การพัฒนาชีวิตตามหลักไตรสิกขาในยุค AI

Life Development Based on Threefold Training (Tri-Sikkhā) in the Age of AI

สมเกียรติ วัฒนศัพท์

Somkiat Wattanasap

บริษัท ไทยไฟลท์เทรนนิ่ง จำกัด กรุงเทพมหานคร 10900

Thai Flight Training Co., Ltd. (TFT) Bangkok, 10900

*Corresponding author E-mail: m.wattnasap@gmail.com

Received: *16January2023,* **Revised:** *10 February2023,* **Accepted:** *27 March2023*

บทคัดย่อ

บทความนี้นำเสนอการบูรณาการหลักไตรสิกขาในพุทธศาสนาเข้ากับจิตวิทยาสมัยใหม่เพื่อพัฒนาชีวิตในยุคปัญญาประดิษฐ์ (AI) โดยวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างศีล สมาธิ และปัญญา กับการดำเนินชีวิตท่ามกลางการเปลี่ยนแปลงทางเทคโนโลยี การศึกษาครั้งนี้มุ่งเน้นถึงความสำคัญของการพัฒนาสติ (Mindfulness) ปัญญา และคุณธรรมจริยธรรมในการรับมือกับผลกระทบของเทคโนโลยี AI ต่อจิตใจและสังคม ผลการศึกษาพบว่า หลักไตรสิกขาสามารถเป็นกรอบในการพัฒนาสุขภาพจิต เสริมสร้างความสมดุลในชีวิต และสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตใจในยุคดิจิทัล การบูรณาการความรู้จากพุทธศาสนาและจิตวิทยาช่วยให้มนุษย์สามารถใช้เทคโนโลยีอย่างมีสติ มีจิตสำนึกรับผิดชอบ และรักษาความเป็นมนุษย์ท่ามกลางความก้าวหน้าทางเทคโนโลยี

คำสำคัญ: ไตรสิกขา, ปัญญาประดิษฐ์, สติ, จิตวิทยาพุทธ, การพัฒนาชีวิต

Abstract

This article presents the integration of the Buddhist Trisikkha principles with modern psychology for life development in the age of Artificial Intelligence (AI). It analyzes the relationship between Sila (morality), Samadhi (concentration), and Panna (wisdom) with living amid technological changes. This study emphasizes the importance of developing mindfulness, wisdom, and ethical morality in dealing with the impact of AI technology on the mind and society. The findings reveal that Trisikkha principles can serve as a framework for mental health development, enhancing life balance, and building mental immunity in the digital age. The integration of knowledge from Buddhism and psychology enables humans to use technology mindfully, with conscious responsibility, and maintain humanity amid technological advancement.

Keywords: Trisikkha, Artificial Intelligence, Mindfulness, Buddhist Psychology, Life Development

บทนำ

โลกในศตวรรษที่ 21 กำลังเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงครั้งยิ่งใหญ่จากความก้าวหน้าทางเทคโนโลยี โดยเฉพาะอย่างยิ่งปัญญาประดิษฐ์ (Artificial Intelligence: AI) ที่กำลังเข้ามามีบทบาทในทุกมิติของชีวิต ตั้งแต่การทำงาน การศึกษา การสื่อสาร ไปจนถึงการตัดสินใจในชีวิตประจำวัน เทคโนโลยี AI ไม่เพียงแต่เปลี่ยนแปลงวิธีการทำงานของมนุษย์ แต่ยังส่งผลกระทบอย่างลึกซึ้งต่อพฤติกรรม ความคิด อารมณ์ และการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมของมนุษย์ (กระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม, 2024)การพัฒนาเทคโนโลยี AI ที่รวดเร็วได้สร้างทั้งโอกาสและความท้าทายต่อมนุษยชาติ ในขณะที่ AI ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการทำงาน อำนวยความสะดวกในชีวิตประจำวัน และเปิดโอกาสใหม่ๆ ในการแก้ปัญหาที่ซับซ้อน แต่ในขณะเดียวกันก็ก่อให้เกิดความกังวลเกี่ยวกับผลกระทบต่อสุขภาพจิต ความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์ การสูญเสียงาน และประเด็นด้านจริยธรรม (Alphasec, 2024) นักวิทยาศาสตร์และผู้นำทางความคิดหลายท่านได้เตือนถึงความจำเป็นในการพัฒนา AI อย่างมีความรับผิดชอบและคำนึงถึงผลกระทบต่อมนุษยชาติ

ท่ามกลางการเปลี่ยนแปลงดังกล่าว หลักธรรมคำสอนทางพุทธศาสนา โดยเฉพาะหลักไตรสิกขา ซึ่งประกอบด้วยศีล สมาธิ และปัญญา กลับกลายเป็นเครื่องมือที่มีคุณค่าในการพัฒนาชีวิตและสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตใจในยุคดิจิทัล (พระพรหมคุณาภรณ์, 2555) ไตรสิกขาเป็นระบบการพัฒนามนุษย์อย่างองค์รวมที่ครอบคลุมทั้งพฤติกรรม จิตใจ และปัญญา ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดจิตวิทยาสมัยใหม่ที่เน้นการพัฒนาสุขภาพจิตแบบองค์รวมสติ (Mindfulness) ซึ่งเป็นส่วนสำคัญของหลักไตรสิกขา ได้รับการยอมรับและนำมาประยุกต์ใช้อย่างแพร่หลายในวงการจิตวิทยาและการแพทย์ตะวันตก (Kabat-Zinn, 1990; Bishop et al., 2004) การฝึกสติช่วยให้บุคคลสามารถอยู่กับปัจจุบัน รับรู้และจัดการกับอารมณ์ได้ดีขึ้น และมีความยืดหยุ่นทางจิตใจในการเผชิญกับความเปลี่ยนแปลง งานวิจัยจำนวนมากแสดงให้เห็นว่าการฝึกสติช่วยลดความเครียด ความวิตกกังวล ภาวะซึมเศร้า และเพิ่มความผาสุกทางจิตใจ (Keng et al., 2011)

บทความนี้จึงมุ่งนำเสนอการบูรณาการหลักไตรสิกขาในพุทธศาสนาเข้ากับจิตวิทยามนุษย์สมัยใหม่ เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาชีวิตในยุค AI โดยเฉพาะการพัฒนาสติและปัญญาในการใช้เทคโนโลยีอย่างมีความรับผิดชอบ รักษาสมดุลระหว่างโลกดิจิทัลกับชีวิตจริง และสร้างสังคมที่มีคุณธรรมจริยธรรมท่ามกลางความก้าวหน้าทางเทคโนโลยี

