

การเข้าถึงสื่อออนไลน์ด้วยพุทธธรรม Accessibility to Online Media with Buddhist Principles

พระกมลรัตน์ อภิบุณโณ (ต่ายลีลาค)¹ และ พระวิเชียร อธิบุณโณ (แสนศรี)²
Phra Kamolrat Abhipuṇṅko (Taileelais)¹ and Phra Wichian Adhipuṇṅko (Saensri)²

Received October 8, 2021 & Revised November 25, 2021 & Accepted December 13, 2021

บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการเข้าถึงสื่อออนไลน์ด้วยพุทธธรรม การศึกษาพบว่า การเข้าถึงสื่อออนไลน์ ประกอบด้วยสองส่วน คือ (1) การเข้าถึงสื่อออนไลน์ และ (2) ผลกระทบในการเข้าถึงสื่อออนไลน์ ซึ่งในปัจจุบันการใช้งานสื่อออนไลน์มีหลากหลายจุดประสงค์ตามเป้าหมายของแต่ละบุคคล หลักพุทธธรรมที่สามารถนำมาช่วยเป็นเครื่องมือในการตัดสินใจให้ผู้ใช้งานหยุดพิจารณาสื่อออนไลน์ก่อนนำมาใช้งาน ได้แก่ 1) อินทริยสังวร 2) สัมมาสติ และ 3) สัมมาสมาธิ ดังนั้น การเข้าถึงสื่อออนไลน์ด้วยหลักพุทธธรรมทั้ง 3 ประการนี้สามารถสร้างกระบวนการให้มีสติหยุดพิจารณาสื่อออนไลน์ แบ่งได้ 3 กระบวนการ คือ 1) สังวรก่อนเข้าถึง 2) มีสติระหว่างใช้ และ 3) ตั้งสมาธิหลังใช้ เพื่อให้การใช้สื่อออนไลน์เกิดประสิทธิภาพสูงสุดต่อตนเอง ทั้งในขั้นต้นมีการรับสาร จนถึงการนำสื่อออนไลน์เหล่านั้นไปปรับใช้ให้เกิดประโยชน์ ประสพผลสำเร็จสูงสุดต่อไป

คำสำคัญ : 1. สื่อธรรมะ, 2. สื่อออนไลน์, 3. พุทธธรรม

Abstract

This article aims to study access to online media through Buddhism. The study has shown that access to online media consists of two parts i.e., online media accessibility and online media impacts. Today, accessibility to online media has a variety of purposes according to individual goals. Buddhist principles can be used to help as a tool to pull the mindfulness of the users to stop considering online media before using it. It is separated into 3 process i.e., 1) cautiousness, 2) mindfulness, and 3) meditation. In this way, the process of consciously stopping to consider media can be created which can be divided into 3 phases: 1) before accessing online media, 2) during access to online media, and 3) mainstream access to online media in order to the use of online media to be most effective for one's self. In the initial stage of exposure until the use of those online media to be useful continue to achieve maximum success.

Keywords : 1. Dhamma Media, 2. Online Media, 3. Buddhism

^{1,2}อาจารย์ประจำหลักสูตร มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตสิรินธรราชวิทยาลัย

^{1,2}Lecturer, Mahamakut Buddhist University, Sirindhornrajavidyalaya Campus

Email : arcanaraga@gmail.com

1. บทนำ

สื่อออนไลน์เกิดขึ้นจากการวิวัฒนาการของระบบเครือข่ายโลกออนไลน์หรือที่เรารู้จักกันในชื่อระบบอินเทอร์เน็ตจากยุคก่อนที่มีเพียงตัวหนังสือ พัฒนาต่อมาเรื่อย ๆ จนมีทั้งแพลตฟอร์มของเว็บไซต์ยอดนิยมมากมายที่ถูกทำให้ระบบมีอำนาจความสะดวกในการสร้างสรรค์สื่อออนไลน์ต่าง ๆ ได้อย่างง่ายดาย ไม่ว่าจะเป็นการลงรูปภาพ เสียง คลิปวิดีโอ หรือแม้กระทั่งการเขียนข้อความสั้น ๆ ได้อย่างสะดวกรวดเร็ว

การดำเนินชีวิตอยู่ในโลกที่มีสื่อออนไลน์ถูกสร้างสรรค์ขึ้น และเผยแพร่อย่างรวดเร็วนี้ การมีเครื่องมือในการใช้สื่อออนไลน์อยู่ประจำใจทั้งก่อน ระหว่าง และหลังการเข้าใช้สื่อออนไลน์ โดยหลักพุทธธรรมที่สร้างสติไม่ให้เกียติ หรือยินร้าย คล้อยตามสื่อออนไลน์เหล่านั้นก่อนใช้ปัญญาพิจารณาอย่างถี่ถ้วนนั้น คืออินทริยสังวร การสำรวมกาย วาจา ใจให้มั่นก่อนเข้าถึงสื่อออนไลน์ สัมมาสติ การมีสติกำหนดรู้ตัวตลอดทุกการกระทำ และสัมมาสมาธิ การตั้งใจชอบที่จะใช้สื่อออนไลน์ไปในทางที่ดี

การเข้าถึงสื่อออนไลน์ด้วยพุทธธรรมทั้ง 3 ประการ มาใช้เป็นแนวทางการเข้าถึงสื่อออนไลน์ด้วยความมีสติ ไม่ดีใจ เสียใจ เชื่อสื่อออนไลน์นั้นเลยโดยไม่พิจารณา หรือเผยแพร่สื่อนั้นออกต่อไป เพื่อให้การใช้สื่อออนไลน์ในปัจจุบันนั้นเกิดประโยชน์สูงสุดทั้งต่อตนเอง ผู้อื่น และประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมซึ่งเป็นหลักธรรมของพระพุทธเจ้าให้เกิดผลสำเร็จสูงสุดต่อไป

2. การเข้าถึงสื่อออนไลน์

ความนิยมของการใช้สื่อออนไลน์ คือ เทคโนโลยีการสื่อสารของมนุษย์นั้นมาตั้งแต่สมัยโบราณ โดยเริ่มต้นจากการพูด การส่งท่าทาง การสื่อสารผ่านสัญลักษณ์เครื่องหมายต่างๆอย่างง่าย ข้อความตัวอักษร ต่อมาเมื่อมีการพัฒนาองค์ความรู้ขึ้นไปมนุษย์ก็เริ่มมีวิวัฒนาการการสื่อสารที่สูงขึ้นไปอีก โดยมีการใช้เครื่องมือในการสื่อสาร อาทิ ควั่นไฟ นกพิราบ จดหมายเป็นต้น สำหรับการสื่อสารทางเสียงนั้นมนุษย์ได้มีการพัฒนาเทคโนโลยีมาเรื่อย ๆ จนกระทั่งได้ค้นพบโทรศัพท์ ซึ่งเป็นการสื่อสารด้วยเสียงผ่านตัวกลางคือสายสัญญาณ จนมีการพัฒนาไปอีกขั้นในปัจจุบันจนเป็นอุปกรณ์ที่ทันสมัยอย่างสมาร์ตโฟนหรือแท็บเล็ตติดตัว ซึ่งเป็นการสื่อสารที่มีเนื้อหาของข้อมูลที่หลากหลายรูปแบบ ตั้งแต่ข้อความตัวอักษร ไปจนถึงวิดีโอคลิป เรียกว่า สื่อออนไลน์ ที่ทุกคนใช้งานจะแทบจะกลายเป็นปัจจัยที่ 5 ของเราไปแล้ว

