

บทที่ ๔

ความสำคัญของพละ ๕ ในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท

ในบทนี้ผู้วิจัยจะได้นำเสนอในประเด็นที่เกี่ยวกับความสำคัญและการประยุกต์ใช้พละ ๕ ในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท เพื่อแสดงให้เห็นถึงความสำคัญของพละ ๕ ในหลักธรรมอื่น ในด้านการเจริญกรรมฐาน และสามารถนำหลักธรรมพละ ๕ มาเป็นหลักธรรมเกื้อหนุนหลักธรรมอื่นที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาตนและการพัฒนาชีวิตที่ดีงาม กล่าวคือการเจริญกรรมฐาน การพัฒนาตน และการพัฒนาชีวิตที่ดีงาม ถ้าขาดพละ ๕ ซึ่งถือว่าเป็นหลักธรรมอันเป็นกำลังสำคัญในการทำสมาธิเพียร เพราะถ้าบุคคลขาดซึ่งหลักธรรมพละ ๕ เสียแล้วย่อมจะไม่ประสบความสำเร็จในกิจ แต่ในขณะเดียวกันเมื่อมีพละกำลังทางร่างกายและในด้านใจ จิตที่เข้มแข็งแล้วย่อมจะสำเร็จได้ตามที่มุ่งหวังไว้ในทุกๆ ด้าน

- ๔.๑ ความสำคัญของพละ ๕ ในการเจริญกรรมฐาน
- ๔.๒ การประยุกต์ใช้พละ ๕ ในการพัฒนาตน
- ๔.๓ การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักพุทธศาสนาเถรวาท
- ๔.๔ การประยุกต์ใช้พละ ๕ ที่มีต่อการพัฒนาชีวิตที่ดีงาม
- ๔.๔ สรุป

๔.๑ ความสำคัญของพละ ๕ ในการเจริญกรรมฐาน

๔.๑.๑ ความสำคัญของสัทธาพละกับอาตปปี (มีความเพียร)

สำหรับผู้ที่มีความเพียรในการเจริญกรรมฐาน สัทธาพละจะทำให้เกิดสภาวะของคนที่กำลังกล้าหาญ ทำความเพียรด้วยความอดทนอย่างต่อเนื่องแม้ต้องเผชิญกับความทุกข์ยากลำบาก เพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ควรจะได้ถึง และเป็นตัวเร่งกระตุ้นให้การทำหน้าที่ของสติให้ตื่นตัวต่อการกำหนดพิจารณาอารมณ์กรรมฐานอย่างต่อเนื่อง ไม่ให้เกิดความเบื่อหน่าย ไม่ฟุ้งเฟ้อเลื่อนลอย พละจะคอยเป็นตัวคอยควบคุมกระตุ้นให้สติตื่นตัวต่อการคอยรับรู้สิ่งต่าง ๆ ที่เข้ามาเกี่ยวข้องไม่ให้เกิดความผิดพลาด ไม่เปิดโอกาสให้นิรวณ ๕ และอกุศลธรรมอื่น ๆ เข้ามาครอบงำได้

๔.๑.๒ ความสำคัญของวิริยะพละกับสติ (มีสติ)

กล่าวถึงความสำคัญของวิริยะพละนี้ วิริยะพละจะเป็นตัวเกื้อหนุนกำลังความเพียรให้สติ จะทำให้สติมีความตั้งมั่นที่จะทำในกิจหรือหน้าที่ของตนอย่างสมบูรณ์ หากบุคคลมีการปฏิบัติวิริยะพละโดยบกพร่องหรือหลงไปกับการปฏิบัติวิริยะพละ จะทำให้บุคคลนั้นมีการปฏิบัติสติที่บกพร่อง เช่นหลงไปกับอารมณ์ มีจิตหลงลืมในบางขณะ ถูกครอบงำจากกิเลส ตัณหาและความยึดมั่นถือมั่นได้ง่าย

๔.๑.๓ ความสำคัญของวิริยะพละกับสัมปชาโน (ความรู้ตัว)

ขณะที่ใช้ความเพียรระครองสติกำหนดอารมณ์กรรมฐานอยู่สัมปชัญญะจะช่วยให้สามารถกำหนดแน่วแน่อยู่มากขึ้นในปัจจุบัน ขณะทำให้การปฏิบัติดำเนินไปได้อย่างต่อเนื่อง ทำให้จิตเข้มแข็งรู้เท่าทันว่า ขณะใดบ้างที่เผลอสติ ก็จะทำให้หน้าที่ที่ระครองสติคอยปรับให้เข้าร่องเข้ารอย ให้กำหนดอยู่ในฐานใดฐานหนึ่งที่กำหนดพิจารณาเป็นอารมณ์อยู่ เมื่อได้ใช้ความเพียรเป็นไปอย่างต่อเนื่องติดต่อกันไปจนรอบ สติ จะกลายเป็น มหาสติ พิจารณาอารมณ์ได้คมชัดแน่วแน่ยิ่งขึ้น สามารถขัดต่อภิชชา และโทมนัสลงได้ (คือ กลายเป็นสติปัญฐาน ครอบงำสัมมาญาณะ และสัมมาวิมุติ หลุดพ้นเข้าสู่สัมโพชฌงค์ซึ่งธรรมนี้มี สติสัมโพชฌงค์เป็นองค์แรก

ฉะนั้น หน้าที่ของพละจะทำหน้าที่ช่วยสานสัมพันธ์กับสติและปัญญา และมุ่งทำหน้าที่ใน ๓ ระดับ คือทำหน้าที่เป็นธรรมที่เร่รังกุศลธรรมให้เกิดขึ้น เพื่อใช้ในการกำจัดหรือปราบปรามกิเลสใน ๓ ระดับ คือ

๑). พละ ในระดับต่ำ ทำหน้าที่มุ่งปราบปรามกิเลสชนิดหยาบ ๆ อันจะล่วงออกมาทางกาย วาจา ใจ จำพวก โลภะ โทสะ โมหะ

๒). ความเพียรระดับกลาง คือความเพียรพยายามที่มุ่งเจริญกรรมฐาน เพื่อให้เกิดรูปฌาน และอรุณฌาน เพื่อปราบปรามกิเลสชั้นกลาง จำพวก นิวรณ์ธรรม

๓). ความเพียรระดับสูง ได้แก่ความเพียรในการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน เพื่อปราบปรามกิเลสชั้นละเอียดจำพวกอนุสัยกิเลส ให้เป็นสมุทเฉทปหาน คือ เลิก ละ ได้โดยเด็ดขาด

๔.๑.๔ ความสำคัญของพละในอิทธิบาท ๔

อิทธิบาท คือคุณเครื่องให้สำเร็จความประสงค์ มี ๔ อย่าง คือ

๑. ฉันทะ พอใจรักใคร่ในสิ่งนั้น
๒. วิริยะ เพียรประกอบในสิ่งนั้น
๓. จิตตะ เอาใจฝึกฝืนในสิ่งนั้นไม่วางธุระ

๔. วิมังสา หมั่นไตร่ตรองพิจารณาเหตุผลในสิ่งนั้น^๑

พละ ๕ ในอิทธิบาทนั้น ทำหน้าที่เป็นองค์ธรรมข้อหนึ่งที่เป็นธรรมเกื้อหนุนเป็นเหตุปัจจัยในการที่จะทำให้บุคคลมีจิตมั่นคงเข้มแข็ง มีกำลังใจเป็นแรงผลักดันให้เกิดมีความเชื่อมั่นและความศรัทธาต่อกิจต่างๆ แล้วอาศัยองค์ธรรมเกื้อหนุนองค์อื่นอีกให้เป็นปัจจัยต่อไป หมายความว่า เมื่อความเพียรได้รับแรงหนุนมาจากฉันทะ ความพอใจแล้ว ฉันทะนี้ก็จะหนุนทำให้เกิดความกล้าหาญมีความเพียรพยายามใคร่อยากจะทำ (กุศล) ตามธรรมดาทั่วไปกล่าวถึงบุคคลที่จะทำงานสำเร็จผลหรือไม่นั้นก็ต้องมาจากความพอใจในการทำงานนั้นก่อน ต่อมาจึงจะมีความขยันขันแข็งทำงานนั้นเกิดตามมา และในระหว่างการทำงานนั้น ๆ ย่อมมีอุปสรรคขัดขวาง ความท้อแท้ หดหวัง ดังนั้น การทำงานจะสำเร็จได้จะต้องอาศัยจิตตะคือ ความเอาใจใส่อย่างสม่ำเสมอ คือคอยหาทางป้องกันประเมนผล แม้บางทีจะทำการป้องกันอย่างรอบคอบแล้วเหตุสุดวิสัยก็เกิดขึ้นได้ ดังนั้น จึงต้องอาศัยปัญญา คือวิธีคิดอย่างมีเหตุผล คือต้องรู้จักคิดถึงเหตุผลใช้วิมังสา เป็นเครื่องพิจารณาไตร่ตรองจนแน่ชัด ด้วยองค์ธรรมทั้ง ๔ ทำหน้าที่อย่างสมบูรณ์ อิทธิบาทถึงขั้นสำเร็จผลและสมบูรณ์พัฒนาขึ้นไปอีกจนถึงขั้นความเพียรที่สร้างสรรค์

อนึ่ง ในการบำเพ็ญธรรมในอิทธิบาท ๔ ท่านกล่าวว่า เวลานำไปใช้ในกิจต่าง ๆ มีการปฏิบัติธรรมเป็นต้นนั้น ผู้ปฏิบัติจะนำเอาองค์ธรรมทั้ง ๔ เหล่านี้ โดยเอาบาทไหนเป็นบทหลักคือ ยกขึ้นเป็นประธานก่อนก็ได้ เช่น เอาฉันทะเป็นใหญ่แล้วข้ออื่น ๆ ก็รองลงมาตามลำดับ เช่นนี้ก็สามารรถ สำเร็จผลเหมือนกันแต่ต้องมีครบองค์ ๔ จึงจะเป็นอิทธิบาทธรรมตามประสงค์ แต่ในขณะที่ทำการต่าง ๆ นั้น องค์ ๔ ต้องมีครบองค์แต่จะมีอย่างไหนยิ่งหย่อนกว่ากันก็แล้วแต่แต่ละบุคคล

ในพระพุทธศาสนา ผู้ที่ยึดองค์ธรรมของอิทธิบาทข้อที่สอง คือวิริยะ ความเพียรให้เป็นใหญ่แล้วใช้หลักนำในการปฏิบัติธรรม คือพระโสณโกฬิวิสเถระ^๒ ท่านมุ่งทำความเพียรให้เป็นใหญ่แล้วมุ่งตั้งใจบำเพ็ญสมณธรรมอยู่ในป่า ทำความเพียรอย่างแรงกล้าจนเท้าแตก ถึงแม้ท่านจะได้รับความลำบากในขั้นแรกก็ตาม สรุปลแล้วท่านก็ได้ผลสำเร็จจากการที่ท่านทำนั้นเช่นกัน และได้รับการยกย่องในพุทธศาสนาว่า เป็นเลิศในด้านการทำความเพียร ความจริงองค์ธรรมเหล่านี้สัมพันธ์กันหมด คือ เมื่อตัวใดตัวหนึ่งเกิดขึ้นแล้วก็โน้มเอียงที่จะพาองค์ธรรมอื่น ๆ เกิดตามมามีด้วย

จากที่กล่าวมาแล้ว ผู้วิจัยสรุปว่า ความสำคัญของพละ ๕ ในอิทธิบาท ๔ นั้นมีคุณประโยชน์ต่อกันมาก เพราะทั้ง ๒ องค์ธรรมเป็นแนวพื้นฐานในการปฏิบัติที่จะสลัดออกซึ่งกอง

^๑ พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ), โพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร: สำนักงานกลางกองวิปัสสนาธุระ วัดมหาธาตุฯ คณะ ๕, ๒๕๔๙), หน้า ๙๐.

^๒ อัง.ฉก. (ไทย) ๒๒/๓๒๖/๔๑๙-๔๒๔.

