

**พุทธนวัตกรรมสื่ออิเล็กทรอนิกส์ภาษาอังกฤษสำหรับการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน
ตามแนวสติปัฏฐานทั้งสี่ ในยุคสังคมวิถีชีวิตใหม่**

**Buddhism innovation E-learning English media for the Vipassana meditation
retreat according to Satipatthāna Sutta
in new normal society**

พระครูโกวิทธรรมวาที (อุดร แสงแก้ว) Phrakhu Kovit Attawate (Udon Saengkaew)

ไพรินทร์ ณ วันนา Phairin Na Wanna

เสนห์ ใจสิทธิ์ Sanae Jaisit

นฤพันธ์ สมเจริญ Nareupan Somcharoen

จันทร์สม์ ตาปูลิง Chantaras Tapuling

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์ลำพูน

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Lamphun Buddhist College

udornmculp@gmail.com, phairin.na@mcu.ac.th, saman.ta@mcu.ac.th,

yanissaro_17@hotmail.co.th, Ping_26_01@hotmail.com



Haripunchai Review 18/05/2023

Haripunchai Review 11/06/2023

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ คือ 1) ศึกษาหลักการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐานทั้งสี่ 2) พัฒนาหลักการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐานทั้งสี่ให้เป็นรูปแบบภาษาอังกฤษ 3) พัฒนาชุดความรู้พุทธนวัตกรรมสื่ออิเล็กทรอนิกส์ภาษาอังกฤษสำหรับการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐานทั้งสี่ และ 4) เผยแพร่ชุดความรู้พุทธนวัตกรรมสื่ออิเล็กทรอนิกส์ภาษาอังกฤษสำหรับการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐานทั้งสี่ เป็นการวิจัยแบบเชิงคุณภาพ และเชิงปฏิบัติการ ใช้การสัมภาษณ์เชิงลึกกับผู้ให้ข้อมูลสำคัญ จำนวน 20 รูปหรือคน ทำการวิเคราะห์แบบอุปนัย การวิจัยเชิงปฏิบัติการ ใช้กลุ่มทดลองปฏิบัติการคือ นิสิตระดับปริญญาตรีของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์ลำพูน จำนวน 15 รูป/คน

ผลการวิจัยพบว่า

1. หลักการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานแนวสติปัฏฐานทั้งสี่ พบว่า ขั้นเริ่มปฏิบัติ โดยจะกำหนดอิริยาบถ 4 ซึ่งเป็นอิริยาบถใหญ่ คือ การยืน เดิน นั่ง และนอน อย่างมีสติ ก่อนการปฏิบัติวิปัสสนาควรทำจิตให้สงบก่อนโดยปฏิบัติสมถะกัมมัฏฐานก่อน
2. การพัฒนาหลักการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานแนวสติปัฏฐานทั้งสี่ให้เป็นรูปแบบภาษาอังกฤษพบว่า โดยรวมอยู่ในระดับมาก
3. การพัฒนาชุดความรู้พุทธนวัตกรรมสื่ออิเล็กทรอนิกส์ภาษาอังกฤษสำหรับการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานแนวสติปัฏฐานทั้งสี่ พบว่า โดยรวมอยู่ในระดับมาก มีความพึงพอใจต่อรูปแบบการสอนบนเว็บไซต์ โดยรวมอยู่ในระดับมาก
4. การเผยแพร่ชุดความรู้พุทธนวัตกรรมสื่ออิเล็กทรอนิกส์ภาษาอังกฤษสำหรับการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานแนวสติปัฏฐานทั้งสี่ พบว่า เผยแพร่ผ่านกิจกรรมการเรียนการสอนวิชาการพื้นฐาน และการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานของวิทยาลัยสงฆ์ลำพูน และเผยแพร่องค์ความรู้ผ่านสื่อออนไลน์

คำสำคัญ : พุทธนวัตกรรม, สื่ออิเล็กทรอนิกส์, วิปัสสนากัมมัฏฐาน, สติปัฏฐานสี่, วิถีชีวิตใหม่

Abstract

The objectives of this research article are 1) to study the principles of Vipassana meditation according to the principles The four foundations of mindfulness 2) Develop the principles for practicing Vipassana meditation according to the four foundations of mindfulness into an English format. 3) Develop an innovative Buddhist knowledge set using English e-learning media for practicing meditation according to the four foundations of mindfulness. The Four Foundations of Satipatthana and 4) Publish a set of innovative Buddhist knowledge on e-learning media in English for the practice of Vipassana meditation according to the Four Foundations of Satipatthana. It is qualitative research. and workshop Use in-depth interviews with 20 key informants or people to conduct inductive analysis. action research The experimental group was used. Undergraduate students of Mahachulalongkornrajavidyalaya University Lamphun Sangha College, 15 monks/person

The research results found that

1. Principles of Vipassana meditation practice based on the four principles of mindfulness. It was found that the beginning stage of practice It specifies 4 postures, which are the main postures, namely standing, walking, sitting, and lying down mindfully. Before practicing Vipassana, the mind should be calmed by practicing Samatha meditation first.

2. The development of the principles of Vipassana meditation and the four mindfulness principles into an English format was found to be at a high level overall.

3. The development of innovative Buddhist knowledge sets using English e-learning media for the practice of Vipassana meditation according to the four principles of mindfulness was found to be at a high level overall. Satisfied with the teaching format on the website Overall it is at a high level.

4. Dissemination of innovative Buddhist knowledge sets, e-learning media in English for the practice of Vipassana meditation, the four principles of mindfulness. It was found that it was disseminated through meditation teaching activities. and the practice of Vipassana meditation at Lamphun Sangha College and disseminate knowledge through online media

Keywords: Buddhism innovation, E-learning, Vipassana meditation, Satipaṭṭhāna Sutta, New normal

บทนำ

หลังจากที่องค์การอนามัยโรคประกาศให้โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 เป็นโรคระบาดร้ายแรง เนื่องจากการแพร่ระบาดที่กระจายไปในหลายประเทศทั่วโลกแล้วนั้น หนึ่งในวิธีการรับมือกับการระบาดคือ Social distance หรือการเพิ่มระยะห่างระหว่างกันในสังคม เพื่อป้องกันการระบาดจากคนสู่คน สำหรับประเทศไทยนั้น กระทรวงสาธารณสุขได้กำหนดมาตรการป้องกันการระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ของประชาชนด้วยมาตรการเว้นระยะห่างระหว่างบุคคล หลีกเลี่ยงการสัมผัสกับผู้อื่น สวมหน้ากากอนามัยหรือผ้าตลอดเวลา ให้มีการล้างมือบ่อยๆ โดยจัดให้มีจุดบริการเจลล้างมือให้เพียงพอ มีการตรวจวัดอุณหภูมิร่างกายก่อนเข้าใช้บริการสถานที่ต่าง ๆ เพื่อคัดกรอง

