

ใช้ AI ทำงานแทนคุณ

คู่มือ AI สำหรับคนทำงานยุคใหม่
ใช้ได้จริงโดยไม่ต้องมีพื้นฐาน

ผู้จัดทำ : ศักดิ์สุตา ฉันทเตยานนท์

สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ พ.ศ. 2537

ห้ามทำซ้ำ คัดลอก ดัดแปลง

เผยแพร่โดยไม่ได้รับอนุญาต

สารบัญ

คำนำ.....	8
-----------	---

Part 1: ปูพื้นฐาน AI สำหรับคนไม่มีพื้นฐาน

บทที่ 1: AI คืออะไร	11
---------------------------	----

บทที่ 2: Machine Learning คืออะไร ทำงานยังไง.....	16
---	----

บทที่ 3: Neural Network ทำงานอย่างไร.....	25
---	----

บทที่ 4: Generative AI คืออะไร.....	32
-------------------------------------	----

Part 2: เข้าใจเทคโนโลยี AI ที่ใช้อยู่ทุกวัน

บทที่ 5: Large Language Model (LLM) คืออะไร .	40
---	----

บทที่ 6: AI สร้างภาพ (Image Generation) ทำงานยังไง	50
---	----

บทที่ 7: AI ด้านเสียง-วิดีโอ	60
บทที่ 8: AI วิเคราะห์ข้อมูล	69

Part 3: ใช้ AI ให้เป็นงานจริง

บทที่ 9: ทำงานเร็วขึ้น 10 เท่าด้วย AI	78
บทที่ 10: AI สำหรับผู้ประกอบการและธุรกิจ.....	89
บทที่ 11: AI สำหรับงาน Content.....	100
บทที่ 12: AI สำหรับนักเรียน-นิสิต-นักศึกษา.....	110

Part 4: ลงมือสร้าง AI แบบง่ายที่สุด (ทุกคนทำตามได้)

บทที่ 13: สร้างโมเดล AI ด้วยเครื่องมือ No-Code	119
บทที่ 14: ทำ Chatbot ด้วย ChatGPT	130
บทที่ 15: ทำ Text Classifier แบบง่าย ๆ.....	143

บทที่ 16: ทำ Recommendation.....	155
----------------------------------	-----

Part 5: เข้าใจการทำงานเบื้องหลัง AI แบบไม่ต้องเขียนโค้ด

บทที่ 17: อธิบายโครงสร้าง AI ด้วยภาพ	168
--	-----

บทที่ 18: AI ทำงานยังไงเบื้องหลัง ChatGPT	179
---	-----

บทที่ 19: ความปลอดภัย + ข้อควรระวังในการใช้ AI	191
---	-----

Part 6: อนาคตของ AI ที่ทุกคนต้องรู้

บทที่ 20: อาชีพที่เติบโตขึ้นเพราะ AI.....	202
---	-----

บทที่ 21: อาชีพที่ AI แทนบางส่วนได้	216
---	-----

บทที่ 22: คาดการณ์อนาคต AI 5–10 ปี	231
--	-----

ภาคผนวก

Prompt Cheat Sheet.....	245
-------------------------	-----

คู่มือ Prompt แบบขั้นที่สุด แด่รณพล้งที่สดุ	245
Checklist: เก่ง AI ใน 7 วัน	253
100 เครื่องมือ AI ที่ต้องรู้จัก.....	264
50 Prompt พร้อมผลลัพธ์.....	275

คำนำ

ทุกวันนี้เราใช้ AI อยู่ทุกวัน แม้บางครั้งจะไม่รู้ตัวก็ตาม ไม่ว่าจะเป็นมือถือที่จัดรูปให้สวยขึ้น เพลงที่ถูกแนะนำตรงใจ หรือข้อความที่ระบบช่วยพิมพ์ให้โดยอัตโนมัติ ทั้งหมดนี้คือ AI ในชีวิตประจำวันของเรา

และในช่วงไม่กี่ปีที่ผ่านมา AI ไม่ได้อยู่แค่ในแอปอีกต่อไป แต่มันกลายเป็น “ผู้ช่วยอัจฉริยะ” ที่ทำงานเก่งขึ้นเรื่อย ๆ เขียนบทความแทนคนได้
ถ่ายภาพสวยกว่าโปรได้
สรุปรายงานได้เร็วกว่าเดิมหลายสิบเท่า

