



การพัฒนาคุณภาพชีวิตของชาวพุทธตามแนวพลธ 5

พระมหาวิเศษ ขกุลภาโณ (ภรกรรม)

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาทางหลักสูตรศาสนศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาพุทธศาสนานิตยปรัชญา

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยอัสสัมชัญราชวิทยาลัย

พุทธศักราช 2561



การพัฒนาคุณภาพชีวิตของชาวพุทธตามแนวพละ 5



พระมหาวิระ ขคคณาโณ (วรธรรม)

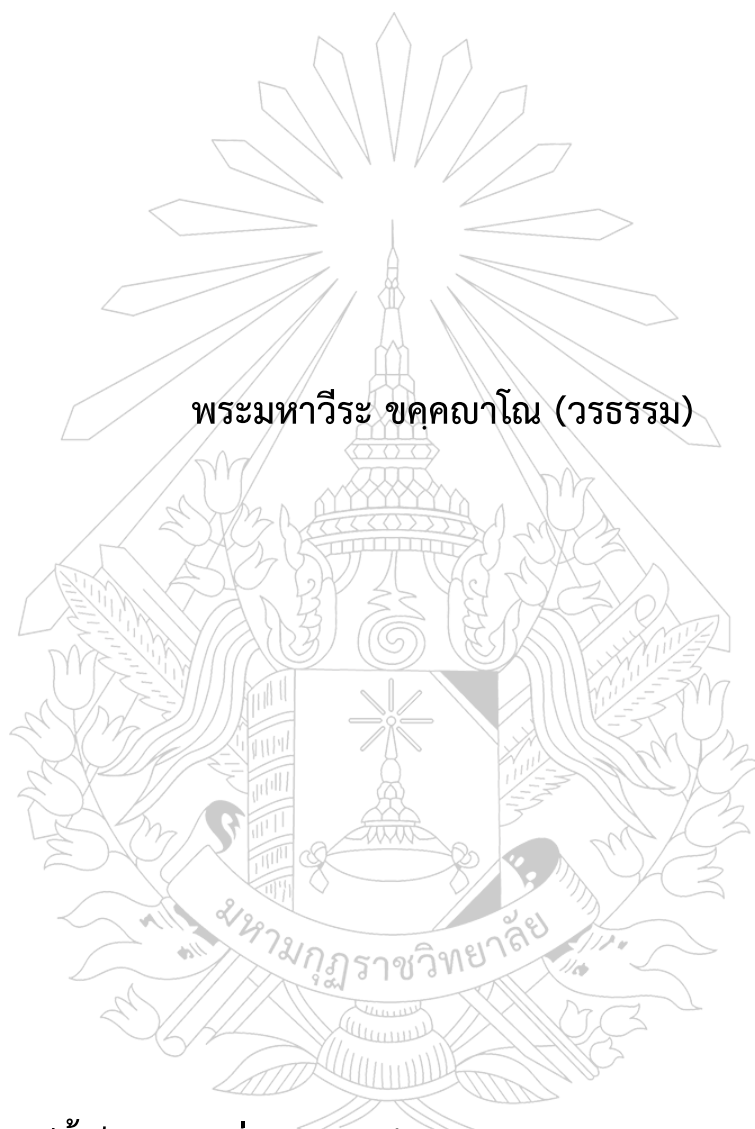
วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศาสนศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

พุทธศักราช 2561

การพัฒนาคุณภาพชีวิตของชาวพุทธตามแนวพละ 5



พระมหาวิระ ขคคณาโณ (วรธรรม)

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศาสนศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

พุทธศักราช 2561

LIFE QUALITY DEVELOPMENT OF BUDDHIST ACCORDING TO FIVE POWERS



PHRAMAHA WEERA KHAGGAÑÑO (VARADHAM)

A THESIS SUBMITTED IN PARTIAL FULFILLMENT OF THE REQUIREMENT

FOR THE DEGREE OF MASTER OF ARTS

DEPARTMENT OF BUDDHISM AND PHILOSOPHY

GRADUATE SCHOOL

MAHAMAKUT BUDDHIST UNIVERSITY

2018

หัวข้อวิทยานิพนธ์ : การพัฒนาคุณภาพชีวิตของชาวพุทธตามแนวพละ 5
ชื่อนักศึกษา : พระมหาวิระ ขคคณาโณ (วรธรรม)
ชื่อปริญญา : ศาสตราจารย์มหาบัณฑิต
สาขาวิชา : พุทธศาสนาและปรัชญา
ปีพุทธศักราช : 2561
อาจารย์ที่ปรึกษา : พระมหามหวินทร์ ปุริสุตโตโม, ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย อนุมัติให้บัณฑิตวิทยาลัยเป็นส่วนหนึ่ง
ของการศึกษาตามหลักสูตรศาสตราจารย์มหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา

รักษการในตำแหน่ง
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย



(พระศรีวินยาภรณ์, ดร.)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ :
ประธานกรรมการ



(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.บุญร่วม คำเมืองแสน)

กรรมการ (อาจารย์ที่ปรึกษา)



(พระมหามหวินทร์ ปุริสุตโตโม, ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.)

กรรมการ



(พระครูปลัดสุวัฒนเมธาคุณ, ดร.)

กรรมการ



(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ธีรรัตน์ แสงแก้ว)

กรรมการ



(ดร.กฤตสุขชิน พลเสน)

ลิขสิทธิ์ของบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

บทคัดย่อ

หัวข้อวิทยานิพนธ์	: การพัฒนาคุณภาพชีวิตของชาวพุทธตามแนวพละ 5
ชื่อนักศึกษา	: พระมหาวิระ ขคคภาโณ (วรธรรม)
ชื่อปริญญา	: ศาสตาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชา	: พุทธศาสนาและปรัชญา
ปีพุทธศักราช	: 2561
อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก	: พระมหาหมขวินทร์ ปุริสุตโตโม, ผู้ช่วยศาสตราจารย์ดร.

วิทยานิพนธ์นี้มีวัตถุประสงค์ คือ 1.เพื่อศึกษาพละ 5 ในพุทธศาสนา 2.เพื่อศึกษาการพัฒนาคุณภาพชีวิตของชาวพุทธตามแนวพละ 5 และ 3.เพื่อวิเคราะห์การพัฒนาคุณภาพชีวิตของชาวพุทธตามแนวพละ 5 เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ ซึ่งเน้นการวิจัยทางเอกสาร โดยศึกษาจากพระไตรปิฎกและเอกสารที่เกี่ยวข้อง

ผลการวิจัยพบว่า

พละ 5 ในพุทธศาสนา หมายถึง ธรรมอันเป็นกำลัง ซึ่งทำให้เกิดความเข้มแข็งมั่นคงดำรงอยู่ได้ในสัมปยุตตธรรมทั้งหลายอย่างไม่หวั่นไหว ธรรมที่เป็นปฏิกิริยาจะเข้าครอบงำไม่ได้ เป็นเครื่องเกื้อหนุนแก่อริยมรรค จัดอยู่ในกลุ่มโพธิปักขิยธรรม มี 5 ประการ คือ (1) สัทธาพละ กำลังคือศรัทธา (2) วิริยพละ กำลังคือวิริยะ (3) สติพละ กำลังคือสติ (4) สมာธิพละ กำลังคือสมาธิ (5) ปัญญาพละ กำลังคือปัญญา องค์ธรรมเหล่านี้เป็นกำลังซึ่งทำให้เกิดความเข้มแข็งมั่นคงดำรงอยู่ในสัมปยุตตธรรมทั้งหลายอย่างไม่หวั่นไหว เป็นเครื่องเกื้อหนุนแก่อริยมรรคปฏิบัติ จัดอยู่ในจำพวกโพธิปักขิยธรรมธรรมที่เป็นเครื่องกระทำให้แจ้งพระนิพพาน

การพัฒนาคุณภาพชีวิตของชาวพุทธตามแนวพละ 5 พบว่า บุคคลจะประสบความสำเร็จในชีวิตในด้านต่างๆ นั้น ทั้งทางโลกและทางธรรมตามหลักพุทธธรรมได้นั้น จำต้องมีหลักการมีอุดมคติเป็นแรงผลักดันไป สำหรับหลักธรรมที่มีความสำคัญต่อการอุดหนุนหลักการและอุดมคตินั้น ขาดไม่ได้ก็คือ พละ 5 คือ สัทธาพละ วิริยพละ สติพละ สมာธิพละ และปัญญาพละ ซึ่งเป็นคำสอนสำคัญทางพระพุทธศาสนาใช้เป็นหลักธรรมที่ใช้ในการฝึกฝนพัฒนาจิต และสร้างปัญญาไปพร้อมๆ กัน จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องอาศัยหลักการของพละคือกำลังเพื่อเป็นเครื่องมือในการพัฒนาชีวิตให้เป็นไปตามที่มุ่งหวังไว้ ซึ่งต้องเชื่อมโยงกับหลักธรรมคือ ทิฐุธรรมมีกัตถประโยชน์ คือ ประโยชน์ในปัจจุบัน อันตนพึงได้รับจากการประกอบกิจการหรือมีอาชีพที่สุจริต ถูกต้องทั้งทางกฎหมายและศีลธรรม

วิเคราะห์การพัฒนาคุณภาพชีวิตของชาวพุทธตามแนวพละ 5 พบว่า สามารถยกระดับจิตใจให้เกิดคุณธรรมอย่างสูง จนเกิดความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องต่อโลกและชีวิต เป้าหมายของการฝึกพัฒนาตนหรือการพัฒนาพละ 5 อยู่ที่การพึ่งตนเองได้ ซึ่งมีหลายระดับ จุดหมายสูงสุด คือ ทำให้จิตใจหลุดพ้นจากกิเลส หลุดพ้นจากการยึดมั่นถือมั่นนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมปลดปล่อยตัวเองจากพันธนาการของระบบบริโภคนิยมหรือมีความสามารถที่จะมีความสุขในตัวเองได้มากขึ้นโดยไม่หวังไหว นอกจากนี้จะสร้างความสุขที่เป็นอิสระทำให้ชีวิตของตัวเองดีขึ้น ยังสามารถเกื้อกูลแก่ผู้อื่นหรือแก่สังคมได้มากขึ้นด้วย ถ้าพัฒนาต่อไปก็จะเกิดอิสรภาพมีความสุขยิ่ง จนกระทั่งพฤติกรรมของมวลมนุษย์เปลี่ยนจากการแย่งชิงและทำร้ายไปเป็นการเกื้อกูลกัน เป็นค่านิยมที่เอื้อต่อการพัฒนาบุคคลและสังคมขณะเดียวกันก็เป็นการรักษาพระพุทธศาสนาให้คงไว้แก่ชนรุ่นหลังสืบต่อไป



ABSTRACT

Thesis Topic : Life Quality Development of Buddhist According to Five Powers
 Student's Name : Phra Mahaveera Khaggañāno (Varatham)
 Degree Sought : Master of Arts
 Program : Buddhism and Philosophy
 Anno Domini : 2018
 Advisor : Phramaha Maghavin Purisuttamo, Asst.Prof.Dr.

The objectives of this thesis were; 1) to study Five Powers in Buddhism, 2) to study life quality development of Buddhists according to Five Powers, and 3) to analyze life quality development of Buddhists according to Five Powers. The data of this documentary qualitative research were mainly collected from the Tipitaka and related documents.

The results of the study found that:

The five Bala or powers in Buddhism means the powerful Dhamma that supports and strengthens the life and prevents the occurrence of unwholesome. The Five Powers consist of Confidence, Effort, Mindfulness, Concentration, and Wisdom. They are included in the thirty-seven qualities contributing to enlightenment.

In life quality development, those who wish to succeed in life must have principle and ideal to push forward. The must-principles are the Five Bala or Powers; Confidence, Effort, Mindfulness, Concentration, and Wisdom, which help develop mind and intellectual together. The Five Powers are necessary for life quality development and they are related to principle of benefit in the present life.

From an analysis, the Five Powers can improve mental level to realize the true side of life and world. The aim of self development or development with the Five Powers is self-refuge in different levels. The ultimate one is to attain salvation

and detachment. In this level, the mind is liberated from all attachments and sensual pleasures. Those who have liberty in life can sacrifice themselves for the benefit of others and society. The developed life quality can change human behaviors from aggressive and negative side to positive side. The value is beneficial to individuals, society and Buddhism in the end.



กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์เรื่อง “การพัฒนาคุณภาพชีวิตของชาวพุทธตามแนวพละ 5” สำเร็จลุล่วงได้ด้วยดีก็เพราะได้รับความเมตตาจาก พระมหามหาวินทร์ ปุริสุตโตโม, ผศ. ดร. อาจารย์ที่ปรึกษาและท่าน อาจารย์ ชัยวัฒน์ อัดพัฒน,(รศ.) วิรัตน์ กางทอง,(ผศ.) ที่ท่านได้เมตตาตรวจข้อบกพร่อง พร้อมแนะนำแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ ด้วยความเอาใจใส่ด้วยดีเสมอมา ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งเป็นอย่างยิ่ง จึงกราบขอบพระคุณและเจริญพรเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ขอกราบขอบพระคุณพระศรีวิศาลคุณ (จිරพันธ์ ป.ธ./7, ศน. /บ.) ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดเทพศิรินทราวาสและคณะศิษย์ ที่ได้สนับสนุนทุนการศึกษา ตลอดทั้งคณาจารย์ประจำสาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา ผู้ประสิทธิ์ประสาทวิชาทุกท่าน รวมถึงคณาจารย์เจ้าหน้าที่มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ที่เมตตาแนะนำให้ความรู้ ให้กำลังใจ ตลอดจนตรวจแก้ไขรูปแบบวิทยานิพนธ์จนเสร็จลงด้วยดี

ขอขอบคุณเจ้าหน้าที่ห้องสมุดมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัยทุกท่าน และขอขอบพระคุณเพื่อนพระนักศึกษาและนักศึกษาทุกท่าน ที่ให้กำลังใจ จึงขอขอบพระคุณไว้ ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอกราบขอบพระคุณ พระครูปลัดสัมพิพัฒน์เมธาจารย์ (คงฤทธิ์) ประธานสงฆ์วัดพระยาไยที่คอยให้กำลังใจ, พระครูธรรมภาณโกวิท (ประภาส ปรีชาโน, ดร.) ที่ได้ให้คำปรึกษา แนะนำในการทำวิจัย รวมทั้งอุบาสกและอุบาสิกาวัตรพระยาไยทุกท่าน ที่ได้อุปถัมภ์ภัตตาหารและปัจจัยเพื่อสนับสนุนส่งเสริมการศึกษาวินิจฉัยครั้งนี้

คุณประโยชน์พร้อมด้วยคุณงามความดีแห่งวิทยานิพนธ์นี้ ขอนอบน้อมไว้เพื่อบูชาคุณพระรัตนตรัยอันมี พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ พระคุณของบิดา มารดา ครู อุปัชฌาย์ อาจารย์ ผู้ประสิทธิ์ประสาทความรู้ทั้งหมด ญาติมิตรทุกท่านที่คอยห่วงใยให้การสนับสนุนเป็นกำลังใจเสมอมา และทุกท่านที่มีส่วนเกี่ยวข้องในงานวิจัยในครั้งนี้

พระมหาวิระ ขุคณาโณ (วรธรรม)

สารบัญคําย่อ

พระไตรปิฎกที่ผู้วิจัยใช้ในการเขียนวิทยานิพนธ์เล่มนี้ คือ คัมภีร์พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย 2539 และคำเต็มของคัมภีร์เรียงตามลำดับ ดังนี้

พระวินัยปิฎก

วิ.ม. = วินัยปิฎก มหาวคค

วิ.จ. = วินัยปิฎก จุฬวคค

พระสุตตันตปิฎก

ที.ม. = สุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย มหาวคค

ที.ปา. = สุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย ปาฎิกวคค

ม.มู. = สุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย มูลปณณาสก

ม.ม. = สุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย มัชฌิมปณณาสก

ม.อุ. = สุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย อุปริปณณาสก

สํ.สพ. = สุตตันตปิฎก สํยุตตนิกาย สพายตนวคค

สํ.ม. = สุตตันตปิฎก สํยุตตนิกาย มหาวคค

อง.เอกก. = สุตตันตปิฎก องคฺตตรนิกาย เอกกนิปาต

อง.จตุกก. = สุตตันตปิฎก องคฺตตรนิกาย จตุกกนิปาต

อง.ปณจก. = สุตตันตปิฎก องคฺตตรนิกาย ปณจกนิปาต

อง.สตุตก. = สุตตันตปิฎก องคฺตตรนิกาย สตุตกนิปาต

อง.ทสก. = สุตตันตปิฎก องคฺตตรนิกาย ทสกนิปาต

ขุ.อป. = สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย อปทาน

ขุ.ธ. = สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย ธรรมปท

ขุ.สุ. = สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย สุตตนิปาต

ขุ.ม. = สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย มหานิเทศ

ขุ.ป. = สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย ปฏิสมภิทาวคค

สํ.ข. = สุตตันตปิฎก สํยุตตนิกาย ขนธวารวคค

ขุ.จ. = สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย จุฬนิตฺเทศ

ขุ.ชา. = สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย ชาตค

พระอภิธรรมปิฎก

อภิ.วิ. = อภิธมมปิฎก วิภังค

อภิ.สง. = อภิธมมปิฎก ฌมสงคณิ

อภิ.ปุ. = อภิธมมปิฎก ปุคฺคลปณณตติ

อรรถกถาพระสุตตันตปิฎก

ที.ม.อ. = ทีฆนิกาย สุมงฺคลวิลาสินี สีลขนธวคคอฎฺฐกถา

ที.ปา.อ. = ทีฆนิกาย สุมงฺคลวิลาสินี ปาฎิกวคคอฎฺฐกถา

ช.ป.อ.	=	ชุดทศนิกาย วิสุทธชนวิลาสินี อปทานอฏฐกถา
ช.สุ.อ.	=	ชุดทศนิกาย ปรตถทีนีสุตตนิปาตอฏฐกถา
ฎีกาพระสุตตันตปิฎก		
ที.ม.ฎีกา.	=	ลีนตลปปากาสินี สีสขนธวคคฎีกา

การอ้างอิง

ชื่อย่อพระไตรปิฎกมี 3 ตอน คือ พระไตรปิฎกในวิทยานิพนธ์นี้ใช้การอ้างอิงแบบ 3 ตอน เล่ม/ข้อ/หน้า เช่น ม.ม. 12/400/431 หมายถึง สุตตตปิฎก มขุฉิมนิกาย มูลปณณาสก เล่มที่ 12 ข้อที่ 400 หน้าที่ 431 ส่วนในอรรถกถานั้น โดยจะระบุ เล่ม/หน้า หลังคำย่อชื่อคัมภีร์ เช่น ช.ธ.อ. 1/136 เป็นต้น



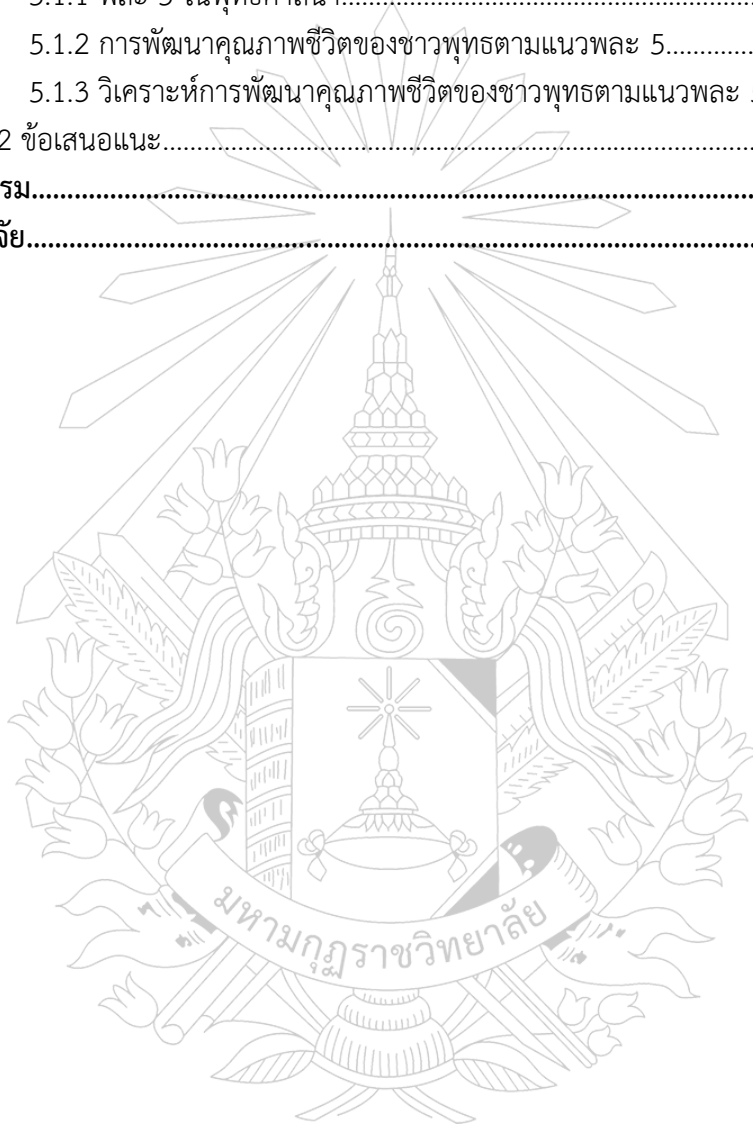
สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	ฉ
กิตติกรรมประกาศ.....	ช
สารบัญคำย่อ.....	ฌ
สารบัญ.....	ญ
บทที่	
1 บทนำ.....	1
1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
1.2 วัตถุประสงค์การวิจัย.....	2
1.3 ขอบเขตของการวิจัย.....	2
1.4 วิธีดำเนินการวิจัย.....	3
1.5 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	3
1.6 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากการวิจัย.....	9
1.7 คำนิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย.....	10
2 พละ 5 ในพุทธศาสนา.....	11
2.1 ความหมายและความสำคัญของพละ 5.....	11
2.1.1 ความหมายของพละ 5.....	11
2.1.2 ความสำคัญของพละ 5.....	12
2.2 ประเภทของพละ 5.....	12
2.2.1 สัทธาพละ กำลังคือศรัทธา.....	12
2.2.1.1 ความหมายของศรัทธา.....	12
2.2.1.2 ลักษณะของศรัทธา.....	13
2.2.1.3 ประเภทของศรัทธา.....	15
2.2.1.4 เหตุให้เกิดศรัทธา.....	17
2.2.1.5 ความสำคัญของศรัทธา.....	20
2.2.1.6 อานิสงส์ของศรัทธา.....	24
2.2.2 วิริยพละ กำลังคือวิริยะ.....	25
2.2.2.1 ความหมายของวิริยะ.....	25
2.2.2.2 ลักษณะของวิริยะ.....	25
2.2.2.3 อานิสงส์ของวิริยะ.....	26
2.2.3 สติพละ กำลังคือสติ.....	27

2.2.3.1 ความหมายของสติ.....	27
2.2.3.2 ลักษณะของสติ.....	28
2.2.3.3 สมธิพละ กำลังคือสมธิ.....	28
2.2.3.4 ความหมายของสมธิ.....	28
2.2.3.5 ประเภทของสมธิ.....	29
2.2.3.6 ลักษณะจิตที่เป็นสมธิ.....	29
2.2.3.7 เป้าหมายของการฝึกสมธิ	30
2.2.4 ปัญญาพละกำลังคือปัญญา.....	30
2.2.4.1 ความหมายของปัญญา.....	30
2.2.4.2 ลักษณะของปัญญา.....	31
2.2.4.3 ความสำคัญของปัญญา.....	31
2.2.4.4 อานิสงส์ของปัญญา.....	32
2.3 ความแตกต่างระหว่างอินทรีย์ 5 กับพละ 5.....	33
2.4 เหตุสนับสนุนให้เกิดพละ 5.....	34
2.4.1 ปัจจัยภายใน.....	34
2.4.1.1 ธาตุเพียร.....	34
2.4.1.2 ธรรม 11 ประการ.....	36
2.4.2 ปัจจัยภายนอก.....	39
2.5 วิริยพละสนับสนุนให้เกิดขันติธรรม.....	39
2.6 ความสำคัญของการพัฒนาพละ 5 ที่ปรากฏในพระไตรปิฎก.....	41
2.6.1 ความสำคัญของพละ 5 ในฐานะองค์ธรรมแห่งการตรัสรู้.....	41
2.6.2 ความสำคัญของพละ 5 ในฐานะเครื่องมือละกิเลส.....	42
2.7 ความสำคัญของพละ 5 ในฐานะเป็นตัววัดความแตกต่างของอริยบุคคล.....	44
2.8 ความสำคัญของการพัฒนาพละ 5 กับการพัฒนาตนในพระพุทธศาสนา.....	45
2.8.1 เพื่อค้นพบความสุขแท้จริงที่ปราศจากการเบียดเบียน.....	46
2.8.2 เพื่อความเป็นอิสระสามารถพึ่งตนเองได้.....	47
2.8.3 เพื่อแก้ความเข้าใจที่ผิดพลาดต่อพระพุทธศาสนา.....	48
2.8.4 เพื่อสร้างค่านิยมที่เอื้อต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต.....	48
2.8.5 เพื่อการสืบต่อพระพุทธศาสนา.....	49
2.9 สรุป.....	50
3 การพัฒนาคุณภาพชีวิตของชาวพุทธตามแนวพละ 5.....	51
3.1 ความหมายและความสำคัญในการพัฒนาคุณภาพชีวิต.....	51
3.1.1 ความหมายของคุณภาพชีวิต	51
3.1.2 ความสำคัญของคุณภาพชีวิต.....	53
3.2 ลักษณะชีวิตที่มีคุณภาพ.....	54
3.3 ปรัชญาที่เกี่ยวกับคุณภาพชีวิต	55

3.4 จุดมุ่งหมายในการพัฒนาคุณภาพชีวิต.....	56
3.5 แนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาชีวิต.....	57
3.6 หลักธรรมเกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต.....	61
3.6.1 ตัวชี้วัดคุณภาพชีวิตที่ดีตามแนวพุทธศาสนา.....	62
3.6.2 ปัจจัยที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตในพุทธศาสนา.....	63
3.7 ปัญหาการขาดพละ 5 ของชาวพุทธ.....	64
3.7.1 ปัญหาการขาดศรัทธาพละ.....	64
3.7.2 ปัญหาการขาดวิริยะพละ.....	60
3.7.3 ปัญหาการขาดสติพละ.....	66
3.7.4 ปัญหาการขาดสมาธิพละ.....	67
3.7.5 ปัญหาการขาดปัญญาพละ.....	67
3.8 การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักพละ 5.....	68
3.8.1 พละ 5 เป็นใหญ่ในจิตของตน.....	69
3.8.1.1 สัทธาพละ.....	69
3.8.1.2 วิริยะพละ.....	69
3.8.1.3 สติพละ.....	70
3.8.1.4 สมาธิพละ.....	70
3.8.1.5 ปัญญาพละ.....	72
3.9 การประยุกต์ใช้พละ 5 ที่มีต่อการพัฒนาชีวิตที่ดำรง.....	73
3.10 เป้าหมายของการพัฒนาพละ 5.....	80
3.11 สรุป.....	81
4 วิเคราะห์การพัฒนาคุณภาพชีวิตของชาวพุทธตามแนวพละ 5.....	83
4.1 วิเคราะห์ความสำคัญของการพัฒนาพละ 5 กับการพัฒนาคุณภาพชีวิต ของชาวพุทธ.....	83
4.2 วิเคราะห์หลักการพัฒนาพละ 5.....	85
4.3 วิเคราะห์หมวดธรรมที่เป็นเหตุปัจจัยให้เกิดพละ 5.....	85
4.3.1 ศรัทธาพละในโศดาปัตตียังคะ 4.....	85
4.3.2 วิริยะพละในสัมมปปธาน 4.....	86
4.3.3 สติพละในสติปัฏฐาน 4.....	87
4.3.4 สมาธิพละในฌาน 4.....	88
4.3.5 ปัญญาพละในอริยสัจ 4.....	89
4.4 การประยุกต์ใช้พละ 5 ในการพัฒนาตน.....	90
4.5 วิเคราะห์หลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับพละ 5.....	97
4.5.1 สติปัฏฐาน 4.....	97
4.5.2 อายตนะมี 12.....	101
4.5.3 สัมมปปธาน 4.....	103

4.5.4 อธิปไตย 4.....	103
4.5.5 อินทรี 5.....	104
4.6 สรุป.....	104
5 สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ.....	106
5.1 สรุปผลการวิจัย.....	106
5.1.1 พละ 5 ในพุทธศาสนา.....	106
5.1.2 การพัฒนาคุณภาพชีวิตของชาวพุทธตามแนวพละ 5.....	107
5.1.3 วิเคราะห์การพัฒนาคุณภาพชีวิตของชาวพุทธตามแนวพละ 5.....	108
5.2 ข้อเสนอแนะ.....	109
บรรณานุกรม.....	111
ประวัติผู้วิจัย.....	117



บทที่ 1

บทนำ

1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

พละ 5 แปลว่า ธรรมอันเป็นกำลัง¹ ที่เรียกว่า พละ เพราะมีความหมายว่าเป็นพลังทำให้เกิดความมั่นคงครอบงำเสียซึ่งความไร้ศรัทธา ความเกียจคร้าน ความประมาท ความฟุ้งซ่านและความหลง เป็นเครื่องเกื้อหนุนแก่จริยธรรม จัดอยู่ในจำพวกโพธิปักขิยธรรม ส่วนคำว่า กำลังในที่นี้คือ กำลัง แรง ความเข้มแข็ง ที่ทำให้เข้มขจัดได้แม้แต่กำลังแห่งมาร ทำให้สามารถดำเนินชีวิตที่ติงามปลอดภัยโปร่งเป็นสุข บำเพ็ญกิจด้วยความบริสุทธิ์และเต็มที่ ไม่มีกิเลสหรือความทุกข์ใด ๆ จะสามารถบีบคั้นครอบงำ ได้แก่ วิมุตติ ความหลุดพ้น หมดสิ้น อาสวะ หรืออรรถัตตผล พละนี้ยังสามารถแปลได้ว่า กำลังที่เป็นพื้นฐานเป็นรากฐานด้วย² พละ 5 จึงเป็นหลักปฏิบัติทางจิตใจให้ถึงความหลุดพ้นโดยตรง³ พละ 5 ประกอบด้วยหลักธรรม 5 อย่าง ได้แก่ 1) หลักศรัทธา คือ ความเชื่อ 2) หลักวิริยะ คือ ความเพียร 3) หลักสติ คือ ความระลึกได้ 4) หลักสมาธิ คือ ความตั้งจิตมั่น และ 5) หลักปัญญา คือ ความรู้ทั่วชัด หลักการปฏิบัติของหลักธรรมในพละ 5 ต้องสมดุลกัน คือ ศรัทธาเสมอกับปัญญา วิริยะเสมอกับสมาธิ ส่วนสติเป็นแกนกลางต้องมีให้มาก จึงจะถือว่าเป็นพละ 5 โดยสมบูรณ์ ดังนั้นพละ 5 ในแง่ของความหมายและองค์ประกอบรวมทั้งหลักการปฏิบัติต่าง ๆ นั้น เป็นปัญหาที่ต้องหาคำตอบในทางวิชาการ เพื่อใช้เป็นแนวทางในการนำไปปฏิบัติ อันจะเกิดประโยชน์ต่อพระพุทธศาสนา

หลักธรรมในพละ 5 พระพุทธเจ้าทรงยกย่องและทรงย้ำมากในขณะที่จะมีการตรัสรู้นั้นทำได้ อย่างไร เป็นหลักการปฏิบัติที่มีลักษณะความเชื่อมโยงกันไปสู่ความดับทุกข์ โดยเริ่มจากศรัทธา คือ ความเชื่อ⁴ ศรัทธานี้อาจเป็นความเชื่อในรูปใดรูปหนึ่งก่อนเชื่อ เพราะพอใจในเหตุผลเบื้องต้นของคำสอนนั้น หรือเชื่อโดยการไว้วางใจตัวผู้สอน จึงมีการรับฟังการสอน รับการอบรมเกิดความเข้าใจเพิ่มพูนขึ้น มองเห็นเหตุผลที่ถูกต้องด้วยตนเอง ซึ่งเรียกคร่าว ๆ ว่า สัมมาทิฐิ เมื่อเกิดสัมมาทิฐิ ก็ลงมือปฏิบัติจนเกิดการเห็นอย่างประจักษ์เห็นด้วยตนเอง เป็นขั้นปัญญา เรียกว่า สัมมาญาณะ เป็นขั้นที่หลุดพ้นจากศรัทธาและทิฐิ เป็นขั้นสุดทางและเข้าถึงจุดหมาย ซึ่งเรียกว่า สัมมาวิมุตติ ศรัทธาลักษณะนี้เป็นศรัทธาเพื่อปัญญา เป็นความเชื่อที่ประกอบด้วยปัญญาหรือเชื่อเพราะมีความเข้าใจในเหตุผลเป็นมูลฐาน มิได้หมายถึงความเชื่อแบบมอโงกใจให้ไปโดยไม่มีเหตุผล ดังนั้นเพื่อควบคุมศรัทธาให้อยู่ในความหมายที่ถูกต้องแล้ว ธรรมหมวดใดก็ตามในพุทธธรรม ถ้ามีศรัทธาเป็น

¹ พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2546), หน้า 15.

² พุทธทาสภิกขุ, *โพธิปักขิยธรรม ธรรมะสูงสุดแห่งความรู้แจ้ง 37 ประการ*, (กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, 2542), หน้า 151.

³ พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), *ทุกข์สำหรับเห็น สุขสำหรับเป็น*, (กรุงเทพมหานคร : ธรรมสาร, 2546), หน้า 169.

⁴ พุทธทาสภิกขุ, *โพธิปักขิยธรรม ธรรมะสูงสุดแห่งความรู้แจ้ง 37 ประการ*, อ่างแล้ว, หน้า 121-122.

ส่วนประกอบข้อหนึ่งแล้ว จะต้องมียุติธรรมเป็นอีกข้อหนึ่งด้วยเสมอ⁵ ตัวอย่างเช่น พละ 5 อินทรีย์ 5 สัมปรายกัตถะ 4 วุฒิธรรม 4 เวสสารัชชกรณธรรมอริยทรัพย์ 7 เป็นต้น ซึ่งศรัทธานั้นสามารถ สงเคราะห์เอามารวมไว้ในสัมมาทิฏฐิ อันเป็นความเห็นที่ถูกต้อง ความเชื่อที่ถูกต้อง เมื่อศรัทธา ถูกต้องแล้วจะทำให้เกิด ความเพียรที่สองตามมา คือมีความพากเพียรพยายาม ความกล้าหาญ ความเสียสละ แต่ศรัทธามี 2 ระดับ คือ ศรัทธาที่ยังหวั่นไหวอยู่ กับศรัทธาที่ไม่หวั่นไหว

การประยุกต์พละ 5 มาใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันนั้น ย่อมเหมาะสำหรับคนในทุกสังคม กล่าวคือ 1) สัทธาพละ คือ มีศรัทธาแล้วต้องมีปัญญาพิจารณา เชื่อในสิ่งที่ควรเชื่อและมีเหตุผล ประกอบ 2) วิริยพละ คือ มีวิริยะความเพียรในการประกอบสัมมาอาชีพ คืออาชีพที่สุจริตไม่ เบียดเบียนสังคมและในขณะเดียวกันก็ใช้วิริยะในการช่วยเหลือสังคมด้วย 3) สติพละ คือ มีสติระลึกได้ในกิจที่ทำ คำที่พูด ตั้งสติไว้ว่า จะไม่ละเมิดศีล 5 ซึ่งเป็นหลักธรรมพื้นฐานของการดำเนินชีวิต 4) สมာธิพละ คือ มีสมาธิตั้งใจมุ่งมั่นที่จะทำหน้าที่ของตนมิให้บกพร่อง และ 5) ปัญญาพละ คือ มีปัญญาประกอบด้วยเหตุผล ไม่ยึดติดกับวัตถุนิยมที่ปรากฏอยู่ในสังคมปัจจุบันจนเกินความจำเป็น ระลึกอยู่เสมอว่า สิ่งเหล่านี้เป็นเพียงปัจจัยเครื่องอาศัยเพื่อช่วยให้การดำเนินชีวิตเป็นไปด้วย ความสะดวกเท่านั้น เพราะว่าพละ คือ หลักธรรมที่เป็นกำลังภายในตน ซึ่งเป็นเครื่องต่อต้านอกุศล ธรรมที่เป็นข้าศึก กล่าวคือ เมื่อใดที่มีหลักธรรมที่เป็นกำลังภายในใจ เมื่อนั้นอกุศลธรรมที่เป็นข้าศึก ย่อมไม่มีโอกาสเกิดได้

ดังนั้น ผู้วิจัยได้เห็นความสำคัญของพละ 5 ที่จะต้องศึกษาวิเคราะห์เรื่อง “พละ 5 ในคัมภีร์ พุทธศาสนาเถรวาท” เพราะพละ 5 นั้น เป็นหลักธรรมหมวดหนึ่งในหลักธรรมที่เป็นเครื่องตรัสรู้ของ พระสัมมาสัมพุทธเจ้าและพระสาวกทั้งหลาย เป็นปัจจัยแห่งการบรรลุถึงจุดหมายสูงสุดในพระพุทธศาสนา คือพระนิพพาน เพื่อนำหลักธรรมทั้ง 5 ประการนี้ มาพัฒนาคุณภาพชีวิตของ ชาวพุทธในสังคมได้อย่างมีประสิทธิภาพ เพราะฉะนั้น ในงานวิจัยนี้จะศึกษาวิเคราะห์ในประเด็น ที่เกี่ยวกับความหมาย ลักษณะ ความสำคัญ หลักธรรมที่เกี่ยวข้อง และการประยุกต์ใช้พละ 5 ในการพัฒนาคุณภาพชีวิต

1.2 วัตถุประสงค์ของการวิจัย

- 1.2.1 เพื่อศึกษาพละ 5 ในพุทธศาสนา
- 1.2.2 เพื่อศึกษาการพัฒนาคุณภาพชีวิตของชาวพุทธตามแนวพละ 5
- 1.2.3 เพื่อวิเคราะห์การพัฒนาคุณภาพชีวิตของชาวพุทธตามแนวพละ 5

1.3 ขอบเขตการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยจะทำการวิจัยเรื่อง “การพัฒนาคุณภาพชีวิตของชาวพุทธตามแนว พละ 5” โดยได้วางขอบเขตของการวิจัยไว้ ดังนี้

⁵พระเทพเวที (ประยูรค์ ปยุตโต), *หลักการศึกษามหาวิทยาลัยในพระพุทธศาสนา*, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2532), หน้า 648.

1.3.1 ศึกษาแนวคิดเรื่องการพัฒนาคุณภาพชีวิตของชาวพุทธตามแนวพละ 5 ในพุทธศาสนาจากพระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พิมพ์เนื่องในมหามงคลสมัยเฉลิมพระชนมพรรษา 5 รอบ ของสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พุทธศักราช 2539

1.3.2 ศึกษาแนวคิดเรื่องการพัฒนาคุณภาพชีวิตของชาวพุทธ จากเอกสาร คือ หนังสือทั่วไป วิทยานิพนธ์ วารสาร บทความ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1.4 วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ซึ่งเน้นวิจัยข้อมูลจากเอกสาร (Documentary Research) โดยมีขั้นตอนดังต่อไปนี้ คือ

1.4.1 ผู้วิจัยศึกษาค้นคว้าจากเอกสารปฐมภูมิ (Primary Sources) คือ พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พิมพ์เนื่องในมหามงคลสมัยเฉลิมพระชนมพรรษา 5 รอบ ของสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พุทธศักราช 2539 ส่วนเอกสารทุติยภูมิ คือ อรรถกถา ฎีกา ปกรณ์ วิเสสต่าง ๆ หนังสือทั่วไป วิทยานิพนธ์ วารสาร บทความ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1.4.2 ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้มาทั้งหมดมาศึกษาวิเคราะห์ ตีความข้อมูล การแปลความข้อมูล แล้วเรียบเรียงเพื่อจัดให้เป็นระบบและขั้นตอนในการวิจัย

1.4.3 ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้มาทั้งหมดมาเสนอสาระที่สำคัญ ซึ่งเป็นวิธีการที่ใช้ในการดำเนินการวิจัยในวิทยานิพนธ์นี้ในรูปแบบพรรณนา

1.5 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1.5.1 เอกสารทั่วไป

พิฑูร มลิวัลย์ ได้กล่าวถึง พละ 5 ไว้ในหนังสือเรื่อง “คู่มือการศึกษาโพธิปักขิยธรรม” ความเป็นพละ คือ ธรรมที่เป็นกำลังภายในตน ซึ่งเป็นเครื่องต่อต้านอกุศลธรรมที่เป็นปฏิปักษ์ กล่าวคือ เมื่อใดธรรมที่เป็นภายในนี้เกิดขึ้นในใจ เมื่อนั้นอกุศลธรรมฝ่ายปรปักษ์จะไม่มีโอกาสเกิดขึ้นได้ เพราะธรรมที่เป็นกำลังจะต้านทานไว้ป้องกันไว้อย่างมั่นคง⁶

พระเทพติก (ระแบบ จิตตวาท) ได้กล่าวถึง พละ 5 ไว้ในหนังสือเรื่อง “อธิบายธรรมตามหมวดจากนวกวาท” สรุปใจความได้ว่า ธรรมทั้ง 5 ประการนี้ เนื่องจากเป็นธรรมที่มีกำลังในการขจัดกิเลส ซึ่งตรงข้ามกันตน คือ ศรัทธา ต้องขจัดความไม่เชื่อ วิริยะ ต้องขจัดความเกียจคร้าน สติ ขจัดสติสัมโมหะ คือ ความเผอเรอ ความหลงลืมสติ สมาธิขจัด จิตวิหะปะ ความฟุ้งซ่าน ชัดสายของจิต และปัญญา ขจัดอวิชชา หรือทุมปัญญา เพราะฉะนั้น ท่านจึงเรียกว่า พละ คือ ศรัทธาพละ

⁶ พิฑูร มลิวัลย์, *คู่มือการศึกษาโพธิปักขิยธรรม*, (กรุงเทพมหานคร : กรมการศาสนา กระทรวงศึกษาธิการ, 2528), หน้า 159.

วิริยะพละ สติพละ สมาธิพละ ปัญญาพละ แต่ในแง่ขององค์ธรรมแล้ว ศรัทธาพละอยู่ในที่ใด สัทธินทรีย์ก็อยู่ที่นั่น วิริยะพละอยู่ที่ใดวิริยอินทรีย์ก็อยู่ที่นั่น⁷

พุทธทาสภิกขุ ได้บรรยายเมื่อ วันที่ 1 มกราคม 2526 โดยให้ความหมายของ คำว่า ชีวิต พัฒนา ไว้ว่า “จิตตภาวนา ก็คือ ชีวิตพัฒนา จิตตภาวนา คือ การทำจิตให้เจริญ ก็คือ ชีวิตพัฒนานั่น คือ การพัฒนาชีวิต หมายความว่า ทำให้มากขึ้น ให้ดีขึ้น จึงจะเรียกว่า พัฒนา ถ้ามากขึ้นแต่ไม่ดีขึ้น หรือเลวลง อย่างนี้ไม่เรียกว่า พัฒนา”⁸

สมบุรณ์ สุขสำราญ ได้กล่าวไว้ว่า สาธารณะสำคัญของความคิดเกี่ยวกับการพัฒนานั้น เนื่องมาจากปรัชญาพื้นฐานของพุทธศาสนาที่ปรารถนาชี้ทางหลุดพ้นจากความทุกข์และชี้ทางสู่ความสุขให้แก่มนุษย์ตามหลักคำสอนนี้ พุทธศาสนิกชนโดยเฉพาะพระสงฆ์มีหน้าที่ช่วยเหลือเพื่อน มนุษย์และสัตว์อื่น ๆ ให้พ้นจากความทุกข์ ทั้งทางด้านวัตถุและจิตใจ ทั้งในปัจจุบันและในอนาคต ดังนั้น การช่วยเหลือซึ่งกันและกันให้พ้นจากสภาพความด้อยพัฒนา ด้อยการศึกษาความสำคัญ ของการพัฒนา โดยการช่วยเหลือกัน ทั้งการอบรมในศาสนธรรม และประสบการณ์มีอิทธิพลสำคัญ ต่อการก่อรูปแนวความคิดเกี่ยวกับการพัฒนาของพระสงฆ์⁹

เกษม จันทรแก้ว ให้ความหมายว่า คุณภาพชีวิต หมายถึง ความเป็นอยู่ของมนุษย์ที่ เกี่ยวข้องกับสถานภาพทางการศึกษา อนามัย เศรษฐกิจ ตามลักษณะสิ่งแวดล้อมทางชีวกายภาพ เชื้อชาติ วัฒนธรรมและวิธีการเลี้ยงดู ตามความเป็นจริงของชีวิตมนุษย์แล้วคุณภาพชีวิตนั้นขึ้นอยู่กับ ความพอใจของคน ๆ นั้น ซึ่งความเป็นจริงอาจมีข้อแตกต่างกันไประหว่างคนหนึ่งกับอีกคนหนึ่ง โดยเฉพาะอย่างยิ่งการเปรียบเทียบระหว่างคนสองคน เพราะมีลักษณะสิ่งแวดล้อมทางชีวกายภาพที่ ต่างกัน เชื้อชาติต่างกัน วัฒนธรรมต่างกัน และวิธีการเลี้ยงดูต่างกันคุณภาพชีวิตมีความเกี่ยวข้องกับ สิ่งแวดล้อมอย่างมาก ถ้าสิ่งแวดล้อมดีก็มีส่วนส่งเสริมคุณภาพชีวิตที่ดีได้ด้วยเพราะสิ่งแวดล้อม เป็นปัจจัยสำคัญในการมีชีวิตอยู่ของมนุษย์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเป็นปัจจัย 4 ซึ่งมนุษย์ทุก ๆ คน มีความต้องการเป็นขั้นพื้นฐาน คุณภาพชีวิตของมนุษย์ย่อมมีความแตกต่างกัน แต่ไม่ได้เป็นสิ่งที่บ่งบอก ว่ากลุ่มใดมีคุณภาพชีวิตแล้วหรือเปรียบเทียบได้ ด้วยเหตุนี้ รัฐบาลจึงได้กำหนดในแผนพัฒนา เศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 5 ให้เน้นแก้ไขความยากจนของประเทศไทยที่มีอยู่ทั่วประเทศ ประมาณ 10 ล้านคน โดยการดำเนินการให้บุคคลเหล่านี้ได้พึ่งพิงได้ปัจจัย 4 เป็นอย่างน้อยก็จะเป็น การยอมรับว่ามีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นกว่าที่ว่าเป็นมาได้¹⁰

สมเด็จพระสังฆราชเจ้า กรมหลวงวชิรญาณวงศ์ (ม.ร.ว. ชื่น นภวงศ์) ได้ตรัสถึง พละ 5 ไว้ในหนังสือเรื่อง “ศาสนาโดยประสงค์” ความว่า อริยมรรคมีองค์ 8 ประการ ท่านผู้รู้ย่อมกล่าวว่า เป็นเลิศของสังฆธรรม ๆ ที่ปรุ้งแต่งอันเป็นส่วนเหตุ อริยมรรคจะเกิดขึ้นได้ต้องอาศัยสติปัญญา 4

⁷ พระเทพดิลก (ระแบบ จิตตภาโณ), *อธิบายธรรมตามหมวดจากนวกวาท*, (กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, 2534), หน้า 318-319.

⁸ พุทธทาสภิกขุ, *ธรรมที่คนของพุทธทาส อยู่อย่างพุทธ*, (กรุงเทพมหานคร : สุขภาพใจ, 2544), หน้า 44.

⁹ สมบุรณ์ สุขสำราญ, *การพัฒนาชนบทตามแนววิถีพุทธ*, (กรุงเทพมหานคร : บริษัทพิมพ์สวย จำกัด, 2544), หน้า 53.

¹⁰ เกשמ จันทรแก้ว, *วิทยาศาสตร์สิ่งแวดล้อม*, (กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2544), หน้า 3.

เป็นหลักและอาศัยสัมมปธาน 4 อิทธิบาท 4 อินทรีย์ 5 พละ 5 เป็นอุปการะ จึงจักเป็นโพฆณงค์ขึ้น อริยมรรคจึงเกิดขึ้นได้ เพราะฉะนั้น ธรรมเหล่านี้จึงอาศัยกันขึ้น ที่เรียกว่า โปธิปักขิยธรรม¹¹

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต) ได้กล่าวถึง พละ 5 ไว้ในหนังสือ “พจนานุกรม พุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์” สรุปใจความว่า พละ 5 เป็นธรรมที่มีกำลัง ซึ่งทำให้เกิดความเข้มแข็ง ดำรงอยู่ในสัมมุตตธรรมทั้งหลายอย่างไม่หวั่นไหว ธรรมที่เป็นปฏิบัติจะครอบงำไม่ได้ เป็นเครื่อง เกื้อหนุนแก่อริยมรรค จัดอยู่ในจำพวกโปธิปักขิยธรรม¹²

สมเด็จพระวันรัต (จุนท์ พรหมคุตโต) ได้กล่าวถึง พละ 5 ไว้ในหนังสือเรื่อง “ธรรมะเชิง ปฏิบัติ” สรุปใจความได้ว่า การบำเพ็ญพละ 5 มีช้อย่อยเหมือน อินทรีย์ คือ สัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา แต่ที่มีชื่อต่างกัน ที่มีชื่อว่า อินทรีย์นั้น หมายถึง ความเป็นใหญ่ในเรื่อง ๆ ที่เรียกว่า พละ หมายถึง ทำความเป็นใหญ่ให้เกิดขึ้นแล้ว ความเป็นใหญ่นั้นก็กลายมาเป็นกำลัง¹³

1.5.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

สมหวัง โอซารส ได้ทำวิจัยเรื่อง “คุณภาพชีวิตการทำงานของพยาบาลวิชาชีพ ในโรงพยาบาลตำรวจ สำนักงานแพทย์ใหญ่ กรมตำรวจ” ผลการวิจัยพบว่า คุณภาพชีวิตการทำงาน เป็นความสัมพันธ์กันระหว่างความรู้สึกของบุคคลที่มีต่อการทำงานและการทำงานที่มีผลต่อการ ดำเนินชีวิต ซึ่งเป็นความรู้สึกพึงพอใจของบุคคลตามการรับรู้ของแต่ละบุคคล ซึ่งจะแตกต่างกัน ตามภูมิหลังและลักษณะเฉพาะตัวบุคคลที่แตกต่างกันมากมาย และการทำงานที่มีผลต่อ การดำรงชีวิตของบุคคล เป็นการผสมผสานกันระหว่างงานกับชีวิต ผู้ปฏิบัติงานสามารถผสมผสาน งานและชีวิตส่วนตัวได้อย่างกลมกลืนจะเกิดความรู้สึกที่ดีต่อการปฏิบัติงานมีความรู้สึกพึงพอใจ มีความรู้สึกมั่นคง และผลงานที่มีคุณภาพเป็นที่ยอมรับของสังคม อันจะนำไปสู่การดำเนินชีวิตอย่าง มีความสุขนั่นเอง¹⁴

วีรณ ฉันทศาสตร์โกศล ได้ทำวิจัยเรื่อง “คุณภาพชีวิตนายทหารชั้นประทวน กรมทหารปืน ใหญ่ต่อสู้อากาศยานที่ 1” ผลการวิจัยพบว่า คุณภาพชีวิต หมายถึง การที่บุคคลมีความสุข ความพอใจ จากการได้รับการตอบสนองต่อสิ่งที่เป็นความจำเป็น และความต้องการทางด้านร่างกาย และจิตใจอย่างครบถ้วนสมบูรณ์ ภายใต้สภาพแวดล้อมและค่านิยมที่สังคมยอมรับในความหมายที่สั้น ที่สุด คุณภาพชีวิต คือ การมีสุขภาพร่างกายและสุขภาพจิตที่ดีนั่นเอง¹⁵

¹¹ สมเด็จพระสังฆราชเจ้า กรมหลวงวชิรญาณวงศ์ (ม.ร.ว. ชื่น นภวงศ์), *ศาสนาโดยประสงค์*, (นครปฐม : โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, 2551), หน้า 69.

¹² พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์*, พิมพ์ครั้งที่ 20, (กรุงเทพมหานคร : บริษัทเอส อาร์. พรินติ้ง แมส โปรดักส์ จำกัด, 2551), หน้า 263.

¹³ สมเด็จพระวันรัต (จุนท์ พรหมคุตโต), *ธรรมะเชิงปฏิบัติ*, (นครปฐม : โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, 2553), หน้า 74.

¹⁴ สมหวัง โอซารส, “คุณภาพชีวิตการทำงานของพยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาลตำรวจ สำนักงานแพทย์ ใหญ่ กรมตำรวจ”, *วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์), 2542, บทคัดย่อ.

¹⁵ วีรณ ฉันทศาสตร์โกศล, “คุณภาพชีวิตนายทหารชั้นประทวน กรมทหารปืนใหญ่ต่อสู้อากาศยานที่ 1”, *วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย : สถาบันบัณฑิตพัฒนาบริหารศาสตร์), 2544, บทคัดย่อ.

พระกฤตพจน์ สุทธิจิตโต ได้ทำวิจัยเรื่อง “บทบาทของเจ้าอาวาสที่มีต่อการพัฒนาสังคมศึกษาเฉพาะกรณีจังหวัดสมุทรปราการ” ผลการวิจัยพบว่า การพัฒนาสังคมควรให้เจ้าหน้าที่บ้านเมืองทั้งภาครัฐและเอกชน เข้ามีส่วนร่วมในการช่วยกันแก้ไขปัญหาให้กับสังคมในด้านต่าง ๆ ไม่ใช่ต่างคนต่างทำ เพราะจะไม่สำเร็จผลเท่าที่ควร ควรร่วมมือกันเพราะจะได้มีศักยภาพและมีรูปแบบการพัฒนาไปในทางทิศทางเดียวกัน ตลอดจนองค์กรเองควรจะมีการประชุมปรึกษาหารือกัน อยู่เสมอในการมีส่วนร่วมเข้าแก้ปัญหาสังคมพัฒนาบุคลากรให้มีศักยภาพมีความรู้ในการพัฒนาสังคม เพราะปัจจุบันสังคมได้รับความเจริญสมัยใหม่ทางตะวันตกมาเป็นวิถีชีวิตรับเอาวัฒนธรรมแบบฝรั่งมาใช้ ฉะนั้น ผู้นำควรตระหนักในเรื่องนี้และหันมาเป็นฝ่ายพัฒนาในเชิงรุกบ้าง ไม่ใช่เป็นฝ่ายรับแต่อย่างเดียว ผู้นำที่มีความอดทนสูงมีศักยภาพ เสียสละประโยชน์ส่วนตน เพื่อประโยชน์ส่วนรวม การนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาไปเผยแผ่ให้ประชาชนได้เข้าใจและนำไปประพฤติปฏิบัติในชีวิตประจำวันได้อย่างแท้จริง แล้วก็ทำให้สังคมสงบสุข ลดปัญหาการพัฒนาในทุกด้านควรคำนึงถึงประโยชน์ในการได้รับให้มากที่สุด เพื่อส่วนรวมให้มากที่สุด เพราะจะได้คุ้มค่าในด้านการลงทุนประหยัดทั้งงบประมาณด้านการเงิน เวลา และความสะดวกรบาย¹⁶

พระมหาสมชาย สิริจนโท (ห่านนท์) ได้ทำวิจัยเรื่อง “พุทธธรรมเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวทางของ พระเทพวรคุณ (สมาน สุเมโธ)” ผลการวิจัยพบว่า การพัฒนาคุณภาพชีวิตในพระพุทธศาสนาเถรวาทแบ่งออกเป็น 4 ด้าน ได้แก่ 1) การพัฒนาทางความประพฤติ คือ ทางกายและวาจา ให้มีศีล 2) การพัฒนาด้านอินทรีย์ 6 คือ ให้รู้จักสำรวมอินทรีย์ของตนอย่างมีสติกำกับ 3) การพัฒนาด้านจิตใจให้เกิดความเข้มแข็งและมั่นคงสามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ และ 4) การพัฒนาด้านปัญญาเพื่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจในการปฏิบัติตนต่อสรรพสิ่งทั้งปวง ไม่ให้เกิดความลุ่มหลงมัวเมา แต่ให้เป็นอิสระจากสิ่งต่าง ๆ นอกจากนั้น ก็ได้ศึกษาถึงโทษ (ผลกระทบ) ของการไม่พัฒนาคุณภาพชีวิตคุณค่าของการพัฒนาคุณภาพชีวิตทั้งต่อตนและสังคม หลักพุทธธรรมที่นำมาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิต หลักธรรมที่เป็นอุปสรรคต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต และ บทสรุปการพัฒนาตนตามแนวทางของพระเทพวรคุณ (สมาน สุเมโธ) มุ่งศึกษาในด้านต่าง ๆ ได้แก่ ด้านความประพฤติ (ศีล) ด้านจิตใจและด้านปัญญา มุ่งศึกษาหลักธรรมที่นำมาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิต ได้แก่หลักเศรษฐกิจในการพัฒนาตน หลักการปลูกจิตสำนึกในหน้าที่ตามหลักทศ 6 หลักการศึกษากับเยาวชน หลักการดำเนินชีวิตด้วยความไม่ประมาท หลักการดำเนินชีวิตด้วยความสุข หลักกรรมและกฎแห่งกรรม และหลักสังสารวัฏฏการเวียนว่ายตายเกิด โทษของการไม่พัฒนาคุณภาพชีวิต ประโยชน์ของการพัฒนาคุณภาพชีวิต จากการศึกษาพบว่า ผลการพัฒนาคุณภาพชีวิตของพระเทพวรคุณ (สมาน สุเมโธ) สงเคราะห์หลังเป็น 2 ด้าน ได้แก่ 1) ผลในด้านกายภาพที่มีต่อสังคมและชุมชน และ 2) ผลในด้านจิตใจและปัญญาที่มีต่อสังคมและชุมชน ซึ่งในข้อแรกมีผลต่อการพึ่งตนเอง หน้าที่ในครอบครัว การอนุรักษ์วัฒนธรรมท้องถิ่นอีสาน การสืบสานประเพณี

¹⁶พระกฤตพจน์ สุทธิจิตโต, “บทบาทเจ้าอาวาสที่มีต่อการพัฒนาสังคม : ศึกษาเฉพาะกรณีจังหวัดสมุทรปราการ”, วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย), 2546, บทคัดย่อ.

โครงการและการพัฒนาองค์กรสงฆ์และชุมชน ส่วนในข้อที่สอง เป็นการส่งเสริมความรู้ด้านปรัชญาและวิชาการทางพระพุทธศาสนาและเป็นการส่งเสริมความรู้เชิงอนุรักษ์¹⁷

ฐิติรัตน์ รัชชใจตรง ได้ทำวิจัยเรื่อง “ศึกษาการใช้อานาปานสติภาวนาเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของเสถียรธรรมสถาน” งานวิจัยนี้แบ่งออกเป็น 2 ส่วน คือ ส่วนแรกเป็นการศึกษาเอกสารด้วยการศึกษาหลักคำสอนในพระไตรปิฎกและคัมภีร์อื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง ส่วนที่ 2 การศึกษาวิจัยการใช้อานาปานสติภาวนาเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของเสถียรธรรมสถาน และการวิเคราะห์ผลสัมฤทธิ์ของผู้เข้ารับการใช้อานาปานสติภาวนาเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของเสถียรธรรมสถาน ซึ่งฝึกสอนโดยแม่ชีคันสนีย์ เสถียรสุต ผลการวิจัยพบว่า อานาปานสติภาวนาหรืออานาปานสติสมาธิ พระพุทธเจ้าทรงสรรเสริญมากกว่าวิธีเจริญสมาธิอื่น ๆ อานาปานสติเมื่อทำให้มากแล้วย่อมเป็นไปเพื่อความหน่าย เพื่อคลายกำหนด เพื่อความดับ เพื่อความสงบ เพื่อความรู้ยิ่ง เพื่อความตรัสรู้ เพื่อนิพพาน ซึ่งพระอรหันตศาสดาจารย์ท่านได้ขยายความ อานาปานสติเป็นยอดแห่งกรรมฐาน เป็นภูมิธรรมแห่งมณสิการของพระพุทธเจ้า พระปัจเจกพุทธเจ้า และพุทธบุตรที่เป็นมหาบุรุษ เท่านั้น การศึกษาผู้ที่เข้าฝึกการใช้อานาปานสติภาวนาเพื่อพัฒนาชีวิตของ เสถียรธรรมสถาน ฝึกสอนโดยแม่ชีคันสนีย์ เสถียรสุต การเปรียบเทียบคะแนนของพฤติกรรมก่อนและหลังการฝึกปฏิบัติอานาปานสติภาวนา เมื่อได้รับการฝึกอานาปานสติภาวนา จะสามารถนำไปใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตให้ดีขึ้นในเกือบทุกด้าน เช่น คะแนนการดำเนินชีวิตภายในครอบครัวของผู้ปฏิบัติก่อน การปฏิบัติ เท่ากับ 4.03 หลังการปฏิบัติ เท่ากับ 4.56 คะแนน กลุ่มพฤติกรรมการให้อภัยผู้อื่นที่ทำร้ายร่างกาย หรือด่าว่าเสียดสีทางวาจา ก่อนการปฏิบัติ เท่ากับ 2.80 หลังการปฏิบัติ เท่ากับ 4.08 เป็นต้น ซึ่งแสดงให้เห็นชัดเจนว่า หลังจากได้รับการฝึกปฏิบัติอานาปานสติภาวนา ผู้ปฏิบัติสามารถพัฒนาคุณภาพชีวิตดีขึ้น ผลงานวิจัยครั้งนี้ ทำให้ทราบว่าในฐานะที่เราเป็นพุทธศาสนิกชน สมควรอย่างยิ่งที่จะต้องปฏิบัติตนตามที่พระพุทธเจ้าทรงสอนไว้ให้ถึงพร้อมทั้งการศึกษาด้านปริยัติ ปฏิบัติและรับผลจากการปฏิบัติ เพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตอันจะนำมาซึ่งความสุขต่อตนเอง ครอบครัว สังคมและมวลมนุษยชาติ¹⁸

สุเกียรติ์ ด้านพิษณุพันธ์ ได้ทำวิจัยเรื่อง “การพัฒนาคุณภาพชีวิตเกษตรกรตามแนวทางเกษตรทฤษฎีใหม่ของเกษตรกรในเขตปฏิรูปที่ดินจังหวัดสุโขทัย” ผลการวิจัยพบว่า คุณภาพชีวิต เป็นระดับของการมีชีวิตที่ดีมีความสุข ความพึงพอใจในชีวิตที่เกี่ยวข้องกับสภาพความเป็นอยู่และการดำเนินชีวิตของบุคคลในสังคม ซึ่งสอดคล้องกับสภาพแวดล้อม สังคมและวัฒนธรรม นั่นคือชีวิตที่มีความสุขทั้งทางกายและทางใจ ได้แก่ การมีอาหารที่เหมาะสม การมีสุขภาพที่แข็งแรง การมีครอบครัวที่อบอุ่น มีความมั่นคงทางเศรษฐกิจ มีสภาพแวดล้อมที่ดี มีความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สินรวมทั้งมี

¹⁷ พระมหาสมชาย สิริจนโท (ทานนท์), “พุทธธรรมเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวทางของพระเทพวรคุณ (สมาน สุเมโธ)”, วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย), 2547, บทคัดย่อ.

¹⁸ ฐิติรัตน์ รัชชใจตรง, “ศึกษาการใช้อานาปานสติภาวนาเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของเสถียรธรรมสถาน”, วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย), 2547, บทคัดย่อ.

ความพร้อมที่จะแก้ปัญหาเฉพาะหน้าและปัญหาที่สลับซับซ้อนได้ ดังนั้น มาตรฐานคุณภาพชีวิตจึงเปลี่ยนแปลงไปตามกาลเวลาและเงื่อนไขภาวะของสังคม¹⁹

เทวินทร์ ศิริปัญญาชนะ ได้ทำวิจัยเรื่อง “การพัฒนาคุณภาพชีวิตของทหารกองประจำการกองบัญชาการช่วยรบที่ 1 ค่ายพนัสบดีศรีอุทัย กิ่งอำเภอเกาะจันทร์ จังหวัดชลบุรี” ผลการวิจัยพบว่า “คุณภาพชีวิต” มิใช่สิ่งตายตัวหรือกฎเกณฑ์มาตรฐานที่นำไปชี้วัดว่า ชาวเมืองมีคุณภาพชีวิตสูง ชาวนามีคุณภาพชีวิตต่ำ เพราะในความเป็นจริงแล้ว คนมีเงิน มีฐานะทางสังคมสูง มีบ้านใหญ่โตหรูหราไม่จำเป็นต้องมีคุณภาพชีวิตที่ดีกว่าคนที่ไม่มีเงินน้อยกว่า มีบ้านหลังเล็กกว่าหรืออยู่ในฐานะทางสังคมต่ำกว่าเสมอไปแต่โดยทั่วไปแล้ว ก็จะพบว่า คนยากจนและขาดแคลนปัจจัยจำเป็นในการดำรงชีวิตมีสภาพความเป็นอยู่ต่ำกว่าคนที่ฐานะทางเศรษฐกิจดี²⁰

กุหลาบ รัตนสังธรรม และคณะ ได้ทำวิจัยเรื่อง “แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตในชุมชนค่ายทหารกองทัพบกมุ่งสู่ชุมชนเข้มแข็ง” พบว่า คุณภาพชีวิต หมายถึง สภาพเป็นอยู่ของบุคคลทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม ความคิดและจิตใจ ซึ่งรวมเอาทุกด้านของชีวิตไว้หมด ซึ่งชีวิตบุคคลสามารถดำรงอยู่ร่วมกับสังคมได้อย่างเหมาะสม โดยสามารถแสดงมิติต่าง ๆ ของคุณภาพชีวิตไว้ ดังนี้ คือ คุณภาพชีวิตด้านร่างกาย หมายถึง อาหาร น้ำ เครื่องนุ่งห่มที่อยู่อาศัย สุขภาพอนามัย พลังงาน การออมทรัพย์ สิ่งอำนวยความสะดวกในครอบครัวและการประกอบอาชีพโดยคุณภาพชีวิตด้านอารมณ์ หมายถึง การพักผ่อนหย่อนใจที่มีคุณประโยชน์ความนิยมชมชอบในศิลปวัฒนธรรม ในท้องถิ่นการอบรมในครอบครัวและในชุมชน ความรักและความเป็นเจ้าของที่มีต่อหมู่คณะ คุณภาพชีวิตด้านสภาพแวดล้อม ทางกายภาพ หมายถึง ภาวะแวดล้อมที่บริสุทธิ์ สะอาดและเป็นระเบียบปราศจากมลภาวะในดิน น้ำ อากาศและเสียง มีทรัพยากรที่จำเป็นต่อการดำรงชีพและการคมนาคมที่สะดวก คุณภาพชีวิตด้านสภาพแวดล้อมทางวัฒนธรรม หมายถึง โอกาสในการศึกษาและการประกอบอาชีพที่เท่าเทียมกัน การมีส่วนร่วมในกิจกรรมสาธารณะ ความปลอดภัยในชีวิตร่างกายและทรัพย์สิน การปกครองที่ให้สิทธิเสรีภาพและความเสมอภาค ความเป็นธรรมด้านรายได้และสังคม ความร่วมมือร่วมใจในสังคม ความเป็นระเบียบวินัย มีความเห็นอกเห็นใจซึ่งกันและกัน และมีค่านิยมที่สอดคล้องกับหลักธรรมในศาสนา คุณธรรมชีวิตด้านความคิด หมายถึง ความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับโลก ชีวิตและชุมชน การศึกษา วิชาวชิพ ความสามารถในการป้องกันแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ของตัวเอง การยอมรับตัวเองและการมีเป้าหมายในชีวิตที่เหมาะสม คุณภาพชีวิตด้านจิตใจ หมายถึง

¹⁹สุเกียรติ์ ด่านพิชญพันธ์, “การพัฒนาคุณภาพชีวิตเกษตรตามแนวทางเกษตรทฤษฎีใหม่ของเกษตรกรในเขตปฏิรูปที่ดินจังหวัดสุโขทัย”, วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม), 2547, บทคัดย่อ.

²⁰เทวินทร์ ศิริปัญญาชนะ, “การพัฒนาคุณภาพชีวิตของทหารกองประจำการกองบัญชาการช่วยรบที่ 1 ค่ายพนัสบดีศรีอุทัย กิ่งอำเภอเกาะจันทร์ จังหวัดชลบุรี”, วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยบูรพา), 2547, บทคัดย่อ.

การมีคุณธรรมในตัวและสังคม เช่น ความซื่อสัตย์สุจริต เมตตา กรุณา ช่วยเหลือเกื้อกูล กตัญญู กตเวทิตะ ความจงรักภักดีต่อชาติ ความศรัทธาในศาสนา ความเสียสละ และการละเว้นจากอบายมุข²¹

พระมหาประทีป ปทีโป (ครุฑสังข์) ได้ทำวิจัยเรื่อง “ศึกษาพละ 5 ในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท” พบว่า พละ หมายถึง ธรรมอันเป็นกำลัง ซึ่งทำให้เกิดความเข้มแข็งมั่นคงดำรงอยู่ได้ในสัมปยุตตธรรมทั้งหลายอย่างไม่หวั่นไหว ธรรมที่เป็นปฏิปักษ์จะเข้าครอบงำไม่ได้ เป็นเครื่องเกื้อหนุนแก่อริยมรรค จัดอยู่ในกลุ่มโพธิปักขิยธรรม มี 5 ประการ คือ 1) สัทธาพละ กำลังคือศรัทธา 2) วิริยพละ กำลังคือวิริยะ 3) สติพละ กำลังคือสติ 4) สมาธิพละ กำลังคือสมาธิ 5) ปัญญาพละ กำลังคือปัญญา องค์ธรรมเหล่านี้เป็นกำลังซึ่งทำให้เกิดความเข้มแข็งมั่นคงดำรงอยู่ในสัมปยุตตธรรมทั้งหลายอย่างไม่หวั่นไหว เป็นเครื่องเกื้อหนุนแก่อริยมรรคปฏิบัติ จัดอยู่ในจำพวกโพธิปักขิยธรรมธรรมที่เป็นเครื่องกระทำให้แจ้งพระนิพพาน²²

จากการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องดังกล่าว สรุปได้ว่า พละ 5 คือ ธรรมที่เป็นกำลังภายในตน ซึ่งเป็นเครื่องต่อต้านอกุศลธรรมที่เป็นปฏิปักษ์ กล่าวคือ เมื่อใดธรรมที่เป็นภายในนี้เกิดขึ้นในใจ เมื่อนั้นอกุศลธรรมฝ่ายปรปักษ์จะไม่มีโอกาสเกิดขึ้นได้ เพราะธรรมที่เป็นกำลังจะต้านทานไว้ป้องกันไว้อย่างมั่นคง และธรรมที่มีกำลังในการขจัดกิเลส ซึ่งตรงข้ามกันตน คือ ศรัทธา ต้องขจัดความไม่เชื่อ วิริยะ ต้องขจัดความเกียจคร้าน สติ ขจัดสติสัมโมหะ คือ ความเผอเรอ ความหลงลืมสติ สมาธิขจัด จิตวิเวปะ ความฟุ้งซ่าน ชัดสายของจิต และปัญญา ขจัดอวิชชาหรือทุมปัญญา ทำให้เกิดความเข้มแข็ง ดำรงอยู่ได้ในสัมปยุตตธรรมทั้งหลายอย่างไม่หวั่นไหว พละ 5 จึงเป็นอุปการะ ทำให้เกิดโพชฌงค์ขึ้นและอริยมรรคเป็นธรรมที่อาศัยกันเกิดขึ้น ที่เรียกว่าโพธิปักขิยธรรม ซึ่งมีพละ 5 รวมอยู่ด้วยอันเป็นธรรมนำไปสู่การปฏิบัติเพื่อการบรรลุธรรม และเป้าหมายของการพัฒนาพละ 5 อยู่ที่การพึ่งพาตนเองได้มีหลายระดับ จุดมุ่งหมายสูงสุดคือ การหลุดพ้นจากกิเลส คือ พระนิพพาน ในเอกสารและงานวิจัยเหล่านั้น ได้กล่าวถึงพละ 5 ในแง่มุมต่าง ๆ แต่ในงานวิจัยฉบับนี้ผู้วิจัยต้องการนำเสนอประเด็นที่แตกต่างจากเอกสารและงานวิจัยที่ทบทวนมาแล้วนั้นคือ การศึกษาพละ 5 ในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพละ 5 ในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท และหลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับพละ 5 ในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท และเพื่อวิเคราะห์รูปแบบความสำคัญของพละ 5 ในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท เพื่อนำมาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันและการพัฒนาตนและคุณภาพชีวิต โดยจะนำเสนอตามลำดับต่อไป

1.6 ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย

- 1.6.1 ทำให้ทราบพละ 5 ในพุทธศาสนาเถรวาท
- 1.6.2 ทำให้ทราบการพัฒนาคุณภาพชีวิตของชาวพุทธตามแนวพละ 5
- 1.6.3 ทำให้ทราบผลวิเคราะห์การพัฒนาคุณภาพชีวิตของชาวพุทธตามแนวพละ 5

²¹ กุหลาบ รัตนสังข์ธรรม และคณะ, “แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตในชุมชนค่ายทหารกองทัพกมู่งสู่ชุมชนเข้มแข็ง”, วิทยานิพนธ์ปริญญารัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยบูรพา), 2549, บทคัดย่อ.

²² พระมหาประทีป ปทีโป (ครุฑสังข์), “ศึกษาพละ 5 ในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท”, วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย), 2557, บทคัดย่อ.