ผู้ใช้บริการที่อาจป่วย และมีการตรวจหาเชื้อโควิดเพื่อส่งต่อการรักษา(กรมควบคุมโรค, 2564) จากสถานการณ์นี้ส่งผลให้พฤติกรรมของมนุษย์เปลี่ยนไปอย่างมากในวิถีชีวิตต่าง ๆ มีการพึ่งพาตัวเองเพิ่มมากขึ้น เปลี่ยนวิถีชีวิตตัวเองไปอยู่กับธรรมชาติเพิ่ม และเพื่อให้สามารถอยู่ให้รอดและปลอดภัยมนุษย์เลือกติดต่อผ่านออนไลน์แทนซึ่งส่งผลให้การเดินทางลดน้อยลง รวมถึงด้านจิตใจ ผู้คนจะคำนึงถึงการมีความสุขกับตัวเองมากขึ้นด้วยข้อจำกัดที่ไม่สามารถออกไปไหนได้(ฉกาจ ชลายุทธ์, ออนไลน์)

หลักการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ เป็นหลักการฝึกอบรมปัญญาให้เกิดความรู้แจ้งตามเป็นจริง หรือการเจริญปัญญา หรืออีกนัยหนึ่ง กรรมฐาน คือ อารมณ์เป็นที่ตั้งแห่งงานเจริญภาวนา ที่ตั้งแห่งงานทำความเพียรฝึกอบรมจิต วิธอบรมจิต(พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), 2546 : 70) หลักการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ จึงเป็นแนวทางการพัฒนาจิตที่ยั่งยืนในพระพุทธศาสนาที่สอดคล้องกับสถานการณ์ในปัจจุบัน ด้วยการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่นี้ เป็นการมีสติกำหนดพิจารณากาย เวทนา จิต และธรรม เป็นแนวทางปฏิบัติเพื่อการบรรลุธรรมในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท ปรากฏข้อความว่า วิปัสสนา หมายถึง การกำหนดรู้ หรือการทำความเข้าใจสิ่งต่าง ๆ โดยครบถ้วน รอบด้าน เมื่อพิจารณาในรายละเอียด สติ คือ ความระลึกรู้ อารมณ์ที่เป็นฝ่ายดี ยับยั้งมิให้จิตตกไปในทางชั่ว หรือความระลึกได้ที่รู้ทันอารมณ์อันเป็นฝ่ายดี **ปัฏฐาน** คือ ความตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์ ดังนั้น สติปัฏฐานก็ คือ ความตั้งมั่นในการระลึกรู้อารมณ์ที่เป็นฝ่ายดี มีความหมายโดยเฉพาะถึงอารมณ์อันเป็นที่ตั้งมั่นแห่งสติ 4 ประการ ประกอบด้วย กาย เวทนา จิต ธรรม เพื่อให้มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติกำจัดอภิชมาและโทมนัสเสียได้ในโลก(ที.ม. (ไทย) 10/289/222-224).

จากสถานการณ์ความเลวร้ายของการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 นี้ ผู้วิจัยตระหนักถึงความจำเป็นที่จะต้องหาแนวทางเพื่อการพัฒนาสื่ออิเล็กทรอนิกส์นึ่งภาษาอังกฤษสำหรับการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานในแนวสติปัฏฐานทั้งสี่ เพื่อใช้เป็นเครื่องมือในการสอนและถ่ายทอดวิธีปฏิบัติให้กับบุคคลในสถานการณ์ที่ไม่ปกตินี้ ดังนั้น จึงต้องการพัฒนาชุดความรู้จากหลักการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานในแนวสติปัฏฐานสี่เป็นภาษาอังกฤษในชื่อชุด “พุทธนวัตกรรมสื่ออิเล็กทรอนิกส์นึ่งภาษาอังกฤษสำหรับการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานในแนวสติปัฏฐานทั้งสี่ในยุคสังคมวิถีชีวิตใหม่” เพื่อใช้เป็นสื่อกลางและเผยแพร่ให้กับผู้ที่สนใจได้ฝึกปฏิบัติต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาหลักการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐานทั้งสี่

2. เพื่อพัฒนาหลักการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐานทั้งสี่ให้เป็นรูปแบบภาษาอังกฤษ
3. เพื่อพัฒนาชุดความรู้พุทธนวัตกรรมสื่ออิเล็กทรอนิกส์ภาษาอังกฤษสำหรับการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐานทั้งสี่
4. เพื่อเผยแพร่ชุดความรู้พุทธนวัตกรรมสื่ออิเล็กทรอนิกส์ภาษาอังกฤษสำหรับการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐานทั้งสี่

วิธีดำเนินการวิจัย

งานวิจัยนี้ ใช้ระเบียบวิธีวิจัยแบบผสมผสาน (Mixed Method Research) โดยการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยเป็นกระบวนการพัฒนาชุดความรู้ “พุทธนวัตกรรมสื่ออิเล็กทรอนิกส์ภาษาอังกฤษสำหรับการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐานทั้งสี่” แล้วนำไปทดลองกับกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งผู้วิจัยกำหนดพื้นที่ในการศึกษา ดังนี้

ผู้ให้ข้อมูลสำคัญและกลุ่มทดลอง

1. ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ผู้วิจัยได้คัดเลือกผู้ให้ข้อมูลสำคัญแบบเจาะจงตามคุณสมบัติด้านความเชี่ยวชาญที่สอดคล้องกับงานวิจัย จำนวน 20 รูป/คน ประกอบด้วย 1) พระสงฆ์สามเณร จำนวน 3 รูป/คน 2) พระสงฆ์และผู้นำการปฏิบัติ จำนวน 14 รูป/คน 3) นักวิชาการ จำนวน 3 รูป/คน
2. กลุ่มทดลอง ผู้วิจัยกำหนดกลุ่มเป้าหมาย คือ นิสิตระดับปริญญาตรีของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์ลำพูน ภาควิชาภาษาอังกฤษทั้งชาวไทยและชาวต่างชาติ จำนวน 15 รูป/คน ซึ่งเป็นผู้ที่สมัครใจเข้าร่วมการทดลอง

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

การวิจัยนี้แบ่งเครื่องมือวิจัยออกเป็น 3 ชนิด คือ 1) แบบสัมภาษณ์ 2) ชุดความรู้ อิเล็กทรอนิกส์ภาษาอังกฤษสำหรับการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐานทั้งสี่ ซึ่งเป็นรูปแบบของเว็บไซต์ 3) แบบประเมินผล ทั้งแบบประเมินชุดความรู้ แบบประเมินรูปแบบการสอนบนเว็บ และแบบประเมินความพึงพอใจของผู้เข้ารับการอบรม ซึ่งชุดความรู้และแบบประเมินผลได้ผ่านการตรวจสอบความเที่ยงตรง เนื้อหาของเครื่องมือ และความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย โดยคณะผู้วิจัย การตรวจสอบเครื่องมือการวิจัย โดยผู้ทรงคุณวุฒิของสถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

