

บทที่ ๕

สรุปอภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

รูปแบบการปฏิบัติอานาปานสติบนสื่อสังคมออนไลน์สำหรับคนรุ่นใหม่ เป็นงานวิจัยแบบผสมผสาน (Mixed Method Research) ประกอบด้วยการศึกษาเชิงเอกสาร (Documentary Research) และวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) โดยมีวัตถุประสงค์ดังต่อไปนี้

๑. เพื่อศึกษาการปฏิบัติอานาปานสติตามหลักพระพุทธศาสนา
๒. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ของคนรุ่นใหม่
๓. เพื่อนำเสนอรูปแบบการปฏิบัติอานาปานสติบนสื่อสังคมออนไลน์สำหรับคนรุ่นใหม่

ซึ่งผู้วิจัยจะได้ทำการสรุปผลการวิจัย อภิปรายผลและข้อเสนอแนะในเชิงนโยบาย เชิงปฏิบัติ และข้อเสนอแนะในการทำการวิจัยครั้งต่อไป ดังนี้

๕.๑ สรุปผลการวิจัย

การศึกษาเรื่องรูปแบบการปฏิบัติอานาปานสติบนสื่อสังคมออนไลน์สำหรับคนรุ่นใหม่พบว่า

๑. การศึกษาอานาปานสติตามหลักพระพุทธศาสนา พบว่า อานาปานสติ คือ การมีสติอยู่กับลมหายใจเข้าหายใจออกมีวิธีปฏิบัติ ๑๖ ขั้น อานาปานสติเมื่อทำให้มากแล้ว ทำให้สติปัญญาน ๔ ประการบริบูรณ์ สติปัญญาน ๔ เมื่อทำให้มากแล้ว ทำให้โพชฌงค์ ๗ ประการบริบูรณ์ โพชฌงค์ ๗ เมื่อทำให้มากแล้ว ทำให้วิชาและมุตติบริบูรณ์ และสามารถเข้าถึงนิพพานอันเป็นขั้นสูงสุดในพระพุทธศาสนา อานาปานสติเป็นกรรมฐานหรือสมาธิภาวนาแบบที่พระพุทธองค์ได้ปฏิบัติในราตรีตรัสรู้ จากพุทธพจน์ที่ว่า อานาปานสติเป็นธรรมที่เป็นเครื่องอยู่ของพระอริยเจ้า เป็นเครื่องอยู่ของพรหม และเป็นเครื่องอยู่ของตถาคต (พระพุทธเจ้า) จึงเป็นข้อยืนยันว่า อานาปานสติเป็นยอดกรรมฐานที่สำคัญทางพระพุทธศาสนา

อานาปานสติเป็นสัพพัตถิกกรรมฐาน คือกรรมฐานที่มีความสำคัญยิ่งที่อำนวยการประโยชน์ให้ผู้ฝึกปฏิบัติทุกอย่าง ซึ่งมีความสำคัญดังนี้ ๑) เป็นกรรมฐานที่สามารถปฏิบัติได้ทุกกาลเทศะ ไม่จำกัดเวลาและสถานที่ ทำได้ทุกที่ทุกเวลา เหมาะกับทุกเพศทุกวัย เพราะใช้ลมหายใจที่มีอยู่ด้วยกันทุกคน เมื่อปฏิบัติแล้วจะได้ผลทันทีตั้งแต่เริ่มปฏิบัติ ทำให้ ผ่อนคลาย จิตสงบสบาย ไม่เกิดบาป อกุศล อานาปานสติจึงเป็นวิธีปฏิบัติที่ง่าย และประหยัด สามารถประยุกต์ใช้ได้ตามความสามารถของบุคคล ๒) อานาปานสติ ให้ผลดีแก่สุขภาพ ช่วยให้ร่างกายได้รับการพักผ่อนอย่างดี ระบบการหายใจที่ปรับให้

