



การออกแบบคำสอนทางพระพุทธศาสนาผ่านสื่อ TikTok เพื่อการบำบัดความทุกข์ทางใจในโลกยุคปัจจุบัน

The Design of Buddhist Teachings via TikTok Media for Soul Suffering Alleviation in the Contemporary World

อนันญา สันติตระกูลเวช Ananya Santitrakulvech

คณะพุทธศาสตร์, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Faculty of Buddhism, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

Corresponding author, e-mail: a.santitrakulvech@gmail.com

Received April 1, 2026; Revised April 24, 2026; Accepted: August 30, 2026

บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาแนวทางการออกแบบคำสอนทางพระพุทธศาสนาผ่านสื่อ TikTok เพื่อบำบัดความทุกข์ทางใจ ด้วยการศึกษจากเอกสาร หนังสือวิชาการ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ผลการศึกษา พบว่า การออกแบบคำสอนเพื่อบำบัดความทุกข์ทางใจสามารถทำได้โดยผ่าน 3 แนวทางหลักตามกรอบวาทกรรม ได้แก่ 1. การใช้ตัวบททางพระพุทธศาสนาผ่านสื่อเพื่อบำบัดความทุกข์ทางใจ เน้นการนำเสนอหลักธรรมเกี่ยวกับชีวิตประจำวันและประเด็นที่เกี่ยวข้องกับความทุกข์ใจ อาทิ การฝึกสติ ซึ่งช่วยลดความเครียดและยกระดับความสุขได้อย่างมีนัยสำคัญ และการใช้สื่อในรูปแบบที่เข้าถึงง่าย เช่น กราฟิกและแอนิเมชัน 2. การออกแบบวิถีปฏิบัติทางวาทกรรมคำสอน เน้นการสื่อสารด้วยภาษาที่เข้าใจง่าย ไม่เป็นทางการเกินไป และการนำเสนอเนื้อหาธรรมะที่สั้น กระชับ ตรงประเด็น เหมาะสมกับข้อจำกัดด้านความยาวของวิดีโอ TikTok เช่น หัวข้อเกี่ยวกับการปล่อยวางหรือการฝึกสติ พร้อมใช้แฮชแท็กเฉพาะเพื่อความสะดวกในการค้นหา 3. การออกแบบวิถีปฏิบัติทางสังคมวัฒนธรรม เน้นการประยุกต์ใช้หลักธรรมเพื่อพัฒนาการปฏิบัติทางสังคม เช่น การส่งเสริมจิตสาธารณะ โดยเฉพาะการใช้หลักพรหมวิหาร 4 และ สังคหวัตถุ 4 เพื่อสร้างความสุขจากการเป็นผู้ให้และการช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ ซึ่งสามารถทำได้ผ่านรูปแบบของกิจกรรมจิตอาสา การเผยแพร่ธรรมะผ่าน TikTok จึงเป็นการปรับให้การปฏิบัติธรรมเข้ากับวิถีชีวิตสมัยใหม่ และเป็นเครื่องมือที่มีประสิทธิภาพในการดูแลและเยียวยาจิตใจของผู้คนในยุคปัจจุบันได้อย่างแท้จริง

คำสำคัญ: พระพุทธศาสนา; TikTok; การบำบัดความทุกข์; สื่อดิจิทัล; การออกแบบเนื้อหา

Abstract

This article aims to investigate guidelines for designing Buddhist teachings through TikTok to alleviate mental suffering, based on a comprehensive review of documents, academic literature, and relevant research. The findings reveal that the design of teachings for psychological healing can be implemented through three

primary approaches within a discursive framework: 1. The Utilization of Buddhist Texts via Media for Psychological Alleviation: This approach emphasizes the presentation of Dhamma principles related to daily life and mental distress. Key elements include mindfulness practice, which significantly reduces stress and enhances happiness, and the use of accessible media formats such as graphics and animations. 2. The Design of Discursive Practices in Teachings: This focus lies on communicating through simple, semi-formal language and presenting Dhamma content that is concise and direct. This style is tailored to the temporal constraints of TikTok videos—such as topics on "letting go" or mindfulness—while incorporating specific hashtags to facilitate searchability. 3. The Design of Socio-Cultural Practices: This approach emphasizes the application of Dhamma principles to enhance social conduct, such as promoting public consciousness. Specifically, the application of the Four Sublime States (Brahmavihara IV) and the Four Bases of Sympathy (Sangahavatthu IV) is encouraged to foster happiness through giving and altruism, which can be manifested in volunteer activities. In conclusion, the dissemination of Dhamma via TikTok represents an adaptation of spiritual practice to contemporary lifestyles. It serves as an authentically effective tool for the psychological care and healing of individuals in the modern era.

Keywords: Buddhism; TikTok; Suffering Relief; Digital Media; Content Design

บทนำ

โลกในยุคปัจจุบันเต็มไปด้วยความเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วและความท้าทายมากมาย ส่งผลให้ผู้คนต้องเผชิญกับความเครียด ความวิตกกังวล และความทุกข์ในรูปแบบต่างๆ ในขณะที่คำสอนทางพระพุทธศาสนายังคงเป็นแนวทางอันล้ำค่าในการบำบัดความทุกข์และพัฒนาจิตใจ แต่การเข้าถึงธรรมะในรูปแบบดั้งเดิมอาจไม่สอดคล้องกับวิถีชีวิตและพฤติกรรมการใช้สื่อของคนรุ่นใหม่

การสอนธรรมะในสมัยพุทธกาลใช้การสื่อสารแบบปากต่อปากที่เรียกว่า มุขปาฐะ ที่มีการใช้ภาษาที่เป็นสุภาษิตประกอบด้วยองค์ 5 ประการ คือ 1. พุตถุกกาล 2. พุตคำจริง 3. พุตคำอ่อนหวาน 4. พุตคำประกอบด้วยประโยชน์ 5. พุตด้วยเมตตาจิต (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 22 ข้อ 198 หน้า 338, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) อีกทั้งการใช้การสื่อสารด้วยแนวทางการแบบนำปฏิบัติด้วยการทำให้เห็นด้วยการใช้สื่อให้พระเชมาเถรีที่ใส่ใจในความสวความงามของตนเองด้วยวิธีนรมิตหญิงสาวขึ้นมา ดังข้อความว่า

“หญิงสาวมีรัศมีเปล่งปลั่งดังทองธรรมชาติมีหน้าตางดงามดังปทุมชาติ ริมฝีปากก็แดงดังผลตำลึงสุกขำเลื่อมมอแต่เนิ่นๆ เป็นที่ติดตาตรึงใจยิ่งนัก มีลำแขนงามเหมือนทองคำ วงหน้าสวย ถันทั้งคู่ก็เต่งตึงดังดอกบัวตูม มีเอวคอดกลมกลิ้ง สะโพกผึ่งผาย ลำขาน่ายินดี มีเครื่องประดับสวยงาม ผ้าสไบมีสีแดงแวววาว นุ่งห่มผ้าเนื้อเกลี้ยงสีเขียว มีรูปสมบัติที่ชวนชมโดยไม่รู้เบื่อ ประดับด้วยเครื่องอาภรณ์ทุกชนิด หม่อมฉันเห็นสตรีสาวนั้นแล้วจึงคิดว่า ‘โอ!