การวิเคราะห์ข้อมูล

เน้นการศึกษาวิเคราะห์ทั้งการวิจัยในเชิงเอกสาร และการวิจัยเชิงปฏิบัติการ ซึ่งเป็นกระบวนการพัฒนาความรู้และกิจกรรมของชุดความรู้พุทธรวัตกรรมสื่ออิเล็กทรอนิกส์นึ่งภาษาอังกฤษสำหรับการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐานทั้งสี่

1. การวิจัยในเชิงเอกสารวิเคราะห์ สังเคราะห์ หลักการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐานทั้งสี่จากการวิเคราะห์เอกสารเชิงเนื้อหา นำเสนอข้อมูลด้วยวิธีการพรรณนา

2. การวิจัยเชิงคุณภาพ ใช้วิธีการวิเคราะห์แบบอุปนัย โดยนำข้อมูลมาเรียบเรียงและจำแนกอย่างเป็นระบบ จากนั้นนำมาตีความหมาย เชื่อมโยงความสัมพันธ์และสร้างข้อสรุปจากข้อมูลต่าง ๆ ที่รวบรวมได้ โดยทำไปพร้อมกับการเก็บรวบรวมข้อมูล

3. การวิเคราะห์ข้อมูลการวิจัยเชิงปฏิบัติการ มุ่งเน้นการวิเคราะห์จากแบบประเมินผลจากการใช้ชุดความรู้ พุทธรวัตกรรมสื่ออิเล็กทรอนิกส์นึ่งภาษาอังกฤษสำหรับการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐานทั้งสี่ในรูปแบบการสอนบนเว็บ ผู้ศึกษาได้สร้างแบบประเมินโดยใช้มาตรวัดแบบ Likert Scale ซึ่งจะมีข้อคำถามแบบประมาณค่าที่ใช้วัด 5 ระดับ (Rating Scale) เมื่อได้ทราบถึงเกณฑ์การให้คะแนนในแต่ละระดับ พร้อมทั้งความหมายของค่าเฉลี่ยในแต่ละประเด็นเป็นที่เรียบร้อยแล้ว ในงานวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ใช้สถิติในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ สถิติเชิงพรรณนา ประกอบด้วย ค่าความถี่ ร้อยละค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง “พุทธรวัตกรรมสื่ออิเล็กทรอนิกส์นึ่งภาษาอังกฤษสำหรับการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐานทั้งสี่ ในยุคสังคมวิถีชีวิตใหม่” สามารถสรุปผลการวิจัยดังนี้

วัตถุประสงค์ข้อที่ 1 หลักการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐานทั้งสี่ พบว่า เป็นการสอนให้รู้และเข้าใจเกี่ยวกับกัมมัฏฐาน ศีการูปธรรมก่อนนามธรรม ด้วยการเดิน นั่ง นอน ให้ความรู้เกี่ยวกับไตรลักษณ์ (อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา) สร้างความเข้าใจเบื้องต้นถึงอริยสัจ 4 หาคำตอบของความทุกข์ โดยการปฏิบัติต้องฝึกสติและใช้สติพิจารณาให้รู้เท่าทันในกาย เวทนา จิต และธรรม การรู้เท่าทันอารมณ์ ใช้สติเป็นประธาน กำหนดตระลึกรู้สิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง ในผู้ที่ไม่เคยปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานให้ปฏิบัติสมถกัมมัฏฐานก่อน เพื่อทำใจให้สงบ รูปแบบการสอนหลักปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐานทั้งสี่ โดยการปฏิบัติในขั้นตอนเบื้องต้น ให้เตรียมความพร้อมทางร่างกาย และจิตใจ คือ ตัดสิ่งที่เกี่ยวข้องและภาระทุกอย่างจากนั้นมีการให้ความรู้ของวิปัสสนา

ตามแนวสติปัฏฐาน 4 การปฏิบัติในขั้นเริ่มปฏิบัติ โดยจะกำหนดอิริยาบถ 4 ซึ่งเป็นอิริยาบถใหญ่ คือ การยืน เดิน นั่ง และนอน อย่างมีสติ ให้กำหนดการนั่งสมาธิ กำหนดปัจจุบันความเกิดดับของรูปนาม สิ่งที่จะได้ คือ ไตรสิกขา อริยมรรค 8 ญาณ 16 โพธิปักขิยธรรม 37

วัตถุประสงค์ข้อที่ 2 พัฒนาหลักการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐานทั้งสี่ให้เป็นรูปแบบภาษาอังกฤษ พบว่า การพัฒนาหลักการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐานทั้งสี่ให้เป็นรูปแบบภาษาอังกฤษ ประกอบด้วยด้วยกระบวนการ 7 ขั้นตอน คือ

1) การวิเคราะห์ข้อมูล (Data) การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐานทั้งสี่เป้าหมายสำคัญคือเพื่อให้เกิดความหลุดพ้น เป็นทางที่มุ่งสู่มรรคผลแห่งนิพพาน โดยยึดหลักปฏิบัติตามที่ปรากฏในมหาสติปัฏฐานสูตร คือ ยุบ-พอง กำหนดอิริยาบถ 4 ซึ่งเป็นอิริยาบถใหญ่ คือ การยืน เดิน นั่ง และนอนอย่างมีสติ ส่วนการสอบอารมณ์เป็นการติดตามความก้าวหน้าและประสบการณ์ของผู้ปฏิบัติ บางสำนักปฏิบัติไม่ได้มีการสอบอารมณ์แต่จะเปิดโอกาสให้ผู้ปฏิบัติที่ไม่เข้าใจได้ซักถามแทน

2) การสร้างกรอบแนวคิดนวัตกรรม (Conceptual to Innovation) เป็นกระบวนการในการสร้างกรอบแนวคิดหลังจากที่ได้ศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับหลักปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐานทั้งสี่ ซึ่งพบว่า เป็นหลักปฏิบัติเพื่อหลุดพ้นจากความทุกข์ มุ่งสู่ผลแห่งนิพพาน โดยใช้ปัญญาเข้าไปรู้แจ้งรูปนาม ไตรลักษณ์ อริยสัจ มรรค ผล นิพพาน ผู้วิจัยจึงได้สร้างกรอบแนวคิดเพื่อพัฒนาหลักสูตรการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐานทั้งสี่คือ ควรใช้หลักปฏิบัติตามที่ปรากฏในมหาสติปัฏฐานสูตร คือ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน และธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน และใช้รูปแบบการปฏิบัติที่ได้รับความนิยมในประเทศไทยคือ ยุบ-พอง ตามแนวทางของพระธรรมมังคลาจารย์ วิ.(พระอาจารย์ทอง สิริมงคล) อดีตเจ้าอาวาสวัดพระธาตุศรีจอมทอง วรวิหาร จังหวัดเชียงใหม่ โดยรวบรวมเนื้อหา ปรับปรุงให้เป็นรูปแบบที่สอดคล้องกับการศึกษาวิจัยในรูปแบบภาษาไทย