ทุกข์ และทั้ง ๒ องค์ธรรมนี้ยังมีความเกี่ยวพันกัน บุคคลที่ปฏิบัติได้โดยชอบจะสามารถบรรลุถึงธรรมอันละเอียดอ่อนและลึกซึ้งยิ่งขึ้น

๔.๑.๕ ความสำคัญของพละในสัมโพชฌงค์ ๗

ในสัมโพชฌงค์นี้ พละมีปรากฏเป็นองค์ธรรมอยู่ในข้อที่ ๓ โดยมีรูปศัพท์ว่า วิริยสัมโพชฌงค์ และคำว่า สัมโพชฌงค์นี้มีความหมายอีก ๕ นัย คือ

๑. องค์แห่งความตรัสรู้
๒. องค์ของผู้จะตรัสรู้
๓. ธรรมสามัคคีอันเป็นเครื่องตรัสรู้
๔. ธรรมสามัคคีเป็นเครื่องตื่นจากกิเลสสินทรา
๕. ธรรมสามัคคีเป็นเครื่องแทงตลอดสัจจะทั้งหลาย^๓

พละ ๕ ในสัมโพชฌงค์นี้เป็นองค์ธรรมเกี่ยวพันกันให้ปราศจากความท้อถอย อันเกิดมาจากจิตที่ไม่มีกำลัง ให้มีกำลังโดยพร้อมและโดยชอบ เพื่อก้าวไปข้างหน้าอย่างอาจหาญมั่นคงในอันที่จะปฏิบัติองค์ธรรมอื่นอีก บุคคลผู้เจริญพละในตนให้เต็มรอบ แล้วนำไปเกี่ยวพันปฏิบัติสติสัมโพชฌงค์และธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ให้เต็มรอบ ตามด้วยความเต็มรอบของปิติสัมโพชฌงค์ ปัสสทธิสัมโพชฌงค์ สมาธิสัมโพชฌงค์ อุpekขาสัมโพชฌงค์ อันเป็นองค์ธรรมในหมวดเดียวกันให้เต็มรอบ จนสามารถเข้าถึงโพธิ หรือโพธิปักขิยธรรม ได้ในที่สุด คือใช้หลักการภาวนาปธาน และเป็นเหตุให้ธรรมอื่นเกิดขึ้นสืบต่อกัน พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า

สมัยใด เมื่อภิกษุเลือกเฟ้น ตรวจตรา พินิจพิจารณาธรรมนั้นด้วยปัญญา (ธัมมวิจย) ความเพียรอันไม่ย่อหย่อน อันภิกษุปรารภแล้ว สมัยนั้น วิริยสัมโพชฌงค์ เป็นอันภิกษุปรารภแล้ว ภิกษุยอมชื่อว่า เจริญวิริยสัมโพชฌงค์ วิริยสัมโพชฌงค์ของภิกษุยอมถึงความเจริญบริบูรณ์ ปิติที่ไม่มีอามิสยอมเกิดแก่ภิกษุผู้ปรารภความเพียร^๔

ความจริง โพชฌงค์ทั้ง ๗ เหล่านี้สัมพันธ์กันหมดเป็นธรรมที่ต่างอิงอาศัยกัน คือเมื่อตัวใดตัวหนึ่งเกิดขึ้นแล้ว ก็โน้มน้าวที่จะพาอื่น ๆ เกิดตามมาด้วย

อีกประการหนึ่ง ท่านแสดงว่าการที่องค์ธรรมในสัมโพชฌงค์จะสมบูรณ์ได้นั้น ท่านกล่าวว่าต้องอาศัยการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ซึ่งหมายความว่าขั้นตอนในการดำเนินการปฏิบัติตามโพชฌงค์ ๗ ประการ ผู้ปฏิบัติต้องมีคุณสมบัติ ๓ ประการ คือมีความเพียร มีสติ และสัมปชัญญะ

^๓ เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๐๙.

^๔ ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๓๘๙/๔๒๐-๔๒๑.

ตามที่ปรากฏในสติปัฏฐานที่สมบูรณ์จึงสามารถเจริญสติปัฏฐาน ๔ จนสติในสติปัฏฐานสมบูรณ์ ยกขึ้นสู่สติสัมโพชฌงค์ซึ่งเป็นองค์แรก ดังพระพุทธพจน์ว่า

กุณทลียะ สติปัฏฐาน ๔ อันบุคคลเจริญแล้ว กระทำให้มากแล้วอย่างไร ย่อมยังโพชฌงค์ ๗ ให้บริบูรณ์? ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ย่อมพิจารณาเห็นภายในกายเนื่องๆอยู่มีความเพียรมีสัมปชัญญะ มีสติ พึงกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียได้ย่อมพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาเนื่องๆ อยู่ ... ย่อมพิจารณาเห็นจิตในจิตเนื่องๆ อยู่...ย่อมพิจารณาเห็นธรรมในธรรมเนื่องๆ อยู่กุณทลียะ สติปัฏฐาน ๔ อันบุคคลเจริญแล้ว กระทำให้มากแล้วอย่างนี้แล ย่อมยังโพชฌงค์ ๗ ให้บริบูรณ์^๕

ด้วยเหตุที่สัมโพชฌงค์ เป็นหมวดธรรมตรัสรู้ซึ่งต่างก็อาศัยกันและกันเกิดขึ้นเป็นลำดับ ไปวิริยะสัมโพชฌงค์ อาศัยสติสัมโพชฌงค์ และธัมมวิจยสัมโพชฌงค์เป็นฐานแล้วขับเคลื่อนโพชฌงค์ ๗ ไปตามลำดับจนถึงอุเบกขาสัมโพชฌงค์ องค์ปัญญาตรัสรู้ธรรมนี้ก็จะยกจิตขึ้นสู่ทางอริยมรรคอันมีสัมมาทิฐิเป็นต้นตามลำดับไป

๔.๒ การประยุกต์ใช้พละ ๕ ในการพัฒนาดน

บุคคลที่จะประสบความสำเร็จในการพัฒนาดนในด้านต่าง ๆ นั้น จำต้องศึกษาและปฏิบัติตามหลักพุทธธรรมตามแนวพระพุทธศาสนาเถรวาท สำหรับหลักธรรมพละ ๕ อันเป็นธรรมเกื้อหนุนพื้นฐานที่มีความสำคัญต่อการพัฒนาดนและเป็นหลักธรรมที่จะนำไปสู่การรู้แจ้งเห็นจริงในหลักธรรมอื่นอีก อันประกอบด้วย สัทธาพละ วิริยพละ สติพละ สมาธิพละ และปัญญาพละ จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่บุคคลต้องปฏิบัติพละ ๕ ให้เต็มรอบและบริบูรณ์ เพื่อเป็นองค์คุณในการพัฒนาดนให้บรรลุถึงเป้าหมายสูงสุด

ในประเด็นนี้ผู้วิจัยจะนำเสนอ ความสำคัญของพละหรือกำลัง ที่เมื่อบุคคลปฏิบัติแล้วจะสามารถนำไปเชื่อมโยงกับหลักธรรมอื่น อันจะส่งผลให้การพัฒนาดนได้รับประโยชน์คือ ทัฬหีธรรมมีกัตถประโยชน์ คือประโยชน์ที่ส่งผลต่อการพัฒนาดนในปัจจุบัน อันตนพึงได้รับจากการประกอบกิจที่สุจริต ทั้งยังถูกต้องทั้งจริยธรรมและศีลธรรม

ทัฬหีธรรมมีกัตถประโยชน์ คือธรรมที่เป็นไปเพื่อให้ได้มาซึ่งประโยชน์ในปัจจุบัน อันพึงได้รับจากการประกอบกิจการหรือมีอาชีพที่สุจริต ถูกต้องทั้งทางกฎหมายและศีลธรรม ผลประโยชน์ที่ได้จากการประกอบกิจนั้น เป็นผลที่ได้ทันตาเห็นไม่ต้องรอถึงภายภาคหน้า

^๕ ส.ม. (ไทย) ๑๙/๓๘๙/๑๐๗.

ผลประโยชน์ที่ได้รับจากการประกอบกิจ อาจจะเป็นเงิน สิ่งของ ชื่อเสียง เกียรติยศ การยกย่องสรรเสริญ หรือกล่าวอย่างง่าย ๆ ว่าเป็นผลประโยชน์อาจเป็นวัตถุหรือผลตอบแทนทางด้านจิตใจก็ได้ อาจเป็นสิ่งที่บุคคลทั่ว ๆ ไปปรารถนา การที่บุคคลใดบุคคลหนึ่งจะได้มาซึ่งประโยชน์นั้นจะต้องแสวงหาอย่างมีหลักการและมีแผนการ ซึ่งหลักการและแผนการนี้เรียกว่า ทัณฐธัมมิกัตถประโยชน์เป็นหลักธรรมในพุทธศาสนา หมายถึงประโยชน์ในปัจจุบัน ๔ ประการ^๖ คือ

๑. อุฏฐานสัมปทา ถึงพร้อมด้วยความหมั่น เช่นขยันหมั่นเพียร เลี้ยงชีพด้วยการหมั่นประกอบกิจการงาน เป็นผู้ขยันไม่เกียจคร้านในการงานนั้น ประกอบด้วยปัญญาเครื่องสอดส่องอันเป็นอุบายในการงานนั้น ให้สามารถทำได้สำเร็จ

๒. อารักขสัมปทา ถึงพร้อมด้วยการรักษาโภคทรัพย์ที่หามาได้ด้วยความขยันหมั่นเพียร โดยชอบธรรม เขารักษาคุ้มครองโภคทรัพย์เหล่านั้นไว้ได้พร้อมมูล ไม่ให้ถูกลัก หรือทำลายไปโดยภัยต่าง ๆ

๓. กัลยาณมิตตตา คบคนดี ไม่คบคนชั่ว อยู่อาศัยในบ้านหรือนิคมใด ย่อมดำรงตนเจรจา สันทนากับบุคคลในบ้านหรือนิคมนั้น ซึ่งเป็นผู้มีสมาจารบริสุทธิ์ ผู้ถึงพร้อมด้วยศรัทธา ศีล จาคะ ปัญญา

๔. สมชีวิตา อยู่อย่างพอเพียง รู้ทางเจริญทรัพย์และทางเสื่อมแห่งโภคทรัพย์ แล้วเลี้ยงชีพพอเหมาะ ไม่ให้สุรุ่ยสุร่ายฟุ่มเฟือยนัก ไม่ให้ผิดเคืองนัก ด้วยคิดว่า รายได้ของเราจักต้องเหนือรายจ่าย และรายจ่ายของเราจักต้องไม่เหนือรายได้^๗

ในการปฏิบัติเพื่อให้สำเร็จประโยชน์ต่อตนเองและได้รับประโยชน์ในปัจจุบันตามหลักทัณฐธัมมิกัตถประโยชน์ ที่เกื้อหนุนและเชื่อมโยงกับพละ ๕ นี้ พระธรรมปิฎกได้กล่าวไว้ในหนังสือธรรมานุญชีวิตว่า “คนที่จะเรียกได้ว่ารู้จัก รู้จักใช้ทรัพย์ หรือหาเงินเป็น ใช้เงินเป็น เป็นคนที่ทำมาหากินที่ดี ตั้งตัวสร้างหลักฐานได้ และใช้ทรัพย์สมบัติให้เป็นประโยชน์ เป็นผู้ปฏิบัติหน้าที่ทางเศรษฐกิจอย่างถูกต้อง เพราะปฏิบัติตามหลักธรรม ต่อไปนี้” และความสำคัญของทัณฐธัมมิกัตถประโยชน์นั้นมีหลักธรรม ๔ อย่างนี้มีประโยชน์มากมายหลายประการแก่ผู้ประพฤติปฏิบัติตามรวมทั้งส่งผลดีไปถึงสังคมด้วย คือ

๑). ทำให้บุคคลสามารถสร้างหลักฐานได้อย่างมั่นคง

๒). ทำให้เป็นคนที่มีเกียรติ มีชื่อเสียง มีคนเชื่อถือฟังนับถือ

^๖ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑. (กรุงเทพมหานคร: บริษัทเอส อาร์. พริ้นติ้ง แมส โปรดักส์จำกัด, ๒๕๕๑), หน้า ๑๓๐.

^๗ ชุ.สุ.อ. (ไทย) ๑/๓๗/๖๙.

