



การนำหลักพละ 5 ในพระไตรปิฎกมาประยุกต์ใช้

ในการพัฒนาทักษะชีวิตในศตวรรษที่ 21

Applying the Principles of Pañca Bala from the Tipiṭaka

to Develop Life Skills for the 21st Century

พระชานูวัฒน์ ธรรมวฑฒโน (จวีลักษ์ณ)¹

Phrachanuwat Tdammawattano (Chawilak)

E-mail : Chanuwat4567@gmail.com

Received: June 17, 2025 Revised: July 14, 2025

Accepted: July 27, 2025

บทคัดย่อ

การศึกษานี้มุ่งเน้นการนำหลักพละ 5 ซึ่งปรากฏในพระไตรปิฎกมาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาทักษะชีวิตในศตวรรษที่ 21 โดยพละ 5 ประกอบด้วย ศรัทธา (ความเชื่อมั่นในสิ่งที่ดี) วิริยะ (ความเพียรในการปฏิบัติ) สติ (การมีสติรู้ตัวทั่วพร้อม) สมาธิ (ความตั้งมั่นของจิตใจ) และ ปัญญา (ความรู้และความเข้าใจในธรรมชาติของชีวิต) ซึ่งล้วนเป็นหลักธรรมที่สามารถส่งเสริมความสามารถของบุคคลให้เผชิญกับความท้าทายของโลกยุคใหม่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ในศตวรรษที่ 21 ทักษะชีวิตที่จำเป็น ได้แก่ การคิดวิเคราะห์อย่างมีวิจารณญาณ, การแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์, การบริหารจัดการอารมณ์ และความเครียด รวมถึงการทำงานร่วมกับผู้อื่นอย่างมีประสิทธิภาพ การศึกษานี้ชี้ให้เห็นว่า พละ 5 สามารถเป็นกรอบแนวคิดที่มีคุณค่าในการพัฒนาทักษะดังกล่าว โดยการเชื่อมโยงหลักธรรมแต่ละข้อกับทักษะชีวิตที่จำเป็น เช่น ศรัทธา ช่วยสนับสนุนความเชื่อมั่นในตนเอง และความยืดหยุ่นทางอารมณ์ วิริยะ ช่วยส่งเสริมความพากเพียร และความอดทนในการพัฒนาตนเอง สติ ช่วยเสริมสร้างการรับรู้และการจัดการอารมณ์ สมาธิ ช่วยเพิ่มสมาธิ การจดจ่อ และวางแผน และปัญญา ช่วยในการตัดสินใจและแก้ไขปัญหาอย่างมีเหตุผล การนำพละ 5 ไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาทักษะชีวิต สามารถช่วยให้บุคคลสามารถปรับตัว และพัฒนาตนเองให้สอดคล้องกับความต้องการของโลกที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว นอกจากนี้ยังเป็นแนวทางที่ช่วยเสริมสร้างความสุข และความสมดุลในชีวิตส่วนตัว และสังคม การศึกษานี้จึงเสนอแนะแนวทางปฏิบัติสำหรับการ

¹ หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย/ Doctor of Philosophy (Buddhist Studies) Program, Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Mahavajiralongkornrajavidyalaya University



พัฒนาทักษะชีวิต โดยใช้หลักธรรมทางพุทธศาสนาเป็นฐาน เพื่อสร้างความเป็นอยู่ที่ดี และยั่งยืนในยุคปัจจุบัน

คำสำคัญ: พละ 5; พระไตรปิฎก; ทักษะชีวิต; ศตวรรษที่ 21; การพัฒนาตนเอง

Abstract

This study focuses on the application of the teaching of *Pañca Bala* found in the Tipitaka to develop life skills in the 21st century. The *Pañca Bala* or 5 Powers consist of *Saddhā* (wholesome belief) *Viriya* (effort in practice) *Sati* (Mindfulness) *Samādhī* (Steadfastness of mind) and *Paññā* (right knowledge and understanding), all of which are principles that can enhance individuals' abilities to effectively face the challenges of the modern world. In the 21st century, essential life skills include critical thinking, creative problem-solving, managing emotions and stress, and working effectively with others. This study suggests that 5 Powers can be a valuable framework for developing such skills by linking each principle to essential life skills, such as: Faith supports self-confidence and emotional resilience; *Viriya* promotes perseverance and endurance in self-development; *Sati* enhances awareness and emotional management; *Samādhī* enhances competence, focus, and planning; and *Paññā* helps in making decisions and solving problems rationally.

The results of the study show that the application of the 5 Powers to develop life skills help individuals adapt and develop oneself to be in line with the needs of the rapidly changing world. It is also a guideline helping the enhancement of happiness and balance in individual and social life. This study therefore provides guidelines for life skills development using Buddhist teachings as a base to create good and sustainable well-being in the present era.

Keywords: 5 Powers; Tipitaka; Life Skills; 21st century; Self-Development



บทนำ

ในยุคที่สังคม และโลกเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วในศตวรรษที่ 21 การพัฒนาทักษะชีวิตกลายเป็นสิ่งสำคัญที่ทุกคนต้องใส่ใจ และพัฒนาให้ทันต่อการเปลี่ยนแปลง และการต่อสู้กับปัญหา ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง หลักธรรมในพระพุทธรศาสนาเป็นแหล่งความรู้ที่สามารถนำมาปรับใช้เพื่อพัฒนาชีวิต และทักษะต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ หนึ่งในหลักธรรมที่สำคัญในพระไตรปิฎก คือหลัก “พละ 5” ซึ่งเป็นแนวทางการพัฒนาความสามารถในด้านต่าง ๆ ของบุคคล โดยมีคุณค่าที่ยิ่งใหญ่ในการเสริมสร้างทักษะ



ชีวิตและการรับมือกับสถานการณ์ต่าง ๆ ในสังคมยุคใหม่ “พลัง 5” หมายถึงหลักการห้าอย่างที่ช่วยเสริมสร้างพลังในตัวบุคคล ได้แก่ 1) วิริยะ (ความเพียร) 2) สติ (การตั้งสติ) 3) สมาธิ (การตั้งมั่นในจิต) 4) ปัญญา (ความรู้ความเข้าใจ) 5) วิชชา (การรู้แจ้ง) ซึ่งแต่ละข้อสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน เพื่อพัฒนาให้เกิดความสมดุลทั้งในด้านการเรียนรู้การทำงาน และการดำเนินชีวิต การนำหลัก “พลัง 5” (วิริยะ, สติ, สมาธิ, ปัญญา, วิชชา) มาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาทักษะชีวิตในศตวรรษที่ 21 เป็นแนวทางที่สามารถช่วยให้บุคคลสามารถปรับตัว และพัฒนาตนเองได้ในโลกที่เต็มไปด้วยความท้าทาย และการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว โดยสามารถประยุกต์ใช้ในหลาย ๆ ด้านของชีวิต เช่น การทำงาน, การเรียนรู้, ความสัมพันธ์, และการพัฒนาตนเอง การนำหลัก “พลัง 5” มาใช้ในการพัฒนาทักษะชีวิตในศตวรรษที่ 21 การนำพลัง 5 ไปใช้ในศตวรรษที่ 21 เป็นเรื่องที่สำคัญ เนื่องจากพลัง 5 คือหลักการในการพัฒนาคุณธรรม และศีลธรรมของคนในสังคม

