



## ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การปฏิบัติธรรมภายใต้การนำของคุณแม่สิริ กรินชัย เป็นกระแสความเคลื่อนไหวของการปฏิบัติธรรมที่สำคัญกระแสหนึ่งในปัจจุบันซึ่งกำลังเป็นที่รู้จักและได้รับความสนใจอย่างมากจากผู้สนใจปฏิบัติธรรมในหลายวิชาชีพ ทั้งนักธุรกิจ พ่อค้า ข้าราชการ นักวิชาการ รวมทั้งนักเรียนและนักศึกษา คุณแม่สิริได้อุทิศตนเพื่ออบรมแก่ผู้สนใจปฏิบัติธรรมเป็นเวลากว่า 10 ปี และได้รับพระราชทานปริญญาคุณวุฒิบัณฑิตกิตติมศักดิ์ สาขาจิตวิทยา จากมหาวิทยาลัยรามคำแหง เมื่อวันที่ 9 มกราคม 2531 และได้รับประกาศยกย่องเป็นนักสังคมสงเคราะห์ดีเด่น สาขานักพัฒนาจิต ประจำปี 2530 จากมูลนิธิศาสตราจารย์ปรกรณ์ อังคฺสิงห์ โดยได้รับรางวัลเมื่อวันที่ 10 กุมภาพันธ์ 2531

คุณแม่สิริ กรินชัย เป็นชาวนครราชสีมาโดยกำเนิด อาชีพเดิมของท่าน คือ การเปิดร้านเสริมสวยและตั้งโรงเรียนสอนตัดเสื้อและทำผม (สิริ กรินชัย 2528:11) ท่านได้รับการศึกษาและรับการฝึกปฏิบัติธรรมในขั้นต้นจากอาจารย์ชินพันธ์ ต้นประดิษฐ์ และอาจารย์ชัชแดง พจนสิทธิ์ ณ สำนักวิปัสสนากรรมฐาน วัดม่วง จังหวัดนครราชสีมา หลังจากศึกษาและปฏิบัติธรรมมาได้ 6 ปี จึงเข้ารับการฝึกปฏิบัติธรรมจากท่านเจ้าคุณพระเทพสิทธิมุนี พระอาจารย์ใหญ่ฝ่ายวิปัสสนาธุระ วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ (ต่อมาได้รับพระราชทานสมณศักดิ์ขึ้นพระราชาคณะ เป็นพระธรรมธีรราชมหายานี ดำรงตำแหน่งรองเจ้าอาวาสวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ และได้มรณภาพในเดือนกรกฎาคม 2531) และพระครูภาวนาวินิชฎี วัดแดนสงบเวฬุราม ต่อมาเมื่อมีศรัทธาบวชชเมื่อปีพุทธศักราช 2518 เป็นเวลา 3 เดือน 12 วัน โดยมีท่านเจ้าคุณพระเทพสิทธิมุนีเป็นพระอุปัชฌาย์ที่วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ (สิริ กรินชัย 2528:12) หลังจากนั้นท่านก็ได้ฝึกฝนและปฏิบัติธรรมเรื่อยมา และเมื่อมีผู้สนใจขอรับการฝึกฝนจากท่าน ในระยะต้นท่านได้จัดสอนให้ที่บ้านกรินชัย จังหวัดนครราชสีมา เมื่อมีผู้สนใจมากขึ้น บ้านกรินชัยจึงคับแคบ ไม่อาจสนองความต้องการได้ทั่วถึง จึงมีผู้ศรัทธาเสนอตัวเป็นผู้จัดอบรมขึ้นโดยเรียนเชิญคุณแม่สิริเป็นผู้ฝึกอบรมแก่ผู้สนใจปฏิบัติธรรม ผู้จัดอบรมซึ่งเป็นเจ้าของโครงการนี้มีทั้งที่เป็นหน่วยงานราชการหรือสถาบันการศึกษา เช่น วิทยาลัยครูนครสวรรค์ วิทยาลัยครูเชียงใหม่ วิทยาลัยอาชีวศึกษานครราชสีมา ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย มหาวิทยาลัยรามคำแหง มหาวิทยาลัยศิลปากร ตลอดจนเจ้าของบ้านที่มีจิตศรัทธาขอรับ

---

หมายเหตุ ในการเขียนเนื้อหาในวิทยานิพนธ์ ได้ใช้สรรพนามเรียกคุณแม่สิริ แทนชื่อ สิริ เพื่อแสดงคาราวะธรรมตามที่ได้รับยกย่องจากสังคม

เป็นเจ้าของโครงการปฏิบัติธรรม เช่น ที่บ้านวังน้ำบึง จังหวัดเชียงใหม่ บ้านไรวา อำเภอศรีราชา จังหวัดชลบุรี บ้านศาสตราจารย์สงบ พรหมรักษา และบ้านนายแพทย์อุดมศิลป์ ศรีแสงนาม นอกจากนี้ยังมีกลุ่มนักบวชคริสตศาสนา ผู้นำถือศาสนาอื่น ๆ เช่น ชาวมุสลิม ก็เข้ารับการอบรมด้วยความสนใจ การปฏิบัติธรรมภายใต้การนำของคุณแม่สิริ มิได้จำกัดอยู่ภายในประเทศเท่านั้น แต่คนไทยและชาวต่างประเทศในสหรัฐอเมริกาให้ความสนใจและเข้ารับการปฏิบัติด้วย ในระยะเวลากว่า 10 ปี คุณแม่สิริสามารถฝึกอบรมบุคคลที่สนใจปฏิบัติธรรมเรื่อยมาทุกปี จนในระยะเวลาหลังมีการอบรมในปีหนึ่งถึง 30 รุ่น รุ่นละ 7 วัน ตามสถานที่หรือหน่วยงานต่าง ๆ ที่เป็นผู้จัดโครงการและเรียนเชิญคุณแม่สิริมาเป็นผู้ฝึกอบรมข้อมูลที่คุณแม่สิริได้รวบรวมไว้ระหว่างปี 2525-2528 พบว่ามีผู้เข้าอบรมประมาณ 20,000 กว่าคน (สิริ กรินชัย 2528:56-57) และในปัจจุบันการปฏิบัติธรรมของคุณแม่สิริก็ได้รับความสนใจเพิ่มขึ้นอย่างมากโดยสังเกตจากกลุ่มบุคคลที่เข้ารับการอบรมในโครงการเพิ่มมากขึ้น คือ มีผู้เข้ารับการอบรมครั้งละตั้งแต่ 30-500 คน ซึ่งจำนวนจะมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับสถานที่และผู้จัดโครงการปฏิบัติธรรมแต่ละครั้งไป ในบางโครงการมีผู้สนใจเข้ารับการอบรมมากถึง 200 กว่าคน แต่รับได้เพียง 45 คน (สิริ กรินชัย: เทป 12\*)

คุณแม่สิริ กล่าวว่า การปฏิบัติธรรมเป็นการปฏิบัติงานอันสำคัญที่สุดแห่งชีวิตของมนุษย์ที่สามารถจะดับวิชา โมหะ นำจิตไปสู่สันติสุข เกิดปัญญา รู้แจ้งความเป็นจริงแห่งชีวิต ทิ้งบาปอกุศล ทัศนคติให้สูงขึ้นตามขั้นตอนการปฏิบัติ (สิริ กรินชัย 2528:36-37) การปฏิบัติธรรมของคุณแม่สิริเป็นการอบรมเพื่อพัฒนาจิตให้เกิดปัญญา โดยอาศัยหลักแห่งไตรสิกขาซึ่งผู้ปฏิบัติพึงรักษาศิล เจริญสมาธิ และเจริญปัญญา ท่านกล่าวไว้ว่า

การปฏิบัติที่ถูกต้องเท่าที่ได้ประเมิณผลมา ขาดกันไม่ได้คือ ศิล สมาธิ ปัญญา ต้องประกอบพร้อมกัน สมถะและวิปัสสนานั้นทั้งกันไม่ได้ต้องอาศัยซึ่งกันและกัน

(สิริ กรินชัย: เทป 10)

สมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐานเป็นวิธีการปฏิบัติที่จะดำเนินควบคู่กันไป สมถะเป็นการทำสมาธิที่เป็นบาทฐานของวิปัสสนาซึ่งทั้งกันไม่ได้ เพราะเป็นส่วนที่ช่วยให้เกิดปัญญา

(สิริ กรินชัย 2528:23)

\* หมายเลขของเทป หมายถึงอันดับของเทปบันทึกเสียงที่ใช้ ซึ่งระบุไว้ใน "บรรณานุกรม"

สมถกรรมฐาน คือ การปฏิบัติเพื่อให้เกิดความสงบแห่งจิต เป็นอุบายหรือวิธีการปฏิบัติให้เกิดความสงบ จิตไม่ฟุ้งซ่าน มีจิตที่เป็นสมาธิใน 3 ระดับ คือ ชณิกสมาธิ อุปจารสมาธิ และอัปปนาสมาธิ มีผลให้จิตสงบเยือกเย็น ชมนิวรณ์ทั้ง 5<sup>1</sup> ได้ วิปัสณากรรมฐาน คือ งานที่ทำให้เกิดปัญญารู้แจ้งในสิ่งที่ เป็นจริง เป็นอุบายหรือวิธีการปฏิบัติให้เกิดปัญญารู้ธรรมชาติของชีวิตและสรรพสิ่งทั้งปวงที่ไม่เที่ยงและบังคับไม่ได้ จึงมีความทุกข์เป็นทุกข์ของความเกิดซึ่งเกิดกับกายและจิต หรือรูปและนาม มีผลให้ละคลายความยึดมั่นในอุปทานทั้งปวง บรรเทาเบาคลายจากความทุกข์ใจทุกข์กาย

(สิริ กรินชัย 2529: 153)

ดังนั้นสมถวิปัสณากรรมฐานจึงหมายถึงฐานที่ตั้งแห่งการกระทำอันเป็นอุบายให้ใจสงบและเกิดปัญญา ซึ่งเป็นจุดมุ่งหมายของการปฏิบัติธรรมเพื่ออบรมพัฒนาจิตใจให้เกิดความสงบแห่งจิต จนละคลายความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งทั้งปวงและสามารถดำรงอยู่เหนือความผันแปรของชีวิตได้เพื่อเป็นการบรรเทาทุกข์ของจิตใจ คุณแม่สิริอธิบายว่า

สมาธิจะสร้างสมอบรมมัจฉิตใจให้เกิดวิปัสณามีปัญญารู้แจ้งในธรรม รู้เท่าทันต่อธรรมชาติของชีวิตที่มีความผันแปรเปลี่ยนแปลงไปตามสภาพธรรม รู้เหตุ รู้ผลของการทำดีทำชั่ว... เราจึงควรปฏิบัติเพื่อให้รู้เป็นอาหารใจ เลี้ยงใจให้ผ่องใส สงบจนสามารถยกใจให้เหนือความผันแปรของชีวิต ไม่ยึดถือจริงจังในอุปทาน ยึดมั่นถือมั่นจนแน่นหนักเกินไป ชีวิตจะเบาทุกข์เพิ่มสุขให้แก้ใจมากขึ้น (สิริ กรินชัย: เทป 2)

การมีปัญญารู้ถึงความจริงของชีวิตในแง่หนึ่ง หมายถึง การเข้าใจสภาวะที่แท้จริงของชีวิตว่าเป็นเพียงองค์ประกอบของรูปธรรมและนามธรรมอันเป็นการรวมกันเข้าขององค์ประกอบต่าง ๆ ที่เรียกว่า ชันด์ 5 ซึ่งแบ่งเป็นชันด์ที่เป็นรูป 1 ชันด์ และเป็นนามไม่มีตัวตนอีก 4 ชันด์ คือ เวทนาชันด์

<sup>1</sup> นิวรณ์ 5 คือ สิ่งที่ขัดขวางจิตมิให้ก้าวหน้าในคุณธรรม มี 5 ประการ คือ

- 1) กามฉันทะนิวรณ์ คือ ความพอใจในกามคุณ
- 2) พยาบาทนิวรณ์ คือ ความคิดร้ายผู้อื่น
- 3) ถีนมิทธะนิวรณ์ คือ ความง่วงเหงา หงุดหงิด
- 4) อุทธัจจะกุกกุจจะนิวรณ์ คือ ความฟุ้งซ่าน รำคาญ
- 5) วิจิกิฉา คือ ความลังเลสงสัย

สัญญาชั้น 5 สัญชาตชั้น 5 และวิญญาณชั้น 5 ดังนั้นเมื่อบุคคลเป็นเพียงการประชุมกันเข้าขององค์ประกอบของชั้น 5 ซึ่งเป็นเพียงกองแห่งรูปธรรมและนามธรรม จึงเป็นสภาวะว่างเปล่าจากความเป็นบุคคลหรือตัวเรา ของเราและอยู่ภายใต้กฎแห่งไตรลักษณ์ คือ เมื่อเกิดขึ้นแล้วก็ดับไปไม่เที่ยงแท้ จึงเป็นสภาวะที่ไม่คงที่และเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ นั่นคือ เป็นอนิจจัง ถูกบีบจี้บีบคั้น ทนอยู่ไม่ได้เป็นทุกข์และไม่มีตัวตนแท้จริง เป็นอนัตตา คุณแม่สิริกกล่าวว่า

ลัทธิบุคคลประกอบด้วยชั้น 5 ซึ่งแต่ละชั้นไม่เที่ยงเป็นทุกข์ และไม่ใช้ตัวตน แต่ละชั้นล้วนเกิดมาจากเหตุปัจจัยบังคับไม่ได้ ให้คงสภาพเดิมไม่ได้ เมื่อมีเหตุปัจจัยให้มันเกิดมันก็เกิด เมื่อหมดเหตุปัจจัยมันก็ดับ

(สิริ กรินชัย 2528:222)

ส่วนที่เป็นร่างกาย คือ ธาตุนั้น ๆ (ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ) ตามที่กล่าวมาแล้ว ส่วนที่เป็นจิตก็เป็นนามธาตุแยกออกเป็นส่วนย่อย ๆ ก็คือ ส่วนที่ทำหน้าที่ต่าง ๆ กัน คือ เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เมื่อเป็นอย่างนี้ความรู้สึกว่าคนก็หายไป ความรู้สึก ว่า นาย ก นาย ข นาย ค ก็หายไป

(สิริ กรินชัย: เทป 8)

ในการปฏิบัติธรรมเพื่อการเข้าใจถึงสภาวะที่แท้ของสรรพสิ่ง คุณแม่สิริยึดถือระบบการปฏิบัติ คือ ไตรสิกขา อันประกอบด้วย ศีล สมาธิ ปัญญา ท่านกล่าวว่า

งานทางโลกนั่นก็คือ ศึกษาออกไปนอกร่าง กว้างขวางไม่รู้จักจบสิ้น แต่ว่างงานทางธรรมทางด้านวิบัสสนานั้น ศึกษาเข้าไปจากกายถึงใจและเข้าไปยังส่วนลึกของธรรมชาติใจ การบรรลุได้หรือการก้าวถึงได้ก็ต้องมีศีล มีสมาธิ ถึงจะก้าวเข้าไปถึงปัญญา คือ มีศีล ชักพอกกายใจแล้ว สมาธิถึงจะตั้งมั่น แข็งแรง อบรมใจให้เกิดปัญญา

(สิริ กรินชัย: เทป 2)

ไตรสิกขาเป็นระบบการฝึกอบรมที่ประกอบด้วยการประณัติทางกาย วาจา คือ ศีล อบรมทางจิตคือการเจริญสมาธิ และการทำปัญญาให้แก่กล้าจนเกิดความรู้ความเข้าใจต่อโลกและชีวิตอย่างแท้จริง แต่การกำหนดวิธีปฏิบัติที่ละเอียดชัดเจนยิ่งขึ้นนั้น คุณแม่สิริยึดถือการเจริญสติปัฏฐาน 4 ซึ่งถือ "สติ" เป็นหลักในการปฏิบัติ คือการตั้งสติไว้ที่ฐาน 4 ฐาน คือ (สิริ กรินชัย 2528:29)

1. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การตั้งสติพิจารณาการเคลื่อนไหวของโยคี<sup>1</sup> ในขณะที่เดิน จกรม นั่งสมาธิและขณะเปลี่ยนแปลงอิริยาบถต่าง ๆ
2. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การมีสติกำหนดรู้ ความรู้สึกเป็นสุข เป็นทุกข์หรือเฉย ๆ
3. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การมีสติกำหนดรู้จิตของตนให้ทันปัจจุบัน เช่น จิตโลก จิต โกรธ จิตหลง จิตตั้งมั่น
4. ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน เมื่อสติว่องไวก็กำหนดรู้ทันปัจจุบันในภายในเวทนาในจิตของตนอย่างคล่องแคล่วชำนาญ โยคีผู้นั้นก็จะบริบูรณ์ด้วยศีล สมาธิ ปัญญา ธรรมย่อมปรากฏเป็นอาการทางกายบ้างทางจิตบ้าง

การมีสติตามทันปัจจุบัน คือ การมีชีวิตอยู่ในขณะปัจจุบัน หมายถึงการที่จิตใจรับรู้เต็มตื่นอยู่กับสิ่งที่กำลังประสบอยู่ ทำให้เข้าใจสภาวะนั้น ๆ ตามที่เป็นจริง เป็นปัจจัยให้บุคคลไม่มีชีวิตอยู่กับอดีตและอนาคต แต่จะเป็นบุคคลที่สามารถฝึกจิตให้อยู่กับปัจจุบันขณะ ไม่มีความขาดพร่องและกล่าวได้ว่า มีชีวิตเต็มในขณะนั้น ๆ โดยไม่ตกอยู่ในวงจรของความปรารถนาถึงสิ่งในอนาคต และความผิดหวังหดหู่กับสิ่งที่ไม่ได้มีไม่ได้เป็นในอดีต ไม่มีความปรารถนาหรือความคาดหวังในผู้อื่นเป็นไปอย่างที่ตนพอใจ

มาสโลว์ (Maslow, 1970) ได้กล่าวถึงลักษณะภาวะสัจจะแห่งตน (Self-Actualization) ว่าเป็นความสมบูรณ์ทางจิตซึ่งสามารถรับรู้ความเป็นจริงได้อย่างมีประสิทธิภาพ (More efficient perception of reality) เป็นภาวะที่ทำให้บุคคลมีการยอมรับตนเองและยอมรับผู้อื่น เป็นผู้มีความเคารพและเห็นคุณค่าของตนเองและผู้อื่น สามารถรักษาความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งที่จริงและสิ่งที่น่าจะเป็นทั้งกับตนเอง บุคคลอื่นและสังคม เป็นภาวะที่ทำให้ความรู้สึกนึกคิดและการแสดงออกเป็นธรรมชาติ เป็นภาวะอิสระและทำให้บุคคลเป็นตัวของตัวเอง ซึ่งจะทำให้เกิดความคิดสร้างสรรค์ ลักษณะดังกล่าวทั้งหมดเป็นศักยภาพที่แฝงเร้นอยู่ภายในแต่ละบุคคล (Maslow 1970: 153-174, Goleman 1981: 135) มาสโลว์พบว่า บุคคลทุกคนมีพลังไปสู่ความสมบูรณ์ (Health) ไปสู่ความงอกงามหรือไปสู่ความจริงแท้ของศักยภาพภายในตน ดังนั้นบุคคลจึงสามารถเป็นมนุษย์ที่เต็มพร้อมเท่าที่เขาสามารถจะเป็นได้ หากได้รับการสนับสนุนให้ใช้ศักยภาพของเขาอย่างเต็มที่ (Maslow 1978:24)

มาสโลว์กล่าวว่า "มนุษย์ทุกคนที่มีพลังไปสู่ความสมบูรณ์ ไปสู่ความงอกงามและไปสู่ความจริงแท้ของความสามารถที่ซ่อนอยู่ภายใน แต่พลังเหล่านี้มักจะหยุดชะงักหรือถูกบดบังไม่ให้แสดงออกมาด้วยเงื่อนไขทางสังคมและความกลัว" (Maslow 1978:24) ทักษะดังกล่าวสอดคล้องกับทักษะต่อธรรมชาติของมนุษย์ตามแนวพุทธศาสนาตามที่แซลลิส (Sallis 1982:60-61) ได้ศึกษาเปรียบเทียบและอธิบายว่า

<sup>1</sup> โยคี เป็นคำที่เรียก ผู้ปฏิบัติ หมายความว่า ผู้เพียรทำความดีหรือผู้เพียรเพ่งทำลายกิเลส

มนุษย์มีศักยภาพแห่งความเต็มพร้อมและรอยยิ้มที่จะแสดงความจริงแท้ออกมา เช่นกัน  
เพียงแต่มนุษย์ได้รับประสบการณ์ที่บิดเบือนความจริง เกิดการปรุงแต่งในการรับรู้ของ  
มนุษย์เอง และการที่จะให้มนุษย์อยู่ในภาวะของบุคคลที่เต็มพร้อม มีความคิดแจ่มใส  
ไม่ยึดติดกับตนเอง มีจิตใจจดจ่อเป็นสมาธิเต็มทีก็สามารถฝึกฝนโดยการเจริญสติ-  
ปัญญา (Mindfulness Meditation) ซึ่งเป็นการฝึกสติให้ระลึกรู้หรือสังเกตการ  
รับรู้จากประสาทสัมผัสได้อย่างชัดเจน การปฏิบัติเช่นนี้นำจิตให้เป็นสมาธิมุ่งสู่กระแส  
การเคลื่อนไหวและสามารถเผชิญกับตนเองได้ดีที่สุด ซึ่งเกื้อหนุนให้เกิดปัญญาเข้าใจ  
ตนเองและเข้าใจชีวิตได้ชัดเจนขึ้น

แซลลิส สรุปว่า "การปฏิบัติสมาธิอาจจะเป็นแนวทางการปฏิบัติเพื่อบรรลุการประจักษ์ใน  
ภาวะสัจจะแห่งตนตามแนวคิดของมาสโลว์ได้" (Sallis 1982: 63)

ผู้วิจัยสนใจที่จะศึกษาถึงผลของการปฏิบัติธรรมของคณแม่สิริต่อภาวะสัจจะแห่งตน โดยพิจารณา  
ว่า การปฏิบัติธรรมของคณแม่สิริเป็นกระแสการเคลื่อนไหวในการปฏิบัติธรรมและการพัฒนาจิตใจที่สำคัญ  
กระแสหนึ่งในสังคมปัจจุบัน ซึ่งหากทำการวิจัยเพื่อศึกษาถึงความสอดคล้องของผลการปฏิบัติธรรมที่มีผล  
ทางด้านจิตวิทยาแล้วจะเป็นประโยชน์ต่อวิชาการด้านพุทธศาสนา อันเป็นแนวคิดของตะวันออกและวิชา  
จิตวิทยาซึ่งรากฐานส่วนใหญ่เป็นแนวคิดตะวันตก และให้ประโยชน์ต่อการสร้างเสริมแนวทางการพัฒนาจิต  
ใจของบุคคลในสังคม

## แนวคิดและทฤษฎีพื้นฐาน



### การปฏิบัติธรรมของคุณแม่สิริ กรินชัย

การปฏิบัติธรรมของคุณแม่สิริมีชื่อเรียกว่า "การอบรมเพื่อพัฒนาจิต" ซึ่งเป็นการปฏิบัติธรรมโดยยึดหลักการเจริญสมถวิปัสสนากรรมฐานและดำเนินไปตามแนวทางการเจริญสติปัฏฐาน 4 เพื่อให้เกิดศีล สมาธิ ปัญญา (สิริ กรินชัย 2529:153) "สมถกรรมฐาน หมายถึงการปฏิบัติเพื่อให้ใจสงบ ใจหยุด ใจนิ่งอยู่กับองค์ภาวนาใดก็ได้ ทั้งนี้เพื่อความสงบสุขของใจที่เป็นสมาธิ" (สิริ กรินชัย 2528:209) "วิปัสสนากรรมฐาน มาจากการรวมกันของคำ 2 คำ คือ คำว่า วิปัสสนา แปลว่า การเห็นแจ้งซึ่งเป็นปัญญานำมาจากการปฏิบัติ กล่าวโดยย่อคือ เห็นปัจจุบัน เห็นรูป-นาม เห็นพระไตรลักษณ์และเห็นมรรคผลนิพพาน ส่วนคำว่า กรรมฐานนั้นแปลว่าที่ตั้งแห่งการกระทำที่เป็นเหตุปัจจัยเพื่อให้ได้บรรลุคุณวิเศษ คือ เกิดปัญญา" (สิริ กรินชัย 2528:175) วิปัสสนากรรมฐานจึงหมายถึง "วิธีปฏิบัติเพื่อให้เกิดความรู้ธรรมตาในธรรมชาติของชีวิตและสรรพสิ่งที่ไม่เที่ยงและอยู่นอกเหนือการบังคับ... มีผลให้ละคลายความยึดมั่นถือมั่นในอุปทานทั้งปวง บรรเทาคลายจากความทุกข์ใจทุกข์กาย" (สิริ กรินชัย 2529:153)

### ไตรสิกขา : ระบบในการปฏิบัติ

ระบบในการปฏิบัติธรรมที่คุณแม่สิริยึดถือ คือ การอบรมจิตให้เกิดศีล สมาธิและปัญญา (สิริ กรินชัย 2529:153) โดยอาศัยหลักไตรสิกขา ท่านกล่าวว่า "การปฏิบัติที่ถูกต้องเท่าที่ได้ประเมินผลมาขาดกันไม่ได้ คือ ศีล สมาธิ ปัญญา ต้องประกอบพร้อมกัน สมถะและวิปัสสนานั้นทั้งกันไม่ได้ ต้องอาศัยซึ่งกันและกัน" (สิริ กรินชัย: เทป 10) คุณแม่สิริได้อธิบายถึงความสำคัญของศีล สมาธิและปัญญา ว่า

การจะรู้แจ้งแทงตลอดได้ชัดเจนที่เรียกว่า ปรমัตถธรรมก็ต้องอาศัยการปฏิบัติธรรม คือ วิปัสสนากรรมฐาน หรือ ศีล สมาธิ ปัญญา ในการปฏิบัติกำหนดรู้ในส่วนนั้นสมส่วน ให้สมส่วนในศีล สมส่วนในสมาธิ ปรับปรุงให้เกิดปัญญาได้แล้ว จะมีปัญญาพิจารณาเห็นพระไตรลักษณ์ คือ เห็นความไม่เที่ยงของสิ่งทั้งปวง (สิริ กรินชัย: เทป 8)

#### 1. ศีล

ศีล หมายถึง ปกติ ผู้ใดทำกาย วาจาให้เป็นปกติ สะอาด ปราศจากโทษแปดเปื้อนผู้นั้นได้ชื่อว่าเป็นผู้มีศีล การที่ฆราวาสหรือภิกษุรับศีลต่าง ๆ ก็เป็นการปฏิบัติตามข้อบัญญัติเฉพาะเรื่อง เฉพาะการงานเป็นประเภท ๆ ไป ผู้ที่มีศีลก็เป็นผู้มีความประพฤติก

ดีที่กายหรือที่วาจาทั้งในส่วนตัวและทางสังคม การรักษาศิลก็เพื่อให้กายและวาจาสงบ ไม่ทำตนเองให้เดือดร้อน ไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน เมื่อมีความปกติสุขทางกายและทาง วาจาแล้วก็เกิดความปกติทางใจและเกิดสติปัญญาที่จะพิจารณาสังขารธรรมที่ลึกซึ้งต่อไป

(ลิริ กรินชัย 2528: 178)



การรักษาศิลซึ่งโยคีถือปฏิบัติเพื่อรักษาความเป็นปกติของกาย วาจาและใจไว้ คือ อินทริยสังวรศีล ซึ่งคุณแม่ลิริให้ความหมายว่า

อินทริยสังวรศีล คือ การสำรวมรักษากาย อันมิตา หู จมูก ลิ้น กายและใจที่เรียกว่าอินทริย์ 6 หรือทวาร 6 ด้วยการมีสติกำหนดรู้ตามแนววิปัสสนาเมื่อได้ยิน ได้เห็น ได้กลิ่น ได้ฟัง รู้รส สัมผัสถูกต้องกายและการนึกคิดต่าง ๆ การมีสติกำหนดรู้อยู่เสมอ ๆ ก็เท่ากับปิดกั้นทำลายกิเลส คือ ความโลภ ความโกรธ และความหลงซึ่งเป็นภัยของใจ ทำให้ใจเป็นทุกข์ ใจเศร้าโศกหม่นหมอง (ลิริ กรินชัย: เทป 5)

นอกจากอินทริยสังวรศีลอันเป็นศีลที่ผู้ปฏิบัติยึดถือเป็นแนวทางปฏิบัติธรรมเพื่อเป็นการลดละกิเลส ชวนนำจิตเข้าสู่ความเป็นปกติแล้ว ผู้ปฏิบัติธรรมของคุณแม่ลิริยังรักษาศิลบัญญัติ คือ อาชีวะกฎมกศีล หรือ ศีล 13 ซึ่งเป็นข้อปฏิบัติเพื่อจะให้โยคีรักษาหรือปฏิบัติเพื่อรักษาความบริสุทธิ์และความเป็นปกติแห่งจิต อาชีวะกฎมกศีลนี้ผู้ปฏิบัติจะกล่าวสมทานเป็นข้อ ๆ คือ

