

จากความทุกข์สู่การดับทุกข์: การประยุกต์อริยสัจ 4
ในบริบทโลกยุค VUCA และ BANI*

ศิริ ถิอาสนา¹

ฉลาด จันทรสุมบัติ² ประกิต หงษ์แสนยาธรรม³ วินัย ทองภูบาล⁴

(วันที่รับบทความ: 2 กันยายน 2568; วันที่แก้ไขบทความ: 7 ตุลาคม 2568; วันที่ตอบรับบทความ: 27 ตุลาคม 2568)

บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้มุ่งวิเคราะห์และตั้งคำถามท้าทายในโลกยุคใหม่ภายใต้กรอบแนวคิด VUCA (Volatility, Uncertainty, Complexity, Ambiguity) และ BANI (Brittle, Anxious, Nonlinear, Incomprehensible) ซึ่งสะท้อนถึงสภาพแวดล้อมที่มีความผันผวน ไม่แน่นอน ซับซ้อน และประหลาด ผู้เขียนนำหลักพุทธธรรม “อริยสัจ 4” โดยเฉพาะการทำความเข้าใจ “ทุกข์” และ “นิโรธ” มาประยุกต์เพื่อเป็นแนวทางจัดการและดับทุกข์ในบริบทดังกล่าว โดยใช้การบูรณาการองค์ความรู้ทางพุทธศาสนากับแนวคิดจิตวิทยาสมัยใหม่ อาทิ การเจริญสติ (Mindfulness), ความคล่องแคล่วทางอารมณ์ (Emotional Agility) และการค้นหาความหมายในชีวิต (Meaning in Life) ผลการวิเคราะห์เสนอ “โมเดล VUCA-BANI-Ariyasacca” เป็นกรอบแนวคิดใหม่ที่เชื่อมโยงปัจจัยก่อทุกข์จากบริบทโลกยุคใหม่กับแนวทางดับทุกข์เชิงพุทธวิธี โมเดลนี้เน้นทั้งการปรับตัวต่อปัจจัยภายนอกและการพัฒนาภายในจิตใจ อันจะช่วยสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตวิญญาณและเสริมสร้างศักยภาพในการเผชิญสถานการณ์ไม่แน่นอนได้อย่างมั่นคงและยั่งยืน ทั้งนี้ โมเดลดังกล่าวสามารถประยุกต์ใช้ได้ทั้งในระดับบุคคลและองค์กร เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งและความสุขในระยะยาว

คำสำคัญ: VUCA, BANI, อริยสัจ 4, ทุกข์กับการดับทุกข์

¹บทความวิชาการ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา มหาวิทยาลัยกรุงเทพธนบุรี, 2568

²อาจารย์ประจำหลักสูตรศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต และคุณวุฒิบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา มหาวิทยาลัยกรุงเทพธนบุรี,
E-mail: srthsn@hotmail.com, (Corresponding Author)

³อาจารย์ผู้รับผิดชอบหลักสูตรศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารการศึกษา สำนักวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์

⁴คณบดีคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา มหาวิทยาลัยกรุงเทพธนบุรี

⁵ประธานหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารการศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา

From Suffering to the Cessation of Suffering: Applying the Four Noble Truths in the Context of the VUCA and BANI World*

*Siri Thee-asana*¹

*Chalad Chantarasombat*² *Pragit Hongsaenyatham*³ *Vinai Thongphooban*⁴

(Received: September 2, 2025; Revised: October 7, 2025; Accepted: October 27, 2025)

Abstract

This academic article analyzes and synthesizes contemporary global challenges through the frameworks of VUCA (Volatility, Uncertainty, Complexity, Ambiguity) and BANI (Brittle, Anxious, Nonlinear, Incomprehensible), which describe the characteristics of volatile, uncertain, complex, and fragile environments. The Buddhist principle of the Four Noble Truths-particularly the understanding of *Dukkha* (suffering) and *Nirodha* (cessation)-is applied as a guiding framework for addressing and overcoming suffering in such contexts. By integrating Buddhist philosophy with modern psychological concepts such as mindfulness, emotional agility, and meaning in life, this study proposes the “VUCA–BANI–Ariyasacca Model” as an innovative framework linking modern sources of suffering to Buddhist-based solutions. The model emphasizes both adaptation to external conditions and the cultivation of inner resilience, enabling individuals and organizations to respond more effectively to uncertainty. Its aims include fostering spiritual immunity, enhancing emotional stability, and promoting sustainable well-being. Applicable at both personal and organizational levels, the model offers a practical and adaptable approach to achieving long-term resilience and happiness in an ever-changing world.

Keywords: VUCA, BANI, Four Noble Truths, Suffering and Cessation of Suffering

*The Article form Faculty of Sports Science and Technology, Bangkok Thonburi University, 2025

¹Lecturer of the Master of Education and Doctor of Education Program in Physical Education, Faculty of Sports Science and Technology, Bangkok Thonburi University, E-mail: srthsn@hotmail.com, (Corresponding Author)

²Lecturer of the Doctor of Education Program in Educational Administration, Faculty of Education, Walailak University

³Dean of the Faculty of Sports Science and Technology, Bangkok Thonburi University

⁴Chairman of the Doctor of Philosophy Program in Educational Administration, Faculty of Education, Nakhon Ratchasima Rajabhat University

บทนำ

ในศตวรรษที่ 21 สังคมมนุษย์กำลังเผชิญกับความท้าทายที่ไม่เคยเกิดขึ้นมาก่อน ภายใต้กรอบแนวคิด VUCA (Volatility: ความผันผวน, Uncertainty: ความไม่แน่นอน, Complexity: ความซับซ้อน, Ambiguity: ความคลุมเครือ) และ BANI (Brittle: ความเปราะบาง, Anxious: ความวิตกกังวล, Nonlinear: ความไม่เป็นเส้นตรง, Incomprehensible: ความเข้าใจยาก) (Bennett and Lemoine, 2014, p. 313; Cascio, 2020, p. 1) บริบทเหล่านี้ได้เพิ่มความเปราะบางทั้งในเชิงโครงสร้างและจิตใจ สร้าง “ความทุกข์รูปแบบใหม่” ที่ล้าไปกว่าความไม่มั่นคงทางวัตถุ ความผันผวนทางเศรษฐกิจ การแพร่ระบาดของโรค และการเปลี่ยนแปลงทางเทคโนโลยีอย่างรวดเร็ว ล้วนเป็นปัจจัยที่ก่อให้เกิดภาวะหมดไฟ ความวิตกกังวลเรื้อรัง และการลดลงของสุขภาวะทางจิต (Hari, 2022, p. 45)

