



รูปแบบการบรรเทาความทุกข์จากการใช้เทคโนโลยีของพระสงฆ์ในสังคมปัจจุบัน The Alleviation of Model Kāmaguṇa Kamaguna from the Usage of Buddhist Monks' Information and Communication Technology in Current Society

¹พระธีระเดช เตจธมโม (หิรัญ) ²พระมหาทวี มหาปณฺโญ ²แม่ชีกฤษณา รักษาโฉม

¹Phra Thiradet Tejadhammo (Hiran) ²Phramaha Tawee Mahapañño

³Maechee Kritsana Raksachom

^{1,2,3}บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

^{1,2,3}Graduate School, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

Corresponding author, e-mail: aum_mu1989@hotmail.com

Received September 3, 2024; Revised January 28, 2025; Accepted: February 2, 2025

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาพฤติกรรมการใช้เทคโนโลยีของพระสงฆ์ในสังคมปัจจุบัน 2) เพื่อศึกษาและพัฒนารูปแบบการใช้หลักฝึกจิตตามหลักสติปัฏฐานบรรเทาความทุกข์ของพระสงฆ์ในการใช้เทคโนโลยี 3) เพื่อนำเสนอรูปแบบการบรรเทาความทุกข์จากการใช้เทคโนโลยีของพระสงฆ์ในสังคมปัจจุบัน การศึกษาวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ และได้มีการเก็บรวบรวมข้อมูลภาคสนาม ด้วยวิธีการสัมภาษณ์เชิงลึกกับบุคคล และการเก็บข้อมูลด้วยวิธีการสังเกตแบบไม่มีส่วนร่วม ผลการวิจัยพบว่า พฤติกรรมการใช้เทคโนโลยีของพระสงฆ์ในปัจจุบัน จะเน้นไปในด้านที่ใกล้ชิดตัวมีความเกี่ยวข้องกับบริบทใช้ชีวิตของพระสงฆ์ แบ่งเป็นงานหลักๆ อยู่ 3 ด้าน คือ 1) ด้านการศึกษา 2) ด้านการสื่อสาร 3) ด้านความบันเทิง และการใช้เทคโนโลยีของพระสงฆ์ในปัจจุบันย่อมส่งผลกระทบต่อด้านลบอยู่ 3 ลักษณะ คือ 1) กระตุนกิเลส 2) คลุกคลีอยู่ในหมู่คณะ และ 3) หลงเพลิดเพลินอยู่กับความบันเทิง การพัฒนารูปแบบการใช้หลักฝึกจิตตามหลักสติปัฏฐานบรรเทาความทุกข์ของพระสงฆ์ในการใช้เทคโนโลยี มีจุดที่ควรใช้สติคอยกำกับดูแลอยู่ 4 ด้าน คือ 1. ฝึกจิตตามดูรู้ทันร่างกายและพฤติกรรม 2. ฝึกจิตตามดูรู้ทันเวทนา 3. ฝึกจิตตามดูรู้ทันจิต และ 4. ฝึกจิตตามดูรู้ทันอายตนะ โดยการฝึกจิตกับการพัฒนาตนของพระสงฆ์ในปัจจุบันนั้น จะต้องเป็นไปในลักษณะแบบองค์รวม รูปแบบการบรรเทาความทุกข์จากการใช้เทคโนโลยีของพระสงฆ์ในสังคมปัจจุบัน มีโครงสร้างรูปแบบ 3 สมรรถนะ คือ 1. รู้เท่าทัน 2. ใช้กาลยามมิตร 3. มุ่งผลสัมฤทธิ์ เป็นกระบวนการที่ต้องใช้เวลา ความมุ่งมั่น และการฝึกศึกษา เพื่อมุ่งผลสัมฤทธิ์ของการพัฒนาตนในลักษณะองค์รวม

คำสำคัญ: การบรรเทา; ความทุกข์; เทคโนโลยี; พระสงฆ์



Abstract

This research article has objectives were purposely made: 1) to study Buddhist monks' the behaviour in using technology in the present society, 2) to study and develop the mental training model in accordance with four foundations of mindfulness to reduce Kāmaguṇa of the Buddhist monks in using technology, and 3) to present the alleviation model of Kāmaguṇa of Buddhist monks from using technology in the present society. This research employed the qualitative research methodology done by collecting data from field research through in-depth interview and non-participative observation. The research results showed that: In the present society, the Buddhist monks' behaviour in using technology is somehow inseparable from their context of living life where its usage can be divided into three aspects: 1) in the education 2) in the communication 3) in the entertainment. The current usage of technology by monks has negative effects in three ways: 1) stimulating passion, 2) mingling with groups, and 3) indulging in entertainment. In the development of the mental training model in accordance with four foundations of mindfulness to reduce Kāmaguṇa of the Buddhist monks in using technology, mindfulness on four bases needs to be focused: 1) one should be mindful on body and its behaviour, 2) one should be mindful on feeling, 3) one should be mindful on one's consciousness, and 4) one should be mindful on the functioning sense-bases. Hence, to gain the mentioned bases, Buddhist monks in the present time need to get mind and themselves trained through the holistic manner. The alleviation of Model of Kāmaguṇa from the usage of Buddhist monks' information and communication technology in current society needs three types of structural competency model where it consists in the followings: 1) being full awareness, 2) it needs good friendship 3) it needs the effectiveness of the process where time, determination and study are used so that the holistic training.

Keywords: Alleviation; Kāmaguṇa; Technology; Monk

บทนำ

การเป็นอยู่ของมนุษย์ในชีวิตประจำวันย่อมที่จะมีความเกี่ยวเนื่องอยู่กับกามคุณ และก็เป็น การยากที่จะหลีกเลี่ยงสิ่งเหล่านี้ไปได้ อาจจะมีสิ่งที่ล่อตาล่อใจ ชักให้ใคร่ พาใจให้กำหนด ยอยากได้ มากมาย และมนุษย์ทั่วไปมองว่ากามคุณให้ผลเป็นความสุข จึงได้พากันแสวงหา รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสทางกาย น่าน่าใคร่ น่าปรารถนา น่าพอใจ ที่ให้ผลเป็น “กามสุข” คือ สุขทางประสาทสัมผัสทั้ง 5 สุขทางวัตถุ หรือความสุขที่อิงอาภิส แต่พระพุทธองค์ก็ยังมองว่าเป็นความสุขที่ยังเจือปนไปด้วยทุกข์ มีโทษมากมีทุกข์มาก ดังที่พระองค์ได้อุปมาเปรียบเทียบไว้ว่า กามทั้งหลายนั้นมีความหวานขึ้นน้อย มีทุกข์มาก มีความคับแค้นมาก โทษในกามนี้ยิ่งนัก เมื่อบุคคลผู้ไม่รู้ชัดตามความเป็นจริง ยอมลุ่มหลง

ตกเป็นทาสของมันเป็นเหตุก่อทุกข์ให้แก่กัน บ้างก็อิจฉาริษยากัน ละเลาะวิวาทขัดแย้งเบียดเบียนกัน เพราะเห็นแก่วัตถุภุม แย้งชิงกันซึ่ง กามคุณ (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต), 2564)

