

พุทธปัญญาเพื่อการพัฒนาตนเองและการรู้เท่าทัน AI

Buddhist Wisdom for Self-Development and AI Awareness

¹ถนัด ไชยพันธ์*, ²พระมหาวิระ สันติบุรณ์, ³พระมหาวิรัชญ์ สัตตารมย์

¹Thanad Chaiyaphan, ²Phramaha Vera Santiboon, ³Phramaha Werawich Sattaram

Email: cd15.tu2007@gmail.com*

Received: February 14, 2026 Revised: April 27, 2026 Accepted: April 29, 2026

บทคัดย่อ

บทความนี้วิเคราะห์การบูรณาการพุทธปัญญา โดยเฉพาะหลักโยนิโสมนสิการกับบริบทการใช้ปัญญาประดิษฐ์ในสังคมดิจิทัล เพื่อสังเคราะห์กรอบแนวคิดในการพัฒนาตนเองและสร้างภูมิคุ้มกันทางปัญญา แก่นสำคัญไม่ได้อยู่ที่การปฏิเสธเทคโนโลยี แต่คือการยกระดับกระบวนการคิดของมนุษย์ให้สามารถกำกับการใช้ AI ได้อย่างมีวิจารณญาณ โดยโยนิโสมนสิการ 10 วิธี ทำหน้าที่เป็นเครื่องมือวิเคราะห์เหตุปัจจัย ช่วยให้เกิดการรู้เท่าทันทั้งข้อมูลและอคติของตนเอง ข้อค้นพบสำคัญคือ (1) การพัฒนาตนเองมีประสิทธิภาพต้องเริ่มจากการเป็นนายของความคิด ซึ่งช่วยลดการครอบงำจากอารมณ์และอัลกอริทึม (2) กลไก Cognitive Pause เป็นจุดเปลี่ยนสำคัญที่ทำให้การรับสารเปลี่ยนจากการตอบสนองทันทีไปสู่การพิจารณาเชิงลึก (3) การรู้เท่าทัน AI ต้องอาศัยทั้งการสังเกตเชิงประจักษ์และการคิดเชิงวิพากษ์ควบคู่กัน และ (4) มิติทางจริยธรรม โดยเฉพาะหลัก Know Why เป็นเงื่อนไขชี้ขาดในการใช้เทคโนโลยีเพื่อประโยชน์ส่วนรวม ดังนั้น พุทธปัญญาทำหน้าที่เป็นกรอบกำกับการใช้เทคโนโลยีมากกว่าการเป็นเพียงเครื่องมือเสริมความรู้ ทำให้มนุษย์สามารถรักษาสอดคล้องระหว่างความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีกับความมั่นคงทางจิตใจ นำไปสู่การใช้ AI อย่างมีความรับผิดชอบและยั่งยืน

คำสำคัญ: พุทธปัญญา; โยนิโสมนสิการ; การพัฒนาตนเอง; การรู้เท่าทัน AI; ปัญญาประดิษฐ์

ABSTRACT

This article analyzes the integration of Buddhist wisdom, particularly the principle of Yoniso-manasikara (wise reflection), with the context of artificial intelligence use in a digital society. The aim is to synthesize a conceptual framework for self-development and building intellectual resilience. The core message is not about rejecting technology, but about elevating human thinking processes to enable the critical management of AI use. The ten methods of Yoniso-manasikara serve as tools for analyzing causal factors, fostering awareness of both information and one's own biases. Key findings include: (1) effective self-development begins with mastering one's thoughts, reducing emotional and algorithmic influence; (2) the Cognitive Pause mechanism is a crucial turning point that shifts information reception from immediate response to in-depth consideration; (3) AI literacy requires both

¹ ดร., อาจารย์ประจำ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย; Dr., Lecturer at Mahavajiralongkorn Pali Theravada Royal College

² ดร., อาจารย์ประจำ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย; Dr., Lecturer at Mahavajiralongkorn Pali Theravada Royal College

³ ดร., อาจารย์ประจำ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย; Dr., Lecturer at Mahavajiralongkorn Pali Theravada Royal College



empirical observation and critical thinking; and (4) the ethical dimension, especially the principle of Know Why, is a decisive factor in using technology for the common good. Therefore, Buddhist wisdom functions more as a framework for regulating technology use than merely as a knowledge-enhancing tool, enabling humans to maintain a balance between technological advancement and mental stability, leading to responsible and sustainable AI use.

Keywords: Buddhist Wisdom; Yoniso-manasikara; Self-development; AI Awareness; Artificial Intelligence

บทนำ

ท่ามกลางความเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วของเทคโนโลยีดิจิทัล ปัญญาประดิษฐ์ (AI) ได้เข้ามามีบทบาทสำคัญต่อโครงสร้างการรับรู้และวิถีชีวิตของมนุษย์อย่างลึกซึ้ง อย่างไรก็ตาม หากพิจารณาในกรอบพุทธปรัชญา แม้ AI จะมีความสามารถในการจดจำ (สัญญา) และการประมวลผล (สังขาร) อย่างซับซ้อน แต่ยังคงเป็นเพียงกระบวนการเชิงกลไกที่ปราศจากวิญญูญาณและมโนธรรมสำนึก ความก้าวหน้าของเทคโนโลยี เช่น Deepfake จึงก่อให้เกิดทั้งคุณและโทษ พร้อมกันกับความท้าทายด้านความจริง ความน่าเชื่อถือ และความมั่นคงทางสังคมในยุคสารสนเทศ (พระสุทิวาธิรเมธี และ ชญานุช เทพเสนา, 2568)

ในพระพุทธศาสนา แนวคิดเรื่องการคิดอย่างแยบคายหรือโยนิโสมนสิการ ปรากฏเป็นหลักการสำคัญที่ใช้กับการรับรู้และการตัดสินใจของมนุษย์ โดยมีรากฐานจากคำสอนในพระไตรปิฎก เช่น ในสังยุตตนิกายสฬายตนวรรค ที่กล่าวถึงการพิจารณาอายตนะและการเกิดขึ้นของประสบการณ์ผ่านเหตุปัจจัย และในสัพพสูตร รวมถึงปทานสูตร ซึ่งชี้ให้เห็นกระบวนการรับรู้ การยึดถือ และการละวาง โดยเน้นการสืบสาวเหตุแห่งทุกข์และการดับทุกข์อย่างเป็นระบบ แนวคิดดังกล่าวสะท้อนวิธีคิดเชิงเหตุปัจจัย (causal reasoning) ที่ไม่เพียงมุ่งอธิบายโลก แต่ยังมุ่งแก้ปัญหาชีวิตอย่างเป็นรูปธรรม ดังนั้นการรับมือกับความท้าทายในยุคดิจิทัลจำเป็นต้องอาศัยการพัฒนาตนเองอย่างเป็นระบบ ซึ่งตามหลักพุทธธรรมถือว่าหลักโยนิโสมนสิการ หรือการคิดอย่างถูกวิธีและมีระเบียบเป็นรากฐานสำคัญของการพัฒนาปัญญา (ธนภรณ์ ตั้งเพชรศิริพงษ์, สิริวัฒน์ ศรีเครือดง และ วิชชุดา ฐิติโชติรัตนนา, 2565) กระบวนการนี้คือการปรับปรุงตนเองทั้งด้านร่างกายและจิตใจ เพื่อให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์และรู้จักตนเองตามความเป็นจริง ทั้งจุดแข็งและจุดอ่อน การใช้พุทธปัญญาจึงไม่ใช่เพียงการมีความรู้ทางโลกแต่เป็นการฝึกให้จิตคิดเป็น เพื่อวิเคราะห์และสังเคราะห์ข้อมูลอย่างแยบคาย อันจะนำไปสู่การดำเนินชีวิตอย่างผาสุกและยั่งยืน