สตรีสาวคนนี้มีรูปร่างงามเหลือเกิน เราไม่เคยเห็นด้วยนัยน์ตาดวงนี้ในที่ไหนๆ มาก่อนเลย’ ขณะนั้น สตรีสาวคนนั้นถูกขร่าย่ายี มีผิวพรรณแปลกไป ปากอ้า ฟันหัก ผมหงอนน้ำลายไหล หน้าไม่สะอาด หูตึง นัยน์ตาฝ้าฟาง ถันหย่อนยาน ไม่งาม เที้ยว่นทั่วกาย มีศีรษะและร่างกายสั่นงันงก หลังงอ มีไม้เท้าเป็นเพื่อนเดิน ร่างกายชুবวมซีดไป สั่นงันงก ล้มลงแล้ว หายใจถี่ๆ จากนั้น ความสังเวชที่ก่อให้เกิดขนพองสยองเกล้า ซึ่งไม่เคยมีก็ได้มีแก่หม่อมฉันว่า ‘น่าอัศจรรย์ รูปร่างที่พวกคนเขลาจินตนาการ’ (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 33 ข้อ 345-352 หน้า 433, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539)

ปัจจุบันในยุคดิจิทัลที่เทคโนโลยีและสื่อสังคมออนไลน์มีบทบาทสำคัญในชีวิตประจำวัน การเผยแผ่และเข้าถึงหลักธรรมคำสอนทางพระพุทธศาสนาได้ปรับเปลี่ยนรูปแบบให้สอดคล้องกับพฤติกรรมและการรับสื่อของคนยุคใหม่ Social Media กลายเป็นช่องทางสำคัญในการนำเสนอธรรมะสู่สาธารณชน โดยเฉพาะกลุ่มคนรุ่นใหม่ที่ใช้เวลาส่วนใหญ่ในโลกออนไลน์ ความเปลี่ยนแปลงทางสังคมและเทคโนโลยีส่งผลให้ผู้คนเผชิญกับความท้าทายและความทุกข์ในรูปแบบที่ซับซ้อนมากขึ้น ไม่ว่าจะเป็นความเครียดจากการทำงาน ความกดดันทางสังคม ปัญหาความสัมพันธ์ หรือความวิตกกังวลต่อสถานการณ์ต่างๆ ธรรมะจึงยังคงเป็นเครื่องมือสำคัญในการเยียวยาจิตใจและให้แนวทางในการดำเนินชีวิต ในท่ามกลางความเปลี่ยนแปลงของสังคมและเทคโนโลยี การนำเสนอธรรมะผ่านสื่อ Social Media จึงเป็นทั้งโอกาสและความท้าทาย ที่จะต้องรักษาสมดุลระหว่างการเข้าถึงผู้คนยุคใหม่และการรักษาแก่นแท้ของพระธรรมคำสอน การศึกษาและเข้าใจปรากฏการณ์นี้จะช่วยให้การเผยแผ่ธรรมะผ่านสื่อดิจิทัลเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพและเกิดประโยชน์สูงสุดต่อสังคม การวิจัยและศึกษาเกี่ยวกับการนำเสนอธรรมะผ่านสื่อ Social Media จึงมีความสำคัญในการทำความเข้าใจรูปแบบ ผลกระทบ และแนวทางการพัฒนาที่เหมาะสม เพื่อให้พระธรรมคำสอนยังคงเป็นเครื่องนำทางชีวิตที่มีคุณค่าในยุคดิจิทัลที่มีการนำเสนอทฤษฎีทางฆราวาสนิยมนั่นเองที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางศาสนาที่ว่าสังคมไม่ได้เปลี่ยนแปลงไปตามศาสนาแม้แต่น้อย แต่เป็นศาสนาต่างหากที่ถูกทำให้เป็นสถาบันมากขึ้น ข้อสังเกตนี้ชี้ให้เห็นถึงการสร้างข้อบังคับขึ้นหรือทำให้เกิดผลต่อสังคม ซึ่งเหตุนี้เองทำให้เกิดศาสนาแบบปัจเจกท่ามกลางบริบททางศาสนาที่หลากหลายที่นำไปสู่การปฏิบัติที่ไม่ใช้วัฒนธรรม แต่เป็นการรวมกันทางศาสนา เช่น ชาวยิว ชาวพุทธ (Buddhist Jews) นำไปสู่การสร้างนวัตกรรมทางศาสนาขึ้น เช่น โบสถ์สำหรับชาวโลก อันเป็นการใช้พื้นที่ทางอินเทอร์เน็ตเพื่อสร้างสิ่งแวดล้อมจากรูปแบบต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับประสบการณ์ทางศาสนา ในโลกออนไลน์ได้ถูกสร้างขึ้นโดยเทคโนโลยีที่พัฒนาขึ้นจากนิกอออกแบบ มีข้อกำหนดต่างๆ ที่เป็นความสัมพันธ์กันผ่านเทคโนโลยี และข้อมูลของความรู้และจินตนาการทางศาสนาล้วนแต่เป็นสิ่งที่คนเหล่านั้นนำมาเป็นรากฐาน (Douglas E. Cowan, Jeffrey K. Hadden, 2004)

