



การเจริญสติ: กระบวนการสร้างเสริมพลังทางจิตผ่านแอปพลิเคชัน “ธรรมจักร-FBW”*

MINDFULNESS: THE PROCESS OF MIND EMPOWERMENT VIA APPLICATION

“DHAMMACHAK-FBW”

ภารดี เจริญธรมิตร

Paradee Jaroenthanamit

หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพัฒนาสังคม

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Master of Arts (Social Development) Mahachulalongkornrajavidyalaya university

Email: mintrapadee.5@gmail.com

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้เป็นส่วนหนึ่งของงานวิจัยเรื่องการเจริญสติ: กระบวนการสร้างเสริมพลังทางจิตผ่านแอปพลิเคชัน “ธรรมจักร-FBW” มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษารูปแบบการเจริญสติ และการสวดมนต์ของชาวพุทธผ่านแอปพลิเคชัน “ธรรมจักร-FBW” วิเคราะห์กระบวนการสร้างเสริมพลังทางจิตผ่านแอปพลิเคชัน “ธรรมจักร-FBW” ต่อการปฏิบัติตามหลักอริยมรรคมีองค์ 8 และเพื่อนำเสนอแนวทาง และกระบวนการสร้างเสริมพลังทางจิตบนแอปพลิเคชัน เป็นการวิจัยแบบผสมวิธีระหว่างการวิจัยเชิงปริมาณโดยใช้แบบสอบถาม เก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 400 รูป / คน และเชิงคุณภาพใช้แบบสัมภาษณ์ (Interview Guideline) เก็บรวบรวมข้อมูลจากผู้ให้ข้อมูลสำคัญ จำนวน 17 รูป / ท่าน วิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณโดยใช้สถิติหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเพื่อศึกษารูปแบบและวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพด้วยการวิเคราะห์เนื้อหา ผลการวิจัยพบว่ารูปแบบการเจริญสติและสวดมนต์ของผู้ใช้งานแอปพลิเคชัน มีช่วงเวลาในการเข้าร่วมกิจกรรม 17.00 - 20.00 น. มีเหตุผลในการร่วมกิจกรรม คือ ต้องการพบความสุข ชอบกิจกรรมที่เสริมสร้างพลังทางจิต คือ การเจริญภาวนา การปฏิบัติตามหลักอริยมรรค มีองค์ 8 คือ 1) สัมมาทิฐิ 2) สัมมาสังกัปปะ 3) สัมมาวาจา 4) สัมมากัมมันตะ 5) สัมมาอาชีวะ 6) สัมมาวายามะ 7) สัมมาสติ และ 8) สัมมาสมาธิ สามารถเป็นกระบวนการสร้างเสริมพลังทางจิตผ่านแอปพลิเคชัน “ธรรมจักร-FBW” โดยมีค่าเฉลี่ยรวมอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยร้อยละ 4.33 และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.68 มีแนวทางและกระบวนการสร้างเสริมพลังทางจิตบนแอปพลิเคชัน ประกอบด้วย 1) ผู้ใช้แอปพลิเคชันรู้จักตนเอง 2) ผู้ใช้แอปพลิเคชันมีวิจารณ์ญาณในการดำเนินชีวิต มีวินัยที่ถูกต้อง 3) ผู้ใช้แอปพลิเคชันสามารถเลือกกิจกรรมที่ส่งผล

** Received June 23, 2022; Revised November 11, 2022; Accepted December 17, 2022



ต่อการเจริญสติ และตัดกิจกรรมบางส่วนที่ไม่ส่งผลต่อการเจริญสติได้ 4) ผู้ใช้แอปพลิเคชันมีความเชื่อมั่นในการเจริญสติ และไปถึงเป้าหมายที่ตนตั้งใจไว้ได้

คำสำคัญ: ธรรมจักร; การสวดมนต์; การเจริญสติ; แอปพลิเคชัน; กระบวนการสร้างเสริมพลังทางจิต

ABSTRACT

The main objectives of this study are 1) to examine the pattern of mindfulness practice and Buddhist prayers using the "Dhammachak-FBW" application, 2) to analyze how the 8 Noble Eightfold Path is used in practice using the "Dhammachak-FBW" application in terms of spirituality, and 3) to present guidelines and the mental empowerment process on the application using an integrated research approach that combines quantitative research using questionnaires to collect data from a sample of 400 people and qualitative research using an interview guideline to gather data from 17 key informants. To explore patterns, quantitative data were statistically evaluated using percentage, mean, and standard deviation, and qualitative data were analyzed using content analysis. The results showed that Users actively participate in the application's pattern of mindfulness and prayers from 17:00 to 20:00. Seeking happiness is one justification for taking part in the activity. Another reason is to enjoy participating activity that can improve mental capacity such as meditation. The Noble Eightfold Path, namely: 1) Samma-dhithi, 2) Samma-Sangkappa, 3) Samma-Vaca, 4) Samma-kammanta, 5) Samma -Vajiva, 6) Samma-Vayama, 7) Samma-Sati and 8) Samma-Samadhi, can be practiced in conjunction with "Dhammachak-FBW to enhance of mind power, which has a high average with a mean of 4.33 and a standard deviation of 0.68. The guidelines and process for mental empowerment on the application include 1) app users know themselves, 2) app users have discretion in life, 3) app users can select activities that affect mindfulness and discontinue some activities that do not contribute to the growth of mindfulness or achieve their objectives, 4) app users are confident in their ability to practice mindfulness and achieve their desired outcomes.

Keywords; Dhammachak; Chant; Mindfulness; Application; Process of Mental Empowerment



บทนำ

การฆาตกรรมเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดความรุนแรงในสังคมทั่วทั้งโลก ความรุนแรงที่เกิดขึ้นทำลายชีวิตผู้คนทั่วโลกไปมากกว่า 1.5 ล้านคนทุกปี สูงกว่า ร้อยละ 50 เป็นเพราะอัตวินิบาตกรรม อีกร้อยละ 35 มาจากฆาตกรรม และอีกร้อยละ 12 เป็นผลโดยตรงมาจากสงคราม หรือความขัดแย้งรูปแบบอื่น สำหรับผู้เสียชีวิตหนึ่งคนจากเหตุความรุนแรงต้องมีการเข้าโรงพยาบาลหลายสิบครั้ง การเย็บแผลกักเก็บหลายร้อยครั้ง และการนัดของแพทย์หลายพันครั้ง ยิ่งไปกว่านั้น ความรุนแรงมักมีผลตลอดชีวิตต่อสุขภาพกาย และจิตของเหยื่อตลอดจนหน้าที่ทางสังคม และชะลอการพัฒนาทางเศรษฐกิจ และสังคม ความรุนแรง (violence) ที่ใช้กำลังหรือพลังทางกายโดยเจตนาต่อตนเอง ผู้อื่น หรือต่อกลุ่มหรือชุมชนอื่นโดยข่มขู่หรือแท้จริง เพื่อให้เกิดหรือมีความเป็นไปได้สูงว่าจะเกิดการบาดเจ็บ การเสียชีวิต การทำร้ายจิตใจ การเจริญเติบโตผิดปกติหรือการลิดรอน นิยามนี้เกี่ยวข้องกับเจตนาของการก่อพฤติกรรมนั้น โดยไม่คำนึงถึงผลที่ตามมาจากสภาพปัญหาความรุนแรงทั่วโลก