1. ไม่ฆ่าสัตว์ ไม่ทรมานให้สัตว์ได้รับความทุกข์เดือดร้อน
2. ไม่ลักขโมย ไม่ฉ้อโกง ไม่เอาของผู้อื่นมาเป็นของตนโดยไม่ได้รับอนุญาตจากเจ้าของเสียก่อน
3. ไม่ประพฤตินิดในกาม ไม่ล่วงละเมิดภรรยาและสามีของผู้อื่น
4. ไม่กล่าวคำเท็จให้ผู้อื่นเดือดร้อน
5. ไม่พูดยุยงส่อเสียดให้ผู้อื่นเดือดร้อน
6. ไม่พูดเพ้อเจ้อให้ผู้อื่นเดือดร้อน
7. ไม่กล่าวคำหยาบคายตำท้อให้ผู้อื่นเดือดร้อน
8. ไม่ประกอบมิจฉาซึ่งพระพุทธรูปทรงห้ามไว้ดังนี้
  - 8.1 ไม่ขายสัตว์ให้เขาเอาไปฆ่า
  - 8.2 ไม่ขายมนุษย์
  - 8.3 ไม่ขายอาวุธ



8.4 ไม่ขายยานิช

8.5 ไม่ขายสุราและไม่ดื่มสุรา (ลิริ กรินชัย 2528:200)

ในการรักษาศิล 13 ข้อ หรือ อาชีวะภูมิศาสตร์ นี้ คุณแม่ลิริอธิบายว่า

การให้โยคีสมาทานศิลปะ 13 ข้อนี้ เพราะพิจารณาเห็นว่า เป็นศิลปะที่เดินสายกลางซึ่งเหมาะสมแก่บุคคลทั่ว ๆ ไปจะพึงปฏิบัติได้ ท่านมิได้เน้นในเรื่องการเว้นจากการรับประทานอาหารเวลาวิกาลหรือนอนที่นอนอ่อนนุ่ม แต่เน้นในเรื่องของวัจกรรมและการประกอบสัมมาอาชีวะ ได้แก่ การเว้นจากการพูดล่อเสียด พูดหยาบคาย พูดเพ้อเจ้อ และการประกอบสัมมาอาชีวะซึ่งท่านเห็นว่าพอเหมาะพอควรแก่บุคคลธรรมดาที่จะพึงปฏิบัติได้ การสมาทานศิลปะทั้ง 13 ข้อนี้เป็นลักษณะที่เรียกว่า สัมปัตตวิรัตน์ คือ เป็นการงดเว้นด้วยตนเองโดยไม่ต้องรักษาศิลจากใคร ไม่ต้องสมาทานจากใครก็รักษาศิลได้ เพราะศิลปะไม่ได้อยู่ที่การรับหรือการสมาทาน แต่อยู่ที่เจตนาคิดงดเว้นจากการทำชั่วทางกาย ทางวาจาได้ ผู้นั้นได้ชื่อว่า มีศิลปะ (ลิริ กรินชัย 2528:178)

2. **สมาธิ** หรือการปฏิบัติสมถกรรมฐาน "เป็นการปฏิบัติเพื่อให้ใจสงบ ใจหยุด ใจนิ่งอยู่กับองค์ภาวนาใดก็ได้ ทั้งนี้เพื่อความสงบสุขของใจในสมาธิ ทำใจให้ปราศจากนิวรณ์ทั้ง 5 คือ กามฉันทะ พยาบาท ความฟุ้งซ่าน ความง่วง และความสงสัยต่าง ๆ" (ลิริ กรินชัย 2528:209) นิวรณ์นั้นได้รับการอธิบายว่า

1. กามฉันทะนิวรณ์ คือ ความคิดฟุ้งซ่านถึงคนโน้นคนนี้ คิดถึงบ้าน นึกถึงเพื่อนฝูง ลูกหลานที่ตนรักและเป็นห่วง
2. อุทธัจจะกุกกุจจะนิวรณ์ คือ ความหงุดหงิด ฟุ้งซ่าน เบื่อหน่าย รำคาญ คิดเรื่องนี้ยังไม่จบสิ้นเรื่องโน้น
3. ถีนมิทธะนิวรณ์ คือ ความง่วงเหงาหาวนอน บางครั้งเพลอนิ่งหลับเดินหลับก็มี
4. วิจิกิจฉานิวรณ์ คือ ความลังเลสงสัย เช่น พระพุทธเจ้าสอนอย่างนี้หรือทำไมต้องเดินช้า ทำไมต้องหนอนโน้นหนอนนี้
5. พยาบาทนิวรณ์ เคยโกรธ เกลียด รักชังใครก็มักได้โกรธขึ้นมาอีก

(ลิริ กรินชัย: เทป 10)

การปฏิบัติสมถกรรมฐานนั้นมืองค์ภาวนาที่มีหัวข้อใหญ่ ๆ 4๐ อย่าง ซึ่งหากกระจายออกไปแล้วนับไม่ถ้วน เช่น เฟ่งนิ่ง ๆ ดูลิ่งนิ่ง ๆ บริกรรมพุทโธ สัมมาอรหัง นับเลข บางคนเฟ่งสีแดง สีเขียว หรือสวดมนต์ซึ่งล้วนเป็นอุบายให้จิตสงบมีสมาธิสมาธินั้นมีอยู่ 3 ระดับ คือ

- 1) ฌณิกสมาธิ เป็นสมาธิขณะหนึ่ง ตั้งอยู่ไม่นาน ใจเป็นสุขอยู่ชั่วขณะหนึ่ง
- 2) อุปะการสมาธิ เป็นสมาธิที่ตั้งอยู่ได้นานกว่าฌณิกสมาธิ สงบนิ่งตั้งกับองค์บริกรรม
- 3) อัปปนาสมาธิ เป็นสมาธิที่นิ่งแน่น อาจต้องใช้เวลาฝึกหลาย ๆ วัน

(ลิริ กรินชัย: เทป 1๐)

3. **ปัญญา** ปัญญาในพระพุทธานุศาสนานั้นมี 3 ลักษณะ คือ

- 3.1 สุตมยปัญญา เป็นปัญญาที่เกิดจากการได้ยิน ได้ฟังจากผู้อื่น
- 3.2 จินตมยปัญญา เป็นปัญญาที่เกิดจากการคิดพิจารณาเหตุผล
- 3.3 ภาวนามยปัญญา เป็นปัญญาที่เกิดจากการฝึกฝนอบรมและลงมือปฏิบัติ

(ลิริ กรินชัย: เทป 6)

ภาวนามยปัญญานี้เองที่เป็นปัญญาอันเป็นผลมาจากการปฏิบัติสมถวิปัสสนากรรมฐาน  
"เป็นปัญญาที่มีความสำคัญที่ส่งเสริมให้บุคคลรู้เห็นสังขารตามความเป็นจริงจนสามารถ  
ละวางกิเลสได้"

(ลิริ กรินชัย 2528:2๐9)

ภาวนามยปัญญานี้เป็นปัญญาที่มีลักษณะเฉพาะดังนี้

3.3.1 เป็นปัญญาซึ่งประจักษ์ด้วยตนเอง มิใช่จากการได้ยิน ได้ฟังหรือการคิดขึ้นมาเอง คุณแม่ลิริกล่าวว่า

อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา หรือรวมเรียกว่า พระไตรลักษณ์นั้นจะรู้ได้เห็นจริงได้ก็ต่อเมื่อได้เจริญสติปัฏฐาน 4 ปฏิบัติวิปัสสนาแล้วเท่านั้น เพียงคำบอกเล่าได้ยินได้ฟังแล้วก็คิดขึ้นมาเอง เต้าเอาเอง มาตกเถียงกันอย่างวุ่นวาย อย่างนั้นถูกอย่างนี้ผิด ยังไม่ตัดสินใจถูกต้องได้

(ลิริ กรินชัย: เทป 2)

เปรียบได้กับคนที่ทราบว่าแก่นนั้นมีส่วนผลมอะไร จากการบอกเล่าของผู้อื่น แต่ไม่ได้ลิ้มรสแก่นนั้น ว่ารสชาติเป็นอย่างไร

(ลิริ กรินชัย: เทป 2)

3.3.2 เป็นปัญญาที่เกิดเฉพาะตน เช่น การรับรู้ถึงความเค็มของเกลือนั้นเป็นการรับรู้เฉพาะตน เป็นภาวะที่ไม่สามารถให้ผู้อื่นรับรู้ได้เหมือนกับที่ตนรับรู้ เราอาจบอกได้เพียงว่า เกลือมีรสเค็มแต่ผู้ที่ไม่เคยชิมเกลือก็ไม่อาจรู้รสได้ เหมือนดังผู้ที่ไม่ได้ปฏิบัติก็ไม่สามารถมีปัญญาลักษณะนี้ได้ คุณแม่สิริ กล่าวว่า

ธรรมของพระพุทธเจ้าต้องพิสูจน์ด้วยการปฏิบัติ สันทสิริโก อกาลิโก เอหิภัสสิโก  
โอบานยิโก บัจฉิตตัง เวทิตัพโพ วิญญูหิติ วิญญูชนทังหลาย น้อมกาย น้อมจิตเข้ามา  
เกิด ด้วยการปฏิบัติเกิด ผลลัพธ์ย่อมจะรู้เฉพาะตน (สิริ กรินชัย: เทป 10)

3.3.3 เป็นปัญญาที่เข้าใจในธรรมชาติของสรรพสิ่งว่าไม่เที่ยงและอยู่นอกเหนือการบังคับ "มีลักษณะเป็นทุกข์ที่เกิดกับกายและจิตหรือรูปและนาม การมีปัญญาซึ่งเข้าใจสภาวะเหล่านี้มีผลให้ละคลายความยึดมั่นในอุปทานทั้งปวง บรรเทาเบาคลายจากความทุกข์ใจทุกข์กาย" (สิริ กรินชัย 2529: 153) ปัญหานี้ คือ ความรู้ถึงธรรมชาติของสิ่งทั้งหลายที่ดำเนินไปตามกฎเกณฑ์ของธรรมชาติ ธรรมชาตินั้น ๆ ได้รับการอธิบายไว้ดังนี้คือ

#### 3.3.3.1 ชั้น 5

ชีวิตแต่ละชีวิตนั้นคือส่วนประกอบ 5 องค์ประกอบมารวมกันเป็นชั้น 5 และแยกเป็น 2 ส่วนประกอบใหญ่ ๆ คือ ฝ่ายรูปและฝ่ายนาม ฝ่ายรูปคือ ฝ่ายวัตถุ ได้แก่ ดิน น้ำ ลม ไฟ เป็นรูปชั้นซึ่งแบ่งออกเป็นกลุ่มประสาททั้ง 5 คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และกลุ่มอารมณ์<sup>1</sup> ทั้ง 4 คือ รูป เสียง กลิ่น รส ในฝ่ายนามนั้นคือ ความรู้สึก ความรู้แจ้งในอารมณ์และการปรุงแต่งได้แก่ เวทนา เป็นความรู้สึกสุข ทุกข์หรือเฉย ๆ เมื่อเกิดการสัมผัสทางทวารทั้ง 6 สัญญา คือ การกำหนดได้หมายรู้อันเป็นเหตุให้จำอารมณ์นั้น ๆ ได้ สังขาร คือ การปรุงแต่งจิตให้คิดตี คิดชั่วหรือเป็นกลาง ๆ เป็นเหตุให้แสดงออกทางกาย วาจา เช่น โสภะ โทสะ โมหะ เป็นฝ่ายชั่วและเมตตา กรุณาเป็นฝ่ายดี จึงเรียกสังขารว่า เป็นเครื่องปรุงของจิต เครื่องปรุงความคิด ชั้นสุดท้าย คือ วิญญาณชั้น เป็นความรู้แจ้งอารมณ์ซึ่งสัมผัสทางทวารทั้ง 6

(สิริ กรินชัย 2528: 215)

<sup>1</sup> อารมณ์ ในที่นี้หมายถึงสิ่งที่ผ่านมาจากตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ เป็นสิ่งสำหรับให้จิตยึดเหนี่ยว มี 6 อย่าง คือ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสทางกาย และสิ่งที่ได้คิดนึก

การประจักษ์ในชั้น 5 คือ การรู้ถึงสภาวะอันแท้จริงของชีวิตที่ประกอบด้วย ส่วนย่อยและทำให้บุคคลได้ละคลายความยึดมั่นถือมั่นลงไป

ส่วนที่เป็นร่างกาย คือ ธาตุนั้นตามที่ได้กล่าวมาแล้ว (ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ) ส่วนที่เป็นจิตก็เป็นนามธาตุ แยกออกเป็นส่วนย่อย ๆ ก็คือ ส่วนที่ทำหน้าที่ต่าง ๆ กัน ได้แก่ เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เมื่อเป็นอย่างนี้ ความรู้สึกของคนก็หายไป ความรู้สึกว่าย ก นาย ข นาย ค ก็หายไป... ก็เลสก็มาจากการเข้าไปยึดถือ เบญจขันธ์ อย่างใดอย่างหนึ่งว่าเป็นตัวเป็นตนแล้วก็อยากได้ อยากมี อยากเป็น อย่างใดอย่างหนึ่ง ความอยากนี้เป็นกิเลส พอเริ่มอยากก็เริ่มทุกข์ เมื่ออยากก็จะต้อง ทำตามอำนาจของความอยาก ก็จะเป็นทุกข์ (สิริ กรินชัย: เทป 8)

### 3.3.3.2 ไตรลักษณ์

การเจริญสมถวิปัสสนากรรมฐาน สามารถทำให้ประจักษ์ในกฎแห่งไตรลักษณ์ ซึ่งเป็นกฎของธรรมชาติที่พระพุทธองค์ได้ทรงแสดงไว้ มีสาระว่า สรรพสิ่งซึ่งรวมทั้งบุคคลและสัตว์ย่อม ประกอบด้วยชั้น 5 และแต่ละชั้นนั้นไม่เที่ยง เป็นทุกข์และไม่มีความเที่ยงแท้จริง แต่ละชั้นล้วนเกิดจากเหตุปัจจัยต่าง ๆ จึงยากแก่การให้คงสภาพเดิมซึ่งเรียกว่า เป็นทุกข์และไม่มีความเที่ยงแท้จริง ชั้นทั้ง 5 นั้นดำรงอยู่โดยมีสามัญลักษณ์ดังนี้ คือ

- 1) อนิจจัง หมายถึง ความไม่เที่ยง ความไม่คงที่เป็นภาวะที่เกิดขึ้นและเสื่อมสลายไป
- 2) ทุกขัง หมายถึง ความเป็นทุกข์ ภาวะบีบคั้นให้เกิดขึ้นและสลายไปเป็นภาวะกดดันและขัดแย้งอยู่ในตัว มีความไม่สมบูรณ์ มีความบกพร่องอยู่ในตัว
- 3) อนัตตา หมายถึง ความไม่ใช่ตัวตน และไม่มีตัวตนที่แท้จริงของมันเอง

(สิริ กรินชัย 2528:222)

### 3.3.3.3 อริยสัจ 4

อริยสัจ 4 คือ ความจริงอันประเสริฐของพระอริยะหรือความจริงที่ทำให้เข้าถึงกลายเป็นอริยบุคคล เมื่อเจริญวิปัสสนากรรมฐานก็จะส่งผลให้เกิดปัญญาพิจารณาเห็นว่าทุกข์ เป็นธรรมที่ควรกำหนดรู้ สมุทัยเป็นธรรมที่ควรละ นิโรธเป็นธรรมที่ควรทำให้แจ้ง มรรคเป็นธรรมที่ควรทำให้เกิดขึ้น และมีปัญญาเข้าใจในกิจที่ต้องลงมือกระทำ คือ การกำหนดรู้ทุกข์ การทำความแจ้งในนิโรธและเจริญในมรรค เมื่อปฏิบัติได้ก็จะเกิดความสำเร็จของการปฏิบัติสมบุรณ์ (สิริ กรินชัย 2528:219)

3.3.3.4 ปฏิจจสุมุขาท เป็นวงจรถิสามารถอธิบายถึงเหตุแห่งการเกิดทุกข์ และเห็นแนวทางการดับทุกข์ได้

ปฏิจจสุมุขาท สามารถอธิบายอย่างเต็มรูป มี 2 วงจร คือ

- 1) ฝ่ายสร้างทุกข์ ส่วนนี้แสดงสมุทัยสังขละ มีอวิชชา สังขาร วิญญาณ นามรูป สฬายตนะ ผัสสะ เวทนา ตัณหา อุปาทาน ภพชาติ ชรามรรณะ
- 2) ฝ่ายดับทุกข์ ส่วนนี้แสดงนิโรจสังขละ คือเมื่ออวิชชาดับ สังขารดับ เรื่อยไปจนถึงการดับแห่งภพชาติ ชรามรรณะ

วงจรถิปฏิบัติปฏิจจสุมุขาท จึงเป็นวงจรถิสามารถอธิบายถึงเหตุแห่งการเกิดทุกข์และเห็นถึงแนวทางการดับทุกข์ ดังคำอธิบายเพิ่มเติมไว้ดังนี้คือ

อวิชชา ได้แก่ ความไม่รู้หรือริยสัง หรือไม่รู้หนทางไปพระนิพพาน

สังขาร คือ การปรุงแต่งนึกคิดตั้งเจตจำนงไปตามแนวทางที่ตนเข้าใจแล้วแสดงออกทางกาย วาจา ใจ เป็นบุญบ้าง เป็นบาปบ้าง เป็นกลางบ้าง

วิญญาณ คือ การรับรู้อารมณ์ต่าง ๆ ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เป็นไปตามผลแห่งการปรุงแต่ง

นามรูป คือ ขบวนการแห่งการเกิด ก่อรูปเป็นชีวิตมีความสมบูรณ์และบกพร่องตามพลังปรุงแต่ง

สฬายตนะ ได้แก่ ทวารทั้ง 6 คือ ตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ

ผัสสะ คือ การกระทบเพื่อรู้อารมณ์ ประกอบด้วย 3 ฝ่าย คือ อายตนะ ภายใน ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ กระทบกับอารมณ์หรืออายตนะภายนอก ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสและธรรมารมณ์ เกิดการรับรู้อารมณ์ทางจักขุ-วิญญาณ โสตวิญญาณ ฆานวิญญาณ ชิวหาวิญญาณ กายวิญญาณ และมนวิญญาณ

เวทนา คือ การเสวยอารมณ์ สุขสบาย ทุกข์ หรือไม่สุขไม่ทุกข์

ตัณหา คือ ความรู้สึกอยากได้ ใครมี หรือดีันรนที่จะไม่เป็น ไม่มีของจิตใจ

อุปาทาน คือ ความอยากที่รุนแรงกลายเป็นความยึดมั่นถือมั่นนั้น

ภพ คือ เจตจำนงที่จะกระทำให้ได้มาตามความยึดมั่นถือมั่นนั้น

ชาติ คือ การยึดถือขั้น 5 เกิดนามรูป สฬายตนะ ผัสสะ เวทนา เป็นวงจรถิหมุนเวียน

ชรามรรณะ คือ ความเสื่อมโทรมและแตกดับแห่งชีวิต คุณความบิบบคั้นจิตใจทั้งเห็นชัดแจ้งและซ่อนเร้นในจิตส่วนลึกตลอดเวลา

(สิริ กรินชัย 2528:220-221)

ดังนั้น ทุกข์ที่เกิดขึ้นจึงเป็นเพราะมีอวิชชาเป็นปัจจัย จึงเกิดสังขารเพราะมีสังขารเป็นปัจจัย จึงเกิดวิญญาณ เพราะมีวิญญาณเป็นปัจจัยจึงเกิดนามรูป เพราะมีนามรูปเป็นปัจจัยจึงเกิดสฬายตนะ เพราะมีสฬายตนะเป็นปัจจัยจึงเกิดผัสสะ เพราะมีผัสสะเป็นปัจจัยจึงเกิดเวทนาเพราะมีเวทนาเป็นปัจจัยจึงเกิดตัณหา เพราะมีตัณหาเป็นปัจจัยจึงเกิดอุปาทาน เพราะมีอุปาทานเป็นปัจจัยจึงเกิดภพ เพราะมีภพเป็นปัจจัยจึงเกิดชาติ เพราะมีชาติเป็นปัจจัยจึงเกิดชรา มรณะ (ลิริ กรินชัย: เทป 4)

ด้วยเหตุนี้ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจนสามารถฝึกสติให้่องไวและพิจารณาจนประจักษ์ชัดในวงจรปฏิบัติจลมูลบาทและเห็นเหตุอันเกิดทุกข์ ซึ่งอาจเป็นเพราะความไม่รู้ความจริง คือ มีอวิชชา หากดับอวิชชาแล้ว วิชชาอันเป็นการประจักษ์ในสภาวะธรรมของสรรพสิ่งว่ามีเพียงนามรูป ซึ่งเกิดดับสืบเนื่องไม่ขาดสายก็จะเกิดขึ้น สังขาร วิญญาณ ฯลฯ จะดับลง ทุกข์หรือความยึดมั่นถือมั่นก็จะไม่เกิดและแม้ขณะเมื่อเกิดผัสสะ หากมีสติเท่าทันจะสามารถเข้าใจว่าเป็นเพียงการกระทบกันของอายตนะภายนอกและอายตนะภายใน เกิดการปรุงแต่งกันขึ้นมาเป็นความรู้สึกหรือเวทนาเท่านั้น

(ลิริ กรินชัย 2528:212-213)

กล่าวโดยสรุปแล้ว การปฏิบัติตามหลักไตรสิกขา โดยมีศีล สมาธิ และปัญญานั้นเป็นการปฏิบัติที่ต้องดำเนินไปด้วยองค์ทั้ง 3 คือ ศีล สมาธิ ปัญญา อย่างพร้อม ๆ กันไป คุณแม่ลิริ กล่าวไว้ว่า

การบรรลุถึงธรรมชาติใจได้ก็ต้องมีศีล มีสมาธิถึงจะก้าวเข้าไปถึงปัญญา คือมีศีลชักพอกกาย ใจ สมาธิตั้งมั่น แข็งแรง อบรมใจให้เกิดปัญญา ให้คิดถูก ให้รู้ถูก ทำถูก พุทธถูก การกำหนดทุกครั้งทุกคำแต่ละคำก็เป็นศีล เพราะขณะนั้นไม่มีเจตนาที่จะทำชั่ว ทำบาป แล้วก็เป็นสมาธิทุกขณะ คือ ความตั้งใจกำหนดทุกขณะ เรียกว่าชณิกสมาธิ ชณิกสมาธินี้ถ้าทำมาก ๆ แล้วจะรวมสมาธิให้จิตรวมเป็นหนึ่งได้เร็ว ไม่นั่งชาน ไม่กังวล รู้อยู่ในอาการเดียว เรียกว่า อุปจารสมาธิหรืออัปปนาสมาธิ มีความสงบใจว่างใจ และเกิดความสุขใจได้นาน การทุกอย่างที่มีขึ้น เป็นขึ้น เช่น การหลงลืมเจ็บปวดเมื่อย คัน ชอบ ไม่ชอบเหล่านี้นับว่าเป็นครูหรือเป็นงานที่ทำให้เราได้มีงานกำหนดความรู้ รู้ว่างานของชีวิตในวันหนึ่ง ๆ ในภายในจิตของเรามีอะไรบ้างแล้วก็รู้ความจริงของชีวิตยิ่งขึ้นเท่ากับบักบัวบ่งกันภัยให้ถึงเข้า ภัยต่าง ๆ ของชีวิตจิตใจ คือ ความโลภ ความโกรธ ความหลงหรือที่เรียกว่า อวิชชา คือ ความไม่รู้ซึ่งทำให้จิตมี

ความกังวลวุ่นวายเดือดร้อนและทุกข์ต่าง ๆ จะบรรเทาเบาคลายหายไปได้ด้วย  
อำนาจของวิปัสสนาญาณตามขีดชั้น ตามความเพียรของแต่ละท่านที่ปฏิบัติ

(ลิริ กรินชัย: เทป 2)

นั่นคือ เมื่อมีศีลสมาธิยิ่งขึ้น ก็จะชำระจิตใจให้สะอาดยิ่งขึ้นเท่านั้น ความสงบกาย  
สบายใจก็มากขึ้นจนเรียกได้ว่า มีสมาธิ นิ่งของสมาธิจะสร้างสมอบรมมัจฉาใจให้  
เกิดวิปัสสนาปัญญาที่แจ่มในธรรม รู้เท่าทันต่อธรรมชาติของชีวิตที่มีความผันแปร  
เปลี่ยนแปลงไปตามสภาวะธรรม

(ลิริ กรินชัย: เทป 2)

#### สติปัฏฐาน 4 : วิธีการในการปฏิบัติ

การปฏิบัติธรรมของคุณแม่ลิริ กรินชัย นั้น "เป็นการปฏิบัติด้วยแนวทางสติปัฏฐาน 4 ซึ่งเป็น  
ทางสายตรง เป็นทางสายเอกที่พระพุทธเจ้าทรงสอนไว้และเป็นทางสายเดียวที่จะดำเนินไปสู่นิพพานได้"  
(ลิริ กรินชัย 2528:211)

"สติปัฏฐานนั้น หมายถึง ที่ตั้งแห่งสติ" (ลิริ กรินชัย 2528:176) และเพื่อให้มีสติระลึกรู้ต่อ  
ธรรมชาติที่ต้องเคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ ในการกำหนดรู้<sup>1</sup> หรือมีสติระลึกอยู่ขณะนั้น จิตจะมี  
พร้อมทั้งศีลและสมาธิเกิดขึ้น เป็นบ่อเกิดแห่งปัญญาชั้นต่อ ๆ ไป (ลิริ กรินชัย: เทป 6) คุณแม่ลิริกล่าวว่า

หลักการเจริญสติปัฏฐาน 4 นั้น ความสำคัญอยู่ที่สติ คือ การระลึกได้ กล่าวคือ ต้อง  
ใช้สติตามพิจารณากาย พิจารณาเวทนา พิจารณาจิต และพิจารณาธรรมเป็นอารมณ์  
สติจะต้องกำหนดรู้ในสิ่งที่มากระทบทวารทั้ง 6 คือ หู ตา จมูก ลิ้น กาย ใจ ไม่ว่า  
สิ่งนั้นจะเป็นอิริยาบถใหญ่ อันได้แก่ การยืน การเดิน การนั่ง การนอน หรืออิริยาบถ  
ย่อยต่าง ๆ เช่น การก้าว การถอย การเหลียวซ้ายแลขวา การรับประทาน การดื่ม  
สติต้องกำหนดรู้ให้ทันปัจจุบันเสมอ

(ลิริ กรินชัย 2528:176)

<sup>1</sup> การกำหนดรู้ คือ การพูดในใจให้ทันกับกิริยาที่กำลังกระทำอยู่และกำลังรู้อยู่ เรียกว่า กำหนดให้รู้ทัน  
ปัจจุบันในงานของกายและงานของจิต เป็นการปลุกสติให้ตื่นขึ้นทำงาน

## 1. องค์ประกอบในการเจริญสติปัฏฐาน 4

องค์ประกอบสำคัญที่จำเป็นในการเจริญสติปัฏฐาน 4 มี 3 ประการคือ

- 1.1 อาตาปี คือ ความเพียรเพากิเลสให้ร้อนทั่ว ได้แก่ การตั้งใจทำจริง ๆ
- 1.2 สติมา คือ การมีสติระลึกได้ก่อนทำ ก่อนพูด ก่อนคิด คือ ระลึกได้ก่อนรูปนามจะเกิด
- 1.3 สัมปชาโน คือ สัมปชัญญะ คือ รู้อุปาทานอยู่ทุกขณะ

(ลิริ กรินชัย 2528:176)

การเจริญสติปัฏฐาน 4 จะได้ผลหรือไม่จะผิดหรือถูกหรือไม่ขึ้นอยู่กับองค์ประกอบทั้ง 3 นี้เป็นสำคัญ การเดินจงกรมกำหนดว่า "ชวายเป็นหนอ" ให้มีสติระลึกหรือจับอยู่ที่เท้า เมื่อผู้ปฏิบัติมีความเพียรตั้งใจทำจริง ๆ ในขณะนั้น ก็จะพร้อมไปด้วยองค์ทั้งสาม คือ อาตาปี มีความตั้งใจทำจริง ๆ สติมา มีสติคือ นึกอยู่ที่สันเท้า สัมปชาโน มีสัมปชัญญะ คือ รู้อยู่ทุก ๆ ขณะที่เท้าเคลื่อนที่ไป เมื่อปฏิบัติได้ถูกต้องพร้อมด้วยองค์ประกอบทั้ง 3 นี้ คุณแม่ลิริ กล่าวว่า "จะเห็นปัจจุบัน เห็นรูปนาม เห็นไตรลักษณ์ ทำให้ละลายจากโลกะ โทสะ โมหะ อันเป็นอกุศลเหตุที่ทำให้มนุษย์มีนฤติกรรมที่ผิดทำนองคลองธรรม" (ลิริ กรินชัย 2528:176)