ในประเทศไทย งานวิจัยของ Isarapakdee (2020, p. 88) และ Limwattana (2021, pp. 112-113) ชี้ให้เห็นว่าประชากรวัยทำงานและเยาวชนกำลังเผชิญแรงกดดันอย่างมากในการปรับตัวสู่สภาพแวดล้อมดิจิทัลและโลกโซเชียลมีเดีย การเปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่นบนแพลตฟอร์มดิจิทัลเป็นภาพสะท้อนของมิติ “Anxious” ใน BANI ขณะที่ความไม่มั่นคงในอาชีพและความสัมพันธ์ทางสังคมเป็นตัวอย่างของ “Volatility” ใน VUCA (Johannsen, 2021, p. 19) ดังที่ Harari (2018, p. 6) กล่าวไว้ในเวที TED Talk ว่า “ในโลกที่ถูกถาโถมด้วยข้อมูลที่ไม่มีค่า อำนาจที่แท้คือความชัดเจน และในศตวรรษที่ 21 ความชัดเจนหมายถึงการรู้ว่าอะไรควรมองข้าม” ซึ่งสะท้อนให้เห็นว่า “ความสามารถในการคัดเลือกละเอียดที่ควรใส่ใจ” เป็นทักษะสำคัญในการจัดการความทุกข์ยุคใหม่

Buddhadasa Bhikkhu (2013, p. 57) วิเคราะห์ว่ารากเหง้าของความทุกข์ในโลกสมัยใหม่มาจาก “การยึดมั่นในตัวตน” และ “ความหลงผิดในความเที่ยงแท้ของสภาวะทางวัตถุ” ซึ่งขัดแย้งกับหลักอนิจจังในพุทธศาสนา ขณะที่ พระดิช นัท ฮันห์ (Thich Nhat Hanh, 2013, p. 14) ได้ย้ำในคำสอนว่า “*ขณะนี้คือขณะนี้ที่ชีวิตมีอยู่*” ซึ่งชี้ให้เห็นว่าการมีสติอยู่กับปัจจุบันเป็นหนทางสำคัญในการคลายทุกข์ ดังนั้น การจัดการความทุกข์ในยุคปัจจุบันจึงไม่อาจพึ่งพาการแก้ไขเชิงโครงสร้างเพียงอย่างเดียว หากต้องเสริมด้วยการพัฒนา “ภายในจิตใจ” ผ่านปัญญา สติ และการปล่อยวาง

ในกลุ่มคนรุ่นใหม่ของไทย โดยเฉพาะ Gen Z อัตราภาวะซึมเศร้ากำลังเพิ่มสูงขึ้นจากแรงกดดันของครอบครัวและความคาดหวังทางสังคม (Piamsong, 2022, p. 41) ในขณะเดียวกัน องค์กรจำนวนมากยังไม่สามารถปรับตัวให้ทันต่อความเปลี่ยนแปลงจาก Digital Disruption (Piamphongsarn, 2022, p. 78) สถานการณ์เหล่านี้สะท้อนให้เห็นถึงความจำเป็นในการหาแนวทางบูรณาการที่สามารถจัดการทั้งปัญหาเชิงระบบสังคมและปัญหาเชิงจิตใจ

ดังนั้น การจัดการความทุกข์ในยุคปัจจุบันจึงไม่อาจพึ่งพาการแก้ไขเชิงโครงสร้างเพียงอย่างเดียว หากต้องเสริมด้วยการพัฒนา “ภายในจิตใจ” ผ่านปัญญา สติ และการปล่อยวาง ซึ่งหลัก **อริยสัจ 4** ในพุทธศาสนาเป็นกรอบแนวคิดที่ทรงพลังสำหรับเป้าหมายนี้ เพราะอริยสัจ 4 ไม่เพียงอธิบายสาเหตุของทุกข์ (*สมุทัย*) และหนทางดับทุกข์ (*นิโรธ* และ *มรรค*) อย่างเป็นระบบ แต่ยังเป็นหลักสากลที่สามารถประยุกต์ใช้ได้ในทุกยุคสมัย รวมถึงโลกที่เต็มไปด้วยความผันผวนและไม่แน่นอนแบบ VUCA และ BANI การทำความเข้าใจและประยุกต์ใช้หลักอริยสัจ 4 จึงเป็นทั้ง เหตุผล และ ความจำเป็น เพื่อให้บุคคลและสังคมสามารถเผชิญการเปลี่ยนแปลงอย่างมีสติ ลดความทุกข์ และสร้างความสมดุลระหว่างความก้าวหน้าภายนอกกับความสงบภายใน

บทความวิชาการเรื่องนี้ได้กำหนดวัตถุประสงค์ไว้ ดังนี้

1. เพื่อวิเคราะห์ความท้าทายของโลกยุคใหม่ภายใต้บริบทของกรอบแนวคิด VUCA และ BANI ที่ส่งผลต่อภาวะความทุกข์ทั้งในระดับบุคคลและสังคม
2. เพื่อศึกษาการประยุกต์ใช้หลักอริยสัจ 4 โดยเฉพาะ “ทุกข์” และ “นิโรธ” เป็นแนวทางจัดการและดับทุกข์ในบริบทโลกยุค VUCA-BANI
3. เพื่อสังเคราะห์ “โมเดล VUCA-BANI-Ariyasacca” เป็นกรอบแนวคิดบูรณาการที่เชื่อมโยงหลักพุทธธรรมกับศาสตร์สมัยใหม่ เพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันภายในและความมั่นคงทางจิตใจในการเผชิญความไม่แน่นอนอย่างยั่งยืน

ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับ VUCA, BANI และอริยสัจ 4

แนวคิดของ VUCA (Bennett and Lemoine, 2014, p. 313)

VUCA เป็นกรอบแนวคิดที่ใช้อธิบายความไม่แน่นอนของโลกยุคใหม่ ประกอบด้วย 4 องค์ประกอบหลัก แต่ละองค์ประกอบยังสามารถแบ่งย่อยได้ดังนี้

- V = Volatility (ความผันผวน) ประกอบด้วย 1) ความเร็วของการเปลี่ยนแปลง (Speed of change) สถานการณ์เปลี่ยนแปลงรวดเร็วเกินกว่าจะปรับตัวทัน 2) ความไม่ต่อเนื่อง (Discontinuity) การเปลี่ยนแปลงที่ขาดความสัมพันธ์กับแนวโน้มเดิม 3) ปัจจัยภายนอกที่ควบคุมยาก (Uncontrollable external factors) เช่น วิกฤตเศรษฐกิจ โรคระบาดใหญ่ (Pandemic) ความขัดแย้งระหว่างประเทศ

- U = Uncertainty (ความไม่แน่นอน) ประกอบด้วย 1) ขาดข้อมูลที่ชัดเจน (Lack of clear information) การตัดสินใจต้องทำในสภาพข้อมูลไม่ครบถ้วน 2) ความยากในการคาดการณ์ (Unpredictability) แนวโน้มอนาคตไม่สามารถคาดเดาได้แม่นยำ 3) ผลกระทบที่แพร่กระจาย (Cascading effects) ปัญหาเล็กอาจลุกลามเป็นวิกฤตใหญ่

