



วารสารธรรมเพื่อชีวิต
JOURNAL OF DHAMMA FOR LIFE
ISSN: 2822-048X
<https://soo8.tci-thaijo.org/index.php/dhammalife/index>



Original Research Article

A Model of Balanced Living in Disruptive Age According to Anupubbikathā

รูปแบบการดำเนินชีวิตที่สมดุลในยุคที่มีการเปลี่ยนแปลงแบบฉับไว

ตามแนวอนุปปกัถา

Tunsamorn Uppapakdee^{1*}, Suvin Ruksat², Suchao Ploychum³

ธัญสมร อุปภัณดี^{1*}, สุวิญ รักษ์ตย์², สุเชาว์ พลอยชุม³

ARTICLE INFO

Name of Author &
Corresponding Author: *

1. Tunsamorn Uppapakdee*

ธัญสมร อุปภัณดี*

Mahamakut Buddhist University,
Thailand.

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

Email: tunsamornnit1962@gmail.com

2. Suvin Ruksat

สุวิญ รักษ์ตย์

Mahamakut Buddhist University,
Thailand.

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

Email: Suvin_Ruksat@gmail.com

3. Suchao Ploychum

สุเชาว์ พลอยชุม

Mahamakut Buddhist University,
Thailand.

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

Email: Suchao_Ploychum@gmail.com

คำสำคัญ:

การดำเนินชีวิตที่สมดุล, อนุปปกัถา, ยุคที่มี

การเปลี่ยนแปลงแบบฉับไว, เทคโนโลยีดิจิทัล

Keywords:

Balance-living, Anupubbikathā,

Disruptive Age, Digital Technology

Article history:

Received: 17/03/2025

Revised: 01/04/2025

Accepted: 24/05/2025

Available online: 30/06/2025

How to Cite:

Uppapakdee, T., et al. (2025). A Model of Balanced Living in Disruptive Age According to Anupubbikathā. *Journal Dhamma for Life*, 31(2), 655-668.

ABSTRACT

This dissertation article is the qualitative research with in-dept interview and has 5 objectives listed as followings: 1) to study the living in disruptive age 2) to study the living according to Anupubbikathā 3) to present the model that can reinforce the balance-living in disruptive age according to Anupubbikathā 4) to present the way and the body of knowledge of Balanced Living in Disruptive Age According to Anupubbikathā.

The research results are as followings: 1) The ways of living in disruptive age are being pushed into an unbalance-states in 3 aspects: society, economics and environment. These characteristics in disruptive age could be described as BANI which is stand for Brittle; Anxious; Nonlinear and Incomprehensible respectively. 2) Living according to Anupubbikathā which is composed of 5 guidelines. The first one is the way of sharing. The second one is to act harmony with the rules and precept. The third one is the way to achieve the happiness of common people. The fourth one is being in awareness the insights of five sensual pleasure. The last one is the way to live sufficiently with every day dhamma practice. 3) A model of the Living according to Anupubbikathā can reinforce the balance-living in disruptive age These 5 guidelines can reinforce into the motivation of the basic needs of all human being. 4) The way and the body of knowledge of Balanced Living in Disruptive Age According to Anupubbikathā was presented as the Model called "SHE IS E Model".



ศูนย์ดัชนีการอ้างอิงวารสารไทย
Thai Journal Citation Index Centre

<https://so08.tci-thaijo.org/index.php/dhammalife/index>

บทคัดย่อ

ดัชนีชี้วัดนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ ประเภทการวิจัยเอกสารมีการสัมภาษณ์เชิงลึกประกอบ มีวัตถุประสงค์ 5 ประการคือ 1) เพื่อศึกษาการดำเนินชีวิตในยุคที่มีการเปลี่ยนแปลงแบบฉับไว 2) เพื่อศึกษาการดำเนินชีวิตตามแนวอนุพุทธิกถา 3) เพื่อเสริมสร้างรูปแบบการดำเนินชีวิตที่สมดุลในยุคที่มีการเปลี่ยนแปลงแบบฉับไวตามแนวอนุพุทธิกถา 4) เพื่อนำเสนอแนวทางและองค์ความรู้เกี่ยวกับ “การดำเนินชีวิตที่สมดุลในยุคที่มีการเปลี่ยนแปลงแบบฉับไวตามแนวอนุพุทธิกถา”

ผลการวิจัยพบว่า 1) ยุคที่มีการเปลี่ยนแปลงแบบฉับไว กระทบต่อการดำเนินชีวิตทำให้ขาดสมดุลทางด้านสังคม เศรษฐกิจและสิ่งแวดล้อม คำว่า BANI คือลักษณะของการเปลี่ยนแปลงแบบฉับไว ย่อมาจาก Brittle; Anxious; Nonlinear และ Incomprehensible มีความหมายว่า มีความเปราะบาง ทำให้เกิดความกังวลใจ มีความไม่เป็นแนวเส้นตรง ไม่สามารถเข้าใจได้ ตามลำดับ 2) การดำเนินชีวิตตามแนวอนุพุทธิกถา คือตามแนวทางกถา ศีลกถา สัจจกถา กามาทินวกถา และแนวเนกขัมมานิสังสกถา 3) การเสริมสร้างรูปแบบดำเนินชีวิตที่สมดุลในยุคที่เปลี่ยนแปลงแบบฉับไวตามแนวอนุพุทธิกถาสามารถเสริมสร้างเข้าไปในแรงจูงใจของมนุษย์ที่มีอยู่แล้วได้ 4) แนวทางและองค์ความรู้เกี่ยวกับ “การดำเนินชีวิตที่สมดุลในยุคที่มีการเปลี่ยนแปลงแบบฉับไวตามแนวอนุพุทธิกถา” นี้มีรูปแบบขององค์ความรู้ชื่อว่า “SHE IS E Model”

บทนำ

ตั้งแต่ช่วงต้นศตวรรษที่ 21 เป็นต้นมา เทคโนโลยีดิจิทัลเข้ามามีบทบาทอย่างโดดเด่นในการสร้างนวัตกรรม สร้างความเจริญเติบโตอย่างก้าวกระโดดในทุกมุมโลก เกิดผลกระทบทางเศรษฐกิจ สังคม รวมถึงวัฒนธรรม การเปลี่ยนแปลงอีกประการหนึ่งคือ ตั้งแต่ปี ค.ศ. 2019 เกิดการระบาดของโรคโคโรนาไวรัส-19 (Coronavirus-19) การเปลี่ยนแปลงทางเทคโนโลยีดิจิทัลและผลกระทบจากวิกฤตโรคโคโรนาไวรัส-19 เป็นตัวเร่งให้เกิด ภาวะการหยุดชะงัก 2 ต่อ หรือ Double Disruption” (กองทุนเพื่อความเสมอภาคทางการศึกษา 2022,14) ปัจจุบันผู้คนเริ่มชินกับการทำงานแบบ Work from home ติดต่อดสื่อสารผ่านออนไลน์ และเสพติดสื่อออนไลน์จนค้นหาตัวตนที่แท้จริงของตนเองไม่เจอ ขาดการยั้งคิดและไม่มีความสุขในชีวิต (สาลิวรรณ จุติโชติ และทิพมาศ เสวตวรโชติ, 2021:77)