- ๓). เป็นทางเสริมสร้างสัมพันธ์ไมตรี
- ๔). ทำให้มีโอกาสดำเนินการประโยชน์แก่ส่วนรวม
- ๕). เป็นแบบอย่างที่ดีให้บุคคลอื่นได้ปฏิบัติตามทั้งในด้านการงานและการดำรงชีวิต
- ๖). สร้างความเจริญก้าวหน้าทางเศรษฐกิจให้แก่ชาติทางอ้อม และช่วยลดปัญหาสังคมได้^๘

การปฏิบัติตนตามหลักธรรม “ทวิฐธัมมิกตถะ” เป็นเรื่องของบุคคลที่ตระหนักในหน้าที่ความรับผิดชอบของตน เพราะเมื่อบุคคลสามารถปฏิบัติตนตามแนวพุทธศาสนาเถรวาท แล้วนำมาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาตนในการดำรงชีวิต หลักธรรมนั้นมียุทธวิธีอยู่แล้วจะส่งผลประโยชน์สูงสุดในปัจจุบันต่อผู้ปฏิบัติ ทั้งยังสามารถส่งผลต่อผู้ที่อยู่แวดล้อม ไม่ว่าในระดับครอบครัว ระดับสังคม ระดับชาติ หรือแม้แต่ระดับนานาชาติ ยังจะกล่าวได้ว่าหลักธรรมดังกล่าวเป็นปัจจัยมูลฐานที่สำคัญในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนและประเทศชาติ เพราะเมื่อประชากรมีการพัฒนา การปฏิบัติตนอยู่ในหลักธรรมแล้ว ความเพียรและปัญญาจะเกิดแก่ประชากร ทำให้เกิดการพัฒนาด้านอื่นต่อไปอย่างมั่นคง

การฝึกการปฏิบัติการบำเพ็ญความดีงาม ต้องใช้ความเพียรพยายาม เมื่อพบความยากลำบาก จิตใจอ่อนแอ เกิดความท้อถอยหรือท้อแท้ กำลังความเพียรในตนลดลง ขอให้ผู้น้อมระลึกถึงองค์สัมมาสัมพุทธเจ้าว่า พระองค์ได้บำเพ็ญบารมีมาจนสำเร็จอย่างนี้ได้ด้วยความเพียรพยายามอย่างจริงจัง พระองค์ทรงความเข้มแข็ง มุ่งมั่น เด็ดเดี่ยว ไม่ท้อถอย เราก็ต้องเข้มแข็งไม่ท้อถอยเช่นเดียวกับพระองค์ เมื่อน้อมระลึกถึงพระองค์แล้วก็เกิดกำลังใจเดินหน้าต่อไป การน้อมระลึกถึงพระสัมมาสัมพุทธเจ้า จึงทำให้เกิดกำลังใจในตนที่จะก้าวสูงขึ้น ต่อจากนั้นก็ได้แบบอย่างจากพระองค์ว่า เมื่อพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเพียรบำเพ็ญบารมีนั้น พระองค์ทรงลองผิดลองถูกมากมายด้วยกำลังใจแห่งศรัทธาและความเพียร เพราะไม่มีใครเป็นต้นแบบ ไม่มีใครเป็นตัวอย่าง พระองค์ทรงเรียนรู้ฝึกหัดด้วยพระองค์เอง ยากยิ่งนักกว่าจะตรัสรู้ด้วยพระองค์เอง เมื่อพระองค์ทรงผ่านประสบการณ์มาแล้ว ก็ทรงมีพระมหากรุณาธิคุณโปรดสั่งสอนแก่พวกเรา พวกเราได้ตัวอย่างจากพระองค์แล้ว ก็เท่ากับปฏิบัติได้ทันที นี่คือการปฏิบัติที่เรียกว่า “ถึงพระพุทธรูปเป็นสรณะ” คือถือเอาพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเป็นที่พึ่งตามความหมายที่กล่าวมา รวม ๔ อย่าง คือ

^๘ พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), *ธรรมานุญชีวิต*, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๔), หน้า ๓๘.

๑. ทำให้เราเกิดความมั่นใจในความเป็นสัตว์ที่ฝึกได้ของตน
๒. สำนึกในหน้าที่ที่จะฝึกฝนพัฒนาตนเอง
๓. เกิดกำลังใจในการที่ปฏิบัติเช่นนั้น และ
๔. ได้พระองค์เป็นแบบอย่าง พร้อมทั้งวิธีปฏิบัติที่ประทานไว้

มนุษย์ที่เกิดมาแล้ว ถ้าไม่เรียนรู้ไม่ทำความเข้าใจสิ่งต่าง ๆ ทั้งหลายอย่างมีเหตุผล ถูกต้องเพียงพอ ไม่ฝึกฝนอบรมพัฒนา ไม่มีทักษะความชำนาญสามารถ ไม่มีหลักในการดำเนินชีวิตทางสังคม มีชีวิตทางสังคมเป็นอยู่ดำเนินไปตามอำนาจความอยากหรือตามสัญชาตญาณ ก็จะไม่แตกต่างไปจากสัตว์เดรัจฉานทั้งหลายแน่นอน ชีวิตสักแต่ว่าเคลื่อนไหวเป็นไปไม่มีความเจริญรุ่งเรืองก้าวหน้า มีแต่จะถอยหลังพบกับอุปสรรคปัญหาติดขัดคับข้องในชีวิตทางสังคม ความอยาก ความไม่รู้จริงจึงเป็นปัญหาสำคัญของชีวิตทางสังคม ดังนั้น เป็นความจำเป็นที่มนุษย์ต้องศึกษาเรียนรู้อบรมพัฒนาตนเอง ต้องรู้เข้าใจว่า มันคืออะไร ทำด้วยอะไร เกิดขึ้นได้อย่างไร และมีเพื่ออะไร จะปฏิบัติต่อสิ่งทั้งหลายอย่างไร จึงจะบรรลุเป้าหมายที่ตั้งเอาไว้ หากรู้เข้าใจปฏิบัติต่อสิ่งเหล่านั้นได้ถูกต้อง ชีวิตทางสังคมก็จะดำเนินเป็นไปได้ด้วยดี ไม่มีอุปสรรคปัญหาชีวิตทางสังคม จึงมีคำถามสำคัญว่า ชีวิตไร้ปัญหาเป็นอย่างไร จะพัฒนาคุณภาพชีวิตได้อย่างไร จะเปลี่ยนปัญหาเป็นปัญญาได้อย่างไร

๔.๓ การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักพุทธศาสนาเถรวาท

เรื่องของพละ ๕ นี้เป็นธรรมที่ทำให้บุคคลผู้ปฏิบัติธรรม สามารถพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเองและส่งผลต่อบุคคลรอบข้างได้ พละ ๕ เป็นธรรมที่จะทำให้บุคคลมีความเชื่อมั่นในตนเองมีสติปัญญาที่จะนำตนเองให้ยิ่งใหญ่ในกิจของตนทำให้เกิดความมั่นคงในการพัฒนาคุณภาพชีวิตพละ ๕ เมื่อฝึกดีแล้วจะเป็นคุณสมบัติที่มีอยู่ในตัวของบุคคล บุคคลที่ประสบความสำเร็จและมีความสุขสงบในชีวิต มักมีบุคลิกภาพที่มีความเชื่อมั่นและศรัทธาในธรรมที่ตนกำลังปฏิบัติอยู่โดยชอบแล้ว ย่อมเป็นบุคคลที่มีกำลังใจกล้าแข็ง หากปรารถนาหรือต้องการสิ่งใดในชีวิตแล้ว จะมีความมานะบากบั่น เพียรพยายามกระทำให้สำเร็จจนได้ บุคคลผู้นั้นย่อมเป็นผู้มีสติรู้ตัวอยู่เสมอควบคุมตนเองได้ดี ไม่ใจลอย ไม่เพลอไพล ย่อมเป็นผู้มีสมาธิ มีใจสงบแน่วแน่ ไม่ฟุ้งซ่าน หากทำการสิ่งใดอยู่ก็จะมีสมาธิอยู่กับสิ่งที่ทำ ไม่วอกแวก อีกทั้งยังเป็นผู้มีสติปัญญา เฉลียวฉลาด ซึ่งเกิดจากการเรียนรู้และการปฏิบัติธรรมที่เป็นพื้นฐานอันงาม เราสามารถเติมพลังให้กับการพัฒนาคุณภาพชีวิตของเราได้ โดยการปฏิบัติธรรม พละ ๕

๔.๓.๑ พละ ๕ คือธรรมอันเป็นกำลังหรือธรรมที่เป็นใหญ่ในจิตของตน

๑. สัทธาพละ คือความเชื่อมั่นในหลักธรรมที่ตนเองกำลังปฏิบัติและนำมาใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตโดยหลักธรรมในพุทธศาสนาเถรวาท จะมีสัทธาเป็นอันดับแรกและมีปัญญาในลำดับสุดท้ายของหลักธรรมนั้นๆ เพื่อจะเข้าใจความหมาย บทบาท และความสำคัญของสัทธา อันจะได้นำสัทธาพละนี้ไปพัฒนาคุณภาพชีวิต กล่าวคือ

๑.๑ ศรัทธาเป็นเพียงขั้นหนึ่งในการพัฒนาปัญญาและคุณภาพชีวิต กล่าวได้ว่าเป็นขั้นต้นที่สุด

๑.๒ ศรัทธาที่ประสงค์ ต้องเป็นความเชื่อความซาบซึ้งที่เนื่องด้วยเหตุผล คือมีปัญญารองรับและเป็นทางสืบทอดส่งต่อแก่ปัญญาได้ มิใช่เพียงความรู้สึกมอับตัวมออบความไว้วางใจให้สิ้นเชิง โดยไม่ต้องถามหาเหตุผล อันเป็นลักษณะทางฝ่ายอามะคันธ์

๑.๓ ศรัทธาที่เป็นความรู้สึกฝ่ายอามะคันธ์เดียว ถือว่าเป็นความเชื่อที่มลาย เป็นสิ่งที่ต้องละเสียหรือแก้ไขให้ถูกต้อง ส่วนความรู้สึกฝ่ายอามะคันธ์ที่เนื่องอยู่กับศรัทธาแบบที่ถูกต้อง เป็นสิ่งที่นำมาใช้ในกระบวนการปฏิบัติธรรมให้เป็นประโยชน์ได้มากพอสมควรในระยะต้น แต่จะถูกปัญญาเข้าแทนที่โดยสิ้นเชิงในที่สุด

๑.๔ ศรัทธาที่มุ่งหมายในกระบวนการพัฒนายุทธยานั้นอาจให้ความหมายสั้น ๆ ว่าเป็นความซาบซึ้งด้วยมั่นใจในเหตุผลเท่าที่ตนมองเห็น คือมั่นใจตนเอง โดยเหตุผลว่า จุดหมายที่อยู่เบื้องหน้านั้นเป็นไปได้จริงแท้และมีค่าควรแก่การที่ตนจะดำเนินไปให้ถึง เป็นศรัทธาที่เข้าใจให้อยากพิสูจน์ความจริงของเหตุผลที่มองเห็นอยู่ เบื้องหน้านั้นต่อ ๆ ยิง ๆ ขึ้นไป เป็นบันไดขั้นต้นสู่ความรู้ ตรงข้ามกับความรู้สึกมออบใจให้แบบอามะคันธ์ ซึ่งทำให้หยุดคิดหาเหตุผลต่อไป

๑.๕ เพื่อควบคุมศรัทธาให้อยู่ในความหมายที่ถูกต้อง ธรรมหมวดใดก็ตามในพุทธธรรม ถ้ามีศรัทธาเป็นส่วนประกอบข้อหนึ่งแล้ว จะต้องมียุทธยาเป็นอีกข้อหนึ่งเสมอไป และตามปกติ ศรัทธาย่อมมาเป็นข้อที่หนึ่ง พร้อมกับที่มีปัญญาคุมเป็นข้อสุดท้าย

๑.๖ คุณประโยชน์ของศรัทธาเป็นไปใน ๒ ลักษณะ คือ

๑.๖.๑ ศรัทธาเป็นปัจจัยให้เกิดปิติ ซึ่งตามมาด้วยปัสสัทธิ ที่นำไปสู่ความสุข อันช่วยให้เกิดสมาธิ เพื่อต่อไปสู่ปัญญาในที่สุด