ราบเรียบเสมอ กายผ่องคลาย ใจก็สงบสบาย ทำให้จิตสงบมีความสามารถมีสมรรถนะ จิตสามารถทำหน้าที่ทางจิตได้ดียิ่งขึ้น ๓) การเจริญอานาปานสติ ๑๖ ชั้น มีอานิสงส์มาก คือ ได้บรรลุอรหัตผลหรือเป็นพระอนาคามี ทำให้เกิดความรู้ความเข้าใจอานาปานสติอย่างแท้จริงเป็นขบวนการตั้งแต่เริ่มแรกของการใช้ลมหายใจเข้าออกของมนุษย์ด้วยการปฏิบัติตามอานาปานสติทั้ง ๑๖ ชั้น สามารถทำให้เกิดประโยชน์ เป็นปัญญาในการหลุดพ้นจากความทุกข์ได้ หรือการบรรลุอรหัตผลอันเป็นผลขั้นสูงสุดในพระพุทธศาสนา หรือแม้ยังไม่บรรลุผลใดๆ อานาปานสติก็ทำให้สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข ๔) อานาปานสติกรรมฐานยังแก้กรรมฐานอื่นๆ ได้

๒. การศึกษาพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ของคนรุ่นใหม่ พบว่าคนรุ่นใหม่คือ ผู้ที่มีการใช้งานระบบสื่อออนไลน์โดยไม่จำกัดช่วงอายุ โดยจะมีพฤติกรรมการเชื่อมต่ออินเทอร์เน็ตอยู่ตลอดเวลา ซึ่งผลจากการสำรวจทางอินเทอร์เน็ตของสำนักงานพัฒนาธุรกรรมทางอิเล็กทรอนิกส์ (องค์การมหาชน) กระทรวงเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร ตั้งแต่ปลายเดือนมีนาคม ๒๕๕๘ ถึงสิ้นเดือน พฤษภาคม ๒๕๕๘ มีผู้ใช้อินเทอร์เน็ตตอบแบบสำรวจที่สามารถนำมาใช้ในการประมวลผลครั้งนี้ทั้งสิ้นจำนวน ๑๐,๔๓๔ คน พบว่า ค่าเฉลี่ยของการใช้อินเทอร์เน็ตต่อสัปดาห์เพิ่มขึ้นจากการใช้งานโดยเฉลี่ย ๕๐.๔ ชั่วโมงต่อสัปดาห์ในปี ๒๕๕๗ เพิ่มขึ้นเป็น ๕๘.๓ ชั่วโมงต่อสัปดาห์คนรุ่นใหม่ร้อยละ ๘๐ นิยมใช้อุปกรณ์ประเภท สมาร์ทโฟน แท็บเล็ต เข้าถึงสื่อออนไลน์ทุกประเภท โดยคนรุ่นใหม่จะมีพฤติกรรมการอัปเดตข้อมูล สนใจข่าวสารที่ได้รับรู้มาในโลกโซเชียลพร้อมจะแชร์ต่อทุกเมื่อ ติดตามดูคลิปในยูทูปมากกว่านั่งดูโทรทัศน์ เหมือนกับสังคมออนไลน์ได้กลายเป็นส่วนหนึ่งในชีวิตของตัวเองไปแล้ว และที่สำคัญที่สุดคือคนกลุ่มนี้ก็ยังกลายมาเป็นผู้มีอิทธิพลในการขับเคลื่อนวัฒนธรรมใหม่ๆ ด้วย ซึ่งด้วยเหตุผลนี้จึงเป็นหนทางหนึ่งที่น่าสนใจในการสร้างนวัตกรรมในด้านการปฏิบัติอานาปานสติบนสื่อสังคมออนไลน์ให้กับกลุ่มคนรุ่นใหม่ ด้วยเทคโนโลยีเพื่อให้สอดคล้องกับการเป็นไปในยุคสมัยปัจจุบัน