ในบริบทของการรู้เท่าทัน AI พุทธปัญญาช่วยสร้างภูมิคุ้มกันทางปัญญา เพื่อให้มนุษย์ไม่ตกเป็นทาสของข้อมูลหรืออัลกอริทึมที่มุ่งเร้าอารมณ์ การประยุกต์ใช้หลักโยนิโสมนสิการช่วยให้ผู้รับสารสามารถสร้าง Cognitive Pause หรือการชะลอความคิด เพื่อหยุดตรวจสอบแหล่งที่มาและแยกแยะข้อเท็จจริงออกจากสื่อสังเคราะห์ (พระสุทิวาธิรเมธี และ ชญานุช เทพเสนา, 2568) การฝึกฝนจิตให้เป็นนายของเทคโนโลยีแทนการเป็นทาส จะช่วยป้องกันการถูกหลอกลวงจากมิจฉาชีพ และช่วยให้มนุษย์สามารถใช้ AI เป็นเครื่องมือในการสร้างสรรค์คุณประโยชน์ต่อส่วนรวมได้อย่างมีจริยธรรม เมื่อพิจารณาในบริบทของ AI การรู้เท่าทันเทคโนโลยีไม่อาจอาศัยเพียงทักษะทางเทคนิค แต่จำเป็นต้องอาศัยกรอบคิดเชิงวิพากษ์ ที่สามารถตรวจสอบข้อมูล แยกแยะข้อเท็จจริง และประเมินผลกระทบเชิงจริยธรรมได้อย่างรอบด้าน งานศึกษาด้าน AI ethics ในปัจจุบันชี้ให้เห็นว่า ปัญหาสำคัญของ AI มิได้อยู่เพียงที่ประสิทธิภาพของระบบ แต่รวมถึงประเด็นความเป็นธรรม



ความโปร่งใส และความรับผิดชอบ ซึ่งล้วนเกี่ยวข้องกับการตัดสินใจของมนุษย์ในฐานะผู้ออกแบบและผู้ใช้เทคโนโลยี (Khan et al., 2021; Gao et al., 2024)

บทความนี้จึงมุ่งศึกษาการบูรณาการพุทธปัญญากับเทคโนโลยีสมัยใหม่ เน้นการใช้วิธีคิดในแนวทางของโยนิโสมนสิการ 10 รูปแบบ มาเป็นเครื่องมือในการพัฒนาศักยภาพตนเองและสร้างความรู้เท่าทัน AI อย่างมีวิจารณญาณ การสร้างสมดุลระหว่างความรู้ทางโลกและปัญญาทางธรรมนี้ จะช่วยส่งเสริมให้ปัจเจกบุคคลสามารถปรับตัวเข้ากับเปลี่ยนแปลงในศตวรรษที่ 21 ได้อย่างเท่าทัน และเป็นแนวทางในการคลี่คลายวิกฤตศรัทธาที่อาจเกิดขึ้นจากการเสฟสื่อออนไลน์ในยุคปัจจุบัน

การพัฒนาตนเองด้วยระบบคิดแบบโยนิโสมนสิการ

การพัฒนาตนด้วยโยนิโสมนสิการ ควรเริ่มจากฝึกคิดอย่างมีเหตุผล สืบสาวเหตุปัจจัยของปัญหาและแก้ที่ต้นเหตุหมั่นแยกแยะองค์ประกอบของเรื่องต่าง ๆ เพื่อเห็นตามความเป็นจริง ไม่ตัดสินแบบเหมารวมพิจารณาคุณ โทษ และทางออกก่อนตัดสินใจทุกครั้งฝึกอยู่กับปัจจุบัน มีสติรู้เท่าทันอารมณ์และความคิดของตนทำอย่างต่อเนื่องจนเกิดปัญญาและเปลี่ยนเป็นนิสัยในการดำเนินชีวิต ดังพุทธปัญญามองว่าการพัฒนาตนเองที่ยั่งยืนต้องเริ่มต้นที่ปัจจัยภายในคือการฝึกวิธีคิดอย่างถูกวิธี โดยการใช้ระบบการคิดแบบโยนิโสมนสิการ

โยนิโสมนสิการคือแกนกลางของการพัฒนา

การพัฒนาตนเองคือกระบวนการปรับปรุงบุคคลให้ดีขึ้นทั้งร่างกายและจิตใจ โดยมีโยนิโสมนสิการหรือการคิดเป็น เป็นหัวใจสำคัญที่ช่วยให้บุคคลรู้จักตนเองตามความเป็นจริง ทั้งจุดแข็งและจุดอ่อน เพื่อวางแนวทางชีวิตอย่างมีระบบ ประกอบไปด้วย 3 องค์ประกอบ ดังนี้

1. โยนิโสมนสิการในฐานะหัวใจและแกนกลางของการศึกษาและการพัฒนา ในทางพุทธศาสนาโยนิโสมนสิการ (การทำในใจโดยแยกแยะหรือการคิดเป็น) ถูกยกย่องว่าเป็นยอดของธรรม และเป็นปัจจัยภายในที่สำคัญที่สุดในกระบวนการสร้างปัญญา โดยมีอยู่ 2 หลัก คือ ในส่วนที่เป็นแกนกลางของการพัฒนาโยนิโสมนสิการเป็นส่วนที่ขาดไม่ได้ของการศึกษาและการพัฒนาตนเอง หากขาดสิ่งนี้การพัฒนาจะเข้าถึงความสำเร็จที่แท้จริงได้ยาก เพราะเป็นตัวนำที่ทำให้การศึกษาเริ่มต้นขึ้น และเป็นกระบวนการคิดอย่างมีระบบคือการรู้จักคิดอย่างมีระเบียบตามแนวทางของปัญญา พิจารณาสืบสาวสิ่งต่าง ๆ ตามสภาวะความเป็นจริงโดยสืบสาวหาเหตุปัจจัยถึงต้นเค้า ไม่ปล่อยให้ความรู้สึกหรือกิเลสตัณหาเมาเคลือบคลุมความจริง

2. การรู้จักตนเองตามความเป็นจริง (จุดแข็ง-จุดอ่อน) เพื่อการวางแผนชีวิต หัวใจของการพัฒนาตนเองด้วยโยนิโสมนสิการคือการทำให้บุคคลหันกลับมาสำรวจและรู้จักตนเองอย่างถ่องแท้เพื่อนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมอย่างมีประสิทธิภาพ โดยการวิเคราะห์จุดแข็ง-จุดอ่อน การพัฒนาตนเองช่วยให้บุคคลได้รู้จักตนเองตามความเป็นจริง ทั้งส่วนที่เป็นจุดอ่อน และ จุดแข็ง ซึ่งจะช่วยจัดความรู้สึกขัดแย้งในใจ และนำไปสู่การยอมรับตนเองตามสภาพความเป็นจริง ส่วนการวางแผนอย่างเป็นระบบ เมื่อรู้จักตนเองแล้ว โยนิโสมนสิการจะช่วยให้บุคคลสามารถวางแผนหรือ โปรแกรมการพัฒนาชีวิต ไปสู่เป้าหมายที่ต้องการได้อย่างเป็นระบบและมีคุณภาพ โดยเริ่มจากการระบุพฤติกรรมเป้าหมาย วางแผนปฏิบัติ และประเมินผลอย่างต่อเนื่อง

3. การพัฒนาสู่ความเป็นนายของความคิดและสร้างบุคคลที่สมบูรณ์ โยนิโสมนสิการไม่ใช่เพียงแค่การคิดวิเคราะห์ แต่เป็นเครื่องมือในการปรับปรุงบุคคลให้ดีขึ้นทั้งทาง ร่างกายและจิตใจ เพื่อให้กลายเป็นบุคคลที่สมบูรณ์ซึ่งความเป็นนายของความคิด คือ การใช้โยนิโสมนสิการทำให้มนุษย์เป็นนายไม่ใช่ทาสของความคิดตนเอง ช่วยให้สามารถบริหารจัดการอารมณ์และพฤติกรรมให้สอดคล้องกลมกลืนกับค่านิยมของ



สังคมและกฎธรรมชาติดี และการพัฒนาแบบองค์รวม กระบวนการนี้รวมถึงการพัฒนากาย (ความแข็งแรงและการใช้เทคโนโลยีอย่างเหมาะสม) และการพัฒนาจิต (ความมั่นคงทางอารมณ์และการสร้างกำลังใจ) เพื่อให้สามารถดำรงชีวิตในโลกปัจจุบันได้อย่างปกติสุขและยั่งยืน (ธนภรณ์ ตั้งเพชรศิริพงษ์, สิริวัฒน์ ศรีเครือตอง, วิชชุดา ฐิติโชติรัตน, 2565)