TikTok เป็นแพลตฟอร์มสื่อสังคมออนไลน์ที่ได้รับความนิยมอย่างสูงในปัจจุบัน ด้วยรูปแบบการนำเสนอวิดีโอสั้นที่น่าสนใจและเข้าถึงง่าย จึงเป็นช่องทางที่มีศักยภาพในการเผยแผ่หลักธรรมคำสอนทางพระพุทธศาสนาไปสู่กลุ่มคนรุ่นใหม่โดยปรากฏมีการนำเสนอเนื้อหาที่มีความหลากหลายของประเภทวิดีโอทั้งสาระ ความบันเทิง ความรู้ และเรื่องราวในชีวิตประจำวัน โดยมีผู้ใช้งานสามารถแบ่งปันให้ผู้ใช้งานคนอื่นๆ เห็นได้ อีกทั้งยังสามารถแชร์คลิปวิดีโอไปยังแพลตฟอร์มอื่นๆ และสามารถเลื่อนหน้าจอโทรศัพท์มือถือเพื่อเปลี่ยนไปยังคลิปวิดีโอถัดไปได้ (ธารทิพย์ มีจอม และคณะ, 2568) การ

ออกแบบเนื้อหาธรรมะให้เหมาะสมกับคุณลักษณะของ TikTok จึงเป็นความท้าทายสำคัญที่จะช่วยให้พุทธธรรมสามารถเข้าถึงและตอบใจต่อการบำบัดความทุกข์ของผู้คนในยุคดิจิทัลได้อย่างมีประสิทธิภาพ การศึกษานี้มุ่งนำเสนอแนวทางการออกแบบเนื้อหาคำสอนทางพระพุทธศาสนาผ่านสื่อ TikTok โดยคำนึงถึงการรักษาแก่นแท้ของพุทธธรรม ควบคู่ไปกับการประยุกต์ใช้เทคนิคการนำเสนอที่เหมาะสมกับพฤติกรรมการเล่นสื่อของกลุ่มเป้าหมาย เพื่อให้ธรรมะสามารถเป็นเครื่องมือในการบำบัดความทุกข์ทางด้านจิตใจที่พบได้จากการใช้ชีวิตจะพบได้จากการที่มีการนำเสนอเรื่องบุญในสิ่งที่ส่งเสริมให้เกิดความสุข และพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้คนในสังคมยุคปัจจุบันได้อย่างแท้จริง

บทความนี้ต้องการนำเสนอเรื่องการออกแบบคำสอนทางพระพุทธศาสนาผ่านสื่อ TikTok เพื่อการบำบัดความทุกข์ทางด้านจิตใจในโลกยุคปัจจุบัน ในแง่ของการนำเสนอเครื่องมือที่จำเป็นในการสื่อสารในปัจจุบัน โดยมีรูปแบบที่ตอบสนองต่อความทุกข์ในสังคมเป็นหลัก

แนวคิดเรื่องการใช้สื่อการสอนธรรมะในทางพระพุทธศาสนา

การเสนอการสอนธรรมะผ่านสื่อนั้นเป็นการเสนอเชิงวาทกรรมถึงข้อความที่ปรากฏอยู่ในพระพุทธศาสนา โดยจะพบการสื่อสารที่เกี่ยวกับประเด็นดังกล่าว 3 มิติ คือ

1. **ตัวบท (Text)** เป็นภาษาพูดหรือเขียนที่นำไปสู่การสร้างข้อความอย่างต่อเนื่อง ทั้งนี้ เป็นลักษณะการสร้างองค์ประกอบผ่านการสนทนา บทความ หรือการเล่าเรื่อง โดยจะตัวบทจะประกอบด้วยความหมาย ความเชื่อ อุดมการณ์ อัตลักษณ์ ความสัมพันธ์ทางสังคม (อำนาจ ปกษาสุข, 2562) เช่น การใช้คำสอนเรื่องความเมตตาในการสอนพระภิกษุด้วยวิธีการอ้างอิงข้อความต่อไปนี้ “ภิกษุทั้งหลาย เมตตาเจโตวิมุตติ ที่บุคคลเสพ เจริญ ทำให้มากแล้ว ทำให้เป็นดุจยานแล้ว ทำให้เป็นที่ตั้งแล้ว ให้ตั้งมั่นแล้ว สังสมแล้ว ปรารถดีแล้ว พึงหวังอันสงฆ์ได้ หลับเป็นสุข ตื่นเป็นสุข ไม่ฝันร้าย เป็นที่รักของมนุษย์ทั้งหลาย เป็นที่รักของอมนุษย์ทั้งหลาย” (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 11 ข้อ 1 หน้า 194, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) ตัวบทที่ใช้นี้หากเป็นสำหรับฆราวาสจะมีข้อความต่างออกไป ดังข้อความต่อไปนี้

“วิสาชา ผู้มีสิ่งเป็นที่รัก 100 ก็มีทุกข์ 100 ผู้มีสิ่งเป็นที่รัก 90 ก็มีทุกข์ 90 ผู้มีสิ่งเป็นที่รัก 80 ก็มีทุกข์ 80 ผู้มีสิ่งเป็นที่รัก 70 ก็มีทุกข์ 70 ผู้มีสิ่งเป็นที่รัก 60 ก็มีทุกข์ 60 ผู้มีสิ่งเป็นที่รัก 50 ก็มีทุกข์ 50 ผู้มีสิ่งเป็นที่รัก 40 ก็มีทุกข์ 40 ผู้มีสิ่งเป็นที่รัก 30 ก็มีทุกข์ 30 ผู้มีสิ่งเป็นที่รัก 20 ก็มีทุกข์ 20 ผู้มีสิ่งเป็นที่รัก 10 ก็มีทุกข์ 10 ผู้มีสิ่งเป็นที่รัก 9 ก็มีทุกข์ 9 ผู้มีสิ่งเป็นที่รัก 8 ก็มีทุกข์ 8 ผู้มีสิ่งเป็นที่รัก 7 ก็มีทุกข์ 7 ผู้มีสิ่งเป็นที่รัก 6 ก็มีทุกข์ 6 ผู้มีสิ่งเป็นที่รัก 5 ก็มีทุกข์ 5 ผู้มีสิ่งเป็นที่รัก 4 ก็มีทุกข์ 4 ผู้มีสิ่งเป็นที่รัก 3 ก็มีทุกข์ 3 ผู้มีสิ่งเป็นที่รัก 2 ก็มีทุกข์ 2 ผู้มีสิ่งเป็นที่รักเพียง 1 ก็มีทุกข์เพียง 1 ผู้ไม่มีสิ่งเป็นที่รัก ก็ไม่มีทุกข์ ซึ่งเราเรียกว่า ผู้หมดความโศก ปราศจากกิเลสจตุรลี้ ไม่มี ความคับแค้นใจ ความโศก ความเศร้าครวญ และความทุกข์ หลากหลายมีในโลกนี้ ย่อมเกิดมิได้เพราะอาศัยสิ่งเป็นที่รัก เมื่อไม่มีสิ่งเป็นที่รัก ความเศร้าโศกเป็นต้นเหล่านี้ก็ไม่มี เพราะฉะนั้น คนที่ไม่มีสิ่งเป็นที่รักในโลกไหนๆ จึงชื่อว่ามีความสุข ปราศจากความเศร้าโศก ดังนั้น ผู้ปรารถนาความไม่เศร้าโศก ปราศจากกิเลสจตุรลี้จึงไม่ควรยึดสิ่งเป็นที่รักในโลกไหนๆ (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 25 ข้อ 78 หน้า 340-341, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539)