- C = Complexity (ความซับซ้อน) ประกอบด้วย 1) ปัจจัยหลายมิติที่เชื่อมโยงกัน (Multidimensional factors) ปัญหาที่มีสาเหตุจากหลายด้านพร้อมกัน 2) ความสัมพันธ์ที่ไม่เป็นเส้นตรง (Nonlinear relationships) การกระทำหนึ่งอาจส่งผลกระทบต่อในรูปแบบที่คาดไม่ถึง 3) การตัดสินใจที่ตึงเครียดจากข้อมูลหลากหลาย (Data overload) มีข้อมูลมากเกินไปจนวิเคราะห์ยาก

- A = Ambiguity (ความคลุมเครือ) ประกอบด้วย 1) การตีความที่หลากหลาย (Multiple interpretations) เหตุการณ์เดียวกันอาจถูกมองต่างมุม 2) ขาดแบบแผนที่ชัดเจน (Lack of clear patterns) ไม่มีกฎเกณฑ์ตายตัวในการแก้ปัญหา 3) ความกำกวมของความหมาย (Semantic ambiguity) คำศัพท์หรือแนวคิดอาจถูกเข้าใจผิด

แนวคิดของ BANI (Cascio, 2020, p. 2)

BANI เป็นกรอบแนวคิดที่พัฒนาต่อจาก VUCA เพื่ออธิบายโลกที่เปราะบางและเข้าใจยากยิ่งขึ้น ประกอบด้วย 4 องค์ประกอบหลักและองค์ประกอบย่อย ดังนี้

- B = Brittle (ความเปราะบาง) ประกอบด้วย 1) ระบบที่ดูแข็งแรงแต่แตกหักง่าย (Fragile systems) ระบบเศรษฐกิจหรือสังคมที่ล้มเหลวอย่างรวดเร็วเมื่อเผชิญแรงกระแทก 2) การพึ่งพาที่เกินขนาด (Overdependence) เช่น การพึ่งพาห่วงโซ่อุปทานเดียว 3) ความเสี่ยงที่ซ่อนอยู่ (Hidden vulnerabilities) ปัญหาที่ไม่ปรากฏจนกว่าจะเกิดวิกฤต

- A = Anxious (ความวิตกกังวล) ประกอบด้วย 1) ความกลัวต่อสิ่งที่ไม่แน่นอน (Fear of the unknown) รู้สึกไม่ปลอดภัยแม้ไม่มีภัยคุกคามชัดเจน 2) ความกดดันทางสังคมและดิจิทัล (Social/digital pressure) การเปรียบเทียบตัวเองผ่านโซเชียลมีเดีย 3) ภาวะหมดไฟและความเครียดสะสม (Chronic stress and burnout) ผลจากสภาพแวดล้อมที่กดดัน

- N = Nonlinear (ความไม่เป็นเส้นตรง) ประกอบด้วย 1) ผลลัพธ์ที่ไม่สัมพันธ์กับสาเหตุ (Disproportionate outcomes) การลงทุนหรือความพยายามอาจไม่ได้ผลตามเป้าหมาย 2) การเปลี่ยนแปลงแบบก้าวกระโดด (Sudden shifts) เหตุการณ์เล็กอาจก่อให้เกิดผลกระทบใหญ่ทันที 3) ระบบที่ตอบสนองแบบคาดเดาไม่ได้ (Unpredictable feedback loops) เช่น ไวรัสข่าวลวงที่แพร่กระจายรวดเร็ว

- I = Incomprehensible (ความเข้าใจยาก) ประกอบด้วย 1) ข้อมูลที่มากเกินไปจนสับสน (Information overload) มีข้อมูลมหาศาลแต่ขาดความชัดเจน 2) ความซับซ้อนที่เกินขีดความสามารถมนุษย์ (Beyond human comprehension) เช่น AI หรือระบบเศรษฐกิจโลกที่เข้าใจยาก และ 3) ความไม่เชื่อมโยงของเหตุผล (Disconnected causality) เหตุและผลไม่สัมพันธ์กันอย่างชัดเจน

จะเห็นได้ว่า ทั้ง VUCA และ BANI เป็นกรอบแนวคิดที่ช่วยอธิบายความท้าทายของโลกสมัยใหม่ โดย VUCA เน้นความไม่แน่นอนและความซับซ้อน ในขณะที่ BANI ชี้ให้เห็นถึงความเปราะบางและ

ความวิตกกังวลที่ทวีความรุนแรงขึ้น การเข้าใจองค์ประกอบย่อยของแต่ละแนวคิดจะช่วยให้บุคคลและองค์กรสามารถเตรียมตัวรับมือกับวิกฤตได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น

ความหมายและโครงสร้างของอริยสัจ 4

อริยสัจ 4 (อริยสัจธรรม 4 ประการ) คือหลักความจริงอันประเสริฐที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสรู้ และถือเป็นแก่นกลางของพุทธศาสนา ประกอบด้วย ทุกข์ (Dukkha), สมุทัย (Samudaya), นิโรธ (Nirodha) และ มรรค (Magga) ซึ่งไม่ใช่เพียงคำสอนเชิงทฤษฎี หากแต่เป็นแนวทางปฏิบัติเพื่อเข้าใจและหลุดพ้นจากความทุกข์อย่างแท้จริง (Buddhadasa Bhikkhu, 1967, p. 21) โครงสร้างของอริยสัจ 4 มีลักษณะเชิงเหตุผลและสัมพันธ์ต่อเนื่องกัน กล่าวคือ

1. ทุกข์ (Dukkha) เป็นการชี้ให้เห็นปัญหาที่มีอยู่จริงในชีวิต เช่น ความเกิด แก่ เจ็บ ตาย ความพลัดพราก หรือความไม่สมหวัง

2. สมุทัย (Samudaya) คือสาเหตุแห่งทุกข์ ซึ่งก็คือ “ตัณหา” หรือความอยากชนิดต่าง ๆ

3. นิโรธ (Nirodha) คือการดับทุกข์ ซึ่งหมายถึงภาวะที่ตัณหาสิ้นไป จิตใจสงบเย็น

4. มรรค (Magga) คือแนวทางดำเนินชีวิตที่นำไปสู่การดับทุกข์ ได้แก่ อริยมรรคมีองค์ 8 ประกอบด้วย สัมมาทิฐิ (Right View) ความเห็นชอบ สัมมาสังกัปปะ (Right Intention / Right Thought) คำริชอบ สัมมาวาจา (Right Speech) เจรจาชอบ สัมมากัมมันตะ (Right Action) การกระทำชอบ สัมมาอาชีวะ (Right Livelihood) เลี้ยงชีพชอบ สัมมาวายามะ (Right Effort) ความเพียรชอบ สัมมาสติ (Right Mindfulness) สติชอบ สัมมาสมาธิ (Right Concentration) สมาธิชอบ คือ การตั้งจิตมั่นอย่างถูกต้อง นำไปสู่ปัญญาและการดับทุกข์

