

รูปแบบการประยุกต์ใช้หลักกาลามสูตรเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต ในสังคมดิจิทัล*

THE APPLICATION MODEL OF KALAMA SUTTA PRINCIPLES FOR ENHANCING THE LIFE QUALITY IN DIGITAL SOCIETY

พระครูสถิตกัญจนคุณ (ประดิษฐ์ กาญจนวณฺโณ)*, พระครูโฆสิตวัณณานุกุล (อนุกุล ปานประดิษฐ์),
พระครูวิจิตรศีลาจารย์ (ประสิทธิ์ ชาตวณฺโณ), สิทธิโชค ปานะศรี, ภูวเดช ขวัญเสน
Phrakru Sathitkanchanakun (Pradit Kanchanawanno)*, Phrakhrukositwattananukul (Anukul Panpradit),
Phrakhruwijitsilajarn (Prasit Chatwanno), Sittichok Panasree, Phuwadech Kwansen
คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย นครศรีธรรมราช ประเทศไทย
Faculty of Social Sciences, Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Nakron Si Thammarat, Thailand
*Corresponding author E-mail: Phrakhrusthikaycnkhun@gmail.com

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาแนวคิดการพัฒนาคุณภาพชีวิตในสังคมดิจิทัล 2) ศึกษาหลักกาลามสูตรที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา และ 3) ประยุกต์ใช้หลักกาลามสูตรเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตในสังคมดิจิทัล การวิจัยเป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงเอกสาร เพื่อรวบรวม วิเคราะห์ และสังเคราะห์ข้อมูลจากคัมภีร์และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อนำไปสู่องค์ความรู้ใหม่ทางพระพุทธศาสนา ผลการวิจัยพบว่า การพัฒนาคุณภาพชีวิตควรมุ่งเสริมสร้างลักษณะของชีวิตที่ดีงามอยู่ด้วยดี มีความสัมพันธ์เกื้อกูลระหว่างมนุษย์ สังคม และธรรมชาติ เพื่อให้เกิดความสมดุลทางกาย จิต และปัญญา อันนำไปสู่สันติสุขที่ยั่งยืน หลักกาลามสูตรเป็นแนวทางแห่งปัญญา ที่เน้นการพิจารณาด้วยเหตุผล ไตร่ตรองก่อนเชื่อ และลงมือปฏิบัติจนเกิดปัญญาเห็นจริง ผลการประยุกต์ใช้หลักกาลามสูตรเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตในสังคมดิจิทัล ครอบคลุม 4 ด้าน ได้แก่ 1) ด้านกายภาพ เน้นการบริโภคด้วยสติสัมปชัญญะและความรู้ตัว 2) ด้านพฤติกรรม เน้นการเสพสื่อและค่านิยมทางวัฒนธรรมอย่างระมัดระวังและเห็นประโยชน์แท้จริง 3) ด้านจิตภาพ เน้นการควบคุมความอยาก พิจารณาความจำเป็น และฝึกสติให้เกิดความสงบมั่นคง และด้านปัญญาภาพ เน้นการรู้เท่าทันกระแสของโลกดิจิทัล การไม่ตกอยู่ภายใต้กิเลสตัณหา และใช้ปัญญากำกับพฤติกรรมอย่างมีเหตุผล ผลการสังเคราะห์นำไปสู่การสร้างรูปแบบองค์ความรู้ใหม่ทางพระพุทธศาสนา คือ MWUEH Model ซึ่งสะท้อนแนวคิดการดำเนินชีวิตอย่างมีสติ ปัญญา ความพอประมาณ และความรับผิดชอบต่อสังคม เป็นแนวทางในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของมนุษย์ในยุคดิจิทัลให้มีความสมดุล ยั่งยืน สอดคล้องกับหลักธรรมคำสอนทางพระพุทธศาสนา และสามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้จริงในชีวิตประจำวัน

คำสำคัญ: การประยุกต์ใช้, หลักกาลามสูตร, การพัฒนาคุณภาพชีวิต, ยุคดิจิทัล

Abstract

This research article aims to: 1) study the concept of quality of life development in the digital society, 2) examine the Kalama Sutta as presented in the Buddhist scriptures, and 3) apply the principles of the Kalama Sutta to the development of quality of life in the digital era. This



study is qualitative in nature, employing a documentary research method to collect, analyze, and synthesize data from Buddhist scriptures and relevant academic works, leading to the creation of new Buddhist knowledge. The findings revealed that quality of life development should aim to promote a well-balanced and wholesome way of living, fostering harmonious relationships among human beings, society, and nature, which in turn lead to sustainable peace and happiness. The Kalama Sutta serves as a wisdom - based guideline that emphasizes rational reflection, critical inquiry, and personal realization through experiential understanding. The application of the Kalama Sutta for quality of life development in the digital age encompasses four dimensions: 1) Physical promoting mindful and conscious consumption, 2) Behavioral cultivating cautious and value - based engagement with media and cultural trends, 3) Mental controlling desires, discerning necessity, and developing inner mindfulness and 4) Intellectual being aware of global digital influences and overcoming defilements through wisdom and reasoned judgment. The synthesis led to the development of a new Buddhist conceptual framework known as the MWUEH Model, which reflects a way of life grounded in mindfulness, wisdom, moderation, and social responsibility. This model serves as a practical guideline for enhancing human quality of life in the digital era, fostering balance, sustainability, and harmony with the fundamental teachings of Buddhism.

Keywords: The Application, Kalama Sutta Principles, Enhancing the Life Quality, Digital Age

บทนำ

ในยุคแห่งการเปลี่ยนผ่านสู่สังคมดิจิทัล (Digital Society) ปัจจัยทางเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสารได้กลายมาเป็นแรงขับเคลื่อนสำคัญของโลกทั้งในด้านเศรษฐกิจ สังคม การเมือง การศึกษา และวัฒนธรรม วิถีชีวิตของมนุษย์ในปัจจุบันเปลี่ยนไปอย่างรวดเร็วจากรูปแบบเกษตรกรรมและอุตสาหกรรม มาสู่การดำเนินชีวิตบนฐานข้อมูลข่าวสาร (Information - Based Society) ผู้คนสามารถติดต่อสื่อสาร ทำธุรกรรม และเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ได้เพียงปลายนิ้วสัมผัสผ่านอินเทอร์เน็ต เทคโนโลยีได้สร้างความสะดวก รวดเร็ว และเปิดโอกาสให้เกิดการเรียนรู้ไร้พรมแดน สะท้อนให้เห็นถึงพลังของนวัตกรรมดิจิทัลที่เข้ามาเปลี่ยนแปลงโครงสร้างทางสังคมอย่างลึกซึ้งในประเทศไทยเอง ปรากฏการณ์ดังกล่าวมีความชัดเจนอย่างยิ่ง รัฐบาลได้กำหนดยุทธศาสตร์ “ไทยแลนด์ 4.0” เพื่อพัฒนาเศรษฐกิจดิจิทัล (Digital Economy) ที่ขับเคลื่อนด้วยเทคโนโลยีและนวัตกรรม ทำให้คนไทยกว่า 94% เข้าถึงอินเทอร์เน็ต และมากกว่า 62 ล้านคน ใช้สื่อสังคมออนไลน์เป็นประจำทุกวัน (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2567) สิ่งนี้ชี้ให้เห็นว่าสังคมไทยได้เปลี่ยนผ่านเข้าสู่ยุคดิจิทัลอย่างแท้จริง การสื่อสารแบบดิจิทัลไม่เพียงแต่สร้างความสะดวกในชีวิตประจำวัน แต่ยังกลายเป็นส่วนหนึ่งของอัตลักษณ์ทางสังคมและเศรษฐกิจที่ทุกคนต้องปรับตัวให้เท่าทัน

เทคโนโลยีดิจิทัล (Digital Technology) เป็นปัจจัยสำคัญที่ยกระดับคุณภาพชีวิตของมนุษย์ในยุคปัจจุบัน ให้มีความสะดวกสบาย รวดเร็ว และมีประสิทธิภาพมากขึ้นในทุกด้าน เช่น ด้านการศึกษา มีระบบการเรียนรู้ผ่านออนไลน์ (E - Learning) ที่เปิดโอกาสให้ทุกคนเข้าถึงองค์ความรู้ได้อย่างเท่าเทียม ด้านเศรษฐกิจ เกิดธุรกิจดิจิทัล (Digital Business) ที่ช่วยสร้างรายได้จากช่องทางออนไลน์ เช่น การค้าอิเล็กทรอนิกส์ (E - Commerce) ด้านการแพทย์ มีระบบ telemedicine (Telemedicine) ที่ช่วยให้ผู้ป่วยได้รับการดูแลรักษาอย่างต่อเนื่องโดยไม่ต้องเดินทาง และด้านสังคม เทคโนโลยีช่วยให้เกิดการเชื่อมโยงระหว่างผู้คนจากต่างวัฒนธรรม ทำให้โลกกลายเป็น “หมู่บ้านดิจิทัลเดียวกัน” อย่างไรก็ตาม การใช้เทคโนโลยีให้เกิดคุณค่าสูงสุดจำเป็นต้องอาศัย