ในสังคมปัจจุบันเป็นยุคของการบริโภคนิยม ยุคแห่งการแข่งขัน เพื่อสนองความต้องการทางด้านวัตถุ กับสภาพสังคมที่มีการเปลี่ยนแปลงพลิกผันอย่างฉับพลันในด้านเทคโนโลยีดิจิทัล ไม่ว่าจะ เป็นเครื่องมือสื่อสารต่างๆ ที่ทันสมัยเป็นอย่างมาก และสามารถเข้าถึงกามคุณได้อย่างรวดเร็ว จนทำให้ผู้คนในปัจจุบันหลงใหลไปตามกระแสของโลกภายนอกที่ผ่านมาทางอายตนะ โดยไม่รู้เท่าทันโลก ปลอยตัวปล่อยใจไปตามกระแสของโลก ลุ่มหลง มัวเมาอยู่ในวัตถุนิยมและบริโภคนิยม แม้แต่สังคมของพระภิกษุก็เช่นเดียวกัน เทคโนโลยีได้เข้ามามีบทบาทมากขึ้นทั้งพระสงฆ์บวชใหม่ หรือแม้แต่พระสงฆ์ที่บวชนานแล้วก็ตามอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ โดยเฉพาะการใช้เครื่องมือสื่อสารต่างๆ ที่ทันสมัยเป็นอย่างมากที่สามารถที่จะนำพระสงฆ์เข้าถึงถึงกามคุณได้โดยง่าย เพียงแค่มีโทรศัพท์ที่เชื่อมต่อกับอินเทอร์เน็ตได้ ก็สามารถที่จะทำให้พระสงฆ์นั้นเข้าถึงสื่อต่างๆ ได้ทุกที่ ทุกเวลา ทั้งในส่วนข้อมูลที่เป็นประโยชน์ และมีโทษได้อย่างง่ายดาย โดยผ่านทางเทคโนโลยี โดยเฉพาะกลุ่มของพระสงฆ์ที่มีอายุเฉลี่ยอยู่ในช่วง 20-25 ปี และมีจำนวนพรรษา ไม่เกิน 5 พรรษา จะมีพฤติกรรมหรือกิจกรรมการใช้ที่ หลากหลาย เช่น ด้านการศึกษา ด้านการสื่อสาร ด้านการบันเทิง โดยผ่านสื่อออนไลน์ต่างๆ เช่น Facebook เป็นต้น ที่กลายเป็นพื้นที่ของพระสงฆ์ในปัจจุบัน และมีแนวโน้มเผชิญความเสี่ยงสูง ต่อการใช้เพื่อความบันเทิงโดยส่วนใหญ่ (แทนพันธ์ เสนะพันธุ์ บัวใหม่, 2559) อาจเป็นเพราะว่า ในกลุ่มของพระสงฆ์บวชใหม่ มักจะมีพฤติกรรมการใช้งานที่คุ้นชินกับเมื่อตอนคลุกคลีอยู่ เช่น การใช้โทรศัพท์เล่น Facebook, YouTube , TikTok เป็นต้น อาจจะมีการโพสต์ข้อความ ลงรูปภาพที่ไม่เหมาะสม ไม่เหมาะสม การพูดคุยสนทนา หรืออาจมีการผู้หญิงมาเกี่ยวข้องในบริบทของความรู้จักบ้าง เพื่อนในเครือข่าย Facebook, YouTube, TikTok หรือแม้แต่วัฒนธรรมการนุ่งห่มไม่เรียบร้อย นุ่งห่มไม่มีดัด ที่พระสงฆ์จำเป็นต้องพบเจอกับผู้หญิง ที่พระสงฆ์จะต้องประสบพบเจอได้อยู่ตลอด ทั้งที่ตั้งใจ หรือไม่ตั้งใจก็ตาม ตลอดถึงภาพ เสียง ข่าวสารของผู้คนในสังคม ตลอดถึงสื่อโฆษณาซื้อขายต่างๆ หากพระสงฆ์ไม่มีสติแล้ว ย่อมถูกกิเลสครอบงำจิตได้ตลอดเวลา สิ่งเหล่านี้ล้วนแต่เป็นภัยจากการใช้เทคโนโลยีเครื่องมือสื่อสารทั้งสิ้น หรือแม้แต่การใช้โทรศัพท์เพื่อความบันเทิง เป็นไปเพื่อการเสพให้ได้แค่ความสนุกเพลิดเพลินผ่านๆ ไปและหากใช้เพื่อตอบสนองอารมณ์สนองตัณหาแล้วย่อมนำไปสู่การเสพติด ลุ่มหลง ใช้เวลาอยู่กับสิ่งเหล่านี้ไปโดยเปล่าประโยชน์ เป็นการคลุกคลีอยู่กับหมู่คณะในรูปแบบของสังคมออนไลน์ จนทำให้ละเลยฝึกหัดพัฒนาตน

บทความวิจัยนี้โดยมุ่งนำเสนอรูปแบบการบรรเทาการกามคุณจากการใช้เทคโนโลยีของพระสงฆ์ ในสังคมปัจจุบัน จะได้เป็นแนวทางในการประพฤติปฏิบัติให้เป็นไปอย่างถูกต้องตามหลักธรรมวินัย มีการใช้เทคโนโลยีอย่างรู้เท่าทัน สามารถบรรเทาการกามคุณให้แก่ผู้ที่เข้ามาบวชในพระพุทธศาสนา และมีแนวทางการปฏิบัติที่สามารถพัฒนาตนให้ได้ประโยชน์จากการใช้เทคโนโลยีอย่างสูงสุด

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการใช้เทคโนโลยีของพระสงฆ์ในสังคมปัจจุบัน
2. เพื่อศึกษาและพัฒนาารูปแบบการใช้หลักฝึกจิตตามหลักสติปัฏฐานบรรเทาการกามคุณของพระสงฆ์ในการใช้เทคโนโลยี



3. เพื่อนำเสนอรูปแบบการบรรเทาความทุกข์จากการใช้เทคโนโลยีของพระสงฆ์ในสังคมปัจจุบัน

ระเบียบวิธีวิจัย

การศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยผู้วิจัยได้กำหนดการศึกษาวิจัยออกเป็น 3 ระยะ

ระยะที่ 1 รูปแบบการวิจัย จะเป็นการศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยประเด็นหลักของการวิจัย คือ บริบทและพฤติกรรมการใช้เทคโนโลยีของพระสงฆ์ในสังคมปัจจุบัน โดยการศึกษาแนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับพฤติกรรมการใช้เทคโนโลยีของพระสงฆ์โดยศึกษาจากเอกสาร ตำรา บทความต่างๆ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และมีการเก็บรวบรวมข้อมูลภาคสนามด้วยวิธีการสัมภาษณ์เชิงลึกรายบุคคล (In-depth Interviews) และการเก็บข้อมูลด้วยวิธีการสังเกตแบบไม่มีส่วนร่วม (Non-Participant Observation) กลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญในระยะที่ 1 ได้แก่ กลุ่มพระสงฆ์บวชใหม่ ในเขตพื้นที่การปกครองของคณะสงฆ์ตำบลกระโสม อำเภอดงหลวง จังหวัดพิจิตร จำนวน 13 รูป ใช้กระบวนการคัดเลือกแบบเจาะจง

โดยผู้วิจัยใช้คำถามจากแบบสัมภาษณ์ ในประเด็นคำถามส่วนที่ 1 ซึ่งเป็นคำถามเกี่ยวกับ บริบทและพฤติกรรมการใช้เทคโนโลยีของพระสงฆ์ในสังคมปัจจุบัน จากนั้นผู้วิจัยได้รวบรวมข้อมูลทั้ง ข้อมูลจากเอกสารต่างๆ และข้อมูลที่ได้จากการตอบประเด็นสัมภาษณ์ และการสังเกตแบบไม่มีส่วนร่วม จะถูกนำมาวิเคราะห์ ออกมาในลักษณะของการพรรณนาที่จะนำไปสู่คำตอบในการศึกษาวิจัยตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 1

ระยะที่ 2 รูปแบบการวิจัย จะเป็นการศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยประเด็นหลักของการวิจัย คือ ศึกษาและพัฒนาการเปลี่ยนแปลงการปฏิบัติตามหลักสติปัญญาบรรเทาความทุกข์ของพระสงฆ์ในการใช้เทคโนโลยี โดยผู้วิจัยได้ทำการศึกษาค้นคว้าจากคัมภีร์พระไตรปิฎก ตำรา เอกสารต่าง ๆ และมีการเก็บรวบรวมข้อมูลภาคสนามด้วย วิธีการสัมภาษณ์เชิงลึกรายบุคคล (In-depth Interviews) กลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญในระยะที่ 2 ผู้วิจัยได้มีการกำหนดกลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญออกเป็น 3 กลุ่ม คือ

กลุ่มที่ 1 พระผู้ปกครอง ได้แก่ พระอุปัชฌาย์, พระกรรมวาจาจารย์ ในเขตพื้นที่การปกครองคณะสงฆ์ตำบลกระโสม อำเภอดงหลวง จังหวัดพิจิตร จำนวน 2 รูป

กลุ่มที่ 2 พระวิปัสสนาจารย์ จำนวน 2 รูป

กลุ่มที่ 3 นักวิชาการทางพระพุทธศาสนา จำนวน 2 ท่าน

โดยผู้วิจัยใช้คำถามจากแบบสัมภาษณ์ ในประเด็นคำถามส่วนที่ 2 ซึ่งเป็นคำถามเกี่ยวกับรูปแบบการใช้หลักสติปัญญาบรรเทาความทุกข์ของพระสงฆ์ในการใช้เทคโนโลยี จากนั้นผู้วิจัยได้รวบรวมข้อมูลทั้งข้อมูลจากเอกสารต่างๆ และข้อมูลที่ได้จากการตอบประเด็นสัมภาษณ์ จะถูกนำมาวิเคราะห์ สังเคราะห์ และประมวลผลโดยเชื่อมโยงความสัมพันธ์ในแง่ต่างๆ ตามข้อเท็จจริง ทั้งในเชิงเหตุและผล ออกมาในลักษณะของการพรรณนาที่จะนำไปสู่คำตอบในการศึกษาวิจัยตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 2

ระยะที่ 3 รูปแบบการวิจัย จะเป็นการศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยประเด็นหลักของการวิจัย คือ นำเสนอรูปแบบการบรรเทาความทุกข์จากการใช้เทคโนโลยีของพระสงฆ์

