

บทที่ ๑

บทนำ

๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การสื่อสารข้อมูลของมนุษย์ได้รับการพัฒนามาตั้งแต่สมัยโบราณจนถึงปัจจุบัน โดยเริ่มจากการสื่อสารข้อมูลอย่างง่าย ๆ ที่ไม่มีความสลับซับซ้อนจนถึงยุคสมัยที่มีเทคโนโลยีเข้ามามีส่วนเกี่ยวข้องสำหรับเป็นตัวนำพาข้อมูลให้มีการสื่อสารถึงกันอย่างรวดเร็วและมีประสิทธิภาพ สื่อสังคมออนไลน์ (Social Media) เป็นรูปแบบที่มีการสื่อสารข้อมูลเข้าถึงผู้คนอย่างแพร่หลาย ภายใต้การพัฒนาตลอดเวลาของเทคโนโลยีทางด้านคอมพิวเตอร์ ซึ่งมีแนวโน้มที่จะเป็นสื่อหลักสำหรับการสื่อสารในอนาคต

ปัจจุบันอินเทอร์เน็ตได้เข้ามามีความสำคัญในชีวิตประจำวันของคนในสังคมไม่น้อย โดยเฉพาะด้านการศึกษาถือได้ว่า “ระบบเครือข่ายอินเทอร์เน็ต” เป็นแหล่งรวมข้อมูลจากทั่วโลกในทุกรูปแบบเป็นแหล่งเรียนรู้ที่มีประโยชน์ต่อผู้เรียนอย่างมหาศาล เปรียบเสมือนห้องสมุดขนาดใหญ่ที่ผู้คนทุกเพศทุกวัยทั่วทุกมุมโลกสามารถเข้าถึงเชื่อมโยงถึงกัน ซึ่งเป็นแหล่งศึกษาค้นคว้าหาความรู้ของคนยุคใหม่ไม่ว่าจะเป็นข้อมูลทางวิชาการ ข้อมูลด้านข่าวสาร ด้านบันเทิง ด้านการแพทย์ มีทั้งข้อดีและข้อเสีย ภาพเคลื่อนไหว ที่มีสีสันสามารถสร้างแรงจูงใจให้ใฝ่เรียนรู้มากยิ่งขึ้น สามารถเลือกรับได้ตามความสนใจ เป็นการเปิดโลกแห่งการเรียนรู้ที่กว้างไกลสามารถศึกษาค้นคว้าได้อย่างไม่มีที่สิ้นสุด

ในสังคมออนไลน์ในทุกวันนี้ทุกคนรู้จัก เฟซบุ๊ก, ทวิตเตอร์, อินสตาแกรม, ไลน์, เพราะเป็นช่องทางพื้นฐานที่ใช้กันอย่างแพร่หลายมาก ซึ่งก่อนหน้านี้เพียงไม่กี่ปีเรานิยมใช้อินเทอร์เน็ตในการรับส่งอีเมล หรืออย่างดีก็เป็นโปรแกรมสนทนา เช่น IRC, ICQ หรือ MSN ติดต่อสื่อสารกันไปมา แต่ ณ วันนี้กระแสของโลกออนไลน์ที่มาแรงทำให้เกิดสังคมออนไลน์ หรือ Social Network ที่สามารถติดต่อสร้างปฏิสัมพันธ์กันได้กับทุกประเทศทั่วโลกอย่างไร้พรมแดนจริงๆ ซึ่งจะเห็นได้ว่าแนวโน้มการใช้สังคมออนไลน์ในโลกเราเพิ่มมากขึ้น โดยการจัดอันดับผู้ใช้เฟซบุ๊กทั่วโลกในปี พ.ศ. ๒๕๕๖ โดยเว็บไซต์ zocialrank.com พบว่าประเทศไทยมีผู้ใช้มากถึง ๒๘ ล้านคน ซึ่งเป็นอันดับ ๙ ของโลก^๑

อย่างไรก็ดี ในปัจจุบันโซเชียลมีเดียทำให้ผู้คนเข้าถึงธรรมะได้มากขึ้น เพราะในโปรแกรมเข้าถึงง่ายผู้คนนิยมใช้งานไม่ว่าจะเป็น เฟซบุ๊ก, ทวิตเตอร์, อินสตาแกรม, ไลน์, หรือ แอปสโตร์ ก็ต่างมีเรื่องราวของธรรมะสอดแทรกอยู่หลากหลายรูปแบบ อาทิ ภาพและวลีสอนใจจาก

^๑ ไอที24hrs, “สถิติบนโลกออนไลน์และพฤติกรรมการใช้ Social Network ของไทย”, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : <http://www.it24hrs.com/2014/thai/-social-network.html> [๓๐ มิถุนายน ๒๕๕๗].

พระอาจารย์ดัง, แอปพลิเคชันหนังสือสวดมนต์, สติกเกอร์ไลน์ธรรมะแสดงอารมณ์ เป็นต้น ซึ่งสามารถเปิดรับด้วยวิธีการง่ายๆ เพียงแค่เข้าสู่โลกออนไลน์แล้วจรดปลายนิ้วสัมผัสที่แอปพลิเคชันที่ใช้กันบนสมาร์ทโฟนหรือบนเครื่องคอมพิวเตอร์

จากข้อมูลบนสื่อสังคมออนไลน์พบว่า ธรรมะบนโลกโซเชียลมีเดีย ที่มาในรูปแบบสื่อออนไลน์และสื่อโมบายนั้น เกิดขึ้นจากความเจริญเติบโตของกลุ่มผู้ใช้เทคโนโลยีสมัยใหม่ที่มีมากขึ้นเรื่อยๆ สามารถเชื่อมต่อเป็นชุมชนของตนได้มากยิ่งขึ้น ซึ่งเป็นไปในทิศทางเดียวกันกับการขยายตัวแพลตฟอร์มโซเชียลมีเดีย แบบ เฟซบุ๊ก, ยูทูบ, อินสตราแกรม และแอปพลิเคชันบนมือถือที่ล้นแล้วแต่อำนวยความสะดวกให้แก่ผู้ใช้มากขึ้นเรื่อยๆ จากเดิมที่เป็นแค่ความชอบเฉพาะกลุ่ม แต่พอมีสื่อในการช่วยเชื่อมโยงถึงกลุ่มคนที่ชอบแบบเดียวกันทำให้เกิดความสะดวกสบายในการเข้าถึงสื่อและก่อให้เกิดกิจกรรมเชื่อมโยงเป็นชุมชนที่มีปฏิสัมพันธ์กันมากยิ่งขึ้น เช่น สามารถดูคลิปวิดีโอการบรรยายธรรมย้อนหลังได้ พร้อมทั้งหากใครไปแล้วถ่ายคลิปไว้ก็เอามาเผยแพร่ต่อๆกัน หรือสามารถแจ้งกำหนดการมาร่วมบุญกันผ่านสื่อออนไลน์ โดยเฉพาะในรูปแบบที่ตั้งเป็นแผนเพจ และเป็นกลุ่มย่อยเฉพาะสายสำนักหรือสายหลวงพ่ที่ตนเลื่อมใส^๒

นอกจากนี้ จากการสำรวจเบื้องต้นบนสื่อสังคมออนไลน์โดยมีการตั้งกระทู้ถามในเฟซบุ๊กพบว่า มีผู้คนสนใจจำนวนมากที่สนับสนุนต้องการให้มีการใช้สื่อออนไลน์สอนการปฏิบัติธรรมสำหรับคนรุ่นใหม่ด้วยเหตุผลที่ว่า คนส่วนใหญ่ใช้โทรศัพท์มือถือในการบริโภคข่าวสาร สามารถเข้าถึงการนำเสนอทำได้ทั้งภาพนิ่ง คำคม วิดีโอ หนังสือ เกม ปฏิบัติได้ทุกที่ทุกเวลาที่ต้องการ เหมาะสำหรับผู้ที่ไม่มีเวลาไปปฏิบัติธรรม ทันยุคทันสมัย สามารถส่งต่อให้เป็นประโยชน์กับเพื่อนๆ ได้อย่างรวดเร็ว บางคนไม่ชอบเข้าวัดแต่ถ้าอ่านจากสื่อออนไลน์แล้วทำให้ซึมซับเองโดยไม่รู้ตัว เป็นต้น

จึงเห็นได้ว่า การเรียนรู้ออนไลน์ได้เข้ามามีบทบาทสำคัญต่อแวดวงของพระพุทธศาสนา เนื่องจากการเรียนรู้ที่มีความยืดหยุ่นสูง เข้าถึงง่าย ผู้เรียนสามารถเรียนได้ทุกที่ ทุกเวลา สามารถเลือกเรียนเนื้อหาได้ตามความต้องการและความสนใจ สื่อที่นำเสนอมักอยู่ในรูปแบบที่หลากหลาย ซึ่งพบว่าปัจจุบันมีเว็บไซต์มากมายที่เผยแพร่เนื้อหาสาระอันเป็นประโยชน์ในลักษณะของสื่อการเรียนรู้ออนไลน์ที่ผู้สนใจสามารถเลือกเรียนรู้ได้อย่างกว้างขวาง

ในทางพระพุทธศาสนาการปฏิบัติอานาปานสติภาวนาดังที่ปรากฏในอานาปานัสสติสูตร^๓ เป็นวิธีการหนึ่งที่ใช้ในการเจริญสมาธิตามหลักพระพุทธศาสนาที่ปฏิบัติได้สะดวกเพราะใช้ลมหายใจซึ่งเนื่องอยู่กับตัวของทุกคนดังปรากฏอานาปานัสสติภาวนา ว่าด้วยสติกำหนดลมหายใจเข้าลมหายใจออก^๔ ซึ่งการใช้ลมหายใจเข้าออกนี้สามารถใช้ได้ตลอดเวลาทุกสถานที่ในทันทีที่ต้องการ ในเวลาเดียวกันก็เป็นอารมณ์ประเภทรูปรธรรม ซึ่งกำหนดได้ชัดเจนพอสมควร ไม่ละเอียดลึกซึ้งอย่างกรรมฐานประเภทนามธรรมที่ต้องนึกขึ้นมาจากสัญญา และถ้าต้องการปฏิบัติอย่างง่ายๆ ก็ไม่จำเป็นต้องใช้

^๒ ผู้จัดการรายวัน ๒๔ พฤษภาคม ๒๕๕๖, “ตลาดออนไลน์พร้อมใจสาธุ”, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : <http://www.manager.co.th/lite/ViewNews.aspx?NewsID=9560000062170> [๒๓ กรกฎาคม ๒๕๕๗].

