

การประยุกต์ใช้หลักกุศลกรรมบถในพระพุทธศาสนา เพื่อเสริมสร้างคุณภาพชีวิตมนุษย์ในสังคมดิจิทัล

The application of the Kusala-Kammapatha
in Buddhism to enhance human quality of life
in a digital society



ผศ.ดร.สว่างบุญ วงศ์ฟ้าเลื่อน

Asst.Prof.Dr.Sawangboon Wongfaluang

สาขาพุทธอภิธรรมศาสตร์ คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร

Buddhism Abhidhammasat Branch Faculty of Humanities and Social Sciences

Phranakhon Rajabhat University

ตอบรับบทความ (Received) : 15 มีนาคม 2566

เริ่มแก้ไขบทความ (Revised) : 22 มีนาคม 2566

รับบทความตีพิมพ์ (Accepted) : 26 เมษายน 2566

เผยแพร่ออนไลน์ (Available Online) : 30 เมษายน 2566

บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อนำเสนอการประยุกต์ใช้หลักคุณธรรมบถในพระพุทธศาสนา เพื่อเสริมสร้างคุณภาพชีวิตมนุษย์ในสังคมดิจิทัล เป็นการประยุกต์หลักธรรมในพระพุทธศาสนากับศาสตร์สมัยใหม่ที่น่าสนใจไปสู่การสร้างแนวทางการปฏิบัติตนที่ดีในการอยู่ร่วมกันในสังคมดิจิทัล และสามารถใช้เทคโนโลยีดิจิทัลในการเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานและการดำเนินชีวิตประจำวันได้อย่างปลอดภัย มีความสุข และสร้างสรรค์ประโยชน์สุขส่วนรวม ผลการศึกษาพบว่าหลักคุณธรรมบถในพระพุทธศาสนาสามารถนำมาประยุกต์ใช้เพื่อเสริมสร้างคุณภาพชีวิตมนุษย์ในสังคมดิจิทัลได้ ผ่านการทำความดีตามหลักกายสุจริต พูดดีตามหลักวจีสุจริต และคิดดีตามหลักมโนสุจริตอันเป็นหลักการพื้นฐานของหลักคุณธรรมบถในการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตทั้งส่วนตน บุคคลอื่น และสังคม เป็นพฤติกรรมดีส่งผลเกื้อกูลต่อการอยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างสันติสุข

คำสำคัญ: หลักคุณธรรมบถ พระพุทธศาสนา คุณภาพชีวิต สังคมดิจิทัล

Abstract

This article has the objective to present the application of Kusala-Kammapatha in Buddhism to enhance human quality of life in a digital society. It is a modern application of Buddhist principles that helps to create better cohabitation practices in a digital society and to increase work efficiency and navigate daily life safely, happily, and create benefits and happiness for the whole society. The results show that the principle of Kusala-Kammapatha in Buddhism can be applied to enhance human quality of life in a digital society through doing good deeds according to the principles of good conduct in action, speak well according to the principles of good conduct in word, and to think well according to the principle of good conduct in thought, which is the basic principle of meritorious action in enhancing the quality of life for oneself, other persons, and society. It is good conduct that contributes to peaceful coexistence in society.

Keyword: Kusala-Kammapatha, Buddhism, Quality of life, Digital society

1. ความนำ

แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 13 (พ.ศ. 2566 – 2570)¹ ได้กำหนดแนวทางการพัฒนาคุณชีวิตไว้บนพื้นฐานแนวคิด “ไม่ทิ้งใครไว้ข้างหลัง” เป็นหนึ่งในหลักการและแนวคิด 4 ประการในการจัดทำแผนฯ 13 โดยการมุ่งเสริมสร้างคุณภาพชีวิตที่ดีให้กับประชาชนทุกกลุ่ม ทั้งในมิติของการมีปัจจัยที่จำเป็นสำหรับการดำรงชีวิตขั้นพื้นฐานที่เพียงพอ การมีสภาพแวดล้อมที่ดี การปัจจัยสนับสนุนให้มีสุขภาพที่สมบูรณ์ทั้งทางร่างกาย จิตใจ การมีโอกาที่จะใช้ศักยภาพของตนในการสร้างความเป็นอยู่ที่ดี และการมุ่งส่งต่อทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมที่ดีไปยังคนรุ่นต่อไป เพื่อสร้างความสามารถในการ “ล้มแล้วลุกไว” ให้พร้อมรับ ปรับตัว และเปลี่ยนแปลงเพื่อพร้อมเติบโตอย่างยั่งยืน โดยเฉพาะภายใต้บริบทสังคมดิจิทัล (Digital Society) ที่พึ่งพาอาศัยความทันสมัยของเทคโนโลยีมาเป็นอุปกรณ์เสริม เป็นเครื่องมือหลักช่วยขับเคลื่อนการประกอบกิจการงานให้มีประสิทธิภาพมากขึ้นและทำให้การดำเนินชีวิตเป็นไปด้วยความราบรื่น เรียบร้อย สะดวกสบาย ง่ายและเร็ว ส่งผลให้มนุษย์มีความสุขมากยิ่งขึ้น นับว่าเทคโนโลยีได้เข้ามามีบทบาท มีอำนาจครอบงำวิถีชีวิตประจำวันของผู้คนในสังคมในทุกระดับ นอกจากนี้เทคโนโลยียังทำลายข้อจำกัดด้านการติดต่อสื่อสารระหว่างกัน มนุษย์สามารถติดต่อสื่อสารกันง่ายขึ้น ไร้ข้อจำกัด ไร้ขอบเขตดินแดน เชื้อชาติ ภาษา ศาสนา ประเพณีวัฒนธรรม และค่านิยมขวางกั้น ที่เรียกว่า “โลกไร้พรมแดน” (globalization) จากพฤติกรรมการใช้สื่อดิจิทัลที่ทุกคนสามารถเลือกเข้าเป็นสมาชิกกลุ่มตามความต้องการและความสนใจของตนเอง ทั้งเพื่อการแสพสนทนา การแสดงจุดยืนหรืออุดมการณ์ รวมตัวกันเป็นสังคมออนไลน์ (Social Communities) ที่สมาชิกในกลุ่มและคนทั่วโลกสามารถสื่อสารถึงกันได้อย่างไร้ข้อจำกัดด้วยเงื่อนไขของกาลเวลาและสถานที่ กรุงเทพมหานคร รายงานข้อมูลสถิติการใช้ดิจิทัลในไทย จากรายงานของ We are social ในปี 2022²

-
1. ราชกิจจานุเบกษา, พระราชบัญญัติอาคารชุด, ออนไลน์, www.ratchakittha.soc.go.th. [15 กุมภาพันธ์ 2566].
 2. กรุงเทพมหานคร, ข้อมูลสถิติการใช้ดิจิทัลในไทย, ออนไลน์, www.bangkokbiznews.com. [15 กุมภาพันธ์ 2566].

