

รูปแบบการปฏิบัติอานาปานสติบนสื่อสังคมออนไลน์สำหรับคนรุ่นใหม่  
THE MODEL OF ĀNĀPĀNASATI MEDITATION PRACTICE  
ON THE SOCIAL MEDIA FOR THE NEW GENERATION

นายธราเทพ เตชะพรชัย<sup>๑</sup>

บทคัดย่อ

การวิจัยเรื่อง “รูปแบบการปฏิบัติอานาปานสติบนสื่อสังคมออนไลน์สำหรับคนรุ่นใหม่” มีวัตถุประสงค์ ๓ ข้อ คือ ๑) เพื่อศึกษาการปฏิบัติอานาปานสติตามหลักพระพุทธศาสนา ๒) เพื่อศึกษาพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์สำหรับคนรุ่นใหม่ ๓) เพื่อนำเสนอรูปแบบการปฏิบัติอานาปานสติบนสื่อสังคมออนไลน์สำหรับคนรุ่นใหม่ การศึกษาวิจัยนี้เป็นการวิจัยผสมผสานเชิงคุณภาพและเชิงสำรวจ ผลจากการวิจัยพบว่า อานาปานสติ คือ การกำหนดสติให้อยู่กับลมหายใจเข้าออก มีวิธีการปฏิบัติ ๑๖ ขั้น มีอานิสงส์ คือ ทำให้บุคคลนั้นเป็นอริยบุคคล เป็นพระโสดาบัน พระสกทาคามี พระอรหันต์และถึงพระนิพพานอันเป็นผลขั้นสูงสุดในพระพุทธศาสนา เป็นวิธีปฏิบัติที่ง่ายเหมาะสำหรับทุกคน ปฏิบัติได้ทุกที่ทุกเวลา เมื่อปฏิบัติแล้วจะได้ผลทันทีตั้งแต่เริ่มปฏิบัติทำให้เกิดความผ่อนคลายให้ผลดีแก่สุขภาพ พฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์สำหรับคนรุ่นใหม่ปี ๒๕๕๘ มีการใช้อินเทอร์เน็ต ๕๘.๓ ชั่วโมงต่อสัปดาห์ และนิยมใช้สมาร์ตโฟนมากที่สุด รูปแบบการปฏิบัติธรรมอานาปานสติบนสื่อสังคมออนไลน์สำหรับคนรุ่นใหม่ เป็นแอปพลิเคชันที่ใช้ฝึกให้มีสติอยู่กับลมหายใจเข้าลมหายใจออก สามารถพิสูจน์ได้เป็นรูปธรรมโดยการแสดงค่าจากการวัดชีพจรการเต้นของหัวใจ ผลจากการทดลองกับกลุ่มทดลองทุกคนมีสติอยู่กับลมหายใจ ไม่คิดฟุ้งไปในเรื่องต่างๆ ลดความวิตกกังวล และหัวใจเต้นช้าลง เป็นรูปแบบที่ทำให้เห็นผลได้ตามหลักการในทางพระพุทธศาสนา และทางการแพทย์จริง อีกทั้งทางด้านนักวิชาการด้านพระพุทธศาสนา และด้านสื่อสังคมออนไลน์ได้มีความเห็นตรงกันว่าเป็นรูปแบบที่เหมาะสมกับยุคสมัย และมีประสิทธิภาพ รูปแบบนี้จะเป็นการจุดกระแสให้คนที่อยู่บนโลกออนไลน์มีเครื่องมือที่จะทำให้เกิดสติอยู่กับลมหายใจเข้าออก เมื่อถึง ณ จุดหนึ่งคนรุ่นใหม่จะต้องเกิดการเข้าสู่สภาวะธรรมต่อไป

คำสำคัญ : แอปพลิเคชัน, อานาปานสติ

---

<sup>๑</sup> นิสิตปริญญาเอก หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.



### Abstract

This research is ‘The model of Ānāpānasati meditation practice on the social media for the New Generation’ has three objectives: 1) to study the practice of Ānāpānasati in the Buddhism principle 2) to study new generation’s behaviours in using online social media and 3) to propose the model of Ānāpānasati practice on the social media for the new generation. This research is a mixed methodological research, documentary and survey. It was found that Ānāpānasati is the mindfulness on breathing in and breathing out. It is a timeless practice for everyone yielding its result once started. It gives rise to a physical and mental healthiness. In Buddhism, one who finished all sixteen levels of Ānāpānasati practice would gain the benefit of becoming the Stream-Enterer, the Once-returner, the Non-returner, and the Wealthy one respectively. As regards the new generation’s behaviours in using online social media, In 2015, using Internet 58.3 hours per a week. The smartphone is the most favourite one. The model of Ānāpānasati meditation practice in the online social media is the application in providing the breathing in and breathing out technique for new generation. The outcome of the practice can be concretely proved by the measuring of the practitioner’s pulse. In experiment with samples, The result is a model that was based on the principles of Buddhism and medical real. Furthermore, the proposed model of application is in accord with the research works in the related academic spheres. This lights up the stream and would serve as the tool to make people in social media become mindful at all times. Eventually, through this, the new generation would realize the Dhamma.

