



หลักสูตรพระพุทธศาสนาเพื่อการพัฒนาตนเอง: การประยุกต์หลักธรรมในชีวิตประจำวันของคนยุคดิจิทัล | Buddhist Curriculum for Self-Development: Applying Dhamma Principles in the Daily Lives of People in the Digital Age

พระมหาประวิทย์ จำนิล Phra Maha Prawit Jamnil

โรงเรียนวชิรมกุฏ กรุงเทพมหานคร | Wachiramakut School, Bangkok

Email: prawit.jam@gmail.com

บทคัดย่อ: พุทธศาสนาในยุคดิจิทัลมีบทบาทสำคัญในการพัฒนาตนเองและเผยแผ่หลักธรรมผ่านเทคโนโลยี เช่น แอปพลิเคชันฝึกสติ การเรียนรู้ออนไลน์ และแพลตฟอร์มแลกเปลี่ยนประสบการณ์ทางศาสนา หลักธรรมทางพุทธศาสนา เช่น การฝึกสติและการลดละกิเลส ถูกบูรณาการเข้ากับจิตวิทยาสมัยใหม่เพื่อเสริมสร้างความสมดุลทางกายและจิตใจ การออกแบบหลักสูตรพุทธศาสนาในยุคดิจิทัลต้องคำนึงถึงการใช้เทคโนโลยีอย่างมีสติและสร้างสรรค์ เพื่อให้ผู้เรียนสามารถเข้าถึงและนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ นอกจากนี้ การจัดกิจกรรมปฏิบัติธรรมออนไลน์และการสร้างเครือข่ายการเรียนรู้ระหว่างวัฒนธรรมช่วยขยายขอบเขตของพุทธศาสนาไปสู่ระดับสากล อย่างไรก็ตาม ความท้าทายที่สำคัญคือการขาดหลักฐานเชิงประจักษ์เกี่ยวกับประสิทธิผลของการใช้เทคโนโลยีเมื่อเทียบกับแนวทางดั้งเดิม รวมถึงปัญหาความเหลื่อมล้ำทางดิจิทัลที่ส่งผลต่อการเข้าถึงของผู้เรียน ดังนั้น แนวทางการเผยแผ่พุทธศาสนาในยุคดิจิทัลควรมุ่งเน้นการพัฒนาเทคโนโลยีที่เอื้อต่อการปฏิบัติธรรมอย่างยั่งยืน และลดผลกระทบด้านลบจากการใช้เทคโนโลยีมากเกินไป

คำสำคัญ: หลักสูตรพระพุทธศาสนา, พัฒนาตนเอง, การประยุกต์หลักธรรม, ชีวิตประจำวัน, ยุคดิจิทัล

Keywords: Buddhist curriculum, Self-development, Application of Buddhist principles, Daily life, Digital era

Abstract: Buddhism in the digital era plays a crucial role in self-development and the dissemination of Buddhist teachings through technology, such as mindfulness applications, online learning, and platforms for exchanging religious experiences. Core Buddhist principles, such as mindfulness practice and the reduction of attachment, have been integrated with modern psychology to promote physical and mental balance. The design of Buddhist curricula in the digital age must consider the mindful and creative use of technology to ensure that learners can effectively access and apply Buddhist teachings in daily life. Additionally, online meditation programs and cross-cultural learning networks help expand the reach of Buddhism on a global scale. However, key challenges include the lack of empirical evidence regarding the effectiveness of digital methods compared to traditional approaches, as well as the issue of digital inequality, which affects learners' accessibility. Therefore, the dissemination of Buddhism in the digital era should focus on developing technology that facilitates sustainable Buddhist practice while mitigating the negative impacts of excessive technology use.

Copyright: © 2025 by the authors.
This article is an open access article distributed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).