## 2. สารสำคัญในการเจริญสติปัฏฐาน 4

การเจริญสติปัฏฐาน 4 มีสารสำคัญสรุปไว้ดังนี้

2.1 การตั้งสติพิจารณากายหรือกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ได้แก่ การตั้งสติดูลมหายใจ ดูอริยาบถยืน เดิน นั่ง นอน ดูอริยาบถย่อย เหลียว คู้ เขยียด ถอย ถ่าง การตั้งสติพิจารณาความสกปรกปฏิกุลแห่งกาย การกำหนดดูธาตุ และการกำหนดดูความเปื่อยเน่าที่เรียกว่าอสุภะ ธรรมหมวดนี้จะทำลายความเห็นผิดที่เรียกว่า สุกวิปลัส คือ เห็นตัวตนสวยงาม น่ารัก น่าชม กลับเห็นถูกต้องว่าเป็นสิ่งสกปรก โลโครก เต็มไปด้วยสิ่งเน่าเปื่อย ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวเรา เขา

ในการปฏิบัติ ผู้ปฏิบัติต้องพิจารณาลมหายใจเข้า-ออก อันเป็นที่ตั้งแห่งสมาธิ แล้วจึงแผ่ดูอาการพองและยุบของร่างกายอันเป็นงานวิปัสสนาให้สามารถแยกลมเข้า กับลมออก ลมสั้นหรือลมยาว ลมหายาบ ลมละเอียดและลมสงบ ลมเป็นสมาธิ จนถึงลมเดินเข้ามรรคแล้วอาการรู้ในพระไตรลักษณ์จะปรากฏขึ้น

2.2 การตั้งสติพิจารณาเวทนาที่เกิดขึ้นขณะปฏิบัติ เรียกว่า เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน ได้แก่ สุข ทุกข์ และอุเบกขาเวทนาและต้องกำหนดไปถึงอาการปวดเมื่อย เจ็บ คัน ชา ยอก ธรรมหมวดนี้จะทำลายความเห็นผิดที่เรียกว่า สุกวิปลัส คือ



เห็นว่า รูป-นาม นั้นเป็นสุข ครั้นเมื่อปฏิบัติแล้วก็จะทราบว่ามีเพียงทุกข์เท่านั้นที่เกิดขึ้น ทุกข์เท่านั้นที่ตั้งอยู่ ทุกข์เท่านั้นที่ดับไป แต่ที่คนเรามองไม่เห็นทุกข์ก็เพราะอิริยาบถบังลัจฉธรรมนี้ เมื่อทุกข์กายก็ขยับกาย เมื่อทุกข์ใจหงุดหงิดก็ขยับใจ พอขยับก็คิดว่าสุขหนอ แต่ความจริงแล้วเป็นการเริ่มทุกข์อันใหม่

2.3 จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ได้แก่ การพิจารณาเฝ้าดูจิตตนในกิเลส ราคะ โทสะ โมหะ กำหนดอาการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ดูอารมณ์ ดูจิตสงบ จิตนิ่งชาน จิตเป็นสมาธิเมื่อรู้จิตของตนเองโดยทันปัจจุบันแล้วจะสามารถทำลาย นิจวิปัสสีให้เห็นลัจฉธรรม คือ อนิจจังได้

2.4 ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ได้แก่ การกำหนดรู้ธรรม 5 อย่าง คือ นีวรณ 5 ชันธ 5 อายตนะ 12 โพชฌงค์ 7 อริยสัจ 4 ธรรมเหล่านี้จะทำลายอหัตตวิปัสสีให้รู้ภาวะความเป็นจริงของอนัตตา

(ลิริ กรินชัย 2528:211)

กล่าวโดยสรุปแล้ว หลักการของสติปัฏฐาน 4 คือ การใช้สติระลึกรู้ในปัจจุบันของอาการแห่งรูป-นามเป็นตัวผู้เพ่ง ส่วนตัวเห็นนั้นเป็นวิปัสสนา อันได้แก่ การเห็นรูป-นามที่ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา

### การดำเนินการปฏิบัติธรรม

คุณแม่ลิริ ได้กำหนดให้มีวิธีดำเนินการปฏิบัติธรรมตามแนวสติปัฏฐาน 4 โดยจัดเป็นวิธีการปฏิบัติที่เป็นรายละเอียดและมีความชัดเจน ดังนี้คือ

1. การเดินจงกรมหรือการเดินสมาธิ
2. การนั่งสมาธิหลังจากเดินจงกรมทันที
3. การเจริญสติให้ทันปัจจุบันอารมณ์ในเวลาที่พ้นจากการเดินจงกรมและนั่งสมาธิ
4. การสอบอารมณ์

1. การเดินจงกรม (ลิริ กรินชัย 2528:181-188) การเดินจงกรมหรือการเดินสมาธิเป็นการเดินกลับไปกลับมาในระยะประมาณ 3-4 เมตร การเดินในระยะดังกล่าวจะคุมสติได้ดีกว่าเดินในระยะทางไกล ๆ เวลาเดินให้มีสติกำหนดรู้การ

ก้าวการเหยียบไป แต่ละขณะให้ทันปัจจุบันที่กำลังอยู่ในอาการนั้น ๆ การเดินจงกรมมี 7 ระยะ โยคีจะเดินระยะที่ 1 ในวันแรก ระยะที่ 2 ในวันที่ 2 จนถึงระยะที่ 7 ในวันสุดท้ายตามลำดับ ในการเดินจงกรมนั้น ข้าพเจ้าสอนให้เดินเป็นกลุ่ม และในขณะเดินให้ออกเสียงพร้อมกันเพื่อบุคลากรกำหนดของโยคีให้อยู่ในปัจจุบันแต่ถ้าปฏิบัติเองก็กล่าวเสียงไว้ในใจ การเดินจงกรมทั้ง 7 ระยะ มีรายละเอียดดังนี้



#### 1.1 ระยะที่ 1 คือ ขวา-ย่าง-หนอ, ซ้าย-ย่าง-หนอ

1.1.1 ชั้นที่ 1 การกำหนดอิริยาบถให้อยู่ในท่าสำรวม คือการเอามือวางที่หน้าท้องใช้องค์ภาวนาว่า "ยกหนอ มาหนอ, ซ้าย-ย่าง-หนอ" ถือเป็น การฝึกกำหนดอิริยาบถย่อยไปพร้อม ๆ กัน เมื่อโยคีชินเป็นระเบียบแล้ว จึงปฏิบัติต่อดังนี้

- 1) ยกมือซ้ายขึ้นมาพร้อมออกเสียงว่า "ยกหนอ"
- 2) เคลื่อนมือซ้ายเข้ามาให้ห่างหน้าท้องประมาณ 2-3 นิ้ว แล้วออกเสียงพร้อมอิริยาบถนั้นว่า "มาหนอ"
- 3) เอามือซ้ายมาวางที่หน้าท้อง แล้วออกเสียงพร้อมอิริยาบถนั้นว่า "วางหนอ"
- 4) ใช้มือขวาทำในทำนองเดียวกันกับมือซ้ายจน

ได้ทำชินที่สำรวม คือ มือขวาทับมือซ้ายบนหน้าท้อง

1.1.2 ชั้นที่ 2 กำหนดความรู้สึกที่เท้า ว่าพื้นที่ยืนอยู่นั้น เย็น ร้อน อ่อน แข็งอย่างไร เป็นการกำหนดในใจ เช่น "เย็นหนอ", "แข็งหนอ"

1.1.3 ชั้นที่ 3 การกำหนดความรู้สึกขณะยืนใช้การภาวนาว่า "ยืนหนอ" 3 ครั้ง

1.1.4 ชั้นที่ 4 การกำหนดความรู้สึกที่ใจว่า ขณะนี้ต้องการจะเดินใช้องค์ภาวนาว่า "อยากเดินหนอ" 3 ครั้ง

1.1.5 ชั้นที่ 5 การเดินจงกรมระยะที่ 1 ขวา-ย่าง-หนอ, ซ้าย-ย่าง-หนอ ขณะเดินให้ทอดส่ายตาไปประมาณ 2-3 เมตร ทอดส่ายตาไกลเกินไปจะทำให้เห็นภาพเบลอหน้ามากทำให้ใจฟุ้งซ่านตั้งสติไม่ได้ดี การทอดส่ายตาในระยะดังกล่าวช่วยให้หลีกเลี่ยงหรือแมลงที่ขวางหน้าได้ทัน และไม่ควรถูกเดินก้มหน้า เพราะจะทำให้ปวดต้นคอ ขณะเดินสติจับที่เท้าเดินช้า ๆ ไม่ต้องหลับตา โดยปฏิบัติเป็นขั้นตอนดังนี้

- 1) ยกสันเท้าขวาขึ้น พร้อมกับออกเสียงว่า "ขวา" ให้ค่อย ๆ พ้นจากพื้นประมาณ 2 นิ้ว นิ่งไว้ขณะหนึ่ง
- 2) กำหนด "ย่าง" ก้าวเท้าขวาเคลื่อนไปข้างหน้าช้า ๆ จนสุดแล้ววางเท้าลงนั้นพร้อมกับออกเสียงว่า "หนอ"
- 3) เท้าซ้ายทำเช่นเดียวกับเท้าขวา ใช้องค์ภาวนาว่า "ซ้าย-ย่าง-หนอ"
- 4) เมื่อสุดทางเดินแล้วกำหนด "ขวา-หยุด-หนอ" หรือ "ซ้าย-หยุด-หนอ" เมื่อเท้าหยุดเคียงกันแล้วกำหนด "ยืน-หนอ" 3 ครั้ง สติกำหนดรู้พิจารณาการยืน ทุกจังหวะของการเดินให้เป็นไปอย่างช้า ๆ การออกเสียงก็ลากเสียงยาวให้พอดีกับอาการที่ทำ ทั้งนี้เพื่อประโยชน์ในการพิจารณาธรรมชั้นละเอียด โยคีจะได้เห็นการเกิดดับของรูปนามเหมือนดูฟิล์มภาพยนตร์จะเห็นว่าอริยาบทหนึ่ง ๆ จะมีภาพบนแผ่นฟิล์มมาเรียงต่อกันหลาย ๆ ภาพ การเดินก็เช่นเดียวกัน ทุก ๆ จังหวะของการเดินจงกรม เช่น ย่างก็ตีมีไช้เป็นจังหวะเดียวกัน ถ้าทำช้า ๆ จะเห็นเป็นหลาย ๆ จังหวะ ด้วยเหตุนี้ การกำหนดในใจหรือการออกเสียงจึงต้องลากเสียงให้ยาวเพื่อให้พร้อมกับกิริยาที่ทำช้า ๆ ทุกขั้นตอน

1.1.6 ชั้นที่ 6 การกลับตัว ใช้องค์ภาวนาว่า "อยากกลับหนอ" และ "กลับหนอ" อีก 8 ครั้ง ปฏิบัติดังนี้คือ

- 1) สติกำหนดที่ใจ พิจารณาถึงใจอยาก ความอยาก แล้วออกเสียง "อยาก-กลับ-หนอ" 3 ครั้ง
- 2) ขณะทำกิริยากลับตัวให้หมุนสันเท้าขวาไปที่ละน้อย แล้วยกเท้าซ้ายไปเคียงเมื่อทั้งเท้าขวาและเท้าซ้ายเสร็จเรียกว่า 1 ครั้ง หรือ 1 คู่ กระทำให้ได้ 8 ครั้งหรือ 8 คู่ ขณะออกเสียง "กลับ" ให้ค่อย ๆ หมุนสันเท้าขวาไปที่ละน้อยให้ได้ระยะที่ต้องการแล้วหยุด ขณะนี้ปลายเท้าขวายังไม่ถึงนั้น เมื่อออกเสียง

ว่า "หนอ" ปลายเท้าจึงลงถึงพื้น ต่อไปเมื่อออกเสียงอีกว่า "กลับ" ให้ยกเท้าซ้ายขึ้นแล้วยกมาเคียงกับเท้าขวา แต่ยังไม่ถึงพื้น เมื่อออกเสียงว่า "หนอ" ปลายเท้าจึงลงถึงพื้น ต่อไปเมื่อออกเสียงอีกว่า "กลับ" ให้ยกเท้าซ้ายขึ้นมาเคียงกับเท้าขวา แต่ยังไม่ถึงพื้น เมื่อออกเสียงว่า "หนอ" เท้าซ้ายจึงจะลงถึงพื้นจากนั้นก็ให้โยกออกเสียงนับ "หนึ่ง" ตามต่อไป เมื่อครบ 4 ครั้งก็จะกลับได้ 90 องศาพอดี การที่ให้กลับถึง 8 ครั้งก็เพื่อให้มีสติพิจารณาอาการของการกลับตัวได้ละเอียดขึ้น

1.2 ระยะที่ 2 มีขั้นตอนเหมือนระยะที่ 1 ต่างกันในขั้นที่ 5 ซึ่งจะใช้อีกภาวนาว่า "ยกหนอ-เหยียบหนอ"

1.2.1 สติกำหนดที่เท้าขณะออกเสียง "ยก" โยคีค้อย ๆ ยกเท้าขวาให้สูงจากพื้นประมาณ 2-3 นิ้ว เมื่อสิ้นสุดการยกแล้ว จึงออกเสียงว่า "หนอ" ยกเท่านี้ไว้ 1-2 วินาที

1.2.2 เคลื่อนเท้าไปข้างหน้า จนสุดขาตรง ค่อย ๆ เหยียบโดยใช้ปลายเท้าก่อน ขณะเหยียบกำหนดว่า "เหยียบ" เมื่อถึงพื้นแล้วจึงกำหนดว่า "หนอ" ทำเช่นนี้สลับกันไป เมื่อสุดทางเดินต้องการจะหยุดให้เคลื่อนเท้ามาเคียงกันแทนที่จะเคลื่อนเท้าไปข้างหน้า และเมื่อวางเท้าถูกพื้นก็ออกเสียงว่า "หยุด" เมื่อหยุดเรียบร้อยแล้วจึงออกเสียงว่า "หนอ"

1.3 ระยะที่ 3 คล้ายกับการเดินระยะที่ 2 ใช้อีกภาวนา "ยกหนอ-ย่างหนอ-เหยียบหนอ"

1.3.1 ขณะออกเสียง "ยก" เท้าขวายกขึ้นมาช้า ๆ สูงจากพื้น 2-3 นิ้ว เมื่อยกขึ้นเรียบร้อยแล้วจึงออกเสียงว่า "หนอ"

1.3.2 ขณะออกเสียงว่า "ย่าง" ให้เคลื่อนเท้าขวาที่ยกไว้ นั้นออกไปข้างหน้าห่างจากเท้าซ้าย 2-3 นิ้ว การออกเสียงต้องยาวให้พอดีกับเท้าที่เคลื่อนออกไป คำว่า "ย่าง" ก็คือ "เดิน" นั่นเอง เมื่อย่างเรียบร้อยแล้วจึงออกเสียงว่า "หนอ"

1.3.3 ขณะที่ออกเสียงว่า "เหยียบ" ให้เหยียบเท้าขวาที่ยังยกอยู่นั้นลงกับพื้นโดยใช้ปลายเท้าลงก่อนเช่นเคย ลากเสียงให้ยาวพอดีกับเท้าที่เหยียบ

นั้น เมื่อเหยียบเรียบร้อยแล้ว จึงออกเสียงว่า "หนอ"

#### 1.3.4 เท้าซ้ายก็ปฏิบัติเช่นเดียวกัน

สำหรับก้าวสุดท้าย เมื่อออกเสียงคำว่า "ย่าง" ให้เคลื่อนเข้ามา เคียงกัน เมื่อเคียงกันเรียบร้อยแล้วจึงออกเสียง "หนอ" แล้วจึงเอาเท้าที่ยกมา เคียงนั้นค่อย ๆ เหยียบลงพื้นพร้อมกับออกเสียงว่า "หยุด" เมื่อหยุดการเหยียบแล้ว จึงออกเสียงว่า "หนอ"

1.4 ระยะที่ 4 ใช้องค์ภาวนาว่า "ยกล้นหนอ-ยกหนอ-ย่างหนอ-เหยียบหนอ" ระยะนี้คล้ายระยะที่ 3 เพียงแต่เพิ่มการยกล้นก่อนที่จะยกเท้าขึ้นดังนี้

1.4.1 ขณะออกเสียง "ยกล้น" ให้ยกล้นเท้าขวาให้สูงจากพื้น 2-3 นิ้ว ให้นोटกับเสียงที่พูด เมื่อยกล้นเรียบร้อยแล้วจึงออกเสียง "หนอ"

1.4.2 ขณะออกเสียง "ยกหนอ" "ย่างหนอ" "เหยียบหนอ" และ "หยุดหนอ" ปฏิบัติเหมือนการเดินในระยะที่ 3

1.5 ระยะที่ 5 ใช้องค์ภาวนาว่า "ยกล้นหนอ-ยกหนอ-ย่างหนอ-ลงหนอ-ถูหนอ" การเดินระยะนี้คล้ายระยะที่ 4 แต่เพิ่มคำว่า "ลงหนอ" ต่อจาก "ย่างหนอ" เป็นการเพิ่มองค์ภาวนาให้ละเอียดขึ้น คือ การกำหนดรู้การลดเท้าลงก่อนที่จะเหยียบเท้าลงกับพื้น เท้าที่ยกขึ้นมาตอน "ยกหนอ" ควรสูงประมาณ 3-4 นิ้ว เพื่อให้เห็นเท้าที่ลดลงชัดเจน ในขณะภาวนาว่า "ลงหนอ" ในระยะที่ 5 นี้ ใช้คำว่า "ถูหนอ" แทนคำว่า "เหยียบหนอ" แต่อิริยาบถยังเหมือนเดิม ทั้งนี้เพื่อให้สัมพันธ์กับการเดิน ในระยะที่ 6 เมื่อก้าวสุดท้ายในระยะที่ 1 ถึงระยะที่ 4 เคยใช้คำว่า "หยุดหนอ" แต่ระยะที่ 5 ใช้คำว่า "ถูหนอ" แทน สรุปลแล้วขั้นตอนในระยะนี้เป็นดังนี้

1.5.1 ขณะออกเสียง "ยกล้นหนอ-ยกหนอ-ย่างหนอ" ปฏิบัติเหมือนระยะที่ 4 เว้นแต่เท้าที่ยกขึ้นมาในตอน "ยกหนอ" ควรให้สูงจากพื้น 3-4 นิ้ว และรักษาระดับนี้ไว้ขณะ "ย่างหนอ"

1.5.2 ขณะออกเสียงว่า "ลง" ให้ลดความสูงของเท้าลงประมาณครึ่งหนึ่ง แต่อย่าให้เท้าถูพื้น เมื่อลดลงมาเรียบร้อยแล้วจึงออกเสียงว่า "หนอ"

1.5.3 ขณะออกเสียงว่า "ถู" เท้าที่ลดลงมานั้นเหยียบลงกับพื้น โดยให้ปลายเท้าลงก่อนเช่นเคย เมื่อกำหนดเรียบร้อยแล้วจึงออกเสียงว่า "หนอ"

1.6 ระยะที่ 6 ใช้องค์ภาวนาว่า "ยกล้นหนอ-ยกหนอ-ย่างหนอ-ลงหนอ-ถูหนอ-กตหนอ" การเดินในระยะนี้ละเอียดยิ่งขึ้น โดยเพิ่มคำว่า "กตหนอ"

ต่อจาก "ถูกหนอ" ในระยะที่ 5 ดังนี้

1.6.1 ขณะออกเสียงว่า "ยกสั้นหนอ-ยกหนอ-ย่างหนอ-ลงหนอ" ปฏิบัติเหมือนระยะที่ 5

1.6.2 ขณะออกเสียงว่า "ถูก" ใช้ปลายเท้าค่อย ๆ ถูกพื้นสั้นเท้ายังไม่ถูกพื้น เมื่อปลายเท้าถูกพื้นเรียบร้อยแล้ว จึงออกเสียง "หนอ"

1.6.3 ขณะออกเสียง "กด" ใช้สั้นเท้าค่อย ๆ กดลงให้ถูกพื้น เมื่อกดลงเรียบร้อยแล้วจึงออกเสียง "หนอ" สำหรับก้าวสุดท้าย การปฏิบัติเหมือนก้าวอื่น ๆ ยกเว้น "ย่างหนอ" ให้เคลื่อนเท้ามาเคียงกัน ไม่ให้ก้าวเลยออกไปเหมือนก้าวอื่น ๆ

1.7 ระยะที่ 7 ใช้องค์ภาวนาว่า "ยกสั้นหนอ-ยกหนอ-ย่างหนอ-ลงหนอ-ถูกหนอ-กดหนอ" เหมือนการเดินระยะที่ 6 แต่ให้เพิ่มคำว่า "คิดหนอ" หรือ "ไม่คิดหนอ" ตามแต่จะคิดหรือไม่คิดในขณะนั้น

การเดินในระยะนี้ ข้าพเจ้าพิจารณาว่า แม้ขณะที่เดิน จงกรมถึงระยะที่ 6 แล้วสติกำหนดได้ละเอียดพอสมควรแล้วก็ยังมีโอกาสเผลอหรือมีความคิดอื่น ๆ เข้ามาแทรกได้ เมื่อใดมีความคิดเข้ามาแทรกในขณะเดิน สติก็ยังกำหนดรู้ทันทั่วทั้งที่จึงให้กำหนดว่า "คิดหนอ" ตามหลังองค์ภาวนา แต่ถ้าสติกำหนดรู้ไม่ได้คิดอะไร จึงให้กำหนดว่า "ไม่คิดหนอ" ตามหลังองค์ภาวนา เช่น "ยกสั้นหนอ-ไม่คิดหนอ" อนึ่ง ในขณะที่เดิน ถ้ามีสิ่งใดมากระทบทวารต่าง ๆ หรือเกิดเวทนา เกิดคิด เกิดธรรมขึ้น มา ให้มีสติตามกำหนดรู้ให้ทัน กำหนดครั้งเดียวแล้วจึงเดินต่อไป

2. การนั่งสมาธิ การนั่งสมาธินั้น มีขั้นตอนดังนี้

2.1 ชั้นที่ 1 เมื่อโยคีเดินจงกรมพอสมควรและต้องการนั่ง ขณะที่ยืนอยู่ให้สติกำหนดที่เท้าออกเสียงว่า "ยืนหนอ" 3 ครั้ง ต่อมาให้มีสติกำหนดที่ใจ ออกเสียง "อยากนั่งหนอ" 3 ครั้ง

2.2 ชั้นที่ 2 การกำหนดอิริยาบถ ในการปล่อยมือที่วางไว้ที่หน้าท้องให้ลงมาไว้ข้างลำตัว ใช้องค์ภาวนาว่า "ยกหนอ-ลงหนอ-ปล่อยหนอ" ดังนี้

2.2.1 ค่อย ๆ ยกมือขวาออกพร้อมออกเสียงว่า "ยก" เมื่อยกเรียบร้อยแล้ว จึงออกเสียง "หนอ"

2.2.2 เคลื่อนมือลงมาข้างเอวซ้าย ๆ ออกเสียง "ลง" เรียบร้อยแล้ว จึงว่า "หนอ"

### 2.2.3 ปล่อยมือชวาลงแนบกับลำตัวตามสบาย ออกเสียงว่า

"ปล่อย" เมื่อเอามือลงเรียบร้อยแล้ว จึงออกเสียง "หนอ"

### 2.2.4 สำหรับมือซ้ายก็ปฏิบัติเช่นเดียวกัน

2.3 ชั้นที่ 3 การนั่ง องค์ภาวนาที่ใช้กับการนั่งนั้น มิได้มีการกำหนดไว้เป็นกฎเกณฑ์เฉพาะเหมือนกับการเดิน เมื่อโยคีมีการเคลื่อนไหวอริยาบถและรู้สึกอย่างไรก็กำหนดไปตามที่เป็นจริง กิริยานั่งเป็นกิริยาที่ค่อนข้างเร็ว โยคีมีความรู้สึกอย่างไรก็กำหนดไปตามนั้น ข้อสำคัญคือ การกำหนดให้ทันปัจจุบัน

2.3.1 เมื่อรู้สึกว่ายังนั่งไม่สบายก็ชยบตัวให้นั่งอยู่ในท่าสบาย กำหนด "ชยบหนอ" จนกว่าจะสบาย

2.3.2 ยกมือซ้ายมาวางบนตักโดยค่อย ๆ ยกขึ้นจากเข่า เคลื่อนมาที่ตัก หายฝ่ามือขึ้น เคลื่อนมือลงแล้ววางบนตัก ใจ้องค์ภาวนาว่า "ยกหนอ-มาหนอ-ลงหนอ-วางหนอ"

2.3.3 ยกมือขวามาวางทับมือซ้าย กำหนดเช่นเดียวกับมือซ้าย

2.3.4 ยึดตัวเพื่อตั้งให้ตรง กำหนดว่า "ตั้งหนอ"

2.3.5 ค่อย ๆ บิดตาลง กำหนดว่า "บิดหนอ"

การนั่งสมาธิแบบที่นิยมนั่งกันทั่ว ๆ ไป คือ การนั่งแบบพระพุทธรูปที่ใช้พระหัตถ์ขวาทับพระหัตถ์ซ้ายที่ตัก โยคีที่นั่งแบบนี้ไม่ถนัดจะนั่งพับเพียบก็ได้หรือนั่งเก้าอี้ก็ได้แต่ไม่พึงพนักเก้าอี้

2.4 ชั้นที่ 4 การนั่งสมาธิ กำหนด "พองหนอ ยุบหนอ" เมื่อบิดตาเรียบร้อยแล้ว ให้เอาสติมาจับที่ท้องในตำแหน่งเหนือสะดือขึ้นมาประมาณ 2 นิ้ว เวลาหายใจเข้ารู้สึกท้องพองออก กำหนดในใจว่า "พองหนอ" ใจที่กำหนดกับท้องที่พองต้องให้เป็นขณะเดียวกัน เวลาหายใจออกท้องยุบให้กำหนดในใจว่า "ยุบหนอ" ใจที่กำหนดกับท้องที่ยุบก็ต้องทันกัน

ข้อสำคัญให้สติจับอยู่ที่การพอง-ยุบเท่านั้น อย่าดูที่ลมจุก อย่าแบ่งท้องให้อาการเป็นไปตามที่เป็นจริงตามธรรมชาติ สำหรับการปฏิบัติในวันแรก ๆ อาจเติมคำว่า "หนอ" ลงท้ายคำว่า "พอง" หรือ "ยุบ" ไม่ทัน ก็ให้กำหนดแต่เพียง "พอง" "ยุบ" ตามอาการให้ทันกับจังหวะที่ท้องพองหรือยุบเท่านั้น วันต่อ ๆ มา เมื่อรู้สึกว่าได้ "หนอ" ลงไปแล้วทันปัจจุบันจึงเติม "หนอ" ลงท้ายคำเป็น "พองหนอ" "ยุบหนอ"

2.5 ชั้นที่ 5 การใช้สติตามพิจารณา เวทนา จิต และอารมณ์ตาม ทวารต่าง ๆ

ในวันแรกของการนั่งสมาธิ ส่วนมากจะรู้สึกเมื่อย คัน หรือเจ็บปวด ขณะที่รู้สึกว่าจะเจ็บ หรือ ชา ให้ปล่อยสติที่พองยุบมาพิจารณาที่เจ็บหรือชา โดยกำหนดว่า "เจ็บหนอ" หรือ "ปวดหนอ" ถ้าทนได้ก็ไม่พึงเปลี่ยนท่านั่งสมาธิ การกำหนดนี้ กำหนดเพียงครั้งเดียวเพื่อให้รู้ว่ามิเวทนาเกิดขึ้นแล้ว ต่อจากนั้นก็เอาสติมากำหนดที่ พองยุบต่อไปอีก แต่เมื่อความเจ็บปวดเพิ่มมากขึ้นแม้จะอดทนแล้วก็สู้ไม่ไหว อยาก เปลี่ยนท่านั่งหรือเปลี่ยนชา เป็นนั่งในท่าอื่น ให้ปล่อยสติที่พองยุบมาพิจารณาที่เจ็บปวด กำหนดว่า "ปวดหนอ" "ทนไม่ไหวหนอ" "อยากเปลี่ยนหนอ" แล้วกำหนดการเปลี่ยน ให้ทันปัจจุบันตามความรู้สึกที่เป็นจริง เมื่อได้บรรเทาทุกข์เวทนาแล้วก็เอาสติกลับมา กำหนดพอง-ยุบต่อไป

ขณะที่นั่งสมาธิอยู่นั้น ถ้าจิตคิดถึงบ้าน คิดถึงทรัพย์สินสมบัติ ครอบครัว กิจ การหรือเรื่องราวต่าง ๆ ให้เอาสติกำหนดที่ใจ ใจองค์ภาวนาว่า "คิดหนอ" แล้ว กลับมากำหนดที่ท้องต่อไป อาการอย่างอื่น เช่น ตีใจ เสียใจ ก็ให้ภาวนาว่า "ตีใจ หนอ" "เสียใจหนอ" "โกรธหนอ" ตามความรู้สึกที่เป็นจริง สำหรับทวารอื่น ๆ ก็ เช่นกัน กล่าวคือ ในขณะที่โยคินั่งสมาธิอยู่มีกลิ่นมากกระทบจมูก เสียงกระทบหูให้เอา สติมากำหนดที่จมูก หรือที่หูแล้วกำหนดว่า "กลิ่นหนอ" หรือ "เสียงหนอ" โดยกำหนด เพียงครั้งเดียวแล้วกลับมากำหนดที่พองยุบ ไม่ปรุงแต่งต่อไปว่ากลิ่นอะไร หอมหรือ เหม็น เสียงอะไร มาจากไหน เพราะหรือไม่เพราะ เป็นต้น (สิริ กรินชัย 2528: 190-193)