ในแต่ละประเทศทั่วโลกเกิดปัญหาความรุนแรงที่ใกล้เคียงกัน คือ ปัญหาการทุจริตคอร์รัปชัน ปัญหาการว่างงาน ปัญหาความเหลื่อมล้ำในสังคมทำให้ผู้คนฆาตกรรม และนำไปสู่พฤติกรรมที่ก่อให้เกิดปัญหาต่าง ๆ เช่น การถูกคู่ครองสังหาร การฆ่าตัวตาย การข่มขืนสตรี ใช้เทคโนโลยีในทางที่ผิด การฆาตกรรม เป็นต้น ทำให้ประชาชนดำเนินชีวิตด้วยความหวาดระแวงจึงต้องปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อม และสภาพปัญหาความรุนแรงที่เกิดขึ้นมีผลต่อสุขภาพกาย และสุขภาพใจโดยตรง

ในปัจจุบันความรุนแรงในประเทศไทยมีแนวโน้มที่สูงขึ้น จากข้อมูลในการรับเรื่องร้องทุกข์จำแนกประเภทตาม ได้แก่ ปัญหาการถูกข่มขืนอนาจาร การทารุณกรรมกักขัง การล่อลวงค้าประเวณีค้ำมนุษย์ ปัญหาสุขภาพและสาธารณสุข การขอความอนุเคราะห์ การใช้เทคโนโลยีทางที่ผิดผ่านเครือข่ายอินเทอร์เน็ต การขอความเป็นธรรม ปัญหาครอบครัว การใช้แรงงานไม่เป็นธรรม ปัญหาคนเร่ร่อนคนจรจัดคนพลัดหลง และปัญหาคนหาย จากข้อมูลเดือนตุลาคม พ.ศ. 2564 พบว่า ปัญหาที่รุนแรงที่สุด คือ ปัญหาภายในครอบครัว มีจำนวนทั้งสิ้น 1,909 ราย และมีความรุนแรงเพิ่มมากขึ้นกว่าเดือนตุลาคม ปี พ.ศ. 2563 อย่างมีนัยสำคัญ

องค์การอนามัยโลก (WHO) มองว่า การสร้างเสริมสุขภาพเป็นกระบวนการที่เอื้ออำนวยให้พลเมืองสามารถเพิ่มความสามารถในการควบคุม และปรับปรุงสุขภาพของตนเอง การจะเข้าถึงสภาวะที่สมบูรณ์ทั้งกาย จิต และสังคมนั้น บุคคลหรือกลุ่มบุคคลต้องสามารถระบุถึงสิ่งที่ต้องการบรรลุ และบรรลุในสิ่งที่ต้องการได้รวมถึงสามารถปรับเปลี่ยนสิ่งแวดล้อม หรือสามารถปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไปได้ สุขภาพจึงมิใช่เป้าหมายแห่งการดำรงชีวิตอยู่อีกต่อไป หากแต่เป็นแหล่งประโยชน์ของทุกวันที่เราดำเนินชีวิต สุขภาพเป็นแนวคิดด้านบวกที่มุ่งเน้นแหล่งประโยชน์ทางสังคม และแหล่งประโยชน์ส่วนบุคคล รวมถึงศักยภาพทางกายของบุคคล

การสร้างเสริมสุขภาพจึงไม่เพียงเป็นเพียงความรับผิดชอบของภาคส่วนที่ดูแลสุขภาพเท่านั้น แต่ยังมุ่งไปที่รูปแบบการดำเนินชีวิตที่ส่งผลดีต่อสุขภาพซึ่งจะนำไปสู่การมีสุขภาวะ (Well-being) ในที่สุดไปที่รูปแบบการดำเนินชีวิตที่ส่งผลดีต่อสุขภาพซึ่งจะนำไปสู่การมีสุขภาวะ (Well-being) ในที่สุด อย่างไรก็ตาม ก่อนจะมี



สุขภาพที่ดีได้นั้นจำเป็นจะต้องมีปัจจัยพื้นฐานที่ดีในด้านต่าง ๆ ต่อไปนี้ก่อนจึงจะสามารถมีสุขภาพที่ดีได้ ได้แก่ การมีสันติภาพ มีที่พักอาศัยมีการศึกษา มีอาหาร มีรายได้ มีระบบนิเวศที่มั่นคง มีแหล่งทรัพยากรที่เพียงพอ และมีความยุติธรรมและความเท่าเทียมกันในสังคม จึงเป็นที่มาของนิยามใหม่ของคำว่า “สุขภาพ” ขึ้น

สุขภาพ หรือสุขภาวะหมายถึงสุขภาวะทั้งทางกาย ทางจิต ทางสังคม และทางปัญญา หรือทางจิตวิญญาณ สุขภาพหรือสุขภาวะจึงเป็นเรื่องใหญ่ที่บูรณาการอยู่ในการพัฒนามนุษย์และสังคมทั้งหมด เป็นเรื่องที่อยู่เลยพรมแดนของกระทรวงสาธารณสุขออกไปมาก และ สุขภาพไม่ได้หมายถึงแพทย์ ยา โรงพยาบาล และการรักษาโรคเท่านั้น แต่หมายถึง สุขภาวะที่ครอบคลุมทั้งสุขภาพกาย จิตใจ ครอบครัวยุค และสังคมทั้งหมด ดังนั้น หากฐานรากแข็งแรง ที่กล่าวมาทั้งหมดก็มั่นคงแต่การพัฒนาที่ผ่านมาเรามักจะสร้างจากยอดลงมาจากทั้งในทางด้านเศรษฐกิจ และสังคมจึงไม่มั่นคง จึงต้องสร้างฐานรากทั้งการสร้างสุขภาพส่วนบุคคลครอบครัวต้องสร้างฐานรากทั้งการสร้างสุขภาพส่วนบุคคลครอบครัว และสังคม ด้วยการนำหลักเศรษฐกิจพอเพียงมาช่วยในการพัฒนาทุกด้าน

การเติบโตของบุคคลอย่างมีสุขภาวะ (Well-being) เป็นสิ่งจำเป็น และมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการพัฒนา ทรัพยากรมนุษย์ของประเทศ เนื่องจากสุขภาวะ นับเป็นดัชนีที่บ่งชี้ถึงการมีคุณภาพชีวิตที่ดีมีความสุข มีความพึงพอใจ และมีความสำเร็จในชีวิตสุขภาวะจึงเป็นสิ่งที่บ่งบอกถึงการมีสุขภาพดี การมีความสุข เป็นอยู่ที่ดี มีสังคมดี มีความสงบปราศจากเครื่องรบกวนจิตใจ มีปัญญา และเข้าถึงสิ่งสูงสุดของศาสนาที่ตนนับถือของบุคคล