ปัจจุบันสื่อสังคมออนไลน์ได้รับความนิยมจากผู้ใช้อินเทอร์เน็ตจำนวนมากเนื่องจากเป็นช่องทาง ที่สะดวกรวดเร็วในการติดต่อสื่อสาร นอกจากนี้สื่อสังคมออนไลน์ยังเป็นพื้นที่ในการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นที่แตกต่างหลากหลายของคนทั่วโลกที่สามารถเชื่อมถึงกันและมีปฏิสัมพันธ์กันบนเครือข่ายสังคม ออนไลน์ สื่อสังคมออนไลน์จึงเข้าไปมีอิทธิพลต่อความคิด ทักษะ และพฤติกรรมของประชาชน (กระทรวงเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร, 2559: 1) สื่อสังคม ออนไลน์ หมายถึง สื่อข้อมูล สารสนเทศ ภาพ มัลติมีเดีย หรือสื่อดิจิทัล สื่ออิเล็กทรอนิกส์ที่ใช้ช่องทาง การติดต่อแบบสามารถโต้ตอบหรือแบ่งปันสื่อร่วมกันผ่านระบบอินเทอร์เน็ต หรือระบบเครือข่าย โทรศัพท์มือถือ ทั้งนี้ บุคคลทั่วไปสามารถสื่อสาร นำเสนอ แบ่งปันและเผยแพร่ข้อมูลออกสู่สาธารณะติดต่อร่วมกันของบุคคลทั่วโลก

องค์ประกอบของการเข้าถึงสื่อออนไลน์

กระบวนการการเข้าถึงสื่อออนไลน์จะครบองค์ประกอบต้องประกอบด้วย ผู้ใช้สื่อออนไลน์ และสื่อออนไลน์

ผู้ใช้สื่อออนไลน์ ในปัจจุบันสามารถแบ่งผู้ใช้สื่อออนไลน์ได้เป็นสองกลุ่ม (Wind, Y., Mahajan, V., & Gunther, 2011: 4-5) คือ 1) ผู้บริโภคสื่อที่เน้นใช้สื่อผ่านอินเทอร์เน็ตเป็นหลัก (Cyber Consumer) เป็นกลุ่มที่พร้อมตอบรับการเปลี่ยนแปลงเสมอ เชื่อว่าผู้คนบนโลกใบนี้ มีพฤติกรรมติดต่อกันตลอดเวลา โดยปราศจากขีดจำกัดด้านพรมแดน ขอเพียงพื้นที่นั้นสามารถเข้าถึงระบบ เครือข่ายอินเทอร์เน็ตได้ ทุกคนก็พร้อมที่จะมีปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน มีพฤติกรรมการซื้อขายสินค้าและบริการผ่านอินเทอร์เน็ต รวมถึงพฤติกรรมบริโภคสื่อเพื่อต้องการใช้ประโยชน์หรือตอบสนอง ความต้องการส่วนบุคคล และ 2) ผู้บริโภคสื่อแบบผสมผสาน (The Centaur) เป็นกลุ่มที่มีพฤติกรรมบริโภคโดยผ่านทั้งสื่อดั้งเดิมและสื่ออินเทอร์เน็ตควบคู่กันไป ขึ้นอยู่กับความต้องการใช้สื่อเพื่อประโยชน์ตามบริบทหรือสภาพแวดล้อมที่แตกต่างกัน มีการใช้ชีวิตประจำวัน เหมือนกับผู้บริโภคแบบดั้งเดิมตามความต้องการขั้นพื้นฐานของมนุษย์ แต่มีการใช้ประโยชน์บางอย่าง เพิ่มขึ้นเป็นกรณีพิเศษ ในบางเวลาโดยการใช้สื่อผ่านอินเทอร์เน็ตแสวงหาข้อมูลเพื่อตอบสนองความต้องการทางด้านต่าง ๆ ทั้งนี้จะมีพฤติกรรมบริโภคผ่านเทคโนโลยีสมัยใหม่ก็ต่อเมื่อสิ่งเหล่านั้นมี ความสอดคล้องกับความต้องการส่วนบุคคล

สื่อออนไลน์ คือ โปรแกรมหรือเว็บไซต์ต่าง ๆ ที่ใช้สำหรับการติดต่อสื่อสารระหว่างกัน โดยสื่อออนไลน์ (Online Media) สามารถแบ่งออกเป็น 4 ประเภท (สกุลศรี ศรีสารคาม, 2562 : 13) ดังนี้ 1) เครือข่ายสังคมออนไลน์ที่เป็นสื่อออนไลน์ ที่มีการสร้างข้อมูลส่วนตัวต่างๆ ของตัวผู้ใช้บริการเก็บไว้ เช่น เฟซบุ๊ก (Facebook) และทวิตเตอร์ (Twitter) เป็นต้น 2) การร่วมมือระหว่างสื่อออนไลน์ เป็นสื่อออนไลน์ที่ทำให้เกิดความร่วมมือหรือการช่วยเหลือเกื้อกูลกัน เช่น วิกิพีเดีย (Wikipedia) หรือเว็บบล็อก เป็นต้น 3) เครือข่ายสังคมออนไลน์สาธารณะ เป็นสื่อออนไลน์ที่ใช้ในการจัดเก็บข้อมูลต่าง ๆ ของเรา เพื่อใช้งานสำหรับวัตถุประสงค์ต่าง ๆ เช่น ยูทูบ (YouTube) เป็นต้น 4) การแสดงความคิดเห็นสังคมออนไลน์ เป็นสื่อออนไลน์ ที่มีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นในสิ่งต่างๆ เช่น ยูทูบ (YouTube) , ฟลิคเกอร์ (Flickr) และแอมะซอน (Amazon) เป็นต้น