ความไม่สมดุลในความเจริญด้านวัตถุและความเจริญด้านจิตใจเกิดขึ้นมาก คดีอาญาโดยรวมเพิ่มขึ้นร้อยละ 11.5 ทั้งจากคดียาเสพติดและคดีประทุษร้ายต่อทรัพย์ (สำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2022,14) เมื่อเทียบกับช่วงเดียวกันของปีก่อน นอกจากนั้นยังมีคนที่ฆ่าตัวตายเพิ่มขึ้น หากผู้คนไม่สามารถปรับตัวได้จะทำให้เกิดความไม่สมดุลในชีวิต ดังตัวเลขจำนวนคนฆ่าตัวตายและตัวเลขแสดงผลทางเศรษฐกิจต่าง ๆ ที่หน่วยงานของทางราชการต่าง ๆ ได้รายงานไว้ (สถานีโทรทัศน์ไทยพีบีเอส 2020,10)

สิ่งที่มากระทบมีหลายด้านในศตวรรษที่ 21 ซึ่งการเปลี่ยนแปลงจะเกิดอย่างรวดเร็ว ยากที่จะคาดเดาว่าอะไรจะเกิดขึ้นต่อไป (พระณัฐฐณี พันทะลี, 2563: 44) การเปลี่ยนแปลงแบบฉับไวนี้มีผลในด้านใหญ่ ๆ คือ



ในทางเศรษฐกิจ เกิดขึ้นจากการนำเทคโนโลยีดิจิทัลเข้ามาแทนแรงงานคน ทำให้เกิดปัญหาการว่างงาน กระจายตัวไปในวงกว้าง กระทบคนชั้นกลางลงมา ความต้องการทักษะด้านเทคโนโลยีดิจิทัลเพิ่มขึ้น ทำให้แรงงานบางส่วนตกงาน

ในทางสังคม ผลกระทบทางเศรษฐกิจกระทบด้านจิตใจ เกิดความไม่สมดุลทางความเจริญด้านวัตถุและความเจริญทางจิตใจ คดีเกี่ยวกับยาเสพติดและคดีประทุษร้ายต่อทรัพย์สินเพิ่มขึ้น คนเกิดความเครียดหาทางออกไม่ได้ทำให้อัตราการฆ่าตัวตายเพิ่มขึ้น ดังได้กล่าวมาแล้ว

ในทางวัฒนธรรม ผู้คนสื่อสารกันได้ง่ายขึ้น เนื่องจากมีสื่อออนไลน์ที่เข้าถึงได้ง่าย ผู้คนอยู่กับหน้าจอ โทรศัพท์เพิ่มขึ้นแทนการออกมาพบปะกันในลักษณะเดิม ๆ การติดต่อสื่อสารที่รวดเร็ว ทำให้ขาดการไตร่ตรอง มีความก้าวร้าวในการแสดงออกทางคำพูด ขาดการใช้วิจารณญาณในการพิจารณาข้อมูล

ในครั้งพุทธกาลองค์สมเด็จพระผู้มีพระภาคได้ทรงแสดงอนุปฺพพิกาโปรดคฤหัสถ์ที่เกิดความเปลี่ยนแปลงแบบฉับไวในชีวิตหลายครั้ง ครั้งแรกพระองค์ทรงแสดงอนุปฺพพิกาโปรดสกุลบุตร ซึ่งเป็นฆราวาส ที่เกิดความเปลี่ยนแปลงแบบฉับไวในความคิด มีความเบื่อหน่ายในชีวิตอย่างกระหน่ำ (พระไตรปิฎกและอรรถกถาแปล เล่ม 6, 2558: 29-30) อนุปฺพพิกา มีธรรมกถา 5 ชั้น เป็นหลักธรรมเริ่มจากง่ายไปหายากเป็นลำดับ จึงเหมาะกับฆราวาส บุคคลทั่วไป ที่ไม่ใช่ชนกบวช

การดำเนินชีวิตเพื่อให้ถึงจุดหมายเป็นเรื่องไม่ง่าย ตามที่พระพรหมคุณาภรณ์ ป.อ. ปยุตโต ได้กล่าว (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), 2541: 9-10) ว่า การดำเนินชีวิตให้ถึงจุดหมายนั้น มีจุดหมายมี 3 ชั้น คือ ขั้นตาเห็น ขั้นเลยตาเห็น และขั้นสูงสุด และแต่ละขั้นยังมีทั้งหมด 3 ด้าน คือจุดหมายเพื่อตนเอง จุดหมายเพื่อผู้อื่น และจุดหมายร่วมกัน(พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), 2541: 9-10)

ผู้วิจัยเห็นว่าในยุคที่เกิดการเปลี่ยนแปลงแบบฉับไวนี้ มีการนำเสนอแนวทางการดำเนินชีวิตหลายแนวทาง แต่ยังไม่มีการตามแนวอนุปฺพพิกา มา การดำเนินชีวิตตามแนวอนุปฺพพิกาที่เหมาะสมกับผู้คนทั่วไป ทั้งระดับบุคคล สังคม และสิ่งแวดล้อม สามารถสร้างสมดุลในการดำเนินชีวิต เกิดประโยชน์สุขทั้งในปัจจุบันและในอนาคต ผู้วิจัยจึงเห็นว่าควรวิจัยในเรื่องนี้

วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาการดำเนินชีวิตในยุคการเปลี่ยนแปลงแบบฉับไว
2. เพื่อศึกษาการดำเนินชีวิตตามแนวอนุปฺพพิกา
3. เพื่อเสริมสร้างรูปแบบการดำเนินชีวิตที่สมดุลในยุคที่มีการเปลี่ยนแปลงแบบฉับไวตามแนวอนุปฺพพิกา
4. เพื่อนำเสนอแนวทางและองค์ความรู้เกี่ยวกับ “รูปแบบการดำเนินชีวิตที่สมดุลในยุคที่มีการเปลี่ยนแปลงแบบฉับไวตามแนวอนุปฺพพิกา”



ระเบียบวิธีการวิจัย

1) การวิจัยนี้มีรูปแบบการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Documentary Research) มีการสัมภาษณ์เชิงลึกแบบมีโครงสร้างประกอบ ขอบเขตพื้นที่วิจัยคือในกรุงเทพฯและปริมณฑล ระยะเวลาวิจัยคือ ตั้งแต่ พ.ศ. 2564 - 2567

- ศึกษาวิเคราะห์จากเอกสารปฐมภูมิ คือพระไตรปิฎก และเอกสารทุติยภูมิ คือ อรรถกถา และจากงานวิจัย แนวคิด ทฤษฎีและเอกสารที่เกี่ยวข้อง