พบว่า ประเทศไทยมีจำนวนผู้ใช้อินเทอร์เน็ต 54.5 ล้านคน คิดเป็นอัตราส่วนต่อประชากรทั้งหมดอยู่ที่ 77.8% มีการใช้จากโทรศัพท์มือถือสูงถึง 96.2% ใช้จากเครื่องคอมพิวเตอร์หรือโน้ตบุ๊กส่วนตัว 46.1% ใช้จากเครื่องคอมพิวเตอร์หรือโน้ตบุ๊กของที่ทำงาน 19.3% และใช้จากแท็บเล็ต 27.6% โดยคนไทยใช้เวลาในการเล่นอินเทอร์เน็ตโดยเฉลี่ยสูงถึง 9 ชั่วโมง 06 นาทีต่อวัน เหตุผลการใช้อินเทอร์เน็ตของคนไทยส่วนใหญ่ เพื่อการค้นหาข้อมูล 67.6% ใช้เพื่อติดตามข่าวสารและเหตุการณ์ต่างๆ 64.1% ดูคลิปวิดีโอสตรึมมิงทีวี และหนัง 60.8% ค้นหาไอเดียใหม่ๆ และจุดประกายความคิด 60.4% ฟังเพลง 53.9% เล่นเกม 48.1% ค้นข้อมูลทางธุรกิจ 37.9% ด้านการศึกษาและการเรียนรู้ 37.1% และการค้นหาเพื่อนใหม่ 36.0% จากสถิติที่กล่าวมา อธิบายได้ว่า เทคโนโลยีดิจิทัลเข้ามามีอิทธิพลครอบงำวิถีการดำเนินชีวิตของมนุษย์ในทุกๆ ด้าน สัมพันธ์ด้วยสถิติที่คนไทยใช้เวลาในการเล่นอินเทอร์เน็ตโดยเฉลี่ยสูงถึง 9.06 ชั่วโมงต่อวัน แน่นนอนว่า “สิ่งที่มีคุณอนันต์ ย่อมมีโทษมหันต์” ตามมาด้วยเช่นกัน ภายใต้อำนาจความสะดวก ความสนุกสนาน รื่นเริงบันเทิงใจ และความสะดวกสบายด้านต่าง ๆ ที่เทคโนโลยีสร้างสรรค์ให้ กลับพบปัญหาที่ส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตมนุษย์ทั้งโดยตรงและโดยอ้อม ผู้เขียนสรุปออก 3 ประเด็น ดังนี้

1. กลุ่มปัญหาคุณภาพชีวิตด้านกาย เป็นปัญหาที่เกิดจากแสดงพฤติกรรมทางกายผ่านเทคโนโลยีดิจิทัลตามแพลตฟอร์มต่างๆ อย่างขาดความรู้ความเข้าใจ เพราะนอกจากจะใช้เพื่อการสนทนาการเป็นหลักแล้ว ยังใช้เป็นเครื่องมือเพื่อทำลาย สร้างความเสียหายให้กับบุคคลอื่น เป็นการใช้เทคโนโลยีดิจิทัลที่ขาดวิจารณญาณ ก่อความเดือดร้อนรำคาญ ละลาบละล้วง ล่วงละเมิดสิทธิเสรีภาพของผู้อื่นบนฐานการใช้สิทธิและเสรีภาพของตน สร้างความวิตกกังวล หวาดกลัว เกิดความไม่มั่นคงในชีวิตและทรัพย์สิน จนถึงการใช้เทคโนโลยีดิจิทัลในการประกอบปัญหาอาชญากรรม การล่อลวง ฉ้อฉลปล้นฆ่า ลักขโมย ทำร้ายทำลาย เปียดเบียนบีฑา กันและกัน โดยหวังตัดความเจริญก้าวหน้าของบุคคลอื่น เป็นต้น

2. กลุ่มปัญหาคุณภาพชีวิตด้านวาจา หรือด้านการสื่อสาร เป็นปัญหาการใช้เทคโนโลยีดิจิทัลในการติดต่อสื่อสารระหว่างกันผ่านช่องทางแอปพลิเคชันต่างๆ โดยที่ทั้งผู้ส่งสารและผู้รับสารมีโอกาสพูดคุยกันตรงๆ น้อยมาก หรือแม้ว่าจะได้พูดคุย

สื่อการกันโดยตรง แต่ด้วยระยะห่างทางเทคโนโลยีทำให้ไม่สามารถประเมินได้อย่างแท้จริงว่าสารที่สื่อออกไป และที่รับมานั้น ตรงกับความเป็นจริงมากน้อยแค่ไหนส่งผลให้เกิดความหวาดระแวง ความไม่ไว้วางใจกันและกัน ทั้งที่เป็นลักษณะการพูดไม่ตรง ไม่จริง มีเจตนาบิดเบือนทำให้ไขว้เขว เข้าใจผิด ปกปิด ปิดบังข้อมูลความจริง รวมถึงการสื่อสารที่ไม่สร้างสรรค์ การกล่าวหาโจมตีทำร้าย ทำลายเหยียดหยามเกียรติและศักดิ์ศรีของเพื่อนร่วมสังคมที่เรียกว่า การกลั่นแกล้งในโลกไซเบอร์ (Cyber bullying) ทั้งเพื่อการประทุษร้าย หรือทำให้อับอายขายหน้าผ่านช่องทางสื่อดิจิทัลต่างๆ