ในสังคมปัจจุบัน โดยผู้วิจัยได้เข้าไปปฏิบัติการให้ความรู้ และแนะนำแนวทางการฝึกจิตเพื่อบรรเทา
อาการของพระสงฆ์ในการใช้เทคโนโลยี กับกลุ่มพระสงฆ์บวชใหม่โดยไม่กระทบกับกิจวัตรในระหว่าง
วันของพระสงฆ์ และมีการเก็บรวบรวมข้อมูลภาคสนามด้วย วิธีการสัมภาษณ์เชิงลึกรายบุคคล (In-
depth Interviews) และสังเกตการณ์แบบไม่มีส่วนร่วม(Non-Participant Observation) โดยกลุ่ม
ผู้ให้ข้อมูลสำคัญในระยะที่ 3 นั้น ผู้วิจัยได้มีการกำหนดกลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ออกเป็น 2 กลุ่ม คือ

กลุ่มที่ 1 ตัวอย่างพระสงฆ์บวชใหม่ จำนวน 5 รูป

กลุ่มที่ 2 คฤหัสถ์ผู้ใกล้ชิดพระสงฆ์บวชใหม่ จำนวน 10 คน

โดยผู้วิจัยใช้คำถามจากแบบสัมภาษณ์ ในประเด็นคำถามส่วนที่ 3 ซึ่งเป็นคำถามเกี่ยวกับ
รูปแบบการบรรเทาอาการจากการใช้เทคโนโลยีของพระสงฆ์ในสังคมปัจจุบัน จากนั้นผู้วิจัยได้
รวบรวมข้อมูล เชิงพื้นที่ได้จากกิจกรรม และข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ และสังเกตการณ์ จะถูก
นำมาวิเคราะห์ สังเคราะห์ ออกมาในลักษณะของการพรรณนาที่จะนำไปสู่คำตอบในการศึกษาวิจัย
ตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 3 คือ การนำเสนอรูปแบบการบรรเทาอาการจากการใช้เทคโนโลยีของ
พระสงฆ์ในสังคมปัจจุบัน

ผลการศึกษา

วัตถุประสงค์ที่ 1. พฤติกรรมการใช้เทคโนโลยีของพระสงฆ์ในสังคมปัจจุบัน จากการศึกษา
พบว่า บริบทการบวชของพระสงฆ์ในพื้นที่การปกครองของคณะสงฆ์ ตำบลกระโสม อำเภอดงหลวง
จังหวัดพิจิตร มีวัตถุประสงค์การบวชอยู่ 4 ลักษณะคือ 1) บวชเพื่ออุทิศบุญ 2) บวชแทนคุณพ่อแม่ 3)
บวชเข้ามาศึกษาพัฒนาตน และ 4) บวชมุ่งหาความสงบ และยังพบว่า บริบทการบวชของพระสงฆ์ใน
ปัจจุบันนั้น มีข้อจำกัดเรื่องของระยะเวลาในการบวช สรุปได้ 2 ลักษณะ คือ 1) บวชระยะสั้น
พระสงฆ์กลุ่มนี้จะกำหนดระยะเวลาการบวชอยู่ที่ 15 - 30 วัน 2) บวชเข้าพรรษา พระสงฆ์กลุ่มนี้จะ
กำหนดระยะเวลาการบวชอยู่ที่ 3 เดือนขึ้นไป ในปัจจุบันนั้นการบวชเข้าพรรษาจะมีการบวชน้องลง
เมื่อเทียบกับการบวชระยะสั้น เมื่อบวชเข้ามาก็มีการนำเทคโนโลยีติดตัวเข้ามาด้วย จากการศึกษา
พบว่า เทคโนโลยีที่พระสงฆ์นำติดตัวมาจะเป็น โทรศัพท์มือถือ เพราะสะดวกในการพกพา และมีการ
เชื่อมต่ออินเทอร์เน็ตได้ตลอดเวลา และพระสงฆ์ในปัจจุบันเข้าถึงกิจกรรมต่างๆ โดยผ่านสื่อออนไลน์
ยอดนิยม อาทิ เช่น 1) เฟซบุ๊ก (Facebook) 2) ยูทูบ (YouTube) 3) ตี๊กต็อก (TikTok) 4) อินสตา
แกรม (Instagram) 5) กูเกิล (Google) 6) เมสเซนเจอร์ (Messenger) 7) ลาซาด้า (Lazada)
พฤติกรรมการใช้เทคโนโลยีของพระสงฆ์ในพื้นที่การปกครองของคณะสงฆ์ ตำบลกระโสม อำเภอด
งหลวง จังหวัดพิจิตร จะเน้นไปในด้านที่ใกล้ชิดตัว มีความเกี่ยวข้องกับบริบทใช้ชีวิต โดยแบ่งเป็นการใช้
งานหลักๆ 3 ด้าน คือ

1) ด้านการศึกษา ปัจจุบันพระสงฆ์มีการนำเทคโนโลยีเข้ามาช่วยในการเรียนรู้ที่มีความ
สะดวก และทันสมัย สามารถเข้าถึงฐานข้อมูลออนไลน์ในการศึกษาได้มากขึ้น ทั้งศึกษาค้นคว้าพระ
ไตรปิฎก ตำรับตำรา เอกสารที่เกี่ยวข้องกับทางพระพุทธศาสนาได้สะดวกมากขึ้น โดยการใช้เทคโนโลยี
ในด้านการศึกษาของพระสงฆ์ในปัจจุบันจะมีลักษณะการใช้งานอยู่ 4 ลักษณะ คือ 1. ศึกษาหลักธรรม
2. ศึกษาหลักปฏิบัติเบื้องต้น 3. ศึกษาบทสวดมนต์ และ 4. ศึกษาพงศาวดาร



2) ด้านการสื่อสาร ปัจจุบันพระสงฆ์มีการนำเทคโนโลยีเข้ามาช่วยในการติดต่อสื่อสาร เผยแพร่ธรรมะมีประสิทธิภาพมากขึ้น ในยุคดิจิทัล โดยผ่านแอปพลิเคชันการสื่อสาร หรือ โซเชียลมีเดีย ไม่ว่าจะเป็นการโทร การส่งข้อความ การแบ่งปันรูปภาพ การลงสตอรี่ และการแชร์ข้อมูลจากเพจธรรมะต่าง ๆ ในการเชื่อมต่อ และสื่อสารระหว่างพระสงฆ์กับประชาชน โดยการใช้เทคโนโลยีในด้านการสื่อสารของพระสงฆ์ในปัจจุบันจะมีลักษณะการใช้งานอยู่ 3 ลักษณะ คือ 1. สื่อสารกับครอบครัว 2. สื่อสารกับกลุ่มเพื่อน 3. สื่อสารธรรมะ

3) ด้านความบันเทิง ปัจจุบันพระสงฆ์มีการนำเทคโนโลยีเข้ามาใช้เพื่อความบันเทิงถือว่าเป็นกิจกรรมยอดนิยมสำหรับกลุ่มพระสงฆ์บวชใหม่ การใช้เทคโนโลยีในด้านความบันเทิงของพระสงฆ์เป็นเรื่องที่ต้องพิจารณาด้วยความระมัดระวัง ปัจจุบันพระสงฆ์จะมีลักษณะการใช้งานอยู่ 3 ลักษณะ 1. เช็กข่าวสารประจำวัน 2. ดูหนัง ฟังเพลง 3. โปสต์รูปกิจกรรมต่าง ๆ การใช้เทคโนโลยีของพระสงฆ์เปรียบเสมือนกับ “ดาบสองคม” มีทั้งประโยชน์ และโทษ ทั้งในส่วนข้อมูลที่เป็นประโยชน์ และมีโทษหากขาดสติ ใช้ไม่ถูกต้อง หรือไม่ระมัดระวัง ย่อมส่งผลกระทบมีผลกระทบในระดับปัจเจกบุคคลเป็นเบื้องต้น โดยผลการวิเคราะห์จากการสัมภาษณ์พระสงฆ์กลุ่มตัวอย่าง แสดงให้เห็นผลกระทบจากการใช้งานอยู่ 3 ลักษณะ คือ 1) กระตุ้นกิเลสกำเริบ 2) คลุกคลีอยู่ในหมู่คณะ 3) ติดอยู่กับความบันเทิง

วัตถุประสงค์ที่ 2. ศึกษาและพัฒนารูปแบบการใช้หลักฝึกจิตตามหลักสติปัฏฐานบรรเทาความทุกข์ของพระสงฆ์ในการใช้เทคโนโลยี โดยแบ่งออกเป็น 3 ประเด็น คือ 1. ศึกษารูปแบบการฝึกจิตกับการพัฒนาตนของพระสงฆ์ในปัจจุบัน 2. พัฒนารูปแบบการฝึกจิตตามหลักสติปัฏฐานเพื่อบรรเทาความทุกข์ของพระสงฆ์ในการใช้เทคโนโลยี และ 3. กัลยาณมิตรหลักธรรมที่นำไปสู่การพัฒนาตนของพระสงฆ์ในปัจจุบัน จากการศึกษาพบว่า

