

บทที่ ๔

รูปแบบการปฏิบัติอานาปานสติบนสื่อสังคมออนไลน์ สำหรับคนรุ่นใหม่

ปัจจุบันอินเทอร์เน็ตได้เข้ามามีความสำคัญในชีวิตประจำวันของคนในสังคม และสื่อสังคมออนไลน์ (Social Media) เป็นรูปแบบที่มีการสื่อสารข้อมูลเข้าถึงผู้คนอย่างแพร่หลาย ภายใต้การพัฒนาตลอดเวลาของเทคโนโลยีทางด้านคอมพิวเตอร์ ซึ่งมีแนวโน้มที่จะเป็นสื่อหลักสำหรับการสื่อสารในอนาคต การสื่อสารข้อมูลของมนุษย์ได้รับการพัฒนามาตั้งแต่สมัยโบราณจนถึงปัจจุบัน โดยเริ่มจากการสื่อสารข้อมูลอย่างง่าย ๆ ที่ไม่มีความสลับซับซ้อนจนถึงยุคสมัยที่มีเทคโนโลยีเข้ามามีส่วนเกี่ยวข้องสำหรับเป็นตัวนำพาข้อมูลให้มีการสื่อสารถึงกันอย่างรวดเร็วและมีประสิทธิภาพ

ระบบออนไลน์ทำให้ผู้คนเข้าถึงธรรมะได้มากขึ้น เพราะเป็นโปรแกรมที่เข้าถึงง่ายผู้คนนิยมใช้งานไม่ว่าจะเป็น เฟซบุ๊ก, ทวิตเตอร์, อินสตาแกรม, ไลน์, แอปสโตร์, และเพลย์สโตร์ เพียงแค่จกดปลายนิ้วสัมผัสที่แอปพลิเคชันที่ใช้กันบนสมาร์ทโฟนหรือบนเครื่องคอมพิวเตอร์ก็สามารถเข้าสู่โลกออนไลน์ได้แล้ว การเผยแผ่ ธรรมะบนโลกโซเชียลมีเดีย ที่มาในรูปแบบสื่อออนไลน์และสื่อโมบายนั้น เกิดขึ้นจากความเจริญเติบโตของกลุ่มผู้ใช้เทคโนโลยีสมัยใหม่ที่มีมากขึ้นเรื่อยๆ สามารถเชื่อมต่อเป็นชุมชนของตนได้มากยิ่งขึ้น จากเดิมที่เป็นแค่ความชอบเฉพาะกลุ่ม แต่พอมีสื่อในการช่วยเชื่อมโยงถึงกลุ่มคนที่ชอบแบบเดียวกันทำให้เกิดความสะดวกสบายในการเข้าถึงสื่อ และเอื้อให้เกิดกิจกรรมเชื่อมโยงเป็นชุมชนที่มีปฏิสัมพันธ์กันมากยิ่งขึ้น

งานวิจัยนี้เป็นงานวิจัยเชิงสำรวจเข้ามาเกี่ยวข้องซึ่งผู้วิจัยมีความประสงค์ที่จะนำวิธีและหลักการปฏิบัติธรรมแบบ อานาปานสติ ซึ่งเป็นการปฏิบัติโดยการกำหนดสติให้อยู่กับลมหายใจเข้าลมหายใจออก และลมหายใจนั้นก็มียุติตัวเราทุกคนมาออกแบบให้เข้ากับระบบเทคโนโลยีที่ทันสมัยและเป็นที่เป็นที่นิยม เพื่อให้เป็นช่องทางหรือรูปแบบหนึ่งที่คนรุ่นใหม่จะนำไปใช้ฝึกปฏิบัติได้ดังต่อไปนี้

๔.๑ ความต้องการรูปแบบการปฏิบัติอานาปานสติบนสื่อสังคมออนไลน์สำหรับคนรุ่นใหม่

ความต้องการรูปแบบการปฏิบัติอานาปานสติบนสื่อสังคมออนไลน์สำหรับคนรุ่นใหม่ ผู้วิจัยได้ใช้วิธีการสุ่มกลุ่มตัวอย่างโดยไม่คำนึงถึงความเป็น (Nonprobability Sampling) ซึ่งผู้วิจัยเลือกใช้วิธีการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบสะดวก (Convenience Sampling) โดยการเก็บกลุ่มตัวอย่างแบบออนไลน์ เพื่อต้องการให้ได้ผู้ใช้งานเครือข่ายสังคมออนไลน์อย่างแท้จริง โดยการจัดทำ

แบบสอบถามออนไลน์ (Internet Sampling) ในรูปของ Web Page โดย Google Spreadsheets จนครบตามจำนวนที่กำหนดไว้ จากนั้นวิเคราะห์สรุปผลการวิจัยเป็นแบบวิเคราะห์เชิงพรรณนา (Descriptive Analysis) ค่าสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ การหาค่าความถี่ ร้อยละ เพื่อนำผลการวิเคราะห์ไปเสนอเป็นรูปแบบการปฏิบัติอานาปานสติภาวนาบนสื่อสังคมออนไลน์สำหรับคนรุ่นใหม่ ต่อไป

๔.๑.๑ ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์โดยใช้สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistic) เป็นสถิติพื้นฐานในการวิเคราะห์และแปลความหมายของข้อมูลที่ได้จากผู้ตอบแบบสอบถามจำนวน ๔๐๐ แบบสอบถาม โดยวิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าเฉลี่ยร้อยละ โดยใช้สูตรหาค่าเฉลี่ยคำนวณของ ทาโร ยามาเน^๑ (Taro yamane) ที่ระดับความเชื่อถือน้อยร้อยละ ๙๕ หรือระดับนัยสำคัญ ๐.๐๕ โดยการคำนวณจากการกำหนดขนาดของประชากร ๒๘ ล้านคน จากการจัดอันดับผู้ใช้เฟซบุ๊กทั่วโลกในปี พ.ศ.๒๕๕๖ พบว่าประเทศไทยมีผู้ใช้งานถึง ๒๘ ล้านคน ซึ่งเป็นอันดับ ๙ ของโลก^๒

$$\text{สูตร} \quad n = \frac{N}{1+Ne^2}$$

โดย n = ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง

N = ขนาดของประชากร (จำนวน ๒๘,๐๐๐,๐๐๐ คน)

e = ค่าความคลาดเคลื่อน (๐.๐๕)

ในการวิเคราะห์ข้อมูลนี้ ผู้วิจัยได้แบ่งออกเป็น ๓ ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ ๑ สถานภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ส่วนที่ ๒ พฤติกรรมการใช้สื่อออนไลน์ในด้านธรรมะ

ส่วนที่ ๓ ความเข้าใจและความต้องการรูปแบบในการปฏิบัติธรรมแบบอานาปานสติบนสื่อสังคมออนไลน์สำหรับคนรุ่นใหม่

ในส่วนที่ ๑ ถึงส่วนที่ ๓ ผู้วิจัยจะสรุปผลการวิเคราะห์โดยใช้วิธีเรียงจากค่าเฉลี่ยร้อยละ จากค่าเฉลี่ยน้อยไปหาค่าเฉลี่ยมากตามข้อมูลจากตารางดังต่อไปนี้

ส่วนที่ ๑ สถานภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

^๑ Yamane, T. 1997, "Statistics : An introductory analysis. 3rd ed", (New York: Harper & Row) P 886 - 887.

^๒ ไอที24hrs, "สถิติบนโลกออนไลน์และพฤติกรรมการใช้ Social Network ของไทย", [ออนไลน์], แหล่งที่มา : <http://www.it24hrs.com/2014/thai/-social-network.html> [๓๐ มิถุนายน ๒๕๕๗].

ผลการวิเคราะห์สถานภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามเพศ อายุ สถานภาพ
ระดับการศึกษา และศาสนาที่นับถือ รายละเอียดดังแสดงในตารางที่ ๑

ตารางที่ ๔.๑ แสดงจำนวนร้อยละของสถานภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

สถานภาพทั่วไป	จำนวน	ร้อยละ
๑. เพศ		
ชาย	๑๖๕	๔๑.๓
หญิง	๒๓๕	๕๘.๗
รวม	๔๐๐	๑๐๐
๒. อายุ		
น้อยกว่า ๒๐ ปี	๗๓	๑๘.๓
๒๐ – ๓๕ ปี	๙๑	๒๒.๗
๓๖ – ๔๕ ปี	๑๔๒	๓๕.๕
มากกว่า ๔๖ ปี	๙๔	๒๓.๕
รวม	๔๐๐	๑๐๐
๓. สถานภาพ		
โสด	๒๐๑	๕๐.๒
สมรส	๑๖๐	๔๐.๐
หม้าย/หย่าร้าง	๓๙	๙.๘
รวม	๔๐๐	๑๐๐
๔. ระดับการศึกษา		
ต่ำกว่าปริญญาตรี	๑๐๖	๒๖.๕
ปริญญาตรีหรือเทียบเท่า	๑๔๓	๓๕.๘
ปริญญาโท	๑๓๓	๓๓.๒
สูงกว่าปริญญาโท	๑๘	๔.๕
รวม	๔๐๐	๑๐๐
๕. ศาสนาที่นับถือ		
ศาสนาพุทธ	๓๙๔	๙๘.๕
ศาสนาคริสต์	๕	๑.๒
ศาสนาอิสลาม	๑	๐.๓
ศาสนาอื่นๆ	๐	๐
รวม	๔๐๐	๑๐๐

จากตารางที่ ๔.๑ พบว่า ร้อยละ ๔๑.๓ ของกลุ่มตัวอย่างเป็นเพศชาย ร้อยละ ๕๘.๗ ของกลุ่มตัวอย่างเป็นเพศหญิง

ร้อยละ ๑๘.๓ อยู่ในช่วงอายุต่ำกว่า ๒๐ ปี ร้อยละ ๒๒.๗ อยู่ในช่วงอายุ ๒๐ ปี แต่ไม่เกิน ๓๕ ปี ร้อยละ ๒๓.๕ อยู่ในช่วงอายุ ๓๖ ปี แต่ไม่เกิน ๔๕ ปี ร้อยละ ๓๕.๕ อยู่ในช่วงอายุมากกว่า ๔๕ ปี

ร้อยละ ๙.๙ มีสถานภาพหม้ายและหย่าร้าง โสด ร้อยละ ๔๐.๕ ของกลุ่มตัวอย่างมีสถานภาพสมรส ร้อยละ ๔๙.๖ ของกลุ่มตัวอย่างมีสถานภาพ

ร้อยละ ๔.๕ มีระดับการศึกษาสูงกว่าปริญญาโท ร้อยละ ๒๖.๕ มีระดับการศึกษาต่ำกว่าปริญญาตรี ร้อยละ ๓๓.๒ มีระดับการศึกษาปริญญาโท ร้อยละ ๓๕.๘ มีระดับการศึกษาปริญญาตรี หรือเทียบเท่า

ร้อยละ ๐.๓ นับถือศาสนาอิสลาม ร้อยละ ๑.๒ นับถือศาสนาคริสต์ ร้อยละ ๙๘.๕ นับถือศาสนาพุทธ

สรุปจากตารางที่ ๔.๑ พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นผู้หญิง มีอายุระหว่าง ๓๖ – ๔๕ ปี สถานภาพโสด สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรีหรือเทียบเท่า และนับถือศาสนาพุทธ ซึ่งคิดเป็นร้อยละ ๕๘.๗, ๓๕.๕, ๕๐.๒, ๓๕.๘, และ ๙๘.๕ ตามลำดับ

ส่วนที่ ๒ พฤติกรรมการใช้สื่อออนไลน์ในด้านธรรมะ

ผลการวิเคราะห์พฤติกรรมการใช้สื่อออนไลน์ในด้านธรรมะ รายละเอียดดังแสดงในตารางที่ ๔.๒

ตารางที่ ๔.๒ แสดงจำนวนร้อยละของพฤติกรรมการใช้สื่อออนไลน์ในด้านธรรมะ

พฤติกรรมการเข้าชมสื่อออนไลน์เกี่ยวกับธรรมะ	จำนวน	ร้อยละ
๑. การเข้าชม		
เคย	๓๐๐	๗๕.๐
ไม่เคย	๑๐๐	๒๕.๐
รวม	๔๐๐	๑๐๐
๒. สื่อที่เข้าชมมากที่สุด		
ทวิตเตอร์	๔	๑.๐
เฟสบุ๊ก	๑๑๔	๒๘.๕
เว็บไซต์	๑๓๑	๓๒.๘
ไลน์	๑๐๗	๒๖.๗
อินสตาแกรม	๑	๐.๓

อื่นๆ	๔๓	๑๐.๘
รวม	๔๐๐	๑๐๐
๓. ช่วงเวลาที่ใช้		
๐๘.๐๑ – ๑๒.๐๐ น.	๖๑	๑๕.๓
๑๒.๐๑ – ๑๖.๐๐ น.	๔๑	๑๐.๒
๑๖.๐๑ – ๒๐.๐๐ น.	๖๖	๑๖.๕
๒๐.๐๑ – ๒๔.๐๐ น.	๒๑๗	๕๔.๓
๐๐.๐๑ – ๐๘.๐๐ น.	๑๕	๓.๗
รวม	๔๐๐	๑๐๐
๔. รวมระยะเวลาที่เข้าชม		
น้อยกว่า ๑ ชั่วโมง	๒๙๘	๗๔.๕
๑ – ๓ ชั่วโมง	๙๑	๒๒.๗
๔ – ๘ ชั่วโมง	๑๐	๒.๕
มากกว่า ๘ ชั่วโมง	๑	๐.๓
รวม	๔๐๐	๑๐๐
๕. อุปกรณ์ที่ใช้		
คอมพิวเตอร์ตั้งโต๊ะ	๕๘	๑๔.๕
โน้ตบุ๊ก	๔๓	๑๐.๗
แท็บเล็ต	๑๔๔	๓๖.๐
สมาร์ทโฟน	๑๕๕	๓๘.๘
รวม	๔๐๐	๑๐๐
๖. เหตุผลที่เข้าชมสื่อธรรมะ		
หาข้อมูลเพื่อทำการบ้าน หรือทำงาน	๕๙	๑๔.๗
เพื่อศึกษาธรรมะ	๗๒	๑๘.๐
หาแนวทางในการปฏิบัติธรรม	๔๗	๑๑.๗
เครียดจากชีวิตประจำวัน	๓๑	๗.๘
ต้องการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทางกายและใจ	๔๑	๑๐.๓
มีความศรัทธาต่อศาสนาพุทธ	๑๕๐	๓๗.๕
รวม	๔๐๐	๑๐๐

จากตารางที่ ๔.๒ พบว่า ร้อยละ ๒๕.๐ ไม่เคยเข้าชมสื่อออนไลน์ในด้านธรรมะ ร้อยละ ๗๕.๐ เคยเข้าชมสื่อออนไลน์เกี่ยวกับธรรมะ

ร้อยละ ๐.๓ เข้าชมสื่อออนไลน์เกี่ยวกับธรรมะด้วยสื่อออนไลน์ อินสตาแกรม ร้อยละ ๑.๐ เข้าชมสื่อออนไลน์เกี่ยวกับธรรมะด้วยสื่อออนไลน์ ทวิตเตอร์ ร้อยละ ๑๐.๘ เข้าชมสื่อออนไลน์เกี่ยวกับธรรมะด้วยสื่อออนไลน์อื่นๆ ร้อยละ ๒๖.๗ เข้าชมสื่อออนไลน์เกี่ยวกับธรรมะด้วยสื่อออนไลน์

ร้อยละ ๒๘.๔ เข้าชมสื่อออนไลน์เกี่ยวกับธรรมะด้วยสื่อออนไลน์ เฟสบุ๊ก ร้อยละ ๓๒.๘ เข้าชมสื่อออนไลน์เกี่ยวกับธรรมะด้วยสื่อออนไลน์ เว็บไซต์

ร้อยละ ๓.๗ เข้าชมสื่อออนไลน์เกี่ยวกับธรรมะช่วงเวลา ๐๐.๐๑-๑๘.๐๐ น. ร้อยละ ๑๐.๒ เข้าชมสื่อออนไลน์เกี่ยวกับธรรมะช่วงเวลา ๑๒.๐๑-๑๖.๐๐ น. ร้อยละ ๑๕.๓ เข้าชมสื่อออนไลน์เกี่ยวกับธรรมะช่วงเวลา ๑๘.๐๑-๑๒.๐๐ น. ร้อยละ ๑๖.๕ เข้าชมสื่อออนไลน์เกี่ยวกับธรรมะช่วงเวลา ๑๖.๐๑-๒๐.๐๐ น. ร้อยละ ๕๔.๓ เข้าชมสื่อออนไลน์เกี่ยวกับธรรมะช่วงเวลา ๒๐.๐๑-๒๔.๐๐ น.

ร้อยละ ๐.๓ ใช้เวลาเข้าชมสื่อออนไลน์เกี่ยวกับธรรมะ มากกว่า ๘ ชั่วโมงต่อวัน ร้อยละ ๒.๕ ใช้เวลาเข้าชมสื่อออนไลน์เกี่ยวกับธรรมะ ๔-๘ ชั่วโมงต่อวัน ร้อยละ ๒๒.๗ ใช้เวลาเข้าชมสื่อออนไลน์เกี่ยวกับธรรมะ ๑-๓ ชั่วโมงต่อวัน ร้อยละ ๗๔.๕ ใช้เวลาเข้าชมสื่อออนไลน์เกี่ยวกับธรรมะ น้อยกว่า ๑ ชั่วโมงต่อวัน

ร้อยละ ๑๐.๗ ใช้โน้ตบุ๊กเข้าชมสื่อออนไลน์เกี่ยวกับธรรมะ ร้อยละ ๑๔.๕ ใช้คอมพิวเตอร์ ตั้งโต๊ะเข้าชมสื่อออนไลน์เกี่ยวกับธรรมะ ร้อยละ ๓๖.๐ ใช้แท็บเล็ตเข้าชมสื่อออนไลน์เกี่ยวกับธรรมะ ร้อยละ ๓๘.๘ ใช้สมาร์ทโฟนเข้าชมสื่อออนไลน์เกี่ยวกับธรรมะ

ร้อยละ ๗.๘ เข้าชมสื่อออนไลน์เกี่ยวกับธรรมะเพราะเครียดจากชีวิตประจำวัน ร้อยละ ๑๐.๓ เข้าชมสื่อออนไลน์เกี่ยวกับธรรมะเพื่อต้องการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทางกายและใจ ร้อยละ ๑๑.๗ เข้าชมสื่อออนไลน์เกี่ยวกับธรรมะเพื่อหาแนวทางในการปฏิบัติธรรม ร้อยละ ๑๔.๗ เข้าชมสื่อออนไลน์เกี่ยวกับธรรมะสำหรับหาข้อมูลเพื่อทำการบ้านและทำงาน ร้อยละ ๑๘.๐ เข้าชมสื่อออนไลน์เกี่ยวกับธรรมะเพื่อศึกษาธรรมะ ร้อยละ ๓๗.๕ เข้าชมสื่อออนไลน์เกี่ยวกับธรรมะเพราะมีความศรัทธาต่อศาสนาพุทธ

จากตารางที่ ๔.๒ พบว่าเหตุพฤติกรรมการใช้สื่อออนไลน์ในด้านธรรมะ ส่วนมากเคยเข้าชมสื่อออนไลน์ด้านธรรมะ สื่อที่ใช้เข้าชมคือเว็บไซต์ ช่วงเวลาที่เข้าชมมากที่สุดคือ เวลา ๒๐.๐๑ - ๒๔.๐๐ น. ระยะเวลาที่เข้าชมน้อยกว่า ๑ ชั่วโมง อุปกรณ์ที่ใช้คือสมาร์ทโฟน และเหตุผลที่เข้าชมคือมีศรัทธาต่อศาสนาพุทธ โดยคิดเป็นร้อยละ ๗๕.๐, ๓๒.๘, ๕๔.๓๔, ๗๔.๕, ๓๘.๘, และ ๓๗.๕ ตามลำดับ สำหรับเหตุผลที่เข้าชมน้อยที่สุด คือ เครียดจากชีวิตประจำวัน ซึ่งคิดเป็นร้อยละ ๗.๘

ส่วนที่ ๓. ความเข้าใจและความต้องการรูปแบบในการปฏิบัติแบบอานาปานสติบนสื่อสังคมออนไลน์สำหรับคนรุ่นใหม่

ผลการวิเคราะห์ความเข้าใจและความต้องการรูปแบบในการปฏิบัติวิปัสสนาแบบอานาปานสติบนสื่อสังคมออนไลน์สำหรับคนรุ่นใหม่ รายละเอียดดังแสดงในตารางที่ ๔.๓

ตารางที่ ๔.๓ แสดงความเข้าใจและความต้องการรูปแบบในการปฏิบัติอานาปานสติบนสื่อสังคมออนไลน์สำหรับคนรุ่นใหม่

ความเข้าใจและความต้องการ	จำนวน	ร้อยละ
๑. การปฏิบัติธรรมหรือทำสมาธิ		
เคย	๓๕๖	๘๙.๐
ไม่เคย	๔๔	๑๑.๐
รวม	๔๐๐	๑๐๐
๒. อิริยาบถที่ชอบที่สุด		
แบบนั่ง	๓๐๗	๗๖.๗
แบบเดิน	๕๑	๑๒.๘
แบบยืน	๖	๑.๕
แบบนอน	๓๖	๙.๐
รวม	๔๐๐	๑๐๐
๓. การกำหนดลมหายใจเข้าออกในขณะปฏิบัติ		
กำหนด	๓๔๔	๘๖.๐
ไม่กำหนด	๕๖	๑๔.๐
รวม	๔๐๐	๑๐๐
๔. การเข้าใจเกี่ยวกับการทำสมาธิแบบอานาปานสติ		
น้อยมาก	๑๕๖	๓๙.๐
ปานกลาง	๑๘๔	๔๖.๐
เข้าใจมาก	๒๗	๖.๗
ไม่เข้าใจเลย	๓๓	๘.๓
รวม	๔๐๐	๑๐๐
๕. รูปแบบที่ต้องการ		
ยูทูบ	๘๗	๒๑.๘
แอปพลิเคชัน	๑๓๔	๓๓.๕
เกมส์	๓๖	๙.๐
การ์ตูนและบทเพลง	๔๕	๑๑.๓
ภาพยนตร์สั้น	๖๖	๑๖.๕
เว็บไซต์	๓๒	๘.๐
รวม	๔๐๐	๑๐๐
๖. ระยะเวลาที่ต้องการ		
น้อยกว่า ๑๐ นาที	๑๓๑	๓๒.๘
น้อยกว่า ๒๐ นาที	๙๘	๒๔.๕
น้อยกว่า ๓๐ นาที	๑๐๓	๒๕.๘
มากกว่า ๓๐ นาที	๖๘	๑๗.๐
รวม	๔๐๐	๑๐๐
๗. ประโยชน์ของการปฏิบัติ		

ช่วยให้มีสติมากขึ้น	๒๓๖	๕๙.๐
ช่วยให้มีสมาธิมากขึ้น	๑๔๖	๓๖.๔
ช่วยให้มีสุขภาพดีขึ้น	๑๓	๓.๓
ช่วยให้หน้าที่การงานดีขึ้น	๕	๑.๓
รวม	๔๐๐	๑๐๐
๘. ความคิดเห็นต่อการมีการปฏิบัติอานาปานสติบน สื่อสังคมออนไลน์		
มีทางเลือกในการปฏิบัติธรรมมากขึ้น	๑๑๓	๒๘.๓
สะดวกสามารถปฏิบัติได้ตามที่ต้องการ	๑๑๘	๒๙.๕
ประหยัดเวลาและค่าใช้จ่ายในการเดินทางไปวัด หรือสถานปฏิบัติธรรม	๕๙	๑๔.๗
เหมาะกับยุคสมัยปัจจุบัน	๑๑๐	๒๗.๕
รวม	๔๐๐	๑๐๐
๙. ผลจากการปฏิบัติจะทำให้		
มีสมาธิ มีจิตตั้งมั่นไม่ฟุ้งซ่าน	๒๑๗	๕๔.๑
มีสติระลึกได้ว่าทำอะไร ไม่หลงลืม	๑๐๕	๒๖.๓
มีปัญหา มีความรอบรู้ในสิ่งอันประเสริฐ	๔๕	๑๑.๓
ไม่ทราบ	๓๓	๘.๓
รวม	๔๐๐	๑๐๐
๑๐. ประสิทธิภาพของรูปแบบนี้		
ได้ผลน้อย	๔๑	๑๐.๓
ได้ผลปานกลาง	๒๑๔	๕๓.๕
ได้ผลมาก	๑๔๓	๓๕.๗
ไม่ได้ผลเลย	๒	๐.๕
รวม	๔๐๐	๑๐๐

จากตารางที่ ๔.๓ พบว่า ร้อยละ ๑๑.๐ ไม่เคยปฏิบัติธรรมหรือเคยทำสมาธิ ร้อยละ ๘๙.๐ เคยปฏิบัติธรรมหรือเคยทำสมาธิ

ร้อยละ ๑.๕ ชอบปฏิบัติธรรมหรือทำสมาธิโดยการยืน ร้อยละ ๙.๐ ชอบปฏิบัติธรรมหรือทำสมาธิโดยการนอน ร้อยละ ๑๒.๘ ชอบปฏิบัติธรรมหรือทำสมาธิโดยการเดิน ร้อยละ ๗๖.๗ ชอบปฏิบัติธรรมหรือทำสมาธิโดยการนั่ง

