



**NOBLE**  
EDUCATION  
PUBLISHER

**PKP**

PUBLIC  
KNOWLEDGE  
PROJECT

**OJS**

OPEN  
JOURNAL  
SYSTEMS



**Buddho Journal**

<https://so13.tci-thaijo.org/index.php/Buddho>

ISSN: 3057-1200 (Online)

## The Concept of " Bodhipakkhiyā Dhammā " from the Perspective of Psychology and Self-Development

โพธิ์ปักขิยธรรมในมุมมองจิตวิทยาและการพัฒนาตนเอง

**Author & Corresponding Author\***

1. Anon Supphadang\* 2. Somsak Ounephaivong

1. อนัน สุธาดาง 2. สมศักดิ์ อุ่นไพรวงศ์

**Affiliation:**

1-2. Mahachulalongkornrajavidyalaya University Khon Kaen Campus,  
Thailand.

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตขอนแก่นประเทศไทย

1. **Email:** supphadang.anon@gmail.com

2. **Email:** inounephaivong@gmail.com

**Article history:**

Received: 10/05/2023, Revised: 18/06/2023,

Accepted: 25/06/2023, Available online: 01/07/2023

**How to Cite:**

Supphadang, A., Ounephaivong, S. (2023). The Concept of "  
Bodhipakkhiyā Dhammā " from the Perspective of Psychology and Self-  
Development. *Buddho Journal*, 2(3), 39-52.



# BUDDHO

Buddhist Teachings, Scriptures, Practices, and Integrations

<https://so13.tci-thaijo.org/index.php/Buddho>

ISSN: 3057-1200 (Online)



Academic Review Articles

## The Concept of " Bodhipakkhiyā Dhammā " from the Perspective of Psychology and Self-Development

Anon Supphadang\* & Somsak Ounephaivong

โพธิ์ปักขิยธรรมในมุมมองจิตวิทยาและการพัฒนาตนเอง

อนัน สุภาดาง\* & สมศักดิ์ อุ่นไพรวงศ์

### Abstract

Bodhipakkhiyā Dhammā a Buddhist principle, refers to the cultivation and development of the mind to achieve liberation from suffering, focusing on consistent and disciplined mental training. This paper explores the concept of " Bodhipakkhiyā Dhammā " through the lens of psychology and self-development. By connecting these principles with contemporary theories and practices for enhancing personal potential in the modern world, the psychological perspective emphasizes the development of emotions, thoughts, and behaviors through training and learning. Meanwhile, self-development is associated with continuous growth and reaching one's highest potential. Additionally, the paper considers the significance of applying " Bodhipakkhiyā Dhammā " in daily life to reduce stress and foster sustainable happiness.

**Keywords:** Bodhipakkhiyā Dhammā, Psychology, Self-Development

### บทคัดย่อ

โพธิ์ปักขิยธรรม หรือ " Bodhipakkhiyā Dhammā " เป็นหลักธรรมในพระพุทธศาสนาที่กล่าวถึงการฝึกฝนและพัฒนาจิตใจเพื่อให้เกิดความหลุดพ้นจากความทุกข์ยาก โดยเน้นการฝึกจิตที่มีความสม่ำเสมอและมีระเบียบวินัย ในบทความนี้จะนำเสนอการตีความ "โพธิ์ปักขิยธรรม" ผ่านมุมมองของจิตวิทยาและการพัฒนาตนเอง โดยการเชื่อมโยงหลักการดังกล่าวกับทฤษฎีและแนวทางในการพัฒนาศักยภาพของบุคคลในสังคมยุคใหม่ มุมมอง

จิตวิทยาจะนำเสนอการพัฒนาอารมณ์ ความคิด และพฤติกรรมผ่านการฝึกฝนและการเรียนรู้ ในขณะที่การพัฒนาตนเองจะเชื่อมโยงกับการเติบโตอย่างต่อเนื่องและการเข้าถึงศักยภาพสูงสุดของบุคคล นอกจากนี้ยังพิจารณาถึงความสำคัญของการนำ "โพธิ์ปักขียธรรม" มาใช้ในชีวิตประจำวันเพื่อลดความเครียดและเสริมสร้างความเป็นสุขที่ยั่งยืน

**คำสำคัญ:** โพธิ์ปักขียธรรม, จิตวิทยา, การพัฒนาตนเอง

## บทนำ

โพธิ์ปักขียธรรม หรือ "ธรรมที่นำไปสู่ความหลุดพ้น" คือแนวทางในการพัฒนาจิตใจและคุณธรรมในเชิงพุทธศาสตร์ ซึ่งเน้นไปที่การพัฒนาคุณลักษณะต่างๆ เพื่อให้มนุษย์มีชีวิตที่มีความสุข และสามารถจัดการกับอุปสรรคต่างๆ ในชีวิตได้ โดยเฉพาะในทางจิตวิทยา การศึกษาคุณธรรมเหล่านี้อาจช่วยในการเข้าใจวิธีการที่สามารถนำไปใช้ในการพัฒนาตนเองให้ดีขึ้น โดยมีการเชื่อมโยงระหว่างหลักธรรมของพุทธศาสนากับวิทยาศาสตร์การพัฒนาตนเองในด้านต่างๆ อาทิ การจัดการอารมณ์ การสร้างเสริมสุขภาพจิต และการเพิ่มประสิทธิภาพในการดำเนินชีวิต (Sutton, 2013) การพัฒนาตนเองในบริบทนี้สามารถอ้างอิงถึงหลักการทางจิตวิทยาที่มีการสนับสนุนในการพัฒนาความคิด การรับรู้ และพฤติกรรมของบุคคล เช่น การส่งเสริมการคิดเชิงบวก (positive thinking) และการลดความเครียด (stress reduction) ซึ่งมีความสัมพันธ์กับการฝึกปฏิบัติในทางพุทธศาสนา ที่เน้นการพัฒนาอารมณ์และจิตใจเพื่อให้สามารถเผชิญกับชีวิตได้อย่างมีความสุขและมีประสิทธิภาพ (Goleman, 1995) ในส่วนนี้ บทความจะนำเสนอการบูรณาการระหว่างโพธิ์ปักขียธรรมในมุมมองของจิตวิทยาและการพัฒนาตนเอง โดยมีการอภิปรายถึงความสัมพันธ์ระหว่างทฤษฎีจิตวิทยากับหลักธรรมทางพุทธศาสนา การประยุกต์ใช้หลักธรรมเหล่านี้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิต และการพัฒนาจิตใจให้มีความสงบและสมดุล