1) การบวชของพระสงฆ์ถือว่าได้มีโอกาสเข้ามาฝึกจิตพัฒนาตน โดยวัตถุประสงค์หลักของการบวชก็คือ ความดับทุกข์ และการจะถึงความดับทุกข์ได้นั้นจะต้องอาศัยการฝึกจิต แต่ในปัจจุบันพบว่า พระสงฆ์ส่วนใหญ่จะนิยมบวชระยะสั้นเสียส่วนใหญ่ เมื่อเทียบกับการบวชเข้าพรรษา บางวัดก็ไม่มีพระสงฆ์บวชเข้าพรรษาเลย เมื่อระยะเวลาการบวชสั้นลง การที่จะฝึกศึกษาที่ถ่องแท้ลงด้วย ไม่ได้ได้ศึกษาดี สติ ปัญญา ก็จำต้องศึกษาออกไปดำเนินชีวิตอย่างคลุกคลีตามเดิม และเพื่อพัฒนาจิตให้ได้ผลนั้น ผู้วิจัยพบว่า การฝึกจิตกับการพัฒนาตนของพระสงฆ์ในปัจจุบันนั้นจะต้องเป็นไปในลักษณะแบบองค์รวม คือ ให้เป็นทั้งศีล สมาธิ ปัญญา ในขณะนั้นๆ อย่างต่อเนื่องโดยเป็นการทำงานร่วมกับองค์ธรรม คือ สติสัมปชัญญะ และเมื่อก้าวโดยสรุปแล้วก็คือ การฝึกจิตตามหลักสติปัฏฐานนั่นเองโดยวิธีการฝึกจิตกับการพัฒนาตนของพระสงฆ์ให้ได้ผลนั้นจะต้องฝึกไปด้วยกันทั้ง 2 ลักษณะ คือ การฝึกจิตในส่วนของรูปแบบ และการฝึกจิตในกิจวัตรระหว่างวัน

2) รูปแบบการฝึกจิตตามหลักสติปัฏฐานที่พระพุทธองค์ทรงแสดงไว้ใน มหาสติปัฏฐานสูตร ดังปรากฏในทีฆนิกาย มหาวรรค พระไตรปิฎกเล่มที่ 10 และในมัชฌิมนิกาย มูลปัณณาสก์ พระไตรปิฎก เล่มที่ 12 มีอยู่ 4 ฐาน 21 บรรพ และการที่พระสงฆ์จะพัฒนาตนให้รู้เท่าทันสื่อเทคโนโลยีนั้น ในสถานการณ์จริงพระสงฆ์จะต้องเลือกเอารูปแบบการฝึกจิตตามหลักสติปัฏฐานมาใช้ให้เหมาะสม โดยเฉพาะการบรรเทาความทุกข์ของพระสงฆ์ในการใช้เทคโนโลยี จากการศึกษาพบว่า ฐานที่ 1 คือ ฝึกจิตตามดูรู้ทันกาย รูปแบบที่สะดวกที่สุด คือ ฝึกจิตดูร่างกายตามจริง หมวดยกยอ

มนสิการ วิธีปฏิบัติ คือ พิจารณาร่างกายโดยความเป็นอสุภะ และรู้เท่าทันธรรมชาติของร่างกาย ผลที่ได้รับย่อมบรรเทาความหลงใหลในรูปกายลงเสียได้ ฐานที่ 2 คือ ผึกจิตตามดูรู้ทันเวทนา รูปแบบที่สะดวกที่สุด คือ ผึกจิตดูความรู้สึกสุขเวทนาต่างๆ ที่เกิดขึ้น วิธีปฏิบัติรู้เท่าทันสุขเวทนาต่างๆ ที่เกิดขึ้นที่ใจ ตามความเป็นจริง ไม่หลงติดอยู่ในสุขเวทนา ผลที่ได้รับย่อมบรรเทาความหลงติดอยู่ในสามิสสุขลงเสียได้ ฐานที่ 3 คือ ผึกจิตตามดูรู้ทันจิต รูปแบบที่สะดวกที่สุด คือ ผึกจิตดูจิต 2 ข้อแรกคือ 1) จิตมีราคะ ก็รู้ชัดว่า จิตมีราคะ 2) จิตไม่มีราคะ ก็รู้ชัดว่า จิตไม่มีราคะ วิธีปฏิบัติให้กำหนดรู้เท่าทันภาวะของจิตที่เป็นไปต่างๆ ตามความเป็นจริง รู้แล้วก็ปล่อยวาง ผลที่ได้รับย่อมบรรเทาการละให้สงบลงเสียได้ ไม่ตกเป็นทาสของราคะและฐานที่ 4 คือ ผึกจิตตามดูรู้ทันธรรม รูปแบบที่สะดวกที่สุด คือ ผึกจิตดูอายตนะในขณะที่เห็นรูป ฟังเสียง ใจรู้ธรรมารมณ์ วิธีปฏิบัติรู้เท่าทันผัสสะในขณะที่ ตาเห็นรูป หูฟังเสียง ใจรู้ธรรมารมณ์ สักแต่ว่ารู้เพียงเท่านั้น ผลที่ได้รับย่อมบรรเทาการปรุงแต่ง ปล่อยวางในอารมณ์ได้เร็ว ไม่ตกเป็นทาสของกามคุณ

3) การพัฒนาตนของพระสงฆ์ เริ่มต้นก็ต้องอาศัยปัจจัยภายนอกที่จะนำไปสู่การฝึกศึกษา คือ กัลยาณมิตร ซึ่งพระสงฆ์บวชใหม่ หรือเรียกอีกชื่อหนึ่งว่า พระนวกะ แปลว่า ผู้ใหม่ คือ เป็นผู้ที่ยังไม่รู้เรื่องอะไรมากนัก และการที่พระสงฆ์บวชเข้ามาแล้วได้อยู่ใกล้กัลยาณมิตร หรือ อยู่ในสำนักครูบาอาจารย์ที่ดี จะทำให้ได้การศึกษา ได้เรียนรู้จากประสบการณ์ตรง กิริยามารยาท ความเป็นอยู่ กิจวัตรต่างๆ ในระหว่างวัน ตั้งแต่ตื่นไปจนหลับ ใช้เวลาส่วนใหญ่มุ่งอยู่กับการฝึกศึกษา เพราะการมีกัลยาณมิตรที่ดี เป็นตัวปัจจัยของสิ่งแวดล้อมภายในวัดที่ดี และจากการศึกษายังพบว่า แม้ในขณะที่พระสงฆ์ใช้เทคโนโลยีอยู่ก็จะมีปัจจัยตัวสิ่งแวดล้อม หรือที่เรียกว่า โปรโตโสมะ ที่มีอยู่ในเครือข่ายเทคโนโลยี โดยพระสงฆ์บวชใหม่สามารถเลือกสรรโปรโตโสมะที่ดีได้ จากคุณสมบัติของกัลยาณมิตร 7 ประการ ได้แก่ 1) ปิโย น่ารักใคร่ 2) ครุ น่าเคารพ 3) ภาวนีโย น่าเจริญใจ 4) วตฺตา รู้จักพูดให้ได้ผล 5) วจนฺทโม อดทนต่อถ้อยคำ 6) คมภีรณฺจ กล้า กตฺตา อธิบายเรื่องยากให้ง่าย และ 7) โน จฺฎาเน นิโยชโก ไม่ชักจูงไปในทางเสื่อม

วัตถุประสงค์ที่ 3 รูปแบบการบรรเทาความทุกข์จากการใช้เทคโนโลยีของพระสงฆ์ในสังคมปัจจุบันที่ได้จากการวิเคราะห์กิจกรรมเชิงพื้นที่ และผลการวิเคราะห์ข้อมูลวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยพบว่า รูปแบบการบรรเทาความทุกข์จากการใช้เทคโนโลยีของพระสงฆ์ในสังคมปัจจุบันมีโครงสร้างรูปแบบอยู่ 3 สมรรถนะ คือ