1. บทนำ

การศึกษาและการปฏิบัติในยุคปัจจุบันได้รับการเน้นย้ำจากความจำเป็นในการปรับตัวและทักษะ การปฏิบัติในโลกที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วในขณะที่สังคมวิวัฒนาการการศึกษาจะต้องเปลี่ยนแปลงเพื่อตอบสนองความท้าทายใหม่ ๆ โดยเน้นการฝึกอบรมอาชีพศึกษาและการประยุกต์ ใช้ในทางปฏิบัติการเปลี่ยนแปลงนี้เป็นสิ่งจำเป็นสำหรับการส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์ ความสามารถในการแก้ปัญหา และความสามารถทางวิชาชีพในหมู่นักเรียน เตรียมพวกเขาให้พร้อม สำหรับความต้องการของพนักงานร่วมสมัย. การศึกษาสมัยใหม่ต้องปลูกฝังความคิดที่ครอบคลุม การเปลี่ยนแปลงและนวัตกรรมดังที่เน้นโดยรูปแบบที่มุ่งเน้นการปฏิบัติที่ดำเนินการที่ D. Serikbaev East Kazakhstan Technicy(Rakhmetullina et al., 2023) การมีส่วนร่วมกับองค์กรในท้องถิ่นช่วยเพิ่มความเกี่ยวข้องของโปรแกรมการศึกษา ทำให้แน่ใจว่านักเรียนได้รับทักษะที่ ต้องการ(Rakhmetullina et al., 2023). ระบบการศึกษาสมัยใหม่กำลังก้าวห่างจากความรู้ทาง ทฤษฎีไปสู่การมุ่งเน้นเชิงปฏิบัติและอาชีพมากขึ้น ซึ่งจำเป็นต่อการพัฒนาส่วนบุคคลและ สังคม(Bohra & Bohra, 2024) ความจำเป็นของการรู้คอมพิวเตอร์ในการศึกษาในปัจจุบันสะท้อน ให้เห็นถึงการรวมเทคโนโลยีเข้ากับชีวิตประจำวันทำให้เป็นองค์ประกอบสำคัญของหลักสูตรสมัย ใหม่(Bohra & Bohra, 2024) วิทยาการของวิธีการทางการศึกษามีความสำคัญต่อการตอบสนอง ความต้องการที่หลากหลายของนักเรียนและสังคมตามที่เน้นในการศึกษาล่าสุด(Topuzyan & Hakobyan, 2023) (N.A & Tleumuratova, 2023) แบบสำรวจระบุว่านักการศึกษาตระหนักถึง ความต้องการกลยุทธ์การสอนที่ร่วมมือและปรับตัวเพื่อเพิ่มผลการเรียนรู้(Topuzyan & Hakobyan, 2023) แม้ว่าการเน้นการศึกษาเชิงปฏิบัติเป็นสิ่งสำคัญ แต่บางคนโต้แย้งว่าความสมดุล ระหว่างความรู้ทางทฤษฎีและทักษะการปฏิบัติเป็นสิ่งจำเป็นเพื่อให้แน่ใจว่าการศึกษาที่ครอบคลุม มุมมองนี้เน้นถึงความสำคัญของความรู้พื้นฐานในการส่งเสริมความคิดเชิงวิพากษ์และนวัตกรรม ในนักเรียน

