กระบวนการปรับอินทรีย์ตามแนวพุทธจิตวิทยาบูรณาการที่มีต่อประสิทธิผลในการปฏิบัติธรรม

A PROCESS OF INNER PHYSICAL ADJUSTMENTON INTEGRATIVE BUDDHIST PSYCHOLOGY FOR EFFECTIVENESS OF MEDITATION PRACTICE

ปิยวัฒน์ คงทรัพย์*

บทคัดย่อ

การวิจัยเรื่อง กระบวนการปรับอินทรีย์ตามแนวพุทธจิตวิทยาบูรณาการที่มีต่อประสิทธิผลในการปฏิบัติธรรม มีวัตถุประสงค์ เพื่อสำรวจสภาพการปฏิบัติธรรมและแนวทางการปรับอินทรีย์ตามหลักพระพุทธศาสนา เพื่อประเมินกระบวนการปรับอินทรีย์ตามแนวพุทธจิตวิทยาบูรณาการ และเพื่อนำเสนอกระบวนการการปรับอินทรีย์ตามแนวพุทธจิตวิทยาบูรณาการที่มีต่อประสิทธิผลในการปฏิบัติธรรมผลการศึกษา สภาพการปฏิบัติธรรมและแนวทางการปรับอินทรีย์ตามหลักพระพุทธศาสนา ระหว่างกลุ่มฝึกปฏิบัติและกลุ่มควบคุม ก่อนการปฏิบัติ ไม่แตกต่างกัน กลุ่มฝึกปฏิบัติระยะก่อนฝึกปฏิบัติ ระยะติดตามแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แต่หลังการปฏิบัติธรรมและระยะติดตาม พบว่าด้านวิริยินทรีย์ ด้านสมาธินทรีย์ ด้านปัญญินทรีย์ รวม ทั้ง 5 ด้าน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยมีการประเมินกระบวนการปรับอินทรีย์ตามแนวพุทธจิตวิทยาบูรณาการผสมผสานเชื่อมโยงองค์ความรู้จากการฝึกอบรมการปฏิบัติธรรมตามแนวพุทธจิตวิทยาบูรณาการ ภายใต้รูปแบบเจริญสติปัฏฐาน 4 หรือการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน และการปรับอินทรีย์ 5 เชื่อมโยงกับโพชฌงค์ 7 กับทฤษฎีจิตวิทยาตะวันตก โดยผ่านกระบวนการกลุ่ม คือ กลุ่มฝึกอบรมปฏิบัติธรรมการปรับอินทรีย์ตามแนวพุทธจิตวิทยาบูรณาการ กับทฤษฎีจิตวิทยาตะวันตก เข้าด้วยกัน มีการส่งอารมณ์ สอบอารมณ์ และมีพระวิปัสสนาจารย์ให้การปรึกษา ส่งผลให้กระบวนการการปรับอินทรีย์ตามแนวพุทธจิตวิทยาบูรณาการที่มีต่อประสิทธิผลในการปฏิบัติธรรมมีผลการปฏิบัติที่ดีมากขึ้น

คำสำคัญ : กระบวนการปรับอินทรีย์, พุทธจิตวิทยา, ประสิทธิผลในการปฏิบัติธรรม.

* หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

ABSTRACT

Research The organic adjustment process based on Buddhist psychology, the integrated approach to the effectiveness in practice. purpose To investigate the state of meditation and the way to adjust organic Buddhism. To assess the organic adjustment process according to the Buddhist psychology of integration. And to present an organic adjustment process based on the Buddhist psychology of integrating on the effectiveness of the practice.

The results of the study on the state of meditation and the guidelines for organic adjustment in Buddhism. Between practice and control groups Before the practice not different Pre-practice group practice Tracking distance was statistically significantly different But after meditation and follow up. It was found on the Vijayana branch. Meditation There were 5 statistically significant differences among the five groups. The evaluation of the organic adjustment process according to the Buddhist psychology of integration, the integration of knowledge linkages, the training of Buddhist moral practice, integrated psychology. Under the form of attainment 4, or practice meditation cravings. And organic adjustment. 5, 5 physical education with Western psychological theory. Through the group process is the Dharma Training Group, Organic Adjustment according to Buddhist Integrated Psychology. Theories of Western Psychology, Emotional Sentiment, and the Virtues of Wisdom give counsel. As a result, the process of organic adjustment in the Buddhist way of integrating psychology into the effectiveness of Dharma practice has resulted in better practice.

Keywords : Process of Inner Physical Adjustment, Buddhist Psychology, Effectiveness of Meditation Practice.

1. บทนำ

อินทรีย์ หมายความว่า ความเป็นใหญ่ สภาพที่เป็นใหญ่ในกิจของตน ธรรมที่เป็นเจ้าการในการทำหน้าที่อย่างหนึ่ง ๆ เช่น ตาเป็นใหญ่ในการดู หรือเป็นเจ้าการในการเห็น หูเป็นใหญ่ในการได้ยิน วิริยะเป็นใหญ่ในการกำจัดความเกียจคร้าน เป็นต้น หลักคำสอนทางพระพุทธศาสนาที่กล่าวถึงเรื่องอินทรีย์มีหลายหมวดธรรม เช่น อินทรีย์ 5 ธรรมที่เป็นใหญ่ในกิจของตน โดยเป็นเจ้าการในการทำหน้าที่และเป็นหัวหน้านำสัมปยุตตธรรมในการครอบงำกำจัดธรรมที่เป็นปฏิปักษ์มี 5 อย่าง ได้แก่ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา การเรียกชื่อว่า อินทรีย์เพราะเป็นเจ้าการในครอบงำธรรมซึ่งธรรมที่ตรงกันข้ามแต่ละอย่าง คือความไร้ศรัทธา ความเกียจคร้าน ความประมาท ความ

ฟุ้งซ่าน และความหลงงมงายตามลำดับ หลักคำสอนเรื่องอายตนะภายใน 6 คือตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ บางทีเรียกว่าอินทรีย์ 6 เพราะเป็นใหญ่ในหน้าที่ของตนแต่ละอย่าง เช่น ตา เป็นใหญ่ในการดู เป็นต้น (ที.ปา.(ไทย) 11/304/255) หลักคำสอนเรื่องการสำรวมอินทรีย์ (อินทรียสังวร) คือการสำรวมอินทรีย์ 6 คือตา หู จมูก ลิ้น กายใจ ไม่ให้ยินดียินร้ายในเวลาเห็นรูป ฟังเสียง ดมกลิ่น ลิ้มรส ถูกต้องโผฏฐัพพะรู้ธรรมารมณ์ด้วยใจ หลักคำสอนเรื่องอปัณณกปฏิปทา กล่าวถึงเรื่องอินทรียสังวรไว้ คือการระวังไม่ให้บาปอกุศลธรรมครอบงำใจ เมื่อรับรู้อารมณ์ด้วยอินทรีย์ทั้ง 6 ในองค์แห่งภิกษุใหม่ 5 กล่าวถึงอินทรีย์สังวร คือมีสติระวังรักษาใจ ไม่ให้กิเลสเกิดความยินดียินร้ายเข้าครอบงำ เมื่อรับรู้อารมณ์ด้วยอินทรีย์ทั้ง 6 มีเห็นรูปด้วยตาเป็นต้น (องฺ.ปญฺจก.(ไทย) 22/114/156) ในปาริสุทธิศีล 4 กล่าวถึงการสำรวมอินทรีย์ว่าเป็นศีลอย่างหนึ่ง เป็นการสำรวมอินทรีย์ ไม่ให้เกิดความยินดี ยินร้าย

