

การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานในสถานการณ์โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา Covid-19
ของวิทยาลัยสงฆ์พุทธปัญญาศรีทวารวดี
VIPASSANA MEDITATION PRACTICE IN EMERGING DISEASE SITUATIONS
OF BUDDHAPANYA SRI DVARAVATI SANGHA COLLEGE

พระครูปฐมธีรวัฒน์ และ ธนาวัลย์ ทบมาตร์¹
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
Phrakhru Pathom Thirawat and Thanawan Thopmart
Mahachulalongkornrajavidyalaya University
E-mail: mindthanawan35@gmail.com¹



บทคัดย่อ

การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานเป็นหลักสำคัญในการพัฒนาจิตใจตามหลักการศึกษานในพระพุทธศาสนาและนับว่าเป็นกระบวนการสำคัญในการช่วยสืบต่ออายุพระพุทธศาสนาให้มีความมั่นคงยั่งยืนโดยเริ่มจากการศึกษาในภาคปริยัตินำไปสู่ภาคปฏิบัติคือการลงมือทำเพื่อจะได้รับผลคือปฏิเวธ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อันเป็นมหาวิทยาลัยของคณะสงฆ์ไทยได้เล็งเห็นความสำคัญในส่วนนี้ จึงได้มีระเบียบให้ผู้เข้าศึกษาต้องผ่านกระบวนการศึกษาในวิชาที่เกี่ยวกับการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ เพื่อได้ทราบถึงวิธีการและแนวทางปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานได้ดียิ่งขึ้นจากการลงมือปฏิบัติ เพราะการเรียนรู้ในด้านทฤษฎีอย่างเดียวไม่สามารถทำให้บังเกิดประสิทธิผลและประสิทธิภาพอย่างเต็มที่ ตามหลักการศึกษานในพระพุทธศาสนา

คำสำคัญ: การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน, สถานการณ์, โรคระบาด Covid-19

Abstract

The practice of Vipassana meditation is an important principle in the development of the mind according to the principles of education in Buddhism and is considered an important process in contributing to the continuation of Buddhism for stability and sustainability, starting from the primary education leading to the practice. Taking action in order to get results is denial. Mahachulalongkornrajavidyalaya University which is a university of the Thai Sangha has foreseen the importance of this part Therefore, there is a regulation for the students to go through the educational process in subjects related to the practice of Vipassana meditation, both theoretical and practical. in order to know the methods and practices of Vipassana Meditation better from the practice Because learning in theory alone cannot achieve full effectiveness and efficiency. according to the principles of study in Buddhism

Key words: Vipassana meditation, Practice situation, Covid-19

บทนำ

วิปัสสนากัมมัฏฐาน คือ อารมณ์อันเป็นที่ตั้งแห่งการงานทางใจที่จะให้เห็นแจ้งในนามรูป เห็นแจ้ง ในไตรลักษณ์ เห็นแจ้งในอริยสัจ และเห็นแจ้งในมรรค ผล และนิพพาน วิปัสสนากัมมัฏฐานเป็นอุบายในการให้เกิดเรื่องปัญญา อันเป็นไปเพื่อความบริสุทธิ์ หมดจดโดยส่วนเดียว และเป็นทางสายเอกเพื่อการบรรลุมรรค ผล นิพพาน วิปัสสนากัมมัฏฐานมีเฉพาะในพระพุทธศาสนา ถ้าหากพระสัมมาสัมพุทธเจ้าไม่บังเกิดขึ้นในโลก วิปัสสนากัมมัฏฐานก็จะไม่ปรากฏ ซึ่งแตกต่างจากสมถกัมมัฏฐาน แม้พระสัมมาสัมพุทธเจ้าจะยังไม่เกิดขึ้น ก็มีกรปฏิบัติกันอยู่ก่อนแล้ว อย่างเช่น อาจารย์อาฬารดาบส และอุทกดาบส ผู้เจริญกัมมัฏฐานจนได้ อรูปฌาน 3 และอรุฌาน 4 และสั่งสอนให้เจ้าชายสิทธัตถะได้ปฏิบัติและบรรลุตาม แต่เจ้าชายสิทธัตถะก็พบว่ายังไม่ใช่ทางหลุดพ้นจากทุกข์ที่แท้จริง

