

ไตรสิกขา : พุทธปรัชญาเถรวาทเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต
ในสังคมเทคโนโลยีปัญญาประดิษฐ์

The Threefold Training: Theravāda Buddhist Philosophy
for Enhancing Quality of Life in an Artificial Intelligence Society

พระไพฑูรณ ฌนทกาโม (หัวหาญ)

PhraPhaithun Chantakamo (Haohan)

พระสุริยณ นริสสโร (ผึ้งผาย)

PhraSuriyon Narissaro (Phungphai)

พระสุชาติ อภสสโร (ผึ้งผาย)

PhraSuchart Abhassaro (Phungphai)

นักวิชาการอิสระ

Independent Scholar

E-Mail: Phaithun46555@gmail.com

วันที่รับบทความ (Received) : 12 ตุลาคม 2568

วันที่แก้ไขบทความ (Revised) : 22 ธันวาคม 2568

วันที่ตอบรับบทความ (Accepted) : 22 ธันวาคม 2568

บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาหลักไตรสิกขาตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาท วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างไตรสิกขากับปัญหาคุณภาพชีวิตในสังคมยุคปัญญาประดิษฐ์ และเสนอแนวทางการประยุกต์ใช้ไตรสิกขาเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตอย่างสมดุลและยั่งยืนในยุคดิจิทัล ผลการศึกษาพบว่า การเข้ามามีบทบาทของเทคโนโลยีปัญญาประดิษฐ์ในทุกมิติของชีวิต แม้จะเพิ่มความสะดวกและประสิทธิภาพ แต่ก็ก่อให้เกิดความเร่งรีบ ความห่างเหินจากตนเอง และความอ่อนแอของความสัมพันธ์ทางสังคม ไตรสิกขาในฐานะกระบวนการฝึกตนด้านพฤติกรรม จิตใจ และปัญญา สามารถเป็นแนวทางสำคัญในการสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตในโลกดิจิทัล โดยศีลช่วยกำกับพฤติกรรม สมาธิช่วยพัฒนาสติและการรู้เท่าทันตนเอง และปัญญาช่วยให้เข้าใจธรรมชาติของชีวิตอย่างมีคุณค่า บทความสรุปว่า ไตรสิกขาไม่เพียงเป็นหลักการพัฒนาตนตามพุทธปรัชญาเถรวาทเท่านั้น แต่ยังเป็นกรอบคิดที่เอื้อต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่สมดุล มีความสุข และยั่งยืนในสังคมยุค AI

คำสำคัญ : ไตรสิกขา, พุทธปรัชญาเถรวาท, คุณภาพชีวิต, ปัญญาประดิษฐ์

ABSTRACT

This article aims to examine the principle of the *Threefold Training* (*sīla*, *samādhi*, and *paññā*) within the framework of Theravāda Buddhist philosophy, to analyze its relationship with quality-of-life issues in the age of artificial intelligence, and to propose guidelines for applying the Threefold Training to promote balanced and sustainable well-being in the digital era. The study finds that while artificial intelligence plays an increasingly significant role in all dimensions of contemporary life—enhancing convenience and efficiency—it also contributes to accelerated lifestyles, self-alienation, inner unrest, and weakened social relationships. The Threefold Training, as a systematic process of self-cultivation in conduct, mind, and wisdom, provides an essential framework for building “mental resilience” amid the complexity of the digital world. Moral discipline (*sīla*) regulates behavior and prevents uncritical immersion in technology; concentration (*samādhi*) cultivates mindfulness and self-awareness; and wisdom (*paññā*) fosters a profound understanding of the nature of life and existence. The article concludes that the Threefold Training, as articulated in Theravāda Buddhist philosophy, not only addresses personal self-development but also serves as a conceptual framework for achieving balanced, happy, and sustainable quality of life in the age of artificial intelligence.

Keywords: Threefold Training, Theravāda Buddhist Philosophy, Quality of Life, Artificial Intelligence

1. บทนำ

ในยุคปัจจุบัน เทคโนโลยีปัญญาประดิษฐ์ (Artificial Intelligence: AI) ได้เข้ามามีบทบาทสำคัญต่อทุกมิติของการดำเนินชีวิต ตั้งแต่เศรษฐกิจ การศึกษา การสื่อสาร ไปจนถึงปฏิสัมพันธ์ทางสังคม ความก้าวหน้าด้านเทคโนโลยีนี้ แม้จะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพและความสะดวกสบายให้แก่มนุษย์ แต่ในขณะเดียวกันก็ส่งผลกระทบต่อทางจิตใจ สังคม และจริยธรรมอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ เช่น ความเครียด ความโดดเดี่ยว ปัญหาความสัมพันธ์ และการเสื่อมถอยของคุณค่าทางศีลธรรม (ธวัชชัย หาญพิพัฒน์, 2562, น. 23) ดังนั้น แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตในบริบทของสังคมยุค AI จำเป็นต้องมีกรอบคิดเชิงจริยธรรมและจิตวิญญาณควบคู่ไปด้วย