ร้อยละ ๑๔.๐ ไม่มีการกำหนดลมหายใจเข้าออกในขณะปฏิบัติธรรมหรือทำสมาธิ ร้อยละ ๘๖.๐ มีการกำหนดลมหายใจเข้าออกในขณะปฏิบัติธรรมหรือทำสมาธิ

ร้อยละ ๖.๗ ไม่เข้าใจการทำสมาธิแบบอานาปานสติ ร้อยละ ๘.๓ เข้าใจการทำสมาธิแบบอานาปานสติมาก ร้อยละ ๓๙.๐ เข้าใจการทำสมาธิแบบอานาปานสติน้อยมาก ร้อยละ ๔๖.๐ เข้าใจการทำสมาธิแบบอานาปานสติปานกลาง

ร้อยละ ๘.๐ ต้องการให้มีรูปแบบการปฏิบัติอานาปานสติบนสื่อออนไลน์แบบเว็บไซต์ ร้อยละ ๙.๐ ต้องการให้มีรูปแบบการปฏิบัติอานาปานสติบนสื่อออนไลน์แบบเกมส์ ร้อยละ ๑๑.๓ ต้องการให้มีรูปแบบการปฏิบัติอานาปานสติบนสื่อออนไลน์แบบการ์ตูนและบทเพลง ร้อยละ ๑๖.๔ ต้องการให้มีรูปแบบการปฏิบัติอานาปานสติบนสื่อออนไลน์แบบภาพยนตร์สั้น ร้อยละ ๒๑.๘ ต้องการให้มีรูปแบบการปฏิบัติอานาปานสติบนสื่อออนไลน์แบบยูทูบ ร้อยละ ๓๓.๕ ต้องการให้มีรูปแบบการปฏิบัติอานาปานสติบนสื่อออนไลน์แบบแอปพลิเคชัน

ร้อยละ ๑๗.๐ ต้องการระยะเวลามากกว่า ๓๐ นาที ร้อยละ ๒๔.๔ ต้องการระยะเวลาน้อยกว่า ๒๐ นาที ร้อยละ ๒๕.๘ ต้องการระยะเวลาน้อยกว่า ๓๐ นาที ร้อยละ ๓๒.๘ ต้องการระยะเวลาน้อยกว่า ๑๐ นาที

ร้อยละ ๑.๓ มีความเห็นว่าผลของการปฏิบัติอานาปานสติช่วยให้หน้าที่การงานดีขึ้นที่สุด ร้อยละ ๓.๓ มีความเห็นว่าผลของการการปฏิบัติอานาปานสติช่วยให้มีสุขภาพดีขึ้นที่สุด ร้อยละ ๓๖.๔ มีความเห็นว่าผลของการปฏิบัติอานาปานสติช่วยให้มีสมาธิมากที่สุด ร้อยละ ๕๙.๐ มีความเห็นว่าผลของการปฏิบัติอานาปานสติช่วยให้มีสติมากที่สุด

ร้อยละ ๑๔.๗ มีความเห็นว่าการปฏิบัติอานาปานสติบนสื่อสังคมออนไลน์ช่วยให้ประหยัดเวลาและค่าใช้จ่าย ร้อยละ ๒๗.๕ มีความเห็นว่าการปฏิบัติอานาปานสติบนสื่อสังคมออนไลน์เหมาะกับยุคสมัยปัจจุบัน ร้อยละ ๒๘.๓ มีความเห็นว่าการปฏิบัติอานาปานสติบนสื่อสังคมออนไลน์ช่วยให้มีทางเลือกในการปฏิบัติธรรมมากขึ้น ร้อยละ ๒๙.๕ มีความเห็นว่าการปฏิบัติอานาปานสติบนสื่อสังคมออนไลน์ช่วยให้สะดวกสามารถปฏิบัติได้ตามที่ต้องการ

ร้อยละ ๘.๓ ไม่ทราบว่าการปฏิบัติอานาปานสติบนสื่อสังคมออนไลน์จะมีผลด้านใด ร้อยละ ๑๑.๓ มีความเห็นว่าการปฏิบัติอานาปานสติบนสื่อสังคมออนไลน์จะมีผลทำให้มีปัญญา มีความรอบรู้ ร้อยละ ๒๖.๓ มีความเห็นว่าการปฏิบัติอานาปานสติบนสื่อสังคมออนไลน์จะมีผลทำให้มีสติระลึกได้ว่าทำอะไร ไม่หลงลืม ร้อยละ ๕๔.๑ มีความเห็นว่าการปฏิบัติอานาปานสติบนสื่อสังคมออนไลน์จะมีผลทำให้มีสมาธิ มีจิตตั้งมั่นไม่ฟุ้งซ่าน

ร้อยละ ๐.๕ มีความเห็นว่าการปฏิบัติอานาปานสติบนสื่อสังคมออนไลน์จะไม่ได้ผลเลย ร้อยละ ๑๐.๓ ร้อยละ ๓๕.๗ มีความเห็นว่าการปฏิบัติอานาปานสติบนสื่อสังคมออนไลน์จะได้ผลมาก มีความเห็นว่าการปฏิบัติอานาปานสติบนสื่อสังคมออนไลน์จะได้ผลน้อย ร้อยละ ๕๓.๕ มีความเห็นว่าการปฏิบัติอานาปานสติบนสื่อสังคมออนไลน์จะได้ผลปานกลาง

จากตารางที่ ๔.๓ พบว่าความเข้าใจและความต้องการรูปแบบในการปฏิบัติแบบอานาปานสติบนสื่อสังคมออนไลน์สำหรับคนรุ่นใหม่ ส่วนมากเคยปฏิบัติสมาธิภาวนา อิริยาบถที่ชอบคือแบบนั่ง มีการกำหนดลมหายใจเข้าออก มีความเข้าใจในเรื่องอานาปานสติปานกลาง รูปแบบที่ต้องการมากที่สุดคือรูปแบบแอปพลิเคชัน ระยะเวลาที่ต้องการคือน้อยกว่า ๑๐ นาที ประโยชน์ของการปฏิบัติคือ

ช่วยให้มีสติมากขึ้น มีความคิดเห็นในเรื่องการมีรูปแบบการปฏิบัติอานาปานสติบนสื่อออนไลน์ว่า สะดวกและสามารถปฏิบัติได้ตามที่ต้องการ ซึ่งหลังจากปฏิบัติแล้วจะทำให้มีสมาธิ จิตตั้งมั่นไม่ฟุ้งซ่าน และรูปแบบนี้จะทำให้ได้ผลในการปฏิบัติปานกลาง โดยคิดเป็นร้อยละ ๘๙.๐, ๗๖.๗, ๘๖.๐, ๔๖.๐, ๓๓.๕, ๓๒.๘, ๕๙.๐, ๒๙.๕, ๕๔.๑, และ ๕๓.๕ ตามลำดับ ซึ่งมีจำนวนร้อยละ ๓๕.๗ ที่เห็นว่า รูปแบบนี้จะได้ผลมาก

จากข้อมูลดังกล่าวนี้สามารถสรุปได้ว่า ด้านประชากรพบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นผู้หญิง มีอายุระหว่าง ๓๖ – ๔๕ ปี สถานภาพโสด สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรีหรือเทียบเท่า และนับถือศาสนาพุทธ ส่วนในด้านพฤติกรรมการใช้สื่อออนไลน์ในด้านธรรมะ คนส่วนมากเคยเข้าชมสื่อออนไลน์ด้านธรรมะ สื่อที่ใช้เข้าชมคือเว็บไซต์ ช่วงเวลาที่เข้าชมมากที่สุดคือ เวลา ๒๐.๐๑ – ๒๔.๐๐ น. ระยะเวลาที่เข้าชมน้อยกว่า ๑ ชั่วโมง อุปกรณ์ที่ใช้คือสมาร์ทโฟน และเหตุผลที่เข้าชมคือ มีศรัทธาต่อศาสนาพุทธ และพบว่าความเข้าใจและความต้องการรูปแบบในการปฏิบัติ วิปัสสนาแบบอานาปานสติบนสื่อสังคมออนไลน์สำหรับคนรุ่นใหม่ ส่วนมากเคยปฏิบัติสมาธิภาวนา อิริยาบถที่ชอบคือแบบนั่ง ผู้ปฏิบัติมีการกำหนดลมหายใจเข้าออก มีความเข้าใจในเรื่องอานาปานสติปานกลาง ในส่วนรูปแบบที่ต้องการมากที่สุดขณะนี้คือรูปแบบแอปพลิเคชัน ระยะเวลาที่ต้องการปฏิบัติคือน้อยกว่า ๑๐ นาที โดยผู้ปฏิบัติได้ประโยชน์ในการปฏิบัติคือช่วยให้มีสติมากขึ้น และยังมีความคิดเห็นในเรื่องการมีรูปแบบการปฏิบัติอานาปานสติภาวนาบนสื่อออนไลน์ว่า สะดวกและสามารถปฏิบัติได้ตามที่ต้องการ ซึ่งหลังจากปฏิบัติแล้วจะทำให้มีสมาธิ จิตตั้งมั่นไม่ฟุ้งซ่าน และรูปแบบนี้จะช่วยทำให้ได้ผลในการปฏิบัติ

ซึ่งจากข้อมูลนี้สอดคล้องกับผลการวิจัยของการสำรวจทางอินเทอร์เน็ตของสำนักงานพัฒนาธุรกรรมทางอิเล็กทรอนิกส์ (องค์การมหาชน) กระทรวงเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร ตั้งแต่ปลายเดือนมีนาคม ๒๕๕๘ ถึงสิ้นเดือน พฤษภาคม ๒๕๕๘ มีผู้ใช้อินเทอร์เน็ตตอบแบบสำรวจทั้งสิ้นจำนวน ๑๐,๔๓๔ คน พบว่าพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตนั้น อินเทอร์เน็ตมีบทบาทเพิ่มมากขึ้นในการใช้ชีวิตประจำวันของผู้คนยุคปัจจุบัน ซึ่งข้อมูลพฤติกรรมของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตจากการสำรวจพบว่า ค่าเฉลี่ยของการใช้อินเทอร์เน็ตต่อสัปดาห์เพิ่มสูงขึ้นจากการใช้งานโดยเฉลี่ย ๕๐.๔ ชั่วโมงต่อสัปดาห์ในปี ๒๕๕๗ เพิ่มขึ้นเป็น ๕๘.๓ ชั่วโมงต่อสัปดาห์ และสมาร์ทโฟนเป็นอุปกรณ์ยอดนิยมของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตกว่าร้อยละ ๘๐ โดยกลุ่ม Gen X คือกลุ่มผู้มีอายุ ๓๖ – ๕๐ ปี, Gen Y คือกลุ่มผู้มีอายุ ๑๕ – ๓๕ ปี และ Gen Z คือกลุ่มผู้มีอายุน้อยกว่า ๑๕ ปี ใช้สมาร์ทโฟนเป็นอันดับ ๑ ส่วนกลุ่ม Baby Boomer คือกลุ่มผู้มีอายุตั้งแต่ ๕๑ ปีขึ้นไป จะนิยมใช้คอมพิวเตอร์ตั้งโต๊ะ^๓ นอกจากนั้นแล้วผลการสำรวจกิจกรรมที่ผู้ใช้อินเทอร์เน็ตใช้ผ่านอุปกรณ์เคลื่อนที่กันมากที่สุดได้แก่ การพูดคุยผ่านเครือข่ายสังคมออนไลน์ และพบว่า Facebook เป็นเครือข่ายสังคมออนไลน์ยอดนิยมอันดับ ๑ คิดเป็นร้อยละ ๙๒.๑ อันดับ ๒ เป็นโปรแกรม Line Application ร้อยละ ๘๕.๑ และอันดับ ๓ คือ Google+ ร้อยละ ๖๗.๐^๔

^๓ กระทรวงเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร, “รายงานผลสำรวจพฤติกรรมผู้ใช้อินเทอร์เน็ตในประเทศไทย ปี ๒๕๕๘”, (ISBN 978-974-9765-69-2), หน้า ๑๙ - ๒๐.

^๔ เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๙ - ๒๐.

จึงเป็นข้อมูลสำคัญที่สรุปและสามารถยืนยันได้ว่าพฤติกรรมของคนรุ่นใหม่มีชีวิตอยู่กับสื่อออนไลน์ถึง ๕๘.๓ ชั่วโมงต่อสัปดาห์หรือ ๘.๓๓ ชั่วโมงต่อวัน โดยสมาร์ทโฟนเป็นอุปกรณ์ยอดนิยมของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตกว่าร้อยละ ๘๐ และมีการใช้แอปพลิเคชันมากเป็นอันดับ ๑

ดังนั้นหากต้องการจะเข้าถึงคนรุ่นใหม่ก็ต้องใช้ข้อมูลเหล่านี้มาประกอบการพิจารณาเพื่อนำไปสู่การตัดสินใจในการที่จะวิเคราะห์รูปแบบการปฏิบัติอานาปานสติภาวนาบนสื่อสังคมออนไลน์เพื่อที่จะมีแนวทางในการดำเนินการต่อไป

๔.๒ สรุปจากความคิดเห็นกลุ่มผู้ให้สัมภาษณ์เชิงลึก

ผู้วิจัยได้สรุปจากการสัมภาษณ์เชิงลึก (Depth Interview) ผู้ทรงคุณวุฒิและผู้เชี่ยวชาญที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัยนี้ ดังนี้

พระศรีคัมภีรญาณ รศ.ดร.^๕ ได้ให้ความเห็นในเรื่องข้อดีของและประโยชน์ของเทคโนโลยีการสื่อสารในปัจจุบันว่า เป็นระบบที่ให้การตอบโต้ของคนในปัจจุบันนี้ได้อย่างดี “มีส่วนที่เป็นข้อดีมหาศาล รวดเร็ว สะดวก ไร้ขอบเขต เป็นแบบ Real time ในภาพรวมเป็นคุณูปการแก่การติดต่อสื่อสารกันและกันไม่ว่าจะเป็นเรื่องของ ชีวิต ส่วนตัว ครอบครัว หน้าที่ การงาน ก็อำนวยความสะดวกให้กับวิถีชีวิตในสังคมปัจจุบันเป็นอย่างมาก” ซึ่งหากผู้ที่ใช้งานบนระบบออนไลน์เข้าใจถึงหลักของกาลามสูตรแล้วจะทำให้สามารถใช้สื่อออนไลน์ได้อย่างมีสติและปลอดภัย “ในเรื่องของการอธิบายข้อธรรมะตามความเข้าใจของตนเอง การดัดแปลงข้อธรรมะแล้วเอาไปใส่ในออนไลน์ ซึ่งเป็นอันตรายอย่างยิ่งจึงต้องใช้หลักของกาลามสูตรเป็นเครื่องมือในการที่จะรับข้อมูลข่าวสารพวกนี้มาใช้” ในส่วนของเทคโนโลยีที่ทันสมัยในปัจจุบันนี้ทำให้คนเข้าถึงธรรมะได้สะดวกและง่ายขึ้น “ถ้าเป็นสมัยก่อนก็ต้องไปนั่งฟังพระเทศน์ในวัดหรือไปในโอกาสที่วัดจัดการแสดงธรรมขึ้น ทุกวันนี้เราไปเปิดเว็บไซต์ตรงไหนก็ได้หมด อยากจะศึกษาธรรมะข้อไหน สนใจเรื่องอะไรก็สามารถเปิดดูได้หมด” ซึ่งการนำเรื่องของธรรมะมาประยุกต์เข้ากับเทคโนโลยีนั้น ไม่ได้เป็นแนวคิดที่เป็นเรื่องใหม่ แต่เป็นเรื่องที่สร้างความสำเร็จและสร้างชื่อเสียงให้กับผู้คนมากมายในโลกนี้ “นักบริหารทางตะวันตก ผลงานที่นำเสนอต่อสาธารณะจะมีวิธีการเป็นสองส่วนคือ หลักการ วิธีการ ส่วนที่สองคือ ส่วนที่เป็นประยุกต์ โดยเฉพาะในส่วนที่เป็นเรื่องของการประยุกต์นี้จะเป็นประโยชน์และสามารถสร้างชื่อเสียงและผลงานได้อย่างมาก” สำหรับรูปแบบที่จะมีการพัฒนาขึ้นนั้นความสำเร็จจะเกิดขึ้นจากจุดๆ หนึ่งหรือจุดเริ่มต้น จากนั้นจะขยายต่อไปอย่างไม่หยุดยั้ง “ขอให้มีการนำเสนอออกไป ซึ่งงานพวกนี้เราไม่ต้องคำนึงถึงเรื่องกำไรขาดทุน เพราะไม่ใช่เรื่องธุรกิจ อาจจะมีการใช้งานคนเดียวแต่ได้ผล ซึ่งถ้าคนเดียวสามารถนำวิธีการนี้ไปแก้ปัญหาชีวิตหน้าที่การงานได้สำเร็จ มันก็จะกระจายไปมหาศาล” แต่หลักการวิธีการ ที่จะนำมาประยุกต์ให้กับเทคโนโลยีต้องไม่ผิดไปจากหลักที่อยู่ในพระไตรปิฎก “ต้องให้เป็นไปตามหลักคิดพื้นฐาน ในเนื้อหาจากพระคัมภีร์ มีการใช้หลักธรรมมาประยุกต์กับเทคโนโลยีในการนำเอา

^๕ สัมภาษณ์ พระศรีคัมภีรญาณ รศ.ดร., รองอธิการบดีฝ่ายวิชาการ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, วันที่ ๒๔ มีนาคม ๒๕๕๘.

นาปานสติไปใช้ในชีวิตประจำวันของคนรุ่นใหม่” ซึ่งหลักของการปฏิบัติอานาปานสติสามารถสรุปได้ดังนี้ “อานาปานสติก็เป็นเรื่องกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นเครื่องมือซึ่งการที่จะทำให้สติเข้มแข็งมั่นคงในทางพุทธศาสนาได้กำหนดไว้อย่างหนึ่งในหลายๆ อย่างโดยเฉพาะวิธีเรื่องการกำหนดลมหายใจเข้าออก เป็นการสร้างสติให้เข้มแข็ง ให้มั่นคง เปรียบเหมือนกับโคที่ตื้อ จะต้องมียุทธผู้เอาไว้มลหายใจก็เหมือนกับหลักผูกเอาไว้ การที่จะทำให้สติมั่นคงไปเกาะตรงนั้นจนแน่นจะต้องมีวิธีการการกำหนดลมหายใจเข้าออก ก็คือการหาตัวช่วยขึ้นมาให้มันคงมากยิ่งขึ้นอีก ให้แนบแน่นอยู่ตรงนั้น ทำอย่างนี้อยู่บ่อยๆ อาจจะหลุดเป็นบางช่วงบางเวลา แต่หากทำอยู่เรื่อยๆ เมื่อเกิดอารมณ์ภายนอกมากกระทบ ก็จะกลายเป็นนิสัยอัตโนมัติว่าหากมีการรับอะไรเข้ามาสติสัมปชัญญะก็จะมาโดยอัตโนมัติ วิธีการที่ว่านั้นก็หมายถึงการนำเสนองานวิจัยชิ้นนี้ ที่เป็นหลักการฝึกสติให้มีความเข้มแข็ง”

พระครูศรีนิคมพิทักษ์^๖ มีมุมมองว่า เมื่อระบบเทคโนโลยีถูกยอมรับในด้านที่มีประโยชน์มากขึ้น ระบบกฎเกณฑ์ต่างๆ ก็ต้องปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ดังที่ท่านให้ความเห็นไว้ว่า “ยุคหนึ่งสมัยหนึ่ง พระ เรียนพิมพ์ดีดไม่ได้เป็นข้อห้าม แต่การพัฒนาการต้องอาศัยเทคโนโลยี ดังนั้นเมื่อเป็นที่ยอมรับแล้ว การศึกษา การเรียนรู้ การใช้งาน เทคโนโลยีที่เอื้อต่อการเผยแผ่พระพุทธศาสนาจึงมีความจำเป็น แรกๆ จะมองว่าพระสงฆ์ใช้โทรศัพท์แล้วจะดูไม่งาม แต่นั่นก็คือเบื้องต้น แต่ต่อมามันจำเป็นแล้วถ้าไม่มีเครื่องมือสื่อสารมันก็ไม่สามารถที่จะปฏิสัมพันธ์ จึงจำเป็นต้องไหลไปตามวิถีของโลก พระพุทธเจ้าบอกว่า ให้ทันโลก นั่นคือประเด็นในแง่ของธรรมะหรือในแง่ของการอยู่ร่วมกันของสังคม” แต่การนำสิ่งเหล่านี้ไปใช้ต่างหากที่เป็นจุดสำคัญที่จะสร้างประโยชน์หรือโทษมากน้อยกว่ากัน “มันเป็นดาบสองคม พระพุทธเจ้าบอกว่าอะไรก็ตามย่อมมีด้านดี ด้านเสีย ด้านคุณ ด้านโทษ แล้วแต่เราจะหยิบด้านไหน ดังนั้นการที่จะเข้าถึงสื่อออนไลน์หรือนวัตกรรมใหม่ๆ เราต้องศึกษาให้ครบถ้วนรอบด้าน อย่างไม่มองว่าเอื้อในแง่ด้านบริโภคเชิงตื้นๆ ต้องใช้ด้วยสติปัญญา เพราะโลกมันเป็นอย่างนั้นเราก็ต้องปรับตัว จึงจำเป็นต้องเรียนรู้ทั้งข้อดีข้อด้อยไปในตัว” ในส่วนของเทคโนโลยีที่ทันสมัยในปัจจุบันนี้ ทำให้คนเข้าถึงธรรมะได้สะดวกและง่ายขึ้น ซึ่งเป็นเรื่องที่ดีและจำเป็นที่จะต้องมี “เป็นเรื่องที่ดี เท่าที่เห็นหลายคนมีเวลาน้อยลง การที่จะไปหาหนังสือมาอ่านสักเล่มก็ยากแล้ว ดังนั้นคำพูดเพียงไม่กี่คำ แต่นั่นเป็นการถ่ายทอดธรรมะ ดังนั้นรูปแบบการเผยแผ่ธรรมะในเบื้องต้นคือพูดให้ฟังเท่านั้นนะ ไม่ได้บันทึก พูดให้ฟัง ทำให้ดู อยู่ให้เห็น เย็นให้เป็นให้ได้สัมผัส นี่คือการถ่ายทอดความเชื่อถือ ศิลปวัฒนธรรม ภาษาทางศาสนา ให้คนรุ่นหนึ่ง ก็คือพูดให้ฟัง ตอนหลังมีการบันทึกกัน ดังนั้นเรื่องการพูดแล้วมีการส่งต่อ ส่งสารจึงมีความจำเป็นในเรื่องของการเผยแผ่ธรรมะ” การนำเรื่องธรรมะมาประยุกต์เข้ากับสื่อสังคมออนไลน์ เป็นเรื่องของนวัตกรรมใหม่ที่ต้องช่วยกันศึกษาหาวิธีที่จะเข้าถึงคนรุ่นใหม่ให้ได้มากที่สุด “ถ้าเครื่องมือที่เอื้อให้คนเข้าใจง่าย เป็นรูปธรรม ลัดขั้นตอนการใช้งาน กระชับ และว่องไวต่อโลกตามจริง ทุกวันนี้คนอยู่บนโลกออนไลน์เขาไม่มีเวลาแล้ว แต่คำพูดเพียงไม่กี่คำมันโดนใจเหลือเกิน นวัตกรรมใหม่คือ จะต้องสามารถนำเสนอในสิ่งที่โลกเขาสนใจในสิ่งใหม่ๆ การค้นคว้าเรื่องแบบนี้เป็นเรื่องของภายในที่จะมาทำให้คนอื่นมาเข้าใจกับเราอย่างไร ต้องช่วยกัน นี่คือธรรมะของพระพุทธเจ้า” ซึ่งรูปแบบนี้จะต้องเป็นรูปธรรม มีวิธีการเริ่มฝึกจากที่ไม่ยาก “รูปแบบเรา

^๖ สัมภาษณ์ พระครูศรีนิคมพิทักษ์, พระวิปัสสนาจารย์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, เจ้าอาวาสวัดป่าอโศก, เจ้าคณะตำบลหนองสาหร่าย ๑ อ.ปากช่อง จ.นครราชสีมา, วันที่ ๑๖ มีนาคม ๒๕๕๘.