การเจริญวิปัสสนากรรม ตามสติปัฏฐาน 4 “สติปัฏฐาน” แปลว่า ธรรมอันเป็นที่ตั้งแห่งสติ หมายถึง อารมณ์ของสติ ได้แก่ กาย เวทนา จิต ธรรม วิปัสสนาสติปัฏฐาน คือ หลักการใช้สติ และปัญญากำหนดรู้ สภาวะธรรมทางกาย เวทนา จิต ธรรม ตามความเป็นจริงจนหยั่งรู้ถึงความเปลี่ยนแปลง แปรปรวนไปของสภาวะธรรมทั้งหลายว่า ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล ตัวตน เราเขา จนเกิดปัญญาเป็นขั้นๆ เริ่มตั้งแต่ วิปัสสนาญาณที่ 1 นาม-รูปปริจเฉทญาณไปจนถึง วิปัสสนาญาณที่ 16 ปัจจเวกขณะญาณ หมายถึง ปัญญา รู้เห็นในมรรคจิต ผลจิต นิพพาน รวมถึงกิเลสที่ละแล้ว และกิเลสที่ยังคงเหลืออยู่

“พระไตรปิฎก ได้ให้ความหมายของสติไว้ว่า “สติเป็นไฉน สติ ความตามระลึก ความทวนระลึก สติ กิริยาที่ระลึก ความระลึกความทรงจำความไม่เลื่อนลอย ความไม่หลงลืม สติ สตินทรีย์ สติพละ สัมมาสติ นี้เรียกว่า สติ” 2 สติปัฏฐานแยกออกเป็น 2 คำ คือ

(1) คำว่า สติ คือความระลึกได้ นึกได้ ความไม่เปลืองการคุมใจไว้กับกิจ (อันเป็นปัจจุบัน) หรือคุมจิตไว้กับสิ่งที่เกี่ยวข้อง จำการที่ทำ คำที่พูดได้ แม้นานแล้ว

(2) คำว่า ปุฏฐาน ซึ่งแปลว่า เข้าไปตั้งไว้ จึงแปลรวมกันว่า สติปัฏฐานคือธรรมเป็นที่ตั้งแห่งสติ การปรากฏของสติ ข้อปฏิบัติที่มีสติเป็นประธาน การตั้งสติกำหนดพิจารณาเห็นสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็น เท่าทันตามความเป็นจริง การมีสติกำกับดูสิ่งต่าง ๆ และความเป็นไปทั้งหลายให้รู้เห็นเท่าทันตามสภาวะ ของมัน ไม่ถูกครอบงำด้วยความยินดียินร้าย ที่ทำให้มองเห็นเพียงตามอำนาจกิเลส3 มี 4 อย่างคือ

1. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน : ตั้งสติไว้ตรงรูปเคลื่อนไหวทุกอิริยาบถน้อยใหญ่
2. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน : ทุกข์ สุข เกิดขึ้นแล้วดับไป ตั้งสติไว้ตรงที่สภาวะที่เกิด
3. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน : เวลาจิตนึกคิด ตั้งสติไว้ตรงหัวใจ กำหนดว่าคิดหนอ คิดหนอ
4. ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน : ธรรมะที่เกิดขึ้นทั้ง 6 ทาง ตั้งสติไว้ตรงสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นทั้งหกทาง (ตา หู จมูก ลิ้น กาย จิต) เป็น “ภูมิฐาน” ของ วิปัสสนา (ภูมิฐานที่ตั้งของสติที่เกิดของการรู้แห่งปัญญา)

การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามหลักสติปัฏฐาน 4 เป็นธรรมชั้นเอกทางพระพุทธศาสนา ที่ได้รับการยอมรับอย่างกว้างขวาง สามารถนำมาเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตได้ในทุกแง่มุม โดยเฉพาะอย่างยิ่งหลักสติปัฏฐาน 4 เป็นหลักปฏิบัติธรรมที่สมบูรณ์ที่สุด มีปรากฏอยู่ในมหาสติ ปุฏฐานสูตร การปฏิบัติธรรมตามแนวสติปัฏฐานนี้พระพุทธเจ้าตรัสว่า เป็นหนทางเดียวที่ทำให้ จิตบริสุทธิ์ หมดจด ทำให้พ้นจากทุกข์และบรรลุมรรคผลนิพพานและสติปัฏฐาน 4 ชื่อว่าเป็น เอกายนมรรค หรือทางสายเอก (พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), 2549) สติปัฏฐาน จึงเป็น ธรรมที่ตั้งแห่งสติ ข้อปฏิบัติมีสติเป็นประธาน หรือการตั้งสติกำหนดพิจารณาสงบทั้งหลายให้รู้ เห็นเท่าทันตามความเป็นจริง การมีสติกำกับดูสิ่งต่าง ๆ และความเป็นไปทั้งหลาย โดยรู้เท่าทัน ตามสภาวะของมัน ไม่ถูกครอบงำด้วยความยินดียินร้ายที่ทำให้มองเห็นเพียงไปตามอำนาจ

ผู้ใดปฏิบัติตามแนวแห่งสติปัฏฐาน 4 นี้อย่างต่อเนื่อง ด้วยความเพียรและความฉลาด ย่อมจะได้บรรลุมรรคผลนิพพาน สามารถตัดมูลเหตุแห่งวิภูฏะ พ้นจากการเวียนว่ายตายเกิด ไม่หลงผิดในสภาวะธรรม มองเห็นสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง จิตของผู้นั้นก็มีความสงบสุข ร่มเย็น ไม่เร่าร้อนเพราะเพลิงกิเลสตัณหา พระพุทธองค์ได้ตรัสถึงอานิสงส์ของการปฏิบัติธรรม แนววิปัสสนากรรมฐานว่ามีอยู่ 4 ประการ คือเมื่อใกล้ตายจะได้สติ ระลึกถึงบุญกุศลคุณงาม ความดีที่ตนได้ทำไว้ ไม่หวนกลัวต่อความตาย เมื่อตายแล้วจะได้ไปสู่สุคติ คือการเกิดในโลก สวรรค์หรือกลับมาเกิดเป็นมนุษย์ที่เป็นบัณฑิตชน ถ้ายังไม่บรรลุในชาตินี้ก็เป็นอุบิสัยส่งเสริม ให้บรรลุมรรคผลนิพพานในชาติหน้าต่อไป

สรุปได้ว่า สติปัฏฐาน คือ ความตั้งมั่นในการระลึกอารมณ์ที่เป็นฝ่ายดี ยับยั้งมิให้จิตตกไปใน ทางชั่ว หรือความระลึกได้ที่รู้ทันอารมณ์อันเป็นฝ่ายดี โดยเฉพาะอารมณ์อันเป็นที่ตั้งมั่นแห่งสติ 4 ประการ ประกอบด้วย กาย เวทนา จิต ธรรม

ความสำคัญของสติ และสติปัญญา สติเป็นองค์ธรรมที่มีประโยชน์มากในทุกกรณี โดยมีพุทธพจน์ว่า “สติมจ ขวาท ภิกขเว สัพพตถิก วทามิ” 5 สติจำปรารถนา (ใช้ประโยชน์ได้) ในที่ที่ทั้งปวง ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคเปรียบสติเหมือนเกลือที่ต้อง ใช้ในกับข้าวทุกอย่าง โดยเป็นองค์ธรรมเครื่องเหนี่ยวรั้งปรมจิตหนุ่น และประคองจิต สติปัญญา ถือเป็นหนึ่งในสิ่งที่ทรงคุณค่า เทียบได้กับรัตนอัญมณี ในพระธรรมวินัย 9 สติปัญญา ทำให้พระศาสนาอยู่ได้ยืนยาวนาน เป็นธรรมเพื่อความไม่เลอะเลือนไม่เสื่อมสูญไป ของศาสนา เป็นแก่นแห่งธรรม เป็นเครื่องยึดอายุพระพุทธศาสนา โดยพระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้เมื่อก่อน เข้าสู่ ปรีณิพพานในมหาปรินิพพานสูตรว่า สติปัญญา เป็นหนึ่งในธรรมที่พระองค์แสดงแล้วเพื่อความ รุ้ยิ่ง สวาททั้งหลาย ฟังเรียน เสพ เจริญ ทำให้มากด้วยดี ซึ่งเมื่อทำเช่นนี้ จะช่วยให้พระศาสนา นี้ ตั้งอยู่ได้นาน ดำรงอยู่ได้นาน อันเป็นสิ่งทีเกื้อกูลแก่คนหมู่มาก เพื่อสุขแก่คนหมู่มาก เพื่ออนุเคราะห์ ชาวโลก เพื่อประโยชน์ เพื่อเกื้อกูล เพื่อสุขแก่เทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย

สติปัญญา เป็นทางสายเอกเพียงสายเดียวที่จะทำให้มนุษย์และสัตว์ทั้งหลายเข้าถึงความพ้นทุกข์ ลั่นเชิง หรือถึงพระนิพพานได้ นั่นคือการสรุปว่า การบรรลุธรรม ของทุกท่าน ทุกคน ต้องเป็นการบรรลุ ธรรมอันเกิดมาจากการเจริญสติปัญญาเท่านั้น ดังนั้น หากปราศจากสติปัญญาแล้ว จะไม่มีผู้ใดสามารถ เข้าถึงการบรรลุธรรมได้เลย

สถานการณ์โรคระบาดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19)

สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ได้ส่งผลกระทบต่อประชากร โลกเป็นวงกว้าง โดยมีจำนวนผู้ป่วยติดเชื้อและผู้เสียชีวิตเพิ่มขึ้นเป็นจำนวนมากในระยะเวลาอันรวดเร็ว องค์การอนามัยโลกจึงได้ประกาศให้โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 เป็นโรคระบาดใหญ่ (Pandemic) ในวันที่ 11 มีนาคม พุทธศักราช 2563 (WHO, 2020, ย่อหน้า 17) อีกทั้งการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ยังทำให้เกิดกรรมมนุษย์ พฤติกรรมการบริโภคและการบริการเกิดการเปลี่ยนแปลงที่สำคัญในหลายๆ ด้าน ส่งผลให้ในหลายภาคส่วนเกิดผล กระทบ เช่น เศรษฐกิจ สังคม การท่องเที่ยว เทคโนโลยี และการศึกษา นอกจากนี้ยังส่งผลให้สถานศึกษาไม่ สามารถจัดการเรียนการสอนได้ตามปกติรวมถึงการจัดกิจกรรมต่างๆ การใช้สื่อและเทคโนโลยีทางการศึกษาเป็นการเชื่อมต่อช่องว่างระหว่างครูผู้สอนและนักเรียนในการจัดการเรียนรู้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19)