“ความรู้เท่าทันสื่อ” (Media Literacy) ซึ่งเป็นทักษะสำคัญแห่งศตวรรษที่ 21 หมายถึง ความสามารถในการเข้าถึง วิเคราะห์ ประเมิน และใช้สื่ออย่างมีวิจารณญาณ (นุห์กานต์ เอสเอ, 2565) ผู้ที่มีความรู้เท่าทันสื่อจะสามารถเลือกใช้เทคโนโลยีอย่างมีสติ ใช้เพื่อการเรียนรู้และสร้างประโยชน์ต่อส่วนรวม แทนการบริโภคข้อมูลโดยไร้ทิศทาง การมีความรู้เท่าทันสื่อจึงไม่เพียงช่วยลดความเสี่ยงจากผลกระทบเชิงลบของเทคโนโลยี แต่ยังส่งเสริมให้เกิดสังคมที่มีวัฒนธรรมแห่งการใช้เทคโนโลยีอย่างสร้างสรรค์ เกิดความเกรงใจ เคารพ และให้เกียรติกันในสังคมดิจิทัล ซึ่งนำไปสู่การพัฒนาคุณภาพชีวิตโดยรวมของมนุษย์อย่างแท้จริง

แม้เทคโนโลยีดิจิทัลจะมีคุณอนันต์ แต่ก็เฝ้าตาบอดสังคมที่หากใช้โดยปราศจากสติและความรู้เท่าทัน อาจก่อให้เกิดโทษมหันต์ต่อมนุษย์ทั้งทางกาย จิตใจ และสังคม ปัญหาสำคัญที่เกิดขึ้นในปัจจุบันคือ “ภาวะเครียดจากเทคโนโลยี” (Technology Stress) และ “โรคติดมือถือ” ซึ่งส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตของผู้คนอย่างกว้างขวาง จากรายงานของกรมสุขภาพจิต พบว่า ร้อยละ 38 ของเยาวชนไทย ใช้สมาร์ทโฟนเกินวันละ 6 ชั่วโมง และมีแนวโน้มเกิดภาวะซึมเศร้าและนอนไม่หลับสูงขึ้นถึง 27% เมื่อเทียบกับปีที่ผ่านมา นอกจากนี้ยังพบว่าผู้ใหญ่ ร้อยละ 24 มีอาการสมาธิสั้นจากการใช้สื่อออนไลน์ต่อเนื่อง ปัญหาเหล่านี้นำไปสู่โรคออฟฟิศซินโดรม โรคอ้วน ปัญหาสายตา และความสัมพันธ์ทางสังคมที่ลดลง รวมถึงพฤติกรรมการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ (Cyberbullying) ที่เพิ่มขึ้นถึง 52% ในรอบ 3 ปี (คู่มือพ่อแม่ในยุคดิจิทัล, ออนไลน์) ในระดับลึก ปัญหาคุณภาพชีวิตในสังคมดิจิทัลสามารถจำแนกได้ 4 ด้าน คือ (1) ปัญหาด้านกายภาพ เช่น การใช้เทคโนโลยีจนเกิดพฤติกรรมไม่เหมาะสมหรือสร้างความเดือดร้อนแก่ผู้อื่น (2) ปัญหาด้านพฤติกรรม คือ การขาดทักษะทางสังคม ไม่รู้จักมารยาทในการสื่อสารออนไลน์ (3) ปัญหาด้านจิตภาพ ได้แก่ ความเครียด ซึมเศร้า หรือภาวะสมาธิสั้นจากการเสพสื่อมากเกินไป และ (4) ปัญหาด้านปัญญาภาพ คือ การขาดความรู้เท่าทันสื่อ ทำให้หลงเชื่อข่าวปลอมและข้อมูลเท็จ (พัชร บอนคำ, 2560) สภาวะเหล่านี้ชี้ให้เห็นว่าการพัฒนาคุณภาพชีวิตในยุคดิจิทัลไม่สามารถเกิดขึ้นได้โดยอัตโนมัติ หากขาดกระบวนการเรียนรู้ การพัฒนา และการฝึกฝนอย่างต่อเนื่อง ทั้งทางร่างกาย อารมณ์ สังคม และปัญญา

พระพุทธศาสนาเป็นระบบแห่งปัญญาที่สามารถประยุกต์ใช้ได้ในทุกยุคสมัย แม้ในยุคดิจิทัลที่เทคโนโลยีเข้ามาครอบงำชีวิตประจำวัน หลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าสามารถใช้เป็นแนวทางสร้างสติ สมาธิ และปัญญา ในการดำเนินชีวิตอย่างมีสติรู้เท่าทัน โดยเฉพาะ “หลักกาลามสูตร” ซึ่งเป็นหลักแห่งการใช้ปัญญาไตร่ตรองมิให้หลงเชื่อโดยงมงาย แต่เชื่อด้วยการพิจารณาเหตุผลและผลที่แท้จริงของสิ่งนั้น พระพุทธเจ้าตรัสถึง “วิธีฟัง 10 ประการ” เพื่อไม่ให้ตกอยู่ในอำนาจของความเชื่อที่ไร้เหตุผล เช่น ไม่เชื่อเพราะฟังตาม ๆ กันมา ไม่เชื่อเพราะถือโดยประเพณี หรือไม่เชื่อเพราะเชื่อในผู้มีอำนาจ แต่ให้เชื่อเมื่อรู้ด้วยตนเองว่าสิ่งนั้นเป็นกุศล มีประโยชน์ และไม่เบียดเบียนผู้อื่น (อง.ปญจก. (ไทย) 22/79/121) (มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) หลักธรรมนี้สามารถประยุกต์ใช้เป็นเครื่องมือทางจิตวิทยาเพื่อกลั่นกรองข้อมูลข่าวสารในโลกดิจิทัล ซึ่งเต็มไปด้วยข่าวปลอม ข้อมูลบิดเบือน และค่านิยมหลงผิด อย่างไรก็ตาม แม้จะมีงานวิจัยที่ศึกษาหลักกาลามสูตรในหลายมิติ เช่น ด้านศีลธรรม การศึกษา และการสื่อสาร แต่ยังขาดการพัฒนาแบบเชิงประยุกต์ที่เป็นระบบ เพื่อใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตอย่างรอบด้าน ทั้งในด้านกายภาพ พฤติภาพ จิตภาพ และปัญญาภาพ ในบริบทสังคมดิจิทัล ดังนั้น งานวิจัยเรื่อง “รูปแบบการประยุกต์ใช้หลักกาลามสูตรเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตในสังคมดิจิทัล” จึงมุ่งสร้างนวัตกรรมเชิงพุทธศาสนาในรูปแบบ MWUEH Model เพื่อเป็นเครื่องมือพัฒนาองค์ความรู้ใหม่ที่ประยุกต์หลักกาลามสูตรเข้ากับการดำรงชีวิตของมนุษย์ในสังคมดิจิทัลให้ “อยู่ดี มีสุข มีปัญญา” สามารถใช้เทคโนโลยีอย่างรู้เท่าทัน และดำรงอยู่ร่วมกันอย่างสันติในโลกที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตในสังคมดิจิทัล
2. เพื่อศึกษาหลักกาลามสูตรที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา
3. เพื่อประยุกต์ใช้หลักกาลามสูตรเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตในสังคมดิจิทัล



วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative research) ด้วยวิธีการวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary research) ภายใต้กระบวนการวิจัยด้วยกระบวนการของการศึกษาเชิงรูปแบบการประยุกต์ใช้ ผู้วิจัยจะศึกษาค้นคว้าและรวบรวมข้อมูลจากเอกสารสำคัญต่าง ๆ เพื่อการวิเคราะห์วิจารณ์ โดยมีขั้นตอนในการดำเนินการศึกษาดังนี้

ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดวิธีการศึกษาเชิงเอกสาร (Documentary Research) โดยมีขั้นตอนดังต่อไปนี้

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. เอกสารชั้นปฐมภูมิ (Primary sources) ผู้วิจัยศึกษาค้นคว้าจากคัมภีร์พระไตรปิฎก 45 เล่ม โดยเฉพาะฉบับภาษาไทยของมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ. 2539 ซึ่งเป็นแหล่งข้อมูลสำคัญที่ใช้ในการวิเคราะห์เนื้อหาเชิงหลักธรรม