“พลัง 5” หมายถึงหลักการห้าอย่างที่ช่วยเสริมสร้างพลังในตัวบุคคล โดยประกอบด้วย พลัง (พลัง) 5 ประการ ได้แก่ 1. วิริยะ (ความพากเพียร) การนำไปใช้ในโลกที่เต็มไปด้วยการแข่งขัน และความท้าทายที่มีอยู่ตลอดเวลา การมีวิริยะหรือความพากเพียรในการทำสิ่งต่าง ๆ เป็นสิ่งที่สำคัญ การฝึกวิริยะทำให้บุคคลสามารถต่อสู้กับอุปสรรค และแรงกดดันได้โดยไม่ย่อท้อ ถึงแม้จะเจอความล้มเหลว หรืออุปสรรค ความพากเพียรเป็นปัจจัยสำคัญในการบรรลุเป้าหมายในระยะยาว การพัฒนาความสามารถในการเรียนรู้ทักษะใหม่ ๆ ที่สอดคล้องกับโลกดิจิทัล เช่น การเรียนรู้การใช้เทคโนโลยีใหม่ ๆ การตั้งเป้าหมาย และทำงานอย่างต่อเนื่อง เพื่อพัฒนาความสามารถ และบรรลุผลสำเร็จการฝึกฝนการเผชิญกับความท้าทายในโลกที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว เช่น การทำงานในสภาพแวดล้อมที่มีความไม่แน่นอน 2. สติ (ความระลึกรู้) การนำไปใช้ในศตวรรษที่ 21 การมีสติช่วยให้สามารถรับมือกับความเครียดจากภายนอกได้ดีขึ้น โลกที่เต็มไปด้วยข้อมูล และการกระตุ้นจากสื่อต่าง ๆ อาจทำให้คนเกิดความวิตกกังวล หรือความสับสน การฝึกสติช่วยให้สามารถจัดการอารมณ์ และรับมือกับสถานการณ์ได้ดีขึ้น เป็นการฝึกสติในทุก ๆ กิจกรรม เช่น การทำงาน การเรียน หรือการติดต่อสื่อสารกับผู้อื่น การใช้สติในการตัดสินใจในสถานการณ์ที่มีความเครียด หรือเมื่อเผชิญกับความไม่แน่นอนการฝึกปฏิบัติตนในแต่ละวันให้มีสติ เพื่อให้สามารถตอบสนองต่อสิ่งที่เกิดขึ้นอย่างรอบคอบ 3. สมาธิ (ความตั้งใจมั่น) การนำไปใช้ในการฝึกสมาธิช่วยให้สามารถโฟกัส และตั้งใจในสิ่งที่ทำได้อย่างมีประสิทธิภาพในโลกที่เต็มไปด้วยสิ่งรบกวน การมีสมาธิสามารถเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน และการเรียนรู้ทักษะใหม่ ๆ ได้ดีขึ้น การฝึกสมาธิเพื่อพัฒนาความสามารถในการโฟกัสในโลกที่เต็มไปด้วยเทคโนโลยี และข้อมูลที่มากมายใช้สมาธิในการเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ โดยไม่ให้ความสนใจไปที่สิ่งรบกวนการฝึกสมาธิเพื่อให้การทำงานมีประสิทธิภาพมากขึ้น ไม่ถูกขัดขวางจากสิ่งภายนอก 4. ปัญญา (ความเข้าใจอย่างลึกซึ้ง) การนำไปใช้ในโลกที่เต็มไปด้วยข้อมูล และความรู้ที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว การมีปัญญาช่วยให้บุคคลสามารถประเมินสถานการณ์ได้อย่างมีเหตุผล และทำการตัดสินใจได้อย่างมีสติ การใช้ปัญญาช่วยให้มองเห็นทางออกในสถานการณ์ที่ซับซ้อน และวิเคราะห์ปัญหา หรือแนวโน้มในอนาคต การใช้ปัญญาในการเลือกสรรข้อมูลที่ถูกต้อง และมีประโยชน์



ในโลกที่เต็มไปด้วยข้อมูลที่หลากหลายการตัดสินใจโดยใช้การวิเคราะห์ที่รอบคอบ และการประเมินผลจากประสบการณ์ที่ผ่านมาการฝึกการคิดเชิงวิพากษ์ (Critical Thinking) เพื่อหาทางออกจากปัญหาหรือการพัฒนานวัตกรรม 5. วิชชา (ความรู้และการเข้าใจในโลกอย่างลึกซึ้ง) วิชชา คือความรู้ที่มีการสะสมและการใช้เพื่อการพัฒนา การเข้าใจในโลกอย่างลึกซึ้งช่วยให้สามารถรับมือกับการเปลี่ยนแปลงของสังคมและเทคโนโลยีได้ดี การเรียนรู้ และการพัฒนาความรู้ใหม่ ๆ อย่างต่อเนื่องเป็นสิ่งช่วยให้คุณปรับตัว และเติบโตได้ เป็นการพัฒนาความรู้ใหม่ ๆ ที่สอดคล้องกับการเปลี่ยนแปลงของเทคโนโลยี และวิทยาศาสตร์ เช่น การศึกษาเกี่ยวกับเทคโนโลยี AI หรือการเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจการเสริมสร้างความรู้เกี่ยวกับสภาพแวดล้อม และสังคม เพื่อให้สามารถปรับตัวและเข้าใจโลกในปัจจุบันการสร้างความรู้เข้าใจในธรรมชาติและเปลี่ยนแปลงของสังคมในด้านต่าง ๆ เช่น การพัฒนาอย่างยั่งยืน

กระบวนการของพละ 5 องค์ธรรมของพละมี 5 ประเภท พร้อมกับลักษณะขององค์ธรรมนั้น ๆ คือ 1) สัทธาพละ กำลังคือศรัทธา 2) วิริยพละ กำลังคือวิริยะ 3) สติพละ กำลังคือสติ 4) สมาธิพละ กำลังคือสมาธิ 5) ปัญญาพละ กำลังคือปัญญา² ดังนี้

1) สัทธาพละ กำลัง คือศรัทธา ศรัทธา แปลว่า ความเชื่อ กิริยาที่เชื่อ ความปลงใจเชื่อความเลื่อมใสยิ่ง ศรัทธา สัทธินทรีย์สัทธาพละ³ว่าโดยสาระ คือ ผู้มีศรัทธาเชื่อในปัญญาตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า⁴ หมายถึง ความเชื่อ ความมั่นใจพระปรีชาญาณของพระพุทธเจ้า ในฐานะที่ทรงเป็นต้นแบบหรือ ผู้นำของมนุษย์ที่ยืนยันถึงสมรรถวิสัยของมนุษย์ว่า มนุษย์สามารถหยั่งรู้สัจธรรม เข้าถึงความดีงามสูงสุดได้ด้วยสติปัญญา และความเพียรพยายามฝึกฝนพัฒนาตนเอง เป็นพลังทำให้เกิดความมั่นคง⁵

ศรัทธามีความหมายสามัญว่า ความเชื่อที่มีเหตุผล มั่นใจในความดีของสิ่งที่นับถือหรือปฏิบัติ มีกิจหน้าที่น้อมใจตั้งหรือตั้งใจเดียว ศรัทธาจะพัฒนามีกำลังเป็นศรัทธาพละได้ ต้องไม่หวั่นไหวในความไม่มีศรัทธา⁶ คือมีศรัทธา ที่เป็นพลังต้านทานมิให้ความเกิดขึ้นได้ เพราะถ้าไม่เชื่อว่าพระพุทธเจ้าเป็นผู้ตรัสรู้จริง ไม่เชื่อหรือลังเลว่าหลักปฏิบัติทางพระพุทธศาสนาสามารถพัฒนาจิตเพื่อความหลุดพ้นทุกข์ได้ในที่สุด จิตใจก็จะขาดความความเชื่อมั่นไม่มีพลัง การพัฒนาจิตก็เป็นได้ยาก⁷

² ส.ม. (ไทย) 19/705-716/369.

³ ม.อ. (ไทย) 14/447/502.

⁴ สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต). **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์**.

กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิธรรมทานกุศลจิต, 2563. หน้า 109.

⁵ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ 30.

กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์พลีธรรม ในเครือ บริษัท สำนักพิมพ์แพรวแอนดริส จำกัด, 2561. หน้า 187.

⁶ น ช.ป (ไทย) 31/44/513-514.

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



2) วิริยะพะละ กำลัง คือวิริยะ วิริยะพะละ คือ การปรารถนาความเพียรทางใจ ความขะมักเขม้น ความบากบั่น ความชวนชวย ความพยายาม ความอุตสาหะ ความทนทาน ความเข้มแข็งความหมั่น ความมุ่งมั่นอย่างไม่ทอดถอย ความไม่ทอดทิ้งฉันทะ ความไม่ทอดทิ้งธุระ ความเอาใจใส่ธุระวิริยะ วิริอินทรีย์ สัมมาวายามะ⁸ ได้แก่ ผู้ปรารถนาความเพียรเพื่อละอกุศลธรรม เพื่อให้กุศลธรรมเกิดมีความเข้มแข็ง มีความบากบั่นมั่นคงไม่ทอดธุระในกุศลธรรม⁹ วิริยะมีความหมายสามัญว่าความเพียรพยายามมีกำลังใจก้าวหน้าไม่ทอดถอย มีหน้าที่ยกจิตใจไว้¹⁰ ความเพียรจะพัฒนามีกำลังเป็นวิริยะพะละได้ต้องไม่หวั่นไหวในความเกียจคร้าน¹¹ คือมีความเพียรที่เป็นพลังต้านทานมิให้ความเกียจคร้านเกิดขึ้นได้โดยการปฏิบัติทำความเพียรติดต่อกันทุกวันไม่หยุดหย่อน เมื่อทำได้มากความเพียร ก็จะเกิดพลังเพิ่มขึ้น¹²

3) สติพะละ กำลัง คือสติ สติพะละ คือ สติ ความระลึก ความหวนระลึก กิริยาที่ระลึก ความทรงจำ ความไม่เลื่อนลอย ความไม่หลงลืม สตินทรีย์ สัมมาสติ¹³ ได้แก่ ผู้มีสติ ประกอบด้วยสติปัญญาเป็นเครื่องรักษาตนอย่างยิ่ง ระลึกถึงสิ่งที่ทำคำที่พูดแม่นยำได้¹⁴ สติมีความหมายสำคัญว่า ความระลึกได้กำกับใจไว้กับกิจ บางทีให้ความหมายอย่างง่ายว่า การมีสติครองตัวที่หวนระลึก สามารถระลึกนึกทวนถึงกิจที่ทำคำที่พูดได้แม้ระยะเวลาจะล่วงผ่านมานานแล้ว หน้าที่ของสติ คือการดูแล หรือคอยกำกับจิต¹⁵ สติจะพัฒนามีกำลังเป็นสติพะละได้ ต้องไม่หวั่นไหวในความประมาท¹⁶ คือมีความระลึกได้ที่พลังต้านทานมิให้ความประมาทความเลือนลอยเกิดขึ้นได้ เพราะถ้าประมาทไม่พยายามให้รู้ตัวอยู่เสมอในขณะที่ทำ พูด คิด สติจะไม่เกิดเป็นสติพะละ เมื่อไม่มีพลังก็ยากที่จะหยุดรู้สภาวะธรรมหรือยากที่จะข่มกิเลส ฉะนั้น ต้องฝึกสติในทุกอริยบทอย่างถูกวิธี สติจึงจะเกิดพลังขึ้นมาได้¹⁷

⁸ อภ.สง. (ไทย) 34/26/31.

