

กาลามสูตร : การประยุกต์ใช้ในการเสพสื่อยุคดิจิทัล
Kalama Sutta : Application to Digital Media Consumption

พระอนันต์ อาสโภ (สุริยา)

Phra Anan Asapho (Suriya)

นักวิชาการอิสระ

Independent Scholar

มนัสวี มนต์ปัญญาวัฒนา

Manatsawee Monpannawatthana

สถาบันนวัตกรรมกรรมการเรียนรู้ มหาวิทยาลัยมหิดล

Institute for Innovative learning Mahidol University

E-Mail: Anansuriya083@gmail.com

วันที่รับบทความ (Received) : 3 ตุลาคม 2568

วันที่แก้ไขบทความ (Revised) : 22 ธันวาคม 2568

วันที่ตอบรับบทความ (Accepted) : 22 ธันวาคม 2568

บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1. เพื่ออธิบายความหมายและหลักการของ กาลามสูตร จากพระไตรปิฎก 2. เพื่อวิเคราะห์ปัญหาการเสพสื่อในยุคดิจิทัล เช่น ข่าวปลอม ข่าวลวง และการสื่อสารที่บิดเบือน 3. เพื่อประยุกต์ใช้หลักกาลามสูตรเป็นแนวทางในการเสพสื่ออย่างมีวิจารณญาณ ในปัจจุบันสื่อยุคดิจิทัล เป็นสิ่งที่เราสามารถใช้ในการติดตามข่าวตามโซเชียลได้ง่าย ข่าวสารแพร่กระจายได้อย่างรวดเร็วผ่านสื่อออนไลน์ ผู้คนทั่วไปสามารถเข้าถึงได้ง่ายและกว้างขวาง แต่ในขณะเดียวกันข่าวสารที่เรากำลังอ่านก็ไม่ทราบว่าข่าวที่เรา กำลังรับชมเป็นข่าวจริงหรือไม่ จึงทำให้เราต้องเผชิญกับปัญหาข่าวปลอม ข่าวลวง และข่าวที่มีเจตนาโน้มน้าว ให้ผู้ที่ได้รับข่าวสารเข้าใจผิดได้ การเสพสื่อโดยไม่มีการพิจารณาด้วยปัญญาหรือไม่กลั่นกรองอาจทำให้เกิดการ สับสน เกิดความแตกแยกและความขัดแย้งในสังคม เมื่อเราปักใจเชื่อโดยไม่มีการพิจารณา ผู้เขียนบทความนี้ จึงได้หลักธรรมในพุทธศาสนาที่สามารถนำไปรับมือปัญหานี้ได้ คือ กาลามสูตร (เกสปุตตสูตร) ซึ่งเป็นหลักธรรม ในการไม่เชื่อโดยงมงาย แต่ให้ใช้ปัญญาพิจารณาก่อนถึงจะเชื่อ

คำสำคัญ : ยุคดิจิทัล, กาลามสูตร, พระไตรปิฎก

ABSTRACT

This article aims to: 1. explain the meaning and principles of the Kalama Sutta from the Tripitaka; 2. analyze media consumption problems in the digital age, such as fake news, deception, and distorted communication; and 3. apply the Kalama Sutta principles as a guideline for media consumption with discernment. Currently, digital media is easily accessible via social media. News spreads rapidly through online media, making it easily accessible to the general public. However, the news we read is often uncertain as to whether it is genuine. This leaves us facing the problem of fake news, false news, and news intended to mislead those who receive it. Consuming media without discernment or filtering can lead to confusion, division, and social conflict. When we believe without careful consideration, the author of this article has developed a Buddhist principle that can be used to address this problem: the Kalama Sutta (Kesaputta Sutta). This principle emphasizes the principle of not believing blindly, but rather using discernment before believing.