ไตรสิกขา ซึ่งประกอบด้วย ศีล สมาธิ และปัญญา เป็นหลักคำสอนสำคัญในพระพุทธศาสนาเถรวาท ที่มีเป้าหมายเพื่อการพัฒนาภายใน วาจา ใจ และนำไปสู่การหลุดพ้นจากทุกข์ (พระพรหมคุณาภรณ์, 2561, น. 45) หลักไตรสิกขาไม่เพียงเป็นแนวทางในการฝึกตนเพื่อความพ้นทุกข์ตามแนวทางดั้งเดิมเท่านั้น แต่ยังสามารถปรับประยุกต์ให้เข้ากับบริบทสมัยใหม่ โดยเฉพาะในสังคมที่เทคโนโลยีเข้ามาครอบงำการดำเนินชีวิตประจำวันอย่างลึกซึ้ง

ในสังคมยุคเทคโนโลยีปัญญาประดิษฐ์ มนุษย์ไม่ได้เผชิญกับความทุกข์จากสภาพแวดล้อมภายนอกเพียงอย่างเดียว แต่ยังเผชิญกับความทุกข์ภายในจิตใจที่เกิดจากความเร่งรีบ การเปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่นผ่านโลกดิจิทัล และความรู้สึกไร้คุณค่า การนำหลักไตรสิกขามาประยุกต์ใช้อาจช่วยเสริมสร้าง “ภูมิคุ้มกันภายใน” ให้กับบุคคลได้ กล่าวคือ ศีล ช่วยควบคุมพฤติกรรมให้อยู่ในกรอบจริยธรรม สมาธิ ส่งเสริมความสงบและมีสติในท่ามกลางความวุ่นวาย และ ปัญญา นำไปสู่ความเข้าใจในความเป็นจริงของชีวิต ซึ่งสอดคล้องกับแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตทั้งมิติร่างกาย จิตใจ และสังคมอย่างยั่งยืน (สมภาร พรหมทา, 2560, น. 87)

บทความนี้จึงมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาหลักไตรสิกขาตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาท วิเคราะห์ความเกี่ยวข้องของไตรสิกขากับปัญหาคุณภาพชีวิตในสังคมยุคเทคโนโลยีปัญญาประดิษฐ์ และเสนอแนวทางการประยุกต์หลักไตรสิกขาเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตอย่างสมดุลและยั่งยืนในยุคดิจิทัล

2. ความหมายและที่มาของหลักไตรสิกขา

“ไตรสิกขา” (Tri-Sikkha) หมายถึง การฝึกฝนตนในสามด้านหลักที่เป็นแกนสำคัญของการปฏิบัติในพระพุทธศาสนา ประกอบด้วย ศีล (Sila) คือ การฝึกอบรมทางกายและวาจาให้เรียบร้อยอยู่ในกรอบจริยธรรม, สมาธิ (Samadhi) คือ การฝึกฝนจิตใจให้ตั้งมั่น ไม่วอกแวกฟุ้งซ่าน และ ปัญญา (Pannya) คือ การเจริญปัญญาให้เข้าใจความจริงของชีวิตตามหลักอริยสัจสี่ (พระพรหมคุณาภรณ์, 2561, น. 45)

หลักไตรสิกขามีที่มาจากคำสอนในพระพุทธศาสนาเถรวาท โดยปรากฏในพระไตรปิฎก และเป็นโครงสร้างหลักของการฝึกปฏิบัติเพื่อไปสู่ความหลุดพ้นจากทุกข์ ตามแนวทางของอริยมรรคมีองค์แปด กล่าวคือองค์ธรรมในอริยมรรค 8 สามารถจำแนกได้ว่า ส่วนที่เกี่ยวกับ ศีล ได้แก่ มรรคองค์ที่ 3 - 5 (วาจา, การงาน, อาชีพ), ส่วนของ สมาธิ ได้แก่ มรรคองค์ที่ 6 - 8 (ความเพียร, สติ, สมาธิ), และส่วนของ ปัญญา ได้แก่ มรรคองค์ที่ 1 - 2 (ความเห็นชอบ, ความดำริชอบ) (ป.อ. ปยุตโต, 2542, น. 97)

ไตรสิกขาจึงเป็นโครงสร้างการศึกษาและพัฒนาชีวิตอย่างเป็นระบบ ที่พุทธศาสนิกชนใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาตนเองจากระดับพื้นฐาน ไปจนถึงระดับสูงสุด คือ การตรัสรู้ หรือการพ้นจากทุกข์ทั้งปวง หลักการนี้เน้นว่าคุณภาพชีวิตที่แท้จริง ไม่ได้ขึ้นอยู่กับปัจจัยภายนอกเพียงอย่างเดียว แต่ขึ้นอยู่กับการฝึกฝนภายในอย่างลึกซึ้งและต่อเนื่อง

3. องค์ประกอบของหลักไตรสิกขา

หลัก ไตรสิกขา (ไตร = สาม, สิกขา = การศึกษา/การฝึกอบรม) ในพระพุทธศาสนาเถรวาท หมายถึง แนวทางการฝึกฝนพัฒนาชีวิตของบุคคลในสามด้านสำคัญ ได้แก่ ศีล, สมาธิ, และ ปัญญา ซึ่งเป็นกระบวนการที่สัมพันธ์กันอย่างเป็นระบบและลำดับ (พระพรหมคุณาภรณ์, 2561, น. 45-46)