1. หลักไตรสิกขา: ระบบการพัฒนามนุษย์อย่างองค์รวม

1.1 ความหมายและองค์ประกอบของไตรสิกขา

ไตรสิกขา หมายถึง ข้อที่ควรศึกษาอบรม 3 ประการ ได้แก่ ศีล สมาธิ และปัญญา เป็นหลักการพัฒนาชีวิตที่สำคัญในพุทธศาสนา ซึ่งพระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้เป็นแนวทางสู่ความหลุดพ้นจากทุกข์และการบรรลุความสุขที่แท้จริง ไตรสิกขาเป็นระบบการศึกษาที่ทำให้บุคคลพัฒนาอย่างมีบูรณาการ และให้มนุษย์เป็นองค์รวมที่พัฒนาอย่างมีดุลยภาพ (วัดญาณเวศกวัน, 2565)

ศีล (Sila) หมายถึง การฝึกอบรมในด้านความประพฤติ ระเบียบ วินัย ความสุจริต ทางกาย วาจา และอาชีวะ เป็นการพัฒนาในระดับพฤติกรรมภายนอก มีหน้าที่กำจัดกิเลสอย่างหยาบที่เกิดขึ้นทางกายและทางวาจา และมีหน้าที่ในการป้องกันโทษที่เกิดจากการล่วงละเมิด ศีลเป็นพื้นฐานของการพัฒนาที่สูงขึ้น เปรียบเหมือนการเตรียมพื้นที่ให้พร้อมสำหรับการฝึกฝนที่ละเอียดขึ้น (กัลยาณมิตร, 2564)

สมาธิ (Samadhi) หมายถึง การฝึกอบรมทางใจ การปลูกฝังคุณธรรม สร้างเสริมคุณภาพ และสมรรถภาพของจิต ได้แก่การพัฒนาคุณสมบัติต่างๆ ของจิต ทั้งในด้านคุณธรรม เช่น ความเมตตากรุณา ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ในด้านความสามารถของจิต เช่น ความเข้มแข็งมั่นคง ความเพียรพยายาม ความรับผิดชอบ ความมีสติ และในด้านความสุข เช่น ความอิ่มใจ ความร่าเริงเบิกบานใจ สมาธิมีหน้าที่กำจัดกิเลสอย่างกลางอันทำให้เกิดความกลุ้มรุมใจ (วัดญาณเวศกวัน, 2565)

ปัญญา (Panna) หมายถึง การฝึกหรือพัฒนาในด้านการรู้ความจริง เริ่มตั้งแต่ความเชื่อ ความเห็น ความรู้ ความเข้าใจ ความหยั่งรู้เหตุผล การรู้จักวินิจฉัย ไตร่ตรอง ตรวจสอบ คิดการต่างๆ สร้างสรรค์ เฉพาะอย่างยิ่งเน้นการรู้ตรงตามความเป็นจริง หรือรู้เห็นตามที่มันเป็น ตลอดจนรู้แจ้งความจริงที่เป็นสากลของสิ่งทั้งปวง ปัญญามีหน้าที่กำจัดกิเลสอย่างละเอียดที่นอนเนื่องอยู่ในสันดาน และมีหน้าที่ปราบกิเลสที่ฝังอยู่ในสันดาน (กัลยาณมิตร, 2564)

1.2 ความสัมพันธ์และการทำงานร่วมกันของไตรสิกขา

ไตรสิกขาทั้งสามองค์ประกอบมีความสัมพันธ์และทำงานประสานโยงส่งผลต่อกันเป็นระบบและกระบวนการอันหนึ่งอันเดียว ศีลเป็นปัจจัยให้เกิดสมาธิ เมื่อมีสมาธิจึงเป็นปัจจัยให้เกิดปัญญา เมื่อมีปัญญาก็เห็นสภาพธรรมตามความเป็นจริง การพัฒนาทั้งสามด้านควรดำเนินไปพร้อมกัน ไม่ใช่แยกออกเป็นขั้นตอนที่เด็ดขาด (TruePlookpanya, 2566)

ในการกระทำทุกครั้งทุกอย่าง ไม่ว่าจะแสดงพฤติกรรมอะไร หรือมีกิจกรรมใดๆ ก็ตาม เราสามารถฝึกฝนพัฒนาตนและสำรวจตรวจสอบตนเองตามหลักไตรสิกขานี้ ให้มีการศึกษาครบทั้ง 3 อย่าง ทั้ง ศีล สมาธิ และ ปัญญา พร้อมกันไปทุกครั้งทุกคราว เมื่อทำอะไรก็พิจารณาดูว่า: (1) การกระทำนี้ถูกต้องเหมาะสม ไม่เบียดเบียนตนและผู้อื่นหรือไม่ (ศีล) (2) จิตใจของเราเป็นอย่างไร ทำด้วยเมตตา มีความปรารถนาดี ทำด้วยศรัทธา ทำด้วยสติ มีความเพียร มีความรับผิดชอบหรือไม่ และสภาพจิตใจของเราสงบ ร่าเริง เบิกบาน เป็นสุขหรือไม่ (สมาธิ) (3) เรื่องที่ทำครั้งนี้ เราทำด้วยความรู้ความเข้าใจชัดเจนดีแล้วหรือไม่ เรามองเห็นเหตุผล รู้เข้าใจหลักเกณฑ์และความมุ่งหมาย มองเห็นผลดีผลเสียที่อาจจะเกิดขึ้น และหนทางแก้ไขปรับปรุงหรือไม่ (ปัญญา) (วัดญาณเวศกวัน, 2565)

2. ยุค AI และผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตของมนุษย์

2.1 ความหมายและระดับของปัญญา

ปัญญาประดิษฐ์ (Artificial Intelligence: AI) หมายถึง เทคโนโลยีการสร้างเครื่องจักรให้มีคุณลักษณะทางด้านสติปัญญาและความฉลาดเหมือนมนุษย์ ไม่ว่าจะเป็น การคิดได้แบบมนุษย์ การกระทำได้แบบมนุษย์ การคิดอย่างมีเหตุผล และการกระทำอย่างมีเหตุผล โดยศาสตร์ที่เป็นหัวใจสำคัญที่ทำให้เทคโนโลยี