^๓ ตูรายละเอียดยใน ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๔๔-๑๕๒/๑๘๓-๑๙๕.

^๔ ข.ป. (ไทย) ๓๑/๑๕๒/๒๓๓.

ความคิดอะไรเพียงเอาสติกำหนดลมหายใจที่ปรากฏอยู่แล้ว ไม่ต้องคิดแยกแยะพิจารณาสภาวะธรรมอย่างพวกธาตุมนสิการ เป็นต้น ผู้ที่ใช้สมองเหนี่ยวมาแล้วก็ปฏิบัติได้สบาย พอเริ่มลงมือปฏิบัติ ก็ได้รับผลเป็นประโยชน์ทันทีตั้งแต่ต้นเรื่อยไป ไม่ต้องรอจนเกิดสมาธิที่เป็นขั้นตอนชัดเจน กล่าวคือ ใจเฝื่อนคลายได้พัก จิตสงบสบายลึกซึ้งลงไปเรื่อยๆ ทำให้อกุศลธรรมระงับ และส่งเสริมให้อกุศลธรรมเกิดขึ้น ไม่กระทบกระเทือนต่อสุขภาพ ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสถึงประสบการณ์ของพระองค์เองกับบรรดาพระภิกษุว่า “ภิกษุทั้งหลาย ได้ยินว่า เมื่อก่อนเราเป็นโฬิสต์ว์ ยังไม่ได้ตรัสรู้ โดยมากก็อยู่ด้วยวิหารธรรม (ธรรมเป็นเครื่องอยู่) นี้ เมื่อเราอยู่ด้วยวิหารธรรมนี้ กายก็ไม่ลำบาก จักขุก็ไม่ลำบาก และจิตของเราก็หลุดพ้นจากอาสวะทั้งหลายเพราะไม่ถื้อมัน ภิกษุทั้งหลาย เพราะเหตุนี้ หากภิกษุในธรรมวินัยนี้พึงหวังว่า ‘แม้กายของเราไม่พึงลำบาก จักขุของเราไม่พึงลำบาก และจิตของเราพึงหลุดพ้นจากอาสวะทั้งหลาย เพราะไม่ถื้อมัน’ ก็พึงมนสิการอานาปานสติสมาธินี้แลให้ดี...”^๕

นอกจากนั้น การเจริญอานาปานสติภาวนาก็มีอานิสงส์มากดังที่พระพุทธเจ้าตรัสกับพระราหุลในมหาราหุโลวาหสูตรว่า “ราหุล เธอจงเจริญอานาปานสติภาวนาเถิด เพราะอานาปานสติภาวนาที่บุคคลเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก”^๖ อานิสงส์ของการเจริญอานาปานสติคือ การได้ปัญญาเพื่อการหลุดพ้นหรือวิชาและวิมุตติ ดังปรากฏในพุทธพจน์ “ภิกษุทั้งหลาย อานาปานสติอันภิกษุอบรมแล้วทำให้มากแล้ว ย่อมยังสติปัญญา ๔ ให้บริบูรณ์ สติปัญญา ๔ อันภิกษุเจริญแล้วทำให้ มากแล้วย่อมยังโพชฌงค์ ๗ ให้บริบูรณ์ โพชฌงค์ ๗ อันภิกษุเจริญ แล้วทำมากแล้ว ย่อมยังวิชาและวิมุตติให้บริบูรณ์”^๗

ในสูตรสูตรว่า “ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุประกอบด้วยธรรม ๕ ประการนี้แล เสพอานาปานสติก็มีภูมิล้วนอยู่ ไม่นานนัก ย่อมบรรลุอุปปตธรรม”^๘ ในปฐมผลสูตรว่า “ภิกษุทั้งหลาย เมื่ออานาปานสติที่ภิกษุเจริญอย่างนี้แล ทำให้มากแล้วอย่างนี้ พึงหวังผล ๑ อย่าง ใน ๒ อย่าง คือ อรหัตผลในปัจจุบัน หรือเมื่อยังมีอุปาทานเหลืออยู่ก็จักเป็นพระอนาคามี”^๙ และพระมหากัปปินเถระได้กล่าวคาถาในมหากัปปินเถรคาถาว่า “ผู้ใดเจริญอานาปานสติให้บริบูรณ์ด้วยดี อบรมมาโดยลำดับ ตามที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ ผู้นั้นยังโลกนี้ให้สว่างไสว เหมือนดวงจันทร์พ้นจากเมฆ”^{๑๐} จากข้อความที่ยกมาทั้งหลายเหล่านี้แสดงให้เห็นถึงอานิสงส์หรือประโยชน์ของการเจริญอานาปานสติภาวนาที่มีคุณอนันต์และสามารถปฏิบัติได้ไม่ยากนัก เป็นสิ่งที่ปฏิบัติได้สำหรับทุกคน

อย่างไรก็ตาม ผู้วิจัยพบว่า ผู้ที่อยู่บนสื่อสังคมออนไลน์นั้นมีทั้งกำลังมีความสุข มีความทุกข์ คละเคล้าปะปนกันไป ซึ่งบางคนก็อาจจะไม่กล้าที่จะไปปรึกษาหรือเล่าปัญหาให้คนอื่นฟัง บางคนกำลังมองหาหนทางในการดับทุกข์ บางคนกำลังมองหาสิ่งที่จะทำให้เกิดสติ ปัญญา บางคนกำลังหากำลังใจ บางคนกำลังหาคำตอบให้กับตัวเอง หรือบางคนเริ่มสนใจที่จะปฏิบัติธรรม จึงควรที่จะมี

^๕ ตูรายละเอียดยใน ส.ม. (ไทย) ๑๙/๙๘๔/๔๖๑.

^๖ ตูรายละเอียดยใน ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๑๓-๑๒๑/๑๒๕-๑๓๓.

^๗ ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๔๗/๑๘๗.

^๘ ตูรายละเอียดยใน อ.ป.ญจก. (ไทย) ๒๒/๙๖/๑๖๖.

^๙ ตูรายละเอียดยใน ส.ม. (ไทย) ๑๙/๙๘๐/๔๕๖-๔๕๗.

^{๑๐} พ.เถร. (ไทย) ๒๖/๕๔๘/๔๓๕.

การนำหลักธรรมมาไว้บนสื่อสังคมออนไลน์เพื่อเป็นแนวทางในการปฏิบัติธรรมและเป็นช่องทางหนึ่งสำหรับบุคคลผู้สนใจและเข้าถึงการปฏิบัติธรรมได้ง่ายขึ้น ดังนั้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาหลักของการปฏิบัติอานาปานสติภาวนาตามแนวพระไตรปิฎกกับศึกษาด้านเทคโนโลยีสมัยใหม่ เพื่อนำมาผสมผสานกันสร้างเป็นรูปแบบให้กับผู้สนใจการปฏิบัติธรรมที่อยู่บนสื่อสังคมออนไลน์ในปัจจุบันและในอนาคตได้นำไปศึกษาและปฏิบัติต่อไป โดยมีวัตถุประสงค์ของการวิจัย ดังต่อไปนี้

๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย

- ๑.๒.๑ เพื่อศึกษาการปฏิบัติอานาปานสติตามหลักพระพุทธศาสนา
- ๑.๒.๒ เพื่อศึกษาพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ของคนรุ่นใหม่
- ๑.๒.๓ เพื่อนำเสนอรูปแบบการปฏิบัติอานาปานสติบนสื่อสังคมออนไลน์สำหรับคนรุ่นใหม่

๑.๓ ปัญหาที่ต้องการทราบ

- ๑.๓.๑ การปฏิบัติอานาปานสติตามหลักพระพุทธศาสนาเป็นอย่างไร
- ๑.๓.๒ พฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ของคนรุ่นใหม่เป็นอย่างไร
- ๑.๓.๓ รูปแบบและการปฏิบัติอานาปานสติบนสื่อสังคมออนไลน์สำหรับคนรุ่นใหม่เป็นอย่างไร

๑.๔ ขอบเขตการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยแบบผสมผสาน (Mixed Method Research) ประกอบด้วย การวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Research) และวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) โดยการค้นคว้าข้อมูลภาคเอกสาร การสัมภาษณ์ผู้สอนการปฏิบัติธรรมและสำรวจความเห็นผู้เริ่มต้นหรือสนใจปฏิบัติอานาปานสติบนสื่อออนไลน์ เพื่อเสนอรูปแบบการปฏิบัติอานาปานสติภาวนาบนสื่อสังคมออนไลน์สำหรับคนรุ่นใหม่ โดยผู้วิจัยมีเป้าหมายให้คนรุ่นใหม่ได้นำรูปแบบนี้ไปใช้ให้เกิดประโยชน์ทำให้มีสติ มีสมาธิ เกิดความสงบไม่ฟุ้งซ่าน และเพื่อการพักผ่อนทั้งร่างกายและจิตใจ ในขณะที่มีเวลาว่างหรือในเวลาส่วนตัว และผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตในการศึกษาไว้ ๕ ด้าน คือ ๑) ขอบเขตด้านแหล่งข้อมูล ๒) ขอบเขตด้านเนื้อหา ๓) ขอบเขตด้านการออกแบบของรูปแบบ ๔) ขอบเขตด้านประชากร ๕) ขอบเขตกลุ่มตัวอย่างในการสำรวจ ดังนี้

- ๑.๔.๑ ด้านเอกสาร ศึกษาข้อมูลจากเอกสารปฐมภูมิ ได้แก่ พระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ข้อมูลทุติยภูมิ ได้แก่ คัมภีร์ หนังสือ ตำรา บทความ และวิทยานิพนธ์ ตลอดจนงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