๓. การศึกษารูปแบบการปฏิบัติอานาปานสติบนสื่อสังคมออนไลน์สำหรับคนรุ่นใหม่ พบว่า ผลจากการสำรวจทางอินเทอร์เน็ตของสำนักงานพัฒนาธุรกรรมทางอิเล็กทรอนิกส์ (องค์การมหาชน) กระทรวงเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร พบว่าคนรุ่นใหม่มีการใช้งานอินเทอร์เน็ตมากขึ้น และคนรุ่นใหม่ร้อยละ ๘๐ นิยมใช้อุปกรณ์ประเภท สมาร์ทโฟน แท็บเล็ต เพื่อเข้าถึงสื่อออนไลน์ทุกประเภท ซึ่งสอดคล้องกับผลสำรวจบนระบบออนไลน์ที่ผู้วิจัยได้สำรวจจำนวน ๔๐๐ คน พบว่าคนที่ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็น เพศหญิง อายุระหว่าง ๓๖-๔๕ ปี สถานภาพโสด การศึกษาระดับปริญญาตรีหรือเทียบเท่า นับถือศาสนาพุทธ มีการใช้สื่อออนไลน์ในด้านธรรมะด้วย เฟสบุ๊ก ช่วงเวลาที่ใช้คือเวลา ๒๐.๐๑-๒๔.๐๐ น. มีความถี่ในการถึงสื่อออนไลน์ด้านธรรมะ น้อยกว่า ๑ ชั่วโมงต่อวัน อุปกรณ์ที่ใช้คือ แท็บเล็ตและสมาร์ทโฟน เหตุผลที่ชอบด้านธรรมะคือ ศรัทธาต่อศาสนาพุทธ ส่วนมากรู้จักและเคยปฏิบัติอานาปานสติ ชอบอริยาบถ นั่ง มีการกำหนดลมหายใจในขณะปฏิบัติ ต้องการรูปแบบการปฏิบัติอานาปานสติบนสื่อออนไลน์ในรูปแบบของ แอปพลิเคชัน ประโยชน์ที่ได้จากการปฏิบัติคือ มีสติและสมาธิ ที่ต้องการให้มีรูปแบบการปฏิบัติธรรมบนออนไลน์เพราะ สะดวกสามารถปฏิบัติได้ตามที่ต้องการ เมื่อฝึกแล้วทำให้มีสมาธิและมีสติ และเพื่อให้เกิดความสมบูรณ์ของงานวิจัยนี้

มากยิ่งขึ้น ผู้วิจัยได้นำแอปพลิเคชันฝึกการหายใจ (Calming Breath Application)^๑ และ แอปพลิเคชันตรวจวัดการเต้นของหัวใจ (Heart Rate Application)^๒ โดยแอปพลิเคชันทั้งสองนี้ ผู้ผลิตอนุญาตให้ดาวน์โหลดมาใช้งานได้โดยไม่สงวนลิขสิทธิ์ ผู้วิจัยได้นำแอปพลิเคชันทั้งสองมา ประยุกต์เป็นเครื่องมือใช้ในการทดสอบ โดยประยุกต์จากหลักการตลอดทั้งประโยชน์ของการปฏิบัติ อานาปานสติ และประโยชน์จากการเกิดสมาธิในเชิงทางการแพทย์รวมทั้งความต้องการรูปแบบของ คนรุ่นใหม่และผู้วิจัยได้ศึกษาและวิเคราะห์มาทั้งหมด จากนั้นได้นำเครื่องมือนี้ไปทดสอบกับกลุ่มผู้ ทดสอบ (Pilot Study) จำนวน ๒๐ คน ด้วยวิธีการเก็บข้อมูลทางด้านสถิติของการเต้นของหัวใจก่อน และหลังการใช้ชุดฝึก และสัมภาษณ์ผู้ทดลอง แล้วนำผลที่ได้จากการทดสอบมาวิเคราะห์ ซึ่งพบว่าผู้ ทดลองทุกคนมีการเต้นของหัวใจช้าลง ราบเรียบขึ้น นั่นคือ หัวใจทำงานดีขึ้นซึ่งจะส่งผลดีต่อสุขภาพ ทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง นอกจากนั้นแล้วผลจากการทดลองยังทำให้ผู้ฝึก มีสติ สามารถลดความ พุ่งชานทันที ที่เกิดความเพลินเพลินสนุกสนานเพราะผู้ฝึกสามารถเห็นผลการฝึกที่แสดงผลออกมาอย่าง เป็นรูปธรรม และผู้ฝึกยังสนใจที่จะมีการฝึกปฏิบัติต่อไป อีกทั้งจะนำชุดฝึกนี้ไปแนะนำให้ผู้อื่นได้นำไป ฝึกปฏิบัติต่อไป กันไป ผลจากการวิเคราะห์จึงเป็นผลสรุปของการนำเสนอรูปแบบการปฏิบัติ อานาปานสติบนสื่อสังคมออนไลน์สำหรับคนรุ่นใหม่ ในรูปแบบของ “แอปพลิเคชัน”