- บูรณาการข้อมูลจากวัตถุประสงค์ข้อ 1 และข้อ 2 ด้วยกระบวนการวิเคราะห์เนื้อหาตามประเด็นที่ศึกษา เตรียมข้อมูลเพื่อการสัมภาษณ์เชิงลึกจากผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 20 รูป/คน

2) กำหนดคุณสมบัติผู้ทรงคุณวุฒิ คือมีคุณวุฒิด้านพระพุทธศาสนา หรือมีความรู้ในการดำเนินธุรกิจในเรื่องต่าง ๆ ที่เปลี่ยนแปลงแบบฉับไว หรือมีความรู้เกี่ยวกับเทคโนโลยีดิจิทัล

- สร้างแบบสัมภาษณ์แบบสัมภาษณ์มีโครงสร้างและเป็นคำถามปลายเปิด

- นำแบบสัมภาษณ์ไปให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบจำนวน 5 รูป/คน

- ขอใบรับรองจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์

3) สัมภาษณ์เชิงลึกจากผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 20 รูป/คน

4) เรียบเรียงเนื้อหาทั้งหมดนำมาวิเคราะห์และสังเคราะห์เป็นรูปแบบ (Model) องค์ความรู้ของการวิจัย

5) นำเสนอผลของการวิจัยตามประเด็นที่ศึกษาด้วยวิธีเชิงพรรณนา นำเสนอรูปแบบและผลการวิจัยที่ค้นพบต่ออาจารย์ที่ปรึกษา เพื่อพิจารณาความเป็นไปได้ของรูปแบบและผลการวิจัย

6) นำเสนอผลงานในการสัมมนา (Pre Submission) เพื่อหาข้อสรุปนำไปสร้างองค์ความรู้ใหม่

7) เสนองานวิจัยฉบับสมบูรณ์เพื่อขอสอบป้องกันดุษฎีนิพนธ์ต่อคณะกรรมการของบัณฑิตวิทยาลัย

ผลการวิจัย

1. เพื่อศึกษาการดำเนินชีวิตในยุคการเปลี่ยนแปลงแบบฉับไว พบว่าการดำเนินชีวิตในยุคที่มีเปลี่ยนแปลงแบบฉับไวมีผลกระทบในด้านต่าง ๆ ดังนี้

ก. ด้านเศรษฐกิจ การพัฒนาประเทศตามแผนยุทธศาสตร์ชาติเกี่ยวกับการพัฒนาเทคโนโลยีดิจิทัลไว้ระยะเวลา 20 ปี (แผนยุทธศาสตร์ชาติ (พ.ศ. 2561 - 2580), 2561) ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงรูปแบบการทำงานโดยมุ่งให้ใช้เทคโนโลยีดิจิทัลเพิ่มมากขึ้น เข้ามาแทนคน ทำให้แรงงานที่พัฒนาไม่ทันตงาน แม้จะมีการประมาณรายได้มวลรวมของประเทศเพิ่มขึ้น แต่ก็มีประมาณว่าการกระจายรายได้จะลดลง เกิดช่องว่างทางสังคมเพิ่มขึ้น

ข. ด้านสังคม ประชาชนเข้าถึงอินเทอร์เน็ต สื่อสารทางออนไลน์ ไม่ได้มาพบปะพูดคุยกันเหมือนวิถีชีวิตเดิม ๆ เกิดความเครียด การฆ่าตัวตายสูงขึ้น (ศูนย์เฝ้าระวังป้องกันการฆ่าตัวตาย กระทรวงสาธารณสุข, 2563) และเกิดมิชฌาชีพหลอกลวงทางออนไลน์ สังคมไม่ปลอดภัย ผู้คนใช้ชีวิตแบบไม่สมดุล อัตราการเสียชีวิตจากโรคเรื้อรังที่ไม่ติดต่อเพิ่มขึ้นมากกว่าเดิม



ศูนย์ดัชนีการอ้างอิงวารสารไทย
Thai Journal Citation Index Centre

<https://so08.tci-thaijo.org/index.php/dhammalife/index>

ค. ด้านสิ่งแวดล้อม มนุษย์ทำลายธรรมชาติด้วยเทคโนโลยี ธรรมชาติไร้ความสมดุล เกิดภัยธรรมชาติรุนแรงและถี่ขึ้น การเปลี่ยนแปลงสะสมมาจากปัจจัยหลาย ๆ มาเป็นเวลานาน เช่นอุณหภูมิของโลกสูงขึ้น ลมฟ้าอากาศแปรปรวน มีฝุ่น มีมลพิษทางอากาศมากขึ้น

ยุคที่เปลี่ยนแปลงแบบฉับไวที่มีลักษณะเรียกโดยรวมว่า BANI World (Jamais Cascio, 2020) โดย B หมายถึง Brittle คือเปราะบาง แตกสลายได้ทันที A คือ Anxious มีความกังวล N คือ Nonlinear ไม่เป็นไปตามคาด I คือ Incomprehensible ไม่อาจเข้าใจ BANI world ทำให้ชีวิตของมนุษย์ทั้งโลกไม่สมดุล

2. เพื่อศึกษาการดำเนินชีวิตตามแนวอนุพุทธานุภาพ ผลการวิจัยพบว่า อนุพุทธานุภาพเป็นหลักธรรมที่เป็นแนวคิดแบบให้คุณ(อัสสาทะ) โทษ(อาทีนวะ) และทางออก(นิสสรณะ) (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2549: 693) โดยทานกถาและศีลกถาทำให้เกิดผล คือสัคคกถาหรือมีความสุขเป็นสวรค์ในปัจจุบัน กามาทินวกถา จัดเป็นอาทีนวะคือแสดงให้โทษของกาม เนกขัมมานิสังสกถา จัดเป็นนิสสรณะคือผลของการเห็นโทษของกาม พระพุทธศาสนาไม่ปฏิเสธความสุข แต่ต้องรู้คุณและโทษของกามคุณด้วย (Walpola Rahula, 2561: 17-19,77)