Keywords : Digital Age, Kalama Sutta, Tripitaka

1. บทนำ

ในยุคดิจิทัลที่สื่อสารมวลชนและสื่อสังคมออนไลน์มีบทบาทอย่างกว้างขวาง การแพร่กระจายของข้อมูลเกิดขึ้นอย่างรวดเร็วและไร้พรมแดน แม้จะเอื้อต่อการเข้าถึงข่าวสาร แต่ก็ส่งผลให้เกิดปัญหาสำคัญ เช่น ข่าวปลอม ข่าวบิดเบือน และการสร้างกระแสที่ทำให้ผู้รับสารขาดความเท่าทัน การศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่ออธิบายหลักการของกาลามสูตรจากพระไตรปิฎก วิเคราะห์ปัญหาการเสพสื่อในยุคปัจจุบัน และประยุกต์ใช้กาลามสูตรเป็นแนวทางในการเสพสื่ออย่างมีวิจารณญาณ

ผลการศึกษาแสดงให้เห็นว่า กาลามสูตร (เกสปุตตสูตร, อง. ติก. 20/66/132) เป็นหลักธรรมที่เน้นการไม่เชื่อโดยมงาย ไม่เชื่อตามคำบอกเล่า ประเพณี ตำรา ตระกาะ หรืออำนาจของบุคคล แต่ให้พิจารณาด้วยปัญญาและประสบการณ์ตรงว่าสิ่งใดไม่ก่อโทษ เป็นกุศล และเป็นประโยชน์ เมื่อเชื่อและปฏิบัติแล้วนำไปสู่ความสุข การประยุกต์ใช้ในบริบทการเสพสื่อยุคดิจิทัล คือ การกลั่นกรองข่าวสารอย่างรอบคอบ ตรวจสอบข้อเท็จจริงจากหลายแหล่ง ไม่หลงเชื่อเพียงเพราะเป็นกระแสหรือสอดคล้องกับอคติของตน ตลอดจนเลือกเสพและเผยแพร่เฉพาะเนื้อหาที่มีคุณค่าและไม่สร้างความแตกแยก

กาลามสูตรเป็นเครื่องมือทางพุทธปรัชญาที่ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางปัญญา (Intellectual Immunity) และทักษะการคิดเชิงวิพากษ์ (Critical Thinking) อันจำเป็นต่อการใช้ชีวิตในสังคมข้อมูลข่าวสารปัจจุบัน ทั้งนี้ หากสามารถนำหลักธรรมดังกล่าวมาใช้อย่างแพร่หลาย จะช่วยให้สังคมเกิดความรับผิดชอบต่อการสื่อสาร มีความสมดุลระหว่างการเปิดรับข้อมูลและการรักษาสติปัญญา นำไปสู่การเสพสื่ออย่างสร้างสรรค์และยั่งยืน

2. ความเป็นมาและความหมาย

กาลามสูตร (เรียกอีกอย่างว่า เกสปุตตสูตร) คือ พระสูตรที่พระโคตมพุทธเจ้าทรงแสดงแก่ชาว กาลามะ หมู่บ้านเกสปุตตนิคม แคว้นโกศล กาลามสูตรเป็นหลักแห่งความเชื่อที่พระพุทธองค์ทรงวางไว้ให้แก่ พุทธศาสนิกชน ไม่ให้เชื่อสิ่งใด ๆ อย่างงมงายโดยไม่ใช้ปัญญาพิจารณาให้เห็นจริงถึงคุณโทษหรือดีไม่ดีกว่าก่อนเชื่อ มีอยู่ 10 ประการ ได้แก่ 1. อย่าได้ยึดถือตามถ้อยคำที่ได้ยินได้ฟังมา 2. อย่าได้ยึดถือตามถ้อยคำสืบ ๆ กันมา 3. อย่าได้ยึดถือโดยตื่นข่าวว่า ได้ยินอย่างนี้ 4. อย่าได้ยึดถือโดยอ้างตำรา 5. อย่าได้ยึดถือโดยเดาเอาเอง 6. อย่าได้ยึดถือโดยคาดคะเน 7. อย่าได้ยึดถือโดยความตรึกตามอาการ 8. อย่าได้ยึดถือโดยชอบใจว่าต้องกัน กับทิวของตัว 9. อย่าได้ยึดถือโดยเชื่อว่าผู้พูดสมควรจะเชื่อได้ 10. อย่าได้ยึดถือโดยความนับถือว่าสมณะนี้เป็น ครูของเรา ทรงให้รู้ด้วยตนเองว่า ธรรมใดเป็นอกุศล ธรรมใดมีโทษ ธรรมใดผู้รู้ติเตียน ธรรมใดใครสมาทานให้ บริบูรณ์แล้วเป็นไปเพื่อสิ่งไม่เป็นประโยชน์ เพื่อทุกข์ เมื่อนั้น ควรละธรรมเหล่านั้นเสีย (เกสปุตตสูตร, อภ. ตีก. 20/66/132)

