วารสารธรรมเพื่อชีวิต
JOURNAL OF DHAMMA FOR LIFE
ISSN: 2822-048X
https://so08.tci-thaijo.org/index.php/dhammalife/index

Original Research Article DOI: 10.14456/jdl.2025.44

A Model of Balanced Living in Disruptive Age According to Anupubbikathā

รูปแบบการดำเนินชีวิตที่สมดุลในยุคที่มีการเปลี่ยนแปลงแบบฉับไว ตามแนวอนุปุพพิกถา

Tunsamorn Uppapakdee[1*], Suvin Ruksat[2], Suchao Ploychum[3]
ธัญสมร อุปภักดี[1*], สุวิญ รักสัตย์[2], สุเชาวน์ พลอยชุม[3]

ARTICLE INFO

Name of Author & Corresponding Author: *

1. Tunsamorn Uppapakdee*
ธัญสมร อุปภักดี*
Mahamakut Buddhist University, Thailand.
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
Email: tunsamornnit1962@gmail.com

2. Suvin Ruksat
สุวิญ รักสัตย์
Mahamakut Buddhist University, Thailand.
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
Email: Suvin_Ruksat@gmail.com

3. Suchao Ploychum
สุเชาวน์ พลอยชุม
Mahamakut Buddhist University, Thailand.
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
Email: Suchao_Ploychum@gmail.com

คำสำคัญ:
การดำเนินชีวิตที่สมดุล, อนุปุพพิกถา, ยุคที่มีการเปลี่ยนแปลงแบบฉับไว, 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 Anupubbikathã 3) to present the model that can reinforce the balance-living in disruptive age according to Anupubbikathã 4) to present the way and the body of knowledge of Balanced Living in Disruptive Age According to Anupubbikathã.

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 Anupubbikathã 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 Anupubbikathã 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 Anupubbikathã was presented as the Model called “SHE IS E Model”.

บทคัดย่อ

ดุษฎีนิพนธ์นี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ ประเภทการวิจัยเอกสารมีการสัมภาษณ์เชิงลึกประกอบ มีวัตถุประสงค์ 5 ประการคือ 1) เพื่อศึกษาการดำเนินชีวิตในยุคที่มีการเปลี่ยนแปลงแบบฉับไว 2) เพื่อศึกษาการดำเนินชีวิตตามแนวอนุปุพพิกถา 3) เพื่อเสริมสร้างรูปแบบการดำเนินชีวิตที่สมดุลในยุคที่มีการเปลี่ยนแปลงแบบฉับไวตามแนวอนุปุพพิกถา 4) เพื่อนำเสนอแนวทางและองค์ความรู้เกี่ยวกับ “การดำเนินชีวิตที่สมดุลในยุคที่มีการเปลี่ยนแปลงแบบฉับไวตามแนวอนุปุพพิกถา

ผลการวิจัยพบว่า 1) ยุคที่มีการเปลี่ยนแปลงแบบฉับไว กระทบต่อการดำเนินชีวิตทำให้ขาดสมดุลทางด้านสังคม เศรษฐกิจและสิ่งแวดล้อม คำว่า BANI คือลักษณะของการเปลี่ยนแปลงแบบฉับไว ย่อมาจาก Brittle; Anxious; Nonlinear และ Incomprehensible มีความหมายว่า มีความเปราะบาง ทำให้เกิดความกังวลใจ มีความไม่เป็นแนวเส้นตรง ไม่สามารถเข้าใจได้ ตามลำดับ 2) การดำเนินชีวิตตามแนวอนุปุพพิกถา คือ ตามแนวทานกถา ศีลกถา สัคคกถา กามาทีนวกถา และแนวเนกขัมมานิสังสกถา 3) การเสริมสร้างรูปแบบดำเนินชีวิตที่สมดุลในยุคที่เปลี่ยนแปลงแบบฉับไวตามแนวอนุปุพพิกถาสามารถเสริมสร้างเข้าไปในแรงจูงใจของมนุษย์ที่มีอยู่แล้วได้ 4) แนวทางและองค์ความรู้เกี่ยวกับ “การดำเนินชีวิตที่สมดุลในยุคที่มีการเปลี่ยนแปลงแบบฉับไวตามแนวอนุปุพพิกถา นี้มีรูปแบบขององค์ความรู้ชื่อว่า “SHE IS E Model”