หลายคนจึงรู้สึกว่าการกำลังหมุนเร็วขึ้นจนตามไม่ทัน
และนี่คือเหตุผลว่าทำไม **ตอนนี้** จึงเป็นช่วงเวลาที่ดีที่สุดในการเริ่มเข้าใจ AI

เพราะ AI ไม่ใช่เรื่องของโปรแกรมเมอร์ ไม่ใช่เรื่องยาก และ
ไม่ใช่เทคโนโลยีไกลตัวอีกต่อไป

มันคือ “ทักษะพื้นฐานของยุคใหม่” ที่ทุกคนใช้ได้ ไม่ว่าคุณ
จะเป็นนักเรียน พนักงาน คนทำคอนเทนต์ คนขายของ
ออนไลน์ หรือผู้ประกอบการ

หนังสือเล่มนี้ถูกออกแบบให้เป็น “คู่มือ AI สำหรับคนทั่วไป”
ไม่ต้องมีพื้นฐานมาก่อน
ไม่จำเป็นต้องเขียนโค้ด
ไม่ต้องเข้าใจคำศัพท์ยาก ๆ

คุณจะได้เรียนรู้ตั้งแต่
AI คืออะไร
มันเรียนรู้อย่างไร
ใช้ AI ตัวไหนทำอะไร
จะใช้ให้เก่งขึ้นได้อย่างไร
และจะสร้าง AI ง่าย ๆ ได้ด้วยตัวเองแบบทำตามได้จริง

เป้าหมายของหนังสือคือทำให้คุณ “เข้าใจ AI ทั้งระบบแบบ
ไม่ปวดหัว” และสำคัญที่สุด—ใช้มันให้เป็นประโยชน์ในชีวิต
จริง

หวังว่าหนังสือเล่มนี้จะเป็นจุดเริ่มต้นที่ทำให้คุณไม่เพียงแค่
ตามทันยุค AI แต่ “นำหน้า” คนอื่นได้อย่างมั่นใจในโลกใหม่
ใบนี้

บทที่ 1:

AI คืออะไร

AI คือ “คอมพิวเตอร์ที่คิดและเรียนรู้ได้เหมือนคน”
พูดง่าย ๆ คือมันไม่ใช่แค่ทำตามคำสั่งเหมือนสมัยก่อน
แต่ มันดูตัวอย่าง แล้วเรียนรู้เองได้

เหมือนเด็กคนหนึ่งที่พอเห็นแมวหลาย ๆ ครั้ง ก็รู้เองว่าอัน
ไหนคือแมว AI ก็ทำแบบเดียวกัน—แค่เร็วกว่าและจำเก่ง
กว่าเยอะมาก

AI เริ่มต้นอย่างไร

เมื่อก่อน AI โง่มากครับ ต้องสอนกฎทุกอย่าง เช่น

- ถ้าเจอคำว่า “สวัสดี” → ให้ตอบว่า “สวัสดีครับ”
- ถ้าเจอรูปสี่เหลี่ยม → ให้บอกว่าสี่เหลี่ยม

ปัญหาคือ...

ถ้าเจออะไรใหม่ ๆ ที่ไม่เคยสอนไว้ มันตอบไม่ได้เลย

เพราะงั้น AI รุ่นเก่าเหมือนหุ่นยนต์ที่ “ทำตามคำสั่งเท่านั้น”

พอเวลาผ่านไป นักวิทยาศาสตร์เริ่มคิดว่า

“อยากให้คอมพิวเตอร์ *คิดเป็นเอง* แบบมนุษย์ ต้องทำ
ยังไง?”

คำตอบคือ **Machine Learning**

คือการให้ AI เรียนรู้จากตัวอย่าง ไม่ใช่สั่งทีละข้อ

เช่น

ให้ดูรูปหมีนรูป → รู้เองว่าไหนแมว ไหนหมา

ให้ฟังเสียงคนหลายชั่วโมง → รู้ว่าคนพูดอะไร

นี่คือจุดเริ่มต้นของ AI ที่ “ฉลาดขึ้นเอง”

แล้วทำไม AI ยุคนี้ถึงเก่งกว่าที่เคย?

