

แนวทางการพัฒนาคนรุ่นใหม่ของสังคมด้วยหลักพุทธธรรม

Guidelines for Developing the New Generation of Society Using Buddhist Principles

ทรงเกียรติ เม่นสุวรรณ¹ และพระมหานคร วชิรเมธี (แก้วบุตรดี)²

Songkiet Mensuwan and PhramahaNakhorn Wachiramethi (Kaewbutdee)

Received: August 24, 2025

Revised: August 30, 2025

Accepted: August 31, 2025

บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาแนวทางการพัฒนาคนรุ่นใหม่ด้วยหลักพุทธธรรม จากการศึกษาพบว่า ควรมีการพัฒนาใน 4 ด้านสำคัญ คือ 1) ด้านการปลูกฝังคุณธรรม จริยธรรม การอบรมคุณธรรมจริยธรรม การเป็นต้นแบบในการประพฤติปฏิบัติตนให้เป็นไปในแนวทางที่ถูกต้องเหมาะสม 2) ด้านการพัฒนาจิตใจและเสริมสร้างสติปัญญา การฝึกสติ สมาธิ ด้วยการปฏิบัติธรรมอย่างต่อเนื่อง และศึกษาหลักธรรมคำสอนของพระพุทธศาสนาอย่างสม่ำเสมอ ควบคู่กันไป 3) ด้านการผสมผสานเทคโนโลยีกับหลักพุทธธรรม พัฒนา Application ด้านพุทธธรรม มุ่งศึกษาค้นคว้าหาความรู้ต่าง ๆ และทั้งทางธรรม-ทางโลก มุ่งศึกษาพระไตรปิฎกและธรรมะทางสื่อออนไลน์เพื่อเป็นวิชาชีวิตเป็นประโยชน์ทั้งต่อตนและสังคม และ 4) ด้านการประยุกต์พุทธธรรมในชีวิตประจำวันและการทำงานประยุกต์ใช้หลักธรรมในชีวิตประจำวันเพิ่มทักษะการพูด การฟัง การสื่อสาร การให้เกียรติ และเห็นใจผู้อื่น

คำสำคัญ: แนวทางการพัฒนา, คนรุ่นใหม่, พุทธธรรม

¹ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

Corresponding author, e-mail: Poropor302@gmail.com, Tel. 081-3535600 (ผู้เขียนหลัก)

Abstract

This academic article aimed to study guidelines for developing the new generation using Buddhadhamma. The study found that development should be undertaken in four key areas: 1) in terms of cultivating morality and ethics, it involved training in morality and ethics, acting as a role model in behaving in a correct and appropriate way; 2) in the aspect of mental development and enhancing intelligence, it involved practicing mindfulness and meditation through continuous practice of Dhamma and studying the teachings of Buddhism regularly; 3) in terms of integrating technology with Buddhadhamma, the application has been developed to support the study and research of various knowledge, both religious and secular, focusing on the study of Tipitaka and Dhamma via online media as a life skill that was beneficial to both oneself and society; and 4) in the aspect of applying Buddhadhamma in daily life and work, it involved applying Buddhist principles in daily life to improve skills in speaking, listening, communication, honor, and empathy for others.

Keywords: development guidelines, new generation, Buddhadhamma

บทนำ

พระพุทธศาสนากล่าวถึงการพัฒนาตัวบุคคล ไม่ว่าจะเกี่ยวข้องกับศาสตร์สาขาใดก็ตาม บุคคลนั้นควรเป็นผู้มีคุณลักษณะความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ คือเป็นผู้ที่มีความถึงพร้อมด้วยความรู้และความประพฤติ ด้วยการงดเว้นจากการทำความชั่ว ทำความดีให้ถึงที่สุดและทำจิตใจให้บริสุทธิ์ ผ่านการทำให้เป็นประโยชน์ตนและสังคม มีสติปัญญาแก้ปัญหาของตนเองและสังคมให้เกิดความสงบสันติสุขได้ ฝึกฝนอบรมจิตใจตนเองให้อยู่เหนือปัญหาทั้งทางโลกและทางธรรม (อานาจ บัวศิริ, 2561) คนรุ่นใหม่ (คนรุ่น Gen-Z) ถือเป็นช่วงวัยที่เป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาประเทศ ปัจจุบันสภาพสังคมมีบริบทที่เปลี่ยนแปลงไป จึงทำให้คนรุ่นใหม่มีแนวโน้มจะเกิดทัศนคติที่ไม่ดี เมื่อได้รับข่าวสารเชิงลบด้านพระพุทธศาสนาได้อย่างรวดเร็ว เช่น ข่าวในเชิงลบเกี่ยวกับพระสงฆ์ที่เกิดขึ้นอยู่บ่อย ๆ ทำให้สถาบันศาสนาได้รับผลกระทบ อาจก่อให้เกิดทัศนคติที่ไม่ดีต่อพระพุทธศาสนา คนรุ่นใหม่จะชอบให้ความสำคัญแต่ตัวเองเป็นหลักความสนใจในการเข้าถึงพระพุทธศาสนาอย่างจริงจังจะมีน้อยกว่าคนรุ่นที่ผ่านมามีสิ่งเร้าทางสังคม เศรษฐกิจ การเมือง และเทคโนโลยี จึงทำให้

วิถีชีวิตของคนรุ่นใหม่ไม่ได้ผูกพันกับพระพุทธศาสนาอย่างคนไทยรุ่นก่อนหน้า (วสิฐพัชร วาฤทธิ และคณะ, 2557) พุทธธรรม มีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการพัฒนาคนรุ่นใหม่ในสังคมไทย มีบทบาทสำคัญในการกำหนดคุณค่า จริยธรรม และเข็มทิศทางศีลธรรมของคนรุ่นใหม่

ประการแรก พุทธธรรมสอนหลักการสำคัญ เช่น ความเห็นอกเห็นใจ การมีสติ และการไม่ใช้ความรุนแรง คำสอนเหล่านี้ปลูกฝังความรู้สึกเห็นอกเห็นใจและความเข้าใจในเยาวชน ส่งเสริมความสัมพันธ์ที่ปรองดองและการอยู่ร่วมกันอย่างสันติภายในชุมชน