๑.๔.๒ ด้านเนื้อหา การปฏิบัติอานาปานสติภาวนาตามแนวพระพุทธศาสนา โดยศึกษาเนื้อหาพระพุทธศาสนาที่ปรากฏในพระไตรปิฎก

๑.๔.๓ ด้านผู้เชี่ยวชาญในการออกแบบเครื่องมือในงานวิจัยนี้ แบ่งเป็น ๓ กลุ่มคือ (๑) ผู้เชี่ยวชาญด้านพระพุทธศาสนาหรือวิปัสสนาจารย์ จำนวน ๔ ท่าน (๒) ผู้เชี่ยวชาญด้านสื่อสังคมออนไลน์ จำนวน ๒ ท่าน (๓) ผู้มีประสบการณ์ด้านปฏิบัติธรรมและมีพื้นฐานการใช้สื่อสังคมออนไลน์ จำนวน ๓ ท่าน โดยการสัมภาษณ์เชิงลึก (Dept-Interview)

๑.๔.๔ ด้านประชากร ศึกษาจากกลุ่มคนรุ่นใหม่ที่สนใจการปฏิบัติอานาปานสติในขั้นต้นที่ใช้สื่อสังคมออนไลน์ทั่วไป

๑.๔.๕ ด้านกลุ่มตัวอย่างในการสำรวจ ศึกษาจากกลุ่มผู้ทดลอง (Pilot Study) จำนวน ๒๐ คน โดยใช้วิธีการสุ่มกลุ่มผู้ทดลองแบบสะดวก (Convenience Sampling) ในเขตพื้นที่จังหวัดกรุงเทพมหานคร และจังหวัดสมุทรปราการ ระหว่างวันที่ ๒๕ สิงหาคม ๒๕๕๘ ถึงวันที่ ๓๐ พฤศจิกายน ๒๕๕๘

๑.๕ วิธีดำเนินการวิจัย

ผู้วิจัยจะได้แสดงวิธีดำเนินการวิจัยนี้โดยแบ่งเป็น ๓ ขั้นตอนตามวัตถุประสงค์ทั้ง ๓ ข้อดังต่อไปนี้

๑.๕.๑ ผู้วิจัยศึกษาการปฏิบัติอานาปานสติตามหลักพระพุทธศาสนา โดยมีวิธีดำเนินการวิจัยดังต่อไปนี้

๑. ศึกษาข้อมูลจากเอกสารปฐมภูมิ ได้แก่ พระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ข้อมูลทุติยภูมิ ได้แก่ คัมภีร์ หนังสือ ตำรา บทความ วิทยานิพนธ์ ตลอดจนงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง รวมทั้งข้อมูลทางสื่ออิเล็กทรอนิกส์

๒. สัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิด้านพระพุทธศาสนา พระวิปัสสนาจารย์ วิปัสสนาจารย์^{๑๑}

๓. นำข้อมูลมาวิเคราะห์เพื่อให้ทราบถึงหลักการ แนวทางวิธีการสอนและการปฏิบัติประโยชน์ อุปสรรคและทางแก้ของการปฏิบัติอานาปานสติ รวมทั้งอานาปานสติแนวประยุกต์เพื่อนำไปเป็นแนวทางในการสร้างรูปแบบการปฏิบัติอานาปานสติบนสื่อสังคมออนไลน์สำหรับคนรุ่นใหม่

๑.๕.๒ ผู้วิจัยศึกษาพฤติกรรมการใช้สื่อออนไลน์ของคนรุ่นใหม่เพื่อให้ได้แนวทางและความต้องการรูปแบบการปฏิบัติอานาปานสติบนสื่อสังคมออนไลน์สำหรับคนรุ่นใหม่ โดยมีวิธีดำเนินการดังต่อไปนี้

๑. ศึกษาจากตำรา เอกสาร บทความ งานวิจัย รวมทั้งข้อมูลทางสื่ออิเล็กทรอนิกส์

^{๑๑} ดูรายละเอียดใน ภาคผนวก ข.

๒. สัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิผู้เกี่ยวข้องในงานวิจัยและด้านสื่อออนไลน์^{๑๒}

๓. นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ร่วมกับข้อมูลจากขั้นที่ ๑ มาสร้างเป็นเครื่องมือสำหรับวิจัย โดยวิธีการปรึกษาจากผู้ทรงคุณวุฒิในด้านที่เกี่ยวข้อง ซึ่งเครื่องมือสำหรับวิจัยนี้ได้รับการตรวจสอบ และรับรองเครื่องมือวิจัยจากผู้ทรงคุณวุฒิ ๔ ท่าน^{๑๓}

๔. นำเครื่องมือวิจัยที่เป็นแบบสอบถามพฤติกรรมการใช้สื่อออนไลน์ ไปทำการสอบถาม โดยผู้วิจัยได้ใช้วิธีการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบสะดวก (Convenience Sampling) โดยการเก็บกลุ่มตัวอย่างบนระบบออนไลน์เพื่อให้ได้ผู้ใช้งานบนเครือข่ายออนไลน์อย่างแท้จริง โดยการจัดทำแบบสอบถามออนไลน์ (Internet Sampling) ในรูปแบบของ Web Page ในโปรแกรมของ กูเกิลสเปรดชีต (Google Spreadsheets)^{๑๔} โดยแบ่งแบบสอบถามเป็น ๓ ส่วนคือ

ส่วนที่ ๑ สถานภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ส่วนที่ ๒ พฤติกรรมการใช้สื่อออนไลน์ในด้านธรรมชาติ

ส่วนที่ ๓ ความต้องการรูปแบบการปฏิบัติอานาปานสติบนสื่อสังคมออนไลน์สำหรับคนรุ่นใหม่

๕. ส่งแบบสอบถามให้ผู้ตอบแบบสอบถามทางออนไลน์ได้แก่ อีเมล เฟสบุ๊ก ไลน์ เมื่อผู้ตอบแบบสอบถามได้ตอบแบบสอบถามแล้วระบบของ Google Spreadsheets จะส่งข้อมูลกลับมาเก็บในฐานข้อมูลของผู้วิจัย ซึ่งผู้วิจัยจะใช้ข้อมูลที่สมบูรณ์จำนวน ๔๐๐ ชุดมาวิเคราะห์ ตามหลักทฤษฎีของ ทาโร ยามาเน (Taro Yamane)^{๑๕} ที่ระดับความเชื่อถือร้อยละ ๙๕ หรือระดับนัยสำคัญ ๐.๐๕ โดยการคำนวณจากการกำหนดขนาดของประชากรที่ ๒๘ ล้านคน จากการจัดอันดับผู้ใช้เฟซบุ๊กทั่วโลกในปี พ.ศ.๒๕๕๖ พบว่าประเทศไทยมีผู้ใช้มากเป็นอันดับ ๙ ของโลก^{๑๖}

๖. นำข้อมูลจากแบบสอบถามมาวิเคราะห์แบบเชิงพรรณนา (Descriptive Analysis) ค่าสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลได้แก่ การหาค่าความถี่ร้อยละ และนำข้อมูลจากการสัมภาษณ์มาวิเคราะห์ประกอบเพื่อนำผลการวิเคราะห์ไปปรึกษากับผู้ทรงคุณวุฒิเพื่อออกแบบรูปแบบการปฏิบัติอานาปานสติบนสื่อสังคมออนไลน์สำหรับคนรุ่นใหม่

๑.๕.๓ ผู้วิจัยนำเสนอรูปแบบการปฏิบัติอานาปานสติบนสื่อสังคมออนไลน์สำหรับคนรุ่นใหม่

^{๑๒} ดูรายละเอียดใน ภาคผนวก ข.

^{๑๓} ดูรายละเอียดใน ภาคผนวก ก.

^{๑๔} **ภก.ดร.วิรัตน์ ทองรอด**, “การสร้างแบบสอบถามออนไลน์”, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : www.pharmhcu.com/wp.../01/การสร้างแบบสอบถามแบบออนไลน์1.pdf [๓๐ มิถุนายน ๒๕๕๗].

^{๑๕} **Yamane, T.** 1997, “Statistics : An introductory analysis. 3rd ed”, (New York: Harper & Row) P 886 - 887.

^{๑๖} **ไอที24hrs**, “สถิติบนโลกออนไลน์และพฤติกรรมการใช้ Social Network ของไทย”, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : <http://www.it24hrs.com/2014/thai/-social-network.html> [๓๐ มิถุนายน ๒๕๕๗].

๑. นำชุดฝึกรูปแบบการปฏิบัติอานาปานสติบนสื่อสังคมออนไลน์สำหรับคนรุ่นใหม่ ไปทำการทดลองกับกลุ่มผู้ทดลอง (Pilot Study) จำนวน ๒๐ คน^{๑๗} โดยผู้วิจัยได้ใช้วิธีการสุ่มกลุ่มผู้ทดลองแบบสะดวก (Convenience Sampling) โดยนำข้อมูลจากกลุ่มผู้ทดลองมาวัดผลโดยใช้เกณฑ์ของ YMCA Step^{๑๘} Test รวมทั้งวิเคราะห์สรุปผลข้อมูลโดยการสัมภาษณ์ โดยมีแนวทางในการเก็บข้อมูลคือประโยชน์ที่ได้จากการทดลอง ๒ ด้าน คือ ๑) ด้านประโยชน์ทางด้านจิตใจ ๒) ด้านประโยชน์ทางด้านร่างกาย และข้อเสนอแนะอื่นๆ ที่ผู้ทดลองได้ให้หลังจากได้ทดลองฝึกชุดฝึกแล้ว^{๑๙}

๒. นำเสนอรูปแบบการปฏิบัติอานาปานสติบนสื่อสังคมออนไลน์สำหรับคนรุ่นใหม่ โดยการจัดทำ Focus groupจากผู้ทรงคุณวุฒิจากด้านนักวิชาการทางพระพุทธศาสนา พระวิปัสสนาจารย์ เจ้าสำนักวิปัสสนา นักวิชาการด้านเภสัชศาสตร์ นักพัฒนาและผู้ใช้สื่อออนไลน์^{๒๐} เพื่อรับรองรูปแบบและข้อเสนอแนะเพื่อนำไปปรับปรุงเพื่อความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

๔. เสนอรูปแบบการปฏิบัติอานาปานสติบนสื่อสังคมออนไลน์สำหรับคนรุ่นใหม่^{๒๑}

๕. สรุป อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

^{๑๗} ดูรายละเอียดในภาคผนวก ฉ.

