



# ทฤษฎีคลายทุกข์ เพื่อสร้างความสุขในมนุษย์

Theory of Relieving Suffering  
to Create Human Happiness



รองศาสตราจารย์ ดร.อภินันท์ จันตะนี

สำนักพิมพ์วิชาการและนวัตกรรม มูลนิธิแสงสืวิชาการ  
พุทธศักราช 2569

## คำนำ

การศึกษาวิจัยเรื่อง “ทฤษฎีคลายทุกข์เพื่อสร้างความสุขในมนุษย์” โดยมีสาระสำคัญคือ “การคลายความทุกข์เพื่อสร้างความสุขในมนุษย์” ตามแนวทางเศรษฐศาสตร์เชิงพุทธสามารถบรรลุได้ผ่านการบูรณาการทั้งระดับนโยบาย ชุมชน และการวิจัยต่อยอดอย่างเป็นระบบ เริ่มจากข้อเสนอแนะเชิงนโยบายที่แนะนำให้จัดตั้งคณะทำงานเฉพาะด้านเศรษฐศาสตร์เชิงพุทธ โดยความร่วมมือระหว่างหน่วยงานภาครัฐ สถาบันการศึกษา และองค์กรทางพระพุทธศาสนา เพื่อส่งเสริมเศรษฐกิจที่ยึดหลักความพอเพียง ความไม่เบียดเบียน และคุณธรรม เช่นเดียวกับการพัฒนาหลักสูตรอบรมผู้บริหารและผู้ประกอบการเพื่อฝึกการบริหารทรัพยากรด้วยหลักมรรคมีองค์ ๘ และไตรสิกขา ส่วนในระดับชุมชน ข้อเสนอแนะให้หน่วยงานภาคประชาชนและสถานศึกษานำแนวคิดพุทธเศรษฐศาสตร์ไปใช้ในการพัฒนาอาชีพ เช่น การจัดกลุ่มอาชีพ สัมมาอาชีพ การผลิตอย่างไม่เบียดเบียนสิ่งแวดล้อม การจัดตลาดสีเขียว และกิจกรรมการเงินจริยธรรมที่ใช้ “มัตตัญญูตา” และ “โยนิโสมนสิการ” เพื่อเสริมสร้างการดำรงชีวิตอย่างมีคุณค่า ทั้งนี้เพื่อสร้างความสุขและลดทุกข์อย่างยั่งยืนในระดับบุคคลและสังคม สุดท้าย ข้อเสนอแนะด้านการวิจัยควรต่อยอดด้วยการศึกษาผลลัพธ์เชิงประจักษ์ของการประยุกต์ใช้เศรษฐศาสตร์เชิงพุทธในพื้นที่นำร่อง โดยใช้การวิจัยแบบผสมผสานเพื่อประเมินผลด้านรายได้ จริยธรรม และความสุขทางจิตใจ พร้อมผลักดันให้แนวคิดดังกล่าวเข้าสู่ระดับนโยบายแห่งชาติ เพื่อให้พุทธธรรมกลายเป็นฐานคิดหลักในการจัดการเศรษฐกิจและพัฒนาคุณภาพชีวิตมนุษย์อย่างแท้จริง”

การวิจัยครั้งนี้ สำเร็จลงด้วยดี เพราะได้รับแนวคิดและข้อเสนอแนะจากพระคุณเจ้าที่เชี่ยวชาญทางด้านวิปัสสนาญาณและคณาจารย์ที่เชี่ยวชาญในสาขาวิชาพระพุทธศาสนา ท่านผู้ทรงคุณวุฒิและผู้เชี่ยวชาญในสาขาทางพระพุทธศาสนา รวมทั้งสาขาที่เกี่ยวข้อง หากท่านผู้อ่านที่นำผลงานวิจัยนี้เพื่อประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน ถ้าท่านพบข้อมูลในเนื้อหาที่คลาดเคลื่อนที่อาจมีอยู่บ้าง ท่านกรุณาแนะนำมายังผู้วิจัยในเรื่องนี้ ก็จะขอน้อมรับเพื่อปรับปรุงแก้ไขในโอกาสต่อไป



(รองศาสตราจารย์ ดร.อนันท์ จันตะนี)

ผอ.สำนักปัญญาประดิษฐ์เชิงนวัตกรรม

และประธานมูลนิธิแสงสว่างวิชาการ

พุทธศักราช 2567

## สารบัญ

หน้า

### บทที่ 1 ความทุกข์ของมนุษย์กับการแสวงหาความสุขตามหลักพุทธธรรม

|                                                          |    |
|----------------------------------------------------------|----|
| 1.1 เข้าใจทุกข์อย่างถูกต้องสู่การเริ่มต้นคลายทุกข์.....  | 1  |
| 1.2 รู้เหตุแห่งทุกข์เพื่อเปลี่ยนความอยากสู่ปัญญา.....    | 5  |
| 1.3 พัฒนาสติและปัญญาสู่การรับมือโลกดิจิทัล.....          | 10 |
| 1.4 สร้างความสุขด้วยเมตตาและความสัมพันธ์ที่เกื้อกูล..... | 15 |
| 1.5 ใช้ปัญญาเลือกความสุขที่ไม่สร้างทุกข์เพิ่ม.....       | 20 |
| 1.6 สรุปองค์ความรู้เป็น Model.....                       | 24 |

### บทที่ 2 ปฏิจ্ঞสมุปบาทเข้าใจเหตุปัจจัยเพื่อคลายวงจรแห่งความทุกข์

|                                                                 |    |
|-----------------------------------------------------------------|----|
| 2.1 ปฏิจ্ঞสมุปบาทเห็นเหตุปัจจัยเพื่อคลายทุกข์อย่างเป็นระบบ..... | 27 |
| 2.2 อวิชชาและความหลงสร้างทุกข์ในโลกดิจิทัลอย่างไร.....          | 31 |
| 2.3 ตัณหากับการบริโภคดิจิทัลที่เพิ่มความทุกข์.....              | 35 |
| 2.4 อุปาทานลดลงเมื่อมนุษย์รู้เท่าทันความยึดมั่น.....            | 39 |
| 2.5 ดับเหตุแห่งทุกข์ด้วยปัญญาสู่ชีวิตดิจิทัลที่สมดุล.....       | 43 |
| 2.6 สรุปองค์ความรู้เป็น Model.....                              | 47 |

### บทที่ 3 อวิชชาตัณหาและอุปาทานรากความทุกข์ในชีวิตมนุษย์

|                                                       |    |
|-------------------------------------------------------|----|
| 3.1 อวิชชาเป็นรากเหตุแห่งทุกข์มนุษย์ในยุคดิจิทัล..... | 50 |
| 3.2 ตัณหาความอยากผลักดันมนุษย์สู่ทุกข์ไม่รู้จบ.....   | 55 |
| 3.3 อุปาทานทำให้ความอยากกลายเป็นความยึดมั่น.....      | 59 |
| 3.4 ความรู้เท่าทันใจช่วยตัดวงจรทุกข์ก่อนขยายตัว.....  | 64 |
| 3.5 ปัญญาคลายความยึดมั่นสร้างความสุขยั่งยืน.....      | 68 |
| 3.6 สรุปองค์ความรู้เป็น Model.....                    | 72 |

### บทที่ 4 สติและการรู้เท่าทันอารมณ์จุดเริ่มต้นเปลี่ยนทุกข์เป็นปัญญา

|                                                          |    |
|----------------------------------------------------------|----|
| 4.1 สติรู้ทันอารมณ์หยุดคิดเปลี่ยนทุกข์สู่ปัญญา.....      | 75 |
| 4.2 อารมณ์ไม่ใช่ตัวตนเรียนรู้แล้วปล่อยวางอย่างมีสติ..... | 79 |
| 4.3 รู้เท่าทันความคิดลดอคติเพิ่มปัญญาในยุคดิจิทัล.....   | 84 |

|                                                                                |     |
|--------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 4.4 สติสร้างพื้นที่ใจ เปลี่ยนปัญหา เป็นบทเรียนชีวิต.....                       | 87  |
| 4.5 ปัญญาจากสติ นำชีวิตสู่ความสุข ที่ยั่งยืน.....                              | 91  |
| 4.6 สรุปองค์ความรู้เป็น Model.....                                             | 96  |
| <b>บทที่ 5 มรรคมืองค์ 8 เส้นทางปฏิบัติเพื่อบำบัดทุกข์และสร้างชีวิตที่สมดุล</b> |     |
| 5.1 สัมมาทิฐิเห็นทุกข์เห็นเหตุเห็นทางดับทุกข์ด้วยปัญญา.....                    | 98  |
| 5.2 สัมมาสังกัปปะคิดดีลดโลภลดโกรธลดการเบียดเบียน.....                          | 103 |
| 5.3 สัมมาวาจาพูดจริงพูดดีลดความขัดแย้งสร้างความไว้วางใจ.....                   | 107 |
| 5.4 สัมมากัมมัณตะทำดีไม่เบียดเบียนรับผิดชอบต่อทุกคน.....                       | 112 |
| 5.5 สัมมาอาชีวะใช้งานสุจริตใช้ AI อย่างมีคุณธรรม.....                          | 116 |
| 5.6 สรุปองค์ความรู้เป็น Model.....                                             | 121 |
| <b>บทที่ 6 ลดโลภะโทสะโมหะสร้างความสุขจากพัฒนาคุณภาพจิต</b>                     |     |
| 6.1 ลดโลภะ โทสะ โมหะ สร้างสุขพัฒนาจิตอย่างยั่งยืน.....                         | 124 |
| 6.2 ฝึกจิตรู้พอลดความอยากเพิ่มความสุขภายใน.....                                | 129 |
| 6.3 เปลี่ยนโทสะเป็นเมตตา ลดขัดแย้ง สร้างสัมพันธ์ที่ดี.....                     | 133 |
| 6.4 ลดโมหะด้วยปัญญารู้เท่าทันข้อมูลและเทคโนโลยี.....                           | 137 |
| 6.5 ใช้ AI อย่างมีสติพัฒนาจิตสร้างสุขไม่เบียดเบียน.....                        | 142 |
| 6.6 สรุปองค์ความรู้เป็น Model.....                                             | 146 |
| <b>บทที่ 7 พุทธธรรมกับการจัดการความทุกข์ในครอบครัวและความสัมพันธ์</b>          |     |
| 7.1 การสื่อสารและการอยู่ร่วมกันในครอบครัว.....                                 | 149 |
| 7.2 การลดความโกรธและการให้อภัย.....                                            | 154 |
| 7.3 ความเข้าใจเหตุปัจจัยของปัญหาครอบครัว.....                                  | 158 |
| 7.4 การจัดการความคาดหวังในความสัมพันธ์.....                                    | 163 |
| 7.5 ครอบครัวเป็นพื้นที่ฝึกความเมตตาและปัญญา.....                               | 167 |
| 7.6 สรุปองค์ความรู้เป็น Model.....                                             | 173 |
| <b>บทที่ 8 การคลายทุกข์สู่ความสุขที่มั่นคงพัฒนาชีวิตด้วยศีลสมาธิและปัญญา</b>   |     |
| 8.1 ศีลเป็นฐานชีวิตที่ปลอดภัยในยุคดิจิทัล.....                                 | 176 |
| 8.2 สมาธิช่วยให้จิตมั่นคงท่ามกลางข้อมูลจำนวนมาก.....                           | 181 |

|                                                                            |            |
|----------------------------------------------------------------------------|------------|
| 8.3 ปัญญาเปลี่ยนความทุกข์ให้เป็นบทเรียนชีวิต.....                          | 185        |
| 8.4 ใช้ AI เป็นเครื่องมือเสริมสติและปัญญา.....                             | 190        |
| 8.5 ความสุขมั่นคงเกิดจากการพัฒนาชีวิตทั้งระบบ.....                         | 195        |
| 8.6 สรุปลองค์ความรู้เป็น Model.....                                        | 199        |
| <br><b>บทที่ 9 ปัญญาประดิษฐ์กับการสร้างความสุขของมนุษย์ตามหลักพุทธธรรม</b> |            |
| 9.1 AI ช่วยรู้เท่าทันตนพัฒนาปัญญาสร้างสุข.....                             | 202        |
| 9.2 AI ช่วยลดภาระชีวิตจัดสมดุลกายใจสร้างสุขยั่งยืน.....                    | 207        |
| 9.3 AI ส่งเสริมเมตตาลดการเบียดเบียนสร้างสังคมสุข.....                      | 211        |
| 9.4 AI กำกับด้วยจริยธรรมเสริมปัญญามนุษย์อย่างรับผิดชอบ.....                | 216        |
| 9.5 AI เป็นกัลยาณมิตรดิจิทัลสร้างสุขด้วยสติปัญญา.....                      | 221        |
| 9.6 สรุปลองค์ความรู้เป็น Model.....                                        | 225        |
| <br><b>บรรณานุกรม.....</b>                                                 |            |
| <b>ดัชนีค้นคำ(จำแนกแต่ละบท).....</b>                                       | <b>232</b> |
| <b>ภาคผนวก; บทความวิจัย.....</b>                                           | <b>240</b> |
| <b>ประวัติและผลงานผู้ทำวิจัย.....</b>                                      | <b>256</b> |

## บทที่ 1

### ความทุกข์ของมนุษย์กับการแสวงหาความสุขตามหลักพุทธธรรม

ความทุกข์เป็นประสบการณ์พื้นฐานที่มนุษย์ทุกคนต้องเผชิญ ไม่ว่าจะเป็นความผิดหวังจากการทำงาน ความสูญเสียบุคคลที่รัก ความขัดแย้งในครอบครัว ปัญหาเศรษฐกิจ ความเจ็บป่วย หรือความไม่สมหวังในสิ่งที่ปรารถนา พระพุทธศาสนาไม่ได้มองความทุกข์ว่าเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นโดยบังเอิญหรือเกิดจากอำนาจภายนอกเพียงอย่างเดียว แต่ชี้ให้เห็นว่าความทุกข์มีเหตุปัจจัยและสามารถเรียนรู้เพื่อคลี่คลายได้ จุดเริ่มต้นของการพ้นทุกข์จึงอยู่ที่การยอมรับและทำความเข้าใจทุกข์ตามความเป็นจริง ไม่หลีกเลี่ยง ปฏิเสธ หรือเพิ่มความทุกข์ด้วยการกล่าวโทษตนเองและผู้อื่น หลักพุทธธรรมช่วยให้มนุษย์มองเห็นว่า สิ่งต่าง ๆ ในชีวิตล้วนเปลี่ยนแปลงตามเหตุปัจจัย เมื่อเราไม่เข้าใจความเปลี่ยนแปลงจึงเกิดความคาดหวัง ความยึดมั่น และความผิดหวังตามมา การศึกษาความทุกข์จึงไม่ใช่การมองโลกในแง่ร้าย แต่เป็นการเริ่มต้นรู้จักชีวิตอย่างตรงไปตรงมา เพื่อค้นหาวิธีดำเนินชีวิตที่ไม่สร้างทุกข์เพิ่ม พระพุทธเจ้าทรงแสดงให้เห็นว่าความสุขที่มั่นคงไม่ใช่เพียงการได้สิ่งของ ชื่อเสียง ตำแหน่ง หรือการได้รับการยอมรับจากผู้อื่น แต่เป็นความสามารถของจิตในการรู้เท่าทันสิ่งที่เกิดขึ้น มีสติ ไม่ตกเป็นทาสของอารมณ์ และมีปัญญาเลือกการตอบสนองอย่างเหมาะสม ดังนั้น การคลายทุกข์และสร้างความสุขตามหลักพุทธธรรมจึงเป็นกระบวนการพัฒนาชีวิตทั้งด้านพฤติกรรม จิตใจ และปัญญา เพื่อให้มนุษย์สามารถอยู่ท่ามกลางความเปลี่ยนแปลงได้อย่างสงบและมีคุณค่า โดยมีหลักอริยสัจเป็นกรอบสำคัญในการรู้ทุกข์ เหตุแห่งทุกข์ ความดับทุกข์ และแนวทางปฏิบัติไปสู่ความดับทุกข์

#### 1.1 เข้าใจทุกข์อย่างถูกต้องสู่การเริ่มต้นคลายทุกข์

ความทุกข์เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้กับมนุษย์ทุกคน และการเข้าใจทุกข์อย่างถูกต้องถือเป็นจุดเริ่มต้นของการเปลี่ยนแปลงชีวิต เพราะเมื่อมนุษย์ไม่เข้าใจสาเหตุของความทุกข์ มักตอบสนองด้วยการหลีกเลี่ยง การโทษผู้อื่น หรือการพยายามแสวงหาสิ่งใหม่มาทดแทนความไม่พอใจเดิม ซึ่งอาจทำให้ปัญหาขยายตัวมากขึ้น หลักพุทธธรรมเสนอให้เริ่มต้นจากการรู้จัก “ทุกข์” ตามความเป็นจริง ไม่ได้หมายความว่าต้องมองชีวิตในแง่ร้าย แต่เป็นการมองเห็นสภาพที่กำลังเกิดขึ้นโดยไม่แต่งเติม เช่น เมื่อทำงานแล้วรู้สึกกดดัน ควรแยกให้ได้ว่าความกดดันเกิดจากภาระงาน ความคาดหวังของตนเอง ความกลัวว่าจะไม่ประสบความสำเร็จ หรือการเปรียบเทียบกับผู้อื่น ในยุคดิจิทัลปัจจัยเหล่านี้อาจรุนแรงขึ้นจากการรับข้อมูลข่าวสารและการเปรียบเทียบชีวิตผ่านสื่อออนไลน์อย่างต่อเนื่อง การปฏิบัติตาม “ทฤษฎีคลายทุกข์เพื่อสร้างความสุขในมนุษย์” จึงควรเริ่มจากการหยุดและพิจารณาปัญหาก่อนที่จะรีบหาทางแก้ โดยใช้สติสังเกตความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมของตนเอง เมื่อเกิดความผิดหวังจากการทำงาน ไม่จำเป็นต้องสรุปทันทีว่าตนเองไม่มีความสามารถ แต่ควรพิจารณาว่าเหตุการณ์เกิดจากปัจจัยใดและสิ่งใดสามารถเปลี่ยนแปลงได้ หลักอริยสัจ 4 จึงเป็นกรอบสำคัญที่ช่วยให้มนุษย์เห็นความสัมพันธ์ระหว่างทุกข์ เหตุแห่งทุกข์ ความดับทุกข์ และแนวทางปฏิบัติ การรู้ทุกข์จึงไม่ใช่การยอมจำนนต่อปัญหา แต่เป็นการเปิดโอกาสให้เกิดปัญญาและเลือกวิธีตอบสนองที่เหมาะสมในโลก