เรื่องอินทรีย์ นอกจากจะปรากฏในหลักธรรมต่าง ๆ แล้ว ยังปรากฏในการปฏิบัติกัมมัฏฐาน โดยเฉพาะอย่างยิ่งการปฏิบัติสมถกัมมัฏฐาน ดังจะเห็นได้จากเรื่องอัปปนาโกศล ซึ่งกล่าวถึงการทำอินทรีย์ให้ถึงความเสมอกัน (อินฺทฺริยสมตฺตปฏิปาทนโต) โดยใจความก็คือ การปรับอินทรีย์ 5 ให้เสมอกัน แบ่งออกเป็น 2 คู่คือ ศรัทธากับปัญญาต้องเสมอกัน เพราะถ้าบุคคลมีศรัทธามาก แต่ปัญญาน้อย ย่อมเลื่อมใสอย่างเซ่อ ๆ คือไม่เลื่อมใสอย่างแน่วแน่ เลื่อมใสในสิ่งที่ไม่ใช่เรื่อง ถ้ามีปัญญามาก แต่มีศรัทธาน้อย ย่อมแหวกแนวไปสู่ฝ่ายเกเรโอ้อวด ใคร ๆ ก็แก้ไขไม่ได้ สมาธิต้องเสมอกับวิริยะ เพราะถ้าหากมีสมาธิมาก แต่วิริยะน้อย ย่อมเกียจคร้าน ถ้ามีวิริยะมาก แต่มีสมาธิน้อยก็จะมีความฟุ้งซ่าน ส่วนสติยิ่งมีมากยิ่งดี (สมเด็จพระพุฒาจารย์,2546)

การปรับตัวในทางจิตวิทยา หมายถึง ความพยายามของบุคคลในการที่จะหาวิธีลดสภาวะความตรึงเครียดทางอารมณ์ที่เกิดจากความไม่สมปรารถนาในสิ่งที่ตนหรือสังคมคาดหวัง รวมถึงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมต่าง ๆ เพื่อให้สอดคล้องกับสถานการณ์และสิ่งแวดล้อมที่เผชิญอยู่ ความพยายามดังกล่าวมีจุดประสงค์เพื่อให้สามารถดำเนินชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุข (เติมศักดิ์ คทวณิช, 2548) จากความหมายดังกล่าว จะเห็นได้ว่า การปรับตัวมีลักษณะสำคัญคือเป็นการปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อม ซึ่งการปรับตัวลักษณะเช่นนี้ เป็นการปรับพฤติกรรมที่จะแสดงกับบุคคลและสถานการณ์ต่าง ๆ ให้เหมาะสม ส่วนอีกลักษณะหนึ่งเป็นการปรับตัวด้านจิตใจ ดังนั้นบุคคลจะปรับตัวเมื่อภายใต้สถานการณ์ใดสถานการณ์หนึ่ง จุดมุ่งหมายของการปรับตัว เพื่อให้สอดคล้องหรือเข้ากับสถานการณ์ในขณะนั้น ๆ เป็นการปรับตัวเพื่อความอยู่รอด ทำให้มองเห็นว่าการปรับตัวนั้นเกิดจากการที่บุคคลมีความต้องการใดขึ้นแล้วมีอุปสรรคมาขัดขวางที่จะทำให้บุคคลนั้นไม่สามารถบรรลุเป้าหมายหรือบรรลุเป้าหมายช้ากว่ากำหนด ในสถานการณ์ที่บุคคลประสบเช่นนี้จะทำให้เกิดภาวะทางอารมณ์ต่าง ๆ ขึ้น เช่น ความขัดแย้งในใจ ความคับข้องใจ ความกดดัน ความตรึงเครียด สภาวะทางอารมณ์ดังกล่าว ถ้าไม่สามารถปรับให้ลดลงหรือหมดไปได้อย่างเหมาะสม ทำให้บุคคลนั้นเกิดปัญหาสุขภาพจิตติดตามมาได้

ดังนั้น การที่บุคคลใดบุคคลหนึ่งเผชิญปัญหาไม่ว่าจะเป็นปัญหาที่อาจจะเกิดขึ้นจากตัวบุคคลนั้นเองหรือเป็นปัญหาที่เกิดจากสภาพแวดล้อมโดยทั่วไปบุคคลนั้นก็จะพยายามปรับตัวสภาพ

ที่เป็นปัญหาที่เขากำลังเผชิญนั้นเพื่อให้สภาวะของความกดดัน ความเครียดความว้าวุ่น วุ่นวายใจ หรือความกังวลใจค่อย ๆ คลี่คลายลง จนกระทั่งหมดไป หากไม่สามารถขจัดปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นให้หมดสิ้นไปได้ความกังวลใจก็ยังคงมีอยู่ต่อไปและอาจจะมีผลกระทบให้บุคคลนั้นต้องสูญเสียความสมดุลในตนเอง เกิดความเคร่งเครียดวิตกกังวล สับสน ว้าวุ่นใจ และความคับข้องใจ ทำให้ไม่มีความสุขในการดำเนินชีวิต การที่บุคคลพยายามปรับสภาพปัญหาที่เกิดขึ้นแก่ตน และพยายามปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนให้เข้ากับสภาพแวดล้อมและความต้องการของตนเองจนสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุขปราศจากความคับข้องใจเมื่อเกิดความขัดแย้งความคับข้องใจและอุปสรรคต่าง ๆ จึงมีความจำเป็นที่คนจะต้องเรียนรู้วิธีการปรับตัวหลาย ๆ แบบ ต่อสู้ปัญหาอย่างมีสติและมีวิธีการที่จะจัดการกับความเครียดทางอารมณ์ที่เกิดขึ้นอย่างถูกต้องนอกจากจะรู้วิธีการสร้างความพอใจให้กับตนแล้วจะต้องรู้วิธีการสร้างสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่นด้วยต้องสามารถผสมผสานความต้องการของตนกับความต้องการที่สังคมเรียกร้องการยอมรับกฎเกณฑ์ ค่านิยมของกลุ่มเป็นสิ่งที่ต้องเรียนรู้ที่จะต้องแสดงออกอย่างถูกต้องจึงต้องพยายามสอนให้รู้จักคิดพิจารณาหาเหตุผลในบรรทัดฐานและค่านิยมที่สังคมเรียกร้อง

เมื่อนำมาศึกษาเปรียบเทียบกับเรื่องการปรับอินทรีย์ทางพระพุทธศาสนาแล้ว จะเห็นได้ว่ามีลักษณะคล้ายคลึงกัน ตรงประเด็นที่ว่า เมื่อบุคคลอยู่ภายใต้สถานการณ์ใดสถานการณ์หนึ่ง บุคคลก็จะปรับตัวเพื่อเรียนรู้ต่อสิ่งนั้น ๆ ถ้ามีการเรียนรู้เหมาะสม บุคคลก็มีความพอใจ มีความสุขกับสถานการณ์นั้น ๆ ถ้าไม่สามารถปรับตัว หรือปรับตัวได้ไม่เหมาะสม มนุษย์ก็จะมีความทุกข์ เกิดความไม่พอใจขึ้น จากความสำคัญดังกล่าวมา ผู้วิจัยสนใจที่จะศึกษาเรื่องการปรับอินทรีย์ตามแนวพุทธศาสนาและจิตวิทยาเพื่อสังเคราะห์และพัฒนารูปแบบการปรับอินทรีย์พุทธจิตวิทยาบูรณาการเพื่อประเมินผลการปรับอินทรีย์ตามแนวพุทธจิตวิทยาบูรณาการ

2. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

2.1 เพื่อสำรวจสภาพการปฏิบัติธรรมและแนวทางการปรับอินทรีย์ตามหลักพระพุทธศาสนา

2.2 เพื่อประเมินกระบวนการปรับอินทรีย์ตามแนวพุทธจิตวิทยาบูรณาการ

2.3 เพื่อนำเสนอกระบวนการการปรับอินทรีย์ตามแนวพุทธจิตวิทยาบูรณาการที่มีต่อประสิทธิผลในการปฏิบัติธรรม

3. ขอบเขตของการวิจัย

งานวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบผสมผสานวิธี (Mixed-Method Research) โดยมีการศึกษาข้อมูลเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ แบ่งขอบเขตการวิจัย ดังนี้