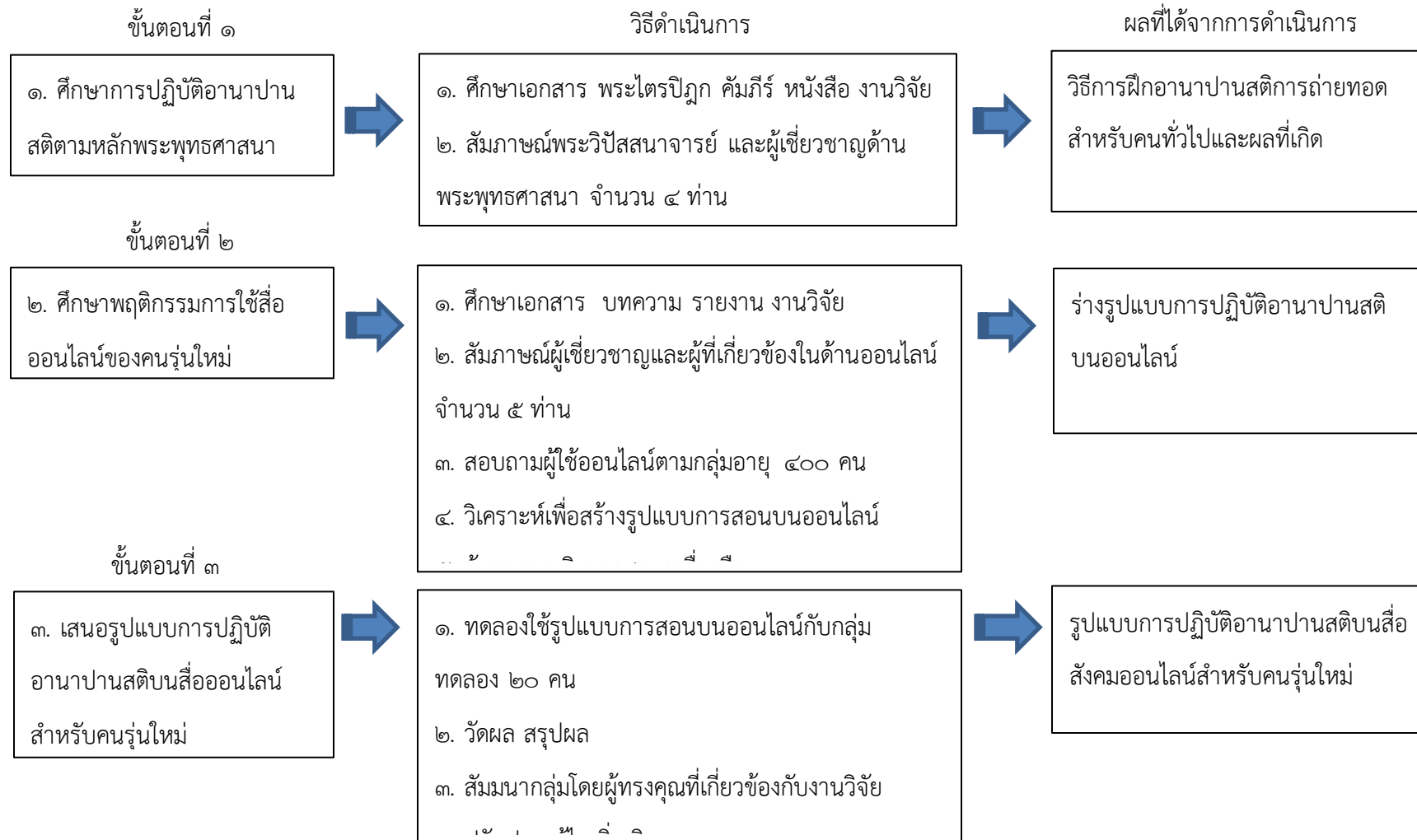
^{๑๘} Golding LA, Myers CR, Sinning WE, eds. Y's Way to Physical Fitness. 3rd ed. Champaign, IL. Human Kinetics, 1989. อ้างใน “คู่มือการทดสอบสมรรถภาพทางกาย (Physical Fitness Testing) สำหรับเจ้าหน้าที่สาธารณสุข”, กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, หน้า ๕๘ – ๕๙.

^{๑๙} ดูรายละเอียดใน หน้า ๑๒๘.

^{๒๐} ดูรายละเอียดใน ภาคผนวก ค.

^{๒๑} ดูรายละเอียดใน หน้า ๑๓๙-๑๔๙.

แผนภูมิภาพที่ ๑.๑ แสดงกรอบแนวคิดและกระบวนการวิธีดำเนินการวิจัย



๑.๖ นิยามศัพท์ที่ใช้ในการวิจัย

๑.๖.๑ **สื่อสังคมออนไลน์ (Social Media)** หมายถึง สื่อที่มีการตอบสนองทางสังคมได้หลายทิศทาง โดยผ่านเครือข่ายอินเทอร์เน็ต ที่ทุกคนผู้ใช้สื่อสังคมออนไลน์สามารถมีปฏิสัมพันธ์โต้ตอบกันได้

๑.๖.๒ **ปฏิบัติธรรม** หมายถึง การนำหลักธรรมมาปฏิบัติ มาใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน คือนำธรรมะมาใช้ให้เกิดประโยชน์ในชีวิตจริง ทำให้เป็นชีวิตที่ดีมีความสุข

๑.๖.๓ **สมาธิ** หมายถึง สภาพที่จิตตั้งมั่น จดจ่ออยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ไม่ฟุ้งซ่านไปกับความคิดที่ไม่พึงประสงค์ ไม่กระสับกระส่าย ไม่กระวนกระวาย โดยมีรูปแบบของการฝึกที่เหมาะสมกับสภาพของจิต และสิ่งแวดล้อมเพื่อให้เกิดกำลังเพื่อนำไปใช้พัฒนาการงานได้อย่างดียิ่ง โดยประกอบด้วยเห็นที่ถูกต้องหรือสัมมาทิฐิ

๑.๖.๔ **อาปानสติ** คือ วิธีพัฒนาสติ สมาธิ ปัญญา ด้วยการใช้ลมหายใจเป็นเครื่องกำหนด

๑.๖.๕ **คนรุ่นใหม่** หมายถึง ผู้เริ่มปฏิบัติธรรม ที่เป็นกลุ่มคน Generation Y คือกลุ่มผู้มีอายุ ๑๕-๓๕ ปี และกลุ่มคน Generation X คือกลุ่มผู้มีอายุ ๓๖-๕๐ ปี ที่มีพฤติกรรมการใช้อุปกรณ์เทคโนโลยีสมัยใหม่เช่น สมาร์ทโฟน คอมพิวเตอร์และเครื่องมือสื่อสารต่างๆ เพื่อมีปฏิสัมพันธ์กันบนระบบออนไลน์

๑.๖.๖ **รูปแบบการปฏิบัติอาปานสติสำหรับคนรุ่นใหม่** หมายถึง แอปพลิเคชัน ที่นำไปใช้งานกับสมาร์ทโฟน แท็บเล็ต และอุปกรณ์คอมพิวเตอร์ที่สามารถรองรับได้ โดยมีการประยุกต์นำวิธีการกำหนดสติด้วยลมหายใจเข้าและลมหายใจออกมาเป็นแนวทาง โดยรูปแบบนี้สามารถวัดผลจากการปฏิบัติให้ผู้ปฏิบัติทราบด้วยเกณฑ์ของอัตราการเต้นของหัวใจ โดยใช้ค่ามาตรฐานอัตราการเต้นของหัวใจตามแบบ YMCA Step Test

๑.๗ ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ก. เอกสาร หนังสือ

๑.๗.๑ พระธรรมโกษาจารย์ (พุทธทาส ภิกขุ) กล่าวไว้ในหนังสือคู่มือศึกษาและปฏิบัติอาปานสติสมบูรณ์แบบและการใช้ให้เป็นประโยชน์ในบ้านเรือน ถ้าแม่รู้จักทำอาปานสติ ทำอาปานสติบ่อยๆ เด็กในท้องก็จะได้รับประโยชน์ จะได้รับความสุข ความสบาย เด็กในท้องก็จะมีสุขภาพอนามัยดี จะเป็นเด็กที่คลอดออกมาปลอดภัย แข็งแรงเข้มแข็งเฉลียวฉลาดถ้าแม่ผู้อุ้มท้องรู้จักทำอาปานสติ ถ้าเด็กคลอดออกมาแล้วรู้จักสอนให้ทำอาปานสติ เมื่อพอจะฟังถูก เข้าใจได้ สอนให้ทำอาปานสติ จะมีประโยชน์ ไม่ให้โทษอะไร เด็กจะสามารถบังคับระบบประสาททั้งระบบจิตใจ จะเป็นเด็กที่สุขภาพ เยือกเย็น เรียบร้อยกว่าเด็กวัยรุ่นให้มาฝึกระบบอาปานสติ ให้รู้จักบังคับความรู้สึก ขบไล่ความรู้สึกที่ไม่พึงปรารถนาออกไป สร้างสรรค์ความรู้สึกที่ควรจะมี ถ้าเด็กวัยรุ่นทำได้อย่างนี้ ก็ไม่ต้องไปติสโก๊ธเค ให้พ่อแม่ น้ำตาไหลเหมือนที่เป็นๆอยู่ และจะไม่ทำอะไรให้พ่อแม่ น้ำตาตกเหมือนเด็กชนิดที่ไม่รู้จักบังคับจิต เด็กวัยรุ่นที่รู้จักบังคับจิตนี้ จะช่วยพ่อแม่ได้มาก ช่วยทางเศรษฐกิจได้มาก ช่วยตัวเองได้มาก ช่วยอะไรได้มากทุกอย่าง ขอให้สอนเขาให้ทำอาปานสติให้สำเร็จ ให้มากที่สุดเท่าที่จะ