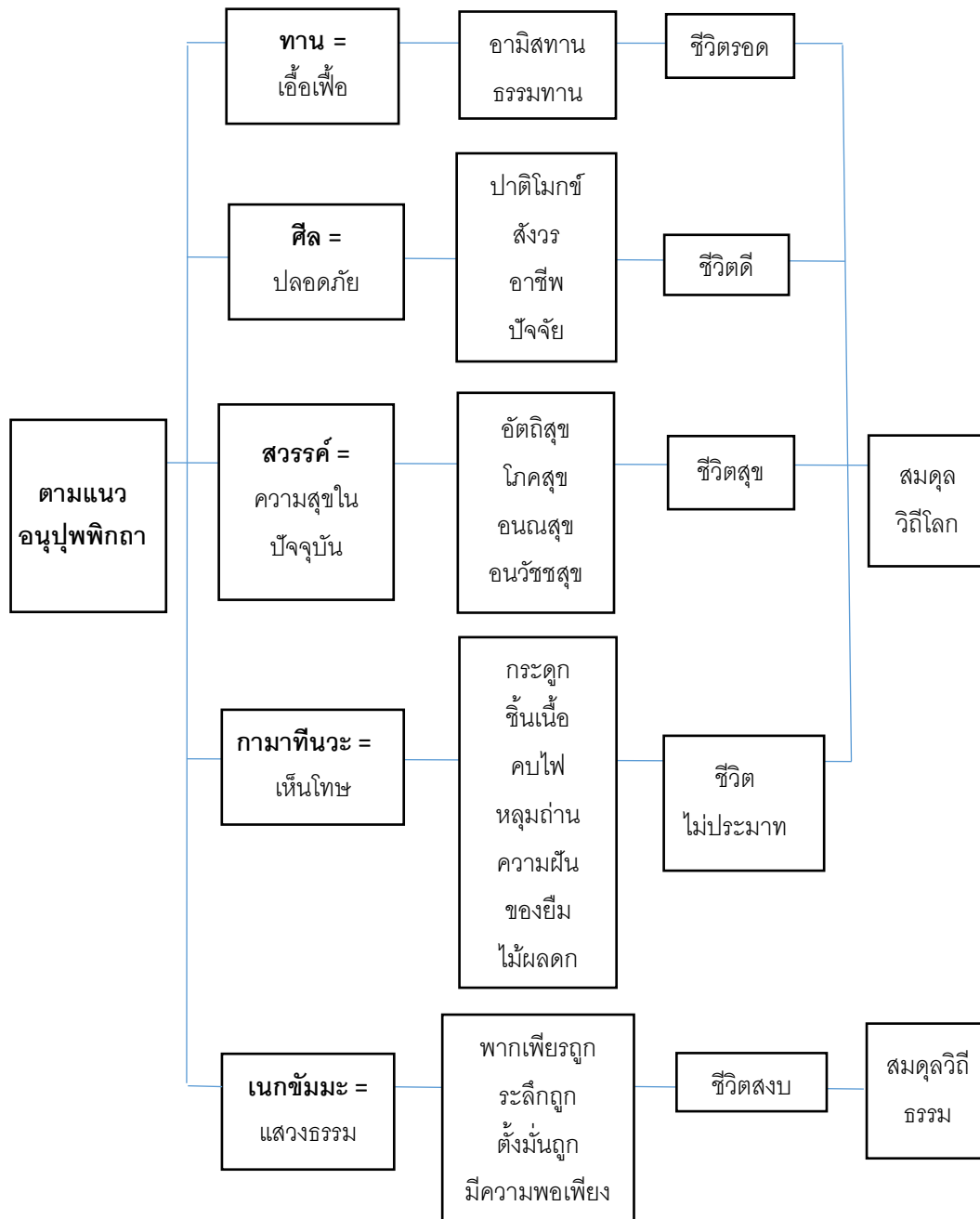
การดำเนินชีวิตตามแนวทานกถา คือการให้ ทั้งอามิสทาน และธรรมทาน การไม่เอาเปรียบธรรมชาติ และสิ่งแวดล้อมถือได้เป็นการให้ทานอย่างหนึ่ง โลกจะมีความสุขได้ในระดับหนึ่ง

การดำเนินชีวิตตามแนวศีลกถา คือปาริสุทธิศีล 4 ได้แก่ ปาฏิโมกขสังวรศีล คือศีล 5 อินทริยสังวรศีล คือมีสติสำรวมระวัง อาชีวนปาริสุทธิศีล คือการเลี้ยงชีวิตในทางที่ชอบ ไม่เอาเปรียบธรรมชาติ และ ปัจจยสันนิสสิตศีล คือการสอยปัจจัย 4 ตามความเหมาะสม เหล่านี้คือสัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ

การดำเนินชีวิตตามแนวสัคคกถา มีความสุขตามแนวคิหิสุข 4 คือ อัตติสุข โภคสุข อนณสุข และอนวัชชสุข ความสุขในอายตนะทั้ง 6 เป็นสวรค์ปัจจุบัน (พระไตรปิฎกและอรรถกถาแปล เล่ม 28, 2558: 255.)

การดำเนินชีวิตตามแนวกามาทินวกถาคือมองเห็นโทษของกาม (พระไตรปิฎกและอรรถกถาแปล เล่ม 36, 2558: 183) การเห็นโทษของกาม เป็นจุดเริ่มต้นที่ทำให้มีดำริจะออกบวชได้คือ มีดำริชอบ (สัมมาสังกัปปะ)

การดำเนินชีวิตตามแนวเนกขัมมะ มีการดำเนินชีวิตตามแนวทางแสงธรรม มีการระลึกรู้ (สัมมาสติ) พากเพียรรู้ (สัมมาวายามะ) ตั้งมั่นรู้ (สัมมาสมาธิ) นำธรรมมาปฏิบัติในชีวิตประจำวัน ดังแผนภูมินี้



แผนภูมิที่.1 การดำเนินชีวิตตามแนวอนุพุพพิทตา

3. เพื่อเสริมสร้างรูปแบบการดำเนินชีวิตที่สมดุลในยุคที่มีการเปลี่ยนแปลงแบบฉับไวตามแนว อนุพุพพิทตา ผลการวิจัยพบว่าการดำเนินชีวิตตามแนวอนุพุพพิทตา สามารถนำมาเสริมสร้างกับ ทฤษฎีแรงจูงใจของมนุษย์ (A Theory of Human Motivation) ได้ ทฤษฎีนี้เชื่อว่า มนุษย์มีแนวโน้มจะพัฒนาตนเองไปสู่จุดสมบูรณ์ที่สุดของชีวิต ทำให้เกิดความต้องการที่จะมีความสุขเป็นลำดับ มี 5 ขั้น (A.H. Maslow, 2013:- 2-7) คือ

ขั้นแรก คือความต้องการทางสรีรวิทยา (The Physiological Needs) เป็นความต้องการที่สำคัญที่สุด เพราะทำให้มนุษย์มีชีวิตอยู่ได้อย่างปกติ ความสุขนี้เกิดขึ้นได้ตั้งแต่มนุษย์ยังเป็นทารกด้วยการดำเนินชีวิตตามแนวทางกถาของมารดา บิดา ญาติพี่น้องและคนในสังคมนั้น ๆ

ขั้นที่สอง คือความต้องการความมั่นคง ปลอดภัย (The Safety Needs) ซึ่งชัดเจนอย่างมากตั้งแต่มนุษย์เป็นทารกคือต้องการความอบอุ่น และปลอดภัยจากอ้อมกอดมารดา ทว่าไปแล้วความต้องการความปลอดภัยคือต้องการสังคมที่สงบสุข ปราศจากภัยที่ทำให้สุขภาพกายและสุขภาพจิตเสีย ปราศจากการเบียดเบียนกัน ขั้นนี้ยังเป็นความปลอดภัยด้านร่างกายเป็นส่วนใหญ่ ความสุขขั้นนี้เกิดขึ้นได้ด้วยการดำเนินชีวิตตามแนวศีลกถา