โดยสรุปโยนิโสมนสิการเป็นแกนกลางของการพัฒนาตน เพราะเป็นการคิดอย่างแยกแยะตามเหตุปัจจัย ทำให้การศึกษาและการพัฒนาเกิดผลแท้จริงช่วยให้บุคคลรู้จักตนเองตามความเป็นจริง เห็นทั้งจุดแข็งและจุดอ่อน เพื่อนำไปสู่การวางแผนชีวิตอย่างเป็นระบบกระบวนการนี้เน้นการกำหนดเป้าหมาย ลงมือปฏิบัติ และประเมินผลอย่างต่อเนื่องส่งเสริมให้เป็นนายของความคิด ควบคุมอารมณ์และพฤติกรรมได้อย่างเหมาะสม นำไปสู่การพัฒนาแบบองค์รวมทั้งกายและใจ เพื่อชีวิตที่มั่นคงและยั่งยืน โยนิโสมนสิการจึงเป็นเครื่องยนต์ภายในที่ขับเคลื่อนการพัฒนาตนเองให้เป็นระบบ โดยเริ่มจากการคิดเป็นเพื่อเห็นตามจริง และนำไปสู่การทำให้เป็นเพื่อสร้างชีวิตที่ผาสุก

วิธีคิด 10 รูปแบบเพื่อการเปลี่ยนแปลงตามหลักพุทธธรรม

พุทธธรรมเสนอโยนิโสมนสิการ ในฐานะระบบคิดที่ช่วยให้มนุษย์เข้าถึงความจริงของปรากฏการณ์ ผ่านการวิเคราะห์เหตุปัจจัยอย่างเป็นระบบ มิใช่เพียงการรับรู้แบบผิวเผิน วิธีคิดทั้ง 10 ประการต่อไปนี้จึงทำหน้าที่เป็นกรอบในการพัฒนาปัญญา เพื่อให้สามารถเข้าใจปัญหาและกำหนดแนวทางแก้ไขได้อย่างเหมาะสม

1. วิธีคิดแบบสืบหาเหตุปัจจัย มุ่งค้นหาความสัมพันธ์เชิงเหตุและผลของปรากฏการณ์ โดยพิจารณาว่าสิ่งใดเป็นเหตุ สิ่งใดเป็นผล และเชื่อมโยงกันอย่างไร อันสอดคล้องกับหลักอิทัปปิจจยตา ช่วยให้การแก้ปัญหาเป็นไปที่ต้นเหตุ มิใช่เพียงปลายเหตุ

2. วิธีคิดแบบแยกแยะส่วนประกอบ เป็นการวิเคราะห์สิ่งต่าง ๆ โดยแยกออกเป็นองค์ประกอบย่อย เพื่อให้เห็นโครงสร้างและหน้าที่ของแต่ละส่วนอย่างชัดเจน ลดการเหมารวมและช่วยให้เข้าใจสถานะตามความเป็นจริง

3. วิธีคิดแบบสามัญลักษณ์ มองปรากฏการณ์ตามความเป็นธรรมดาของสรรพสิ่ง คือ ความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ และความไม่เป็นตัวตน ทำให้เกิดความเข้าใจโลกตามเหตุปัจจัยและลดการยึดติด

4. วิธีคิดแบบอริยสัจ (คิดแบบแก้ปัญห) เป็นกระบวนการคิดที่มุ่งวิเคราะห์ปัญหาอย่างเป็นระบบ ได้แก่ การกำหนดปัญหา (ทุกข์) ค้นหาสาเหตุ (สมุทัย) มองเป้าหมาย (นิโรธ) และกำหนดแนวทางปฏิบัติ (มรรค) จึงเป็นวิธีคิดที่เน้นการลงมือแก้ปัญหาย่างตรงจุด

5. วิธีคิดแบบอรรถธรรมสัมพันธ์ เน้นความสอดคล้องระหว่าง หลักการกับเป้าหมาย เพื่อให้การปฏิบัติไม่คลาดเคลื่อนจากเจตนารมณ์เดิม ช่วยป้องกันความเข้าใจผิดหรือการปฏิบัติที่ผิดทิศทาง

6. วิธีคิดแบบเห็นคุณ โทษ และทางออก เป็นการพิจารณาสิ่งต่าง ๆ อย่างรอบด้าน ทั้งด้านดี (อัสสาทะ) ด้านเสีย (อาทีนวะ) และแนวทางหลุดพ้น (นิสสرنะ) ทำให้การตัดสินใจมีความสมดุลและรอบคอบ

7. วิธีคิดแบบรู้คุณค่าแท้-คุณค่าเทียม ช่วยให้แยกแยะระหว่างสิ่งที่มีคุณค่าที่แท้จริงกับสิ่งที่ให้เพียงความพึงพอใจชั่วคราว เป็นเครื่องมือสำคัญในการควบคุมการบริโภคและลดอิทธิพลของตัณหา

8. วิธีคิดแบบเร้ากุศลธรรม เป็นการใช้ความคิดเพื่อส่งเสริมคุณธรรมและลดอกุศล โดยมุ่งพัฒนาแนวโน้มทางจิตให้ไม่ไปสู่ความดอง และเสริมสร้างสัมมาทิฐิ

9. วิธีคิดแบบอยู่กับปัจจุบัน มุ่งให้จิตตั้งมั่นอยู่กับปัจจุบันขณะ ไม่ฟุ้งซ่านไปกับอดีตหรืออนาคต ช่วยให้การรับรู้เป็นไปอย่างชัดเจนและลดอคติจากอารมณ์

10. วิธีคิดแบบวิภาษวาท เป็นการคิดเชิงจำแนกแยกแยะอย่างมีเหตุผล โดยไม่เหมารวมหรือด่วนสรุป มุ่งอธิบายความจริงในแต่ละมิติอย่างละเอียด ทำให้เข้าใจปรากฏการณ์ได้อย่างถูกต้องและรอบด้าน

วิธีคิดทั้ง 10 ประการนี้ทำหน้าที่เป็นเครื่องมือทางปัญญา ที่ช่วยให้มนุษย์มองโลกตามเหตุปัจจัย แยกแยะอย่างมีระบบ และตัดสินใจอย่างมีวิจารณญาณ อันเป็นรากฐานสำคัญของการพัฒนาตนเองและการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพในโลกยุคใหม่ อย่างไรก็ตาม เรื่องนั้น ๆ มีข้อจริงข้อเท็จอะไรบ้าง การกระทำอย่างนั้น ๆ มีแง่ถูกแง่ผิด แ่งที่ดีและแง่ไม่ดีประการใดเป็นต้น เพื่อให้ผู้ฟังเข้าใจสิ่งนั้นเรื่องนั้นอย่างชัดเจน มองเห็นสิ่งทั้งหลายตามที่เป็นจริง เช่น มองเห็นความเป็นอนัตตา เป็นต้น ไม่มองอย่างตีคลุมหรือเห็นแต่ด้านเดียวแล้วยึดติดในทิวทัศน์ต่าง ๆ อันทำให้ไม่เข้าถึงความจริงแท้ตามสภาวะ (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2556)

หลักวิธีคิด 10 ประการตามแนวยุติสมนสิการ เป็นกรอบความคิดที่ฝึกให้มองสิ่งทั้งหลายตามเหตุปัจจัยและตามความเป็นจริง ไม่ตัดสินแบบผิวเผินหรือยึดติดด้านเดียวเน้นการวิเคราะห์ปัญหาอย่างเป็นระบบ เช่น สืบสาวเหตุปัจจัย แยกแยะองค์ประกอบ และมองตามหลักอริยสัจเพื่อแก้ที่ต้นเหตุ ส่งเสริมการเข้าใจความจริงของสรรพสิ่งตามหลักไตรลักษณ์ เห็นทั้งคุณ โทษ และทางออกอย่างรอบด้าน ช่วยให้ปฏิบัติได้ตรงตามหลักการและเป้าหมาย ไม่มั่งมายหรือฟุ้งซ่านมุงขัดเกลากิเลส ลดตัณหา และเร้ากุศลธรรมให้เจริญงอกงาม โดยรวมคือแนวคิดที่พัฒนาปัญญาให้มองลึก รอบคอบ และนำไปสู่การดำเนินชีวิตอย่างถูกต้องและพ้นทุกข์ สรุปลงให้เห็นเป็นแผนภาพได้ ดังนี้