3) การสร้างต้นแบบนวัตกรรม (Create to Prototype) รูปแบบวิธีการสอนหลักปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐานทั้งสี่ที่เหมาะสมกับสภาวะการณ์ของโรคระบาดนั้น แบ่งกลุ่มผู้ปฏิบัติเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มที่ผ่านการฝึกปฏิบัติเบื้องต้นมาแล้ว กับกลุ่มที่ไม่เคยฝึกปฏิบัติ ซึ่งในผู้ที่เคยปฏิบัติธรรมแล้วและสามารถปฏิบัติเองได้ในที่พักอาศัยของตนเอง แต่หากไม่เข้าใจสามารถติดต่อผ่านช่องทางสื่อสารกับพระวิปัสสนาจารย์เพื่อรับคำแนะนำได้ แต่ในกลุ่มที่ไม่เคยปฏิบัติสามารถศึกษาผ่านช่องทางออนไลน์ตามที่แต่ละสำนักได้เปิดสอนไว้ ซึ่งการศึกษาผ่านช่องทางออนไลน์นี้ จึงเป็น

วิธีการที่เหมาะสมต่อสถานการณ์ที่กำลังเผชิญกับภาวะโรคระบาด ดังนั้น การสร้างต้นแบบนวัตกรรม (Create to Prototype) ในการพัฒนาหลักการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐานทั้งสี่เป็นฉบับภาษาอังกฤษ จึงมีองค์ประกอบและรายละเอียดของเนื้อหา โดยตัดการขึ้นกรรมฐาน และการสอบอารมณ์ออก

4) การประเมินผลต้นแบบนวัตกรรม (Create to Prototype) พบว่า การประเมินผลชุดความรู้ หลักการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐานทั้งสี่ ในรูปแบบภาษาอังกฤษ โดยรวมอยู่ในระดับมาก และเพื่อพิจารณาในแต่ละด้านพบว่า อยู่ในระดับมากทุกด้าน และพบว่าด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ ด้านความเป็นไปได้ รองลงมาคือ ด้านความเหมาะสม ด้านความถูกต้อง ด้านความมีประโยชน์ ตามลำดับ ซึ่งจากผลดังกล่าวสรุปได้ว่า ชุดความรู้หลักการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐานทั้งสี่ ในรูปแบบภาษาอังกฤษผ่านเกณฑ์การประเมินผล สามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้

วัตถุประสงค์ข้อที่ 3 พัฒนาชุดความรู้พุทธนวัตกรรมสื่ออิเล็กทรอนิกส์ภาษาอังกฤษสำหรับการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐานทั้งสี่ พบว่า เป็นการสร้างชุดความรู้สำหรับการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐานทั้งสี่ในรูปแบบภาษาอังกฤษแล้ว ในขั้นตอนการพัฒนาชุดความรู้พุทธนวัตกรรมสื่ออิเล็กทรอนิกส์ภาษาอังกฤษสำหรับการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐานทั้งสี่นี้ จะเป็นกระบวนการพัฒนานวัตกรรมขั้นตอนที่ 4 คือพัฒนาต้นแบบนวัตกรรม (Model Development) และขั้นตอนที่ 5 การปรับปรุงแก้ไขนวัตกรรม (Improvement)

1) การพัฒนาต้นแบบนวัตกรรม (Model Development) เป็นการพัฒนาและออกแบบเว็บไซต์ E-Learning ซึ่งพัฒนาขึ้นตามข้อมูลที่ได้จากการสังเคราะห์รูปแบบวิธีการสอนหลักปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐานทั้งสี่ในรูปแบบเว็บไซต์ โดยออกแบบเว็บไซต์ให้มีรายละเอียดภาพการปฏิบัติในอิริยาบถ ยืน เดิน นั่ง นอน ส่วนที่เป็นภาพจากชุดความรู้ทั้งภาคภาษาไทยและภาษาอังกฤษ และส่วนที่เป็นภาพจากวีดิทัศน์ ทั้งนี้ ได้พัฒนาเว็บไซต์ให้มีความถูกต้องของเนื้อหา มีการสื่อสารแบบ 2 ทาง (two way Communication) และสร้างให้มีความน่าสนใจ สวยงาม สามารถใช้งานได้ง่าย มีเนื้อหาที่ครบถ้วน มีข้อความเชิญชวนในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน มีรูปประกอบที่จะใช้เป็นจุดดึงดูดความน่าสนใจนำไปสู่การปฏิบัติ โดยผู้วิจัยได้พัฒนาต้นแบบนวัตกรรมซึ่งเป็นการพัฒนาและออกแบบเว็บไซต์ E-Learning โดยการออกแบบและพัฒนาบทเรียนบนเว็บจะเริ่มดำเนินการพัฒนาบทเรียน ซึ่งมีการเขียนบท (scripts) หรือ storyboard คือเอกสารที่แสดงรายละเอียดของหน้าจอทุกหน้าจอ หรือทุกๆ เว็บเพจ ที่ต้องการให้ผู้เรียนได้อ่าน ดูและศึกษา หรือ

ได้รับฟังเมื่อเข้าสู่บทเรียนเมื่อผู้สอนเขียนบทเรียนเรียบร้อยแล้ว จะนำทไปเป็นต้นแบบ เพื่อเขียนโปรแกรม จากนั้นสร้างงานกราฟิก เสียง และวีดิทัศน์ประกอบบทเรียน (graphic design, audio and video) ช่วยทำให้การเรียนการสอนมีความน่าสนใจ และมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น องค์ประกอบของกราฟิก โปรแกรมนำเสนอ เสียง และวีดิทัศน์ประกอบบทเรียนบนเว็บซึ่งมีความสำคัญเป็นอย่างยิ่ง จากนั้นเป็นการเขียนโปรแกรมสร้างบทเรียนบนเว็บ (programming) การทดสอบโปรแกรม (quality control, alpha test) และการประเมินเพื่อพัฒนาบทเรียน (formative evaluation) เป็นกิจกรรมสุดท้ายของขั้นตอนการพัฒนานวัตกรรมต่อไป