1.7 นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย

การพัฒนา หมายถึง ความเจริญเติบโตหรือก้าวหน้าและความมั่นคง

คุณภาพชีวิต หมายถึง ลักษณะของชีวิตที่มีคุณภาพ หรือคุณสมบัติของชีวิตที่ดี หรือสิ่งที่ทำให้ชีวิตมีคุณภาพ หมายถึง องค์ประกอบและลักษณะต่าง ๆ ที่แสดงถึงสภาพของชีวิตที่ดำรงอยู่ด้วยดี

ชาวพุทธ หมายถึง ชาวพุทธคือ ผู้ที่เลื่อมใสและศรัทธาในพระพุทธศาสนา โดยประกาศตนเป็นพุทธมามกะ ประกอบด้วย นักบวช คือ ภิกษุ ภิกษุณี อุบาสก อุบาสิกา โดยเรียกรวม ๆ ว่า พุทธบริษัท 4

พละ 5 หมายถึง ธรรมที่มีกำลังซึ่งทำให้เกิดความเข้มแข็ง มี 5 ประเภท ได้แก่ 1) สัทธาพละ กำลังคือศรัทธา 2) วิริยพละ กำลังคือวิริยะ 3) สติพละ กำลังคือสติ 4) สมาธิพละ กำลังคือสมาธิ และ 5) ปัญญาพละ กำลังคือปัญญา

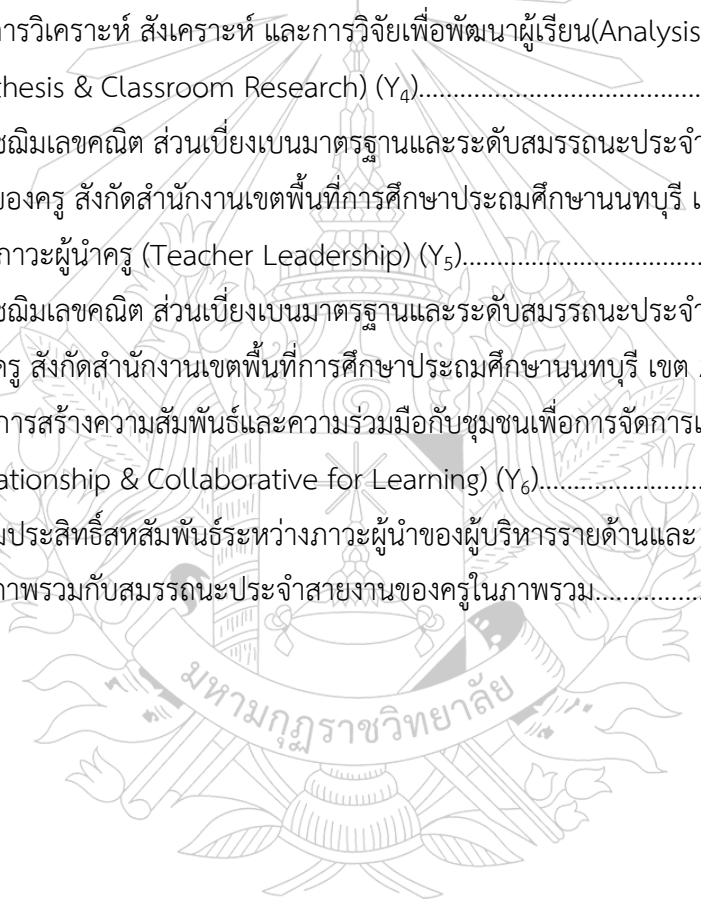
พุทธศาสนา หมายถึง ศาสนาแห่งความรู้แจ้ง เป็นศาสนาที่มีพระรัตนตรัยเป็นสรณะอันสูงสุด ได้แก่ พระพุทธเจ้า พระธรรมและพระสงฆ์



สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
1.1 ผลการทดสอบการศึกษาระดับชาติขั้นพื้นฐาน O-NET คะแนนเฉลี่ยระดับ เขตพื้นที่และระดับประเทศมีการสอบ 2556-2558 ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 และมัธยมศึกษาปีที่ 3 สถานศึกษาภาครัฐ สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา ประถมศึกษา นนทบุรี เขต 2.....	3
2.1 การเปรียบเทียบทฤษฎีภาวะผู้นำแบบวิถีทาง-เป้าหมาย.....	40
2.2 จำนวนโรงเรียนจำแนกตามขนาดและสังกัด ปีการศึกษา 2557.....	102
2.3 จำนวนผู้บริหาร ข้าราชการครู ครูอัตราจ้าง/ครูต่างประเทศจำแนก ตามเพศ ปีการศึกษา 2557 ข้อมูล ณ วันที่ 10 มิถุนายน พ.ศ. 2557.....	103
3.1 จำนวนประชากร กลุ่มตัวอย่างและผู้ให้ข้อมูล.....	109
4.1 ค่ามัชฌิมเลขคณิต สถานภาพส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม.....	115
4.2 ค่ามัชฌิมเลขคณิต ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับภาวะผู้นำของผู้บริหาร สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา นนทบุรี เขต 2 โดยภาพรวม.....	117
4.3 ค่ามัชฌิมเลขคณิต ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับภาวะผู้นำของผู้บริหาร สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา นนทบุรี เขต 2 ด้านภาวะ ผู้นำแบบบงการ (Directive) (X ₁).....	118
4.4 ค่ามัชฌิมเลขคณิต ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับภาวะผู้นำของผู้บริหาร สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา นนทบุรี เขต 2 ด้านภาวะ ผู้นำแบบสนับสนุน (Supportive) (X ₂).....	119
4.5 ค่ามัชฌิมเลขคณิต ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับภาวะผู้นำของผู้บริหาร สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา นนทบุรี เขต 2 ด้านภาวะ ผู้นำแบบมีส่วนร่วม (Participative) (X ₃).....	120
4.6 ค่ามัชฌิมเลขคณิต ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับภาวะผู้นำของผู้บริหาร สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา นนทบุรี เขต 2 ด้านภาวะ ผู้นำแบบเน้นความสำเร็จ (Achievement) (X ₄).....	121
4.7 ค่ามัชฌิมเลขคณิต ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับสมรรถนะประจำสายงาน ของครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา นนทบุรี เขต 2 โดยในภาพรวม.....	123
4.8 ค่ามัชฌิมเลขคณิต ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับสมรรถนะประจำสาย งานของครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา นนทบุรี เขต 2 ด้านการบริหารหลักสูตรและการจัดการเรียนรู้(Curriculum and Learning Management) (Y ₁).....	124

4.9	คำมีชฌิมเลขคณิต ส่วนเป็ยงเบนมาตรฐานและระดับสมรรถนะประจำสายงานของครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานนทบุรี เขต 2 ด้านการพัฒนาผู้เรียน (Student Development) (Y ₂).....	126
4.10	คำมีชฌิมเลขคณิต ส่วนเป็ยงเบนมาตรฐานและระดับสมรรถนะประจำสายงานของครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานนทบุรี เขต 2 ด้านการบริหารจัดการชั้นเรียน(Classroom Management) (Y ₃).....	127
4.11	คำมีชฌิมเลขคณิต ส่วนเป็ยงเบนมาตรฐานและระดับสมรรถนะประจำสายงานของครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานนทบุรี เขต 2 ด้านการวิเคราะห์ สังเคราะห์ และการวิจัยเพื่อพัฒนาผู้เรียน(Analysis & Synthesis & Classroom Research) (Y ₄).....	128
4.12	คำมีชฌิมเลขคณิต ส่วนเป็ยงเบนมาตรฐานและระดับสมรรถนะประจำสายงานของครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานนทบุรี เขต 2 ด้านภาวะผู้นำครู (Teacher Leadership) (Y ₅).....	129
4.13	คำมีชฌิมเลขคณิต ส่วนเป็ยงเบนมาตรฐานและระดับสมรรถนะประจำสายงานของครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานนทบุรี เขต 2 ด้านการสร้างความสัมพันธ์และความร่วมมือกับชุมชนเพื่อการจัดการเรียนรู้ (Relationship & Collaborative for Learning) (Y ₆).....	131
4.14	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างภาวะผู้นำของผู้บริหารรายด้านและโดยภาพรวมกับสมรรถนะประจำสายงานของครูในภาพรวม.....	133



บทที่ 2 พละ 5 ในพุทธศาสนา

หลักธรรมคำสอนในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาทมีหลักธรรมหลากหลาย ในบทนี้ผู้วิจัยขอเสนอหลักธรรม พละ 5 คือ 1) สัทธาพละ กำลังคือศรัทธา 2) วิริยพละ กำลังคือวิริยะ 3) สติพละ กำลังคือสติ 4) สมาธิพละ กำลังคือสมาธิ และ 5) ปัญญาพละ กำลังคือปัญญา ซึ่งหลักธรรมพละ 5 เป็นหลักธรรมอันเป็นเครื่องเกื้อหนุนแก่อริยมรรค อันเป็นหลักปฏิบัติทางจิต เพื่อให้เกิดปัญญานำไปสู่จุดหมายสูงสุด คือ พระนิพพาน ในบทนี้ผู้วิจัยจะได้นำเสนอเกี่ยวกับพละ 5 ในด้านความหมาย ความสำคัญ และประเภทเป็นลำดับต่อไป

- 2.1 ความหมายและความสำคัญของพละ 5
- 2.2 ประเภทของพละ 5
- 2.3 ความแตกต่างระหว่างอินทรีย์ 5 กับพละ 5
- 2.4 เหตุสนับสนุนให้เกิดพละ 5
- 2.5 วิริยพละสนับสนุนให้เกิดขันติธรรม
- 2.6 ความสำคัญของการพัฒนาพละ 5 ที่ปรากฏในพระไตรปิฎก
- 2.7 ความสำคัญของพละ 5 ในฐานะเป็นตัววัดความแตกต่างของอริยบุคคล
- 2.8 ความสำคัญของการพัฒนาพละ 5 กับการพัฒนาตนในพระพุทธศาสนา
- 2.9 สรุป

2.1 ความหมายและความสำคัญของพละ 5

2.1.1 ความหมายของพละ 5

พละ หมายถึง กำลัง แรง ความเข้มแข็งที่ทำให้เข้มแข็งได้แม้แต่กำลังแห่งมาร ทำให้สามารถดำเนินที่ดั่งงามปลอดโปร่งเป็นสุข¹ เป็นกำลังภายในตน ซึ่งเป็นเครื่องต่อต้านอกุศลธรรมที่เป็นปรปักษ์ กล่าวคือ เมื่อใดธรรมที่เป็นกำลังภายในนี้เกิดขึ้นในใจ เมื่อนั้นอกุศลธรรมฝ่ายปรปักษ์จะไม่มีโอกาสเกิดขึ้นได้ เพราะธรรมเป็นกำลังนี้จะต้านทานไว้ ป้องกันไว้อย่างมั่นคงและแข็งแรง² มิได้หวั่นไหว มิให้ออกุศลธรรมครอบงำได้³

¹ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, (กรุงเทพมหานคร : บริษัทเอส อาร์. พรินติ้ง แมส โปรดักส์ จำกัด, 2551), หน้า 169.

² พิฑูร มลิวัลย์, คู่มือการศึกษาโพธิปักขิยธรรม, (กรุงเทพมหานคร : กรมการศาสนา กระทรวงศึกษาธิการ, 2528), หน้า 159.

³ มหามกุฏราชวิทยาลัย, วิสุทธิมรรคแปล ภาค 1 ตอน 2 ฉบับมหามกุฏราชวิทยาลัย, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2542), หน้า 223.

2.1.2 ความสำคัญของพละ 5

ในประเด็นของความสำคัญของพละ 5 นี้ ผู้วิจัยจะขอนำเสนอข้อความที่ปรากฏในพระสุตตันตปิฎกว่า

เมื่อเจริญพละ 5 ประการ ทำพละ 5 ประการให้มาก ย่อมโน้มไปสู่นิพพาน โน้มไปสู่นิพพาน โอนไปสู่นิพพาน กล่าวคือ 1) เจริญสัทธาพละอันอาศัยวิเวก อาศัยวิราคะ อาศัยนิโรธ โน้มไปในวิเวก 2) เจริญวิริยพละ 3) เจริญสติพละ 4) เจริญสมาธิพละ 5) เจริญปัญญาพละอันอาศัยวิเวก อาศัยวิราคะ อาศัยนิโรธไปในวิเวกการสลесคืน⁴

ด้วยเหตุนี้ พละ 5 เป็นหลักธรรมที่เป็นกำลังสำคัญในการบรรลุถึงพระนิพพาน ซึ่งเป็นพระประสงค์ขององค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ที่ต้องการโปรดเวไนยสัตว์ให้หลุดพ้นจากกองทุกข์ หลุดพ้นจากภพชาติ ชรา มรณะและเป็นจุดหมายสูงสุดในพระพุทธศาสนา

อนึ่ง เมื่อเจริญพละทั้ง 5 แล้วย่อมเป็นไปเพื่อละอกุศลธรรมที่ไม่เกิด ไม่ให้เกิดขึ้นมาเพื่อให้อกุศลธรรมเกิดขึ้น มีความเข้มแข็ง กล่าวคือ การเจริญสัทธาพละ มีศรัทธาเชื่อในปัญญาตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า วิริยพละ ปรารภความเพียร เพื่อละอกุศลธรรมและเพื่อให้อกุศลธรรมเกิดขึ้น มีความเข้มแข็ง มีความบากบั่นมั่งคั่ง ไม่ทอดธุระในกุศลธรรมทั้งหลาย สติพละ มีสติประกอบด้วยปัญญาเป็นเครื่องพิจารณารักษาตน ระลึกรู้ได้ในขณะพูดและในขณะทำ สมาธิพละ สงัดออกจากกามและอกุศลธรรมทั้งหลายแล้วบรรลุญาณ 4 ปัญญาพละ มีปัญญาพิจารณาเห็นทั้งความเกิดดับข่าละกิเลสให้ถึงความพ้นทุกข์โดยชอบ ดังพุทธพจน์ที่ว่า “ภิกษุพึงพิจารณาเห็นดังนี้ว่า เราเจริญพละ 5 ได้แล้วหรือหนอ ถ้าภิกษุพิจารณาอยู่รู้อย่างนี้ว่า เรายังเจริญพละ 5 ไม่ได้ ภิกษุนั้นพึงพยายามเพื่อเจริญพละ 5 ถ้าภิกษุนั้นพิจารณาอยู่รู้อย่างนี้ว่า เราเจริญพละ 5 ได้แล้ว ภิกษุนั้นพึงตามศึกษาในกุศลธรรมทั้งหลายทั้งกลางวันและกลางคืน อยู่ด้วยปิติและปราโมทย์นั้น⁵

สรุปว่า พละ หมายถึง กำลังแรง ความเข้มแข็ง ที่ทำให้ข่ม ขจัดได้แม้แต่กำลังแห่งมาร ทำให้ดำเนินชีวิตที่ดีงาม ปลอดภัย เป็นสุข บำเพ็ญกิจด้วยบริสุทธิ์และเต็มที่ ไม่มีกิเลสหรือความทุกข์ใด ๆ จะสามารถบีบคั้น ครอบงำได้ เมื่อเจริญพละทั้ง 5 แล้วย่อมเป็นไปเพื่อละอกุศลธรรมที่ไม่เกิด ไม่ให้เกิดขึ้น เพื่อให้อกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว มีความเข้มแข็งขึ้น

2.2 ประเภทของพละ 5

องค์ธรรมของพละมี 5 ประเภท ได้แก่ 1) สัทธาพละ กำลังคือศรัทธา 2) วิริยพละ กำลังคือวิริยะ 3) สติพละ กำลังคือสติ 4) สมาธิพละ กำลังคือสมาธิ และ 5) ปัญญาพละ กำลังคือปัญญา⁶

2.2.1 สัทธาพละ กำลังคือศรัทธา

2.2.1.1 ความหมายของศรัทธา

ศรัทธา แปลว่า ความเชื่อ หมายถึง ความเชื่อในสิ่งที่ควรเชื่ออันประกอบด้วยปัญญา เป็นความเชื่อที่ประกอบด้วยเหตุผล ความเชื่อมั่นในสิ่งที่ดีงาม ความเลื่อมใสซาบซึ้งชื่นใจสนิทใจ

⁴ ส.ม. 19/705/369.

⁵ ม.อ. 14/447/502.

⁶ อภ.ปญจก. 22/12/16.

เชื่อมั่นมีใจโน้มน้อมมุ่งแล่นไปตามไปปรับคุณความดีในบุคคลหรือสิ่งนั้น ๆ ความมั่นใจในความจริง ความดี สิ่งดีงามและในการทำความดีที่ไม่ลู่ไหลตื่นตูมไปตามลักษณะอาการภายนอก⁷

พระภวนาวิริยคุณ (เผด็จ ทตตชีโว) ได้กล่าวไว้ในหนังสือ “ศรัทธารุ่งอรุณแห่งสันติภาพโลก” ว่า ศรัทธา หมายถึง ความเชื่อปักใจ เพราะหมดความสงสัยโดยสิ้นเชิง เนื่องจากได้ใช้ปัญญาพิจารณาไตร่ตรองตามเหตุผลกลับไปกลับมา ซ้ำแล้วซ้ำอีกอย่างรอบครอบโดยปราศจากการใช้อารมณ์ จนเกิดเป็นมูลฐาน (ทสสนมูลกา) มั่นคง และเกิดความเข้าใจอย่างลึกซึ้งถึงขั้นที่ไม่มีใคร ๆ จะมาเปลี่ยนแปลงความเชื่อนี้ไปได้⁸

ความเชื่อมั่นนี้จะต้องเกิดจากความรู้และความเข้าใจของผู้เชื่อมั่นเอง โดยใช้ปัญญาของตนพิจารณาไตร่ตรองในเรื่องนั้น ๆ ด้วยเหตุผลอย่างรอบครอบ และรู้เห็นเองแล้วตามความเป็นจริง ด้วยปัญญาที่เป็นเครื่องช่วยกลั่นกรองความถูกต้อง มิใช่สักแต่ว่าเชื่อตาม ๆ กันมา ความเชื่อมั่นนี้จะ เป็นองค์ประกอบหนึ่งที่ทำให้เกิดความกล้าหาญและความมั่นคงในการดำเนินชีวิต และเป็นปัจจัย พัฒนายิ่งขึ้นไปจนถึงเป้าหมายสูงสุดของชีวิตคือพระนิพพาน

2.2.1.2 ลักษณะของศรัทธา

ลักษณะทิวตะของศรัทธาเจตสิก แบ่งอย่างละเอียดได้เป็น 4 ลักษณะ คือ

1. มีความเชื่อถือในอารมณ์ที่ดีเป็นลักษณะอย่าง
2. มีการเลื่อมใสเป็นกิจอย่าง
3. มีความไม่ขุ่นมัวเป็นผลอย่าง
4. มีปุชณียวัตถุเป็นเหตุไถ้อย่าง

ศรัทธายังแบ่งได้เป็น 2 ลักษณะ คือ 1) มีลักษณะทำให้ใจให้ผ่องใสและ 2) มีลักษณะทำให้แล่นไปด้วยดี มีดังนี้

1. ศรัทธามีลักษณะทำให้ผ่องใส หมายถึง ศรัทธาเมื่อเกิดขึ้นแล้วย่อมข่มนิรวณไว้ได้ ทำให้จิตผ่องใสไม่ขุ่นมัว เป็นจิตที่มีศรัทธา ทำให้บุคคลมีความคิดถูกต้องตามความเป็นจริง เกิดสัมมาทิฐิขึ้น ดังตัวอย่างที่นางวิสาขา ได้มีศรัทธาเกิดขึ้นในพระรัตนตรัยมีจิตที่ปราศจากนิรวณ เกิดกุศลจิตทูลขอพร 8 ประการ จากพระพุทธเจ้าด้วยมองเห็นถึงผลประโยชน์และอานิสงส์ของพร 8 ประการ เมื่อสำเร็จแล้วนางระลึกถึงบุญกุศลนั้นก็เกิดความปลื้มใจ อิ่มใจ ทำให้กายสงบ มีความสุข จิตตั้งมั่นที่จะได้อบรมอินทรีย์ พละและโพชฌงค์ พระพุทธเจ้าจึงได้อนุญาตพร 8 ประการแก่นาง ด้วยคาถาที่ปรากฏในพระไตรปิฎกว่า

สตรีใด เมื่อให้ข้าวและน้ำ ก็เบิกบานใจ มีศีล เป็นสาวิกาของพระสุต
ครอบงำความตระหนี่ให้ทาน ซึ่งเป็นหนทางสวรรค์ เป็นเครื่องบรรเทาความโศก
นำสุขมาให้ สตรีนั้นอาศัยหนทางที่ไม่มีริฐี ไม่มีกิเลสยั่ววนใจ ย่อมได้กำลังใจ ละอายุ

⁷ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์*, อ่างแล้ว, หน้า 428.

⁸ พระภวนาวิริยคุณ (เผด็จ ทตตชีโว), *ศรัทธา รุ่งอรุณแห่งสันติภาพโลก*, (กรุงเทพมหานคร : บริษัททุ่ง
ศิลป์การพิมพ์ จำกัด, 2551), หน้า 82.

⁹ วิ.ม. 5/350-352/221-225.

ทิพย์ เธอผู้ประสงค์บุญมีความสุข มีพลาณามัย ย่อมปลื้มใจในชาวสวรรค์ตลอดกาลนาน¹⁰

สรุปว่า ศรัทธามีลักษณะทำให้ใจให้ผ่องใส หมายถึง จิตที่บริสุทธิ์ผ่องใส ไม่ขุ่นมัว ปราศจากนิวรณ์ มีผลทำให้มนุษย์เกิดสัมมาทิฐิ สร้างความสัมพันธ์ขึ้นระหว่างศรัทธาในฐานะเป็นปัจจัยเกื้อกูลต่อการฝึกฝนพัฒนาให้เข้าถึงเป้าหมาย คิตกะทำกรรมที่เป็นกุศล เมื่อนั้นก็จะทำให้เกิดความปลื้มใจ อิ่มใจ ทำให้กายสงบ มีความสุข จิตตั้งมั่น เมื่อได้อบรมอินทรีย์และพละมากขึ้น ทำให้เกิดโพชฌงค์อันเป็นองค์ธรรมแห่งการตรัสรู้และเมื่อทำโพชฌงค์ให้สมบูรณ์ดีแล้วก็จะสามารถพัฒนาต่อไปให้ถึงพระนิพพานได้

2. ศรัทธามีลักษณะทำให้แล่นไปด้วยดี หมายถึง เหมือนกับว่า พระโยคาวจรพิจารณาจิตอันหลุดพ้นของพระอริยบุคคลเหล่าอื่นแล้ว จิตของพระโยคาวจรเหล่านั้นก็แล่นไปในไสตยาปัตติผลบ้าง ในสกทาคามีผลบ้าง ในอนาคามีผลบ้าง ในอรหัตตผลบ้าง เป็นลำดับไป พระโยคาวจรย่อมกระทำความเพียร เพื่อให้ถึงธรรมที่ยังไม่ถึง เพื่อบรรลุธรรมที่ยังไม่ได้บรรลุ เพื่อให้แจ้งซึ่งธรรมที่ยังไม่ได้กระทำให้แจ้ง¹¹ ดังตัวอย่างที่พราหมณ์ชาณูโสณีสื่อที่ทูลถามพระพุทธเจ้าว่า

ข้าแต่ท่านพระโคตม กุลบุตรทั้งหลาย มีศรัทธาออกจากเรือนบวชเป็นบรรพชิต เจาะจงท่านพระโคตม ท่านพระโคตมทรงเป็นหัวหน้าของกุลบุตรเหล่านั้น เป็นผู้มื่ออุปการะมากเป็นผู้แนะนำให้ถือตาม ชุมชนนั้นถือเอาแบบอย่างท่านพระโคตมหรือพระผู้มีพระภาค ตรัสว่าพราหมณ์ ข้อนี้เป็นอย่างนั้น กุลบุตรทั้งหลาย มีศรัทธาออกจากเรือนบวชเป็น บรรพชิต เจาะจงเรา เราเป็นหัวหน้าของพวกเขา เป็นผู้มื่ออุปการะมาก เป็นผู้แนะนำให้ ถือตามชุมชนนั้นถือเอาแบบอย่างเรา¹²

สรุปว่า กุลบุตรทั้งหลายได้อาศัยศรัทธาที่มีต่อพระผู้มีพระภาค มีความมั่นใจในพระปัญญาธิคุณของพระผู้มีพระภาคว่า เป็นผู้ตรัสรู้จริง เป็นพระอรหันต์ ตรัสรู้ชอบโดยพระองค์เอง เชื่อว่ามนุษย์สามารถฝึกฝนพัฒนาตนเองจนบรรลุถึงเป้าหมายได้ ด้วยศรัทธาความเพียรพยายามของมนุษย์ที่มีพระพุทธเจ้าเป็นแบบอย่าง เป็นลักษณะศรัทธามีความทำให้แล่นไปด้วยดี เป็นเครื่องนำพาเป็นแบบอย่างออกจากเรือน บวชเป็นบรรพชิต เพราะได้เจาะจงพระสัมมาสัมพุทธเจ้าและเกิดศรัทธาในพระธรรม เพื่อมุ่งมั่นสู่เป้าหมายสูงสุดในพระพุทธศาสนาอันได้แก่พระนิพพาน อย่างที่พระผู้มีพระภาคได้ทรงถึงแล้ว

การบรรลุเป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้าของพระพุทธองค์นั้นเป็นลักษณะศรัทธา ทำให้แล่นไปด้วยดี ทำให้บุคคลสร้างความสัมพันธ์ระหว่างศรัทธาในฐานะเป็นปัจจัยเกื้อกูลต่อการเข้าถึงเป้าหมาย โดยมีจุดเริ่มต้นอยู่ที่มีศรัทธาต่อพระผู้มีพระภาคก่อนคือมีความเชื่อต่อปัญญาในการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า เชื่อมต่อสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคที่มีความปฏิบัติดีปฏิบัติชอบและสามารถบรรลุธรรมคือมรรคผลนิพพานได้เช่นเดียวกับพระพุทธเจ้า ศรัทธาในพระธรรมของพระพุทธเจ้าว่าเป็นองค์

¹⁰ วิ.ม. 5/350-352/221-225.

¹¹ มหามกุฏราชวิทยาลัย, *มิลินทปัญหา ฉบับแปลในมหามกุฏราชวิทยาลัย*, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย), 2551, หน้า 39.

¹² ม.ม. 12/34/33-34.

ความรู้ในการพัฒนาปัญญาและนำสู่การปฏิบัติให้เกิดเป็นปฏิเวธ อันเป็นเป้าหมายสูงสุดในทางพระพุทธศาสนา

2.2.1.3 ประเภทของศรัทธา

ศรัทธาในพระพุทธศานานอกจากจะเป็นแนวทางการพัฒนาชีวิตอย่างถูกต้องแล้ว ยังถือว่าเป็นหลักการที่ทำให้มนุษย์เข้าถึงเป้าหมายชีวิตที่แท้จริง และในฐานะเป็นปัจจัยเกื้อกูลต่อการเข้าถึงเป้าหมายสูงสุดที่มุ่งให้มนุษย์หลุดพ้นจากสังสารวัฏคือถึงซึ่งพระนิพพานและมีอิสระในพระพุทธศาสนาได้กล่าวถึงศรัทธามีอยู่ 4 ประเภท คือ

1. กัมมศรัทธา คือ ความเชื่อเรื่องกรรม ความเชื่อเรื่องกฎแห่งกรรม ความเชื่อว่ากรรมมีอยู่จริงคือความเชื่อว่าจะทำอะไรโดยเจตนาคือจงใจกระทำทั้งรู้ ย่อมเป็นกรรมคือเป็นความชั่วความดี ขึ้นในตน เป็นเหตุปัจจัยก่อให้เกิดผลดีผลร้ายสืบเนื่องต่อไป การกระทำไม่ว่างเปล่าและเชื่อว่าผลที่ต้องการจะสำเร็จได้ก็ด้วยการกระทำ มิใช่ด้วยอ้อนวอนขอหรือนอนรอคอยโชคชะตา เป็นต้น¹³ ดังธรรมภาษิตว่า “คนทำกรรมใดไว้ ย่อมเห็นกรรมในตน คนทำกรรมดี ย่อมได้รับผลดี คนทำกรรมชั่ว ย่อมได้รับผลชั่ว คนหว่านพืชเช่นใด ย่อมได้รับผลเช่นนั้น”¹⁴

เหตุนี้ กัมมศรัทธา เป็นปัจจัยเกื้อกูลที่มีความสำคัญต่อเป้าหมายคือเป็นเหตุทำให้เกิดความสัมพันธ์ระหว่างศรัทธากับเป้าหมายที่มีกัมมศรัทธาเป็นปัจจัยเกื้อกูลเป็นจุดเริ่มต้นในการสร้างความสัมพันธ์ เพราะบุคคลเชื่อในการกระทำที่มีผลแห่งการกระทำ ว่าบุคคลคิดทำในความดีอันเป็นกุศลกรรม ผลที่ได้นั้นย่อมเป็นกุศล มีผลนำไปสู่สุคติ ทั้งต่อโลกนี้และโลกหน้าและระหว่างโลกทั้งสอง หากกรรมที่ทำนั้นเป็นกรรมที่เป็นไปเพื่อเป้าหมายคือพระนิพพาน

2. วิปากศรัทธา คือ เชื่อเรื่องวิปาก เชื่อผลของกรรม เชื่อว่าผลของกรรมมีจริง กล่าวคือเชื่อว่ากรรมที่ทำแล้วต้องมีผลและผลต้องมีเหตุ ผลดีเกิดจากกรรมดี ผลชั่วเกิดจากกรรมชั่ว พระผู้มีพระภาคได้ตรัสไว้ว่า “สัตว์พวกหนึ่ง ย่อมเกิดในครรภ์ พวกที่ทำบาปกรรมย่อมไปนรก พวกทำดีย่อมไปสวรรค์ ส่วนผู้ที่ไม่มื่อาสวะย่อมไปนิพพาน”¹⁵

เหตุนี้ วิปากศรัทธา เป็นปัจจัยเกื้อกูลที่มีความสำคัญต่อเป้าหมายคือความเชื่อผลของกรรม ดังที่ว่าพวกที่ทำบาปกรรมย่อมไปนรกได้รับความทุกข์มาก พวกทำดีย่อมไปสวรรค์ มีความสุขมาก พวกไม่มีอาสวะ ย่อมนิพพานดับทุกข์สิ้นเชิง ย่อมเป็นเหตุให้สร้างความสัมพันธ์ระหว่างวิปากศรัทธากับเป้าหมายได้คือบุคคลจะเกิดศรัทธาฝึกฝนพัฒนาตนให้เพียรละบาป กรรมชั่ว เพราะเกลียดกลัวความทุกข์ เพียรบำเพ็ญบุญกรรมดีเพราะรักสุข และเพียรชำระจิตให้ขาวรอบเพื่อนิพพาน เพราะพ้นทุกข์ทั้งปวงได้

3. กัมมัสสกตาศรัทธา คือ เชื่อความที่สัตว์มีกรรมเป็นของของตน เชื่อว่าแต่ละคนเป็นเจ้าของกรรม จะต้องรับผิดชอบเสวยวิบากเป็นไปตามกรรมของตน พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ตรัสเรื่องกรรมไว้ว่า “สัตว์ทั้งหลายมีกรรมเป็นของตน มีกรรมเป็นทายาท มีกรรมเป็นกำเนิด มีกรรมเป็น

¹³ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), *พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์*, อ่างแล้ว, หน้า 140.

¹⁴ ขุ.ชา. 27/144/103.

¹⁵ ขุ.ธ. 25/126/70.

เผ่าพันธุ์ มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย บุคคลทำกรรมอันใดไว้ จักเป็นผู้รับผลของกรรมนั้น กรรมย่อมจำแนกสัตว์ทั้งหลายให้เลวและดีต่างกัน”¹⁶

เหตุนี้ กัมมัฏสะกตาสัทธา เป็นปัจจัยเกื้อกูลที่มีความสำคัญต่อเป้าหมายคือเป็นพื้นฐานในการสร้างความสัมพันธ์เพื่อการเข้าถึงและพัฒนาให้ถึงเป้าหมาย เพราะเหตุว่าเมื่อบุคคลมีความเชื่อว่าบุคคลมีกรรมเป็นของตน เป็นผู้รับผลของกรรม และกรรมเหล่านั้นจำแนกให้เราดีหรือชั่วต่างกัน จึงมีปัญหาเข้าใจในชีวิตว่า เราเป็นผู้กำหนดวิถีชีวิตของเราเอง คือเราจะดีหรือชั่วยุก็เพราะกรรมที่เราทำ เราจะมีความสุขหรือความทุกข์ก็เพราะกรรมที่เราทำ กรรมดีทำให้เราเป็นคนดีมีความสุข กรรมชั่วทำให้เราเป็นคนชั่วคนเลวมีความทุกข์ ในเมื่อเราเกลียดทุกข์รักสุข อยากรเป็นคนดี ไม่อยากเป็นคนเลว เราก็จะต้องเพียรพยายามทำกรรมดี สังสมกรรมดีให้มาก ๆ เพียรพยายามไม่กระทำความชั่ว และเพียรชำระใจให้ขาวรอบคือเพียรละกิเลสตัณหาให้ลดน้อยลงไป ชีวิตของบุคคลนั้นก็จะเป็นไปเพื่อการฝึกฝนพัฒนาให้เข้าถึงเป้าหมายได้ในที่สุด

4. ตถาคตโพธิสัทธา คือ เชื่อความตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า มั่นใจในองค์พระตถาคตว่าทรงเป็นพระสัมมาสัมพุทธะ ทรงพระคุณทั้ง 9 ประการ ตรัสธรรม บัญญัติวินัยไว้ด้วยดี ทรงเป็นผู้นำทางที่แสดงให้เห็นว่า มนุษย์คือเราทุกคนนี้หากฝึกฝนตนด้วยดีก็สามารถเข้าถึงภูมิธรรมสูงสุดบริสุทธิ์หลุดพ้นได้ ดังที่พระองค์ได้ทรงบำเพ็ญไว้เป็นแบบอย่าง พระผู้มีพระภาคตรัสกับปัญจวัคคีย์ไว้ว่า

ภิกษุทั้งหลาย ตถาคตเป็นอรหันต์ ตรัสรู้ด้วยตนเองโดยชอบ เธอทั้งหลายจงเงี้ยโสตสดับ เราจะสั่งสอนอมตะธรรมที่เราได้บรรลุแล้ว จะแสดงธรรม เธอทั้งหลายเมื่อปฏิบัติตามที่เราสั่งสอน ไม่นานนักก็จักทำให้แจ้ง ซึ่งประโยชน์ยอดเยี่ยมอันเป็นที่สุดแห่งพรหมจรรย์ ที่เหล่ากุลบุตรผู้ออกจากเรือนบวชเป็นบรรพชิตโดยชอบต้องการด้วยปัญญาอันยิ่งเอง เข้าถึงอยู่ในปัจจุบันนี้แน่แท้¹⁷

ภิกษุปัญจวัคคีย์ เกิดตถาคตโพธิสัทธาเชื่อในพระผู้มีพระภาคเจ้า จึงตั้งจิตในการฟัง เพื่อรู้อย่างเมื่อทราบชัดถึงโทษในสิ่งที่มีความเป็นธรรมดาดด้วยตนแล้ว จึงแสวงหาวิพพาน ที่ไม่มีความเกิดอันเป็นแดนเกษมจากโยคะอันยอดเยี่ยม ได้บรรลุวิพพาน ที่ไม่มีความเกิด อันเป็นแดนเกษมจากโยคะอันยอดเยี่ยมแล้ว เป็นผู้มีความแก่เป็นธรรมดา...เป็นผู้มีความเจ็บเป็นธรรมดา...เป็นผู้มีความตายเป็นธรรมดา...เป็นผู้มีความเศร้าโศกเป็นธรรมดา...เป็นผู้มีความเศร้าหมองเป็นธรรมดา...ภิกษุปัญจวัคคีย์เหล่านั้นได้เกิดญาณทัสสนะ การหยั่งรู้ ขึ้นมาว่า “วิมุตติของพวกเราไม่กำเริบ ชาตินี้เป็นชาติสุดท้าย ภพใหม่ไม่มีอีกต่อไป”¹⁸

สรุปว่า ความสำคัญของตถาคตโพธิสัทธาในฐานะเป็นปัจจัยเกื้อกูลต่อการเข้าถึงเป้าหมายดังนี้ คือ เมื่อปัญจวัคคีย์ยอมที่จะฟังคำสอนของพระผู้มีพระภาค เพราะเกิดศรัทธาต่อตัวของพระผู้มีพระภาคเจ้า ดังนั้น เมื่อได้ฟังในสิ่งที่ไม่เคยฟังมาก่อน ที่กล่าวโดยพระพุทธเจ้าแล้วใช้โยนิโสมนสิการเข้าพิจารณา ในพระธรรมที่พระผู้มีพระภาคสั่งสอน ทำให้เหล่าปัญจวัคคีย์เกิดความเชื่อในพระปัญญาของพระผู้มีพระภาค ในการตรัสรู้เป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เหล่าภิกษุ

¹⁶ ม.อ. 14/289/350.

¹⁷ ม.ม. 12/286/312-313.

¹⁸ ม.ม. 12/286/313-314.

ปัญญาวัคคีย์จึงได้บรรลุธรรมตามลำดับ ได้เห็นธรรม บรรลุธรรม รู้แจ้งธรรมหยั่งลงสู่ธรรมข้ามความสงสัย ปราศจากความแคลงใจ ถึงความเป็นผู้แก้แล้ว ไม่ต้องเชื่อผู้อื่น

2.2.1.4 เหตุให้เกิดศรัทธา

พระพุทธศาสนาได้แบ่งมูลเหตุที่ทำให้บุคคลเกิดศรัทธาไว้เป็น 4 ประการ¹⁹ คือ

1. รูปร่างปมาณิกา คือ บุคคลผู้ถือรูปเป็นประมาณ เลื่อมใสในรูป บุคคลบางคนในโลกนี้เห็นรูปที่สูง รูปที่ผอม รูปที่อ้วน รูปที่มีอวัยวะสมส่วน ถือเอาประมาณในรูปนั้นแล้วจึงชอบใจเลื่อมใส น้อมใจที่จะเชื่อถือ เกิดความเลื่อมใสศรัทธา บุคคลประเภทนี้ เรียกว่า ผู้ถือรูปเป็นประมาณ เลื่อมใสในรูป²⁰ พระวัคคีย์ บวชเป็นบรรพชิตเป็นผู้ที่ไม่รู้จักอ้อม อยู่ในความพึงพอใจที่จะได้เห็นในพระรูปของพระพุทธเจ้า เผ้าคอยติดตามดูอยู่ตลอดเวลา เพราะยินดีที่ได้เห็นพระรูปกายที่ประเสริฐของพระผู้มีพระภาคเจ้า ทำให้เกิดศรัทธาในพระรูปของพระพุทธเจ้าเป็นอย่างยิ่ง เมื่อพระผู้มีพระภาคเจ้าทรงทราบความยินดีของพระวัคคีย์ จึงได้ตรัสสอนไว้ว่า

อย่ายินดีในรูปที่ชนพาลชอบ ผู้ใดเห็นพระสัทธรรม ผู้นั้นชื่อว่าเป็นบัณฑิตเห็นพระผู้มีพระภาค ส่วนผู้ไม่เห็นพระสัทธรรม ถึงจะเห็นพระผู้มีพระภาคก็ชื่อว่าไม่เห็นร่างกายมีโทษไม่สิ้นสุดเหมือนต้นไม้มีพิษเป็นที่อาศัยของโรคทุกชนิด ล้วนเป็นที่ประชุมของทุกข์ เพราะฉะนั้น จงเบื่อหน่ายในรูป พิจารณาเห็น ความเกิดขึ้นและความเสื่อมไปแห่งขั้นทั้งหลาย จะถึงที่สุดแห่งสรรพกิเลสได้โดยง่ายเถิด²¹

สรุปว่า พระวัคคีย์ เกิดศรัทธาในพระรูปของพระพุทธเจ้า เป็นศรัทธาที่เกิดจากบุคคลผู้ถือเอารูปเป็นประมาณเลื่อมใสในรูป มีความพึงพอใจอยู่ในรูปร่างลักษณะ จึงทำให้เกิดศรัทธา เมื่อไม่ได้เห็นก็จะทำให้เกิดความทุกข์ภายในใจ มีความกระวนกระวายใจ ดิ้นรนชวนขวายให้ตนได้พบได้เห็นตามที่ใจมีความปรารถนาอยู่ตลอดเวลา จึงจะเกิดความสบายใจแก่ตน เมื่อเกิดศรัทธาในรูปโดยที่ปัญญาไม่ได้เกิดขึ้นเลย การบรรลุธรรมนั้นก็จะไม่เกิดขึ้นแน่นอนเพราะจะหยุดนิ่งอยู่เพียงศรัทธาในรูปเท่านั้น เมื่อพระผู้มีพระภาคเจ้าทรงอนุเคราะห์พระวัคคีย์ให้เกิดความรู้สึกรู้ตัว เพื่อให้เกิดความรู้เห็นที่ถูกต้อง ว่าแท้จริงแล้วการเห็นธรรมก็เท่ากับได้เห็นพระผู้มีพระภาคเจ้าอยู่ด้วยตลอดเวลาตนเอง

ดังนั้น บุคคลผู้ถือรูปเป็นประมาณ เลื่อมใสในรูป เป็นเหตุให้เกิดศรัทธาแล้ว การที่จะเข้าถึงเป้าหมายได้นั้น ต้องอาศัยความเลื่อมใสในรูปเป็นจุดเริ่มต้น ในการสร้างความสัมพันธ์กับเป้าหมาย หมายถึง การที่บุคคลเกิดศรัทธาในรูปแล้ว ต้องนำศรัทธานั้นมาสร้างปัญญาให้เกิดขึ้นด้วย ไม่ยึดติดอยู่ที่ตัวบุคคลที่เป็นเหตุให้เกิดศรัทธาเท่านั้น ต้องรู้ในพระธรรมคือคำสอนอย่างที่พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงได้สอนธรรมไว้ เพราะพระธรรมจะเป็นเครื่องนำไปสู่การพ้นทุกข์และบรรลุถึงเป้าหมายในที่สุดดังที่พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสไว้แล้วว่า ผู้ไม่เห็นพระสัทธรรม ถึงแม้ว่าจะเห็นพระผู้มีพระภาคเจ้าก็ชื่อว่าไม่ได้เห็นพระองค์ หากศรัทธานั้นไม่มีความสัมพันธ์กับเป้าหมายก็เป็นเพียงจลศรัทธา เพราะไม่มีปัญญาเกิดขึ้น โอกาสที่เข้าถึงเป้าหมายคือพระนิพพานนั้นไม่มี

2. โขสัปปมาณิกา คือ บุคคลผู้ถือเสียงเป็นประมาณ เลื่อมใสในเสียง บุคคลบางคนในโลกนี้ถือเอาประมาณในเสียงที่ผู้อื่นกล่าวสรรเสริญ ที่ผู้อื่นชมเชย ที่ผู้อื่นกล่าวยกย่อง ที่ผู้อื่นกล่าว

¹⁹ อง.จตุกก. 21/65/108-109.

²⁰ อภิ.ปุ. 36/171-172/204.

²¹ ขุ.อป. 33/51-61/244-245.

สรรเสริญสืบ ๆ กันมาแล้วเกิดความเลื่อมใส หรือบุคคลที่ได้ยินได้ฟังเสียงพูดจาที่ไพเราะ จึงชอบใจ เลื่อมใสน้อมใจที่จะเชื่อถือนั่นแล้วเกิดความเลื่อมใส น้อมใจไปเพื่อศรัทธา บุคคลประเภทนี้ เรียกว่า ผู้ถือเสียงเป็นประมาณ เลื่อมใสในเสียง²² อนาคตบัณฑิตกคหบดี เกิดศรัทธาในพระพุทธเจ้า เพียงแค่ได้ยิน คำว่า “พระพุทธเจ้า” ทำให้อนาคตบัณฑิตกคหบดีอยากเห็น อยากเข้าเฝ้า อยากที่จะได้เข้าไปใกล้ใน พระพุทธเจ้าเป็นอย่างมาก เมื่อได้ฟังธรรมอนุพุทธิกถาและอริยสัจ 4 ทำให้ธรรมจักขุอันปราศจากอริสตี ปราศจากมลทินได้เกิด ณ ที่นั่งฟังธรรมนั้นว่า

สิ่งใดสิ่งหนึ่งมีความเกิดขึ้นเป็นธรรมดา สิ่งนั้นทั้งปวงมีความดับไป เป็นธรรมดา อนาคตบัณฑิตกคหบดีได้เห็นธรรมแล้ว บรรลุธรรมแล้ว รู้แจ้งธรรมแล้ว หยั่งลงสู่ธรรมแล้ว ข้ามความสงสัยแล้ว ปราศจากความแคลงใจ ถึงความเป็นผู้แก้แล้ว กล้า ไม่ต้องเชื่อผู้อื่นในคำสอนของพระศาสดา บรรลุโสดาบัน ผู้เข้าถึงกระแสแห่ง นิพพานเป็นที่สุด ขอถึงพระผู้มีพระภาคพร้อมทั้งพระธรรมและพระสงฆ์เป็นสรณะ ขอเป็นอุบาสกผู้ถึงสรณะไปจนตลอดชีวิต²³

สรุปว่า เมื่อบุคคลผู้ถือเสียงเป็นประมาณเป็นเหตุเกิดศรัทธา ในทางพระพุทธศาสนา คำว่า ศรัทธานั้นจะต้องประกอบด้วยปัญญา เมื่อมีศรัทธาที่เกิดจากเสียงแล้วจะต้องพัฒนาต่อไปให้เป็น ปัญญา เป็นปัญญาประเภทที่จะนำไปสู่ความหลุดพ้นจากวัฏฏทุกข์แล้วให้ปัญญาเป็นตัวทำหน้าที่ส่ง ต่อไปให้ถึงเป้าหมาย ศรัทธานั้นจะหมดหน้าที่ไปเมื่อเกิดปัญญาแล้ว หากยังมีศรัทธาที่มีเสียงเป็นเหตุ อยู่ปัญญานั้นก็จะไม่เกิดขึ้นและก็ไม่มีความสัมพันธ์ใด ๆ กับเป้าหมายในทางพระพุทธศาสนา เพราะบุคคลจะติดอยู่เพียงแค่ศรัทธาเท่านั้น

3. ลูขัปปมาณิกา คือ บุคคลผู้ถือความเศร้าหมองเป็นประมาณ เลื่อมใสใน ความเศร้าหมอง บุคคลบางคนในโลกนี้เห็นจิตรเศร้าหมอง บาตรเศร้าหมอง เสนาสนะเศร้าหมองหรือ เห็นทุกกรกิริยาต่าง ๆ ถือเอาประมาณในความเศร้าหมองนั้นแล้วจึงชอบใจ แล้วเกิดความเลื่อมใส น้อมใจที่จะเชื่อถือนั่น บุคคลประเภทนี้เรียกว่า ผู้ถือความเศร้าหมองเป็นประมาณ เลื่อมใสในความ เศร้าหมอง²⁴ พระโมฆราชได้ถูกโรคเรื้อนรบกวน ทั้งในเวลากลางวันก็ไม่ได้มีความสุขในการนอน เมื่อได้เห็นโทษของร่างกาย จึงบวชเป็นบรรพชิตเป็นศิษย์ของพราหมณ์ชื่อพาวรี ได้ถามปัญหาที่ ละเอียดลึกซึ่งว่า โลกนี้ โลกหน้า พรหมโลกและเทวโลก แต่ไม่ได้รับคำตอบ เมื่อเป็นเช่นนี้ จึงได้ไป ถามปัญหานี้กับพระผู้มีพระภาคเจ้าว่า ข้าพระองค์พิจารณาเห็นโลกอย่างไร มัจจุราชจึงจะมองไม่เห็น พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสว่า

โมฆราช เธอจงเป็นผู้มีสติทุกเมื่อพิจารณาเห็นโลกโดยความเป็นของว่างเปล่า ถอนความเห็นว่าเป็นอัตตาเสีย เมื่อเป็นเช่นนี้ จะพึงข้ามพ้นมัจจุราชได้ เธอเมื่อ พิจารณาเห็นโลกด้วยอุบายอย่างนี้ มัจจุราชจึงจะมองไม่เห็นเมื่อพระผู้มีพระภาคเจ้า ตรัสจบพระคาถา โมฆราชก็ปราศจากผมและหนวด นุ่งห่มผ้ากาสาวะได้เป็นภิกษุและ เป็นพระอรหันต์ พระโมฆราชได้เก็บผ้ามาจากกองขยะ ป่าช้าและทางรถทางเกวียน มาทำเป็นผ้าสังฆาฏิจากผ้านั้น ใช้สอยจีวรที่เศร้าหมองพระผู้มีพระภาคเจ้าทรงพอ

²² อภ.ป. 36/171/204.

²³ วิ.จ. 7/304-305/111-115.

²⁴ อภ.ป. 36/171-172/204.

พระทัยในคุณชื่อนั้นของท่านโมฆราช จึงทรงตั้งไว้ในตำแหน่งแห่งภิกษุผู้เลิศกว่าภิกษุทั้งหลายฝ่ายที่ใช้สอยจีวรเศร้าหมอง เพราะเป็นผู้ไม่มีอาสวะดับสนิทเหมือนเปลวไฟที่หมดเชื้อดับไปกิเลสทั้งหลายก็เผาได้แล้ว ภาพทั้งปวงก็ถอนได้แล้ว สามารถตัดกิเลสเครื่องผูกมัดได้แล้วจึงอยู่อย่างผู้ไม่มีอาสวะ²⁵

สรุปว่า การเป็นผู้มีสติทุกเมื่อพิจารณาเห็นโลกโดยความเป็นของว่างเปล่า ถอนความเห็นว่าเป็นอัตตา จึงทำให้มีความยินดีที่ใช้สอยจีวรที่เศร้าหมองมากกว่า เพราะการเกิดในตระกูลดีมีทรัพย์สมบัติมากมาย ก็ไม่ได้ทำให้หายจากความทุกข์แต่อย่างใด ความสุขที่แท้จริงที่เกิดจากการตัดกิเลสเครื่องผูกมัดได้ อยู่อย่างผู้ไม่มีอาสวะ ตัดขาดจากเครื่องพันธนาการ อยู่อย่างอิสระ ไม่ยึดติดกับอัตตา การใช้สอยจีวรเศร้าหมอง หรือบาตรเศร้าหมอง เสนาสนะเศร้าหมองหรือเห็นทุกกรกิริยาต่างๆ ถือเอาประมาณในความเศร้าหมองนั้นแล้วด้วยความพึงพอใจ ความสุขที่ได้ไม่มีความต่างจากสิ่งที่ไม่เศร้าหมองเลย เพราะมีปัญญาความรู้เห็นถูกต้องตามความเป็นจริง จึงเป็นบุคคลผู้ถือความเศร้าหมองเป็นประมาณ เลื่อมใสในความเศร้าหมอง เป็นเหตุให้เกิดศรัทธาสร้างให้เกิดปัญญาเพื่อนำสู่เป้าหมายสูงสุดในพระพุทธศาสนา

4. รัชมัมปมาณิกา คือ บุคคลผู้ถือธรรมเป็นประมาณ เลื่อมใสในธรรม บุคคลบางคนในโลกนี้เห็นศีล สมาธิและปัญญา แล้วถือเอาประมาณในศีลเป็นต้นนั้นแล้ว เกิดความเลื่อมใสบุคคลประเภทนี้เรียกว่า ผู้ถือธรรมเป็นประมาณ เลื่อมใสในธรรม²⁶ กรณีของปัญจวัคคีย์ เมื่อครั้งเกิดศรัทธาในธรรมของพระพุทธเจ้า จึงปรารถนาที่จะเข้าไปหานั่งใกล้ เจริญหูลงฟัง ฟังธรรม จดจำธรรมพิจารณาเนื้อความ ความเพ่งพินิจธรรม มีความยินดีพอใจ มีความขยันอดทน ไตร่ตรองและอุทิศกายและใจ เพราะเชื่อในปัญญาการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า ทำให้เหล่าปัญจวัคคีย์ได้บรรลุเป็นพระอรหันต์ทั้งหมด ด้วยธรรมที่พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสกับเหล่าปัญจวัคคีย์ไว้ว่า

ภิกษุทั้งหลาย ตถาคตเป็นอรหันต์ตรัสรู้เองโดยชอบ พวกเธอจงเจริญโสตระดับ เราได้บรรลุอมตะธรรมแล้ว จะสั่งสอน จะแสดงธรรม พวกเธอเมื่อปฏิบัติตามที่เราสั่งสอน ไม่นานนักก็จักทำให้แจ้งซึ่งประโยชน์อันยอดเยี่ยม อันเป็นที่สุดแห่งพรหมจรรย์ ที่เหล่ากุลบุตรผู้ออกจากเรือนบวชเป็นบรรพชิตโดยชอบ ต้องการด้วยปัญญาอันยิ่งเอง เข้าถึงอยู่ในปัจจุบันนี้แน่แท้ ทำให้ปัญจวัคคีย์เกิดศรัทธาและตั้งใจฟังเพื่อความรู้อย่างแล้ว เป็นผลทำให้โกณฑัญญะ หนึ่งในปัญจวัคคีย์ ได้เกิดดวงตาเห็นธรรมเป็นคนแรก ในขณะที่พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสรัชมัมปจักกับปวัตตนสูตรอยู่แล้วได้ทูลขอบวชและต่อมาพระวิปัสยะ พระภัททิยะ พระมหามานะและพระอัสสชิ ก็ได้ดวงตาเห็นธรรมเช่นเดียวกัน และบรรลุอรหัตผลในที่สุด²⁷

สรุปว่า ผู้ศรัทธาในธรรม เมื่อบุคคลมีเหตุคือธรรม มีผลคือศรัทธา ศรัทธานั้นเป็นปัจจัยเกื้อกูลต่อการเข้าถึงเป้าหมาย ดังที่เหล่าปัญจวัคคีย์เมื่อเกิดศรัทธาในธรรมของพระพุทธเจ้า เพราะถือเอาธรรมในพระพุทธเจ้าแล้ว ไม่ได้หยุดอยู่เพียงแค่ศรัทธาในธรรมเท่านั้น แต่เกิดความสนใจแล้วจึงได้เข้าไปหา นั่งใกล้ เจริญหูลงฟังธรรมว่าพระผู้มีพระภาคเจ้าจะตรัสเรื่องอะไร แล้วจึงจดจำในธรรม

²⁵ อก.เอกก. 20/234/30.

²⁶ อภิ.ป. 36/172/204-205.

²⁷ วิ.ม. 4/12-19/18-27.

นั้น ๆ นำธรรมนั้นมาพิจารณาในเนื้อความ ความเพ่งพินิจในธรรม เกิดความยินดีพอใจเกิดความขยันอดทน ไตร่ตรองและยอมอุทิศทั้งกายและใจ จึงเกิดปัญญารู้แจ้งธรรม เมื่อได้ฟังธรรมอันเป็นผลแห่งพระอรหันต์ ก็สามารถสำเร็จเป็นพระอรหันต์ได้ในที่สุด

2.2.1.5 ความสำคัญของศรัทธา

ศรัทธามีความสำคัญแตกต่างกันตามความหมายและหน้าที่ ศรัทธาแม้จะเป็นเพียงปัจจัยขั้นพื้นฐาน และเป็นส่วนหนึ่งในการพัฒนาปัญญา แต่ไม่สามารถดูแลตนได้ เพราะอาจทำให้เข้าใจความหมายศรัทธาผิดไป²⁸ เพื่อให้เข้าใจถึงความสำคัญของศรัทธานั้น จึงสามารถแบ่งตามความหมายและหน้าที่ได้ 3 ประการ คือ

1. ศรัทธาเป็นพื้นฐานในกระบวนการพัฒนาสู่ปัญญา บุคคลที่ยังไม่สามารถเข้าถึงปัญญาได้ ศรัทธาในขั้นพื้นฐานมีความสำคัญมาก ศรัทธาเป็นอุปกรณ์ชักนำให้เดินหน้าต่อไปในการพัฒนาเป็นปัญญา เมื่อใช้ถูกต้องจึงเป็นการเริ่มต้นที่ดี ทำให้การก้าวหน้าไปสู่จุดหมายได้ผลรวดเร็วขึ้นเพราะในระดับบุคคลยังต้องอาศัยศรัทธาจากคนอื่นก่อน จึงจะสามารถพัฒนาให้เป็นปัญญาและสร้างความสัมพันธ์ในฐานะเป็นปัจจัยเกื้อกูลต่อการเข้าถึงเป้าหมายได้ พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ตรัสถึงการบรรลุอรหัตผล กับเหล่าภิกษุทั้งหลายไว้ว่า

บุคคลเมื่อเกิดศรัทธาแล้วจึงจะเข้าไปหา พยายามที่จะเข้าไปนั่งให้ใกล้ ๆ ฝ่าคอยเงี่ยหูฟังว่าท่านจะพูดอะไร ฟังธรรมนั้นอย่างตั้งอกตั้งใจ แล้วจดจำธรรมที่ฟังนั้นไว้เป็นอย่างดี นำเนื้อความแห่งธรรมที่จดจำไว้มาพิจารณาธรรมทั้งหลายควรแก่การนำมาพิจารณาขณะที่มีการพิจารณาธรรมอยู่นั้นความยินดีพอใจในธรรมจึงเกิดขึ้นเกิดความขยันอดทนไตร่ตรองดีแล้วจึงได้อุทิศกายและใจ เพื่อทำให้รู้เห็นเข้าใจอย่างชัดเจนแจ่มแจ้งในสัจจะอันยอดเยี่ยม ด้วยนามกาย (เจตสิกทั้งหลาย) และเห็นแจ่มแจ้งสัจจะอันยอดเยี่ยมนั้นด้วยปัญญา แต่หากศรัทธาไม่มี การที่จะเข้าไปหาหรือการเข้านั่งใกล้ ๆ การเงี่ยโสต เพื่อที่จะรับฟังธรรม การที่จะจดจำธรรมเอาไว้ เพื่อการพิจารณาเนื้อความ ความเพ่งพินิจธรรม ความยินดีพอใจ ความขยันอดทน การไตร่ตรองและการอุทิศกายและใจก็ไม่มีในบุคคลนั้น²⁹

เหล่าปัญจวัคคีย์ เมื่อครั้งที่ยังไม่เกิดศรัทธาในพระพุทธเจ้าเพราะคิดว่าพระผู้มีพระภาคเจ้าละทิ้งความเพียรจะบรรลุธรรมสำเร็จเป็นพระพุทธเจ้าได้อย่างไร พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสกับเหล่าปัญจวัคคีย์ ไว้ว่า

ภิกษุทั้งหลาย ตถาคตเป็นอรหันต์ตรัสรู้เองโดยชอบ พวกเธอจงเงี่ยโสตสดับ เราได้บรรลุอมตะธรรมแล้ว จะสั่งสอน จะแสดงธรรม พวกเธอเมื่อปฏิบัติตามที่เราสั่งสอนไม่นานนักก็จักทำให้แจ้งซึ่งประโยชน์อันยอดเยี่ยม อันเป็นที่สุดแห่งพรหมจรรย์ ที่เหล่ากุลบุตรผู้ออกจากเรือนบวชเป็นบรรพชิตโดยชอบต้องการด้วยปัญญาอันยิ่งเอง เข้าถึงอยู่ในปัจจุบันนี้แน่แท้³⁰

²⁸ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), *พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ*, (กรุงเทพมหานคร : บริษัทสหธรรมิก จำกัด, 2549), หน้า 649.

²⁹ ม.ม. 13/183/212.

³⁰ ม.ม. 13/184/213.

เมื่อพระผู้มีพระภาคเจ้าทรงสามารถกระทำให้อปัญจวัคคีย์ยินยอมได้แล้ว ปัญจวัคคีย์เกิดตถาคตโพธิสัตว์จึงตั้งใจฟังเพื่อความรู้ยิ่งแล้ว เป็นผลทำให้ปัญจวัคคีย์ได้เกิดปัญญาเห็นธรรม แสดงให้เห็นว่า ศรัทธาเป็นพื้นฐานที่สำคัญของกระบวนการพัฒนาสู่ปัญญาเป็นอย่างมาก หากบุคคลไม่เกิดศรัทธาแล้ว จะไม่สนใจหรือไฝหา ความรู้หรือปัญญาก็จะไม่เกิด ความสัมพันธ์ของความสำคัญของศรัทธาในฐานะเป็นปัจจัยเกื้อกูลขั้นพื้นฐานในกระบวนการพัฒนาสู่ปัญญา

อัจฉริยบุคคลบางคน สร้างเสริมปัญญาของตนได้โดยไม่ต้องอาศัยศรัทธาต่อผู้อื่น ท่านเหล่านั้นได้ใช้แต่ความรู้จักคิดรู้จักมอง สิ่งทั้งหลายตามสภาวะและตามเหตุปัจจัย คือใช้โยนิโสมนสิการอย่างเดียว แล้วพัฒนาปัญญาให้เจริญงอกงามขึ้น จนรู้เข้าใจทั่วถึงซึ่งสังขารธรรมายถึงพระพุทธเจ้าและพระปัจเจกพุทธเจ้า ที่สามารถตรัสรู้ได้โดยใช้โยนิโสมนสิการอย่างเดียว เป็นปัจจัยของปัญญา³¹

ผู้มีปัญญามาก ศรัทธาจะมีความสำคัญในขั้นพื้นฐานคือใช้เป็นเพียงเครื่องกระตุ้นปัญญาให้เกิดขึ้น เมื่อปัญญาเกิดแล้วก็จะใช้ปัญญาเป็นตัวนำเข้าสู่วิมุตติ จะเห็นตัวอย่างในกรณีของพระสารีบุตร ได้เห็นพระอัสสชิ เกิดความเลื่อมใสว่าลักษณะท่าทางของท่าน แสดงว่าคงมีอะไรดี คงมีภูมิธรรมปัญญาสูง เกิดความอยากจะรู้อยากจะถามจึงเข้าไปหา แล้วสนทนากัน เมื่อได้บวชในพระพุทธศาสนาแล้ว พระสารีบุตรไม่ได้เชื่อพระพุทธเจ้า ดั่งมีข้อความปรากฏในปุพพปฏิภุทกสูตรที่พระผู้มีพระภาคเจ้ารับสั่งเรียกพระสารีบุตรมาตรัสถามว่า

สารีบุตร เธอเชื่อหรือไม่ว่า สัทธินทรีย์ที่บุคคลเจริญ ทำให้มากแล้ว ย่อมหยั่งลงสู่อมตะ มื่อมตะเป็นที่ไปในเบื้องหน้า มื่อมตะเป็นที่สุด...ปัญญินทรีย์ที่บุคคลเจริญทำให้มากแล้ว ย่อมหยั่งลงสู่อมตะ มื่อมตะเป็นที่ไปในเบื้องหน้า มื่อมตะเป็นที่สุด ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ข้อนี้ชนเหล่าใดไม่รู้ ไม่เห็น ไม่เข้าใจ มิได้ทำให้แจ้ง มิได้สัมผัส ด้วยปัญญา ชนเหล่านั้นพึงถึงความเชื่อต่อผู้อื่นในข้อนั้นว่า สัทธินทรีย์...ปัญญินทรีย์ที่บุคคลเจริญทำให้มากแล้ว ย่อมหยั่งลงสู่อมตะ มื่อมตะเป็นที่ไปในเบื้องหน้า มื่อมตะเป็นที่สุด ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ข้อนี้ชนเหล่าใดรู้ เห็น เข้าใจ ทำให้แจ้ง สัมผัส ด้วยปัญญาแล้ว ชน เหล่านั้นย่อมไม่มีความสงสัย ไม่มีความแคลงใจในข้อนั้นเลยว่า สัทธินทรีย์...ปัญญินทรีย์ ที่บุคคลเจริญ ทำให้มากแล้ว ย่อมหยั่งลงสู่อมตะ มื่อมตะเป็นที่ไปในเบื้องหน้า มื่อมตะเป็นที่สุด ก็ข้อนี้ข้าพระองค์รู้ เห็น เข้าใจ ทำให้แจ้ง สัมผัส ด้วยปัญญาแล้ว ข้าพระองค์ จึงไม่มีความสงสัยไม่มีความแคลงใจในข้อนั้น³²

สรุปว่า มนุษย์มีความสามารถและสติปัญญาที่ติดตัวมาแต่เกิดต่างกัน ปุถุชนธรรมดาจะเข้าถึงปัญญาได้อาจเป็นเรื่องยาก แต่เมื่อเขาได้ยินได้ฟังเรื่องราวต่าง ๆ จากบุคคลอื่นแล้ว จึงจะทำให้เขาเกิดความสนใจและเกิดศรัทธาในเรื่องนั้น ๆ ศรัทธาเป็นพื้นฐานให้เขาได้ค้นหาข้อมูลต่อไป จนสามารถได้รู้เห็นตามความเป็นจริง จนเข้าถึงขั้นเป็นปัญญาแล้วสามารถพัฒนาต่อไปจนถึงเป้าหมายได้ ในทางพระพุทธศาสนาได้ให้ความสำคัญต่อปัญญาเป็นอย่างมาก เพราะเป็นศาสนาแห่งปัญญา แต่ในบุคคลทั่วไปที่ยังไม่สามารถได้มาซึ่งปัญญา ในส่วนของศรัทธานั้นจะเป็นสิ่งที่สำคัญ

³¹ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), *พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ*, อ่างแล้ว, หน้า 615.

³² ส.ม. 19/514/236-237.

มาก เพื่อเป็นพื้นฐานในการสร้างให้เกิดปัญญาและต้องเป็นศรัทธาที่เป็นแบบนាំสู่ปัญญาเท่านั้น จึงจะเป็นศรัทธาที่ถูกต้องตามหลักพุทธศาสนาเพื่อสร้างความสัมพันธ์ต่อไปให้ถึงเป้าหมายได้

2. ศรัทธาเป็นพื้นฐานในกระบวนการปฏิบัติเพื่อการบรรลุธรรม การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เป็นวิธีฝึกอบรมเพื่อให้เกิดความรู้แจ้ง เป็นกระบวนการปฏิบัติที่มุ่งไปสู่การบรรลุธรรม ตั้งแต่ขั้นรู้เห็นถูกต้องตามความเป็นจริง ไปจนถึงการหลุดพ้นจากวิภวทุกข์คือพระนิพพาน ในกระบวนการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน มีหมวดธรรมที่สำคัญต่อการปฏิบัติ คือ อินทรีย์ 5 กับพละ 5 องค์ประกอบของหลักธรรมทั้งสองเหมือนกัน คือ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา แต่มีส่วนต่างกัน คือหน้าที่ที่ต้องเป็นไปตามหลักธรรมนั้น ๆ พละธรรมเป็นกำลังเกื้อหนุนแก่อริยมรรคให้เกิดความเข้มแข็งมั่นคง ซึ่งธรรมที่ตรงข้ามแต่ละอย่างจะเข้าครอบงำไม่ได้ อินทรีย์ธรรมเป็นเจ้าการในการครอบงำซึ่งธรรมที่ตรงข้ามแต่ละอย่างคือความไร้ศรัทธา ความเกียจคร้าน ความประมาท ความฟุ้งซ่านและความหลงมกมาย³³ ดังที่พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสไว้ในปฐมโสตาปนนิสสูตรว่า

ภิกษุทั้งหลาย เป็นการรับรองผลในการใช้อินทรีย์ 5 ว่าอินทรีย์ 5 ประการ สัทธินทรีย์ ปัญญินทรีย์นี้ เมื่อใดที่อริยสาวกได้รู้ชัดถึงคุณ โทษ ความเกิด ความดับ และเครื่องสลัดออกจากอินทรีย์ 5 ประการนี้ ตามความเป็นจริง อริยสาวกนี้เป็น โสตาปนไม่มีทางตกต่ำ มีความแน่นอนที่จะสำเร็จสัมโพธิ ในวันข้างหน้าและเมื่อเป็นผู้ หลุดพ้นเพราะไม่ถ่อม อริยสาวกนี้เป็นอรหันตชินาสพออยู่จบพรหมจรรย์แล้วทำกิจที่ ควรทำสิ้นแล้ว ปลงภาระได้แล้วบรรลุประโยชน์ตนโดยลำดับแล้วสิ้นภวสังโยชน์แล้ว หลุดพ้นเพราะรู้โดยชอบ³⁴

พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ตรัสธรรมหมวดพละ 5 กับพระภิกษุทั้งหลายว่า

พละ 5 ประการ คือ สัทธาพละ เป็นผู้มึศรัทธาเชื่อปัญญาเครื่องตรัสรู้ของตถาคต เป็นกำลัง มีวิริยพละเป็นผู้ปรารถ ความเพียร เพื่อละอกุศลธรรม เพื่อให้กุศลธรรมเกิดมีความเข้มแข็ง มีความบากบั่นมั่นคง ไม่ทอดธุระในกุศลธรรมทั้งหลายอยู่ เป็นผู้มึสติเป็นกำลัง ประกอบด้วยสติปัญญาเป็นเครื่องรักษาตนอย่างยิ่ง ระลึกถึงสิ่งที่ทำค่าที่พูดแมนานได้ มีสมาธิ พละเป็นผู้สั่งจากกามและอกุศลธรรมทั้งหลายเป็นผู้มึปัญญาพละคือประกอบด้วยปัญญา เป็นเครื่องพิจารณาเห็นทั้งความเกิดและความดับอันเป็นอริยะ ชำแรกกิเลสให้ถึงความสิ้น ทุกข์โดยชอบ³⁵

ศรัทธาในหมวดธรรมทั้ง 2 เมื่อทำตามหน้าที่แล้ว ศรัทธามีความสำคัญตามหน้าที่ คือ เมื่อเป็นอินทรีย์ก็สร้างความเป็นใหญ่ในกิจนั้น ๆ และเมื่อเป็นพละก็เป็นกำลังแห่งจิตใจในการทำกิจ นั้น ๆ เพื่อให้องค์ธรรมนั้นเกิดความสัมพันธ์กันในหมวดธรรมและเกื้อกูลส่งเสริมให้การปฏิบัติธรรม เจริญวิปัสสนาเกิดความสำเร็จ จนเกิดปัญญารู้แจ้งเห็นจริงในสัจจะธรรมเป็นโลกุตตรปัญญา มุ่งมั่นที่จะนำพาตนเองเข้าไปให้ถึงเป้าหมายในชีวิต และนำพาให้ตนพ้นทุกข์หลุดพ้นจากวิภวะได้ในที่สุด โดยอาศัยศรัทธาเป็นปัจจัยเกื้อกูลขึ้นพื้นฐานในกระบวนการปฏิบัติเพื่อการบรรลุธรรมได้

³³ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), *พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์*, อ่างแล้ว, หน้า 155.

³⁴ ส.ม. 19/472/282.

³⁵ อัง.ปญจก. 22/14/17-18.

3. ศรัทธาเป็นปัจจัยสนับสนุนส่วนประกอบในหมวดธรรมต่าง ๆ ให้สมบูรณ์ศรัทธาเป็นองค์ธรรมที่ชักนำบุคคลให้เชื่อมั่น เลื่อมใสในการเข้าสู่กระบวนการฝึกฝนตนและสนับสนุนองค์ธรรมอื่นที่เข้าประกอบด้วยให้ทำหน้าที่ด้วยความมั่นใจว่าจะเกิดผลดีต่อการกระทำกิจนั้น ๆ ซึ่งในหมวดธรรมใดที่มีศรัทธาประกอบอยู่ มักต้องมีปัญญาประกอบอยู่ด้วยเพื่อควบคุมศรัทธาให้อยู่ในความหมายที่ถูกต้อง เช่น ในอริยวัฑฒิหรืออารยวัฑฒิ 5 อันเป็นหลักธรรมที่สร้างความเจริญของอารยชนอย่างประเสริฐ ที่พระผู้มีพระภาคได้ตรัสไว้ในวัฑฒิสสูตรว่า

อริยสาวกใด เจริญด้วยศรัทธา ศีล สุตะ จาคะและปัญญา อริยสาวกนั้น เป็นสัตว์ประเสริฐ มีปัญญาเห็นประจักษ์ ชื่อว่าถือเอาแต่สิ่งที่เป็นสาระสำหรับตนไว้ได้ในโลกนี้ที่เดียว ภิกษุทั้งหลาย อริยสาวกเมื่อเจริญด้วยธรรมเป็นเหตุเจริญ 5 ประการนี้ แล ชื่อว่าย่อมเจริญด้วยธรรมเป็นเหตุเจริญอย่างประเสริฐ ชื่อว่าเป็นผู้ถือเอาแต่สิ่งที่เป็นสาระและถือเอาสิ่งที่ประเสริฐแห่งกาย³⁶

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต) ได้อธิบายเพิ่มเติมว่า หลักความเจริญอย่างประเสริฐของอารยชนมี 5 คือ 1) ศรัทธา ความเชื่อความมั่นใจในพระรัตนตรัย ในหลักแห่งความจริงความดีงามอันมีเหตุผลและในการที่จะทำความดี 2) ศีล ความประพฤติดี มีวินัย เลี้ยงชีพสุจริต 3) สุตะ การเล่าเรียนสดับฟังศึกษาหาความรู้ 4) จาคะ (การเผื่อแผ่เสียสละ เอื้อเฟื้อ มีน้ำใจช่วยเหลือ ใจกว้างพร้อมที่จะรับฟังและร่วมมือ ไม่คับแคบเอาแต่ตัว) 5) ปัญญา ความรอบรู้ รู้คิด รู้พิจารณา เข้าใจเหตุผล รู้จักโลกและชีวิตตามความเป็นจริง³⁷

หมวดธรรมที่ชื่อว่า อินทรีย์ 5 หรือที่ชื่อว่า พละ 5 เป็นธรรมที่เป็นใหญ่ในกิจของตนเป็นหลักปฏิบัติทางจิตใจ ให้ถึงความหลุดพ้นโดยตรง ซึ่งมีองค์ธรรมอยู่ 5 ประการ ได้แก่ ศรัทธา ความเชื่อ วิริยะ ความเพียร สติ ความระลึกได้ สมาธิ ความตั้งจิตมั่น และปัญญา ความรู้ทั่วชัด ธรรมทั้ง 5 ประการนี้ เป็นชุดเดียวกัน แต่มีชื่อเรียกต่างกัน เพราะทำให้ความหมายไปตามหน้าที่ที่ทำ คือ ที่เรียกชื่อว่า อินทรีย์ เพราะความหมายว่าเป็นใหญ่ในการกระทำหน้าที่แต่ละอย่าง ๆ ของตน คือ เป็นเจ้าการในการครอบงำเสียซึ่งธรรมที่ตรงข้ามแต่ละอย่างคือความไร้ศรัทธา ความเกียจคร้าน ความประมาท ความฟุ้งซ่านและความหลงมกมายตามลำดับ ที่เรียกชื่อว่า พละ เพราะมีความหมายว่าเป็นกำลังให้เกิดความเข้มแข็งมั่นคง ซึ่งธรรมที่ตรงข้ามเช่นความไร้ศรัทธา เป็นต้น แต่ละอย่างจะเข้าครอบงำไม่ได้ ดังที่พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ตรัสกับเหล่าภิกษุทั้งหลาย ไว้ว่า

ภิกษุทั้งหลาย อินทรีย์ 5 ประการ คือ สัทธินทรีย์ วิริยอินทรีย์ สตินทรีย์ สมาธิินทรีย์ ปัญญินทรีย์ เมื่อใดที่บุคคลรู้ชัดคุณ โทษ รู้ชัด ความเกิด ความดับ คุณ โทษและเครื่องสลัดออกจากอินทรีย์ 5 ประการนี้ตามความเป็นจริงเมื่อนั้นบุคคลเป็นโสดาบันไม่มีทาง ตกต่ำ มีความแน่นอนที่จะสำเร็จสัมโพธิในวันข้างหน้า เป็นผู้หลุดพ้นเพราะไม่ถ่อม เมื่อเป็นอรหันตชีนาสพอยู่จบพรหมจรรย์แล้วทำกิจที่ควรทำสิ้นแล้ว ปลงภาระได้แล้ว บรรลุประโยชน์ตนโดยลำดับแล้ว สิ้นภวสังโยชน์แล้ว หลุดพ้นเพราะรู้โดยชอบ³⁸

³⁶ อก.ปญจก. 22/63-64/111-113.

³⁷ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์*, อ่างแล้ว, หน้า 350.

³⁸ ส.ม. 19/474/284.

ภิกษุทั้งหลาย พละ 5 ประการนี้ มีศีลทาพละเป็นผู้มีศรัทธาคือเชื่อปัญญา เครื่องตรัสรู้ของตถาคต วิริยพละเป็นผู้ปรารถนาความเพียรเพื่อละอกุศลธรรม เพื่อให้ กุศลธรรมเกิดมีความเข้มแข็ง มีความบากบั่นมั่นคง ไม่ทอดธุระในกุศลธรรมทั้งหลาย อยู่ สติพละเป็นผู้มี สติคือประกอบด้วยสติปัญญาเป็นเครื่องรักษาตนอย่างยิ่งระลึกถึง สิ่งที่ทำคำที่พูดแม้ยาวนานได้สมาธิพละ เป็นผู้สงัดจากกามและอกุศลธรรมทั้งหลาย ปัญญาพละ เป็นผู้มียุปัญญาคือประกอบด้วยปัญญา เป็นเครื่องพิจารณาเห็นทั้ง ความเกิดและความดับอันเป็นอริยะ ชำระกิเลสให้ถึง ความสิ้นทุกข์โดยชอบ³⁹

สรุปว่า การบรรลุธรรมของบุคคลทั้งหลาย ทุกคนล้วนต้องอาศัยการปฏิบัติวิปัสสนา เพื่อให้เกิดปัญญาความรู้แจ้งตามความเป็นจริง เมื่อว่าตามหน้าที่แล้ว หลักธรรมเพื่อให้เป็นไปในกิจ ของตน และเกิดกำลังใจสำหรับการบรรลุธรรม หมวดธรรมที่เหมาะสมคืออินทรีย์ 5 และพละ 5 แม้แต่พระองค์เองก็อาศัยพละ 5 สร้างกำลังแห่งความสำเร็จเป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเช่นกัน ทั้งนี้เพื่อให้หมวดธรรมนั้นเกิดความสมบูรณ์ อันจะนำพาให้บุคคลสามารถเข้าถึงเป้าหมายได้ ก็ด้วยอาศัยความสัมพันธ์ขององค์ธรรมในอินทรีย์ 5 และพละ 5 ที่มีศรัทธาเป็นองค์ประกอบอยู่ด้วย และมีความสัมพันธ์ต่อกันในหมวดธรรมในฐานะเป็นปัจจัยเกื้อกูลต่อการเข้าถึงเป้าหมาย ในการบรรลุธรรม

2.2.1.6 อานิสงส์ของศรัทธา

ในประเด็นอานิสงส์ของศรัทธานี้ มีข้อความปรากฏ ในขุททกนิกาย อปทาน ตอนประวัติในอดีตชาติของพระสิงคาลมาตาเถรีว่า บุคคลผู้มีศรัทธาไม่หวั่นไหวตั้งมั่นดีในพระตถาคต มีศีลดีงามที่ พระอริยเจ้าใคร่และสรรเสริญมีความเลื่อมใสในพระสงฆ์ มีความเห็นตรงนักปราชญ์เรียกผู้นั้นว่า เป็นผู้ไม่ขัดสนชีวิตของผู้นั้นไม่เปล่าประโยชน์ เพราะฉะนั้น บุคคลผู้มีปัญญา เมื่อมาระลึกถึงคำสั่งสอน ของพระพุทธรเจ้าทั้งหลายทั้งหมดนี้ประกอบศรัทธา ศีล ปสาทะความเลื่อมใสและความเห็นที่ ชอบธรรม⁴⁰

ในพระสูตรตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย อุปริปณณาสก ก็มีข้อความปรากฏเกี่ยวกับอานิสงส์ อานิสงส์ศรัทธาว่า ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เป็นผู้ประกอบด้วยศรัทธาประกอบด้วยศีล ประกอบด้วยสุตะ ประกอบด้วยจาคะ ประกอบด้วยปัญญา มีความปรารถนาอย่างนี้ว่า โอหนอ เพราะ อาสวะสิ้นไป เราพึงทำให้แจ้งเจโตวิมุตติ ปัญญาวิมุตติ อันไม่มีอาสวะด้วยปัญญาอันยิ่งเองเข้าถึงอยู่ใน ปัจจุบันเพราะอาสวะสิ้นไป ภิกษุนั้นจึงทำให้แจ้งเจโตวิมุตติ ปัญญาวิมุตติ อันไม่มีอาสวะด้วยปัญญา อันยิ่งเองเข้าถึงอยู่ในปัจจุบันได้⁴¹ จะเห็นได้ว่า ภิกษุ ผู้ประกอบด้วยศรัทธาอย่างตั้งมั่นแล้วย่อมทำให้ แจ่มซึ่งปัญญาวิมุตติ ไม่มีอาสวะ ย่อมเป็นผู้ที่แก้แล้วแก้ได้อย่างยิ่งในพระศาสนา

ศรัทธา เป็นองค์ธรรมที่ชักนำบุคคลให้เชื่อมั่น เลื่อมใสในการเข้าสู่กระบวนการฝึกฝนตน เพื่อให้เกิดความกล้าหาญ และทำความสัมพันธ์สนับสนุนกับองค์ธรรมอื่นที่เข้าประกอบด้วยให้ทำ หน้าที่ด้วยความมั่นใจว่า จะเกิดผลดีต่อการฝึกฝนกระทำกิจนี้ โดยมีปัญญาประกอบอยู่ด้วย เพื่อควบคุมศรัทธาให้อยู่ในความหมายที่ถูกต้อง ดังจะได้ศึกษาต่อไป

³⁹ อง.ปญจก. 22/14/17.

⁴⁰ ขุ.อป. 33/88-90/531.

⁴¹ ม.อ. 14/161-175/207-214.