มากได้พอมาถึง รุ่งหนุ่มสาว ถ้ารู้จักอานาปานสติกันเสียบ้างแล้ว จะไม่ต้องเดือดร้อนมาก ไม่ต้องหมดเปลืองมาก ไม่ต้องเสียเงินเสียทองไปบำรุงบำเรออะไรกันให้มันมากมาย ไม่ต้องวิตกกังวลด้วยการที่จะไม่สมเกียรติ สมยศศักดิ์สมอะไรต่าง ๆ นี้ สงบระงับจิตใจไว้ได้ด้วยระบบอานาปานสติ จะเป็นคนหนุ่มคนสาวที่สดชื่นแจ่มใส ไม่มีไฟเผาเผาอยู่ในหัวใจ เป็นคนสงบเยือกเย็น พ่อบ้านแม่เรือนรู้จักทำอานาปานสติ ก็จะช่วยไล่แอกไล่ไถทางจิตทางวิญญาณ ให้หมดไป ให้เบาไป ชีวิตนี้ก็จะไม่หนัก ไม่เต็มไปด้วยความรู้สึกตึงเครียดกดทับหนักหน่วงเหมือนที่เขาเป็นๆกัน^{๒๒}

๑.๗.๒ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ประยุตโต) ได้กล่าวถึงอานาปานสติกรรมฐานไว้ในหนังสือ “พุทธธรรม” ไม่เหมือนอย่างกรรมฐานบางอย่างที่อาศัยการยืน การเดิน หรือการเพ่งจ้อง แต่ตรงข้าม อานาปานสติกรรมฐานนี้กลับประณีตด้วยการปฏิบัติกรรมฐานนี้ก็ช่วยส่งเสริมสุขภาพให้ดียิ่งขึ้น ขอให้นึกอย่างง่าย ๆ ถึงคนที่วิ่งมาหรือขึ้นลงที่สูงกำลังเหนื่อย หรือคนตื่นเต้นตกใจ เกรี้ยวกราด หวาดกลัวเป็นต้น ลมหายใจหายับแรงกว่าคนปกติ บางทีจุกไม่พอ ต้องหายใจทางปากด้วย ในทางตรงข้าม คนที่กายผ่อนคลาย ใจสงบสบาย ลมหายใจละเอียดประณีตลงไปเรื่อย ๆ ยิ่งกว่านั้นอีก จนถึงขั้นที่แทบจับไม่ได้เลยว่ามียลมหายใจ ในเวลานั้นร่างกายดำรงอยู่ได้ดีโดยใช้พลังงานน้อยที่สุด ไม่เรียกร้องการเผาผลาญ เตรียมความสดชื่นไว้ให้แก่การทํากิจในเวลาถัดไป และช่วยให้แก่ซาลง หรือช่วยให้ทำงานได้มากขึ้นพร้อมกับที่สามารถพักผ่อนน้อยลง เป็นกรรมฐานข้อหนึ่งในจำนวนเพียง ๑๒ อย่างที่สามารถให้สำเร็จผลในด้านสมณะได้จนถึงขั้นสูงสุด คือจตุตถฌาน และส่งผลให้ถึงอรุณมาน กระทั่งนิโรธสมาบัติก็ได้ตั้งแต่ต้นจนตลอด ไม่ต้องพะวงที่จะหากรรมฐานอื่นมาสับเปลี่ยนหรือต่อเติมอีก มีพุทธพจน์เสริมว่า “เพราะฉะนั้นแล หากภิกษุหวังว่าเราพึงบรรลุจตุตถฌาน... ก็พึงมนสิการอานาปานสติสมาธินี้แลให้ดี... หากภิกษุหวังว่า เราพึงก้าวล่วงอาภิชญาตนะโดยประการทั้งปวง แล้วเข้าถึงเนวสัญญานาสัญญายตนะเกิด... เราพึงก้าวล่วงเนวสัญญานาสัญญายตนะโดยประการทั้งปวง แล้วเข้าถึงสัญญาเวทิตนินโรธเกิด ก็พึงมนสิการอานาปานสติสมาธินี้แลให้ดี”^{๒๓} และได้ยกพุทธพจน์ที่กล่าวถึงอานาปานสติกรรมฐานไว้ในหนังสือ “พุทธธรรม” ว่า “ภิกษุทั้งหลาย อานาปานสติสมาธินี้แลเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นสภาพสงบ ประณีต สดชื่น เป็นธรรมเครื่องอยู่เป็นสุข และยังอุทิศธรรมชั่วร้ายที่เกิดขึ้นแล้วๆให้อันตรธานสงบไปได้โดยพลัน เปรียบเหมือนฝนใหญ่ที่ตกในสมัยมิใช่ฤดูกาล ยังฝนละอองที่ฟุ้งขึ้นในเดือนท้ายฤดูร้อนให้อันตรธานสงบไปได้โดยพลัน ฉะนั้น”^{๒๔}

จากการศึกษาจากหนังสือที่เกี่ยวข้อง ผู้วิจัยสรุปได้ว่า การปฏิบัติอานาปานสติ นอกจากจะเกิดอานิสงส์ต่อผู้ปฏิบัติโดยตรงแล้ว ยังสามารถส่งผลของอานิสงส์แห่งการปฏิบัติถึงทารกที่อยู่ในครรภ์ของมารดาที่มีการฝึกปฏิบัติอานาปานสติ ทำให้เด็กที่เกิดมานั้นมีความสุข มีสุขภาพแข็งแรง

^{๒๒} เสถียรธรรมสถาน, “ใช้อานาปานสติแก้ปัญหาทุกวัย”, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : <http://www.sdsweb.org/sdsweb/index.php/2010-09-04-06-22-40/2010-09-04-10-30-09/126-2010-09-13-08-41-30> [๒๓ กรกฎาคม ๒๕๕๗].

^{๒๓} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ประยุตโต), พุทธธรรม (ฉบับปรับปรุงและขยายความ), พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพฯ : บริษัทสหธรรมิกจำกัด, ๒๕๔๙), หน้า ๘๕๙

^{๒๔} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๘๖๐

สมบูรณ์ตั้งแต่อยู่ในครรภ์ของมารดา และเมื่อทารกนั้นคลอดออกมา ก็จะเป็นบุคคลที่มีคุณภาพและมีความสมบูรณ์ทั้งร่างกายและจิตใจอีกด้วย

ข. วิทยานิพนธ์

๑.๗.๓ กิตติ ยิ่งยงใจสุข ได้ศึกษาความเชื่อและการปฏิบัติเกี่ยวกับพุทธศาสนาของอาจารย์มหาวิทยาลัยของรัฐในกรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยเป็นอาจารย์จำนวน ๓๗๔ คน จาก ๖ มหาวิทยาลัย การเก็บรวบรวมข้อมูล ใช้แบบสอบถามและสัมภาษณ์ ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้ ภาพรวมของพฤติกรรมการประกอบกิจกรรมทางศาสนา พบว่า กิจกรรมที่มีการปฏิบัติบ่อยๆ มากที่สุด คือการสวดมนต์ รองลงมาคือการนั่งสมาธิ เพศหญิงมีความถี่ในการปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนา มากกว่าเพศชายในเกือบทุกกรณี ส่วนภูมิลำเนาไม่มีแนวโน้มที่ชัดเจน แรงจูงใจในการกระทำ และปฏิเสธที่จะกระทำกิจกรรมทางพุทธศาสนา พบว่าสาเหตุหลักในการกระทำกิจกรรมทางศาสนา คือ ความสบายใจ รองลงมาคือความเชื่อว่า จะส่งผลให้ได้รับความสุขทั้งในชาตินี้และชาติหน้า โดยเพศและภูมิลำเนาไม่มีผลต่อแรงจูงใจดังกล่าวมากนัก

ความสัมพันธ์ระหว่างแรงจูงใจในการกระทำกิจกรรมทางพุทธศาสนากับพฤติกรรมในการกระทำกิจกรรมทางพุทธศาสนาพบว่า ผู้ที่มีแรงจูงใจในการประกอบกิจกรรมจากความเชื่อว่าการกระทำดังกล่าวจะส่งผลให้ได้รับความสุขทั้งในชาตินี้และชาติหน้านั้น จะมีพฤติกรรมในการประกอบกิจกรรมทางศาสนาเป็นประจำ หรือบ่อยๆ ในอัตราร้อยละที่มากกว่าผู้ที่มีแรงจูงใจประเภทอื่นในทุกประเภทกิจกรรมอย่างเด่นชัด ยกเว้นกิจกรรมการปล่อยนกปล่อยปลา ลักษณะความเชื่อทางพระพุทธศาสนา ความเชื่อเรื่องนรกสวรรค์ กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เชื่อว่า เป็นเรื่องของจิตใจที่เมื่อทำดีจิตใจก็จะเป็นสุขเปรียบเหมือนขึ้นสวรรค์ และเมื่อทำชั่วจิตใจก็เป็นทุกข์ เปรียบเหมือนตกนรก แต่ก็มีกลุ่มตัวอย่างจำนวนไม่น้อยที่เชื่อว่าสวรรค์ นรกนั้นเป็นภพภูมิที่มีอยู่จริงเป็นสถานที่ซึ่งคนตายจะไปเสวยผลกรรม เพศชายมีความเชื่อว่า ไม่มีสวรรค์ นรก เนื่องจากคนเราตายแล้วสูญ ในอัตราที่สูงกว่าเพศหญิง ผู้ที่มีภูมิลำเนาอยู่ต่างจังหวัดมีความเชื่อว่า สวรรค์ นรกมีจริงน้อยกว่าผู้ที่มีภูมิลำเนาอยู่ในกรุงเทพมหานคร และปริมณฑล^{๒๕}

๑.๗.๔ ฐิติรัตน์ ตั้งใจตรง ได้ศึกษาเรื่องอานาปานสติภาวนาเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของเสถียรธรรมสถาน พบว่าอานาปานสติภาวนาหรืออานาปานสติสมาธิ เป็นวิธีที่พระพุทธเจ้าทรงสรรเสริญมากกว่าเจริญสมาธิอื่นๆ และเป็นไปเพื่อความหน่าย คลายกำหนด ความดับ ความสงบ ความรู้ยิ่ง เพื่อความตรัสรู้ จนถึงนิพพาน และได้ทำการทดลองกับกลุ่มประชากรโดยใช้อานาปานสติภาวนา โดยมีการเปรียบเทียบพฤติกรรมก่อนและหลังการเข้าฝึกปฏิบัติ พบว่าสามารถพัฒนาคุณภาพชีวิตให้ดีขึ้นได้ในเกือบทุกด้าน^{๒๖}

^{๒๕} กิตติ ยิ่งยงใจสุข, “ความเชื่อและพฤติกรรมที่เกี่ยวกับพุทธศาสนาของอาจารย์มหาวิทยาลัยของรัฐในกรุงเทพมหานคร”, รายงานการวิจัย, (ศูนย์พุทธศาสนศึกษา : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๓), หน้า ๖๒-๗๓.