บทนำ

ตั้งแต่ช่วงต้นศตวรรษที่ 21 เป็นต้นมา เทคโนโลยีดิจิทัลเข้ามามีบทบาทอย่างโดดเด่นในการสร้างนวัตกรรม สร้างความเจริญเติบโตอย่างก้าวกระโดดในทั่วทุกมุมโลก เกิดผลกระทบทางเศรษฐกิจ สังคม รวมถึงวัฒนธรรม การเปลี่ยนแปลงอีกประการหนึ่งคือ ตั้งแต่ปี ค.ศ. 2019 เกิดการระบาดของโรคโคโรน่าไวรัส-19 (Coronavirus–19) การเปลี่ยนแปลงทางเทคโนโลยีดิจิทัลและผลกระทบจากวิกฤตโรคโคโรน่าไวรัส-19 เป็นตัวเร่งให้เกิด กระบวนการหยุดชะงัก 2 ต่อ หรือ Double Disruption”(กองทุนเพื่อความเสมอภาคทางการศึกษา 2022,14) ปัจจุบันผู้คนเริ่มชินกับการทำงานแบบ Work from home ติดต่อสื่อสารผ่านออนไลน์และเสพติดสื่อออนไลน์จนค้นหาตัวตนที่แท้จริงของตนเองไม่เจอ ขาดการยั้งคิดและไม่มีความสุขในชีวิต (สาลี วรรณ จุติโชติ และทิพมาศ เศวตวรโชติ, 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 (พระณัฐวุฒิ พันทะลี, 2563: 44) การเปลี่ยนแปลงแบบฉับไวนี้มีผลในด้านใหญ่ ๆ คือ

ในทางเศรษฐกิจ เกิดขึ้นจากการนำเทคโนโลยีดิจิทัลเข้ามาแทนแรงงานคน ทำให้เกิดปัญหาการว่างงานกระจายตัวไปในวงกว้าง กระทบคนชั้นกลางลงมา ความต้องการทักษะด้านเทคโนโลยีดิจิทัลเพิ่มขึ้น ทำให้แรงงานบางส่วนตกงาน

ในทางสังคม ผลกระทบทางเศรษฐกิจกระทบด้านจิตใจ เกิดความไม่สมดุลทางความเจริญด้านวัตถุและความเจริญทางจิตใจ คดีเกี่ยวกับยาเสพติดและคดีประทุษร้ายต่อทรัพย์สินเพิ่มขึ้น คนเกิดความเครียดหาทางออกไม่ได้ทำให้อัตราการฆ่าตัวตายเพิ่มขึ้น ดังได้กล่าวมาแล้ว

ในทางวัฒนธรรม ผู้คนสื่อสารกันได้ง่ายขึ้น เนื่องจากมีสื่อออนไลน์ที่เข้าถึงได้ง่าย ผู้คนอยู่กับหน้าจอโทรศัพท์เพิ่มขึ้นแทนการออกมาพบปะกันในลักษณะเดิม ๆ การติดต่อสื่อสารที่รวดเร็ว ทำให้ขาดการไตร่ตรอง มีความก้าวร้าวในการแสดงออกทางคำพูด ขาดการใช้วิจารณญาณในการพิจารณาข้อมูล

ในครั้งพุทธกาลองค์สมเด็จพระผู้มีพระภาคได้ทรงแสดงอนุปุพพิกถาโปรดคฤหัสถ์ที่เกิดความเปลี่ยนแปลงแบบฉับไวในชีวิตหลายครั้ง ครั้งแรกพระองค์ทรงแสดงอนุปุพพิกถาโปรดยสกุลบุตร ซึ่งเป็นฆราวาส ที่เกิดความเปลี่ยนแปลงแบบฉับไวในความคิด มีความเบื่อหน่ายในชีวิตอย่างกระทันหัน (พระไตรปิฎกและอรรถกถาแปล เล่ม 6, 2558: 29-30) อนุปุพพิกถา มีธรรมกถา 5 ขั้น เป็นหลักธรรมเริ่มจากง่ายไปหายากเป็นลำดับ จึงเหมาะกับฆราวาส บุคคลทั่วไป ที่ไม่ใช่นักบวช