**Key words:** Ānāpānasati, Application



## บทนำ

ในทางพระพุทธศาสนาการปฏิบัติอานาปานสติที่ตั้งที่ปรากฏในอานาปานสติสูตร<sup>๒</sup> เป็นวิธีการหนึ่งที่ใช้ในการเจริญสมาธิตามหลักพระพุทธศาสนาที่ปฏิบัติได้สะดวกเพราะใช้ลมหายใจซึ่งเนื่องอยู่กับตัวของทุกคนตั้งปรากฏอานาปานสติถาว่าด้วยสติกำหนดลมหายใจเข้าลมหายใจออก<sup>๓</sup> มีความสำคัญคือ “เมื่อเจริญอานาปานสติแล้วทำให้สติปฏิฐาน ๔ บริบูรณ์ เมื่อเจริญสติปฏิฐาน ๔ มากขึ้นย่อมทำให้โพชฌงค์ ๗ ประการบริบูรณ์ เมื่อเจริญโพชฌงค์ ๗ มากขึ้นย่อมทำให้เกิดวิชชาและวิมุตติ”<sup>๔</sup> ซึ่งการใช้ลมหายใจเข้าออกนี้สามารถใช้ได้ทุกเวลาทุกสถานที่ในทันทีที่ต้องการ ในเวลาเดียวกันก็เป็นอารมณ์ประเภทรูปธรรม ซึ่งกำหนดได้ชัดเจนพอสมควร ไม่ละเอียดลึกซึ้งอย่างกรรมฐานประเภทนามธรรมที่ต้องนึกขึ้นมาจากสัญญาผู้ที่ใช้สมองเหน้อยมาก็ปฏิบัติได้สบาย พอเริ่มลงมือปฏิบัติ ก็ได้รับผลเป็นประโยชน์ทันทีตั้งแต่ต้นเรื่อยไป ไม่ต้องรอจนเกิดสมาธิที่เป็นขั้นตอนชัดเจน กล่าวคือ ใจเฝื่อนคลายได้พัก จิตสงบสบายลึกซึ้งลงไปเรื่อยๆ ทำให้อกุศลธรรมระงับ และส่งเสริมให้กุศลธรรมเกิดขึ้น ไม่กระทบกระเทือนต่อสุขภาพ ดังที่

พระพุทธเจ้าตรัสถึงประสบการณ์ของพระองค์เองกับบรรดาพระภิกษุว่า “ภิกษุทั้งหลาย ได้ยินว่า เมื่อก่อนเราเป็นโฬิสต์ว์ ยังไม่ได้ตรัสรู้ โดยมากก็อยู่ด้วยวิหารธรรมนี้ เมื่อเราอยู่ด้วยวิหารธรรมนี้ กายก็ไม่ลำบาก จักขุก็ไม่ลำบาก และจิตของเราก็หลุดพ้นจากอาสวะทั้งหลาย เพราะไม่ถือมั่น ภิกษุทั้งหลาย เพราะเหตุนี้หากภิกษุในธรรมวินัยนี้พึงหวังว่า ‘แม้กายของเราไม่พึงลำบาก จักขุของเราไม่พึงลำบาก และจิตของเราพึงหลุดพ้นจากอาสวะทั้งหลาย เพราะไม่ถือมั่น’ ก็พึงมณสิการอานาปานสติสมาธินี้แลให้ดี...”<sup>๕</sup>

จากข้อความที่ยกมานี้แสดงให้เห็นถึงอานิสงส์หรือประโยชน์ของการเจริญอานาปานสติภาวนาที่มีประโยชน์อย่างยิ่งสามารถปฏิบัติได้ทุกที่ทุกเวลาและเหมาะสมสำหรับทุกคน

ปัจจุบันอินเทอร์เน็ตได้เข้ามามีความสำคัญในชีวิตประจำวัน โดยเฉพาะด้านการศึกษาก็ถือได้ว่า “ระบบเครือข่ายอินเทอร์เน็ต” เป็นแหล่งรวมข้อมูลจากทั่วโลกในทุกรูปแบบเป็นแหล่งศึกษาค้นคว้าหาความรู้ของคนยุคใหม่ไม่ว่าจะเป็นข้อมูลทางวิชาการ ข้อมูลด้านข่าวสาร ด้านบันเทิง ด้านการแพทย์ มีทั้ง ข้อ ความ เสี่ยง ภาพเคลื่อนไหว ที่มีสีสันสามารถสร้างแรงจูงใจให้ใฝ่เรียนรู้มากยิ่งขึ้น เป็นการเปิดโลกแห่งการเรียนรู้ที่กว้างไกลสามารถศึกษาค้นคว้าได้อย่างไม่มีที่สิ้นสุด จากการจัดอันดับ

<sup>๒</sup> ดูรายละเอียดใน ม.จ. (ไทย)

๑๔/๑๔๔-๑๕๒/๑๘๓-๑๙๕.

<sup>๓</sup> ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑๕๒/๒๓๓.

<sup>๔</sup> ดูรายละเอียดใน อจ.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๙๖/๔๖๖.

<sup>๕</sup> ดูรายละเอียดใน ส.ม. (ไทย)

๑๙/๙๘๔/๔๖๑.



ผู้ใช้เฟซบุ๊กทั่วโลกในปี พ.ศ.๒๕๕๖ โดยเว็บไซต์ zocialrank.com พบว่าประเทศไทยมีผู้ใช้งานถึง ๒๘ ล้านคน ซึ่งเป็นอันดับ ๙ ของโลก<sup>๖</sup> และระบบออนไลน์หรือโซเชียลมีเดียได้เข้ามามีบทบาทสำคัญต่อแวดวงของพระพุทธศาสนาทำให้ผู้คนเข้าถึงธรรมะได้มากขึ้น เช่นกัน ผู้วิจัยเห็นว่าควรจะมีการศึกษาหลักของการปฏิบัติอานาปานสติตามหลักพระพุทธศาสนากับศึกษาด้านเทคโนโลยีสมัยใหม่ เพื่อนำมาประยุกต์เป็นรูปแบบให้กับผู้สนใจการปฏิบัติธรรมที่อยู่บนสื่อสังคมออนไลน์ในปัจจุบันและในอนาคตได้นำไปศึกษาและปฏิบัติต่อไป

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

๑. เพื่อศึกษาการปฏิบัติอานาปานสติตามหลักพระพุทธศาสนา
๒. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ของคนรุ่นใหม่
๓. เพื่อนำเสนอรูปแบบการปฏิบัติอานาปานสติบนสื่อสังคมออนไลน์สำหรับคนรุ่นใหม่

