

หลักธรรมพละ 5 (ศรัทธาพละ) กับการเกื้อหนุนการปฏิบัติพระกรรมฐาน

The 5 Principles of Physical Faith (Faith, Physicality) and Support for the Practice of Meditation

พระสมุห์บุญฤทธิ์ มหาบุญโญ (ศรีวิชัย)

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตขอนแก่น

Phrasmu Boonyarit mahapunyo

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Khon Kaen Campus ,Thailand

E-mail : PhrasmuBoonyarit@hotmail.com

บทคัดย่อ

ทำไมพระพุทธเจ้าจึงตรัสสติปัฏฐาน 4 ก่อนพละ 5 ในโพธิปักขิยธรรม สติปัฏฐาน 4 เป็น ฐานของพละ 5 หรือพละเป็นฐานของสติปัฏฐาน หรือพละกับสติปัฏฐานสัมพันธ์กันอย่างไรในขณะปฏิบัติ เพื่อให้ได้ความกระจ่างอันจะทำให้เกิดประโยชน์ต่อผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาและเกิดศรัทธาเลื่อมใส ในคำสอนของพระพุทธองค์ผู้เป็นสัพพัญญู อันจะนำไปสู่ประโยชน์ของการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาและ เป็นองค์ความรู้สำคัญของการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาที่จะนำไปให้ผู้ปฏิบัติเข้าสู่ธรรมอันเป็นกำลังที่ เกื้อหนุนแก่อริยมรรค ต่อไป

พละ หรือ พละ 5 คือ กำลังห้าประการ ได้แก่ศรัทธาพละ ความเชื่อ กำลังการควบคุมความสงสัย ความวิตกวิริยะพละ ความเพียร กำลังการควบคุมความเกียจคร้าน สติพละ ความระลึกได้ กำลังการควบคุมความประมาท ความมกมายสมาธิพละ ความตั้งใจมั่น กำลังการควบคุมการวอกแวกไขว่ไขว่ ฟุ้งซ่านปัญญาพละ ความรอบรู้ กำลังการควบคุม การทำเกินพอดี

ศรัทธาพละ คือการกำหนดอารมณ์วิปัสสนาน้อยอย่าง แคบกว่าหยาบกว่ากำลังของสติและสมาธิที่มีอยู่ ซึ่งในตอนแรกทำให้สมาธิเกิดขึ้นได้ดี แต่ถ้าอารมณ์ที่ใช้กำหนดน้อยเกินไป ในกรณีที่จิตมีสติสมาธิที่เริ่มมีกำลังมากขึ้น จะกลายเป็นทำให้จิตตั้งสมาธิจนสติอ่อนกำลังการกำหนดรู้รอบตัวลง หรือสมาธิอ่อนกำลังลงอันเกิดจากความชำนาญในอารมณ์ภาวนามากขึ้น จนเหม่อลอยง่าย ทำให้กามวิตก พยาบาทวิตกเกิดขึ้นได้ง่าย แต่เมื่อเพิ่มการกำหนดให้ละเอียดขึ้นสมาธิจะเกิดขึ้นอย่างชัดเจน

คำสำคัญ : หลักธรรม; พละ 5; กรรมฐาน

Abstracts

Why did the Lord Buddha speak the fourth mindfulness before the 5th power in the poshakikisanship? Mindfulness 4 is the base of physical 5, or PE is the base of consciousness. Or how physicality and consciousness are related in practice In order to gain enlightenment that will benefit the practitioner of Vipassana, prayer, and faithfulness In the teaching of the omniscient Buddha This will lead to the benefits of meditation and meditation. Is an important body of knowledge of Vipassana meditation practice that will lead practitioners into Dharma, which is the strength that Continue to support the elite

Vigor, or vitality, is the five strengths Including faith and belief Power to control doubt Anxiety, persistence, perseverance Idleness control power Mindfulness Negligence control power Laziness, concentration, physicality Determination Distraction control power Distraction, intelligence, intelligence, power, control Overdoing

Physical faith is the determination of the least introspection mood. Narrow, rougher than the power of mindfulness and concentration. Which in the beginning made it possible to concentrate better But if the mood used to define too little In the event that the mind has become more powerful. Will become the mind to focus and focus until the consciousness weakens the determination of the surroundings Or weakened concentration caused by more proficiency in the prayer mood Until it becomes easily disoriented, making vengeful, vengeful, anxious a lot easier But as more detailed assignments are added, concentration will be more apparent.