⁹ อญ.ปญจก. (ไทย) 22/14/17-18.

¹⁰ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). **พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ**. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์พลีชัย ในเครือบริษัท สำนักพิมพ์แพรวแอนต์โฮม จำกัด, 2558. หน้า 754.

¹¹ ชุ.ป (ไทย) 31/44/513-514.

¹² พระธรรมวิสุทธิกวี (พิจิตร ฐิตวณฺโณ). **การพัฒนาจิต**. กรุงเทพมหานคร: สร้างสรรค์บุ๊คส์, 2549. หน้า 165.

¹³ อภ.สง. (ไทย) 34/27/31-32.

¹⁴ อญ.ปญจก. (ไทย) 22/14/17-18.

¹⁵ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). **พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ**. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์พลีชัย ในเครือบริษัท สำนักพิมพ์แพรวแอนต์โฮม จำกัด, 2558. หน้า 758.

¹⁶ ชุ.ป. (ไทย) 31/44/513-514

¹⁷ พระธรรมวิสุทธิกวี (พิจิตร ฐิตวณฺโณ). **การพัฒนาจิต**. กรุงเทพมหานคร: สร้างสรรค์บุ๊คส์, 2549. หน้า 166.



4) สมาธิพละ กำลัง คือสมาธิ สมาธิพละ คือ ความตั้งอยู่แห่งจิต ความดำรงอยู่ ความตั้งมั่น ความไม่ซัดส่าย ความไม่ฟุ้งซ่าน ความที่จิตไม่ซัดส่าย สมณะ สมาธินทรีย์ สัมมาสมาธิ¹⁸ได้แก่ผู้สั่งจจาก กามและอกุศลธรรมทั้งหลายแล้วบรรลุฌาน 4¹⁹ สมาธิมีความหมายสามัญว่า ความมีใจตั้งมั่น แน่วแน่ใน กิจในสิ่งที่กำหนด บางครั้งหมายถึงตัวฌาน 4 หรือให้ความหมายอย่างง่ายได้ว่าการทำภาวะปล่อยวางให้ เป็นอารมณ์แล้วได้สมาธิ ได้สภาวะจิตเป็นอารมณ์เดียว หน้าที่ของสมาธิคือการทำให้จิตให้ไม่ส่าย²⁰ สมาธิจะ พัฒนาเป็นสมาธิพละได้ต้องไม่หวั่นไหวในอุทัจจะ²¹ คือมีสมาธิที่เป็นพลังต้านทานมิให้ความฟุ้งซ่าน เกิดขึ้นได้ เป็นการฝึกจิตให้รวมเข้าสู่อารมณ์เดียว จนจิตไม่มีอาการฟุ้งซ่าน มีอาการสงบ แสดงว่ามีสติมี พละมากขึ้น²²

5) ปัญญาพละ กำลัง คือปัญญา ปัญญาพละ คือปัญญา กิริยาที่รู้ชัด ความวิจยความเลือกสรร ความวิจยธรรม ความกำหนดหมาย ความเข้าไปกำหนด ความเข้าไปกำหนดเฉพาะภาวะที่รู้ ภาวะที่ฉลาด ภาวะที่รู้ละเอียด ความรู้อย่างแจ่มแจ้ง ความคิดค้น ความใคร่ครวญเป็นเครื่องทำลายกิเลสเป็นเครื่องนำ ทาง ความเห็นแจ้ง ความรู้ดี ปัญญินทรีย์ เปรียบเสมือนคัสตราความสว่างคือปัญญา แสงสว่างคือปัญญา ปัญญาเหมือนดวงประทีป ปัญญาเหมือนดวงแก้ว ความไม่หลงมงาย ความเลือกเฟ้นธรรมสัมมาทิฏฐิ²³ ได้แก่ ผู้มีปัญญาประกอบด้วยปัญญาเป็นเครื่องพิจารณาเห็นถึงความเกิดขึ้น และความเสื่อมสิ้นไปเป็น อริยะ ชำแรกกิเลสอันจะให้ถึงความสิ้นทุกข์โดยชอบ²⁴ ปัญญา มีความหมายสามัญว่า ความรู้เข้าใจตาม จจริง รู้สิ่งที่ทำที่ปฏิบัติ หยั่งรู้หรือรู้เท่าทันสภาวะ หน้าที่ของปัญญาคือการเห็นความจริง²⁵ ปัญญาจะ พัฒนามิกำลังเป็นปัญญาพละได้ต้องไม่หวั่นไหวในอวิชชา²⁶

สรุปได้ว่า สัทธาพละ ศรัทธา แปลว่า ความเชื่อศรัทธา กิริยาที่เชื่อ วิริยะพละ กำลัง คือวิริยะ วิริยะพละ คือ ความเพียรทางใจ ความบากบั่น ความพยายาม ความมุ่งมั่น ความเอาใจใส่ พละ คือ กำลัง

¹⁸ อภ.สง. (ไทย) 34/28/32.

¹⁹ อง.ปญจก. (ไทย) 22/14/17-18.

²⁰ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์พลีธรรม ในเครือบริษัท สำนักพิมพ์แพ็คแอนดโฮม จำกัด, 2558. หน้า 779.

²¹ ชุ.ป. (ไทย) 31/44/513-514.

²² พระธรรมวิสุทธิกวี (พิจิตร ฐิตวณฺโณ). การพัฒนาจิต. กรุงเทพมหานคร: สร้างสรรค์บุคส์, 2549. หน้า 166-167.

²³ อภ.สง. (ไทย) 34/29/32.

²⁴ ส.ม. (ไทย) 19/367/210.

²⁵ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ. กรุงเทพมหานคร: บริษัท สหธรรมิก จำกัด, 2553. หน้า 829.

²⁶ ชุ.ป. (ไทย) 31/44/513-514.



สติ คือ ความระลึกได้ กิริยาที่ระลึก ความทรงจำ สมาธิพละ กำลัง คือสมาธิสมาธิพละ คือ ความตั้งใจมั่น ความไม่ฟุ้งซ่าน ปัญญาพละ กำลัง คือปัญญา คือความรู้ชัด กิริยาที่รู้ชัด

การนำหลัก “พละ 5” มาใช้ในการพัฒนาทักษะชีวิต

การนำหลัก “พละ 5” มาใช้ในการพัฒนาทักษะชีวิต หลัก “พละ 5” พละ แปลว่า ธรรมอันเป็นกำลัง หมายถึงคุณธรรมที่ให้จิตเข้มแข็งไม่หวั่นไหวในอกุศลธรรมต่าง ๆ ²⁷ เป็นหลักที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาทักษะชีวิตในศตวรรษที่ 21 โดยเน้นที่การพัฒนาความสามารถของบุคคลให้สามารถรับมือกับความท้าทายในยุคปัจจุบัน ซึ่งประกอบด้วยหลักการต่าง ๆ ดังนี้

วิริยะ (ความเพียร): การตั้งใจทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งให้สำเร็จอย่างเต็มที่ โดยไม่ย่อท้อ แม้จะเจออุปสรรคหรือปัญหาต่าง ๆ ในชีวิต โดยการพัฒนาทักษะชีวิตจำเป็นต้องใช้ความเพียรในการศึกษา และเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ อย่างต่อเนื่อง

สติ (การตั้งสติ): การรักษาความมีสติในทุกขณะ โดยการควบคุมอารมณ์ และการตัดสินใจในชีวิต ซึ่งสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในสถานการณ์ที่มีความเครียดหรือปัญหาต่าง ๆ ที่ต้องการการพิจารณาอย่างรอบคอบ

สมาธิ (การตั้งมั่นในจิต): การฝึกสมาธิเพื่อเพิ่มความสามารถในการโฟกัส และจดจ่อในงงานที่ทำการมีสมาธิจะช่วยให้บุคคลสามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพและแก้ไขปัญหาได้ดีขึ้น