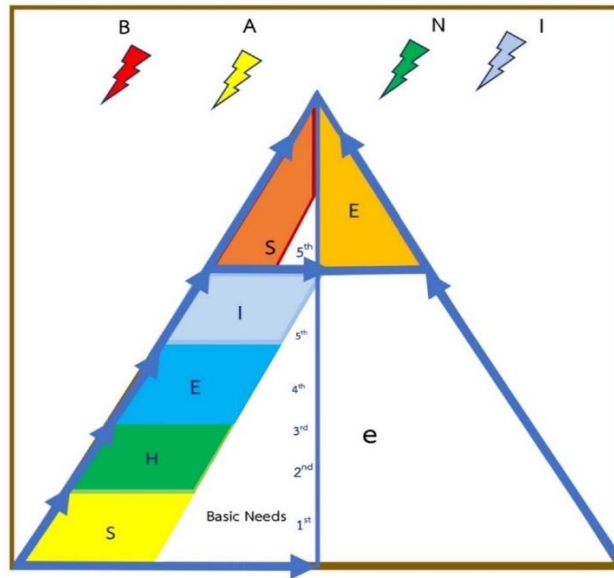
ขั้นที่สาม คือความต้องการความรัก (The Love Needs) เป็นความต้องการทางจิตใจที่สูงกว่าความมั่นคงปลอดภัย รวมถึงความรักที่มีต่อกันของเพื่อน ๆ ความต้องการการเป็นทั้งผู้ให้และผู้รับความรัก เกิดขึ้นได้เมื่อบุคคลที่สัมพันธ์กันนั้นช่วยเหลือ พุดจาไพเราะต่อกันสม่ำเสมอ มีศีลเสมอกัน ความสุขขั้นนี้เกิดขึ้นได้จากการดำเนินชีวิตตามแนวทางกถาและการดำเนินชีวิตตามแนวศีลกถา

ขั้นที่สี่ คือความต้องการการเป็นที่เคารพนับถือเป็นที่ยอมรับในสังคม (The Esteem Needs) ความต้องการชื่อเสียง ความสุขในขั้นนี้ เกิดจากการมีชีวิตด้วยความสุขของศฤงคาร (คิหิสุข 4) ได้แก่ อตฺถิสุข โภคสุข อนนฺตสุข และอนวัชชสุข (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต), 2561:147) มีการดำเนินชีวิตด้วยการเห็นโทษของกาม คือดำเนินชีวิตตามแนวกามาทีนวกถา ก็จะได้ความเคารพนับถือยกย่องเป็นที่ยอมรับในสังคมได้ ความสุขถึงในขั้นนี้เกิดขึ้นจากการดำเนินชีวิตตามแนวทางกถา ศีลกถา สัคคกถาและตามแนวกามาทีนวกถา

ขั้นที่ห้าเป็นขั้นสูงสุด คือ ต้องการความสมบูรณ์ของชีวิตในแบบที่ตนเองต้องการเป็น (The Need for Self-Actualization) หากความต้องการไปสู่จุดสมบูรณ์สูงสุดของชีวิตของบุคคลนั้นเป็นอัตตสัมปทา อันเป็นหนึ่งในเจ็ดของบุญนิมิตของอริยมรรคทางของพระพุทธศาสนา ก็ถือว่าการดำเนินชีวิตตามแนวเนกขัมมานิสังกถาด้วย (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต), 2555: 49-65).

สรุปได้ว่าความสุขแต่ละขั้นตามทฤษฎีแรงจูงของมาสโลว์ มีความเป็นส่วนหนึ่งในการดำเนินชีวิตตามแนวอนุพุทฺธิกถา และผู้คนสามารถดำเนินชีวิตตามแนวอนุพุทฺธิกถาได้

4. เพื่อนำเสนอแนวทางและองค์ความรู้ใหม่เกี่ยวกับ “รูปแบบการดำเนินชีวิตที่สมดุลในยุคที่มีการเปลี่ยนแปลงแบบฉับไวตามแนวอนุพุทฺธิกถา ผลการวิจัยพบว่าในยุคที่มีการเปลี่ยนแปลงแบบฉับไว การดำเนินชีวิตตามแนวอนุพุทฺธิกถาสามารถทำให้เกิดการดำเนินชีวิตที่สมดุลได้ ผู้วิจัยจึงเสนอแนวทางการดำเนินชีวิตที่สมดุลในยุคที่เปลี่ยนแปลงแบบฉับไวตามแนวอนุพุทฺธิกถา โดยมีรายละเอียดตามภาพนี้



ภาพที่ 1 ความต้องการขั้นพื้นฐานของมนุษย์กับแนวทางการดำเนินชีวิตตามแนวนุปปกัถา

ตามรูปข้างต้นอธิบายว่า หากมีแนวทางของการดำเนินชีวิตตามแนวนุปปกัถา ก็จะทำให้เกิดความสุขทั้งในระดับวิถีโลกและวิถีธรรม

อักษรย่อกลุ่มแรกด้านบน คือ B A N I เป็นรูปสายฟ้าที่คุกคามการดำเนินชีวิต ได้แก่

B = Brittle A = Anxious N = Nonlinear I = Incomprehensible ตามลำดับ

อักษรในสามเหลี่ยม มี 2 กลุ่ม อธิบายจากด้านล่างขึ้นมา คือ

S = Share หมายถึงการดำเนินชีวิตตามแนวทางกถา (S ที่ด้านล่างซ้าย)

H = Harmony หมายถึงการดำเนินชีวิตตามแนวศีลกถา คือการปฏิบัติตนสอดคล้องกับศีลธรรม ปฏิบัติตามกฎหมาย ข้อปฏิบัติต่าง ๆ ของชุมชนนั้น ๆ อันจะทำให้เกิดความสุขในสังคมและสิ่งแวดล้อม

E = Elysium หมายถึงการดำเนินชีวิตตามแนวสัคกกถา คือการมีความสุขทางอายตนะ ทั้ง 6 และดำเนินชีวิตตามสุขของคฤหัสถ์ตามแนวทางพระพุทธศาสนา เป็นสวรรค์ในปัจจุบัน

I = Insight หมายถึงการดำเนินชีวิตตามแนวภิกขุกถา คือการเห็นโทษของกาม คือรู้ข้อมูลเชิงลึกของกามคุณ สามารถมองเห็นโทษของกามคุณและรู้ผลเชิงลบของกามคุณด้วย