1. ศีล (Sila) ศีลคือการฝึกอบรมพฤติกรรมทางกายและวาจาให้สงบเรียบร้อย สอดคล้องกับหลักจริยธรรมและความรับผิดชอบต่อสังคม โดยการเว้นจากพฤติกรรมที่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น เช่น การฆ่าสัตว์ การลักทรัพย์ และการพูดเท็จ ศีลจึงเป็นพื้นฐานสำคัญของการอยู่ร่วมกันในสังคม และเป็นเงื่อนไขเบื้องต้นสำหรับการพัฒนาจิต (ป.อ. ปยุตโต, 2542, น. 97)

2. สมาธิ (Samadhi) สมาธิคือการฝึกจิตให้ตั้งมั่น ไม่ฟุ้งซ่าน ด้วยการเจริญสติและการเพ่งจิตไปในอารมณ์ที่ดี เช่น ลมหายใจเข้าออก หรือเมตตาภาวนา สมาธิช่วยให้จิตมีพลัง ความสงบ และความมั่นคง ทำให้สามารถพิจารณาสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างชัดเจนและลึกซึ้ง (พระธรรมปิฎก, 2546, น. 112)

3. ปัญญา (Pannya) ปัญญาคือความเข้าใจถูกต้องในธรรมชาติของชีวิตและโลกตามความเป็นจริง เช่น ความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ และความไม่มีตัวตน (อนัตตา) ปัญญาเป็นผลจากการใช้สมาธิประกอบกับการพิจารณาไตรลักษณ์ จนนำไปสู่ความหลุดพ้นจากความยึดมั่นถือมั่น (พระพรหมคุณาภรณ์, 2561, น. 49)

ทั้งสามองค์ประกอบของไตรสิกขานี้เชื่อมโยงและเกี่ยวพันกัน กล่าวคือ ศีล เป็นพื้นฐานของ สมาธิ, สมาธิ ช่วยให้เกิด ปัญญา, และ ปัญญา เป็นยอดของการพัฒนาชีวิต ซึ่งสามารถนำพาบุคคลไปสู่ความพ้นทุกข์อย่างแท้จริง

4. ความหมายของ “พุทธปรัชญาเถรวาท”

พุทธปรัชญาเถรวาท (Theravada Buddhist Philosophy) หมายถึง แนวปรัชญาหรือกระบวนทัศน์เกี่ยวกับคำสอนของพระพุทธศาสนาฝ่ายเถรวาท ซึ่งมีลักษณะจำเพาะดังนี้

1. เป็นกระบวนทัศน์เชิงเหตุผล (rationalist outlook) ที่สืบทอดคำสอนดั้งเดิมตามพระไตรปิฎก ภาษาบาลี (ยุคเถรวาท-บาลี) ยึดถือความจริง 2 ชั้น ได้แก่ ความจริงสมมติ (sammuttisacca) และ ความจริงปรมาตถสัจจะ (paramatthasacca) ตามโครงสร้างอภิธรรม เพื่อให้เข้าถึงธรรมชาติแท้จริงของสรรพสิ่ง (สรวิชัย วงษ์สะอาด, 2561)

2. เกิดจากประสบการณ์ที่พิสูจน์ได้จริง (เช่น การสังเกตภาวะสังขาร ไตรลักษณ์ การดับทุกข์) โดยใช้ “ญาณ/ปัญญา” (สุตมยปัญญา จินตามยปัญญา ภาวนามยปัญญา) อันเกิดจากกระบวนปฏิบัติสมาธิ การฝึกอบรม (ไตรสิกขา) และการพัฒนาจิต (สมณะ-วิปัสสนา) เน้นการใช้ ปัญญาที่ถูกต้อง (สัมมาทิฐิ) ผ่านองค์ประกอบ 2 ประการ คือ ปรโตโฆชะ (เสียงจากผู้อื่น) และ โยนิโสมนสิการ (การพิจารณาพิเคราะห์ด้วยเหตุผล) ซึ่งนำไปสู่การเข้าถึงอริยสัจ 4 และนิพพาน (กัญญะภักดิ์ แมกกี, 2561)

5. ความหมายของ “การพัฒนาคุณภาพชีวิต”

คำว่า “การพัฒนา” หมายถึง กระบวนการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น โดยมุ่งเน้นให้บุคคล กลุ่ม หรือสังคม มีความสามารถในการดำรงชีวิตอย่างมีคุณภาพ มีศักยภาพในการพึ่งพาตนเอง และสามารถปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงของสภาพแวดล้อมได้อย่างเหมาะสม (ประเวศ วะสี, 2542, น. 13)

การพัฒนาในมิติทางพุทธศาสนาไม่ได้หมายถึงเพียงแต่ความก้าวหน้าทางวัตถุหรือเศรษฐกิจเท่านั้น แต่หมายถึง “การพัฒนามนุษย์” ให้มีคุณภาพทั้งทางกาย วาจา ใจ และปัญญา ซึ่งเน้นกระบวนกรฝึกตนเพื่อขัดเกลากิเลส และเข้าถึงความสงบเย็นอย่างยั่งยืน (พระพรหมคุณาภรณ์, 2561, น. 101)