ควรจะทำแบบง่าย ให้เขาเข้าใจง่ายๆ จากหายาไปหาละเอียดย จากรูปธรรมไปหานามธรรม ทางทุกรูปแบบอันไหนว่าย่อยๆ สั้นๆ ลัดๆ ให้ลองทำก่อน พอทำได้ทำเป็นแล้วจะดึงดูดทุกกรรมฐานทุกสำนักมาได้หมด เหมือนต๋าน้ำถ้าไปเจอแล้วมันก็ทั่วถึงกันได้ นี่คือความหมายว่า ทางสงบเกิดขึ้น กรรมฐานอื่นๆ ก็รองรับหมด” สรุปการมีรูปแบบนี้เกิดขึ้นนอกจากจะเกิดประโยชน์ทันทีแล้วยังสามารถส่งต่อให้กับกัลยาณมิตรได้ต่อไป “หน้าที่ของรูปแบบเป็นการชี้แนะจุดประกายให้กับคนรุ่นใหม่ในเบื้องต้นได้อย่างดี หลังจากนั้นก็จะส่งต่อไปเป็นหน้าที่ของครูบาอาจารย์ที่จะเป็นผู้ส่งต่อหรือเป็นผู้ขับเคลื่อนต่อไป”

ผศ.ร.ท. ดร. บรรจบ บรรณรุจิ^๗ มองว่าระบบเทคโนโลยีการสื่อสารออนไลน์ในปัจจุบันเป็นที่นิยมและมีประโยชน์มาก “การสื่อสารระบบออนไลน์ในปัจจุบันเป็นที่นิยมมาก เป็นสิ่งที่ทันสมัยที่คนในยุคปัจจุบันเข้าถึงได้ง่าย สะดวกสบายและมีประโยชน์มาก” แต่หากใช้งานโดยขาดสติก็จะมีผลเสีย “ถ้าคนนำไปใช้แบบขาดสติ ไม่รู้จักประมาณในการใช้งานจะนำไปใช้งานในทางที่ผิดได้” แต่อย่างไรก็ตามการที่จะมีรูปแบบที่พัฒนาดีกว่าที่มีอยู่ในปัจจุบันนี้เป็นเรื่องที่ดีและน่าสนับสนุน “เป็นวิธีการหนึ่งที่น่าสนับสนุน เพียงแต่ว่าการสอนธรรมะในบ้านเรายังเป็นลักษณะต่างคนต่างทำแล้วก็เผยแพร่แบบง่าย ๆ ส่งภาพให้ดู มีเสียง ยังไม่เป็นที่น่าสนใจเท่าที่ควร” โดยเฉพาะการสร้างรูปแบบการปฏิบัติอานาปานสติบนสื่อสังคมออนไลน์สำหรับคนรุ่นใหม่ ขึ้นมาได้จะเป็นทางเลือกที่ดีอีกทางหนึ่ง “ในกรณีที่จะใช้อานาปานสติเป็นทางเลือกทางหนึ่งบนสื่อออนไลน์ ก็จะเป็นประโยชน์ จริงอยู่อาจจะไม่หวือหวาแบบภาพอื่นๆ ที่เห็นหรือดู แต่มันจะค่อยๆ ซึม บางคนจะค่อยๆ ได้ผลกับคนที่ได้ประโยชน์ ตรงนี้ซึ่งสิ่งที่คนต้องการมันก็คือความสงบ ซึ่งถ้าหากว่าสามารถเข้าถึงตรงนี้ได้จะเยี่ยมมากและจะเป็นตัวเลือกทางหนึ่งที่ดี” โดยแนวทางในการสร้างรูปแบบควรจะสามารถพิสูจน์ได้ในทางวิทยาศาสตร์และดีต่อสุขภาพ “ควรจะมีรูปภาพประกอบ โดยเฉพาะรูปภาพของจังหวะของการหายใจ เพื่อที่จะให้เข้าใจได้ง่ายขึ้น มันมีข้อพิสูจน์ทางวิทยาศาสตร์ทางการแพทย์บอกว่า คนเราหายใจเข้าออกปกตินาทีละ ครั้ง ๗ – ๘ ครั้ง แต่ถ้าสมาธิเกิดขึ้นความถี่จะลดลงเหลือ ๖ ครั้ง และในขณะที่เราโกรธอารมณ์ไม่ดีลมหายใจจะถี่มากขึ้น ถ้าเรามีสมาธิการหายใจก็จะช้าลง ระยะเวลาจะลดลงมันก็จะบอกถึงสภาพจิตแล้วยังเป็นผลดีต่อสุขภาพด้วย” นอกจากนั้นแล้วยังควรจะต้องเป็นสื่อที่กำลัสนิยมและตรงต่อความต้องการของคนรุ่นใหม่ “ควรให้เข้ากับจิตของคนรุ่นใหม่ และไม่ควรเน้นเฉพาะเรื่องเนื้อหาอย่างเดียว ควรออกแบบให้เกิดความน่าสนใจ เพื่อจะไปกระตุ้นความต้องการให้คนรุ่นใหม่อยากรู้ อยากลองใช้รูปแบบนี้”

ดร.อำนาจ บัวศิริ^๘ มองว่า สามารถทำได้แทบทุกอย่างและยังสามารถสัมผัสได้เกือบทุกประสาทสัมผัส คือ “เรียนรู้ได้เร็ว ชัดเจนทั้งภาพเสียง สัมผัสได้ทางประสาทสัมผัสเกือบทั้งหมดยกเว้นกายสัมผัสเท่านั้น ตัด เติม เสริม แต่ง เพื่อนำไปสร้างการเรียนรู้ได้ดีมาก” โดยควรให้ข้อมูลให้ตรงต่อความเป็นจริง “หากแหล่งข้อมูลบางแหล่งนำข้อมูลที่ไม่น่าเชื่อถือมาใส่ไว้ก็จะทำให้คนเกิดความเชื่อ

^๗ สัมภาษณ์ ผศ.ร.ท. ดร. บรรจบ บรรณรุจิ, อาจารย์พิเศษ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, อาจารย์สำนักวิปัสสนาวิมุตยาราม, วันที่ ๗ มีนาคม ๒๕๕๘.

^๘ สัมภาษณ์ ดร.อำนาจ บัวศิริ, รองผู้อำนวยการสำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ, อาจารย์พิเศษ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, วันที่ ๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๘.

ผิดๆ ได้ “ให้ความรู้ที่ไม่ตรง แชร์ความรู้ผิดๆ คือตั้งใจจะบิดเบือนข้อมูล เพราะแหล่งที่ให้ข้อมูลมันไม่น่าเชื่อถือ หรือเป็นความตั้งใจที่จะปล่อยข่าวลือ เป็นการให้ข้อมูลผิดๆ” การใช้เทคโนโลยีมาช่วยในการเผยแพร่ธรรมะเป็นเรื่องที่ถูกต้องที่จะต้องมี “เป็นเรื่องที่ดี เพราะทำให้เห็นว่าคนให้ความสำคัญต่อพระพุทธศาสนาที่จะต้องมีในสื่อทุกๆ สื่อ” เมื่อมีการเผยแพร่ธรรมะบนสื่อออนไลน์มากขึ้นจะทำให้คนจะสนใจเรื่องธรรมะเพิ่มขึ้นอย่างแน่นอน “แน่นอนที่สุดเพราะปัจจุบันนี้ ระบบออนไลน์ทำให้คนเข้าถึงแหล่งข้อมูลในด้านธรรมะได้ง่าย สะดวก รวดเร็ว ขึ้น ทำให้คนที่ต้องการข้อมูลเหล่านี้เข้าถึงแหล่งข้อมูลได้ทันทีที่ต้องการ ซึ่งต่างจากเมื่อก่อนที่จะต้องไปค้นคว้าหาข้อมูลที่วัด ที่ห้องสมุด” รูปแบบที่จะออกแบบหรือสร้างขึ้นจะต้องมีนวัตกรรมที่พิสูจน์ให้เห็นเป็นรูปธรรม สามารถวัดค่าได้ตามหลักการทางวิทยาศาสตร์ มีประโยชน์ทั้งด้านสติปัญญาและด้านสุขภาพ จึงจะทำให้คนรุ่นใหม่เกิดความสนใจและต้องการนำไปฝึก “ควรจะเป็นมิติเชิงซ้อนคือสิ่งที่เราไม่สามารถเห็นด้วยตาเปล่าได้ เช่น เวลาเราปฏิบัติไปจิตมันสงบมันควรจะสื่อออกมาเป็นภาพอธิบายเท่าไรคนก็ไม่รู้ ต้องสื่อเป็นภาพให้เขาเห็นว่ากลไกภายในจิตมันสงบยังไงแล้วก็การเต้นของหัวใจหรือชีพจรจากเรอมันช้าลงยังไง เหมือนกับมิติทางภาพที่เวลาเขาเสนอผลงานทางวิทยาศาสตร์แล้วให้เห็นเป็นรูปธรรม อย่างเช่นการเต้นของหัวใจ เต้นช้าลงมันมองไม่เห็นภาพ แต่พอมันมีภาพแสดงมันจะเข้าใจเลย หรือเป็นในรูปคลื่นความถี่ เป็นกราฟที่เหมือนเครื่องมือที่แพทย์เขาตรวจ สามารถให้คนใช้เห็นได้ ทำสื่อให้มันแปลงจากคำอธิบายเป็นรูปธรรม เป็นภาพแล้วคนจะสนใจมาก เพราะมันมีสื่อออนไลน์มันช่วยให้เราเห็นภาพช่วยให้เราฟังเสียงได้ ผู้วิจัยต้องออกแบบรูปแบบให้ออกมาในรูปแบบนั้นให้ได้ ฉะนั้นการทำสื่อสังคมออนไลน์ต้องออกมาเป็นรูปภาพและเสียง ที่สื่อให้เห็นถึงผลที่เกิดเป็นรูปธรรมไม่ใช่นามธรรม ถ้าทำอย่างนี้แล้วคนจะสนใจมาก” และควรจะต้องมีการสนับสนุนส่งเสริมให้รูปแบบนี้เกิดขึ้นให้ได้จะทำให้การเผยแพร่ธรรมะหรือพระพุทธศาสนาได้ผลมากยิ่งขึ้น “ต้องการที่จะให้มีการสร้างสื่อทางธรรมะในลักษณะแบบนี้ให้เห็นและอธิบายเรื่องซับซ้อนให้เห็นได้ชัดและง่าย เพราะสื่อทางด้านศาสนาเราแค่ได้อธิบายให้คนฟังแล้วคนฟังเขาก็ไม่สนใจ จึงต้องช่วยกันสนับสนุนให้มันเกิดรูปแบบอย่างนี้ให้ได้”

ดร.บุญเลิศ โอฐสุ^๔ มีมุมมองว่า การสื่อสารในปัจจุบันนี้มีประโยชน์อย่างมากมายนี้อาจมีความสะดวก รวดเร็ว ไร้ขีดจำกัด สามารถโต้ตอบกันได้ทันทีทั้งภาพและเสียง “มันมีความสะดวกรวดเร็วและไร้ขอบเขต สามารถรับส่งข้อมูลได้ทั้งสองทางหรือ Two ways communication คือ นอกจากผู้ส่งและผู้รับจะได้รับส่งข่าวสารถึงกันแล้ว ยังสามารถจะโต้ตอบหรือรายงานต่อสถานการณ์ในขณะนั้นได้ทันที นี่คือประสิทธิภาพแค่ส่วนหนึ่งของการใช้สื่อออนไลน์” จึงไม่ควรนำเทคโนโลยีเหล่านี้ไปใช้ในทางที่ผิด หรือนำสิ่งที่ผิดพลาดมาเป็นประโยชน์ในการคิดหาทางป้องกันหรือเรียนรู้เพื่อที่จะไม่ให้เกิดความผิดพลาดขึ้นอีก “การส่งข้อมูลข่าวสารที่มันไม่เป็นประโยชน์ หรือนำไปใช้ทางที่ผิด จะเกิดผลเสีย และเป็นช่องทางให้คนที่คิดไม่ดี หรือทำตามอำนาจของกิเลสได้ แต่ผมมองว่าถ้าทุกคนมีสื่ออย่างนี้ทุกกลุ่ม ก็มีทั้งข้อดีข้อเสียแต่ข้อเสียถ้ามันอะไรขึ้นมาเราก็นำสิ่งนั้นมาเป็นครู มาปรับแก้ไขปัญหาก็คือจะทำข้อดีเสียมาเป็นข้อดี ส่วนข้อดีอยู่แล้วมันจะดียิ่งๆขึ้นไป” นอกจากนั้นแล้วยังจะต้องให้การสนับสนุนให้มีการเผยแพร่ธรรมะบนสื่อออนไลน์ให้มากขึ้น เพื่อเป็นเพิ่มช่องทางให้กับกลุ่มที่อยู่บน

^๔ สัมภาษณ์ ดร.บุญเลิศ โอฐสุ, ผู้อำนวยการและอาจารย์ประจำหลักสูตรธรรมนิเทศ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, วันที่ ๑๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๘.

โลกออนไลน์ในยามที่คนเหล่านี้เกิดความทุกข์แล้วแสวงหาทางออก “ผมต้องอนุมานเอาเลยถ้าเป็นสื่อที่จะนำเผยแพร่พระพุทธศาสนา แล้วก็สอนธรรมะจะต้องมีความหลากหลายเนื่องจากว่ากลุ่มบุคคลที่จะรับข้อมูลมันมีหลากหลาย บางคนอาจจะยังไม่ได้มาเข้าสู่ข้อมูลในทางด้านนี้ แต่ถ้าหากมีการเผยแพร่สื่อแบบนี้เอาไว้เยอะๆ หลายๆ ที่ เหมือนกับการโฆษณาจะทำให้การเผยแพร่ธรรมะเป็นที่โดนใจของคนที่เข้าไปในทางสื่อระบบออนไลน์ได้ หากเมื่อใดเขามีปัญหาที่มีความทุกข์ เขารู้ว่ามันมีรูปแบบของการเผยแพร่ธรรมะแล้วก็สามารถเอาไปปฏิบัติและได้ผลจริง นั่นคือผลแห่งความสำเร็จเช่นกัน” และแน่นอนที่สุดย่อมจะต้องมีคนสนใจอย่างแน่นอน “เพราะเป็นเครื่องมือที่สำคัญน่าสนใจ สามารถเข้าถึงกลุ่มคนที่อยู่บนโลกออนไลน์ได้อย่างดี สะดวก รวดเร็ว เป็นที่นิยม” ซึ่งโปรแกรมที่เป็นที่นิยมกันในขณะนี้โปรแกรมของ “แอปพลิเคชัน”

การสร้างรูปแบบให้เข้ากับความต้องการของกลุ่มเป้าหมายนั้นอาจจะแบ่งกลุ่มเป้าหมายไว้เป็น ๔ กลุ่ม ซึ่งความต้องการของแต่ละกลุ่มก็จะแตกต่างกันไป ดังนี้

กลุ่มเด็กและเยาวชน “น่าจะมีรูปภาพประกอบถ้าเป็นกลุ่มเป้าหมายเป็นเด็กเยาวชน อาจจะไปขอลิขสิทธิ์การ์ตูนที่กำลังฮิตมาประยุกต์เป็นภาพประกอบว่าฝึกสมาธิใจแบบง่ายๆ นั่งหายใจแล้วก็ยิ้ม คือหายใจเข้าก็ยิ้ม หายใจออกก็ยิ้ม นั่งแล้วหน้าตาก็จะอึมเิบรู้สึกมีความสุข อันนี้คือกลุ่มเป้าหมายสำหรับเด็ก”

ส่วนในกลุ่มวัยรุ่น “ต้องหาแนวร่วมเช่นใช้คนที่กำลังขึ้นช่อหรือน่าติดตามในสังคมมาเป็นตัวช่วย ในการฝึกอานาปานสติ เช่นมีภาพลักษณะของดารามาเป็น Persenter ในการที่จะฝึกทำอานาปานสติในรูปแบบสำหรับวัยรุ่น มีคำอธิบายเป็นข้อๆ แบบกะทัดรัด ไม่เยิ่นเย้อมาก”

ในระดับคนอายุ ๔๐ ขึ้นไปหรือคนกำลังทำงาน “จะต้องมีหลักการเหตุผลที่จะให้เขาเห็นว่า การเจริญอานาปานสติแล้วดีต่อสุขภาพอย่างไร ทำงานได้ทะลุเป้าหมาย อาจจะมีคำคมสั้นๆ เป็นเอกลักษณ์เพื่อที่จะโน้มน้าวเขาเพื่อให้มาฝึกอานาปานสติ”

สำหรับกลุ่มผู้สูงอายุหรือกลุ่มที่เขาจะมาเพื่อปฏิบัติจริงๆ แล้วก็อยู่ในโลกออนไลน์นี้ด้วย “ควรจะทำแบบละเอียดมากขึ้น มีขั้นตอนครบทุกอย่างตาม ๑๖ ขั้นเลย ตั้งแต่แบบของสมณะมาแบบวิปัสสนา”

ผศ.ดร.ชยุต ภาวนานันท์กุล^{๑๑} ให้ความเห็นถึงเทคโนโลยีในปัจจุบันว่า “เป็นการพัฒนาตามยุคสมัย” มีประโยชน์ในด้านการถ่ายทอดข้อมูลที่แม่นยำกว่า “ซึ่งถ้ามองย้อนกลับไปที่การสื่อสารเริ่มจากการพูดปากต่อปาก ภาพวาดสัญลักษณ์ต่างๆ ทำให้เกิดความคลาดเคลื่อนในการถ่ายทอดคำพูด” และยังมีประโยชน์อีกในหลายๆ ด้าน “การพัฒนาาระบบเทคโนโลยีนั้นยังทำให้เราสะดวกสบาย รวดเร็ว และประหยัดทั้งเวลา ค่าใช้จ่าย ข้อมูลที่จะมีการสื่อสารกัน” สังคมก็หันมาเป็นเรื่องที่ที่มีการพัฒนามาในแต่ละยุค แต่จะขึ้นอยู่กับเทคโนโลยีในขณะนั้น “จริงแล้วการกักหนามีมานาน

^{๑๑} สัมภาษณ์ ผศ.ดร.ชยุต ภาวนานันท์กุล, ผู้จัดการหลักสูตรและอาจารย์ประจำหลักสูตร บริหารธุรกิจ ดุษฎีบัณฑิต มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร, วันที่ วันที่ ๑๙ มีนาคม ๒๕๕๘

แล้วแต่เป็นการกัมนำอ่านหนังสือพิมพ์ การ์ตูน ฯลฯ เพียงแต่ว่ายุคนี้สิ่งเหล่านั้นมันย้ายที่มาอยู่ในจอ และมาอยู่ได้ในจำนวนมากๆด้วย ดังนั้นเป็นสิ่งที่ดีเพราะยกตัวอย่างเช่นถ้าเราจะอ่านหนังสือสัก ๑๐ เล่ม เมื่อก่อนเราคงต้องถือหนังสือหนักหลายกิโล แต่ปัจจุบันอุปกรณ์พกพาทำให้เราไม่ต้องขนหนังสือไปทุกที่ด้วยอุปกรณ์ชิ้นเดียว” ท่านให้น้ำหนักของข้อดีข้อเสียของสื่อออนไลน์เท่าๆ กันอยู่ที่การนำไปใช้งาน “ข้อดีและข้อเสียของสื่อออนไลน์มีผลเท่าๆ กันอยู่ที่ว่าเราจะใช้อะไรแค่ไหนอย่างไร ตรงนี้ขึ้นอยู่กับจิตสำนึกของคนใช้สื่อมากกว่าตัวสื่อ” อีกทั้งยังเห็นว่าธรรมชาติของสื่อออนไลน์ทำให้จิตสงบได้ “ทำให้เข้าถึงได้ง่าย ใช้งานง่ายสะดวกผมชอบเปิดสวดมนต์ เช่นตอนนี้ผมสวดมงคลสูตร ผมฟังของแขกซึ่งทำให้ผมเคลิบเคลิ้มและผมก็สวดเป็นแขกเลย ทำให้เราคล่องขึ้นแล้วจิตสงบลงได้” ส่วนข้อเสียในเรื่องการเผยแพร่ธรรมะนั้นอยู่ที่การนำข้อมูลที่พยายามจะบิดเบือนของจริงลงไปมากกว่า “การทำศาสนาบนออนไลน์ถ้าคนที่ไม่หวังดีหรือทำเป็นแค่ Marketing ไม่ได้เป็น Training จะเกิดปัญหาเพราะเขาจะไม่ได้รับข้อมูลที่เป็นจริงแล้วผลเสียจะตามมา” รูปแบบควรจะเป็นลักษณะที่เข้าถึงง่าย เข้าใจง่าย มีวิธีให้เรียนรู้และศึกษา “ควรจะทำให้เข้ากับยุคสมัยว่าคนยุคนี้เขาใช้เทคโนโลยีอะไร ทุกอย่างรวมอยู่ในมือถือหมด ดูว่าเขาต้องการอะไร แบบไหน ยังไง อย่าไปทำยาก ทำยากเขาจะไม่สนใจ แล้วเขาจะผ่านไปเลย ให้เขาเริ่มทำจากง่ายๆ มีคู่มือหรือข้อมูลให้เขาศึกษา แบบนี้จะได้ผล”

ดร.สุภาพรณ เพิ่มพูล^{๑๑} มองว่า เทคโนโลยีการสื่อสารในปัจจุบันนี้เจริญรุดหน้าไปอย่างรวดเร็ว ใช้งานได้ในทุกๆ ด้าน “เป็นประโยชน์กับทุกๆ ด้าน ไม่ว่าจะเป็นด้านความรู้ ด้านธุรกิจ ด้านความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน เช่นสามารถติดต่อสื่อสารกับคนที่เรารักและเป็นห่วงได้ในครอบครัวเราสามารถรู้ว่าคนในครอบครัวมีความปลอดภัย หรือถ้าเกิดอะไรเช่นรถเสียก็สามารถแจ้งข่าวขอความช่วยเหลือกันได้ตลอดเวลา หรือแม้แต่ว่าอยู่ต่างประเทศเราสามารถสื่อสารถึงกันและกันได้ทั้งภาพและเสียงได้” แต่ในทางกลับกันก็เป็นกิเลสชนิดหนึ่ง หากขาดความระมัดระวังก็สามารถที่จะก่อตัวให้เป็นสิ่งที่จะนำไปสู่อันตรายได้เช่นกัน “เป็นตัวสร้างกิเลสให้กับมนุษย์ชนิดหนึ่ง เช่นปัจจุบันอุปกรณ์ที่ใช้ในการสื่อสารมีมากมายแต่เด็ก วัยรุ่น มักจะมีค่านิยมใช้ของที่มีราคาสูงและเป็นที่ยอมรับ นำสิ่งเหล่านี้มาอวดกัน ตรงนี้จะทำให้เกิดปัญหาตามมาในการหาสิ่งเหล่านี้มาตอบสนองกิเลสให้กับบุตรหลาน รวมทั้งเรื่องการสร้างความไว้วางใจกันซึ่งเมื่อก่อนการที่จะรู้จักใครเราจะต้องพบปะพูดคุยกัน สอบถามถึงความเป็นมาว่าเป็นใครมาจากไหน แต่ระบบการสื่อสารในปัจจุบันนี้สามารถปกปิดตัวตนที่แท้จริงได้ เช่นเฟซบุ๊ก ในไลน์ เรื่องต่างๆ เหล่านี้จึงเป็นที่มาของการเกิดปัญหาในเรื่องหลอกลวง ต้มตุ๋น รวมไปถึงเรื่องอาชญากรรมร้ายแรงตามมา ซึ่งเรื่องที่เป็นภัยอันตรายต่อสังคมอย่างมากโดยเฉพาะสตรี” แต่อย่างไรก็ตามเมื่อระบบเทคโนโลยีมีการพัฒนามากขึ้น ด้านอื่นๆ ก็ต้องพัฒนาตามไปด้วยเช่นกัน “เทคโนโลยีสามารถทำให้คนเข้าถึงข้อมูลได้อย่างรวดเร็ว ดังนั้นเมื่อคนต้องการค้นหาข้อมูล สิ่งแรกที่จะทำก็คือการค้นหาในระบบออนไลน์ก่อนเป็นอันดับแรก จากความสะดวกรวดเร็ว และไม่จำกัดกาลนี้ เรื่องธรรมชาติของออนไลน์จึงเป็นเรื่องที่ควรจะมีอย่างยิ่ง” เพราะเมื่อธรรมชาติเข้าถึงง่าย จะทำให้คนเข้าหาธรรมชาติได้ง่ายเช่นกัน “การที่สามารถทำให้คนเข้าถึงข้อมูลได้อย่างสะดวกรวดเร็ว และไม่จำกัดกาล เป็นสิ่งสำคัญสิ่งหนึ่งที่ทำให้คนเข้าถึงธรรมะและให้ความสนใจธรรมะมาก

^{๑๑} สัมภาษณ์ ดร.สุภาพรณ เพิ่มพูล, ผู้ประนีประนอมประจำสำนักงานศาลยุติธรรม, วันที่ ๑๙ สิงหาคม ๒๕๕๘.