ยุคดิจิทัลนำเสนอทั้งโอกาสและความท้าทายที่จำเป็นต่อการพัฒนาตนเองสำหรับแต่ละบุคคล โดย เฉพาะนักเรียนและผู้ประกอบการหนุ่มสาวเมื่อเทคโนโลยีมีวิวัฒนาการความต้องการในการปรับ ตัวและการเรียนรู้อย่างต่อเนื่องกลายเป็นสิ่งสำคัญการตอบสนองนี้จะสำรวจความท้าทายที่เกิด จากภูมิทัศน์ดิจิทัล ความสำคัญของการพัฒนาตนเอง และบทบาทของเครื่องมือดิจิทัลในการส่งเสริม การเติบโตส่วนบุคคล การระบาดของ COVID-19 ทำให้ความไม่มั่นคงของตลาดงานรุนแรง ขึ้น ทำให้นักเรียนสับสนเกี่ยวกับเส้นทางอาชีพ(Ekanesia & Febriyanti, 2023) ผู้ประกอบการ หนุ่มสาวเผชิญกับการแข่งขันที่รุนแรงและต้องนำไปสู่พลวัตทางเทคโนโลยีที่เปลี่ยนแปลงอย่าง รวดเร็ว(Gulo et al., 2024) ปฏิสัมพันธ์ทางดิจิทัลสามารถนำไปสู่ความรู้สึกแปลกใจซึ่งท้าทาย ความถูกต้องของความสัมพันธ์ส่วนตัวและอัตลักษณ์(Hambali, 2023) การศึกษาด้วยตนเองมีความ สำคัญต่อการพัฒนาทักษะที่จำเป็นในการเจริญเติบโตในสภาพแวดล้อมดิจิทัล โดยเฉพาะใน ช่วงการศึกษาแบบกึ่งตัว(Maistriuk, 2024) ผู้ประกอบการหนุ่มสาวต้องปลูกฝังความคิดสร้างสรรค์ และความสามารถในการปรับตัวเพื่อใช้ประโยชน์จากเครื่องมือดิจิทัลอย่างมีประสิทธิภาพและ สร้างสรรค์นวัตกรรมในสาขาของตน(Gulo et al., 2024) โปรแกรมที่มุ่งเน้นไปที่ผู้ประกอบการ ดิจิทัลและการเป็นผู้นำด้วยตนเองสามารถเพิ่มความสามารถของนักเรียนและเตรียมความพร้อม สำหรับความท้าทายในอนาคต(Runtu et al., 2023) อย่างไรก็ตามแม้ว่ายุคดิจิทัลจะมีข้อได้เปรียบ

ที่สำคัญเช่นการเข้าถึงข้อมูลและการเชื่อมต่อทั่วโลก แต่ก็ยังก่อให้เกิดความเสี่ยงต่อการโต้ตอบแบบผิวเผินและการเปลี่ยนแปลงของอัตลักษณ์ดังนั้นแนวทางที่สมดุลในการใช้เทคโนโลยีจึงเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับการส่งเสริมการเชื่อมต่อที่แท้จริงและความเป็นจริงส่วนบุคคล

หลักสูตรด้านพระพุทธศาสนาในโลกดิจิทัลมีความสำคัญในการเผยแพร่ธรรมะให้เข้าถึงได้ง่ายขึ้นและสอดคล้องกับไลฟ์สไตล์ของคนยุคใหม่ ผ่านแพลตฟอร์มออนไลน์ เช่น e-Learning, โซเชียลมีเดีย และ AI ช่วยให้ผู้เรียนสามารถศึกษาแนวคิดทางพุทธศาสนาได้ทุกที่ทุกเวลา เสริมสร้างสติ ลดความเครียด และบูรณาการความรู้กับศาสตร์อื่น ๆ เช่น จิตวิทยาและเทคโนโลยี นอกจากนี้ ยังช่วยขยายโอกาสในการเผยแพร่พระพุทธศาสนาในระดับสากล ทำให้ธรรมะสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างแท้จริง

