

การประยุกต์ใช้หลักสมาธิเพื่อส่งเสริมทักษะความฉลาดทางดิจิทัล
บนแพลตฟอร์มสื่อสารออนไลน์*

AN APPLICATION OF THE MINDFULNESS MEDITATION TO ENHANCE
THE DIGITAL INTELLIGENCE QUOTIENT SKILL ON THE SOCIAL MEDIA
PLATFORMS

พูนศรี สวิง,
Poonsri Sawing
พระครูสุนทรธรรมนิทัศน์,
Phrakhru Soontorndhammanithas
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตแพร่
Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Phrae Campus
E-mail : poonsri.sawing2566@gmail.com



บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ คือ 1) เพื่อศึกษาหลักสมาธิในพระพุทธศาสนาเถรวาท 2) เพื่อศึกษาทักษะความฉลาดทางดิจิทัลบนแพลตฟอร์มการสื่อสารออนไลน์ และ 3) เพื่อศึกษาการประยุกต์ใช้หลักสมาธิในการส่งเสริมทักษะความฉลาดทางดิจิทัลบนแพลตฟอร์มการสื่อสารออนไลน์ เป็นการวิจัยเชิงเอกสาร ที่ผู้วิจัยศึกษาค้นคว้าจากเอกสารที่สำคัญ ได้แก่ พระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา ตลอดจนจนถึงเอกสารวิชาการทางพระพุทธศาสนา เอกสารทางวิชาการศาสตร์สมัยใหม่ หนังสือความฉลาดทางดิจิทัล ของสำนักงานกองทุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) บทความวิชาการ เอกสารผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย ผลการวิจัยพบว่า

1. สมาธิตามหลักพระพุทธศาสนา คือ การทำให้จิตใจตั้งมั่น จนเกิดเป็นจิตมีอารมณ์เดียวในทางกุศล สมาธิมี 3 ระดับ คือ 1) ฌนิกสมาธิ หรือสมาธิชั่วคราว เป็นสมาธิขั้นต้นที่คนทั่วไปอาจนำไปใช้ประโยชน์ในการปฏิบัติงานในชีวิตประจำวันให้ได้ผลดี 2) อุปะการสมาธิ หรือสมาธิเฉียด ๆ หรือสมาธิจวนจะแน่วแน่ เป็นสมาธิขั้นระงับนิวรณ์ 5 และ 3) สมาธิระดับอัปปนา

* Received 5 September 2023; Revised 12 November 2023; Accepted 14 November 2023

สมาธิ เป็นสมาธิระดับสูงสุด เป็นสมาธิที่แน่วแน่ แนบสนิท ส่วนการเจริญสมาธิ จัดว่าเป็นการ กระบวนการฝึกจิตด้วยการกำหนดฐานที่ตั้งของจิตไว้ที่กรรมฐาน

2. ความฉลาดทางดิจิทัล คือ กลุ่มความสามารถทางสังคมอารมณ์ และการรับรู้ ที่จะ ทำให้คนคนหนึ่งสามารถเผชิญกับความท้าทายของชีวิตดิจิทัล และสามารถปรับตัวให้เข้ากับ ชีวิตดิจิทัลได้ ความฉลาดทางดิจิทัลครอบคลุมทั้งความรู้ ทักษะ ทักษะคิดและค่านิยมที่จำเป็นต่อ การใช้ชีวิตในฐานะสมาชิกของโลกออนไลน์ กล่าวอีกนัยหนึ่งคือ ทักษะการใช้สื่อและการเข้า สังคมในโลกออนไลน์ มี 8 ประการ คือ 1) ทักษะในการรักษาอัตลักษณ์ที่ดีของตนเอง 2) ทักษะ การคิดวิเคราะห์มีวิจารณญาณที่ดี 3) ทักษะในการรักษาความปลอดภัยของตนเองในโลก โซเชียล 4) ทักษะในการรักษาข้อมูลส่วนตัว 5) ทักษะในการจัดสรรเวลาหน้าจอ 6) ทักษะใน การบริหารจัดการข้อมูลที่ใช้ใช้งานมีการทิ้งไว้บนโลก 7) ทักษะในการรับมือกับการกลั่นแกล้งบน โลกโซเชียล และ 8) ทักษะการใช้เทคโนโลยีอย่างมีจริยธรรม

3. การประยุกต์หลักสมาธิเพื่อส่งเสริมทักษะความฉลาดดิจิทัล ได้แก่ 1) การมีสมาธิ เพื่อการตื่นรู้ ในการสร้างและบริหารจัดการอัตลักษณ์ที่ดีของตนเองไว้ได้อย่างดีทั้งในโลก ออนไลน์และโลกความจริง 2) การมีสมาธิแน่วแน่ ทำให้สามารถพิจารณาแยกแยะและจัดสรร เวลาได้ 3) เมื่อมีสติมากำกับ ความตั้งมั่น และคุณภาพและของพลังจิตจะมากขึ้นทำให้มี ความสามารถในการรับรู้ดีขึ้น และรับมือการคุกคามข่มขู่บนโลกออนไลน์ได้อย่างชาญฉลาด 4) การมีสมาธิ คือ ความไม่ประมาท มีสติมั่น รู้ตัวทั่วพร้อมจะทำให้เพิ่มความสามารถในการ ป้องกันข้อมูลด้วยการสร้างระบบความปลอดภัยที่เข้มแข็ง และป้องกันการโจรกรรมข้อมูลหรือ การโจมตีออนไลน์ได้ 5) การมีสมาธิในการรับรู้และปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตนเอง จะทำให้เกิด พลังจิตที่มีส่วนทำให้ปัญญาเกิดมีดุลพินิจในการบริหารจัดการข้อมูลส่วนตัว เพื่อป้องกันความ เป็นส่วนตัวทั้งของตนเองและผู้อื่น 6) การเจริญสติตั้งต้นเป็นสิ่งสำคัญให้เกิดการพัฒนาเป็น สมาธิ เมื่อพลังจิตเข้มแข็ง ปัญญาพร้อมทำหน้าที่ ให้เกิดความสามารถในการวิเคราะห์แยกแยะ ระหว่างข้อมูลที่ถูกต้องและข้อมูลที่ผิด 7) การมีสมาธิตั้งมั่น ทำให้เกิดการรับรู้อย่างฉลาด ส่งผล ให้เกิดความสามารถในการเข้าใจธรรมชาติของการใช้ชีวิตในโลกดิจิทัลถือว่า จะหลงเหลือร่องรอย ข้อมูลทิ้งไว้เสมอ รวมไปถึงเข้าใจผลลัพธ์ที่อาจเกิดขึ้น และ 8) สมาธิที่ทำให้เกิดพลังจิตที่มี คุณภาพ มีความตั้งมั่นในศีล เกิดเมตตาคุณธรรม ทำให้สามารถมีความเห็นอกเห็นใจ และเข้าใจ ความรู้สึกผู้อื่นบนโลกออนไลน์