2. เอกสารชั้นทุติยภูมิ (Secondary source) ศึกษาคัมภีร์อรรถกถา ฎีกา และอนุฎีกาที่เกี่ยวข้อง เช่น คัมภีร์วิสุทธิมรรค คัมภีร์วิมุตติมรรค อภิธัมมัตถสังคหะ ตลอดจนข้อมูลจากวิทยานิพนธ์ คุชฌีนิพนธ์ งานวิจัย บทความ เอกสารวิชาการ และสื่ออิเล็กทรอนิกส์ทั้งภาษาไทยและภาษาอังกฤษ โดยเน้นประเด็นเกี่ยวกับ “รูปแบบการประยุกต์ใช้หลักกาลามสูตรในการพัฒนาคุณภาพชีวิตในสังคมดิจิทัล” รวมถึงแนวคิดของนักวิชาการพระพุทธศาสนา เช่น สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตโต) พระพรหมบัณฑิต (ประยูร ธมฺมจิตฺโต) กิริติ บุญเจือ ประเวศ อินทองปาน สมบูรณ์ บุญโท และนักวิชาการอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง

สำหรับเกณฑ์การคัดเลือกเอกสารผู้วิจัยใช้เกณฑ์การพิจารณาภายนอก (External Criteria) และการพิจารณาภายใน (Internal Criteria) อย่างเป็นระบบ โดยพิจารณาแหล่งที่มา ความน่าเชื่อถือของผู้เขียน เอกสารต้นฉบับ หรือเอกสารที่ได้รับการรับรองอย่างเป็นทางการ รวมถึงความสอดคล้องและความถูกต้องของเนื้อหา โดยผู้วิจัยได้ตรวจสอบเอกสารแต่ละฉบับอย่างละเอียด ก่อนคัดเลือกไว้เป็นหลักฐานในการวิจัย

จากนั้น ผู้วิจัยทำการเก็บรวบรวมข้อมูลทั้งในส่วนที่เป็นเอกสารปฐมภูมิ และเอกสารชั้นทุติยภูมิเพื่อดำเนินการในขั้นตอนต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลครั้งนี้ ใช้กรอบแนวคิด 3 ส่วนสำคัญ ได้แก่ 1) แนวคิดคุณภาพชีวิตในสังคมดิจิทัล (Quality of Life in Digital Society) เป็นการศึกษาปัจจัยทางเทคโนโลยีที่ส่งผลต่อความสุข ความสมดุล และความสัมพันธ์ของมนุษย์ในยุคดิจิทัล เช่น การใช้เทคโนโลยีอย่างรู้เท่าทันและไม่เสพติด 2) หลักกาลามสูตร (Kalama Sutta Principle) เป็นแนวคิดหลักทางพระพุทธศาสนาที่เน้นการใช้ปัญญาในการพิจารณาสิ่งที่ควรเชื่อหรือไม่ควรเชื่อ โดยมีหลัก “10 ประการแห่งความไม่ควรเชื่อโดยมโน” เพื่อสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตและทางปัญญาในยุคข้อมูลข่าวสาร และ 3) การพัฒนาใน 4 ด้าน (Fourfold Development Model) คือการประยุกต์หลักกาลามสูตรสู่การพัฒนาคุณภาพชีวิตใน 4 ด้าน ได้แก่ 1) กายภาพ (Physical) การใช้เทคโนโลยีที่ส่งเสริมสุขภาพกาย 2) พฤติภาพ (Behavioral) การประพฤติบนโลกออนไลน์อย่างมีศีลธรรม 3) จิตตภาพ (Mental) การฝึกสติ สมาธิ เพื่อควบคุมอารมณ์ และ 4) ปัญญาภาพ (Intellectual) การใช้เหตุผลไตร่ตรองก่อนเชื่อข้อมูลใด ๆ หลังจากได้ข้อมูลผ่านการวิเคราะห์แล้ว ผู้วิจัยดำเนินการ สังเคราะห์องค์ความรู้ใหม่ด้วยวิธีอุปนัย (Inductive Method) โดยรวบรวมประเด็นหลักจากเอกสารทั้งหมดมาจัดหมวดหมู่ วิเคราะห์ความสัมพันธ์ และเชื่อมโยงหลักธรรมในกาลามสูตรกับมิติการพัฒนาคุณภาพชีวิตในสังคมดิจิทัล จนได้องค์ประกอบหลัก 5 ประการคือ M, W, U, E, H ซึ่งเป็นตัวย่อของแนวคิดสำคัญแต่ละมิติ โดยแต่ละองค์ประกอบสะท้อนหลักการในกาลามสูตรที่สัมพันธ์กับการพัฒนาคุณภาพชีวิตใน 4 ด้าน ได้แก่ กายภาพ พฤติภาพ จิตภาพ และปัญญาภาพ จนกลายเป็น MWUEH Model

ซึ่งเป็นองค์ความรู้ใหม่ทางพระพุทธศาสนาที่ตอบสนองต่อบริบทยุคดิจิทัล ผู้วิจัยใช้ การวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) เพื่อค้นหา “ชุดข้อมูลสำคัญ” (Key Data Sets) และ “ชุดประเด็นหลัก” (Key Themes) ที่เชื่อมโยงกับหลักกาลามสูตรและคุณภาพชีวิตในยุคดิจิทัล

เพื่อเพิ่มความถูกต้องและความน่าเชื่อถือของผลการวิจัย ผู้วิจัยได้ตรวจสอบความสอดคล้องของข้อมูล (Data Triangulation) โดยเปรียบเทียบระหว่างเอกสารชั้นปฐมภูมิ เช่น พระไตรปิฎก เล่มที่ 20 พระสูตรตันตปิฎก หมวดอังกุตตรนิกาย ติกนิบาต “เกสปุตตสูตร” หรือ “กาลามสูตร” กับเอกสารชั้นทุติยภูมิ ได้แก่ วรรณกรรมงานวิจัย และบทความทางวิชาการ เพื่อให้ได้ข้อมูลที่มีความสอดคล้องและไม่เอนเอียงทางความคิดเห็น

จากการวิเคราะห์เชิงเอกสาร ผู้วิจัยได้นำข้อมูลที่ผ่านการกลั่นกรองมาสังเคราะห์เป็นองค์ความรู้ใหม่ในรูปแบบของ MWUEH Model โดยใช้ วิธีการอุปนัย (Inductive Method) ซึ่งมีขั้นตอนดังนี้

1. การรวบรวมประเด็นหลัก (Data Extraction) คัดประเด็นจากพระไตรปิฎก คัมภีร์ และงานวิชาการที่เกี่ยวข้องกับหลักการเรียนรู้เท่าทัน ความมีสติ และการใช้ปัญญาในสังคมข้อมูล
2. การจัดหมวดหมู่ข้อมูล (Categorization) แบ่งข้อมูลออกเป็นหมวดหลักตามแนวคิดทางธรรม เช่น ศีล สมาธิ ปัญญา และความสัมพันธ์กับคุณภาพชีวิต
3. การเชื่อมโยงแนวคิด (Conceptual Integration) วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างหลักกาลามสูตรกับคุณภาพชีวิต 4 ด้าน เพื่อให้เห็นการประสานระหว่าง “หลักธรรม” กับ “แนวคิดโลกยุคดิจิทัล” อย่างชัดเจน
4. การสร้างโมเดล MWUEH ได้แก่ M (Mindfulness) : สติรู้เท่าทันเทคโนโลยี, W (Wisdom) : ปัญญาในการแยกแยะสิ่งควรเชื่อ, U (Understanding) : ความเข้าใจเชิงลึกในบริบทดิจิทัล, E (Ethics) : การรักษาจริยธรรมดิจิทัล, H (Harmony) : การดำรงชีวิตอย่างสมดุลระหว่างโลกจริงและโลกเสมือน

โมเดลนี้สะท้อนให้เห็นถึง “การใช้หลักกาลามสูตรเป็นแนวทางพัฒนาคุณภาพชีวิตเชิงพุทธในสังคมดิจิทัล” อย่างเป็นระบบและประยุกต์ใช้ได้จริง

การนำเสนอข้อมูล

ผู้วิจัยทำการตรวจสอบความถูกต้องความสอดคล้องและความสมบูรณ์ครบถ้วนของข้อมูลที่ได้จากการศึกษา จากนั้น นำข้อมูลที่ได้มาเขียนบรรยายตามหลักวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ จากนั้น ผู้วิจัยจึงนำข้อมูลที่ได้มาทำการวิเคราะห์และอภิปรายผลตามวัตถุประสงค์ของการวิจัยที่ตั้งไว้ สืบเนื่องจากการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ใช้วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ เพื่อให้ได้ข้อมูลจากปรากฏการณ์ที่ต้องการศึกษาให้มีความใกล้เคียงความเป็นจริงมากที่สุด ดังนั้น การวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการวิจัยครั้งนี้ จึงถูกนำเสนอออกมาในรูปแบบของการเขียนอภิปรายแบบพรรณนาวิเคราะห์ (Analytical description) ด้วยรูปแบบการประยุกต์ใช้หลักกาลามสูตรในการพัฒนาคุณภาพชีวิตในสังคมดิจิทัลให้เชื่อมโยงเป็นเนื้อเดียวกันภายใต้การศึกษาเชิงวิเคราะห์ สังเคราะห์เพื่อนำไปสู่การสร้างองค์ความรู้ใหม่ทางพระพุทธศาสนา