## 2.6 ข้อสังเกตเพิ่มเติมขณะนั่งสมาธิ

2.6.1 การกำหนดพองยุบในวันแรก ๆ ของการปฏิบัติ การนั่ง สมาธิโดยการกำหนดที่ท้องว่า พองหนอ ยุบหนอ ตามความรู้สึกที่ท้องว่าพองหรือยุบนั้น ในการปฏิบัติจริงอาจไม่ปฏิบัติตามขั้นตอนที่กล่าวไว้ กล่าวคือ ในวันแรกโยคิบางคนหา อาการพองยุบที่ท้องไม่พบ แม้วันที่ 2 ก็ยังพบอาการพองยุบไม่ชัดเจน ข้าพเจ้าเคย แนะนำให้เอามือแตะที่ท้องบริเวณเหนือสะดือ 2 นิ้วก็จะรู้สึกอาการพองยุบของท้อง แต่ เมื่อเอามือออกก็ไม่สามารถสำเหนียกอาการพองยุบได้ อย่างไรก็ตาม โยคิส่วนมาก มักจับอาการพองยุบได้ในวันที่ 2 หรือที่ 3 บางคนจับได้เร็วหรือช้ากว่าก็มี การกำหนด สติที่ท้องว่า พองหนอหรือยุบหนอให้พอดีกับอาการที่ท้องพองหรือยุบนั้น ส่วนมากในวัน แรก ๆ จะกำหนดได้เพียง "พอง" "ยุบ" เท่านั้น ยังเติมคำว่า "หนอ" ต่อจากคำ



ว่า "พอง" หรือ "ยุบ" ไม่ได้ เพราะอาการพองหรือยุบเร็วเกินกว่าจะใช้คำว่า "หนอ" ลงไปที่ทันปัจจุบัน อาจทำได้ในวันที่ 2 หรือวันที่ 3

2.6.2 การเพิ่มการกำหนด ขณะที่กำหนด "ยุบหนอ" นั้น ถ้ามีความรู้สึกว่ามีจิ้งหหวะว่างชั่วขณะหนึ่งท้องจึงจะพองให้เพิ่มการกำหนดว่า "นั่งหนอ" การกำหนดว่า "นั่งหนอ" นั้นให้รูปนั่งปรากฏอยู่ในใจดูการส่องกระจก เห็นชั่วแวบเดียวเท่านั้นแล้วไปปรับจิ้งหหวะ "พอง" ต่อไปใหม่ ดังนั้นการกำหนดจึงเป็น "พองหนอ-ยุบหนอ-นั่งหนอ" ในวันต่อมาหากกำหนด "พองหนอ-ยุบหนอ-นั่งหนอ" แล้วยั้งที่ระยะห่างอยู่คือท้องยังไม่พองขึ้นให้เติมคำว่า "ถูกหนอ" ก่อนจะไปปรับ "พองหนอ" คำว่า "ถูกหนอ" ในที่นี้หมายถึงเอาถูกที่ก้นย่อย คือ ก้นย่อยถูกกับพื้นที่นั่ง เอาสติกำหนดตรงที่ถูกนั้น การกำหนด "ถูกหนอ" นั้น ถ้ามีความชำนาญมากขึ้นให้พยายามเอาสติกำหนดลงไปที่ก้นย่อยขวาซ้าย เข้าขวาและซ้าย ตาต่มขวาและซ้าย คือ สติกำหนดครั้งแรกที่ก้นย่อยขวา ครั้งที่ 2 ที่ก้นย่อยซ้าย ตามลำดับ อย่างไรก็ตาม ถ้าผู้ใดกำหนดแล้วไม่มีช่องว่างระหว่างยุบและพองก็ไม่ต้องเพิ่ม "นั่งหนอ" "ถูกหนอ" ลงไป เพราะจะยิ่งทำให้แน่นเฟือและไม่ได้ผลดี

2.6.3 การเปลี่ยนแปลงของพองยุบ เมื่อนั่งสมาธิต่อไปนาน ๆ บางคนมีอาการพองยุบถี่เข้าจนไม่มีช่องว่างระหว่างพองยุบ สติจึงกำหนดแต่พองหนอ ยุบหนอ หรืออาจจะเหลือแต่พองกับยุบ หากอาการพองและยุบถี่มากจนเติมคำว่า "หนอ" ลงไปไม่ได้ ในบางคนอาจมีแต่อาการพองอย่างเดียวแล้วไม่มีความรู้สึกพองหรือยุบอีก ซึ่งเรียกว่า "จิตเข้าวงค์" โยคีต้องมีสติกำหนดรู้ว่าอาการที่ไม่มีความรู้สึกพองหรือยุบนั้น อาการหายไปตอนใด เช่น หายไปตอนยุบก็ให้รู้เอาไว้ ขณะที่ไม่มีความรู้สึกพองหรือยุบสติก็ยังคงตามกำหนดที่ท้องอยู่ แล้วใช้องค์ภาวนาว่า "หายหนอ" ถ้ามีความรู้สึกว่าเจ็บก็ "เจ็บหนอ" ถ้ามีความรู้สึกเฉย ๆ ก็ "เฉยหนอ" แล้วแต่จะมีความรู้สึกอย่างไรก็กำหนดให้ตรงตามความรู้สึก ในขณะเดียวกันก็ยังคงตามกำหนดอยู่ที่ท้องต่อไปอีกว่า จะรู้สึกมีอาการพองหรือยุบเกิดขึ้นอีกเมื่อใด เช่น บางทีจะรู้สึกเกิดขึ้นตอนพอง บางทีก็ตอนยุบ ให้กำหนด "พองหนอ" หรือ "ยุบหนอ" ตามความเป็นจริงต่อไป

(ลิริ กรินชัย 2528: 196-198)



2.6.4 การเกิดนิมิตและธรรมบิบัติ ในวันที่ 2 หรือ 3 ของ การนั่งสมาธิ โยคีมักเห็นอะไรบางอย่างในสมาธิ เรียกว่า นิมิตหรืออาจมีอาการต่าง ๆ เกิดขึ้น เช่น รู้สึกคัน ตัวเอน หนาว ร้อน ชนลุก ตัวเบา ตัวลอย ซึ่งเรียกว่า ธรรมบิบัติ ความรู้สึกหรืออาการต่าง ๆ ดังกล่าว โยคีจะต้องมีสติกำหนดให้ทันทั่วทั้งที่ตาม อาการที่เกิดขึ้น เห็นภาพอะไรในสมาธิก็ไม่ติดตามดู ไม่เอาใจใส่ กำหนดว่า "เห็นหนอ" เท่านั้น หรือรู้สึกคันก็กำหนด "คันหนอ" คำเดียวแล้วเอาสติมากำหนดที่พองยุบต่อไป

ธรรมบิบัติทั้ง 5 เป็นอาการต่าง ๆ ที่ปรากฏทางกายและทางจิต เกิดขึ้นเมื่อจิตสงบและมีสมาธิอยู่บ้างแล้ว แต่มีการเพลอสติบ้าง ธรรมบิบัติทั้ง 5 มีดังนี้

- 1) ชุกทกาบิบัติ มีอาการชนลุกชู้ซ่าตามร่างกาย ให้กำหนด ชนลุกหนอ
- 2) โอกันติกาบิบัติ มีอาการตัวโยกโคลงเคลง หมุน คลื่นไล่อาเจียร ให้กำหนดตามความรู้สึกที่เป็นจริง โยกหนอ คลื่นไล่หนอ ถ้าโยกมาก ก็กำหนด "หยุดหนอ"
- 3) อุพเพงคาบิบัติ ตัวเบาเหมือนจะลอยหรือลอยขึ้นจริง ๆ ทั้งตัวบางที่มีมือลอยขึ้นลง ให้กำหนด ลอยหนอ เบาหนอ กำหนดตามความเป็นจริง
- 4) ชนิกาบิบัติ คันยุบยิบเหมือนมดไต่ ไรไต่ จะเข้าตา เข้าหู เข้าจมูก ให้กำหนด คันหนอ ไตหนอ ไม่ต้องเกาจะหายเร็ว บางทีก็มีน้ำตา ไหลซึม เข้มตามตัว ตัวสั่นเหมือนปลุกพระ ก็กำหนดไปตามอาการ
- 5) ผรณาบิบัติ มีอาการเสียวตามร่างกาย ร้อนเย็น วูบวาบตามร่างกาย

โดยสรุปแล้ว ไม่ว่าจะมีอาการหรือความรู้สึกอย่างไรก็กำหนดไปตามความเป็นจริงไม่ใส่ใจในอาการหรือสิ่งที่เห็นนั้น เพียงแต่มีสติรับรู้และกลับมากำหนด พองยุบต่อไปทุกครั้ง ในการปฏิบัติจริงแล้วอาการจะเกิดขึ้นแตกต่างกันไป โยคีต้องฝึกฝนตั้งสติให้ว่องไว จากนั้นก็ส่งอารมณ์เพื่อรับคำแนะนำให้ปฏิบัติต่อ ๆ ไป

(สิริ กรินชัย 2529:159-160)

3. การเจริญสติให้ทันปัจจุบันอารมณ์ การเจริญสติให้ทันปัจจุบันอารมณ์ ที่อาจเรียกได้ว่าเป็น การทำสติ การทำปัจจุบัน การทำอิริยาบถย่อย ดังกล่าวนั้น ข้าพเจ้าถือว่าเป็นเรื่องสำคัญที่สุด สำคัญกว่า

การเดินจงกรม หรือการนั่งสมาธิ เสียอีก... การทำสติในช่วงพักหลังจากนั่งสมาธิมีรายละเอียดดังนี้

3.1 การเจริญสติขณะพักหลังจากนั่งสมาธิ เมื่อนั่งสมาธิแล้วโยคีต้องกำหนดใจว่า "อยากพักผ่อน" แล้วลืมตาขึ้น ไม่ว่าจะเห็นอะไรก็ตาม กำหนดว่า "เห็นหนอ" ตามด้วย "กระทบหนอ" คือ กระทบตา ทำกิริยาใด ๆ ก็กำหนดไปตามความเป็นจริงอย่างนั้น หากไม่ได้ทำกิริยาใดในขณะพักให้สร้างกิริยาขึ้นมาแล้วตั้งสติตามกำหนดลงไป การกำหนดอาจยังไม่ละเอียดในตอนต้น เช่น การจับสิ่งใดสิ่งหนึ่งกำหนดว่า "จับหนอ" ถ้าจะให้ละเอียดต้องเริ่มตั้งแต่ ยกมือไปจับ การกำหนดก็เป็น "ยกหนอ-ไปหนอ-จับหนอ" ถ้ากิริยาเป็นไปเร็วไว้ "หนอ" ไม่ทัน ให้เหลือเพียง "ยก-ไป-จับ" การพักหลังนั่งสมาธินี้ โยคีไม่ควรคุยกัน ไม่ว่าจะเป็นเรื่องใด ๆ จะทำให้เกิดผลเสีย ในทางปฏิบัติเพราะจะทำให้จิตใจฟุ้งซ่านทำสติและสมาธิไม่ได้ การพักช่วงนี้ควรใช้เวลาประมาณ 20 นาที แล้วเดินจงกรมและนั่งสมาธิต่อไปใหม่ ให้ถือหลักปฏิบัติว่าก่อนนั่งสมาธิต้องเดินจงกรมการปฏิบัติจึงจะได้ผลดี...

3.2 การเจริญสติขณะรับประทานอาหาร ขณะรับประทานอาหารโยคีไม่ควรเอาเรื่องต่าง ๆ มาคุยกัน ควรมีสติกำหนดทุก ๆ อิริยาบถที่รับประทานอาหาร การกำหนดสติขณะรับประทานอาหารมีแนวทางพอเป็นตัวอย่างดังนี้

3.2.1 ขณะที่ยังมองเห็นอาหารกำหนดว่า "เห็นหนอ"

3.2.2 ขณะอยากรับประทานอาหารกำหนดว่า "อยากรับประทานอาหารหนอ"

3.2.3 ถ้าได้กลิ่นอาหารกำหนดว่า "กลิ่นหนอ"

3.2.4 ขณะยกมือจับช้อนกำหนดว่า "ยกหนอ-มาหนอ-จับหนอ"

3.2.5 ขณะตักอาหารเข้าปากกำหนดว่า "ตักหนอ-ยกหนอ-มาหนอ-อ้าหนอ-ใส่หนอ-รสหนอ-อมหนอ"

3.2.6 ขณะเอาช้อนลงวางแล้วเคี้ยวอาหารกำหนดว่า "ลงหนอ-วาง-หนอ-เคี้ยวหนอ-กลืนหนอ"

เมื่อฝึกกำหนดการรับประทานอาหารใหม่ ๆ อาจกำหนดกันบ้างไม่ทันบ้าง โยคีจึงควรทำอิริยาบถให้ช้าที่สุด เพื่อจะได้ใช้สติกำหนดอิริยาบถได้ทันทั่วทั้งจากการกำหนดนั้นจะเห็นได้ว่าการรับประทานอาหารแต่ละคำมีขั้นตอนมากเพียงใด เมื่อสติไวขึ้นโยคีจะทำกิริยาเร็วขึ้น คำว่า "หนอ" ก็ตัดออกไปได้ข้อสำคัญให้มีสติกำหนดให้ทันอิริยาบถที่ทำ อย่าให้ช้าหรือเร็วกว่ากัน การกำหนดกลิ่นหรือรสก็ไม่ต้องปรุงแต่งว่า "หอมหนอ" "เปรี้ยวหนอ" หรือ "อร่อยหนอ" ให้รู้แต่เพียงว่าเป็นกลิ่นหรือรสเท่านั้น

3.3 การเจริญสติในเวลาอน เวลานอนให้ค่อย ๆ เอนลงพร้อมกับการกำหนดใจตามอาการที่เป็นจริง ยิ่งทำได้ละเอียดเท่าใดยิ่งดี เมื่อนอนเรียบร้อยแล้วให้เอาสติมาไว้ที่ท้องพร้อมกับกำหนดว่า "นอน" "ยุบ" การตั้งสติที่ท้องเวลาอน กำหนดพองยุบได้ชัดกว่าเวลานั่งมาก ใช้สติกำหนดพองยุบเรื่อยไปจนกว่าจะหลับ ถ้าการกำหนดสติว่องไวมีสมาธิแนบแน่นโยคีอาจจับได้ครั้งคราวว่าหลับไปตอนยุบหรือตอนพอง...

(สิริ กรินชัย 2528:193-196)

นอกจากนี้การเจริญสติในกิจกรรมอื่น ๆ ในการทำกิจกรรมอื่น ๆ อีกหลายกิจกรรมในระหว่างพักปฏิบัติ 7 วันนี้ ควรกำหนดรู้ตั้งแต่ตื่นนอนในเวลา 4.00 น. เป็นต้นไป จนกระทั่งเวลาอนและหลับไป กิจกรรม เหล่านี้ได้แก่ การกราบพระในเวลาสวดมนต์เข้าและเย็น การอาบน้ำ การล้างหน้า แปรงฟัน ตลอดจนถึงการเข้าห้องน้ำ ถ่ายอุจจาระ บั้วสวาท และการเคลื่อนไหวอริยาบททุก ๆ ขณะ ในการกำหนดสตินี้ยิ่งทำได้ติดต่อกันและละเอียดมากเท่าใดก็ยิ่งจะมีผลดีแก่โยคีมากเท่านั้น

4. การสอบอารมณ์ การสอบอารมณ์เป็นการปฏิบัติที่สำคัญ อีกประการหนึ่งซึ่งมีจุดประสงค์ ดังนี้คือ

4.1 เพื่อเป็นการแจ้งผลการปฏิบัติ เป็นการตรวจสอบการปฏิบัติว่าถูกต้องเพียงใด พร้อมทั้งให้คำแนะนำสิ่งที่ควรปฏิบัติต่อไป ดังที่คุณแม่สิริอธิบายไว้ว่า "เมื่อผู้ปฏิบัติมาส่งอารมณ์กับข้าพเจ้า คือ มาเล่าให้ฟังถึงผลที่เกิดจากการปฏิบัติ วิบัสสนากรรมฐาน ข้าพเจ้าจะได้ซักถามและแนะนำแก้ไขในสิ่งที่บกพร่องและสิ่งที่ควรปฏิบัติต่อไป" (สิริ กรินชัย 2528:84)

4.2 การสอบอารมณ์เป็นโอกาสเพื่ออธิบายธรรมและเปิดโอกาสซักถามข้อสงสัยอย่างใกล้ชิด คุณแม่สิริกล่าวไว้ดังนี้ "ในการสอบอารมณ์นั้น ข้าพเจ้ามักนำเอาหลักธรรมแทรกเข้าไปอยู่เสมอ เพื่อให้ผู้ปฏิบัติได้มีความเข้าใจในด้านปริยัติไว้บ้างพอสมควรในส่วนที่เกี่ยวกับการปฏิบัติ... การอธิบายธรรมมีความจำเป็นต้องอธิบายซ้ำแล้วซ้ำอีกเพื่อให้ผู้ปฏิบัติเข้าใจและจำได้" (สิริ กรินชัย 2528:84) ดังตัวอย่างเช่น

โยคี : ถ้าเดินจงกรมจะเห็นกระดูกซ่อนอยู่ในด้านใน

คุณแม่สิริ : เห็นกระดูกเจ้าของหรือกระดูกคนอื่น

โยคี : เห็นของเราเอง

คุณแม่มลิวรี : ดึกว่าเห็นของสวดยงาม

โยคี : ก็รู้สึกเบื่อหน่ายในชีวิตของเราเอง... แต่ถ้าหากกำหนดพองยุบแล้ว ไม่ค่อยเห็นอะไร ถ้ากำหนดลมหายใจ ดิฉันเห็นได้ทันทีเดียว

คุณแม่มลิวรี : สติของเราถ้ากำหนดได้ชัด จะไม่มีนิมิตมาทวน

โยคี : ดิฉันเพิ่งมาฝึกพองยุบ เคยกำหนดลมหายใจมาก่อน

คุณแม่มลิวรี : ไม่เป็นไรหรอกคนละฐาน บ้านหลังเดียวกัน เนื้อที่เดียวกัน สร้างบ้านหลังใหม่ พองยุบลงคอนกรีตนะ... อากาศพองยุบเปลี่ยนแปลงหรือยัง

โยคี : มันก็พองมาก ยุบน้อย แล้วก็มักจะมารู้ลมหายใจ

คุณแม่มลิวรี : ใช้คำว่าเปลอหนอ พอมารู้ลมหายใจปั๊บ ก็เปลอหนอเลย สงสัยอะไรอีกคะ

โยคี : สงสัยที่เห็นตัวเนื้อเป็นอย่างนั้น

คุณแม่มลิวรี : เป็นอสุภกรรมฐานคะ คำตอบคือ ใต้อสุภกรรมฐานได้ความสงบแห่งจิต จิตดวงนี้เคยปฏิบัติสมถกรรมฐานมาก่อน ดีแล้วคะ พยายามกำหนดอิริยาบถให้มาก ๆ

(ลิวรี กรินชัย: เทป 13)

#### 4.3 ลักษณะการจัดการสอบอารมณ์ คุณแม่มลิวรีกล่าวว่า

การจัดการสอบอารมณ์ขึ้นอยู่กับจำนวนผู้เข้ามาปฏิบัติและสถานที่ แต่พยายามจัดให้มีการสอบอารมณ์ให้ทั่วถึงกันทุกคนทุกวัน ถ้าผู้ปฏิบัติมีน้อยอาจสอบอารมณ์ได้ถึงวันละ 3 ครั้ง คือ หลังรับประทานอาหารเช้า อาหารกลางวัน และตอนเย็น หลังไหว้พระสวดมนต์ ถ้าผู้ปฏิบัติมีมากขึ้นจะเหลือการสอบอารมณ์เพียงวันละ 2 ครั้ง คือในตอนกลางวันและตอนค่ำ บางครั้งผู้ปฏิบัติมีจำนวนมากจริง ๆ จะแบ่งออกเป็นกลุ่ม ๆ กลุ่มแรกสอบอารมณ์ในตอนกลางวัน อีกกลุ่มสอบอารมณ์ในตอนค่ำ การสอบอารมณ์นี้ข้าพเจ้าขอให้มีการฟังการสอบอารมณ์พร้อมกันหมด ไม่นิยมการสอบอารมณ์แบบตัวต่อตัว เพื่อให้ทุกคนได้ทราบถึงอารมณ์ที่เพื่อน ๆ ส่งมาจะไม่เป็นการเสียเวลาที่จะต้องมาอธิบายซ้ำในอาการที่ปรากฏคล้าย ๆ กัน เมื่อตนมีอาการที่คล้าย ๆ กันจะได้ปฏิบัติให้ถูกต้องได้

(ลิวรี กรินชัย 2528:84)

ตารางที่ 1 การปฏิบัติธรรม

วัน เวลา	4.00-6.00	6.00-7.00	7.00-8.00	8.00-11.30	11.30-13.00	13.00-15.00	15.00-17.30	17.30-19.00	19.00-21.00	หมายเหตุ
วันแรกของการปฏิบัติฯ						- ไหว้พระสวดมนต์ สมาทานศีล - สมาทานกรรมฐาน - ผู้จัดอบรมกล่าว แถลงถึงการจั ดอบรม	- คณบดีวิกริกล่าว เปิดการอบรม - สอนวิธีเดิน จงกรมและ นั่งสมาธิ	- ไหว้พระสวด มนต์ - อธิบายธรรม	- ดื่มน้ำปานะ - นึกมนต์	กำหนดเวลา ในวันแรกอาจ มีการเปลี่ยน แปลงตามความ เหมาะสม
วันที่ 2-6	- ตื่นนอน - ทำธุระส่วนตัว - เดินจงกรม และนั่งสมาธิ	- ไหว้พระสวดมนต์ - ฟังธรรม - อธิบายธรรม	- อาหารเช้า - สอบอารมณ์	- เดินจงกรม และนั่งสมาธิ	- อาหารกลางวัน	- เดินจงกรม และนั่งสมาธิ	- ดื่มน้ำปานะ - สอบอารมณ์	- ไหว้พระสวดมนต์ - ฟังธรรม - อธิบายธรรม - สอบอารมณ์	- ดื่มน้ำปานะ - นึกมนต์	
วันสุดท้าย ของการ ปฏิบัติฯ	- ตื่นนอน - ทำธุระส่วนตัว - เดินจงกรม และนั่งสมาธิ	- ไหว้พระสวดมนต์ - ฟังธรรม - อธิบายธรรม	- อาหารเช้า	- กรวดน้ำอุทิศ ส่วนบุญกุศล - ผู้จัดกล่าว แสดงความรู้สึก - โยคีกล่าวแสดง ความรู้สึก - อ้อลา						



## มนุษย์ในทัศนะของคุณแม่สิริ

มนุษย์ในทัศนะของคุณแม่สิริ มีลักษณะดังต่อไปนี้คือ

1. มนุษย์มีพื้นฐานของชีวิตที่เป็นทุกข์ ซึ่งเป็นไปตามกฎแห่งพระไตรลักษณ์ที่มีความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และไม่มีตัวตนแน่นอน คุณแม่สิริอธิบายว่า

สัตว์บุคคลย่อมประกอบด้วยชั้น 5 ซึ่งแต่ละชั้นก็ไม่เที่ยง เป็นทุกข์และไม่ใช้ตัวตนแต่ ละชั้นล้วนเกิดมาจากเหตุปัจจัย จึงบังคับไม่ได้ให้คงสภาพเดิมไม่ได้เมื่อมีเหตุปัจจัย ให้มันเกิด มันก็เกิดเมื่อหมดเหตุปัจจัยมันก็ดับ... แท้จริงแล้ว มีแต่ทุกข์เท่านั้นที่เกิด ขึ้น มีแต่ทุกข์เท่านั้นที่ตั้งอยู่ และมีแต่ทุกข์เท่านั้นที่ดับไป

(สิริ กรินชัย 2528:222)

2. มนุษย์มีชีวิตที่เป็นทุกข์และต้องประสบภัยต่าง ๆ ทั้งภัยภายในตนและภายนอกท่านกล่าวว่า ภัยที่สำคัญ คือภัยภายในเพราะเป็นเหตุให้ภัยภายนอกกำเริบ ภัยภายใน คือ ตัณหา ความอยากที่เรียกว่ากิเลส กิเลสนี้เป็นหน้าที่ทุกคนจะต้องสู้รบทำลายด้วยตนเอง... ภัยภายใน คือ ตัณหา ความดีรน อยากเป็น อยากมี และไม่อยากเป็น ไม่อยากมี เช่น อยากมีลาภ ไม่อยากเสื่อมลาภ อยากได้ยศ ไม่อยากเสื่อมยศ อยากให้เขา สรรเสริญยกย่องอ่อนน้อมบูชา ไม่อยากให้ใครมาติฉินนินทาว่ากล่าว หลงในรูป ภาย และวัตถุว่าเป็นของเรา อยากให้อยู่กับเรา พลัดพรากจากไปก็เป็นทุกข์ เคร่า โศก รำพันบ่นเพ้อกินไม่ได้นอนไม่หลับ ชุบผอม

(สิริ กรินชัย, ในไพบูลย์ บัณฑิต, บรรณาธิการ 2531: 11-12)

3. มนุษย์มีธรรมชาติที่รักสงบ รักการประกอบกรรมดี (กุศลกรรม) แม้มนุษย์จะมีชีวิตที่มาก ด้วยต้นหอนำมาซึ่งความทุกข์กาย ทุกข์ใจก็ตาม ท่านกล่าวว่า

คนมีทุกข์ต่าง ๆ มักอยากจะทำบุญทำทานอยู่เจียบ ๆ เพราะว่า ธรรมชาติที่แท้รักความสงบ รักกุศล (สิริ กรินชัย: เทป 2)

เราจะสังเกตว่า คราวใดที่เรามีทุกข์ โทมนัส โศก เคร่า มัก จะอยู่เจียบ ๆ ตามลำพัง ไม่อยากรับรู้ รับฟังสิ่งใด นั่นคือ ธาตุแท้ชีวิตต้องการความสงบนิ่งเอง (สิริ กรินชัย : เทป 8)

4. มนุษย์มีความเป็นปกติ คุณแม่สิริมีทัศนะว่า ภาวะปกติของมนุษย์มีความบริสุทธิ์ทั้งทางกาย วาจา และใจ ท่านอธิบายว่า "ศีล แปลว่า ปกติ คนผิดศีลคือคนผิดปกติ คนผิดศีลซึ่งเป็นคนผิดปกติจนกระทั่งกลายเป็นปกตินิสัยมีจำนวนมากขึ้น ๆ จนกระทั่งหลายคนเห็นคนมีศีลกลายเป็นคนผิดปกติไป เป็นความเห็นที่วิบัติไปอย่างนี้แล้ว" (สิริ กรินชัย : เทป 8)

5. มนุษย์มีจิตเดิมที่ผ่องแผ้ว แต่มีกิเลสมาทำให้มัวหมองลง  
พระพุทธรูปองค์ทรงสอนอยู่เสมอว่า จิตดั้งเดิมนั้นผ่องแผ้ว ประภัสสรแต่มีมัวหมองด้วยกิเลส ซึ่งเป็นแขกที่มาเยือนจากอารมณ์ที่มากระทบทั้ง 6 ทวาร แต่ผู้ปฏิบัติธรรมแล้ว ย่อมมีสติว่องไว กำหนดรู้ทันปัจจุบัน ในรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสและธรรมารมณ์ อินทรีย์จึงสำรวมระวางอยู่ กิเลสเกิดไม่ได้ (สิริ กรินชัย 2528 : 32)

6. มนุษย์มีศักยภาพที่จะเข้าใจโลก มนุษย์มีความพร้อมและมีศักยภาพภายในตัวที่จะนำไปสู่การเข้าใจโลกและชีวิตตามที่เป็นจริง นั่นก็คือ มีปัญญาเข้าใจธรรมชาติของธรรมชาติ ดังที่คุณแม่สิริกล่าวว่า "เมื่อทุกคนมีศรัทธามาปฏิบัติแล้วก็ให้มีขั้นดีคือความอดทน ทำความเพียรให้มาก ๆ ตัวแม่จะคอยอยู่อย่างใกล้ชิด โอกาสเช่นนี้นับว่าท่านได้ลาภอันประเสริฐที่มีโอกาสมาซุทธจริยทรัพย์ในตัวของตัวเองออกมาใช้กำกับชีวิต การงานให้รุ่งเรืองต่อไป" (สิริ กรินชัย 2528:39)