Keywords: Principle; Physical education 5; meditation

บทนำ

พละ 5 เป็นสภาวะที่มีกำลังหนักแน่น มั่นคง เป็นสภาวะที่ทำให้ไม่หวั่นไหวไปในเรื่องตรงกันข้าม ไม่เอนเอียงหรือไม่ให้น้ำหนักไปทางฝ่ายตรงกันข้าม เหมือนกับคนมีกำลังดีก็จะไม่ล้ม ไม่เอนเอียงไปทางฝ่ายศัตรูหรือฝ่ายตรงกันข้ามซึ่งถือว่าเป็นเรื่องเล็กน้อยไม่อาจทำให้หวั่นไหวได้ พละมีองค์ธรรม 5 ประการที่สำคัญ ได้แก่ (1) สัทธาพละ คือกำลังศรัทธา ไม่หวั่นไหวในสภาวะที่ไม่น่าศรัทธา ไม่หวั่นไหวในเรื่องที่ตรงกันข้ามกับศรัทธา พระพุทธศาสนาเห็นว่าศรัทธาเป็นองค์ธรรมที่มีความสำคัญเป็นอันดับแรก ในเรื่องแนวคิด เกี่ยวกับเรื่องศรัทธาในพระพุทธศาสนามีความเป็นเอกลักษณ์เฉพาะที่โดดเด่น และเพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ชัดเจนในเรื่องศรัทธา (2) วิริยะพละ คือความเพียรที่มีกำลังไม่หวั่นไหวไปในความขี้เกียจ มีความเพียรที่พอดี ไม่ถึงจนเกินไป ไม่หย่อนจนเกินไปและจะปรับอินทรีย์ให้สมดุลกัน จึงจะประสบผลสำเร็จในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา (3) สติพละ คือการมีสติระลึกได้ในปัจจุบันของอารมณ์ มีความไม่หวั่นไหว มีความไม่ประมาท (4) สมาธิพละ คือความตั้งมั่นและแน่วแน่ในอารมณ์นั้นๆ

สมาธิทำให้จิตใจผ่องใสสะอาดประกอบกิจการงานได้ราบรื่น คิดอะไรก็รวดเร็วทะลุปรุโปร่ง เพราะว่าระดับจิตที่ได้ถูกฝึกมาให้มีความนิ่งจากการเป็นสมาธิ ย่อมมีพลังกว่าระดับจิตที่ไม่มีสมาธิ เมื่อจิตเป็นสมาธิจะคิดจะทำอะไรย่อมทำได้ดีและได้เร็วกว่าปกติตามหลักการในทางพระพุทธศาสนา (5) ปัญญาพละ คือไม่หวั่นไหวไปในทางอวิชชาที่คอยปิดบังความจริงของอารมณ์ปัญญานั้นมีความสำคัญและจำเป็นอย่างมากในการพิจารณาเพื่อความรู้แจ้งตามความจริง 1 (สุกัร ทุมทอง, 2559 : 157-161)

พละเป็นหลักธรรมที่ปรากฏอยู่ในโพธิปักขิยธรรม อันเป็นหลักธรรมที่เป็นไปเพื่อการตรัสรู้ มี 7 หมวด 37 ประการ ได้แก่ สติปัฏฐาน 4 สัมมปธาน 4 อิทธิบาท 4 อินทรีย์ 5 พละ 5 โพชฌงค์ 7 และอริยมรรคมีองค์ 8 แต่ละหมวดธรรมมีความสมบูรณ์อยู่ในตัว ผู้ปฏิบัติจะถือหลักธรรมใดก็สามารถบรรลุธรรมได้เช่นเดียวกัน โพธิปักขิยธรรม เป็นธรรมอันประเสริฐเพื่อการตรัสรู้ เป็นหลักธรรมที่ทำให้บุคคลผู้ที่เจริญแล้วทำให้มาก ย่อมเป็นไปเพื่อละสังโยชน์เพื่อถอนอนุสัย เพื่อกำหนดรู้สังสารวัฏ อันยืดยาว เพื่อความสิ้นอาสวะและหวังผล คือ อรหัตผลในปัจจุบัน หรือเมื่อยังมีความถือมั่นเหลืออยู่เป็น พระอนาคามี แต่การที่จะบรรลุเป้าหมายที่สำคัญ คือ นิพพาน นั้น จะต้องปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา เท่านั้น 2

ผู้เขียนมีความประสงค์ที่จะศึกษาพละ 5 ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามแนวสติปัฏฐาน 4 ในประเด็นต่างๆ เช่น ทำไมจึงตรัสสติปัฏฐาน 4 ก่อนพละ 5 ในโพธิปักขิยธรรม สติปัฏฐาน 4 เป็น ฐานของพละ 5 หรือพละเป็นฐานของสติปัฏฐาน หรือพละกับสติปัฏฐานสัมพันธ์กันอย่างไรในขณะปฏิบัติ เพื่อให้ได้ความกระจ่างอันจะทำให้เกิดประโยชน์ต่อผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาและเกิดศรัทธาเลื่อมใส ในคำสอนของพระพุทธองค์ผู้เป็นสัพพัญญู อันจะนำไปสู่ประโยชน์ของการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาและ เป็นองค์ความรู้สำคัญของการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาที่จะนำไปสู่ผู้ปฏิบัติเข้าสู่ธรรมอันเป็นกำลังที่ เกื้อหนุนแก่อริยมรรค ต่อไป

ศรัทธาพละ คือการกำหนดอารมณ์วิปัสสนาน้อยอย่าง แคบกว่า หยิบกว่ากำลังของสติและสมาธิที่มีอยู่ ซึ่งในตอนแรกทำให้สมาธิเกิดขึ้นได้ดี แต่ถ้าอารมณ์ที่ใช้กำหนดน้อยเกินไป ในกรณีที่จิตมีสติสมาธิที่เริ่มมีกำลังมากขึ้นก็จะกลายเป็นการทำให้จิตตั้งสมาธิจนสติอ่อนกำลัง การกำหนดรอบรู้มีน้อยลง หรือสมาธิอ่อนกำลังลง อันเกิดจากความชำนาญในอารมณ์ภาวนามากขึ้น จนเหมือนล่องลอย ทำให้เกิดกามวิตก พยาบาทวิตกเกิดขึ้นได้ง่าย แต่เมื่อเพิ่มการกำหนดให้ละเอียดมากขึ้นสมาธิจะเกิดขึ้นอย่างชัดเจน

