



ทฤษฎีพุทธเศรษฐศาสตร์ เชิงจริยธรรม

Theory of Ethical Buddhist Economics



รองศาสตราจารย์ ดร.อภิรักษ์ จันตะนี

สำนักพิมพ์วิชาการและนวัตกรรม มูลนิธิแสงสืวิชาการ

พุทธศักราช 2569

คำนำ

การจัดทำหนังสือเรื่อง “ทฤษฎีพุทธเศรษฐศาสตร์เชิงจริยธรรม” โดยสังเคราะห์เชื่อมโยงหลักพุทธธรรม หลักเศรษฐศาสตร์ และหลักจริยธรรมเข้าด้วยกัน เพื่อสร้างกรอบการดำเนินชีวิตและการพัฒนาเศรษฐกิจที่ได้วัดความสำเร็จจากรายได้ กำไร หรือการบริโภคเพียงด้านเดียว แต่ให้ความสำคัญกับความพอดี ความสุจริต ความรับผิดชอบ และความสุขที่ยั่งยืนของมนุษย์และสังคม จุดเริ่มต้นสำคัญคือการแยกแยะระหว่างความต้องการที่จำเป็นกับความต้องการที่เกินพอดี แล้วใช้สติ เหตุผล และข้อมูลประกอบการตัดสินใจทางเศรษฐกิจอย่างรอบคอบ การผลิตและการประกอบธุรกิจควรตั้งอยู่บนความสุจริต ไม่เอาเปรียบ และไม่เบียดเบียน ขณะที่การบริโภคควรคำนึงถึงประโยชน์แท้จริง ความคุ้มค่า และการใช้ทรัพยากรอย่างรู้คุณค่า พร้อมส่งเสริมความเป็นธรรม การแบ่งปัน และการอยู่ร่วมกันอย่างเกื้อกูล ตลอดจนความรับผิดชอบต่อสังคมและสิ่งแวดล้อม แนวคิดดังกล่าวจึงนำไปสู่เศรษฐกิจแห่งความพอดี ความดีงาม และความสุขร่วมกัน ในยุคปัญญาประดิษฐ์ AI สามารถช่วยวิเคราะห์ข้อมูล วางแผนทรัพยากร ลดความสูญเปล่า และสนับสนุนการตัดสินใจได้อย่างมีประสิทธิภาพ แต่ต้องอยู่ภายใต้ สติ ปัญญา และจริยธรรมของมนุษย์ เพื่อให้เทคโนโลยีเป็นเครื่องมือสร้างคุณภาพชีวิต เศรษฐกิจที่เป็นธรรม และความยั่งยืนอย่างแท้จริง

ในการนี้ ผู้เขียนขอขอบพระคุณท่านผู้ทรงคุณวุฒิและผู้เชี่ยวชาญด้านพระพุทธศาสนา เศรษฐศาสตร์ จริยธรรม การบริหารจัดการ และปัญญาประดิษฐ์ทุกท่าน ที่ได้กรุณาให้ข้อเสนอแนะ ตรวจสอบความถูกต้องของเนื้อหา ตลอดจนให้ข้อคิดเห็นเชิงวิชาการที่มีคุณค่า อันเป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อการพัฒนาและปรับปรุงหนังสือเล่มนี้ให้มีความสมบูรณ์ ชัดเจน และมีความลุ่มลึกมากยิ่งขึ้น ผู้เขียนขอขอบพระคุณคณาจารย์ นักวิชาการ นักวิจัย ตลอดจนบุคคลและหน่วยงานต่าง ๆ ที่ได้สร้างสรรค์องค์ความรู้ งานวิจัย และเอกสารวิชาการอันเป็นพื้นฐานสำคัญของการศึกษาและการสังเคราะห์เนื้อหาในครั้งนี้ รวมทั้งขอขอบคุณผู้ร่วมงานและผู้มีส่วนเกี่ยวข้องทุกฝ่ายที่ได้ให้การสนับสนุน ส่งเสริม และเป็นกำลังใจอย่างต่อเนื่อง จนกระทั่งทำให้หนังสือเล่มนี้สำเร็จลุล่วงตามวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้



(รองศาสตราจารย์ ดร.อนันท์ จันตะนี)

ผอ.สำนักปัญญาประดิษฐ์เชิงนวัตกรรม

และประธานมูลนิธิแสงสีวิชาการ

พุทธศักราช 2569

สารบัญ

หน้า

บทที่ 1	บูรณาการพุทธเศรษฐศาสตร์และจริยธรรมเพื่อคุณภาพชีวิตที่ยั่งยืน	
1.1	การพัฒนาคุณภาพชีวิตสู่คุณค่าภายใน.....	1
1.2	การพัฒนาคนต้องสมดุลกายใจสู่สังคม.....	7
1.3	การบริโภคควรนำไปสู่ความสุขที่ไม่เบียดเบียน.....	12
1.4	เทคโนโลยีต้องรับใช้มนุษย์สู่สังคม.....	17
1.5	การพัฒนาที่ยั่งยืนต้องเชื่อมธรรมสู่ระบบเศรษฐกิจ.....	24
1.6	สรุปองค์ความรู้เป็นแผนภาพ 3 มิติฯ.....	29
บทที่ 2	ความต้องการจำเป็นและพอดีในการดำเนินชีวิต	
2.1	ความต้องการจำเป็นอย่างพอดีสู่ชีวิตที่ยั่งยืน.....	31
2.2	การบริโภคอย่างมีสติพอดีในโลกดิจิทัลสู่ยุคปัญญาประดิษฐ์.....	36
2.3	การจัดสรรทรัพยากรอย่างพอดีสู่ความมั่นคงชีวิต.....	41
2.4	การใช้เทคโนโลยีอย่างพอดีสู่คุณภาพชีวิต.....	46
2.5	พุทธเศรษฐศาสตร์เชิงจริยธรรมสร้างสมดุลสู่ชีวิตยั่งยืน.....	52
2.6	สรุปองค์ความรู้เป็นแผนภาพ 3 มิติฯ.....	56
บทที่ 3	ตัดสินใจเศรษฐกิจด้วยสติเหตุผลและรับผิดชอบ	
3.1	สติรู้ทันก่อนตัดสินใจสู่เศรษฐกิจ.....	59
3.2	เหตุผลรอบด้านเพื่อเลือกสู่เศรษฐกิจ.....	64
3.3	ความพอประมาณสร้างภูมิคุ้มกันสู่ทางเศรษฐกิจ.....	69
3.4	ความรับผิดชอบต่อผู้คนสู่ส่วนรวม.....	74
3.5	ปัญญาใช้เทคโนโลยีสู่ประโยชน์ร่วม.....	79
3.6	สรุปองค์ความรู้เป็นแผนภาพ 3 มิติฯ.....	84
บทที่ 4	การผลิตประกอบธุรกิจบนฐานความสุจริตและไม่เบียดเบียน	
4.1	ผลิตสุจริตไม่หลอกลวงสร้างคุณค่าสู่ผู้บริโภคอย่างแท้จริง.....	87
4.2	ดำเนินธุรกิจไม่เบียดเบียนแรงงานคู่ค้าสู่ชุมชนรอบข้าง.....	92
4.3	ใช้ทรัพยากรพอดีลดความสูญเสียสู่ผลกระทบต่อธรรมชาติ.....	96
4.4	ใช้เทคโนโลยีเพื่อสร้างประโยชน์สู่การไม่เร่งความโลภของตลาด.....	102

4.5 สร้างธุรกิจยั่งยืนด้วยกำไรควบคู่คุณธรรมสู่ประโยชน์ส่วนรวม.....	107
4.6 สรุปลองค์ความรู้เป็นแผนภาพ 3 มิติฯ.....	112
บทที่ 5 การบริโภคอย่างมีสติและการใช้ทรัพยากรอย่างรู้คุณค่า	
5.1 บริโภคอย่างมีสติรู้คุณค่าสู่การตัดสินใจซื้อ.....	115
5.2 ใช้ทรัพยากรอย่างรู้คุณค่าลดความสูญเปล่าสู่ชีวิตประจำวัน.....	119
5.3 บริโภคดิจิทัลอย่างรู้เท่าทันข้อมูลโฆษณาสู่ปัญญาประดิษฐ์.....	124
5.4 แบ่งปันซ่อมแซมใช้ซ้ำสร้างคุณค่าสู่ทรัพยากรร่วมกัน.....	130
5.5 สร้างความสุขจากความพอดีสู่ผูกติดกับวัตถุ.....	134
5.6 สรุปลองค์ความรู้เป็นแผนภาพ 3 มิติฯ.....	139
บทที่ 6 ความเป็นธรรมทางเศรษฐกิจและการอยู่ร่วมกันอย่างเกื้อกูล	
6.1 ความเป็นธรรมทางเศรษฐกิจสู่การอยู่ร่วมกันอย่างเกื้อกูล.....	142
6.2 การแบ่งปันทรัพยากรอย่างเป็นธรรมสู่สังคมดิจิทัล.....	147
6.3 การใช้เทคโนโลยีอย่างรับผิดชอบสู่การคลายทุกข์มนุษย์.....	153
6.4 การสร้างโอกาสทางเศรษฐกิจสู่ความสุขร่วมกัน.....	158
6.5 การพัฒนาเศรษฐกิจดิจิทัลอย่างสมดุลสู่ความยั่งยืน.....	163
6.6 สรุปลองค์ความรู้เป็นแผนภาพ 3 มิติฯ.....	168
บทที่ 7 ความรับผิดชอบต่อสังคมและสิ่งแวดล้อมในระบบเศรษฐกิจ	
7.1 ความรับผิดชอบต่อสังคมสู่สิ่งแวดล้อม.....	171
7.2 การลดผลกระทบทางเศรษฐกิจสู่ชุมชน.....	176
7.3 การใช้ AI ลดของเสียสู่รักษาทรัพยากรธรรมชาติ.....	182
7.4 ความโปร่งใสรับผิดชอบต่อสู่การตรวจสอบในระบบ AI.....	187
7.5 การสร้างเศรษฐกิจดิจิทัลสู่เกื้อกูลมนุษย์.....	192
7.6 สรุปลองค์ความรู้เป็นแผนภาพ 3 มิติฯ.....	198
บทที่ 8 เศรษฐกิจแห่งความพอดีความดีงามและความสุขที่ยั่งยืน	
8.1 การดำเนินชีวิตอย่างพอดีด้วยปัญญาสู่คุณธรรม.....	200
8.2 การใช้ทรัพยากรอย่างรู้คุณค่าสู่ความสุขยั่งยืนร่วมกัน.....	205
8.3 การพัฒนา AI เพื่อเสริมคุณค่าสู่ความเป็นมนุษย์อย่างแท้จริง.....	210
8.4 ความดีงามทางเศรษฐกิจเริ่มสู่การไม่เบียดเบียนผู้อื่น.....	215

8.5 การสร้างความสุขยั่งยืนสู่เศรษฐกิจที่พอดี.....	220
8.6 สรุปลองค์ความรู้ เป็นแผนภาพ 3 มิติ.....	225
บทที่ 9 ปัญญาประดิษฐ์กับเศรษฐกิจแห่งความสุขและคุณภาพชีวิตยั่งยืน	
9.1 ปัญญาประดิษฐ์กับเศรษฐกิจแห่งความสุขสู่คุณภาพชีวิต.....	228
9.2 การออกแบบ AI เพื่อส่งเสริมความสุขสู่การรู้เท่าทัน.....	233
9.3 AI กับการพัฒนามนุษย์สู่ความสัมพันธ์อย่างมีเมตตา.....	238
9.4 การใช้ AI สร้างเศรษฐกิจแห่งโอกาสสู่ความเป็นธรรม.....	243
9.5 การใช้ AI อย่างมีสติสู่คุณภาพชีวิตยั่งยืน.....	249
9.6 สรุปลองค์ความรู้เป็นแผนภาพ 3 มิติ.....	253
บรรณานุกรม.....	256
ดัชนีค้นคำ(จำแนกแต่ละบท).....	259
ภาคผนวก; บทความวิจัย.....	265
ประวัติและผลงานผู้ทำวิจัย.....	278

บทที่ 1

บูรณาการพุทธเศรษฐศาสตร์และจริยธรรมเพื่อคุณภาพชีวิตที่ยั่งยืน

การพัฒนาคุณภาพชีวิตและสังคมอย่างยั่งยืนจำเป็นต้องอาศัยกรอบคิดที่มองมนุษย์อย่างรอบด้าน ทั้งมิติภายใน จิตใจ พฤติกรรม การใช้ทรัพยากร และความสัมพันธ์กับผู้อื่น การหลอมรวมพุทธธรรม เศรษฐศาสตร์ และจริยธรรมจึงเป็นแนวทางที่ช่วยให้การดำเนินชีวิตไม่เอนเอียงไปสู่ด้านใดด้านหนึ่งมากเกินไป พุทธธรรมช่วยให้มนุษย์รู้เท่าทันความอยาก ความยึดมั่น และอารมณ์ของตน ผ่านการพัฒนาศีล สมาธิ และปัญญา เศรษฐศาสตร์ช่วยให้มนุษย์ตระหนักถึงข้อจำกัดของทรัพยากร รู้จักจัดสรร ใช้ และบริหารสิ่งที่มีอยู่อย่างเหมาะสม ขณะที่จริยธรรมทำหน้าที่กำกับให้การตัดสินใจตั้งอยู่บนความถูกต้อง ความซื่อสัตย์ ความรับผิดชอบ ความยุติธรรม และการไม่เบียดเบียน เมื่อทั้งสามกรอบทำงานร่วมกัน การตัดสินใจจึงไม่ได้มองเฉพาะผลประโยชน์ส่วนตนหรือประสิทธิภาพทางเศรษฐกิจ แต่ยังคำนึงถึงคุณค่าของมนุษย์ ผลกระทบต่อสังคม และความยั่งยืนของสิ่งแวดล้อมด้วย ตัวอย่างเช่น การเลือกประกอบอาชีพไม่ควรดูเพียงรายได้ แต่ต้องพิจารณาว่างานนั้นสุจริตหรือไม่ สร้างประโยชน์หรือเบียดเบียนผู้อื่นเพียงใด ส่วนการบริโภคก็ควรพิจารณาทั้งความจำเป็น ความคุ้มค่า และผลกระทบที่เกิดขึ้นตามมา การบูรณาการเช่นนี้ทำให้ “ความสุข” ไม่ได้หมายถึงการมีวัตถุมากที่สุด แต่หมายถึงการดำเนินชีวิตอย่างพอดี มีเหตุผล มีความรับผิดชอบ และมีความสุขภายใน จึงเป็นฐานสำคัญของการสร้างบุคคล ครอบครัว องค์กร และสังคมที่สมดุล เกื้อกูล และสามารถดำรงอยู่ได้อย่างยั่งยืน

1.1 การพัฒนาคุณภาพชีวิตสู่คุณค่าภายใน

การบูรณาการพุทธธรรม เศรษฐศาสตร์ และจริยธรรมเพื่อคุณภาพชีวิตที่ยั่งยืนควรเริ่มจากการเปลี่ยนมุมมองต่อคำว่า “การพัฒนา” จากเดิมที่มักวัดด้วยรายได้ การบริโภค หรือการเติบโตทางเศรษฐกิจ ไปสู่การพิจารณาคุณภาพของชีวิตมนุษย์ในหลายด้าน ทั้งสุขภาพกาย สุขภาพใจ ความสัมพันธ์ในครอบครัว ความสามารถในการดำรงชีวิตอย่างมีศักดิ์ศรี และความสามารถในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างเกื้อกูล หลักพุทธธรรมช่วยให้เห็นว่าความสุขไม่ได้เกิดจากการมีวัตถุเพิ่มขึ้นโดยไม่มีขอบเขต แต่สัมพันธ์กับการฝึกจิต การลดความยึดติด และการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณธรรม เมื่อเชื่อมกับเศรษฐศาสตร์จึงเกิดแนวคิดที่ว่าทรัพยากรควรถูกนำมาใช้เพื่อสนับสนุนชีวิตที่ดี ไม่ใช่ทำให้มนุษย์ต้องทำงานและบริโภคเพิ่มขึ้นเพื่อไล่ตามความต้องการที่ขยายตัวตลอดเวลา ในบริบทสังคมไทยยุคดิจิทัล ประเด็นนี้มีความสำคัญมาก เพราะเทคโนโลยีสามารถเพิ่มความสะดวกและโอกาสทางเศรษฐกิจ แต่ในเวลาเดียวกันก็อาจเพิ่มความเร่งรีบ ความเครียด การเปรียบเทียบ และการพึ่งพาสิ่งเร้าจากโลกออนไลน์ การมีคุณภาพชีวิตที่ดีจึงต้องมีความสามารถในการจัดสมดุลระหว่างความก้าวหน้าภายนอกกับความมั่นคงภายใน เช่น การใช้ AI เพื่อช่วยทำงานควรนำไปสู่การลดภาระที่ไม่จำเป็นและเพิ่มเวลาสำหรับครอบครัวหรือการพัฒนาตนเอง ไม่ใช่ทำให้มนุษย์ต้องทำงานมากขึ้นตลอดเวลา การพัฒนาในลักษณะนี้จึงสอดคล้องกับพุทธธรรมที่มองชีวิตอย่างเป็นองค์รวม และสอดคล้องกับแนวคิดการพัฒนาที่ยั่งยืนซึ่งให้ความสำคัญกับมนุษย์ สังคม และสิ่งแวดล้อมควบคู่กันไป เป้าหมายของเศรษฐกิจจึงควรอยู่ที่การสร้างเงื่อนไขให้มนุษย์มีชีวิตที่ดี มีคุณธรรม และสามารถพัฒนาศักยภาพของตนเองได้อย่างต่อเนื่อง มากกว่าการมุ่งเพิ่มตัวเลขทางเศรษฐกิจเพียงอย่างเดียว

(พระพรหมบัณฑิต (ประยูร ธมฺมจิตฺโต), 2561, จิตอาสากับการพัฒนาที่ยั่งยืน; Nussbaum, 2011, Creating Capabilities: The Human



แผนภาพที่ 1.1 “การบูรณาการพุทธธรรม เศรษฐศาสตร์ และจริยธรรมเพื่อคุณภาพชีวิตที่ยั่งยืน”

จากแผนภาพแสดงให้เห็นว่า “การบูรณาการพุทธธรรม เศรษฐศาสตร์ และจริยธรรมเพื่อคุณภาพชีวิตที่ยั่งยืน” เป็นการพัฒนาชีวิตและสังคมโดยไม่มองความเจริญเฉพาะด้านรายได้ ทรัพย์สิน หรือการเติบโตทางเศรษฐกิจ แต่ให้ความสำคัญกับความสมดุลของมนุษย์ทั้งด้านกาย ใจ ความสัมพันธ์ คุณธรรม และการอยู่ร่วมกับสิ่งแวดล้อมอย่างเกื้อกูล พุทธธรรมทำหน้าที่เป็นฐานภายใน ช่วยให้มนุษย์มีศีล สติ และปัญญา รู้เท่าทันความอยาก ลดความยึดติด และไม่เบียดเบียนตนเองหรือผู้อื่น เศรษฐศาสตร์ทำหน้าที่จัดสรรทรัพยากรที่มีจำกัดให้เกิดประโยชน์สูงสุดต่อชีวิตและสังคม โดยไม่มุ่งเพียงกำไรหรือการบริโภคที่เพิ่มขึ้นอย่างไม่มีขอบเขต ส่วนจริยธรรมทำหน้าที่กำกับการตัดสินใจให้คำนึงถึงความเป็นธรรม ความรับผิดชอบ ความโปร่งใส ตลอดจนผลกระทบต่อแรงงาน ผู้บริโภค ชุมชน ธรรมชาติ และนำไปสู่สังคมที่มนุษย์มีความสุขอย่างพอดี มีคุณค่า และอยู่ร่วมกันได้อย่างยั่งยืน