สรุปว่า ในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนาได้ให้ความหมายของศรัทธา หมายถึง ความเชื่อที่มีปัญญาประกอบและกลั่นกรองในการตัดสินใจหมายถึงความเชื่อในพระรัตนตรัย ที่มีการเกี่ยวข้องกับ การบรรลุนิพพาน สร้างปัญญาให้เกิดขึ้น และเป็นปัจจัยเกื้อกูลต่อการเข้าถึงเป้าหมายคือนิพพาน ศรัทธา มีความทำให้ใจผ่องใสเป็นลักษณะทำให้บุคคลมีความคิดถูกต้องตามความเป็นจริงเกิดสัมมาทิฐิขึ้น มีความทำให้แล่นไปด้วยดีเป็นลักษณะในการกระทำความเพียรเพื่อให้ถึงเพื่อบรรลุ เพื่อให้แจ้งซึ่ง ธรรมที่ยังไม่ได้ทำให้แจ้ง

มูลเหตุให้เกิดศรัทธามี 4 คือ รูป ความเศร้าหมอง เสียง ธรรม เป็นเหตุเกิด จึงชอบใจเลื่อมใส น้อมใจที่จะนับถือ ศรัทธายังมีความสำคัญตามความหมายและหน้าที่ถึง 3 ประการ คือ เป็นพื้นฐาน ในกระบวนการพัฒนาสู่ปัญญาเป็นพื้นฐานในกระบวนการปฏิบัติเพื่อการบรรลุนิพพาน เป็นส่วนประกอบพื้นฐานในหมวดธรรมต่าง ๆ

ศรัทธามีคุณค่าและประโยชน์ในการพัฒนามนุษย์ถึง 4 ฐานะ คือ 1) ฐานะเป็นเครื่องมือ พัฒนาให้ได้อรหัตตผล (สัทธา สีส หิริ โอตตปปะ สุต จาคะ ปัญญา) 2) ฐานะเป็นเครื่องมือพัฒนาให้ บุคคลข้ามโอฆะ (กาม ภพ ทิฎฐิ อวิชชา) 3) ฐานะเป็นเครื่องมือพัฒนาให้บรรลุนิพพานของพระอรหันต์ 4) ฐานะเป็นเครื่องมือพัฒนาบุคคลผู้ครองเรือนให้ได้รับทั้งประโยชน์ในปัจจุบันและประโยชน์ ในภายหน้า

ดังนั้น เมื่อใดที่บุคคลมีความรู้ความเข้าใจอย่างถูกต้องของคำว่าศรัทธาและเป็นไปตาม แนวทางของพระพุทธศาสนาเถรวาท ศรัทธาจะมีผลต่อชีวิตของบุคคลคือเกิดปัญญาและทำให้บรรลุ ถึงเป้าหมาย ซึ่งจะได้กล่าวถึงความสัมพันธ์ของศรัทธาในฐานะเป็นปัจจัยเกื้อกูลต่อการเข้าถึง เป้าหมายในพระพุทธศาสนาต่อไป

2.2.2 วิริยพละ กำลังคือวิริยะ

2.2.2.1 ความหมายของวิริยะ

วิริยะ หมายถึง ความเพียร ความกล้า ความเข้มแข็ง มีรูปวิเคราะหว่า วิหรานํ ภาวโ กมมํ วา วิริยํ ภาวะที่พึงให้ไปตามวิธี⁴²

2.2.2.2 ลักษณะของวิริยะ

ลักษณะที่จุดๆของวิริยะเจตสิก แบ่งอย่างละเอียดได้ 4 ลักษณะ คือ 1) มีความอดทนสาหัสเป็น ลักษณะอย่าง 2) มีการอดทนคุณค่าสูงหาชาติธรรมเป็นกิจอย่าง 3) มีการไม่ย่อท้อถอยเป็นผลอย่าง และ 4) มีความสลดสังเวชเป็นเหตุใกล้อย่าง

วิริยะหรือความเพียรมีลักษณะ มีกิจ มีผลปรากฏและเหตุใกล้ ดังนี้ คือ

1. มีความอดทนต่อสู้กับความลำบาก เป็นลักษณะ
2. มีความอดทนธรรมที่เกิดพร้อมกับตน ไม่ให้ถอยหลัง เป็นกิจ
3. มีการไม่ย่อถอย เป็นผลปรากฏ
4. มีความสลดคือสังเวควัตถุ 8 คือ ขาติทุกข์ ขราทุกข์ พยาธิทุกข์ ทุกข์จากความป่วย ไข้ มรณทุกข์ นิรยทุกข์ เปตติทุกข์ อสุรกายทุกข์ ตีรจฉานทุกข์ ทุกข์จากการเกิดในสภาพที่ไม่ดีต่าง ๆ

⁴² พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช), พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ ศัพท์วิเคราะห, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์เลี้ยงเชียง, 2550), หน้า 621.

เป็นเหตุใกล้หรือมีวิริยารัมภัตถุ 8 วัตถุอันเป็นอารมณ์ ให้เกิดการปรารถนาความเพียร เช่น การงาน การเดินทาง สุขภาพ อาหาร เป็นเหตุใกล้⁴³

ในคัมภีร์มิลินทปัญหาพระเจ้ามิลินทร์ ได้ตรัสถามปัญหากับพระนาคเสนถึงลักษณะของวิริยะ คือ ความเพียรว่าคืออะไร มีลักษณะอย่างไร ซึ่งพระนาคเสนได้วิสัชนาปัญหาไว้อย่างแจ่มแจ้งว่า

ข้าแต่พระนาคเสน วิริยะ คือ ความเพียร มีลักษณะอย่างไร มหาราชะ ความเพียร มีการค้าจุนไว้เป็นลักษณะกุศลธรรมเหล่านั้นทั้งสิ้น อันความเพียรค้าจุนไว้แล้วย่อมไม่เสื่อม ขอนิมนต์อุปมาก่อน อุปมาเรือนที่จะลัม ขอถวายพระพร เมื่อเรือนจะลัมบุคคลค้าไว้ด้วยไม้อื่น เรือนที่ถูกค้าไว้ นั้น ก็ไม่ลัม ฉนใด ความเพียรก็มีการค้าจุนไว้เป็นลักษณะ กุศลธรรมเหล่านั้นทั้งสิ้นก็ไม่เสื่อม ฉนนั้น ขอนิมนต์อุปมาให้ยิ่งขึ้นไปอีก อุปมาพวกเสนา มหาราชะ พวกเสนาจำนวนน้อย ต้องพ่ายแพ้แก่เสนา หมู่มาก หากพระราชาทรงกำชับไปให้ตี ทั้งเพิ่มกองหนุนส่งไปให้เสนาจำนวนน้อยกับกองหนุนนั้น ต้องชนะเสนาหมู่มากได้ฉนใดความเพียรก็มีการค้าจุนไว้เป็นลักษณะกุศลธรรมเหล่านั้นทั้งสิ้น อันความเพียรอดหนุนแล้วก็ไม่เสื่อม ฉนนั้น ดังที่สมเด็จพระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า

อริยสาวกผู้มีความเพียรเป็นกำลัง ย่อมละอกุศล เจริญกุศลได้ ละสิ่งที่มีโทษ เจริญสิ่งที่ไม่โทษได้ ย่อมไม่เสื่อมจากพระสัทธรรมดังนี้ ขอถวายพระพรการทำ ความเพียรนั้น คือ ไม่มากเกินไปหรือน้อยเกินไป ถ้าหย่อนเกินไป ก็จะเอียงไปทาง เกียจคร้าน ถ้าตึงเกินไป ก็ จะฟุ้งซ่านจึงควรทำความเพียรแต่พอดี ความเพียร เป็นคุณธรรมที่จะนำผู้ปฏิบัติให้พ้นจาก ความทุกข์ความเดือดร้อนในชีวิตได้ ตั้งแต่ ความทุกข์หรือความเดือดร้อนในระดับต้น ๆ ซึ่งเป็นความเดือดร้อนหรือความทุกข์ในชีวิตประจำวันจนสามารถนำพาให้พ้นจากความทุกข์อย่างสิ้นเชิงคือบรรลุพระ นิพพานได้ ก็เพราะอาศัยความเพียร แต่หากบุคคลใดไม่ ประกอบด้วยวิริยะคือ ความพากเพียรแล้ว ย่อมทำให้บุคคลนั้นประสบกับความเสื่อมของชีวิต ทำให้ชีวิตนั้น ไร้ค่าที่เรียกว่า โมฆะชีวิต ซึ่งพระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า กุสโล ความเกียจคร้าน และ หินวิริโย ผู้มีความเพียรแล้ว บุคคลใดก็ตามที่ประกอบไปด้วยคุณลักษณะ 2 ประการนี้ ท่านจัดว่าเป็นชีวิตที่เสื่อม⁴⁴

สรุปว่า วิริยะ หมายถึง ความเพียร ความกล้า ความเข้มแข็ง มีความอดทน ต่อสู้กับ ความลำบากเป็นลักษณะ มีความอดทนธรรมที่เกิดพร้อมกับตนไม่ให้อ่อนหลังเป็นกิจ มีการไม่ ให้อ่อนเป็นผลปรากฏ มีความสลด คือ สังเวควัตถุ 8 มีชาติทุกข์ เป็นต้น เป็นอารมณ์ให้เกิด การปรารถนาความเพียร เป็นเหตุใกล้ มีการค้าจุนไว้เป็นลักษณะกุศลธรรมเหล่านั้นทั้งสิ้น อันความเพียรค้าจุนไว้แล้วย่อมไม่เสื่อม แต่หากบุคคลใดไม่ประกอบด้วยวิริยะ คือ ความเพียรแล้ว ย่อมทำให้บุคคลนั้นประสบความเสื่อมของชีวิต ทำให้ชีวิตนั้นไร้ค่าที่เรียกว่า โมฆะชีวิต

2.2.2.3 อานิสงส์ของวิริยะ

คนที่ประกอบไปด้วยความเพียรจะได้รับผล คนที่มีความเพียรนั้นจะไม่อ้าแงเหตุต่าง ๆ เช่น อ้าแงร้อนนัก หนาวนัก เย็นนัก เป็นต้น แล้วหลีกเลี่ยงไม่กระทำกิจธุระ ไม่กระทำหน้าที่การงาน

⁴³ วรรณสิทธิ ไวทยะเสวี, *คู่มือการศึกษา พระอภิธรรมมัตถสังคหะ ปริเฉทที่ 2*, (กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิ แนนมหานีรานนท์ จัดพิมพ์, 2547), หน้า 28-29.

⁴⁴ มหาภูมิบาลวิทยาลัย, *มิลินทปัญหา ฉบับแปลในมหาภูมิบาลวิทยาลัย*, อ่างแก้ว, หน้า 57.

แต่จะกระทำหน้าที่ด้วยความเข้มแข็ง อดทน มุ่งมั่นไม่ท้อถอย เมื่อกระทำหน้าที่ด้วยความเพียรอย่างนี้ ย่อมประสบผล คือ ไม่เสื่อมจากความสุข เพราะ “วิริยะ” เป็นเหตุให้กล้าลงมือทำงานและกล้าเผชิญ ปัญหาอุปสรรคต่าง ๆ ขณะทำงานตรงกันข้าม หากขาดความเพียรพยายามเสียแล้วก็ไม่สามารถ บรรลุเป้าหมายได้

วิริยะเป็นธรรมที่ให้ผลอย่างกว้างขวางและสำคัญมาก เพราะแม้แต่จะมีความตั้งใจกระทำ สักเพียงใดก็ตาม ถ้าหากว่า ขาดความพากเพียรเสียแต่อย่างเดียวนั้น การงานต่าง ๆ ก็จะไม่เป็น ผลสำเร็จดังที่ได้ตั้งใจไว้ ส่วนมากมักจะไม่ใคร่ได้คำนึงถึงความเพียรกันอย่างจริงจัง ดังนั้น เมื่อประสบ กับความคับขันเข้าบ้าง ก็มักจะท้อถอยเสีย ยิ่งเป็นการบำเพ็ญเพียรเจริญวิปัสสนาภาวนา อันเป็นการประกอบ วิวัฏฏนิสสิตกุศลด้วยแล้ว ก็จะต้องเป็นความเพียรที่สมบูรณ์ด้วยองค์ 4 ที่เรียกว่า จตุรงค์วิริยะ คือ 1) แม้นี้จะเหือดเลือดจะแห้ง 2) จะเหลือแต่เพียงหนัง 3) จะเหลือแต่เพียงกระดูก 4) จะเหลือแต่เพียงเอ็น ก็จะไม่ละเสียจากความเพียรที่กำลังกระทำอยู่นั้นเลย ผู้ที่พากเพียรอย่างนี้ ย่อมล่วงทุกข์ได้ ดังในธรรมบทที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า วิริเยน ทุกขมจเจติ “คนจะล่วงทุกข์ได้ก็เพราะ ความเพียร” การปรารภความเพียรคือลงมือทำความเพียรอย่างเข้มแข็งเด็ดเดี่ยว ทำงานอันเป็นหน้าที่ ประจำให้สำเร็จทำงานที่แทรกซ้อนขึ้นมาในระหว่างนั้นให้สำเร็จ ทำงานนั้นอย่างเอาจริงเอาจัง ไม่ คำนึงถึงความเหนื่อยยากลำบาก มุ่งความสำเร็จของงานในเวลาอันรวดเร็ว และมีความเรียบร้อยเป็น สำคัญ และนอกจากนี้ภิกษุใดเป็นผู้มีความเพียร ไม่เกียจคร้าน ประกอบพร้อมไปด้วยความสันโดษใน ปัจจัยสี่ เป็นบุคคลที่พระพุทธเจ้าทรงสรรเสริญว่าเป็นผู้ตั้งอยู่ในอริยวงศ์ และเป็นบุคคลผู้เลิศ และ บุคคลเช่นนี้เป็นบุคคลที่ไม่มีใครสามารถตำหนิ ตีเตียนได้ ผู้ที่มีวิริยะปรารภความเพียรเจริญสติปัญญา 4 แล้ว ย่อมได้รับอานิสงส์ ดังที่พระพุทธองค์ตรัสว่า บุคคลผู้เจริญสติปัญญา 4 ตลอด 7 ปี พึงหวังผล อย่าง 1 ใน 2 อย่าง คือ อรหัตตผลในปัจจุบัน หรือเมื่อยังมีอุปาทานเหลืออยู่ ก็จักเป็นอนาคามี⁴⁵

สรุปว่า คนที่ประกอบไปด้วยความเพียรจะได้รับผลและคนที่มีความเพียรจะไม่อ้าแงเหตุต่าง ๆ แล้วหลีกเลี่ยงไม่ทำกิจธุระ ไม่กระทำหน้าที่การงานแต่จะกระทำหน้าที่ด้วยความเข้มแข็ง อดทน มุ่งมั่นไม่ท้อถอย วิริยะนี้เป็นธรรมที่ให้ผลกว้างขวางและสำคัญมาก เพราะแม้แต่จะมีความตั้งใจ กระทำสักเพียงใดก็ตาม ถ้าหากว่าขาดความเพียรเสียอย่างเดียว การงานต่าง ๆ ก็จะไม่เป็นผลสำเร็จ ดังที่ได้ตั้งใจไว้

2.2.3 สติพละ กำลังคือสติ

2.2.3.1 ความหมายของสติ

สติ หมายถึง ความระลึกได้ ความนึกขึ้นได้ สติ คือ การที่จิตนึก ถึงสิ่งทำจะพูดจะทำได้ นึกถึง สิ่งจะทำคำที่พูดไว้แล้วได้ เป็นอาการที่จิตไม่หลงลืม ไม่เผลอเผลอคิดขึ้นได้ ระงับยับยั้งใจได้ เรียกอีก หนึ่งว่า ความไม่ประมาท สติเป็นธรรมมีอุปการะมาก คือ ให้ตื่นตัวอยู่เสมอ ทำให้ไม่เผลอเลินเล่อพลั้งเผลอ ป้องกันความเสียหาย เป็นต้น เป็นเหตุให้ถูกคิด ยับยั้งชั่งใจ และกระตุ้นทำให้นึกถึงชีวิตทำให้เสียสละ ทำความดีต่าง ๆ ได้ แต่หากขาดสติแล้ว จะเป็นเหตุให้ทำอะไรผิด และเสียหายร้ายไป สติเป็นคุณที่เกิด เองไม่ได้ ต้องทำให้เกิดด้วยการฝึกจิตรวบรวมจิตให้หนึ่งด้วยวิธีต่าง ๆ เช่น ทำสมาธิ สวดมนต์ภาวนา⁴⁶

⁴⁵ ม.ม. 12/137-138/128-131.

⁴⁶ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์*, อ่างแล้ว, หน้า 359.

2.2.3.2 ลักษณะของสติ

ลักษณะที่จุดกะของสติเจตสิก แบ่งอย่างละเอียดได้ 4 ลักษณะ คือ มีความระลึกได้ในอารมณ์เนื่อง ๆ คือ 1) ความไม่ประมาทเป็นลักษณะอย่าง 2) มีการไม่หลงลืมเป็นกิจอย่าง 3) มีการรักษาอารมณ์เป็นผลอย่าง 4) มีการจำได้แม่นยำเป็นเหตุใกล้อย่าง

การจัดการกับอารมณ์ที่ถูกปรุงแต่งด้วยกิเลสและอคตินั้น ต้องอาศัยสติเป็นหลัก เพราะนอกจากสติจะช่วยให้เรารู้เท่าทันอารมณ์ และไม่ปล่อยให้ปรุงแต่งไปตามอคติแล้ว ยังช่วยให้รับรู้สิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริงที่สำคัญ คือ สติสามารถเตือนใจให้รู้จักการให้อภัยหรือใช้ปัญญาในการแก้ไขความขัดแย้ง เพื่อให้เกิดประโยชน์แก่ทั้งสองฝ่ายได้⁴⁷

สรุปว่า สติเป็นธรรมมีอุปการะมากทำให้ตื่นอยู่ตัวเสมอ ทำให้เส้นเลือดไม่พลั่งไหล ป้องกันความเสียหาย ยับยั้งชั่งใจและกระตุ้นให้นึกถึงชีวิต ทำให้เสียสละทำความดีต่าง ๆ สติเป็นคุณที่เกิดเองไม่ได้ ต้องทำให้เกิดด้วยการฝึกจิต รวบรวมจิตให้หนึ่งด้วยวิธีต่าง ๆ มีการทำสมาธิเจริญภาวนา เป็นต้น

2.2.3.3 สมาธิพละ กำลังคือสมาธิ

สมาธิเป็นสิ่งจำเป็นมากที่สุดสำหรับการเรียนการทำงานและแม้ในการศึกษาธรรมะ ถ้าขาดสมาธิก็เรียนไม่รู้เรื่องทำงานไม่ได้ดีและศึกษาธรรมะนี้ไม่เข้าใจ ซึ่งตามปกติเรามักมีสมาธิกันไม่สมบูรณ์คือมีไม่ต่อเนื่องหรือขาด ๆ หาย ๆ อยู่เสมออย่างที่เรียกว่าสมาธิสั้น การฝึกสมาธิที่เรียกว่าอานาปานสติเป็นวิธีที่จะช่วยให้ผู้ฝึกปฏิบัติเป็นผู้มีสติต่อเนื่องกันได้นาน ๆ นั่นเอง ดังนั้น ผู้ฝึกปฏิบัติจึงจำเป็นต้องศึกษาหลักการและขั้นตอนอย่างละเอียดและต้องฝึกปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง

2.2.3.4 ความหมายของสมาธิ

ในอภิธรรมปิฎก ได้ให้ความหมายสมาธิว่า “ความตั้งอยู่แห่งจิต ความดำรงอยู่ ความไม่ซัดส่าย สมณะ สมาธิทริย สมาธิพละ สัมมาสมาธิ สมาธิสัมโพชฌงค์ที่เป็นองค์แห่งมรรค นับเนื่องในมรรคในสมัยนั้น นี้เรียกว่า สัมมาสมาธิ”⁴⁸

ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค ได้ให้คำนิยามไว้ว่า “ภาวะที่จิตมีอารมณ์อันเดียวฝ่ายกุศล ชื่อว่าสมาธิ”⁴⁹

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต) ได้อธิบายว่า “สมาธิ” แปลกันว่าความตั้งมั่นของจิต หรือภาวะที่จิตแน่วแน่ต่อสิ่งที่กำหนด คำจำกัดความของสมาธิที่พบเสมอ คือ “จิตตัสเสกัคคตา” หรือเรียกสั้น ๆ ว่า “เอกัคคตา” ซึ่งแปลว่า ภาวะที่จิตมีอารมณ์เป็นหนึ่ง คือ การที่จิตแน่วแน่มั่นคงอยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ไม่ฟุ้งซ่านหรือส่ายไป... คัมภีร์รุ่นอรรถกถาระบุความหมายจำกัดลงไปอีกว่า “สมาธิคือ ภาวะมีอารมณ์หนึ่งเดียวของกุศลจิตและใจความออกไปว่า หมายถึง การดำรงจิตและเจตสิกไว้ในอารมณ์หนึ่งเดียวอย่างเรียบสม่ำเสมอและด้วยดีหรือแม้แต่แค่จิตตั้งมั่น”⁵⁰

⁴⁷ พระไพศาล วิสาโล, *สุขแท้ด้วยปัญญา*, (กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิสดศรีสฤษดิ์วงศ์, 2546), หน้า 46.

⁴⁸ อภ.ส.ง. 34/304/95.

⁴⁹ พระพุทธโฆสจารย์, *คัมภีร์วิสุทธิมรรค*, แปลและเรียบเรียงโดย สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจอาสภมหาเถร), พิมพ์ครั้งที่ 7, (กรุงเทพมหานคร : ธนาเพรส จำกัด, 2551), หน้า 134.

⁵⁰ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), *พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย*, พิมพ์ครั้งที่ 35, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ผลิธัมม์ จำกัด, 2555), หน้า 401.

สรุปว่า สมาธิ หมายถึง ความตั้งอยู่แห่งจิตความดำรงอยู่ ความไม่กระสับกระส่ายในจิต ภาวะที่จิตมีอารมณ์เป็นหนึ่ง คือ การที่จิตกำหนด แน่วแน่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งไม่ฟุ้งซ่านหรือส่ายไป เรียกว่า เอกัคคตา สมาธิมีความจำเป็นมากที่สุดสำหรับการเรียนการทำงานและแม้ในการศึกษาธรรมะ ถ้าขาดสติก็เรียนไม่รู้เรื่องทำงานไม่ได้ดีและศึกษาธรรมะไม่เข้าใจ

2.2.3.5 ประเภทของสมาธิ

สมาธิ คือ ปัญญาในการสำรวมแล้วตั้งไว้ด้วยดี ถ้าจิตเป็นฌานซึ่งเวลานั้นจิตมีอารมณ์เป็นหนึ่งในสมหทัยใจเข้าออกก็ดี ในคำภาวนาก็ดี ในนิมิตก็ดี ถ้าจิตจับเฉพาะอย่างนั้น เรียกว่า การเกิดสมาธิหรือการเกิดฌาน มี 5 อย่าง ดังนี้

1) สมาธิ 1 ได้แก่ เอกัคคตาสมาธิ คือ จิตที่มีสมาธิแน่วแน่ ในอารมณ์เดียว คือ แน่วแน่ อยู่ในอารมณ์ที่เพ่งเพียงอย่างเดียวเท่านั้น เอกัคคตามี 3 ระดับ คือ

ระดับที่ 1 ขณิกสมาธิ หรือบริกรรมสมาธิ คือ จิตที่ตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์ได้ ชั่วขณะ หรือเป็นสมาธิ ขณะบริกรรมว่าปฐวี ๆ เป็นต้น

ระดับที่ 2 อุปจารสมาธิ คือ จิตที่ตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์ใกล้จะได้ฌาน

ระดับที่ 3 อัปนาสมาธิ คือ จิตตั้งมั่นหรือแนบแน่นอยู่ในอารมณ์ที่กำหนด ไม่ซัดส่ายไปไหน กิเลสไม่สามารถรบกวนได้ และอัปนาสมาธิก็คือ ฌานจิตที่เป็นอัปนาเกิดขึ้นแล้ว

2) สมาธิ 2 ได้แก่ โลกียสมาธิ และโลกุตตรสมาธิ

3) สมาธิ 3 ได้แก่ ขณิกสมาธิ อุปจารสมาธิ และอัปนาสมาธิ

4) สมาธิ 4 ได้แก่ ทิฏฐธัมมสุขวิหารสมาธิ ญาณทัสสนสมาธิ สติสัมปชัญญสมาธิ และ อาสวักขยสมาธิ

5) สมาธิ 4 ได้แก่ สุขสมาธิ สันตสมาธิ อริยสมาธิ นิรามิสสมาธิ อกาปุริสสมาธิ ได้แก่ สมาธิของมหาบุรุษ⁵¹

สรุปว่า สมาธิ คือ ปัญญาในการสำรวมแล้วตั้งไว้ด้วยดี มีอารมณ์เป็นหนึ่งในสมหทัยใจ เข้า-ออก ก็ดี ในคำภาวนาก็ดี ในนิมิตถ้าจิตจับเฉพาะอย่างนั้น เรียกว่า การเกิดสมาธิหรือการเกิดฌาน

2.2.3.6 ลักษณะจิตที่เป็นสมาธิ

จิตที่ได้รับการฝึกฝนดีแล้วโดยเฉพาะในเรื่องของการเจริญสมาธิ จะมีความสงบ เยือกเย็น มั่นคงไม่หวั่นไหวไปกับอารมณ์ที่มากกระทบ ยิ่งเป็นสมาธิระดับอัปนาสมาธิก็จะมี ความสงบเยือกเย็น ประณีตสูงขึ้นไปตามลำดับ ในพระไตรปิฎกได้กล่าวถึงลักษณะจิตที่มีสมาธิ โดยเฉพาะสมาธิระดับอัปนาสมาธิไว้ ดังนี้

1) ตั้งมั่น (สมาหิตะ) คือ ตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์ที่จิตกำหนด

2) บริสุทธิ์ (ปรีสุทธะ) คือ หหมดจดจากกิเลสเครื่องเศร้าหมองจิต

3) ผ่องใส (ปรีโยธิตะ) คือ ไม่มีกิเลสเครื่องทำใจให้ขุ่นมัว

4) เรียบเสมอ (อนังคณะ) คือ ภาวะจิตที่ไม่ฟู ไม่แฟบ หรือขึ้น ๆ ลง ๆ

5) ปราศจากสิ่งที่จะทำให้มัวหมอง (วิคตูปกิเลสะ) คือ ไม่มีกิเลสเครื่องเศร้าหมองมา

รบกวน

⁵¹ พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ), *วิปัสสนาญาณโสภณ*, พิมพ์ครั้งที่ 3, (กรุงเทพมหานคร : ศรีอนันต์การพิมพ์, 2546), หน้า 123.

- 6) นุ่มนวล (มุกฺกุตตะ) คือ มีความอ่อนโยนไม่หยาบกระด้าง
- 7) ควรแก่การงาน (กัมมณียะ) คือ เหมาะที่จะใช้งานโดยเฉพาะงานด้านพัฒนาปัญญา
- 8) มั่นคง (ฐิตะ) คือ ดำรงมั่นเหมือนเสาเชื่อมไม้โยกโคลงหรือหั่นไหว

ในลักษณะของจิตที่เป็นสมาธิทั้ง 8 นี้ ท่านพุทธทาสได้อธิบายลักษณะที่ 7 คือ กัมมณียะ คือ จิตที่ควรแก่การงาน มีความสำคัญหรือเป็นจุดมุ่งหมายของสมาธิในพระพุทธศาสนา ลักษณะของจิตที่มีสมาธิเช่นนี้ว่า จะเป็นสนามปฏิบัติทางปัญญาเป็นตัวหนุนให้เกิดความรู้แจ้งเห็นจริงในสังขารธรรม ไม่ใช่อยู่ในฌานสมาบัติแข็งทื่อ เหมือนตุ๊กตาหินทำอะไรไม่ได้ ภาวะจิตที่อยู่ในฌานจะพิจารณาธรรมไม่ได้เลยมีแต่จะติดอยู่ในฌานนั้นตลอดไป ผู้จะพิจารณาธรรม คือ เข้าสู่วิปัสสนาได้จะต้องออกจากฌานเสียก่อนแล้วพิจารณาธรรมหรือเข้าสู่วิปัสสนาจึงจะบรรลุ มรรค ผล นิพพาน สามารถแก้ปัญหาเรื่องทุกขได้⁵²

ดังที่ได้กล่าวมาข้างต้น สรุปได้ว่า ลักษณะจิตที่มีสมาธิโดยเฉพาะระดับอัปปนาสมาธิไว้ ดังนี้ คือ ตั้งมั่น บริสุทธิ์ ผ่องใส เรียบเสมอ ปราศจากสิ่งมัวหมอง นุ่มนวล ควรแก่การงานมั่นคง

2.2.3.7 เป้าหมายของการฝึกสมาธิ

เป็นที่ทราบกันดีว่า “สมาธิ” เป็นสิ่งที่พิสูจน์ได้ด้วยการปฏิบัติจริงบนหลักเกณฑ์ที่เข้าใจง่าย เป็นวิธีการทางวิทยาศาสตร์ที่ทำตามได้จริง หากฝึกปฏิบัติจนจิตอยู่ในภาวะของความเป็นอิสระ ปราศจากสิ่งรบกวนปราศจากสิ่งอันชวนให้ยึดมั่นถือมั่นจิตก็จะเกิดความสงบ การเกิดปัญญา นำไปสู่ทางพ้นทุกข์ ให้สติตั้งมั่นอยู่ที่ไตรลักษณ์ พิจารณา กาย เวทนา จิต ธรรม ให้รู้เห็นความเป็นจริง ดังจุดประสงค์จำแนกได้เป็น 2 ทาง⁵³ คือ

- 1) สติตั้งมั่นในการพิจารณาปัญญา เพื่อให้เกิดสงบ ซึ่งเรียกว่า สมถกัมมัฏฐาน มีอานิสงส์ให้บรรลุฌานสมาบัติ
- 2) สติตั้งมั่นในการพิจารณารูปนาม เพื่อให้เกิดปัญญาเห็นไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ซึ่งเรียกว่า วิปัสสนากัมมัฏฐาน มีอานิสงส์ให้บรรลุถึง มรรค ผล นิพพาน การกำหนดพิจารณาไตรลักษณ์ เพื่อให้รู้เห็นสภาพตามความเป็นจริงว่าสิ่งทั้งหลายล้วนแต่เป็นรูปนามเท่านั้นและรูปนามทั้งหลายเหล่านั้นก็มีลักษณะเป็นอนิจจังทุกขังอนัตตาหาได้เป็นแก่นสารยั่งยืนไม่จะได้ก้าวล่วงเสีย ซึ่งความเห็นผิด ไม่ให้ติดอยู่ในความยินดียินร้าย อันเป็นการเริ่มต้นที่จะให้ถึงหนทางดับทุกข์ ทั้งปวง

สรุปว่า จุดประสงค์ของการฝึกสมาธิจำแนกได้เป็นสองทาง คือ 1) สมถกัมมัฏฐาน คือ ทำให้จิตสงบ 2) วิปัสสนากัมมัฏฐาน คือ ทำให้เกิดปัญญาเห็นไตรลักษณ์

2.2.4 ปัญญาพละกำลังคือปัญญา

2.2.4.1 ความหมายของปัญญา

ปัญญา คือ ความรอบรู้ เข้าใจซึ่งในเหตุผลดีชั่ว ประโยชน์ มิใช่ประโยชน์ เป็นต้น รู้คิด รู้วินิจฉัย และรู้ที่จะจัดการ ในพระไตรปิฎกให้ความหมายของปัญญาว่า “ปัญญา หมายถึง ความรู้ทั่ว

⁵² พุทธทาสภิกขุ, การทำสมาธิและวิปัสสนาที่แท้สมาธิวิปัสสนาตามวิถีธรรมชาติ, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ธรรมสภา, 2540), หน้า 2.

⁵³ ขุนสรรพกิจโกศล (โกวิท ปัทมะสุนทร), คู่มือการศึกษาพระอภิธรรมมัตถสังคหะปริเฉทที่ 7 สมุจจยสังคหวิภาค, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์อำนวยการพิมพ์, 2506), หน้า 41.

กิริยาที่รู้ชัด ความวิจย ความเลือกเฟ้น ความสอดส่องธรรม ความกำหนดหมาย ความเข้าไปกำหนด ความเข้าไปกำหนดเฉพาะ ภาวะที่รู้ ภาวะที่ฉลาด ภาวะที่รู้ละเอียด ความรู้อย่างแจ่มแจ้ง ความคิดค้น ความใคร่ครวญ”⁵⁴

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต) อธิบายให้เห็นถึงความหมายของปัญญาว่า “ความรู้ทั่ว ปรีชาหยั่งรู้เหตุผล ความรู้เข้าใจชัดเจน ความรู้เข้าใจหยั่งแยกได้ในเหตุผล ดีชั่ว คุณโทษ ประโยชน์ มิใช่ประโยชน์ เป็นต้น และรู้ที่จะจัดแจง จัดสรร จัดการความรอบรู้ในกองสังขารมองเห็น ตามความเป็นจริง”⁵⁵

2.2.4.2 ลักษณะของปัญญา

ลักษณะที่จตุกะของสติเจตสิก แบ่งอย่างละเอียดได้ 4 ลักษณะ คือ 1) มีการรู้แจ้งซึ่ง สภาวะธรรมเป็นลักษณะอย่าง 2) มีการกำจัดความมืดเป็นกิจอย่าง 3) มีความไม่หลงเป็นผลอย่าง และ 4) มีสมาธิเป็นเหตุใกล้อย่าง

พระพุทโธสภาจารย์ ได้อธิบายลักษณะของปัญญาไว้ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคว่า ปัญญา มีการตรัสรู้สภาวะแห่งธรรมเป็นลักษณะ มีอันขจัดเสียซึ่งความมืด คือ โมหะ อันปิดบังสภาวะ แห่งธรรมทั้งหลายเป็นรส (คือ เป็นกิจ) มีความหายหลงเป็นปัจจุปัญฐาน (คือ เป็นเครื่องปรากฏหรือ เป็นผล) ส่วนสมาธิจัดเป็นปทัฐาน (คือ เหตุใกล) ของปัญญานั้น⁵⁶

2.2.4.3 ความสำคัญของปัญญา

ปัญญา มีความสำคัญต่อมนุษย์ เพราะเป็นสิ่งที่ขาดไม่ได้ถือเป็นเครื่องมือในการจัดการที่มี ความจำเป็นต่อการดำเนินชีวิตของมนุษย์ในหลายด้าน ไม่ว่าจะเป็นการศึกษา การเรียนรู้ การใช้ชีวิต หากมนุษย์ดำเนินชีวิตอย่างขาดปัญญาจะทำให้พบกับปัญหาและความทุกข์มากมาย

ดังนั้น มนุษย์จึงต้องอาศัยปัญญาเป็นเครื่องมือในการดำเนินชีวิต โดยมีลักษณะสำคัญ ของกระบวนการดำเนินชีวิตด้วยการพัฒนาศักยภาพการดำเนินชีวิต ให้สามารถอยู่รอดอย่างดีงาม มีความสุข มีการเรียนรู้ที่จะฝึกตัวเอง พัฒนาชีวิตตนเองให้มีความสามารถที่จะเป็นอยู่ได้อย่างดี ซึ่งชีวิตของมนุษย์นั้นโดยปกติจะสัมพันธ์กับโลกใน 3 ด้าน คือ ด้านพฤติกรรมหรือด้านศีล หมายถึง ความสัมพันธ์กับผู้คน เพื่อนมนุษย์ สรรพสัตว์ และสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ด้วยตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ ด้านจิตใจหรือด้านสมาธิ หมายถึง การทำงานของจิตใจ ตั้งแต่เจตนา แรงจูงใจ ความสามารถหรือ ความอ่อนต้อย พร้อมทั้งความรู้สึกสุข ทุกข์เฉย ๆ และปฏิบัติจากสุขทุกข์นั้น เช่น พอใจ ไม่พอใจหรือการควบคุมชักนำการรับรู้และพฤติกรรมทั้งหลาย และทางด้านปัญญา ได้แก่ ความรู้ ความเข้าใจตั้งแต่การอ่าน การฟัง จนถึงการพัฒนาทุกอย่างในจินตาวิสัยและญาณวิสัย เช่น แนวคิด ทิฐิ ทศนคติ ค่านิยม แง่มุมในการมอง การพิจารณาอย่างใดอย่างหนึ่ง ซึ่งจะเห็นได้ว่า ความสัมพันธ์ ทั้ง 3 ด้านนี้มีผลต่อเราทุกคนในการดำเนินชีวิต หากขาดปัญญาเสียแล้ว การเป็นอยู่ที่ต้องสัมพันธ์กับ สิ่งแวดล้อมที่มีองค์ประกอบ 3 ด้านก็อาจจะนำมาซึ่งความทุกข์ ไม่สามารถ ควบคุม สติ สัมปชัญญะ

⁵⁴ ชุ.ม. 29/10/54.

⁵⁵ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์*, อ่างแล้ว, หน้า 231.

⁵⁶ พระพุทโธสภาจารย์, *คัมภีร์วิสุทธิมรรค*, แปลและเรียบเรียงโดย สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจาสมมหาเถร), อ่างแล้ว, หน้า 5.

และอารมณ์ได้ ปัญญาจะเป็นตัวชี้ นำ บอกทาง ให้แสงสว่าง ขยายขอบเขต ปรับแก้จิตใจและพฤติกรรมและปลดปล่อยให้หลุดพ้นจากปัญหาหรือทุกข์ ทำให้เป็นอิสระได้⁵⁷

สรุปว่า ปัญญา คือ ความรอบรู้ในเหตุผลดีชั่ว รู้คิด รู้วินิจฉัยและรู้ที่จะจัดการ ปัญญา มีความสำคัญต่อมนุษย์ มนุษย์จำต้องอาศัยปัญญาเป็นเครื่องมือในการดำเนินชีวิต ซึ่งชีวิตของมนุษย์นั้นโดยปกติจะสัมพันธ์กับโลกใน 3 ด้าน คือ ด้านพฤติกรรม ด้านจิตใจ ด้านปัญญา หากขาดปัญญาเสียแล้วอาจจะนำมาซึ่งความทุกข์ ไม่สามารถควบคุมสติสัมปชัญญะ

2.2.4.4 อานิสงส์ของปัญญา

ผู้มีปัญญาย่อมได้รับอานิสงส์ดังนี้ คือ เมื่อใช้ปัญญามนสิการธรรมเหล่านี้ที่อยู่อกุศลธรรมทั้งหลายที่ยังไม่เกิดก็ไม่เกิดขึ้นด้วย อกุศลธรรมทั้งหลายที่เกิดขึ้นแล้วก็ละไปด้วย อนึ่งเมื่อมนสิการธรรมเหล่านี้ที่อยู่อกุศลธรรมทั้งหลายที่ยังไม่เกิดมาเกิดขึ้นด้วย อกุศลธรรมทั้งหลายที่เกิดขึ้นแล้วมาเป็นไปเพื่อภยโยสภาพไพบูลย์เจริญเต็มทีด้วยปัญญา คือ ความรู้ทั่ว ความไม่หลง ความวิจยธรรมได้ ความเห็นถูกต้องในความไม่เกิดขึ้นและความเสื่อมไปแห่งอกุศลธรรมทั้งหลาย และในความเกิดขึ้น และความเจริญแห่งอกุศลธรรมทั้งหลายด้วยแห่งผู้มีปัญญา⁵⁸

พละหมวดนี้ เป็นหลักประกันของชีวิตแก่ผู้ประพฤติธรรมและยอมดำเนินชีวิตด้วยความมั่นใจ เพราะเป็นผู้มีพลังในตน ย่อมข้ามพ้นภัยทั้ง 5 คือ

- 1) อาชีวิตภัย ภัยเนื่องด้วยการครองชีวิต
- 2) อสโลกภัย ภัยคือความเสื่อมเสียชื่อเสียง
- 3) ปริสสารัชชภัย ภัยคือความครั่นคร้ามเก้อเขินในที่ชุมนุม
- 4) มรณภัย ภัยคือความตาย
- 5) ทุกคติภัย ภัยคือทุกคติ⁵⁹

สรุปว่า องค์ธรรมของพละทั้ง 5 คือ 1) สัทธาพละ กำลังคือศรัทธา อันหมายถึงความเชื่อในสิ่งที่ควรเชื่ออันประกอบด้วยปัญญา 2) วิริยพละ กำลังคือวิริยะ อันหมายถึงความเพียรอันประกอบด้วยปัญญา 3) สติพละ กำลังคือสติ อันหมายถึงความระลึกได้ด้วยปัญญาหรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่าความไม่ประมาท 4) สมาธิพละ กำลังคือสมาธิ อันหมายถึงความตั้งมั่นแห่งจิต 5) ปัญญาพละ กำลังคือปัญญา อันหมายถึงความรู้และเข้าใจซึ่งเหตุผลพละ 5 ล้วนแต่เป็นธรรมที่เกื้อหนุนในการปฏิบัติเพื่อทำให้จิตพัฒนาไปสู่อรหิมรรค และพละ 5 ก็นับเนื่องในโพธิปักขิยธรรม ซึ่งเป็นองค์ธรรมเป็นเครื่องรู้แจ้งพระนิพพาน องค์ธรรมเหล่านี้เป็นกำลังซึ่งทำให้เกิดความเข้มแข็งมั่นคงดำรงอยู่ในสัมปยุตตธรรม ทั้งหลายอย่างไม่หวั่นไหว อันธรรมที่เป็นปฏิปักษ์ครอบงำไม่ได้ เป็นเครื่องเกื้อหนุนแก่อรหิมรรคปฏิบัติทางจิตอยู่ในจำพวกโพธิปักขิยธรรม ธรรมที่เป็นเครื่องกระทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน

⁵⁷ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), *พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย*, อ้างแล้ว, หน้า 349-351.

⁵⁸ พระพุทธโฆสเถระ, *คัมภีร์วิสุทธิมรรค*, แปลและเรียบเรียงโดย สมเด็จพระพุทธปาจารย์ (อาจาสมมหาเถร), อ้างแล้ว, หน้า 10.

⁵⁹ เรื่องเดียวกัน, หน้า 169.

2.3 ความแตกต่างระหว่างอินทรีย์ 5 กับพละ 5

อินทรีย์ แปลว่า สภาพที่เป็นใหญ่ในกิจของตน ทำหน้าที่กำจัดกวาดล้างอกุศลธรรม ซึ่งเป็นฝ่ายตรงข้าม ได้แก่ ความไม่เชื่อ ความเกียจคร้าน ความหลงสติ ความฟุ้งซ่านของจิต ความหลงผิด ศรัทธาที่เป็นใหญ่ในการเชื่อ เรียกว่า สัทอินทรีย์ วิริยะเป็นใหญ่ในการบากบั่น เรียกว่า วิริยอินทรีย์ สติเป็นใหญ่ในการระลึก เรียกว่า สตินทรีย์ สมาธิเป็นใหญ่ในการตั้งมั่น เรียกว่า สมาธิอินทรีย์ ปัญญาเป็นใหญ่ในการพิจารณาเพื่อให้อริ เรียกว่า ปัญญาอินทรีย์⁶⁰

อินทรีย์ 5 หากปฏิบัติให้พัฒนาแก่กล้ายิ่งขึ้นไปอีก ก็จะเปลี่ยนเป็นพลังกล้าแข็งมั่นคง เรียกว่า พละ 5 ซึ่งว่าโดยหัวข้อธรรมก็เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน มีจำนวนเท่ากัน แต่เรียกชื่อหมวดธรรมแตกต่างกัน เหตุผลที่ชื่อว่าอินทรีย์ เพราะมีสภาวะเป็นใหญ่ ชื่อว่าพละ เพราะมีสภาวะไม่หวั่นไหว⁶¹ และที่เรียกต่างกันอย่างนี้ก็เพราะธรรมเหล่านี้มีหน้าที่ต่างกัน กล่าวคือ ถ้าใช้ธรรม 5 อย่างนี้เป็นใหญ่เหนืออกุศลธรรมที่เป็นปรปักษ์ ก็เรียกชื่อว่า อินทรีย์ ถ้าให้เป็นเครื่องต่อต้านอกุศลธรรมที่เป็นปรปักษ์ เปรียบเสมือนป้อมปราการที่แข็งแรงและมั่นคงไม่หวั่นไหวยามกิเลสเกิดขึ้นในจิตใจ ก็เรียกชื่อว่า พละ ทั้งนี้ อินทรีย์ที่สามารถปราบอกุศลธรรมได้นั้น ต้องพัฒนาจนมีกำลัง เช่น จากปัญญาอินทรีย์พัฒนาเป็นปัญญาพละ จึงทำหน้าที่ปราบกิเลสได้

ถึงแม้ว่า อินทรีย์ 5 และพละ 5 นั้น จะมีหน้าที่ต่างกัน แต่ก็ได้หมายความว่าจะมีความอิสระจากกัน เพราะหลักธรรม 2 หมวดนี้ ยังทำหน้าที่อิงอาศัยเพื่อพัฒนาทั้งกำลัง และความเป็นใหญ่ไปพร้อมกันด้วย ดังพุทธพจน์ที่ตรัสไว้ว่า

เหตุที่อินทรีย์ 5 ประการ อาศัยแล้วกลายเป็นพละ 5 ประการ และ
ที่พละ 5 ประการ อาศัยแล้วกลายเป็นอินทรีย์ 5 ประการ มีอยู่คือสิ่งใด
เป็นสัทอินทรีย์ สิ่งนั้นเป็นสัทธาพละ สิ่งใดเป็นสัทธาพละ สิ่งนั้นเป็นสัทอินทรีย์
สิ่งใดเป็นปัญญาอินทรีย์ สิ่งนั้นเป็นปัญญาพละ สิ่งใดเป็นปัญญาพละ สิ่งนั้น
เป็นปัญญาอินทรีย์⁶²

นอกจากนี้ อินทรีย์ 5 กับ พละ 5 ก็ทำหน้าที่พร้อมกันในขณะที่ยังเป็นปัจเจกนำไปสู่ความหลุดพ้นจากอสังขกิเลสทั้งหลายที่มีชื่อว่า ปัจจเวกขณญาณคือปัญญาญาณ ในการเห็นธรรมที่เข้ามาประชุมรวมกันในขณะที่นั้น ได้แก่ ญาณที่ชื่อว่าอินทรีย์ เพราะมีสภาวะเป็นใหญ่มาพร้อมกัน ในขณะที่นั้น ญาณที่ชื่อว่า พละ เพราะสภาวะไม่หวั่นไหวมาพร้อมกันในขณะที่นั้น⁶³

พระพุทธองค์ได้ทรงอธิบายเหตุที่ต้องแยกหลักธรรมออกเป็น 2 หมวด ทั้งที่มีชื่อธรรมในหมวดที่เหมือนกัน โดยวิธีการเปรียบเทียบธรรมทั้ง 2 หมวด กับแม่น้ำ 2 สาย ไว้ว่า

แม่น้ำสายหนึ่งที่ไหลไปทางทิศตะวันออก อันมีเกาะหนึ่งตั้งอยู่กลางแม่น้ำ เมื่อน้ำไหลไปถึงเกาะนั้น แม่น้ำก็ถูกแยกออกเป็น 2 สาย เมื่อเลยเกาะนั้นแล้ว จากแม่น้ำทั้ง 2 สาย ก็รวมเป็นสายเดียวกันอีก เปรียบเหมือนธรรมะ 2 หมวดนี้ว่าเป็นแม่น้ำสายเดียวกัน เป็นอันเดียวกัน เมื่อถึงเกาะก็แยกออกเป็น 2 สาย

⁶⁰ พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์*, อ่างแล้ว, หน้า 175.

⁶¹ ขุ.ป. 31/19/26.

⁶² ส.ม. 19/513/325.

⁶³ ขุ.ป. 31/65/106-109.

เป็นทางซ้ายของเกาะสายหนึ่ง คือ อินทรีย์ เป็นทางขวาของเกาะสายหนึ่งคือพละ
เมื่อไหลไปสุดเกาะแล้วก็รวมเป็นสายเดียวกัน⁶⁴

การปฏิบัติธรรมที่ต้องต่อสู้กับกิเลสในจิตใจ เมื่อพบเครื่องขัดขวางการปฏิบัติเปรียบเหมือน
เกาะที่เกิดกลางแม่น้ำ ทำให้แม่น้ำแยกเป็น 2 สาย ด้วยเหตุนี้จึงต้องแยกธรรมะนี้ออกเป็น 2 สาย
คอยทำหน้าที่เปรียบเหมือนเครื่องมือ โดยเครื่องมือนี้จะต้องมีประสิทธิภาพถึงจะบรรลุประสิทธิผลได้
อย่างเช่น นักวิ่งต้องมีความมุ่งมั่นฝึกฝนพัฒนาขาทั้ง 2 ข้าง (วิริยอินทรีย์) ให้มีกำลัง (วิริยะพละ)
ไม่หวั่นไหวที่จะลงสนามแข่ง จึงจะสามารถวิ่งเข้าสู่เส้นชัยได้ (นิพพาน) เป็นต้น

2.4 เหตุสนับสนุนให้เกิดพละ 5

สำหรับสิ่งที่เป็นเหตุให้เกิดพละในพระพุทธศาสนานั้นย่อมขึ้นอยู่กับปัจจัย 2 ประการ คือ
ปัจจัยภายใน ได้แก่ ธาตุเพียรหรืออาร์พชาติ และเกิดจากเหตุปัจจัยภายนอกที่เป็นกัลยาณมิตร
อันได้แก่ คุณสมบัติของบุคคล สถานที่ ระยะเวลา

2.4.1 ปัจจัยภายใน

2.4.1.1 ธาตุเพียร

ธาตุเพียร หรือธาตุเพียร 3 ประการ ที่เป็นปัจจัยสนับสนุนให้เกิดพละเกิดขึ้น ได้แก่
ในประเด็นนี้ สิ่งที่เป็นเหตุปัจจัยที่จะกระทำให้จิตใจอาจหาญในทางที่ถูกต้องตามหลักการ
ของพระพุทธศาสนานั้นท่านเรียกว่า “ธาตุเพียร” โดยอาศัยปัญญาช่วยในการอบรมด้วย คือ
โยนิโสมนสิการ ได้มีพระพุทธพจน์เกี่ยวกับธาตุเพียร (ปัจจัยเครื่องอุดหนุนให้ความเพียรเกิด) ดังนี้
“ภิกษุทั้งหลาย เมื่ออาร์พชาติ นิกกมธาตุ ปรักกมธาตุมีอยู่ การทำให้มากซึ่งโยนิโสมนสิการ
ในธาตุเหล่านั้น นี้เป็นอาหารเพื่อให้ วิริยสัมโพชฌงค์ ที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น หรือว่าย่อมเป็นไปพร้อม
เพื่อความเจริญไพบูลย์ยิ่งขึ้นของวิริยสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้ว”

เพราะธาตุเพียรทั้ง 3 อย่างนี้เป็นอาหาร คือ เป็นเหตุเป็นปัจจัยให้ความเพียรที่ยังไม่เกิดให้
เกิดขึ้น ที่เกิดขึ้นแล้วเจริญยิ่งขึ้น คือ

1) อาร์พชาติ คือ ความเพียรที่บุคคลเริ่มปรารถนาเป็นครั้งแรก อันถือว่าการเริ่มต้น
ของความเพียร เพราะถ้าขาดธาตุเพียรตัวนี้แล้วคนจะไม่ทำงาน เพราะขาดการเริ่มต้นอาร์พชาติ
หมายถึง ความเพียรริเริ่มในการทำความดี เป็นธรรมเครื่องป้องกันถีนมิทธะ (ความหดหู่และเซื่องซึม)
มิให้เกิดขึ้นและกำจัดถีนมิทธะที่เกิดขึ้นแล้วให้หมดไป

2) นิกกมธาตุ คือ ความเพียรที่ออกไปจากความเกียจคร้าน เพราะเมื่อมีอาร์พชาติ
ข้อแรก คือ เริ่มทำความเพียรแล้ว จิตก็จะออกจากความเกียจคร้าน ไม่หยุดนิ่งอยู่กับที่ เป็นธาตุเพียร
ที่ทำหน้าที่ต่อจากอาร์พชาติ

3) ปรักกมธาตุ คือ ความเพียรที่แรงกล้าก้าวไปข้างหน้าไม่ถอยหลัง บากบั่นไม่หยุด
เป็นความเพียรที่สืบต่อจากนิกกมธาตุ เพราะถ้าไม่มีธาตุตัวนี้แล้ว คนเราก็อาจจะท้อถอยหยุดอยู่กับที่
ได้ เมื่อเกิดความเกียจคร้าน ประสออุปสรรคหรือไม่ประสบความสำเร็จในเบื้องต้น แม้จะมีอาร์มภชาติ
เป็นความเพียรเริ่มต้น และมีนิกกมธาตุออกไปจากความเกียจคร้านแล้วก็ตาม เหมือนกับคนที่เริ่มออก

⁶⁴ ส.ม. 19/513/325-326.

จากบ้านไปทำงานแล้วก็อาจจะหยุดอยู่ไม่เดินก้าวหน้าต่อไป หรืออาจจะกลับเข้าบ้านไม่ยอมทำงานได้ ถ้าหากขาดปรักกมธาตุ ฉะนั้น ธาตุเพียรตัวนี้จึงมีความสำคัญมาก แต่ต้องอาศัยความริเริ่มและความขยันจากธาตุเพียร 2 อย่างข้างต้นหนุนมากด้วย

ธาตุเพียรทั้ง 3 ประการนี้ คือปัจจัยขั้นริเริ่มก้าวหน้าต่อไป บากมัน่มุ่มมัน มีวัตถุหรือปัจจัยที่สนับสนุน เรียกว่า อารัมภวัตถุ มี 8 ประการ เป็นอารมณ์ดำเนินการต่อไป โดยอาศัยปัญญาที่เรียกว่า โยนิโสมนสิการเป็นเครื่องสนับสนุนกระตุ้นเตือนให้เกิดความเพียรพยายาม

สำหรับวัตถุแห่งวิริยารัมภะ ชื่ออารัมภวัตถุ 8 คือ วัตถุแห่งการปรารภความเพียร 8 ประการ ที่เป็นเหตุใกล้ให้เกิดความเพียรนั้น ได้มีแสดงไว้ในสังคิตีสูตรว่า

1) ภาษุในพระธรรมวินัยนี้มีงานที่ต้องทำ เธอมีความคิดอย่างนี้ว่า เราจักต้องทำงาน เมื่อเราทำงาน การจะใส่ใจคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าทั้งหลายมิใช่ทำได้ง่าย อย่างกระนั้นเลย เราจะรีบปรารภความเพียร เพื่อถึงธรรมที่ยังไม่ถึง เพื่อบรรลุธรรมที่ยังไม่บรรลุ เพื่อให้แจ้งธรรมที่ยังไม่ทำให้แจ้ง เธอจึงปรารภความเพียร เพื่อถึงธรรมที่ยังไม่ถึง เพื่อบรรลุธรรมที่ยังไม่บรรลุ เพื่อให้แจ้งธรรมที่ยังไม่ทำให้แจ้ง นี่เป็นอารัมภวัตถุประการที่ 1

2) ภาษุทำงานแล้ว เธอมีความคิดอย่างนี้ว่า เราได้ทำงานแล้ว เมื่อเราทำงานอยู่ ก็ไม่สามารถที่จะใส่ใจคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าทั้งหลายมิใช่ทำได้ง่าย อย่างกระนั้นเลยเราจะรีบปรารภความเพียร เพื่อถึงธรรมที่ยังไม่ถึง เพื่อบรรลุธรรมที่ยังไม่บรรลุ เพื่อให้แจ้งธรรมที่ยังไม่ทำให้แจ้ง เธอจึงปรารภความเพียรเพื่อถึงธรรมที่ยังไม่ถึง เพื่อบรรลุธรรมที่ยังไม่บรรลุ เพื่อให้แจ้งธรรมที่ยังไม่ทำให้แจ้งนี้เป็นอารัมภวัตถุประการที่ 2

3) ภาษุต้องเดินทาง เธอมีความคิดอย่างนี้ว่า เราจักต้องเดินทาง การที่เราเดินทางอยู่ จะใส่ใจคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าทั้งหลาย มิใช่ทำได้ง่าย อย่างกระนั้นเลยเราจะรีบปรารภความเพียร เพื่อถึงธรรมที่ยังไม่ถึง เพื่อบรรลุธรรมที่ยังไม่บรรลุ เพื่อให้แจ้งธรรมที่ยังไม่ทำให้แจ้ง เธอจึงปรารภความเพียรเพื่อถึงธรรมที่ยังไม่ถึง เพื่อบรรลุธรรมที่ยังไม่บรรลุ เพื่อให้แจ้งธรรมที่ยังไม่ทำให้แจ้งนี้เป็นอารัมภวัตถุประการที่ 3

4) ภาษุเดินทางแล้ว เธอมีความคิดอย่างนี้ว่า เราเดินทางแล้ว เมื่อเราเดินทางอยู่ ก็ไม่สามารถที่จะใส่ใจคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าทั้งหลายได้ อย่างกระนั้นเลยเราจะรีบปรารภความเพียร เพื่อถึงธรรมที่ยังไม่ถึง เพื่อบรรลุธรรมที่ยังไม่บรรลุ เพื่อให้แจ้งธรรมที่ยังไม่ทำให้แจ้ง เธอจึงปรารภความเพียรเพื่อถึงธรรมที่ยังไม่ถึง เพื่อบรรลุธรรมที่ยังไม่บรรลุ เพื่อให้แจ้งธรรมที่ยังไม่ทำให้แจ้งนี้เป็นอารัมภวัตถุประการที่ 4

5) ภาษุเที่ยวบิณฑบาตตามหมู่บ้านหรือนิคม ไม่ได้โภชนะที่เส้าหมอง หรือประณีตบริบูรณ์เพียงพอตามต้องการ เธอมีความคิดอย่างนี้ว่า เราเที่ยวบิณฑบาตตามหมู่บ้านหรือนิคม ไม่ได้โภชนะเส้าหมอง หรือประณีตบริบูรณ์เพียงพอตามต้องการ ภายของเรานั้นเบา ควรแก่การงาน อย่างกระนั้นเลยเราจะรีบปรารภความเพียร เพื่อถึงธรรมที่ยังไม่ถึง เพื่อบรรลุธรรมที่ยังไม่บรรลุ เพื่อให้แจ้งธรรมที่ยังไม่ทำให้แจ้ง เธอจึงปรารภความเพียรเพื่อถึงธรรมที่ยังไม่ถึง เพื่อบรรลุธรรมที่ยังไม่บรรลุ เพื่อให้แจ้งธรรมที่ยังไม่ทำให้แจ้งนี้เป็นอารัมภวัตถุประการที่ 5

6) ภาษุเที่ยวบิณฑบาตตามหมู่บ้านหรือนิคม ได้โภชนะเส้าหมองหรือประณีตบริบูรณ์เพียงพอตามต้องการ เธอมีความคิดอย่างนี้ว่า เราเที่ยวบิณฑบาตตามหมู่บ้านหรือนิคม

ได้โทษนะเศร้าหมองหรือประณิตบริบูรณ์เพียงพอตามต้องการแล้ว ร่างกายของเรานั้นมีกำลัง
 ควรแก่การทำงาน อย่างกระนั้นเลยเราจะรีบปรารภความเพียร เพื่อถึงธรรมที่ยังไม่ถึง เพื่อบรรลุธรรมที่ยัง
 ไม่บรรลุ เพื่อทำให้แจ้งธรรมที่ยังไม่ทำให้แจ้ง เธอจึงปรารภความเพียรเพื่อถึงธรรมที่ยังไม่ถึง
 เพื่อบรรลุธรรมที่ยังไม่บรรลุ เพื่อทำให้แจ้งธรรมที่ยังไม่ทำให้แจ้งนี้เป็นอริยมรรคัตถุประการที่ 6

7) ภิกษุเกิดมีอาพาธขึ้นเล็กน้อย เธอมีความคิดอย่างนี้ว่า เราเกิดมีอาพาธขึ้นเล็กน้อย
 แล้ว เป็นไปได้ที่อาพาธของเราจะพึงรุนแรงขึ้น อย่างกระนั้นเลยเราจะรีบปรารภความเพียร
 เพื่อถึงธรรมที่ยังไม่ถึง เพื่อบรรลุธรรมที่ยังไม่บรรลุ เพื่อทำให้แจ้งธรรมที่ยังไม่ทำให้แจ้งเธอจึงปรารภ
 ความเพียรเพื่อถึงธรรมที่ยังไม่ถึง เพื่อบรรลุธรรมที่ยังไม่บรรลุ เพื่อทำให้แจ้งธรรมที่ยังไม่ทำให้แจ้งนี้
 เป็นอริยมรรคัตถุประการที่ 7

8) ภิกษุหายอาพาธแล้ว แต่หายอาพาธยังไม่นาน เธอมีความคิดอย่างนี้ว่า
 เราหายอาพาธแล้ว แต่หายอาพาธยังไม่นาน เป็นไปได้ที่อาพาธของเราจะพึงกลับกำเริบขึ้น
 อย่างกระนั้นเลย เราจะรีบปรารภความเพียร เพื่อถึงธรรมที่ยังไม่ถึง เพื่อบรรลุธรรมที่ยังไม่บรรลุ
 เพื่อทำให้แจ้งธรรมที่ยังไม่ทำให้แจ้ง เธอจึงปรารภความเพียร เพื่อถึงธรรมที่ยังไม่ถึง เพื่อบรรลุธรรมที่
 ยังไม่บรรลุ เพื่อทำให้แจ้งธรรมที่ยังไม่ทำให้แจ้ง นี้เป็นอริยมรรคัตถุประการที่ 8

การใช้โยนิโสมนสิการในอริยมรรคัตถุ เพื่อให้เกิดธาตุเพียรเหล่านี้ท่านเรียกว่า วิธีคิดแบบ
 อุบายปลุกเร้าคุณธรรม คือ คิดแบบเร้ากุศลหรือคิดแบบบุกศุลภาวนา เป็นวิธีคิดแบบแนวสกัดกั้นหรือ
 บรรเทาและขัดเกลากิเลสตัณหา จึงจัดได้ว่าเป็นข้อปฏิบัติระดับต้น ๆ สำหรับส่งเสริม
 ความเจริญงอกงามแห่งกุศลธรรม

สรุปว่า ธาตุเพียรทั้ง 3 มีอริยธาตุ นิกกมธาตุ ปรักกมธาตุ เป็นเหตุเป็นปัจจัย
 ให้ความเพียรที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้นแล้วและที่เกิดขึ้นแล้วให้เจริญยิ่งขึ้น และเป็นปัจจัยขั้นริเริ่มก้าวหน้า
 ต่อไป บากบั่นมุ่งมั่น มีปัจจัยหรือวัตถุที่สนับสนุนเรียกว่า อริยมรรคัตถุ มี 8 ประการ เป็นอริยมรรค
 ดำเนินต่อไปโดยอาศัยอริยมรรคที่เรียกว่า โยนิโสมนสิการ เป็นเครื่องสนับสนุนกระตุ้นเตือนให้เกิด
 ความเพียรพยายาม

2.4.1.2 ธรรม 11 ประการ

นอกจากธาตุเพียร 3 ประการดังกล่าวแล้ว ในอรรถกถาพระอภิธรรมได้แสดงเหตุเกิด
 ความเพียร ไว้อีกนัยหนึ่งว่า ได้แก่ ธรรม 11 ประการ คือ

- 1) การพิจารณาเห็นภัยในอบาย
- 2) ความเป็นผู้เห็นอันสงัดของความเพียร
- 3) การพิจารณาวิถีเป็นที่ดำเนินไป
- 4) การประพตติเอื้อเพื่อต่อบินชบาต
- 5) การพิจารณาความยิ่งใหญ่แห่งทายาท
- 6) การพิจารณาความยิ่งใหญ่แห่งพระศาสนา
- 7) การพิจารณาความยิ่งใหญ่แห่งชาติ
- 8) การพิจารณาความยิ่งใหญ่แห่งสหพรหมจารี
- 9) การเว้นบุคคลผู้เกียจคร้าน (คบคนมีความเพียร)
- 10) การเสวนากับบุคคลผู้มีความเพียรอันเริ่มแล้ว

11) ความน้อมจิตไปในวิริยานั้น

จะเห็นว่า เหตุเกิดของพละนั้นมีหลายประการด้วยกัน ซึ่งเป็นธรรมที่เกิดจากการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า ดังมีอธิบายประกอบ ดังนี้

1) การพิจารณาเห็นภัยในอบาย คือ ในขณะที่กำลังปฏิบัติธรรมอยู่ อาจจะเป็นภิกษุหรือมิใช่ก็ตาม เมื่อเกิดความท้อแท้หดหู่ ความฟุ้งซ่านรำคาญเกิดขึ้น หรือเกิดทุกข์เวทนาต่าง ๆ ซึ่งเกิดขึ้นในขณะที่กำลังปฏิบัติธรรมหรือสมณธรรมอยู่ เมื่ออารมณ์ฝ่ายอกุศลเหล่านี้เกิดขึ้นย่อมเป็นอุปสรรคต่อการทำสมณธรรมเป็นอย่างยิ่ง ในวาระนี้ ท่านให้ใช้โยนิโสมนสิการคือคิดพิจารณาเห็นถึงโทษภัยในอบายภูมิต่าง ๆ อันเป็นภพภูมิที่อันน่าสะพรึงกลัวเป็นอย่างยิ่ง เป็นภพภูมิที่มีแต่โทษทุกข์นานาประการ คนที่ยังมีกิเลสอยู่ไม่บรรลุนิพพาน มัวประมาทอยู่ ย่อมสามารถจะไปเกิดในสถานที่เหล่านั้น ซึ่งต้องได้เสวยทุกข์ทรมานอย่างแสนสาหัส

2) ความพิจารณาเห็นอนิสงส์ของความเพียร หมายถึง ให้สร้างความมั่นใจว่า ผู้ปฏิบัติธรรมหลักคำสอนนั้นย่อมสามารถบรรลุธรรมแน่นอน ได้รับผลตามลำดับมีมรรคผลนิพพานคือ โลกุตระธรรม 9 ซึ่งเป็นเหตุให้พ้นจากทุกข์ในวัฏฏสงสาร ซึ่งมีตัวอย่างให้เห็น เช่น พระพุทธเจ้าและเหล่าพระอรหันตสาวก ความเพียร ก็คือ หลักคำสอนเมื่อทำความเพียรย่อมบรรลุผลที่หวังไว้ได้อย่างแน่นอนส่วนในด้านการประกอบอาชีพหรือการดำเนินชีวิตของบุคคลทั่ว ๆ ไปนั้น ท่านก็ให้พิจารณาถึงผลงานที่สำคัญ ๆ ที่เป็นประโยชน์ที่บุคคลสำคัญต่าง ๆ ผู้ได้สร้างสรรค์จนประสบความสำเร็จในด้านต่าง ๆ มีวิชาการทางแพทย์ วิศวกร วิทยาการด้านการศึกษา ว่าเป็นวิชาที่มีประโยชน์แก่ผู้คนที่ทุกข์ยากอย่างแน่นอน ศึกษาแล้วชีวิตย่อมมีคุณค่ามีศักดิ์ศรี เป็นแนวทางหารายได้เงินทองอีกมากมาย ให้ดูถึงความรุ่งเรืองของท่านเหล่านั้นเช่น ชีวิตส่วนตัว สังคม การงานอาชีพธุรกิจต่าง ๆ การศึกษาประวัติส่วนตัว ชื่นงานที่นำความสำเร็จมาสู่ท่านเหล่านั้น ก็ทำให้เกิดความมุ่งมั่นมีมานะบากบั่นต่อการที่จะเป็นเช่นนั้นบ้าง

3) พิจารณาวินัยที่ดำเนินไป หมายถึง พิจารณาแนวทางของท่านผู้ได้บรรลุผลสำเร็จแล้ว อันหมายถึงอริยมรรคต่าง ๆ แม้การได้ตรัสรู้ธรรมก็ตาม ว่าเราจะเดินไปตามทางที่พระพุทธเจ้าทั้งหลาย เหล่าพระสาวกทั้งหลาย พระเจ้าจักรพรรดิ มหาเศรษฐี หรือบุคคลผู้ประสบความสำเร็จอื่น ๆ ได้ดำเนินไปสู่จุดหมายและเดินไปแล้ว แต่ทางนั้นคนเกียจคร้านไม่อาจจะเดินไปได้

4) การประพฤติเอื้อเพื่อต่อบิณฑบาต หรือรู้จักประมาณในการบริโภคอาหาร หมายถึง เหล่าภิกษุผู้ปฏิบัติธรรมต้องอาศัยปัจจัย 4 เช่น อาหารบิณฑบาต เป็นต้น จากชาวบ้านเลี้ยงชีพจึงสามารถบำเพ็ญสมณธรรมเพื่อออกจากทุกข์ได้ เมื่อท่านเหล่านั้นเกิดความรำคาญฟุ้งซ่านขึ้นมาควรคิดถึงอุปการคุณของชาวบ้านผู้มีความเลื่อมใสในพระพุทธศาสนาและวัตรปฏิบัติของตนแล้วให้การอุปการะตนด้วยบิณฑบาต เป็นต้น ซึ่งการที่เขาเหล่านั้นได้ให้การสนับสนุนอย่างนั้นนั้นก็เพราะพวกเขาต้องการที่จะทำบุญกุศลและสืบทอดหลักธรรมคำสอนให้เจริญวัฒนาต่อไป หรือเพื่อความสุขแก่สาธุชนรุ่นหลัง ๆ ต่อไป ดังนั้น การที่ให้เกิดเป็นบุญเป็นกุศลมากที่สุดแก่ชาวบ้านนั้นนั่นก็คือ การทำความเพียรเพื่อบรรลุผลสูงสุดในพระพุทธศาสนา คือ อรหัตผล ฉะนั้น การบริโภคใช้สอยปัจจัยเหล่านี้ แล้วยังมัวเมาเพลิดเพลินติดสุขพักผ่อนหลับนอนเป็นอาการไม่เหมาะสมกับสมณะผู้บำเพ็ญสมณธรรมเลยแม้แต่น้อยเลย การรู้จักอุปการคุณของบิณฑบาตเป็นสิ่งที่จำเป็นที่เราเหล่าภิกษุ

ควรตอบแทนด้วยการทำความเพียรเพื่อบรรลุลุทธิธรรม อันจักนำประโยชน์และความสุขให้เหล่าชนผู้สันทนุสน

5) พิจารณาการที่ตนจะได้เป็นทายาทของพระสัทธรรมคือเมื่อเกิดปัญหาอันติดขัดต่อการทำความเพียร การพิจารณาถึงความเป็นทายาทธรรมในฐานะที่เราเป็นพุทธบุตรก็เป็นเรื่องที่เราควรทำ เพราะถ้าเราล้มเลิกความตั้งใจที่จะปฏิบัติธรรมที่ตกทอดจากบรรพบุรุษไว้ได้ หรือไม่อาจทำให้เจริญรุ่งเรืองได้ซึ่งตระกูลวงศ์ของเราคือเหล่าศากยบุตรมีหน้าที่อันสำคัญในการทำความเพียรจนบรรลุผล ซึ่งความเพียรนี้ก็ถือว่าเป็นมรดกธรรมชั้นสำคัญข้อหนึ่งในพุทธศาสนา

6) พิจารณาถึงพระศาสดาผู้ประเสริฐ ผู้ตรัสรู้ธรรมคือในคราวทำความเพียรบางครั้งในทุกขเวทนาอันหนักแสนสาหัสต่าง ๆ เกิดขึ้นแล้วนำความลำบากมาให้การนึกถึงคุณของพระพุทธเจ้า และพระจริยาวัตรของพระองค์ ก็จะทำให้เกิดความเพียรเช่นกัน ถ้ามีท้อแท้ห่อหุ้มอยู่เมื่อไรจะพ้นทุกข์ เพราะพระพุทธองค์ทำความเพียรขั้นอุกกถ คือ เอาชีวิตเข้าแลกมาแล้ว ณ โคนต้นโพธิ์ไม้ตรัสรู้เป็นตัวอย่างและได้บรรลุตามที่ประสงค์มาแล้ว

7) พิจารณาความยิ่งใหญ่แห่งชาติ หมายถึง ท่านให้พิจารณาถึงการที่เราได้มีโอกาสได้เกิดมาเป็นมนุษย์พบพระพุทธศาสนาและได้ยอมรับนับถือไว้เป็นสรณะคือเป็นที่พึ่งของชีวิต อีกทั้งมีโอกาสได้บรรพชาอุปสมบท และปฏิญาณตนเป็นพุทธบุตรตระกูลศากยวงศ์ การที่เราเกิดมาในตระกูลที่มีชื่อเสียงและฐานะถึงเพียงนี้ ภิภษในพระพุทธศาสนา จัดว่าเป็นคนที่มีชาติตระกูลดีเป็นบัณฑิต คือตระกูลศากยวงศ์ ซึ่งวงศ์ของพระพุทธเจ้า ความประพฤติดีเป็นบัณฑิต ถึงแม้ก่อนบวชเกิดในชาติตระกูลอะไรก็แล้วแต่ ครั้นเมื่อเข้าสู่บรรพชาในพุทธศาสนาแล้ว จัดว่าศากยบุตรตระกูลเดียวกันทั้งหมด โดยมีพระบิดาคนเดียวกันคือพระสมณโคดม เราเป็นชาติกษัตริย์ต้องมีมานะอย่างกษัตริย์จะทำตัวดูคนชั้นวรรณะต่ำ ๆ ไม่ได้ กิริยามารยาทต้องเรียบร้อย เราต้องมีชาติดีมานะ เราเข้มแข็งชาติตระกูลของเรามีความยิ่งใหญ่กล้าหาญด้วยความเพียรพยายาม

8) การพิจารณาความยิ่งใหญ่แห่งสรรพหมาจารี ผู้มีความเพียรเช่นนี้ ก็ทำให้เกิดความเพียรได้ การอาศัยสิ่งอื่นบุคคลอื่น เพื่อเป็นปัจจัยอื่น เพื่อเป็นเครื่องเทียบเคียง เพื่อให้เกิดความเพียรก็เป็นสิ่งที่ควรทำ เพราะบางกรณีการที่บุคคลจะมีกัลยาณมิตรเป็นผู้คอยช่วยเหลือแนะนำหรือเป็นแบบอย่างก็เป็นสิ่งที่ดี

9) การเว้นบุคคลผู้เกียจคร้าน คือ พิจารณาเห็นโทษของความเกียจคร้านต่าง ๆ เช่น นึกถึง คติธรรมต่าง ๆ เช่นว่า “ประโยชน์ คือ ทรัพย์ย่อมล่วงเลยบุคคลผู้มักอ้างว่า หนาวนัก ร้อนนัก เป็นต้น ละทิ้งการทำงาน” แล้วคบคนมีความเพียรซึ่งถือว่าเป็นกัลยาณมิตรที่ดียิ่ง ลักษณะของคนเกียจคร้าน คือชอบมักมีข้ออ้างต่าง ๆ นานา ผัดวันประกันพรุ่ง ไม่ทำความเพียรทางใจ ไม่ขยันทำงานทางกาย จัดอยู่ในพวกที่คนที่หาความเจริญได้ยาก

10) การเสวนากับบุคคลผู้มีความเพียรอันเริ่มแล้วคือการเข้าไปใกล้มอบตัวเป็นศิษย์รับโอวาทตามท่านผู้เจริญด้วยคุณมี สัปบุริสธรรม มีครูอาจารย์ เป็นต้น เพื่อให้ได้รับการถ่ายทอดคุณธรรมที่เหมาะสมต่อสภาวการณ์

11) ความน้อมจิตไปในวิริยะนั้นคือเมื่อพิจารณาถึงคุณของความเพียรในลักษณะต่าง ๆ เช่น นึกถึงว่า พระพุทธเจ้าทรงตรัสรู้เป็นพระบรมครูได้ก็ด้วยความเพียร ด้วยคุณของความเพียรนั้น เราจึงมีโอกาสได้พบพระพุทธศาสนาและได้ศึกษาหลักธรรมคำสอนหรือพิจารณาว่า

การที่เราได้มีวันนี้ได้ก็ด้วยเหตุที่เรามีความเพียร แล้วย่อมมองเห็นคุณค่าของความเพียร ฉะนั้น การทำให้มาก ทำบ่อย ๆ ในความเพียรทั้งในทางตรง คือ ปฏิบัติตามทันทีและการใช้โยนิโสมนสิการ คือ ใช้ปัญญาพิจารณา จนสามารถทำจิตใจให้มุ่งมั่นต่อความเพียร จนสามารถแสดงออกมาในอาการ ยืน เดิน นั่ง นอน อย่างผู้มีก้ำกัฏฐในความเพียร

นอกจากนี้ในคัมภีร์ปกรณ์วิสุทธิมรรค ได้กล่าวถึงสาเหตุเกิดความเพียรไว้เพิ่มเติมจากคัมภีร์ อรรถกถาไว้อีก 2 ประการ คือ

การบรรเทาถีนะและมีทระด้วยการมนสิการถึง อาโลกสัญญาการผลัดเปลี่ยนอิริยาบถ และการอยู่ในที่โล่งแจ้ง

การพิจารณาถึงอานุภาพของความเพียรชอบ 4 ประการ

แนวทางการพิจารณาดังกล่าวนั้น ย่อมสามารถกำจัดและบรรเทาถีนะและมีทระด้วยธรรม ดังกล่าวมีอาโลกสัญญา เป็นต้น ตามที่กล่าวมานั้นถือว่าเป็นแนวทางให้เกิดความเพียรได้อีกเช่นกัน ส่วนการพิจารณาอานุภาพของความเพียรชอบทั้ง 4 นั้น พบว่า มีหลายชั้นหลายระดับ เช่น สามารถ ทำคนธรรมดาให้กลายเป็นพระพุทธรเจ้า พระปัจเจกพุทธเจ้า พระอรหันต์ได้ หรือทำคนไข้ให้เป็น เศรษฐีได้ ช่วยคนใกล้ตายให้รอดพ้นได้ เป็นต้น

สรุปว่า นอกจากธาตุเพียรทั้ง 3 ประการ ที่ได้กล่าวมาแล้วข้างต้น ยังมีเหตุเกิดที่มาจากธรรม 11 ประการ อันเป็นปัจจัยภายในเป็นเหตุให้เกิดผล ซึ่งเป็นธรรมที่เกิดจากการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า อันจะบรรเทาถีนะและมีทระด้วยโยนิโสมนสิการ คือ การทำไว้ในใจด้วยอุบายอันแยกคลายถึงธรรม 11 ประการ