ความหมายและลักษณะของพละ 5 พละ 5 ธรรมอันเป็นกำลัง (power) คือเป็นกำลังในการปฏิบัติ และเป็นกำลังในการประหารอกุศล ต่าง ๆ มี 5 ประการคือ 1. สัทธา คือความเชื่อ 2. วิริยะ คือความเพียร 3. สติคือ ความระลึกได้ 4. สมาธิคือ ความตั้งใจมั่น 5. ปัญญาคือ ความรู้ชัดใน ธรรม 5 อย่างนี้ เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า อินทรีย์ 5 คือธรรมที่เป็นใหญ่ในกิจของตน 3 (สมเด็จพระมหาสมณเจ้ากรมพระยาวชิรญาณวโรรส, 2540 : 145) ที่เรียกว่า อินทรีย์ เพราะมีความหมายว่า เป็นใหญ่ในการกระทำหน้าที่แต่ละอย่างๆ ของตน คือเป็นเจ้าการ ในการครอบงำเสียซึ่งความไร้ศรัทธา ความเกียจคร้าน ความประมาท ความฟุ้งซ่าน และความหลงตามลำดับ ที่เรียกว่า พละ เพราะ มีความหมายว่า เป็นพลังทำให้เกิดความมั่นคง ซึ่งความไร้ศรัทธาเป็นต้น แต่ละอย่างจะเข้าครอบงำไม่ได้ พละหมวดนี้เป็นหลักปฏิบัติทางจิตใจ เพื่อให้ถึงความหลุดพ้นโดยตรง พละ 5 มีลักษณะสำคัญดังนี้ สัทธาพละ มีความไม่หวั่นไหว ในความไม่มีศรัทธา วิริยะพละ มีความไม่หวั่นไหว ในความไม่เกียจ สติพละ มีความไม่หวั่นไหว ในความไม่ประมาท สมาธิพละ มีความไม่หวั่นไหวไป เพราะความฟุ้งซ่าน ปัญญาพละ มีความไม่หวั่นไหวไป ในความไม่รู้ พละ 5 และ อินทรีย์ 5 เหมือนกันโดยองค์ธรรม เพียงแต่อธิบายคนละนัย คือ ความเป็นใหญ่และ ความไม่หวั่นไหว เปรียบเหมือน แม่น้ำ มีเกาะอยู่ตรงกลาง พึงทราบว่ามีแม่น้ำสองสาย ที่แบ่งโดยเกาะตรง กลาง ก็เป็นสายน้ำเดียวกันและก็ย่อมบรรจบกัน ดังเช่น อินทรีย์ 5 และพละ 5

ประการที่สำคัญ ที่ลืม ไม่ได้ คือ อินทรีย์ 5 และพละ 5 ก็คือการอบรมเจริญปัญญาเพื่อบรรลุมรรคผล ในขณะที่อบรมสติปัฏฐาน ก็ถือว่าอบรมอินทรีย์ 5 และพละ 5 ด้วย

คำจำกัดความหรือนิยามต่างๆ

พละ หรือ พละ 5 คือ กำลังห้าประการได้แก่

- 1.ศรัทธาพละ ความเชื่อ กำลังการควบคุมความสงสัย ความวิตก
- 2.วิริยะพละ ความเพียร กำลังการควบคุมความเกียจคร้าน
- 3.สติพละ ความระลึกได้ กำลังการควบคุมความประมาท ความมกมาย
- 4.สมาธิพละ ความตั้งใจมั่น กำลังการควบคุมการวอกแวกไขว่คว้า ฟุ้งซ่าน
- 5.ปัญญาพละ ความรอบรู้ กำลังการควบคุม การทำเกินพอดี

หลักการทั่วไปเกี่ยวกับพละ 5 พลธรรมทั้ง 5 เป็นกำลังแห่งธรรมขั้นเริ่มต้น พลธรรม คือ กำลังสำหรับบุคคลที่จะต้องปฏิบัติ จะต้องมี พลธรรม 5 ประการ คือ ศรัทธาพละ องค์ธรรมได้แก่ สัทธาเจตสิก คือความเลื่อมใสอย่างแรงกล้า ไม่มีความย่อท้อหรือท้อถอยในการปฏิบัติ มุ่งหน้าที่จะปฏิบัติบำเพ็ญวิปัสสนาธุระเพื่อให้ได้มาซึ่งมรรคผลนิพพาน ปหานอนุสัยเสียได้ นี่คือศรัทธาพละ ปฏิบัติมากกว่า 10 ครั้ง ตามไม่ทันความฟุ้งซ่านเฝ้าไปกิน เปื่อมาก หงุดหงิดง่าย รู้สึกว่ามันไม่ค่อยเจริญขึ้นเท่าไร แล้วก็ห้ามหมั่นประมาทว่าทางนี้คงไม่ใช่ ห้ามคิดเด็ดขาด เพราะเป็นการตัดพลธรรม ตัดศรัทธา ให้นึกอยู่เสมอว่า ขณะที่เรากำลังปฏิบัตินี้เหมือนต้นไม้นอกฤดูกาล ให้ทำให้ตนเองเหมือนต้นไม้นอกฤดูกาล ไม่ถึงเวลายังไม่ออกดอกออกผล แต่รักษาสภาพความเป็นต้นไม้วางใจดี อย่าเปลี่ยนตัวเองเป็นไม้เลื้อย