๑.๖.๒ ศรัทธาทำให้เกิดวิริยะ คือความเพียรพยายามที่จะปฏิบัติ ทดลองสิ่งๆ เชื่อกับศรัทธา ให้เห็นผลประจักษ์จริงแก่ตน ซึ่งนำไปสู่ปัญญาในที่สุด

๑.๗ ศรัทธาเป็นไปเพื่อปัญญา ดังนั้นศรัทธาจึงต้องส่งเสริมความคิดวิเคราะห์วิจัย จึงจะเกิดความก้าวหน้าแก้ปัญหาตามจุดหมาย นอกจากนี้แม้ตัวศรัทธานั้นเองจะมั่นคงแน่วแน่นได้ ก็เพราะได้คิดสืบสาวสอบค้นมองเห็นเหตุผลและเข้าใจความจริงจนมั่นคง หมดความเคลือบแคลงสงสัยใด ๆ โดยนัยนี้ศรัทธาในพุทธธรรมจึงส่งเสริมการค้นคิดหาเหตุผล การขอร้องให้เชื่อที่ดี การบังคับให้ยอมรับความจริงตามที่กำหนดก็ดี การชู้ด้วยภัยแก่ผู้ไม่เชื่อก็ดี เป็นวิธีการที่เข้ากันไม่ได้เลยกับหลักศรัทธา

๑.๘ ความเลื่อมใสศรัทธาติดในบุคคล ถูกถือว่าเป็นข้อเสียข้อบกพร่อง แม้แต่ความเลื่อมใสติดในองค์พระศาสดาเอง พระพุทธเจ้าก็ทรงสอนให้ละเสีย เพราะเป็นศรัทธาที่แรงด้วยการรู้สึกทางอาเวก กลับกลายเป็นอุปสรรคต่อความหลุดพ้นเป็นอิสระโดยสมบูรณ์ในขั้นสุดท้าย

๑.๙ ศรัทธาไม่ถูกจัดเป็นองค์มรรค เพราะตัวการที่จำเป็นสำหรับการดำเนินก้าวหน้าต่อไปในมรรคาคือปัญญา ที่พ่วงกับศรัทธานั้นต่างหากและศรัทธาที่จะถือว่าใช้ได้ ก็ต้องมีปัญหารองรับอยู่ด้วย นอกจากนี้ท่านที่มีปัญญาสูง เช่นองค์พระพุทเจ้าเองและพระปัจเจกพุทธเจ้า ทรงเริ่มมรรคที่ตัวปัญญาที่เดียวไม่ผ่านศรัทธา เพราะการสร้างปัญญาไม่จำเป็นต้องเริ่มที่ศรัทธาเสมอไป คือเริ่มที่โยนิโสมนสิการ ดังกล่าวได้เลย ด้วยเหตุนี้เรื่องศรัทธา ท่านจึงกล่าวซ่อนแฝงไว้ในตอนว่าด้วยการสร้างสัมมาทิฐิ

๑.๑๐ แม้แต่ศรัทธาที่พ้นจากสถานะเป็นเครื่องเชื่องมงายนั้นเอง ถ้าไม่ดำเนินต่อไปถึงขั้นทดลองปฏิบัติเพื่อพิสูจน์ให้เห็นความจริงประจักษ์แก่ตน ก็ไม่นับว่าเป็นศรัทธาที่ถูกต้องตามความหมายแท้จริง เพราะเป็นศรัทธาที่มีได้ปฏิบัติหน้าที่ตามความหมายของมัน จัดเป็นการปฏิบัติธรรมที่ผิดพลาด เพราะปฏิบัติอย่างขาดวัตถุประสงค์

๑.๑๑ แม้ศรัทธาจะมีคุณประโยชน์สำคัญ แต่ในขั้นสูงสุดศรัทธาจะต้องหมดไป ถ้ายังมีศรัทธาอยู่ก็แสดงว่ายังไม่บรรลุจุดหมาย เพราะตราบใดที่ยังเชื่อต่อจุดหมายนั้น ก็ย่อมแสดงว่ายังไม่ได้เข้าถึงจุดหมายนั้นโดยรู้ประจักษ์เห็นจริงด้วยตนเอง และตราบใดที่ยังมีศรัทธา ก็แสดงว่ายังต้องอิงอาศัยสิ่งอื่น ยังต้องฝากปัญญาไว้กับสิ่งอื่น ยังไม่หลุดพ้นเป็นอิสระโดยสมบูรณ์

๑.๑๒ ความก้าวหน้าในมรรคานี้ ดำเนินมาโดยลำดับจากความเชื่อความศรัทธา มาเป็นความเห็นหรือเข้าใจโดยเหตุผล จนเป็นการรู้เห็นในที่สุด

๑.๑๓ ศรัทธามีขอบเขตความสำคัญและประโยชน์แค่นี้เพียงใด เป็นสิ่งจำเป็นที่จะต้องรู้เข้าใจตามเป็นจริง ไม่ควรตีค่าสูงเกินไป แต่ก็ไม่ควรดูแคลนโดยเด็ดขาด เพราะในกรณีที่คุณแคลนศรัทธา อาจกลายเป็นความเข้าใจความหมายของศรัทธาผิด เช่นผู้ที่คิดว่าตนเชื่อมั่นในตนเอง

แต่กลายเป็นเชื่อมั่นต่อกิเลสของตนในรูปอหังการมมังการไป ซึ่งกลับเป็นผลร้ายไปอีกด้านหนึ่ง

๑.๑๔ ในระดับศีลหรือที่เรียกว่าศีลธรรม ศรัทธาเป็นองค์ธรรมสำคัญซึ่งเกื้อกูลมาก ทำให้คนมีหลักตั้งตัว เป็นกำลังเหนียวรั้งและต้านประทะ ไม่ให้ยอมตามสิ่งชักจูงล่อเร้าเข้ายวนให้ทำความชั่ว อีกประการหนึ่งการมีศรัทธา เป็นเหมือนมีร่องไหลประจำของกระแสความคิด เมื่อได้รับรู้อารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่งซึ่งไม่เกินกำลังของศรัทธาที่มีอยู่ กระแสความคิดก็จะวิ่งเล่นไปตามร่องหรือแนวทางที่ศรัทธาเตรียมไว้ ทำให้ไม่คิดไปในทางอื่นหรือทางที่ผิดศีลธรรม ดังนั้นสำหรับผู้ที่ยังไม่หมดกิเลส ศีลจึงดำรงอยู่ได้ดีด้วยศรัทธา ศรัทธาแบบนี้มีคุณมากในระดับหนึ่ง แต่พร้อมกันนั้น ถ้าเป็นศรัทธาที่ไม่ประกอบด้วยปัญญา ก็อาจมีโทษมาก โดยกลายเป็นตัวขัดขวางการสร้างปัญญาเสียเอง^๙

๒. วิริยะพละ คือ ความเพียรพยายามที่จะปฏิบัติในธรรม อันเป็นธรรมพื้นฐานในการพัฒนาคุณภาพชีวิตและในหลักธรรมเกื้อหนุนอื่นอีกเพื่อให้บรรลุในหลักธรรมนั้นๆ ซึ่งกำลังความเพียรนี้มีปรากฏในพุทธศาสนสุภาษิต โดยจะกล่าวไว้พอสังเขปเพื่อนำไปเป็นแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิต และแนวทางการรักษาความเพียรให้ทรงไว้เพื่อการปฏิบัติซึ่งหลักธรรม

๒.๑ คนล่วงทุกข์ได้ด้วยความเพียร กล่าวคือผู้เกียจคร้าน ย่อมมีชีวิตคลุกอยู่ในอกุศลธรรม จึงอยู่เป็นทุกข์ การกระทำความเพียร เช่นหมั่นขยันทำางานก็ย่อมพ้นความเกียจคร้าน ไม่ต้องทุกข์เพราะไร้ทรัพย์ ไม่ต้องทุกข์เพราะทำทุจริตเลื่องชีพ โดยสรุปแล้วการจะพ้นทุกข์ต่างๆ ล้วนมีความเพียรเข้ามาเกี่ยวข้องกับทั้งสิ้น ทำให้เป็นสุขในการดำรงชีพ พ้นจากกิเลส พ้นจากอกุศลธรรม และพ้นจากสังสารวัฏ

๒.๒ ความเพียรป้องกันผู้ปราศจากปัญญาไม่ได้ กล่าวคือบางครั้งบางเรื่องความเพียรพยายามอย่างเดียว ไม่ช่วยให้ถึงความสำเร็จ หากไม่มีปัญญาคอยสนับสนุนความเพียร

๒.๓ ผู้ทำการเหมาะเจาะ ไม่ทอดธุระ ขยันหมั่นเพียร ย่อมหาทรัพย์ได้ คือรู้จักกาลสถานที่ บุคคลและการงาน ที่ตนต้องเข้าไปเกี่ยวข้องเป็นอย่างดี แล้วใช้ความรู้ความเฉลียวฉลาดและความเพียรเข้าทำกิจนั้น ๆ ก็ย่อมได้ทรัพย์ทั้งที่เป็นโลกียและโลกุตระ

๒.๔ คนทั้งหลายผู้ไม่เกียจคร้าน ขุดภาคพื้นที้นทางกลางทะเลทราย ได้พบน้ำที่กลางทะเลทรายอันราบเรียบ ฉนใด มุนีผู้ประกอบด้วยความเพียรและกำลัง ไม่เกียจคร้าน พึงประสบความสงบใจ ฉนนั้น กล่าวคือ มุนีในที่นี้หมายถึงเอาบุคคลผู้มีปัญญา มีกำลังกายและกำลังญาณ ย่อมได้อริยธรรม

^๙พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงขยาย, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร: บริษัทสหธรรมิกจำกัด, ๒๕๔๙), หน้า ๕๘๗.

๓. สติพละ คือ กำลังในความระลึกได้ โดยไม่หลงไปกับการพัฒนาการปฏิบัติซึ่งหลักธรรมนั้น และไม่หลงไปกับการที่จะนำหลักธรรมนั้นมาใช้ในพัฒนาคุณภาพชีวิต

สติมีหน้าที่ตั้งอารมณ์มาสู่จิต เหนี่ยวอารมณ์ไว้กับจิต คมหรือกำกับจิตไว้กับอารมณ์ ตรึงเอาไว้ไม่ยอมให้ลอยผ่านหรือคลาดกันไป จะเป็นการตั้งมาซึ่งอารมณ์ที่ผ่านไปแล้ว หรือจะตั้งไว้ซึ่งอารมณ์ที่จะผ่านไปก็ได้ สติจึงมีขอบเขตความหมายคลุมถึง การระลึก นึกถึง นึกไว้ นึกได้ ระลึกได้ ไม่เผลอ ตรงกับความจำ เฉพาะในส่วนที่เป็นการระลึกและความสามารถในการระลึก ด้วยเหตุนี้สติจึงเป็นธรรมตรงข้ามกับสัมโมสะ ซึ่งแปลว่าการลืม สติเป็นการริเริ่มเองจากภายใน โดยอาศัยพลังแห่งเจตจำนง

สติจึงเป็นธรรมสำคัญในทางจริธรรมเป็นอย่างมาก เพราะเป็นตัวควบคุมการปฏิบัติหน้าที่และเป็นตัวคอยป้องกันยับยั้งตนเอง ทั้งที่จะไม่ให้หลงเพลินไปตามความชั่วและที่จะไม่ให้ความชั่วเล็ดลอดเข้าไปในจิตใจได้ พึงง่าย ๆ ว่าที่จะเตือนตนในการทำมาดีและไม่เปิดโอกาสแก่ความชั่ว

พุทธธรรมเน้นความสำคัญของสติเป็นอย่างมากในการปฏิบัติจริธรรมทุกชั้น การดำเนินชีวิตหรือการประพฤติปฏิบัติโดยมีสติกำกับอยู่เสมอ นั้น มีชื่อเรียกโดยเฉพาะว่า “อัปปมาท” หรือความไม่ประมาท