2. หลักพระพุทธศาสนาที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาตนเอง

หลักการทางพุทธที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาตนเองเน้นการเปลี่ยนแปลงตนเองผ่านการปฏิบัติที่ปลูกฝังสติการพึ่งพาตนเอง และการตรัสรู้จุดสำคัญของหลักการเหล่านี้คือแนวคิดของการตรัสรู้ตัวเองซึ่งแตกต่างกับแนวคิดของตะวันตกเกี่ยวกับความเห็นแก่ตัวโดยสนับสนุนการลดความปรารถนาเพื่อให้บรรลุสถานะแห่งความเห็นแก่ตัว การเปลี่ยนแปลงนี้มักจะได้รับคำแนะนำจากหลักการสี่ประการของการพัฒนา ซึ่งส่งเสริมการเจริญเติบโตทางร่างกาย ศีลธรรม และจิตใจ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเป็นประโยชน์ต่อผู้สูงอายุในสังคมสมัยใหม่(Visārado, 2018)กระบวนการเปลี่ยนจากตัวเองที่ขับเคลื่อนด้วยความปรารถนาไปสู่สถานะของธรรมชาติในตนเอง ส่งเสริมความไม่เห็นแก่ตัวและความฉลาด หลักการเหล่านี้ส่งเสริมชีวิตที่สมดุลผ่านการปฏิบัติทางกายภาพศีลธรรมและจิตใจเพิ่มความเป็นอยู่โดยรวม(Visārado, 2018) การรวมจิตวิทยาพุทธเข้ากับทฤษฎีจิตวิทยาสมัยใหม่จะส่งเสริมการพึ่งพาตนเอง โดยเฉพาะอย่างยิ่งในประชากรผู้สูงอายุ ส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิตและความมีสติ (Harnkijroong & Klomkul, 2019) แม้ว่าหลักการเหล่านี้จะให้แนวทางที่มีโครงสร้างในการพัฒนาตนเอง แต่บางคนอาจโต้แย้งว่าการเน้นที่ความไม่เห็นแก่ตัวอาจนำไปสู่การละเลยความต้องการและความปรารถนาของแต่ละบุคคล ซึ่งอาจขัดขวางการเติบโตส่วนบุคคลในบริบทบางประการ

3. การออกแบบหลักสูตรพระพุทธศาสนาในยุคดิจิทัล

การใช้เทคโนโลยีโดยเฉพาะแอปพลิเคชันมือถือเพื่อเรียนรู้หลักการเช่นสติได้แสดงให้เห็นถึงผลลัพธ์ที่น่าประทับใจในบริบทต่างๆการประยุกต์ใช้สติมีประสิทธิภาพในการลดความเครียด ความวิตกกังวล และความเหนื่อยหน่าย ดังที่แสดงให้เห็นในการศึกษากับผู้สูงอายุในศัลยกรรมกระดูกที่ใช้แอปสติเป็นเวลาสองเดือน(Boden et al., 2023)]แอปพลิเคชันเหล่านี้ไม่เพียง แต่เป็นประโยชน์สำหรับผู้ใหญ่เท่านั้น แต่ยังรวมถึงเด็กด้วย เนื่องจากช่วยในการพัฒนาความสามารถในการมีสติเช่นการควบคุมความสนใจและการจัดการอารมณ์(Anagnostopoulou & Drigas, 2024)นอกจากนี้เทคโนโลยียังอำนวยความสะดวกในการฝึกสติโดยรวมเข้ากับกิจวัตรประจำวันทำให้สามารถเข้าถึงได้และปรับให้เข้ากับความต้องการของแต่ละบุคคลได้มากขึ้น(Li & Leshed, 2022) แอปสติแสดงให้เห็นว่าลดระดับความเครียดและความวิตกกังวลได้อย่างมีนัยสำคัญ ดังที่พิสูจน์จากการศึกษาที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุอาศัยศัลยกรรมกระดูกและศัลยกรรมกระดูก(Boden et al., 2023) ใน

โรงเรียนอนุบาลแอฟสตี้ช่วยเพิ่มความสามารถของเด็กในการควบคุมความสนใจและจัดการอารมณ์ ซึ่งมีส่วนช่วยในการเป็นอยู่ที่ดีโดยรวมของพวกเขา(Anagnostopoulou & Drigas, 2024) ผู้ปฏิบัติงานสตูดิโอที่มีประสบการณ์รวมเทคโนโลยีต่าง ๆ รวมถึงแอปเข้ากับกิจวัตรประจำวันซึ่งสนับสนุนการฝึกสติในระยะยาว(Li & Leshed, 2022)แอปสติที่มีประสิทธิภาพ เหมาะกับอายุและการมีส่วนร่วมร่วมแอปควรได้รับการออกแบบให้เรียบง่ายและมีส่วนร่วม โดยเฉพาะอย่างยิ่งสำหรับผู้ใช้อายุ น้อยกว่า เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพสูงสุด(Anagnostopoulou & Drigas, 2024) ในบริบทของครูก่อน บริการ แอฟสตี้ มีการใช้เพื่อปรับปรุงความเข้าใจในการฟังภาษาอังกฤษ แสดงให้เห็นถึงความหลากหลายของพวกเขา(Suganda et al., 2023)