การเจริญสติ และการสวดมนต์จึงเป็นกิจกรรมทางพระพุทธศาสนาอย่างหนึ่ง ที่ช่วยลดปัญหาความรุนแรงภายในสังคม สามารถแก้ไขปัญหาคาใจความขัดแย้งซึ่งใจที่มีผลจนทำให้ขาดสติได้ สามารถบำบัดทุกข์บำรุงสุข ส่งผลต่อสุขภาวะทางตรง โดยเฉพาะด้านสุขภาพทางกาย (Physical health) ผู้ป่วยโรคเบาหวานมีอาการดีขึ้น และด้านสุขภาพทางจิต (Mental health) สำหรับคนทั่วไปการเจริญสติ นั่งสมาธิปฏิบัติธรรม และการสวดมนต์สามารถเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจ ทำให้ผู้ที่เจริญสติ นั่งสมาธิปฏิบัติธรรม และสวดมนต์เป็นประจำตั้งอยู่ในคุณธรรมความดี มีศีล 5 เป็นปกติบทสวด “ธัมมจักกัปปวัตตนสูตร” เป็นบทสวดที่มีความสำคัญมาก เพราะเป็นบทที่ประกาศพระสัมมาสัมโพธิญาณ เป็นบทที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทุก ๆ พระองค์ที่บังเกิดขึ้นบนโลกนี้ ไม่ว่าจะเป็นพระปัญญาธิกพุทธเจ้า พระสัทธาธิกพุทธเจ้า พระวิริยาธิกพุทธเจ้า จำนวนนับอสงไขยพระองค์ไม่ถ้วนเมื่อพระองค์ตรัสรู้แล้วก็ทรงแสดงธรรมบทนี้กันทั้งนั้น

จากปัญหาความรุนแรงทางครอบครัวที่สูงขึ้นทำให้คนขาดสติ กอปรกับสถานการณ์พิเศษโควิด-19 ในประเทศไทยยังคงทวีความรุนแรงขึ้น เมื่อวันที่ 12 เมษายน 2565 มีผู้ติดเชื้อสะสม 1,702,419 คน ทำให้ชาวพุทธเข้าวัดทำบุญน้อยลง มีผลทำให้พฤติกรรมของการเข้าวัดของผู้คนเปลี่ยนไป การมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมทางพระพุทธศาสนาจึงต้องเปลี่ยนรูปแบบเป็นออนไลน์ สังคมบุญ และร่วมพิธีกรรมทางพระพุทธศาสนาอยู่ที่บ้าน (Merit for Home) ทำให้เกิดกระบวนการมีส่วนร่วมของชาวพุทธผ่านทางแอปพลิเคชัน เช่น Zoom Cloud Meeting Facebook Live Google Meet Habit Simply ธรรมจักร-FBW



เป็นต้น ถือว่าเป็นกระบวนการที่ทำให้ชาวพุทธได้เข้ามามีบทบาทในทุกขั้นตอนของการมีส่วนร่วม ได้รับรู้ขั้นตอนการดำเนินการต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นขั้นตอนการตัดสินใจ ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม และขั้นตอนในการประเมินผลกิจกรรม เพื่อให้รับรู้ถึงความเป็นไปในกิจกรรมทางพระพุทธศาสนาต่าง ๆ การเจริญสติ และการสวดมนต์ผ่านแอปพลิเคชัน จึงเป็นทางเลือกหนึ่งที่สามารถทำได้อยู่ที่บ้าน

วัดพระธรรมกายจัดเป็นวัดในพระพุทธศาสนาที่ใหญ่ที่สุดในโลก ด้วยพื้นที่ 2,000 กว่าไร่ ทางวัดมีการจัดกิจกรรมทางพระพุทธศาสนาอย่างต่อเนื่อง และมีกิจกรรมที่ประชาชนในอำเภอคลองหลวง จังหวัดปทุมธานี เข้าร่วมกิจกรรมเป็นประจำ คือ โครงการสวดมนต์บทธัมมจักกัปปวัตตนสูตร ซึ่งเริ่มต้นครั้งแรกในวันอาสาฬหบูชาเมื่อวันที่ 19 กรกฎาคม 2559 จนถึงปัจจุบัน มียอดสวดรวมกว่า 4,300,000,078 จบ และพบว่าชาวพุทธมีแนวโน้มหันมาเข้าวัดพระธรรมกายเพื่อทำกิจกรรมทางพระพุทธศาสนาเพิ่มขึ้น มีความสนใจกิจกรรมการสวดมนต์ในโครงการสวดมนต์บทธัมมจักกัปปวัตตนสูตรเพิ่มขึ้น สังเกตได้จากข้อมูลสมาชิกในแอปพลิเคชันที่มีชื่อว่า “ธรรมจักร-FBW” ที่ทางวัดพระธรรมกายจัดทำขึ้น พบว่าชาวพุทธทั้งในและต่างประเทศทั่วโลกเป็นสมาชิกในกิจกรรมนี้เพิ่มขึ้น ปัจจุบันมีสมาชิกที่ลงทะเบียนในระบบรวมทั้งสิ้น 50,000 กว่าคน มีสมาชิกทั้งในและต่างประเทศจำนวน 38 ประเทศจากทั่วโลก ผู้วิจัยจึงอยากศึกษารูปแบบการเจริญสติ และการสวดมนต์ของชาวพุทธ กระบวนการการมีส่วนร่วม กระบวนการเสริมสร้างพลังทางจิตผ่านแอปพลิเคชัน “ธรรมจักร-FBW” ของชาวพุทธที่เป็นสมาชิกในระบบ โดยให้สมาชิกในระบบทำแบบสอบถาม วิเคราะห์ข้อมูลเพื่อประเมินผล สัมภาษณ์ และสนทนากลุ่มกับผู้ดูแลระบบ และคณะจัดทำระบบแอปพลิเคชัน “ธรรมจักร-FBW” เพื่อให้ทราบรูปแบบในการเจริญสติ และสวดมนต์ของชาวพุทธที่ดียิ่งขึ้นต่อไป

ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาเรื่อง การเจริญสติ: กระบวนการสร้างเสริมพลังทางจิตผ่านแอปพลิเคชัน “ธรรมจักร-FBW” โดยศึกษารูปแบบการเจริญสติ และสวดมนต์ของชาวพุทธที่เข้าร่วมกิจกรรมการเจริญสติ และสวดมนต์เป็นประจำเพื่อส่งเสริมการพัฒนาสุขภาวะ กระบวนการการมีส่วนร่วม กระบวนการสร้างเสริมพลังทางจิตของชาวพุทธ ได้ทำการวิเคราะห์ผลของการเจริญสติ และการสวดมนต์ของชาวพุทธผ่านแอปพลิเคชัน “ธรรมจักร-FBW” มุ่งหวังผลเพื่อสร้างโอกาส และทางเลือกในการส่งเสริมการเจริญสติและการสวดมนต์ของพุทธศาสนิกชนผ่านแอปพลิเคชันในอนาคต

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษารูปแบบการเจริญสติ และการสวดมนต์ของชาวพุทธผ่านแอปพลิเคชัน “ธรรมจักร-FBW”
2. เพื่อวิเคราะห์กระบวนการสร้างเสริมพลังทางจิตผ่านแอปพลิเคชัน “ธรรมจักร-FBW” ต่อการปฏิบัติตามหลักอริยมรรคมีองค์ 8
3. เพื่อนำเสนอแนวทาง และกระบวนการสร้างเสริมพลังทางจิตบนแอปพลิเคชัน

คำเพื่อเจ้า



สัมมาทิฐิ เห็นชอบมีความเห็นถูกในเรื่องทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว มีความเห็นถูกในเรื่องทานที่ให้แล้ว มีผลจริง มีความเห็นถูกในเรื่องโลกนี้โลกหน้ามีจริง มีความเห็นถูกในเรื่องมารดาบิดามีอุปการคุณและมีความเห็นถูกในเรื่องพระอรหันต์ผู้สามารถรู้แจ้งโลกนี้โลกหน้ามีอยู่จริง