“คุณภาพชีวิต” (Quality of Life) หมายถึง สภาพความเป็นอยู่ของบุคคลที่ประกอบด้วยความพึงพอใจทางกาย จิตใจ สังคม และสิ่งแวดล้อม รวมถึงความสามารถในการตอบสนองความต้องการพื้นฐานของตน และการดำเนินชีวิตอย่างมีเป้าหมาย มีความหมาย และมีศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ (วิชัย ศรีสวัสดิ์, 2554, น. 27)

“คุณภาพชีวิตที่ดี” หมายถึง การมีสุขภาพกายสุขภาพจิตที่ดี มีปัจจัย 4 ได้แก่ อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย ยารักษาโรค ที่เหมาะสมและเพียงพอ อยู่ในสังคมและสิ่งแวดล้อมที่ดีปลอดภัยมีความเสี่ยงน้อย มีความสามารถเผชิญปัญหาต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถใช้ศักยภาพของตนเองในทางสร้างสรรค์ สามารถพัฒนาตนเองและสังคมให้อยู่ร่วมกันได้อย่างสันติสุข รวมทั้งความพึงพอใจในวิถีชีวิตของตนเอง แต่ก็มีหลายชีวิตมิได้อยู่ในสภาพเพียบพร้อมดังกล่าว ด้วยขาดความสมบูรณ์ ขาดปัจจัยที่มีผลต่อการดำรงชีวิต ให้ปกติสุข แต่หลายชีวิตเผชิญปัญหาหนักหนาสาหัสในบางช่วงเวลาของชีวิต ดังนั้น ทำอย่างไรจึงจะดำรงคุณภาพชีวิตที่ดีในแต่ละสถานการณ์

ทั้งนี้ สถานการณ์ที่ส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตมีดังต่อไปนี้ 1. สุขภาพกายสมบูรณ์ 2. ปัญหาด้านสุขภาพจิต และ 3. ความขาดแคลนปัจจัย 4

1. สุขภาพกายสมบูรณ์

ความเจ็บไข้ได้ป่วยเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้กับคนเรา เพราะการเกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นกฎธรรมชาติ คนเราป่วยไข้จากโรคเรื้อรัง ที่เกิดจากการทำงานของอวัยวะและระบบต่างๆ บกพร่อง จากความเสื่อมของร่างกายตามวัย เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันเลือดสูง โรคหัวใจ อัมพฤกษ์ อัมพาต โรคติดเชื้อ (เช่น ไข้เลือดออก ไข้หวัดใหญ่ โควิด-19) การบาดเจ็บจากอุบัติเหตุในกิจวัตรประจำวัน จากการเดินทาง จากการประกอบอาชีพ หลายคนเป็นโรคพิการทุพพลภาพแต่กำเนิด และหลายคนเป็นโรคที่เกิดจากภูมิแพ้ตนเอง

ส่วนคุณภาพชีวิตที่ดีในสถานการณ์เจ็บไข้ทางกายนั้น ได้แก่

1. โรคที่รักษาหาย คนที่เจ็บไข้เพียงดูแลตนเองในระหว่างเป็นโรค เพียงรอเวลาให้โรคหายไป ซึ่งบางโรคหายเองได้ แต่บางโรคต้องได้รับการดูแลรักษาพยาบาลอย่างถูกต้อง เพื่อไม่ให้โรคลุกลามและเกิดภาวะแทรกซ้อน คุณภาพชีวิตได้รับผลกระทบเพียงช่วงเวลาหนึ่งเท่านั้น

2. โรคที่ไม่หาย แต่ทุเลาได้ สามารถควบคุมอาการกำเริบได้ เพียงปรับความคิด ปรับการดำเนินชีวิตให้อยู่กับโรคนั้นๆ ได้ โดยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้เหมาะสมกับภาวะของแต่ละโรค หลายคนมีคุณภาพชีวิตที่ดีกว่าเดิม เพราะได้กินอาหารสุขภาพ จัดเวลาออกกำลังกายและพักผ่อนอย่างเหมาะสม หลีกเลี่ยงบุหรี่ สุรา สารเสพติด ให้ความสำคัญกับตัวเองและครอบครัวมากขึ้น

3. โรคที่รักษาไม่ได้ โรคที่แม้จะรักษาได้อย่างไร อาการมีแต่ทรงกับทรุด แพทย์และทีมผู้รักษาพยาบาลสามารถดำรงคุณภาพชีวิตของคนไข้ให้ดีที่สุด โดยการวางแผนการดูแลรักษา ร่วมกับคนไข้และครอบครัว ตั้งเป้าหมายเพื่อตอบสนองความต้องการของคนไข้ให้ได้มากที่สุด ลดความเจ็บปวดทุกข์ทรมาน ลดความเศร้าวิตกกังวล ให้ได้ทำสิ่งที่อยากทำ เพื่อให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีที่สุดจนวาระสุดท้าย

2. ปัญหาด้านสุขภาพจิต

ความวิตกกังวล ความเครียด ความเศร้าหมอง ความหมดหวัง ความทุกข์ เสียใจร้องไห้ เกิดขึ้นได้กับทุกคน และส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิต ส่วนความผ่อนคลาย ความรื่นเริง ความมีชีวิตชีวา มีความหวัง ความสุข เสียงหัวเราะ เกิดขึ้นได้กับทุกคน ส่งผลบวกต่อคุณภาพชีวิต