1) การรู้เท่าทัน คือ ทักษะการใช้เทคโนโลยีรู้เท่าทันที่ดีที่สุด โดยผ่านกิจกรรมการฝึกจิตให้มีสติตื่นรู้อยู่ภายใน เป็นองค์ประกอบที่ 1 เป็นการพัฒนาศักยภาพให้มีประสิทธิภาพในการรู้เท่าทัน ในการบรรเทาความทุกข์จากการใช้เทคโนโลยีของพระสงฆ์มีจุดที่ควรใช้สติคอยกำกับดูแลอยู่ 4 ด้านหลักๆ คือ 1. การรู้เท่าทันร่างกายและพฤติกรรม ใช้สติตั้งมั่นในการพิจารณาภายใน ซึ่งเป็นรูปธรรมเพื่อให้เห็นว่า แท้ที่จริงแล้วรูปนั้นเป็น อสุภะ (ความไม่งาม, ความน่าเกลียด) และมีสติสัมปชัญญะควบคุมพฤติกรรมภายนอกของพระสงฆ์ให้อยู่ในกรอบของพระธรรมวินัย 2. การรู้เท่าทันเวทนา ผึกดูความรู้สึกที่สุขเวทนาต่างๆ ที่เกิดขึ้นที่ใจ ในขณะที่ใช้เทคโนโลยี สุขเวทนา เกิดขึ้นก็ให้มีสติกำหนดรู้ตามความเป็นจริง มีแต่เพียงสภาวะธรรมที่เกิดขึ้น แล้วก็ดับไป ไม่มีเราของเรา ไม่หลงติดอยู่ในสุขเวทนา 3. การรู้เท่าทันจิต ซึ่งเป็นนามธรรม เช่น จิตมีราคะก็รู้ว่าจิตมีราคะ จิตปราศจากราคะก็รู้ว่าจิตปราศจากราคะ หรือจิตมีโลภะก็รู้ว่าจิตมีโลภะ จิตปราศจากโลภะก็รู้ว่าจิตปราศจากโลภะ มีสติ



กำหนดรู้ตามความเป็นจริง รู้แล้วก็ปล่อยวาง 4. การรู้เท่าทันอายตนะ เป็นไปในฐานของธรรม ในขณะที่เห็นรูป ฟังเสียง ใจรู้ธรรมารมณ์ ก็ให้มีสติกำหนดรู้ตามความเป็นจริงหรือไม่หลุ่มหลงมัวเมาไปตามกามคุณ คอยควบคุมรักษาสภาพจิตให้อยู่ในภาวะที่ต้องการ

2) ใช้กัลยาณมิตร เพื่อเป็นจุดเริ่มต้น คอยกระตุ้นชักนำจากภายนอกที่ดีเพื่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจที่ถูกต้องที่อยู่ 2 องค์ประกอบ คือ องค์ประกอบที่ 1 กัลยาณมิตรในวัด โดยอาศัยปัจจัยตัวสิ่งแวดล้อมภายในวัดในการช่วยกันขับเคลื่อนไปพร้อมๆ กัน เช่น พระอุปัชฌาย์ อาจารย์ พระพี่เลี้ยง ที่อยู่ภายในวัดชวนกัน และในขณะที่พระสงฆ์อยู่ในเครือข่ายเทคโนโลยี ก็จะมีปัจจัยตัวสิ่งแวดล้อมหรือที่เรียกว่า โปรโตโมสที่ดี มาเป็นองค์ประกอบที่ 2 คือ กัลยาณมิตรในเครือข่าย ที่จะเข้ามาทำหน้าที่ต่อ โดยผ่านกิจกรรมการเลือกรับรู้ในขณะใช้เทคโนโลยี โดยใช้คุณสมบัติพื้นฐานของกัลยาณมิตร 7 มาเป็นตัวตัดสิน ในการเลือกเปิดรับสื่อที่ไม่ก่อให้เกิดกามคุณ ได้แก่ 1. ปิโย นำเลื่อมใส คือ เป็นที่สบายใจเมื่อได้ยินได้ฟัง 2. ครุ นำเคารพ ปฏิพานำเคารพ ถึงพร้อมไปด้วยความรู้ คุณธรรม ความดี และความสามารถ 3. ภาวนียो นำเจริญใจ เกิดความรู้สึกลึ้นชมภายใน อดไม่ได้ที่จะเอาผลงาน ความดีมาบอกกล่าวให้คนอื่นได้อ่านได้รับฟังด้วย เป็นที่น่ายกย่อง ควรเอาเยี่ยงอย่าง 4. วตฺตํ มีทักษะในการเทศการสอนให้ได้ผล ปลุกเร้าให้ผู้ฟังอยากที่จะประพฤติปฏิบัติตาม เกิดศรัทธาอยากที่จะปฏิบัติ 5. วจนฺทฺยโม อดทนต่อถ้อยคำ รับรู้ถึงเจตนาอันบริสุทธิ์ที่อยู่เบื้องหลังการให้คำแนะนำสั่งสอน แม้ได้ยินได้ฟังบ่อยๆ ก็ไม่เกิดความรำคาญใจ อาจปฏิกิริยาคำพูดไม่เกรี้ยวกราด นำดูหน้าฟัง ล่าเลื่อมใส 6. คมฺภีรญจ ถ้า กตฺตา อธิบายเรื่องยากให้ง่าย กล่าวชี้แจงเรื่องต่าง ๆ หรือหัวข้อธรรมต่าง ๆ มาอธิบายให้เห็นภาพได้โดยง่าย สามารถสื่อสารในภาษาที่คนทั่วไปเข้าใจได้ง่าย 7. โน จฺญาเน นิโยชโก ไม่ชักจูงไปในทางเสื่อม สร้างแรงจูงใจให้แก่ผู้รับสาร ดำรงอยู่บนเส้นทางที่ถูกต้อง ชักนำไปในทางที่ดี ชี้ทางออก บอกทางผิด สร้างแรงจูงใจที่ดี

3) การมุ่งผลสัมฤทธิ์ เป็นกระบวนการที่ต้องใช้เวลา ความมุ่งมั่น และการฝึกศึกษาอย่างต่อเนื่อง ที่มีข้อจำกัดของเรื่องระยะเวลาในการบวช ดังนั้นการพัฒนาคตนของพระสงฆ์จึงต้องเป็นในลักษณะองค์รวม คือ มีทั้งศีล สมาธิ/ฝึกจิต ปัญญา ในขณะใช้เทคโนโลยี เพื่อมุ่งผลสัมฤทธิ์ทั้งในระดับปัจเจกบุคคลที่เป็นองค์ประกอบที่ 1 การมุ่งผลสัมฤทธิ์ของการพัฒนาคตน คือ มีศีลที่พัฒนาขึ้น มีการสำรวมระวังในพระปาฏิโมกข์ เป็นเบื้องต้น มีการฝึกฝนอบรมอินทรีย์ให้รู้จักติดต่อกับสิ่งภายนอกด้วยดี และเลือกปฏิบัติต่อกามคุณไม่ให้เกิดโทษ มีสติตามทัน มีปัญญาครองใจอยู่ มีจิตใจที่พัฒนาดีขึ้น ได้รับการฝึกจิตในส่วนของรูปแบบ เช่น นั่งสมาธิ เดินจงกรม หรือการฝึกจิตกับกิจกรรมในระหว่างวันอย่างต่อเนื่อง มีปัญญาที่พัฒนาขึ้นมองเห็นโทษตามเหตุปัจจัยที่เกี่ยวข้องกันอย่างมีเหตุผล และองค์ประกอบที่ 2 การมุ่งผลสัมฤทธิ์ตามความคาดหวังของสังคม ที่สามารถนำเทคโนโลยีมาใช้เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการพัฒนาคตน และเผยแผ่พระพุทธศาสนา สอดคล้องกับบทบาทหน้าที่และความคาดหวังของสังคม โดยมุ่งเน้นที่พฤติกรรมการใช้เทคโนโลยี ได้แก่ 1. ส่งเสริมความรู้และการศึกษาเพื่อพัฒนาคตน 2. มุ่งสื่อสารธรรมะ เผยแผ่กิจกรรมที่เป็นประโยชน์ออกสู่สังคม นำเสนอชีวิตที่เรียบง่ายและมีความสุข 3. มุ่งความบันเทิงในธรรม เสริมสร้างศรัทธา ปลุกเร้าฉันทะให้เกิดขึ้น