สัมมาอาชีวะ เลี้ยงชีพชอบ ประกอบอาชีพสุจริต ไม่คดโกง ใช้ชีวิตด้วยการบริโภคปัจจัย 4 แบบ มัคน้อย ไม่เสพบริโภคสิ่งทีนอกเหนือจากปัจจัย 4 เกินความจำเป็น ไม่อยากได้อะไรมาง่าย ๆ โดยไม่อาศัย กำลังแห่งสติ ปัญญา และร่างกาย และไม่โลภอยากได้จนทำในสิ่งที่ไม่ชอบธรรม เช่น ใช้แรงงานลูกจ้างหนักเกินไป

สัมมากัมมันตะ กระทำชอบงดเว้นจากการฆ่าสัตว์ งดเว้นจากการลักทรัพย์ งดเว้นจากการ ประพฤติผิดในกาม กระทำในสิ่งที่ถูกต้องอยู่เสมอ และสิ่งไหนที่ไม่ดีไม่สามารถเลือกที่จะไม่กระทำได้

สัมมาสติ การมีสติชอบ การมีสติกำหนดตระลึกรู้อยู่เป็นนิจ การกำหนดตระลึกรู้ในกาย คือ อิริยาบถ 4 สามารถรู้การเคลื่อนไหว ของร่างกายในขณะที่ยืน เดิน นั่ง นอน การกำหนดตระลึกรู้ในเวทนา คือ เวทนาทาง กาย ทางใจ สุข ทุกข์ อุเบกขา การกำหนดตระลึกรู้ในจิต จิตมีโทสะรู้ มีราคะรู้ มีโมหะรู้ และมีสติอยู่กับตัวได้ บ่อย ๆ ผลอกก็สามารถกำหนดได้ใหม่

สัมมาสมาธิ การมีสมาธิชอบ มีความตั้งใจมั่นโดยถูกทาง โดยการที่กุศลจิตมีอารมณ์เป็น อันเดียว ปฏิบัติธรรมนั่งสมาธิเป็นประจำ เจริญสมาธิในทุกอิริยาบถอย่างถูกต้องตามหลักการ เข้าใจความลุ่ม ลึกของสภาวะธรรมของตนเอง และเมื่อพบอุปสรรคในการปฏิบัติธรรมสามารถถามผู้รู้ได้ทันที

ซึ่งผลวิเคราะห์กระบวนการสร้างเสริมพลังทางจิตผ่านแอปพลิเคชัน “ธรรมจักร-FBW” ต่อ การปฏิบัติตามหลักอริยมรรคมีองค์ 8 ผู้ใช้งานแอปพลิเคชันสามารถปฏิบัติตามหลักอริยมรรค มีองค์ 8 คือ 1) สัมมาทิฐิ 2) สัมมาสังกัปปะ 3) สัมมาวาจา 4) สัมมากัมมันตะ 5) สัมมาอาชีวะ 6) สัมมาวายามะ 7) สัมมาสติ และ 8) สัมมาสมาธิ สามารถเป็นกระบวนการสร้างเสริมพลังทางจิตผ่านแอปพลิเคชัน “ธรรมจักร-FBW” โดยมีค่าเฉลี่ยรวมอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยร้อยละ 4.33 และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.68 ดังตารางที่ 1



ตารางที่ 1 ค่าเฉลี่ย และค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของผู้ใช้แอปพลิเคชันที่ตอบแบบสอบถามตามความคิดเห็นเกี่ยวกับการการปฏิบัติตามหลักอริยมรรคมีองค์ 8 ต่อกระบวนการสร้างเสริมพลังทางจิตผ่านแอปพลิเคชัน “ธรรมจักร - FBW” รวมทั้ง 8 ด้าน

อริยมรรคมีองค์ 8	n = 400			
	ระดับความคิดเห็น			
	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ	อันดับ
1. สัมมาทิฐิ เห็นชอบ	4.38	0.62	มาก	4
2. สัมมาสังกัปปะ ความดำริชอบ	4.50	0.60	มาก	1
3. สัมมาวาจา เจรจาชอบ	4.43	0.62	มาก	3
4. สัมมากัมมันตะ กระทำชอบ	4.35	0.72	มาก	6
5. สัมมาอาชีวะ เลี้ยงชีพชอบ	4.36	0.64	มาก	5
6. สัมมาวายามะ ความเพียรชอบ	4.48	0.64	มาก	2
7. สัมมาสติ การมีสติชอบ	4.16	0.77	มาก	7
8. สัมมาสมาธิ การมีสมาธิชอบ	4.01	0.79	มาก	8
รวม	4.33	0.68	มาก	

3. ได้แนวทาง และกระบวนการสร้างเสริมพลังทางจิตบนแอปพลิเคชัน

3.1 แนวทางในการสร้างเสริมพลังทางจิตบนแอปพลิเคชัน มีขั้นตอนดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 ผู้ใช้งานแอปพลิเคชันต้องรู้จักระดับความเชื่อของตนเอง โดยผู้วิจัยแบ่งความเชื่อ เป็น 4 ระดับ คือ 1. ความเชื่อในระดับจิตใจ (Mind-empowerment) หรือจิตวิญญาณในการเจริญสติ และสวดมนต์ผ่านแอปพลิเคชันตามหลักอริยมรรคมีองค์ 8 2. ความเชื่อในระดับบุคคล (Self-empowerment) โดยมีองค์ประกอบสำคัญ คือ ความเชื่อในศักยภาพตนเอง การยกย่องตนเอง ในการเจริญสติ และสวดมนต์ผ่านแอปพลิเคชันตามหลักอริยมรรคมีองค์ 8 3.ความเชื่อในความสามารถของตนเองและสังคม (Community-empowerment) หมายถึง การรับรู้ศักยภาพและความต้องการของตนเอง และสังคมในการเจริญสติ และสวดมนต์ผ่านแอปพลิเคชันตามหลักอริยมรรคมีองค์ 8 4 .ความเชื่อในระดับจิตใจความเชื่อ



ระดับบุคคลความเชื่อในความสามารถของตนเองและสังคมความเชื่อในสิ่งที่ถูกต้อง (Mix-empowerment) ในการเจริญสติ และสวดมนต์ผ่านแอปพลิเคชันตามหลักอริยมรรคมีองค์ 8

ขั้นตอนที่ 2 ผู้ใช้งานแอปพลิเคชันสามารถเลือกกิจกรรมที่ชอบตามจริตของตนได้ออกแบบกิจกรรมที่สอดคล้องกับช่วงเวลาในการร่วมกิจกรรม และกิจกรรมที่สนใจของผู้ใช้แอปพลิเคชัน โดยแสดงรายละเอียดไว้ ดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 รูปแบบกิจกรรมของผู้ใช้แอปพลิเคชัน