นอกจากนี้ การฝึกสมาธิซึ่งหยั่งรากลึกในพุทธธรรมยังช่วยให้คนรุ่นใหม่พัฒนาความสงบภายใน ความยืดหยุ่นทางอารมณ์ และความชัดเจนของจิตใจ สิ่งนี้ช่วยให้พวกเขาสามารถรับมือกับความท้าทายของชีวิตยุคใหม่ด้วยความใจเย็นและมีความมุ่งมั่น ซึ่งท้ายที่สุดจะนำไปสู่การเติบโตและความเป็นอยู่ที่ดีส่วนบุคคล

นอกจากนี้ พุทธธรรมยังเน้นการปลูกฝังปัญญาและความเข้าใจในธรรมชาติของความทุกข์ ความตระหนักรู้นี้กระตุ้นให้คนรุ่นใหม่ตั้งคำถามกับบรรทัดฐานทางสังคม แสวงหาความรู้ และพัฒนาทักษะการคิดอย่างมีวิจารณญาณ ช่วยให้พวกเขาสามารถตัดสินใจอย่างรอบรู้และมีส่วนสนับสนุนความก้าวหน้าและการพัฒนาของสังคมไทยในทางบวก การพัฒนาคนรุ่นใหม่ในสังคมไทย มุ่งเน้นการสร้างทักษะจำเป็นแห่งศตวรรษที่ 21 เช่น การคิดวิเคราะห์ การแก้ปัญหา และการทำงานร่วมกับผู้อื่น ควบคู่กับการส่งเสริมทักษะด้านภาษา เทคโนโลยี และทักษะชีวิตที่จำเป็น นอกจากนี้ ยังต้องสร้างพื้นที่ปลอดภัยให้คนรุ่นใหม่ได้แสดงความคิดเห็นอย่างอิสระและมีส่วนร่วมในการแก้ปัญหา สังคม รวมถึงการส่งเสริมสุขภาพจิต การวางแผนชีวิต และการให้โอกาสในการเข้าถึงทรัพยากรและการเรียนรู้ เพื่อให้พวกเขาสามารถเติบโตอย่างมีศักยภาพและพร้อมรับมือกับความท้าทายในอนาคตได้

นอกจากนี้ พุทธธรรมยังส่งเสริมพฤติกรรมที่มีจริยธรรมและเป็นพลเมืองที่มีความรับผิดชอบ ส่งเสริมให้บุคคลดำเนินชีวิตอย่างมีคุณธรรม ฝึกฝนความมีน้ำใจ และมีส่วนร่วมในการแสดงความเมตตาและการบริการผู้อื่น ด้วยการทำให้ค่านิยมเหล่านี้กลายเป็นภายใน คนรุ่นใหม่จะมีจิตสำนึกต่อสังคมและมีส่วนร่วมอย่างแข็งขันในการสร้างสังคมที่มีความเห็นอกเห็นใจและมีส่วนร่วมมากขึ้น

แนวคิดเกี่ยวกับ Generation Z หรือ “Gen-Z”

Generation Z หรือ “Gen-Z” เกิดหลังปี พ.ศ. 2540 เติบโตมากับสังคมดิจิทัล และ Social Media เพียบพร้อม เทคโนโลยีทันสมัยและแพร่หลาย (Grail Research, 2011) รวมถึง

องค์ความรู้เพียงกระดิกนิ้ว ทำให้มีตัวเลือกมากมาย และเป็นคนกลุ่มที่เรียกว่ายัง “สับสน” และชอบตั้งคำถาม รักตัวเอง ต้องการความห่วงใย เชื่อง่าย เปลี่ยนเร็ว ปังเจกบุคคล ยึดติดกับเทคโนโลยีและความรวดเร็ว ใจร้อน ไม่เคยชินกับการรอคอย มองความต้องการของตนเองเป็นใหญ่ และยังเป็นคนที่อ่อนต่อโลกในแง่ของการทำงาน แต่ก็เป็กลุ่มที่หลาย ๆ องค์กรพยายามส่งเสริมให้เป็นกำลังสำคัญในอนาคต และคาดหวังกับคนกลุ่มนี้มากที่สุด ที่ผ่านมามีองค์กรต่าง ๆ จึงมักมีการปรับตัวเพื่อรองรับ Gen-Z อาทิ การให้พื้นที่และโอกาสในการแสดงความคิดเห็น ส่งเสริมการใช้เทคโนโลยีในองค์กร สร้างระบบงานที่ยืดหยุ่น ใช้ระบบความสำเร็จที่พิจารณาจากผลงาน ไม่ใช่ลำดับความอาวุโส และมีการสื่อสารในองค์กรโดยใช้ช่องทาง Social Network มากขึ้น ปกติคน Gen-Z มักเชื่อมั่นคน Gen-Y เพราะด้วยวัยที่ยังพอจะคุยกันรู้เรื่อง (บ้าง) มากกว่า คน Gen-B และ Gen-X ที่ถูกมองว่าอยู่คนละโลก และอย่างที่บอกว่าคุณ Gen-Z มีความขัดแย้งในทุกอย่างสูง มีคำถามที่ต้องการคำตอบมากมาย เพราะส่วนหนึ่งคือการต้องการความเอาใจใส่ ปกป้อง ให้ความสำคัญ เพราะยังเป็นต้นอ่อนของวัยทำงานที่คนทุก Gen ต้องคอยประคับประคองไม่ให้เผชิญปัญหาและความกดดันที่มากเกินไป เพราะเขาจะจากองค์กรไปอย่างรวดเร็ว จนคนกลุ่มนี้ถูกมองว่าเป็น “มนุษย์หลายงาน” ดังนั้นหากเห็นแว่วว่าปั้นได้ก็อย่าเพิ่งไปตัดสินว่าเขาเป็นอย่างไร ให้ทำงาน ให้แสดงออก และให้เกิดความสุขในการทำงาน เพราะคน Gen นี้คืออนาคตของทุกองค์กร การพัฒนาคนรุ่นใหม่ (รุ่น Gen-Z) คือ วัยของเด็ก ในระหว่างช่วงอายุ 10-24 ปี ซึ่งเรียกได้ว่าเป็นวัยที่อยู่ในช่วงวัยรุ่นจนถึงวัยผู้ใหญ่ตอนต้น คำว่า วัยรุ่น แปลว่า การเจริญเติบโตไปสู่วุฒิภาวะและส่วนใหญ่วัยรุ่นอยู่ในช่วงอายุ 10-20 ปี โดยแบ่งออกเป็น 3 ช่วง ดังนี้ (1) วัยแรกรุ่น อายุ 10-13 ปี เป็นช่วงการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย (2) วัยรุ่นตอนกลาง อายุ 14-16 ปี เป็นช่วงที่ยอมรับการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย (3) วัยรุ่นตอนปลาย อายุ 17-20 ปี เป็นช่วงวัยที่กำลังฝึกฝนอาชีพและในวัยผู้ใหญ่ตอนต้น (อายุ 18-35 ปี) บุคคลวัยนี้จะเริ่มมีพฤติกรรมที่แน่นอนขึ้น จะมีอารมณ์และความมั่นคงทางจิตใจเพราะเป็นวัยที่มีหน้าที่และความรับผิดชอบเพิ่มมากขึ้น และการเริ่มสร้างพื้นฐานในชีวิตในการทำงาน มีคู่ครอง มีบุตร เป็นต้น (วัชรภรณ์ พรหมมัน, 2563)