สถานศึกษาเป็นสถานที่ที่มีนักเรียนอยู่รวมกันจำนวนมาก จึงมีความเสี่ยงสูงที่อาจจะมีการแพร่ระบาด ของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ได้ในกลุ่มเด็กไปยังบุคคลในบ้าน หากมีการระบาดในกลุ่มเด็กขึ้นจะมี ผลกระทบในสังคมหรือผู้ใกล้ชิด เช่น ครู พ่อแม่ ผู้สูงอายุที่ติดเชื้อจากเด็ก องค์การอนามัยโลก WHO, UNICEF, & CIFRC (2020, pp.4-6) ได้เสนอแนวทางในการป้องกันและควบคุมโรคระบาดในโรงเรียน โดยให้ตระหนักถึง การป้องกันทางด้านสภาวะแวดล้อมในโรงเรียน สุขอนามัยของนักเรียนและการผ่อนปรนการลาป่วยให้กับครู นักเรียนและบุคลากรทางการศึกษาเมื่อมีอาการป่วย นอกจากนั้นการเว้นระยะห่างทางสังคมเป็นอีกเรื่องหนึ่งที สำคัญที่ควรคำนึงถึง โดยให้มีการจัดห้องเรียนแบบสลับกันมาเรียน ยกเลิกกิจกรรมที่มีการรวมตัวกัน กีฬา เกม และการชุมนุมกันเป็นกลุ่มใหญ่และจัดโต๊ะเรียนให้ห่างกัน อีกทั้งยังส่งเสริมให้โรงเรียนจัดการเรียนการสอน ออนไลน์อีกด้วย นอกจากนี้สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ ได้ตระหนักถึง ความสำคัญในการดูแลนักเรียน ผู้ปกครอง ครูและบุคลากรทางการศึกษา จึงได้จัดทำแนวทางการจัดการเรียน การสอนของโรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ในสถานการณ์การระบาดของโรคติดเชื้อ ไวรัสโคโรนา 2019 ปีการศึกษา 2563 เพื่อให้โรงเรียนใช้เป็นแนวทางในการจัดการเรียนการสอนของโรงเรียนใน สังกัดอย่างมีประสิทธิภาพ (ศูนย์เฉพาะกิจจัดการศึกษาทางไกลในสถานการณ์โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน, 2563, หน้า 2) ซึ่งการเว้นระยะห่างทางสังคม การนำเอาสื่อและเทคโนโลยีทางการศึกษามาใช้นั้นทำให้นักเรียนสามารถเรียนรู้ได้ จากที่บ้านและครูผู้สอนสามารถมอบหมายงาน ตรวจงานและสร้างแบบวัดผลและประเมินผลการเรียนรู้ของ นักเรียนได้ทุกที่ทุกเวลา New normal หรือความปกติใหม่นี้ส่งผลให้สถานศึกษาเกิดการปรับตัวและมีการจัดการเรียนการสอนแบบออนไลน์ที่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว ครูผู้สอน นักเรียนและสถานศึกษาต้องปรับตัวอย่างเร่งด่วน ผู้พัฒนาระบบทางด้านสารสนเทศได้เร่งพัฒนาเครื่องมือที่ช่วยในการจัดการศึกษาและการประชุมทางไกล จึงเกิด เครื่องมือที่ช่วยในการจัดการเรียนการสอนและการประชุมทางไกลขึ้นมากมาย เพื่อตอบสนองต่อความต้องการ ของผู้ใช้ เช่น Zoom, Google Hangouts, Skype, Line, Facetime, Facebook, Messenger, Microsoft Teams, True Visual World, Google Meet, Vroom, WebX เป็นต้น (กาญจนา บุญภักดี, 2563, หน้า 2)

วิทยาลัยสงฆ์พุทธปัญญาศรีทวารวดี มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยจึงเล็งเห็นความสำคัญของการปฏิบัติวิปัสสนาจึงมีการปรับรูปแบบจากเดิมเพื่อให้ทันสมัยสามารถประพฤติปฏิบัติตามกฎระเบียบของมหาวิทยาลัยโดย จัดการปฏิบัติในรูปแบบ Online ที่มีแนวทางกฎระเบียบในการปฏิบัติร่วมกัน และมีการจัดการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานดังต่อไปนี้



ขั้นตอนการปฏิบัติวิปัสสนาวิปัสสนากัมมัฏฐานมีการดำเนินในรูปแบบ Online ของวิทยาลัยสงฆ์พุทธปัญญาศรีทวารวดี มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

1. มีการจัดการประชุมเพื่อวางแผนความร่วมมือในการหาแนวทางปฏิบัติร่วมกันเพื่อให้กิจกรรมสามารถดำเนินการตามกฎระเบียบได้
2. มอบหมายหน้าที่ให้คณาจารย์ บุคลากรแต่ละฝ่ายได้จัดเตรียมความพร้อม
3. การจัดการปฐมนิเทศเพื่อให้ความรู้ความเข้าใจกับนิสิตและเป็นการจัดการเตรียมความพร้อมให้กับนิสิตซึ่งในสถานการณ์ปัจจุบันมีการจัดการเรียน Online จึงทำให้นิสิตมีความรู้ความเข้าใจเป็นพื้นฐานในการใช้ Application มีการชี้แจงในรายละเอียดกฎระเบียบการปฏิบัติขณะเข้าห้องประชุมในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานเพื่อให้นิสิตสามารถปฏิบัติในรูปแบบที่ถูกต้องทั้งนี้
4. วิทยาลัยสงฆ์พุทธปัญญาศรีทวารวดี ได้มีการจัดตั้ง Group Line แต่ละชั้นปี เพื่อใช้ส่งข้อมูลข่าวสารต่างๆ ในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานเจ้าหน้าที่จะส่ง Link เข้าสู่ Group line เพื่อให้นิสิตเข้าสู่ห้องประชุม Application Zoom โดยเข้าห้องก่อน 30 นาที เพื่อเตรียมความพร้อมในด้านต่างๆ
5. คณาจารย์และเจ้าหน้าที่เช็คเวลาให้กับนิสิตผู้เข้าร่วมปฏิบัติและรายงานผลทุกวันเพื่อให้นิสิตได้จัดสรรเวลาของตัวเองในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน

รูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน

1. การจัดการเตรียมความพร้อมของเทคโนโลยีเพื่อให้นิสิตสามารถเข้าปฏิบัติวิปัสสนาได้ เพื่อความสะดวกและราบรื่นในการถ่ายทอดองค์ความรู้ และแนวคิดต่างๆจากพระวิปัสสนาจารย์ การใช้และความเข้าใจเกี่ยวกับเทคโนโลยีดังกล่าวในเบื้องต้น ได้แก่ วิธีการใช้ งาน ข้อดีหรือจุดเด่น ข้อเสียหรือจุดด้อยของแต่ละโปรแกรมหรือแอปพลิเคชันออนไลน์ในการใช้งาน ความรู้เรื่องการเข้าใช้และเทคนิคการแก้ไขปัญหาระบบอินเทอร์เน็ตในเบื้องต้น
2. การยืดหยุ่นเวลาตามความเหมาะสมของการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานเพื่อให้นิสิตสามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้และช่วงเวลานี้นิสิตสามารถเข้าปฏิบัติได้ตามความเหมาะสมเพราะการปฏิบัติในรูปแบบ Online การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานแตกต่างจากสถานที่จริง หากไม่มีการยืดหยุ่นการปฏิบัติตั้งจิตต่างๆและรวมไปถึงการปฏิบัติของนิสิตอาจจะไม่น่าสนใจและจิต

ฟุ้งซ่านและการใช้ชีวิตประจำวันของนิสิตแต่ละคนแตกต่างกันทำให้นิสิตควรจัดสรรบริหารเวลาของตัวเองไม่เพียงแต่การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานแต่รวมไปถึงการเรียนการสอน

3. การสื่อสารและการเตรียมความพร้อมของพระวิปัสสนาจารย์ทางวิทยาลัยสงฆ์พุทธปัญญาศรีทวารวดีมีการจัดการวางแผนในการประชุมเตรียมความพร้อมทางด้านพระวิปัสสนาจารย์เพื่อวางกรอบไว้ในแต่ละวันว่านิสิตจะต้องปฏิบัติอย่างในการเข้าร่วมการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานและการบรรยายธรรมเพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมทั้งตัวบุคคลและองค์ความรู้รวมไปถึงสื่อในการนำเสนอเพื่อให้นิสิตเข้าใจมากขึ้นเปรียบเสมือนฝึกปฏิบัติสถานที่จริง

ปัจจัยต่อความสำเร็จการเรียนรู้การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานรูปแบบ Online มีส่วนประกอบหรือปัจจัยต่อความสำเร็จผ่านการเรียนรู้จากสื่ออิเล็กทรอนิกส์ โดยนำปัจจัยที่มี บทบาทสำคัญมา 4 ปัจจัย (เพชร ลิ้มรัตนมงคล และ จิรัชฌา วิเชียรปัญญา, 2556)

1. ปัจจัยด้านผู้สอนหรือพระวิปัสสนาจารย์ คือ ผู้ที่กำหนดการสอนผ่านเครือข่ายอินเทอร์เน็ต พัฒนาบทเรียนด้วยตนเองโดยทำการสอน สนับสนุนการเรียนรู้ ให้คำปรึกษา ช่วยตรวจสอบความก้าวหน้าต่อผู้เรียน ดูแล ผู้เรียนให้อยู่ในขอบข่ายที่เหมาะสม ส่งเสริมให้ผู้เรียนมีปฏิสัมพันธ์ กระตุ้นให้ผู้เรียนเกิดการ เรียนรู้ด้วยตนเอง