2. การปรับปรุงแก้ไขนวัตกรรม (Improvement) เป็นการประเมินผลรูปแบบการสอนบนเว็บของพุทธรวัตกรรมสื่ออิเล็กทรอนิกส์นึ่งภาษาอังกฤษสำหรับการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐานทั้งสี่ โดยผู้เชี่ยวชาญประเมิน จำนวน 5 คน เป็นการประเมินผลใน 4 ด้าน ประกอบด้วย (1) ด้านความเหมาะสม (2) ด้านความถูกต้อง (3) ความมีประโยชน์ (4) ความเป็นไปได้ พบว่า ผลการประเมินรูปแบบการสอนบนเว็บของพุทธรวัตกรรมสื่ออิเล็กทรอนิกส์นึ่งภาษาอังกฤษสำหรับการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐานทั้งสี่ โดยรวมอยู่ในระดับมาก และเพื่อพิจารณาในแต่ละด้านพบว่า อยู่ในระดับมากทุกด้าน และพบว่าด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ ด้านความเป็นไปได้ รองลงมาคือ ด้านความเหมาะสม ด้านความถูกต้อง ด้านความมีประโยชน์ ตามลำดับ จากผลสรุปนี้จึงนำเว็บไซต์ไปใช้ในการทดลองกับกลุ่มทดลองได้

การทดลองใช้รูปแบบการสอนบนเว็บของพุทธรวัตกรรมสื่ออิเล็กทรอนิกส์นึ่งภาษาอังกฤษสำหรับการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐานทั้งสี่ โดยการประชาสัมพันธ์เชิญชวนให้ผู้ที่สนใจเข้าร่วมโครงการ ผ่านช่องทางของหน่วยงานวิทยาลัยสงฆ์ลำพูน สถานปฏิบัติธรรมแสงแก้ววรรณธรรมสถาน ซึ่งจากการประชาสัมพันธ์มีผู้ที่สนใจเข้าร่วมโครงการจำนวน 15 รูป/คน มีการประชุมชี้แจงรายละเอียดถึงที่มาและความสำคัญ วัตถุประสงค์ของโครงการวิจัย และชี้แจงเงื่อนไขตามหลักจริยธรรมการวิจัยให้ผู้เข้าร่วมโครงการได้เข้าใจและลงลายมือชื่อรับรองในหนังสือแสดงเจตนายินยอมเข้าร่วมวิจัยในครั้งนี้ มีการผู้เข้าร่วมโครงการทดลองเข้าใช้โปรแกรมการเรียนรู้ออนไลน์ของเว็บไซต์ E-Learning ผ่านลิงค์คิวอาร์โค้ด โดยผู้เข้าร่วมทดลองฝึกปฏิบัติธรรมตามหลักสูตรในเว็บไซต์ E-Learning โดยเริ่มขั้นตอนฝึกปฏิบัติการไหว้ การกราบ การเดินจงกรม การนั่งสมาธิ และการนอนสมาธิ

2) หลังจากกลุ่มทดลองได้ใช้ชุดพุทธรวัตกรรมสื่ออิเล็กทรอนิกส์นึ่งภาษาอังกฤษสำหรับการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐานทั้งสี่แล้ว ได้ทำการประเมินผลรูปแบบการสอนบนเว็บไซต์ผล

การวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า กลุ่มทดลองมีความพึงพอใจต่อรูปแบบการสอนบนเว็บไซต์ โดยรวมอยู่ในระดับมาก และเพื่อพิจารณาในแต่ละด้านพบว่า อยู่ในระดับมากทุกด้าน และกลุ่มทดลองมีความพึงพอใจต่อรูปแบบการสอนบนเว็บไซต์ จึงสามารถนำเว็บไซต์ไปใช้ในการเผยแพร่สู่สาธารณะได้

วัตถุประสงค์ข้อที่ 4 เผยแพร่ชุดความรู้พุทธนวัตกรรมสื่ออิเล็กทรอนิกส์นึ่งภาษาอังกฤษสำหรับการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐานทั้งสี่ พบว่า

1) การเผยแพร่โดยการอบรมถ่ายทอดความรู้เชิงปฏิบัติการ ผู้วิจัยทำการเผยแพร่ในชั่วโมงการเรียนการสอนวิชา ธรรมฐาน ของทุกระดับชั้นในวิทยาลัยสงฆ์ลำพูน และเผยแพร่ในกิจกรรมการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานของวิทยาลัยสงฆ์ลำพูน เพื่อให้นิสิตรู้และเข้าใจวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน การเผยแพร่ในครั้งนี้ ใช้วิทยากร จำนวน 3 ท่าน โดยผู้วิจัยได้กล่าวถึงที่มาและความสำคัญของการสร้าง ชุดความรู้พุทธนวัตกรรมสื่ออิเล็กทรอนิกส์นึ่งภาษาอังกฤษสำหรับการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐานทั้งสี่ และประโยชน์ที่จะได้รับจากงานวิจัยและประโยชน์ที่ผู้ฝึกวิปัสสนากรรมฐานจะได้รับ จากนั้น ได้เชิญชวนให้นิสิตเข้าสู่ระบบการใช้งานของเว็บไซต์ และได้อธิบายถึงองค์ประกอบของเว็บไซต์และชุดความรู้ต่าง ๆ บนเว็บไซต์ ให้นิสิตได้เข้าไปเรียนรู้ และตอบข้อซักถามของผู้ที่ไม่เข้าใจ เมื่อนิสิตเข้าใจและได้ศึกษาข้อมูลเบื้องต้นแล้ว อาจารย์ประจำวิชา ธรรมฐานทำการสอนภาคปฏิบัติโดยให้นิสิตฝึกทำ พบว่า ผู้เข้าร่วมอบรมมีความพึงพอใจต่อการใช้ชุดความรู้พุทธนวัตกรรมสื่ออิเล็กทรอนิกส์นึ่งภาษาอังกฤษสำหรับการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐานทั้งสี่ โดยรวมอยู่ในระดับมาก และเพื่อพิจารณาในแต่ละด้านพบว่า อยู่ในระดับมากทุกด้าน และพบว่าด้านที่มีระดับความพึงพอใจสูงสุด คือ ด้านความพึงพอใจด้านสถานที่/ระยะเวลา รองลงมาคือ ด้านความพึงพอใจด้านวิทยากร และด้านความพึงพอใจด้านการนำความรู้ไปใช้ ตามลำดับ

2) เผยแพร่องค์ความรู้ผ่านสื่อออนไลน์ จากการใช้ประโยชน์ของนวัตกรรมนี้ ผู้วิจัยได้เผยแพร่เว็บไซต์ซึ่งเป็นชุดความรู้ของพุทธนวัตกรรมสื่ออิเล็กทรอนิกส์นึ่งภาษาอังกฤษสำหรับการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐานทั้งสี่ ในช่องทางต่าง ๆ ได้แก่ เว็บไซต์ของวิทยาลัยสงฆ์ลำพูน, เฟสบุ๊ก (Facebook) และไลน์ (Line) ของผู้วิจัย รวมถึงเว็บไซต์ที่ให้บริการฟรีในการเผยแพร่ข้อมูลโดยผู้ที่สนใจสามารถเข้าสู่ระบบผ่านช่องทาง <https://buddhisminnovation.wixsite.com/buddhism-innovation>, <https://inskr u.com/ profile/167578>