๕.๒ อภิปรายผล

จากผลสรุปการวิจัยดังกล่าวข้างต้น สามารถอภิปรายผลการวิจัยได้ว่า รูปแบบการปฏิบัติ อานาปานสติบนสื่อสังคมออนไลน์สำหรับคนรุ่นใหม่ จะเป็นประโยชน์อย่างมากต่อคนรุ่นใหม่ และ รูปแบบนี้จะสามารถทำให้คนรุ่นใหม่เกิดความสนใจที่จะปฏิบัติธรรมมากขึ้น ด้วยองค์ประกอบสำคัญ เช่น

๑. วิธีการของการปฏิบัติอานาปานสติ ที่เป็นการปฏิบัติที่ง่าย สะดวก ไร้ข้อจำกัดทั้งในด้าน เวลาและสถานที่ นอกจากนั้นแล้วยังทำให้ผู้ปฏิบัติเกิดสติ มีสมาธิ และปัญญา รวมทั้งทำให้สุขภาพดี ขึ้น ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะเป็นบาทฐานแห่งความสำเร็จในชีวิตต่อไป

ผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับ พระธรรมปิฎก (ประยุทธ ปยุตฺโต) ได้กล่าวถึงหลักทั่วไปของวิธี เจริญสมาธิไว้ว่า ในบรรดากรรมฐาน ๔๐ อย่างนั้นในที่นี้ขอเลือกแสดงอานาปานสติ เหตุผลที่เลือก แสดงอานาปานสติเป็นตัวอย่างมีหลายประการเช่น เป็นวิธีเจริญสมาธิที่ปฏิบัติได้สะดวกยิ่ง เพราะใช้ ลมหายใจซึ่งเนื่องอยู่กับตัวของทุกคน ใช้ได้ตลอดเวลาทุกสถานที่ ในทันทีที่ต้องการ... พอเริ่มลงมือ ปฏิบัติก็ได้รับผลเป็นประโยชน์ทันทีตั้งแต่ต้นเรื่อยไป ไม่ต้องรอจนเกิดสมาธิที่เป็นขั้นตอนชัดเจน กล่าวคือ กายใจผ่อนคลายได้พัก จิตสงบ สบายลึกซึ้ง ลงไปเรื่อย ๆ ทำให้อกุศลกรรมระงับ และ ส่งเสริมให้กุศลธรรมเกิดขึ้น การบำเพ็ญอานาปานสติทำให้กายใจสุขสงบ จนลมหายใจละเอียด

^๑ แอปพลิเคชันฝึกการหายใจ Calming Breath Application, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : <https://itunes.apple.com/th/app/calming-breath/id725234665?mt=8> [๒๐ มิ.ย. ๒๕๕๘].

^๒ แอปพลิเคชันตรวจวัดการเต้นของหัวใจ Heart Rate Application, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : <https://play.google.com/store/apps/details?id=si.modula.android.instantheartate> [๒๐ มิ.ย. ๒๕๕๘].

ประณีตลงไปเรื่อย ๆ ยิ่งกว่านั้นอีก จนถึงขั้นที่แทบจับไม่ได้เลยว่ามีลมหายใจ ในเวลานั้นร่างกายดำรงอยู่ได้ดีโดยใช้พลังงานน้อยที่สุด เตรียมความสดชื่นไว้ให้แก่การทํากิจในเวลาถัดไป และช่วยให้แก่ช้าลง หรือช่วยให้ทำงานได้มากขึ้น พร้อมกับสามารถพักผ่อนน้อยลง^๓