ปัญญา (ความรู้ความเข้าใจ): การมองโลกด้วยความเข้าใจที่ถูกต้อง และการเรียนรู้จากประสบการณ์ต่าง ๆ ซึ่งจะช่วยให้สามารถตัดสินใจได้ดีขึ้น และเผชิญกับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

วิชา (การรู้แจ้ง): การบรรลุถึงความรู้ในระดับที่สูงขึ้น การรู้แจ้งในความจริง และการมีทักษะในการปฏิบัติตนตามหลักการเพื่อให้ชีวิตมีความสุขและสงบ²⁸

การนำหลัก “พละ 5” มาใช้ในชีวิตประจำวันจะช่วยให้บุคคลสามารถพัฒนาทักษะชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทั้งในการทำงาน การเรียนรู้ และการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขในสังคมที่มีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา

สรุปว่า การใช้หลัก “พละ 5” ในการพัฒนาทักษะชีวิตในศตวรรษที่ 21 เป็นการนำหลัก “พละ 5” มาใช้ในการพัฒนาทักษะชีวิตในศตวรรษที่ 21 ช่วยให้บุคคลสามารถพัฒนาทักษะที่จำเป็นในการรับมือกับความท้าทายต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นจากการเปลี่ยนแปลงของโลกยุคใหม่ การมี วิริยะ ช่วยให้ไม่ย่อท้อเมื่อเผชิญกับอุปสรรค, สติ ช่วยให้มีการตอบสนองต่อสิ่งที่เกิดขึ้นอย่างมีสติ, สมาธิ ช่วยให้โฟกัสกับเป้าหมายที่ตั้งไว้, ปัญญา ช่วยให้การตัดสินใจเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ, และ วิชา ช่วยในการปรับตัว และเข้าใจการ

²⁷ อภ.วิ. (ไทย) 35/44/513.

²⁸ สุภีร์ ทูมทอง. อินทรีย์ 5 พละ 5. นนทบุรี: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ภาพพิมพ์, 2559. หน้า 157-161.



เปลี่ยนแปลงในโลกปัจจุบัน การฝึกฝน และใช้หลัก “พละ 5” เป็นเครื่องมือในการพัฒนาทักษะชีวิต สามารถนำไปสู่การพัฒนาตนเอง และการเติบโตในศตวรรษที่ 21 ได้อย่างมั่นคง และยั่งยืน

การประยุกต์ใช้หลัก “พละ 5” มาใช้ในศตวรรษที่ 21

หลัก “พละ 5” ที่ประกอบไปด้วย วิริยะ, สติ²⁹, สมาธิ, ปัญญา³⁰, และ วิชา ถือเป็นแนวทางการพัฒนาทักษะชีวิตที่สำคัญในทุกยุคสมัย โดยเฉพาะในศตวรรษที่ 21 ซึ่งมีความท้าทาย และการเปลี่ยนแปลงที่รวดเร็ว การประยุกต์ใช้หลักเหล่านี้ในชีวิตประจำวันจะช่วยเสริมสร้างความแข็งแกร่งทั้งด้านจิตใจ และการปฏิบัติให้มีคุณภาพ และประสิทธิภาพในทุกด้าน

1. วิริยะ (ความเพียร) วิริยะ คือความมุ่งมั่น และความพยายามที่จะทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งให้สำเร็จ โดยไม่ย่อท้อ แม้จะพบกับอุปสรรคหรือความยากลำบากในกระบวนการทำงาน หรือการเรียนรู้ สำหรับการพัฒนาทักษะชีวิตในยุคปัจจุบัน การมีวิริยะเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่ง เพราะโลกในศตวรรษที่ 21 เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว และเต็มไปด้วยความท้าทาย ทั้งด้านเทคโนโลยี เศรษฐกิจ และสังคม

การประยุกต์มาใช้ในชีวิต หรือในการทำงาน หรือการศึกษา การมีวิริยะจะช่วยให้คุณตัดสินใจ พัฒนาทักษะใหม่ ๆ หรือทำงานให้สำเร็จแม้จะมีอุปสรรคหรือความล้มเหลวในบางครั้ง เช่น การเรียนรู้ทักษะใหม่ ๆ เช่น การใช้เทคโนโลยีที่ทันสมัย หรือการฝึกฝนทักษะที่จำเป็นในอาชีพ การมีความเพียรจะช่วยให้คุณก้าวผ่านความยากลำบากเหล่านี้ไปได้

2. สติ (การตั้งสติ) สติ คือการมีความระมัดระวังและมีการควบคุมจิตใจอย่างมีสติสัมปชัญญะในทุก ๆ การกระทำ ไม่ว่าจะเป็นการคิด พูด หรือทำ สติช่วยให้เราสามารถตัดสินใจได้ดี และทำให้รู้ตัวในทุกสถานการณ์ ทั้งในยามที่มีอารมณ์หรือความเครียด การประยุกต์มาใช้ในชีวิต ในสังคมที่มีความเครียด และเร่งรีบ การมีสติช่วยให้เราตัดสินใจในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ดีขึ้น เช่น การทำงานภายใต้ความกดดัน การรับมือกับปัญหาครอบครัว หรือการแก้ไขปัญหาทางธุรกิจ การใช้สติจะช่วยให้เราไม่ตัดสินใจอย่างเร่งรีบ หรือผิดพลาดจากความรู้สึกชั่วขณะ

3. สมาธิ (การตั้งมั่นในจิต) สมาธิ คือการฝึกจิตให้มีความตั้งมั่นและจดจ่อกับสิ่งใดสิ่งหนึ่งอย่างต่อเนื่อง การมีสมาธิจะช่วยให้สามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพและลดความเหนื่อยล้าได้จากการทำงานที่ยาวนาน การประยุกต์มาใช้ในชีวิต ในเรื่องของสมาธิช่วยให้สามารถทำงานที่ซับซ้อนได้ดีขึ้น เช่น การทำงานที่ต้องใช้ความคิดเชิงวิเคราะห์สูง เช่น การเขียนรายงาน การเรียนรู้เรื่องยาก ๆ หรือการทำงานในโครงการที่ต้องการความเอาใจใส่เป็นพิเศษ การฝึกสมาธิจะช่วยให้จิตใจไม่กระวนกระวาย หรือฟุ้งซ่านไปจากงานที่ทำ

²⁹ ส.ม. (ไทย) 19/705-716/369, ม.อ. (ไทย) 14/447/502.

³⁰ สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต). **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์**. พิมพ์ครั้งที่ 31.

กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ บริษัทสหธรรมมิก จำกัด, 2561. หน้า 431.



4. ปัญญา (ความรู้ความเข้าใจ) ปัญญา คือการมีความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับชีวิตและสิ่งต่าง ๆ รอบตัว การรู้เท่าทันสิ่งที่เกิดขึ้น และการรู้จักปรับตัวให้เหมาะสมกับสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลง การประยุกต์มาใช้ในชีวิตนั้น ในการใช้ปัญญา ในการพัฒนาทักษะชีวิตหมายถึงการเรียนรู้ และปรับตัวให้ทันกับการเปลี่ยนแปลงในทุกด้าน เช่น การเรียนรู้เทคโนโลยีใหม่ ๆ การเข้าใจแนวโน้มทางเศรษฐกิจ และการปรับตัวตามการเปลี่ยนแปลงของสังคม การใช้ปัญญาจะทำให้เราสามารถตัดสินใจได้ดีขึ้นในสถานการณ์ที่ต้องการความคิดสร้างสรรค์ หรือการวิเคราะห์

5. วิชา (การรู้แจ้ง) วิชา คือการรู้แจ้งในความจริงที่ลึกซึ้ง โดยไม่ยึดติดกับความเชื่อหรือความเข้าใจที่ผิด ในพระพุทธศาสนา วิชา มักจะเกี่ยวข้องกับการรู้แจ้งในเรื่องของความทุกข์ และการดับทุกข์ ซึ่งจะช่วยให้เรามีชีวิตที่สงบสุข การประยุกต์มาใช้ในชีวิต ซึ่งในการมีวิชาช่วยให้เราสามารถเข้าใจชีวิตและโลกในมุมมองที่ลึกซึ้ง ไม่ถูกครอบงำด้วยความคิดหรืออารมณ์ที่ผิด ๆ การรู้แจ้งจะช่วยให้เรามีความสงบในใจเมื่อเผชิญกับปัญหาหรือความยากลำบาก เช่น การรู้จักปล่อยวางจากสิ่งที่ไม่จำเป็น หรือการยอมรับ และเรียนรู้จากความล้มเหลวในชีวิต