อริยทรัพย์นั้นเป็นทรัพย์หรือสิ่งที่มีค่าอันประเสริฐซึ่งประกอบด้วย

- 1) ศรัทธา คือความเชื่อที่มีเหตุผล มั่นใจในหลักที่ถือและในความดีที่ทำ
- 2) ศีล คือ การประพฤติถูกต้องดีงาม
- 3) พหุลัจจะ คือ ความเป็นผู้ศึกษาเล่าเรียนมาก
- 4) จาคะ คือ ความเป็นผู้มีความเสียสละ เอื้อเฟื้อ เพื่อแผ่
- 5) ทิริ คือ ความละเอียดรอบาป
- 6) โอตตัปปะ คือ ความสดุ้งกลัวต่อบาป
- 7) ปัญญา คือ ความรู้ความเข้าใจถ่องแท้ในเหตุผล ดีชั่ว ถูกผิด คุณโทษ ประโยชน์ รู้คิดและรู้พิจารณา

(สิริ กรินชัย 2528:31)

สรุปแล้วในทัศนะของคุณแม่สิริ มนุษย์เป็นผู้มีความทุกข์อยู่เป็นพื้นฐาน อันเป็นทุกข์ทางจิตใจที่ถูกอำนาจของตัณหา เข้ามาครอบงำและมีศักยภาพที่จะเข้าใจโลกและชีวิตอย่างแท้จริงได้และสามารถจะพัฒนาไปสู่ภาวะที่พ้นทุกข์ได้



### จุดมุ่งหมายของการปฏิบัติธรรมของคุณแม่สิริ

จุดมุ่งหมายของการปฏิบัติธรรมของคุณแม่สิริ เป็นการอบรมพัฒนาจิตใจ เพื่อความสงบแห่งจิตซึ่งความสงบนี้จะน้อมนำให้เกิดปัญญาระลึกรู้ความเป็นจริงของชีวิต มีความเข้าใจโลกและชีวิตอย่างแท้จริง จนละคลายความยึดมั่นถือมั่นสิ่งทั้งปวงและสามารถดำรงอยู่เหนือความผันแปรของชีวิตได้ เพื่อเป็นการบรรเทาทุกข์ของจิตใจ คุณแม่สิริกล่าวถึงจุดมุ่งหมายไว้ว่า

เราควรศึกษาและปฏิบัติเพื่อรู้ให้เป็นอาหารใจ เลี้ยงใจให้ผ่องใสสงบจนสามารถยกใจเหนือความผันแปรของชีวิตไม่ยึดถือจริงจังในอุปทาน ยึดมั่นถือมั่นจนแน่นหนักเกินไป ชีวิตก็จะเบาทุกข์เพิ่มสุขให้แก่ใจมากขึ้น... สมาธิจะสร้างสมอบรมมัจฉิตใจให้เกิดวิปัสสนามีปัญญารู้แจ้งในธรรมรู้เท่าทันต่อธรรมชาติของชีวิตที่มีความผันแปรเปลี่ยนแปลงไปตามสภาพธรรม รู้เหตุ รู้ผลของการทำดี ทำชั่ว (สิริ กรินชัย: เทป 2)

ทุกท่านที่มาปฏิบัติครั้งนี้ล้วนแล้วแต่เป็นผู้มีบุญวาสนาบารมีที่ได้มีโอกาสมาปฏิบัติงานสำคัญที่สุดแห่งชีวิต สามารถดับอวิชชา โมหะ นำจิตสู่สันติสุขเกิดปัญญารู้แจ้งในศีลธรรม จึงจะละบาปอกุศลได้... ถ้าใครนำมาประพฤติปฏิบัติ ปฏิบัติตรง ปฏิบัติจริง ปฏิบัติสมควร และปฏิบัติเพื่อปัญญาแล้วย่อมได้ผลอย่างเดียวกันเสมอทุกกาลสมัย นั่นคือ การเปิดปัญญารู้ความเป็นจริงแห่งชีวิตทั้งบาปอกุศล พัฒนาจิตให้สูงขึ้นตามขั้นตอนการปฏิบัติ

(สิริ กรินชัย 2528:36-37)

### ประโยชน์ที่ได้จากการปฏิบัติธรรมของคุณแม่สิริ

คุณแม่สิริได้กล่าวถึงประโยชน์ที่ได้จากการปฏิบัติธรรมดังนี้

1. การปฏิบัติธรรมเกื้อหนุนให้ผู้ปฏิบัติบรรเทาเบาคลายความทุกข์ ความเศร้าหมองความกังวลใจและมีจิตใจที่ผ่องใส มีความสุขและสงบมากขึ้น ดังที่คุณแม่สิริกล่าวว่า

ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาแม้เพียง 7 วันเท่านั้น เมื่อออกมาแล้วก็มีผิวพรรณผ่องใส จิตใจสงบเยือกเย็น มีความรู้คุณค่าของความสงบซึ่งได้จากสมาธิว่าเป็นสุขมากไม่เคยเป็นอย่างนี้ ผู้ปฏิบัติแล้วจะมีกำลังใจต่อสู้ที่จะสร้างสรรค์ทำความดี มีปัญญาหลีกหนีความชั่ว

(สิริ กรินชัย : เทป 5)

การกำหนดสติให้เป็นขณิกอยู่เสมอ เท่ากับบั้งร๋วบั้งกันภัยให้ถี่เข้า ภัยต่าง ๆ ของชีวิต จิตใจก็คือ ความโลภ ความโกรธ ความหลงหรือที่เรียกว่า อวิชชา คือ ความไม่รู้ซึ่ง ทำให้จิตมีความกังวล วุ่นวาย เตือนร้อน เศร้าหมอง เป็นทุกข์ต่าง ๆ ก็จะบรรเทาเบาคลายหายไปได้ (สิริ กรินชัย : เทป 2)

2. การปฏิบัติธรรมจะส่งเสริมให้ผู้ปฏิบัติมีจิตใจผ่องใสมีความสุขและสงบ เกิดปัญญาช่วยขัดเกลากิเลสภายในใจ คุณแม่สิริอธิบายว่า "เป็นการนำเอาอำนาจสมาธิมาใช้ให้เป็นประโยชน์คือ ฝึกสมาธิให้ความสว่างภายในเกิดขึ้นตามลำดับ ความสว่างนี้จะทำให้เกิดปัญญาเหนือธรรมดาขึ้นแล้วก็อาศัยปัญญานั้นส่องดูความไม่ดีหรือกิเลสภายในของตนเอง เมื่อพบแล้วก็ทำลายเสียจิตใจก็จะผ่องใสขึ้นตามลำดับ"

(สิริ กรินชัย : เทป 3)

3. การปฏิบัติธรรมช่วยให้เกิดความมั่นคงทางจิตใจ ยอมรับกับเหตุการณ์บางอย่างที่เกิดขึ้นอย่างไม้อาจหลีกเลี่ยงได้ มีชีวิตอยู่กับปัจจุบันอย่างแท้จริง มิได้ปล่อยใจให้เป็นทุกข์อยู่กับอดีต หรืออนาคต

ผู้ที่ได้อาหารธรรม (การปฏิบัติวิปัสสนา) เข้าไปช่วยบำรุงชีวิตนั้นจะมีผิวพรรณงาม ไม่มีโรคภัยเบียดเบียน มีประสาทสมบูรณ์ดียิ่งขึ้น ความทุกข์ ความหวาดหวั่น กังวลกลัว คิดมากจนไม่หลับ เป็นทุกข์ต่อเหตุการณ์ ของอนาคตบ้าง เหล่านี้จะบรรเทาลงอย่างมาก มีจิตใจเข้มแข็งอดทน มานะต่อสู้ทุกโอกาส แม้จะมีความสุขหรือความทุกข์อะไร ๆ ผ่านเข้ามาในชีวิตซึ่งก็ไม่อาจจะหลีกเลี่ยงได้ เช่น มีความเจ็บป่วยบ้าง สูญเสียทรัพย์สินสมบัติ ต้องพลัดพรากจากของรักของหวง หรือว่าต้องประสบเคราะห์กรรมต่าง ๆ ใจก็ไม่หวั่นไหวจนเสียสติ

(สิริ กรินชัย : เทป 2)

ฉะนั้น การกำหนดปัจจุบันจึงเป็นสิ่งสำคัญสำหรับนักปฏิบัติสติปัญญา รูปนามใดที่เป็นอดีต ล่วงไปแล้วไม่พินิจนำมาคิด รูปนามใดที่เป็นอนาคตยังไม่เกิดก็ไม่เอามาคาดหวัง ต้องกำหนดแต่รูปนามปัจจุบันให้ทัน ในขณะที่รูปนามนั้นกำลังเกิด

(สิริ กรินชัย 2528 : 214)

4. การปฏิบัติธรรมช่วยให้จิตเป็นกุศล มีพรหมวิหาร 4 ปรารภนาจะช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่นอยู่เสมอ คุณแม่สิริกล่าวไว้ว่า

การกำหนดรู้ตามแนววิสัยสนาทำให้เห็นลัจฉธรรม ความว่างทางปัญญาจะมีขึ้นให้  
คิดค้นที่จะกระทำแต่สิ่งที่ถูกต้องดีงามเป็นบุญเป็นกุศล บันทึกลงในรอยใจ

(ลิริ กรินชัย: เทป 5)

จิตที่พัฒนาจนเกิดปัญหารัฐธรรมดารธรรมชาติแล้วนี้ย่อมเป็นจิตกุศล ทำแต่ประโยชน์  
เกื้อกูลผู้อื่น ผู้ปฏิบัติผ่านไป 3-4 วัน จะมีความรู้สึกว่ายากให้ผู้อื่นมาปฏิบัติอย่างเรา  
เพราะผู้ปฏิบัติแล้วย่อมรู้สพระธรรม (ลิริ กรินชัย 2528:38-39)

ผู้ปฏิบัติไปแล้วจะมีน้ำใจเผื่อแผ่ชักจูงให้ผู้อื่นมาปฏิบัติด้วยอำนาจพรหมวิหารธรรม ซึ่ง  
บังเกิดแล้วในจิตของผู้ปฏิบัติทุกท่าน จึงมีความเมตตาอยากให้ทุกคนมาปฏิบัติมีความ  
กรุณาช่วยเหลือให้เขาได้มาปฏิบัติ มีมุกตา ยินดีที่เขาได้มาปฏิบัติและมีอุเบกขา คือวาง  
ใจเป็นกลางเมื่อเขาไม่เชื่อฟังหรือไม่ยอมปฏิบัติวางใจไว้ว่าสุดแล้วแต่บุญของใคร ...

(ลิริ กรินชัย 2528:42)

5. การปฏิบัติธรรมหรือการปฏิบัติวิสัยสนากรรมฐาน เป็นการพัฒนาจิตใจ ช่วยให้มีมนุษย์มี  
ความรักใคร่สามัคคี ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน ให้อภัยต่อกัน และสามารถอยู่ร่วมกันด้วยความสันติสุข ท่าน  
กล่าวไว้ว่า

การปฏิบัติวิสัยสนากรรมฐานเป็นการพัฒนาจิตอีกแบบหนึ่ง ทำให้มนุษย์มีความรักใคร่กัน  
มีศีลธรรมอันดีงาม สามารถอยู่ด้วยกันด้วยความสันติสุข... นอกจากนั้นในกลุ่มผู้ปฏิบัติ  
ยังบังเกิดความรักใคร่ สามัคคี รักใคร่จุนเจือกัน อโหสิกรรมซึ่งกันและกัน ไม่ถือโทษโกรธ  
เคืองหรือมีความขุ่นข้องหมองใจต่อกัน (ลิริ กรินชัย 2528:24)

6. การปฏิบัติวิสัยสนากรรมฐานช่วยให้มนุษย์เข้าใจสาระอันแท้จริงของชีวิต ก่อให้เกิดจิต  
เมตตาต่อผู้อื่น ไม่มีการแบ่งแยกในเรื่องชาติ ศาสนา เพศ วัย ฐานะหรือพื้นความรู้ ผู้ปฏิบัติจะมีความรัก  
ใคร่กลมเกลียวและอยู่ร่วมกันด้วยความสันติสุข คุณแม่สิริอธิบายไว้ว่า

การเปิดปัญหารู้ความจริงแห่งชีวิต ทั้งบาปอกุศล พัฒนาจิตสู่ภุมิสูงชันตามขั้นตอนของ  
การปฏิบัติ วิชานี้เป็นวิชาสากล ไม่เลือกชาติ ศาสนา ไม่เลือกเพศ เลือกวัย เลือก  
ฐานะหรือพื้นความรู้ (ลิริ กรินชัย 2528:27)

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ทำให้มนุษย์มีความรักใคร่กัน มีศีลธรรมอันดีงาม สามารถอยู่ร่วมกันด้วยสันติสุข พระพุทธศาสนาของเราเป็นศาสนาที่ให้ความเอื้อเฟื้อแก่ชนทุกชาติศาสนา ไม่มีการหวงแหนในการทำความดีของเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน นอกจากศาสนาคริสต์แล้ว ลุกโยคีของชาวเจ้าบางคนนับถือศาสนาอิสลามก็มี เขาก็เข้ามาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานได้เช่นกัน... ลุกโยคีทุก ๆ คนไม่ว่าเป็นชาติหรือศาสนาใดก็ตามทั้งในประเทศและต่างประเทศที่ได้บำเพ็ญเพียรในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามกำลังความสามารถที่ตนเองมีอยู่ เมื่อได้รับการฝึกอบรมร่วมกันต่างก็มีความรักใคร่ปรองดองกันดี ไม่มีใครถือตัวว่าเป็นผู้ใหญ่เป็นเด็ก เป็นคนมีเงินหรือคนยากจน เป็นภิกษุหรือฆราวาสทุกคนอยู่ด้วยกันด้วยความสงบสุข มีแต่คอยช่วยเหลือเกื้อกูลซึ่งกันและกัน

(ลิริ กรินชัย 2528:24-25)



## ภาวะสัจจะแห่งตนในทัศนะของอับราฮัม มาสโลว์ (Abraham Maslow)

ในทัศนะของมาสโลว์ ภาวะสัจจะแห่งตน (Self-Actualization) เป็นภาวะที่เกิดจาก กระแสภายในบุคคล 3 กระแสด้วยกัน คือ กระแสการพัฒนาศักยภาพและลักษณะพิเศษเฉพาะตน กระแสการเข้าใจและยอมรับตนเอง และกระแสการผสมผสานแรงจูงใจต่าง ๆ ของมนุษย์ (English and English 1968:455) ภาวะสัจจะแห่งตนนี้มีชื่อเป้าหมาย (goal) ที่บุคคลจะแสวงหาได้เอง แต่เป็นผลพลอยได้ (by-product) อันเกิดจากการใช้พลังงานความสามารถของบุคคลเพื่อให้ได้มาซึ่งความงาม ความจริง และความยุติธรรม เป็นต้น ดังนั้นบุคคลจึงอุทิศพลังความสามารถของตนอย่างเต็มที่เพื่อให้บรรลุสู่เป้าหมายที่ตนปรารถนาและเมื่อต้องเผชิญกับสิ่งที่ท้าทายหรืองานที่ได้รับมอบหมายก็จะเป็น โอกาสที่จะเกื้อกูลให้มนุษย์ได้งอกงามและประจักษ์ในความจริง ตลอดจนได้พบกับความสามารถที่ซ่อนเร้นอยู่ภายในตัวเขาเอง (Jourard 1974:24)

มาสโลว์ (Maslow 1968:79) กล่าวถึงภาวะสัจจะแห่งตนว่า เป็นภาวะที่บุคคลมีวุฒิภาวะทางจิตใจมากที่สุด มีความเป็นเอกลักษณ์สามารถใช้พลังของตนได้อย่างมีประสิทธิภาพ เป็นภาวะแห่งชีวิตที่มีความกลมกลืน มีจิตใจเปิดรับประสบการณ์ต่าง ๆ อย่างเต็มที่ เป็นช่วงเวลาที่มีความหมายและมีความลึกซึ้งอย่างมาก มีความเป็นธรรมชาติอย่างสมบูรณ์ มีความเต็มพร้อม มีความคิดสร้างสรรค์ และอารมณ์ขัน ตลอดจนมีความรู้สึกเป็นอิสระจากความต้องการขั้นต่ำ ภาวะเช่นนี้บุคคลสามารถพบความจริงแท้แห่งตน และประจักษ์ในศักยภาพที่สมบูรณ์และความเป็นมนุษย์ที่เต็มพร้อมได้

### สาระแห่งภาวะสัจจะแห่งตน

มาสโลว์ได้สรุปสาระแห่งภาวะสัจจะแห่งตนไว้ดังนี้

1. ความสามารถรับรู้ความเป็นจริงและมีความเกี่ยวข้องกับความเป็นจริงนั้น ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ (More efficient perception of reality and more comfortable relations with it) ภาวะนี้เป็นภาวะที่บุคคลสามารถเข้าใจถึงมายาหรือภาพลวงของชีวิตและบุคคลจะสามารถเข้าใจบุคคลอื่นและชีวิตได้อย่างถูกต้องและมีประสิทธิภาพตลอดจนสามารถรับรู้สิ่งที่เกิดขึ้นจากความเป็นจริงที่ปรากฏ... และดำรงชีวิตอยู่ในโลกแห่งความเป็นจริงของธรรมชาติมากกว่าอยู่ในโลกของความคิด ความคาดหวัง ความเชื่อและแบบแผนที่บุคคลสร้างขึ้นมา ซึ่งย้อนกลับมาทำให้บุคคลเกิดภาวะสับสนกับความเป็นจริงของโลก... เป็นภาวะที่รับรู้ถึงสิ่งที่เป็นอยู่จริงมากกว่าสิ่งที่เป็นความปรารถนา ความหวัง ความกลัว ความกังวล

แนวคิด ความเชื่อหรือวัฒนธรรมที่ยึดถือมา ด้วยความประจักษ์ในความจริง เช่นนี้ บุคคลจึงดำรงอยู่ในภาวะแห่งการมีดวงตาอันบริสุทธิ์ (The innocent eye)... มีความสมบูรณ์มั่นคงทางจิตใจ สามารถดำรงชีวิตและเผชิญกับสิ่งที่ไม่รู้จัก ไม่คุ้นเคย หรือสิ่งที่ไม่น่ารื่นรมย์ด้วยการยอมรับภาวะที่เกิดขึ้น... มีความสนใจที่จะทำให้สิ่งคลุมเคลือปรากฏแจ้งชัดขึ้นมา โดยไม่ปฏิเสธหลักหนึ่หรือหวาดวิตกกับความรู้และความไม่ชัดเจนนั้น

(Maslow 1970:153-155)

2. ความสามารถยอมรับตนเอง ยอมรับผู้อื่น และความเป็นจริงของธรรมชาติมนุษย์ (Acceptance self, others, nature) ภาวะนี้หมายถึงภาวะที่บุคคลสามารถยอมรับตนเองและธรรมชาติของตนโดยไม่มีความเสียว รู้สึกอายหรือรู้สึกผิดบาปกับสิ่งที่เป็นอย่างอยู่และสามารถจะยอมรับข้อบกพร่อง ข้อผิดพลาดและความอ่อนแอของตนและผู้อื่นได้โดยไม่รู้สึกรังเกียจหรือผิดหวัง... มีความเคารพและเห็นคุณค่าของตัวเองและของผู้อื่นซึ่งเป็นความเคารพและยอมรับอย่างสอดคล้องกับความเป็นจริงว่าธรรมชาติของมนุษย์นั้นเป็นไปและดำเนินไปอย่างที่เป็นอยู่ มิใช่ดำเนินไปอย่างที่ตนปรารถนาให้เป็น ในภาวะเช่นนี้ บุคคลจะพิจารณาและเข้าใจสิ่งต่าง ๆ โดยไม่นำตนเองเข้าไปยึดติดกับความปรารถนาซึ่งบิดเบือนความเป็นจริงที่เป็นอยู่... การยอมรับตนเองนั้นมีความสัมพันธ์ใกล้ชิดกับการยอมรับผู้อื่น บุคคลจะไม่มีกการปกป้องและหลอกลวงผู้อื่น หากจะแสดงแต่ความเป็นจริงโดยไม่มีกการเสแสร้งใด ๆ

(Maslow 1970:155-157)

3. ความเป็นธรรมชาติ ความเรียบง่ายทั้งในด้านความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรม (Spontaneity; Simplicity; Naturalness) ภาวะนี้เป็นภาวะที่บุคคลที่ความเป็นธรรมชาติทั้งในด้านพฤติกรรมและชีวิตภายใน คือ ความคิดและความรู้สึกต่าง ๆ ซึ่งแสดงออกมาในลักษณะที่เรียบง่ายและมีความเป็นธรรมชาติโดยไม่เสแสร้งหลอกลวงหรือพยายามใช้การบีบบังคับเพื่อให้ได้ผลตามที่ตนปรารถนา... ขณะเดียวกันก็จะไม่ยอมให้ชนบธรรมเนียมประเพณีมายั้บยั้งหรือขัดขวางการกระทำใด ๆ ที่ตนเห็นว่าสำคัญมาก ๆ นั่นคือ ไม่ยินยอมหรือคล้อยตามชนบธรรมเนียมประเพณี แต่พร้อมกันนั้นก็มิใช่จะต่อต้านชนบธรรมเนียมประเพณีโดยสิ้นเชิง เพียงแต่จะมองข้ามความเป็นพิธีรีตองอย่างไม่สนใจโดยการแสดงออกในลักษณะอารมณ์ขันหรือทำที่ดู

นุ่มนวล... ภาวะเช่นนี้บุคคลจะไม่ได้ดำรงอยู่ภายใต้อิทธิพลของแรงจูงใจภายนอกแต่เป็นแรงจูงใจภายใน จึงมีความเป็นตัวของตัวเองค่อนข้างสูงมากกว่าจะยึดถือตามระเบียบแบบแผนและด้วยความเป็นตัวของตัวเองและแสดงออกอย่างธรรมชาติโดยไม่ได้อึดบังสิ่งที่รู้สึกหรือสิ่งที่คิดจนบางครั้งอาจแสดงความไม่พอใจชั่วขณะอย่างตั้งใจต่อเรื่องการติดยึดในประเพณี หรือการยึดถือระเบียบอย่างหลับลับตาซึ่งเป็นสิ่งที่ทำร้ายผู้อื่นหรือทำให้ผู้อื่นไม่ได้รับความยุติธรรม... ดังนั้นจึงเป็นภาวะที่บุคคลสามารถยอมรับและแสดงออกอย่างเป็นธรรมชาติซึ่งเป็นการแสดงออกของแรงผลักดันภายในที่เป็นความรู้สึก ความคิดเห็น ความปรารถนาของบุคคลอย่างแท้จริง

(Maslow 1970:157-159)

4. การยึดสิ่งที่เป็นปัญหาเป็นหลัก (Problem Centering) ภาวะนี้เป็นภาวะที่บุคคลไม่เป็นปัญหากับตัวเองหรือหมกมุ่นเกี่ยวกับตนเอง... มีความตระหนักในหน้าที่และภาระกิจบางอย่างในชีวิตที่จะทำให้สำเร็จซึ่งเป็นภาระกิจที่ต้องใช้พลังความสามารถในตนเองและภาระกิจนี้ไม่จำเป็นต้องเป็นสิ่งที่บุคคลชอบทำหรือเลือกที่จะทำเพื่อตนเอง หากแต่เป็นการอุทิศตนเพื่อภาระกิจซึ่งเป็นเรื่องของส่วนรวม อาจเป็นไปเพื่อกลุ่มเล็ก ๆ ในครอบครัวประเทศชาติหรือมนุษยชาติ... นอกจากนี้ยังเป็นภาวะที่บุคคลมีความคิดที่กว้างขวางที่สุด ไม่คิดเพียงแต่จุดใดจุดหนึ่งเท่านั้น แต่จะมองโลกด้วยทัศนะที่กว้างไกลเป็นจักรวาลและคำนึงถึงช่วงเวลาที่ยับเป็นศตวรรษซึ่งโน้มนำให้บุคคลมีความรู้สึกเป็นหนึ่งเดียวกับสรรพสิ่งได้... ทัศนะเช่นนี้นำมาซึ่งความสงบและความไม่กังวลใจอันจะเกื้อกูลให้ดำรงชีวิตได้อย่างสุขสบาย ไม่เพียงแต่สำหรับตนเองเท่านั้น แต่สำหรับบุคคลที่แวดล้อมด้วย

(Maslow 1970:159-160)

5. ความไม่ยึดติดและความปรารถนาความเป็นส่วนตัว (The Quality of Detachment; The Need for Privacy) ภาวะนี้เป็นภาวะที่บุคคลสามารถดำรงอยู่ได้โดยลำพังและไม่มีความรู้สึกอึดอัดไม่สบายใจ มีความปรารถนาความเป็นส่วนตัวมากกว่าบุคคลทั่ว ๆ ไป และสามารถมีชีวิตอยู่ได้ภายใต้ภาวะแห่งการต่อสู้ หรือการรบกวนใด ๆ จากบุคคลอื่นด้วยความสงบ ไม่หวั่นไหว และไม่กระทำการตอบสนองที่รุนแรงใด ๆ ... ในภาวะเช่นนี้ บุคคลจะรักสันโดษ มีความต้องการอยู่โดยลำพังเพื่อจะมีสมาธิอยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่ตนสนใจ... แต่ขณะเดียวกันก็สามารถมีความสัมพันธ์

กับคนส่วนใหญ่ได้อย่างไม่ยึดติดอันเป็นความล้มพันธ์ที่ไม่เรียกร้อง ไม่ปรารถนาความมั่นคง มั่นใจ หรือคำสรรเสริญเยินยอใด ๆ ...ภาวะแห่งการไม่ยึดติดกับสิ่งใดจะส่งเสริมให้บุคคลมีความเป็นตัวของตัวเองสูง มีการตัดสินใจโดยตนเอง ปกครองตนเอง มีความรับผิดชอบและมีวินัยในตนเองด้วย

(Maslow 1970:160-161)



6. ความเป็นตัวของตัวเอง (Autonomy) ภาวะเช่นนี้คือภาวะที่บุคคลคงความเป็นตัวเองไว้ได้ เป็นภาวะที่บุคคลมีความเป็นอิสระพึงพอใจในโลกแห่งความเป็นจริง เป็นอิสระจากวัฒนธรรมหนทางและเป้าหมาย ตลอดจนเป็นอิสระจากการต้องการทำเพื่อสนองความพึงพอใจจากสังคมภายนอก บุคคลจะพัฒนาตนโดยศักยภาพที่มีแฝงอยู่ในตนมากกว่าจะพึงพึ่งผู้อื่น... เป็นภาวะที่บุคคลมีความเข้มแข็งเพียงพอที่จะเป็นอิสระจากความคิดเห็นหรือทัศนคติที่ดีหรือความรู้สึกพึงพอใจของบุคคลอื่น ยอมสละเกียรติยศ ชื่อเสียง สถานภาพ รางวัลและความรักได้ ถ้าสิ่งเหล่านี้ขัดขวางการพัฒนาตนและความงอกงามภายใน

(Maslow 1970:162)

7. ความรู้สึกสดชื่นและซาบซึ้งกับประสบการณ์ธรรมดา ๆ ของชีวิต

(Continued Freshness of Appreciation) ภาวะนี้เป็นภาวะที่บุคคลสามารถสัมผัสกับความซาบซึ้งในประสบการณ์ของชีวิตที่มีทั้งความสุข ความสดชื่น ความบิตีปลาบปลื้มและความฉงนสนเท่ห์ แม้ว่าประสบการณ์นั้นจะเป็นประสบการณ์เก่าที่เคยเกิดขึ้นซ้ำแล้วซ้ำเล่า แต่ ณ ภาวะนั้น ประสบการณ์เหล่านี้คือ "ความใหม่" (newness) ที่สร้างความตื่นตัวซาบซึ้งได้เสมอ เช่น ความชื่นชมในความงดงามของดวงอาทิตย์ยามเช้าราวกับเพิ่งประสบเป็นครั้งแรก ความชื่นชมในความงดงามและกลิ่นหอมของดอกไม้ เบิกบานอิมเอบกับความบริสุทธิ์ไร้เดียงสาของเด็กน้อย... และแม้ในงานประจำวันที่มีปฏิบัติอยู่ก็สามารถทำให้เขาตื่นตื่นซาบซึ้งมีความสุขได้ ความรู้สึกเหล่านี้ไม่ได้เกิดขึ้นตลอดเวลา แต่เกิดขึ้นบางโอกาสในช่วงเวลาที่ไม่สามารถกำหนดได้แน่นอน

(Maslow 1970:163)



8. การสัมผัสประสบการณ์ลึกซึ้งที่มีความหมายต่อชีวิต (The Mystic Experience; The Peak Experience) ภาวะเช่นนี้เป็นประสบการณ์ลึกซึ้งซึ่ง เป็นความรู้สึกภายในที่มีอาณาเขตกว้างไกลเกินกว่าจะเห็นได้ด้วยตา เป็นความบริสุทธิ์ ปลอดปลื้มเต็มด้ากับความรู้สึกที่ไม่มีขอบเขตจำกัด ไม่ตกอยู่ภายใต้เงื่อนไขของเวลา และสถานที่คืออยู่ในภาวะที่ไร้ตัวตน มีจิตใจที่แน่วแน่เป็นสมาธิ มีความเป็นหนึ่งเดียวกับสรรพสิ่งในชั่วขณะนั้น ภาวะที่เกิดประสบการณ์นี้เป็นช่วงเวลาที่มีความสำคัญและมีคุณค่าซึ่งเกิดขึ้นได้ในชีวิตประจำวัน... แต่จะเกิดขึ้นในระดับที่แตกต่างกันไป ตั้งแต่ระดับอ่อน ๆ จนกระทั่งระดับที่สูงสุดเป็นประสบการณ์ลึกซึ้งอ่อนโยนที่จะเกิดได้กับทุกคน อาจเกิดขึ้นบ่อย ๆ หรือแทบทุกวันก็ได้