2.4.2 ปัจจัยภายนอก

ความเพียรนี้จะอำนวยผลได้มีประสิทธิภาพเต็มที่แก่บุคคลผู้ประพฤติปฏิบัติธรรมได้อย่างเป็น งานเป็นการตามแนวทางที่ตรัสไว้แล้วนั้น จะต้องเกี่ยวข้องและอาศัยปัจจัยแวดล้อมภายนอกอื่น ๆ อีกด้วย คือเป็นองค์ประกอบช่วยสนับสนุนความเพียร เช่น ปัจจัยแวดล้อมทางกาย ปัจจัยแวดล้อม ทางธรรมชาติและสภาพทั่วไปทางสังคม พระพุทธศาสนาให้ความสำคัญและกล่าวถึงปัจจัยแวดล้อม ดังกล่าวนั้น อันมีผลทั้งต่อการสร้างสรรค์ชีวิตที่ดีงามและการเข้าถึงจุดหมายสูงสุด ของพระพุทธศาสนา

2.5 วิริยผลสนับสนุนให้เกิดขันติธรรม

ขันติตามที่ปรากฏในพุทธศาสนานั้นมี 3 ประเภท คือ

1) ธีติขันติ คือ ความอดทนต่อการตรากตรำในการทำงาน การประกอบอาชีพหรือ การเล่าเรียนศึกษา เป็นต้น

2) อธิวาสนขันติ คือ อดทนต่อความเจ็บไข้ได้ป่วย ทนต่อเวทนาต่าง ๆ

3) ตีติกขาขันติ คือ อดทนต่อความเจ็บใจ หรืออดทนต่อกำลังกิเลส

ขันติธรรมเหล่านี้ย่อมมีความสำคัญต่อการทำความเพียรทั้งนั้น กล่าวคือ ผลจะเป็นธรรมที่ สนับสนุนความเพียรทางกายหรือทางใจจะเป็นความเพียรทางโลกหรือทางธรรม ย่อมสำคัญต่อการ ประกอบความเพียรเป็นอย่างยิ่ง การทำความเพียรถ้าขาดความกำลังและความอดทนอดกลั้นอดทน อดทนผลย่อมเป็นไปได้น้อยหรือขาดประสิทธิภาพ

ฉะนั้น ชั้นศีลธรรมจึงมีความเหมาะสมกับความเพียรทุกระดับ แต่พระพุทธองค์ทรงสรรเสริญ ดิถีชาชั้นดีว่า ในบรรดาชั้นศีลธรรมที่มนุษย์บำเพ็ญเพื่อแผดเผากิเลสชั้นนี้ ดีดิถีชาชั้นดีนี้ดีเยี่ยมกว่า ชั้นดีทุกชนิด ดังพุทธพจน์ว่า “ชนดี ประมัตตโป ดีดิถีชา” ดังนั้น การประกอบความเพียรถ้ามีชั้นดี เป็นตัวหนุนแล้ว ย่อมทำให้การทำความเพียรประสบความสำเร็จได้เป็นอย่างดี ยิ่ง แต่การทำ ความเพียรดังที่จะให้ผลดีและอันจะมีพื้นฐานอันยอดเยี่ยมนั้น ผู้ปฏิบัติสมควรที่จะกระทำความเพียรที่ สนับสนุนให้เกิดชั้นศีลธรรมทั้ง 3 ข้อดังที่กล่าวมาแล้ว เช่น ธีตขันธ์ เพื่อประโยชน์ในการพัฒนาการ ดำรงตน การดำเนินชีวิตหรือการพัฒนาคุณภาพชีวิตและการพัฒนาชีวิตที่ดีงาม อธิวาสนชั้นดี เพื่อประโยชน์ในการพิจารณาสังขาร ความไม่เที่ยงแท้แน่นอนที่ย่อมเกิดขึ้นได้ในทุกขณะ ส่วนดีดิถีชา ชั้นดี เพื่อประโยชน์ในการทรงไว้ซึ่งธรรมอันเป็นพื้นฐานธรรมหนึ่ง ในการที่จะส่งผลดีต่อผู้ปฏิบัติต่อไป

สรุปว่า หลักธรรมอื่นที่เกี่ยวข้องหรือเกี่ยวพันกับพละ 5 ในคัมภีร์พุทธศาสนา ขอบเขตและ ความหมายของหลักธรรมที่เกี่ยวพันพละ 5 โดยได้แสดง “โพธิปักขิยธรรม” มาโดยลำดับซึ่ง ประกอบด้วยองค์ธรรม 37 ประการ ได้แก่ สติปัญญา 4 สัมมัตถิยา 4 อิทธิบาท 4 อินทรีย์ 5 พละ 5 โพชฌงค์ 7 อริยมรรคมีองค์ 8 รวมทั้งได้แสดงธรรมอันเป็นข้าศึกของพละ 5 โดยกล่าวถึงนิรวณ 5 มีถิ่นมิทระ เป็นต้น

พละ 5 นี้ คือกำลังหรือพลัง 5 ข้อ มีชื่อเช่นเดียวกันกับอินทรีย์ 5 คือ 1) สัทธาพละ 2) วิริยะ พละ 3) สติพละ 4) สมาธิพละ 5) ปัญญาพละ และองค์ธรรมทั้ง 2 มีความเกี่ยวโยงเกี่ยวพันซึ่งกันและ กัน อันบุคคลสามารถปฏิบัติองค์ธรรมทั้ง 2 อันเป็นพื้นฐานเพื่อเป็นองค์ความรู้ในการปฏิบัติยังธรรม ที่ละเอียดอ่อนยิ่งขึ้นต่อไป

สัทธาพละ กำลังคือศรัทธา มีความหมายทางพระพุทธศาสนาว่า ความเชื่อมั่นและศรัทธา ความตรัสรู้ของพระตถาคตพุทธเจ้า เมื่อย่อความเชื่อความศรัทธาลงก็เป็น 3 คือ พระปัญญาคุณ คุณคือความตรัสรู้จริง พระวิสุทธิคุณ คุณคือความบริสุทธิ์จริง พระกรุณาธิคุณ คุณคือพระกรุณาจริง เพราะมีข้อนี้ชาวโลกจึงได้รับประโยชน์จากความตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า ได้รู้องค์ธรรมที่ทรงสั่งสอน แล้วนำมาปฏิบัติให้ได้รับประโยชน์ตามที่ปรารถนา เป็นประโยชน์ปัจจุบันในโลกนี้บ้าง ประโยชน์ ภายหน้าในโลกหน้าบ้าง หรือเป็นประโยชน์ในระหว่างโลกทั้งสองบ้าง อันเป็นฝ่ายโลกิยะเกี่ยวกับโลก และเป็นประโยชน์อย่างยิ่งอันเรียกว่า ประมัตตประโยชน์ ที่นำไปพ้นโลก พ้นกิเลส พ้นอาสวะ ย่อมได้พบกับความบริสุทธิ์กาย วาจาและใจ

วิริยะพละ กำลังคือความเพียร ก็ตรัสอธิบายไว้โดยมากกว่าเริ่มความเพียรเพื่อละอกุศล ทั้งหลาย เพื่อทำกุศลทั้งหลายให้เกิดขึ้น มีกำลังไม่ทอดธุระในกุศลธรรมทั้งหลาย แต่ว่าก็มีอรรถคือ เนื้อความถึงความเพียรเพื่อละอกุศลและเพื่อทำกุศลให้เกิดขึ้น หรือว่าความเพียรที่เป็น สัมมัตถิยา 4 ก็เช่นเดียวกัน

สติพละ กำลังคือสติ กล่าวได้ว่ามีสติประกอบด้วยสติอันเป็นเครื่องรักษาตน ระลึกรู้ได้ถึง การที่ทำความดีที่พูดมานานได้ ระบุนิเวศนปฏิฐานทั้ง 4 ก็มีความอย่างเดียวกัน สมาธิพละ กำลังคือสมาธิ กล่าวได้ว่าสมาธิคือการวางอารมณ์ สมาธิได้ จิตเอกัคคตา คือ ความที่จิตมียึดเป็นอันเดียวคือมี อารมณ์เป็นอันเดียว

ปัญญาพละ กำลังคือปัญญา กล่าวถึงปัญญาในพระพุทธศาสนานั้น มุ่งถึงปัญญาที่รู้ถึงความเกิด ความดับแห่งสังขารทั้งหลายจึงเป็นปัญญาที่เจาะแทงลงไปเห็นความเกิดดับ เจาะแทง

ความหลง เจาะแทงอริชชาความไม่รู้ เมื่อเจาะแทงโมหะอริชชาได้ ปัญญาได้เห็นความเกิดดับในสังขารทั้งหลาย เมื่อเป็นเช่นนี้ จึงเป็นปัญญาที่ทำให้ถึงความสิ้นทุกข์ได้ เป็นปัญญาที่มุ่งหมายในพระพุทธศาสนา เป็นปัญญาเห็นในอริยสัจ 4 คือ กองทุกข์ เหตุให้เกิดทุกข์ ความดับกองทุกข์ ในทางปฏิบัติให้ถึงความดับแห่งกองทุกข์

2.6 ความสำคัญของการพัฒนาพละ 5 ที่ปรากฏในพระไตรปิฎก

การพัฒนาพละ 5 ให้เกิดขึ้นนั้นเป็นสิ่งที่ทุกคนสามารถเข้าถึงได้เท่าเทียมกัน เพราะทุกคนมีศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญาอยู่แล้วในดวงจิตของตนเอง⁶⁵ เพียงแต่รอการพัฒนาให้มีกำลังเท่านั้น สิ่งสำคัญต้องลงมือปฏิบัติ เพราะหลักการพัฒนาปัญญาในพระพุทธศาสนาโดยเฉพาะหลักพละนี้เป็นภาคปฏิบัติ แม้จะศึกษารู้อในทฤษฎี (ปริยัติ) มากเป็นอย่างไรดี แต่ถ้าขาดการนำไปพิสูจน์ โดยการปฏิบัติให้เห็นจริงตามคำสอนจนเกิดผล (ปฏิบัติ) ก็ไม่นับว่าเป็นการศึกษาที่ถูกต้องตามหลักพระพุทธศาสนา การปฏิบัติเพื่อพัฒนาในองค์ธรรมทั้ง 5 มีกำลังจึงเป็นสิ่งสำคัญ⁶⁶ ดังที่พระพุทธองค์ตรัสถึงความสำคัญของการพัฒนาพละ 5 ไว้ในภวนาสสูตรว่า

เมื่อไม่ได้เจริญพละ 5 แม้ตั้งความปรารถนาให้จิตของตนหลุดพ้นจากอาสวะทั้งหลาย ก็ตามแต่สิ่งนั้นก็อาจเป็นไปได้ เปรียบเหมือนแม่ไก่มีไข่อยู่ แม้จะตั้งความปรารถนาให้ลูกไก่ใช้ปลายเล็บเท้าหรือจะงอยปากทำลายกระเปาะไข่ ออกมาได้โดยสวัสดิ แต่สิ่งนั้นก็อาจเป็นไปได้ เพราะแม่ไก่กกไข่ ไม่ดี ให้ความอบอุ่นไม่ดี ฟักไม่ดี แต่ถ้าหมั่นเจริญพละ 5 อยู่แม้ไม่ได้ตั้งความปรารถนาให้จิตของตนหลุดพ้นจากอาสวะทั้งหลาย แต่สิ่งนั้นก็เกิดขึ้นได้ เปรียบเหมือน แม่ไก่มีไข่อยู่ แม้จะไม่ตั้งความปรารถนาให้ลูกไก่ใช้ปลายเล็บเท้า หรือจะงอยปากทำลายกระเปาะไข่ออกมาได้โดยสวัสดิ แต่สิ่งนั้นก็เกิดขึ้นได้ เพราะแม่ไก่กกไข่ดีแล้ว ให้ความอบอุ่นดีแล้วฟักดีแล้ว⁶⁷

2.6.1 ความสำคัญของพละ 5 ในฐานะองค์ธรรมแห่งการตรัสรู้

หลักธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้านั้น ส่วนหนึ่งตรัสสอนให้ปุถุชนปฏิบัติเพื่อดำเนินชีวิตอยู่กับทางโลกอย่างเป็นสุข เรียกว่า โลกียธรรม อีกส่วนหนึ่งเป็นส่วนสำคัญมีไว้เพื่อให้พุทธสาวกที่ต้องการเดินตามรอยพระพุทธเจ้า ไปให้ถึงที่สุดปลายทางคือความพ้นทุกข์ เรียกว่า โลกุตตรธรรม อันเป็นธรรมที่ทำให้สัตว์โลกพ้นไปจากสังสารวัฏคือโพธิปักขิยธรรม หมายถึง ธรรมที่ฝึกฝายแห่งการตรัสรู้ ประกอบด้วย 37 ประการ ได้แก่ สติปัฏฐาน 4 สัมมัปปธาน 4 อธิเบทา 4 อินทรีย์ 5 พละ 5 โขณงค์ 7 อริยมรรคมีองค์ 8⁶⁸

⁶⁵ พระธรรมบาลเถระ (พระคันธसारิกวังค์ แพลและอธิบาย), *สัจจสังเขป*, (กรุงเทพมหานคร : ไทยรายวันการพิมพ์, 2548), หน้า 131.

⁶⁶ พระธรรมวิสุทธิกวี (พิจิตร จิตตวณโณ), *การพัฒนาจิต*, (กรุงเทพมหานคร : สร้างสรรค์บุ๊คส์, 2549), หน้า 163.

⁶⁷ อัง.สตตค. 23/71/156-158.

⁶⁸ ขุ.ป. 31/43/511.

องค์ธรรมทั้งหมดในโพธิปักขิยธรรมมีความสำคัญมาก เพราะเป็นธรรมที่เกี่ยวพันแก่อริยมรรค เป็นทางแห่งสันติ นำไปสู่ความสงบ เป็นอมตธรรม⁶⁹ เป็นหลักปฏิบัติที่สำคัญต่อการพัฒนาตนในพระพุทธศาสนา ดังที่พระพุทธองค์ตรัสว่า “ธรรมเหล่านี้ควรศึกษาและปฏิบัติโดยเจริญทำให้มาก เพื่อเกื้อกูลและอนุเคราะห์ชาวโลกให้เกิดประโยชน์สุขในมวลมนุษย์”⁷⁰

ในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรคกล่าวเอาไว้ใน มัคคกถาว่า พละ 5 คือ มรรคอันเป็นเหตุเพื่ออุปถัมภ์สหชาติธรรม เพื่อครอบงำกิเลสทั้งหลาย เพื่อความหมดจดในเบื้องต้นแห่งปฏิเวธ เพื่อความตั้งมั่นแห่งจิต เพื่อความผ่องแผ้วแห่งจิต เพื่อบรรลุลหุตรวิเศษ เพื่อรู้แจ้งธรรมอันยิ่ง เพื่อตรัสรู้สัจจะ เพื่อให้จิตตั้งมั่นอยู่ในนิโรธ⁷¹ โดยพละ 5 นี้จัดเป็นโยคะอันยอดเยี่ยม⁷² เป็นสภาวะธรรมที่เป็นกุศล⁷³ หากไม่มีแก่บุคคลใดกิเลสทั้งหลายย่อมเข้าครอบครอง⁷⁴ หรือถ้ามีแล้วไม่ได้ทำให้เจริญยิ่ง ๆ ขึ้นไปจิตของผู้ปฏิบัติก็ไม่สามารถหลุดพ้นจากอาสวะได้⁷⁵

การเจริญวิปัสสนาองค์ธรรมในโพธิปักขิยธรรมจะเจริญขึ้นมาเป็นลำดับโดยเริ่มต้นมาจากสติปัฏฐาน 4 สัมมปธาน 4 อิทธิบาท 4 อินทรีย์ 5 พละ 5 โพชฌงค์ 7 มรรค 8 เพราะธรรมเหล่านี้ย่อมดำเนินไป ผ่องใส ตั้งมั่น หลุดพ้นไปโดยความเป็นอันเดียวกัน ไม่มีความวิวาทขัดแย้งกัน⁷⁶ มีรสเป็นอย่างเดียวกัน คือ เมื่อเจริญธรรมหมวดใดหมวดหนึ่งในโพธิปักขิยธรรม องค์ธรรมที่เหลือเหล่านั้นก็มีรสเป็นอย่างเดียวกัน⁷⁷ เป็นไปเพื่อวิมุตติ หลุดพ้นจากกิเลสต่าง ๆ⁷⁸ ดังนั้น การพัฒนา ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา ให้มีกำลังเป็นพละ 5 จึงมีความสำคัญในฐานะเป็นเครื่องเกี่ยวพันแก่อริยมรรค ซึ่งนำไปสู่การตรัสรู้ได้

2.6.2 ความสำคัญของพละ 5 ในฐานะเป็นเครื่องมือละกิเลส

ในสัพพาสวสูตร เป็นพระสูตรที่อธิบายถึงการละอาสวะกิเลสทั้งหลายครบถ้วน โดยสอนวิธีการละอาสวะกิเลสเอาไว้ 7 วิธี คือ

- 1) การละอาสวะด้วยทัสสนะ
- 2) การละอาสวะด้วยสังวร
- 3) การละอาสวะด้วยการพิจารณาก่อนการใช้สอย
- 4) การละอาสวะด้วยการอดกลั้น
- 5) การละอาสวะด้วยการเว้น
- 6) การละอาสวะด้วยบรรเทา

⁶⁹ ชุ.ม. 29/150/410.

⁷⁰ ที.ม. 10/184/130-131.

⁷¹ ชุ.ป. 31/237/401-404.

⁷² ส.ม. 19/528/342-343.

⁷³ อภ.สง. 34/1/27.

⁷⁴ ชุ.ม. 29/5/16.

⁷⁵ ส.ช. 17/101/192-195.

⁷⁶ ชุ.ม. 29/45/160.

⁷⁷ ชุ.ป. 31/27/36-40.

⁷⁸ มหามกุฏราชวิทยาลัย, *วิสุทธิมรรคแปล ภาค 2 ตอน 2 ฉบับมหามกุฏราชวิทยาลัย*, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มกุฏราชวิทยาลัย, 2542), หน้า 150-151.

7) การละอาสวะด้วยการภาวนา คือ เจริญโพชฌงค์ 7 ประการ⁷⁹

วิธีการละอาสวะด้วยทัสสนะนั้นเป็นวิธีการที่สำคัญ ซึ่งพระพุทธองค์ตรัสสอนธรรมที่ไม่ควรกระทำไว้ในใจอันเป็นเหตุให้เกิดความเห็นผิด (มิจฉาทิฎฐิ) เช่น การค้นหาคำตอบของปัญหาว่า อดีตชาติและอนาคตชาติมีจริงหรือไม่ อันทำให้เกิดการยึดมั่นว่าอัตตาหรือตัวตนเรามีอยู่ก่อนความเดือดร้อนเป็นกิเลสร้อยรัดไม่พ้นจากทุกข์ พระพุทธองค์จึงตรัสสอนธรรมที่ควรกระทำไว้ในใจ ได้แก่ อริยสัจ 4 อันเป็นทางทำให้ละสัkkายทิฎฐิ การละอาสวะด้วยวิธีที่หนึ่ง คือ โสดาปัตติมรรค และการละอาสวะด้วยวิธีสุดท้าย คือ การภาวนา ทั้งสองวิธีนี้เป็นการละแบบสมุจเฉทปหาน คือ การละได้อย่างเด็ดขาด อีก 5 วิธีที่เหลือไม่ใช่การละชนิดเด็ดขาด แต่เป็นการละแบบข่มไว้ชั่วคราวทำให้กิเลสต่าง ๆ อ่อนแรงลง ยิ่งข่มไว้ได้นานเท่าไรกิเลสก็ยิ่งอ่อนแรงมากเท่านั้น เมื่อกิเลสทั้งหลายอ่อนแรงลงมากแล้ว การละด้วยมรรคคือการละด้วยวิธีที่หนึ่งและวิธีสุดท้ายจะสามารถทำได้ง่ายขึ้น⁸⁰

วิธีการละอาสวะตั้งแต่วิธีที่ 2 ถึงวิธีที่ 6 นั้น คือ การละอาสวะด้วยการเว้น จัดเป็นสี่สังวร (ปาฏิโมกข์สังวร) การละอาสวะด้วยการบรรเทาจัดเป็นวิริยสังวร (อาชีวนิวิริยสังวร) การละอาสวะด้วยการสังวรจัดเป็นสติสังวร (อินทริยสังวร) การละอาสวะด้วยการพิจารณาก่อนใช้สอยจัดเป็นญาณสังวร การละอาสวะด้วยการอดกลั้นจัดเป็นขันติสังวร รวมเรียกว่า สังวร 5 หมายถึง การสำรวม การระวัง ปิดกั้นบาปอกุศล⁸¹ ประกอบกับในคัมภีร์วิมุตติมรรคได้อธิบายศีล 4 ประเภท (ปาริสุทธิศีล 5) การละอาสวะกิเลสตั้งแต่วิธีที่ 2 ถึงวิธีที่ 6 ในช่วงต้น ก็คือการละด้วยองค์ธรรมในพละ 5 นั้นเอง เนื่องจากคำอธิบายในคัมภีร์ระบุว่า ปาฏิโมกข์สังวรศีลพึงรักษาด้วยศรัทธาแรงกล้า อาชีวนิวิริยศีลพึงรักษาด้วยวิริยะแรงกล้า อินทริยสังวรศีลพึงรักษาด้วยสติแรงกล้า ปัจฉยสันนิสสิตศีลพึงรักษาด้วยปัญญาแรงกล้า อนึ่ง อินทริยสังวรศีลจัดอยู่ในสมาธิขั้นต้นด้วย⁸² และขันติสังวรจัดอยู่ในอธิจิตตสิกขา อันหมายถึงข้อปฏิบัติสำหรับฝึกอบรมจิตเพื่อให้เกิดสมาธิอย่างสูงหรือการฝึกฝนอบรมจิตใจให้เข้มแข็งมั่นคงมีขันติเป็นคุณธรรม⁸³

สรุปว่า วิธีละกิเลสในสัพพาสวสูตร ก็คือการปฏิบัติด้วยองค์ธรรมพละ 5 นั้นเอง ดังนั้น ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา ที่อบรมจนมีกำลังเป็นพละ 5 จึงมีความสำคัญในฐานะเป็นเครื่องมือละกิเลส ดังพุทธพจน์ที่ว่า “ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา ที่เจริญแล้วย่อมเป็นไปเพื่อละสังโยชน์ เพื่อถอนอนุสัย เพื่อความสิ้นอาสวะ”⁸⁴

⁷⁹ ม.ม. 12/14-28/17-26.

⁸⁰ ชาญ สุวรรณวิภาช, *วิมุตติมรรค*, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2545), หน้า 164-180.

⁸¹ พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), *ทุกข์สำหรับเห็น สุขสำหรับเป็น*, (กรุงเทพมหานคร : ธรรมสาร, 2546), หน้า 178.

⁸² พระราชวรมุนี (ประยูร ธมฺมจิตฺโต) และคณะ, *วิมุตติมรรค*, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ศยาม, 2541), หน้า 23-24.

⁸³ พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), *พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ*, (กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2543), หน้า 363.

⁸⁴ ส.ม. 19/513/534-346.

2.7 ความสำคัญของพละ 5 ในฐานะเป็นตัววัดความแตกต่างของอริยบุคคล

อินทรีย์ 5 หรือ พละ 5 เป็นหลักธรรมที่เป็นทั้งเครื่องวัดความพร้อม และบางชี้ความก้าวหน้าของบุคคลในการปฏิบัติธรรม⁸⁵ ในพุทธพจน์แสดงปฏิปทา 4 ว่าด้วยแนวการปฏิบัติธรรมของบุคคลที่แตกต่างกันไป 4 ประเภท คือ 1) บางพวกปฏิบัติด้วยความยากลำบากทั้งยังรู้ได้ช้า 2) บางพวกปฏิบัติลำบากแต่ก็รู้ได้เร็ว 3) บางพวกปฏิบัติด้วยความไม่ลำบากแต่รู้ได้ช้า และ 4) บางพวกปฏิบัติด้วยความไม่ลำบากทั้งยังรู้ได้เร็ว ซึ่งปัจจัยที่เป็นตัวกำหนดให้รู้ช้าหรือรู้เร็วก็คือ อินทรีย์ 5 ถ้าอินทรีย์ 5 อ่อนไปก็บรรลุธรรมได้ช้า ถ้าอินทรีย์ 5 แก่ล้าก็บรรลุธรรมได้เร็ว⁸⁶

ความพร้อมและความหย่อนของอินทรีย์ 5 นี้ เป็นเครื่องวัดความสำเร็จเป็นอริยบุคคลชั้นต่าง ๆ ทั้งหมด กล่าวคือ บุคคลเป็นพระอรหันต์เพราะอินทรีย์ 5 ประการเต็มบริบูรณ์ อินทรีย์ 5 อ่อนกว่าพระอรหันต์ก็เป็นพระอนาคามี อ่อนกว่าพระอนาคามีก็เป็นพระสกทาคามี อ่อนกว่านั้นก็เป็น พระโสดาบันประเภทธรรมานุสारी อ่อนกว่านั้นอีกก็เป็นพระโสดาบันประเภทสัทธานุสारी อนึ่ง สำหรับผู้ปฏิบัติที่ยังไม่บรรลุโสดาปัตติผลนั้น มีอินทรีย์ 5 อ่อนกว่าพระโสดาบัน⁸⁷ เรียกว่า ผู้มีอนัญญาตัญญูสามินทรีย์ ได้แก่ โสดาปัตติมรรค อัญญินทรีย์ ได้แก่ โสดาปัตติผลถึงอรหัตตมรรค อัญญาตวันทริย์ ได้แก่ อรหัตตผล

นอกจากนี้ ยังมีการวัดความแตกต่างของบุคคลในกรณีอินทรีย์ตัวใดตัวหนึ่งมีกำลังเด่นชัดมากกว่าอินทรีย์ตัวอื่น ๆ เช่น ถ้าสัทธินทรีย์มีประมาณยิ่ง บุคคลนั้นจัดเป็นโสดาปัตติมรรคที่เรียกว่า สัทธานุสारी เมื่อบรรลุโสดาปัตติผลจึงกลายเป็นสัทธาธิมุต ถ้าสมาธินทรีย์มีประมาณยิ่งบุคคลที่บรรลุทั้งโสดาปัตติมรรคและโสดาปัตติผล เรียกชื่อเหมือนกันว่า กายสักขี ถ้าปัญญาอินทรีย์มีประมาณยิ่ง บุคคลนั้นจัดเป็นโสดาปัตติมรรคที่เรียกว่า ธรรมานุสारी เมื่อบรรลุโสดาปัตติผลจึงกลายเป็นทิฎฐิปัตตะ หมายถึง พระอริยบุคคลผู้บรรลุโสดาปัตติผลขึ้นไป มีสัมมาทิฎฐิ เข้าใจอริยสังคตอง⁸⁸

สรุปว่า พระพุทธศาสนาให้ความสำคัญกับการพัฒนาตน โดยวัดคุณค่าของบุคคลที่ ความพร้อมของกำลัง ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา มิใช่วัดความดีความชั่วที่ตระกูลหรือชนชั้นวรรณะ พระพุทธองค์ทรงบัญญัติโลกุตตรธรรม คือ พละ 5 อันเป็นอริยะว่าเป็นทรัพย์ของบุคคล⁸⁹ ดังที่ปรากฏในพระไตรปิฎกว่า ความแตกต่างของศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา ทำให้เกิดความแตกต่างแห่งผลในการปฏิบัติ และเป็นเครื่องกำหนดประเภทของอริยบุคคล⁹⁰

⁸⁵ พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), *ทศวรรษธรรมทัศน์พระธรรมปิฎกหมวดศึกษาศาสตร์*, (กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, 2543), หน้า 875-876.

⁸⁶ อก.จตุกก. 21/161/226.

⁸⁷ ส.ม. 19/488/299.

⁸⁸ ขุ.ป. 31/221/369.

⁸⁹ ม.ม. 13/441/552.

⁹⁰ ส.ม. 19/482/293.

2.8 ความสำคัญของการพัฒนาพละ 5 กับการพัฒนาตนในพระพุทธศาสนา

หลักการพัฒนาตนในพระพุทธศาสนา คือ การพัฒนาจิตใจ⁹¹ เป็นการยกจิตของตนขึ้นสู่ระดับสูงเหนืออำนาจของกิเลสทั้งปวงหรือเป็นการฝึกฝนตนเอง การอบรมตนเอง การทำตนเองให้เจริญขึ้น ให้ประเสริฐขึ้น⁹² โดยอาศัยพละ 5 เป็นหลักธรรมสำคัญในฐานะหลักปฏิบัติสู่จุดหมายต่าง ๆ ของชีวิต⁹³ พัฒนาเพื่อให้เกิดมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับความจริงของธรรมชาติเป็นพื้นฐาน เป็นไปเพื่อบรรลุประโยชน์และอำนวยให้เกิดสภาพชีวิต สภาพสังคมที่เกื้อกูลแก่การบรรลุจุดหมายเช่นนั้น⁹⁴

การปฏิบัติทางพระพุทธศาสนาเน้นความสำคัญของการพัฒนาตนเป็นอย่างมาก พระพุทธศาสนายกย่องผู้ที่พัฒนาตนว่าเป็นบุคคลสูงสุด ดังที่พระพุทธองค์ทรงสรรเสริญผู้ปฏิบัติว่าถึงแม้จะประสบทุกข์จากการภวณา แต่ก็ประเสริฐกว่าบุคคลที่เสวยสุขจากเกียรติยศชื่อเสียงและเงินทอง⁹⁵ และทรงเปรียบเทียบบุคคล 2 จำพวก ที่มีกิเลสเบาบางเหมือนกัน แต่ต่างกันคือบุคคลใดที่รู้ว่าตนเองมีกิเลสเบาบาง ทรงสรรเสริญว่าเป็นผู้ประเสริฐ ส่วนบุคคลใดที่ไม่รู้แม้ว่าตนเองจะมีกิเลสเบาบางแล้วก็ตาม ทรงตำหนิว่าเป็นผู้ต่ำทราม เพราะขาดความเพียรเพื่อละกิเลส ยังคงเป็นผู้มีราคะโทสะ โมหะ มีจิตเศร้าหมองขณะตายไป⁹⁶ โดยนัยนี้จะเป็นผู้ประเสริฐได้ต้องผ่านการฝึกปฏิบัติแล้วเท่านั้น⁹⁷ ดังพุทธพจน์ที่ว่า “ผู้ฝึกตนดีแล้ว เป็นผู้ประเสริฐในหมู่มนุษย์”⁹⁸ ซึ่งการปฏิบัติธรรมที่ถูกทางจะต้องนำเอาธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิตให้เกิดประโยชน์แก่ชีวิตจริง ถ้าไม่นำเอาธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิตก็อาจจะผิดพลาด อาจจะไขว้เขวหลงไปในทิศทางที่เกิดความเสื่อม ความพินาศ⁹⁹

การทำชีวิตให้ดีดีและมีความสุข ต้องอาศัยการพัฒนาพละ 5 ด้วยการฝึกฝนบ่อย ๆ จิตใจจึงจะมีกำลังมากพอที่จะต้านสิ่งเลวร้ายได้ สามารถควบคุมใจให้คิดแต่เรื่องดี ไม่พ่ายแพ้ให้กับกิเลสร่างกายก็จะรับแต่คำสั่งที่ดี ส่งผลให้ชีวิตไม่ตกต่ำ แต่ถ้าไม่เคยฝึกฝนกำลังใจให้เกิดขึ้น กำลังใจก็จะอ่อนแอ เมื่อมีสิ่งไม่ดีต่าง ๆ มากกระทบใจที่มีกำลังอ่อนก็จะไม่สามารถต้านทานไหว¹⁰⁰

⁹¹ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), *หลักแม่บทของการพัฒนาตน*, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2547), หน้า 7.

⁹² พระธรรมวิสุทธิกวี (พิจิตร จิตฉนวน), *การพัฒนาจิต*, อ่างแล้ว, หน้า 4.

⁹³ พระพรหมโมลี (วิลาส ญาณวโร), *วิปัสสนาที่ปณี*, (กรุงเทพมหานคร : บริษัทสามัคคีสาร, 2539), หน้า 80-81.

⁹⁴ พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), *ความสุขที่แท้จริง*, พิมพ์ครั้งที่ 2, (กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, 2543), หน้า 60.

⁹⁵ อัง.สตตก. 23/72/158-165.

⁹⁶ ม.มู. 12/57/44.

⁹⁷ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), *รู้หลักก่อนแล้วศึกษาและสอนให้ได้ผล*, (กรุงเทพมหานคร : บริษัทพิมพ์สวัยจำกัด, 2547), หน้า 77-78.

⁹⁸ ชุ.ธ. 25/321/133.

⁹⁹ พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), *ภัยแห่งพระพุทธศาสนาในประเทศไทย*, (กรุงเทพมหานคร : บริษัทสื่อตะวัน, 2546), หน้า 2-5.

¹⁰⁰ สอนอง วรอุไร, *ทำชีวิตให้ดีดีและมีความสุข*, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์อมรินทร์, 2549), หน้า 148-149.

เกิดสภาวะทุกข์ที่เป็นความบีบคั้นขัดแย้งภายในจิตใจ เนื่องจากไปสัมพันธ์กับธรรมชาติด้วยภาวะที่ขาดความรู้ความเข้าใจ ไม่รู้ทันความจริงของสิ่งนั้น ๆ คือ อวิชชา มีความอยากและไม่อยากต่อสิ่งนั้น โดยไม่รู้ทันความจริงของมัน คือ ตัณหา จบด้วยการเข้าไปยึดมั่นถือมั่นให้เป็นไปอย่างที่ตนต้องการ คือ อุปาทาน ปัญหาจึงเกิดขึ้นกับชีวิตตนเองทันทีเพราะสภาวะทุกข์ในธรรมชาติที่มีอยู่ตามธรรมดา ถูกแปรสภาพกลายเป็นทุกข์ที่เกิดจากการปรุงแต่งในใจของคน¹⁰¹

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต) ได้อธิบายหลักพัฒนาตนมีความสัมพันธ์กับธรรมชาติแวดล้อมว่า ท่ามกลางธรรมชาติของชีวิตมนุษย์ที่ไม่มีความมั่นคง มนุษย์ต้องดิ้นรนต่อสู้เพื่อความอยู่รอด แสวงหาเครื่องหล่อเลี้ยงชีวิต หลีกหนีและกำจัดสิ่งที่เป็นปฏิปักษ์ เมื่อไม่รู้สภาวะที่แท้จริงของธรรมชาติ ก็ยึดมั่นต่อสิ่งที่ตนใฝ่เพื่อสนองความอยาก ทุ่มทะนุคุณค่าให้แก่สิ่งเหล่านั้น มองเห็นผู้อื่นเป็นตัวขัดขวางหรือผู้แย่งชิง ทำให้เกิดความหวงแหน ความชิงชัง เกิดการแข่งขันแย่งชิง การเบียดเบียน ครั้นได้รับการฝึกฝนพัฒนาตนจนเกิดสัมมาทิฐิเข้าใจสภาวะที่แท้จริงของโลกและชีวิตว่าล้วนเป็นไปตามธรรมดาแห่งเหตุปัจจัย โลกธรรมทั้งหลายไม่เที่ยงแท้ถาวร ไม่อาจเข้าไปครอบครองเอาไว้ได้จริงแก่ชีวิต ชีวิตทั้งหลายเป็นอยู่ได้ก็ต้องสัมพันธ์พึ่งพาอาศัยกันเป็นเพื่อนร่วมเกิดแก่ เจ็บ ตายด้วยกันทั้งสิ้น ต่างก็รักสุขเกลียดทุกข์เหมือนกัน การรู้และเข้าใจถึงสภาวะเช่นนี้ เพื่อให้รู้จักวางใจ วางท่าทีต่อโลกต่อชีวิตและต่อเพื่อนมนุษย์ได้ถูกต้อง ทำให้จัดระบบการตีค่าในทางความคิดใหม่ เปลี่ยนจากใช้ตัณหาหันมาใช้ปัญญาเป็นเครื่องวัดค่า รู้ว่าอะไรเป็นคุณค่าแท้จริงสำหรับชีวิต รู้จักทำจิตใจให้เป็นอิสระเบิกบานบรรเทาความโลภ โกรธ หลง ลดการแย่งชิงเบียดเบียน และลดปัญหาทางศีลธรรม เพราะมีฐานมั่นคงอยู่ภายใน¹⁰²

2.8.1 เพื่อค้นพบความสุขแท้จริงที่ปราศจากการเบียดเบียน

การพัฒนาตนตามหลักพระพุทธศาสนาเป็นการพัฒนาตามลำดับ โดยหวังผลที่เกิดขึ้นในแง่ความสุข ซึ่งจำแนกได้เป็น 3 ชั้น คือ สามิสสุข เป็นความสุขที่อิงอาศัยอามิส ต้องอาศัยวัตถุมาเป็นเครื่องปรนเปรอ แต่อยู่ในขอบเขตที่ไม่ไปเบียดเบียนผู้อื่น เมื่อพัฒนาตนเองขึ้นสามารถมีความสุขที่ประณีตกว่า เป็นความสุขในระดับจิตใจ ได้ตามลำพังตนเองโดยไม่ต้องอาศัยอามิส เป็นสุขที่เกิดจากสมาธิภาวนา มีจิตใจที่สงบ สดชื่น ผ่อนคลาย เอิบอิม ผ่องใส แต่ความสุขระดับนี้เป็นสุขชั่วคราวเกิดขึ้นได้เฉพาะช่วงที่อยู่ในสมาธิ เมื่อพัฒนาต่อไปอีกก็เข้าสู่ขั้นของปัญญา จนกระทั่งถึงที่สุดจิตหลุดพ้นจากกิเลสสิ้นเชิง เป็นสุขที่ไม่อิงอามิสและไม่จำกัดกาลเวลา เพราะมีความรู้เท่าทันต่อความจริงของโลกและชีวิต ไม่ถูกกระแสน้ำทุกข์ของธรรมชาติมาบีบคั้น มีแต่ความเบิกบานผ่องใสสงบสบายที่เป็นปัจจุบันทุกขณะ เมื่อคนรู้จักนิรามิสสุขคือสุขที่ไม่อิงอามิส ก็จะมีอิสระมากขึ้น เพราะมีความสุขอยู่ลำพังตัวเองได้แล้ว เป็นตัวกำหนดพฤติกรรมไม่ให้ทำสิ่งชั่วร้าย หรือเที่ยวแย่งชิงวัตถุของผู้อื่น ฉะนั้น การพัฒนาทางจิตใจที่มีความสุขมากขึ้นจึงกลับเป็นการลดการเบียดเบียนลงทำให้มี

¹⁰¹ พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), *พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ*, อ่างแล้ว, หน้า 27.

¹⁰² พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), *ทศวรรษธรรมทัศน์พระธรรมปิฎกมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ*, อ่างแล้ว, หน้า 747-748.

จริยธรรมที่ดีขึ้นทางสังคมโดยอัตโนมัติ¹⁰³ ซึ่งมีพระพุทธพจน์แสดงความสำคัญของการพัฒนาพละ 5 ที่ส่งผลต่อการพัฒนาจิตใจให้เกิดมีเมตตาลดการเบียดเบียนลง ดังนี้

ผู้ใดที่เจริญเมตตาตามอารมณ์ใจเชื่อด้วยศรัทธา ประคองความเพียร ตั้งสติไว้มั่น ตั้งจิตไว้มั่น รู้ชัดด้วยปัญญาว่า การไม่ผูกเวรแก่สัตว์ แผ่ความรักไปสู่สัตว์ทั้งปวงด้วยการเว้นจากความบีบคั้นสัตว์ เว้นการฆ่า เว้นการทำให้เดือดร้อน เว้นความอ้าย เว้นการเบียดเบียนและปรารถนาให้สัตว์ทั้งปวง จงมีตนเป็นสุขอย่ามีตนเป็นทุกข์ จิตของผู้นั้นย่อมพ้นจากพยาบาทและกิเลสที่กลุ่มมจติเป็นเจโต วิมุตติด้วยเมตตา เรียกว่า เมตตาเจโตวิมุตติที่อบรมด้วยการปฏิบัติ การเจริญทำให้มาก ด้วยพละ 5¹⁰⁴ และควรเจริญพละ 5 ให้มากยิ่งขึ้นเพื่อให้เกิดปัญญาวิมุตติ อันหาอาสวะมิได้ เพราะอาสวะทั้งหลายจะ ลื่นไปด้วยปัญญา¹⁰⁵

2.8.2 เพื่อความเป็นอิสระสามารถพึ่งตนเองได้

การปฏิบัติพัฒนาพละ 5 เพื่อให้เกิดปัญญาเป็นสิ่งสำคัญยิ่งในพระพุทธศาสนา เพราะจะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงอย่างลึกซึ้งในตัวเอง เริ่มจากเปลี่ยนแปลงจิตใจ คลายความยึดมั่นถือมั่นในโลกธรรม (ลาภ, เสื่อมลาภ, ยศ, เสื่อมยศ, สรรเสริญ, นินทา, ความสุข, ความทุกข์) ที่อยู่ภายใต้ อำนาจแห่งความโลภ โกรธ หลง จนนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ปลดปล่อยตัวเอง จากพันธนาการของระบบบริโภคนิยม และพัฒนาต่อไปสู่เป้าหมาย คือ การหลุดพ้นจากกิเลส ซึ่งต้องอาศัยการศึกษาปฏิบัติอย่างไม่หวั่นไหวต่อเป้าหมายในทุกระดับของการฝึกตน¹⁰⁶ เพื่อให้สามารถดำรงชีวิตโดยอาศัยตนหัน้อยลงตามลำดับ จนกระทั่งหมดอวิชชา ตัณหา อุปาทาน¹⁰⁷ เกิดคุณสมบัติพึ่งตนเองได้ อันเป็นจุดมุ่งหมายของการพัฒนาตน ซึ่งมีความอิสระไม่ต้องคอยพึ่งพาขึ้น ต่อคนอื่น รวมถึงการไม่พึ่งพาขึ้นต่อวัตถุมากเกินไปด้วย¹⁰⁸ เพราะฉะนั้น อิสรภาพที่สำคัญมากอย่างหนึ่งจึงหมายถึงการมีความสามารถที่จะมีความสุขในตัวเองได้มากขึ้นโดยไม่ต้องพึ่งพาการเสวยวัตถุ (กาม) ซึ่งจะทำให้ลดความแย่งชิงเบียดเบียนกันในสังคม พร้อมกันนั้นเมื่อได้พัฒนาตนให้มีความสามารถมากขึ้นแล้ว นอกจากจะสร้างความสุขที่เป็นอิสระทำให้ชีวิตของตนเองดีขึ้น ยังสามารถ เกื้อกูลแก่ผู้อื่นหรือแก่สังคมได้มากขึ้นด้วย¹⁰⁹ ดังที่พระพุทธองค์ได้ตรัสไว้ว่า

ผู้ใดไม่มีกิเลสเป็นเหตุให้คอยกังวลว่า สิ่งนี้ของเรา สิ่งนี้ของคนอื่น ผู้นั้นย่อม ไม่เศร้าโศกไม่ละโมภ เพราะไม่มีความยึดถือว่าเป็นของเรา หรือเราไม่มีสิ่งของเหมือน อย่างเขากลายเป็นบุคคลผู้ไม่ริษยา ไม่ติดใจ ไม่หวั่นไหว เป็นผู้สม่ำเสมอในที่ทั้งปวง เมื่อเป็นผู้ไม่หวั่นไหว มีความรู้แจ้งชัด จึงปราศจากความรู้สึกปรองดองแต่ใด ๆ เลิกรำพึง

¹⁰³ พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตโต), *สถานการณ์พุทธศาสนา พลิกหายนะเป็นพัฒนา*, (กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิพุทธธรรม, 2536), หน้า 54-58.

¹⁰⁴ ขุ.ป. 31/23/463.

¹⁰⁵ ส.ม. 19/513/325.

¹⁰⁶ บรรจง นนแส, *งานพัฒนาคือการปลดปล่อย*, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์โกมลคีมทอง, 2546), หน้า 34-37.

¹⁰⁷ พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*, อ่างแล้ว, หน้า 29.

¹⁰⁸ ก่องแก้ว เจริญอักษร, *การพัฒนาบุคลิกภาพตามแนวพุทธ*, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2545), หน้า 25-36.

¹⁰⁹ พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), *ทุกข์สำหรับเห็น สุขสำหรับเป็น*, อ่างแล้ว, หน้า 71.

รำพันแล้ว จึงมองเห็นแต่ความปลอดภัย (อิสระ) ในที่ทุกสถาน¹¹⁰ ดังนั้น เมื่อรู้จักพิจารณารู้เท่าทันตามความเป็นจริงว่าโลกธรรมที่เกิดขึ้นแก่คนทั้งหมดนี้ ล้วนไม่เที่ยง ไม่มั่นคง มีความแปรผันเป็นธรรมดา โลกธรรมนั้นย่อมครอบงำจิตไม่ได้ จึงไม่ยินดีหลงใหลมัวเมาเคลิ้มไปตามอารมณ์หรือสิ่งที่น่าปรารถนา ไม่ขุ่นมัวหม่นหมองคลุ้มคลั่งไป เพราะอารมณ์หรือสิ่งที่ไม่ต้องการ ยิ่งกว่านั้น สวากอาจใช้โลกธรรมเหล่านั้นให้เป็นประโยชน์เป็นบทเรียนในการพัฒนาตน เป็นอุปกรณ์ในการสร้างสรรค์ความดีงามและบำเพ็ญคุณประโยชน์ให้ยิ่งขึ้นไป เรากล่าวว่า หลุดพ้นจากทุกข์ เป็นผู้รู้แจ้งชัดโดยชอบได้¹¹¹

2.8.3 เพื่อแก้ความเข้าใจที่ผิดพลาดต่อพระพุทธศาสนา

ความเข้าใจผิดที่ว่า พระพุทธศาสนาให้มองโลกในแง่ร้าย สอนให้มองชีวิตมีแต่เรื่องเป็นทุกข์ทั้งนั้น ซึ่งหากจะกล่าวแล้ว สาเหตุที่ทำให้เกิดความเข้าใจเช่นนั้น เป็นเพราะความไม่รู้ในกิจของอริยสัจ 4¹¹² ที่ว่าด้วยหน้าที่ต่อทุกข์คือต้องรู้เท่าทันความทุกข์ ไม่ใช่มีหน้าที่เป็นผู้อยู่ในความทุกข์ เมื่อฝึกปฏิบัติ (มรรค) จนรู้เข้าใจเท่าทันสิ่งที่เกี่ยวข้องกับปัญหา (ทุกข์และสมุทัย) ก็จะสามารถดับทุกข์หรือปัญหานั้นได้ (นิโรธ) ระหว่างปฏิบัติจะพบว่าความทุกข์จะน้อยลงและจะมีความสุขมากขึ้น จนกระทั่งถึงภาวะไร้ทุกข์ ไม่มีทุกข์เหลืออยู่ ไม่มีการเกิดขึ้นแห่งทุกข์อีกต่อไปเป็นจุดหมายของพระพุทธศาสนา คือ สุขสมบูรณ์ (นิพพาน) สรุปว่า พระพุทธศาสนาสอนเรื่องทุกข์ไว้สำหรับปัญญาผู้รู้ แต่สอนเรื่องสุขสำหรับให้คนมีชีวิตเป็นอย่างนั้น กล่าวอย่างสั้นว่า พระพุทธศาสนาสอนให้รู้เท่าทันทุกข์และให้อยู่เป็นสุข หรือทุกข์สำหรับเห็น แต่สุขสำหรับเป็นฉะนั้น พระพุทธศาสนาจึงเป็นศาสนาแห่งความสุข ไม่ใช่ศาสนาแห่งความทุกข์¹¹³

นอกจากนี้ การฝึกพัฒนาผล 5 ผู้ปฏิบัติสามารถค้นพบด้วยตนเองว่า จะมีกำลังใจและกำลังปัญญาขึ้นมา เมื่อพัฒนาจนเกิดโพธิศรัทธาแล้ว ก็จะละเลิกความเชื่อถือเรื่องสิ่งศักดิ์สิทธิ์และไสยศาสตร์ เลิกฝากความหวัง ฝากโชคชะตาไว้กับเทพเจ้า หันมาพึ่งตนเองและฝึกพัฒนาตน¹¹⁴ เพราะการเปลี่ยนความเชื่อที่เกิดจากประสบการณ์ตรงของมนุษย์ เป็นสิ่งที่มีประสิทธิผลที่สุด ปัญญาเมื่อความรู้เจริญขึ้น ทำให้มองเห็นเหตุและผลมากขึ้น ความนับถือในอำนาจเร้นลับหรือสิ่งที่มองไม่เห็นต่าง ๆ ก็น้อยลง เปลี่ยนมานับถือเหตุและผลพัฒนาตนตามหลักธรรมในพระพุทธศาสนา

2.8.4 เพื่อสร้างค่านิยมที่เอื้อต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต

หลักคำสอนในพระพุทธศาสนา เป็นหลักการพัฒนาคุณภาพของคนในสังคมให้สามารถช่วยเหลือตนเองได้ ไม่ต้องพึ่งพาวัดถุภายนอก และสิ่งศักดิ์สิทธิ์ดลบันดาลความทุกข์หรือมีปัญหาในการดำเนินชีวิต แต่พึงศึกษาและปฏิบัติตามหลักคำสอนในพระพุทธศาสนาเพื่อให้

¹¹⁰ ขุ.สุ. 25/955/728.

¹¹¹ อ.อ.อ. 23/6/204-206.

¹¹² พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ), *ปฏิจางสมุปปาต : เรื่องสำคัญที่สุดสำหรับพุทธบริษัท*, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ธรรมสภา, 2514), หน้า 32.

¹¹³ พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), *ทุกข์สำหรับเห็น สุขสำหรับเป็น*, อ้างแล้ว, หน้า 18-21.

¹¹⁴ พระเทพเวที (ประยูร ปยุตโต), *หลักการศึกษามหาวิทยาลัยในพระพุทธศาสนา*, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2532), หน้า 10.

เกิดปฏิเวธคือออกจากโลก โกรธ หลง ออกจากความไม่พอแก่แย้งซึ่งผลประโยชน์กันจนเกิดความขัดแย้งแปรเปลี่ยนเป็นความพอเพียงคือสันโดษ¹¹⁵ มีความสุขที่เกิดจกภายในจิตใจ ซึ่งเป็นวิธีของการปฏิบัติที่สามารถนำไปใช้ประโยชน์แก้ปัญหาในการดำเนินชีวิตและสังคมอย่างมีความสุขได้อย่างแท้จริง¹¹⁶

พระพุทธองค์ทรงสอนให้สันโดษในสิ่งที่เสพ¹¹⁷ แต่ไม่ให้สันโดษในกุศลธรรม¹¹⁸ เพราะเมื่อคนมุ่งเอาแต่วัตถุให้มากไม่รู้จักพอ ก็เกิดแย่งชิงกับคนอื่น ทำงานด้วยความจำใจเห็นการทำงานเป็นเรื่องที่ต้องทนทุกข์ ซึ่งเป็นการพัฒนาที่ผิดหลัก แต่ถ้าสันโดษในวัตถุ มีความสุขง่ายด้วยวัตถุน้อย แล้วสงวนเวลา แรงงานและความคิดเอาไว้ เพื่อไปทุ่มกับการพัฒนาจิตใจและปัญญาของตน เพื่อให้เกิดความพอใจ คือ ฉันทะที่จะทำสิ่งสร้างสรรค์ดีงาม เป็นการพัฒนาตัวเองและบำเพ็ญประโยชน์สุขช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ชีวิตก็พัฒนาไปในทางที่ดี¹¹⁹

เมื่อคนในสังคมพัฒนาขึ้น ก็ย่อมส่งผลให้ภาพรวมของสังคมนั้นพัฒนาขึ้นไปด้วย เป็นค่านิยมที่เอื้อต่อการพัฒนา ดังที่พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) ได้แสดงทัศนะ ไว้ว่า

สังคมควรเน้นการมีค่านิยมในการยกย่องบุคคลที่พัฒนาตน ถ้าเราพัฒนาค่านิยมที่ดีช่วยกันเชิดชูคนที่พัฒนาตนเอง สังคมก็จะดีงามขึ้นด้วย มนุษย์ที่เกิดมาภายหลังก็จะถือตามเป็นแนวทางในการประพฤติปฏิบัติว่า อะไรดี อะไรเป็นที่เชิดชูนิยมกันในสังคม แล้วก็จะพยายามทำตาม สุดท้ายก็เข้ามาในตัวเองภายใน เมื่อพัฒนาตนไป ๆ กายก็พัฒนา ศีลก็พัฒนา จิตก็พัฒนา ปัญญา ก็พัฒนา เกิดความรู้ความเข้าใจ สิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง รู้เท่าทันคตินิยมของโลกและชีวิต รู้เข้าใจ อนิจจัง ทุกขังและอนัตตา เมื่อปัญญาพัฒนาดีแล้ว ก็รู้ว่าตัวตนที่ยึดถือกันนั้นไม่มี ทำให้หมดความยึดมั่นแล้วปัญหาก็หมดไปเอง เพราะเมื่อไม่มีความยึดติดถือมั่นในตัวตนก็ไม่ถูกกระทบกระทั่ง ไม่มีตัวตนที่คอยรับกระทบให้เกิดความทุกข์ เรียกว่า หมดทุกข์พ้นจากกิเลส ต่อจากนั้นจะทำอะไร จะแก้อะไรก็ตรงไปตรงมาตามเหตุปัจจัย ไม่ทำไปตามกิเลส เป็นอิสระแท้จริง ก็ถึงจุดหมายของพระพุทธศาสนา¹²⁰

2.8.5 เพื่อการสืบต่อพระพุทธศาสนา

ความหมายของการศึกษาในพระพุทธศาสนานั้นในคัมภีร์มหานิทเทสและคัมภีร์ปฏิสัมภิตามรรค มีอธิบายไว้ว่า “เมื่อน้อมใจเชื่อด้วยศรัทธา... เมื่อประคองความเพียร... เมื่อตั้งสติ... เมื่อตั้งใจมั่น... เมื่อรู้ชัดด้วยปัญญา... ชื่อว่า พึงศึกษา”¹²¹ กล่าวอีกนัยหนึ่งว่า การศึกษาในพระพุทธศาสนาก็คือการปฏิบัติพัฒนาพละ 5 นั้นเอง

¹¹⁵ พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), *พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ*, อ่างแล้ว, หน้า 324.

¹¹⁶ สนอง วรอุไร, *ทำชีวิตให้ได้ดีและมีสุข*, อ่างแล้ว, หน้า 122.

¹¹⁷ อง.เอกก. 20/62/11.

¹¹⁸ อง.ทุก. 20/5/61.

¹¹⁹ พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), *ทำอย่างไรจะให้งานประสานกับความสุข*, (กรุงเทพมหานคร : กองทุนวุฒิชัยธรรม, 2541), หน้า 43-50.

¹²⁰ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), *การพัฒนาจริยธรรม*, (กรุงเทพมหานคร : บริษัทสหธรรมมิกจำกัด, 2547), หน้า 81-85.

¹²¹ ชุ.ม. 29/10/48-49.

สิ่งสำคัญในการศึกษาพัฒนาตนนั้น ก็เพื่อให้พุทธบริษัทมีคุณสมบัติ 3 ประการ ได้แก่

- 1) คุณสมบัติภายในตัวเอง คือ รู้เข้าใจหลักพระพุทธศาสนาและประเพณีปฏิบัติดี ปฏิบัติถูกต้องตามธรรม คือ ไม่หวั่นไหวต่อกระแสบริโภคนิยม
- 2) คุณสมบัติที่จะปฏิบัติต่อผู้อื่น คือ มีความรู้ความสามารถและมีน้ำใจที่จะบอกกล่าวแนะนำชี้แจงสั่งสอนหลักธรรม หลักพระพุทธศาสนาแก่ผู้อื่น
- 3) คุณสมบัติที่จะต้องปฏิบัติต่อพระพุทธศาสนา คือ สามารถแสดงหลักการของพระพุทธศาสนา แก้ไขการบิดเบือน และความเชื่อที่ผิดพลาดรวมถึงคำกล่าวร้ายต่าง ๆ ต่อพระพุทธศาสนาให้สำเร็จได้โดยถูกต้อง¹²²

พระพุทธองค์ตรัสแสดงคุณสมบัติของพุทธบริษัทไว้ 3 ประการ ที่ถือว่าสำคัญมาก เพราะ พระพุทธองค์ทรงใช้เป็นเกณฑ์ในการตัดสินว่า พระองค์จะปรินิพพานหรือไม่ เป็นมาตรฐานที่ใช้วัดความสามารถของพุทธบริษัท 4 ในการรักษาพระพุทธศาสนา ถ้าพุทธบริษัท 4 มีคุณสมบัติ 3 ประการที่กล่าวมานี้ก็สามารถจะรักษาพระพุทธศาสนาไว้ได้ ในทางตรงกันข้าม ถ้าขาดคุณสมบัติ 3 ประการนี้ ก็ไม่สามารถรักษาพระพุทธศาสนาได้¹²³

พระพุทธศาสนาจะเจริญมั่นคงได้อย่างแท้จริงนั้น ต้องมีคุณสมบัติดังกล่าวเข้าไปอยู่ในตัวบุคคล มิใช่ตั้งอยู่นอกตัว ชาวพุทธหลายคนอาจมองพระพุทธศาสนาอยู่ที่ตัววัด โบสถ์ เจดีย์ ซึ่งเป็นวัตถุ ตัวอย่างเช่น ในประเทศอินเดียยังมีวัดเก่ายังมีเจดีย์ สถูป พระพุทธรูปอยู่มากมาย แต่พระพุทธศาสนานั้นไปสูญจากประเทศอินเดียแล้ว วัตถุจึงไม่ใช่ตัวศาสนา ตัวพระศาสนาที่แท้จริงคือ พระธรรมนั่นเอง ดังพุทธพจน์ที่ตรัสไว้ก่อนปรินิพพานว่า “เมื่อเราล่วงลับไปแล้ว เธอทั้งหลายจงมีพระธรรมเป็นศาสดาเถิด”¹²⁴ ที่ต้องพัฒนาให้มีอยู่ในตัวคนด้วยการที่คนรู้เข้าใจธรรมและประพฤติปฏิบัติธรรม ซึ่งเท่ากับเอาธรรมหรือพระพุทธศาสนาเข้าไปไว้ในตัวบุคคล เมื่อยังมีบุคคลที่รู้เข้าใจธรรมและประพฤติปฏิบัติธรรมอยู่ พระพุทธศาสนาก็ยังอยู่ด้วยการสืบต่อพระพุทธศาสนาของบุคคลนั้น

2.9 สรุป

พละ 5 คือ 1) สัทธาพละ กำลังคือศรัทธา อันหมายถึงความเชื่อในสิ่งที่ควรเชื่อ อันประกอบด้วยปัญญา 2) วิริยพละ กำลังคือวิริยะ อันหมายถึงความเพียรอันประกอบด้วยปัญญา 3) สติพละ กำลังคือสติ อันหมายถึงความระลึกได้ด้วยปัญญาหรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า ความไม่ประมาท 4) สมาธิพละ กำลังคือสมาธิ อันหมายถึงความตั้งมั่นแห่งจิต 5) ปัญญาพละ กำลังคือปัญญา อันหมายถึงความรู้และเข้าใจซึ่งเหตุผลพละ 5 ล้วนแต่เป็นธรรมที่เกื้อหนุนในการปฏิบัติเพื่อทำให้จิตพัฒนาไปสู่อริยมรรค และพละ 5 ก็นับเนื่องในโพธิปักขิยธรรม ซึ่งเป็นองค์ธรรมเป็นเครื่องรู้แจ้งพระนิพพาน องค์ธรรมเหล่านี้เป็นกำลังซึ่งทำให้เกิดความเข้มแข็งมั่นคงดำรงอยู่ในสัมปยุตตธรรมทั้งหลายอย่างไม่หวั่นไหว อันธรรมที่เป็นปฏิบัติครอบงำไม่ได้ เป็นเครื่องเกื้อหนุนแก่อริยมรรคปฏิบัติ จักอยู่ในจำพวก โพธิปักขิยธรรม ธรรมที่เป็นเครื่องกระทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน

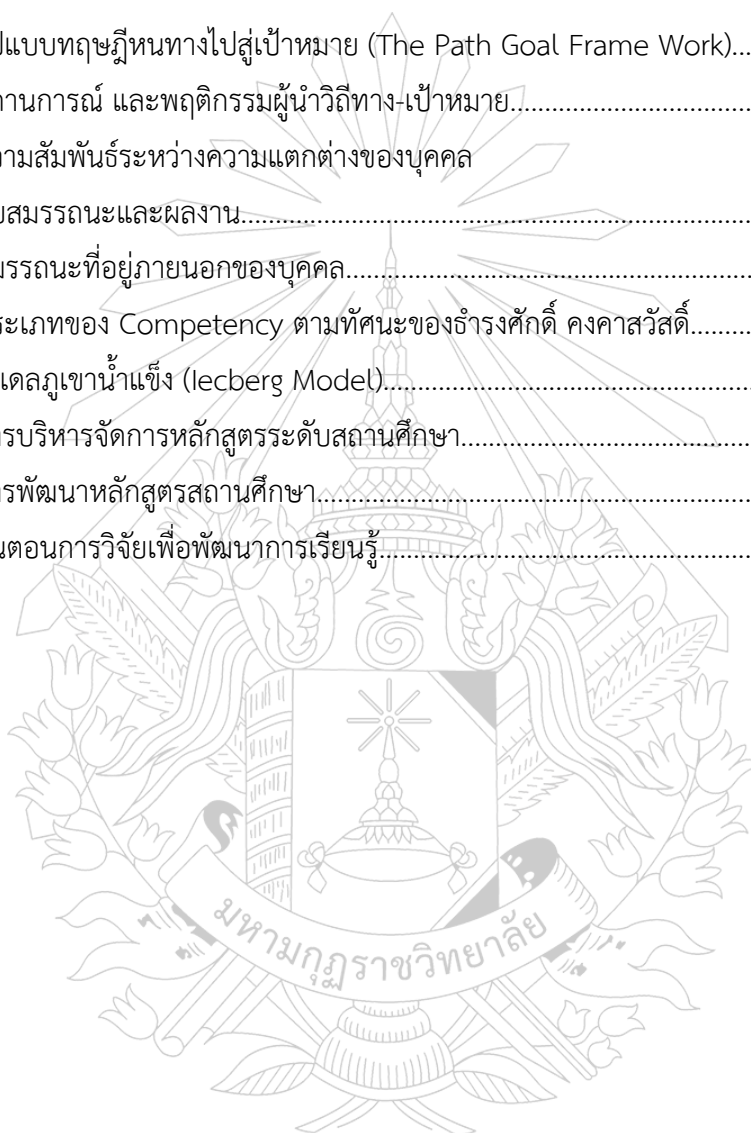
¹²² ที.ม. 10/168/113-116.

¹²³ พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), *สถานการณพระพุทธศาสนา กระแสไสยศาสตร์*, (กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิพุทธธรรม, 2539), หน้า 73-74.

¹²⁴ ที.ม. 10/216/164.

สารบัญญภาพ

แผนภูมิที่	หน้า
1.1 กรอบแนวคิดของการวิจัย.....	10
2.1 รูปแบบทฤษฎีหนทางไปสู่เป้าหมาย (The Path Goal Frame Work).....	50
2.2 สถานการณ์ และพฤติกรรมผู้นำวิถีทาง-เป้าหมาย.....	52
2.3 ความสัมพันธ์ระหว่างความแตกต่างของบุคคล กับสมรรถนะและผลงาน.....	59
2.4 สมรรถนะที่อยู่ภายนอกของบุคคล.....	60
2.5 ประเภทของ Competency ตามทัศนะของอรัรังศักดิ์ คงคาสวัสดิ์.....	64
2.6 โมเดลภูเขาน้ำแข็ง (Iecberg Model).....	68
2.7 การบริหารจัดการหลักสูตรระดับสถานศึกษา.....	74
2.8 การพัฒนาหลักสูตรสถานศึกษา.....	75
2.9 ขั้นตอนการวิจัยเพื่อพัฒนาการเรียนรู้.....	84



บทที่ 3

การพัฒนาคุณภาพชีวิตของชาวพุทธตามแนวพละ 5

ในบทนี้ ผู้วิจัยจะได้ศึกษาค้นคว้าข้อมูลจากหนังสือ เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตของชาวพุทธตามแนวพละ 5 ตามลำดับดังต่อไปนี้

- 3.1 ความหมายและความสำคัญในการพัฒนาคุณภาพชีวิต
- 3.2 ลักษณะชีวิตที่มีคุณภาพ
- 3.3 ประเด็นที่เกี่ยวกับคุณภาพชีวิต
- 3.4 จุดมุ่งหมายในการพัฒนาคุณภาพชีวิต
- 3.5 แนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาชีวิต
- 3.6 หลักธรรมเกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต
- 3.7 ปัญหาการขาดพละ 5 ของชาวพุทธ
- 3.8 การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักพละ 5
- 3.9 การประยุกต์ใช้พละ 5 ที่มีต่อการพัฒนาชีวิตที่ดีงาม
- 3.10 เป้าหมายของการพัฒนาพละ 5
- 3.11 สรุป

3.1 ความหมายและความสำคัญในการพัฒนาคุณภาพชีวิต

มนุษย์ทุกคนที่เกิดมาย่อมต้องการมีชีวิตที่ดี และมีคุณภาพ อย่างไรก็ตามการที่มนุษย์จะมาอยู่รวมกันเป็นสังคมได้นั้น ต้องมีความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น และคาดหวังว่าจะมีชีวิตที่ดีมีสุขปลอดภัยจากการคุกคามของมนุษย์ และโรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ โดยแนวคิดในการพัฒนาชีวิตให้มีคุณภาพได้มีผู้สนใจศึกษาเกิดขึ้นในทศวรรษที่ 1970 ในประเทศแถบตะวันตก ซึ่งเป็นแนวคิดที่แสดงให้เห็นว่าคุณภาพชีวิตที่ดีในสังคมหนึ่ง ๆ ไม่ควรถูกมองจากแง่เศรษฐกิจเท่านั้น แต่ควรรวมถึงด้านที่อยู่อาศัย สุขภาพอนามัย ตลอดจนความสัมพันธ์ทางสังคมของสมาชิกในสังคมนั้น ๆ

3.1.1 ความหมายของคุณภาพชีวิต

คำว่า “คุณภาพชีวิต” เป็นคำที่ใช้กันมานานจุดประสงค์ของการนำมาใช้เพื่อเป็นเป้าหมายของการพัฒนาสังคมในปัจจุบัน คำนิยามของคุณภาพชีวิต จึงได้รับการอธิบายหรือตีความกันอย่างกว้างขวาง มีนักวิชาการสาขาต่าง ๆ หลายคนได้ให้คำจำกัดความไว้ ซึ่งมีทั้งส่วนที่คล้ายคลึงกัน และแตกต่างกันไปบ้างในรายละเอียดหรือจุดเน้นตามสาขาวิชานั้น ๆ คุณภาพชีวิตการทำงาน เป็นองค์ประกอบหรือเป็นมิติหนึ่งที่สำคัญของคุณภาพชีวิตการพัฒนาคุณภาพชีวิตในการทำงาน เพิ่งได้รับความสนใจศึกษากันอย่างจริงจังตั้งแต่ต้นทศวรรษ 1970 เป็นต้นมา จุดกำเนิดของความสนใจเรื่องนี้เกิดขึ้นเป็นครั้งแรกในกลุ่มประเทศยุโรปตะวันตก และในปัจจุบันได้แพร่หลายอย่างรวดเร็วเข้าไปในทวีปอเมริกาเหนือ ญี่ปุ่น อินเดีย และออสเตรเลีย เป็นต้น ความสนใจในการพัฒนาคุณภาพชีวิตการทำงานของมนุษย์ในองค์กรนี้ได้รับความสนใจจากทั้ง องค์กรบริหารของภาคเอกชน และ

ภาครัฐบาลอย่างกว้างขวาง ได้มีนักวิชาการหลายท่านได้ให้ความหมายของคุณภาพชีวิตในการทำงาน ดังนี้

พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน เขียนไว้ว่า คุณภาพชีวิตประกอบด้วยคำ 2 คำ คือ คุณภาพ และชีวิต หมายถึง ลักษณะความดี ลักษณะประจำบุคคลหรือสิ่งของ ชีวิต หมายถึง ความเป็นอยู่ สรุปได้ว่า คุณภาพชีวิตหมายถึง ลักษณะความเป็นอยู่ที่ดี¹

สุขุม คำแห่ง กล่าวว่า คุณภาพชีวิตการทำงานเป็นความสุขใจเกิดจากความพอใจในการทำงานของผู้ปฏิบัติงานจากปัจจัยต่าง ๆ และสภาพแวดล้อมการทำงานที่เหมาะสมตามเงื่อนไขที่กำหนดขึ้นมา และเพื่อให้ประสบผลสำเร็จในการทำงานอย่างมีคุณภาพ²

Bennett ได้ให้ความหมายของคุณภาพชีวิตไว้ว่า คุณภาพชีวิตของบุคคลประกอบด้วย 2 ส่วน คือ ส่วนที่ 1 บุคคลมีสิ่งจำเป็นแก่ความต้องการของชีวิต เช่น อาหารที่อยู่อาศัย เสื้อผ้า สุขภาพ แข็งแรงไม่เจ็บป่วยบ่อยครั้ง และมีความมั่นคงในชีวิต มีเศรษฐกิจดี สังคมดี สนใจการเมือง ส่วนที่ 2 บุคคลมีค่านิยมที่เหมาะสมกับสังคม วัฒนธรรม การเมือง และสิ่งแวดล้อมทางเศรษฐกิจ ซึ่งแต่ละบุคคลใช้เป็นรากฐานในการตัดสินใจอันสำคัญของชีวิต มีความสมดุลระหว่างความปรารถนา และความเป็นไปได้ที่จะบรรลุถึงความปรารถนา มีจุดมุ่งหมายในชีวิต มีความราบรื่นในครอบครัว³

Sharma, R. C. ได้เสนอแนวคิดเห็นเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตไว้ว่า คุณภาพชีวิตเป็นความคิดรวบยอดที่ซับซ้อน ที่เป็นทั้งความพึงพอใจ อันเกิดจากการได้รับการตอบสนองความต้องการทางด้านจิตใจ และในด้านสังคมในระดับจุลภาพและมหภาค⁴

จารุวรรณ พลอยดวงรัตน์ กล่าวว่า คุณภาพชีวิตมีความหมายเช่นเดียวกับความผาสุก (Well-Being) เป็นการรับรู้ของบุคคลต่อการมีชีวิตอยู่ ซึ่งแสดงออกโดยความพอใจ (Contentment) ความเพลิดเพลินใจ (Pleasure) และการมีความสุข (Happiness) ซึ่งสิ่งเหล่านี้เกิดจากประสบการณ์ในชีวิต การบรรลุสิ่งที่ปรารถนาและการมีพัฒนาการอย่างต่อเนื่องของบุคคล⁵

อนุชาติ พวงสำลี และอรทัย อาจอ่ำ ได้สรุปแนวความคิดของค่านิยมของคุณภาพชีวิตไว้ว่าเป็นระดับของการมีชีวิตที่ดี มีความสุข ความพึงพอใจในชีวิต เป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับสภาพความเป็นอยู่ การดำเนินชีวิตของปัจเจกบุคคลในสังคม⁶

¹ ราชบัณฑิตยสถาน, *พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2554*, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท ศิริวัฒนาอินเตอร์พริ้นท์ จำกัด, 2554), หน้า 406.

² สุขุม คำแห่ง, “ความพึงพอใจต่อการปฏิบัติงานตามเกณฑ์การสร้างคุณภาพชีวิตการทำงานของข้าราชการครูโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดระยอง”, *วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยบูรพา), 2542, หน้า 12.

³ Bennett, *Population growth, individual demographic, decisions and quality of life*, In *Population Education Project*, (Bangkok : Mahidol University, 1975), p. 1.

⁴ Sharma, R. C., *Population Trends, Recourses and Environment*, (New Delhi : Dhanpat Rai, 1975), p. 4.

⁵ จารุวรรณ พลอยดวงรัตน์, “การศึกษาคุณภาพชีวิตในการทำงานของบุคลากรครูโรงเรียนในเครือพระแม่มาลี”, *วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ), 2550, หน้า 13.

⁶ อนุชาติ พวงสำลี และอรทัย อาจอ่ำ, *การพัฒนาเครื่องชี้วัดคุณภาพชีวิตและสังคมไทย*, (กรุงเทพมหานคร : สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย (สกว), 2539), หน้า 11.

นิพนธ์ คันธเสวี กล่าวไว้ว่า คุณภาพชีวิต คือ ระดับของสภาพการดำรงชีวิตของมนุษย์ ตามองค์ประกอบของชีวิต ได้แก่ ทางร่างกาย อารมณ์ สังคม ความคิดและจิตใจ⁷

สุนน อมรวิวัฒน์ กล่าวว่า คุณภาพชีวิต หมายถึง ชีวิตที่มีคุณภาพซึ่งเป็นชีวิตที่อยู่รอด อยู่ดี อยู่อย่างมีหลักการและบุคคลนั้นสามารถแก้ไขปัญหาได้เพื่อดำเนินชีวิตได้อย่างสงบตามอัตภาพ⁸

อุไร จันทรสว่าง ได้สรุปไว้ว่า คุณภาพชีวิต หมายถึง การมีชีวิตที่สมบูรณ์ทั้งทางร่างกาย จิตใจ และสังคม มีปัจจัยทางด้านวัตถุที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิต การได้รับการยอมรับสามารถปรับตัว อยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขและทำประโยชน์ให้กับสังคม⁹

จากแนวความคิดดังกล่าวแสดงให้เห็นว่า คุณภาพชีวิต หมายถึง คุณภาพที่สมบูรณ์ ทั้งทางร่างกายและจิตใจ ที่สามารถดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้ มีความพึงพอใจกับความเป็นอยู่ ของตนเองมีปัจจัยทางด้านวัตถุที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิต ได้แก่ อาหาร เสื้อผ้า ที่อยู่อาศัย สุขภาพ มีสาธารณูปโภคที่ดี มีงานทำ มีเศรษฐกิจดี เป็นผู้มีความดีและมีจริยธรรมเป็นที่ยอมรับของสังคม

สรุปว่า คุณภาพชีวิต หมายถึง ระดับความสุขในชีวิต เป็นการประสานการรับรู้ถึง ความพึงพอใจของแต่ละบุคคลในด้านและเป้าหมายในชีวิตของแต่ละบุคคล

3.1.2 ความสำคัญของคุณภาพชีวิต

จากความหมายคุณภาพชีวิต ชี้ให้เห็นว่า คุณภาพชีวิตเป็นสิ่งที่มีความสำคัญต่อบุคคลและ สังคม เนื่องจากคุณภาพชีวิตเป็นสิ่งที่มนุษย์สามารถกำหนดการสร้างเกณฑ์มาตรฐานเพื่อให้ระดับ การมีคุณภาพชีวิตที่ดี จึงทำให้มนุษย์เกิดการชวนชวนให้ได้มาซึ่งสิ่งนี้

เพื่อให้การพัฒนาตนเอง และสังคมไปสู่เป้าหมายที่พึงปรารถนา บุคคลแต่ละคนและแต่ละ ครอบครัวจึงมีการพัฒนาตนเองในด้านการศึกษา การมีแนวคิดและเจตคติที่ดี การรู้จักบริหารตนเอง การมีความเอื้ออาทรต่อบุคคลอื่น การมีอาชีพ มีรายได้ มีคุณธรรมจริยธรรม ทุกคนในสังคมสามารถ ปฏิบัติได้เช่นนี้เท่ากันว่าสามารถช่วยยกระดับทั้งตนเองและสังคมให้มีคุณค่า มีความเจริญงอกงาม พัฒนาไปสู่สังคมในอุดมคติปัญหาต่าง ๆ ในสังคมจะลดลงหรือหมดไปได้ เช่น ปัญหาครอบครัว ปัญหา เศรษฐกิจ ปัญหาโสเภณี ปัญหาอาชญากรรม ปัญหามลภาวะเป็นพิษ เป็นต้น

ดังนั้น ประเทศต่าง ๆ จึงใช้ความพยายามอย่างเต็มที่ในการที่จะพัฒนาและปรับปรุงคุณภาพ ชีวิตของประชาชนให้มีคุณภาพชีวิตที่สูงขึ้นจนถึงระดับมาตรฐานที่สังคมต้องการทั้งนี้เพื่อช่วยให้ สมาชิกในสังคมทุกคนมีความกินดีอยู่ดี มีความสุขสมบูรณ์ ดังนั้นการพัฒนาคุณภาพชีวิตมีความสำคัญ ต่อบุคคล และสังคมอย่างยิ่ง ซึ่งสรุปความสำคัญของการพัฒนาคุณภาพชีวิตได้ดังนี้

1) การพัฒนาคุณภาพชีวิตช่วยทำให้บุคคล และสังคมมีแนวในการดำรงชีวิตที่ดีขึ้น อันจะส่งผลให้สังคมมีความสุขไปด้วย

⁷ นิพนธ์ คันธเสวี, *คุณภาพชีวิตกำลังคนเพื่อการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคม*, (กรุงเทพมหานคร : สำนักงาน กรรมการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด, 2525), หน้า 2.

⁸ สุนน อมรวิวัฒน์, *การพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนกรุงเทพมหานคร*, (กรุงเทพมหานคร : จุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย, 2525), หน้า 119.

⁹ อุไร จันทรสว่าง, “การวิเคราะห์องค์ประกอบคุณภาพชีวิตในโรงเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาใน จังหวัดพระนครศรีอยุธยา”, *วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยศรี- นครินทรวิโรฒ), 2540, หน้า 10.

