



ISSN 2774-003X (online)

JOURNAL OF PARAMITA

# วารสารปารมิตา

ศูนย์วิจัยธรรมศึกษา สำนักเรียนวัดอาวุธวิกสิตาราม

ปีที่ 7 ฉบับที่ 2 (กรกฎาคม - ธันวาคม 2568)

Vol. 7 No. 2 (July - December 2025)





## วารสารปารมิตา

JOURNAL OF PARAMITA

ปีที่ 7 ฉบับที่ 2 (กรกฎาคม - ธันวาคม 2568)

Vol. 7 No. 2 (July – December 2025)

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อเป็นวารสารตีพิมพ์เผยแพร่บทความวิชาการ บทความวิจัย บทความหนังสือ และบทความวิชาการประเภทอื่นๆ
2. เพื่อเป็นสื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้เชิงวิชาการของนักวิจัยและนักวิชาการทั้งในประเทศไทยและต่างประเทศ
3. เพื่อเป็นวารสารเสนอองค์ความรู้ที่เป็นประโยชน์ต่อการพัฒนามนุษย์ตามหลักการศึกษาศาสนาและศาสตร์ต่างๆ
4. เพื่อพัฒนาวารสารให้เป็นที่ไปตามเกณฑ์มาตรฐานการประกันคุณภาพการศึกษาและเป็นการส่งเสริมการพัฒนาคุณภาพผลงานการวิจัยและบทความทางวิชาการทางพระพุทธศาสนาและศาสนาต่างๆ รวมทั้งปรัชญาให้เป็นที่ไปตามเกณฑ์มาตรฐาน TCI

### เจ้าของ

ศูนย์วิจัยธรรมศึกษา สำนักเรียนวัดอาวุธวิกสิตาราม (RESEARCH CENTER FOR DHAMMSUKSA PHRAPARIYATTIDHAMMA OF WATAWUTWIKASITARAM SCHOOL) ฤๅณิคุณแม่ชาลั้ง ห้อง 305 เลขที่ 137 วัดอาวุธวิกสิตาราม ถนนจรัญสนิทวงศ์ 71 บางพลัด กรุงเทพฯ 10700 โทร 0860864258

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

## ที่ปรึกษา

พระพรหมวัชรสุทธาจารย์	เจ้าอาวาส/เจ้าสำนักเรียนวัดอาวุธวิกสิตาราม รองแม่กองบาลีสนามหลวง (คณะธรรมยุต)
พระราชติลก, ดร.	ประธานกรรมการบริหารการศึกษา ผู้ช่วยรองแม่กองบาลีสนามหลวง (คณะธรรมยุต)
พระราชวินัยวชิรเมธี, ดร.	เจ้าคณะแขวงบางพลัด รองอธิการบดี มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
พระมหาพรภวิทย์ จีระวิโช	อาจารย์ใหญ่สำนักเรียนวัดอาวุธวิกสิตาราม
ผศ.ดร.เนตร หงษ์ไกรเลิศ	มหาวิทยาลัยสยาม
นาวาเอก ดร.นพดล บงกชกาญจน์	กรมยุทธศึกษาทหารเรือ
ดร.วิลาสินี วัฒนมงคล	ผู้พิพากษาสมทบ ศาลเยาวชนและครอบครัวจังหวัดสมุทรสงคราม

## บรรณาธิการวารสาร

พระมหามหาวินทร์ ปุริสุตโตโม, ผศ.ดร.

## กองบรรณาธิการวารสาร

พระบุญฤทธิ อภิปัญโญ	มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
ดร.มนัสวี ศรีนนท์	มหาวิทยาลัยมหิดล
ผศ.ดร.ธเนศ เกษศิลป์	มหาวิทยาลัยมหิดล
ผศ.ดร.สุณี เวชประสิทธิ์	มหาวิทยาลัยนวมินทราชิราช
พ.ต.ท.หญิง ดร.ปิยะนุช ศรีสรานุกรม	โรงเรียนนายร้อยตำรวจ
นายครรชิต มีซอง	โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

## ฝ่ายจัดรูปเล่ม/สมาชิกวารสาร

ดร.มนัสวี ศรีนนท์	นายสุชาน มั่งมั่น
นายอริย์ธัช เลิศอมรไชยกิจ	นางสาวพรทิพย์ พุทธิกิตติวงศ์

## พิมพ์ที่

จี คลาส (G CLASS) เลขที่ 26/19 ศาลายา พุทธมณฑล นครปฐม 73170  
โทร 028892223 โทรสาร 028893204 อีเมลล์ g\_class@hotmail.com

## บทบรรณาธิการ

วารสารปารมิตา ฉบับที่ 2 ประจำปี พ.ศ. 2568 นับเป็นก้าวสำคัญของการพัฒนาวารสารในปีที่ 7 ภายใต้กรอบมาตรฐานวิชาการที่เข้มแข็งและสอดคล้องกับเกณฑ์การประเมินคุณภาพวารสารวิชาการในฐานข้อมูล TCI รอบที่ 5 ตลอดจนแนวปฏิบัติสากลด้านจริยธรรมการตีพิมพ์และการประเมินบทความแบบผู้ทรงคุณวุฒิหลายท่าน (double-blind peer review) โดยบทความทุกเรื่องในฉบับนี้ผ่านการพิจารณาจากผู้ทรงคุณวุฒิอย่างน้อย 3 ท่าน เพื่อรับรองคุณภาพ ความถูกต้องเชิงวิชาการ และความมีคุณภาพต่อการพัฒนาองค์ความรู้ในสาขาที่เกี่ยวข้อง

บทความที่ได้รับการตีพิมพ์สะท้อนถึงความหลากหลายทั้งด้านเนื้อหาและระเบียบวิธีวิจัย ครอบคลุมบทความวิชาการและบทปริทรรศน์หนังสือ จากนักวิชาการและนักศึกษาจากหลากหลายสถาบัน อันแสดงให้เห็นถึงความร่วมมือทางวิชาการข้ามหน่วยงานและความมุ่งมั่นของวารสารในการเป็นเวทีเผยแพร่องค์ความรู้ที่มีคุณค่า โปร่งใส และตรวจสอบได้ กองบรรณาธิการหวังเป็นอย่างยิ่งว่าบทความในฉบับนี้จะเป็นประโยชน์ต่อผู้อ่านทั้งในเชิงวิชาการและการประยุกต์ใช้ อันจะนำไปสู่การพัฒนาสังคมไทยและสังคมโลกอย่างยั่งยืนต่อไป

กองบรรณาธิการวารสาร

## สารบัญ

เรื่อง	หน้า
บทบรรณาธิการ	ค
สารบัญ	ง
ไตรสิกขา : พุทธปรัชญาเถรวาทเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต ในสังคมเทคโนโลยีปัญญาประดิษฐ์ (The Threefold Training: Theravāda Buddhist Philosophy for Enhancing Quality of Life in an Artificial Intelligence Society) พระไพฑูรณ์ ฉนทกาโม (หัวข้อ) พระสุริย นริสสร (ฝั่งผาย) และ พระสุชาติ อภัสสร (ฝั่งผาย)	1
กาลามสูตร : การประยุกต์ใช้ในการเสพสื่อยุคดิจิทัล (Kalama Sutta : Application to Digital Media Consumption) พระอนันต์ อาสโภ (สุริยา) และ มนต์วี มนต์ปัญญาวัฒนา	11
วิเคราะห์ปัญหาการรับรู้ข่าวสารในยุคดิจิทัล (An Analysis of Information Processing Issues in the Digital Age) พระสุริย นริสสร พระไพฑูรณ์ ฉนทกาโม และ จักรพงษ์ ทิพสูงเนิน	17
หลักสัมมาวาจา 4 : พุทธจริยาศาสตร์เพื่อขจัดปัญหาความแตกแยก ในสังคมไทยอันเกิดจากการสื่อสารที่ขาดสติ (Right Speech (Sammāvācā): A Buddhist Ethics Approach to Addressing Social Divisions Caused by Unmindful Communication in Thai Society) พรรณภา รัตนพันธ์	27
ปัญหาเรื่องตัวตน: การวิพากษ์จากพุทธปรัชญาและทฤษฎีจิตสำนึกร่วมสมัย (The Problem of Selfhood: A Critical Dialogue between Buddhist Philosophy and Contemporary Consciousness Theory) ธัญญพรหม อัครจินดา	35
จริยธรรมการตีพิมพ์บทความในวารสารปารมิตา	46
ศูนย์วิจัยธรรมศึกษา สำนักเรียนวัดอาวุธวิกสิตาราม การเตรียมต้นฉบับเพื่อการเสนอจัดพิมพ์ในวารสารปารมิตา	48
ศูนย์วิจัยธรรมศึกษา สำนักเรียนวัดอาวุธวิกสิตาราม	

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 ไตรสิกขาไม่เพียงเป็นหลักการพัฒนาดตนตามพุทธปรัชญาเถรวาทเท่านั้น 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 และเสนอแนวทางในการประยุกต์หลักไตรสิกขาเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตอย่างสมดุลและยั่งยืนในยุคดิจิทัล

## 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)

การพัฒนาในมิติทางพุทธศาสนาไม่ได้หมายถึงเพียงแค่ความก้าวหน้าทางวัตถุหรือเศรษฐกิจเท่านั้น แต่หมายถึง “การพัฒนามนุษย์” ให้มีคุณภาพทั้งทางกาย วาจา ใจ และปัญญา ซึ่งเน้นกระบวนกรฝึกตนเพื่อขัดเกลาจิตใจ 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 จากการประกอบอาชีพหลายคนเป็นโรคพิการทุพพลภาพแต่กำเนิด 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 “สมถะ” “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 และมรรคมีองค์ 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.

กาลามสูตร : การประยุกต์ใช้ในการเสพสื่อยุคดิจิทัล  
Kalama Sutta : Application to Digital Media Consumption

พระอนันต์ อาสโภ (สุริยา)

Phra Anan Asapho (Suriya)

นักวิชาการอิสระ

Independent Scholar

มนัสวี มนต์ปัญญาวัฒนา

Manatsawee Monpannawatthana

สถาบันนวัตกรรมการเรียนรู้ 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 พระสูตรที่พระโคตมพุทธเจ้าทรงแสดงแก่ชาวกาลามะ หมู่บ้านเกสปุตตนิคม แคว้นโกศล กาลามสูตรเป็นหลักแห่งความเชื่อที่พระพุทธองค์ทรงวางไว้ให้แก่พุทธศาสนิกชน 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. อย่าได้ยึดถือโดยชอบใจว่าต้องกันกับทิวของตัว 9. อย่าได้ยึดถือโดยเชื่อว่าผู้พูดสมควรจะเชื่อได้ 10. อย่าได้ยึดถือโดยความนับถือว่าสมณะนี้เป็นครูของเรา ทรงให้รู้ด้วยตนเองว่า ธรรมใดเป็นอกุศล ธรรมใดมีโทษ ธรรมใดผู้รู้ติเตียน ธรรมใดใครสมาทานให้บริบูรณ์แล้วเป็นไปเพื่อสิ่งไม่เป็นประโยชน์ เพื่อทุกข์ เมื่อนั้น ควรละธรรมเหล่านั้นเสีย (เกสปุตตสูตร, อภ. ตีก. 20/66/132)

## 3. ปัญหาการเสพติดในยุคดิจิทัล

การแพร่กระจายของข่าวสารในโลกออนไลน์ ปัญหาข่าวปลอม ข่าวลวง และข่าวบิดเบือน (นันทิกาหนูสม, 2560) พบว่ามีการเผยแพร่ข่าวปลอมนั้นมานานแล้วโดยสมัยก่อนจะอยู่ในรูปแบบของการบอกเล่าแบบปากต่อปาก หรือใบปลิว และเมื่ออินเทอร์เน็ตเข้ามามีบทบาทในการสื่อสารมากยิ่งขึ้นจึงเปลี่ยนรูปแบบมาอยู่ในรูปของฟอร์เวิร์ดเมลล์ และการพิมพ์โต้ตอบกันผ่านโปรแกรมเอ็มเอสเอ็น (MSN) จนถึงปัจจุบันนี้ที่มีการพัฒนาเครือข่ายสังคมออนไลน์ (Social Media) ขึ้นมา ปัญหาที่ควรกล่าวถึงอีกคือ การเสพติดอย่างขาดสติ (Mindless Consumption) ผู้คนจำนวนมากใช้เวลาไปกับการติดตามข่าวสารหรือคอนเทนต์ออนไลน์โดยไม่กลั่นกรอง ส่งผลให้เกิดความฟุ้งซ่าน ขาดสมาธิ และอาจกระทบต่อสุขภาพทางจิตใจ เช่น ความเครียด วิตกกังวล หรือความรู้สึกโดดเดี่ยว แม้ว่าสื่อจะมีประโยชน์ในการเชื่อมโยงผู้คน แต่การเสพติดโดยปราศจากการพิจารณาอาจกลายเป็นโทษต่อผู้เสพเอง

เมื่อพิจารณาปัญหาดังกล่าว จะเห็นได้ว่าสังคมดิจิทัลต้องการหลักการที่ช่วยสร้างภูมิคุ้มกันทางปัญญา และแนวทางในการรับรู้ข้อมูลอย่างมีเหตุผล หลักกาลามสูตรจึงมีความสำคัญอย่างยิ่ง เพราะเป็นหลักธรรมที่เน้นการไม่เชื่ออย่างงมงาย แต่ใช้ปัญญาไตร่ตรอง ตรวจสอบ และพิจารณาผลที่เกิดขึ้นจริงก่อนเชื่อ ซึ่งสามารถนำมาปรับใช้ได้โดยตรงประเด็นต่อการแก้ปัญหาการเสพติดในยุคปัจจุบัน

## 4. ผลกระทบต่อสังคมและความแตกแยก

ผลกระทบของข่าวปลอมในประเทศไทยนั้นยังไม่ได้รุนแรงและขยายจนเป็นปัญหาระดับประเทศอย่างกรณีการเลือกตั้งของประเทศสหรัฐอเมริกา แต่ด้วยพฤติกรรมที่คนไทยที่ให้ความเชื่อถือข่าวบนสังคมออนไลน์อย่างน่าเป็นห่วง และประเด็นปัญหาจริยธรรมของสื่อที่เกิดขึ้นนั้น ทำให้เกิดความวิตกกังวลว่าปัญหาข่าวปลอมในประเทศไทยอาจมีแนวโน้มที่รุนแรงขึ้นในอนาคต (เบญจวรรณ, 2563.) การเสพติดโดยขาดการกลั่นกรองอย่างมีวิจารณญาณมิได้ส่งผลกระทบในระดับปัจเจกบุคคล 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 หัวใจสำคัญของ การวิเคราะห์คือการรู้จักยับยั้งความเชื่อ 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 อภิปัญญา. (2565). การบริโภคสื่อออนไลน์ด้วยพุทธปัญญาบูรณาการ. วารสาร มจร บาลีศึกษาพุทธโฆสปริทรรศน์, 8(3) (กันยายน – ธันวาคม).
- พิมพ์สสร เต็ดขาด, เขมินทรา ตันธิกุล และอุเทน ลาพิงค์. (2568). รูปแบบการพัฒนาภูมิคุ้มกันทางปัญญาบนฐานทุนทางพุทธศาสนาและจิตวิทยาเชิงบวกเพื่อป้องกันการถูกล่อลวงบนสื่อสังคมออนไลน์สำหรับเยาวชนในจังหวัดเชียงใหม่. วารสารพุทธจิตวิทยา, 10(4) (กรกฎาคม – สิงหาคม).
- ภาพร พุฒินภาคุณน์ และฐิติมา วาญญุกุณากร. (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.

## วิเคราะห์ปัญหาการรับรู้ข่าวสารในยุคดิจิทัล

### An Analysis of Information Processing Issues in the Digital Age

พระสุริย นริสโร

SettingsPhraSuriyon Narissaro

พระไพฑูรย์ ฉันทกาโม

PhraPhaithun Chantakamo

จักรพงษ์ ทิพสุนเนิน

Jakkapong Thipsungnoen

สำนักเขตการศึกษาพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา เขต 14

Office of the General Buddhist Education Area 14

E-Mail: suriyonpungpay@gmail.com

วันที่รับบทความ (Received) : 12 ธันวาคม 2568

วันที่แก้ไขบทความ (Revised) : 22 ธันวาคม 2568

วันที่ตอบรับบทความ (Accepted) : 22 ธันวาคม 2568

#### บทคัดย่อ

บทความเรื่องนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา วิเคราะห์ปัญหาการรับรู้ข่าวสารในยุคดิจิทัล ตามความเชื่อทางพระพุทธศาสนา ผลการศึกษาพบว่า ปัญหาการรับรู้ข่าวสารในยุคดิจิทัล ซึ่งแม้เทคโนโลยีสารสนเทศจะเอื้อให้ผู้คนเข้าถึงข้อมูลได้สะดวกและรวดเร็ว แต่ก็สร้างปัญหาสำคัญคือการแพร่กระจายของข่าวปลอมที่บิดเบือนข้อเท็จจริง อันนำไปสู่ความเข้าใจผิดความแตกแยก และความไม่ไว้วางใจในสังคมไทย การแก้ปัญหาดังกล่าวไม่อาจพึ่งพาเพียงเครื่องมือทางเทคโนโลยีหรือมาตรการทางกฎหมาย แต่จำเป็นต้องพัฒนากระบวนการคิด และวิจรณ์ญาณของผู้รับสาร จึงเสนอการประยุกต์ใช้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนา ได้แก่ กาลามสูตร ซึ่งชี้ให้เห็นเชื่อโดยปราศจากการตรวจสอบและการใช้ปัญญา และหลักโยนิโสมนสิการ ที่เน้นการคิดอย่างแยกแยะ มีเหตุผล และมุ่งสู่ผลที่สร้างสรรค์ หลักธรรมทั้งสองสามารถเป็นภูมิคุ้มกันทางความคิด ช่วยให้ผู้เสพสื่อสามารถแยกแยะข่าวจริงและข่าวปลอมได้อย่างมีประสิทธิภาพ ตลอดจนส่งเสริมวัฒนธรรมการใช้สื่ออย่างมีสติ ปัญญา และรับผิดชอบต่อสังคม

**คำสำคัญ** : การรับรู้ข่าวสาร, ยุคดิจิทัล, ปัญญา

## ABSTRACT

This article aims to study and analyze problems of information perception in the digital age from the perspective of Buddhist beliefs. The findings reveal that although information technology enables people to access information conveniently and rapidly, it also gives rise to a critical problem: the widespread dissemination of fake news that distorts facts, leading to misunderstanding, social division, and a decline in trust within Thai society. Addressing these challenges cannot rely solely on technological tools or legal measures; rather, it requires the development of critical thinking and discernment among media consumers. Therefore, this article proposes the application of Buddhist principles, particularly the Kalama Sutta, which emphasizes not accepting information without careful examination and the use of wisdom, and the principle of Yoniso Manasikāra, which focuses on reflective, rational, and constructive thinking. Together, these principles serve as a form of intellectual immunity, enabling individuals to effectively distinguish between factual information and misinformation, while also fostering a culture of mindful, wise, and socially responsible media consumption.