ผลการวิจัย

1. เพื่อศึกษาแนวคิดการพัฒนาคุณภาพชีวิตในสังคมดิจิทัล แนวคิดการพัฒนาคุณภาพชีวิตในสังคมดิจิทัล ทำให้เข้าใจได้ว่า การพัฒนาคุณภาพชีวิตถือเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่ง เพราะมนุษย์เป็นปัจจัยหลักของการพัฒนาทุกมิติ การพัฒนาคุณภาพชีวิตจึงต้องมุ่งสร้างคนให้มีความรู้ ความสามารถ ทักษะ และคุณธรรมที่สมดุล เพื่อให้สามารถดำรงชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพในโลกที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว โดยเฉพาะในยุคดิจิทัลที่เทคโนโลยีและข้อมูลข่าวสารมีอิทธิพลต่อการดำรงชีวิตทุกด้าน การพัฒนาคุณภาพชีวิตควรเน้นการรู้จัก “เติม พอ และปัน” เพื่อสร้างระบบคุณค่าทางศีลธรรม (Moral Value System) ที่ยั่งยืนและเป็นฐานแห่งการอยู่ร่วมกันอย่างมีสันติสุข การรู้จักเติม คือการเติมเต็มตนเองด้วยความรู้และคุณธรรม การรู้จักพอ คือการมีสติรู้ประมาณในความต้องการ และการรู้จักปัน คือการแบ่งปันโอกาสและทรัพยากรเพื่อเกื้อกูลผู้อื่น แนวคิดนี้นำไปสู่การสร้างสังคมแห่งการเอื้อ



อาหาร มีความมั่นคงทางเศรษฐกิจ สังคม และจิตใจ และยังเป็นกลไกสำคัญในการเพิ่มขีดความสามารถของประเทศในเวทีโลก (เวลดอร์โคโนมิกฟอรัม, 2566) นอกจากนี้ การพัฒนาคุณภาพชีวิตในสังคมดิจิทัลยังรวมถึงการรู้เท่าทันเทคโนโลยี มีวินัยในการใช้สื่อออนไลน์ และเคารพกติกาชุมชนดิจิทัล เพื่อป้องกันผลกระทบทางสังคม เช่น ความรุนแรงทางวาจา ข่าวดัง และความเสี่ยงของค่านิยมทางศีลธรรม

2. เพื่อศึกษาหลักกาลามสูตรที่ปรากฏในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนา หลักกาลามสูตรที่ปรากฏในพระไตรปิฎก แสดงให้เห็นถึงแนวคิดสำคัญของพระพุทธศาสนาในการใช้ “ปัญญา” เป็นเครื่องมือกำกับชีวิต โดยเน้นการไม่เชื่อโดยมโน แต่เชื่อเมื่อผ่านการพิจารณาไตร่ตรองอย่างมีเหตุผล พระพุทธองค์ทรงวางหลักสัมมาทิฐิ ไว้เป็นเบื้องต้นของ อริยมรรคมีองค์แปด เพื่อชี้แนะแนวทางให้มนุษย์ดำรงชีวิตด้วยความเห็นชอบ กาลามสูตรจึงถือเป็น “หลักธรรมแห่งการรู้คิดอย่างมีวิจารณ์ญาณ” ที่มุ่งให้ผู้ปฏิบัติใช้สติ สมาธิ และปัญญาเป็นเครื่องกรองความเชื่อ ก่อนนำมาปฏิบัติจริง หลักกาลามสูตรมีความสัมพันธ์โดยตรงกับ หลักไตรสิกขา (ศีล สมาธิ ปัญญา) โดยเฉพาะในมิติของปัญญา ซึ่งเป็นแก่นของการดำเนินชีวิตอย่างมีเหตุผลและไม่ตกอยู่ภายใต้อำนาจของความเชื่อผิด ๆ พระพุทธองค์ทรงสอนให้ชาวกาลามะไม่เชื่อในสิ่งต่าง ๆ โดยไม่ไตร่ตรอง โดยทรงแสดงหลัก “สิบประการแห่งการไม่เชื่ออย่างมโน” (กาลามสูตร 10 ประการ) ได้แก่ 1. มา อนุสสวเนน อย่าเพิ่งเชื่อเพราะฟังตามกันมา หมายถึง ไม่ควรเชื่อตามเสียงเล่าลือหรือคำบอกต่อโดยไม่พิจารณา 2. มา ปรมปราย อย่าเพิ่งเชื่อเพราะถือสืบต่อกันมา หมายถึง อย่าเชื่อเพียงเพราะเป็นประเพณีหรือวัฒนธรรมเก่าแก่ 3. มา อติกราย อย่าเพิ่งเชื่อเพราะข่าวเล่าลือ หมายถึง อย่าเชื่อสิ่งที่ได้ยินมาโดยไม่มีหลักฐานแน่ชัด 4. มา ปิฎกสมปทานเณร อย่าเพิ่งเชื่อเพราะมีบันทึกไว้ในคัมภีร์หรือตำรา หมายถึง แม้ในพระไตรปิฎกเองก็ให้ใช้ปัญญาพิจารณา 5. มา ตกฺกเหตุ อย่าเพิ่งเชื่อเพราะการอนุมานด้วยตรรกะ หมายถึง อย่าคิดเอาเองว่ามีเหตุผลจึงต้องจริงเสมอ 6. มา นยเหตุ อย่าเพิ่งเชื่อเพราะการ suy หรือการใช้ตรรกวิธีในเชิงเหตุผลโดยไม่อิงข้อเท็จจริง 7. มา อาการปริวิตกเกณ อย่าเพิ่งเชื่อเพราะตรึงตามลักษณะอาการที่ปรากฏ หมายถึง อย่าตัดสินเพียงจากสิ่งที่เห็นภายนอก 8. มา ทิฏฐินิฆมานกฺขนติยา อย่าเพิ่งเชื่อเพราะตรงกับความคิดเห็นของตน หมายถึง ไม่ยึดมั่นในทิฐิของตนเองว่าเป็นที่สุด 9. มา ภพฺพุรูปตา อย่าเพิ่งเชื่อเพราะสิ่งนั้นดูน่าเชื่อถือหรือมีลักษณะภายนอกที่น่าศรัทธา และ 10. มา สมโณ โน ครุติ อย่าเพิ่งเชื่อเพราะผู้พูดเป็นครูหรือผู้ที่เรานับถือ หลักทั้งสิบนี้ชี้ให้เห็นถึง “เสรีภาพทางปัญญา” (Intellectual Freedom) และ “ความรับผิดชอบต่อการเชื่อ” (Ethical Responsibility of Belief) ซึ่งเป็นหัวใจของพระพุทธศาสนา เพราะพระพุทธองค์ไม่ได้ทรงห้ามการเชื่อ แต่ทรงสอนให้เชื่ออย่างมีเหตุผล โดยใช้ โยนิโสมนสิการ คือการพิจารณาโดยแยบคาย และ สัมมาทิฐิ คือการเห็นชอบตามความเป็นจริง เมื่อพิจารณาในบริบทของ สังคมดิจิทัลยุคปัจจุบัน หลักกาลามสูตรมีคุณค่าอย่างยิ่งต่อการสร้างภูมิคุ้มกันทางปัญญาในโลกออนไลน์ ที่เต็มไปด้วยข้อมูลจำนวนมาก ทั้งจริงและเท็จ ผู้ที่ยึดถือหลักกาลามสูตรจะไม่หลงเชื่อข่าวปลอม (Fake News) ไม่ถูกชักจูงโดยกระแสสื่อ หรือการบิดเบือนข้อมูล (Information Manipulation) เพราะมีการไตร่ตรองก่อนเชื่อ การคิดอย่างมีเหตุผล และการใช้ปัญญาอย่างมีวิจารณ์ญาณ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ Digital Literacy ที่องค์การยูเนสโก ได้กำหนดไว้ว่าเป็นทักษะสำคัญในการอยู่ร่วมในสังคมดิจิทัลอย่างมีคุณธรรม ดังนั้น หลักกาลามสูตร จึงเป็นหลักธรรมที่ทันสมัยและสอดคล้องกับยุคดิจิทัล เป็น “ภูมิคุ้มกันทางปัญญา” ที่ช่วยให้มนุษย์รู้เท่าทันข้อมูลข่าวสาร มีวิจารณ์ญาณในการใช้เทคโนโลยี และนำไปสู่การพัฒนาคุณภาพชีวิตอย่างมีสมดุล ทั้งด้านความรู้ คุณธรรม และความสุขภายใน