ความหมายของการใช้สื่อออนไลน์ คือ สื่อดิจิทัลที่เป็นเครื่องมือในการปฏิบัติการทางสังคม เพื่อใช้สื่อสารระหว่างกันบนเครือข่ายทางสังคม ผ่านทางเว็บไซต์และโปรแกรมประยุกต์บนสื่อใด ๆ ที่มีการเชื่อมต่อกับอินเทอร์เน็ต โดยเน้นให้ผู้ใช้ทั้งที่เป็นผู้ส่งสารและผู้รับสารมีส่วนร่วม อย่างสร้างสรรค์ ในการผลิตเนื้อหาขึ้นเอง เป็นสื่อที่ใช้ช่องทางเทคโนโลยีการสื่อสารหรืออินเทอร์เน็ต เป็นสื่อที่มีการสื่อสารสองทาง และเป็นสื่อประเภทสื่อใหม่ที่มีพัฒนาการรวดเร็วทันใจภายใต้อิทธิพลของเทคโนโลยีคอมพิวเตอร์ยุคเก๋จนถึงยุคปัจจุบัน และส่งผลต่อกระทบต่อสังคมมนุษย์ในทุกด้าน

ผลกระทบและปัญหาของการเข้าถึงสื่อออนไลน์ คือ การเข้าถึงสื่อออนไลน์ที่ไม่มีกรกรองเป็นเรื่องที่น่ากังวล ถ้าไม่ป้องกันโดยการหยุดพิจารณาจะเป็นปัญหาใหญ่สำหรับมนุษย์ในอนาคต “Social Media” ถือว่ามีอิทธิพลอย่างมากต่อชีวิตคนรุ่นใหม่ ใช้เพื่อศึกษาข้อมูล ติดตามความเคลื่อนไหวในสังคม แต่ในโลกของสื่อประเภทนี้มีทั้งเรื่องดีและไม่ดี ซึ่งบางครั้งก็ใช้งานแบบไม่คิดกรอง เมื่อมีอะไรเกิดขึ้น สื่อประเภทนี้จะแพร่กระจายอย่างรวดเร็ว และอาจนำไปสู่พฤติกรรมเลียนแบบดังที่เห็นในหน้าข่าว อีกทั้งข่าวปลอมจาก “การเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงลึกโดยศูนย์ต่อต้านข่าวปลอม 9 เดือน ระหว่างวันที่ 1 ตุลาคม พ.ศ. 2563 ถึง 30 มิถุนายน พ.ศ. 2564 พบการเผยแพร่ข่าวปลอมของคนไทยว่า มีผู้โพสต์ข่าวปลอม 587,039 คน และผู้แชร์ข่าวปลอม 20,294,635 คน” (เดลินิวส์, 2564 Online) จึงเป็นที่น่ากังวลว่าสังคมในปัจจุบันมักไม่พิจารณา แยกแยะสื่อประเภทนี้ได้ เรื่องนี้น่าเป็นห่วง ดังตัวอย่างปัญหาในโลกออนไลน์ที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน เช่น “สแปมหลอกขายโทรศัพท์มือถือ ไอโฟน ผ่านไอจี มีผู้หลงเชื่อยอมโอนเงินมากกว่า 100 คน อั้งเงินหมุนเวียนในบัญชีธนาคารเกือบ 7 ล้านบาท” (ไทยรัฐออนไลน์, 2564, Online) เป็นต้น ปัญหาเช่นนี้สังคมควรให้ความสนใจหาวิธีป้องกัน มิเช่นนั้นอาจกลายเป็นปัญหาใหญ่สำหรับสังคมไทยในอนาคต

แนวทางหรือวิธีการใช้สื่อออนไลน์เพื่อให้เกิดประโยชน์ คือ การรู้วิธีเข้าถึงทรัพยากรที่เหมาะสม และสามารถแยกแยะ และเลือกข้อมูลจากแหล่งต่าง ๆ ตามเป้าหมายที่ตนได้ตั้งไว้ เพื่อนำไปใช้งานให้เกิดประโยชน์ต่อไปได้ โดยขึ้นอยู่กับวัตถุประสงค์ในการใช้งาน (วรชัย ครุจิต, 2555, Online) การค้นหาเนื้อหาบนอินเทอร์เน็ตสามารถสร้าง หรือผลิตเนื้อหาด้วยตนเอง การเป็นผู้ที่สามารถใช้งานปฏิสัมพันธ์ (Interactivity) ตอบโต้ และสร้างการมีส่วนร่วมบนอินเทอร์เน็ตได้ และด้านที่สาม การเข้าถึงข้อมูลจาก อินเทอร์เน็ตแล้วนำมาใช้กับงานของตนเองได้ (พนม คล้ายยา, 2559 : 75.) รวมทั้งทักษะการอ่านเพื่อความเข้าใจ ทักษะการเข้าใจคำศัพท์ และสัญลักษณ์ที่ใช้ในสื่อออนไลน์ได้ ในโลกของยุคข้อมูลข่าวสาร การค้นหาข้อมูลเกี่ยวกับประเด็นไม่ใช่เรื่องยาก เพื่อเลือกข้อมูลที่ตรงตามวัตถุประสงค์ เป็นทักษะที่สามารถฝึกฝนได้ด้วยตัวเอง

Hobbs Renee ได้ให้ลักษณะการเข้าถึงสื่อออนไลน์ที่ดี ไว้ดังนี้ การเข้าถึง (Access) ความสามารถในการเข้าถึงเป็นขั้นตอนแรกของการรู้เท่าทันสื่อ ทักษะนี้ ประกอบด้วยความสามารถในการใช้สื่อ ค้นหาและทำความเข้าใจเนื้อหาสาร สื่อแต่ละประเภทมีลักษณะ ต่างกันซึ่งต้องใช้ทักษะในการสื่อสารแตกต่างกันไป เช่น ในการใช้คอมพิวเตอร์ค้นหาข้อมูลจากแหล่งออนไลน์ต่างๆ อย่างมีประสิทธิภาพ ผู้ใช้จำเป็นต้องรู้วิธีในการป้อนคำค้นหา (keywords) และการเลือก เว็บไซต์หรือโปรแกรมค้นหาข้อมูล (search engines) ที่เหมาะสมกับข้อมูลที่ต้องการ (Hobbs Renee, 2011 : 51)

ดังที่ได้กล่าวมาการเข้าถึงสื่อออนไลน์ แพลตฟอร์ม หรือเว็บไซต์ต่าง ๆ ที่ใช้สำหรับการติดต่อสื่อสารระหว่างกันทั้งในรูปแบบเดียว และกลุ่มสังคมนั้น ๆ โดยมีองค์ประกอบที่สำคัญ ได้แก่ตัวผู้ใช้ที่เน้นการใช้สื่อออนไลน์เป็นหลัก และตัวผู้ใช้สื่อออนไลน์แบบผสมผสานกับสื่อเก่า องค์ประกอบต่อมาเป็นตัวสื่อออนไลน์ ได้แก่เครือข่ายสังคมออนไลน์ที่เป็นสื่อออนไลน์ การร่วมมือระหว่างสื่อออนไลน์, เครือข่ายสังคมออนไลน์สาธารณะ และศูนย์กลางการแสดงความคิดเห็นสังคมออนไลน์ การเข้าถึงสื่อออนไลน์โดยไม่มีสติ เกิดอารมณ์ดีใจ หรือโกรธในทันที โดยไม่มีสติหยุดพิจารณาสื่อรวมถึงส่งต่อความเกลียดชังให้สังคมแห่งสื่อออนไลน์จะเป็นปัญหาในอนาคตที่ควรแก้ไขต่อไป