ช่วงเวลา	กิจกรรมที่ทำได้ ตลอดทั้งวัน	กิจกรรมตามช่วงเวลา	กิจกรรมพิเศษ
09.00 - 12.00 น.	1. การทำทาน ด้วยระบบทำบุญ ออนไลน์ 2. สวดมนต์ธัมม จักกัปปวัตตนสูตร	1. เจริญภาวนาด้วยการ ปฏิบัติธรรมภาคเช้า 1 ชั่วโมง 2. การทำทานด้วยการ ถวายภัตตาหารเพล	1. การอุทิศบุญให้หมู่ญาติที่ล่วงลับ ไปแล้วในพิธีปูพเพตพลีทุกวันพระ 2. เจริญภาวนาด้วยการปฏิบัติธรรม ภาคเช้า 2 ชั่วโมงทุกวันอาทิตย์
13.00 - 16.00 น.	1. การทำทาน ด้วยระบบทำบุญ ออนไลน์ 2. สวดมนต์ธัมม จักกัปปวัตตนสูตร	1. เจริญภาวนาด้วยการ ปฏิบัติธรรมภาคบ่าย1 ชั่วโมง	1. ฟังธรรมะพิเศษจากพระมหา เถระทุกวันอาทิตย์ 2. เจริญภาวนาด้วยการปฏิบัติธรรม ภาคบ่าย 2 ชั่วโมงทุกวันอาทิตย์
17.00 - 20.00 น.	1. การทำทาน ด้วยระบบทำบุญ ออนไลน์ 2. สวดมนต์ธัมม จักกัปปวัตตนสูตร	1. ฟังธรรมะจากพระ อาจารย์ 2. สนทนาธรรมกับพระ อาจารย์ 3. เจริญภาวนาด้วยการ ปฏิบัติธรรมภาคค่ำ 1 ชั่วโมง	1. กิจกรรมในวันสำคัญทาง พระพุทธศาสนา เช่น จุดประทีป ออนไลน์ ฟังสวดเจริญพระพุทธ มนต์ เป็นต้น 2. เจริญภาวนาด้วยการปฏิบัติธรรม ภาคค่ำ 1.30 ชั่วโมงทุกวันอาทิตย์

ขั้นตอนที่ 3 ผู้ใช้งานแอปพลิเคชันสังเกตความเปลี่ยนแปลงของตนเองหลังจากร่วมกิจกรรม โดยการสังเกตความเปลี่ยนแปลงของผู้ใช้งานแอปพลิเคชันนั้นใช้เครื่องมือที่มีชื่อว่าหลักอริยมรรคมีองค์ 8 เมื่อร่วมกิจกรรมต่าง ๆ แล้วจะต้องสามารถปฏิบัติตามหลักอริยมรรคมีองค์ 8 ได้ดีขึ้นตามลำดับจนส่งผลให้มีการเจริญสติที่ดีขึ้น

3.2 กระบวนการสร้างเสริมพลังทางจิตบนแอปพลิเคชัน มีดังนี้

1. การค้นพบสภาพการณ์จริงของตนเอง คือ ผู้ใช้แอปพลิเคชันรู้จักตนเอง



2. การสะท้อนคิดอย่างมีวิจารณญาณ และเป็นเหตุเป็นผล คือ ผู้ใช้แอปพลิเคชันมีวิจารณญาณในการดำเนินชีวิต มีวินัยที่ถูกต้อง
3. การตัดสินใจวิธีปฏิบัติที่เหมาะสมกับตนเอง คือ ผู้ใช้แอปพลิเคชันสามารถเลือกกิจกรรมที่ส่งผลต่อการเจริญสติ และตัดกิจกรรมบางส่วนที่ไม่ส่งผลต่อการเจริญสติได้
4. การคงไว้ซึ่งการปฏิบัติตนอย่างมีประสิทธิภาพ คือ ผู้ใช้แอปพลิเคชันมีความเชื่อมั่นในการเจริญสติ และไปถึงเป้าหมายที่ตนตั้งใจไว้ได้

อภิปรายผลการวิจัย

1. ปัจจัยพื้นฐานของผู้ใช้งานแอปพลิเคชันเป็นผู้หญิงถึงร้อยละ 52.8 ซึ่งสอดคล้องกับข้อมูลจากสำนักงานสถิติแห่งชาติ พบว่า ประชากรในประเทศไทยที่เป็นผู้หญิงมีมากกว่าประชากรที่เป็นผู้ชาย โดยมีอัตราส่วนของผู้หญิงต่อผู้ชายเท่ากับ 1.05 มีช่วงเวลาในการเข้าร่วมกิจกรรม 17.00 - 20.00 น. ร้อยละ 55.50 มีสาเหตุในการร่วมกิจกรรม คือ ต้องการพบความสุข ซึ่งสอดคล้องพระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. 2550 ได้กำหนดไว้ว่า “สุขภาพทางปัญญา (Wisdom Wellbeing) หมายความว่า ความรู้ทั่วรู้เท่าทัน และความเข้าใจอย่างแยกได้ในเหตุผลแห่งความดีความชั่ว ความมีประโยชน์และความมีโทษ ซึ่งนำไปสู่ความมีจิตใจอันดีงาม และเอื้อเพื่อแผ่แผ่ สุขภาวะทางปัญญาช่วยให้ผู้คนบรรลุถึงความสุขที่แท้จริงคือความสุขที่เกิดจากการมีทัศนคติที่ถูกต้อง รู้เท่าทันความจริงของชีวิต และโลก สามารถคิดถูก คิดชอบ และรู้จักแก้ทุกข์ได้ด้วยปัญญา รวมทั้งมีความสุขจากการดำเนินชีวิตถูกต้องดีงาม จากการเป็นผู้ให้และการทำความดีเพื่อคนอื่นหรือส่วนรวม” ร้อยละ 51.5 และชอบกิจกรรมที่เสริมสร้างพลังทางจิต คือ การเจริญภาวนา ร้อยละ 74 โดยรูปแบบการเจริญสติ ใช้แนวปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงพระธรรมภายในการเจริญสติตามหลักสติปัฏฐาน 4 และแนวปฏิบัติในการเจริญสติโดยวางใจเดินตามฐานทั้ง 7 สำหรับรูปแบบการสวดมนต์เป็นแบบส่วนบุคคล (Personal prayer) และการสวดมนต์แบบเป็นหมู่คณะ (Corporate inclusive prayer)

2. ผู้ใช้แอปพลิเคชันที่ตอบแบบสอบถามตามความคิดเห็นเกี่ยวกับการการปฏิบัติตามหลักอริยมรรคมีองค์ 8 ต่อกระบวนการสร้างเสริมพลังทางจิตผ่านแอปพลิเคชัน “ธรรมจักร - FBW” รวมทั้ง 8 ด้าน โดยภาพรวม มีการปฏิบัติตามหลักอริยมรรค มีองค์ 8 อยู่ในลำดับมาก เรียงจากมากไปหาน้อย ได้แก่ สัมมาสังกัปปะ ความดำริชอบ สัมมาวายามะ ความเพียรชอบ สัมมาวาจา เจรจาชอบ สัมมาทิฐิ เห็นชอบ สัมมาอาชีวะ เลี้ยงชีพชอบ สัมมากัมมันตะ กระทำชอบ สัมมาสติ การมีสติชอบ สัมมาสมาธิ การมีสมาธิชอบ ตามลำดับ

3. จากการเก็บข้อมูลเชิงปริมาณ และคุณภาพผู้วิจัยเสนอกระบวนการสร้างเสริมพลังทางจิตบนแอปพลิเคชันไว้เป็น 3 ขั้นตอนดังนี้



