



รูปแบบการประยุกต์ใช้หลักไตรสิกขาเพื่อการเสริมสร้างความสุข แบบเรียบง่ายวิถีพุทธในสังคมดิจิทัล*

THE APPLICATION MODEL OF THE THREEFOLD TRAINING PRINCIPLE TO PROMOTE SIMPLE HAPPINESS IN THE BUDDHIST WAY IN DIGITAL SOCIETY

พระครูวินัยธรชวลิต อุตตโม (สุวรรณจันทร์)*, พระครูโฆสิตวัณณานุกูล (อนุกุล ปานประดิษฐ์),

พระครูวิจิตรศีลาจาร (ประสิทธิ์ ชาทวนโณ), สิทธิโชค ปาณะศรี, ภูวเดช ขวัญเสน

Phrakruvinayathom Chavalit Uttamo (Suwanchan)*, Phrakhu Kositwattanankul (Anukul Panpradit),

Phrakhu Wijitsilajarn (Prasit Chatwanno), Sitthichok Panasree, Phuwadech Kwansen

คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครศรีธรรมราช นครศรีธรรมราช ประเทศไทย

Faculty of Social Sciences, Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Nakhon Si Thammarat Campus,

Nakhon Si Thammarat, Thailand

*Corresponding author E-mail: Phrakhrwinayathrchwltx@gmail.com

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาแนวคิดการเสริมสร้างความสุขแบบเรียบง่ายวิถีพุทธในสังคมดิจิทัล 2) ศึกษาหลักไตรสิกขาที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา และ 3) ประยุกต์หลักไตรสิกขาเพื่อการเสริมสร้างความสุขแบบเรียบง่ายวิถีพุทธในสังคมดิจิทัล การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยใช้การวิจัยเชิงเอกสารเพื่อสังเคราะห์องค์ความรู้ใหม่ทางพระพุทธศาสนา ผลการวิจัยพบว่า ความสุขแบบเรียบง่ายวิถีพุทธเป็นการดำเนินชีวิตบนทางสายกลางอย่างมีสติและปัญญา ไม่ประมาท ยึดมั่นในหลักธรรมคำสอนของพระพุทธศาสนา มีความพอใจในสิ่งที่ตนมี ไม่หลงใหลวัตถุหรือสิ่งเร้าภายนอกเกินควร เน้นการพัฒนาจิตและปัญญาให้สามารถสร้างความสุขได้ด้วยตนเอง พร้อมพัฒนาสมรรถนะภายในเพื่อก้าวพ้นความทุกข์และนำไปสู่ความสงบเย็น หลักไตรสิกขาคือกระบวนการฝึกฝนเรียนรู้และพัฒนาตนจากศีล สมาธิ และปัญญาให้มั่นคงเป็นอุปนิสัยแห่งตน เริ่มจากศีลเป็นพื้นฐานแห่งความดี เจริญสมาธิให้จิตมั่นคง และเจริญปัญญาเพื่อรู้แจ้งสัจธรรม หลักไตรสิกขาสามารถประยุกต์ใช้เป็นแนวทางปฏิบัติที่ถูกต้อง แม้ในสามีสสุข อันเป็นสุขจากกามคุณ โดยมีศีลธรรม ยับยั้งชั่งใจ รู้จักพอดี ไม่เบียดเบียน และไม่หลงระเหิรในสุขทางวัตถุ ความสุขแบบเรียบง่ายวิถีพุทธมุ่งสู่รามีสสุข ความสุขที่บริสุทธิ์ ปราศจากโลภะ โทสะ และโมหะ เป็นการชำระจิตให้สะอาด สว่าง และสงบ การประยุกต์ใช้หลักไตรสิกขาจึงเป็นแนวทางสำคัญในการดำรงชีวิตอย่างมีความสุขแท้จริงในสังคมดิจิทัล อันนำไปสู่การสังเคราะห์องค์ความรู้ใหม่ทางพระพุทธศาสนาในรูปแบบ 2MWENL Model ซึ่งเป็นนวัตกรรมทางจิตปัญญาที่ช่วยเสริมสร้างความสุข ความสมดุล และคุณภาพชีวิตที่ยั่งยืนในยุคดิจิทัล

คำสำคัญ: การประยุกต์ใช้, หลักไตรสิกขา, การเสริมสร้างความสุขแบบเรียบง่ายวิถีพุทธ, สังคมดิจิทัล

Abstract

This research article aims to: 1) Study the concept of promoting simple Buddhist happiness in the digital society, 2) Study the principles of the Threefold Training as presented in Buddhist scriptures, and 3) Apply the Threefold Training for enhancing simple Buddhist happiness in the

digital society. This research is qualitative in nature, employing a documentary research method to synthesize new knowledge in Buddhist studies. The findings reveal that simple Buddhist happiness represents living along the Middle Path with mindfulness and wisdom, being prudent, adhering firmly to the teachings of Buddhism, and being content with what one has. It discourages excessive attachment to material possessions or external stimuli and emphasizes mental and intellectual development that enables individuals to create happiness by themselves. It also focuses on developing inner competence to transcend suffering and achieve inner peace. The Threefold Training is a process of learning, practicing, and self-development through morality, concentration, and wisdom until these become stable habits. It begins with morality as the foundation of virtue, followed by concentration to strengthen the mind, and culminates in wisdom that brings about enlightenment within oneself. The Threefold Training can be applied as a guideline for proper living even amidst sensual happiness derived from worldly pleasures, by maintaining moral conduct, self-restraint, moderation, and non-harming. One should not be intoxicated by worldly satisfaction. Simple Buddhist happiness aims toward non-material happiness - pure happiness that is free from greed, anger, and delusion. It purifies the mind, making it clean, bright, and calm. Applying the Threefold Training thus becomes an essential approach for living a truly happy life in the digital society. This leads to the synthesis of new Buddhist knowledge in the form of the 2MWENL Model, which serves as a spiritual and intellectual innovation that fosters happiness, balance, and sustainable quality of life in the digital age.