การประยุกต์ใช้พุทธธรรมในการเข้าถึงสื่อออนไลน์ เป็นการนำหลักธรรมในทางพระพุทธศาสนาเข้ามาเป็นเครื่องมือช่วยในการแก้ปัญหาของกระบวนการ การเข้าถึงสื่อออนไลน์ ได้แก่ 1) กระบวนการก่อนเข้าถึงสื่อ 2) กระบวนการระหว่างใช้สื่อ และ 3) กระบวนการหลังใช้สื่อ ให้เกิดความเป็นผู้เข้าถึงสื่อออนไลน์อย่างมีสติ รู้เท่าทันความคิด รู้จักพิจารณาแยกแยะ ไม่หลงสติเชื่อสื่อเหล่านั้นโดยไม่พิจารณาอย่างถูกต้อง

3. หลักพุทธธรรม

หลักพุทธธรรมนั้นเป็นหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาที่ครอบคลุมทุกมิติของการดำเนินชีวิต เพราะเป็นหลักธรรม ที่คอยกระตุ้นเตือนให้มนุษย์ทุกคนรู้จักยับยั้งชั่งใจไม่ทำความผิดและคอยส่งเสริมให้มนุษย์ใช้ความคิดในการเข้าถึงสื่อออนไลน์ พิจารณาต่อสิ่งที่นำมาช่วยดำเนินชีวิตให้นำไปใช้ในทางที่เป็นประโยชน์ โดยผู้ศึกษาได้รวบรวมหลักพุทธธรรมที่ใช้ในการเข้าถึงสื่อออนไลน์เกี่ยวกับอินทริยสังวรเป็นธรรมคอยกันมิให้ปล่อยกายใจไปตามสื่อออนไลน์โดยไม่หยุดพิจารณาก่อน สัมมาสติมีสติรู้ที่กำลังเข้าถึงสื่อออนไลน์ตลอดการใช้งาน และสัมมาสมาธิความตั้งมั่นในการเข้าถึงสื่อออนไลน์ในทางที่ดีมีประโยชน์ ดังต่อไปนี้

3.1 อินทริยสังวรเป็นหลักธรรมในการสำรวมกาย วาจา และใจ เพื่อไม่ให้ยินดียินร้ายในการเข้าใช้สื่อออนไลน์เพื่อไม่ให้รับติดสินสื่อเหล่านั้นโดยใช้อารมณ์จากนาที่แรกที่ตาเราเห็นสื่อเหล่านั้นด้วยอาการไม่มีสติ และส่งต่อความเกลียดชังนั้นออกไปสู่สังคมโดยที่เราไม่พิจารณาถึงผลเสียในวงกว้างที่เกิดขึ้น หลักอินทริยสังวรพระพุทธเจ้าได้กล่าวไว้ดังนี้

“คุณกรมหาบพิตร อย่างไร ภิกษุเชื่อว่าเป็นผู้คุ้มครองทวารในอินทรีทั้งหลาย คุณกรมหาบพิตร ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เห็นรูปด้วยจักขุแล้ว ไม่ถือนิมิต ไม่ถืออนุพยัญชนะเธอย่อมปฏิบัติเพื่อสำรวมจักขุทริย ที่เมื่อไม่สำรวมแล้ว จะเป็นเหตุให้อกุศลธรรมอันลามกคือ อภิชฌาและโทมนัสครอบงำนั้น ชื่อว่ารักษากุศลจักษุทริย ชื่อว่าถึงความสำรวมในจักขุทริยภิกษุ ฟังเสียงด้วยโสต ... ตมกลิ่นด้วยฆานะ ... ลิ้มรสด้วยชีวาหา ... ถูกต้องโผฏฐัพพะด้วยกาย... รู้แจ้งธรรมารมณ์ด้วยใจแล้ว ไม่ถือนิมิต ไม่ถืออนุพยัญชนะ เธอย่อมปฏิบัติเพื่อสำรวมมโนทริย ที่เมื่อไม่สำรวมแล้ว จะเป็นเหตุให้อกุศลธรรมอันลามกคือ อภิชฌาและโทมนัสครอบงำนั้น ชื่อว่ารักษามโนทริย ชื่อว่าถึงความสำรวมในมโนทริย ภิกษุประกอบด้วยอินทรีสังวรอันเป็น อริยะเช่นนี้ ย่อมได้เสวยสุขอันไม่ระคนด้วยกิเลสในภายใน คุณกรมหาบพิตร ด้วยประการ ดังกล่าวมานี้ แล ภิกษุเชื่อว่าเป็นผู้คุ้มครองทวารในอินทรีทั้งหลาย” (ที.สี. 9/122/67)

พระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตฺโต) (2561 : 621) ได้กล่าวถึง อินทรีสังวร ไว้ว่า การสำรวมอินทรี คือ การระวังไม่ให้บาปอกุศลธรรมครอบงำใจ เมื่อรับรู้อารมณ์ด้วยอินทรีทั้ง 6 หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า สติสังวร สำรวมด้วยสติ คือ สำรวมอินทรีมีจักขุเป็นต้น ระวังรักษามิให้บาปอกุศลเข้าครอบงำ เมื่อเห็นรูป เป็นต้น

หลักอินทรีสังวรในการเข้าถึงสื่อออนไลน์นี้ เป็นหลักธรรมเพื่อใช้ควบคุม อายตนะทั้งภายนอก และ ภายใน เพื่อเตรียมกาย วาจา ใจ ให้เป็นผู้พร้อมเสมอต่อการเข้าใช้สื่อออนไลน์ อีกทั้งยังเป็นหลักธรรมที่ทำให้เป็นผู้ มีสติตลอดกระบวนการการเข้าใช้สื่อตั้งแต่ต้นจนจบกระบวนการ จึงสรุปเรียกได้ว่า “สังวรก่อนเข้าถึง”

3.2 สัมมาสติ หลักธรรมสัมมาสติเป็นหลักที่ช่วยให้เรามีการใช้สื่อออนไลน์ประกอบด้วยสติรู้ตัวเพื่อไม่ให้ หลงไปกับสื่อออนไลน์ที่น่าหลงเชื่อต่าง ๆ ตลอดทั้งในกระบวนการการใช้สื่อออนไลน์

พระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตฺโต) ได้ให้คำจำกัดความสัมมาสติ เป็นองค์มรรคข้อที่ 2 ในหมวดสมาธิ หรือ อธิจิตตสิกขา มีคำจำกัดความแบบพระสูตร(พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2543 : 1) ดังนี้

“ภิกษุทั้งหลาย สัมมาสติเป็นไฉน? นี้เรียกว่าสัมมาสติ คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้

- 1) พิจารณาเห็นกายในกาย มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌา และโทมนัสในโลกเสียได้
- 2) พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลาย มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียได้
- 3) พิจารณาเห็นจิตในจิต มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌา และโทมนัสในโลกเสียได้
- 4) พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสีย

คํานิยามความอีกแบบหนึ่ง ที่ปรากฏในคัมภีร์อริยธรรม ว่าดังนี้

“สัมมาสติ เป็นไฉน? สติ คือ การคอยระลึกถึงอยู่ เหนือ ๆ การทวนระลึก(กัฏฐิ) สติ คือ ภาวะที่ระลึกได้ ภาวะที่ทรงจำไว้ ภาวะที่ไม่เลือนหาย ภาวะที่ไม่ลืม กัฏฐิ) สติ คือ สติที่เป็น อินทรี สติที่เป็นพละ สัมมาสติ สติสัมโพชฌงค์ ที่เป็นองค์มรรค นับเนื่องในมรรค นี้เรียกว่า สัมมาสติ”

สัมมาสติหมายถึง การระลึกชอบ คือ พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัด อภิชฌา และโทมนัสในโลกได้ พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัด อภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัด อภิชฌา และ โทมนัสในโลกได้ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและ โทมนัสในโลกได้ (จันทรทิพย์ ชูศักดิ์พาณิชย์, 2560 : 40) สัมมาสติความรู้สึกตัวทั่วพร้อมอย่างถูกต้อง เป็นนาย

ทวารสำคัญที่จะเฝ้าดูอากัณฐะที่เข้ามาเยี่ยมเยียนใจ สติทำหน้าที่คอยดูความรู้สึกที่เป็นไปตามธรรมชาติว่ามี ตัณหาแทรกเข้ามาบ้างหรือไม่ถ้าตัณหาแทรกคราวใด จิตจะเสียความบริสุทธิ์ทันที รากของตัณหาจะเริ่มงอก ออกมาเมื่อรู้สึกพอใจหรือไม่พอใจ ทั้งกามตัณหา ภวตัณหา และวิภวตัณหา ก็เกิดตามมาทันที มีบวกมีลบบ หัวเราะและร้องไห้แต่ถ้าสติมาทัน ความพอใจและไม่พอใจดับไป ทำให้ใจมีสภาพที่ปกติทำหน้าที่ตามธรรมชาติอัน บริสุทธิ์อย่างมีประสิทธิภาพ

หลักสัมมาสติในการเข้าถึงสื่อออนไลน์นั้น เป็นหลักธรรมเพื่อใช้ควบคุมสติในระหว่างการใช้สื่อ เพื่อให้เกิด ความรู้ตัวตลอดว่ากำลังเข้าใช้สื่อออนไลน์อยู่ในทุกขณะ รวมถึงการตั้งเจตนาในเป้าหมาย หรือประโยชน์ต่าง ๆ ที่ พึงคาดหวังให้ได้จากระหว่างใช้สื่อออนไลน์นี้ จึงสรุปเรียกว่า “มีสติระหว่างใช้”

3.3 สัมมาสมาธิ ความตั้งใจแน่วแน่การกระทำเพียงอย่างเดียวไม่ฟุ้งซ่านไปเรื่องอื่น หรือความตั้งใจอื่น นอกจากการกระทำที่ตนได้ตั้งใจไว้แล้ว โดยหลักสัมมาสมาธิมีอธิบายดังนี้

พระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตฺโต) ได้ให้คำจำกัดความของสัมมาสมาธิ ไว้ดังนี้ คำว่า สมาธิ แปลว่า ความ ตั้งมั่นของจิต หรือภาวะที่จิตแน่วแน่ต่อสิ่งที่กำหนด คำจำกัดความของสมาธิที่พบเสมอ คือ “จิตตัสเสกัคคตา” หรือเรียกสั้น ๆ ว่า เอกัคคตา แปลว่า ภาวะจิตมีอารมณ์หนึ่งเดียว คือ การที่จิตแน่วแน่งกับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ไม่ฟุ้งซ่าน หรือส่ายไป คำจำกัดความของสัมมาสมาธิในพระสูตรต่าง ๆ ได้แก่ ฌาน 4 (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), 2562 : 400)

สัมมาสมาธิ หมายถึง ความตั้งใจมั่นชอบ คือ สัจจจากามและอกุศลธรรมทั้งหลาย บรรลุรูปฌานที่มี องค์ธรรม คือ วิตก วิจาร ปติ สุข เอกัคคตา เพราะวิตกวิจารสงบระงับไป บรรลุตัตถิฌานที่มีความผ่องใสภายใน มี องค์ธรรม คือ ปติ สุข เอกัคคตา เพราะปติจางคลายไป มีสติ สัมปชัญญะอยู่ บรรลุตัตถิฌานที่มีองค์ธรรม คือ สุข เอกัคคตา เพราะละสุขและทุกข์ได้มีจิตเป็นอุเบกขา บรรลุตัตถิฌานที่มีองค์ธรรม คือ อุเบกขา เอกัคคตา (พระ ธรรมมงคลญาณ (พระอาจารย์วิริยงค์ สิรินโร, 2559 : 70) สัมมาสมาธิ ความมั่นคงแห่งจิตอย่างถูกต้อง คือ มั่นคงหนักแน่นจนสามารถทำงานสอดประสานกับปัญญา ขจัดตัณหาได้อย่างรวดเร็วทันทั่วทั้งที่ สัมมาสมาธิ ทำ หน้าที่ปกปองรักษาความบริสุทธิ์ของจิต ความมั่นคงของจิต และความอ่อนโยนยึดหยุ่นของจิตที่พร้อมจะทำหน้าที่ รับรู้ในเรื่องราวต่าง ๆ อย่างไม่หวั่นไหวสัมมาสมาธิที่สูงที่สุด ก็คือความสงบใจอยู่ในอารมณ์เดียว ไม่หวั่นไหว วอกแวกไปเพราะความพอใจหรือความไม่พอใจมากระทบ มีสติสัมปชัญญะทำงานร่วมกันอย่างไม่ขาดตกบกพร่อง เป็นความมั่นคงที่สมบูรณ์ สามารถเผชิญหน้าอารมณ์ได้ทุกชนิด แต่ไม่ติดอารมณ์ใด ๆ เหมือนใบบัว สามารถอยู่ใน น้ำก็ได้เรานำมาบรรจุน้ำก็ได้แต่น้ำไม่ซึมซาบ ไม่ติดใบบัว