3. กลุ่มปัญหาคุณภาพชีวิตด้านทัศนคติ เป็นปัญหาที่เกิดการยึดมั่นถือมั่นในทัศนคติ ค่านิยม ความคิดความเชื่อ และวิถีปฏิบัติของตนหรือกลุ่มตนมากเกินไป ที่เรียกว่า สุดโต่งทางความคิด แล้วแสดงออกตามความคิดความเชื่อนั้นผ่านเทคโนโลยีดิจิทัลโดยเข้าใจผิดว่าเป็นเรื่องถูก หรือเพื่อทำลายบุคคลอื่น ก่อให้เกิดปัญหาเกิดภาวะเครียด อันเป็นสาเหตุของปัญหาสุขภาพจิต เป็นโรคซึมเศร้า วิตกกังวล หดหู่ หมดหวัง ท้อแท้ และการคิดฆ่าทำลายตนเอง เป็นต้น ปัญหาดังกล่าวถือเป็นส่วนหนึ่งเกิดจากการมีทัศนคติที่ไม่ดีแสดงผ่านการใช้เทคโนโลยีดิจิทัล ที่เรียกว่า “ทาสเทคโนโลยี”

จากประเด็นปัญหาคุณภาพชีวิตที่กล่าวมาจะเห็นว่า ปัญหาคุณภาพชีวิตมนุษย์ในสังคมดิจิทัล เป็นปัญหาที่เกิดจากการกระทำ การพูดหรือการสื่อสาร และทัศนคติของมนุษย์บนฐานอคติที่มีต่อเพื่อนร่วมสังคม ผนวกกับการขาดความรู้ ความเข้าใจ ที่ถูกต้องเกี่ยวกับการใช้เทคโนโลยีดิจิทัล และขาดความตระหนักรู้ที่เรียกว่า “คิดก่อนทำ” จึงได้สำแดงพฤติกรรมที่เป็นพิษทั้งทางกาย วาจา และความรู้สึกนึกคิดต่อบุคคลอื่น ดังนั้น ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตมนุษย์ในสังคมดิจิทัล ต้องพัฒนาความรู้ความเข้าใจให้กับตัวผู้ใช้ผู้เสพเทคโนโลยีดิจิทัล เพื่อให้สามารถใช้และเสพได้อย่างถูกต้อง เป็นไปเพื่อเสริมสร้างคุณประโยชน์และประสิทธิภาพการทำงานให้บรรลุเป้าหมายมากขึ้น ง่ายขึ้นและเร็วขึ้น ที่เรียกว่า “การสร้างภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี” บนพื้นฐานการรู้เท่าทันสร้างสรรค์ประโยชน์ตนและผู้อื่น หากมองผ่านคำสอนในพระพุทธศาสนา พบว่าปัญหาคุณภาพชีวิตในสังคมดิจิทัลทั้ง 3 ด้าน คือ ด้านกาย ด้านวาจา หรือการสื่อสาร และด้านจิตใจหรือทัศนคติ สอดคล้องกับหลักธรรมเรื่องกุศลกรรมบถ 10 ประการที่ส่งเสริมให้มนุษย์ประพฤติตนเป็นคนดีผ่านการทำดี พูดดี และทำดี บน

พื้นฐานความเชื่อว่า เมื่อใดก็ตามที่มนุษย์ทำดี พุทธิ คิตติจะส่งผลด้านดีต่อคุณภาพชีวิตของตนและคนอีกรอบข้างที่สัมพันธ์เกี่ยวข้องทั้งที่เป็นทางการและไม่เป็นทางการ บทความนี้จึงตั้งวัตถุประสงค์เพื่อนำเสนอการประยุกต์ใช้หลักคุณธรรมบงในพระพุทธศาสนา เพื่อเสริมสร้างคุณภาพชีวิตมนุษย์ในสังคมดิจิทัล ผู้เขียนคาดว่าแนวทางดังกล่าวจะช่วยให้มนุษย์สามารถใช้เทคโนโลยีดิจิทัลในการเพิ่มประสิทธิภาพการทำงาน การดำรงตนและอยู่ร่วมกันในสังคมดิจิทัลได้อย่างสันติสุข

2. ทบทวนวรรณกรรมและกรอบการวิเคราะห์

ในบทความนี้ผู้เขียนได้กำหนดขอบเขตเนื้อหาในการทบทวนวรรณกรรมไว้ 3 ประเด็น ดังนี้

2.1 แนวคิดการพัฒนาคุณภาพชีวิต

มีนักวิชาการให้ความหมายคุณภาพชีวิตไว้หลายนัยด้วยกัน เช่น การเปลี่ยนแปลงปรับปรุง แก้ไข สรรค์สร้างเกี่ยวกับตนเอง เพื่อนำไปสู่ความดี ความงาม ความเจริญในตนเอง (สมใจ ลักษณะ)³ ปราชญา กล้าผจญ ให้ความหมายไว้ว่า หมายถึง การที่มนุษย์สามารถดำรงชีวิตอย่างมีความสุข มีคุณภาพ มีความเป็นอยู่ที่ดี เป็นชีวิตที่พึ่งตนเองได้ และสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างเป็นสุข⁴ นั้นหมายความว่า การมีคุณภาพชีวิตเป็นสิ่งสำคัญที่สุดสำหรับชีวิตและเป็นสิ่งที่ทุกคนปรารถนาและเพียรพยายามทุกอย่างเพื่อให้เกิดขึ้นกับตน ครอบครัวและคนใกล้ชิด ดังที่ วิไลลักษณ์ ตั้งเจริญ⁵ กล่าวว่า การมีคุณภาพชีวิตที่ดีนับเป็นสิ่งสำคัญ และเป็นจุดหมายปลายทางของบุคคล ชุมชน และประเทศชาติโดยส่วนรวม ประเทศใดหากประชากรในชาติด้อยคุณภาพ แม้จะมีทรัพยากรธรรมชาติอุดมสมบูรณ์มากเพียงใด ก็ไม่อาจทำให้ประเทศชาติ

-
3. สมใจ ลักษณะ, *การพัฒนาประสิทธิภาพในการทำงาน*, (กรุงเทพฯ: สถาบันราชภัฏสวนสุนันทา, 2543), 85.
 4. ปราชญา กล้าผจญ, *คุณภาพชีวิตของมนุษย์ นักบริหารกับการออกกำลังกาย*, (กรุงเทพฯ: ข้าวฟ่าง, 2545), 8.
 5. วิไลลักษณ์ ตั้งเจริญ, *วิทยาศาสตร์พัฒนาชีวิต*, (กรุงเทพฯ: สถาบันวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งประเทศไทย, 2544), 11.