คำสำคัญ : การประยุกต์, หลักสมาธิ, ทักษะความฉลาดทางดิจิทัล, แพลตฟอร์มออนไลน์

Abstract

The objectives of this research were 1) to study the principles of meditation in Theravada Buddhism, 2) to study digital intelligence skills on online communication platforms, and 3) to study the application of meditation principles to promote digital intelligence Quotient Skills on online communication platforms. It is a documentary research that the researcher studies and researches from important documents such as the Tipitaka, Atthakatha, Dika, as well as academic documents on Buddhism, Modern academic papers digital intelligence book of the Office of the Health Promotion Fund. Academic articles documents and research related to the research. The results showed that:

1. The meditation according to Buddhist principles is to make the mind concentrate. Until the mind becomes one mind in charity. There are 3 levels of concentration : 1) *Khaṇika-Samādhī* or temporary concentration. It is the basic concentration that general people may use for good results in daily life work. 2) *Upacāra-Samādhī* or close concentration, to suspend the *Nīvaraṇa* and 3) *Appanā-Samādhī*, it's the highest concentration. It is a steadfast, close concentration. Considered as a process of mental training by setting the base of the mind to meditate.

2. Digital intelligence is a group of social, emotional, and cognitive abilities that enable a person to meet the challenges of digital life. and able to adapt to digital life Digital intelligence encompasses the knowledge, skills, attitudes and values needed to live as a member of the online world. In other words, there are 8 skills in using media and socializing online as follows: 1) Digital Citizen Identity Skill, 2) Critical Thinking Skill, 3) Cybersecurity Management Skill, 4) Privacy Management Skill, 5) Screen Time Management Skill, 6) Digital Footprints Skill, 7) Cyberbullying Management Skill, and 8) Digital Empathy Skill.

3. The application of meditation to promote digital intelligence skills includes: 1) concentration for awareness to create and manage your own good

identity both online and in the real world; 2) Concentration, this makes it possible to consider, distinguish and allocate time; 3) when consciousness is directed, concentration and quality and willpower will increase, resulting in better cognitive abilities and intelligently responding to online threats; 4) concentration is recklessness, consciousness, awareness, and ready to increase the ability to protect information by building a strong security system and prevent data theft or online attacks; 5) concentrating on recognizing and modifying one's own behavior will cause psychic powers that contribute to wisdom's discretion in managing personal information to protect the privacy of oneself and others; 6) the initial development of mindfulness is important for the development of concentration. When the mind is strong wisdom ready to act the ability to analyze and distinguish between correct information and wrong information; 7) concentration create intelligent perception Resulting in the ability to understand the nature of living in a digital world that will always leave a delicious footprint including understanding the potential consequences; and 8) concentration that produces quality willpower have faith in precepts be kind and virtuous enable empathy and understand other people's feelings online.

Keywords : Application, Mindfulness meditation, Digital Intelligence Quotient Skill, Social media platforms

บทนำ

สังคมยุคดิจิทัล เป็นสังคมที่เต็มไปด้วยการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วและรุนแรง ทั้งด้านสังคม เศรษฐกิจ สิ่งแวดล้อม และการระบาดของโรคติดต่อที่ร้ายแรง จนผู้คนต้องปรับตัวเข้าสู่ชีวิตวิถีใหม่ (New normal) โดยเฉพาะการใช้เทคโนโลยีที่รวดเร็วและล้ำหน้ามากขึ้น ในการทำงานจากบ้าน การเรียนการศึกษาออนไลน์ การซื้อขายของบนแพลตฟอร์มดิจิทัล การใช้เงินดิจิทัล สิ่งเหล่านี้เป็นวิถีใหม่ที่ผู้คนเริ่มคุ้นเคย แต่ก็มีผลกระทบต่อพฤติกรรมในการรับข้อมูลข่าวสารของผู้คนในสังคมที่เปลี่ยนแปลงไปจากเดิม เนื่องด้วยข้อมูลข่าวสารที่มีเนื้อหาและรูปแบบที่หลากหลายแตกต่างกันที่หลั่งไหลเข้ามาหาทุกทิศทุกทาง ที่ส่งผลให้ผู้เสพสื่อยุคใหม่ไม่มี

เวลาในการตรวจสอบข้อมูลที่ถูกต้อง หรือยับยั้งชั่งใจและคิดไตร่ตรองตรวจทานข้อเท็จจริง เพื่อให้รู้เท่าทันข้อมูลข่าวสารได้อย่างถูกต้องก่อนการวิเคราะห์และการตัดสินใจได้อย่างมีประสิทธิภาพ