2) การพัฒนาคุณภาพชีวิตกระตุ้นให้บุคคล และสังคมเกิดความกระตือรือร้นที่จะปรับปรุงตนเอง สังคม และสิ่งแวดล้อมให้ดีขึ้นอยู่เสมอ

3) การพัฒนาคุณภาพชีวิตทำให้บุคคลใช้ปัญญา เหตุผล ความมีคุณธรรม จริยธรรม หลักจิตวิทยา หลักการบริหาร เพื่อมาแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเอง และสังคม

4) การพัฒนาคุณภาพชีวิตทำให้บุคคล และสังคมมีการอยู่ร่วมกันด้วยความสมานฉันท์ ช่วยลดปัญหาความขัดแย้ง และปัญหาสังคม

3.2 ลักษณะชีวิตที่มีคุณภาพ

ลักษณะของชีวิตที่มีคุณภาพ เป็นที่พึงประสงค์ เป็นที่พึงประสงค์ของบุคคล และสังคมมีผู้เสนอแนวความคิดไว้หลายท่าน เช่น แบตเตน¹⁰ นักพัฒนาสังคมชาวอังกฤษได้อธิบายลักษณะของคนที่ดีซึ่งเป็นผู้ที่มีคุณภาพไว้ ดังนี้

- 1) เป็นคนที่รู้จักคิดอย่างมีจุดหมายปลายทางมากกว่า
- 2) เป็นคนที่สามารถคาดการณ์อนาคตได้มากกว่า
- 3) เป็นคนที่สามารถดำเนินกิจการที่ยุ่ยากซับซ้อนได้มากกว่า
- 4) เป็นคนที่ยินดีจะรับฟังและทำความเข้าใจความคิดเห็นและความสนใจของผู้อื่น
- 5) เป็นคนที่มีความชำนาญ ในการที่จะดำเนินการให้บรรลุวัตถุประสงค์ของตนที่มีต่อผู้อื่น

สัญญา สัญญาวิวัฒน์ ให้ความเห็นเพิ่มเติมเกี่ยวกับคุณสมบัติพื้นฐานที่สำคัญของบุคคลที่มีคุณภาพชีวิตไว้ดังนี้ คือ

- 1) มีความรับผิดชอบ
- 2) มีความสม่ำเสมอ
- 3) มีความเชื่อมั่นในตนเอง
- 4) พึ่งพาตนเอง
- 5) มีความซื่อสัตย์เที่ยงตรง ไม่คดโกง¹¹

เบนเนต (Bennet) ได้กล่าวสรุปถึงลักษณะของบุคคลที่มีคุณภาพชีวิตที่ดีไว้ดังนี้ คือ บุคคลนั้นต้องมีสิ่งจำเป็นพื้นฐานแก่ความต้องการของชีวิต ซึ่งหมายถึง อาหารที่จำเป็นต่อสุขภาพ มีที่อยู่อาศัยเพื่อป้องกันอันตรายต่าง ๆ มีเสื้อผ้า สำหรับสวมใส่อย่างเหมาะสมเครื่องป้องกัน ความรุนแรงของอากาศ มีสุขภาพพลานามัยที่แข็งแรง กระปรี้กระเปร่า เจ็บไข้ได้ป่วยและมีความมั่นคงมีอิสระจากความไม่ถูกต้อง มีเศรษฐกิจดี มีสังคมดี และสนใจเรื่องการเมือง มีความพึงพอใจต่อตนเอง และสังคม สิ่งแวดล้อม มีจุดมุ่งหมายในชีวิต มีความกลมกลืนกับครอบครัว ชุมชน และสิ่งแวดล้อม

¹⁰ Batten, *Population growth, individual demographic, decisions and quality of life, In Population Education Project*, อ้างถึงใน สัญญา สัญญาวิวัฒน์, *การพัฒนาคุณภาพของประชากรไทย*, (กรุงเทพมหานคร : แพร่พิทยา, 2514), หน้า 38-39.

¹¹ สัญญา สัญญาวิวัฒน์, *การพัฒนาคุณภาพของประชากรไทย*, (กรุงเทพมหานคร : แพร่พิทยา, 2514), หน้า 43.

สรุปว่า บุคคลที่มีคุณภาพชีวิตที่ดีได้นั้น จะต้องได้รับสิ่งจำเป็นพื้นฐานที่ใช้ในการดำรงชีวิต และความพึงพอใจที่มีต่อตนเอง สังคมและสิ่งแวดล้อม

3.3 ปรัชญาที่เกี่ยวกับคุณภาพชีวิต

ในสมัยกรีกโบราณมีนักปรัชญาที่มีชื่อเสียงได้กล่าวถึงการมีชีวิตที่ดีของประชาชนไว้ดังนี้ คือ เพลโต และอริสโตเติล มีแนวคิดคล้ายกันในเรื่องเกี่ยวกับชีวิตที่ดี คือ ชีวิตที่ดีที่สุดของมนุษย์นั้น อยู่ที่ได้ขัดเกลาอินทรีย์อย่างดีที่สุด เพื่อจะได้หยั่งถึงสิ่งที่มีค่าในตัวเองแต่มนุษย์นั้นไม่สามารถที่จะ อยู่โดดเดี่ยวได้ต้องอาศัยอยู่ในระบบสังคมจึงเกิดระบบของสังคมการเมืองขึ้น เพื่อการกระทำไม่ให้มี ขึ้นเพื่อการดำรงชีวิตอยู่อย่างสามัญเท่านั้นแต่จุดหมาย คือ การสร้างปัจจัยต่าง ๆ เพื่อให้พลเมือง ทุกคนสามารถที่จะมีชีวิตที่ดีที่สุดได้ ทั้งนี้รวมถึงความสุขไว้ด้วย ดังนั้น ชีวิตที่ดีที่สุดจะต้องมีพื้นฐาน ทางสังคม และการเมืองที่ดี และถือว่าเป็นหน้าที่ของรัฐบุรุษที่จะเป็นผู้กำหนดชีวิตที่ดีให้กับพลเมือง¹²

โสคราติส (Socratis) ได้กล่าวไว้ว่า ชีวิตที่ดีสำหรับมนุษย์คือชีวิตที่รู้จักใช้สติปัญญา เป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต และแก้ปัญหาต่าง ๆ ที่ปรากฏขึ้นตามธรรมชาติด้วยตนเอง ซึ่งมีการตรวจสอบในการที่จะรู้จักตนเองและปรับปรุงตนเองให้สูงขึ้นเพื่อให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ที่สุด และเป็นชีวิตที่ถูกต้องตามทำนองคลองธรรมในระบบสังคม¹³

แนวคิดปรัชญาชีวิตในสมัยกรีกโบราณนั้น อาจสรุปได้ว่า ชีวิตที่ดีขึ้นอยู่กับตัวมนุษย์เองที่จะ พัฒนาชีวิตของเขาไปตามธรรมชาติ มนุษย์ที่มีความต้องการในชีวิตที่ดีและระบบสังคมการเมือง เป็นเพียงส่วนช่วยสนับสนุนให้มนุษย์พัฒนาชีวิตที่ดี ภายใต้กฎเกณฑ์ของสังคมเท่านั้น

แนวคิดทางพุทธศาสนา พิจารณาเห็นว่า ปัจเจกบุคคลกับสังคมมีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน สังคมประกอบด้วยหน่วยเล็ก ๆ มารวมกันหรือสภาวะปัจเจกบุคคลทั้งหลายประกอบกันขึ้น ขณะเดียวกันสังคมปัจเจกบุคคลได้รับอิทธิพลจากลักษณะความเป็นสังคม สังคมจะมีความสุขได้ โดยปัจเจกบุคคลมีความเอื้อเพื่อเอื้ออารีต่อกัน หากปัจเจกบุคคลมีความเห็นแก่ตัวสังคมนั้น ก็จะไม่มีความสุข¹⁴

เมื่อพิจารณาสภาพสังคมไทยซึ่งเป็นสังคมที่นับถือศาสนาพุทธ ก็ยังคงพิจารณาความสำคัญ อยู่ที่ตัวมนุษย์ก่อน ชีวิตที่ดีจึงต้องขึ้นอยู่กับปัจเจกบุคคลเป็นสำคัญและเมื่อชีวิตของตนดีแล้ว ก็ต้องช่วยเหลือผู้อื่นต่อไป ดังนั้น การพัฒนาคุณภาพชีวิตของมนุษย์ต้องพัฒนาที่ตัวมนุษย์ก่อน ซึ่งสอดคล้องกับลักษณะของสังคมไทยจากการศึกษาของ ประเสริฐ แยมกลินฟุง¹⁵ พบว่า อุปนิสัย ประจำชาติของคนไทยมีความสอดคล้องกับปรัชญาคุณภาพชีวิตที่ดีคือคนไทยย้ำความเป็นตัวของ ตัวเองหรือปัจเจกบุคคลนิยมโดยเน้นให้ความสำคัญเป็นตัวของตัวเอง พุทธศาสนาสอนให้รู้จักหา

¹² วิทย์ วิศทเวทย์, *ปรัชญา*, (กรุงเทพมหานคร : ไทยวัฒนาพานิช, 2518), หน้า 182.

¹³ พินิจ รัตกุล, *โสเครติสและปัญหาเรื่องความดี*, (กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2518), หน้า 98.

¹⁴ จารุวรรณ พลอยดวงรัตน์, “การศึกษาคุณภาพชีวิตในการทำงานของบุคลากรครูโรงเรียนในเครือ พระแม่มาลี”, *วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต*, อ่างแล้ว, หน้า 15.

¹⁵ ประเสริฐ แยมกลินฟุง, *สังคมและวัฒนธรรม*, พิมพ์ครั้งที่ 7, (กรุงเทพมหานคร : จุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย, 2515), หน้า 9-12.

ความสุขจากตัวเอง และพึ่งตนเองในเวลาเกิดปัญหา จึงเป็นสิ่งที่ง่ายต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดี เพราะปรัชญาชีวิตที่ดีพิจารณาที่ตัวมนุษย์เป็นหลัก

การนำหลักพุทธธรรมมาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน ซึ่งมีความสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่ง เพื่อจะได้พัฒนาตนเองให้สามารถปฏิบัติหน้าที่กิจกรรมได้อย่างปกติสุขและยังได้ชื่อว่าเป็นผู้ปฏิบัติเพื่อความเป็นผู้อยู่ใกล้นิพพานยิ่งขึ้นอีกด้วยนับเป็นการปฏิบัติที่ไม่เสื่อมถอย ทำตนให้ตั้งอยู่ในศีลเป็นเบื้องต้นก่อนรู้จักวิธีคุ้มครองรักษาอินทรีย์ รู้จักประมาณในการบริโภค และรู้จักเพิ่มพูนสั่งสมบำเพ็ญความเพียร เป็นต้น เพื่อทำตนเองให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี เพราะถ้ายังไม่สิ้นกิเลส อาสวะ มนุษย์ก็จำเป็นต้องพัฒนาตนจนกระทั่งบรรลุถึงปรมาตมประโยชน์สูงสุด¹⁶ คือ ความหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวงจากความเป็นปุถุชนสู่อริยะชน ซึ่งสามารถสละโลกียวิสัยเสียได้แล้วยอมไม่มาเกิดสู่ภพใด ๆ อีกต่อไป จัดเป็นผู้พัฒนาตนดีแล้วและเป็นแสงสว่างของตน¹⁷ คือ สร้างที่พึ่งถาวรอย่างใด ๆ ก็ที่พึ่งอันหาได้ยากนี้ทำให้ไม่ได้เลย

3.4 จุดมุ่งหมายในการพัฒนาคุณภาพชีวิต

จุดมุ่งหมายหลักก็เพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับพัฒนาการของมนุษย์จากความรู้รอบด้วยกิเลสมาสู่ความเป็นอยู่ด้วยปัญญา นี้ นอกจากเป็นหลักและเป็นประโยชน์ในการพัฒนาตนเองแล้วยังทำให้เกิดความกรุณาต่อผู้อื่นด้วยคือทำให้เกิดความเข้าใจและเห็นอกเห็นใจเพื่อนมนุษย์คิดจะช่วยเหลือตลอดจนช่วยให้สามารถวางตนเป็นกัลยาณมิตร สามารถคิดหาวิธีช่วยแก้ไขปัญหาวัตถุประสงค์ของการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดีคือเพื่อฝึกฝนพัฒนาคนให้รู้จักปฏิบัติต่อชีวิตหรือดำเนินชีวิตอย่างถูกต้องมีความสุขให้รู้จักแก้ปัญหาชีวิตและหาทางออกจากความทุกข์ได้ด้วยดีโดยไม่ก่อให้เกิดโทษพิชภัยแก่ผู้อื่นและแก่สังคมให้รู้จักแสวงหาและเสพความสุขทางวัตถุอย่างถูกต้องปราศจากโทษพิชภัยไร้การเบียดเบียน และพร้อมที่จะใช้สิ่งอำนวยความสะดวกนั้น ๆ ในทางที่เกื้อกูลแก่ผู้อื่น สังคมและมีความสามารถบางอย่างในการที่จะเอื้ออำนวยความสุขแก่ผู้อื่นและแผ่ขยายความสุขออกไปในสังคม¹⁸ ทั้งนี้วัตถุประสงค์แท้จริง ก็คือเพื่อให้พึ่งตนเองได้โดยไม่ต้องขึ้นต่อวัตถุภายนอกทุกอย่างไปจะพึ่งวัตถุภายนอกในกรณีที่เป็นต่อสุขภาพอนามัยความจำเป็นด้านปัจจัย 4 มีเครื่องนุ่งห่มอาหารที่อยู่อาศัยและยารักษาโรคแต่ไม่ใช่แสวงหาเพื่อมอมเมาจิตใจให้เกิดการสะสมจนไม่รู้จักเพียงพอฉะนั้นจุดมุ่งหมายเพื่อให้รู้ความสำคัญในการพัฒนาชีวิตจะได้แก้ปัญหาได้อย่างถูกต้องรวดเร็วและทันต่อเหตุการณ์ไม่ประมาทในการทำกิจการโดยผ่านกระบวนการฝึกฝนอย่างเป็นระบบเพื่อการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องได้ผลดี

¹⁶ พ.จ. 30/673/333.

¹⁷ คณาจารย์แห่งโรงพิมพ์เชียงใหม่, พุทธศาสนสุภาษิต เล่ม 1 ฉบับมาตรฐาน, พิมพ์ครั้งที่ 2, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์เชียงใหม่, 2535), หน้า 1.

¹⁸ พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ, (กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2543), หน้า 131.

3.5 แนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาชีวิต

การพัฒนา หมายถึง การเปลี่ยนแปลงของสังคมเป็นสิ่งที่จำเป็นต้องเกิดขึ้น อันเนื่องมาจากความต้องการของมนุษย์ที่อยากเห็นสิ่งดี ๆ เกิดขึ้นในสังคมของตนเอง การเปลี่ยนแปลงของสังคมไปในทางที่ดีขึ้นที่เราเรียกกันว่า “การพัฒนา” (Development) หรืออาจให้คำจำกัดความของการพัฒนาได้ว่า คือ กระบวนการเพื่อเพิ่มความสามารถของคนส่วนใหญ่ที่จะปรับปรุงคุณภาพชีวิตของตนโดยต่อเนื่องภายใต้คำจำกัดความดังกล่าว เนื้อหาสาระสำคัญของการพัฒนาจึงอยู่ที่ความสามารถของคนส่วนใหญ่ ส่วนกลไกหรือกระบวนการนั้นเป็นเครื่องมือสำคัญที่จะนำมาใช้ในการดำเนินงานนอกจากนั้น การดำเนินงานควรจะต้องให้ผลได้อย่างต่อเนื่องอีกด้วย กระบวนการพัฒนาจึงจำเป็นที่จะต้องเป็นกระบวนการระยะยาวและจากการตรวจสอบเอกสารปรากฏว่ามีผู้ให้ความหมายของการพัฒนาไว้หลายท่าน ดังนี้

ราชบัณฑิตยสถาน ได้ให้ความหมายของคำว่า การพัฒนา หมายถึง ความเจริญเติบโตหรือก้าวหน้า¹⁹

โฆสิต ปั้นเปี่ยมรัษฎ์ ได้ให้ความหมายของ การพัฒนา ที่น่าจะส่งผลต่อคนส่วนใหญ่ใน 3 ลักษณะด้วยกัน คือ

1) การพัฒนา หมายถึง ความก้าวหน้า ซึ่งถ้าเป็นเรื่องเศรษฐกิจก็เรียกว่า ความเจริญทางเศรษฐกิจ ถ้าเป็นด้านสังคมก็เป็นเรื่องของความมีเหตุผล ตลอดจนระบบและกลไกซึ่งเอื้ออำนวยให้สามารถใช้เหตุผลเป็นหลักในการตัดสินใจและลดความขัดแย้งโดยสันติวิธี เรื่องความก้าวหน้านี้ได้กลายเป็นเรื่องที่ได้ได้รับความเอาใจใส่กันมาก และมีคนส่วนหนึ่งเห็นว่า การพัฒนานั้น หมายถึง เรื่องของความก้าวหน้าทางเศรษฐกิจอย่างเดียว ซึ่งตามทัศนะของการพัฒนาโดยทั่วไปนั้น ควรหมายถึงเรื่องความก้าวหน้าทางสังคมด้วย ไม่เฉพาะแต่ความก้าวหน้าทางเศรษฐกิจเท่านั้น

2) การพัฒนา หมายถึง ความมั่นคง ถ้าในทางเศรษฐกิจเราต้องการให้ระบบเศรษฐกิจเป็นระบบที่มั่นคงมีเสถียรภาพ ไม่มีปัญหาเงินเฟ้อ เงินฝืด ในทางสังคมก็เช่นกันเราต้องการเห็นความมั่นคงทางสังคมเป็นสังคมที่สงบสุข สังคมที่สามารถปรับตัวเองให้สอดคล้องกับสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงไปได้โดยปราศจากความรุนแรง ความมั่นคงจึงเป็นเรื่องใหญ่และในการพัฒนาที่ต้องคิดถึงเรื่องนี้ด้วย

3) การพัฒนา หมายถึง ความก้าวหน้าและความมั่นคง การพัฒนายังควรหมายถึงความเป็นธรรมอีกด้วย โดยเฉพาะความเป็นธรรมในลักษณะท่าประชาชนทุกคนที่เป็นสมาชิกของสังคมได้เข้ามามีส่วนร่วม และได้รับผลตอบแทนจากการที่มีส่วนในการพัฒนาตามควร ดังนั้น การพัฒนาที่เราต้องการจึงควรเป็นการพัฒนาในรูปแบบที่ช่วยสร้างความเป็นธรรมด้วย²⁰

ปวย อึ้งภากรณ์ ได้เสนอแนวคิดบทบาทของพระพุทธศาสนาที่มีต่อการพัฒนาประเทศไว้ว่า ถ้าปราศจากศีลธรรมเสียแล้ว การพัฒนาประเทศไม่ว่าจะพัฒนาไปทำนองใด ย่อมจะบกพร่องและไม่สมบูรณ์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งจะพัฒนาไปในด้านเป้าหมายซึ่งจะผิด ผลสุดท้ายอาจจะพัฒนาไปทำนองที่จะเห็นความเจริญทางวัตถุซึ่งเป็นเรื่องสำคัญยิ่งกว่าเรื่องที่สำคัญแท้ ๆ คือ ความเจริญในทางปัญญา

¹⁹ ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2554, อ้างแล้ว, หน้า 404.

²⁰ โฆสิต ปั้นเปี่ยมรัษฎ์, การพัฒนาประเทศไทย, (กรุงเทพมหานคร : สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและการศึกษาแห่งชาติ, 2552), หน้า 25.

และในทางศีลธรรม การขาดจากศีลธรรมนั้น จะทำให้โลกเสื่อมโทรม พระพุทธศาสนาจะช่วยเหลือในการพัฒนาชาติได้ดีนั้น ย่อมอาศัยพระธรรมและพระสงฆ์เป็นสื่อสำหรับสืบพระศาสนาและการที่พุทธศาสนาจะช่วยให้มีการพัฒนาชาติได้ดีจริง ๆ ก็คือ อาศัยหลักเกณฑ์บางประการ²¹ ดังนี้

1) ความเชื่อในพุทธศาสนา ต้องเป็นความเชื่อที่บริสุทธิ์ไม่เจือปนความเชื่อถือโชคลางทางไสยศาสตร์ พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า “คนโง่นั้นมัวแต่พิเคราะห์ดวงดาว” ฉะนั้น ในการที่จะทำให้นุชนของโลกมีความสมบูรณ์ทั้งในด้านวัตถุและสติปัญญา ก็ควรที่จะพัฒนาศาสนาใหม่ให้เกิดความบริสุทธิ์

2) ความเชื่อในพุทธศาสนาเป็นความเชื่อที่มีมูลฐานตั้งอยู่ในเหตุผลและวิชาไม่ใช่ตั้งอยู่ในความเชื่อโดยมงายอย่างเดียวหรืออวิชชา พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า ท่านทั้งหลายอย่าพึงเชื่อสิ่งใดเพียงเพราะที่ได้ฟังตาม ๆ กันมาหรือเพราะเคยเห็นเช่นนั้น ๆ ต่อมา ฯลฯ ท่านจงเอาข้อที่ได้เห็นได้ฟังได้ตรึกตรองดูด้วยเหตุผลจนเกิดความชัดเจนแล้วจึงค่อยเชื่อ

3) การที่จะนำเอาศาสนาของพุทธศาสนามาประยุกต์กับสภาพปัจจุบัน ซึ่งลักษณะของสังคมได้ มีการเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอและมีการเปลี่ยนแปลงไปเรื่อย ๆ จึงจำเป็นต้องมีการเปลี่ยนแปลงวิธีการประยุกต์พระธรรม ซึ่งเป็นอมตะอยู่แล้วมาใช้กับสภาพปัจจุบันซึ่งจะต้องมีการศึกษาและวิจัยอย่างถ่องแท้

4) การพัฒนานั้น จำเป็นที่ต้องใช้ทางโลกและทางธรรม เพราะฉะนั้นทางฝ่ายพระสงฆ์ก็ดี ทางฝ่ายบ้านเมืองก็ต้องร่วมมือกันอย่างมากมีหลายกรณีที่ฝ่ายบ้านเมืองเพิกเฉยต่อความสำคัญของวัดในชนบทและในเมืองและเพิกเฉยต่อความสำคัญของการเป็นผู้นำของพระสงฆ์ในหมู่บ้านถ้าความร่วมมือทั้งฝ่ายสงฆ์และฝ่ายฆราวาสดำเนินไปด้วยดี ก็จะเป็นประโยชน์ทั้ง 2 เปลี่ยนแปลงเช่นกันโดยเฉพาะอย่างยิ่งคุณภาพชีวิตนั้นมีความสำคัญกับทุกคนถ้าทุกคนมีคุณภาพชีวิตที่ดีก็จะทำให้อยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมีความสุข

สุภาส เครือเนตร กล่าวว่า การที่จะพัฒนาชีวิตให้มีคุณภาพได้สำเร็จนั้นต้องพัฒนาหลาย ๆ ด้านประกอบกัน การมุ่งพัฒนาชีวิตด้วยกระบวนการศึกษาเพื่อหวังสร้างโอกาสหางานทำง่ายมีรายได้มาใช้จ่ายบำรุงชีวิตให้อยู่ดีกินดี มีความสะดวกสบาย สามารถยกระดับชีวิตได้สูงขึ้นในสังคมว่าเป็นชีวิตที่มีคุณภาพนั้นคุณภาพชีวิตในลักษณะนี้อาจไม่ยั่งยืนมั่นคงกับด้านอื่น ๆ คือ ด้านมนุษย์สัมพันธ์ เพราะว่าการดำรงชีวิตอยู่ในสังคม จำเป็นต้องพบปัญหาอาจก่อตัวขึ้นมาช่วงใดช่วงหนึ่งของชีวิตได้ หากทำที่ของจิตใจ ซึ่งเป็นตัวบงการชีวิตยังไม่ได้รับการพัฒนาให้มีทำที่ในทางที่มั่นคงและสมดุลการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่สำคัญอีกด้านหนึ่งที่จะต้องรีบพัฒนาไปพร้อมกันให้สมดุลมีการคบหาเกี่ยวพันระหว่างบุคคลรอบด้านพฤติกรรมที่เราแสดงออกย่อมไปกระทบอารมณ์ความรู้สึกระหว่างบุคคลแล้วสะท้อนกลับมาเกี่ยวพันตัวเราด้วย ผลของการสะท้อนกลับมามีอิทธิพลต่อการพัฒนาชีวิตเช่นกัน ถ้าสะท้อนกลับมาในทางบวกก็จะช่วยเสริมสร้างกำลังใจและมีส่วนช่วยผลักดันการพัฒนาชีวิตได้สะดวกขึ้นหากสะท้อนกลับในทางลบ ความเกี่ยวพันนั้นจะกลายเป็นตัวหน่วงเหนี่ยวการพัฒนาตนคล้ายกับตัวเองหน่วงเหนี่ยวตัวเอง การจะสะท้อนกลับเป็นบวกหรือลบนั้นขึ้นอยู่กับพฤติกรรมของเราเป็นต้นเหตุผสมอยู่ด้วย ฉะนั้น จึงจำเป็นต้องพัฒนาชีวิตในด้านนี้ให้มีคุณภาพยิ่งขึ้นเมื่อชีวิตได้รับการปรับปรุงและพัฒนาหลาย ๆ ด้านประกอบกันผ่านไปสักระยะหนึ่งสภาวะทางจิตใจก็จะมีคามมั่นคง

²¹ ปวย อึ้งภากรณ์, *ศาสนธรรมกับการพัฒนา*, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์โกมลคีมทอง, 2530), หน้า 61-65.

ขึ้น มีกำลังใจ เกิดความเชื่อมั่นในตนเอง ซึ่งเป็นความรู้สึกลึก ๆ ในจิตใจ หากเราเฝ้าถนอมรักษา สภาวะจิตนี้ให้ดี เพราะเลี้ยงกำลังใจนี้ให้เข้มแข็งก็จะกลายเป็นความเชื่อมั่นที่แกร่งสามารถนำมาพัฒนา ชีวิตและการงานให้เกิดคุณภาพได้ดียิ่งขึ้นความเชื่อมั่นในตนเอง ก็ต้องได้รับการพัฒนาเหมือนกันกับการพัฒนาด้านอื่น ๆ เพราะมันเป็นพลังที่จะผลักดันชีวิตไปสู่ความสำเร็จ การพัฒนาบุคลิกภาพเป็นการพัฒนาชีวิตในลักษณะองค์รวมคือรวมทั้งส่วนที่มองเห็นเป็นโครงร่างของร่างกาย เครื่องแต่งกาย ลึกลงไปจนถึงส่วนที่เป็นสภาพจิตใจบุคลิกภาพมีอิทธิพลต่ออารมณ์ความรู้สึกแก่บุคคลที่ติดต่อสัมพันธ์ และผู้พบเห็นโดยทั่วไป การปรับปรุงและพัฒนาบุคลิกภาพภายนอกเริ่มแต่การจัดการความเรียบร้อย ของการแต่งกาย การฝึกยิ้มหน้ากระจกจัดทรงผมฝึกเดินตัวตรงฝึกเจรจาอ่อนน้อมถ่อมตนตลอดจน กิริยามารยาทอื่น ถ้าฝึกจริงจังก็จะช่วยเสริมสร้างการพัฒนาคุณภาพชีวิตได้ดียิ่งขึ้นเพราะบุคลิกภาพ ทั้งหมดมีความสัมพันธ์โดยตรงกับสภาพจิตใจหรือหากจะมองกลับกันก็จะได้ว่า สภาพจิตใจเป็น บ่อเกิดของบุคลิกภาพทั้งหมด ดังนั้น หากเราฝึกปลูกจิตสำนึกให้ตระหนักในเรื่องการพัฒนา บุคลิกภาพของตนลงไปในจิตใจได้สำเร็จ แล้วมันจะงอกออกมาสู่ภายนอกในรูปของพฤติกรรมที่ แสดงออก และจะกลายเป็นบุคลิกภาพที่ยั่งยืนเป็นสมบัติติดตัวเราไปตลอด²²

พุทธศาสนาสอนให้บุคคลพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านวัตถุและจิตใจให้มีความสมดุลนอกจากนี้ยัง ได้สอนเน้นด้านจิตใจเป็นพิเศษกว่าในบรรดาทรัพย์สินสมบัติทั้งหลายในโลกนี้ อริยทรัพย์ 7 ประการ เหล่านี้สูงส่งกว่าและประเสริฐที่สุด คือ 1) ความเชื่อที่มีเหตุผล 2) การรักษากายวาจาใจให้เรียบร้อย 3) การรู้สึกละอายต่อการทำความชั่ว 4) การเกรงกลัวต่อการทำชั่ว 5) ความเป็นผู้ได้ศึกษาเล่าเรียนมา มาก 6) การรู้จักเอื้อเพื่อเสียสละ และ 7) การมีปัญหาเข้าใจอย่างถ่องแท้ในเหตุผลดีชั่ว ถูกผิดคุณโทษ ประโยชน์แต่มีใช้ประโยชน์ อริยทรัพย์ทั้ง 7 ประการนี้ เห็นทรัพย์อันประเสริฐอยู่ภายในจิตใจมีคุณค่า สูงกว่าทรัพย์ภายนอก ผู้ใดแย่งชิงไม่ได้ไม่สูญหายไปด้วยภัยอันตรายใด ๆ ทำให้ไม่ยากจนและเป็นทุน สร้างทรัพย์สมบัติภายนอก²³

พุทธศาสนาได้วางแนวทางการพัฒนาบุคคลซึ่งเปรียบได้กับการพัฒนาคุณภาพชีวิตเพื่อไปสู่ จุดหมายสูงสุดของชีวิต คือ ความพ้นทุกข์ ได้แก่ 1) กายภาวนา คือ การพัฒนากาย 2) ศีลภาวนา คือ การพัฒนาความประพฤติ 3) จิตตภาวนา คือ การพัฒนาจิต และ 4) ปัญญาภาวนา คือ การพัฒนาปัญญา²⁴

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต) กล่าวไว้ว่า การที่คนเราจะพัฒนาตนเองได้นั้นต้อง ประกอบด้วยเหตุปัจจัยหลักใหญ่ ๆ 2 ประการ คือ เหตุภายใน กับเหตุภายนอก อันได้แก่ 1) โยนิโสมนสิการ คือ การพิจารณาโดยอุบายที่แยบคาย และ 2) กัลป์ยามมิตตตา คือ ความมี กัลยาณมิตร

1) โยนิโสมนสิการ หมายถึง การใช้ความคิดอย่างถูกวิธี กล่าวคือ การกระทำในใจโดย แยบคาย มองสิ่งทั้งหลายด้วยความพินิจพิจารณาสืบค้นถึงต้นเค้าสาเหตุผลจนตลอดสายแยกแยะ

²² สุภาส เครือเนตร, *แนวความคิดการพัฒนาคุณภาพชีวิต*, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์เลี้ยงเชียง, 2541), หน้า 11-12.

²³ ที่.ปา. 11/326/264.

²⁴ อัง.ปญจก. 22/79/144.

ออกพิจารณาด้วยปัญญาที่คิดเป็นระเบียบและโดยอุบายวิธีให้เห็นสิ่งนั้น ๆ หรือปัญหานั้น ๆ ตามสถานะและตามความสัมพันธ์แห่งเหตุปัจจัย

2) ความมีกัลยาณมิตร ก็เป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่มีส่วนในการพัฒนาตน ความมีกัลยาณมิตร คือ มีผู้แนะนำสั่งสอนที่ปรึกษาเพื่อนที่คบหาและบุคคลผู้แวดล้อมที่ดีความรู้จักเลือกเสวนาบุคคลหรือเข้าร่วมหมู่กับท่านผู้ทรงคุณทรงปัญญามีความสามารถ ซึ่งจะช่วยเหลือสนับสนุนชี้แจงชี้ช่องทางเป็นแบบอย่าง ตลอดจนเป็นเครื่องอุดหนุนเกื้อกูลกันให้ดำเนินก้าวหน้าไปด้วยดีในการฝึกอบรมในการครองชีวิตประกอบกิจการและการปฏิบัติธรรมเป็นสิ่งแวดล้อมทางสังคมที่ดี²⁵

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต) ได้แบ่งชีวิตที่ดีหรือชีวิตที่มีคุณธรรม (ชีวิตแห่งการศึกษา) เป็น 2 ด้าน คือ

1) องค์ประกอบภายนอก คือ สิ่งแวดล้อมที่แวดล้อมตัวบุคคลนั้นอยู่หรือองค์ประกอบด้านสภาพแวดล้อมทั้งฝ่ายรูปธรรมและนามธรรม เช่น ค่านิยมทางสังคม ไม่ว่าจะเป็นค่านิยมชอบบริโภค ค่านิยมชอบโก้ เป็นต้น

2) องค์ประกอบภายใน หรือปัจจัยภายในของตัวบุคคล โดยเน้นที่หลัก 3 ประการ คือ จิตสำนึกในการศึกษาเพื่อฝึกฝนพัฒนาตนในด้านสังคม อารมณ์และปัญญา แรงจูงใจเป็นตัวส่งเสริมการพัฒนาตัวเองให้ตั้งมั่นขึ้นด้วยปัญญา แรงจูงใจนี้ก็คือใฝ่ดีและใฝ่รู้ความดีความงามและใฝ่รู้ความรู้จักคิด คิดเป็น คิดแยกคาย หรือโยนิโสมนสิการ²⁶

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต) ได้กล่าวรายละเอียดของการพัฒนามนุษย์ไว้ว่า เราเอาความจริงของธรรมดา นี้แหละมาใช้ประโยชน์ในการพัฒนามนุษย์ ก็เรียกว่า การศึกษาเป็นระบบที่การพัฒนาต้องพัฒนาไปด้วยกัน 3 ด้าน คือ

1) การพัฒนาในด้านความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมเรียกว่า “ศีล”
2) การพัฒนาด้านเจตจำนง ลงไปถึงคุณสมบัติในจิตใจก็เป็น “สมาธิ” ซึ่งรวมถึงเรื่องของคุณธรรมความดี เรื่องของสมรรถภาพและประสิทธิภาพของจิตใจเป็นความเข้มแข็งหนักแน่น เพียรพยายาม สติ สมาธิ แล้วก็เรื่องความสุข ความร่าเริง เบิกบาน ผ่องใส เป็นต้น ที่เป็นคุณสมบัติสำคัญของจิตใจ

3) การพัฒนาด้านปัญญา ความรู้ความเข้าใจ การรู้จักมองสิ่งทั้งหลายตามที่มีนเป็นและความสามารถแยกแยะวิเคราะห์สืบสาวหาเหตุปัจจัยอะไรต่าง ๆ ทั้งสามด้านนี้จะต้องพัฒนาไปด้วยกันเป็นระบบที่เราเรียกว่า บูรณาการ ก็มาในระบบที่เรียกว่า ไตรสิกขา²⁷

นี้แหละและเมื่อไตรสิกขาพัฒนาคนไปอย่างนี้แล้วก็วัดผลด้วยภาวนา 4 คือ

1) ภาวนา คือ การพัฒนาด้วยความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมที่เป็นกายภาพหรือทางวัตถุ

²⁵ พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2546), หน้า 65.

²⁶ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), *บทบาทของพระสงฆ์ในสังคมไทยปัจจุบัน : พุทธศาสนากับสังคมไทย*, (กรุงเทพมหานคร : รุ่งแสงการพิมพ์, 2547), หน้า 78-91.

²⁷ เรื่องเดียวกัน, หน้า 136.

2) ศิลภาวนา คือ การพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางสังคมด้านเพื่อนมนุษย์ รวมทั้งสัตว์ทั้งหลายอื่นด้วย อันนี้แยกได้ชัด ภายภาวนาสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ เช่น พวกธรรมชาติ พวกวัตถุ พวกสิ่งเสพบริโภค สิ่งที่น่าดู หูฟัง อะไรต่าง ๆ ส่วนศิลภาวนาเป็นการสัมพันธ์กันกับเพื่อนมนุษย์คือทางสังคม

3) จิตตภาวนา คือ การพัฒนาด้านจิตใจ ที่อาศัยสมาธิเป็นตัวแกนในการเบิกและมีบทบาทออกมาทางเจตจำนง

4) ปัญญาภาวนา คือ การพัฒนา ด้านปัญญา ความรู้ความเข้าใจ คิดได้ หยั่งเห็น ตอนนี้นำใช้ในการวัดผลจึงเป็นภาวนา 4 แต่ในเวลาศึกษา คือ ขณะปฏิบัติในชีวิตจริงเป็นไตรสิกขา การที่แยกเป็นภาวนา 4 ก็เพื่อใช้ในการที่จะดูให้ชัดแยกดูได้ 4 ด้าน แต่ในเวลาปฏิบัติจริง ภายภาวนา และศิลภาวนาเป็นข้อเดียวกัน คือ ในเรื่องหนึ่งหรือในขณะหนึ่งนี้เราสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมอย่างใดอย่างหนึ่ง คือ ทางกายภาพหรือทางสังคม ต้องเอาอย่างเดียว ฉะนั้น 2 ข้อแรกใน ภาวนา 4 นี้ เวลาเป็นไตรสิกขาก็รวมกันเป็นข้อเดียวเพราะเอาตามที่เป็นจริงในชีวิต ซึ่งเป็นองค์รวม อันนี้ก็คือ เรื่องของระบบง่าย ๆ “ที่ว่าเป็นการพูดในแง่ให้เห็นว่าอันนี้ คือ ความเป็นจริง ตามธรรมดาของธรรมชาติการศึกษาที่มาจากธรรมดานี้แหละเพราะมนุษย์มีชีวิตที่แบ่งได้เป็นสามแดน ที่ไปด้วยกัน อย่างนี้ ฉะนั้น การจัดการศึกษาก็จึงเป็น ศิล สมาธิ ปัญญา ขึ้นมาตามธรรมดา ก็เท่านั้นเอง

สรุปว่า โดยทั่วไปแล้วการพัฒนา หมายถึง การเปลี่ยนแปลงในด้านต่าง ๆ ที่ดีขึ้น ทำให้เกิดความก้าวหน้า ความมั่นคง โดยเฉพาะการพัฒนาเป็นสิ่งจำเป็นต่อความสำเร็จขององค์กร การพัฒนาบุคคลจึงมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อปัจจุบันและอนาคตขององค์กรการพัฒนาบุคคลในองค์กรจะต้องมีการพัฒนาอย่างสม่ำเสมอ เพราะวิทยาการและเทคโนโลยี เทคนิคในการทำงานเปลี่ยนแปลงไปหน้าที่ความรับผิดชอบของบุคคลก็จำเป็นต้องเปลี่ยนไปตามสภาวการณ์จึงต้องมีการพัฒนาบุคคลให้ทันต่อการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น ส่งผลต่อการทำงานในองค์กรให้บรรลุวัตถุประสงค์ โดยเฉพาะในเรื่องของการพัฒนาประเทศควรอย่างยิ่งที่ต้องยึดศีลธรรมเป็นหลักร่วมกับการพัฒนาไปด้วย

3.6 หลักธรรมเกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต

มนุษย์ทุกคนล้วนต้องการความสุขในชีวิต ไม่อย่างมีความสุขทำให้เกิดความไม่สบายใจ บั่นทอนต่อการทำกิจกรรมต่าง ๆ ส่งผลแย่งทั้งทางกายและใจและทำให้คุณภาพชีวิตแย่งลง คนในสังคมไทยเมื่อเกิดทุกข์ก็มักจะมุ่งหน้าเข้าหาวัด ทั้งที่อาจไม่เคยเข้าวัดมาก่อน เพราะเมื่อเกิดความทุกข์ถึงระดับหนึ่ง ก็ต้องการที่พึ่งที่หาความสุขทางใจ ที่มีใช้ความสุขจากเงินทอง ทรัพย์สินเกียรติยศชื่อเสียง เป็นต้น แล้วอะไรคือความสุขของมนุษย์ที่แท้จริง เพื่อที่จะทำให้เกิดคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น เงินเป็นล้าน ๆ บ้านหลังใหญ่โต ความไม่เป็นโรค การศึกษาระดับสูง หรือการทำงานที่ดีจาก ความต้องการที่หลากหลาย เมื่อไม่ได้สิ่งที่ต้องการมาครอบครองก็เกิดความผิดหวัง เกิดความเสียใจ ความกลัว ทำให้มีการพึ่งพิงศาสนาซึ่งเป็นเสมือนศูนย์กลางของจิตใจมากขึ้น หากศึกษาดูให้ดีจะเห็นว่าในสมัยก่อน ศาสนาเกิดขึ้นจากความกลัวของมนุษย์ที่ประสบกับปรากฏการณ์ทางธรรมชาติต่าง ๆ เช่น พายุพัด ฟ้าแลบ ฟ้าผ่า แผ่นดินไหว ไฟป่า เป็นต้น เนื่องจากสมัยก่อนยังไม่มีเทคโนโลยีและความรู้เกี่ยวกับปรากฏการณ์เหล่านี้ มนุษย์จึงเกรงกลัวปรากฏการณ์ทางธรรมชาติต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ดังนั้นมนุษย์จึงแสวงหาสิ่งที่จะมาคุ้มครองป้องกันตนจากภัยอันตรายที่

คิดว่าจะได้รับจากปรากฏการณ์ธรรมชาติ และสามารถคุ้มครองให้มีชีวิตที่เป็นสุข ด้วยเหตุนี้ จึงเกิดเป็นความเชื่อที่ยอมรับนับถือพลังลึกลับทางธรรมชาติว่า เป็นสิ่งที่มีอิทธิพลเหนือมนุษย์และ ได้สร้างพิธีกรรมต่าง ๆ ขึ้น จากสิ่งที่เกิดขึ้นก็ได้มีวิวัฒนาการมาจนเกิดเป็นศาสนา

การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธศาสนา หากกล่าวถึงคุณภาพชีวิตในศาสนาพุทธนั้น จะต้องมีการพัฒนาทั้ง 4 ด้าน ได้แก่

1) การพัฒนากาย (กายภาวนา) คือ การพัฒนาอินทรีย์ 6 ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ซึ่งเป็นสิ่งเชื่อมต่อกับอารมณ์ทั้ง 6 ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส อารมณ์ที่ใจรับรู้ การพัฒนาอินทรีย์ 6 มีวัตถุประสงค์ เพื่อฝึกฝนในด้านการใช้งาน คือ ทำให้อินทรีย์เหล่านั้น มีความละเอียด มีความละเอียด มีความคล่องแคล่ว มีความชัดเจน ฝึกฝนในด้านการเลือกสิ่งที่มีคุณค่าและมีประโยชน์มากที่สุด ขณะเดียวกันก็มีวิธีหลีกเลี่ยงจากสิ่งที่เป็นภัย เป็นโทษหรือสิ่งไม่ดีต่าง ๆ ไม่ให้ทะลักเข้ามาสู่อินทรีย์โดยมีใจเป็นตัวรับรู้ทั้งหมด

2) การพัฒนาศีล (ศีลภาวนา) คือ การฝึกฝนด้านความประพฤติ ระเบียบวินัย ความสุจริตทางกายและวาจา โดยการอยู่ร่วมกับผู้อื่นด้วยดี มีความเกื้อกูล พึ่งพาอาศัยกัน ไม่เบียดเบียน ไม่ทำลายกัน เพื่อให้บุคคลสามารถอยู่ร่วมกับคนในสังคมได้อย่างปกติสุข

3) การพัฒนาจิต (จิตภาวนา) คือ การฝึกฝนด้านคุณภาพของจิต การฝึกจิตใจให้เข้มแข็งมั่นคง แน่วแน่ ควบคุมตนได้ดี มีสมาธิ มีกำลังใจสูง ให้เป็นจิตที่สงบ ผ่องใส ปราศจากสิ่งรบกวน หรือทำให้เศร้าหมอง โดยเฉพาะการใช้ปัญญาอย่างลึกซึ้ง และตรงตามความเป็นจริง

4) การพัฒนาปัญญา (ปัญญาภาวนา) คือ การฝึกปรือปัญญาให้เกิดความรู้ ความเข้าใจสรรพสิ่งทั้งปวงตามความเป็นจริง จนกระทั่งหลุดพ้น มีจิตใจเป็นอิสระ ผ่องใส เบิกบาน โดยสมบูรณ์ เมื่อปัญญาที่บริสุทธิ์รู้เห็นตามเป็นจริงนี้เกิดขึ้นแล้ว ก็จะช่วยให้จิตนั้น สงบ มั่นคง บริสุทธิ์ผ่องใสยิ่งขึ้น

3.6.1 ตัวชี้วัดคุณภาพชีวิตที่ดีตามแนวพุทธศาสนา

พหุการธรรม 4 คือ ธรรมมีอุปการะมาก เป็นเครื่องช่วยให้สามารถสร้างสมความดีอื่น ๆ ทุกอย่าง และช่วยให้ประสบความสำเร็จก้าวหน้าในชีวิต ซึ่งจะนำมาใช้ในการวัดคุณภาพชีวิตว่า มีการพัฒนากาย ศีล จิตและปัญญา เพื่อนำไปสู่คุณภาพชีวิตที่ดีแล้วหรือยัง โดยพหุการธรรม 4 ได้แก่

1) ปฏีรูปเทสวาสะ คือ การอยู่ในถิ่นที่ดี มีสิ่งแวดล้อมเหมาะสม เป็นสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการดำเนินชีวิต เหมาะสมกับการดำเนินชีวิตของตนเอง มีความสงบ สามารถปฏิบัติธรรมได้

2) สัมปยุตตสัมปยุตตะ คือ การสมาคมกับสัตบุรุษ สัตบุรุษคือคนดีหรือคนสงบ เหมือนดังเช่น คำกล่าวที่ว่า “คบคนพาล พาลพาไปหาผิด คบบัณฑิต บัณฑิตพาไปหาผล” การที่มีเพื่อนที่ดีก็เป็นตัวชี้วัดอย่างหนึ่ง โดยเฉพาะในวัยรุ่นเพื่อนถือว่ามีอิทธิพลต่อเราในการตัดสินใจหรือทำสิ่งต่าง ๆ

3) อุตตสัมมาปณิธิ คือ การตั้งตนไว้ชอบ ตั้งจิตมุ่งหมายนำตนไปถูกทางคือการตั้งตนให้อยู่ในศีลธรรม ดำเนินชีวิตไปในทางที่ดีมีเป้าหมายชัดเจน มีเส้นทางเดินที่มั่นคง มีแบบอย่างที่ถูกต้อง ไม่ตั้งตนไว้ในทางที่ผิด คือ เว้นจากการประพฤติดุจจริต ให้ดำรงมั่นอยู่ในคุณธรรมนั่นเอง

4) ปุพเพกตปุญญตา คือ ความเป็นผู้ได้ทำความดีไว้ก่อนแล้ว การทำความดีไม่ว่าจะเป็นการทำบุญ ตักบาตร การไหว้พระหรือนั่งสมาธิ ล้วนเป็นการประพฤดีในทางที่ดีทั้งนั้น นอกจากนี้

เรายังทำความดีได้อีกหลายอย่าง เช่น การช่วยเหลือผู้อื่น การให้กำลังใจคน การเคารพผู้ใหญ่หรือ แม้กระทั่งการยกมือไหว้ผู้ที่สูงอายุกว่าก็ถือว่าเป็นความดี ซึ่งความดีนี้จะเป็นตัวชี้วัดคุณภาพชีวิตเรา

3.6.2 ปัจจัยที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตในพุทธศาสนา

การเข้าถึงศาสนา กล่าวคือ ทุกศาสนาล้วนสอนให้คนเป็นคนดี โดยอาจจะใช้พิธีกรรมต่าง ๆ เป็นสื่อในการทำให้มนุษย์ทำความดี แต่แท้จริงแล้วแก่นแท้ของศาสนาคือหลักธรรมคำสอนมนุษย์ที่มีโอกาสในการศึกษาศาสนา ก็จะมีแนวทางในการดำเนินชีวิตที่ดี รู้จักทำตนเองให้มีความสุข รู้จักความพอใจในชีวิต รู้จักคุณค่าและความหมายของชีวิต

การเข้าใจหลักคำสอน คือ การเข้าใจและตีความหลักคำสอนอย่างถูกต้อง จะทำให้เรามีแนวปฏิบัติในชีวิตที่ดี หากเราเข้าใจในหลักคำสอนผิดไปหรือปฏิบัติจนเกินความพอดี ไม่เดินทางสายกลาง อาจจะทำให้เกิดความทุกข์แทน คุณภาพชีวิตก็จะแย่ลง

การนำมาปฏิบัติจริง กล่าวคือ หากรู้ถึงหลักคำสอนแล้ว แต่ไม่นำมาปฏิบัติจริงก็จะไม่เกิดประโยชน์อันใดต่อชีวิต เหมือนกับการอ่านหนังสือวิธีการว่ายน้ำ แต่เราไม่เคยไปสัมผัสกับน้ำหรือลงสระน้ำเลย เราก็จะว่ายน้ำไม่เป็น

สิ่งแวดล้อม คือ สภาพแวดล้อมที่อยู่อาศัยก็เป็นปัจจัยหนึ่งในการทำความดีหรือปฏิบัติธรรม รวมถึงแหล่งอบายมุขต่าง ๆ ที่อยู่รอบบริเวณบ้าน หากมีก็อาจจะชักจูงเราให้ไปในทางที่ไม่ดีได้เพื่อนคนรอบข้าง กล่าวคือ เพื่อนมีอิทธิพลต่อเราในการทำดีหรือไม่ดี การคบเพื่อนที่ดีจะส่งเสริมให้ชีวิตเราดีขึ้น โดยที่เขาจะคอยเตือนเราในสิ่งที่ไม่ดี พร้อมทั้งชักชวนหรือแนะนำในสิ่งที่ดี ๆ ให้กับเรา ไม่ว่าจะเป็นเรื่องการเรียนรู้ การทำงาน การใช้ชีวิต

พุทธศาสนาสามารถนำมาปรับใช้กับชีวิตประจำวันเพื่อให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นได้ โดยการนำหลักคำสอนทางพุทธศาสนามาเป็นหลักในการดำเนินชีวิต การนำหลักคำสอนมาปฏิบัติในชีวิตไม่จำเป็นต้องเป็นคำสอนที่เข้าใจยากหรือซับซ้อนเกินไป ยกตัวอย่างเช่น การทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว การรักษาศีล 5 หรือการเชื่อในกฎแห่งกรรม ในที่นี้ยกตัวอย่างของการนำหัวใจคำสอนของพระพุทธศาสนาเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตคือการละความชั่ว การทำความดีและการทำจิตใจให้บริสุทธิ์ความหมายก็คือมนุษย์ทุกคนล้วนต้องการหลุดพ้นจากความทุกข์ トラบใดที่จิตใจของเรายังมีความโลภ โกรธ หลงก็จะหลุดพ้นจากความทุกข์ได้ยาก ดังนั้น มนุษย์จะหลุดพ้นความทุกข์ได้ต้องมีจิตใจที่บริสุทธิ์ จะมีจิตใจที่บริสุทธิ์ ก็ต้องเริ่มมาจากการทำความดี จะทำความดี ก็ต้องละความชั่วให้ได้เสียก่อน เปรียบเหมือนกับการล้างจาน เวลาที่เราล้างจาน ก่อนอื่นต้องเอาเศษอาหารออกก่อน ต่อมาก็ทำความสะอาดโดยใช้น้ำล้างแล้วก็ลงน้ำยาล้างจาน สุดท้ายความสะอาดบริสุทธิ์ของจานใบนั้นก็ผ่องขึ้นมา

สรุปว่า มนุษย์เกิดมาย่อมต้องการมีคุณภาพชีวิตที่ดี โดยคุณภาพชีวิตจะเกิดขึ้นได้ต้องมีความสุขเกิดขึ้นก่อน ความสุขที่แท้จริงต้องเกิดจากความรู้สึกพอใจในตนเอง รู้สึกว่าชีวิตนี้มีคุณค่า มีความหมาย ซึ่งการมีคุณภาพชีวิตที่ดีนั้นมนุษย์ต้องรู้จักพัฒนาตนเองทั้ง 4 ด้าน คือ กาย ศีล จิต และปัญญา รวมถึงการนำหลักของพุทธศาสนาที่กล่าวว่า “ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว” เป็นแนวทางในการปฏิบัติตนเพื่อไปสู่ทางเดินชีวิตที่ดี สิ่งที่ได้กล่าวมาข้างต้นก็เหมือนกับการใช้ชีวิต สิ่งที่มีมนุษย์ต้องการมากที่สุดคือคุณภาพชีวิตที่ดี เราจะทำอย่างไรให้เกิดคุณภาพชีวิตที่ดี อย่างหนึ่งที่เป็นคำตอบ

ได้คือการรู้จักพอ (พอเพียง พอใจในสิ่งที่ตนมี) เมื่อเกิดความพอแล้วความต้องการต่าง ๆ ก็จบลงแล้ว ความสุขในชีวิตก็จะเกิดขึ้นจากนั้นคุณภาพชีวิตที่ดีก็จะตามมา

3.7 ปัญหาการขาดผล 5 ของชาวพุทธ

การทำหน้าที่ขององค์กรธรรมในผล 5 นั้น จะอิงอาศัยกันเพื่อประสานส่งเสริมให้เกิดการพัฒนา กำลัง และส่งผลเป็นปัจจัยต่อเนื่องกันไป กล่าวคือ ศรัทธาทำให้เกิดความเพียร ความเพียรช่วยให้สติมั่นคง เมื่อสติมั่นคงแล้วก็ได้สมาธิที่เอื้อต่อการพัฒนาปัญญา เมื่อสมาธิดีแล้วก็จะเกิดความเข้าใจมองเห็นโทษของตัณหา มองเห็นคุณค่าของพระธรรม เมื่อรู้ชัดเข้าใจแจ่มแจ้งด้วยตนเองแล้วก็จะเกิดมีศรัทธาที่เป็นศรัทธาอย่างยิ่ง หมุนเวียนกลับมาเป็นศรัทธาที่มีกำลังมากกว่าเดิม²⁸ ดังพุทธพจน์ที่ตรัสไว้ว่า “ผู้มีศรัทธานั้นพยายามอย่างนี้ ครั้นพยายามแล้วระลึกอย่างนี้ ครั้นระลึกแล้วตั้งมั่นอย่างนี้ ครั้นตั้งมั่นแล้วรู้ชัดอย่างนี้ ครั้นรู้ชัดแล้วย่อมเชื่อมั่นอย่างนี้ว่า นี้แล คือ ธรรมที่เราได้ฟังมาก่อน บัดนี้เราถูกต้องด้วยนามกายนั้นอยู่ และเห็นแจ้งแทงตลอดด้วยปัญญา”²⁹

ปัญหาการขาดผล 5 ไม่ว่าจะเป็นอย่างใดก็ตาม ย่อมส่งผลให้องค์ธรรมผลอื่น ๆ ไม่สามารถพัฒนา กำลังได้อย่างต่อเนื่อง ดังนั้น การศึกษาปัญหาการขาดผล 5 ของชาวพุทธนั้น จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องทำความเข้าใจว่า ปัญหาการขาดผลแต่ละองค์ธรรมนั้นคืออะไรและมีพฤติกรรมใดที่บ่งบอกว่าเป็นการขาดองค์ธรรมผล 5 ดังต่อไปนี้

3.7.1 ปัญหาการขาดศรัทธาผล

การขาดศรัทธาผล คือ การขาดความเชื่อที่เป็นพลัง มีความหวั่นไหวต่อความเชื่อในการ ตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า หรือมีความกังวลต่อหลักปฏิบัติพัฒนาจิต เพื่อความหลุดพ้นจากความทุกข์คนที่ขาดศรัทธาผล จะมีลักษณะขาดความเชื่อมั่นในการปฏิบัติพัฒนาจิต หรือมีพฤติกรรมในเชิงที่ ไม่เชื่อว่าการปฏิบัติพัฒนาตนตามคำสอนของพระพุทธเจ้านั้น จะสามารถนำพาจิตไปสู่ความหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวงได้

ศรัทธาที่พระพุทธศาสนาต้องการนี้ เป็นศรัทธาในความหมายจำเพาะ คือ มีความเชื่อพื้นฐานว่ามนุษย์เป็นสัตว์ที่ฝึกฝนได้ มีศักยภาพอยู่ในตัวที่สามารถพัฒนาเป็นบุคคลผู้ประเสริฐในหมู่มนุษย์ที่หายเทพ เทวดา หรือแม้แต่พรหมก็เคารพบูชา³⁰ เรียกว่า มีตถาคตโพธิศรัทธา คนที่จะเริ่มต้นปฏิบัติธรรมก็จะต้องมีความเชื่ออันนี้ เชื่อในปัญญาที่ทำให้มนุษย์กลายเป็นพระพุทธเจ้า หรือมนุษย์สามารถพัฒนาปัญญาของตนเองให้เป็นพุทธได้³¹

พุทธทาสภิกขุ ได้ให้ทัศนะไว้ว่า ศรัทธาผลที่ถูกต้องนั้น คือ ปัญญาแขนงหนึ่ง ความเชื่อกับปัญญาต้องเกิดเคียงคู่กัน ความเชื่อที่ว่านี้ไม่ใช่เชื่อตามหลักเหตุผล ไม่ใช่การตรึกเอาไม่ใช่การคาดคะเน หรือเชื่อตาม ๆ กันมา แต่ศรัทธาที่ถูกต้องจะเกิดขึ้นได้ต้องเป็นผู้ได้รับผลของการปฏิบัติมาแล้ว ด้วยการพิสูจน์จนเห็นชัดว่า โลก โกรธ หลง ที่เกิดขึ้นในจิตใจตนเองเป็นอย่างไร เมื่อเห็นด้วย

²⁸ พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), *พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ*, อ่างแล้ว, หน้า 875-876.

²⁹ ส.ม. 19/520/332-334.

³⁰ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), *หลักแม่บทของการพัฒนาตน*, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2547), หน้า 18-24.

³¹ เรื่องเดียวกัน, หน้า 45-46.

ตนเองแล้วจึงเชื่อ³² ซึ่งมีความสอดคล้องกับความเห็นของพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) ที่กล่าวถึงหลักศรัทธาไว้ว่า ต้องเป็นความเชื่อที่خابซึ่งเนื่องด้วยเหตุผลเท่าที่ตนมองเห็น มีความมั่นใจว่าจุดหมายข้างหน้านั้นเป็นไปได้จริงแท้และมีค่าควรแก่การที่จะดำเนินไปให้ถึง เราใจให้พิสูจน์ความจริงของเหตุผลที่มองเห็นอยู่เบื้องหน้า เป็นบันไดขั้นต้นสู่ความรู้ คือ มีปัญญารองรับและเป็นทางสืบทอดแก้ปัญหาได้ ตรงกันข้ามกับความเชื่อที่เป็นความรู้สึกมอบตัว มอบความไว้วางใจให้สิ้นเชิง ซึ่งความเชื่ออย่างหลังนี้จะทำให้หยุดคิดหาเหตุผลต่อไป

ศรัทธาที่พุทธศาสนามุ่งหมายนั้นต้องประกอบด้วยปัญญา ดังพุทธพจน์ที่ตรัสไว้ว่า “ศรัทธาอันคล้อยตามปัญญานั้น ย่อมทรงตัวอยู่ได้”³³ ศรัทธายังเป็นคุณธรรมสำคัญที่ต้องมีก่อน ดังพุทธพจน์ที่ตรัสไว้ถึงความสำคัญอันเป็นปัจจัยให้เกิดความศรัทธาว่า “ธรรมที่เราได้บรรลุแล้วนี้ ลึกซึ่งเห็นได้ยาก รู้ตามได้ยาก สงบ ประณีต ไม่เป็นวิสัยแห่งตรรกะ... ถ้าเราจะพึงแสดงธรรม และผู้อื่นจะไม่เข้าใจซึ่งต่อเรา ข้อนั้นก็จะเป็นความเหน็ดเหนื่อยเปล่าแก่เรา”³⁴ แต่พระพุทธองค์ทรงเห็นว่าพวกเขาจะเสื่อมไปเพราะไม่ได้ฟังธรรม จึงตรัสสิ้นพระทัยประกาศธรรมว่า “สัตว์ทั้งหลายเหล่าใดก็ตามจะฟัง จงปล่อยศรัทธามาเถิด เราได้เปิดประตูมตรธรรมแก่ท่านทั้งหลายแล้ว”³⁵

ตัวอย่างที่แสดงให้เห็นถึงการขาดศรัทธาผลของชาวพุทธนั้น มักพบเห็นได้จากการที่ชาวพุทธมีความเชื่อฝังงายในอำนาจสิ่งศักดิ์สิทธิ์และไสยศาสตร์ กล่าวคือ เชื่อในเครื่องรางของขลัง เชื้อการบูชาเทพเจ้า โดยมีการกราบไหว้สิ่งศักดิ์สิทธิ์ก่อนที่จะเริ่มต้นทำกิจการ การเปิดบริษัทห้างร้าน การเข้ารับตำแหน่งสำคัญ ๆ เช่น รัฐมนตรี เป็นต้น หรือพิธีเจิมป้ายอาคารที่มีการนิมนต์พระสงฆ์มาพรมน้ำมนต์เพื่อความเป็นสิริมงคล พิธีถวายข้าวพระพุทธที่พัฒนามาจากพิธีกรรมเช่นไหว้ผีในสมัยโบราณ³⁶ รวมถึงความเชื่อที่ว่า การขูดต้นไม้ การกราบไหว้สัตว์ที่เกิดมาพิการมีอวัยวะวิปริต จะทำให้ผู้นั้นมีโชคลาภ³⁷ ความเชื่อทางด้านไสยศาสตร์นั้นมีมานานก่อนพระพุทธศาสนาแล้ว ซึ่งพระพุทธองค์ทรงตรัสว่า “การถึงสิ่งเหล่านั้นเป็นสรวณะ ไม่สามารถช่วยให้พ้นจากทุกข์ทั้งปวงได้”³⁸ เพราะการยึดมั่นถือมั่นในความเชื่อลักษณะเช่นนี้จะทำให้คนขาดความเชื่อมั่นที่จะรับผิดชอบชีวิตของตนเอง และจะกลายเป็นคนที่อ่อนแอ

3.7.2 ปัญหาการขาดวิริยะผละ

การขาดวิริยะผละ คือ การขาดความเพียรที่เป็นพลัง ทำให้เกิดความเกียจคร้าน ความหดหู่ ความท้อถอยเข้าครอบงำได้ คนที่ขาดวิริยะผละจะมีลักษณะอ่อนแอ ไม่เอาใจใส่ในความเพียรกระทำ ความดี หรือมีพฤติกรรมไม่ชวนชวย ไม่พยายามที่จะฝึกปฏิบัติพัฒนาตนเองต่อไป

³² พุทธทาสภิกขุ, *โพธิปักขิยธรรม ธรรมะสูงสุดแห่งความรู้แจ้ง*, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ธรรมสภา, 2541), หน้า 83-95.

³³ ส.ม. 19/515/327-328.

³⁴ วิ.ม. 4/7/11.

³⁵ วิ.ม. 4/9/14-15.

³⁶ สมภาร พรหมทา, *มนุษย์กับศาสนา*, (กรุงเทพมหานคร : ศยาม, 2546), หน้า 41-42.

³⁷ พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*, อ่างแล้ว, หน้า 44-46.

³⁸ ชุ.ธ. 25/188-189/92.

ความเพียรที่เป็นกำลังในที่นี้ คือ ความเพียรในการชำระจิตให้บริสุทธิ์ด้วยการเจริญกุศลธรรม ให้เกิดขึ้นจิตใจอย่างต่อเนื่อง และพยายามละอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้วไม่ให้เกิดขึ้นอีกเป็นความเพียรทางใจที่จะทำให้จิตปราศจากกิเลสเครื่องเศร้าหมอง ไม่ใช่ความพากเพียรในการเรียนหนังสือ ไม่ใช่ความพยายามในการทำงานเพื่อหาเลี้ยงชีวิต

ยกตัวอย่างเช่น กรณีที่เป็นลักษณะการอ่อนน้อมเพื่อให้ได้ในสิ่งที่ตนเองปรารถนา กล่าวคือ การกราบไหว้พระพุทธรูปเพื่อให้ช่วยปัดเป่าทุกข์หรือให้มีความสุข การสวดมนต์เพื่อขอให้ได้ลาภได้ทรัพย์ ไม่ได้นึกถึงคุณค่าภายในที่จะเกิดขึ้นกับจิตใจ³⁹ การบริจาคเป็นไปเพื่อการพัฒนาตนให้เจริญในกุศลกรรม กลายเป็นการคาดหวังให้ได้ผลตอบแทนที่จะทำให้เกิดโชคลาภแก่ตนเอง⁴⁰ หรือแม้กระทั่งกรณีที่ชาวบ้านนำดอกไม้ ธูป เทียน ไปกราบไหว้บูชาพืชหรือสัตว์ที่มีความวิปริตผิดธรรมชาติ แล้วใช้แบ่งทาบริเวณดังกล่าว เพื่อหวังให้เลขหวยปรากฏ ซึ่งเป็นภาพอันเด่นชัดของชาวพุทธที่มุ่งหาความสำเร็จจากสิ่งศักดิ์สิทธิ์ดลบันดาล สะท้อนถึงสภาพจิตใจที่ขาดความมั่นใจ ขาดความเข้มแข็งอดทนและขาดความเพียรพยายามในการดำเนินชีวิต อีกทั้งยังเป็นการทวนกระแสธรรมของพระพุทธเจ้าที่ทรงสอนหลักธรรมให้คนหวังผลจากการกระทำของตน⁴¹

3.7.3 ปัญหาการขาดสติพละ

การขาดสติพละ คือ การขาดความระลึกรู้ได้ที่เป็นพลังที่ทำหน้าที่คอยกำกับดูแล หรือควบคุมจิตมิให้กิเลสเข้าครอบงำได้ คนที่ขาดสติพละจะมีลักษณะเลื้อนลอย หลงลืม มีพฤติกรรมไม่ละอาย และเกรงกลัวต่อบาป ประมาทหลงเพลินเพลินหรือมัวเมาในสิ่งยั่วยุที่ก่อให้เกิดความเสื่อม⁴²

การมีสติ คือ การระลึกถึงความจริงที่เกิดขึ้นอยู่กับจิตในขณะปัจจุบันเท่านั้น เมื่อรู้เท่าทันจิตในขณะปัจจุบันก็จะไม่ปล่อยให้จิตเกิดความฟุ้งซ่านไปกับอารมณ์ต่าง ๆ เพราะถ้าหลงลืม ปล่อยให้จิตคิดเลื้อนลอยฟุ้งไปกับอารมณ์ที่ขอบใจหรือไม่ขอบใจ ก็จะตกอยู่ในความประมาท ขาดสติคอยควบคุมหรือยังคิดก่อนการกระทำ เช่น ถ้าจิตติดข้องวนเวียนกับภาพความผิดหวังในอดีต ก็จะทำให้เกิดความทุกข์ใจขึ้น ตกอยู่ในความประมาท ขาดสติในการควบคุม หลงฟังพาทรมั่วสุราจนเพลินมัวเมาทำให้เกิดความเสื่อม หรือถ้าจิตหลุดลอยไปเกาะเกี่ยวกับความคาดหวังที่ยังมาไม่ถึง ก็จะทำให้หลงลืมที่จะพิจารณากระทำเหตุในปัจจุบัน เสียโอกาสในการพัฒนาตนอย่างถูกต้องและเหมาะสม

เมื่อชาวพุทธขาดสติพละ ก็จะทำให้ตกอยู่ภายใต้อำนาจของโลก โกรธ หลง และแสดงพฤติกรรมที่ส่งผลร้ายต่อตนเองและผู้อื่น ทั้งการปลิ้น ขำขิงทรัพย์สิน การฆ่าเพราะความหึงหวงเชิงชู้สาว การฆ่าตัวตายเพราะผิดหวังอย่างรุนแรง การทุจริตคอร์รัปชัน การเสพยาบ้า ค้ายาเสพติด เป็นต้น

³⁹ วุฒิน อินทสระ, *ชาวพุทธกับวิกฤตศรัทธา*, (กรุงเทพมหานคร : ปัญญา, 2537), หน้า 142.

⁴⁰ พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), *สถานการณ์พระพุทธศาสนา กระแสไฮศาศาสตร์*, (กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิพุทธธรรม, 2539), หน้า 34-35.

⁴¹ พระเทพเวที (ประยูร ปยุตโต), *สถานการณ์พุทธศาสนา พลิกหายนะเป็นพัฒนา*, (กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิพุทธธรรม, 2536), หน้า 32-34.

⁴² พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), *ความสุขที่แท้จริง*, พิมพ์ครั้งที่ 2, (กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, 2543), หน้า 136.

3.7.4 ปัญหาการขาดสมาธิพละ

การขาดสมาธิพละ คือ การที่จิตขาดความตั้งมั่นแน่วแน่ในกุศลกิจที่ทำ จิตจะมีลักษณะอ่อนไหว ชัดส่ายไปในทางกาม ทั้งทางตา หู จมูก ลิ้น กาย เมื่อจิตถูกล่อด้วยอารมณ์ต่าง ๆ ไขว้เขวออกไปหาอารมณ์อื่น ๆ มีความฟุ้งซ่านพล่านไป ก็อาจจะนำพาให้เกิดความทุกข์ เช่น ความกระวนกระวายใจ กลุ้มใจ เตื่อร้อนใจ อึดอัดใจ รำคาญใจ ชัดเคืองใจ หรือมีพฤติกรรมก้าวร้าว ฉุนเฉียว หงุดหงิด มองเห็นคนอื่นเป็นศัตรู ระแวงกลัวคนอื่นจะมาทำร้าย วู่วาม ตัดใจหลงใหลง่าย⁴³

จุดมุ่งหมายของสมาธิในพุทธศาสนา คือ เพื่อความหลุดพ้น หรือเป็นไปเพื่อปัญญาที่รู้เข้าใจในสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง มิใช่หวังผลในทางฤทธิ์ ถ้าเจริญสมาธิถูกทาง บาปและอกุศลธรรมก็ไม่อาจครอบงำได้ จะสังัดจากกามทั้งหลาย สังัดจากอกุศลธรรมทั้งหลาย จนจิตมีความผ่องใสภายใน และมีความสุขอยู่ในสมาธินั้น ซึ่งลักษณะเด่นของจิตที่เป็นสมาธิเหมาะสมสมควรแก่การทำงานหรือเหมาะแก่การใช้งานตามหลักพุทธศาสนาคือการใช้จิตที่พร้อมดีนั้นเป็นสนามปฏิบัติการของปัญญาในการพิจารณาสภาวธรรมให้เกิดความรู้แจ้งตามความเป็นจริง สมาธิที่ถูกต้องไม่ใช่อาการที่จิตหมดความรู้สึก ปล่อยตัวตนเข้าร่วมหายไปทำอะไร ๆ แต่เป็นภาวะที่แจ่มใส โลงโปร่ง เบิกบาน พร้อมทั้งจะใช้ปัญญา การขาดสมาธิพละของชาวพุทธในปัจจุบัน จะเห็นได้ชัดว่า เกิดภาวะความตึงเครียดและความโกรธทางอารมณ์ ความหมกมุ่นหลงใหลติดใจง่ายในทางกามคุณ 5 เป็นต้น

3.7.5 ปัญหาการขาดปัญญาพละ

การขาดปัญญาพละ คือ การที่จิตอยู่ในภาวะขาดความรู้ที่ละเอียด ขาดความรู้ที่แจ่มแจ้ง ไม่สามารถหยั่งรู้เข้าใจตามความเป็นจริง หรือรู้ไม่เท่าทันสภาวการณ์ บุคคลที่ขาดปัญญาพละนั้นจะมีลักษณะนิสัยที่ขาดการพิจารณา ขาดการไตร่ตรอง ไม่เข้าใจเหตุผล มีพฤติกรรมที่หลง หรือมกมายในสิ่งที่นำไปสู่ความเสื่อมถอยในการพัฒนาตน เช่น ไม่รู้ว่าอะไร อะไรชั่ว อะไรถูก อะไรผิด อะไรเป็นประโยชน์ อะไรไม่เป็นประโยชน์ อะไรเป็นเหตุให้เกิดความเสื่อมพินาศ เมื่อไม่รู้ในสิ่งต่าง ๆ ที่กล่าวมานี้ จะนำชีวิตไปสู่ความหลงมึนเมา และมีโอกาสทำกรรมที่ผิดพลาดได้มาก

ปัญญาพละที่พุทธศาสนาต้องการ คือ ต้องเป็นปัญญาที่สามารถช่วยให้พ้นทุกข์ทางจิตใจได้ เรียกว่า ภาวนามยปัญญา ซึ่งการพัฒนาปัญญานี้ต้องอาศัยการปฏิบัติ เพื่อฝึกให้จิตเกิดความรู้ ความเข้าใจแบบประจักษ์กับความจริงในสิ่งทั้งหลายว่ามีความไม่เที่ยง สิ่งที่เกิดขึ้นนั้นมีความเปลี่ยนแปลงไปตามตัญญอไม่มีตัวตนให้ยึดถือ เมื่อประจักษ์กับความจริงนี้มากขึ้น ความขัดแย้งในจิตใจก็จะลดน้อยลง สามารถวางใจให้เป็นกลางรักษาความสมดุลของจิตท่ามกลางกุศลธรรมและอกุศลธรรมทั้งหลายที่เกิดขึ้นแก่จิตได้ จึงไม่ยินดียินร้ายไปตามอารมณ์หรือสิ่งที่น่าปรารถนา ไม่ขุ่นมัวหม่นมองคลุ้มคลั่งไปเพราะอารมณ์หรือสิ่งที่ไม่ต้องการ จนปัญญามีกำลังสามารถตัดสินเลิอกกระทำเหตุในทางที่ถูกได้ และพัฒนากำลังต่อเนื่องไปจนจิตหลุดพ้นจากกิเลสอย่างสิ้นเชิง อนึ่ง พึงทำความเข้าใจเกี่ยวกับการฟังธรรมบรรยายแล้วเกิดความเข้าใจในธรรม หรือการคิดพิจารณาต่อพระธรรมนั้นแล้วเกิดความรู้ความเข้าใจที่ละเอียดลึกซึ้ง ก็คิดว่าตนเองรู้ทุกอย่าง มีปัญญาที่พัฒนาแล้ว แต่นั่นเป็นเพียงปัญญาในระดับหนึ่งในกระบวนการพัฒนาปัญญาตามหลัก

⁴³ พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), *พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ*, อ่างแล้ว, หน้า 834.

พุทธศาสนาเป็นปัญหาที่เกิดจากการฟังที่เรียกว่า สุตมยปัญญาและเป็นปัญหาที่เกิดจากการคิดพิจารณาที่เรียกว่า จินตมยปัญญา ยังไม่ใช่ปัญญาพละที่พุทธศาสนาต้องการ

การขาดปัญญาพละของชาวพุทธและคนส่วนมากในโลกนี้กำลังตกอยู่ในภาวะความไม่รู้ 4 อย่างนี้ คือ 1) ความไม่รู้ในทุกข์ ได้แก่ ความไม่ตระหนักรู้ว่าตนเองกำลังมีปัญหาและกำลังก่อปัญหาต่าง ๆ ที่เป็นเรื่องบีบคั้นชีวิตจิตใจ 2) ความไม่รู้เหตุแห่งทุกข์หรือสาเหตุของปัญหาว่าคืออะไร มักเล็งเห็นความจริง ชอบมองออกไปข้างนอกหรือมองให้ไกลตัวจากที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน จึงมักมองหาตัวการข้างนอกที่จะชดทอโทษให้หรือถ้าจะเกี่ยวกับตนเองก็ให้เป็นเรื่องห่างไกลออกไปจนรู้สึกว่าเป็นจากความรับผิดชอบของตน จึงไม่ได้แก้ไขข้อบกพร่องและพร้อมจะกระทำสิ่งที่ตนผิดพลาดได้อีก 3) ไม่รู้ความดับทุกข์ คือ ไม่รู้ว่าทุกข์ หรือสาเหตุของปัญหาที่ก่อดันบีบคั้นนั้นสามารถแก้ไขให้หมดสิ้นไปได้ 4) ความไม่รู้ทางดับทุกข์ หรือวิธีปฏิบัติเพื่อกำจัดสาเหตุแห่งปัญหา⁴⁴

การปฏิบัติพละ 5 จึงต้องเริ่มจากการมีตถาคตโพธิศรัทธาเป็นสำคัญ ถ้าปราศจากศรัทธานี้แล้ว การศึกษาและปฏิบัติเป็นไปได้อย่าง เพราะไม่เชื่อในศักยภาพของตนเองว่าจะพัฒนาได้ จึงไม่เกิดแรงจูงใจที่จะฝึกฝนพัฒนาตนเอง และไม่มีใครสามารถก้าวหน้าไปบนหนทางธรรมได้โดยไม่มีศรัทธา ศรัทธาจึงเป็นสิ่งแรกที่จะต้องมียุติและจะต้องประกอบไปด้วยปัญญาที่เกิดจากประสบการณ์ตรงในการปฏิบัติ ธรรมนั้นจึงสมบูรณ์ เพราะศรัทธาเปรียบเสมือนเท้า ปัญญาเปรียบเสมือนตา ผู้ที่มีแต่ปัญญาโดยไม่มีศรัทธา จะทำได้เพียงแค่พูดถึงธรรมะหรืออริยมรรคเท่านั้น แต่ไม่สามารถจะก้าวเดินไปบนหนทางแห่งอริยมรรคได้เลย ในทำนองเดียวกัน ผู้ที่มีศรัทธาโดยไม่มีปัญญาเปรียบดังผู้มีเท้าแต่ไม่มีตา ก็จะพยายามเดินหรือวิ่งไปตามหนทางแห่งอริยมรรค แต่ผู้นั้นจะรู้เลยว่า การเดินหรือการวิ่งนั้นเป็นไปโดยถูกทางหรือไม่ ดังนั้น ทั้งศรัทธาและปัญญาจึงต้องมีควบคู่กันไปและพร้อมกันนั้นจะต้องมีการปฏิบัติที่ถูกต้องด้วย

สรุปว่า ศรัทธามีความสำคัญในการกำหนดจุดมุ่งหมายเพื่อการพัฒนาชีวิต ถ้าเริ่มต้นจากศรัทธาที่ถูกแล้วลงมือกระทำเหตุที่ถูกตามอย่างที่เราเชื่อ ผลย่อมเกิดถูกต้องตามแห่งการกระทำในทางตรงกันข้าม เมื่อศรัทธามีอิทธิพลเป็นตัวกำหนดวิถีชีวิต แต่ถ้าหากเริ่มต้นด้วยการมีศรัทธาที่ผิดวิถีชีวิตก็ย่อมผิดตาม นอกจากนี้ ศรัทธายังเป็นสิ่งจำเป็นในเบื้องต้นสำหรับผู้ปฏิบัติเพื่อการพัฒนาตนตามหลักพุทธศาสนา เพราะถ้าเริ่มต้นด้วยการขาดตถาคตโพธิศรัทธาแล้ว วิริยะ สติ สมาธิ ตามความมุ่งหมายก็ไม่เกิด ทำให้ไม่สามารถดำเนินไปสู่ปัญญาพ้นทุกข์ได้

3.8 การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักพละ 5

เรื่องของพละ 5 นี้เป็นธรรมที่ทำให้บุคคลผู้ปฏิบัติธรรม สามารถพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเองและส่งผลต่อบุคคลรอบข้างได้ พละ 5 เป็นธรรมที่จะทำให้บุคคลมีความเชื่อมั่นในตนเอง มีสติปัญญาที่จะนำตนเองให้ยิ่งใหญ่ในกิจของตนทำให้เกิดความมั่นคงในการพัฒนาคุณภาพชีวิต พละ 5 เมื่อฝึกดีแล้วจะเป็นคุณสมบัติที่มีอยู่ในตัวของบุคคล บุคคลที่ประสบความสำเร็จและมีความสุขสงบในชีวิต มักมีบุคลิกภาพที่มีความเชื่อมั่นและศรัทธาในธรรมที่ตนกำลังปฏิบัติอยู่โดยชอบแล้ว ย่อมเป็นบุคคลที่มีกำลังใจกล้าแข็ง หากปรารถนาหรือต้องการสิ่งใดในชีวิตแล้ว จะมีความมานะ

⁴⁴ พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), *ความสุขที่แท้จริง*, อ่างแล้ว, หน้า 905-911.