นั้นเจริญและพัฒนาให้เท่าทันหรือเท่าเทียมกับประเทศที่มีประชากรที่มีคุณภาพได้ ส่วนนิสาร์ตน์ ศิลปะเดช⁶ กล่าวถึงแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามทฤษฎีความต้องการของมาสโลว์ (Maslow's Hierachy of Needs) ว่ามนุษย์มีความต้องการทั้งหมด 5 ขั้นตอน เรียงลำดับจากจากระดับต่ำสุดถึงระดับสูงสุด ดังนี้

ขั้นที่ 1 ความต้องการด้านร่างกาย ได้แก่ ความต้องการที่ถือเป็นพื้นฐานที่สำคัญที่สุด ซึ่งได้แก่ ความต้องปัจจัย 4 หรือปัจจัยพื้นฐานในการดำรงชีวิต เมื่อความต้องการขั้นนี้ได้รับการตอบสนองที่สมบูรณ์แล้วก็ทะยานสู่ขั้นที่สูงขึ้นต่อไป

ขั้นที่ 2 ความต้องการความปลอดภัย เป็นความต้องการด้านความรู้สึกมั่นคงปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน การดำรงชีวิตอย่างมีความสุข เมื่อความต้องการขั้นนี้ได้รับการตอบสนองที่สมบูรณ์แล้วก็ทะยานสู่ขั้นที่สูงขึ้นต่อไป

ขั้นที่ 3 ความต้องการความรักและเป็นเจ้าของ เป็นธรรมชาติของมนุษย์ทุกคนที่ต้องการเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มที่ตนเองอาศัยอยู่ ถ้ารู้สึกไม่ได้รับการยอมรับจากกลุ่มจะรู้สึกด้อยค่า เมื่อความต้องการขั้นนี้ได้รับการตอบสนองที่สมบูรณ์แล้วก็ทะยานสู่ขั้นที่สูงขึ้นต่อไป

ขั้นที่ 4 ความต้องการจะเป็นที่ยอมรับและได้รับการยกย่อง เป็นความต้องการที่จะรู้สึกว่าคุณค่าตนเองมีค่าทั้งในสายตาตนเองและสายตาของผู้อื่น ความต้องการด้านนี้ไม่ได้รับการตอบสนองจะมีความรู้สึกต่ำต้อยไร้ค่าอ่อนแอ หดหู่ ไม่มีจุดหมาย และเมื่อได้รับการตอบสนองที่สมบูรณ์แล้วก็ทะยานสู่ขั้นที่สูงขึ้นต่อไป

ขั้นที่ 5 ความต้องการที่จะตระหนักในความสามารถของตนเองหรือรู้จักตนเอง เมื่อความต้องการทุกขั้นดังกล่าวได้รับการตอบสนองอย่างเพียงพอ มนุษย์จะมีความต้องการที่จะรู้จักตนเองตรงตามสภาพที่ตนเองเป็นอยู่ เข้าใจถึงความสามารถ ความสนใจ ความถนัด และความต้องการ ของตนเอง

กล่าวโดยสรุป คุณภาพชีวิตที่ดีเป็นสิ่งที่ทุกคนต้องการบนพื้นฐานของความสมบูรณ์ด้วยปัจจัยสี่ การที่แต่ละบุคคลมีคุณภาพชีวิตที่ดียังช่วยเสริมสร้างสังคมประเทศชาติให้เจริญก้าวหน้าไปด้วย

6. นิสาร์ตน์ ศิลปะเดช, ประชากรกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต, พิมพ์ครั้งที่ 2, (กรุงเทพฯ: พิศิษฐ์การพิมพ์, 2540), 84-85.

2.2 แนวคิดสังคมดิจิทัล

นุห์กานต์ เอสเอ. (ออนไลน์)⁷ กล่าวถึงแนวปฏิบัติในสังคมออนไลน์หรือสังคมดิจิทัลว่า แนวปฏิบัติในสังคมดิจิทัล เรียกว่า Netiquette ย่อมาจากคำว่า “network etiquette” หมายถึง จรรยาบรรณของการอยู่ร่วมกันในสังคมอินเทอร์เน็ต หรือ cyberspace ซึ่งเป็นพื้นที่ที่เปิดโอกาสให้ผู้คนเข้ามาแลกเปลี่ยนสื่อสาร และทำกิจกรรมร่วมกัน ชุมชนใหญ่บ้าง เล็กบ้างบนอินเทอร์เน็ตนั้น ก็ไม่ต่างจากสังคมบนโลกแห่งความเป็นจริง ซึ่งจำเป็นต้องมีกฎกติกา (codes of conduct) เพื่อใช้เป็นกลไกสำหรับการกำกับดูแลพฤติกรรมและการปฏิสัมพันธ์ของสมาชิก ดังนั้นในการใช้สื่อดิจิทัล ผู้ใช้ต้องคำนึงถึงมารยาท หรือบัญญัติ 10 ประการของการใช้อินเทอร์เน็ต ดังนี้

1. ต้องไม่ใช้คอมพิวเตอร์ทำร้าย หรือ ละเมิดผู้อื่น
2. ต้องไม่รบกวนการทำงานของผู้อื่น
3. ต้องไม่สอดแนม แก้ไข หรือ เปิดดูแฟ้มข้อมูลของผู้อื่น
4. ต้องไม่ใช้คอมพิวเตอร์เพื่อการโจรกรรมข้อมูลข่าวสาร
5. ต้องไม่ใช้คอมพิวเตอร์สร้างหลักฐานที่เป็นเท็จ
6. ต้องไม่คัดลอกโปรแกรมของผู้อื่นที่มีลิขสิทธิ์
7. ต้องไม่ละเมิดการใช้ทรัพยากรคอมพิวเตอร์ โดยที่ตนเองไม่มีสิทธิ์
8. ต้องไม่นำเอาผลงานของผู้อื่นมาเป็นของตน
9. ต้องคำนึงถึงสิ่งที่จะเกิดขึ้นกับสังคม ที่เกิดจากการกระทำของท่าน
10. ต้องใช้คอมพิวเตอร์โดยเคารพกฎระเบียบ กติกาและมารยาท

บัญญัติ 10 ประการ หรือแนวทางปฏิบัติในสังคม มารยาทและพฤติกรรมอันพึงปฏิบัติเมื่ออยู่ร่วมในสังคมดิจิทัล เพื่อไม่สร้างความเดือดร้อน ความรำคาญ ความเครียด ความกังวลใจ รวมถึงเป็นสาเหตุของปัญหาทางสภาพจิตใจของบุคคลอื่นและตัวเอง การประพฤติตามมารยาทที่เหมาะสม จะทำให้สังคมยอมรับนับถือและให้เกียรติเรา ดังนั้น มารยาทในสังคมดิจิทัลจึงเป็นสิ่งที่จำเป็นต้อง เรียนรู้ และปูพื้นฐานไว้ในการใช้งานสังคมดิจิทัล

7. นุห์กานต์ เอสเอ, แนวปฏิบัติในสังคมออนไลน์, ออนไลน์, www.site.google.com/ska1.go.th/digitaliteracy/บทเรียนออนไลน์/6 แนวปฏิบัติในสังคมดิจิทัล. [15 กุมภาพันธ์ 2566].