### วิธีดำเนินการวิจัย

๑. ศึกษาการปฏิบัติอานาปานสติตามหลักพระพุทธศาสนา โดยการศึกษาข้อมูลจากเอกสารปฐมภูมิ ได้แก่ พระไตรปิฎก

ภาษาไทยฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ข้อมูลทุติยภูมิ ได้แก่ คัมภีร์ หนังสือ ตำรา บทความ วิทยานิพนธ์ตลอดจนงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง รวมทั้งข้อมูลทางสื่ออิเล็กทรอนิกส์

๒. สัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิด้านพระพุทธศาสนา พระวิปัสสนาจารย์ และวิปัสสนาจารย์

๓. นำข้อมูลมาวิเคราะห์เพื่อให้ทราบถึงหลักการ แนวทางวิธีการสอนและการปฏิบัติ ประโยชน์ อุปสรรคและทางแก้ของการปฏิบัติอานาปานสติ รวมทั้งอานาปานสติแนวประยุกต์เพื่อนำไปเป็นแนวทางในการสร้างรูปแบบการปฏิบัติอานาปานสติบนสื่อสังคมออนไลน์สำหรับคนรุ่นใหม่

๔. ศึกษาพฤติกรรมการใช้สื่อออนไลน์ของคนรุ่นใหม่เพื่อให้ได้แนวทางและความต้องการรูปแบบการปฏิบัติอานาปานสติบนสื่อสังคมออนไลน์สำหรับคนรุ่นใหม่ ดังนี้

- ๑) ศึกษาจากตำรา เอกสาร บทความ งานวิจัย รวมทั้งข้อมูลทางสื่ออิเล็กทรอนิกส์
- ๒) สัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิผู้เกี่ยวข้องในงานวิจัยและด้านสื่อออนไลน์
- ๓) นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์รวมกับข้อมูลมาสร้างเป็นเครื่องมือสำหรับวิจัยโดยวิธีการปรึกษาจากผู้ทรงคุณวุฒิในด้านที่เกี่ยวข้อง ซึ่งเครื่องมือสำหรับวิจัยนี้ได้รับการตรวจสอบและรับรองเครื่องมือวิจัยจากผู้ทรงคุณวุฒิ ๔ ท่าน

๕. นำเครื่องมือวิจัยที่เป็นแบบสอบถามพฤติกรรมการใช้สื่อออนไลน์ ไปทำการสอบถามโดยผู้วิจัยได้ใช้วิธีการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบสะดวก (Convenience Sampling) โดยการเก็บกลุ่มตัวอย่างบน

<sup>๖</sup> ใที่24hrs, สถิติบนโลก

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



ระบบออนไลน์เพื่อให้ได้ผู้ใช้งานบนเครือข่ายออนไลน์อย่างแท้จริง โดยการจัดทำแบบสอบถามออนไลน์ (Internet Sampling) ในรูปแบบของ Web Page ในโปรแกรมของกูเกิล สเปรดชีต (Google Spreadsheets)<sup>๗</sup> โดยแบ่งแบบสอบถามเป็น ๓ ส่วนคือ ๑) สถานภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม ๒) พฤติกรรมการใช้สื่อออนไลน์ในด้านธรรมชาติ ๓) ความต้องการรูปแบบการปฏิบัติอานาปานสติบนสื่อสังคมออนไลน์สำหรับคนรุ่นใหม่

๖. ส่งแบบสอบถามให้ผู้ตอบแบบสอบถามทางออนไลน์ได้แก่ อีเมล เฟสบุ๊ค ไลน์ เมื่อผู้ตอบแบบสอบถามได้ตอบแบบสอบถามแล้วระบบของ Google Spreadsheets จะส่งข้อมูลกลับมาเก็บในฐานข้อมูลของผู้วิจัย แล้วนำข้อมูลที่สมบูรณ์จำนวน ๔๐๐ ชุดมาวิเคราะห์ ตามหลักทฤษฎีของ ทาโร ยามานะ (Taro Yamane)<sup>๘</sup> ที่ระดับความเชื่อถือร้อยละ ๙๕ หรือระดับนัยสำคัญ ๐.๐๕ จากฐานของประชากรที่ ๒๘ ล้านคน จากการจัดอันดับผู้ใช้เฟซบุ๊กทั่วโลก

ในปี พ.ศ.๒๕๕๖ พบว่าประเทศไทยมีผู้ใช้มากเป็นอันดับ ๙ ของโลก<sup>๙</sup>

๗. นำข้อมูลจากแบบสอบถามมาวิเคราะห์แบบเชิงพรรณนา (Descriptive Analysis) ค่าสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ การหาค่าความถี่ร้อยละ และนำข้อมูลจากการสัมภาษณ์วิเคราะห์ประกอบเพื่อนำผลการวิเคราะห์ไปปรึกษากับผู้ทรงคุณวุฒิเพื่อออกแบบรูปแบบการปฏิบัติอานาปานสติบนสื่อสังคมออนไลน์สำหรับคนรุ่นใหม่

๘. สร้างชุดฝึกรูปแบบการปฏิบัติอานาปานสติบนสื่อสังคมออนไลน์สำหรับคนรุ่นใหม่

๙. นำชุดฝึกไปทำการทดลองกับกลุ่มผู้ทดลองจำนวน ๒๐ คน โดยวิธีการสุ่มกลุ่มผู้ทดลองแบบสะดวก (Convenience Sampling) แล้วนำข้อมูลจากกลุ่มผู้ทดลองมาวัดผลโดยใช้เกณฑ์ของ YMCA Step Test รวมทั้งวิเคราะห์สรุปผลข้อมูลโดยการสัมภาษณ์ โดยมีแนวทางในการเก็บข้อมูลคือ ประโยชน์ที่ได้จากการทดลอง ๒ ด้าน คือ ๑) ด้านประโยชน์ทางด้านจิตใจ ๒) ด้านประโยชน์ทางด้านร่างกาย และข้อเสนอแนะอื่นๆ

<sup>๗</sup> ภก.ดร.วิรัตน์ ทองรอด, การสร้างแบบสอบถามออนไลน์, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : [www.pharmhcu.com/wp.../01/การสร้างแบบสอบถามแบบออนไลน์1.pdf](http://www.pharmhcu.com/wp.../01/การสร้างแบบสอบถามแบบออนไลน์1.pdf) [๓๐ มิถุนายน ๒๕๕๗].