แผนภาพที่ 1 วิธีคิด 10 รูปแบบเพื่อการเปลี่ยนแปลงตามหลักพุทธธรรม

แม้วิธีคิดแบบโยนิสมนสิการทั้ง 10 ประการจะเป็นกรอบปัญญาที่สำคัญในพุทธธรรม แต่ในบริบทของยุคปัญญาประดิษฐ์ การอธิบายแนวคิดดังกล่าวจำเป็นต้องเชื่อมโยงกับวาทกรรมร่วมสมัยด้าน AI ethics, digital epistemology และ critical thinking เพื่อให้ข้อเสนอมีน้ำหนักเชิงวิชาการมากขึ้น มิฉะนั้นอาจถูกวิจารณ์ว่าเป็นเพียงการอธิบายเชิงนามธรรมที่ไม่เพียงพอต่อความซับซ้อนของเทคโนโลยีสมัยใหม่ได้ ในงานศึกษาร่วมสมัยจึงมีการชี้ให้เห็นว่า จริยธรรม AI ไม่ได้เป็นเพียงเรื่องศีลธรรมเชิงอุดมคติ แต่เกี่ยวข้องกับประเด็นเชิงโครงสร้าง เช่น ความโปร่งใส ความเป็นธรรม และความรับผิดชอบ (Khan et al., 2021) ดังนั้นการประยุกต์พุทธปัญญาจึงควรถูกวางไว้ในกรอบการวิเคราะห์เชิงระบบ มิใช่เพียงเชิงคุณธรรมส่วนบุคคล นอกจากนี้ นักวิชาการร่วมสมัยยังเสนอว่า พุทธจริยศาสตร์สามารถมีบทบาทใน AI ได้ แต่ต้องอธิบายให้ชัดเจน



ระดับหลักการออกแบบและการกำกับเทคโนโลยี มิใช่เพียงการสอนให้มนุษย์เป็นคนดี (Liu, J., 2026) มิฉะนั้นอาจถูกมองว่าไม่สอดคล้องกับปัญหาเชิงเทคนิคจริง

การเป็นนายของความคิดตนเอง

การเป็นนายของความคิดตนเอง ในบริบทของพุทธปัญญาและเทคโนโลยี เป็นสถานะที่มนุษย์มีอำนาจเหนือกระบวนการคิดของตน ไม่ถูกชักนำโดยอารมณ์ กิเลสตัณหา หรือแม้อัลกอริทึม (Algorithm) ของเทคโนโลยี โดยมีประเด็นที่น่าสนใจ 3 ประเด็น คือ

ประเด็นที่ 1 กลไกการเปลี่ยนจากทาสเป็นนายด้วยโยนิโสมนสิการ ตามปกติเมื่อมนุษย์รับรู้อารมณ์ใด ๆ ความคิดมักจะพุ่งเข้าสู่ความชอบ หรือ ความไม่ชอบทันที ซึ่งเป็นผลมาจากประสบการณ์เดิมหรือ อวิชชา โดยการการสกัดกั้นความคิด ซึ่งโยนิโสมนสิการจะทำหน้าที่สกัดกั้นกระแสความคิดที่ไหลไปตามอารมณ์นั้น แล้วนำเข้าสู่กระบวนการคิดที่บริสุทธิ์ พิจารณาตามสถานะจริงและเหตุปัจจัยอย่างเป็นลำดับ และความเป็นอิสระทางปัญญา เมื่อคิดเป็นระบบและไม่สับสน จะทำให้มนุษย์กลายเป็นนายไม่ใช่ทาสของความคิด และสามารถนำความคิดนั้นมาใช้แก้ปัญหาในสังคมร่วมสมัยได้อย่างมีประสิทธิภาพ (พระอธิการกิตติศักดิ์ สุธิโร และ สยาม ราชวัตร, 2562)

ประเด็นที่ 2 การเป็นนายของความคิดในยุค AI การเป็นนายของความคิดตนเองส่งผลโดยตรงต่อท่าทีที่มีต่อเทคโนโลยี ซึ่งมีข้อสังเกตอยู่ 3 หลัก คือ 1) ไม่ตกเป็นทาสของหน้าจอ ปัจจุบันคนจำนวนมากกลายเป็นทาส AI หรือ ทาสโทรศัพท์ ที่ใช้เวลาทั้งวันอยู่กับหน้าจอจนขาดการปฏิสัมพันธ์กับมนุษย์ 2) การใช้ปัญญากำกับเทคนิค การเป็นนายของความคิดคือการมี Know Why (รู้ว่าใช้ไปเพื่ออะไร) ควบคู่กับ Know How โดยใช้ศีลธรรมและจริยธรรมเป็นตัวกำกับ และ 3) ป้องกันอันตรายจากเทคโนโลยี แหล่งข้อมูลเปรียบเทียบเทคโนโลยีเหมือนมนต์ปลุกเสก หากเรามีความสามารถทางเทคนิคแต่ไม่มีปัญญากำกับ (ไม่ใช่นายของความคิด) เราอาจถูกเทคโนโลยีนั้นกลับมาทำร้ายได้

ประเด็นที่ 3 ผลลัพธ์ของการเป็นนายของความคิดตนเอง มีอยู่ 3 ข้อ คือ 1) ลดอัตตาและความยึดติด การฝึกสติและโยนิโสมนสิการช่วยให้แยกแยะความจริงออกจากจินตนาการ ทำให้หายยึดมั่นในตัวตน (ลดอัตตา) ซึ่งนำไปสู่ความสุขที่เพิ่มขึ้น (จิรัชญา เชียงกุล, ตระกูล พุ่มงาม, ประพีร์ บุรี และ ทิพภา ปุณสิทธิ์, 2568) 2) ความมั่นคงทางอารมณ์ เมื่อเป็นนายของความคิด จิตจะไม่หวั่นไหวไปตามโลกธรรม 8 (มีลาภ-เสื่อมลาภ, สรรเสริญ-นินทา ฯลฯ) เพราะเข้าใจว่าทุกอย่างเปลี่ยนแปลงตามเหตุปัจจัย (พระประเสริฐ ปิยสีโล (รอดติยัง), 2567) และ 3) การเป็นที่พึ่งแห่งตน การมีโยนิโสมนสิการเป็นเข็มทิศจะช่วยให้มนุษย์สามารถนำตนเองในการเรียนรู้และพัฒนาได้ตลอดชีวิตโดยไม่ถูกล่อลวงได้ง่าย (พระมหาพวงศกร ฐานงุโร (สิมพา), 2565)

การเป็นนายของความคิดคือการเปลี่ยนจากอโยนิโสมนสิการ (คิดไม่ถูกวิธี-จิตถูกปรุงแต่งจนเกิดทุกข์) มาเป็นโยนิโสมนสิการ (คิดถูกวิธี-ใช้ปัญญาเป็นเครื่องมือกำกับชีวิต) เป็นการฝึกสติและปัญญาช่วยให้มนุษย์ไม่ตกเป็นทาสของอารมณ์หรือตัณหา แต่สามารถบริหารจัดการความคิดตนเองเพื่อสร้างกำลังใจและเปลี่ยนมุมมองเชิงลบให้เป็นพลังในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข จะเห็นได้ว่า การพัฒนาตนเองตามหลักพุทธปัญญา คือการเปลี่ยนจากอโยนิโสมนสิการ (การคิดไม่ถูกวิธีที่นำไปสู่ทุกข์) มาเป็นการคิดอย่างมีระเบียบและเหตุผล ซึ่งเป็นรากฐานสำคัญของการเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์และพึ่งพาตนเองได้ทางปัญญา

การรู้เท่าทันและบริหารจัดการเทคโนโลยี AI

การรู้เท่าทันและบริหารจัดการเทคโนโลยี AI คือการเข้าใจทั้งศักยภาพและข้อจำกัดของ AI ไม่เชื่อหรือพึ่งพาโดยปราศจากการไตร่ตรองต้องใช้วิจารณญาณ ตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูล และคำนึงถึงจริยธรรม ความเป็นส่วนตัว และผลกระทบต่อสังคมเป้าหมายคือใช้ AI เป็นเครื่องมือเสริมปัญญา ไม่ให้มนุษย์



ตกเป็นผู้ถูกรวบจำโดยเทคโนโลยีการใช้ AI อย่างมีประสิทธิภาพต้องอาศัยการแยกแยะระหว่างความสามารถของเครื่องจักรและศักยภาพของมนุษย์

ตระหนักถึงข้อจำกัดและธรรมชาติของ AI

การตระหนักถึงข้อจำกัดและธรรมชาติของ AI ตามแนวทางพุทธปัญญา คือการมองเห็นความจริงว่า แม้ AI จะมีความเฉลียวฉลาดเพียงใด แต่ก็มีความแตกต่างขั้นพื้นฐานจากมนุษย์ โดยมีรายละเอียดในประเด็นนี้ไว้ดังนี้