2. ปัจจัยด้านผู้เรียน คือ ผู้เรียนมีทักษะการใช้คอมพิวเตอร์และอินเทอร์เน็ต โดยเรียนรู้ ผ่านสื่ออิเล็กทรอนิกส์ได้ คือ เข้าสู่แอปพลิเคชันไลน์ สามารถเข้าใจและติดต่อสื่อสารกับผู้สอน เพื่อนร่วม ชั้นเรียนได้ทันที มีความเข้าใจและปฏิสัมพันธ์กับเทคโนโลยีมากขึ้น ใช้เวลามากขึ้นในการพูดคุย ซักถาม กันในกลุ่มผู้เรียน และทีมงาน ทั้งยังมีความรับผิดชอบ กระตือรือร้น มีแรงจูงใจในการเรียนมากขึ้น

3. ปัจจัยด้านการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน คือ การทำกิจกรรมที่เน้นบรรยายให้ความรู้ลดน้อยลงและให้ปฏิบัติมากขึ้นเพื่อให้นิสิตมีความสนใจมากขึ้น แต่สามารถปรับ เป็นรูปภาพ เสียง เพื่อให้บทเรียนดูน่าสนใจมากขึ้น ประกอบด้วย สื่อ บทเรียนต้องสัมพันธ์กับเนื้อหา บทเรียนและจุดมุ่งหมายที่สอน น่าสนใจ เหมาะสมกับวัย ระดับชั้น ความรู้และประสบการณ์ของผู้เรียน วิธีการไม่ยุ่งยากซับซ้อน

4. ปัจจัยด้านเทคโนโลยี คือ เทคโนโลยีสารสนเทศ ที่ประกอบด้วย คอมพิวเตอร์ และ เครือข่ายโทรคมนาคมที่ต่อเชื่อมกัน ความสะดวกในการใช้งานที่จุดใช้งาน (access point) (มนต์ชัย เทียนทอง, 2545) เพื่อส่งและรับข้อมูลเกี่ยวกับความรู้ที่สะดวก รวดเร็ว เรียนรู้และพัฒนาได้ อย่างต่อเนื่อง

สรุป

สติปัญญา คือ ความตั้งมั่นในการระลึกรู้อารมณ์ที่เป็นฝ่ายดี ยับยั้งมิให้จิตตกไปใน ทางชั่ว หรือความระลึกได้ที่รู้ทันอารมณ์อันเป็นฝ่ายดี โดยเฉพาะอารมณ์อันเป็นที่ตั้งมั่นแห่งสติ 4 ประการ ประกอบด้วย กาย เวทนา จิต ธรรม เป็นทางสายเอกเพียงสายเดียวที่จะทำให้มนุษย์และสัตว์ทั้งหลายเข้าถึงความพ้นทุกข์ สิ้นเชิง หรือถึงพระนิพพานได้ นั่นคือการสรุปว่า การบรรลุธรรม ของทุกท่าน ทุกคน ต้องเป็นการบรรลุ ธรรมอันเกิดมาจากการเจริญสติปัญญาเท่านั้น ดังนั้น หากปราศจากสติปัญญาแล้ว จะไม่มีผู้ใดสามารถ เข้าถึงการบรรลุธรรมได้เลย มี 4 อย่างคือ **1. กายานุปัสสนาสติปัญญา 2. เวทนานุปัสสนาสติปัญญา 3. จิตตานุปัสสนาสติปัญญา 4. ธัมมานุปัสสนาสติปัญญา**