AI หลักนี้ยังสามารถนำมาใช้กับการออกแบบระบบดิจิทัลที่ช่วยให้ผู้ใช้รู้เท่าทันภาวะของตนเอง เช่น การแจ้งเตือนเมื่อใช้สื่อมากเกินไป หรือการช่วยบันทึกอารมณ์เพื่อให้เห็นรูปแบบของความเครียด เมื่อนุษย์มองเห็นทุกข้ออย่างตรงไปตรงมา ย่อมมีโอกาสค้นพบเหตุปัจจัยและค่อย ๆ ลดการตอบสนองที่สร้างทุกข์เพิ่ม ทำให้ความสุขไม่ได้เกิดจากการกำจัดปัญหาทั้งหมด แต่เกิดจากความสามารถในการเข้าใจและจัดการปัญหาอย่างมีสติและปัญญา (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต), 2556, พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงขยาย; Kabat-Zinn, 2013, Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness)



แผนภาพที่ 1.1 เข้าใจทุกข์อย่างถูกต้องสู่การเริ่มต้นคลายทุกข์

จากแผนภาพแสดงให้เห็นว่า “เข้าใจทุกข์อย่างถูกต้องสู่การเริ่มต้นคลายทุกข์” การคลายทุกข์ต้องเริ่มจากการมองเห็นปัญหาตามความเป็นจริง ไม่รับหลัทธิหรือโทษผู้อื่น ขั้นแรกคือ **รู้ทุกข์** เช่น ความกดดัน ความผิดหวัง ความกลัว และการเปรียบเทียบตนเอง จากนั้นพิจารณา **เหตุแห่งทุกข์** ว่าเกิดจากปัจจัยใด โดยเฉพาะความอยากและความยึดติด แล้วใช้กรอบ **อริยสัจ 4** เพื่อเข้าใจทุกข์ เหตุแห่งทุกข์ ความดับทุกข์ และแนวทางปฏิบัติ เมื่อมีสติและปัญญา จึงสามารถหยุดคิดก่อนตอบสนอง เลือกวิธีจัดการปัญหาที่เหมาะสม และลดการสร้างทุกข์เพิ่มให้ตนเองและผู้อื่น กระบวนการนี้สอดคล้องกับหลักปฏิจจสมุปบาทที่แสดงความสัมพันธ์ของเหตุปัจจัยและการดับทุกข์ ในยุคดิจิทัล แนวคิดนี้ยังประยุกต์กับ AI เพื่อช่วยติดตามอารมณ์ พฤติกรรม และส่งเสริมสติได้

### 1.1.1 เข้าใจทุกข์ตามจริงก่อนเลือกวิธีคลายทุกข์อย่างมีปัญญา

การปฏิบัติจริงเพื่อคลายทุกข์ควรเริ่มจากการยอมรับและมองเห็นปัญหาตามความเป็นจริง โดยไม่รีบปฏิเสธ หลบหนี หรือกล่าวโทษตนเองและผู้อื่น เมื่อเกิดความเครียดจากงาน การเรียน ครอบครัว การเงิน หรือความสัมพันธ์ ผู้ปฏิบัติควรหยุดตั้งสติแล้วแยกให้เห็นว่า สิ่งใดคือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นจริง สิ่งใดคือความคิดที่ตนปรุงแต่ง และสิ่งใดคืออารมณ์ที่ตามมา วิธีนี้สอดคล้องกับหลักพุทธธรรมที่ให้ผู้ทุกข์ก่อนค้นหาเหตุแห่งทุกข์ เช่น เมื่อเห็นผู้อื่นประสบความสำเร็จผ่านสื่อออนไลน์แล้วเกิดความน้อยใจ ไม่ควรสรุปทันทีว่า ชีวิตตนล้มเหลว แต่ควรรู้ทันว่าความทุกข์ส่วนหนึ่งเกิดจากการเปรียบเทียบและความคาดหวังของตนเอง ในสังคมดิจิทัลและ AI ผู้ปฏิบัติอาจใช้เครื่องมือช่วยบันทึกเวลาใช้งานสื่อ บันทึกอารมณ์ หรือจัดหมวดหมู่ปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียด แต่ไม่ควรให้ AI ตัดสินแทนว่าตนควรรู้สึกอย่างไร เมื่อเห็นต้นเหตุชัดเจนจึงเลือกแก้ปัญหาเฉพาะส่วนที่เปลี่ยนแปลงได้ ลดการตอบสนองด้วยอารมณ์ และค่อย ๆ สร้างความสุขจากความเข้าใจตนเอง ความพอดี และการดำเนินชีวิตอย่างมีสติ

1) **หยุดตั้งสติแยกเหตุการณ์ความคิดอารมณ์ก่อนตัดสินใจแก้ปัญหา** -การปฏิบัติจริงเริ่มจากเมื่อเกิดความเครียด ไม่รีบสรุปว่าปัญหาเกิดจากผู้อื่นหรือจากความล้มเหลวของตนเอง แต่หยุดพิจารณาให้เห็นสามส่วน คือ เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นจริง ความคิดที่ตนตีความ และอารมณ์ที่เกิดตามมา ตัวอย่างในสังคมไทยยุคดิจิทัล เมื่อเห็นเพื่อนโพสต์ความสำเร็จด้านงาน รายได้ หรือการท่องเที่ยว แล้วเกิดความน้อยใจหรือรู้สึกด้อยกว่า ควรยอมรับก่อนว่าความรู้สึกนั้นเกิดขึ้นจริง จากนั้นถามตนเองว่า สิ่งที่เห็นเป็นภาพทั้งหมดของชีวิตเขาหรือไม่ และเหตุใดเราจึงนำชีวิตตนไปเปรียบเทียบ การแยกเช่นนี้ช่วยให้เข้าใจว่าทุกข์ไม่ได้เกิดจากโพสต์เพียงอย่างเดียว แต่เกิดจากความคาดหวังและการตีความของเรา เมื่อรู้ทันก็สามารถลดการใช้งานสื่อชั่วคราวกลับมาทบทวนเป้าหมายชีวิต และเลือกทำสิ่งที่ควบคุมได้ ทำให้จิตใจค่อย ๆ สงบและพร้อมแก้ปัญหาอย่างมีปัญญา

2) **ยอมรับทุกข์ตามจริงไม่หลีกเลี่ยงหรือกล่าวโทษใครทันที** -การคลายทุกข์อย่างถูกต้องต้องเริ่มจากการยอมรับว่าความผิดหวัง ความกังวล หรือความเสียใจเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต มิใช่สิ่งที่ต้องรีบปิดบังหรือหลบหนีด้วยความบันเทิง การซื้อสินค้า หรือการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างต่อเนื่อง ตัวอย่างการปฏิบัติจริง เมื่อเกิดปัญหาการเงินจากรายจ่ายสูง ผู้ปฏิบัติไม่ควรหนีความเครียดด้วยการซื้อของออนไลน์เพิ่ม แต่ควรเปิดดูรายรับรายจ่ายตามจริง แยกค่าใช้จ่ายจำเป็นกับค่าใช้จ่ายตามอารมณ์ แล้ววางแผนลดสิ่งที่ไม่จำเป็น หากใช้ AI ก็อาจให้ช่วยจัดหมวดหมู่รายจ่ายหรือสรุปพฤติกรรมการใช้เงิน แต่การตัดสินใจลดค่าใช้จ่ายต้องเกิดจากความเข้าใจของตนเอง วิธีนี้ทำให้ทุกข์ที่เคยดูใหญ่กลายเป็นปัญหาที่สามารถจัดการเป็นขั้นตอน เมื่อกล้ายอมรับความจริงโดยไม่กล่าวโทษตนเองหรือคนอื่น ก็จะเห็นทางออกได้ชัดขึ้นและลดการสร้างทุกข์ใหม่จากการตัดสินใจที่ขาดสติ

3) **ใช้ข้อมูลดิจิทัลช่วยเห็นรูปแบบทุกข์แต่ไม่ให้แทนปัญญา** -การใช้เทคโนโลยีเพื่อคลายทุกข์ควรอยู่ในฐานะเครื่องมือช่วยสังเกตตนเอง ไม่ใช่ผู้ตัดสินชีวิต ตัวอย่างการปฏิบัติจริงในสังคมไทยยุคดิจิทัล ผู้ที่รู้สึกเหนื่อยล้าและหงุดหงิดบ่อยอาจตรวจเวลาการใช้โทรศัพท์ย้อนหลัง บันทึกช่วงเวลาที่เกิดความเครียด หรือใช้แอปช่วยจดอารมณ์แต่ละวัน แล้วนำข้อมูลมาพิจารณาว่า ความเครียดเกิดหลังใช้งานสื่อเป็นเวลานาน นอนดึก หรือรับข่าวเชิงลบมากเกินไปหรือไม่ หากพบรูปแบบดังกล่าวจึงกำหนดเวลาเลิกใช้หน้าจอ ปิดการ

แจ้งเตือนบางประเภท และจัดเวลาให้กับการพักผ่อน ครอบครัว หรือการฝึกสติ AI สามารถช่วยสรุปข้อมูล และเตือนพฤติกรรมซ้ำได้ แต่ไม่ควรให้ระบบสรุปแทนว่าชีวิตเราดีหรือแย่ การเข้าใจทุกข้ออย่างแท้จริงต้องอาศัยการพิจารณาประสบการณ์ของตนเอง เมื่อนำข้อมูลมาประกอบสติและปัญญา เทคโนโลยีจึงช่วยให้เห็น เหตุของทุกข้อได้ชัดและปรับชีวิตได้อย่างเหมาะสม

### 1.1.2 แยกเหตุแห่งทุกข์ออกจากสิ่งเร้าดิจิทัลอย่างรู้เท่าทันเสมอ

การคลายทุกข์ในยุคดิจิทัลจำเป็นต้องฝึกแยกให้ออกระหว่างปัญหาที่เกิดขึ้นจริงกับทุกข์ที่ถูกขยายจากสิ่งเร้าออนไลน์ เพราะข่าวสาร การแจ้งเตือน ยอดผู้ติดตาม ความคิดเห็น และระบบแนะนำเนื้อหา สามารถกระตุ้นความกลัว ความโกรธ ความอยาก และการเปรียบเทียบได้ต่อเนื่อง การปฏิบัติจริงจึงเริ่มจากการสังเกตว่า หลังใช้แพลตฟอร์มใดแล้วจิตใจสงบขึ้นหรือกระวนกระวายมากขึ้น หากพบว่าการเลื่อนดูข่าว หรือสื่อสังคมก่อนนอนทำให้วิตกกังวล ควรกำหนดเวลาหยุดใช้งาน ปิดการแจ้งเตือน และกลับมาอยู่กับ กิจกรรมที่สร้างประโยชน์ เช่น อ่านหนังสือ สนทนากับครอบครัว ออกกำลังกาย หรือเจริญสติ หลักพุทธธรรม ช่วยให้มองเห็นว่า สิ่งเร้าไม่ใช่ต้นเหตุทั้งหมด แต่ความยึดติด ความอยาก และการปรุงแต่งภายในมีส่วนสร้าง ทุกข์ด้วย ในโลก AI ผู้ใช้จึงควรตั้งคำถามก่อนเชื่อหรือทำตามข้อเสนอแนะของระบบว่า เนื้อหานี้จำเป็น หรือไม่ ช่วยลดทุกข์จริงหรือเพียงกระตุ้นให้บริโภคเพิ่ม การรู้เท่าทันเช่นนี้ทำให้มนุษย์กลับมาเป็นผู้กำหนด ความสนใจและการตัดสินใจของตนเอง ลดการตกเป็นทาสของอัลกอริทึม และสร้างความสุขที่มั่นคงกว่าเดิม

### 1.1.3 ใช้สติปัญญาปรับพฤติกรรมเพื่อสร้างสุขอย่างไม่เบียดเบียนตนผู้อื่น

เมื่อเข้าใจทุกข์และเห็นเหตุปัจจัยแล้ว ขั้นตอนต่อไปคือการลงมือปรับพฤติกรรมอย่างมีสติและปัญญา โดยเลือกวิธีสร้างความสุขที่ไม่เพิ่มปัญหาให้ตนเองหรือผู้อื่น การปฏิบัติจริงอาจเริ่มจากเรื่องเล็ก เช่น เมื่อ เครียดไม่ใช้การซื้อของเกินจำเป็น การพนันทางดิจิทัล การโต้เถียงในสื่อออนไลน์ หรือการเสพความบันเทิงจน เสียเวลานอนเป็นทางหนีทุกข์ แต่เปลี่ยนไปเลือกกิจกรรมที่ช่วยฟื้นฟูชีวิต ได้แก่ การพักผ่อนอย่างพอดี ทำงานเป็นลำดับ พุดคุยกับคนที่ไว้วางใจ ช่วยเหลือผู้อื่น ฝึกสมาธิ และทบทวนสิ่งที่ตนสามารถแก้ไขได้ หลัก อริยสัจ 4 ทำให้การแก้ทุกข์มีลำดับจากรู้ปัญหา ค้นหาสาเหตุ เห็นความเป็นไปได้ของการลดทุกข์ และลงมือ ปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง ในยุค AI สามารถใช้เทคโนโลยีช่วยวางแผนงาน เตือนเวลาพัก วิเคราะห์ทางเลือก หรือ ค้นหาความรู้ได้ แต่ผู้ใช้ต้องเป็นผู้กำหนดเป้าหมายและรับผิดชอบการตัดสินใจขั้นสุดท้าย เมื่อฝึกเช่นนี้ อย่างสม่ำเสมอ ความสุขจะไม่ขึ้นอยู่กับการได้รับสิ่งที่ต้องการทุกครั้ง แต่เกิดจากความสามารถในการรู้เท่าทันใจ เลือกสิ่งที่เหมาะสม และดำเนินชีวิตโดยไม่สร้างทุกข์เพิ่มแก่ตนเองและสังคม

1) ผู้เขียนบูรณาการสติปัญญากับพฤติกรรมดิจิทัลเพื่อสร้างสุขอย่างไม่เบียดเบียน -ผู้เขียนได้นำหลักการคลายทุกข์มาประยุกต์กับพฤติกรรมของมนุษย์ในสังคมดิจิทัลและ AI โดยมิได้จำกัดการอธิบายอยู่ เฉพาะหลักธรรมเชิงนามธรรม แต่เชื่อมโยงกับสถานการณ์ร่วมสมัย เช่น การซื้อสินค้าออนไลน์เกินจำเป็น การเสพสื่อจนกระทบการพักผ่อน การตอบโต้ด้วยอารมณ์ในสื่อสังคม และการพึ่งพา AI มากเกินสมควร จาก ประสบการณ์ที่ได้ปฏิบัติจริง ผู้เขียนใช้กระบวนการรู้ปัญหา วิเคราะห์เหตุ พิจารณาผลกระทบ และเลือก พฤติกรรมใหม่ที่ลดทุกข์ทั้งต่อตนเองและผู้อื่น พร้อมใช้ AI เป็นเครื่องมือช่วยวางแผน ตรวจสอบทางเลือก

และจัดลำดับงาน โดยยังคงให้มนุษย์เป็นผู้ตัดสินใจขั้นสุดท้าย แนวทางนี้สะท้อนความรู้ที่ทันสมัยต่อความก้าวหน้าทางวิชาการ ผสานความคิดริเริ่มจากประสบการณ์ของผู้เขียน และยกระดับหลักพุทธธรรมสู่กรอบปฏิบัติที่สามารถตรวจสอบผลจากการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้อย่างเป็นระบบ

2) ผู้เขียนพัฒนากระบวนการรู้ทุกข์สู่การปรับพฤติกรรมอย่างมีระบบต่อเนื่องชัดเจน -ผู้เขียนได้ปฏิบัติจริงโดยนำลำดับการรู้ทุกข์ เห็นเหตุแห่งทุกข์ กำหนดเป้าหมายลดทุกข์ และเลือกการกระทำที่เหมาะสมมาพัฒนาเป็นกระบวนการปรับพฤติกรรมในชีวิตประจำวัน เช่น เมื่อเกิดความเครียดจากงาน ผู้เขียนมิได้ใช้สื่อออนไลน์หรือการบริโภคเป็นเครื่องหลีกหนีทันที แต่พิจารณาว่าสาเหตุเกิดจากภาระงาน การจัดเวลา ความคาดหวัง หรืออารมณ์ของตนเอง จากนั้นจึงแก้เฉพาะปัจจัยที่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ โดยจัดลำดับงาน กำหนดเวลาพัก ลดสิ่งรบกวนที่ไม่จำเป็น และใช้เทคโนโลยีช่วยติดตามความก้าวหน้า กระบวนการดังกล่าวแสดงให้เห็นความละเอียดลึกซึ้งทางวิชาการ เพราะเชื่อมโยงระดับจิตใจ พฤติกรรม เทคโนโลยี และผลกระทบทางสังคมเข้าด้วยกัน มิใช่พิจารณาเพียงด้านใดด้านหนึ่ง ผู้เขียนยังใช้ประสบการณ์และข้อสังเกตจากการปฏิบัติมาสังเคราะห์เป็นแนวคิดว่า ความสุขที่ยั่งยืนต้องเกิดจากการเปลี่ยนวิธีตอบสนองต่อปัญหา ไม่ใช่เพียงเพิ่มสิ่งตอบสนองความต้องการ

3) ผู้เขียนใช้เอไอเสริมปัญญามนุษย์โดยรักษาความรับผิดชอบทางจริยธรรมเสมอ -ผู้เขียนเสนอและปฏิบัติให้ AI ทำหน้าที่เป็นเครื่องมือสนับสนุนการคิด มิใช่ผู้กำหนดชีวิตหรือแทนที่วิจารณญาณของมนุษย์ เช่น ใช้ AI ช่วยรวบรวมข้อมูล เปรียบเทียบทางเลือก วางแผนเวลา วิเคราะห์ภาระงาน หรือช่วยสะท้อนข้อดีข้อจำกัดของการตัดสินใจ แต่ก่อนนำผลไปใช้ ผู้เขียนตรวจสอบความเหมาะสมกับบริบท คุณค่า และผลกระทบต่อตนเองและผู้อื่นเสมอ แนวทางดังกล่าวเป็นการเชื่อมความก้าวหน้าของ AI เข้ากับหลักสติ ปัญญา ความพอดี และการไม่เบียดเบียน ทำให้การใช้เทคโนโลยีมิได้มุ่งเพียงความรวดเร็วหรือประสิทธิภาพ แต่คำนึงถึงคุณภาพชีวิตและความรับผิดชอบร่วมด้วย ประสบการณ์นี้ถูกสังเคราะห์เป็นข้อเสนอเชิงวิชาการว่า การคลายทุกข์ในยุค AI ต้องพัฒนาทั้งความสามารถด้านเทคโนโลยีและความสามารถกำกับตนเองพร้อมกัน จึงสะท้อนทั้งความทันสมัย ความคิดริเริ่มของผู้เขียน และการวิเคราะห์เชิงลึกที่เชื่อมั่นมนุษย์ จริยธรรม เทคโนโลยีอย่างเป็นองค์รวม