1. ธรรมชาติของ AI ในมุมมองขั้น 5 ในทางพุทธศาสนา เราสามารถวิเคราะห์ธรรมชาติของ AI ผ่านการเทียบเคียงกับองค์ประกอบของชีวิตหรือขั้น 5 เพื่อให้เห็นความจริงที่แตกต่าง ซึ่ง พระพรหมบัณฑิต, ศ.ดร. ได้กล่าวไว้ 3 หลัก คือ 1) มีเพียงสัญญา และ สังขาร AI มีความจำที่แม่นยำมหาศาล (สัญญา) และมีความสามารถในการปรุงแต่งประมวลผลข้อมูลในเชิงปัญญาได้ชาญฉลาด (สังขาร) 2) ไร้ซึ่งวิญญาณและจิต AI เป็นเพียงเครื่องจักรหรือฮาร์ดแวร์ที่ไม่มีจิตวิญญาณ (วิญญาณ) ไม่มี Mind หรือ Consciousness (ความตระหนักรู้) แบบมนุษย์ 3) ปราศจากความรู้สึกละเมโนธรรม AI ไม่มีความรู้สึก (เวทนา) ไม่รู้จักความรัก ความเมตตา ความสงสาร และ ไม่มีเมโนธรรมสำนึก ที่จะแยกแยะความดี - ความชั่ว หรือความถูก - ความผิดด้วยตัวมันเองได้

2. AI เป็นดาบสองคมที่เป็นกลาง ธรรมชาติของ AI ถูกระบุว่าเป็นเครื่องจักรที่เป็นกลาง ซึ่งคุณและโทษขึ้นอยู่กับผู้ใช้เป็นสำคัญ ซึ่งประกอบด้วย 1) เป็นเครื่องจักรตามระดับพัฒนาการ AI มีตั้งแต่ระดับพื้นฐานที่รับคำสั่ง ไปจนถึงระดับเรียนรู้เอง และระดับโครงข่ายประสาทจำลองสมองมนุษย์ 2) ดาบสองคม เทคโนโลยีอย่าง AI Deepfake สามารถสร้างประโยชน์มหาศาล (เช่น งานบันเทิง หรือการแพทย์) แต่ก็มีโทษมหันต์หากมีฉาชีพนำไปใช้บิดเบือนความจริงหรือสร้างข่าวปลอม (ศุภกาญจน์ ชยาพัฒน์ และ พุไทย, 2568) 3) อุปมาเสมือน เปรียบเทียบ AI เหมือนมนต์ปลุกเสกตายให้ฟื้นคืนชีพ หากเรามีแต่ทักษะ (Know How) แต่ขาดความรู้รอบคอบและปัญญากำกับ (Know Why) เทคโนโลยีนั้นอาจกลับมาทำร้ายผู้ใช้และสังคมได้

3. ข้อจำกัดในการสื่อสาร ศิลธรรม และ ศรัทธา แม้ว่า AI จะช่วยอำนวยความสะดวกได้มาก แต่มีบางมิติที่ AI ไม่สามารถทำแทนมนุษย์ได้ เช่น สอนศีลธรรมไม่ได้ คอมพิวเตอร์หรือ AI อาจสอนวิชาการได้ทุกวิชา แต่ไม่สามารถสอนศีลธรรมได้ เพราะมันไม่มีน้ำใจและคุณธรรมในตัวเอง สร้างศรัทธาไม่ได้ การใช้ AI เผยแผ่ธรรมะอาจให้ได้เพียงความรู้ แต่ไม่สามารถถ่ายทอดศรัทธา หรือ เจตคติ ได้เหมือนการที่มนุษย์ปฏิสัมพันธ์กันผ่านสายตาและความรู้สึกที่แท้จริง และความรู้คู่จริยธรรม การบริหาร AI จึงต้องใช้หลัก Know What (รู้ว่าคืออะไร) Know How (รู้วิธีใช้เทคนิค) และที่สำคัญที่สุดคือ Know Why (รู้เหตุผลเชิงจริยธรรมว่าใช้ไปเพื่ออะไร) แม้ AI จะมีความแม่นยำในการจดจำ (สัญญา) และสร้างข้อมูลได้อย่างชาญฉลาด (สังขาร) แต่ AI ไม่มีวิญญาณและไม่มีเมโนธรรมสำนึก แบบมนุษย์ มนุษย์จึงต้องใช้ AI ในฐานะเครื่องมือโดยไม่หลงลืมคุณค่าความเป็นมนุษย์ เช่น ความรักและความเมตตา

2.2 การรับมือกับ AI Deepfake

ในยุคที่ AI สามารถสร้างสื่อสังเคราะห์ที่แนบเนียน พุทธปัญญาสอนให้ใช้การสังเกตเหตุปัจจัย (เช่น ความผิดปกติทางกายภาพของการกะพริบตาหรือรูปปาก) และการตรวจสอบแหล่งที่มาอย่างรอบด้านก่อนจะตัดสินใจเชื่อหรือการแชร์ข้อมูลต่างๆ การรับมือกับ AI Deepfake ตามแนวทางที่ปรากฏในแหล่งข้อมูล คือการสร้าง ภูมิคุ้มกันดิจิทัล ผ่านความรู้เท่าทันสื่อ ผสานกับกระบวนการทางพุทธปัญญา เพื่อให้เราไม่ตกเป็นเหยื่อของการบิดเบือนข้อมูล (สำนักงานพัฒนาธุรกรรมทางอิเล็กทรอนิกส์, 2568) ในการรับมือกับ AI Deepfake สามารถแบ่งออกเป็น 3 มิติหลัก ดังนี้



มิติที่ 1 การสังเกตความผิดปกติทางกายภาพ แม้ AI จะพัฒนาไปไกลแต่ในปัจจุบันยังมีความไม่สมบูรณ์ที่มนุษย์สามารถสังเกตเห็นได้ด้วยตาเปล่าและหู โดยให้เราได้สังเกตดวงตาและการกะพริบตา สังเกตการกะพริบตาที่มากเกินไป เร็วเกินไป หรือนิ่งผิดปกติ เพราะ AI ยังเลียนแบบการเคลื่อนไหวของตาจริงได้ยาก สังเกตรูปปากและเสียง สังเกตว่ารูปปากขยับตรงกับเสียงพูดหรือไม่ รวมถึงโทนเสียงที่อาจดูราบเรียบ (Monotone) ขาดอารมณ์ความรู้สึก หรือจังหวะการหยุดหายใจแบบมนุษย์ และสังเกตรายละเอียดใบหน้า และแสง สังเกตแสงและเงาที่อาจผิดที่ผิดทาง หรือความเบลอนในจุดเชื่อมต่อ เช่น ระหว่างใบหน้ากับลำคอ (ศุภกาญจน์ ชยาพัฒน์ และ พุไทย, 2568)

มิติที่ 2 การใช้พุทธปัญญาโยนิโสมนสิการรับมือกับการมีสติ คือ เกราะป้องกันที่ดีที่สุด โดยใช้กระบวนการคิดดังนี้ 1) Cognitive Pause (การชะลอความคิด) เมื่อเห็นข้อมูลที่เร้าอารมณ์ ให้หยุดคิดก่อนตอบสนอง เพื่อเปิดพื้นที่ให้ปัญญาได้ตรวจสอบความจริงก่อนจะเชื่อหรือแชร์ (พระสุทิวรวิชฌเมธี และ ชญานุช เทพเสนา, 2568) 2) วิชิตแบบอริยสัจ กำหนดรู้ว่าปัญหาคืออะไร (ทุกข์) แล้วสืบหาเหตุปัจจัยว่าสื่อนั้นมาจากแหล่งที่น่าเชื่อถือหรือไม่ (สมุทัย) 3) วิชิตแบบวิภาษวาท แยกแยะข้อมูลออกเป็นส่วนๆ พิจารณาทั้งในแง่เหตุผล แยกแยะความจริง และคุณค่า โดยไม่ด่วนสรุปจากสิ่งที่เห็นเพียงด้านเดียว และ 4) การมองโลกแบบเอ๊ะ! ฝึกเป็นคนช่างสงสัย (Critical Thinking) โดยเฉพาะเรื่องที่ดูดีเกินจริง หรือกรณีที่เราเพิ่งรู้จักติดต่อมาขอยืมเงินในรูปแบบที่ผิดปกติ (ศุภกาญจน์ ชยาพัฒน์ และ พุไทย วันหากิจ, 2568)