3. เพื่อประยุกต์ใช้หลักกาลามสูตรเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตในสังคมดิจิทัล การประยุกต์ใช้หลักกาลามสูตรเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตในสังคมดิจิทัล สามารถจำแนกได้เป็น 4 มิติหลัก ได้แก่ 1) ด้านกายภาพ (Physical Dimension) : เน้นการใช้สติและสัมปชัญญะในชีวิตประจำวัน เช่น การบริโภคเทคโนโลยีและข้อมูลอย่างพอเหมาะ ไม่ตกเป็นทาสของโซเชียลมีเดีย การบริโภคอย่างรู้ประมาณ (มัตตัญญูตา) ช่วยให้เกิดสุขภาวะที่ยั่งยืนทั้งกายและใจ, 2) ด้านพฤติกรรม (Behavioral Dimension) : มุ่งส่งเสริมพฤติกรรมที่เหมาะสมต่อสังคมดิจิทัล เช่น การสื่อสารอย่างมีจริยธรรม ไม่ละเมิดสิทธิผู้อื่น และการใช้เทคโนโลยีเพื่อประโยชน์ต่อสังคม การยึดมั่นในหลัก

เหตุผลตามกาลามสูตรช่วยให้บุคคลตัดสินใจบนพื้นฐานของปัญญา, 3) ด้านจิตตภาพ (Mental Dimension) : มุ่งสร้างจิตใจที่มั่นคง มีสติรู้เท่าทันอารมณ์ตนเอง ไม่ตกอยู่ในกระแสเปรียบเทียบกับในโลกออนไลน์ อันก่อให้เกิดความทุกข์จากความอยากได้อะไรก็มี หลักกาลามสูตรช่วยฝึกจิตใจให้มีความสงบเยือกเย็นและรู้จักพิจารณาด้วยเหตุผล และ (4) ด้านปัญญาภาพ (Intellectual Dimension) : เน้นการพัฒนาปัญญาให้รู้เท่าทันสังคมและเทคโนโลยี สามารถวิเคราะห์ข้อมูลอย่างมีเหตุผล และนำไปใช้สร้างสรรค์ประโยชน์ในการดำรงชีวิต หลักกาลามสูตรช่วยให้บุคคลมีทัศนคติแบบสัมมาทิฐิ มองโลกอย่างถูกต้อง และไม่ตกอยู่ภายใต้การครอบงำของกิเลสหรืออิทธิพลของเทคโนโลยี

4. รูปแบบการประยุกต์ใช้หลักกาลามสูตรเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตในสังคมดิจิทัล (MWUEH Model) จากการศึกษาพบว่า การพัฒนาคุณภาพชีวิตในสังคมดิจิทัลโดยใช้หลักกาลามสูตร สามารถจัดทำเป็นรูปแบบแนวทางที่เรียกว่า “MWUEH Model” ซึ่งประกอบด้วยองค์ประกอบ 5 ด้าน ดังนี้

M (Mindfulness) สติ การรู้เท่าทันตนเองและสิ่งรอบตัว เพื่อควบคุมพฤติกรรมการใช้เทคโนโลยีอย่างมีเหตุผล

W (Wisdom) ปัญญา การใช้เหตุผลเชิงวิพากษ์และการคิดอย่างมีวิจารณญาณก่อนเชื่อหรือเผยแพร่ข้อมูล

U (Understanding) ความเข้าใจ การตระหนักถึงผลกระทบของเทคโนโลยีทั้งด้านบวกและลบ เพื่อสร้างสมดุลในการดำรงชีวิต

E (Ethics) ศีลธรรม การมีจริยธรรมดิจิทัล (Digital Ethics) ในการสื่อสารและใช้งานเทคโนโลยีอย่างรับผิดชอบ

H (Harmony) ความสมดุลและสันติ การดำรงชีวิตร่วมกับผู้อื่นในสังคมดิจิทัลอย่างเกื้อกูลและไม่เบียดเบียน

MWUEH Model จึงเป็นการผสมผสานหลักธรรมทางพระพุทธศาสนากับทักษะชีวิตยุคดิจิทัล เพื่อสร้าง “มนุษย์ดิจิทัลเชิงคุณธรรม” ที่มีทั้งความรู้ ความดี และความสุข เป็นแนวทางสำคัญในการยกระดับคุณภาพชีวิตให้ยั่งยืนทั้งในระดับบุคคลและสังคม

อภิปรายผล

จากผลการวิจัย สามารถอภิปรายได้ว่า

1. การพัฒนาคุณภาพชีวิตเป็นกระบวนการเสริมสร้างคุณลักษณะของชีวิตให้มีคุณภาพในทุกมิติ ทั้งกาย จิตใจ สังคม และปัญญา โดยเฉพาะในยุคดิจิทัลที่มนุษย์ต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วของเทคโนโลยี และข้อมูลข่าวสาร การพัฒนาแบบองค์รวมจึงมีความสำคัญมากขึ้น เพื่อให้มนุษย์สามารถปรับตัวกับความซับซ้อนของสังคมดิจิทัลได้อย่างสมดุล ทั้งด้านพฤติกรรมและจิตใจ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ สุวณฺณ มหัตถนรินทร์กุล และคณะ ที่ชี้ว่าคุณภาพชีวิตคือระดับการมีชีวิตที่ดี มีความสุข และพึงพอใจทั้งทางกาย จิตใจ และสังคม โดยเฉพาะการดำเนินชีวิตในบริบทวัฒนธรรมที่เปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ (สุวณฺณ มหัตถนรินทร์กุล และคณะ, 2540) สอดคล้องกับงานวิจัยของ พระมหาภคศิษฐ์ มหาวีริโย และคณะ ได้วิจัยเรื่อง การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักภavana 4 ที่นำหลักภavana 4 ในพระพุทธศาสนา นำมาประยุกต์นั้น สามารถเชื่อมโยงกับการดำเนินชีวิตในสังคมดิจิทัลได้เป็นอย่างดี กล่าวคือ “กายภavana” สะท้อนการรู้เท่าทันการใช้เทคโนโลยีอย่างมีวินัย “ศีลภavana” ช่วยให้ผู้ใช้สื่อมีความรับผิดชอบต่อสังคมออนไลน์ “จิตภavana” ช่วยลดความเครียดจากเทคโนโลยี (Technology Stress) และ “ปัญญาภavana” คือการรู้เท่าทันข้อมูล (Digital Literacy) (พระมหาภคศิษฐ์ มหาวีริโย และคณะ, 2559) ยังสอดคล้องกับผลการวิจัยของ เอมิการ์ ศรีธาตุ สะท้อนให้เห็นถึงที่พบว่ากลุ่มวัยรุ่นโดยเฉพาะเจนเอชเอ็นวายมีการใช้สื่อดิจิทัลมากและต้องการการพัฒนาทักษะการรู้เท่าทันสื่อ เพื่อป้องกันพฤติกรรมเบี่ยงเบน เช่น การเสพติดสื่อและเกมออนไลน์ (เอมิการ์ ศรีธาตุ, 2559) อีกทั้งสิ่งที่ตามได้ส่งผลกระทบต่อพฤติกรรมดังที่



วิไลภรณ์ จิรวินศรเศรษฐ์ ที่พบว่ากลุ่มวัยรุ่นโดยเฉพาะเจนเอเรชันวัยมีการใช้สื่อดิจิทัลมากและต้องการการพัฒนาทักษะการรู้เท่าทันสื่อ เพื่อป้องกันพฤติกรรมเสี่ยง เช่น การเสพติดสื่อและเกมออนไลน์ (วิไลภรณ์ จิรวินศรเศรษฐ์, 2559)