**Keywords:** Information Perception, Digital Age, Wisdom

## 1. บทนำ

ในยุคดิจิทัลที่เทคโนโลยีสารสนเทศมีความก้าวหน้าอย่างรวดเร็ว การสื่อสารผ่านเครือข่ายอินเทอร์เน็ต และสื่อสังคมออนไลน์ได้กลายเป็นช่องทางหลักที่ผู้คนทั่วโลกใช้ในการเข้าถึงข้อมูลข่าวสาร ทั้งเพื่อการศึกษา การทำงาน การติดต่อสื่อสาร รวมไปถึงการเสริมสร้างความรู้รอบตัวและความบันเทิง อย่างไรก็ตาม การเปิดกว้างของโลกดิจิทัลได้มีแต่ด้านบวกเพียงอย่างเดียว หากยังนำมาซึ่งปัญหาที่ซับซ้อน โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ปัญหาการเสพยาข่าวที่คลาดเคลื่อนจากความเป็นจริง หรือที่เรียกกันทั่วไปว่า ข่าวปลอม (Fake News) อันเป็นข้อมูลที่ถูกบิดเบือนปรุงแต่ง หรือสร้างขึ้นโดยเจตนาหรือไม่เจตนา เพื่อให้ผู้รับเกิดความเข้าใจผิด ซึ่งส่งผลกระทบต่อทั้งในระดับบุคคลและสังคม ปัญหาของข่าวปลอมไม่ใช่เรื่องใหม่ แต่กลับทวีความรุนแรงมากขึ้นในสังคมยุคดิจิทัล เนื่องจากแพลตฟอร์มออนไลน์ต่าง ๆ เอื้อต่อการแพร่กระจายข้อมูลอย่างรวดเร็ว ข้อมูลที่ถูกเผยแพร่เพียงไม่กี่นาทีก็สามารถเข้าถึงผู้คนจำนวนมากทั่วโลกได้ในทันที ความง่ายในการแชร์หรือส่งต่อโดยปราศจากการตรวจสอบ ทำให้ข่าวปลอมมีพลังมากพอที่จะชี้นำความคิด ความเชื่อ และการตัดสินใจของผู้คนจำนวนมาก ปัญหานี้จึงมิได้เป็นเพียงการรับข้อมูลที่ผิดพลาด แต่ยังส่งผลให้เกิดความแตกแยก ความหวาดกลัว ความเกลียดชัง และการสูญเสียความไว้วางใจในสถาบันทางสังคม

ในบริบทของประเทศไทย ปัญหาข่าวปลอมมักปรากฏในหลายมิติ ไม่ว่าจะเป็นด้านการเมือง เศรษฐกิจ สุขภาพ หรือเหตุการณ์ทางสังคม ตัวอย่างที่เห็นได้ชัดคือการแพร่กระจายข้อมูลผิดพลาดเกี่ยวกับโรคระบาด ซึ่งทำให้ประชาชนจำนวนหนึ่งเกิดความตื่นตระหนกและดำเนินการที่อาจเป็นอันตรายต่อสุขภาพตนเอง อีกทั้งยังสร้างความสับสนในการจัดการของภาครัฐ ปัญหาเช่นนี้สะท้อนให้เห็นว่า การเสพยาข่าวอย่าง

ขาดการไตร่ตรองมิได้เป็นเพียงภัยต่อปัจเจกบุคคลเท่านั้น แต่ยังเป็นอุปสรรคต่อความสงบเรียบร้อยและความมั่นคงของสังคมโดยรวม คำถามสำคัญที่เกิดขึ้นคือ เราจะมียุทธวิธีใดบ้างในการป้องกันตนเองและสังคมจากภัยของข่าวปลอม? แม้ว่าเครื่องมือทางเทคโนโลยี เช่น ระบบตรวจสอบข้อเท็จจริง (Fact-checking) หรือกฎหมายที่ควบคุมการเผยแพร่ข้อมูล จะมีบทบาทสำคัญ แต่ก็ยังไม่สามารถแก้ปัญหาได้อย่างครอบคลุม เนื่องจากต้นตอที่แท้จริงของปัญหาอยู่ที่ วิธีคิด และ กระบวนการไตร่ตรอง ของผู้รับข่าวสาร กล่าวคือ หากบุคคลยังคงขาดหลักการในการพิจารณาแยกแยะข้อมูล ก็ย่อมมีโอกาสตกเป็นเหยื่อของข่าวปลอมได้เสมอ

ในที่นี้ หลักธรรมในพระพุทธศาสนามีคุณค่าอย่างยิ่งที่จะถูกนำมาใช้เป็นแนวทางแก้ปัญหา โดยเฉพาะ กาลามสูตร ซึ่งเป็นพระสูตรที่พระพุทธเจ้าทรงสอนชาวกาลามะ เมืองเกสสปัตตนิคม เนื้อหาสำคัญของกาลามสูตร คือการไม่ให้เชื่อสิ่งใดเพียงเพราะได้ยินต่อ ๆ กันมา เพราะเป็นคำเล่าลือ เพราะมีการอ้างตำรา เพราะผู้พูดเป็นครูบาอาจารย์ หรือแม้แต่เพราะผู้พูดเป็นบุคคลที่น่าเคารพ แต่ให้ใช้การไตร่ตรองด้วยปัญญา ทดสอบ ผลลัพธ์ และพิจารณาด้วยตนเองว่าสิ่งนั้นดีหรือไม่ ก่อให้เกิดประโยชน์หรือโทษ แล้วจึงตัดสินใจเชื่อหรือปฏิบัติ ตาม หลักการนี้ตรงกับสิ่งที่สังคมดิจิทัลต้องการอย่างยิ่ง กล่าวคือการมี วิจยญาณ และการคิดเชิงวิพากษ์ (Critical Thinking) ในการรับรู้และประเมินข้อมูลข่าวสาร การนำหลักกาลามสูตรมาประยุกต์ใช้จึงเป็นแนวทางที่สามารถสร้างภูมิคุ้มกันทางปัญญาแก่ผู้เสพข่าวสารได้ เพราะหลักการดังกล่าวมุ่งเน้นการใช้เหตุผล การตรวจสอบ และการพิจารณาผลลัพธ์ ไม่ใช่เพียงการยอมรับตามความเชื่อเดิมหรืออิทธิพลจากบุคคลอื่น นอกจากนี้กาลามสูตรยังเป็นหลักการที่สอดคล้องกับแนวทางการศึกษาในโลกยุคใหม่ที่เน้นการคิดอย่างมีเหตุผลและการตัดสินใจอย่างรอบคอบ

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาวิเคราะห์ปัญหาการรับข้อมูลข่าวสารในยุคดิจิทัล โดยเฉพาะกรณีที่มีการนำเสนอข้อมูลที่คลาดเคลื่อนจากความเป็นจริงหรือข่าวปลอม พร้อมทั้งนำเสนอหลักกาลามสูตรในพระพุทธศาสนาเป็นกรอบแนวคิดในการแก้ไขและป้องกันปัญหา เพื่อสร้างความเข้าใจว่าการใช้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาไม่ได้จำกัดอยู่เพียงการปฏิบัติทางศาสนาเท่านั้น แต่ยังสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการดำรงชีวิตประจำวันและการเผชิญกับปัญหาสังคมร่วมสมัยได้อย่างมีประสิทธิภาพ

## 2. ความหมายของการรับรู้ข่าวสารในยุคดิจิทัล

การรับรู้ข่าวสารในยุคดิจิทัลนี้ ได้มีนักวิชาการได้ให้ความหมายที่แตกต่างกันออกไปดังนี้ การรับรู้ข้อมูลข่าวสาร หมายถึง การรับรู้ (Perception) หมายถึงการที่บุคคลนั้นมีการตอบสนองต่อข้อมูลต่างๆรอบตัว และได้มีการตีความหมายของสิ่งเหล่านั้นออกมา โดยที่มนุษย์นั้น จะมีกระบวนการในการรับรู้ (Process) จากการสัมผัสสิ่งต่างๆรอบตัวโดยอวัยวะต่าง ๆ เช่น หู ตา จมูก เป็นต้น ในการตีความหมายของมนุษย์นั้น แต่ละคนอาจมีการตีความหมายที่แตกต่างกันออกไป เพราะสมองจะมีการตีความหมายจากประสบการณ์และการเรียนรู้ในชีวิต ถึงแม้ว่าจะเป็นสิ่งเดียวกันมนุษย์จึงอาจมีการตีความหมายที่แตกต่างกัน ซึ่งเป็นไปในทางเดียวกันกับ Garrison and Gray 1955) ที่มีการให้ความหมายเกี่ยวกับการรับรู้ไว้ว่า การรับรู้ นั้น หมายถึงกระบวนการที่สมองจะตีความหมายของข้อมูล จากการที่ร่างกายได้มีการสัมผัสกับสิ่งแวดล้อม ที่เป็นสิ่งเร้าว่าสิ่งเร้าที่เราสัมผัสนั้นคืออะไร มีความหมายและลักษณะอย่างไร โดยการที่เราจะสามารถตีความได้นั้นเราจะต้องอาศัย

ประสบการณ์ของบุคคลแต่ละบุคคลเป็นเครื่องช่วยในการตีความหมาย หรือการตีความออกมา (สุดาพร กุณฑลบุตร, 2549) นอกจากนี้การรับข้อมูลข่าวสารยังหมายถึง การเปิดรับสื่อบ่อยครั้งในการเปิดรับระยะเวลา ช่วงเวลา รวมไปถึงจำนวนสื่อมวลชนที่ใช้ในการเปิดข่าวสารด้วย (ชนิษฐา จิตชินะกุล 2557) การสื่อสารที่ แตกต่างกัน แสดงถึงแง่มุมของการสื่อสารในสถานการณ์ต่าง ๆ เช่น อริสโตเติล (Aristotle) นักปราชญ์ชาว กรีก ได้กล่าวถึงความหมายของการสื่อสารว่าการสื่อสารคือ การแสวงหาวิธีการชักจูงใจที่มีอยู่ทุกรูปแบบ (สุพิมพรรณ เม็งขาว, 2554)

สรุปว่าการรับรู้ข้อมูลข่าวสาร หมายถึงพฤติกรรมการติดต่อกันระหว่างมนุษย์ที่อาศัยกระบวนการ ถ่ายทอดความรู้ ข้อมูล ความคิดเห็น เรื่องราวและจากผู้ส่งสารไปยังผู้รับสารตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป โดยการใช้สื่อ แทนความหมาย แสดงออกทางภาษาไม่ว่าจะเป็นภาษาพูดภาษาเขียนหรือภาษาท่าทาง รวมทั้งการแสดงออก ทางพฤติกรรมต่างๆ เพื่อให้เกิดความเข้าใจและได้รับข้อมูลที่ตรงกันนั่นเอง

### 3. องค์ประกอบของการรับข้อมูลข่าวสาร

องค์ประกอบขั้นพื้นฐานของระบบสื่อสาร สามารถจำแนกออกเป็นส่วนประกอบได้ดังต่อไปนี้ ผู้ส่ง ข่าวสาร หรือแหล่งกำเนิดข่าวสาร (Source) อาจจะเป็นสัญญาณต่าง ๆ เช่น สัญญาณภาพข้อมูล และเสียง เป็นต้น ในการติดต่อสื่อสารสมัยก่อนอาจจะใช้แสงไฟ คิวไฟ หรือท่าทางต่างๆ ก็นับว่าเป็นแหล่งกำเนิด ข่าวสารจัดอยู่ในหมวดหมู่หนึ่งเช่นกัน ผู้รับข่าวสารหรือจุดหมายปลายทางของข่าวสาร (Destination) ซึ่งจะรับรู้ จากสิ่งที่ผู้ส่งข่าวสารหรือแหล่งกำเนิดข่าวสารส่งผ่านมาให้ ตรวจจับที่การติดต่อสื่อสารบรรลุวัตถุประสงค์ ผู้รับ สาร หรือจุดหมายปลายทางของข่าวสารก็จะได้รับข่าวสารนั้นๆ ถ้าผู้รับสารหรือจุดหมายปลายทางไม่ได้รับ ข่าวสาร ก็แสดงว่าการสื่อสารนั้นไม่ประสบความสำเร็จ กล่าวคือไม่มีการสื่อสารเกิดขึ้นนั่นเอง (จิตติวัฒน์ บุรณ กานนท์, 2564)

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (2560) กล่าวว่า องค์ประกอบของการรู้เท่าทันสื่อที่ เราต้องมี ได้แก่

1. การเปิดรับสื่อ การเปิดรับการเข้าใจการวิเคราะห์สื่อคือ การรู้เท่าทันการเปิดรับสื่อของประสาท สัมผัส หู ตา จมูก ลิ้น สัมผัสของเรา ซึ่งเมื่อเปิดรับแล้วสมองจะสั่งการให้คิดและปรุงแต่งให้เกิดอารมณ์ต่างๆ ตามมา การรู้เท่าทันสื่อในขั้นของการรับรู้อารมณ์ตนเองจึงเป็นสิ่งสำคัญที่ต้องแยกความคิดและอารมณ์ออก จากกัน และความคิดจะทำให้เรารับรู้ความจริงว่า อะไรเป็นสิ่งที่สื่อสร้างขึ้น เป็นต้น
2. การวิเคราะห์สื่อ คือการแยกแยะองค์ประกอบในการนำเสนอของสื่อว่ามีวัตถุประสงค์อะไร
3. การเข้าใจสื่อ คือการตีความสื่อหลังจากเปิดรับสื่อไปแล้ว เพื่อทำความเข้าใจในสิ่งที่สื่อนำเสนอ ซึ่งผู้รับสารแต่ละคนก็จะมี ความเข้าใจสื่อได้ไม่เหมือนกันตีความไปคนละแบบขึ้นอยู่กับประสบการณ์ พื้นฐาน การศึกษาคุณสมบัติในการเรียนรู้ ตลอดจนการรับรู้ข้อมูลของแต่ละบุคคลที่ไม่เท่ากันมาก่อน
4. การประเมินค่า หลังการวิเคราะห์และทำความเข้าใจสื่อแล้วเราควรประเมินค่าสิ่งที่สื่อนำเสนอว่ามี คุณภาพและคุณค่ามากน้อยเพียงใด ไม่ว่าจะเป็นด้านเนื้อหา วิธีนำเสนอเทคนิคที่ใช้ เป็น ต้น

5. การใช้สื่อให้เกิดประโยชน์ แม้เราจะสามารถวิเคราะห์เข้าใจ และประเมินค่าสื่อได้แต่เราไม่สามารถออกไปจากโลกของสื่อได้ ดังนั้นเราจึงจำเป็นต้องปฏิบัติดังนี้

- นำสิ่งที่เราวิเคราะห์ไปใช้ประโยชน์ - เลือกรับสื่อเป็น
- สามารถส่งสารต่อได้ - มีปฏิกริยาตอบกลับสื่อได้

#### 4. ปัญหาข่าวปลอมในยุคดิจิทัล

ข่าวปลอม กับนิยามที่เกี่ยวข้อง ข่าวปลอม ข่าวลวง ข่าวบิดเบือน ไม่ว่าจะเรียกด้วยคำใดก็เป็นเนื้อหาหรือข้อมูลที่ไม่เป็นจริง ไม่ถูกต้อง และมีผลต่อการสร้างความสับสนวุ่นวายให้เกิดขึ้นในสังคม โดยมาจากคำในภาษาอังกฤษว่า Fake News พจนานุกรมศัพท์นิเทศศาสตร์ฉบับราชบัณฑิตยสภา (2563 :45) ได้ให้นิยามเป็นภาษาไทยใน 2 ความหมาย ดังนี้

1. ข่าวลวง ข้อมูลข่าวสารที่ไม่ตรงกับความเป็นจริง แพร่กระจายแฝงในรูปแบบการรายงานข่าว มักใช้ภาษาเร้าอารมณ์ โดยมีวัตถุประสงค์ให้เชื่อ

2. ข่าวปลอม เป็นข่าวที่มีเนื้อหาเป็นเท็จ ปราศจากข้อเท็จจริงไม่สามารถตรวจสอบแหล่งที่มาได้ หรืออาจมีเจตนาบิดเบือนข้อมูลไปจากข้อเท็จจริงเดิมองค์การเพื่อการศึกษาวิทยาศาสตร์ และวัฒนธรรมแห่งสหประชาชาติ (2563 :6) ตั้งสังเกตว่าข่าวนั้น หมายถึงข้อมูลข่าวสารที่ตรวจสอบได้และเป็นประโยชน์ต่อสาธารณะ และข้อมูลข่าวสารที่ไม่เป็นไปตามมาตรฐานนี้ย่อมไม่ควรเรียกว่าข่าว อย่างไรก็ตามแม้จะใช้คำว่าข่าว แต่ในความจริงนั้น หมายความว่าถึงเนื้อหาข้อมูลทุกอย่างที่มีการเผยแพร่สู่สาธารณะเพื่อให้เพื่อให้เกิดการรับรู้เข้าใจ ในสิ่งที่ไม่ถูกต้องกับความเป็นจริง ทั้งนี้ผู้เขียนจะขอเรียก Fake News ในเอกสารฉบับนี้ว่าข่าวปลอม

##### รูปแบบเนื้อหาของข่าวปลอม

1. เนื้อหาล้อเลียนเสียดสี เขาล้อเลียนไม่ได้มีเจตนาในการสร้างความเข้าใจผิด หรือต้องการให้ผู้อ่านหลงเชื่อ แต่ต้องการล้อเลียน หรือทำให้ขบขัน มักเป็นการล้อเลียนเหตุการณ์บ้านเมืองในปัจจุบันหรือล้อเลียนคนที่มีชื่อเสียง โดยมักมีการจัดหน้าเลียนแบบ หรือรูปแบบให้เขาเหมือนจริงจนบางครั้งผู้อ่านหลงเชื่อว่าเป็นข่าวจริงได้

2. เนื้อหาไม่ตรงพาดหัว เรียกอีกอย่างว่าพาดหัวยั่วให้คลิก คือเขามีการเชื่อมโยงเนื้อหาที่ผิดพาดหัวข่าว รูปภาพ หรือคำบรรยายไม่ได้เชื่อมโยงกับเนื้อหาข่าวจริงๆเป็นการโยงสองสิ่งไม่ได้เกี่ยวข้องกันเลยแต่นำมากล่าวถึงในข่าวเดียวกัน หรือทำให้มาเชื่อมโยงกันโดยพาดหัว มักจะเป็นการเร้าอารมณ์ดึงดูดให้ผู้คนเข้ามาอ่าน

3. เนื้อหาขี้น้ำ เป็นข่าวที่มีเนื้อหาข้อเท็จจริง แต่จงใจบิดเบือนเรื่องราว หรือใส่ร้ายผู้อื่นให้เข้าใจผิด โดยการขี้น้ำไปในทางใดทางหนึ่งเป็นการเขียนข่าวโดยใช้อคติของผู้เขียน เช่น ข่าวรัฐบาลปลดล็อกกัญชาเสรีที่นักข่าวเจตนาขี้น้ำให้คนอ่านเข้าใจผิดว่ารัฐบาลจะทำให้การเสพกัญชาถูกกฎหมาย ทั้งที่ในความจริง เป็นการเปิดโอกาสให้สามารถนำกัญชาไปใช้ประโยชน์ทางการแพทย์