ขั้นตอนที่ 1 ผู้ใช้งานแอปพลิเคชันต้องรู้จักระดับความเชื่อของตนเอง โดยผู้วิจัยแบ่งความเชื่อ เป็น 4 ระดับ คือ 1. Mind-empowerment 2. Self-empowerment 3. Community-empowerment 4. Mix-empowerment ซึ่งมีความสอดคล้องกับงานวิจัยวิจัยของ Zimmermann และ Rappaport กล่าวว่า Empowerment เป็นตัวแปรที่ประกอบด้วยคุณลักษณะสำคัญ คือ ความเข้มแข็งของปัจเจกบุคคล ศักยภาพ ระบบช่วยเหลือที่มีอยู่ในธรรมชาติ และบุคลิกภาพ แบบรุกหน้า (Proactive) ในส่วนที่เกี่ยวกับการเมือง นโยบายและการเปลี่ยนแปลงทางสังคมเป็นกระบวนการที่ทำให้ปัจเจกบุคคลสามารถเรียนรู้ที่จะควบคุมสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิต และการเข้าไปมีส่วนร่วมในชุมชนอย่างจริงจัง โดยมี 1. การเสริมพลังจิตวิทยา (Psychological empowerment) คือการแสดงออกระดับบุคคลโดยมีองค์ประกอบสำคัญ คือ ความเชื่อในศักยภาพตนเอง การยกย่องตนเอง การรับรู้สาเหตุและปัจจัยที่สำคัญ และเนื่องจากจุดเน้นของ Rappaport เป็นเรื่องของการสร้างพลังอำนาจต้องสร้างด้วยตัวเอง

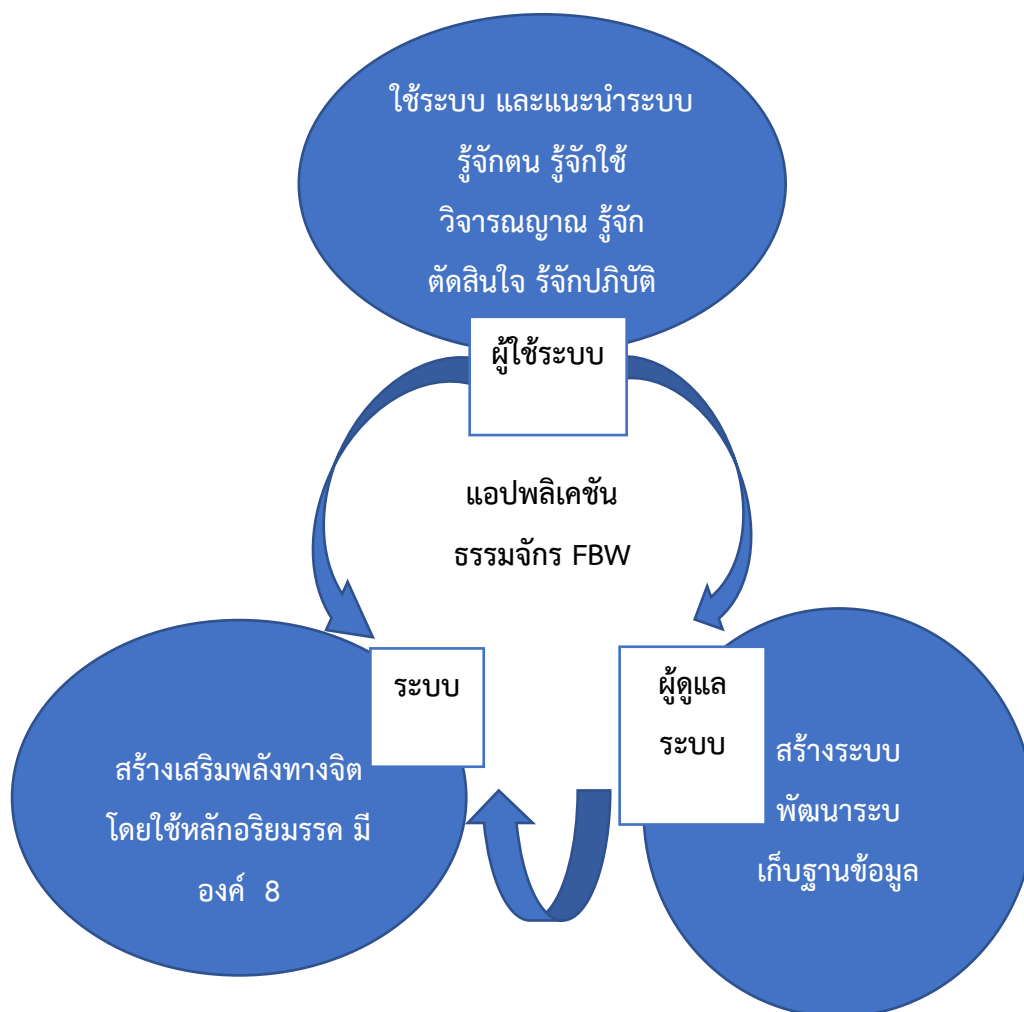
ขั้นตอนที่ 2 ผู้ใช้งานแอปพลิเคชันสามารถเลือกกิจกรรมที่ชอบตามจริตของตนโดยผู้วิจัยจัดกิจกรรมที่สอดคล้องกับช่วงเวลาในการร่วมกิจกรรม และกิจกรรมที่สนใจของผู้ใช้แอปพลิเคชัน โดยแสดงรายละเอียดแสดงไว้ดังตารางที่ 4.18 มีการเพิ่มกิจกรรมพิเศษ คือ การฟังสวดเจริญพระพุทธมนต์ เพิ่มกิจกรรมที่ทำได้ตลอดทั้งวัน คือ การทำทานด้วยระบบทำบุญออนไลน์ และกิจกรรมที่ทำตามช่วงเวลา คือ การปฏิบัติรอบสาย รอบบ้าย และรอบคำ ซึ่งสอดคล้องกับผู้ให้ข้อมูลสำคัญทั้ง 10 ท่าน ที่เสนอให้มีการเพิ่มบทสวดอื่น ๆ และกิจกรรมที่เน้นการเจริญสติเพิ่มมากขึ้น

ขั้นตอนที่ 3 ผู้ใช้งานแอปพลิเคชันสังเกตความเปลี่ยนแปลงของตนเองหลังจากร่วมกิจกรรม โดยผู้วิจัยเสนอให้ใช้เครื่องมือที่มีชื่อว่าหลักอริยมรรคมีองค์ 8 การเสนอกระบวนการสร้างเสริมพลังทางจิตบนแอปพลิเคชันทั้ง 3 ขั้นตอน จะทำให้ผู้ใช้งานแอปพลิเคชันสามารถมีความรู้ และเจริญสติได้ถูกต้อง