Keywords: Application, Threefold Training Principle, Buddhist Wellbeing, Digital Society

บทนำ

มนุษย์ในสังคมปัจจุบันได้ยกย่องคุณค่าของเงินและวัตถุเป็นสำคัญสูงสุด การแสวงหาและสะสมทรัพย์กลายเป็นเป้าหมายหลักของชีวิต เพื่อสร้างความสะดวกสบาย ความมั่นคง และการได้รับการยอมรับทางสังคม เงินจึงกลายเป็นสัญลักษณ์แห่งความสำเร็จที่ผู้คนยึดมั่นถือมั่น และถูกมองว่าเป็นเครื่องมือแห่งความสุขที่สามารถตอบสนองความต้องการทางวัตถุและกิเลสได้อย่างไม่สิ้นสุด ผลที่ตามมาคือ มนุษย์จำนวนมากตกอยู่ในวงจรแห่งการแสวงหาอำนาจและผลประโยชน์โดยละเลยต่อคุณค่าภายใน ความโลภ โทสะ และโมหะได้กลายเป็นแรงขับเคลื่อนสำคัญของพฤติกรรมทางสังคม ทำให้เกิดปัญหาความขัดแย้ง การแข่งขันที่ขาดศีลธรรม และการเสื่อมของคุณธรรมในระดับบุคคลและส่วนรวม (สิริกร อมฤตวาริน, 2558) ขณะเดียวกัน วิกรม กรมดิษฐ์ ได้อธิบายว่าความมั่งคั่งที่ขาดจิตสำนึกด้านคุณธรรมไม่อาจนำมาซึ่งความสุขแท้จริงได้ เพราะมนุษย์ที่ยึดติดในวัตถุนั้นยอมเพิกเฉยความสุขจากความไม่รู้จักรู้พอและความกลัวการสูญเสีย ซึ่งเป็นความสุขที่ละเอียดลึกภายในใจ ปรากฏการณ์ดังกล่าวสะท้อนให้เห็นถึงความเปราะบางของมนุษย์ในยุคที่ให้ค่ากับเศรษฐกิจและเทคโนโลยีมากกว่าการพัฒนาจิตใจ การก้าวเข้าสู่สังคมดิจิทัลที่เต็มไปด้วยความเร่งรีบ การเปรียบเทียบ และแรงกระตุ้นทางข้อมูลข่าวสาร ทำให้ผู้คนหลงลืม “ความสุขแท้” ซึ่งแท้จริงแล้วอยู่ในความสงบและความพอเพียงของจิตใจตนเอง อันเป็นรากฐานแห่งความสุขตามแนวพระพุทธธรรมที่ยั่งยืนและไม่แปรเปลี่ยน (วิกรม กรมดิษฐ์, 2555)

พระพุทธศาสนาได้เสนอแนวทางการดำเนินชีวิตที่เป็นกลาง เรียกว่า “มัชฌิมาปฏิปทา” หรือ “ทางสายกลาง” อันเป็นวิถีแห่งปัญญาที่มุ่งให้มนุษย์พ้นจากความสุดโต่งของชีวิตทั้งสองฝ่าย คือความหมกมุ่นในกามสุขและการทรมานตน พระพุทธองค์ทรงสอนให้มนุษย์ดำเนินชีวิตด้วยความเข้าใจในเหตุแห่งทุกข์ และใช้ปัญญาเป็นเครื่องมือในการแก้ปัญหาชีวิต เพื่อให้เกิดการรู้เท่าทันกิเลส ไม่หลงติดอยู่กับสิ่งลวงในโลกแห่งวัตถุ (สุเมธ เมธาวิทย



กุล, 2540) แนวคิดดังกล่าวแสดงให้เห็นว่าความสุขที่ไม่อาจเกิดจากการครอบครองสิ่งภายนอก แต่เกิดจากความเข้าใจในธรรมชาติของชีวิตและการดำรงอยู่ด้วยใจที่เป็นกลาง นักวิชาการทางพระพุทธศาสนา เช่น พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต) ได้อธิบายเพิ่มเติมว่า การพัฒนามนุษย์อย่างแท้จริงต้องเริ่มจากการพัฒนาภายใน เพราะคุณธรรมและจริยธรรมเป็นรากฐานของ “สมรรถนะทางจิต” ที่จะนำไปสู่ปัญญาและความสุขอันยั่งยืน (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), 2543)

ในยุคสังคมดิจิทัลที่เทคโนโลยีและปัญญาประดิษฐ์ (Artificial Intelligence) เข้ามามีบทบาทแทบทุกมิติของชีวิต พระพุทธศาสนากลับยังมีคุณค่ามากขึ้น เพราะชี้ให้เห็นความจริงว่า แม้เทคโนโลยีจะสามารถช่วยให้นมนุษย์สะดวกสบายและมีข้อมูลมากมายเพียงใด แต่ไม่สามารถสร้าง “ความสงบทางใจ” ได้ เครื่องมือทางดิจิทัลไม่อาจแทนที่จิตที่มีคุณธรรมได้ มนุษย์จึงต้องย้อนกลับมาฝึกตนตาม หลักไตรสิกขา ได้แก่ ศีล สมาธิ และปัญญา (ที.ปา (ไทย) 11/228/231) (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) อันเป็นกระบวนการพัฒนาองค์รวมของชีวิตที่ครอบคลุมทั้งกาย วาจา และใจ ศีลช่วยให้เกิดความสงบระบียบในพฤติกรรม สมาธิช่วยให้จิตตั้งมั่นไม่หวั่นไหวในกระแสโลก และปัญญาช่วยให้เกิดความเข้าใจในธรรมชาติของชีวิตอย่างลึกซึ้ง หลักไตรสิกขาจึงเป็นแนวทางแห่งการพัฒนา “มนุษย์ดิจิทัล” ให้มีคุณธรรมและสติรู้เท่าทันเทคโนโลยี ไม่ตกเป็นทาสของสื่อหรือข้อมูล และสามารถดำรงชีวิตอย่างพอเพียง สงบ และมีเมตตา ซึ่งทั้งหมดนี้เป็นหัวใจของ “ความสุขแบบเรียบง่ายวิถีพุทธ” อย่างแท้จริง

แม้จะมีงานศึกษาวิจัยทางพระพุทธศาสนาจำนวนมากที่กล่าวถึงหลักไตรสิกขา ทั้งในด้านศีลธรรม การศึกษา และการพัฒนาคุณธรรมจริยธรรม แต่ส่วนใหญ่มักยังคงอยู่ในเชิงทฤษฎีหรือการประยุกต์ใช้เฉพาะด้าน เช่น ด้านการศึกษา หรือการพัฒนาบุคลากรทางศาสนาเท่านั้น ยังไม่พบการนำหลักไตรสิกขามาประยุกต์ใช้โดยตรงเพื่อพัฒนา “รูปแบบการเสริมสร้างความสุขแบบเรียบง่าย” ในบริบทของสังคมดิจิทัลที่เต็มไปด้วยความเร่งรีบ ความฟุ้งซ่าน และการเบียดเบียนทางจิตใจ ปัญหาดังกล่าวสะท้อนว่ามนุษย์ในยุคเทคโนโลยีล้ำสมัยยังคงขาด “ภูมิคุ้มกันทางปัญญา” ที่จะช่วยให้เข้าใจและควบคุมอารมณ์ของตนได้อย่างถูกต้อง พระพุทธศาสนาในฐานะศาสตร์แห่งการพัฒนาจิต จึงมีศักยภาพสูงในการเป็นแนวทางสร้างสมดุลให้ชีวิตมนุษย์กลับคืนสู่ธรรมชาติของความสงบและพอเพียง ดังนั้น ผู้วิจัยจึงมุ่งศึกษาวิจัยเรื่อง “รูปแบบการประยุกต์ใช้หลักไตรสิกขาเพื่อการเสริมสร้างความสุขแบบเรียบง่ายวิถีพุทธในสังคมดิจิทัล” โดยมีเป้าหมายเพื่อสังเคราะห์หลักการ แนวคิด และกระบวนการพัฒนาชีวิตเชิงพุทธให้สอดคล้องกับบริบทสังคมยุคใหม่ การศึกษานี้คาดว่าจะนำไปสู่การพัฒนาแนวทางหรือโมเดลการปฏิบัติจริง (เช่น 2MWENL Model) ที่สามารถนำไปใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคล ครอบครัว และชุมชน เพื่อสร้างสมดุลระหว่าง “ปัญญาทางเทคโนโลยี” และ “ปัญญาทางธรรม” ให้เกิดความสุขที่แท้จริง อันเป็นความสุขที่เกิดจากความสงบภายใน ความเข้าใจในตนเอง และความสัมพันธ์อันดีต่อผู้อื่นในสังคมดิจิทัล