มิติที่ 3 มาตรการทางเทคนิคและระบบป้องกัน ในระดับสากลและองค์กร มีแนวทางการป้องกันที่ซับซ้อนขึ้น การใช้ AI ตรวจสอบว่าบุคคลในกล้องเป็นมนุษย์จริงที่มีชีวิตหรือไม่ เช่น การสั่งให้หันซ้าย-ขวา หรือกะพริบตาตามสั่ง การยืนยันตัวตนหลายชั้น ไม่พึ่งพาเพียงการสแกนใบหน้าอย่างเดียว แต่ต้องใช้ร่วมกับอุปกรณ์อื่น เช่น รหัส OTP หรือมีเครื่องมือตรวจสอบ สามารถใช้เว็บไซต์ช่วยตรวจสอบเบื้องต้น เช่น เว็บไซต์ Detect Fakes ของสถาบัน MIT หรือโปรแกรมสแกน Deepfake ต่าง ๆ (สำนักงานพัฒนาธุรกรรมทางอิเล็กทรอนิกส์, 2568)

ฉะนั้นแล้วการรับมือกับ AI Deepfake ต้องสร้างภูมิคุ้มกันดิจิทัลควบคู่ความรู้เท่าทันสื่อและพุทธปัญญามิติแรก คือสังเกตความผิดปกติทางกายภาพ เช่น การกะพริบตา รูปปาก เสียง แสงเงา และรอยต่อภาพ มิติที่สอง ใช้โยนิโสมนสิการ มีสติชะลอการตอบสนอง สืบหาเหตุปัจจัย แยกแยะข้อมูล และคิดเชิงวิพากษ์ก่อนเชื่อหรือแชร์มิติที่สาม ใช้มาตรการทางเทคนิค เช่น ระบบยืนยันตัวตนหลายชั้น และเครื่องมือตรวจจับ Deepfake ทั้งสามมิติช่วยลดความเสี่ยงจากการถูกบิดเบือนข้อมูลในยุค AI การบริหาร AI ต้องประกอบด้วยความรู้ว่า AI คืออะไร (What) จะใช้เทคนิคอย่างไร (How) และที่สำคัญที่สุดคือ ใช้ไปเพื่ออะไร (Why) ซึ่งเป็นมิติของจริยธรรมที่มนุษย์ต้องเป็นผู้กำกับเพื่อให้เทคโนโลยีสร้างคุณประโยชน์มากกว่าโทษ การรู้เท่าทัน AI คือการใช้ปัญญาเป็นเครื่องมือกำกับเทคโนโลยี ไม่ตกเป็นทาสของอัลกอริทึม แต่รู้จักใช้ความฉลาดของเครื่องจักรมาผสานกับจริยธรรมของมนุษย์เพื่อสร้างสรรค์ผลงานอย่างมีสติ

การสร้างภูมิคุ้มกันทางปัญญาในโลกดิจิทัล

ในโลกดิจิทัลที่ข้อมูลหลั่งไหลอย่างรวดเร็ว ความจริงและความเท็จอาจปะปนกันอย่างแนบเนียนการสร้างภูมิคุ้มกันทางปัญญาจึงเป็นทักษะสำคัญ เพื่อให้เราคิดอย่างรอบคอบ ไม่หลงเชื่อหรือถูกชักจูงโดยง่ายเมื่อมีสติและวิจารณญาณ เราจะสามารถใช้เทคโนโลยีอย่างสร้างสรรค์และปลอดภัยมากยิ่งขึ้น พุทธปัญญาช่วยสร้างเกราะป้องกัน เพื่อรับมือกับวิกฤตสารสนเทศและความศรัทธาที่เกิดขึ้นบนสื่อออนไลน์



Cognitive Pause การชะลอความคิด

ในโลกที่ข้อมูลไหลเวียนรวดเร็วและเร้าอารมณ์ พุทธปัญญาสอนให้หยุดคิดก่อนตอบสนอง (ชะลอการด่วนสรุป) เพื่อเปิดพื้นที่ให้ปัญญาได้ทำงาน ตรวจสอบความครบถ้วนของข้อมูลก่อนที่จะเกิดปฏิกิริยาทางอารมณ์ Cognitive Pause หรือ การชะลอความคิด คือกระบวนการหยุดเพื่อไตร่ตรองก่อนที่จะตอบสนองต่อข้อมูลหรืออารมณ์ที่เข้ามากระทบ ในทางพุทธปัญญา สิ่งนี้ถือเป็นหัวใจสำคัญของการฝึก โยนิโสมนสิการ (การคิดอย่างถูกวิธีและมีระบบ) เพื่อเปิดพื้นที่ให้ปัญญาได้ทำงานก่อนที่อารมณ์จะเข้าครอบงำ จะขอกกล่าวในเรื่องนี้ไว้ 3 ประเด็น คือ

1. กลไกการทำงานของ Cognitive Pause การชะลอความคิดไม่ได้หมายถึงการหยุดคิด แต่คือการหยุดคิดก่อนตอบสนอง เพื่อสร้างพื้นที่ว่างทางปัญญา เมื่อมีข้อมูลที่เร้าอารมณ์เข้ามากระทบ จิตมักจะด่วนสรุป การใช้ Cognitive Pause จะช่วยชะลอปฏิกิริยาเร่งด่วน เพื่อให้ปัญญามีพื้นที่พิจารณาข้อมูลอย่างเป็นลำดับขั้น การใส่ใจอย่างแยบคาย ในทางจิตวิทยา สิ่งนี้เทียบได้กับ Mindful Pause ซึ่งช่วยลดอคติทางความคิดและเพิ่มประสิทธิภาพในการตัดสินใจ และการสกัดอารมณ์ชั่ววูบ ช่วยให้ผู้รับสารสามารถแยกแยะความรู้สึกชอบหรือชังออกจาก ข้อเท็จจริง ทำให้เห็นสิ่งต่าง ๆ ตามสภาวะความเป็นจริง

2. ความสำคัญในยุค AI และสื่อออนไลน์ Cognitive Pause คือเครื่องมือสร้าง ภูมิคุ้มกันทางปัญญาที่สำคัญที่สุดในปัจจุบัน ช่วยรับมือสื่อเร้าอารมณ์ ข้อมูลบนสื่อออนไลน์มักเป็นเนื้อหาที่เน้นเร้าอารมณ์ (Emotion-driven content) เพื่อกระตุ้นให้เกิดการแชร์หรือแสดงความคิดเห็น การชะลอความคิดช่วยป้องกันการตกเป็นเหยื่อของอัลกอริทึมที่มุ่งเน้นแต่ความเร็ว ช่วยตรวจสอบสื่อสังเคราะห์ เมื่อเผชิญกับภาพหรือวิดีโอที่ดูสมจริงจนแยกไม่ออก การชะลอความคิดจะช่วยให้เราหยุดสังเกตความผิดปกติต่าง ๆ (เช่น การกะพริบตาหรือเสียงที่ราบเรียบเกินไป) แทนการหลงเชื่อในทันที และช่วยลดปัญหา Information Disorder ช่วยลดโอกาสในการเผยแพร่ข่าวลวงหรือข่าวบิดเบือนที่ส่งผลกระทบต่อความมั่นใจและวิกฤตศรัทธาในสังคม (สำนักงานพัฒนาธุรกรรมทางอิเล็กทรอนิกส์, 2568)

3. วิธีการฝึกชะลอความคิดตามหลักโยนิโสมนสิการ เราสามารถฝึก Cognitive Pause ได้โดยการตั้งคำถามเชิงระบบในใจก่อนตัดสินใจเชื่อหรือแชร์ข้อมูล โดยการตั้งคำถามนำเชิงวิเคราะห์ ฝึกถามตัวเองว่า ข้อมูลนี้ครบถ้วนหรือยัง? มีมุมมองอื่นที่ควรพิจารณาหรือไม่? หรือ แหล่งข่าวนี้มาจากไหน? การแยกข้อเท็จจริงออกจากความเห็น พิจารณาว่าสิ่งที่เห็นเป็นเหตุการณ์จริงหรือเป็นเพียงความเห็นจากผู้เล่าเรื่อง แม้กระทั่งการพิจารณาคุณโทษ ควรไตร่ตรองว่าหากเชื่อหรือแชร์ข้อมูลนี้ออกไปจะส่งผลกระทบต่อตนเองและส่วนรวมอย่างไร (พระสุทธีวชิรเมธี และ ชญานุช เทพเสนา, 2568)