อย่างไรก็ตาม มีความจำเป็นต้องมีหลักฐานเชิงประจักษ์มากขึ้นเพื่อตรวจสอบประสิทธิภาพของ แอฟสตี้จำนวนมากโดยเฉพาะเมื่อเปรียบเทียบกับวิธีการแบบดั้งเดิม(Anagnostopoulou & Drigas, 2024) การฝึกสติในการใช้เทคโนโลยีเองหรือที่เรียกว่าการสติ IT ส่งเสริมการมีส่วนร่วมอย่างตั้งใจและสมดุลกับเครื่องมือดิจิทัลที่ลดผลกระทบเชิงลบที่อาจเกิดขึ้น(Aggarwal, 2024) แม้ว่าเทคโนโลยีจะให้ข้อได้เปรียบที่สำคัญในการเรียนรู้หลักการสติ แต่สิ่งสำคัญคือต้องแน่ใจว่าเครื่องมือเหล่านี้จะถูกใช้อย่างมีสติด้วยตนเองสิ่งนี้เกี่ยวข้องกับการตระหนักถึงนิสัยดิจิทัลและการกำหนดขอบเขตเพื่อป้องกันไม่ให้เทคโนโลยีเพิ่มขึ้น(Aggarwal, 2024)

4. การจัดกิจกรรมออนไลน์เพื่อการปฏิบัติธรรม เช่น การเจริญภาวนาออนไลน์

การจัดกิจกรรมออนไลน์เพื่อวัตถุประสงค์ในทางปฏิบัติมีความสำคัญมากขึ้นในสาขาต่าง ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในด้านการศึกษาและการตลาดการรวมเทคโนโลยีเข้ากับกิจกรรมเหล่านี้ช่วยเพิ่มการมีส่วนร่วมและประสิทธิภาพ ทำให้มีแนวทางที่เป็นนวัตกรรมในการเรียนรู้และการโต้ตอบกับผู้บริโภคการตอบสนองนี้จะสำรวจการจัดกิจกรรมออนไลน์ในสภาพแวดล้อมการศึกษาการจัดการอาชีวศึกษาและบทบาทของการตลาดเหตุการณ์ในการมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมผู้บริโภค การเปลี่ยนไปสู่การศึกษาออนไลน์ทำให้จำเป็นต้องพัฒนาการเรียนรู้ตามโครงการ ซึ่งนักเรียนสร้างทรัพยากรการศึกษาดิจิทัลเป็นส่วนหนึ่งของหลักสูตรของพวกเขา(Бычкова & Prodanets, 2024)

คำแนะนำวิธีการเน้นความสำคัญของแนวทางที่มุ่งเน้นการปฏิบัติ รวมการสื่อสารระหว่างสหวิทยาการและเทคโนโลยีเพื่อเพิ่มผลการเรียนรู้(Бычкова & Prodanets, 2024) การจัดการกิจกรรมการสอนออนไลน์อย่างมีประสิทธิภาพเกี่ยวข้องกับการวางแผนประสานงานและประเมินโปรแกรมการศึกษาเพื่อให้มั่นใจในคุณภาพและการมีส่วนร่วม(Dang, 2024) สถาบันต้องปรับวิธีการสอนและเนื้อหาเพื่อใช้ประโยชน์จากเทคโนโลยีอย่างมีประสิทธิภาพ ส่งเสริมสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเรียนรู้ออนไลน์(Dang, 2024) อุตสาหกรรมอาหารได้ใช้กิจกรรมออนไลน์เป็นเครื่องมือทางการตลาดมากขึ้นเพื่อมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของผู้บริโภคเพิ่มความภักดีให้กับแบรนด์ผ่านการมีส่วนร่วมทางอารมณ์(Kapinus, 2022) การจัดกิจกรรมออนไลน์ต้องมีการวางแผนเชิงกลยุทธ์เพื่อสร้างประสบการณ์ที่มีผลกระทบซึ่งตอบสนองต่อผู้บริโภค ซึ่งจะกระตุ้นการจดจำแบรนด์และความภักดี(Kapinus, 2022)