AI มีความสามารถทางสติปัญญาและการเรียนรู้เหมือนมนุษย์ คือ การเรียนรู้ของเครื่องจักร (Machine Learning: ML) (กระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม, 2566)

การวิจัยเกี่ยวกับ AI เริ่มต้นในยุคต้นปี 1950 โดยเป็นการค้นคว้าเกี่ยวกับวิธีการแก้ปัญหาและรูปแบบสัญลักษณ์ ต่อมาในยุคปี 1960 กระทรวงกลาโหมของสหรัฐฯ ได้ให้ความสนใจเกี่ยวกับ AI และเริ่มต้นฝึกฝนคอมพิวเตอร์เพื่อเลียนแบบกระบวนการความคิดเป็นเหตุเป็นผลของมนุษย์ ปัจจุบัน AI ได้พัฒนาไปอย่างรวดเร็ว จนกลายเป็นส่วนสำคัญของชีวิตประจำวัน ตั้งแต่ระบบแนะนำสินค้า ระบบแปลภาษา ระบบวิเคราะห์ข้อมูล ไปจนถึงระบบขับขี่อัตโนมัติ (SAS Thailand, 2566)

ปัจจุบันเทคโนโลยี AI กำลังพัฒนาไปสู่ Artificial General Intelligence (AGI) ซึ่งเป็นระบบ AI ที่มีความสามารถเทียบเท่ากับมนุษย์ สามารถคิด วิเคราะห์ เรียนรู้ และประยุกต์ใช้ความสามารถในการแก้ไขปัญหาต่างๆ ได้เองโดยใกล้เคียงกับความสามารถของมนุษย์ การพัฒนาที่รวดเร็วนี้ทำให้เกิดทั้งความหวังและความกังวลเกี่ยวกับอนาคตของมนุษยชาติ (Tednet, 2566)

2.2 ผลกระทบเชิงบวกของเทคโนโลยี AI

เทคโนโลยี AI มีผลกระทบเชิงบวกต่อชีวิตมนุษย์ในหลายด้าน ในด้านการทำงาน AI ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการทำงาน ลดความผิดพลาดจากมนุษย์ และทำงานซ้ำซากที่น่าเบื่อให้แทนมนุษย์ ทำให้มนุษย์สามารถมุ่งเน้นไปที่งานที่ต้องใช้ความคิดสร้างสรรค์และการตัดสินใจเชิงซับซ้อนมากขึ้น ในด้านการแพทย์ AI ช่วยวินิจฉัยโรค วิเคราะห์ภาพทางการแพทย์ วางแผนการรักษา และพัฒนายาใหม่ ทำให้การรักษามีความแม่นยำและมีประสิทธิภาพมากขึ้น (SAS Thailand, 2566) ในด้านการศึกษา AI สามารถปรับการเรียนการสอนให้เหมาะสมกับผู้เรียนแต่ละคน วิเคราะห์จุดอ่อนจุดแข็ง และแนะนำเนื้อหาที่เหมาะสม ในด้านการสื่อสาร AI ช่วยแปลภาษา สังเคราะห์เสียง และอำนวยความสะดวกในการติดต่อสื่อสารข้ามภาษาและวัฒนธรรม นอกจากนี้ AI ยังช่วยแก้ปัญหาระดับโลก เช่น การเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศ การจัดการทรัพยากร และการพัฒนาเทคโนโลยีเพื่อความยั่งยืน (Alphasec, 2023)

2.3 ผลกระทบเชิงลบและความท้าทายจาก AI

แม้ว่า AI จะมีประโยชน์มากมาย แต่ก็มีผลกระทบเชิงลบและความท้าทายที่สำคัญหลายประการ ประเด็นแรกคือผลกระทบต่อตลาดแรงงาน เนื่องจาก AI และระบบอัตโนมัติสามารถทดแทนงานของมนุษย์ในหลายอาชีพ ทำให้เกิดความกังวลเรื่องการสูญเสียงานและความเหลื่อมล้ำทางเศรษฐกิจที่เพิ่มขึ้น (QuickServ, 2025) ประเด็นที่สองคือผลกระทบต่อสุขภาพจิต การใช้เทคโนโลยีมากเกินไป โดยเฉพาะโซเชียลมีเดียที่ขับเคลื่อนด้วย AI ทำให้เกิดปัญหาติดเทคโนโลยี ความวิตกกังวล ภาวะซึมเศร้า และปัญหาการนอน อัลกอริทึมของ AI ถูกออกแบบมาเพื่อดึงดูดความสนใจของผู้ใช้ให้นานที่สุด โดยไม่คำนึงถึงสุขภาพจิตของพวกเขา (ธนาคารกรุงศรีอยุธยา, 2566) ประเด็นที่สามคือการบิดเบือนสังคมและความจริง ตามรายงาน 'The Malicious Use of Artificial Intelligence' (2018) การบิดเบือนสังคมถือเป็นหนึ่งในอันตรายลำดับต้นๆ ของ AI อัลกอริทึมบนแพลตฟอร์มโซเชียลมีเดียทำให้ Feed ของผู้ใช้เต็มไปด้วยเนื้อหาที่เชื่อมโยงกับสิ่งที่ผู้ใช้งานเคยดูมาก่อน ทำให้เกิดปรากฏการณ์ 'ห้องสะท้อนเสียง' (Echo Chamber) ที่คนมองเห็นแต่ข้อมูลที่สอดคล้องกับความเชื่อของตนเอง และอาจนำไปสู่การแบ่งขั้วทางความคิดในสังคม (ไทยรัฐออนไลน์, 2566) ประเด็นที่สี่คือปัญหาด้านจริยธรรมและความเป็นส่วนตัว เช่น การเก็บรวบรวมและใช้ข้อมูลส่วนบุคคล ความลำเอียงในระบบ AI การตัดสินใจที่ขาดความโปร่งใส และความรับผิดชอบเมื่อ AI ตัดสินใจผิดพลาด นอกจากนี้ยังมีความ

กังวลเรื่องความปลอดภัย เช่น การใช้ AI ในทางที่ผิด การสร้างข้อมูลปลอม (Deepfake) และความเสี่ยงจากการพัฒนา AI ที่มีความสามารถสูงจนควบคุมไม่ได้ (Alphasec, 2023)