2. หลักกาลามสูตรเป็นหัวใจแห่งการใช้ปัญญาเพื่อดำเนินชีวิต โดยเน้นการไม่เชื่อโดยงมงาย แต่เชื่อเมื่อผ่านการพิจารณาไตร่ตรองอย่างมีเหตุผล ซึ่งพระพุทธองค์ทรงสอนให้ชาวกาลามะรู้จัก “ไม่เชื่อเพราะเหตุสิบประการ” เช่น ไม่เชื่อเพราะฟังตามกันมา (มา อนุสสวเนน) ไม่เชื่อเพราะถือสืบกันมา (มา ปรมปราย) หรือไม่เชื่อเพราะเป็นครูของตน (มา สมโณ โน ครุติ) เป็นต้น ซึ่งทั้งหมดนี้ล้วนเป็น “เครื่องกรองความเชื่อ” อันทรงพลังในบริบทของสังคมดิจิทัล หลักกาลามสูตรสามารถประยุกต์ใช้เป็น “กรอบคิดแห่งการรู้เท่าทันสื่อ” เพื่อคัดกรองข่าวสารที่แพร่กระจายอย่างรวดเร็ว โดยเฉพาะ “ข่าวปลอม (Fake News)” หรือ “ข้อมูลบิดเบือน” ซึ่งเป็นปัญหาสำคัญของโลกปัจจุบัน หลักกาลามสูตรจึงทำหน้าที่เป็นภูมิคุ้มกันทางปัญญา ทำให้ผู้ใช้สื่อรู้จักคิด วิเคราะห์ แยกแยะ และใช้เหตุผลก่อนเชื่อหรือเผยแพร่ข้อมูล อันสอดคล้องกับแนวคิดของสอดคล้องกับงานวิจัยของ พระครูปริยัติกิจวิธาน (ไพสิทธ์ ศรีรอด) และคณะ ที่มองว่ากาลามสูตรเป็นหลักธรรมที่ใช้ได้ทุกยุคทุกสมัย เพราะมุ่งให้มนุษย์มีท่าทีแห่งการไตร่ตรอง ไม่หลงใหลในวัตถุนิยม หรือยึดมั่นต่อความเชื่อที่ปราศจากเหตุผล เมื่อพิจารณาในเชิงพัฒนามนุษย์ยุคดิจิทัล หลักกาลามสูตรสามารถประยุกต์ใช้ได้ ใน 4 ด้าน ดังนี้ 1) ด้านกายภาพ หลักกาลามสูตรส่งเสริมให้ผู้ใช้เทคโนโลยีรู้เท่าทันผลกระทบทางร่างกายจากการใช้สื่อมากเกินไป เช่น การจ้องหน้าจอนาน การนอนหลับไม่เพียงพอ หรือภาวะออฟฟิศซินโดรม การฝึกสติและความรู้ตัว (Mindfulness) ตามหลักพุทธธรรม ช่วยให้รู้จักจัดสรรเวลาอย่างเหมาะสม รักษาสุขภาพกายให้อยู่ในภาวะสมดุล ไม่ปล่อยให้เทคโนโลยีครอบงำจนส่งผลเสียต่อร่างกาย ซึ่งเป็นพื้นฐานของการดำรงชีวิตอย่างมีคุณภาพในยุคดิจิทัล 2) ด้านพฤติกรรม ในด้านพฤติกรรมและการแสดงออก หลักกาลามสูตรช่วยให้ผู้ใช้สื่อรู้จักควบคุมการกระทำของตน เช่น การแสดงความคิดเห็น การแชร์ หรือการมีส่วนร่วมบนสื่อออนไลน์ ผู้ที่เข้าใจหลัก “มา ภิญญินิขมานนุกขนติยา” (อย่าเชื่อเพราะตรงกับความคิดของตน) และ “มา อนุสสวเนน” (อย่าเชื่อเพราะฟังตามกันมา) จะไม่ตกเป็นเหยื่อของการปลุกปั่นทางความคิดหรือ Hate Speech แต่จะใช้สติในการตรวจสอบข้อมูลก่อนเผยแพร่ ส่งเสริมพฤติกรรมออนไลน์ที่สร้างสรรค์และรับผิดชอบ (Responsible Digital Behavior) สอดคล้องกับแนวคิดพลเมืองดิจิทัลที่ดี 3) ด้านจิตตภาพ เป็นมิติที่เกี่ยวข้องกับภาวะทางอารมณ์และความมั่นคงของจิตใจ หลักกาลามสูตรสอนให้รู้เท่าทันอารมณ์ของตน ไม่หลงเชื่อสิ่งใดโดยอารมณ์หรือความกลัว เช่น ภาวะความวิตกกังวลจากการใช้เทคโนโลยี (Technology Stress) หรือ Fear of Missing Out (FOMO) การฝึกสติและสมาธิช่วยลดความฟุ้งซ่านทางจิต ทำให้ผู้ใช้เทคโนโลยีสามารถใช้สื่อได้อย่างสงบ ไม่ตกอยู่ในกระแสของอารมณ์หรือสิ่งยั่วยุทางออนไลน์ นอกจากนี้ การไม่เชื่อเพราะความเห็นส่วนตัว ยังเปิดโอกาสให้เกิดความเข้าใจและเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ซึ่งเป็นพื้นฐานของความสัมพันธ์ที่ดีในสังคมดิจิทัล และ 4) ด้านปัญญาภาพ เป็นหัวใจของหลักกาลามสูตรโดยตรง เพราะเน้นการคิดอย่างมีเหตุผลและวิจารณ์ญาณ หลักธรรมนี้จึงเป็นรากฐานของ “Digital Literacy” หรือการรู้เท่าทันสื่อในศตวรรษที่ 21 ที่สอนให้รู้จักตั้งคำถาม วิเคราะห์ และตรวจสอบแหล่งที่มาของข้อมูลก่อนเชื่อ การไม่เชื่อเพราะ “มีในตำรา” (มา ปิฎกสมปทาเนน) หรือ “เพราะคุณ่าเชื่อถือ” (มา ภพพรูปตา) ช่วยให้ผู้มีความสามารถในการคิดเชิงวิพากษ์ (Critical Thinking) และตัดสินใจด้วยเหตุผลมากกว่าอารมณ์ อันนำไปสู่การสร้างภูมิคุ้มกันทางความคิดในโลกที่เต็มไปด้วยข้อมูลลวง (พระครูปริยัติกิจวิธาน (ไพสิทธ์ ศรีรอด) และคณะ, 2562) หลักกาลามสูตรจึงไม่เพียงเป็นคำสอนทางศาสนาเท่านั้น แต่เป็น “แนวคิดเชิงปัญญาเพื่อการดำรงชีวิตอย่างมีเหตุผล” ที่สามารถประยุกต์ใช้ได้จริงในยุคดิจิทัล เพื่อพัฒนามนุษย์ให้สมบูรณ์ทั้งกาย วาจา ใจ และปัญญาอย่างกลมกลืน เป็นแนวทางแห่งการดำเนินชีวิตที่เท่าทันเทคโนโลยี และมีภูมิคุ้มกันต่ออิทธิพลของข้อมูลข่าวสารที่เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา

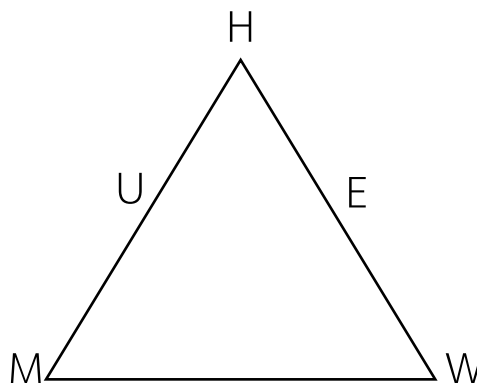
3. กาลามสูตรในฐานะ “เครื่องมือของสัมมาทิฐิ” สามารถนำมาพัฒนาเป็นกระบวนการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตอย่างมีเหตุผล โดยเฉพาะในยุคที่สังคมเต็มไปด้วยข้อมูล ความเชื่อ และค่านิยมที่หลากหลาย การใช้

“โยนิโสมนสิการ” ช่วยให้บุคคลไม่ตกเป็นเหยื่อของกระแสสังคมหรือโฆษณาชวนเชื่อ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ อำนวย ยัสโยธา ได้กล่าวถึง ที่อธิบายว่ากาลามสูตรสามารถปลดปล่อยมนุษย์จาก “ทาสทางความคิดและจิตวิญญาณ” และช่วยให้มนุษย์ค้นความเป็นใหญ่ในชีวิตของตน (อำนวย ยัสโยธา, 2547) นอกจากนี้ พระสุทศิวัฒน์ จรณเมธี (หนูนสุวัฒน์กุล) ยังเสนอว่าการเสริมสร้างความเชื่อที่ถูกต้องตามหลักกาลามสูตรต้องอาศัย “สติ โยนิโสมนสิการ และปัญญา” เป็นปัจจัยสำคัญในการตัดสินใจเชื่อหรือไม่เชื่อ (พระสุทศิวัฒน์ จรณเมธี (หนูนสุวัฒน์กุล), 2564) อีกทั้งยังสอดคล้องกับวริศ ข่ายสุวรรณ และคณะ ได้ขยายความว่า ในสังคมดิจิทัลซึ่งข้อมูลข่าวสารขัดแย้งกันมากมาย การนำหลักกาลามสูตรมาใช้ จะทำให้เกิดการบริโภคข้อมูลอย่างมีเหตุผล สร้าง “สังคมแห่งสัมมาทิฐิ” ที่ศรัทธาด้วยปัญญา (วริศ ข่ายสุวรรณ และคณะ, 2562)