อภิปรายผลการวิจัย

จากการวิจัยเรื่อง พุทธนวัตกรรมสื่ออิเล็กทรอนิกส์นึ่งภาษาอังกฤษสำหรับการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐานทั้งสี่ ในยุคสังคมวิถีชีวิตใหม่ มีประเด็นที่น่าสนใจ ดังนี้

1) หลักการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐานทั้งสี่ มีเป้าหมายสำคัญคือเพื่อให้เกิดความหลุดพ้น เป็นทางที่มุ่งสู่มรรคผลแห่งนิพพาน การปฏิบัติในแบบสติปัฏฐานตามที่ปรากฏในมหาสติปัฏฐานสูตร จัดเป็นหลักสัมมาสติ คือกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน และธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน และการปฏิบัติในขั้นเริ่มปฏิบัติ โดยจะกำหนดอิริยาบถ 4 ซึ่งเป็นอิริยาบถใหญ่ คือ การยืน เดิน นั่ง และนอน อย่างมีสติ ให้กำหนดการนั่งสมาธิ กำหนดปัจจุบันความเกิดดับของรูปนาม สิ่งที่จะได้ คือ ไตรสิกขา อริยมรรค 8 ญาณ 16 โพธิปักขิยธรรม 37 ดังนั้น ก่อนการปฏิบัติวิปัสสนาควรทำจิตให้สงบก่อนโดยปฏิบัติสมถกัมมัฏฐานก่อน เพื่อให้จิตเกิดความสงบ มีสมาธิ จนสามารถนำไปสู่การปฏิบัติในขั้นวิปัสสนากรรมฐาน ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาวิจัยของ พระมหาปราโมทย์ วิริยธมฺโม,ดร. (2559) พบว่าเน้นไปที่การทำให้จิตสงบ (สมถะ) และรู้แจ้งความจริง (วิปัสสนา) กรรมฐานจึงมี 2 อย่างคือ สมถะและวิปัสสนา สมถะคือ การเพ่งอารมณ์ให้จิตเป็นเอกัคคตา ส่วนวิปัสสนาคือ การใช้สติและสัมปชัญญะรู้แจ้งความเป็นไตรลักษณ์ของขันธห้าในฐานะของสรรพสิ่งในลักษณะของรูป-นาม อารมณ์สมถกรรมฐานมี 40 มีกสิณ เป็นต้น ส่วนวิปัสสนามีอารมณ์พิจารณา 6 มีขันธ 5 เป็นต้น

2) การพัฒนาหลักการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐานทั้งสี่ให้เป็นรูปแบบภาษาอังกฤษ โดยสร้างเป็นคู่มือที่มีองค์ประกอบ 2 ส่วนสำคัญ คือ ส่วนของภาคทฤษฎีและส่วนของภาคปฏิบัติ ในส่วนทฤษฎีกล่าวถึง หนทางในการดับทุกข์ คือมรรค ผล นิพพาน ใช้สติพิจารณากำหนดรู้ถึงอาการที่ปรากฏทาง กาย(กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน) เวทนา(เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน) จิต(จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน) และธรรม(ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน) ส่วนภาคปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในแนวสติปัฏฐาน 4 มีพิธีขึ้นกรรมฐาน และมีแบบฝึกหัดการปฏิบัติวิปัสสนาการยืน การเดินจงกลม การนั่งสมาธิ ทั้งนี้ การแบ่งคู่มือเป็นภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ จะช่วยให้ผู้เรียนเกิดความเข้าใจในเนื้อหา ก่อนการฝึกปฏิบัติและเพื่อให้มีความเหมาะสมต่อระยะเวลาในการเรียน ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาวิจัยของ พระเสริมพร แก้วมะ และศรัณย์ ธิติลักษณ์ (2560) พบว่า หลักสูตรครูสมาธิใช้ระยะเวลาในการเรียน 6 เดือน โดยแบ่งเป็นภาคทฤษฎีซึ่งเป็นเนื้อหาเกี่ยวกับการปฏิบัติสมาธิและภาคปฏิบัติ โดยการเดินจงกรมและนั่งสมาธิ และจากการพัฒนาหลักการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐานทั้ง

สี่ให้เป็นรูปแบบภาษาอังกฤษ เพื่อใช้สำหรับการสอนให้แก่ชาวต่างชาติและชาวไทยในรูปแบบออนไลน์ เพื่อที่ผู้สนใจจะได้เรียนได้โดยสะดวก ทั้งนี้ การที่จะสร้างหลักสูตรการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานให้เหมาะสมสำหรับการสอนชาวต่างชาตินั้น