ความหมายของ “อัปปมาท” ที่ว่า “การเป็นอยู่โดยไม่ขาดสติ” ขยายความว่าการระมัดระวังอยู่เสมอ ไม่ยอมมถลาลงไปในทางเสื่อมและไม่ยอมพลาดโอกาสสำหรับความเจริญก้าวหน้า ตระหนักดีถึงสิ่งที่จะต้องทำและต้องไม่ทำ ใส่ใจสำนึกอยู่เสมอในหน้าที่ ไม่ปล่อยปละละเลยกระทำการด้วยความจริงจังและพยายามเดินรุดหน้าอยู่ตลอดเวลา เป็นหลักความรู้สึกรับผิดชอบขั้นพื้นฐาน^{๑๐}

๔. สมาธิพละ คือ กำลังความตั้งจิตมั่นหรือภาวะที่จิตแน่วแน่ต่อสิ่งที่กำหนด การมีจิตกำหนดถึงการบรรลุซึ่งหลักธรรมนั้นๆ หากการตั้งจิตไม่มั่นเสียแล้วจะทำให้จิตนั้นมีการฟุ้งและทำให้จิตหลงแนวปฏิบัติได้ ว่าโดยสาระสำคัญสมาธิที่ใช้ถูกทาง เพื่อจุดหมายในทางหลุดพ้น เป็นไปเพื่อปัญญาที่รู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริง มิใช่เพื่อผลในทางสนองความอยากของตัวตน

ความมุ่งหมายของสมาธิที่ใช้อย่างถูกต้องหรือพูดตามศัพท์ว่า ความมุ่งหมายของสมาธินั้นเพื่อเตรียมจิตให้พร้อมที่จะใช้ปัญญาอย่างได้ผล โดยสรุปพอจะประมวลประโยชน์ของสมาธิได้คือ

^{๑๐} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงขยาย, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, หน้า ๗๕๙.

ก. ประโยชน์ที่เป็นจุดมุ่งหมายหรืออุดมคติทางธรรม

ประโยชน์ที่เป็นความมุ่งหมายแท้จริงของสมาธิตามหลักพระพุทธศาสนา คือเป็นส่วนสำคัญอย่างหนึ่งแห่งการปฏิบัติเพื่อบรรลุจุดหมายสูงสุด อันได้แก่ความหลุดพ้นจากกิเลสและทุกข์ทั้งปวง

๑. ประโยชน์ที่ตรงแท้ของข้อนี้ คือการเตรียมจิตให้พร้อมที่จะใช้ปัญญาพิจารณาให้รู้แจ้งสภาวะธรรมตามความเป็นจริง เรียกว่าตามศัพท์ว่าเป็นบาทแห่งวิปัสสนา หรือทำให้เกิดญาณุตถญาณทัศนะ ซึ่งจะนำไปสู่วิชาและวิมุตติในที่สุด

๒. ประโยชน์ที่รองลงมา แม้จะไม่ถือว่าเป็นจุดมุ่งหมายที่แท้จริง คือการบรรลุภาวะที่จิตหลุดพ้นจากกิเลสชั่วคราว ที่เรียกว่าเจโตวิมุตติประเภทยังไม่เด็ดขาด กล่าวคือหลุดพ้นจากกิเลสด้วยอำนาจพลังจิต

ข. ประโยชน์ในด้านสุขภาพจิต และการพัฒนาบุคลิกภาพ

ตัวอย่างในข้อนี้ เช่นทำให้เป็นผู้มีจิตใจและมีบุคลิกลักษณะที่เข้มแข็ง หนักแน่น มั่นคง สงบ เยือกเย็น สุขภาพ นุ่มนวล สดชื่น ผ่องใส กระฉับกระเฉง กระปรี้กระเปร่า เบิกบาน สง่างาม มีเมตตากรุณา มองดูรู้จักตนเองและผู้อื่นตามความเป็นจริง

(คนมีนิมิต มีลักษณะตรงข้าม เช่นอ่อนไหว ติดใจหลงใหลง่าย หรือหยาบ กระด้าง ฉุนเฉียว เกรี้ยวกราด หงุดหงิด วุ่นวาย วุ่นวาย เศร้าซึม ขี้ระแวง ลังเล)

สมาธิเตรียมจิตให้อยู่ในสภาพพร้อมและง่ายแก่การปลูกฝังคุณธรรมต่างๆ และเสริมสร้างนิสัยที่ดี รู้จักทำให้สงบและสะกดยั้งผ่อนเบาความทุกข์ที่เกิดขึ้นในใจได้ เรียกว่าสมัยใหม่ที่มีความมั่นคงทางอารมณ์และมีภูมิคุ้มกันโรคทางจิต

ประโยชน์ข้อนี้จะเพิ่มพูนยิ่งขึ้น ในเมื่อใช้จิตที่มีสมาธินั้นเป็นฐานปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน คือดำเนินชีวิตอย่างมีสติ ตามดูรู้ทันพฤติกรรมทางกายวาจา ความรู้สึกนึกคิดและภาวะจิตของตนที่เป็นไปต่างๆ มองอย่างเอามาเป็นความรู้สำหรับใช้ประโยชน์อย่างเดียว ไม่ยอมเปิดช่องให้ประสบการณ์และความเป็นไปเหล่านั้น ก่อพิษเป็นอันตรายแก่ชีวิตจิตใจของตนได้เลย ประโยชน์ข้อนี้ย่อมเป็นไปในชีวิตประจำวันด้วย

ค. ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน

๑. ใช้ช่วยทำให้จิตใจผ่อนคลาย หายเครียด เกิดความสงบ หายกระวนกระวาย ยิ่งหลุดจากความกลัดกลุ้มวิตกกังวล เป็นเครื่องพักผ่อนกาย ให้ใจสบายและมีความสุข เช่นบางท่านทำอาสนาปานสติในเวลาที่จะต้องรอคอยและไม่มีอะไรจะทำ เหมือนเวลานั่งติดอยู่ในรถประจำทางหรือปฏิบัติสลับแทรกในเวลาทำงานใช้สมองหนัก เป็นต้น

๒. เป็นเครื่องเสริมประสิทธิภาพในการทำงาน การเล่าเรียนและการทำกิจทุกอย่าง เพราะจิตที่เป็นสมาธิแน่วแน่นอยู่กับสิ่งที่กำลังกระทำ ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่วอกแวก ไม่เลือนลอยเสีย ย่อมช่วยให้เรียน ให้คิด ให้ทำงานได้ผลดี การงานก็เป็นไปโดยรอบคอบ ไม่ผิดพลาดและป้องกันอุบัติเหตุได้ดี เพราะเมื่อมีสมาธิก็ย่อมมีสติกำกับอยู่ด้วย ดังที่ท่านเรียกว่าจิตเป็นกัมมณียะหรือกรรมนีย แปลว่าควรแก่งานหรือเหมาะแก่การใช้งาน ยิ่งได้ประโยชน์ในข้อหนึ่งมาช่วยเสริมก็ยิ่งได้ผลดีมากยิ่งขึ้นไปอีก

๓. ช่วยเสริมสุขภาพกายและใช้แก้ไขโรคได้ ร่างกายกับจิตใจอาศัยกันและมีอิทธิพลต่อกัน ปุณฺณท้าวไปเมื่อกายไม่สบาย จิตใจก็พลอยอ่อนแอเศร้าหมองซุนมัว ครั้นเสียใจ ไม่มีกำลังใจ ก็ยิ่งซ้ำให้โรคทางกายนั้นทรุดหนักลงไปอีก แม้ในเวลาที่ยังเป็นปกติ พอประสบเรื่องราวให้เศร้าเสียใจรุนแรง ก็ล้มป่วยเจ็บไข้ไปได้

ส่วนผู้ที่มีจิตใจเข้มแข็งสมบูรณ์ เมื่อเจ็บป่วยกาย ก็ไม่สบายอยู่แค่กายเท่านั้น จิตใจไม่พลอยป่วยไปด้วย ยิ่งกว่านั้นกลับใช้ใจที่สบายมีกำลังจิตเข้มแข็งนั้น หันกลับมาส่งอิทธิพลบรรเทาหรือผ่อนเบาโรคทางกายได้อีกด้วย อาจทำให้โรคหายง่ายและไวขึ้น หรือแม้แต่ใช้กำลังสมาธิระงับทุกขเวทนาทางกายไว้ก็ได้

ในด้านดีผู้มีจิตใจผ่องใสเบิกบาน ย่อมช่วยให้กายเอิบอิ่ม ผิวพรรณผ่องใส สุขภาพกายดีเป็นภูมิต้านทานโรคไปในตัว ความสัมพันธ์นี้มีผลต่ออัตราส่วนของความต้องการและการเผาผลาญใช้พลังงานของร่างกายด้วย เช่นจิตใจที่สบายผ่องใสสดชื่นเบิกบานนั้น ต้องการอาหารน้อยลงในการที่จะทำให้ร่างกายสมบูรณ์ผ่องใส เช่นคนธรรมดาที่มีเรื่องดีใจ ปลาบปลื้มอิ่มใจ ไม่หิวข้าวหรือพระที่บรรลुरुธรรมแล้วมีปิติเป็นรักษา ฉันทอาหารวันละมื้อเดียว แต่ผิวพรรณผ่องใส เพราะไม่หวนพะวงความหลัง ไม่เพ้อหวังอนาคต ประโยชน์ข้อนี้จะสมบูรณ์ ต่อเมื่อมีปัญหาที่รู้เท่าทันสภาวะธรรมประกอบอยู่ด้วย^{๑๑}

๕. ปัญญาพละ คือ ความรู้เท่าทันสภาวะตามความเป็นจริงและการรู้แจ้งแทงตลอดในหลักธรรม สามารถนำไปใช้ในหลักธรรมเกื้อหนุนอันละเอียดอ่อนขึ้นและสามารถนำไปพัฒนาปรับความสมดุลในการจะนำไปพัฒนาคุณภาพชีวิต อันเป็นโลกียธรรม แต่บุคคลสามารถพัฒนาการปฏิบัติซึ่งหลักธรรมสนับสนุนอื่น ด้วยการพัฒนาปัญญาเพื่อบรรลุเป้าหมายสูงสุดในโลกุตตรธรรม คือความรู้แจ้งแทงตลอดในอริยสัจ ๔ อันจะให้ถึงความสิ้นทุกข์โดยชอบ คือพระนิพพาน

ปัญญามาแทนที่ ตัณหาหมดหน้าที่ มีฉันทะเต็มที มาถึงจุดนี้เข้าใจว่าข้อสงสัยที่สำคัญอย่างหนึ่งคงจะหมดหรือหายไปด้วย คือข้อสงสัยที่ว่าพระอรหันต์เป็นผู้หมดสิ้นตัณหาแล้ว เมื่อไม่มี

^{๑๑} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงขยาย, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, หน้า ๗๘๘.