ในสถานการณ์เดียวกัน คนหนึ่งมีความสุข อีกคนมีความสุข กล่าวคือข้าราชการเกษียณได้รับเงินบำนาญ เป็นจำนวนน้อยลง เมื่อเทียบกับก่อนเกษียณซึ่งได้รับเงินเดือน เบี้ยเลี้ยง และค่าตอบแทนต่างๆ

รวมกันเป็นเงินจำนวนมากกว่า คนหนึ่งคิดว่าเงินจำนวนน้อยนี้ต้องปรับชีวิตความเป็นอยู่ ใช้จ่ายน้อยลง ความสะดวกสบายน้อยลง เงินออมน้อยลง ชีวิตข้างหน้าดูท่าจะลำบาก อีกคนหนึ่งคิดว่าหลังเกษียณ งานสังคมลดลง รายจ่ายน้อยลง อยู่บ้านสบายๆ จะทำอะไรก็ได้ไม่มีภาระรับผิดชอบ ไม่ต้องทำตามคำสั่งเจ้านาย ไม่ต้องติดตาม กวดขันงานลูกน้อง เพียงแค่หายใจเข้า ออก ก็ได้เงินใช้แล้ว คนหนึ่งทำของมีค่าหาย เสียหายเงินที่สูญหาย หลายหมื่น โทษตัวเองที่ไม่รอบคอบ โทษคนใกล้ชิดที่ไม่ช่วยดูแล กินไม่ได้นอนไม่หลับ ขาดสมาธิในการทำงาน พาลอารมณ์กับเพื่อนร่วมงาน อีกคนหนึ่งตัดใจได้ เพราะของที่หายใช้มาแล้วหลายปี ตกรุ่น ล้าสมัย ถ้านำไปขาย ก็ได้ราคาน้อยกว่าตอนที่ซื้อหลายเท่า นอกจากนั้น ของที่หายอาจเป็นประโยชน์กับคนที่เก็บได้ เป็นวิธีทำบุญอย่างหนึ่ง คนหนึ่งพ่ายแพ้ในการแข่งขัน เสียหายร่างกายและแรงใจที่ได้ทุ่มเทฝึกซ้อมอย่างเต็มที่ แต่กลับไม่ประสบความสำเร็จ หหมดความเชื่อมั่นในตัวเอง ความพ่ายแพ้ตัดเส้นทางอนาคต อีกคนหนึ่งยินดีกับคู่ต่อสู้ ยึดถือเป็นแบบอย่าง กลับไปตั้งใจฝึกซ้อม ให้โอกาสตัวเองในการที่จะกลับมาใหม่ ใช้ความพ่ายแพ้สร้างแรงบันดาลใจ ดังนั้น จึงไม่มีสถานการณ์ใดจะมีอิทธิพลในด้านดีหรือร้ายต่อคุณภาพชีวิตคนเรามากไปกว่าทัศนคติของคนเราที่มีต่อสถานการณ์นั้น

3. ความขาดแคลนปัจจัย 4

คนที่ขาดแคลนจนไม่มีอาหารประทังชีวิต มีเสื้อผ้าสวมใส่เพียงชุดเดียว ไร้บ้าน อยู่อาศัยตามที่สาธารณะ ยามเจ็บไข้ไม่มีโอกาสเข้าถึงการรักษาพยาบาล คนเหล่านี้อยู่ในภาวะการพึ่งพิงต้องได้รับการช่วยเหลือเยียวยา เพื่อยกระดับคุณภาพชีวิต เพราะคนที่ไม่ขาดแคลนปัจจัย 4 มีความรู้สึกมีไม่เพียงพอ ย่อมไม่มีความสุข

ดังนั้น การจะยกระดับคุณภาพชีวิตให้ดีขึ้น ต้องปรับทัศนคติด้วยมุมมองเชิงบวก กล่าวคือเพียงการให้ความสำคัญกับคำว่า “สมณะ” “พอเพียง” “มีสติ” “ละภิกเลส” “ไม่เปรียบเทียบ” “เชื่อมั่น” และ “ศรัทธาตนเอง” ย่อมเป็นฐานสำคัญในการตอบสนองต่อสิ่งแวดล้อม ซึ่งนอกจากจะทำให้จิตใจสบายแล้ว ยังเกิดพลังในการสร้างสรรค์งานและได้รับผลตอบแทนเป็นการเพิ่มพูนปัจจัย 4 ให้สมบูรณ์เพิ่มขึ้น

ส่วนการปฏิบัติเพื่อให้คุณภาพชีวิตดีขึ้น ประกอบด้วย

1. ดูแลรักษาสุขภาพให้ดี สร้างเสริมคุณภาพ ป้องกันโรคและอุบัติเหตุ การกินอาหารที่มีผลดีต่อสุขภาพ การออกกำลังกายอย่างเหมาะสม
2. ทำจิตใจให้ผ่องใส รู้จักให้อภัย ใช้มุทิตาและอุเบกขา ในสภาวะที่เหมาะสม
3. อารมณ์ดี ยิ้ม และหัวเราะ มองโลกในแง่ดี ตัดสินเหตุการณ์เชิงบวก
4. จิตอาสา พร้อมเป็นผู้ให้ เสียสละ
5. สร้างความสัมพันธ์ ทำกิจกรรมร่วมกับสังคม ไม่โดดเดี่ยวตนเอง
6. พัฒนาการเรียนรู้ เพิ่มพูนความรู้และทักษะ
7. มีสติ ฝึกสมาธิ
8. หลีกเลี้ยงอบายมุข หลีกเลี้ยงสิ่งเสพติด หลีกเลี้ยงการพนัน
9. อยู่ในสภาพแวดล้อมที่ดี ไม่มีมลภาวะ
10. เข้าใจตนเอง ให้โอกาสตนเอง (กรมสุขภาพจิต, 2565)