กล่าวโดยสรุป บัญญัติ 10 ประการของการใช้อินเทอร์เน็ต เป็นกติกาที่สมาชิกในสังคมต้องปฏิบัติตามเพื่อรักษาความสงบและป้องกันภัยอันตรายจากการใช้เทคโนโลยีดิจิทัลที่ไม่ถูกต้องและเหมาะสม

2.3 กุศลกรรมบถ 10 ประการ

ในกุศลสูตร ว่าด้วยกุศลธรรม⁸ พระพุทธเจ้าทรงตรัสถึงธรรมที่ดี 10 ประการ คือ 1) เจตนางดเว้นจากปาณาติบาต 2) เจตนางดเว้นจากอทินนาทาน 3) เจตนางดเว้นจากการเมสุมิจฉาจาร 4) เจตนางดเว้นจากมุสาวาท 5) เจตนางดเว้นจากปิสุณวาจา 6) เจตนางดเว้นจากผรุสวาท 7) เจตนางดเว้นจากสัมผัปปลาปะ 8) อนริขณา (ความไม่เพ่งเล็งอยากได้ของเขา) 9) อพยาบาท (ความไม่คิดร้าย) 10) สัมมาทิฐิ (เห็นชอบ) นอกจากนี้คำสอนเรื่องกุศลกรรมบถ 10 ยังปรากฏในอีกหลายพระสูตร เช่น สาธสูตร ว่าด้วยธรรมที่ดี⁹ อริยัมมสูตร ว่าด้วยอริยธรรม¹⁰ ภาเวตัพพัมมสูตร ว่าด้วยธรรมที่ควรเจริญ¹¹ สังฆิกัตัพพสูตร ว่าด้วยธรรมที่ควรทำให้แจ้ง¹² เป็นต้น พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต)¹³ อธิบายขยายความว่า กุศลกรรมบถ หมายถึง ทางแห่งกุศลกรรม ทางทำความดี กรรมดีอันเป็นทางนำไปสู่สุคติ แบ่งออกเป็น 3 ช่องทางทำความดี ได้แก่ 1) ทางกาย เรียกว่า กายกรรม 2) ทางวาจา เรียกว่า วาจากรรม และ 3) ทางความคิด เรียกว่า มโนกรรม

กล่าวโดยสรุป กุศลกรรมบถ เป็นแนวทาง หรือแนวปฏิบัติตนในชีวิตประจำวัน ด้วยการกระทำที่ดี การพูดที่ดี และการคิดที่ดี เน้นประโยชน์ที่เกิดขึ้นทั้งต่อตนเอง และสังคมโดยรวมซึ่งมีรายละเอียดดังที่กล่าวมา

8. อจ.ทสก. 24/180/332 (ไทย.มจร)

9. อจ.ทสก. 24/178/330 (ไทย.มจร)

10. อจ.ทสก. 24/179/331 (ไทย.มจร)

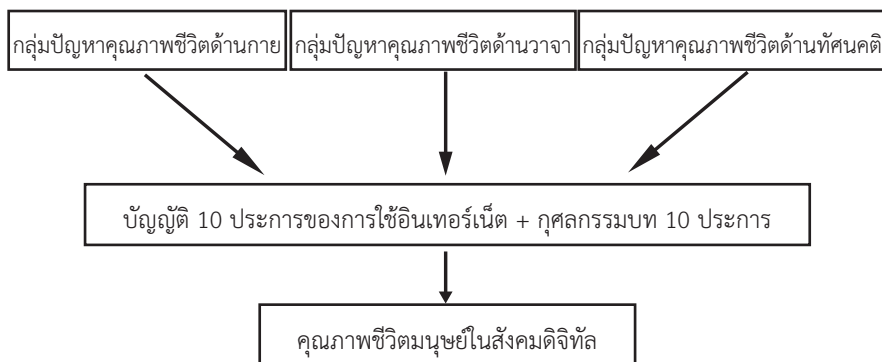
11. อจ.ทสก. 24/195/340 (ไทย.มจร)

12. อจ.ทสก. 24/197/341 (ไทย.มจร)

13. พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*, พิมพ์ครั้งที่ 15, (กรุงเทพฯ: จันทรเพ็ญ, 2551), 233.

3. กรอบการวิเคราะห์ปัญหา

ผู้เขียนยกประเด็นปัญหาคุณภาพชีวิตในสังคมดิจิทัลทั้ง 3 กลุ่มเป็นประเด็นตั้ง และทำการประยุกต์หลักบัญญัติ 10 ประการของการใช้อินเทอร์เน็ต ผสานผนวกกับ หลักคุณธรรมบถ 10 ประการในพระพุทธศาสนา มาเป็นกรอบการวิเคราะห์ เพื่อหา แนวทางการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตมนุษย์ในสังคมดิจิทัล ให้สามารถดำรงตนอยู่ได้ อยู่ดี อยู่อย่างปลอดภัยในสังคมดิจิทัลและสามารถใช้เทคโนโลยีดิจิทัลเพื่อสนับสนุน การทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ตามแผนภาพกรอบการวิเคราะห์ ดังนี้



แผนภาพที่ 1: กรอบการวิเคราะห์การประยุกต์หลักคุณธรรมบถในพระพุทธศาสนา เพื่อเสริมสร้างคุณภาพชีวิตมนุษย์ในสังคมดิจิทัล ที่มา: สว่างบุญ วงศ์ฟ้าเลื่อน (2566)

4. การประยุกต์ใช้หลักคุณธรรมบถในพระพุทธศาสนา เพื่อเสริมสร้างคุณภาพชีวิตมนุษย์ในสังคมดิจิทัล