ค้นหาซึ่งเป็นแรงชักจูงการกระทำต่างๆ พระอรหันต์มิกลายเป็นผู้ยู่นิ่งเฉย ไม่กระตือรือร้น ไม่อยากทำอะไร กลายเป็นคนไม่มีชีวิตชีวาไปหรือ ทั้งนี้พร้อมทั้งข้อสงสัยที่ว่าพระอรหันต์เป็นอยู่ด้วยปัญญา จะอยู่อย่างไร มีแต่ปัญญา ไม่มีตัณหา จะทำอะไรได้หรือ เป็นอันว่าเมื่อคนพัฒนามากขึ้น ตัณหาก็ลดบทบาทลงไป พร้อมทั้งการจางลงของโมหะหรืออวิชชา โดยมีปัญญาพาฉันทะมาทำงานอย่างชาญฉลาด ให้เกิดผลดีทั้งแก่ชีวิตและแก่ทุกคนทุกสิ่งที่เกี่ยวข้อง จนในที่สุดเมื่อคนพัฒนาจนสิ้นโมหะ ก็ไม่ต้องพึ่งตัณหาให้ช่วยพาทำอะไรๆ แต่มีปัญญาที่รู้จักจริง ช่วยให้ฉันทะซึ่งชัดว่าทำอะไรจึงจะเป็นคุณเป็นประโยชน์ดีแน่ มาครองบทบาทเต็มที่ ในการทำกิจกรรม และกิจการทุกอย่าง

ถึงตอนนี้นั้นพาคนทำตามที่ปัญญาบอกและพระอรหันต์ไม่มีอะไรต้องทำเพื่อตนเอง เพราะเป็นบุคคลที่เต็มแล้วอิมแล้ว ก็จึงคิดแต่จะทำอะไรให้คนอื่นและให้ทั้งโลกมีความสุข ดังที่เคยบอกคติของพระอรหันต์ที่ว่า พุทฺชนสุขายะ โลกานุกัมปายะ คือทำการเพื่อประโยชน์สุขของประชาชน เพื่อเกื้อการุณย์แก่ชาวโลก

ตรงนี้เป็นจุดที่พระพุทธเจ้าทรงเป็นผู้นำ นอกจากนำคนในการพัฒนาดน ก็นำอริยชนในการบำเพ็ญประโยชน์สุขแก่มวลชน พระพุทธเจ้าทรงทำไม่หยุดเพราะทรงเป็นอิสรชน เป็นเสรีชนที่แท้ แม้แต่ข้างในก็ไม่มีตัณหาเหนี่ยวรั้ง แต่ตรงข้ามทรงมีฉันทะและปัญญาเต็มเปี่ยม จึงทรงทำได้

จากที่ได้กล่าวมาข้างต้น ผู้วิจัยสรุปได้ว่า ถ้าเราปฏิบัติธรรมพละ ๕ นี้แล้ว เราจะมีบุคลิกภาพที่เชื่อมั่นในตนเอง เป็นผู้มีความตั้งใจ มีความเพียรพยายามสูง มีสติรู้ตัวอยู่เสมอ มีสมาธิในการทำงานดี และมีสติปัญญาดี แต่ผู้ปฏิบัติมีธรรมอย่างหนึ่งและไม่ปฏิบัติธรรมเกื้อหนุนอย่างหนึ่ง เช่นมีความศรัทธาอันเข้มแข็ง แต่ขาดปัญญา ก็อาจทำให้เลื่อมใสในสิ่งที่ไม่น่าเลื่อมใส หรือถ้ามีสมาธิอันกล้าแข็ง แต่มีวิริยะอันอ่อนแอ ก็จะทำให้ความเกียจคร้านเข้าครอบงำได้ในที่สุด และจะทำให้สมาธิที่เข้มแข็งอ่อนแอตามไปด้วย^{๑๒}

ฉะนั้นจากที่ได้กล่าวมา บุคคลสมควรที่จะปฏิบัติหลักธรรมพละ ๕ และหลักธรรมเกื้อหนุน ซึ่งจะทำให้พละ ๕ ทรงอานุภาพยิ่งขึ้น และเมื่อบุคคลสามารถทำได้แบบนี้แล้ว การจะทำการสิ่งใดย่อมประสบความสำเร็จดังใจปรารถนาเสมอ สิ่งหนึ่งที่ทำให้คนเราไม่สามารถดำเนินชีวิตได้ด้วยความมั่นใจ สิ่งนั้นคือ ความวิตกกังวล คนเรามีความกลัวหลายอย่าง เช่นกลัวเสียเงิน กลัวเสียชื่อเสียง กลัวเสียของรัก กลัวการเจ็บป่วย กลัวอุบัติเหตุ กลัวตาย ถ้าเราตัดความวิตกกังวลไปได้ จิตใจของเราจะเบิกบาน และดำเนินชีวิตประจำวันได้อย่างมั่นใจไม่หวาดหวั่นต่อภัยอันตรายต่าง ๆ มีธรรมอันมีประโยชน์ต่อการเกื้อหนุนธรรมพละ ๕ หรือธรรมพละ ๕ ไปเกื้อหนุนธรรมอื่น อันจะมี

^{๑๒} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, หน้า ๘๓๐.

ประโยชน์ต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธศาสนาเถรวาทให้มีคุณภาพยิ่งขึ้น ดังจะกล่าวในตอนท้าย ได้แก่ ศรัทธากำจัด อกุศลคือความไม่เชื่อ วิริยะกำจัดอกุศลคือความเกียจคร้าน สติกำจัดอกุศล คือความประมาท สมาธิกำจัดอกุศล คืออุทธัจจะ ปัญญากำจัดอกุศล คืออวิชชา

๔.๔ การประยุกต์ใช้พละ ๕ ที่มีต่อการพัฒนาชีวิตที่ดีงาม

มนุษย์เป็นปัจจัยที่สำคัญยิ่งต่อการพัฒนาสิ่งต่าง ๆ จึงจำเป็นที่จะต้องมีการพัฒนาคุณภาพของมนุษย์ให้มีความรู้มีความสามารถ มีทักษะพื้นฐานที่จำเป็น มีลักษณะนิสัยจิตใจที่ดีงาม มีความพร้อมที่จะต่อสู้เพื่อตนเองและสังคม มีความพร้อมที่จะประกอบกิจของตนได้ การศึกษาพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดีงามนั้น ก็เพื่อที่จะได้พัฒนาไปในทิศทางที่ถูกต้องเหมาะสมและเจริญยิ่งขึ้นไป ทั้งจริยธรรมและศีลธรรมอันเป็นสิ่งจำเป็นต่อคุณภาพชีวิตของมนุษย์อีกประการหนึ่ง นอกเหนือจากปัจจัย ๔ ในการดำรงชีวิตให้มีคุณภาพ คือสภาพการดำรงชีวิตที่สามารถตอบสนองความต้องการของตนเองได้อย่างเหมาะสมกับอัตภาพ

กล่าวได้ว่าองค์คุณในหลักธรรมพละ ๕ เป็นหลักธรรมมูลรากต่อการพัฒนาชีวิตที่ดีงามในด้านของรูปธรรม วิริยพละเป็นกำลังของไตรสิกขา ซึ่งเป็นหลักการสำคัญของการพัฒนามนุษย์ การฝึกฝนและการพัฒนาชีวิตที่นำพุทธภาษานามาใช้นั้น ได้นำหลักการง่าย ๆ ของศีล สมาธิ ปัญญา มาใช้สอนและอบรม ศีลเป็นเรื่องของการที่ต้องสำรวมกายก่อน ถ้ากายไม่สำรวมระวางแล้ว ศีลก็ไม่เกิด มนุษย์เป็นองค์กรรวมที่พัฒนาชีวิตอย่างมีคุณภาพ เป็นองค์กรรวมที่น่าสนใจและติดตามพระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต)^{๑๓} กล่าวว่า การพัฒนาทักษะชีวิต ควรได้รับการขัดเกลา และฝึกฝนอย่างมีคุณภาพ ศักยภาพของมนุษย์ที่เอื้อต่อการพัฒนา มีพระพุทธพจน์มากมาย ที่เน้นย้ำหลักการฝึกฝนพัฒนาตนของมนุษย์ หลักการฝึกฝนการพัฒนาชีวิตอย่างมีคุณภาพตามหลักพุทธภาษานของท่านพระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต) ได้แก่ กายภาวนา ศีลภาวนา จิตภาวนา ปัญญาภาวนา ซึ่งได้อธิบายไว้ว่า

ด้านกายภาวนา เป็นการพัฒนากาย คือ การพัฒนาอินทรีย์ ได้แก่ การใช้อินทรีย์ทั้ง ๖ ภายใน คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ซึ่งเป็นสิ่งที่ใช้สำหรับสัมผัส หรือเป็นทางเชื่อมต่อกับโลกภายนอก (คือ อินทรีย์ภายนอก ๖) ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส อารมณ์ที่ใจรับรู้ เปิดช่องทางที่เข้าไปสัมผัสกับสภาพแวดล้อมทางวัตถุ และทางธรรมชาติทั้งหมด ในการฝึกพัฒนากาย หรือฝึกพัฒนาอินทรีย์นั้น การพัฒนากายจึงเป็นการพัฒนาอินทรีย์ คือ ฝึกให้มีอินทรีย์สังวร ได้แก่ ความ

^{๑๓} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), พัฒนาคนกันได้อย่างไร, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: บริษัทสหธรรมิก จำกัด, ม.ป.ป.,), หน้า ๓๔.

สำรวมอินทรีย์ ๖ เพื่อเป็นเครื่องมือให้เกิดความแข็งแกร่งของศีล ความประพฤติ เพื่อสนับสนุนจิตให้มีพลังงานที่มั่นคงและเป็นทางให้เจริญปัญญาอีกด้วย ในมหาอัสน์สูตร พระพุทธองค์ทรงตรัสไว้ว่าเป็นกิจที่ควรทำให้อย่างขึ้นไป ดังพระพุทธพจน์ที่ว่า

เธอทั้งหลายควรสำเหนียกอย่างนี้ว่า เราทั้งหลายจักเป็นผู้คุ้มครองทวารแล้วในอินทรีย์ทั้งหลาย เห็นรูปทางตาแล้วไม่รวบถือ ไม่แยกถือ จักปฏิบัติเพื่อ ความสำรวมจักขุนทรีย์ ซึ่งเมื่อไม่สำรวมแล้ว ก็จะเป็นเหตุให้ถูกบาปอกุศลธรรมคือ อภิขมาและโทมนัสครอบงำได้ จักรักษาจักขุนทรีย์ ถึงความสำรวมในจักขุนทรีย์ ...พึงเสียทางหู...รู้ธรรมทางใจ^{๑๔}

การพัฒนาอินทรีย์ ๖ มีวัตถุประสงค์เพื่อฝึกฝนในด้านการใช้งาน คือ ทำให้อินทรีย์เหล่านั้น มีความละเอียดคม มี ความละเอียด มีความไว มีความคล่อง มีความชัดเจน คล้ายกับการฝึกทักษะและเพื่อฝึกฝนในด้านการเลือกสิ่งที่มีคุณค่าและมีประโยชน์มากที่สุด ขณะเดียวกันก็มีวิธีหลีกเลี่ยงจากสิ่งที่เป็นภัย เป็นโทษหรือสิ่งไม่ดีต่างๆ ไม่ให้ทะลักเข้ามาสู่อินทรีย์ โดยมีใจเป็นตัวรับรู้ทั้งหมด จะต้องป้องกันไว้ก่อน

ด้านศีลภาวนา เป็นการพัฒนาด้วยศีล หรือการฝึกอบรมทางกายและทางวาจา ครอบคลุมไปถึงความสำรวมอินทรีย์ภายใน ๖ ประการ มีตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ อันแสดงออกทางกายทวาร ซึ่งเป็นไปในฝ่ายกุศลกรรมบถ จัดเป็นคุณประโยชน์ทั้งแก่ตนเองและคนอื่น โดยใจความหมายถึงการไม่ทำร้ายเบียดเบียน คนอื่นให้บาดเจ็บ หรือเสียชีวิต ไม่ล่วงเกินสิทธิทรัพย์สินสมบัติ และไม่ล่วงเกินต่อคู่ครองคนรัก ขณะเดียวกันก็มีเมตตาจิตคิดช่วยเหลือจนเจอไม่เห็นแก่ตัว ไม่คิดเอาเปรียบให้เกียรติกันและกัน ส่วนทางวาจานั้นก็ประพฤติสุจริตเป็นฝ่ายกุศลกรรมบถ ได้แก่เว้นจากการพูดเท็จ พูดส่อเสียด พูดคำหยาบ พูดจาเหลวไหลไร้สาระ ตรงกันข้ามก็แต่สิ่งที่เป็นประโยชน์พูดถูกกาลเทศะ พูดคำเป็นมงคลไพเราะ เสนาะโสต พูดคำจริง พูดด้วยเมตตาจิต พูดประสานผลประโยชน์ จึงชื่อว่ามีกายอันพัฒนาแล้ว มีความประพฤติอันพัฒนาดีแล้ว เหมาะสมตามฐานะของผู้ปฏิบัติ กล่าวคือพระภิกษุอยู่ร่วมดำรงตนอยู่ในพระธรรมวินัย ๒๒๗ สิกขาบท สามเณรอยู่ร่วมสมานในศีล ๑๐ ประการ สำหรับฝ่ายคฤหัสถ์พึงปฏิบัติตนและพัฒนาตนอยู่ในหลักศีล ๕ และ๘ ตามแต่โอกาสจะประพฤติปฏิบัติได้ การฝึกฝนอบรมในด้านความประพฤติ ระเบียบวินัย ความสุจริตทางกายวาจา คือ การอยู่ร่วมกับผู้อื่นด้วยดี ให้เกื้อกูล ไม่เบียดเบียน ไม่ทำลาย และอาศัยะ โดยเนื้อหาสาระสำคัญก็เพื่อให้บุคคลสามารถดำรงตนให้อยู่ร่วมกับสังคม หรืออยู่ร่วมกับคนอื่นได้อย่างปกติสุข ทั้งศีลที่เป็นสิกขาบททั่วไป และศีลที่เป็นองค์มรรค คือสัมมาวาจา เจริญชอบ หมายถึง การพูดหรือเจรจาชอบ มี ๔ ประการ คือ ละมุนสวาท คือเว้นการพูดเท็จ ละปิสฺสวาจา คือ

^{๑๔} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๒๑/๔๕๕.

