

## พละ ๕

### ธรรมอันเป็นกำลัง ๕ ประการ

พละ ๕ เป็นหลักธรรมสำคัญในพระพุทธศาสนา หมายถึงธรรมที่เป็น “กำลัง” หรือ “พลังภายใน” ที่ช่วยให้บุคคลดำเนินชีวิตและปฏิบัติธรรมจนประสบความสำเร็จทั้งทางโลกและทางธรรม

คำว่า

- พละ แปลว่า กำลัง พลัง ความเข้มแข็ง
- พละ ๕ คือ ธรรม ๕ ประการที่เป็นกำลังของจิตใจ

ได้แก่

1. สัทธา – ความเชื่อมั่น
2. วิริยะ – ความเพียร
3. สติ – ความระลึกได้
4. สมาธิ – ความตั้งมั่นของจิต
5. ปัญญา – ความรู้รอบ

---

### ความหมายโดยรวม

พละ ๕ เปรียบเหมือนเครื่องยนต์ของชีวิต

- สัทธา = น้ำมันเชื้อเพลิง
- วิริยะ = กำลังเครื่องยนต์
- สติ = พวงมาลัย
- สมาธิ = ความมั่นคงของรถ
- ปัญญา = แผนที่และ GPS

หากมีครบทั้ง ๕ ชีวิตย่อมเดินทางได้อย่างถูกต้องและปลอดภัย

---

### ๑. สัทธาพละ

กำลังคือความเชื่อมั่น

ความหมาย สัทธา คือ ความเชื่อที่ประกอบด้วยเหตุผล ความมั่นใจในสิ่งที่ดีงาม ไม่ใช่ความเชื่อแบบงมงาย

---

### มุมมองทางโลก

คนที่ไม่มีความเชื่อมั่น มักไม่กล้าลงมือทำ ไม่กล้าตัดสินใจ

---

## ตัวอย่าง

นักเรียนที่เชื่อว่าตนเรียนได้ ย่อมมีกำลังใจอ่านหนังสือ ผู้ประกอบการที่เชื่อในเป้าหมาย ย่อมกล้าฝ่าฟันอุปสรรค

---

## มุมมองทางธรรม

สัทธา คือความเชื่อใน

- พระพุทธ
  - พระธรรม
  - พระสงฆ์
  - กฎแห่งกรรม
- 

## วิธีปฏิบัติ

- ศึกษาพระธรรม
  - คบกัลยาณมิตร
  - พิจารณาเหตุผล
- 

## ประโยชน์

- เกิดกำลังใจ
  - มีเป้าหมายชีวิต
  - กล้าทำความดี
- 

## ๒. วิริยพละ

กำลังคือความเพียร

ความหมาย วิริยะ คือ ความพากเพียร ความอดทน ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค

---

## มุมมองทางโลก

คนเก่งแต่ไม่ขยัน มักไม่ประสบความสำเร็จ

---

## ตัวอย่าง

นักกีฬา นักธุรกิจ นักวิทยาศาสตร์ ล้วนสำเร็จเพราะความเพียร

---

## มุมมองทางธรรม

วิริยะเป็นพลังขจัดความเกียจคร้าน และเป็นองค์ธรรมสำคัญของการภาวนา

---

## วิธีปฏิบัติ

- ตั้งเป้าหมาย
  - ทำต่อเนื่อง
  - ไม่ยอมแพ้
- 

## ประโยชน์

- ประสบความสำเร็จ
  - เกิดความอดทน
  - พัฒนาตนเอง
- 

## ๓. สติพละ

กำลังคือความระลึกได้

ความหมาย สติ คือ การระลึกรู้ตัว รู้กาย รู้ใจ รู้สิ่งที่กำลังเกิดขึ้น

---

## มุมมองทางโลก

สติช่วยป้องกันความผิดพลาด

---

## ตัวอย่าง

ขับรถอย่างมีสติ  
ลดอุบัติเหตุ  
ทำงานอย่างมีสติ  
ลดความผิดพลาด

---

## มุมมองทางธรรม

สติเป็นหัวใจของการเจริญภาวนา

พระพุทธองค์ตรัสว่า

"สติเป็นธรรมเครื่องตื่นอยู่เสมอ"