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาแนวคิดการเสริมสร้างความสุขแบบเรียบง่ายวิถีพุทธในสังคมดิจิทัล
2. เพื่อศึกษาหลักไตรสิกขาที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา
3. เพื่อประยุกต์ใช้หลักไตรสิกขาเพื่อการเสริมสร้างความสุขแบบเรียบง่ายวิถีพุทธในสังคมดิจิทัล

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่อง รูปแบบการประยุกต์ใช้หลักไตรสิกขาเพื่อการเสริมสร้างความสุขแบบเรียบง่ายวิถีพุทธในสังคมดิจิทัล เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยใช้วิธี การศึกษาเชิงเอกสาร (Documentary Research) เป็นหลักเพื่อรวบรวม วิเคราะห์ และสังเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพจากเอกสารสำคัญทางพระพุทธศาสนาและงานวิชาการสมัยใหม่ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างรูปแบบองค์ความรู้ใหม่ที่สามารถนำไป

ประยุกต์ใช้ในบริบทสังคมดิจิทัลได้อย่างเหมาะสม ขั้นตอนการวิจัยเริ่มจากการศึกษารวบรวมเอกสารทั้งชั้นปฐมภูมิ และทุติยภูมิอย่างเป็นระบบ โดยมีขั้นตอนดำเนินงาน ดังต่อไปนี้

ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดวิธีการศึกษาเชิงเอกสาร (Document Study) ดังต่อไปนี้

1. เอกสารชั้นปฐมภูมิ (Primary Sources) จะค้นคว้าจากคัมภีร์พระไตรปิฎก 45 เล่ม โดยเฉพาะพระไตรปิฎก ภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ. 2539 รวมถึงอรรถกถาและคัมภีร์สำคัญ เช่น วิสุทธิมรรค วิมุตติมรรค และอภิธัมมัตถสังคหะ ข้อมูลเหล่านี้ถูกคัดเลือกเพื่อศึกษาข้อความที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดเรื่องความสุข การฝึกฝนกาย วาจา และจิตใจ รวมถึงแนวทางการประยุกต์ใช้หลักไตรสิกขาในชีวิตประจำวันของมนุษย์ในสังคมยุคปัจจุบัน ผู้วิจัยได้อ่านและวิเคราะห์ข้อความโดยเน้นการตีความตามหลักคำสอนเดิม เพื่อลดความคลาดเคลื่อนจากการตีความของนักวิชาการรายอื่นและเพื่อให้ได้ข้อมูลที่มีความเป็นวัตถุวิสัยสูงที่สุด

2. เอกสารชั้นทุติยภูมิ (Secondary Source) ประกอบด้วยวิทยานิพนธ์ ดุษฎีนิพนธ์ งานวิจัย บทความวิชาการ และตำราที่เกี่ยวข้องกับ หลักไตรสิกขา สุขภาพแบบเรียบง่าย และสังคมดิจิทัล รวมถึงข้อเขียนของนักวิชาการทางพระพุทธศาสนา เช่น สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตโต) พระพรหมบัณฑิต (ประยูร ธมมจิตโต) กิตติ บุญเจือ ประเวศ อินทองปาน และสมบุรณ์ บุญโท การรวบรวมเอกสารทุติยภูมิช่วยให้สามารถเชื่อมโยงแนวคิดดั้งเดิมกับปัญหาและสภาพสังคมดิจิทัลได้อย่างเหมาะสม ผู้วิจัยได้คัดเลือกเอกสารที่ตีพิมพ์ระหว่างปี พ.ศ. 2530–2565 เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ทันสมัย มีความน่าเชื่อถือทางวิชาการ และสามารถประยุกต์ใช้กับบริบทปัจจุบันได้

สำหรับเกณฑ์คัดเลือกเอกสารทั้งปฐมภูมิและทุติยภูมิ ผู้วิจัยใช้เกณฑ์ทั้งภายนอกและภายใน สำหรับเกณฑ์ภายนอก (External Criteria) พิจารณาแหล่งที่มาของเอกสาร ความน่าเชื่อถือของผู้เขียน เอกสารเป็นต้นฉบับหรือได้รับการรับรอง และวัตถุประสงค์และเนื้อหาของเอกสารเป็นที่ยอมรับในวงวิชาการ ส่วนเกณฑ์ภายใน (Internal Criteria) ประกอบด้วย การตรวจสอบความเชี่ยวชาญของผู้เขียน แหล่งอ้างอิงภายในเอกสาร ความถูกต้องของข้อมูลที่อิงข้อเท็จจริง และความชัดเจนของสาระสำคัญ

จากนั้น ผู้วิจัยทำการเก็บรวบรวมข้อมูลทั้งในส่วนที่เป็นเอกสารปฐมภูมิ และเอกสารชั้นทุติยภูมิ เพื่อดำเนินการในขั้นตอนต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยใช้ เทคนิคการวิเคราะห์เนื้อหาเชิงพรรณนา (Analytical Description) โดยอ่านและทำความเข้าใจเอกสารปฐมภูมิและทุติยภูมิ แยกแยะใจความสำคัญ จัดหมวดหมู่ตามวัตถุประสงค์การวิจัย ได้แก่ แนวคิดและหลักการของไตรสิกขาในบริบทปัจจุบัน การสร้างความสุขแบบเรียบง่ายวิถีพุทธ และการออกแบบรูปแบบการประยุกต์ใช้ (2MWENL Model) จากนั้นนำผลวิเคราะห์มาสังเคราะห์เชิงตรรกะ โดยใช้ หลักอุปมาอุปไมยทางพุทธศาสตร์ เพื่อสร้างรูปแบบองค์ความรู้ใหม่ที่เชื่อมโยงแนวคิดดั้งเดิมกับสภาพสังคมดิจิทัลนอกจากนี้ การตรวจสอบความน่าเชื่อถือของข้อมูลเป็นขั้นตอนสำคัญ ผู้วิจัยใช้ เทคนิคการตรวจสอบสามเส้า (Triangulation) โดยเปรียบเทียบข้อมูลระหว่างเอกสารปฐมภูมิและทุติยภูมิ พร้อมทั้งให้ผู้เชี่ยวชาญทางพระพุทธศาสนาและพระเถระชั้นผู้ใหญ่ตรวจสอบความสอดคล้องของการตีความ การตรวจสอบดังกล่าวช่วยเพิ่มความน่าเชื่อถือของผลวิเคราะห์ และยืนยันความถูกต้องของรูปแบบการประยุกต์ใช้หลักไตรสิกขาเพื่อการเสริมสร้างความสุขแบบเรียบง่ายวิถีพุทธในสังคมดิจิทัล