บากัน เพียรพยายามกระทำให้สำเร็จจนได้ บุคคลผู้นั้นย่อมเป็นผู้มีสติรู้ตัวอยู่เสมอ ควบคุมตนเองได้ดี ไม่ใจลอย ไม่เพลอไพล ย่อมเป็นผู้มีสมาธิ มีใจสงบแน่วแน่ ไม่ฟุ้งซ่าน หากทำการสิ่งใดอยู่ก็จะมีสมาธิอยู่กับสิ่งที่ทำ ไม่วอกแวก อีกทั้งยังเป็นผู้มีสติปัญญา เฉลียวฉลาด ซึ่งเกิดจากการเรียนรู้และการปฏิบัติธรรมที่เป็นพื้นฐานอันงาม เราสามารถเติมพลังให้กับการพัฒนาคุณภาพชีวิตของเราได้ โดยการปฏิบัติธรรมพละ 5

3.8.1 พละ 5 เป็นใหญ่ในจิตของตน

3.8.1.1 สัทธาพละ

สัทธาพละ คือ ความเชื่อมั่นในหลักธรรมที่ตนเองกำลังปฏิบัติและนำมาใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตโดยหลักธรรมในพุทธศาสนาเถรวาท จะมีสัทธาเป็นอันดับแรกและมีปัญญาในลำดับสุดท้ายของหลักธรรมนั้น ๆ เพื่อจะเข้าใจความหมาย บทบาท และความสำคัญของสัทธา อันจะได้นำสัทธาพละนี้ไปพัฒนาคุณภาพชีวิต กล่าวคือ

1) ศรัทธาเป็นเพียงขั้นหนึ่งในการพัฒนาปัญญาและคุณภาพชีวิต กล่าวได้ว่าเป็นขั้นต้นที่สุด

2) ศรัทธาที่ประสงค์ ต้องเป็นความเชื่อความซาบซึ้งที่เนื่องด้วยเหตุผล คือ มีปัญญารองรับและเป็นทางสืบทอดส่งต่อแก่ปัญญาได้ มิใช่เพียงความรู้สึกมอบตัวมอบความไว้วางใจให้สิ้นเชิงโดยไม่ต้องถามหาเหตุผล อันเป็นลักษณะทางฝ่ายอวาเวคด้านเดียว

3) ศรัทธาที่เป็นความรู้สึกฝ่ายอวาเวคด้านเดียว ถือว่า เป็นความเชื่อที่มงาย เป็นสิ่งที่จะต้องละเสียหรือแก้ไขให้ถูกต้อง ส่วนความรู้สึกฝ่ายอวาเวคที่เนื่องอยู่กับศรัทธาแบบที่ถูกต้อง เป็นสิ่งที่นำมาใช้ในกระบวนการปฏิบัติธรรมให้เป็นประโยชน์ได้มากพอสมควรในระยะต้น แต่จะถูกปัญญาเข้าแทนที่โดยสิ้นเชิงในที่สุด

4) ศรัทธาที่มุ่งหมายในกระบวนการพัฒนาปัญญานั้นอาจให้ความหมายสั้น ๆ ว่าเป็นความซาบซึ้งด้วยมั่นใจในเหตุผลเท่าที่ตนมองเห็น คือมั่นใจตนเอง โดยเหตุผลว่า จุดหมายที่อยู่เบื้องหน้านั้นเป็นไปได้จริงแท้และมีค่าควรแก่การที่ตนจะดำเนินไปให้ถึง เป็นศรัทธาที่เร้าใจให้อยากพิสูจน์ความจริงของเหตุผลที่มองเห็นอยู่ เบื้องหน้านั้นต่อ ๆ ยิง ๆ ขึ้นไป เป็นบันไดขั้นต้นสู่ความรู้ตรงข้ามกับความรู้สึกมอบใจให้แบบอวาเวค ซึ่งทำให้หยุดคิดหาเหตุผลต่อไป

5) เพื่อควบคุมศรัทธาให้อยู่ในความหมายที่ถูกต้อง ธรรมหมวดใดก็ตามในพุทธธรรม ถ้ามีศรัทธาเป็นส่วนประกอบข้อหนึ่งแล้ว จะต้องมีปัญหาเป็นอีกข้อหนึ่งเสมอไป และตามปกติศรัทธาย่อมมาเป็นข้อที่หนึ่ง พร้อมกับที่มีปัญญาคุมเป็นข้อสุดท้าย

3.8.1.2 วิริยะพละ

วิริยะพละ คือ ความเพียรพยายามที่จะปฏิบัติในธรรม อันเป็นธรรมพื้นฐานในการพัฒนาคุณภาพชีวิตและในหลักธรรมเกื้อหนุนอื่นอีกเพื่อให้บรรลุในหลักธรรมนั้น ๆ ซึ่งกำลังความเพียรนี้มีปรากฏในพุทธศาสนสุภาษิต โดยจะกล่าวไว้พอสังเขปเพื่อนำไปเป็นแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตและแนวทางการรักษาความเพียรให้ทรงไว้เพื่อการปฏิบัติซึ่งหลักธรรม

1) คนล่วงทุกข์ได้ด้วยความเพียร กล่าวคือ ผู้เกียจคร้าน ย่อมมีชีวิตคลุกอยู่ในอกุศลธรรม จึงอยู่เป็นทุกข์ การกระทำความเพียร เช่นหมั่นขยันทำการงานก็ย่อมพ้นความเกียจคร้านไม่ต้องทุกข์เพราะไร้อรรถ ไม่ต้องทุกข์เพราะทำทุจริตเลี้ยวชีพ โดยสรุปแล้วการจะพ้นทุกข์ต่าง ๆ

ล้วนมีความเพียรเข้ามาเกี่ยวข้องทั้งสิ้น ทำให้เป็นสุขในการดำรงชีพ พ้นจากกิเลส พ้นจากอกุศลกรรม และพ้นจากสังสารวัฏ

2) ความเพียรป้องกันผู้ปราศจากปัญญาไม่ได้ กล่าวคือ บางครั้งบางเรื่องความเพียรพยายามอย่างเดียว ไม่ช่วยให้ถึงความสำเร็จ หากไม่มีปัญญาคอยสนับสนุนความเพียร

3) ผู้ทำการเหมาะสม ไม่ทอดธุระ ชยันมั่นเพียร ย่อมหาทรัพย์ได้ คือ รู้จักกาลสถานที่ บุคคลและการทำงาน ที่ตนต้องเข้าไปเกี่ยวข้องเป็นอย่างดี แล้วใช้ความรู้ความเฉลียวฉลาดและความเพียรเข้าทำกิจนั้น ๆ ก็ย่อมได้ทรัพย์ทั้งที่เป็นโลกียะและโลกุตระ

4) คนทั้งหลายผู้ไม่เกียจคร้าน ขุดภาคพื้นที้นทางกลางทะเลทราย ได้พบน้ำที่กลางทะเลทรายอันราบเรียบ ฉันทิ มุนีผู้ประกอบด้วยความเพียรและกำลัง ไม่เกียจคร้านพึงประสบความสำเร็จ ฉันทิ นั้น กล่าวคือ มุนีในที่นี้หมายถึงเอาบุคคลผู้มีปัญญา มีกำลังกายและกำลังญาณย่อมได้อริยธรรม

3.8.1.3 สติพละ

สติพละ คือ กำลังในความระลึกได้ โดยไม่หลงไปกับการพัฒนาการปฏิบัติซึ่งหลักธรรมนั้น และไม่หลงไปกับการที่จะนำหลักธรรมนั้นมาใช้ในพัฒนาคุณภาพชีวิต

สติมีหน้าที่ตั้งอารมณ์มาสู่จิต เหนี่ยวอารมณ์ไว้กับจิต คมหรือกำกับจิตไว้กับอารมณ์ตรงเอาไว้ไม่ยอมให้ลอยผ่านหรือคลาดกันไป จะเป็นการตั้งมาซึ่งอารมณ์ที่ผ่านไปแล้ว หรือจะตั้งไว้ซึ่งอารมณ์ที่จะผ่านไปก็ได้ สติจึงมีขอบเขตความหมายคลุมถึง การระลึก นึกถึง นึกไว้ นึกได้ ระลึกได้ ไม่เผลอ ตรงกับความจำ เฉพาะในส่วนที่เป็นการระลึกและความสามารถในการระลึก ด้วยเหตุนี้สติจึงเป็นธรรมตรงข้ามกับสัมโมสะ ซึ่งแปลว่า การลืม สติเป็นการริเริ่มเองจากภายใน โดยอาศัยพลังแห่งเจตจำนง

สติ จึงเป็นธรรมสำคัญในทางจริยธรรมเป็นอย่างมาก เพราะเป็นตัวควบคุมการปฏิบัติหน้าที่ และเป็นตัวคอยป้องกันยับยั้งตนเอง ทั้งที่จะไม่ให้หลงเพลินไปตามความชั่วและที่จะไม่ให้ความชั่วเล็ดลอดเข้าไปในจิตใจได้ พุดง่าย ๆ ว่าที่จะเตือนตนในการทำความดีและไม่เปิดโอกาสแก่ความชั่ว

พุทธธรรม เน้นความสำคัญของสติเป็นอย่างมากในการปฏิบัติจริยธรรมทุกชั้น การดำเนินชีวิตหรือการประพฤติปฏิบัติโดยมีสติกำกับอยู่เสมอ นั้น มีชื่อเรียกโดยเฉพาะว่า “อัปปมาท” หรือความไม่ประมาท

ความหมายของ “อัปปมาท” ที่ว่า “การเป็นอยู่โดยไม่ขาดสติ” ขยายความว่าการระมัดระวังอยู่เสมอ ไม่ยอมถลำลงไปเ็นทางเสื่อมและไม่ยอมพลาดโอกาสสำหรับความเจริญก้าวหน้า ตระหนักดีถึงสิ่งที่ต้องทำและต้องไม่ทำ ใส่ใจสำนึกอยู่เสมอในหน้าที่ ไม่ปล่อยปละละเลยกระทำด้วยความจริงใจและพยายามเดินรุดหน้าอยู่ตลอดเวลา เป็นหลักความรู้สึกรับผิดชอบขั้นพื้นฐาน⁴⁵

3.8.1.4 สมาธิพละ

สมาธิพละ คือ กำลังความตั้งใจมั่นหรือภาวะที่จิตแน่วแน่ต่อสิ่งที่กำหนด การมีจิตกำหนดถึงการบรรลุซึ่งหลักธรรมนั้น ๆ หากการตั้งใจไม่มั่นเสียแล้วจะทำให้จิตนั้นมีการฟุ้งและทำให้จิตหลง

⁴⁵ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงขยาย, พิมพ์ครั้งที่ 35, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์มูลนิธิ กัจจัต, 2555), หน้า 759.

แนวปฏิบัติได้ ว่าโดยสาระสำคัญสมาธิที่ใช้ถูกทาง เพื่อจุดหมายในทางหลุดพ้น เป็นไปเพื่อปัญญา ที่รู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริง มิใช่เพื่อผลในทางสนองความอยากของตัวตน

ความมุ่งหมายของสมาธิที่ใช้อย่างถูกต้องหรือพูดตามศัพท์ว่า ความมุ่งหมายของสัมมาสมาธิ นั้นเพื่อเตรียมจิตให้พร้อมที่จะใช้ปัญญาอย่างได้ผล โดยสรุปพอจะประมวลประโยชน์ของสมาธิได้ คือ

1) ประโยชน์ที่เป็นจุดมุ่งหมายหรืออุดมคติทางธรรม

ประโยชน์ที่เป็นความมุ่งหมายแท้จริงของสมาธิตามหลักพระพุทธศาสนา คือ เป็นส่วนสำคัญ อย่างหนึ่งแห่งการปฏิบัติเพื่อบรรลุจุดหมายสูงสุด อันได้แก่ความหลุดพ้นจากกิเลสและทุกข์ทั้งปวง

1.1 ประโยชน์ที่ตรงแท้ของข้อนี้ คือ การเตรียมจิตให้พร้อมที่จะใช้ปัญญาพิจารณาให้รู้แจ้งสภาพธรรมตามความเป็นจริง เรียกตามศัพท์ว่าเป็นบาทแห่งวิปัสสนา หรือทำให้เกิด ญาณอุทยาทสสนะ ซึ่งจะนำไปสู่วิชาและวิมุตติในที่สุด

1.2 ประโยชน์ที่รองลงมา แม้จะไม่ถือว่าเป็นจุดมุ่งหมายที่แท้จริง คือ การบรรลุภาวะ ที่จิตหลุดพ้นจากกิเลสชั่วคราว ที่เรียกว่าเจโตวิมุตติประเภทยังไม่เด็ดขาด กล่าวคือ หลุดพ้นจากกิเลส ด้วยอำนาจพลังจิต

2) ประโยชน์ในด้านสุขภาพจิต และการพัฒนาบุคลิกภาพ

ตัวอย่างในข้อนี้ เช่นทำให้เป็นผู้มีจิตใจและมีบุคลิกลักษณะที่เข้มแข็ง หนักแน่น มั่นคง สงบ เยือกเย็น สุขภาพ นุ่มนวล สดชื่น ผ่องใส กระจับกระจ่าง กระจ่างเปร่า เบิกบาน สง่างาม มีเมตตา กรุณา มองดูรู้จักตนเองและผู้อื่นตามความเป็นจริง

คนมีนิรวรณ มีลักษณะตรงข้าม เช่นอ่อนไหว ติดใจหลงใหลง่าย หรือหยาบกระด้าง ฉุนเฉียว เกรี้ยวกราด หงุดหงิด วุ่นวาย เศร้าซึม ขี้ระแวง ลังเล

สมาธิเตรียมจิตให้อยู่ในสภาพพร้อมและง่ายแก่การปลูกฝังคุณธรรมต่าง ๆ และเสริมสร้าง นิสัยที่ดี รู้จักทำให้สงบและสะกดยั้งผ่อนเบาความทุกข์ที่เกิดขึ้นในใจได้ เรียกอย่างสมัยใหม่ว่า มีความมั่นคงทางอารมณ์และมีภูมิคุ้มกันโรคทางจิต

ประโยชน์ข้อนี้จะเพิ่มพูนยิ่งขึ้น ในเมื่อใช้จิตที่มีสมาธินั้นเป็นฐานปฏิบัติตามหลักสติปัญญา คือ ดำเนินชีวิตอย่างมีสติ ตามคัมภีร์พันพดติกรรมทางกายวาจา ความรู้สึกนึกคิดและภาวะจิตของตนที่ เป็นไปต่าง ๆ มองอย่างเอามาเป็นความรู้สำหรับใช้ประโยชน์อย่างเดียว ไม่ยอมเปิดช่องให้ ประสพการณ์และความเป็นไปเหล่านั้น ก่อพิษเป็นอันตรายแก่ชีวิตจิตใจของตนได้เลย ประโยชน์ข้อนี้ ย่อมเป็นไปในชีวิตประจำวันด้วย

3) ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน

3.1 ใช้ช่วยทำให้จิตใจผ่อนคลาย หายเครียด เกิดความสงบ หายกระวนกระวาย ยิ่งหยุดจากความกลัดกลุ้มวิตกกังวล เป็นเครื่องพักผ่อนกาย ให้ใจสบายและมีความสุข เช่น บางท่านทำอานาปานสติในเวลาที่ต้องรอคอยและไม่มีอะไรจะทำ เหมือนเวลานั่งติดอยู่ในรถ ประจำทาง หรือปฏิบัติสลับแทรกในเวลาทำงานใช้สมองหนัก เป็นต้น

3.2 เป็นเครื่องเสริมประสิทธิภาพในการทำงาน การเล่าเรียนและการทำกิจทุกอย่าง เพราะจิตที่เป็นสมาธิแน่วแน่อยู่กับสิ่งที่กำลังกระทำ ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่วอกแวก ไม่เลื่อนลอยเสีย ย่อมช่วยให้เรียน ให้คิด ให้ทำงานได้ผลดี การงานก็เป็นไปโดยรอบคอบ ไม่ผิดพลาดและป้องกันอุบัติเหตุได้ดี

เพราะเมื่อมีสมาธิที่ย่อมมีสติกำกับอยู่ด้วย ดังที่ท่านเรียกว่าจิตเป็นกัมมณียะหรือกรรมนีย แปลว่า ควรแก่งานหรือเหมาะแก่การใช้งาน ยิ่งได้ประโยชน์ในข้อหนึ่งมาช่วยเสริมก็ยิ่งได้ผลดีมากยิ่งขึ้นไปอีก

3.3 ช่วยเสริมสุขภาพกายและใช้แก้ไขโรคได้ ร่างกายกับจิตใจอาศัยกันและมีอิทธิพลต่อกัน ปุณฺชนทั่วไปเมื่อกายไม่สบาย จิตใจก็พลอยอ่อนแอเศร้าหมองซุนมัว ครั้นเสียใจ ไม่มีกำลังใจ ก็ยิ่งซ้ำให้โรคทางกายนั้นทรุดหนักลงไปอีก แม้ในเวลาที่ยังเป็นปกติ พอประสบเรื่องราวให้เศร้าเสียใจรุนแรง ก็ล้มป่วยเจ็บไข้ไปได้

ส่วนผู้ที่มีจิตใจเข้มแข็งสมบูรณ์ เมื่อเจ็บป่วยกาย ก็ไม่สบายอยู่แค่กายเท่านั้น จิตใจไม่พลอยป่วยไปด้วย ยิ่งกว่านั้นกลับใช้ใจที่สบายมีกำลังจิตเข้มแข็งนั้น หันกลับมาส่งอิทธิพลบรรเทาหรือผ่อนเบาโรคทางกายได้อีกด้วย อาจทำให้โรคนั้นหายง่ายและไวขึ้น หรือแม้แต่ใช้กำลังสมาธิระงับทุกขเวทนาทางกายไว้ก็ได้

ในด้านดีผู้มีจิตใจผ่องใสเบิกบาน ย่อมช่วยให้กายเอิบอ้อม ผิวพรรณผ่องใส สุขภาพกายดี เป็นภูมิต้านทานโรคไปในตัว ความสัมพันธ์นี้มีผลต่ออัตราส่วนของความต้องการและการเผาผลาญใช้พลังงานของร่างกายด้วย เช่น จิตใจที่สบายผ่องใสสดชื่นเบิกบานนั้น ต้องการอาหารน้อยลงในการที่จะทำให้ร่างกายสมบูรณ์ผ่องใส เช่นคนธรรมดาที่มีเรื่องดีใจ ปลายปลื้มอิมใจ ไม่หิวข้าวหรือพระที่บรรลุนิพพานแล้วมีปิติเป็นภักษา ฉันทอาหารวันละมื้อเดียว แต่ผิวพรรณผ่องใส เพราะไม่หวนละห้อยความหลัง ไม่เพ้อหวังอนาคต ประโยชน์ข้อนี้จะสมบูรณ์ ต่อเมื่อมีปัญญาที่รู้เท่าทันสภาวะธรรมประกอบอยู่ด้วย⁴⁶

3.8.1.5 ปัญญาพละ

ปัญญาพละ คือ ความรู้เท่าทันสภาวะตามความเป็นจริงและการรู้แจ้งแทงตลอดในหลักธรรม สามารถนำไปใช้ในหลักธรรมเกื้อหนุนอันละเอียดอ่อนขึ้นและสามารถนำไปพัฒนาปรับความสมดุลในการจะนำไปพัฒนาคุณภาพชีวิต อันเป็นโลกียธรรม แต่บุคคลสามารถพัฒนาการปฏิบัติซึ่งหลักธรรมสนับสนุนอื่น ด้วยการพัฒนาปัญญาเพื่อบรรลุเป้าหมายสูงสุดในโลกุตตรธรรม คือ ความรู้แจ้งแทงตลอดในอริยสัจ 4 อันจะไปถึงความสิ้นทุกข์โดยชอบ คือ พระนิพพาน

ปัญญามาแทนที่ ตัณหาหมดหน้าที่ มีฉันทะเต็มที มาถึงจุดนี้เข้าใจว่าข้อสงสัยที่สำคัญอย่างหนึ่งคงจะหมดหรือหายไป ด้วย คือข้อสงสัยที่ว่าพระอรหันต์เป็นผู้หมดสิ้นตัณหาแล้ว เมื่อไม่มีตัณหาซึ่งเป็นแรงชักจูงการกระทำต่าง ๆ พระอรหันต์มีกลายเป็นผู้อยู่นิ่งเฉย ไม่กระตือรือร้น ไม่อยากทำอะไร กลายเป็นคนไม่มีชีวิตชีวาไปหรือ ทั้งนี้พร้อมทั้งข้อสงสัยที่ว่าพระอรหันต์เป็นอยู่ด้วยปัญญาจะอยู่อย่างไร มีแต่ปัญญา ไม่มีตัณหา จะทำการอะไรได้หรือ เป็นอันว่าเมื่อคนพัฒนามากขึ้น ตัณหาก็ลดบทบาทลงไป พร้อมทั้งการจางลงของโมหะหรืออวิชชา โดยมีปัญญาพาฉันทะมาทำงานอย่างชาญฉลาด ให้เกิดผลดีทั้งแก่ชีวิตและแก่ทุกคนทุกสิ่งที่เกี่ยวข้อง จนในที่สุดเมื่อคนพัฒนาตนจนสิ้นโมหะก็ไม่ต้องพึ่งตัณหาให้ช่วยพาทำอะไร ๆ แต่มีปัญญาที่รู้จริง ช่วยให้ฉันทะซึ่งชัดว่าทำอะไรจึงจะเป็นคุณเป็นประโยชน์ดีแน่ มาครองบทบาทเต็มที ในการทำกิจกรรม และกิจการทุกอย่าง

ถึงตอนนี้ฉันทะพาคนทำตามที่ปัญญาบอกและพระอรหันต์ไม่มีอะไรต้องทำเพื่อตนเอง เพราะเป็นบุคคลที่เต็มแล้วอิมแล้ว ก็จึงคิดแต่จะทำอะไรให้คนอื่นและให้ทั้งโลกมีความสุข ดังที่เคยบอก

⁴⁶ เรื่องเดียวกัน, หน้า 788.

คติของพระอรหันต์ที่ว่า พหุชนสุชาเย โลกาณุกัมปายะ คือ ทำการเพื่อประโยชน์สุขของประชาชน เพื่อเกื้อการุญต์แก่ชาวโลก

ตรงนี้เป็นจุดที่พระพุทธเจ้าทรงเป็นผู้นำ นอกจากนำคนในการพัฒนาตน ก็นำอริยชนในการบำเพ็ญประโยชน์สุขแก่มวลชน พระพุทธเจ้าทรงทำไม่หยุดเพราะทรงเป็นอิสระชน เป็นเสรีชนที่แท้ แม้แต่ข้างในก็ไม่มีตัณหาเหนี่ยวรั้ง แต่ตรงข้ามทรงมีฉันทะและปัญญาเต็มเปี่ยม จึงทรงทำได้

สรุปว่า ถ้าเราปฏิบัติธรรมพละ 5 นี้แล้ว เราจะมีบุคลิกภาพที่เชื่อมั่นในตนเอง เป็นผู้มีความตั้งใจดี มีความเพียรพยายามสูง มีสติรู้ตัวอยู่เสมอ มีสมาธิในการทำงานดี และมีสติปัญญาดี แต่ผู้ปฏิบัติมีธรรมอย่างหนึ่งและไม่ปฏิบัติธรรมก็อ่อนอย่างหนึ่ง เช่น มีความศรัทธาอันเข้มแข็งแต่ขาดปัญญา ก็อาจทำให้ลุ่มลุ่มในสิ่งที่ไม่น่าลุ่มลุ่มใส หรือถ้ามีสมาธิ อันกล้าแข็ง แต่มีวิริยะอันอ่อนแอ ก็จะทำให้ความเกียจคร้านเข้าครอบงำได้ในที่สุด และจะทำให้สมาธิที่เข้มแข็งอ่อนแอตามไปด้วย⁴⁷

ดังนั้น จากที่ได้กล่าวมา บุคคลสมควรที่จะปฏิบัติหลักธรรมพละ 5 และหลักธรรมเกื้อหนุน ซึ่งจะทำให้พละ 5 ทรงอานุภาพยิ่งขึ้น และเมื่อบุคคลสามารถทำได้อย่างนี้แล้ว การจะทำสิ่งใด ย่อมประสบความสำเร็จดังใจปรารถนาเสมอ สิ่งหนึ่งที่ทำให้คนเราไม่สามารถดำเนินชีวิตได้ด้วย ความมั่นใจ สิ่งนั้นคือ ความวิตกกังวล คนเรามีความกลัวหลายอย่าง เช่นกลัวเสียเงิน กลัวเสียชื่อเสียง กลัวเสียของรัก กลัวการเจ็บป่วย กลัวอุบัติเหตุ กลัวตาย ถ้าเราตัดความวิตกกังวลไปได้จิตใจของเรา ก็เบาสบาย และดำเนินชีวิตประจำวันได้อย่างมั่นใจไม่หวาดหวั่นต่อภัยอันตรายต่าง ๆ มีธรรมอันมีประโยชน์ต่อการเกื้อหนุนธรรมพละ 5 หรือธรรมพละ 5 ไปเกื้อหนุนธรรมอื่น อันจะมีประโยชน์ต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธศาสนาเถรวาทให้มีคุณภาพยิ่งขึ้น ดังจะกล่าวในตอนท้าย ได้แก่ ศรัทธากำจัด อกุศล คือ ความไม่เชื่อ วิริยะกำจัดอกุศล คือ ความเกียจคร้าน สติกำจัดอกุศล คือ ความประมาท สมาธิกำจัดอกุศล คือ อุทธัจจะ ปัญญากำจัดอกุศล คือ อวิชชา

3.9 การประยุกต์ใช้พละ 5 ที่มีต่อการพัฒนาชีวิตที่ดีงาม

มนุษย์เป็นปัจจัยที่สำคัญยิ่งต่อการพัฒนาสิ่งต่าง ๆ จึงจำเป็นที่จะต้องมีการพัฒนาคุณภาพของมนุษย์ให้มีความรู้มีความสามารถ มีทักษะพื้นฐานที่จำเป็น มีลักษณะนิสัยจิตใจที่ดีงาม มีความพร้อมที่จะต่อสู้เพื่อตนเองและสังคม มีความพร้อมที่จะประกอบกิจของตนได้ การศึกษาพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดีงามนั้น ก็เพื่อที่จะได้พัฒนาไปในทิศทางที่ถูกต้องเหมาะสมและเจริญยิ่งขึ้นไป ทั้งจริยธรรมและศีลธรรมอันเป็นสิ่งจำเป็นต่อคุณภาพชีวิตของมนุษย์อีกประการหนึ่งนอกเหนือจากปัจจัย 4 ในการดำรงชีวิตให้มีคุณภาพ คือสภาพการดำรงชีวิตที่สามารถตอบสนองความต้องการของตนเองได้อย่างเหมาะสมกับอัตภาพ

กล่าวได้ว่า องค์คุณในหลักธรรมพละ 5 เป็นหลักธรรมมูลรากต่อการพัฒนาชีวิตที่ดีงาม ในด้านของรูปธรรม วิริยพละเป็นกำลังของไตรสิกขา ซึ่งเป็นหลักการสำคัญของการพัฒนามนุษย์ การฝึกฝนและการพัฒนาชีวิตที่นำพุทธภาษานามาใช้นั้น ได้นำหลักการง่าย ๆ ของศีล สมาธิ ปัญญา มาใช้สอนและอบรม ศีลเป็นเรื่องของการที่ต้องสำรวมกายก่อน ถ้ากายไม่สำรวมระวางแล้ว ศีลก็ไม่เกิด

⁴⁷ พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), *พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ*, อ่างแล้ว, หน้า 830.

มนุษย์เป็นองค์รวมที่พัฒนาชีวิตอย่างมีคุณภาพ เป็นองค์รวมที่น่าสนใจและติดตาม⁴⁸ กล่าวไว้ว่า การพัฒนาทักษะชีวิต ควรได้รับการขัดเกลา และฝึกฝนอย่างมีคุณภาพ ศักยภาพของมนุษย์ที่เอื้อต่อการพัฒนา มีพระพุทธรูปมากมายที่เน้นย้ำหลักการฝึกฝนพัฒนาตนของมนุษย์ หลักการฝึกฝนการพัฒนาชีวิตอย่างมีคุณภาพตามหลักพุทธภาวนาของพระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต) ได้แก่ กายภาวนา ศีลภาวนา จิตภาวนา ปัญญาภาวนา ซึ่งได้อธิบายไว้ว่า

ด้านกายภาวนา เป็นการพัฒนากาย คือ การพัฒนาอินทรีย์ ได้แก่ การใช้อินทรีย์ทั้ง 6 ภายใน คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ซึ่งเป็นสิ่งที่ใช้สำหรับสัมผัส หรือเป็นทางเชื่อมต่อกับโลกภายนอก (คือ อินทรีย์ภายนอก 6) ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส อารมณ์ที่ใจรับรู้ เปิดช่องทางที่เข้าไปสัมผัสกับสภาพแวดล้อมทางวัตถุ และทางธรรมชาติทั้งหมด ในการฝึกพัฒนากาย หรือฝึกพัฒนาอินทรีย์นั้น การพัฒนากายจึงเป็นการพัฒนาอินทรีย์ คือ ฝึกให้มีอินทรีย์สังวร ได้แก่ ความสำรวมอินทรีย์ 6 เพื่อเป็นเครื่องมือให้เกิดความแข็งแกร่งของศีล ความประพฤติ เพื่อสนับสนุนจิตให้มีพลังงานที่มั่นคง และเป็นทางให้เจริญปัญญาอีกด้วย ในมหาอัสสุรสูตร พระพุทธองค์ทรงตรัสไว้ว่า เป็นกิจที่ควรทำให้ยิ่งขึ้นไป ดังพระพุทธรูปที่ว่า

เธอทั้งหลายควรสำเหนียกอย่างนี้ว่า เราทั้งหลายจักเป็นผู้คุ้มครองทวารแล้ว
ในอินทรีย์ทั้งหลาย เห็นรูปทางตาแล้วไม่รวบถือ ไม่แยกถือ จักปฏิบัติ
เพื่อความสำรวมจักขุนทรีย์ ซึ่งเมื่อไม่สำรวมแล้ว ก็จะเป็นเหตุให้ถูกบาปอกุศลธรรม
คือ อภิขมาและโทมนัสครอบงำได้ จักรักษาจักขุนทรีย์ ถึงความสำรวมในจักขุนทรีย์
...ฟังเสียทางหู...รู้ธรรมทางใจ⁴⁹

การพัฒนาอินทรีย์ 6 มีวัตถุประสงค์เพื่อฝึกฝนในด้านการใช้งาน คือ ทำให้อินทรีย์เหล่านั้น มีความเฉียบคม มีความละเอียด มีความไว มีความคล่อง มีความชัดเจน คล้ายกับการฝึกทักษะและเพื่อฝึกฝนในด้านการเลือกสิ่งที่มีคุณค่าและมีประโยชน์มากที่สุด ขณะเดียวกันก็มีวิธีหลีกเลี่ยงจากสิ่งที่เป็นภัย เป็นโทษหรือสิ่งไม่ดีต่าง ๆ ไม่ให้ทะลักเข้ามาสู่อินทรีย์ โดยมีใจเป็นตัวรับรู้ทั้งหมด จะต้องป้องกันไว้ก่อน

ด้านศีลภาวนา เป็นการพัฒนาด้วยศีล หรือการฝึกอบรมทางกายและทางวาจา ครอบคลุมไปถึงความสำรวมอินทรีย์ภายใน 6 ประการ มีตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ อันแสดงออกทางกายทวาร ซึ่งเป็นไปในฝ่ายกุศลกรรมบถ จัดเป็นคุณประโยชน์ทั้งแก่ตนเองและคนอื่น โดยใจความหมายถึง การไม่ทำร้ายเบียดเบียน คนอื่นให้บาดเจ็บ หรือเสียชีวิต ไม่ล่วงเกินสิทธิทรัพย์สินสมบัติ และ ไม่ล่วงเกินต่อคู่ครองคนรัก ขณะเดียวกันก็มีเมตตาจิตคิดช่วยเหลือจนเจอไม่เห็นแก่ตัว ไม่คิดเอาเปรียบให้เกียรติกันและกัน ส่วนทางวาจานั้นก็ประพฤตีสัจจริตเป็นฝ่ายกุศลกรรมบถ ได้แก่ เว้นจากการพูดเท็จ พูดส่อเสียด พูดคำหยาบ พูดจาเหลวไหลไร้สาระ ตรงกันข้ามก็แต่สิ่งที่เป็นประโยชน์พูด ถูกกาลเทศะ พูดคำเป็นมงคลไพเราะ เสนาะโสมม พูดคำจริง พูดด้วยเมตตาจิต พูดประสานผลประโยชน์ จึงถือว่ามกายอันพัฒนาแล้ว มีความประพฤติด้านพัฒนาดีแล้ว เหมาะสมตามฐานะของผู้ปฏิบัติ กล่าวคือพระภิกษุยอมดำรงตนอยู่ในพระธรรมวินัย 227 ลีคาบท สามเณรยอมสมาทานใน

⁴⁸ พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), *พัฒนาคนกันได้อย่างไร*, พิมพ์ครั้งที่ 2, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท สหธรรมิก จำกัด. ม.ป.ป.), หน้า 39.

⁴⁹ ม.ม. 12/421/455.

ศีล 10 ประการ สำหรับฝ่ายคฤหัสถ์พึงปฏิบัติตนและพัฒนาตนอยู่ในหลักศีล 5 และ 8 ตามแต่ละโอกาสจะประพฤติปฏิบัติได้ การฝึกฝนอบรมในด้านความประพฤติ ระเบียบวินัย ความสุจริตทางกาย วาจา คือ การอยู่ร่วมกับผู้อื่นด้วยดี ให้เกื้อกูล ไม่เบียดเบียน ไม่ทำลายและอาชิวะ โดยเนื้อหาสาระสำคัญก็เพื่อให้บุคคลสามารถดำรงตนให้อยู่ร่วมกับสังคม หรืออยู่ร่วมกับคนอื่นได้อย่างปกติสุข ทั้งศีลที่เป็นสิกขาบททั่วไป และศีลที่เป็นองค์มรรค คือ สัมมาวาจา เจรจาชอบ หมายถึง การพูดหรือเจรจามี 4 ประการ คือ ละมุนละวาท คือ เว้นการพูดเท็จ ละปิสุณวาจา คือ เว้นการพูดส่อเสียด ละผรุสวาจา คือ เว้นจากพูดคำหยาบคาย ละสัมผัปปลาปะ คือ เว้นการพูดเพ้อเจ้อ เหลวไหล ไร้สาระ สัมมากัมมันตะ หมายถึง การงานชอบ คือ การกระทำชอบมี 3 ประการ ได้แก่ การละจากปาณาติบาต หมายถึง เว้นการทำลายชีวิตทั้งคนและสัตว์ทุกจำพวก ละอทินนาทาน คือ เว้นการเอาทรัพย์สมบัติ สิ่งของคนอื่นที่ไม่อนุญาตหรือไม่ได้มีเจตนาที่จะให้ ละกาเมสุมิจฉาจารา คือ เว้นความประพฤติผิดในกาม หมายถึง ไม่ล่วงเกินในสามี ภรรยาอันเป็นที่รักยิ่งของคนอื่น สัมมาวายามะ หมายถึง ความเพียร ความขยันหมั่นเพียรในการประกอบอาชีพ การงาน หน้าที่อันสุจริต เช่น ทำงานไม่ให้อาภูล หมายถึง ไม่ค่างาน ไม่ผัดผ่อนงานไม่จับจดงาน ไม่ยุ่งเหยิงสับสน เป็นต้น เมื่อกล่าวถึงหลักการของสัมมาอาชีวะนั้น พึงเข้าใจว่าเป็นการแสวงหาทรัพย์แล้วใช้สอยทรัพย์นั้นโดยชอบธรรม ตั้งแต่ปัจจัย 4 อันเป็นพื้นฐานในการครองชีพ และผลตอบแทนในด้านจิตใจด้วย ไม่ใช่ทำงานเพื่อวัตถุหรือเพียงเพื่อได้ทรัพย์มาเท่านั้น

ด้านจิตตภาวนา เป็นการพัฒนาด้านจิตใจที่อาศัยสมาธิเป็นตัวแทนในการฝึก หมายถึง การฝึกปรือในด้านคุณภาพและสมรรถภาพของจิต ได้แก่ การรวมเอาองค์มรรคข้อสัมมาวายามะ สัมมาสติ และสัมมาสมาธิ เข้ามาว่าโดยสาระก็คือ การฝึกให้มีจิตใจเข้มแข็ง มั่นคง แน่วแน่ ควบคุมตนได้ดี มีสมาธิ มีกำลังใจสูง ให้เป็นจิตที่สงบ ผ่องใส เป็นสุข บริสุทธิ์ ปราศจากสิ่งรบกวนหรือทำให้เศร้าหมอง อยู่ในสภาพเหมาะแก่การใช้งานมากที่สุด โดยเฉพาะการใช้ปัญญาอย่างลึกซึ้ง และตรงตามความเป็นจริง⁵⁰ โดยย่ออธิจิตต สิกขา ก็คือ หลักสมาธิ ความแน่วแน่แห่งจิตใจ โดยใช้หลักสมถะ และวิปัสสนาเป็นสำคัญ ในการพัฒนาจิต เพื่อให้มีคุณภาพที่ดีจนสามารถละอวิชชาได้ตามลำดับ ดังพระพุทธพจน์ที่ตรัสไว้ว่า “สมณะที่ภิกษุเจริญแล้ว ย่อมให้จิตเจริญ จิตที่เจริญแล้วย่อมละระาคะได้ วิปัสสนาที่ภิกษุเจริญแล้ว ย่อมให้ปัญญาเจริญปัญญาที่เจริญแล้ว ย่อมละอวิชชาได้”⁵¹

การจะพัฒนาจิตใจให้เกิดความสำเร็จในด้านต่าง ๆ เช่น ให้มีกำลังที่เข้มแข็ง มีสุขภาพจิตที่ดี เป็นต้น มีเป้าหมายในการพัฒนาจิต ดังต่อไปนี้

เป้าหมายของการพัฒนาจิต คือทำให้บุคคลที่ฝึกฝนพัฒนาจิตดีแล้ว ย่อมถึงเป้าหมายได้ใน 3 ลักษณะ ดังนี้

1) ให้มีคุณธรรมต่าง ๆ ที่เสริมสร้างจิตใจให้ดีงาม เป็นจิตใจที่สูง ประณีต เช่น มีเมตตา มีความรัก ความเป็นมิตร มีกรุณา ออยากช่วยเหลือ ปลดปล่อยทุกข์ของผู้อื่น มีจาคะ คือ มีน้ำใจเผื่อแผ่ มีคารวะ มีความกตัญญู เป็นต้น

2) ให้เป็นจิตที่มีความสามารถ เช่น มีสติ มีวิริยะ คือ ความเพียร มีขันติ คือ อดทน มีสมาธิ คือ จิตตั้งมั่นแน่วแน่ มีสัจจะ คือ จริงจัง มีอธิษฐาน คือ เด็ดเดี่ยวแน่วแน่ต่อจุดหมายที่ให้เป็น

⁵⁰ พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), *พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ*, อ่างแล้ว, หน้า 715.

⁵¹ อภ.ทก. 20/32/76.

จิตที่พร้อมและเหมาะที่จะใช้งานโดยเฉพาะงานทางปัญญา คือ การคิดพิจารณาให้เห็นความจริง ชัดเจนถูกต้อง

3) ให้เป็นจิตที่มีสุขภาพที่ดี มีความสุข สดชื่น ร่าเริงเบิกบาน ปลอดโปร่ง สงบ ผ่องใส พร้อมที่จะยิ้มแย้มได้ ปราโมทย์ ไม่เครียด ไม่กระวนกระวาย ไม่คับข้องใจ ไม่ขุ่นมัวเศร้าหมอง ไม่หดหู่ โศกเศร้า เป็นต้น⁵²

แนวทางการพัฒนาจิตตภาวนานี้ มุ่งให้เห็นว่ามนุษย์สามารถที่จะพัฒนาตนเองมีจิตใจอันผ่องใส ปราศจากเครื่องมลทินหรือเครื่องเศร้าหมองจิตได้ โดยอาศัยการเจริญสมาธิ ภาวนา หรือจิตตภาวนา ด้วยกรรมฐาน 40 ประการ ตามหลักของพระพุทธศาสนา เป็นเครื่องมือบังคับควบคุมจิต ให้ปฏิบัติตามคำสั่งของผู้พัฒนาได้ แม้จะต้องใช้เวลาแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล แต่เมื่อถือหลักที่ว่าบุคคลจะล่วงทุกข์ได้เพราะความเพียรแล้ว ย่อมจะสำเร็จผลในเวลาอันควร และได้รับผล คือ ปฏิเวธธรรม เกิดความสงบ เย็นภายในใจของตนเอง สามารถจะระงับความโกรธ ความรุนแรง ความอ่อนแอทางจิตใจ ทำให้จิตใจมีพลัง มีอำนาจเข้มแข็ง สามารถต่อสู้ฟันฝ่าอุปสรรค โรคร้ายไข้เจ็บ ความคับแค้นใจ ความเสียใจต่าง ๆ นานา ไปได้เพราะจิตใจเป็นอิสระไม่ถูกโลกธรรมทั้งฝ่ายดี และฝ่ายเลวครอบงำจิต ดังนั้นผู้พัฒนาจิตใจของตนเสมอ จึงสามารถเอาชนะความลำบากความทุกข์ไปได้ แตกต่างจากคนผู้ไม่พัฒนาจิตใจโดยสิ้นเชิง

ด้านปัญญาภาวนา เป็นการพัฒนาด้านปัญญา ความรู้ความเข้าใจ คิดได้หยั่งเห็นสามารถนำไปพัฒนาทักษะในชีวิตประจำวันได้อย่างถูกต้อง อยู่ในสังคมอย่างสุขสงบสุข แต่ในขั้นตอนและหลักการก็อยู่ในไตรสิกขานั้นเอง

การพัฒนาทักษะชีวิตด้วยพุทธภาวนา เป็นการพัฒนาคนให้รู้จักเป็นอยู่ได้อย่างดี โดยสอดคล้องกับความจริงของชีวิตที่เป็นไปตามธรรมดา การพัฒนามนุษย์ทั้งหลายให้อยู่ในศีลก่อน แต่การจะปฏิบัติศีลได้ก็จะต้องมีการสำรวมกายจัดระเบียบทางกายให้เรียบร้อย เมื่อกายเรียบร้อย ศีลย่อมเกิด บุคคลเมื่อมีศีลก็ย่อมปูพื้นฐานของจิตให้มีเมตตาขึ้น และด้วยปัญญาก็จะเกิดความรู้ความเข้าใจ ได้มากขึ้นว่า สิ่งไหน ควรทำ ไม่ควรทำ พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต) ได้เขียนไว้เกี่ยวกับการศึกษาหรือไตรสิกขาว่าเป็นระบบที่การพัฒนาด้านความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมด้านจิตใจ เจตจำนง และด้านปัญญาความรู้ความเข้าใจ ย่อมดำเนินประสานไปด้วยกันและส่งผลต่อกัน โดยเจตจำนงของจิตแสดงตัวออกมาสู่พฤติกรรมและการสัมพันธ์สิ่งแวดล้อม มีปัญญาที่เข้าใจมาพัฒนาพฤติกรรมให้ทำได้ผลดียิ่งขึ้น

ปัญญา หมายถึง ความรู้ทั่ว ปรีชาหยั่งรู้เหตุผล ความรู้เข้าใจชัดเจน ความรู้เข้าใจหยั่งแยกได้ในเหตุผล ดีชั่ว คุณโทษ ประโยชน์ มิใช่ประโยชน์ และรู้ที่จะจัดแจง จัดสรร จัดการความรอบรู้ในกองสังขารมองเห็นตามเป็นจริง⁵³ ปัญญานั้นเป็นเครื่องวินิจฉัยสุตะ คือ ความรู้ที่เข้ามานั้นเป็นข้อมูลดิบ เป็นของดิบ ยังไม่รู้ว่าเป็นอย่างใด มีคุณค่าอย่างไร จะเอาไปใช้อย่างไร ถ้าคนไม่มีปัญญา ความรู้นั้นก็เอามากองไว้เฉย ๆ ไม่รู้ว่าจะเอาไปใช้ประโยชน์ได้อย่างไร แต่คนที่ปัญญาจะสามารถ

⁵² พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), *ความสำคัญของพระพุทธศาสนาในฐานะศาสนาประจำชาติ*, พิมพ์ครั้งที่ 9, (กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิพุทธธรรม, 2540), หน้า 80-81.

⁵³ พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), *ทุกข์สำหรับเห็น สุขสำหรับเป็น*, (กรุงเทพมหานคร : ธรรมสาร, 2546, หน้า 164.

วินิจฉัยได้ เลือกเฟ้นได้ว่า ถ้าเราจะทำอะไรให้สำเร็จสักอย่างหนึ่ง จะต้องเอาความรู้นี้ไปใช้ไปทำอย่างไร ไปตัดแปลงอย่างไร เอาความรู้ที่ไปยกย่องใช้งานทำการแก้ไขปัญหาจัดทำสิ่งต่าง ๆ ให้สำเร็จผลตามต้องการได้ ความรู้ที่เข้าใจสิ่งทั้งหลายตาม ความจริง ความรู้ที่สามารถสืบสาวเหตุปัจจัยของสิ่งต่าง ๆ ความรู้ที่สามารถคิด พิจารณาวินิจฉัยได้เลือกเฟ้นกลับกรองได้ เชื่อมโยงประสานได้ทำให้เอาสุตะหรือข้อมูลข่าวสารวิชาการต่าง ๆ ไปใช้งาน สามารถจัดสรรจัดการทำสิ่งต่าง ๆ ให้สำเร็จได้ ความรู้อย่างนี้ เรียกว่า ปัญญา การมีปัญญาที่พัฒนาแล้ว ได้แก่การได้ฝึกฝนอบรมตนเองให้มีปัญญารู้สิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง เช่น การมีปัญญาพิจารณารู้ไตรลักษณ์คือ อนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา ตามความเป็นจริง ปราศจากการยึดถือว่าเป็นตัวเราของเรา⁵⁴

การพัฒนาปัญญา หมายถึง การฝึกปรือปัญญาให้เกิดความรู้ ความเข้าใจสรรพสิ่งทั้งปวงตามความเป็นจริง จนกระทั่งหลุดพ้น มีจิตใจเป็นอิสระ ผ่องใส เบิกบานโดยสมบูรณ์ ได้แก่ รวมเอาองค์มรรคข้อสัมมาทิฐิ และสัมมาสังกัปปะ 2 อย่างแรกเข้ามา ว่าโดยสาระ ก็คือ การฝึกอบรมให้เกิดปัญญารู้แจ้งชัดตรงตามสภาพความเป็นจริง ไม่เป็นความรู้ ความคิด ความเข้าใจที่ถูกบิดเบือนเคลือบคลุม ย่อมสื อำพราง หรือ พร่ามัว เป็นต้น เพราะอิทธิพลของกิเลส มีอวิชชาและตัณหาเป็นผู้นำที่ครอบงำอยู่ การฝึกปัญญาเช่นนี้ต้องอาศัยการฝึกจิตให้บริสุทธิ์เป็นพื้นฐาน แต่ในเวลาเดียวกัน เมื่อปัญญาที่บริสุทธิ์รู้เห็นตามเป็นจริงนี้เกิดขึ้นแล้ว ก็กลับช่วยให้จิตนั้น สงบ มั่นคง บริสุทธิ์ ผ่องใสแน่นอนยิ่งขึ้น

การพัฒนาตนความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม เรียกว่า ศีล การพัฒนาจิตเจตจำนงและคุณสมบัติในจิตใจก็เป็น สมาธิ ซึ่งรวมไปถึงเรื่องของคุณธรรม ความดี เรื่องสมรรถภาพและประสิทธิภาพของจิตใจ เช่นความเข้มแข็งหนักแน่น เพียรพยายาม สติ สมาธิ ความสุข ความร่าเริง เบิกบานผ่องใสเป็นคุณสมบัติสำคัญของจิตใจ การพัฒนาปัญญาความรู้ความเข้าใจการรู้จักมองสิ่งทั้งหลายตามที่มันเป็นและความสามารถแยกแยะ วิเคราะห์สืบสาวหาเหตุปัจจัยต่าง ๆ ระบบทั้ง 3 เรียกว่า ไตรสิกขา ก็วัดผลด้วยภาวนา 4 นั้นเอง

หลักการภาวนานี้ สามารถสงเคราะห์เข้ากับหลักอปณกปฏิบัติได้ คือ ภาวนาสีลภาวนา สงเคราะห์เข้ากับการสำรวมอินทรีย์ เพราะเป็นการฝึกอบรมอินทรีย์ให้สำรวมระมัดระวังมิให้เกิดความยินดี ยินดีในเวลาที่ยายตนะภายในกระทบกับอายตนะภายนอก และการรู้จักประมาณในการบริโภคอาหาร เพราะการบริโภคก็ต้องฝึกกายเช่นกัน เพื่อมิให้เกิดความโลภ ติดในรสของอาหาร เมื่อสำรวมทางกายดีแล้ว ย่อมทำให้มีศีล ส่วนจิตตภาวนาและปัญญาภาวนาสงเคราะห์เข้าในหลักชาคริยานุโยค เพราะเป็นการประกอบความเพียรด้วยการนั่งสมาธิและเดินจงกรม ทั้งกลางวันและกลางคืน โดยใช้หลักภาวนา คือ สมถะและวิปัสสนากัมมัฏฐาน เป็นเครื่องฝึกจิต

บุคคลที่จะประสบความสำเร็จในการพัฒนาตนในด้านต่าง ๆ นั้น จำต้องศึกษาและปฏิบัติตามหลักพุทธธรรมตามแนวพระพุทธศาสนาเถรวาท สำหรับหลักธรรมผละ 5 อันเป็นธรรมเกื้อหนุนพื้นฐานที่มีความสำคัญต่อการพัฒนาตนและเป็นหลักธรรมที่จะนำไปสู่การรู้แจ้งเห็นจริงในหลักธรรมอื่นอีก อันประกอบด้วย สัทธาผละ วิริยผละ สติผละ สมาธิผละ และปัญญาผละ จึงมีความจำเป็น

⁵⁴ ส.สพ. 18/32/34-37.

อย่างหนึ่งที่บุคคลต้องปฏิบัติพละ 5 ให้เต็มรอบและบริบูรณ์ เพื่อเป็นองค์คุณในการพัฒนาตนให้บรรลุถึงเป้าหมายสูงสุด

ทิวฐธัมมิกัตถประโยชน์ คือ ธรรมที่เป็นไปเพื่อให้ได้มาซึ่งประโยชน์ในปัจจุบัน อันพึงได้รับจากการประกอบกิจการหรือมีอาชีพที่สุจริต ถูกต้องทั้งทางกฎหมายและศีลธรรม ผลประโยชน์ที่ได้จากการประกอบกิจนั้น เป็นผลที่ได้ทันตาเห็นไม่ต้องรอถึงภายภาคหน้าผลประโยชน์ที่ได้รับจากการประกอบกิจ

อาจจะเป็นเงิน สิ่งของ ชื่อเสียง เกียรติยศ การยกย่องสรรเสริญ หรือกล่าวอย่างง่าย ๆ ว่าเป็นผลประโยชน์อาจเป็นวัตถุหรือผลตอบแทนทางด้านจิตใจก็ได้ อาจเป็นสิ่งที่บุคคลทั่ว ๆ ไปปรารถนา การที่บุคคลใดบุคคลหนึ่งจะได้มา ซึ่งประโยชน์นั้นจะต้องแสวงหาอย่างมีหลักการและมีแผนการซึ่งหลักการและแผนการนี้เรียกว่า ทิวฐธัมมิกัตถประโยชน์ เป็นหลักธรรมในพุทธศาสนา หมายถึงประโยชน์ในปัจจุบัน 4 ประการ⁵⁵ คือ

1) อุฏฐานสัมปทา คือ ถึงพร้อมด้วยความหมั่น เช่นขยันหมั่นเพียร เลี้ยงชีพด้วยการหมั่นประกอบกิจการ เป็นผู้ขยันไม่เกียจคร้านในการงานนั้น ประกอบด้วยปัญญาเครื่องสอดส่องอันเป็นอุบายในการงานนั้น ให้สามารถทำได้สำเร็จ

2) อารักขสัมปทา คือ ถึงพร้อมด้วยการรักษาโภคทรัพย์ที่หามาได้ด้วย ความขยันหมั่นเพียรโดยชอบธรรม เขารักษาคุ้มครองโภคทรัพย์เหล่านั้นไว้ได้พร้อมมูล ไม่ให้ถูกลักหรือทำลายไปโดยภัยต่าง ๆ

3) กัลยาณมิตตตา คบคนดี ไม่คบคนชั่ว อยู่อาศัยในบ้านหรือนิคมใด ย่อมดำรงตนเจรจา สนทนากับบุคคลในบ้านหรือนิคมนั้น ซึ่งเป็นผู้มีสมาจารบริสุทธิ์ ผู้ถึงพร้อมด้วยศรัทธา ศีล จาคะ ปัญญา

4) สมชีวิตา อยู่อย่างพอเพียง รู้ทางเจริญทรัพย์และทางเสื่อมแห่งโภคทรัพย์ แล้วเลี้ยงชีพพอเหมาะ ไม่ให้สุรุ่ยสุร่ายฟุ่มเฟือยนัก ไม่ให้ผิดเคืองนัก ด้วยคิดว่ารายได้ของเราจักต้องเห็นอรายจ่าย และรายจ่ายของเราจักต้องไม่เห็นอรายได้⁵⁶

ในการปฏิบัติเพื่อให้สำเร็จประโยชน์ต่อตนเองและได้รับประโยชน์ในปัจจุบันตามหลักทิวฐธัมมิกัตถประโยชน์ ที่เกื้อหนุนและเชื่อมโยงกับพละ 5 นี้ พระธรรมปิฎกได้กล่าวไว้ในหนังสือธรรมญูชีวิตว่า “คนที่จะเรียกได้ว่ารู้จัก รู้จักใช้ทรัพย์ หรือหาเงินเป็น ใช้เงินเป็น เป็นคนที่ทำมาหากินที่ติดตั้งตัวสร้างหลักฐานได้ และใช้ทรัพย์สมบัติให้เป็นประโยชน์ เป็นผู้ปฏิบัติหน้าที่ทางเศรษฐกิจอย่างถูกต้อง เพราะปฏิบัติตามหลักธรรม ต่อไปนี้” และความสำคัญของทิวฐธัมมิกัตถประโยชน์นั้นมีหลักธรรม 4 อย่างนี้มีประโยชน์มากมายหลายประการแก่ผู้ประพฤติปฏิบัติตาม รวมทั้งส่งผลดีไปถึงสังคมด้วย คือ

- 1) ทำให้บุคคลสามารถสร้างหลักฐานได้อย่างมั่นคง
- 2) ทำให้เป็นคนที่มีเกียรติ มีชื่อเสียง มีคนเชื่อถือฟังนับถือ
- 3) เป็นทางเสริมสร้างสัมพันธไมตรี
- 4) ทำให้มีโอกาสได้บำเพ็ญประโยชน์แก่ส่วนรวม

⁵⁵ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), *หลักแม่บทของการพัฒนาตน*, อ่างแล้ว, หน้า 130.

⁵⁶ ชุ.สุ.อ. 1/37/69.

5) เป็นแบบอย่างที่ดีให้บุคคลอื่นได้ปฏิบัติตามทั้งในด้านการงานและการดำรงชีวิต

6) สร้างความเจริญก้าวหน้าทางเศรษฐกิจให้แก่ชาติทางอ้อมและช่วยลดปัญหาสังคมได้⁵⁷

การปฏิบัติตนตามหลักธรรม “ทิฐฐธัมมิกตถะ” เป็นเรื่องของบุคคลที่ตระหนักในหน้าที่ความรับผิดชอบของตน เพราะเมื่อบุคคลสามารถปฏิบัติตนตามแนวพุทธศาสนาเถรวาท แล้วนำมาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาตนในการดำรงชีวิต หลักธรรมนั้นมีองค์คุณอยู่แล้วจะส่งผลประโยชน์สูงสุดในปัจจุบันต่อผู้ปฏิบัติ ทั้งยังสามารถส่งผลต่อผู้ที่อยู่แวดล้อม ไม่ว่าจะเป็นระดับครอบครัว ระดับสังคม ระดับชาติ หรือแม้แต่ระดับนานาชาติ ยังจะกล่าวได้ว่าหลักธรรมดังกล่าวเป็นปัจจัยมูลฐานที่สำคัญในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนและประเทศชาติ เพราะเมื่อประชากรมีการพัฒนา การปฏิบัติตนอยู่ในหลักธรรมแล้ว ความเพียรและปัญญาก็จะเกิดแก่ประชากร ทำให้เกิดการพัฒนาด้านอื่นต่อไปอย่างมั่นคง

การฝึกการปฏิบัติการบำเพ็ญความดีงาม ต้องใช้ความเพียรพยายาม เมื่อพบความยากลำบากจิตใจอ่อนแอ เกิดความท้อถอยหรือท้อแท้ กำลังความเพียรในตนลดลง ขอให้ผู้น้อมระลึกถึงองค์สัมมาสัมพุทธเจ้าว่า พระองค์ได้บำเพ็ญบารมีมาจนสำเร็จอย่างนี้ได้ด้วยความเพียรพยายามอย่างจริงจัง พระองค์ทรงความเข้มแข็ง มุ่งมั่น เด็ดเดี่ยว ไม่ท้อถอย เราก็จะต้องเข้มแข็งไม่ท้อถอย เช่นเดียวกับพระองค์ เมื่อน้อมระลึกถึงพระองค์แล้วก็เกิดกำลังใจเดินหน้าต่อไป การน้อมระลึกถึงพระสัมมาสัมพุทธเจ้า จึงทำให้เกิดกำลังใจในตนที่จะก้าวสูงยิ่งขึ้น ต่อจากนั้นก็จะได้แบบอย่างจากพระองค์ว่า เมื่อพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเพียรบำเพ็ญบารมีนั้น พระองค์ทรงลงมือทดลองถูกมามากด้วยกำลังแห่งศรัทธาและความเพียร เพราะไม่มีใครเป็นต้นแบบ ไม่มีใครเป็นตัวอย่าง พระองค์ทรงเรียนรู้ฝึกหัดด้วยพระองค์เอง ยากยิ่งนักกว่าจะตรัสรู้ด้วยพระองค์เอง เมื่อพระองค์ทรงผ่านประสบการณ์มาแล้ว ก็ทรงมีพระมหากรุณาธิคุณโปรดสั่งสอนแก่พวกเรา พวกเราได้ตัวอย่างจากพระองค์แล้ว ก็เท่ากับปฏิบัติได้ทันที นี่คือการปฏิบัติที่เรียกว่า “ถึงพระพุทธรูปเป็นสรณะ” คือ ถือเอาพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเป็นที่พึ่งตามความหมายที่กล่าวมา รวม 4 อย่าง คือ

- 1) ทำให้เราเกิดความมั่นใจในความเป็นสัตว์ที่ฝึกได้ของตน
- 2) สำนึกในหน้าที่ที่จะฝึกฝนพัฒนาตนเอง
- 3) เกิดกำลังใจในการที่ปฏิบัติเช่นนั้น และ
- 4) ได้พระองค์เป็นแบบอย่าง พร้อมทั้งวิธีปฏิบัติที่ประทานไว้

มนุษย์ที่เกิดมาแล้ว ถ้าไม่เรียนรู้ไม่ทำความเข้าใจสิ่งต่าง ๆ ทั้งหลายอย่างมีเหตุผลถูกต้องเพียงพอ ไม่ฝึกฝนอบรมพัฒนา ไม่มีทักษะความชำนาญสามารถ ไม่มีหลักในการดำเนินชีวิตทางสังคม มีชีวิตทางสังคมเป็นอยู่ดำเนินไปตามอำนาจความอยากหรือตามสัญชาตญาณ ก็จะไม่แตกต่างไปจากสัตว์เดรัจฉานทั้งหลายแน่นอน ชีวิตสักแต่ว่าเคลื่อนไหวเป็นไปไม่มีความเจริญ รุ่งเรืองก้าวหน้า มีแต่จะถอยหลังพบกับอุปสรรคปัญหาติดขัดคับข้องในชีวิตทางสังคม ความอยากความไม่รู้จริงจึงเป็นปัญหาสำคัญของชีวิตทางสังคม ดังนั้น เป็นความจำเป็นที่มนุษย์ต้องศึกษาเรียนรู้อบรมพัฒนาตนเอง ต้องรู้เข้าใจว่า มันคืออะไร ทำด้วยอะไร เกิดขึ้นได้อย่างไร และมีเพื่ออะไร จะปฏิบัติต่อสิ่ง

⁵⁷ พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), *ธรรมานุญชีวิต*, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2544), หน้า 38.

ทั้งหลายอย่างไร จึงจะบรรลุเป้าหมายที่ตั้งเอาไว้ หากรู้เข้าใจปฏิบัติต่อสิ่งเหล่านั้นได้ถูกต้อง ชีวิตทางสังคมก็จะดำเนินเป็นไปได้ด้วยดี ไม่มีอุปสรรคปัญหาชีวิตทางสังคม จึงมีคำถามสำคัญว่า ชีวิตไร้ปัญหาเป็นอย่างไร จะพัฒนาคุณภาพชีวิตได้อย่างไร จะเปลี่ยนปัญหาเป็นปัญญาได้อย่างไร

สรุปว่า พละ 5 โดยเฉพาะวิริยพละ เป็นกำลังสำคัญในการสนับสนุนการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดั่งงามทั้ง 4 ด้าน คือ กายภาวนา ศิลภาวนา จิตภาวนา และปัญญาภาวนา ให้มีความสัมพันธ์และเชื่อมโยงกัน กับไตรสิกขาเป็นธรรมสมังคี จนเป็นรูปธรรม

3.10 เป้าหมายของการพัฒนาพละ 5

มีคำถามเกิดขึ้นว่า เหตุใดคำสอนของพระพุทธเจ้าจึงมีลักษณะ ให้นุชนุษย์หลุดพ้นไปจากโลกของการเวียนว่ายตายเกิด ทั้งที่ความเกิดก็คือสังขารธรรมที่เป็นไปตามธรรมชาติบังคับเอาไว้ไม่ได้ พระพุทธองค์ก็ ทรงเป็นผู้ประกาศธรรมที่ตรัสรู้ในสังขารธรรมดังกล่าวด้วยพระองค์เอง ถ้าเป็นเช่นนั้น คำสอนของพระพุทธองค์ขัดแย้งในตัวเองหรือไม่

คำถามข้างต้น เป็นลักษณะคำถามที่ผู้ถามไม่ได้ศึกษาคำสอนของพระพุทธศาสนาให้อ่องแท้ จึงไม่เข้าใจธรรมะของพระพุทธเจ้า ซึ่งไม่ได้ทรงห้ามให้มาเกิด เพราะการเกิดเป็นสิ่งที่บังคับไม่ได้ แต่สิ่งที่พระพุทธองค์ทรงสอนนั้น คือ หากยังเกิดอยู่ก็ต้องประสบกับสภาวะทุกข์ เมื่อพระพุทธองค์แสวงหาความพ้นทุกข์ได้เองแล้ว จึงนำมาสอนให้แก่สรรพสัตว์ ได้แก่ การเจริญสติปัฏฐาน 4 อินทรีย์ 5 พละ 5 เพื่อให้อยู่กับทุกข์ (ขันธ 5) อย่างเป็นสุข จนพ้นไปจากความทุกข์อย่างถาวร ถ้าเมื่อใดพ้นไปจากความทุกข์ (สังสารวัฏ) ได้แล้ว ก็ไม่มีการเกิดเป็นผลตามมา ดังที่พระพุทธองค์ตรัสว่า “เมื่อละความติดเนื่องด้วยอำนาจแห่งตัณหาได้แล้ว สลัดทิ้งความติดเนื่องด้วยอำนาจแห่งทิฐิได้แล้ว จึงไม่เข้าไปติดพันในอบายโลก มนุษย์โลก เทวโลก เป็นผู้หลุดพ้นแล้ว มีใจเป็นอิสระจากกิเลส⁵⁸ เป็นเป้าหมายของการพัฒนาพละ 5 คือ นิพพาน เป็นบรมสุขที่เกิดจากการมีอิสรภาพทางจิตใจและอิสรภาพทางปัญญาด้วยการหลุดพ้น (วิมุตติ) จากความทุกข์ทั้งปวง⁵⁹ ซึ่งเป็นภาวะที่มนุษย์สามารถประจักษ์แจ้งได้ในชีวิตปัจจุบันนี้⁶⁰ อันเป็นจุดหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนา หรืออย่างน้อยที่สุดก็ควรเพียรให้ถึงโสดาปัตติผล เพื่อเป็นการประกันความปลอดภัยของตนเองว่าไม่ตกอบายภูมิอย่างแน่นอน⁶¹ โดยต้องอาศัยการปฏิบัติมีธรรมเป็นใหญ่⁶² เป็นผู้ปฏิบัติสมควรแก่ธรรม⁶³ เพื่อข้ามสงสารแล้วบรรลุถึงนิพพาน⁶⁴ กล่าวคือ เมื่อบุคคลใดปฏิบัติธรรมยิ่งเห็นจริงด้วยตนเองแล้วว่า สังขารทั้งปวงไม่เที่ยง สังขารทั้งปวงเป็นทุกข์ ธรรมทั้งปวงเป็นอนัตตา สิ่งใดสิ่งหนึ่งมีความเกิดขึ้นเป็นธรรมดา สิ่งนั้นทั้งหมด

⁵⁸ ชุ.ม. 2/148/394-396.

⁵⁹ พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), *แก่นแท้ของพระพุทธศาสนา*, (กรุงเทพมหานคร : กองทุนวัฒนธรรมเพื่อการปฏิบัติธรรม, 2544), หน้า 102-104.

⁶⁰ พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), *พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ*, อ่างแก้ว, หน้า 371.

⁶¹ พระภิกษุทันตะ อาสภมหาเถร (อัครมหมกัณฐ์บวรจริยะ), *วิปัสสนาธุระ*, สำนักกวีปัสสนาวิเวกอาศรม, 2536), หน้า 127.

⁶² ชุ.ป. 31/39/501.

⁶³ อัง.ตัก. 20/40/201.

⁶⁴ ชุ.ม. 29/192/553.

ล้วนมีความดับไปเป็นธรรมดา บุคคลนั้นจะเกิดศรัทธาวิมุตติ⁶⁵ ที่ไม่ต้องเชื่อใครอื่นไม่ว่าจะเป็นสมณะ พราหมณ์ เทวดา หรือพรหมก็ตาม ดังที่พระพุทธองค์ตรัสกับพระสารีบุตรว่า

สารีบุตร เธอเชื่อใหม่ ว่า ศรัทธา ที่บุคคลเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมหยั่งลงสู่มตธรรมมีอมตธรรมเป็นที่ไปในเบื้องหน้า มีอมตธรรมเป็นที่สุด... วิริยะ ...สติ...สมาธิ...ปัญญาที่บุคคลเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมหยั่งลงสู่มตธรรม มีอมตธรรมเป็นที่ไปในเบื้องหน้ามีอมตธรรมเป็นที่สุด

พระสารีบุตรกราบทูลว่า

ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ในข้อนี้ข้าพระองค์ไม่จำต้องดำเนินไปด้วย ความเชื่อต่อพระผู้มีพระภาคเลย ว่า ศรัทธา ... วิริยะ ... สติ ... สมาธิ ... ปัญญา ที่บุคคลเจริญแล้ว ทำให้มากแล้วย่อมหยั่งลงสู่มตธรรม มีอมตธรรมเป็นที่ไปในเบื้องหน้ามีอมตธรรมเป็นที่สุด ชนเหล่าใดไม่รู้ ไม่เห็น ไม่เข้าใจ มิได้ทำให้แจ้ง มิได้สัมผัส ด้วยปัญญาแล้ว ชนเหล่านั้น พึงต้องมีความเชื่อต่อผู้อื่น ชนเหล่าใด รู้เห็น เข้าใจ ทำให้แจ้ง สัมผัสด้วยปัญญาแล้ว ชนเหล่านั้น ย่อมไม่มีความสงสัย ไม่มีความแคลงใจ ในข้อนั้น

พระพุทธองค์ตรัสตอบว่า “นรชนใดผู้ไม่ต้องเชื่อใคร รู้จักนิพพานที่ปัจฉิมโยคะประจักษ์ได้ ตัดรอยต่อแห่งการเกิดใหม่ ทำลายโอกาสแห่งการท่องเที่ยวไปในสังสาร คลายความหวังแล้ว นรชน นั้นแล เป็นบุรุษสูงสุด”⁶⁶

สรุปว่า การพัฒนาพละ 5 มีเป้าหมายสูงสุด คือ นิพพาน เป็นความสุขที่ไร้ความทุกข์ โดยสิ้นเชิง ซึ่งตามหลักของพระพุทธศาสนาเถรวาทนั้น มองว่าการพ้นทุกข์ หรือการมีชีวิตที่เป็นอิสระ จากกิเลสเท่านั้น จึงมีความสุขได้อย่างแท้จริง หรืออย่างน้อยก็ควรได้บรรลุจุดหมายขั้นต้น คือ ความเป็นอริยะชั้นโสดาบันบุคคล เพราะโสดาปัตติผลประเสริฐกว่าความเป็นเอกราชในแผ่นดินกัฏฐ การไปสู่สวรรค์ หรือกว่าความเป็นใหญ่ในโลกทั้งปวง

3.11 สรุป

การประยุกต์ใช้พละ 5 จากคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนา ในด้านการเจริญกรรมฐาน ที่เชื่อมโยงกับหลักธรรมต่าง ๆ คือ ความสำคัญของสัทธาพละกับอาตภาพิ (มีความเพียร) สัทธาพละ จะทำให้เกิดสภาวะของคนมีกำลังกล้าหาญ ทำความเพียรด้วยความอดทนอย่างต่อเนื่องแม้ต้องเผชิญ กับความทุกข์ยากลำบากเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ควรจะได้ถึง และเป็นตัวเร่งกระตุ้นให้การทำหน้าที่ ของสติให้ตื่นตัวต่อการกำหนดพิจารณาอารมณ์กรรมฐานอย่างต่อเนื่อง ไม่ให้เกิดความเพลิดเพลิน ความสำคัญของวิริยพละกับสติ (มีสติ) ด้วยอุปการะจากวิริยพละซึ่งเป็นตัวเร่งกำลัง สติที่ตั้งมั่นทำ กิจหรือหน้าที่ของตนโดยการพิจารณาได้จากลักษณะ 3 ประการของสติ คือ การเฝ้าดูอย่างจดจ่อ ซึ่งเป็นลักษณะเฉพาะของสติสำคัญของวิริยพละกับสัมปชาโน (ความรู้ตัว) ขณะที่ใช้ความเพียร

⁶⁵ ที.ปา. 11/150/111.

⁶⁶ ขุ.ม. 29/88/274-275.

ประกอบสติกำหนดอารมณ์กรรมฐานอยู่สัมปชัญญะจะช่วยให้สามารถกำหนดแนวโน้มอยู่ในปัจจุบันขณะทำให้การปฏิบัติดำเนินไปได้อย่างต่อเนื่อง

ความสำคัญของพละในอิทธิบาท 4 ในอิทธิบาทนั้น พละ มุ่งทำหน้าที่เป็นองค์ธรรมข้อหนึ่งที่เป็นธรรมที่เป็นเหตุปัจจัยในการที่จะทำให้บุคคลมีจิตใจกระตือรือร้น มีกำลังใจเป็นแรงผลักดันให้เกิดมีความอาจหาญในการทำงานต่าง ๆ แล้วอาศัยองค์ธรรมที่เกี่ยวข้องเป็นปัจจัยต่อไป ความสำคัญของพละในสัมโพชฌงค์ 7 พละในสัมโพชฌงค์นี้ทำหน้าที่ยกจิตขึ้นจากความหดหู่ที่ถ้อย ให้ความความบากบั่นต่อสู้กับอุปสรรค เพื่อก้าวไปข้างหน้าอย่างอาจหาญมั่นคงและไม่หวั่นไหวเกรงกลัวต่ออุปสรรคใด ๆ โดยมีสติสัมโพชฌงค์และธัมมวิจยสัมโพชฌงค์เป็นองค์ธรรมที่ส่งเสริม และเมื่อเจริญเต็มที่แล้วก็สามารถอดทนให้เกิดองค์ธรรมคือปิติสัมโพชฌงค์ ปัสสทธิสัมโพชฌงค์ สมานีสัมโพชฌงค์ และอุเบกขาสัมโพชฌงค์ซึ่งเป็นองค์ธรรมในหมวดเดียวกันตามลำดับ

การประยุกต์ใช้พละ 5 ในการพัฒนาตนการที่บุคคลจะประสบความสำเร็จในชีวิตในด้านต่าง ๆ นั้น ทั้งทางโลกและทางธรรมตามหลักพุทธธรรมได้นั้น จำต้องมีหลักการมีอุดมคติเป็นแรงผลักดันไป สำหรับหลักธรรมที่มีความสำคัญต่อการอดทนหลักการและอุดมคตินั้น ขาดไม่ได้ก็คือ พละ 5 คือ สัทธาพละ วิริยพละ สติพละ สมานีพละและปัญญาพละ ซึ่งเป็นคำสอนสำคัญทางพระพุทธศาสนาใช้เป็นหลักธรรมที่ใช้ในการฝึกฝนพัฒนาจิต และสร้างปัญญาไปพร้อม ๆ กัน จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องอาศัยหลักการของพละคือกำลังเพื่อเป็นเครื่องมือในการพัฒนาชีวิตให้เป็นไปตามที่มุ่งหวังไว้ ซึ่งต้องเชื่อมโยงกับหลักธรรม คือ ทิฐุธรรมมีกัตถประโยชน์ คือ ประโยชน์ในปัจจุบัน อันตนพึงได้รับจากการประกอบกิจการหรืออาชีพที่สุจริต ถูกต้องทั้งทางกฎหมายและศีลธรรม

การประยุกต์ใช้พละ 5 ที่มีต่อการพัฒนาชีวิตที่ดั่งทั้ง 4 ด้าน คือ กายภาวนา ศีลภาวนา จิตตภาวนา และปัญญาภาวนา เพราะว่าศรัทธาพละเป็นกำลังสนับสนุนให้เกิดวิริยะพละ ในด้านกายภาวนา และศีลภาวนา สติพละ สมานีพละ เป็นกำลังสนับสนุนในด้านจิตตภาวนาและปัญญาภาวนา เมื่อการทรงอยู่ของปัญญาภาวนานั้น จะมีผลทำให้ปัญญาพละ เข้าไปช่วยหนุนส่งกำลังทางปัญญาให้มีความเข้มแข็งมากขึ้น ประโยชน์ที่ผู้ปฏิบัติจะได้รับจากการเจริญพละ 5 ย่อมมีผลต่อการพัฒนาชีวิตประจำวันให้มีความก้าวหน้าอย่างผาสุก มีการดำเนินชีวิตอย่างบุคคลที่ไม่ประมาทแล้ว ทำให้สามารถดำรงตนอย่างเป็นปกติสุข ทั้งหน้าที่การงานหรือชีวิตครอบครัว เพราะผู้ปฏิบัติมีความดำรงอยู่ของศีล สมานี ปัญญา ที่มีอยู่ในตนของผู้ปฏิบัติเองมาใช้อย่างเต็มความสามารถที่มีอยู่

ในการนำหลักธรรมพละ 5 และหลักธรรมเกื้อหนุนอื่น ๆ อันมีความเกี่ยวข้องซึ่งกันและกันมาพัฒนาคุณภาพชีวิตนั้น ผู้ปฏิบัติสามารถนำประโยชน์ที่เกิดจากการปฏิบัติมาพัฒนาได้ ทั้งในแง่ส่วนตัวและส่วนรวม เพราะถ้าผู้ปฏิบัติเจริญหลักธรรมพละ 5 ให้เต็มรอบแล้ว ย่อมยังหลักธรรมอื่นให้เจริญขึ้นด้วย ยังผลให้การพัฒนาการของชีวิตในด้านต่าง ๆ ทั้งทางกายและทางใจ มีความสงบสุขและประสบความสำเร็จในกิจทั้งปวงของตนและครอบครัวได้ ทั้งนี้ถ้าผู้ปฏิบัติยังเจริญหลักธรรมต่อไปให้มีความเข้มแข็งมากขึ้น จนสามารถที่จะละกิเลส ตัณหา อาสวะและอวิชชาลงได้ ย่อมยังผลให้เกิดประโยชน์ต่อผู้ปฏิบัติเองทั้งในโลกนี้ และย่อมยังผลให้เกิดประโยชน์ทั้งในโลกหน้าอีกด้วย

บทที่ 4

วิเคราะห์การพัฒนาคุณภาพชีวิตของชาวพุทธตามแนวพละ 5

ในบทนี้ ผู้วิจัยจะได้วิเคราะห์การพัฒนาคุณภาพชีวิตของชาวพุทธตามแนวพละ 5 จากหนังสือ เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ตามลำดับดังต่อไปนี้

4.1 วิเคราะห์ความสำคัญของการพัฒนาพละ 5 กับการพัฒนาคุณภาพชีวิตของชาวพุทธ

4.2 วิเคราะห์หลักการพัฒนาพละ 5

4.3 วิเคราะห์หมวดธรรมที่เป็นเหตุปัจจัยให้เกิดพละ 5

4.4 การประยุกต์ใช้พละ 5 ในการพัฒนาตน

4.5 วิเคราะห์หลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับพละ 5

4.6 สรุป

4.1 วิเคราะห์ความสำคัญของการพัฒนาพละ 5 กับการพัฒนาคุณภาพชีวิตของชาวพุทธ

หลักการพัฒนาดนในพระพุทธศาสนา คือ การพัฒนาจิตใจ¹ เป็นการยกจิตของตนขึ้นสู่ระดับสูงเหนืออำนาจกิเลสทั้งปวง หรือเป็นการฝึกฝนตนเอง การอบรมตนเอง การทำตนเองให้เจริญขึ้น² โดยอาศัยพละ 5 เป็นหลักธรรมสำคัญในฐานะหลักปฏิบัติไปสู่จุดหมายชั้นต่าง ๆ ของชีวิต³ พัฒนาเพื่อให้เกิดมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับความจริงของธรรมชาติเป็นพื้นฐาน เป็นไปเพื่อบรรลुประโยชน์ และอำนวยให้เกิดสภาพชีวิต สภาพสังคมที่เกื้อกูลแก่การบรรลุจุดหมายเช่นนั้น⁴

พระพุทธศาสนานั้นเน้นความสำคัญในการพัฒนาดนเป็นอย่างมาก และยกย่องผู้ที่พัฒนาดนว่าเป็นบุคคลสูงสุด ดังที่พระพุทธองค์ทรงสรรเสริญผู้ปฏิบัติว่า ถึงแม้จะประสบทุกข์จากการภาวนา แต่ก็ประเสริฐกว่าบุคคลที่เสวยสุขจากเกียรติยศชื่อเสียงและเงินทอง⁵ และทรงเปรียบเทียบบุคคล 2 จำพวก ที่มีกิเลสเบาบางเหมือนกันแต่ต่างกัน คือ บุคคลใดที่ว่าตนเองมีกิเลสเบาบาง ทรงสรรเสริญว่าเป็นผู้ต่ำทราม เพราะขาดความเพียรเพื่อละกิเลส ยังคงเป็นผู้มีราคะ โทสะ และโมหะ มีจิตเศร้าหมอง

¹ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), *หลักแม่บทของการพัฒนาดน*, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2547), หน้า 7.