4. เนื้อหาหลอกลวง คือข่าวตัดต่อ หรือข่าวที่มีเนื้อหาข้อมูล หรือภาพข่าวจริง ๆ แต่ถูกตัดแปลงด้วยการปลอมหรือตัดต่อเพื่อสร้างเรื่องหลอกลวงเช่นภาพของอดีตประธานาธิบดีสหรัฐ อ่านนิทานกับเด็กใน

โรงเรียนแห่งหนึ่งแต่ เขากลับถือหนังสือกลับหัว แต่ความจริงแล้วมันเป็นภาพตัดต่อที่สร้างขึ้นมา และในภาพจริงนั้นเขาถือหนังสือถูกต้อง

## 5. ความหมายของความเชื่อ

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), (2538) กล่าวว่า ศรัทธา หมายถึงความเชื่อ ความเลื่อมใสในธรรม คือเชื่อ ในสิ่งที่ควรเชื่อ เชื่อ ด้วยเหตุด้วยผล เชื่อมั่นในคุณงามความดีมีความเชื่อความเลื่อมใสในความจริง เพื่อที่จะไม่ให้คุณคลุกไหลไปตามสิ่งที่ยั่วชวน และลักษณะอาการที่เป็นไปในภายนอก

ในขณะที่ ระวี ภาโล (2543) ได้กล่าวถึงความเชื่อไว้ว่า ระบบความเชื่อต่างๆที่เกิดขึ้นจากความเชื่อทางปรากฏการณ์ทางธรรมชาติ เกี่ยวกับโลกและชีวิต โลกธาตุ 4 คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ ต้นไม้ ต่อมาจึงได้มีการยกย่องนับถือ และทำการตั้งสมมติฐานขึ้นนับถือดวงอาทิตย์ ดวงจันทร์ เป็นองค์เทพ

### ความเชื่อในสังคม

มนุษย์ไม่ว่าจะอยู่ในยุคใดสมัยใดล้วนเป็นสัตว์สังคมด้วยกันทั้งนั้น สังคมจะเล็กหรือใหญ่ เป็นสังคมที่ยังล่าหลังหรือสังคมที่เจริญแล้วก็ตาม ย่อมขึ้นอยู่กับความเชื่อคือศรัทธาอันเกิดจากปัญญาของมนุษย์ ซึ่งจะต้องพัฒนาไปโดยการวิวัฒนาการของปัญญานั้น มนุษย์เมื่อเกิดมาสัมผัสโลก ในสมัยที่โลกยังไม่เจริญ มนุษย์ยังมีสติปัญญาที่ยังไม่คำนึงถึงชีวิตของตนเองอย่างรอบคอบ ความนึกคิดในจิตใจ ที่เกิดขึ้นเป็นครั้งแรกแก่มนุษย์ คือ ความกลัวภัยและความต้องการ เพื่อให้ชีวิตรอดพ้นจากภัยต่าง ๆ คือ ความหนาว ความร้อน ความหิว ความกระหาย เป็นต้น มนุษย์จึงต้องแสวงหาเครื่องมือเพื่อระงับเพื่อต่อสู้และเพื่อป้องกันตนเองจากภัยทั้งหลายเหล่านั้น คนในชนบทไม่สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้ภายใต้ระบบเศรษฐกิจที่ขาดแคลนที่ดินทำกิน สมาชิกในครอบครัวต้องออกไปจากหมู่บ้านเพื่อหาเงินประกอบกับความเชื่อแบบวิทยาศาสตร์ที่เริ่มเข้ามามีอิทธิพลต่อคนรุ่นใหม่ ทำให้โลกทัศน์ ค่านิยมของคนในชุมชนรวมถึงรากเหง้าของวัฒนธรรมชุมชนต้องปรับเปลี่ยนไป ความเชื่อของคนไทย ความเชื่อของมนุษย์ส่วนใหญ่เกิดจากความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์กับธรรมชาติ เมื่อสิ่งที่เกิดขึ้นนั้นมีผลต่อวิถีชีวิตมนุษย์ ทั้งให้คุณประโยชน์และให้โทษ แล้วมนุษย์ไม่สามารถค้นหาสาเหตุมาอธิบายได้ทำให้เกิดความหวาดกลัว สำหรับบริบทของสังคมไทยในทุกภาคส่วน มีความเชื่อที่หลากหลาย อันเป็นที่มาของความเชื่อและพิธีกรรมตามประเพณี มีธรรมเนียมและ รูปแบบการปฏิบัติที่แปลกแตกต่างกัน (ฉัตรทิพย์ นาถสุภา, 2537)

### ความเชื่อในโลกโซเชียล

อินเทอร์เน็ตกับการสื่อสาร เข้ามามีบทบาทหนึ่งในสังคมปัจจุบัน ย่อมส่งผลกระทบต่อทางบวกสามารถได้รับความรู้และข้อมูลข่าวสารมากยิ่งขึ้น สามารถติดต่อสื่อสารได้อย่างสะดวกและรวดเร็ว เป็นต้น ส่วนทางลบเป็นการให้ข้อมูลที่ไม่เป็นจริง กล่าวได้ว่าอินเทอร์เน็ตเป็นนวัตกรรมการสื่อสารที่เติบโตและได้รับความนิยมอย่างรวดเร็วมากในปัจจุบัน เนื่องด้วยความสามารถในการเผยแพร่ข้อมูลข่าวสาร มาในลักษณะสื่อประสมทำให้ผู้ใช้สามารถรับข้อมูลข่าวสารได้อย่างสะดวกและรวดเร็วบทบาทโดดเด่นบนเครือข่ายอินเทอร์เน็ต ก็คือเครือข่ายสังคม (Social Network) เป็นเว็บพื้นฐานในการบริการ ที่จะให้แต่ละบุคคลสามารถสร้างเครือข่ายอย่างเป็นระบบ ทั้งระดับเล็กหรือใหญ่ในสังคม มีการสร้างบัญชีรายชื่อผู้ติดต่อที่สามารถแลกเปลี่ยนความ

คิดเห็น หรือสิ่งที่สนใจเหมือนกันได้โดยผ่านการติดต่อกันเป็นเครือข่าย โดยเป็นการรู้จักกันต่อไปเป็นทอด ๆ คล้ายเครือข่ายโยงกันไปมาได้และสิ่งสำคัญ คือสามารถพูดคุย นำเสนอ บอกเล่าเรื่องส่วนตัวและเรื่องราวที่เราสนใจที่เหมาะสมและไม่เหมาะสม อย่างไรก็ตามระบบอินเทอร์เน็ตเปรียบเสมือนดาบสองคม ที่มีทั้งผลดีและผลเสียต่อผู้ที่มาใช้บริการ และด้วยเหตุผลที่ไม่สามารถควบคุมเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นบนระบบอินเทอร์เน็ตได้นั้น จึงทำให้เกิดความเสี่ยงขึ้นต่อผู้ใช้บริการ ทั้งนี้ก็มีผลเนื่องมาจากการที่ผู้ใช้บริการมีการใช้บริการมากจนเกินไป หรือจากอิทธิพลทางสังคมที่ทำให้ต้องเข้าไปเป็นส่วนหนึ่งของสังคมออนไลน์ มีการแสดงออกซึ่งตัวตน รวมถึงข้อมูลในเรื่องส่วนตัว อาจมีการถูกละเมิดความเป็นส่วนตัว การโจรกรรม ข้อมูลหรือรูปภาพ การเปิดเผยข้อมูลที่ปราศจากการกลั่นกรอง ซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อสิ่งต่างๆหรือ บุคคลที่อ้างถึงหรือมีส่วนเกี่ยวข้องได้รับความเสียหาย (พระอรุณพ โกวิท, 2560, หน้า 48)

### ความเชื่อทางพระพุทธศาสนา

แสง จันทร์งาม (2512) กล่าวว่า ชาวพุทธมีความเชื่อตามหลักพระพุทธศาสนา ดังนี้

1) ตลาคตโพธิสัตถา มีความเชื่อในการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า คือเชื่อว่าพระพุทธเจ้าตรัสรู้จริง ประกอบด้วยพระปัญญาคุณ พระวิสุทธิคุณ และพระมหากรุณาธิคุณจริง ความเชื่อประการแรกนี้สำคัญและจำเป็นมาก เพราะพระพุทธเจ้าเป็นผู้ให้กำเนิดพระพุทธศาสนา และพระพุทธศาสนาเกิดขึ้นจากการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า ถ้าไม่เชื่อว่าพระพุทธเจ้าตรัสรู้จริงก็เท่ากับไม่เชื่อพระพุทธศาสนาทั้งหมด การเชื่อการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้าก็เท่ากับคนป่วยที่เชื่อว่ามีแพทย์ เชื่อว่าเขาเป็นแพทย์จริง ได้ศึกษาเล่าเรียนและฝึกงานในวิชาแพทยศาสตร์มาแล้ว มีความรู้ความสามารถที่จะ รักษาโรคร้ายไข้เจ็บของตนให้หายได้จริง

2) กัมมสัทธา เชื่อกรรม คำว่า กรรม แปลว่า การกระทำ (Action) ที่ประกอบด้วยเจตนาหรือความตั้งใจ อันมีกิเลสเป็นแรงผลักดัน ฉะนั้นกรรมที่สมบูรณ์ จะต้องมืองค์ประกอบครบ 3 ส่วน คือ (1) มีกิเลสเป็นแรงกระตุ้น (2) มีความตั้งใจหรือเจตนา (3) มีการกระทำหรือการเคลื่อนไหวและมีเครื่องมือในการทำกรรมหรืออุปกรณ์สำหรับการกระทำกรรม 3 ประการคือ (1) ทางร่างกายเช่น การเคลื่อนไหวกาย เรียกว่า กายกรรม (2) ทางปาก คือการพูดด้วยวาจา เรียกว่า วจีกรรม และ(3) ทางใจ คือการคิด เรียกว่า มโนกรรม

3) วิปากสัทธา เชื่อผลของกรรม คือ เชื่อว่ากรรมที่บุคคลกระทำแล้ว ไม่ว่าจะดีหรือชั่วย่อมก่อให้เกิดผลตามสมควรแก่เหตุเสมอ

4) กัมมัสสกตาสัทธา เชื่อว่าสัตว์มีกรรมเป็นของ ๆ ตน เชื่อว่าผลที่เราได้รับอยู่ใน ปัจจุบันนี้ทุกอย่าง เป็นผลแห่งการกระทำของเราเอง บางอย่างอาจเป็นผลของกรรมในชาตินี้ แต่บางอย่างอาจเป็นผลของกรรมในอดีตชาติ?

### 6. หลักธรรมทางพระพุทธศาสนา

หลักกาลามสูตร ในพุทธปัญญาเถรวาท เป็นหลักธรรมคำสอนดั้งเดิมซึ่งพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงสอนให้รู้จักวิธีการใช้เหตุผลและปัญญา สอดส่องความถูก ต้องดีงามก่อนตัดสินใจปลงใจเชื่อ

## สิ่งที่ไม่ควรเชื่อ 10 ประการ

สิ่งที่ไม่ควรเชื่อ พระพุทธเจ้าแทนที่จะตรัสเหมือนกับสมณพราหมณ์เหล่าอื่นที่เคยพูดมาแล้วพระองค์ไม่ได้ทรงสรรเสริญคำสอนของพระองค์ และก็ไม่ทรงติเตียนคำสอนศาสนาของผู้อื่นแต่พระองค์กลับตรัสอีกแบบหนึ่ง การพูดแบบนี้เป็นลักษณะของวิทยาศาสตร์ปัจจุบัน คือ พระองค์ได้กล่าวถึงสิ่งที่ไม่ควรเชื่อ 10 ประการโดยตรัสว่า ท่านทั้งหลายจงฟัง

มา อนุสฺสวเนน	อย่าเพิ่งเชื่อโดยฟังตามกันมา
มา ปรมปราย	อย่าเพิ่งเชื่อโดยถือว่าเป็นของเก่าเล่าสืบ ๆ กันมา
มา อิติกิริยา	อย่าเพิ่งเชื่อเพราะข่าวเล่าลือ
มา ปิฎกสมฺปทานेन	อย่าเพิ่งเชื่อโดยอ้างคัมภีร์หรือตำรา
มา ตกฺกเหตุ	อย่าเพิ่งเชื่อโดยคิดเดาเอาเอง
มา นยเหตุ	อย่าเพิ่งเชื่อโดยคิดคาดคะเนอนุมานเอา
มา อากาโรปริวิตกเณน	อย่าเพิ่งเชื่อโดยตรึกเอาตามอาการที่ปรากฏ
มา ทิฎฺฐินิซุมานกฺขนฺติยา	อย่าเพิ่งเชื่อเพราะเห็นว่าต้องกับความเห็นของตน
มา ภาพฺพรูปตา	อย่าเพิ่งเชื่อว่ามีผู้พูดควรเชื่อได้
มา สมโณ โน ครุติ	อย่าเพิ่งเชื่อว่ามีผู้พูดนั้นเป็นครูของเรา

สรุปว่าพระพุทธเจ้าทรงตรัสว่าอย่าเพิ่งเชื่อ เพราะเหตุผล 10 ประการ จะเห็นได้ว่าข้อความในประเด็นดังกล่าวจะตรงกับกฎทางวิทยาศาสตร์ เพราะนักวิทยาศาสตร์หลายคน จะไม่เชื่อถ้าเขายังไม่ได้มีการทดสอบ พิสูจน์หรือพิจารณาเหตุผลให้ปรากฏก่อน

## หลักโยนิโสมนสิการ

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) (2556) กล่าวว่า หลักโยนิโสมนสิการ หมายถึง โยนิโส กับ มนสิการ โยนิโส มาจาก โยนิซึ่งแปลว่าเหตุต้นคำ แหล่งเกิด ปัญญา อุบาย วิธีทาง ส่วน มนสิการแปลว่าการทำในใจ การคิด คำนี้ นึกถึง ใส่ใจพิจารณา เมื่อรวมเข้าเป็นโยนิโสมนสิการ ท่านแปล สืบ ๆ กันมาว่า การทำในใจโดยแยบคาย การทำในใจโดยแยบคายนี้มีความหมายแคบเฉพาะเพียงใด คัมภีร์ชั้นอรรถกถาและฎีกาได้ไขความไว้ โดยวิธีแสดงไวพจน์ให้เห็นความหมายแยกเป็นแง่ ๆ ดังต่อไปนี้

1. อุบายมนสิการ แปลว่า คิดหรือพิจารณาโดยอุบาย คือคิดอย่างมีวิธีหรือคิดถูกวิธีหมายถึง คิดถูกวิธีที่จะให้เข้าถึงความจริง สอดคล้องเข้าแนวกบัสัจจะ ทำให้หยั่งรู้สภาวลักษณะและสามัญ ลักษณะของสิ่งทั้งหลาย

2. ปถมนสิการ แปลว่า คิดเป็นทาง หรือคิดถูกทาง คือคิดได้ต่อเนื่องเป็นลำดับ จัดลำดับได้หรือมีลำดับ มีขั้นตอน แล่นไปเป็นแถวเป็นแนว หมายถึง ความคิดเป็นระเบียบ ตามแนวเหตุผล เป็นต้น ไม่ยุ่งเหยิงสับสน ไม่ใช่ประเดี๋ยววกเวียนติดพันเรื่องนี้ที่นี้เดี๋ยวเตลิดออกไปเรื่องนั้นที่โน่น หรือกระโดดไปกระโดดมาต่อเป็นขึ้นเป็นอันไม่ได้ทั้งนี้รวมทั้งความสามารถที่จะชักความนึกคิดเข้าสู่แนวทางที่ถูกต้อง

3. การณมนสิการ แปลว่า คิดตามเหตุคิดค้นเหตุคิดตามเหตุผล หรือคิดอย่างมีเหตุผลหมายถึงการคิดสืบค้นตามแนวความสัมพันธ์สืบทอดกันแห่งเหตุปัจจัย พิจารณาสืบสาวหาสาเหตุให้เข้าใจถึงต้นเค้า หรือแหล่งที่มาซึ่งส่งผลต่อเนื่องมาตามลำดับ

4. อุปาทกมนสิการ แปลว่า คิดให้เกิดผล คือใช้ความคิดให้เกิดผลที่พึงประสงค์เล็งถึงการ คิดอย่างมีเป้าหมาย ท่านหมายถึง การคิดการพิจารณาที่ทำให้เกิดกุศลธรรม เช่น ปลูกเร้าให้เกิดความเพียร การรู้จักคิดในทางที่ทำให้หายหวาดกลัว ให้หายโกรธ การพิจารณาที่ทำให้มีสติหรือทำให้จิตใจเข้มแข็งมั่นคง เป็นต้น

## 7. บทวิเคราะห์

ข่าวปลอมในยุคดิจิทัลมีหลายรูปแบบ เช่น ข่าวเสียดสี ข่าวที่พาดหัวไม่ตรงกับเนื้อหา ข่าวชี้นำ และข่าวตัดต่อ ความท้าทายสำคัญคือผู้รับสารมักตัดสินใจเชื่อโดยไม่ตรวจสอบที่มา อีกทั้งโครงสร้างสังคมออนไลน์เอื้อต่อการเผยแพร่ซ้ำ ทำให้ข่าวลวงกระจายอย่างรวดเร็ว สิ่งนี้สะท้อนว่ากระบวนการรับรู้ไม่ได้จบที่การเปิดรับ แต่ยังขึ้นกับการตีความ และการประเมินค่า ของผู้รับข่าวสาร ในเชิงพุทธศาสนา ศรัทธา ต้องควบคู่กับปัญญา การเชื่อโดยปราศจากการใช้เหตุผลย่อมนำไปสู่การหลงผิด เช่นเดียวกับการบริโภคข่าวสารที่เชื่อทันทีโดยไม่พิจารณาแหล่งที่มา การเชื่อแบบไม่วิจารณ์อาจส่งผลให้บุคคลตกเป็นเหยื่อของการชักนำ ทั้งในทางเศรษฐกิจ การเมือง และสังคม หลักกาลามสูตรชี้ให้เห็นถึงการไม่เชื่อเพียงเพราะเหตุปัจจัยภายนอก 10 ประการ เช่น การฟังตามกันมา การอ้างตำรา หรือการเชื่อเพราะผู้พูดเป็นครูบาอาจารย์ ซึ่งสอดคล้องกับยุคดิจิทัลที่ข้อมูลส่วนใหญ่ถูกแชร์ซ้ำโดยไม่ตรวจสอบ กาลามสูตรเสนอให้เชื่อก็ต่อเมื่อได้พิสูจน์ด้วยตนเองและเห็นว่าเป็นประโยชน์ ลดทุกข์ และเกื้อกูลต่อผู้อื่น หลักนี้สามารถเป็นแนวทางต้านทานข่าวปลอมและการชักนำทางโซเชียลมีเดียได้อย่างมีประสิทธิภาพ หลักโยนิโสมนสิการเน้น การคิดอย่างแยบคาย โดยใช้เหตุผล การสืบค้นหาสาเหตุ และการวิเคราะห์ผลที่จะตามมา หากผู้รับข่าวสารมีทักษะคิดวิเคราะห์เชิงระบบ จะสามารถแยกแยะว่าเนื้อหาข่าวใดเป็นจริง ชาวใดมีเจตนาบิดเบือน ตลอดจนเลือกใช้สื่ออย่างมีสติและไม่ตกอยู่ภายใต้อารมณ์ เช่น ความกลัวหรือความโกรธที่ชาวพยายามกระตุ้น สังคมไทยในปัจจุบันกำลังเผชิญกับภาวะ ข้อมูลท่วมทับ (information overload) ทำให้ผู้คนไม่สามารถแยกแยะข่าวสารได้ทัน ความรู้เท่าทันสื่อจึงต้องพัฒนาควบคู่กับการฝึกสติและปัญญาตามหลักพุทธศาสนา ทั้งนี้การประยุกต์กาลามสูตรและโยนิโสมนสิการจะช่วยสร้างภูมิคุ้มกันทางความคิด ลดความเสี่ยงต่อการถูกรอบงำจากข้อมูลเท็จ และยังส่งเสริมวัฒนธรรมการใช้สื่ออย่างมีจริยธรรม