การนำเสนอข้อมูล

การนำเสนอข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการรวบรวม วิเคราะห์ และสังเคราะห์ข้อมูลอย่างเป็นระบบจากแหล่งข้อมูลปฐมภูมิ ได้แก่ พระไตรปิฎก อรรถกถา และคัมภีร์สำคัญที่เกี่ยวข้องกับหลักไตรสิกขา และแหล่งข้อมูลทุติยภูมิ เช่น งานวิจัย บทความวิชาการ วิทยานิพนธ์ ดุษฎีนิพนธ์ และตำราที่ศึกษาแนวคิดเกี่ยวกับ



ความสุขวิถีพุทธและสังคมดิจิทัล โดยเน้นการเชื่อมโยงระหว่างทฤษฎีหลักธรรมกับปรากฏการณ์สังคมร่วมสมัย การวิเคราะห์ข้อมูลใช้กระบวนการแยกแนวคิดตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย แล้วนำมาสังเคราะห์เชิงตรรกะเพื่อสร้างความเข้าใจและองค์ความรู้ใหม่อย่างเป็นระบบ ทำให้สามารถชี้ให้เห็นความสัมพันธ์ระหว่างการพัฒนา ศักยภาพมนุษย์ การฝึกฝนคุณธรรมจริยธรรม และการสร้างความสุขแบบเรียบง่ายตามวิถีพุทธในบริบทสังคม ดิจิทัลอย่างชัดเจน การนำเสนอข้อมูลจึงสะท้อนทั้งความต่อเนื่องของแนวคิดหลัก ความถูกต้องของเนื้อหา ความ สมบูรณ์ของข้อมูล และสามารถใช้เป็นแนวทางในการพัฒนารูปแบบการประยุกต์ใช้หลักไตรสิกขา (2MWENL Model) เพื่อการเสริมสร้างความสุขและคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นในสังคมปัจจุบัน

ผลการวิจัย

1. แนวคิดการเสริมสร้างความสุขแบบเรียบง่ายวิถีพุทธในสังคมดิจิทัล ความสุขแบบเรียบง่ายตามวิถีพุทธ หมายความว่าความสุขที่เกิดขึ้นจากความเข้าใจและยอมรับความจริงของชีวิตอย่างแท้จริง โดยไม่ผูกติดอยู่กับความ พอใจชั่วคราวหรือความสะดักสบายเพียงชั่วคราว ความสุขเช่นนี้มีลักษณะเป็นความสุขที่ครอบคลุมทั้งตนเองและ ผู้อื่น ซึ่งหมายความว่ากระทำใด ๆ ที่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อนหรือทุกข์ใจ ย่อมไม่ถือว่าเป็นความสุขแท้ตามหลัก พุทธศาสนา ในการสร้างความสุขแท้ บุคคลต้องอาศัยพลังสำคัญของมนุษย์ทั้งสี่ด้าน ได้แก่ พลังสร้างสรรค์ที่ช่วยให้ สามารถคิดค้น แก้ไขปัญหา และสร้างสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อชีวิตและสังคม พลังปรับตัวที่ทำให้สามารถปรับเปลี่ยน พฤติกรรม ความคิด และการตัดสินใจให้สอดคล้องกับสภาพแวดล้อมและสถานการณ์ พลังแสวงหาที่กระตุ้นให้ ค้นคว้า เรียนรู้ และพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง และพลังร่วมมือซึ่งช่วยให้เกิดความสามัคคี ลดความขัดแย้ง และ สร้างสังคมที่เอื้ออาทรต่อกัน การดำรงชีวิตในสังคมดิจิทัลเต็มไปด้วยสิ่งเร้าและข้อมูลข่าวสารมากมาย หากขาด สติสัมปชัญญะ บุคคลอาจเสเพลสื่อนจนเกิดความเครียด ความวิตกกังวล หรือความเปรียบเทียบกับผู้อื่นได้ การเข้าใจแนวคิดความสุขแบบเรียบง่ายช่วยให้ผู้คนใช้ชีวิตในโลกดิจิทัลด้วยความพอดี ไม่หลงติดความสนุก ชั่วคราวหรือความอยากได้สิ่งที่เกินจำเป็น รวมทั้งสามารถจัดการความสัมพันธ์ในโลกออนไลน์และออฟไลน์ได้อย่าง สมดุล การมีสติและการสังเกตความรู้สึกตนเองและผู้อื่นช่วยให้เกิดความเข้าใจในความทุกข์และความสุขแท้ การนำแนวคิดนี้ไปประยุกต์กับชีวิตประจำวันจึงเป็นเครื่องมือสำคัญในการเสริมสร้างความสุขอย่างยั่งยืน ทั้งใน ระดับบุคคล ครอบครัว และสังคม

2. หลักไตรสิกขาที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา หลักไตรสิกขาประกอบด้วย ศีล สมาธิ และปัญญา เป็นรากฐานสำคัญที่ช่วยให้บุคคลสามารถฝึกฝนตนเองเพื่อให้เกิดความสุขอย่างแท้จริง ศีลเป็นการควบคุมการ กระทำทั้งกาย วาจา และใจ เพื่อไม่ให้เกิดการเบียดเบียนตนเองหรือผู้อื่น เป็นพื้นฐานของความสงบและความเป็น ระเบียบในชีวิต สมาธิช่วยให้จิตใจมั่นคง สามารถสังเกตความคิดและอารมณ์ได้อย่างละเอียด ทำให้บุคคลสามารถ รับมือกับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างมีสติและรอบคอบ ปัญญาเป็นความรู้แจ้งที่ช่วยให้มองเห็นความจริงของชีวิต เข้าใจความสัมพันธ์ระหว่างกาย ใจ และสิ่งแวดล้อมอย่างลึกซึ้ง การฝึกหลักไตรสิกขาเป็นกระบวนการต่อเนื่องที่ เริ่มจากศีล เพื่อสร้างพื้นฐานความสงบและความรับผิดชอบ จากนั้นฝึกสมาธิเพื่อเสริมความตั้งมั่นและ ความสามารถในการสังเกตตนเอง และสุดท้ายฝึกปัญญาเพื่อให้เข้าใจสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริง หลักไตรสิกขา แต่ละส่วนทำงานร่วมกันอย่างสอดคล้อง ศีลช่วยป้องกันจิตใจจากความฟุ้งซ่าน สมาธิช่วยให้สามารถมองเห็นและ รับรู้เหตุการณ์อย่างชัดเจน ปัญญาช่วยให้สามารถตีความและตัดสินใจได้อย่างเหมาะสม ความสัมพันธ์ระหว่างศีล สมาธิ และปัญญานี้ยังสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในสังคมดิจิทัล เช่น การใช้สื่อออนไลน์อย่างมีสติ การบริหารเวลา และพลังงานในการทำงานหรือเรียน และการสร้างความสัมพันธ์ที่เหมาะสมกับผู้อื่น การนำหลักไตรสิกขามาใช้ช่วย ให้บุคคลสามารถจัดการกับความอยาก ความเครียด และความขัดแย้งได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญ ของการสร้างความสุขอย่างแท้จริงในชีวิตยุคปัจจุบัน