พระอาจารย์ พุทธทาสภิกขุ ได้เน้นย้ำว่า อริยสัจ 4 ไม่ใช่เรื่องเชิงปรัชญาหรือความเชื่อ แต่เป็น “หลักปฏิบัติ” สำหรับทุกคนในการทำความเข้าใจชีวิต โดยเฉพาะการเห็น “ทุกข์” ให้ชัดเจน แล้วค่อยๆ แก้ที่เหตุแห่งทุกข์ จนถึงความดับทุกข์ อริยสัจ 4 คือแนวทางที่เรียบง่ายแต่ลึกซึ้ง ซึ่งเปิดโอกาสให้มนุษย์เข้าใจตนเองผ่านการพิจารณาความจริงของชีวิต และสามารถนำมาใช้ได้ทุกยุคทุกสมัย อย่างไรก็ตาม พระอาจารย์พุทธทาสภิกขุ ได้เสนอการอธิบาย อริยสัจ 4 ในลักษณะที่ “เรียบง่ายแต่เข้าถึงใจ” โดยชี้ให้เห็นว่าแก่นของอริยสัจทั้ง 4 ข้อ สามารถสรุปให้เข้าใจได้ใน 2 ประเด็นหลัก ได้แก่

1. มีทุกข์

2. ทำอย่างไรทุกข์จึงจะหายไป

ท่านพุทธทาสกล่าวว่า “เราศึกษาอริยสัจ 4 ไม่ใช่เพื่อจำชื่อจำศัพท์ แต่เพื่อเข้าใจว่าทุกข์มีจริง และเราสามารถพ้นจากมันได้จริง” ซึ่งหมายความว่า ประเด็นของอริยสัจไม่ได้อยู่ที่การท่องจำว่า “ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค” แต่ให้เข้าใจว่า ความทุกข์มีอยู่ และการดับทุกข์ก็มีอยู่เช่นกัน ส่วนสมุทัยและมรรคก็เป็นเพียง

"รายละเอียด" หรือ "คำอธิบายประกอบ" ถึงสาเหตุและวิธีดับทุกข์เท่านั้น ด้วยเหตุนี้ ท่านจึงชี้ว่า อริยสัจ 4 สามารถ “ย่อ” เหลือเพียง 2 ข้อ เพื่อให้เข้าใจง่ายและนำไปปฏิบัติได้จริงในชีวิตประจำวัน โดยไม่สูญเสียแก่นแท้ของคำสอนใด ๆ เลย

ผู้เขียนขอทำการเปรียบเทียบและเชื่อมโยง VUCA, BANI และอริยสัจ 4 ในฐานะกรอบวิเคราะห์ความทุกข์ยุคปัจจุบัน เพื่อให้เห็นความสัมพันธ์ชัดเจน ดังนี้

ตารางเปรียบเทียบและเชื่อมโยง VUCA, BANI และอริยสัจ

กรอบแนวคิด	จุดเน้น	ลักษณะสำคัญ	ผลต่อความทุกข์	แนวทางบรรเทา/จัดการ
VUCA	ความท้าทายจากความไม่แน่นอนของโลก	ผันผวน (Volatility), ไม่แน่นอน (Uncertainty), ซับซ้อน (Complexity), คลุมเครือ (Ambiguity)	สร้างความเครียด ความไม่มั่นคง และการตัดสินใจที่ยาก	การวิเคราะห์สถานการณ์, การเตรียมความพร้อม, การสร้างความยืดหยุ่น
BANI	ผลกระทบเชิงจิตใจและโครงสร้างในยุคใหม่	เปราะบาง (Brittle), วิตกกังวล (Anxious), ไม่เป็นเส้นตรง (Nonlinear), เข้าใจยาก (Incomprehensible)	เกิดความวิตกเรื้อรัง ภาวะหมดไฟ ความรู้สึกไร้ความหมาย	การสร้างภูมิคุ้มกันทางใจ, การพัฒนาทักษะภายใน, การปรับตัวเชิงอารมณ์
อริยสัจ 4	การเข้าใจและดับทุกข์อย่างเป็นระบบ	ทุกข์ (Dukkha), สมุทัย (Samudaya), นิโรธ (Nirodha), มรรค (Magga) อาจใช้เพียงทุกข์ กับ การดับทุกข์	วิเคราะห์สาเหตุแห่งทุกข์และชี้แนวทางดับทุกข์	การเจริญสติ, การปล่อยวาง, การปฏิบัติตามอริยมรรคมีองค์ 8

การประยุกต์ใช้หลักอริยสัจเพื่อจัดการความทุกข์ยุคปัจจุบัน

การวิเคราะห์ **ทุกข์** และ **นิโรธ** ในฐานะเครื่องมือเข้าใจและจัดการปัญหา หลักอริยสัจ 4 ในพุทธศาสนามีแก่นสำคัญอยู่ที่การทำความเข้าใจ **ทุกข์ (Dukkha)** และ **นิโรธ (Nirodha)** ซึ่งสามารถนำมาเป็นกรอบคิดและเครื่องมือเชิงวิเคราะห์เพื่อจัดการปัญหาได้อย่างเป็นระบบ การพิจารณา **ทุกข์** เป็นขั้นตอนแรกในการตระหนักรู้ถึงสภาพปัญหาและความจริงของชีวิต โดยมองว่าความทุกข์ไม่จำกัดอยู่เพียงความเจ็บป่วยหรือการสูญเสีย แต่รวมถึงความไม่พอใจ ความวิตกกังวล และความรู้สึกไร้ความหมายในชีวิต (Rahula, 1974, p. 16) การวิเคราะห์ทุกข์อย่างถ่องแท้ทำให้สามารถระบุสาเหตุและปัจจัยที่เกี่ยวข้องได้อย่างชัดเจน ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญของการแก้ไขในบริบทสังคมร่วมสมัย Visalo (2020, p. 45) อธิบายว่าการมองเห็นทุกข์อย่างตรงไปตรงมา ช่วยให้เรายอมรับความจริงของสถานการณ์ แทนที่จะปฏิเสธหรือหลีกเลี่ยง ซึ่งการยอมรับนี้เปิดโอกาสให้เกิดการเปลี่ยนแปลงจากภายใน ขณะที่ Niyom (2021, p. 52) ชี้ให้เห็นว่าการวิเคราะห์ทุกข์ในเชิงโครงสร้างสังคม เช่น ความเหลื่อมล้ำหรือความไม่มั่นคงในอาชีพ ทำให้เราเข้าใจว่าความทุกข์มีหลายระดับ ทั้งระดับปัจเจกและระดับระบบ