จากข้อความทั้ง 2 นี้จะพบว่า ความรักที่สื่อผ่านคำสอนในพระภิกษุจะมีแบบหนึ่ง ส่วนฆราวาสจะมีแบบหนึ่ง ทั้งสองแบบใช้ในลักษณะที่ต่างกันในแต่ละบริบทของบุคคลที่นำไปปฏิบัติ แบบพระจะเน้นไปเพื่อการใช้เพื่อแสดงออกถึงธรรมะ ส่วนฆราวาสเป็นไปในลักษณะของการสร้างความทุกข์

2. วิถีปฏิบัติทางวาทกรรม (Discourse Practice) เป็นกระบวนการผลิตและกระจายตัวบท เป็นการวิเคราะห์เกี่ยวกับการเผยแพร่และกระจายตัวบท การรับและบริโภคตัวบทในบริบทสังคม รวมถึงการตีความตัวบท เพื่อให้เข้าใจว่าตัวบทใครเป็นผู้ผลิต ใช้สื่อแบบใด หรือกลวิธีอย่างไร เพื่อให้ตัวบทนั้นเข้าถึงสังคมในขณะนั้น บริบทสังคมในขณะนั้นมีผลต่อการผลิตซ้ำหรือการประกอบสร้างตัวบทอย่างไร โดยสบทจะถูกนำมาอ้างอิงหรือพูดถึงในบทนั้นในฐานะช่วยให้เข้าใจความเชื่อมโยงความสัมพันธ์ระหว่างความหมายที่มีอยู่ในตัวบทกับบริบทสังคมในช่วงเวลานั้นๆ เพื่อให้เข้าใจความเชื่อมโยงกันระหว่างตัวบทและวิถีปฏิบัติวาทกรรมว่าเกี่ยวข้องกันได้อย่างไร (อำนาจ ปักสาสุข, 2562) การนำหลักการนี้ไปใช้ในการสร้างความหมายในแต่ละช่วงเวลาจะพบผ่านการใช้สื่อคำว่า เมตตา ในบทบริบทใช้สำหรับพรหมวิหาร อีกอย่างใช้เป็นหลักอภิปมัญญา ดังข้อความว่า “ จงละนิวรณ์ 5 ประการอันเป็นความเศร้าหมองแห่งจิต ทอนกำลังปัญญาแล้ว มีเมตตาจิตแผ่ไปตลอดทิศที่ 1 ... มีกรุณาจิต... มีมุทิตาจิต... มีอุเบกขาจิตแผ่ไปตลอดทิศที่ 1 ... ทิศที่ 2 ... ทิศที่ 3... ทิศที่ 4 ... ทิศเบื้องบน ทิศเบื้องล่าง ทิศเฉียง แผ่ไปตลอดโลกทั่วทุกหมู่เหล่าในที่ทุกสถานด้วยอุเบกขาจิตอันไพศาล เป็นมหัคคตะ ไม่มีขอบเขต ไม่มีเวรไม่มีความเบียดเบียนอยู่ (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 19 ข้อ 235 หน้า 176, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) การใช้พรหมวิหารในลักษณะที่เปลี่ยนแปลงความหมายไปตามลักษณะการพัฒนาย่อมละเอียดถึงหลักการที่ขยายความหมายจากวาทกรรมนั้นออกไปตามบริบท

3. วิถีปฏิบัติทางพระพุทธศาสนา (Practical Buddhism) สถานการณ์และปัจจัยทางสังคมและสัมพันธ์กับตัวบทรวมถึงการผลิตและบริโภคตัวบท เป็นการอธิบายความสัมพันธ์ระหว่างภาษา สื่อ และสังคมมีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกัน เพื่อให้เห็นภาพรวมของวาทกรรมว่าเป็นส่วนหนึ่งของสังคม ด้วยการวิเคราะห์วิถีปฏิบัติทางสังคมวัฒนธรรมให้เชื่อมโยงกันระหว่างตัวบทกับสังคม (อำนาจ ปักสาสุข, 2562) เป็นหรือนำเอาหลักธรรมมาใช้ในการสร้างหลักปฏิบัติทางสังคม ดังข้อความว่า “กุสบุตรพึงบำรุงสมณพราหมณ์ผู้เป็นทิศเบื้องบนด้วยจะสิ่งใด ก็ทำด้วยเมตตา จะพูดสิ่งใด ก็พูดด้วยเมตตา และจะคิดสิ่งใด ก็คิดด้วยเมตตา” (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 11 ข้อ 272 หน้า 216, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539 จากข้อปฏิบัติในสังคัลภมาณพที่นำเสนอข้อปฏิบัติระหว่างบุคคลต่อบุคคลกลายเป็นการยกระดับคุณธรรมให้สูงหรือพัฒนาขึ้นไปจนกลายเป็นหน้าที่และพันธะทางสังคมที่แต่ละบุคคลจะปฏิบัติต่อกัน

การออกแบบคำสอนทางพระพุทธศาสนาผ่านสื่อ TikTok เพื่อการบำบัดความทุกข์ทางด้านจิตใจในโลกยุคปัจจุบัน

ในปัจจุบันมีการออกแบบ Tiktok ให้สอดคล้องกับการบำบัดความทุกข์ทางด้านจิตใจ โดยมีแนวโน้มการอธิบายหลักพระพุทธศาสนา ดังนี้

1. การใช้ตัวบททางพระพุทธศาสนาผ่านสื่อเพื่อบำบัดความทุกข์ทางใจ ในมุมมองของพระพุทธศาสนา บริบทเรื่องความทุกข์ใจจะมาพร้อมกับมุมมองที่เกี่ยวข้องกับการค้นหาสาเหตุความทุกข์