3. การประยุกต์ใช้หลักไตรสิกขาเพื่อการเสริมสร้างความสุขแบบเรียบง่ายวิถีพุทธในสังคมดิจิทัล ทำการประยุกต์หลักไตรสิกขาในบริบทสังคมดิจิทัลเป็นการปรับใช้แนวคิดศีล สมาธิ และปัญญา เข้ากับ พลัง 4 ด้านของมนุษย์เพื่อสร้างความสุขและคุณค่าในชีวิต โมเดล 2MWENL คือกรอบแนวคิดที่รวมองค์ประกอบของหลักไตรสิกขาและพลังสร้างสรรค์ ปรับตัว แสวงหา และร่วมมือเข้าด้วยกัน เพื่อเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตอย่างสมดุลในโลกดิจิทัล โมเดลนี้เน้นการพัฒนาศีลให้บุคคลควบคุมการกระทำและการเสพข้อมูลออนไลน์อย่างมีคุณธรรม สมาธิช่วยให้รับรู้สิ่งเร้าและอารมณ์ที่เกิดจากสื่อดิจิทัลได้ชัดเจน โดยไม่ตกเป็นเหยื่อของความคิดปรุงแต่ง ปัญญาช่วยให้วิเคราะห์และตีความข้อมูลเหล่านั้นได้อย่างถูกต้อง รวมทั้งมองเห็นผลกระทบต่จิตใจและพฤติกรรมของตนเอง การประยุกต์ใช้โมเดลนี้ยังรวมถึงการฝึก 4 พลังสำคัญ ได้แก่ พลังสร้างสรรค์ที่ช่วยสร้างเนื้อหาหรือกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อสังคม, พลังปรับตัวที่ช่วยปรับตัวให้เข้ากับบริบทที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วในโลกดิจิทัล, พลังแสวงหาที่ส่งเสริมการเรียนรู้และพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง และพลังร่วมมือที่ช่วยให้เกิดการทำงานร่วมกัน ลดความขัดแย้งและสร้างสังคมที่เอื้ออาทร การดำเนินชีวิตตามโมเดล 2MWENL ช่วยให้บุคคลสามารถใช้เทคโนโลยีและสื่อดิจิทัลได้อย่างเหมาะสม มีสติสัมปชัญญะ สามารถวิเคราะห์และตัดสินใจได้อย่างมีเหตุผล ปรับสมดุลระหว่างชีวิตทางกายและจิตใจ พร้อมทั้งพัฒนาคุณภาพชีวิตและความสัมพันธ์กับผู้อื่น การประยุกต์ใช้โมเดลนี้จึงไม่เพียงช่วยลดความเครียดจากการเสพสื่อดิจิทัล แต่ยังส่งเสริมการเรียนรู้ การทำงานร่วมกัน และการสร้างสังคมที่มีความสุขอย่างยั่งยืน

อภิปรายผล

1. การเสริมสร้างความสุขแบบเรียบง่ายวิถีพุทธในสังคมดิจิทัล ในยุคปัจจุบันที่สังคมดิจิทัลเข้ามามีบทบาทสำคัญต่อการดำเนินชีวิตของมนุษย์ ความรวดเร็วในการเข้าถึงข้อมูลและสื่อสารทำให้ความสุขของบุคคลมีความซับซ้อนและมีมิติหลากหลาย การเสริมสร้างความสุขแบบเรียบง่ายวิถีพุทธจึงเป็นแนวทางสำคัญในการสร้างความสมดุลและความสงบภายในจิตใจ ซึ่งช่วยให้บุคคลสามารถสร้างความสุขทั้งต่อตนเองและผู้อื่น โดยอาศัยพลังสำคัญของมนุษย์ทั้งสี่ด้าน ได้แก่ พลังสร้างสรรค์ พลังปรับตัว พลังแสวงหา และพลังร่วมมือ พร้อมกับการใช้ญาณญาณประกอบการวิเคราะห์และประเมินค่าในชีวิตประจำวัน ผลการวิจัยพบว่า การฝึกฝนและตระหนักถึงพลังทั้งสี่ช่วยให้บุคคลมีความสามารถในการจัดการอารมณ์และพฤติกรรมของตนเอง ลดความเครียดและความขัดแย้งกับผู้อื่นในสังคมดิจิทัล สอดคล้องกับงานวิจัยของ พระมหาคมสัน วิสุทธญาโณ ได้วิจัยเรื่อง วิถีปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงความสุขตามหลักพระพุทธศาสนา ซึ่งเสนอว่า แนวคิดความสุขแบ่งเป็นสองประเภทหลัก คือ 1) ความสุขส่วนตัว และ 2) ความสุขส่วนรวม โดยความสุขแท้เกิดจากการสร้างคุณงามความดี หมดความติดใจในกามคุณทั้งห้า และมีจิตตั้งมั่นในอารมณ์ด้วยความเพ่งพินิจจนถึงนิพพาน (พระมหาคมสัน วิสุทธญาโณ, 2562) นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ พระมงคลธรรมวิธาน และพระมหาประสิทธิ์ สระทอง ได้ระบุว่าความสุขสูงสุดคือเจตสิกสุข หรือสุขทางใจ ซึ่งไม่ขึ้นกับเวลาและวัตถุ เป็นความสุขล้วน ๆ ที่ปราศจากความทุกข์แฉง (พระมงคลธรรมวิธาน และพระมหาประสิทธิ์ สระทอง, 2563) และยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ ธัญธัช วิภัติภูมิประเทศ ได้วิจัยเรื่อง สังคมวิทยาดิจิทัล: แนวคิดและการนำไปใช้ ผลการวิจัยพบว่า ปัจจุบันเทคโนโลยีดิจิทัลและสื่อดิจิทัลได้เข้ามามีบทบาทมากขึ้นในมิติต่าง ๆ ของชีวิตประจำวันและความสัมพันธ์ระหว่างคนในสังคม สังคมวิทยาในฐานะที่เป็นสาขาวิชาหนึ่งที่ศึกษาเกี่ยวกับสังคม วิถีชีวิตและความสัมพันธ์ทางสังคม จึงได้พัฒนาแนวคิดสังคมวิทยาดิจิทัลขึ้นมาเพื่อนำมาใช้ในการศึกษาปรากฏการณ์การใช้สื่อดิจิทัล และผลกระทบที่มีต่อสังคม สำหรับบทความวิชาการนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อนำเสนอประวัติความเป็นมาของแนวคิดสังคมวิทยาดิจิทัล และอธิบายแนวคิดสังคมวิทยาดิจิทัลของ Lupton และการนำแนวคิดดังกล่าวไปใช้ซึ่งแบ่งเป็น 4 ด้าน ได้แก่ 1) การนำสื่อดิจิทัลมาใช้เป็นเครื่องมือในการเรียนการสอนและงานวิชาการ 2) การวิเคราะห์เกี่ยวกับ การใช้สื่อดิจิทัลของผู้คนในสังคม 3) การใช้ข้อมูลทางดิจิทัลเพื่อการวิจัยทางสังคม และ 4) สังคมวิทยาดิจิทัลเชิงวิพากษ์ (ธัญธัช วิภัติภูมิประเทศ, 2562) บริบทสังคมดิจิทัลยังทำให้การ