เว้นการพูดส่อเสียด ละมุนสวาจา คือเว้นจากพูดคำหยาบคาย ละสัมผัปปลาปะ คือเว้นการพูดเพื่อจ้อ เหลวไหล ไร้สาระ สัมมากัมมันตะ หมายถึงการงานชอบ คือการกระทำชอบมี ๓ ประการ ได้แก่การละจากปาณาติบาต หมายถึงเว้นการทำลายชีวิตทั้งคนและสัตว์ทุกจำพวก ละอทินนาทาน คือเว้นการเอาทรัพย์สมบัติ สิ่งของคนอื่นที่ไม่อนุญาตหรือไม่ได้มีเจตนาที่จะให้ ละกาเมสุมิจฉาจารา คือเว้นความประพฤติผิดในกาม หมายถึงไม่ล่วงเกินในสามี ภรรยาอันเป็นที่รักยิ่งของคนอื่น สัมมาวายามะ หมายถึงความเพียร ความขยันหมั่นเพียรในการประกอบอาชีพ การงานหน้าที่อันสุจริต เช่นทำงานไม่ให้อากุล หมายถึง ไม่ค้ำงาน ไม่ผัดผ่อนงานไม่จับจดงาน ไม่ยุ่งเหยิงสับสน เป็นต้น เมื่อกล่าวถึงหลักการของสัมมาอาชีวะนั้น พึงเข้าใจว่าเป็นการแสวงหาทรัพย์แล้วใช้สอยทรัพย์นั้นโดยชอบธรรม ตั้งแต่ปัจจัย ๔ อันเป็นพื้นฐานในการครองชีพ และผลตอบแทนในด้านจิตใจด้วย ไม่ใช่ทำงานเพื่อวัตถุหรือเพียงเพื่อได้ทรัพย์มาเท่านั้น

ด้านจิตตภาวนา เป็นการพัฒนาด้านจิตใจที่อาศัยสมาธิเป็นตัวแทนในการฝึก หมายถึงการฝึกปรือในด้านคุณภาพและสมรรถภาพของจิต ได้แก่การรวมเอาองค์มรรคข้อสัมมาวายามะ สัมมาสติ และสัมมาสมาธิ เข้ามาว่าโดยสาระก็คือ การฝึกให้มีจิตใจเข้มแข็ง มั่นคง แน่วแน่ ควบคุมตนได้ดี มีสมาธิ มีกำลังใจสูง ให้เป็นจิตที่สงบ ผ่องใส เป็นสุข บริสุทธิ์ ปราศจากสิ่งรบกวนหรือทำให้เศร้าหมอง อยู่ในสภาพเหมาะแก่การใช้งานมากที่สุด โดยเฉพาะการใช้ปัญญาอย่างลึกซึ้ง และตรงตามความเป็นจริง^{๑๕} โดยย่ออธิจิตตสิกขา ก็คือหลักสมาธิ ความแน่วแน่แห่งจิตใจ โดยใช้หลักสมถะ และวิปัสสนาเป็นสำคัญ ในการพัฒนาจิต เพื่อให้มีคุณภาพที่ดีจนสามารถละอวิชชาได้ตามลำดับ ดังพระพุทธพจน์ที่ตรัสไว้ว่า “สมถะที่ภิกษุเจริญแล้ว ย่อมให้จิตเจริญ จิตที่เจริญแล้วย่อมละราคะได้ วิปัสสนาที่ภิกษุเจริญแล้ว ย่อมให้ปัญญาเจริญปัญญาที่เจริญแล้ว ย่อมละอวิชชาได้”^{๑๖}

การจะพัฒนาจิตใจให้เกิดความสำเร็จในด้านต่างๆ เช่น ให้มีกำลังที่เข้มแข็ง มีสุขภาพจิตที่ดี เป็นต้น มีเป้าหมายในการพัฒนาจิต ดังต่อไปนี้

เป้าหมายของการพัฒนาจิต คือทำให้บุคคลที่ฝึกฝนพัฒนาจิตดีแล้ว ย่อมถึงเป้าหมายได้ใน ๓ ลักษณะดังนี้

๑). ให้มีคุณธรรมต่างๆ ที่เสริมสร้างจิตใจให้ดีงาม เป็นจิตใจที่สูง ประณีต เช่นมีเมตตา มีความรัก ความเป็นมิตร มีกรุณา อยากช่วยเหลือ ปลดปล่อยทุกข์ของผู้อื่น มีจาคะ คือมีน้ำใจเผื่อแผ่ มีคารวะ มีความกตัญญู เป็นต้น

^{๑๕} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย**, พิมพ์ครั้งที่ ๓๒, หน้า ๗๑๕.

^{๑๖} อจ.ทุก. (ไทย) ๒๐/๓๒/๗๖.

๒). ให้เป็นจิตที่มีความสามารถ เช่นมีสติดี มีวิริยะ คือความเพียร มีขันติ คืออดทน มีสมาธิ คือจิตตั้งมั่นแน่วแน่ มีสัจจะ คือจริงจัง มีอธิษฐาน คือเด็ดเดี่ยวแน่วแน่ต่อจุดหมายที่ทำเป็นจิตที่พร้อมและเหมาะที่จะใช้งานโดยเฉพาะงานทางปัญญา คือการคิดพิจารณาให้เห็นความจริงชัดเจนถูกต้อง

๓). ให้เป็นจิตที่มีสุขภาพที่ดี มีความสุข สดชื่น ร่าเริงเบิกบาน ปลอดโปร่ง สงบ ผ่องใส พร้อมที่จะยิ้มแย้มได้ ปราโมทย์ ไม่เครียด ไม่กระวนกระวาย ไม่คับข้องใจ ไม่ขุนมัวเศร้าหมอง ไม่หดหูเศร้า เป็นต้น^{๑๗}

แนวทางการพัฒนาจิตตภาวนานี้ มุ่งให้เห็นว่ามนุษย์สามารถที่จะพัฒนาตนเองมีจิตใจอันผ่องใส ปราศจากเครื่องมลทินหรือเครื่องเศร้าหมองจิตได้ โดยอาศัยการเจริญสมาธิ ภาวนา หรือจิตตภาวนา ด้วยกรรมฐาน ๔๐ ประการตามหลักของพระพุทธศาสนา เป็นเครื่องมือบังคับควบคุมจิตให้ปฏิบัติตามคำสั่งของผู้พัฒนาได้ แม้จะต้องใช้เวลาแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล แต่เมื่อถือหลักที่ว่า บุคคลจะล่วงทุกข์ได้เพราะความเพียรแล้ว ย่อมจะสำเร็จผลในเวลาอันควร และได้รับผลคือปฏิเวธธรรม เกิดความสงบ เย็นภายในใจของตนเอง สามารถจะระงับความโกรธ ความรุนแรง ความอ่อนแอทางจิตใจ ทำให้จิตใจมีพลัง มีอำนาจเข้มแข็ง สามารถต่อสู้ฟันฝ่าอุปสรรคโรคร้ายไข้เจ็บ ความคับแค้นใจ ความเสียใจต่างๆ นานา ไปได้เพราะจิตใจเป็นอิสระไม่ถูกโลกธรรมทั้งฝ่ายดี และฝ่ายเลวครอบงำจิต ดังนั้นผู้พัฒนาจิตใจของตนเสมอ จึงสามารถเอาชนะความลำบากความทุกข์ไปได้ แตกต่างจากคนผู้ไม่พัฒนาจิตใจโดยสิ้นเชิง

ด้านปัญญาภาวนา เป็นการพัฒนาด้านปัญญา ความรู้ความเข้าใจ คิดได้ดียังเห็นสามารถนำไปพัฒนาทักษะในชีวิตประจำวันได้อย่างถูกต้อง อยู่ในสังคมอย่างสุขสงบสุข แต่ในขั้นตอนและหลักการก็อยู่ในไตรสิกขานั้นเอง

การพัฒนาทักษะชีวิตด้วยพุทธภาวนาเป็นการพัฒนาคนให้รู้จักเป็นอยู่ได้อย่างดี โดยสอดคล้องกับความจริงของชีวิตที่เป็นไปตามธรรมดา การพัฒนามนุษย์ทั้งหลายให้อยู่ในศีลก่อนแต่การจะปฏิบัติศีลได้ก็จะต้องมีการสำรวมกายจัดระเบียบทางกายให้เรียบร้อย เมื่อกายเรียบร้อย ศีลย่อมเกิด บุคคลเมื่อมีศีลก็ย่อมปูพื้นฐานของจิตให้มีเมตตาขึ้น และด้วยปัญญาก็จะเกิดความรู้ ความเข้าใจ ได้มากขึ้นว่า สิ่งไหน ควรทำ ไม่ควรทำ พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต) ได้เขียนไว้ เกี่ยวกับการศึกษาหรือไตรสิกขาว่าเป็น ระบบที่การพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมด้านจิตใจ เจตจำนง และด้านปัญญาความรู้ความเข้าใจ ย่อมดำเนินประสานไปด้วยกันและส่งผลต่อกัน โดย

^{๑๗} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), ความสำคัญของพระพุทธศาสนาในฐานะศาสนาประจำชาติ, พิมพ์ครั้งที่ ๙, (กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิพุทธธรรม, ๒๕๔๐), หน้า ๘๐-๘๑.

เจตจำนงของจิตแสดงตัวออกมาสู่พฤติกรรมและการสัมพันธ์สิ่งแวดล้อม มีปัญญาที่เข้าใจมาพัฒนาพฤติกรรมให้ทำได้ผลดียิ่งขึ้น

ปัญญา หมายถึงความรู้ทั่ว ปรัชญาหยั่งรู้เหตุผล ความรู้เข้าใจชัดเจน ความรู้เข้าใจหยั่งแยกได้ในเหตุผล ดีชั่ว คุณโทษ ประโยชน์ มิใช่ประโยชน์ และรู้ที่จะจัดแจง จัดสรร จัดการ ความรอบรู้ในกองสังขารมองเห็นตามเป็นจริง”^{๑๘} ปัญญานั้นเป็นเครื่องวินิจฉัยสุตะ คือความรู้ที่เข้านั้นเป็นข้อมูลดิบ เป็นของดิบ ยังไม่รู้ว่าเป็นอย่างใด มีคุณค่าอย่างไร จะเอาไปใช้อย่างไร ถ้าคนไม่มีปัญญา ความรู้นั้นก็เอามากองไว้เฉย ๆ ไม่รู้ว่าจะเอาไปใช้ประโยชน์ได้อย่างไร แต่คนที่มีปัญญาจะสามารถวินิจฉัยได้ เลือกเฟ้นได้ว่า ถ้าเราจะทำอะไรให้สำเร็จสักอย่างหนึ่ง จะต้องเอาความรู้นี้ไปใช้ไปทำอะไร ไปดัดแปลงอย่างไร เอาความรู้นั้นไปยกเอียงใช้งานทำการแก้ไขปัญหাজัดทำสิ่งต่างๆ ให้สำเร็จผลตามต้องการได้ ความรู้ที่เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความจริง ความรู้ที่สามารถสืบสาวเหตุปัจจัยของสิ่งต่าง ๆ ความรู้ที่สามารถคิด พิจารณาวินิจฉัยได้ เลือกเฟ้นกลั่นกรองได้ เชื่อมโยงประสานได้ ทำให้เอาสุตะหรือข้อมูลข่าวสารวิชาการต่าง ๆ ไปใช้งาน สามารถจัดสรรจัดการทำสิ่งต่าง ๆ ให้สำเร็จได้ ความรู้อย่างนี้เรียกว่า ปัญญา^{๑๙} การมีปัญญาที่พัฒนาแล้ว ได้แก่ การได้ฝึกฝนอบรมตนเองให้มีปัญญารู้สิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริงเช่น การมีปัญญาพิจารณารู้ไตรลักษณ์คือ อนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา ตามความเป็นจริง ปราศจากการยึดถือว่าเป็นตัวเราของเรา^{๒๐}