## 8. บทสรุป

ในยุคดิจิทัล การแพร่กระจายของข้อมูลข่าวสารมีความรวดเร็วและเข้าถึงได้ง่าย แต่ก็นำมาซึ่งปัญหาสำคัญคือข่าวปลอมที่สร้างความเข้าใจผิดและความสับสนในสังคม การแก้ปัญหาไม่อาจพึ่งพาเทคโนโลยีหรือนโยบายเพียงอย่างเดียว หากแต่ต้องพัฒนาวิธีคิดและการไตร่ตรองของผู้รับข่าวสาร การนำหลักกาลามสูตรมาประยุกต์ใช้ช่วยให้ผู้คนไม่เชื่อตามอคติหรือคำกล่าวอ้างโดยไร้เหตุผล แต่ใช้ปัญญาและการตรวจสอบก่อนยอมรับ ขณะเดียวกันหลักโยนิโสมนสิการเป็นแนวทางในการคิดอย่างแยบคาย มีเหตุผล และมุ่งไปสู่ผลที่

สร้างสรรค์ เมื่อทั้งสองหลักธรรมถูกนำมาประยุกต์กับการรู้เท่าทันสื่อ จะช่วยสร้างภูมิคุ้มกันทางความคิด ทำให้ผู้รับสารสามารถแยกแยะข่าวจริงและข่าวปลอมได้อย่างมีประสิทธิภาพ อันจะนำไปสู่การเสริมสร้างสังคมที่มีสติ ปัญญา และวัฒนธรรมการใช้สื่ออย่างรับผิดชอบต่อไป

### บรรณานุกรม

- ฉัตรทิพย์ นาถสุภา. (2537). **วัฒนธรรมหมู่บ้านไทย**. กรุงเทพมหานคร: บริษัท อทิตตา พรินติ้ง ประเทศไทย จำกัด.
- ฐิติวัฒน์ บุณกานนท์. (2564). **ส่วนประกอบของระบบสื่อสารข้อมูล**. สืบค้นเมื่อ 20 สิงหาคม 2564. จาก <https://sites.google.com/site/thitiwat404/xngkh-prakxb-khxng-rabb-suxsar-khxmml>.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต). (2538). **พจนานุกรมพุทธศาสน์ฉบับประมวลศัพท์**. พิมพ์ครั้งที่ 8. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). (2556). **โยนิโสมนสิการ วิธีคิดตามหลักพุทธธรรม**. ญาณานเวศกวัน.
- พระอรณพ โกวิท (ยุทธเลิศ). (2560). **ศึกษาวิเคราะห์หลักกาลามสูตรในพุทธปรัชญาเถรวาท เพื่อประยุกต์ใช้ในสังคมปัจจุบัน**. หลักสูตรศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพุทธศาสนาและปรัชญา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย.
- ระวี ภาโล. (2543). **โลกทัศน์และชีวทัศน์เปรียบเทียบวิทยาศาสตร์กับพุทธศาสนา**. กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิพุทธธรรม.
- สุดาพร กุณฑลบุตร. (2549). **หลักการตลาด (สมัยใหม่)**. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุพิมพ์พรณ เม็งขาว. (2554). **พฤติกรรม的开รับสื่อและพฤติกรรม的开ของผู้บริโภคที่มีต่อนิตยสารบันเทิงในเขตเชียงใหม่**. การค้นคว้าอิสระ. บริหารธุรกิจมหาบัณฑิต. มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- แสง จันทร์งาม. (2512). **พุทธศาสนวิทยา**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ทวีพิมพ์ดี.

หลักสัมมาวาจา 4 : พุทธจริยาศาสตร์เพื่อขจัดปัญหาความแตกแยก  
ในสังคมไทยอันเกิดจากการสื่อสารที่ขาดสติ

Right Speech (Sammāvācā): A Buddhist Ethics Approach to Addressing Social  
Divisions Caused by Unmindful Communication in Thai Society

พรรณณา รัตนพันธ์

Phannapha Rattanaphan

นักวิชาการอิสระ

Independent Academic

E-Mail: phanna.jeab@gmail.com

วันที่รับบทความ (Received) : 2 ตุลาคม 2568

วันที่แก้ไขบทความ (Revised) : 25 ธันวาคม 2568

วันที่ตอบรับบทความ (Accepted) : 25 ธันวาคม 2568

**บทคัดย่อ**

บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการประยุกต์ใช้ หลักสัมมาวาจา 4 ในการขจัดปัญหาความแตกแยกในสังคมไทย ซึ่งมีสาเหตุสำคัญมาจากการสื่อสารที่ขาดสติ หลักสัมมาวาจา 4 ประกอบด้วย การไม่พูดเท็จ การไม่พูดส่อเสียด การไม่พูดคำหยาบ และการไม่พูดเพ้อเจ้อ ซึ่งเป็นแนวทางทางพุทธจริยาศาสตร์ที่มุ่งกำกับการใช้วาจาให้เกิดประโยชน์และความเกื้อกูลต่อสังคม ในบริบทสังคมไทยร่วมสมัย โดยเฉพาะเมื่อสังคมเข้าสู่ยุคดิจิทัล รูปแบบการสื่อสารได้เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็วตามพัฒนาการของเทคโนโลยีสารสนเทศ

ในยุคสังคมดิจิทัล บทบาทของผู้รับสารมิได้จำกัดอยู่เพียงการรับข้อมูลข่าวสารเท่านั้น หากแต่สามารถเป็นทั้งผู้รับและผู้ส่งสารได้ในเวลาเดียวกัน อีกทั้งยังมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างกันอย่างต่อเนื่องผ่านสื่อสังคมออนไลน์ ซึ่งเปิดโอกาสให้ทุกคนสามารถเผยแพร่ความคิดเห็นและข้อมูลได้โดยไม่ผ่านกระบวนการกลั่นกรองอย่างเป็นระบบ (วราพร คำจับ, 2560) สภาพการณ์ดังกล่าวส่งผลให้การสื่อสารที่ขาดสติ การควบคุมอารมณ์ และความรับผิดชอบ กลายเป็นปัจจัยสำคัญที่ก่อให้เกิดความขัดแย้งในระดับบุคคล ครอบครัว และสังคมโดยรวม

ผลการศึกษา พบว่า หลักสัมมาวาจา 4 สามารถนำมาประยุกต์ใช้เป็นกรอบจริยธรรมในการกำกับการสื่อสารในสังคมไทยได้อย่างเหมาะสม โดยช่วยส่งเสริมวัฒนธรรมการสื่อสารที่สุจริต สุภาพ และมีสาระ ซึ่งเป็นรากฐานสำคัญของการสร้างความเข้าใจ ความไว้วางใจ และความสมานฉันท์ในสังคมไทยในยุคดิจิทัล

**คำสำคัญ:** การสื่อสารที่ขาดสติ, ความแตกแยกทางสังคม, สัมมาวาจา 4

## ABSTRACT

This article aims to examine the application of the Four Right Speeches as a means of addressing social division in Thai society, which has been significantly influenced by unmindful communication. The Four Right Speeches consist of refraining from false speech, divisive speech, harsh speech, and idle chatter, and function as an ethical framework within Buddhist moral philosophy for regulating verbal conduct in society. In the contemporary Thai context, particularly with the transition into the digital age, patterns of communication have rapidly transformed alongside advancements in information technology.

In the digital era, the role of the audience is no longer confined to passive reception of information; individuals simultaneously function as both message receivers and senders, engaging in continuous interaction through social media platforms. This environment enables the rapid dissemination of opinions and information without systematic verification or ethical oversight (Waraporn Damchap, 2017). Consequently, communication characterized by a lack of mindfulness, emotional regulation, and responsibility has increasingly contributed to conflict at the individual, familial, and societal levels.

The findings indicate that the Four Right Speeches can be effectively applied as an ethical guideline for fostering a culture of honest, polite, and meaningful communication. Such an approach serves as a foundational mechanism for promoting mutual understanding, trust, and social harmony in Thai society within the context of the digital age.

**Keywords:** Unmindful communication, Social division, Right Speech

## 1. บทนำ

นับตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน มนุษย์ดำรงชีวิตอยู่ในลักษณะของสังคมที่ต้องพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน ไม่ว่าจะเป็นการอยู่เป็นคู่หรือการรวมกลุ่มเป็นชุมชน ทั้งนี้เนื่องจากการดำรงชีวิตจำเป็นต้องอาศัยความร่วมมือและความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล อริสโตเติล (Aristotle) นักปราชญ์ชาวกรีก ได้กล่าวไว้อย่างชัดเจนว่า “มนุษย์เป็นสัตว์สังคม” (Social Animal) โดยชี้ให้เห็นว่ามนุษย์ไม่สามารถดำรงอยู่ได้อย่างโดดเดี่ยว หากแต่ต้องมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ แนวคิดดังกล่าวสอดคล้องกับทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการของมนุษย์ (Hierarchy of Needs) ของอับราฮัม มาสโลว์ (Abraham Maslow) ซึ่งระบุว่าความต้องการด้านความรักและความเป็นเจ้าของ (Belongingness and Love Needs) เป็นความต้องการขั้นพื้นฐานลำดับที่สามของมนุษย์ อันสะท้อนถึงความจำเป็นของการสร้างความสัมพันธ์และการสื่อสารในชีวิตประจำวัน (พิณจ์ทอง แมนสมิตรีชัย, 2559)

อย่างไรก็ตาม ในบริบทของสังคมไทยร่วมสมัย ปัญหาความแตกแยกและความขัดแย้งทางความคิดได้ปรากฏขึ้นอย่างกว้างขวาง ทั้งในระดับบุคคล ครอบครัว ชุมชน และระดับประเทศ โดยเฉพาะในมิติทางการเมือง เศรษฐกิจ และสังคม ปัญหาดังกล่าวมีรากฐานสำคัญมาจากการสื่อสารที่ขาดสติและการกลั่นกรองซึ่งสะท้อนผ่านการใช้อัตถุคำรุนแรง (hate speech) การเผยแพร่ข่าวปลอมและข้อมูลบิดเบือน (fake news) รวมถึงการแสดงความคิดเห็นที่ขับเคลื่อนด้วยอารมณ์โกรธเกลียดหรืออคติ สื่อสังคมออนไลน์ เช่น Facebook, Twitter, TikTok และ Line ได้กลายเป็นพื้นที่หลักของการสื่อสารในยุคดิจิทัล ด้วยคุณลักษณะของการเผยแพร่ที่รวดเร็วและเข้าถึงผู้คนจำนวนมาก ข้อมูลจากสำนักงานสถิติแห่งชาติ (2567) ชี้ให้เห็นว่าประชาชนไทยมีการใช้อินเทอร์เน็ตและโทรศัพท์มือถือในอัตราสูง โดยเฉพาะกลุ่มอายุ 15-24 ปี และประชาชนอายุ 50 ปีขึ้นไปที่ใช้สื่อสังคมออนไลน์เป็นหลักในการติดต่อสื่อสาร ปรากฏการณ์ดังกล่าวส่งผลให้การเผยแพร่ข้อความที่ขาดการพิจารณาอย่างรอบคอบเกิดขึ้นได้ง่าย นำไปสู่ปัญหาทั้งในระดับปัจเจก เช่น ความเครียด ความวิตกกังวล และการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ ตลอดจนในระดับสังคม เช่น การแบ่งขั้วทางความคิดและการลดทอนความไว้วางใจซึ่งกันและกัน (พระมหาเมธาสิทธิ์ ฐิตคุโณ (ชาญกลั่นน้อย), 2564)

ในเชิงแนวคิด คำว่า “การสื่อสาร” (Communication) มีรากศัพท์จากภาษาละตินว่า *Communis* ซึ่งหมายถึงความร่วมมือกันหรือความเหมือนกัน โดยการสื่อสารหมายถึงกระบวนการถ่ายทอดข่าวสาร ข้อมูล ความรู้ และความรู้สึกจากผู้ส่งสารไปยังผู้รับสารผ่านสื่อต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นการพูด การเขียน หรือสัญลักษณ์อื่น ๆ (พิณัจทอง แมนสุมิตรชัย, 2559) อย่างไรก็ตาม การสื่อสารในยุคดิจิทัลได้เปลี่ยนบทบาทของผู้รับสารจากผู้รับข้อมูลเพียงฝ่ายเดียว ไปสู่การเป็นทั้งผู้รับสารและผู้ส่งสารในเวลาเดียวกัน แนวคิดนี้สอดคล้องกับมุมมองของ PricewaterhouseCoopers ที่เรียกว่า “Lifestyle Media” ซึ่งผู้รับสารสามารถผลิตและเผยแพร่เนื้อหาได้ด้วยตนเอง (PricewaterhouseCoopers, 2006; วราพร ดาจับ, 2560) ภายใต้บริบทดังกล่าว เนื้อหาของสาร (Message Content) จึงมีความสำคัญอย่างยิ่ง โดยสามารถแบ่งออกเป็นสารประเภทข้อเท็จจริงซึ่งตรวจสอบได้ และสารประเภทข้อคิดเห็นซึ่งสะท้อนความเชื่อและอารมณ์ของผู้ส่งสาร (กนกนาลิขิตไพรวลัย, 2563) การขาดความตระหนักในการแยกแยะสารทั้งสองประเภทจึงเป็นปัจจัยสำคัญที่ก่อให้เกิดปัญหาการสื่อสารและความขัดแย้งในสังคมไทยยุคดิจิทัล

## 2. หลักพุทธจริยศาสตร์เรื่องหลักสัมมาวาจา 4

การใช้วาจาเพื่อการสื่อสารในสังคมตามหลักการในพุทธจริยศาสตร์ พุทธจริยศาสตร์ในพระพุทธศาสนาเถรวาท เป็นแนวทางแห่งการประพฤติปฏิบัติของมนุษย์เพื่อให้เกิดความสุขและความสงบในสังคม อันถือเป็นพื้นฐานสำคัญของการดำรงชีวิต มนุษย์ถูกยกย่องว่าเป็นสัตว์ประเสริฐ จึงควรมีหลักแห่งวิถีชีวิตที่แตกต่างจากสัตว์ทั่วไป หลักการดังกล่าวคือคุณธรรม ศีลธรรมหรือจริยธรรม ซึ่งเมื่อพิจารณาในเชิงความหมายก็คือ “จริยศาสตร์” อันเป็นหลักก่อดำเนินการประพฤติและการปฏิบัติของมนุษย์ โดยนักปราชญ์ได้จัดลำดับความสำคัญของพุทธจริยศาสตร์ไว้เป็นขั้นตอนเพื่อเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต

## 1. พุทธจริยศาสตร์ในระดับขั้นต้น

พุทธจริยศาสตร์ในระดับขั้นต้นถือเป็นหลักแห่ง “มนุษยธรรม” ที่ทุกคนควรละเว้นจากสิ่งไม่ควรทำ และปฏิบัติตามสิ่งที่ควรประพฤติ โดยแบ่งออกเป็น 2 ส่วนสำคัญ ได้แก่

### 1. เบญจศีล หรือ ศีล 5

เบญจศีล หรือศีล 5 เป็นหลักปฏิบัติพื้นฐานในพระพุทธศาสนาที่มุ่งควบคุมพฤติกรรมทางกายและวาจาให้ดำรงอยู่ในความเรียบร้อยและมีระเบียบแบบแผนที่เหมาะสมต่อการอยู่ร่วมกันในสังคม ศีล 5 มีลักษณะเป็นการงดเว้นจากความชั่ว อันเป็นการป้องกันไม่ให้เกิดการเบียดเบียนตนเองและผู้อื่น โดยข้อปฏิบัติประกอบด้วย การเว้นจากการฆ่าสัตว์หรือเบียดเบียนชีวิตทุกชนิด ซึ่งสะท้อนหลักเมตตาและการเคารพคุณค่าของชีวิต การเว้นจากการลักขโมยหรือถือเอาทรัพย์สินที่เจ้าของมิได้ให้ เพื่อส่งเสริมความซื่อสัตย์และความยุติธรรมในสังคม การเว้นจากการประพฤติผิดในทางกาม อันเป็นการรักษาความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลให้เป็นไปอย่างเหมาะสม การเว้นจากการพูดเท็จหรือกล่าวคำที่บิดเบือนความจริง ซึ่งมีความสำคัญต่อความไว้วางใจและความสงบสุขในสังคม และการเว้นจากการดื่มสุราและของมึนเมาทุกชนิด เพื่อป้องกันการขาดสติและการกระทำที่อาจนำไปสู่ความเดือดร้อน ทั้งต่อตนเองและผู้อื่น ศีล 5 จึงถือเป็นรากฐานสำคัญของการพัฒนาคุณภาพชีวิตในระดับปัจเจกและสังคม

### 2. เบญจธรรม หรือ เบญจกัลยาณธรรม

เบญจธรรม หรือเบญจกัลยาณธรรม เป็นหลักธรรมที่ส่งเสริมการพัฒนาคุณภาพความเป็นมนุษย์ควบคู่ไปกับการงดเว้นความชั่วตามหลักเบญจศีล โดยมุ่งเน้นการทำความดีและการบำเพ็ญคุณธรรมภายในจิตใจ เบญจธรรมประกอบด้วยข้อปฏิบัติ 5 ประการ ได้แก่ เมตตากรุณา ซึ่งหมายถึงความรัก ความปรารถนาดีต่อผู้อื่น และความสงสารเมื่อเห็นผู้อื่นประสบความทุกข์ สัมมาอาชีวะ คือการเลี้ยงชีพอย่างสุจริต ไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น อันเป็นพื้นฐานของความมั่นคงและความเป็นธรรมทางเศรษฐกิจ กามสังวร หมายถึงการสำรวมระวังในกามารมณ์ รู้จักควบคุมตนเองด้วยสติ เพื่อไม่ให้ตกอยู่ภายใต้อำนาจของความใคร่และความหลง สัจจะ คือความซื่อสัตย์และจริงใจ ไม่คดโกง มีความตรงทั้งต่อตนเองและผู้อื่น ซึ่งเป็นคุณธรรมสำคัญในการสร้างความไว้วางใจในสังคม และสติสัมปชัญญะ หมายถึงความมีสติรู้ตัวอยู่เสมอ รู้จักยั้งคิดและระมัดระวัง ไม่ประมาทในกิจการทั้งปวง เมื่อเบญจธรรมได้รับการปฏิบัติควบคู่กับเบญจศีล ย่อมช่วยหล่อหลอมให้มนุษย์เป็นผู้มีคุณธรรมทั้งภายนอกและภายใน และสามารถดำรงชีวิตอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างสงบสุขและยั่งยืน