MWUEH Model (Mindfulness–Wisdom–Understanding–Ethical–Harmony) ที่ผู้วิจัยพัฒนา ขึ้นมีจุดเด่นในการบูรณาการหลักพุทธธรรมกับแนวคิดการพัฒนาคุณภาพชีวิตสมัยใหม่ (เช่น Quality of Life, WHO-QOL) โดยเน้นการสร้าง “ภูมิคุ้มกันทางปัญญา” ผ่านองค์ประกอบ 5 ประการ ได้แก่ 1) Mindfulness (สติ) รู้เท่าทันตนเองและสิ่งแวดล้อมในโลกออนไลน์ 2) Wisdom (ปัญญา) ใช้เหตุผลก่อนเชื่อหรือตัดสินใจ 3) Understanding (ความเข้าใจ) มองเห็นความแตกต่างของข้อมูลและวัฒนธรรมดิจิทัล 4) Ethical (ศีลธรรม) ใช้เทคโนโลยีอย่างรับผิดชอบ และ 5) Harmony (ความสมดุล) รักษาสมดุลชีวิตระหว่างโลกจริงกับโลกเสมือน โมเดลนี้มีความใหม่ (Novelty) เพราะเป็นการบูรณาการหลักพระพุทธศาสนากับแนวคิดคุณภาพชีวิตเชิงจิตวิทยาสมัยใหม่ได้อย่างลงตัว แตกต่างจากโมเดลอื่น เช่น Hedonic, Eudaimonic, หรือ WHO-QOL ที่มุ่งเน้นความสุขเชิงวัตถุหรืออารมณ์ แต่ MWUEH Model เน้น “ภูมิคุ้มกันทางปัญญา” ซึ่งเป็นคุณสมบัติที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิตในยุคดิจิทัล

องค์ความรู้ใหม่

จากการวิเคราะห์และสังเคราะห์ข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ สามารถถอดองค์ความรู้ใหม่ออกมาในรูปแบบของ MWUEH Model ซึ่งเป็นนวัตกรรมทางความคิดเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของมนุษย์ในยุคดิจิทัลอย่างเป็นองค์รวม โดยมีแนวคิดหลักอยู่บนฐานของ หลักกาลามสูตร ที่มุ่งให้มนุษย์ใช้ปัญญาในการดำเนินชีวิต และบูรณาการกับแนวคิดการพัฒนาคุณภาพชีวิตสมัยใหม่ใน 4 มิติ คือ กายภาพ พุทธิภาพ จิตตภาพ และปัญญาภาพ เพื่อสร้าง “ภูมิคุ้มกันทางปัญญา (Intellectual Immunity)” สำหรับมนุษย์ยุคดิจิทัล มีรายละเอียดดังนี้



ภาพที่ 1 องค์ความรู้จากการวิจัย MWUEH Model

จากภาพสามารถอธิบายแนวความคิดของกระบวนการได้ ดังนี้

1. ความหมายของ MWUEH Model

MWUEH เป็นตัวย่อขององค์ประกอบหลัก 5 ขั้นตอนในการพัฒนาคุณภาพชีวิตเชิงปัญญา ได้แก่



M ย่อมาจาก Mindfulness การมีสติระลึกรู้ ความไม่เพเลอเลอ ปล่อยใจไปกับสิ่งที่มากระทบ การคุมจิตให้อยู่กับสิ่งที่เกี่ยวข้อง มีการตื่นรู้แม้สิ่งที่เคยทำ คำที่เคยพูดนานมาแล้วก็ตาม และกำหนดสิ่งที่กระทำในปัจจุบัน มีจิตใจที่อยู่กับเนื้อกับตัว

W ย่อมาจาก Wisdom การมีปัญญา การปลูกความรู้ ความเห็น ความเชื่อด้วยการมีการมองกว้าง เป็นการมองเห็นถึงประโยชน์สุขเป็นสำคัญ ใฝ่ธรรมมุ่งแสวงหาความรู้ให้เข้าถึงความจริงแท้ ปราบปรามจะสร้างสรรค์ความดีงาม เป็นผู้มีความสามารถในการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดีได้

U ย่อมาจาก Utility การสร้างคุณประโยชน์ การดำเนินชีวิตด้วยปัญญาในการเลือกรับบริโภค และพัฒนาตนเองในการประกอบกิจการของการสร้างสิ่งที่มีคุณค่าและเป็นประโยชน์ต่อสังคม ประเทศชาติและสิ่งแวดล้อมเพื่อนำไปการพัฒนาที่ยั่งยืน

E ย่อมาจาก Enoughness ความรู้จักพอ เป็นการประเมินตนเองในศักยภาพความสามารถในการดำเนินชีวิตต่อสิ่งที่มากระทบ ยั่วชวน กำหนดความต้องการเท่าที่จำเป็น ไม่บริโภคอย่างสุรุ่ยสุร่าย พุ่มเพอีย ปราศจากความพอดิ พอประมาณ พอดั้ว พอใจ

H ย่อมาจาก Happiness ความสุข ผลลัพธ์ของการดำเนินชีวิตด้วยปัญญาในการพัฒนาคุณภาพชีวิต สามารถดำรงชีวิตได้อย่างถูกต้อง เหมาะสม มีคุณค่าและประโยชน์

2. โครงสร้างและกลไกของโมเดล MWUEH Model มีลักษณะเป็น “กระบวนการพัฒนาเชิงลำดับขั้น” ที่เชื่อมโยงกันอย่างเป็นระบบ โดยเริ่มจากการฝึกสติ (M) เพื่อสร้างความรู้ตัว → นำไปสู่การใช้ปัญญาพิจารณาเหตุผล (W) → ทำให้เกิดความเข้าใจอย่างลึกซึ้งและรอบด้าน (U) → แปรสู่การกระทำอย่างมีศีลธรรม (E) → จนเกิดผลสัมฤทธิ์สุดท้ายคือคุณภาพชีวิตที่ดีและยั่งยืน (H) ในเชิงโครงสร้าง โมเดลนี้มี “ฐาน” อยู่ที่หลักกาลามสูตร ซึ่งทำหน้าที่เป็นกลไกรองความเชื่อ และ “ยอด” ของโมเดลคือการบรรลุคุณภาพชีวิตเชิงปัญญาที่เท่าทันสังคมดิจิทัล ทั้งนี้ องค์ประกอบแต่ละส่วนไม่แยกขาดจากกัน แต่ส่งเสริมซึ่งกันและกันอย่างต่อเนื่อง

3. ลักษณะเด่นของโมเดล ความใหม่ (Novelty) : เป็นการบูรณาการแนวคิดทางพุทธธรรมเข้ากับทฤษฎีการพัฒนาคูณภาพชีวิตสมัยใหม่ เช่น WHO - QOL, Hedonic และ Eudaimonic Models โดยเน้นมิติ “ปัญญาภาพ” เป็นศูนย์กลาง ซึ่งเป็นมิติที่ทฤษฎีตะวันตกมักละเลย

ความแตกต่าง (Differentiation) : MWUEH Model เน้นกระบวนการฝึกสติและปัญญาเพื่อสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตใจและข้อมูลข่าวสารในยุคดิจิทัล ซึ่งทฤษฎีอื่นยังขาดแนวทางปฏิบัติที่ลึกซึ้งในระดับจิตใจและศีลธรรม

ความประยุกต์ใช้ได้จริง (Practical Application) : โมเดลนี้สามารถนำไปใช้ในการจัดหลักสูตรฝึกอบรมด้านการรู้เท่าทันสื่อ การพัฒนาผู้ใช้สื่อเชิงจริยธรรม หรือการสร้างภูมิคุ้มกันทางปัญญาให้กับเยาวชนในสังคมดิจิทัลได้อย่างเป็นระบบ

4. ผลสัมฤทธิ์ของโมเดล ผลการสังเคราะห์ชี้ให้เห็นว่า MWUEH Model ช่วยส่งเสริมให้ผู้คนมีคุณภาพชีวิตเชิงปัญญาที่สมบูรณ์มากขึ้น โดยเฉพาะใน 4 มิติสำคัญ ได้แก่ 1) กายภาพ มีสมดุลในการใช้เทคโนโลยี ไม่ใช้สื่อจนส่งผลเสียต่อสุขภาพ, 2) พฤติภาพ แสดงพฤติกรรมออนไลน์อย่างมีสติและรับผิดชอบ 3) จิตตภาพ มีจิตใจมั่นคงไม่หวั่นไหวต่อสิ่งกระตุ้นทางดิจิทัล และ 4) ปัญญาภาพ มีวิจารณญาณ รู้เท่าทันข้อมูล และใช้เหตุผลในการตัดสินใจ

โดยสรุป MWUEH Model เป็นองค์ความรู้ใหม่ที่เกิดจากการวิจัยเชิงบูรณาการพุทธธรรมเข้ากับศาสตร์สมัยใหม่ เพื่อพัฒนาคูณภาพชีวิตของมนุษย์ในยุคดิจิทัลให้เกิดสมดุลระหว่าง “ความรู้-คุณธรรม-ความสุข” อย่างยั่งยืน