การเสริมสร้างคุณธรรมและจริยธรรมในคนรุ่นใหม่

1. ด้านการปลูกฝังคุณธรรมจริยธรรม

การส่งเสริมคุณธรรมและจริยธรรมเป็นสิ่งสำคัญในการสร้างสังคมที่มีความสามัคคีและยุติธรรม ต่อไปนี้เป็นวิธีส่งเสริมคุณธรรมและจริยธรรม:

1) การศึกษา ส่งเสริมการศึกษาด้านคุณธรรมและจริยธรรมในทุกระดับตั้งแต่โรงเรียนไปจนถึงสถานที่ทำงาน สอนค่านิยมต่าง ๆ เช่น ความซื่อสัตย์ ความเคารพ ความเห็นอกเห็นใจ และความรับผิดชอบ

2) นำโดยตัวอย่าง เป็นแบบอย่างที่ดีด้วยการปฏิบัติตามคุณธรรมและจริยธรรมที่ดีในชีวิตของตนเอง การกระทำและพฤติกรรมของคุณสามารถสร้างแรงบันดาลใจให้ผู้อื่นทำเช่นเดียวกันได้

3) ส่งเสริมการคิดอย่างมีวิจารณญาณ ส่งเสริมสภาพแวดล้อมที่ส่งเสริมการคิดอย่างมีวิจารณญาณและการตัดสินใจอย่างมีจริยธรรม ช่วยให้บุคคลเข้าใจผลที่ตามมาจากการกระทำของตนและผลกระทบที่พวกเขามีต่อผู้อื่น

4) ส่งเสริมความเห็นอกเห็นใจและความเห็นอกเห็นใจ ส่งเสริมให้บุคคลพัฒนาความเห็นอกเห็นใจและความเห็นอกเห็นใจต่อผู้อื่น สอนความสำคัญของการทำความเข้าใจและการเคารพมุมมองและวัฒนธรรมที่แตกต่างกัน

5) ส่งเสริมความเป็นผู้นำที่มีจริยธรรม ส่งเสริมความเป็นผู้นำที่มีจริยธรรมในทุกด้านของสังคม รวมถึงการเมือง ธุรกิจ และองค์กรชุมชน สนับสนุนผู้นำที่แสดงให้เห็นถึงความซื่อสัตย์ ความโปร่งใส และความรับผิดชอบ

6) ส่งเสริมชุมชนที่สนับสนุน สร้างชุมชนที่สนับสนุนซึ่งบุคคลต่าง ๆ รู้สึกปลอดภัยที่จะหารือเกี่ยวกับประเด็นขัดแย้งทางจริยธรรมและขอคำแนะนำ ส่งเสริมการเจรจาอย่างเปิดเผยและจัดหาทรัพยากรสำหรับการตัดสินใจอย่างมีจริยธรรม

การส่งเสริมคุณธรรมและจริยธรรมเป็นกระบวนการต่อเนื่องที่ต้องใช้ความพยายามร่วมกันด้วยการปลูกฝังค่านิยมเหล่านี้ในตัวเองและผู้อื่น เราจะสามารถมีส่วนร่วมในโลกที่มีจริยธรรมและมีความเห็นอกเห็นใจมากขึ้น

การสอนและแนะนำคุณธรรมทางพระพุทธศาสนา

ณ ปัจจุบันมีช่องทางการสอนพระพุทธศาสนาด้วยเครือข่ายอินเทอร์เน็ต (Internet) ทั่วโลก ทั้งนี้การเผยแผ่พระพุทธศาสนาต้องอาศัยสื่อทางสารสนเทศโดยเฉพาะทาง เอกสาร หนังสือ คัมภีร์ ต่าง ๆ ยังจำเป็น เพราะเป็นการเก็บรวบรวมข้อมูลหลักคำสอนในทางพระพุทธศาสนาไว้ และสามารถนำมาผลิตเผยแพร่ได้อย่างสะดวกและกว้างขวางมากยิ่งขึ้น

การเผยแผ่พระพุทธศาสนาทางอินเทอร์เน็ตเข้าถึงคนได้เป็นจำนวนมาก แต่ประชาชนบางส่วนยังมองพระสงฆ์ที่มีหน้าที่เกี่ยวกับการใช้อินเทอร์เน็ตเหมาะสมหรือไม่ หรือใช้อินเทอร์เน็ตในทางที่เหมาะสมหรือไม่ เพราะอาจจะไม่ใช้ในการจัดทำเนื้อหาทางหลักคำสอนในทาง

พระพุทธศาสนาอย่างเดียว เพราะมีข่าวการใช้อินเทอร์เน็ตของพระสงฆ์ไปในทางเสียหาย ทำให้พระพุทธศาสนาเกิดความมัวหมอง หากไม่มีกฎระเบียบในการใช้อินเทอร์เน็ตก็จะก่อให้เกิดความเสียหายได้ ฉะนั้นการเผยแพร่พระพุทธศาสนาในทางอินเทอร์เน็ตเข้าถึงผู้คนได้ง่าย และศึกษาหลักธรรมได้ตลอดเวลา จึงเป็นประโยชน์ต่อพระสงฆ์ และผู้เผยแพร่พระพุทธศาสนาถ้าใช้อย่างถูกต้อง ถูกวิธี