หลักสัมมาสมาธิในการเข้าถึงสื่อออนไลน์ เป็นหลักธรรมเพื่อส่งเสริมกระบวนการหลักจากการใช้สื่อแล้ว โดยจิตที่บริสุทธิ์ที่เกิดจากสมาธินี้เป็นตัวส่งเสริมทำให้กระบวนการการเข้าถึงสื่อออนไลน์ที่ดำเนินมาจนถึงขั้นตอน สุดท้ายนี้จบลงอย่างสิ้นเชิงไม่มีสิ่งใดค้างคาปราศจากอดีตต่าง ๆ จึงสรุปเรียกว่า “ตั้งสมาธิหลังใช้”

การใช้สื่อออนไลน์ในทางพุทธศาสนาที่ตินั้น คือ การประยุกต์ใช้หลักสัมมาสติ และสัมมาสมาธิ (มรรคมี องค์ 8) เป็นตัวครอบคลุมการใช้สื่อในกลไกต่าง ๆ แนวทางพุทธวิธีประยุกต์หลักธรรมเพื่อปรับพฤติกรรมการใช้สื่อ ออนไลน์ในปัจจุบันนั้น เมื่อเทียบกับหลักคำสอนของพระพุทธองค์ในฐานะผู้สั่งการ ได้มีการวางแผนการดำเนินงาน อย่างมีระบบ คือ เริ่มตั้งแต่คัดเลือกกลุ่มเป้าหมายของสารออนไลน์ที่จะรับเข้ามา เพราะการเข้าถึงสารนั้นของคน ปัจจุบันที่จะเป็นกลไกสำคัญของสังคมและมีวิจรรย์ญาณในการพิจารณาข้อมูลอย่างมีเหตุเป็นผล เมื่อนำ หลักธรรมมรรคมีองค์ 8 (หลักสัมมาสติ และสัมมาสมาธิ) ไปใช้ในการบริโภคสื่อออนไลน์ได้แล้วนั้น จะปลูกเร้าให้ บุคคลนั้นมีความสนใจที่จะนำเอาคำสอนของพระองค์ไปปฏิบัติตามให้ได้ผลจริง เนื้อหาที่พระองค์ทรงสอนนั้นจะ สอนจากสิ่งที่รู้เห็นเข้าใจง่ายไปหาสิ่งที่เห็น

หลักพุทธธรรมนั้นเป็นหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาที่คอยส่งเสริมให้การเข้าถึงสื่อออนไลน์ในที่นี้ ได้แก่ หลักอินทริยสังวรเป็นธรรมเป็นหลักธรรมในการสำรวมกาย วาจา และใจ เพื่อไม่ให้ยินดีในรายในการเข้าใช้สื่อออนไลน์เพื่อไม่ให้รับติดสินสื่อนั้นโดยใช้อารมณ์จากนาที่แรกที่ตาเราเห็นสื่อนั้นด้วยอาการไม่มีสติ และส่งต่อความเกลียดชังนั้นออกไปตลอดการใช้งาน หลักธรรมสัมมาสติเป็นหลักที่ช่วยให้เรามีการใช้สื่อออนไลน์ประกอบด้วยสติรู้ตัวเพื่อไม่ให้หลงไปกับสื่อออนไลน์ที่น่าหลงเชื่อต่าง ๆ และหลักสัมมาสมาธิ ความตั้งใจแน่วแน่ในการกระทำเพียงอย่างเดียวไม่ฟังชันไปเรื่องอื่น หรือความตั้งใจอื่นนอกจากการกระทำที่ตนได้ตั้งใจไว้แล้ว

4. การเข้าถึงสื่อออนไลน์ด้วยพุทธธรรม

จากการศึกษาหลักพุทธธรรมจากที่ได้กล่าวมาแล้วข้างต้นทั้ง 3 ประการ คือ หลักอินทริยสังวร หลักสัมมาสติ และหลักสัมมาสมาธิ จะพบแนวทางการนำหลักธรรมนั้นมาปรับประยุกต์ใช้การเข้าใช้สื่อออนไลน์ ซึ่งเป็นสื่อยุคใหม่ที่มีคนนิยมใช้มากปัจจุบัน ผู้ใช้งานสื่อออนไลน์นั้นสามารถเป็นได้ทั้งผู้รับสาร และผู้สร้างสรรค์สื่อเอง ส่งเสริมให้การเข้าใช้งานสื่อออนไลน์ของตัวผู้นำหลักพุทธธรรมไปใช้นั้นมีความแน่วแน่ ไม่ฟังชันออกนอกความตั้งใจเดิม ไม่รับติดสินสื่อกจากการเห็นแค่ภายนอกโดยไม่พิจารณาเสียก่อน ทำให้เกิดประโยชน์ในความมั่นคงทางใจ ในการดำเนินการใช้งานสื่อออนไลน์ให้ดำเนินไปตามที่ตนตั้งเป้าหมายไว้ไปจนประสบความสำเร็จในการเข้าใช้งานสื่อออนไลน์ตามที่ตั้งใจไว้ โดยการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมทั้ง 3 ประการ ในการเข้าใช้สื่อออนไลน์สามารถแบ่งได้ 3 กระบวนการ คือ 1) สังวรก่อนเข้าถึง 2) มีสติระหว่างใช้ และ 3) ตั้งสมาธิหลังจบการใช้