## โพธิ์ปักขียธรรมในพุทธศาสนาเถรวาท

โพธิ์ปักขียธรรม คือธรรมะหรือวิธีปฏิบัติที่สำคัญในการฝึกจิตในพุทธศาสนาเถรวาทที่มุ่งเน้นไปที่การพัฒนาและเสริมสร้างปัญญาหรือสัมมาทิฐิ โดยมีแนวทางในการปฏิบัติที่ช่วยให้ผู้ปฏิบัติเกิดความเข้าใจในสังขารแห่งการเกิดและการดับ ซึ่งเป็นส่วนสำคัญในการเข้าถึงนิพพาน (Nibbāna) หรือการดับทุกข์ ตามคำสอนของพระพุทธเจ้าผ่านพระไตรปิฎกในพุทธศาสนาเถรวาท การฝึกฝนโพธิ์ปักขียธรรมมีหลักปฏิบัติที่ค่อยๆ พัฒนาจากการฝึกศีล (Sīla) ไปสู่สมาธิ (Samādhi) และสุดท้ายไปสู่ปัญญา (Paññā) โดยในขั้นตอนสุดท้าย การมีปัญญาจะช่วยให้บุคคลสามารถหลุดพ้นจากความหลงผิดและเข้าถึงความจริงตามที่พระพุทธเจ้าทรงสอน การพัฒนาโพธิ์ปักขียธรรมจึง

ไม่ใช่เพียงแค่การศึกษาในทางทฤษฎีเท่านั้น แต่ยังต้องมีการปฏิบัติในชีวิตประจำวันเพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดต่อผู้ปฏิบัติ องค์ประกอบหลักในโพธิ์ปักขิยธรรมนี้ประกอบด้วย การฝึกฝนและการพัฒนาความเข้าใจในสี่อริยสัจ (Ariyasacca) ได้แก่ ความทุกข์, สาเหตุแห่งความทุกข์, การดับทุกข์ และทางปฏิบัติเพื่อดับทุกข์ ซึ่งการมีปัญญานั้น จะช่วยให้ผู้ปฏิบัติเห็นความจริงตามที่พระพุทธเจ้าทรงสอน และเข้าถึงการหลุดพ้นจากทุกข์ได้ จากการศึกษา หลักการดังกล่าว การปฏิบัติโพธิ์ปักขิยธรรมในพุทธศาสนาเถรวาสจึงเป็นกระบวนการที่สำคัญสำหรับผู้ที่มีมุ่งมั่นในการเข้าถึงการหลุดพ้นและการบรรลุอุทานพระนิพพาน จากหลักของโพธิ์ปักขิยธรรมที่มีในพุทธศาสนาเถรวาส ได้แก่การปฏิบัติตามอริยมรรคมีองค์ 8 ซึ่งเป็นเครื่องมือหลักในการพัฒนาจิตใจให้มีความสุขและหลุดพ้นจากทุกข์ได้แก่

1. สัมมาทิฏฐิ (ความเห็นถูกต้อง) การมีมุมมองและความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับชีวิตและโลก
2. สัมมาสังกัปปะ (เจตนาและการตั้งใจถูกต้อง) การตั้งใจที่จะทำความดีและปฏิบัติตามหลักธรรม
3. สัมมาวาจา (การพูดที่ถูกต้อง) การพูดด้วยความสุภาพและไม่มีกรกล่าวร้าย
4. สัมมากัมมันตะ (การทำงานที่ถูกต้อง) การทำงานที่เป็นประโยชน์และไม่มีการทำลายผู้อื่น
5. สัมมาอาชีวะ (การทำมาหากินที่ถูกต้อง) การทำมาหากินโดยสุจริต
6. สัมมาวายามะ (การพยายามที่ถูกต้อง) การพยายามพัฒนาตนเองในทางที่ดี
7. สัมมาสติ (สติที่ถูกต้อง) การมีสติในการปฏิบัติตนในทุกสถานการณ์
8. สัมมาสมาธิ (สมาธิที่ถูกต้อง) การฝึกสมาธิเพื่อให้จิตใจสงบ

โพธิ์ปักขิยธรรม (Bodhipakkhiyadharma) ถือเป็นหนึ่งในหลักธรรมสำคัญในพุทธศาสนาเถรวาสที่เน้นการฝึกฝนจิตใจให้เข้าถึงความรู้อย่างแท้จริงในสังขธรรมและการดับทุกข์ เพื่อนำไปสู่การบรรลุนิพพาน (Nibbāna) หรือการหลุดพ้นจากทุกข์ทั้งปวง ผ่านการปฏิบัติที่สำคัญหลายประการ โดยเฉพาะการฝึกศีล สมาธิ และปัญญา (Sīla, Samādhī, Paññā) ซึ่งเป็นแนวทางการปฏิบัติที่ค่อยๆ พัฒนาและเชื่อมโยงกันในการเข้าใจสังขธรรมแห่งการเกิดและการดับ การปฏิบัติโพธิ์ปักขิยธรรมในพุทธศาสนาเถรวาสมีเป้าหมายหลักในการพัฒนาความเข้าใจในสี่อริยสัจ (Ariyasacca) ซึ่งประกอบด้วย ความทุกข์, สาเหตุแห่งความทุกข์, การดับทุกข์ และทางปฏิบัติเพื่อดับทุกข์. การเข้าใจในอริยสัจเหล่านี้ถือเป็นการเข้าใจในธรรมชาติของชีวิตและโลกที่มีการเกิดและดับไปตามกฎแห่งกรรมและการเปลี่ยนแปลง ซึ่งการมีปัญญานั้นจะช่วยให้ผู้ปฏิบัติเห็นความจริงที่พระพุทธเจ้าทรงสอนและสามารถปฏิบัติตามได้อย่างถูกต้องและมีประสิทธิภาพ

ในกระบวนการฝึกฝนโพธิ์ปักขิยธรรม ผู้ปฏิบัติต้องเริ่มจากการพัฒนาศีล (Sīla) หรือการปฏิบัติในด้านคุณธรรม เช่น การรักษาศีลห้าหรือศีลแปด ซึ่งจะช่วยให้เกิดสมาธิ (Samādhī) หรือการมีจิตใจที่สงบและมีสมาธิในการทำสิ่งต่างๆ อย่างมีสติและมีการควบคุมอารมณ์ จากนั้นเมื่อมีสมาธิที่มั่นคงแล้ว จึงจะสามารถพัฒนาไปสู่