## 2. พุทธจริยศาสตร์ขั้นกลาง

พุทธจริยศาสตร์ขั้นกลาง หมายถึงหลักการดำเนินชีวิตที่ช่วยให้มนุษย์อยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขและความสงบในสังคม เรียกว่า กุศลกรรมบถ หรือ “ทางแห่งความดี” ซึ่งเป็นแนวปฏิบัติที่สมบูรณ์และควรประพฤติ โดยแบ่งออกเป็น 3 ด้าน ได้แก่ กายสุจริต วชิสุจริต และมโนสุจริต

อนึ่ง หลักสุจริต 3 ประการ เป็นแนวทางสำคัญในการกำกับพฤติกรรมของมนุษย์ทั้งทางกาย วาจา และใจ เพื่อให้การดำเนินชีวิตเป็นไปอย่างถูกต้องและเกื้อกูลต่อการอยู่ร่วมกันในสังคม เริ่มจาก กายสุจริต ซึ่งหมายถึงความประพฤติดีทางกาย ประกอบด้วยการงดเว้นจากการฆ่าสัตว์และการเบียดเบียนชีวิตทุกชนิด

อันเป็นการปลุกฝังเมตตา กรุณา และความเคารพในคุณค่าของชีวิต การเว้นจากการลักทรัพย์หรือการถือเอาทรัพย์สินของผู้อื่นโดยมิชอบ ซึ่งสะท้อนถึงการเคารพสิทธิ์และความเป็นธรรมในสังคม และการเว้นจากการประพฤติผิดในกาม โดยรู้จักควบคุมตนเองไม่ให้ตกอยู่ภายใต้อำนาจของตัณหา กายสุจริตจึงเป็นรากฐานของการอยู่ร่วมกันอย่างสงบสุขและปลอดภัยในระดับสังคม

ถัดมา วจีสจฺจริต คือความประพฤติดีทางวาจา ซึ่งมีบทบาทสำคัญต่อความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความกลมเกลียวในสังคม วจีสจฺจริตประกอบด้วยการเว้นจากการพูดเท็จ โดยยึดถือการพูดความจริง ไม่บิดเบือนข้อมูลเพราะอคติหรือผลประโยชน์ส่วนตน การเว้นจากการพูดส่อเสียดหรือยุยงให้เกิดความแตกแยก แต่เลือกใช้ถ้อยคำที่ส่งเสริมความสมัครสมานและไมตรีจิต การเว้นจากการพูดคำหยาบคาย โดยใช้คำพูดที่สุภาพ อ่อนโยน และเหมาะสมต่อผู้ฟัง และการเว้นจากการพูดเพื่อเจ้อหรือไร้สาระ โดยกล่าวเฉพาะสิ่งที่เป็นจริง มีเหตุผล และเหมาะสมตามกาลเทศะ วจีสจฺจริตจึงเป็นเครื่องมือสำคัญในการสร้างสันติภาพทางสังคมผ่านการสื่อสารอย่างมีสติและความรับผิดชอบ

ประการสุดท้ายคือ มโนสุจฺจริต ซึ่งหมายถึงความประพฤติดีทางใจ อันเป็นรากฐานของพฤติกรรมทั้งทางกายและวาจา มโนสุจฺจริตประกอบด้วยการไม่โลภอยากได้ทรัพย์สินหรือสิ่งของของผู้อื่น การไม่คิดร้ายหรืออาฆาตมาดร้ายต่อใคร แต่มีจิตปรารถนาให้สรรพสัตว์อยู่ร่วมกันอย่างสงบสุข และการไม่ยึดถือความเห็นผิด โดยตั้งอยู่ในสัมมาทิฐิ คือความเข้าใจที่ถูกต้องในกฎแห่งกรรมว่า การกระทำดีนำไปสู่ผลดี และการกระทำชั่วย่อมนำไปสู่ผลชั่ว เมื่อจิตใจได้รับการพัฒนาให้ตั้งมั่นในมโนสุจฺจริต ย่อมส่งผลให้การแสดงออกทางกายและวาจาเป็นไปในทางที่สร้างสรรค์ และเอื้อต่อการพัฒนาชีวิตและสังคมอย่างยั่งยืน

### 3. พุทธจริยศาสตร์ขั้นสูง

พุทธจริยศาสตร์ขั้นสูง หมายถึง หลักการปฏิบัติของมนุษย์เพื่อมุ่งสู่คุณธรรมขั้นสูง อันเป็นการพัฒนาจิตให้หลุดพ้นจากกิเลสและเป็นอิสระ เรียกว่า อริยมรรค หรือ ทางอันประเสริฐมีองค์ 8 ซึ่งเป็นแนวทางแห่งการดับทุกข์และบรรลุนิพพาน

สำหรับอริยมรรคมีองค์ 8 นี้ เป็นแก่นสำคัญของพุทธธรรมในฐานะหนทางแห่งการดับทุกข์ โดยเริ่มจาก สัมมาทิฐิ หรือความเห็นชอบ ซึ่งหมายถึงความเข้าใจถูกต้องตามความเป็นจริง ได้แก่ ความรู้ในอริยสัจ 4 ความเข้าใจในไตรลักษณ์ การแยกแยะกุศลและอกุศล ตลอดจนความรู้แจ้งในหลักปฏิจจสมุปบาท สัมมาทิฐิ จึงเป็นรากฐานของการพัฒนาปัญญา เพราะเป็นจุดเริ่มต้นที่ทำให้การคิด การพูด และการกระทำของมนุษย์ดำเนินไปในทิศทางที่ถูกต้อง ต่อเนื่องด้วย สัมมาสังกัปปะ หรือความดำริชอบ ซึ่งเป็นการตั้งเจตนาทางใจให้บริสุทธิ์ ประกอบด้วยความคิดปลอดจากกามและการยึดติดในวัตถุ (เนกขัมมสังกัปปะ) ความคิดที่ปราศจากพยาบาท มีเมตตาไมตรี (อพยาบาทสังกัปปะ) และความคิดไม่เบียดเบียน มีกรุณาต่อผู้อื่น (อวิหิงสาสังกัปปะ) ความดำริชอบเหล่านี้ช่วยหล่อหลอมจิตใจให้พร้อมต่อการประพฤติปฏิบัติในมรรคองค์ถัดไป

ในมิติของการแสดงออกภายนอก อริยมรรคให้ความสำคัญกับ สัมมาวาจา และ สัมมากัมมันตะ ซึ่งเป็นการควบคุมวาจาและกายให้เป็นไปในทางสุจริต สัมมาวาจาหมายถึงการใช้ถ้อยคำที่ถูกต้องตามหลักวจีสจฺจริต 4 ประการ ได้แก่ การไม่พูดเท็จ ไม่พูดส่อเสียด ไม่ใช่คำหยาบคาย และไม่พูดเพื่อเจ้อไร้สาระ ขณะที่ สัมมากัมมันตะคือการประพฤติชอบทางกายตามหลักกายสุจฺจริต 3 ประการ ได้แก่ การเว้นจากการฆ่าสัตว์

การเว้นจากการลักทรัพย์ และการเว้นจากการประทุษร้ายในกาม ทั้งสององค์มรรคนี้นี้มีบทบาทสำคัญในการสร้างความสงบสุขและความไว้วางใจในสังคม นอกจากนี้ สัมมาอาชีวะ หรือการเลี้ยงชีพชอบ ยังเน้นการดำรงชีวิตอย่างสุจริต โดยเว้นจากมิจฉาชีพ 5 ประการ ได้แก่ การค้าขายอาวุธ การค้าขายมนุษย์ การค้าขายสัตว์เพื่อนำไปฆ่า การค้าขายน้ำเมา และการค้าขายยาพิษ หลักสัมมาอาชีวะจึงสะท้อนจริยธรรมทางเศรษฐกิจที่ไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น

ในระดับการฝึกจิต อริยมรรคมืองค์สำคัญคือ สัมมาวายามะ สัมมาสติ และ สัมมาสมาธิ สัมมาวายามะ หมายถึงความเพียรชอบ 4 ประการ ได้แก่ การเพียรละอกุศลที่เกิดขึ้นแล้ว การเพียรป้องกันไม่ให้อกุศลที่ยังไม่เกิดเกิดขึ้น การเพียรทำกุศลที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น และการเพียรรักษาและเพิ่มพูนกุศลที่เกิดขึ้นแล้วให้มั่นคงต่อเนื่องด้วยสัมมาสติ คือการระลึกรับตามหลักสติปัฏฐาน 4 ได้แก่ การพิจารณากาย เวทนา จิต และธรรมตามความเป็นจริง ส่วนสัมมาสมาธิหมายถึงความตั้งมั่นของจิตที่สงบแน่วแน่ อันได้แก่ฌาน 4 คือ ปฐมฌาน ทุติยฌาน ตติยฌาน และจตุตถฌาน ซึ่งเปรียบได้กับความเรียบนิ่งของน้ำมันในภาชนะ หรือพลังของจิตที่ประสานกันอย่างสมดุล อริยมรรคมืองค์ 8 ทั้งหมดสามารถสรุปย่อได้ในหลัก ไตรสิกขา ได้แก่ ศีล สมาธิ และปัญญา อันเป็นกระบวนการฝึกฝนกาย วาจา และใจ เพื่อยกระดับจิตสำนึกไปสู่โลกุตตรธรรม ซึ่งเป็นความหลุดพ้นขั้นสูงสุดตามแนวพุทธปรัชญา (พระครูปลัดสุวัฒนพุทธคุณ จันทาโก (ประมวน พานิช) และคณะ, 2562)

### 3. พุทธจริยาศาสตร์หลักสัมมาวาจา 4 เพื่อขจัดปัญหาความแตกแยกในสังคมไทย

การประยุกต์หลักพุทธจริยาศาสตร์ด้านการสื่อสารในสังคมไทยร่วมสมัย โดยเฉพาะในโลกยุคดิจิทัล ถือเป็นรากฐานทางคุณธรรมที่สำคัญในการกำกับพฤติกรรมกรรมการสื่อสารของมนุษย์ หลัก สัมมาวาจา ซึ่งเป็นองค์ประกอบหนึ่งของอริยมรรคมืองค์ 8 ได้ให้กรอบจริยธรรมในการใช้ถ้อยคำอย่างมีสติและความรับผิดชอบ โดยเน้นการเว้นจากวาจาที่ไม่สมควร 4 ประการ ได้แก่ การไม่พูดเท็จ การไม่พูดส่อเสียด การไม่พูดคำหยาบ และการไม่พูดเพื่อจ้อ อันเป็นหลักการที่ปรากฏชัดในพระไตรปิฎก (เล่ม 14, ข้อ 264–265) หลักสัมมาวาจาจึงมิใช่เพียงข้อห้ามทางศีลธรรม แต่เป็นแนวทางเชิงปฏิบัติที่ช่วยลดความขัดแย้งและเสริมสร้างความสมานฉันท์ในสังคม

วศิน อินทสระ อธิบายในกรอบพุทธจริยาศาสตร์ว่า พุทธศาสนิกชน โดยเฉพาะคฤหัสถ์ ควรให้ความสำคัญกับ **อภิสมัจจาร** หรือความประพฤติอันดียิ่งในชีวิตประจำวัน โดยเฉพาะมารยาททางวาจา การเว้นจากการพูดเท็จมิได้หมายถึงเพียงการกล่าวความจริงเท่านั้น หากยังต้องพิจารณาว่าคำพูดนั้นเป็นประโยชน์ เป็นธรรม และเหมาะสมกับกาลเทศะหรือไม่ พระพุทธองค์ทรงเน้นว่าคำจริงแม้มีประโยชน์ก็ยังไม่ดีหากเลือกเวลาที่เหมาะสมก่อนตรัส การสื่อสารที่ขาดการพิจารณาเรื่องกาลและเจตนาจึงอาจก่อโทษมากกว่าคุณ

ในทำนองเดียวกัน การเว้นจากวาจาที่ส่อเสียดและคำหยาบได้รับการอธิบายอย่างลึกซึ้งในพุทธจริยาศาสตร์ว่าเป็นการละเว้นคำพูดที่บั่นทอนความสัมพันธ์และทำลายความสามัคคี วาจาที่ส่อเสียดเป็นการยุยงให้แตกแยกเพื่อประโยชน์ส่วนตน ขณะที่คำหยาบเป็นถ้อยคำที่กระทบกระเทือน ทำร้ายจิตใจ และสะท้อนจิตที่ขาดเมตตา วศิน อินทสระได้เปรียบเทียบวาจาอ่อนหวานกับผ้าเนื้อดีที่ให้คุณค่าและนุ่มนวลต่อผู้สวมใส่

ส่วนวาทะพหุบาทเปรียบเสมือนผ้าเนื้อหยาบที่ก่อความระคายเคือง ทั้งนี้พระพุทธศาสนาให้คุณค่าความเป็น “คนชั้นสูง” จากการกระทำทางกาย วาจา และใจ มิใช่จากชาติกำเนิด (วคิน อินทสระ, 2549)

นอกจากนี้ การเว้นจากการพูดเพื่อเจ้อหรือคำไร้สาระ ยังเป็นหลักสำคัญที่ช่วยยกระดับคุณภาพการสื่อสารในสังคม โดยเฉพาะในบริบทสื่อดิจิทัลที่ข้อมูลข่าวสารแพร่กระจายอย่างรวดเร็ว พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต) และพระมหาปริชา สาเส็ง อธิบายว่าการสื่อสารเชิงพุทธตั้งอยู่บน **ปิยวาจา** คือการใช้ถ้อยคำที่จริง สุภาพ อ่อนโยน และเกื้อกูลผู้อื่น การสื่อสารด้วยเมตตา กรุณา และมุทิตา ไม่เพียงหลีกเลี่ยงการทำร้ายกันทางวาจา แต่ยังเป็นการสร้างพลังบวก ความเข้าใจ และความสงบสุขในสังคม (พระมหาปริชา สาเส็ง, 2564)

โดยสรุป หลักสัมมาวาจาในพุทธจริยศาสตร์สามารถประยุกต์เป็นกรอบการสื่อสารเชิงสร้างสรรค์ได้ 5 ประการ ได้แก่ การสื่อสารให้ถูกกาล การสื่อสารตามข้อเท็จจริง การใช้ถ้อยคำสุภาพ การสื่อสารที่คำนึงถึงประโยชน์ส่วนรวม และการสื่อสารด้วยจิตเมตตา ผู้ที่สื่อสารด้วยหลักดังกล่าวจำเป็นต้องมีสติ ไคร่ครวญก่อนกล่าว และรักษาจิตใจให้สงบเยือกเย็น หลักสัมมาวาจา 4 จึงมิใช่เพียงข้อปฏิบัติทางศีลธรรมส่วนบุคคล หากแต่เป็นเครื่องมือสำคัญในการแก้ไขปัญหาความแตกแยกในสังคมไทยร่วมสมัย และเป็นการสืบสานคุณค่าพุทธธรรมให้สอดคล้องกับความท้าทายในยุคดิจิทัลอย่างยั่งยืน

#### 4. องค์ความรู้ใหม่

จากการศึกษา วิเคราะห์ และบูรณาการกระบวนการสื่อสารในสังคมไทย ผู้เขียนค้นพบองค์ความรู้ใหม่ที่ชี้ให้เห็นว่าการสื่อสารมิได้เป็นเพียงเครื่องมือถ่ายทอดข้อมูล หากแต่เป็นกลไกสำคัญในการพัฒนาสังคมอย่างมีคุณภาพ เมื่อการสื่อสารตั้งอยู่บนหลัก สัมมาวาจา ซึ่งสอดคล้องกับกรอบ ศีล 5 อันเป็นรากฐานแห่งความไม่เบียดเบียนทั้งทางกาย วาจา และใจ การสื่อสารดังกล่าวจึงมีบทบาทในการธำรงรักษาความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างบุคคลและกลุ่มทางสังคม อีกทั้งช่วยลดความขัดแย้งและเสริมสร้างความไว้วางใจ อันเป็นเงื่อนไขสำคัญของการอยู่ร่วมกันอย่างสันติในสังคมไทยร่วมสมัย

องค์ความรู้ที่ได้ยังแสดงให้เห็นว่าการสื่อสารเชิงพุทธที่มีคุณภาพจำเป็นต้องอาศัย ปัญญา 3 ระดับเป็นฐาน ได้แก่ สุตมยปัญญา คือการฟังและรับสารอย่างรอบคอบ จินตามยปัญญา คือการใช้เหตุผลไตร่ตรองก่อนสื่อสาร และ ภาวนามยปัญญา คือการสื่อสารที่เอื้อต่อการเรียนรู้และการพัฒนาปัญญาร่วมกัน กระบวนการดังกล่าวนำไปสู่การสร้าง ภูมิคุ้มกันทางสังคม ที่ตั้งอยู่บนขันติธรรม ความอ่อนน้อม และการเคารพซึ่งกันและกัน ซึ่งนับเป็นคุณูปการเชิงแนวคิดใหม่ในการอธิบายบทบาทของพุทธจริยศาสตร์ต่อการสื่อสารและการพัฒนาสังคมไทยอย่างยั่งยืน

#### 5. บทสรุป

การสื่อสารในสังคมไทยร่วมสมัยมีบทบาทสำคัญอย่างยิ่งต่อการกำหนดทิศทางการพัฒนาความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์ ทั้งในระดับบุคคล ชุมชน และสังคมโดยรวม เมื่อการสื่อสารขาดสติและความรับผิดชอบ ย่อมนำไปสู่ความขัดแย้ง ความแตกแยก และความเดือดร้อนร่วมกันอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ด้วยเหตุนี้ การประยุกต์ใช้หลัก **สัมมาวาจา** ในกรอบพุทธจริยศาสตร์จึงเป็นกลไกสำคัญในการเสริมสร้างความสงบเย็น ความเข้าใจ และ

ประโยชน์สุขแก่สังคมไทย โดยหลักสัมมาวาจามุ่งเน้นให้ผู้สื่อสารใช้ถ้อยคำด้วยความระมัดระวัง มีความจริงใจ และตั้งอยู่บนความปรารถนาดีต่อผู้อื่น

สำหรับสาระสำคัญของสัมมาวาจาอยู่ที่การหลีกเลี่ยงวาจาที่ไม่เหมาะสม 4 ประการ ได้แก่ การพูดเท็จ การพูดคำหยาบ การพูดส่อเสียด และการพูดเพ้อเจ้อ พร้อมทั้งส่งเสริมการใช้ถ้อยคำที่ก่อให้เกิดความสามัคคี ความปรองดอง และความสัมพันธ์อันดีระหว่างบุคคล การสื่อสารเชิงพุทธจริยศาสตร์จึงเน้นการสื่อสารเพื่อป้องกันความขัดแย้ง โดยตั้งอยู่บนฐานของความรัก ความเมตตา การให้เกียรติ และการยอมรับในสิทธิและศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์อย่างเท่าเทียม อีกทั้งให้ความสำคัญกับการฟังอย่างมีสติและการใช้เหตุผลเป็นหลักในการทำความเข้าใจซึ่งกันและกัน