เมื่อเป็นเช่นนี้ การนำเทคโนโลยีมาใช้เป็นเครื่องมือให้เกิดประโยชน์ในการเผยแพร่พระพุทธศาสนา เพราะหากจะใช้วิธีการเผยแพร่พุทธศาสนาแบบเดิมอาจเข้าไม่ถึงสังคมยุคใหม่หรือคนรุ่นใหม่ก็เป็นได้ เพราะสังคมสมัยปัจจุบัน ประชาชนไม่ค่อยมีเวลาไปปฏิบัติธรรม ฟังเทศน์หรือศึกษาพระธรรมคำสอนที่วัดเหมือนสมัยอดีตที่ผ่านมา การเผยแพร่พระธรรมคำสอนผ่านสื่ออินเทอร์เน็ต จึงเป็นอีกทางเลือกหนึ่งที่สามารถทำให้เข้าถึงประชาชนได้ง่ายและกว้างขวางมากที่สุด ไม่จำกัดเวลา และสถานที่ ผู้ใช้อยู่ที่ไหนเวลาใดก็สามารถที่จะเข้าไปศึกษาพระธรรมคำสอนได้ตลอดเวลา ไม่ว่าจะเป็นที่ทำงาน ที่บ้าน หรืออยู่ในต่างประเทศก็ตาม

ทำให้เห็นว่า เทคโนโลยีสารสนเทศ จึงเป็นเครื่องมือสำคัญในการเข้าถึงและเผยแพร่พระพุทธศาสนา ให้กว้างขวางไปทั่วโลก ภายใต้บริบทและแนวโน้มของประชากรโลกที่จะใช้ชีวิตในโลกออนไลน์ หรืออินเทอร์เน็ตเพิ่มมากขึ้นอย่างต่อเนื่อง ผ่านเครื่องมือต่าง ๆ ทั้งเครื่องคอมพิวเตอร์ และโทรศัพท์เคลื่อนที่ ประเทศไทยควรใช้เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสารหลักธรรมคำสอนในทางพระพุทธศาสนา ให้พระพุทธศาสนาเป็นศูนย์กลางพระพุทธศาสนาโลก

สรุปได้ว่า การสอนและการแนะนำคุณธรรมให้กับคนรุ่นใหม่ นอกจากใช้วิธีการเผยแพร่พระพุทธศาสนาแบบเดิม คือการสอน การแนะนำ จากตัวบุคคล หนังสือ หรือสิ่งพิมพ์ต่าง ๆ แล้วในยุคปัจจุบันต้องอาศัยเครือข่ายอินเทอร์เน็ต (Internet) ที่สามารถเผยแพร่ และเข้าถึงคนทั่วโลกได้อย่างรวดเร็ว เป็นช่องทางสำคัญในการเผยแพร่พระพุทธศาสนา โดยเฉพาะเยาวชน คนรุ่นใหม่ โดยการสร้างสื่อการสอน การจัดทำเนื้อหาสาระ หลักคำสอน ให้เข้าถึงได้ง่าย เป็นที่น่าสนใจ และสามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้ แต่ทั้งนี้ต้องบิดเบือนพระธรรมคำสอนในทางพระพุทธศาสนาตามพระไตรปิฎก เพื่อให้เป็นคำสอนที่แท้จริง มีผลต่อผู้ปฏิบัติ และเป็นสมบัติล้ำค่าของพระพุทธศาสนาต่อไป

2. ด้านการพัฒนาจิตใจและเสริมสร้างสติปัญญาด้วยการปฏิบัติธรรม

การปฏิบัติธรรม หากพิจารณาอย่างผิวเผินอาจจะรู้สึกว่าเป็นคำที่เข้าใจและอธิบาย ได้ อย่างง่าย แต่พอจะอธิบายให้คนอื่นได้รู้และเข้าใจกลับเป็นเรื่องยาก ในประเด็นนี้ ผู้ศึกษาสามารถพิจารณาได้ 2 ข้อ คือ ข้อที่หนึ่งพิจารณาตามคำศัพท์หรือรูปศัพท์ทางไวยากรณ์บาลี ได้แก่คำศัพท์ ภาษาบาลีว่า ปฏิบัติ แปลว่า การถึง, การถึงเฉพาะ, การดำเนิน, การทำ, การปฏิบัติ, ความปฏิบัติ,