กล่าวโดยสรุปว่า การประยุกต์ใช้หลัก “พละ 5” มาใช้ในศตวรรษที่ 21 และมาใช้ในการพัฒนาทักษะชีวิตในศตวรรษที่ 21 เป็นการสร้างความแข็งแกร่งทั้งในด้านจิตใจ และการปฏิบัติ โดยการพัฒนาทั้งห้าหลักจะทำให้บุคคลสามารถรับมือกับความท้าทายต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ และมั่นคง ทั้งในด้านการทำงาน การเรียนรู้ และการดำเนินชีวิตประจำวันอย่างมีคุณภาพ หลัก “พละ 5” จะช่วยเสริมสร้างทักษะต่าง ๆ ที่จำเป็นในโลกปัจจุบัน และช่วยให้เรามีชีวิตที่สมดุล และสงบสุขมากขึ้น

การนำหลัก “พละ 5” มาใช้ในบริบทต่าง ๆ

1) หลักศรัทธา (Faith) ศรัทธา หมายถึง ความเชื่อมั่นในความจริง และสิ่งที่จะต้อง การพัฒนาทักษะด้านนี้ช่วยเสริมสร้างความมั่นใจในตนเอง และเป้าหมายในชีวิต ตัวอย่างเช่นการประยุกต์ใช้ของหลักการศึกษา และหลักของการทำงาน ในขณะปัจจุบัน ส่วนใหญ่จะมุ่งเน้นการเรียนรู้ ภายในเนื้อหาวิชา และผู้ที่ศึกษาเรียนรู้ไม่สามารถนำความรู้ที่ได้ศึกษามาประยุกต์ใช้ได้จริงกับชีวิตประจำวัน และการศึกษาในศตวรรษที่ 21 จำเป็นต้องพัฒนาทักษะให้ผู้เรียน มีการใช้หลักวิจารณ์ญาณ และทักษะการแก้ปัญหา รู้จักควบคุมตนเอง เพื่อมุ่งเน้นของการพัฒนาตนเองผู้เรียนที่ครบทุกด้าน และด้านพหุปัญญา นอกจากนี้ในการศึกษาปัญหาการเรียนรู้ของนักศึกษาพยาบาล พบว่า นักศึกษาพยาบาลยังขาดกระบวนการต่าง ๆ เช่น ทักษะการคิดวิเคราะห์ และการแก้ไขปัญหา การควบคุมสติ และความมุ่งมั่น การคิดสร้างสรรค์สิ่งใหม่ รวมถึงการมีเป้าหมาย และทำด้วยศรัทธาที่จะพัฒนารูปแบบสิ่งต่าง ๆ ไปสู่ความสัมฤทธิ์ผลทางด้านการศึกษา จึงควรปรับกระบวนการความคิด และการเรียนรู้ด้วยทักษะตนเองผ่านการฝึก และการปฏิบัติจริง และควรใช้หลักแนวคิดหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาให้สอดคล้องกับการเรียนรู้ในหลักของ พละ 5 ซึ่งเป็นหลักของผู้มุ่งหวังความสำเร็จ โดยจะนำไปเกิดการเรียนรู้ และพัฒนาศักยภาพตัวบุคคลอย่างแท้จริง และเป็นหลักของที่สนับสนุนและเสริมสร้างการเรียนรู้ ให้ความสำคัญของการลงมือปฏิบัติจริง และให้ผู้เรียนเกิดความตระหนักรู้ และสามารถกระตุ้นหลักกระบวนการวิเคราะห์แนวคิดด้วยตนเอง



ด้วยหลักของปัญหาสำหรับนักศึกษาเรียนรู้ในกระบวนการศึกษา จึงเป็นที่มาของการเรียนรู้และนำเสนอแนวกระบวนการคิดเกี่ยวกับการนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาในเรื่อง พละ 5 ที่จะเข้าสู่กระบวนการเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21 ระบบการเรียนการสอน การปรับแนวคิด และทักษะ เป็นส่วนให้ผู้นำนเสนอกระบวนการคิด และความสามารถในแนวคิด และความรู้สู่เพื่อพัฒนาทักษะการแก้ปัญหาสถานการณ์ต่าง ๆ

2) หลักวิริยะ (Effort) วิริยะ หรือความเพียรพยายาม หมายถึง ความอุตสาหะที่จะทำกิจใด ๆ ให้สำเร็จ การพัฒนาวิริยะช่วยส่งเสริมความยืดหยุ่น และความมุ่งมั่น ในหลักการประยุกต์ใช้ในด้านการศึกษา หรือในชีวิตส่วนตัว ให้ผู้เรียนรู้ มีความเพียร หรือวิริยะ การศึกษาเพียรพยายามขั้นตอนการเรียนรู้พยายามค้นหาเรียนรู้เพื่อปฏิบัติสู่ความสำเร็จ โดยหลักผู้เรียนรู้จะใช้หลักการการเรียนการสอนแบบท่องจำเนื้อหาที่เรียนรู้ แต่ผู้ปฏิบัติควรเพิ่มการเรียนรู้ด้วยการปฏิบัติเพื่อรู้กระบวนการความคิด และค้นหาคำตอบ โดยเริ่มจากวิธีการการสอน ที่เริ่มจากหลักการหรือกระบวนการต่าง ๆ เพื่อให้ผู้ศึกษาได้เรียนรู้จากกระบวนการนั้น ๆ แล้วให้ผู้เรียนค้นหากระบวนการโดยหาหลักฐาน และเหตุผลมาประกอบเพื่อยืนยันว่า กระบวนการที่มีอยู่อย่างจริงแท้ หรือใช้ได้ หรือไม่ โดยการนำข้อมูลปัจจุบันที่ศึกษาทำการทดสอบด้วยกระบวนการค้นคว้าวิจัย ปฏิบัติทดสอบมายืนยัน เพื่อให้นักเรียนหรือผู้ปฏิบัติเป็นคนมีเหตุ และผลไม่เชื่อปรักใจในสิ่งต่าง ๆ ได้ง่าย จนกว่าจะเข้าสู่กระบวนการพิสูจน์ให้เห็นจริงจากการปฏิบัติ เมื่อผู้เรียนเข้าใจหลักกระบวนการทักษะการเรียนรู้ของหลักการและข้อสรุป ผู้สอนจึงนำเสนอกระบวนการหรือสถานการณ์ใหม่ เพื่อให้ผู้เรียนได้ฝึกปฏิบัติได้สังเกต ทดลอง เปรียบเทียบ และพิจารณานำความรู้กระบวนการคิดมาประยุกต์ใช้สถานการณ์ใหม่ ๆ ในส่วนครูผู้สอนที่มีเมตตาต่อผู้เรียนรู้หากได้รับมอบหมายให้ดูแลผู้เรียนหรือนักศึกษาที่ไม่มีใส่ใจในกระบวนการเรียนรู้ หรือไม่ความกระตือรือร้นกับการเรียนหรือกระบวนการปฏิบัติ ก็จะมีเพิกเฉยและไม่ใส่ใจต่อปัญหา หรือกระบวนการ และคำถามที่ใช้กระตุ้นการเรียนรู้ เพราะรู้ว่าครูผู้สอนต้องเฉลยคำตอบอย่างแน่นอน ในอีกทางหนึ่ง หากผู้เรียนรู้ หรือนักเรียนให้อยู่กับครูผู้สอนที่มีความกดดัน เข้มงวด กับการสอนจนเกินไป ผู้เรียนจะเกิดความเบื่อหน่าย เหนื่อยล้าท้อแท้ และผู้เรียนกลับไม่มีความวิริยะอดทน เพียงพอ หรือขาดหลักของความเพียรในเรื่องพละ 5 ก็จะกลายเป็นบุคคลที่ไม่สนใจการเรียน ในหลักบทบาทผู้สอนจึงเป็นความสำคัญในการสร้างบทบาท การเรียนรู้ และสถานการณ์ กระบวนการที่เหมาะสมเป็นต้นแบบที่ดี เน้นการสนับสนุนพัฒนาการเรียนรู้ในเชิงบวก และสะท้อนความรู้ในเชิงวิชาชีพกับผู้เรียนให้มากขึ้น

3) หลักสติ (Mindfulness) สติ หมายถึง การมีจิตใจที่ตื่นรู้ และระลึกอยู่ในปัจจุบัน การฝึกสติช่วยในการจัดการความเครียด และอารมณ์ กำหนด และหมั่นดู ผลสอบ และผลการเรียนรู้ ทำให้ผู้เรียนรู้เพิ่มพูนพัฒนาสติให้เกิด การตระหนักรู้ตนเอง (Self-Awareness) ด้วยการรู้คิดอย่างมีความหมาย ถ้าเทียบกับความสามารถในการควบคุมตนเอง (Self-Regulation) การตระหนักรู้ตนเอง (Self-Awareness) การเรียนรู้โดยการค้นพบอย่างมีความหมาย (Meaningful Discovery Learning) ลักษณะของสติ คือความรู้ตัวในปัจจุบันสติจึงช่วยให้เราตื่นรู้ในสิ่งที่ทำ คิด และรู้สึกในขณะนั้น และสติที่แท้จริงมีลักษณะต่อเนื่อง