^{๒๖} ฐิติรัตน์ ตั้งใจตรง, “ศึกษาการใช้อานาปานสติภาวนาเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของเสถียรธรรมสถาน”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘), หน้า บทคัดย่อ.

๑.๗.๕ ธนาคม บรรเทากุล ได้ศึกษาเรื่องการศึกษาวิธีการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานของ พระอาจารย์ภักทันทะ อาสภมหาเถระอัครมหากัมมัฏฐานาจารย์ะ ผลการวิจัยสรุปได้ว่า ปัญหาและ อุปสรรคในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานเกิดจากตัวผู้ปฏิบัติเองเป็นส่วนใหญ่ และที่สำคัญคือ พระ วิปัสสนาจารย์ที่เป็นกัลยาณมิตรด้วย ฉะนั้น เมื่อพระอาจารย์สอนผู้ปฏิบัติจึงแก้ปัญหาด้วยการปรับ อินทรีย์ของผู้ปฏิบัติให้เสมอกัน คือ สัทธาคู่กับปัญญา วิริยะคู่กับสมาธิ ส่วนสติอย่างเดียวเท่านั้นยิ่ง มากยิ่งดี เพื่อให้เกิดปัญญาที่เรียกว่า ญาณ เพราะการเจริญวิปัสสนานั้นมุ่งหมายให้เกิดปัญญาคือ ญาณ นี้โดยตรง และท่านพระอาจารย์ใช้การสอบอารมณ์เป็นเครื่องมือในการแก้ปัญหาของวิปัสสนา จารย์ มีหนังสือแวนธรรมเป็นเครื่องมือการตรวจสอบการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานของผู้ปฏิบัติอีก ด้วย นอกจากนี้มีบันทึกเป็นเอกสาร ๒ เรื่อง คือ เรื่องพระไตรลักษณ์ อธิบายพระไตรลักษณ์ที่จะ ปรากฏเป็นวิปัสสนาญาณ ซึ่งมีรูปนาม ชันธ์ ๕ เป็นอารมณ์ และต้องเป็นอารมณ์ปรমัตถ์ ไม่ใช่อารมณ์ บัญญัติ ส่วนเรื่องปฏิจกสมุปบาท อธิบายวิธีตัดปฏิจกสมุปบาท ตัดตรงที่ผัสสะให้ขาดอย่าให้อารมณ์ ภายนอกในทั้ง ๖ ทวาร หรือ ๖ อารมณ์ คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และธรรมารมณ์ให้ต่อไปถึง เวทนา โดยใช้สติกำหนดให้ทันปัจจุบันตามสภาวธรรม เช่น รูปมาปรากฏทางตาก็กำหนดว่า “เห็น นอน” แล้วให้ดับไป อย่าให้เลยไปเห็นเป็นชายหรือหญิง คนดีหรือไม่ดี ชอบหรือไม่ชอบ กำหนด พิจารณาตัดให้ขาดลงไปผัสสะนี้บ่อยๆ นี่คือการปรมัตถ์ ปฏิจกสมุปบาทก็จะขาดไม่หมุนต่อไปอีก กองทุกข์ทั้งมวลก็จะสิ้นสุดลง^{๒๗}

๑.๗.๖ พรพิศ ศิริวิสูตร ได้ศึกษาเรื่องสติและวิธีการพัฒนาเพื่อการประยุกต์ใช้ในชีวิต ประจำวันพบว่า สตินั้นเป็นธรรมที่ทำให้มนุษย์ทำกิจต่างๆ ได้ เป็นธรรมที่ทำให้ปัญญาเกิดและทำงาน ได้เต็มที่ และการพัฒนาสติตามหลักสติปัฏฐานเป็นวิธีการที่เหมาะสมสำหรับการประยุกต์ใช้ในชีวิต ประจำวันมากที่สุด และเป็นการพัฒนาสติ สมาธิ และปัญญาไปด้วยกัน การนำหลักสติปัฏฐานมา ประยุกต์เข้ากับกิจกรรมปกติในชีวิตประจำวันโดยมีสติเฝ้าสังเกตดูสภาวะต่างๆ ของร่างกายและจิตใจ ของตนอย่างต่อเนื่องตามธรรมชาติ เป็นวิธีการที่สำคัญในการเจริญสติในชีวิตประจำวัน^{๒๘}

๑.๗.๗ พระครูสุขุมสังฆการ (วรมธ โปธิสารี/ศรีโพธิ์วัง) ได้ศึกษาเรื่องการประยุกต์ใช้ หลักพุทธธรรมเพื่อพัฒนาเยาวชน : ศึกษากรณี พระเทพวงศาจารย์ (คุณ ขนติโก) มีจุดมุ่งหมายเพื่อ ศึกษาหลักพุทธธรรมเพื่อการพัฒนาเยาวชน การประยุกต์หลักพุทธธรรมเพื่อสอนเยาวชนของพระเทพ วงศาจารย์ (คุณ ขนติโก) พบว่าพระเทพวงศาจารย์ (คุณ ขนติโก) ได้ประยุกต์หลักพุทธธรรมเพื่อ พัฒนาคุณธรรมแก่เยาวชนตามหลักไตรสิกขาได้แก่ หลักศีล หลักสมาธิ หลักปัญญา มีวิธีปลูกฝัง จริยธรรมแก่เยาวชน ผลสัมฤทธิ์ในการประยุกต์หลักพุทธธรรม ๓ ด้านทำให้เยาวชนมีความสุข มี ความสำเร็จและมีความสุขและมีความเก่งหรือความสามารถในการดำรงชีวิต มีการสังเคราะห์เยาวชน ตามหลักสังคห

^{๒๗} ดูรายละเอียดใน ธนาคม บรรเทากุล, “การศึกษาวิธีการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานของพระ อาจารย์ภักทันทะ อาสภมหาเถระอัครมหากัมมัฏฐานาจารย์ะ”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิต วิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๙), หน้า บทคัดย่อ.

^{๒๘} ดูรายละเอียดใน พรพิศ ศิริวิสูตร, “สติและวิธีการพัฒนาเพื่อการประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน” วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ๒๕๔๕), หน้า บทคัดย่อ

วัตถุ ๔ ข้อ โดยสรุปการสังเคราะห์แม้จะไม่ครอบคลุมทุกเรื่องแต่สังเคราะห์ด้วยเมตตาจิต มีคุณูปการแก่เยาวชนและควรถือเป็นแบบอย่างที่ดีสืบไป^{๒๙}

๑.๗.๘ พระศรีศกดิ์ ส่องโร (แสงธง) ได้ศึกษาวิเคราะห์เรื่องจริต ๖ กับการปฏิบัติในพระพุทธศาสนา พบว่าการปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนามี ๒ อย่างคือ สมถกรรมฐาน และวิปัสสนากรรมฐาน โดยสมถกรรมฐานนั้นเป็นการฝึกให้เกิดสมาธิสงบระงับจากนิวรณ์ทั้ง ๕ หรือฝึกจิตให้สงบเป็นสมาธิ โดยเพ่งอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งในกรรมฐาน ๔๐ อย่าง โดยต้องขึ้นอยู่กับจริตของแต่ละคน ซึ่งจากผลการวิจัยได้แสดงกรรมฐานกับจริตไว้เป็นคู่ๆ ตามความเหมาะสมของอารมณ์กรรมฐานกับจริตของผู้ปฏิบัติสมาธิ คือ (๑) คนราคะจริตเหมาะกับการเจริญสุกและกายคตาสติ (๒) คนโทสจริตเหมาะกับการเจริญพรหมวิหาร ๔ หรืออปปมัญญา ๔ และวันณกสิณ (๓) คนโมหจริต เมื่อศึกษาพระธรรมจนเกิดปัญญาแล้ว ให้เจริญมรณสติ และจตุราตฺตวัญฐาน (๔) คนสัทธาจริต เหมาะกับการเจริญอนุสสติ ๖ (๕) คนพุทฺธจริต หรือญาณจริต เหมาะกับการเจริญกรรมฐานที่เป็นนิมิตแห่งวิปัสสนามีอาการไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา และ (๖) คนวิตกจริต เหมาะกับการเจริญ อานาปานสติ^{๓๐} ๑.๗.๖ ภัทรนรี วิสุทธิศักดิ์ ได้ศึกษาเรื่องรูปแบบผสมผสานการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ตามหลักสติปัฏฐาน โดยศึกษาวิเคราะห์จากรูปแบบการปฏิบัติที่นิยมปฏิบัติกันในสังคมไทย ได้แก่ การปฏิบัติ แบบพุทธโทแบบพองยุบ แบบเคลื่อนไหว ซึ่งในงานวิจัยพบว่า สามารถที่จะนำรูปแบบการปฏิบัติต่าง ๆ มาประยุกต์เป็นแบบผสมผสานเพื่อให้เหมาะสมกับพฤติกรรมผู้สนใจปฏิบัติกรรมฐานในสังคมไทย ซึ่งสามารถบรรลุจุดประสงค์ของการปฏิบัติเพื่อเห็นรูปรูปนามตามความเป็นจริง เข้าใจ สภาวธรรม และเกิดปัญญา^{๓๑}