เสียก่อน ซึ่งสาเหตุส่วนใหญ่จะเกี่ยวข้องกับความรัก ตัวตนที่ถูกทำให้เกิดผลทางด้านจิตใจเมื่อสิ่งนั้นเปลี่ยนแปลงหรือเกิดสถานะที่เปลี่ยนแปลงไม่เป็นไปตามที่ตนเองต้องการ จากข้อมูลนี้จึงนำไปสู่การค้นหาคำตอบในทางพระพุทธศาสนาที่จะใช้เพื่อเป็นการเรียนรู้ต่อเรื่องดังกล่าว โดยมีปรากฏในทางสื่อออนไลน์ ดังนี้

1.1 สื่อหลักธรรมที่เกี่ยวกับชีวิตประจำวัน สื่อออนไลน์ช่วยส่งเสริมการเผยแผ่ธรรมะและทำให้ผู้คนสามารถศึกษาและฝึกฝนธรรมะได้ในชีวิตประจำวันอย่างง่ายดาย (Chuenyot, S., & Singhapong, P., 2020) ในยุคปัจจุบันที่ผู้คนต้องเผชิญกับความกดดันและการแข่งขันอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ การฝึกสติ (Mindfulness) ได้กลายเป็นแนวทางหนึ่งที่ได้รับคามสนใจอย่างแพร่หลายในการจัดการความทุกข์ โดยมีการนำเสนอเทคนิคการปฏิบัติผ่านช่องทางดิจิทัล ทั้งในรูปแบบวิดีโอและบทความออนไลน์ที่แนะนำวิธีการฝึกสมาธิเพื่อลดความเครียด ผลการวิจัยชี้ให้เห็นว่าการฝึกสติผ่านแพลตฟอร์มออนไลน์สามารถช่วยลดความทุกข์และยกระดับความสุขในการดำเนินชีวิตได้อย่างมีนัยสำคัญ (Kabat-Zinn, J., 2015)

การนำเสนอเนื้อหาทางธรรมะในรูปแบบที่เข้าถึงง่ายกำลังได้รับความนิยมอย่างสูงบนแพลตฟอร์มออนไลน์ โดยมีการประยุกต์ใช้สื่อหลากหลายรูปแบบ ทั้งงานกราฟิก แอนิเมชัน และการ์ตูน เพื่อถ่ายทอดหลักธรรมให้สามารถเข้าถึงผู้คนทั่วไปได้ง่ายขึ้น จากผลการวิจัยพบว่า การสื่อสารธรรมะผ่านรูปแบบที่น่าสนใจเช่นนี้ ส่งผลในเชิงบวกต่อกระบวนการเรียนรู้และความเข้าใจในหลักคำสอนที่ลึกซึ้งมากขึ้น (Gorsuch, R. L., 2017)

1.2 สื่อตัวบทที่เป็นลักษณะกลุ่มเดียวกัน เป็นการรวมตัวของผู้สนใจในธรรมะบนพื้นที่ดิจิทัล ไม่ว่าจะเป็นกลุ่มสนทนาธรรมะใน Facebook หรือการจัดกิจกรรมปฏิบัติธรรมแบบออนไลน์ ได้กลายเป็นแหล่งรวมของผู้ที่มุ่งมั่นในการพัฒนาจิตใจ เปิดโอกาสให้สมาชิกได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์และให้กำลังใจซึ่งกันและกัน ส่งผลให้เกิดแรงผลักดันในการพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง การศึกษาวิจัยได้ยืนยันว่า เครือข่ายชุมชนออนไลน์เหล่านี้มีส่วนสำคัญในการส่งเสริมการเรียนรู้หลักธรรม พร้อมทั้งสร้างความสัมพันธ์อันแน่นแฟ้นระหว่างผู้ที่มีความสนใจร่วมกัน (Lim, S. S., & Putra, E., 2019)

การประยุกต์หลักธรรมเพื่อตอบสนองความท้าทายของคนรุ่นใหม่ ไม่ว่าจะเป็นความเครียดจากการทำงาน ความผิดหวัง หรือปัญหาทางจิตใจต่างๆ โดยผ่านการแนะนำของพระสงฆ์และนักเผยแผ่ธรรมะบนแพลตฟอร์มออนไลน์ ได้แสดงให้เห็นถึงความสามารถของหลักธรรมในการแก้ปัญหาชีวิตอย่างเป็นรูปธรรม ผลการวิจัยยืนยันว่าการนำหลักธรรมมาใช้จัดการกับปัญหาในชีวิตประจำวันสามารถลดทอนความทุกข์ของผู้คนได้อย่างชัดเจน (Chia, A., & Bellamy, L., 2021)

การเผยแผ่ธรรมะผ่านสื่อดิจิทัลได้กลายเป็นช่องทางสำคัญในการนำพาความสงบและปัญญาสู่สังคมร่วมสมัย ช่วยให้ผู้คนที่ฟุ้งทางใจและเครื่องมือในการพัฒนาจิตใจให้เข้มแข็งและสงบ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในยุคที่พฤติกรรมการใช้สื่อมีการเปลี่ยนแปลงอย่างมาก ดังจะเห็นได้จากความนิยมของแพลตฟอร์ม TikTok ในช่วง 2-3 ปีที่ผ่านมา โดยข้อมูลจากศูนย์วิจัยกสิกรไทย (2566) ระบุว่า TikTok มีผู้ใช้งานทั่วโลกมากกว่า 1 พันล้านคน ส่วนใหญ่เป็นกลุ่ม Gen Z และ Millennials ใช้เวลาเฉลี่ยถึง 89 นาทีต่อวัน และมีการแบ่งปันเนื้อหาเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพจิตและการพัฒนาตนเองเพิ่มขึ้นอย่างเห็นได้ชัด



2. การออกแบบวิถีปฏิบัติทางวาทกรรมคำสอนทางพระพุทธศาสนาเพื่อบำบัดความทุกข์ใจผ่าน tiktok เป็นการโยงกันทางความหมายจากหลักธรรมไปสู่ความหมายที่ถูกสื่อสารทางสังคม เช่น การใช้คำว่า เมตตาที่ระบุถึงความรักทั่วไป เพื่อให้คนเข้าใจว่าความรักจะพัฒนาได้ก็ต่อเมื่อได้ถูกอธิบายจากความรักพื้นฐานอื่นๆ ประกอบกัน กล่าวคือ การอธิบายเมตตาแบบพระพุทธเจ้า อาจต้องเริ่มจากการอธิบายความรักในสัตว์ ระหว่างมนุษย์ สามัญญะ จนถึงพระพุทธเจ้ากับสรรพสัตว์ แล้วนำมาเชื่อมโยงกัน โดยมีแนวทางการออกแบบเนื้อหาดังนี้