ปัญญา (Paññā) ซึ่งเป็นการรู้แจ้งเห็นจริงในธรรมชาติของสรรพสิ่งและการหลุดพ้นจากทุกข์ การฝึกโพธิปักขิยธรรมไม่ใช่แค่การศึกษาในทางทฤษฎี แต่เป็นกระบวนการที่ต้องนำมาปฏิบัติจริงในชีวิตประจำวัน เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดแก่ผู้ปฏิบัติ โดยการเข้าใจในสังขธรรมและการนำไปสู่การพัฒนาความหลุดพ้นจากทุกข์ ถือเป็นจุดประสงค์ที่สูงสุดของการฝึกฝนในพุทธศาสนาเถรวาท (Sujato, 2010) การศึกษาต่อเนื่องและการปฏิบัติในโพธิปักขิยธรรมจะนำไปสู่การพัฒนาจิตใจที่แข็งแกร่งและเข้าใจในธรรมชาติของทุกข์และทางแห่งการหลุดพ้น การปฏิบัติในแนวทางนี้จึงไม่เพียงแต่มีประโยชน์ในเชิงส่วนตัว แต่ยังสามารถนำไปสู่การสร้างสังคมที่มีความสงบสุขและปราศจากทุกข์ (Bhikkhu Bodhi, 2000)

### การประยุกต์ใช้โพธิปักขิยธรรมในจิตวิทยา

โพธิปักขิยธรรมเป็นหลักธรรมที่เอื้อต่อการตรัสรู้ในพระพุทธศาสนา ประกอบไปด้วยธรรมะ 37 ประการ ซึ่งสามารถประยุกต์ใช้ในด้านจิตวิทยาเพื่อพัฒนาสุขภาพทางจิตใจและการดำเนินชีวิตของบุคคล หลักธรรมเหล่านี้มีบทบาทสำคัญต่อการฝึกจิตและพฤติกรรมเพื่อความสมดุลของชีวิตในสังคมปัจจุบัน

1. จิตวิทยาเชิงบวกและการพัฒนาศักยภาพมนุษย์ จิตวิทยาเชิงบวกเน้นการเสริมสร้างคุณสมบัติที่ดีของมนุษย์ เช่น ความสุข ความพึงพอใจในชีวิต และคุณธรรมต่าง ๆ (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000) โพธิปักขิยธรรม โดยเฉพาะอินทรี 5 และโพชฌงค์ 7 มีแนวคิดคล้ายคลึงกับการพัฒนาสมรรถภาพทางจิตใจ เช่น ศรัทธาและวิริยะช่วยส่งเสริมแรงจูงใจ (intrinsic motivation) ในการพัฒนาตนเอง ขณะที่สติและสมาธิเป็นปัจจัยสำคัญในการควบคุมอารมณ์และเพิ่มความพึงพอใจในชีวิต (Brown & Ryan, 2003)

2. จิตวิทยาการรับรู้และการฝึกสติ สติปัฏฐาน 4 เป็นพื้นฐานของการฝึกสติ (mindfulness) ซึ่งได้รับการศึกษาในเชิงจิตวิทยาการรับรู้ (Cognitive Psychology) และได้รับการพิสูจน์ว่าช่วยลดความเครียดและพัฒนาความสามารถในการควบคุมอารมณ์ (Kabat-Zinn, 1990) งานวิจัยพบว่าการฝึกสติช่วยพัฒนาสมาธิและความสามารถในการประมวลผลข้อมูลของสมอง (Tang, Hölzel, & Posner, 2015) ซึ่งสอดคล้องกับหลักธรรมที่ว่า การฝึกสมาธิช่วยให้เกิดปัญญาและความเข้าใจที่ถูกต้อง โพธิปักขิยธรรมสามารถแบ่งออกเป็น 7 หมวดหลักได้แก่

สติปัฏฐาน 4 - เป็นแนวทางสำคัญในการพัฒนาสติ ซึ่งในทางจิตวิทยาถูกนำไปประยุกต์เป็นเทคนิค Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) และ Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) เพื่อช่วยลดความเครียดและภาวะซึมเศร้า (Kabat-Zinn, 1990)

สัมมนูปธาน 4 - หลักการป้องกันและละเว้นจากพฤติกรรมที่เป็นโทษและเสริมสร้างพฤติกรรมที่ดี สามารถเปรียบเทียบได้กับ Cognitive-Behavioral Therapy (CBT) ที่เน้นการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่เป็นปัญหา (Beck, 2011)

อิทธิบาท 4 - แนวทางพัฒนาความมุ่งมั่นเพื่อความสำเร็จ ซึ่งสัมพันธ์กับแนวคิด Self-Determination Theory (SDT) ของ Deci & Ryan (2000) ที่มุ่งเน้นแรงจูงใจภายใน

อินทรี 5 และ พละ 5 - ความสมดุลของศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา มีลักษณะคล้ายแนวคิด Positive Psychology ที่มุ่งเน้นการพัฒนาจุดแข็งของบุคคล (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000)

โพชฌงค์ 7 - หลักการพัฒนาปัจจัยเพื่อความตรัสรู้ ซึ่งสามารถเชื่อมโยงกับ Flow Theory ของ Csikszentmihalyi (1990) ที่เกี่ยวข้องกับสภาวะการมีสมาธิและความสุขสูงสุด

มรรคมีองค์ 8 - เป็นแนวทางปฏิบัติที่สามารถเปรียบเทียบได้กับแนวทางพัฒนาตนเองและจริยธรรมทางจิตวิทยา เช่น Acceptance and Commitment Therapy (ACT) (Hayes et al., 1999)

การประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

การพัฒนาสติและการรับรู้ตนเอง - สติปัญญาช่วยให้บุคคลสามารถเข้าใจอารมณ์และความคิดของตนเอง ซึ่งเป็นหัวใจสำคัญของ Mindfulness-Based Interventions (MBIs) ที่นิยมใช้ในจิตวิทยาคลินิก (Baer, 2003)

การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม - หลักสัมมนูปธานและอิทธิบาท 4 สามารถช่วยให้บุคคลสร้างพฤติกรรมเชิงบวก และลดพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม

การเสริมสร้างแรงจูงใจและความสุข - อินทรี 5 และโพชฌงค์ 7 ช่วยส่งเสริมพลังใจและสมาธิ ซึ่งมีความสำคัญต่อความสุขและความสำเร็จในชีวิต

สรุปโพธิปักขิยธรรมเป็นแนวคิดที่สามารถประยุกต์ใช้ในจิตวิทยาเพื่อส่งเสริมสุขภาวะทางจิตใจและการพัฒนาตนเอง หลักธรรมเหล่านี้สามารถช่วยให้บุคคลมีสติ รู้เท่าทันอารมณ์ของตนเอง และพัฒนาพฤติกรรมที่นำไปสู่ชีวิตที่มีความสุขและสมดุล

การประยุกต์ใช้โพธิปักขิยธรรมในการพัฒนาตนเอง การพัฒนาตนเองที่เกี่ยวข้องกับโพธิปักขิยธรรมจะส่งเสริมสร้างความเข้มแข็งทั้งทางร่างกายและจิตใจ เริ่มต้นจากการมีจุดมุ่งหมายที่ชัดเจนในการใช้ชีวิต มีการตั้งเป้าหมายในด้านการเรียนรู้และการพัฒนาความสามารถภายในตนเอง รวมถึงการฝึกสมาธิและสติในการดำเนินชีวิตประจำวัน การประยุกต์หลักการเหล่านี้จะช่วยให้ผู้ปฏิบัติสามารถพัฒนาอย่างต่อเนื่องในด้านต่างๆ เช่น การเพิ่มความมั่นคงทางอารมณ์ การลดความเครียด การพัฒนาทักษะทางจิตใจและการมีความสุขที่ยั่งยืน

## แนวทางการประยุกต์ใช้โพธิปักขิยธรรมในการพัฒนาตนเอง

โพธิปักขิยธรรม (Bodhipakkhiyā Dhammā) เป็นหลักธรรมที่นำไปสู่การตรัสรู้ ประกอบด้วยธรรมะ 37 ประการ ซึ่งสามารถนำมาปรับใช้ในการพัฒนาตนเองทั้งทางจิตใจและพฤติกรรม บทความนี้จะนำเสนอแนวทางการประยุกต์ใช้โพธิปักขิยธรรมเพื่อเสริมสร้างการพัฒนาตนเองในชีวิตประจำวัน

1. สติปัฏฐาน 4 การพัฒนาตนเองโดยการประยุกต์ใช้โพธิปักขิยธรรม เป็นการนำหลักธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงสอนมาใช้ในการชีวิตประจำวัน ซึ่งสามารถช่วยพัฒนาคุณสมบัติต่างๆ ในบุคคล และทำให้เกิดการเติบโตทางจิตใจอย่างยั่งยืน โดยเฉพาะการใช้สติปัฏฐาน 4 ซึ่งเป็นหลักสำคัญในการฝึกปฏิบัติให้เกิดการพัฒนาในด้านต่างๆ ดังนี้

สติปัฏฐาน 4 ได้แก่ กายานุปัสสนา (การพิจารณากาย), เวทนานุปัสสนา (การพิจารณาเวทนา), จิตตานุปัสสนา (การพิจารณาจิต) และธัมมานุปัสสนา (การพิจารณาธรรม) เป็นเครื่องมือที่ช่วยฝึกสติและพัฒนาความสามารถในการรับรู้และการควบคุมตนเองอย่างลึกซึ้ง เมื่อฝึกสติผ่านการพิจารณากายและการรับรู้ประสบการณ์ต่างๆ ผ่านเวทนา การฝึกสติในระดับนี้จะช่วยให้บุคคลสามารถตระหนักรู้ถึงความรู้สึกและความคิดของตนเอง โดยไม่ให้ความคิดหรืออารมณ์เหล่านั้นมาครอบงำได้ง่าย ทำให้สามารถควบคุมจิตใจของตนเองได้ดียิ่งขึ้น (เครือวัลย์, 2564)

1) กายานุปัสสนา (การพิจารณากาย) มีความสำคัญในกระบวนการฝึกสติ เพราะการตระหนักรู้ในร่างกายจะช่วยให้สามารถรับรู้ถึงอาการต่างๆ ในร่างกาย เช่น ความเจ็บปวด ความรู้สึกไม่สบาย หรือการเปลี่ยนแปลงของสภาพร่างกาย การสังเกตสิ่งเหล่านี้จะช่วยให้บุคคลสามารถเข้าใจได้ถึงความจริงที่ว่า ความรู้สึกเหล่านี้เป็นสิ่งที่ชั่วคราวและไม่คงทน ซึ่งช่วยให้สามารถคลายความวิตกกังวลหรือความเครียดได้ (พรหมณี, 2563)

2) เวทนานุปัสสนา (การพิจารณาเวทนา) จะช่วยให้เราตระหนักถึงอารมณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นในแต่ละขณะ การฝึกสติในจุดนี้จะทำให้เราสามารถสังเกตและแยกแยะระหว่างอารมณ์ที่เกิดขึ้นและความคิดที่ตามมาได้ ช่วยให้เราไม่ติดตามหรือหลงไปกับอารมณ์ แต่สามารถเลือกที่จะตอบสนองอย่างมีสติ (นิลกาภิ, 2565)

3) จิตตานุปัสสนา (การพิจารณาจิต) เป็นการฝึกสติให้สามารถสังเกตเห็นลักษณะของจิตใจในแต่ละขณะว่าอยู่ในสภาวะใด เช่น ความรู้สึกดีใจ เสียใจ โกรธ หรือสุข ทุกข์ การตระหนักรู้จิตใจในขณะนั้นจะทำให้บุคคลสามารถเข้าใจและควบคุมจิตใจได้ดีขึ้น (บุญภาค, 2566)

4) ธัมมานุปัสสนา (การพิจารณาธรรม) คือการพิจารณาเหตุและผลของสิ่งต่างๆ ในชีวิต การพิจารณาธรรมช่วยให้เรามองเห็นความเป็นจริงในทุกสถานการณ์ ช่วยให้เราพิจารณาญาณในการตัดสินใจและทำให้เรามีความรู้ในการใช้ชีวิตอย่างมีสติ (วิษณุ, 2564)