3. ปัญหาการเสพติดในยุคดิจิทัล

การแพร่กระจายของข่าวสารในโลกออนไลน์ ปัญหาข่าวปลอม ข่าวลวง และข่าวบิดเบือน (นันทิกา หนูสม, 2560) พบว่ามีการเผยแพร่ข่าวปลอมนั้นมานานแล้วโดยสมัยก่อนจะอยู่ในรูปแบบของการบอกเล่า แบบปากต่อปาก หรือใบปลิว และเมื่ออินเทอร์เน็ตเข้ามามีบทบาทในการสื่อสารมากยิ่งขึ้นจึงเปลี่ยนรูปแบบมา อยู่ในรูปของฟอร์เวิร์ดเมลล์ และการพิมพ์โต้ตอบกันผ่านโปรแกรมเอ็มเอสเอ็น (MSN) จนถึงปัจจุบันนี้ที่มีการ พัฒนาเครือข่ายสังคมออนไลน์ (Social Media) ขึ้นมา ปัญหาที่ควรกล่าวถึงอีกคือ การเสพติดอย่างขาดสติ (Mindless Consumption) ผู้คนจำนวนมากใช้เวลาไปกับการติดตามข่าวสารหรือคอนเทนต์ออนไลน์โดยไม่ กลับกรอง ส่งผลให้เกิดความฟุ้งซ่าน ขาดสมาธิ และอาจกระทบต่อสุขภาพทางจิตใจ เช่น ความเครียด วิตก กังวล หรือความรู้สึกโดดเดี่ยว แม้ว่าสื่อจะมีประโยชน์ในการเชื่อมโยงผู้คน แต่การเสพติดโดยปราศจากการ พิจารณาอาจกลายเป็นโทษต่อผู้เสพเอง

เมื่อพิจารณาปัญหาดังกล่าว จะเห็นได้ว่าสังคมดิจิทัลต้องการหลักการที่ช่วยสร้างภูมิคุ้มกันทางปัญญา และแนวทางในการรับรู้ข้อมูลอย่างมีเหตุผล หลักกาลามสูตรจึงมีความสำคัญอย่างยิ่ง เพราะเป็นหลักธรรมที่ เน้นการไม่เชื่ออย่างงมงาย แต่ใช้ปัญญาไตร่ตรอง ตรวจสอบ และพิจารณาผลที่เกิดขึ้นจริงก่อนเชื่อ ซึ่งสามารถ นำมาปรับใช้ได้โดยตรงประเด็นต่อการแก้ปัญหาการเสพติดในยุคปัจจุบัน

4. ผลกระทบต่อสังคมและความแตกแยก

ผลกระทบของข่าวปลอมในประเทศไทยนั้นยังไม่ได้รุนแรงและขยายจนเป็นปัญหาระดับประเทศอย่าง กรณีกារเลือกตั้งของประเทศสหรัฐอเมริกา แต่ด้วยพฤติกรรมที่คนไทยที่ให้ความเชื่อถือข่าวบนสังคมออนไลน์ อย่างน่าเป็นห่วง และประเด็นปัญหาจริยธรรมของสื่อที่เกิดขึ้นนั้น ทำให้เกิดความวิตกกังวลว่าปัญหาข่าวปลอม ในประเทศไทยอาจมีแนวโน้มที่รุนแรงขึ้นในอนาคต (เบญจวรรณ, 2563.) การเสพติดโดยขาดการกลับกรอง อย่างมีวิचारณญาณมิได้ส่งผลกระทบในระดับปัจเจกบุคคล แต่ยังคงส่งผลกระทบในระดับสังคมอย่างกว้างขวาง