## 1.2 รู้เหตุแห่งทุกข์เพื่อเปลี่ยนความอยากสู่ปัญญา

การรู้เหตุแห่งทุกข์ช่วยให้มนุษย์เปลี่ยนจากการแก้ปัญหาที่ปลายเหตุไปสู่การพิจารณาดันเหตุของปัญหา เพราะความทุกข์หลายอย่างไม่ได้เกิดจากเหตุการณ์ภายนอกเพียงอย่างเดียว แต่เกี่ยวข้องกับความอยาก ความยึดมั่น ความกลัว และความคาดหวังที่เกิดขึ้นภายในจิตใจ ตัวอย่างเช่น คนสองคนอาจได้รับคำวิจารณ์เหมือนกัน แต่คนหนึ่งสามารถรับฟังและนำไปปรับปรุง ขณะที่อีกคนรู้สึกโกรธ เสียหน้า และคิดวนซ้ำเป็นเวลานาน ความแตกต่างจึงไม่ได้อยู่ที่เหตุการณ์เพียงอย่างเดียว แต่อยู่ที่วิธีที่แต่ละคนรับรู้และตอบสนองต่อเหตุการณ์นั้นด้วย หลักพุทธธรรมช่วยให้เห็นว่าการแสวงหาความสุขโดยการเพิ่มสิ่งที่ต้องการอย่างต่อเนื่องอาจไม่ทำให้ความพอใจเพิ่มขึ้นอย่างถาวร เพราะเมื่อได้สิ่งหนึ่งแล้วจิตก็สามารถสร้างความต้องการใหม่ขึ้นมาอีก ในยุคดิจิทัล กลไกนี้เห็นได้ชัดจากการซื้อสินค้าออนไลน์ การติดตามยอดโลก การแสวงหาการยอมรับ และการเปรียบเทียบตนเองกับบุคคลอื่นผ่านแพลตฟอร์มต่าง ๆ การปฏิบัติตาม “ทฤษฎีคลายทุกข์เพื่อสร้าง

ความสุขในมนุษย์” จึงควรใช้สติพิจารณาว่า สิ่งที่กำลังต้องการเป็นความจริงหรือเป็นความต้องการที่เกิดจากการถูกกระตุ้น เมื่อรู้ทันความอยาก มนุษย์จะมีพื้นที่สำหรับเลือกมากขึ้น เช่น ก่อนซื้อสินค้าราคาแพง อาจหยุดถามว่าจำเป็นหรือไม่ มีผลต่อฐานะทางการเงินอย่างไร และหากไม่ซื้อจะเกิดความเสียหายจริงหรือไม่ การใช้ AI ก็สามารถสนับสนุนกระบวนการนี้ได้ เช่น ระบบช่วยวางแผนรายจ่ายหรือเตือนเมื่อผู้ใช้มีพฤติกรรมซื้อสินค้าซ้ำโดยไม่จำเป็น แต่เทคโนโลยีไม่ควรถูกใช้เพื่อควบคุมความต้องการของมนุษย์ทั้งหมด เพราะการเปลี่ยนแปลงที่ยั่งยืนต้องเกิดจากความเข้าใจของผู้ใช้เอง เมื่อมนุษย์สามารถแยกแยะระหว่าง “สิ่งที่จำเป็น” กับ “สิ่งที่อยากได้” ได้ดีขึ้น ความทุกข์จากการเปรียบเทียบและความไม่พอใจก็จะลดลง ความสุขจึงค่อย ๆ เปลี่ยนจากการรอให้โลกภายนอกตอบสนองความต้องการ มาเป็นความสามารถในการจัดการความต้องการของตนเองด้วยปัญญา (ซูติมา อัครธรรม, 2562, หลักพุทธธรรมนำชีวิตให้มีความสุข; Baumer, 2015, Ethical and Critical Perspectives on Digital Wellbeing)



แผนภาพที่ 1.2 รู้เหตุแห่งทุกข์เพื่อเปลี่ยนความอยากสู่ปัญญา

จากแผนภาพแสดงได้ว่า การคลายทุกข์ต้องเริ่มจากการรู้เหตุของทุกข์ ไม่ใช่แก้เฉพาะปัญหาภายนอก โดยหลักอริยสัจ ๔ “ต้นเหตุ” หรือความทะยานอยาก เป็นเหตุสำคัญของทุกข์ และเมื่อรู้เท่าทันความอยาก ย่อมมีโอกาสไม่ถูกความอยากครอบงำ ปฏิจจสมุปบาทยังแสดงลำดับว่า เมื่อมีเวทนา จึงเกิดตัณหา และตัณหานำไปสู่อุปาทาน ซึ่งสัมพันธ์กับการเกิดกองทุกข์ ดังนั้น การปฏิบัติจริงคือ หยุด-สังเกต-พิจารณา-เลือก เช่น ก่อนซื้อของเพราะเห็นคนอื่นมี ให้ถามว่า “จำเป็นจริงหรือเพียงอยากได้?” จากนั้นใช้สติและปัญญาพิจารณาผลที่จะตามมา พระอภิธรรมอธิบายปัญญาว่าเป็นความรู้ชัด ความวิจย และความรู้ที่

ช่วยนำทางชีวิต จึงกล่าวได้ว่า การรู้เหตุแห่งทุกข์ช่วยเปลี่ยนจาก “ทำตามความอยาก” เป็น “รู้ทันความอยากและเลือกด้วยปัญญา”

### 1.2.1 รู้ทันความอยากแยกความจำเป็นก่อนตัดสินใจทุกครั้งอย่างมีสติ

การคลายทุกข์อย่างเป็นรูปธรรมควรเริ่มจากการฝึกสังเกตความอยากที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน แล้วแยกให้ชัดว่าอะไรคือความจำเป็นต่อชีวิตและอะไรคือความต้องการที่ถูกกระตุ้นจากอารมณ์ สังคม หรือ สื่อดิจิทัล เพราะความอยากที่ไม่ได้รับการพิจารณามักนำไปสู่การตัดสินใจที่สร้างภาระตามมา เช่น ซื้อสินค้าเกินกำลัง ใช้เวลาออนไลน์มากเกินไป หรือพยายามทำให้ตนเองได้รับการยอมรับจากผู้อื่นอยู่เสมอ การปฏิบัติจริงตามแนวทางการคลายทุกข์เพื่อสร้างความสุขในมนุษย์จึงควรหยุดก่อนตัดสินใจ แล้วถามตนเองว่า สิ่งนี้จำเป็นหรือไม่ ถ้าไม่ได้สิ่งนี้จะเกิดความเสียหายจริงหรือไม่ และผลระยะยาวจะเพิ่มหรือลดความทุกข์ของตนเองอย่างไร ในสังคมยุคดิจิทัล AI อาจช่วยวิเคราะห์รายจ่าย แจ้งเตือนการซื้อซ้ำ หรือเปรียบเทียบทางเลือกได้ แต่ผู้ใช้ควรใช้ข้อมูลเหล่านั้นประกอบปัญญาของตนเอง มิใช่ปล่อยให้ระบบกำหนดความต้องการทั้งหมด เมื่อฝึกแยกความจำเป็นออกจากความอยากได้อย่างสม่ำเสมอ ความพอใจจะไม่ขึ้นอยู่กับการได้สิ่งใหม่ตลอดเวลา แต่จะเปลี่ยนเป็นความรู้สึกพอ ความมั่นคงทางใจ และความสามารถควบคุมชีวิตของตนเองได้ดีขึ้น

1) **หยุดก่อนซื้อแยกความจำเป็นจากความอยาก** -การเข้าใจทุกข์อย่างถูกต้องควรเริ่มจากการสังเกตความอยากที่เกิดขึ้นก่อนตัดสินใจ โดยเฉพาะการซื้อสินค้าและบริการผ่านแพลตฟอร์มดิจิทัลซึ่งสามารถกระตุ้นการตัดสินใจได้อย่างรวดเร็ว การปฏิบัติจริงตามแนวทางการคลายทุกข์เพื่อสร้างความสุขในมนุษย์ คือ เมื่อเห็นสินค้าใหม่หรือโปรโมชั่นที่น่าสนใจ ไม่ควรกดซื้อทันที แต่หยุดตั้งสติแล้วถามตนเองว่า สิ่งนี้จำเป็นต่อการดำเนินชีวิตหรือเป็นเพียงความอยากชั่วคราว หากไม่ซื้อจะเกิดความเสียหายจริงหรือไม่ และรายจ่ายดังกล่าวจะกระทบต่อเงินออมหรือภาระครอบครัวเพียงใด ตัวอย่างเช่น ก่อนซื้อโทรศัพท์รุ่นใหม่ทั้งที่เครื่องเดิมยังใช้งานได้ ควรพิจารณาประโยชน์จริงและความสามารถทางการเงินก่อน ในยุค AI อาจใช้ระบบช่วยเปรียบเทียบราคา วิเคราะห์งบประมาณ หรือเตือนการซื้อซ้ำได้ แต่การตัดสินใจสุดท้ายต้องเกิดจากปัญญาของผู้ใช้ การฝึกเช่นนี้ช่วยลดทุกข์จากหนี้สิน ความกังวล และความรู้สึกไม่พอ พร้อมสร้างนิสัยรู้จักพอและเลือกใช้ทรัพยากรอย่างเหมาะสม

2) **รู้ทันสิ่งเร้าก่อนปล่อยความอยากควบคุมชีวิต** -ความอยากในสังคมไทยยุคดิจิทัลจำนวนมากไม่ได้เกิดจากความจำเป็นโดยตรง แต่เกิดจากสิ่งเร้าที่ปรากฏผ่านโฆษณา ผู้มีอิทธิพลออนไลน์ ระบบแนะนำสินค้า หรือภาพชีวิตที่ดูสมบูรณ์ของผู้อื่น การปฏิบัติจริงเพื่อคลายทุกข์จึงควรสังเกตว่า ความอยากเกิดขึ้นหลังจากเห็นสิ่งใดและมีอารมณ์ใดร่วมอยู่ด้วย เช่น เมื่อเห็นเพื่อนโพสต์การท่องเที่ยวแล้วเกิดความรู้สึกว่าตนต้องเดินทางตาม หรือเห็นสินค้าถูกนำเสนอซ้ำจนรู้สึกว่าจะจำเป็นต้องมี ควรหยุดดูสื่อชั่วคราวและทบทวนเป้าหมายของตนเองว่า สิ่งนั้นสอดคล้องกับชีวิตจริงหรือไม่ หากเป็นเพียงความต้องการจากการเปรียบเทียบ ควรลดการติดตามเนื้อหาที่กระตุ้นความไม่พอใจและกลับมาให้คุณค่ากับสิ่งที่มีอยู่ AI สามารถช่วยคัดกรองเนื้อหาหรือจำกัดการแจ้งเตือนได้ แต่ผู้ใช้ต้องฝึกสังเกตใจด้วยตนเอง เมื่อรู้ทันสิ่งเร้า ความอยากจะไม่กลายเป็นคำสั่งทันที ทำให้สามารถเลือกอย่างสงบ ลดการแข่งขัน และสร้างความสุขจากความพอดีมากขึ้น

**3) ใช้ข้อมูลช่วยคิดแต่ไม่ให้ระบบกำหนดความต้องการ** -การใช้เทคโนโลยีเพื่อช่วยจัดการความอยากควรอยู่บนพื้นฐานของสติและปัญญา เพราะข้อมูลและ AI สามารถเป็นทั้งเครื่องมือช่วยตัดสินใจและเครื่องมือกระตุ้นการบริโภคได้ การปฏิบัติจริงตามแนวทางการคลายทุกข์เพื่อสร้างความสุขในมนุษย์ เช่น ผู้ที่พบว่าตนซื้อสินค้าออนไลน์บ่อยอาจนำประวัติรายจ่ายมาจัดหมวดหมู่ แล้วใช้ AI ช่วยสรุปว่าส่วนใดเป็นค่าใช้จ่ายจำเป็น ส่วนใดเกิดขึ้นซ้ำโดยไม่จำเป็น จากนั้นจึงกำหนดวงเงินและระยะเวลาการก่อนซื้อ เช่น รอหนึ่งหรือสองวันก่อนตัดสินใจสินค้าที่มีราคาสูง วิธีนี้ทำให้มีเวลาตรวจสอบว่าแรงอยากยังคงอยู่หรือเป็นเพียงอารมณ์ชั่วครวญ อย่างไรก็ตามไม่ควรให้ระบบแนะนำสินค้าเป็นตัวกำหนดว่าชีวิตควรต้องการอะไร เพราะเป้าหมาย ความพอดี และความรับผิดชอบเป็นเรื่องที่มนุษย์ต้องพิจารณาเอง เมื่อใช้ข้อมูลประกอบปัญญาอย่างเหมาะสม ผู้ปฏิบัติจะเห็นพฤติกรรมของตนชัดเจน ลดรายจ่ายที่สร้างภาระ และเปลี่ยนความสุขจากการได้สิ่งใหม่มาเป็นความมั่นคงและความพอใจในชีวิตที่สมดุล

### 1.2.2 พิจารณาความยึดมั่นลดการเปรียบเทียบสร้างใจพออย่างรู้เท่าทันตนเอง

ความทุกข์จำนวนมากไม่ได้เกิดจากการขาดสิ่งจำเป็น แต่เกิดจากการยึดมั่นว่าตนต้องมี ต้องเป็น หรือต้องได้รับเหมือนบุคคลอื่น การปฏิบัติจริงจึงควรฝึกสังเกตช่วงเวลาที่เกิดการเปรียบเทียบ เช่น เห็นความสำเร็จ รายได้ ทรัพย์สิน การท่องเที่ยว หรือภาพชีวิตที่ดูสมบูรณ์ของผู้อื่นในสื่อออนไลน์ แล้วเกิดความรู้สึกว่าชีวิตของตนด้อยกว่า แทนที่จะปล่อยให้อารมณ์นั้นขยายตัว ผู้ปฏิบัติควรหยุดรับรู้ภาพที่เห็นเป็นเพียงส่วนหนึ่งของชีวิตผู้อื่น ไม่ใช่ความจริงทั้งหมด จากนั้นกลับมาพิจารณาทรัพยากร หน้าที่ คุณค่า และเป้าหมายของตนเอง หลักพุทธธรรมช่วยให้เห็นว่าความสุขที่ผูกติดกับการเปรียบเทียบย่อมเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ เพราะจะมีบุคคลหรือสิ่งใหม่ให้เปรียบเทียบต่อไปไม่สิ้นสุด ในยุค AI ระบบแนะนำเนื้อหาอาจยิ่งนำเสนอสิ่งที่กระตุ้นความสนใจและความอยาก ผู้ใช้จึงควรจัดการสิ่งแวดล้อมดิจิทัล เช่น จำกัดเวลาการใช้สื่อ ปิดบัญชีที่กระตุ้นความไม่พอใจ หรือเลือกติดตามเนื้อหาที่ส่งเสริมการเรียนรู้ เมื่อความยึดมั่นลดลง ใจจะมีพื้นที่สำหรับความพอประมาณ ความกตัญญู และการเห็นคุณค่าของสิ่งที่มีอยู่จริงมากขึ้น

**1) หยุดเปรียบเทียบชีวิตตนกับภาพคนอื่นออนไลน์ทันที** -การเข้าใจทุกข์อย่างถูกต้องควรเริ่มจากการรู้ทันว่า ความรู้สึกด้อยค่าไม่ได้เกิดจากชีวิตของตนเพียงอย่างเดียว แต่บางครั้งเกิดจากการนำตนเองไปเปรียบเทียบกับภาพที่ผู้อื่นเลือกนำเสนอในสื่อออนไลน์ การปฏิบัติจริงตามแนวทางการคลายทุกข์เพื่อสร้างความสุขในมนุษย์ คือ เมื่อเห็นเพื่อนหรือบุคคลอื่นมีรายได้สูง เดินทางต่างประเทศ ซื้อบ้าน หรือประสบความสำเร็จแล้วเกิดความน้อยใจ ควรหยุดดูสื่อชั่วคราวและเตือนตนเองว่า สิ่งที่เห็นเป็นเพียงบางส่วนของชีวิตเขา จากนั้นกลับมาพิจารณาหน้าที่ ทรัพยากร ความสามารถ และเป้าหมายของตนเอง เช่น หากตนกำลังเก็บเงินเพื่อดูแลครอบครัว ก็ควรเห็นคุณค่าของความรับผิดชอบนั้นมากกว่าการแข่งขันด้านภาพลักษณ์ เมื่อฝึกเช่นนี้อย่างต่อเนื่อง ความทุกข์จากการเปรียบเทียบจะลดลง ใจจะสงบขึ้น และสามารถสร้างความสุขจากความก้าวหน้าที่เหมาะสมกับชีวิตของตนเองจริง ๆ

**2) พิจารณาคูณค่าตนก่อนยึดติดยอดโลกผู้ติดตามออนไลน์เสมอ** -ในสังคมไทยยุคดิจิทัล ความทุกข์อาจเกิดจากการผูกคุณค่าของตนเองไว้กับยอดโลก ยอดแชร์ หรือจำนวนผู้ติดตาม จนเมื่อได้รับการตอบรับน้อยก็รู้สึกว่าคุณค่าตนไม่มีคุณค่า การปฏิบัติจริงเพื่อคลายทุกข์จึงควรสังเกตอารมณ์หลังเผยแพร่ข้อความหรือ

ภาพ หากพบว่าตนเปิดดูยอดตอบรับซ้ำ ๆ หรือรู้สึกกังวลเมื่อไม่มีคนสนใจ ควรถอยออกจากหน้าจอและทบทวนว่า คุณค่าของชีวิตไม่ได้วัดด้วยตัวเลขเพียงอย่างเดียว ตัวอย่างเช่น แทนที่จะโพสต์เพื่อรอการยอมรับ อาจใช้สื่อออนไลน์เพื่อแบ่งปันความรู้ ประสบการณ์ หรือสิ่งที่เป็นประโยชน์โดยไม่คาดหวังผลตอบแทนทันที หาก AI หรือแพลตฟอร์มแนะนำเนื้อหาที่กระตุ้นการแข่งขันมากเกินไป ก็ควรลดการติดตามหรือปรับการตั้งค่าให้เหมาะสม เมื่อไม่ยึดติดกับการยอมรับจากโลกออนไลน์ ใจจะมีอิสระมากขึ้น เห็นคุณค่าตนเองจากการกระทำจริง และสร้างความสุขที่มั่นคงกว่าเดิม