2.4 ความจำเป็นในการพัฒนามนุษย์ในยุค AI

ท่ามกลางการพัฒนาของเทคโนโลยี AI ที่รวดเร็ว สิ่งที่สำคัญคือการพัฒนามนุษย์ให้สามารถอยู่ร่วมกับเทคโนโลยีได้อย่างสมดุลและมีคุณภาพชีวิตที่ดี การพัฒนานี้จำเป็นต้องครอบคลุมหลายมิติ ได้แก่ (1) การพัฒนาทักษะและความรู้ใหม่ๆ ที่เทคโนโลยี AI ไม่สามารถทดแทนได้ เช่น ความคิดสร้างสรรค์ การคิดเชิงวิพากษ์ ความฉลาดทางอารมณ์ และทักษะทางสังคม (2) การพัฒนาสุขภาพจิตให้แข็งแรง มีความยืดหยุ่น และสามารถรับมือกับความเปลี่ยนแปลง (3) การพัฒนาคุณธรรมจริยธรรมและความรับผิดชอบในการใช้เทคโนโลยี และ (4) การพัฒนาสติปัญญาในการใช้เทคโนโลยีอย่างมีสติและมีวิจารณญาณ (กระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม, 2566) หลักไตรสิกขาในพุทธศาสนาสามารถเป็นกรอบแนวคิดที่สำคัญในการพัฒนามนุษย์ในยุค AI โดยเฉพาะการพัฒนาสติ (Mindfulness) ที่ช่วยให้มนุษย์สามารถใช้เทคโนโลยีอย่างมีสติ ไม่ติดข้องหรือใช้เกินพอดี การพัฒนาสมาธิที่ช่วยให้จิตใจมีความสงบ มีพลังใจในการเผชิญกับความเปลี่ยนแปลง และการพัฒนาปัญญาที่ช่วยให้เห็นคุณค่าและผลกระทบของเทคโนโลยีอย่างถูกต้อง สามารถตัดสินใจและใช้เทคโนโลยีอย่างมีปัญญา

3. การบูรณาการพุทธธรรมกับจิตวิทยามนุษย์

3.1 สติ (Mindfulness) ในมุมมองพุทธศาสนาและจิตวิทยา

สติในทางพุทธศาสนาได้ให้ความหมายว่า สติคือการระลึกได้ การไม่ลืม การไม่เผลอ การไม่เลินเล่อ การไม่ฝันเฟื่อง การไม่เลื่อนลอย การระมัดระวัง การตื่นตัวต่อหน้าที่ การมีสมาธิ การที่จิตอยู่กับสิ่งที่กำลังทำอยู่ในขณะนั้น สภาวะที่มีความตื่นตัวต่อการรับรู้ต่อสิ่งต่างๆ และตระหนักรู้ได้ว่าควรโต้ตอบต่อสิ่งต่างๆ เหล่านั้นอย่างเหมาะสมได้อย่างไร โดยทำหน้าที่เหมือนกับผู้เฝ้าระวัง เฝ้าดูการเปลี่ยนแปลงของจิตใจ ทำหน้าที่กำหนดรู้ต่อประสาทสัมผัสทั้ง 5 และรวมถึงกระบวนการที่เกิดขึ้นในจิตใจ (จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2566) ในทางจิตวิทยาตะวันตก Jon Kabat-Zinn ได้ให้คำนิยามของ Mindfulness ว่า 'การเพ่งความใส่ใจของตนไปที่อารมณ์ ความคิด และความรู้สึกที่เกิดขึ้นในขณะนี้ โดยตั้งใจ โดยยอมรับ โดยไม่มีการตัดสิน' สติเป็นคุณลักษณะของบุคคลที่จะสามารถมุ่งใส่ใจต่อปรากฏการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นอยู่ในปัจจุบันขณะ โดยส่งผ่านจากขณะหนึ่งสู่อีกขณะหนึ่งในลักษณะที่ต่อเนื่องกัน โดยที่บุคคลยอมรับและเปิดรับต่อประสบการณ์โดยไม่ประเมินวิเคราะห์ และตัดสิน (Wikipedia Thailand, 2566) เริ่มตั้งแต่คริสต์ทศวรรษ 1970 ทั้งสาขาจิตวิทยาคลินิกและจิตเวชศาสตร์ได้พัฒนาวิธีการบำบัดโดยใช้สติ เพื่อช่วยคนไข้ที่ประสบภาวะทางจิตใจต่างๆ งานศึกษาทางคลินิกได้แสดงหลักฐานของประโยชน์ทั้งทางร่างกายและจิตใจของการเจริญสติโดยทั่วไป และโดยเฉพาะวิธี Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) ปัจจุบันการฝึกสติได้เกิดการใช้อย่างแพร่หลายในสถานศึกษา เรือนจำ โรงพยาบาล และองค์กรต่างๆ (Wikipedia Thailand, 2566)

3.2 จิตวิทยาสติ (Modern Mindfulness)

จิตวิทยาสติ (Modern Mindfulness) เป็นจิตวิทยากระแสใหม่ที่ช่วยรับมือกับความเครียดผ่านการฝึกสติ สมาธิ และเข้าใจการทำงานของสมอง แนวคิดนี้นำหลักการฝึกสติและสมาธิจากพุทธศาสนามา

ประยุกต์ใช้ในเชิงจิตวิทยาโดยไม่อิงกับศาสนา แต่ยึดกระบวนการทางสมองเป็นหลัก เพื่อพัฒนาสุขภาพจิต เน้นการอยู่กับปัจจุบัน ลดความเครียดสะสม และเสริมสร้างอารมณ์เชิงบวก (The Potential, 2568) นพ.ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์ อธิบายว่า สมองของมนุษย์มีแนวโน้มจดจำเรื่องลบและตอบสนองต่อความเครียด จิตวิทยาสติช่วยให้เราสามารถฝึกคลายเครียดได้โดยการนั่งสมาธิ ทำให้ชีวิตของเราไม่สะสมความเครียด และป้องกันไม่ให้เกิดความเครียดใหม่ๆ ได้ด้วยการใช้สติ เมื่อความเครียดกลายเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวัน การฝึกสติช่วยให้เราดูแลใจตัวเองให้รับมือกับความท้าทายได้โดยไม่ถูกพายุอารมณ์พัดพา (The Potential, 2568)องค์กรชั้นนำทั่วโลกได้นำการฝึกสติมาใช้ในการพัฒนาบุคลากร ตัวอย่างเช่น Google ได้สร้างโปรแกรม 'Search Inside Yourself' สำหรับอบรมพนักงาน โดยมีจุดประสงค์เพื่อฝึกสติ พัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ และเสริมความรู้ด้านประสาทวิทยาศาสตร์ในการพัฒนาสุขภาพจิตให้เข้มแข็ง นอกจากนี้ บริษัท eBay ได้จัดห้องไว้สำหรับการฝึกสติโดยเฉพาะ ซึ่งแสดงให้เห็นถึงความสำคัญของการฝึกสติในโลกธุรกิจสมัยใหม่ (iStrong, 2566)