ประการแรกคือ การบ่อนทำลายความเชื่อมั่นในข้อมูลและสถาบันทางสังคม เมื่อข่าวปลอมและข้อมูลบิดเบือนแพร่กระจาย ผู้คนเริ่มไม่สามารถแยกแยะได้ว่าสิ่งใดเป็นความจริง ความไม่มั่นใจดังกล่าวทำให้ความน่าเชื่อถือของสื่อมวลชน สถาบันการเมือง หรือแม้กระทั่งองค์ความรู้ทางวิชาการลดลง ซึ่งอาจก่อให้เกิดภาวะ “วิกฤตความจริง” ในสังคม ประการที่สองคือ การสร้างความแตกแยกทางความคิดและการเมือง การเสพสื่อที่เลือกข้างหรือมีอคติ ทำให้ผู้คนมักแบ่งฝักแบ่งฝ่ายอย่างชัดเจน เมื่อข้อมูลที่ได้รับตอกย้ำความเชื่อเดิมอยู่เสมอ ความเข้าใจร่วมในสังคมย่อมหดแคบลง เกิดการขาดพื้นที่กลางในการพูดคุยแลกเปลี่ยน ส่งผลให้ความขัดแย้งบานปลายจนยากต่อการหาทางออกโดยสันติ ประการที่สามคือ การลดทอนความสามัคคีและความไว้วางใจในสังคม ข้อมูลที่บิดเบือนหรือข่าวลวงสามารถสร้างความหวาดระแวงระหว่างบุคคลและกลุ่มสังคม เมื่อสังคมขาดความไว้วางใจ ย่อมกระทบต่อความร่วมมือในการแก้ไขปัญหาสาธารณะ เช่น การเมือง เศรษฐกิจ หรือสาธารณสุข

5. การประยุกต์ใช้กาลามสูตรกับการเสพสื่อ

หลักการตรวจสอบข่าวสารตามกาลามสูตร เครื่องมือวิเคราะห์ข่าวปลอมที่กล่าวในข้างต้น หัวใจสำคัญของการวิเคราะห์คือการรู้จักยับยั้งความเชื่อ โดยระมัดระวังการเชื่อข้อมูล ข่าวสาร และความรู้ แต่หากปราศจากเครื่องมือ สิ่งที่ใช้พิจารณาข่าวปลอมได้ดีที่สุดและใช้ได้ไม่จำกัดกาล คือ “สติปัญญาของเราที่ใช้พิจารณา” ในแง่มุมของหลักธรรมที่นำมาพิจารณาข่าวปลอมนั้นกาลามสูตรหรือเกสปุตตสูตร เป็นพระสูตรสำคัญสูตรหนึ่งในพระพุทธศาสนา ได้รับความสนใจมากเป็นพิเศษจากนักวิชาการและนักวิทยาศาสตร์ในยุคปัจจุบัน พระพุทธเจ้าทรงแสดงพระสูตรนี้แก่ชาวกาลามะ ซึ่งอยู่ในเกสปุตตนิคม แคว้นโกศล กาลามสูตรหมายถึง วิธีปฏิบัติในเรื่องที่ควรสงสัย หรือหลักความเชื่อ ที่พระพุทธเจ้าตรัส ไว้ 10 ประการ ได้แก่ 1. อย่าปลงใจเชื่อด้วยการฟังตามกันมา 2. อย่าปลงใจเชื่อด้วยการถือสืบ ๆ กันมา 3. อย่าปลงใจเชื่อด้วยการเล่าลือ 4. อย่าปลงใจเชื่อด้วยการอ้างตำราหรือคัมภีร์ 5. อย่าปลงใจเชื่อเพราะตรรกะ(การคิดเอาเอง) 6. อย่าปลงใจเชื่อเพราะการอนุমান 7. อย่าปลงใจเชื่อด้วยการคิดตรองตามแนวเหตุผล 8. อย่าปลงใจเชื่อเพราะเข้าได้กับทฤษฎีที่พินิจไว้แล้ว 9. อย่าปลงใจเชื่อเพราะมองเห็นรูปลักษณ์น่าจะเป็นไปได้ 10. อย่าปลงใจเชื่อเพราะนับถือว่า ท่านสมณะนี้เป็นครูของเรา การแปลว่า "อย่าเชื่อ" นั้น ในทางพระพุทธศาสนาให้ความหมายลึกซึ้งกว่า นั่นคือ "อย่าเพิ่งปลงใจเชื่อ"พระพุทธเจ้าตรัสถึงเหตุผลในข้อที่อย่าเพิ่งเชื่อดังกล่าวมาดังนี้โดยตรัสว่า “กาลามะทั้งหลาย เมื่อใด ท่านทั้งหลายพึงรู้ด้วยตนเองเท่านั้นว่า “ธรรมเหล่านี้เป็นอนุสสุตธรรมเหล่านี้มีโทษ ธรรมเหล่านี้ผู้รู้ดีเตียน ธรรมเหล่านี้ที่บุคคลถือปฏิบัติบริบูรณ์แล้วย่อมเป็นไปเพื่อไม่เกื้อกูล เพื่อทุกข์” เมื่อนั้น ท่านทั้งหลายควรละ (ธรรมเหล่านั้น) เสีย”พระสุตตันตปิฎก ในคัมภีร์ติกนิบาต กาลามสูตร (เวียดา,2021 : 6.)