(Maslow 1970:164-165)

9. ความรู้สึกเกี่ยวพันฉันท์ฉัน้องกับมนุษย์ทั้งมวล (Gemeinschaftsgefühl) ภาวะนี้เป็นภาวะที่บุคคลมีความรู้สึกต่อมนุษย์ทั้งมวลว่ามีความผูกพันเป็นหนึ่งเดียว มีความรู้สึกเห็นอกเห็นใจ ความรู้สึกรักและมีความปรารถนาอย่างจริงใจที่จะช่วยเหลือมนุษยชาติราวกับว่ามนุษยชาติทั้งหลายมาจากครอบครัวเดียวกัน เป็นความรู้สึกฉันท์ฉัน้องและปราศจากเงื่อนไขใด ๆ แม้จะเห็นคุณสมบัติด้านลบที่มีในบุคคลนั้น ๆ เช่น ความอ่อนแอ ความมั่งงาย ความหยาบคาย จนบางครั้งอาจเกิดความรู้สึกโกรธ เกิดความรู้สึกรังเกียจจนทนไม่ได้ก็ตาม เขาก็ยอมรับความจริงนั้นอย่างไม่มีเงื่อนไข และพร้อมที่จะให้อภัยอย่างง่ายดาย

(Maslow 1970:165)

10. ความสัมพันธ์ใกล้ชิดและความจริงใจกับผู้อื่น (Interpersonal Relations) ภาวะนี้เป็นภาวะที่บุคคลมีความสามารถในการสัมพันธ์กับผู้อื่นได้ใกล้ชิด และลึกซึ้งกว่าคนอื่น ๆ เป็นสายสัมพันธ์ที่เกี่ยวข้องและเชื่อมต่อกันด้วยความรักและความ เป็นหนึ่งเดียวกัน และสามารถจะลบล้างขอบเขตของความยึดถือตัวตนได้มากกว่าบุคคลอื่น... ในภาวะนี้บุคคลไม่จำเป็นต้องเป็นที่รู้จักหรือเป็นที่นิยมกว้างขวาง แต่อาจมีเพื่อนรักที่สนิทสนมลึกซึ้งจำนวนไม่มากนัก ทั้งนี้เพราะการจะใกล้ชิดผูกพันกับบุคคลหนึ่ง ๆ อย่างลึกซึ้งแท้จริงอาจต้องใช้เวลามากพอสมควร... อย่างไรก็ตาม ภาวะนี้จะแห่งตนนี้ยังเป็นภาวะที่บุคคลสามารถสร้างสัมพันธ์ภาพอันใกล้ชิดกับบุคคลอื่น และยังเป็นที่ยึดดูใจของบุคคลอื่นได้ด้วย

(Maslow 1970:166-167)

11. การเห็นคุณค่าและให้เกียรติผู้อื่น (The Democratic Character Structure) ภาวะนี้เป็นภาวะที่บุคคลมีการเห็นคุณค่าของผู้อื่นในความหมายที่ลึกซึ้ง... คือ ความสามารถที่จะมีไมตรีกับบุคคลอื่นอย่างเหมาะสมโดยไม่พิจารณาถึงชนชั้น การศึกษา ความคิดทางการเมือง เชื้อชาติ หรือสีผิว มีความอ่อนน้อมถ่อมตนไม่ยึดถือเกียรติยศหรือศักดิ์ศรีภายนอก และจะแสดงความเคารพอ่อนน้อมต่อบุคคลที่มีทักษะหรือมีความรู้ที่ตนไม่มี ตลอดจนมีทัศนคติที่ตระหนักถึงความเท่าเทียมกันของมนุษย์อย่างระมัดระวัง โดยเฉพาะในการเลือกผู้นำซึ่งจะพิจารณาถึงลักษณะความเป็นผู้นำ ความสามารถมากกว่าการพิจารณาถึงชาติกำเนิด เชื้อชาติ ครอบครัวยุ อายุ ภาวะเช่นนี้ถือได้ว่าเป็นความเชื่อถือและความไว้วางใจในมนุษย์อย่างแท้จริง

(Maslow 1970:167-168)

12. ความสามารถที่จะแยกวิธีการและจุดมุ่งหมาย ตลอดจนมีความรู้สึกผิดชอบชั่วดีในระดับสูง (Discrimination Between Means and End, Between Good and Evil) ภาวะนี้เป็นภาวะที่บุคคลมีจริยธรรมสูง แม้ว่ามาตรฐานการตัดสินความถูกหรือความผิดอาจไม่เหมือนกับมาตรฐานของสังคมก็ตาม... ดังนั้นบุคคลจึงสามารถดำรงอยู่โดยไม่มี ความสับสนหรือมีความขัดแย้งในใจและสามารถแบ่งแยกความแตกต่างระหว่างวิธีการและจุดมุ่งหมายได้อย่างชัดเจน โดยทั่วไปแล้วภาวะนี้จะแห่งตนนี้บุคคลจะยึดถือจุดมุ่งหมายมากกว่าวิธีการ วิธีการเป็นสิ่งสำคัญรองลงมาแต่อย่างไรก็ตาม ในภาวะเช่นนี้บุคคลจะตระหนักชัดว่ากิจกรรมหรือประสบการณ์ที่บุคคลทั่วไปถือว่าเป็นวิธีการนั้น แท้จริงก็มีจุดมุ่งหมายอย่างสมบูรณ์ภายในตัวของมันเช่นกัน

(Maslow 1970:168-169)

13. ความมีอารมณ์ขันที่แสดงมิตรไมตรีและแฝงไว้ด้วยปรัชญา (Philosophical Unhostile Sense of Humor) ภาวะนี้เป็นภาวะที่บุคคลสามารถมีอารมณ์ขันที่ให้แก่คิดในเชิงปรัชญา... เป็นอารมณ์ขันที่มีอยู่ในสถานการณ์นั้น ๆ มากกว่าจะมาจากที่อื่น เกิดขึ้นมาอย่างเป็นธรรมชาติมากกว่าจะคิดไว้ล่วงหน้า และสามารถทำให้ผู้อื่นยิ้มหรือขันได้ในรูปคติสอนใจ ทำให้ผู้อื่นหัวเราะได้ในความเชื่อ ขำ หลงลืมของตัวเองซึ่งมักจะเกิดขึ้นในชีวิตของมนุษย์ทั่ว ๆ ไป อย่างไรก็ตาม อารมณ์ขันนี้ไม่ใช่อารมณ์ขันที่จะทำร้ายผู้อื่นหรือเป็นอารมณ์ขันที่แสดงตนเหนือกว่าโดยหัวเราะในความด้อยของผู้อื่น และไม่ใช่อารมณ์ขันแบบหยาบโหลนหรือเล่นสำนวนลามก

... อารมณ์เช่นนี้อาจเกิดในสถานการณ์ของมนุษย์ในสภาพที่มีความวุ่นวาย มีความ  
 จุกจุกหมกมาย ก็สามารถทำให้ซับซ้อนและสนุกสนานได้ ดังเช่นในห้องที่เต็มไปด้วย  
 การเคลื่อนไหววุ่นวายก็อาจเกิดภาวะของการมีอารมณ์เช่นซึ่งทำให้มองภาพเหล่านี้เป็น  
 ความสนุกสนานของชีวิตมนุษย์ เหมือนการเล่นที่ซับซ้อนของชีวิต ดังนั้นแม้จะเป็นช่วง  
 งานที่ค่อนข้างจริงจัง แต่การมีอารมณ์เช่นก็สามารถทำให้ความจริงจืดจาง เครียดเบา  
 บางลงได้

(Maslow 1970:169-170)

14. ความคิดสร้างสรรค์ (Creativeness) ภาวะนี้เป็นภาวะที่บุคคลมี  
 ความคิดที่สร้างสรรค์อันเปรียบเสมือนภาวะที่ไร้เดียงสาและบริสุทธิ์ของเด็กซึ่งคนโดย  
 ส่วนใหญ่ต้องสูญเสียความคิดสร้างสรรค์นี้ไปเพราะอิทธิพลครอบงำของวัฒนธรรม มีคน  
 จำนวนน้อยที่ยังคงรักษาความสดชื่น ความเป็นเดียงสานี้ไว้ได้... ความคิดสร้างสรรค์  
 นี้มีลักษณะเป็นธรรมชาติของมนุษย์อย่างแท้จริง เป็นการมองเห็นสิ่งต่าง ๆ อย่างตรง  
 ไปตรงมา ซื่อและสดชื่น เป็นสิ่งที่มีใช้จำกัดเฉพาะบุคคลในบางอาชีพ เช่น  
 นักวิทยาศาสตร์หรือศิลปินเท่านั้น แต่จะสามารถเกิดขึ้นได้ในกลุ่มบุคคลอีกมากมาย  
 เช่น คนทำรองเท้า ช่างไม้ เสมียน ฯลฯ

(Maslow 1970:170-171)

15. ความต้านทานการครอบงำทางวัฒนธรรม (Resistance to  
 Enculturation) ภาวะนี้เป็นภาวะที่บุคคลมีความเป็นอิสระจากวัฒนธรรม... ไม่  
 ยอมให้วัฒนธรรมเข้ามาครอบงำต่อวิถีชีวิตของตน โดยเฉพาะอิทธิพลของวัฒนธรรมที่  
 จะเข้ามาครอบงำวิถีชีวิตซึ่งเป็นสิ่งที่น่ารำคาญและอาจเป็นอันตรายต่อวิถีชีวิตของมนุษย์  
 ... ในภาวะเช่นนี้บุคคลจะแสดงปฏิกิริยา แสดงทัศนะในเชิงวิจารณ์ต่อความอยู่ดีที่  
 เกิดขึ้นในสังคม ด้วยวิถีทางแห่งความสงบและระอวยการพัฒนาของวัฒนธรรมนั้น  
 ซึ่งเป็นการยอมรับถึงความค่อยเป็นค่อยไปของการเปลี่ยนแปลงของสังคมนั้น

(Maslow 1970:171-172)

## แนวทางสู่ภาวะสัจจะแห่งตน

มาสโลว์ได้อธิบายถึงแนวทางซึ่งเป็นการอธิบายถึงความหมายของภาวะสัจจะแห่งตนในลักษณะของพฤติกรรมและวิถีทางที่ชัดเจนอันจะนำไปสู่ภาวะสัจจะแห่งตนทั้ง 15 ประการตามที่ได้กล่าวแล้วข้างต้น แนวทางทั้ง 8 ประการมีดังนี้คือ (Maslow 1978:43-47)

1. ภาวะสัจจะแห่งตนนี้หมายถึง ภาวะที่บุคคลสามารถสัมผัสกับสิ่งต่าง ๆ อย่างเต็มที่ มีความแจ่มใสชัดเจน ไม่ยึดมั่นในตัวตน มีความจดจ่อเป็นสมาธิอย่างเต็มที่และมีภาวะจิตที่เฝงอยู่กับสิ่งในสิ่งหนึ่งจนแน่วแน่ เป็นช่วงประสบการณ์ที่บุคคลมีจิตใจที่เต็มพร้อม สามารถเข้าใจตนเองได้อย่างชัดเจน เป็นภาวะที่จะละการยึดถือตัวตน การป้องกันตน ความรู้สึกอายและดำรงอยู่ในสภาวะจิตที่แน่วแน่เป็นสมาธิอย่างเต็มที่ สิ่งสำคัญในแนวทางสู่ภาวะสัจจะแห่งตนนี้คือ การไม่ยึดติดกับตน อันจะนำมาซึ่งความทุกข์ใจ เพราะบุคคลนั้นจะได้รับความทุกข์ใจเมื่อยึดติดกับตนเองมากเกินไป

2. การไปสู่ภาวะสัจจะแห่งตนเป็นกระบวนการแห่งการเลือก และชีวิตทุกชีวิตต่างก็มีหนทางแห่งการเลือกของตน ซึ่งการเลือกแต่ละครั้งจะเป็นการเลือกที่จะเดินไปสู่ความก้าวหน้าหรือการถอยหลัง อาจเป็นหนทางไปสู่การป้องกันตัว ไปสู่ความปลอดภัย ไปสู่ความกลัวหรือเป็นหนทางไปสู่ความมกงาม การเลือกหนทางไปสู่ความมกงามหรือไปสู่ภาวะสัจจะแห่งตนเป็นการ เปิดตนเองไปสู่ประสบการณ์ใหม่ที่ท้าทาย แม้จะเสี่ยงกับสิ่งใหม่ที่รู้จักแต่ก็เป็นการก้าวไปเพื่อการเข้าใจชัดเจนในชีวิตและในตนเองซึ่งก็คือการประจักษ์ในภาวะสัจจะแห่งตนอันเป็นเป้าหมายและวิธีการที่จะดำเนินควบคู่กันไป

3. มนุษย์เป็นองค์ประกอบของอารมณ์ความรู้สึกและร่างกายที่ประกอบด้วยชีวเคมีต่าง ๆ มากมาย ซึ่งมารวมกันอย่างสมดุล ภาวะการรวมตัวขององค์ประกอบเหล่านี้ทำให้รับรู้ได้ถึงความเป็น "ตัวตน" (Self) ขึ้นมา บุคคลที่ปรารถนาการประจักษ์ในภาวะสัจจะแห่งตนพึงเข้าใจธรรมชาติของตนซึ่งเป็นที่รวมของนิสัย ธรรมเนียมและค่านิยมส่วนตัว การเรียนรู้ที่เข้าใจธรรมชาติภายในของบุคคลให้ชัดเจนนั้น บุคคลจึงควรรับฟัง "เสียงกระตุ่นเตือนจากภายใน" ซึ่งหมายถึงการยอมให้ตัวตนแท้จริงของตนออกมา เพราะโดยทั่ว ๆ ไปแล้วบุคคลมักไม่ได้รับฟังความต้องการจากภายในของตนอย่างแท้จริง แต่กลับยอมให้อิทธิพลจากภายนอก ตั้งแต่ครอบครัว ระเบียบประเพณีเข้ามากำหนดชีวิตและการตัดสินใจของตน

4. ในสถานการณ์ที่เกิดความสงสัยขึ้นมา บุคคลมักจะไม่ซื่อสัตย์กับตนเองที่จะตอบข้อสงสัยนั้นตามความเป็นจริง แต่อาจจะตอบตามที่คะเนว่าคนอื่นจะพอใจหรือทำให้ดูดีสำหรับตนเอง การที่บุคคลจะเข้าใจถึงภาวะสัจจะแห่งตนได้นั้น เขาพึงซื่อสัตย์กับตนเองและหาคำตอบด้วยตนเองอย่างรับผิดชอบโดยสัมผัสกับจิตภายในของตนเองอย่างละเอียดเพื่อหาคำตอบนั้นด้วยตัวเองอย่างแท้จริง ความซื่อสัตย์และความรับผิดชอบเช่นนี้ เป็นหนทางสู่ภาวะสัจจะแห่งตน

5. ขั้นตอนทั้ง 4 ที่กล่าวมาแล้วซึ่งเป็นเรื่องของประสบการณ์ที่จะตระหนักรู้ในการไม่ยึดถือตัวตน การเลือกหนทางไปสู่ความงอกงาม การฟังเสียงเรียกเตือนจากภายในตนและการมีความซื่อสัตย์และความรับผิดชอบ ทั้ง 4 ขั้นตอนนั้นเป็นการนำไปสู่การประจักษ์ในตนเองและทำให้บุคคลตระหนักชัดว่าตนจะไม่สามารถเลือกหรือตัดสินใจกับชีวิตได้อย่างถูกต้องดังาม หากตนไม่กล้าที่จะรับฟังตนเองและไว้วางใจตนเองในการที่จะตัดสินใจเลือกในสิ่งที่พึงพอใจอย่างแท้จริง ซึ่งจะนำไปสู่การเลือกได้ดีกว่าในสิ่งที่เหมาะสมสำหรับแต่ละบุคคล เช่น ในการเลือกศิลปะ ดนตรี อาหาร รวมทั้งการตัดสินใจสำคัญ ๆ ในชีวิต เช่น การเลือกสามีหรือภรรยาและการเลือกอาชีพ

6. ภาวะลัจจะแห่งตนมิได้เป็นเพียงแค่จุดมุ่งหมายแต่ยังเป็นกระบวนการของการพัฒนาศักยภาพของบุคคลอย่างแท้จริง ซึ่งหมายถึงการใช้ความสามารถและสติปัญญาของตนและพยายามทำให้ดีที่สุดในสิ่งที่ตนปรารถนาจะกระทำ ซึ่งต้องผ่านความยากลำบากและต้องใช้เวลาเตรียมตัวเพื่อตระหนักถึงศักยภาพที่มีอยู่ในแต่ละบุคคล วิถีทางที่จะนำไปสู่ภาวะลัจจะแห่งตนจึงเป็นกระบวนการที่ดำเนินอย่างต่อเนื่องไม่จบสิ้น เพราะเป็นวิถีแห่งการดำเนินชีวิต การทำงานและการสัมพันธ์กับโลกอย่างต่อเนื่องมิใช่เพียงการบรรลุจุดมุ่งหมายหรือความสำเร็จเท่านั้น

7. ประสบการณ์ลึกซึ้งที่มีความหมายต่อชีวิตนั้นเป็นประสบการณ์ที่เกิดขึ้นชั่วครู่หนึ่งของภาวะลัจจะแห่งตน ซึ่งเป็นช่วงเวลาแห่งความบริสุทธิ์ที่ไม่สามารถซื้อหา ค้นหา หรือยึดถือไว้กับตนได้ยั่งยืน แต่จะเกิดขึ้นเมื่อบุคคลสร้างเงื่อนไขเพื่อให้เกิดประสบการณ์นั้นมีโอกาสเกิดขึ้นได้โดยขจัดสิ่งที่เป็นมายาของชีวิต การรับรู้ผิด ๆ และการเรียนรู้ถึงศักยภาพของตนเองอย่างแท้จริง สิ่งเหล่านี้จะเกื้อกูลให้บุคคลรู้เท่าทันตนเองและโลกมากขึ้น ในขณะที่อ้อมเอิบกับประสบการณ์ที่ลึกซึ้งนี้ และในช่วงเวลานั้นบุคคลจะคิดกระทำ และรู้สึกได้ชัดเจนแม่นยำที่สุด จะรักและยอมรับผู้อื่นมากขึ้น และเป็นอิสระจากความขัดแย้งภายใน ความวิตกกังวลและสามารถนำพลังงานของตนมาใช้อย่างสร้างสรรค์

8. การเรียนรู้และทำความเข้าใจอย่างแท้จริงในตนเองว่า ตนคือใคร มีความรู้สึกชอบและไม่ชอบสิ่งใด กำลังทำสิ่งใดและมีเป้าหมายของตนอย่างไร เป็นการเปิดใจรับรู้ความเป็นจริงเกี่ยวกับตนจนสามารถมองเห็นการป้องกันตนเองซึ่งเมื่อประจักษ์ได้เช่นนี้ก็มีความกล้าพอที่จะละเลิกการใช้กลไกนั้นเสีย แม้จะต้องพบกับความเจ็บปวดเพราะการป้องกันตนเองนี้ถูกสร้างขึ้นมาเพื่อจะปกปิดไม่ยอมรับกับบางสิ่งที่ตนไม่พอใจ แต่อย่างไรก็ตาม หากสามารถเลิกการใช้กลไกป้องกันตนได้นั้นนับว่าเป็นสิ่งที่คุ้มค่าทีเดียว

## ธรรมชาติของมนุษย์ในทัศนะของมาสโลว์

1. ธรรมชาติภายในของมนุษย์นั้นมิได้มีความชั่วร้ายเป็นพื้นฐาน แต่มีภาวะทางอารมณ์และความสามารถที่เป็นกลางและมีศักยภาพที่ดิ่งงามอยู่ในตน และหากมนุษย์ต้องแสดงความดูร้าย ความริษยา อาฆาตหรือการก้าวร้าวทำลาย สิ่งเหล่านี้ไม่ใช่ความรู้สึกภายในของมนุษย์อย่างแท้จริง แต่เป็นเพียงปฏิกิริยารุนแรงที่มนุษย์แสดงถึงความอดอัดคับแค้นใจของอารมณ์ที่จะแสดงความสามารถและความต้องการภายในของมนุษย์เอง (Maslow 1968:3) ดังนั้นเมื่อธรรมชาติภายในของมนุษย์ดิ่งงาม จึงน่าจะสนับสนุนให้มนุษย์ได้แสดงความต้องการนั้นอย่างเต็มที่เพื่อมนุษย์จะได้ตั้งอกงามไปสู่ความสมบูรณ์พร้อมและมีความสุข (Maslow 1968:4)

2. มนุษย์มีธรรมชาติที่ไม่เข้มแข็ง มีความอ่อนแอ พร้อมทั้งความละเอียดอ่อน ซึ่งธรรมชาติเช่นนี้มักถูกรอบงำโดยนิสัย ความกดดันทางวัฒนธรรมและทัศนคติที่ผิด ๆ ได้ง่าย (Maslow 1968:4)

3. มนุษย์อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่มีภาวะไม่คงที่ เลื่อนไหล เปลี่ยนแปลงไปตามกระแส มิได้หยุดนิ่งอยู่กับที่ เมื่อมนุษย์ต้องอยู่ท่ามกลางการเปลี่ยนแปลงไม่แน่นอนเช่นนี้จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะสร้างเสริมให้มนุษย์สามารถดำรงอยู่ท่ามกลางกระแสที่เปลี่ยนแปลงไปนี้ได้อย่างเป็นสุข เพชฌัญกับการเปลี่ยนแปลงได้อย่างมั่นคงเข้มแข็ง และกล้าหาญที่จะพบกับสถานการณ์ที่ตนไม่สามารถคาดเดาได้ล่วงหน้า (Maslow 1978:64)

4. มนุษย์มีศักยภาพที่เต็มอยู่ในตัว มนุษย์มีพลังไปสู่ความสมบูรณ์ (Health) ซึ่งจะนำไปสู่ความงอกงามและภาวะสัจจะแห่งตน (Maslow 1978:24) อย่างไรก็ตามมนุษย์ถูกกีดกันขัดขวางมิให้แสดงความสามารถและศักยภาพภายในตนด้วยเงื่อนไขทางสังคม ความกลัวและกลไกป้องกันตนเองในทุกรูปแบบ ดังนั้นจึงมีความจำเป็นที่จะสร้างกิจกรรมหรือวิธีการต่าง ๆ เพื่อจะส่งเสริมให้มนุษย์ได้แสดงความสามารถของตนออกมา (Sallis 1982:61) ก่อให้เกิดการพัฒนาศักยภาพของมนุษย์ อันจะนำไปสู่ภาวะสัจจะแห่งตน

## ความสอดคล้องในทัศนะของคุณแม็ลลิวรีและทัศนะของมาสโลว์

### 1. ทัศนะต่อธรรมชาติของมนุษย์

ทัศนะของคุณแม็ลลิวรีที่มีต่อธรรมชาติของมนุษย์กับทัศนะของมาสโลว์ที่ได้กล่าวมาแล้วนั้นมีความคล้ายคลึงกันในหลาย ๆ ประการดังนี้

1.1 มนุษย์มีพื้นฐานที่ดิ่งงามภายในตัวและโดยเนื้อแท้แล้วดำรงอยู่ในสภาวะที่เป็นปกติ คุณแม็ลลิวรีมีทัศนะว่า "ภาวะปกติของมนุษย์มีความบริสุทธิ์ทั้งทางกาย วาจาและใจ คือศีล ซึ่งแปลว่าความปกติ"



(สิริ กรินชัย: เทป 8) ท่านอธิบายว่า "จิตดั้งเดิมนั้นผ่องแผ้วประภัสสร แต่มัวหมองด้วยกิเลสซึ่งเป็นแขกที่มาเยือน" (สิริ กรินชัย 2528:32) จิตที่ผ่องแผ้วประภัสสรจึงเป็นจิตเดิมแท้ของมนุษย์ที่เป็นภาวะปกติ มีความผ่องแผ้วแจ่มใส ซึ่งความดีงามและความเป็นปกติธรรมดาของมนุษย์ถูกทำลายลงด้วยภัยแห่งกิเลส ตัณหาอันก่อให้เกิดความทุกข์ใจแก่มนุษย์ มาสโลว์เองก็มีความเชื่อเหมือนกันว่า "มนุษย์โดยธรรมชาติที่แท้แล้วมิได้มีพื้นฐานที่ชั่วร้ายแต่อย่างใด ในทางตรงกันข้าม มนุษย์มีความดีงามอยู่ในตัวหรืออาจจะอยู่ในสภาพกลาง ๆ (Neutral) คือ ไม่ดีและไม่เลว" (Maslow 1968:194) มาสโลว์มีความเชื่ออีกว่า "มนุษย์ดั้งเดิมมีความดีงาม ไม่เห็นแก่ตัวซึ่งเป็นมาตั้งแต่สมัยวัฒนธรรมดั้งเดิม (Primitive Culture) แต่เมื่อมีการเปลี่ยนแปลงมาสู่วัฒนธรรมอุตสาหกรรม (Industrial Culture) จึงก่อให้เกิดกระแสการเปลี่ยนแปลงภายในมนุษย์ ความดีงามถูกลดทอน และมีความเห็นแก่ตัวมากขึ้น" (Maslow 1978:19)

1.2 มนุษย์อ่อนแอและถูกรอบงำ คุณแม่สิริ กล่าวถึงมนุษย์ที่ถูกครอบงำด้วยกิเลสตัณหาไว้ว่า ภัยภายใน คือ ตัณหา ความอยากที่เรียกว่ากิเลส... ภัยภายใน คือ ตัณหา ความดิ้นรนอยากเป็น อยากมี และไม่อยากเป็น ไม่อยากมี เช่น อยากมีลาภ ไม่อยากเสียลาภ อยากได้ยศ ไม่อยากเสื่อมยศ อยากให้เขาสรรเสริญยกย่องอ่อนน้อมบูชา ไม่อยากให้ใครมาติฉินนินทาว่ากล่าว หลงในรูปกายและวัตถุว่าเป็นของเรา อยากให้อยู่กับเรา พลัดพรากจากไปก็เป็นทุกข์"

(สิริ กรินชัย, ในโพบลีย์ บักชี, บรรณาธิการ 2531, 11-12)

กิเลสตัณหาก่อให้เกิดความอยากได้ใคร่มี ดิ้นรนเพื่อสนองความต้องการของตนเองทั้งทางวัตถุและทางจิตใจ ภาวะเช่นนี้ เข้ามามีอิทธิพลครอบงำมนุษย์อยู่ สิ่งเหล่านี้ดูเหมือนจะเป็นปัญหาสำคัญของมนุษย์ซึ่งมาสโลว์เองก็ตระหนักถึง มาสโลว์มีทัศนะว่า "มนุษย์มีธรรมชาติที่อ่อนแอซึ่งถูกรอบงำได้ง่ายจากความคาดหวัง การไม่ยอมรับของสังคม ตลอดจนความกลัวและความไม่มั่นคงทางจิตใจ" (Maslow 1968: 191)

1.3 มนุษย์ดำรงอยู่ท่ามกลางสรรพสิ่งที่ไม่เที่ยงแท้แน่นอน คุณแม่สิริมีทัศนะว่ามนุษย์อยู่ท่ามกลางความไม่เที่ยง เป็นทุกข์และไม่ตัวตนแน่นอน ตามกฎแห่งไตรลักษณ์ ท่านกล่าวว่า "สัตว์บุคคลประกอบด้วยชั้น 5 ซึ่งแต่ละชั้นไม่เที่ยงเป็นทุกข์และไม่ใช้ตัวตน แต่ละชั้นล้วนเกิดจากเหตุปัจจัย จึงบังคับให้คงสภาพเดิมไม่ได้" (สิริ กรินชัย 2528:222) หากมนุษย์ขาดความเข้าใจและยอมรับไม่ได้กับสภาพที่เป็นไปเช่นนี้ก็จะเกิดภาวะทุกข์ มีชีวิตอย่างไม่เป็นสุข มาสโลว์มีทัศนะเหมือนกันว่า

โลกและสรรพสิ่งตกอยู่ในภาวะที่เลื่อนไหลเคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลงไปตามกระแสมีได้หยุดนิ่งอยู่กับที่เลย มนุษย์จึงต้องดำรงอยู่ในท่ามกลางการเปลี่ยนแปลงไม่แน่นอนนี้ ดังนั้นจึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่มนุษย์จะดำรงอยู่ได้ในท่ามกลางการเปลี่ยนแปลงได้อย่างเป็นสุข สามารถเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงนั้นได้อย่างมั่นคงเข้มแข็งและกล้าหาญในสภาพการณ์ที่ไม่สามารถคาดเดาไว้ล่วงหน้า

(Maslow 1978:56)