3.1 ขอบเขตด้านเนื้อหา คือ ศึกษากระบวนการการปรับอินทรีย์ตามแนวพุทธศาสนาและทฤษฎีทางจิตวิทยาสังเคราะห์และพัฒนารูปแบบการปรับอินทรีย์ตามแนวพุทธจิตวิทยาบูรณาการประเมินผลการปรับอินทรีย์ตามแนวจิตวิทยาบูรณาการ

3.2 ขอบเขตด้านประชากรและกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ ผู้ปฏิบัติธรรม ณ สำนักปฏิบัติธรรมรัตนคีรี วัดสิงห์วงศ์ ตำบลหนองไทร อำเภอนางรอง จังหวัดบุรีรัมย์ จำนวน 40 รูป โดยแบ่งเป็นกลุ่มผู้ที่เข้ารับการฝึกปฏิบัติ 20 รูป/คน และกลุ่มควบคุม 20 รูป/คน

3.3 ขอบเขตด้านพื้นที่ ได้แก่ผู้ปฏิบัติธรรม ณ สำนักปฏิบัติธรรมรัตนคีรี วัดสิงห์วงศ์ ตำบลหนองไทร อำเภอนางรอง จังหวัดบุรีรัมย์

3.4 ขอบเขตด้านเวลา ตั้งแต่ พฤษภาคม 2558 – ตุลาคม 2559

4. วิธีดำเนินการวิจัย

ผู้วิจัยจะดำเนินการเป็น 3 ขั้นตอน ได้แก่

ขั้นตอนที่ 1 ศึกษาสำรวจสภาพการปฏิบัติธรรมและแนวทางการปรับอินทรีย์ตามหลักพระพุทธศาสนา โดยศึกษาจากเอกสาร สอบถามและสัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ได้แก่ ผู้สนใจเข้าร่วมโครงการฝึกอบรมจำนวน 40 รูป/คน แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม คือกลุ่มควบคุม 20 รูป/คน และกลุ่มฝึกปฏิบัติ 20 รูป/คน

ขั้นตอนที่ 2 เพื่อประเมินกระบวนการปรับอินทรีย์ตามแนวพุทธจิตวิทยาบูรณาการโดยการสัมภาษณ์ พระวิปัสสนาจารย์ จำนวน 5 รูป

ขั้นตอนที่ 3 เพื่อนำเสนอกระบวนการการปรับอินทรีย์ตามแนวพุทธจิตวิทยาบูรณาการที่มีต่อประสิทธิผลในการปฏิบัติธรรม ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ได้แก่ ผู้สนใจเข้าร่วมโครงการฝึกอบรมจำนวน 40 รูป/คน แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม คือกลุ่มควบคุม 20 รูป/คน และกลุ่มฝึกปฏิบัติ 20 รูป/คน และกลุ่มพระวิปัสสนาจารย์ จำนวน 5 รูป

5. ผลการวิจัย

5.1 สำรวจสภาพการปฏิบัติธรรมและแนวทางการปรับอินทรีย์ตามหลักพระพุทธศาสนา

จากผลการวิเคราะห์ผลสำรวจสภาพการปฏิบัติธรรมและแนวทางการปรับอินทรีย์ตามหลักพุทธศาสนา เมื่อเปรียบเทียบสภาพการปฏิบัติธรรมและแนวทางการปรับอินทรีย์ตามหลักพระพุทธศาสนาระหว่างกลุ่มฝึกปฏิบัติและกลุ่มควบคุมก่อนการปฏิบัติ พบว่า สภาพการปฏิบัติธรรมและแนวทางการปรับอินทรีย์ตามหลักพระพุทธศาสนาจำแนกเป็นค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ระหว่างกลุ่มฝึกปฏิบัติและกลุ่มควบคุม ก่อนการปฏิบัติ ไม่แตกต่างกัน ซึ่งตรงกับผลการวิจัย

ในขณะเดียวกัน เมื่อเปรียบเทียบสภาพการปฏิบัติธรรมและแนวทางการปรับอินทรีย์ตามหลักพระพุทธศาสนาระหว่างกลุ่มฝึกปฏิบัติและกลุ่มควบคุม หลังการปฏิบัติ พบว่า สภาพการปฏิบัติธรรมและแนวทางการปรับอินทรีย์ตามหลักพระพุทธศาสนาระหว่างกลุ่มฝึกปฏิบัติและกลุ่มควบคุม หลัง การปฏิบัติ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

เมื่อเปรียบเทียบสภาพการปฏิบัติธรรมและแนวทางการปรับอินทรีย์ตามหลักพระพุทธศาสนาระหว่างกลุ่มฝึกปฏิบัติและกลุ่มควบคุมระยะติดตาม 1 เดือน พบว่า สภาพการ

ปฏิบัติธรรมและแนวทางการปรับอินทรีย์ตามหลักพระพุทธศาสนา ระหว่างกลุ่มฝึกปฏิบัติและกลุ่มควบคุมระยะติดตามผลแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

สภาพการปฏิบัติธรรมและแนวทางการปรับอินทรีย์ตามหลักพระพุทธศาสนา ของกลุ่มฝึกปฏิบัติระยะก่อนฝึกปฏิบัติ ระยะหลังฝึกปฏิบัติและระยะติดตามผล 1 เดือน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

และสภาพการปฏิบัติธรรมและแนวทางการปรับอินทรีย์ตามหลักพระพุทธศาสนา ของกลุ่มฝึกปฏิบัติระยะก่อนฝึกปฏิบัติ ระยะติดตามแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แต่หลังการปฏิบัติธรรมและระยะติดตาม พบว่าด้านวิริยินทรีย์ ด้านสมาธินทรีย์ ด้านปัญญินทรีย์ และรวม ทั้ง 5 ด้าน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

เปรียบเทียบสภาพการปฏิบัติธรรมและแนวทางการปรับอินทรีย์ตามหลักพระพุทธศาสนาของกลุ่มควบคุมระยะก่อนฝึกปฏิบัติ ระยะหลังฝึกปฏิบัติและระยะติดตามผล 1 เดือน พบว่า สภาพการปฏิบัติธรรมและแนวทางการปรับอินทรีย์ตามหลัก พระพุทธศาสนา ของกลุ่มควบคุมระยะก่อนฝึกปฏิบัติ ระยะหลังฝึกปฏิบัติและระยะ ติดตามผล 1 เดือน ไม่แตกต่างกัน

จากการวิเคราะห์ สังเคราะห์ผลการประเมินกระบวนการปรับอินทรีย์ตามแนวพุทธจิตวิทยาบูรณาการ โดยใช้แบบสัมภาษณ์ พบว่าหลักธรรม หลักการ หลักวิชาและวิธีการปฏิบัติธรรมตามหลักคำสอนของพระพุทธศาสนา ได้แก่ หลักพุทธธรรมที่เป็นฝักฝ่ายแห่งความตรัสรู้ เป็นหลักธรรมที่เกื้อหนุนแก่อริยมรรค ได้แก่ โพธิปักขิยธรรม มี 37 ประการ คือ สติปัฏฐาน 4 สัมมัปปธาน 4 อิทธิบาท 4 อินทรีย์ 5 พละ 5 โพชฌงค์ 7 และมรรคมีองค์ 8 ซึ่งในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยศึกษา หมายเอาเฉพาะ หลัก สติปัฏฐาน 4 อินทรีย์ 5 โพชฌงค์ 7 ควบคู่กับหลักทฤษฎีทางจิตวิทยาตะวันตกประกอบด้วย ทฤษฎีการรู้สึก การรับรู้ การเรียนรู้ การปรับพฤติกรรม การปรับตัวและงานวิจัยรวมทั้งเอกสารที่เกี่ยวข้อง สามารถสังเคราะห์เป็นกระบวนการปรับอินทรีย์ตามแนวจิตวิทยาบูรณาการโดยผ่านกระบวนการฝึกอบรมปฏิบัติธรรมผสมผสานเชื่อมโยงองค์ความรู้จากการฝึกอบรมการปฏิบัติธรรมตามแนวพุทธจิตวิทยาบูรณาการ ภายใต้รูปแบบเจริญสติปัฏฐาน 4 หรือการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน และการปรับอินทรีย์ 5 โพชฌงค์ 7 การสอบอารมณ์และให้บริการปรึกษาที่สอดคล้องผสมผสานกับทฤษฎีจิตวิทยาตะวันตกดังกล่าว ที่มีต่อประสิทธิผลในการการปฏิบัติธรรม โดยผ่านกระบวนการกลุ่ม คือ กลุ่มฝึกอบรมปฏิบัติธรรม มีการส่งอารมณ์ สอบอารมณ์ และมีพระวิปัสสนาจารย์ให้บริการการปรึกษา อย่างสอดคล้องเป็นระบบอย่างมีประสิทธิภาพ ผู้วิจัยจึงได้ดำเนินการศึกษาภาคสนามโดยการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิและเชี่ยวชาญ กล่าวคือพระวิปัสสนาจารย์ 5 รูป และการสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion) พระวิปัสสนาจารย์ 8 รูป เพื่อรับรองกระบวนการปรับอินทรีย์ตามแนวจิตวิทยาบูรณาการที่มีต่อประสิทธิผลต่อการปฏิบัติธรรม สรุปได้ ดังนี้ 1) สัทธินทรีย์ มีศรัทธาแรงกล้า 2) วิริยินทรีย์ มีความเพียรพัฒนาจิต 3) สตินทรีย์ ระลึกรู้สภาวธรรม 4) สมาธินทรีย์ มีจิตหนักแน่นมั่นคง 5) ปัญญินทรีย์ มีปัญญารู้แจ้ง