4.1 สังวรก่อนเข้าถึง

การปฏิบัติตนเองก่อนที่จะเข้าใช้งานสื่อออนไลน์ 3 อย่าง ได้แก่ สำรวม กาย วาจา และใจ ไม่ให้ยินดีในรายต่อสิ่งที่มาปรากฏทางทวารทั้ง 6 โดย 1) การสำรวมกายเป็นการตั้งกระบวนการทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ให้เป็นผู้รู้ตัวทั่วพร้อม พร้อมทั้งจะรับสิ่งกระทบจากภายนอก ในที่นี้หมายถึงสื่อออนไลน์ที่กำลังจะเข้าใช้ที่จะมาปรากฏในรูปแบบของรูปภาพ ภาพที่มีเสียง หรือแม้แต่วิดีโอที่นำไปสู่การจินตนาการให้เกิดการกระทบไปในทางการได้กลิ่น หรือสัมผัสทางรสชาติก็ตาม เพื่อไม่ให้คล้อยตามสื่อออนไลน์ที่กำลังจะใช้งานเกิดอารมณ์คล้อยตามไปในสื่อจนเกิดยินดีใจ เสียใจ หรือแม้แต่เกิดอารมณ์โกรธ ไปก่อนที่จะได้รับสื่อนั้นไปพิจารณาถึงความสมเหตุสมผลให้ถี่ถ้วนก่อนเสียอีก ลำดับต่อมาเป็น 2) การสำรวมทางวาจา นอกจากหมายเอาถึงการพูดด้วยวาจาแล้วในที่นี้หมายรวมถึงวาจาในการแสดงความคิดเห็นผ่านโลกของสื่อออนไลน์ หรือที่นิยมเรียกว่าการคอมเมนต์ด้วยสาเหตุที่เราจำเป็นต้องสำรวมในวากก่อนการเข้าใช้งานสื่อออนไลน์นั้น เพราะเราต้องสำรวมในกระบวนการในตนเองเพื่อตนให้เป็นผู้ที่พร้อมที่จะรับสื่อมาพิจารณาในขั้นตอนต่อไปโดยที่ไม่ไปแสดงความคิดเห็นก่อนการพิจารณาสื่อนั้นเพียงด้วยตนเห็นแค่เปลือกนอกของสื่อนั้นแล้วเกิดความยินดีในรายในสื่อนั้นเสียแล้ว และอย่างสุดท้ายของกระบวนการสังวรก่อนเข้าถึงนี้ คือ 3) การสังวรทางใจ เป็นการแผ่ระวังใจรวมถึงความคิดของตนเองที่จะปรากฏก่อนการจะรับสื่อไปทำการพิจารณา เพื่อไม่ให้เกิดความเอนเอียงในความคิดของเราต่อตัวสื่อออนไลน์เองว่ารู้สึกชอบใจ หรือไม่ชอบใจในแรกเห็น ซึ่งจะทำให้สื่อที่จะถูกพิจารณาต่อไปนั้นเกิดความคลาดเคลื่อนจนส่งผลเสียในการนำสื่อไปใช้ประโยชน์ต่อไปได้

4.2 มีสติระหว่างใช้

การปฏิบัติตนในขั้นตอนระหว่างการใช้งานการเข้าถึงสื่อออนไลน์ คือ การตั้งตนให้เป็นผู้มีความถึงพร้อมประกอบด้วยความรู้ตัวในทุกการกระทำอันชอบด้วยความตั้งงาม หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า สัมมาสติ โดยการเข้าถึงสื่อออนไลน์นั้น ในกระบวนการระหว่างการใช้ที่มีความสำคัญอย่างมากไม่แพ้การตั้งกระบวนการสำรวมก่อนใช้งานเลย การมีสติรู้ตัวทุกการกระทำในการเข้าถึงสื่อนั้นทำให้เราเป็นผู้สามารถกำหนดกระบวนการ เป้าหมาย

รวมถึงแนวทางของวิธีการใช้งานสื่อออนไลน์ได้ว่าจะดำเนินการไปในแนวทาง วิธีการใด เมื่อกำหนดได้แล้วความที่เราเป็นผู้มีสติอยู่ทุกกระบวนการนั้นทำให้เราไม่พลอสติ หรือดำเนินการผิดแผนออกไปจากที่กำหนดเป้าหมายไว้ นอกจากนี้ความเป็นผู้มีสติในที่นี้นั้นจะต้องประกอบด้วยความเป็น สัมมาด้วย คือเป็นผู้มีสติรู้ตัวตลอดการใช้สื่อออนไลน์ประกอบด้วยความถูกต้อง ดังตามแห่งสภาวะธรรมนั้น ๆ มีความเป็นทางสายกลางในการใช้อย่างมีสติ รู้ตัวว่ากำลังเข้าถึงสื่อแล้วดำเนินไปด้วยความถูกต้องไม่เป็นไปเพื่อความมุ่งอาฆาตมาดร้ายต่อผู้อื่น ไม่เอาเปรียบต่อเพื่อนมนุษย์โลก ไม่ขัดต่อต่อสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นจริงอยู่ในโลกนี้ เช่นนี้จึงกล่าวได้ว่า เป็นกระบวนการ มีสติระหว่างใช้ และประกอบด้วยความสมาธิอย่างแท้จริงตลอดกระบวนการการเข้าถึงสื่อออนไลน์

4.3 ตั้งสมาธิหลังจบการใช้

กระบวนการสุดท้ายของกระบวนการการเข้าถึงสื่อออนไลน์ คือ การตั้งใจประกอบด้วยหลัก สัมมาสมาธิในการเข้าใช้สื่อออนไลน์ในขั้นตอนสุดท้ายจนกระทั่งจบการใช้งานนั้น เมื่อผู้ใช้ประกอบด้วยความตั้งใจ มั่นด้วยอารมณ์แห่งการใช้สื่อออนไลน์มีจิตเป็นกุศลแล้ว ทำให้เมื่อจบกระบวนการการเข้าถึงแล้วการนำข้อมูลที่ได้ไปพิจารณาเพื่อใช้ประโยชน์ต่อ หรือการส่งต่อข้อมูลสื่อออนไลน์ที่เป็นประโยชน์แก่ผู้อื่นซึ่งเรียกอีกอย่างหนึ่งว่าการแชร์นั้น ผู้เข้าถึงสื่อและจะส่งต่อไปนั้นมีจิตประกอบด้วยความตั้งใจที่ดีที่จะให้ผู้ใช้อื่นคนอื่น ๆ นั้น ได้รับความปรารถนาดีนี้ไปด้วย อีกทั้งตั้งใจที่ดียิ่งและบริสุทธิ์นี้ทำให้กระบวนการการเข้าถึงสื่อออนไลน์ที่ดำเนินมาจนถึงขั้นตอนสุดท้ายนี้จบลงอย่างสิ้นเชิงไม่มีสิ่งใดค้างคาอีก เพราะได้รับและเข้าถึงสารได้โดยใจที่ปราศจากอคติต่าง ๆ แล้วการที่จะนำสื่อไปใช้ประกอบการพิจารณาต่อ หรือแชร์ออกไปนั้นก็จะเป็นไปด้วยใจที่ตั้งมั่นดีที่จำทำให้ตัวผู้ใช้สื่อ และผู้ใช้สื่อออนไลน์คนอื่นนั้นประสบความสำเร็จสูงสุดในการนำความรู้ของโลกแห่งสื่อออนไลน์ไปต่อยอดในการดำรงชีวิต พัฒนาทักษะ รวมถึงเสริมการทำอาชีพตนเองต่อไปในอนาคต