<sup>๘</sup> Yamane, T., "Statistics : An introductory analysis. 3rd ed", (New York: Harper & Row, 1997), P 886 - 887.

<sup>๙</sup> ใอที่24hrs, สถิติบนโลกออนไลน์และพฤติกรรมการใช้ Social Network ของไทย, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : <http://www.it24hrs.com/2014/thai/-social-network.html> [๓๐ มิถุนายน ๒๕๕๗].



๑๐. เสนอรูปแบบการปฏิบัติ อานาปานสติบนสื่อสังคมออนไลน์สำหรับคนรุ่นใหม่ โดยการจัดทำ Focus group โดยผู้ทรงคุณวุฒิจากด้านนักวิชาการทางพระพุทธศาสนา พระวิปัสสนาจารย์ เจ้าสำนักวิปัสสนา นักวิชาการด้านเภสัชศาสตร์ นักพัฒนาและผู้ใช้สื่อออนไลน์ เพื่อรับรองรูปแบบและนำข้อเสนอแนะเพื่อนำไปปรับปรุงเพื่อความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

๑๑. สรุป เสนอรูปแบบการปฏิบัติ อานาปานสติบนสื่อสังคมออนไลน์สำหรับคนรุ่นใหม่

### ผลการวิจัย

จากการศึกษาวิจัยสามารถสรุปผลของการวิจัยได้ดังต่อไปนี้

๑. อานาปานสติ คือ การมีสติอยู่กับลมหายใจเข้าหายใจออก ในอานาปานสูตรว่าด้วยอานาปานสติ กล่าวว่ อานาปานสติเป็นการใช้สติกำหนดลมหายใจเข้าออก<sup>๑๐</sup> สติเข้าไปตั้งอยู่ที่ลมหายใจเข้าหายใจออก ผู้ใดหายใจเข้า ย่อมเกิดสติแก่ผู้นั้น ผู้ใดหายใจออก ย่อมเกิดสติแก่ผู้นั้น<sup>๑๑</sup> อานาปานสติมีวิธีปฏิบัติ ๑๖ ขั้น อานาปานสติ เรียกได้ว่า เป็นธรรมอันเป็นเอก การเจริญ อานาปานสติทำให้สติปฏิฐาน ๔ บริบูรณ์ เมื่อเจริญสติปฏิฐาน ๔ มากขึ้น ย่อมทำให้โพชฌงค์ ๗

ประการบริบูรณ์ เมื่อเจริญโพชฌงค์ ๗ ให้มากแล้วจะทำให้เกิดวิชชาและวิมุตติ<sup>๑๒</sup> การเจริญ อานาปานสติทำให้จิตตั้งมั่นแม้จะปฏิบัติเพียงชั่วขณะหนึ่ง ทำให้ไม่ลำบากทางกาย ไม่ลำบากในการมอง และสามารถทำให้จิตหลุดพ้นจากอาสวะทั้งหลายได้เพราะความไม่ถือมั่น<sup>๑๓</sup> และการเจริญอานาปานสติ จะทำให้บรรลุอรหัตผลในปัจจุบัน หรือถ้ายังมีอุปาทานเหลืออยู่ ก็จะบรรลุอนาคตนิมิต<sup>๑๔</sup> ผู้เจริญอานาปานสติสมาธิในจุดกษะที่ ๑ ตามที่พระพุทธเจ้าตรัสสอนไว้ ก็สามารถที่จะทำให้อานาปานสติ ๔ เกิดขึ้น หมายความว่า สมาธิจะประณีตขึ้นไปเป็นขั้นๆ ถึงขั้นอัปนาสมาธิเรียกว่า ฌาน<sup>๑๕</sup> อานาปานสติเป็นกรรมฐานหรือสมาธิภาวนาแบบที่พระพุทธองค์ได้ปฏิบัติในราตรีตรัสรู้ จากพุทธพจน์ที่ว่า อานาปานสติเป็นธรรมที่เป็นเครื่องอยู่ของพระอริยเจ้า เป็นเครื่องอยู่ของพรหม และเป็นเครื่องอยู่ของตถาคต จึงเป็นข้อยืนยันว่าเป็นสมาธิแบบพุทธโดยเฉพาะ ด้วยเหตุผลที่กล่าวมานี้ อานา

<sup>๑๐</sup> ดูรายละเอียดใน ส.ม. (ไทย) ๑๙/๒๔๗/๑๙๕.

<sup>๑๑</sup> ดูรายละเอียดใน ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑๖๐/๒๔๙.

<sup>๑๒</sup> ดูรายละเอียดใน ส.ม. (ไทย) ๑๙/๙๘๙/๔๘๓.

<sup>๑๓</sup> ดูรายละเอียดใน ส.ม. (ไทย) ๑๙/๙๘๔/๔๖๑.

<sup>๑๔</sup> ดูรายละเอียดใน ส.ม. (ไทย) ๑๙/๙๘๐/๔๕๖-๔๕๗.

<sup>๑๕</sup> ดูรายละเอียดใน พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๙), หน้า ๘๖๗-๘๖๘.