ข้อปฏิบัติ, ความประพฤติ (พันตรี ป. หลงสมบุรณ์ (ประยุทธ์ หลงสมบุรณ์), 2540) ข้อที่สอง พิจารณาตามนักปราชญ์ทาง พุทธศาสนา ท่านพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต) ได้กล่าวถึงการ ปฏิบัติธรรมก็คือการนำเอาธรรม มาใช้ในการดำเนินชีวิต หรือเอามาช่วยให้การดำเนินชีวิตเป็นไป อย่างถูกต้อง ดังนั้น การปฏิบัติธรรม จึงมีความหมายได้ 2 ประการ คือ 1) การปฏิบัติธรรมใน ความหมายแบบกว้าง หมายถึงการนำเอาธรรมาปฏิบัติหรือการทำ กิจทำหน้าที่ให้ถูกต้อง ให้เป็น ประโยชน์แก่ชีวิต 2) การปฏิบัติธรรมในความหมายแบบแคบ หมายถึงการปลีกตัวไปทำกรรมฐาน หรือไปบำเพ็ญสมาธิ ด้วยวิธีเจริญจิตภาวนา (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต, 2566) เพื่อให้เกิด ความรู้ความเข้าใจในเรื่องการปฏิบัติธรรมมากขึ้น จึงเห็นควรพิจารณาอีกคำ หนึ่งคือคำว่า ปฏิบัติ หมายถึงความประพฤติหรือการกระทำ (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), 2546) ซึ่งในที่นี้หมายถึงเอา การกระทำทางกาย การกระทำทางวาจา และการกระทำทางใจ ให้พร้อมเป็น หนึ่งเดียว โดยถือตาม กรอบแห่งหลักกรรม 3 คือกายกรรม วจีกรรม มโนกรรม และมีคำอธิบายดังนี้ (1) การกระทำทาง กาย หมายถึงการยืน เดิน นั่ง นอนอย่างมีสติ ด้วยการขยับเยื้องคลื่อน ไหวช้า ๆ (เหมือนคนถือ ประคองน้ำเต็มแก้วระวังไม่ให้น้ำหก) ด้วยการมีสติระลึกถึงทุกกิริยาอาการ (2) การกระทำทางวาจา หมายถึงพูดในใจ สาธยาย บริกรรมอย่างถูกต้อง หมายถึงจิตของ ผู้ปฏิบัติต้องพูด สาธยายหรือ บริกรรมอยู่ในคำใดคำหนึ่งโดยเฉพาะ ให้ตรงกับสภาวะธรรมปัจจุบันที่ ปรากฏตามความเป็นจริง (3) การกระทำทางใจ หมายถึงการใช้จิตใจไปใส่ใจ (โยนิโสมนสิการ) รู้สภาวะธรรมอย่างเป็นระบบ ซึ่ง เป็นการระลึกถึงรู้สภาวะธรรมโดยใช้จิตใจเป็นองค์กำหนดรูป (พระครูปลัดสัมพิพัฒนธรรมอาจารย์ (นิรันดร์), 2559) การปฏิบัติธรรมจึงเป็นการกระทำทางกาย การกระทำทางวาจา และการกระทำ ทางใจ เพื่อ ความสงบทางจิตใจ ไม่ใช่เพียงแค่พูด คิดหรือนึกถึงธรรมะต่าง ๆ ที่ได้ศึกษาเล่าเรียนมา ความสำคัญของการปฏิบัติธรรม การปฏิบัติธรรมในพุทธศาสนาถือว่าเป็นแนวทางหนึ่งสำหรับการ เข้าถึงธรรม เพราะผู้ปฏิบัติธรรมก็จะได้ทราบหลักการ วิธีการ กระบวนการ ลำดับและขั้นตอนของ การกระทำและการปฏิบัติ ซึ่งรวมลงในคำว่าปฏิบัติธรรม เมื่อว่าโดยหลักการแล้วการปฏิบัติ ธรรมมีความสำคัญอยู่ 2 ประการ คือ 1) ความสำคัญของการปฏิบัติธรรมในด้านการพัฒนาตน ประการแรกเป็นความสำคัญในด้านการพัฒนาตน ซึ่งคำว่า ตน เป็นสิ่งสำคัญที่สุดเพราะ หมายถึง ตัวตนของคนผู้ปฏิบัติธรรม หากการปฏิบัติมีความก้าวหน้าก็จะเป็นเหตุปัจจัยให้ผู้ปฏิบัติ ธรรมมีกาย วาจา และจิตใจมีความเจริญขึ้นไปตามลำดับ เมื่อมีความเจริญก็จะไปตรงกับศัพท์วิชาการ ทางพุทธ ศาสนาว่า ภาวนา ซึ่งหมายถึงการเจริญ การฝึกอบรมหรือการพัฒนาใน 4 ด้าน ได้แก่ (1) การพัฒนา ทางด้านกายภาพ (กายภาวนา – Physical Development) คือการกำหนด สติระลึกถึงเท่าทัน อารมณ์ภายนอก ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสที่เข้ามากระทบทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ในระหว่าง

การปฏิบัติธรรม ซึ่งเป็นกระบวนการฝึกอบรมร่างกายให้รู้จักติดต่อกับสิ่งภายนอก ด้วยดี และปฏิบัติต่อสิ่งภายนอกเหล่านั้นในทางที่เป็นคุณ ไม่ให้เกิดโทษ ให้กุศลธรรมคือสติปัญญา เจริญอกงาม และกำจัดอกุศลธรรม ได้แก่ ความโลภ ความโกรธ ความหลงให้เสื่อมสูญไป สำหรับ จุดหมายของการพัฒนาในข้อนี้คือการทำให้บุคคลได้รู้จักวิธีการเกี่ยวข้องกับอารมณ์ภายนอกทั้ง 5 ได้ อย่างมีสติ ระลึกรู้เท่าทันตามความเป็นจริงอย่างถูกต้องเหมาะสม และเป็นคุณประโยชน์ต่อการพัฒนา ชีวิตให้เจริญก้าวหน้าสูงขึ้น (2) การพัฒนาทางด้านศีลหรือศีลธรรม (Moral Development) คือการปฏิบัติธรรมด้วย การยืน การเดิน การนั่ง การนอน การดื่ม การกิน การคิด ฯลฯ อย่างมีสติ เคลื่อนไหวช้า ๆ ในขณะที่ ปฏิบัติร่วมกับคนอื่นอยู่ เป็นกระบวนการฝึกอบรมบุคคลให้มีศีลคือมีความเป็นปกติทางกาย ให้ตั้งอยู่ในระเบียบวินัย ไม่เบียดเบียนตน หรือก่อความเดือดร้อนเสียหายแก่บุคคลอื่น สามารถใช้ชีวิตอยู่ ร่วมกับบุคคลอื่นได้เป็นอย่างดี และมีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่แก่บุคคลอื่นอยู่เสมอ ๆ (3) การพัฒนาทางด้านจิตใจหรือด้านอารมณ์ (Spiritual or Emotion Development) คือการกำหนดสติระลึกอารมณ์ที่เกิดขึ้นกับจิตใจ ทั้งอารมณ์ราคะ โทสะ โมหะ ตามความเป็นจริง เป็นความพยายามที่จะฝึกฝนอบรมจิตใจให้เข้มแข็งให้มีความมั่นคง และมีความเจริญอกงามด้วย

การพัฒนาจิตใจและเสริมสร้างสติปัญญาผ่านการปฏิบัติธรรมเป็นแนวทางที่มีประสิทธิภาพในการสร้างความสุขภายในและการดำเนินชีวิตอย่างมีสติในสังคมปัจจุบัน หลักการสำคัญที่สามารถนำมาปรับใช้ได้แก่