3.3 ประโยชน์ของการฝึกสติที่ได้รับการพิสูจน์ทางวิทยาศาสตร์

งานวิจัยจำนวนมากได้พิสูจน์ประโยชน์ของการฝึกสติทั้งในด้านสุขภาพจิตและสุขภาพกาย ในด้านสุขภาพจิต การฝึกสติช่วยลดความเครียด ความวิตกกังวล ภาวะซึมเศร้า และเพิ่มความผาสุกทางจิตใจ ช่วยพัฒนาความสามารถในการจัดการอารมณ์ เพิ่มความยืดหยุ่นทางจิตใจ และเสริมสร้างความเข้าใจตนเอง นอกจากนี้ยังช่วยพัฒนาความสามารถในการโฟกัสและสมาธิ ซึ่งเป็นทักษะสำคัญในการทำงานและการเรียนรู้ (Medium, 2565)ในด้านสุขภาพกาย การฝึกสติช่วยลดความดันโลหิต ปรับปรุงระบบภูมิคุ้มกัน ลดอาการปวดเรื้อรัง และปรับปรุงคุณภาพการนอน การศึกษาทางประสาทวิทยาศาสตร์พบว่า การฝึกสติสม่ำเสมอสามารถเปลี่ยนแปลงโครงสร้างและการทำงานของสมอง โดยเฉพาะในบริเวณที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมอารมณ์ ความตระหนักรู้ และความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น (จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2566) มีการพัฒนาแนวทางจิตบำบัดหลายแขนงที่อิงจากหลักการของสติ เช่น Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) สำหรับป้องกันภาวะซึมเศร้ากลับเป็นซ้ำ Acceptance and Commitment Therapy (ACT) ที่เน้นการยอมรับและมุ่งมั่นกับคุณค่า และ Dialectical Behavior Therapy (DBT) สำหรับบุคคลที่มีปัญหาด้านการควบคุมอารมณ์ ในประเทศไทยก็มีการพัฒนา 'สติบำบัด' ที่นำหลักการเจริญสติในพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้ในการบำบัดและพัฒนาสุขภาพจิต (Medium, 2565)

3.4 ประโยชน์ของการฝึกสติที่ได้รับการพิสูจน์ทางวิทยาศาสตร์

การบูรณาการหลักพุทธธรรม โดยเฉพาะหลักไตรสิกขา เข้ากับจิตวิทยาสมัยใหม่ สร้างแนวทางที่มีประสิทธิภาพในการพัฒนาชีวิต โดยเฉพาะในยุคที่มีความซับซ้อนและเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว หลักศีลในพุทธศาสนาสอดคล้องกับแนวคิดเรื่อง Moral Psychology และ Virtue Ethics ในจิตวิทยาสมัยใหม่ ที่เน้นการพัฒนาคุณลักษณะทางจริยธรรมและพฤติกรรมที่ดีงาม หลักสมาธิสอดคล้องกับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Intelligence) และการควบคุมตนเอง (Self-Regulation) ส่วนหลักปัญญาสอดคล้องกับการพัฒนาการคิดเชิงวิพากษ์ (Critical Thinking) และภูมิปัญญาในการดำเนินชีวิต (Practical Wisdom) การบูรณาการนี้ช่วยให้มนุษย์สามารถพัฒนาตนเองอย่างองค์รวม ทั้งในด้านพฤติกรรม อารมณ์ จิตใจ และปัญญา มีความสมดุลในชีวิต และสามารถเผชิญกับความท้าทายต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยเฉพาะอย่าง

ยิ่งในยุค AI ที่ต้องการทั้งความสามารถทางเทคนิค ความฉลาดทางอารมณ์ และปัญญาในการใช้เทคโนโลยีอย่างมีความรับผิดชอบและเกิดประโยชน์สูงสุด

4. การประยุกต์ใช้สติและปัญญาเพื่อการพัฒนาชีวิต

4.1 การพัฒนาศีลในยุคดิจิทัล

ในยุค AI การพัฒนาศีลหมายถึงการมีความรับผิดชอบในการใช้เทคโนโลยี การสร้างพฤติกรรมที่ดีในโลกดิจิทัล และการเคารพสิทธิและความเป็นส่วนตัวของผู้อื่น หลักศีล 5 สามารถนำมาประยุกต์ในบริบทดิจิทัลดังนี้: (1) การไม่ฆ่าสัตว์ - หมายถึงการไม่ใช้เทคโนโลยีในการทำร้ายหรือรังแกผู้อื่น ไม่แพร่กระจายความเกลียดชัง (2) การไม่ลักทรัพย์ - หมายถึงการเคารพทรัพย์สินทางปัญญา ไม่ละเมิดลิขสิทธิ์ ไม่ขโมยข้อมูลหรือตัวตนของผู้อื่น (3) การไม่ประพฤติผิดในกาม - หมายถึงการใช้เทคโนโลยีอย่างเหมาะสม ไม่แพร่กระจายเนื้อหาอนาจาร (4) การไม่พูดเท็จ - หมายถึงการไม่สร้างข่าวปลอม ไม่หลอกลวงในโลกดิจิทัล และ (5) การไม่ดื่มสุราเมรัย - หมายถึงการไม่ใช้เทคโนโลยีจนเสียสติ ไม่ติดเทคโนโลยี (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2564)
การสร้างจริยธรรมดิจิทัล (Digital Ethics) เป็นสิ่งสำคัญในยุค AI โดยเฉพาะสำหรับเด็กและเยาวชน ควรได้รับการศึกษาเรื่องการใช้เทคโนโลยีอย่างมีความรับผิดชอบ การมีวิจารณญาณในการรับข้อมูล การเคารพผู้อื่นในโลกออนไลน์ และการรักษาความเป็นส่วนตัวของตนเองและผู้อื่น นอกจากนี้ การมีจิตสำนึกในการพัฒนาและใช้งาน AI อย่างมีจริยธรรมก็เป็นสิ่งสำคัญสำหรับนักพัฒนาและองค์กรที่เกี่ยวข้อง