---

## วิธีปฏิบัติ

- ฝึกรู้ลมหายใจ
  - รู้ตัวขณะเดิน ยืน นั่ง นอน
  - รู้เท่าทันอารมณ์
- 

## ประโยชน์

- ลดความประมาท
  - ลดความเครียด
  - จิตใจมั่นคง
- 

## ๔. สมาธิพละ

กำลังคือความตั้งมั่นของจิต

ความหมาย สมาธิ คือ  
ภาวะที่จิตตั้งมั่น  
ไม่ฟุ้งซ่าน  
ไม่หวั่นไหว

---

## มุมมองทางโลก

ผู้ที่มีสมาธิ

- เรียนดี
  - ทำงานดี
  - แก้ปัญหาได้ดี
- 

## ตัวอย่าง

ศัลยแพทย์  
นักบิน  
วิศวกร  
ต้องอาศัยสมาธิสูง

---

## มุมมองทางธรรม

สมาธิเป็นฐานของปัญญา จิตที่สงบจึงเห็นความจริงได้

---

## วิธีปฏิบัติ

- นั่งสมาธิ
  - เจริญอานาปานสติ
  - ทำงานทีละอย่าง
- 

## ประโยชน์

- ใจสงบ
  - ลดความฟุ้งซ่าน
  - เพิ่มประสิทธิภาพชีวิต
- 

## ๕. ปัญญาพละ

กำลังคือความรู้

ความหมาย ปัญญา คือ ความรู้ที่เข้าใจตามความเป็นจริง

---

## มุมมองทางโลก

ปัญญาช่วยให้

- วิเคราะห์ปัญหา
  - ตัดสินใจถูกต้อง
  - แก้ปัญหาได้
- 

## ตัวอย่าง

คนมีความรู้แต่ขาดปัญญา อาจใช้ความรู้ผิดทาง

---

## มุมมองทางธรรม

ปัญญาคือการเห็น

- อนิจจัง
- ทุกขัง
- อนัตตา

ตามความเป็นจริง

---

## วิธีปฏิบัติ

- ฟังธรรม
  - พิจารณาเหตุผล
  - เจริญวิปัสสนา
- 

## ประโยชน์

- เข้าใจชีวิต
  - ลดกิเลส
  - เข้าถึงความหลุดพ้น
- 

## ความสัมพันธ์ของพละ ๕

| พละ    | หน้าที่              |
|--------|----------------------|
| สัทธา  | จุดไฟแห่งความเชื่อ   |
| วิริยะ | ให้พลังในการเดินหน้า |
| สติ    | ควบคุมทิศทาง         |
| สมาธิ  | ทำจิตมั่นคง          |
| ปัญญา  | นำทางสู่ความจริง     |

---

## ความแตกต่างระหว่าง อินทรีย์ ๕ และ พละ ๕

ธรรมทั้ง ๕ ชุุดเดียวกัน แต่ต่างกันที่ระดับกำลัง

### อินทรีย์ ๕

ยังต้องฝึกฝน ยังถูกกิเลสครอบงำได้

### พละ ๕

เข้มแข็งมั่นคงแล้ว ไม่ถูกกิเลสครอบงำง่าย

---

## มุมมองทางโลก

พละ ๕ คือคุณสมบัติของคนที่ประสบความสำเร็จ

- มีเป้าหมาย (สัทธา)
- มีความขยัน (วิริยะ)
- มีสติ (สติ)
- มีสมาธิ (สมาธิ)