S = Sufficient หมายถึงการดำเนินชีวิตที่พอเพียงตามแนวเนกขัมมานิสังกถา คือการนำธรรมมาปฏิบัติในชีวิตประจำวัน รวมไปถึงการปฏิบัติธรรม ดำเนินชีวิตแบบพอเพียง (S ด้านยอดบนสุดของสามเหลี่ยม)

อักษรย่อกลุ่มที่ 2 ในสามเหลี่ยม หมายถึงความต้องการตามทฤษฎีแรงจูงใจของมนุษย์ของมาสโลว์ มี 5 ขั้น แสดงด้วย อักษร ย่อ 1st 2nd 3rd 4th และ 5th มีความหมายตามลำดับดังนี้ คือ

ลำดับที่ 1 ความต้องการทางสรีรวิทยา (1st = The Physiological Needs)

ลำดับที่ 2 ความต้องการความปลอดภัย (2nd = The Safety Needs)

ลำดับที่ 3 คือ ความต้องการความรัก (3rd = The Love Needs)

ลำดับที่ 4 คือ ความต้องการความยอมรับ การเคารพนับถือ (4th=The Esteem Needs)

ลำดับที่ 5 คือความต้องการเป็นตัวตนที่แท้จริง (5th = The Self-Actualization Needs)

ความต้องการเป็นตัวตนที่แท้จริง (Self-Actualization) คือความต้องการเข้าถึงการดำเนินชีวิตตามแนวเนกขัมมะ ถ้ามีความต้องการที่จะมีความสุขตามวิถีธรรม จะเป็นอัตตสัมปทา ความสุขขั้นที่ 5 นี้จะเข้ามาอยู่ในพื้นที่สูงสุดในสามเหลี่ยมสูงสุดของอนุพุพิกธา (ขั้น Sufficient) แต่ถ้าความต้องการนั้นไม่ใช่อัตตสัมปทา จะอยู่ในความสุขลำดับที่ 5th ส่วนล่างเท่านั้น

e = หมายถึงความสมดุลตามวิถีโลก E = หมายถึงความสมดุลตามวิถีธรรม

องค์ความรู้ใหม่นี้ทำให้เกิดแนวทางการดำเนินชีวิตที่สมดุลในยุคที่มีการเปลี่ยนแปลงแบบฉับไวได้ เป็นแนวทางที่เริ่มจากการปฏิบัติง่าย ๆ และยากขึ้นตามลำดับเพื่อให้ได้ความสมดุลในชีวิตขั้นสูงขึ้นตามแนวทางของพระพุทธศาสนา จะทำให้ชีวิตของตนเอง และผู้อื่นในสังคม รวมถึงสรรพสัตว์และสิ่งแวดล้อมเกิดความสมดุลขึ้นและมีผลในระยะยาว ลดความรุนแรงของการเปลี่ยนแปลงแบบฉับไวในโลกปัจจุบัน ที่เรียกว่า BANI World และสร้างความสมดุลให้เกิดขึ้นได้ในอนาคตด้วย

ผลการวิจัยนำมาสร้างเป็นรูปแบบ (Model) ประกอบด้วยวงกลมคือโลกที่เราอาศัยอยู่ เป็นวงกลม หมุนได้ มีการเปลี่ยนแปลงง่าย เกิดขึ้นเพราะมีสิ่งต่าง ๆ ภายในโลกมากระทบมากมาย ได้แก่ทรงกลมสี่อันภายในวงกลมโลก และสิ่งอื่น ๆ แทนด้วยวัตถุรูปร่างต่าง ๆ ภายในวงกลมโลก การดำเนินชีวิตให้มีความสุขตามลำดับขั้น แสดงด้วยรูปสามเหลี่ยมปลายแหลม.

ชีวิตที่สมดุลแทนด้วยตัว E แบบ 3 มิติ ย่อมาจาก Equilibrium ยึดตรึงอยู่ภายในช่องสามเหลี่ยมเพื่อรักษาความสมดุล ไม่เอียงแม้อยู่บนจุดหมุน (fulcrum) และยังมี E อีกตัวกำกับไว้ที่ฐานของสามเหลี่ยม

การดำเนินชีวิตตามแนวอนุพุพิกธา โดยอักษร S คือ Share อักษร H คือ Harmony อักษร E Elysium ด้านขวาคืออักษร I (Insight) และอักษร S (Sufficient) ในการที่สามเหลี่ยมซึ่งหมายถึงชีวิตที่มีความสมดุล มีความสุขเป็นลำดับทั้งตนเอง ผู้อื่น สังคม สรรพสัตว์ ธรรมชาติทั้งมวลก็ยังสามารถรักษาสมดุลได้ด้วย เพราะผู้คนมีการดำเนินชีวิตตามแนวอนุพุพิกธาทั้ง 5 แนวทาง

จากข้อมูลที่น่าเสนอผู้วิจัยได้นำมาสังเคราะห์ SHE IS E Model มีลักษณะดังนี้คือ



ภาพที่ 2 ภาพของ SHE IS E Model

อภิปรายผล

รูปแบบการดำเนินชีวิตที่สมดุลในยุคที่มีการเปลี่ยนแปลงแบบฉับไวตามแนวโน้มอุปพุทิกถา นี้ สอดคล้องกับองค์ความรู้ในเอกสารปฐมภูมิ ทุตยภูมิ หนังสือ และรายงานผลการวิจัยดังนี้

1. การดำเนินชีวิตในยุคที่มีการเปลี่ยนแปลงแบบฉับไว สอดคล้องกับงานวิจัยเรื่อง “การเปลี่ยนแปลงวิถีชุมชนบ้านหัวเขา ตำบลนาหมื่นศรี ท่ามกลางกระแสการท่องเที่ยว” (จันทร์ อึ้งเอง และ วรณกร พลพิชัย, 2562) ที่กล่าวว่า การเปลี่ยนแปลงวิถีชุมชน มีผลกระทบใน 3 ด้านคือ ด้านเศรษฐกิจ ด้านสังคมและวัฒนธรรม รวมถึงด้านสิ่งแวดล้อม ทั้งยังสอดคล้องกับบทความเรื่อง “การเปลี่ยนแปลงในศตวรรษที่ 21” (พระณัฐวุฒิ พันทะลี, 2563). ที่พบว่า ศตวรรษที่ 21 เป็นโลกของเทคโนโลยีและนวัตกรรม ความก้าวหน้าในเทคโนโลยีเป็นปัจจัยสำคัญทำให้เกิดแรงผลักดันส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตมนุษย์ เราต้องเตรียมพร้อมรับมือกับการเปลี่ยนแปลงของสังคมและปัญหาต่าง ๆ