ปานสติจึงเป็นกรรมฐานที่สำคัญทางพระพุทธศาสนา

สรุป การเจริญอานาปานสติสามารถทำให้เกิดประโยชน์เป็นปัญญาในการหลุดพ้นจากความทุกข์ได้ตลอดถึงการบรรลุอรหัตผลอันเป็นผลขั้นสูงสุดในพระพุทธศาสนา อานาปานสตินั้นเป็นได้ทั้งสมถะและวิปัสสนากรรมฐาน เป็นการปฏิบัติอย่างสมบูรณ์ที่สุด ทั้งในศีล สมาธิ ปัญญา เรียกว่าสมบูรณ์แบบอยู่ในตัว อานาปานสติทำให้สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข อานาปานสติเป็นการปฏิบัติอบรมที่เหมาะสมสำหรับทุกคน เมื่อปฏิบัติแล้วจะได้ผลทันที ตั้งแต่เริ่มปฏิบัติ และยังช่วยให้มีผลดีต่อสุขภาพด้วย

๒. พฤติกรรมการใช้สื่อออนไลน์ของคนรุ่นใหม่ พบว่า คนรุ่นใหม่ อยู่ใน ๒ กลุ่มคน คือ ๑) กลุ่มคนเจนเนอเรชั่น เอ็กซ์ คนกลุ่มนี้จะเกิดอยู่ในช่วงปี พ.ศ. ๒๕๐๘-๒๕๒๓ เกิดมาพร้อมในยุคที่โลกมั่งคั่งแล้ว เติบโตมากับการพัฒนาของวิดีโอเกม คอมพิวเตอร์<sup>๑๖</sup> ปัจจุบัน คนกลุ่มนี้เป็นคนวัยทำงาน พฤติกรรมของคนกลุ่มนี้ที่เด่นชัดมากก็คือชอบบะโร่ง่ายๆ ไม่ต้องเป็นทางการ มีแนวคิดและการทำงานในลักษณะรู้ทุกอย่างทำทุกอย่างไม่ต้องพึ่งพาใคร เป็นตัวของตัวเองสูง มี

<sup>๑๖</sup> ทศพล กระต่ายน้อย, “ภาวะผู้นำของนักศึกษาสายสังคมศาสตร์”, *วิทยานิพนธ์รัฐประศาสนศาสตร์ มหาวิทยาลัย*, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๕๕), หน้า ๘.

ความคิดสร้างสรรค์ ๒) กลุ่มคนเจนเนอเรชั่นวาย<sup>๑๗</sup> คือคนที่เกิดอยู่ในช่วงปี พ.ศ. ๒๕๒๔-๒๕๔๓ เป็นยุคที่มีการใช้งานอินเทอร์เน็ตแลโซเชียลมีเดียกันอย่างแพร่หลาย<sup>๑๘</sup> คนในยุคนี้จึงมีความสนใจไอทีและเสพติดการติดต่อสื่อสารทางออนไลน์ คนกลุ่มนี้มีระบบไอทีและอินเทอร์เน็ตเข้ามาแทรกอยู่ในการดำรงชีวิตประจำวัน คนยุคนี้ มีความเป็นตัวของตัวเองสูง ไม่ชอบถูกบังคับให้อยู่กรอบ ชอบเสพข่าวสารผ่านช่องทางต่างๆ ที่หลากหลาย มีอิสระในความคิด กล้าซัก กล้าถามในทุกเรื่องที่ตัวเองสนใจ ไม่หวั่นกับคำวิจารณ์

ผลจากการสำรวจของสำนักงานพัฒนาธุรกรรมทางอิเล็กทรอนิกส์ (องค์การมหาชน) กระทรวงเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร<sup>๑๙</sup> พบว่า ค่าเฉลี่ยของการใช้อินเทอร์เน็ตต่อสัปดาห์ ๕๘.๓ ชั่วโมงต่อสัปดาห์ และสมาร์ทโฟนเป็นอุปกรณ์ยอดนิยมของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตกว่าร้อยละ ๘๐ โดยกลุ่ม

<sup>๑๗</sup> เรื่องเดียวกัน หน้า ๘.

<sup>๑๘</sup> กระทรวงเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร, *รายงานผลสำรวจพฤติกรรมผู้ใช้อินเทอร์เน็ตในประเทศไทย ปี ๒๕๕๘*, (ISBN 978-974-9765-69-2), หน้า ๘๓.

<sup>๑๙</sup> กระทรวงเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร, *รายงานผลสำรวจพฤติกรรมผู้ใช้อินเทอร์เน็ตในประเทศไทย ปี ๒๕๕๘*, (ISBN 978-974-9765-69-2), หน้า ๑๙-๒๐.



Gen X และ Gen Y คือกลุ่มผู้ใช้สมาร์ทโฟน ในการท่องเที่ยวเป็นอันดับ ๑<sup>๒๐</sup> และผลจาก แบบสอบถามบนออนไลน์ที่ผู้วิจัยได้ทำการ สอบถามจำนวน ๔๐๐ คำตอบพบว่ารูปแบบที่ คนรุ่นใหม่ต้องการมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ ๓๓.๕ คือ แอปพลิเคชัน รองลงมาร้อยละ ๒๑.๘ คือ ยูทูบ และน้อยที่สุดร้อยละ ๘.๐ คือ เว็บไซต์

สรุป คนรุ่นใหม่ คือ คนที่อยู่ใน กลุ่มคนที่อยู่ในกลุ่มคนเจนเอเรชั่น เอ็กซ์ และ กลุ่มคน เจเนอเรชั่น วาย ซึ่งมีพฤติกรรมที่มี ชีวิตติดอยู่กับระบบอินเทอร์เน็ต