**3) เลือกสิ่งแวดล้อมดิจิทัลที่ช่วยสร้างใจพออย่างมีสติ** -การลดความยึดมั่นและการเปรียบเทียบไม่ได้อาศัยเพียงความตั้งใจภายใน แต่ควรจัดสิ่งแวดล้อมดิจิทัลให้เอื้อต่อจิตใจด้วย การปฏิบัติจริงตามแนวทางการคลายทุกข์เพื่อสร้างความสุขในมนุษย์ เช่น หากพบว่าบัญชีบางประเภททำให้เกิดความอิจฉา ความอยาก หรือความรู้สึกว่าตนไม่ดีพอ ควรลดการติดตาม ปิดการแจ้งเตือน หรือกำหนดช่วงเวลาการใช้สื่อ แล้วเลือกติดตามเนื้อหาที่ส่งเสริมความรู้ สุขภาพ คุณธรรม หรือการพัฒนาตนเองแทน ตัวอย่างเช่น จากเดิมใช้เวลาช้อปปิ้งกับเนื้อหาที่เน้นการแข่งขันด้านทรัพย์สิน อาจเปลี่ยนไปติดตามเนื้อหาด้านการเรียนรู้ การทำงาน สุจริต การดูแลครอบครัว หรือการใช้ชีวิตอย่างพอประมาณ AI สามารถช่วยคัดกรองหรือแนะนำเนื้อหาได้ แต่ผู้ใช้ต้องกำหนดทิศทางด้วยตนเอง เมื่อสิ่งเร้าลดลง ใจจะมีพื้นที่เห็นคุณค่าของสิ่งที่มีอยู่จริง เกิดความกตัญญู ความพอประมาณ และความสุขที่ไม่ต้องแข่งขันกับใคร

### 1.2.3 เปลี่ยนแรงอยากเป็นพลังปัญญาสร้างสุขโดยไม่เบียดเบียนใครเพิ่ม

การรู้เหตุแห่งทุกข์ไม่ได้หมายถึงการกำจัดความอยากทั้งหมด แต่เป็นการเปลี่ยนแรงผลักดันของความอยากให้กลายเป็นความตั้งใจที่มีปัญญาและมีคุณค่าต่อชีวิต ตัวอย่างเช่น ความอยากมีรายได้มากขึ้นสามารถเปลี่ยนจากการแสวงหากำไรอย่างเร่งรีบไปเป็นการพัฒนาความรู้ ทักษะ และการทำงานสุจริต ความอยากได้รับการยอมรับสามารถเปลี่ยนเป็นการสร้างผลงานที่เป็นประโยชน์ และความอยากใช้เทคโนโลยีใหม่สามารถเปลี่ยนเป็นการเรียนรู้เพื่อช่วยแก้ปัญหาให้ผู้อื่น การปฏิบัติจริงจึงควรถามว่า ความต้องการนี้นำไปสู่การพัฒนาตนเองหรือการเบียดเบียนใครหรือไม่ หากเป็นความต้องการที่สร้างประโยชน์ สามารถวางแผนให้เหมาะสมและดำเนินการอย่างพอดี ในสังคมดิจิทัล AI สามารถช่วยค้นหาความรู้ วางแผนการเรียนรู้ ประเมินทางเลือก หรือจัดลำดับเป้าหมายได้ แต่มนุษย์ควรกำหนดคุณค่าที่ต้องการด้วยตนเอง เช่น ความสุจริต ความพอประมาณ ความรับผิดชอบ และประโยชน์ส่วนรวม เมื่อความอยากถูกกำกับด้วยสติและปัญญา พลังเดิมที่เคยสร้างความกังวลและการแข่งขันสามารถเปลี่ยนเป็นแรงพัฒนาชีวิต ทำให้ความสุขเกิดจากความก้าวหน้าที่ไม่ทำร้ายตนเอง ผู้อื่น และสังคมในระยะยาว

**1) ผู้เขียนเปลี่ยนความอยากเป็นแรงพัฒนาชีวิตด้วยปัญญาอย่างสร้างสรรค์** -ผู้เขียนได้นำแนวคิดการรู้เหตุแห่งทุกข์มาปฏิบัติจริง โดยไม่มองความอยากว่าเป็นสิ่งที่ต้องกำจัดทั้งหมด แต่ใช้สติวิเคราะห์ว่าแรงปรารถนาใดสามารถเปลี่ยนเป็นพลังสร้างสรรค์ได้ เช่น ความต้องการความก้าวหน้าในชีวิตถูกเปลี่ยนเป็นแรงจูงใจในการศึกษา ค้นคว้า พัฒนาความรู้ และสร้างผลงานที่เป็นประโยชน์ต่อสังคม แทนการแสวงหาความสำเร็จด้วยการแข่งขันหรือการเอาเปรียบผู้อื่น ในยุคดิจิทัลและ AI ผู้เขียนใช้เทคโนโลยีช่วยค้นคว้าความรู้ วิเคราะห์ข้อมูล และพัฒนางานอย่างเป็นระบบ แต่ยังคงใช้ปัญญาของมนุษย์กำกับเป้าหมาย

และตรวจสอบผลกระทบ แนวทางนี้นำเสนอองค์ความรู้ร่วมสมัยที่เชื่อมพุทธธรรมกับพฤติกรรมมนุษย์และเทคโนโลยี พร้อมสะท้อนความคิดริเริ่มจากประสบการณ์จริงของผู้เขียน โดยเสนอว่าความอยากรสามารถเปลี่ยนคุณภาพได้ หากได้รับการกำกับด้วยความสุจริต ความพอดี และความรับผิดชอบ จึงนำไปสู่ความสุขที่เกิดจากการพัฒนาตนเองโดยไม่สร้างทุกข์เพิ่มแก่ผู้อื่น

**2) ผู้เขียนบูรณาการประสบการณ์สร้างผลงานกับความพอดีและประโยชน์ส่วนรวมอย่างต่อเนื่อง** -ผู้เขียนได้นำประสบการณ์จากการศึกษา การทำงาน และการสร้างผลงานทางวิชาการมาพิจารณาควบคู่กับหลักการคล้ายทุกข์ โดยพบว่าความต้องการสร้างความสำเร็จจะเป็นพลังเชิงบวกได้เมื่อไม่ยึดติดกับชื่อเสียง การแข่งขัน หรือผลตอบแทนเพียงด้านเดียว การปฏิบัติจริงจึงกำหนดเป้าหมายการทำงานให้เชื่อมโยงทั้งการพัฒนาความรู้ของตนเองและประโยชน์ที่ผู้อื่นสามารถนำไปใช้ได้ เช่น การพัฒนาเนื้อหาความรู้ การประยุกต์ AI สนับสนุนการศึกษา และการจัดระบบองค์ความรู้เพื่อช่วยให้ผู้เรียนเข้าถึงข้อมูลได้ง่ายขึ้น ผู้เขียนใช้ AI ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการรวบรวม วิเคราะห์ และจัดหมวดหมู่ข้อมูล แต่ตรวจสอบสาระและตัดสินคุณค่าด้วยตนเอง กระบวนการดังกล่าวสะท้อนการสอดแทรกความคิดริเริ่มและประสบการณ์ของผู้เขียนเข้าสู่องค์ความรู้โดยตรง ทั้งยังแสดงความลุ่มลึกจากการพิจารณาความสัมพันธ์ระหว่างแรงจูงใจภายใน พฤติกรรม ผลลัพธ์ และผลกระทบต่อสังคม ทำให้ความสำเร็จไม่แยกออกจากความพอดี จริยธรรม และความสุขร่วมอย่างยั่งยืน

**3) ผู้เขียนใช้เอไอขยายศักยภาพโดยให้คุณธรรมกำกับเป้าหมายชีวิตเสมอ** -ผู้เขียนได้ปฏิบัติจริงโดยกำหนดให้ AI เป็นเครื่องมือเพิ่มศักยภาพในการเรียนรู้ การวิจัย การวิเคราะห์ทางเลือก และการจัดลำดับเป้าหมาย มิใช่เครื่องมือเร่งความอยากหรือสร้างการแข่งขันโดยปราศจากขอบเขต ก่อนนำเทคโนโลยีมาใช้ ผู้เขียนพิจารณาว่างานนั้นช่วยพัฒนาตนเอง มีประโยชน์ต่อผู้อื่น และไม่สร้างผลกระทบที่ขัดกับความสุจริต หรือความรับผิดชอบหรือไม่ เช่น การใช้ AI ช่วยสร้างทางเลือกหลายแนวทางแล้วนำมาวิเคราะห์ด้วยเหตุผล ประสบการณ์ และหลักพุทธธรรมก่อนตัดสินใจ กระบวนการนี้เสนอความรู้ที่สอดคล้องกับความก้าวหน้าทางวิชาการด้าน Human-AI Collaboration ขณะเดียวกันยังสอดแทรกแนวคิดของผู้เขียนว่าความฉลาดทางเทคโนโลยีจำเป็นต้องเดินคู่กับความสามารถกำกับความอยากของมนุษย์ ความละเอียดทางวิชาการจึงอยู่กับการเชื่อมระดับจิตใจ การตัดสินใจ เทคโนโลยี จริยธรรม และผลกระทบทางสังคมเข้าด้วยกัน ทำให้ AI สนับสนุนความสุขและการพัฒนาชีวิตโดยไม่กลายเป็นเครื่องมือสร้างทุกข์รูปแบบใหม่

### 1.3 พัฒนาสติและปัญญาสู่การรับมือโลกดิจิทัล

การพัฒนาสติและปัญญาเป็นแนวทางสำคัญในการช่วยให้มนุษย์อยู่กับความเปลี่ยนแปลงของโลกดิจิทัลโดยไม่ถูกเทคโนโลยีครอบงำ เพราะปัจจุบันมนุษย์ต้องรับข้อมูลจำนวนมากในแต่ละวัน ทั้งข่าวสาร ความคิดเห็น โฆษณา และข้อความจากบุคคลอื่น หากขาดสติอาจเกิดการตอบสนองอย่างรวดเร็วโดยไม่พิจารณาผลที่ตามมา เช่น การส่งข้อความด้วยความโกรธ การแชร์ข้อมูลที่ยังไม่ได้ตรวจสอบ หรือการตัดสินใจซื้อสินค้าเพราะอารมณ์ชั่วขณะ พุทธธรรมให้ความสำคัญกับการฝึกจิตให้มีความตั้งมั่นและรู้เท่าทันสิ่งที่เกิดขึ้น การมีสติไม่ได้หมายถึงการไม่คิดหรือไม่ใช้เทคโนโลยี แต่หมายถึงการรู้ว่าขณะนี้กำลังคิดอะไร รู้สึกอย่างไร และกำลังจะทำอะไร แล้วสามารถเลือกการกระทำที่เหมาะสมได้ ในกรอบ “ทฤษฎีคล้ายทุกข์เพื่อ

สร้างความสุขในมนุษย์” สติทำหน้าที่เหมือนจุดพักระหว่างสิ่งเร้ากับการตอบสนอง ทำให้มนุษย์ไม่จำเป็นต้องทำตามอารมณ์ทันที ตัวอย่างเช่น เมื่อได้รับความคิดเห็นที่ไม่ถูกใจในสื่อสังคมออนไลน์ อาจหยุดอ่านซ้ำและตรวจสอบอารมณ์ของตนเองก่อนตอบ หากพบที่กำลังโกรธก็อาจเว้นระยะก่อนสื่อสาร การใช้ AI สามารถช่วยสนับสนุนการฝึกเช่นนี้ได้ เช่น โปรแกรมเตือนให้พักจากหน้าจอ ระบบบันทึกอารมณ์ หรือเครื่องมือที่ชวนให้ผู้ใช้ทบทวนก่อนทำกิจกรรมบางอย่าง อย่างไรก็ตาม AI ไม่สามารถแทนที่การฝึกสติของมนุษย์ได้ เพราะการเปลี่ยนแปลงที่แท้จริงต้องเกิดจากการเรียนรู้และฝึกปฏิบัติด้วยตนเอง แนวคิดด้านการฝึกสติและการรับมือความเครียดชี้ให้เห็นว่าการกลับมาใส่ใจกับประสบการณ์ปัจจุบันสามารถช่วยให้มนุษย์มองความคิดและอารมณ์โดยไม่จำเป็นต้องถูกอารมณ์เหล่านั้นลากไปทันที ดังนั้นการสร้างความสุขในยุคดิจิทัลจึงไม่ใช่การหลีกเลี่ยงเทคโนโลยี แต่คือการสร้างความสามารถภายในให้มนุษย์ใช้เทคโนโลยีอย่างรู้ตัว เมื่อมีสติ ความเร็วของโลกดิจิทัลจะไม่จำเป็นต้องกลายเป็นความเร่งรีบของจิตใจ และเมื่อมีปัญหา มนุษย์จะสามารถเลือกได้ว่าสิ่งใดควรรับ สิ่งใดควรวาง และสิ่งใดควรนำมาใช้เพื่อพัฒนาชีวิต (พระสุธีรัตนบัณฑิต (สุทธิย อาภากร), 2558, รูปแบบการเสริมสร้างสุขภาวะและการเรียนรู้ของสังคมตามแนวพระพุทธศาสนา; Wallace, 2006, Contemplative Science: Where Buddhism and Neuroscience Converge)



แผนภาพที่ 1.3 พัฒนาสติและปัญญาสู่การรับมือโลกดิจิทัล

จากแผนภาพแสดงให้เห็นว่า การฝึกให้รู้ตัวและคิดอย่างรอบคอบก่อนตอบสนองต่อสิ่งต่าง ๆ ในโลกดิจิทัล เพราะข้อมูล ข่าวสาร และสิ่งเร้าบนสื่อออนไลน์เกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว หากขาดสติ เราอาจส่งข้อความด้วยความโกรธ แชร์ข้อมูลโดยไม่ตรวจสอบ หรือใช้ง่ายตามอารมณ์ได้ การมีสติจึงช่วยให้รู้ว่า “ขณะนี้กำลังคิด รู้สึก และกำลังจะทำอะไร” ส่วนปัญญาช่วยให้พิจารณาว่าสิ่งใดควรรับ สิ่งใดควรวาง และสิ่ง

ใดมีประโยชน์ต่อชีวิต หลักปรัชญาสมุบัติทำให้เห็นความสัมพันธ์ของเหตุและผล ตั้งแต่เวทนาไปสู่ต้นหาและอุปาทาน จึงสามารถนำมาใช้สังเกตกระบวนการของใจได้ ขณะเดียวกัน แนวคิดพุทธปัญญาประดิษฐ์เสนอให้ AI เป็นเครื่องมือช่วยส่งเสริมสติและปัญญา แต่ไม่ควรแทนที่การฝึกของมนุษย์ ดังนั้น เป้าหมายคือ ใช้เทคโนโลยีอย่างรู้ตัว ไม่ปล่อยให้เทคโนโลยีควบคุมจิตใจ

### 1.3.1 หยุดก่อนตอบรู้ทันอารมณ์เลือกการกระทำด้วยสติและปัญญาอย่างเหมาะสม

การฝึกสติในสังคมยุคดิจิทัลควรเริ่มจากการสร้างช่วงหยุดระหว่างสิ่งเร้ากับการตอบสนอง เพราะความทุกข์จำนวนมากเกิดขึ้นจากการตอบโต้ทันทีเมื่อได้รับข่าว ข้อความ ความคิดเห็น หรือเหตุการณ์ที่ไม่เป็นไปตามความคาดหวัง การปฏิบัติจริงตามแนวทางการคลายทุกข์เพื่อสร้างความสุขในมนุษย์จึงควรฝึกสังเกตตนเองว่า ขณะนี้กำลังโกรธ กลัว อิจฉา กังวล หรืออยากเอาชนะหรือไม่ ก่อนพิมพ์ข้อความ แสดงความคิดเห็น แชร์ข้อมูล หรือดำเนินการใดควรเว้นระยะสั้น ๆ เพื่อให้จิตมีโอกาสดูกลับมาพิจารณาผลที่จะเกิดขึ้น เช่น เมื่อถูกวิจารณ์ในสื่อออนไลน์ ไม่ควรรีบตอบด้วยถ้อยคำรุนแรง แต่ควรอ่านอย่างสงบ แยกข้อเท็จจริงออกจากอารมณ์ และเลือกตอบเฉพาะสิ่งที่ เป็นประโยชน์ วิธีนี้ช่วยลดการสร้างทุกข์ใหม่ทั้งแก่ตนเองและผู้อื่นในโลก AI ผู้ใช้สามารถตั้งระบบเตือนเวลาพักหน้าจอ ใช้เครื่องมือช่วยตรวจถ้อยคำก่อนส่ง หรือให้ AI ช่วยเสนอรูปแบบการสื่อสารที่สุภาพได้ แต่การตัดสินใจต้องยังอยู่ภายใต้สติของมนุษย์ เมื่อฝึกหยุดก่อนตอบอย่างสม่ำเสมอ ความเร็วของเทคโนโลยีจะไม่บังคับให้จิตใจเร่งรีบตามไปด้วย มนุษย์จะสามารถรักษาความสงบ ลดความขัดแย้ง และเปลี่ยนการใช้ดิจิทัลให้เป็นพื้นที่แห่งการเรียนรู้และความสัมพันธ์ที่ดีขึ้น

1) หยุดก่อนตอบเพื่อให้สตินำอารมณ์ในโลกออนไลน์เสมอ -การพัฒนาสติและปัญญาเพื่อรับมือโลกดิจิทัลควรเริ่มจากการสร้างช่วงหยุดก่อนตอบสนองต่อสิ่งที่มากระทบใจ ตัวอย่างการปฏิบัติจริงตามแนวทางการคลายทุกข์เพื่อสร้างความสุขในมนุษย์ เมื่อได้รับข้อความตำหนิหรือความคิดเห็นที่ไม่ตรงกับตนเองในสื่อออนไลน์ ไม่ควรรีบพิมพ์ตอบทันที แต่ควรหยุดอ่านซ้ำ หายใจลึก ๆ และสังเกตว่าขณะนั้นกำลังโกรธ น้อยใจ หรืออยากเอาชนะหรือไม่ จากนั้นจึงแยกข้อเท็จจริงออกจากอารมณ์และพิจารณาว่าจำเป็นต้องตอบหรือไม่ หากตอบควรใช้ถ้อยคำที่สุภาพและมุ่งแก้ปัญหา ไม่เพิ่มความขัดแย้ง วิธีนี้ช่วยให้ผู้ปฏิบัติไม่ตกเป็นทาสของอารมณ์ชั่วขณะ และไม่สร้างทุกข์ใหม่ให้ตนเองหรือผู้อื่น เมื่อฝึกเป็นประจำ ความเร็วของสื่อดิจิทัลจะไม่กลายเป็นความเร่งรีบของจิตใจ และสามารถใช้อุปกรณ์อย่างสงบ มีเหตุผล และสร้างความสัมพันธ์ที่ดีขึ้นได้