2.1 สื่อสารภาษาที่เข้าใจง่าย การเลือกใช้ภาษาที่เรียบง่าย ไม่เป็นทางการเกินไป เพื่อให้เนื้อหาเข้าถึงผู้คนได้หลากหลาย โดยเฉพาะผู้ที่อาจไม่คุ้นเคยกับธรรมะมาก่อน เน้นเผยแพร่คำสอนที่เข้าใจง่ายและจับต้องได้ในชีวิตประจำวัน เช่น การปล่อยวาง การฝึกสติ การอยู่กับปัจจุบัน (Chuenyot, S., & Singhapong, P. (2020))

TikTok มีการจำกัดความยาวของวิดีโอ ซึ่งเป็นข้อดีในการบีบเนื้อหาให้ตรงประเด็น การสอนธรรมะเพื่อบำบัดความทุกข์ควรอยู่ในรูปแบบที่สั้นและเข้าถึงใจผู้ชมภายในไม่กี่วินาที ตัวอย่างหัวข้อที่สามารถนำเสนอได้รวดเร็ว เช่น “การปล่อยวางอย่างไรในวันที่เจอปัญหา” หรือ “3 วิธีฝึกสติเพื่อช่วยบรรเทาความทุกข์ในชีวิตประจำวัน” โดยใช้เนื้อหาเชิงสิ่งที่เรียบง่าย ผ่านการเล่าเรื่องราวเกี่ยวกับคนที่สามารถฝ่าฟันความทุกข์ผ่านการปฏิบัติธรรม หรือการนำหลักธรรมมาใช้ในชีวิตประจำวัน เพื่อให้ผู้ชมรู้สึกว่ามีตัวตนและมีวิธีการแก้ปัญหาที่สามารถทำได้ ใช้การเล่าเรื่องเชิงบวกที่สื่อถึงการผ่านพ้นอุปสรรค เช่น การจัดการความรู้สึกเมื่อเจอความผิดหวัง หรือการรับมือกับความสูญเสีย ใช้ภาพและประสบการณ์การรับชมด้วยการใช้ดนตรีเบาๆ ที่ผ่อนคลาย รวมถึงภาพธรรมชาติหรือภาพที่มีความสงบ เช่น ภาพทะเล ภูเขา หรือภาพพระสงฆ์ปฏิบัติธรรม ซึ่งช่วยเสริมให้เนื้อหาดูน่าสนใจและมีผลในการบำบัดจิตใจการใช้ภาพที่ดูเรียบง่ายแต่มีพลัง สามารถสร้างบรรยากาศที่ส่งเสริมความสงบในใจให้กับผู้ชมได้

2.2 สื่อสารด้วยวาทกรรมที่ใช้ร่วมกัน เป็นการกำหนดการใช้แฮชแท็กเฉพาะเช่น #ธรรมะบำบัด #ธรรมะออนไลน์ #การฝึกสติ #การบำบัดจิตใจ ช่วยอำนวยความสะดวกให้ผู้ที่กำลังแสวงหาแนวทางบรรเทาความทุกข์สามารถค้นพบเนื้อหาธรรมะได้ง่ายขึ้น การนำเสนอธรรมะเพื่อบำบัดความทุกข์บน TikTok มีข้อดีหลายประการ คือ

ก. ขยายการเข้าถึง ด้วยความเป็นแพลตฟอร์มที่ได้รับความนิยมในทุกกลุ่มอายุ ทำให้หลักธรรมสามารถแพร่กระจายไปสู่ผู้คนได้อย่างกว้างขวาง

ข. เสริมสร้างสุขภาพจิต มีเนื้อหาที่มุ่งเน้นการเยียวยาจิตใจช่วยเพิ่มมุมมองเชิงบวกและทักษะในการจัดการความทุกข์

ค. สร้างเครือข่ายผู้ปฏิบัติธรรม การแบ่งปันธรรมะบน TikTok ก่อให้เกิดชุมชนที่คอยสนับสนุนการเรียนรู้และปฏิบัติธรรม ช่วยลดความรู้สึกโดดเดี่ยวเมื่อประสบปัญหา

การเผยแพร่ธรรมะผ่าน TikTok จึงเป็นการปรับการปฏิบัติธรรมให้เข้ากับวิถีชีวิตสมัยใหม่ที่เต็มไปด้วยความเร่งรีบและความกดดัน ทำให้คำสอนของพระพุทธองค์กลายเป็นเครื่องมือที่มีประสิทธิภาพในการดูแลและเยียวยาจิตใจของผู้คนในยุคปัจจุบัน

3. 2. การออกแบบวิถีปฏิบัติวิถีปฏิบัติทางสังคมวัฒนธรรมเพื่อบำบัดความทุกข์ใจผ่าน Tiktok เป็นการสื่อสารในแง่ของการใช้วิถีปฏิบัติทางสังคมวัฒนธรรม ด้วยการออกแบบในเชิงพัฒนา รูปแบบจิตอาสา หรือการออกไปช่วยคนอื่นบำบัดความทุกข์ใจไปพร้อมกัน โดยมีรูปแบบ ดังนี้

ก. การเข้าใจคำว่า จิตสาธารณะ จิตสาธารณะถือเป็นหนึ่งในคุณธรรมพื้นฐานที่ช่วยยกระดับจิตใจของมนุษย์ให้หลุดพ้นจากความเห็นแก่ตัว นำไปสู่การค้นพบความสุขที่แท้จริงผ่านการเป็นผู้ให้ สอดคล้องกับข้อความของพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) ที่ว่า "การให้เป็นความสุขอันประเสริฐ เพราะเป็นการละวางความยึดมั่นในตัวตน" (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2564) ดังนั้น การปลูกฝังจิตสาธารณะจึงเปรียบเสมือนการฝึกจิตให้เติบโตอย่างไร้ขอบเขต สามารถตระหนักถึงความสำคัญของการอุทิศตนเพื่อประโยชน์ส่วนรวม และสัมผัสถึงความสุขอันบริสุทธิ์ที่เกิดจากการเป็นผู้ให้

พุทธศาสนามีหลักธรรมที่เกื้อหนุนการเสริมสร้างจิตสาธารณะที่สำคัญสองประการ คือ พรหมวิหาร 4 และสังคหวัตถุ 4 (พระครูนิวศน์วิศิษฎ์, 2563) หลักธรรมเหล่านี้ชี้แนะให้มนุษย์ดำรงตนด้วยเมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา พร้อมทั้งฝึกฝนการให้ทาน การพูดจาไพเราะ การประพฤติตนให้เป็นประโยชน์ และการวางตนอย่างเสมอต้นเสมอปลาย