๓. รูปแบบการปฏิบัติอานาปาน สติภาวนาบนสื่อสังคมออนไลน์สำหรับคนรุ่นใหม่ เป็นการนำหลักการปฏิบัติอานาปานสติ คือ การมีสติอยู่กับลมหายใจเข้าและหายใจ ออก มาประยุกต์เข้ากับระบบเทคโนโลยีในปัจจุบัน โดยใช้ผลที่ยอมรับทางการแพทย์เป็นตัวชี้วัดให้พิสูจน์ได้ว่าเป็นรูปธรรม สอดคล้องกับงานวิจัยทางการแพทย์และ งานวิจัยเกี่ยวกับการทำสมาธิโดย ดร.เฮอ์ เบิร์ต เบนสัน (Herbert Benson M.D.) พบว่า คนที่จิตเป็นสมาธิ ความดันจะลดลง อัตราการหายใจลดลง หัวใจเต้นช้าลง คลื่น สมองช้าและเป็นระเบียบขึ้น การเผาผลาญ อาหารในร่างกายลดลง ความตึงตัวของ กล้ามเนื้อลดลง ทำให้นักวิทยาศาสตร์ การแพทย์สมัยใหม่ยอมรับเรื่องจิตใจมีผลต่อ

ร่างกาย<sup>๒๑</sup> และผลจากการทดลองกับกลุ่ม ตัวอย่าง จำนวน ๒๐ คน โดยใช้ค่ามาตรฐาน ตามแบบ YMCA Step<sup>๒๒</sup> พบว่าทุกคนในกลุ่ม ทดลองมีอัตราการเต้นของหัวใจดีขึ้น มีสติอยู่กับ ลมหายใจในขณะที่ฝึกปฏิบัติ คลาย ความเครียด เกิดความสงบ มีสมาธิ ที่สำคัญ คือสามารถพิสูจน์ให้เห็นเป็นรูปธรรม ทำให้ผู้ ฝึกเกิดความเชื่อถือ และมีความสนใจต่อ รูปแบบนี้

#### <sup>๒๑</sup> สมาธิกับหลักฐาน

วิทยาศาสตร์, [ออนไลน์],แหล่งที่มา : [http://dou\\_beta.tripod.com/MD101\\_05\\_th.html](http://dou_beta.tripod.com/MD101_05_th.html) [๒๙ มิ.ย. ๒๕๕๘].

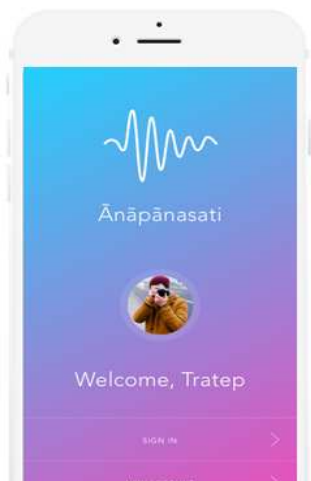
#### <sup>๒๒</sup> คู่มือละเอียดใน คู่มือการ

ทดสอบสมรรถภาพทางกาย (Physical Fitness Testing) สำหรับเจ้าหน้าที่ สาธารณสุข, กรมอนามัย กระทรวง สาธารณสุข, หน้า ๕๘ – ๕๙.

<sup>๒๐</sup> เรื่องเดียวกัน หน้า ๑๙ - ๒๐.



สรุป รูปแบบการปฏิบัติอานาปานสติภาวนาบนสื่อสังคมออนไลน์ จึงเป็นรูปแบบที่นำข้อดีของ ๓ ด้านอันได้แก่ ด้านธรรมะ ด้านเทคโนโลยี ด้านวิทยาศาสตร์การแพทย์ มาผสมผสานเป็นรูปแบบของ “แอปพลิเคชัน” ซึ่งรูปแบบนี้สามารถนำไปใช้งานบนสมาร์ตโฟน แท็บเล็ต ในระบบปฏิบัติการของ Apple และระบบปฏิบัติการของ Android และใน แอปพลิเคชัน นี้จะมีขั้นตอนและกระบวนการทำงานของรูปแบบ ดังต่อไปนี้



๑. เข้าสู่การทำงาน



๓. โปรแกรมให้ผู้ใช้งานวัดการเต้นของหัวใจของผู้ใช้งาน โดยโปรแกรมจะใช้เกณฑ์มาตรฐานจากตาราง YMCA Step

๔. โปรแกรมแสดงค่าการการเต้นของหัวใจ ซึ่งในตัวอย่างนี้หัวใจเต้น ๗๐ ครั้งต่อนาที ส่วนเลข ๖๖ หมายถึงค่ามาตรฐานการเต้นของหัวใจ

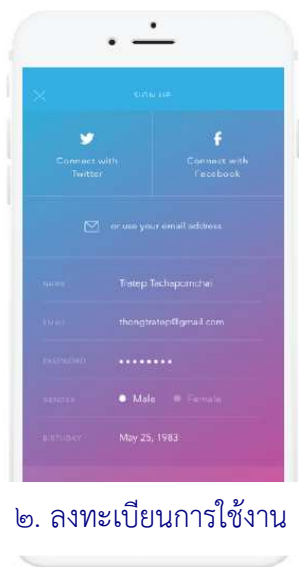


๕. เข้าสู่หน้าเมนู

๕.๑ CONCEPT คือแนวคิดของแอปพลิเคชัน

๕.๒ LEARNING คือ ข้อมูลเนื้อหาหลักของอานาปานสติ

๕.๓ PRACTICING เข้าสู่กระบวนการปฏิบัติอานาปานสติ



๒. ลงทะเบียนการใช้งาน





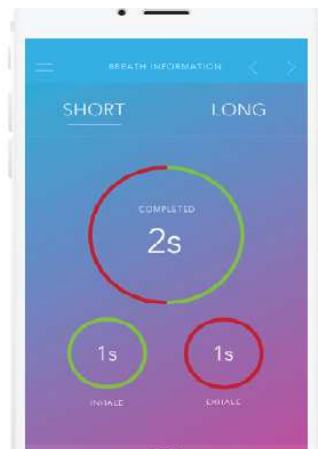
๕. ๓ เข้าสู่ โหมด PRACTISING หรือการปฏิบัติ โดยเลือกลักษณะการหายใจแบบสั้น SHORT หรือหายใจแบบยาว LONG แล้วปฏิบัติดังต่อไปนี้