เพราะมี 3 อย่างที่โลกไม่เคยมีมาก่อน

1) ข้อมูลเยอะมากแบบมหาศาล

คนทั้งโลกโพสต์รูป เขียนข้อความ ทำวิดีโอ

AI จึงมี “ข้อมูลเรียนรู้” มากกว่าที่มนุษย์รุ่นไหนเคยมี

2) คอมพิวเตอร์เร็วขึ้นสุด ๆ

มีชิปใหม่ที่ทำให้ AI คิดได้เป็นล้านครั้งในหนึ่งวินาที

เลยเรียนรู้จากข้อมูลกองโตได้เร็วมาก

3) การค้นพบเทคโนโลยีใหม่ชื่อ “Transformer”

นี่คือหัวใจของ ChatGPT

ทำให้ AI “เข้าใจภาษา” และ “ตอบเหมือนคนคุยจริง ๆ”

เพราะ Transformer นี้แหละ AI ถึงเขียนนิยาย ทำรายงาน
วิเคราะห์ข้อมูล หรือคุยต่อเนื่องเป็นหน้า ๆ ได้

สรุปท้ายบท

- AI = คอมพิวเตอร์ที่เรียนรู้เองได้
- สมัยก่อนต้องสอนกฎ → เดี๋ยวนี้สอนด้วย “ตัวอย่าง”
- AI ยุคใหม่เก่งเพราะมีข้อมูลเยอะ + คอมเร็ว + เทคโนโลยีฉลาด
- ChatGPT และ AI ยุคนี้จึงทำงานได้ใกล้เคียงมนุษย์มากขึ้นทุกวัน

บทที่ 2:

Machine Learning คืออะไร ทำงาน ยังไง

Machine Learning (ML) คือการทำให้คอมพิวเตอร์
“เรียนรู้จากตัวอย่าง” แทนที่จะสั่งงานทีละข้อเหมือน
สมัยก่อน

พูดง่าย ๆ คือ

**สอนคอมพิวเตอร์เหมือนสอนเด็กคนหนึ่งให้รู้จักสิ่งต่าง ๆ
จากประสบการณ์จริง**

ยิ่งเห็นเยอะ → ยิ่งเก่ง

ยิ่งลองผิดลองถูก → ยิ่งฉลาดขึ้น

ตัวอย่างง่ายที่สุด

ให้ AI ดูรูปแมวพันธุ์ → มันจะเริ่มรู้ว่าอะไรคือแมว

ให้ดูรูปหมาพันธุ์ → มันรู้ว่าไหนคือหมา

ต่อให้เราไม่ได้บอกกฎเลยสักข้อ AI ก็เรียนรู้เองได้

นี่คือหัวใจของ Machine Learning

AI / ML / DL ต่างกันยังไง?

AI

คำใหญ่สุด = ทุกอย่างที่ทำให้คอมพิวเตอร์ “ฉลาด”

Machine Learning (ML)

ส่วนหนึ่งของ AI = วิธีทำให้คอมพิวเตอร์ “เรียนรู้จากข้อมูล”

Deep Learning (DL)

ส่วนหนึ่งของ ML = การเรียนรู้ที่ซับซ้อนมาก ใช้ “สมองจำลอง” หลายชั้น

อันนี้แหละที่อยู่เบื้องหลัง ChatGPT, Midjourney, Sora

นิยามแบบนี้:

AI = โรงเรียน

ML = การเรียนรู้ที่ใช้ “ตัวอย่าง”

DL = ห้องเรียนพิเศษที่เรียนแบบลึกและเก่งมาก

รูปแบบการเรียนรู้ของ Machine Learning

Machine Learning มี 3 แบบหลัก ๆ ที่เข้าใจง่ายสุด ดังนี้:

1) Supervised Learning — เรียนแบบมีคนสอน

คือมี “ตัวอย่าง + คำตอบ” ให้ดู

เช่น

ให้ภาพแมว พร้อมบอกว่า “นี่คือแมว”