ผู้เขียนได้ประยุกต์บัญญัติ 10 ประการของการใช้อินเทอร์เน็ตผนวกกับ หลักธรรมคุณธรรมบถ 10 ประการในพระพุทธศาสนา โดยนำมาเป็นกรอบวิเคราะห์ สำหรับการประยุกต์ใช้เพื่อสร้างแนวทางการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตมนุษย์ในสังคม ดิจิทัลตามแต่ละประเด็นปัญหา ซึ่งมีรายละเอียด ดังนี้

4.1. กลุ่มปัญหาคุณภาพชีวิตด้านกาย เป็นปัญหาด้านการแสดงพฤติกรรม ทางกาย โดยกระทำผ่านเทคโนโลยีดิจิทัลแพลตฟอร์มต่างๆ ที่ส่งผลร้ายสร้างความ

เสียหาย เตือนร้อน รำคาญ วิตกกังวล รู้สึกไม่ปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สินเกิดขึ้นกับเพื่อนร่วมสังคม ต่อประเด็นนี้ผู้เขียนได้ประยุกต์ใช้หลักกายสุจริต ในกุศลกรรมบถ 3 ประการเพื่อเสริมสร้างคุณภาพชีวิตมนุษย์ในสังคมดิจิทัล ดังนี้

4.1.1 ส่งเสริมให้มนุษย์ประพฤติต่อกัน ลด ละ เลิก งตเว้นการทำร้ายทำลาย เบียดเบียนชีวิตกันและกัน พร้อมกับส่งเสริมให้มีเมตตากรุณาช่วยเหลือเกื้อกูลกัน ตามบทบาทหน้าที่ของตนและความเป็นมนุษย์ บนฐานมารยาทการใช้อินเทอร์เน็ตตรงกับเจตนาถ้วนจากปาณาติบาตในกุศลกรรมบถ 10 ประการ

4.1.2 ส่งเสริมให้มนุษย์ลด ละ เลิกการลักขโมย หยิบฉวย เบียดบังเอาทรัพย์สิน สิ่งของที่เจ้าของเขาไม่ได้ให้ในลักษณะการขโมยทั้งส่วนที่เป็นสังหาริมทรัพย์ และ อสังหาริมทรัพย์ พร้อมกับส่งเสริมให้ตระหนักและเคารพในกรรมสิทธิ์ทรัพย์สินของผู้อื่นบนฐานมารยาทการใช้อินเทอร์เน็ต ตรงกับ เจตนาถ้วนจากอทินนาทานในกุศลกรรมบถ 10 ประการ

4.1.3 ส่งเสริมให้มนุษย์ลด ละ เลิกการประพฤติดินในกาม หรือในคู่ครองของคนอื่น รวมถึงการไม่ประพฤติดิถีธรรมวัฒนธรรมประเพณีอันดีงามของสังคม เสริมสร้างความรับผิดชอบ การให้เกียรติ เคารพในสิทธิของบุคคลอื่น รัก และมั่นคงในคู่ครองของตน ตรงกับ เจตนาถ้วนจากการเมสุมิจฉาจารในกุศลกรรมบถ 10 ประการ

แนวทางเสริมสร้างการพัฒนาคุณภาพชีวิตมนุษย์ในสังคมดิจิทัลด้านกายนี้ มุ่งส่งเสริมแก้ปัญหาพฤติกรรมทางกาย หรือการกระทำทางกายเป็นหลัก บนพื้นฐานความเชื่อว่า หากทุกคนในสังคมตระหนักดีมั่น และเข้มงวดในปฏิบัติตนมิให้ล่วงล้ำสร้างความเดือดร้อนแก่บุคคลอื่น โดยยึดหลักกายสุจริต 3 ประการในกุศลกรรมบถ 10 จะช่วยเสริมสร้างคุณภาพชีวิตมนุษย์ในสังคมดิจิทัล โดยที่ตนเองก็มีความสุข สังคมก็เกิดสันติสุข

4.2. กลุ่มปัญหาคุณภาพชีวิตด้านวาจา หรือด้านการสื่อสาร สาเหตุหลักของปัญหาคือการสื่อสารที่ผิดพลาด บิดเบือนมีเจตนารุ้ย ร้าง ทำลายทรัพย์สินเกียรติยศ ชื่อเสียง ด้วยการพูดในลักษณะต่าง ๆ บนฐานการกล่าวให้ร้าย ทำให้อับอายขายหน้า หมิ่นเกียรติ ถูกเกลียดชัง อาฆาตมาดร้าย เป็นต้น ที่เรียกว่า “การบูลลี่” (bullying) เพราะนอกจากจะก่อให้เกิดความเข้าใจผิด เกิดความเชื่อผิดและการ

ปฏิบัติผิดอันนำไปสู่ปัญหาคุณภาพชีวิตด้วย ผู้เขียนได้ประยุกต์หลักวจีสุจริต 4 ประการ ในหลักธรรมคุณธรรมบถ 10 เป็นกรอบในการสร้างแนวทางส่งเสริมให้มนุษย์พูด สันทนาหรือสื่อสารต่อกันด้วยความรัก ความปรารถนาดี บนฐานเมตตาวจิริกรรม ทั้ง ต่อหน้าและลับหลัง ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

4.2.1. เสริมสร้างให้มนุษย์พูดความจริง เรื่องจริง เป็นประโยชน์ทั้งต่อตนเองและ สังคม โดยการละเว้นการพูดเท็จ และไม่ยอมพูดเท็จไม่ว่าจะด้วยเพราะเหตุใดก็ตาม ยึดมั่นในความจริง ตรงกับเจตนางดเว้นจากมุสาวาทในคุณธรรมบถ 10 ประการ

4.2.2. เสริมสร้างให้มนุษย์พูดต่อกันด้วยความรักความปรารถนาดี หวังประโยชน์ หรือสิ่งที่ดีที่เกิดขึ้น โดยตระหนักให้เห็นโทษภัยของการพูดคำส่อเสียด กระทบ กระเทียบ แต่เน้นการพูดหรือการสื่อสารสิ่งซึ่งช่วยสมานคนที่แตกร้างกัน ส่งเสริมคนที่ สัมผัสสมานกัน ขอบกล่าวถ้อยคำที่สร้างสามัคคี ตรงกับเจตนางดเว้นจากปิสุนวาทา ในคุณธรรมบถ 10 ประการ

4.2.3. เสริมสร้างให้มนุษย์พูดคำสุภาพ อ่อนหวาน ถูกต้อง เหมาะสมตามกาละ เทศะและวุฒิภาวะบทบาทหน้าที่ของคู่สนทนา ตามประเพณีวัฒนธรรมอันดีงามของ สังคม ตรงกับเจตนางดเว้นจากผรุสวาทในคุณธรรมบถ 10 ประการ