ยิ่งขึ้น” ยิ่งหากคนมีความรู้เรื่องการปฏิบัติอานาปานสติบ้างแล้วนำรูปแบบนี้ไปฝึก จะสามารถฝึกหรือปฏิบัติได้ดีกว่าผู้ที่ยังไม่เคยรู้ในเรื่องของการปฏิบัติอานาปานสติ “รูปแบบนี้ถ้าใช้กับคนที่รู้และเข้าใจเรื่องอานาปานสติมาแล้วจะได้ผลมาก เพราะผู้ฝึกสามารถต่อยอดได้นำมาใช้ในชีวิตประจำวันได้ เช่น เวลาที่รุดติดเป็นเวลานานเราก็นำรูปแบบนี้มาใช้ได้ ก็จะได้ผลเพราะทุกวันนี้เวลาขับรถเราก็ฟังบทสวดมนตร์และสวดไปพร้อมด้วย ซึ่งรูปแบบนี้จะได้ประโยชน์มากอย่างแน่นอน”

อาจารย์สุปรีย์ ทองเพชร^{๑๒} มองว่าเทคโนโลยีเป็นปัจจัยสำคัญอย่างหนึ่งของเราทุกคนไปแล้ว “เป็นการย่อโลกมาไว้ในมือของเราทุกคน ทำให้ทุกคนบนโลกใบนี้มีความสะดวก รวดเร็ว ประหยัดทั้งเวลาและค่าใช้จ่ายได้มากขึ้น เราจึงควรใช้โอกาสนี้สร้างสิ่งที่เป็นประโยชน์ให้กับมวลมนุษย์ให้มากที่สุดสำหรับปัจจุบันและอนาคต” ซึ่งข้อเสียกับข้อดีก็ไม่แตกต่างกันอยู่ที่การนำไปใช้งาน “แน่นอนที่สุดทุกอย่างเมื่อมีข้อดีก็ย่อมมีข้อเสีย แต่ถ้าหากเราพยายามทำแต่ในสิ่งที่ดีแล้วทางที่เสียก็จะค่อยๆ ลดลงไปในที่สุดก็จะเหลือแต่ข้อดี” การมีสื่อธรรมะบนระบบออนไลน์เป็นเรื่องดีและควรจะทำให้ทุกคนเข้าถึงได้อย่างสะดวก “เป็นเรื่องดี การเผยแพร่ธรรมะไม่ควรไปจำกัดว่าเป็นสื่อไหน ควรจะมีทุกๆ สื่อเท่าที่คนจะเข้าถึงได้ ซึ่งเป็นการเปลี่ยนรูปแบบในการสื่อสารมากกว่า อย่างเมื่อก่อนเราใช้รูปแบบการสื่อสารแบบเล่าให้ฟัง กลายเป็นหนังสือ มาเป็นสื่อออนไลน์ในรูปแบบต่างๆ ซึ่งเป็นเรื่องที่จะเกิดขึ้นอย่างยิ่ง” ซึ่งเป็นวิธีที่ทำให้คนสนใจธรรมะได้อย่างมากช่องทางหนึ่ง “การสื่อสารไร้พรมแดนนั้น ง่าย สะดวก รวดเร็ว ต่อการเข้าถึงข้อมูลต่างๆ ที่ในโลกออนไลน์ แน่นอนที่สุดการเข้าถึงข้อมูลที่สะดวก รวดเร็วขึ้น ย่อมทำให้คนที่ต้องการที่จะรู้หรือต้องการข้อมูลในด้านธรรมะไม่มีข้อจำกัดทั้งในด้านเวลาและสถานที่ จึงทำให้คนสนใจด้านธรรมะมากขึ้น” รูปแบบควรจะเป็นแอปพลิเคชัน ด้วยเหตุผลดังนี้ “ในปัจจุบันนี้พบว่ามีคนใช้สมาร์ทโฟนประมาณ ๒,๐๐๐ ล้านเครื่องที่ใช้กันอยู่บนโลกออนไลน์ แอปพลิเคชัน เป็นโปรแกรมที่จำเป็นอย่างยิ่งสำหรับสมาร์ทโฟน นี่คือเหตุผลหลักที่เราจะสามารถเข้าถึงกลุ่มคนรุ่นใหม่ได้ แอปพลิเคชัน ยังมีความสามารถในการโต้ตอบหรือมีปฏิสัมพันธ์กับคนได้ เพราะมันคือคอมพิวเตอร์ตัวหนึ่งมีหน้าจอที่เป็นทัชสกรีน มีความสามารถมากมายเช่น ใช้เตือนผู้ใช้งานได้ แจ้งข้อมูลผู้ใช้ได้ และสั่งให้ผู้ใช้งานทำตามได้ด้วยซึ่งด้วยเหตุผลนี้จึงเหมาะสมอย่างยิ่งที่จะสร้างหรือออกแบบให้มีการฝึกหรือปฏิบัติอานาปานสติบนแอปพลิเคชัน” ในฐานะนักพัฒนาระบบเทคโนโลยีและซอฟต์แวร์ระดับโลก มองว่ารูปแบบนี้จะเป็นรูปแบบที่มีสามารถใช้งานได้ตามวัตถุประสงค์อย่างแน่นอน “เมื่อรูปแบบนี้ถูกสร้างขึ้นและใช้งานได้สำเร็จแล้ว จะเป็นโปรแกรมตัวหนึ่งที่สามารถพัฒนาต่อยอดในด้านการเผยแพร่หรือฝึกปฏิบัติธรรมได้อย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผลแน่นอน”

นางปัทมรา เตชะไพฑูริย์^{๑๓} มีมุมมองว่า เป็นสื่อที่ทันสมัยสามารถอำนวยความสะดวกให้กับคนรุ่นใหม่ได้แทบทุกๆ ด้าน “ทันสมัย สะดวก รวดเร็ว ทำงานแทนคนได้เยอะมาก ยกตัวอย่างเช่น เมื่อก่อนสมัยก่อนถามว่าเราอยากรู้เรื่องอะไรบ้าง ต้องไปหาซื้อหนังสือพิมพ์ วารสาร มาอ่าน แต่

^{๑๒} สัมภาษณ์ อาจารย์สุปรีย์ ทองเพชร, อาจารย์พิเศษ มหาวิทยาลัยศิลปากร, ที่ปรึกษาและนักพัฒนาด้านไอที ดิจิทัล มีเดีย และสื่อออนไลน์, วันที่ ๑๓ มีนาคม ๒๕๕๘.

^{๑๓} สัมภาษณ์ นางปัทมรา เตชะไพฑูริย์, ดารา พิธีกร นักจัดรายการวิทยุและโทรทัศน์ ผู้ผลิตสื่อวิทยุโทรทัศน์ สื่อออนไลน์, วันที่ ๒๕ มีนาคม ๒๕๕๘.

เดี๋ยวนี้มีให้อ่านมากมายเพียงแค่ปลายนิ้วสัมผัสก็ได้อ่านได้รู้แล้ว” แต่หากนำไปใช้ในทางที่ผิดก็จะเกิดความเสียหายตามได้เช่นกัน จึงต้องใช้สติในการใช้งานสื่อเหล่านี้ “จะเกิดปัญหาต่อสังคมถ้าใช้ในทางที่ผิด เช่นทุกวันนี้เกมส์ได้พัฒนาขึ้นมากแล้วถ้าเด็กหรือเยาวชนเกิดติดเกมส์ ติดความรุนแรงที่อยู่ในเกมส์ ความคิดความอ่านเขาก็รุนแรงไปตามเกมส์ วันหนึ่งสังคมก็จะมีแต่ความรุนแรง นอกจากจะทำให้จิตใจของคนปรับเปลี่ยนไปในทางลบแล้ว มุมมองการใช้ชีวิตก็เปลี่ยนไปด้วย เมื่อก่อนไม่มีเทคโนโลยีที่ทันสมัยทำให้คนพูดคุยกัน ได้มองเห็นหน้า ได้เข้าใจกัน แล้วก็คนสามารถที่จะไว้วางใจกันไปไหนมาไหนด้วยกันได้ ไปกันเป็นกลุ่มเป็นก้อน เดินไปวัดด้วยกัน แต่เดี๋ยวนี้สิ่งเหล่านี้เริ่มลดลงไป” การเผยแพร่ระบบบนระบบออนไลน์ในปัจจุบันนี้เป็นเรื่องที่ดีที่มีสิ่งนี้เกิดขึ้น แต่ปัญหาอยู่คนนำมาเผยแพร่ จึงควรมีหน่วยงานที่มาคอยดูแลการให้ข้อมูลด้านธรรมะบนโลกออนไลน์เพื่อให้มีมาตรฐานและเป็นไปตามหลักคำสอนของพระพุทธเจ้าอย่างถูกต้อง ดังคำที่ว่า “คำสอนพระพุทธเจ้าท่านก็ไม่ได้สอนอะไรที่ผิดเพี้ยนไปเลย คำสอนของท่านสอนมาอย่างไก็เหมือนเดิม คัมภีร์เล่มเดียวกันทุกอย่างเหมือนกันหมด แต่คนที่เอามาเผยแพร่นี้เหลือ ดีความคนละอย่าง มีมุมมองที่แตกต่างกัน จึงต้องมีหน่วยงานที่มาดูแลตรงนี้ให้เป็นมาตรฐานเดียวกัน” เราควรมีการนำเรื่องเทคโนโลยีที่ทันสมัยมาประยุกต์ใช้กับเรื่องของธรรมะ เพื่อเป็นทางเลือกที่เป็นบวกให้กับคนรุ่นใหม่ด้วย “มีคนสนใจแน่นอนเพราะการมีช่องทางนี้จะทำให้คนมีช่องทางในการเข้าถึงธรรมะได้มากขึ้น แต่ทุกอย่างล้วนมีทั้งประโยชน์และโทษอยู่ที่เราเลือกเสพ เราเสพบวกเราก็ได้บวก เราเสพลบเราก็ได้ลบ” ความสำคัญของรูปแบบควรจะมีลักษณะที่เข้าใจง่าย ใช้ได้สะดวก เหมาะกันทุกเพศทุกวัย “อยากให้ทำรูปแบบให้เข้าใจง่าย อย่ามีช่องว่าง เพราะถ้ามีช่องว่างแล้วจะทำให้คนไม่สนใจรูปแบบนี้ คนจะเริ่มรู้สึกว่ายากเมื่อใดที่คนเข้ามาดูรูปแบบแล้วรู้สึกว่ายากเขาจะผ่านและจะไม่สนใจเลย แต่ถ้าเราสร้างรูปแบบขึ้นมาง่ายแค่ได้มองว่ามันง่ายเขาจะสนใจและใส่ใจเขาจะไม่ผ่านมันไป ถ้าทำให้ดีแล้วสามารถไปกำหนดลมหายใจ ไปฝึกจิตให้กับคนได้ทุกรุ่นทุกวัยทุกครอบครัวซึ่งไม่จำเป็นว่าจะต้องเดินไปที่วัด ไม่จำเป็นว่าจะต้องไปถือศีลปฏิบัติธรรมคุณสมารถนำรูปแบบตรงนี้มาใช้ได้ในชีวิตประจำวันของคุณ ใช้ตรงไหนก็ได้ สะดวก ง่าย เข้าใจง่าย ไม่ต้องเสียเวลา ตรงนี้ต่างหากที่สำคัญ” และสิ่งที่สำคัญอีกเรื่องคือการเชิญชวนให้คนรุ่นใหม่มีความสนใจในรูปแบบของเราโดยอาจจะให้บุคคลที่มีชื่อเสียงและเป็นแบบอย่างที่ดีมาช่วยประชาสัมพันธ์ให้อีกทาง “ทุกครั้งที่มีคนที่มีชื่อเสียงออกมาประพุดติปฏิบัติในแง่ดีแล้ว ทำให้คนสนใจขึ้นโดยเฉพาะใน Social network มีคนสนใจคนติดตาม”

สรุปจากการสัมภาษณ์เชิงลึกจากผู้ทรงคุณวุฒิในด้านที่เกี่ยวข้อง พบว่าผู้ทรงคุณวุฒิทุกท่านให้ความเห็นที่ตรงกันในเรื่องของประโยชน์อันมากมายของเทคโนโลยีการสื่อสารระบบออนไลน์ในปัจจุบัน มีการสนับสนุนให้มีการสร้างรูปแบบการปฏิบัติธรรมที่สามารถใช้ฝึกปฏิบัติได้บนระบบออนไลน์ในรูปแบบของ แอปพลิเคชัน โดยรูปแบบควรเป็นหลักการจากพระคัมภีร์หรือพระไตรปิฎกเป็นการปฏิบัติที่เข้าใจง่าย มีประโยชน์ทั้งในด้านร่างกายและจิตใจ เห็นผลเป็นรูปธรรมมีตัวชี้วัดเชิงวิทยาศาสตร์ เช่น การแสดงเป็นกราฟ หรือการแสดงเป็นเส้นความถี่ เป็นต้น ซึ่งในประการทำนี้ยังไม่มีใครคิดและสร้างรูปแบบนี้ขึ้นมา จึงเป็นจุดที่น่าสนใจอย่างยิ่งซึ่งผู้วิจัยจะนำข้อมูลต่างๆ เหล่านี้ไปสรุปเป็นรูปแบบการปฏิบัติอานาปานสติภาวนาบนสื่อสังคมออนไลน์สำหรับคนรุ่นใหม่ ต่อไป

๔.๓ รูปแบบการปฏิบัติธรรมอานาปานสติบนสื่อสังคมออนไลน์สำหรับคนรุ่นใหม่

๔.๓.๑ กระบวนการพัฒนารูปแบบการปฏิบัติอานาปานสติบนสื่อสังคมออนไลน์สำหรับคนรุ่นใหม่

จากรูปแบบการเผยแพร่ธรรมะเดิมที่มีอยู่บนสื่อออนไลน์นั้นส่วนมากจะอยู่บนเว็บไซต์ เป็นการสอนเป็นแบบเป็นข้อมูลหรือเป็นตัวหนังสือให้อ่าน เป็นภาพวิดีโอสอนปฏิบัติบนยูทูบ เป็นลักษณะการบรรยายเป็นเสียง เป็นต้น ซึ่งสำหรับรูปแบบการปฏิบัติอานาปานสติบนสื่อสังคมออนไลน์สำหรับคนรุ่นใหม่ของผู้วิจัยนี้ ผู้วิจัยไม่ได้เปลี่ยนแปลงหลักการปฏิบัติไปจากหลักคำสอนจากพระไตรปิฎกแต่อย่างใดเลย เพียงแต่มีการพัฒนาปรับปรุงรูปแบบการปฏิบัติอานาปานสติมาผสมผสานให้เข้ากับเทคโนโลยีในปัจจุบันเท่านั้น นอกจากนั้นแล้วรูปแบบการปฏิบัติอานาปานสติบนสื่อสังคมออนไลน์สำหรับคนรุ่นใหม่ยังเป็นรูปแบบที่สร้างแรงจูงใจให้กับคนรุ่นใหม่ เข้ากับยุคสมัยมีความสะดวกในการใช้ฝึก สามารถนำไปใช้ฝึกได้ทุกที่ทุกเวลาตามความต้องการของผู้ฝึก และยังสามารถแบ่งปันกันได้อย่างไม่มีที่สิ้นสุดอีกด้วย

ซึ่งจากการวิเคราะห์ข้อมูลทั้งหมดนั้น ผู้วิจัยจึงสรุปได้ว่า “รูปแบบการปฏิบัติอานาปานสติบนสื่อสังคมออนไลน์สำหรับคนรุ่นใหม่” ที่เหมาะสมจะเป็นรูปแบบของ “แอปพลิเคชัน” โดยจะเป็นการใช้ฝึกปฏิบัติเฉพาะจุดกระแสแรก คือ ขั้นที่ ๑ ถึง ๔ ซึ่งเป็นขั้นของกายานุปัสสนา

ดังนั้นแอปพลิเคชันดังกล่าวนี้จะต้องประกอบไปด้วยส่วนสำคัญหลัก ๒ ส่วนคือ

๑. สามารถฝึกให้สติอยู่กับลมหายใจเข้า และลมหายใจออกได้

๒. สามารถวัดชีพจรหรือการเต้นของหัวใจเพื่อเป็นตัวชี้วัดถึงความราบเรียบของการเต้นของหัวใจ ความสงบนิ่ง การที่จิตใจไม่ฟุ้งซ่าน เนื่องจากจิตที่เป็นสมาธิ

ในส่วนเรื่องความสัมพันธ์กันในเรื่องของสุขภาพนั้นสอดคล้องกับงานวิจัยเกี่ยวกับการแพทย์และงานวิจัยเกี่ยวกับการทำสมาธิจากหลายๆ แห่งเช่นเคยมีการศึกษาสมาธิด้วยวิธีการทางวิทยาศาสตร์ตั้งแต่ พ.ศ. ๒๕๐๓ เป็นต้นมา ผู้ที่ศึกษาเรื่องสมาธิกับวิทยาศาสตร์นี้ไว้มากคือ ดร.เฮอร์เบิร์ต เบนสัน (Herbert Benson M.D.) ผู้ช่วยศาสตราจารย์ทางอายุรศาสตร์แห่งโรงเรียนแพทยมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด^{๑๔} ได้ศึกษาเรื่องนี้มากกว่า ๓๐ ปี โดยท่านได้สร้างทีมงานและสถาบันวิจัยทางการแพทย์เกี่ยวกับร่างกายและจิตใจ (Mind-Body medical institute) ในฮาร์วาร์ด สถาบันแห่งนี้ได้สร้างองค์ความรู้ทางด้านกายและจิตไว้เป็นจำนวนมาก ซึ่งเป็นที่ใช้อ้างอิงกันทั่วไปนับว่าเป็นผู้บุกเบิกความรู้ทางด้านนี้อย่างมาก

ดร.เบนสัน นอกจากเป็นนักวิทยาศาสตร์แล้ว ท่านยังมีความรู้ทางพระพุทธศาสนาอย่างดี ท่านได้เดินทางไปศึกษาพระพุทธศาสนาในประเทศอินเดียและอินเดีย โดยเฉพาะในเรื่องสมาธิและโยคะ

^{๑๔} สมาธิกับหลักฐานวิทยาศาสตร์, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : http://dou_beta.tripod.com/MD101_05_th.html [๒๙ มิ.ย. ๒๕๕๘].

ช่วงแรก ดร.เบนสัน ได้นำอาสาสมาธิที่ฝึกสมาธิแบบ ที.เอ็ม. (Trancendental Meditation, TM) โดยให้อาสาสมาธิทำสมาธิ แล้ววัดความดันอัตราการเต้นของหัวใจ อัตราการหายใจ คลื่นสมอง คลื่นหัวใจ เจาะเลือดดูกรดแลคติก ผลการวิจัยพบว่า ในคนที่จิตเป็นสมาธิ ความดันจะลดลง อัตราการหายใจลดลง หัวใจเต้นช้าลง คลื่นสมองช้าและเป็นระเบียบขึ้น การเผาผลาญอาหารในร่างกายลดลง ความตึงตัวของกล้ามเนื้อลดลง เขาเรียกปรากฏการณ์ที่ค้นพบนี้ว่า ผลของความผ่อนคลาย (Relaxation Responses) การค้นพบครั้งนี้เป็นพื้นฐานสำคัญของงานวิจัยที่ทำติดต่อกันมาเป็นเวลา ๓๐ ปีและทำให้นักวิทยาศาสตร์การแพทย์สมัยใหม่ยอมรับเรื่องจิตใจมีผลต่อร่างกาย ดังนั้น การรักษาโรคทางกาย ก็รักษาได้โดยการทำให้เป็นสมาธิ มีความผ่อนคลาย ซึ่งเป็นทางเลือกอีกทางหนึ่ง

นอกจากนี้ยังมีผลสรุปอีกว่า โดยปกติแล้วในช่วงเวลาพักผ่อน หัวใจของคนเราจะมีอัตราเฉลี่ยการเต้นอยู่ที่ ๗๒ ครั้งต่อนาที หรืออยู่ในช่วงประมาณ ๖๐ – ๘๐ ครั้งต่อนาที แต่สำหรับนักกีฬาที่ถูกฝึกเป็นเวลานานหรือผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำก็อาจจะมีอัตราการเต้นของหัวใจเพียง ๓๐ – ๕๐ ครั้งต่อนาที ซึ่งผู้ใหญ่ไม่ควรจะมีอัตราการเต้นของหัวใจเกิน ๑๐๐ ครั้งต่อนาที เพราะนั่นเป็นสัญญาณที่แสดงว่าคุณกำลังมีปัญหาสุขภาพ โดยมีการศึกษาในประเทศเดนมาร์กที่ถูกตีพิมพ์ในวารสาร Heart ที่ทำการศึกษากับชายวัยกลางคนกว่า ๓,๐๐๐ คน เป็นเวลา ๑๖ ปี พบว่าผู้ที่มีอัตราการเต้นมากกว่า ๙๐ ครั้งต่อนาทีมีโอกาสที่จะเสียชีวิตมากกว่าผู้ที่มีอัตราการเต้นของหัวใจช้ากว่าถึง ๓ เท่า^{๑๕}

ตารางที่ ๔.๔ แสดงการเปรียบเทียบการทำงานของหัวใจในกลุ่มวัยต่างๆ ในขณะที่พักและออกกำลังกายจนถึงจุดสูงสุดที่ร้อยละ ๘๐-๘๕ ตามเกณฑ์อายุ ของสถาบันเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข^{๑๖}

อายุ (ปี)	ชีพจร	(ครั้ง/นาที)	Stroke volume (มิลลิลิตร/ครั้ง)	Cardiac output (ลิตร/นาที)
20-30	ระยะพัก	70-75	70-75	4-5
	ออกกำลังกายสูงสุด	170-175	150	25-26
50-60	ระยะพัก	80-85	70-75	5-6
	ออกกำลังกายสูงสุด	150-160	120-125	18-20

^{๑๕} หัวใจเต้นช้า อายุยิ่งยืนยาว, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : <http://health.kapook.com/view10460.html> [๒๙ มิ.ย. ๒๕๕๘].

^{๑๖} สถาบันเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข, “แนวทางเวชปฏิบัติการจัดการกิจกรรมทางกาย (Physical Activity) สำหรับผู้สูงอายุกับโรคหัวใจ”, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด, ๒๕๕๙) หน้า ๒๙.

ได้มีการวิจัยถึงแนวทางเวชปฏิบัติการจัดกิจกรรมทางกาย (Physical Activity) สำหรับผู้สูงอายุกับโรคหัวใจ สถาบันเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข และคู่มือการทดสอบสมรรถภาพทางกาย (Physical Fitness Testing) สำหรับเจ้าหน้าที่สาธารณสุข กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ได้กล่าวถึงเรื่องการทำงานของหัวใจไว้อย่างน่าสนใจคือ

ชีพจร (Pulse) บ่งบอกถึงการทำงานของหัวใจ เป็นสิ่งที่ทางการแพทย์ให้ความสำคัญค่อนข้างมากและยังมีส่วนสำคัญที่บุคคลในวงการกีฬาจำเป็นต้องมีความรู้ความเข้าใจ เนื่องจากสามารถนำมาใช้ในการประเมินสมรรถนะหรือวัดระดับการทำงานของหัวใจ เพื่อเป็นข้อมูลเบื้องต้นในการวินิจฉัยความผิดปกติของร่างกายได้ โดยทั่วไปชีพจรผู้ใหญ่จะเต้นประมาณ ๖๐-๑๐๐ ครั้งต่อนาที เด็กจะเต้นเร็วกว่าโดยเฉพาะเด็กเล็กจะเต้นประมาณ ๑๒๐-๑๔๐ ครั้งต่อนาที หรือคิดเฉลี่ยประมาณ ๖๕-๗๐ ครั้งต่อนาที ในเพศชาย และ ๗๐-๘๐ ครั้งต่อนาที ในเพศหญิง อัตราการเต้นของชีพจรจะเพิ่มขึ้นจากภาวะปกติ เนื่องจากสาเหตุตื่นเต้น ตกใจ กลัว โกรธ การออกกำลังกาย โรคภัยไข้เจ็บต่างๆ เช่น มีไข้สูง คอพอกเป็นพิษ ตกเลือด เป็นต้น

หัวใจที่เต้นช้าไม่ได้มีประโยชน์แค่เพียงทำให้สุขภาพหัวใจแข็งแรงเท่านั้น แต่ยังส่งผลทำให้คนเราไม่เหนื่อยเร็วอีกด้วย นอกจากนี้การที่หัวใจเต้นช้าลงก็จะทำให้หลอดเลือดลดความตึงเครียดลง ทำให้เซลล์ในหัวใจได้รับออกซิเจนอย่างเต็มที่ ส่งผลให้เลือดที่ถูกสูบมีออกซิเจนมากขึ้น และร่างกายก็จะได้รับออกซิเจนอย่างเต็มที่ซึ่งก็จะทำให้มีอายุที่ยืนยาวขึ้นด้วย

ตารางที่ ๔.๕ แสดงค่ามาตรฐานอัตราการเต้นของหัวใจของเพศชาย (ครั้งต่อนาที) ตามแบบ YMCA Step Test ในคู่มือการทดสอบสมรรถภาพทางกาย (Physical Fitness Testing) สำหรับเจ้าหน้าที่สาธารณสุข กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข^{๑๗}

ระดับ สมรรถภาพ	ชาย					
	อายุ					
	18-25	26-35	36-45	46-55	56-65	> 65
ดีเยี่ยม	70-78	73-79	72-81	78-84	72-82	72-86
ดีมาก	82-88	83-88	86-94	89-96	89-97	89-95
ดี	91-97	91-97	98-102	98-103	98-101	97-102
ปานกลาง	101-104	101-106	105-111	109-115	105-111	104-113
พอใช้	107-114	109-116	113-118	118-121	113-118	114-119
ต่ำ	118-128	119-128	120-128	124-130	122-128	122-126
ต่ำมาก	131-164	130-164	132-168	135-158	131-150	133-152

^{๑๗} 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.