1.4 มนุษย์มีความสามารถและศักยภาพในตนเอง คุณแม่มารีมีทัศนะว่า "มนุษย์มีศักยภาพและมีพลังในตัวเองที่จะสามารถเข้าใจโลกและชีวิตตามความเป็นจริง และเป็นอิสระจากการถูกครอบงำของกิเลสตัณหาได้ ทั้งนี้เพราะมนุษย์มีอริยทรัพย์ภายในตนที่จะนำมาใช้เพื่อพัฒนาชีวิต" (ลิริ กรินชัย 2528:39) มาสโลว์มีความเชื่อในศักยภาพของมนุษย์ว่า "มนุษย์ทุกคนมีพลังไปสู่ความสมบูรณ์ (Health) นำไปสู่ความงอกงามหรือภาวะลัจจะแห่งตน" (Maslow 1978:24) แต่อย่างไรก็ตาม พลังเหล่านี้มักถูกหยุดชะงัก ซ่อนเร้นและบดบังไม่ให้เห็นออกมาด้วยเงื่อนไขทางสังคม ความกลัว และกลไกป้องกันตนเองในทุกรูปแบบ ดังนั้นจึงมีความสำคัญที่จะสร้างกิจกรรมหรือวิธีการต่าง ๆ เพื่อส่งเสริมให้มนุษย์ได้แสดงความสามารถของตนออกมา (Sallis 1982:61)

## 2. การปฏิบัติธรรมของคุณแม่มารีกับหนทางสู่ภาวะลัจจะแห่งตน

2.1 คุณแม่มารีกล่าวถึงแนวทางปฏิบัติธรรมของท่านว่า เป็นการเจริญสติปัฏฐานซึ่งเป็นการกำหนดรู้สิ่งที่มากระทบทวารทั้ง 6 ท่านกล่าวว่า

หลักการเจริญสติปัฏฐาน 4 มีความสำคัญอยู่ที่การระลึกได้ กล่าวคือ ต้องใช้สติตามพิจารณากาย พิจารณาเวทนา พิจารณาจิตและพิจารณาธรรมเป็นอารมณ์ สติต้องกำหนดรู้ในสิ่งที่มากระทบทวารทั้ง 6 คือ หู ตา จมูก ลิ้น กาย ใจ ไม่ว่าสิ่งนั้นจะเป็นอริยาบถใหญ่ อันได้แก่การยืน การเดิน การนั่ง การนอนหรืออริยาบถย่อย เช่น การก้าว การถอย การเหยียดซ้ายแลขวา การรับประทาน การดื่ม สติต้องกำหนดให้ทันปัจจุบัน อยู่เสมอ"

(ลิริ กรินชัย 2528:176)

การเจริญสติปัฏฐาน 4 เป็นการปฏิบัติเพื่อให้มีสติระลึกรู้ต่อธรรมชาติที่ต้องเปลี่ยนแปลงเคลื่อนไหวอยู่เสมอ เพื่อให้มีสติระลึกอยู่กับปัจจุบันขณะ จิตจะมีพร้อมทั้งศีลและสมาธิเกิดขึ้นเป็นบ่อเกิดแห่งปัญญา เข้าใจธรรมชาติของธรรมชาติ (ลิริ กรินชัย: เทป 6) จิตในขณะเจริญสติปัฏฐาน 4 จะแน่วแน่อยู่กับสิ่งที่



สังเกต เป็นภาวะจิตที่เป็นสมาธิมีความแน่วแน่ชัดเจน ภาวะจิตเช่นนี้มีความสอดคล้องกับภาวะสัจจะแห่งตน ซึ่งเป็นภาวะที่บุคคลมีความคิดแจ่มชัดไม่ยึดมั่นในตนเอง มีความแน่วแน่เป็นสมาธิมุ่งอยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งอย่างเต็มที่ (Maslow 1978:44) แซลลิส (Sallis, 1982) ศึกษาและพบว่า แนวทางปฏิบัติหนึ่งที่จะนำไปสู่ภาวะสัจจะแห่งตน คือ การเจริญสติปัฏฐาน (Mindfulness Meditation) ซึ่งเป็นการฝึกสติเพื่อปลุกฝังนิสัยที่สังเกตการรับรู้ทางประสาทสัมผัสโดยไม่ยอมให้การสัมผัสนั้นเข้ามามีอิทธิพลต่อจิตใจซึ่งเป็นปฏิกริยาที่ต่อเนื่องกันไป การฝึกฝนนี้จะเป็นเพียงผู้รับรู้ต่อสัมผัสที่เข้ามากระทบโดยไม่แสดงปฏิกริยาโต้ตอบต่อสิ่งที่เข้ามากระตุ้นนี้เป็นการปรับเปลี่ยนนิสัยการรับรู้ตามแบบแผนที่เคยปฏิบัติ การปฏิบัติเช่นนี้จะพัฒนาไปสู่การวิปัสสนาหรือการเห็นแจ้งในสิ่งต่าง ๆ ตามที่เป็นจริง (Fromm 1960, Maupin 1962, Naranjo 1971 quoted in Sallis 1982:61)

2.2 คุณแม่สิริเน้นการปฏิบัติโดยวิธีเจริญสมถกรรมฐาน (การฝึกสมาธิ) ที่จะช่วยให้ผู้ปฏิบัติมีจิตใจที่ผ่องใส สุขสงบ มีปัญญาพิจารณาตนและกิเลสภายในตนจนละวางกิเลสเหล่านั้นได้ ท่านกล่าวไว้ว่า

เป็นการนำเอาอำนาจสมาธิใช้ให้เป็นประโยชน์ คือ ฝึกสมาธิให้ความสว่างภายในเกิดขึ้น ความสว่างนี้จะทำให้เกิดปัญญาเหนือธรรมดาขึ้น แล้วก็อาศัยปัญญานั้นส่องดูความไม่ดีหรือกิเลสในตนเอง เมื่อพบแล้วก็ทำลายเสีย จิตใจก็ผ่องใสขึ้นตามลำดับ

(สิริ กรินชัย: เทป 3)

ภาวะจิตใจลักษณะนี้มีความหมายคล้ายคลึงกับภาวะที่บุคคลสามารถเข้าใจตนเองยอมรับและไว้วางใจในตน มาสโลว์กล่าวว่า

บุคคลสามารถรับฟังเสียงกระตุ้นเตือนจากภายในตน ยินยอมให้ตัวตนแท้จริงปรากฏออกมา บุคคลสามารถกระทำหรือตัดสินใจด้วยตัวเองโดยแท้ การตัดสินใจที่เกิดขึ้นจึงมาจากภายในบุคคลอย่างแท้จริง มิได้รับอิทธิพลครอบงำจากภายนอกแต่อย่างใด

(Maslow 1978:45)

การพิจารณาและการเข้าใจในตนเองอย่างแท้จริงสามารถทำได้โดยการเดินทางสู่ความเจียบภายในตนอันเป็นหนทางที่จะสนับสนุนให้บุคคลเผชิญกับตนเองชัดเจนขึ้น เมื่อบุคคลอยู่โดยลำพังและมีโอกาสได้ฟังความรู้สึกนึกคิดของตนอย่างแท้จริง จะนำไปสู่การรู้จักตัวเองมากขึ้น เป็นการส่งเสริมให้เกิดความมั่งคั่งและการเห็นแจ้งในสิ่ง

ที่เกิดขึ้นภายในตนได้ชัดเจนขึ้น มีการแสดงพฤติกรรมที่มาจากความรู้สึกภายในของ  
ตนเองมากกว่าถูกวางเงื่อนไขจากภายนอกและทำให้มีความละเอียดอ่อนต่อตนเอง  
ตลอดจนสามารถเข้าใจตัวเองได้มากขึ้น

(Sallis 1982:61)

### 2.3 คุณแม่สิริกกล่าวถึงการปฏิบัติธรรมโดยการเจริญวิปัสสนากรรมฐานว่า

วิปัสสนากรรมฐาน คือ งานที่ทำให้เกิดปัญญาแจ่มแจ้งในสิ่งที่เป็นจริงและสรรพสิ่งทั้งปวง  
ที่ไม่เที่ยงและบังคับไม่ได้... มีผลให้ละคลายความยึดมั่นถือมั่นบรรเทาเบาคลายจาก  
ความทุกข์ใจทุกข์กาย

(สิริ กรินชัย 2529:153)

การเข้าใจความเป็นจริงของชีวิต "ไม่ยึดถือจริงจังในอุปาทาน ยึดมั่นถือมั่นจนแน่นหนักเกินไป  
ชีวิตจะเบาทุกข์เพิ่มสุขให้แก้ใจมากขึ้น" (สิริ กรินชัย: เทป 4) มาสโลว์มีทัศนะที่สอดคล้องกันว่า "การ  
ขจัดสิ่งที่เป็นมายาแห่งชีวิต ความรู้ความเข้าใจผิด ๆ เกี่ยวกับชีวิตออกไปได้ และเรียนรู้ถึงศักยภาพและ  
ความสามารถภายในตนอย่างแท้จริงนี้ นำมาซึ่งความรู้สึกเป็นสุขและส่งเสริมให้เกิดประสบการณ์ลึกซึ้งซึ่งมี  
ความหมายต่อชีวิต" (Maslow 1978:46) และประสบการณ์เช่นนี้มีการกล่าวอ้างถึงนับเป็นศตวรรษมา  
แล้วว่า จิตใจที่มีสมารถเพิ่มพูนโอกาสให้เกิดประสบการณ์ลึกซึ้งมากยิ่งขึ้น (Sallis 1982:62)

2.4 ตามที่ได้กล่าวไว้แล้วว่า การปฏิบัติธรรมของคุณแม่สิริเป็นการฝึกสติให้ระลึกอยู่กับ  
ปัจจุบันขณะ (สิริ กรินชัย: เทป 6) และเป็นหนทางให้บุคคลมีความเข้าใจตนเองได้ชัดเจนมากขึ้น พ้น  
จากภาวะทุกข์ทางจิตใจเพราะไม่ถูกอำนาจของตัณหาเข้าครอบงำ มีความเป็นอิสระแห่งจิต โกลแมน  
(Goleman, 1971) ได้กล่าวถึงเป้าหมายของการทำสมาธิว่า ทำให้บุคคลมีสติระลึก รู้ ซึ่งการมีสติระลึก  
รู้เป็นสิ่งที่ช่วยปรับการรับรู้ความเป็นจริงจากภายนอกและภายในให้สอดคล้องกลมกลืน เป็นการสนับสนุน  
ให้บุคคลมองเห็นกลไกป้องกันตนเองจนละเลิกการใช้กลไกนั้นเสียได้และเกิดการตระหนักรู้ในตนมากขึ้น  
นอกจากนี้ยังสามารถปรับและพัฒนาให้เกิดความสงบขึ้นในจิตใจได้ (Goleman, 1971 quoted in  
Sallis 1982:63)

ดังนั้นอาจสรุปได้ว่า การปฏิบัติธรรมของคุณแม่สิริและหนทางสู่ภาวะสัจจะแห่งตนของมาสโลว์นี้  
หากพิจารณาตามหลักฐานที่อ้างอิงถึงแล้ว มีส่วนที่สอดคล้องและซ้อนกันอยู่โดยเฉพาะการสามารถเข้าใจตน  
เองและธรรมชาติของตนเองได้ชัดเจน

### 3. ผลอันเกิดจากการปฏิบัติธรรมของคุณแม่สิริกับสภาวะแห่งภาวะสังขะแห่งตน

ผลอันเกิดจากการปฏิบัติธรรมของคุณแม่สิริที่ได้กล่าวไว้โดยละเอียดข้างต้นแล้วนั้น มีความเหมือนกันกับสภาวะแห่งภาวะสังขะแห่งตนหลายประการ ดังนี้คือ

3.1 การปฏิบัติธรรมเกื้อกูลให้ผู้ปฏิบัติบรรเทาเบาคลายจากความทุกข์ (สิริ กรินชัย: เทป 2) มีจิตใจที่ผ่อนคลายเป็นสุขและสงบมากขึ้น (สิริ กรินชัย: เทป 3) ผลในข้อนี้มีความเป็นเหมือนกับภาวะที่บุคคลมีความสดชื่นและซาบซึ้งกับประสบการณ์ธรรมดาของชีวิต มีจิตใจที่เป็นสุข มีความแน่วแน่เป็นสมาธิ (Maslow 1970:163) นอกจากนี้ยังเหมือนกับภาวะที่บุคคลมีความคิดสร้างสรรค์ มาสโลว์กล่าวว่า ความคิดสร้างสรรค์เปรียบเหมือนภาวะที่ไร้เดียงสา เป็นความบริสุทธิ์ที่ผ่อนคลายของบุคคลซึ่งมักถูกรอปรงำด้วยอิทธิพลของวัฒนธรรม (Maslow 1978:170) ดังนั้นบุคคลจะมีความคิดสร้างสรรค์ได้ก็ในภาวะจิตที่ผ่อนคลายบริสุทธิ์เท่านั้น

3.2 การปฏิบัติธรรมก่อให้เกิด "ปัญญาเพื่อขัดเกลากิเลสซึ่งเป็นภัยของชีวิตจิตใจ คือ ความโลภ ความโกรธ ความหลง หรือที่เรียกว่า อวิชชา คือความไม่รู้ซึ่งทำให้จิตมีความกังวล วุ่นวาย เดือดร้อน เคร่าหมอง เป็นทุกข์ต่าง ๆ ก็จะบรรเทาเบาคลายหายไป" (สิริ กรินชัย: เทป 2) ปัญญาที่เกิดขึ้นคือการรู้ความจริงแห่งชีวิต มีความเข้าใจโลกและชีวิตจนละเหตุแห่งทุกข์นั้นได้ ผลในข้อนี้เหมือนกับภาวะที่บุคคลสามารถรับรู้ความเป็นจริงอย่างมีประสิทธิภาพ มองเห็นความจริงที่ถูกบิดบังซ่อนเร้นด้วยความหวัง ความต้องการ ความปรารถนา ความวิตกกังวล ความกลัวและความเชื่อต่าง ๆ (Maslow 1970:153)

3.3 การปฏิบัติธรรมช่วยให้บุคคลมีความมั่นคงทางจิตใจ ยอมรับเหตุการณ์ที่ตนหลีกเลี่ยงไม่ได้ มีชีวิตอยู่กับปัจจุบันขณะอย่างแท้จริง คุณแม่สิริให้ผู้ปฏิบัติกำหนดปัจจุบัน ท่านกล่าวว่า "ต้องกำหนดแต่รูปนามปัจจุบันให้ทันในขณะที่รูปนามนั้นเกิดขึ้น" (สิริ กรินชัย 2528:224) การปฏิบัติเช่นนี้จะนำชีวิตให้อยู่กับปัจจุบันขณะ ไม่หวั่นไหวเป็นทุกข์ต่อเหตุการณ์ของอดีตอนาคตบ้าง ผลข้อนี้เหมือนกับภาวะที่บุคคลมีความมั่นคงไม่หวั่นไหวกับการต่อสู้หรือการรบกวนใด ๆ จากบุคคลหรือสถานการณ์คับขัน เป็นภาวะที่ไม่ยึดติดกับสิ่งใดหรือบุคคลใด ความเป็นตัวของตัวเองสูง (Maslow 1970:160-162) นอกจากนี้ยังเหมือนกับภาวะที่บุคคลสามารถยอมรับตนเองและยอมรับความเป็นจริงที่เกิดขึ้นโดยไม่มี ความเลียวหรือรู้สึกผิดบาป มีความสมถะอย่างแท้จริงระหว่างสิ่งที่ เป็นจริงและสิ่งที่น่าจะเป็น (Maslow 1970:154)

3.4 การปฏิบัติธรรมช่วยให้บุคคลเข้าใจสาระอันแท้จริงของชีวิต ก่อให้เกิดเมตตาต่อผู้อื่น "ไม่เลือกชาติ ศาสนา ไม่เลือกเพศ เลือกวัย เลือกฐานะ หรือพื้นความรู้" (สิริ กรินชัย 2528:27) ผลในข้อนี้เหมือนกับสภาวะของภาวะสังขะแห่งตนที่ว่า เป็นภาวะที่บุคคลมีความรู้สึกเกี่ยวพันฉันท์พี่น้องกับมวลมนุษยชาติมีความใกล้ชิดและจริงใจกับผู้อื่น และมีการเห็นคุณค่าและให้เกียรติผู้อื่น คือ ไม่มีการแบ่งแยกชนชั้น สีผิว การศึกษาหรือเชื้อชาติ (Maslow 1970:166,167)

3.5 การปฏิบัติธรรมส่งเสริมให้บุคคลมีใจเป็นกุศล ช่วยเหลือเกื้อกูลให้อภัยแก่เพื่อนมนุษย์ คุณแม่สิริกกล่าวว่า "ทำให้นมนุษย์มีความรักใคร่กัน... สามารถอยู่ด้วยกันด้วยความสันติสุข... รักใคร่ จุนเจือกัน อโหสิกรรมซึ่งกันและกัน" (สิริ กรินชัย 2528:24) ซึ่งผลในข้อนี้เหมือนกับภาวะที่บุคคลมีการยึดสิ่งที่เป็นปัญหาเป็นหลัก ไม่ครุ่นคิดแต่เรื่องของตนเองสามารถอุทิศชีวิตในการปฏิบัติหน้าที่เพื่อส่วนรวม ตลอดจนมีความรู้สึกใกล้ชิดและจริงใจกับผู้อื่น (Maslow 1970:159,166)

การวิเคราะห์เปรียบเทียบถึงแนวทางการปฏิบัติธรรมของคุณแม่สิริและภาวะสังฆะแห่งตนตามแนวคิดของมาสโลว์ที่ได้กล่าวมาแล้วนี้ พบความเหมือนกันอยู่มากทั้งในด้านทัศนคติพื้นฐานต่อมนุษย์ แนวทางการปฏิบัติตลอดจนผลอันเกิดจากการปฏิบัติ การวิจัยนี้จึงเป็นไปเพื่อวิเคราะห์ คุณผลของความสอดคล้องสัมพันธ์ของกระแสการเคลื่อนไหวทั้งสอง



## งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

คอร์นฟีลด์ (Kornfield, 1976) ได้ศึกษาถึงการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน (Intensive Insight Meditation) โดยใช้รูปแบบการศึกษาในลักษณะการศึกษาปรากฏการณ์ภายในเพื่อศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมในเรื่องการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานอันจะเป็นประโยชน์ต่อการศึกษารื่องสมถวิปัสสนากรรมฐานเพิ่มมากขึ้น การศึกษาครั้งนี้เน้นถึงระดับการพัฒนาทางจิตใจหลังจากปฏิบัติวิปัสสนา เป็นการศึกษาปรากฏการณ์ภายในตามรูปแบบการวิจัยเชิงบรรยาย โดยมีจุดมุ่งหมายที่จะศึกษาการวางแนวทางและรูปแบบการฝึกฝน เป็นการศึกษาในเรื่องของแนวทาง เป้าหมาย และประสบการณ์ที่ผู้ปฏิบัติได้รับโดยไม่เน้นเรื่องค่าทางสถิติ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาซึ่งแบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม คือ 1) กลุ่มที่ฝึกปฏิบัติวิปัสสนาในระยะเวลา 2 สัปดาห์ มีจำนวน 100 คน 2) กลุ่มที่ฝึกปฏิบัติวิปัสสนาในระยะเวลา 3 เดือน มีจำนวน 63 คน 3) กลุ่มควบคุม มีนักศึกษาจำนวน 21 คน เข้ารับการทดลองในระยะเวลา 5 สัปดาห์ ซึ่งมิได้รับการฝึกสมาธิแต่อย่างใด กลุ่มนี้เป็นกลุ่มที่มีอายุ เพศ และพื้นฐานทางจิตใจที่ใกล้เคียงกับกลุ่มทดลอง สำหรับกลุ่มทดลองจะได้รับการฝึกสมาธิโดยกำหนดให้มีการนั่งสมาธิวันละ 7-8 ชั่วโมง ช่วงละ 45 นาทีถึง 1 ชั่วโมง แล้วจึงเดินจงกรมหรือเดินช้า ๆ อย่างมีสติวันละ 4-5 คาบ คาบละ 30-40 นาที เวลาที่เหลือ นักศึกษาต้องฝึกสติให้รู้ทันการเคลื่อนไหว ในช่วงเย็นมีการบรรยายธรรมเพื่อความงอกงามของจิตใจ และมีเวลาอีก 15 นาที ที่จะได้มีโอกาสสัมภาษณ์ผู้สอนในทุก ๆ 2 วัน ในการศึกษาครั้งนี้ คอร์นฟีลด์ใช้แบบสอบถามให้ผู้เข้ารับการอบรมตอบโดยเฉลี่ยแล้วประมาณ 2-3 วันต่อ 1 ครั้ง แบบสอบถามมีข้อคำถามอยู่ 3 ประการด้วยกันคือ ก) ท่านนอนหลับมากเท่าไร รับประทานอาหารมากหรือน้อยลง ข) ท่านสังเกตเห็นการเปลี่ยนแปลงของความชัดเจนในการรับรู้ การมีจิตใจแน่วแน่จดจ่อ หรือการมีช่วงเวลาจดจ่อ หรือการมีช่วงเวลาที่ท่านสามารถกำหนดสติได้ชัดเจนบ่อยครั้งเพียงใด ค) มีเหตุการณ์ผิดปกติอะไรเกิดขึ้นกับท่านบ้าง ผลของการศึกษาปรากฏว่า มีความแตกต่างอย่างชัดเจนระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง กลุ่มทดลองจะมีความงอกงามเกิดขึ้นโดยผ่านการฝึกปฏิบัติวิปัสสนา ซึ่งเป็นสิ่งที่ซับซ้อนเป็นการเปลี่ยนแปลงด้านการรับรู้และเกิดปัญญา คอร์นฟีลด์สรุปว่า ความงอกงามเช่นนี้ไม่สามารถทำความเข้าใจได้อย่างเต็มที่โดยใช้แบบวัดทางจิตวิทยา

โจสเซลิน (Joscelyn, 1978) ศึกษาถึงผลของการฝึกสมาธิต่อภาวะลึกลับแห่งตน ต่อระดับอัตลัษิตและต่อแนวโน้มในการตอบสนองตามที่ศึกษาที่สังคมปรารถนา เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ แบบวัดพีโอไอ (POI: Personal Orientation Inventory) แบบวัดอัตลัษิตและปรลัษิตของรอตเตอร์ (I-E Scale: Internal External Scale) และแบบวัดความปรารถนาทางสังคมของมาร์โลว์คราวน์ (Marlow-Crowne Social Desirability Scale, MCSD) รูปแบบการวิจัยเป็นการทดสอบก่อนและทดสอบหลัง กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ใหญ่ที่ประกอบอาชีพและแบ่งออกเป็น 3 กลุ่มคือ กลุ่มทดลอง

ซึ่งได้รับการฝึกสมาธิเป็นเวลา 2 เดือน ประกอบด้วยสมาชิกที่เป็นชาย 11 คน เป็นหญิง 13 คน กลุ่มควบคุมกลุ่มที่ 1 เป็นกลุ่มที่มีกิจกรรมมนุษย์สัมพันธ์ ประกอบด้วยสมาชิกชาย 8 คน หญิง 11 คน และกลุ่มควบคุมกลุ่มที่ 2 ประกอบด้วยสมาชิกชาย 1 คน หญิง 9 คน กลุ่มนี้มิได้จัดกิจกรรมใด ๆ ไว้ให้ ผลการทดลองปรากฏว่า ภายในกลุ่มที่ได้รับการฝึกสมาธิมีระดับคะแนนที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติในการทดสอบก่อนและทดสอบหลังจากมาตรวัด พีโอไอ ในมาตรวัดย่อย 8 ด้าน และมาตรวัดอัตลัษิต ปรลัษิต (I-E Scale) ส่วนกลุ่มควบคุมที่จัดกิจกรรมให้มีความเข้มข้นเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติในมาตรวัดย่อย 4 ด้านของแบบวัดพีโอไอ และในกลุ่มที่มีจัดกิจกรรมให้มีความแตกต่างกันในมาตรวัดย่อย 1 ด้านของแบบวัดพีโอไอ

ซีแมน นิดิช และ เบนต์ตา (Seeman, Nidich and Banta, 1972) ได้ศึกษาถึงผลการฝึกสมาธิตามแบบ T.M. (Transcendental Meditation) ที่มีต่อภาวะลัษจะแห่งตน โดยใช้รูปแบบการวิจัยเป็นการทดลองแบบทดสอบก่อนและทดสอบหลัง กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาในระดับปริญญาตรีซึ่งแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มทดลองประกอบด้วยนักศึกษาชาย 8 คน นักศึกษาหญิง 7 คน โดยได้รับการสอนเทคนิค การฝึกสมาธิทุกวัน วันละ 2 ครั้ง ๆ ละ 15-20 นาที เป็นเวลา 2 เดือน ส่วนกลุ่มควบคุมประกอบด้วยนักศึกษาชาย 10 คน นักศึกษาหญิง 10 คน ไม่ได้รับการฝึกสมาธิแต่อย่างใด เครื่องมือที่ใช้วัด คือ แบบวัด พีโอไอ (POI: Personal Orientation Inventory) ผลการทดลองปรากฏว่า ระดับคะแนนของกลุ่มตัวอย่างที่ได้เข้ารับการฝึกสมาธิและกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการฝึกสมาธิมีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .02 ในมาตรย่อยด้านการถูกกำหนดจากปัจจัยภายในและปัจจัยภายนอก (Other-directed/inner directed) ในมาตรย่อยด้านค่านิยมในการดำเนินชีวิตอย่างผู้ประจักษ์ในภาวะลัษจะแห่งตน (Self-Actualization Value) และด้านการสร้างความสัมพันธ์ที่อบอุ่น (Capacity for Intimate Contact) มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ส่วนในมาตรย่อยด้านการนับถือตนเองและการยอมรับความก้าวร้าว (Self Regard and Acceptance of Aggression) มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .02 และมาตรย่อยสุดท้ายคือ ความเป็นธรรมชาติ (Spontaneity) มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

ดิก (Dick, 1973) ศึกษาถึงผลของการฝึกสมาธิในระหว่างการบริหารให้การศึกษาเชิงจิตวิทยาต่อระดับปรลัษิต และอัตลัษิต (Internal-External Locus of Control) ความสามารถในการจัดเวลา (Time Competence) และการควบคุมตนเอง (Inner Directed) กลุ่มตัวอย่างได้รับการเลือกแบบสุ่มจากผู้รับการศึกษาในศูนย์การศึกษาของมหาวิทยาลัย แบ่งเป็น 3 กลุ่มคือ 1) กลุ่มทดลอง ประกอบด้วยนักศึกษา 9 คน ซึ่งได้รับการสอนการฝึกสมาธิแบบ T.M. (Transcendental Meditation) 2) กลุ่มควบคุมกลุ่มที่ 1 ประกอบด้วยนักศึกษา 9 คน ซึ่งได้รับการกำหนดให้นั่ง