ฉะนั้น สติปัฏฐาน ย่อมเป็นเสาหลัก กาย เวทนา จิต ธรรม อย่าดูหมิ่นพระวิปัสสนากรรมฐานเด็ดขาด เพราะจะเป็นการตัดรอนพลธรรม ข้อที่ 1 นี้โดยตรง ด้วยจะได้นามรูปปริจเฉทญาณ หรือยังไม่ได้ หรืออีก 3-4 ชาติ จะได้ ก็จงมั่นใจเลยว่าทางนี้ทางเดียว เอกายนมรรค 4 เหตุที่เรายังไม่ได้ศรัทธาพละก็เพราะเหตุเรายังสร้างบารมีไม่พอ เช่น ต้นสะเดาต้องมีดอกแน่ แต่ตอนนี้ยังไม่ถึงเวลาที่จะออกดอก เหตุปัจจัยมันยังไม่พร้อม เมื่อเหตุปัจจัยพร้อมพร้อมดอกและผลย่อมพร้อมพร้อมออกมาเอง จงทำตนให้เป็นเหมือนกับไม้ยืนต้นอย่าเป็นเหมือนไม้ล้มลุก ท่านกล่าวไว้อย่างนี้ พลธรรมองค์ศรัทธานี้ถ้าเรามีแล้วมันจะทำให้ประหาร อสัทธิยะ แปลว่า ประหารความไม่เชื่อ 5 (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539 : 25) ต้องเชื่อว่าไปดูเถอะว่า รูปต้องเห็นลวดลายของรูป เช่น ไปป่าจะดูสัตว์จะต้อเห็นสัตว์ ไปวัดจะต้องเห็นพระ ลองไปยืนดูเถอะสัตว์มันอาจจะหลบอยู่ตามพุ่มไม้ พระอาจจะจำวัดอยู่ในกุฏิก็ได้ แต่ไปดูให้ถูกที่ถูกเวลาก็แล้วกัน ถ้าจะให้แน่ใจก็ยืนเฝ้าดูอยู่นั้นแหละ อย่างไรเสียก็ต้องเห็นสัตว์ชนิดใดชนิดหนึ่งเป็นแน่ ไม่ว่าจะเป็นสัตว์เล็กหรือสัตว์ใหญ่ก็ตาม ถ้าไปวัดก็ต้องเห็นพระไม่ว่าจะเป็นเวลาไหนก็ไม่รู้ พอสัตว์มันออกมาให้เห็นแล้วก็จะรู้ว่าเป็นสัตว์ชนิดไหน ถ้าเป็นเสือจะต้องเห็นลวดลายของเสือแน่นอนว่าเป็นเสือด้าหรือ เสือดาว ถ้ายืนอยู่ในวัดก็ต้องเห็นพระ เราต้องดูให้ชัดว่าเป็นพระหนุ่มหรือพระแก่ มันจะชัดขึ้น มันต้องค่อย ๆ ไปทีละขั้นตอน ยืนในป่าก็ต้องเห็นสัตว์ ยืนในวัด

ก็ต้องเห็นพระ ปฏิบัติตรงอย่างนั้นก็ต้องได้เหตุผลตรงนั้น ต้อง มั่นใจ แปลว่าทำลายอัสถิยะ ความไม่เชื่อออกไป

2. วิริยะพละ องค์ธรรมได้แก่ วิริยะเจตสิก 6 (พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช), 2551 : 65) คือ ความองอาจกล้าหาญ มีความองอาจกล้าหาญอย่างแรง กล้าพากเพียรที่จะปฏิบัติวิปัสสนาเท่านั้น โดยไม่มีความย่อท้อถอย สะดุ้งกลัวหวาดเกรงอะไรเกิดขึ้น เพื่อที่จะได้มาซึ่งมรรคผลนิพพาน วิริยะนี้ทำลายโกสัชชะ คือความเกียจคร้าน มีความเพียร ถึงเวลาพัก เหนื่อยก็ พักหนักก็วาง แต่อย่าห่างจากความเพียร

3. สติพละ องค์ธรรมได้แก่ สติเจตสิก 7 พละ 5 คือความระลึกได้อย่างถูกต้องและแรงกล้าด้วย เป็นไปกับนาม รูปไม่ขาดสาย ติดกันไปเป็นปัจจุบันธรรมทุกขณะ จนกระทั่งปราภวเด่นชัดเป็นพิเศษ ความพิเศษนี้เพื่อกำจัด กิเลสร้าย เพื่อจะได้ถึงซึ่งมรรคผลนิพพาน อำนาจของสติพละนี้ประหารปมาทะ คือความประมาทแล้วก็ โดยเฉพาะสตินี้ ท่านบอกมาให้ปฏิบัติพละ โดยเฉพาะสติพละนี้ยิ่งเพิ่มพูนมากเท่าไรยิ่งจะให้ผลดีต่อผู้ปฏิบัติ เท่านั้น ฉะนั้น ฝึกสติอยู่เสมอ