สาเหตุของปัญหาที่แท้จริงของสื่อออนไลน์นั้นอยู่ที่คนในสังคมขาดคุณธรรมจริยธรรม และศีลธรรม ทั้งปัญหาการโจรกรรมทรัพย์สินในโลกแห่งความเป็นจริงหรือการโจรกรรมข้อมูล และเอกลักษณ์ส่วนตัวบนออนไลน์ การรังแกหรือคุกคามกันในเครือข่ายสังคมออนไลน์ เหล่านี้ ล้วนแล้วเป็นเพราะคนไม่คำนึงถึงศีลธรรมอันดีงามในสังคม (Codes of Ethics) หรือคนในสังคมมีความบกพร่องทางจิตวิญญาณ (Spirituality) ถ้าคนในสังคมออนไลน์รู้หน้าที่ของตัวเอง มีความรับผิดชอบ ไม่ประมาท มีสติรู้จักยับยั้งชั่งใจ ตระหนักรู้ถึงผลกระทบที่จะเกิดขึ้นจากการกระทำของตน ปัญหาของสังคมก็อาจจะลดลง การป้องกันภัยจากสิ่งเหล่านี้ จำเป็นต้องมีสติ ในการใช้สื่อ สติ หมายถึง ความระลึกได้ ความนึกขึ้นได้ ความไม่เผลอฉุกละเอิบ การคุมจิตไว้ในกิจ คือ อากาโรที่จิตนึกถึงสิ่งที่ทำ คำที่พูดไว้แล้วได้ เป็นอาการที่จิตไม่หลงไม่ลี้มระงับยับยั้งชั่งใจได้ ไม่ให้เลินเล่อพลั้งเผลอป้องกันความเสียหายเป็นเบื้องต้น ยับยั้งชั่งใจไม่บุ่มบ่าม (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2553, น. 395) พระพรหมมิ่งคลาจารย์ กล่าวในหนังสือ ธรรมะรักษาใจว่า จิตที่ฝึกดีแล้วนำสุขมาให้ การที่ฉุกละเอิบขึ้นมาได้นั้นคือ ตัวสติ ตัวสติ คือ ตัวที่รู้สึกตัวพอสติมาแล้วปัญญาจะมาตาม ทำให้อายุยืนยาวมีความสุขอย่างแท้จริง มีชีวิตอยู่ด้วยความรู้ ว่าอะไรถูกต้องตามสภาพที่เป็นจริง เพราะเป็นการคิดพิจารณาให้เกิดปัญญาจนเกิดความรู้ ความเข้าใจอย่างละเอียด (พระพรหมมิ่งคลาจารย์, 2555, น. 38)

นอกจากนี้ จำลอง ดิษยวนิช ก็ได้อธิบายความหมายของสติไว้ว่า สติ หมายถึง การระลึกได้ในการกระทำหรือพฤติกรรมไม่ว่าจะเป็นทางกาย วาจา ใจ หรือมีการกำหนดรู้ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ สติมีลักษณะที่สำคัญ 2 อย่าง คือ 1) มีลักษณะนึกได้ระลึกได้ คือ การนึกได้ในกุศลธรรมที่ไม่มีโทษ อกุศลธรรมที่มีโทษ 2) มีลักษณะถือไว้ คือการเลือกเอาธรรมที่เป็นประโยชน์และมีอุปการะ แต่ธรรมใดที่ไม่มีประโยชน์และไม่อุปการะก็จะไม่ถือไว้หรือคัดออกไป สติคือความไม่ประมาทนั่นเอง ดังที่มีพระพุทธพจน์กล่าวว่า “สติเป็นธรรมที่ปรารถนาในที่ทั้งปวง” (จำลอง ดิษยวนิช, 2549, น. 23-24) นอกจากนี้ สติก็คือความไม่ประมาทนั่นเอง และคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าทั้งหมด ล้วนรวมลงในความไม่ประมาท คือ ความมีสติรอบคอบนั่นเอง ชีวิตของผู้ไม่ประมาทมีสติรอบคอบ ระมัดระวังในทุกสถานจะมีความสุขสมบูรณ์ การดำเนินชีวิตจะไม่ผิดพลาดและมีประสิทธิภาพมากขึ้น จึงได้ชื่อว่าเป็นธรรมสำหรับส่งเสริมและพัฒนาตนเองให้มีระเบียบวินัย มีการยับยั้งกลับใจไม่กระทำในสิ่งที่มีความผิด เพราะการมีสติจะกำกับให้ระลึกได้และมีสัมปชัญญะคือรู้ตัวว่าสิ่งที่กำลังทำอยู่นั้น ผิดศีลหรือไม่ เป็นอบายมุขหรือไม่ ถูกหรือผิด ควรหรือไม่ควรอย่างไร เป็นต้น

ดังนั้น ผู้วิจัยเห็นว่า ได้มีผู้รู้ที่หลากหลายนำเอาหลักฝึกสมาธิมาสื่อสารบนแพลตฟอร์มสื่อสารบนสังคมออนไลน์ หรือสอนให้ผู้คนในสังคมออนไลน์ได้มีโอกาสฝึกปฏิบัติตามจนเกิดมีสติหรือกระตุ้นความคิดจิตวิญญาณให้เกิดสติ แก่ผู้เสพสื่อทั้งผู้ส่งและผู้รับได้ ปัญหาทางสังคมออนไลน์ก็อาจจะลดน้อยถอยลงไปได้บ้าง ดังนั้น ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษา เรื่อง การประยุกต์ใช้หลักสมาธิเพื่อส่งเสริมทักษะความฉลาดทางดิจิทัลบนแพลตฟอร์มสื่อสารบนสังคมออนไลน์ เพื่อประโยชน์ในการนำไปประยุกต์ใช้ในสังคมยุคใหม่ต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาหลักสมาธิในพระพุทธศาสนาเถรวาท
2. เพื่อศึกษาทักษะความฉลาดทางดิจิทัลบนแพลตฟอร์มการสื่อสารออนไลน์
3. เพื่อศึกษาการประยุกต์ใช้หลักสมาธิในการส่งเสริมทักษะความฉลาดทางดิจิทัลบนแพลตฟอร์มการสื่อสารออนไลน์