การประยุกต์ใช้สติปัฏฐาน 4 ในการพัฒนาตนเองมีผลดีอย่างมากในการพัฒนาทักษะต่างๆ เช่น การตัดสินใจอย่างมีสติ การควบคุมอารมณ์ และการเผชิญกับปัญหาชีวิตได้อย่างมีความสุข

2. สัมมัตถุสสน 4 การประยุกต์ใช้โพธิ์ปักขียธรรมในการพัฒนาตนเองนั้นมีความสำคัญในการเสริมสร้างบุคลิกภาพที่ดีและการพัฒนาจิตใจให้เข้มแข็ง ซึ่งโพธิ์ปักขียธรรมเป็นคำสอนที่มีการเน้นการพัฒนาจิตใจผ่านการฝึกฝนและการพิจารณาพฤติกรรมในด้านต่างๆ โดยหนึ่งในหลักสำคัญที่สามารถนำมาใช้ในการพัฒนาตนเองคือ "สัมมัตถุสสน" หรือความเพียรชอบที่ถูกแบ่งออกเป็น 4 ประการ

1) เพียรระวังไม่ให้เกิดอกุศล การระมัดระวังและสังเกตความคิดและการกระทำของตนเองเป็นการป้องกันไม่ให้เกิดสิ่งไม่ดีทั้งในใจและการกระทำ ซึ่งเป็นการสร้างความสำนึกและความตระหนักในทุกการกระทำ (พระไพศาล วิสาโล, 2553)

2) เพียรกำจัดอกุศลที่เกิดขึ้นแล้ว เมื่อพบเห็นพฤติกรรมที่ไม่ดีหรือความคิดที่ผิดพลาดเกิดขึ้นแล้ว การฝึกปฏิบัติที่จะหยุดยั้งหรือเปลี่ยนแปลงสิ่งเหล่านั้นให้ดีขึ้นเป็นการพัฒนาในทางที่ถูกต้อง เช่น การฝึกจิตให้มีสติ การสวดมนต์ หรือการทำสมาธิ (วัดพระธรรมกาย, 2559)

3) เพียรสร้างกุศลที่ยังไม่เกิด การพยายามสร้างคุณงามความดีหรือพฤติกรรมที่ดีให้เกิดขึ้น เช่น การช่วยเหลือผู้อื่น การให้ทาน และการพัฒนาความคิดดีๆ ที่นำไปสู่ความสุขและความสงบในชีวิต (พระพรหมคุณาภรณ์, 2551)

4) เพียรรักษากุศลที่เกิดขึ้นแล้ว เมื่อมีสิ่งดีเกิดขึ้นแล้ว การรักษาและต่อยอดความดีนั้นให้มั่นคงและยั่งยืน เช่น การฝึกฝนจิตใจให้มีสติระมัดระวังในการดำเนินชีวิตและสานต่อความดีนั้นตลอดไป (พระพรหมคุณาภรณ์, 2551)

การประยุกต์ใช้หลักสัมมัตถุสสนในชีวิตประจำวันไม่เพียงแต่จะช่วยเสริมสร้างความสุขภายในจิตใจ แต่ยังทำให้บุคคลสามารถมีสติรู้เท่าทันต่อการกระทำและความคิดของตนเอง ซึ่งนำไปสู่การพัฒนาตนเองในด้านจิตใจและการดำเนินชีวิตที่ดียิ่งขึ้น

3. อิทธิบาท 4 การพัฒนาตนเองเป็นกระบวนการที่ไม่สิ้นสุด ซึ่งต้องอาศัยหลักธรรมที่สามารถนำมาปรับใช้ในการดำเนินชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ หนึ่งในหลักธรรมที่สำคัญในการพัฒนาตนเองคือ อิทธิบาท 4 ซึ่งประกอบไปด้วย ฉันทะ (ความพอใจในสิ่งที่ทำ), วิริยะ (ความเพียร), จิตตะ (การควบคุมจิตใจ), และ วิมังสา (การใช้ปัญญาไตร่ตรอง) ซึ่งถือเป็นเครื่องมือสำคัญในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคล

1) ฉันทะ (ความพอใจในสิ่งที่ทำ) การพัฒนาตนเองเริ่มต้นจากการมีความพอใจในสิ่งที่ทำ หากบุคคลมีความพึงพอใจและชื่นชอบในกิจกรรมที่ทำ จะทำให้เกิดแรงจูงใจและความตั้งใจในการทำให้สำเร็จ การมีฉันทะเป็นการสร้างพลังขับเคลื่อนภายในที่จะทำให้บุคคลสามารถฝ่าฟันอุปสรรคและความยากลำบากไปได้ (ขุนเขา, 2553)

ดังนั้น เมื่อบุคคลสามารถเลือกเส้นทางที่ตนเองสนใจและมีความรักในสิ่งนั้น ย่อมทำให้เกิดความมุ่งมั่นและพัฒนาได้ดีขึ้น

2) วิริยะ (ความเพียร) วิริยะหมายถึงความพยายามและความขยันหมั่นเพียรในการทำงานต่างๆ ความเพียรนี้เป็นตัวกำหนดความสำเร็จในอนาคต บุคคลที่มีวิริยะสูงจะไม่ยอมแพ้ต่อความยากลำบากและจะมุ่งมั่นในการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น วิริยะทำให้บุคคลสามารถฝึกฝนตัวเองและพัฒนาทักษะได้อย่างต่อเนื่อง โดยที่ไม่ย่อท้อ (พรหมวิสุทธิ, 2557)

3) จิตตะ (การควบคุมจิตใจ) การควบคุมจิตใจเป็นปัจจัยที่สำคัญในการพัฒนาตนเอง เพราะจิตใจมีอิทธิพลต่อการตัดสินใจและการกระทำของบุคคล บุคคลที่สามารถควบคุมจิตใจได้ จะสามารถหลีกเลี่ยงการกระทำที่ไม่ดีหรือการตอบสนองต่อสิ่งเร้าทางอารมณ์ที่ไม่เหมาะสม (สุรพล, 2555) การฝึกฝนจิตตะช่วยให้บุคคลมีความสงบเย็น และสามารถตัดสินใจในสถานการณ์ต่างๆ ได้อย่างมีสติ