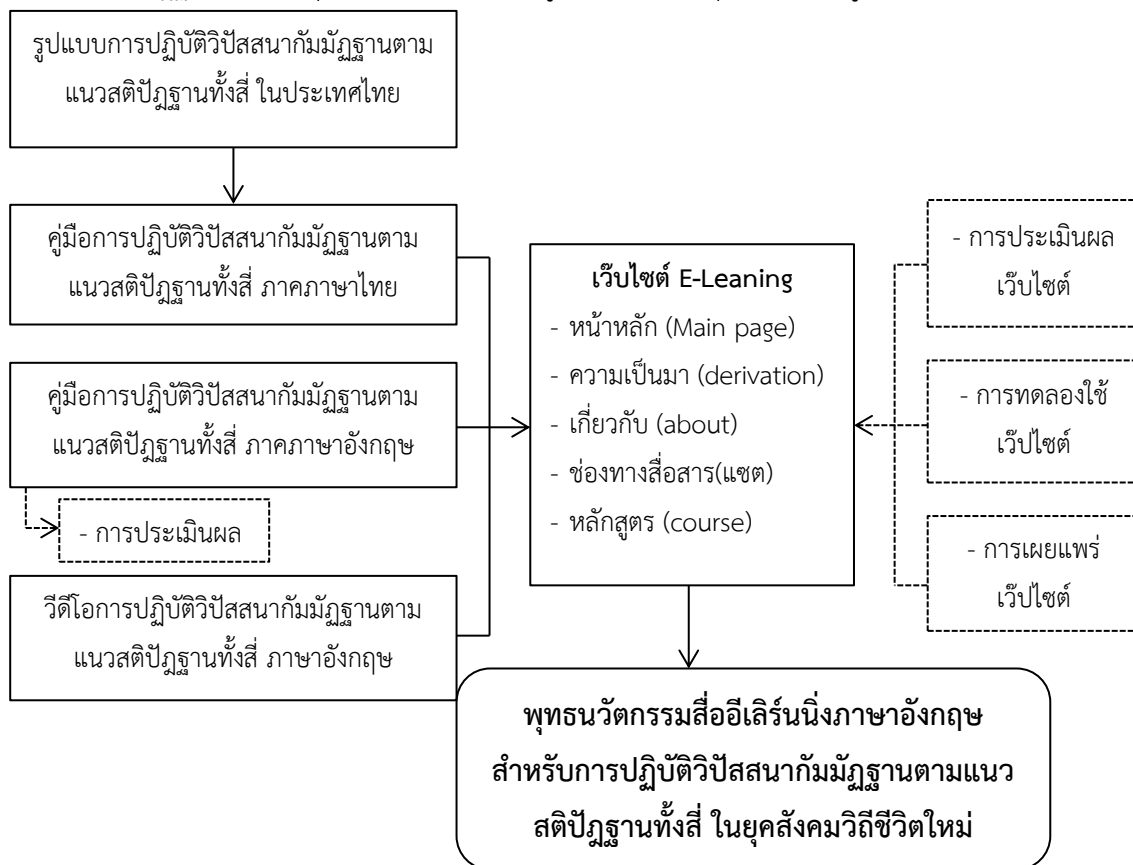
3) การพัฒนาชุดความรู้พุทธนวัตกรรมสื่ออิเล็กทรอนิกส์ภาษาอังกฤษสำหรับการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐานทั้งสี่ เป็นการพัฒนาและออกแบบเว็บไซต์ E-Learning เพื่อใช้เป็นช่องทางถ่ายทอดความรู้ในการปฏิบัติวิปัสสนา ซึ่งเว็บไซต์จะมีเนื้อหาของหลักสูตรที่เป็นชุดความรู้ประกอบด้วย คู่มือการปฏิบัติวิปัสสนา และวิดีโอการปฏิบัติในอิริยาบถ ยืน เดิน นั่ง นอน ซึ่งเว็บไซต์ E-Learning นี้ จะเป็นการจัดการเรียนที่ช่วยสนับสนุนให้ผู้เรียนหรือผู้ปฏิบัติสามารถเข้าถึงเนื้อหาบทเรียนได้ตลอดเวลา โดยผู้ปฏิบัติและผู้สอนหรือวิปัสสนาจารย์ไม่จำเป็นต้องอยู่ในห้องเรียนเดียวกันและในเวลาพร้อมๆ กันเสมอไป ดังนั้น การใช้เว็บไซต์ E-Learning เพื่อการสอนและการเรียนจึงเกิดความสะดวกและสามารถเรียนรู้ได้ตลอดเวลา และจากการทดลองใช้รูปแบบการสอนบนเว็บของพุทธนวัตกรรมสื่อ อิเล็กทรอนิกส์ภาษาอังกฤษสำหรับการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนว สติปัฏฐานทั้งสี่พบว่า กลุ่มทดลองมีความพึงพอใจต่อรูปแบบการสอนบนเว็บไซต์ โดยรวมอยู่ในระดับมากทุกด้าน สะท้อนได้ว่า ความเป็นอิสระในการเรียนโดยการเรียนรู้ด้วยตนเองซึ่งไม่ถูกบังคับให้เรียนรู้ จะเป็นสิ่งที่จูงใจให้ผู้เรียนหรือผู้ปฏิบัติวิปัสสนามีความรู้สึกไม่ถูกบังคับ และผ่อนคลายในการเรียนด้วยตนเอง และด้วยเทคโนโลยีที่ก้าวไกลไร้ขีดจำกัดจะเป็นเครื่องมือที่ช่วยให้ผู้เรียนสามารถค้นหาข้อมูลได้ด้วยความสะดวกและรวดเร็วสอดคล้องกับการศึกษาวิจัยของ พนิดา หนูทวี พบว่า นักศึกษามีความต้องการในการใช้งาน e-learning ในการเรียนการสอนอยู่ในระดับมากทุกรายการ ส่วนอาจารย์มีความต้องการในการใช้งาน e-learning ในการเรียนการสอนอยู่ในระดับมากที่สุด

4) การเผยแพร่ชุดความรู้พุทธนวัตกรรมสื่ออิเล็กทรอนิกส์ภาษาอังกฤษสำหรับการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐานทั้งสี่ เป็นการนำนวัตกรรมไปใช้โดยการเผยแพร่ผ่านการอบรมถ่ายทอดความรู้เชิงปฏิบัติการ ในกิจกรรมการเรียนการสอนวิชา กรรมฐาน และกิจกรรมการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานของวิทยาลัยสงฆ์ลำพูน และเผยแพร่องค์ความรู้ผ่านสื่อออนไลน์ การเผยแพร่นี้ เป็นกระบวนการที่นำนวัตกรรมไปใช้คนในสังคมที่กำลังเดือดร้อนทั้งทางกายและทางใจจากผลกระทบของโรคระบาดโควิด-19 เป็นการชี้แนะแนวทางการฝึกสติอยู่กับตัวเอง ให้เกิดความสุข หากพบปัญหาให้แสวงหาหนทางหรือทางเลือกด้วยกระบวนการรู้คิด ไตร่ตรองอย่างเป็นระบบ สำหรับการปฏิบัติ

วิปัสสนาอาจต้องใช้เวลาในการศึกษา เพื่อให้เกิดความเข้าใจ การยอมรับ การตระหนักรู้ และนำไปสู่การปฏิบัติในชีวิตประจำวัน เพื่อให้เกิดผลลัพธ์ที่แท้จริง

องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัย

การวิจัยเรื่อง “พุทธนวัตกรรมสื่ออิเล็กทรอนิกส์นึ่งภาษาอังกฤษสำหรับการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐานทั้งสี่ ในยุคสังคมวิถีชีวิตใหม่” ผู้วิจัยสามารถสรุปองค์ความรู้ได้ ดังนี้



แผนภาพที่ 1 องค์ความรู้จากการวิจัย

การศึกษาวิจัยนี้ ผู้วิจัยค้นพบขั้นตอนในการพัฒนาพุทธนวัตกรรมสื่ออิเล็กทรอนิกส์นึ่งภาษาอังกฤษสำหรับการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐานทั้งสี่ โดยเริ่มจากการศึกษารูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐานทั้งสี่ และสังเคราะห์ความรู้และออกแบบคู่มือการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐานทั้งสี่ในภาคภาษาไทย และออกแบบคู่มือเป็นภาคภาษาอังกฤษ โดยแบ่งเป็น

2 ส่วน คือภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ จากนั้นทำการประเมินผลคู่มือ และทำการสร้างเป็นวิดีโอเพื่อนำไปเผยแพร่บนเว็บไซต์