6. การสร้างภูมิคุ้มกันทางปัญญา (Intellectual Immunity)

พุทธจิตวิทยา (Buddhist Psychology) จึงถูกหยิบยกขึ้นมาเป็นเครื่องมือทางเลือกที่น่าสนใจในการพัฒนา “ภูมิคุ้มกันทางปัญญา” หรือที่เรียกว่า Digital Immunity หลักธรรมอย่าง “สติ” (Mindfulness), “โยนิโสมนสิการ” (การคิดอย่างรอบคอบ), “อิทธิบาท4” (เครื่องมือแห่งความสำเร็จ), และ “พรหมวิหาร4” (ความเมตตากรุณาเมตตาอุเบกขา) ล้วนสามารถปรับใช้กับชีวิตดิจิทัลได้อย่างน่าทึ่งเมื่อเยาวชนสามารถฝึกสติ

ให้รู้ทันตนเองใช้ปัญญาพิจารณาข้อมูลอย่างรอบคอบและมีเมตตาการใช้อินเทอร์เน็ตก็ไม่ใช่เรื่องอันตรายอีกต่อไป (พิมพ์สรร, 2568 : 643.) การเสพสื่อในยุคดิจิทัลเปรียบเสมือนการเปิดประตูรับข่าวสารจำนวนมากที่หลั่งไหลเข้ามาอย่างไม่หยุดยั้ง หากผู้เสพขาดการกลั่นกรอง ย่อมต้องอยู่ในความสับสนและถูกรอบงำโดยข้อมูลที่เบียดเบียน หลักกาลามสูตรจึงมีหน้าที่ที่สำคัญเป็นเครื่องมือในการสร้างภูมิคุ้มกันทางปัญญา การมีภูมิคุ้มกันทางปัญญาไม่ได้หมายถึงการปิดกั้นตนเองจากสื่อ แต่หมายถึงการเปิดรับอย่างมีสติ และใช้ปัญญาในการพิจารณาไตร่ตรอง การฝึกสติและการรู้เท่าทันสื่อก็เป็นหัวใจสำคัญเพราะเมื่อจิตใจมีความสงบก็จะไม่ถูกชักจูงด้วยความโกรธ ความกลัว หรือความหลง บุคคลที่มีภูมิคุ้มกันทางปัญญา เขาจะไม่เพียงปกป้องตนเองจากข่าวปลอมและการสื่อสารที่บิดเบือน แต่ยังเป็นพลังในการรักษาสมดุลของสังคม โดยการเผยแพร่สิ่งที่ดีต้องและเป็นประโยชน์ในสังคม เป็นรากฐานสำคัญของการอยู่ร่วมกันอย่างสร้างสรรค์ในสังคมดิจิทัล