ในขณะเดียวกัน การสื่อสารเพื่อแก้ไขปัญหาและคลี่คลายความขัดแย้งจำเป็นต้องตั้งอยู่บนข้อเท็จจริง และเหตุผล มากกว่าการโจมตีตัวบุคคลหรือใช้อารมณ์เป็นที่ตั้ง การโต้ตอบอย่างสร้างสรรค์ตามหลักสัมมาวาจา จะช่วยเปิดพื้นที่แห่งการสนทนา นำไปสู่ทางออกที่เอื้อต่อความเข้าใจ การคืนดี และการอยู่ร่วมกันอย่างสันติ เป้าหมายสูงสุดของการสื่อสารเชิงพุทธจริยศาสตร์จึงมิใช่เพียงการชนะในการโต้แย้ง หากแต่เป็นการสร้างอนาคตร่วมกันบนพื้นฐานของการให้อภัย ความเข้าใจ และความสมานฉันท์ในสังคมไทยอย่างยั่งยืน

#### บรรณานุกรม

- กนกนารถ ลิขิตไพโรวัลย์. (2563). กลยุทธ์การสื่อสารข้อมูลข่าวสารผ่านเฟซบุ๊กเพจในจังหวัดพิษณุโลก. (วิทยานิพนธ์นิเทศศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยนเรศวร.
- พระครูปลัดสุวัฒนพุทธคุณ จันทาโก (ประมวน พานิช) และคณะ. (2562). พุทธจริยศาสตร์เพื่อความสุขในสังคม. วารสารบัณฑิตศึกษามหาจุฬาลงกรณ์, 6(2), 1-13.
- พระไตรปิฎก. แหล่งที่มา <https://84000.org/tipitaka> สืบค้นเมื่อ 15 กันยายน 2568.
- พระมหาปรีชา สาเส็ง. (2564). การประยุกต์หลักสัมมาวาจาเพื่อการสื่อสารของผู้นำ. วารสารวิชาการสถาบันพัฒนาพระวิทยากร, 4(1), 59-69.
- พระมหาเมธาสิทธิ์ ฐิตคุโณ (ชาญกลั่นน้อย). (2564). ความรับผิดชอบทางสังคมของธุรกิจสื่อสังคมออนไลน์ต่อประชาชาติในมุมมองพุทธจริยศาสตร์. วารสาร มจร ปรัชญาปริทรรศน์, 4(2), 53 - 75.
- พระราชบัญญัติข้อมูลข่าวสารของราชการ. (2540). แหล่งที่มา <https://www.ipthailand.go.th> สืบค้นเมื่อ 15 กันยายน 2568.
- พินิจทอง แมนสุมิตรชัย. (2559). รูปแบบการสื่อสารอย่างสันติเชิงพุทธจิตวิทยา. (ดุष्ฎิณีพนธ์พุทธศาสตรดุष्ฎิณีบัณฑิต). มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- วรภาพร คำจับ. (2560). การสื่อสารในยุคดิจิทัล. วารสารสหศาสตร์ศรีปทุม ชลบุรี, 3(1), 46-50.
- วศิน อินทสระ. (2549). พุทธจริยศาสตร์. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ธรรมดา.
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2567). การสำรวจการมี การใช้เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสารในครัวเรือน พ.ศ. 2567 (ไตรมาส 2). แหล่งที่มา <https://www.nso.go.th> สืบค้นเมื่อ 15 กันยายน 2568.

ปัญหาเรื่องตัวตน: การวิพากษ์จากพุทธปรัชญาและทฤษฎีจิตสำนึกร่วมสมัย  
The Problem of Selfhood: A Critical Dialogue between Buddhist Philosophy  
and Contemporary Consciousness Theory

ธัญญพรหม อัสวจินดา

Dhanyaprom Asawachinda

นักวิชาการอิสระ

Independent Academic

E-Mail: Cg3aa@hotmail.com

วันที่รับบทความ (Received) : 12 ธันวาคม 2568

วันที่แก้ไขบทความ (Revised) : 25 ธันวาคม 2568

วันที่ตอบรับบทความ (Accepted) : 25 ธันวาคม 2568

### บทคัดย่อ

งานศึกษานี้วิเคราะห์และเปรียบเทียบ “ปัญหาตัวตน” ระหว่างปรัชญาตะวันตก พุทธปรัชญา และทฤษฎีจิตสำนึกร่วมสมัย โดยทบทวนแนวคิดตัวตนแบบความต่อเนื่องของความทรงจำและจิตสำนึกของ Locke โดยมุมมองวิพากษ์ของ Hume ที่ไม่พบตัวตนถาวรแต่พบเพียงกระแสการรับรู้และข้อเสนอของ Parfit ที่ลดทอนสถานะเชิงอภิปรัชญาของตัวตน จากนั้นเชื่อมโยงกับหลักอนัตตาในพุทธศาสนาที่อธิบายผ่านชั้น 5 ว่า “ตัวตน” เป็นสิ่งที่ยึดถือขึ้นและการพัฒนาต่อในมหายานผ่านศูนยตาและปฏิบัติสมุปบาทของนาคารชุนะ พร้อมเทียบกับทฤษฎีร่วมสมัยที่มองตัวตนเป็นผลของกระบวนการทางประสาทและแบบจำลองของสมอง ส่วนผลการวิเคราะห์ชี้ว่า ทั้งพุทธปรัชญาและทฤษฎีร่วมสมัยสอดคล้องกันในประเด็น “ไม่มีตัวตนถาวร” และ “ตัวตนเป็นกระบวนการ/สิ่งถูกสร้าง” แต่ต่างกันที่เป้าหมายและวิธีวิทยา โดยพุทธปรัชญามุ่งการคลายทุกข์ผ่านการปฏิบัติภายใน ขณะที่ทฤษฎีร่วมสมัยมุ่งอธิบายเชิงประจักษ์ งานศึกษาจึงเสนอกรอบสังเคราะห์ว่าตัวตนควรเข้าใจเป็น “กระบวนการเกิดขึ้นหลายระดับ” มีความต่อเนื่องเชิงเรื่องเล่าและความยืดหยุ่น พร้อมนัยต่อการศึกษาจิตสำนึกและการประยุกต์ด้านสุขภาพจิต

**คำสำคัญ:** ปัญหาตัวตน, อนัตตา, จิตสำนึก

### ABSTRACT

This study analyzes and compares the problem of selfhood across Western philosophy, Buddhist philosophy, and contemporary theories of consciousness. It reviews John Locke's account of personal identity based on the continuity of memory and consciousness,

David Hume's critical view that denies a permanent self and instead identifies only a stream of perceptions, and Derek Parfit's proposal that diminishes the metaphysical significance of personal identity. The discussion then connects these Western perspectives with the Buddhist doctrine of anattā, explained through the five aggregates (pañcakkhandha), which understands the self as a product of attachment rather than an enduring entity, and its further development in Mahāyāna Buddhism through Nāgārjuna's concepts of emptiness (śūnyatā) and dependent origination (pratītyasamutpāda). These views are compared with contemporary theories that interpret the self as the outcome of neural processes and cognitive self-models constructed by the brain. The analysis shows that both Buddhist philosophy and modern theories converge in rejecting the notion of a permanent self and in understanding selfhood as a process or constructed phenomenon, while differing in their aims and methodologies. Buddhist philosophy primarily seeks the alleviation of suffering through inner practice and insight, whereas contemporary theories focus on empirical explanation and scientific analysis. On this basis, the study proposes a synthetic framework in which the self is understood as a multi-level emergent process characterized by narrative continuity and identity flexibility, with significant implications for the study of consciousness and applications in mental health.

**Keywords:** personal identity, no-self (anattā), self-model

## 1. บทนำ

ปัญหาเรื่องตัวตน เป็นหนึ่งในคำถามปรัชญาที่เก่าแก่และซับซ้อนที่สุดของมนุษยชาติ คำถามพื้นฐานที่ว่า “ตัวเราคือใคร ?” ได้รับการตั้งขึ้นและมีผู้พยายามค้นหาคำตอบมาเป็นเวลาหลายพันปี ในปรัชญาตะวันตก ปัญหานี้มักถูกกำหนดในเชิงของความต่อเนื่องของตัวตน (Personal Identity) และมีเงื่อนไขที่จำเป็นและเพียงพอสำหรับการคงอยู่ของบุคคลเดียวกันข้ามกาลเวลา

ในขณะเดียวกัน แนวทางของพุทธปรัชญาได้เสนอมุมมองที่แตกต่างอย่างรากฐานต่อปัญหานี้ผ่านแนวคิดเรื่อง “อนัตตา” หรือ “การไม่มีตัวตนที่แท้จริง” แนวคิดนี้ท้าทายสมมติฐานพื้นฐานของปรัชญาตะวันตกที่ถือว่า “มีตัวตนที่คงอยู่และต่อเนื่อง” โดยในศตวรรษที่ 20 และ 21 การพัฒนาทางด้านจิตวิทยา ประสาทวิทยา และปรัชญาจิต ได้นำมาซึ่งมุมมองใหม่ ๆ ที่มีความคล้ายคลึงกับแนวทางของพุทธปรัชญาในบางประเด็น

การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อวิเคราะห์และเปรียบเทียบมุมมองเหล่านี้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการสำรวจว่าแนวทางของพุทธปรัชญาในเรื่อง “อนัตตา” สามารถให้ข้อมูลเชิงลึกที่มีค่าต่อการทำความเข้าใจปัญหาตัวตนในบริบทของความรู้ร่วมสมัย นอกจากนี้ยังจะพิจารณาว่าการพัฒนาทางทฤษฎีจิตสำนึกสมัยใหม่สามารถสนับสนุนหรือมีความแตกต่างจากแนวทางของพุทธปรัชญาอย่างไร

## 2. ปัญหาตัวตนในปรัชญาตะวันตก

ปัญหาตัวตนในปรัชญาตะวันตกมีรากฐานมาแต่สมัยกรีกโบราณ แต่ได้รับการกำหนดอย่างชัดเจนในสมัยใหม่โดย John Locke ในหนังสือชื่อ “An Essay Concerning Human Understanding” (1689) ซึ่ง Locke ได้เสนอว่า ตัวตนของบุคคลขึ้นอยู่กับความต่อเนื่องของความทรงจำและจิตสำนึก (Locke, 1975 [1689]) ซึ่งต่อมาแนวคิดนี้กลายเป็นพื้นฐานสำคัญของทฤษฎีจิตวิทยา (Psychological Theory) ของตัวตน

David Hume ได้เสนอมุมมองที่แตกต่างไปจากมุมมองแบบดั้งเดิมในหนังสือชื่อ “A Treatise of Human Nature: Being an Attempt to Introduce the Experimental Method of Reasoning into Moral Subjects” โดย Hume ได้เสนอว่า เมื่อเขาสำรวจจิตใจของตนเอง เขา ไม่พบ “ตัวตน” ใดๆ แต่พบเพียงลำดับของการรับรู้ต่าง ๆ (Hume, 1978 [1739-40]) มุมมองของ Hume นี้มีความใกล้เคียงกับแนวทางพุทธปรัชญาในหลายประเด็น แม้ว่าเขาจะไม่ได้ศึกษาพุทธปรัชญาโดยตรง

ในศตวรรษที่ 20 Derek Parfit ได้พัฒนาแนวคิดของ Hume มานำเสนอในหนังสือชื่อ “Reasons and Persons” โดยเสนอว่าตัวตนของบุคคลไม่ใช่สิ่งที่มีความสำคัญในเชิงอภิปรัชญา และการคงอยู่ของบุคคลเป็นเพียงเรื่องของระดับ (A person's existence is a matter of degree) (Parfit, 1984) ซึ่งสามารถพิจารณาได้ว่า แนวคิดของ Parfit ได้รับอิทธิพลจากพุทธปรัชญาอย่างชัดเจน

สรุปแล้ว ปัญหาตัวตนในปรัชญาตะวันตกพัฒนาอย่างต่อเนื่องตั้งแต่สมัยใหม่ โดยเริ่มจากแนวคิดของ John Locke ที่อธิบายว่าตัวตนของบุคคลขึ้นอยู่กับความต่อเนื่องของความทรงจำและจิตสำนึก ซึ่งกลายเป็นรากฐานของทฤษฎีจิตวิทยาเกี่ยวกับตัวตน ต่อมา David Hume เสนอทัศนะเชิงวิพากษ์ โดยปฏิเสธการมีอยู่ของตัวตนถาวรและมองว่าจิตใจเป็นเพียงกระแสของการรับรู้ที่เปลี่ยนแปลงตลอดเวลา แนวคิดนี้มีความใกล้เคียงกับพุทธปรัชญา แม้ไม่ได้รับอิทธิพลโดยตรง ในศตวรรษที่ 20 Derek Parfit ได้ต่อยอดแนวคิดดังกล่าว โดยเสนอว่าตัวตนไม่ใช่สิ่งสำคัญในเชิงอภิปรัชญา และการดำรงอยู่ของบุคคลเป็นเพียงเรื่องของระดับ ซึ่งสะท้อนการลดทอนความสำคัญของตัวตนถาวรและแสดงอิทธิพลของแนวคิดที่สอดคล้องกับพุทธปรัชญาอย่างชัดเจน

## 3. แนวคิดอนัตตาในพุทธปรัชญา

แนวคิด “อนัตตา” หรือการไม่มีตัวตนอย่างแท้จริง เป็นหนึ่งในสามของลักษณะ “ไตรลักษณ์” ในพุทธศาสนาร่วมกับ “อนิจจัง” หรือความไม่เที่ยง และ “ทุกขัง” หรือความทุกข์ อนัตตาทนหมายถึงการไม่มีตัวตนที่แท้จริง ถาวร และอิสระ ในสรรพสิ่งทั้งปวง (Rahula, 1974)

ในพระไตรปิฎก พระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ทรงแสดงพระธรรมคำสอนในเรื่องตัวตนนี้ ผ่านการวิเคราะห์ขั้น 5 หรือปัญจขันธ์ อันได้แก่ รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ โดยแสดงให้เห็นว่า ปัญจขันธ์ทั้งหมดล้วนเป็นอนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา (Bodhi, 2000) การวิเคราะห์นี้เป็นการปฏิเสธอย่างเด็ดขาดต่อ ความเชื่อในอัตมัน (Atman) หรือ “อัตตา” ซึ่งเป็นแนวคิดหลักในศาสนาฮินดูที่เชื่อว่า มีตัวตนที่แท้จริงอันเป็นนิรันดร์ซ่อนเร้นอยู่ในร่างกายและจิตใจของแต่ละบุคคล หรือมีตัวตนที่แท้จริงถาวร สำคัญของหลัก “อนัตตา” คือการปฏิเสธความมีอยู่ของ “อัตตา” โดยสอนให้รู้ว่า “อัตตา” นั้น เป็นเพียงภาพที่เกิดจากการ

ยึดถือของมนุษย์ปุถุชน ที่มองไม่เห็นสภาวะธรรม คือสิ่งทั้งหลายตามที่มันเป็น แต่มนุษย์ได้สร้างภาพ “อัตตา หรือตัวตน” ขึ้นมาซ้อนไว้บนสภาวะธรรม และอัตตาหรือตัวตนนั้นเอง ก็บดบังเขาไม่ให้มองเห็นสภาวะธรรม ซึ่งความรู้เข้าใจเรื่องอนัตตาคะเถื่อนความยึดถือที่มัน และสลายอัตตาหรือตัวตนที่ซ้อนบดบังสภาวะธรรมลงไป ทำให้รู้เห็นสภาวะธรรมคือสิ่งทั้งหลายตามที่มันเป็น หลักอนัตตาเป็นเรื่องของความรู้เข้าใจ มองเห็นด้วยปัญญา ตามที่สิ่งทั้งหลายมันเป็นอย่างมัน สิ่งทั้งหลายทั้งปวงนั้นเป็นสภาวะธรรม ซึ่งมีอยู่ เป็นอยู่ และเป็นไปตามสภาวะ หรือตามธรรมชาติของมัน ไม่มีอัตตาหรือตัวตนอะไรเป็นแก่นเป็นแกน (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์, 2562)

พระนาคราชุนะ (Nagarjuna) นักปรัชญาชาวอินเดียผู้ก่อตั้งสำนักมัธยมกะ (Madhyamaka) ในพุทธศาสนา ฝ่ายมหายาน พระนาคราชุนะเป็นผู้บุกเบิกในแนวคิดเรื่อง “ศูนยตา” หรือความว่างเปล่าของสรรพสิ่ง โดยอธิบายว่าไม่มีสิ่งใดดำรงอยู่จริงโดยตัวของมันเอง แต่ทุกสิ่งเกิดขึ้นโดยอาศัยเหตุปัจจัยตามหลักปัจจุสมุปบาท ซึ่งปรัชญามัธยมกะนี้ได้พัฒนาแนวคิดอนัตตาให้มีความซับซ้อนมากขึ้นผ่านทฤษฎีศูนยตา (Sunyata) โดยเสนอว่าสรรพสิ่งไม่มีสาระสำคัญแห่งตน หรือสภาวะ หรือแก่นสาร และเกิดขึ้นตามเหตุปัจจัยหรือ “ปัจจุสมุปบาท” (Siderits & Katsura, 2013)

สรุปว่า แนวคิด อนัตตา ในพุทธปรัชญาหมายถึงการปฏิเสธการมีอยู่ของตัวตนที่แท้จริง ถาวร และอิสระ โดยเป็นหนึ่งในไตรลักษณ์ร่วมกับอนิจจังและทุกขัง พระพุทธเจ้าทรงอธิบายหลักอนัตตาผ่านการวิเคราะห์ขั้น 5 ซึ่งชี้ให้เห็นว่าสิ่งที่มนุษย์ยึดถือว่าเป็น “ตัวตน” ล้วนเป็นเพียงสภาวะธรรมที่ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และปราศจากแก่นสารถาวร อนัตตาคือเป็นการปฏิเสธแนวคิดอัตมันในศาสนาฮินดู และมุ่งให้มนุษย์คลายความยึดมั่นในอัตตาที่บดบังการเห็นสภาวะธรรมตามความเป็นจริง การเข้าใจอนัตตาเป็นกระบวนการทางปัญญาที่ช่วยสลายความยึดถือและเปิดโอกาสให้เข้าถึงความจริงของสรรพสิ่งตามธรรมชาติ ขณะที่ในพุทธศาสนาฝ่ายมหายาน พระนาคราชุนะได้พัฒนาแนวคิดอนัตตาให้ลึกซึ้งยิ่งขึ้นผ่านทฤษฎีศูนยตา โดยอธิบายว่าสรรพสิ่งว่างจากสาระสำคัญแห่งตน และดำรงอยู่ได้ด้วยเหตุปัจจัยตามหลักปัจจุสมุปบาท ซึ่งตอกย้ำว่าไม่มีสิ่งใดมีตัวตนโดยลำพังอย่างแท้จริง

#### 4. ทฤษฎีจิตสำนึกร่วมสมัย

สำหรับการพัฒนาทางประสาทวิทยาและจิตวิทยาในยุคปัจจุบัน Antonio Damasio ได้นำเสนอมุมมองใหม่ต่อปัญหาจิตสำนึกและตัวตน ในหนังสือชื่อ “The Feeling of What Happens” (1999) ซึ่ง Damasio ได้เสนอแนวคิดเรื่อง “core self” และ “autobiographical self” โดยได้เสนอว่า ความรู้สึกของตัวตนเกิดจากกระบวนการทางประสาทที่ซับซ้อน (Damasio, 1999)