อภิปรายผลการวิจัย

ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ที่ 1 พฤติกรรมการใช้เทคโนโลยีของพระสงฆ์ในสังคมปัจจุบันพบว่า การใช้เทคโนโลยีของพระสงฆ์จะมุ่งเน้นไปในด้านที่ใกล้ตัว มีความเกี่ยวข้องกับกิจกรรมในระหว่างวันของพระสงฆ์ โดยพระสงฆ์มีการใช้งานผ่านโทรศัพท์มือถือเป็นหลัก ทั้งนี้อาจเป็นเพราะการพกพาสะดวก หยิบจับออกมาใช้งานได้สะดวกทุกที่ ทุกเวลา ซึ่งในปัจจุบันผลกระทบจากการใช้เทคโนโลยีมีทั้งด้านดีและไม่ดี หากใช้เทคโนโลยีในด้านที่ดี รู้เท่าทัน ก็สามารถสร้างประโยชน์ให้กับผู้ใช้งาน แต่หากใช้เทคโนโลยีในด้านที่ไม่ดี ไม่รู้เท่าทัน ก็ย่อมส่งผลกระทบ เกิดทุกข์ เกิดโทษให้แก่พระสงฆ์ได้เช่นเดียวกัน ทั้งนี้เป็นเพราะผู้ใช้ขาดสติ ตกอยู่ในอำนาจของกามคุณ และจากการศึกษาพบว่า พระสงฆ์มีพฤติกรรมการใช้งาน 3 ด้าน คือ 1) ด้านการศึกษา โดยนำเทคโนโลยีเข้ามาช่วยส่งเสริมในด้านการศึกษาหาความรู้ที่มีความสะดวก รวดเร็ว สามารถเข้าถึงฐานข้อมูลเกี่ยวกับการฝึกศึกษาได้มากขึ้น 2) ด้านการสื่อสาร โดยการนำเทคโนโลยีเข้ามาช่วยในการติดต่อสื่อสาร และเผยแพร่ธรรมะ ในการเชื่อมโยงระหว่างพระสงฆ์กับประชาชนให้ได้รับข้อมูลข่าวสารที่สะดวก รวดเร็ว 3) ด้านความบันเทิง โดยการนำเทคโนโลยีเข้ามาใช้เพื่อความบันเทิง เช่น การดูหนัง ฟังเพลง เช็กข้อมูลข่าวสารรายวัน ที่พบว่าเป็นกิจกรรมยอดนิยมของกลุ่มพระสงฆ์บวชใหม่ ซึ่งผู้วิจัยมองว่าการใช้เทคโนโลยีในด้านความบันเทิงนั้นเป็นเรื่องที่ต้องระมัดระวัง ผลการศึกษาดังกล่าวสอดคล้องกับผลการศึกษาของกมลลาศ ภูวนาธิพงศ์ และคณะ ที่พบว่า พฤติกรรมการใช้เทคโนโลยีเครือข่ายสังคมออนไลน์ของสามเณรในปัจจุบัน มีการใช้เทคโนโลยีผ่านโทรศัพท์มือถือในทางไม่ถูกต้องและสร้างสรรค์ เช่น เฟซบุ๊ก (facebook), ไลน์ (line), ยูทูบ (youtube) โดยเฉลี่ยมากกว่า 3 ชั่วโมงต่อวัน เพื่อมุ่งความบันเทิงมากกว่าการแสวงหาความรู้ ได้แก่ เล่นเกมออนไลน์ สนทนากับเพื่อน การแชร์ข้อมูลต่างๆ ติดตามข่าวสารกลุ่มเพื่อน ตามลำดับ (กมลลาศ ภูวนาธิพงศ์ และคณะ, 2559)

ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ที่ 2 ศึกษาและพัฒนารูปแบบการใช้หลักฝึกจิตตามหลักสติปัฏฐานบรรเทาความทุกข์ของพระสงฆ์ในการใช้เทคโนโลยี พบว่า รูปแบบการฝึกจิตกับการพัฒนาตนของพระสงฆ์ในปัจจุบันนั้นจะต้องฝึกศึกษาในลักษณะองค์รวม คือ ให้เป็นทั้งศีล สมาธิ ปัญญา ไปในขณะนั้น ๆ อย่างต่อเนื่องโดยเป็นการทำงานร่วมกับองค์ธรรม คือ สติสัมปชัญญะ เป็นแกนกลางและเมื่อก้าวโดยสรุปแล้ว การฝึกจิตตามหลักสติปัฏฐาน 4 นั้นเองที่จะเหมาะกับการพัฒนาตนของพระสงฆ์เพื่อบรรเทาความทุกข์ในขณะใช้เทคโนโลยีของพระสงฆ์ ผู้วิจัยมองว่าการฝึกจิตเพื่อให้ได้ผลนั้นพระสงฆ์จะต้องมีการฝึกทั้งในส่วนของรูปแบบ และฝึกกับกิจวัตรในระหว่างวันด้วย ทั้งนี้อาจเป็นเพราะความมุ่งหมายหลักของการฝึกจิตนั้นก็เพื่อนำมาใช้ในชีวิตจริง ๆ นั้นเอง โดยการมีสติคอยกำกับดูแลอยู่ในฐานทั้ง 4 คือ 1. ฝึกจิตตามรู้ทันกาย 2. ฝึกจิตตามรู้ทันเวทนา 3. ฝึกจิตตามรู้ทันจิต 4. ฝึกจิตตามรู้ทันธรรม โดยผลการศึกษาดังกล่าวสอดคล้องกับผลการศึกษาของพระปลัดสมภาร สมภาโร (ทวีรัตน์) ที่พบว่า ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามหลักสติปัฏฐาน 4 คือ กาย เวทนา จิต ธรรม อยู่ย่อมทำให้ผู้ปฏิบัติมีสติและสัมปชัญญะต่อเนื่อง จนทำให้เกิดความตั้งมั่นของจิต (สมาธิ) แล้วส่งผลให้เกิดความสงบ และทำให้เกิดปัญหาที่มองเห็นสิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริง ความรู้จากประสบการณ์นี้ย่อมทำให้จิตของผู้ปฏิบัติในรูปนาม ด้วยเหตุนี้กระบวนการปฏิบัติที่มีทั้ง ศีล สมาธิ ปัญญา เป็นพื้นฐาน (พระปลัดสมภาร สมภาโร (ทวีรัตน์), 2564) และยังพบว่า ปัจจัยภายนอกที่นำไปสู่การพัฒนาตนของพระสงฆ์ให้ได้ผลนั้น คือ การมีกัลยาณมิตร ก็ถือว่าเป็นสิ่งสำคัญที่เป็นปัจจัยตัวสิ่งแวดล้อมภายในวัดที่ดีที่จะช่วยก่อบรรณ แะนำ ให้คำปรึกษาแก่พระสงฆ์บวชใหม่ เพราะพระบวชใหม่ หรือ



ยกอีกชื่อหนึ่งคือ พระนวกะ แปลว่าผู้ใหม่ ผู้ที่ยังรู้อะไรไม่มากนัก ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของ กมลลาศ ภูวนาธิพงษ์ และคณะ ที่พบว่า การจะพัฒนาความคิด และพฤติกรรม เบื้องต้นต้องมี กัลยาณมิตรที่ช่วยเหลือ หรือสร้างกระบวนการให้เกิดการเรียนรู้ พัฒนาเป็นความเข้าใจ เปลี่ยนฐาน ความคิด เข้าใจต่อสิ่งที่เกิดขึ้น สามารถคิดวิเคราะห์ แยกแยะสิ่งดีไม่ดีได้ ผ่านกระบวนการปลูกฝัง แบบองค์รวม คือ มีศีล สมาธิ ปัญญา จนเกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมไปในทิศทางที่ดีขึ้น (กมลลาศ ภูวนาธิพงษ์ และคณะ, 2559)

ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ที่ 3 การใช้เทคโนโลยีอย่างรู้เท่าทันของพระสงฆ์เพื่อบรรเทาความทุกข์นั้น พบว่า ทักษะการใช้เทคโนโลยีอย่างรู้เท่าทันที่ดีที่สุด คือ การมีสติตื่นรู้ภายใน โดยในขณะที่ พระสงฆ์ใช้เทคโนโลยีนั้นจะต้องมีสติคอยกำกับดูแลอยู่ 4 ด้าน คือ 1. การรู้เท่าทันร่างกายและ พฤติกรรม 2. การรู้เท่าทันเวทนา ฝึกความรู้สึกที่สุขเวทนาต่างๆ ที่เกิดขึ้นที่ใจ ในขณะที่ใช้เทคโนโลยี 3. การรู้เท่าทันจิต ซึ่งเป็นนามธรรมจิตเป็นอย่างไรในขณะที่ใช้เทคโนโลยีก็ให้มติดำหนดรู้ตามความเป็นจริง รู้แล้วก็ปล่อยวาง 4. การรู้เท่าทันอายตนะ ไม่หลุมหลงมัวเมาไปตามตามคุณเป็นไปในฐาน ของธรรม ในขณะที่เห็นรูป ฟังเสียง ใจรู้ธรรมารมณ์ ก็ให้มติดำหนดรู้ตามความเป็นจริง โดยผู้วิจัย มองว่า รูปแบบการบรรเทาความทุกข์จากการใช้เทคโนโลยีของพระสงฆ์ เพื่อให้ได้ผลนั้นพระสงฆ์จะต้อง มีการฝึกจิตเพื่อพัฒนาตนเองต่อเนื่องทั้งในส่วนของการปฏิบัติตามรูปแบบ เช่น การนั่งสมาธิ การ เดินจงกรม และการฝึกจิตในกิจวัตรระหว่างวันด้วยเพื่อพัฒนาสติสัมปชัญญะให้ต่อเนื่อง จึงจะ สามารถบรรเทาความทุกข์ได้อย่างมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น โดยผลการศึกษาดังกล่าวสอดคล้องกับผล การศึกษาของพระมหาบุญเลิศ ธรรมทสสี และคณะ ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “ศึกษาปรากฏการณ์วิธีสอน วิปัสสนากัมมัฏฐานตามหลักสติปัฏฐานสี่ในปัจจุบัน” จากการศึกษาพบว่า วิธีการสอนวิปัสสนา กัมมัฏฐานตามหลักสติปัฏฐานสี่ที่ปรากฏอยู่ในปัจจุบันคือวิธีการสอนหรือการถ่ายทอดประสบการณ์ ของกระบวนการพัฒนาสติ คือการระลึกได้ และสัมปชัญญะ ความรู้ตัวทั่วพร้อมจากฐานทั้ง 4 จนมี พลังสติปัญญา พอที่จะเอามาประยุกต์ใช้ได้ในชีวิตประจำวัน ในการพัฒนาพัฒนาตน และส่งเสริม สุขภาพจิต มีสติสัมปชัญญะใช้ควบคุมอารมณ์ได้ สามารถอ่านตนออก บอกตนได้ ใช้ตนเป็น ไม่ให้เกิด โทษเกิดภัยทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น (พระมหาบุญเลิศ ธรรมทสสี และคณะ, 2548)