สำหรับในแนวคิดพุทธศาสนา “คุณภาพชีวิตที่ดี” คือชีวิตที่ปราศจากความทุกข์หรือมีทุกข์น้อยที่สุด โดยยึดหลักอริยสัจ 4 และมรรคมงคล 8 เป็นแนวทางดำเนินชีวิต มีจิตใจที่มั่นคง สงบ ไม่หวั่นไหวต่อสิ่งยั่วชวนหรือแรงกดดันจากภายนอก (พระธรรมปิฎก, 2546, น. 85)

6. ความหมายของ “เทคโนโลยีปัญญาประดิษฐ์”

เทคโนโลยีปัญญาประดิษฐ์ (Artificial Intelligence: AI) หมายถึง เทคโนโลยีที่พัฒนาขึ้นเพื่อให้ระบบคอมพิวเตอร์สามารถเลียนแบบความสามารถทางสติปัญญาของมนุษย์ เช่น การเรียนรู้ (learning), การให้เหตุผล (reasoning), การแก้ปัญหา (problem solving), การรับรู้ (perception) และการใช้ภาษา (language use) โดยอาศัยอัลกอริทึมและชุดข้อมูลขนาดใหญ่ในการประมวลผล (Russell & Norvig, 2021, p. 1)

ในแง่ของการใช้งาน เทคโนโลยีปัญญาประดิษฐ์ถูกนำมาใช้ในหลายด้าน เช่น ระบบช่วยตัดสินใจ การวิเคราะห์ข้อมูลขนาดใหญ่ ระบบจดจำเสียงและใบหน้า การแปลภาษาอัตโนมัติ รวมถึงหุ่นยนต์อัจฉริยะที่สามารถทำงานแทนมนุษย์ในบางบริบท ซึ่งส่งผลกระทบต่อเศรษฐกิจ สังคม และวิถีชีวิต (จิตรกานต์ เนื่องจำนงค์, 2564, น. 72)

7. วิเคราะห์ “หลักไตรสิกขา” กับการพัฒนาคุณภาพชีวิตในยุคสังคมเทคโนโลยีปัญญาประดิษฐ์ (AI)

การวิเคราะห์ “หลักไตรสิกขา” กับการพัฒนาคุณภาพชีวิตในยุคสังคมเทคโนโลยีปัญญาประดิษฐ์ (AI) จำเป็นต้องเข้าใจบริบทของทั้งสององค์ประกอบอย่างลึกซึ้ง กล่าวคือไตรสิกขา หมายถึง การศึกษาหรือฝึกฝน 3 ประการในพระพุทธศาสนา ได้แก่

- 1.) ศีล – การรักษากาย วาจาให้เรียบร้อย
- 2.) สมาธิ – การฝึกจิตให้ตั้งมั่น ไม่วอกแวก
- 3.) ปัญญา – การรู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง

ยุค AI หรือยุคเทคโนโลยีปัญญาประดิษฐ์: เป็นยุคที่ข้อมูลไหลเร็ว การสื่อสารไร้พรมแดน การใช้ชีวิตถูกขับเคลื่อนด้วยเทคโนโลยี การทำงานและความสัมพันธ์ของมนุษย์เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว

7.1 วิเคราะห์เชิงเปรียบเทียบ: หลักไตรสิกขากับการพัฒนาคุณภาพชีวิตในยุคเทคโนโลยีปัญญาประดิษฐ์ (AI)

การวิเคราะห์เชิงเปรียบเทียบระหว่างหลักไตรสิกขากับการพัฒนาคุณภาพชีวิตในยุคเทคโนโลยีปัญญาประดิษฐ์ (AI) แสดงให้เห็นว่า ไตรสิกขาสามารถทำหน้าที่เป็นกรอบคิดสำคัญในการกำกับการใช้เทคโนโลยีอย่างสมดุลและมีคุณค่า ในมิติของศีล หลักจริยธรรมช่วยควบคุมพฤติกรรมการใช้เทคโนโลยี เช่น การไม่สร้างหรือเผยแพร่ข่าวปลอม การไม่ละเมิดข้อมูลส่วนบุคคล และการใช้ AI ด้วยความเมตตา ไม่เห็นแก่ประโยชน์ส่วนตน ซึ่งส่งผลให้สังคมดิจิทัลมีความรับผิดชอบและไว้วางใจกันมากขึ้น ในมิติของสมาธิ การฝึกสติท่ามกลางกระแสข้อมูลจำนวนมากและความรวดเร็วของเทคโนโลยี ช่วยให้ผู้ใช้เทคโนโลยีรู้เท่าทันตนเอง ไม่ตกอยู่ในภาวะเสพติดสื่อหรือโทรศัพท์ ลดความเครียดและความวิตกกังวล พร้อมทั้งเสริมสร้างสมดุลระหว่าง