แม้ว่าการมุ่งเน้นไปที่กิจกรรมออนไลน์จะนำไปสู่ความก้าวหน้าอย่างมีนัยสำคัญในการศึกษาและการตลาด แต่ความท้าทายยังคงอยู่ในความมั่นใจในการเข้าถึงเทคโนโลยีอย่างเท่าเทียมและการรักษาความมีส่วนร่วมในสภาพแวดล้อมเสมือนจริงการปรับสมดุลด้านเหล่านี้เป็นสิ่งสำคัญสำหรับความสำเร็จอย่างต่อเนื่องของการริเริ่มออนไลน์

5. การสร้างพื้นที่เพื่อการแลกเปลี่ยนความคิดและประสบการณ์การปฏิบัติธรรมในโลกดิจิทัล

การสร้างพื้นที่สำหรับการแลกเปลี่ยนความคิดและประสบการณ์เชิงปฏิบัติในโลกดิจิทัลเกี่ยวข้องกับการส่งเสริมสภาพแวดล้อมที่ส่งเสริมการทำงานร่วมกัน ความคิดสร้างสรรค์ และการโต้ตอบระหว่างวัฒนธรรมความคิดริเริ่มต่าง ๆ เน้นถึงความสำคัญของการรวมประสบการณ์ทางกายภาพและดิจิทัลเพื่อปรับปรุงการเรียนรู้และการแบ่งปันแนวคิด ซึ่งเป็นการเน้นบทบาทของสภาพแวดล้อมดิจิทัลในการเรียนรู้ตลอดชีวิต อำนวยความสะดวกในการโต้ตอบระหว่างวัฒนธรรมระหว่างกลุ่มนักเรียนที่หลากหลายผ่านโครงการร่วมมือเช่น “Global Understanding” (Minyurova, 2020) ความคิดริเริ่มเช่นการประชุมเชิงปฏิบัติการในเวบไซต์และโรมสำรวจความสัมพันธ์ระหว่างพื้นที่ทางกายภาพและดิจิทัล แสดงให้เห็นว่าประสบการณ์เหล่านี้สามารถเสริมสร้างแนวทางปฏิบัติทางการศึกษาได้อย่างไร (Jular & Rizzi, 2024) สภาพแวดล้อมเหล่านี้ส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์และการแบ่งปันความคิดซึ่งประกอบด้วยหลักการของวัฒนธรรมแฮกเกอร์พวกเขาทำหน้าที่เป็นแพลตฟอร์มสำหรับการเรียนรู้ร่วมกันและนวัตกรรมภายในบริบททางวิชาการ(Almeida, 2019) การออกแบบวัตถุและพื้นที่แบบผสมผสานสามารถเพิ่มการมีส่วนร่วมของผู้ใช้ สร้างโอกาสสำหรับการโต้ตอบที่มีความหมายในพื้นที่สาธารณะดิจิทัล(Gradinar, 2018) แม้ว่าความคิดริเริ่มเหล่านี้ส่งเสริมการแลกเปลี่ยนเชิงบวก แต่ความท้าทายเช่นการแบ่งแยกทางดิจิทัลและการเข้าถึงยังคงเป็นอุปสรรคสำคัญในการตระหนักถึงศักยภาพของพื้นที่ดิจิทัลสำหรับผู้ใช้งานอย่างเต็มที่