๑.๗.๙ ภาณุวัฒน์ กองราช ได้ศึกษาเรื่องการศึกษาพฤติกรรมการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ของวัยรุ่นในประเทศไทย กรณีศึกษา Facebook พบว่ากลุ่มตัวอย่างในการศึกษาส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงมากกว่าเพศชายมีอายุระหว่าง ๑๙-๒๑ ปี มีการศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรีหรือสูงกว่า มีอัตราการใช้บริการ ๑-๕ ครั้งต่อสัปดาห์ ในการใช้แต่ละครั้งใช้เวลา ๑-๓ ชั่วโมง และมีประสบการณ์ใช้บริการน้อยกว่า ๑ ปี โดยที่ส่วนใหญ่เคยใช้บริการหรือกิจกรรมต่าง ๆ ที่มีใน Facebook ซึ่งประกอบไปด้วย การโต้ตอบบนกระดานสนทนา การเข้าร่วมกลุ่มต่างๆ การเล่นเกม การตอบคำถาม (Quiz) การแบ่งปันรูปภาพ การแบ่งปันวิดีโอ การค้นหาเพื่อนเก่า การส่งข้อความ การร่วมแสดงความคิดเห็น การชอบ (Like) และจากการพิสูจน์สมมติฐานงานวิจัยพบว่า พฤติกรรมความหลงใหลจน

^{๒๙} พระครูสุขุมสังฆการ (วรเมธ โปธิสาร/ศรีโพธิ์วัง), “การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมเพื่อพัฒนาเยาวชน: ศึกษากรณี พระเทพวงศาจารย์ (คุณ ขนติโก)”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘), หน้า บทคัดย่อ.

^{๓๐} พระศรีศกดิ์ ส่องโร (แสงธง), “การวิเคราะห์จริต ๖ กับการปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนา”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖), หน้า บทคัดย่อ.

^{๓๑} พระศรีศกดิ์ ส่องโร (แสงธง), “การวิเคราะห์จริต ๖ กับการปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนา”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, หน้า บทคัดย่อ.

ติดปกติ (System Addiction) และการติดการใช้งาน (System Stickiness) เป็นผลมาจากการรับรู้ความเพลิดเพลิน (Perceived Enjoyment) และอิทธิพลทางสังคม (Social Influence) ซึ่งสามารถอธิบายได้ว่า การที่กลุ่มวัยรุ่นมีความเพลิดเพลินในการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์จนทำให้เกิดความรู้สึกชื่นชอบ และสนุกสนาน รวมถึงเป็นการทำกระแสนิยม จึงทำให้อัตราในการใช้เพิ่มมากขึ้น จนเกิดเป็นการติดการใช้งาน และอาจทำให้เกิดความรู้สึกกังวลหรือหมกมุ่นว่าจะต้องเข้าไปใช้งานอีก จนกลายเป็นความหลงใหลจนติดปกติ

อย่างไรก็ตาม การรับรู้ถึงความเสี่ยงจากการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ (Perceived Risk) ไม่มีความสัมพันธ์หรือทำให้พฤติกรรมความหลงใหลและการติดการใช้งานเครือข่ายสังคมออนไลน์ในกลุ่มวัยรุ่นลดลงแต่อย่างใด เนื่องจากกลุ่มวัยรุ่นดังกล่าวจะระมัดระวังมากในการใช้งานเครือข่ายสังคมออนไลน์และจะไม่ใช้งานถ้ารู้สึกว่ามันมีความเสี่ยง ดังนั้นจึงมีโอกาสน้อยมากที่ผู้ใช้งานที่รับรู้ถึงความเสี่ยงจะมีพฤติกรรมติดการใช้งานและความหลงใหลจนติดปกติ^{๓๒}

๑.๗.๑๐ สุเมธ โสพศ ได้ศึกษาเรื่องการศึกษาเครื่องมือจำแนกจริตที่เหมาะสมในการเจริญสติปัฏฐาน ผลการวิจัยสรุปได้ว่า สติปัฏฐานเป็นธรรมะที่มีความสำคัญสูงสุดหมวดหนึ่งในพระพุทธศาสนาในฐานะทางสายเอกสายเดียวที่มุ่งตรงสู่นิพพาน สติปัฏฐานมี ๔ หมวดใหญ่ ๒๑ หมวดย่อย แม้สติปัฏฐานจะมีหลายหมวด แต่พบว่าการเจริญสติปัฏฐานเพียงหมวดเดียว หรือหมวดย่อยเดียวก็สามารถทำให้บรรลุดุธรรมได้เช่นกัน จึงไม่จำเป็นที่ต้องทำให้ครบทุกหมวดและพบว่า สติปัฏฐาน ๔ แต่ละหมวดเหมาะสำหรับคน ๔ ประเภทคือ (๑) คนประเภทค้นหาจิตมีปัญหาไม่แก่กล้าเหมาะกับการเจริญกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน (๒) คนประเภทค้นหาจิตมีปัญหาแก่กล้า เหมาะกับการเจริญเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน (๓) คนประเภทที่ภูมิจิตมีปัญหาไม่แก่กล้า เหมาะกับการเจริญจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน (๔) คนประเภทที่ภูมิจิตมีปัญหาแก่กล้า เหมาะกับการเจริญธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน การจำแนกคนเป็นประเภทต่างๆในทางพระพุทธศาสนานั้น สามารถจำแนกได้ ๓ แนวทางหลักคือ (๑) แนวทางจิต ๒ เป็นการจำแนกเพื่อการเจริญสมถกรรมฐาน (๒) แนวทางจิต ๒ เป็นการจำแนกเพื่อการเจริญสติปัฏฐาน และ (๓) แนวทางอื่น ๆ ใช้เพื่อประโยชน์ในการวางแนวทางและวิธีสอนธรรมะ งานวิจัยพบว่าจิตมาจากความเคยชินในอดีต แต่สามารถปรับเปลี่ยนโดยการฝึกฝนได้ กรรมฐานที่เหมาะสมกับจริตจะต้องทำให้เกิดความสบาย ที่พึงพอใจของผู้ฝึกและเมื่อฝึกแล้วเกิดความสุขซึ่งเป็นเหตุให้จิตตั้งมั่นเป็นสมาธิได้ง่าย และเมื่อจิตตั้งมั่นดีแล้วย่อมเป็นเหตุให้เกิดปัญญารุ่งแจ้งธรรมได้ในที่สุด^{๓๓}

๑.๗.๑๑ โสภณ ขำทัพ ได้ศึกษาเรื่องศึกษาการปฏิบัติอานาปานสติกับพฤติกรรมการปฏิบัติงานของผู้บริหารโรงเรียนรางวัลพระราชทาน จังหวัดนนทบุรี ผลการวิจัยสรุปได้ว่า ในพระพุทธศาสนามีวิธีปฏิบัติกรรมฐานอยู่ ๒ วิธี วิธีแรก คือ การปฏิบัติสมถกรรมฐานซึ่งเป็นการอบรม

^{๓๒} ภาณุวัฒน์ กองราช, “การศึกษาพฤติกรรมการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ของวัยรุ่นในประเทศไทย : กรณีศึกษา Facebook”, **วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๕๔), หน้า บทคัดย่อ.

^{๓๓} สุเมธ โสพศ, “การศึกษาเครื่องมือจำแนกจริตที่เหมาะสมในการเจริญสติปัฏฐาน”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔), หน้า บทคัดย่อ.

จิตให้สงบจนเกิดสมาธิ เพราะอานาปานสติเป็นวิธีปฏิบัติวิธีหนึ่งในการปฏิบัติสมถกัมมัฏฐาน ๔๐ โดยวิธีนี้เป็นการพัฒนาจิตด้วยลมหายใจเข้าออกของแต่ละบุคคล และอานาปานสติภาวนานี้เป็นได้ทั้งในสมถกัมมัฏฐานและวิปัสสนากัมมัฏฐาน ส่วนการปฏิบัติอานาปานสติภาวนานี้เป็นที่นิยมกันในปัจจุบัน เพราะเป็นวิธีเจริญสมาธิที่ปฏิบัติได้สะดวก และไม่กระทบกระเทือนต่อสุขภาพ ผลที่ได้รับคือเสริมสร้างกำลังใจในการดำเนินชีวิต โดยเน้นหลักสันโดษ คือ ให้พึงพอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่ และไม่ทะยานอยากในสิ่งที่เกินความจำเป็น ซึ่งก่อให้เกิดขณิกสมาธิหรือมีสติสมบูรณ์ยิ่งขึ้น ทำให้เป็นคนมีวินัย เข้มแข็ง มั่นคง มีประสิทธิภาพในการทำงาน มีความรับผิดชอบในหน้าที่การงานของตน และสร้างความรักความเมตตาให้เกิดแก่มนุษยชาติ อันส่งผลให้สังคมสงบสุข ส่วนวิธีที่ ๒ คือ การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน มีผลที่ได้รับ คือ การรู้แจ้งสภาวะธรรมตามความเป็นจริงด้วยปัญญาหรือในที่สุดได้บรรลุพระนิพพาน^{๓๔}

๑.๗.๑๒ เสนาะ ผดุงฉัตร ได้ศึกษาเรื่อง “ศึกษาเชิงวิเคราะห์อานาปานสติภาวนาในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรค” ผลการวิจัยสรุปได้ว่า อานาปานสติที่ปรากฏในพระสูตรต่างๆ ทั้งที่กล่าวไว้เป็นการเฉพาะ และที่มารวมกับวิปัสสนาอื่น ถือได้ว่าเป็นพระสูตรสำคัญที่บันทึกหลักการของการปฏิบัติวิปัสสนาได้อย่างสมบูรณ์ พระสังคีติกจารย์ทั้งหลายได้ร้อยกรองสังคายนา ทรงจำนำสืบกันมา อย่างแจ่มแจ้งชัดเจนนับเป็นหลักการของการเจริญอานาปานสติสมาธิ ได้รับการรักษาสืบทอดโดยแพร่หลาย ทำให้การปฏิบัติวิปัสสนาในพระพุทธศาสนา มีความเจริญรุ่งเรืองมาตราบเท่าถึงทุกวันนี้^{๓๕}