4. สมาธิพละ องค์ธรรม ได้แก่ เอกัคคตาเจตสิก 8 คือความสงบตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์เดียวอย่างแรงกล้า ต่อวิปัสสนากรรมฐานเพื่อมิให้หวั่นไหวโยกคลอน ถ้อยถอย เจตนาเพื่อให้ได้มาซึ่งมรรค ผล นิพพาน อำนาจของสมาธิพละประหาร 2 ตัว คือ วิชเยष ความซัดส่าย ไม่หยุดนิ่งแห่งจิต และอุทธัจจะ ความฟุ้งซ่านแห่งจิต

5. ปัญญาพละ องค์ธรรม ได้แก่ ปัญญาเจตสิก 9 คือ การกำหนดรู้แจ้งสอดส่องในธรรมปฏิบัติอย่างแรงกล้าเป็นพิเศษเพื่อจะทำลาย กิเลสอันเป็นอริร้ายโดยไม่มีความย่อท้อเบื่อหน่ายหรือสะดุ้งกลัวหวั่นไหว เพื่อเจตนาให้สมนึกคือมรรคผลนิพพาน อำนาจของธรรมจะเป็นหัวประหารกิเลส จำไว้อย่าให้กิเลสมากดหัวธรรมชีวิตจะลำบาก แต่อย่าลืมกิเลสนั้นก็มีความศักดิ์สิทธิ์เหมือนกัน พละ 5 ประการในฐานะเป็นกำลัง

เมื่อกล่าวถึงกำลัง จะเห็นว่ากำลังมี 2 อย่างคือ กำลังกายของเราบำรุงให้เจริญแข็งแรงได้ด้วยการบำรุงสุขภาพ พละนามัยให้ดี ส่วนกำลังใจเป็นของที่มองเห็นได้ยาก มันต้องมีสิ่งหนึ่งซึ่งเป็นกำลังที่เรียกว่า “พละ5” สำหรับบำรุงใจ พละ 5 นั้นไม่ใช่เป็นตัวกำลังใจเสียทีเดียว มันเป็นเครื่องมือที่ทำให้ใจมีกำลัง บำรุงด้วยพละ คือ “ศรัทธาพละ ” ความ เชื่อ เป็นกำลังใจใหญ่โต “ วิริยะพละ ” ความเพียร ก็เป็นกำลังใจอันหนึ่ง “ สติพละ สมาธิพละ ปัญญาพละ ” ก็เป็น กำลังของใจแต่ละอย่าง

ธรรมทั้ง 5 อย่างนี้ประกอบกันเข้าแล้วทำให้ใจมีพลังแก่กล้า สามารถที่จะทำให้มรรค ผลนิพพานลุล่วงไปได้เหมือนกัน ถ้าหากว่ามีครบบริบูรณ์แล้ว เชื่อได้เลยว่าเป็นอันสำเร็จประโยชน์ตามที่ ต้องการ

1. ศรัทธาพละ ความเชื่อ เชื่อแน่วแนในคุณงามความดีว่าทำได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว ไม่มีใครคนอื่นรับแทน ได้ตนทำตนต้องได้รับผลนั้นแน่นอน มีพลังเต็มที่ สามารถที่จะสละสิ่งของของตนที่มีอยู่ให้ “จำอะ” บริจาคไป ได้ไม่ว่าสิ่งนั้นจะเป็นของมากของน้อยยอมสละได้ เมื่อเป็นเช่นนั้นแล้ว จงบำรุงรักษาให้เจริญอกงาม ยินดี พอใจกับการทำทานนั้นให้แก่กล้าเสียก่อน ให้มันกำลังใจเต็มที่เสียก่อน เราจะเอาศรัทธานั้นไปใช้ในทางอื่นอีก ต่อไปคนประมาทถูกศรัทธาเลยไม่กล้าทำความดีต่อไป

ทีหลังศรัทธาที่จะเกิดในศีล สมาธิ ปัญญา ก็เลยหมดไป ครั้นศรัทธาในการที่จาคะบริจาคไม่มีแล้ว บุญ อันนั้นก็หมดไปเหมือนกัน ศรัทธาในการรักษาศีลก็ให้แน่วแน่ เต็มที่ในการรักษาไม่ว่าจะเป็นศีล 5 ศีล 8 กรรมบถ 10 อะไรต่าง ๆ อย่าไปหวังศีล 227 อย่างพระภิกษุเลย ถึงศีล 227 ก็ตามเถิด ถ้าศรัทธาไม่แน่วแน่ เต็มที่แล้ว ก็ไม่มี ประโยชน์อะไร สมาธิก็เหมือนกัน ถ้าหากได้สมาธิ ขณิกะ อุปจาระ อะไรต่าง ๆ นิด ๆ หน่อย ๆ ก็ไม่ยินดีพอใจ ก็เลยทำสมาธิไม่ได้ทีหลัง เมื่อสมาธิมีเล็กน้อยก็พอใจยินดีกับสมาธินั้นแหละ ตั้งใจ ขยันหมั่นเพียรในสมาธินั้นให้ เต็มที่มันจึงค่อยเลื่อนไหลขึ้นไปเอง ปัญญา ก็เหมือนกัน ถ้าหากว่าเราเกิดอุปาย ปัญญาอะไรขึ้นมา นิด ๆ หน่อย ๆ