วิธีดำเนินการวิจัย

1. รูปแบบการวิจัย

การวิจัยเรื่องนี้ เป็นงานวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Research) ผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตของเนื้อหา โดยการทบทวนเอกสารจากพระไตรปิฎก เอกสาร ตำรา ผลงานการวิจัยที่เกี่ยวข้อง จากห้องสมุดมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตแพร่ และบทความ ข้อมูลข่าวสารบนแพลตฟอร์มสื่อสังคมออนไลน์ โดยศึกษาประเด็นที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติสมาธิในพระพุทธศาสนาเถรวาท การใช้สื่อใช้แพลตฟอร์มในการสื่อสารในสังคมออนไลน์ การประยุกต์ใช้หลักสมาธิเพื่อส่งเสริมทักษะความฉลาดทางดิจิทัลบนแพลตฟอร์มสื่อสารออนไลน์ อันจะเป็นประโยชน์ต่อการใช้ชีวิตของผู้คนในสังคมยุคการสื่อสารบนสังคมออนไลน์ ให้มีคุณภาพ

2. การเก็บรวบรวมข้อมูล

ขั้นตอนรวบรวมข้อมูลจากเอกสารทางพระพุทธศาสนาเถรวาท ตลอดถึงเอกสารอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องโดยมีวิธีการ คือ

- (1) ศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับ หลักการทำสมาธิในพระพุทธศาสนาเถรวาท ได้แก่ พระไตรปิฎก และอรรถกถา รวมถึงเอกสารที่เกี่ยวข้องอื่น ๆ

(2) ศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับ แพลตฟอร์มการสื่อสารบนสังคมออนไลน์ และทักษะดิจิทัล ได้แก่ บทความบนสื่อออนไลน์ รวมถึงเอกสารที่เกี่ยวข้องอื่น ๆ

5. การวิเคราะห์ข้อมูล

(1) นำข้อมูลที่ได้จากการศึกษาเอกสารทุกส่วน มาวิเคราะห์ถึงการประยุกต์ใช้หลักสมาธิเพื่อส่งเสริมทักษะความฉลาดทางดิจิทัลบนแพลตฟอร์มการสื่อสารต่าง ๆ บนสังคมออนไลน์ ให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์การวิจัย

(2) สรุปผลการวิจัยและนำเสนอผลการวิจัย โดยวิธีพรรณนา

ผลการวิจัย

1. ผลการศึกษาหลักสมาธิในพระพุทธศาสนา พบว่า สมาธิตามหลักพระพุทธศาสนา หมายถึง ความตั้งอยู่แห่งจิต ความดำรงอยู่แห่งจิต ความมั่นอยู่แห่งจิต ความไม่ส่ายไปแห่งจิต ความไม่ฟุ้งซ่านแห่งจิต ภาวะที่จิตไม่ส่ายไป ความสงบ (สมณะ) (อภิ.สง. (ไทย) 34/15/29) จนเกิดเป็นจิตมีอารมณ์เดียวในทางกุศล หรือที่เรียกว่า “เอกัคคตา” (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2552, น. 824-825) เป็นสมาธิตามหลักอริยมรรคมีองค์ 8 ที่เริ่มต้นด้วยสัมมาทิฐิ หากฝึกสมาธิดีจนเกิดสภาวะที่จิตมีอารมณ์เป็นอันหนึ่งอันเดียวแล้ว จะทำให้เกิดปัญญา รู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง เป็นสมาธิที่ควรคู่แก่การใช้งาน การแก้ปัญหาชีวิต บำบัดโรคทางกายทางจิตที่เกิดขึ้นได้ การที่มีจิตนิ่งแน่วแน้นั้นสามารถทำให้เรามีพลังจิตใจที่แข็งแกร่ง กายกับจิตใจประสานสามัคคีกัน ทำให้ชีวิตมีความสุข และความเจริญก้าวหน้าแห่งสมาธิสู่วิปัสสนา จะเป็นหนทางแห่งปัญญาสู่การสิ้นสุดแห่งกองทุกข์ทั้งปวง

จุดประสงค์ของการทำสมาธิ จำแนกได้เป็น 2 ทาง คือ 1. สติตั้งมั่นในการพิจารณาบัญญัติเพื่อให้จิตสงบ ซึ่งเรียกว่า สมถกัมมัฏฐาน มีอานิสงส์ให้บรรลุฌานสมาบัติ และ 2. สติตั้งมั่นในการพิจารณารูปนามเพื่อให้เกิดปัญญาเห็นไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ซึ่งเรียกว่า วิปัสสนากัมมัฏฐาน มีอานิสงส์ให้บรรลุถึง มรรคผล นิพพาน การกำหนดพิจารณาไตรลักษณ์เพื่อให้รู้เห็นสภาพตามความเป็นจริงว่าสิ่งทั้งหลายล้วนแต่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป เป็นธรรมดา (ขุนสรรพกิจโกศล (โกวิท ปัทมะสุนทร), 2506, น. 41) การทำสมาธิและวิปัสสนาที่แท้ตามหลักสมาธิวิปัสสนาตามวิถีธรรมชาติ จิตที่ได้รับการฝึกฝนดีแล้วโดยเฉพาะในเรื่องของการเจริญสมาธิ จะมีความสงบ เยือกเย็น มั่นคง ไม่หวั่นไหวไปกับอารมณ์ที่มากระทบ ยิ่งเป็นสมาธิระดับอัปปนาสมาธิก็จะมี ความสงบเยือกเย็นประณีตสูงขึ้นไปตามลำดับ (พุทธทาสภิกขุ, 2540, น. 2)