หลักพุทธธรรม 3 ประการ ได้แก่ อินทริยสังวร สัมมาสติ และสัมมาสมาธิ หากผู้ใช้สื่อออนไลน์นำหลักพุทธธรรมดังกล่าวซึ่งเป็นคำสั่งสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ได้แก่ หลักอินทริยสังวร มาใช้เป็นตัวตั้งสติให้ใจเย็น แน่วแน่มั่นใจก่อนนำพาให้ตัวสารจากสื่อออนไลน์ซึ่งเป็นอายตนะภายนอก เข้าผ่านมาสู่อายตนะภายในมีตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ แล้วรับสารนั้นอย่างรู้ตัวทั่วพร้อมประกอบด้วย สัมมาสติ และสัมมาสมาธิจากมรรคเป็นวัฏครอบคลุมทั่วทั้งกระบวนการการบริโภคสื่อออนไลน์จากเริ่มต้นรับสาร ไปจนถึงขั้นตอนสุดท้ายเป็นการใช้ประโยชน์จากตัวสื่อ นั้น โดยการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมทั้ง 3 ประการ ในการเข้าใช้สื่อออนไลน์สามารถแบ่งได้ 3 กระบวนการ คือ 1) สังวรก่อนเข้าถึง 2) มีสติระหว่างใช้ และ 3) ตั้งสมาธิหลังจบการใช้ จนเกิดประโยชน์อย่างแท้จริงควบคู่ไปกับการพัฒนาที่ยั่งยืนของตัวผู้ใช้กับเทคโนโลยีสื่อออนไลน์ต่อไปในอนาคต

5. บทสรุป

การเข้าถึงสื่อออนไลน์ด้วยพุทธธรรม การศึกษาพบว่าหลักพุทธธรรมที่เหมาะสมในการนำไปใช้ประยุกต์ ในการเข้าถึงสื่อออนไลน์ โดยที่ปรากฏในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนา ประกอบด้วยหลักธรรม 3 ประการ คือ (1) อินทริยสังวร (2) สัมมาสติ และ (3) สัมมาสมาธิ โดยใช้หลักอินทริยสังวรเป็นหลักธรรมในการสำรวมกาย วาจา และใจ เพื่อไม่ให้ยินดียินร้ายในการเข้าใช้สื่อออนไลน์เพื่อไม่ให้รับติดสินสื่ออื่นโดยใช้อารมณ์จากนาที่แรกที่ตาเรา เห็นสื่อด้วยอาการไม่มีสติ และส่งต่อความเกลียดชังนั้นออกไปตลอดการใช้งาน หลักธรรมสัมมาสติเป็นหลักที่ช่วยให้เรามีการใช้สื่อออนไลน์ประกอบด้วยสติรู้ตัวเพื่อไม่ให้หลงไปกับสื่อออนไลน์ที่น่าหลงเชื่อต่าง ๆ และหลัก สัมมาสมาธิ ความตั้งใจแน่วแน่งการกระทำเพียงอย่างเดียวไม่ฟุ้งซ่านไปเรื่องอื่น หรือความตั้งใจอื่นนอกจากการกระทำที่ตนได้ตั้งใจไว้แล้ว ซึ่งการเข้าถึงสื่อออนไลน์ ประกอบด้วยสองส่วน คือ สื่อออนไลน์ และผู้ใช้สื่อออนไลน์ ซึ่งในปัจจุบันการเข้าใช้งานสื่อออนไลน์มีหลากหลายจุดประสงค์ตามเป้าหมายของแต่ละ ดังนั้น การเข้าถึงสื่อ

ออนไลน์ด้วยพุทธธรรมนี้ ต้องมีการประยุกต์หลักธรรมให้เข้ากับการเข้าถึงสื่อออนไลน์ โดยการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมทั้ง 3 ประการ ในการเข้าใช้สื่อออนไลน์สามารถแบ่งได้ 3 กระบวนการ คือ (1) สังวรก่อนเข้าถึง (2) มีสติระหว่างใช้ และ (3) ตั้งสมาธิหลังจบการใช้ เพื่อให้การเข้าใช้สื่อออนไลน์เกิดประสิทธิภาพสูงสุดต่อตนเองตั้งแต่กระบวนการการเข้าใช้สื่อออนไลน์ จนถึงการนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาไปปรับประยุกต์ใช้กับกระบวนการการเข้าใช้สื่อออนไลน์เหล่านั้นไปปรับใช้ให้เกิดประโยชน์ ประสพผลสำเร็จสูงสุดต่อไป

6. เอกสารอ้างอิง

- กรมศาสนา. (2525). พระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับหลวง เล่ม 9. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์การศาสนา.
- กระทรวงเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร. (2559). Smart Social Media รู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์อย่างสร้างสรรค์. กรุงเทพมหานคร : กระทรวงเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร.
- จันทร์ทิพย์ ชูศักดิ์พาณิชย์. (2560). พุทธวิธีการเสื่อมมรรคมืด 8 สำหรับเจนเนอเรชั่นวาย. วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- เดลินิวส์. (2564). อารยะบนโลกออนไลน์ : โลกโซเชียลทุกวันนี้ได้รู้ค่าความเป็นส่วนตัว ทั้งข่าวปลอม การถูกบูลลี่ในโลกออนไลน์ จะทำอะไรก็ควรคิดไตร่ตรองให้ดีเสียก่อน. สืบค้นวันที่เมื่อ 5 พฤศจิกายน 2564, จาก <https://www.dailynews.co.th/articles/75361/>. 21 กรกฎาคม 2564.
- ไทยรัฐออนไลน์. (2564). ภาค 1 รวบสาวแสบ หลอกขายไอโฟน เยื่อมากกว่า 100 คน เงินหมุนเกือบ 7 ล้าน. สืบค้นเมื่อวันที่ 5 พฤศจิกายน 2564, จาก <https://www.thairath.co.th /news/crime/2226786>.
- พนม คล้ายยา. (2559). การใช้งาน ความเสี่ยง การรู้เท่าทันสื่อดิจิทัล และแนวทางการสอนเพื่อการรู้เท่าทันสื่อดิจิทัล สำหรับนักเรียน มัธยมในประเทศไทย ระยะที่ 1. รายงานการวิจัย. บัณฑิตวิทยาลัย สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัยและจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตโต). (2543). สัมมาสติในพุทธธรรม. กรุงเทพมหานคร : กองทุนวัฒนธรรม กลุ่มศึกษาและปฏิบัติธรรม.
- _____. (2561). พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์. กรุงเทพมหานคร : บริษัท สหธรรมิก จำกัด.
- วรัชญ์ ครุจิต. (2555). ความรู้เท่าทันสื่อ: ทักษะสำคัญสำหรับสังคมประชาธิปไตย. สืบค้นเมื่อวันที่ 5 กันยายน 2564, <http://dspace.spu.ac.th/handle/123456789/3485>
- สกุลศรี ศรีสารคาม. (2562). แนวทางการศึกษา และเครื่องมือการมอนิเตอร์สื่อออนไลน์. กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิสื่อมวลชนศึกษาโครงการกลไกสื่อมวลชนศึกษาเพื่อสุขภาวะ.
- Hobbs Renee. (2011). Digital and Media Literacy : Connecting Culture and Classroom. Corwin: California.
- Wind, Y., Mahajan, V., & Gunther, R. E. (2011). Convergence Marketing : Running with the Centaurs. NJ : Prentice Hall.