ชีวิตดิจิทัลกับชีวิตจริง ส่วนในมิติของปัญญา การใช้ AI อย่างมีความเข้าใจช่วยให้สามารถแยกแยะข้อมูลจริง และข้อมูลเท็จ ไม่ถูกชักนำโดยอคติของอัลกอริทึม รู้เท่าทันเทคโนโลยี และพัฒนาความสามารถในการตัดสินใจ อย่างมีเหตุผล ซึ่งนำไปสู่การเรียนรู้ตลอดชีวิตและการพัฒนาคุณภาพชีวิตอย่างยั่งยืนในสังคมยุคปัญญาประดิษฐ์

7.2 แนวทางการนำไตรสิกขามาพัฒนาคุณภาพชีวิตในยุคเทคโนโลยีปัญญาประดิษฐ์ (AI)

แนวทางการนำหลักไตรสิกขามาพัฒนาคุณภาพชีวิตในยุคเทคโนโลยีปัญญาประดิษฐ์ (AI) สามารถดำเนินการอย่างเป็นระบบผ่านการฝึกตนทั้งสามมิติ ได้แก่ ศีล สมาธิ และปัญญา ในมิติของศีล การฝึกวินัยทางจริยธรรมช่วยสร้าง “จริยธรรมดิจิทัล” อันประกอบด้วยความรับผิดชอบต่อนโยบายที่ผลิตและเผยแพร่ การเคารพความเป็นส่วนตัวของผู้อื่น และการใช้เทคโนโลยีอย่างมีเมตตาและรับผิดชอบต่อสังคม ส่วนในมิติของสมาธิ การฝึกสติและความตั้งมั่นของจิตท่ามกลางความซับซ้อนและความรวดเร็วของข้อมูล ช่วยเสริมสร้าง “ภูมิคุ้มกันทางจิต” ทำให้สามารถรับมือกับความวุ่นวาย ความเร่งรีบ และแรงกดดันจากโลกดิจิทัลได้อย่างสมดุล ขณะที่ในมิติของปัญญา การพัฒนาความรู้เท่าทันดิจิทัลมีบทบาทสำคัญในการเสริมสร้างความสามารถในการแยกแยะข่าวลวง การประเมินความน่าเชื่อถือของแหล่งข้อมูล และการตัดสินใจอย่างมีเหตุผล ซึ่งล้วนเป็นปัจจัยสำคัญต่อการดำรงชีวิตอย่างมีคุณภาพในสังคมยุคปัญญาประดิษฐ์

8. องค์ความรู้ที่ได้

องค์ความรู้ที่ได้จากการศึกษานี้ชี้ให้เห็นว่า หลักไตรสิกขา ได้แก่ ศีล สมาธิ และปัญญา เป็นเครื่องมือพื้นฐานในการพัฒนาคุณภาพชีวิตอย่างเป็นระบบ เนื่องจากเป็นกระบวนการฝึกฝนตนเองที่ครอบคลุมทั้งการควบคุมพฤติกรรม การพัฒนาจิตใจ และการใช้ปัญญาในการดำเนินชีวิตอย่างมีความหมาย ทั้งในระดับบุคคลและสังคม เมื่อพิจารณาในบริบทของสังคมเทคโนโลยีซึ่งเต็มไปด้วยความรวดเร็ว การเปลี่ยนแปลง และข้อมูลจำนวนมาก การประยุกต์ใช้ไตรสิกขาช่วยเสริมสร้างกลไกสำคัญในการดำรงชีวิต โดยศีลทำหน้าที่สร้างจริยธรรมดิจิทัล เช่น การใช้เทคโนโลยีอย่างรับผิดชอบและไม่ละเมิดสิทธิผู้อื่น สมาธิช่วยเสริมภูมิคุ้มกันทางจิตลดความฟุ้งซ่านจากโลกออนไลน์ และฝึกสติท่ามกลางภาวะข้อมูลล้น ขณะที่ปัญญาช่วยเพิ่มความรู้เท่าทันเทคโนโลยี ความสามารถในการแยกแยะข่าวลวง และทักษะการคิดวิเคราะห์ องค์ความรู้ดังกล่าวนำไปสู่ความเข้าใจว่าคุณภาพชีวิตตามแนวคิดพุทธธรรมสมัยใหม่ได้จำกัดอยู่เพียงความสะดวกสบายจากเทคโนโลยี แต่หมายถึงความสมดุลของกาย จิต สังคม และปัญญา ซึ่งไตรสิกขามีบทบาทสำคัญในการสร้างความสงบภายในท่ามกลางความปั่นป่วนของโลกภายนอก ส่งเสริมการใช้เทคโนโลยีเพื่อประโยชน์ตนและประโยชน์ส่วนรวมอย่างมีสติ และก่อให้เกิดโมเดลการประยุกต์ใช้หลักไตรสิกขาในการพัฒนาคุณภาพชีวิตอย่างเป็นระบบและยั่งยืน

9. บทสรุป

บทความเรื่อง “ไตรสิกขา : พุทธปรัชญาเถรวาทเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตในยุคสังคมเทคโนโลยีปัญญาประดิษฐ์” มุ่งวิเคราะห์และเสนอแนวทางการประยุกต์ใช้หลักธรรมสำคัญในพระพุทธศาสนาเถรวาท