การแพร่ระบาดของโรคโคโรนาไวรัส 2019 ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของวิถีชีวิตแบบใหม่ (New Normal) ทั้งภาครัฐและภาคประชาชนต้องมีการปรับตัวครั้งใหญ่เพื่อให้สามารถดำเนินชีวิตได้ตามปกติ สำหรับสถาบันทางการศึกษาจำเป็นต้องปรับตัวอย่างที่ว่าจะต้องปรับตัวด้วยการออกแบบการเรียนการสอนให้สอดคล้อง กับสถานการณ์ปัจจุบัน รวมทั้งวางแผนการรับมือกับภาวะหยุดชะงักทางการศึกษา (Education Disruption) เพื่อให้การจัดการเรียนการสอนสามารถดำเนินไปได้ตามปกติและส่งเสริมให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ตลอดชีวิต รวมทั้งควรวิเคราะห์ถึงปัจจัยและความเป็นไปได้ของการเรียนการสอนแบบออนไลน์ เพื่อให้การเรียนรู้มีความราบรื่นและบรรลุตามวัตถุประสงค์ อย่างไรก็ตามถึงแม้ว่าเทคโนโลยีของประเทศไทยมีการพัฒนาอย่างต่อเนื่องผู้เรียนสามารถเข้าถึงข้อมูลข่าวสารได้ง่าย แต่ยังมีผู้เรียนอีกจำนวนไม่น้อยในพื้นที่ห่างไกล ที่มี ข้อจำกัดในการเข้าถึงเทคโนโลยีสารสนเทศหรืออาจมีปัญหาด้านภาระค่าใช้จ่าย ทำให้พลาดการเรียนรู้ ดังนั้นหน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรมีการวางแผนการเรียนการสอนแบบออนไลน์เพื่อรองรับสังคมในยุค 5G ให้กับ ผู้เรียนในพื้นที่ห่างไกลได้เรียนรู้เท่าเทียมกับบุคคลอื่นๆ ลดความเหลื่อมล้ำของการเข้าถึงเทคโนโลยี สารสนเทศ เพื่อให้เกิดการเรียนรู้อย่างต่อเนื่องตลอดชีวิตและเป็นพลเมืองที่ดีที่จะพัฒนาประเทศให้มีความก้าวหน้าต่อไป รวมไปถึงการเรียนการสอนที่ยังคงดำเนินการต่อไปจึงได้มีการนำสื่อเทคโนโลยีสารสนเทศเข้ามาปรับใช้และให้ผู้เรียนได้เรียนรู้อีกมากขึ้นเพื่อเป็นการปรับตัวในการใช้ชีวิตจากสถานการณ์ในปัจจุบันไม่เพียงแต่การเรียนการสอน การทำงาน หรือ การดำรงชีวิตในด้านต่างๆก็มีการนำเทคโนโลยีเข้ามา มีบทบาทมากขึ้นทำให้

การจัดการเรียนการสอนรวมถึงการดำเนินกิจกรรมต่างๆมีการปรับเปลี่ยนรูปแบบ อยู่ในรูปแบบ Online ซึ่งมี โปรแกรมและ Application ต่างๆมากมายเช่น Zoom, Google Hangouts, Skype, Line, Facetime, Facebook, Messenger, Microsoft Teams, True Visual World, Google Meet, Vroom, WebX เป็นต้น

วิทยาลัยสงฆ์พุทธปัญญาศรีทวารวดี เล็งเห็นความสำคัญของการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน จึงได้ดำเนินการจัดในรูปแบบ Online โดยรูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานพึ่งอาศัยปัจจัยในด้านต่างๆ คือ ปัจจัยด้านพระวิปัสสนาจารย์ ปัจจัยด้านผู้เรียน ปัจจัยการดำเนินกิจกรรม ซึ่งรูปแบบปรับให้ตามความเหมาะสมเพื่อให้การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ยังคงสามารถดำเนินการได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยมีการวางแผนการทำงานเพื่อหาแนวทางในการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น

เอกสารอ้างอิง

- กรรณิการ์ แสนสุภา และคณะ. (2563). การปรับตัวของนักศึกษาในสถานการณ์โควิด-19. วารสาร มจร มนุษยศาสตร์ปริทรรศน์, 6 (2), 79-92.
- เพชร ลีมรัตน์มงคล และคณะ. (2556). ปัจจัยแห่งความสำเร็จของการเรียนออนไลน์ของผู้เรียนโครงการมหาวิทยาลัยไซเบอร์ไทย. รั้งสิตสารสนเทศ.
- มนต์ชัย เทียนทอง. (2554). การออกแบบและพัฒนาบทเรียนคอมพิวเตอร์. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ: ภาควิชาคอมพิวเตอร์ศึกษาคณะครุศาสตร์อุตสาหกรรมมหาวิทยาลัย เทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. 2500. พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- _____. 2539. พระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.