1.1.1 พัฒนาจิตให้มั่นคงลดความอยากด้วยสมาธิ

การพัฒนาคุณภาพชีวิตสู่คุณค่าภายในควรเริ่มจากการฝึกให้มนุษย์รู้จักความต้องการของตนเองอย่างมีสติ ไม่ปล่อยให้การบริโภค รายได้ หรือสิ่งร่ำรวยจากเทคโนโลยีเป็นตัวกำหนดคุณค่าของชีวิตเพียงด้านเดียว พุทธเศรษฐศาสตร์ช่วยให้มองทรัพยากรว่าเป็นเครื่องมือสนับสนุนการดำรงชีวิตอย่างพอดี ส่วนจริยธรรมทำหน้าที่กำกับการแสวงหาและการใช้ทรัพยากรไม่ให้เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น ขณะที่การสร้างสมาธิเป็นฐานของวิปัสสนาภาวนาช่วยให้จิตสงบจากแรงรบกวนของนิรวณได้ชั่วคราว โดยเฉพาะความพอใจติดข้องในสิ่งร่ำ ความขุ่นเคือง ความฟุ้งซ่าน ความเฉื่อยชา และความลังเล เมื่อจิตตั้งมั่นมากขึ้น บุคคลจะเห็นความคิด ความอยาก และ

อารมณ์ได้ซัดก่อนตัดสินใจตอบสนอง ตัวอย่างเช่น เมื่อเห็นโฆษณาที่ AI คัดเลือกให้ตรงกับความสนใจ ผู้ใช้สามารถหยุดสังเกตลงมหายใจสั้น ๆ รู้ทันความอยากที่เกิดขึ้น แล้วถามตนเองว่าสิ่งนั้นจำเป็นต่อชีวิตจริงหรือเป็นเพียงความต้องการชั่วคราว วิธีนี้ช่วยลดการซื้อโดยอารมณ์ ลงหนึ่ง ลดการใช้ทรัพยากรเกินจำเป็น และทำให้การบริโภคสัมพันธ์กับประโยชน์ที่แท้จริงมากขึ้น ในการทำงานก็สามารถกำหนดช่วงเวลาฝึกสมาธิก่อนเริ่มงานหรือหลังรับข้อมูลจำนวนมาก เพื่อให้จิตกลับมาอยู่กับปัจจุบันก่อนใช้ AI วิเคราะห์ วางแผน หรือช่วยตัดสินใจ เมื่อความสงบภายในทำงานร่วมกับเหตุผลทางเศรษฐกิจและกรอบจริยธรรม มนุษย์จะใช้เทคโนโลยีเพื่อเพิ่มคุณภาพชีวิตแทนการเพิ่มความอยากอย่างไม่มีที่สิ้นสุด เกิดความพอดีทางวัตถุ ความมั่นคงทางจิตใจ และความสามารถในการเลือกสิ่งที่มีคุณค่าต่อชีวิตอย่างยั่งยืน

1) สร้างสมาธิลดนิเวศรู้ทันความอยากร่วมกัน -พุทธบริษัทสามารถพัฒนาคุณค่าภายในของสมาชิกด้วยการสร้างพื้นที่ฝึกสมาธิและสติร่วมกัน เพื่อให้ศรัทธาเชื่อมกับปัญญาและการดำเนินชีวิตจริง ไม่หยุดอยู่เพียงการฟังธรรม แต่สามารถนำไปใช้ก่อนตัดสินใจบริโภค ใช้เงิน หรือรับข้อมูลจากสื่อดิจิทัล ตัวอย่างที่ปฏิบัติได้คือวัดหรือชุมชนกำหนดช่วงนั่งสมาธิสั้น ๆ ก่อนประชุมหรือก่อนกิจกรรมเรียนรู้ทางเศรษฐกิจ เพื่อให้สมาชิกสังเกตความอยาก ความกังวล ความฟุ้งซ่าน และแรงกระตุ้นจากโฆษณาออนไลน์ เมื่อจิตสงบลงจึงพิจารณาว่าสิ่งใดจำเป็นและสิ่งใดเป็นเพียงความต้องการชั่วคราว ในด้านเศรษฐศาสตร์ สมาชิกอาจร่วมกันทำบัญชีรายรับรายจ่าย ลดการซื้อสินค้าตามกระแส และกำหนดเงินออมอย่างเหมาะสม ส่วนด้านจริยธรรมเน้นไม่สร้างหนี้ที่กลายเป็นภาระครอบครัวและไม่ใช้เทคโนโลยีกระตุ้นผู้อื่นให้บริโภคเกินจำเป็น ชุมชนยังสามารถใช้กลุ่มออนไลน์เตือนการฝึกสติ แชร์ประสบการณ์ และติดตามผลการลดรายจ่าย ทำให้สมาธิกลายเป็นเครื่องมือพัฒนาทั้งจิตใจ พฤติกรรม เศรษฐกิจ และความรับผิดชอบร่วมกันของพุทธบริษัทในยุคดิจิทัล

2) ใช้สติกำกับการเงินดิจิทัลอย่างรับผิดชอบ -พุทธบริษัทในสังคมไทยสามารถนำการฝึกสติมาเชื่อมกับการจัดการเงินและการบริโภคดิจิทัล เพื่อสร้างชุมชนที่มีทั้งศรัทธา ปัญญา และวินัยทางเศรษฐกิจ การปฏิบัติจริงอาจเริ่มจากการให้สมาชิกตรวจสอบตนเองก่อนกดซื้อสินค้า สมัครบริการออนไลน์ หรือใช้สินเชื่อดิจิทัล โดยหยุดพิจารณาความจำเป็น ความสามารถในการจ่าย และผลกระทบต่อครอบครัวก่อนตัดสินใจ หลักพุทธศาสนาช่วยให้รู้เท่าทันความอยากและลดการตอบสนองตามอารมณ์ เศรษฐศาสตร์ช่วยให้วางแผนรายรับ รายจ่าย หนี้ และเงินออมอย่างมีเหตุผล ส่วนจริยธรรมช่วยกำกับให้การใช้จ่ายเงินไม่เบียดเบียนตนเองหรือผลักภาระไปยังผู้อื่น ตัวอย่างเช่น ชุมชนอาจจัดกิจกรรมเดือนละครั้งให้สมาชิกนำข้อมูลค่าใช้จ่ายจากแอปธนาคารมาจัดหมวดด้วยตนเอง แล้วใช้เครื่องมือดิจิทัลหรือ AI ช่วยสรุปแนวโน้มโดยไม่เปิดเผยข้อมูลส่วนตัวต่อสาธารณะ จากนั้นร่วมกันพิจารณาว่ารายจ่ายใดจำเป็น รายจ่ายใดลดได้ และควรเพิ่มเงินสำรองเท่าใด กระบวนการเช่นนี้ทำให้เทคโนโลยีเป็นเครื่องมือสนับสนุนการรู้จักตน มิใช่เครื่องมือเร่งความอยาก และช่วยสร้างวัฒนธรรมทางเศรษฐกิจที่มีสติ โปร่งใส และรับผิดชอบร่วมกัน

3. พัฒนาชุมชนวิจัยข้อมูลด้วยปัญญาจริยธรรม -พุทธบริษัทสามารถยกระดับจากชุมชนแห่งการปฏิบัติธรรมไปสู่ชุมชนแห่งการเรียนรู้และการวิจัยร่วมสมัย โดยนำข้อมูลจากชีวิตจริงมาศึกษาเพื่อเข้าใจปัญหาและพัฒนาคุณภาพชีวิตอย่างมีเหตุผล ตัวอย่างที่ปฏิบัติได้คือการสำรวจว่าความเครียด ความฟุ้งซ่าน การซื้อสินค้าออนไลน์ และภาระหนี้ของสมาชิกมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการใช้สื่อดิจิทัลอย่างไร จากนั้นจัดกิจกรรมฝึกสมาธิและสติต่อเนื่องช่วงหนึ่ง พร้อมบันทึกการเปลี่ยนแปลงด้านอารมณ์ การใช้จ่าย และเวลาบนหน้าจอ หลักพุทธศาสนาทำหน้าที่เป็นฐานในการฝึกจิตและลดความยึดติด เศรษฐศาสตร์ช่วยวิเคราะห์พฤติกรรมการใช้ทรัพยากร

ส่วนจริยธรรมกำกับการเก็บข้อมูลด้วยความสมัครใจ รักษาความลับ และไม่ใช่ผลการวิจัยเพื่อกล่าวโทษสมาชิกสามารถใช้ AI ช่วยจัดหมวดข้อมูลหรือมองหารูปแบบเบื้องต้น แต่ผลลัพธ์ต้องผ่านการตรวจสอบและอภิปรายร่วมกันโดยมนุษย์ เมื่อนำผลที่พบกลับมาปรับกิจกรรม เช่น เพิ่มช่วงฝึกสมาธิ จัดอบรมการเงิน หรือสร้างกลุ่มช่วยเหลือผู้มีหนี้ พุทธบริษัทจะกลายเป็นชุมชนที่ศรัทธาเชื่อมกับการทดลอง ปัญญาเชื่อมกับข้อมูล และจริยธรรมเชื่อมกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตอย่างเป็นรูปธรรม

1.1.2 ใช้ปัญญากำกับเทคโนโลยีสร้างงานอย่างมีคุณธรรม

การบูรณาการพุทธเศรษฐศาสตร์กับจริยธรรมในโลกการทำงานยุค AI ควรมุ่งให้เทคโนโลยีช่วยลดภาระที่ไม่จำเป็น เพิ่มประสิทธิภาพ และสร้างประโยชน์ต่อมนุษย์ โดยไม่ทำให้ความรวดเร็วหรือผลกำไรกลายเป็นเป้าหมายสูงสุดของการพัฒนา การฝึกสมาธิควบคู่กับวิปัสสนาภาวนาช่วยให้ผู้ปฏิบัติมีพื้นที่ภายในระหว่างสิ่งเร้ากับการตอบสนอง สามารถสังเกตความโกรธ ความกังวล ความแข่งขัน ความอยากได้ผลตอบแทน หรือความกลัวว่าจะตามเทคโนโลยีไม่ทันโดยไม่รีบเชื่อหรือกระทำตามอารมณ์ทันที เมื่อสมาธิช่วยข่มนิวรณ์ชั่วคราว จิตย่อมพร้อมพิจารณาเหตุผลและผลกระทบได้รอบด้านมากขึ้น ตัวอย่างเช่น ผู้บริหารที่ใช้ AI ประเมินพนักงานไม่ควรนำคะแนนจากระบบมาใช้ตัดสินคนโดยอัตโนมัติ แต่ควรมีสติพิจารณาบริบท ตรวจสอบความเป็นธรรมของข้อมูล และคำนึงถึงศักดิ์ศรีของผู้ได้รับผลกระทบ ส่วนพนักงานที่ถูกกดดันจากข้อความ งานด่วน และการแจ้งเตือนตลอดวัน สามารถกำหนดช่วงเวลาปิดสิ่งรบกวน ฝึกกำหนดลมหายใจประมาณสิบถึงสิบห้านาที แล้วกลับมาทำงานที่ละเอียดด้วยจิตที่ตั้งมั่น การปฏิบัติเช่นนี้ช่วยลดความฟุ้งซ่านและความหงุดหงิด ทำให้ใช้ AI อย่างมีเป้าหมายแทนการปล่อยให้ AI ควบคุมจังหวะชีวิต เมื่อองค์กรส่งเสริมทั้งประสิทธิภาพ ความพอดี และความรับผิดชอบ การเติบโตทางเศรษฐกิจจะไม่แยกออกจากคุณธรรม แต่จะกลายเป็นกระบวนการสร้างงานที่มีความหมาย ดูแลสุขภาพของ คน และกระจายประโยชน์จากเทคโนโลยีอย่างเหมาะสม ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญของคุณภาพชีวิตที่ยั่งยืนทั้งระดับบุคคลและสังคม

1) ใช้ปัญญากำกับAIสร้างงานดีมีคุณธรรม -พุทธบริษัทในสังคมดิจิทัลสามารถนำศรัทธาและปัญญามาเป็นฐานกำกับการใช้ AI เพื่อให้เทคโนโลยีช่วยมนุษย์ทำงานอย่างมีคุณค่าแทนการมุ่งเพิ่มผลผลิตเพียงอย่างเดียว ในทางพุทธศาสนา สมาชิกควรฝึกสติและสมาธิก่อนตัดสินใจเรื่องสำคัญ เพื่อให้รู้ทันความกังวล ความแข่งขัน และความอยากได้ผลประโยชน์เร็วเกินไป ด้านเศรษฐศาสตร์ควรใช้ AI ช่วยลดงานซ้ำซ้อน ลดต้นทุน และจัดสรรเวลาให้เกิดประโยชน์ ส่วนจริยธรรมต้องคำนึงถึงความเป็นธรรมและศักดิ์ศรีของคน ตัวอย่างการปฏิบัติจริงคือองค์กรชุมชนหรือหน่วยงานที่ใช้ AI ช่วยจัดตารางงาน สรุปข้อมูล และวิเคราะห์ภาระงาน แต่ไม่ใช่ผลจากระบบตัดสินคุณค่าพนักงานโดยอัตโนมัติ ก่อนประชุมสามารถฝึกกำหนดลมหายใจสั้น ๆ เพื่อให้จิตสงบ แล้วร่วมพิจารณาข้อมูลอย่างรอบคอบ หาก AI เสนอให้ลดคนเพื่อประหยัดต้นทุน ควรตรวจสอบทางเลือกในการพัฒนาทักษะหรือปรับหน้าที่ก่อน การปฏิบัติเช่นนี้ทำให้เทคโนโลยีอยู่ภายใต้ปัญญาของมนุษย์ และทำให้พุทธบริษัทเป็นชุมชนที่ใช้ความก้าวหน้าควบคู่กับความรับผิดชอบ

2) พัฒนาคนควบคู่เทคโนโลยีสร้างเศรษฐกิจเกื้อกูลร่วมกัน -การนำเทคโนโลยีเข้าสู่งานของพุทธบริษัทควรดำเนินไปพร้อมกับการพัฒนาคน เพราะเศรษฐกิจที่มีคุณธรรมไม่ควรทำให้ประสิทธิภาพของระบบเพิ่มขึ้นในขณะที่คุณภาพชีวิตของสมาชิกลดลง หลักพุทธศาสนาช่วยให้เห็นคุณค่าของคนมากกว่าผลผลิตและตัวเลขทางเศรษฐกิจ เศรษฐศาสตร์ช่วยประเมินว่าการลงทุนใน AI ลดต้นทุนหรือเพิ่มประสิทธิภาพได้จริงเพียงใด ส่วนจริยธรรมช่วยกำกับให้ผลประโยชน์จากเทคโนโลยีถูกแบ่งปันอย่างเหมาะสม ตัวอย่างที่ปฏิบัติได้จริงคือเมื่อ

องค์กรนำ AI มาช่วยทำบัญชี วิเคราะห์ข้อมูล หรือดูแลงานบริการ สมาชิกที่เคยทำงานซ้ำซ้อนไม่ควรถูกลดบทบาททันที แต่ควรได้รับการฝึกทักษะใหม่ เช่น การตรวจสอบข้อมูล การสื่อสารกับผู้รับบริการ หรือการใช้ระบบอย่างรับผิดชอบ ชุมชนวัดสามารถจัดอบรมร่วมกับผู้เชี่ยวชาญผ่านระบบออนไลน์ เพื่อให้พระสงฆ์ เยาวชน ผู้สูงอายุ และผู้ประกอบการเรียนรู้เทคโนโลยีตามความจำเป็น พร้อมสอดแทรกการฝึกสติและจริยธรรมดิจิทัล การพัฒนาเช่นนี้ทำให้การเพิ่มประสิทธิภาพทางเศรษฐกิจไม่แยกจากการพัฒนามนุษย์ และช่วยสร้างชุมชนที่สามารถปรับตัวต่อ AI โดยไม่ทิ้งสมาชิกที่มีทักษะหรือโอกาสแตกต่างกัน

3) วิจัยผล AI ด้วยสถิติข้อมูลจริยธรรมพัฒนาชุมชน -พุทธบริษัทในฐานะชุมชนแห่งการวิจัยร่วมสมัยควรเรียนรู้จากผลที่เกิดขึ้นจริงหลังนำ AI มาใช้ มิใช่เชื่อว่าเทคโนโลยีใหม่ย่อมสร้างประโยชน์เสมอไป การวิจัยสามารถเริ่มจากคำถามง่าย ๆ ว่า AI ช่วยลดเวลาทำงานจริงหรือไม่ ลดค่าใช้จ่ายเพียงใด ทำให้สมาชิกเครียดน้อยลงหรือมากขึ้น และส่งผลต่อความสัมพันธ์หรือความเป็นธรรมอย่างไร หลักพุทธศาสนาช่วยกำหนดเป้าหมายการวิจัยให้มุ่งลดความทุกข์และสร้างความเกื้อกูล เศรษฐศาสตร์ช่วยวัดต้นทุน ประโยชน์ และการใช้ทรัพยากร ส่วนจริยธรรมกำกับการเก็บข้อมูลให้เคารพความสมัครใจและความเป็นส่วนตัว ตัวอย่างการปฏิบัติจริงคือองค์กรชุมชนทดลองใช้ AI ช่วยสรุปรายงานเป็นเวลาหนึ่งเดือน แล้วเก็บข้อมูลเวลาที่ลดลง ความผิดพลาด ค่าใช้จ่าย และความพึงพอใจของผู้ปฏิบัติงาน จากนั้นนำข้อมูลมาหารือร่วมกัน โดยเริ่มประชุมด้วยการตั้งสติและเปิดพื้นที่ให้ทุกฝ่ายสะท้อนประสบการณ์ หากพบว่า AI ลดเวลาแต่เพิ่มความกดดัน ก็ควรปรับกระบวนการ ไม่ใช่ยึดตัวเลขประสิทธิภาพเพียงอย่างเดียว วิธีนี้ทำให้การวิจัยเป็นเครื่องมือเชื่อมศรัทธา ปัญญา ข้อมูล และคุณธรรม เพื่อพัฒนาชุมชนอย่างมีหลักฐานและรับผิดชอบ