ข. ปล่อนิ้วเมื่อหายใจออก ปุ่มจะเป็นสีแดง



๗. แสดงผล การหายใจเข้าและออกแบบยาว หายใจเข้า ๕ ครั้ง หายใจออก ๒ ครั้ง และสรุปมีการหายใจเข้าและหายใจออกทั้งหมดรวม ๗ ครั้ง



๖. แสดงผล การหายใจเข้าและออกแบบสั้น หายใจเข้า ๑ ครั้ง หายใจออก ๑ ครั้ง และสรุปมีการหายใจเข้าและหายใจออก ทั้งหมดรวม ๒ ครั้ง



ก. ใช้นิ้วแตะเมื่อหายใจเข้า ปุ่มจะเป็นสีเขียว



๘. โปรแกรมจะให้วัดการเต้นของหัวใจหลังฝึก และแสดงผลออกมาให้ทราบ



## บทสรุป

๑. อานาปานสติถือเป็นสัพพัตถิกรรมฐาน คือกรรมฐานที่มีความสำคัญยิ่งที่อำนวยความสะดวกให้ผู้ฝึกปฏิบัติทุกอย่าง ที่มีความสำคัญดังนี้ ๑) เป็นกรรมฐานที่สามารถปฏิบัติได้ทุกกาลเทศะ ไม่จำกัดเวลาและสถานที่ ทำได้ทุกที่ทุกเวลา เหมาะกับทุกเพศทุกวัย เพราะใช้ลมหายใจที่มีอยู่ด้วยกันทุกคน เมื่อปฏิบัติแล้วจะได้ผลทันทีตั้งแต่เริ่มปฏิบัติ ทำให้ ผ่อนคลาย จิตสงบสบาย ไม่เกิดบาปอกุศล อานาปานสติจึงเป็นวิธีปฏิบัติที่ง่ายและประหยัด สามารถประยุกต์ใช้ได้ตามความสามารถของบุคคล ๒) อานาปานสติให้ผลดีแก่สุขภาพ ช่วยให้ร่างกายได้รับการพักผ่อนอย่างดี ระบบการหายใจที่ปรับให้ราบเรียบเสมอ กายผ่อนคลาย ใจก็สงบสบาย ทำให้จิตสงบมีความสามารถมีสมรรถนะ จิตสามารถทำหน้าที่ทางจิตได้ดียิ่งขึ้น ๓) การเจริญอานาปานสติ ๑๖ ชั้น มีอานิสงส์มาก คือได้บรรลุอรหัตผลหรือเป็นพระอนาคามี ทำให้เกิดความรู้ความเข้าใจ อานาปานสติอย่างแท้จริงเป็นขบวนการตั้งแต่เริ่มแรกของการใช้ลมหายใจเข้าออกของมนุษย์ด้วยการปฏิบัติตามอานาปานสติทั้ง ๑๖ ชั้น สามารถทำให้เกิดประโยชน์ เป็นปัญญาในการหลุดพ้นจากความทุกข์ได้ หรือการบรรลุอรหัตผลอันเป็นผลขั้นสูงสุดในพระพุทธศาสนา หรือแม้ยังไม่บรรลุผลใดๆ อานาปานสติก็ทำให้สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข ๔) อานาปานสติกรรมฐานยังสามารถใช้แก้อารมณ์กรรมฐานอื่นๆ ได้ด้วย

๒. คนรุ่นใหม่จะมีพฤติกรรมการใช้งานระบบสื่อออนไลน์ และการเชื่อมต่อ

อินเทอร์เน็ตอยู่ตลอดเวลา ซึ่งในปี ๒๕๕๗ คนรุ่นใหม่มีค่าเฉลี่ยของการใช้อินเทอร์เน็ตต่อสัปดาห์ คือ ๕๘.๓ ชั่วโมงต่อสัปดาห์ ร้อยละ ๘๐ นิยมใช้อุปกรณ์ประเภท สมาร์ทโฟน แท็บเล็ต เพื่อเข้าถึงสื่อออนไลน์ทุกประเภท คนรุ่นใหม่จะมีพฤติกรรมการอัปเดตข้อมูล สนใจข่าวสารที่ได้รับรู้มาในโลกโซเชียล พร้อมจะแชร์ต่อทุกเมื่อ ปัจจุบันสังคมออนไลน์ได้กลายเป็นส่วนหนึ่งในชีวิตของคนรุ่นใหม่ และที่สำคัญที่สุดคือคนกลุ่มนี้ก็ยังเป็นผู้มีอิทธิพลในการขับเคลื่อนวัฒนธรรมใหม่ๆ อีกด้วย ซึ่งด้วยเหตุผลนี้จึงเป็นหนทางหนึ่งที่น่าสนใจในการสร้างนวัตกรรมในด้านการปฏิบัติอานาปานสติบนสื่อสังคมออนไลน์ให้กับกลุ่มคนรุ่นใหม่ ด้วยเทคโนโลยีเพื่อให้สอดคล้องกับการเป็นไปในยุคสมัยปัจจุบันและอนาคต

๓. งานวิจัยนี้ทำให้เกิดนวัตกรรมของรูปแบบการปฏิบัติธรรมที่มาจากการประยุกต์การปฏิบัติอานาปานสติกับเทคโนโลยีสมัยใหม่และผลการยอมรับทางการแพทย์ ซึ่งรูปแบบนี้สามารถสร้างความสนใจให้คนรุ่นใหม่ได้เป็นอย่างดี อีกทั้งยังทำให้คนรุ่นใหม่ได้พิสูจน์การปฏิบัติอานาปานสติให้เห็นเป็นรูปธรรมได้ ในส่วนนี้ทำให้ผู้ที่ปฏิบัติตามรูปแบบนี้ยอมรับว่า ผลจากการปฏิบัตินั้นทำให้เห็นผลได้ตามวิธีการและหลักการในทางพระพุทธศาสนา รวมทั้งทางการแพทย์จริง นั่นคือ ทำให้มีสติ มีสมาธิ เกิดความสงบนิ่ง จิตไม่คิดฟุ้งไปในเรื่องต่างๆ ลดความวิตกกังวล หัวใจเต้นเป็นปกติและราบเรียบ เป็นผลดีต่อสุขภาพและบุคลิกภาพ เกิดความรู้ความเข้าใจ และมีทัศนคติต่อพระพุทธศาสนาในเชิงบวก พร้อมกับเข้าใจว่าพระพุทธศาสนาเป็นเรื่องที่