สรุป

พุทธศาสนาในยุคดิจิทัลมีบทบาทสำคัญในการพัฒนาตนเองและเผยแผ่หลักธรรมผ่านเทคโนโลยีสมัยใหม่ โดยการฝึกสติและการลดละกิเลสสามารถบูรณาการเข้ากับจิตวิทยาสมัยใหม่ เพื่อช่วยเสริมสร้างสมดุลทางกายและจิตใจให้แก่ผู้ปฏิบัติ เทคโนโลยี เช่น แอปพลิเคชันฝึกสติและแพลตฟอร์มการเรียนรู้ออนไลน์ มีส่วนช่วยในการเผยแผ่พุทธศาสนาและเพิ่มประสิทธิภาพการศึกษา อย่างไรก็ตาม ความท้าทายที่สำคัญคือการขาดหลักฐานเชิงประจักษ์เกี่ยวกับประสิทธิผลของเทคโนโลยีเหล่านี้เมื่อเทียบกับวิธีดั้งเดิม รวมถึงความเหลื่อมล้ำด้านดิจิทัลที่อาจเป็นอุปสรรคต่อการเข้าถึงและการมีส่วนร่วมของผู้เรียน การออกแบบหลักสูตรและกิจกรรมปฏิบัติธรรมออนไลน์จึงต้องคำนึงถึงการสร้างสภาพแวดล้อมที่ดึงดูดใจและเอื้อต่อการเรียนรู้ ขณะเดียวกันการสร้างพื้นที่แลกเปลี่ยนประสบการณ์ในระดับนานาชาติผ่านแพลตฟอร์มดิจิทัลยังช่วยให้พุทธศาสนาเข้าถึงผู้คนได้กว้างขึ้น แต่ก็จำเป็นต้องพิจารณาวิธีการลดผลกระทบด้านลบจากการใช้เทคโนโลยีมากเกินไป เพื่อให้การปฏิบัติธรรมในยุคดิจิทัลมีความสมดุลและยั่งยืน

References

- Aggarwal, D. (2024). IT Mindfulness: A Sensible Way to Use Technology. *International Journal For Multidisciplinary Research*. <https://doi.org/10.36948/ijfmr.2024.v06i01.11929>
- Alieva, N. A., & Tleumuratova, M. D. (2023). Trends in the development of modern education and pedagogy. <https://doi.org/10.61587/mmit.uz.vi.57>
- Boden, L. M., Rodriguez, C., Kelly, J. M., Khalsa, A. S., & Casper, D. S. (2023). Mindfulness Applications. <https://doi.org/10.2106/jbjs.0a.22.00114>
- Chaiyadet, M., Piriyaawong, P., & Wannapiroon, P. (2024). Ubiquitous Buddhism Learning Ecosystem Model. *International Education Studies*, 17(6), 105. <https://doi.org/10.5539/ies.v17n6p105>
- Dang, S. M. (2024). Managing Online Teaching Activities at Vocational Education Institutions: From a Theoretical Perspective. *Middle East Research Journal of Humanities and Social Sciences*, 4(03), 58–64. <https://doi.org/10.36348/merjhss.2024.v04i03.002>
- Ekanesia, P., & Febriyanti, D. N. (2023). Exploring self-potential in the competition of the digital age. *Inaba of Community Services Journal (Inacos-J)*. <https://doi.org/10.56956/inacos.v2i01.194>
- Gradinar, A. (2018). Designing interactive objects and spaces for the digital public space. <https://doi.org/10.17635/LANCASTER/THESIS/357>
- Gulo, E., Laia, D., & Bello, Y. A. (2024). Cara Wirausaha Muda Menghadapi Tantangan di Era Digital. *Jurnal Manajemen Kewirausahaan Dan Teknologi*, 1(4), 10–23. <https://doi.org/10.61132/jumaket.v1i4.383>
- Hambali, R. Y. A. (2023). Being in the Digital World: A Heideggerian Perspective. *JAQFI : Jurnal Aqidah Dan Filsafat Islam*. <https://doi.org/10.15575/jaqfi.v8i2.30889>
- Harnkijroong, A., & Klomkul, L. (2019). Development of a self-reliant process based on buddhist psychology for quality of life in elderly thai population. 3(2), 11–20. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/822572>
- Jular, J., & Rizzi, V. (2024). El espacio del cuerpo / el cuerpo del espacio: experiencias físicas y digitales y viceversa. <https://doi.org/10.5821/jida.2024.13244>
- Kapinus, L. (2022). Event marketing in the online market as a tool to influence consumer behavior. *Economic Scope*. <https://doi.org/10.32782/22246282/180-20>
- Kim, J. (2024). Exploring the Way Forward for Spirituality- Based Buddhist Liberal Arts Education In the Age of AI. *Donghag Hagbo*. <https://doi.org/10.46639/kjds.2024.69.11>
- kim, yuri, & sin, myunghye. (2023). An Experimental Study on the Direction of Buddhist Education in the Age of Artificial Intelligence Focusing on establishing a view of ethics based on the Diamond Sutra. *Han Gukgyosubuljayeo nhapakoeji*. <https://doi.org/10.34281/kabp.29.2.8>
- Li, J., & Leshed, G. (2022). Beyond Meditation: Everyday Mindfulness and Technology Use. *CHI Conference on Human Factors in Computing Systems Extended Abstracts*. <https://doi.org/10.1145/3491101.3519820>