2) สังเกตอารมณ์ก่อนแชร์ข้อมูลเพื่อลดทุกข์จากการตอบสนองรวดเร็วเกินไป -ในสังคมยุคดิจิทัล ข่าวสารและข้อความสามารถแพร่กระจายได้ภายในเวลาไม่นาน หากผู้ใช้อวดสติอาจส่งต่อข้อมูลเพราะความตกใจ ความโกรธ หรือความกลัวโดยยังไม่ได้ตรวจสอบ การปฏิบัติจริงเพื่อคลายทุกข์จึงควรหยุดก่อนกดแชร์แล้วถามตนเองว่า ข้อมูลนี้ทำให้เกิดอารมณ์อะไร มีหลักฐานเพียงพอหรือไม่ และการส่งต่อจะสร้างประโยชน์หรือเพิ่มความสับสนให้ผู้อื่น ตัวอย่างเช่น เมื่อได้รับข้อความเตือนภัยหรือข่าวที่กล่าวหาบุคคลใดบุคคลหนึ่ง ไม่ควรส่งต่อทันทีเพียงเพราะคนจำนวนมากกำลังพูดถึง แต่ควรตรวจสอบที่มาและพิจารณาผลกระทบก่อน AI สามารถช่วยสรุปประเด็นหรือช่วยตรวจถ้อยคำได้ แต่ผู้ใช้อาจต้องเป็นผู้รับผิดชอบการตัดสินใจ

สุดท้าย การฝึกหยุดและตรวจอารมณ์ก่อนแชร์ช่วยให้เกิดปัญญาในการใช้ข้อมูล ลดความขัดแย้ง และป้องกันไม่ให้ตนเองมีส่วนสร้างทุกข์แก่สังคมโดยไม่ตั้งใจ

**3) ใช้เอไอช่วยทบทวนแต่ให้มนุษย์ควบคุมการตัดสินใจเสมอ** -การใช้ AI เพื่อสนับสนุนสติควรอยู่ในลักษณะของผู้ช่วย ไม่ใช่ผู้ตัดสินใจแทนมนุษย์ ตัวอย่างการปฏิบัติจริง เมื่อรู้สึกโกรธและต้องการส่งข้อความตอบโต้ อาจใช้ AI ช่วยปรับถ้อยคำให้สุภาพ ช่วยสรุปประเด็น หรือเสนอทางเลือกในการสื่อสารหลายแบบ จากนั้นผู้ใช้ต้องกลับมาพิจารณาด้วยตนเองว่า ข้อความใดเหมาะสมกับบริบทและไม่สร้างความเสียหายเพิ่มเติม อีกตัวอย่างหนึ่งคือการตั้งระบบเตือนเวลาพักหน้าจอหรือเตือนเมื่อใช้งานต่อเนื่องนานเกินไป เพื่อให้มีช่วงกลับมาสังเกตกายและใจของตนเอง อย่างไรก็ตาม หากปล่อยให้ AI ตอบแทนทุกครั้ง ผู้ใช้อาจลดความสามารถในการพิจารณาด้วยตนเอง การปฏิบัติที่เหมาะสมจึงควรใช้เทคโนโลยีเป็นกระจกช่วยสะท้อนความคิด แล้วให้สติและปัญญาของมนุษย์เป็นผู้เลือกการกระทำ เมื่อทำได้เช่นนี้ AI จะช่วยลดความเร่งรีบและสนับสนุนความสุขโดยไม่ลดคุณค่าของการตัดสินใจด้วยตนเอง

### 1.3.2 ตรวจสอบข้อมูลก่อนเชื่อก่อนแชร์เพื่อป้องกันทุกข์จากความหลงผิดดิจิทัล

การพัฒนาปัญญาในโลกดิจิทัลจำเป็นต้องฝึกตรวจสอบข้อมูลก่อนเชื่อ ตัดสิน หรือส่งต่อ เพราะข้อมูลจำนวนมากอาจมีทั้งข้อเท็จจริง ความคิดเห็น การโฆษณา ข่าวดัดเบือน และเนื้อหาที่สร้างขึ้นด้วย AI หากรับข้อมูลโดยขาดการพิจารณา อาจเกิดความกลัว ความโกรธ ความเข้าใจผิด หรือความขัดแย้งโดยไม่จำเป็น การปฏิบัติจริงจึงควรเริ่มจากการถามว่า ข้อมูลนี้มาจากใคร มีหลักฐานหรือไม่ มีแหล่งอื่นยืนยันหรือไม่ และผู้เผยแพร่มีวัตถุประสงค์อะไร ตัวอย่างเช่น เมื่อได้รับข้อความเกี่ยวกับสุขภาพ การเงิน หรือข่าวสังคมที่สร้างความตื่นตระหนก ไม่ควรรีบแชร์เพียงเพราะตรงกับความเชื่อของตน แต่ควรตรวจสอบกับแหล่งที่น่าเชื่อถือและพิจารณาผลกระทบต่อผู้รับสารก่อน หลักพุทธธรรมช่วยให้ผู้ใช้ไม่ยึดติดกับข้อมูลเพียงเพราะชอบหรือไม่ชอบ แต่พิจารณาด้วยเหตุผลและความรับผิดชอบ AI สามารถช่วยเปรียบเทียบข้อมูล สรุปประเด็น หาความแตกต่างของแหล่งข่าว หรือช่วยตั้งคำถามตรวจสอบได้ แต่ผู้ใช้ต้องตระหนักว่า AI อาจผิดพลาดหรือสร้างข้อมูลที่ดูน่าเชื่อถือได้เช่นกัน เมื่อฝึกตรวจสอบอย่างสม่ำเสมอ ความรู้จะไม่กลายเป็นแหล่งสร้างความทุกข์ แต่จะพัฒนาเป็นปัญญาที่ช่วยให้มนุษย์ตัดสินใจอย่างรอบคอบ ปลอดภัย และไม่ส่งต่อความเสียหายสู่สังคม

**1) ตรวจสอบแหล่งข่าวก่อนเชื่อเพื่อลดความกลัวจากข้อมูลผิดเสมอ** -การพัฒนาสติและปัญญาเพื่อรับมือโลกดิจิทัลควรเริ่มจากการไม่เชื่อข้อมูลทันทีเพียงเพราะข้อความนั้นถูกส่งต่อจำนวนมากหรือสอดคล้องกับความคิดของตนเอง ตัวอย่างการปฏิบัติจริงตามแนวทางการคลายทุกข์เพื่อสร้างสุขในมนุษย์ เมื่อได้รับข่าวเกี่ยวกับสุขภาพ เศรษฐกิจ หรือเหตุการณ์ในสังคมที่ทำให้เกิดความตกใจ ควรหยุดอ่านอย่างมีสติแล้วตรวจสอบว่าใครเป็นผู้เผยแพร่ มีวันเวลาและหลักฐานชัดเจนหรือไม่ และมีแหล่งข้อมูลที่น่าเชื่อถืออื่นยืนยันหรือไม่ หากยังไม่แน่ใจควรดลส่งต่อ การกระทำเช่นนี้ช่วยลดความกลัว ความเข้าใจผิด และความวิตกกังวลที่เกิดจากข่าวบิดเบือน ในยุคที่ AI สามารถสร้างข้อความ ภาพ และเสียงได้เหมือนจริง

มากขึ้น การตรวจสอบแหล่งที่มาจึงมีความสำคัญยิ่งกว่าเดิม เมื่อฝึกเป็นนิสัย ผู้ใช้จะไม่ถูกข้อมูลชักนำง่าย สามารถรักษาความสงบของจิตใจ และใช้ปัญญาพิจารณาข้อเท็จจริงก่อนตัดสินใจทุกครั้ง

**2) เปรียบเทียบข้อมูลหลายด้านก่อนแชร์เพื่อลดความขัดแย้งในสังคมออนไลน์** -การรับข้อมูลจากแหล่งเดียวอาจทำให้เกิดความเข้าใจที่ไม่ครบถ้วนและนำไปสู่การตัดสินใจอื่นอย่างรวดเร็ว การปฏิบัติจริงเพื่อคลายทุกข์จึงควรเปิดดูข้อมูลจากหลายมุมมองก่อนแสดงความคิดเห็นหรือแชร์ต่อ ตัวอย่างเช่น เมื่อเห็นข่าวเกี่ยวกับบุคคลหรือเหตุการณ์ที่กำลังเป็นกระแส ไม่ควรรีบกล่าวหา สนับสนุน หรือประณามตามข้อความแรก ที่พบ แต่ควรตรวจสอบข่าวจากหลายแหล่ง แยกข้อเท็จจริงออกจากความคิดเห็น และพิจารณาว่ามีข้อมูลส่วนใดที่ยังไม่ชัดเจน หากใช้ AI อาจให้ช่วยสรุปความแตกต่างของแต่ละแหล่งหรือจัดประเด็นที่ต้องตรวจสอบเพิ่มเติม แต่ไม่ควรถือคำตอบจาก AI เป็นข้อยุติทันที วิธีนี้ช่วยลดการส่งต่อข้อมูลที่ผิด ลดการใช้ถ้อยคำรุนแรง และลดความขัดแย้งในสังคมออนไลน์ เมื่อผู้ใช้ฝึกคิดรอบด้านก่อนแชร์ จะเกิดความรับผิดชอบต่อข้อมูลมากขึ้น และช่วยให้โลกดิจิทัลเป็นพื้นที่ของการเรียนรู้แทนการขยายความโกรธหรือความแตกแยก

**3) ใช้เอไอช่วยตรวจสอบแต่ไม่มอบความเชื่อทั้งหมดให้ระบบ** -การใช้ AI เพื่อรับมือข้อมูลจำนวนมากสามารถช่วยลดภาระและเพิ่มความรวดเร็วในการตรวจสอบได้ แต่ต้องอยู่ภายใต้สติและปัญญาของผู้ใช้ ตัวอย่างการปฏิบัติจริง เมื่อได้รับบทความหรือข้อความที่มีข้อมูลซับซ้อน อาจใช้ AI ช่วยสรุปใจความ เปรียบเทียบประเด็น หรือเสนอคำถามสำหรับตรวจสอบต่อ จากนั้นควรกลับไปดูแหล่งต้นฉบับและพิจารณาว่าคำตอบของ AI มีหลักฐานรองรับหรือไม่ เพราะระบบอาจสร้างข้อมูลที่ดูสมเหตุสมผลแต่ไม่ถูกต้อง หากพบข้อมูลเกี่ยวกับสุขภาพ การเงิน หรือเรื่องสำคัญต่อชีวิต ก็ควรตรวจสอบกับแหล่งที่เชื่อถือได้ก่อนตัดสินใจทุกครั้ง การปฏิบัติเช่นนี้ทำให้ AI เป็นเครื่องมือเสริมปัญญา ไม่ใช่เครื่องมือแทนการคิดของมนุษย์ เมื่อผู้ใช้รู้จักตรวจสอบทั้งข้อมูลภายนอกและคำตอบจากระบบอย่างมีสติ ก็จะลดความหลงผิด ป้องกันการตัดสินใจที่สร้างทุกข์ และรักษาความรับผิดชอบต่อการใช้เทคโนโลยีได้อย่างเหมาะสม

### 1.3.3 กำหนดขอบเขตใช้เทคโนโลยีเพื่อรักษาสมดุลกายใจและสุขที่ยั่งยืน

การใช้เทคโนโลยีอย่างมีสติไม่ได้หมายถึงการปฏิเสธโลกดิจิทัล แต่หมายถึงการกำหนดขอบเขตให้เทคโนโลยีทำหน้าที่สนับสนุนชีวิตแทนที่จะเข้ามาควบคุมเวลา ความสนใจ และอารมณ์ของมนุษย์ การปฏิบัติจริงตามแนวทางการคลายทุกข์เพื่อสร้างความสุขจึงควรกำหนดเวลาใช้งานหน้าจอ แบ่งช่วงสำหรับทำงาน พักผ่อนอยู่กับครอบครัว ออกกำลังกาย เรียนรู้ และฝึกจิตอย่างสมดุล เช่น ไม่ใช้โทรศัพท์ระหว่างรับประทานอาหาร ลดการใช้งานก่อนนอน หรือกำหนดช่วงเวลาที่ไม่รับการแจ้งเตือนจากแอปพลิเคชัน การกระทำเหล่านี้ช่วยให้มนุษย์กลับมาเห็นความสำคัญของสิ่งที่อยู่ตรงหน้าและลดการถูกดึงความสนใจอย่างต่อเนื่อง ในสังคมยุค AI ผู้ใช้สามารถใช้ระบบช่วยจัดตารางงาน เตือนเวลาพัก สรุปรงาน หรือคัดกรองข้อมูลที่ไม่จำเป็น เพื่อคืนเวลาให้แก่กิจกรรมที่มีคุณค่ามากขึ้น อย่างไรก็ตามไม่ควรให้ AI จัดการชีวิตทั้งหมดจนมนุษย์สูญเสียความสามารถในการเลือกด้วยตนเอง ปัญญาจึงทำหน้าที่กำหนดว่าเทคโนโลยีใดควรใช้ ใช้เมื่อใด และใช้เพื่อเป้าหมายอะไร เมื่อมนุษย์มีขอบเขตที่เหมาะสม ย่อมลดความเหนื่อยล้าทางดิจิทัล รักษาสุขภาพกายใจ มีเวลาสร้างความสัมพันธ์ และค้นพบความสุขจากชีวิตจริงมากขึ้น ทำให้เทคโนโลยีกลายเป็นเครื่องมือแห่งความพอดีแทนที่จะเป็นต้นเหตุของความทุกข์เพิ่ม

1) ผู้เขียนกำหนดขอบเขตเทคโนโลยีเพื่อรักษาสมดุลชีวิตอย่างมีสติยั่งยืน -ผู้เขียนได้นำแนวคิด การกำหนดขอบเขตการใช้เทคโนโลยีมาปฏิบัติจริง โดยจัดเวลาให้ชัดเจนระหว่างงาน การเรียนรู้ การพักผ่อน ครอบครัวย และการฝึกจิต เพื่อลดการถูกดึงความสนใจจากหน้าจออย่างต่อเนื่อง เช่น กำหนดช่วงไม่ใช้ โทรศัพท์ระหว่างรับประทานอาหาร ลดการใช้งานก่อนนอน และปิดการแจ้งเตือนที่ไม่จำเป็น แนวทางนี้ สะท้อนความรู้ร่วมสมัยด้านสุขภาวะดิจิทัลและการจัดการความสนใจ ซึ่งมีความสำคัญมากขึ้นในยุค AI ผู้เขียนยังนำประสบการณ์จริงมาสังเคราะห์เป็นหลักว่า เทคโนโลยีควรถูกใช้เพื่อคืนเวลาและพลังให้มนุษย์ มิใช่แย่งชิงเวลาไปจากชีวิตจริง การกำหนดขอบเขตจึงไม่ใช่การต่อต้านเทคโนโลยี แต่เป็นการจัดการ ความสัมพันธ์ใหม่ระหว่างมนุษย์กับดิจิทัลอย่างมีเหตุผล ทำให้เกิดความสมดุลทางกาย ใจ ความสัมพันธ์ และ การทำงาน พร้อมลดความเหนื่อยล้าจากข้อมูลและเพิ่มคุณภาพชีวิตอย่างยั่งยืน

2) ผู้เขียนประยุกต์เอไอช่วยจัดเวลาโดยไม่ลดอิสระการตัดสินใจของมนุษย์ -ผู้เขียนได้ใช้ AI เป็นเครื่องมือช่วยจัดตารางงาน สรุปภารกิจ จัดลำดับความสำคัญ และเตือนเวลาพัก เพื่อให้สามารถบริหาร เวลาได้มีประสิทธิภาพมากขึ้น แต่ยังคงรักษาหลักสำคัญว่ามนุษย์ต้องเป็นผู้กำหนดเป้าหมายและขอบเขตของ การใช้เทคโนโลยีด้วยตนเอง ตัวอย่างการปฏิบัติจริง คือ การใช้ AI ช่วยแยกงานเร่งด่วนออกจากงานสำคัญ แล้วผู้เขียนพิจารณาอีกครั้งว่างานใดควรทำ งานใดควรเลื่อน และช่วงเวลาใดควรสงวนไว้สำหรับครอบครัว การพักผ่อน หรือการพัฒนาจิตใจ แนวทางนี้สะท้อนความก้าวหน้าทางวิชาการด้าน Human-AI Collaboration โดยไม่ลดทอนความเป็นมนุษย์ ผู้เขียนได้สอดแทรกประสบการณ์ของตนเองในการควบคุม การใช้เทคโนโลยีไม่ให้กลายเป็นภาระ และพัฒนาเป็นข้อเสนอเชิงลึกว่า ประสิทธิภาพที่ดีต้องเดินคู่กับ เสรีภาพในการเลือก คุณภาพชีวิต และความรับผิดชอบ มิใช่วัดเพียงความเร็วหรือปริมาณงานที่เพิ่มขึ้น

3) ผู้เขียนสังเคราะห์สมดุลดิจิทัลเชื่อมโยงกายใจความสัมพันธ์และคุณค่าชีวิตอย่างเป็นระบบ - ผู้เขียนได้พัฒนามุมมองที่ลุ่มลึกขึ้นจากประสบการณ์จริง โดยไม่ได้พิจารณาการใช้เทคโนโลยีเพียงด้าน ประสิทธิภาพ แต่เชื่อมโยงถึงผลต่อสุขภาพกาย อารมณ์ ความสัมพันธ์ สมาธิ และความหมายของชีวิตร่วมกัน ตัวอย่างเช่น หากการใช้หน้าจอมากทำให้นอนดึก สมาธิลด และมีเวลาพูดคุยกับครอบครัวน้อยลง ผู้เขียนจะ ไม่แค่เฉพาะเรื่องเวลาหน้าจอ แต่จะปรับทั้งตารางชีวิต สภาพแวดล้อมการทำงาน การแจ้งเตือน และกิจกรรม ที่ช่วยฟื้นฟูจิตใจ พร้อมใช้ AI เท่าที่จำเป็นเพื่อช่วยลดงานซ้ำซ้อน แนวทางนี้สะท้อนความคิดริเริ่มที่บูรณาการ พุทธธรรม สุขภาวะดิจิทัล และการจัดการเทคโนโลยีเข้าด้วยกันอย่างเป็นองค์รวม ผู้เขียนจึงเสนอว่าความสุข ยั่งยืนในยุค AI เกิดจากการใช้เทคโนโลยีอย่างพอดี รู้เป้าหมาย รู้ขอบเขต และรักษาพื้นที่สำหรับชีวิตจริง ซึ่ง เป็นการพัฒนาองค์ความรู้ที่มีทั้งความทันสมัย ประสบการณ์ตรง และความละเอียดทางวิชาการระดับสูง

## 1.4 สร้างความสุขด้วยเมตตาสู่ความสัมพันธ์ที่เกื้อกูล

การสร้างความสุขด้วยเมตตาและความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลเป็นอีกด้านหนึ่งของการคลายทุกข์ เพราะ มนุษย์ไม่ได้ดำรงชีวิตอยู่เพียงลำพัง สุขและความทุกข์ของคนหนึ่งสามารถเชื่อมโยงกับคนรอบข้างได้ทั้ง ในครอบครัว ที่ทำงาน และชุมชน เมื่อความสัมพันธ์เต็มไปด้วยการแข่งขัน การเปรียบเทียบ หรือความไม่ ไว้วางใจ ความเครียดและความโดดเดี่ยวก็มีโอกาสเพิ่มขึ้น แม้เทคโนโลยีจะทำให้มนุษย์ติดต่อกันได้ง่ายขึ้น แต่การเชื่อมต่อทางดิจิทัลไม่ได้หมายความว่า จะเกิดความเข้าใจและความเอื้ออาทรเสมอไป การปฏิบัติตาม