สมาธิมี 3 ระดับ คือ

1. สมาธิระดับขณิกสมาธิ หรือสมาธิชั่วคราว เป็นสมาธิขั้นต้นที่คนทั่วไปอาจนำไปใช้ประโยชน์ในการปฏิบัติงานในชีวิตประจำวันให้ได้ผลดี และจัดว่าเป็นจุดตั้งต้นของการเจริญวิปัสสนา

2. สมาธิระดับอุปปจารสมาธิ หรือสมาธิเฉียด ๆ หรือสมาธิจวนจะแน่วแน่ เป็นสมาธิขั้นระดับนิรณัม 5 ก่อนที่เข้าสู่สภาวะแห่งฌานหรือสมาธิในบุพภาคแห่ง อัปนาสมาธิ

3. สมาธิระดับอัปนาสมาธิ เป็นสมาธิระดับสูงสุด เป็นสมาธิที่แน่วแน่ แนบสนิท (พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ), 2546, น. 123)

การเจริญสมาธิตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท จัดว่าเป็นการกระบวนกรฝึกจิต ด้วยการกำหนดฐานที่ตั้งของจิตไว้ที่กรรมฐาน คำว่า “กรรมฐาน” หมายถึง ที่ตั้งแห่งการทำงานของจิต หรือสิ่งที่เอามาให้จิตกำหนด ให้จิตมีงานทำเป็นเรื่องเป็นราว เพื่อจะได้ให้จิตสงบอยู่ที่ใดที่หนึ่ง พอจิตกำหนดจับเข้าแล้ว จะชักนำจิตให้แน่วแน่อยู่กับกรรมฐานนั้นจนเกิดเป็นสมาธิได้เร็วและมั่นคงที่สุด แนวทางการเจริญสมาธิตามหลักพระพุทธศาสนาแบ่งเป็นหลักใหญ่ ๆ 2 หลัก คือ การเจริญสมถกรรมฐาน หมายถึง การพัฒนาจิตให้มีสภาวะจิตที่มีความตั้งมั่นเป็นสมาธิอยู่ในฐาน ที่ตั้งของ จิตหรือที่ผูกจิตไว้ อันเป็นการเจริญสมาธิตามแนวฌาน 4 ด้วยสัมมาสมาธิบนเส้นทางอริยมรรคมีองค์ 8 เป็นสำคัญ (อภิ.สง (ไทย) 34/253-254/96-97) และการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน หมายถึง อุบายสำหรับฝึกจิตให้เกิดปัญญา รู้แจ้งตามความเป็นจริงกิเลสที่รู้ชัด การวิจัยธรรม การเลือกสรร การเข้าไปกำหนดเฉพาะภาวะที่จะฉลาดรู้ละเอียด ค้นคิดใคร่ครวญ มีปัญญาเหมือนแผ่นดิน ทำลายกิเลส มีความเห็นแจ้ง ความรู้ดีไม่หลงงมงาย เลือกเฟ้นธรรม เป็นสัมมาทิฐิ (อภิ.สง. (ไทย) 34/55/30)

2. ผลการศึกษาทักษะความฉลาดทางดิจิทัลบนแพลตฟอร์มการสื่อสารออนไลน์ พบว่า ความฉลาดทางดิจิทัล (DQ: Digital Intelligence Quotient) คือ กลุ่มความสามารถทางสังคม อารมณ์ และการรับรู้ ที่จะทำให้นักคนหนึ่งสามารถเผชิญกับความท้าทายของชีวิตดิจิทัล และสามารถปรับตัวให้เข้ากับชีวิตดิจิทัลได้ ความฉลาดทางดิจิทัลครอบคลุมทั้งความรู้ ทักษะทัศนคติและค่านิยมที่จำเป็นต่อการใช้ชีวิตในฐานะสมาชิกของโลกออนไลน์ กล่าวอีกนัยหนึ่งคือ ทักษะการใช้สื่อและการเข้าสังคมในโลกออนไลน์ (สรานนท์ อินทนนท์, 2563, น. 4-5) มี 8 ประการ คือ

1) ทักษะในการรักษาอัตลักษณ์ที่ดีของตนเอง (Digital Citizen Identity) สามารถสร้างและบริหารจัดการอัตลักษณ์ที่ดีของตนเองไว้ได้อย่างดีทั้งในโลกออนไลน์และโลกความจริง อัตลักษณ์ที่ดีคือ การที่ผู้ใช้สื่อดิจิทัลสร้างภาพลักษณ์ในโลกออนไลน์ของตนเองในแง่บวก ทั้งความคิดความรู้สึก และการกระทำ โดยมีวิจารณญาณในการรับส่งข่าวสารและแสดงความคิดเห็น

2) ทักษะการคิดวิเคราะห์ที่มีวิจารณญาณที่ดี (Critical Thinking) สามารถในการวิเคราะห์แยกแยะระหว่างข้อมูลที่ถูกต้องและข้อมูลที่ผิด ข้อมูลที่มีเนื้อหาเป็นประโยชน์และข้อมูลที่เข้าข่ายอันตราย

3) ทักษะในการรักษาความปลอดภัยของตนเองในโลกไซเบอร์ (Cybersecurity Management) สามารถป้องกันข้อมูลด้วยการสร้างระบบความปลอดภัยที่เข้มแข็ง และป้องกันการโจรกรรมข้อมูลหรือการโจมตีออนไลน์ได้