1) การฝึกสติและสมาธิ

การฝึกสติและสมาธิเป็นพื้นฐานของการพัฒนาจิตใจ โดยการเจริญสติปัญญาฐานสี่ เช่น การเจริญสติในอิริยาบถต่าง ๆ (ยืน เดิน นั่ง นอน) ช่วยให้จิตใจสงบและมีสมาธิ ซึ่งเป็นการเสริมสร้างสติปัญญาและภูมิคุ้มกันทางจิตใจ

2) การปฏิบัติธรรมตามหลักไตรสิกขา

การปฏิบัติธรรมตามหลักไตรสิกขา ได้แก่ ศีล สมาธิ ปัญญา ช่วยให้ผู้นับปฏิบัติมีความรู้ความเข้าใจในธรรมะ สามารถนำไปใช้ในการชีวิตประจำวันได้อย่างมีสติและมีคุณธรรม

3) การประยุกต์ใช้หลักธรรมในชีวิตประจำวัน

การนำหลักธรรมมาใช้ในการชีวิตประจำวัน เช่น การมีสติในการทำงาน การมีความรับผิดชอบ และการมีเมตตาต่อผู้อื่น ช่วยเสริมสร้างจิตใจที่เข้มแข็งและปัญญาที่เฉียบแหลม

4) การพัฒนาจิตใจด้วยการปฏิบัติธรรมอย่างต่อเนื่อง

การฝึกฝนและปฏิบัติธรรมอย่างต่อเนื่องช่วยให้ผู้นับปฏิบัติเกิดความเข้าใจในธรรมะ และสามารถนำไปใช้ในการแก้ไขปัญหาชีวิตได้อย่างมีสติและปัญญา

3. ด้านการผสมผสานเทคโนโลยีกับหลักพุทธธรรม

การใช้เทคโนโลยีในการส่งเสริมการศึกษาเกี่ยวกับพุทธธรรม

การใช้เทคโนโลยีเพื่อส่งเสริมการศึกษาพุทธศาสนาอาจเป็นวิธีที่ดีในการเข้าถึงผู้ฟังในวงกว้าง และทำให้ผู้คนทั่วโลกเข้าถึงคำสอนของพระพุทธศาสนาได้มากขึ้น ต่อไปนี้เป็นวิธีการใช้เทคโนโลยีบางส่วนเพื่อจุดประสงค์นี้:

1) หลักสูตรออนไลน์และการสัมมนาผ่านเว็บ การสร้างหลักสูตรออนไลน์และการสัมมนาผ่านเว็บที่ครอบคลุมคำสอนทางพุทธศาสนาในด้านต่าง ๆ ช่วยให้บุคคลสามารถเรียนรู้ตามจังหวะและความสะดวกของตนเอง แพลตฟอร์มเหล่านี้อาจรวมถึงการบรรยายผ่านวิดีโอแบบทดสอบเชิงโต้ตอบ และกระดานสนทนาเพื่อยกระดับประสบการณ์การเรียนรู้

2) แอปมือถือ การพัฒนาแอปพลิเคชันมือถือที่ให้การเข้าถึงพระคัมภีร์ทางพุทธศาสนา การทำสมาธิแบบมีไกด์ และคำสอนจากนักวิชาการพุทธศาสนาที่มีชื่อเสียงสามารถเป็นทรัพยากรที่มีคุณค่าสำหรับบุคคลที่ต้องการทำความเข้าใจพุทธศาสนาให้ลึกซึ้งยิ่งขึ้น แอปเหล่านี้ยังมีฟีเจอร์ต่าง ๆ เช่น การช่วยเตือนสำหรับการปฏิบัติประจำวันและฟอรัมชุมชนสำหรับการสนทนา

3) ความเป็นจริงเสมือน (VR) และความเป็นจริงเสริม (AR) การใช้เทคโนโลยี VR และ AR สามารถมอบประสบการณ์ที่ดื่มด่ำให้กับแต่ละบุคคลในการสำรวจวัดพุทธ สถานที่ทางประวัติศาสตร์ และโบราณวัตถุ วิธีนี้เป็นวิธีการเรียนรู้เกี่ยวกับประวัติศาสตร์และประเพณีอันยาวนานของพุทธศาสนาที่น่าสนใจและโต้ตอบได้มากขึ้น

4) โซเชียลมีเดียและชุมชนออนไลน์ การสร้างหน้าโซเชียลมีเดียและชุมชนออนไลน์โดยเฉพาะที่เน้นการศึกษาพุทธศาสนาสามารถส่งเสริมการสนทนา แบ่งปันเนื้อหาที่สร้างแรงบันดาลใจ และเชื่อมโยงบุคคลกับผู้แสวงหาที่มีความคิดเหมือนกัน แพลตฟอร์มเหล่านี้ยังใช้สำหรับสตรีมการสนทนาสด เซสชันถามตอบกับครูชาวพุทธ ตลอดจนแชร์บทความและวิดีโอที่เกี่ยวข้องได้

5) พอดแคสต์และช่อง YouTube การเปิดตัวพอดแคสต์และช่อง YouTube สำหรับคำสอนทางพระพุทธศาสนาโดยเฉพาะสามารถเข้าถึงผู้ชมในวงกว้างขึ้น รวมถึงผู้ที่ชื่นชอบรูปแบบเสียงหรือภาพ แพลตฟอร์มเหล่านี้ยังสามารถนำเสนอการสัมภาษณ์นักวิชาการพุทธศาสนาที่มีชื่อเสียง การทำสมาธิแบบมีไกด์ และการอภิปรายในหัวข้อต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับพุทธศาสนา

ด้วยการใช้ประโยชน์จากเทคโนโลยีในรูปแบบเหล่านี้ การศึกษาพุทธศาสนาจะสามารถเข้าถึง มีส่วนร่วม และครอบคลุมได้มากขึ้น ด้วยเหตุนี้จึงเป็นการเผยแพร่ภูมิปัญญาและ คำสอนของพระพุทธศาสนาแก่ผู้ฟังทั่วโลก

การใช้เทคโนโลยีเพื่อส่งเสริมการฝึกปฏิบัติพุทธธรรมในชีวิตประจำวัน

การส่งเสริมการปฏิบัติพระพุทธศาสนาในชีวิตประจำวันโดยใช้เทคโนโลยีเป็นความคิดที่ยอดเยี่ยมจริง ๆ ต่อไปนี้เป็นวิธีการใช้เทคโนโลยีบางส่วนเพื่อจุดประสงค์นี้