สรุป Cognitive Pause คือการชะลอการตอบสนองเพื่อเปิดพื้นที่ให้ปัญญาทำงาน ก่อนอารมณ์จะครอบงำช่วยลดอคติ แยกความรู้สึกออกจากข้อเท็จจริง และตัดสินใจอย่างมีเหตุผลตามหลักโยนิโสมนสิการ ในยุค AI และสื่อเร้าอารมณ์ การหยุดคิดช่วยป้องกันการหลงเชื่อข่าวลวงหรือสื่อสังเคราะห์ เช่น Deepfake ยังช่วยลดการถูกชักจูงโดยอัลกอริทึมที่เน้นความรวดเร็วมากกว่าความถูกต้องการฝึกทำได้โดยตั้งคำถามเชิงวิเคราะห์ แยกข้อเท็จจริงจากความเห็น และพิจารณาผลกระทบก่อนเชื่อหรือแชร์

การแยกข้อเท็จจริงออกจากสื่อสังเคราะห์

การแยกข้อเท็จจริงออกจากสื่อสังเคราะห์ ในยุคปัจจุบันเป็นเรื่องที่ท้าทายมาก เพราะเทคโนโลยีสามารถสร้างภาพ เสียง และวิดีโอที่สมจริงจนแทบแยกไม่ออกด้วยตาเปล่า แหล่งข้อมูลได้เสนอแนวทางสำคัญในการคัดกรองข้อมูลเหล่านี้ ฝึกแยกแยะเหตุการณ์จริงออกจากความคิดเห็น หรือสื่อที่ AI สร้างขึ้น เพื่อป้องกันการถูกหลอกลวงจากมิจฉาชีพ และลดการเหมารวมที่นำไปสู่ความขัดแย้งในสังคม โดยบูรณาการทั้งการสังเกตทางกายภาพและกระบวนการทางปัญญา ดังนี้



1. การสังเกตความผิดปกติทางกายภาพ (Physical Detection) แม้ AI จะมีความฉลาดล้ำในการเรียนรู้เชิงลึก (Deep Learning) แต่ปัจจุบันยังคงมีจุดสลับ หรือความไม่เนียนบางประการที่เราสามารถสังเกตได้จากดวงตาและการกะพริบตา สังเกตการกะพริบตาที่มากเกินไป เร็วเกินไป หรือนิ่งผิดปกติ เพราะ AI ยังเลียนแบบการเคลื่อนไหวของดวงตามนุษย์จริงได้ยาก สังเกตรูปร่างปากและเสียง สังเกตว่ารูปร่างปากขยับตรงกับเสียงหรือไม่ รูปร่างปากมักจะดูไม่เป็นธรรมชาติ และเสียงอาจมีลักษณะเป็น โมโนโทน (เสียงเดียวราบเรียบ) ขาดจังหวะหยุดหายใจหรืออารมณ์แบบมนุษย์ สังเกตรายละเอียดใบหน้าและแสง สังเกตว่าแสงและเงาที่อาจผิดที่ผิดทาง หรือความเบลอนในจุดเชื่อมต่อ เช่น ระหว่างใบหน้ากับลำคอ รวมถึงเส้นผมที่อาจดูขรุขระเกินไปจริง (ศุภกฤษฎณ์ ชยาพัฒน์ และ พุทธิยา วันหาภิจ, 2568)

2. การใช้เครื่องมือทางปัญญา การจะแยกแยะสื่อสังเคราะห์ได้อย่างเด็ดขาดต้องใช้ โยนิโสมนสิการ บวรณการกับังคัธรรม 4 เพื่อสร้างภูมิคุ้มกันทางปัญญา 1) เหตุผล ตั้งคำถามว่าสิ่งที่เห็นมีน้ำหนักเหตุผลเพียงพอหรือไม่ เช่น เป็นไปได้ไหมที่บุคคลในข่าวจะพูดเช่นนั้นในบริบทนั้น? 2) แยกแยะ ผักแยกเหตุการณ์จริงออกจากความคิดเห็นจากผู้เล่าเรื่อง หรือสื่อที่ปรุงแต่งขึ้น 3) ความจริง ตรวจสอบแหล่งที่มาอย่างรอบด้าน ข้อมูลนั้นสอดคล้องกับข้อเท็จจริงอื่น ๆ ที่เราทราบหรือไม่ 4) คุณค่า พิจารณาว่าสื่อนั้นถูกสร้างขึ้นเพื่อวัตถุประสงค์ใด มีคุณค่าแท้หรือเป็นเพียงการสร้างกระแสเพื่อผลประโยชน์บางอย่าง

3. การใช้กระบวนการคิดแบบ "เอ๊ะ" (Critical Thinking) ในทางปฏิบัติผู้เสพข้อมูลธรรมดาเป็นนายของความคิด (พระอธิการกิตติศักดิ์ สุริโร และ สยาม ราชวัตร, 2562) โดยการ Cognitive Pause เมื่อพบข้อมูลที่เรารอชม ให้หยุดคิดก่อนตอบสนอง (ชะลอความคิด) เพื่อเปิดพื้นที่ให้ปัญญาได้ตรวจสอบ ตรวจสอบแหล่งที่มา ถามตนเองว่าข่าวมาจากเพจหรือองค์กรที่น่าเชื่อถือหรือไม่ มีการอ้างอิงที่ตรวจสอบย้อนหลังได้หรือไม่ และพิจารณาหลักความน่าจะเป็น หากข้อมูลนั้นดูดีเกินจริง หรือดูผิดปกติอย่างมาก ให้ตั้งสมมติฐานไว้ก่อนว่าเป็นสื่อสังเคราะห์

ดังนั้นแล้วการแยกข้อเท็จจริงออกจากสื่อสังเคราะห์ต้องบูรณาการการสังเกตทางกายภาพกับกระบวนการทางปัญญาด้านกายภาพให้สังเกตความผิดปกติ เช่น การกะพริบตา รูปร่างปาก เสียง แสงเงา และรอยต่อภาพที่ไม่เป็นธรรมชาติด้านปัญญาใช้การคิดแบบมีเหตุผล แยกข้อเท็จจริงจากความคิดเห็น ตรวจสอบแหล่งที่มา และพิจารณาวัตถุประสงค์ของสื่อควรฝึกคิดแบบ “เอ๊ะ” หรือ Critical Thinking ด้วยการชะลอความคิดก่อนเชื่อหรือแชร์แนวทางเหล่านี้ช่วยสร้างภูมิคุ้มกันทางปัญญา ลดความเสี่ยงจากการถูกหลอกหรือบิดเบือนข้อมูล

การบูรณาการศีลธรรมกับการใช้สื่อ

การใช้สื่อออนไลน์อย่างมีพุทธปัญญาต้องมีศีลกำกับ เช่น การไม่ใช้ AI เพื่อบูลลี่หรือเบียดเบียนผู้อื่น และการใช้เทคโนโลยีเพื่อสื่อสารความจริงที่สร้างสรรค์และเป็นประโยชน์ต่อส่วนรวม การบูรณาการศีลธรรมกับการใช้สื่อในยุคดิจิทัล คือการใช้ปัญญาทางธรรมมากำกับความรู้ทางโลก เพื่อให้เทคโนโลยีและสื่อออนไลน์เป็นเครื่องมือในการสร้างสรรค์คุณประโยชน์ มากกว่าการเป็นเครื่องมือบิดเบือนหรือเบียดเบียนผู้อื่น โดยมีรายละเอียดดังนี้

1. หลักการ Know Why มโนธรรมกำกับเทคโนโลยี ความรู้มี 3 ระดับ คือ Know What (รู้ว่าเป็นอะไร), Know How (รู้วิธีใช้เทคนิค) และ Know Why (รู้เหตุผลเชิงจริยธรรมว่าใช้ไปเพื่ออะไร) AI ไร้มโนธรรม แม้ AI จะมีความฉลาดในการประมวลผล (สังขาร) และมีความจำแม่นยำ (สัญญา) แต่ AI ไม่มีจิตวิญญาณ (วิญญาณ) และไม่มีมโนธรรมสำนึก มนุษย์เป็นผู้กำหนดทิศทาง เมื่อสื่อและ AI ไม่มีน้ำใจหรือคุณธรรมในตัวเอง มนุษย์จึงต้องเป็น นาย โดยใช้ศีลธรรมกำกับ Know How เพื่อไม่ให้เทคโนโลยีกลับมาทำร้ายผู้ใช้เหมือน มนต์



ปลูกสื่อ ที่ควบคุมไม่ได้ ดังนั้นเป้าหมายสูงสุดคือการใช้สื่อต้องมีวัตถุประสงค์เพื่อความสุขของส่วนรวมและความถูกต้องตามทำนองคลองธรรม (ทิพวัลย์ บริพันธ์, 2568)