“ทฤษฎีคลายทุกข์เพื่อสร้างความสุขในมนุษย์” จึงควรให้ความสำคัญกับการลดความทุกข์ที่เกิดจากความขัดแย้งและการมองผู้อื่นเป็นคู่แข่งกัน โดยเริ่มจากการฝึกมองความต้องการและความรู้สึกของผู้อื่นด้วยความเข้าใจ ในครอบครัวอาจเริ่มจากการฟังโดยไม่รีบตัดสิน ในที่ทำงานอาจเริ่มจากการเคารพความคิดเห็นที่แตกต่าง และในสื่อออนไลน์อาจเริ่มจากการไม่ใช้ถ้อยคำรุนแรงเพียงเพราะเห็นต่างกัน AI สามารถสนับสนุนการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีได้ เช่น ช่วยแปลภาษา ช่วยให้ผู้คนเข้าถึงข้อมูลหรือการศึกษา และช่วยให้ผู้ที่อยู่ห่างไกลสามารถติดต่อกันได้ แต่การใช้ AI ต้องระวังไม่ให้ความสัมพันธ์ของมนุษย์ถูกลดเหลือเพียงการสื่อสารกับระบบอัตโนมัติ การออกแบบเทคโนโลยีที่คำนึงถึงมนุษย์ควรส่งเสริมให้ AI เป็นเครื่องมือที่ช่วยให้คนเข้าใจกันมากขึ้น ไม่ใช่เป็นเครื่องมือสร้างความขัดแย้งหรือกระตุ้นอารมณ์เพื่อเพิ่มการมีส่วนร่วม แนวคิดเรื่องความเมตตาและการเห็นแก่ประโยชน์ของผู้อื่นยังช่วยให้ความสุขไม่ถูกจำกัดอยู่ที่ผลประโยชน์ส่วนตน เมื่อมนุษย์ช่วยเหลือ แบ่งปัน และลดการทำร้ายกัน ความสุขที่เกิดขึ้นจะมีลักษณะเป็นความสุขร่วม ซึ่งช่วยลดความโดดเดี่ยวและสร้างความไว้วางใจในสังคม ดังนั้นการแสวงหาความสุขตามหลักพุทธธรรมจึงไม่ใช่เพียงการทำใจให้สงบ แต่รวมถึงการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีและการดำเนินชีวิตโดยไม่เพิ่มความทุกข์ให้แก่ผู้อื่น เมื่อเทคโนโลยีถูกใช้ภายใต้เมตตาและความรับผิดชอบ โลกดิจิทัลก็สามารถเป็นพื้นที่ของการเรียนรู้ การช่วยเหลือ และการเกื้อกูลกันได้มากขึ้น (พระมหาสุทิตย์ อาภากร (อบอูน), และคณะ, 2558, การสร้างและพัฒนาตัวชี้วัดความสุขของประชาชนตามหลักคำสอนของพระพุทธศาสนา: รายงานการวิจัย; Ricard, 2017, Altruism: The Power of Compassion to Change Yourself and the World)



แผนภาพที่ 1.4 สร้างความสุขด้วยเมตตาสู่ความสัมพันธ์ที่เกื้อกูล

จากแผนภาพแสดงให้เห็นว่า “สร้างความสุขด้วยเมตตาสู่ความสัมพันธ์ที่เกื้อกูล” เป็นการลดทุกข์จากความขัดแย้ง ความไม่เข้าใจ และการมองผู้อื่นเป็นคู่แข่งกัน โดยเริ่มจากการมีเมตตา เข้าใจความรู้สึก

ของผู้อื่น และเปิดใจรับฟังโดยไม่รีบตัดสิน จากนั้นจึงเคารพความคิดเห็นที่แตกต่าง ใช้ถ้อยคำสุภาพทั้งในชีวิตจริงและสื่อออนไลน์ พร้อมช่วยเหลือ แบ่งปัน และหลีกเลี่ยงการกระทำที่สร้างความเดือดร้อนแก่ผู้อื่น ในยุคดิจิทัล AI สามารถเป็นเครื่องมือช่วยเชื่อมโยงผู้คน เช่น การแปลภาษา การเรียนรู้ และการสื่อสารระหว่างคนที่อยู่ห่างไกล แต่ต้องใช้ด้วยความรับผิดชอบและไม่ปล่อยให้เทคโนโลยีลดคุณค่าของความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์ เมื่อทุกคนใช้เมตตาเป็นพื้นฐานในการคิด พูด และกระทำ จะช่วยสร้างความไว้วางใจ ลดความโดดเดี่ยว และเกิดความสุขร่วมในครอบครัว ที่ทำงาน ชุมชน และสังคม ทำให้เทคโนโลยีกลายเป็นพลังสนับสนุนความสัมพันธ์ที่อบอุ่น เกื้อกูล และยั่งยืนในระยะยาว

#### 1.4.1 ฝึกเมตตาเข้าใจผู้อื่นก่อนตัดสินเพื่อลดความขัดแย้งในความสัมพันธ์ประจำวัน

การสร้างความสุขที่เกื้อกูลควรเริ่มจากการฝึกมองผู้อื่นด้วยความเข้าใจแทนการรีบตัดสิน เพราะความทุกข์ในความสัมพันธ์จำนวนมากเกิดจากการตีความคำพูดหรือพฤติกรรมของผู้อื่นโดยใช้ความรู้สึกของตนเองเป็นศูนย์กลาง การปฏิบัติจริงตามแนวทางการคลายทุกข์เพื่อสร้างความสุขในมนุษย์จึงควรหยุดฟังให้ครบก่อนตอบ พิจารณาว่าอีกฝ่ายอาจมีข้อจำกัด ความกังวล หรือเหตุผลที่เราไม่เห็น เช่น เมื่อสมาชิกในครอบครัวพูดสั้นหรือมีอารมณ์ ไม่ควรรีบสรุปว่าไม่ให้เกียรติ แต่ควรถามด้วยถ้อยคำสงบและเปิดโอกาสให้เขาอธิบาย ในที่ทำงานควรรับฟังความคิดเห็นที่แตกต่างโดยแยกคนออกจากปัญหา และมุ่งแก้ไขประเด็นร่วมกันมากกว่าการเอาชนะ ในสื่อออนไลน์ยิ่งต้องระวัง เพราะข้อความสั้นอาจทำให้เข้าใจเจตนาคลาดเคลื่อนได้ง่าย AI สามารถช่วยปรับถ้อยคำให้สุภาพ ช่วยแปลภาษา หรือช่วยสรุปประเด็นก่อนการสื่อสาร แต่ผู้ใช้อย่างไรก็ตามต้องใส่ใจอารมณ์และบริบทของมนุษย์ เมื่อฝึกเมตตาและรับฟังอย่างสม่ำเสมอ ความขัดแย้งจะลดลง ความไว้วางใจจะเพิ่มขึ้น และความสุขจะไม่เกิดเฉพาะภายในตนเอง แต่ขยายไปสู่ครอบครัว ที่ทำงาน และชุมชนอย่างเป็นรูปธรรม

1) ฟังผู้อื่นให้ครบก่อนตัดสินด้วยเมตตาและความเข้าใจเสมอ -การสร้างความสุขด้วยเมตตาในชีวิตประจำวันควรเริ่มจากการฝึกฟังอย่างตั้งใจและไม่รีบตัดสินผู้อื่นจากคำพูดเพียงบางส่วน ตัวอย่างการปฏิบัติจริงตามแนวทางการคลายทุกข์เพื่อสร้างความสุขในมนุษย์ เมื่อสมาชิกในครอบครัวพูดด้วยน้ำเสียงหงุดหงิด ไม่ควรตอบโต้ทันทีหรือสรุปว่าอีกฝ่ายไม่เคารพ แต่ควรถามด้วยความสงบว่าเกิดปัญหาหรือมีความกังวลอะไรหรือไม่ การเปิดพื้นที่ให้อีกฝ่ายอธิบายช่วยให้มองเห็นเหตุของอารมณ์และลดความเข้าใจผิด ในสังคมไทยยุคดิจิทัลซึ่งการสื่อสารผ่านข้อความสั้นเกิดขึ้นบ่อย ผู้ใช้ควรระวังการตีความเจตนาจากตัวอักษรเพียงอย่างเดียว หากไม่แน่ใจควรถามเพิ่มเติมหรือเปลี่ยนไปสนทนาโดยตรง เมื่อฝึกฟังด้วยเมตตาอย่างต่อเนื่อง ความสัมพันธ์จะไม่ถูกควบคุมด้วยอารมณ์ชั่วขณะ แต่พัฒนาไปสู่ความไว้วางใจ ความเข้าใจ และความสุขร่วมที่ช่วยลดทุกข์ทั้งตนเองและคนรอบข้าง

2) แยกคนออกจากปัญหาเพื่อร่วมแก้ความขัดแย้งอย่างสร้างสรรค์เสมอ -การคลายทุกข์ในความสัมพันธ์ควรฝึกมองว่า ความเห็นต่างไม่ได้หมายความว่าอีกฝ่ายเป็นศัตรูหรือเป็นคนไม่ดี การปฏิบัติจริงในที่ทำงานหรือชุมชนจึงควรแยกตัวบุคคลออกจากประเด็นปัญหา ตัวอย่างเช่น เมื่อเพื่อนร่วมงานเสนอแนวทางที่ไม่ตรงกับความคิดของตน ไม่ควรกล่าวหาว่าเขาไม่เข้าใจงาน แต่ควรถามถึงเหตุผล ข้อมูล และผลที่แต่ละฝ่ายคาดหวัง แล้วพิจารณาร่วมกันว่าวิธีใดเกิดประโยชน์มากกว่า ในกลุ่มสนทนาออนไลน์ก็ควรใช้หลัก

เดียวกัน คือ ได้แย้งที่เนื้อหาโดยไม่โจมตีตัวบุคคล ไม่ประชด ไม่ประจาน และไม่ดึงเรื่องส่วนตัวมาใช้เอาชนะ หากอารมณ์เริ่มรุนแรงควรหยุดพักก่อนตอบ วิธีนี้เป็นการใช้เมตตาควบคู่กับปัญญา เพราะยังสามารถเห็นต่าง ได้โดยไม่เพิ่มความทุกข์ให้กัน เมื่อผู้ปฏิบัติให้ความสำคัญกับการแก้ปัญหามากกว่าการเอาชนะ ความขัดแย้ง จะลดลง และเกิดความร่วมมือที่เกื้อกูลมากขึ้น

**3) ใช้เทคโนโลยีช่วยสื่อสารแต่รักษาความอบอุ่นแบบมนุษย์ไว้เสมอ** -ในสังคมไทยยุคดิจิทัล เทคโนโลยีและ AI สามารถช่วยลดอุปสรรคในการสื่อสารได้มาก เช่น ช่วยแปลภาษา สรุปข้อความ หรือปรับ ถ้อยคำให้สุภาพ แต่การปฏิบัติจริงตามแนวทางการคลายทุกข์เพื่อสร้างความสุขในมนุษย์ควรใช้เครื่องมือ เหล่านี้เพียงเพื่อสนับสนุนความเข้าใจ ไม่ใช่แทนความสัมพันธ์ทั้งหมด ตัวอย่างเช่น เมื่อต้องตอบข้อความ สำคัญที่อาจทำให้อีกฝ่ายไม่สบายใจ อาจใช้ AI ช่วยเสนอถ้อยคำที่นุ่มนวล จากนั้นควรปรับข้อความให้ สะท้อนความจริงใจของตนเองก่อนส่ง หากเป็นเรื่องละเอียดอ่อนควรโทรศัพท์หรือพบกันเพื่อให้ได้ยินน้ำเสียง และเห็นความรู้สึกของกันและกัน การกระทำเช่นนี้ช่วยป้องกันความเข้าใจผิดจากการสื่อสารแบบสั้นและลด ระยะห่างทางอารมณ์ เทคโนโลยีจึงทำหน้าที่เชื่อมคน ไม่ใช่แทนคน เมื่อมนุษย์ยังคงใส่ใจ รับฟัง และแสดง ความเมตตาด้วยตนเอง ความสัมพันธ์จะมีความอบอุ่นและสร้างความสุขร่วมได้อย่างยั่งยืน

#### 1.4.2 ใช้การสื่อสารอย่างกรุณาสร้างพื้นที่ปลอดภัยทั้งออนไลน์และชีวิตจริงร่วมกันเสมอ

การคลายทุกข์ในความสัมพันธ์ไม่เพียงขึ้นอยู่กับสิ่งที่คิด แต่ขึ้นอยู่กับวิธีสื่อสารด้วย เพราะคำพูด สามารถเป็นทั้งเครื่องมือเยียวยาและเครื่องมือทำร้ายจิตใจ การปฏิบัติจริงจึงควรใช้ถ้อยคำที่ตรงประเด็น สุภาพ และไม่ลดคุณค่าของอีกฝ่าย แม้จะมีความคิดเห็นแตกต่างกัน เช่น แทนที่จะกล่าวว่า “คุณไม่เคยเข้าใจ อะไรเลย” อาจเปลี่ยนเป็น “ผมมองเรื่องนี้ต่างออกไปและอยากอธิบายเหตุผลเพิ่มเติม” วิธีนี้ช่วยลดการตั้ง การดและเปิดพื้นที่ให้เกิดการพูดคุยอย่างสร้างสรรค์ ในสังคมดิจิทัลควรหลีกเลี่ยงการประชด ดูหมิ่น การ ประจาน หรือแชร์ข้อมูลของผู้อื่นโดยไม่จำเป็น เพราะสิ่งเหล่านี้อาจสร้างบาดแผลและขยายความขัดแย้ง อย่างรวดเร็ว การใช้ AI สามารถช่วยตรวจทวนข้อความ เสนอถ้อยคำที่อ่อนโยน หรือช่วยแปลสารให้คนต่าง ภาษาเข้าใจกันได้ แต่ไม่ควรใช้ AI เพื่อผลิตข้อความโจมตี บ่นกระแส หรือกระตุ้นอารมณ์เพื่อเอาชนะผู้อื่น หลักพุทธธรรมทำให้การสื่อสารมีเป้าหมายมากกว่าการชนะ คือการไม่เพิ่มทุกข์ให้แก่กัน เมื่อการพูดและการ เขียนอยู่ภายใต้เมตตาและความรับผิดชอบ พื้นที่ดิจิทัลและชีวิตจริงจะปลอดภัยขึ้น ความสัมพันธ์มีคุณภาพ ขึ้น และความสุขร่วมจะค่อย ๆ เกิดจากการเคารพศักดิ์ศรีของทุกคน

**1) ใช้ถ้อยคำสุภาพลดความขัดแย้งสร้างความเข้าใจ** -การสร้างความสุขด้วยเมตตาควรเริ่มจาก การเลือกใช้คำพูดที่ช่วยลดความทุกข์ ไม่ใช่เพิ่มบาดแผลทางอารมณ์ ตัวอย่างการปฏิบัติจริงตามแนวทางการ คลายทุกข์เพื่อสร้างความสุขในมนุษย์ เมื่อมีความคิดเห็นไม่ตรงกันในครอบครัวหรือที่ทำงาน ไม่ควรใช้คำ ตำหนิ เช่น “คุณทำผิดตลอด” แต่ควรเปลี่ยนเป็นการบอกปัญหาและความต้องการอย่างตรงไปตรงมา เช่น “เรื่องนี้ทำให้ผมกังวล เรามาช่วยกันหาวิธีแก้ได้ไหม” การเปลี่ยนวิธีพูดเช่นนี้ช่วยให้อีกฝ่ายไม่รู้สึกถูกโจมตี และพร้อมรับฟังมากขึ้น ในสังคมไทยยุคดิจิทัล หลักเดียวกันควรใช้กับการแสดงความคิดเห็นในสื่อออนไลน์ โดยหลีกเลี่ยงการประชด ดูหมิ่น หรือใช้ถ้อยคำรุนแรงแม้จะเห็นต่างกัน เมื่อผู้ปฏิบัติฝึกสื่อสารอย่างมีเมตตา

จะช่วยลดความโกรธ ลดการตอบโต้ และเปลี่ยนความขัดแย้งให้เป็นโอกาสในการทำความเข้าใจกัน ทำให้ความสัมพันธ์มีความปลอดภัยและเกิดความสุขร่วมมากขึ้น

**2) หยุดก่อนส่งข้อความเพื่อตรวจอารมณ์และผลกระทบต่อผู้อื่น** -การสื่อสารผ่านช่องทางดิจิทัลมีความรวดเร็ว จึงทำให้มนุษย์มีโอกาสตอบสนองด้วยอารมณ์ก่อนใช้ปัญญาพิจารณาผลที่ตามมา การปฏิบัติจริงเพื่อคลายทุกข์จึงควรสร้างนิสัยหยุดก่อนกดส่ง โดยเฉพาะเมื่อกำลังโกรธ ไม่พอใจ หรือรู้สึกถูกดูหมิ่น ตัวอย่างเช่น เมื่อได้รับข้อความตำหนิในกลุ่มไลน์ ไม่ควรตอบทันทีด้วยถ้อยคำรุนแรง แต่ควรวางโทรศัพท์ชั่วคราว อ่านข้อความอีกครั้ง และถามตนเองว่า สิ่งที่จะส่งช่วยแก้ปัญหาหรือเพียงระบายอารมณ์ หากยังรู้สึกไม่สงบควรรอจนสามารถสื่อสารด้วยเหตุผลได้ก่อน ในกรณีที่ข้อความมีความละเอียดอ่อน อาจเปลี่ยนจากการพิมพ์เป็นการโทรศัพท์เพื่อป้องกันความเข้าใจผิด วิธีนี้ช่วยลดความขัดแย้งที่เกิดจากการตีความข้อความสั้น ๆ และลดการสร้างทุกข์ใหม่แก่ทั้งสองฝ่าย เมื่อฝึกหยุดและตรวจอารมณ์ก่อนสื่อสารอย่างสม่ำเสมอ พื้นที่ออนไลน์จะกลายเป็นพื้นที่ที่ปลอดภัยขึ้น และความสัมพันธ์สามารถดำเนินต่อด้วยความเคารพและเมตตา