2. การดำเนินชีวิตตามแนวโน้มอุปพุทิกถา สอดคล้องกับงานวิจัยเรื่อง “การวิเคราะห์เรื่องทานในพุทธปรัชญาเถรวาทที่ปรากฏในผญาอีสาน” (พระกัลปภัทร ขนติโก, 2558) ที่พบว่า ทานของสัตบุรุษมี 5 อย่าง คือ ให้ทานโดยศรัทธา โดยเคารพ ให้ทานตามกาลอันควร ผู้มีจิตอนุเคราะห์ให้ทาน ให้ทานโดยไม่กระทบตนและผู้อื่น ซึ่งต่อยอดผลการวิจัยนี้ด้วยการเสนอการให้ทานแก่สิ่งมีชีวิตอื่น ๆ รวมถึงต้นไม้ สรรพสัตว์และสิ่งแวดล้อม

ผลการวิจัยมีความสอดคล้องกับคำให้สัมภาษณ์ของพระธรรมกิตติเมธี (เกษม สมณโต ป.ธ. 9), 2565) ที่กล่าวว่า อนุพุทิกถานำมาเป็นแนวทางการดำเนินชีวิตได้ และสอดคล้องกับคำให้สัมภาษณ์ของพระกิตติวิมลเมธี (สุชีพ สุธมโม ป.ธ. 4), 2565) ที่กล่าวว่า การพัฒนาตนด้านอุปสมะ คือ การดำเนินชีวิตตามแนวเนกขัมมะ แม้มีสิ่งเร้าเข้ามามากมาย ก็ทำให้เป็นกลาง มีความสงบ ไม่ว่าสิ่งที่มากระทบจะเป็นฝ่ายบวกหรือฝ่ายลบต่างก็ตาม

ผลการวิจัยมีสอดคล้องกับแนวคิดในหนังสือชื่อ “21 บทเรียนสำหรับศตวรรษที่ 21” (21 Lessons for the 21st Century) ที่กล่าวว่า เพื่อจะได้รับมือกับสถานการณ์ในศตวรรษที่ 21 นี้ ควรคิดถึงมหาสติปัญฐานสูตรและความจริง 3 ประการของทุกสรรพสิ่งในจักรวาลว่า อยู่ในกฎแห่งไตรลักษณ์ทั้งสิ้น ซึ่งเป็นคำสั่งสอนของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า และเมื่อเทคโนโลยีนำมาซึ่งความเจริญ สามารถสร้างภาพลวงตาให้มองเห็นสิ่งต่าง ๆ ผิดไปจากความเป็นจริงได้ ควรรับเจริญสติตามแนวพระพุทธศาสนาเสียแต่บัดนี้ (Harari, N. Y. (2019)

3. การเสริมสร้างรูปแบบดำเนินชีวิตที่สมดุลในยุคที่มีการเปลี่ยนแปลงแบบฉับไวตามแนวโน้มอุปพุทิกถา ในปัจจุบันมนุษย์มีแรงจูงใจต้องการมีความพอใจเป็นลำดับขั้น ตามองค์ความรู้ในทฤษฎีแรงจูงใจของมนุษย์ การดำเนินชีวิตตามแนวโน้มอุปพุทิกถาสามารถเข้าไปสู่แรงจูงใจในขั้นต่าง ๆ ได้และยังเน้นการพัฒนาด้านจิตใจ โดยในขั้นที่ 5 Self-Actualization ของทฤษฎีแรงจูงใจ ถ้าเป็นความต้องการมีชีวิตที่มี อัตตสัมปทาตามวิถีธรรมก็จะเป็นการดำเนินชีวิตตามแนวเนกขัมมานิสังสกถาได้

4. การนำเสนอแนวทางและองค์ความรู้เกี่ยวกับ “รูปแบบการดำเนินชีวิตที่สมดุลในยุคที่มีการเปลี่ยนแปลงแบบฉับไวตามแนวโน้มอุปพุทิกถา” ผลงานวิจัยสามารถนำมาบูรณาการกับทฤษฎีแรงจูงใจของ

มนุษย์ได้เพราะมีลักษณะเป็นลำดับขั้นเช่นกัน แต่การดำเนินชีวิตตามแนวอนุพุทธานุภาพเป็นแนวทางเพื่อให้เกิดความสมดุล อย่างแท้จริงทั้งของตนเองและคนในสังคม รวมถึงสรรพสัตว์ ต้นไม้และสิ่งแวดล้อมทำให้ยั่งยืนกว่า เพราะลดความต้องการของตัวเอง เห็นโทษของกามคุณ เกิดความสุขที่ไม่อิงอาศัยได้ รูปแบบ (Model) ของ “การดำเนินชีวิตที่สมดุลในยุคที่มีการเปลี่ยนแปลงแบบฉับไวตามแนวอนุพุทธานุภาพ” รูปแบบนี้ถูกสร้างด้วยปัญญาประดิษฐ์ (Artificial Intelligence) สอดคล้องกับนโยบายของแผนพัฒนาดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม (สำนักงานคณะกรรมการดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2559: 25-27) แสดงถึงความทันสมัยสามารถใช้ในอนาคตได้

สรุป

ในการดำเนินชีวิตในยุคที่เปลี่ยนแปลงแบบฉับไว ผู้คนได้รับผลกระทบทั้งทางด้านสังคม เศรษฐกิจ และสิ่งแวดล้อม อันมีลักษณะเปราะบาง (Brittle) สร้างความกังวล (Anxious) ไม่เป็นแนวตรงในเหตุและผล ทั้งในด้านขนาดของเหตุและผล ระยะเวลาของเหตุและผล (Nonlinear) ทำให้ไม่อาจเข้าใจได้ (Incomprehensible) ย่อว่า BANI

การดำเนินชีวิตตามแนวอนุพุทธานุภาพ มี 5 แนวทาง ทำให้เกิดความสมดุลใน 2 ระดับ คือ ความสมดุลทางวิถีโลกและความสมดุลทางธรรม โดย 4 ลำดับแรกทำให้เกิดความสมดุลทางวิถีโลก ลำดับที่ 5 ทำให้เกิดความสมดุลทางวิถีธรรม

ในการเสริมสร้างรูปแบบการดำเนินชีวิตตามแนวอนุพุทธานุภาพ สามารถนำเข้าสู่เสริมกับแรงจูงใจในความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ที่มีอยู่ตามธรรมชาติ (ทฤษฎีแรงจูงใจของมนุษย์) ในยุคที่เปลี่ยนแปลงแบบฉับไวได้

องค์ความรู้และรูปแบบการดำเนินชีวิตที่สมดุลในยุคที่มีการเปลี่ยนแปลงแบบฉับไวตามแนวอนุพุทธานุภาพ ชื่อว่า SHE IS E Model คือการดำเนินชีวิตตามอนุพุทธานุภาพทั้ง 5 แนวทางได้ ซึ่งได้แก่ S (Share) H (Harmony) E (Elysium) I (Insight) และ S (Sufficient) สามารถทำให้เกิดสมดุลใน 2 ระดับคือสมดุลตามวิถีโลก และสมดุลตามวิถีธรรม ทั้งในระดับบุคคล สังคมและธรรมชาติ

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะเพื่อการนำไปใช้ประโยชน์เชิงนโยบาย