การนำพละ 5 มาเกื้อหนุนการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ถ้าไม่ตั้งใจพิจารณาอันนั้น ไม่ประกอบศรัทธา อันนั้น ให้แก่กล้ามันก็ไม่มีประโยชน์อีกเหมือนกัน การที่ทำอะไรหละหลวมก็เพราะเหตุไม่มีศรัทธา และทำอะไรไม่แน่วแน่เต็มทีก็เพราะไม่มีศรัทธา เหมือนกันเรา พลัง ๆ แผลอ ๆ หลง ๆ ลืม ๆ นั่นคือศรัทธาของเราไม่ เต็มที่ ศรัทธามั่นขาดตรงนี้แหละ เหตุนี้ จงพากันบำรุงศรัทธาให้แก่กล้าเป็นขั้นตอน ให้ศรัทธาองงาม เสียก่อน เจริญเต็มที่เสียก่อน เมื่อศรัทธามีแล้ว วิริยะความเพียร มันวิ่งเข้ามาสนับสนุน ช่วยเหลือเป็นกำลัง เลยขยันหมั่นเพียรประกอบกิจต่างๆเช่น ทำบุญสุนทานขยันหมั่นเพียรแสวงหาสิ่งที่ต้องนำมาทำบุญทำทาน หามาได้ก็คิดถึงการทำทาน หามาได้เท่าไร ไม่ว่าของเล็กของน้อยของมากก็คิดถึงการทำทาน นี่ศรัทธามั่น สนับสนุนช่วยเหลืออย่างนี้

2) วิริยพละ เพียรพยายามอยู่ตลอดเวลา ในเมื่อมีศีลก็พยายามรักษาศีลไม่ให้ขาด ที่แรกก็รักษาได้ เป็น ครั้งคราวเพียรพยายามเข้าให้มันชินให้มันคุ้นเคยกับศีล มันก็เป็นศีลบริบูรณ์ขึ้นมาให้คิดถึงเรื่องศีลของตน ว่าข้อ ไหนบกพร่อง ข้อไหนบริบูรณ์ ผู้ไม่คิดถึงศีลเลย มีของดีแล้วได้ของดีแล้วแต่ไม่เห็นความของของดีนั้น ก็อย่าง โบราณท่านว่าเหมือนลิงได้แก้ว เหมือนไก่ได้พลอย ขอให้พยายามให้เห็นคุณค่าของศีล คุณค่าของ ปัญญา คุณ ค่าของสมาธิก็เหมือนกัน เราทำสมาธิได้นิด ๆ หน่อย ๆ ก็ดีอีกโง่แล้วคิดถึงเรื่องเก่าที่เราไม่เคยทำ สมาธิไม่เคยมี สมาธิเลย อายุขนาดนี้แล้วได้สมาธิครั้งหนึ่งสองครั้ง ก็ยังดีที่เราเห็นตัวสมาธิ พวกที่ไม่ได้นั้น มากมาย เหลือหลาย การเห็นสมาธิทำให้เกิดความเพียรพยายาม พยายามทำอยู่นั้นแหละวันหนึ่งต้องได้แน่นอน พละมัน เป็นกำลังให้เกิดได้ทีเดียว

3) สติพละ สติจดจ่อตั้งมั่นอยู่ในเรื่องนั้น ๆ มีศรัทธาวิริยะแล้วอาจที่จะหลงไปได้เชื่อในสิ่งที่ไม่ถูกก็มี เพียรพยายามในสิ่งที่ผิดก็มี ถ้าหากสติไม่ควบคุมไว้ว่าสิ่งนั้นควรหรือไม่ควรสิ่งนั้นผิดหรือถูก ถูกต้องตามธรรม คำสอนของพระพุทธเจ้าหรือไม่ ฟังคำครูบาอาจารย์แนะนำสั่งสอนตักเตือนมันตรงกันหรือไม่ สิ่งเหล่านี้ต้องมี สติควบคุมระวัง จึงจะเดินถูกทาง

ส่วนมากมีแต่ศรัทธา มีศรัทธาก็ต้องมีวิริยะวิ่งเข้ามาสนับสนุน มากทีเดียวที่ เห็นผิด ๆ ทำผิดแล้วคนอื่น ก็ไม่สามารถที่จะตักเตือนได้เสียด้วย ความถือมั่นว่าตนทำถูก คนอื่นไม่ถูก ไม่ เหมือนกับตน เพราะศรัทธามั่น แรง วิริยะก็มาก แต่ผู้มีสติเดินเสมอภาคไม่เอนเอียงข้างโน้นข้างนี้ เรียกว่า “ มัชฌิมาปฏิปทา ” ธรรมดำผู้ที่มี สติแล้วไม่ถือตนว่าดีทั้งนั้น คนเรามันไม่ดีทั้งหมดหรอกเหตุนี้จึงต้อง ระมัดระวังคอยสังเกตคอยฟังคนอื่น

ตกเดือนแนะนำ สั่งสอน อาตมาจึงพูดอยู่เสมอว่า “ คนใดว่าตนดี คนนั้นยัง ไม่ดี ใครว่าตนวิเศษหรือฉลาด เยียบแหลม คนนั้นคือคนโง่ ”

4) สมาธิพละ เป็นหลักใหญ่ที่สุด ศรัทธา วิริยะ สติ มันต้องรวมมาเป็นสมาธิเสียก่อน ถ้าไม่รวมเป็นสมาธิมันเตลิดเปิดเปิงไปใหญ่โต พระพุทธศาสนาสอนไปไหนก็สอนเถอะ ถ้าไม่เข้ามาถึงใจแล้วไม่ถึงพระพุทธศาสนา สอนไปไหนก็สอนเถอะ ถ้าไม่เข้ามาถึงใจแล้วไม่ถึงพระพุทธศาสนา มันต้องรวมเข้ามาถึงใจ สิ่งทั้งหลายทั้งปวงในโลกนี้ ต้องมีที่รวมเป็นจุดเหมือนกัน การทำมาหากินทุกสิ่งทุกอย่าง คำขาย ทำราชการ บ้านเมืองอะไรต่าง ๆ

