ส่วนที่ 3 มรรคสร้างภูมิคุ้มกันการเสพติดอินเทอร์เน็ต

มรรคสร้างภูมิคุ้มกันการเสพติดอินเทอร์เน็ต มี 2 ประการ ได้แก่

1. สัมมาทิฏฐิภายในบุคคล ประกอบด้วย 2 ปัจจัย ได้แก่

1.1 สร้างปัญญารู้คิดด้วยโยนิโสมนสิการโยนิโสมนสิการเป็นมนสิการชนิดที่ทำให้เกิดการใช้ปัญญา พร้อมกับทำปัญญานั้นให้เจริญงอกงาม เป็นกระบวนการศึกษาให้เกิดปัญญารู้เห็นตามเป็นจริงหรือสัมมาทิฏฐิ เป็นวิธีคิดที่สกัดตัณหาและมิจฉาทิฏฐิในการใช้อินเทอร์เน็ตออกไปเสีย โดยใช้โยนิโสมนสิการแบบเห็นคุณโทษและทางออก กล่าวคือ คุณของอินเทอร์เน็ต (ส่วนดี/อัสสาทะ) นั้นเป็นแหล่งข้อมูลขนาดใหญ่ที่มีประโยชน์กว้างขว้างมากครอบคลุมทุกด้านเกือบเทียบเท่าโลกความจริง ได้แก่ การศึกษาทุกศาสตร์สาขา, ธุรกิจ, การสื่อสาร, ความบันเทิงและข่าวสาร ส่วนโทษของอินเทอร์เน็ต (ส่วนเสีย/อาทีนวะ) ได้แก่ เสพติดอินเทอร์เน็ตทุกประเภทไม่ว่าจะเป็น เกม การพนัน เซ็ก ความสัมพันธ์ทางสังคมและข่าวสาร, ละเมิดสิทธิส่วนบุคคล เกิดมิจฉาชีพ ทำอนาจารผิดศีลธรรมนำไปสู่การล่อลวงและเกิดอาชญากรรมสังคม เมื่อวิถีประจำวันจำเป็นต้องคลุกคลีกับอินเทอร์เน็ตอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ทางออก (ส่วนพ้น/นิสสรณะ) คือ มีสติตั้งมั่นไม่หลงชอบหรือไม่ชอบใจต่อกิจกรรมไม่สร้างสรรค์บนอินเทอร์เน็ต ตั้งเป้าหมายการใช้เพื่อพัฒนาชีวิตดีงาม รู้จักเลือกรับข้อมูลข่าวสารกิจกรรมที่สร้างสรรค์ให้เกิดปัญญา อีกทั้งไม่หมกมุ่นจนเกินขอบเขต มีวินัยแบ่งเวลาอย่างเหมาะสม ตระหนักถึงภัยจากคนแปลกหน้า ระมัดระวัง ละเว้น หลีกเลี่ยงสังคมโลกออนไลน์ที่มอมเมาชีวิต เช่น พนันออนไลน์ เซ็กออนไลน์ วิธีคิดแบบนี้ก่อให้เกิดสติ ไม่ประมาท ไม่ใช้อินเทอร์เน็ตเป็นวัตถุกามสนองตัณหา ไม่เกิดทุกข์โทษต่อชีวิต

1.2 อินทรียสังวรด้วยสติสัมปชัญญะ 3 ระดับ ได้แก่

1.2.1 สติสัมปชัญญะเพื่อยกจิตที่จมลงไปในอินเทอร์เน็ตให้ขึ้นมา เป็นอินทรียสังวรระดับพื้นฐาน สร้างภูมิคุ้มกันเชิงความคิดเพื่อฝึกสติสัมปชัญญะสำหรับบำบัดอาการเสพติดอินเทอร์เน็ตในระดับขั้นที่จิตจมลงกับกิจกรรมออนไลน์จนสูญเสียหน้าที่การงานและความสัมพันธ์กับผู้อื่นและผิดศีล 5 โดยการฝึกรู้คิดถึงคุณประโยชน์ โทษ และพยายามตั้งเป้าหมายการใช้อินเทอร์เน็ตเพื่อชีวิตดีงาม วิธีตรวจสอบตนเองคือ จะพบว่าตนเองลดการใช้กิจกรรมออนไลน์ที่ให้โทษลดลง วิธีนี้เกื้อหนุนปัญญารู้คิดแบบโยนิโสมนสิการ และเป็นการก่อแนวทางสร้างสติสัมปชัญญะระดับกลางและระดับสูง

1.2.2 สติสัมปชัญญะเพื่อข่มจิตด้วยอนุสติ 10 และฝึกสมาธิ เป็นอินทรียสังวรระดับกลาง สร้างภูมิคุ้มกันเชิงกำลังเพื่อฝึกสติสัมปชัญญะสำหรับบำบัดอาการเสพติดอินเทอร์เน็ตในระดับขั้นที่จิตเผลอสติกับกิจกรรมออนไลน์จนบกพร่องในหน้าที่การงาน และความสัมพันธ์กับผู้อื่น โดยหากรู้ตัวว่าจิตเผลอให้ละกิจกรรมออนไลน์นั้นชั่วคราวแล้วตั้งสติระลึกถึงอนุสติข้อใดข้อหนึ่งหรือแบ่งเวลาฝึกสมาธิแบบสมถกรรมฐานอย่างเป็นระบบ เช่น อานาปานสติ วิธีตรวจสอบคือ จะพบว่าตนเองเผลอสติน้อยลง และใช้กิจกรรมออนไลน์เพื่อชีวิตดีงามมากขึ้น วิธีนี้สามารถบรรเทาอาการรุ่มร้อน กระวนกระวาย หมกมุ่นกับกิจกรรมออนไลน์ได้ชั่วคราว หากขาดการฝึกฝนสม่ำเสมออาจทำให้