

ชื่อวิทยานิพนธ์ : รูปแบบการปฏิบัติอานาปานสติบนสื่อสังคมออนไลน์
สำหรับคนรุ่นใหม่

ผู้วิจัย : นายธราเทพ เตชะพรชัย

ปริญญา : พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต (พระพุทธศาสนา)

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์

: พระสุธีธรรมานวัตร, ผศ.ดร.

ป.ธ.๙, M.A. (Pali & Sanskrit), Ph.D. (Pali)

: ผศ.ดร.แม่ชีกฤษณา รักษาโฉม

อบ. (อภิธรรม), บศ.๙ ศศ.บ. (ภาษาอังกฤษ), ศษ.บ. (ภาษาไทย),

: พธ.ม. (พระพุทธศาสนา), พธ.ด. (พระพุทธศาสนา)

วันสำเร็จการศึกษา : วันที่ ๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๙

บทคัดย่อ

วิทยานิพนธ์เล่มนี้เป็นการวิจัยผสมผสานทั้งงานวิจัยเชิงเอกสารและงานวิจัยเชิงสำรวจ มีวัตถุประสงค์ ๓ ข้อ คือ ๑) เพื่อศึกษาการปฏิบัติอานาปานสติตามหลักพระพุทธศาสนา ๒) เพื่อศึกษาพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์สำหรับคนรุ่นใหม่ ๓) เพื่อนำเสนอรูปแบบการปฏิบัติอานาปานสติบนสื่อสังคมออนไลน์สำหรับคนรุ่นใหม่

ผลจากวิจัยพบว่า อานาปานสติตามหลักพระพุทธศาสนา คือ การกำหนดสติให้อยู่กับลมหายใจเข้าออก เป็นวิธีปฏิบัติที่ง่าย ที่เหมาะสำหรับทุกคน ปฏิบัติได้ทุกที่ทุกเวลา เมื่อปฏิบัติแล้วจะได้ผลทันทีตั้งแต่เริ่มปฏิบัติ ทำให้เกิดความผ่อนคลาย ให้ผลดีแก่สุขภาพ จิตสงบสบาย ไม่เกิดบาปอกุศล การเจริญอานาปานสติได้ครบทั้ง ๑๖ ขั้น มีอานิสงส์ คือ ทำให้บุคคลนั้นเป็นอริยบุคคล เป็นพระโสดาบัน พระสกทาคามี พระอรหันต์และบรรลู่ถึงพระนิพพานอันเป็นผลขั้นสูงสุดในพระพุทธศาสนา หรือแม้ยังไม่บรรลู่ผลใดๆ อานาปานสติก็ทำให้สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข

ในปัจจุบันนี้คนรุ่นใหม่มีพฤติกรรมที่ติดอยู่กับการใช้สื่อออนไลน์ทำให้เกิดสังคมออนไลน์ หรือ Social Networking โดยจากการสำรวจสำนักงานพัฒนาธุรกรรมทางอิเล็กทรอนิกส์ (องค์การมหาชน) กระทรวงเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร ในปี ๒๕๕๘ พบว่าพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตนั้นมีค่าเฉลี่ยของการใช้อินเทอร์เน็ตต่อสัปดาห์เพิ่มสูงขึ้นจาก ๕๐.๔ ชั่วโมงต่อสัปดาห์ในปี ๒๕๕๗ เป็น ๕๘.๓ ชั่วโมงต่อสัปดาห์ และนิยมใช้สมาร์ตโฟนมากที่สุด ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าเฉลี่ยร้อยละ ที่ผู้วิจัยได้ทำการสอบถามบนระบบออนไลน์ พบว่าคนรุ่นใหม่มีพฤติกรรมการใช้สื่อออนไลน์ในด้านธรรมะด้วยสมาร์ตโฟนมากที่สุด และ

ความต้องการรูปแบบการปฏิบัติอานาปานสติบนสื่อสังคมออนไลน์สำหรับคนรุ่นใหม่ นั้นต้องการเป็นรูปแบบของแอปพลิเคชัน

รูปแบบการปฏิบัติธรรมอานาปานสติบนสื่อสังคมออนไลน์สำหรับคนรุ่นใหม่ เป็นแอปพลิเคชัน (Application) ที่ใช้ฝึกให้มีสติอยู่กับลมหายใจเข้าลมหายใจออก และยังสามารถพิสูจน์การปฏิบัติดังกล่าวได้เป็นรูปธรรมโดยการวัดชีพจรการเต้นของหัวใจ สามารถดาวน์โหลดแอปพลิเคชันนี้ได้ในระบบ iOS (ระบบปฏิบัติการของ Apple) และ Android (ระบบปฏิบัติการของ Android) มาติดตั้งใช้งานกับสมาร์ทโฟนและอุปกรณ์คอมพิวเตอร์เคลื่อนที่ ซึ่งจากการนำรูปแบบนี้ไปทดลองกับกลุ่มทดลองจำนวน ๒๐ คน ทุกคนมีความเห็นตรงกันว่าเป็นรูปแบบที่น่าสนใจมาก ใช้งานได้สะดวก มีประสิทธิภาพ อีกทั้งทางด้านนักวิชาการด้านพระพุทธศาสนา และด้านสื่อสังคมออนไลน์ก็มีความเห็นตรงกันว่าเป็นรูปแบบที่เหมาะสมกับยุคสมัย ใช้งานได้สะดวก ซึ่งรูปแบบนี้เสมือนกับการจุดกระแสให้คนที่อยู่บนโลกออนไลน์มีเครื่องมือที่จะทำให้เกิดสติอยู่กับลมหายใจเข้าออก เมื่อถึง ณ จุดหนึ่งคนรุ่นใหม่จะต้องเกิดการเข้าสู่สภาวะธรรม ซึ่งจะเป็นหนทางที่จะนำคนรุ่นใหม่ไปสู่การให้ทาน รักษาศีล บำเพ็ญภาวนา เข้าวัดและสถานปฏิบัติธรรมต่อไป