4) วิมังสา (การใช้ปัญญาไตร่ตรอง) การใช้ปัญญาไตร่ตรองหมายถึงการคิดวิเคราะห์และประเมินผลของการกระทำต่างๆ ก่อนที่จะดำเนินการ การมีวิมังสาช่วยให้บุคคลสามารถตัดสินใจในทางที่ถูกต้องและมีเหตุผล นอกจากนี้ยังช่วยให้บุคคลพัฒนาแผนการที่ดีในการพัฒนาตนเองอย่างยั่งยืน (ธนกร, 2559) การใช้ปัญญาจึงเป็นสิ่งที่ไม่สามารถมองข้ามได้ในการพัฒนาตนเอง

จากการวิเคราะห์อิทธิบาท 4 เห็นได้ว่าทั้งสี่ข้อเป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยในการพัฒนาตนเองอย่างมีประสิทธิภาพ การพัฒนาตนเองไม่เพียงแต่จะต้องมีความรักและพึงพอใจในสิ่งที่ทำ แต่ยังต้องอาศัยความพยายามความสามารถในการควบคุมจิตใจ และการใช้ปัญญาในการวิเคราะห์ตัดสินใจเพื่อบรรลุเป้าหมายในการดำเนินชีวิต

4. พละ 5 การประยุกต์ใช้โพธิ์ปักขิยธรรมในพัฒนาการตนเองนั้นเกี่ยวข้องกับการฝึกฝนและพัฒนาคุณสมบัติต่างๆ ที่ช่วยให้บุคคลมีความเข้มแข็งทางจิตใจและสามารถดำเนินชีวิตอย่างมั่นคง โดยมี 5 พละ คือ ศรัทธา (Faith), วิริยะ (Effort), สติ (Mindfulness), สมาธิ (Concentration), และปัญญา (Wisdom) ซึ่งแต่ละพละมีความสำคัญต่อการพัฒนาตนเองและสามารถนำมาปรับใช้ในชีวิตประจำวันเพื่อเสริมสร้างคุณสมบัติทางจิตใจให้แข็งแรงและมีสมดุลในการดำเนินชีวิต

1) ศรัทธา (Faith) ศรัทธาเป็นพื้นฐานที่สำคัญในการพัฒนาตนเอง โดยเป็นการเชื่อมั่นในคุณค่าของการพัฒนาและการฝึกฝนตนเอง ทั้งในแง่ของศาสนาและปรัชญาชีวิต การมีศรัทธาทำให้บุคคลมีแรงบันดาลใจและมุ่งมั่นในการฝึกฝนตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมายในชีวิต (Bodhi, 2005)

2) วิริยะ (Effort) วิริยะคือความพยายามที่ไม่ย่อท้อในการพัฒนาตนเอง การมีวิริยะทำให้บุคคลไม่หลีกเลี่ยงความยากลำบาก และมีความมุ่งมั่นในการเผชิญกับอุปสรรคและความท้าทายต่างๆ วิริยะสามารถนำไปสู่ความสำเร็จในชีวิตได้เมื่อมีการฝึกฝนอย่างต่อเนื่อง (Gethin, 1998)

3) สติ (Mindfulness) สติหรือการมีสมาธิในการรับรู้สิ่งต่างๆ โดยไม่ถูกความคิดและอารมณ์ครอบงำ ช่วยให้บุคคลสามารถควบคุมตนเองได้ดีขึ้น สามารถตัดสินใจได้อย่างมีสติและไม่ถูกอารมณ์หลอกหลวง (Kabat-Zinn, 1990). การฝึกสติช่วยลดความเครียดและเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานหรือการเรียนรู้

4) สมาธิ (Concentration) สมาธิช่วยให้บุคคลสามารถจดจ่อและโฟกัสกับสิ่งใดสิ่งหนึ่งได้อย่างมีประสิทธิภาพ การฝึกสมาธิช่วยในการตัดสินใจที่มีเหตุผล ลดความกระวนกระวาย และเพิ่มความสามารถในการทำงานได้อย่างต่อเนื่อง (Goldstein, 2002)

5) ปัญญา (Wisdom) ปัญญาคือความรู้และความเข้าใจที่ลึกซึ้งเกี่ยวกับชีวิตและการดำเนินชีวิตอย่างมีความหมาย การฝึกฝนปัญญาช่วยให้บุคคลสามารถมองเห็นชีวิตในมุมที่กว้างขึ้น รู้จักเลือกทางที่ถูกต้อง และมีวิจรรณญาณในการตัดสินใจ (Rahula, 1974)

การประยุกต์ใช้โพธิ์ปักขียธรรมในการพัฒนาตนเองจึงเป็นการฝึกฝนและพัฒนาคุณสมบัติเหล่านี้ให้สมบูรณ์ เพื่อให้บุคคลสามารถเผชิญกับความท้าทายในชีวิตได้อย่างมั่นคงและมีสติ การฝึกฝนทั้ง 5 ภาระนี้ไม่เพียงแต่เสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ แต่ยังช่วยพัฒนาความสามารถในการทำงานและการอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุขและสงบสุข

5. มรรคมีองค์ 8 ในการประยุกต์ใช้โพธิ์ปักขียธรรมเพื่อการพัฒนาตนเอง มรรคมีองค์ 8 (The Noble Eightfold Path) เป็นเครื่องมือสำคัญที่สามารถช่วยให้บุคคลมีแนวทางในการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องและมีความสุขที่ยั่งยืน โดยประกอบไปด้วยหลักการ 8 ข้อ ได้แก่ สัมมาทิฐิ (Right View), สัมมาสังกัปปะ (Right Intention), สัมมาวาจา (Right Speech), สัมมากัมมันตะ (Right Action), สัมมาอาชีวะ (Right Livelihood), สัมมาวายามะ (Right Effort), สัมมาสติ (Right Mindfulness), และสัมมาสมาธิ (Right Concentration) ซึ่งแต่ละข้อสามารถช่วยเสริมสร้างทัศนคติและการปฏิบัติที่ถูกต้องในชีวิตประจำวัน