๒. รูปแบบการปฏิบัติอานาปานสติบนสื่อสังคมออนไลน์ เป็นนวัตกรรมใหม่ที่สามารถเข้าถึงและตอบสนองต่อความต้องการของคนรุ่นใหม่ได้ทันที ด้วยระบบเทคโนโลยีที่ทันสมัย โดยเฉพาะระบบ 4G ซึ่งสอดคล้องกับ วศิน ประดิษฐ์ศิลป์ ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “ระบบความคิดที่มีอิทธิพลต่อนวัตกรรมการสื่อสารศาสนาของพระไพศาล วิสาโล” ที่พบว่า สื่อเครือข่ายทางสังคม (Social Media) เป็นสื่อในการเผยแผ่พุทธธรรมให้เข้าถึงกลุ่มพุทธศาสนิกชนกลุ่มเป้าหมาย เป็นช่องทางของการสื่อสารอีกประเภทหนึ่งที่สำคัญในปัจจุบัน เพราะเป็นสื่อที่ช่วยสร้างฐานเดิมให้มั่นคง และขยายฐานกลุ่มผู้ชมกลุ่มใหม่ๆ ให้กว้างขวางมากขึ้น อีกทั้งยังไม่ได้จำกัดอยู่ในเฉพาะกลุ่ม จึงจำเป็นต้องอาศัยสื่อประเภทนี้อย่างสอดคล้องกับการเปลี่ยนแปลงทางด้านเทคโนโลยีที่ก้าวหน้าทันสมัย ทำให้สื่อประเภทนี้เข้าถึงกลุ่มพุทธศาสนิกชนเป้าหมายได้โดยง่าย และกลุ่มผู้ชมยังมีส่วนช่วยในการใช้สื่อประเภทนี้ขยายข้อมูลข่าวสารไปยังกลุ่มอื่นๆ ได้อย่างรวดเร็วอีกด้วย^๔

๓) เป็นรูปแบบที่สร้างให้คนรุ่นใหม่ได้พิสูจน์ให้เห็นเป็นรูปธรรม ซึ่งในส่วนนี้จะทำให้ผู้ที่ปฏิบัติตามรูปแบบนี้ยอมรับได้ว่า ผลจากการปฏิบัตินั้นทำให้เห็นผลได้ตามวิธีการ และหลักการในทางพระพุทธศาสนาและทางการแพทย์จริง สอดคล้องกับงานวิจัยของ อรวรรณ จันทรมณี ที่ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “ผลของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติร่วมกับการฝึกสร้างจินตนาการต่อระดับสมาธิของเด็กที่มีความเสี่ยงสมาธิสั้น” ซึ่งผลจากการวิจัยพบว่า อานาปานสติ เป็นรูปแบบหนึ่งของการฝึกสมาธิที่มีหลักการที่สำคัญในการกำหนดลมหายใจเข้าและออก คือ การมีสติระลึกถึงเฉพาะลมหายใจเข้าและออก เพื่อไม่ให้จิตคิดฟุ้งไปในเรื่องต่างๆ มีผลทำให้ร่างกายมีการใช้ออกซิเจนลดลง หัวใจเต้นช้าลงและมีความดันโลหิตลดลงส่งผลให้ระดับแลคเตทในเลือดลดลง ร่างกายหลั่งสารเอ็นโดฟินออกมามากขึ้น ซึ่งจะช่วยสร้างอารมณ์รู้สึกเป็นสุขจิตสงบมีสมาธิและการฝึกสร้างจินตนาการ (Autogenic training) ช่วยให้จิตมีสมาธิและสงบนิ่งนำไปสู่การทำให้ตนเองสงบทั้งในด้านร่างกายและจิตใจ นอกจากนี้ยังนำไปสู่การลดความวิตกกังวลการจัดระบบความคิดเกี่ยวกับปัญหาที่ชัดเจนขึ้น และการหยั่งรู้ตัวตนใหม่ การฝึกอานาปานสติสามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและสมาธิของเด็กที่มีความเสี่ยงสมาธิสั้น ให้แสดงออกทางด้านพฤติกรรมและสมาธิที่ดีขึ้น นับว่าเป็นอีกทางเลือกหนึ่งในการนำไปปรับใช้ในการบำบัดรักษาผู้ป่วยสมาธิสั้น ร่วมกับการบำบัดรักษาในรูปแบบอื่น เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการดูแลผู้ป่วยให้ดียิ่งขึ้น ส่งผลให้เพิ่มคุณภาพชีวิตและสามารถพัฒนาศักยภาพของผู้ป่วยได้ต่อไป^๕

^๓ พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). **พุทธธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๙, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓), หน้า ๘๕๘-๘๕๙.