- มีปัญญา (ปัญญา)
- 

### มุมมองทางธรรม

พละ ๕ เป็นกำลังสำคัญของผู้ปฏิบัติธรรม  
ช่วยเหลือเขา

- ความสงสัย
- ความเกียจคร้าน
- ความประมาท
- ความฟุ้งซ่าน
- ความหลงผิด

และนำไปสู่

- ศีล
  - สมาธิ
  - ปัญญา
  - มรรค ผล นิพพาน
- 

### ประโยชน์ของพละ ๕

ทางโลก

- มีความมั่นใจ
- ขยันอดทน
- ทำงานมีประสิทธิภาพ
- ตัดสินใจถูกต้อง
- ประสบความสำเร็จ

ทางธรรม

- เจริญในธรรม
  - ลดกิเลส
  - เกิดปัญญา
  - เข้าถึงความสงบ
  - นำไปสู่ความหลุดพ้น
-

## สรุปแก่นแท้ของพละ ๕

สัทธา เชื่อในสิ่งที่ถูกต้อง  
วิริยะ เพียรทำสิ่งที่ถูกต้อง  
สติ ระลึกรู้สิ่งที่กำลังเกิดขึ้น  
สมาธิ ตั้งจิตมั่นในสิ่งที่ทำ  
ปัญญา เข้าใจความจริงของชีวิต  
สัทธา เป็นแรงบันดาลใจ  
วิริยะ เป็นแรงขับเคลื่อน  
สติ เป็นผู้ควบคุม  
สมาธิ เป็นความมั่นคง  
ปัญญา เป็นผู้นำทาง

เมื่อพละทั้ง ๕ เจริญเต็มที่ ชีวิตย่อมเข้มแข็งทั้งทางโลกและทางธรรม สามารถก้าวข้ามอุปสรรคทั้งปวง และดำเนินไปสู่ความสุข ความสำเร็จ และความหลุดพ้นได้ในที่สุด.

## เพลง : พละ ๕ พลังแห่งชีวิต

(ภาษาไทย)

ท่อนนำ

ชีวิตต้องเดินทางไกล  
ผ่านเรื่องร้ายและเรื่องดี  
พระพุทธองค์ทรงชี้นำ  
ให้มีกำลังใจ  
พละห้าคือพลังธรรม  
นำชีวิตก้าวไป  
ทั้งทางโลกและทางธรรมไกล  
สู่จุดหมายอันงดงาม

---

ท่อนที่ 1

สัทธา คือแสงแห่งศรัทธา  
เชื่อในคุณค่าแห่งความดี  
วิริยะ คือแรงที่มี  
ผลักดันให้ก้าวไป

สติคือผู้คอยระวัง  
รู้เท่าทันกายและใจ  
ไม่หลงทางในโลกกว้างใหญ่  
มีดวงไฟนำทางตน

สร้อย

สัทธา วิริยะ สติ  
เป็นพลังชีวิตทุกหน  
สร้างความหวังให้ผู้คน  
เดินพ้นความมืดมนไป

---

ตอนที่ 2

สมาธิคือใจมั่นคง  
ไม่ลุ่มหลงตามสิ่งใด  
ปัญญาคือแสงสว่างไสว  
เห็นความจริงแห่งชีวิต  
อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา  
ธรรมชาติที่ควรพินิจ  
เมื่อเข้าใจตามความเป็นจริง  
ใจยังเป็นอิสระ

สร้อย

สมาธิและปัญญา  
นำชีวาพ้นปัญหา  
พละห้าคุณดวงดารา  
ส่องฟ้านำทางเรา

---

ตอนจบ

สัทธา วิริยะ สติ  
สมาธิ ปัญญางามพราว  
ห้าพลังแห่งพุทธธรรม  
ส่องนำโลกทุกเรื่องราว  
ผู้ใดฝึกฝนเป็นนิตย์  
ย่อมมีชีวิตรุ่งงามยืนยาว  
ทั้งทางโลกและทางธรรมพราว  
ถึงนิพพานอันเกษมเอย