ส่วน *นิโรธ* คือการดับทุกข์ ซึ่งในเชิงพุทธศาสนามีหมายถึงการสิ้นไปของตัณหาและอุปาทาน (Bodhi, 2000, p. 103) ในมุมมองเชิงจิตวิทยา การบรรลุนิโรธเปรียบได้กับการปล่อยวางความคิดและอารมณ์ที่เป็นพิษ เพื่อคืนความสงบให้จิตใจ (Kabat-Zinn, 2013, p. 78) การทำความเข้าใจนิโรธในยุคปัจจุบันอาจไม่จำกัดเพียงการบรรลุภาวะนิพพานตามความหมายดั้งเดิม แต่รวมถึงการสร้างสมดุลทางอารมณ์ การลดความเครียด และการเพิ่มคุณภาพชีวิตในชีวิตประจำวัน

Buddhadasa Bhikkhu (1988, p. 64) เน้นว่า การเข้าใจนิโรธไม่ใช่เรื่องของ การ “หนี” จากปัญหา แต่เป็นการจัดการภายในใจให้พ้นจากความยึดมั่นที่เป็นเหตุแห่งทุกข์ ความหมายนี้สอดคล้องกับแนวคิดของ Frankl (2006, p. 113) ที่เห็นว่ามนุษย์สามารถทนต่อทุกข์ได้ หากพบ “ความหมาย” ของชีวิต การเข้าถึงนิโรธจึงไม่เพียงเป็นเป้าหมายเชิงพุทธธรรม แต่ยังเป็นทักษะชีวิตที่ช่วยให้มนุษย์อยู่รอดและเติบโตในสภาพแวดล้อมที่กดดัน

วิธีการใช้มุมมองอริยสัจเพื่อมองความทุกข์ในบริบท VUCA และ BANI โลกยุค VUCA และ BANI เต็มไปด้วยความไม่แน่นอน ความผันผวน และความซับซ้อน ซึ่งเป็นปัจจัยกระตุ้นความทุกข์รูปแบบใหม่ การใช้มุมมองอริยสัจเข้ามาช่วยทำความเข้าใจบริบทนี้ สามารถทำได้โดยการนำขั้นตอนของอริยสัจ 4 มาเป็นกรอบวิเคราะห์สถานการณ์ในขั้นแรก การระบุ *ทุกข์* คือการยอมรับความจริงของสภาวะแวดล้อม เช่น ความผันผวนทางเศรษฐกิจ (*Volatility*) หรือความวิตกกังวลเรื้อรัง (*Anxious*) อันเป็นผลจากการเปรียบเทียบตนเองในสื่อสังคม (Bennett and Lemoine, 2014, p. 314; Cascio, 2020, p. 3) เมื่อระบุได้ชัดเจน ก็สามารถค้นหาสาเหตุ (*สมุทัย*) ซึ่งอาจอยู่ในรูปของความกลัวการสูญเสีย ความไม่รู้ หรือการยึดติดกับความมั่นคงที่ไม่มีอยู่จริง Visalo (2022, p. 7) ชี้ว่าการเห็นความทุกข์ในบริบทนี้ ต้องไม่โทษเพียงปัจจัยภายนอก แต่ควรตระหนักถึงการตีความและปฏิกริยาภายในใจ ขณะที่ Brahmmapundit (2019, p. 33) เสนอว่าการใช้ปัญญาแบบพุทธในการวิเคราะห์ปัญหาสามารถช่วยให้เข้าใจความเชื่อมโยงของเหตุและผลที่ซับซ้อน และนำไปสู่การคลายทุกข์ได้ ในขั้นของ *นิโรธ* และ *มรรค* การประยุกต์ใช้ในโลกร VUCA-BANI อาจอยู่ในรูปของการสร้างความยืดหยุ่นภายใน (*inner resilience*) และความคล่องแคล่วทางอารมณ์ (*emotional agility*) ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ David (2016, p. 102) ที่ระบุว่า การอยู่กับความไม่แน่นอนโดยไม่ตื่นตระหนก ต้องอาศัยการยอมรับอารมณ์และปรับมุมมองให้สอดคล้องกับสถานการณ์การใช้มุมมองอริยสัจ 4 ในบริบท VUCA-BANI จึงไม่ใช่เพียงการเข้าใจความทุกข์เชิงทฤษฎี แต่เป็นการฝึกมองสถานการณ์ที่ซับซ้อนอย่างมีสติ เห็นความจริงตามที่เป็น และเลือกการตอบสนองที่ไม่สร้างทุกข์เพิ่ม

การพัฒนาสติ ปัญญา และการปล่อยวางเป็นแนวทางลดความทุกข์ การจัดการความทุกข์ในยุคปัจจุบันต้องอาศัยทั้งเครื่องมือภายนอกและภายใน โดยหลักอริยสัจ 4 ให้ความสำคัญกับการพัฒนาคุณภาพภายใน 3 ด้าน ได้แก่ สติ (*mindfulness*), ปัญญา (*wisdom*) และ การปล่อยวาง (*non-attachment*)

สติ เป็นเครื่องมือสำคัญในการตระหนักรู้ปัจจุบันขณะ และลดการตอบสนองแบบอัตโนมัติที่มักสร้างทุกข์เพิ่ม (Kabat-Zinn, 2013, p. 145) ในบริบทไทย Wachiramedhi (2018, p. 59) อธิบายว่าสติทำให้เรามีพื้นที่ระหว่างเหตุการณ์กับปฏิกิริยา ซึ่งเป็นพื้นที่ของการเลือกอย่างมีปัญญา

ปัญญา ในความหมายพุทธคือการเข้าใจความจริงตามเหตุปัจจัย ไม่ถูกครอบงำด้วยอคติ (Bodhi, 2013, p. 217) การพัฒนาปัญญาทำให้สามารถมองเห็นความเชื่อมโยงระหว่างเหตุและผลในระบบที่ซับซ้อน เช่น สถานการณ์ทางเศรษฐกิจหรือสังคมที่เป็นลักษณะ VUCA-BANI (Senge, 2006, p. 73)

การปล่อยวาง คือการลดการยึดมั่นถือมั่นในสิ่งที่ไม่เที่ยง ไม่ควบคุมได้ (Buddhadasa Bhikkhu, 1988, p. 102) Visalo (2020, p. 51) อธิบายว่า การปล่อยวางไม่ได้หมายถึงการทอดทิ้ง แต่เป็นการวางใจอย่างสมดุลในสิ่งที่เกิดขึ้น

ทั้งสามคุณสมบัตินี้เป็นกลไกภายในที่ช่วยให้มนุษย์เผชิญกับความทุกข์ในโลกยุคใหม่ได้อย่างมีสติและมั่นคง การฝึกสติ การใช้ปัญญา และการปล่อยวาง จึงเป็นการเสริมภูมิคุ้มกันจิตใจ และลดผลกระทบของความผันผวน ความประปราย และความเข้าใจยากของโลกปัจจุบัน