การนำหลักธรรมเหล่านี้มาประยุกต์ใช้จะช่วยขัดเกลาจิตใจให้ละเอียดอ่อน เปี่ยมด้วยความเมตตาและความปรารถนาดีต่อเพื่อนมนุษย์ เมื่อบุคคลพัฒนาจิตสาธารณะแล้ว จะเกิดการเปลี่ยนแปลงใน 2 ระดับ (สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์, 2565) คือ การเปลี่ยนแปลงภายใน ก่อเกิดความสุขจากการเป็นผู้ให้ ความปลื้มปิติจากการช่วยเหลือผู้อื่น และความสงบใจที่เกิดจากการลดละความเห็นแก่ตัว การเปลี่ยนแปลงภายนอก แสดงออกผ่านการกระทำที่เป็นประโยชน์ต่อส่วนรวม การมีน้ำใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ และการอุทิศตนเพื่อประโยชน์ของสังคม

ข. การบำบัดทุกข์ผ่านสื่อสังคมและธรรมะ เป็นกรณีศึกษาจาก TikTok HELP PEOPLE ในยุคดิจิทัลที่ความทุกข์มีความซับซ้อนและหลากหลายรูปแบบ การเยียวยาจิตใจผ่านสื่อสังคมออนไลน์กลายเป็นช่องทางสำคัญในการเข้าถึงผู้คน โดยเฉพาะแพลตฟอร์ม TikTok ที่ได้รับความนิยมอย่างสูงในปัจจุบัน กรณีศึกษาของช่อง HELP PEOPLE แสดงให้เห็นถึงพลังของการผานระหว่างหลักธรรมและสื่อสังคมในการบำบัดทุกข์อย่างมีประสิทธิภาพ

ช่อง HELP PEOPLE เริ่มต้นจากแนวคิดในการช่วยเหลือผู้ที่ประสบปัญหาทางทันตกรรม แต่ไม่มีทุนทรัพย์ในการรักษา การดำเนินงานของช่องไม่เพียงแต่มุ่งแก้ไขปัญหาด้านกายภาพ แต่ยังสอดแทรกหลักธรรมในการเยียวยาจิตใจผู้ที่กำลังประสบความทุกข์ (เมธี เชษฐวิสูตร, 2562)

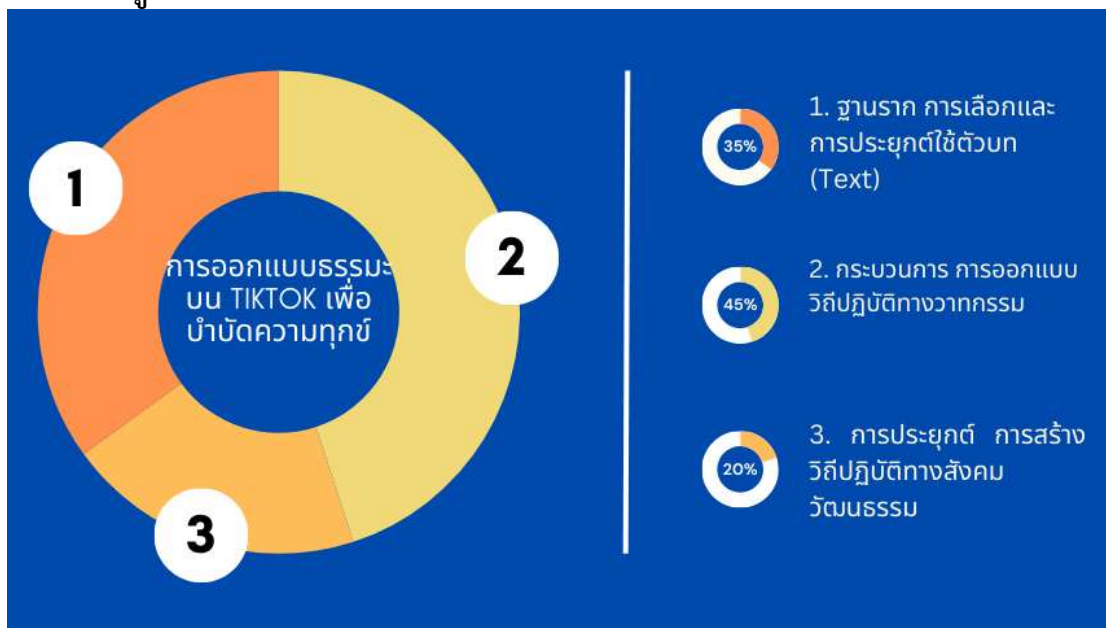
ช่อง HELP PEOPLE ได้นำหลักธรรมคำสอนทางพระพุทธศาสนาที่มุ่งเน้นการใช้ ความเมตตา และ การเสียสละ ในการบำบัดทุกข์และสร้างความสุขแก่ผู้คน โดยเฉพาะเมื่อเผยแพร่ผ่าน TikTok ซึ่งเป็นแพลตฟอร์มที่เข้าถึงคนหมู่มากอย่างรวดเร็ว ทำให้ผู้คนสามารถสัมผัสกับคุณค่าของความเมตตาและการเสียสละได้ง่ายยิ่งขึ้น หลักธรรมที่เกี่ยวข้องและสามารถนำไปใช้เพื่อบำบัดทุกข์ได้ ได้แก่พรหมวิหาร จากกรณีศึกษาทำให้เห็นว่า ธรรมะมีบทบาทสำคัญในการพัฒนาจิตสาธารณะในสังคมปัจจุบัน โดยเป็นหลักการทางจิตวิญญาณที่ช่วยส่งเสริมให้ผู้คนตระหนักถึงความเชื่อมโยงระหว่างตนเองกับผู้อื่น รวมถึงการเห็นคุณค่าของการให้และการมีเมตตา ซึ่งสามารถปลูกฝังให้เกิดสำนึกในความรับผิดชอบต่อสังคมได้อย่างยั่งยืน ในยุคที่ผู้คนมีแนวโน้มที่จะมุ่งเน้นการพึ่งพาตนเอง



มากขึ้น ธรรมชาติสามารถทำหน้าที่เชื่อมโยงระหว่างบุคคลและสังคมโดยการส่งเสริมความเอื้อเฟื้อและการเสียสละ