ตารางที่ ๔.๖ แสดงค่ามาตรฐานอัตราการเต้นของหัวใจของเพศหญิง (ครั้งต่อนาที) ตามแบบ YMCA Step Test ในคู่มือการทดสอบสมรรถภาพทางกาย (Physical Fitness Testing) สำหรับเจ้าหน้าที่สาธารณสุข กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข^{๑๘}

หญิง

ระดับ สมรรถภาพ	อายุ					
	18-25	26-35	36-45	46-55	56-65	> 65
ดีเยี่ยม	72-83	72-88	74-87	76-83	74-92	73-86
ดีมาก	88-97	91-97	93-101	96-102	97-103	93-100
ดี	100-106	103-110	104-109	106-113	106-111	104-114
ปานกลาง	110-116	112-118	111-117	117-120	113-117	117-121
พอใช้	118-124	121-127	120-127	121-126	119-127	123-127
ต่ำ	125-137	129-135	130-136	127-133	129-136	129-134
ต่ำมาก	142-155	141-154	143-152	138-152	142-151	136-151

ในส่วนของรูปแบบและวิธีการฝึกการปฏิบัติธรรมอานาปานสติบนสื่อสังคมออนไลน์นั้น ผู้วิจัยต้องการให้ผู้ปฏิบัติได้ฝึกปฏิบัติในขั้นการมีสติอยู่กับลมหายใจเข้าลมหายใจออกเพื่อให้ฐานของสมาธิเกิดขึ้นอย่างมั่นคง แข็งแรง และมีพลัง เพราะอานาปานสติเป็นบาทฐานแห่งกรรมฐาน ดังเช่นทุกสิ่งในโลกนี้หากจุดเริ่มต้นหรือพื้นฐานหรือรากฐานนั้นดีพอหรือแน่นพอแล้ว ก็จะส่งผลต่อความสำเร็จอย่างมีประสิทธิภาพได้โดยไมยาก แต่หากขาดพื้นฐานหรือรากฐานที่ไม่ดีแล้ว ก็จะทำให้การฟังทลายได้ง่ายประดุจดังกับการสร้างสิ่งปลูกสร้างอาคารบ้านเรือน หากรากฐานไม่ดีพอตัวอาคารก็ต้องทรุดและพังลงมาก่อนถึงเวลาอันควรอย่างแน่นอน

สติเป็นสิ่งที่ทุกคนสามารถฝึกได้ เหมือนกับร่างกายเราถ้าเราอยากให้เรา มีร่างกายที่แข็งแรง เราก็ฝึกออกกำลังกายบ่อยๆ ขยับออกกำลังกาย วิ่งบ้าง เดินบ้าง หรือเล่นกีฬาอย่างอื่นบ้าง ก็จะทำให้เรามีร่างกายแข็งแรงได้ ในส่วนของการฝึกสติเพื่อให้เกิดสมาธินั้นเป็นเรื่องของจิตใจ ถ้าเรามีจิตมุ่งมั่นกับสิ่งใดสิ่งหนึ่งเราก็จะสามารถทำให้สมาธิของเราทำได้ เพิ่มขึ้นได้ นำไปใช้เพื่อศึกษาเล่าเรียน เพื่อไปใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันของเราได้อย่างมีสติ

ในฐานะที่เป็นชาวพุทธมีโอกาสดูแลศึกษาหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า ควรจะนำสิ่งเหล่านี้ไปใช้ไปพัฒนาดตนเองให้มีสติเพื่อให้เกิดสมาธิและปัญญา เพราะการเจริญสติจะส่งผลดีในทุก

^{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.

เรื่องเช่นเรื่องการเรียนจะทำให้เรามีความจำดี มีความเข้าใจในบทเรียนได้ง่าย เรื่องการทำงานถ้าทำอย่างมีสมาธิ งานก็จะไม่ผิดพลาดไม่เสียหาย เรื่องการดำเนินชีวิตประจำวันถ้าเรามีสมาธิชีวิตเราก็จะไม่เกิดความผิดพลาด

๔.๓.๒ กิจกรรมที่ใช้เสริมในการปฏิบัติอานาปานสติ

การปฏิบัติอานาปานสติสำหรับคนรุ่นใหม่ควรจะต้องกิจกรรมสำหรับส่งเสริมเพื่อให้เกิดการพัฒนาไปสู่การมีสมาธิและปัญญา คือ การสวดมนต์และแผ่เมตตา เพราะหากจิตตั้งมั่นอยู่กับการสวดมนต์จะทำให้กิเลสก็ไม่สามารถเข้ามาแทรกได้ และการแผ่เมตตาเป็นอานิสงส์ที่ยิ่งใหญ่สามารถฝึกให้รู้จักการให้ การให้จะทำให้เกิดการแบ่งปันที่ยิ่งใหญ่ เมื่อมีการให้ผู้อื่นก็จะมีปิติหรือมีความสุขที่ได้ให้ ผู้ได้รับก็จะมีความสุขและเป็นความสุขด้วย

สมเด็จพระพุฒาจารย์ พรหมรังสี ได้ให้ประโยชน์หรืออานิสงส์ที่เกิดจากการสวดมนต์ ได้เป็น ๒ ประการ ประการแรก คือประโยชน์ที่เกิดกับจิตของผู้สวดมนต์เอง ประการที่สอง คือประโยชน์ที่เกิดในจิตของผู้คนที่ได้ยินเสียงสวดมนต์ ประโยชน์ในจิตของผู้คนที่ได้ยินเสียงสวดมนต์ ผู้ใดที่ได้ยินได้ฟังเสียงสวดมนต์จะพลอยได้ความรู้เกิดปัญญามีจิตสงบลึกซึ้งตามไปด้วย ผู้สวดก็เกิดกุศลไปด้วยการให้ทาน^{๑๙}

สุภาพ หอมจิต ประโยชน์ที่เกิดกับจิตของผู้สวดมนต์และแผ่เมตตานี้ เสียงในการสวดมนต์ของผู้สวดจะกลบเสียงภายนอกไม่ให้เข้ามารบกวนจิต ซึ่งจะทำให้ผู้สวดเกิดความสงบอยู่กับบทสวดมนต์นั้นๆ โดยผู้สวดต้องสวดเสียงดังให้หูได้ยินเสียงตัวเอง และจิตใจต้องจดจ่ออยู่กับเสียงสวดเมื่อใจไม่ฟุ้งไปที่อื่นใจอยู่กับเสียงสวดมนต์ จะทำให้เกิดสมาธิ เพราะขณะที่สวดมนต์ต้องใช้ความอดทนอย่างสูง เพื่อเอาชนะความปวดเมื่อยที่เกิดขึ้นกับร่างกาย รวมทั้งอารมณ์ฝ่ายต่ำที่จะเข้ามากระทบจิตใจ ทำให้เกิดความเกียจคร้าน ยิ่งสวดบ่อยๆ ความอดทนก็จะเพิ่มมากยิ่งขึ้น การแผ่เมตตานี้จะทำให้ผู้ปฏิบัติเป็นประจำมีจิตใจอ่อนโยน เยือกเย็นลงได้ และทำให้มองเห็นว่าการที่มนุษย์หวังดีต่อกันนั้นเป็นทางนำไปสู่โลกเกิดสันติสุขได้ และเมื่อตัวเองได้รับความสุขแม้เพียงเล็กน้อยก็ต้องการให้เพื่อนร่วมโลกได้รับความสุขอย่างนั้นบ้าง จึงได้แผ่กระแสจิตอันเยือกเย็นและอ่อนโยนนั้นไปยังผู้อื่น ผู้ได้รับเมตตาจิตนั้นแล้วก็จะพลอยมีจิตอ่อนโยน เยือกเย็น และได้พบกับความสุขทางใจไปด้วย ด้วยเหตุแห่งการแผ่เมตตาไปยังเพื่อนมนุษย์เช่นนี้จึงทำให้มนุษย์และสัตว์อยู่กันด้วยความมีน้ำใจดีต่อกัน รักใคร่กันฉันพี่น้อง และหันหน้าเข้าหากันด้วยใบหน้าที่ยิ้มแย้มแจ่มใส ทำให้อยู่กันด้วยความอบอุ่นไว้วางใจกัน ปราศจากความระแวงกันและกัน เป็นเหตุให้ไม่เบียดเบียนกันแต่จะอุดหนุนเกื้อกูลกันและกันด้วยน้ำใสใจจริงการสวดมนต์สร้างความสุข และเกิดความสุขในครอบครัว หากครอบครัวใดที่สวดมนต์เป็นประจำจะมีความสุขสงบสุข เกิดสิริมงคลกับครอบครัว^{๒๐}

^{๑๙} สมเด็จพระพุฒาจารย์ พรหมรังสี, (ม.ป.ป.), “อมตะธรรม : ประวัติการสวดมนต์”, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : <http://www.kanlayantam.com/sara/sara/64> [๓๐ กันยายน ๒๕๕๗].

^{๒๐} สุภาพ หอมจิต, “สวดมนต์อานาปานสติครอบจักรวาล”, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์เสียงเสียง, ๒๕๕๔), หน้า ๕๘.

จุฑาทิพย์ อุมะวิชนี เมื่อจิตเป็นสมาธิความสงบเยือกเย็นในจิตจะเกิดขึ้นและเกิดปัญญาเข้ามาในจิตใจของผู้สวด ถ้าผู้สวดมนต์รู้คำ แปลและความหมายจะทำให้มีความเลื่อมใสศรัทธา เพราะบทสวดของทุกศาสนาเป็นเรื่องของความดีงามจิตใจจะบริสุทธิ์ขึ้นอ่อนโยนมีเมตตา เป็นการยกระดับจิตใจของผู้สวด และย่อมทำให้ผู้สวดได้ความรู้และปัญญา การแผ่เมตตา นอกจากจะทำให้เป็นที่รักของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลายแล้ว ยังส่งผลช่วยในการบรรเทาวิบากกรรมที่ไม่ดีให้เบาบางลง และทำให้เจ้ากรรมนายเวรโอหสิกรรมให้กับเราได้ง่ายขึ้น ทำให้ชีวิตประสบแต่สิ่งที่ดี เป็นทางมาแห่งโภคทรัพย์ ลาภยศทั้งหลาย คลาดแคล้วปลอดภัยจากอันตรายหรือสิ่งไม่ดีทั้งหลาย รวมทั้งเป็นวัชรธรรมที่เป็นเครื่องอยู่ของจิตอันทำให้มีความสุขในปัจจุบัน^{๒๑}

อัครเดช ญาณเตโช มีความเห็นว่า การสวดภาษาบาลีโดยไม่รู้ความหมายไม่ได้หมายความว่าอะไรแต่ช่วยให้ผู้สวดมนต์มีจิตใจที่สงบเย็นขึ้นมาได้ และหากสวดโดยรู้ความหมายและสาระสำคัญของบทที่สวดจะยิ่งทำให้ผู้สวดมนต์เกิดความศรัทธาเชื่อมั่นในบทสวดมากขึ้น ย่อมส่งผลให้ได้รับอานิสงส์จากการสวดมนต์ ๒ ด้านพร้อมๆ กัน คือความสงบของจิตใจ และแสงสว่างทางปัญญา สามารถนำหลักธรรมในบทสวดมนต์ไปปฏิบัติตามได้^{๒๒}

อานิสงส์ของการสวดมนต์และแผ่เมตตาดังกล่าวนั้นทำให้เกิดประโยชน์ทั้งทางด้านจิตใจและร่างกาย ทำให้มีสติอยู่กับบทสวดมนต์ เนื่องจากคนรุ่นใหม่อาจจะถูกจำกัดในเรื่องของเวลาที่เร่งรีบแต่อย่างน้อยก็ควรที่จะต้องสวดมนต์ในบทที่สำคัญคือ บทสวดนมัสการพระรัตนตรัย บทสวดนมัสการพระผู้มีพระภาคเจ้า และบทสวดแผ่เมตตา ดังนี้

บทสวดนมัสการพระรัตนตรัย^{๒๓}

อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ ภะคะวา

พระผู้มีพระภาคเจ้า เป็นพระอรหันต์ ดับเพลิงกิเลสเพลิงทุกข์สิ้นเชิง ตรัสรู้เองโดยชอบได้โดยพระองค์เอง

พุทธี ะคะวันตัง อะภิวาเทมิ

ข้าพเจ้าของอภิวาทพระผู้มีพระภาคเจ้า ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน (กราบ ๑ ครั้งหรือไหว้)

สะวาชาโต ภะคะวะตา ธัมโม

พระธรรม เป็นธรรมที่พระผู้มีพระภาคเจ้า ตรัสไว้ดีแล้ว

ธัมมัง นมัสสามิ

^{๒๑} จุฑาทิพย์ อุมะวิชนี, “ตำนานบทสวดมนต์”, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ธรรมสาร, ๒๕๕๒), หน้า ๓๖.

^{๒๒} อัครเดช ญาณเตโช, “ประโยชน์ของการสวดมนต์”, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : <http://www.stou.ac.th/study/sumrit/1-56%28500%29/page1-1-56%28500%29> [๑๓ ตุลาคม ๒๕๕๗].

^{๒๓} พระครูพิชัยชัยโชติ, “บทสวดมนต์แปล ฉบับประจำวัดไชยทิศ”, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์พิทักษ์อักษร, ๒๕๕๐), หน้า ๓.

ข้าพเจ้าขอนมัสการพระธรรม (กราบ ๑ ครั้งหรือไหว้)

สุปะฏิปันโน ภาวะะโตะ สาวะกะสังโฆ

พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า ปฏิบัติดีแล้ว

สังฆัง นมะมิ

ข้าพเจ้าขอนอบน้อมพระสงฆ์ (กราบ ๑ ครั้งหรือไหว้)

บทสวดนมัสการพระพุทธเจ้า^{๒๔} (ว่า ๓ จบ)

นะโมตัสสะ ภาวะะโตะ

ขอนอบน้อมแด่พระผู้มีพระภาคเจ้า พระองค์นั้น

อะระหะโตะ

ซึ่งเป็นผู้ไกลจากกิเลส

สัมมาสัมพุทธัสสะ

ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง

บทแผ่เมตตา^{๒๕}

สัพเพ สัตตา

สัตว์ทั้งหลายที่เป็นเพื่อนทุกข์ เกิดแก่เจ็บตายด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น

อะเวรา โหนตุ

จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้มีเวรแก่กันและกันเลย

อัปยาปัชฌา โหนตุ

จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้เบียดเบียนซึ่งกันและกันเลย

อะนีฆา โหนตุ

จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้มีความทุกข์กาย ทุกข์ใจเลย

สุขี อัตตานัง ปะริหะรันตุ

จงมีความสุขกายสุขใจ รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งสิ้นเทอญฯ

^{๒๔} พระครูพิศิษฐ์อรรถวิทย์, “บทสวดมนต์แปล ฉบับประจำวัดไชยทิศ”, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์พิทักษ์อักษร, ๒๕๕๐), หน้า ๔.

^{๒๕} เรื่องเดียวกัน หน้า ๑๐๔.

สรุป กิจกรรมที่ส่งเสริมการปฏิบัติอานาปานสติสำหรับคนรุ่นใหม่ คือ การสวดมนต์และแผ่เมตตา ซึ่งประโยชน์หรืออานิสงส์ของการสวดมนต์และแผ่เมตตานี้จะมีประโยชน์ทั้งทางร่างกายและจิตใจ มีสติเกิดความสงบอยู่กับบทสวดมนต์นั้น ทำให้ปิดกั้นอารมณ์ฝ่ายต่ำที่จะเข้ามากระทบจิตใจ มีสติเกิดปัญญา ไม่เกิดความเกียจคร้าน ผิดความอดทน นอกจากจะเกิดประโยชน์กับผู้สวดมนต์เองแล้วยังเกิดประโยชน์ต่อผู้ที่ได้ยินเสียงสวดมนต์ การแผ่เมตตาทำให้มนุษย์และสัตว์อยู่กันด้วยความมีน้ำใจ ต่อกัน รักใคร่กันฉันพี่น้อง และหันหน้าเข้าหากันด้วยใบหน้าที่ยิ้มแย้มแจ่มใส ทำให้อยู่กันด้วยความอบอุ่นไว้วางใจกัน ปราศจากความระแวงกันและกัน เป็นเหตุให้ไม่เบียดเบียนกันแต่จะอดทนกันอยู่ร่วมกันและกัน

๔.๔ กระบวนการของการใช้ชุดฝึกทดลอง

ในส่วนนี้ผู้วิจัยได้ผลสรุปจากการวิเคราะห์ของข้อมูลในข้างต้น จึงได้ออกแบบชุดฝึกโดยปรึกษากับผู้ทรงคุณวุฒิในด้านที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัยนี้^{๒๖} โดยผู้วิจัยจึงใช้วิธีสืบค้นหาแอปพลิเคชันที่สามารถทำงานให้ใกล้เคียงกับความต้องการของงานวิจัยนี้ ซึ่งแอปพลิเคชันที่ค้นพบจะเป็นแบบแยกหน้าที่กันทำงานคือ แอปพลิเคชันหนึ่งจะทำได้แค่ฝึกหายใจเข้าหายใจออก และแอปพลิเคชันที่จะทำได้แค่วัดชีพจรหรือวัดการเต้นของหัวใจ ซึ่งทั้งสองแอปพลิเคชันนี้สามารถดาวน์โหลดมาใช้งานได้บนอุปกรณ์เคลื่อนที่เช่น สมาร์ทโฟน แท็บเล็ต คอมพิวเตอร์พกพา โดยไม่มีค่าใช้จ่าย ดังนั้นผู้วิจัยจึงได้นำแอปพลิเคชันทั้งสอง มาประยุกต์ใช้ร่วมกัน

รูปแบบการปฏิบัติอานาปานสติบนสื่อสังคมออนไลน์สำหรับคนรุ่นใหม่ คือรูปแบบของแอปพลิเคชันต้องประกอบกันสองส่วนคือ ส่วนแรกจะสอนหรือการดึงดูดสนใจให้ผู้ฝึกมีสติอยู่กับลมหายใจ และส่วนที่สองคือเมื่อผู้ฝึกปฏิบัติเสร็จตามระยะเวลาที่ต้องการแล้วผู้ฝึกจะต้องพิสูจน์ให้เห็นได้ในเชิงวิทยาศาสตร์ที่สามารถแสดงความแตกต่างกันได้โดยประจักษ์ ในส่วนนี้ผู้วิจัยออกแบบให้ผู้ใช้วิธีการวัดชีพจรในช่วงก่อนการฝึกและหลังการฝึกเพื่อผู้ฝึกจะได้นำมาเปรียบเทียบกัน แอปพลิเคชันดังกล่าวนี้มีอยู่ในระบบ IOS และระบบ Android ที่เป็นระบบปฏิบัติการที่นิยมใช้กันบนสมาร์ทโฟน แท็บเล็ต โดยการดาวน์โหลดมาใช้งานได้ไม่ต้องเสียค่าใช้จ่าย ซึ่งแอปพลิเคชันนี้จะเป็นการทำงานร่วมกันจำนวน ๒ แอปพลิเคชันคือ

๑. แอปพลิเคชันฝึกการหายใจ Calming Breath Application^{๒๗} เป็นโปรแกรมสำหรับฝึกการมีสติอยู่กับลมหายใจเข้าออก แอปพลิเคชันนี้สามารถใช้ได้เฉพาะระบบ IOS ที่รองรับระบบปฏิบัติการของ Apple หรืออุปกรณ์ประเภท iPhone Ipad หรือ Mac เท่านั้น

เคลมมิ่ง แบท (Calming Breath) เป็นโปรแกรมที่ผู้ผลิตอนุญาตให้ดาวน์โหลดมาใช้งานได้โดยไม่ต้องสงวนลิขสิทธิ์ เป็นโปรแกรมที่ใช้แถบสีเขียวและภาพปอดแสดงการหายใจและหายใจออก โดยผู้

^{๒๖} ดูรายละเอียดใน ภาคผนวก ก.

^{๒๗} แอปพลิเคชันฝึกการหายใจ Calming Breath Application, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : <https://itunes.apple.com/th/app/calming-breath/id725234665?mt=8> [๒๐ มิ.ย. ๒๕๕๘].

ฝึกสามารถตั้งเวลาฝึกได้ตามต้องการ ในระหว่างการฝึกหายใจเข้าและหายใจออกสามารถตั้งเสียงเตือนหรือใช้เป็นระบบสั่นได้เพื่อไม่ไปรบกวนผู้อื่น

๒. แอปพลิเคชันตรวจวัดการเต้นของหัวใจ Heart Rate Application^{๒๘} เป็นเครื่องมือที่ใช้สำหรับวัดอัตราการเต้นของหัวใจทั้งก่อนการฝึกและหลังการฝึก แอปพลิเคชันนี้สามารถใช้ได้ทั้งระบบ IOS ที่รองรับระบบปฏิบัติการของ Apple หรืออุปกรณ์ประเภท iPhone Ipad หรือ Mac และระบบ Android ที่รองรับระบบปฏิบัติการของอุปกรณ์เช่น Samsung และอื่นๆ

ฮาร์ท เรท (Heart Rate) เป็นโปรแกรมที่ผู้ผลิตอนุญาตให้ดาวน์โหลดมาใช้งานได้โดยไม่ต้องสงวนลิขสิทธิ์ เป็นโปรแกรมที่ใช้สำหรับตรวจวัดชีพจรหรืออัตราการเต้นของหัวใจ เพราะหลังจากได้ทำสมาธิแล้วผู้ปฏิบัติสามารถใช้โปรแกรมการตรวจสอบการเต้นของหัวใจมาใช้วัดค่าการเต้นของหัวใจ โดยสามารถทราบว่ามีอัตราการเต้นหัวใจอยู่ในระดับเท่าใด ซึ่งโปรแกรมนี้อย่างยังสามารถเก็บบันทึกสถิติการเต้นของหัวใจได้ด้วย

๔.๔.๑ ขั้นตอนและวิธีการติดตั้งแอปพลิเคชัน

วิธีการติดตั้งแอปพลิเคชันเคลมมิ่ง แบรท (Calming Breath) โดยการเข้าไปที่ App Store ค้นหา Calming Breath จากนั้นแตะที่ Get เพื่อดาวน์โหลดโปรแกรมมาติดตั้งและใช้งาน

วิธีการติดตั้งแอปพลิเคชันฮาร์ท เรท (Heart Rate) โดยการเข้าไปที่ App Store ในระบบ IOS และ Play Store ในระบบ Android ค้นหา Heart Rate จากนั้นแตะที่ Get เพื่อดาวน์โหลดโปรแกรมมาติดตั้งและใช้งาน

๔.๔.๒ คู่มือการใช้ชุดฝึกของรูปแบบการปฏิบัติธรรมอานาปานสติบนสื่อสังคมออนไลน์ สำหรับคนรุ่นใหม่ สำหรับการทดลองกับกลุ่มทดลอง

๑. ติดตั้งแอปพลิเคชันทั้งสองนี้ไว้ในสมาร์ทโฟนเพื่อใช้งาน โดยการดาวน์โหลดจาก App Store ถ้าเป็นสมาร์ทโฟนระบบ IOS และ Play Store ถ้าเป็นสมาร์ทโฟนระบบ Android

๒. เปิดโปรแกรม ฮาร์ท เรท เพื่อวัดค่าชีพจรหรือค่าการเต้นของหัวใจ

๓. เปิดโปรแกรมเคลมมิ่ง แบรท ตั้งเวลาที่ต้องการฝึกเช่น ๑๐ นาที ตั้งเสียงเตือนเป็นแบบเสียง หรือแบบสั่น ตามที่ต้องการ

๔. ก่อนฝึกด้วยโปรแกรมเคลมมิ่ง แบรท ให้หายใจเข้ายาว หายใจออกยาว ๕ - ๖ ครั้ง

๖. แตะที่ปุ่ม Start ที่โปรแกรมเคลมมิ่ง แบรท เพื่อให้โปรแกรมทำงาน

๗. หายใจตามภาพที่ปรากฏบนจอภาพ

๘. เมื่อฝึกไประยะหนึ่งให้หลับตาแล้วกำหนดสติไปที่ปลายจมูกเพื่อดูอาการของลมหายใจเข้า ลมหายใจออก

^{๒๘} แอปพลิเคชันตรวจวัดการเต้นของหัวใจ Heart Rate Application, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : <https://play.google.com/store/apps/details?id=si.modula.android.instantheartate> [๒๐ มิ.ย. ๒๕๕๘].

๙. ฝึกไปกระทั่งโปรแกรมเตือนว่าครบตามเวลาที่ตั้งไว้แล้ว ก็ค่อยๆคลายสติออกจากลมหายใจ

๑๐. เปิดโปรแกรม ฮาร์ท เรท เพื่อวัดชีพจรหรืออัตราการเต้นของหัวใจ

๑๑. เปรียบเทียบการเต้นหัวใจระหว่างก่อนฝึกกับหลังฝึก จะพบว่าเมื่อฝึกสมาธิแล้วหัวใจจะเต้นช้าลงเป็นผลเนื่องจากการทำสมาธิทำให้ร่างกายและจิตใจได้พักผ่อนการเต้นของหัวใจก็จะทำงานช้าลง

๔.๕ ผลของการทดลองการใช้ชุดฝึกทดลอง

การทดลองในงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยได้นำรูปแบบนี้ไปทดลองกับกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้วิธีสุ่มหาผู้ที่เต็มใจที่จะทดลองทั้งเพศชายและเพศหญิงรวม (Pilot Study) จำนวน ๒๐ คน ที่ใช้สมาร์ทโฟนหรือแท็บเล็ตซึ่งเป็นอุปกรณ์ที่ใช้กับสื่อออนไลน์ โดยการเจาะจงกลุ่มเป้าหมายและไม่เจาะจงกลุ่มเป้าหมายหรือวิธีการสุ่ม เริ่มจากการเข้าไปทักทายพูดคุยแนะนำตัวเอง และบอกถึงวัตถุประสงค์ จากนั้นก็เปิดคลิปวิดีโอที่ผู้วิจัยได้จัดเตรียมมา ซึ่งเป็นเรื่องเกี่ยวกับลมหายใจเพื่อให้ผู้ทดลองเกิดความสนใจ จากนั้นชักชวนให้ผู้ทดลองได้ใช้รูปแบบฯ เป็นเวลา ๑๐ นาที หลังจากทดลองแล้วผู้วิจัยได้เก็บข้อมูลอัตราการเต้นของหัวใจและสัมภาษณ์ถึงความรู้สึกและความเห็นโดยให้ผู้ทดลองพูดออกมาเองโดยธรรมชาติ ซึ่งหลังจากที่ได้ข้อมูลแล้วผู้วิจัยได้นำข้อมูลมาวิเคราะห์เป็นสองส่วนคือ ๑) วิเคราะห์ข้อมูลจากสถิติ โดยการนำข้อมูลมาแสดงในตารางและเปรียบเทียบกับค่ามาตรฐานของการเต้นของหัวใจตามแบบ YMCA Step ๒) วิเคราะห์ในส่วนของคุณค่าจากการสัมภาษณ์ และนำไปสู่บทสรุปของรูปแบบการปฏิบัติอานาปานสติบนสื่อสังคมออนไลน์สำหรับคนรุ่นใหม่ตามลำดับดังต่อไปนี้

ส่วนที่ ๑ วิเคราะห์ข้อมูลจากสถิติ

ข้อมูลนี้ผู้วิจัยได้นำสถิติที่ได้จากการทดลองจากกลุ่มทดลอง (Pilot Study) จำนวน ๒๐ คน^{๒๙} แล้วนำมาแสดงเป็นตารางที่ ๔.๗ พร้อมกับได้นำผลไปแสดงเปรียบเทียบกับค่ามาตรฐานของการเต้นของหัวใจตามแบบ YMCA Step^{๓๐} ดังต่อไปนี้

^{๒๙} ดูรายละเอียดใน ภาคผนวก ฉ.