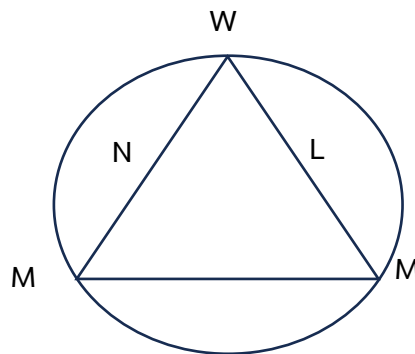
ประยุกต์ใช้แนวคิดเหล่านี้มีความสำคัญ เนื่องจากผู้คนมักถูกกระตุ้นด้วยข้อมูลข่าวสารมากมาย หากขาดสติและวิจยญาณ ความสุขอาจถูกแทนที่ด้วยความวิตกกังวล ความเครียด หรือความขัดแย้ง การสร้างความสุขวิธิพุทธจึงช่วยให้บุคคลกรองข้อมูล สร้างความสัมพันธ์เชิงบวก และตัดสินใจอย่างมีเหตุผล งานวิจัยนี้แตกต่างจากงานก่อนหน้านี้เพราะได้สังเคราะห์องค์ความรู้เพื่อสร้าง 2MWENL Model ซึ่งจัดระบบการพัฒนาความสุขให้สอดคล้องกับสังคมดิจิทัลโดยเฉพาะ

2. หลักไตรสิกขา ศีล สมาธิ ปัญญา เป็นรากฐานสำคัญของพระพุทธศาสนา สะท้อนสัจธรรมและแนวทางการดำเนินชีวิตเพื่อความสงบและความสุขแท้ โดยมีพื้นฐานจากการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า ซึ่งทรงสอนเพื่อให้เวไนยสัตว์รู้แจ้งตามความเป็นจริงและหลุดพ้นจากความทุกข์ ผลการวิจัยพบว่า การประยุกต์หลักไตรสิกขาในชีวิตประจำวันสามารถสร้างทั้งคุณภาพชีวิตส่วนบุคคลและส่งเสริมความสัมพันธ์ในสังคมดิจิทัล สอดคล้องกับงานวิจัยของ ศุภกร จันทราวุฒิกร ระบุว่า หลักไตรสิกขาช่วยให้ผู้บริหารองค์กรมีภาวะผู้นำเชิงจริยธรรม ส่งเสริมการครองตน ครองคน และครองงาน โดยการยึดมั่นในความยุติธรรม ความซื่อสัตย์ เคารพและให้เกียรติผู้อื่น พร้อมเสริมสร้างความร่วมมือในกลุ่ม (ศุภกร จันทราวุฒิกร, 2562) และยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ สมเกียรติ เหลืองศักดิ์ชัย และจันทิมา เขียวแก้ว พบว่า ผู้ประกอบการสามารถสร้างแบรนด์อย่างยั่งยืนโดยอิงหลักไตรสิกขาผ่านการสร้างบารมีธรรมและความรับผิดชอบต่อสังคม (สมเกียรติ เหลืองศักดิ์ชัย และจันทิมา เขียวแก้ว, 2562) ในบริบทสังคมดิจิทัล ศีลช่วยป้องกันการกระทำผิดทางกายและวาจาในโลกออนไลน์ สมาธิช่วยให้จิตตั้งมั่น มีสติ และการควบคุมอารมณ์เมื่อเผชิญข้อมูลมากมาย และปัญญาช่วยในการตัดสินใจอย่างมีวิจยญาณ ผลการศึกษาเน้นย้ำว่าหลักไตรสิกขาที่สอดคล้องกับการสร้างความสุขวิธิพุทธ จะถูกนำมาประยุกต์เป็นส่วนสำคัญของ 2MWENL Model เพื่อจัดการกับความท้าทายของสังคมดิจิทัล

3. การประยุกต์ใช้หลักไตรสิกขาเพื่อเสริมสร้างความสุขแบบเรียบง่ายวิธิพุทธในสังคมดิจิทัล การประยุกต์หลักไตรสิกขาในบริบทสังคมดิจิทัลช่วยให้บุคคลสามารถรับมือกับความท้าทายและผลกระทบจากเทคโนโลยีและสื่อดิจิทัลได้อย่างมีประสิทธิภาพ ในยุคที่ข้อมูลข่าวสารล้นหลามและมีแรงกระตุ้นทางอารมณ์สูง ความสามารถในการมีสติ สมาธิ และใช้ปัญญาอย่างเหมาะสมเป็นสิ่งสำคัญ ผลการวิจัยพบว่าการใช้หลักไตรสิกขาเพื่อเสริมสร้างความสุขแบบเรียบง่ายนั้นช่วยให้บุคคลสามารถจัดการกับอารมณ์และความคิดที่เกิดจากการเสพสื่อดิจิทัล ลดความวิตกกังวล ความเครียด และการเกิดพฤติกรรมติดสื่อ ซึ่งมักส่งผลต่อสุขภาพจิตและคุณภาพชีวิตโดยรวม สอดคล้องกับงานวิจัยของ พระใบฎีกาธนกฤต ธนลาโภ (กลมพุก) ได้เสนอแนวคิดเกี่ยวกับความสุขสองระดับ คือ โลภียสุข หรือความสุขในชีวิตประจำวัน และ โลกุตตรสุข หรือความสุขขั้นสูงของพระอริยบุคคล โดยโลภียสุขประกอบด้วยสามีสสุข (สุขอิงอามิส) และนิรามิสสุข (สุขไม่อิงอามิส) การเข้าใจความแตกต่างของความสุขทั้งสองระดับช่วยให้บุคคลสามารถพิจารณาและเลือกแนวทางการสร้างความสุขที่เหมาะสมกับสภาพชีวิตจริง และนำไปสู่การปรับพฤติกรรมการเสพสื่อดิจิทัลให้สอดคล้องกับความต้องการและคุณค่าที่แท้จริง (พระใบฎีกาธนกฤต ธนลาโภ (กลมพุก), 2567) และยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ พระสมพงษ์ สุวโจ (ไชยณรงค์) ได้วิจัยเรื่องการประยุกต์ใช้หลักไตรสิกขาในการดำเนินชีวิตในสังคมยุคดิจิทัล ผลการวิจัยพบว่า มนุษย์ในสังคมยุคดิจิทัลต้องมีการพัฒนาตนทั้งด้านกาย วาจา ใจ ให้มีอิสระเหนือการถูกครอบงำด้วยอำนาจความยั่ววนในรูปแบบต่าง ๆ ที่จะก่อให้เกิดการลวงละเมิด หรือเสียสภาวะปกติทางกาย วาจา ใจ ของตน โดยในด้านของศีลสิกขา เป็นการพัฒนาในเรื่องของพฤติกรรม ที่มีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพหรือโลกแห่งวัตถุ สิ่งแวดล้อมทางสังคมและโลกแห่งชีวิต รวมถึงการประกอบอาชีพ ด้านจิตสิกขา หรือสมาธิ เป็นการคุณภาพจิตสมรรถภาพจิต และสุขภาพจิต และปัญญาสิกขา คือ ศึกษาในเรื่องปัญญา พัฒนาด้านปัญญาซึ่งมีการพัฒนาอยู่หลายระดับ (พระสมพงษ์ สุวโจ (ไชยณรงค์), 2561)