โดยเฉพาะเครื่องมือที่ใช้ในการวัดผลการเจริญสติตามหลักอริยมรรคมีองค์ 8 จะทำให้ผู้ใช้งานแอปพลิเคชันปฏิบัติตนได้อย่างเหมาะสม ประกอบด้วย 1. การค้นพบสภาพการณ์จริงของตนเอง คือ ผู้ใช้แอปพลิเคชันการรู้จักตนเอง 2. การสะท้อนคิดอย่างมีวิจารณญาณ และเป็นเหตุเป็นผล คือ ผู้ใช้แอปพลิเคชันมีวิจารณญาณในการดำเนินชีวิต มีวินัยที่ต้อง 3. การตัดสินใจเลือกวิถีปฏิบัติที่เหมาะสมกับตนเอง คือ ผู้ใช้แอปพลิเคชันสามารถเลือกกิจกรรมที่ส่งผลต่อการเจริญสติ และตัดกิจกรรมบางส่วนที่ไม่ส่งผลต่อการเจริญสติได้ 4. การคงไว้ซึ่งการปฏิบัติตนอย่างมีประสิทธิภาพ คือ ผู้ใช้แอปพลิเคชันมีความเชื่อมั่นในการเจริญสติ และไปถึงเป้าหมายที่ตนตั้งใจไว้ได้ ซึ่งมีความสอดคล้องตามแนวคิดของ Gibson การสร้างเสริมพลังอำนาจของบุคคลเกิดจากอิทธิพลของปัจจัยภายในบุคคล เช่น ค่านิยม ความเชื่อ เป้าหมายในชีวิตและประสบการณ์ส่วนบุคคล และปัจจัยระหว่างบุคคล เช่น การสนับสนุนทางสังคม บรรยากาศรอบๆที่เอื้อให้เกิดความรู้สึกยอมรับ การช่วยเหลือ ดังนั้น กระบวนการสร้างพลังอำนาจ จึงมีอยู่ 4 ขั้นตอน 1. การค้นพบความจริง การรู้จักตนเอง 2. การสะท้อนคิดวิเคราะห์ วิจารณ์ และเป็นเหตุเป็นผล 3. การตัดสินใจเลือกทางออกหรือวิถีปฏิบัติที่เหมาะสม 4. การคงไว้ซึ่งพฤติกรรม



องค์ความรู้การวิจัย



ภาพที่ 1 องค์ความรู้ของแอปพลิเคชันกับความเชื่อมโยงของระบบ (System) ผู้ใช้ระบบ (User) และผู้ดูแลระบบ (Admin)

จากภาพที่ 1 อธิบายได้ดังนี้

แอปพลิเคชันธรรมจักร FBW มีความเชื่อมโยงอยู่ 3 ส่วน คือ ระบบ (System) ผู้ใช้ระบบ (User) และผู้ดูแลระบบ (Admin) โดยสามารถทำงานร่วมกันดังนี้

1. ระบบ (System) หมายถึง สิ่งที่เชื่อมระหว่างผู้ดูแลระบบ และผู้ใช้ระบบ ทำให้สามารถบอกวัตถุประสงค์ของผู้ดูแลระบบไปถึงผู้ใช้ระบบได้ระบบมีหน้าที่สร้างเสริมพลังทางจิตโดยใช้หลักอริยมรรคมีองค์ 8 ผ่านการสวดมนต์บทัมมจักกัปปวัตตนสูตร และสร้างกิจกรรมอื่น ๆ



2. ผู้ใช้ระบบ (User) หมายถึง บุคคลภายนอกที่เข้ามาใช้ระบบ และสามารถเชื่อมต่อกับผู้ดูแลระบบด้วยการแสดงความเห็นโดยตรงถึงผู้ดูแลระบบผู้ใช้งานทำหน้าที่เข้าร่วมกิจกรรมใช้ระบบตามรูปแบบที่ต้องการแนะนำระบบจนเกิดกระบวนการสร้างเสริมพลังทางจิต คือ 1. การค้นพบสภาพการณ์จริงของตนเอง คือ ผู้ใช้แอปพลิเคชันการรู้จักตนเอง 2. การสะท้อนคิดอย่างมีวิจารณญาณ และเป็นเหตุเป็นผล คือ ผู้ใช้แอปพลิเคชันมีวิจารณญาณในการดำเนินชีวิต มีวินัยที่ต้อง 3. การตัดสินใจวิธีปฏิบัติที่เหมาะสมกับตนเอง คือ ผู้ใช้แอปพลิเคชันสามารถเลือกกิจกรรมที่ส่งผลต่อการเจริญสติ และตัดกิจกรรมบางส่วนที่ไม่ส่งผลต่อการเจริญสติได้ 4. การคงไว้ซึ่งการปฏิบัติตนอย่างมีประสิทธิภาพ คือ ผู้ใช้แอปพลิเคชันมีความเชื่อมั่นในการเจริญสติ และไปถึงเป้าหมายที่ตนตั้งใจไว้ได้ สรุปโดยย่อ คือ 1. รู้จักตน 2. รู้จักใช้วิจารณญาณ 3. รู้จักตัดสินใจ 4. รู้จักปฏิบัติ

3. ผู้ดูแลระบบ (Admin) หมายถึง ทีมงานที่สร้างระบบ (Create a system) พัฒนาระบบ (Develop a system) และเก็บฐานข้อมูล (Keep a database) มีหน้าที่กำหนดวัตถุประสงค์ในการสวดมนต์ บทธรรมจกกับปวัตตสูตรและ สร้างกิจกรรมอื่น ๆ บนแอปพลิเคชันปรับปรุงระบบ และพัฒนาระบบให้สามารถรองรับได้ตรงตามความต้องการผู้ใช้งานจนเกิดกระบวนการสร้างเสริมพลังทางจิตผ่านการใช้แอปพลิเคชันธรรมจักร FBW

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการปฏิบัติ

1. สัมมาทิฐิเห็นชอบ ผู้ใช้งานแอปพลิเคชันควรเลือกกิจกรรมระหว่างวันให้สอดคล้องกับการมีความเห็นถูกในเรื่องทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว มีความเห็นถูกในเรื่องทานที่ให้แล้วมีผลจริง มีความเห็นถูกในเรื่องโลกนี้โลกหน้ามีจริง มีความเห็นถูกในเรื่องมารดาบิดามีอุปการคุณและมีความเห็นถูกในเรื่องพระอรหันต์ผู้สามารถรู้แจ้งโลกนี้โลกหน้ามีอยู่จริง เช่น การสวดมนต์ นั่งสมาธิ ฟังธรรมะ ทบทวนหลัก สัมมาทิฐิ 10 เป็นต้น

2. สัมมาสังกัปปะความดำริชอบผู้ใช้งานแอปพลิเคชันควรเลือกกิจกรรมระหว่างวันให้สอดคล้องกับการมีความนึกคิดในทางที่ถูกต้อง ไม่โลภ มีความนึกคิดในทางที่ถูกต้อง ไม่โกรธ มีความนึกคิดในทางที่ถูกต้อง ไม่หลง มีความนึกคิดในทางที่ถูกต้อง ไม่พยาบาท มีความนึกคิดในทางที่ถูกต้อง และไม่เบียดเบียนเช่น การทำทานด้วยโปรแกรมทำบุญออนไลน์ ร่วมกิจกรรมปล่อยปลาออนไลน์ นั่งสมาธิแผ่เมตตา เป็นต้น