² พระธรรมวิสุทธิกวี (พิจิตร จิตตฉโนม), *การพัฒนาจิต*, (กรุงเทพมหานคร : สร้างสรรค์บุ๊คส์, 2549), หน้า 7.

³ พระพรหมโมลี (วิลาส ญาณวโร), *วิปัสสนาที่ปณี*, (กรุงเทพมหานคร : บริษัทสามัคคีสาร, 2539), หน้า 80-81.

⁴ พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), *พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ*, (กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2543), หน้า 600.

⁵ อ.ส.ต.ก. 23/72/158-165.

ขณะตายไป⁶ โดยนัยนี้จะเป็นผู้ประเสริฐได้ต้องผ่านการฝึกฝนปฏิบัติแล้วเท่านั้น⁷ ดังพุทธพจน์ที่ตรัสไว้ว่า “ผู้ฝึกตนดีแล้ว เป็นผู้ประเสริฐในหมู่มนุษย์”⁸ ซึ่งการปฏิบัติธรรมที่ถูกทาง จะต้องนำเอาธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิตให้เกิดประโยชน์แก่ชีวิตจริง ถ้าไม่นำเอาธรรมมาใช้ การดำเนินชีวิตก็อาจจะผิดพลาด อาจะหลงไปในทิศทางที่เกิดความเสื่อมและความพินาศได้⁹

การจะทำให้ชีวิตให้ดีและมีความสุขนั้น จะต้องอาศัยการพัฒนาผล 5 ด้วยการฝึกฝนบ่อย ๆ จิตใจจึงจะมีกำลังมากพอที่จะต้านทานสิ่งเลวร้ายได้ สามารถควบคุมจิตใจให้คิดแต่เรื่องดี ๆ ไม่พ่ายแพ้ให้แก่กิเลสตัณหาทั้งหลาย ร่างกายก็จะรับแต่คำสั่งที่ดี ๆ ส่งผลให้ชีวิตไม่ตกต่ำ แต่ถ้าไม่เคยฝึกฝน กำลังใจให้เกิดขึ้นนั้น กำลังใจก็จะอ่อนแอ เมื่อมีสิ่งไม่ดีต่าง ๆ เข้ามากระทบ จิตใจที่กำลังอ่อนแอนั้นก็ จะไม่สามารถต้านทานความชั่วเหล่านั้นได้¹⁰ เกิดสภาวะทุกข์ที่เป็นความบีบคั้นขัดแย้งภายในจิตใจ เนื่องจากไปสัมพันธ์กับธรรมชาติด้วยภาวะที่ขาดความรู้ ความเข้าใจ ไม่รู้เท่าทันความเป็นจริงของสิ่งนั้น ๆ มีความอยากและไม่อยากสิ่งเหล่านั้น โดยไม่รู้ทันความเป็นจริงของมัน ยุติด้วยการเข้าไปยึดมั่นถือมั่นให้เป็นไปอย่างที่ตนต้องการ ปัญหาทั้งหลายจึงเกิดขึ้นกับชีวิตตนเองทันที เพราะสภาวะทุกข์ในธรรมชาติที่มีอยู่ตามธรรมดา ถูกแปรสภาพกลายเป็นทุกข์ที่เกิดจากการปรุงแต่งในจิตใจของมนุษย์เรา¹¹

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต) ได้อธิบายถึงหลักการพัฒนาดนมีความสัมพันธ์กับธรรมชาติ แวดล้อมว่า ท่ามกลางธรรมชาติของชีวิตมนุษย์ที่ไม่มีความมั่นคง มนุษย์ต้องดิ้นรนต่อสู้เพื่อความอยู่รอด แสวงหาเครื่องหล่อเลี้ยงชีวิต หลีกหนีและกำจัดสิ่งที่เป็นปฏิปักษ์ เมื่อไม่รู้สภาวะที่แท้จริงของธรรมชาติ ก็ยึดมั่นต่อสิ่งที่ตนใฝ่ เพื่อสนองความอยาก ทุ่มเทคุณค่าให้กับสิ่งเหล่านั้น มองเห็นผู้อื่นเป็นตัวขัดขวางหรือผู้แย่งชิง ทำให้เกิดความหวงแหน ความชิงชัง เกิดการแข่งขันแย่งชิง การเบียดเบียน ครั้นเมื่อได้รับการฝึกฝนพัฒนาดนจนเกิดสัมมาทิฐิ เข้าใจสภาวะที่แท้จริงของโลก และชีวิตว่า ล้วนเป็นไปตามธรรมดาของเหตุปัจจัย โลกธรรมทั้งหลายไม่เที่ยงแท้ถาวร ไม่อาจเข้าไปครอบครองเอาไว้ได้จริง และไม่สามารถให้ความหมายแท้จริงแก่ชีวิต ชีวิตทั้งหลายเป็นอยู่ได้ก็ตั้งสัมพันธ์ พึ่งพาอาศัยกัน เป็นเพื่อนร่วมเกิด แก่ เจ็บ ตายด้วยกันทั้งสิ้น ต่างก็รักสุขเกลียดทุกข์เหมือนกัน การรู้และเข้าใจถึงสภาวะเช่นนี้ เพื่อให้รู้จักวางใจ วางท่าที่ต่อโลกต่อชีวิตและต่อเพื่อนมนุษย์ได้ถูกต้อง ทำให้จัดระบบการตีค่าในทางความคิดใหม่ เปลี่ยนจากใช้ตัณหามาใช้ปัญญาเป็นเครื่องวัดค่า รู้ว่าอะไรเป็นคุณค่าแท้จริงสำหรับชีวิต รู้จักทำจิตใจให้เป็นอิสระ เบิกบาน บรรเทาความโลภ โกรธ และหลงลดการแย่งชิง เบียดเบียน และลดปัญหาทางศีลธรรม เพราะมีฐานมั่นคงอยู่ภายใน¹²

⁶ ม.มู. 12/57/44.

⁷ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), *หลักแม่บทของการพัฒนาดน*, อ่างแล้ว, หน้า 77-78.

⁸ ชุ.ธ. 25/321/133.

⁹ พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), *ทุกข์สำหรับเห็น สุขสำหรับเป็น*, (กรุงเทพมหานคร : ธรรมสาร, 2546), หน้า 2-5.

¹⁰ สนอง วรอุไร, *ทำชีวิตให้ดีและมีสุข*, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์อมรินทร์, 2549), หน้า 148-149.

¹¹ พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), *ทำอย่างไรจะให้งานประสานกับความสุข*, (กรุงเทพมหานคร : กองทุนวุฒิชัยธรรม, 2541), หน้า 27.

¹² พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), *พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ*, อ่างแล้ว, หน้า 747-748.

นอกจากนี้ การฝึกพัฒนาผล 5 ผู้ปฏิบัติสามารถค้นพบด้วยตนเองว่า จะมีกำลังใจและกำลังปัญญาขึ้นมา เมื่อพัฒนาจนเกิดโพธิศรัทธา ก็จะละเลิกความเชื่อถือเรื่องสิ่งศักดิ์สิทธิ์และไสยศาสตร์ เลิกฝากความหวัง แต่ฝากความโชคชะตาไว้กับเทพเจ้า หันมาพึ่งตนเองและฝึกพัฒนาตนเอง¹³ เพราะการเปลี่ยนความเชื่อที่เกิดจากประสบการณ์ตรงของมนุษย์ เป็นสิ่งที่มีประสิทธิผลที่สุด คือ มีลักษณะที่เชื่อต่างไปจากเดิม¹⁴ มนุษย์จึงต้องพัฒนาตนขึ้นไปให้มีความรู้ที่เรียกว่า ปัญญา เมื่อความรู้เจริญขึ้นทำให้มองเห็นเหตุและผลมากขึ้น ความนับถือในอำนาจเร้นลับหรือสิ่งที่ไม่เห็นต่าง ๆ ก็น้อยลงเปลี่ยนมานับถือเหตุผลพัฒนาตนตามหลักธรรมในพระพุทธศาสนา

4.2 วิเคราะห์หลักการพัฒนาผล 5

หลักการทำหน้าที่ขององค์ธรรมในผล 5 นั้นจะอิงอาศัยกันเพื่อประสานส่งเสริมให้เกิดการพัฒนา กำลัง และส่งผลให้เป็นปัจจัยต่อเนื่องกันไป กล่าวคือ ศรัทธาทำให้เกิดความเพียร ความเพียรช่วยให้สติมั่นคง เมื่อสติมั่นคงแล้วก็จะได้สมาธิที่เอื้อต่อการพัฒนาปัญญา เมื่อสมาธิดีแล้ว ก็จะเกิดความเข้าใจมองเห็นโทษของตัณหา มองเห็นคุณค่าของพระธรรม เมื่อรู้ชัดเข้าใจแจ่มแจ้งด้วยตัวเองแล้วก็จะเกิดมีศรัทธาที่เป็นศรัทธาอย่างยิ่ง หมุนเวียนกลับมาเป็นศรัทธาที่มีกำลังมากกว่าเดิม¹⁵ ดังพุทธพจน์ที่ว่า “ผู้มีศรัทธานั้นพยายามอย่างนี้ ครั้นพยายามแล้วระลึกอย่างนี้ ครั้นระลึกแล้วตั้งมั่นอย่างนี้ ครั้นตั้งมั่นแล้วรู้ชัดอย่างนี้ ครั้นรู้ชัดแล้วย่อมเชื่อมั่นอย่างนี้ว่า นี้แล คือธรรมที่เราได้ฟังมาก่อน บัดนี้เราถูกต้องด้วยนามกายนั้นอยู่ และเห็นแจ้งแทงตลอดด้วยปัญญา”¹⁶

4.3 วิเคราะห์หมวดธรรมที่เป็นเหตุปัจจัยให้เกิดผล 5

พระพุทธองค์ได้ตรัสถึงหลักการพัฒนาผล 5 ไว้ว่า “ภิกษุทั้งหลาย พึงเห็นศรัทธาผละ ได้ใน โสตาปัตติยงค์ 4 พึงเห็นวิริยะผละได้ในสัมมัมปธาน 4 พึงเห็นสติผละได้ในสติปฏิฐาน 4 พึงเห็นสมาธิผละได้ในฉาน 4 พึงเห็นปัญญาผละได้ในอริยสัจ 4”¹⁷ ซึ่งหลักการดังที่กล่าวมานี้แสดงให้เห็นผละที่เกิดขึ้นในธรรมแต่ละหมวด ดังนี้ คือ

4.3.1 ศรัทธาผละในโสตาปัตติยงค์ 4

โสตาปัตติยงค์ 4 เป็นคุณของพระโสดาบัน ซึ่งมีชื่อเรียกอีกอย่างหนึ่ง คือ ปัญญาวุฒิธรรม แปลว่า ธรรมที่เป็นเพื่อความเจริญแห่งปัญญา มี 4 ประการ ได้แก่

- 1) สัมปยุตสังเสวะ คือ การเสวนาสัตบุรุษ (กัลยาณมิตร)
- 2) สัทธรรมสวณะ คือ การสดับธรรม การฟังหรือเรียนรู้ธรรมที่ถูก
- 3) โยนิโสมนสิการ คือ การทำในใจโดยแยบคาย การใช้ความคิดถูกวิธี

¹³ พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตโต), *หลักการศึกษานในพระพุทธศาสนา*, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2532), หน้า 10.

¹⁴ ลักขณา สิริวัฒน์, *จิตวิทยาในชีวิตประจำวัน*, (กรุงเทพมหานคร : โอเดียนสโตร์, 2544), หน้า 66.

¹⁵ พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), *พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ*, อ่างแล้ว, หน้า 875-876.

¹⁶ ส.ม. 19/520/332-334.

¹⁷ อภ.ปญจก. 22/15/19-20.

4) ธรรมานุธรรมปฏิบัติ คือ การปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม (การปฏิบัติธรรมย่อเยยคล้อยแก่ธรรมใหญ่)¹⁸

การเสวนาสัตบุรุษ คือ การมีกัลยาณมิตร กล่าวคือ คุณสมบัติของกัลยาณมิตร ได้แก่ เป็นผู้น่ารักด้วยมีเมตตา ความประพฤติน่าเคารพ ควรเอาอย่างระลึกและเอ่ยอ้างด้วยความซาบซึ้ง ภูมิใจ รู้จักพูดให้ได้ผล ชี้แจง แนะนำ เป็นที่ปรึกษาที่ดี อดทนต่อถ้อยคำพร้อมที่จะรับฟังคำปรึกษา ซักถาม ตลอดจนคำแนะนำวิพากษ์วิจารณ์ แลกเปลี่ยนเรื่องเล่าได้ สามารถอธิบายเรื่องยุ่งยากซับซ้อน ให้เข้าใจ และสอนให้เรียนรู้เรื่องราวที่ลึกซึ้งยิ่งขึ้นไป ไม่ชักนำไปในทางเสื่อมเสีย หรือเรื่องไม่สมควร¹⁹ ศรัทธาระดับแรกเกิดขึ้นเนื่องจากมีความเลื่อมใสในตัวบุคคลที่เป็นกัลยาณมิตรนั้น เมื่อศรัทธาเลื่อมใส ในท่านผู้รู้ ก็ยอมเปิดใจรับฟังและเรียนรู้ธรรม เมื่อได้ฟังธรรมที่ลึกซึ้ง ละเอียดย ล้ำลึก ก็ทำให้เกิด ศรัทธาเพิ่มขึ้นอีก ครั้นได้โยนิโสมนสิการ คือ คิดให้แยกคาย รู้จักคิดพิจารณาด้วยตนเองโดยแยกแยะ และสืบสาวให้เห็นเหตุและผลว่านั่นคืออะไร เกิดขึ้นได้อย่างไร ทำไมจึงเป็นอย่างนั้น จะเกิดผลอะไร ต่อไป มีข้อดี ข้อเสีย คุณโทษอย่างไร เป็นต้น ต่อพระธรรมหรือตามธรรมที่ได้ฟังมา พิจารณาเห็น ความจริงและรู้ว่าคำแนะนำสั่งสอนนั้นถูกต้อง ดีงาม เป็นประโยชน์จริง ก็ยิ่งมั่นใจเกิดศรัทธามากขึ้น จนมีสัมมาทิฐิ คือ ตถาคตโพธิศรัทธา (เชื่อในการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า) เหนียวแน่นเข้าสู่การปฏิบัติ เพื่อไปสู่จุดมุ่งหมาย กล่าวได้ว่า ศรัทธาเป็นปัจจัยให้เกิดโยนิโสมนสิการ โยนิโสมนสิการก็เช่นกันเป็น ปัจจัยส่งเสริมศรัทธาให้มีกำลัง เพื่อเพียรมุ่งมั่นที่จะปฏิบัติให้ถูกต้องตามหลักความมุ่งหมาย ให้ธรรม ย่อยคล้อยแก่ธรรมใหญ่ ด้วยการเจริญสติอย่างมีสมาธิจนเกิดปัญญาขั้นรู้จริงเห็นจริง เมื่อรู้จริงเห็น จริงก็นำให้ศรัทธานั้นมีกำลังถึงขั้นไม่หวั่นไหวในการเพียรปฏิบัติต่อไป ฉะนั้น เมื่อเกิดปัญญารู้แจ้งแต่ ละครั้งก็ยิ่งผลให้ศรัทธานั้นมีกำลังเพิ่มขึ้นทุก ๆ ครั้งไป

4.3.2 วิริยะผลในสัมมปปธาน 4

สัมมปปธาน หมายถึง ความเพียรกล้าแข็งโตชอบ กล่าวคือ เป็นความเพียรขั้นเด็ดเดี่ยว แน่วแน่ เพื่อให้สัมฤทธิ์ผล มี 4 ประการ ได้แก่

- 1) สัจวรปธาน คือ เพียรป้องกันหรือเพียรระวังอกุศลที่ยังไม่เกิดไม่ให้เกิดขึ้น
- 2) ปหานปธาน คือ เพียรละหรือเพียรกำจัดอกุศลที่เกิดขึ้นแล้ว
- 3) ภาวนापธาน คือ เพียรเจริญหรือเพียรสร้างกุศลที่ยังไม่เกิดให้เกิดมีขึ้น
- 4) อนรักขนาปธาน คือ เพียรอนุรักษหรือเพียรรักษาอกุศลที่เกิดขึ้นแล้วให้ตั้งมั่น²⁰

ผู้ที่ประกอบความเพียรนั้นต้องเป็นผู้ไม่สันโดษในธรรมที่เป็นกุศล เป็นผู้ไม่ทอดทิ้งใน ความเพียร คือ เป็นผู้ระดมความเพียรเพื่อละอกุศลธรรม เพื่อยังกุศลให้ถึงพร้อม มีความเข้มแข็งบาก บั่น มั่นคง ไม่ทอดธุระในกุศลธรรมทั้งหลาย²¹ คือ ไม่ยินดี พอใจในกุศลธรรมที่เกิดขึ้น แล้วหยุดทำ ความเพียร เพราะจะทำให้ตกอยู่ในความประมาท เป็นหนทางนำไปสู่ความเสื่อมแห่งกุศลธรรม²² ดังพุทธพจน์ที่ว่า “เราไม่สรรเสริญแม้แต่ความตั้งอยู่ได้คงที่ในกุศลธรรมทั้งหลาย เรายกย่องสรรเสริญ

¹⁸ ส.ม. 19/1051/576-577.

¹⁹ พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), *พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ*, อ่างแล้ว, หน้า 632-633.

²⁰ อ.จตุกก. 21/13-14/23-26.

²¹ อ.ภ.สง. 34/140/25.

²² ที.ปา. 11/356/390.

อย่างเดี่ยว แต่ความก้าวหน้าต่อไปในกุศลธรรมทั้งหลาย”²³ “เราขอเตือนว่า สังขารทั้งหลายมีความเสื่อมสลายไปเป็นธรรมดา ท่านทั้งหลายจงทำหน้าที่ให้สำเร็จด้วยความไม่ประมาทเถิด”²⁴ ดังที่มีการปฏิบัติเกี่ยวกับความเพียรที่ปรากฏในพระไตรปิฎกว่า

ภิกษุไม่พึงหลับมาก พึงแบ่งกลางคืนและกลางวันออกเป็น 6 ส่วน ตื่นเสีย 5 ส่วน นอนเสีย 1 ส่วน มีความเพียรเครื่องเผากิเลส พึงประกอบความเพียรเครื่องตื่นอยู่ คือ ชำระจิตใจให้บริสุทธิ์ด้วยการเดินจงกรมและการนั่งตลอดวัน สำเร็จการนอนอย่างราชสีห์ คือ ทำสีห์ไสยาสน์ โดยตะแคงทางด้านขวา ซ้อนเท้าเหลื่อมเท้า มีสติสัมปชัญญะ กำหนดเวลาตื่นไว้มั่นใจ ปราศจากความเพียร วิริยะ วิริยนิหรีย วิริยผละ สัมมาวายามะ อันเป็นไปทางใจ²⁵

จะเห็นว่า การพัฒนาความเพียรให้มีความก้าวหน้า ต้องระดมความพยายาม มีความอดทนในการปฏิบัติตลอดวัน เพื่อให้กำลังของความเพียรพัฒนาไปตามระดับจนถึงระดับวิริยะผละ และสัมมาวายามะ ซึ่งมีข้อควรพึงระวังในการทำ ความเพียร ไม่ใช่เพียงการใช้กำลังอย่างเดียว ซึ่งอาจกลายเป็นการทรมาณตนเองทำให้เกิดผลเสียได้ ความเพียรต้องสอดคล้องกลมกลืนกันไปกับธรรมข้ออื่น ๆ โดยเฉพาะสติสัมปชัญญะ ใช้ปัญญาพิจารณาความเพียรให้พอเหมาะ คือ ไม่ตึงและไม่หย่อนเกินไป²⁶ ประคองความเพียรไปเรื่อย ๆ จนสังเกตได้ว่า อาการอดทนฝืนปฏิบัติหายไป เกิดอาการอึดใจ คือ ปิติ ซึ่งเป็นเครื่องวัดผลว่าความเพียรมีกำลังเพิ่มขึ้น เมื่อเพียรต่อไปก็จะเกิดอาการเบากาย เบาจิต สงบเย็น คือ สมภาณี เมื่อจิตยังมีสมาธิมากขึ้น คือ วางเฉยในอารมณ์ ไม่เกิดความชอบความชัง ก็เป็นอันว่า กำลังของความเพียรยังมีมากขึ้นด้วย

4.3.3 สติพละในสติปัฏฐาน 4

ลักษณะการทำงานของสติโดยทั่วไปนั้น คือ การไม่ปล่อยใจให้เลื่อนลอย ไม่ปล่อยอารมณ์ให้ผ่านเรื่อยเปื่อยไป หรือไม่ปล่อยให้เกิดความฟุ้งซ่านไปกับอารมณ์ต่าง ๆ แต่คอยเฝ้าระวังเหมือนจับตาดูอารมณ์ที่ผ่านเข้ามาแต่ละอย่าง มุ่งหน้าเข้าหาอารมณ์นั้น ๆ เมื่อต้องการกำหนดอารมณ์ใดแล้ว ก็เข้าจับดูติด ๆ ไปไม่ให้คลาดหาย คือ นึกถึงหรือระลึกไว้เสมอ ไม่ยอมให้หลงลืม²⁷

สติปัฏฐาน 4 ประกอบด้วย

- 1) กายานุปัสสนา คือ การพิจารณากาย การตามดูรู้ทันกาย เรียกว่า รูปธรรม
- 2) เวทนานุปัสสนา คือ การพิจารณาเวทนา การตามดูรู้เท่าทันเวทนา เรียกว่า นามธรรม
- 3) จิตตานุปัสสนา คือ การพิจารณาจิต การตามดูรู้ทันจิต เรียกว่า นามธรรม
- 4) ธัมมานุปัสสนา คือ การพิจารณาธรรมต่าง ๆ การตามดูรู้ทันธรรม (รูปธรรมและนามธรรม)²⁸

²³ อก.ทสก. 24/53/113.

²⁴ ที.ม. 10/218/166.

²⁵ ชุ.ม. 29/161/451.

²⁶ พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), *พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ*, อ่างแล้ว, หน้า 801.

²⁷ เรื่องเดียวกัน, หน้า 809.

²⁸ ที.ม. 10/373/301-302.

โดยสาระของการเจริญสติปัฏฐาน 4 เป็นไปเพื่อให้จิตมีสติระลึกถึงรูปนามและนามที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง คือ ยถาภูตญาณทัสสน มีลักษณะระลึกอยู่กับสิ่งที่กำลังเกิดขึ้น กำลังเป็นไปอยู่ กำลังรับรู้ หรือกำลังกระทำในปัจจุบันทุก ๆ ขณะ ซึ่งมีข้อที่จะต้องทำความเข้าใจเป็นพิเศษเกี่ยวกับคำว่าปัจจุบันขณะในทางธรรมว่า หมายถึง ขณะเดียวที่มีสิ่งเกี่ยวข้องเกิดขึ้นในขณะนั้น ๆ โดยมีสติตามทันสิ่งที่รับรู้เกี่ยวข้อง มิใช่เพ่งที่เหตุการณ์ที่กำลังเกิดขึ้นอยู่ในโลกภายนอก มิใช่คิดเลื่อนลอย ฟุ้งเพื่อฝัน ไปกับอารมณ์ที่ชอบใจหรือไม่ชอบใจ หรือฟุ้งซ่านพลาบไปอย่างไร้จุดหมาย ถ้าจิตรับรู้สิ่งใดแล้วเกิดความชอบใจหรือไม่ชอบใจขึ้น ติดข้องวนเวียนอยู่กับภาพของสิ่งนั้นที่สร้างซ่อนขึ้นในใจ ก็เป็นอันตกอยู่ในอดีต ตามไม่ทัน หลุดล่องไปจากขณะปัจจุบันแล้ว หรือจิตหลุดล่องจากขณะปัจจุบันไปเกาะเกี่ยวกับภาพสิ่งที่ยังมาไม่ถึง ก็เป็นอันฟุ้งไปในอนาคต²⁹ ฉะนั้น ถ้าสติตามรู้ไม่ทันอารมณ์หรือสิ่งที่เกิดขึ้นในปัจจุบันขณะ ก็เป็นอันว่าสติยังไม่กำลัง แต่เมื่อฝึกเจริญสติปัฏฐานจนรู้จักตัวสติแล้ว ให้สังเกตดูที่อาการของจิตว่ามีอาการฟุ้ง เผลอ หลุดล่องไปกับอารมณ์นั้น ๆ หรือไม่ ถ้าสติตามรู้เท่าทันสิ่งที่เกิดขึ้นกับจิต ยิ่งมาครั้งในแต่ละวันก็เป็นอันว่าสติยังมีกำลังมากขึ้นเท่านั้น

4.3.4 สมာธิพละในฌาน 4

ฌาน คือ ภาวะจิตที่มีสมาธินั่นเอง แต่สมาธินั้นมีความประณีตชัดเจนผ่องใสและมีกำลังมากน้อยต่าง ๆ กัน แยกได้เป็นหลายระดับตามคุณสมบัติของจิต กล่าวคือ วิตก หมายถึง การจรดจิตลงในอารมณ์ วิจารณ์ หมายถึง การที่จิตเคล้าอยู่กับอารมณ์ ปิติ หมายถึง ความอิ่มใจ สุข อุเบกขา หมายถึง ความมีใจเป็นกลาง และเอกัคคตา หมายถึง ภาวะที่จิตมีอารมณ์แน่วแน่เป็นหนึ่งเดียว

ฌาน แบ่งเป็น 4 ระดับ

- 1) สกัดจากกามทั้งหลาย สกัดจากอกุศลธรรมทั้งหลาย บรรลุปฐมฌาน มีองค์ 5 ได้แก่ วิตก วิจารณ์ ปิติ สุข และเอกัคคตา
- 2) บรรลุทุติยฌาน มีความผ่องใสแห่งจิตในภายใน มีภาวะใจเป็นหนึ่งผุดขึ้น มีวิตก ไม่มีวิจารณ์ เพราะวิตก วิจารณ์ระงับไป มีแต่องค์ 3 ได้แก่ ปิติ สุข และเอกัคคตา
- 3) เพราะปิติจางไป จึงมีอุเบกขา มีสติสัมปชัญญะ อยู่เป็นสุข บรรลุตติยฌาน มีองค์ 2 ได้แก่ สุขและเอกัคคตา
- 4) เพราะสุขและทุกขดับหายไป มีสติบริสุทธิ์เพราะอุเบกขาอยู่ จึงบรรลุจตุตถฌาน มีองค์ 2 ได้แก่ อุเบกขาและเอกัคคตา³⁰

สมาธิในองค์ฌาน ว่าโดยสสารก็เป็นไปเพื่อให้จิตของผู้ปฏิบัติมีความสงบเกื้อกูลและเป็นสุข³¹ จนเข้าสู่ภาวะที่จิตมีอารมณ์หนึ่งเดียว³² ในฌานทั้ง 4 ชั้นนั้น ฌานยิ่งชั้นสูงชั้นองค์ธรรมต่าง ๆ ที่เป็นคุณสมบัติของจิตก็ยิ่งลดน้อยลง เมื่อคุณสมบัติของจิตยิ่งลดน้อยลง ก็เป็นอันว่าสมาธิยังมีกำลังมากขึ้น ระดับสูงสุด คือ การวางเฉยในอารมณ์ ไม่ให้เกิดความชอบ ความชัง ในขณะเจริญสติปัฏฐาน 4

²⁹ พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), *พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ*, อ่างแล้ว, หน้า 702-704.

³⁰ อภ.วิ. 35/623-624/413-414.

³¹ ชุ.ป. 30/44/68-69.

³² ชุ.ม. 29/160/446.

บนฐานใดฐานหนึ่งได้อย่างต่อเนื่อง ดังที่ปรากฏในพระไตรปิฎกว่า “บรรลุดุคตถณานที่ไม่มีทุกข์ไม่มีสุข มีสติบริสุทธ์ เพราะอุเบกขาอยู่”³³

4.3.5 ปัญญาพละในอริยสัจ 4

อริยสัจ 4 คือ ความจริงอย่างประเสริฐ 4 ประการ ที่ทำให้คนเป็นพระอริยะ ได้แก่ ทุกข์ สมุทัย นิโรธและมรรค

1) ทุกข์ คือ การรู้สภาวะที่เป็นทุกข์ ซึ่งจะต้องกำหนดรู้ตามสภาพที่แท้จริงของมัน ไม่ใช่รู้ตามที่เรายากให้มันเป็นหรือตามที่เรากลียดชังมัน

2) สมุทัย คือ รู้สิ่งที่เป็นสาเหตุแห่งทุกข์ ซึ่งจะต้องกำจัดเสีย

3) นิโรธ คือ รู้ภาวะดับทุกข์ ซึ่งจะต้องกระทำให้ประจักษ์แจ้ง

4) มรรค คือ รู้มรรคาหรือข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ ซึ่งจะต้องฝึกฝนปฏิบัติ³⁴

การพัฒนากำลังของปัญญาไปตามระดับนั้น สามารถแบ่งเป็นขั้นกว้าง ๆ ได้ 3 ขั้น ได้แก่

ขั้นญาณปริยญา คือ รู้จักสภาวะ

นามรูปปริจเฉทญาณ หมายถึง ความรู้เข้าใจมองเห็นนามรูปตามสภาวะที่เป็นจริง ความรู้จักรูปธรรมและนามธรรมว่า สิ่งที่มีอยู่เป็นอยู่ มีแต่รูปธรรมและนามธรรมเท่านั้น และกำหนดรู้ได้ว่าอะไรเป็นรูปธรรม อะไรเป็นนามธรรม เรียกว่า กำหนดทุกขสัจจ์

นามรูปปัจจัยปริคคหญาณ หมายถึง ญาณ คือ ปัญญาที่กำหนดรู้ปัจจัยของนามรูปตามแนวปฏิจจสมุปบาทก็ตาม ตามแนวกระบวนการรับรู้ก็ตาม ตามแนวกฎแห่งกรรมก็ตาม เป็นนามธรรมและรูปธรรมล้วนเกิดจากเหตุปัจจัยและเป็นปัจจัยแก่กันและกัน คือ กำหนดสมุทัยสัจจ์

ขั้นตรีนปริยญา คือ รู้สามัญลักษณะหรือหยั่งรู้ถึงไตรลักษณ์

สัมมสนญาณ หมายถึง ญาณที่พิจารณาหรือตรวจตรานามรูปตามแนวไตรลักษณ์ เมื่อพิจารณาไปจนญาณแก่กล้าขึ้น เริ่มมองเห็นความเกิดขึ้นและความเสื่อมสลายไปของสิ่งทั้งหลาย มองเห็นความแปรปรวนของปัจจุบันธรรมว่า ธรรมเหล่านี้ ไม่มีแล้วก็มีขึ้น มีขึ้นแล้วก็ดับไป ล่วงไป มองเห็นการเกิดและดับสลายทั้งโดยปัจจัย และเป็นขณะ ๆ ไป และในขณะนี้เกิดสิ่งๆ เรียกว่า วิปัสสนูปกิเลสขึ้นมา ชวนให้หลงผิดว่าบรรลุมรรคผลแล้ว หรือหลงยึดเอาวิปัสสนูปกิเลสนั้นว่าเป็นทางที่ถูก ถ้าหลงไปตามนั้น ก็เป็นอันพลาดจากทาง ถ้ารู้เท่าทันผ่านพ้นไปได้ ก็จะมีอะไรเป็นทาง อะไรไม่ใช่ทาง เรียกว่า กำหนดมรรคสัจจ์

ขั้นปหานปริยญา คือ รู้ถึงขั้นละความหลงผิด

อุทยัพพญาณ หมายถึง ญาณอันตามเห็นความเกิดดับ คือ พิจารณาความเกิดขึ้นและความดับไปแห่งเบญจขันธ์ จนเห็นปัจจุบันธรรมที่กำลังเกิดขึ้น และดับสลายไปอย่างชัดเจน เข้าใจภาวะที่เป็นของไม่เที่ยง ทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ ไม่อยู่ในบังคับบัญชาตามความอยากของใคร หยั่งรู้ว่าสิ่งทั้งหลายล้วนเกิดขึ้นแล้วก็ดับไปทั้งหมด เป็นความรู้เห็นชัดที่แก่กล้า ทำให้ละความสำคัญมั่นหมายในนิจจสัญญา สุขสัญญา และอนัตตสัญญาได้

³³ ขุ.ป. 31/36/56.

³⁴ พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ, อ่างแล้ว, หน้า 902.

ภังคานุปัสสนาญาณ หมายถึง ญาณอันตามเห็นความสลาย คือ เมื่อเห็นความเกิดดับเช่นนั้น ชัดเจนถี่เข้า ก็จะมีคำนิ่งเห็นเด่นชัดในส่วนความดับที่เป็นจุดจบสิ้น มองเห็นแต่อาการที่สิ่งทั้งหลายดับไป ๆ เห็นว่าสิ่งทั้งหลายทั้งปวง ล้วนจะต้องดับสลายไปทั้งหมด

ภยตูปัญฐานญาณ หมายถึง ญาณอันมองเห็นสังขารปรากฏเป็นของน่ากลัว คือ เมื่อพิจารณาเห็นแต่ความแตกสลายอันมีแก่สิ่งทั้งปวงหมดทุกอย่างเช่นนั้นแล้ว สังขารทั้งปวงไม่ว่าจะเป็นไปในภพใดคติใด ก็ปรากฏเป็นของน่ากลัว เพราะล้วนแต่จะต้องสลายไป ไม่ปลอดภัยทั้งสิ้น

อาทีนวานุปัสสนาญาณ หมายถึง ญาณอันคำนึงเห็นโทษ คือ เมื่อพิจารณาเห็นสังขารทั้งปวง ล้วนต้องแตกสลายไป เป็นของน่ากลัว ไม่ปลอดภัยทั้งสิ้นแล้ว ย่อมคำนึงเห็นสังขารทั้งปวงนั้นว่าเป็นโทษ เป็นสิ่งที่มีความบกพร่อง จะต้องระคนอยู่ด้วยทุกข์

นิพพิทานุปัสสนา หมายถึง ญาณอันคำนึงเห็นด้วยความหน่าย คือ เมื่อพิจารณาเห็นสังขารว่าเป็นโทษเช่นนั้นแล้ว ย่อมเกิดความหน่าย ไม่เพิลิตเพลินติดใจ

มญฺจุติกัมยตาญาณ หมายถึง ญาณหยั่งรู้ที่ทำให้ต้องการจะพ้นไปเสีย คือ เมื่อหน่ายสังขารทั้งหลายแล้ว ย่อมปรารถนาที่จะพ้นไปเสียจากสังขารเหล่านั้น

ปฏิสังขานุปัสสนาญาณ หมายถึง ญาณอันพิจารณาทบทวนเพื่อให้เห็นทางคือเมื่อต้องการจะพ้นไปเสีย จึงหันกลับไปยกเอาสังขารทั้งหลายขึ้นมาพิจารณากำหนดด้วยไตรลักษณ์ เพื่อมองหาอุบายที่จะปลดเปลื้องออกไป

สังขารเพกขาญาณ หมายถึง ญาณอันเป็นไปโดยความเป็นกลางต่อสังขาร คือ เมื่อพิจารณาสังขารทั้งหลายต่อไป ย่อมเกิดความรู้เห็นสภาวะของสังขารตามความเป็นจริง มันก็เป็นอยู่เป็นไปของมันอย่างนั้นเป็นธรรมดา จึงวางใจเป็นกลางทำเฉยได้ ไม่นิยมยินดีร้าย ไม่ขัดใจติดใจในสังขารทั้งหลาย ญาณนี้จัดเป็นวิปัสสนาที่ถึงจุดสุดยอด ที่เชื่อมถึงมรรคอันเป็นที่ออกจากสิ่งที่ยึด

สัจจานุโลมมิกญาณ หมายถึง ญาณอันเป็นไปโดยอนุโลมแก่การหยั่งรู้ริยสัจจ์ คือ เมื่อวางใจเป็นกลางต่อสังขารทั้งหลาย ญาณอันคล้อยต่อการตรัสรู้ริยสัจจ์ ย่อมเกิดขึ้นในลำดับถัดไป

โคตรภูญาณ หมายถึง ญาณที่เป็นรอยต่อระหว่างภาวะปุถุชนกับอริยบุคคล

มรรคญาณ หมายถึง ความรู้ในอริยมรรค 4 เกิดถัดจากโคตรภูญาณ เมื่อมรรคญาณเกิดแล้ว ผลญาณ ก็เกิดขึ้น ในลำดับถัดไปจากมรรคญาณนั้น ๆ ตามลำดับของแต่ละขั้นของความเป็นอริยบุคคล ความเป็นอริยบุคคลย่อมเกิดขึ้นโดยญาณนี้

ถัดจากบรรลุมรรคผลด้วยมรรคญาณและผลญาณแล้ว ก็เกิดญาณอีกอย่างหนึ่งขึ้นพิจารณา มรรค ผล พิจารณาภิเลสทีละแล้ว ก็เลสที่ยังเหลืออยู่และพิจารณานิพพาน เรียกว่าปัจจุเวกชนญาณ เป็นอันจบกระบวนการบรรลุมรรคผลนิพพานขั้นหนึ่ง ๆ

4.4 การประยุกต์ใช้ผล 5 ในการพัฒนาตน

บุคคลที่จะประสบความสำเร็จในการพัฒนาตนในด้านต่าง ๆ นั้น จำต้องศึกษาและปฏิบัติตามหลักพุทธธรรมตามแนวพระพุทธศาสนาเถรวาท สำหรับหลักธรรมผล 5 อันเป็นธรรมเกื้อหนุนพื้นฐานที่มีความสำคัญต่อการพัฒนาตนและเป็นหลักธรรมที่จะนำไปสู่การรู้แจ้งเห็นจริงในหลักธรรมอื่นอีก อันประกอบด้วย สัทธาผละ วิริยผละ สติผละ สมาธิผละ และปัญญาผละ จึงมีความจำเป็น

อย่างหนึ่งที่บุคคลต้องปฏิบัติพละ 5 ให้เต็มรอบและบริบูรณ์ เพื่อเป็นองค์คุณในการพัฒนาตนให้บรรลุถึงเป้าหมายสูงสุด

ความสำคัญของพละหรือกำลังที่เมื่อบุคคลปฏิบัติแล้วจะสามารถนำไปเชื่อมโยงกับหลักธรรมอื่น อันจะส่งผลให้การพัฒนาตนได้รับประโยชน์คือ ทิฐุธรรมมีกัตถประโยชน์ คือ ประโยชน์ที่ส่งผลต่อการพัฒนาตนในปัจจุบัน อันตนพึงได้รับจากการประกอบกิจที่สุจริต ทั้งยังถูกต้องทั้งจริยธรรมและศีลธรรม ทิฐุธรรมมีกัตถประโยชน์ คือ ธรรมที่เป็นไปเพื่อให้ได้มาซึ่งประโยชน์ในปัจจุบัน อันพึงได้รับจากการประกอบกิจการหรือมีอาชีพที่สุจริต ถูกต้องทั้งทางกฎหมายและศีลธรรม ผลประโยชน์ที่ได้จากการประกอบกิจนั้น เป็นผลที่ได้ทันตาเห็นไม่ต้องรอถึงภายภาคหน้า ผลประโยชน์ที่ได้รับจากการประกอบกิจอาจจะเป็นเงิน สิ่งของ ชื่อเสียง เกียรติยศ การยกย่องสรรเสริญ หรือกล่าวอย่างง่าย ๆ ว่าเป็นผลประโยชน์อาจเป็นวัตถุหรือผลตอบแทนทางด้านจิตใจก็ได้ อาจเป็นสิ่งที่บุคคลทั่ว ๆ ไปปรารถนา การที่บุคคลใดบุคคลหนึ่งจะได้มาซึ่งประโยชน์นั้นจะต้องแสวงหาอย่างมีหลักการและมีแผนการ ซึ่งหลักการและแผนการนี้เรียกว่า ทิฐุธรรมมีกัตถประโยชน์ เป็นหลักธรรมในพุทธศาสนาดังกล่าวถึงประโยชน์ในปัจจุบัน 4 ประการ³⁵ ได้แก่

1) อุฏฐานสัมปทา ถึงพร้อมด้วยความหมั่น เช่นขยันหมั่นเพียร เลี้ยงชีพด้วยการหมั่นประกอบกิจการ เป็นผู้ขยันไม่เกียจคร้านในการทำงานนั้น ประกอบด้วยปัญญาเครื่องสอดส่องอันเป็นอุปวยในการทำงานนั้น ให้สามารถทำได้สำเร็จ

2) อารักขสัมปทา ถึงพร้อมด้วยการรักษา โภคทรัพย์ที่หามาได้ด้วย ความขยันหมั่นเพียรโดยชอบธรรม เขารักษาคุ้มครองโภคทรัพย์เหล่านั้นไว้ได้พร้อมมูล ไม่ให้ถูกลักหรือทำลายไปโดยภัยต่าง ๆ

3) กัลยาณมิตตตา คบคนดี ไม่คบคนชั่ว อยู่อาศัยในบ้านหรือนิคมใด ย่อมดำรงตน เจริญ สันทนากับบุคคลในบ้านหรือนิคมนั้น ซึ่งเป็นผู้มีสมาจารบริสุทธ์ ผู้ถึงพร้อมด้วยศรัทธา ศีล จาคะ ปัญญา

4) สมชีวิตา อยู่อย่างพอเพียง รู้ทางเจริญทรัพย์และทางเสื่อมแห่งโภคทรัพย์ แล้วเลี้ยงชีพพอเหมาะ ไม่ให้สุรุ่ยสุร่ายฟุ่มเฟือยนัก ไม่ให้ฝืดเคืองนัก ด้วยคิดว่า รายได้ของเราจักต้องเหนือรายจ่าย และรายจ่ายของเราจักต้องไม่เหนือรายได้³⁶

ในการปฏิบัติเพื่อให้สำเร็จประโยชน์ต่อตนเองและได้รับประโยชน์ในปัจจุบันตามหลัก ทิฐุธรรมมีกัตถประโยชน์ ที่เกี่ยวพันและเชื่อมโยงกับพละ 5 นี้ พระธรรมปิฎกได้กล่าวไว้ในหนังสือ ธรรมานุญชีวิตว่า “คนที่จะเรียกได้ว่ารู้จัก รู้จักใช้ทรัพย์ หรือหาเงินเป็น ใช้เงินเป็น เป็นคนที่ทำมาหากินที่ดี ตั้งตัวสร้างหลักฐานได้ และใช้ทรัพย์สมบัติให้เป็นประโยชน์ เป็นผู้ปฏิบัติหน้าที่ทางเศรษฐกิจอย่างถูกต้อง เพราะปฏิบัติตามหลักธรรมต่อไปนี้” และความสำคัญของทิฐุธรรมมีกัตถประโยชน์นี้มีหลักธรรม 4 อย่างนี้มีประโยชน์มากมายหลายประการแก่ผู้ประพฤติปฏิบัติตาม รวมทั้งส่งผลดีไปถึงสังคมด้วย คือ

³⁵ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), *พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์*, พิมพ์ครั้งที่ 20, (กรุงเทพมหานคร : บริษัทเอส อาร์. พรินติ้ง แมส โปรดักส์ จำกัด, 2551), หน้า 130.

³⁶ ขุ.สุ.อ. 1/37/69.

- 1) ทำให้บุคคลสามารถสร้างหลักฐานได้อย่างมั่นคง
- 2) ทำให้เป็นคนที่มีเกียรติ มีชื่อเสียง มีคนเชื่อฟังนับถือ
- 3) เป็นทางเสริมสร้างสัมพันธไมตรี
- 4) ทำให้มีโอกาสได้บำเพ็ญประโยชน์แก่ส่วนรวม
- 5) เป็นแบบอย่างที่ดีให้บุคคลอื่นได้ปฏิบัติตามทั้งในด้านการงานและการดำรงชีวิต
- 6) สร้างความเจริญก้าวหน้าทางเศรษฐกิจให้แก่ชาติทางอ้อม และช่วยลดปัญหาของสังคมได้³⁷

การปฏิบัติตนตามหลักธรรม “ทิวฐธัมมิกตละ” เป็นเรื่องของบุคคลที่ตระหนักในหน้าที่ความรับผิดชอบของตน เพราะเมื่อบุคคลสามารถปฏิบัติตนตามแนวพุทธศาสนาเถรวาท แล้วนำมาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาตนในการดำรงชีวิต หลักธรรมนั้นมีองค์คุณอยู่แล้วจะส่งผลประโยชน์สูงสุดในปัจจุบันต่อผู้ปฏิบัติ ทั้งยังสามารถส่งผลต่อผู้ที่อยู่แวดล้อม ไม่ว่าจะในระดับครอบครัว ระดับสังคม ระดับชาติ หรือแม้แต่ระดับนานาชาติ ยังจะกล่าวได้ว่าหลักธรรมดังกล่าวเป็นปัจจัยมูลฐานที่สำคัญในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนและประเทศชาติ เพราะเมื่อประชากรมีการพัฒนา การปฏิบัติตนอยู่ในหลักธรรมแล้ว ความเพียรและปัญญาก็จะเกิดแก่ประชากร ทำให้เกิดการพัฒนาด้านอื่นต่อไปอย่างมั่นคง

การฝึกการปฏิบัติการบำเพ็ญความดีงาม ต้องใช้ความเพียรพยายาม เมื่อพบความยากลำบาก จิตใจอ่อนแอ เกิดความท้อถอยหรือท้อแท้ กำลังความเพียรในตนลดลง ขอให้น้อมระลึกถึงองค์สัมมาสัมพุทธเจ้าว่า พระองค์ได้บำเพ็ญบารมีมาจนสำเร็จอย่างนี้ได้ด้วยความเพียรพยายามอย่างจริงจัง พระองค์ทรงความเข้มแข็ง มุ่งมั่น เด็ดเดี่ยว ไม่ท้อถอย เราก็จะต้องเข้มแข็งไม่ท้อถอย เช่นเดียวกับพระองค์ เมื่อน้อมระลึกถึงพระองค์แล้วก็เกิดกำลังใจเดินหน้าต่อไป การน้อมระลึกถึงพระสัมมาสัมพุทธเจ้า จึงทำให้เกิดกำลังใจในตนที่จะก้าวสูงยิ่งขึ้น ต่อจากนั้นก็ได้แบบอย่างจากพระองค์ว่า เมื่อพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเพียรบำเพ็ญบารมีนั้น พระองค์ทรงลงมือดิ้นรนมากด้วยกำลังแห่งศรัทธาและความเพียร เพราะไม่มีใครเป็นต้นแบบ ไม่มีใครเป็นตัวอย่าง พระองค์ทรงเรียนรู้ฝึกหัดด้วยพระองค์เอง ยากยิ่งนักกว่าจะตรัสรู้ด้วยพระองค์เอง เมื่อพระองค์ทรงผ่านประสบการณ์มาแล้ว ก็ทรงมีพระมหากรุณาธิคุณโปรดสั่งสอนแก่พวกเรา พวกเราได้ตัวอย่างจากพระองค์แล้ว ก็เท่ากับปฏิบัติได้ทันที นี่คือการปฏิบัติที่เรียกว่า “ถึงพระพุทธเจ้าเป็นสรณะ” คือ ถือเอาพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเป็นที่พึ่งตามความหมายที่กล่าวมา รวม 4 อย่าง คือ

- 1) ทำให้เราเกิดความมั่นใจในความเป็นสัตว์ที่ฝึกได้ของตน
- 2) สำนึกในหน้าที่ที่จะฝึกฝนพัฒนาตนเอง
- 3) เกิดกำลังใจในการที่ปฏิบัติเช่นนั้น และ
- 4) ได้พระองค์เป็นแบบอย่าง พร้อมทั้งวิธีปฏิบัติที่ประทานไว้

มนุษย์ที่เกิดมาแล้ว ถ้าไม่เรียนรู้ไม่ทำความเข้าใจสิ่งต่าง ๆ ทั้งหลายอย่างมีเหตุผลถูกต้องเพียงพอ ไม่ฝึกฝนอบรมพัฒนา ไม่มีทักษะความชำนาญสามารถ ไม่มีหลักในการดำเนินชีวิตทางสังคม มีชีวิตทางสังคมเป็นอยู่ดำเนินไปตามอำนาจความอยากหรือตามสัญชาตญาณ ก็จะไม่แตกต่างไปจาก

³⁷ พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), *ธรรมานุญชีวิต*, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2544), หน้า 38.

สัตว์เดรัจฉานทั้งหลายแน่นอน ชีวิตสักแต่ว่าเคลื่อนไหวเป็นไปไม่มีความเจริญ รุ่งเรืองก้าวหน้า มีแต่จะถอยหลังพบกับอุปสรรคปัญหาติดขัดคับข้องในชีวิตทางสังคม ความอยากความไม่รู้จริงจึงเป็น ปัญหาสำคัญของชีวิตทางสังคม ดังนั้น เป็นความจำเป็นที่มนุษย์ต้องศึกษาเรียนรู้อบรมพัฒนาตนเอง ต้องรู้เข้าใจว่า มันคืออะไร ทำด้วยอะไร เกิดขึ้นได้อย่างไร และมีเพื่ออะไร จะปฏิบัติต่อสิ่งทั้งหลาย อย่างไร จึงจะบรรลุเป้าหมายที่ตั้งเอาไว้ หากรู้เข้าใจปฏิบัติต่อสิ่งเหล่านั้นได้ถูกต้อง ชีวิตทางสังคมก็จะ ดำเนินเป็นไปได้อย่างดี ไม่มีอุปสรรคปัญหาชีวิตทางสังคม จึงมีคำถามสำคัญว่า ชีวิตไร้ปัญหาเป็น อย่างไร จะพัฒนาคุณภาพชีวิตได้อย่างไร จะเปลี่ยนปัญหาเป็นปัญญาได้อย่างไร

มนุษย์เป็นปัจจัยที่สำคัญยิ่งต่อการพัฒนาสิ่งต่าง ๆ จึงจำเป็นที่จะต้องมีการพัฒนาคุณภาพ ของมนุษย์ให้มีความรู้มีความสามารถ มีทักษะพื้นฐานที่จำเป็น มีลักษณะนิสัยจิตใจที่ดีงาม มีความพร้อมที่จะต่อสู้เพื่อตนเองและสังคม มีความพร้อมที่จะประกอบกิจของตนได้ การศึกษาพัฒนา คุณภาพชีวิตที่ดีงามนั้น ก็เพื่อที่จะได้พัฒนาไปในทิศทางที่ถูกต้องเหมาะสมและเจริญยิ่งขึ้นไป ทั้ง จริยธรรมและศีลธรรมอันเป็นสิ่งจำเป็นต่อคุณภาพชีวิตของมนุษย์อีกประการหนึ่งนอกเหนือจาก ปัจจัย 4 ในการดำรงชีวิตให้มีคุณภาพ คือ สภาพการดำรงชีวิตที่สามารถตอบสนองความต้องการของ ตนเองได้อย่างเหมาะสมกับอัตภาพ

องค์คุณในหลักธรรมพละ 5 เป็นหลักธรรมมูลรากต่อการพัฒนาชีวิตที่ดีงามในด้านของ รูปธรรม วิริยพละเป็นกำลังของไตรสิกขา ซึ่งเป็นหลักการสำคัญของการพัฒนามนุษย์การฝึกฝนและ การพัฒนาชีวิตที่น่าพุทธภวานามาใช้นั้น ได้นำหลักการง่าย ๆ ของศีล สมาธิ ปัญญามาใช้สอนและ อบรม ศีลเป็นเรื่องของการที่ต้องสำรวมกายก่อน ถ้ากายไม่สำรวมระวังแล้ว ศีลก็ไม่เกิด มนุษย์เป็น องค์กรวมที่พัฒนาชีวิตอย่างมีคุณภาพ เป็นองค์กรวมที่น่าสนใจและติดตาม พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต) กล่าวไว้ว่า การพัฒนาทักษะชีวิต ควรได้รับการขัดเกลา และฝึกฝนอย่างมีคุณภาพ ศักยภาพของมนุษย์ที่เอื้อต่อการพัฒนา มีพระพุทธรพจน์มากมาย ที่เน้นย้ำหลักการฝึกฝนพัฒนาตน ของมนุษย์ หลักการฝึกฝนการพัฒนาชีวิตอย่างมีคุณภาพตามหลักพุทธภวานา ได้แก่ กายภวานา ศีล ภวานา จิตภวานา ปัญญาภวานา³⁸ ซึ่งได้อธิบายไว้ว่า

ด้านกายภวานา เป็นการพัฒนากาย คือ การพัฒนาอินทรีย์ ได้แก่ การใช้อินทรีย์ทั้ง 6 ภายใน คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ซึ่งเป็นสิ่งที่ใช้สำหรับสัมผัส หรือเป็นทางเชื่อมต่อกับโลกภายนอก (คือ อินทรีย์ภายนอก 6) ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส อารมณ์ที่ใจรับรู้ เปิดช่องทางที่เข้าไปสัมผัส กับสภาพแวดล้อมทางวัตถุ และทางธรรมชาติทั้งหมด ในการฝึกพัฒนากาย หรือฝึกพัฒนาอินทรีย์นั้น การพัฒนากายจึงเป็นการพัฒนาอินทรีย์ คือ ฝึกให้มีอินทรีย์สังวร ได้แก่ ความสำรวมอินทรีย์ 6 เพื่อเป็นเครื่องมือให้เกิดความแข็งแกร่งของศีล ความประพฤติ เพื่อสนับสนุนจิตให้มีพลังงานที่มั่นคง และเป็นทางให้เจริญปัญญาอีกด้วย ในมหาอัสสุรัสสูตร พระพุทธองค์ทรงตรัสไว้ว่าเป็นกิจที่ควรทำให้ ยิ่งขึ้นไป ดังมีข้อความพุทธพจน์ที่ว่า

เธอทั้งหลายควรสำเหนียกอย่างนี้ว่า เราทั้งหลายจักเป็นผู้คุ้มครองทวารแล้ว ในอินทรีย์ทั้งหลาย เห็นรูปทางตาแล้วไม่รวบถือ ไม่แยกถือ จักปฏิบัติเพื่อ ความสำรวมจักขุนทรีย์ ซึ่งเมื่อไม่สำรวมแล้ว ก็จะเป็นเหตุให้ถูกบาปอกุศลธรรมคือ

³⁸ พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), *แก่นแท้ของพระพุทธศาสนา*, (กรุงเทพมหานคร : กองทุนวัฒนธรรมเพื่อ การปฏิบัติธรรม, 2544), หน้า 39.

อภิขมาและโทมนัสครอบงำได้ จักรักษาจักขุนทรีย์ ถึงความสำรวมในจักขุนทรีย์ ...

พึงเสียทางหู...รู้ธรรมทางใจ³⁹

การพัฒนาอินทรีย์ 6 มีวัตถุประสงค์เพื่อฝึกฝนในด้านการใช้งาน คือ ทำให้อินทรีย์เหล่านั้นมีความละเอียดคม มีความละเอียด มีความไว มีความคล่อง มีความชัดเจน คล้ายกับการฝึกทักษะและเพื่อฝึกฝนในด้านการเลือกสิ่งที่มีคุณค่าและมีประโยชน์มากที่สุด ขณะเดียวกันก็มีวิธีหลีกเลี่ยงจากสิ่งที่เป็นภัย เป็นโทษหรือสิ่งไม่ดีต่าง ๆ ไม่ให้ทะลักเข้ามาสู่อินทรีย์ โดยมีใจเป็นตัวรับรู้ทั้งหมด จะต้องป้องกันไว้ก่อน

ด้านศีลภาวนา เป็นการพัฒนาด้านศีล หรือการฝึกอบรมทางกายและทางวาจา ครอบคลุมไปถึงความสำรวมอินทรีย์ภายใน 6 ประการ มีตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ อันแสดงออกทางกายทวาร ซึ่งเป็นไปในฝ่ายกุศลกรรมบถ จัดเป็นคุณประโยชน์ทั้งแก่ตนเองและคนอื่น โดยใจความหมายถึง การไม่ทำร้ายเบียดเบียน คนอื่นให้บาดเจ็บ หรือเสียชีวิต ไม่ล่วงเกินสิทธิทรัพย์สินสมบัติ และไม่ล่วงเกินต่อคู่ครองคนรัก ขณะเดียวกันก็มีเมตตาจิตคิดช่วยเหลือจนเจอไม่เห็นแก่ตัว ไม่คิดเอาเปรียบให้เกียรติกันและกัน ส่วนทางวาจานั้นก็ประพฤติสุจริตเป็นฝ่ายกุศลกรรมบถ ได้แก่ เว้นจากการพูดเท็จ พูดส่อเสียด พูดคำหยาบ พูดจาเหลวไหลไร้สาระ ตรงกันข้ามก็แต่สิ่งที่เป็นประโยชน์พูดถูกกาลเทศะ พูดคำเป็นมงคลไพเราะ เสนาะโสต พูดคำจริง พูดด้วยเมตตาจิต พูดประสานผลประโยชน์ จึงชื่อว่ามีการพัฒนาแล้ว มีความประพฤติอันพัฒนาดีแล้ว เหมาะสมตามฐานะของผู้ปฏิบัติ กล่าวคือ พระภิกษุยอมดำรงตนอยู่ในพระธรรมวินัย 227 สิกขาบท สามเณรยอมสมาทานในศีล 10 ประการ สำหรับฝ่ายคฤหัสถ์พึงปฏิบัติตนและพัฒนาตนอยู่ในหลักศีล 5 และ 8 ตามแต่โอกาสจะประพฤติปฏิบัติได้ การฝึกฝนอบรมในด้านความประพฤติ ระเบียบวินัย ความสุจริตทางกายวาจา คือ การอยู่ร่วมกับผู้อื่นด้วยดี ให้เกื้อกูล ไม่เบียดเบียน ไม่ทำลาย และอาศัยโดยเนื้อหาสาระสำคัญก็เพื่อให้บุคคลสามารถดำรงตนให้อยู่ร่วมกับสังคม หรืออยู่ร่วมกับคนอื่นได้อย่างปกติสุข ทั้งศีลที่เป็นสิกขาบททั่วไป และศีลที่เป็นองค์มรรค คือ สัมมาวาจา เจรจาชอบ หมายถึง การพูดหรือเจรจาชอบ มี 4 ประการ คือ ละมูสวาท คือ เว้นการพูดเท็จ ละปิสฺสนวาจา คือ เว้นการพูดส่อเสียด ละผรุสฺสวาจา คือ เว้นจากพูด คำหยาบคาย ละสัมผัปปลาปะ คือ เว้นการพูดเพื่อเจ้อ เหลวไหลไร้สาระ สัมมาภิมันตะ หมายถึง การงานชอบ คือ การกระทำชอบมี 3 ประการ ได้แก่ การละจากปาณาติบาต หมายถึง เว้นการทำลายชีวิตทั้งคนและสัตว์ทุกจำพวก ละอทินนาทาน คือ เว้นการเอาทรัพย์สินสมบัติสิ่งของ คนอื่นที่ไม่อนุญาตหรือไม่ได้มีเจตนาที่จะให้ ละกาเมสุมิจฉาจารา คือ เว้นความประพฤติผิดในกาม หมายถึง ไม่ล่วงเกินในสามี ภรรยาอันเป็นที่รักยิ่งของคนอื่น สัมมาวายามะ หมายถึง ความเพียร ความขยันหมั่นเพียรในการประกอบอาชีพ การงาน หน้าที่อันสุจริต เช่น ทำงานไม่ให้อากูล หมายถึง ไม่ค่างาน ไม่ผิดผ่อนงานไม่จับจดงาน ไม่ยุ่งเหยิงสับสน เป็นต้น เมื่อก้าวถึงหลักการของสัมมาอาชีวะนั้น พึงเข้าใจว่าเป็นการแสวงหาทรัพย์แล้วใช้สอยทรัพย์นั้นโดยชอบธรรม ตั้งแต่ปัจจัย 4 อันเป็นพื้นฐานในการครองชีพ และผลตอบแทนในด้านจิตใจด้วย ไม่ใช่ทำงานเพื่อวัตถุหรือเพียงเพื่อได้ทรัพย์มาเท่านั้น

³⁹ ม.ม. 12/421/455.

ด้านจิตตภาวนา เป็นการพัฒนาด้านจิตใจที่อาศัยสมาธิเป็นตัวแทนในการฝึก หมายถึง การฝึกปรือในด้านคุณภาพและสมรรถภาพของจิต ได้แก่ การรวมเอาองค์มรรคข้อสัมมาวาจา สัมมาสติ และสัมมาสมาธิ เข้ามาว่าโดยสาระก็คือ การฝึกให้มีจิตใจเข้มแข็ง มั่นคง แน่วแน่ ควบคุมตน ได้ดี มีสมาธิ มีกำลังใจสูง ให้เป็นจิตที่สงบ ผ่องใส เป็นสุข บริสุทธิ์ ปราศจากสิ่งรบกวนหรือทำให้เศร้าหมอง อยู่ในสภาพเหมาะแก่การใช้งานมากที่สุด โดยเฉพาะการใช้ปัญญาอย่างลึกซึ้ง และตรงตามความเป็นจริง⁴⁰ โดยย่ออธิจิตตสิกขา คือ หลักสมาธิ ความแน่วแน่แห่งจิตใจ โดยใช้หลักสมถะ และวิปัสสนาเป็นสำคัญ ในการพัฒนาจิต เพื่อให้มีคุณภาพที่ดีจนสามารถละอวิชชาได้ตามลำดับ ดังพระพุทธพจน์ที่ตรัสไว้ว่า “สมถะที่ภิกษุเจริญแล้ว ย่อมให้จิตเจริญ จิตที่เจริญแล้วย่อมละระาคะได้ วิปัสสนาที่ภิกษุเจริญแล้ว ย่อมให้ปัญญาเจริญปัญญาที่เจริญแล้ว ย่อมละอวิชชาได้”⁴¹

การจะพัฒนาจิตใจให้เกิดความสำเร็จในด้านต่าง ๆ เช่น ให้มีกำลังที่เข้มแข็ง มีสุขภาพจิตที่ดี เป็นต้น มีเป้าหมายในการพัฒนาจิต ดังต่อไปนี้

เป้าหมายของการพัฒนาจิต คือ ทำให้บุคคลที่ฝึกฝนพัฒนาจิตดีแล้ว ย่อมถึงเป้าหมายได้ใน 3 ลักษณะ ดังนี้

1) ให้มีคุณธรรมต่าง ๆ ที่เสริมสร้างจิตใจให้ดีงาม เป็นจิตใจที่สูง ประณีต เช่น มีเมตตา มีความรัก ความเป็นมิตร มีกรุณา อยากช่วยเหลือ ปลดปล่อยทุกข์ของผู้อื่น มีจาคะ คือ มีน้ำใจเผื่อแผ่ มีคารวะ มีความกตัญญู เป็นต้น

2) ให้เป็นจิตที่มีความสามารถ เช่น มีสติดี มีวิริยะ คือ ความเพียร มีขันติ คือ อดทน มีสมาธิ คือ จิตตั้งมั่นแน่วแน่ มีสังขะ คือ จริ่งจัง มีอธิษฐาน คือ เต็ดเตี๋ยแน่วแน่ต่อจุดหมายที่ทําเป็นจิตที่พร้อมและเหมาะที่จะใช้งานโดยเฉพาะงานทางปัญญา คือ การคิดพิจารณาให้เห็นความจริง ชัดเจนถูกต้อง

3) ให้เป็นจิตที่มีสุขภาพที่ดี มีความสุข สดชื่น ร่าเริงเบิกบาน ปลอดโปร่ง สงบ ผ่องใส พร้อมที่จะยิ้มแย้มได้ ปราโมทย์ ไม่เครียด ไม่กระวนกระวาย ไม่คับข้องใจ ไม่ขุ่นมัวเศร้าหมอง ไม่หดหู่ โศกเศร้า เป็นต้น⁴²

แนวทางการพัฒนาจิตตภาวนานี้ มุ่งให้เห็นว่ามนุษย์สามารถที่จะพัฒนาตนเองมีจิตใจอันผ่องใส ปราศจากเครื่องมลทินหรือเครื่องเศร้าหมองจิตได้ โดยอาศัยการเจริญสมาธิ ภาวนา หรือจิตตภาวนา ด้วยกรรมฐาน 40 ประการ ตามหลักของพระพุทธศาสนา เป็นเครื่องมือบังคับควบคุมจิต ให้ปฏิบัติตามคำสั่งของผู้พัฒนาได้ แม้จะต้องใช้เวลาแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล แต่เมื่อถือหลักที่ว่าบุคคลจะล่วงทุกข์ได้เพราะความเพียรแล้ว ย่อมจะสำเร็จผลในเวลาอันควร และได้รับผลคือ ปฏิเวธธรรม เกิดความสงบ เย็นภายในใจของตนเอง สามารถจะระงับความโกรธ ความรุนแรง ความอ่อนแอทางจิตใจ ทำให้จิตใจมีพลัง มีอำนาจเข้มแข็ง สามารถต่อสู้ฟันฝ่าอุปสรรค โรคภัยไข้เจ็บ ความคับแค้นใจ ความเสียใจต่าง ๆ นานา ไปได้เพราะจิตใจเป็นอิสระไม่ถูกโลกธรรมทั้งฝ่ายดี และ

⁴⁰ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), *พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย*, พิมพ์ครั้งที่ 35, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ผลิธรรม จำกัด, 2555), หน้า 715.

⁴¹ อ.ท.ก. 20/32/76.

⁴² พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), *ความสำคัญของพระพุทธศาสนาในฐานะศาสนาประจำชาติ*, พิมพ์ครั้งที่ 9, (กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิพุทธธรรม, 2540), หน้า 80-81.

ฝ่ายเลวครอบงำจิต ดังนั้น ผู้พัฒนาจิตใจของตนเสมอ จึงสามารถเอาชนะความลำบากความทุกข์ไปได้ แตกต่างจากคนผู้ไม่พัฒนาจิตใจโดยสิ้นเชิง

ด้านปัญญาภาวนา เป็นการพัฒนาด้านปัญญา ความรู้ความเข้าใจ คิดได้หยั่งเห็นสามารถนำไปพัฒนาทักษะในชีวิตประจำวันได้อย่างถูกต้อง อยู่ในสังคมอย่างสุขสงบสุข แต่ในขั้นตอนและหลักการก็อยู่ในไตรสิกขานั้นเอง

การพัฒนาทักษะชีวิตด้วยพุทธภาวนาเป็นการพัฒนาคนให้รู้จักเป็นอยู่ได้อย่างดี โดยสอดคล้องกับความจริงของชีวิตที่เป็นไปตามธรรมดา การพัฒนามนุษย์ทั้งหลายให้อยู่ในศีลก่อน แต่การจะปฏิบัติศีลได้ก็จะต้องมีการสำรวมกายจัดระเบียบทางกายให้เรียบร้อย เมื่อกายเรียบร้อย ศีลย่อมเกิด บุคคลเมื่อมีศีลก็ย่อมปูพื้นฐานของจิตให้มีเมตตาขึ้น และด้วยปัญญาก็จะเกิดความรู้ความเข้าใจ ได้มากขึ้นว่า สิ่งไหน ควรทำ ไม่ควรทำ พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต) ได้เขียนเกี่ยวกับการศึกษาหรือไตรสิกขาไว้ว่า เป็นระบบที่การพัฒนาด้านความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมด้านจิตใจ เจตจำนง และด้านปัญญาความรู้ความเข้าใจ ย่อมดำเนินประสานไปด้วยกันและส่งผลต่อกัน โดยเจตจำนงของจิตแสดงตัวออกมาสู่พฤติกรรมและการสัมพันธ์สิ่งแวดล้อม มีปัญญาที่เข้าใจมาพัฒนาพฤติกรรมให้ทำได้ดียิ่งขึ้น

ปัญญา หมายถึง ความรู้ทั่ว ปริชาหยั่งรู้เหตุผล ความรู้เข้าใจชัดเจน ความรู้เข้าใจหยั่งแยกได้ในเหตุผล ดีชั่ว คุณโทษ ประโยชน์ มิใช่ประโยชน์ และรู้ที่จะจัดแจง จัดสรร จัดการ ความรอบรู้ในกองสังขารมองเห็นตามเป็นจริง”⁴³ ปัญญานั้นเป็นเครื่องวินิจฉัยสุตะ คือ ความรู้ที่เข้ามาเป็นข้อมูลดิบ เป็นของดิบ ยังไม่รู้ว่าเป็นอย่างไร มีคุณค่าอย่างไร จะเอาไปใช้อย่างไร ถ้าคนไม่มีปัญญา ความรู้นั้นก็เอามากองไว้เฉย ๆ ไม่รู้ว่าจะเอาไปใช้ประโยชน์ได้อย่างไร แต่คนที่มีปัญญาก็สามารถวินิจฉัยได้ เลือกเฟ้นได้ว่า ถ้าเราจะทำอะไรให้สำเร็จสักอย่างหนึ่ง จะต้องเอาความรู้นี้ไปใช้ไปทำอย่างไร ไปตัดแปลงอย่างไร เอาความรู้นั้นไปยกย่องใช้งานทำการแก้ไขปัญหาคิดทำสิ่งต่าง ๆ ให้สำเร็จผลตามต้องการได้ ความรู้ที่เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความจริง ความรู้ที่สามารถสืบสาวเหตุปัจจัยของสิ่งต่าง ๆ ความรู้ที่สามารถคิด พิจารณาวินิจฉัยได้ เลือกเฟ้นกลั่นกรองได้ เชื่อมโยงประสานได้ ทำให้เอาสุตะหรือข้อมูลข่าวสารวิชาการต่าง ๆ ไปใช้งาน สามารถจัดสรร จัดการทำสิ่งต่าง ๆ ให้สำเร็จได้ ความรู้อย่างนี้เรียกว่า ปัญญา การมีปัญญาที่พัฒนาแล้ว ได้แก่การได้ฝึกฝนอบรมตนเองให้มีปัญญารู้สิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง เช่น การมีปัญญาพิจารณารู้ไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง และอนัตตาตามความเป็นจริง ปราศจากการยึดถือว่าเป็นตัวเราของเรา⁴⁴

การพัฒนาด้านปัญญา หมายถึง การฝึกปรือปัญญาให้เกิดความรู้ ความเข้าใจสรรพสิ่งทั้งปวงตามความเป็นจริง จนกระทั่งหลุดพ้น มีจิตใจเป็นอิสระ ผ่องใส เบิกบานโดยสมบูรณ์ ได้แก่รวมเอาองค์มรรค ข้อสัมมาทิฐิ และสัมมาสังกัปปะ 2 อย่างแรกเข้ามา ว่าโดยสาระก็คือการฝึกอบรมให้เกิดปัญญาบริสุทธิ์ที่รู้แจ้งชัดตรงตามสภาพความเป็นจริง ไม่เป็นความรู้ ความคิด ความเข้าใจที่ถูกบิดเบือนเคลือบคลุม ย่อมสื อำพราง หรือ พร่ามัว เป็นต้น เพราะอิทธิพลของกิเลส มีวิชาและตัณหาเป็นผู้นำที่ครอบงำอยู่ การฝึกปัญญาเช่นนี้ต้องอาศัยการฝึกจิตให้บริสุทธิ์เป็นพื้นฐาน แต่ในเวลา

⁴³ พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), *ทุกข์สำหรับเห็น สุขสำหรับเป็น*, อ่างแล้ว, หน้า 164.

⁴⁴ ส.สพ. 18/32/34-37.

เดียวกัน เมื่อปัญญาที่บริสุทธิ์รู้เห็นตามเป็นจริงนี้เกิดขึ้นแล้ว ก็กลับช่วยให้จิตนั้น สงบ มั่นคง บริสุทธิ์ ผ่องใสแน่นอนยิ่งขึ้น

การพัฒนาตนความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม เรียกว่าศีล การพัฒนาด้านเจตจำนงและคุณสมบัติในจิตใจก็เป็น สมาธิ ซึ่งรวมไปถึงเรื่องของคุณธรรม ความดี เรื่องสมรรถภาพและประสิทธิภาพของจิตใจ เช่นความเข้มแข็งหนักแน่น เพียรพยายาม สติ สมาธิ ความสุข ความร่าเริง เบิกบานผ่องใสเป็นคุณสมบัติสำคัญของจิตใจ การพัฒนาด้านปัญญาความรู้ความเข้าใจการรู้จักมองสิ่งทั้งหลายตามที่มันเป็นและความสามารถแยกแยะ วิเคราะห์สืบสาวหาเหตุปัจจัยต่าง ๆ ระบบทั้ง 3 เรียกว่า ไตรสิกขา ก็วัดผลด้วยภาวนา 4 นั้นเอง

หลักการภาวนานี้ สามารถสังเคราะห์เข้ากับหลักอแปดกปฏิบัติได้ คือ ภาวนา สีสภาวนา สังเคราะห์เข้ากับการสำรวมอินทรีย์ เพราะเป็นการฝึกอบรมอินทรีย์ให้สำรวมระมัดระวังมิให้เกิดความยินดี ยินดีในเวลาที่ยาตนะภายในกระทบกับยาตนะภายนอก และการรู้จักประมาณในการบริโภคอาหาร เพราะการบริโภคก็ต้องฝึกกายเช่นกัน เพื่อมิให้เกิดความโลภ ติดในรสของอาหาร เมื่อสำรวมทางกายดีแล้ว ย่อมทำให้มีศีล ส่วนจิตตภาวนาและปัญญาภาวนาสังเคราะห์เข้าในหลักชาคริยานุโยค เพราะเป็นการประกอบความเพียรด้วยการนั่งสมาธิและเดินจงกรม ทั้งกลางวันและกลางคืน โดยใช้หลักภาวนา คือ สมถและวิปัสสนากัมมัฏฐานเป็นเครื่องฝึกจิต

ดังนั้น พละ 5 โดยเฉพาะวิริยพละ เป็นกำลังสำคัญในการสนับสนุนการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดั่งงามทั้ง 4 ด้าน คือกายภาวนา ศีลภาวนา จิตภาวนา และปัญญาภาวนา ให้มีความสัมพันธ์และเชื่อมโยงกัน กับไตรสิกขาเป็นธรรมสมังคีจนเป็นรูปธรรม

4.5 วิเคราะห์หลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับพละ 5

4.5.1 สติปัฏฐาน 4

สติปัฏฐาน 4 ประกอบด้วยคำว่า สติ ที่มีความหมายว่า สติ, ความระลึกได้ และคำว่า ปุฏฐาน ที่มีความหมายว่า ที่ตั้ง, ฐาน มีรูปวิเคราะห์ว่า สติยา ปุฏฐานํ สติ จ สา ปุฏฐานนฺจชาติ สติปัฏฐานํ หมายถึง ที่ตั้งของสติ คือ มีสติเป็นฐานเพื่อเข้าไปสู่อารมณ์ทั้งหลายมี 4 ประการ คือ

1. กายานุปัสสนา การพิจารณาเห็นกายในกาย หมายถึง การตั้งสติกำหนดพิจารณาส่วนประกอบต่าง ๆ ที่รวมกันเป็นร่างกาย โดยพิจารณาให้เห็นตามความเป็นจริงว่าเป็นแต่เพียงการรวมตัวของส่วนประกอบต่าง ๆ เหล่านั้น ไม่ใช่สิ่งที่เที่ยงแท้ยั่งยืน ไม่ใช่ตัวตน

การกำหนดอริยาบถใหญ่ในด้านการเคลื่อนไหวทางกายเปรียบเทียบการเดินจงกรม 6 ระยะเวลาโดยท่านวิปัสสนาจารย์กำหนดแบ่งไว้ เพื่อสะดวกในการปฏิบัติเป็นชั้น ๆ ดังนี้⁴⁵ ได้แก่

- 1) ระยะเวลา กำหนด ขว้างหนอ-ซ้ายอย่างหนอ
- 2) ระยะเวลา กำหนด ยกหนอ-เหยียบหนอ
- 3) ระยะเวลา กำหนด ยกหนอ-ย่างหนอ-เหยียบหนอ
- 4) ระยะเวลา กำหนด ยกสั้นหนอ-ยกหนอ-ย่างหนอ-เหยียบหนอ

⁴⁵ พระพุทธโฆสจารย์, *คัมภีร์วิสุทธิมรรค*, แปลและเรียบเรียงโดย สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจอาสภมหาเถร), พิมพ์ครั้งที่ 7, (กรุงเทพมหานคร : ธนาพรส จำกัด, 2551), หน้า 103.