4) ทักษะในการรักษาข้อมูลส่วนตัว (Privacy Management) มีดุลพินิจในการบริหารจัดการข้อมูลส่วนตัว รู้จักปกป้องข้อมูลความส่วนตัวในโลกออนไลน์โดยเฉพาะการแชร์ข้อมูลออนไลน์

5) ทักษะในการจัดสรรเวลาหน้าจอ (Screen Time Management) สามารถในการบริหารเวลาที่ใช้อุปกรณ์ยุคดิจิทัล รวมไปถึงการควบคุมเพื่อให้เกิดสมดุลระหว่างโลกออนไลน์ และโลกภายนอก ตระหนักถึงอันตรายจากการใช้เวลาหน้าจอจนเกินไป

6) ทักษะในการบริหารจัดการข้อมูลที่ผู้ใช้งานมีการทิ้งไว้บนโลกออนไลน์ (Digital Footprints) สามารถเข้าใจธรรมชาติของการใช้ชีวิตในโลกดิจิทัลว่าจะหลงเหลือร่องรอยข้อมูลทิ้งไว้เสมอ รวมไปถึงเข้าใจผลลัพธ์ที่อาจเกิดขึ้น เพื่อการดูแลสิ่งเหล่านี้อย่างมีความรับผิดชอบ

7) ทักษะในการรับมือกับการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ (Cyberbullying Management) การกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ คือการใช้อินเทอร์เน็ตเป็นเครื่องมือหรือช่องทางเพื่อก่อให้เกิดการคุกคามล่วงละเมิดและการกลั่นแกล้งบนโลกอินเทอร์เน็ตและสื่อสังคมออนไลน์

8) ทักษะการใช้เทคโนโลยีอย่างมีจริยธรรม (Digital Empathy) มีความเห็นอกเห็นใจ และสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่นบนโลกออนไลน์ แม้จะเป็นการสื่อสารที่ไม่ได้เห็นหน้ากัน มีปฏิสัมพันธ์อันดีต่อกันรอบข้าง

3. การประยุกต์ใช้หลักสมาธิเพื่อส่งเสริมทักษะความฉลาดทางดิจิทัลบนแพลตฟอร์มสื่อสารออนไลน์ พบว่า หลักการเจริญสมาธิ มีเป้าหมายสำคัญ 2 ประการ คือ (1) เป้าหมายหลักของการเจริญสมาธิ ได้แก่ วิมุตติ (2) เป้าหมายรองของการเจริญสมาธิ คือ การนำสมาธิไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาในด้านต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน

เป้าหมายหลัก ที่ให้ความสำคัญในเรื่องของวิมุตตินั้น เป็นเป้าหมายระดับสูงสุดของการเจริญสมาธิตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท นั่นคือ “ความหลุดพ้น” ประกอบด้วย (1) เจโตวิมุตติ หมายถึง ความหลุดพ้นทางจิต หรือความหลุดพ้นทางจิตด้วยกำลังทางสมาธิ (2) ปัญญาวิมุตติ หมายถึง ความหลุดพ้นด้านปัญญา ปัญญาบริสุทธิ์ เกิดจากการกำจัดอวิชชาได้ แล้วทำให้ผู้นั้นหลุดพ้นจากกิเลสเครื่องผูกมัดทั้งปวง โดยที่เจโตวิมุตติเป็นผลจากการเจริญสมณะ และ

ปัญญาวิมุตติเป็นผลที่เกิดจากการวิปัสสนา ดังนั้นเจโตวิมุตติ (สมณะ) และปัญญาวิมุตติ (วิปัสสนา) จึงเป็นของคู่กัน เป็นวิมุตติที่สมบูรณ์

เป้าหมายรอง ที่ให้ความสำคัญในเรื่อง มีการนำสมาธิไปประยุกต์ใช้ให้สอดคล้องกับชีวิตประจำวันหลากหลายด้าน เช่น การประยุกต์ใช้สมาธิในการพัฒนาด้านจิตใจ การพัฒนา ด้านร่างกายและพฤติกรรม การพัฒนาด้านปัญญา และการพัฒนาด้านสังคม ซึ่งปรากฏเป็นเชิงประจักษ์ตามแนวทางวิทยาศาสตร์เชิงพุทธ ที่ได้รับการพิสูจน์แล้วว่าสมาธินำมาใช้และเป็นประโยชน์ต่อมวลมนุษยชาติได้จริง (เจริญ ช่วงชิต, 2557, น. 59-70) ดังที่ผู้วิจัยได้นำองค์ความรู้มาทำการวิเคราะห์และนำหลักสมาธิในระดับนี้มาประยุกต์ใช้กับทักษะความฉลาดทางดิจิทัล 8 ประการ ได้แก่

1) การประยุกต์ใช้หลักสมาธิกับทักษะในการรักษาอัตลักษณ์ที่ดีของตนเอง (Digital Citizen Identity) : ความสามารถในการสร้างและบริหารจัดการอัตลักษณ์ที่ดีของตนเองไว้ได้อย่างดีทั้งในโลกออนไลน์และโลกความจริง เป็นการมีสมาธิเพื่อการตื่นรู้ เช่น การเผยแพร่และการรักษาข้อมูลโดยคำนึงถึงชื่อเสียงของตัวเอง ตัวตนและความเป็นจริง เพื่อไม่ให้ข้อมูลเหล่านั้นย้อนกลับมาทำความเสียหายให้ตัวเองในภายหลัง