**3) ใช้เอไอช่วยปรับถ้อยคำแต่คงความจริงใจของมนุษย์** -ในสังคมไทยยุคดิจิทัล AI สามารถช่วยให้การสื่อสารมีความสุภาพและลดความขัดแย้งได้ หากใช้อย่างมีสติและรับผิดชอบ ตัวอย่างการปฏิบัติจริงเมื่อจำเป็นต้องเขียนข้อความตอบบุคคลที่มีความคิดเห็นแตกต่าง อาจใช้ AI ช่วยตรวจโทนภาษา เสนอถ้อยคำที่อ่อนโยน หรือปรับประโยคที่อาจฟังเหมือนตำหนิให้เป็นภาษาที่สร้างสรรค์มากขึ้น จากนั้นผู้ใช้ควรอ่านและปรับอีกครั้งให้ตรงกับความรู้สึกและเจตนาที่แท้จริงของตนเอง ไม่ควรคัดลอกข้อความจาก AI ส่งทันทีโดยไม่พิจารณาบริบท และไม่ควรใช้ AI สร้างข้อความโจมตี ประชด หรือปั่นกระแสเพื่อเอาชนะผู้อื่น การใช้เทคโนโลยีเช่นนี้สอดคล้องกับการคลายทุกข์ เพราะช่วยลดการสื่อสารที่เกิดจากอารมณ์ แต่ยังคงให้มนุษย์รับผิดชอบต่อคำพูดของตนเอง เมื่อ AI ทำหน้าที่เพียงผู้ช่วย ความจริงใจ เมตตา และความเข้าใจระหว่างมนุษย์จะยังคงเป็นหัวใจของความสัมพันธ์ที่เกื้อกูล

#### 1.4.3 แบ่งปันช่วยเหลือสร้างความสุขร่วมเปลี่ยนเทคโนโลยีเป็นพลังเกื้อกูลสังคมอย่างยั่งยืน

ความสุขตามหลักพุทธธรรมไม่ได้จำกัดอยู่ที่ความพอใจส่วนตัว แต่สามารถขยายเป็นความสุขร่วมเมื่อมนุษย์รู้จักแบ่งปัน ช่วยเหลือ และใช้ความสามารถของตนลดความทุกข์ของผู้อื่น การปฏิบัติจริงอาจเริ่มจากเรื่องใกล้ตัว เช่น ช่วยผู้สูงอายุใช้บริการออนไลน์ สอนเด็กตรวจสอบข้อมูลก่อนเชื่อ แบ่งปันความรู้ที่เป็นประโยชน์ หรือช่วยเพื่อนร่วมงานแก้ปัญหาโดยไม่หวังผลตอบแทน ความช่วยเหลือเล็ก ๆ เหล่านี้สร้างความรู้สึกเชื่อมโยงและลดความโดดเดี่ยวทั้งผู้ให้และผู้รับ ในยุค AI เทคโนโลยีสามารถขยายพลังของเมตตาได้มากขึ้น เช่น ใช้ AI ช่วยแปลความรู้ให้คนต่างภาษา สร้างสื่อการเรียนรู้สำหรับผู้ที่ไม่เข้าถึงการศึกษาได้ยาก หรือช่วยจัดข้อมูลสำหรับงานอาสาสมัครและชุมชน แต่ควรระวังไม่ให้เทคโนโลยีลดความสัมพันธ์มนุษย์เหลือเพียงกระบวนการอัตโนมัติ การช่วยเหลือที่ดีควรยังมีการรับฟัง ความเข้าใจ และความรับผิดชอบต่อคนอยู่เสมอ เมื่อเทคโนโลยีถูกใช้เพื่อประโยชน์ร่วมมากกว่าการกระตุ้นการแข่งขัน เป็นเครื่องมือสนับสนุนความไว้วางใจ ความเอื้ออาทร

**1) ผู้เขียนใช้เอไอขยายการแบ่งปันความรู้สู่สังคมอย่างสร้างสรรค์ยั่งยืน** -ผู้เขียนได้นำเทคโนโลยีดิจิทัลและ AI มาปฏิบัติจริงเพื่อขยายการแบ่งปันองค์ความรู้ให้เข้าถึงผู้เรียน ผู้สูงอายุ ชุมชน และ

ผู้สนใจได้กว้างขึ้น เช่น ใช้ AI ช่วยสรุปเนื้อหา ปรับภาษาทำให้เข้าใจง่าย สร้างสื่อการเรียนรู้ และจัดหมวดหมู่ข้อมูลให้เหมาะกับผู้ใช้แต่ละกลุ่ม แนวทางนี้สะท้อนความรู้ที่ทันสมัยต่อความก้าวหน้าทางวิชาการ เพราะมีได้มอง AI เพียงเป็นเครื่องมือเพิ่มความเร็วในการทำงาน แต่เป็นเทคโนโลยีที่สามารถสนับสนุนการเข้าถึงความรู้และลดความเหลื่อมล้ำทางการเรียนรู้ได้ ผู้เขียนยังสอดแทรกประสบการณ์จากการจัดการศึกษา และการเผยแพร่ความรู้มาพัฒนาเป็นแนวคิดว่าการใช้ AI ที่มีคุณค่าควรเชื่อมประสิทธิภาพกับเมตตาและประโยชน์ส่วนรวม

2) ผู้เขียนพัฒนาการช่วยเหลือดิจิทัลโดยคงความสัมพันธ์มนุษย์เป็นศูนย์กลางเสมอ -ผู้เขียนได้ปฏิบัติจริงโดยใช้เทคโนโลยีช่วยอำนวยความสะดวกแก่ผู้อื่น แต่ไม่ปล่อยให้ระบบอัตโนมัติแทนที่ความเข้าใจระหว่างมนุษย์ทั้งหมด เช่น การช่วยผู้สูงอายุเรียนรู้การใช้บริการออนไลน์ การอธิบายขั้นตอนดิจิทัลด้วยภาษาง่าย หรือการใช้ AI ช่วยเตรียมคำอธิบายก่อนนำไปสอนด้วยตนเอง ผู้เขียนพบว่าความช่วยเหลือที่มีประสิทธิภาพไม่ได้เกิดจากข้อมูลที่ถูกต้องเพียงอย่างเดียว แต่ต้องมีการรับฟัง ความอดทน และการปรับวิธีสื่อสารให้เหมาะกับผู้รับแต่ละคน ประสบการณ์ดังกล่าวถูกนำมาสังเคราะห์เป็นข้อเสนอเชิงวิชาการว่า โดยให้ AI ลดภาระงานซ้ำซ้อน ขณะที่มนุษย์ทำหน้าที่สร้างความไว้วางใจ ตีความบริบท และรับผิดชอบผลลัพธ์

3) ผู้เขียนสังเคราะห์ความสุขร่วมจากเทคโนโลยีเมตตาและประโยชน์ส่วนรวมอย่างเป็นระบบ -ผู้เขียนได้พัฒนาแนวคิดจากการปฏิบัติจริงว่า ความสุขในยุค AI ไม่ควรวัดเพียงความสะดวก ผลผลิต หรือประโยชน์เฉพาะบุคคล แต่ควรพิจารณาว่าเทคโนโลยีนั้นช่วยลดทุกข์และเพิ่มโอกาสแก่ผู้อื่นได้เพียงใด ตัวอย่างเช่น การใช้ AI ช่วยจัดทำสื่อการเรียนรู้ที่เข้าถึงง่าย ช่วยแปลความรู้สำหรับผู้มีข้อจำกัดด้านภาษา หรือช่วยจัดข้อมูลสำหรับกิจกรรมชุมชนและงานอาสาสมัคร โดยผู้เขียนกำหนดหลักว่าทุกการใช้ต้องคำนึงถึงความถูกต้อง ความเป็นส่วนตัว ความเหมาะสม และผลกระทบต่อผู้รับสาร แนวทางนี้สะท้อนการคิดเชิงลึกที่เชื่อมระดับบุคคล ความสัมพันธ์ ชุมชน และเทคโนโลยีเข้าด้วยกัน ผู้เขียนจึงเสนอองค์ความรู้ว่า AI ที่สร้างคุณค่าควรเป็น “พลังเกื้อกูล” ซึ่งเพิ่มความสามารถของมนุษย์ในการแบ่งปันและช่วยเหลือ ทำให้ความสุขส่วนบุคคล

## 1.5 ใช้ปัญญาเลือกความสุขสู่การไม่สร้างทุกข์เพิ่ม

การใช้ปัญญาเลือกความสุขที่ไม่สร้างทุกข์เพิ่มเป็นขั้นตอนสำคัญของการดำเนินชีวิตในยุคดิจิทัล เพราะความสุขที่มนุษย์ได้รับจากสิ่งต่าง ๆ มีทั้งความสุขที่ช่วยให้ชีวิตดีขึ้นและความสุขที่เกิดขึ้นชั่วคราวแต่สร้างผลเสียในภายหลัง ตัวอย่างเช่น การพักผ่อนด้วยสื่อออนไลน์อาจช่วยลดความเครียดในช่วงสั้น ๆ แต่หากใช้จนติดเป็นประจำอาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพและประสิทธิภาพการทำงาน การซื้อสินค้าอาจทำให้รู้สึกดีในช่วงแรก แต่หากซื้อเกินกำลังอาจนำไปสู่หนี้สินและความกังวล ดังนั้นการแสวงหาความสุขตามหลักพุทธธรรมจึงควรพิจารณาทั้งความสุขในปัจจุบันและผลที่จะตามมาในอนาคต การปฏิบัติตาม “ทฤษฎีคลายทุกข์เพื่อสร้างความสุขในมนุษย์” สามารถใช้คำถามง่าย ๆ เป็นแนวทางว่า สิ่งที่กำลังทำช่วยลดทุกข์จริงหรือเพียงทำให้ลืมทุกข์ชั่วคราว สิ่งนั้นส่งผลต่อตนเองและผู้อื่นอย่างไร และเมื่อเวลาผ่านไปผลลัพธ์จะเป็นประโยชน์หรือเป็นภาระ ในโลก AI คำถามเหล่านี้มีความสำคัญมากขึ้น เพราะระบบสามารถช่วยมนุษย์เลือกสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างรวดเร็ว ทั้งสินค้า ข่าวสาร ความบันเทิง และบริการ หากผู้ใช้ปล่อยให้ระบบเลือกทุกอย่างแทนตนเอง อาจ

ค่อย ๆ สูญเสียความสามารถในการพิจารณาว่าอะไรเหมาะสมกับชีวิตของตนเอง การใช้ AI อย่างมีปัญหาจึงควรให้ระบบทำหน้าที่เป็นผู้ช่วย ไม่ใช่เป็นผู้กำหนดเป้าหมายชีวิต เช่น ใช้ AI ช่วยเปรียบเทียบทางเลือกทางการเงิน แต่การตัดสินใจขั้นสุดท้ายควรขึ้นอยู่กับความเข้าใจและความรับผิดชอบของมนุษย์ การรู้จักเลือกความสุขยังหมายถึงการให้คุณค่ากับสิ่งที่ไม่จำเป็นต้องซื้อ และการฝึกจิตใจให้สงบ แนวคิดเรื่องการเจริญสติและความสนใจที่มีคุณภาพช่วยให้มนุษย์สามารถกลับมาอยู่กับสิ่งสำคัญโดยไม่ถูกข้อมูลจำนวนมากดึงความสนใจไปทุกทิศทาง เมื่อมนุษย์รู้จักเลือกความสุขที่ไม่สร้างทุกข์ตามมา ความสุขจะมีความมั่นคงมากขึ้น และเทคโนโลยีจะกลายเป็นเครื่องมือสนับสนุนชีวิต (อภิรักษ์ จันตะนี, 2567, หลักพุทธธรรมเชิงนวัตกรรม; Levitin, 2014)



แผนภาพที่ 1.5 สร้างความสุขด้วยเมตตาสู่ความสัมพันธ์ที่เกื้อกูล

จากแผนภาพแสดงให้เห็นว่า “สร้างความสุขด้วยเมตตาสู่ความสัมพันธ์ที่เกื้อกูล” เป็นแนวทางการดำเนินชีวิตที่ช่วยลดความทุกข์จากความขัดแย้ง ความไม่เข้าใจ และความโดดเดี่ยว โดยเริ่มจากการมีเมตตา เข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น และรับฟังกันโดยไม่รีบตัดสิน เมื่ออยู่ในครอบครัว ที่ทำงาน หรือชุมชน ควรเคารพความคิดเห็นที่แตกต่าง ใช้ถ้อยคำสุภาพ และหลีกเลี่ยงการกระทำที่สร้างความเจ็บปวดแก่ผู้อื่น ในโลกดิจิทัลและยุค AI เทคโนโลยีสามารถช่วยเชื่อมโยงผู้คน แปลภาษา สนับสนุนการเรียนรู้ และทำให้คนที่อยู่ห่างไกลติดต่อกันได้ง่ายขึ้น แต่ต้องใช้ใช้อย่างมีสติและรับผิดชอบ ไม่ใช่ AI หรือสื่อออนไลน์เพื่อสร้างความขัดแย้งหรือกระตุ้นอารมณ์ เมื่อมนุษย์รู้จักช่วยเหลือ แบ่งปัน ให้อภัย และเห็นประโยชน์ร่วมกัน จะเกิดความไว้วางใจ ความอบอุ่น และความสุขร่วม ทำให้ความสัมพันธ์แข็งแรง สังคมน่าอยู่ และเทคโนโลยีกลายเป็นเครื่องมือสนับสนุนความเกื้อกูลอย่างยั่งยืน

### 1.5.1 พิจารณาความสุขวันนี้พร้อมมองผลตามาก่อนตัดสินใจเลือกทุกครั้งอย่างมีปัญหา

การใช้ปัญญาเลือกความสุขควรเริ่มจากการพิจารณาว่า ความสุขที่กำลังเลือกช่วยให้ชีวิตดีขึ้นจริงหรือเพียงสร้างความพอใจชั่วคราวแล้วทิ้งภาระไว้ภายหลัง เพราะความทุกข์จำนวนไม่น้อยเกิดจากการเลือก

ตอบสนองความต้องการเฉพาะหน้าโดยไม่มองผลระยะยาว การปฏิบัติจริงตามแนวทางการคลายทุกข์เพื่อสร้างความสุขในมนุษย์จึงควรถามตนเองก่อนตัดสินใจว่า สิ่งนี้จำเป็นหรือไม่ ช่วยลดทุกข์จริงหรือเพียงทำให้ลืมนปัญหาชั่วคราว และผลที่จะเกิดขึ้นต่อสุขภาพ การเงิน เวลา ความสัมพันธ์ และจิตใจเป็นอย่างไร เช่น การดูสื่อออนไลน์เพื่อพักผ่อนสามารถทำได้ แต่ควรกำหนดเวลาไม่ให้กระทบการนอน การซื้อสินค้าอาจสร้างความพอใจ แต่ควรพิจารณากำลังจ่ายและประโยชน์ที่ได้รับก่อนซื้อ ในโลกดิจิทัลและ AI ระบบแนะนำสามารถนำเสนอสินค้า ข่าวก หรือความบันเทิงได้อย่างต่อเนื่อง ผู้ใช้จึงไม่ควรเลือกเพียงเพราะระบบเสนอสิ่งที่ตรงกับความต้องการ แต่ควรหยุดพิจารณาความเหมาะสมด้วยตนเอง เมื่อพิจารณาผลระยะสั้นและระยะยาวควบคู่กัน ความสุขจะเปลี่ยนจากการตอบสนองอารมณ์ทันทีไปสู่ความสุขที่มีความพอดี มีเหตุผล และไม่สร้างภาระชีวิตในอนาคต

**1) พิจารณาผลระยะยาวก่อนเลือกความสุขเฉพาะหน้าทุกครั้งอย่างมีสติ** -การใช้ปัญญาเลือกความสุขควรฝึกมองให้ไกลกว่าความพอใจในขณะนั้น โดยถามตนเองว่าสิ่งที่กำลังเลือกจะส่งผลต่อสุขภาพ การเงิน เวลา และความสัมพันธ์อย่างไรในอนาคต ตัวอย่างการปฏิบัติจริงตามแนวทางการคลายทุกข์เพื่อสร้างความสุขในมนุษย์ คือ เมื่อรู้สึกเหนื่อยจากงานแล้วต้องการพักด้วยการดูสื่อออนไลน์ ควรกำหนดเวลาให้เหมาะสม ไม่ปล่อยให้ดูต่อเนื่องจนตึงและกระทบการนอน หากพบว่าตนเริ่มควบคุมเวลาไม่ได้ ควรหยุดใช้งานและเปลี่ยนไปทำกิจกรรมที่ช่วยฟื้นฟูจิตใจ เช่น เดิน ออกกำลังกาย อ่านหนังสือ หรือพักผ่อนอย่างเพียงพอ การเลือกเช่นนี้ไม่ได้ปฏิเสธความสุขจากเทคโนโลยี แต่เป็นการใช้สติพิจารณาว่าความสุขแบบใดช่วยให้ชีวิตดีขึ้นจริง เมื่อพิจารณาผลตามมาอย่างสม่ำเสมอ ผู้ปฏิบัติจะลดการตัดสินใจตามอารมณ์ และสร้างความสุขที่ไม่ทิ้งภาระไว้ในวันต่อไป

**2) ตรวจสอบกำลังตนก่อนใช้เงินเพื่อความพอใจชั่วคราวเสมอ** -ความสุขจากการซื้อสินค้าในโลกดิจิทัลเกิดขึ้นได้รวดเร็ว แต่หากไม่มีการพิจารณาอาจกลายเป็นความทุกข์จากหนี้สินและความกังวลภายหลัง การปฏิบัติจริงจึงควรหยุดก่อนซื้อแล้วถามว่า สินค้านี้จำเป็นหรือเพียงต้องการเพราะเห็นโปรโมชันรีวิว หรือคำแนะนำจากระบบ AI ตัวอย่างเช่น เมื่อแพลตฟอร์มเสนอสินค้าราคาแพงที่ตรงกับความต้องการ ควรตรวจสอบเงินคงเหลือ ภาระประจำเดือน และประโยชน์ที่ได้รับก่อนตัดสินใจ หากเครื่องเดิมยังใช้งานได้ดี การเลื่อนการซื้อออกไปอาจช่วยรักษาความมั่นคงทางการเงินได้มากกว่า ในกรณีที่ยังลังเล อาจกำหนดเวลารอหนึ่งหรือสองวันก่อนซื้อ เพื่อดูว่าความอยากลดลงหรือไม่ แนวทางนี้ช่วยให้ความสุขไม่ขึ้นอยู่กับการได้ของใหม่ตลอดเวลา แต่เกิดจากความสามารถควบคุมความต้องการและรักษาความพอดี เมื่อรู้จักใช้เงินอย่างมีปัญญา ความเครียดทางการเงินจะลดลง และชีวิตมีความมั่นคงมากขึ้น