ผู้เขียนขอเสนอแนวทางการประยุกต์ใช้หลักอริยสัจเพื่อจัดการความทุกข์ในโลกยุค VUCA และ BANI พอสังเขป ให้เหมาะกับบริบทของตน ดังตาราง ต่อไปนี้

ความทุกข์ตามแนวคิดของ VUCA และ BANI	วิธีดับทุกข์ตามหลักพุทธวิธี: อริยสัจ
<p>ความทุกข์ตามแนวคิดของ VUCA</p> <p>- V = Volatility (ความผันผวน)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ความเร็วของการเปลี่ยนแปลง (Speed of change) สถานการณ์เปลี่ยนแปลงรวดเร็วเกินกว่าจะปรับตัวทัน 2. ความไม่ต่อเนื่อง (Discontinuity): การเปลี่ยนแปลงที่ขาดความสัมพันธ์กับแนวโน้มเดิม 3. ปัจจัยภายนอกที่ควบคุมยาก (Uncontrollable external factors) เช่น วิกฤตเศรษฐกิจ, การระบาดใหญ่, ความขัดแย้งระหว่างประเทศ <p>- U = Uncertainty (ความไม่แน่นอน)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ขาดข้อมูลที่ชัดเจน (Lack of clear information) การตัดสินใจต้องทำในสภาพข้อมูลไม่ครบถ้วน 2. ความยากในการคาดการณ์ (Unpredictability) แนวโน้มอนาคตไม่สามารถคาดเดาได้แม่นยำ 	<p>- V = Volatility (ความผันผวน)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ฝึก สติรู้ทันการเปลี่ยนแปลง และยอมรับความไม่เที่ยง (อนิจจัง) 2. ไม่ยึดติดในสถานการณ์ปัจจุบัน 4. ปรับจิตใจให้ “อยู่กับปัจจุบัน” ไม่วิ่งตามความเร็วของโลก 5. ใช้หลัก สมถะและวิปัสสนา เพื่อให้อึดตั้งมั่นและเห็นความจริง <p>- U = Uncertainty (ความไม่แน่นอน)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ฝึก ความไม่ประมาท (อัปมาทะ) เพื่อเตรียมจิตใจพร้อมกับความไม่แน่นอน 2. ใช้หลัก ปัญญา (ปัญญาสิกขา) แทนการยึดมั่นในข้อมูล 3. ปล่อยวาง “ความต้องการรู้แน่ชัด” เข้าถึง สุญญตา (ความว่างจากการยึด)

ความทุกข์ตามแนวคิดของ VUCA และ BANI	วิธีดับทุกข์ตามหลักพุทธวิธี: อริยสัง
<p>3. ผลกระทบที่แพร่กระจาย (Cascading effects) ปัญหาเล็กอาจลุกลามเป็นวิกฤต</p> <p>- C = Complexity (ความซับซ้อน)</p> <ol style="list-style-type: none"> ปัจจัยหลายมิติที่เชื่อมโยงกัน (Multidimensional factors) ปัญหาที่มีสาเหตุจากหลายด้านพร้อมกัน ความสัมพันธ์ที่ไม่เป็นเส้นตรง (Nonlinear relationships) การกระทำหนึ่งอาจส่งผลกระทบในรูปแบบที่คาดไม่ถึง การตัดสินใจที่ต้องพึ่งพาข้อมูลหลากหลาย (Data overload) มีข้อมูลมากเกินไปจนวิเคราะห์ยาก <p>- A = Ambiguity (ความคลุมเครือ)</p> <ol style="list-style-type: none"> การตีความที่หลากหลาย (Multiple interpretations) เหตุการณ์เดียวกันอาจถูกมองต่างมุม ขาดแบบแผนที่ชัดเจน (Lack of clear patterns) ไม่มีกฎเกณฑ์ตายตัวในการแก้ปัญหา ความกำกวมของความหมาย (Semantic ambiguity) คำศัพท์หรือแนวคิดอาจถูกเข้าใจผิด <p>ความทุกข์ตามแนวคิดของ BANI</p> <p>- B = Brittle (ความเปราะบาง)</p> <ol style="list-style-type: none"> ระบบที่ดูแข็งแรงแต่แตกหักง่าย (Fragile systems) ระบบเศรษฐกิจหรือสังคมที่ล้มเหลวอย่างรวดเร็วเมื่อเผชิญแรงกระทบ การพึ่งพาที่เกินขนาด (Overdependence) เช่น การพึ่งพาห่วงโซ่อุปทานเดียว ความเสียหายที่ซ่อนอยู่ (Hidden vulnerabilities) ปัญหาที่ไม่ปรากฏจนกว่าจะเกิดวิกฤต <p>- A = Anxious (ความวิตกกังวล)</p> <ol style="list-style-type: none"> ความกลัวต่อสิ่งที่ไม่แน่นอน (Fear of the unknown) รู้สึกไม่ปลอดภัยแม้ไม่มีภัยคุกคามชัดเจน ความกดดันทางสังคมและดิจิทัล (Social/digital pressure) การเปรียบเทียบตัวเองผ่านโซเชียลมีเดีย ภาวะหมดไฟและความเครียดสะสม (Chronic stress and burnout) ผลจากสภาพแวดล้อมที่กดดัน 	<p>วิธีดับทุกข์ตามหลักพุทธวิธี: อริยสัง</p> <p>- C = Complexity (ความซับซ้อน)</p> <ol style="list-style-type: none"> ฝึก โยนิโสมนสิการ (คิดอย่างแยกแยะ) เพื่อลดความงุนงงในสถานการณ์ ใช้ อริยมรรค เช่น สัมมาทิฐิ (ความเห็นชอบ) เพื่อไม่หลงคิดในข้อมูลมากมาย ลด "อึดตา" ที่พยายามควบคุมทุกอย่างให้เป็นไปตามใจ <p>- A = Ambiguity (ความคลุมเครือ)</p> <ol style="list-style-type: none"> พิจารณา ไตรลักษณ์ (อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา) เพื่อลดความกลัวต่อความไม่ชัดเจน ฝึก ขันติ (ความอดทน) และ เมตตา เพื่อให้ใจสงบไม่วุ่นวาย ยอมรับว่าทุกอย่างเปลี่ยนแปลงและตีความได้หลากหลาย <p>- B = Brittle (ความเปราะบาง)</p> <ol style="list-style-type: none"> ฝึก อุเบกขา (วางเฉยด้วยปัญญา) เพื่อรับมือเมื่อต้องเผชิญแรงกระทบ ลดการพึ่งพาโดยฝึกความเรียบง่าย (สมณะ) เจริญ สติและปัญญา เพื่อมองเห็นจุดเปราะบางของจิตใจ <p>- A = Anxious (ความวิตกกังวล)</p> <ol style="list-style-type: none"> ใช้ สติปัฏฐาน 4 โดยเฉพาะ "เวทนานุปัสสนา" เพื่อตระหนักรู้ความกลัวและความเครียด ฝึก ลมหายใจเข้า-ออก (อานาปานสติ) เพื่อคลายกังวล รู้เท่าทันความคิด ไม่ปล่อยให้อึดจมอยู่กับโซเชียลหรือการเปรียบเทียบ