การเริ่มต้นจาก สัมมาทิฐิ หรือทัศนคติที่ถูกต้อง จะช่วยให้บุคคลมีมุมมองที่ชัดเจนเกี่ยวกับโลกและชีวิต เมื่อเข้าใจความจริงตามที่เป็นจริงแล้ว จะสามารถพัฒนาความตั้งใจที่ดี (สัมมาสังกัปปะ) ซึ่งจะช่วยในการควบคุมและกำหนดทิศทางการกระทำและคำพูดที่มีคุณค่า (สัมมาวาจา, สัมมากัมมันตะ) ไปจนถึงการทำงานและการประกอบอาชีพที่มีจริยธรรม (สัมมาอาชีวะ) การพัฒนาความพยายามในการทำสิ่งที่ถูกต้อง (สัมมาวายามะ) พร้อมกับการมีสติระลึกถึงเหตุการณ์ในชีวิตทุกขณะ (สัมมาสติ) จะช่วยให้บุคคลสามารถมุ่งมั่นและฝึกฝนการควบคุม

จิตใจ (สัมมาสมาธิ) เพื่อพัฒนาตนเองในทุกด้าน ทั้งทางโลกและทางธรรม การประยุกต์ใช้มรรคมีองค์ 8 ในชีวิตประจำวันจะช่วยให้บุคคลสามารถสร้างความสมดุลทั้งในด้านจิตใจและการกระทำ โดยไม่เพียงแต่เจริญในทางโลกเท่านั้น แต่ยังสามารถพัฒนาจิตวิญญาณและเข้าใจความสุขที่ยั่งยืน ซึ่งเป็นผลจากการฝึกฝนตามหลักธรรมที่สมบูรณ์และสอดคล้องกับธรรมชาติของมนุษย์ (Thanissaro, 1997)

## สรุป

การศึกษาหลักธรรมโพธิ์ปักขียธรรมในพุทธศาสนาเถรวาทเป็นแนวทางในการพัฒนาจิตใจและคุณธรรมที่เน้นการสร้างสมดุลในชีวิตและความสงบภายในจิตใจ โดยการปฏิบัติตามหลักโพธิ์ปักขียธรรมสามารถนำไปใช้ในการพัฒนาตนเองทั้งในด้านจิตใจและพฤติกรรม โดยเฉพาะการฝึกฝนในด้านสติ สมาธิ และปัญญา ซึ่งเชื่อมโยงกับการเสริมสร้างความมั่นคงทางอารมณ์ การลดความเครียด และการพัฒนาทักษะในการเผชิญปัญหาชีวิตอย่างมีสติและสมดุล การประยุกต์ใช้โพธิ์ปักขียธรรมในการพัฒนาตนเองสามารถทำได้ผ่านหลักธรรมต่างๆ เช่น การฝึกสติปัฏฐาน 4 ซึ่งเน้นการตระหนักรู้ถึงร่างกาย อารมณ์ จิตใจ และธรรมชาติของชีวิตอย่างมีสติ หรือการใช้หลักสัมมัปปธาน 4 เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมที่ดีและป้องกันความผิดพลาดในชีวิต นอกจากนี้ การพัฒนาจิตใจที่มีสมาธิและมีปัญญายังช่วยให้ผู้ปฏิบัติเข้าถึงการหลุดพ้นจากทุกข์และสร้างความสุขที่ยั่งยืนได้อย่างมีประสิทธิภาพ การนำหลักโพธิ์ปักขียธรรมมาปฏิบัติในชีวิตประจำวันจึงไม่เพียงแต่ส่งเสริมการพัฒนาตนเองในเชิงจิตวิทยา แต่ยังเป็นการสร้างสังคมที่สงบสุขและปราศจากทุกข์ได้ตามคำสอนของพระพุทธเจ้า

## ข้อเสนอแนะ

ในการพัฒนาตนเองอย่างยั่งยืน การนำหลักโพธิ์ปักขียธรรมมาใช้เป็นเครื่องมือในการเสริมสร้างชีวิตที่มีความสุขและสงบสุขเป็นแนวทางที่มีประสิทธิภาพอย่างยิ่ง โดยเฉพาะในกระบวนการของการพัฒนาจิตใจและคุณธรรมในชีวิตประจำวัน หลักการที่สำคัญเช่น การฝึกสติและสมาธิช่วยให้เราสามารถมีสมาธิในการทำงานและการตัดสินใจที่ดีขึ้น รวมทั้งยังช่วยให้สามารถลดความเครียดและจัดการกับอารมณ์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ การนำสติปัฏฐาน 4 มาใช้ในการพัฒนาตนเองนั้น มีผลดีอย่างมากในการฝึกฝนจิตใจให้เกิดการตระหนักรู้ในความคิดและอารมณ์ของตนเอง การฝึกสติในแต่ละขณะจะช่วยให้เรามีความเข้าใจในธรรมชาติของอารมณ์และสามารถเลือกตอบสนองต่อสถานการณ์ได้อย่างมีสติ ซึ่งทำให้เราสามารถเผชิญกับชีวิตในแบบที่มีความสุขและสงบได้มากขึ้น

นอกจากนี้ การนำหลักสัมมัปปธาน 4 มาใช้ในการพัฒนาตนเองก็สามารถเสริมสร้างความมั่นคงทางอารมณ์ และจิตใจได้ โดยการฝึกเพียรระวังไม่ให้เกิดอกุศลเป็นการสร้างนิสัยในการควบคุมพฤติกรรมและคิดเชิงบวกในทุก สถานการณ์ อีกทั้งยังช่วยให้เกิดการพัฒนาคณสมบัติที่ดีในตัวบุคคลอย่างยั่งยืน การประยุกต์ใช้โพธิ์ปักขิยธรรมจึง ไม่เพียงแต่จะช่วยให้เรามีจิตใจที่สงบและมีความสุข แต่ยังเป็นแนวทางในการพัฒนาตนเองในด้านต่างๆ เช่น การ สร้างแรงจูงใจในการทำสิ่งดีๆ การพัฒนาทักษะการควบคุมอารมณ์และการตัดสินใจที่ดีในชีวิตประจำวัน

### องค์ความรู้ที่ได้รับจากการศึกษา

โพธิ์ปักขิยธรรม (Bodhipakkhiyadharma) หรือ "ธรรมที่นำไปสู่ความหลุดพ้น" เป็นหลักธรรมสำคัญใน พุทธศาสนาเถรวาทที่มุ่งพัฒนาคณธรรมและจิตใจของมนุษย์ โดยการฝึกฝนเหล่านี้ช่วยให้เกิดความรู้สึกสงบสุข ภายในและการพัฒนาความเข้าใจในสังขารของชีวิต กระบวนการนี้มีความสำคัญในการพัฒนาตนเองทั้งในด้าน จิตใจและพฤติกรรมเพื่อบรรลุถึงการหลุดพ้นจากทุกข์ในที่สุด