การพัฒนาด้านปัญญา หมายถึงการฝึกปรือปัญญาให้เกิดความรู้ ความเข้าใจสรรพสิ่งทั้งปวงตามความเป็นจริง จนกระทั่งหลุดพ้น มีจิตใจเป็นอิสระ ผ่องใส เบิกบานโดยสมบูรณ์ ได้แก่ รวมเอาองค์มรรค ข้อสัมมาทิฐิ และสัมมาสังกัปปะ ๒ อย่างแรกเข้ามา ว่าโดยสาระก็คือการฝึกอบรมให้เกิดปัญญาบริสุทธิ์ที่รู้แจ้งชัดตรงตามสภาพความเป็นจริง ไม่เป็นความรู้ ความคิด ความเข้าใจที่ถูกบิดเบือนเคลือบคลุม ย้อมสี อำพราง หรือ พร่ามัว เป็นต้น เพราะอิทธิพลของกิเลส มีอวิชชาและตัณหาเป็นผู้นำที่ครอบงำอยู่ การฝึกปัญญาเช่นนี้ต้องอาศัยการฝึกจิตให้บริสุทธิ์เป็นพื้นฐาน แต่ในเวลาเดียวกัน เมื่อปัญญาที่บริสุทธิ์รู้เห็นตามเป็นจริงนี้เกิดขึ้นแล้ว ก็กลับช่วยให้จิตนั้น สงบ มั่นคง บริสุทธิ์ ผ่องใสแน่นอนยิ่งขึ้น

^{๑๘} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้า ๑๖๔.

^{๑๙} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), **ความสุขที่แท้จริง**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, ๒๕๔๓), หน้า ๑๘.

^{๒๐} ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๓๒/๓๔-๓๗.

การพัฒนาตนความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม เรียกว่าศีล การพัฒนาด้านเจตจำนงและคุณสมบัติในจิตใจก็เป็น สมาธิ ซึ่งรวมไปถึงเรื่องของคุณธรรม ความดี เรื่องสมรรถภาพและประสิทธิภาพของจิตใจ เช่นความเข้มแข็งหนักแน่น เพียรพยายาม สติ สมาธิ ความสุข ความร่าเริง เบิกบานผ่องใสเป็นคุณสมบัติสำคัญของจิตใจ การพัฒนาด้านปัญญาความรู้ความเข้าใจการรู้จักมองสิ่งทั้งหลายตามที่มันเป็นและความสามารถแยกแยะ วิเคราะห์สืบสาวหาเหตุปัจจัยต่าง ๆ ระบบทั้ง ๓ เรียกว่าไตรสิกขา ก็วัดผลด้วยภavana ๔ นั่นเอง

หลักการภavanานี้ สามารถสังเคราะห์เข้ากับหลักอแปณกปฏิบัติได้ คือกายภavana สีลภavana สงเคราะห์เข้ากับการสำรวมอินทรีย์ เพราะเป็นการฝึกอบรมอินทรีย์ให้สำรวมระมัดระวังมิให้เกิดความยินดี ยินดีในเวลาที่ยายตนะภายในกระทบกับอายตนะภายนอก และการรู้จักประมาณในการบริโภคอาหาร เพราะการบริโภคก็ต้องฝึกกายเช่นกัน เพื่อมิให้เกิดความโลภติดในรสของอาหาร เมื่อสำรวมทางกายดีแล้ว ย่อมทำให้มีศีล ส่วนจิตตภavanaและปัญญาภavana สงเคราะห์เข้าในหลักชาคริยานุโยค เพราะเป็นการประกอบความเพียรด้วยการนั่งสมาธิและเดินจงกรมทั้งกลางวันและกลางคืน โดยใช้หลักภavana คือสมถและวิปัสสนากัมมัฏฐานเป็นเครื่องฝึกจิต

จะเห็นได้ว่าพละ ๕ โดยเฉพาะวิริยพละ เป็นกำลังสำคัญในการสนับสนุนการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดั่งมาทั้ง ๔ ด้าน คือกายภavana สีลภavana จิตภavana และปัญญาภavana ให้มีความสัมพันธ์และเชื่อมโยงกัน กับไตรสิกขาเป็นธรรมสมังคี จนเป็นรูปธรรม

๔.๕ สรุป

การประยุกต์ใช้พละ ๕ จากคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนา ในด้านการเจริญกรรมฐานที่เชื่อมโยงกับหลักธรรมต่าง ๆ คือความสำคัญของสัทธาพละกับอาตapi (มีความเพียร) สัทธาพละจะทำให้เกิดสภาวะของคนที่กำลังกล้าหาญ ทำความเพียรด้วยความอดทนอย่างต่อเนื่องแม้ต้องเผชิญกับความทุกข์ยากลำบากเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ควรจะได้ถึง และเป็นตัวเร่งกระตุ้นให้การทำหน้าที่ของสติให้ตื่นตัวต่อการกำหนดพิจารณาอารมณ์กรรมฐานอย่างต่อเนื่อง ไม่ให้เกิดความเผลอเลอ ความสำคัญของวิริยพละกับสติ (มีสติ) ด้วยอุปการะจากวิริยพละซึ่งเป็นตัวเร่งกำลัง สติที่ตั้งมั่นทำกิจหรือหน้าที่ของตนโดยการพิจารณาได้จากลักษณะ ๓ ประการของสติคือ การเฝ้าดูอย่างจดจ่อซึ่งเป็นลักษณะเฉพาะของสติความสำคัญของวิริยพละกับสัมปชาโน (ความรู้ตัว) ขณะที่ใช้ความเพียรประคองสติกำหนดอารมณ์กรรมฐานอยู่สัมปชัญญะจะช่วยให้สามารถกำหนดแน่วแน้อยู่ในปัจจุบัน ขณะทำให้การปฏิบัติดำเนินไปได้อย่างต่อเนื่อง

ความสำคัญของพละในอิทธิบาท ๔ ในอิทธิบาทนั้น พละ มุ่งทำหน้าที่เป็นองค์ธรรมข้อหนึ่งที่เป็นธรรมที่เป็นเหตุปัจจัยในการที่จะทำให้บุคคลมีจิตใจกระตือรือร้น มีกำลังใจเป็นแรงผลักดันให้เกิดมีความอาจหาญในการทำงานต่างๆ แล้วอาศัยองค์ธรรมที่เกี่ยวข้องเป็นปัจจัยต่อไป ความสำคัญของพละในสัมโพชฌงค์ ๗ พละในสัมโพชฌงค์นี้ทำหน้าที่ยกจิตขึ้นจากความห่อหุ้มทอดย ให้ความความบากบั่นต่อสู้กับอุปสรรค เพื่อก้าวไปข้างหน้าอย่างอาจหาญมั่นคงและไม่หวั่นไหวเกรงกลัวต่ออุปสรรคใดๆ โดยมีสติสัมโพชฌงค์และธัมมวิจยสัมโพชฌงค์เป็นองค์ธรรมที่ส่งเสริม และเมื่อเจริญเต็มที่แล้ว ก็สามารถอดทนให้เกิดองค์ธรรมคือ ปิตีสัมโพชฌงค์ ปัสสทธิสัมโพชฌงค์ สมาธิสัมโพชฌงค์ และอุเบกขาสัมโพชฌงค์ซึ่งเป็นองค์ธรรมในหมวดเดียวกันตามลำดับ

การประยุกต์ใช้พละ ๕ ในการพัฒนาตนการที่บุคคลจะประสบความสำเร็จในชีวิตในด้านต่างๆ นั้น ทั้งทางโลกและทางธรรมตามหลักพุทธธรรมได้นั้น จำต้องมีหลักการมีอุดมคติเป็นแรงผลักดันไป สำหรับหลักธรรมที่มีความสำคัญต่อการอดทนหลักการและอุดมคตินั้น ขาดไม่ได้ก็คือ พละ ๕ คือ สัทธาพละ วิริยพละ สติพละ สมาธิพละ และปัญญาพละ ซึ่งเป็นคำสอนสำคัญทางพระพุทธศาสนาใช้เป็นหลักธรรมที่ใช้ในการฝึกฝนพัฒนาจิต และสร้างปัญญาไปพร้อม ๆ กัน จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องอาศัยหลักการของพละคือกำลังใจเพื่อเป็นเครื่องมือในการพัฒนาชีวิตให้เป็นไปตามที่มุ่งหวังไว้ ซึ่งต้องเชื่อมโยงกับหลักธรรมคือ ทิฐฐธัมมิกัตถประโยชน์ คือประโยชน์ในปัจจุบัน อันตนพึงได้รับการประกอบกิจการหรือมีอาชีพที่สุจริต ถูกต้องทั้งทางกฎหมายและศีลธรรม

การประยุกต์ใช้พละ ๕ ที่มีต่อการพัฒนาชีวิตที่งดงามทั้ง ๔ ด้านคือ กายภาวนา ศีลภาวนา จิตตภาวนา และปัญญาภาวนา เพราะว่าศรัทธาพละเป็นกำลังใจสนับสนุนให้เกิดวิริยะพละในด้านกายภาวนา และศีลภาวนา สติพละ สมาธิพละ เป็นกำลังใจสนับสนุนในด้านจิตภาวนาและปัญญาภาวนา เมื่อการทรงอยู่ของปัญญาภาวนานั้น จะมีผลทำให้ปัญญาพละ เข้าไปช่วยหนุนส่งกำลังใจทางปัญญาให้มีความเข้มแข็งมากขึ้น ประโยชน์ที่ผู้ปฏิบัติจะได้รับจากการเจริญพละ ๕ ย่อมมีผลต่อการพัฒนาชีวิตประจำวันให้มีความก้าวหน้าอย่างผาสุก มีการดำเนินชีวิตอย่างบุคคลที่ไม่ประมาทแล้ว ทำให้สามารถดำรงตนอย่างเป็นปกติสุข ทั้งหน้าที่การงานหรือชีวิตครอบครัว เพราะผู้ปฏิบัตินำความดำรงอยู่ของศีล สมาธิ ปัญญา ที่มีอยู่ในตนของผู้ปฏิบัติเองมาใช้อย่างเต็มความสามารถที่มีอยู่

ในการนำหลักธรรมพละ ๕ และหลักธรรมเกื้อหนุนอื่นๆ อันมีความเกี่ยวโยงซึ่งกันและกันมาพัฒนาคุณภาพชีวิตนั้น ผู้ปฏิบัติสามารถนำประโยชน์ที่เกิดจากการปฏิบัติตามพัฒนาได้ ทั้งในแง่ส่วนตัวและส่วนรวม เพราะถ้าผู้ปฏิบัติเจริญหลักธรรมพละ ๕ ให้เต็มรอบแล้ว ย่อมยังหลักธรรม

อื่นให้เจริญขึ้นด้วย ยังผลให้การพัฒนาการของชีวิตในด้านต่างๆ ทั้งทางกายและทางใจ มีความ
สงบสุขและประสบความสำเร็จในกิจทั้งปวงของตนและครอบครัวได้ ทั้งนี้ถ้าผู้ปฏิบัติยังเจริญ
หลักธรรมต่อไปให้มีความเข้มแข็งมากขึ้น จนสามารถที่จะละกิเลส ตัณหา อาสวะและอวิชชาลงได้
ย่อมยังผลให้เกิดประโยชน์ต่อผู้ปฏิบัติเองทั้งในโลกนี้ และย่อมยังผลให้เกิดประโยชน์ทั้งในโลกหน้า
อีกด้วย