1.1.3 ฝึกสติรู้เท่าทันโลกดิจิทัลสร้างสังคมสมดุล

คุณภาพชีวิตในสังคมดิจิทัลไม่ได้ขึ้นอยู่กับการเข้าถึงเทคโนโลยีที่ทันสมัยเท่านั้น แต่ขึ้นอยู่กับความสามารถของมนุษย์ในการใช้เทคโนโลยีโดยไม่สูญเสียอิสรภาพของจิตใจ เพราะสื่อสังคมออนไลน์ ระบบแนะนำเนื้อหา และ AI สามารถดึงความสนใจ กระตุ้นความอยาก สร้างการเปรียบเทียบ และขยายความขัดแย้งได้อย่างรวดเร็ว การฝึกสมาธิเป็นพื้นฐานของวิปัสสนาภาวนาจึงมีบทบาทสำคัญในการทำให้จิตหยุดไหลตามสิ่งเร้าและมองเห็นสภาวะที่กำลังเกิดขึ้นตามความเป็นจริง เมื่อความพอใจ ความขัดเคือง ความง่วง ความฟุ้งซ่าน หรือความลังเลเกิดขึ้น ผู้ปฏิบัติเรียนรู้ที่จะรู้ว่าอาการนั้นกำลังมีอยู่โดยไม่ต้องตอบสนอง จากนั้นจึงพิจารณาว่าการกระทำใดสร้างประโยชน์แก่ตนเอง ครอบครัว และสังคม ตัวอย่างเช่น เมื่อเห็นข้อความที่ทำให้โกรธ ผู้ใช้สามารถหยุดอ่านชั่วคราว วางโทรศัพท์ กำหนดลมหายใจ และสังเกตความร้อนรุ่มในใจ ก่อนตัดสินใจว่าจะตอบ แสดงความคิดเห็น หรือปล่อยผ่าน วิธีนี้ช่วยลดการใช้เวลาจู้จี้และขยายความขัดแย้งในโลกออนไลน์ ในด้านเศรษฐกิจสามารถกำหนดเวลาการใช้แพลตฟอร์มและ AI ให้สัมพันธ์กับเป้าหมายชีวิต ใช้เทคโนโลยีเพื่อเรียนรู้สร้างรายได้ และลดงานซ้ำซ้อน แต่ไม่ยอมให้เวลาทั้งหมดถูกเปลี่ยนเป็นการแข่งขันเพื่อผลิตและบริโภคมากขึ้น ส่วนเวลาที่ประหยัดได้ควรนำกลับมาดูแลสุขภาพ ครอบครัว ชุมชน และพัฒนาจิตใจ เมื่อบุคคลมีสมาธิ สติ และปัญญาเป็นฐาน จริยธรรมจะไม่เป็นเพียงข้อบังคับภายนอก แต่กลายเป็นความสามารถในการเลือกอย่างรับผิดชอบ ทำให้ AI เป็นเครื่องมือเกื้อกูลมนุษย์ และนำสังคมไปสู่ความสมดุลระหว่างความก้าวหน้า ความพอดี ความสัมพันธ์ที่ดี และความยั่งยืน

1) นำความรู้ร่วมสมัยเชื่อมสติสู่สังคมสมดุล -ในการเขียนหนังสือครั้งนี้ ผู้เขียนได้นำความรู้เกี่ยวกับสังคมดิจิทัล ปัญญาประดิษฐ์ พฤติกรรมการใช้สื่อ และผลของระบบแนะนำเนื้อหา มาเชื่อมกับการฝึกสติ สมาธิ

และการรู้เท่าทันอารมณ์ เพื่ออธิบายปัญหาที่เกิดขึ้นจริงในชีวิตประจำวันอย่างสอดคล้องกับความก้าวหน้าทางวิชาการ ผู้เขียนได้ทดลองกำหนดช่วงเวลาการใช้โทรศัพท์และ AI ในการทำงาน โดยใช้เทคโนโลยีเฉพาะงานที่ช่วยค้นข้อมูล จัดระบบความคิด หรือลดงานซ้ำซ้อน แล้วกำหนดช่วงหยุดพักเพื่อกลับมาดูแลสุขภาพจิตของตนเอง เมื่อพบว่าข้อมูลจำนวนมากทำให้เกิดความฟุ้งซ่าน ผู้เขียนลดการแจ้งเตือนและกำหนดเวลารับข้อมูลเป็นช่วง ๆ วิธีดังกล่าวทำให้เห็นว่าเทคโนโลยีที่ทันสมัยไม่จำเป็นต้องขัดกับการพัฒนาจิต หากผู้ใช้มีสติเป็นตัวกำกับ ผู้เขียนจึงเสนอให้ใช้ AI ในฐานะเครื่องมือเพิ่มศักยภาพการเรียนรู้และการทำงาน แต่ต้องรักษาความสามารถในการคิด วิเคราะห์ และตัดสินใจด้วยตนเอง เพื่อให้ความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีสนับสนุนความสงบ ความพอดี และคุณภาพชีวิตอย่างสมดุล

2) สอดแทรกประสบการณ์วิจัยจากการปฏิบัติจริงอย่างสร้างสรรค์ -เนื้อหาในส่วนนี้ผู้เขียนมิได้อธิบายหลักสัจและ การรู้เท่าทันโลกดิจิทัลในเชิงแนวคิดเท่านั้น แต่ได้นำประสบการณ์จากการสังเกตและทดลองปฏิบัติจริงมาเป็นฐานในการพัฒนาข้อเสนอ โดยเฉพาะการสังเกตความสัมพันธ์ระหว่างการรับข้อมูลออนไลน์กับความฟุ้งซ่าน ความโกรธ ความกังวล และการตัดสินใจตอบสนองต่อข้อความ ผู้เขียนทดลองใช้วิธีหยุดอ่านเมื่อพบเนื้อหาที่กระตุ้นอารมณ์ วางอุปกรณ์ชั่วคราว กำหนดลมหายใจ และรอให้จิตสงบก่อนกลับมาพิจารณาว่าควรตอบหรือปล่อยผ่าน พร้อมบันทึกข้อสังเกตเกี่ยวกับอารมณ์และผลของการตัดสินใจ นอกจากนี้ยังทดลองใช้ AI ช่วยจัดหมวดข้อมูล วางแผนงาน และลดภาระงานซ้ำ โดยเปรียบเทียบเวลาที่ประหยัดได้กับระดับความเครียดและคุณภาพของงาน ประสบการณ์ดังกล่าวถูกนำมาสังเคราะห์เป็นแนวคิดว่าการใช้เทคโนโลยีควรเพิ่มพื้นที่สำหรับการพัฒนามนุษย์ ไม่ใช่เพิ่มความเร่งรีบเพียงอย่างเดียว ผู้เขียนจึงเสนอรูปแบบการใช้เทคโนโลยีที่ผสานการสังเกตตนเอง การเก็บข้อมูลจากการปฏิบัติ และการประเมินผลอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้ข้อเสนอมีทั้งความคิดริเริ่ม ประสบการณ์ตรง และฐานคิดเชิงวิจัย

3) วิเคราะห์กลุ่มหลักเชื่อมโยงหลักธรรมชาติของข้อมูลอย่างเป็นระบบ -ผู้เขียนได้วิเคราะห์ประเด็นการรู้เท่าทันโลกดิจิทัลโดยมองลึกกว่าปัญหาการใช้โทรศัพท์หรือเวลาหน้าจอ แต่พิจารณาถึงกระบวนการที่สิ่งเร้าดิจิทัลกระทบต่อความรู้สึก ความอยาก ความขัดเคือง ความฟุ้งซ่าน และการตัดสินใจของมนุษย์ แล้วเชื่อมโยงกระบวนการดังกล่าวกับการฝึกสมาธิและสติในฐานะเครื่องมือสร้างระยะห่างระหว่างสิ่งเร้ากับการตอบสนอง ผู้เขียนได้นำการพิจารณาด้านเศรษฐศาสตร์เข้ามาร่วมด้วย โดยวิเคราะห์ว่าความสนใจ เวลา และข้อมูลส่วนบุคคลต่างเป็นทรัพยากรที่มีคุณค่า และอาจถูกระบบดิจิทัลนำไปใช้เพื่อสร้างผลตอบแทนทางเศรษฐกิจ ขณะเดียวกันจริยธรรมทำหน้าที่ตั้งคำถามว่าการออกแบบเทคโนโลยีนั้นเคารพเสรีภาพ ความเป็นส่วนตัว และคุณภาพชีวิตของผู้ใช้เพียงใด ในการปฏิบัติจริง ผู้เขียนจึงไม่พิจารณาเพียงว่า AI ช่วยให้งานเร็วขึ้นหรือไม่ แต่ประเมินพร้อมกันว่าช่วยลดความเครียด เพิ่มเวลาคุณภาพ และทำให้การตัดสินใจดีขึ้นหรือไม่ การวิเคราะห์หลายระดับเช่นนี้ทำให้เนื้อหาครอบคลุมทั้งจิตใจ พฤติกรรม เศรษฐกิจ เทคโนโลยี และจริยธรรมอย่างสัมพันธ์กัน และนำไปสู่ข้อเสนอเชิงวิชาการที่สามารถตรวจสอบ ทดลอง และพัฒนาต่อยอดได้

1.2 การพัฒนามนุษย์ต้องสมดุลกายใจสู่สังคม

คุณภาพชีวิตที่ยั่งยืนไม่สามารถสร้างขึ้นจากความมั่งคั่งทางวัตถุเพียงด้านเดียว เพราะมนุษย์มีความต้องการทั้งด้านร่างกาย จิตใจ ความสัมพันธ์ และความหมายของชีวิต การบูรณาการพุทธธรรมกับเศรษฐศาสตร์จึงควรมองการพัฒนาในลักษณะที่เชื่อมโยงกัน โดยเศรษฐศาสตร์ทำหน้าที่จัดสรรทรัพยากรเพื่อให้เกิดโอกาสในการดำรงชีวิตที่เหมาะสม ขณะที่พุทธธรรมช่วยกำกับทิศทางการใช้ทรัพยากรไม่ให้ตกอยู่ภายใต้อำนาจของความโลภ

ความหลง หรือการแข่งขันอย่างไม่มีขอบเขต ส่วนจริยธรรมทำหน้าที่เป็นหลักประกันว่าการพัฒนาจะไม่ทอดทิ้งคนที่ มีข้อจำกัดหรือสร้างความเสียหายเปรียบแก่กลุ่มใดกลุ่มหนึ่ง ในสังคมไทยยุคดิจิทัล การเข้าถึงบริการด้านการศึกษา การเงิน การแพทย์ และข้อมูลข่าวสารผ่านเทคโนโลยีสามารถเพิ่มคุณภาพชีวิตของประชาชนได้อย่างมาก แต่ ประโยชน์ดังกล่าวจะเกิดขึ้นอย่างทั่วถึงก็ต่อเมื่อสังคมลดช่องว่างด้านโอกาสและทักษะดิจิทัลควบคู่กันไป ตัวอย่างเช่น ผู้สูงอายุหรือประชาชนในพื้นที่ห่างไกลอาจได้รับประโยชน์จากระบบ AI ที่ช่วยให้เข้าถึงข้อมูลสุขภาพ หรือบริการภาครัฐ แต่หากระบบถูกออกแบบโดยไม่คำนึงถึงความเข้าใจของผู้ใช้ ก็อาจกลายเป็นอุปสรรคแทนที่จะเป็นเครื่องมือช่วยเหลือ ดังนั้น การพัฒนาคุณภาพชีวิตจึงต้องเริ่มจากการถามว่ามนุษย์สามารถใช้ทรัพยากรและเทคโนโลยีเพื่อพัฒนาความสามารถในการดำรงชีวิตได้จริงหรือไม่ และผู้คนมีโอกาเลือกวิถีชีวิตที่ดีด้วยตนเอง เพียงใด แนวคิดดังกล่าวช่วยให้การพัฒนาเศรษฐกิจไม่ถูกจำกัดอยู่กับการเพิ่มรายได้ แต่รวมถึงการสร้างสังคมที่เปิด โอกาสให้บุคคลพัฒนาศักยภาพ มีสุขภาวะ และอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีคุณค่า เมื่อผนวกกับหลักพุทธธรรม การ พัฒนาจึงควรมุ่งสร้างทั้งความสามารถภายนอกและคุณภาพภายใน เพื่อให้ความเจริญทางวัตถุเป็นเครื่องสนับสนุน ชีวิต มิใช่เป็นสิ่งที่กำหนดคุณค่าของชีวิตทั้งหมด (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต), 2552, พุทธธรรม ฉบับ ปรับปรุง และขยาย ความ ; Nussbaum, 2011, Creating Capabilities: The Human Development Approach).



แผนภาพที่ 1.2 “การพัฒนามนุษย์ต้องสมดุลกายใจสู่สังคมมีคุณภาพชีวิตที่ยั่งยืน”

จากแผนภาพแสดงให้เห็นว่า “การพัฒนามนุษย์ต้องสมดุลกายใจสู่สังคมมีคุณภาพชีวิตที่ยั่งยืน” เป็นการ พัฒนาคอนอย่างรอบด้าน ไม่เน้นเพียงรายได้ ความรู้ หรือความสามารถในการทำงาน แต่ต้องดูแลทั้งสุขภาพกาย สุขภาพใจ ความสัมพันธ์ คุณธรรม และความสามารถในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างเกื้อกูล พุทธธรรมช่วยให้มนุษย์ฝึก ศีล สติ และปัญญา เพื่อรู้เท่าทันความอยาก ลดความโลภ ความหลง และไม่เบียดเบียน ขณะที่เศรษฐศาสตร์ช่วย จัดสรรทรัพยากรให้ทุกคนมีโอกาสเข้าถึงปัจจัยพื้นฐาน การศึกษา สุขภาพ และเทคโนโลยีอย่างเหมาะสม ส่วน

จริยธรรมช่วยกำกับให้การพัฒนาเป็นธรรมและไม่ทอดทิ้งผู้ที่เสียเปรียบ เมื่อบุคคลมีความสมดุลภายใน ย่อมสามารถสร้างครอบครัว ชุมชน และสังคมที่เข้มแข็งได้ ดังนั้น คุณภาพชีวิตที่ยั่งยืนจึงเกิดจากการเชื่อมโยง “กายดี ใจดี คนดี และสังคมดี” เข้าด้วยกันอย่างสมดุล

1.2.1 การพัฒนากายใจอย่างสมดุลด้วยปัญญาและคุณธรรม

พัฒนากาย พัฒนาใจ ใช้ปัญญา สร้างสมดุล ลดเบียดเบียน เพิ่มโอกาส สู้ยั่งยืน เป็นแนวทางการพัฒนา มนุษย์ที่มองคุณภาพชีวิตมากกว่าความมั่งคั่งทางวัตถุ โดยให้ความสำคัญกับสุขภาพกาย ความมั่นคงทางจิตใจ ความสัมพันธ์กับผู้อื่น และความสามารถในการดำรงชีวิตอย่างมีศักดิ์ศรี พุทธธรรมช่วยให้บุคคลพัฒนาศีล สติ และปัญญา เพื่อรู้เท่าทันความอยาก ลดความโลภ ความหลง และเลือกดำเนินชีวิตโดยไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น ขณะที่เศรษฐศาสตร์ช่วยให้บุคคลและสังคมจัดสรรเงิน เวลา โอกาส และทรัพยากรอย่างเหมาะสม ไม่ทำให้การหารายได้หรือการแข่งขันกลายเป็นภาระที่ทำลายสุขภาพและความสัมพันธ์ ส่วนจริยธรรมช่วยกำกับให้แสวงหาประโยชน์ส่วนตนอยู่ภายใต้ความรับผิดชอบต่อครอบครัว เพื่อนร่วมงาน และสังคม ในยุคดิจิทัลสามารถปฏิบัติได้ด้วยการใช้ AI ช่วยลดงานซ้ำซ้อน จัดตารางชีวิต วิเคราะห์รายรับรายจ่าย หรือสนับสนุนการเรียนรู้ โดยไม่ปล่อยให้เทคโนโลยีเพิ่มแรงกดดันให้ต้องทำงานตลอดเวลา บุคคลควรแบ่งเวลาพักผ่อน ออกกำลังกาย ฝึกสติ อยู่กับครอบครัว และพัฒนาความรู้ควบคู่กัน เมื่อประสิทธิภาพจากเทคโนโลยีถูกนำมาใช้เพื่อคืนเวลาและเพิ่มคุณภาพชีวิต ความก้าวหน้าภายนอกจะทำงานร่วมกับความมั่นคงภายใน เกิดเป็นมนุษย์ที่มีความสามารถ มีคุณธรรม มีภูมิคุ้มกันทางใจ และพร้อมสร้างความสัมพันธ์ที่เกื้อกูล อันเป็นรากฐานของสังคมที่มีคุณภาพและยั่งยืน

1) **พัฒนากายใจปัญญาคุณธรรมเศรษฐกิจสมดุล** -การพัฒนามนุษย์อย่างสมดุลควรเริ่มจากการดูแลทั้งร่างกาย จิตใจ ความคิด และพฤติกรรมทางเศรษฐกิจไปพร้อมกัน ไม่มุ่งหารายได้จนละเลยสุขภาพหรือใช้เวลาทั้งหมดกับงานจนขาดความสัมพันธ์กับครอบครัว หลักพุทธศาสนาช่วยให้มีสติ รู้จักประมาณ และเห็นความสำคัญของการไม่เบียดเบียนตนเอง ขณะที่เศรษฐศาสตร์ช่วยจัดสรรเงิน เวลา และพลังงานที่มีจำกัดให้ตรงกับความต้องการจำเป็น ส่วนจริยธรรมช่วยกำกับว่าการแสวงหาประโยชน์ไม่ควรทำลายคุณภาพชีวิตของตนหรือผู้อื่น ตัวอย่างที่ปฏิบัติได้จริงคือการกำหนดเวลาทำงานอย่างชัดเจน ใช้ AI ช่วยสรุปข้อมูล จัดตาราง และลดงานซ้ำซ้อน แล้วนำเวลาที่ประหยัดได้ไปออกกำลังกาย ฝึกสมาธิ รับประทานอาหารร่วมกับครอบครัว หรือศึกษาความรู้เพิ่มเติม ในด้านการเงินสามารถใช้แอปช่วยบันทึกรายจ่ายเพื่อควบคุมการบริโภคที่เกินจำเป็น เมื่อเทคโนโลยีช่วยเพิ่มประสิทธิภาพแต่ไม่แย่งเวลาชีวิต มนุษย์จะมีทั้งสุขภาพกายที่ดี จิตใจมั่นคง รายได้เหมาะสม และความสัมพันธ์ที่เกื้อกูล ซึ่งเป็นพื้นฐานของสังคมที่สมดุลและยั่งยืน