การนำหลักธรรมมาใช้ เช่น หลักพรหมวิหาร 4 (เมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา) ช่วยให้ผู้คนมีสำนึกในความเป็นมนุษย์ร่วมกันและเสริมสร้างจิตใจที่พร้อมจะช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ การมีจิตสาธารณะเช่นนี้จะสร้างประโยชน์ในมิติของการลดความขัดแย้งในสังคม ความเป็นเอกภาพ และพัฒนาให้เกิดสังคมที่มีความเข้าใจซึ่งกันและกัน

องค์ความรู้



ภาพ 1 การออกแบบธรรมะบน TikTok เพื่อบำบัดความทุกข์

การออกแบบธรรมะบน TikTok เพื่อบำบัดความทุกข์

1. ฐานราก การเลือกและการประยุกต์ใช้ตัวบท (Text) การคัดเลือกและตีความหลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับความทุกข์และการบำบัด โดยต้องปรับเนื้อหาให้สอดคล้องกับกลุ่มเป้าหมาย (พระภิกษุหรือฆราวาส)

2. กระบวนการ การออกแบบวิธีปฏิบัติทางวาทกรรม เป็นกระบวนการผลิตและกระจายตัวบท โดยใช้กลวิธีที่เหมาะสมกับแพลตฟอร์ม TikTok เพื่อให้เข้าถึงสังคมในขณะนั้น

3. การประยุกต์ การสร้างวิธีปฏิบัติทางสังคมวัฒนธรรม เป็นขั้นสูงสุดของการพัฒนา โดยเชื่อมโยงหลักธรรมกับการกระทำทางสังคม เพื่อยกระดับคุณธรรมให้กลายเป็นหน้าที่และพันธะทางสังคม และบำบัดทุกข์ในระดับส่วนรวม

สรุป

ในยุคปัจจุบันที่โลกเต็มไปด้วยความเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วและความท้าทายมากมาย ส่งผลให้ผู้คนต้องเผชิญกับความทุกข์ ความเครียด และความวิตกกังวลอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ แม้ว่าคำ

สอนทางพระพุทธศาสนายังคงเป็นแนวทางอันล้ำค่าในการบำบัดความทุกข์และพัฒนาจิตใจ แต่การเผยแผ่ธรรมะในปัจจุบันได้ปรับเปลี่ยนรูปแบบให้สอดคล้องกับพฤติกรรมการรับสื่อของคนยุคใหม่ โดยเฉพาะอย่างยิ่งผ่านสื่อสังคมออนไลน์อย่าง TikTok ซึ่งเป็นแพลตฟอร์มที่ได้รับความนิยมสูงและมีศักยภาพในการเข้าถึงกลุ่มคนรุ่นใหม่ การนำเสนอธรรมะผ่านสื่อดิจิทัลนี้ต้องรักษาสมดุลระหว่างการเข้าถึงผู้คนและการรักษาแก่นแท้ของพระธรรมคำสอน โดยการออกแบบคำสอนควรยึดหลักวาทกรรม 3 มิติ เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุด ขั้นแรกคือการเลือกใช้ "ตัวบท" ทางพระพุทธศาสนาที่เกี่ยวข้องกับความทุกข์และการบำบัดในชีวิตประจำวัน เช่น การฝึกสติ (Mindfulness) ขั้นต่อมาคือการสร้าง "วิถีปฏิบัติทางวาทกรรม" ด้วยการสื่อสารด้วยภาษาที่เข้าใจง่าย เนื้อหาสั้น กระชับ และตรงประเด็น เหมาะสมกับคุณลักษณะของ TikTok และสุดท้ายคือการสร้าง "วิถีปฏิบัติทางสังคมวัฒนธรรม" ด้วยการประยุกต์ใช้หลักธรรมเพื่อส่งเสริมจิตสาธารณะและการช่วยเหลือผู้อื่น เช่น การนำหลักพรหมวิหาร 4 มาใช้ การปรับการปฏิบัติธรรมให้เข้ากับวิถีชีวิตสมัยใหม่ผ่านสื่อ TikTok จึงเป็นเครื่องมือสำคัญที่ช่วยให้คำสอนของพระพุทธองค์สามารถดูแลและเยียวยาจิตใจของผู้คนในยุคดิจิทัลได้อย่างแท้จริง

เอกสารอ้างอิง

- พระครูนิวศน์วิศิษฎ์. (2563). การประยุกต์ใช้จิตสาธารณะของพุทธบริษัทตามหลักพุทธธรรม. *บัณฑิตศึกษาปริทรรศน์*, 8(2), 425-431.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- ธารทิพย์ มีจอม และคณะ. (2568). อิทธิพลของสื่อ TIKTOK ต่อมุมมองสุขภาพแบบองค์รวมในเด็กและเยาวชน. *วารสารการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมล้านนา*, 15(1), 163.
- เมธี เชื้อจรัส. (2562). สื่อสังคมออนไลน์กับการเผยแผ่พระพุทธศาสนา. *วารสารพุทธศาสตร์ศึกษา*, 10(2), 521-531.
- ศูนย์วิจัยกสิกรไทย. (2566). *พฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ของคนไทย ปี 2566*. สืบค้นเมื่อวันที่ 31 ตุลาคม 2566, จาก <https://www.kasikornresearch.com/>
- อำนาจ ปักษาสุข. (2562). วาทกรรมเกี่ยวกับบุญในสื่อสาธารณะ. *วิทยานิพนธ์อักษรศาสตร์ดุสิต* บัณฑิต สาขาวิชาภาษาไทย. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- Chia, A., & Bellamy, L. (2021). Digital Religion and the Everyday: Coping Mechanisms in Modern Buddhism. *Journal of Contemporary Buddhism*, 20(3), 320-345.
- Chuenyot, S., & Singhapong, P. (2020). Digital Religion and Thai Buddhism: An Emerging Framework for Online Buddhist Communities. *Asian Social Science*, 16(6), 1-11.
- Douglas E. Cowan, Jeffrey K. Hadden. (20014). Virtually Religious: New Religious Movement and the World Wide Web. *The Oxford Handbook of New Religious Movements*. edited by James R. Lewis, (Oxford: Oxford University Press.
- Gorsuch, R. L. (2017). Teaching Religion and Spirituality through Visuals: An Overview



and Evaluation. *Journal of Religious Education*, 65(1), 35-47.

Kabat-Zinn, J. (2015). Mindfulness meditation: A pathway to wellbeing and recovery. *Journal of Happiness Studies*, 15(1), 1-19.

Lim, S. S., & Putra, E. (2019). Social support and online Buddhist communities: Developing Buddhist identity through social media. *Journal of Buddhism Studies*, 28(2), 1-20.