ความทุกข์ตามแนวคิดของ VUCA และ BANI	วิธีดับทุกข์ตามหลักพุทธวิธี: อริยสัจ
<p>- N = Nonlinear (ความไม่เป็นเส้นตรง)</p> <ol style="list-style-type: none"> ผลลัพธ์ที่ไม่สัมพันธ์กับสาเหตุ (Disproportionate outcomes) การลงทุนหรือความพยายาม อาจไม่ได้ผลตามเป้าหมาย การเปลี่ยนแปลงแบบก้าวกระโดด (Sudden shifts) เหตุการณ์เล็กอาจก่อให้เกิดผลกระทบใหญ่ทันที ระบบที่ตอบสนองแบบคาดเดาไม่ได้ (Unpredictable feedback loops) เช่น ไวรัลข่าวลวงที่แพร่กระจายรวดเร็ว <p>- I = Incomprehensible (ความเข้าใจยาก)</p> <ol style="list-style-type: none"> ข้อมูลที่มีมากเกินไปจนสับสน (Information overload) มีข้อมูลมหาศาลแต่ขาดความชัดเจน ความซับซ้อนที่เกินขีดความสามารถมนุษย์ (Beyond human comprehension) เช่น AI หรือระบบเศรษฐกิจโลกที่เข้าใจยาก และ ความไม่เชื่อมโยงของเหตุผล (Disconnected causality) เหตุและผลไม่สัมพันธ์กันอย่างชัดเจน 	<p>- N = Nonlinear (ความไม่เป็นเส้นตรง)</p> <ol style="list-style-type: none"> ยอมรับหลัก อนัตตา ว่าทุกสิ่งไม่เป็นไปตามคาด ลดความคาดหวัง เพิ่มความพร้อมใจรับสิ่งที่ไม่แน่นอน ฝึก ขันติ และ สมธิ เพื่อให้จิตใจนิ่งแม้เกิดผลกระทบที่ไม่คาดคิด <p>- I = Incomprehensible (ความเข้าใจยาก)</p> <ol style="list-style-type: none"> ใช้ ปัญญาญาณ แทนการพยายามเข้าใจทุกสิ่งด้วยเหตุผล พิจารณา โลกธรรม 8 เช่น ลาก-เชื่อมลาก สรรเสริญ-นินทา รู้เท่าทันว่าโลกซับซ้อนเกินควบคุม จึงควรวางใจด้วยธรรม

แนวทางในการประยุกต์ใช้อริยสัจเพื่อการดับทุกข์ในบริบท VUCA และ BANI ในตารางข้างต้นนี้ อ้างอิงจากคำสอนและการตีความของ Buddhadasa Bhikkhu (1988, p. 102); Visalo, (2020, p. 51; 2022, p. 7); Brahmapundit, (2019, p. 33) และ Thich Nhat Hanh, (2013, p. 14) รวมถึงแนวคิดด้านจิตวิทยาสมัยใหม่ของ Kabat-Zinn (2013, p. 145); David (2016, p. 102) และ Frankl (2006, p. 113) เพื่อเชื่อมโยงหลักธรรมกับทักษะการเผชิญโลกยุคใหม่ที่เต็มไปด้วยความผันผวนและความไม่แน่นอน

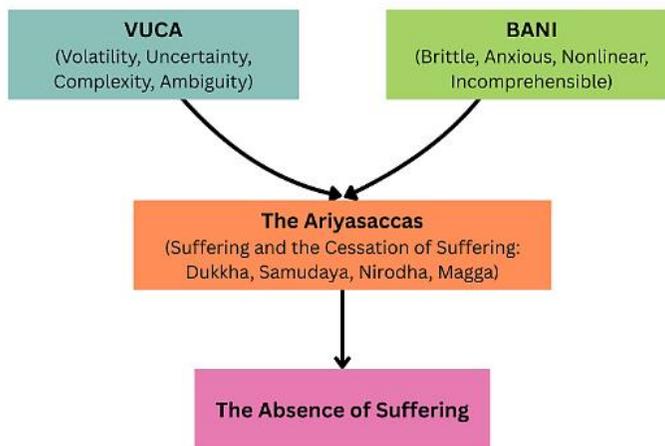
อย่างไรก็ตาม แม้การประยุกต์หลักอริยสัจ 4 จะให้แนวทางจัดการความทุกข์ในโลกยุค VUCA-BANI ได้อย่างมีพลัง แต่ยังมีข้อควรพิจารณาในเชิงวิพากษ์ว่า พุทธธรรมสามารถตอบโจทยความซับซ้อนของโลกยุคใหม่ได้ครบทุกมิติหรือไม่ กล่าวคือ ในมิติทางสังคม หลักอริยสัจ 4 มุ่งเน้นการเปลี่ยนแปลงภายในจิตใจ ซึ่งอาจยังไม่ครอบคลุมต่อปัญหาเชิงโครงสร้าง เช่น ความเหลื่อมล้ำและความไม่เป็นธรรมที่ต้องอาศัยกลไกทางนโยบายควบคู่กัน ขณะเดียวกัน การตีความหลักธรรมผ่านกรอบจิตวิทยาสมัยใหม่ เช่น สติหรือความคล่องแคล่วทางอารมณ์ อาจเสี่ยงต่อการลดทอนความหมายทางจิตวิญญาณให้เหลือเพียงเทคนิคการจัดการอารมณ์เท่านั้น นอกจากนี้ โลกดิจิทัลที่เต็มไปด้วยข้อมูลล้นเกินและเทคโนโลยีที่เข้าใจยากยังท้าทายให้เกิดคำถามใหม่ว่า พุทธธรรมจะสามารถเท่าทันและให้คำอธิบายต่อ “ทุกข์เชิงเทคโนโลยี”

ได้อย่างไร การตั้งคำถามเหล่านี้มีไว้เพื่อลดทอนคุณค่าของอริยสัจ 4 หากแต่เป็นการเปิดพื้นที่ให้พุทธธรรม ได้ถูกตีความใหม่อย่างสร้างสรรค์ เพื่อคงความร่วมมือและตอบสนองต่อความทุกข์ในโลกยุค VUCA–BANI ได้อย่างแท้จริง