2) **จัดเวลางานพักสุขภาพเทคโนโลยีพอดี** -การจัดสมดุลระหว่างงาน การพักผ่อน และสุขภาพเป็น การปฏิบัติที่สำคัญในสังคมดิจิทัล เพราะเทคโนโลยีทำให้คนสามารถทำงานได้ทุกที่และทุกเวลา แต่หากไม่มีขอบเขต ความสะดวกอาจกลายเป็นความเหนื่อยล้าและความเครียดสะสม หลักพุทธศาสนาช่วยให้บุคคลรู้จักสังเกตสภาพจิตใจและไม่ปล่อยให้ความอยากสำเร็จหรือการแข่งขันผลักดันตนเองจนเกินกำลัง เศรษฐศาสตร์ช่วยให้เห็นว่าความเหนื่อยล้าและสุขภาพที่เสียไปก็เป็นต้นทุนของการทำงาน ส่วนจริยธรรมช่วยให้ผู้บริหารและคนทำงานคำนึงถึงความเป็นมนุษย์มากกว่าผลผลิตเพียงอย่างเดียว ตัวอย่างการปฏิบัติจริงคือกำหนดช่วงปิดการแจ้งเตือน หลังเลิกงาน แบ่งเวลาพักสายตาและเคลื่อนไหวร่างกายระหว่างวัน รวมทั้งฝึกหายใจอย่างมีสติก่อนเริ่มงานสำคัญสามารถใช้ AI ช่วยเรียงลำดับงานที่จำเป็นและเตือนเวลาพัก แต่ไม่ปล่อยให้ระบบเพิ่มงานใหม่ตลอดเวลา ในระดับ

องค์กรอาจกำหนดวัฒนธรรมไม่ส่งงานนอกเวลา ยกเว้นเหตุจำเป็น การจัดเวลาเช่นนี้ทำให้ประสิทธิภาพทางเศรษฐกิจเดินไปพร้อมกับสุขภาพ ความรับผิดชอบ และคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

3) ใช้ AI ลดภาระเพิ่มปัญญาสมดุ - การใช้ AI เพื่อพัฒนามนุษย์ควรมุ่งลดภาระที่ไม่จำเป็นและเพิ่มพื้นที่ให้มนุษย์ได้คิด เรียนรู้ และพัฒนาคุณธรรม มากกว่าทำให้คนต้องเร่งผลิตผลงานมากขึ้นตลอดเวลา ในทางพุทธศาสนา เทคโนโลยีควรถูกใช้โดยมีสติและปัญญากำกับ ไม่หลงตามความเร็วหรือความสะดวกรวดเร็วเสียความสามารถในการคิดด้วยตนเอง เศรษฐศาสตร์ช่วยประเมินว่า AI ลดต้นทุนและเพิ่มคุณค่าได้จริงหรือไม่ ส่วนจริยธรรมช่วยตรวจสอบว่าการใช้ AI กระทบต่อพนักงาน ลูกค้า ความเป็นส่วนตัว หรือความเป็นธรรมอย่างไร ตัวอย่างการปฏิบัติจริงคือใช้ AI ช่วยร่างเอกสาร สรุปประชุม หรือจัดหมวดข้อมูล แล้วให้มนุษย์ตรวจสอบความถูกต้องและตัดสินใจขั้นสุดท้าย เวลาที่ประหยัดได้สามารถนำไปพัฒนาทักษะ ฝึกสติ ดูแลสุขภาพ หรือทำกิจกรรมเพื่อชุมชน ในสถานศึกษาสามารถใช้ AI ช่วยค้นประเด็น แต่ผู้เรียนต้องอ่าน วิเคราะห์ และสร้างข้อสรุปด้วยตนเอง วิธีนี้ทำให้เทคโนโลยีไม่ลดทอนศักยภาพมนุษย์ แต่ช่วยสร้างคนที่มีความสามารถ มีวิจารณญาณ มีคุณธรรม และพร้อมใช้ความรู้เพื่อประโยชน์ของสังคมโดยรวม

1.2.2 การสร้างโอกาสที่เป็นธรรมด้วยเศรษฐกิจและเทคโนโลยี

สร้างโอกาส ลดช่องว่าง ใช้เทคโนโลยี อย่างเป็นธรรม ไม่ทอดทิ้งใคร ร่วมพัฒนา สู้ยั่งยืน เป็นการขยายการพัฒนามนุษย์จากระดับบุคคลไปสู่การสร้างเงื่อนไขทางเศรษฐกิจและสังคมที่ทำให้ทุกคนสามารถพัฒนาศักยภาพของตนได้จริง เพราะคุณภาพชีวิตที่ดีไม่ได้เกิดจากความพยายามส่วนบุคคลเพียงอย่างเดียว แต่ยังขึ้นอยู่กับโอกาสในการเข้าถึงการศึกษา สุขภาพ การเงิน ข้อมูลข่าวสาร การทำงาน และบริการสาธารณะ เศรษฐศาสตร์จึงควรจัดสรรทรัพยากรให้เกิดประโยชน์อย่างทั่วถึง ขณะที่พุทธธรรมช่วยกำกับให้การจัดสรรดังกล่าวตั้งอยู่บนความเกื้อกูล การไม่เบียดเบียน และการเห็นคุณค่าของมนุษย์มากกว่าฐานะทางเศรษฐกิจ ส่วนจริยธรรมทำหน้าที่ป้องกันไม่ให้ผู้สูงอายุ ผู้มีรายได้น้อย คนพิการ หรือประชาชนในพื้นที่ห่างไกลถูกทิ้งไว้ข้างหลัง ในสังคมดิจิทัล AI สามารถนำมาใช้ช่วยแปลข้อมูลสุขภาพ แนะนำบริการภาครัฐ สนับสนุนการเรียนรู้เฉพาะบุคคล หรือช่วยประชาชนเข้าถึงโอกาสทางอาชีพได้ แต่ระบบต้องออกแบบให้เข้าใจง่าย ใช้งานได้จริง ปลอดภัย และมีทางเลือกสำหรับผู้ที่มีทักษะดิจิทัลจำกัด เช่น หน่วยงานควรมีทั้งบริการออนไลน์และเจ้าหน้าที่ให้คำแนะนำ ไม่บังคับให้ทุกคนพึ่งระบบอัตโนมัติเพียงช่องทางเดียว การพัฒนาเช่นนี้ทำให้เทคโนโลยีไม่กลายเป็นเครื่องมือขยายความเหลื่อมล้ำ แต่เป็นปัจจัยสร้างโอกาส เพิ่มความสามารถในการพึ่งตนเอง และเปิดพื้นที่ให้ทุกคนมีสิทธิเลือกวิถีชีวิตที่เหมาะสมกับตน นำไปสู่สังคมที่เป็นธรรม เกื้อกูล และยั่งยืนร่วมกัน

1) สร้างโอกาสเท่าเทียมด้วยเทคโนโลยีเศรษฐกิจคุณธรรม -การพัฒนามนุษย์อย่างสมดุลควรเปิดโอกาสให้ทุกคนเข้าถึงความรู้ งาน รายได้ สุขภาพ และเทคโนโลยีตามศักยภาพ โดยไม่ปล่อยให้ฐานะ อายุ หรือทักษะดิจิทัลเป็นอุปสรรคต่อการพัฒนาชีวิต หลักพุทธศาสนาช่วยให้มองมนุษย์ด้วยความเกื้อกูลและไม่ทอดทิ้งผู้ที่มีโอกาสน้อยกว่า เศรษฐศาสตร์ช่วยจัดสรรทรัพยากรที่มีจำกัดไปยังกลุ่มที่มีความจำเป็น ส่วนจริยธรรมช่วยกำกับให้การจัดสรรเป็นธรรมและเคารพศักดิ์ศรีของผู้รับ ตัวอย่างที่ปฏิบัติได้จริงคือชุมชนจัดพื้นที่เรียนรู้ดิจิทัลให้ผู้สูงอายุและผู้มีรายได้น้อย โดยมีอาสาสมัครสอนการใช้แอปธนาคาร การเข้าถึงสิทธิภาครัฐ และการใช้ AI ค้นข้อมูลอาชีพอย่างปลอดภัย พร้อมกำหนดช่องทางบริการแบบพบเจ้าหน้าที่สำหรับผู้ที่ยังไม่พร้อมใช้ระบบออนไลน์ ด้านเศรษฐกิจสามารถเชื่อมการอบรมกับการสร้างรายได้ เช่น การขายสินค้าในชุมชนผ่านแพลตฟอร์มออนไลน์ โดยไม่

ผลักดันให้สมาชิกลงทุนเกินกำลัง วิธีนี้ช่วยลดช่องว่างทางดิจิทัล เพิ่มความสามารถในการพึ่งตนเอง และทำให้ความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีกลายเป็นเครื่องมือสร้างสมดุลทั้งชีวิตส่วนบุคคลและสังคมร่วมกัน

2) พัฒนาทักษะสร้างรายได้ควบคู่สุขภาพและความเป็นธรรม -การสร้างโอกาสทางเศรษฐกิจไม่ควรพิจารณาเฉพาะจำนวนงานหรือรายได้ที่เพิ่มขึ้น แต่ควรคำนึงถึงสุขภาพกาย สุขภาพใจ ความมั่นคง และเวลาชีวิตของผู้ทำงานด้วย เพราะการมีรายได้มากขึ้นแต่ต้องทำงานเกินกำลังหรืออยู่ภายใต้ความเครียดต่อเนื่องไม่ใช่การพัฒนามนุษย์อย่างสมดุล หลักพุทธศาสนาช่วยให้รู้จักประมาณและไม่ยึดความสำเร็จทางวัตถุเป็นเป้าหมายเพียงด้านเดียว เศรษฐศาสตร์ช่วยให้พัฒนาทักษะที่สอดคล้องกับตลาดและเพิ่มศักยภาพการหารายได้ ส่วนจริยธรรมช่วยกำกับให้นายจ้างและผู้ประกอบการไม่เอาเปรียบแรงงาน ตัวอย่างการปฏิบัติจริงคือการจัดอบรม AI สำหรับผู้ประกอบการอาชีพอิสระ ให้ช่วยเขียนข้อความสินค้า วิเคราะห์ต้นทุน หรือวางแผนการขาย โดยควบคู่กับการสอนทำบัญชีรายรับรายจ่ายและกำหนดเวลาทำงานที่เหมาะสม ผู้เรียนสามารถทดลองใช้ AI ลดงานซ้ำซ้อน แล้วนำเวลาที่ประหยัดได้ไปดูแลสุขภาพ ฝึกสติ หรืออยู่กับครอบครัว หากรายได้เพิ่มขึ้นก็แบ่งส่วนหนึ่งเป็นเงินออมและเงินสำรอง วิธีนี้ทำให้ทักษะดิจิทัลไม่ได้เพิ่มเพียงความสามารถแข่งขัน แต่ช่วยให้คนมีรายได้อย่างมีศักดิ์ศรี มีเวลาชีวิต และมีภูมิคุ้มกันทางเศรษฐกิจมากขึ้น

3) ออกแบบบริการดิจิทัลไม่ทิ้งใครสร้างสังคมเกื้อกูล -การพัฒนาสังคมดิจิทัลที่เป็นธรรมควรออกแบบบริการโดยคำนึงถึงความแตกต่างของผู้คน ทั้งด้านอายุ รายได้ ความสามารถทางร่างกาย การศึกษา และทักษะในการใช้เทคโนโลยี หลักพุทธศาสนาช่วยให้มองผู้ใช้ทุกกลุ่มด้วยเมตตาและความไม่เบียดเบียน เศรษฐศาสตร์ช่วยประเมินว่าทรัพยากรควรถูกจัดสรรอย่างไรให้เกิดประโยชน์กว้างขวางที่สุด ขณะที่จริยธรรมช่วยป้องกันไม่ให้ประสิทธิภาพของระบบกลายเป็นเหตุผลในการตัดโอกาสคนบางกลุ่ม ตัวอย่างที่ปฏิบัติได้จริงคือหน่วยงานหรือชุมชนจัดบริการออนไลน์ควบคู่กับจุดให้คำปรึกษา โดยใช้ AI ช่วยตอบคำถามเบื้องต้น แปลภาษา ง่าย ๆ หรือแนะนำขั้นตอนการขอรับสิทธิ แต่ยังมีเจ้าหน้าที่ตรวจสอบและช่วยเหลือกรณีที่ระบบไม่เข้าใจบริบท ผู้สูงอายุหรือผู้พิการสามารถขอความช่วยเหลือโดยไม่ถูกบังคับให้ใช้ระบบอัตโนมัติเพียงช่องทางเดียว นอกจากนี้ควรเก็บข้อมูลเท่าที่จำเป็นและอธิบายวัตถุประสงค์ให้ผู้ใช้อย่างชัดเจน การออกแบบเช่นนี้ทำให้เทคโนโลยีช่วยลดต้นทุนและเพิ่มประสิทธิภาพ ขณะเดียวกันก็รักษาความเป็นธรรม ความไว้วางใจ และความสัมพันธ์ระหว่างคนกับสังคม อันเป็นฐานของการพัฒนามนุษย์ที่สมดุลและยั่งยืน

1.2.3 การเชื่อมคุณภาพภายในสู่สังคมที่เกื้อกูลยั่งยืน

พัฒนานคน สร้างคุณธรรม เชื่อมครอบครัว เสริมชุมชน ใช้เทคโนโลยี อย่างรับผิดชอบ สู้ยั่งยืน เป็นแนวทางที่มองว่าความสมดุลของกายและใจในระดับบุคคลต้องสามารถขยายผลไปสู่ครอบครัว ชุมชน องค์กร และสังคม เพราะบุคคลที่มีสติ ปัญญา และคุณธรรมย่อมมีแนวโน้มใช้ทรัพยากรอย่างพอดี เคารพผู้อื่น และรับผิดชอบต่อผลของการกระทำ พุทธธรรมจึงทำหน้าที่พัฒนาคุณภาพภายในให้มนุษย์รู้จักตนเอง ควบคุมแรงกระตุ้น และเห็นความสัมพันธ์ระหว่างตนกับผู้อื่น ขณะที่เศรษฐศาสตร์ช่วยจัดระบบทรัพยากรและโอกาสให้เอื้อต่อการมีชีวิตที่ดี ส่วนจริยธรรมช่วยสร้างหลักร่วมในการตัดสินใจว่าอะไรควรหรือไม่ควรกระทำ แม้สิ่งนั้นจะสร้างผลตอบแทนทางเศรษฐกิจได้ก็ตาม ในทางปฏิบัติ ครอบครัวสามารถใช้เทคโนโลยีร่วมกันโดยกำหนดเวลาใช้อุปกรณ์ดิจิทัลและสร้างเวลาสื่อสารกัน องค์กรสามารถใช้ AI ลดงานที่ซ้ำซ้อนโดยไม่ผลักภาระหรือความเสี่ยงทั้งหมดไปยังแรงงาน ชุมชน

สามารถใช้แพลตฟอร์มออนไลน์พัฒนาตลาดสินค้าและความรู้ท้องถิ่น และหน่วยงานสาธารณะสามารถใช้ข้อมูลเพื่อจัดบริการให้ตรงกับความต้องการของประชาชนโดยเคารพความเป็นส่วนตัว เมื่อทุกระดับใช้เทคโนโลยีภายใต้เป้าหมายเดียวกันคือประโยชน์ของมนุษย์และสังคม ความเจริญทางวัตถุจะไม่แยกออกจากคุณธรรม แต่จะกลายเป็นเครื่องสนับสนุนสุขภาวะ ความสัมพันธ์ ความเป็นธรรม และการอยู่ร่วมกับธรรมชาติอย่างสมดุล ทำให้การพัฒนามนุษย์เชื่อมต่อไปสู่สังคมที่มีคุณภาพชีวิตดีและยั่งยืนอย่างแท้จริง

1) นำความรู้ร่วมสมัยเชื่อมสติไปสู่สังคมสมดุล -ในการเขียนหนังสือครั้งนี้ ผู้เขียนได้นำความรู้เกี่ยวกับสังคมดิจิทัล ปัญญาประดิษฐ์ พฤติกรรมการใช้สื่อ และผลของระบบแนะนำเนื้อหาเกี่ยวกับการฝึกสติ สมาธิ และการรู้เท่าทันอารมณ์ เพื่ออธิบายปัญหาที่เกิดขึ้นจริงในชีวิตประจำวันอย่างสอดคล้องกับความก้าวหน้าทางวิชาการ ผู้เขียนได้ทดลองกำหนดช่วงเวลาการใช้โทรศัพท์และ AI ในการทำงาน โดยใช้เทคโนโลยีเฉพาะงานที่ช่วยค้นข้อมูล จัดระบบความคิด หรือลดงานซ้ำซ้อน แล้วกำหนดช่วงหยุดพักเพื่อกลับมารู้ลมหายใจและสังเกตสภาพจิตของตนเอง เมื่อพบว่าข้อมูลจำนวนมากทำให้เกิดความฟุ้งซ่าน ผู้เขียนลดการแจ้งเตือนและกำหนดเวลารับข้อมูลเป็นช่วง ๆ วิธีดังกล่าวทำให้เห็นว่าเทคโนโลยีที่ทันสมัยไม่จำเป็นต้องขัดกับการพัฒนาจิต หากผู้ใช้มีสติเป็นตัวกำกับ ผู้เขียนจึงเสนอให้ใช้ AI ในฐานะเครื่องมือเพิ่มศักยภาพการเรียนรู้และการทำงาน แต่ต้องรักษาความสามารถในการคิด วิเคราะห์ และตัดสินใจด้วยตนเอง เพื่อให้ความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีสนับสนุนความสงบ ความพอดี และคุณภาพชีวิตอย่างสมดุล

2) สอดแทรกประสบการณ์วิจัยจากการปฏิบัติจริงอย่างสร้างสรรค์ -เนื้อหาในส่วนนี้ผู้เขียนมีได้อธิบายหลักสติและการรู้เท่าทันโลกดิจิทัลในเชิงแนวคิดเท่านั้น แต่ได้นำประสบการณ์จากการสังเกตและทดลองปฏิบัติจริงมาเป็นฐานในการพัฒนาข้อเสนอ โดยเฉพาะการสังเกตความสัมพันธ์ระหว่างการรับข้อมูลออนไลน์กับความฟุ้งซ่าน ความโกรธ ความกังวล และการตัดสินใจตอบสนองต่อข้อความ ผู้เขียนทดลองใช้วิธีหยุดอ่านเมื่อพบเนื้อหาที่กระตุ้นอารมณ์ วางอุปกรณ์ชั่วคราว กำหนดลมหายใจ และรอให้จิตสงบก่อนกลับมาพิจารณาว่าควรตอบหรือปล่อยผ่าน พร้อมบันทึกข้อสังเกตเกี่ยวกับอารมณ์และผลของการตัดสินใจ นอกจากนี้ยังทดลองใช้ AI ช่วยจัดหมวดข้อมูล วางแผนงาน และลดภาระงานซ้ำ โดยเปรียบเทียบเวลาที่ประหยัดได้กับระดับความเครียดและคุณภาพของงาน ประสบการณ์ดังกล่าวถูกนำมาสังเคราะห์เป็นแนวคิดว่าการใช้เทคโนโลยีควรเพิ่มพื้นที่สำหรับการพัฒนามนุษย์ ไม่ใช่เพิ่มความเร่งรีบเพียงอย่างเดียว ผู้เขียนจึงเสนอรูปแบบการใช้เทคโนโลยีที่ผสานการสังเกตตนเอง การเก็บข้อมูลจากการปฏิบัติ และการประเมินผลอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้ข้อเสนอมีทั้งความคิดริเริ่ม ประสบการณ์ตรง และฐานคิดเชิงวิจัย