3. สัมมาวาจาเจรจาชอบ ผู้ใช้งานแอปพลิเคชันควรเลือกกิจกรรมระหว่างวันให้สอดคล้องกับการพูดคุยด้วยปิยวาจา ละการพูดเท็จ ละคำส่อเสียด ละคำหยาบ และละคำเพ้อเจ้อ เช่น ตั้งใจรักษาศีลข้อ 4 ให้บริสุทธิ์ ให้คำพูดจากปากของเราเป็นสิริมงคลด้วยการสวดมนต์บทธัมมจักกัปปวัตตนสูตรด้วยตนเอง หรือชักชวนผู้อื่นสวดด้วยแล้วส่งยอดผ่านแอปพลิเคชัน เป็นต้น

4. สัมมากัมมันตะกระทำชอบ ผู้ใช้งานแอปพลิเคชันควรเลือกกิจกรรมระหว่างวันให้สอดคล้องกับการงดเว้นจากการฆ่าสัตว์ งดเว้นจากการลักทรัพย์ งดเว้นจากการประพฤติดีกาม กระทำในสิ่งที่ถูกต้องอยู่เสมอ และสิ่งไหนที่ไม่ดีสามารถเลือกที่จะไม่กระทำได้ เช่น การตั้งใจรักษาศีลข้อ 1 ถึง ข้อ 3 ให้บริสุทธิ์ เป็นต้น

5. สัมมาอาชีวะเลี้ยงชีพชอบ ผู้ใช้งานแอปพลิเคชันควรเลือกกิจกรรมระหว่างวันให้สอดคล้องกับการประกอบอาชีพสุจริต ไม่คดโกง ใช้ชีวิตด้วยการบริโภคปัจจัย 4 แบบมัคน้อย ไม่เสพบริโภคสิ่งที่ไม่นอกเหนือจากปัจจัย 4 เกินความจำเป็น ไม่อยากได้อะไรมาง่าย ๆ โดยไม่อาศัยกำลังแห่งสติ ปัญญา และแรงกาย และไม่โลภอยากได้จนทำในสิ่งที่ไม่ชอบธรรม เช่น ตั้งใจทำทาน รักษาศีล เจริญภาวนาและชวนเพื่อนร่วมงาน หรือลูกน้องทำด้วย เป็นต้น

6. สัมมาวายามะความเพียรชอบ ผู้ใช้งานแอปพลิเคชันควรเลือกกิจกรรมระหว่างวันให้สอดคล้องกับการมีฉันทะ และพยายามทำในสิ่งที่ถูกต้องอยู่เสมอ พอใจตามปัจจัยตามมีตามได้ ไม่พยายามทำผิดเพื่อให้ได้สิ่งที่ต้องการมา เพียรพยายามหาทรัพย์ด้วยความถูกต้อง พยายามพากเพียรที่จะปฏิบัติอยู่เสมอ และพยายามทำความดีอย่างยั่งยืนตลอดอยู่เสมอเช่น พยายามที่จะเข้าร่วมกิจกรรมสวดมนต์ นั่งสมาธิ ร่วมกันกับแอปพลิเคชันให้ได้ทุกวัน ถึงแม้ว่าจะมีงานยุ่งตลอดทั้งวัน เป็นต้น

7. สัมมาสติการมีสติชอบ ผู้ใช้งานแอปพลิเคชันควรเลือกกิจกรรมระหว่างวันให้สอดคล้องกับการมีสติกำหนดระลึกอยู่เป็นนิจ การกำหนดระลึกรู้ในกาย คือ อิริยาบถ 4 สามารถรู้การเคลื่อนไหว ของร่างกายในขณะยืน เดิน นั่ง นอน การกำหนดระลึกรู้ในเวทนา คือ เวทนาทางกาย ทางใจ สุข ทุกข์ อูเบกขา การกำหนดระลึกรู้ในจิต จิตมีโทสะรู้ มีราคะรู้ มีโมหะรู้ และมีสติอยู่กับตัวได้บ่อย ๆ เผลอก็สามารถกำหนดได้ใหม่เช่น ทำการภาวนาในใจแล้วนับจำนวนครั้ง และส่งยอดผ่านแอปพลิเคชัน เป็นต้น

8. สัมมาสมาธิการมีสมาธิชอบ ผู้ใช้งานแอปพลิเคชันควรเลือกกิจกรรมระหว่างวันให้สอดคล้องกับการมีความตั้งใจมั่นโดยถูกต้อง โดยการที่กุศลจิตมีอารมณ์เป็นอันเดียว ปฏิบัติธรรมนั่งสมาธิเป็นประจำเจริญสมาธิในทุกอิริยาบถอย่างถูกต้องตามหลักการ เข้าใจความลุ่มลึกของสภาวะธรรมของตนเอง และเมื่อพบอุปสรรคในการปฏิบัติธรรมสามารถถามผู้รู้ได้ทันทีเช่น เมื่อนั่งสมาธิเสร็จทุกครั้งให้กรอผลการปฏิบัติธรรมผ่านแอปพลิเคชัน เป็นต้น



ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาเรื่องการเจริญสติต่อกระบวนการสร้างเสริมพลังทางจิตตามหลักของไตรสิกขาผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์
2. ควรศึกษาเรื่องการพัฒนาแอปพลิเคชันที่ส่งผลต่อการสร้างเสริมพลังทางจิตในการเจริญสติทั้งสมถะและวิปัสสนา
3. ควรศึกษาเรื่องการพัฒนาแอปพลิเคชันที่ส่งผลต่อการสร้างเสริมพลังทางจิตในระดับสากลต่อไป

บรรณานุกรม

- กัญญา นพเกตุ. (2560). ปัจจัยทำนายความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุที่เป็นโรคเบาหวานที่มาใช้บริการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ. *Journal of Nursing and Health care*.
- ประเวศ วะสี. (2542). *บนเส้นทางใหม่การส่งเสริมสุขภาพ อภิวัฒน์ชีวิตและสังคม*. กรุงเทพมหานคร:สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน.
- มหามกุฏราชวิทยาลัย. *พระไตรปิฎกภาษาบาลีฉบับสยามรัฐเถปิฎก 2525*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2525.
- วชิรวัชร งามละม่อม. (3 กุมภาพันธ์ 2559). *ทฤษฎีการมีส่วนร่วม*. Media-Learning-of-Public-Administration.
- ศักดิ์สิทธิ์ พันธุ์สิทธิ์. (๓๐ ตุลาคม ๒๕๖๒). *พุทธฤทธิ์พิชิตทุกข์ สบสุขนิรันดร์*. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์เลี้ยงช้าง เพียรเพื่อพุทธศาสน์.
- สำนักคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (๒๕๔๘). *ยุทธศาสตร์แผน ๑๐*. กรุงเทพฯ. สำนักงานสถิติแห่งชาติ, ประชากรไทย.
- Gibson, C. H. (1991). A concept analysis of empowerment. *Journal of advanced nursing*.
- Global Burden of Disease, World Health Organization, 2014.
- Krug et al. *World report on violence and health*. World Health Organization, 2020.
- PAVENA FOUNDATION FOR CHILDREN AND WOMEN Center for complaint, Ask for help in October, 2021.
- Suwanphahu, B. (2013, July). Wellness in Adolescents: Conceptual Framework and Psychological. *Journal of Behavioral Science*.



United Nations. Office on Drugs and Crime, 2021.

World Health Organization (WHO). (2000). **The world health report 2000: Health systems improving performance**. Geneva: WHO.

Zimmerman, M. A., & Rappaport, J. (1988). **Citizen participation, perceived control, and psychological empowerment**. American Journal of community psychology.