การสร้างเว็บไซต์ ผู้วิจัยกำหนดองค์ประกอบให้มีหน้าหลัก (Main page) มีเนื้อหาความเป็นมา (derivation) ของการวิจัย มีวัตถุประสงค์การสร้างเว็บไซต์ ข้อมูลเกี่ยวกับชื่อเรื่องที่วิจัยและชื่อของทีมวิจัย รวมถึงที่ปรึกษาโครงการวิจัย มีหลักสูตร (course) ประกอบด้วยคู่มือการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐานทั้งสี่ทั้งภาคภาษาไทยและภาษาอังกฤษ และวิดีโอภาพการปฏิบัติในอิริยาบถ ยืน เดิน นั่ง นอน ทั้งนี้ ได้มีการประเมินผลเว็บไซต์ผ่านกระบวนการทดลองการใช้เว็บไซต์และทำการปรับปรุงให้สมบูรณ์ และนำไปเผยแพร่เว็บไซต์ผ่านช่องทางสื่อออนไลน์ ได้แก่ เว็บไซต์ของวิทยาลัยสงฆ์ลำพูน, เฟสบุ๊ก (Facebook) และไลน์ (Line) ของผู้วิจัย รวมถึงเว็บไซต์ที่ให้บริการฟรีในการเผยแพร่ข้อมูล ซึ่งสามารถเข้าสู่ระบบได้ผ่านลิงค์<https://buddhisminnovation.wixsite.com/buddhism-innovation> งานวิจัยนี้ จึงเกิดประโยชน์ต่อการชี้แนะแนวทางในการฝึกสติอยู่กับตัวเอง ไม่ฟุ้งซ่านไปกับสิ่งที่มากระทบ

สรุปและข้อเสนอแนะ

การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐานทั้งสี่ เป้าหมายสำคัญคือเพื่อให้เกิดความหลุดพ้น เป็นทางที่มุ่งสู่มรรคผลแห่งนิพพาน โดยยึดหลักปฏิบัติตามที่ปรากฏในมหาสติปัฏฐานสูตร คือกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน และธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน รูปแบบการปฏิบัติที่ได้รับความนิยมในประเทศไทยคือ ยุบ-พอง และนำไปพัฒนาเป็นหลักการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐานทั้งสี่ให้เป็นรูปแบบภาษาอังกฤษ และนำไปพัฒนาเป็นชุดความรู้พุทธนวัตกรรมสื่ออิเล็กทรอนิกส์ภาษาอังกฤษสำหรับการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐานทั้งสี่ ในรูปแบบเว็บไซต์ E-Learning เพื่อใช้เป็นช่องทางการถ่ายทอดความรู้ในการปฏิบัติวิปัสสนา ซึ่งเว็บไซต์จะมีเนื้อหาของหลักสูตรที่เป็นชุดความรู้ ประกอบด้วย คู่มือการปฏิบัติวิปัสสนา และวิดีโอการปฏิบัติในอิริยาบถ ยืน เดิน นั่ง นอน ซึ่งเว็บไซต์ E-Learning นี้ จะเป็นการจัดการเรียนที่ช่วยสนับสนุนให้ผู้เรียนหรือผู้ปฏิบัติสามารถเข้าถึงเนื้อหาบทเรียนได้ตลอดเวลา โดยผู้ปฏิบัติและผู้สอนหรือวิปัสสนาจารย์ไม่จำเป็นต้องอยู่ในห้องเรียนเดียวกัน และในเวลาพร้อมๆ กันเสมอไป ทั้งนี้ หากผู้ปฏิบัติเกิดข้อสงสัยสามารถแจ้งผ่านช่องทางการสื่อสารได้ตลอดเวลาด้วยความสะดวก การเผยแพร่ชุดความรู้พุทธนวัตกรรมสื่ออิเล็กทรอนิกส์ภาษาอังกฤษสำหรับการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐานทั้งสี่ เป็นการนำนวัตกรรมไปใช้โดยการเผยแพร่ผ่านการอบรมถ่ายทอดความรู้เชิงปฏิบัติการ ในกิจกรรมการเรียนการสอนวิชา กรรมฐาน และกิจกรรมการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน

ของวิทยาลัยสงฆ์ลำพูน และเผยแพร่องค์ความรู้ผ่านสื่อออนไลน์ การเผยแพร่นี้ เป็นกระบวนการที่นำนวัตกรรมไปใช้คนในสังคมที่กำลังเดือดร้อนทั้งทางกายและทางใจจากผลกระทบของโรคระบาดโควิด-19 เป็นการชี้แนะแนวทางการฝึกสติอยู่กับตัวเอง ให้เกิดความสุข

ข้อเสนอแนะ ภาครัฐ ควรส่งเสริมกิจกรรมด้านการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานเพื่อช่วยคลายความเครียดในสถานการณ์ของโรคระบาดโดยใช้นวัตกรรมจากการวิจัยนี้ และควรสนับสนุนงบประมาณให้กับสถาบันทางศาสนา สถาบันการศึกษา รวมถึงองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นในการจัดกิจกรรมหรือสร้างหลักสูตร แหล่งเรียนรู้ในระบบออนไลน์ของการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานเพื่อเผยแพร่ให้แก่ประชาชนอย่างทั่วถึง และการศึกษาวิจัยครั้งนี้ เป็นการศึกษาวิจัยในระยะสั้น ยังไม่ครอบคลุมในการติดตามผลด้านสุขภาพจิตระยะยาวหลังการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน

References

- กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข. (2564). “แนวทางปฏิบัติเพื่อการป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) สำหรับประชาชนทั่วไปและกลุ่มเสี่ยง”. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : <https://ddc.moph.go.th/> [9 มิถุนายน 2565].
- ฉกาจ ชลายุทธ์. (2563). “ผลของ COVID 19 ที่เปลี่ยน 6 เรื่องหลักพฤติกรรมสังคมโลก”, CREATIVE TALK, [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : <https://creativetalklive.com/after-covid19/> [22 พฤศจิกายน 2563].
- พนิดา หนูทวี. (2560). ความต้องการในการใช้งาน e-learning ในการเรียนการสอนของนักศึกษาและอาจารย์ระดับมหาวิทยาลัย. วารสารวิชาการมหาวิทยาลัยธนบุรี. ปีที่ 11 ฉบับที่ 24 (มกราคม – เมษายน): 33.
- พระมหาปราโมทย์ วิริยธมฺโม,ดร., (2559). “การปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาทในประเทศไทย”. รายงานการวิจัย. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส.
- พระเสริมพร แก้วมะ และศรัณย์ ธิติลักษณ์. (2560). “ผลของการปฏิบัติสมาธิที่มีต่อบทบาทภาวะผู้นำกรณีศึกษา : ผู้เรียนหลักสูตรครูสมาธิ สถาบันพลังจิตตานุภาพ”. การประชุมวิชาการระดับชาติ มหาวิทยาลัยรังสิต ประจำปี 2560 (28 เมษายน 2560).
- มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย 2539. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.