3) วิเคราะห์ลุ่มลึกเชื่อมหลักธรรมข้อมูลจริยธรรมอย่างเป็นระบบ -ผู้เขียนได้วิเคราะห์ประเด็นการรู้เท่าทันโลกดิจิทัลโดยมองลึกกว่าปัญหาการใช้โทรศัพท์หรือเวลาหน้าจอ แต่พิจารณาถึงกระบวนการที่สิ่งเร้าดิจิทัลกระทบต่อความรู้สึก ความอยาก ความขัดเคือง ความฟุ้งซ่าน และการตัดสินใจของมนุษย์ แล้วเชื่อมกระบวนการดังกล่าวกับการฝึกสมาธิและสติในฐานะเครื่องมือสร้างระยะห่างระหว่างสิ่งเร้ากับการตอบสนอง ผู้เขียนได้นำการพิจารณาด้านเศรษฐศาสตร์เข้ามาร่วมด้วย โดยวิเคราะห์ว่าความสนใจ เวลา และข้อมูลส่วนบุคคลต่างเป็นทรัพยากรที่มีคุณค่า และอาจถูกระบบดิจิทัลนำไปใช้เพื่อสร้างผลตอบแทนทางเศรษฐกิจ ขณะเดียวกันจริยธรรมทำหน้าที่ตั้งคำถามว่าการออกแบบเทคโนโลยีนั้นเคารพเสรีภาพ ความเป็นส่วนตัว และคุณภาพชีวิตของผู้ใช้เพียงใด ในการปฏิบัติจริง ผู้เขียนจึงไม่พิจารณาเพียงว่า AI ช่วยให้งานเร็วขึ้นหรือไม่ แต่ประเมินพร้อมกันว่าช่วยลดความเครียด เพิ่มเวลาคุณภาพ และทำให้การตัดสินใจดีขึ้นหรือไม่ การวิเคราะห์หลายระดับเช่นนี้ทำให้นเนื้อหา

ครอบคลุมทั้งจิตใจ พฤติกรรม เศรษฐกิจ เทคโนโลยี และจริยธรรมอย่างสัมพันธ์กัน และนำไปสู่ข้อเสนอเชิงวิชาการที่สามารถตรวจสอบ ทดลอง และพัฒนาต่อยอดได้

1.3 การบริโภคควรนำไปสู่ความสุขที่ไม่เบียดเบียน

การบูรณาการพุทธธรรม เศรษฐศาสตร์ และจริยธรรมสามารถทำให้มุมมองเรื่องการบริโภคเปลี่ยนจากการแสวงหาความพึงพอใจชั่วคราวไปสู่การพิจารณาว่าการบริโภคนั้นช่วยยกระดับคุณภาพชีวิตอย่างแท้จริงหรือไม่ ในระบบเศรษฐกิจดิจิทัล ผู้บริโภคสามารถเข้าถึงสินค้าและบริการได้ตลอดเวลา และแพลตฟอร์มต่าง ๆ สามารถใช้ข้อมูลพฤติกรรมเพื่อกระตุ้นให้เกิดการซื้อซ้ำหรือเพิ่มปริมาณการบริโภคได้ง่ายขึ้น หากไม่มีหลักกำกับภายใน การบริโภคจึงอาจกลายเป็นวงจรที่ทำให้มนุษย์ต้องการสิ่งใหม่อยู่เสมอ ทั้งที่ความต้องการเดิมยังไม่ได้เพิ่มคุณภาพชีวิตอย่างแท้จริง พุทธธรรมช่วยให้มองเห็นความแตกต่างระหว่างสิ่งที่จำเป็นต่อชีวิตกับสิ่งที่เกิดจากการสร้างความอยาก ขณะที่เศรษฐศาสตร์ช่วยให้พิจารณาทรัพยากร ต้นทุน และผลกระทบของการบริโภค ส่วนจริยธรรมช่วยให้คำนึงถึงผลต่อผู้ผลิต แรงงาน ชุมชน และสิ่งแวดล้อมด้วย ดังนั้น การบริโภคอย่างมีคุณภาพจึงไม่ได้หมายถึงการไม่ซื้อสินค้า แต่หมายถึงการเลือกใช้ทรัพยากรอย่างรู้คุณค่า เช่น เลือกสินค้าที่มีอายุการใช้งานเหมาะสม ลดการซื้อสิ่งของที่ไม่จำเป็น ใช้เทคโนโลยีเพื่อเพิ่มประโยชน์แทนการบริโภคเพื่อแสดงสถานะ และพิจารณาว่ากระบวนการผลิตมีการเอาเปรียบแรงงานหรือทำลายสิ่งแวดล้อมหรือไม่ ในระดับสังคม แนวทางนี้สามารถช่วยลดปัญหาขยะ การใช้ทรัพยากรเกินความจำเป็น และแรงกดดันจากวัฒนธรรมบริโภคนิยม ขณะเดียวกันผู้ประกอบการก็ควรออกแบบสินค้าและบริการโดยมองประโยชน์ของผู้บริโภคในระยะยาว ไม่สร้างความต้องการเทียมเพื่อเพิ่มยอดขายเพียงอย่างเดียว การสร้างเศรษฐกิจที่ดีจึงควรทำให้การบริโภคเป็นส่วนหนึ่งของการดำรงชีวิตที่มีคุณค่า ไม่ใช่เป็นเป้าหมายสูงสุดของชีวิต และเมื่อ AI ถูกนำมาใช้กับการตลาดมากขึ้น หลักพุทธธรรมและจริยธรรมยังมีบทบาทในการช่วยให้มนุษย์รู้เท่าทันแรงกระตุ้นและเลือกสิ่งที่เหมาะสมกับชีวิตของตน (พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตโต), 2543, จริยธรรมสำหรับคนรุ่นใหม่; Jackson, 2009, Prosperity Without Growth: Economics for a Finite Planet).



แผนภาพที่ 1.3 “การบริโภคควรนำไปสู่ความสุขที่ไม่เบียดเบียน”

จากแผนภาพแสดงให้เห็นว่า “การพัฒนามนุษย์ต้องสมดุลกายใจสู่สังคมมีคุณภาพชีวิตที่ยั่งยืน” เป็นการพัฒนาคนให้มีความพร้อมทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สติปัญญา คุณธรรม และความสัมพันธ์กับผู้อื่น ไม่มุ่งเพียงความสำเร็จทางเศรษฐกิจหรือความสะดวกทางวัตถุเท่านั้น พุทธธรรมช่วยวางรากฐานภายในด้วยศีล สติ และปัญญา ทำให้บุคคลรู้จักควบคุมตนเอง ลดความโลภ ความโกรธ และความหลง ขณะที่เศรษฐศาสตร์ช่วยจัดสรรทรัพยากรให้เกิดโอกาสในการดำรงชีวิตอย่างเหมาะสม และจริยธรรมช่วยให้การพัฒนาเป็นธรรม ไม่เอาเปรียบหรือทอดทิ้งผู้ด้อยโอกาส เมื่อคนมีสุขภาพกายดี จิตใจมั่นคง มีคุณธรรม และสามารถใช้ทรัพยากรกับเทคโนโลยีอย่างรู้คุณค่า ย่อมส่งผลต่อครอบครัว ชุมชน และสังคมให้เข้มแข็ง ดังนั้น คุณภาพชีวิตที่ยั่งยืนจึงเกิดจากการพัฒนาคนจากภายใน แล้วขยายผลสู่สังคมที่เกื้อกูล เป็นธรรม และอยู่ร่วมกับธรรมชาติได้อย่างสมดุล

1.3.1 การบริโภคอย่างมีสติและรู้คุณค่าที่แท้จริง

มีสติรู้คุณค่าเลือกพอติดต่อยากไม่เบียดเบียนยั่งยืน เป็นแนวทางการบริโภคที่เปลี่ยนจากการแสวงหาความพึงพอใจชั่วคราวไปสู่การเลือกสิ่งที่จะช่วยยกระดับคุณภาพชีวิตอย่างแท้จริง โดยพุทธธรรมช่วยให้ผู้บริโภครู้เท่าทันต้นตอ ความอยาก และแรงกระตุ้นที่เกิดจากโฆษณาหรือการเปรียบเทียบกับผู้อื่น สามารถแยกสิ่งที่มีจำเป็นต่อชีวิตออกจากสิ่งที่ไม่เพียงตอบสนองความต้องการชั่วขณะ เศรษฐศาสตร์ช่วยให้พิจารณาความคุ้มค่า ราคา อายุการใช้งาน ต้นทุนแฝง และผลกระทบระยะยาวของสินค้า ขณะที่จริยธรรมช่วยขยายมุมมองไปถึงผู้ผลิต แรงงาน ชุมชน และสิ่งแวดล้อม ในสังคมดิจิทัล ผู้บริโภคจึงควรตั้งหลักก่อนกดซื้อสินค้า เช่น เว้นระยะเวลาพิจารณา เปรียบเทียบความจำเป็นกับงบประมาณ ตรวจสอบคุณภาพและแหล่งผลิต รวมทั้งใช้ AI ช่วยวิเคราะห์ราคา รีวิว หรือคุณสมบัติของสินค้าโดยไม่ปล่อยให้อัลกอริทึมเป็นผู้กำหนดความต้องการทั้งหมด การปฏิบัติอย่างเป็นรูปธรรมอาจเริ่มจากทำรายการสิ่งจำเป็น กำหนดงบประมาณรายเดือน ลดการซื้อจากโปรโมชั่นเร่งด่วน และเลือกของที่ซ่อมได้ ใช้ซ้ำได้ หรือมีอายุใช้งานเหมาะสม เมื่อการบริโภคอยู่ภายใต้สติ ปัญญา เหตุผลทางเศรษฐกิจ

และความรับผิดชอบทางจริยธรรม การซื้อจึงไม่ใช่เพียงการตอบสนองความอยาก แต่เป็นการใช้ทรัพยากรอย่างรู้คุณค่า ช่วยลดขยะ ลดภาระทางการเงิน และสร้างความสุขที่ไม่เบียดเบียนตนเอง ผู้อื่น และธรรมชาติอย่างยั่งยืน

1) รู้คุณค่าเลือกจำเป็นลดอยากสร้างสุขไม่เบียดเบียน -การบริโภคที่นำไปสู่ความสุขอย่างแท้จริงควรเริ่มจากการมีสติแยกสิ่งจำเป็นออกจากความอยากที่เกิดขึ้นชั่วคราว โดยไม่ปล่อยให้โฆษณา โปรโมชัน หรือระบบแนะนำสินค้ากำหนดความต้องการแทนตนเอง หลักพุทธศาสนาช่วยให้รู้เท่าทันความอยากและไม่ตอบสนอง เศรษฐศาสตร์ช่วยให้พิจารณาราคา ความคุ้มค่า รายได้ และผลตอบแทนออม ส่วนจริยธรรมช่วยให้มองผลกระทบต่อครอบครัว ผู้ผลิต และสิ่งแวดล้อม ตัวอย่างที่ปฏิบัติได้จริงคือก่อนซื้อสินค้าออนไลน์ ผู้บริโภคอาจใช้เวลาหนึ่งวันเพื่อพิจารณาว่าจำเป็นจริงหรือไม่ ตรวจสอบว่ามีของเดิมใช้แทนได้หรือไม่ และเปรียบเทียบราคากับงบประมาณที่กำหนดไว้ สามารถใช้ AI ช่วยเปรียบเทียบคุณสมบัติ ราคา และรีวิว แต่ไม่ใช่คำแนะนำของระบบเป็นเหตุผลในการซื้อทันที เมื่อพบว่าสินค้าไม่จำเป็นก็เลือกไม่ซื้อ แล้วนำเงินส่วนดังกล่าวไปออมหรือใช้กับสุขภาพและครอบครัว วิธีนี้ช่วยลดภาระทางการเงิน ลดขยะจากการซื้อเกินจำเป็น และทำให้การบริโภคเชื่อมกับความสุขที่พอดี ไม่สร้างความเดือดร้อนแก่ตนเองและผู้อื่น

2. ใช้เหตุผลประเมินความคุ้มค่าก่อนบริโภครับผิดชอบร่วมกัน -การเลือกซื้อสินค้าและบริการในสังคมดิจิทัลควรผ่านการพิจารณาทั้งประโยชน์ที่ได้รับและต้นทุนที่ตามมา เพราะสินค้าที่ดูราคาถูกอาจมีอายุใช้งานสั้น ต้องซ่อมหรือเปลี่ยนบ่อย และสร้างของเสียมากกว่าสินค้าที่มีคุณภาพ หลักพุทธศาสนาช่วยให้รู้จักประมาณและไม่หลงตามความสะดวกเฉพาะหน้า เศรษฐศาสตร์ช่วยให้เปรียบเทียบราคาตลอดอายุการใช้งาน ค่าเสียโอกาส และผลต่อรายจ่ายในอนาคต ส่วนจริยธรรมช่วยให้พิจารณาว่าสินค้านั้นเกี่ยวข้องกับแรงงาน การผลิต และสิ่งแวดล้อมอย่างไร ตัวอย่างที่ปฏิบัติได้จริงคือก่อนซื้อโทรศัพท์หรืออุปกรณ์ดิจิทัลใหม่ ผู้บริโภคตรวจสอบก่อนว่าเครื่องเดิมยังซ่อมได้หรือไม่ ประโยชน์จากรุ่นใหม่เพิ่มขึ้นเพียงใด และค่าใช้จ่ายนั้นกระทบเงินออมหรือภาระครอบครัวหรือไม่ สามารถใช้ AI ช่วยรวบรวมข้อมูลและเปรียบเทียบทางเลือกหลายรุ่น แต่ต้องตรวจสอบข้อมูลอีกครั้งด้วยตนเอง หากของเดิมยังใช้งานได้ดีก็ควรยืดอายุการใช้ต่อ การตัดสินใจเช่นนี้ช่วยลดการซื้อเพราะกระแส ลดขยะอิเล็กทรอนิกส์ และทำให้เงินถูกใช้กับสิ่งที่สร้างคุณภาพชีวิตจริงมากขึ้น จึงเป็นการบริโภคที่มีเหตุผล คุ้มค่า และรับผิดชอบต่อส่วนรวม

3) เลือกบริโภคเกื้อกูลชุมชนธรรมชาติสร้างความสุขยั่งยืน -ความสุขจากการบริโภคไม่ควรเกิดจากความพึงพอใจของผู้ซื้อเพียงฝ่ายเดียว แต่ควรเชื่อมโยงกับความเป็นอยู่ของผู้ผลิต ชุมชน และทรัพยากรธรรมชาติด้วย หลักพุทธศาสนาช่วยให้เห็นความสัมพันธ์ระหว่างตนกับผู้อื่นและส่งเสริมการไม่เบียดเบียน เศรษฐศาสตร์ช่วยให้มองการใช้จ่ายเป็นการจัดสรรทรัพยากรที่สามารถสนับสนุนระบบการผลิตแบบใดแบบหนึ่ง ส่วนจริยธรรมช่วยกำหนดว่าการซื้อที่เหมาะสมควรคำนึงถึงความเป็นธรรมและผลกระทบระยะยาว ตัวอย่างที่ปฏิบัติได้จริงคือการเลือกซื้ออาหารหรือสินค้าจากผู้ผลิตในชุมชนเมื่อคุณภาพและราคาเหมาะสม ใช้แพลตฟอร์มออนไลน์ค้นหาสินค้าท้องถิ่น ลดการส่งสินค้าหลายครั้งโดยรวมรายการเพื่อประหยัดค่าขนส่ง และเลือกบรรจุภัณฑ์ที่ใช้ซ้ำหรือสร้างขยะน้อย สามารถใช้ AI ช่วยค้นหาทางเลือกและเปรียบเทียบข้อมูล แต่ผู้บริโภคต้องพิจารณาความน่าเชื่อถือและความจำเป็นด้วยตนเอง การปฏิบัติเช่นนี้ทำให้การใช้เงินไม่ได้สร้างความสุขเฉพาะจากการได้สิ่งของ แต่ยังสร้างรายได้แก่ชุมชน ลดการใช้ทรัพยากรเกินจำเป็น และเพิ่มความรู้สึกว่าการบริโภคของตนมีส่วนเกื้อกูลผู้อื่น จึงเป็นความสุขที่มีความหมายและยั่งยืนมากขึ้น

1.3.2 การรู้เท่าทันการตลาดดิจิทัลและแรงกระตุ้นจากเอไอ

รู้เท่าทันแพลตฟอร์มเอไอควบคุมแรงกระตุ้นเลือกอย่างมีธรรม เป็นทักษะสำคัญของผู้บริโภคในยุคที่แพลตฟอร์มดิจิทัลสามารถใช้ข้อมูลพฤติกรรม ความสนใจ เวลาใช้งาน และประวัติการซื้อเพื่อคาดการณ์และกระตุ้นการตัดสินใจได้อย่างต่อเนื่อง หากขาดสติ ผู้บริโภคอาจตกอยู่ในวงจรของการซื้อซ้ำ การไล่ตามกระแส และการสะสมสิ่งของโดยไม่เกิดประโยชน์ต่อชีวิตอย่างแท้จริง พุทธธรรมจึงช่วยฝึกให้บุคคลเห็นความเกิดขึ้นของความอยากและไม่ตอบสนองทันที ส่วนเศรษฐศาสตร์ช่วยให้ประเมินต้นทุนค่าเสียโอกาส เช่น เงินที่จ่าย เวลาที่ใช้ และภาระหนี้ที่อาจตามมา ขณะที่จริยธรรมช่วยตั้งคำถามว่าแพลตฟอร์มหรือผู้ประกอบการใช้ข้อมูลอย่างไรโปร่งใสหรือกำลังออกแบบระบบเพื่อสร้างความต้องการเทียมเกินความจำเป็น การปฏิบัติจริงสามารถทำได้โดยปิดการแจ้งเตือนโปรโมชัน จำกัดเวลาการใช้แอปซื้อสินค้า ลบข้อมูลบัตรเครดิตที่ทำให้ซื้อได้ทันที กำหนดช่วงเวลารอ 24 ชั่วโมงก่อนซื้อของที่ไม่จำเป็น และตรวจสอบว่าเนื้อหาที่ AI แนะนำสอดคล้องกับประโยชน์ของตนจริงหรือเพียงกระตุ้นให้ใช้จ่ายเพิ่ม ผู้บริโภคยังควรใช้ AI อย่างกลับด้าน คือให้ระบบช่วยวิเคราะห์งบประมาณ หาทางเลือกที่คุ้มค่า หรือเตือนความเสี่ยงจากการใช้จ่าย แทนการปล่อยให้ AI ทำหน้าที่เป็นเครื่องกระตุ้นความอยาก เมื่อมนุษย์เป็นผู้กำกับเทคโนโลยีด้วยสติ เหตุผล และจริยธรรม การบริโภคดิจิทัลจะเปลี่ยนจากการถูกชักนำไปสู่การเลือกอย่างอิสระ พอดี และรับผิดชอบต่อชีวิตและสังคม