๑.๗.๑๓ อรทัย ท้าวสัน ได้ศึกษาเรื่องศึกษาเปรียบเทียบวิธีปฏิบัติกรรมฐานแบบวัดอโศการาม กับวัดพระธรรมกาย ผลการวิจัยสรุปได้ว่า การปฏิบัติกรรมฐานของวัดอโศการามมีการสอนและวิธีปฏิบัติขั้นสมถกรรมฐาน ไม่เน้นวิธีใดวิธีหนึ่ง ยึดหลักกรรมฐาน ๔๐ ส่วนใหญ่ใช้อานาปานสติ ภาวนาสติ และพุทธานุสติ เน้นความเคร่งครัดในเรื่องศีล ให้มีความชำนาญในการเข้า-ออกสมาธิถึงขั้นวิสัณสี ในเรื่องการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานใช้วิธีการพิจารณาสติปัฏฐาน ๔ ตามมหาสติปัฏฐานสูตร ส่วนการปฏิบัติกรรมฐานของวัดพระธรรมกาย การสอนอ้างพระไตรปิฎก เน้นการปฏิบัติตามวิชาธรรมกายทางเดียวเท่านั้นจึงจะบรรลุธรรม ในขั้นสมถกรรมฐานใช้การเพ่งกลิ่นลูกแก้วหรือพระพุทธรูปจนได้นิมิตลูกแก้วหรือพระพุทธรูปมากำหนดไว้ ณ ศูนย์กลางกาย เกิดนิมิตมากมายเป็นกายต่างๆ ๑๘ กาย ตามวิชาธรรมกาย ในขั้นวิปัสสนาเป็นขั้นต่อจากสมาธิ โดยพิจารณาข้อธรรมคำสอน เช่น รูป นาม ชันธ์ ๕ พระไตรลักษณ์ นักปฏิบัติทั้งหลายควรเรียนรู้เรื่องกรรมฐานจากพระไตรปิฎกให้เข้าใจก่อน เพราะแบบแผนจากพระไตรปิฎกจะบอกให้ทราบว่าทางใดเป็นทางไปสู่มรรคผลนิพพาน^{๓๖}

^{๓๔} โสภณ ขำทัพ, “ศึกษาการปฏิบัติอานาปานสติกับพฤติกรรมการปฏิบัติงานของผู้บริหารโรงเรียนรางวัลพระราชทาน จังหวัดนนทบุรี”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๙), หน้า บทคัดย่อ.

^{๓๕} เสนาะ ผดุงฉัตร, “ศึกษาเชิงวิเคราะห์อานาปานสติภาวนาในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรค”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๙), หน้า ๑.

^{๓๖} อรทัย ท้าวสัน, “ศึกษาเปรียบเทียบวิธีปฏิบัติกรรมฐานแบบวัดอโศการาม กับวัดพระธรรมกาย”, **วิทยานิพนธ์อักษรศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๓๑), หน้า บทคัดย่อ.

๑.๗.๑๔ อายุษกร งามชาติ ได้ศึกษาเรื่องศึกษาวิเคราะห์สัมมาสมาธิในพระพุทธานุสาสนาเถรวาท : ศึกษาเฉพาะกรณีวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ กรุงเทพมหานคร และวัดหลวงพ่อดุสิตธรรมกายาราม จังหวัดราชบุรี ผลการวิจัยสรุปได้ว่า สัมมาสมาธิเป็นหลักธรรมสำคัญที่ พุทธศาสนิกชนพึงศึกษาปฏิบัติ การเจริญกรรมฐานเพื่อให้เกิดสัมมาสมาธิสามารถปฏิบัติ ได้ทั้งสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน จากการศึกษาแนวทางการปฏิบัติของวัดมหาธาตุ ยุวราชรังสฤษฎิ์และวัดหลวงพ่อดุสิตธรรมกายาราม รวมทั้งการศึกษาวิจัยภาคสนามโดยการ สัมภาษณ์พุทธศาสนิกชนทั้งสองวัดในช่วงเดือนมิถุนายน-กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๕๕ พบว่า แนวทาง การปฏิบัติของวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ โดยการเจริญวิปัสสนากรรมฐานพิจารณารูปนามเป็น ปรมัตถอารมณ์ ซึ่งเป็นจุดที่เข้าสู่สัมมาสมาธิตามหลักคำสอนของพระพุทธานุสาสนา สำหรับผล จากการสัมภาษณ์พุทธศาสนิกชนที่ปฏิบัติสมาธิตามแนวทางของวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ ส่วนใหญ่จะเข้าใจในจุดหมายสูงสุดของพระพุทธานุสาสนาและมุ่งหวังพระนิพพานเป็นอารมณ์ ในส่วนของวัดหลวงพ่อดุสิตธรรมกายารามมีแนวทางการปฏิบัติแบบสมถ-วิปัสสนากรรมฐาน เบื้องต้นเจริญสมถกรรมฐานเข้าถึงจิตตถกฏานแล้ว แล้วมาต่อ ยอดเป็นวิปัสสนากรรมฐาน ตามแนวสติปัฏฐาน ๔ พิจารณากาย เวทนา จิต และ ธรรม พิจารณาตามกฎของไตรลักษณ์ มีพระนิพพานเป็นอารมณ์ สำหรับผลที่ได้รับจากการสัมภาษณ์พุทธศาสนิกชนนั้นพบว่าผู้ปฏิบัติ มีความเข้าใจในจุดหมายสูงสุด^{๓๓๗}

๑.๗.๑๕ อุทัย สติมัน ได้ศึกษาเรื่องการพัฒนาแบบการจัดการความรู้สำหรับสำนักปฏิบัติธรรมในประเทศไทย ผลการวิจัยสรุปได้ว่า สำนักปฏิบัติธรรมวัดมเหยงค์ เป็นสำนักที่มีผู้เข้ามาปฏิบัติเป็นจำนวนมาก จึงมีการใช้เทคโนโลยีมาช่วยในการสอนกัมมัฏฐาน สำนักปฏิบัติธรรมวัดหลวงพ่อดุสิตธรรมกายาราม เป็นที่ตั้งของศูนย์ประสานงานสำนักปฏิบัติธรรมแห่งประเทศไทย มีการนำหลักการบริหารจัดการแบบวิทยาการสมัยใหม่มาประยุกต์ใช้ในการบริหารจัดการสำนัก จากการศึกษาพบว่ารูปแบบการจัดการความรู้ที่เหมาะสมสำหรับสำนักปฏิบัติธรรมนั้นควรประกอบไปด้วย (๑) ด้านคน คนในองค์กรมีความกระหายใคร่เรียนรู้ มีวัฒนธรรมในการเรียนรู้ มีทัศนคติที่ดีในการทำงาน อีกทั้งมีโครงสร้างของการจัดการความรู้ที่เอื้อต่อการจัดการความรู้ (๒) ด้านเทคโนโลยี ควรมีระบบเทคโนโลยีสารสนเทศที่หลากหลายและมีประสิทธิภาพ (๓) ด้านกระบวนการ ควรมีกระบวนการจัดการความรู้ที่ชัดเจน เป็นระบบและมีประสิทธิผล (๔) ด้านเครื่องมือ ควรใช้หลักธรรมสนับสนุน คือหลักอปริหานิยธรรม หลักสราณียธรรม หลักสปปุริสธรรม หลักกมุจฉธรรม และหลักสัมมปธาน (๕) ด้านกิจกรรม ควรยึดหลักกิจจาธิกรณ์ และหลักกิจวัตร ๑๐ ประการ อันเป็นวัณนธรรม และสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเรียนรู้^{๓๓๘}

^{๓๓๗} อายุษกร งามชาติ, “ศึกษาวิเคราะห์สัมมาสมาธิในพระพุทธานุสาสนาเถรวาท : ศึกษาเฉพาะกรณีวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ กรุงเทพมหานคร และวัดหลวงพ่อดุสิตธรรมกายาราม จังหวัดราชบุรี”, **วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๕๖), หน้า บทคัดย่อ.

^{๓๓๘} ดุราละเยียดใน อุทัย สติมัน, “การพัฒนาแบบการจัดการความรู้สำหรับสำนักปฏิบัติธรรมในประเทศไทย”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔), หน้า บทคัดย่อ.

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ผู้วิจัยสรุปได้ว่า การปฏิบัติอานาปานสติ ภาวนาตามแนวพระพุทธศาสนา เป็นกระบวนการพัฒนาสติ สมาธิ และปัญญา ซึ่งสามารถนำมาประยุกต์ให้เหมาะสมกับพฤติกรรมผู้สนใจปฏิบัติธรรมในสังคมไทย โดยแนวทางปฏิบัติเจริญสติแบบ อานาปานสติภาวนาตามแนวพระพุทธศาสนามีความสำคัญและมีประโยชน์อย่างยิ่ง สามารถปฏิบัติได้ อย่างไม่มีข้อจำกัดทั้งด้านเวลาและสถานที่ เป็นแนวทางการปฏิบัติที่เหมาะสมและเป็นธรรมชาติ สำหรับการนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน นอกจากนี้ การปฏิบัติธรรมเพื่อให้เหมาะสมกับจริตของผู้ ปฏิบัติ ก็จะสนับสนุนให้ผลของสมาธิที่เกิดขึ้น เป็นไปเพื่อส่งประจักษ์นิรันดร์ทั้ง ๕ และยังเป็นบาทฐาน ของสัมมาสมาธิ ก่อให้เกิดฉันทะกับการดำเนินชีวิตปัจจุบัน เพื่อให้เกิดตัวขับเคลื่อนความอยากรู้หรือรู้ ซึ่งจะทำให้ผู้เริ่มสนใจปฏิบัติธรรมได้นำไปปฏิบัติต่อไป

๑.๘ ประโยชน์ที่จะได้รับ

- ๑.๘.๑ ได้ทราบถึงแนวทางการปฏิบัติอานาปานสติตามหลักพระพุทธศาสนา
- ๑.๘.๒ ได้ทราบพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ของคนรุ่นใหม่
- ๑.๘.๓ ได้รูปแบบการปฏิบัติอานาปานสติบนสื่อสังคมออนไลน์สำหรับคนรุ่นใหม่