4.2 การพัฒนาสมาธิและสติในการใช้เทคโนโลยี

การมีสติในการใช้เทคโนโลยี (Mindful Technology Use) เป็นสิ่งสำคัญในยุคที่เทคโนโลยีครอบงำชีวิต การใช้เทคโนโลยีอย่างมีสติหมายถึง การตระหนักรู้ว่าเรากำลังใช้เทคโนโลยีอย่างไร เพื่ออะไร และส่งผลกระทบต่อจิตใจและชีวิตของเราอย่างไร การฝึกสติช่วยให้เราสามารถ: (1) ตั้งคำถามกับตนเองก่อนใช้เทคโนโลยีว่า 'ฉันจำเป็นต้องใช้ตอนนี้จริงหรือ?' (2) ตระหนักรู้เมื่อเราใช้เทคโนโลยีเกินความจำเป็น หรือหนีปัญหาด้วยการใช้เทคโนโลยี (3) สังเกตผลกระทบของการใช้เทคโนโลยีต่ออารมณ์และความรู้สึกของเรา และ (4) สร้างระยะห่างระหว่างเรากับเทคโนโลยี เช่น การกำหนดเวลาที่จะไม่ใช้เทคโนโลยี หรือการปฏิบัติ Digital Detox (Peace Please, 2566) การฝึกสมาธิช่วยพัฒนาความสามารถในการโฟกัสและความยืดหยุ่นทางจิตใจในโลกที่เต็มไปด้วยสิ่งรบกวนความสนใจ การมีสมาธิที่ดีช่วยให้เราสามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ไม่ถูกดึงดูดโดยการแจ้งเตือนต่างๆ จากเทคโนโลยี การฝึกสมาธิเป็นประจำ เช่น การนั่งสมาธิ การเดินจงกรม หรือการฝึกลมหายใจ ช่วยเสริมสร้างกล้ามเนื้อสมอง (Mental Muscle) ที่ช่วยให้เราสามารถควบคุมความสนใจของเราได้ดีขึ้น (The Potential, 2566) วิธีการปฏิบัติเพื่อพัฒนาสติในการใช้เทคโนโลยี: (1) ใช้เครื่องเตือนสติ เช่น ตั้งนาฬิกาปลุกทุก 30 นาที เพื่อหยุดและสำรวจตนเองว่ากำลังทำอะไร รู้สึกอย่างไร (2) ฝึกการหายใจอย่างมีสติก่อนเปิดอุปกรณ์ดิจิทัล (3) สร้าง 'พื้นที่ปลอดเทคโนโลยี' ในบ้าน เช่น ห้องนอน หรือโต๊ะอาหาร (4) กำหนดเวลาใช้เทคโนโลยีอย่างชัดเจน และยึดถือตามที่กำหนด และ (5) ฝึกการทำกิจกรรมโดยไม่ใช้เทคโนโลยี เช่น การอ่านหนังสือ การเดิน หรือการทำสมาธิ (iStrong, 2566)

4.3 การพัฒนาปัญญาในการใช้ AI

การพัฒนาปัญญาในยุค AI หมายถึง การมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับเทคโนโลยี AI การมีวิจารณญาณในการรับข้อมูลและการตัดสินใจ และการมีภูมิปัญญาในการใช้เทคโนโลยีเพื่อสร้างคุณค่าและความหมายในชีวิต ประกอบด้วย: (1) ความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับ AI - เข้าใจว่า AI ทำงานอย่างไร มีข้อจำกัดอย่างไร และมีผลกระทบอย่างไร การมีความรู้นี้ช่วยให้เราสามารถใช้ AI อย่างมีประสิทธิภาพและไม่หลงเชื่อในความสามารถของ AI เกินจริง (2) การคิดเชิงวิพากษ์ (Critical Thinking) - ความสามารถในการประเมินข้อมูล แหล่งที่มา และความน่าเชื่อถือของข้อมูลที่ได้รับจากเทคโนโลยี ไม่เชื่อทุกอย่างที่เห็นในโลกออนไลน์ และ (3) ความฉลาดทางข้อมูล (Data Literacy) - เข้าใจว่าข้อมูลของเราถูกเก็บรวบรวมและใช้งานอย่างไร สามารถปกป้องความเป็นส่วนตัวของตนเอง และใช้ข้อมูลในการตัดสินใจอย่างมีประสิทธิภาพ (กระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม, 2566)

นอกจากนี้ การพัฒนาปัญญายังหมายถึงการเห็นคุณค่าและความหมายที่แท้จริงของชีวิต ไม่ให้เทคโนโลยีมาครอบงำหรือกำหนดคุณค่าของเรา การมีภูมิปัญญาในการดำเนินชีวิต (Practical Wisdom) ช่วยให้เราสามารถสร้างสมดุลระหว่างการใช้เทคโนโลยีกับการใช้ชีวิตจริง สามารถตัดสินใจว่าเมื่อไหร่ควรใช้เทคโนโลยี และเมื่อไหร่ควรหยุดพักจากเทคโนโลยี รู้จักใช้เทคโนโลยีเป็นเครื่องมือเพื่อสร้างคุณค่า ไม่ใช่เป็นทาส หรือติดข้องกับเทคโนโลยี

4.4 แนวทางการพัฒนาชีวิตตามหลักไตรสิกขาในยุค AI

แนวทางการพัฒนาชีวิตตามหลักไตรสิกขาในยุค AI สามารถสรุปได้เป็น 5 แนวทางหลัก:

แนวทางที่ 1 - การสร้างความตระหนักรู้ (Awareness): เริ่มต้นด้วยการตระหนักรู้ว่าเทคโนโลยีส่งผลกระทบต่อชีวิตของเราอย่างไร ฝึกสังเกตพฤติกรรมการใช้เทคโนโลยีของตนเอง เช่น ใช้เท่าไหร่ต่อวัน ใช้เพื่ออะไร รู้สึกอย่างไรหลังใช้ การตระหนักรู้นี้เป็นก้าวแรกของการพัฒนาสติ

แนวทางที่ 2 - การฝึกสติในชีวิตประจำวัน: ฝึกการอยู่กับปัจจุบันในกิจกรรมต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นการกิน การเดิน การทำงาน หรือการพูดคุยกับผู้อื่น พยายามไม่ให้จิตใจวอกแวกไปกับการแจ้งเตือนจากเทคโนโลยี ฝึกการนั่งสมาธิหรือเดินจงกรมอย่างสม่ำเสมอ แม้แต่ละ 10-15 นาทีต่อวันก็มีประโยชน์ (Peace Please, 2566)