^๔ วศิน ประดิษฐ์ศิลป์, “นวัตกรรมวิธีคิดเพื่อการสื่อสารศาสนาของพระไพศาล วิสาโล”, **วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์, ๒๕๕๖), หน้า ๑๙๘.

^๕ อรวรรณ จันทรมณี, “ผลของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติร่วมกับการฝึกสร้างจินตนาการต่อระดับสมาธิของเด็กที่มีความเสี่ยงสมาธิสั้น”, **วารสารพยาบาลตำรวจ** ปีที่ ๖ ฉบับที่ ๑ มกราคม – มิถุนายน ๒๕๕๗, หน้า ๕๘-๖๘.

นอกจากนี้แล้วจากผลการทดสอบกับกลุ่มทดลองยังสามารถแสดงให้เห็นว่า รูปแบบการปฏิบัติอานาปานสติบนสื่อสังคมออนไลน์นั้น เป็นรูปแบบที่เข้ากับยุคสมัย สามารถสร้างความสนใจให้กับคนรุ่นใหม่ที่จะนำไปฝึกและปฏิบัติ อีกทั้งยังเห็นผลของการปฏิบัติได้ทันต่ออย่างเป็นรูปธรรม คือทำให้มีสติ เกิดความสงบนิ่งจิตไม่คิดฟุ้งไปในเรื่องต่างๆ ลดความวิตกกังวล และหัวใจเต้นช้าลง สิ่งที่เกิดขึ้นนี้เป็นสิ่งที่ทุกคนให้การยอมรับ ผู้วิจัยมั่นใจว่ารูปแบบนี้จะเป็นส่วนหนึ่งที่สามารถพาคนรุ่นใหม่ไปสู่หนทางแห่งการเกิด สติ ปัญญา และมีสุขภาพพลานามัยที่ดีซึ่งจะส่งผลดีต่อผู้ฝึก ครอบครัว สังคม และยังเป็นอีกหนึ่งปัจจัยสำคัญที่ทำให้สถาบันศาสนายังคงดำรงบทบาทและได้รับความศรัทธาในกระแสสังคมยุคปัจจุบันรวมทั้งยุคต่อไปในอนาคต

สรุป จากงานวิจัยนี้ทำให้เกิดนวัตกรรมของรูปแบบการปฏิบัติธรรมที่มาจากการประยุกต์การปฏิบัติอานาปานสติกับเทคโนโลยีสมัยใหม่และผลการยอมรับทางการแพทย์ ซึ่งเป็นประโยชน์ที่เป็นผลจากการวิจัยนี้โดยตรง และจะมีประโยชน์ที่จะเกิดจากกรณีที่มีผู้นำผลการวิจัยไปใช้ คือ จะทำให้คนรุ่นใหม่มีสติ เกิดสมาธิเมื่อเริ่มปฏิบัติ เกิดความรู้ความเข้าใจและมีทัศนคติต่อพระพุทธศาสนาในเชิงบวก ทำให้เข้าใจว่าพระพุทธศาสนาเป็นเรื่องที่อยู่ใกล้ตัวไม่ใช่เป็นเรื่องสำหรับพระภิกษุ นักบวช หรือคนสูงอายุเท่านั้น รูปแบบนี้ยังทำให้คนรุ่นใหม่มีปฏิสัมพันธ์กันในทางธรรมะได้ง่ายขึ้น สะดวกขึ้น และมีจำนวนคนสนใจเพิ่มมากขึ้น ยกตัวอย่างเช่น นำไปใช้เป็นอุบายในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมให้กับเด็กหรือเยาวชนที่ชอบติดอยู่กับเกมส์หรือสื่อออนไลน์ที่ไม่เกิดประโยชน์ ใช้เป็นเครื่องมือสำหรับออกกำลังจิตในขณะพัก นำไปเป็นเครื่องมือสำหรับใช้ประกวดหรือแข่งขันในการปฏิบัติธรรมได้ตั้งแต่ในระดับครอบครัว กลุ่มเพื่อน รวมทั้งในสถาบันการศึกษาและบนระบบออนไลน์ที่คนรุ่นใหม่นิยมแข่งขันกัน และสิ่งที่สำคัญยิ่งคือ การมีปฏิสัมพันธ์กันด้วยธรรมะนั้นย่อมจะทำให้โลกใบนี้เกิดสันติสุขอย่างยั่งยืนตามจุดหมายของพระพุทธศาสนา