อยู่ใกล้ตัวไม่ใช่เป็นเรื่องสำหรับพระภิกษุ  
นักบวช หรือคนสูงอายุเท่านั้น นอกจากนั้น  
แล้วรูปแบบนี้ยังเหมาะกับยุคสมัย ใช้งานง่าย  
สะดวก ไม่จำกัดเวลาและสถานที่ สามารถใช้  
ปฏิบัติได้ในทุกอิริยาบถ เช่น ยืน เดิน นั่ง นอน  
ได้อย่างเป็นธรรมชาติ เพราะไม่ได้มีการ  
กำหนดจังหวะการเคลื่อนไหวของร่างกาย แต่  
เป็นการกำหนดให้มีสติอยู่กับลมหายใจเข้าลม  
หายใจออกเท่านั้น รูปแบบนี้ยังทำให้คนรุ่นใหม่  
มีปฏิสัมพันธ์กันในทางธรรมะได้ง่ายขึ้น  
สะดวกขึ้น อีกทั้งยังมีประโยชน์อย่างมากมาย  
ยกตัวอย่างเช่น สามารถนำไปใช้เป็นอุบายใน  
การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมให้กับเด็กหรือ  
เยาวชนที่ชอบติดอยู่กับเกมส์หรือสื่อออนไลน์  
ที่ไม่เกิดประโยชน์ ใช้เป็นเครื่องมือสำหรับ  
ออกกำลังจิตในขณะช่วงเวลาพัก นำไปเป็น  
เครื่องมือสำหรับใช้ประกวดหรือแข่งขันในการ  
ปฏิบัติธรรมได้ตั้งแต่ในระดับครอบครัว กลุ่ม  
เพื่อน ในสถาบันการศึกษา และบนระบบ  
ออนไลน์ที่คนรุ่นใหม่นิยมกัน แต่สิ่งที่สำคัญยิ่ง  
คือ การมีปฏิสัมพันธ์กันด้วยธรรมะนั้น

ย่อมจะทำให้โลกใบนี้เกิดสันติสุขอย่างยั่งยืนได้  
แท้จริงตามจุดมุ่งหมายของพระพุทธศาสนา

### ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

๓.๑ รูปแบบการปฏิบัติธรรมอานา  
ปานสติบนสื่อสังคมออนไลน์ในชั้นของ  
เวหนานุปัสสนาสติปัฏฐาน จิตตานุปัสสนาสติ  
ปัฏฐาน และธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

๓.๒ ศึกษาวิจัยรูปแบบการปฏิบัติ  
ธรรมบนสื่อออนไลน์ในแบบอื่นๆ ให้มากขึ้น

๓.๓ ศึกษาพัฒนารูปแบบการ  
ปฏิบัติธรรมทุกๆ วิธีที่มีอยู่ในพระไตรปิฎกให้  
เท่าทันและให้เข้ากับเทคโนโลยีที่เจริญรุดหน้า  
ไปอย่างรวดเร็วและไม่มีวันหยุดยั้ง





### บรรณานุกรม

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาเตปิฎก ๒๕๐๐.  
กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๐๐.

\_\_\_\_\_. พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับพิมพ์เฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์  
พระบรมราชินีนาถเนื่องในมหามงคลสมัยเฉลิมพระชนมพรรษา ๕ รอบ ๑๒  
สิงหาคม ๒๕๓๕. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย,  
๒๕๓๕.

กระทรวงเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร. รายงานผลสำรวจพฤติกรรมผู้ใช้อินเทอร์เน็ต  
ในประเทศไทย ปี ๒๕๕๘. กรุงเทพมหานคร : กระทรวงเทคโนโลยีสารสนเทศและ  
การสื่อสาร, ๒๕๕๘.

กระทรวงสาธารณสุข. คู่มือการทดสอบสมรรถภาพทางกาย (Physical Fitness Testing)  
สำหรับเจ้าหน้าที่สาธารณสุข. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์  
การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด, ๒๕๔๙.

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต). พุทธธรรม. ฉบับปรับปรุงและขยายความ. พิมพ์ครั้งที่ ๑๑.  
กรุงเทพมหานคร : บริษัทสหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๙.

ทศพล กระจ่างน้อย. ภาวะผู้นำของนักศึกษาสายสังคมศาสตร์. วิทยานิพนธ์รัฐประศาสนศาสตร  
มหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๕๕.

สมาธิกับหลักฐานวิทยาศาสตร์, [http://dou\\_beta.tripod.com/MD101\\_05\\_th.html](http://dou_beta.tripod.com/MD101_05_th.html) [June,  
29, 2014]

ไอที24hrs, สถิติบนโลกออนไลน์และพฤติกรรมการใช้ Social Network ของไทย  
<http://www.it24hrs.com/2014/thai/-social-network.html>. [June, 20,  
2014]

ภก.ดร.วิรัตน์ ทองรอด, การสร้างแบบสอบถามออนไลน์, [www.pharmhcu.com/wp.../01/  
การสร้างแบบสอบถามแบบออนไลน์1.pdf](http://www.pharmhcu.com/wp.../01/การสร้างแบบสอบถามแบบออนไลน์1.pdf) [June, 30, 2014]

Yamane, T. *Statistics : An introductory analysis*. 3rd ed. New York: Harper &  
Row, 1997.