สรุปและข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการประยุกต์ใช้หลักกาลามสูตรกับการดำเนินชีวิตเชิงปัญญาในสังคมดิจิทัล เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของมนุษย์ให้ดำเนินไปในทิศทางที่ถูกต้อง เหมาะสม และเจริญยิ่งขึ้น โดยยึดหลักการพัฒนาแบบองค์รวมทั้งด้านกาย อารมณ์ สังคม และปัญญา บนพื้นฐานแห่งคุณงามความดีและการกระทำที่นำไปสู่ความสุขที่แท้จริง ผลการวิจัยพบว่า หลักกาลามสูตรเป็นแนวทางสำคัญในการสร้าง “ภูมิคุ้มกันทางปัญญา” ช่วยให้ผู้คนสามารถดำเนินชีวิตอย่างมีสติปัญญา มีความสามารถในการกลั่นกรองข่าวสาร การรู้เท่าทันสื่อ และการควบคุมตนเองไม่ให้หลงไปตามกระแสของบริโภคนิยมในยุคดิจิทัล จากการสังเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพและการวิเคราะห์เนื้อหาเชิงพุทธปรัชญา ได้องค์ความรู้ใหม่ในรูปแบบของโมเดลองค์ความรู้ MWUEH Model ซึ่งอธิบายกระบวนการพัฒนาชีวิตเชิงปัญญาตามหลักกาลามสูตรในยุคดิจิทัล โดยมีองค์ประกอบ 5 ประการ ได้แก่ 1) M (Mindfulness) การมีสติระลึกรู้และไม่เผลอใจไปกับสิ่งที่มากระทบ 2) W (Wisdom) การมีปัญญาใฝ่รู้ ใฝ่ธรรม และแสวงหาความจริงเพื่อประโยชน์สุข 3) U (Utility) การสร้างคุณประโยชน์และคุณค่าต่อสังคมและสิ่งแวดล้อม 4) E (Enoughness) ความรู้จักพอ มีความพอดีและดำเนินชีวิตด้วยศีลธรรม และ 5) H (Happiness) การมีความสุขจากคุณภาพชีวิตที่สมบูรณ์และยั่งยืน ทั้งด้านกายภาพ พหุภาพ จิตตภาพ และปัญญาภาพ โมเดล MWUEH จึงเป็นเครื่องมือทางปัญญาที่สามารถนำไปใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคลให้เหมาะสมกับสังคมยุคดิจิทัล โดยมีหลักกาลามสูตรเป็นฐานแห่งสติและเหตุผล เพื่อให้เกิดการรู้เท่าทัน การพัฒนาตนเอง และการอยู่ร่วมกันอย่างสันติในโลกออนไลน์และออฟไลน์ จากผลการวิจัยสามารถสังเคราะห์ข้อเสนอแนะเพื่อการนำไปใช้ประโยชน์ในหลายระดับ ได้แก่ 1) ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติ (Practical Recommendation) หน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการอบรม การพัฒนาปัญญา หรือการส่งเสริมคุณธรรมในสังคม ควรนำ MWUEH Model ไปใช้เป็นแนวทางในการออกแบบหลักสูตรฝึกอบรม เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชน โดยเฉพาะในกลุ่มเยาวชน นักศึกษา และบุคลากรทางการศึกษา ซึ่งเป็นกลุ่มที่มีการใช้สื่อดิจิทัลอย่างต่อเนื่อง การใช้โมเดลนี้จะช่วยให้ผู้เรียนมีสติ รู้เท่าทันสื่อ และใช้เหตุผลในการตัดสินใจ รวมทั้งสามารถรักษาสมดุลของชีวิตในโลกออนไลน์และออฟไลน์ได้อย่างเหมาะสม 2) ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย (Policy Recommendation) ภาครัฐ สถาบันการศึกษา และสถาบันศาสนาควรบูรณาการความร่วมมือในการผลักดันหลักกาลามสูตรให้เป็น “หลักคึกกลาง” (Core Philosophy) ในการพัฒนาการรู้เท่าทันสื่อดิจิทัลในระดับชาติ โดยบูรณาการแนวคิดจาก MWUEH Model เข้ากับนโยบายการศึกษาเชิงพุทธ เพื่อส่งเสริมคุณธรรม จริยธรรม และทักษะการใช้เทคโนโลยีอย่างมีสติ อันจะช่วยให้ประชาชนมีภูมิคุ้มกันทางจิตใจและปัญญาที่มั่นคง 3) ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยในอนาคต (Future Research) ควรนำ MWUEH Model ไปทดสอบในเชิงประจักษ์ในบริบทต่าง ๆ เช่น สถานศึกษา หน่วยงานราชการ หรือชุมชน เพื่อประเมินประสิทธิผลของโมเดลในการเสริมสร้างคุณภาพชีวิต ภูมิคุ้มกันทางจิตปัญญา และทักษะรู้เท่าทันสื่อในยุคดิจิทัล รวมทั้งควรมีการวิจัยต่อยอดเพื่อพัฒนาพระสงฆ์ไทยในการเผยแผ่หลักกาลามสูตรเชิงนวัตกรรม เพื่อสื่อสารธรรมะอย่างสร้างสรรค์และเข้าถึงกลุ่มคนรุ่นใหม่ในสังคมยุคใหม่ สรุปได้ว่าหลักกาลามสูตรและ MWUEH Model สามารถทำหน้าที่เป็น “เครื่องมือแห่งปัญญา” ที่ช่วยให้มนุษย์ในยุคดิจิทัลดำรงชีวิตอย่างมีสติ รอบคอบ และมีคุณภาพชีวิตที่สมบูรณ์ยิ่งขึ้น ทั้งในระดับบุคคล สังคม และวัฒนธรรม

เอกสารอ้างอิง

นุห์กานต์ เอสเอ. (2565). สุขภาพจิตในยุคดิจิทัล. เรียกใช้เมื่อ 1 มีนาคม 2567 จาก www.site.google.com/ska1lgo.th

พระครูปริยัติกิจวิธาน (ไพสิทธ์ ศรีรอด) และคณะ. (2562). การประยุกต์ใช้พุทธญาณวิทยาของหลักกาลามสูตรในสังคมไทยหลังนวยุค. วารสารมหาจุฬานาครทรรณ, 6(3), 1512-1530.



- พระมหาภคศิษฐ์ มหาวิริโย และคณะ. (2559). การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักภาวนา 4. วารสารบัณฑิตศึกษา มหาจุฬาลงกรณแก่น, 4(1), 42-54.
- พระสุทศวัฒน์ จรณเมธี (หนูนสุวัฒน์กุล). (2564). ศึกษาวิเคราะห์เกี่ยวกับความเชื่อของสังคมไทยตามหลักกาลามสูตร. ใน วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พัชรี บอนคำ. (2560). “แรงบันดาลใจ” ความมหัศจรรย์ของพลังชีวิต. เรียกใช้เมื่อ 1 มีนาคม 2567 จาก <https://www.thaihealth.or.th>
- มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- วริศ ข่ายสุวรรณ และคณะ. (2562). กาลามสูตร: หลักความเชื่อในยุคดิจิทัล. วารสารบัณฑิตแสงโคมคำ, 4(2), 178-194.
- วิไลภรณ์ จิรวัฒนเศรษฐ์. (2559). เด็กยุคดิจิทัลภายใต้สังคมแห่งสื่อออนไลน์และการเรียนรู้ทางสังคม. JOURNAL OF EDUCATION FUTUROLOGY, 1(1), 1-10.
- เว็ลด์อีโคโนมิกฟอรัม. (2566). ระดับ “คุณภาพชีวิตดิจิทัล” ในประเทศของคุณอยู่ที่ใด. เรียกใช้เมื่อ 1 มีนาคม 2567 จาก <https://www.weforum.org/stories/2023/09/digital-quality-life-internet-affordability-cybersecurity/>
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2567). การสำรวจการมี การใช้เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสารในครัวเรือน พ.ศ. 2567 (ไตรมาส 1). กรุงเทพมหานคร: สำนักงานสถิติแห่งชาติ.
- สุวัฒน์ มหัตนิรันดร์กุล และคณะ. (2540). เปรียบเทียบแบบวัดคุณภาพชีวิตขององค์กรอนามัยโลกชุด 100 ตัวชี้วัด และ 26 ตัวชี้วัด. วารสารสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย, 5(3), 4-15.
- อำนวย ยัสโยธา. (2547). กาลามสูตร. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ ห.จ.ก. ภาพพิมพ์.
- เอมิการ์ ศรีธาตุ. (2559). พฤติกรรมการใช้สื่อและรับรู้อิทธิพลของสื่อดิจิทัลต่อเจเนอเรชันวายและเจเนอเรชันแซด ในเขตกรุงเทพมหานคร และปริมณฑล. ใน วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชานิติศาสตร์ และนวัตกรรม. คณะนิติศาสตร์และนวัตกรรมการจัดการ สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์.