- Maistriuk, I. (2024). Peculiarities of self-education of students in the conditions of the digital world. *Osvitologičnij Diskurs*, 46(3).
<https://doi.org/10.28925/2312-5829/2024.3.2>
- Minyurova, S. A. (2020). Virtual Education Space as a Resource of Universities Intercultural Interaction in the Digital Age. <https://doi.org/10.2991/ASSEHR.K.200509.084>
- Runtu, J., Rahmawati, V. E., Erwita, M. A., & Wulani, F. (2023). Pengembangan berwirausaha berbasis digital dan self leadership. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*.
<https://doi.org/10.33508/peka.v6i2.4938>
- Suganda, L. A., Zuraida, Z., Petrus, I., & Fiftinova, F. (2023). Pre-Service Teachers' Use of Mobile-Based Mindfulness Practices During Covid-19 Pandemic Era. *Jurnal Pendidikan Bahasa Dan Sastra*, 22(2), 237–248.
https://doi.org/10.17509/bs_jpbsp.v22i2.55914
- Topuzyan, A., & Hakobyan, G. (2023). Priorities of education development in modern times. *Mankavarzhut'yan Ev Hogebanut'yan Himnakhndirner*.
<https://doi.org/10.24234/miopap.v2i10.8>
- Visārado, P. (2018). An Application of The Four Buddhist Principles of Development (**Bhāvanā**) In Balancing Life For The Elderly Persons In Modern Society. 2(2), 69–76.
<http://www.ojs.mcu.ac.th/index.php/ijbe/article/view/2798>
- Yonnetti, E. (2019). Tibetan Buddhism in the Digital Age: Exploring Online Buddhist Study, Practice, and Community on Ocean: The Vast Teachings of Chögyam Trungpa. 5(1), 6.
<https://doi.org/10.33011/NEXT.V5I.77>
- Zheng, Y. (2024). Buddhist Transformation in the Digital Age: AI (Artificial Intelligence) and Humanistic Buddhism. *Religions*.
<https://doi.org/10.3390/rel15010079>
- Бычкова, Д. Д., & Prodanets, A. V. (2024). Methodological recommendations on the organization of project activity in psychological and pedagogical classes using online services for cooperation. *Информатика в Школе*, 2, 24–34.
<https://doi.org/10.32517/2221-1993-2024-23-2-24-34>