การอภิปรายผลการวิจัยจากกระบวนการปรับอินทรีย์ตามแนวพุทธจิตวิทยาบูรณาการจากการทดสอบกับผู้เข้าฝึกอบรมปฏิบัติธรรมตามพุทธจิตวิทยาบูรณาการจำนวน 40 รูป โดย

แบ่งเป็นกลุ่มควบคุมจำนวน 20 รูป/คน กลุ่มฝึกปฏิบัติ จำนวน 20 รูป/คน จากการฝึกอบรมการปฏิบัติธรรมตามแนวพุทธจิตวิทยาบูรณาการ ภายใต้รูปแบบเจริญสติปัฏฐาน 4 หรือการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน และการปรับอินทรีย์ 5 โพชฌงค์ 7 กับทฤษฎีจิตวิทยาตะวันตกเข้าด้วยกัน มีการส่งอารมณ์ สอบอารมณ์ และมีพระวิปัสสนาจารย์ให้การปรึกษา อย่างสอดคล้องเป็นระบบอย่างมีประสิทธิภาพ และจากการศึกษาภาคสนามโดยการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิและเชี่ยวชาญ กล่าวคือพระวิปัสสนาจารย์ 5 รูป และการสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion) เพื่อรับรองกระบวนการปรับอินทรีย์ตามแนวจิตวิทยาบูรณาการที่มีต่อประสิทธิผลต่อการปฏิบัติธรรม รวมทั้งติดตามประเมินผลผู้ผ่านการฝึกอบรมหลังจากเสร็จสิ้นโครงการแล้ว 1 เดือน ผู้วิจัยวิเคราะห์สังเคราะห์แล้วสามารถสรุปนำเสนอกระบวนการการปรับอินทรีย์ตามแนวพุทธจิตวิทยาบูรณาการที่มีต่อประสิทธิผลในการปฏิบัติธรรมคือ

1) มีศรัทธาแรงกล้า มีศรัทธาอย่างแรงกล้าในพระพุทธศาสนา ปฏิบัติตามคำแนะนำของพระวิปัสสนาจารย์ ควบคุมจิตให้เป็นปกติสุขได้ เชื่อในสิ่งที่ควรเชื่อ ความเชื่อที่ประกอบด้วยเหตุผล เชื่อในสิ่งที่เป็นกุศลและลงมือปฏิบัติด้วยตนเอง ได้แก่ สัทธินทรีย์ ศรัทธากับปัญญา ให้สมดุลกัน

2) มีความเพียรพัฒนาจิต การมีความเพียรในการอบรมจิต ละอกุศลธรรม เข้าถึงกุศลธรรม คือ ความบากบั่น ความเพียรเพื่อที่จะละความชั่ว ประพฤติความดี ความพยายามทำกิจไม่ท้อถอย ได้แก่ วิริยินทรีย์ วิริยะ กับสมาธิ สมดุลกัน

3) ระลึกรู้สภาวธรรม การระลึกรู้สภาวธรรมตามความเป็นจริง ไม่ประมาทในกิจทั้งปวง คือ ความระลึกได้ นึกได้ ความไม่เผลอ การคุมใจไว้กับกิจ หรือกุมจิตไว้กับสิ่งที่เกี่ยวข้อง จำการที่ทำและจำคำที่พูดแล้ว แม้นานได้ ได้แก่ สตินทรีย์ มีสติกำกับในทุกอินทรีย์และทุกวิริยาบถในที่ทุกสถาน ในกาลทุกเมื่อ

4) มีจิตหนักแน่นมั่นคง การมีจิตใจหนักแน่นมั่นคงไม่หวั่นไหว จดจ่อในอิริยาบถใหญ่และย่อย คือ จิตตั้งมั่น เอาใจฝักใฝ่ในสิ่งนั้น ๆ ไม่วางธุระ ความคิดฝักใฝ่ไม่ปล่อยให้ใจฟุ้งซ่านเลื่อนลอย ความมีจิตจดจ่ออุทิศตัวอุทิศใจต่อสิ่งนั้น ได้แก่ สมาธินทรีย์ สมาธิ กับวิริยะ สมดุลกัน

5) มีปัญญารู้แจ้ง มีความรู้แจ้งแทงตลอด หยั่งรู้สภาวธรรมตามความเป็นจริง คือ ความรู้เข้าใจชัดเจน อันเป็นผลจากสอบอารมณ์และปรับอินทรีย์ ปัญญินทรีย์ มีปัญญา กับ ศรัทธาสมดุลกัน ได้แก่ ความรู้ทั่ว ปรีชาหยั่งรู้เหตุผล ความรู้เข้าใจหยั่งแยกได้ในเหตุผล ดีชั่ว คุณโทษ ประโยชน์มิใช่ประโยชน์ เป็นต้น และรู้ที่จะจัดแจง จัดสรร จัดการ ดำเนินการ ทำให้ลุผล ล่วงพ้นปัญหา ความรอบรู้ในกองสังขารมองเห็นตามเป็นจริง

ทั้งนี้ อินทรีย์ 5 ทำหน้าที่เป็นฐานเป็นใหญ่เป็นกำลังด้านความเชื่อ ด้านความเพียร การระลึกรู้ ความตั้งมั่นแห่งจิตและการเห็นแจ้ง กล่าวคือ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา มีความเกี่ยวเนื่องกันโดยความเป็นเหตุผลของกันและกัน ศรัทธา เป็นเหตุให้เกิดวิริยะ วิริยะก่อให้เกิดสติ สติที่ต่อเนื่อง ย่อมก่อให้เกิดสมาธิ สมาธิเป็นเหตุให้เกิดปัญญา ปัญญาเป็นเหตุให้เกิดศรัทธา ซึ่งหมายถึง สัทธินทรีย์ สัทธาพละ เรียกว่า สัทธินทรีย์ อินทรีย์ คือ ศรัทธา วิริยินทรีย์ วิริยพละ

เรียกว่า วิริยินทรีย์ อินทรีย์ คือ วิริยะ สตินทรีย์ สติพละ เรียกว่า สตินทรีย์ อินทรีย์ คือ สติ สมาธินทรีย์ สมาธิพละ เรียกว่า สมาธินทรีย์ อินทรีย์ คือ สมาธิ และปัญญินทรีย์ ปัญญาพละ เรียกว่า ปัญญินทรีย์ อินทรีย์ คือ ปัญญา