2) การประยุกต์ใช้หลักสมาธิกับทักษะในการจัดสรรเวลาหน้าจอ (Screen Time Management) : ความสามารถในการบริหารเวลาที่ใช้อุปกรณ์ยุคดิจิทัล และสามารถทำงานที่หลากหลายในเวลาเดียวกันได้ การมีสมาธิแน่วแน่ ทำให้สามารถพิจารณาแยกแยะและจัดสรรเวลาได้เช่น การแบ่งเวลาในการใช้คอมพิวเตอร์หรือแท็บเล็ต การแบ่งเวลาในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ การแบ่งเวลาเพื่อการพักผ่อนอย่างเพียงพอ

3) การประยุกต์ใช้หลักสมาธิกับทักษะในการรับมือกับการคุกคามทางโลกออนไลน์ (Cyberbullying Management) : เมื่อมีสติมากำกับ ความตั้งมั่น และคุณภาพและของพลังจิต จะมากขึ้นทำให้มีความสามารถในการรับรู้ดีขึ้น และรับมือการคุกคามข่มขู่บนโลกออนไลน์ได้อย่างชาญฉลาด เช่น รู้เท่าทันภัยที่มากับอินเทอร์เน็ต ไม่ส่งข้อมูลสำคัญให้กับมิจฉาชีพจนตัวเองตกเป็นเหยื่อ

4) การประยุกต์ใช้หลักสมาธิกับทักษะในการรักษาความปลอดภัยของตนเองในโลกออนไลน์ (Cybersecurity Management) : การมีสมาธิ คือ ความไม่ประมาท มีสติมั่น รู้ตัวทั่วพร้อมจะทำให้เพิ่มความสามารถในการป้องกันข้อมูลด้วยการสร้างระบบความปลอดภัยที่เข้มแข็ง และป้องกันการโจรกรรมข้อมูลหรือการโจมตีออนไลน์ได้ เช่น การรู้จักตรวจสอบไวรัสและอัปเดตโปรแกรมกำจัดไวรัสเป็นประจำสม่ำเสมอ

5) การประยุกต์ใช้หลักสมาธิกับทักษะในการรักษาข้อมูลส่วนตัว (Privacy Management) : การมีสมาธิในการรับรู้และปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตนเอง จะทำให้เกิดพลังจิตที่มีส่วนทำให้ปัญญาเกิดมีดุลพินิจในการบริหารจัดการข้อมูลส่วนตัว โดยเฉพาะการแชร์ข้อมูล

ออนไลน์เพื่อป้องกันความเป็นส่วนตัวทั้งของตนเองและผู้อื่น เช่น การรักษาข้อมูลส่วนตัวของตัวเองในคอมพิวเตอร์โดยการใส่รหัสไว้อย่างเหมาะสม

6) การประยุกต์ใช้หลักสมานิติกับทักษะการคิดวิเคราะห์ที่มีวิจารณ์ญาณที่ดี (Critical Thinking): ในข้อนี้การเจริญสติตั้งต้นเป็นสิ่งสำคัญให้เกิดการพัฒนาเป็นสมาธิ เมื่อพลังจิตเข้มแข็ง ปัญญาพร้อมทำหน้าที่ ให้เกิดความสามารถในการวิเคราะห์แยกแยะระหว่างข้อมูลที่ถูกต้องและข้อมูลที่ผิด ข้อมูลที่มีเนื้อหาดีและข้อมูลที่เข้าข่ายอันตราย ข้อมูลติดต่อออนไลน์ที่น่าตั้งข้อสงสัยและน่าเชื่อถือได้ เช่น การตรวจสอบข้อมูลที่ได้มาจากโลกอินเทอร์เน็ตให้ถูกต้องก่อนที่จะแชร์ให้คนรู้จัก

7) การประยุกต์ใช้หลักสมานิติกับทักษะในการบริหารจัดการข้อมูลของผู้ใช้งานมีการทิ้งไว้บนโลกออนไลน์ (Digital Footprints) : สมานิติตั้งมั่น ทำให้เกิดการรับรู้อย่างฉลาด ส่งผลให้เกิดความสามารถในการเข้าใจธรรมชาติของการใช้ชีวิตในโลกดิจิทัลว่าจะหลงเหลือร่องรอยข้อมูลทิ้งไว้เสมอ รวมไปถึงเข้าใจผลลัพธ์ที่อาจเกิดขึ้น เพื่อการดูแลสิ่งเหล่านี้อย่างมีความรับผิดชอบ เช่น การไม่ใช้ช่องทางโซเชียลไปก่อความเดือดร้อนแก่บุคคลอื่น เพราะทราบว่าการทำเช่นนี้จะโดนฟ้องร้องและส่งผลเสียต่อตัวเอง

8) การประยุกต์ใช้หลักสมานิติกับทักษะการใช้เทคโนโลยีอย่างมีจริยธรรม (Digital Empathy) : สมานิติที่ทำให้เกิดพลังจิตที่มีคุณภาพ มีความตั้งมั่นในศีล เกิดเมตตาคุณธรรมทำให้สามารถมีความเห็นอกเห็นใจ และเข้าใจความรู้สึกผู้อื่นบนโลกออนไลน์ เช่น การแสดงความคิดเห็นในกระดานข้อความด้วยความสุภาพและคิดถึงจิตใจของผู้อ่านคนอื่น ไม่พิมพ์คำที่เสียดสีให้ร้าย หรือประชดประชันโดยเฉพาะในเรื่องที่ละเอียดอ่อน