เรื่องการดำเนินชีวิตในยุคการเปลี่ยนแปลงแบบฉับไว ควรนำไปเผยแพร่ในหน่วยงานทั้งภาครัฐและเอกชนให้เตรียมรับมือกับการเปลี่ยนแปลงแบบฉับไวจากเทคโนโลยีดิจิทัล

เรื่องการดำเนินชีวิตตามแนวอนุพุทธานุภาพ สามารถนำไปปลูกฝังแนวทางการดำเนินชีวิตนี้แก่เยาวชนตั้งแต่เป็นเด็กเล็ก ๆ โดยทั้งบ้าน วัด และโรงเรียน ประสานงานซึ่งกันและกัน

การเสริมสร้างรูปแบบการดำเนินชีวิตที่สมดุลในยุคที่มีการเปลี่ยนแปลงแบบฉับไวตามแนวอนุพุทธานุภาพ SHE IS E Model เป็นสัญลักษณ์ในการนำเสนอต่อไป ควรนำไปเผยแพร่ในสื่อออนไลน์ เพื่อจะได้เข้าใจว่าการดำเนินชีวิตสามารถทำให้กลับมาสู่สมดุลได้ไม่ยากเนื่องจากสอดคล้องกับแรงจูงใจของคนทั่วไปที่มีอยู่แล้ว



ผลการวิจัยในเรื่องแนวทางและองค์ความรู้เกี่ยวกับ “รูปแบบการดำเนินชีวิตที่สมดุลในยุคที่มีการเปลี่ยนแปลงแบบฉับไวตามแนวโน้มพุทธิพิภพ” สามารถนำไปเผยแพร่ในองค์กรต่าง ๆ ให้เข้าใจอนุพุทธิพิภพซึ่งเหมาะกับฆราวาส และควรนำ SHE IS E Model ไปเป็นสัญลักษณ์ในการนำเสนอต่อไป

ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยในครั้งต่อไป

ในการวิจัยครั้งต่อไป ควรจะได้ศึกษาวิจัยตามประเด็นต่อไปนี้

- 1) ศึกษาวิจัยบุพนิมิตแห่งอริยมรรค 7 ประการ แล้วรวบรวมเหตุการณ์ในครั้งพุทธานุชาตที่เกี่ยวข้องกับบุพนิมิตแห่งอริยมรรค 7 ประการ นั้นนำมาเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตที่มีความสมดุลในชีวิต
- 2) ศึกษาวิจัยชาตต่าง ๆ ในพระสูตรและอรรถกถา ที่กล่าวถึงการดำเนินชีวิตเกี่ยวกับหลักธรรมเช่น สังคหวัตถุ 4 หรือสาราณียธรรม 6 ฯลฯ รวบรวมชาตนั้นนำมาเป็นแนวทางในการดำรงชีวิตอย่างมีความสมดุลทั้งตนเองและผู้คนในสังคมต่อไป.

เอกสารอ้างอิง

- กองทุนเพื่อความเสมอภาคทางการศึกษา. (25 Mar. 2201). *Upskill & Reskill: วัคซีนสร้างภูมิคุ้มกันให้ “แรงงานชนะ” ในโลกทำงานยุคดิจิทัล*. สืบค้นเมื่อ 14 Aug. 2023, จาก <https://www.eef.or.th/-/article-upskill-reskill/>.
- จันทร์หา อัยเอ็ง, วรรณกร พลพิชัย. (2562). *การเปลี่ยนแปลงวิถีชุมชนบ้านหัวเขา ตำบลนาหมื่นศรี ท่ามกลางกระแสการท่องเที่ยว*. คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการประมง มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย.
- พระกัลปภัทร ขนดีโก (สุขศิริ). (2558). ศึกษาวิเคราะห์เรื่องทานในพุทธปรัชญาเถรวาทที่ปรากฏในฎาอีสาน. ใน *วารสารมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด*. 4(2), 219-233
- พระกิตติวิมลเมธี (สุชีพ สุธมโม ป.ธ. 4), ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดบุปผารามวรวิหาร. *สัมภาษณ์*. 23 ธ.ค. 2565
- พระณัฐวุฒิ พันทะลี. (2563). การเปลี่ยนแปลงทางสังคมในศตวรรษที่ 21, *วารสารวิชาการพระพุทธศาสนา เขตลุ่มแม่น้ำโขง*. 3 (2), 44-55.
- พระธรรมกิตติเมธี (เกษม สณฺฑโต ป.ธ. 9), ดร., ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดราชาธิวาสราชวรวิหาร. *สัมภาษณ์*. 11 ก.ย. 2565
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต). (2555). *ปฏิบัติธรรมให้ถูกทาง*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์พระพุทธศาสนาของธรรมสภา.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2541). *ธรรมานุญชีวิต พุทธจริยธรรมเพื่อชีวิตที่ดีงาม*. นครปฐม: ; วัดญาณเวศกวัน
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2549). *พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์สหธรรมิก จำกัด.
- มหามกุฏราชวิทยาลัย. (2558). *พระไตรปิฎกและอรรถกถาแปล เล่ม 6, 28, 36*, นครปฐม: โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย.
- ศูนย์เฝ้าระวังป้องกันการฆ่าตัวตาย กระทรวงสาธารณสุข. (2563).
- สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต). (2561). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์พลีธรรม.
- สาวิวรรณ จุติโชติ และทิพมาศ เสวตวรโชติ. (2564). การดำเนินชีวิตอย่างไรให้มีความสุขในยุคดิจิทัล. *วารสารสังคมศาสตร์บูรณาการ*. 1/(3), 77-88.
- สำนักงานคณะกรรมการดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, (2559), *Digital Thailand แผนพัฒนาดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม*. กรุงเทพมหานคร : กระทรวงเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร.
- สำนักงานเลขาธิการคณะรัฐมนตรี. (13 ต.ค. 2561), *แผนยุทธศาสตร์ชาติ (พ.ศ. 2561 - 2580)*. สืบค้นเมื่อ 20 ต.ค. 2564 จาก https://www.nesdc.go.th/download/document/SAC/NS_SumPlanOct201-8.pdf



-
- Cascio Jamais. (30 April 2020), *Facing the age of chaos*. สืบค้นเมื่อ 10 April 2024 จาก <https://medium.com/@cascio/facing-the-age-of-chaos-b00687b1f51d>.
- Harari, N. Y. (2019). *21 Lessons for the 21st Century*. UK.: Penguin Random House Printed and bound in Great Britain.
- Maslow A. H. (2013). *A Theory of Human Motivation*. Connecticut: Martino Publishing Manfield Centre, CT 06250 USA.
- Walpola Rahula. Venerable. (2561). *What the Buddha Taught* (พระธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงสอน) ฉบับอังกฤษ ไทย. กรุงเทพฯ: กองทุนบุญนิธิหอไตร วัดราชโอรสารามราชวรวิหาร.