จุดรวมก็คือมาเลี้ยงตัว จุดรวมก็คือหาเงิน หาเงินแล้วก็รวมเอาเงินเข้ามาใส่ถุงไว้ ทำไรทำ นา อย่างข้าว ก็ต้องขนมารวมที่ลานข้าวแล้วยังต้องเอามารวมกันขึ้นยุ้ง เอาไปสี ไปซ้อม เอามาหุงมาต้ม เอามา รวมลงในปากในท้อง นั้นแหละหมดเรื่องพระพุทธศาสนาสอนกว้างขวาง ถ้าหากไม่รวมลงเป็นสมาธิมันก็ไม่ถึง แก่นศาสนา อาตมาจึงพูดอยู่เสมอว่า “ พระพุทธศาสนานี้สอนมีจุดที่รวมได้ มีที่สุด หมดสิ้นสงสัย หมดเรื่อง ไม่เหมือนวิชาชีพอื่นเขาสอนไม่มีที่สิ้นสุด ” อย่างธรรมทั้งหลายรวม 84,000 พระธรรมชั้นตรี รวมลงที่ “ ความไม่ประมาท ” อันเดียว มรรค คือ ทางดำเนินไปให้ถึงมรรคผลนิพพานก็มารวมลงที่ “ มรรคสมังคี ” อันเดียว จึงว่าพระพุทธศาสนาสอนถึงที่สุด แต่บุคคลผู้ทำตามนั้นทำไม่ถึงที่สุด

5) ปัญญาพละ ปัญญาพิจารณาเห็นสังขารร่างกายของตน เห็นอะไร เอากระจกมาส่องดูก็ได้ หน้าตาของเราที่ละมันเห็นของแก่ของเฒ่าของชำรุดทรุดโทรม เหี่ยวแห้งอันนี้เป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เห็นเท่านั้นไม่ต้องเห็นอื่นไกลพยายามให้เห็นอยู่อย่างนั้นเสมอ เพราะเหตุที่คนจะเห็นความแก่ความชราทรุดโทรม ความเสื่อมความสิ้นของสังขารไม่ใช่ของง่าย ๆ บางทีจนหนุ่มจนสาว จนเฒ่าจนแก่ก็ไม่เคยเห็นเลย แก่จะตายแล้วก็ยังมัวเมาอยู่ว่าเป็นหนุ่มเป็นสาวอยู่รำไป ผู้ที่มองเห็นความแก่ ความชรา ความชำรุดทรุดโทรมนั้นนับว่าดีที่สุดเป็นหนทางที่จะหลุดพ้นได้ทางเดียวเท่านั้น

ถ้าไม่มีปัญญาไม่เกิดสมาธิ ถ้าไม่มีปัญญาไม่มีศรัทธาไม่มีวิริยะ ศรัทธาขั้นนั้นไม่ใช่ศรัทธาวิเศษวิโสอะไร หรอกปัญญาในขั้นทำทาน มีอุบายปัญญาที่จะแสวงหาของมาทำบุญทำทานเรียกว่าปัญญา ความเพียรพยายามในการทำบุญเรียกว่าปัญญาเหมือนกัน จิตจะรวมได้ก็เพราะปัญญา จะเป็นสมาธิได้เพราะปัญญา ปัญญาพวกนั้นยังอ่อน รวมทั้งหมดเรียกว่าปัญญาทั้งนั้นแหละถ้าปัญญาขั้นสูงเป็น “ วิปัสสนาปัญญา ” พละ 5 กับการปฏิบัติธรรม

พละทั้ง 5 นี้บำรุงให้ใจมีกำลังเข้มแข็งกล้าหาญสามารถที่จะทำสมาธิ สามารถที่จะให้เกิดปัญญา อุบายอันยิ่งใหญ่ และสามารถทำให้ลุล่วงมรรคผลนิพพานได้ผู้ปฏิบัติธรรมที่ปรารถนาให้เจริญทั้งสมณะและ วิปัสสนา ต้องพึงสังวรระลึกในเรื่องของพละ 5 เพื่อให้เจริญขึ้นและปรับความสมดุลย์ ในการปฏิบัติอยู่เนื่องๆ เพื่อให้การปฏิบัติดำเนินไปอย่างดี.