1) แอปการทำสมาธิ มีแอปการทำสมาธิหลายแอปที่ให้บริการการทำสมาธิแบบมีไกด์ การฝึกเจริญสติ และคำสอนจากอาจารย์ชาวพุทธ แอปเหล่านี้สามารถช่วยให้บุคคลรวมการทำสมาธิเข้ากับกิจวัตรประจำวันและฝึกฝนให้ลึกซึ้งยิ่งขึ้น

2) ชุมชนชาวพุทธออนไลน์ เทคโนโลยีช่วยให้ผู้คนจากทั่วทุกมุมโลกเชื่อมต่อและสร้างชุมชนออนไลน์ที่มีศูนย์กลางอยู่ที่พุทธศาสนา ชุมชนเหล่านี้เป็นเวทีสำหรับการอภิปราย แบ่งปันประสบการณ์ และขอคำแนะนำจากเพื่อนผู้ปฏิบัติงาน ซึ่งจะช่วยส่งเสริมความรู้สึกของการเป็นส่วนหนึ่งของและการสนับสนุน

3) หนังสืออิเล็กทรอนิกส์และหนังสือเสียง แพลตฟอร์มดิจิทัลนำเสนอวรรณกรรมทางพุทธศาสนาที่หลากหลายในรูปแบบของหนังสืออิเล็กทรอนิกส์และหนังสือเสียง แหล่งข้อมูลเหล่านี้ทำให้ง่ายต่อการเข้าถึงและศึกษาคำสอนทางพระพุทธศาสนาแม้ในขณะที่เดินทาง ผู้ใช้สามารถสำรวจหัวข้อต่าง ๆ ได้รับความรู้ และประยุกต์ใช้คำสอนในชีวิตประจำวันได้

4) การแจ้งเตือนเรื่องการเจริญสติ แอปพลิเคชันบนมือถือสามารถออกแบบให้ส่งการแจ้งเตือนเป็นระยะไปยังผู้ปฏิบัติงาน กระตุ้นให้พวกเขามีสติและมีส่วนร่วมในกิจกรรมที่มีสติตลอดทั้งวัน การแจ้งเตือนเหล่านี้สามารถช่วยให้บุคคลเชื่อมโยงกับการปฏิบัติของตนและปลูกฝังการมีสติในการกระทำของตน

5) การฝึกปฏิบัติและการสอนเสมือนจริง เทคโนโลยีช่วยให้สามารถสตรีมสดและบันทึกการฝึกปฏิบัติทางพุทธศาสนา เวอร์คช็อป และคำสอนได้ วิธีนี้ช่วยให้ผู้ปฏิบัติงานที่ไม่สามารถเข้าร่วมด้วยตนเองได้มีส่วนร่วมเสมือนจริงและรับประโยชน์จากคำสอนของครูพุทธที่นับถือ

เทคโนโลยีถือว่าเป็นเครื่องมือสำคัญที่มีประโยชน์ในยุคปัจจุบัน การให้ชาวพุทธเข้าถึงพุทธธรรมผ่านทางช่องทางสื่อเทคโนโลยีที่สามารถเข้าถึงได้ง่าย และสะดวกต่อการศึกษาพุทธธรรมหลักธรรมในทางพระพุทธศาสนา ทั้งนี้ต้องมีการพัฒนา Application หรือ ข้อมูลออนไลน์ต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับพุทธธรรมเพื่อให้มีแหล่งข้อมูลในการศึกษา และเข้าถึงได้อย่างรวดเร็วและสามารถปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ

4.ด้านการประยุกต์พุทธธรรมในชีวิตประจำวันและการทำงาน

การประยุกต์หลักพุทธธรรมในงานของคุณสามารถนำมาซึ่งการเปลี่ยนแปลงเชิงบวกในด้านความคิด พฤติกรรม และจรรยาบรรณในการทำงานโดยรวมของคุณ ต่อไปนี้เป็นวิธีดำเนินการดังกล่าว

1) ฝึกสติ รวมเทคนิคการฝึกสติเข้ากับกิจวัตรการทำงานของคุณ อยู่กับปัจจุบันอย่างเต็มที่และมีสมาธิกับงานของคุณ โดยไม่ถูกรบกวนจากความกังวลในอดีตหรืออนาคต สิ่งนี้สามารถช่วยเพิ่มสมาธิ ประสิทธิภาพ และทักษะการตัดสินใจของคุณได้

2) ปลุกฝังความเห็นอกเห็นใจ ปฏิบัติต่อเพื่อนร่วมงานและลูกค้าของคุณด้วยความเมตตา การเอาใจใส่ และความเคารพ พัฒนาความกังวลอย่างแท้จริงต่อความเป็นอยู่ของพวกเขา และพยายามทำความเข้าใจมุมมองของพวกเขา สิ่งนี้สามารถส่งเสริมความสัมพันธ์อันกลมกลืนและสร้างสภาพแวดล้อมการทำงานเชิงบวก

3) ฝึกคำพูดที่ถูกต้อง สื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพและมีสติ ใช้คำพูดที่จริงใจ เป็นประโยชน์ มีน้ำใจ และทันเวลา หลีกเลี่ยงการนินทา ภาษาที่รุนแรง และการวิจารณ์ที่ไม่จำเป็น สิ่งนี้สามารถส่งเสริมการสื่อสารที่ชัดเจนและเป็นบวก เสริมสร้างความไว้วางใจและความเข้าใจในหมู่เพื่อนร่วมงาน

4) ยอมรับความใจเย็น ยอมรับและยอมรับความขึ้น ๆ ลง ๆ ของชีวิตการทำงานด้วยความใจเย็น ตระหนักว่าความสำเร็จและความล้มเหลวเป็นสิ่งที่ไม่ถาวรและเป็นส่วนหนึ่งของวงจรธรรมชาติ การปลุกฝังความใจเย็นสามารถช่วยให้คุณรักษาความสงบ ตัดสินใจอย่างมีเหตุผล และรับมือกับความท้าทายได้อย่างสง่างาม