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

ผู้วิจัยเห็นว่าในยุคที่เกิดการเปลี่ยนแปลงแบบฉับไวนี้ มีการนำเสนอแนวทางการดำเนินชีวิตหลายแนวทาง แต่ยังไม่มีตามแนวอนุปุพพิกถามา การดำเนินชีวิตตามแนวอนุปุพพิกถานี้เหมาะกับผู้คนทั่วไป ทั้งระดับบุคคล สังคม และสิ่งแวดล้อม สามารถสร้างสมดุลในการดำเนินชีวิต เกิดประโยชน์สุขทั้งในปัจจุบันและในอนาคต ผู้วิจัยจึงเห็นว่าควรวิจัยในเรื่องนี้

วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาการดำเนินชีวิตในยุคการเปลี่ยนแปลงแบบฉับไว
2. เพื่อศึกษาการดำเนินชีวิตตามแนวอนุปุพพิกถา
3. เพื่อเสริมสร้างรูปแบบการดำเนินชีวิตที่สมดุลในยุคที่มีการเปลี่ยนแปลงแบบฉับไวตามแนวอนุปุพพิกถา
4. เพื่อนำเสนอแนวทางและองค์ความรู้เกี่ยวกับ “รูปแบบการดำเนินชีวิตที่สมดุลในยุคที่มีการเปลี่ยนแปลงแบบฉับไวตามแนวอนุปุพพิกถา”

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 เตรียมข้อมูลในเพื่อการสัมภาษณ์เชิงลึกจากผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 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 ทำให้แรงงานที่พัฒนาไม่ทันตกงาน แม้ว่ามีการประมาณรายได้มวลรวมของประเทศเพิ่มขึ้น แต่ก็มีการประมาณว่าการกระจายรายได้จะลดลง เกิดช่องว่างทางสังคมเพิ่มขึ้น

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

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. เพื่อศึกษาการดำเนินชีวิตตามแนวอนุปุพพิกถา ผลการวิจัยพบว่า อนุปุพพิกถาเป็นหลักธรรมที่เป็นแนวคิดแบบให้คุณ(อัสสาทะ) โทษ(อาทีนวะ) และทางออก(นิสสรณะ) (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), 2549: 693) โดยทานกถาและศีลกถาทำให้เกิดผล คือสัคคกถาหรือมีความสุขเป็นสวรรค์ในปัจจุบัน กามาทีนวกถา จัดเป็นอาทีนวะคือแสดงให้โทษของกาม เนกขัมมานิสังสกถา จัดเป็นนิสสรณะคือผลของการเห็นโทษของกาม พระพุทธศาสนาไม่ปฏิเสธความสุข แต่ต้องรู้คุณและโทษของกามคุณด้วย (Walpola Rahula, 2561: 17-19,77)