1) รู้ทันการตลาดดิจิทัลหยุดแรงกระตุ้นเลือกพอดี - การรู้เท่าทันการตลาดดิจิทัลเป็นพื้นฐานสำคัญของการบริโภคที่นำไปสู่ความสุขโดยไม่เบียดเบียน เพราะแพลตฟอร์มสามารถใช้ข้อมูลการค้นหา ความสนใจ และประวัติการซื้อเพื่อเสนอสินค้าได้ตรงกับความต้องการจนผู้ใช้อาจเข้าใจว่าความอยากนั้นเกิดขึ้นจากตนเองทั้งหมด หลักพุทธศาสนาช่วยให้ฝึกสติสังเกตความอยากที่เกิดขึ้นโดยไม่ต้องรีบตอบสนอง เศรษฐศาสตร์ช่วยให้พิจารณา ราคา ความจำเป็น ค่าเสียโอกาส และผลตอบแทนส่วนจริยธรรมช่วยให้ตระหนักถึงความโปร่งใสในการใช้ข้อมูลของแพลตฟอร์ม ตัวอย่างที่ปฏิบัติได้จริงคือปิดการแจ้งเตือนโปรโมชัน จำกัดเวลาเข้าแอปซื้อสินค้า และกำหนดให้ของที่ไม่จำเป็นต้องรอนานอย่างน้อยหนึ่งวันก่อนตัดสินใจซื้อ ระหว่างนั้นสามารถตรวจสอบว่ามีของเดิมใช้แทนได้หรือไม่และค่าใช้จ่ายกระทบงบประมาณเพียงใด หากยังต้องการซื้อจึงใช้ AI ช่วยเปรียบเทียบราคา คุณภาพ และเงื่อนไขจากหลายทางเลือก วิธีนี้ทำให้สติเป็นตัวหยุดแรงกระตุ้น เหตุผลทางเศรษฐกิจเป็นตัวคัดเลือก และจริยธรรมเป็นกรอบกำกับ ส่งผลให้การบริโภคเกิดจากการเลือกอย่างอิสระ พอดี และไม่สร้างภาระเกินจำเป็น

2) ใช้ AI วิเคราะห์รายจ่ายลดซื้อซ้ำสร้างสุขพอดี - ผู้บริโภคสามารถเปลี่ยนบทบาทของ AI จากเครื่องมือกระตุ้นการซื้อให้กลายเป็นเครื่องมือช่วยรู้จักพฤติกรรมและการบริโภคของตนเอง โดยนำข้อมูลรายจ่ายมาวิเคราะห์เพื่อค้นหาส่วนที่เกินความจำเป็น หลักพุทธศาสนาช่วยให้มองข้อมูลเหล่านี้ด้วยสติ ไม่กล่าวโทษตนเอง แต่ใช้เป็นโอกาสรู้เท่าทันความเคยชินและความอยาก เศรษฐศาสตร์ช่วยจัดหมวดค่าใช้จ่ายและเปรียบเทียบว่าทรัพยากรถูกใช้ไปกับสิ่งจำเป็นหรือความพึงพอใจชั่วคราวเพียงใด ส่วนจริยธรรมช่วยกำกับให้การใช้ข้อมูลส่วนบุคคลมีความปลอดภัยและไม่เปิดเผยเกินความจำเป็น ตัวอย่างที่ปฏิบัติได้จริงคือรวบรวมค่าอาหารเดลิเวอรี ค่าสมาชิกดิจิทัล การซื้อสินค้าออนไลน์ และค่าใช้จ่ายจากโปรโมชันในแต่ละเดือน แล้วใช้ AI ช่วยสรุปหมวดที่เพิ่มขึ้นผิดปกติ จากนั้นกำหนดวงเงินใหม่ ยกเลิกบริการที่ไม่ได้ใช้ และนำเงินส่วนที่ลดได้ไปออมหรือใช้กับสุขภาพและครอบครัว ก่อนซื้อซ้ำให้ตรวจสอบประวัติการใช้ของเดิมว่าเกิดประโยชน์จริงเพียงใด กระบวนการนี้ทำให้ข้อมูลดิจิทัลกลับมารับใช้มนุษย์ ช่วยลดการบริโภคเกินจำเป็น และสร้างความสุขจากความมั่นคงมากกว่าความตื่นตันจากการซื้อ

3) กำกับแพลตฟอร์มด้วยสติจริยธรรมคุ้มครองความสุขร่วมกัน -การบริโภคอย่างไม่เปิดเผยเป็นความเสียหายจากการควบคุมตนเองไปสู่การเลือกใช้แพลตฟอร์มและบริการดิจิทัลอย่างรับผิดชอบ เพราะการออกแบบระบบ การเก็บข้อมูล และการใช้ AI สามารถมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของคนจำนวนมาก หลักพุทธศาสนาช่วยให้ผู้บริโภคพิจารณาว่าการใช้เทคโนโลยีนั้นเพิ่มความอยาก ความฟุ้งซ่าน หรือความทุกข์แก่ตนและผู้อื่นหรือไม่ เศรษฐศาสตร์ช่วยประเมินว่าความสะดวกที่ได้รับคุ้มกับเงิน เวลา และข้อมูลส่วนบุคคลที่ต้องแลกหรือไม่ ส่วนจริยธรรมช่วยตั้งคำถามเรื่องความโปร่งใส ความเป็นธรรม และการคุ้มครองผู้ใช้ ตัวอย่างที่ปฏิบัติได้จริงคือปรับการตั้งค่าความเป็นส่วนตัว ปฏิเสธการติดตามข้อมูลที่ไม่จำเป็น ยกเลิกการรับโฆษณาบางประเภท และเลือกใช้บริการที่อธิบายเงื่อนไขชัดเจน เมื่อพบโฆษณาที่ใช้ข้อความเร้าหรือสร้างความกลัวว่าจะพลาด ผู้ใช้สามารถหยุดอ่านข้อความ วางโทรศัพท์ และกลับมาพิจารณาเป้าหมายการใช้เงินของตนก่อนตัดสินใจ นอกจากนี้ยังสามารถแจ้งหรือรายงานเนื้อหาที่หลอกลวง การปฏิบัติเช่นนี้ช่วยให้ผู้บริโภคมีอำนาจเลือกมากขึ้น และส่งเสริมระบบดิจิทัลที่เคารพมนุษย์ ความเป็นธรรม และความสุขร่วมกัน

1.3.3 การสร้างระบบบริโภคที่เกื้อกูลต่อคนและโลก

สร้างการบริโภคเกื้อกูลคนชุมชนสิ่งแวดล้อมเศรษฐกิจยั่งยืนร่วมกัน เป็นการขยายความรับผิดชอบต่อระดับผู้บริโภคไปสู่ผู้ประกอบการ แพลตฟอร์ม และระบบเศรษฐกิจโดยรวม เพราะการบริโภคที่ไม่เปิดเผยไม่อาจเกิดขึ้นจากการควบคุมตนเองของบุคคลเพียงอย่างเดียว แต่ต้องมีโครงสร้างที่ช่วยให้การเลือกที่ดีทำได้ง่ายขึ้น พุทธธรรมเสนอหลักไม่เบียดเบียน ความพอดี และความเกื้อกูลเป็นฐานคุณค่า เศรษฐศาสตร์ช่วยออกแบบการผลิตและการใช้ทรัพยากรให้มีประสิทธิภาพ ลดของเสีย และสร้างประโยชน์ระยะยาว ขณะที่จริยธรรมกำกับให้ธุรกิจไม่เอาเปรียบแรงงาน ไม่หลอกลวงผู้บริโภค และไม่ผลักดันทุนด้านสิ่งแวดล้อมให้สังคมรับภาระ ในทางปฏิบัติผู้ประกอบการสามารถออกแบบสินค้าที่ทนทาน ซ่อมง่าย ใช้ซ้ำได้ เปิดเผยข้อมูลแหล่งผลิต และหลีกเลี่ยงเทคนิคการตลาดที่กดดันหรือสร้างความกลัวเกินจริง แพลตฟอร์มดิจิทัลควรให้ผู้บริโภคควบคุมข้อมูลและคำแนะนำของ AI ได้มากขึ้น พร้อมแสดงเหตุผลของการแนะนำสินค้าอย่างโปร่งใส ภาครัฐและชุมชนสามารถสนับสนุนตลาดสินค้ามือสอง ระบบรีไซเคิล ธุรกิจท้องถิ่น และฉลากข้อมูลที่ช่วยให้ผู้บริโภคเห็นผลกระทบทางสังคมและสิ่งแวดล้อมได้ง่ายขึ้น เมื่อทุกฝ่ายร่วมกันทำให้การบริโภคที่รับผิดชอบต่อสิ่งแวดล้อมเป็นทางเลือกที่สะดวกและเข้าถึงได้ เศรษฐกิจจะไม่ต้องเติบโตจากการกระตุ้นความอยากอย่างไม่มีขอบเขต แต่สามารถเติบโตจากคุณภาพ ความไว้วางใจ นวัตกรรม และการใช้ทรัพยากรอย่างคุ้มค่า นำไปสู่ความสุขร่วมกันที่ไม่เบียดเบียนและคุณภาพชีวิตที่ยั่งยืน

1) สังเคราะห์ความรู้ร่วมสมัยออกแบบระบบบริโภคยั่งยืน -ในการเขียนหนังสือครั้งนี้ ผู้เขียนได้นำความรู้ร่วมสมัยด้านพุทธศาสนา เศรษฐศาสตร์ จริยธรรม เศรษฐกิจหมุนเวียน แพลตฟอร์มดิจิทัล และปัญญาประดิษฐ์มาสังเคราะห์เพื่ออธิบายระบบบริโภคที่ไม่เน้นเพียงการเพิ่มยอดขาย แต่คำนึงถึงคุณภาพชีวิตและผลกระทบระยะยาว ผู้เขียนได้ทดลองปรับพฤติกรรมการเลือกซื้อโดยใช้หลักความจำเป็น ความคุ้มค่า อายุการใช้งาน และผลต่อสิ่งแวดล้อมเป็นเกณฑ์ พร้อมใช้ AI ช่วยเปรียบเทียบข้อมูลสินค้า ราคา และทางเลือกก่อนตัดสินใจ แต่ยังตรวจสอบข้อมูลและตัดสินใจด้วยตนเอง ในทางปฏิบัติ ผู้เขียนเลือกยืดอายุของใช้เดิม ซ่อมก่อนซื้อใหม่ ลดการสั่งสินค้าหลายครั้ง และสนับสนุนสินค้าท้องถิ่นเมื่อคุณภาพเหมาะสม ขณะเดียวกันได้พิจารณาต้นทุนทางเศรษฐกิจควบคู่กับความไม่เบียดเบียนตามหลักพุทธธรรมและความรับผิดชอบต่อทางจริยธรรม ประสบการณ์ดังกล่าวทำให้เห็นว่าเทคโนโลยีสมัยใหม่สามารถสนับสนุนระบบบริโภคที่มีเหตุผล โปร่งใส และใช้ทรัพยากรคุ้มค่ามากขึ้น หากมนุษย์ยังเป็นผู้กำหนดเป้าหมายและคุณค่าของการบริโภค

2) ทดลองนวัตกรรมบริโศกจากประสบการณ์วิจัยจริง -ผู้เขียนได้สอดแทรกความคิดริเริ่มจากการทดลองปฏิบัติจริง โดยพัฒนาวิธีสังเกตพฤติกรรมการใช้บริโศกของตนผ่านข้อมูลรายจ่าย ความถี่ในการซื้อ และเหตุจูงใจก่อนตัดสินใจ แล้วนำข้อมูลเหล่านั้นมาพิจารณาร่วมกับหลักพุทธศาสนา เศรษฐศาสตร์ และจริยธรรม ตัวอย่างหนึ่งคือการกำหนดช่วงรอก่อนซื้อสินค้าที่ไม่จำเป็น พร้อมบันทึกว่าความอยากลดลงหรือยังคงอยู่ จากนั้นใช้เครื่องมือดิจิทัลหรือ AI ช่วยจัดหมวดรายจ่ายและค้นหารูปแบบการซื้อซ้ำ เมื่อพบค่าใช้จ่ายที่ไม่สร้างประโยชน์จริง ผู้เขียนทดลองลดบริการสมาชิก ลดการซื้อจากโปรโมชั่น และนำเงินส่วนที่ประหยัดได้ไปออม สนับสนุนสุขภาพ หรือใช้กับครอบครัว นอกจากนี้ยังทดลองเลือกสินค้าที่ซ่อมได้ ใช้ซ้ำได้ และมีแหล่งผลิตที่ตรวจสอบได้มากขึ้น แล้วพิจารณาผลต่อค่าใช้จ่ายและปริมาณของเสีย กระบวนการนี้ทำให้การบริโศกกลายเป็นพื้นที่ทดลองเชิงพฤติกรรมที่สามารถสังเกต เปรียบเทียบ และปรับปรุงได้ ผู้เขียนจึงนำประสบการณ์ดังกล่าวมาสังเคราะห์เป็นข้อเสนอเชิงนวัตกรรมว่า ระบบบริโศกที่ดีควรช่วยให้การเลือกอย่างรับผิดชอบทำได้ง่ายกว่าการบริโศกตามแรงกระตุ้น

3) วิเคราะห์ระบบบริโศกเชิงลึกเชื่อมคุณธรรมยั่งยืน -ผู้เขียนได้วิเคราะห์ระบบบริโศกในระดับที่เชื่อมโยงพฤติกรรมบุคคล กลไกตลาด เทคโนโลยี การผลิต แรงงาน ชุมชน และสิ่งแวดล้อมเข้าด้วยกัน โดยไม่มองปัญหาการบริโศกเกินจำเป็นว่าเกิดจากผู้บริโภคเพียงฝ่ายเดียว แต่พิจารณาด้วยว่าแพลตฟอร์ม การโฆษณา และระบบ AI สามารถออกแบบแรงจูงใจให้เกิดการซื้อซ้ำได้อย่างไร ในการปฏิบัติจริง ผู้เขียนจึงไม่ได้ประเมินสินค้าเพียงด้านราคา แต่พิจารณาต้นทุนตลอดอายุการใช้งาน ความสามารถในการซ่อม ปริมาณขยะ เงื่อนไขของผู้ผลิต และผลต่อชุมชนร่วมด้วย หลักพุทธธรรมถูกใช้วิเคราะห์ความพอดีและการไม่เบียดเบียน เศรษฐศาสตร์ใช้พิจารณาประสิทธิภาพ ต้นทุน และแรงจูงใจ ส่วนจริยธรรมใช้ตรวจสอบความเป็นธรรมและการกระจายภาระระหว่างผู้เกี่ยวข้อง เมื่อใช้ AI ผู้เขียนยังพิจารณาความโปร่งใสของคำแนะนำและสิทธิในการควบคุมข้อมูลส่วนบุคคล การวิเคราะห์หลายระดับเช่นนี้ทำให้เห็นว่าความยั่งยืนไม่ได้เกิดจากการซื้อสินค้า “สีเขียว” เพียงครั้งคราว แต่ต้องปรับทั้งพฤติกรรม แรงจูงใจทางเศรษฐกิจ การออกแบบเทคโนโลยี และความรับผิดชอบของทุกฝ่ายอย่างเป็นระบบ

1.4 เทคโนโลยีต้องรับใช้มนุษย์สู่สังคม

การพัฒนาปัญญาประดิษฐ์ในสังคมไทยควรถูกมองว่าเป็นเครื่องมือสำหรับยกระดับคุณภาพชีวิต มิใช่เป็นเป้าหมายของการพัฒนาในตัวเอง เพราะความสามารถของ AI ที่เพิ่มขึ้นไม่ได้หมายความว่าคุณภาพชีวิตของมนุษย์จะดีขึ้นโดยอัตโนมัติ หากการนำเทคโนโลยีไปใช้ขาดหลักจริยธรรม ระบบอัตโนมัติอาจสร้างความเหลื่อมล้ำ ละเมิดความเป็นส่วนตัว ให้ข้อมูลผิด หรือทำให้การตัดสินใจที่มีผลต่อชีวิตมนุษย์ถูกกำหนดโดยระบบที่ผู้ใช้ไม่เข้าใจ การบูรณาการพุทธธรรมกับการพัฒนา AI จึงควรให้ความสำคัญกับเจตนา ผลกระทบ และการไม่เบียดเบียนควบคู่กับประสิทธิภาพของเทคโนโลยี เช่น การใช้ AI ในโรงพยาบาลควรช่วยให้บุคลากรทำงานได้ดีขึ้น แต่ไม่ควรลดทอนความเป็นมนุษย์ของผู้ป่วย การใช้ AI ในการศึกษาไม่ควรมีเป้าหมายเพียงลดภาระครู แต่ควรช่วยให้ผู้เรียนได้รับการดูแลที่เหมาะสมและพัฒนาความสามารถของตนเอง การใช้ AI ในภาคธุรกิจก็ควรคำนึงถึงแรงงานและผู้บริโภค ไม่ใช่เพียงลดต้นทุนให้ได้มากที่สุด หลักจริยธรรมจึงควรถูกวางไว้ตั้งแต่ขั้นตอนการออกแบบ การเก็บข้อมูล การพัฒนาอัลกอริทึม การนำระบบไปใช้ และการติดตามผลหลังใช้งาน ในมุมพุทธธรรม การใช้เทคโนโลยีอย่างเหมาะสมควรสนับสนุนการลดทุกข์และเพิ่มประโยชน์แก่ชีวิต ไม่ใช่เพิ่มความโลภ ความหลง หรือการเบียดเบียน ในขณะที่เดียวกันแนวคิดด้านจริยธรรม AI สมัยใหม่ก็ให้ความสำคัญกับมนุษย์ ความเป็นธรรม ความโปร่งใส และ

ความรับผิดชอบ จึงสามารถนำมาเชื่อมกับกรอบพุทธเศรษฐศาสตร์ได้อย่างเป็นรูปธรรม เมื่อมนุษย์กำหนดเป้าหมายที่ดีและใช้ AI ภายใต้ขอบเขตทางจริยธรรม เทคโนโลยีจะกลายเป็นปัจจัยสนับสนุนการพัฒนาคุณภาพชีวิต ไม่ใช่ปัจจัยที่ทำให้มนุษย์สูญเสียอำนาจในการกำกับชีวิตของตนเอง (อภินันท์ จันตะนี, และประสงค์ ปราณีต พลกรัง, 2568, พุทธปัญญาประดิษฐ์เชิงนวัตกรรม; Crawford, 2021, Atlas of AI: Power, Politics, and the Planetary Costs of Artificial Intelligence).