5) ค้นหาจุดมุ่งหมายในงานของคุณ ไตร่ตรองว่างานของคุณมีส่วนทำให้เกิดสิ่งที่ดียิ่งขึ้นได้อย่างไร เชื่อมต่อกับความรู้สึกของวัตถุประสงค์และความหมายเบื้องหลังงานของคุณ ไม่ว่าจะเล็กหรือใหญ่ก็ตาม สิ่งนี้สามารถนำความสุข แรงจูงใจ และความรู้สึกเติมเต็มอย่างลึกซึ้งมาสู่ชีวิตการทำงานของคุณ

หลักพุทธธรรม คือหลักคำสอนและแนวทางในการปฏิบัติของสาวกและพุทธศาสนิกชน การประยุกต์ใช้หลักคำสอนของพระพุทธเจ้ามาใช้ในชีวิตประจำวัน เริ่มต้นด้วยการมีสติในทุกขณะของการดำเนินชีวิต มีความเข้าใจในความเป็นมนุษย์ด้วยกันด้วยหลักเมตตา มีการสื่อสารด้วยความถูกต้อง ทำให้การดำเนินชีวิตมีความสุขและสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างดี มีคุณภาพ

บทสรุปการพัฒนาคนรุ่นใหม่ผ่านพุทธธรรม: ความเป็นไปได้และความสำคัญ

เมื่อกล่าวโดยสรุป หลักพุทธธรรม ก็คือธรรมคำสอนของพระพุทธ ซึ่งเป็นหลักธรรม คำสอนที่เป็นแนวทางสำหรับการดำเนินการของมนุษย์ และเป็นแนวปฏิบัติธรรมทุก ๆ คน โดยเฉพาะคนรุ่นใหม่ ซึ่งถูกมองว่าไม่ค่อยใส่ใจ สนใจให้การศึกษาหลักพุทธธรรม มีความห่างเหินใน คำสอนของพระพุทธเจ้า จึงเกิดความวุ่นวายในการดำเนินชีวิต ในการพัฒนาคนรุ่นใหม่ผ่านพุทธ ธรรม ความเป็นไปได้เพราะในปัจจุบันมีสื่อเทคโนโลยีที่คนรุ่นใหม่สามารถเข้าถึงได้อย่างรวดเร็ว สามารถศึกษาหลักธรรม คำสอนของพระพุทธเจ้าผ่านสื่อต่าง ๆ ที่มีอยู่เป็นจำนวนมากได้ และสามารถนำไปเป็นแนวทางในการปฏิบัติได้ แต่ต้องไม่ลืมว่าการปลูกฝังคุณธรรม จริยธรรม ยังคงต้อง อาศัยโรงเรียนซึ่งเป็นสถานที่บ่มเพาะเยาวชนคนรุ่นใหม่ การที่มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราช วิทยาลัย มีโครงการพระสอนศีลธรรม ก็เป็นแนวทางการพัฒนาคนรุ่นใหม่ให้ได้ศึกษาหลักธรรมนำ สอนของพระพุทธเจ้า และก็มีนักเรียน เยาวชน คนรุ่นใหม่เป็นจำนวนที่ชอบในการศึกษาธรรมะ การบรรยายธรรม การสวดมนต์ทำนองสรภัญญะ ในการประกวดทุกปี จะมีนักเรียน เยาวชน เข้า ร่วมโครงการเป็นจำนวนมาก เกิดเป็นพลังของการพัฒนาคนรุ่นใหม่ผ่านธรรมะของพระพุทธเจ้า แต่ ก็ยังมีเยาวชน คนรุ่นใหม่ จำนวนหนึ่งที่ไม่ค่อยสนใจที่จะศึกษาธรรมะหรือพุทธธรรม เพราะมองว่า เป็นของล้าสมัย การพัฒนาคนกลุ่มนี้ต้องเริ่มจากการพูดคุย ปรับเปลี่ยนมุมมองต่อธรรมะของ พระพุทธเจ้า โดยอาศัยโรงเรียน และพระสอนศีลธรรม เป็นผู้แนะนำและถ่ายทอดธรรมะผ่านไปสู่ เยาวชน คนรุ่นใหม่ เหล่านี้ต่อไป

องค์ความรู้ใหม่

แนวทางการพัฒนาคนรุ่นใหม่ด้วยหลักพุทธธรรม ทำให้เกิดองค์ความรู้ใหม่ใน กระบวนการพัฒนา ดังนี้



ภาพที่ 1 องค์ความรู้ใหม่

เอกสารอ้างอิง

- พระครูปลัดสัมพิพัฒนธรรมาจารย์ (นิรันดร์). (2559). *แนวทางการปฏิบัติธรรม*. กรุงเทพฯ : ประยูร
สาสน์การพิมพ์.
- พระธรรมปิฎก(ป.อ. ปยุตโต). (2546). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์*. (พิมพ์ครั้งที่ 10).
กรุงเทพฯ: บริษัท เอส.อาร์. พรินติ้ง แมส โปรดักส์.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). (2566). *ปฏิบัติธรรมให้ถูกทาง*. (พิมพ์ครั้งที่ 138). กรุงเทพฯ:
โรงพิมพ์สหธรรมิก จำกัด.
- พันตรี ป. หลงสมบุญ (ประยุทธ์ หลงสมบุญ). (2540). *พจนานุกรมมคธ-ไทย*. กรุงเทพฯ : สำนัก
เรียนวัดปากน้ำ.
- วัชรภรณ์ พรหมมัน. (2563). *การเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น*. เข้าถึงได้จาก
<https://sites.google.com>.
- วสิษฐพัชร วาฤทธิ์ และคณะ. (2557). *รูปแบบการสื่อสารด้านพระพุทธศาสนาสู่คนรุ่นใหม่ยุคปัจจุบัน
ในประเทศไทย*. (รายงานการวิจัย). กรุงเทพฯ : สำนักงานเลขาธิการวุฒิสภา.
- อำนาจ บัวศิริ. (2561). *วัดขึ้นชาวพุทธไทย: การศึกษาพระพุทธศาสนาสู่คนรุ่นใหม่กับการแก้ไข
ปัญหาสังคมไทยด้วยงานวิจัยพุทธศาสตร์*. *ธรรมธารา*, 4(2), 1-32.
- Grail Research. (2011). *Consumers of tomorrow: Insights and observations about
Generation Z*. New York : Integreon.