โดยกระบวนการปรับอินทรีย์ กล่าวคือการปรับศรัทธากับปัญญา ปรับสมาธิกับวิริยะ ให้สมดุลกันระหว่าง ศรัทธากับปัญญา และความสมดุลแห่งสมาธิกับวิริยะ เป็นพิเศษ โดยสามารถปรับตัวหรือปรับพฤติกรรม การรับอารมณ์ที่ผ่านเข้ามาทางอายตนะใด อายตนะหนึ่ง ไม่ให้เกิดความยินดี ชอบใจ โดยการใช้สติกำกับดูแล รู้เท่าทันกระบวนการรับรู้อารมณ์อย่างเหมาะสม ในขณะเดินจงกรมหรือนั่งวิปัสสนา ถ้าหากรู้สึกว่าจิตใจไม่ผ่องแผ้วมั่นคง เช่น มักจะเผอเรอ เกิดการท้อถอยใจ ไม่สงบ สมาธิหย่อน จิตใจฟุ้งซ่าน ใจคอเหี่ยวแห้ง รู้สึกโงกง่วงหรือจิตใจยึดมั่นในตัวเอง และไม่สามารถจะพิจารณากำหนดให้อารมณ์เหล่านั้นหายไปได้ ผู้ปฏิบัติจะต้องทำการปรับปรุงจิต เปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อปรับตัว ตามกระบวนการสอบอารมณ์หรือการให้บริการปรึกษาของพระวิปัสสนาจารย์ ด้วยการปรับอินทรีย์ 5 อันเป็นเครื่องชี้วัด ให้สม่ำเสมอกัน เปลี่ยนพฤติกรรมและปรับตัวสู่ลักษณะหน้าที่และอาการที่ปรากฏขององค์ธรรมโพชฌงค์ 7 โดยสังเคราะห์เข้าในธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ สมาธิสัมโพชฌงค์ และอุเบกขาสัมโพชฌงค์ สอดคล้องกับงานวิจัยของ พระมหาบุญเลิศ ธมฺมทสฺสี (พระมหาบุญเลิศ ธมฺมทสฺสี, 2556)วิธีการวิจัย เป็นการศึกษาด้านเอกสารและด้านภาคสนาม โดยศึกษาวิเคราะห์เนื้อหาเรื่องอินทรีย์5 และญาณ 16 ภายใต้รูปแบบการเจริญสติปัฏฐาน 4 หรือวิปัสสนากัมมัฏฐานแล้วนำมาสร้างเป็นแบบประเมินอินทรีย์ 5 ก่อนและหลังการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน และกลุ่มตัวอย่างในการศึกษาประกอบด้วยนิสิตระดับปริญญาโทและปริญญาเอก ที่สมัครเข้าปฏิบัติในโครงการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานของบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ปีการศึกษา 2555 ซึ่งจัดขึ้นที่มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อ.วังน้อย จ.พระนครศรีอยุธยา ระหว่างวันที่ 25 พฤศจิกายน – 14 ธันวาคม จำนวน 200 รูป/คน โดยใช้แบบประเมินอินทรีย์5 ซึ่งสร้างขึ้นจากการศึกษาด้านเอกสาร

ผลจากการศึกษาวิจัยพบว่า แนวคิดเรื่องอินทรีย์5 คือความเป็นใหญ่ในอำนาจหรือหน้าที่ของตน และมีความสำคัญ 5 ประการ คือ (1) สัทธินทรีย์มีความเป็นใหญ่ในการเชื่อมั่นเลื่อมใส (2)วิริยินทรีย์มีความเป็นใหญ่ในความเพียรที่ไม่ย่อท้อ (3) สตินทรีย์มีความเป็นใหญ่ในการยังจิตให้รู้เท่าทัน (4) สมาธินทรีย์ความเป็นใหญ่ในการตั้งมั่น (5) ปัญญินทรีย์มีความเป็นใหญ่ในการหยั่งรู้สภาวธรรมตามความเป็นจริง และอินทรีย์ทั้ง 5 เป็นหลักสำหรับปฏิบัติธรรม และเป็นหลักธรรมที่เป็นเครื่องวัดความพร้อมและบ่งชี้วัดความก้าวหน้าของผู้ปฏิบัติวิปัสสนกรรมฐาน และแนวคิดเรื่องญาณ16 คือผลของการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานที่มีการปรับอินทรีย์ทั้ง 5 ให้สมดุลกัน ญาณ 16 ย่อมเกิดขึ้นตามลำดับ มีนามรูปปริจเฉทญาณ เป็นต้น ความสัมพันธ์ระหว่างญาณ 16 กับอินทร์ย์ 5 คือเมื่อสัทธากับปัญญา วิริยะกับสมาธิและสติของผู้ปฏิบัติที่เป็นวิปัสสนายานิกะ หรือผู้ที่เป็นสมถยานิกะเสมอกัน ย่อมเกิดปัญญาที่เรียกว่าญาณ 16 และสอดคล้องกับ ชุติพงศ์ ไตรโลกา กล่าวถึงความแตกต่างระหว่างอินทรีย์กับพละ สรุปได้ว่า อินทรีย์ แปลว่า สภาพที่เป็นใหญ่ในกิจของตน ทำหน้าที่กำจัดกวาดล้างอกุศลธรรม ซึ่งเป็นฝ่ายตรงข้าม ได้แก่ ความไม่เชื่อ ความเกียจคร้าน

ความหลงลืมสติ ความฟุ้งซ่านของจิต ความหลงผิด สัทธาที่เป็นใหญ่ในการเชื่อเรียกว่า สัทธินทรีย์ วิริยะเป็นใหญ่ในการบากบั่น เรียกว่า วิริยินทรีย์ สติเป็นใหญ่ในการระลึก เรียกว่า สตินทรีย์ สมาธิเป็นใหญ่ในการตั้งมั่น เรียกว่า สมาธินทรีย์ ปัญญาเป็นใหญ่ในการพิจารณาเพื่อให้รู้ เรียกว่า ปัญญินทรีย์อินทรีย์ทั้ง 5 นี้ หากพัฒนาแก่กล้ายิ่งขึ้นไปอีก ก็จะเปลี่ยนเป็นพลังกล้าแข็งมั่นคง เรียกว่า พละ 5 ซึ่งถือว่าเป็นหัวข้อธรรมอันหนึ่งอันเดียวกัน มีจำนวนเท่ากัน แต่เรียกชื่อหมวดธรรมแตกต่างกัน สาเหตุที่เรียกว่าอินทรีย์ เพราะมีสภาวะเป็นใหญ่ ชื่อว่าพละเพราะมีสภาพไม่หวั่นไหว และที่เรียกต่างกันนั้น ก็เพราะธรรมเหล่านี้มีหน้าที่แตกต่างกัน กล่าวคือ ถ้าใช้ธรรม 5 อย่างนี้เป็นใหญ่เหนืออกุศลธรรมที่เป็นปรปักษ์ ก็เรียกชื่อว่าอินทรีย์ ถ้าใช้เป็นเครื่องต่อต้านอกุศลธรรมที่เป็นปรปักษ์ เปรียบเสมือนป้อมปราการที่แข็งแกร่งและมั่นคงไม่หวั่นไหวยามกิเลสเกิดขึ้นในจิตใจ ก็เรียกว่า พละ ทั้งนี้ อินทรีย์ที่สามารถปราบปรามอกุศลธรรมได้นั้น ต้องพัฒนาจนมีกำลัง เช่น จากปัญญินทรีย์ พัฒนามาเป็นปัญญาพละ จึงจะทำหน้าที่ปหานกิเลสได้ (ชุติพงศ์ ไตรโลกา, 2554)