ให้ภาพหมา พร้อมบอกว่า “นี่คือหมา”

AI ดูตัวอย่าง → จัดจำลักษณะ → เต็มว่าอันใหม่คืออะไร

ตัวอย่างในชีวิตจริง

- ระบบแยกสแปมในอีเมล
- แอประบุใบหน้าคน
- การพยากรณ์ยอดขายในอนาคต

ง่าย ๆ:

เรียนโดยมีเฉลย

2) Unsupervised Learning — เรียนแบบ ไม่มีคนสอน

คือโยนข้อมูลกองใหญ่ให้ AI แล้วให้มัน “หาแพทเทิร์นเอง”

ไม่มีคำตอบ ไม่มีเฉลย

AI ต้องหาว่าอะไรคล้ายกัน อะไรต่างกัน

ตัวอย่างในชีวิตจริง

- การจัดกลุ่มลูกค้าแบบอัตโนมัติ
- ระบบแนะนำสินค้า
- จัดหมวดหมู่เอกสารให้เองแบบไม่ต้องแบ่งมือ

จำง่าย ๆ:

เรียนจากการสังเกต ไม่ต้องมีเฉลย

3) Reinforcement Learning — เรียนแบบ ลองผิดลองถูก

เหมือนการฝึกสุนัข

ทำดี → ให้รางวัล

ทำผิด → ไม่ได้รางวัล

AI ก็เรียนเหมือนกัน

มันจะลอง...ผิด...ลองใหม่...จนเจอวิธีที่ดีที่สุด

ตัวอย่างในชีวิตจริง

- หุ่นยนต์เดินได้เอง
- AI เล่นหมากรุกรุ่นมนุษย์

- ระบบจัดเส้นทางรถยนต์ให้เร็วที่สุด

จำง่าย ๆ:

เรียนด้วยประสบการณ์จริง + รางวัล

ตัวอย่างง่าย ๆ ที่คนทั่วไปเข้าใจทันที

ลองนึกภาพว่าเราต้องสอน AI ให้รู้ว่า

“รูปไหนคือแมว รูปไหนคือหมา”

วิธีสอนแต่ละแบบก็จะเป็นแบบนี้:

วิธีเรียนรู้	เราสอน AI ยังไง	AI คิดแบบไหน
Supervised	ให้รูปแมว/หมา พร้อมเฉลย	จำลักษณะจาก “ตัวอย่าง + คำตอบ”

Unsupervised	ให้รู้แยกกอง ไม่ ต้องบอกว่าอะไร คืออะไร	แบ่งกลุ่มเองจาก ความคล้าย
---------------------	---	------------------------------

Reinforcement	ให้มันเดา → ถูก ให้รางวัล → ผิด ลองใหม่	ค้นหาวิธีที่ดีที่สุด ด้วยการทดลอง
----------------------	---	--------------------------------------

แล้วทำไม ML ถึงสำคัญมาก?

เพราะถ้าไม่มี Machine Learning → AI ก็เป็นแค่ “หุ่นยนต์
กฎตายตัว” แบบยุคเก่า แต่พอมี ML → AI เริ่ม “คิดเป็น
เอง” จากข้อมูล

นี่คือรากฐานของทุก AI ยุคใหม่ รวมถึง ChatGPT ที่คุณ
กำลังคุยอยู่ตอนนี้

สรุปท้ายบท

- Machine Learning คือวิธีสอนคอมพิวเตอร์ให้ “เรียนรู้จากข้อมูล”
- มันคือหัวใจที่ทำให้ AI ฉลาดขึ้นเอง
- แบบเรียนรู้มี 3 แบบ: Supervised / Unsupervised / Reinforcement
- ยิ่งข้อมูลเยอะ → AI ยิ่งเก่ง
- ทุก AI ยุคใหม่ รวมถึง ChatGPT ใช้พื้นฐานของ ML ทั้งหมด

บทที่ 3:

Neural Network ทำงานอย่างไร

Neural Network คือ “สมองจำลอง” ของคอมพิวเตอร์ ถูกออกแบบให้ทำงานคล้ายสมองมนุษย์จริง ๆ

ไม่ต้องกลัวคำนี้นะครับ — ความจริงมันเข้าใจง่ายกว่าที่คิดมาก มาดูแบบทีละขั้น ตอนละนิด แต่เห็นภาพชัดเจน

Neural Network คืออะไร?