คือ “ไตรสิกขา” ซึ่งประกอบด้วย ศีล สมาธิ และปัญญา เพื่อนำมาใช้พัฒนาคุณภาพชีวิตของมนุษย์ในบริบทของโลกยุคใหม่ ที่เต็มไปด้วยการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วทางเทคโนโลยี โดยเฉพาะระบบปัญญาประดิษฐ์ (AI) ผู้เขียนได้นำเสนอว่า แม้เทคโนโลยีจะเข้ามามีบทบาทสำคัญในทุกมิติของชีวิต แต่คุณภาพชีวิตที่แท้จริงมิได้วัดจากความก้าวหน้าทางวัตถุเพียงอย่างเดียว หากต้องพิจารณาถึงความสมดุลของจิตใจ คุณธรรม และการใช้ปัญญาในการดำรงชีวิตด้วย ดังนั้น ไตรสิกขาจึงเป็นเครื่องมือสำคัญที่สามารถยกระดับจิตใจ ปรับพฤติกรรม และเสริมสร้างภูมิปัญญาให้มนุษย์มีสติรู้เท่าทันการใช้เทคโนโลยีอย่างมีจริยธรรม โดยเฉพาะในยุคที่ข้อมูลข่าวสารไหลเร็ว ความสัมพันธ์ในโลกเสมือนจริง แทนที่ความสัมพันธ์แบบมนุษย์ และ AI มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจของมนุษย์มากขึ้น การฝึก “ศีล” ช่วยให้ควบคุมพฤติกรรมทางสังคม, “สมาธิ” ช่วยควบคุมจิตใจให้ไม่หวั่นไหว, และ “ปัญญา” ช่วยให้แยกแยะสิ่งถูกผิด รู้เท่าทันอคติจากระบบเทคโนโลยี บทความนี้เน้นให้เห็นถึงศักยภาพของไตรสิกขาในฐานะพุทธปรัชญาที่ “ร่วมสมัย” และ “ใช้งานได้จริง” ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตมนุษย์ให้สมบูรณ์ทั้งทางกาย จิต สังคม และปัญญา แม้ในยุคแห่งเทคโนโลยีปัญญาประดิษฐ์ก็ตาม การบูรณาการ “ไตรสิกขา” กับ “สังคมเทคโนโลยี” คือการประยุกต์หลักพุทธธรรมอย่างมีชีวิต เพื่อเสริมสร้างคุณภาพชีวิตของมนุษย์ให้สามารถดำรงตนอย่างมีศีลธรรม มีสติ และมีปัญญารู้เท่าทันโลกดิจิทัลอย่างสมดุลและยั่งยืน

บรรณานุกรม

- กัญญภัค แมกกี. (2561). **ปัญญาในพุทธปรัชญาเถรวาท**, มกราคม – มิถุนายน 2561 (Vol. 23 No. 1). กรมสุขภาพจิต. (2565). **ทำอย่างไรให้ คุณภาพชีวิตดี**, หมอชาวบ้าน ปีที่ 43 ฉบับที่ 513 เดือนมกราคม 2565 สืบค้นเมื่อวันที่ 18 กันยายน 2568 จาก [www.https://dmh.go.th/news/view.asp?id=2486](https://dmh.go.th/news/view.asp?id=2486).
- จิตรกานต์ เนื่องจำนงค์. (2564). **เทคโนโลยีปัญญาประดิษฐ์กับอนาคตของมนุษย์**. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์วิทย์พัฒนา.
- ธวัชชัย หาญพิพัฒน์. (2562). **ผลกระทบของเทคโนโลยีต่อคุณภาพชีวิตในสังคมไทย**. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ปัญญาชน.
- ป.อ. ปยุตโต (พระพรหมคุณาภรณ์). (2542). **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- ประเวศ วะสี. (2542). **แนวคิดว่าด้วยการพัฒนา**. กรุงเทพฯ: สถาบันชุมชนท้องถิ่นพัฒนา.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต). (2546). **การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธธรรม**. กรุงเทพฯ: มุสนิธิพุทธธรรม.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). (2561). **พุทธธรรม (ฉบับปรับขยาย)**. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- วิชัย ศรีสวัสดิ์. (2554). **การพัฒนาคุณภาพชีวิต**. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สรวิชัย วงษ์สะอาด. (2561). **พุทธปรัชญาเถรวาทกับหลักความจริง**, มกราคม – มิถุนายน 2561 (Vol. 2 No. 1).
- สมภาร พรหมทา. (2560). **พุทธปรัชญากับการดำเนินชีวิตในสังคมยุคใหม่**. เชียงใหม่: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

10 • วารสารปารมิตา ศูนย์วิจัยธรรมศึกษา สำนักเรียนวัดอาวุธวิกสิตาราม ปีที่ 7 ฉบับที่ 2 (กรกฎาคม - ธันวาคม 2568)

สฤณี อาชวานันทกุล. (2563). **AI กับความเป็นธรรมในสังคม**. กรุงเทพฯ: โครงการอินเทอร์เน็ตเพื่อกฎหมายประชาชน (iLaw).

Russell, S., & Norvig, P. (2021). **Artificial Intelligence: A Modern Approach (4th ed.)**. Pearson. p. 1.