ไม่ขาดตอน สติ ยังสามารถเน้นการสังเกตโดยไม่ตัดสินว่าดีหรือร้าย และ สติคงเพียงแต่รับรู้เป็นกลาง สติ ยังช่วยให้จิตใจอยู่ในภาวะสมดุล ตัวอย่างการใช้สติในชีวิตประจำวัน การรับมือกับความเครียด คือ เมื่อรู้สึกเครียด ให้หยุดสังเกตอารมณ์ หายใจลึก ๆ รับรู้ถึงความตึงเครียดในร่างกายโดยไม่ผลักไส หรือ ยึดติด การตัดสินใจ คือ ก่อนตัดสินใจในสถานการณ์ที่ยากลำบาก หยุดคิด สังเกตเหตุผล และอารมณ์ของตนเอง แล้วค่อยลงมือ การพูดคุย คือ การใช้สติเพื่อฟังอย่างตั้งใจ ไม่ตอบสนองด้วยอารมณ์ การทำงาน คือ ตั้งสติระหว่างทำงาน โดยจดจ่อกับงานตรงหน้า ไม่หลงไปกับความฟุ้งซ่าน สติเป็นคุณธรรมสำคัญที่ ช่วยพัฒนาตนเองทั้งในด้านจิตใจ และการปฏิบัติในชีวิตประจำวัน การมีสติช่วยให้เรารับมือกับความ ท้าทายต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทั้งในมิติของการบริหารอารมณ์ การตัดสินใจ และการสร้าง ความสัมพันธ์ที่ดีในสังคม

4) หลักสมาธิ (Concentration) สมาธิหมายถึง ความตั้งมั่นในจิตใจ ช่วยเพิ่มความสามารถในการ จดจ่อในสิ่งที่สำคัญ ตัวอย่างการประยุกต์ใช้ในการศึกษา เป็นการฝึกสมาธิเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพใน การเรียน และในการทำงาน เป็นการใช้สมาธิเพื่อจัดลำดับความสำคัญของงาน และการเรียนรู้โดยการนำ สมาธิใช้เป็นฐาน คือ การศึกษาเรียนรู้ อันเกิดจากความตั้งใจของผู้เรียน เอาจิตใจตั้งใจมุ่งกับเรื่องที่ เรียน อย่างมี ต่อเนื่อง มีระบบ และกระบวนการ จนเป็นสมาธิ ต่อด้วยกระบวนการพัฒนาทักษะการเรียนรู้ มีความสนใจตั้งใจ ในการฟัง การคิด การพูด การเขียน การอ่าน หรือการปฏิบัติทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่มีต่อ การเรียนรู้นั้น การศึกษาเรียนรู้นั้นจะไม่สัมฤทธิ์ผล หรือประสบผลสำเร็จแก่ผู้เรียน หากผู้เรียนไม่ให้ความ สนใจ ไม่ใส่ใจ และไม่ตั้งใจเปิดรับความรู้จากครู ซึ่งเป็นสอน และถ่ายทอดให้ การเรียนรู้ที่ขาดจิตสำนึก หรือกระบวนการคิดผิดที่คิดว่าจะเรียนไปทำไม เพื่ออะไร หากกลับเป็นแนวคิดตรงข้ามถ้าผู้เรียนรู้มี ความรู้สึกที่ดี จิตสำนึกที่ดี ในการศึกษาเรียนรู้ เข้าใจถึงประโยชน์ คุณค่า ต่อการวิชาหรือเนื้อหาเรียนแล้ว ผู้เรียนจึงจะสามารถเข้าใจถึงกระบวนการศึกษาและประสบผลสำเร็จดังความตั้งใจ แต่ความสำเร็จในการ ได้รับความรู้นั้นจะน้อยหรือมาก อยู่ในระดับใด ขึ้นอยู่กับบุคคลหรือการสนใจของบุคคลนั้น ๆ สมาธิ สำหรับการเรียน และการศึกษาจึงมีความสำคัญอย่างยิ่งที่จะเป็นส่วนกำหนดให้ผู้เรียนสามารถรับรู้ เรื่องราว ประสบการณ์ ได้อย่างมีระบบ ต่อเนื่อง และครบวงจร การเรียนรู้โดยใช้สมาธิเป็นฐาน นี้เป็น รูปแบบที่ให้คุณครูเลือกใช้เป็นแนวปฏิบัติ ในการจัดการเรียนการสอน ได้ทุกสาระซึ่งสามารถเริ่มต้นก่อน การเรียน ระหว่างเรียน ภายหลังจากการเรียน หรือในขณะที่ทำกิจกรรมอื่นใด ที่เกี่ยวข้องกับการเรียนรู้โดย สามารถใช้ได้กับผู้เรียนทุกระดับวัย ระดับชั้น ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับครูผู้สอนที่จะต้องเข้าใจ กระบวนการสอน และรู้ถึง หลักพื้นฐานของสมาธิ และความสนใจ ความตั้งใจ ของผู้เรียน หรือตามหลักจิตวิทยาของการเรียนรู้ ในแต่ ละระดับชั้น หรือวัย เป็นสำคัญด้วย นอกจากนี้ครูหรือผู้สอนจะต้องเข้าใจถึงวิธีการ หลักการ ในการนำ สมาธิเข้าสู่การปฏิบัติจริงในกระบวนการเรียนรู้ ตลอดจนผู้เรียนจะต้องร่วมมือในแนวทางการปฏิบัติด้วย สมาธิ มีลักษณะแบบโต้ตอบ สนทนาระหว่างอาจารย์ หรือผู้สอน กับผู้เรียนเพื่อส่งเสริมทักษะการเรียนรู้ที่ เน้นทักษะการสื่อสารส่งเสริมทำให้ผู้เรียนไม่ฟุ้งซ่าน มีจิตกำหนด จดจ่ออยู่กับการบทเรียน และการสื่อสาร ในขณะที่เรียนรู้ ส่งเสริมการสร้างแรงบันดาลใจในการเรียน และสามารถสร้างศรัทธาด้วยการใช้แนวคำถาม



ที่ไปกระตุ้นกระบวนการคิด และการเชื่อมโยงความรู้ที่นำไปสู่ แนวความคิดวิเคราะห์ ไตร่ตรอง และประมวลการใช้คำถามเป็น เทคนิคสำคัญในการเรียนรู้พัฒนาความคิด และการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ เป็นกลวิธีการสอนที่ก่อให้เกิดการเรียนรู้ที่ จึงพัฒนาทักษะการคิด การตีความ การไตร่ตรอง และนำไปสู่ การปรับปรุงการจัดกระบวนการเรียนรู้ การถามช่วยพัฒนาแนวกระบวนการ หรือความคิดใหม่ ๆ ช่วยขยายทักษะความคิด และความเข้าใจให้กระจ่าง ก่อให้เกิดการคิดทบทวน ในการเชื่อมโยงระหว่าง ความคิดต่างๆ ส่งเสริมความใส่ใจ ใฝ่รู้และเกิดความท้าทาย โดยผู้เรียนจะเรียนรู้จากกระบวนการการคิด เพื่อสร้างข้อคำถาม และแสวงหาคำตอบด้วยตนเอง และในส่วนสุดท้าย

5) ปัญญา เปรียบเสมือน การจัดกิจกรรมที่เป็นประสบการณ์จริงให้ผู้เรียน เพื่อนำไปสู่การศึกษา เรียนรู้ที่เกิดจากการที่ปฏิบัติจากสถานการณ์จริง ซึ่งเป็นปัญญาในระดับที่สูงขึ้น การจัดประสบการณ์จริง เป็นสิ่งสำคัญสอดคล้อง กับการประเมินผลการวิจัยเชิงมหภาคที่พบว่า กลยุทธ์การจัดการเรียนการสอน ที่เน้นการพัฒนาศรัทธา และวิริยะ สามารถเพิ่มความรู้ได้สูงสุด และการลงมือปฏิบัติจริง เพื่อส่งผลที่ เชื่อมโยงถึงมาตรฐานผลของการเรียนรู้ตามกรอบมาตรฐานคุณวุฒิระดับอุดมศึกษา นอกจากนี้ในเรื่อง นวัตกรรมการศึกษา และการเรียน การสอน ได้แก่การสอนแบบศูนยการเรียนรู การใช้กระบวนการกลุ่ม สัมพันธ์ การสอนแบบเรียนรู้ร่วมกัน และการเรียนผ่านระบบดิจิทัล เครื่องข่ายออนไลน์ กับระบบ คอมพิวเตอร์ และอินเทอร์เน็ต รวมทั้งศึกษาออกแบบพัฒนาการเรียนการสอนที่เสริมสร้างให้เกิด กระบวนการเรียนการศึกษาเชิงรุก การนำผู้เรียนออกไปนอกพื้นที่ ซึ่งที่จัดว่าเป็นกลุ่มเป้าหมาย เพื่อให้เกิด การทำกิจกรรมการเรียนรู้ในสถานการณ์จริง และใช้กระบวนการคิด และเครื่องมือในการกระตุ้นระบบ การคิดวิเคราะห์ และการสอนที่สามารถนำมาใช้ได้ ซึ่งจะเป็นปฐมบทในการต่อยอดความรู้ของผู้เรียนใน ด้านการสร้างเสริมสุขภาพในระบบครอบครัว และอาจจะส่งผลต่อการเป็นนักสร้างสุขภาพในระดับ ครอบครัวในอนาคตได้ พละ 5 ยังเป็นองค์ประกอบสำคัญ เพราะการเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21 จึงต้องการ คนที่ดีมีสติที่จะควบคุมตนเองทั้งกระบวนการศึกษาค้นคว้า การเรียนรู้พัฒนาทักษะด้วยตนเอง การตรวจสอบความแม่นยำถูกต้องในสิ่งที่ตนเองศึกษาเรียนรู้ และนำมาตรวจสอบ หรือสอบทานความ แม่นยำถูกต้องกับผู้สอนเพื่อยืนยันสิ่งที่ตนเองเรียนรู้ เปรียบการฝึกสติในทางพระพุทธศาสนาที่เรียกว่าการ ส่งสอบทานอารมณ์