Thomas Metzinger ได้เสนอทฤษฎี Phenomenal Self-Model (PSM) ในหนังสือ “Being No One” (2003) โดยแย้งว่าไม่มี “ตัวตน” ที่แท้จริง แต่มีเพียงแบบจำลองของตัวตนที่สร้างขึ้นโดยสมอง (Metzinger, 2003) ซึ่งแนวคิดนี้มีความคล้ายคลึงกับอนัตตาในพุทธศาสนา

Susan Blackmore ได้นำแนวพุทธปรัชญามาบูรณาการกับการศึกษาจิตสำนึกสมัยใหม่ โดยเสนอในหนังสือ “Consciousness: An Introduction” (2004) ว่า การเข้าใจแนวคิดอนัตตาสามารถช่วยแก้ปัญหาหลายประการในการศึกษาจิตสำนึก (Blackmore, 2004)

ดังนั้น ทฤษฎีจิตสำนึกร่วมสมัยได้พัฒนาแนวคิดเกี่ยวกับตัวตนและจิตสำนึกในทิศทางที่สอดคล้องกับการค้นพบทางประสาทวิทยาและจิตวิทยา โดย Antonio Damasio เสนอว่าความรู้สึกของตัวตนเกิดจากกระบวนการทางประสาทที่ซับซ้อน ผ่านแนวคิดเรื่อง “core self” และ “autobiographical self” ซึ่งไม่ได้เป็นตัวตนถาวร หากเป็นผลของการทำงานของสมอง ขณะที่ Thomas Metzinger เสนอทฤษฎี Phenomenal Self-Model โดยปฏิเสธการมีอยู่ของตัวตนที่แท้จริง และมองว่าตัวตนเป็นเพียงแบบจำลองที่สมองสร้างขึ้นเท่านั้น แนวคิดนี้มีความใกล้เคียงกับหลักอนัตตาในพุทธศาสนา นอกจากนี้ Susan Blackmore ยังชี้ให้เห็นว่าการบูรณาการแนวคิดอนัตตาเข้ากับการศึกษาจิตสำนึกสมัยใหม่สามารถช่วยอธิบายและคลี่คลายปัญหาสำคัญเกี่ยวกับธรรมชาติของจิตสำนึกได้อย่างมีนัยสำคัญ

## 5. ปัญหาตัวตนในมิติต่าง ๆ

ปัญหาตัวตน (problem of self or personal identity) เป็นประเด็นพื้นฐานทางปรัชญาที่ได้รับการถกเถียงมาอย่างยาวนาน ทั้งในปรัชญาตะวันตกและตะวันออก เนื่องจาก “ตัวตน” เป็นจุดศูนย์กลางของการรับรู้ การกระทำ ความรับผิดชอบ และความหมายของชีวิตมนุษย์ การทำความเข้าใจปัญหาตัวตนจึงจำเป็นต้องพิจารณาอย่างรอบด้านผ่านหลายมิติ ซึ่งแต่ละมิติช่วยเปิดเผยแง่มุมที่แตกต่างกันของความเป็นมนุษย์ ดังนี้

### 1. มิติอภิปรัชญา (Metaphysical Dimension)

มิติอภิปรัชญามุ่งตั้งคำถามเกี่ยวกับสถานะการมีอยู่ของตัวตนในเชิงออนโทโลยี (ontology) กล่าวคือตัวตนมีอยู่จริงหรือไม่ เป็นสิ่งถาวรหรือเปลี่ยนแปลงได้ และมีสสารัตถะ (substance) หรือแก่นแท้ใดเป็นพื้นฐาน แนวคิดกระแสหลักในปรัชญาตะวันตกแบบดั้งเดิมมักมองว่าตัวตนเป็นสิ่งที่มีอยู่จริงและต่อเนื่อง เช่น แนวคิดเรื่อง “อัตตา” หรือ “วิญญาณ” ที่ดำรงอยู่เป็นแก่นของบุคคล อย่างไรก็ตาม แนวคิดร่วมสมัยจำนวนมากเริ่มตั้งคำถามกับความคิดดังกล่าว โดยเสนอว่าตัวตนอาจเป็นเพียงกระบวนการ ความสัมพันธ์ หรือโครงสร้างที่เกิดขึ้นชั่วคราว ไม่ใช่สิ่งที่มีตัวตนถาวร มิตินี้จึงเป็นฐานสำคัญในการถกเถียงว่าความเป็น “ฉัน” มีสถานะเชิงความจริงเพียงใด

### 2. มิติญาณวิทยา (Epistemological Dimension)

มิติญาณวิทยามุ่งพิจารณาคำถามว่า มนุษย์สามารถรู้จักตัวตนได้อย่างไร และความรู้เกี่ยวกับตัวตนมีความน่าเชื่อถือเพียงใด การรู้จักตัวตนเกิดจากการสะท้อนตนเอง (self-reflection) ประสบการณ์ภายใน ความทรงจำ หรือการรับรู้ผ่านภาษาและสังคม อีกทั้งยังมีข้อจำกัดเชิงญาณวิทยา เช่น อคติทางความคิด ความทรงจำที่คลาดเคลื่อน หรือการตีความประสบการณ์ที่ถูกกำหนดโดยวัฒนธรรม มิตินี้ชี้ให้เห็นว่าความรู้เกี่ยวกับตัวตนไม่ใช่สิ่งที่เป็กลางหรือสมบูรณ์ หากเป็นความรู้ที่ถูกสร้างขึ้นและอาจเปลี่ยนแปลงได้ตามบริบท

### 3. มิติปรากฏการณ์วิทยา (Phenomenological Dimension)

มิติปรากฏการณ์วิทยาให้ความสำคัญกับประสบการณ์ตรงของความเป็นตัวตนในชีวิตประจำวัน กล่าวคือ มนุษย์ “รู้สึกว่าเป็นตัวตน” อย่างไร เช่น ความรู้สึกว่าเป็นผู้กระทำ เป็นผู้รับรู้ หรือเป็นศูนย์กลางของประสบการณ์ มิตินี้ไม่ได้มุ่งตัดสินว่าตัวตนมีอยู่จริงในเชิงอภิปรัชญาหรือไม่ แต่สนใจว่าประสบการณ์ของความ

เป็น “ฉัน” ปรากฏขึ้นอย่างไรในสำนึก การศึกษามิตินี้ช่วยอธิบายว่าทำไมมนุษย์จึงมีความรู้สึกยึดมั่นในตัวตน แม้ในบางทฤษฎีจะตั้งคำถามถึงการมีอยู่ของตัวตนอย่างแท้จริงก็ตาม

#### 4. มิติจริยธรรม (Ethical Dimension)

มิติจริยธรรมพิจารณาปัญหาตัวตนในความสัมพันธ์กับความรับผิดชอบ การตัดสินใจ และการกระทำทางศีลธรรม หากตัวตนไม่มีความถาวรหรือไม่มีแก่นแท้ คำถามสำคัญคือ ใครคือผู้รับผิดชอบต่อการกระทำ และการพัฒนาคุณธรรมจะมีความหมายอย่างไร มิตินี้เชื่อมโยงแนวคิดเรื่องตัวตนเข้ากับจริยธรรมส่วนบุคคลและสังคม เช่น ความรับผิดชอบต่อผู้อื่น ความเมตตา การลดอัตตา และการอยู่ร่วมกันอย่างสันติ การทำความเข้าใจตัวตนในเชิงจริยธรรมจึงมีบทบาทสำคัญต่อการกำหนดทิศทางของการดำเนินชีวิตและความสัมพันธ์ในสังคมร่วมสมัย

### 6. การวิเคราะห์และการอธิบาย

#### 1. การวิเคราะห์แนวคิดอนัตตาในบริบทของปรัชญาตะวันตก

แนวคิดอนัตตาในพุทธปรัชญา “อนัตตา” มิได้หมายความว่า “ไม่มีอะไรเลย” (nihilism) แต่หมายความว่า “ไม่มีตัวตนที่ถาวร เป็นอิสระ และแยกจากเหตุปัจจัย” ความเข้าใจผิดที่พบได้บ่อยคือการตีความว่า “อนัตตา” เป็นการปฏิเสธการมีอยู่ของสิ่งใด ๆ ทั้งสิ้น

เมื่อเปรียบเทียบกับแนวคิดของ Hume ที่เสนอว่าเมื่อเราสำรวจจิตใจของตนเอง เราไม่พบ “ตัวตน” ซึ่งจะเห็นได้ว่ามีความคล้ายคลึงกับความเป็น “อนัตตา” แต่ Hume ยังคงยึดมั่นในกรอบแนวคิดของการมีอยู่หรือไม่มีอยู่แบบทวิภาค ในขณะที่แนวพุทธปรัชญาใช้กรอบแนวคิดของการเกิดขึ้นตามเหตุปัจจัยหรือปฏิบัติสมุปบาท

ส่วน Derek Parfit ได้มีแนวความคิดที่ใกล้เคียงกับแนวพุทธปรัชญามากกว่านักปรัชญาตะวันตกคนอื่น ๆ โดยเสนอว่า “ตัวตน” ไม่ใช่ “สิ่งที่มีความสำคัญ” (what matters) ซึ่งแนวคิดนี้สอดคล้องกับแนวพุทธปรัชญาที่เห็นว่าสิ่งที่เราเรียกว่า “ตัวตน” นั้น เป็นเพียงกระบวนการที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่อง

#### 2. การวิเคราะห์ทฤษฎีจิตสำนึกสมัยใหม่และแนวพุทธปรัชญา

Antonio Damasio ได้แบ่งความรู้สึกของตัวตนออกเป็นสองระดับ คือ “core self” ซึ่งเป็นความรู้สึกพื้นฐานของการเป็นตัวตนในขณะปัจจุบัน และ “autobiographical self” ซึ่งเป็นความรู้สึกของตัวตนที่มีมาตั้งแต่ในอดีตและความต่อเนื่องตลอดเวลา การแบ่งแยกความรู้สึกในลักษณะนี้สอดคล้องกับการวิเคราะห์แนวพุทธปรัชญา ที่แยกระหว่างประสบการณ์ในขณะปัจจุบัน (คือ “วิญญาน” ในปัญจขันธ์) กับการสร้างเรื่องราวของตัวตน (คือ “สังขาร” ในปัญจขันธ์)

Thomas Metzinger ในทฤษฎี Phenomenal Self-Model ได้เสนอว่า สิ่งที่เราเรียกว่า “ตัวตน” นั้น เป็นเพียงแบบจำลองที่สร้างขึ้นโดยสมองเพื่อจัดระเบียบข้อมูลทางประสาทสัมผัส แนวคิดนี้มีความใกล้เคียงกับแนวพุทธปรัชญาที่เห็นว่า “ตัวตน” เป็นเพียงการสร้างทางจิต (mental construction) ที่เกิดจากการยึดมั่น (อุปาทาน) ในปัญจขันธ์ อันหมายถึง การยึดมั่นถือมั่น ในขันธ์ 5 (รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาน) ว่าเป็น “ตัวตน” ของตนเอง

### 3. การเกิดขึ้นของจิตสำนึกและปัญหาการรวม

ปัญหาการรวม (Binding Problem) ในประสาทวิทยาสมัยใหม่ คือ การอธิบายว่าสมองรวมข้อมูลคุณสมบัติต่าง ๆ ของวัตถุ (เช่น สี รูปร่าง ตำแหน่ง) และข้อมูลจากประสาทสัมผัสต่าง ๆ ให้เป็นประสบการณ์ที่ต่อเนื่องเป็นหนึ่งเดียวได้อย่างไร โดยเฉพาะการเชื่อมโยงคุณสมบัติเหล่านั้นกับวัตถุที่ถูกต้อง เพื่อให้สมองสามารถรับรู้และเข้าใจโลกรอบตัวได้อย่างเป็นระบบ เป็นคำถามเกี่ยวกับวิธีที่สมองรวมประสบการณ์ที่แตกต่างกันให้เป็นประสบการณ์เดียวที่เป็นเอกภาพ ปัญหานี้มีความเกี่ยวข้องกับปัญหาตัวตนเพราะความรู้สึของการเป็น “ตัวตนเดียว” อาจเป็นผลจากกระบวนการรวมนี้ ซึ่งเมื่อพิจารณาจากมุมมองพุทธปรัชญา การรวมประสบการณ์นี้เป็นหน้าที่ของสังขารชั้นที่ ซึ่งเป็นปัจจัยทางจิตที่สร้างสรรค์และจัดระเบียบประสบการณ์ การที่เราคิดว่าประสบการณ์ตัวตนเป็น “เอกภาพ” ไม่ได้หมายความว่าตัวตนที่แท้จริงเป็นเอกภาพ แต่เป็นผลของกระบวนการทางจิตที่สร้างความรู้สึกรวมของเอกภาพ

### 4. ความต่อเนื่องและความทรงจำ

ทฤษฎีจิตวิทยาของตัวตนที่เสนอโดย John Locke ได้เน้นความสำคัญของความทรงจำในการสร้างความต่อเนื่องของตัวตน แต่การศึกษาทางประสาทวิทยาแสดงให้เห็นว่าความทรงจำไม่ใช่การบันทึกที่แม่นยำ แต่เป็นการสร้างสรรค์ใหม่ในแต่ละครั้งที่เราระลึกถึง (Schacter, 2001) ซึ่งการค้นพบนี้สนับสนุนแนวพุทธปรัชญาที่พิจารณาว่า ความรู้สึกของความต่อเนื่องเป็นเพียงภาพลวงที่สร้างโดยจิต สัญญาชั้นที่รับผิดชอบต่อการจำแนกและจดจำไม่ได้สร้างความต่อเนื่องที่แท้จริง แต่สร้างความรู้สึกรวมของความต่อเนื่องผ่านกระบวนการเชื่อมโยงประสบการณ์ต่าง ๆ เข้าด้วยกัน

### 5. การประยุกต์ใช้ในบริบทจิตวิทยาคลินิก

การเข้าใจแนวคิดอนัตตามีประโยชน์ในบริบทจิตวิทยาคลินิก โดยเฉพาะในการรักษาโรคที่เกี่ยวข้องกับความผิดปกติของตัวตน เช่น โรคนบุคลิกภาพแตกแยก (Dissociative Identity Disorder) หรือโรคซึมเศร้าที่มีความรู้สึกสูญเสียตัวตน ด้วยการฝึกสติ (Mindfulness) ซึ่งมีรากฐานจากพุทธปรัชญา การฝึกสติ (Mindfulness) ได้ถูกนำมาใช้ในการรักษาทางจิตเวชอย่างแพร่หลาย การฝึกสติ (Mindfulness) ช่วยให้ผู้ป่วยเห็นว่าความคิดและความรู้สึกต่าง ๆ เป็นเพียงปรากฏการณ์ที่ผ่านไป ไม่ใช่ส่วนหนึ่งของ “ตัวตนที่แท้จริง” (Kabat-Zinn, 2003)

## 7. ผลการศึกษา

### 1. ความคล้ายคลึงระหว่างแนวพุทธปรัชญากับทฤษฎีสมัยใหม่

ผลการศึกษาพบว่า แนวคิดเรื่อง “อนัตตา” ในพุทธปรัชญามีความสอดคล้องกับทฤษฎีจิตสำนึกและตัวตนร่วมสมัยในหลายประเด็นสำคัญ ประการแรก ทั้งสองแนวคิดต่าง ปฏิเสธการมีอยู่ของตัวตนที่ถาวรและไม่เปลี่ยนแปลง โดยพุทธปรัชญาอธิบายว่าความเป็นตัวตนเป็นเพียงสิ่งสมมติที่เกิดจากการยึดมั่นในชั้นที่ 5 ขณะที่ทฤษฎีสมัยใหม่ในด้านประสาทวิทยาและปรัชญาจิตต่างชี้ว่าไม่พบ “แก่นแท้ของตัวตน” ที่ดำรงอยู่อย่างอิสระ หากพบเพียงกระบวนการทำงานของสมองและจิตสำนึกที่เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา

ประการที่สอง ทั้งแนวพุทธปรัชญาและทฤษฎีร่วมสมัยต่างให้ความสำคัญกับ ลักษณะเชิงกระบวนการ (process-oriented) ของตัวตน กล่าวคือ ตัวตนไม่ใช่สิ่งของหรือสารัตถะ หากเป็นการเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องของเหตุปัจจัย แนวคิดนี้สอดคล้องกับหลักปฏิจสมุปปาทในพุทธศาสนา และแนวคิดเรื่องกระบวนการเกิดขึ้น (emergence) ในวิทยาศาสตร์สมอง

ประการที่สาม ทั้งสองแนวคิดเห็นพ้องกันว่า ความรู้สึกของความเป็นตัวตนเป็นผลจากการสร้างสรรค์ของจิตหรือสมอง มีใช้สิ่งที่มีอยู่โดยธรรมชาติอย่างอิสระ และประการสุดท้าย ทั้งพุทธปรัชญาและทฤษฎีสมัยใหม่ต่างเน้น ความสำคัญของประสบการณ์ในปัจจุบัน มากกว่าการยึดติดกับความต่อเนื่องของอดีต โดยเห็นว่าความเข้าใจปัจจุบันขณะเป็นกุญแจสำคัญต่อการเข้าใจตัวตนและจิตสำนึก

## 2. ความแตกต่างที่สำคัญระหว่างแนวพุทธปรัชญากับทฤษฎีจิตสำนึกร่วมสมัย

แม้จะมีความคล้ายคลึงกันในเชิงโครงสร้างของแนวคิด แต่ผลการศึกษาชี้ให้เห็นความแตกต่างเชิงแก่นสารที่สำคัญระหว่างทั้งสองแนวทาง ประการแรกคือ วัตถุประสงค์ของการศึกษา โดยพุทธปรัชญามุ่งสู่การปลดปล่อยจากทุกข์ (dukkha) และการหลุดพ้นทางจิตวิญญาณ ในขณะที่ทฤษฎีจิตสำนึกร่วมสมัยมุ่งเน้นการอธิบายและทำความเข้าใจปรากฏการณ์เชิงวิทยาศาสตร์ โดยไม่ได้มีเป้าหมายเชิงการปฏิบัติหรือการหลุดพ้นเป็นหลัก

ประการที่สองคือ กรอบแนวคิดที่ใช้ในการอธิบาย พุทธปรัชญาอาศัยหลักเหตุปัจจัยสัมพันธ์หรือปฏิจสมุปปาทเป็นแกนกลาง ในขณะที่ทฤษฎีจิตสำนึกร่วมสมัยมักใช้กรอบแนวคิดทางชีววิทยา เช่น ระบบประสาท การประมวลผลข้อมูล และการเกิดขึ้นของคุณสมบัติใหม่ (emergent properties)

ประการที่สามคือ วิธีการศึกษา ซึ่งแตกต่างกันอย่างชัดเจน พุทธปรัชญานำการสำรวจภายใน การภาวนา และการฝึกจิตเป็นเครื่องมือหลักในการเข้าถึงความจริง ขณะที่ทฤษฎีร่วมสมัยเน้นวิธีการเชิงประจักษ์ เช่น การทดลอง การวัดทางประสาทวิทยา และการสร้างแบบจำลองเชิงทฤษฎี สุดท้ายคือ ข้อเสนอเชิงบรรทัดฐาน พุทธปรัชญาเสนอแนวทางการดำเนินชีวิตและจริยธรรมอย่างชัดเจน ขณะที่ทฤษฎีจิตสำนึกร่วมสมัยมักจำกัดบทบาทอยู่ที่การอธิบาย มิได้กำหนดแนวทางเชิงคุณค่าหรือศีลธรรมโดยตรง