องค์ความรู้ใหม่

การวิจัยเรื่องนี้สามารถสังเคราะห์ออกมาเป็นองค์ความรู้ใหม่จากการวิจัย ได้แก่ 2MWENL Model ซึ่งเป็นกระบวนการ มีรายละเอียด ดังนี้



ภาพที่ 1 องค์ความรู้จากการวิจัย 2MWENL Model

จากภาพสามารถอธิบายแนวความคิดของกระบวนการ ได้ดังนี้

M1 ย่อมาจาก Morality ความมีศีลธรรม การปฏิบัติตนดำรงอยู่ในศีลธรรม โดยพื้นฐานตั้งมั่นในหลักเบญจศีลเบญจธรรม อันเป็นการละชั่ว ทำดี ประกอบกิจของการสร้างประโยชน์สุขของตนเองและผู้อื่น

M2 ย่อมาจาก Mindfulness การมีสติระลึกรู้ เป็นกระบวนการทำงานของสติคือ การระลึกรู้ถึงสิ่งที่เป็นอยู่ การคอยควบคุมกำกับให้ระมัดระวัง ความตื่นตัวหน้าที่ ภาวะที่พร้อมอยู่เสมอในการคอยรับรู้ต่อสิ่งต่าง ๆ ที่เข้าเกี่ยวข้อง

W ย่อมาจาก Wisdom ความมีปัญญา การมองเห็นหนทางที่ถูกต้อง การปลูกความรู้ ความเห็น ก้าวทันความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นทั้งในระดับโลกียปัญญา อันเป็นปัญญาในการแสวงหาสามีสสุข และในระดับโลกุตตรปัญญา อันเป็นมุ่งสู่นิรามิสสุข สุขปลอดโปร่งเพราะใจสงบ ได้รู้สิ่งหลายตามความเป็นจริง

E ย่อมาจาก Egoism อัตตาความเห็นแก่ตัว อันมาจากรากเหง้าที่สำคัญของอวิชชา ความไม่รู้ ตัณหา ความอยาก และอุปาทาน การยึดมั่นถือมั่น เป็นอุปสรรคของการเข้าถึงความสุขแบบเรียบง่ายวิสุทธิ

N ย่อมาจาก Need ความจำเป็น การใช้สติปัญญาในการบริโภคด้วยการพิจารณาถึงความต้องการอย่างแท้จริง การดำรงตนให้อยู่อย่างพอดี พอเพียง พอเหมาะ ไม่ฟุ้งเฟ้ออย่างไร้ประโยชน์ ไม่ยึดวัตถุเป็นที่ตั้งดำรงชีวิตอย่างมีสติสัมปชัญญะ

L ย่อมาจาก Loving Kindness ความมีเมตตากรุณา การพัฒนาคุณภาพจิตใจเพื่อให้ผู้ที่ประพฤติได้มีความสุขบนความสุขของผู้อื่น และต่อยอดความเมตตาด้วยความกรุณาเพื่อให้เขาได้พ้นทุกข์ ได้พบและรู้จักกับสุขที่แท้จริงในการดำรงชีวิต

การประยุกต์ 2MWENL Model ช่วยให้ผู้คนสร้างกลไกการกรองและปรับตัวต่อสื่อดิจิทัลอย่างมีสติ ลดการเกิดความเครียดและความขัดแย้งทางสังคมดิจิทัล พร้อมทั้งพัฒนาความเข้าใจในคุณค่าที่แท้จริงของชีวิต การฝึกฝนองค์ประกอบแต่ละด้านสอดคล้องกับหลักไตรสิกขา เช่น ศีลช่วยป้องกันพฤติกรรมไม่เหมาะสม สมาธิช่วยให้จิตตั้งมั่นและมีสติ ปัญญาช่วยให้ตัดสินใจถูกต้อง การพัฒนาตนเองและภาวะผู้นำช่วยให้บุคคลสร้างผลกระทบเชิงบวกต่อสังคมรอบตัว

นอกจากนี้ การวิเคราะห์ยังชี้ให้เห็นว่า 2MWENL Model แตกต่างจากงานวิจัยก่อนหน้านี้ เพราะเป็นการสังเคราะห์องค์ความรู้จากแนวคิดความสุขวิถีพุทธและหลักไตรสิกขา เพื่อสร้างเครื่องมือปฏิบัติที่ตอบสนองความท้าทายเฉพาะของสังคมดิจิทัล ทั้งนี้โมเดลนี้ช่วยให้ผู้ใช้สามารถสร้างความสุขอย่างมีคุณภาพ พร้อมการยกระดับจิตใจและความสัมพันธ์ในสังคมอย่างยั่งยืน