4.2.4. เสริมสร้างให้มนุษย์พูดในสิ่งที่ควรพูด ไม่เพ้อเจ้อ พร่ำเพรื่อ ตรงประเด็น และเป็นประโยชน์ต่อคู่สนทนาและสังคมโดยรวม ตรงกับเจตนางดเว้นจากสัมผัป ปลาปะในคุณธรรมบถ 10 ประการ

แนวทางเสริมสร้างการพัฒนาคุณภาพชีวิตในสังคมดิจิทัลต่อประเด็นปัญหา ด้านวาจา การพูด มุ่งส่งเสริมแก้ปัญหาพฤติกรรมทางวาจาหรือการพูด การสื่อสาร ระหว่างกันในสังคมเป็นหลัก เน้นการพูดความจริง ด้วยความจริงใจต่อกัน หวังดี ปรารถนาดี และมุ่งประโยชน์สุขให้เกิดขึ้น ไม่กระทำในสิ่งที่เรียกว่า การกลั่นแกล้ง ในโลกไซเบอร์ (Cyberbullying) หากคนในสังคมยึดมั่นสนทนากันแต่เรื่องดี จริ่งใจ ตรงไปตรงมา เป็นประโยชน์ สร้างสรรค์สามัคคี สิ่งเหล่านี้จะช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิต ของคนในสังคมทั้งผู้ส่งสารและผู้รับสารทั้งโดยตรงและโดยอ้อม รวมถึงสร้างสรรค์สังคม สันติภาวะให้เกิดขึ้นได้

4.3. กลุ่มปัญหาคุณภาพชีวิตด้านทัศนคติ สาเหตุของปัญหาเกิดจากความคิดหรือการมีทัศนคติที่ไม่ถูกต้อง ผิดพลาดคลาดเคลื่อน ส่งผลให้ความสัมพันธ์การปฏิบัติตนและการสื่อสารต่อกันมีปัญหาก่อความเดือดร้อนวุ่นวาย และความสับสนในสังคม ในประเด็นปัญหานี้ผู้เขียนได้ประยุกต์หลักมโนสุจริต 3 ประการในหลักธรรมกุศลกรรมบถ 10 ประการเป็นกรอบในการสร้างแนวทางเสริมสร้างทัศนคติที่ดีต่อกัน บนฐานเมตตาตามโนกรรมทั้งต่อหน้าและลับหลัง ซึ่งมีรายละเอียด ดังนี้¹⁴

4.3.1 ไม่เพ่งอยากได้ของผู้อื่น

4.3.2 ไม่มีจิตคิดร้าย คิดปรารถนาแต่ว่า ขอให้สัตว์ทั้งหลายไม่มีเวร ไม่เบียดเบียน ไม่มีทุกข์ ครองตนอยู่เป็นสุขเถิด

4.3.3 มีความเห็นชอบ เช่นว่า ทานมีผล การบูชามีผล ผลวิบากของกรรมดีกรรมชั่วมี เป็นต้น

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต)¹⁵ ได้เสนอวิธีแนวทางเสริมสร้างปัญหาด้านอารมณ์ ความคิด จิตใจของมนุษย์โดยการปรับทัศนคติ หรือปรับท่าทีการมองชีวิต โลก และเพื่อนมนุษย์ร่วมสังคมไว้ 3 ประการ

1. การมองตนเอง ต้องมองว่ามนุษย์เป็นส่วนหนึ่งอยู่ในระบบความสัมพันธ์แห่งเหตุปัจจัยของธรรมชาติ ที่ทุกส่วนส่งผลกระทบต่อกัน จึงต้องทำการที่เกื้อกูลประสานกลมกลืนกัน เพื่อให้เกิดผลดีในการอยู่ร่วมกัน

2. การมองคนอื่นหรือเพื่อนร่วมสังคม ต้องมองว่า มนุษย์สัตว์ทั้งปวงเป็นเพื่อนร่วมกฎธรรมชาติ เสมอเหมือนกัน ทุกชีวิตรักสุขเกลียดทุกข์กลัวตายเหมือนกัน ไม่มีการแบ่งแยกแตกต่าง การทำร้ายสัตว์ไม่ว่าชีวิตใด ก็เป็นสิ่งที่ไม่ดีทั้งสิ้น มนุษย์ควรมีเมตตาและไมตรีที่ไม่จำกัดแบ่งแยก มีแนวโน้มของจิตใจในทางที่จะช่วยเหลือเกื้อกูลมุ่งความสามัคคีและมีความกลมกลืนเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน

3. การมองความสุขหรือเป้าหมายของชีวิต ต้องมองว่า ชีวิตที่ดีงามสูงสุด เป็นชีวิตที่มีความสุขด้วยความมีอิสรภาพ นอกจากอิสรภาพภายนอกที่เกี่ยวข้องกับธรรมชาติแวดล้อม เริ่มแต่ความปลอดภัยจากความขาดแคลนปัจจัย 4 และการพ้นจากการเบียดเบียนกันระหว่างมนุษย์แล้วสูงขึ้นไปมนุษย์จะต้องมีอิสรภาพภายในซึ่งเกิดจากการพัฒนาตน ด้วยการพัฒนาจิตปัญญา จนกระทั่งมีความสุขที่เป็นไทแก่ตนเอง ซึ่งทำให้เขาสามารถกลับมาแก้กฎต่อธรรมชาติแวดล้อมและเพื่อนมนุษย์ได้ดียิ่งขึ้น

ผลการประยุกต์ใช้บัญญัติ 10 ประการของการใช้อินเทอร์เน็ต ผสมกับหลักกุศโลบายในพระพุทธศาสนา เพื่อเสริมสร้างคุณภาพชีวิตมนุษย์ในสังคมดิจิทัล ผู้เขียนได้สรุปตารางเปรียบเทียบแสดงความสอดคล้องของแนวคิดทั้งสองประการ ดังนี้

ตารางที่ 1 เปรียบเทียบแสดงความสอดคล้องของแนวคิดบัญญัติ 10 ประการของการใช้อินเทอร์เน็ต กับหลักกุศโลบายในพระพุทธศาสนา