^{๓๐} 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.

ตารางที่ ๔.๗ แสดงผลการวิเคราะห์สมรรถภาพของหัวใจจากอัตราการเต้นของหัวใจต่อ
นาทีด้วยเกณฑ์ YMCA Step จากกลุ่มทดลอง

ลำดับ ที่	เพศ	อายุ ปี	หัวใจเต้น/นาที		หัวใจเต้น/นาที		สมรรถภาพของหัวใจ	
			ก่อนฝึก	หลังฝึก	เพิ่มขึ้น	ลดลง	ก่อนฝึก	หลังฝึก
๑	หญิง	๖๗	๙๗	๗๕	-	๑๙	ดีมาก	ดีเยี่ยม
๒	หญิง	๕๗	๑๑๐	๙๕	-	๑๕	ดี	ดีมาก
๓	หญิง	๕๔	๑๐๒	๙๐	-	๑๒	ดี	ดีมาก
๔	ชาย	๕๑	๙๕	๗๙	-	๖	ดีมาก	ดีเยี่ยม
๕	ชาย	๕๐	๙๒	๘๑	-	๑๑	ดีมาก	ดีเยี่ยม
๖	หญิง	๔๙	๑๐๐	๘๓	-	๑๗	ดีมาก	ดีเยี่ยม
๗	ชาย	๕๐	๙๘	๗๔	-	๒๔	ดี	ดีเยี่ยม
๘	ชาย	๔๗	๑๐๑	๘๓	-	๑๘	ดี	ดีเยี่ยม
๙	หญิง	๔๔	๙๖	๗๕	-	๒๑	ดีมาก	ดีเยี่ยม
๑๐	หญิง	๔๐	๙๕	๗๗	-	๑๘	ดีมาก	ดีเยี่ยม
๑๑	หญิง	๓๗	๙๓	๗๖	-	๑๗	ดีมาก	ดีเยี่ยม
๑๒	หญิง	๓๗	๙๖	๘๒	-	๑๔	ดีมาก	ดีเยี่ยม
๑๓	หญิง	๓๖	๙๔	๗๗	-	๑๗	ดีมาก	ดีเยี่ยม
๑๔	หญิง	๓๖	๙๓	๗๔	-	๑๙	ดีมาก	ดีเยี่ยม
๑๕	หญิง	๓๕	๙๒	๗๕	-	๑๗	ดีมาก	ดีเยี่ยม
๑๖	หญิง	๓๔	๙๔	๗๕	-	๑๙	ดีมาก	ดีเยี่ยม
๑๗	หญิง	๓๐	๑๐๔	๙๑	-	๑๓	ดี	ดีมาก
๑๘	หญิง	๒๗	๙๓	๘๒	-	๑๑	ดีมาก	ดีเยี่ยม
๑๙	หญิง	๒๑	๙๑	๘๐	-	๙	ดีมาก	ดีเยี่ยม
๒๐	ชาย	๒๐	๘๒	๗๕	-	๗	ดีมาก	ดีเยี่ยม

จากข้อมูลในตารางที่ ๔.๗ เห็นได้ว่าผลจากการทดลองใช้รูปแบบการปฏิบัติอานาปานสติบนสื่อสังคมออนไลน์สำหรับคนรุ่นใหม่ สามารถแสดงให้เห็นผลจากการฝึกได้อย่างเป็นรูปธรรมโดยวัดการแสดงค่าการเต้นของหัวใจก่อนการฝึกและหลังจากการฝึก จากนั้นยังสามารถนำไปเปรียบเทียบกับค่ามาตรฐานแบบ YMCA Step^{๓๑)} ได้ด้วย ซึ่งเห็นได้ว่าการฝึกนี้ทำให้สมรรถภาพของหัวใจดีขึ้น นอกจากนี้การแสดงผลการฝึกให้เห็นเป็นรูปธรรมนี้จะทำให้คนรุ่นใหม่และคนที่ใช้รูปแบบนี้เกิดความมั่นใจถึงผลที่ได้รับจากการฝึกอานาปานสติได้ด้วยตัวของผู้นั่นเอง

ส่วนที่ ๒ วิเคราะห์ข้อมูลจากการสัมภาษณ์

ในส่วนนี้ผู้วิจัยได้ทำการสัมภาษณ์แบบไม่มีโครงสร้างจากกลุ่มผู้ทดลอง ซึ่งผู้วิจัยสามารถสรุปผลที่ได้ดังต่อไปนี้

รูปแบบนี้เป็นรูปแบบที่ถือว่าเป็นนวัตกรรมในด้านการปฏิบัติธรรมที่จะส่งผลดีต่อผู้ปฏิบัติและต่อพระพุทธศาสนา มีประโยชน์มากมายและยังเป็นเรื่องที่ควรให้การสนับสนุนเป็นอย่างยิ่ง เป็นความเห็นของ พ.ต.อ.สุชาติ วงศ์อนันต์ชัย ผู้ตรวจราชการกระทรวงยุติธรรม อดีตผู้ตรวจราชการกระทรวงเทคโนโลยีและสารสนเทศ อธิบดีกรมราชทัณฑ์และประธานบอร์ด บริษัท ทีโอที จำกัด (มหาชน) “ควรจะมียุทธศาสตร์แบบนี้ให้มากๆ เพราะเป็นทางหนึ่งที่จะช่วยให้ปัญหาของสังคมลดลง เมื่อครั้งที่ทำงานที่กระทรวงไอซีที มีรายงานเรื่องการใช้อินเทอร์เน็ตไปสร้างปัญหาให้กับสังคมมากมาย ทางกระทรวงก็พยายามแก้ไขป้องกันและปราบปรามแต่ก็ยังไม่หมด หากมีเรื่องของธรรมะที่มีประสิทธิภาพมาช่วยพัฒนาสติ จิตใจ แล้ว สิ่งที่จะตามมาคือจิตสำนึกของคนจะมีมากขึ้น ปัญหาตั้งแต่ระดับครอบครัวไปสู่ระดับสังคมก็จะค่อยๆ ลดลงไป ถ้าเราทำอะไรโดยมีสติทุกคนก็จะไม่มีอะไรผิดพลาดจะมีแต่ความสุข โดยเฉพาะนักโทษในเรือนจำ สาเหตุใหญ่มาจากการขาดสติและการควบคุมสติไม่ได้ทั้งนั้น บางคนเครียดก็ไปกินเหล้าแล้วขาดสตินำไปสู่ปัญหามากมาย” ในเรื่องนี้ทุกๆ คนในกลุ่มทดลองมองว่าเป็นเรื่องที่น่าสนใจ ไม่น่าเบื่อ เป็นเรื่องที่ท้าทายเพื่อที่พยายามทำให้หัวใจของตัวเองเต้นช้าลง ผลตรงนี้ทำให้เกิดสติมีสมาธิเป็นผลดีต่อสุขภาพ นางพินทิพย์ เจนนพกาญจน์ นิติกรชำนาญพิเศษ ศาลแขวงสมุทรปราการ ให้ความเห็นว่า “ที่แรกบอกว่าเป็นการปฏิบัติธรรมก็ไม่ค่อยสนใจเท่าไร แต่พอเห็นเจ้าหน้าที่เขาทำกันแล้วมาโชว์ว่าของใครได้เท่าไร ใครลดลงมากกว่ากันหรือมาแข่งกัน ก็เกิดความสนใจและทดลองฝึก เมื่อฝึกไปแล้วทำให้เราเห็นเลยว่าการฝึกสติทำให้เกิดสมาธิและหัวใจเราเต้นลดลงและราบเรียบขึ้น” การทดลองยังบอกว่าการทำให้จิตใจเกิดความสงบได้ทันทีเมื่อฝึก Mrs. Dimsim Laila เจ้าของธุรกิจร้านอาหาร “มันเห็นผลได้เลยว่ามันสงบ ไม่คิดว่าแค่เอาความคิดมานั่งอยู่กับลมหายใจเข้าหายใจออกแค่ ๑๐ นาทีทำให้ลืมเรื่องที่กำลังสับสนวุ่นวายที่อยู่ในใจไปเลย” รูปแบบนี้สะดวกสามารถฝึกได้ทุกที่ทุกเวลาและพิสูจน์ได้อย่างเป็นรูปธรรม น.ส.ชญาดา พูลสมบัติ, น.ส.วรรณวิมล สังข์ทอง, น.ส.ศศิพัชร โสภณวานันต์ ให้ความเห็นไว้ว่า “ปกติพวกเรา

^{๓๑)} 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.

จะเข้าวัดปฏิบัติธรรมอยู่เป็นประจำ ทราบว่าการมีสมาธินอกจากจะทำให้มีผลดีจิตใจแล้วยังมีผลดีต่อสุขภาพด้วย ที่สำคัญทำให้หน้าตาสดชื่นแจ่มใสมีบุคลิกดี สร้างความน่าเชื่อถือต่อผู้พบเห็น แต่โปรแกรมนี้สามารถใช้ในมือถือได้ทำให้สะดวกที่จะไปฝึกที่ไหนก็ได้ นอกจากนั้นแล้วยังเห็นทันทีเลยว่าทำแล้วหัวใจเต้นลดลงตรงนี้น่าสนใจมาก” สามารถนำไปพัฒนาต่อยอดในรูปแบบอื่นๆ เพื่อให้เกิดความสนใจในกลุ่มคนที่ชอบเล่นเกม Miss. & Mr. Treesorn ให้ความเห็นว่าเป็นแบบเกมให้เด็กๆ เล่น แต่ไม่น่าเชื่อว่าจะเป็นการใช้เทคโนโลยีมาช่วยในเรื่องการปฏิบัติธรรม ซึ่งปกติแล้วคนในรุ่นพวกเราถ้าพูดถึงการปฏิบัติธรรมก็จะไม่สนใจที่จะอยากจะทำ แต่แบบนี้ก็น่าสนใจมากทีเดียว ทำให้พวกเราอยากนำไปฝึกและเดี๋ยวนี้คนจะหันมาสนใจเรื่องรักษาสุขภาพกันเยอะมากขึ้นด้วย” การกำหนดลมหายใจสามารถทำให้จิตใจและร่างกายได้รับการพักผ่อน พ.อ.อ.ปัญญา กิจปลื้ม ให้ความเห็นว่าการฝึกแบบนี้ทำให้เหมือนได้พักผ่อน ปกติถ้าผมเพลียผมจะหลับตาแล้วก็สูดลมหายใจเข้าออกยาวๆ ร่างกายก็จะสดชื่นขึ้นโดยไม่ต้องพึ่งพวกเครื่องดื่มชูกำลังที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพทำให้ประหยัดเงินได้ด้วย”

จากการทดลองชุดฝึกรูปแบบการปฏิบัติอานปานสติภาวนาบนสื่อสังคมออนไลน์สำหรับคนรุ่นใหม่กับกลุ่มทดลองทั้ง ๒๐ คนนั้น ผู้วิจัยได้สรุปประโยชน์ที่ได้จากการทดลองออกมาเป็นประเด็นหลักๆ สองทาง คือประโยชน์ทางจิตใจและประโยชน์ทางร่างกาย ซึ่งในประโยชน์หลักของทั้งสองทางนี้ยังมีประเด็นแยกให้เห็นอีกดังในตารางที่ ๔.๘ ต่อไป

ตารางที่ ๔.๘ แสดงการสรุปประโยชน์ของรูปแบบการปฏิบัติอานปานสติบนสื่อสังคมออนไลน์ สำหรับคนรุ่นใหม่ ที่ได้จากการทดลองกับกลุ่มทดลอง

ประโยชน์ทางด้านจิตใจ	
๑. สติ	ระลึกได้รู้เท่าทันกับสิ่งที่มากระทบ ไม่หลงลืม และสามารถแยกแยะได้ว่ากำลังทำอะไรและจะต้องทำอะไรก่อนหรือหลัง
๒. ปัญญา	มีเหตุมีผลในการมองและตัดสินใจปัญหา หาทางออกให้กับปัญหาได้ในทุกๆ เรื่องของตนเอง และยังสามารถช่วยหาทางออกหรือช่วยแก้ปัญหาให้กับคนอื่นได้ด้วย
๓. คลายเครียด	ใจเย็นลง ปล่อยวางได้ เกิดความสงบ ลดความฟุ้งซ่านลงได้ทันที
๔. จิตได้พักผ่อน	มีอารมณ์ดี และมีความสุข
ประโยชน์ทางด้านร่างกาย	
๑. สุขภาพแข็งแรง	เป็นการได้ฝึกการหายใจ เกิดการใส่ใจในสุขภาพ สามารถตรวจสอบระบบการหายใจที่มีผลต่อการเต้นของหัวใจ เป็นเหตุที่ต้องดูแลสุขภาพอยู่อย่างสม่ำเสมอ ทำให้มีอายุยืนยาว
๒. บุคลิกดีขึ้น	มีความน่าเชื่อถือต่อผู้พบเห็น เกิดความไว้วางใจ เริ่มจากคนรอบข้าง ครอบครัว ผู้ร่วมงาน ผู้บังคับบัญชา
๓. ลดอบายมุข	ไม่จำเป็นต้องพึ่งพาสิ่งที่เป็นอบายมุขในการลดความเครียดทำให้ลดค่าใช้จ่ายในสิ่งที่ไม่เกิดประโยชน์และเป็นตัวทำลายสุขภาพร่างกาย และมีผลเกิดให้เกิดปัญหาทางด้านสังคมตามมา
๔. ร่างกายได้พักผ่อน	เมื่อจิตใจเกิดความสงบจะส่งผลต่อระบบร่างกายในทางที่ดีทำให้หลับได้ง่ายร่างกายพักผ่อนได้อย่างเต็มที่

๔.๕.๑ สรุปผลการทดสอบ

เนื่องจากการทดลองนี้เป็นการทดลองจากผู้ที่มีความสมัครใจของบุคคลทั่วไปแบบเจาะจง และไม่เจาะจง จากข้อมูลที่ได้ทดลองนั้น จึงสรุปได้ว่า จากการทดลองทุกคนมีความสนใจรูปแบบนี้ มีการเข้าใจถึงการมีสติอยู่กับลมหายใจเข้าลมหายใจออก จิตใจสงบทันทีเมื่อได้ปฏิบัติ มีอารมณ์ดีขึ้น มีวิธีการจัดการให้กับชีวิตเมื่อมีสิ่งเร้ามากระทบ สะดวกสามารถปฏิบัติได้ทุกที่ทุกเวลา เมื่อได้ทดสอบแล้วสิ่งที่เห็นได้เป็นรูปธรรมคือ อัตราการเต้นของหัวใจราบเรียบและลดลง และมีความกระตือรือร้นที่จะปฏิบัติอีกทั้งยังต้องการจะชักชวนให้คนรอบข้างนำรูปแบบนี้ไปปฏิบัติต่อไป

จากผลสรุปจากการทดสอบข้างต้นนั้นเห็นได้ว่าการนำเทคโนโลยีมาใช้ให้เกิดประโยชน์ในด้านธรรมะหรือด้านการปฏิบัติธรรมให้กับกลุ่มคนรุ่นใหม่อย่างเหมาะสมแล้ว ย่อมจะเกิดประโยชน์อย่างมากมายและได้รับการยอมรับอย่างกว้างขวางโดยเฉพาะจริงๆ แล้วในกลุ่มคนรุ่นใหม่ที่เป็นคนไทย ส่วนใหญ่แล้วยังมีความศรัทธาต่อศาสนาพุทธอย่างมาก เพียงแต่ยุคสมัยที่เปลี่ยนไปคนรุ่นใหม่กับวัดหรือสถานปฏิบัติธรรมจึงไม่เข้มข้นเหมือนเมื่อก่อน แต่ก็ไม่ได้หมายความว่าคนรุ่นใหม่จะขาดความศรัทธาต่อพุทธศาสนาเลย ในทางกลับกันคนรุ่นใหม่กลับต้องพึ่งพาหลักคำสอนในทางพุทธศาสนามากยิ่งขึ้น เพราะเมื่อสังคมมีการพัฒนาขึ้น กิเลส ตัณหา ก็พัฒนารูปแบบตามไปด้วยเช่นกัน สติเท่านั้นที่จะเป็นเกราะป้องกันชีวิตให้อยู่รอดปลอดภัยจากสิ่งเร้าต่างๆ ดังนั้นจึงจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องมีการและรูปแบบการปฏิบัติอานาปานสติบนสื่อสังคมออนไลน์สำหรับคนรุ่นใหม่ ที่จะเป็นสื่อให้สามารถเข้าถึงกลุ่มคนรุ่นใหม่ได้อย่างดี

๔.๖ วิเคราะห์บทเสวนากลุ่มผู้ให้ความเห็น Focus Group

จากการวิจัยข้างต้นนั้น ผู้วิจัยได้นำข้อมูลทั้งหมดมาจัดการประชุมเสวนากลุ่มผู้ให้ความเห็น (Focus Group) เพื่อขอคำชี้แนะจากผู้ทรงคุณวุฒิที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัยนี้^{๓๒} ซึ่งผู้วิจัยได้วิเคราะห์บทเสวนาครั้งนี้ออกเป็น SWOT จุดแข็ง จุดอ่อน โอกาสและอุปสรรค ดังนี้

๔.๖.๑ จุดแข็ง (Strengths)

รูปแบบนี้มีจุดแข็งตรงที่เป็นการนำวิธีแบบใหม่ที่เรียกว่านวัตกรรมมาสร้างรูปแบบโดยนำเทคโนโลยีสมัยใหม่กับหลักการทางศาสนาและทางวิทยาศาสตร์มาประกอบกันเป็นรูปแบบการปฏิบัติธรรม ซึ่งรูปแบบนี้จะทำให้ผู้ฝึกปฏิบัติได้เห็นการพัฒนาสติ สมาธิและสุขภาพของตนเองได้อย่างเป็นรูปธรรม ดังคำให้ความคิดเห็นของพระครูศรีนิคมพิทักษ์ “รูปแบบนี้เป็นการนำวิธีแบบใหม่ที่เรียกว่านวัตกรรมแบบใหม่มาใช้ นี่คือจุดเด่น ซึ่งมันง่ายต่อการใช้งาน ง่ายต่อการเข้าใจและง่ายต่อการเข้าถึง” ซึ่งจากจุดแข็งตรงนี้นักวิชาการอย่าง ดร.บุญเลิศ โอฐสุ ยังมีความเห็นที่ตรงกันในเรื่องนี้ว่า “มาถูกทางแล้ว รูปแบบของผู้วิจัยนั้นได้ในส่วนของการยานุสสนาสติปัญญาฐาน ผมชอบตรงก่อนฝึกมีการวัดชีพจรที่ได้ ๑๐๔ ครั้งต่อนาที พอฝึกไป ๕ นาที ลดลงเหลือ ๘๔ ครั้งต่อนาที เพราะถ้าทำอย่างนี้ได้ก็เท่ากับ

^{๓๒} ดูรายละเอียดใน ภาคผนวก ค.

ว่าเรามีตัวกายานุปัสสนาเป็นตัวนำร่องแล้ว” ในส่วนของผศ.ดร.วิเชษฐ์ สีสลามานิตย์ นักวิชาการทางด้านเภสัชศาสตร์ ยังได้แสดงความเห็นถึงในต่างประเทศที่มีการใช้สมาธิรักษาคณปวยไ่ว้อย่างน่าสนใจว่า “ปัจจุบันการนั่งสมาธิไม่ต้องพิสูจน์เลยว่ามีข้อดีอย่างไร เพราะในประเทอังกฤษมีการนำเรื่องสมาธิมาใช้รักษาคณปวยไ่วยเช่นกัน” ในส่วนของผู้ที่ชอบศึกษาค้นคว้าทางด้านการปฏิบัติธรรม ดร.สุภาพรรณ เพิ่มพูล ยังสนับสนุนเรื่องดังกล่าวนี้ด้วยว่า “ถ้าบนโลกออนไลน์มีแต่เรื่องของทางโลกโดยไม่มีสื่อทางธรรมเลย ก็จะทำให้ระบบขาดความสมดุลไป ถ้าหากสิ่งใดขาดความสมดุลแล้วอันตรายก็จะเกิดขึ้นตามมามีคือธรรม” สำหรับอาจารย์นพเก้า ไชยะบุรินทร์ เป็นผู้บรรยายธรรมะที่สถานปฏิบัติธรรมของคุณแม่ ดร.สิริ กรินชัย ที่มีสมาชิกที่ศูนยปฏิบัติธรรมมากกว่าหนึ่งล้านคนยังเห็นด้วย และได้ให้มุมมองในด้านนี้ว่า “แอปพลิเคชันนี้เป็นเทคนิคอย่างหนึ่งที่ใช้เทคโนโลยีการสื่อสารกับหลักการทางวิทยาศาสตร์มาดึงคนที่อยู่บนโลกออนไลน์ไปสู่การปฏิบัติธรรมได้เป็นอย่างดี” อีกส่วนที่เป็นสิ่งสำคัญที่สุดในเรื่องนี้คือส่วนของนักพัฒนาซอฟต์แวร์ที่สถาบันการศึกษาและบริษัทซอฟต์แวร์ระดับโลกไว้วางใจคือ อาจารย์สุปรีย์ ทองเพชร ยังได้สนับสนุนหลักการและเหตุผลในเรื่องนี้ไว้อย่างน่าสนใจว่า “แอปพลิเคชัน สามารถเป็นจิตวิทยาย่างหนึ่งที่จะบอกให้คนที่ใช้งานทำตามเราได้ ณ วันนี้คนใช้สมาร์โฟนอยู่ประมาณ ๒,๐๐๐ ล้านเครื่อง ดังนั้นจึงเป็นเรื่องที่ถูกต้องที่จะใช้รูปนี้มาใช้งานกับคนรุ่นใหม่”

๔.๖.๒ จุดอ่อน (Weaknesses)

พระครูศรีนิคมพิทักษ์ มองจุดนี้ว่าควรออกแบบรูปแบบนี้ให้ตรงตามจริตของผู้ฝึก “เราต้องมีการวิเคราะห์ให้ละเอียดถึงความต้องการของคนกลุ่มนี้เพื่อจะได้ไม่เสียเวลาในการดำเนินการแล้วผิดพลาด” จุดอ่อนอย่างหนึ่งที่ ดร.บุญเลิศ โอสถสุ ก็มองในมุมมองเดียวกันว่า “ถ้ารูปแบบลึกลับเกินไปยากเกินไปคนก็จะไม่สนใจ” ผศ.ดร.วิเชษฐ์ สีสลามานิตย์ มองในด้านจุดอ่อนของวงการแพทย์ว่า “วงการแพทย์ไทยควรที่จะนำเรื่องสมาธิมาใช้ให้เกิดประโยชน์เหมือนกับที่ประเทศอังกฤษหรือประเทศอื่นๆ เขานำเรื่องนี้มาช่วยรักษาบำบัดคนไข้” ดร.สุภาพรรณ เพิ่มพูล เป็นห่วงเรื่องเด็กรุ่นใหม่ที่ยังไม่ค่อยมีความรู้เรื่องการปฏิบัติธรรมแล้วนำไปใช้จะทำให้คุณค่าลดลง “ถ้าจะให้มีประสิทธิภาพอย่างเต็มที่ควรจะใช้กับผู้ที่พื้นฐานในเรื่องการปฏิบัติธรรมมาบ้าง” อาจารย์นพเก้า ไชยะบุรินทร์ มองว่าจะต้องมีการประชาสัมพันธ์ที่ไม่ใช่ในรูปของการปฏิบัติธรรม “รูปแบบของเราควรจะมีการทำ Marketing เพื่อสร้างกระแส จุดสนใจ ให้คนเข้ามาฝึกเยอะๆ โดยไม่ต้องบอกว่าเป็นแอปพลิเคชันสำหรับปฏิบัติอานาปานสติ เพราะคนอาจไม่สนใจ” อาจารย์สุปรีย์ ทองเพชร มองในเรื่องจุดอ่อนของการประชาสัมพันธ์เช่นเดียวกัน “การชักชวนคนไปปฏิบัติเป็นเรื่องที่ไม่ใช่ง่ายดังนั้นควรจะต้องมีระบบการประชาสัมพันธ์รองรับเอาไว้ด้วย”

๔.๖.๓ โอกาส (Opportunities)

พระครูศรีนิคมพิทักษ์ มองเห็นโอกาสของการมีรูปแบบที่จะสามารถเข้ากลุ่มคนรุ่นใหม่ได้ง่าย เป็นโอกาสที่เขาจะได้พัฒนาสติได้ทันทีโดยไม่ต้องรอที่มาวัดหรือสถานปฏิบัติธรรม “ถ้าไม่มีเครื่องมืออย่างนี้ จะเข้าถึงและดึงคนเข้ามาสัมผัสกับธรรมได้ยาก โดยเฉพาะผู้ที่ไม่ใช่ชาวพุทธ แต่พอเขาวางใจแล้ว เกิดสติแล้ว เขาก็จะค่อยๆ เข้ามาเหมือนที่พระองค์ตรัสไว้ว่า “ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เมื่อ