องค์ความรู้ใหม่จากการวิจัย

การการศึกษาวิจัยเรื่อง “รูปแบบการบรรเทาความทุกข์จากการใช้เทคโนโลยีของพระสงฆ์ใน สังคมปัจจุบัน” ผู้วิจัยได้สังเคราะห์เป็นองค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัยโดยสรุปเป็นรูปแบบการบรรเทา ความทุกข์จากการใช้เทคโนโลยีของพระสงฆ์ในสังคมปัจจุบัน ตามโมเดล “2477 MODEL” มี รายละเอียดดังนี้

2 = ฝึก 2 หมายถึง การฝึกจิตกับการพัฒนาตนของพระสงฆ์ในปัจจุบัน จะต้องฝึกไปทั้ง 2 ลักษณะ ได้แก่ 1) การฝึกจิตทั้งในส่วนของรูปแบบ ได้แก่ การฝึกจิตตามหลักสติปัฏฐาน 4 คือ กาย เวทนา จิต ธรรม เป็นหลักกำหนดตามรูปแบบขั้นตอน การยืน การเดิน การนั่ง การนอน อิริยาบถ ย่อยๆ เป็นต้น 2) การฝึกจิตบริหารกายกับกิจวัตรในระหว่างวัน ได้แก่ (1) สวดมนต์ไม่ขาด (2) กิจวัตร ไม่เว้น (3) เข้าเย็นอบธรรมะ (4) ไม่ว่างเว้นจากกัมมัฏฐาน

4 = เกิด 4 หมายถึง ขณะที่พระสงฆ์ใช้เทคโนโลยีจะต้องมีสติสัมปชัญญะคุ้มครอง ณ จุดทั้งสิ้น เพื่อที่จะบรรเทาความทุกข์ในขณะใช้เทคโนโลยี ได้แก่ 1) เกิดการรู้เท่าทันร่างกาย ใช้สติตั้งมั่นในการพิจารณากาย ซึ่งเป็นรูปธรรม เพื่อให้เห็นว่า แท้ที่จริงแล้วรูปนั้นเป็น อสุภะ มองเห็นสภาพของรูปร่างกายตามธรรมชาติที่เป็นจริง ย่อมบรรเทาความหลงใหลยึดติดในรูปลงเสียได้ 2) เกิดการรู้เท่าทันเวทนา ฝึกดูความรู้สึกที่สุขเวทนาต่างๆ ที่เกิดขึ้นที่ใจ ในขณะใช้เทคโนโลยี สุขเวทนา เกิดขึ้นก็ให้มีสติกำหนดรู้ตามความเป็นจริง มีแต่เพียงสภาวะธรรมที่เกิดขึ้น แล้วก็ดับไป ไม่มีเราของเรา รู้เท่าทันสรามิสสุข ไม่หลงติดอยู่ในสุขเวทนา ย่อมบรรเทาความยึดติดในสุขลงเสียได้ 3) เกิดการรู้เท่าทันจิต ซึ่งเป็นนามธรรม เช่น จิตมีราคะก็รู้ว่าจิตมีราคะ จิตปราศจากราคะก็รู้ว่าจิตปราศจากราคะ หรือจิตมีโลภะก็รู้ว่าจิตมีโลภะ จิตปราศจากโลภะก็รู้ว่าจิตปราศจากโลภะ มีสติกำหนดรู้ตามความเป็นจริง รู้แล้วก็ปล่อยวาง มีสติกำหนดรู้อย่างต่อเนื่องย่อมบรรเทาราคะลงเสียได้ 4) เกิดการรู้เท่าทันอายตนะ เป็นไปในฐานของธรรม ในขณะที่เราเห็นรูป ฟังเสียง ใจรู้ธรรมารมณ์ ก็ให้มีสติกำหนดรู้ตามความเป็นจริง หรือไม่หลุ่มหลงมัวเมาไปตามกามคุณ คอยควบคุมรักษาสภาพจิตให้อยู่ในภาวะที่ต้องการ บรรเทาการปรุงแต่งไปตามอารมณ์ลงเสียได้

7 = มีกัลยาณมิตร 7 ที่เป็นปัจจัยตัวสิ่งแวดล้อม หรือที่เรียกว่า ปรโตโฆสะที่ดี มาช่วยส่งเสริมศรัทธา ปลุกเร้าฉันทะให้เกิดมีขึ้นแก่พระสงฆ์ใช้เทคโนโลยี โดยการเอาคุณสมบัติพื้นฐานของกัลยาณมิตร 7 อย่างนั้น มาเป็นตัวตัดสินในการเลือกเสพสื่อเทคโนโลยีของพระสงฆ์เพื่อความบันเทิงในธรรม ได้แก่ 1) ปิโย น่าเลื่อมใส คือ เป็นที่สบายใจเมื่อได้ยินได้ฟัง 2) ครุ น่าเคารพ คือ ปฏิพาน่าเคารพ ถึงพร้อมไปด้วยความรู้ คุณธรรมความดี และความสามารถ 3) ภาวนีโย น่าเจริญใจ คือ เกิดความรู้สึกชื่นชมภายใน อดไม่ได้ที่จะเอาผลงาน ความดีมาบอกกล่าวให้คนอื่นได้อ่านได้รับฟังด้วย เป็นที่น่ายกย่อง ควรเอาเยี่ยงอย่าง และไม่หยุดนิ่งฝึกฝนพัฒนาปรับปรุงตนเองอยู่เสมอ 4) วตฺตา รู้จักพูดให้ได้ผล หรือมีทักษะในการเทศการสอนให้ได้ผล ปลุกเร้าให้ผู้ฟังอยากที่จะประพฤติปฏิบัติตาม เกิดศรัทธาอยากที่จะปฏิบัติ 5) วจนฺทโม อดทนต่อถ้อยคำ คือ รับรู้ถึงเจตนาอันบริสุทธิ์ที่อยู่เบื้องหลังการให้คำแนะนำสั่งสอน แม้ได้ยินได้ฟังบ่อยๆ ก็ไม่เกิดความรำคาญใจ อากัปกิริยาคำพูดไม่เกรี้ยวกราด น่าดูหน้าฟังเล่าเลื่อมใส 6) คมภิรณฺจ กล้า กตฺตา อธิบายเรื่องยากให้ง่าย คือ ผู้สื่อสารต้องมีความรู้ความเข้าใจในหัวข้อธรรมต่างๆ ย่อมทำให้ผู้รับสารเข้าใจง่าย ได้รับความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องและนำไปใช้ได้จริง 7) โน จฏฺเณ นิโยชโก ไม่ชักจูงไปในทางเสื่อม คือ สร้างแรงจูงใจให้แก่ผู้รับสารดำรงอยู่บนเส้นทางที่ถูกต้อง ชักนำไปในทางที่ดี ชี้ทางออก บอกทางผิด สร้างแรงจูงใจที่ดี