สอดคล้องกับงานวิจัยของ นางสาวณัฏฐจิตต์ เลาห์วีระ (ณัฏฐจิตต์ เลาห์วีระ,2556) ผู้วิจัยได้ศึกษาข้อมูลในพระไตรปิฎกและ หนังสือที่เกี่ยวกับคาสอนทางพระพุทธศาสนาเถรวาท ตลอดถึงงานเขียนต่างๆ เรียบเรียงบรรยายตรวจสอบโดยผู้เชี่ยวชาญ แล้วนามาศึกษาและอธิบายเพื่อให้ได้เนื้อหาสอดคล้องตามลาดับของงานวิจัย ผลการวิจัยพบว่า “อินทริยภาวนาสูตร” เป็นพระสูตรที่พระพุทธเจ้า ตรัสถึงวิธีการเจริญอินทรีย์ มีเนื้อหากล่าวถึงอินทรีย์ คือ ก) อินทรีย์ในอินทริยภาวนาสูตรคือศึกษาอารมณ์ที่มากระทบทางอายตนะ 6 ข) อินทรีย์ 5 คือศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา โดยมีความศรัทธาเป็นตัวนาความเพียรและองค์ธรรมอื่นๆ เป็นธรรมที่สนับสนุนกันและกันเพื่อให้การปฏิบัติธรรมบรรลุเป้าหมาย คือความพ้นทุกข์ ค) การพัฒนาอินทรีย์มี 4ขั้น คือ (1) สติสังวรเอาสติระมัดระวังอินทรีย์ 6 มิให้กิเลสได้ช่องไหลเข้าครอบงาจิตใจ (2) ญาณสังวรเอาความรู้ทาการพิจารณาอารมณ์ และความรู้สึกที่เกิดขึ้นให้รู้เท่าทัน (3) ขันติสังวรเอาความอดทนเข้าข่มความรู้สึกที่เกิดจากอินทรีย์ 6 นั้นจนดับไปเอง (4) วิริยสังวร เอาความเพียรเปลี่ยนแปลงความรู้สึกไปตามความต้องการของตนโดยทานองหนามยอกเอาหนามบ่ง ง) พระพุทธเจ้าทรงมีวิธีอบรมอินทรีย์ที่ยังอ่อนอยู่ให้กล้าแข็งขึ้น มี 5 ประการ คือ (1) ได้มิตรดี (2) เป็นคนมีศีล (3) ได้ฟังกถาวัตถุเป็นเครื่องขัดเกลากิเลสอย่างยิ่ง (4) ปรารภความเพียร เพื่อละอกุศลธรรม เพื่อให้กุศลธรรมเกิด (5) เป็นผู้มีปัญญา จ) การฝึกอินทรีย์นี้ เปรียบเหมือนรถที่เทียมด้วยม้า มี 2 คู่ คือ ทางซ้าย 2 ตัว ทางขวา 2 ตัว รวมเป็น 4 ตัว ต้องมีกาลังสมบูรณ์ทั้งหมด จึงทาให้การลากรถนั้น เป็นไปได้โดยสะดวก ส่วนคนขับคือสตินั้น คอยบังคับม้าให้ไปสู่จุดหมายอย่างปลอดภัย สมกับชิโนรสบุตรพระบรมศาสดาที่นามาเป็นกรณีศึกษามีพระนันทเถระเป็นต้น และสอดคล้องกับงานวิจัยของ พระครูวิมลธรรมรังสีและคณะ ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง “การสอบอารมณ์วิปัสสนากัมมัฏฐานของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามหลักสติปัฏฐาน 4” มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาองค์ประกอบและตัวชี้วัดสำหรับการสอบอารมณ์วิปัสสนากัมมัฏฐานตามตัวชี้วัดที่ได้และเพื่อตรวจสอบคุณภาพของแบบสอบถามอารมณ์ที่สร้างขึ้นโดยการหาความเที่ยงตรง จำแนกรายข้อและความเชื่อมั่นโดยมี

รูปแบบเป็นการวิจัยและพัฒนาเพื่อสร้างและพัฒนาแบบสอบอารมณ์วิปัสสนากัมมัฏฐานสำหรับใช้กับผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน

ผลการวิจัยพบว่าองค์ประกอบและตัวชี้วัดสำหรับการสอบอารมณ์ คือ ด้านกายานุปัสสนาสติปัฏฐานเป็นการกำหนดรู้ทันอาการความเคลื่อนไหวทางกายและการรู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลงทางกายและธาตุทั้งสี่ มี 15 ตัวชี้วัด ด้านเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานมี 9 ตัวบ่งชี้วัดเป็นการกำหนดรู้ทันอาการเสวยอารมณ์ตามความรู้สึก ด้านจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน มี 12 ตัวชี้วัดเป็นการกำหนดรู้ทันอาการของจิต ด้านธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน มี 10 ตัวชี้วัดเป็นการกำหนดรู้ทันอาการสภาวะที่เกิดภายในจิต การหาค่าดัชนีความสอดคล้องจากผู้เชี่ยวชาญ 17 ท่าน พบว่าทุกข้อมีค่าสูงกว่า 0.20 แสดงว่ามีความสอดคล้อง การวิเคราะห์จำแนกรายข้อด้วยวิธีหาความสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวม พบว่ามีค่าสัมประสิทธิ์สหพันธ์ 0.20 ขึ้นไปทุกข้อจึงนำไปใช้ได้ค่าความเชื่อมั่นมีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาทั้งฉบับและรายด้านทั้งกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน และธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน สูงกว่า 0.95 แสดงว่าทุกข้อทุกด้านและทั้งฉบับสามารถจำแนกกลุ่มได้ตามลักษณะที่ต้องการวัด

จากการทดสอบอารมณ์วิปัสสนากัมมัฏฐานของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามหลักสติปัฏฐานสี่โดยทดสอบก่อนและหลังการปฏิบัติจากผู้ตอบแบบสอบถามเป็นจำนวน 30 รูป/คน ด้านกายานุปัสสนาสติปัฏฐานมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.77 ด้านเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.04 ด้านจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.93 และด้านธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.93 โดยมีค่าเฉลี่ยรวมเท่ากับ 1.93 เมื่อนำผลการทดสอบมาเปรียบเทียบก่อนปฏิบัติและหลังปฏิบัติพบว่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.05 ทั้งภาพรวมและรายด้าน

หลักสติปัฏฐาน 4 เป็นหลักปฏิบัติที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสว่าเป็นหนทางเดียวที่ทำให้มนุษย์พ้นทุกข์ เป็นหลักปฏิบัติที่ทำให้มนุษย์สามารถมีตนเป็นที่พึ่ง และสามารถพัฒนาศักยภาพของตนให้สูงสุดได้ เรียกว่า การตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้าหรือบรรลุธรรมเป็นพระอรหันต์ และการปฏิบัติสติปัฏฐานเป็นตัวแปรสำคัญที่ทำให้พระสัทธรรมยั่งยืน มหาสติปัฏฐานสูตรได้อธิบายหลักสติปัฏฐาน 4 ซึ่งเป็นการปฏิบัติกรรมฐานอย่างชัดเจน ละเอียดและสมบูรณ์มีสาระสำคัญ คือ การใช้สติกำกับดูแลกาย (กายานุปัสสนา) ความรู้สึกสุขทุกข์ (เวทนานุปัสสนา) ภาวนาจิตที่เป็นไปต่างๆ (จิตตานุปัสสนา) และความนึกคิดไตร่ตรองปรุงแต่งของจิต (ธัมมานุปัสสนา) เรียกว่า วิปัสสนากรรมฐาน

การเจริญสติปัฏฐาน สามารถทำได้ด้วยการปฏิบัติแบบเข้มข้นตามขั้นตอนในสถานที่และเวลาอันจำกัด และด้วยการนำหลักสติปัฏฐานมาประยุกต์เข้ากับกิจกรรมในชีวิตประจำวัน โดยมีสติเฝ้าสังเกตดูสภาวะต่างๆ ของร่างกายและจิตใจของตนอย่างต่อเนื่อง และเป็นธรรมชาติแม้ว่าการนำหลักสติปัฏฐานมาประยุกต์เข้ากับกิจกรรมปกติในชีวิตประจำวัน จะต้องใช้ความพยายามมากกว่าด้วยการประคองสติมากกว่า และใช้เวลายาวนานกว่าการปฏิบัติแบบเข้มข้นแต่สามารถถึงจุดหมายเดียวกันได้ และการปฏิบัติแบบเข้มข้นจะช่วยให้เกิดผลได้รวดเร็วและชัดเจนขึ้น การปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้าได้ปรากฏผลเป็นประโยชน์แก่มนุษย์จนถึงปัจจุบันนี้เป็นสิ่งที่รู้ได้เฉพาะตนและให้ผลได้ไม่จำกัดกาล (พระครูวิมลธรรมรังสีและคณะ, 2551)