ไม่มีสติสัมปชัญญะ จะมีหิริโอตตะปะได้อย่างไร” ดังนั้นสติจึงเป็นเรื่องที่สำคัญ จะใช้วิธีอะไรก็ได้เมื่อสติเกิดขึ้นความละอายต่อบาปก็เกิดขึ้นเช่นกัน นี่เป็นเป้าประสงค์หลักในชั้นเบื้องต้น คือ “คุณธรรมเบื้องต้น” เมื่อมีรูปแบบนี้เกิดขึ้นมาแล้ว ดร.บุญเลิศ โอฐสุ มองว่ายังมีโอกาสที่จะมีการพัฒนาต่อยอดรูปแบบนี้ไปได้อีก “หากรูปแบบนี้สามารถต่อยอดไปให้ครบทั้ง ๔ ฐานอันได้แก่ กาย เวทนา จิต ธรรม ก็จะสมบูรณ์ดียิ่งขึ้น และยังสามารถพัฒนาไปสู่รูปแบบอื่นๆ ได้อีกมากมาย” ดร.สุภาพรรณ เพิ่มพูล ก็มองเรื่องที่จะสามารถพัฒนาและต่อยอดเช่นเดียวกัน “ถ้ารูปแบบนี้ออกมาแล้วประสบความสำเร็จก็จะมีคนนำรูปแบบนี้ไปคิดพัฒนาต่อยอดอย่างแน่นอน” โอกาสที่รูปแบบจะเกิดกระแสการนำไปใช้มีความเป็นไปได้สูงและรับรองว่าจะมีคนนำไปใช้อย่างแน่นอน เป็นคำมั่นที่อาจารย์นพเก้า ไชยะบุรินทร์ ได้กล่าวเอาไว้ “เนื่องจากรูปแบบนี้มีตัวชี้วัดความสำเร็จในเชิงวิทยาศาสตร์รองรับอยู่แล้วคนก็ให้ความเชื่อถือไปแล้วส่วนหนึ่ง แล้วนำมาโยงกับหลักทางศาสนาแล้วยิ่งจะทำให้คนเข้าถึงแก่นศาสนาได้ดีขึ้น ผมจะช่วยสนับสนุนให้อีกแรง เพราะในสายของคุณแม่ ดร.สิริ กรินชัย มีลูกศิษย์อยู่เป็นล้านคนในประเทศ และสำนักปฏิบัติธรรมของเราก็มีเว็บไซต์เพื่อให้คนเหล่านั้นมาสมัครเข้าร่วมกิจกรรมการปฏิบัติกับเราตลอดเวลา ผมสามารถจูงใจให้ผู้ปฏิบัตินำเอาพาไปใช้ได้ โดยเฉพาะบางท่านที่ลูกหลานไม่ยอมมาปฏิบัติธรรม ผมก็จะให้พ่อแม่ผู้ปกครองของเด็กเหล่านั้นโหลดเอาพาไปให้ลูกหลานเขาฝึกกัน เมื่อลูกหลานเขานำไปลองฝึกหายใจเข้า หายใจออกตามรูปแบบแล้วนั่นก็คือพื้นฐานของการปฏิบัติธรรมหรือจะเรียกว่าเด็กได้มีการปฏิบัติธรรมแล้ว เพียงแต่ยังไม่ลึกถึงขั้นวิปัสสนากรรมฐาน แต่ถ้าเด็กๆ ฝึกแล้วเกิดผลดีขึ้นเช่น มีสุขภาพดีขึ้น เรียนเก่งขึ้น เชื่อฟังพ่อแม่มากขึ้น มีพฤติกรรมเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น ผมว่ามันจะเป็นแรงจูงใจให้เด็กหรือผู้ใช้รูปแบบนี้เดินเข้ามาสู่การปฏิบัติธรรมได้อย่างดี” เป็นโอกาสที่ดีที่ระบบเทคโนโลยีการสื่อสารของเราได้พัฒนามาเป็นระบบ 4G จึงเหมาะสมอย่างยิ่งในการสร้างและใช้รูปแบบนี้ “ผมว่ารูปแบบนี้มาได้ถูกที่ถูกเวลา ซึ่งบ้านเราก็มีการประมูลระบบ 4G ไปเมื่อเร็วๆ นี้ จึงเป็นโอกาสที่ดีมากๆ ที่เครื่องมือและอุปกรณ์ต่างๆ จะมีการรองรับและสามารถปฏิบัติการได้อย่างมีประสิทธิภาพ นอกจากนั้นแล้วผู้ฝึกยังสามารถแชร์ข้อมูลนี้ให้กับกลุ่มที่อยู่บนโลกออนไลน์ได้เห็นเป็นตัวอย่างและจะนำไปสู่กระแสการเลียนแบบนั่นก็คือการปฏิบัติธรรม การปฏิบัติอานาปานสติสามารถทำได้ง่าย ทำที่ไหน ทำเมื่อไหร่ก็ได้ นี่คือการความสะดวกที่ตอบโจทย์ให้กับคนรุ่นใหม่เป็นอย่างดี”

๔.๖.๔ อุปสรรค (Threats)

พระครูศรีนิคมพิทักษ์ มองประเด็นของอุปสรรคในเรื่องนี้ว่าจะเกิดจากการไม่ยอมรับจากคนที่มีแนวคิดเดิมๆ ยึดติดกับเรื่องเดิม แต่วันเวลาจะช่วยบรรเทาเบาคลาย “เดิมการสอนการปฏิบัติธรรมต้องอยู่ในวัดหรืออยู่ในสถานที่ที่มีครูบาอาจารย์ ต่อมาก็มีการพัฒนาสถานปฏิบัติธรรม มีการปฏิบัติที่บ้าน ที่ทำงาน ด้วยยุคสมัยมันเปลี่ยนไปการปฏิบัติก็ย่อมต้องเป็นไปตามโลกปัจจุบัน อย่างเช่นเมื่อก่อนพระพิมพ์ดีดไม่ได้ แต่ปัจจุบันกลายเป็นเรื่องปกติ เมื่อก่อนพระคุยโทรศัพท์เป็นเรื่องที่ไม่งามแต่ปัจจุบันก็เป็นเรื่องปกติ ดังนั้นเราต้องอยู่กับปัจจุบันรู้ให้เท่าทัน เป็นการบอกเล่า เมื่อทุกวันนี้โลกมันเปลี่ยน ทุกสิ่งล้วนขึ้นอยู่ตัวเราเองทั้งนั้นเครื่องมือเป็นแค่สิ่งหนึ่งที่เป็นไปตามยุคสมัยเท่านั้น วันหน้าการศึกษาปฏิบัติธรรมก็จะต้องมีการพัฒนาต่อไปตามโลก” ดร.บุญเลิศ โอฐสุ มีมุมมองในด้านอุปสรรคคล้ายๆ กัน “การปฏิบัติธรรมเดิมจะต้องมีพระวิปัสสนาจารย์ แต่ก็ไม่ควรประมาท

เพราะอาจจะมีใครบางคนที่ได้ฝึกปฏิบัติตามรูปแบบนี้แล้วอาจจะไม่ต้องรบกวนพระวิปัสสนาจารย์ก็ได้ ถ้าหากมีการพัฒนาแอปพลิเคชันนี้ต่อไปอีกจนครบกระบวนการ” ดร.สุภาพรรณ เพิ่มพูล มองอุปสรรคว่าทุกอย่างล้วนอยู่ที่ตัวเราเอง “การปฏิบัติธรรมนั้นถ้าไม่ต้องการที่จะปฏิบัติคนเหล่านั้นก็มักจะมีเหตุผลในการอ้างอยู่เสมอ” อาจารย์นพเก้า ไชยะบุรินทร์ มองว่าอุปสรรคที่สำคัญที่สุดคือตัวของผู้ปฏิบัติเองเช่นกัน “คนทุกวันนี้ชอบบอกให้มาปฏิบัติธรรมเขาจะเกิดการต่อต้านในจิตก่อนทันที ซึ่งตรงนี้เป็นสิ่งที่ไม่ใช่เรื่องยากและก็ไม่ใช่ว่าเรื่องง่ายอยู่ที่เราจะค้นพบได้อย่างไร” อาจารย์สุปรีย์ ทองเพชร มองมุมนี้ว่างบประมาณในการใช้สร้างหรือพัฒนาแอปพลิเคชันเป็นอุปสรรคชนิดหนึ่ง “การสร้างแอปพลิเคชันที่ใช้งานได้ง่ายจะมีค่าใช้จ่ายสูงกว่าการสร้างแอปพลิเคชันที่ใช้งานยาก ซึ่งหากประเมินงบประมาณในการสร้างแอปพลิเคชันของงานวิจัยนี้ จะอยู่ที่ประมาณหลักล้านบาท”

สรุป จากการวิเคราะห์บทเสวนากลุ่มผู้ให้ความเห็น (Focus Group) พบว่าผู้ทรงคุณวุฒิทุกท่านให้แนวทางข้อคิดเห็น คือ ในด้านของจุดแข็ง คือ กำลังเป็นที่นิยม สะดวก รวดเร็ว ประหยัดเวลาและค่าใช้จ่าย เหมาะกับยุคสมัยปัจจุบัน ในด้านของจุดอ่อน คือ ในตัวรูปแบบจะต้องมีการสอนหลักการในการปฏิบัติเพื่อไม่ให้ผู้นำไปปฏิบัติเกิดความใจผิด ในด้านของโอกาส คือ เป็นช่องทางที่จะเข้าถึงคนรุ่นใหม่ได้อย่างดี และยังมีโอกาสที่จะเกิดกระแสให้เป็นที่ยอมรับของคนรุ่นใหม่ได้ ในด้านของอุปสรรค คือ เรื่องงบประมาณในการสร้างรูปแบบที่อาจจะต้องใช้งบที่มากในระยะแรกๆ นอกจากนั้นแล้วผู้ทรงคุณวุฒิยังได้สนับสนุนแนวคิดและวิธีการรูปแบบการปฏิบัติธรรมที่สามารถใช้ฝึกปฏิบัติได้บนระบบออนไลน์ในรูปแบบของ แอปพลิเคชัน อีกทั้งยังได้วางแนวทางในการพัฒนาต่อยอดการนำไปใช้ในสถานปฏิบัติต่างๆ ไปด้วย ซึ่งผู้วิจัยได้นำผลการวิเคราะห์ต่างๆ เหล่านี้ไปแก้ไขปรับปรุงและสรุปเป็นรูปแบบการปฏิบัติอานาปานสติภาวนาบนสื่อสังคมออนไลน์สำหรับคนรุ่นใหม่ ในหัวข้อต่อไป

๔.๗ นำเสนอรูปแบบการปฏิบัติอานาปานสติบนสื่อออนไลน์สำหรับคนรุ่นใหม่

ผู้วิจัยขอนำเสนอ รูปแบบการปฏิบัติอานาปานสติภาวนาบนสื่อสังคมออนไลน์ ที่ผู้วิจัยได้ออกแบบขึ้น โดยได้อธิบายให้เห็นถึงแนวคิด วิธีการปฏิบัติ ขั้นตอนการปฏิบัติรูปแบบการปฏิบัติอานาปานสติบนสื่อออนไลน์สำหรับคนรุ่นใหม่ ดังต่อไปนี้

๑. แนวคิดของรูปแบบการปฏิบัติอานาปานสติบนสื่อออนไลน์สำหรับคนรุ่นใหม่

แนวคิดของรูปแบบการปฏิบัติอานาปานสติภาวนาบนสื่อสังคมออนไลน์สำหรับคนรุ่นใหม่ คือ การทำให้คนรุ่นใหม่มี แอปพลิเคชัน หรือ เครื่องมือที่สามารถนำไปใช้สำหรับปฏิบัติในเวลาสั้นๆ เช่น เวลาพักนอน เวลาพักกลางวัน เวลาพักเบรก หรือเวลาที่เกิดความเครียด เพื่อให้คนรุ่นใหม่เกิดการคลายเครียด คลายความวิตกกังวล เกิดความสงบนิ่งทางใจและลดการเต้นของหัวใจลงเมื่อมีการกระตุ้นจากจิตใจและร่างกาย ซึ่งรูปแบบนี้เกิดจากการประยุกต์จากหลักการมีสติอยู่กับลมหายใจเข้า หายใจออกตามหลักอานาปานสติของพระพุทธเจ้า โดยวิธีการกำหนดลมหายใจพร้อมกับการใช้นิ้วแตะที่ปุ่มโปรแกรมเมื่อหายใจเข้า และปล่อยนิ้วออกจากปุ่มโปรแกรมเมื่อหายใจออก ตามความสั้นและยาว ของลมหายใจออกของผู้ปฏิบัติ โดยให้กำหนดจิตมาจดจ้องอยู่ที่ระยะเวลาของการหายใจเข้า

และหายใจออก ให้มีความสัมพันธ์กับการทำงานของนิ้วที่ใช้แตะและปล่อยปุ่มที่โปรแกรม ซึ่งในลักษณะนี้จะสอดคล้องกับหลักการปฏิบัติอานาปานสติ คือ จิตที่นึกถึงลมหายใจเข้าและลมหายใจออก และนิ้วที่แตะและปล่อยตามความสัมพันธ์กับลมหายใจเข้าและออก เรียกว่า วิตก เมื่อจิตอยู่กับลมหายใจไม่พรากไป เรียกว่า วิจาร์ณ เมื่อปฏิบัติไปเรื่อยๆ แล้ว ปิติ สุข เอกัคคตาก็จะเกิดขึ้นตามลำดับ หรือเรียกว่าเกิดปฐมฌาน มืองค์ ๕ หากในระหว่างการปฏิบัติเกิดอุปสรรคมีสิ่งรบกวน กระทบจนเกิดอาการฟุ้งหรือไม่มีสมาธิ จะแก้ไขโดยใช้วิธีหายใจเข้าหายใจออกสลับๆ แล้วกำหนดสติอยู่ที่ลมหายใจเข้าก็รู้ ลมหายใจออกก็รู้ เมื่อรู้สึกว่าร่าเริงสงบแล้วก็เริ่มปฏิบัติต่อไป

การปฏิบัติอานาปานสติบนสื่อออนไลน์สำหรับคนรุ่นใหม่ เป็นการประยุกต์การปฏิบัติแบบสมถกรรมฐานที่เป็นบาทของหลักการปฏิบัติเพื่อได้ปฐมฌาน ซึ่งแม้ผู้ปฏิบัติยังไม่ถึงองค์ฌานก็ยังสามารถทำให้ผู้ปฏิบัติ มีสติ เกิดความสงบลดความฟุ้งได้ทันที มีผลดีต่อสุขภาพ ต่อบุคลิกภาพของตนเอง สร้างความน่าเชื่อถือต่อคนรอบข้าง ครอบครัวและสังคมได้เช่นกัน

๒. วิธีการของการปฏิบัติตามรูปแบบการปฏิบัติอานาปานสติบนสื่อสังคมออนไลน์สำหรับคนรุ่นใหม่

การปฏิบัติอานาปานสตินั้น มีมาแต่ครั้งพุทธกาล ซึ่งมีวิธีการแค่การกำหนดลมหายใจให้จิตสงบ โดยไม่มีคำบริกรรมใดๆ แต่การปฏิบัติอานาปานสติบนสื่อสังคมออนไลน์สำหรับคนรุ่นใหม่เป็นวิธีที่มีพัฒนาการจากวิธีการของสมถกรรมฐาน มาประยุกต์ใช้กับเทคโนโลยีร่วมกับอานาปานสติกรรมฐาน โดยใช้วิธีการระลึกรดไปที่ลมหายใจที่ช่องจมูก เรียกว่าอานาปานสติต้นลม เพราะเป็นกรรมฐานที่กำหนดอานาปานะทางช่องจมูก ซึ่งสามารถเป็นได้ทั้งสมถกรรมฐาน และวิปัสสนากรรมฐาน

วิธีการของรูปแบบการปฏิบัติอานาปานสติบนสื่อสังคมออนไลน์สำหรับคนใหม่นั้น ก็คือเมื่อหายใจเข้า ให้กำหนดรู้ลมหายใจเข้า โดยในขณะที่มีการหายใจนั้นจะต้องใช้นิ้วแตะที่ปุ่มโปรแกรมเมื่อหายใจออกก็ปล่อยนิ้วออกจากปุ่มโปรแกรม เป็นการกำหนดรู้แบบสัมพันธ์กันระหว่างลมหายใจกับนิ้วที่สัมผัสกับปุ่มที่อยู่บนหน้าจอของสมาร์ทโฟน แท็บเล็ต เป็นต้น ให้กำหนดรู้ลักษณะนี้จะคล้ายกับการปฏิบัติอานาปานสติแนวประยุกต์แบบพองยุบ และแบบพุท-โธ คือ จิตที่จดจ่ออยู่กับลมหายใจเข้าและหายใจออกก็จะจดจ่ออยู่กับอาการพองยุบหรือคำบริกรรมพุท-โธ

รูปแบบการปฏิบัติอานาปานสติบนสื่อสังคมออนไลน์ เป็นนวัตกรรมหนึ่งที่คนรุ่นใหม่จะต้องเกิดความสนใจ เนื่องจากเป็นรูปแบบที่แสดงให้เห็นพัฒนาการของผู้ปฏิบัติอย่างเป็นรูปธรรมในทันที คือ เกิดความสงบ หัวใจเต้นเป็นปกติและราบเรียบ นอกจากนั้นแล้ว ยังเหมาะกับยุคสมัย ใช้งานง่าย สะดวก ไม่จำกัดเวลาและสถานที่ เป็นผลดีต่อสุขภาพและบุคลิกภาพ สามารถใช้ปฏิบัติได้ในทุกอิริยาบถ เช่น ยืน เดิน นั่ง นอน ได้อย่างเป็นธรรมชาติ เพราะไม่ได้มีการกำหนดจังหวะการเคลื่อนไหวของร่างกาย แต่เป็นการมีสติอยู่กับลมหายใจเข้าลมหายใจออกเท่านั้น เมื่อทุกขณะลมหายใจเข้าและลมหายใจออกมีสติอยู่ตลอดเวลา ก็จะส่งผลให้เกิดสมาธิ เกิดปัญญาต่อผู้ปฏิบัติ ทำให้เกิดผลดีต่อตนเอง ครอบครัว หน้าที่การงานและสังคม ดังนั้น รูปแบบการปฏิบัติอานาปานสติบน

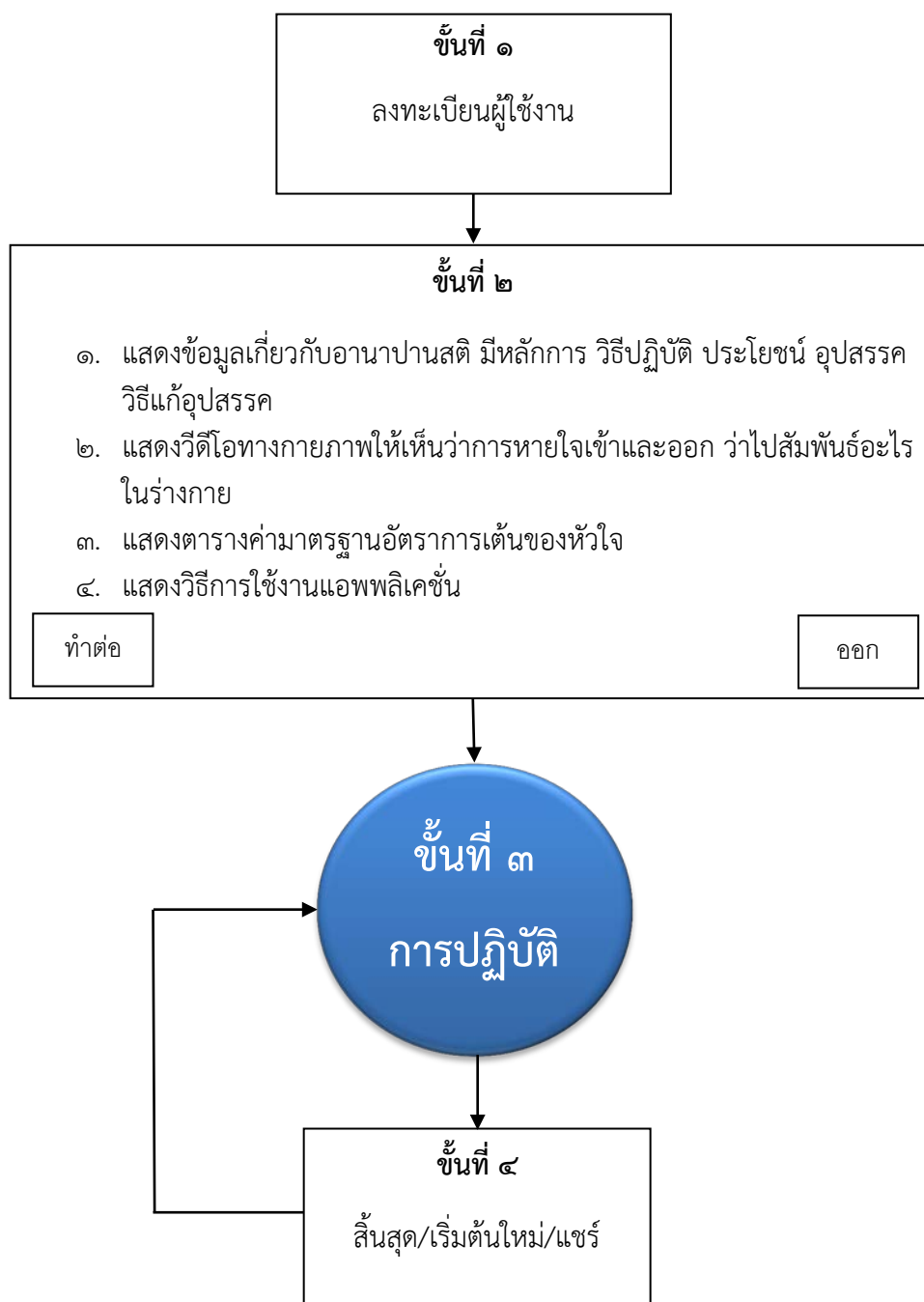
สื่อสังคมออนไลน์ จึงเป็นรูปแบบที่มีประโยชน์มีผลดีทั้งในด้านการพัฒนาจิตใจและร่างกายได้เป็นอย่างดี

๓. ขั้นตอนการปฏิบัติตามรูปแบบการปฏิบัติอานาปานสติบนสื่อสังคมออนไลน์สำหรับ คนรุ่นใหม่ ด้วยแอปพลิเคชัน

ในขั้นตอนนี้ผู้วิจัยได้วิเคราะห์และสรุปกรอบของกระบวนการทำงานของ รูปแบบการปฏิบัติอานาปานสติภาวนาบนสื่อสังคมออนไลน์ แล้วนำไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิและนักพัฒนาด้านแอปพลิเคชัน เพื่อทำการออกแบบแอปพลิเคชันนี้ขึ้นมาให้เห็นอย่างชัดเจน โดยใช้โปรแกรม Sketchup สำหรับการออกแบบรูปร่างลักษณะขั้นตอนการทำงานของแอปพลิเคชัน ในส่วนของการเขียนโปรแกรมนั้นใช้โปรแกรม Android Studio สำหรับระบบ Android Application และใช้โปรแกรม X-Code สำหรับ Apple หรือระบบ IOS Application โดยมีรูปแบบและการทำงานที่ผู้วิจัยจะได้นำเสนอเป็นขั้นตอนการปฏิบัติตามรูปแบบการปฏิบัติอานาปานสติภาวนาบนสื่อสังคมออนไลน์สำหรับคนรุ่นใหม่ ด้วยแอปพลิเคชัน ตามแผนภูมิภาพที่ ๔.๑ ต่อไป

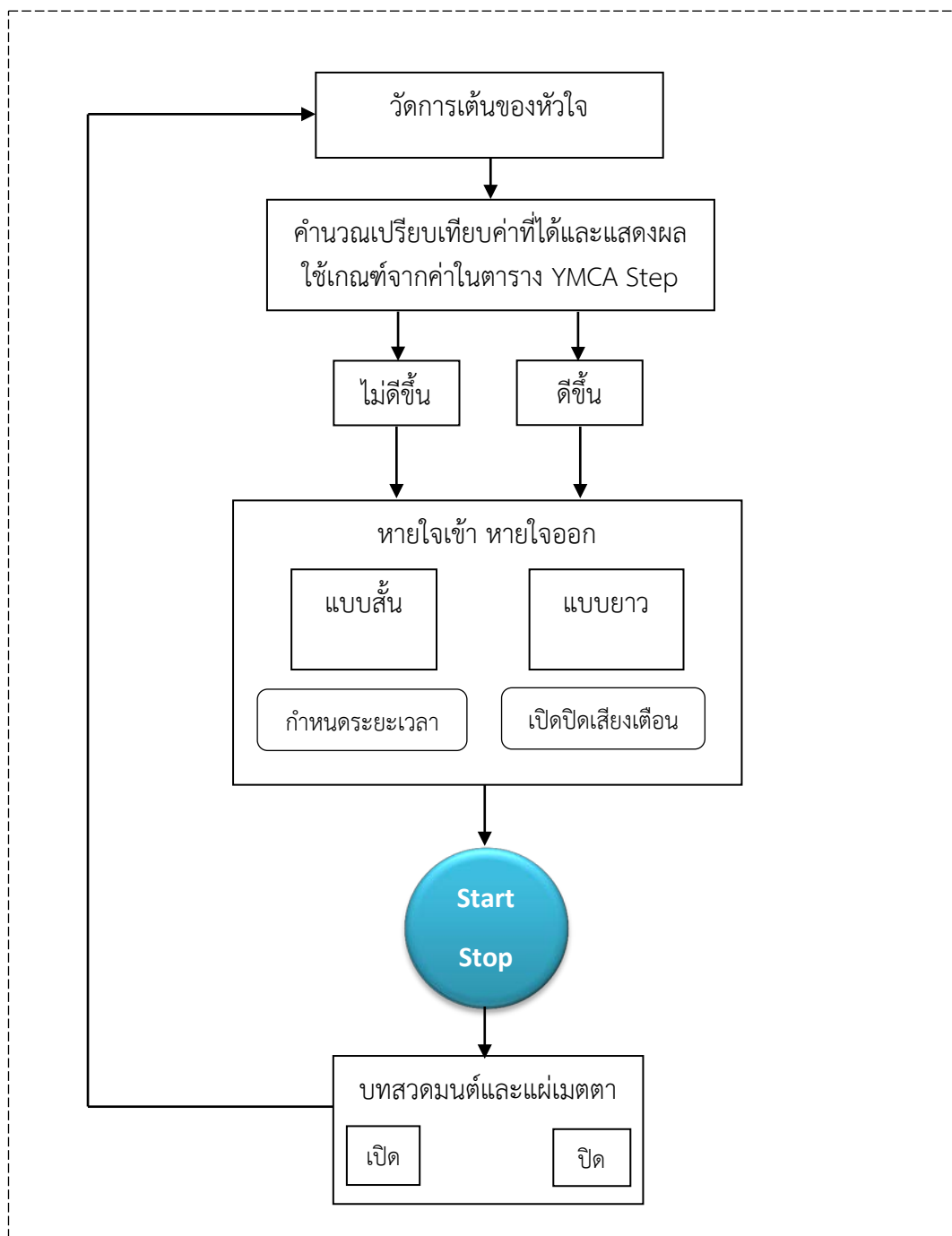
กระบวนการการทำงานของ “แอปพลิเคชัน”