สิ่งที่ผู้ปฏิบัติธรรมต้องทำความเข้าใจคือหน้าที่ของ สติ สมาธิ ปัญญา ในการปฏิบัติธรรม เพื่อไม่ให้เข้าใจผิดในการปฏิบัติธรรมแบบยึดมั่นถือมั่นตามตณหา คือความอยากมีอยากเป็นและความไม่อยากมีไม่อยาก

เป็น ในการกำหนด การภาวนา หรือการน้อมใจรู้ น้อมใจเห็น หรือการเพ่ง ที่เป็นเบื้องต้นของการปฏิบัติ ธรรมฐาน จนก่อให้เกิดการดำรงจิตไว้อย่างไม่ถูกต้อง เพราะเกิดการไปยึดมั่นถือมั่นนั่นเอง

เมื่อสะสมมากๆ เข้า ก็กลายเป็นยึดมั่นไปเองแบบไม่รู้ตัว สติ สมาธิ ปัญญา ก็ไม่เจริญขึ้นตามที่ควร แต่จะกลายเป็นความเคร่งความเครียดที่เกิดกับตนเองจนเกิดการติดตามหลอกหลอนตนเอง จนไม่กล้าปฏิบัติ ธรรม หรือปฏิบัติตามตัมหาแบบไม่ยอมก้มไม่ยอมยกเป็นเมื่อเกิดทุกข์ไม่ว่าจากสิ่งแวดล้อมหรือสภาวะรอบข้าง กัดดันหรือเกิดจากกิเลสตนเองภายในกอดัน แบบกำปั้นทุบดิน ซึ่งจะมีทุกข์ที่ทวีคูณมากขึ้นเป็นเสียส่วนมาก เป็นเพราะการดำรงจิตไว้อย่างไม่ถูกต้องนั่นเอง..

ผู้ปฏิบัติธรรมต้องทำความเข้าใจหน้าที่ของ สติ สมาธิ ปัญญา ก่อนที่จะพอบรรเทาในการกำหนด ภาวนา ตามหลักของการปฏิบัติธรรมฐานนั้นๆ เพื่อบรรเทาการดำรงจิตไว้อย่างไม่ถูกต้องในการปฏิบัติธรรม ดังนี้. สติ มีหน้าที่ กั้น หรือดักกระแสสภาวะที่ปรากฏ ที่เป็นปัจจุบันขณะๆ หรือทันปัจจุบันนั่นเอง สมาธิ มีหน้าที่ จับ หรือหยุด หรือใจเป็นหนึ่งขึ้น กับกระแสสภาวะที่ปรากฏ ปัญญา มีหน้าที่ ปล่อย, วาง, คลาย, ตัด, หรือ ดับ สภาวธรรมที่ปรากฏ เมื่อผู้ปฏิบัติธรรมเข้าใจในการปฏิบัติ ก็จะกำหนดภาวนา อย่างมี สติ สมาธิ โดย ตั้งจิตไว้อย่างถูกต้องไม่ เกิดตัณหายึดมั่นถือมั่นเกินควร เพราะมีปัญญา

ในการปล่อยวางในการ คลาย ในการตัด ในสภาวธรรม ที่รูปนาม นั้นปรากฏ ในปัจจุบันธรรมนั้นๆ ย่อม ทำให้อินทรีย์ 5 คือ สัทธินทรีย์ วิริยอินทรีย์ สตินทรีย์ สมาธิอินทรีย์ ปัญญินทรีย์ เจริญสมบูรณ์ ก็จะทำให้การ ปฏิบัติสมณะและวิปัสสนา ถูกต้องคลาดเคลื่อนน้อย ย่อมทำให้ สติปัญฐาน 4 สมบูรณ์ขึ้น โพชฌงค์ 7 ก็สมบูรณ์ ขึ้น มรรคมีองค์ 8 ก็ย่อมเต็มบริบูรณ์ได้ ตามฐานะบุคคลที่ปฏิบัติ ธรรมนั้นๆ

สรุป

พละ หรือ พละ 5 คือ กำลังห้าประการ ได้แก่ศรัทธาพละ ความเชื่อ กำลังการควบคุมความสงสัย ความ วิตกวิริยะพละ ความเพียร กำลังการควบคุมความเกียจคร้าน สติพละ ความระลึกได้ กำลังการควบคุมความ ประมาท ความมกมายสมาธิพละ ความตั้งใจมั่น กำลังการควบคุมการวอกแวกไขว่ไขว่ ฟุ้งซ่านปัญญาพละ ความรอบรู้ กำลังการควบคุม การทำเกินพอดี

ศรัทธาพละ คือการกำหนดอารมณ์เกื้อหนุนวิปัสสนากรรมฐานน้อยอย่าง แคบกว่าหยาบกว่ากำลังของ สติและสมาธิที่มีอยู่ ซึ่งในตอนแรกทำให้สมาธิเกิดขึ้นได้ดี แต่ถ้าอารมณ์ที่ใช้กำหนดน้อยเกินไป ในกรณีที่จิตมี สติสมาธิที่เริ่มมีกำลังมากขึ้น จะกลายเป็นทำให้จิตตั้งสมาธิจนสตืออ่อนกำลังการกำหนดรู้รอบตัวลง หรือสมาธิ อ่อนกำลังลงอันเกิดจากความชำนาญในอารมณ์ภาวนามากขึ้น จนเหม่อลอยง่าย ทำให้กามวิตก พยาบาทวิตก เกิดขึ้นได้ง่าย แต่เมื่อเพิ่มการกำหนดให้ละเอียดขึ้นสมาธิจะเกิดขึ้นอย่างชัดเจน

เอกสารอ้างอิง

- พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช). (2251). *พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์*. กรุงเทพมหานคร: สถาบัน
บันลือธรรม.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพมหานคร:
โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. 2539.
- สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส. *นวโกวาท*. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มหามกุฏราช
วิทยาลัย, 2540
- สุกรี ทุมทอง. (2559). *อินทรีย์ 5 พละ 5*. นนทบุรี: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ภาพพิมพ์.