๕.๓ ข้อเสนอแนะ

จากการวิจัยครั้งนี้พบว่ามียุทธวิธีแบบที่ที่จะทำให้คนรุ่นใหม่มีความรู้ ความเข้าใจ และมีความสนใจการปฏิบัติอานาปานสติมากขึ้น และงานวิจัยนี้ควรจะมีการพัฒนาให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น และเพื่อนำไปปรับใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุดในอนาคตได้ ผู้วิจัยจึงขอเสนอแนะในเชิงนโยบาย เชิงปฏิบัติ และการวิจัยในครั้งต่อไปดังนี้

๕.๓.๑ ข้อเสนอแนะในเชิงนโยบาย

๑. การบริหารนโยบายภาครัฐควรมีนโยบายสนับสนุนด้านงบประมาณในการส่งเสริมให้มีการสร้างนักวิจัยที่จะมาศึกษาวิจัยและพัฒนาด้านพระพุทธศาสนากับเทคโนโลยี

๒. ภาครัฐควรมีการกำหนดนโยบายให้การปฏิบัติธรรมเป็นนโยบายแห่งชาติและให้หน่วยงานของภาครัฐนำไปปฏิบัติ

๓. ภาครัฐหรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรจัดงบประมาณในการสร้างรูปแบบการปฏิบัติอานาปานสติภาวนาบนสื่อออนไลน์ นี้ให้เกิดขึ้นจริง

๕.๓.๒ ข้อเสนอแนะในเชิงปฏิบัติ

๑. กำหนดให้หน่วยราชการ สถานการศึกษา นำรูปแบบนี้ไปปฏิบัติ
๒. มีการจัดกิจกรรมการประกวดการปฏิบัติอานาปานสติบนสื่อสังคมออนไลน์สำหรับคนรุ่นใหม่ ในสถานการศึกษาทุกระดับ
๓. พัฒนาสร้างเครื่องมือที่ใช้งานได้สะดวกกว่าการใช้สมาร์ทโฟน หรือแท็บเล็ต เช่น สร้างเป็นอุปกรณ์ที่ใส่กับข้อนิ้วได้ คล้องคอได้

๕.๓.๓ ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

๑. งานวิจัยนี้คือรูปแบบการปฏิบัติธรรมอานาปานสติบนสื่อออนไลน์สำหรับคนรุ่นใหม่ ซึ่งอยู่ในขั้นของกายนุสสนาสติปัฏฐาน จึงควรมีงานวิจัยรูปแบบการปฏิบัติธรรมอานาปานสติบนสื่อสังคมออนไลน์ในขั้นของเวทนานุสสนาสติปัฏฐาน จิตตานุสสนาสติปัฏฐาน และธรรมานุสสนาสติปัฏฐาน ต่อไป
๒. ควรมีการศึกษาวิจัยรูปแบบการปฏิบัติธรรมบนสื่อออนไลน์ในแนวอื่นๆ เพิ่มขึ้น
๓. ควรมีการศึกษาพัฒนารูปแบบการปฏิบัติธรรมทุกๆ วิธีที่มีอยู่ในพระไตรปิฎกให้เท่าทัน และให้เข้ากับเทคโนโลยีที่เจริญรุดหน้าไปอย่างรวดเร็วและไม่มีวันหยุดยั้ง