แผนภาพที่ 1.4 “เทคโนโลยีต้องรับใช้มนุษย์สู่สังคม”

จากแผนภาพแสดงให้เห็นว่า “เทคโนโลยีต้องรับใช้มนุษย์สู่สังคม” เป็นการพัฒนาและใช้เทคโนโลยีโดยยึดประโยชน์ของมนุษย์และสังคมเป็นศูนย์กลาง ไม่ใช่มุ่งเพียงความรวดเร็ว กำไร หรือความสามารถของระบบ เทคโนโลยีและ AI ควรช่วยลดภาระงาน เพิ่มโอกาสทางการศึกษา สุขภาพ การทำงาน และการเข้าถึงบริการ พร้อมทั้งเคารพศักดิ์ศรี ความเป็นส่วนตัว และสิทธิของผู้ใช้ ในมุมมองพุทธธรรม การใช้เทคโนโลยีควรอยู่บนฐานของเจตนาที่ดี การไม่เบียดเบียน และการใช้ปัญญาพิจารณาผลกระทบอย่างรอบคอบ หากเทคโนโลยีช่วยให้คนมีเวลามากขึ้น เรียนรู้ดีขึ้น เข้าถึงโอกาสได้เท่าเทียมขึ้น และอยู่ร่วมกันอย่างเกื้อกูล ก็ถือว่าเป็นการพัฒนาที่มีคุณค่า ดังนั้น เป้าหมายของเทคโนโลยีจึงควรเป็นการเสริมศักยภาพมนุษย์ ไม่ใช่ควบคุมมนุษย์ และควรนำไปสู่สังคมที่เป็นธรรม โปร่งใส รับผิดชอบ และมีคุณภาพชีวิตที่ยั่งยืน

1.4.1 การใช้ AI เพื่อยกระดับคุณภาพชีวิตมนุษย์

ใช้ AI เพื่อ คน ลด ทุกข์ เพิ่ม ประโยชน์ เป็นแนวทางที่กำหนดให้ปัญญาประดิษฐ์ทำหน้าที่เป็นเครื่องมือสนับสนุนชีวิตมนุษย์ มิใช่เป็นเป้าหมายของการพัฒนาในตัวเอง โดยพุทธธรรมช่วยกำกับเจตนาของผู้พัฒนาและผู้ใช้ให้มุ่งประโยชน์ ลดการเบียดเบียน และไม่ใช้เทคโนโลยีเพื่อขยายความโลภหรือแสวงหาผลประโยชน์โดยละเอียดผู้อื่น ขณะที่เศรษฐศาสตร์ช่วยพิจารณาว่า AI สามารถลดต้นทุนประหยัดเวลา เพิ่มผลิตภาพ และกระจายโอกาสไปสู่ประชาชนได้อย่างเหมาะสมเพียงใด ส่วนจริยธรรมทำหน้าที่กำกับไม่ให้ประสิทธิภาพของระบบอยู่เหนือศักดิ์ศรี สิทธิ และความปลอดภัยของมนุษย์ ในการปฏิบัติจริง โรงพยาบาลสามารถใช้ AI ช่วยวิเคราะห์ข้อมูลและลดภาระงานเอกสาร แต่การตัดสินใจสำคัญยังต้องมีบุคลากรทางการแพทย์รับผิดชอบ การศึกษาสามารถใช้ AI ช่วยปรับเนื้อหาให้เหมาะกับนักเรียนแต่ละคน โดยครูยังคงมีบทบาทในการดูแลพัฒนาการและคุณธรรม ส่วนภาคธุรกิจควรใช้ AI เพิ่มประสิทธิภาพโดยไม่ผลักระทั่งหมดไปยังแรงงานหรือใช้ข้อมูลผู้บริโภคเกินความจำเป็น เมื่อประโยชน์ทางเศรษฐกิจถูกกำกับด้วยพุทธธรรมและจริยธรรม เทคโนโลยีจะช่วยลดภาระ เพิ่มโอกาส และคืนเวลาให้มนุษย์ใช้กับครอบครัว การเรียนรู้ และการพัฒนาตนเอง ทำให้ความก้าวหน้าทางดิจิทัลเชื่อมโยงโดยตรงกับคุณภาพชีวิตและความยั่งยืนของสังคม

1) ใช้ AI สร้างสุขพหุติไม่เบียดเบียนยั่งยืน -การใช้ AI เพื่อยกระดับคุณภาพชีวิตควรเริ่มจากการกำหนดว่าเทคโนโลยีต้องช่วยลดภาระและเพิ่มประโยชน์ที่แท้จริง มากกว่ากระตุ้นให้มนุษย์บริโภคมากขึ้นโดยไม่จำเป็น หลักพุทธศาสนาช่วยให้ผู้มีสติรู้เท่าทันความอยากและพิจารณาว่าสิ่งใดจำเป็นต่อชีวิต เศรษฐศาสตร์ช่วยประเมินต้นทุน เวลา ความคุ้มค่า และประโยชน์ที่จะได้รับ ส่วนจริยธรรมช่วยกำกับไม่ให้ความสะดวกของตนสร้างความเสียหายแก่ผู้อื่น ตัวอย่างที่ปฏิบัติได้จริงคือใช้ AI ช่วยวางแผนรายการซื้อของประจำเดือน วิเคราะห์รายจ่าย และเปรียบเทียบราคาก่อนตัดสินใจ โดยตั้งงบประมาณไว้ล่วงหน้าและไม่ซื้อสินค้าที่ระบบแนะนำทันที หากพบข้อเสนอที่น่าสนใจควรหยุดพิจารณาความจำเป็น ตรวจสอบว่ามีของเดิมใช้แทนได้หรือไม่ และประเมินผลตอบแทน วิธีนี้ทำให้ AI เปลี่ยนจากเครื่องมือเร่งการบริโภคเป็นเครื่องมือช่วยควบคุมการใช้ทรัพยากร เมื่อเทคโนโลยีถูกใช้ด้วยสติ เหตุผล และความรับผิดชอบ การบริโภคจะมุ่งสร้างสุขภาพ ความมั่นคง และเวลาคุณภาพ มากกว่าความพึงพอใจชั่วคราว จึงนำไปสู่ความสุขที่พหุติและไม่เบียดเบียน

2) ให้ AI ลดภาระคืนเวลาสร้างคุณภาพชีวิต -คุณค่าของ AI ไม่ควรวัดเพียงความเร็วหรือจำนวนงานที่ทำได้ แต่ควรพิจารณาว่าเทคโนโลยีช่วยคืนเวลา ลดความเครียด และเพิ่มโอกาสให้มนุษย์ดูแลชีวิตด้านอื่นได้หรือไม่ หลักพุทธศาสนาช่วยให้รู้จักความพหุติและไม่เปลี่ยนเวลาที่ประหยัดได้ทั้งหมดกลับไปเป็นการแข่งขันหรือการบริโภคเพิ่ม เศรษฐศาสตร์ช่วยให้มองเวลาเป็นทรัพยากรที่มีต้นทุนและควรถูกจัดสรรไปยังสิ่งที่สร้างคุณค่ามากที่สุด ส่วนจริยธรรมช่วยให้การเพิ่มประสิทธิภาพไม่กลายเป็นการผลักภาระไปยังแรงงานหรือครอบครัว ตัวอย่างที่ปฏิบัติได้จริงคือใช้ AI ช่วยสรุปเอกสาร จัดตารางงาน หรือจัดหมวดข้อมูล ทำให้งานที่เคยใช้เวลาหลายชั่วโมงลดลง แล้วกำหนดเวลาที่ได้คืน

มาสำหรับพักผ่อน ออกกำลังกาย ผีกลสติ อยู่กับครอบครัว หรือเรียนรู้ทักษะใหม่ ในด้านการบริโภค เวลาว่างไม่ควรถูกแทนด้วยการเลื่อนดูสินค้าและซื้อของออนไลน์อย่างต่อเนื่อง แต่ควรใช้กับกิจกรรมที่สร้างความสุขโดยใช้ทรัพยากรน้อย เช่น เดิน ออกกำลังกาย ทำอาหารร่วมกัน หรือทำกิจกรรมชุมชน วิธีนี้ทำให้ประสิทธิภาพจาก AI เชื่อมกับคุณภาพชีวิต และทำให้ความสุขไม่จำเป็นต้องเพิ่มตามปริมาณสิ่งของที่บริโภค

3) กำกับ AI ด้วยคุณธรรมคุ้มครองคนสร้างสุขร่วมกัน -การใช้ AI ที่นำไปสู่ความสุขไม่เปิดเผยต้องคำนึงถึงทั้งผู้ใช้ ผู้ให้บริการ แรงงาน และสังคม เพราะความสะดวกของเทคโนโลยีอาจมีต้นทุนซ่อนอยู่ เช่น การใช้ข้อมูลส่วนบุคคล การลดตำแหน่งงาน หรือการออกแบบระบบให้ผู้บริโภคซื้อซ้ำโดยไม่รู้ตัว หลักพุทธศาสนาช่วยกำกับด้วยความไม่เปิดเผยและความเกื้อกูล เศรษฐศาสตร์ช่วยวิเคราะห์ว่าประโยชน์และต้นทุนถูกกระจายไปยังใครบ้าง ส่วนจริยธรรมช่วยกำหนดขอบเขตว่าประสิทธิภาพหรือกำไรไม่ควรอยู่เหนือสิทธิและศักดิ์ศรีของมนุษย์ ตัวอย่างที่ปฏิบัติได้จริงคือเลือกใช้บริการ AI ที่เปิดเผยเงื่อนไขข้อมูลอย่างชัดเจน ปรับการตั้งค่าความเป็นส่วนตัว ปิดคำแนะนำสินค้าที่ไม่จำเป็น และไม่ให้ระบบบันทึกข้อมูลมากเกินไปจนเกินวัตถุประสงค์ ในระดับองค์กร หาก AI ช่วยลดงานซ้ำซ้อน ควรนำเวลาที่ประหยัดได้ไปพัฒนาทักษะพนักงานแทนการเพิ่มภาระทันที และควรให้มนุษย์ตรวจสอบการตัดสินใจที่กระทบผู้คน การปฏิบัติเช่นนี้ทำให้เทคโนโลยีสร้างประโยชน์ทางเศรษฐกิจควบคู่กับความไว้วางใจ ความเป็นธรรม และความสุขร่วมกันในสังคมดิจิทัล

1.4.2 การออกแบบ AI ด้วยจริยธรรมตั้งแต่ต้นทาง

ออกแบบ AI ด้วย ธรรม โปร่งใส เป็นธรรม รับผิดชอบ เป็นหลักสำคัญที่ทำให้เทคโนโลยีไม่สร้างผลกระทบต่อนุชนและสังคมในระยะยาว เพราะปัญหาจาก AI มักไม่ได้เกิดขึ้นเฉพาะตอนใช้งาน แต่สามารถเริ่มตั้งแต่การกำหนดวัตถุประสงค์ การเลือกข้อมูล การสร้างอัลกอริทึม และการตั้งเกณฑ์ตัดสินใจ พุทธธรรมช่วยให้ผู้พัฒนาตรวจสอบเจตนาว่าระบบถูกสร้างเพื่อประโยชน์ของใคร และผลลัพธ์จะก่อให้เกิดการเปิดเผยหรือไม่ เศรษฐศาสตร์ช่วยประเมินทั้งผลตอบแทน ต้นทุน และผลกระทบที่อาจถูกผลักไปให้ประชาชนหรือสังคม ส่วนจริยธรรมช่วยกำหนดหลักความเป็นธรรม ความโปร่งใส ความรับผิดชอบ การคุ้มครองข้อมูล และสิทธิในการตรวจสอบ ในทางปฏิบัติ องค์กรควรกำหนดเกณฑ์จริยธรรมก่อนเริ่มโครงการ AI ตรวจสอบคุณภาพและอคติของข้อมูล เปิดเผยเมื่อมีการใช้ระบบอัตโนมัติ และจัดให้มีมนุษย์ตรวจสอบการตัดสินใจที่ส่งผลสูง เช่น การรับสมัครงาน การอนุมัติสินเชื่อ หรือการประเมินผู้เรียน ผู้ใช้ควรมีช่องทางอุทธรณ์และทราบว่าข้อมูลของตนถูกนำไปใช้อย่างไร หลังนำระบบไปใช้ต้องติดตามผลกระทบและปรับแก้เมื่อพบความเสียหาย การดำเนินการเช่นนี้ทำให้ AI ไม่เป็นเพียงเทคโนโลยีที่มีประสิทธิภาพ แต่เป็นเทคโนโลยีที่ไว้วางใจได้ ช่วยลดความเหลื่อมล้ำ ป้องกันการเอาเปรียบ และทำให้ประโยชน์ทางเศรษฐกิจเกิดขึ้นควบคู่กับคุณธรรมและความยั่งยืน

1) ออกแบบ AI ด้วยธรรมโปร่งใสเป็นธรรมรับผิดชอบ -การออกแบบ AI ที่เกี่ยวข้องกับการบริโภคควรเริ่มจากเจตนาที่มุ่งสร้างประโยชน์แก่ผู้ใช้ ไม่ใช่สร้างระบบเพื่อกระตุ้นความอยากและเพิ่มยอดขายอย่างไม่มีขอบเขต หลักพุทธศาสนาช่วยให้ผู้พัฒนาตรวจสอบว่าเทคโนโลยีมีส่วนเพิ่มโลภะ ความหลง หรือการเบียดเบียนหรือไม่ เศรษฐศาสตร์ช่วยประเมินว่าระบบสร้างคุณค่าจริง ลดต้นทุน หรือช่วยผู้บริโภคตัดสินใจได้ดีขึ้นเพียงใด ส่วนจริยธรรมช่วยกำหนดความโปร่งใส ความเป็นธรรม และสิทธิของผู้ใช้ ตัวอย่างที่ปฏิบัติได้จริงคือร้านค้าออนไลน์สามารถออกแบบระบบแนะนำสินค้าให้ผู้ใช้เลือกปิดคำแนะนำได้ พร้อมแสดงเหตุผลเบื้องต้นว่าทำไมสินค้านั้นจึงถูกเสนอ ไม่ใช่ข้อความเร่งรัดเกินจริง และไม่สร้างการซื้อซ้ำโดยอัตโนมัติ ผู้ประกอบการอาจเพิ่มเครื่องมือแจ้งยอดใช้จ่ายสะสมหรือเตือนเมื่อซื้อสินค้าประเภทเดียวกันบ่อยเกินไป การออกแบบเช่นนี้อาจลดยอดขายระยะสั้นบางส่วน แต่เพิ่มความไว้วางใจและความสัมพันธ์ระยะยาวกับลูกค้า ทำให้การบริโภคอยู่บนความพอดี ความสมัครใจ และความรับผิดชอบ จึงสร้างความสุขที่ไม่เบียดเบียนทั้งผู้บริโภคและสังคม

2) ใช้ข้อมูลพอดีคุ้มครองผู้บริโภคลดการเบียดเบียนดิจิทัล -ข้อมูลผู้บริโภคเป็นทรัพยากรสำคัญของเศรษฐกิจดิจิทัล แต่การนำข้อมูลมาใช้ควรอยู่ภายใต้ขอบเขตที่เหมาะสม เพราะการติดตามพฤติกรรมอย่างละเอียดอาจทำให้แพลตฟอร์มสามารถกระตุ้นความต้องการในช่วงที่ผู้ใช้มีความเปราะบางได้ หลักพุทธศาสนาช่วยกำกับด้วยหลักไม่เบียดเบียนและการรู้ประมาณ เศรษฐศาสตร์ช่วยให้พิจารณาว่าข้อมูลเท่าที่จำเป็นก็สามารถสร้างบริการที่มีประสิทธิภาพได้โดยไม่ต้องเก็บทุกอย่าง ส่วนจริยธรรมช่วยกำหนดเรื่องความยินยอม ความเป็นส่วนตัว และการใช้ข้อมูลตามวัตถุประสงค์ ตัวอย่างที่ปฏิบัติได้จริงคือผู้ประกอบการเลือกเก็บเฉพาะข้อมูลที่จำเป็นต่อการจัดส่งและบริการลูกค้า ไม่บังคับให้เปิดเผยข้อมูลเกินความจำเป็น และจัดหน้าการตั้งค่าที่ผู้ใช้สามารถปิดการติดตามหรือการโฆษณาเฉพาะบุคคลได้ง่าย สำหรับผู้ใช้สามารถตรวจสอบสิทธิของแอป ปิดการติดตามตำแหน่งเมื่อไม่จำเป็น และลบประวัติที่ไม่ต้องการให้ระบบนำไปสร้างคำแนะนำ การปฏิบัติเช่นนี้ทำให้ประโยชน์ทางเศรษฐกิจจากข้อมูลไม่อยู่เหนือสิทธิของมนุษย์ และช่วยให้การบริโภคดิจิทัลเกิดขึ้นอย่างรู้ตัว ปลอดภัย และไม่ถูกชักนำเกินควร

3) สร้างระบบแนะนำพอดีส่งเสริมความสุขร่วมกันยั่งยืน -ระบบแนะนำสินค้าควรถูกออกแบบ来帮助ผู้บริโภคค้นหาสิ่งที่เหมาะสมกับความจำเป็น มากกว่าทำให้ผู้ใช้ต้องอยู่บนแพลตฟอร์มนานขึ้นหรือซื้อสินค้าเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ หลักพุทธศาสนาช่วยให้เป้าหมายของระบบตั้งอยู่บนความพอดีและความไม่เบียดเบียน เศรษฐศาสตร์ช่วยให้ผู้ประกอบการมองคุณค่าระยะยาวจากความไว้วางใจ การซื้ออย่างมีเหตุผล และการลดของเสีย ส่วนจริยธรรมช่วยตรวจสอบว่าระบบไม่เลือกปฏิบัติ ไม่ใช่จุดอ่อนของผู้บริโภค และสามารถอธิบายการทำงานได้ ตัวอย่างที่ปฏิบัติได้จริงคือแพลตฟอร์มสามารถเพิ่มตัวเลือก “แนะนำตามความจำเป็น” ให้ผู้ใช้กำหนดงบประมาณ ประเภทสินค้าที่ต้องการ และเงื่อนไขด้านความทนทานหรือสิ่งแวดล้อม จากนั้น AI จึงแสดงทางเลือกที่

เหมาะสมแทนการเรียงสินค้าที่สร้างกำไรสูงที่สุดเพียงอย่างเดียว อีกทั้งอาจเตือนผู้ใช้เมื่อกำลังซื้อสินค้าที่คล้ายกับของเดิมหรือเมื่อยอดใช้จ่ายใกล้เคียงกับที่ตั้งไว้ วิธีนี้ทำให้ AI ช่วยเพิ่มคุณภาพการตัดสินใจ ลดการซื้อเกินจำเป็น และส่งเสริมระบบบริโภคที่สร้างประโยชน์แก่คน ธุรกิจ และสิ่งแวดล้อมร่วมกัน

1.4.3 การสร้างสังคมดิจิทัลที่มนุษย์ยังกำกับเทคโนโลยี

มนุษย์ กำกับ เทคโนโลยี ด้วย ปัญญา ธรรม ยั่งยืน เป็นหลักที่ยืนยันว่าการตัดสินใจเกี่ยวกับชีวิต สังคม และอนาคตควรอยู่ภายใต้การกำกับของมนุษย์ แม้ AI จะสามารถวิเคราะห์ข้อมูลจำนวนมากและช่วยตัดสินใจได้รวดเร็ว พุทธธรรมช่วยให้มนุษย์มีสติและปัญญาในการพิจารณาว่าอะไรควรมอบหมายให้ระบบ และอะไรควรเก็บไว้เป็นความรับผิดชอบของมนุษย์ โดยยึดหลักไม่เบียดเบียนและคำนึงถึงผลของการกระทำ เศรษฐศาสตร์ช่วยให้ใช้เทคโนโลยีเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพและสร้างโอกาส โดยไม่ลดคุณค่าของแรงงานหรือทำให้ประชาชนกลายเป็นเพียงข้อมูลในระบบ ส่วนจริยธรรมช่วยรักษาสีหิ ความเป็นส่วนตัว ความเท่าเทียม และอำนาจในการเลือกของผู้ใช้ ในทางปฏิบัติ ประชาชนควรใช้ AI เป็นผู้ช่วยคิด ตรวจสอบข้อมูล และเสนอทางเลือก แต่ไม่ควรมอบการตัดสินใจทั้งหมดให้ระบบ องค์กรควรฝึกทักษะดิจิทัลและจริยธรรมแก่พนักงาน พร้อมเปิดพื้นที่ให้มนุษย์ตรวจสอบหรือหยุดระบบได้เมื่อเกิดความเสี่ยง ภาครัฐควรพัฒนาบริการดิจิทัลที่เข้าถึงได้สำหรับผู้สูงอายุ คนพิการ และประชาชนที่มีทักษะต่างกัน รวมทั้งรักษาช่องทางการบริการจากมนุษย์ไว้ด้วย เมื่อสังคมสามารถกำกับ AI ด้วยเป้าหมายที่ดี เทคโนโลยีจะช่วยขยายโอกาส ลดความเหลื่อมล้ำ และสนับสนุนการเรียนรู้ การทำงาน และการดำรงชีวิตโดยไม่ลดทอนเสรีภาพของมนุษย์ นำไปสู่สังคมดิจิทัลที่เป็นธรรม เกื้อกูล และยั่งยืน