5.2 จากผลการวิจัยจากการวิเคราะห์ สังเคราะห์ข้อมูลด้วยวิธีเชิงคุณภาพเพื่อนำเสนอกระบวนการการปรับอินทรีย์ตามแนวพุทธจิตวิทยาบูรณาการที่มีต่อประสิทธิผลในการปฏิบัติธรรม ผลการวิจัยพบว่า

กระบวนการการปรับอินทรีย์ตามแนวพุทธจิตวิทยาบูรณาการที่มีต่อประสิทธิผลในการปฏิบัติธรรม ได้แก่

1) มีศรัทธาแรงกล้า มีศรัทธาอย่างแรงกล้าในพระพุทธศาสนา ปฏิบัติตามคำแนะนำของพระวิปัสสนาจารย์ ควบคุมจิตให้เป็นปกติสุขได้ เชื่อในสิ่งที่ควรเชื่อ ความเชื่อที่ประกอบด้วยเหตุผล เชื่อในสิ่งที่เป็นกุศลและลงมือปฏิบัติด้วยตนเอง ได้แก่ สัทธินทรีย์ ศรัทธา กับปัญญาให้สมดุลกัน

2) มีความเพียรพัฒนาจิต การมีความเพียรในการอบรมจิต ละอกุศลธรรม เข้าถึงกุศลธรรม คือ ความบากบั่น ความเพียรเพื่อที่จะละความชั่ว ประพฤติความดี ความพยายามทำกิจไม่ท้อถอย ได้แก่ วิริยินทรีย์ วิริยะ กับสมาธิ สมดุลกัน

3) ระลึกรู้สภาวธรรม การระลึกรู้สภาวธรรมตามความเป็นจริง ไม่ประมาทในกิจทั้งปวง คือ ความระลึกได้ นึกได้ ความไม่เผลอ การคุมใจไว้กับกิจ หรือกุมจิตไว้กับสิ่งที่เกี่ยวข้อง จำการที่ทำและจำคำที่พูดแล้ว แม้นานได้ ได้แก่ สตินทรีย์ มีสติกำกับทุกกิริยาบถ
ในที่ทุกสถาน ในกาลทุกเมื่อ

4) มีจิตหนักแน่นมั่นคง การมีจิตใจหนักแน่นมั่นคงไม่หวั่นไหว จดจ่อในอิริยาบถใหญ่และย่อย คือ จิตตั้งมั่น เอาใจฝักใฝ่ในสิ่งนั้น ๆ ไม่วางธุระ ความคิดฝักใฝ่ไม่ปล่อยให้ใจฟุ้งซ่านเลื่อนลอย ความมีจิตจดจ่ออุทิศตัวอุทิศใจต่อสิ่งนั้น ได้แก่ สมาธินทรีย์ สมาธิ กับวิริยะ สมดุลกัน

5) มีปัญญารู้แจ้ง มีความรู้แจ้งแทงตลอด หยั่งรู้สภาวธรรมตามความเป็นจริง คือ ความรู้เข้าใจชัดเจน อันเป็นผลจากสอบอารมณ์และปรับอินทรีย์ ปัญญินทรีย์ มีปัญญากับ ศรัทธาสมดุลกัน ได้แก่ ปรีชาหยั่งรู้เหตุผล ความรู้เข้าใจหยั่งแยกได้ในเหตุผล ดีชั่ว คุณโทษ ประโยชน์มิใช่ประโยชน์ เป็นต้น และรู้ที่จะจัดแจง จัดสรร จัดการ ดำเนินการ ทำให้ลุผล ล่วงพ้นปัญหา ความรอบรู้ในกองสังขารมองเห็นตามเป็นจริง ได้แก่ ปัญญินทรีย์ มีปัญญา กับ ศรัทธาสมดุลกัน ทั้งนี้ อินทรีย์ 5 ทำหน้าที่เป็นฐานเป็นใหญ่เป็นกำลังด้านความเชื่อ ด้านความเพียร การระลึกรู้ ความตั้งมั่นแห่งจิตและการเห็นแจ้ง กล่าวคือ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา มีความเกี่ยวเนื่องกันโดยความเป็นเหตุผลของกันและกัน ศรัทธา เป็นเหตุให้เกิดวิริยะ วิริยะก่อให้เกิดสติ สติที่ต่อเนื่อง ย่อมก่อให้เกิดสมาธิ สมาธิเป็นเหตุให้เกิดปัญญา ปัญญาเป็นเหตุให้เกิดศรัทธา ซึ่งหมายถึง สัทธินทรีย์ สัทธาพละ เรียกว่า สัทธินทรีย์ อินทรีย์ คือ ศรัทธา วิริยินทรีย์ วิริยพละ เรียกว่า วิริยินทรีย์ อินทรีย์ คือ วิริยะ สตินทรีย์ สติพละ เรียกว่า สตินทรีย์ อินทรีย์ คือ สติ สมาธินทรีย์ สมาธิพละ เรียกว่า สมาธินทรีย์ อินทรีย์ คือ สมาธิ และปัญญินทรีย์ ปัญญาพละ เรียกว่า ปัญญินทรีย์ อินทรีย์ คือ ปัญญา โดยสามารถนำกระบวนการปรับอินทรีย์ยกเข้าสู่การปรับปรุงจิต ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ปรับตัว ตามหลักโพชฌงค์ ในขณะเดินจงกรมหรือนั่งวิปัสสนา ถ้าหากรู้สึกว่าจิตใจไม่ผ่องแผ้วมั่นคง เช่น มักจะเผอเรอ เกิดการท้อถอยใจไม่สงบ สมาธิหย่อน จิตใจ

ฟุ้งซ่าน ใจคอเหี่ยวแห้ง รู้สึกโงกง่วงหรือจิตใจยึดมั่นในตัวเอง และไม่สามารถจะพิจารณากำหนดให้อารมณ์เหล่านั้นหายไปได้ ผู้ปฏิบัติจะต้องทำการปรับปรุงจิต เปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อปรับตัว ด้วยการปรับอินทรีย์ 5 อันเป็นเครื่องชี้วัด ให้สม่ำเสมอกัน เปลี่ยนพฤติกรรมและปรับตัวสู่ลักษณะหน้าที่และอาการที่ปรากฏขององค์ธรรมโพชฌงค์ 7 โดยสังเคราะห์เข้าใน ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ สมาธิสัมโพชฌงค์และอุเบกขาสัมโพชฌงค์ ซึ่งผลการวิจัยดังกล่าวสอดคล้องกับ งานวิจัยของ พระมหาบุญเลิศ ธมฺมทสฺสี (พระมหาบุญเลิศ ธมฺมทสฺสี,2556)วิธีการวิจัย เป็นการศึกษาด้านเอกสารและด้านภาคสนาม โดยศึกษาวิเคราะห์เนื้อหาเรื่องอินทรีย์5 และญาณ 16 ภายใต้รูปแบบการเจริญสติปัฏฐาน 4 หรือวิปัสสนากัมมัฏฐานแล้วนำมาสร้างเป็นแบบประเมินอินทรีย์5 ก่อนและหลังการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน และกลุ่มตัวอย่างในการศึกษาประกอบด้วยนิสิตระดับปริญญาโทและปริญญาเอก ที่สมัครเข้าปฏิบัติในโครงการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานของบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ปีการศึกษา2555 ซึ่งจัดขึ้นที่มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อ.วังน้อย จ.พระนครศรีอยุธยา ระหว่างวันที่ 25 พฤศจิกายน – 14 ธันวาคม จำนวน 200 รูป/คน โดยใช้แบบประเมินอินทรีย์5 ซึ่งสร้างขึ้นจากการศึกษาด้านเอกสาร