7. การพัฒนาทักษะการคิดเชิงวิพากษ์ (Critical Thinking)

จินดารัตน์, 2560 การคิดเชิงวิพากษ์ (critical thinking) จากพจนานุกรมศัพท์ศึกษาศาสตร์ร่วมสมัย ฉบับราชบัณฑิตยสภา คำว่า critical thinking นี้ นอกจากจะหมายถึง การคิดเชิงวิพากษ์แล้ว ในอีกความหมายหนึ่งยังใช้คำว่า การคิดอย่างมีวิจารณ์ญาณ หมายถึง หลักการคิดประเภทหนึ่งที่เน้นกระบวนการพิจารณาและประเมินข้อมูลหลักฐานที่เกี่ยวข้องกับเรื่องที่คิดทุกด้านอย่างรอบคอบ โดยใช้เกณฑ์ที่กำหนดหลักเหตุผล จนได้คำตอบที่เหมาะสมหรือดีที่สุดเพื่อนำไปใช้ในการตัดสินใจ หรือประเมิน หรือแก้ปัญหาต่าง ๆ เป็นกระบวนการคิดที่มีปัญญาเป็นตัวนำ การพัฒนาทักษะการคิดเชิงวิพากษ์เริ่มต้นจากการตั้งคำถามกับสิ่งที่เราเสพ เช่น ข้อมูลนี้มาจากแหล่งใด มีหลักฐานที่มาสสนับสนุนหรือไม่ การคิดเชิงวิพากษ์ยังหมายถึงการกล้าที่จะทบทวนความเชื่อของตนเอง เปิดใจรับข้อมูลที่หลากหลาย หรือพร้อมที่จะปรับเปลี่ยนมุมมองเมื่อพบข้อเท็จจริงใหม่ ๆ

8. บทวิเคราะห์

จากการศึกษาพบว่า ปัญหาการเสพสื่อในยุคดิจิทัลมิได้เป็นเพียงประเด็นด้านเทคโนโลยีหรือการสื่อสารเท่านั้น หากแต่เป็นปัญหาเชิงจิตสำนึก ปัญญา และโครงสร้างทางสังคมที่ซับซ้อน การแพร่กระจายของข่าวปลอม ข่าวบิดเบือน และข้อมูลที่กระตุ้นอารมณ์อย่างรวดเร็ว ได้ส่งผลให้ผู้รับสารจำนวนมากขาดความสามารถในการไตร่ตรองอย่างมีเหตุผล เกิดภาวะเสพสื่ออย่างขาดสติ และนำไปสู่ความแตกแยก ความไม่ไว้วางใจ และวิกฤตความจริงในสังคม เมื่อพิจารณาผ่านกรอบพุทธปรัชญา กาลามสูตรปรากฏเป็นหลักธรรมที่มีศักยภาพสูงในการตอบโจทยปัญหาดังกล่าว เนื่องจากเน้นการ “ไม่เชื่อโดยมง่าย” แต่ส่งเสริมการใช้ปัญญาพิจารณาจากเหตุและผล ประสพการณ์ตรง และผลกระทบบที่แท้จริงของการกระทำ หลักการทั้งสิบประการของกาลามสูตรสะท้อนกระบวนการคิดเชิงวิพากษ์อย่างเป็นระบบ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดร่วมสมัยด้าน Critical Thinking และ Media Literacy การประยุกต์ใช้กาลามสูตรกับการเสพสื่อจึงมิใช่การปฏิเสธข้อมูลหรือเทคโนโลยี แต่เป็นการสร้าง “ภูมิคุ้มกันทางปัญญา” ที่ช่วยให้บุคคลสามารถเปิดรับข้อมูลอย่างมีสติ ไม่ตก

เป็นเหยื่อของอคติ อารมณ์ หรืออำนาจของกระแสสังคม ทั้งยังส่งเสริมความรับผิดชอบต่อการสื่อสารในระดับปัจเจกและสังคม อันเป็นรากฐานสำคัญของการอยู่ร่วมกันอย่างสันติในสังคมดิจิทัล