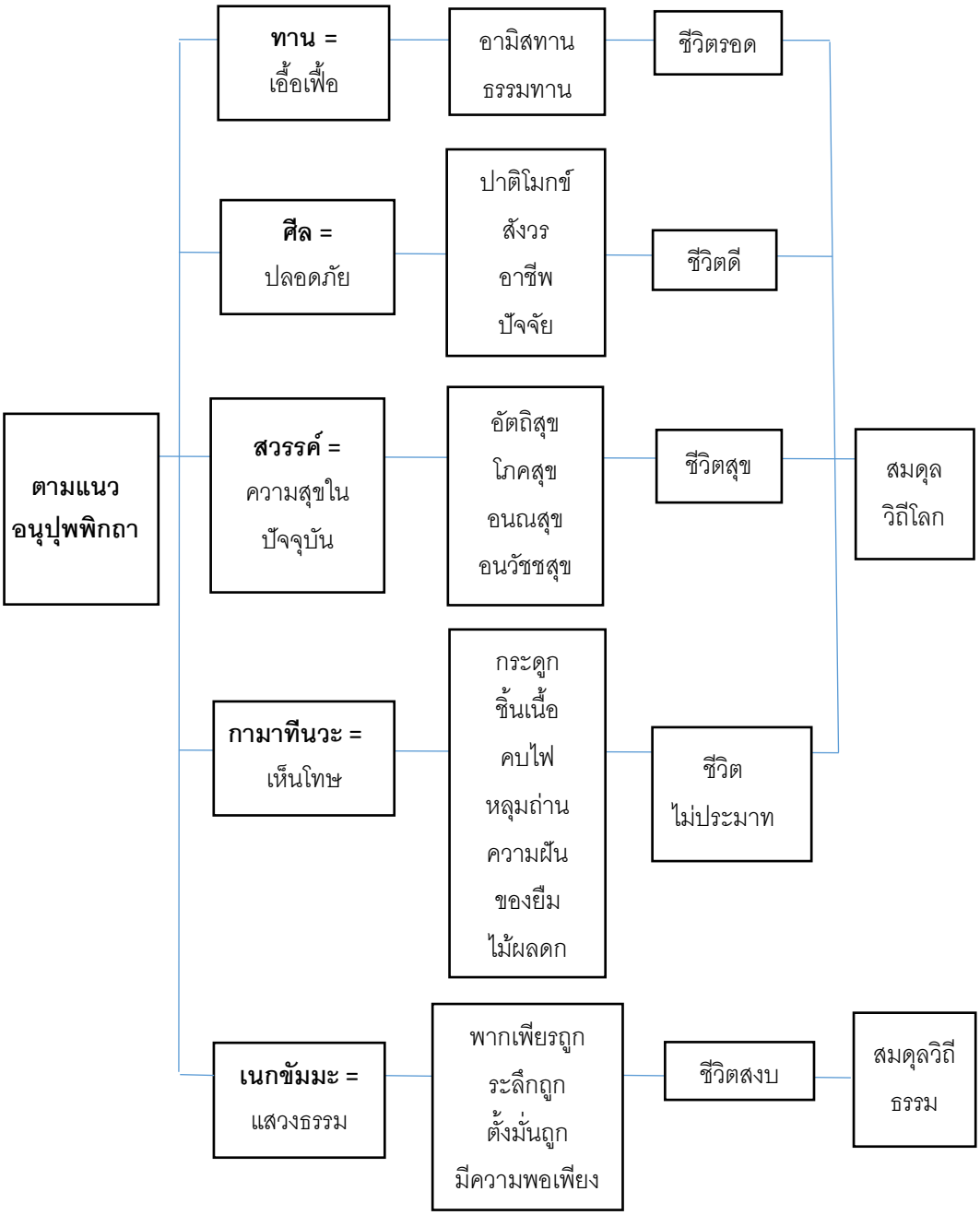
การดำเนินชีวิตตามแนวทานกถา คือการให้ ทั้งอามิสทาน และธรรมทาน การไม่เอาเปรียบธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมถือได้เป็นการให้ทานอย่างหนึ่ง โลกจะมีความสมดุลได้ในระดับหนึ่ง

การดำเนินชีวิตตามแนวสีลกถา คือปาริสุทธิศีล 4 ได้แก่ ปาฏิโมกขสังวรศีล คือศีล 5 อินทรียสังวรศีล คือมีสติสำรวมระวัง อาชีวปาริสุทธิศีล คือการเลี้ยงชีวิตในทางที่ชอบ ไม่เอาเปรียบธรรมชาติ และ ปัจจัยสันนิสสิตศีล คือการสอยปัจจัย 4 ตามความเหมาะสม เหล่านี้คือสัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ

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

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

การดำเนินชีวิตตามแนวเนกขัมมะ มีการดำเนินชีวิตตามแนวทางแสวงธรรม มีการระลึกถูก (สัมมาสติ) พากเพียรถูก (สัมมาวายามะ) ตั้งมั่นถูก (สัมมาสมาธิ) นำธรรมมาปฏิบัติในชีวิตประจำวัน ดังแผนภูมินี้



แผนภูมิที่.1 การดำเนินชีวิตตามแนวอนุปุพพิกถา

3. เพื่อเสริมสร้างรูปแบบการดำเนินชีวิตที่สมดุลในยุคที่มีการเปลี่ยนแปลงแบบฉับไวตามแนว อนุปุพพิกถา ผลการวิจัยพบว่าการดำเนินชีวิตตามแนวอนุปุพพิกถา 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 ความสุขนี้เกิดขึ้นได้ตั้งแต่มนุษย์ยังเป็นทารกด้วยการดำเนินชีวิตตามแนวทานกถาของมารดา บิดา ญาติพี่น้องและคนในสังคมนั้น ๆ