การประยุกต์หลักสมานิติเพื่อส่งเสริมทักษะความฉลาดดิจิทัล ถือเป็นทักษะที่สำคัญสำหรับบุคคลทุกคนในการสื่อสารในโลกออนไลน์เป็นอย่างยิ่ง หากบุคคลมีการฝึกฝนสมาธิและปฏิบัติอย่างจริงจัง ทักษะและความสามารถทั้ง 8 ประการ จะมีประสิทธิภาพที่เข้มแข็งด้วยพลังจิต จะทำให้บุคคลนั้นมีความสามารถในการใช้อินเทอร์เน็ตในการบริหารจัดการ ควบคุม กำกับตน รู้ผิดรู้ถูก และรู้เท่าทัน เป็นบรรทัดฐานในการใช้เทคโนโลยีดิจิทัลอย่างเหมาะสม เรียนรู้ที่จะใช้เทคโนโลยีอย่างชาญฉลาด และปลอดภัย

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

1. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

ทักษะความฉลาดทางดิจิทัล เป็นทักษะแห่งอนาคต แต่หลักการทางพระพุทธศาสนา หลักธรรมคำสอนพระพุทธเจ้าเป็น อภิลักขิตธรรม ดังนั้น ในเชิงนโยบายคณะสงฆ์และมหาวิทยาลัย

สงฆ์ อาจารย์รวมไปถึงองค์กรทางพระพุทธศาสนา ควรตระหนักและนำไปใช้เป็นแนวทางการส่งเสริมการเผยแผ่พระพุทธศาสนาในอนาคตได้โดยใช้ทักษะความฉลาดทางดิจิทัล เป็นฐานในการพัฒนาให้บุคคลสามารถเข้าถึงธรรมได้ง่าย จะเป็นผลดียิ่ง

2. ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้

การประยุกต์ใช้หลักสมาธิเพื่อส่งเสริมทักษะความฉลาดทางดิจิทัลบนแพลตฟอร์มสื่อออนไลน์ เป็นแนวทางใหม่ในการศึกษาเพื่อบูรณาการพระพุทธศาสนากับทักษะดิจิทัลที่จะนำไปสู่การพัฒนาศักยภาพของมนุษย์ในอนาคต ด้วยการฝึกปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ ประยุกต์ใช้อย่างเป็นระบบ โดยการสนับสนุนจากหน่วยงานภาครัฐ เอกชน นำไปพัฒนากิจกรรมเชิงปฏิบัติการเพื่อให้เกิดประสิทธิผลของการประยุกต์ใช้ ทักษะอันนำไปสู่ความฉลาดทางดิจิทัลอนันั้นจะคำนึงถึง การใช้ข้อมูล ความถูกต้องของข้อมูล การรักษาข้อมูล และการรับผิดชอบต่อข้อมูลที่ตัวเองเผยแพร่ เป็นหลักใหญ่ ซึ่งสอดคล้องกับปัญหาปัจจุบันที่เกิดจากการใช้สื่อดิจิทัลอย่างไม่เหมาะสม เช่น การใช้สื่อดิจิทัลไปหลอกลวงหรือโจมตีผู้อื่น การเสพติดสื่อ และการเผยแพร่ข้อมูลโดยไม่ตรวจสอบ ทำให้เกิดความเสียหายต่อสังคมและประเทศชาติ ซึ่งถ้าคนรุ่นใหม่สามารถมีความฉลาดทางดิจิทัลดังที่กล่าวมาแล้วนั้น ไม่น่าว่าโลกอินเทอร์เน็ตอาจเป็นสวรรค์ของชุมชนแห่งความรู้ที่ดีต่อไปในอนาคตก็เป็นได้

3. ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1) ควรศึกษาแนวทางการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมอื่น ๆ กับทักษะความฉลาดทางดิจิทัลเพื่อการพัฒนาปัญญาตามแนวทางพระพุทธศาสนา

2) ความศึกษาทดลองเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ของการประยุกต์ใช้หลักสมาธิเพื่อส่งเสริมทักษะความฉลาดทางดิจิทัลบนแพลตฟอร์มสื่อออนไลน์ของนักเรียนและประชาชน และศึกษาในเชิงของการปฏิบัติการ (Action Reseach)

เอกสารอ้างอิง

- ขุนสรรพกิจโกศล (โกวิท ปัทมะสุนทร). (2506). คู่มือ การศึกษาพระอภิธรรมมัตถ สังคหะปริจเฉท
ที่ 7 สมุจจยสังคหวิภาค. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์อำพลพิทยา.
- จำลอง ดิษยวณิช. (2549). วิปัสสนากรรมฐานและเขาวน้อารมณ ฉบับปรับปรุง. พิมพ์ครั้งที่ 3.
เชียงใหม่ : โรงพิมพ์แสงศิลป์.
- เจริญ ช่วงชิต. (2557). การศึกษาสมาธิในพระพุทธศาสนาเถรวาท (สารนิพนธ์ปริญญาพุทธ
ศาสตรดุษฎีบัณฑิต) บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ). (2546). วิปัสสนาญาณโสภณ. พิมพ์ครั้งที่ 3.
กรุงเทพมหานคร : ศรีอนันต์การพิมพ์.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต). (2552). พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ. พิมพ์ครั้งที่
ที่ 11. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต). (2553). พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์. พิมพ์
ครั้งที่ 14. กรุงเทพมหานคร : บริษัท ธนธัชการพิมพ์ จำกัด.
- พระพรหมมิ่งคลาจารย์. (2555). ธรรมะรักษาใจจิตที่ฝึกดีแล้วนำสุขมาให้. กรุงเทพมหานคร :
ธรรมสภา.
- พุทธทาสภิกขุ. (2540). การทำสมาธิและวิปัสสนาที่แท้สมาธิวิปัสสนาตามวิถีธรรมชาติ.
กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ธรรมสภา.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราช
วิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- สรานนท์ อินทนนท์. (2563). ความฉลาดทางดิจิทัล (DQ Digital Intelligence).
กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิส่งเสริมสื่อเด็กและเยาวชน (สสย.).