พละ 5 ในพระไตรปิฎกกับการพัฒนาทักษะการนำหลักธรรมมาใช้ในชีวิต

พระไตรปิฎกถือเป็นคัมภีร์สำคัญในพระพุทธศาสนา ซึ่งประกอบด้วยหลักธรรม และคำสอนที่ สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาชีวิต หลัก “พละ 5” หรือพลัง 5 ประการ ได้แก่ ศรัทธา, วิริยะ, สติ, สมาธิ, และปัญญา เป็นหนึ่งในหัวข้อธรรมที่ปรากฏในพระไตรปิฎก โดยเฉพาะใน พละสังยุต ในพระ สุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย หลักธรรมนี้มีความเกี่ยวข้องกับการพัฒนาตนเองทั้งในเชิงจิตใจและการพัฒนา ทักษะที่จำเป็นในชีวิต พละ 5 ในพระไตรปิฎก หมายถึง กำลังหรือพลังที่ช่วยส่งเสริมให้บุคคลสามารถ ดำเนินชีวิต และปฏิบัติธรรมได้อย่างมีประสิทธิภาพ ประกอบด้วยศรัทธา (ความเชื่อมั่น) เป็นพลังที่เกิด จากความเชื่อมั่นในสิ่งที่ถูกต้อง เช่น ความเชื่อมั่นในเป้าหมายหรือหลักการที่ดี วิริยะ (ความเพียร) เป็น



พลังแห่งความพยายาม และความตั้งใจในการลงมือทำสติ (ความระลึกได้) เป็นพลังแห่งการจดจำ และการควบคุมสติปัญญาในการตัดสินใจสมาธิ (ความตั้งมั่น) เป็นพลังแห่งการรวมจิตใจให้สงบเพื่อการพิจารณาที่รอบคอบปัญญา (ความรู้ชัด) เป็นพลังที่ช่วยให้เข้าใจ และแก้ไขปัญหาได้อย่างถูกต้อง

การใช้พลัง 5 ในการพัฒนาทักษะ

การพัฒนาทักษะการเรียนรู้ (Lifelong Learning Skills) ศรัทธา คือ การสร้างความเชื่อมั่นในเป้าหมายการเรียนรู้ ช่วยเพิ่มแรงบันดาลใจ วิริยะ คือ การใช้ความเพียรพยายามในการศึกษา และฝึกฝน สติ คือ การช่วยให้จดจำกับเนื้อหาที่เรียน และลดการถูกรบกวน สมาธิ คือ การทำให้สามารถวิเคราะห์ข้อมูล และประมวลผลความรู้ได้ลึกซึ้ง ปัญญา คือ การนำความรู้ไปปรับใช้ในสถานการณ์จริง

การพัฒนาทักษะการทำงาน (Professional Skills) ศรัทธา คือ ความเชื่อมั่นในศักยภาพของตนเอง และทีม วิริยะ คือ ความมุ่งมั่นในการบรรลุเป้าหมายในงาน สติ คือ ใช้การตื่นตัว และความรอบคอบในการตัดสินใจ สมาธิ คือ การช่วยกันในการแก้ปัญหาเฉพาะหน้าอย่างมีประสิทธิภาพ ปัญญา คือ การใช้การวิเคราะห์ข้อมูล และประเมินผลเพื่อพัฒนางาน

การพัฒนาทักษะชีวิต (Life Skills) ศรัทธา คือ ความเชื่อมั่นในคุณค่าของตนเอง และผู้อื่น วิริยะ คือ ความเพียรพยายามสร้างความสัมพันธ์ที่ดี สติ คือ การระลึกและระมัดระวังตนในสถานการณ์ที่ยากลำบากสมาธิ คือ รักษาความสงบในใจเพื่อเผชิญความท้าทาย ปัญญา คือ เข้าใจปัญหาในระดับลึกซึ้ง และเลือกทางออกที่ดีที่สุด พละ 5 ในพระไตรปิฎกไม่ได้เป็นเพียงหลักธรรมเชิงศาสนา แต่ยังสามารถประยุกต์ใช้ในการพัฒนาทักษะในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยการฝึกฝนพละทั้ง 5 จะช่วยสร้างความสมดุลของจิตใจ และความสามารถในด้านต่าง ๆ อันเป็นพื้นฐานสำคัญของความสำเร็จและความสุขในชีวิต และพระไตรปิฎกมีคุณค่าในฐานะแหล่งความรู้ที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้เพื่อพัฒนาทักษะต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ การเข้าใจและปรับใช้คำสอนในชีวิตประจำวันและการทำงาน ไม่เพียงช่วยพัฒนาความสามารถเฉพาะตัว แต่ยังสร้างความสมดุลในชีวิตและส่งเสริมความสัมพันธ์ที่ดีในสังคม

พละ 5 กับทักษะชีวิตในศตวรรษที่ 21

ในศตวรรษที่ 21 เป็นยุคแห่งการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วในด้านเทคโนโลยี สังคม และเศรษฐกิจ ทักษะชีวิตจึงกลายเป็นสิ่งสำคัญที่ช่วยให้มนุษย์สามารถปรับตัว และรับมือกับความท้าทายได้อย่างมีประสิทธิภาพ หลักธรรม พละ 5 ในพระไตรปิฎก ซึ่งประกอบด้วย ศรัทธา, วิริยะ, สติ, สมาธิ, และปัญญา ถือเป็นแนวทางที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาทักษะชีวิตที่สำคัญในยุคนี้ได้ คือ

1. ศรัทธา (Faith) ความเชื่อมั่นในตนเองและเป้าหมายชีวิตช่วยสร้างแรงจูงใจ และความมุ่งมั่นในยุคปัจจุบัน ศรัทธาสามารถนำมาปรับใช้กับการสร้างความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง (Self-confidence) และการยอมรับคุณค่าของผู้อื่น ตัวอย่างการประยุกต์: การตั้งเป้าหมายในการเรียนรู้หรือพัฒนาสายอาชีพ

2. วิริยะ (Effort) ความเพียรพยายามในการเผชิญหน้ากับความยากลำบาก ทักษะสำคัญที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ การจัดการเวลา (Time Management) และการพัฒนาความยืดหยุ่น (Resilience) เพื่อ



เผชิญความเปลี่ยนแปลง ตัวอย่างการประยุกต์ การฝึกฝนทักษะใหม่ ๆ เช่น การเรียนรู้เทคโนโลยีหรือภาษาเพิ่มเติม

3. สติ (Mindfulness) การระลึกถึงปัจจุบัน และควบคุมจิตใจเพื่อให้ตื่นตัว และไม่หลงไปกับสิ่งรบกวน สอดคล้องกับทักษะการตัดสินใจ (Decision-making) และการแก้ปัญหา (Problem-solving) อย่างมีสติ การบริหารอารมณ์ในการทำงานเป็นทีม หรือในสถานการณ์ที่กดดัน

4. สมาธิ (Concentration) การฝึกจิตให้มีสมาธิเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานหรือการเรียนรู้ทักษะที่เกี่ยวข้อง เช่น การทำงานอย่างลึกซึ้ง (Deep Work) ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญในยุคดิจิทัลที่มีสิ่งรบกวนมากมาย ตัวอย่างการประยุกต์ การสร้างพื้นที่ทำงานที่เอื้อต่อสมาธิ หรือการฝึกสมาธิเพื่อเพิ่มความคิดสร้างสรรค์