9. บทสรุป

บทความนี้ชี้ให้เห็นว่า กาลามสูตรในพระพุทธศาสนาเถรวาทเป็นหลักธรรมที่มีความร่วมสมัยและสามารถนำมาประยุกต์ใช้กับบริบทการเสพสื่อในยุคดิจิทัลได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยเฉพาะในการรับมือกับปัญหาข่าวปลอม ข่าวบิดเบือน และการเสพสื่ออย่างขาดสติ หลักการไม่ปลงใจเชื่อโดยปราศจากการพิจารณา การตรวจสอบข้อมูลจากหลายแหล่ง และการประเมินผลดี-ผลเสียด้วยปัญญา ล้วนเป็นหัวใจสำคัญของการสร้างภูมิคุ้มกันทางปัญญาและการพัฒนาทักษะการคิดเชิงวิพากษ์ เมื่อบุคคลสามารถนำหลักกาลามสูตรมาปรับใช้ได้อย่างเหมาะสม ย่อมช่วยลดผลกระทบเชิงลบของสื่อ เสริมสร้างความสงบทางจิตใจ และส่งเสริมความรับผิดชอบต่อการสื่อสารในสังคม ในภาพรวม กาลามสูตรมิได้เป็นเพียงหลักธรรมทางศาสนา หากแต่เป็นกรอบคิดเชิงจริยธรรมและปัญญาที่สามารถนำไปใช้เป็นแนวทางในการเสพสื่ออย่างมีวิจารณญาณ อันจะนำไปสู่การสื่อสารที่สร้างสรรค์ ความเข้าใจร่วม และความยั่งยืนของสังคมดิจิทัลในระยะยาว

บรรณานุกรม

- จินดารัตน์ โพธิ์นอก. (2560). การคิดเชิงวิพากษ์. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- นันทิกา หนูสม. (2560). ลักษณะของข่าวปลอมในประเทศไทยและระดับความรู้เท่าทันข่าวปลอมบนเฟซบุ๊กของผู้รับสารในเขตกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการสื่อสารเชิงกลยุทธ์ คณะนิเทศศาสตร์ มหาวิทยาลัยกรุงเทพ.
- เบญจวรรณ คุณวิโรจน์ลักษณ์. (2563). ปัจจัยที่ช่วยลดการแพร่กระจายข่าวปลอมบนสื่อสังคมออนไลน์. วารสารมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชพฤกษ์, 6(2) (พฤษภาคม – สิงหาคม).
- พระกมลรัตน์ อภิปุณฺโญ. (2565). การบริโภคสื่อออนไลน์ด้วยพุทธปัญญาบูรณาการ. วารสาร มจร บาลีศึกษาพุทธโฆสปริทรรศน์, 8(3) (กันยายน – ธันวาคม).
- พิมพ์สสร เต็ดขาด, เขมินทรา ตันธิกุล และอุเทน ลาพิงค์. (2568). รูปแบบการพัฒนาภูมิคุ้มกันทางปัญญาบนฐานทุนทางพุทธศาสนาและจิตวิทยาเชิงบวกเพื่อป้องกันการถูกล่อลวงบนสื่อสังคมออนไลน์สำหรับเยาวชนในจังหวัดเชียงใหม่. วารสารพุทธจิตวิทยา, 10(4) (กรกฎาคม – สิงหาคม).
- ภาพร พุฒินกาญจน์ และฐิติมา วทัญญुकุณากร. (2563). การใช้สื่ออย่างสร้างสรรค์สำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรีในกรุงเทพมหานคร. วารสารศิลปการจัดการ, 4(2) (พฤษภาคม – สิงหาคม).
- วิศ ข่ายสุวรรณ, พระมหาศิวกโร ปญญาวิโร และกรนิษฐ์ ชายป่า. (2562). กาลามสูตร: หลักความเชื่อในยุคดิจิทัล. วารสารบัณฑิตแสงโคมคำ, 4(2) (กรกฎาคม – ธันวาคม).
- วิดา พีร์รัฐกุล. (2564). การวิเคราะห์ข่าวปลอมตามหลักกาลามสูตร. วารสารพุทธนวัตกรรมการปริทรรศน์.