โพธิ์ปักขิยธรรมประกอบด้วยหลักธรรม 37 ประการที่รวมถึงการพัฒนาในด้านต่างๆ เช่น การฝึกสมาธิ (Samādhi), การพัฒนาศีล (Sīla), และการเสริมสร้างปัญญา (Paññā) เพื่อให้ผู้ปฏิบัติสามารถเข้าใจและบรรลุถึง ธรรมชาติของทุกข์และการหลุดพ้นจากมันได้ กระบวนการฝึกฝนในโพธิ์ปักขิยธรรมจะช่วยให้เกิดการพัฒนาค ณลักษณะต่างๆ ที่ส่งเสริมสุขภาพทางจิตใจ เช่น การจัดการอารมณ์ การเพิ่มประสิทธิภาพในการดำเนินชีวิต และการสร้างเสริมสุขภาพจิตที่ดี

ในด้านจิตวิทยา การประยุกต์ใช้โพธิ์ปักขิยธรรมมีความเชื่อมโยงกับหลักการทางจิตวิทยาที่มุ่งเน้นการพัฒนา ความคิด การรับรู้ และพฤติกรรมของบุคคล เช่น การฝึกสติ (mindfulness), การเพิ่มทักษะการควบคุม อารมณ์, การลดความเครียด, และการพัฒนาความสุขภายใน ช่วยในการสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจและเพิ่ม ประสิทธิภาพในการเผชิญกับปัญหาชีวิตอย่างมีสมดุลและมีความสุข

หลักธรรมที่สามารถประยุกต์ใช้ในการพัฒนาตนเองมีหลากหลาย รวมถึง สติปัฏฐาน 4 (การฝึกสติ), สัมมัปปธาน 4 (การฝึกเพียรและป้องกันสิ่งที่ไม่ดี), อินทรีย์ 5 และ โพชฌงค์ 7 (การพัฒนาคุณสมบัติทางจิตใจ), ซึ่ง ช่วยเสริมสร้างความสมดุลของจิตใจ การฝึกสติและการรับรู้ตนเองสามารถนำไปใช้เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ไม่ เหมาะสมและส่งเสริมการมีชีวิตที่มีความสุขและสงบสุข

โพธิ์ปักขิยธรรมไม่ใช่แค่เพียงการศึกษา แต่ต้องนำมาปฏิบัติจริงในชีวิตประจำวัน เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุด แก่ผู้ปฏิบัติ โดยการเข้าใจในสังขารและการนำไปสู่การพัฒนาความหลุดพ้นจากทุกข์ ถือเป็นจุดประสงค์ที่สูงสุด

ของการฝึกฝนในพุทธศาสนาเถรวาท การฝึกฝนโพธิ์ปักขียธรรมจึงไม่เพียงแต่มีประโยชน์ส่วนบุคคล แต่ยังสามารถช่วยสร้างสังคมที่สงบสุขและปราศจากทุกข์ได้ในระยะยาว

### การอ้างอิง

- ขุนเขา, จ. (2553). *การพัฒนาตนเองผ่านอิทธิบาท 4 (พิมพ์ครั้งที่ 2)*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มนุษย์.
- บุญภาค, ม. (2566). *การพัฒนาจิตใจผ่านการฝึกสติในชีวิตประจำวัน*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ธรรมสาร.
- เครือวัลย์, ก. (2564). *แนวทางการฝึกสติในการพัฒนาตนเอง*. เชียงใหม่: สำนักพิมพ์สมาธิ.
- นิลกาภิ, จ. (2565). *การพิจารณาเวทนาและผลต่อการพัฒนาตนเอง*. นครราชสีมา: สำนักพิมพ์ธัมมะ.
- วิษณุ, ก. (2564). *การใช้ธรรมในการเผชิญปัญหาชีวิต*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ธรรมบรรณาการ.
- พระพรหมคุณาภรณ์. (2551). *แนวทางการพัฒนาจิตใจเพื่อความสงบและสันติสุข*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระไพศาล วิสาโล. (2553). *การประยุกต์ใช้โพธิ์ปักขียธรรมในชีวิตประจำวัน*. กรุงเทพฯ: ธรรมสภา.
- วัดพระธรรมกาย. (2559). *วิธีการฝึกจิตและการพัฒนาคุณธรรม*. ปทุมธานี: วัดพระธรรมกาย.
- พรหมวิสุทธิ์, ก. (2557). *การพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยอิทธิบาท 4 (พิมพ์ครั้งที่ 1)*. เชียงใหม่: สำนักพิมพ์เสมอ.
- สุรพล, ศ. (2555). *การฝึกฝนจิตใจเพื่อพัฒนาตนเอง*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์พลังคิด.
- ธนกร, จ. (2559). *ปัญญาและการพัฒนาตนเองตามหลักอิทธิบาท 4*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์วิชาการ.
- Baer, R. A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 125-143.
- Beck, J. S. (2011). *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond*. Guilford Press.
- Bhikkhu Bodhi. (2000). *The connected discourses of the Buddha: A translation of the Samyutta Nikaya*. Wisdom Publications.
- Bodhi, B. (2000). *The Noble Eightfold Path: Way to the End of Suffering*. Buddhist Publication Society.
- Bodhi, B. (2005). *The Noble Eightfold Path: Way to the End of Suffering*. Buddhist Publication Society.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822-848.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. Harper & Row.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268.
- Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ*. Bantam Books.
- Goldstein, J. (2002). *One Dharma: The Emerging Western Buddhism*. HarperCollins.

- 
- Gethin, R. (1998). *The Foundations of Buddhism*. Oxford University Press.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change*. Guilford Press.
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness*. Delacorte Press.
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness*. Delta.
- Rahula, W. (1974). *What the Buddha Taught*. Grove Press.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14.
- Sujato, B. (2010). *A history of mindfulness: How mindfulness became mainstream*. Wisdom Publications.
- Sutton, J. (2013). *The psychology of religion: An empirical approach*. Wiley-Blackwell.
- Tang, Y. Y., Hölzel, B. K., & Posner, M. I. (2015). The neuroscience of mindfulness meditation. *Nature Reviews Neuroscience*, 16(4), 213–225.
- Thanissaro, B. (1997). *The Noble Eightfold Path: The Way to the End of Suffering*. Dhamma Dana Publications.