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

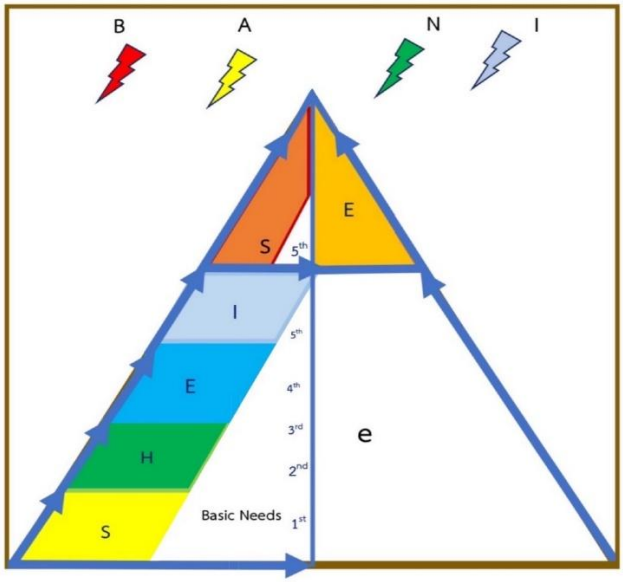
ขั้นที่สาม คือความต้องการความรัก (The Love Needs) เป็นความต้องการทางจิตใจที่สูงกว่าความมั่นคงปลอดภัย รวมถึงความรักที่มีต่อกันของเพื่อน ๆ ความต้องการการเป็นทั้งผู้ให้และผู้รับความรัก เกิดขึ้นได้เมื่อบุคคลที่สัมพันธ์กันนั้นช่วยเหลือ พูดจาไพเราะต่อกันสม่ำเสมอ มีศีลเสมอกัน ความสุขขั้นนี้เกิดขึ้นได้จากการดำเนินชีวิตตามแนวทานกถาและการดำเนินชีวิตตามแนวศีลกถา

ขั้นที่สี่ คือความต้องการการเป็นที่เคารพนับถือเป็นที่ยอมรับในสังคม (The Esteem Needs) ความต้องการชื่อเสียง ความสุขในขั้นนี้ เกิดจากการมีชีวิตด้วยความสุขของคฤหัสถ์ (คิหิสุข 4) ได้แก่ อัตถิสุข โภคสุข อนณสุข และอนวัชชสุข (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต), 2561:147*)* มีการดำเนินชีวิตด้วยการเห็นโทษของกาม คือดำเนินชีวิตตามแนวกามาทีนวกถา ก็จะได้ความเคารพนับถือยกย่องเป็นที่ยอมรับในสังคมได้ ความสุขถึงในขั้นนี้เกิดขึ้นจากกการดำเนินชีวิตตามแนวทานกถา ศีลกถา สัคคกถาและตามแนวกามาทีนวกถา

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

สรุปได้ว่าความสุขแต่ละขั้นตามทฤษฎีแรงจูงของมาสโลว์ มีความเป็นส่วนหนึ่งในการดำเนินชีวิตตามแนวอนุปุพพิกถา และผู้คนสามารถดำเนินชีวิตตามแนวอนุปุพพิกถาได้

4. เพื่อนำเสนอแนวทางและองค์ความรู้ใหม่เกี่ยวกับ “รูปแบบการดำเนินชีวิตที่สมดุลในยุคที่มีการเปลี่ยนแปลงแบบฉับไวตามแนวอนุปุพพิกถา ผลการวิจัยพบว่าในยุคที่มีการเปลี่ยนแปลงแบบฉับไว การดำเนินชีวิตตามแนวอนุปุพพิกถาสามารถทำให้เกิดการดำเนินชีวิตที่สมดุลได้ ผู้วิจัยจึงเสนอแนวทางการดำเนินชีวิตที่สมดุลในยุคที่เปลี่ยนแปลงแบบฉับไวตามแนวอนุปุพพิกถา โดยมีรายละเอียดตามภาพนี้



ภาพที่ 1 ความต้องการขั้นพื้นฐานของมนุษย์กับแนวทางการดำเนินชีวิตตามแนวอนุปุพพิกถา

ตามรูปข้างต้นอธิบายว่า หากมีแนวทางของการดำเนินชีวิตตามแนวอนุปุพพิกถา ก็จะทำให้เกิดความสมดุลทั้งในระดับวิถีโลกและวิถีธรรม