บทสรุป

บทความนี้วิเคราะห์ความท้าทายของโลกยุคใหม่ภายใต้กรอบแนวคิด VUCA (Volatility, Uncertainty, Complexity, Ambiguity) และ BANI (Brittle, Anxious, Nonlinear, Incomprehensible) ซึ่งสะท้อนถึงความผันผวน ความไม่แน่นอน ความเปราะบาง และความซับซ้อนที่เพิ่มขึ้น ส่งผลให้เกิด “ความทุกข์รูปแบบใหม่” ทั้งในระดับปัจเจกและระดับสังคม ผู้เขียนเชื่อมโยงหลัก อริยสัจ 4 ของพุทธศาสนาโดยเน้น “ทุกข์” และ “นิโรธ” เข้ากับบริบทดังกล่าว เพื่อเสนอกระบวนการเข้าใจความทุกข์และดับทุกข์อย่างเป็นระบบ บทความยังนำเสนอแนวทางประยุกต์ใช้เชิงปฏิบัติ เช่น การเจริญสติ การพัฒนาปัญญา และการปล่อยวาง เพื่อสร้างภูมิคุ้มกันภายใน (inner resilience) และความคล่องแคล่วทางอารมณ์ (emotional agility) ซึ่งช่วยให้บุคคลและองค์กรสามารถเผชิญกับความผันผวนและความซับซ้อนได้อย่างมีสติและมั่นคง

จากการบูรณาการกรอบแนวคิด VUCA–BANI เข้ากับหลักอริยสัจ 4 เกิดเป็น “กรอบการจัดการความทุกข์เชิงบูรณาการ VUCA–BANI–Ariyasacca” ซึ่งเป็น โมเดลวิเคราะห์และแก้ปัญหาความทุกข์ในโลกยุคใหม่ โดยใช้หลักพุทธวิธีมาวางคู่กับองค์ประกอบของ VUCA และ BANI เพื่อให้ได้แนวทางดับทุกข์ที่เชื่อมโยงทั้งมิติภายนอก (โครงสร้างและสภาพแวดล้อม) และมิติภายใน (จิตใจและปฏิกิริยาภายใน) จุดเด่นของโมเดลนี้คือ การเชื่อมโยงปัญหายุคใหม่เข้ากับแนวทางแก้ไขเชิงพุทธที่เป็นสากลและปรับใช้ได้ทันที ผู้เขียนขอตั้งชื่อว่า “โมเดล VUCA–BANI–Ariyasacca เพื่อการจัดการความทุกข์ยุคใหม่” (*VUCA–BANI–Ariyasacca Model for Contemporary Suffering Management*) ดังแผนภาพ (diagram) ดังต่อไปนี้



แผนภาพที่ 1 โมเดล VUCA–BANI–Ariyasacca เพื่อการจัดการความทุกข์ยุคใหม่

โมเดลนี้เชื่อมโยงการวิเคราะห์ปัญหาจากกรอบ VUCA และ BANI เข้ากับหลัก อริยสัจ 4 เพื่อให้ได้แนวทางจัดการและดับทุกข์อย่างบูรณาการ โดยมุ่งเน้นทั้งการปรับตัวกับปัจจัยภายนอก (เช่น ความผันผวน ความซับซ้อน) และการพัฒนาจิตใจภายใน (เช่น สติ ปัญญา และการปล่อยวาง) ทำให้สามารถรับมือกับความท้าทายในโลกยุคใหม่ได้อย่างมีประสิทธิภาพและยั่งยืน

เอกสารอ้างอิง

- Bennett, N. and Lemoine, G. J. (2014). What a difference a word makes: Understanding threats to performance in a VUCA world. *Business Horizons*, 57(3), 311-317.
<https://doi.org/10.1016/j.bushor.2014.01.001>
- Bodhi, B. (2000). *The noble eightfold path: Way to the end of suffering*. Kandy: Buddhist Publication Society.
- Bodhi, B. (2013). *In the Buddha's words: An anthology of discourses from the Pali canon*. Boston: Wisdom Publications.
- Brahmapundit, P. (2019). *Buddhist wisdom for solving global problems*. Bangkok: Dhamma Literature Institute. (In Thai).
- Buddhadasa Bhikkhu. (1967). *Handbook for mankind*. Bangkok: Dhammasapa. (In Thai).
- Buddhadasa Bhikkhu. (1988). *Heartwood of the Bodhi tree*. Bangkok: Thammasapa. (In Thai).
- Cascio, J. (2020). Facing the age of chaos. *Medium*. <https://medium.com/@cascio/facing-the-age-of-chaos-b00687b1f51d>
- Cascio, W. F. (2020). Leading in a VUCA world. *Human Resource Management Review*, 30(2), 1-4.
<https://doi.org/10.1016/j.hrmr.2019.100686>
- David, S. (2016). *Emotional agility: Get unstuck, embrace change, and thrive in work and life*. New York: Avery.
- Frankl, V. E. (2006). *Man's search for meaning*. Boston: Beacon Press.
- Hari, J. (2022). *Stolen focus: Why you can't pay attention*. London: Bloomsbury Publishing.
- Harari, Y. N. (2018). Why fascism is so tempting and how your data could power it. *TED*.
https://www.ted.com/talks/yuval_noah_harari_why_fascism_is_so_tempting_and_how_your_data_could_power_it
- Isarapakdee, S. (2020). Digital stress among Thai youth. *Journal of Social Sciences*, 12(3), 85-94. (In Thai).
- Johannsen, A. (2021). Managing anxiety in an age of instability. *Global Leadership Review*, 5(1), 15-21.
- Kabat-Zinn, J. (2013). *Full catastrophe living*. New York: Bantam Books.

- Limwattana, M. (2021). Social media and mental health: A Thai perspective. *Thai Journal of Psychology*, 38(2), 110-123. (In Thai).
- Niyom, P. (2021). Education in the BANI world: Inner skills for the 21st century. *Journal of Research for Local Development*, 13(2), 45-60. (In Thai).
- Piamphongsarn, P. (2022). Organizational adaptation in the era of digital disruption. *Journal of Business Administration*, 45(2), 76-83. (In Thai).
- Piamsong, P. (2022). Gen Z mental health in Thailand: Social and family pressures. *Journal of Behavioral Studies*, 14(1), 39-47. (In Thai).
- Rahula, W. (1974). *What the Buddha taught*. New York: Grove Press.
- Senge, P. M. (2006). *The fifth discipline: The art & practice of the learning organization*. New York: Doubleday.
- Thich Nhat Hanh. (2013). *You are here: Discovering the magic of the present moment*. Boston: Shambhala.
- Visalo, P. (2020). The truth of suffering and living with it. *Journal of Buddhist Philosophy and Psychology*, 7(1), 40-55. (In Thai).
- Visalo, P. (2022). The changing world and inner transformation. *Journal of Buddhist Philosophy and Psychology*, 9(1), 1-15. (In Thai).
- Wachiramedhi, V. (2018). *Dhamma with wings*. Bangkok: Amarin Publishing. (In Thai).