บัญญัติ 10 ประการของการใช้อินเทอร์เน็ต	หลักกุศโลบายในพระพุทธศาสนา
1. ต้องไม่ใช้อินเทอร์เน็ตทำร้ายหรือละเมิดผู้อื่น	ประพบัติตามหลักกายสุจริต
2. ต้องไม่รบกวนการทำงานของผู้อื่น	ประพบัติตามหลักกายสุจริต และวจีสุจริต
3. ต้องไม่สอดแนม แก้ไข หรือเปิดดูแฟ้มข้อมูลคนอื่น	ประพบัติตามหลักมโนสุจริต
4. ต้องไม่ใช้คอมพิวเตอร์เพื่อการโจรกรรมข้อมูลข่าวสาร	ประพบัติตามหลักกายสุจริต
5. ต้องไม่ใช้คอมพิวเตอร์สร้างหลักฐานที่เป็นเท็จ	ประพบัติตามหลักวจีสุจริต
6. ต้องไม่คัดลอกโปรแกรมของผู้อื่นที่มีลิขสิทธิ์	ประพบัติตามหลักกายสุจริต
7. ต้องไม่ละเมิดการใช้ทรัพยากรคอมพิวเตอร์ โดยที่ตนเองไม่มีสิทธิ์	ประพบัติตามหลักกายสุจริต
8. ต้องไม่นำผลงานของผู้อื่นมาเป็นของตน	ประพบัติตามหลักกายสุจริต
9. ต้องคำนึงถึงสิ่งที่จะเกิดขึ้นกับสังคม ที่เกิดจากการทำของตนเอง	ประพบัติตามหลักมโนสุจริต
10. ต้องใช้คอมพิวเตอร์โดยเคารพกฎ ระเบียบ กติกา และมารยาทในสังคมดิจิทัล	ประพบัติตามหลักมโนสุจริต

5. สรุปผล

บทความนี้แสดงให้เห็นว่า หลักธรรมกุศลกรรมบถ 10 ประการในพระพุทธศาสนา สามารถนำมาประยุกต์ใช้เพื่อเสริมสร้างคุณภาพชีวิตมนุษย์ในสังคมดิจิทัลได้ เพราะแก่นสำคัญของคำสอนมุ่งเน้นให้มนุษย์ปฏิบัติตนในทางที่ดี ถูกต้อง และสร้างสรรค์ ประโยชน์สุขทั้งการกระทำ การพูด และการคิด บนฐานการเว้นจากการเบียดเบียน ทำร้าย ทำลายชีวิตกันและกัน ให้เจรจาสื่อสารต่อกันในทางเป็น คุณหวังดี หวังความเจริญให้เกิดขึ้นทั้งแก่ตน และสมาชิกร่วมสังคม และส่งเสริมให้คิดต่อกันในทางที่ดี ประกอบด้วยเมตตา ปราบปรามความสุขให้เกิดขึ้นในสังคม มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างกัน ในสังคม ในลักษณะทำถูก พูดถูก และคิดถูก ผูกสมานไมตรีด้วยความเมตตากรุณา ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน เคารพในชีวิตและทรัพย์สินตลอดถึงกรรมสิทธิ์ต่างๆ ของคนอื่น ประกอบสัมมาชีพ ไม่ประพฤติดละเมิดหลักศีลธรรมจรรยาอันดีของบนหลักการพื้นฐานของหลักกุศลกรรมบถ 10 ประการ เพื่อให้การดำเนินชีวิตของเรามีประสิทธิภาพ มีคุณภาพ และมีสมรรถภาพ นำพาไปสู่เป้าหมายของชีวิต ต่อไป

6. ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะเพื่อการศึกษาเพิ่มเติม ดังนี้

1. ควรศึกษาเกี่ยวกับแนวทางการประยุกต์หลักพุทธธรรมอื่น ๆ เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตมนุษย์ในสังคมดิจิทัล
2. ควรศึกษาเปรียบเทียบแนวคิดการพัฒนาคุณภาพชีวิตในพุทธศาสนากับแนวคิดตะวันตก
3. ควรศึกษาเกี่ยวกับการประยุกต์หลักธรรมในพระพุทธศาสนาเพื่อการดำรงตนในสังคมดิจิทัล
4. ควรศึกษาเกี่ยวกับแนวคิดพุทธปรัชญาว่าด้วยการพัฒนาคุณภาพชีวิต
5. ควรศึกษาเกี่ยวกับการดำรงตนในสังคมดิจิทัลบนฐานพุทธวัฒนธรรม

รายการอ้างอิง

- กรุงเทพธุรกิจ. ข้อมูลสถิติการใช้ดิจิทัลในไทย. ออนไลน์. www.bangkokbiznews.com. [15 กุมภาพันธ์ 2566].
- นิศารัตน์ ศิลปะเดช. ประชากรกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: พิเศษการพิมพ์, 2540
- นุห์กานต์ เอสเอ. สุขภาพจิตดียุคดิจิทัล. ออนไลน์. www.site.google.com/ska1lgo.th. [21 ธันวาคม 2565].
- ปราชญา กล้าผจญ. คุณภาพชีวิตของมนุษย์นั้กบริหารกับการออกกำลังกาย. กรุงเทพฯ: ข้าวฟ่าง, 2545.
- พัชรี บอนคำ. เด็กยุคใหม่รู้เท่าทันสื่อดิจิทัล. ออนไลน์. www.thaihealth.or.th. [21 ธันวาคม 2565].
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม. พิมพ์ครั้งที่ 15. กรุงเทพฯ: จันทรเพ็ญ, 2551.
- _____. พุทธวิธีแก้ปัญหาเพื่อศตวรรษที่ 21. พิมพ์ครั้งที่ 20. กรุงเทพฯ: ชุมชนสมถกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย, 2553.
- มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพฯ: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539.
- ราชกิจจานุเบกษา. แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 13. ออนไลน์. www.ratchakitcha.soc.go.th. [15 กุมภาพันธ์ 2566].
- วิไลลักษณ์ ตั้งเจริญ. วิทยาศาสตร์พัฒนาชีวิต. กรุงเทพฯ: สถาบันวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งประเทศไทย, 2544.
- ศิรินันท์ กิตติสุขสถิตและคณะ. คุณภาพชีวิต การทำงาน และความสุข. กรุงเทพฯ: ธรรมดาเพรส จำกัด, 2556.
- สมใจ ลักษณะ. การพัฒนาประสิทธิภาพในการทำงาน. กรุงเทพฯ: สถาบันราชภัฏสวนสุนันทา, 2543.