สรุปและข้อเสนอแนะ

ความสุขแบบเรียบง่ายวิถีพุทธเป็นแนวทางการดำเนินชีวิตที่เน้นการพัฒนาจิตใจและการใช้ชีวิตอย่างสมดุลตามหลักไตรสิกขาทางพระพุทธศาสนา โดยมีเป้าหมายเพื่อสร้างความสุขในระดับต่าง ๆ ตั้งแต่ความสุขทางกาย ความสุขทางใจ จนถึงความสุขขั้นสูงสุดหรือความสงบสุขอย่างแท้จริง การดำเนินชีวิตในลักษณะนี้มุ่งให้บุคคลสามารถตั้งตนอยู่ในกรอบของศีลธรรมและข้อปฏิบัติที่เหมาะสม เพื่อให้เกิดความสงบ ความพอใจ และความพึงพอใจภายในจิตใจ ไม่ขึ้นอยู่กับความพร้อมทางวัตถุหรือสิ่งของภายนอก การเสริมสร้างความสุขแบบเรียบง่ายจึงเกิดขึ้นจากการพัฒนาจิตใจ ปัญญา และการตระหนักรู้ในสิ่งที่เกิดขึ้นรอบตัว ทำให้สามารถรับมือกับแรงกระตุ้นและอิทธิพลจากสังคมดิจิทัลได้อย่างเหมาะสม การฝึกฝนสติสัมปชัญญะช่วยให้บุคคลรับรู้ทันทุกอารมณ์ ความรู้สึก และความคิดของตนเอง ไม่ตกอยู่ภายใต้อิทธิพลของข่าวสาร ข้อมูล หรือแรงกระตุ้นที่เข้ามาจากสื่อดิจิทัล ทำให้สามารถดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขอย่างแท้จริง หลักไตรสิกขาเป็นรากฐานสำคัญของความสุขแบบเรียบง่าย โดยประกอบด้วยศีล สมาธิ และปัญญา ศีลทำหน้าที่ควบคุมการกระทำทางกายและวาจาให้ถูกต้องและเหมาะสม ทำให้บุคคลอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างสงบและสันติ สมาธิช่วยให้จิตใจสงบและมีความมั่นคง สามารถรับมือกับความเครียดและสิ่งเร้าภายนอกได้อย่างมีประสิทธิภาพ ส่วนปัญญาช่วยให้บุคคลมองเห็นความจริงตามธรรมชาติของสิ่งต่าง ๆ ทำให้สามารถประเมินสถานการณ์และตัดสินใจได้อย่างรอบคอบ การฝึกฝนหลักไตรสิกขาอย่างต่อเนื่องช่วยให้บุคคลสามารถพัฒนาตนเองและสร้างสังคมดิจิทัลที่มีความสมดุล ลดความขัดแย้ง และส่งเสริมความร่วมมือระหว่างบุคคลและชุมชน การประยุกต์ใช้หลักไตรสิกขาในสังคมดิจิทัลเป็นการปรับหลักธรรมให้เข้ากับบริบทปัจจุบัน ทำให้บุคคลสามารถสร้างความสุขแบบเรียบง่ายได้แม้ในยุคที่มีข้อมูลข่าวสารและแรงกระตุ้นมากมาย การใช้ศีลช่วยให้บุคคลควบคุมการกระทำออนไลน์ได้เหมาะสม สมาธิช่วยสร้างความสงบในขณะที่ต้องเผชิญกับสิ่งเร้าจำนวนมาก และปัญญาช่วยให้สามารถวิเคราะห์และตัดสินใจในการเสพข่าวสาร ข้อมูล หรือการบริโภคสื่อดิจิทัลได้อย่างมีสติ การประยุกต์นี้ช่วยลดความเครียด ความวิตกกังวล และปัญหาที่เกิดจากการเสพติดสื่อดิจิทัล ทั้งยังช่วยให้บุคคลเข้าใจตนเองและสามารถตัดสินใจเลือกสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อชีวิตและสังคมโดยรวม ผลลัพธ์สำคัญจากการศึกษาครั้งนี้คือการสังเคราะห์องค์ความรู้ใหม่เป็น 2MWENL Model ซึ่งเป็นเครื่องมือที่ออกแบบขึ้นเพื่อเสริมสร้างความสุขแบบเรียบง่ายวิถีพุทธในสังคมดิจิทัล โมเดลนี้ประกอบด้วยองค์ประกอบที่ช่วยให้บุคคลควบคุมตนเองและพัฒนาคุณภาพชีวิตได้อย่างเป็นระบบ การใช้โมเดลช่วยให้บุคคลสามารถปรับพฤติกรรมในการเสพสื่อดิจิทัลได้อย่างพอเพียง มีสติและปัญญาในการตัดสินใจ สามารถสร้างความสุขจากภายในและส่งผลกระทบต่อความสัมพันธ์กับผู้อื่น สร้างชุมชนดิจิทัลที่มีความรับผิดชอบและสงบสุข การวิจัยครั้งนี้จึงไม่เพียงแต่ตอบคำถามตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ แต่ยังได้สร้างรูปแบบองค์ความรู้ใหม่ทางพระพุทธศาสนา ซึ่งเป็นผลผลิตสำคัญที่ช่วยให้การสร้างความสุขแบบเรียบง่ายวิถีพุทธในยุคสังคมดิจิทัลเป็นไปอย่างเป็นรูปธรรม ชัดเจน และยั่งยืน

เอกสารอ้างอิง

- ธัญธัช วิภัติภูมิประเทศ. (2562). สังคมวิทยาดิจิทัล: แนวคิดและการนำไปใช้. วารสารราชภัฏสุราษฎร์ธานี, 6(1), 43-56.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). (2543). การพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยจิตวิทยาที่ยั่งยืน. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพมหานคร: บริษัท สหธรรมิก จำกัด.
- พระใบฎีกาธนกฤต ธนลาโภ (กลมพุก). (2567). กุศโลบายสร้างความสุขตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท. ใน วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

- พระมงคลธรรมวิธาน และพระมหาประสิทธิ์ สระทอง. (2563). การสร้างความสุขในทัศนะของพระพุทธศาสนา. วารสารสิรินธรปริทรรศน์, 21(1), 254-261.
- พระมหาคมสัน วิสุทธญาโณ. (2562). วิธีปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงความสุขตามหลักพระพุทธศาสนา. วารสารสันติศึกษาปริทรรศน์ มจร, 7(1), 20-32.
- พระสมพงษ์ สุวโจ (ไชยณรงค์). (2561). การประยุกต์ใช้หลักไตรสิกขาในการดำเนินชีวิตในสังคมยุคดิจิทัล. วารสารสังคมศาสตร์และวัฒนธรรม, 2(1), 15-16.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- วิกรม กรมดิษฐ์. (2555). คาถาชีวิต. กรุงเทพมหานคร: บริษัท พรินท์ ซิตี้ จำกัด.
- ศุภกร จันทราวาท. (2562). การศึกษาและพัฒนารูปแบบการฝึกอบรมตามหลักไตรสิกขาเพื่อเสริมสร้างภาวะผู้นำเชิงจริยธรรม ของผู้บริหารและหัวหน้างานองค์กร. วารสารมหาจุฬานาครทรรศน์, 6(10), 5206-5207.
- สมเกียรติ เหลืองศักดิ์ชัย และจันทิมา เขียวแก้ว. (2562). พุทธวิถี (ไตรสิกขา): กระบวนทัศน์ใหม่เพื่อการสร้างแบรนด์ อย่างยั่งยืนตามศาสตร์พระราชา. วารสารนิเทศศาสตร์ธุรกิจบัณฑิต, 13(2), 50-63.
- สิริกร อมฤตวาริน. (2558). ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงกับความสุขแท้ตามความเป็นจริง: การศึกษาเชิงวิเคราะห์ วิจัย และวิธาน. ใน ดุษฎีนิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาปรัชญาและจริยศาสตร์. มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา.
- สุเมธ เมธาวิทยกุล. (2540). ปรัชญาเบื้องต้น. กรุงเทพมหานคร: โอเดียนสโตร์.