ผลจากการศึกษาวิจัยพบว่า แนวคิดเรื่องอินทรีย์5 คือความเป็นใหญ่ในอำนาจหรือหน้าที่ของตน และมีความสำคัญ 5 ประการ คือ (1) สัทธินทรีย์มีความเป็นใหญ่ในการเชื่อมั่นเลื่อมใส (2)วิริยินทรีย์มีความเป็นใหญ่ในความเพียรที่ไม่ย่อท้อ (3) สตินทรีย์มีความเป็นใหญ่ในการยังจิตให้รู้เท่าทัน (4) สมาธินทรีย์ความเป็นใหญ่ในการตั้งมั่น (5) ปัญญินทรีย์มีความเป็นใหญ่ในการหยั่งรู้สภาวธรรมตามความเป็นจริง และอินทรีย์ทั้ง 5 เป็นหลักสำหรับปฏิบัติธรรม และเป็นหลักธรรมที่เป็นเครื่องวัดความพร้อมและบ่งชี้วัดความก้าวหน้าของผู้ปฏิบัติวิปัสสนกรรมฐาน และแนวคิดเรื่องญาณ16 คือผลของการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานที่มีการปรับอินทรีย์ทั้ง 5 ให้สมดุลกัน ญาณ 16 ย่อมเกิดขึ้นตามลำดับ มีนามรูปปริจเฉทญาณ เป็นต้น ความสัมพันธ์ระหว่างญาณ 16 กับอินทร์ย์ 5 คือเมื่อสัทธากับปัญญา วิริยะกับสมาธิและสติของผู้ปฏิบัติที่เป็นวิปัสสนายานิกะ หรือผู้ที่เป็นสมถยานิกะเสมอกัน ย่อมเกิดปัญญาที่เรียกว่าญาณ 16

6. องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัย

กระบวนการปรับอินทรีย์ตามแนวพุทธจิตวิทยาบูรณาการที่มีต่อประสิทธิผลในการปฏิบัติธรรม โดยปฏิบัติตาม EAGLE MODEL ได้แก่ การมีความเพียรพยายามในการแก้ไขอารมณ์ของผู้ปฏิบัติธรรมให้เป็นไปตามคำแนะนำหรือการให้บริการปรึกษาจากพระวิปัสสนาจารย์ ผู้ปฏิบัติธรรมมีความสามารถในการพอกพูนการปฏิบัติ ทำการปรับปรุงจิต เปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อปรับตัว ตามกระบวนการสอบอารมณ์หรือตามคำแนะนำหรือการให้บริการปรึกษาจากพระวิปัสสนาจารย์ การปรับอินทรีย์บรรลุผล มีความก้าวหน้าในการปฏิบัติ ผู้ปฏิบัติสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ปรับตัวหรือปรับอินทรีย์ของตนให้สัมพันธ์กับหลักความเจริญก้าวหน้าคือหลักโพชฌงค์ให้สามารถดำรงชีวิตได้อย่างเป็นปกติสุขหรือสามารถบรรลุภูมิธรรมชั้นสูงยิ่ง ๆ ขึ้นไป ผู้ปฏิบัติธรรมมีศรัทธาในการปฏิบัติ มีความอดทนต่อสภาวธรรมต่าง ๆ ได้ ไม่ท้อแท้และไม่กลัวต่อความเจ็บปวดและทุกขเวทนาต่างๆ ที่เกิดขึ้นในขณะปฏิบัติ มีศรัทธา คือชอบในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมปรับตัวเพื่อให้การปฏิบัติเกิดประสิทธิผล ผู้ปฏิบัติธรรมที่ฝึกปฏิบัติตามกระบวนการปรับอินทรีย์ตามแนวพุทธจิตวิทยาบูรณาการย่อมมีประสิทธิผลได้จริง เสมือนนกอินทรีย์ที่สามารถเอาชนะวิกฤติชีวิตของตนได้

7. ข้อเสนอแนะ

ผู้วิจัยเสนอข้อเสนอแนะจากการวิจัยครั้งนี้ โดยมีรายละเอียดดังนี้

7.1 ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1. หน่วยงานที่เกี่ยวข้องเกี่ยวกับการปฏิบัติธรรมควรส่งเสริมโครงการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเพื่อเป็นแนวทางในการเผยแผ่หลักพุทธธรรมของพุทธศาสนา

2. หน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรส่งเสริมงบประมาณในการจัดโครงการปฏิบัติธรรมเพื่อเป็นการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบ้าน วัด และโรงเรียน

3. หน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรส่งเสริมสิ่งอำนวยความสะดวกให้แก่ผู้ปฏิบัติธรรมเพื่อตัดปลิโพธ คือ ความกังวลต่างๆ ในการปฏิบัติธรรมของผู้ปฏิบัติ

7.2 ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติ

1. หน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรส่งเสริมการพัฒนาบุคลากรโดยพัฒนาพระวิปัสสนาจารย์ให้มีประสิทธิภาพในการให้คำปรึกษาเกี่ยวกับการแก้ไขอารมณ์และการปรับอินทรีย์แก่ผู้ปฏิบัติ

2. หน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรจัดงบประมาณสนับสนุนการปฏิบัติธรรมในวันสำคัญทางพุทธศาสนาและวันสำคัญของชาติ

3. หน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรส่งเสริมโครงการปฏิบัติธรรมที่องค์กรต่างๆ มีส่วนร่วมเพื่อพัฒนาบุคลากรในการปฏิบัตินำแนวทางการปฏิบัติไปเผยแผ่ให้แก่คนรอบข้างได้

7.3 ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. เนื่องจากงานวิจัยในประเด็นกระบวนการปรับอินทรีย์ตามแนวพุทธจิตวิทยาบูรณาการที่มีต่อประสิทธิผลในการปฏิบัติธรรมจึงควรจะทำวิจัยเชิงคุณภาพเพื่อพัฒนากระบวนการปรับอินทรีย์ให้แก่ผู้ปฏิบัติธรรมให้มีคุณภาพมากขึ้น

2. ควรมีการทำการวิจัยในประเด็นแนวทางการแก้ไขอารมณ์กรรมฐานตามแนวพุทธจิตวิทยาบูรณาการที่มีต่อประสิทธิผลในการปฏิบัติธรรม

3. ควรมีการทำวิจัยในประเด็นรูปแบบการปรับอินทรีย์ตามแนวพุทธจิตวิทยาบูรณาการที่มีต่อประสิทธิผลในการปฏิบัติธรรม

บรรณานุกรม

ชุติพงศ์ ไตรโลกา. (2554). *ศึกษารูปแบบการพัฒนาพละ 5 ในพระพุทธศาสนาเถรวาท.*บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

เติมศักดิ์ คทวณิช. (2548). *จิตวิทยาทั่วไป*. กรุงเทพมหานคร : ซีเอ็ดยูเคชั่น.

ณัฏฐจิตต์ เลาห์วีระ. (2556). ศึกษาการพัฒนาอินทรีย์ในอินทริยภาวนาสูตร.(บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระครูวิมลธรรมรังสีและคณะ. (2551). *การสอบอารมณ์วิปัสสนากัมมัฏฐานของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามหลักสติปัฏฐานสี่*. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย : พระนครศรีอยุธยา.

พระมหาบุญเลิศ ธมฺมทสฺสี. (2556). *การสร้างตัวชี้วัดเพื่อวิเคราะห์อินทรีย์ 5 เปรียบเทียบกับญาณ 16 ในผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน*. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย ฉบับจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพฯ: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถระ). (2546). *คัมภีร์วิสุทธิมรรค*. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพมหานคร : บริษัทประยูรพริ้นติ้งจำกัด.