แนวทางที่ 3 - การสร้างขอบเขตและกฎเกณฑ์: กำหนดกฎเกณฑ์ในการใช้เทคโนโลยีอย่างชัดเจน เช่น ไม่ใช้มือถือขณะรับประทานอาหาร ปิดการแจ้งเตือนที่ไม่จำเป็น กำหนดเวลา 'ดิจิทัลดีท็อกซ์' ในแต่ละวันหรือแต่ละสัปดาห์ สร้างพื้นที่ปลอดเทคโนโลยีในบ้าน และฝึกการทำกิจกรรมที่ไม่เกี่ยวข้องกับเทคโนโลยี เช่น การออกกำลังกาย การทำงานศิลปะ หรือการใช้เวลากับธรรมชาติ

แนวทางที่ 4 - การพัฒนาทักษะและความรู้: เรียนรู้เกี่ยวกับเทคโนโลยี AI อย่างต่อเนื่อง เข้าใจทั้งข้อดีและข้อจำกัด พัฒนาทักษะการคิดเชิงวิพากษ์ ความฉลาดทางอารมณ์ และทักษะที่เทคโนโลยีไม่สามารถทดแทนได้ เช่น ความคิดสร้างสรรค์ การสื่อสารระหว่างบุคคล และความเห็นอกเห็นใจ

แนวทางที่ 5 - การสร้างชุมชนและสนับสนุนซึ่งกันและกัน: เข้าร่วมกลุ่มหรือชุมชนที่มีค่านิยมคล้ายกันในการใช้เทคโนโลยีอย่างมีสติ แบ่งปันประสบการณ์และเรียนรู้จากกัน สนับสนุนและให้กำลังใจซึ่งกันและกัน ในครอบครัว ควรมีการพูดคุยและสร้างข้อตกลงร่วมกันเกี่ยวกับการใช้เทคโนโลยี เป็นแบบอย่างที่ดีในการใช้เทคโนโลยีอย่างมีสติให้กับเด็กและเยาวชน (iStrong, 2566)

สรุป

บทความนี้ได้นำเสนอการบูรณาการหลักไตรสิกขาในพุทธศาสนาเข้ากับจิตวิทยามนุษย์สมัยใหม่ เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาชีวิตในยุคปัญญาประดิษฐ์ การศึกษาพบว่า หลักไตรสิกขาซึ่งประกอบด้วยศีล สมาธิ และปัญญา เป็นระบบการพัฒนามนุษย์อย่างองค์รวมที่มีความสอดคล้องกับแนวคิดจิตวิทยาสมัยใหม่ และสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาชีวิตท่ามกลางความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ศีล หรือจริยธรรมในการใช้เทคโนโลยี เป็นรากฐานสำคัญในการสร้างสังคมดิจิทัลที่มีความปลอดภัยและเคารพซึ่งกันและกัน การมีจริยธรรมดิจิทัลช่วยป้องกันปัญหาต่างๆ เช่น การแพร่กระจายข้อมูลเท็จ การละเมิดความเป็นส่วนตัว และการใช้เทคโนโลยีในทางที่ผิด สมาธิและสติ ช่วยให้มนุษย์สามารถใช้เทคโนโลยีอย่างมีสติ ไม่ถูกครอบงำหรือติดข้องกับเทคโนโลยี การฝึกสติช่วยพัฒนาความสามารถในการควบคุมความสนใจ จัดการอารมณ์ และสร้างสมดุลในชีวิต ส่วนปัญญา หรือความรู้และความเข้าใจที่ถูกต้อง ช่วยให้มนุษย์สามารถใช้เทคโนโลยีอย่างมีวิจารณญาณ เห็นทั้งคุณค่าและข้อจำกัดของเทคโนโลยี และสามารถตัดสินใจได้อย่างมีภูมิปัญญา

การบูรณาการหลักพุทธธรรมกับจิตวิทยาสมัยใหม่ โดยเฉพาะแนวคิดเรื่องสติ (Mindfulness) ได้รับการยอมรับและนำไปใช้อย่างแพร่หลายทั้งในวงการจิตวิทยา การแพทย์ การศึกษา และองค์กรธุรกิจ งานวิจัยจำนวนมากพิสูจน์ว่า การฝึกสติช่วยลดความเครียด เพิ่มความผาสุกทางจิตใจ พัฒนาสมาธิ และเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจ ซึ่งเป็นคุณสมบัติที่สำคัญในการเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงในยุค AI ในยุคที่เทคโนโลยี AI กำลังเปลี่ยนแปลงทุกมิติของชีวิต สิ่งที่มนุษย์ต้องการไม่ใช่เพียงความรู้ทางเทคนิค แต่ยังต้องการภูมิปัญญาในการดำเนินชีวิต ความแข็งแรงทางจิตใจ และจริยธรรมในการใช้เทคโนโลยี หลักไตรสิกขาซึ่งเป็นภูมิปัญญาที่มีมานานกว่า 2,500 ปี ยังคงมีความเกี่ยวข้องและเป็นประโยชน์ในยุคปัจจุบัน โดยสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในบริบทใหม่ของยุคดิจิทัล

การพัฒนาตามหลักไตรสิกขาในยุค AI จึงเป็นการพัฒนาที่สมดุล ครอบคลุมทั้งพฤติกรรมภายนอก จิตใจภายใน และปัญญาในการดำเนินชีวิต ช่วยให้มนุษย์สามารถใช้เทคโนโลยีอย่างสร้างสรรค์ มีความรับผิดชอบ และรักษาความเป็นมนุษย์ท่ามกลางความก้าวหน้าทางเทคโนโลยี ซึ่งจะนำไปสู่สังคมที่มีคุณภาพ มีความสุข และยั่งยืนแนวทางการพัฒนาชีวิตตามหลักไตรสิกขาในยุค AI ประกอบด้วย: การสร้างความตระหนักรู้เกี่ยวกับผลกระทบของเทคโนโลยี การฝึกสติในชีวิตประจำวัน การสร้างขอบเขตและกฎเกณฑ์ในการใช้เทคโนโลยี การพัฒนาทักษะและความรู้อย่างต่อเนื่อง และการสร้างชุมชนเพื่อสนับสนุนซึ่งกันและกัน การพัฒนาในทุกด้านนี้จะช่วยให้มนุษย์สามารถอยู่ร่วมกับเทคโนโลยี AI ได้อย่างกลมกลืน มีความสุข และมีคุณค่า