5) ระยะเวลา กำหนด ยกสั้นหนอ-ยกหนอ-ย่างหนอ-ลงหนอ-ถูกหนอ

6) ระยะเวลา กำหนด ยกสั้นหนอ-ยกหนอ-ย่างหนอ-ลงหนอ-ถูกหนอ-กดหนอ⁴⁶

การกำหนดอิริยาบถย่อยเป็นหลักปฏิบัติ ซึ่งเนื่องอยู่กับอิริยาบถหลัก เช่น การก้าวไป การถอยกลับ การแลดู เหลียวดู การคู้ การเหยียด การครองสังฆาฏิ บาตร จีวร การฉัน การเคี้ยว การถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ เป็นต้น พระพุทธองค์ตรัสวิธีปฏิบัติทุก ๆ อิริยาบถที่เคลื่อนไหวทางร่างกาย มีพุทธดำรัสว่า “ปุณ จปร ภิกขเว ภิกขุ อภิกกนเต ปฏิกกนเต สมปะชานการี โหติ”⁴⁷ แปลว่า ภิกษุทั้งหลาย อีกประการหนึ่ง ภิกษุทำความรู้สึกตัวในการก้าวไป การถอยกลับ ในอิริยาบถย่อย ๆ อื่นก็มีพุทธดำรัสไว้โนลักษณะเดียวกันนี้ ในอรรถกถาได้กล่าวอธิบายไว้ว่า

ภิกษุย่อมเป็นผู้ทำสัมปชัญญะ (ความเป็นผู้รู้พร้อม) ในการก้าวไปข้างหน้า และถอยกลับมาข้างหลัง ย่อมเป็นผู้ทำสัมปชัญญะ ในการแลไปข้างหน้า แลเหลียวไปข้างซ้าย ข้างขวา ย่อมเป็นผู้ทำสัมปชัญญะ ในการคู้อวัยวะเข้า เหยียดอวัยวะออกย่อมเป็นผู้ทำสัมปชัญญะ ในการทรงผ้าสังฆาฏิ บาตร และจีวร ย่อมเป็นผู้ทำสัมปชัญญะ ในการกิน ดม เคี้ยว และลิ้ม ย่อมเป็นผู้ทำสัมปชัญญะในการถ่ายอุจจาระและปัสสาวะ ย่อมเป็นผู้ทำสัมปชัญญะในการเดิน ยืน นั่ง หลับ ตื่น พุด และความเป็นผู้หนึ่งอยู่⁴⁸

2. เวทนานุปัสสนา การพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนา หมายถึง การตั้งสติกำหนดพิจารณาเวทนา คือความรู้สึกเป็นสุขเป็นทุกข์หรือเฉย ๆ เมื่อคราวได้เห็นรูป ได้ยินเสียง ได้ดมกลิ่น ได้ลิ้มรส ได้ถูกต้องสัมผัส และด้วยการได้นึกถึงสิ่งต่าง ๆ ที่เคยสัมผัสมาแล้วทางประสาทสัมผัสทั้ง 5 คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย โดยพิจารณาให้เห็นตามความเป็นจริงว่า เป็นแต่เพียงความรู้สึก ไม่ใช่สิ่งที่เที่ยงแท้ยั่งยืน ไม่ใช่ตัวตน

พระพุทธองค์ตรัสการเจริญเวทนานุปัสสนาไว้ว่า อธิ ภิกขเว ภิกขุ สุขิ วา เวทนี เวทยมาโน สุขิ เวทนี เวทยามีติ ปชานาติ ทุกขิ วา เวทนี เวทยมาโน ทุกขิ เวทนี เวทยามีติ ปชานาติ อทุกขมสุขิ วา เวทนี เวทยมาโน อทุกขมสุขิ เวทนี เวทยามีติ ปชานาติ⁴⁹ ภิกษุในพระศาสนา นี้ เมื่อเสวยสุขเวทนา ย่อมรู้ชัดว่าเสวยสุขเวทนาอยู่ เมื่อเสวยทุกขเวทนา ย่อมรู้ชัดว่าเสวยทุกขเวทนาอยู่ เมื่อเสวยอุเบกขาเวทนา ย่อมรู้ชัดว่าเสวยอุเบกขาเวทนาอยู่ การพิจารณาเวทนามี 3 อย่าง⁵⁰ คือ

1) สุขเวทนา คือ ความรู้สึกทางกาย ได้แก่ ความสบายกาย ความโล่ง เป็นต้น ผู้ปฏิบัติตามกำหนดรู้สุขเวทนาว่า “สบายหนอ” “โล่งหนอ” ตามความเป็นจริงย่อมรู้ชัดว่า มีเพียงสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน ไม่มีเราของเรา

2) ทุกขเวทนา คือ ความรู้สึกเป็นทุกข์ทางกาย ได้แก่ ความเจ็บ ปวด เมื่อย ซา คั้น ร้อน เย็น จุกเสียด เหนื่อย เป็นต้น ผู้ปฏิบัติตามกำหนดรู้ทุกขเวทนาว่า “เจ็บหนอ” “ปวดหนอ” “เมื่อยหนอ” “ซาหนอ” “คั้นหนอ” “ร้อนหนอ” “เย็นหนอ” “จุกหนอ” “เสียดหนอ” “เหนื่อย

⁴⁶ ธนิต อยู่โพธิ์, *วิปัสสนาภิรมย์*, พิมพ์ครั้งที่ 7, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2540), หน้า 28.

⁴⁷ ที.ม. 10/376/250.

⁴⁸ ที.ม.อ. 14/276/212.

⁴⁹ ที.ม. 10/380/265.

⁵⁰ ส.สพ. 18/270/302-303.

หนอ” ตามความเป็นจริงย่อมรู้ชัดว่า มีเพียงสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน ไม่มีเรา ของเรา

3) อุเบกขาเวทนา คือ ความรู้สึกเป็นกลาง ไม่สุขไม่ทุกข์ เมื่ออุเบกขาเวทนาเกิดขึ้น ก็รู้ว่า ไม่สุขไม่ทุกข์ คือ เฉย ๆ ผู้ปฏิบัติตามกำหนดรู้ “เฉยหนอ” การพิจารณาเวทนาให้ละเอียดออกอีก เป็น 5 อย่าง คือ

- 1) สุขเวทนา คือ ความรู้สึกเป็นสุขทางกาย
- 2) ทุกขเวทนา คือ ความรู้สึกเป็นทุกข์ทางกาย
- 3) โสมนัสเวทนา คือ ความรู้สึกเป็นสุขทางใจ
- 4) โทมนัสเวทนา คือ ความรู้สึกเป็นทุกข์ทางใจ
- 5) อุเบกขาเวทนา คือ ไม่สุข ไม่ทุกข์ รู้สึกเฉย ๆ

วิธีการกำหนดเวทนามีอยู่ 3 ประการ คือ

1) การกำหนดแบบเผชิญหน้า คือตั้งใจกำหนดแบบไม่ทอดลอยตายเป็นตาย โดยเอาจิตไปจดจ่ออาการปวด จี้ลงไปบริเวณที่ซึ่งกำลังปวดมากที่สุด วิธีนี้ผู้ปฏิบัติจะค่อนข้างเหน็ดเหนื่อย เพราะต้องใช้พลังจิตอย่างทุ่มเทและจดจ่อมากที่สุด แต่ก็มีประโยชน์ในการหยั่งเห็นทุกขลักษณะอย่างพิเศษของเวทนาได้เร็ว

2) การกำหนดสู่แบบกองโจร คือ ตั้งใจกำหนดแบบจุ่มใจในตอนแรก ๆ พอรู้สึกที่กำลังความเพียรมีน้อยก็ถอยออกมาเตรียมความพร้อมใหม่ เมื่อพร้อมแล้วก็เข้าไปกำหนดอีกครั้งหนึ่ง เช่น ขณะกำหนดปวดอยู่นั้น ความปวดกลับทวีความรุนแรงมากขึ้นจนไม่สามารถทนไหว จึงหยุดกำหนดรู้อาการปวด แต่เปลี่ยนไปกำหนดรู้อาการฟอง-ยุบ หรืออารมณ์อื่น ๆ แทนแต่ยังไม่ถึงขั้นที่ต้องเปลี่ยนอิริยาบถไปยืนหรือเดินในขณะนั้น

3) การกำหนดสู่แบบลอยทัพหรือสังเกตการณ์ คือเมื่อรู้สึกปวดหรือเจ็บมาก ก็มีได้ไปกำหนดตอกย้ำลงไปอีก เพียงแต่กำหนดรู้ด้วยสติปัญญาอยู่เฉย ๆ เช่น กำหนดว่า ปวดหนอ ๆ ๆ เจ็บหนอ ๆ ๆ เมื่อยหนอ ๆ ๆ ซาหนอ ๆ ๆ หรือรู้หนอ ๆ ๆ เป็นต้น ไม่เน้นหรือย้ำ อุปมาเหมือนทหารที่เฝ้าดูข้าศึกอยู่บนที่สูง หรือหอสังเกตการณ์ไม่ได้ทำการสู้รบกับข้าศึกแต่ประการใด เพียงแต่เฝ้าสังเกตการณ์เคลื่อนไหวของข้าศึกเท่านั้น⁵¹

3. จิตตานุปัสสนา การพิจารณาเห็นจิตในจิต หมายถึง การตั้งสติกำหนดพิจารณาจิต คือ ความคิดต่าง ๆ เช่น พิจารณาว่าจิตมีราคะหรือไม่มีราคะ จิตมีโทสะหรือไม่มีโทสะ จิตมีโมหะหรือไม่มีโมหะ โดยพิจารณาให้เห็นตามความเป็นจริงว่าเป็นเพียงความคิดเท่านั้น ไม่ใช่สิ่งที่เที่ยงแท้ยั่งยืน ไม่ใช่ตัวตน

พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า “จิตเต จิตตานุปัสสี วิหริติ อาตปปี สมปชาโน สติมา วิเนยย โลก อภิชมา โทมนสสุ” มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ กำจัดอภิชมาและโทมนัสในโลกเสียได้⁵² ซึ่งหมายถึง สติตั้งมั่นพิจารณาเนื่อง ๆ ซึ่งจิต คือ วิญญาณขันธ์ มี 16 ประการ ได้แก่

⁵¹ พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตรทางสู่พระนิพพาน, แปลโดย พระคันธสาราภิวงศ์, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ห้างหุ้นส่วนจำกัดไทยรายวันการพิมพ์, 2549), หน้า 252.

⁵² ม.ม. 12/131/103.

- 1) เมื่อจิตมีราคะเกิดขึ้น ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตมีราคะ
- 2) เมื่อจิตปราศจากราคะ ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตปราศจากราคะ
- 3) เมื่อจิตมีโทสะเกิดขึ้น ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตมีโทสะ
- 4) เมื่อจิตปราศจากโทสะ ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตปราศจากโทสะ
- 5) เมื่อจิตมีโมหะเกิดขึ้น ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตมีโมหะ
- 6) เมื่อจิตปราศจากโมหะ ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตปราศจากโมหะ
- 7) เมื่อจิตหุดหู่และท้อถอย ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตหุดหู่และท้อถอย
- 8) เมื่อจิตฟุ้งซ่าน ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตฟุ้งซ่าน
- 9) เมื่อจิตเป็นมหัคคตะ ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตเป็นมหัคคตะ
- 10) เมื่อจิตไม่เป็นมหัคคตะ ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตไม่เป็นมหัคคตะ
- 11) เมื่อจิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า (สอฺตฺตรจิต) ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่าจิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า
- 12) เมื่อจิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า (อนฺตฺตรจิต) ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่าจิตไม่มีจิตอื่น
- 13) เมื่อจิตสงบแล้ว (สมาหิตจิต) ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตสงบ
- 14) เมื่อจิตไม่สงบ (อสมาหิตจิต) ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตไม่สงบ
- 15) เมื่อจิตพ้นจากกิเลสแล้ว (วิมุตตจิต) ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตพ้นจากกิเลส
- 16) เมื่อจิตไม่พ้นจากกิเลส (อวิมุตตจิต) ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตไม่พ้น

ยิ่งกว่า

จากกิเลส⁵³

จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ วิธีพิจารณาการใช้สติกำหนดรู้ว่าการที่ปรากฏทางจิต ถ้าความคิดเกิดขึ้นในขณะที่กำลังเดินจงกรมหรือนั่งสมาธิ ความคิดนั้นจะเป็นไปในทางที่ดีหรือไม่ดี ก็ให้กำหนดสติว่า คิดหนอ ๆ ๆ การที่ความคิดเกิดขึ้นก็เพราะจิตจะนึกถึงความบกพร่องของตนเอง จึงคิดลักษณะเช่นนี้ ควรเตือนจิตของตนว่า สิ่งที่ล่วงมาแล้วอย่าได้เก็บเอามาคิด สิ่งที่ยังมาไม่ถึงก็อย่าคิด ขอให้ใช้สติกำหนดอยู่กับปัจจุบันให้ดีที่สุด โดยพิจารณาเห็นในจิตเนื่อง ๆ ดังนี้

การปฏิบัติในข้อนี้ก็เพื่อจะกำจัดซึ่งความเห็นว่าเป็นของเที่ยง หรือบรรเทาเสียซึ่งความเที่ยงที่จะเข้าไปยึดไปถึงความเที่ยงนั้น ไม่ว่าจะเป็ความเปลี่ยนแปลงอันใดที่เกิดขึ้นในชีวิต ผู้ปฏิบัติจะได้มองความเปลี่ยนแปลงนั้น โดยไม่รู้สึกเสียใจอะไร จะอย่างไรก็ได้ เพราะพิจารณาแล้วว่าในชีวิตของคนเราย่อมมีความเปลี่ยนแปลง แล้วก็มองดูด้วยสติว่ามันเป็นอย่างนี้เอง การกำหนดต้นจิตเป็นการกำหนดรู้นามที่เป็นใหญ่ในกองสังขาร ซึ่งทำหน้าที่สังการควบคุมพฤติกรรมทั้งหมดของรูป เพื่อให้โยคีบุคคลรู้เท่าทันจิตที่ต้องการเปลี่ยนจากอิริยาบถหนึ่งไปสู่อีกอิริยาบถหนึ่ง ใจจะโน้มว่าต้องการขึ้นมาก่อน เช่น จิตอยากจะทำก็กำหนดว่า “อยากจะทำหนอ ๆ ๆ” จิตอยากจะทำก็กำหนดว่า “อยากจะทำหนอ ๆ ๆ” เป็นต้น ให้กำหนด 3 ครั้งเพื่อให้เกิดความชัดเจนมากยิ่งขึ้น ถ้ากำหนดครั้งหรือสองครั้งก็น้อยไป หากกำหนดเกิน 3 ครั้งก็มากเกินไปทำให้เสียเวลา

คำว่า “อยาก” ในที่นี้มีได้สื่อความหมายที่เป็นต้นเหตุแต่เป็นความต้องการที่ประกอบด้วยกุศล เป็นความพอใจที่จะบำเพ็ญภาวนากุศลในการปฏิบัติธรรม แต่อย่างไรก็ตามผู้ปฏิบัติจะเริ่มฝึก

⁵³ ที.ม. 10/381/314-315.

การกำหนดต้นจิตเมื่อสมาธิเริ่มแก่กล้าเห็นรูป-นามเริ่มปรากฏชัด กล่าวคือ สามารถแยกรูปแยกนาม ได้ว่า รูปก็อย่างหนึ่ง นามก็อย่างหนึ่ง เมื่อโยคีมีจิตที่ว่องไวจึงสามารถกำหนดต้นจิตได้ การตาม กำหนดรู้จิต ที่คติน้อมไปหาหรือรับอารมณ์ในที่ไกลหรือใกล้ นักปฏิบัติควร เอาใจใส่เป็นพิเศษ เพราะ การกำหนดรู้จิตนั้นเป็นของละเอียดอ่อนมาก ถ้ากำหนดไม่ถูกวิธีบางครั้ง ทำให้สับสนและฟุ้งซ่าน มากขึ้น ประกอบกับอาจเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียด และอาการผื่นคัน ของศีรษะได้ด้วย อันเป็นปัญหาและอุปสรรคของนักปฏิบัติบางคน ที่ขาดความเข้าใจในเรื่องการปฏิบัติด้วยวิธีกำหนดรู้ แบบนี้อย่างถูกต้อง ก่อนการกำหนดนักปฏิบัติต้องวางใจให้เป็นปกติเสมือนหนึ่งไม่มีอะไรเกิดขึ้นมา ก่อนเพราะเมื่อไม่มีสภาวะลักษณะอย่างนี้ใจเราก็เป็นปกติ ไม่มีชอบหรือชัง แต่พอสภาวะนี้เข้ามาทำ ให้ใจเราเสียความเป็นปกติไป

ฉะนั้น การกำหนดต้องดูด้วยสติปัญญาให้รู้ตามความจริงที่เกิดขึ้น ไม่ต้องไปคิดปรุงแต่งหรือ ใส่ข้อมูลอื่นใดเข้าไปอีก ขอให้กำหนดรู้อย่างเดียว มันเกิดอะไรคิดอะไรก็ให้กำหนดรู้ไปตามนั้น เพราะ เรามีหน้าที่กำหนดรู้ตามความเป็นจริงที่เกิดขึ้น เพื่อให้เข้าถึงความจริง หรือรู้เท่าทันความเป็นจริงที่ เกิดขึ้น จนสามารถถอนอุปาทานความยึดมั่นถือมั่นลงได้ เราไม่มีหน้าที่คิด แต่จิต มีหน้าที่คิด เรามีหน้าที่กำหนดรู้ก็ให้ดูไปตามนั้น อย่าไปสร้างสิ่งใหม่ให้เป็นปัญหาแก่ตัวเอง

4. ธัมมานุปัสสนา การพิจารณาเห็นธรรมในธรรม หมายถึงการตั้งสติกำหนดพิจารณา ธรรมคือนิรวรณ 5 ชั้น 5 आयตนะ 12 โพชฌงค์ 7 อริยสัจ 4 โดยพิจารณาให้เห็นว่า คืออะไร เป็นอย่างไร มีอยู่ในตนหรือไม่ เกิดขึ้นเจริญบริบูรณ์และดับไปได้อย่างไร พิจารณาตามความเป็นจริง ของธรรมแต่ละอย่าง⁵⁴

สติตั้งมั่นพิจารณาเนื่อง ๆ ซึ่งธรรม 5 หมวด คือนิรวรณ 5 ชั้น 5 आयตนะ 12 โพชฌงค์ 7 อริยสัจ⁵⁵ พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า “ธมเมสุ ธัมมานุปัสสี วิหริตี อาตปปี สมปะชาโน สติมา วิเนยโยโลก เอกิขมาโทมนสสุ” มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมอยู่ กำจัดอกิขมา และ โทมนัสในโลกเสียได้⁵⁶

4.5.2 आयตนะมี 12

อายตนะ คือ ที่ต่อ ที่เชื่อมรูปนาม ได้แก่ आयตนะ 12 ว่าด้วยการตั้งสติกำหนดพิจารณา อายตนะภายใน 6 อายตนะภายนอก 6⁵⁷ คือ

- | | |
|--------------|-----------------|
| 1) จักขวยตนะ | 1) รูปายตนะ |
| 2) โสตายตนะ | 2) สัททายตนะ |
| 3) ฆานายตนะ | 3) คันธายตนะ |
| 4) ชิวหายตนะ | 4) รสายตนะ |
| 5) กายายตนะ | 5) โผฏฐัพพายตนะ |
| 6) มนายตนะ | 6) ธัมมายตนะ |

⁵⁴ ม.ม. 13/247/291.

⁵⁵ ที.ม. 10/382/316.

⁵⁶ ที.ม.ฎีกา. 2/110.

⁵⁷ ที.ม. 10/384/319.

อายตนะ 12 ว่าด้วยการตั้งสติกำหนดพิจารณาอายตนะภายใน 6 คือ ตา หู จมูก ลิ้น กายใจ และอายตนะภายนอก 6 คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ อัมมารมณฺ์ สักแต่ว่าอายตนะเป็นที่ต่อของชีวิต (คือ ระหว่างรูปกับรูป หรือระหว่างรูปกับนาม ให้ติดต่อกันเกิดความรู้ทางใจขึ้นได้) และเป็นทีโหลมาของบุญและบาป ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา เป็นเพียงปรมาณธรรม คือ ชันธ อายตนะธาตุ สัจจะ เท่านั้น⁵⁸ โดยมีวิธีการกำหนดรู้ตามนี้

1) รู้ชัดตา รู้ชัดรูป เครื่องร้อยรัดทั้งหลาย อาศัยตาและรูปเกิดขึ้น รู้ชัดสังโยชน์นั้น การเกิด การละ ดับไม่มี รู้ชัดด้วยเหตุนี้ ขณะเห็นรูปกำหนดว่า เห็นหนอ ๆ ๆ

2) รู้ชัดหู รู้ชัดเสียง เครื่องร้อยรัด (สังโยชน์) อาศัยหูและเสียงเกิดขึ้น รู้ชัดสังโยชน์นั้น การเกิด การละ ดับไม่มี รู้ชัดด้วยเหตุนี้ ขณะได้ยินกำหนดรู้ว่า ได้ยินหนอ ๆ ๆ

3) รู้ชัดจมูก รู้ชัดกลิ่น เครื่องร้อยรัด (สังโยชน์) อาศัยจมูกและกลิ่นเกิดขึ้น รู้ชัดสังโยชน์นั้น การเกิด การละ ดับไม่มี รู้ชัดด้วยเหตุนี้ ขณะรู้กลิ่นกำหนดรู้ว่า รู้หนอ ๆ ๆ

4) รู้ชัดลิ้น รู้ชัดรส เครื่องร้อยรัด (สังโยชน์) อาศัยลิ้นและรสเกิดขึ้น รู้ชัดสังโยชน์นั้น การเกิด การละ ดับไม่มี รู้ชัดด้วยเหตุนี้ขณะที่ลิ้มรส กำหนดว่า รู้หนอ ๆ ๆ

5) รู้ชัดกาย รู้ชัดสัมผัส เครื่องร้อยรัด (สังโยชน์) อาศัยกายและสัมผัสเกิดขึ้น การเกิด การละ ดับไม่มี ก็รู้ชัดเหตุนี้ ขณะรู้สัมผัสกำหนดรู้ว่า ถูกหนอ ๆ ๆ

6) รู้ชัดใจ รู้ชัดธรรมารมณฺ์ เครื่องร้อยรัด (สังโยชน์) อาศัยใจและธรรมารมณฺ์เกิดขึ้น การเกิด การละ ดับไม่มี ก็รู้ชัดเหตุนี้ ขณะนึกคิด กำหนดรู้ว่าคิดหนอ ๆ ๆ

สติปัฏฐาน 4 นี้ เป็นการใช้สติเป็นฐานเข้าไปสู่อารมณ์ทั้งหลาย โดยกำหนดอาการว่าไม่งาม ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา และด้วยการทำกิจให้สำเร็จในการละความสำคัญว่างาม ว่าเที่ยง ว่าเป็นสุข ว่ามีอัตตาในกาย เวทนา จิต และธรรม เป็นการตั้งสติกำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นตามความเป็นจริง โดยอิงอาศัยกาย เวทนา จิต และธรรม เป็นฐานรองรับ เมื่อผู้ฝึกตนปฏิบัติดีแล้ว จะส่งผลให้ถึงความบริสุทธิ์ทำให้หลุดพ้นจากความเศร้าโศกเสียใจ ความพิโรธราพัน สามารถดับความทุกข์โทมนัสลงได้ ให้บรรลุนิพพานได้ ดังพระพุทธพจน์ที่ทรงยกย่องสติปัฏฐาน 4 ว่าเป็นทางสายเอกเพื่อบรรลุนิพพานว่า “ภิกษุทั้งหลาย ทางนี้เป็นทางเดียว เพื่อความหมดจดของสัตว์ทั้งหลาย เพื่อก้าวล่วงโศก (ความเศร้าโศก) และปริเทวะ (พิโรธราพัน) เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุนิพพาน (ธรรมที่ถูกต้อง) เพื่อทำนิพพานให้แจ้ง คือ สติปัฏฐาน 4”⁵⁹

สิ่งที่ล่วงมาแล้วอย่าได้เก็บเอามาคิด สิ่งที่ยังมาไม่ถึงก็อย่าคิด ขอให้ใช้สติกำหนดอยู่กับปัจจุบันให้ดีที่สุด โดยพิจารณาเห็นในจิตเนื่อง ๆ ดังนี้

สรุปว่า สติปัฏฐาน 4 หมายถึง ที่ตั้งแห่งสติ คือ มีสติเป็นฐานเพื่อเข้าไปสู่อารมณ์ทั้งหลายโดยการกำหนดอาการทั้ง 4 ประการ คือ 1) กายนุปัสสนา คือ การพิจารณาเห็นกายในกาย 2) เวทนานุปัสสนา คือ การพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนา 3) จิตตานุปัสสนา คือ การพิจารณาเห็นจิตในจิต และ 4) อัมมานุปัสสนา คือ การพิจารณาเห็นธรรมในธรรม เป็นการใช้สติเป็นฐานเข้าไปกำหนดอาการทั้ง 4 คือ กาย เวทนา จิต ธรรม ว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เป็นการตั้งสติกำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นตามความเป็นจริง

⁵⁸ ที.ปา. 11/304/255.

⁵⁹ ส.ม. 19/367/211.

4.5.3 สัมมัตถ์ปธาน 4

สัมมัตถ์ปธาน ประกอบด้วยคำว่า สัมมา ที่มีความหมายว่า ถูกต้อง โดยชอบ และคำว่า ปธาน ที่มีความหมายว่า ความเพียร มีรูปวิเคราะหฺว่า สัมมา ปทหนฺติ เอเตนาติ สัมมัตถ์ปธาน⁶⁰ มีความหมายว่า ความเพียรที่ถูกต้อง หมายถึง ความเพียรในการละความชั่วและทำความดี ซึ่งสนับสนุนให้เกิดการบรรลุธรรม มี 4 ประการ⁶¹ คือ

1) สังวรปธาน เพียรระงับยับยั้งบาปที่ยังไม่เกิดไม่ให้เกิดขึ้น หมายถึง การทำฉันทะให้เกิด พยายาม ปรารภความเพียร ประคองจิตตั้งมั่น เพื่อไม่ให้อกุศลธรรมอันลามกที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น

2) ปทานปธาน เพียรละบาปอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว หมายถึง การทำฉันทะให้เกิด พยายาม ปรารภความเพียร ประคองจิตตั้งมั่น เพื่อละอกุศลธรรมอันลามกที่เกิดขึ้นแล้ว

3) ภาวนาปธาน เพียรทำกุศลที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น หมายถึง การทำฉันทะให้เกิด พยายาม ปรารภความเพียร ประคองจิตตั้งมั่น เพื่อทำกุศลธรรมที่ยังไม่เกิด ให้เกิดขึ้น

4) อนุรักษนาปธาน เพียรรักษากุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้วให้ตั้งมั่นมิให้เสื่อมและเจริญยิ่งขึ้นไปจะไพบูลย์ หมายถึง การทำฉันทะให้เกิด พยายาม ปรารภความเพียร ประคองจิตตั้งมั่น เพื่อความตั้งมั่น เพื่อความไม่หลงลืม เพื่อความไพบูลย์ เพื่อความเจริญ เพื่อให้บริบูรณ์แห่งกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว⁶²

4.5.4 อิทธิบาท 4

อิทธิบาท ประกอบด้วยคำว่า อิทธิ ที่มีความหมายว่า ฤทธิ์, ความสำเร็จ และคำว่า บาท ที่มีความหมายว่า หนทาง, การถึง มีรูปวิเคราะหฺว่า อิทธิ เอว ปาโท อิทธิปาโท หรือ อิทธิยา ปาโท อิทธิภูตฺวา ปาทนฺติ อิทธิปาที⁶³ มีความหมายว่า หนทางแห่งความสำเร็จ หมายถึงคุณธรรมที่สามารถนำผู้ปฏิบัติไปสู่ความสำเร็จได้ตามที่ปรารถนา มี 4 ประการได้แก่

1) ฉันทะ คือ ความพอใจ หมายถึง ความต้องการที่จะทำ ใฝ่ใจรักที่จะทำสิ่งนั้นอยู่เสมอ และปรารถนาที่จะทำให้ได้ผลดียิ่ง ๆ ขึ้นไป

2) วิริยะ คือ ความเพียร หมายถึง ความขยันหมั่นประกอบสิ่งที่จะทำนั้นด้วยความพยายาม เข้มแข็งอดทน เอาธุระไม่ทอดถอย

3) จิตตะ คือ ความมีจิตตั้งมั่น หมายถึง ความตั้งจิตรับรู้ในสิ่งที่ทำและทำสิ่งนั้นด้วยความคิด เอาจิตใจฝักใฝ่ไม่ปล่อยใจให้ฟุ้งซ่านเลื่อนลอย

4) วิมังสา คือ ความไตร่ตรอง หมายถึง การหมั่นใช้ปัญญาพิจารณาใคร่ครวญตรวจตรา หาเหตุผลและตรวจสอบในสิ่งที่ทำนั้น มีการวางแผนวัดผล คิดค้นวิธีแก้ไขปรับปรุง⁶⁴

⁶⁰ ชุ.ป.อ. 1/13/106.

⁶¹ สิ้นชัย วงษ์จํานง, “การศึกษาคติภพของคฤหัสถ์ผู้เป็นพระอริยบุคคลในพระพุทธศาสนา”, วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย), 2548, หน้า 32.

⁶² อัง.จตุกก. 21/69/96.

⁶³ ที.ปา.อ. 3/306/202.

⁶⁴ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), *พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ*, อ่างแล้ว, (กรุงเทพมหานคร : บริษัทสหธรรมิก จำกัด, 2549), หน้า 553.

อิทธิบาท 4 ประการนี้ เป็นคุณธรรมที่เป็นปัจจัยเกื้อหนุนให้กิจการงานที่ทำนั้นสำเร็จตามประสงค์ทุกประการ เพราะเมื่อคนเรามีฉันทะ ย่อมทำให้เกิดความต้องการ มนุษย์เมื่อมีการแนะนำยอมทำให้เกิดความต้องการที่จะทำงาน มีใจรักที่จะทำสิ่งนั้นอยู่เสมอและปรารถนาจะให้ได้ดีผลที่ดียิ่งขึ้นไป วิริยะทำให้คนเรามีความเข้มแข็ง อดทน และลงมือทำงานด้วยความพยายามอย่างต่อเนื่องไม่ทอดทิ้ง จิตตะทำให้จิตของผู้ลงมือทำงานมีความมั่นคง มุ่งมั่นในงานที่ทำไม่เลือนลอย ไม่ฟุ้งซ่าน วิมังสาทำให้เกิดความรอบรู้ รู้จักใช้ปัญญาพิจารณาไตร่ตรอง ใคร่ครวญ หาเหตุผลและวิธีการต่าง ๆ ในการทำงานเพื่อให้งานนั้นสำเร็จผลตามที่มุ่งหมาย⁶⁵

4.5.5 อินทรีย์ 5

อินทรีย์ ธรรมที่เป็นใหญ่ในกิจของตน ๆ โดยเป็นเจ้าการในการทำหน้าที่และเป็นหัวหน้า นำสัมปยุตธรรมในการกำจัดธรรมที่เป็นปฏิกิริยาหรือความเป็นใหญ่ หมายถึงคุณธรรมที่เป็นใหญ่ในการทำความดีด้านมี 5 ประการ⁶⁶ คือ

1) สัทธา คือ ความเชื่อ หมายถึง กิริยาที่เชื่อ ความเชื่อมั่นในกรรม ผลของกรรม และพระปัญญาตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า ความเชื่อมั่นว่าสัตว์มีกรรมเป็นของตนเอง

2) วิริยะ คือ ความเพียร หมายถึง การปรารถนาความเพียรทางใจ ความขมุกขมข้น ความบากบั่น ความอุตสาหะก้าวไปอย่างไม่ทอดทิ้ง

3) สติ คือ ความระลึกได้ หมายถึง กิริยาที่ระลึก ความทรงจำ ความไม่เลือนลอย ความไม่ลืมสติ

4) สมาธิ คือ ความตั้งจิตมั่น หมายถึง ความไม่ฟุ้งซ่านแห่งจิต ภาวะที่จิตไม่ส่ายไป ความสงบ ความดำรงอยู่แห่งจิต

5) ปัญญา คือ ความรู้แจ้งชัดในเหตุผล หมายถึง ความไม่หลง ความวิจย ความเลือกสรร กิริยาที่รู้ชัด เป็นต้น

อินทรีย์ 5 นี้ สัทธาเป็นใหญ่ในการตัดสินใจเชื่อ วิริยะเป็นใหญ่ในการประคับประคองจิตให้ก้าวหน้า สติเป็นใหญ่ในการเกื้อหนุนจิตให้แจ่มชัดด้วยการพิจารณา สมาธิเป็นใหญ่ในการควบคุมจิตไม่ให้ฟุ้งซ่าน ปัญญาเป็นใหญ่ในการทำให้รู้ชัดในเหตุผล ในการปฏิบัติธรรมนั้นผู้บรรลุธรรมจะต้องมีการตัดสินใจเชื่อ มีความเพียร มีความระลึกถึงหลักปฏิบัติ มีการพิจารณาให้ชัดเจน มีจิตใจมั่นคงไม่หวั่นไหว มีความเข้าใจชัดในเหตุผลของการปฏิบัติ⁶⁷

4.6 สรุป

พละธรรมในแต่ละหมวดนั้น เป็นเพียงหลักการที่แสดงให้เห็นกระบวนการพัฒนาของแต่ละพละธรรมที่มีกำลังเพิ่มมากขึ้นตามระดับ เพื่อเป็นประโยชน์ต่อผู้ปฏิบัติในการรู้สภาวะที่เกิดขึ้นจากประสบการณ์ตรง ซึ่งในทางปฏิบัติพัฒนาให้พละทั้ง 5 มีกำลังสนับสนุนกันได้นั้น มิใช่การเจริญองค์ธรรมแต่ละองค์แบบแยกส่วน แต่องค์ธรรมต่าง ๆ จะทำหน้าที่ประสานกันและเป็นปัจจัยอิงอาศัยกันเมื่อเห็นชัดตามคำสอนว่าสรรพสิ่งล้วนอยู่ในสภาวะไตรลักษณ์ ก็ยิ่งเกิดศรัทธามั่นคงมีกำลังหนักแน่น

⁶⁵ อก.จตุกก. 21/276/391.

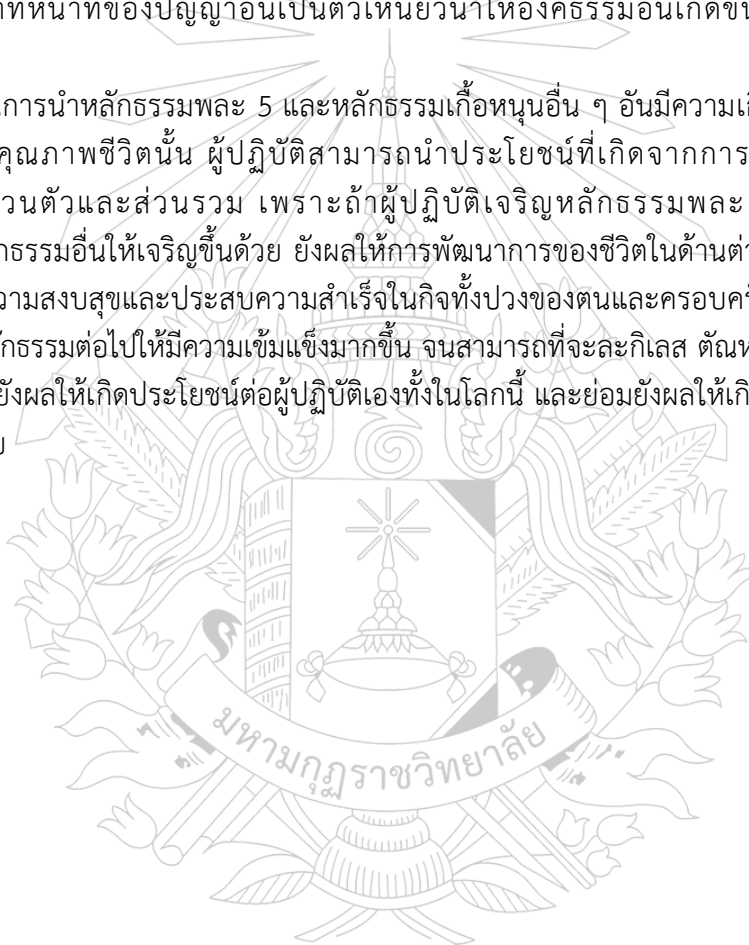
⁶⁶ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), *พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ*, อ่างแก้ว, หน้า 554.

⁶⁷ ม.ม. 13/247/292.

ขึ้นอีก ความเพียรสม่ำเสมอหนักแน่น สติ สมาธิ ปัญญา ก็หมุนเป็นรอบสนับสนุนกันให้มั่นคง มีกำลังมากขึ้นตามลำดับ

องค์ธรรมสำคัญที่ควรกล่าวไว้เป็นกรณีพิเศษในชั้นหลักการปฏิบัติ คือ สติในสติปัญญา อันเป็นมรรคาเอก เป็นหัวใจของการปฏิบัติกรรมฐานในพระพุทธศาสนา มีข้อที่พึงทำความเข้าใจเพิ่มเติมไปพร้อมกันเกี่ยวกับสติ คือ สัมปชัญญะ (ตัวปัญญา) ซึ่งเป็นธรรมที่มักปรากฏคู่กับสติ ดังนั้น หลักการสำคัญจึงอยู่ที่การเริ่มต้นทำเหตุด้วยการเจริญสติสัมปชัญญะ เพื่อให้รู้ชัดสภาวะที่ปรากฏตามความเป็นจริง เมื่อทำเหตุถูกต้องแล้ว ผลก็จะเกิดขึ้นเองตามลำดับ เรียกว่า วิปัสสนาญาณ คือ การที่ปัญญาแก่กล้าขึ้นเป็นระดับ ๆ จนตรัสรู้ ผู้วิจัยเห็นว่า ควรทำความเข้าใจเกี่ยวกับบทบาทหน้าที่ของสติ ในฐานะองค์ธรรมที่คอยควบคุมองค์ธรรมอื่น ๆ ในพละ 5 ให้มีกำลังที่สมดุลพอเหมาะ และบทบาทหน้าที่ของปัญญาอันเป็นตัวเหนี่ยวนำให้องค์ธรรมอื่นเกิดขึ้น และมีกำลังตั้งมั่นไม่หวั่นไหว

ในการนำหลักธรรมพละ 5 และหลักธรรมเกื้อหนุนอื่น ๆ อันมีความเกี่ยวโยงซึ่งกันและกัน มาพัฒนาคุณภาพชีวิตนั้น ผู้ปฏิบัติสามารถนำประโยชน์ที่เกิดจากการปฏิบัติมาพัฒนาได้ ทั้งในแง่ส่วนตัวและส่วนรวม เพราะถ้าผู้ปฏิบัติเจริญหลักธรรมพละ 5 ให้เต็มรอบแล้ว ย่อมยังหลักธรรมอื่นให้เจริญขึ้นด้วย ยังผลให้การพัฒนาการของชีวิตในด้านต่าง ๆ ทั้งทางกายและทางใจ มีความสงบสุขและประสบความสำเร็จในกิจทั้งปวงของตนและครอบครัวได้ ทั้งนี้ถ้าผู้ปฏิบัติยังเจริญหลักธรรมต่อไปให้มีความเข้มแข็งมากขึ้น จนสามารถที่จะละกิเลส ตัณหา อาสวะและอวิชชาลงได้ ย่อมยังผลให้เกิดประโยชน์ต่อผู้ปฏิบัติเองทั้งในโลกนี้ และย่อมยังผลให้เกิดประโยชน์ทั้งในโลกหน้าอีกด้วย



บทที่ 5

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

ในบทนี้ ผู้วิจัยจะได้สรุปผลการวิจัยเรื่อง “วิเคราะห์การพัฒนาคุณภาพชีวิตของชาวพุทธตามแนวพละ 5” ตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ตามลำดับดังต่อไปนี้ คือ

5.1.1 พละ 5 ในพุทธศาสนา

5.1.2 การพัฒนาคุณภาพชีวิตของชาวพุทธตามแนวพละ 5

5.1.3 วิเคราะห์การพัฒนาคุณภาพชีวิตของชาวพุทธตามแนวพละ 5

5.1 สรุปผลการวิจัย

5.1.1 พละ 5 ในพุทธศาสนา

สรุปได้ว่า พละ 5 แปลว่า กำลัง แรง ความเข้มแข็ง ที่ทำให้เข้มขจัดได้แม้แต่กำลังแห่งมาร ทำให้สามารถดำเนินที่ติงามปลอดโปร่งเป็นสุข ได้แก่ 1) สัทธาพละ กำลังคือศรัทธา 2) วิริยพละ กำลังคือวิริยะ 3) สติพละ กำลังคือสติ 4) สมาธิพละ กำลังคือสมาธิ และ 5) ปัญญาพละ กำลังคือปัญญา องค์ธรรมนี้เป็นกำลังสำคัญ เมื่อเจริญพละ 5 ประการ ทำพละ 5 ประการให้มาก ย่อมโน้มไปสู่นิพพาน โนมไปสู่นิพพาน โอนไปสู่นิพพาน กล่าวคือ 1) เจริญสัทธาพละอันอาศัยวิเวก อาศัยวิราคะ อาศัยนิโรธ น้อมไปใน โวสสักคะ 2) เจริญวิริยพละ 3) เจริญสติพละ 4) เจริญสมาธิพละ และ 5) เจริญปัญญาพละ อันอาศัยวิเวก อาศัยวิราคะ อาศัยนิโรธ ไปในโอสสักคะการสลละคืน เมื่อเจริญพละทั้ง 5 แล้วย่อมเป็นไปเพื่อละอกุศลธรรมที่ไม่เกิด ไม่ให้เกิดขึ้นมาเพื่อให้กุศลธรรมเกิดขึ้น มีความเข้มแข็ง กล่าวคือ การเจริญสัทธาพละ มีศรัทธาเชื่อในปัญญาตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า วิริยพละ ปรารภความเพียร เพื่อละอกุศลธรรมและเพื่อให้กุศลธรรมเกิดขึ้น มีความเข้มแข็ง มีความบากบั่นมั่งคั่ง ไม่ทอดธุระในกุศลธรรมทั้งหลาย สติพละ มีสติประกอบด้วยปัญญาเป็นเครื่องพิจารณารักษาตน ระลึกได้ในขณะพูดและในขณะที่ทำ สมาธิพละ สงัดออกจากกามและอกุศลธรรมทั้งหลายแล้วบรรลุนิพพาน 4 ปัญญาพละ มีปัญญาพิจารณาเห็นทั้งความเกิดดับ ชำแรกกิเลสให้ถึงความพ้นทุกข์โดยชอบ ดังพุทธพจน์ที่ว่า “ภิกษุพึงพิจารณาเห็นดังนี้ว่า เราเจริญพละ 5 ได้แล้วหรือหนอ ถ้าภิกษุพิจารณาอยู่รู้อย่างนี้ว่า เรายังเจริญพละ 5 ไม่ได้ ภิกษุนั้นพึงพยายามเพื่อเจริญพละ 5 ถ้าภิกษุนั้นพิจารณาอยู่รู้อย่างนี้ว่า เราเจริญพละ 5 ได้แล้ว ภิกษุนั้นพึงตามศึกษาในกุศลธรรมทั้งหลาย ทั้งกลางวันและกลางคืน อยู่ด้วยปีติและปราโมทย์นั้น”

พละ 5 อันได้แก่ กำลังที่มีอยู่ในตน ได้แก่ สัทธา ความเพียร สติ สมาธิ และปัญญาเป็นหลักธรรมที่สำคัญและเป็นองค์ธรรมพื้นฐานในการปฏิบัติหลักธรรมอื่นที่ลึกซึ้ง อันจะเป็นทางไปยังความละแล้วซึ่งตัณหาและอวิชชา ผู้ปฏิบัติหลักธรรมที่ปรารภนาเจริญทั้งสมณะและวิปัสสนาต้องพึงสังวรระลึกพื้นฐานในเรื่องของพละ 5 ให้จงหนัก ไม่ว่าในเรื่องของความหมาย ประเภท ลักษณะการดำรงอยู่ของพละ เพราะถ้าผู้ปฏิบัติเข้าใจความสำคัญและรู้แจ้งแทงตลอด

ในพละ 5 นอกจากจะได้ใช้หลักธรรมพละ 5 ไปเกี่ยวพันหลักธรรมอื่นให้การปฏิบัติมีความก้าวหน้ามากยิ่งขึ้น ยังมีอานิสงส์ของพละ 5 ปรากฏให้เห็นเด่นชัดในตนอีกด้วย

5.1.2 การพัฒนาคุณภาพชีวิตของชาวพุทธตามแนวพละ 5

ผู้ปฏิบัติต้องทำความเข้าใจหลักธรรมและความสำคัญในหน้าที่ของหลักธรรมพละ 5 อันเป็นหลักธรรมพื้นฐาน อันได้แก่ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา จึงจะพอบรรเทาความไม่รู้หรือหลงไปกับการกำหนดจิตตามหลักของการปฏิบัติหลักธรรมนั้น ผู้วิจัยจึงขอสรุปมีใจความง่าย ๆ ว่า สติมีหน้าที่กั้นหรือตัดกระแสสภาวะที่ปรากฏ ที่เป็นปัจจุบันหรือทันปัจจุบันนั่นเอง สมาธิ มีหน้าที่จับหรือหยุด หรือเพ่งจิตให้เป็นหนึ่ง ขึ้นกับกระแสสภาวะธรรมที่ปรากฏ ปัญญามีหน้าที่ปล่อยวาง คลาย ตัด หรือดับสภาวะธรรมที่ปรากฏ เมื่อผู้ปฏิบัติหลักธรรมพละ 5 เข้าใจในการปฏิบัติก็จะกำหนด ภาวนาหลักธรรมอย่างมี สติ สมาธิ โดยตั้งจิตไว้อย่างถูกต้อง ไม่เกิดกิเลสตัณหาในความยึดมั่นถือมั่น เกินควร เพราะมีปัญหาในการปล่อยวาง ในการคลาย ในการตัดในสภาวะธรรมที่ รูป-นาม นั้นปรากฏ

ในปัจจุบันถ้าผู้ปฏิบัติหลักธรรมเข้าใจและเห็นแจ้งในหลักธรรมพละ 5 คือ สัทธาพละ วิริยะพละ สติพละ สมาธิพละ ปัญญาพละ ย่อมทำให้หลักธรรมอินทรีย์ 5 คือ สัทธินทรีย์ วิริยอินทรีย์ สตินทรีย์ สมาธิอินทรีย์ ปัญญินทรีย์ เจริญบริบูรณ์ในตัวผู้ปฏิบัติเอง เมื่อหลักธรรมทั้ง 2 ผู้ปฏิบัติเจริญ ให้เต็มรอบแล้ว จะทำให้หลักธรรมเกี่ยวพันอื่น เช่นหลักธรรมสัมมปปธาน 4 หลักธรรมอิทธิบาท 4 เจริญบริบูรณ์เต็มรอบด้วยเช่นกัน เพราะต่างเป็นหลักธรรมที่เกี่ยวพันซึ่งกันและกัน ยังผลให้ธรรมอันเป็นข้าศึกต่อผู้ปฏิบัติหลักธรรมอันได้แก่นิรวรณ 5 ถูกกำจัดออกไปจากตัวผู้ปฏิบัติหลักธรรม โดยสิ้นเชิงก็จะทำให้การปฏิบัติสมณะและวิปัสสนาอัน บรรารกแล้ว เต็มรอบและบริบูรณ์ขึ้น ย่อมทำให้หลักธรรมสติปัญญา 4 เต็มรอบและบริบูรณ์ขึ้น ย่อมทำให้หลักธรรมสัมโพชฌงค์ 7 เต็มรอบและบริบูรณ์ขึ้น ย่อมทำให้หลักธรรมอริยมรรคมีองค์ 8 เต็มรอบและบริบูรณ์ได้ตามฐานะบุคคลที่ปฏิบัติหลักธรรมนั้น ๆ การประยุกต์ใช้พละ 5 จากคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนา ในด้านของการเจริญกรรมฐานที่เชื่อมโยงกับหลักธรรมต่าง ๆ กล่าวคือ ความสำคัญของสัทธาพละกับอาตาปี (มีความเพียร) สัทธาพละจะทำให้เกิดสภาวะของคนมีกำลังกล้าหาญ ทำความเพียรด้วยความอดทนอย่างต่อเนื่องแม้ต้องเผชิญกับความทุกข์ยากลำบากเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ควรจะได้ และเป็นตัวเร่ง กระตุ้นให้การทำหน้าที่ของสติให้ตื่นตัวต่อการกำหนดพิจารณาอารมณ์กรรมฐานอย่างต่อเนื่อง ไม่ให้เกิดความผลอเลาะความสำคัญของวิริยพละกับสติมา (มีสติ) ด้วยอุปการะจากวิริยพละ ซึ่งเป็นตัวเร่งกำลัง สติ ก็ตั้งมั่นทำกิจหรือหน้าที่ของตน โดยการพิจารณาได้จากลักษณะ 3 ประการของสติ คือ การเฝ้าดูอย่างจดจ่อ ซึ่งเป็นลักษณะเฉพาะของสติความสำคัญของวิริยพละกับสัมปชาน (ความรู้ตัว) ขณะที่ใช้ความเพียรระคองสติกำหนดอารมณ์กรรมฐานอยู่สัมปัญญะจะช่วยให้สามารถ กำหนดแน่วแน่อยู่ในปัจจุบัน ขณะทำให้การปฏิบัติดำเนินไปได้อย่างต่อเนื่อง

การประยุกต์ใช้พละ 5 ในการพัฒนาตนการที่บุคคลจะประสบความสำเร็จในชีวิตในด้านต่าง ๆ นั้น ทั้งทางโลกและทางธรรมตามหลักพุทธธรรมได้นั้น จำต้องมีหลักการมีอุดมคติเป็นแรงผลักดันไป สำหรับหลักธรรมที่มีความสำคัญต่อการอุดหนุนหลักการและอุดมคตินั้น ขาดไม่ได้ก็คือ พละ 5 คือ สัทธาพละ วิริยพละ สติพละ สมาธิพละ และปัญญาพละ ซึ่งเป็นคำสอนสำคัญทางพระพุทธศาสนาใช้เป็นหลักธรรมที่ใช้ในการฝึกฝนพัฒนาจิต และสร้างปัญญาไปพร้อม ๆ กัน จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องอาศัยหลักการของพละคือกำลังเพื่อเป็นเครื่องมือในการพัฒนาชีวิต

ให้เป็นไปตามที่มุ่งหวังไว้ ซึ่งต้องเชื่อมโยงกับหลักธรรม คือ ทิฐุธรรมมีกัตถประโยชน์ คือ ประโยชน์ ในปัจจุบัน อันตนพึงได้รับจากการประกอบกิจการหรือมีอาชีพที่สุจริต ถูกต้องทั้งทางกฎหมายและ ศีลธรรม

5.1.3 วิเคราะห์การพัฒนาคุณภาพชีวิตของชาวพุทธตามแนวพละ 5

ผู้วิจัย พบว่า ในปัจจุบันถ้าผู้ปฏิบัติหลักธรรมเข้าใจและเห็นแจ้งในหลักธรรมพละ 5 คือ สัทธาพละ วิริยพละ สติพละ สมาธิพละ ปัญญาพละ ย่อมทำให้หลักธรรมอินทรีย์ 5 คือ สัทธินทรีย์ วิริยอินทรีย์ สตินทรีย์ สมาธิินทรีย์ ปัญญาอินทรีย์ เจริญบริบูรณ์ในตัวผู้ปฏิบัติเอง เมื่อหลักธรรมทั้ง 2 ผู้ปฏิบัติเจริญให้เต็มรอบแล้ว จะทำให้หลักธรรมเกื้อหนุนอื่น เช่นหลักธรรมสัมมปปธาน 4 หลักธรรม อธิบาท 4 เจริญบริบูรณ์เต็มรอบด้วยเช่นกัน เพราะต่างเป็นหลักธรรมที่เกื้อหนุนซึ่งกันและกัน ยังผลให้ธรรมอันเป็นข้าศึกต่อผู้ปฏิบัติหลักธรรมอันได้แก่นิรวรณ 5 ถูกกำจัดออกไปจากตัวผู้ปฏิบัติ หลักธรรมโดยสิ้นเชิง ก็จะทำให้การปฏิบัติสมณะและวิปัสสนาอัน ปรารภแล้ว เต็มรอบและบริบูรณ์ขึ้น ย่อมทำให้หลักธรรมสติปัญญา 4 เต็มรอบและบริบูรณ์ขึ้น ย่อมทำให้หลักธรรมสัมโพชฌงค์ 7 เต็มรอบและบริบูรณ์ขึ้น ย่อมทำให้หลักธรรมอริยมรรคมีองค์ 8 เต็มรอบและบริบูรณ์ได้ตามฐานะบุคคลที่ปฏิบัติหลักธรรมนั้น ๆ

การประยุกต์ใช้พละ 5 จากคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนา ในด้านของการเจริญกรรมฐาน ที่เชื่อมโยงกับหลักธรรมต่าง ๆ กล่าวคือความสำคัญของสัทธาพละกับอาตาปี (มีความเพียร) สัทธาพละจะทำให้เกิดสภาวะของคนมีกำลังกล้าหาญ ทำความเพียรด้วยความอดทนอย่างต่อเนื่องไม่ต้องเผชิญกับความทุกข์ยากลำบากเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ควรจะได้ และเป็นตัวเร่งกระตุ้นให้การทำงานที่ของสติให้ตื่นตัวต่อการกำหนดพิจารณาอารมณ์กรรมฐานอย่างต่อเนื่อง ไม่ให้เกิดความพลอยเล ความสำคัญของวิริยพละกับสติ (มีสติ) ด้วยอุปการะจากวิริยพละซึ่งเป็นตัวเร่งกำลัง สติ ก็ตั้งมั่น ทำกิจหรือหน้าที่ของตน โดยการพิจารณาได้จากลักษณะ 3 ประการของสติ คือ การเฝ้าดูอย่างจดจ่อ ซึ่งเป็นลักษณะเฉพาะของสติความสำคัญของวิริยพละกับสัมปชาโน (ความรู้ตัว) ขณะที่ใช้ความเพียร ประคองสติกำหนดอารมณ์กรรมฐานอยู่สัมปชัญญะจะช่วยให้สามารถกำหนดแน่วแน่อยู่ในปัจจุบัน ขณะทำให้การปฏิบัติดำเนินไปได้อย่างต่อเนื่อง

การประยุกต์ใช้พละ 5 ในการพัฒนาตน การที่บุคคลจะประสบความสำเร็จในชีวิตในด้านต่าง ๆ นั้น ทั้งทางโลกและทางธรรมตามหลักพุทธธรรมได้นั้น จำต้องมีหลักการมีอุดมคติเป็นแรงผลักดันไป สำหรับหลักธรรมที่มีความสำคัญต่อการอุดหนุนหลักการและอุดมคตินั้นขาดไม่ได้ก็คือ พละ 5 คือ สัทธาพละวิริยพละ สติพละ สมาธิพละ และปัญญาพละ ซึ่งเป็นคำสอนสำคัญทางพระพุทธศาสนาใช้เป็นหลักธรรมที่ใช้ในการฝึกฝนพัฒนาจิต และสร้างปัญญาไปพร้อม ๆ กัน จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องอาศัยหลักการของพละคือกำลังเพื่อเป็นเครื่องมือในการพัฒนาชีวิตให้เป็นไปตามที่มุ่งหวังไว้ ซึ่งต้องเชื่อมโยงกับหลักธรรม คือ ทิฐุธรรมมีกัตถประโยชน์ คือ ประโยชน์ในปัจจุบัน อันตนพึงได้รับจากการประกอบกิจการหรือมีอาชีพที่สุจริต ถูกต้องทั้งทางกฎหมายและศีลธรรม

การประยุกต์ใช้พละ 5 ที่มีต่อการพัฒนาชีวิตที่ดั่งงามทั้ง 4 ด้าน คือ กายภาวนา ศีลภาวนา จิตตภาวนา และปัญญาภาวนา พบว่าศรัทธาเป็นกำลังสนับสนุนให้เกิดวิริยะความเพียรในด้าน กายภาวนาและศีลภาวนา สติพละ และสมาธิพละ เป็นกำลังสนับสนุนในด้านจิตตภาวนา และปัญญาภาวนา

พละ 5 ผู้วิจัยเห็นว่าเป็นหลักธรรมพื้นฐานที่สำคัญในการเป็นผู้ปฏิบัติที่จะต้องไม่หวั่นไหว และพร้อมที่จะเผชิญหน้าด้วยพละ 5 ดังนี้

1) ศรัทธาพละ คือ ต้องศรัทธาอย่างเต็มที่ในความเชื่อว่าการปฏิบัติหลักธรรมจะแสดงผลได้จริง ซึ่งสามารถปรับสมดุลของหลักธรรมที่ได้ปฏิบัติแล้วนำไปเป็นหลักในการพัฒนาคุณภาพตน และคำนึงถึงประโยชน์และความสำคัญของผู้ปฏิบัติว่าจะเกิดประโยชน์ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคลอื่นได้อย่างไร ถ้ามีศรัทธาอันบุคคลกระทำให้เต็มรอบแล้วจะเป็นตัวสะสมพลัง

2) วิริยะพละ คือ ต้องใช้การปฏิบัติที่ต้องอาศัยศรัทธาและความอดุสาหะ กล่าวคือ ต้องมองกระบวนการ การเปลี่ยนแปลงการพัฒนาการเจริญหลักธรรมหรือการพัฒนาของจิตตรงหน้า เหมือนมองหมากทั้งกระดาน ต้องมองทุกตา ทุกตัว ต้องวางแผนหน้าที่ต่อหน้าที่ ปรับเปลี่ยนได้ตลอด และที่สำคัญจะทิ้งไม่ได้เป็นอันขาดแม้แต่นาทีเดียว คือการมองที่จิตว่ายังคงดำรงอยู่ซึ่งหลักธรรมหรือไม่ ถ้าหากว่าจิตยังมีกำลังความเพียรทรงไว้ในตน การดำเนินการพัฒนาการปฏิบัติหลักธรรมและการพัฒนาคุณภาพชีวิต ย่อมยังมีอานุภาพในอันจะทรงไว้ซึ่งการพัฒนาต่อไป

3) สติพละ คือ หลักธรรมข้อนี้สำคัญมากในการนำไปพัฒนาคุณภาพชีวิต กล่าวคือ การดำรงอยู่ของมนุษย์ในสถานการณ์ปัจจุบันที่มีการแข่งขันกันสูงในทุก ๆ ด้านของชีวิต บุคคลจำต้องทรงกำลังของสติในตนเองให้มีความพร้อมบริบูรณ์ในเวลานาที จึงจะสามารถนำพาตนเองพร้อมด้วยบุคคลอื่นเป็นที่รักยิ่งหลุดพ้นจากการแก่งแย่งชิงดีชิงเด่นในสังคมปัจจุบัน ผู้วิจัยวิเคราะห์ได้ว่า บุคคลผู้ไม่ประมาทแล้ว คือบุคคลผู้ทรงไว้ซึ่งสติ

4) สมาธิพละ คือ กำลังของจิตให้มีสิ่งรู้ แล้วนำกำลังสติให้มีสิ่งระลึก หมายความว่า เมื่อบุคคลใดทำกิจของตนอย่างหนึ่ง บุคคลนั้นพึงเพ่งจิตของตนให้รู้ในสิ่งนั้น บุคคลทำได้อย่างนี้ ตลอดเวลาในทุกขณะจิตนั้น เมื่อนั้นปัญญาอันเป็นธรรมแห่งการหลุดพ้นย่อมบังเกิดขึ้น แล้วพัฒนาการปฏิบัติให้เจริญยิ่งขึ้นตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท เมื่อนั้นสามารถกล่าวได้ว่า บุคคลนั้นได้ปรารถนาหลักธรรมคำสอนขององค์สัมมาสัมพุทธเจ้าแล้ว

5) ปัญญาพละ คือ ต้องมีกำลังในการ “รู้จริง” “รู้แจ้ง” และ “รู้รอบ” ในกระบวนการ จากจุดเริ่มต้นคือการปฏิบัติหลักธรรมตามแนวพุทธศาสนาเถรวาท แล้วนำปัญญาที่เกิดขึ้นแก่ตน นำไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาตน ถ้าปัญญายังรู้ไม่พอต้องหาความรู้แจ้งในหลักธรรมพุทธศาสนา มาเสริมปัญญาให้เต็มเต็มก่อน จึงนำปัญญาที่เต็มรอบบริบูรณ์มาพัฒนาตน และพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ ดั่งงาม ปัญญาเปรียบดั่งประทีปส่องนำทางฉันทใด ปัญญาคือหนทางแห่งการพ้นทุกข์ ฉันทนั้น

5.2 ข้อเสนอแนะ

งานวิจัยฉบับนี้มุ่งเน้นไปที่เรื่องการศึกษาพละ 5 ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท เท่านั้น ไม่ได้เน้นไปเฉพาะที่หลักธรรมอย่างใดอย่างหนึ่งผู้วิจัยมองว่ายังมีประเด็นที่น่าสนใจควรจะมีการทำวิจัยต่อไปอีก คือ

1. ศึกษาความเชื่อมโยงระหว่างพละ 5 กับอินทรีย์ 5 ในคัมภีร์พุทธศาสนา
2. ศึกษาการพัฒนาจิตด้วยพละ 5 ตามแนวพุทธศาสนา
3. ศึกษาวิเคราะห์การพัฒนาปัญญาในพละ 5 ตามหลักไตรสิกขาในพุทธปรัชญา

เถรวาท



บรรณานุกรม

1. ภาษาไทย

ข้อมูลปฐมภูมิ

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พิมพ์เนื่องในมหามงคลสมัยเฉลิมพระชนมพรรษา 5 รอบ ของสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ*. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539.

ข้อมูลทุติยภูมิ

1) หนังสือทั่วไป

ก่องแก้ว เจริญอักษร. *การพัฒนาบุคลิกภาพตามแนวพุทธ*. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2545.

เกษม จันทร์แก้ว. *วิทยาศาสตร์สิ่งแวดล้อม*. กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2544.

ขุนสรรพกิจโกศล (โกวิท ปัทมะสุนทร) ผู้รวบรวม. *คู่มือการศึกษาพระอภิธรรมมัตถสังคหะปริเฉทที่ 7 สมุจจัยสังคหวิภาค*. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์อำนวยการพิมพ์, 2506.

คณาจารย์แห่งโรงพิมพ์เลี้ยงช้าง. *พุทธศาสนสุภาษิต เล่ม 1 ฉบับมาตรฐาน*. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์เลี้ยงช้าง, 2535.

โฆสิต ปั้นเปี่ยมรัษฎ์. *การพัฒนาประเทศไทย*. กรุงเทพมหานคร : สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและการศึกษาแห่งชาติ, 2552.

ชาญ สุวรรณวิภาช. *วิมุติธรรม*. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2545.

ธนิต อยู่โพธิ์. *วิปัสสนาภิรมย์*. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2540.

นิพนธ์ คันธเสวี. *คุณภาพชีวิตกำลังคนเพื่อการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคม*. กรุงเทพมหานคร : สำนักงานกรรมการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด, 2525.

บรรจง นະแสง. *งานพัฒนาคือการปลดปล่อย*. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์โกลเด้นคิมทอง, 2546.

ประเสริฐ แยมกลิ่นฟูง. *สังคมและวัฒนธรรม*. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพมหานคร : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2515.

ป๋วย อึ๊งภากรณ์. *ศาสนธรรมกับการพัฒนา*. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์โกลเด้นคิมทอง, 2530.

พระเทพดิลก (ระแบบ จิตตภาโณ). *อธิบายธรรมตามหมวดจากนวกวาท*. กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, 2534.

พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตโต). *หลักการศึกษามหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2532.

พระเทพเวที. *สถานการณ์พุทธศาสนา พลิกหน้าเป็นพัฒนา*. กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิพุทธธรรม, 2536.

พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช). *พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ ศัพท์วิเคราะห์*. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์เลี้ยงช้าง, 2550.

- พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ). *ปฏิจฉมูบบาท : เรื่องสำคัญที่สุดสำหรับพุทธบริษัท*. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ธรรมสภา, 2514.
- พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ์). *วิปัสสนาญาณโสภณ*. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร : ศรีอนันต์การพิมพ์, 2546.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต). *สถานการณ์พระพุทธศาสนา กระแสไฮยศาสตร์*. กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิพุทธธรรม, 2539.
- พระธรรมปิฎก. *ความสำคัญของพระพุทธศาสนาในฐานะศาสนาประจำชาติ*. พิมพ์ครั้งที่ 9 กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิพุทธธรรม, 2540.
- พระธรรมปิฎก. *ทำอย่างไรจะให้งานประสานกับความสุข*. กรุงเทพมหานคร : กองทุนคุณธรรม, 2541.
- พระธรรมปิฎก. *ความสุขที่แท้จริง*. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, 2543.
- พระธรรมปิฎก. *ทศวรรษธรรมทัศน์พระธรรมปิฎกหมวดศึกษาศาสตร์*. กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, 2543.
- พระธรรมปิฎก. *พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ*. กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2543.
- พระธรรมปิฎก. *แก่นแท้ของพระพุทธศาสนา*. กรุงเทพมหานคร : กองทุนคุณธรรมเพื่อการปฏิบัติธรรม 2544.
- พระธรรมปิฎก. *ธรรมบุญชีวิต*. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2544.
- พระธรรมปิฎก. *ทุกข์สำหรับเห็น สุขสำหรับเป็น*. กรุงเทพมหานคร : ธรรมสาร, 2546.
- พระธรรมปิฎก. *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2546.
- พระธรรมปิฎก. *ภัยแห่งพระพุทธศาสนาในประเทศไทย*. กรุงเทพมหานคร : บริษัทสื่อตะวัน, 2546.
- พระธรรมปิฎก. *พัฒนาคนกันได้อย่างไร*. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร : บริษัทสหธรรมิก จำกัด, ม.ป.ป.
- พระธรรมวิสุทธิภิกขุ (พิจิตร จิตตวณโณ). *การพัฒนาจิต*. กรุงเทพมหานคร : สร้างสวรรค์บุ๊คส์, 2549.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). *การพัฒนาจริยธรรม*. กรุงเทพมหานคร : บริษัทสหธรรมิก จำกัด, 2547.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต).. *บทบาทของพระสงฆ์ในสังคมไทยปัจจุบัน : พุทธศาสนากับสังคมไทย*. กรุงเทพมหานคร : รุ่งแสงการพิมพ์, 2547.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต).. *รู้หลักก่อนแล้วศึกษาและสอนให้ได้ผล*. กรุงเทพมหานคร : บริษัทพิมพ์สวายจำกัด, 2547.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต).. *หลักแม่บทของการพัฒนาตน*. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2547.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต).. *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์*. พิมพ์ครั้งที่ 20. กรุงเทพมหานคร : บริษัทเอส อาร์. ฟรินติ้ง แมส โปรดักส์ จำกัด, 2551.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต).. *พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย*. พิมพ์ครั้งที่ 35. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ผลิธัมม์ จำกัด, 2555.

- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต).. *พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ*. กรุงเทพมหานคร: บริษัทสหธรรมิก จำกัด, 2549.
- พระพรหมโมลี (วิลาส ญาณวโร). *วิปัสสนาที่ปณี*. กรุงเทพมหานคร : บริษัทสามัคคีสาร, 2539.
- พระไพศาล วิสาโล. *สุขแท้ด้วยปัญญา*. กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิสัจธรรมศึกษา, 2546.
- พระภาวนาวิริยคุณ (เผด็จ ทตตชีโว). *ศรัทธา รุ่งอรุณแห่งสันติภาพโลก*. กรุงเทพมหานคร : บริษัทรุ่งศิลป์การพิมพ์ จำกัด, 2551.
- พิฑูร มลิวัลย์. *คู่มือการศึกษาโพธิปักขิยธรรม*. กรุงเทพมหานคร : กรมการศาสนากระทรวงศึกษาธิการ, 2528.
- พินิจ รัตกุล. *โสเครตีสและปัญหาเรื่องความดี*. กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2518.
- พุทธทาสภิกขุ. *ธรรมที่ศรัทธาของพุทธทาส อยู่อย่างพุทธ*. กรุงเทพมหานคร : สุขภาพใจ, 2544.
- พุทธทาสภิกขุ. *การทำสมาธิและวิปัสสนาที่แท้สมาธิวิปัสสนาตามวิถีธรรมชาติ*. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ธรรมสภา, 2540.
- พุทธทาสภิกขุ. *โพธิปักขิยธรรม ธรรมะสูงสุดแห่งความรู้แจ้ง*. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ธรรมสภา, 2541.
- พุทธทาสภิกขุ. *โพธิปักขิยธรรม ธรรมะสูงสุดแห่งความรู้แจ้ง 37 ประการ*. กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, 2542.
- ราชบัณฑิตยสถาน. *พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2554*. กรุงเทพมหานคร : บริษัท ศิริวัฒนาอินเตอร์พริ้นท์ จำกัด, 2554.
- ลักขณา สริวัฒน์. *จิตวิทยาในชีวิตประจำวัน*. กรุงเทพมหานคร : โอเดียนสโตร์, 2544.
- วรรณสิทธิ์ ไวทยะเสวี รวบรวม. *คู่มือการศึกษา พระอภิธรรมมัตถสังคหะ ปริเฉทที่ 2*. กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิเนรมิตพานิช จำกัด, 2547.
- วศิน อินทสระ. *ชาวพุทธกับวิกฤตศรัทธา*. กรุงเทพมหานคร : ปัญญา, 2537.
- วิทย์ วิศเวทย์. *ปรัชญา*. กรุงเทพมหานคร : ไทยวัฒนาพานิช, 2518.
- สนอง วรอุไร. *ทำชีวิตให้ได้ดีและมีสุข*. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์อมรินทร์, 2549.
- สมเด็จพระวันรัต (จุนท์ พรหมคุตโต). *ธรรมะเชิงปฏิบัติ*. นครปฐม : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2553.
- สมเด็จพระสังฆราชเจ้า กรมหลวงวชิรญาณวงศ์ (ม.ร.ว. ชื่น นภวงศ์). *ศาสนาโดยประสงค์*. นครปฐม : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2551.
- สมบุรณ์ สุขสำราญ. *การพัฒนาชนบทตามแนววิถีพุทธ*. กรุงเทพมหานคร : บริษัทพิมพ์สวย จำกัด, 2544.
- สมภาร พรหมทา. *มนุษย์กับศาสนา*. กรุงเทพมหานคร : ศยาม, 2546.
- สัญญา สัญญาวิวัฒน์. *การพัฒนาคุณภาพของประชากรไทย*. กรุงเทพมหานคร : แพร่พิทยา, 2514.
- สุภาส เครือเนตร. *แนวคิดการพัฒนาคุณภาพชีวิต*. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์เลี้ยงช้าง, 2541.
- สุน อมรวิวัฒน์. *การพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนกรุงเทพมหานคร*. กรุงเทพมหานคร : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2525.
- อนุชาติ พวงสำลี และอรทัย อาจอ่ำ. *การพัฒนาเครื่องชี้วัดคุณภาพชีวิตและสังคมไทย*. กรุงเทพมหานคร : สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย (สกว), 2539.

2) วิทยานิพนธ์

- กุหลาบ รัตนัสัจจธรรม และคณะ. *แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตในชุมชนค้าขายทหารกองทัพบกมุงส์ชุมชนเข้มแข็ง*. วิทยานิพนธ์ปริญญารัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยบูรพา, 2549.
- จารุวรรณ พลอยดวงรัตน์. *การศึกษาคุณภาพชีวิตในการทำงานของบุคลากรครูโรงเรียนในเครือพระแม่มาลี*. วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2550.
- ฐิติรัตน์ รักษ์ใจตรง. *ศึกษาการใช้อานาปานสติภาวนาเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของเสถียรธรรมสถาน*. วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2547.
- เทวินทร์ ศิริปัญญา. *การพัฒนาคุณภาพชีวิตของทหารกองประจำการกองบัญชาการช่วยรบที่ 1 ค่ายพนัสบดีศรีอุทัย กิ่งอำเภอเกาะจันทร์ จังหวัดชลบุรี*. วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยบูรพา, 2547.
- พระกฤตพจน์ สุทธิจิตโต. *บทบาทเจ้าอาวาสที่มีต่อการพัฒนาสังคม : ศึกษาเฉพาะกรณีจังหวัดสมุทรปราการ*. วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, 2546.
- พระมหาประทีป ปทีโป (ครุฑสังข์). *ศึกษาพละ 5 ในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท*. วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2557.
- พระมหาสมชาย สิริจินโท (ห่านนท์). *พุทธธรรมเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวทางของพระเทพวรคุณ (สมาน สุเมโธ)*. วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2547.
- วีรณ ฉันทศาสตร์โกศล. *คุณภาพชีวิตนายทหารชั้นประทวน กรมทหารปืนใหญ่ต่อสู้อากาศยานที่ 1*. วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย : สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์, 2544.
- สมหวัง โอซารส. *คุณภาพชีวิตการทำงานของพยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาลตำรวจ สำนักงานแพทย์ใหญ่กรมตำรวจ*. วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2542.
- สินชัย วงษ์จำนง. *การศึกษาคติภพของคฤหัสถ์ผู้เป็นพระอรหันต์บุคคลในพระพุทธศาสนา*. วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2548.
- สุเกียรติ์ ด่านพิษณุพันธ์. *การพัฒนาคุณภาพชีวิตเกษตรกรตามแนวทางเกษตรทฤษฎีใหม่ของเกษตรกรในเขตปฏิรูปที่ดินจังหวัดสุโขทัย*. วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม, 2547.
- สุขุม คำแหง. *ความพึงพอใจต่อการปฏิบัติงานตามเกณฑ์การสร้างคุณภาพชีวิตการทำงานของข้าราชการครูโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดระยอง*. วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยบูรพา, 2542.

อุไร จันทรสว่าง. การวิเคราะห์ห้องค้ประกอบคุณภาพชีวิตในโรงเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาใน
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา. วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย :
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2540.

3) หนังสือแปล

พระธรรมบาลเถระ (พระคันธसारากวีวงศ์ แปลและอธิบาย). *สังขสังเขป*. กรุงเทพมหานคร : ไทย
รายวันการพิมพ์, 2548.

พระพุทธโฆษาจารย์. *คัมภีร์วิสุทธิมรรค*. แปลและเรียบเรียงโดย สมเด็จพระพุทธาจารย์ (อาจาสม
มหาเถร). พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพมหานคร : ธนาเพรส จำกัด, 2551.

พระภัททันตะ อาสภมหาเถร (อัครคัมภีร์มัญฐานจริยะ). *วิปัสสนาสูตร*. สำนักวิปัสสนาวิเวกอาศรม,
2536.

พระราชวรมณี (ประยูร ชนมจิตโต) และคณะ. *วิมุตติมรรค*. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ศยาม,
2541.

พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ). *มหาสติปัฏฐานสูตรทางสู่พระนิพพาน*. แปลโดย พระคันธสारा-
กวีวงศ์. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ห้างหุ้นส่วนจำกัดไทยรายวันการพิมพ์, 2549.

มหามกุฏราชวิทยาลัย. *วิสุทธิมรรคแปล ภาค 1 ตอน 2 ฉบับมหามกุฏราชวิทยาลัย*. กรุงเทพมหานคร
: โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2542.

มหามกุฏราชวิทยาลัย. *วิสุทธิมรรคแปล ภาค 2 ตอน 2 ฉบับมหามกุฏราชวิทยาลัย*. กรุงเทพมหานคร
: โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2542.

มหามกุฏราชวิทยาลัย. *มิลินทปัญหา ฉบับแปลในมหามกุฏราชวิทยาลัย*. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์
มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2551.

2. ภาษาอังกฤษ

Bennett, N. *Population growth, individual demographic, decisions and quality of life,*
In Population Education Project. Bangkok : Mahidol University, 1975.

Sharma, R. C. *Population Trends, Recourses and Environment*. New Delhi : Dhanpat
Rai, 1975.

ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ ฉายา สกุล	:	พระมหาวิระ ขคคณาโณ (วรธรรม)
วัน เดือน ปีเกิด	:	19 พฤศจิกายน 2527
ภูมิลำเนา	:	บ้านหนองหว้า ตำบลพยุห์ อำเภอพยุห์ จังหวัดศรีสะเกษ
ที่อยู่ปัจจุบัน	:	วัดพระยาอภัย ถนนพระราม 6 ซอย 17 แขวงถนนเพชรบุรี เขตราชเทวี กรุงเทพมหานคร 10400
การศึกษา		
พ.ศ. 2549	:	สอบไล่ได้เปรียญธรรม 3 ประโยค สำนักเรียนวัดราชบพิธสถิตมหาสีมาราม
พ.ศ. 2556	:	ศิลปศาสตรบัณฑิต (ศศ.บ.) สาขาพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร กรุงเทพมหานคร
หน้าที่การทำงาน		
พ.ศ. 2548	:	กรรมการตรวจข้อสอบนักธรรม ประจำสำนักงานแม่กองธรรมสนามหลวง