ลองนึกภาพ “สมองคน” ที่มีเซลล์ประสาทเต็มไปหมด เวลาคุณเห็นรูปแมว เซลล์ประสาทหลาย ๆ จุดในสมองทำงานร่วมกัน จนคุณรู้ว่า “นี่คือแมว”

Neural Network ก็เหมือนกัน

มันมี **เซลล์ประสาทจำลอง (Neuron)** จำนวนมาก

ช่วยกันดูข้อมูล → ประมวลผล → ตัดสินใจว่า “นี่คืออะไร”

โครงสร้างสำคัญของ Neural Network

Neural Network ประกอบด้วย 3 ชั้นหลัก:

1. Input Layer — รับข้อมูลเข้า

ภาพ ตัวหนังสือ ตัวเลข ฯลฯ

2. Hidden Layers — ชั้นที่คิดและประมวลผล

ยังมีหลายชั้น → ยิ่ง “ลึก” → ยิ่งฉลาด

นี่แหละที่เรียกว่า **Deep Learning**

3. Output Layer — แสดงคำตอบ

เช่น “นี่คือแมว” หรือ “คำนวณยอดขายปีหน้า”

คิดง่าย ๆ:

Input = รับข้อมูล

Hidden = คิด

Output = ตอบ

นิวรอนทำงานยังไง?

คิดว่านิวรอนแต่ละตัวเป็น “ห้องที่มีไฟ”

เวลาข้อมูลเข้ามา ไฟแต่ละห้องจะสว่างไม่เท่ากัน

ห้องไหนสว่างแรง = ข้อมูลสำคัญ

ห้องไหนสว่างเบา = ข้อมูลไม่จำเป็น

เมื่อผ่านหลายชั้น ไฟจะสว่างเป็นรูปแบบที่ซับซ้อนขึ้นเรื่อยๆ จน AI รู้ว่า “อ้อ นี่คือแมว” หรือ “นี่คือเสียงคนพูดคำว่า Hello”

นี่คือการทำงานแบบง่ายที่สุดของ Neural Network

แล้วทำไม Deep Learning ถึง “ทรงพลัง”?

เพราะมันมี *หลาย ๆ ชั้นซ้อนกัน*

แต่ละชั้นจะจับ “รายละเอียด” ที่ลึกขึ้นเรื่อย ๆ เช่น

- ชั้นแรก: ดูเส้น ขอบ รูปร่าง
- ชั้นกลาง: ดูหู ตา ขน
- ชั้นลึกมาก: แยกได้ว่าเป็นแมวพันธุ์อะไร

มนุษย์ใช้เวลาหลายปีในการเรียนรู้ความซับซ้อนเหล่านี้
แต่ AI ทำได้ในเวลาไม่กี่วันถ้ามีข้อมูลมากพอ

ตัวอย่างง่าย ๆ ให้เห็นภาพ

สมมติเอารูป “แมว” เข้าระบบ

ขั้นที่ 1 – Input Layer:

AI เห็นรูปเป็นจุด ๆ เรียกว่า *พิกเซล*

ขั้นที่ 2 – Hidden Layers:

- ชั้นแรกดูว่าในรูปมีเส้นตรง เส้นโค้งไหม
- ชั้นถัดมาดูว่ามีตากลม ๆ ไหม
- ชั้นถัดมาดูว่ามีหูแหลมไหม
- ชั้นลึก ๆ ดูว่ารูปนี้คล้ายแมวในตัวอย่างที่เคยเรียนไหม

ขั้นที่ 3 – Output Layer:

AI ตอบว่า:

→ “แมว 97%”

อีก 3% อาจเป็นหมา แต่เปอร์เซ็นต์ต่ำเลยเลือกแมว

เห็นไหมครับ?

AI ไม่ได้ “จำรูปเดิม”

แต่มันเรียนรู้ “แพทเทิร์นของแมว”