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 หมายถึงการดำเนินชีวิตตามแนวทานกถา (S ที่ด้านล่างซ้าย)

H = Harmony หมายถึงการดำเนินชีวิตตามแนวศีลกถา คือการปฏิบัติตนสอดคล้องกับศีลธรรม ปฏิบัติตามกฎหมาย ข้อปฏิบัติต่าง ๆ ของชุมชนนั้น ๆ อันจะทำให้เกิดความสงบสุขในสังคมและสิ่งแวดล้อม

E = Elysium หมายถึงการดำเนินชีวิตตามแนวสัคคกถา คือการมีความสุขทางอายตนะ ทั้ง 6 และดำเนินชีวิตตามสุขของคฤหัสถ์ตามแนวทางพระพุทธศาสนา เป็นสวรรค์ในปัจจุบัน

I = Insight หมายถึงการดำเนินชีวิตตามแนวกามาทีนวกถา คือการเห็นโทษของกาม คือรู้ข้อมูลเชิงลึกของกามคุณ สามารถมองเห็นโทษของกามคุณและรู้ผลเชิงลบของกามคุณด้วย

S = Sufficient หมายถึงการดำเนินชีวิตที่พอเพียงตามแนวเนกขัมมานิสังสกถา 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 นี้จะเข้ามาอยู่ในพื้นที่สูงสุดในสามเหลี่ยมสูงสุดของอนุปุพพิกถา (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

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

จากข้อมูลที่นำเสนอผู้วิจัยได้นำมาสังเคราะห์ **SHE IS E Model** มีลักษณะดังนี้คือ



ภาพที่ 2 ภาพของ SHE IS E Model

อภิปรายผล

รูปแบบการดำเนินชีวิตที่สมดุลในยุคที่มีการเปลี่ยนแปลงแบบฉับไวตามแนวอนุปุพพิกถานี้ สอดคล้องกับองค์ความรู้ในเอกสารปฐมภูมิ ทุติยภูมิ หนังสือ และรายงานผลการวิจัยดังนี้

1. การดำเนินชีวิตในยุคที่มีการเปลี่ยนแปลงแบบฉับไว สอดคล้องกับงานวิจัยเรื่อง “การเปลี่ยนแปลงวิถีชุมชนบ้านหัวเขา ตำบลนาหมื่นศรี ท่ามกลางกระแสการท่องเที่ยว” (จันทรา อุ้ยเอง และ วรรณกร พลพิชัย , 2562) ที่กล่าวว่าการเปลี่ยนแปลงวิถีชุมชน มีผลกระทบใน 3 ด้านคือ ด้านเศรษฐกิจ ด้านสังคมและวัฒนธรรม รวมถึงด้านสิ่งแวดล้อม ทั้งยังสอดคล้องกับบทความเรื่อง ”การเปลี่ยนแปลงในศตวรรษที่21” (พระณัฐวุฒิ พันทะลี, 2563). ที่พบว่า ศตวรรษที่ 21 เป็นโลกของเทคโนโลยีและนวัตกรรม ความก้าวหน้าในเทคโนโลยีเป็นปัจจัยสำคัญทำให้เกิดแรงผลักดันส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตมนุษย์ เราต้องเตรียมพร้อมรับมือกับการการเปลี่ยนแปลงของสังคมและปัญหาต่าง ๆ

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

ผลการวิจัยมีความสอดคล้องกับคำให้สัมภาษณ์ของพระธรรมกิตติเมธี (เกษม สญฺญโต ป.ธ. 9), 2565) ที่กล่าวว่า อนุปุพพิกถานำมาเป็นแนวทางการดำเนินชีวิตได้ และสอดคล้องกับคำให้สัมภาษณ์ของพระกิตติวิมลเมธี (สุชีพ สุธมฺโม ป.ธ. 4), 2565) ที่กล่าวว่าการพัฒนาตนด้านอุปสมะ คือการดำเนินชีวิตตามแนวเนกขัมมะ แม้มีสิ่งเร้าเข้ามามากมาย ก็ทำใจให้เป็นกลาง มีความสงบ ไม่ว่าสิ่งที่มากระทบจะเป็นฝ่ายบวกหรือฝ่ายลบต่างก็ตาม