กระบวนการทำงานของแอปพลิเคชันจะแบ่งเป็นจำนวน ๔ ขั้นตอน โดยแต่ละขั้นจะมีหน้าที่ในการทำงานตามที่ได้กำหนดเอาไว้ ในส่วนการทำงานของขั้นที่ ๓ จะได้อธิบายในหน้าต่อไป



แผนภูมิภาพที่ ๔.๑ แสดงกระบวนการการออกแบบและการทำงานของรูปแบบการปฏิบัติ อานาปานสติบนสื่อสังคมออนไลน์สำหรับคนรุ่นใหม่

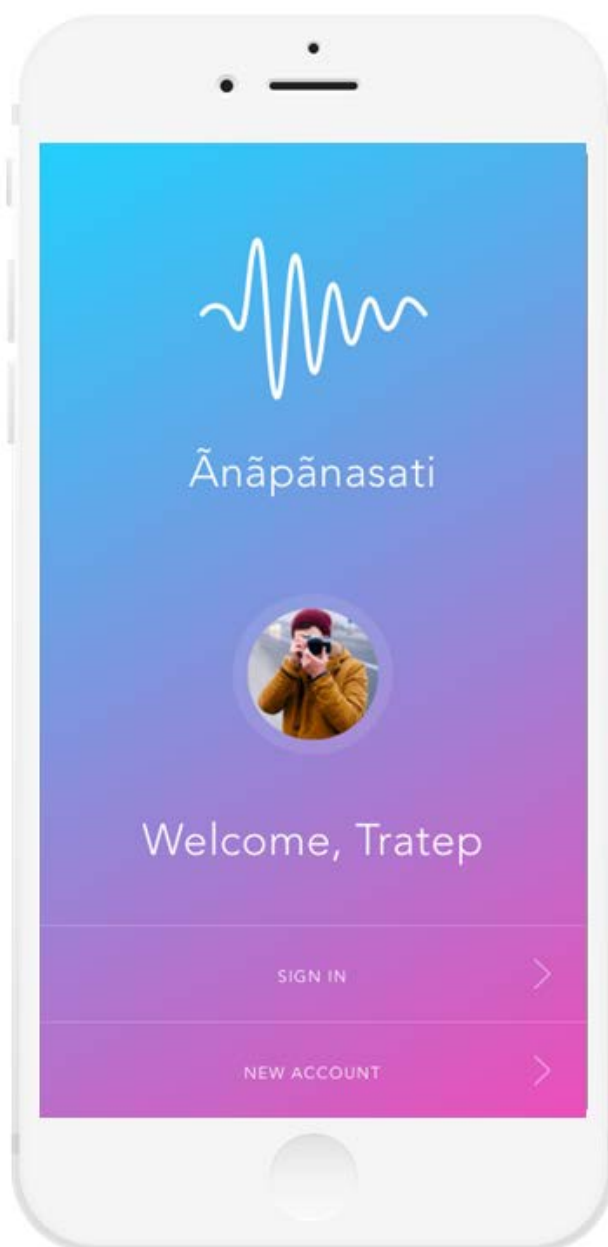
อธิบายในส่วนของการทำงานขั้นที่ ๓ “ขั้นตอนและการปฏิบัติ”



แผนภูมิภาพที่ ๔.๒ แสดงการอธิบายในส่วนของหน้าที่ ๓ ขั้นตอนและการปฏิบัติของรูปแบบการปฏิบัติอานาปานสติบนสื่อสังคมออนไลน์สำหรับคนรุ่นใหม่

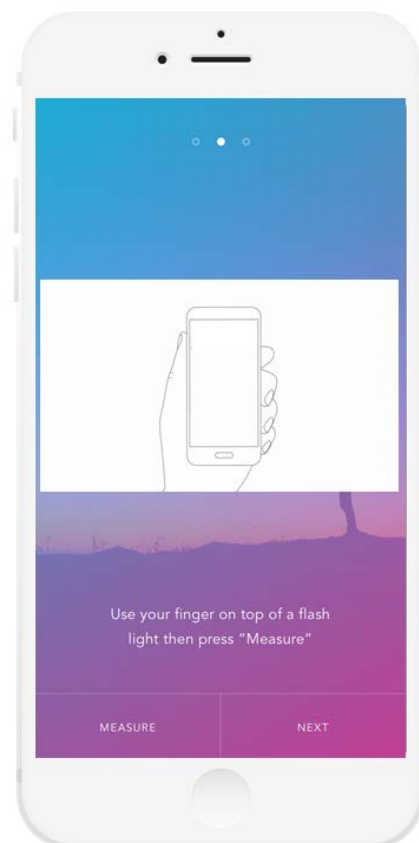
กระบวนการทำงานของแอปพลิเคชัน
รูปแบบการปฏิบัติอานาปานสติบนสื่อสังคมออนไลน์สำหรับคนรุ่นใหม่

๑. เมื่อเข้าสู่ระบบการทำงาน โปรแกรมจะแสดงการต้อนรับผู้ที่เข้ามาสู่ รูปแบบการปฏิบัติอานาปานสติบนสื่อสังคมออนไลน์สำหรับคนรุ่นใหม่

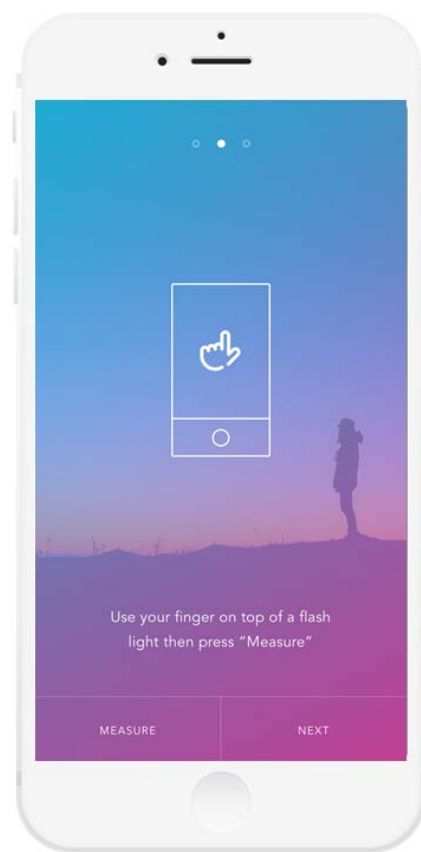


๒. ผู้เข้ามาใช้งานต้องลงทะเบียนการใช้งาน ในส่วนนี้สามารถเก็บข้อมูลของผู้ใช้งานเพื่อนำไปเป็นฐานข้อมูลที่สามารถนำไปใช้วิเคราะห์หรือวิจัยต่อในเรื่องต่างๆ ซึ่งข้อมูลนี้จะเป็นข้อมูลในด้านดังต่อไปนี้ ชื่อสกุล สถานที่ติดต่อ เพศ วันเดือนปีเกิด อายุ ภาพของผู้สมัคร ตำแหน่ง (Location) ของผู้ที่กำลังใช้งาน เป็นต้น

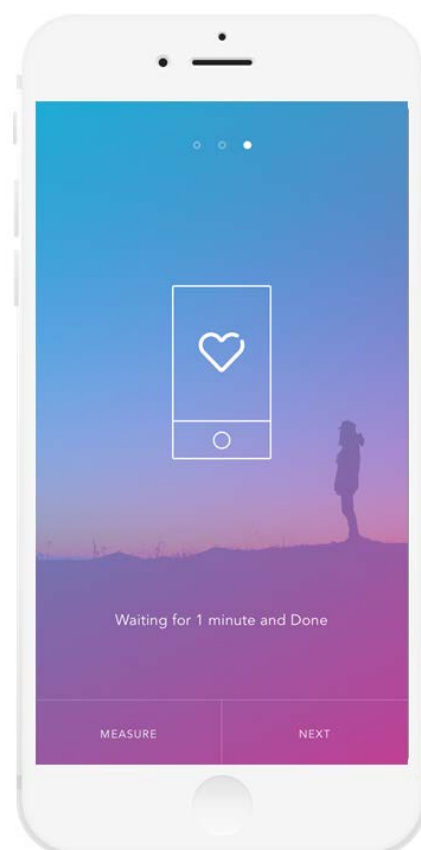
๓. หลังจากลงทะเบียนการใช้งานแล้ว โปรแกรมจะแสดงวิธีใช้งาน และให้ผู้ใช้งานวัดการเต้นของหัวใจของผู้ใช้งาน



๔. โปรแกรมจะแจ้งให้ผู้ใช้งานใช้นิ้วชี้ไปแตะที่บริเวณแฟลชและกล้องของโทรศัพท์มือถือหรืออุปกรณ์ที่ใช้งาน



๕. โปรแกรมจะทำการวัดค่าการเต้นของหัวใจผู้ใช้งาน โดยใช้ค่ามาตรฐานจากตาราง YMCA Step Test เพื่อแจ้งให้ผู้ฝึกทราบว่าในขณะนี้อัตราการเต้นของหัวใจอยู่ในเกณฑ์มาตรฐานหรือไม่



๖. โปรแกรมจะแสดงค่าการการเต้นของหัวใจผู้ใช้งาน ซึ่งในตัวอย่างนี้หัวใจของผู้ใช้งานเต้น ๗๐ ครั้งต่อนาที ส่วนเลข ๖๖ หมายถึงค่ามาตรฐานการเต้นของหัวใจของผู้ใช้งาน ตามค่ามาตรฐานในตาราง YMCA Step Test

ใน ๓ หน้าโปรแกรมจะบันทึกสถิติของผู้ใช้งานเป็นแบบ รายวัน รายสัปดาห์ และรายเดือน (สังเกตที่เส้นใต้ของคำว่า Day Week Month) รวมทั้งยังมีการแสดงในรูปแบบของกราฟให้ผู้ใช้งานได้เห็นประวัติการเต้นของหัวใจของตนเองได้ด้วย

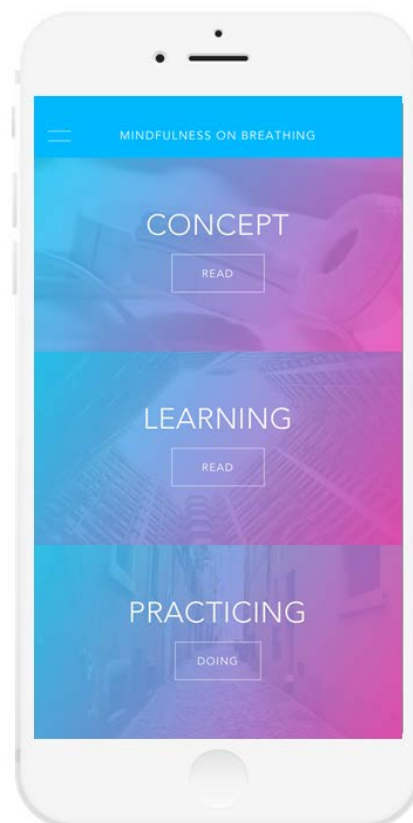


๗. โปรแกรมจะแสดงเมนูจำนวน ๓ เมื่อดังต่อไปนี้

๑. CONCEPT จะอธิบายถึงแนวคิด และวัตถุประสงค์ของแอปพลิเคชันนี้

๒. LEARNING คือ ข้อมูลเนื้อหา ของอานาปานสติในพระพุทธศาสนา ภาพยนตร์ที่แสดงการทำงานของ ระบบการหายใจ บทสวดมนต์ และ แนะนำสถานปฏิบัติธรรม

๓. PRACTICING เข้าสู่กระบวนการ ปฏิบัติ



๘. PRACTICING เข้าสู่กระบวนการปฏิบัติอานาปานสติ ตามลำดับขั้นตอนดังต่อไปนี้

๑. เลือก SHOT คือการหายใจแบบสั้น หรือเลือก LONG คือการหายใจยาว โปรแกรมจะบันทึกว่าผู้ใช้งานฝึกแบบหายใจสั้นหรือยาว

๒. เมื่อผู้ฝึกหายใจเข้า ให้แตะปุ่มวงกลมตรงกลางสีเขียว ตามระยะเวลาการหายใจเข้าของผู้ฝึก จะปรากฏสีเขียวที่ปุ่ม

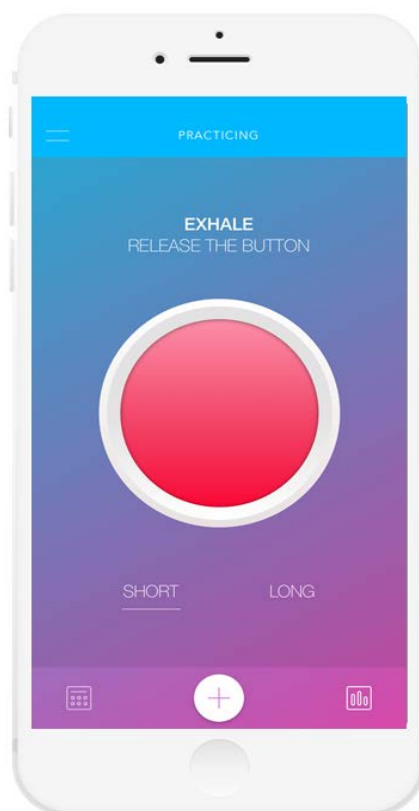
๓. เมื่อผู้ฝึกหายใจออก ให้หยุดแตะปุ่มวงกลมตรงกลางสีเขียว ตามระยะเวลาการหายใจออกของผู้ฝึก สีเขียวที่ปุ่มจะเปลี่ยนเป็นสีแดง

เนื่องจากผู้ฝึกแต่ละคนจะหายใจเข้าออกไม่เท่ากัน โปรแกรมจึงออกแบบมาเพื่อให้ผู้ฝึกสามารถกำหนดระยะเวลาลมหายใจเข้าออกได้ด้วยตัวผู้ฝึกเอง



สีเขียวแสดงถึงอากาศบริสุทธิ์ที่กำลังเข้าสู่ร่างกาย

สีแดงแสดงถึงอากาศเสียที่ขับออกมา

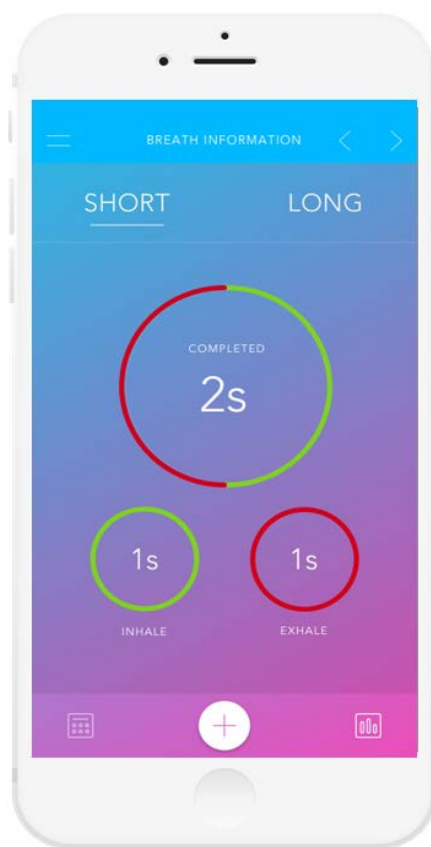


๙. เมื่อผู้ใช้งานฝึกตามเวลาที่
ต้องการแล้ว โปรแกรมจะแสดง
ให้ผู้ใช้งานทราบถึงการฝึกหายใจ
แบบสั้น (SHORT) ดังนี้

สีเขียวจะแสดงให้เห็นว่า ผู้ฝึก
หายใจเข้าสั้น ๑ ครั้ง

สีแดงจะแสดงให้เห็นว่า ผู้ฝึก
หายใจออกสั้น ๑ ครั้ง

วงกลมตรงกลางคือ สรุปมีการ
หายใจเข้า หายใจออก รวม ๒
ครั้ง

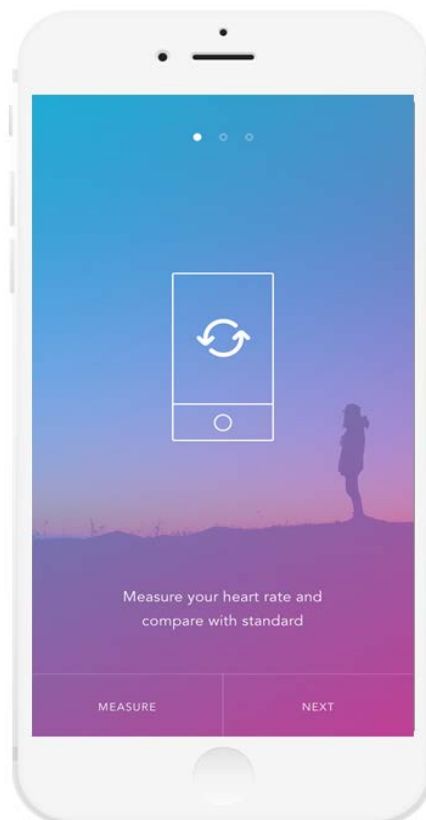


๑๐. เมื่อผู้ใช้งานฝึกตามเวลาที่
ต้องการแล้ว โปรแกรมจะแสดง
ให้ผู้ใช้งานทราบถึงการฝึกหายใจ
แบบยาว (LONG)

จากภาพนี้แสดงให้เห็นว่ามีการ
หายใจเข้า หายใจออก รวม
ทั้งหมด ๗ ครั้ง



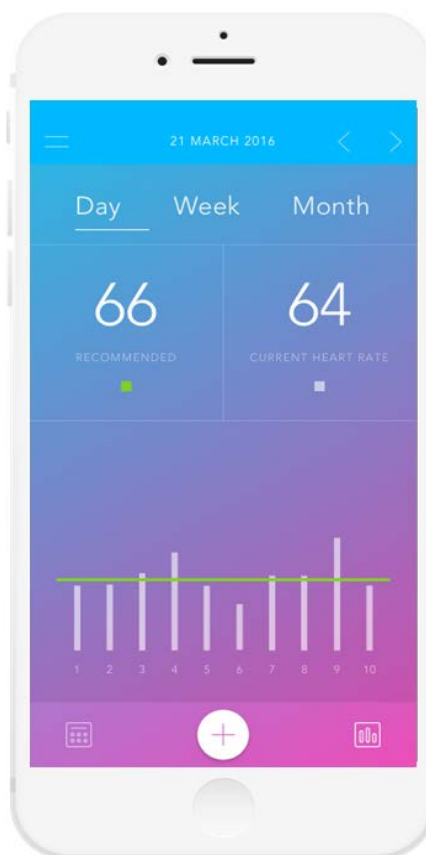
๑๑. หลังจากผ่านขั้นตอนการฝึกแล้ว โปรแกรมจะบอกให้ผู้ใช้งานวัดการเต้นของหัวใจของผู้ใช้งาน ตามวิธีการในข้อที่ ๔ และข้อที่ ๕

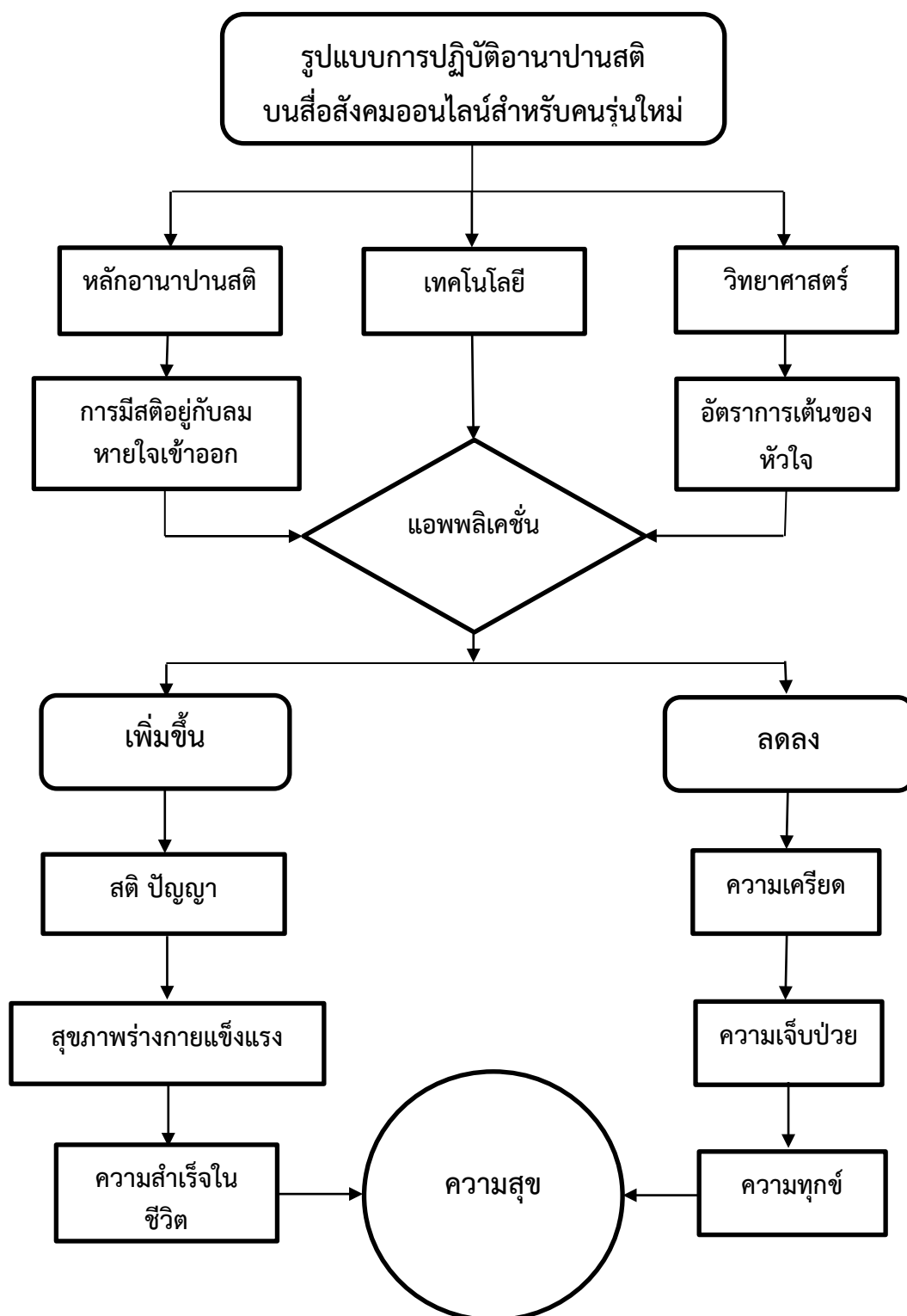


๑๒. โปรแกรมจะแสดงค่าการเต้นของหัวใจของผู้ใช้งาน ซึ่งในตัวอย่างนี้หัวใจของผู้ใช้งานเต้น ๖๔ ครั้งต่อนาที ส่วนเลข ๖๖ หมายถึงค่ามาตรฐานการเต้นของหัวใจของผู้ใช้งาน โปรแกรมจะแสดงให้เห็นว่าค่าการเต้นของหัวใจผู้ฝึกลดลงมาอยู่ในเกณฑ์ของค่ามาตรฐาน

ในหน้านี้โปรแกรมจะบันทึกสถิติของผู้ใช้งานเป็นแบบ รายวัน รายสัปดาห์ และรายเดือน (สังเกตที่เส้นใต้ของคำว่า Day Week Month) รวมทั้งยังมีการแสดงในรูปแบบของกราฟให้ผู้ใช้งานได้เห็นประวัติการฝึกปฏิบัติของผู้ใช้งาน

ผู้ใช้งานยังสามารถแชร์ข้อมูลและโปรแกรมนี้ ให้กับคนที่รู้จักบนโลกออนไลน์ได้





แผนภูมิภาพที่ ๔.๓ แสดงการสรุปกระบวนการทำงานและประโยชน์ของรูปแบบการปฏิบัติอานาปานสติบนสื่อสังคมออนไลน์สำหรับคนรุ่นใหม่