5. ปัญญา (Wisdom) การรู้แจ้งในเหตุ และผล ช่วยในการตัดสินใจ และการวางแผนชีวิต ทักษะที่เกี่ยวข้อง เช่น การคิดวิเคราะห์ (Critical Thinking) และการสร้างนวัตกรรม (Innovation) ตัวอย่างการประยุกต์ การพิจารณาผลกระทบของการกระทำ และการวางกลยุทธ์เพื่ออนาคต³¹

องค์ความรู้ในลักษณะรูปแบบ (framework) สามารถแบ่งเป็น 3 ส่วนสำคัญ ดังนี้:

1. โครงสร้างองค์ความรู้ (Conceptual Structure)

องค์ประกอบหลัก	คำอธิบาย	ตัวอย่างการเชื่อมโยงกับทักษะชีวิตในศตวรรษที่ 21
ศรัทธา	ความเชื่อมั่นในสิ่งที่ถูกต้อง และเป้าหมายที่มีคุณค่า	การสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง (Self-efficacy) และความมุ่งมั่นในเป้าหมายระยะยาว
วิริยะ	ความพยายามในการเอาชนะอุปสรรคและความขยันหมั่นเพียร	การฝึกความยืดหยุ่น (Resilience) และความอดทน (Perseverance)
สติ	การตระหนักรู้ในปัจจุบันและการจัดการกับอารมณ์และความคิด	การจัดการความเครียด (Stress Management) และการบริหารเวลา (Time Management)

³¹ พระครูใบฎีกาเสมอ ธมฺมวฑฺฒโน (เป่ากระโทก). “วิธีการประยุกต์หลักพระ 5 ในพระพุทธศาสนาเถรวาท เพื่อใช้ในการปฏิบัติหน้าที่ของข้าราชการตำรวจ”. *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต*. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2556. หน้า ก.



องค์ประกอบหลัก	คำอธิบาย	ตัวอย่างการเชื่อมโยงกับทักษะชีวิตในศตวรรษที่ 21
สมาธิ	ความตั้งมั่นและจดจ่อในสิ่งที่ทำ	การพัฒนาความสามารถในการโฟกัส (Focus) และควมมีประสิทธิภาพในการทำงาน (Efficiency)
ปัญญา	ความสามารถในการวิเคราะห์และตัดสินใจอย่างรอบคอบ	การคิดเชิงวิพากษ์ (Critical Thinking) และการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ (Creative Problem-Solving)

2. รูปแบบการพัฒนา (Developmental Model) ขั้นตอนการประยุกต์ใช้หลักผล 5

- ระบุทักษะที่ต้องการพัฒนา
- วิเคราะห์บริบทของผู้เรียน/ผู้ปฏิบัติ เช่น ความต้องการในด้านการศึกษา การทำงาน หรือชีวิตส่วนตัว
- เชื่อมโยงทักษะกับหลักผล 5
 - ศรัทธา: ตั้งเป้าหมายระยะยาวและสร้างแรงจูงใจ
 - วิริยะ: วางแผนการดำเนินการเพื่อบรรลุเป้าหมาย
 - สติ: ฝึกเจริญสติ เช่น การทำสมาธิหรือการเขียนบันทึก
 - สมาธิ: สร้างวินัยและฝึกการจดจ่อในกิจกรรมสำคัญ
 - ปัญญา: ฝึกการคิดวิเคราะห์และตัดสินใจโดยอิงข้อมูลที่ถูกต้อง
- ออกแบบกิจกรรมหรือเครื่องมือสนับสนุน
 - กิจกรรมฝึกสมาธิ เช่น การฝึกการหายใจ การเจริญสติในชีวิตประจำวัน
 - การฝึกคิดเชิงวิพากษ์ผ่านปัญหาจำลอง (case studies) หรือการทำโครงการกลุ่ม
- ประเมินผลและปรับปรุง
 - ใช้เครื่องมือวัดผล เช่น แบบสอบถามเพื่อวัดความมั่นใจ ความอดทน หรือระดับความเครียด
- ปรับกิจกรรมให้เหมาะสมกับผลลัพธ์ที่ได้

3. กรอบการประยุกต์ใช้ (Application Framework)

บริบท	ตัวอย่างแนวทางประยุกต์ใช้
การศึกษา	สร้างหลักสูตรที่เน้นการพัฒนาทักษะชีวิต เช่น การสอนเจริญสติในชั้นเรียน การจัดกิจกรรมฝึกสมาธิและการคิดวิเคราะห์



บริบท	ตัวอย่างแนวทางประยุกต์ใช้
การทำงาน	จัดอบรมที่เกี่ยวข้องกับการบริหารเวลา การแก้ปัญหา และการสร้างแรงจูงใจในองค์กร
ชีวิตส่วนตัว	สนับสนุนการพัฒนาสมรรถนะด้านอารมณ์ เช่น การจัดการความเครียดด้วยเทคนิคสมาธิและสติ
ชุมชน/สังคม	สร้างโครงการชุมชนที่ส่งเสริมศรัทธาและวิริยะ เช่น กิจกรรมอาสาสมัครหรือการฝึกอบรมเพื่อสร้างความสัมพันธ์ที่ดี

สรุป

การนำหลัก “พละ 5” ในพระไตรปิฎกมาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาทักษะชีวิตในศตวรรษที่ 21 เป็นแนวทางในการเสริมสร้างคุณภาพชีวิต และทักษะต่าง ๆ ที่จำเป็นในการเผชิญกับความท้าทาย และการเปลี่ยนแปลงที่รวดเร็วในยุคปัจจุบัน หลัก “พละ 5” ประกอบด้วย 5 องค์ประกอบหลัก ได้แก่ วิริยะ (ความเพียร) การมุ่งมั่นพยายามทำสิ่งต่าง ๆ ให้สำเร็จโดยไม่ย่อท้อ แม้จะเจออุปสรรค ซึ่งจำเป็นในการพัฒนาทักษะใหม่ ๆ ในยุคที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว

สติ (การตั้งสติ) การรักษาความระมัดระวัง และการควบคุมจิตใจในทุกการกระทำ เพื่อให้สามารถตัดสินใจได้อย่างรอบคอบ และเหมาะสมในสถานการณ์

สมาธิ (การตั้งมั่นในจิต) การฝึกสมาธิเพื่อเพิ่มความสามารถในการจดจ่อ และทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ปัญญา (ความรู้ความเข้าใจ) การใช้ความเข้าใจที่ถูกต้อง และการเรียนรู้จากประสบการณ์เพื่อช่วยให้ตัดสินใจในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ดีขึ้น

วิชา (การรู้แจ้ง) การรู้แจ้งในความจริง และการเข้าใจในสิ่งที่เกิดขึ้นในโลก เพื่อให้สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข และสงบ

การประยุกต์ใช้หลัก “พละ 5” ในชีวิตประจำวันช่วยให้สามารถพัฒนาทักษะการทำงาน การเรียนรู้ และการจัดการกับปัญหาชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยทั้ง 5 หลักช่วยเสริมสร้างความเข้มแข็งทั้งในด้านจิตใจและการปฏิบัติ ช่วยให้เราสามารถรับมือกับความท้าทายในศตวรรษที่ 21 ได้อย่างมีความสุขและสมดุล. การนำหลัก “พละ 5” มาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาทักษะชีวิตในศตวรรษที่ 21 ช่วยเสริมสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจ และความสามารถในการปฏิบัติงานให้มีประสิทธิภาพและประสบความสำเร็จในชีวิต หลักทั้ง 5 ประการคือ วิริยะ, สติ, สมาธิ, ปัญญา, และวิชา ช่วยให้บุคคลสามารถพัฒนาทักษะต่าง ๆ ในการทำงาน การเรียนรู้ และการจัดการกับความท้าทายต่าง ๆ ในชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ และสามารถดำเนินชีวิตอย่างสมดุล และมีความสุขได้





เอกสารอ้างอิง

- พระครูใบฎีกาเสมอ ธรรมวฑฒโน (เป่ากระโทก). “วิธีการประยุกต์หลักพระ 5 ในพระพุทธศาสนาเถรวาท เพื่อใช้ในการปฏิบัติหน้าที่ของข้าราชการตำรวจ”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสนมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย:มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2556.
- พระธรรมวิสุทธิกวี (พิจิตร ลิวตวณฺโณ). **การพัฒนาจิต**. กรุงเทพมหานคร: สร้างสรรค์บุ๊คส์, 2549.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). **พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ**. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์พลีธรรม ในเครือบริษัท สำนักพิมพ์แพรวแอนด์โฮม จำกัด, 2558.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). **พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ**. กรุงเทพมหานคร: บริษัท สหธรรมิก จำกัด, 2553.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. **พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. **อรรถกถาภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2534.
- สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต). **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์**. พิมพ์ครั้งที่ 31. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ บริษัทสหธรรมิก จำกัด, 2561
- สุภีร์ ทุมทอง. **อินทรี 5 พละ 5**. นนทบุรี: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ภาพพิมพ์, 2559.