**3) ใช้ไอช่วยเลือกแต่ไม่ปล่อยระบบกำหนดชีวิตแทน** -ในสังคมไทยยุคดิจิทัล AI สามารถช่วยเปรียบเทียบสินค้า สรุปข้อมูล แนะนำความบันเทิง หรือวิเคราะห์ทางเลือกได้อย่างรวดเร็ว แต่การปฏิบัติจริงเพื่อไม่สร้างทุกข์เพิ่มควรให้ AI เป็นเพียงผู้ช่วย ไม่ใช่ผู้กำหนดเป้าหมายชีวิต ตัวอย่างเช่น หากต้องเลือกแผนการใช้จ่ายเงิน อาจให้ AI ช่วยเปรียบเทียบค่าใช้จ่ายหรือข้อดีข้อเสียของแต่ละทางเลือก จากนั้นผู้ใช้ต้องกลับมาพิจารณาว่าสิ่งใดเหมาะกับรายได้ ภาระครอบครัว และคุณค่าที่ตนยึดถือ เช่นเดียวกับการเลือกข่าวหรือความบันเทิง ไม่ควรปล่อยให้ระบบแนะนำต่อเนื่องจนใช้เวลาเกินความจำเป็น แต่ควรกำหนดเองว่าจะรับข้อมูลประเภทใดและใช้เวลาเท่าใด เมื่อมนุษย์ยังคงเป็นผู้เลือกขั้นสุดท้าย เทคโนโลยีจะช่วยเพิ่มข้อมูล

และความสะดวกโดยไม่ลดความสามารถในการคิดด้วยตนเอง ทำให้ความสุขเกิดจากการตัดสินใจที่มีสติ พอดี ไม่สร้างภาระใหม่แก่ชีวิต

### 1.5.2 ใช้เอไอเป็นผู้ช่วยแต่รักษาสีที่ตัดสินใจชีวิตไว้กับตนเองเสมออย่างรับผิดชอบ

การใช้ AI อย่างมีปัญญาควรกำหนดบทบาทให้เทคโนโลยีเป็นผู้ช่วยในการคิด วิเคราะห์ และเปรียบเทียบทางเลือก มิใช่เป็นผู้กำหนดว่ามนุษย์ควรมีความสุขแบบใด เพราะหากปล่อยให้ระบบแนะนำตัดสินใจอย่างต่อเนื่อง ผู้ใช้อาจค่อย ๆ สูญเสียความสามารถในการพิจารณาคุณค่า ความจำเป็น และเป้าหมายของชีวิตตนเอง การปฏิบัติจริงจึงควรใช้ AI ในส่วนที่ช่วยเพิ่มข้อมูลและลดภาระ เช่น ให้ช่วยเปรียบเทียบแผนการเงิน วิเคราะห์ข้อดีข้อเสียของทางเลือก จัดตารางเวลา หรือสรุปข้อมูลก่อนตัดสินใจ แต่ผู้ใช้อย่างต้องตรวจสอบความถูกต้องและรับผิดชอบต่อผลลัพธ์ขั้นสุดท้าย เช่น ก่อนลงทุนไม่ควรทำตามคำแนะนำจาก AI เพียงอย่างเดียว แต่ควรพิจารณาความเสี่ยง ฐานะทางการเงิน และเป้าหมายของตนเองร่วมด้วย หลักพุทธธรรมช่วยเตือนว่าปัญญาเกิดจากการพิจารณาเหตุและผล มิใช่เพียงได้รับข้อมูลจำนวนมาก ดังนั้น AI จึงควรเสริมปัญญามนุษย์ ไม่ใช่แทนที่ปัญญามนุษย์ เมื่อผู้ใช้รักษาความสามารถในการเลือกไว้กับตนเอง เทคโนโลยีจะช่วยขยายโอกาสในการดำเนินชีวิตโดยไม่ทำให้มนุษย์ตกเป็นผู้ตามอัลกอริทึม และความสุขจะเกิดจากการตัดสินใจที่สอดคล้องกับความพอดี ความรับผิดชอบ และคุณค่าที่ตนยอมรับอย่างแท้จริง

1) ใช้เอไอวิเคราะห์ทางเลือกแต่ตัดสินใจด้วยปัญญาของตนเองเสมอ -การใช้ปัญญาเลือกความสุขในสังคมไทยยุคดิจิทัลควรเริ่มจากการกำหนดบทบาทให้ AI เป็นผู้ช่วยรวบรวมข้อมูลและเปรียบเทียบทางเลือก มิใช่ผู้ตัดสินใจแทนมนุษย์ ตัวอย่างการปฏิบัติจริงตามแนวทางการคลายทุกข์เพื่อสร้างความสุขในมนุษย์ คือ เมื่อต้องวางแผนรายจ่าย อาจใช้ AI ช่วยจัดหมวดหมู่ค่าใช้จ่าย เปรียบเทียบทางเลือก และเสนอแนวทางประหยัด จากนั้นผู้ใช้อาจพิจารณาด้วยตนเองว่าทางเลือกใดเหมาะสมกับรายได้ ภาระครอบครัว และเป้าหมายชีวิตของตน หากระบบเสนอสิ่งที่ดูคุ้มค่าแต่สร้างภาระในอนาคต ก็ควรเลือกไม่ทำตาม วิธีนี้ช่วยให้มนุษย์ไม่ตกเป็นผู้ตามคำแนะนำของเทคโนโลยีโดยอัตโนมัติ แต่ใช้ข้อมูลเพื่อเสริมการตัดสินใจ เมื่อฝึกเช่นนี้อย่างต่อเนื่อง AI จะช่วยลดภาระทางความคิด ขณะที่มนุษย์ยังคงรักษาความรับผิดชอบและอิสระในการกำหนดความสุขของตนเอง

2) ตรวจสอบคำแนะนำเอไอก่อนนำไปใช้กับชีวิตจริงทุกครั้งอย่างรอบคอบ -การใช้ AI อย่างรับผิดชอบต้องไม่ถือว่าคำตอบของระบบถูกต้องเสมอไป เพราะข้อมูลอาจไม่ครบถ้วน ไม่เหมาะกับบริบท หรือไม่สอดคล้องกับสภาพชีวิตของผู้ใช้ การปฏิบัติจริงเพื่อไม่สร้างทุกข์เพิ่มจึงควรตรวจสอบข้อมูลก่อนนำไปใช้ โดยเฉพาะเรื่องการเงิน การงาน สุขภาพ หรือการตัดสินใจสำคัญ ตัวอย่างเช่น หาก AI แนะนำแนวทางลงทุน ผู้ใช้ไม่ควรนำเงินไปลงทุนทันที แต่ควรตรวจสอบความเสี่ยง เงื่อนไข สภาพการเงินของตน และข้อมูลจากแหล่งที่เชื่อถือได้เพิ่มเติม หากเป็นการวางแผนงาน อาจใช้ AI ช่วยจัดตาราง แต่ต้องพิจารณาว่าเวลาที่เสนอเหมาะสมกับสุขภาพ ครอบครัว และภาระจริงหรือไม่ การตรวจสอบเช่นนี้เป็นการใช้สติและปัญญากำกับเทคโนโลยี ทำให้ผู้ใช้เห็นทั้งประโยชน์และข้อจำกัดของระบบ เมื่อไม่เชื่อคำแนะนำโดยอัตโนมัติ ก็จะลดความผิดพลาดและรักษาความสามารถในการรับผิดชอบชีวิตของตนเองได้อย่างมั่นคง

3) กำหนดคุณค่าชีวิตก่อนใช้เทคโนโลยีช่วยเลือกความสุขอย่างรับผิดชอบ -การใช้ AI เพื่อช่วยเลือกสิ่งต่าง ๆ ควรเริ่มจากการที่มนุษย์กำหนดก่อนว่า ชีวิตให้คุณค่ากับอะไร เช่น ความพอดี ครอบครัว สุขภาพ การเรียนรู้ ความสุจริต หรือการช่วยเหลือผู้อื่น แล้วจึงใช้เทคโนโลยีสนับสนุนเป้าหมายเหล่านั้น ตัวอย่างการปฏิบัติจริงตามแนวทางการคลายทุกข์ คือ หากผู้ใช้กำหนดว่าต้องการมีเวลาสำหรับครอบครัวมากขึ้น อาจใช้ AI ช่วยจัดตารางงาน ลดงานซ้ำซ้อน หรือวางแผนภารกิจให้เสร็จเร็วขึ้น แต่ไม่ควรรับงานเพิ่มเพียงเพราะระบบช่วยทำงานได้เร็วกว่าเดิมจนกลับไปสู่วงจรความเหนื่อยล้าอีกครั้ง เช่นเดียวกับการเลือกความบันเทิง ควรกำหนดเวลาพักไว้ก่อน ไม่ปล่อยให้อัลกอริทึมพาไปดูต่อเนื่อง เมื่อคุณค่าชีวิตมาก่อนคำแนะนำของระบบ AI จะกลายเป็นเครื่องมือสนับสนุนความสุขที่พอดี มีความหมาย และไม่สร้างทุกข์เพิ่มในระยะยาว

### 1.5.3 เลือกความสุขเรียบง่ายสร้างคุณค่าชีวิตโดยไม่เพิ่มภาระต่อตนเองในอนาคต

การแสวงหาความสุขตามหลักพุทธธรรมไม่จำเป็นต้องผูกติดกับการบริโภคหรือการได้รับสิ่งใหม่ อยู่ตลอดเวลา แต่สามารถเกิดจากสิ่งเรียบง่ายที่ช่วยให้ชีวิตมีความหมายและไม่สร้างทุกข์ตามมา การปฏิบัติจริงจึงควรให้คุณค่ากับเวลาอยู่กับครอบครัว การเรียนรู้สิ่งใหม่ การทำงานสุจริต การช่วยเหลือผู้อื่น การดูแลสุขภาพ และการฝึกจิตใจให้สงบ เพราะกิจกรรมเหล่านี้สร้างความสุขที่ไม่ต้องแข่งขันหรือเปรียบเทียบกับใคร ตัวอย่างเช่น แทนที่จะใช้เวลาหลายชั่วโมงติดตามยอดโลกหรือซื้อสินค้าเพื่อสร้างภาพลักษณ์ อาจแบ่งเวลามาอ่านหนังสือ สนทนากับคนในครอบครัว ออกกำลังกาย หรือทำกิจกรรมจิตอาสา ในยุคดิจิทัล AI สามารถช่วยวางแผนการเรียนรู้ แนะนำกิจกรรมที่เหมาะสม จัดตารางการใช้เวลา หรือช่วยลดงานซ้ำซ้อนเพื่อให้มนุษย์มีเวลาสำหรับสิ่งที่มีคุณค่ามากขึ้น แต่ผู้ใช้ต้องไม่ปล่อยให้ความสะดวกกลายเป็นความพึงพาจนสูญเสียความสัมพันธ์กับชีวิตจริง เมื่อมนุษย์รู้จักพอและเลือกความสุขที่ไม่เบียดเบียนตนเอง ผู้อื่น และทรัพยากร ความสุขจะมีความมั่นคงมากขึ้น ลดความกังวลจากการแข่งขัน และทำให้เทคโนโลยีเป็นเครื่องมือสนับสนุนชีวิตที่สมดุล มีความหมาย และยั่งยืนในระยะยาว

1) ผู้เขียนเลือกความสุขเรียบง่ายสร้างคุณค่าชีวิตอย่างพอดีและยั่งยืนร่วมกัน -ผู้เขียนได้นำแนวคิดความสุขที่ไม่ผูกติดกับการบริโภคมาปฏิบัติจริง โดยให้ความสำคัญกับเวลา ครอบครัว การเรียนรู้ การทำงานสุจริต การดูแลสุขภาพ และการฝึกจิตใจให้สงบ มากกว่าการแสวงหาความพอใจจากสิ่งของหรือภาพลักษณ์ในโลกออนไลน์ ตัวอย่างเช่น ลดเวลาการติดตามยอดโลกและเนื้อหาที่กระตุ้นการเปรียบเทียบ แล้วนำเวลามาอ่านหนังสือ สนทนากับครอบครัว ออกกำลังกาย และพัฒนาผลงานที่เป็นประโยชน์ต่อผู้อื่น แนวทางนี้สะท้อนองค์ความรู้ร่วมสมัยเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตและสุขภาวะดิจิทัล พร้อมเชื่อมโยงกับหลักความพอดีในพุทธธรรม ผู้เขียนสังเคราะห์จากประสบการณ์ว่า ความสุขที่มั่นคงไม่ได้เกิดจากการเพิ่มสิ่งครอบครองอย่างต่อเนื่อง แต่เกิดจากการใช้ทรัพยากร เวลา และความสามารถอย่างมีคุณค่า จึงเป็นการเสนอความรู้ที่ทันสมัย มีรากจากการปฏิบัติจริง และมีความลุ่มลึกในการเชื่อมโยงพฤติกรรม จิตใจ เศรษฐกิจ และคุณภาพชีวิตเข้าด้วยกัน

2) ผู้เขียนใช้เวลาให้กิจกรรมสร้างคุณค่าแก่ชีวิตอย่างมีความหมาย -ผู้เขียนได้นำ AI มาใช้เพื่อลดงานซ้ำซ้อน จัดตารางงาน สรุปข้อมูล วางแผนการเรียนรู้ และสนับสนุนการสร้างผลงาน เพื่อคืน

เวลาให้แก่กิจกรรมที่มีคุณค่ามากขึ้น เช่น การศึกษาค้นคว้า การพักผ่อน การดูแลครอบครัว และการช่วยเหลือผู้อื่น แต่ไม่ได้ใช้เทคโนโลยีเพื่อเพิ่มภาระงานอย่างไม่สิ้นสุด ผู้เขียนกำหนดหลักปฏิบัติว่า เวลาที่ประหยัดได้จาก AI ควรถูกเปลี่ยนเป็นคุณภาพชีวิต ไม่ใช่เปลี่ยนเป็นการแข่งขันหรือการทำงานเพิ่มจนเกิดความเหนื่อยล้า แนวคิดนี้สะท้อนความก้าวหน้าทางวิชาการด้าน Human-AI Collaboration และสุขภาวะดิจิทัล ขณะเดียวกันยังสอดคล้องประสบการณ์ของผู้เขียนในการใช้เทคโนโลยีอย่างพอดี ผู้เขียนจึงเสนอว่าประสิทธิภาพของ AI ควรถูกประเมินร่วมกับคุณภาพเวลา ความสัมพันธ์ และความสงบภายใน มิใช่วัดจากความเร็วหรือปริมาณงานเท่านั้น ทำให้เกิดกรอบคิดที่เชื่อมเทคโนโลยี พุทธธรรม และคุณภาพชีวิตอย่างเป็นระบบ

**3) ผู้เขียนสังเคราะห์ความสุขยั่งยืนจากความพอดีเทคโนโลยีและความรับผิดชอบต่อสังคม** - ผู้เขียนได้พัฒนาข้อเสนอเชิงวิชาการจากการปฏิบัติจริงว่า ความสุขที่ยั่งยืนควรพิจารณาพร้อมกันทั้งผลต่อตนเอง ผู้อื่น สังคม และทรัพยากร โดยไม่เลือกความสุขเฉพาะหน้าที่สร้างภาระในอนาคต ตัวอย่างเช่น ก่อนซื้ออุปกรณ์เทคโนโลยีใหม่ ผู้เขียนพิจารณาความจำเป็น อายุการใช้งาน ประโยชน์ที่ได้รับ และผลต่อรายจ่ายก่อนตัดสินใจ หรือเมื่อต้องการพักผ่อนก็เลือกกิจกรรมที่ช่วยฟื้นฟูกายใจแทนการใช้สื่ออย่างต่อเนื่องจนกระทบสุขภาพ แนวทางนี้เชื่อมหลักความพอดี ความรับผิดชอบต่อสังคม และการไม่เบียดเบียนเข้ากับพฤติกรรมในสังคมดิจิทัล ผู้เขียนยังใช้ AI ช่วยเปรียบเทียบทางเลือกและประเมินผลกระทบ แต่รักษาการตัดสินใจไว้กับมนุษย์ กระบวนการดังกล่าวสะท้อนความละเอียดละลึก เพราะพิจารณาทั้งมิติจิตใจ เศรษฐกิจ สังคม เทคโนโลยี และจริยธรรมร่วมกัน ทำให้ความสุขไม่ได้เป็นเพียงความรู้สึกส่วนบุคคล แต่เป็นคุณภาพชีวิตที่สมดุลและไม่ผลักภาระไปสู่อนาคต

## 1.6 สรุปองค์ความรู้เป็น Model

**ทฤษฎีคลายทุกข์เพื่อสร้างความสุขในมนุษย์ยุคดิจิทัล** สามารถสรุปเป็นกระบวนการพัฒนามนุษย์จากการ “รู้ทุกข์-รู้เหตุ-รู้เท่าทัน-แก้กฏ-เลือกสุขด้วยปัญญา” โดยเริ่มจากการเข้าใจความทุกข์ตามความเป็นจริง ไม่หลีกเลี่ยง ไม่โทษผู้อื่น และไม่รับแสวงหาสิ่งใหม่มาชดเชยความไม่พอใจ แต่ใช้สติสำรวจว่าเหตุแห่งความกดดัน ความผิดหวัง หรือความเครียดเกิดจากปัจจัยใด ทั้งภาระภายนอกและความคาดหวัง ความกลัว การเปรียบเทียบ และความยึดมั่นภายใน จากนั้นจึงพิจารณาเหตุแห่งทุกข์ โดยเฉพาะความอยากที่ถูกกระตุ้นอย่างต่อเนื่องในโลกดิจิทัล เช่น ความต้องการการยอมรับ ยอดไลก์ การซื้อสินค้า และการเปรียบเทียบชีวิตกับผู้อื่น เพื่อแยกแยะระหว่าง “สิ่งจำเป็น” กับ “สิ่งที่อยากได้” และเปลี่ยนการตอบสนองตามอารมณ์ให้เป็นการตัดสินใจด้วยปัญญา ขั้นต่อมาคือการพัฒนาสติและปัญญาให้เป็นพื้นที่ระหว่างสิ่งเร้ากับการตอบสนอง ทำให้บุคคลรู้ทันความคิดและอารมณ์ก่อนพูด แชร์ สื่อ หรือกระทำการสิ่งใด โดยเฉพาะเมื่อเผชิญข้อมูลจำนวนมากและความรวดเร็วของสื่อออนไลน์ พร้อมกันนั้นต้องพัฒนาเมตตาและความสัมพันธ์ที่เกื้อกูล ด้วยการฟังอย่างไม่รีบตัดสิน เคารพความแตกต่าง ลดการแข่งขัน และไม่สร้างความทุกข์แก่ผู้อื่น ทำให้ความสุขขยายจากระดับปัจเจกไปสู่ความสุขร่วมของครอบครัว องค์กร และสังคม สุดท้ายคือการใช้ปัญญาเลือกความสุขที่ไม่สร้างทุกข์เพิ่ม โดยประเมินทั้งผลกระทบสั้นและระยะยาวต่อตนเองและผู้อื่น ในกรอบนี้ AI ควรทำหน้าที่เป็น “เครื่องมือสนับสนุนการรู้เท่าทันและการตัดสินใจ” เช่น เตือนการใช้สื่อ บันทึกอารมณ์