7 = สำเร็จ 7 คือ 1) ศีลดี คือ มีศีลที่พัฒนาดีขึ้น มีสำรวมระวัง ควบคุมพฤติกรรมให้อยู่ในกรอบของพระธรรมวินัยดีขึ้น 2) อินทรีย์ดี คือ มีการฝึกฝนอบรมอินทรีย์ให้รู้จักติดต่อกับสิ่งภายนอกได้ดีขึ้น 3) จิตดี คือ มีจิตใจที่พัฒนาดีขึ้น มีสติตั้งมั่นรู้ตัวอยู่ใน สามารถบริหารจัดการอารมณ์ได้ดีขึ้น 4) ปัญญาดี คือ มีปัญญาที่พัฒนาดีขึ้น มองเห็นเหตุผลเห็นประโยชน์และโทษตามเหตุปัจจัย 5) การศึกษาดี คือ พฤติกรรมการ ใช้เทคโนโลยีมุ่งส่งเสริมความรู้และการฝึกศึกษาที่ดี 6) การสื่อสารดี คือ พฤติกรรมการใช้เทคโนโลยีมุ่งสื่อสารธรรมะเผยแผ่กิจกรรมที่ดีออกสู่สังคม 7) บันเทิงดี คือ พฤติกรรมการใช้เทคโนโลยีมุ่งความบันเทิงในธรรม เสริมสร้างศรัทธาปลุกเร้าฉันทะให้เกิดขึ้น



สรุป

ในชีวิตประจำวันของพระสงฆ์ เทคโนโลยีได้เข้ามามีบทบาทกับการบริการดำเนินชีวิตของพระสงฆ์มากขึ้น และในทุกๆ วันเทคโนโลยีมีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา และการที่พระสงฆ์จะเข้าไปใช้เทคโนโลยีนั้น ตัวพระสงฆ์เองก็ต้องเรียนรู้ และฝึกฝนอบรมให้จิตตั้งตัวอยู่เสมอ เพื่อไม่ให้ตกเป็นทาสของกามคุณ โดยการนำเสนอรูปแบบการบรรเทาความทุกข์จากการใช้เทคโนโลยีของพระสงฆ์ในสังคมปัจจุบันด้วย 3 สมรรถนะ คือ 1. รู้เท่าทัน คือ ทักษะ หรือความสามารถในการใช้สื่ออย่างตื่นรู้ เป็นความสามารถในการเข้าใจ และประเมินสถานการณ์ หรือข้อมูลที่เข้ามาอย่างมีวิจารณญาณทั้งนี้ การใช้เทคโนโลยีอย่างรู้เท่าทันของพระสงฆ์เพื่อบรรเทาความทุกข์ให้มีประสิทธิภาพนั้น ตัวพระสงฆ์เองก็ต้องมีการฝึกจิตให้มีสติตั้งอยู่ภายใน เพื่อให้เกิดสมรรถนะในการรู้เท่าทัน 4 แห่ง คือ 1) รู้เท่าทันร่างกาย 2) รู้เท่าทันเวทนา 3) รู้เท่าทันจิต 4) รู้เท่าทันอายตนะ มาช่วยกรองชั้นที่ 1 เพื่อนำไปสู่การบรรเทา ความหลงใหลในรูป ไม่ติดในสุข ลดราคะ หยุตปรุงแต่ง ในขณะที่ใช้เทคโนโลยีของพระสงฆ์ 2. ใช้กัลยาณมิตร ที่จะนำไปสู่การศึกษาที่ถูกต้อง ให้เกิดขึ้นโดยใช้กัลยาณมิตรในวัดมาช่วยสนับสนุน และในขณะที่พระสงฆ์อยู่ในเครือข่ายเทคโนโลยีก็จะมีปัจจัยตัวสิ่งแวดล้อม หรือ โปรโตโสมะที่ดี มาทำหน้าที่ต่อโดยใช้กัลยาณมิตรในเครือข่ายมาช่วยกรองชั้นที่ 2 โดยพระสงฆ์สามารถเลือกเปิดรับสื่อ เพื่อให้เกิดประโยชน์ได้ด้วยตนเอง โดยการนำคุณสมบัติพื้นฐานของหลักกัลยาณมิตร 7 ประการ มาเป็นตัวตัดสินใจในการเลือกเสพสื่อที่ไม่ก่อให้เกิดความทุกข์ แต่จะเป็นเพื่อเสริมสร้างศรัทธา และปลุกเร้าฉันทะให้เกิดขึ้น เสพอย่างหนึ่งเพื่อบรรเทาอย่างหนึ่ง 3. มุ่งผลสัมฤทธิ์ เป็นกระบวนการที่ต้องใช้เวลา ความมุ่งมั่น และการฝึกศึกษา เพื่อมุ่งผลสัมฤทธิ์ของการพัฒนาตนในลักษณะองค์รวม คือ ครบศึกษา 3 คือ ให้มีทั้ง ศีล สมาธิ ปัญญาในพฤติกรรมเดียว มาช่วยกรองชั้นที่ 3 เพื่อให้เทคโนโลยีของพระสงฆ์ ก็จะเป็นไปตามความคาดหวังของสังคม สามารถนำเทคโนโลยีมาใช้งานเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการพัฒนาตนและเผยแผ่พระพุทธศาสนา ตลอดถึงการเชื่อมโยง สร้างความสัมพันธ์ที่ดีขึ้นกับสังคม ส่งผลให้พระสงฆ์สามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ และสอดคล้องกับบทบาทหน้าที่ และความคาดหวังของสังคม และเป็นประโยชน์ต่อผู้รับสาร ไม่ขัดกับพระวินัย ด้วยพฤติกรรมการใช้งานดังนี้ 1) มุ่งส่งเสริมการฝึกศึกษา 2) มุ่งสื่อสารธรรมะ เผยแผ่กิจกรรมที่เป็นประโยชน์ออกสู่สังคม นำเสนอชีวิตที่เรียบง่ายและมีความสุข 3) มุ่งความบันเทิงในธรรม ปลุกเร้าฉันทะให้เกิดขึ้นต่อไป

ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัย ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะ ดังนี้

1. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

- 1) สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ กองงานส่งเสริมการเผยแผ่ ควรจัดหลักสูตร และฝึกอบรมให้มีพระวิปัสสนาจารย์ให้มีความรู้เกี่ยวกับการใช้เทคโนโลยีมีอยู่ในแต่ละวัด
- 2) คณะสงฆ์ควรนำผลการวิจัยรูปแบบการบรรเทาความทุกข์จากการใช้เทคโนโลยีของพระสงฆ์ในสังคมปัจจุบันไปจัดพิมพ์เป็นคู่มือเพื่อให้เกิดประโยชน์แก่พระสงฆ์บวชใหม่

2. ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้

- 1) คณะสงฆ์ พระผู้ปกครองควรนำรูปแบบการบรรเทาความทุกข์จากการใช้เทคโนโลยีของพระสงฆ์ในสังคมปัจจุบันไปปรับใช้ในการให้คำแนะนำแก่พระสงฆ์บวชใหม่



2) พระสงฆ์ และสามเณรผู้สนใจ และมีความเกี่ยวข้องการใช้เทคโนโลยีควรนำไปศึกษา และนำไปปฏิบัติ

3 ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

จากการศึกษาเรื่อง “รูปแบบการบรรเทาความทุกข์จากการใช้เทคโนโลยีของพระสงฆ์ในสังคมปัจจุบัน” ผู้วิจัยยังพบประเด็นที่เป็นสาระสำคัญที่น่าศึกษาค้นคว้า ดังนี้

1) ควรศึกษาทดลองรูปแบบการบรรเทาความทุกข์จากการใช้เทคโนโลยีของพระสงฆ์ในสังคมปัจจุบัน

2) ควรศึกษาวิจัยรูปแบบการใช้โซเชียลมีเดียของพระสงฆ์เชิงพุทธบูรณาการ

3) ควรศึกษาวิจัยทดลองรูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานเพื่อบรรเทาความทุกข์ของพระนวกะในสังคมปัจจุบัน

เอกสารอ้างอิง

กมลลาศ ภูวนาธิพงศ์ และคณะ. (2559). ค่านิยม และพฤติกรรมต้นแบบใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ตามแนวพุทธจิตวิทยาบูรณาการของสามเณร. *รายงานการวิจัย*. สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

แทนพันธ์ เสนะพันธุ์ บัวใหม่. (2559). พฤติกรรมการใช้เฟสบุ๊คของพระสงฆ์ไทย. *วารสารศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่*, 8(2), 202.

พระมหาบุญเลิศ ธรรมทสสี และคณะ. (2548). ศึกษาปรากฏการณ์วิธีสอน วิปัสสนากัมมัฏฐานตามหลักสติปัฏฐานสี่ในปัจจุบัน. *รายงานการวิจัย*. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระปลัดสมภาร สมภาโร (ทวีรัตน์). (2564). การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานที่ส่งผลต่อการพัฒนาสุขภาพจิตของบุคคล. (*ดุชนิพนธ์พุทธศาสตร์ดุชนิพนธ์บัณฑิต*). บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต). (2564). *พุทธธรรม (ฉบับปรับปรุง)*. (พิมพ์ครั้งที่ 55). กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.