ผลการวิจัยมีสอดคล้องกับแนวคิดในหนังสือชื่อ “21 บทเรียนสำหรับศตวรรษที่21” (21 Lessons for the 21st Century) ที่กล่าวว่าเพื่อจะได้รับมือกับสถานการณ์ในศตวรรษที่ 21 นี้ ควรคิดถึงมหาสติปัฏฐานสูตรและความจริง 3 ประการของทุกสรรพสิ่งในจักรวาล ว่า อยู่ในกฎแห่งไตรลักษณ์ทั้งสิ้น ซึ่งเป็นคำสั่งสอนของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า และเมื่อเทคโนโลยีนำมาซึ่งความเจริญ สามารถสร้างภาพลวงตาให้มองเห็นสิ่งต่าง ๆ ผิดไปจากความเป็นจริงได้ ควรรีบเจริญสติตามแนวพระพุทธศาสนาเสียแต่บัดนี้ (Harari, N. Y. (2019)

3. การเสริมสร้างรูปแบบดำเนินชีวิตที่สมดุลในยุคที่มีการเปลี่ยนแปลงแบบฉับไวตามแนวอนุปุพพิกถา ในปัจจุบันมนุษย์มีแรงจูงใจต้องการมีความพอใจเป็นลำดับขั้น ตามองค์ความรู้ในทฤษฎีแรงจูงใจของมนุษย์ การดำเนินชีวิตตามแนวอนุปุพพิกถาสามารถเข้าไปสู่แรงจูงใจในขั้นต่าง ๆ ได้และยังเน้นการพัฒนาด้านจิตใจ โดยในขั้นที่ 5 Self-Actualization ของทฤษฎีแรงจูงใจ ถ้าเป็นความต้องการมีชีวิตที่มี อัตตสัมปทาตามวิถีธรรมก็จะเป็นการดำเนินชีวิตตามแนวเนกขัมมานิสังสกถาได้

4. การนำเสนอแนวทางและองค์ความรู้เกี่ยวกับ “รูปแบบการดำเนินชีวิตที่สมดุลในยุคที่มีการเปลี่ยนแปลงแบบฉับไวตามแนวอนุปุพพิกถา” ผลงานวิจัยสามารถนำมาบูรณาการกับทฤษฎีแรงจูงใจของ

มนุษย์ได้เพราะมีลักษณะเป็นลำดับขั้นเช่นกัน แต่การดำเนินชีวิตตามแนวอนุปุพพิกถาเป็นแนวทางเพื่อให้เกิดความสมดุล อย่างแท้จริงทั้งของตนเองและคนในสังคม รวมถึงสรรพสัตว์ ต้นไม้และสิ่งแวดล้อมทำให้ยั่งยืนกว่าเพราะลดความต้องการของตัวเอง เห็นโทษของกามคุณ เกิดความสุขที่ไม่อิงอามิสได้ รูปแบบ (Model) ของ “การดำเนินชีวิตที่สมดุลในยุคที่มีการเปลี่ยนแปลงแบบฉับไวตามแนวอนุปุพพิกถา” 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

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

ในการเสริมสร้างรูปแบบการดำเนินชีวิตตามแนวอนุปุพพิกถา สามารถนำเข้าเสริมกับแรงจูงใจในความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ที่มีอยู่ตามธรรมชาติ (ทฤษฎีแรงจูงใจของมนุษย์) ในยุคที่เปลี่ยนแปลงแบบฉับไวได้

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

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะเพื่อการนำไปใช้ประโยชน์เชิงนโยบาย

เรื่องการดำเนินชีวิตในยุคการเปลี่ยนแปลงแบบฉับไว ควรนำไปเผยแพร่ในหน่วยงานทั้งภารรัฐและเอกชนให้เตรียมรับมือกับความเปลี่ยนแปลงแบบฉับไวจากเทคโนโลยีดิจิทัล

เรื่องการดำเนินชีวิตตามแนวอนุปุพพิกถา สามารถนำไปปลูกฝังแนวทางการดำเนินชีวิตนี้แก่เยาวชนตั้งแต่เป็นเด็กเล็ก ๆ โดยทั้งบ้าน วัด และโรงเรียน ประสานงานซึ่งกันและกัน