2. การสื่อสารด้วยศีล และ ขันติ การใช้สื่ออย่างมีพุทธปัญญาต้องประกอบด้วยองค์ธรรมสำคัญเพื่อป้องกันผลกระทบเชิงลบต่อสังคม โดยมีศีลต่อเทคโนโลยี คือการมีวินัยในการใช้สื่อ ไม่ใช่ AI หรือสื่อออนไลน์เพื่อการบูลลี่ (Bully) ว่าร้าย หรือเบียดเบียนผู้อื่น มีขันติ (ความอดทน) ในโลกที่ข้อมูลไหลเร็ว มนุษย์ต้องมีความอดทนในการ รอเวลาที่เหมาะสม ก่อนจะสื่อสารหรือตอบโต้ และอดทนต่อการฝึกฝนทักษะอย่างถูกต้อง และ มีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม การพิจารณาผลกระทบก่อนแชร์หรือแสดงความเห็นจะช่วยลดความขัดแย้งในสังคมและรักษาความมั่นคงของสถาบันทางศาสนา (พระสุทิวรชีวะเมธี และ ชญานุช เทพเสนา, 2568)

3. การสร้างภูมิคุ้มกันเพื่อแก้วิกฤตศรัทธา การบูรณาการศีลธรรมช่วยแก้ปัญหาความวุ่นวายด้านสารสนเทศ (Information Disorder) ที่ทำลายศรัทธาของประชาชน โดยแยกแยะบุคคลออกจากหลักการ ศีลธรรมสอนให้ผู้รับสารแยกแยะพฤติกรรมที่ผิดพลาดของบุคคลออกจากคุณค่าของสถาบัน เพื่อไม่ให้เกิดการเหมารวมจนเสียศรัทธา พิจารณาคุณ โทษหรือทางออก โดยใช้โยนิโสมนสิการมองสื่อตามความเป็นจริง ทั้งส่วนดี (อัสสาทะ) ส่วนเสีย (อาทีนวะ) และทางออก (นิสสรณะ) เพื่อให้การรับสื่อเป็นไปอย่างมีสติและไม่ตกเป็นทาสของอารมณ์(พระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตฺโต), 2559) และสุดท้ายก็มีความสมดุลระหว่างโลกและธรรม การเป็นพลเมืองดิจิทัลที่ดี ต้องสร้างสมดุลระหว่างปัญญาที่รู้เท่าทันเทคโนโลยีและจิตใจที่มีคุณธรรม เพื่อการอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างยั่งยืน (ทิพวัลย์ บริพันธ์, 2568)

ฉะนั้นแล้ว การสร้างภูมิคุ้มกันทางปัญญาคือการเปลี่ยนพฤติกรรมจากการเป็นเพียงผู้เสพข้อมูลมาเป็น ผู้รับสารที่มีวิจารณญาณ โดยใช้โยนิโสมนสิการเป็นเครื่องมือกลั่นกรอง ซึ่งจะช่วยรักษาความสงบภายในและความมั่นคงทางจิตใจในยุคดิจิทัล

สรุป

พุทธปัญญาโดยเฉพาะหลักโยนิโสมนสิการ คือกุญแจสำคัญในการพัฒนาตนเองและสร้างภูมิคุ้มกันทางปัญญาเพื่อรับมือกับยุค AI การฝึกคิดอย่างมีระบบช่วยให้มนุษย์เปลี่ยนจากการเป็นทาสมาเป็นนายของเทคโนโลยี ทำให้รู้เท่าทันความฉลาดของเครื่องจักรที่ไร้ซึ่งจิตวิญญาณและมโนธรรมแบบมนุษย์ มนุษย์สามารถใช้ Cognitive Pause เพื่อชะลอการตอบสนองทางอารมณ์และตรวจสอบสื่อสังเคราะห์ เช่น AI Deepfake ได้อย่างแยบคาย การบูรณาการ ความรู้ทางโลกเข้ากับปัญญาทางธรรมจะช่วยให้เราใช้ AI เป็นเครื่องมือสร้างสรรค์คุณประโยชน์ต่อสังคมได้อย่างยั่งยืน ท้ายที่สุดพุทธปัญญาสอนให้เรา ไม่หลงของเก่าและไม่เมาของใหม่ เพื่อก้าวข้ามวิกฤตสารสนเทศในโลกดิจิทัลได้อย่างมั่นคงและเข้าถึงความสุขที่แท้จริง

เอกสารอ้างอิง

- จิรัชญา เขียงกุล, ตระกูล พุ่มงาม, ประไพร์ บุรี และ ทิพภา ปุณสีห์, (2568). โยนิโสมนสิการ : เปลี่ยนวิธีคิด เพื่อชีวิตที่มีความสุข. *วารสารจิตวิทยาพุทธศาสตร์ประยุกต์เพื่อสังคม*. 11 (1), 315-328.
- พระสุทิวรชีวะเมธี และ ชญานุช เทพเสนา, (2568). การประยุกต์โยนิโสมนสิการในการเสพสื่อออนไลน์เพื่อแก้วิกฤตศรัทธาในพระพุทธศาสนา. *วารสารวิจัยธรรมศึกษา*. 8 (2), 285-299
- พระมหาพงศ์กร ฐานงโร (สิมพา), (2565). การเรียนรู้ตลอดชีวิตโดยมีหลักคิดโยนิโสมนสิการเป็นฐาน. *วารสารสังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม*. 3(1), 49-60
- พระประเสริฐ ปิยสีโล (รอดดียิ่ง), (2567). วิเคราะห์ความสัมพันธ์หลักโยนิโสมนสิการกับโลกธรรม 8 ในพระพุทธศาสนา. *Journal of Buddhist Education and Research: JBER*. 10(2), 218-231.



- พระอธิการกิตติศักดิ์ สุธีโร และ สยาม ราชวัตร, (2562). โยนิโสมนสิการ : หลักการคิดที่เหมาะสมกับคนไทย ในยุค 4.0. *วารสารพุทธศิลปกรรม*. 2 (1), 87-101.
- ทิพวัลย์ บริพันธ์, (2568). การประยุกต์ใช้เทคโนโลยีในการพัฒนาการสอนสังคมศึกษาสถานหลักโยนิโส มนสิการ. *วารสารภาวนาสารปริทัศน์*. 5 (3), 1-12.
- พระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตโต), (2559). พระพุทธศาสนาในฐานะเป็นระบบการศึกษา. มุลนิธิพุทธธรรม. ธารณั ตั้งเพชรศิริพงษ์, สิริวัฒน์ ศรีเครือดง, วิชชุดา ลูติโชติรัตนนา, (2565). การพัฒนาตนเองตามหลักโยนิโส มนสิการ. *วารสารวิชาการ มจร บุรีรัมย์*. 7 (1), 264-278.
- ศุภกาญจน์ ชยาพัฒน์ และ พุไทย วันหาภิจ, (2568). รู้เท่าทัน "AI Deepfake" ด้วยหลักโยนิโสมนสิการ. *วารสาร มจร พุทธปัญญาปริทรรศน์*. 10 (1), 785-798.
- สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตโต), (2556). โยนิโสมนสิการวิธีคิดตามหลักพุทธธรรม. พิมพ์ครั้งที่ 24. (ฉบับข้อมูลคอมพิวเตอร์).
- สำนักงานพัฒนาธุรกรรมทางอิเล็กทรอนิกส์, (2568). *Deepfake & Digital Trust ความท้าทายเชิงโครงสร้าง ต่อสังคมและองค์กรในยุค AI*. สืบค้นเมื่อวันที่ 14 กุมภาพันธ์ 2569 จาก:
https://www.etda.or.th/th/Useful-Resource/did_track1_estonia-3.aspx
- Gao, D.K., Haverly, A., Mittal, S., Wu, J., & Chen, J. (2024). AI Ethics: A Bibliometric Analysis, Critical Issues, and Key Gaps. *International Journal of Business Analytics*. 11(1), 1-19.
- Khan, A. A., Badshah, S., Liang, P., Waseem, M., Khan, B., Ahmad, A., ... & Akbar, M. A. (2022, June). Ethics of AI: A systematic literature review of principles and challenges. In *Proceedings of the 26th international conference on evaluation and assessment in software engineering* (pp. 383-392). <https://doi.org/10.1145/3530019.3531329>
- Liu, J. (2026). Between No-Self and the Algorithm: Buddhist Mind-Nature as Ethical Architecture for AI and Human Self-Realization. *Religions*, 17(3), 378. <https://doi.org/10.3390/rel17030378>