ตารางสรุป: การประยุกต์ใช้หลักไตรสิกขาในยุค AI

องค์ประกอบ	ความหมาย	ประยุกต์ใช้ในยุค AI	ประโยชน์
ศีล (Sila)	การพัฒนาพฤติกรรม ความประพฤติ ระเบียบวินัย ความสุจริต ทางกาย วาจา และอาชีวะ	- จริยธรรมดิจิทัล - ความรับผิดชอบในการใช้เทคโนโลยี - การเคารพสิทธิและความเป็นส่วนตัว - การไม่แพร่กระจายข้อมูลเท็จ	- สังคมดิจิทัลที่ปลอดภัย - ความไว้วางใจในการใช้เทคโนโลยี - ลดปัญหาอาชญากรรมไซเบอร์

องค์ประกอบ	ความหมาย	ประยุกต์ใช้ในยุค AI	ประโยชน์
สมาธิ (Samadhi)	การพัฒนาจิตใจ การสร้างเสริมคุณภาพและสมรรถภาพของจิต ความมีสติ สมาธิ และสุขภาพจิต	- การใช้เทคโนโลยีอย่างมีสติ - การสร้างสมดุลระหว่างโลกดิจิทัลกับชีวิตจริง - การฝึกสมาธิและ Mindfulness - Digital Detox	- ลดความเครียดและวิตกกังวล - เพิ่มสมาธิและประสิทธิภาพ - ป้องกันการติดเทคโนโลยี - สุขภาพจิตที่ดี
ปัญญา (Panna)	การพัฒนาความรู้ ความเข้าใจ การรู้ตรงตามความเป็นจริง การคิดวิเคราะห์และการตัดสินใจอย่างมีเหตุผล	- ความรู้เกี่ยวกับ AI - การคิดเชิงวิพากษ์ - ความฉลาดทางข้อมูล - การใช้เทคโนโลยีอย่างมีภูมิปัญญา	- ตัดสินใจได้ดีและถูกต้อง - ไม่หลงเชื่อข้อมูลเท็จ - ใช้เทคโนโลยีอย่างสร้างสรรค์ - เห็นคุณค่าชีวิตที่แท้จริง

เอกสารอ้างอิง

Alphasec. (2023). *AI กับสังคม: ผลกระทบ อิทธิพล และการสร้างสมดุลเพื่ออนาคต*. https://www.alphasec.co.th/post/ai-กับสังคม

Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice, 11*(3), 230–241.

iStrong. (2566). *ศิลปะแห่ง mindfulness: 4 วิธีการฝึกสติเพื่อพัฒนาสุขภาพจิตให้เข้มแข็ง*. https://www.istrong.co/single-post/mindfulness-to-develop-strong-mental-health

Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. Dell Publishing.

Keng, S. L., Smoski, M. J., & Robins, C. J. (2011). Effects of mindfulness on psychological health: A review of empirical studies. *Clinical Psychology Review, 31*(6), 1041–1056.

Medium. (2565). *สรุปว่าฝึกสติต่างจากฝึกสมาธิยังไง แล้วทำไมต้องฝึกสติ*. Modern Buddhism. https://medium.com/modern-buddhism/สรุปว่าฝึกสติต่างจากฝึกสมาธิยังไง

Peace Please. (2566). *การฝึกสติ mindfulness คืออะไร เป็นการฝึกสมาธิหรือเปล่า?* https://peacepleasestudio.com/blog/what-is-mindfulness/

QuickServ. (2023). *ข้อดี ข้อเสีย ของ AI กับการนำมาใช้งานในภาคธุรกิจ*. https://www.quickserv.co.th/knowledge-base/solutions/ข้อดี-ข้อเสีย-ของ-AI

SAS Thailand. (2566). *ปัญญาประดิษฐ์คืออะไร และเหตุใดจึงกลายเป็นสิ่งสำคัญ*. https://www.sas.com/th_th/insights/analytics/what-is-artificial-intelligence.html

Tednet. (2566). *สรุปย่อวิวัฒนาการของ AI การมาของ generative AI และ ChatGPT ผลกระทบต่อมนุษยชาติ*. https://tednet.wordpress.com/2023/04/07/สรุปย่อวิวัฒนาการของ-ai

The Potential. (2566). *จิตวิทยาสติ (modern mindfulness): ทางเลือกในการดูแลจิตใจและรับมือกับความเครียด*. https://thepotential.org/life/modern-mindfulness/

TruePlookpanya. (2566). *ไตรสิกขา*. https://www.trueplookpanya.com/learning/detail/3376

Wikipedia Thailand. (2566). *สติ (จิตวิทยา)*. https://th.wikipedia.org/wiki/สติ_(จิตวิทยา)

กัลยาณมิตร. (2564). *บทความพระวินัยบัญญัติ: ไตรสิกขา*. https://kalyanamitra.org/th/article_detail.php?i=21056

เกภลิตาโพธิวิหาร. (2559). *ไตรสิกขา*. http://kephalita.com/index.php/katidharma/971-2016-01-06-04-01-56.html

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, คณะจิตวิทยา. (2566). *Mindfulness – สติ*. https://www.psy.chula.ac.th/en/feature-articles/mindfulness

ธนาคารกรุงศรีอยุธยา. (2566). *ปลดล็อกสุขภาพจิตด้วย AI ผู้ช่วยส่วนตัวในยุคดิจิทัล*. https://www.krungsri.com/th/research/research-intelligence/AI-in-Mental-2025

ไทยรัฐออนไลน์. (2566). *มองอีกมุม เหตุใดเทคโนโลยี AI จึงอันตราย*. https://www.thairath.co.th/scoop/world/2677648

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2555). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม* (พิมพ์ครั้งที่ 13). มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2564). ปัญญาประดิษฐ์ (AI): วิถีการเผยแผ่แห่งอนาคต. *วารสารการพัฒนาสังคม, 23*(1), 253134. https://so06.tci-thaijo.org/index.php/JMSD/article/view/253134

วัดญาณเวศกวัน. (2565). *ไตรสิกขา: หลักการสำคัญของการพัฒนามนุษย์*. https://www.watnyanaves.net/en/book-reading/116/10

กระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม. (2566). *เทคโนโลยีปัญญาประดิษฐ์ (Artificial intelligence: AI)*. https://www.depa.or.th/th/article-view/tech-series-artificial-intelligence-ai

วารสาร มนุษย์และชีวิตศึกษา Journal of Human and Life Studies