การเสริมสร้างรูปแบบการดำเนินชีวิตที่สมดุลในยุคที่มีการเปลี่ยนแปลงแบบฉับไวตามแนวอนุปุพพิกถา SHE IS E Model เป็นสัญลักษณ์ในการนำเสนอต่อไป ควรนำไปเผยแพร่ในสื่อออนไลน์ เพื่อจะได้เข้าใจว่าการดำเนินชีวิตสามารถทำให้กลับมาสู่สมดุลได้ไม่ยากเนื่องจากสอดคล้องกับแรงจูงใจของคนทั่วไปที่มีอยู่แล้ว

ผลการวิจัยในเรื่องแนวทางและองค์ความรู้เกี่ยวกับ “รูปแบบการดำเนินชีวิตที่สมดุลในยุคที่มีการเปลี่ยนแปลงแบบฉับไวตามแนวอนุปุพพิกถา” สามารถนำไปเผยแพร่ในองค์กรต่าง ๆ ให้เข้าใจอนุปุพพิกถาซึ่งเหมาะกับฆราวาส และควรนำ SHE IS E Model ไปเป็นสัญลักษณ์ในการนำเสนอต่อไป

ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยในครั้งต่อไป

ในการวิจัยครั้งต่อไป ควรจะได้ศึกษาวิจัยตามประเด็นต่อไปนี้

1) ศึกษาวิจัยบุพนิมิตแห่งอริยมรรค 7 ประการ แล้วรวบรวมเหตุการณ์ในครั้งพุทธกาลที่เกี่ยวข้องกับบุพนิมิตแห่งอริยมรรค 7 ประการ นั้นนำมาเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตที่มีความสมดุลในชีวิต

2) ศึกษาวิจัยชาดกต่าง ๆ ในพระสูตรและอรรถกถา ที่กล่าวถึงการดำเนินชีวิตเกี่ยวกับหลักธรรมเช่น สังคหวัตถุ 4 หรือสาราณียธรรม 6 ฯลฯ รวบรวมชาดกนั้นนำมาเป็นแนวทางในการดำรงชีวิตอย่างมีความสมดุลทั้งตนเองและผู้คนในสังคมต่อไป.

เอกสารอ้างอิง

กองทุนเพื่อความเสมอภาคทางการศึกษา. (25 Mar. 2201). *Upskill & Reskill: วัคซีนสร้างภูมิคุ้มกันให้ "แรงงานชนะ" ในโลกทำงานยุคดิจิทัล.* สืบค้นเมื่อ 14 Aug. 2023, จาก https://www.eef.or.th/-article-upskill-reskill/.

จันทรา อุ้ยเอ้ง, วรรณกร พลพิชัย. (2562). *การเปลี่ยนแปลงวิถีชุมชนบ้านหัวเขา ตำบลนาหมื่นศรี ท่ามกลางกระแสการท่องเที่ยว*. คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการประมง มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย.

พระกัลปภัทร ขนฺติโก (สุขศิริ). (2558). ศึกษาวิเคราะห์เรื่องทานในพุทธปรัชญาเถรวาทที่ปรากฏในผญาอีสาน. ใน *วารสารมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด*. 4(2), 219-233

พระกิตติวิมลเมธี (สุชีพ สุธมฺโม ป.ธ. 4), ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดบุปผารามวรวิหาร. *สัมภาษณ์*. 23 ธ.ค. 2565

พระณัฐวุฒิ พันทะลี. (2563). การเปลี่ยนแปลงทางสังคมในศตวรรษที่ 21, *วารสารวิชาการพระพุทธศาสนาเขตลุ่มแม่น้ำโขง*. 3 (2), 44-55.

พระธรรมกิตติเมธี (เกษม สญฺญโต ป.ธ. 9), ดร., ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดราชาธิวาสราชวรวิหาร. *สัมภาษณ์*. 11 ก.ย. 2565

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต). (2555). *ปฏิบัติธรรมให้ถูกทาง*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์พระพุทธศาสนาของธรรมสภา.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2541). *ธรรมนูญชีวิต พุทธจริยธรรมเพื่อชีวิตที่ดีงาม*.:นครปฐม: ; วัดญาณเวศกวัน

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต). (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: สำนักพิมพ์ผลิธัมม์.

สาลีวรรณ จุติโชติ และทิพมาศ เศวตวรโชติ. (2564). การดำเนินชีวิตอย่างไรให้มีความสุขในยุคดิจิทัล. *วารสารสังคมศาตร์บูรณาการ*.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.