1) **สังเคราะห์ความรู้ร่วมสมัยกำกับAIด้วยปัญญามนุษย์** -ในการเขียนหนังสือครั้งนี้ ผู้เขียนได้นำความรู้ร่วมสมัยเกี่ยวกับปัญญาประดิษฐ์ จริยธรรมดิจิทัล การกำกับดูแลข้อมูล เศรษฐศาสตร์เทคโนโลยี และพุทธธรรมมาสังเคราะห์ร่วมกัน เพื่ออธิบายว่าความก้าวหน้าของ AI ควรอยู่ภายใต้การตัดสินใจของมนุษย์ ไม่ใช่ทำให้มนุษย์ยอมรับผลลัพธ์ของระบบโดยอัตโนมัติ ผู้เขียนได้ปฏิบัติจริงด้วยการใช้ AI ช่วยค้นประเด็น จัดระบบข้อมูล เศรษฐศาสตร์ใช้ประเมินเวลา ต้นทุน และประโยชน์ ส่วนจริยธรรมใช้ตรวจสอบสิทธิ ความเป็นส่วนตัว และผลกระทบต่อผู้อื่น เมื่อพบว่าการใช้ AI บางลักษณะเพิ่มข้อมูลมากกว่าคุณค่าที่ได้รับ ผู้เขียนได้ลดหรือปรับวิธีใช้ใหม่ ประสบการณ์นี้ทำให้เห็นว่าองค์ความรู้สมัยใหม่ควรมุ่งพัฒนาเทคโนโลยีที่เพิ่มศักยภาพมนุษย์ โดยยังรักษาเสรีภาพ วิจารณ์ญาณ และความรับผิดชอบของมนุษย์ไว้เป็นศูนย์กลาง

2) **ทดลองใช้AIจากประสบการณ์สร้างนวัตกรรมอย่างรับผิดชอบ** -ผู้เขียนได้สอดแทรกประสบการณ์จากการทดลองใช้ AI ในการทำงานและการจัดการข้อมูลจริง เพื่อพัฒนาข้อเสนอที่ไม่ได้อยู่เพียงระดับแนวคิด แต่สามารถตรวจสอบและปรับปรุงจากผลการปฏิบัติได้ ผู้เขียนทดลองแบ่งงาน

ออกเป็นสองส่วน คือ งานที่สามารถมอบหมายให้ AI ช่วยลดภาระ เช่น การจัดหมวดข้อมูล การสรุป ประเด็น และการสร้างทางเลือกเบื้องต้น กับงานที่ยังต้องใช้มนุษย์รับผิดชอบ เช่น การตีความ การ ตัดสินคุณค่า และการพิจารณาผลกระทบต่อบุคคล เมื่อพบว่าความรวดเร็วทำให้เกิดแนวโน้มเชื่อ ผลลัพธ์ง่ายขึ้น ผู้เขียนเพิ่มขึ้นตอนหยุดตรวจสอบข้อมูลและพิจารณาด้วยเหตุผลก่อนนำไปใช้จริง กระบวนการดังกล่าวเป็นความคิดริเริ่มที่เชื่อมพุทธธรรมเรื่องสติ เศรษฐศาสตร์เรื่องประสิทธิภาพ และ จริยธรรมเรื่องความรับผิดชอบต่อเข้าด้วยกัน ทำให้ AI กลายเป็นผู้ช่วยขยายความสามารถของมนุษย์ ไม่ใช่ผู้แทนการตัดสินใจของมนุษย์ทั้งหมด

3) วิเคราะห์ลุ่มลึกเชื่อมมนุษย์เทคโนโลยีเศรษฐกิจจริยธรรม -ผู้เขียนได้วิเคราะห์การ กำกับเทคโนโลยีในระดับที่เชื่อมโยงจิตใจมนุษย์ ระบบเศรษฐกิจ โครงสร้างข้อมูล อำนาจการตัดสินใจ และผลกระทบต่อทางสังคมเข้าด้วยกัน โดยไม่มอง AI เพียงในฐานะเครื่องมือเพิ่มประสิทธิภาพ แต่ พิจารณาว่าใครเป็นผู้กำหนดเป้าหมาย ใครเป็นเจ้าของข้อมูล ใครได้รับประโยชน์ ใครรับความเสี่ยง และใครสามารถคัดค้านผลลัพธ์ของระบบได้ ในการปฏิบัติจริง ผู้เขียนจึงประเมิน AI พร้อมกันหลาย มิติ หลักพุทธธรรมช่วยวิเคราะห์เจตนา ความยึดติด และความไม่เบียดเบียน เศรษฐศาสตร์ช่วย วิเคราะห์ต้นทุน ประโยชน์ และการกระจายทรัพยากร ส่วนจริยธรรมช่วยกำหนดขอบเขตของสิ่งที่แม้ เทคโนโลยีจะทำได้แต่ไม่ควรทำ การวิเคราะห์เชิงระบบเช่นนี้ทำให้เห็นว่าการสร้างสังคมดิจิทัลที่ยั่งยืน ต้องมีใช่เพียงมี AI ที่ฉลาดขึ้น แต่ต้องมีมนุษย์ที่มีสติ ปัญญา ความรับผิดชอบต่อ และอำนาจตรวจสอบ เทคโนโลยีได้อย่างแท้จริง

1.5 การพัฒนาที่ยั่งยืนต้องเชื่อมธรรมสู่ระบบเศรษฐกิจ

การสร้างคุณภาพชีวิตที่ยั่งยืนในสังคมไทยไม่สามารถพึ่งพาการเปลี่ยนแปลงระดับบุคคลเพียงอย่างเดียว แต่ต้องปรับระบบเศรษฐกิจ องค์กร ชุมชน และนโยบายสาธารณะให้สนับสนุนพฤติกรรมที่ดีด้วย การบูรณาการ พุทธธรรม เศรษฐศาสตร์ และจริยธรรมจึงควรดำเนินไปพร้อมกันทั้งระดับบุคคลและระดับโครงสร้าง บุคคลควร พัฒนาศีลและปัญญาเพื่อใช้ชีวิตอย่างไม่เบียดเบียน องค์กรควรสร้างระบบการทำงานที่คำนึงถึงคนและสิ่งแวดล้อม และภาครัฐควรออกแบบนโยบายที่ทำให้การพัฒนาเศรษฐกิจนำไปสู่ประโยชน์ร่วมของสังคม หลักพุทธธรรม สามารถสนับสนุนแนวทางดังกล่าวด้วยการมองความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์กับสังคมอย่างเป็นเหตุเป็นผล เพราะ พฤติกรรมของบุคคลย่อมส่งผลต่อคนรอบข้าง และระบบสังคมก็สามารถส่งเสริมหรือขัดขวางการทำความดีได้ ใน ยุคดิจิทัล ประเด็นนี้ยังเห็นได้ชัดจากการทำงานของแพลตฟอร์มออนไลน์และ AI ซึ่งมีอิทธิพลต่อการสื่อสาร การ บริโภค การจ้างงาน และการตัดสินใจของผู้คน การพัฒนารัฐกิจชุมชน และการจัดการทรัพยากรอย่างมี ประสิทธิภาพ การพัฒนาที่ยั่งยืนจึงไม่ใช่เพียงการรักษาสิ่งแวดล้อม แต่หมายถึงการสร้างระบบที่ทำให้เศรษฐกิจ สังคม จิตใจ และธรรมชาติสามารถดำรงอยู่ร่วมกันได้ในระยะยาว แนวทางนี้ทำให้พุทธเศรษฐศาสตร์เชิงจริยธรรม มีความหมายในทางปฏิบัติ เพราะไม่ได้ปฏิเสธเศรษฐกิจหรือเทคโนโลยี แต่เสนอให้มนุษย์กำหนดทิศทางการพัฒนา โดยยึดคุณค่าของชีวิต ความเกื้อกูล และความยั่งยืนเป็นศูนย์กลาง (พระพรหมบัณฑิต (ประยูร ธมฺมจิตฺโต), 2562, ศาสนากับเป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืน (SDGs): เล่ม ๑; Jackson, 2009, Prosperity Without Growth: Economics for a Finite Planet).



แผนภาพที่ 1.5 “เทคโนโลยีต้องรับใช้มนุษย์ผู้สังคม”

จากแผนภาพแสดงให้เห็นว่า “เทคโนโลยีต้องรับใช้มนุษย์ผู้สังคม” เป็นการพัฒนาและใช้เทคโนโลยีโดยให้มนุษย์เป็นศูนย์กลาง มุ่งให้เทคโนโลยีช่วยยกระดับคุณภาพชีวิต มากกว่าการเพิ่มประสิทธิภาพหรือผลกำไรเพียงอย่างเดียว โดยเฉพาะ AI ควรช่วยลดภาระงาน เพิ่มโอกาสทางการศึกษา สุขภาพ การทำงาน และการเข้าถึงบริการสาธารณะ พร้อมเคารพศักดิ์ศรี ความเป็นส่วนตัว และสิทธิของผู้ใช้ ในมุมมองธรรม การใช้เทคโนโลยีควรอยู่บนฐานของเจตนาที่ดี สติ ปัญญา และหลักไม่เบียดเบียน เพื่อป้องกันการใช้เทคโนโลยีไปเพิ่มความโลภ ความหลง หรือความเหลื่อมล้ำ จริยธรรมจึงต้องกำกับตั้งแต่การออกแบบ การเก็บข้อมูล การพัฒนาระบบ จนถึงการใช้งานจริง หากเทคโนโลยีช่วยให้มนุษย์มีชีวิตดีขึ้น มีเวลาเรียนรู้ ดูแลครอบครัว และอยู่ร่วมกันอย่างเกื้อกูล ก็ถือว่าเทคโนโลยีได้ทำหน้าที่อย่างถูกต้อง คือ “เสริมศักยภาพคน ไม่ลดคุณค่าคน” และนำไปสู่สังคมที่เป็นธรรม โปร่งใส และยั่งยืน

1.5.1 การเชื่อมคุณธรรมจากบุคคลสู่ระบบเศรษฐกิจ

ธรรมนำคนสร้างระบบเศรษฐกิจสังคมสู่ความยั่งยืน เป็นแนวทางที่ขยายการพัฒนาจากคุณธรรมภายในของบุคคลไปสู่การจัดระบบเศรษฐกิจและสังคมให้เอื้อต่อการดำเนินชีวิตที่ดี เพราะการมีศีล สติ และปัญญาของบุคคลเพียงอย่างเดียวยังไม่เพียงพอ หากสภาพแวดล้อมทางเศรษฐกิจผลักดันให้แข่งขัน บริโภค หรือแสวงหากำไรโดยไม่คำนึงถึงผลกระทบ พุทธธรรมจึงทำหน้าที่สร้างฐานความคิดเรื่องความพอดี การไม่เบียดเบียน และความเกื้อกูล ขณะที่เศรษฐศาสตร์ทำหน้าที่ออกแบบการจัดสรรทรัพยากร รายได้ การจ้างงาน และโอกาสให้เกิดประโยชน์ต่อคนส่วนรวม ส่วนจริยธรรมช่วยกำกับว่ากระบวนการสร้างผลประโยชน์ต้องไม่เอาเปรียบแรงงาน ผู้บริโภค ชุมชน หรือธรรมชาติ ในทางปฏิบัติ บุคคลสามารถเลือกประกอบอาชีพและบริโภคอย่างรับผิดชอบ

องค์กรสามารถกำหนดค่าตอบแทนที่เป็นธรรม ลดงานที่ก่อความเครียดเกินจำเป็น และใช้ AI ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพโดยไม่นำไปสู่การลดคุณค่าของแรงงาน ขณะที่ภาครัฐสามารถใช้ข้อมูลดิจิทัลวางแผนนโยบายให้ทรัพยากรเข้าถึงกลุ่มที่ต้องการได้ตรงจุด เมื่อคุณธรรมของคนเชื่อมกับกติกาขององค์กร ตลาด และนโยบาย ความดีจะไม่ขึ้นอยู่กับความพยายามส่วนบุคคลเท่านั้น แต่ได้รับการสนับสนุนจากระบบ ทำให้เศรษฐกิจสามารถสร้างรายได้ควบคู่กับความเป็นธรรม ลดความเหลื่อมล้ำ และสร้างคุณภาพชีวิตที่ยั่งยืนแก่สังคมโดยรวม

1) เชื่อมธรรมชาติคุณธรรมเศรษฐกิจจริยธรรมระบบสังคมยั่งยืน -การนำคุณธรรมจากระดับบุคคลไปสู่ระบบเศรษฐกิจสามารถเริ่มจากการปรับพฤติกรรมที่ทำได้จริงในชีวิตประจำวัน แล้วขยายไปสู่กติกาของครอบครัว องค์กร และชุมชน หลักพุทธศาสนาช่วยให้มีสติ รู้จักประมาณ และไม่เบียดเบียน เศรษฐศาสตร์ช่วยจัดสรรเงิน เวลา แรงงาน และทรัพยากรให้เกิดประโยชน์ ส่วนจริยธรรมช่วยตรวจสอบว่าประโยชน์นั้นไม่ได้เกิดจากการเอาเปรียบผู้อื่น ตัวอย่างที่ปฏิบัติได้จริงคือการจัดทำบัญชีรายรับรายจ่าย เลือกซื้อของเท่าที่จำเป็น สนับสนุนสินค้าชุมชน และกำหนดเงินส่วนหนึ่งสำหรับการออมและช่วยเหลือส่วนรวม ในองค์กรสามารถใช้ AI ช่วยลดงานซ้ำซ้อน วิเคราะห์ต้นทุน และจัดตารางงาน แต่ควรรักษาเวลาพัก ความเป็นธรรมด้านค่าตอบแทน และโอกาสพัฒนาทักษะของพนักงานไว้ด้วย เมื่อการปฏิบัติส่วนบุคคลเชื่อมกับกติกาที่สนับสนุนความพอดีและความรับผิดชอบ เศรษฐกิจจะไม่ได้มุ่งเพียงเพิ่มผลผลิต แต่จะช่วยสร้างความมั่นคง ความไว้วางใจ และคุณภาพชีวิตร่วมกันอย่างยั่งยืน

2) ปรับกติกาองค์กรตลาดเทคโนโลยีสู่ความเป็นธรรม -การพัฒนาที่ยั่งยืนต้องทำให้หลักธรรมสามารถทำงานผ่านกติกาทางเศรษฐกิจ มีข้ออาศัยความดีส่วนบุคคลเพียงอย่างเดียว เพราะแม้คนมีเจตนาดี แต่หากระบบให้รางวัลกับการเอาเปรียบหรือการแข่งขันเกินพอดี พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมก็อาจเกิดขึ้นได้ หลักพุทธศาสนาช่วยกำหนดฐานคุณค่าคือความไม่เบียดเบียน ความซื่อสัตย์ และความเกื้อกูล เศรษฐศาสตร์ช่วยออกแบบแรงจูงใจให้คนและองค์กรเลือกทางที่คุ้มค่าและยั่งยืน ส่วนจริยธรรมช่วยกำกับความเป็นธรรมต่อแรงงาน ผู้บริโภค และชุมชน ตัวอย่างที่ปฏิบัติได้จริงคือองค์กรกำหนดหลักเกณฑ์ใช้ AI ให้ชัดเจน ไม่ใช่ระบบประเมินพนักงานโดยอัตโนมัติเพียงอย่างเดียว และให้มนุษย์ตรวจสอบผลที่มีผลกระทบสูง ร้านค้าออนไลน์สามารถแสดงราคา เงื่อนไข และข้อมูลสินค้าอย่างโปร่งใส ไม่ใช่ข้อความเร่งซื้อเกินจริง ขณะที่ชุมชนอาจใช้แพลตฟอร์มดิจิทัลเชื่อมผู้ผลิตท้องถิ่นกับผู้บริโภคโดยลดคนกลาง เมื่อกติกาถูกออกแบบให้ความดีทำได้ง่ายขึ้น เศรษฐกิจจะสร้างทั้งประสิทธิภาพ ความเป็นธรรม และความไว้วางใจไปพร้อมกัน

3) ใช้ข้อมูลAIจัดสรรทรัพยากรเพื่อส่วนรวมยั่งยืน -การเชื่อมธรรมชาติสู่ระบบเศรษฐกิจในยุคดิจิทัลควรใช้ข้อมูลและ AI เพื่อช่วยให้การจัดสรรทรัพยากรตรงกับความต้องการของประชาชนมากขึ้น โดยยังให้มนุษย์เป็นผู้กำหนดคุณค่าและรับผิดชอบต่อการตัดสินใจ หลักพุทธศาสนาช่วยให้การใช้ข้อมูลมุ่งลดทุกข์และเกื้อกูลผู้อื่น เศรษฐศาสตร์ช่วยวิเคราะห์ต้นทุน ประโยชน์ และความคุ้มค่าของการใช้ทรัพยากร ส่วนจริยธรรมช่วยกำกับเรื่องความเป็นส่วนตัว ความเท่าเทียม และการไม่ทอดทิ้งกลุ่มเปราะบาง ตัวอย่างที่ปฏิบัติได้จริงคือชุมชนรวบรวมข้อมูลความต้องการด้านอาชีพ ผู้สูงอายุ หรือครัวเรือนที่มีภาระหนี้ แล้วใช้เครื่องมือดิจิทัลช่วยจัดหมวดหมู่และมองแนวโน้มก่อนนำมาหารือร่วมกัน จากนั้นอาจจัดอบรมทักษะ สร้างตลาดออนไลน์ หรือจัดสรรกองทุนให้ตรงกลุ่มเป้าหมายมากขึ้น โดยไม่เปิดเผยข้อมูลส่วนบุคคลเกินจำเป็น กระบวนการนี้ทำให้เทคโนโลยีเป็นเครื่องมือสนับสนุนการตัดสินใจเชิงคุณธรรม ช่วยลดความสูญเสียเปล่า เพิ่มโอกาส และทำให้ทรัพยากรถูกใช้เพื่อประโยชน์ส่วนรวมมากกว่าผลประโยชน์เฉพาะกลุ่ม

1.5.2 การออกแบบระบบดิจิทัลเพื่อประโยชน์ร่วมของสังคม