## 3. การสังเคราะห์มุมมองใหม่

จากการวิเคราะห์เชิงเปรียบเทียบ สามารถสังเคราะห์มุมมองใหม่ต่อปัญหาตัวตนได้ในหลายประเด็น ประการแรก ตัวตนในฐานะกระบวนการเกิดขึ้น (emergent process) หมายความว่าตัวตนมิได้ดำรงอยู่โดยลำพัง แต่เกิดจากปฏิสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยทางชีววิทยา จิตวิทยา และสังคม กระบวนการนี้มีลักษณะเป็นพลวัต เปลี่ยนแปลงได้ และขึ้นอยู่กับบริบทอย่างลึกซึ้ง

ประการที่สองคือแนวคิดเรื่อง ความต่อเนื่องเชิงเรื่องเล่า (narrative continuity) ซึ่งอธิบายว่า ความรู้สึกของความเป็น “ฉันคนเดิม” เกิดจากการสร้างเรื่องราวเกี่ยวกับตนเองผ่านความทรงจำ ภาษา และอัตลักษณ์ทางสังคม เรื่องราวเหล่านี้ไม่ได้เป็นการบันทึกอดีตอย่างแม่นยำ หากเป็นการตีความและปรับเปลี่ยนอยู่เสมอ

ประการที่สาม ตัวตนหลายระดับ (multi-level identity) ชี้ให้เห็นว่าตัวตนสามารถเข้าใจได้ในหลายชั้น ตั้งแต่ระดับชีววิทยา ระดับจิตวิทยา ไปจนถึงระดับสังคม และประการสุดท้ายคือ ความยืดหยุ่นของตัวตน

(flexibility of identity) ซึ่งเสนอว่าการยืดหยุ่นในตัวตนที่คงที่อาจเป็นแหล่งกำเนิดของความทุกข์ ในขณะที่การเข้าใจความไม่ตายตัวของตัวตนช่วยเปิดพื้นที่ให้เกิดการปรับตัวและการเติบโตทางจิตใจ

#### 4. ผลกระทบต่อการเข้าใจปัญหาตัวตนในศตวรรษที่ 21

การสังเคราะห์มุมมองดังกล่าวมีนัยสำคัญต่อการศึกษาและการดำรงชีวิตในศตวรรษที่ 21 ในด้านการศึกษาจิตสำนึก แนวคิดที่ว่าตัวตนเป็นกระบวนการเกิดขึ้นช่วยให้นักวิจัยเข้าใจปรากฏการณ์ต่าง ๆ ได้ดีขึ้น เช่น ภาวะเปลี่ยนแปลงของจิตสำนึก ความผิดปกติทางจิต หรือสภาวะไร้ตัวตนบางรูปแบบ

ในด้าน จิตวิทยาคลินิก ความเข้าใจเรื่องความยืดหยุ่นของตัวตนสามารถนำไปใช้ในการบำบัดผู้ที่มีปัญหาเกี่ยวกับอัตลักษณ์ ความซึมเศร้า หรือความวิตกกังวล โดยช่วยลดการยึดติดกับภาพตัวตนที่แข็งตัว

ในด้าน จริยธรรมและความรับผิดชอบ การมองว่าตัวตนเป็นกระบวนการมีได้หมายถึงการปฏิเสธความรับผิดชอบ หากแต่ช่วยเปิดมุมมองใหม่เกี่ยวกับความรับผิดชอบที่สอดคล้องกับบริบทและความสัมพันธ์ทางสังคม และสุดท้ายในด้าน การศึกษาและการพัฒนาตน มุมมองนี้สนับสนุนแนวคิดการเรียนรู้ตลอดชีวิต โดยเน้นว่ามนุษย์สามารถเปลี่ยนแปลง เติบโต และพัฒนาตนเองได้อย่างต่อเนื่อง

### 8. บทสรุปและข้อเสนอแนะ

#### 1. บทสรุปผลการศึกษา

การศึกษานี้แสดงให้เห็นอย่างชัดเจนว่า แนวคิดเรื่อง อนัตตาในพุทธปรัชญา และ ทฤษฎีจิตสำนึกร่วมสมัย มีความสอดคล้องกันในประเด็นสำคัญหลายประการ โดยเฉพาะการปฏิเสธแนวคิดเรื่องตัวตนที่ถาวร ไม่เปลี่ยนแปลง และการเน้นว่าความเป็นตัวตนเป็นผลของกระบวนการที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง การเปรียบเทียบและสังเคราะห์แนวคิดจากทั้งสองกรอบความรู้ช่วยเปิดมุมมองใหม่ต่อการทำความเข้าใจตัวตนในฐานะโครงสร้างเชิงพลวัตที่มีหลายระดับ ทั้งในมิติชีววิทยา จิตวิทยา และสังคม

ผลการศึกษาลักษณะสามารถสรุปได้เป็นประเด็นสำคัญดังนี้ ประการแรก การศึกษาพบ ความสอดคล้องระหว่างแนวพุทธปรัชญาและทฤษฎีจิตสำนึกร่วมสมัย อย่างมีนัยสำคัญ โดยแนวคิดอนัตตาที่ปรากฏในพุทธปรัชญามากกว่า 2,500 ปี มีความสอดคล้องกับผลการค้นพบทางประสาทวิทยาและจิตวิทยาสมัยใหม่ ซึ่งชี้ว่าความรู้สึกของตัวตนเกิดจากกระบวนการทำงานของสมอง มิใช่สารัตถะที่มีอยู่โดยอิสระ

ประการที่สอง การศึกษาแสดงให้เห็นถึง ประโยชน์ของการบูรณาการแนวพุทธปรัชญากับทฤษฎีจิตสำนึกร่วมสมัย การนำกรอบคิดจากทั้งสองฝ่ายมาประกอบกันช่วยให้การอธิบายธรรมชาติของตัวตนมีความลึกซึ้งและครอบคลุมมากยิ่งขึ้น ทั้งในเชิงประสบการณ์ภายในและการอธิบายเชิงวิทยาศาสตร์

ประการที่สาม ผลการศึกษาชี้ให้เห็นถึง ความเป็นไปได้ในการประยุกต์ใช้ มุมมองที่ได้จากการสังเคราะห์นี้สามารถนำไปใช้ได้ทั้งในบริบททางวิชาการ เช่น การศึกษาด้านจิตสำนึก ปรัชญาจิต และจิตวิทยา รวมถึงในเชิงปฏิบัติ เช่น การพัฒนาตน การภาวนา และการดูแลสุขภาพจิต

และประการสุดท้าย การศึกษานี้ได้ ทำทนายสมมติฐานดั้งเดิมเกี่ยวกับตัวตน ที่มองว่าตัวตนเป็นสิ่งคงที่ มีแก่นแท้ถาวร โดยเปิดพื้นที่ให้เกิดการคิดใหม่เกี่ยวกับอัตลักษณ์ ความต่อเนื่องของบุคคล และความหมายของการเป็นมนุษย์ในโลกสมัยใหม่

## 2. ความหมายและผลกระทบของการศึกษา

การศึกษานี้มีความหมายและส่งผลกระทบในหลายมิติ ประการแรก ใน มิติทางปรัชญา งานการศึกษาที่สนับสนุนแนวคิดเชิงกระบวนการ (process philosophy) ที่ให้ความสำคัญกับความเปลี่ยนแปลง ความสัมพันธ์ และความไม่ตายตัว มากกว่าการยึดถือสภาวะหรือแก่นแท้ที่แข็งกร้าว ซึ่งช่วยเสริมสร้างบทสนทนาระหว่างปรัชญาตะวันออกและตะวันตกอย่างสร้างสรรค์

ใน มิติทางวิทยาศาสตร์ การศึกษานี้แสดงให้เห็นถึงศักยภาพในการสร้างสะพานเชื่อมระหว่างภูมิปัญญาโบราณกับการศึกษาทางประสาทวิทยาและจิตวิทยาสมัยใหม่ โดยเฉพาะในการอธิบายประสบการณ์เชิงอัตวิสัยของจิตสำนึก ซึ่งเป็นประเด็นที่วิทยาศาสตร์เชิงประจักษ์เพียงลำพังยังอธิบายได้ไม่สมบูรณ์

ใน มิติทางสังคม การทำความเข้าใจตัวตนในฐานะสิ่งที่ไม่ถาวรและยืดหยุ่นอาจช่วยลดความขัดแย้งที่เกิดจากการยึดมั่นในอัตลักษณ์แบบแข็งตัว ไม่ว่าจะเป็นอัตลักษณ์ทางชาติพันธุ์ ศาสนา หรืออุดมการณ์ และส่งเสริมการอยู่ร่วมกันอย่างเข้าใจและเคารพความแตกต่าง

สุดท้าย ใน มิติทางจิตวิทยาและสภาวะทางจิต ความเข้าใจเชิงลึกเกี่ยวกับตัวตนสามารถนำไปใช้ในการพัฒนาแนวทางการบำบัดและการดูแลสุขภาพจิตที่เน้นการลดการยึดติดในอัตตา ส่งเสริมความยืดหยุ่นทางจิตใจ และสนับสนุนการเติบโตภายในของมนุษย์ในสังคมร่วมสมัย

## บรรณานุกรม

### ภาษาไทย

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2562). **พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย**. (พิมพ์ครั้งที่ 22). กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยเอเชียอาคเนย์.

### ภาษาอังกฤษ

Blackmore, S. (2004). **Consciousness: An Introduction**. London: Oxford University Press.

Bodhi, B. (Trans.). (2000). **The Connected Discourses of the Buddha: A Translation of the Samyutta Nikaya**. New York: Wisdom Publications.

Damasio, A. (1999). **The Feeling of What Happens: Body and Emotion in the Making of Consciousness**. California: Harcourt Brace.

Hume, D. (1978). **A Treatise of Human Nature (2nd ed.)**. London: Oxford University Press. (Original work published 1739-40).

Kabat-Zinn, J. (2003). **Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future**. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144-156.

Locke, J. (1975). **An Essay Concerning Human Understanding**. London: Oxford University Press. (Original work published 1689).

Metzinger, T. (2003). **Being No One: The Self-Model Theory of Subjectivity**. Massachusetts: MIT Press.

Parfit, D. (1984). **Reasons and Persons**. London: Oxford University Press.

Rahula, W. (1974). **What the Buddha Taught**. New York: Grove Press.

Schacter, D. L. (2001). **The Seven Sins of Memory: How the Mind Forgets and Remembers**. Massachusetts: Houghton Mifflin.

Siderits, M., & Katsura, S. (Trans.). (2013). **Nagarjuna's Middle Way: Mulamadhyamakakarika**. New York: Wisdom Publications.



## จริยธรรมการตีพิมพ์บทความในวารสารปารมิตา ศูนย์วิจัยธรรมศึกษา สำนักเรียนวัดอาวุธวิกสิตาราม

วารสารปารมิตา ของศูนย์วิจัยธรรมศึกษา สำนักเรียนวัดอาวุธวิกสิตาราม ให้ความสำคัญกับการรักษามาตรฐานด้านจริยธรรมในการตีพิมพ์เผยแพร่บทความ ดังนั้น จึงกำหนดให้ทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้องต้องปฏิบัติตามหลักการและมาตรฐานด้านจริยธรรมในการตีพิมพ์อย่างเคร่งครัด ดังนี้

### บทบาทหน้าที่ของบรรณาธิการและกองบรรณาธิการในวารสารปารมิตา

1. บรรณาธิการและกองบรรณาธิการมีหน้าที่พิจารณาและตรวจสอบบทความที่ส่งมาเพื่อพิจารณาตีพิมพ์ในวารสารทุกบทความ โดยพิจารณาความสอดคล้องของเนื้อหาบทความกับเป้าหมายและขอบเขตของวารสาร รวมถึงตรวจสอบคุณภาพของบทความตามกระบวนการประเมินคุณภาพบทความก่อนการตีพิมพ์
2. บรรณาธิการและกองบรรณาธิการต้องใช้หลักการในพิจารณาบทความโดยอ้างอิงเหตุผลทางวิชาการเป็นหลัก และต้องไม่มีอคติต่อผู้นิพนธ์บทความและเนื้อหาบทความที่พิจารณาไม่ว่าจะด้วยกรณีใดๆ ทั้งสิ้น
3. บรรณาธิการและกองบรรณาธิการต้องไม่มีส่วนได้ส่วนเสียกับผู้นิพนธ์บทความหรือผู้ทรงคุณวุฒิที่ตรวจประเมินบทความ ไม่ว่าจะเป็นประโยชน์ในเชิงธุรกิจหรือในการนำไปเป็นผลงานทางวิชาการของตนเอง
4. บรรณาธิการและกองบรรณาธิการต้องไม่ปิดกั้น เปลี่ยนแปลง หรือแทรกแซงข้อมูลที่ใช้แลกเปลี่ยนระหว่างผู้ทรงคุณวุฒิที่ตรวจประเมินบทความและผู้นิพนธ์บทความ
5. บรรณาธิการและกองบรรณาธิการต้องปฏิบัติตามกระบวนการและขั้นตอนต่าง ๆ ของวารสารอย่างเคร่งครัด

### บทบาทหน้าที่ของผู้นิพนธ์บทความในวารสารปารมิตา

1. บทความที่ผู้นิพนธ์ส่งมาเพื่อพิจารณาตีพิมพ์ในวารสารต้องเป็นบทความที่ไม่เคยตีพิมพ์หรือเผยแพร่ที่ไหนมาก่อน
2. ผู้นิพนธ์บทความต้องทำการอ้างอิงให้ถูกต้องทุกครั้งเมื่อนำผลงานของผู้อื่นมานำเสนอหรืออ้างอิงประกอบในเนื้อหาบทความของตนเอง และต้องไม่คัดลอกผลงานของผู้อื่น
3. หากผลงานทางวิชาการของผู้นิพนธ์เกี่ยวข้องกับการใช้สัตว์ ผู้เข้าร่วม หรืออาสาสมัคร หรือผลการวิจัยมีประเด็นที่เปราะบางต่อผู้ให้ข้อมูล ผู้นิพนธ์ควรดำเนินการตามหลักจริยธรรม ปฏิบัติตามกฎหมาย และข้อบังคับที่เกี่ยวข้องอย่างเคร่งครัด รวมถึงต้องได้รับความยินยอมก่อนการดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล

หรือแสดงเอกสารที่เกี่ยวข้อง เช่น หนังสือรับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ หรือในสัตว์ทดลองประกอบด้วยทุกครั้ง

4. ผู้นิพนธ์บทความต้องยินยอมโอนลิขสิทธิ์ให้แก่วารสารปารมิตาก่อนการตีพิมพ์ และไม่นำผลงานไปเผยแพร่หรือตีพิมพ์กับแหล่งอื่น ๆ หลังจากที่ได้รับการตีพิมพ์กับวารสารปารมิตาแล้ว

5. ชื่อผู้นิพนธ์ที่ปรากฏในบทความต้องเป็นผู้ที่มีส่วนในบทความนั้นๆ จริง

#### **บทบาทหน้าที่ของผู้ทรงคุณวุฒิที่ประเมินบทความ**

1. ผู้ทรงคุณวุฒิที่ประเมินบทความต้องไม่มีส่วนได้ส่วนเสียกับผู้นิพนธ์บทความ การพิจารณาคุณภาพของบทความต้องคำนึงถึงคุณภาพของบทความเป็นหลัก และพิจารณาบนหลักการและเหตุผลทางวิชาการโดยปราศจากอคติหรือความขัดแย้งส่วนตัว

2. ผู้ทรงคุณวุฒิที่ประเมินบทความต้องตระหนักว่าตนเองเป็นผู้มีความเชี่ยวชาญ มีความรู้ความเข้าใจในเนื้อหาของบทความที่รับประเมินอย่างแท้จริง

3. ผู้ทรงคุณวุฒิที่ประเมินบทความต้องไม่แสวงหาประโยชน์จากบทความที่ตนเองได้ทำการประเมิน

4. หากผู้ทรงคุณวุฒิที่ประเมินบทความได้ตรวจสอบแล้วพบว่าบทความที่รับประเมิน เป็นบทความที่คัดลอกผลงานชิ้นอื่น ๆ ผู้ทรงคุณวุฒิประเมินบทความต้องแจ้งให้บรรณาธิการทราบทันที พร้อมแสดงหลักฐานประกอบที่ชัดเจน

5. ผู้ทรงคุณวุฒิที่ประเมินบทความต้องรักษาระยะเวลาประเมินตามกรอบเวลาประเมินที่วารสารปารมิตากำหนด รวมถึงไม่เปิดเผยข้อมูลของบทความให้ผู้อื่นได้รับรู้



**2.11 หัวข้อย่อย** ขนาด 16 ชนิดตัวหนา ระบุหมายเลขข้อย่อย โดยเรียงตามลำดับตามเลขหัวข้อเรื่องเป็นหลัก

**2.13 เนื้อหา** ขนาด 16 ชนิดตัวธรรมดา และพิมพ์ให้ชิดขอบทั้งสองด้าน โดยบทความวิจัยและบทความวิชาการ ให้มีองค์ประกอบเริ่มตั้งแต่บทนำหรือความนำ เนื้อหาหลัก วิเคราะห์และสรุป บรรณานุกรม ส่วนบทวิจารณ์หนังสือ ให้มีข้อมูลทางบรรณานุกรม ชื่อผู้วิจารณ์ บทวิจารณ์ สำหรับงานสร้างสรรค์ประเภทอื่นๆ ให้มีองค์ประกอบตามบทความวิจัยและบทความวิชาการ

### 3. จำนวนหน้าต้นฉบับ

เนื้อหาของบทความตั้งแต่หัวข้อเรื่องจนถึงบรรณานุกรมควรมีความยาวไม่ควรเกิน 15 หน้า กระดาษขนาด A4

### 4. ช่องทางการส่งผลงาน

**4.1 ทางไปรษณีย์** ให้พิมพ์ผลงาน 1 ชุด และซีดีบันทึกผลงานในรูปแบบไมโครซอฟต์เวิร์ด 1 แผ่น ส่งถึง พระมหาหมขวินทร์ ปุริสุตโต, ผศ.ดร. 137 วัดอาวุธวิกสิตาราม ถ.เจริญสุขนิทวงศ์ 72 แขวงบางพลัด เขตบางพลัด กรุงเทพฯ 10700 โทร. 086-086-4258

**4.2 ทาง Email** โดยส่งไฟล์เวิร์ด ไปที่ maghavin9@gmail.com

**4.3 ทาง website** โดยส่งไฟล์เวิร์ดเข้าในระบบของวารสาร หลังจากนั้น ทางวารสารจะดำเนินการตามลำดับจนกว่าจะมีการตีพิมพ์ผลงาน

เจ้าของ

ศูนย์วิจัยธรรมศึกษา สำนักเรียนวัดอาวุธวิกสิตาราม

(RESEARCH CENTER FOR DHAMMSUKSA PHRAPARIYATTIDHAMMA OF WATAWUTWIKASITARAM SCHOOL)

กฤษิคุณแม่ขำลั้ง ห้อง 305 เลขที่ 137 วัดอาวุธวิกสิตาราม ถนนจรูญสนิทวงศ์ 71 บางพลัด กรุงเทพฯ 10700 โทร 0860864258