อย่างสงบเฉย ๆ วันละ 15 นาทีในช่วงเวลาเช้าและเย็นระหว่างการทดลอง 3) กลุ่มควบคุมกลุ่มที่ 2 ประกอบด้วยนักศึกษาจากชุมนุมต่าง ๆ ในมหาวิทยาลัย 8 คน ซึ่งจะเข้ามาฝึกสมาธิด้วยตัวเองในช่วงเวลาเพียง 1 สัปดาห์ที่กลุ่มทดลองกำลังฝึกอยู่ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบวัดบุคลิกภาพและอัตลักษณ์ในผู้ใหญ่ของโนวีกีและสตรีกแลนด์ (Adult Nowicki and Strickland Internal-External Locus of Control Scale) แบบวัดความสามารถในการจัดเวลา (Time Competence) และการควบคุมตนเอง (Inner Directed) ซึ่งเป็นมาตรวัดย่อยในแบบวัดพีโอไอ (POI: Personal Orientation Inventory) แบบทดสอบเหล่านี้ได้ให้กลุ่มตัวอย่างทำก่อนและหลังการทดลองตามระยะเวลาที่กำหนด ผลปรากฏว่าจากการทำแบบทดสอบก่อนการทดลองของทั้ง 3 กลุ่ม พบว่า มีระดับคะแนนเท่า ๆ กันในมาตรวัดต่าง ๆ และไม่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติภายในกลุ่มในด้านความเชื่อในอำนาจการควบคุมจากภายในและภายนอก (Locus of Control) แต่กลุ่มที่ได้รับการฝึกสมาธิจะมีการเปลี่ยนแปลงในทางบวกมากกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกฝนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ลูร์เดส (Lourdes, 1978) ได้ศึกษาถึงการนำการฝึกสมาธิแบบ T.M. (Transcendental Meditation) มาใช้ในการให้การปรึกษา งานวิจัยนี้พยายามจะศึกษาเพื่อตอบคำถาม 3 ประเด็นด้วยกันคือ 1) การฝึกสมาธิแบบ T.M. จะเป็นการปฏิบัติที่สามารถพัฒนาจิตใจได้หรือไม่ 2) การฝึกสมาธิแบบ T.M. จะมีประโยชน์ต่อการให้การปรึกษาอย่างไร 3) การฝึกสมาธิแบบ T.M. สามารถนำไปใช้ในการให้การปรึกษาหรือการทำจิตรักษาได้อย่างไร ลูร์เดส กล่าวว่า การศึกษาเรื่องของการฝึกสมาธินี้มีจุดมุ่งหมาย 3 ประการ คือ ก) ศึกษาถึงเทคนิคการทำสมาธิและทฤษฎีพื้นฐาน ข) ศึกษาถึงปรัชญาหรือทัศนคติการมองโลกที่มีต่อมนุษย์และความเป็นจริงของจักรวาล เรียกว่า ศาสตร์แห่งการใช้สติปัญญาอย่างสร้างสรรค์ (The Science of Creative Intelligence-SCI) ค) ศึกษาถึงการให้บริการทางการปรึกษาซึ่งเกี่ยวข้องกับ 2 ประการที่กล่าวไว้ข้างต้น ลูร์เดส ได้ทำการศึกษาจากงานวิจัยที่เกี่ยวข้องถึง 300 ชิ้น ทั้งที่พิมพ์เผยแพร่และไม่ได้พิมพ์เผยแพร่ เขาได้ศึกษาวิเคราะห์และได้ข้อสรุปว่าการฝึกสมาธิแบบ T.M. เป็นการฝึกที่กำหนดเทคนิคไว้อย่างดี และเป็นวิธีการหนึ่งที่จะนำมาใช้ในการปรึกษาได้อย่างมีประสิทธิภาพ การจะลดช่องว่างในการปรึกษาอาจนำศาสตร์แห่งการใช้สติปัญญาอย่างสร้างสรรค์ (SCI) มาใช้เพื่ออธิบายให้เข้าถึงปรากฏการณ์ของมนุษย์ที่เกิดขึ้นมา การสอนเกี่ยวกับศาสตร์แห่งการใช้สติปัญญาอย่างสร้างสรรค์ในเรื่องสติซึ่งสามารถอธิบายปรากฏการณ์ที่เกี่ยวข้องกับการฝึกสมาธิแบบ T.M. ได้มากกว่าแนวคิดทางจิตวิทยาหรือวิทยาศาสตร์ทั่วไป นอกจากนี้เขายังได้สรุปว่า หากการฝึกสมาธิแบบ T.M. ได้รับการนำมาใช้เป็นวิธีการรักษาทั่ว ๆ ไป ก็จะสามารถนำไปสู่การพิสูจน์สมมติฐานในเรื่องการฝึกสมาธิแบบ T.M. และการรักษาโดยแนวทางจิตรักษาแบบเต็มได้

แอนมาชเชอร์ (Handmacher, 1978) ศึกษาในเรื่องเวลาที่ใช้ในการฝึกสมาธิและความแตกต่างด้านเพศซึ่งมีผลต่อตัวแปรภายในบุคคลและตัวแปรระหว่างบุคคล แอนมาชเชอร์มีแนวคิดพื้นฐาน

ว่า การฝึกสมาธิสามารถนำมาใช้ในกระบวนการปรึกษาและก่อให้เกิดผลที่เป็นประโยชน์ต่อการปรึกษาได้ ดังนั้นเขาจึงทำการศึกษาโดยมีจุดมุ่งหมายดังนี้คือ 1) เพื่อศึกษาถึงความสัมพันธ์ระหว่างเวลาในการฝึกสมาธิกับการเปลี่ยนแปลงลักษณะบุคลิกภาพของผู้ฝึกสมาธิที่มีความวิตกกังวล ความเศร้าซึม ความรู้สึกเป็นศัตรู ความมีใจกว้าง การควบคุมตนเอง และความรู้สึกพึงพอใจ 2) เพื่อเปรียบเทียบระดับคะแนนในด้านบุคลิกภาพที่กล่าวข้างต้นระหว่างผู้ที่ได้รับการฝึกสมาธิและผู้ที่ไม่ได้รับการฝึกสมาธิ 3) เพื่อศึกษาถึงความสัมพันธ์ที่มีต่อความแตกต่างทางเพศ และความสัมพันธ์ระหว่างเวลาและเพศที่มีต่อตัวแปรด้านบุคลิกภาพที่กล่าวแล้ว 4) เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรภายในบุคคล (ความวิตกกังวล ความเศร้าซึมและความรู้สึกเป็นศัตรู) กับตัวแปรระหว่างบุคคล (ความมีจิตใจกว้างขวาง การควบคุมตนเอง และความรู้สึกพึงพอใจ) กลุ่มตัวอย่างได้รับการสุ่มเลือกจากนักศึกษาระดับปริญญาตรีทั้งหมด 71 คน เป็นนักศึกษาชาย 37 คน นักศึกษาหญิง 34 คน นักศึกษาทั้งหมดจะได้รับการฝึกสมาธิในระยะเวลาที่แตกต่างกัน คือ ระยะเวลาฝึกโดยเฉลี่ย 1.1 ปี จำนวน 25 คน ระยะเวลาฝึกโดยเฉลี่ย 2.2 ปี จำนวน 23 คน และระยะเวลาฝึกเฉลี่ย 3.9 ปี จำนวน 23 คน ส่วนกลุ่มควบคุมนั้นได้รับการสุ่มเลือกจากนักศึกษาระดับปริญญาตรีจำนวน 62 คน กลุ่มนี้จะไม่ได้รับการฝึกแต่อย่างใด รูปแบบการวิจัยเป็นการทดลองแบบทดสอบก่อนและทดสอบหลังระยะเวลาที่ได้กำหนดไว้แล้ว เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ State-Trait Anxiety Inventory (STAI), Multiple Affect Adjective Check List (MAACL) และ Fundamental Interpersonal Relations Orientation-Behavior (FIRO-B) และการวิเคราะห์ข้อมูลใช้การวิเคราะห์ตัวประกอบแบบ 2x3 ผลปรากฏว่า ในกลุ่มผู้ฝึกสมาธิไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติในการฝึกสมาธิตามระยะเวลาที่ต่างกันทั้ง 3 ระยะ สำหรับการศึกษาเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองนั้น ใช้การวิเคราะห์ตัวประกอบแบบ 2x2 ผลปรากฏว่า กลุ่มทดลองมีระดับคะแนนต่ำกว่ากลุ่มควบคุมที่ระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .001 ในคะแนนความวิตกกังวล ความรู้สึกเศร้าซึม และที่ระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติ .05 ในด้านการจัดการควบคุม ส่วนในด้านความแตกต่างระหว่างกลุ่มตัวอย่างเพศหญิงและเพศชายภายในกลุ่มนั้น ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ดิซ (Dice, 1979) ศึกษาถึงผลของการฝึกสมาธิต่อภาวะสัจจะแห่งตน โดยเลือกเพียง 3 มาตรฐานย่อย คือ 1) มาตรฐานวัดด้านอัตมโนทัศน์ ซึ่งใช้แบบวัดอัตมโนทัศน์ของเทนเนสซี (Tennessee Self-Concept Scale) 2) มาตรฐานวัดด้านอัตลัทธิ ใช้แบบวัด อัตลัทธิของรอตเตอร์ (Rotter's Internal Locus of Control Scale) 3) มาตรฐานวัดด้านความคิดสร้างสรรค์โดยให้กลุ่มตัวอย่างได้ตอบแบบสอบถามที่จะบรรยายถึงทัศนะที่ว่า "ท่านเป็นบุคคลประเภทใด" (What kind of Person Are you) รูปแบบการวิจัยเป็นการทดสอบแบบทดสอบก่อนและทดสอบหลัง โดยแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 3 กลุ่มคือ ก) กลุ่มที่ได้รับการฝึกสมาธิเป็นเวลา 2 เดือน ข) กลุ่มที่กำลังจะเข้ารับการฝึก ค) กลุ่มที่เคยรับฟังบรรยายเรื่องสมาธิและตัดสินใจไม่เข้าร่วมโครงการ ผลการวิจัยปรากฏว่า การฝึกสมาธิมี



ส่วนช่วยพัฒนาอัตตมโนทัศน์และอัตลัษิต แต่ไม่มีผลต่อความคิดสร้างสรรค์ และในกลุ่มที่กำลังจะเข้ารับการฝึกฝนและกลุ่มที่ตัดสินใจจะไม่เข้าฝึกนั้น ระดับคะแนนไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ริดเดิล (Riddle, 1979) ศึกษาถึงผลของการฝึกสมาธิที่มีต่อภาวะล้าจะแห่งตน ความเชื่อในอำนาจการควบคุมจากภายในและภายนอกและลักษณะบุคลิกภาพที่วิตกกังวล เป็นการศึกษาถึงผลทางด้านจิตใจจากการฝึกสมาธิแบบ T.M. (Transcendental Meditation) โดยศึกษาร่วมกับองค์ประกอบอีก 3 ประการ คือ การใช้มนตรา (Mantra) การฟังการบรรยาย และการตรวจพิจารณาความถูกต้องของการฝึกสมาธิแบบ T.M. นอกจากนี้ยังมีการฝึกเทคนิคการผ่อนคลายแบบใหม่ คือ การผ่อนคลายอย่างเบื่องาม (Meditative Relaxation) การทดลองนี้เป็นการศึกษาเปรียบเทียบคะแนนจากมาตรวัด POI มาตรวัดความเชื่อในอำนาจการควบคุมจากภายในและภายนอกของรอตเตอร์และมาตรวัดลักษณะที่วิตกกังวลโดยใช้มาตรวัด STAI กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ทำการศึกษาทั้งหมด 70 คน เป็นนักศึกษาและอาสาสมัครทั่วไป แบ่งออกเป็น 7 กลุ่ม คือ 1) กลุ่มที่ได้รับการฝึกฝนสมาธิแบบ T.M. เพียงอย่างเดียว 2) กลุ่มที่ใช้มนตรา (Mantra) ซึ่งรวมกับวิธีการอื่น ๆ ด้วย มีทั้งหมด 4 กลุ่มคือ (2.1) ใช้การฝึกมนตราเพียงอย่างเดียว (2.2) ใช้การตรวจพิจารณาความถูกต้องของการฝึกสมาธิแบบ T.M. (2.3) ใช้ทั้งการฝึกมนตราและการฟังคำบรรยาย (2.4) ใช้ทั้งการตรวจพิจารณาความถูกต้องการฝึกสมาธิแบบ T.M. และการฟังคำบรรยาย 3) กลุ่มควบคุมอีก 2 กลุ่มคือ กลุ่มควบคุมที่ให้ฝึกการผ่อนคลาย และกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการฝึกเลย รูปแบบการวิจัยเป็นการทดลองแบบวัดก่อนและวัดหลังการฝึก โดยมีระยะเวลาทดลอง 8 สัปดาห์ ผลของการวิจัยปรากฏว่า มีการเปลี่ยนแปลงในทางบวกหลาย ๆ มาตรคือ ในกลุ่มที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบ T.M. และกลุ่มที่มีได้รับการฝึกใด ๆ และไม่มีมีการเปลี่ยนแปลงในมาตรวัดการควบคุมตนเอง กลุ่มที่ใช้เทคนิคการฝึกแบบมนตรา (Mantra) เพียงอย่างเดียว กลุ่มที่ได้รับการฝึกการผ่อนคลายมีระดับความวิตกกังวลลดลง อย่างไรก็ตาม จากการวิจัยนี้ สรุปผลได้ว่า กลุ่มที่จัดด้วยกระบวนการที่ไม่ซับซ้อนจะให้ผลต่อการเปลี่ยนแปลงในทางบวกกว่ากลุ่มที่มีความซับซ้อน

คุทซ์ และคณะ (Kutz et.al, 1985) ได้ศึกษาถึงการนำการฝึกสมาธิมาเป็นส่วนประกอบของการบำบัดทางจิต โดยทำการศึกษาถึงผลการฝึกสมาธิในระยะ 10 สัปดาห์กับผู้ป่วยรักษา 20 คน (มีอายุเฉลี่ย 38 ปี) ซึ่งกำลังอยู่ในระหว่างการรักษาระยะยาว กลุ่มตัวอย่าง 20 คนนี้ได้รับการวินิจฉัยไว้แล้วว่าเป็นผู้มีอาการหลงตัวเองอย่างรุนแรงและมีความปกติทางบุคลิกภาพไปจนถึงเป็นผู้มีความวิตกกังวลและอาจมีอาการทางประสาท แต่อย่างไรก็ตามกลุ่มนี้ยังไม่ถึงขั้นเป็นโรคจิต การทดลองกระทำขณะที่อยู่ระหว่างการรักษาระยะยาว คือ จะมีการฝึกสมาธิและพูดคุยถึงเรื่องการทำสมาธิในแต่ละสัปดาห์ และให้กลุ่มตัวอย่างฝึกสมาธิที่บ้านวันละ 45 นาที การฝึกสมาธินี้เป็นการสังเกตและการกำหนดลมหายใจ การฝึกสติ (Mindfulness Meditation) และการพิจารณาการเคลื่อนไหวของร่างกาย ผลการศึกษาปรากฏว่า การฝึกสมาธิสามารถช่วยให้กลุ่มตัวอย่างลดความวิตกกังวลและอาการเศร้าซึม และยังพัฒนา

การประจักษ์แจ้งในตน ซึ่งจากผลที่ได้รับนี้ช่วยสนับสนุนแนวคิดที่ว่า การฝึกสมาธิสามารถนำมาใช้ประกอบในการบำบัดทางจิตได้

วาลเดอร์ (Walder, 1975) ได้ศึกษาถึงผลของการเพิ่มโปรแกรมการฝึกสมาธิในกลุ่มการฝึกความไวในการรับรู้ความรู้สึก (Sensitivity Group) ที่มีผลต่อภาวะสัจจะแห่งตนโดยใช้การฝึกสมาธิ 2 แบบ คือ 1) การฝึกการตระหนักรู้โดยให้ใจจดจ่ออยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ในที่นี้ใช้การฝึกแบบมนตรา (Mantra) 2) การฝึกการตระหนักรู้หรือรับรู้ทางประสาทสัมผัสทั้งหมด รูปแบบการวิจัยเป็นการทดลองแบบทดสอบก่อนและทดสอบหลัง กลุ่มตัวอย่างมีจำนวนทั้งสิ้น 31 คน ซึ่งถูกแบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง 2 กลุ่มที่จะได้รับการฝึกสมาธิในแต่ละแบบ โดยให้ฝึกสมาธิประมาณ 30 นาทีใน 1 วัน ร่วมไปกับการได้รับประสบการณ์กลุ่ม ส่วนกลุ่มควบคุมได้รับประสบการณ์กลุ่มเพียงอย่างเดียว การทดลองนี้ใช้เวลาทั้งหมด 3 สัปดาห์ เครื่องมือที่ใช้คือแบบวัดภาวะสัจจะแห่งตน (POI: Personal Orientation Inventory) โดยเลือกตัวแปร 3 ด้าน คือ ด้านการควบคุมจากภายในและภายนอก (Inner/Outer Directed) ด้านความสามารถในการจัดเวลา (Time Competence) และด้านความยึดหยุ่นต่อค่านิยมต่าง ๆ (Existentiality) ผลการทดลองปรากฏว่า คะแนนที่ได้จากการทดสอบครั้งแรก (Pretest) มีคะแนนสูงมาก แม้ว่าคะแนนจากการทดลองครั้งหลัง (Posttest) จะเพิ่มขึ้นก็ตาม คะแนนที่เพิ่มขึ้นระหว่างกลุ่มจึงไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

สก๊อต (Scott, 1977) ได้ศึกษาถึงผลของการฝึกสมาธิแบบ T.M. (Transcendental Meditation) ที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงภาวะสัจจะแห่งตน มีรูปแบบการวิจัยเป็นแบบการทดสอบก่อนและทดสอบหลัง กลุ่มตัวอย่างอาสาสมัครเข้ารับการทดลอง 43 คน โดยได้รับการสอนและฝึกสมาธิเป็นเวลา 2 เดือน เครื่องมือที่ใช้วัดคือ แบบวัดภาวะสัจจะแห่งตน (POI: Personal Orientation Inventory) ซึ่งพัฒนาโดยชอสโตรม (Shostrom) และแบบวัดของศูนย์สุขภาพนักเรียน (Student Health Center Checklists) ผลการทดลองปรากฏว่าระดับคะแนนของกลุ่มตัวอย่างที่เข้ารับการฝึกสมาธิมีการเปลี่ยนแปลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 มาตรฐานวัดย่อยที่มีการเปลี่ยนแปลงสูงที่สุดคือการควบคุมจากภายใน (Inner Directed) และด้านการรับรู้ความสัมพันธ์ของธรรมชาติ (Synergy) การเปลี่ยนแปลงในระดับรองลงมาคือ ด้านความเป็นธรรมชาติ (Spontaneity) การสร้างความสัมพันธ์ที่อบอุ่น (Capacity of Intimate Contact) และด้านการยอมรับตนเอง (Self-Acceptance)

ชมชื่น สมประเสริฐ (2525) ได้ศึกษาถึงผลการฝึกสมาธิต่อระดับความวิตกกังวลของนักศึกษา มหาวิทยาลัย กลุ่มตัวอย่างประกอบด้วยนักศึกษาคณะวิทยาศาสตร์ปีที่ 1 มหาวิทยาลัยมหิดล ปีการศึกษา 2524-2525 อายุระหว่าง 17-21 ปี จำนวน 64 คน ซึ่งนักศึกษาทุกคนได้รับการทดสอบระดับความวิตกกังวลก่อนและหลังการฝึกอานาปานสติสมาธิด้วยแบบทดสอบ STATE-TRAIT ANXIETY INVENTORY (STAI ของ Charles D. Speibergger, Richard L. Gorsuch and Robert E. Lushene

(1967)) ได้มีการจัดบันทึกจำนวนครั้งของการฝึกสมาธิของนักศึกษา หลังระยะเวลาการฝึกสมาธิ 3 เดือน ได้กลุ่มตัวอย่าง 3 กลุ่มตามจำนวนการมาฝึกสมาธิ คือ กลุ่มนักศึกษาที่มาฝึกสมาธิโดยมีระยะเวลาฝึกมากกว่าร้อยละ 75 นักศึกษาที่มาฝึกสมาธิโดยมีระยะเวลาฝึกสมาธิระหว่างร้อยละ 50-75 และกลุ่มนักศึกษาที่ไม่ได้ฝึกสมาธิ ผลการศึกษานพบว่า 1) ระดับความวิตกกังวลแบบ State-Trait ของกลุ่มตัวอย่างนั้น 3 กลุ่ม ก่อนและหลังการฝึกไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p > .05$ ) 2) ระดับความวิตกกังวลแบบสแตตของกลุ่มตัวอย่างทั้ง 3 กลุ่ม หลังการฝึกไม่ได้มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p > .05$ ) 3) ระดับความกังวลแบบเทรทของทั้ง 3 กลุ่ม หลังการฝึกมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < .05$ ) โดยที่กลุ่มฝึกสมาธิที่มีระยะเวลาการฝึกมากกว่าร้อยละ 75 มีความวิตกกังวลน้อยกว่ากลุ่มที่มาฝึกสมาธิระหว่างร้อยละ 50-75 แต่ไม่แตกต่างกับกลุ่มที่ไม่ได้ฝึก กลุ่มที่ฝึกสมาธิระยะเวลาระหว่างร้อยละ 50-75 มีความวิตกกังวลมากกว่ากลุ่มที่มาฝึกสมาธิมากกว่าร้อยละ 75 และกลุ่มไม่ได้ฝึกสมาธิ 4) หลังการฝึกสมาธิ นักศึกษาที่ฝึกมีระยะเวลาฝึกร้อยละ 75 มีระดับความวิตกกังวลแบบเทรทลดลงกว่าก่อนการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $P < .05$ ) 5) กลุ่มนักศึกษาที่ฝึกสมาธิโดยมีระยะเวลาฝึกระหว่างร้อยละ 50-75 และกลุ่มที่ได้ฝึกสมาธิมีระดับความวิตกกังวลแบบเทรทก่อนและหลังการฝึกสมาธิไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p > .05$ )

อวยชัย โรจนนิรันดร์กิจ (2528) ได้ศึกษาถึงผลของการฝึกอานาปานสติสมาธิในพุทธศาสนา ต่อการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรมของนักศึกษามหาวิทยาลัย กลุ่มตัวอย่างประกอบด้วยนักศึกษา คณะวิทยาศาสตร์ปีที่ 1 มหาวิทยาลัยมหิดล ปีการศึกษา 2525-2526 อายุระหว่าง 17-20 ปี จำนวน 21 คน แบ่งออกเป็น 3 กลุ่มคือ 1) กลุ่มฝึกอานาปานสติสมาธิในพุทธศาสนาจำนวน 20 คน 2) กลุ่มนั่งหลับตา จำนวน 18 คน 3) กลุ่มที่มีกิจกรรมปกติ จำนวน 33 คน นักศึกษาทั้ง 3 กลุ่มได้รับการทดสอบการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรม โดยใช้แบบทดสอบ The Definite Issues Test (The D.I.T. ของ James Rest, 1974) ก่อนและหลังการทดลองห่างกันเป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ ผลการศึกษพบว่า 1) ก่อนการทดลอง การใช้เหตุผลเชิงจริยธรรมของกลุ่มตัวอย่างทั้ง 3 กลุ่ม ไม่มีความแตกต่างกัน 2) หลังการทดลอง การใช้เหตุผลเชิงจริยธรรมของกลุ่มฝึกสมาธิสูงกว่าของกลุ่มนั่งหลับตา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ  $P < .05$  3) หลังการทดลองการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรมของกลุ่มฝึกสมาธิ สูงกว่าของกลุ่มที่มีกิจกรรมปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ  $P < .05$  4) ภายในกลุ่มฝึกสมาธิ การใช้เหตุผลจริยธรรมหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ  $P < .01$

อำพล สงวนศิริธรรม (2517) ได้ศึกษาถึงอิทธิพลของการฝึกสมาธิที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนโดยมีการฝึกสมาธิและนักเรียนที่เรียนโดยไม่ได้มีการฝึกสมาธิ กลุ่มตัวอย่างได้มาจากการสุ่มแบบแบ่งชั้น เป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อายุระหว่าง 9 ถึง 12 ปี จำนวน 56 คน ซึ่งแบ่งออกเป็น 4 กลุ่มคือ 1) นักเรียนที่ได้ฝึกสมาธิ

2) นักเรียนที่ฝึกสมาธิระยะหนึ่งเดือน 3) นักเรียนที่ฝึกสมาธิในระยะสองเดือน 4) นักเรียนที่ฝึกสมาธิในระยะสามเดือน แต่ละกลุ่มมีจำนวน 14 คน โดยเป็นนักเรียนชายและหญิงอย่างละ 7 คน ซึ่งทำการฝึกสมาธิในตอนเช้าก่อนเข้าเรียนตามปกติ รวมเวลาทดลอง 49 วัน แบบของการวิจัยเป็นแบบวิเคราะห์เชิงตัวประกอบ  $2 \times 4$  วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม พบว่า นักเรียนชายที่ฝึกสมาธิมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนดีกว่านักเรียนชายที่ไม่ได้ฝึกสมาธิในวิชาภาษาอังกฤษ ภาษาไทย วิทยาศาสตร์ อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01, .05 และ .001 ตามลำดับ นักเรียนชายมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาภาษาไทยดีกว่านักเรียนหญิงอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 นอกจากนี้ยังพบอีกว่า การฝึกสมาธิไม่ทำให้สมรรถภาพทางสมองของนักเรียนเปลี่ยนไปจากเดิม และนักเรียนที่ฝึกสมาธิเป็นส่วนใหญ่สามารถฝึกสมาธิได้ มีความรู้สึกในแง่ดีและเห็นประโยชน์ของการฝึกสมาธิ

โดยสรุปแล้ว การวิจัยที่กล่าวมาเป็นการศึกษาถึงผลของการฝึกสมาธิและการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานซึ่งผลการวิจัยโดยส่วนใหญ่ปรากฏว่า การปฏิบัติดังกล่าวมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจของผู้ปฏิบัติในหลาย ๆ ด้านด้วยกัน เช่น ผลต่อการลดความวิตกกังวล ผลต่อการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรม และผลต่อภาวะสัจจะแห่งตนในด้านต่าง ๆ เป็นต้น

### วัตถุประสงค์ในการวิจัย

เพื่อศึกษาผลของการปฏิบัติธรรมภายใต้การนำของคุณแม่สิริ ต่อภาวะสัจจะแห่งตน

### ตัวแปร ในการวิจัยนี้คือ

ตัวแปรต้น (Independent Variable) การปฏิบัติธรรมภายใต้การนำของคุณแม่สิริ

ตัวแปรตาม (Dependent Variable) คะแนนจากแบบวัดภาวะสัจจะแห่งตนของ สุปราณี

วัลลัษณาติ

### สมมติฐานของการวิจัย

ผู้ปฏิบัติธรรมภายใต้การนำของคุณแม่สิริจะมีระดับภาวะสัจจะแห่งตนเพิ่มขึ้น

### ขอบเขตของการวิจัย

1. การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาเฉพาะการปฏิบัติธรรมภายใต้การนำของคุณแม่สิริ เท่านั้น
2. ผู้ปฏิบัติธรรม ได้แก่ ผู้ที่เข้าปฏิบัติธรรมภายใต้การนำของคุณแม่สิริ โดยอยู่ประจำ ณ สถานที่ปฏิบัติจนครบ 7 วัน

## คำจำกัดความในการวิจัย

การปฏิบัติธรรมภายใต้การนำของคุณแม่สิริ หมายถึง การอบรมเพื่อพัฒนาจิตใจให้เกิดปัญญา โดยการปฏิบัติสมถวิปัสสนากรรมฐานตามแนวทางการเจริญสติปัฏฐาน 4 คือ การมีสติระลึกรู้พิจารณากาย พิจารณาเวทนา พิจารณาจิต และพิจารณาธรรม ซึ่งมีวิธีการปฏิบัติ คือ การเดินจงกรม การนั่งสมาธิ การเจริญสติให้ทันปัจจุบัน และการสอบอารมณ์ มีระยะเวลาในการปฏิบัติทั้งหมด 7 วัน ติดต่อกัน

ภาวะสัจจะแห่งตน หมายถึง ภาวะที่บุคคลมีคุณภาพทางจิตใจมากที่สุด มีความเป็นเอกลักษณ์ สามารถใช้พลังของตนได้อย่างมีประสิทธิภาพ เป็นภาวะแห่งชีวิตที่มีความกลมกลืน มีจิตใจเปิดรับประสบการณ์ต่าง ๆ อย่างเต็มที่ เป็นช่วงเวลาที่มีความหมายและมีความลึกซึ้งอย่างมาก มีความเป็นธรรมชาติอย่างสมบูรณ์ มีความเต็มพร้อม มีความคิดสร้างสรรค์และอารมณ์ขัน ตลอดจนมีความรู้สึกเป็นอิสระจากความตึงเครียดต่าง ๆ บุคคลสามารถพบความจริงแท้แห่งตนและประจักษ์ในศักยภาพที่สมบูรณ์และความเป็นสุขที่เต็มพร้อมได้ (Maslow 1968:79) ในที่นี้หมายถึงคะแนนที่ได้จากแบบวัดภาวะสัจจะแห่งตนของสุปราณี วัลลันทชาติ

## ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากการวิจัย

ได้ทราบถึงผลของการปฏิบัติธรรมภายใต้การนำของคุณแม่สิริที่มีต่อภาวะสัจจะแห่งตน

## เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

แบบวัดภาวะสัจจะแห่งตนของสุปราณี วัลลันทชาติ ซึ่งสร้างขึ้นจากแนวคิดของ อับราฮัม เอช มาสโลว์ (Abraham H. Maslow) เป็นแบบวัดที่ให้รายงานตนเองประกอบด้วยข้อความที่เกี่ยวข้องกับลักษณะภาวะสัจจะแห่งตน 134 ข้อ ข้อความแต่ละข้อเป็นแบบตอบ "ใช่-ไม่ใช่" ครอบคลุมลักษณะภาวะสัจจะแห่งตน 15 ประการ คือ 1) ความสามารถรับรู้ความเป็นจริงและมีความเกี่ยวข้องสัมพันธ์กับความเป็นจริงนั้น ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ 2) ความสามารถในการยอมรับตนเอง ยอมรับผู้อื่น และการยอมรับความเป็นจริงของธรรมชาติมนุษย์ 3) ความเป็นธรรมชาติ ความเรียบง่ายทั้งในด้านความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรม 4) การยึดสิ่งที่เป็นปัญหาเป็นหลัก 5) ความไม่ยึดติดและมีความปรารถนาความเป็นส่วนตัว 6) ความเป็นตัวของตัวเอง 7) ความรู้สึกสดชื่นและซาบซึ้งกับประสบการณ์ธรรมดา ๆ ของชีวิต 8) การสัมผัสประสบการณ์ลึกซึ้งที่มีความหมายต่อชีวิต 9) ความรู้สึกเกี่ยวพันฉันท์พี่น้องกับมนุษย์ทั้งมวล 10) ความสัมพันธ์ใกล้ชิดและความจริงใจกับผู้อื่น 11) การเห็นคุณค่าและให้เกียรติผู้อื่น 12) ความสามารถที่จะแยกแยะวิธีการและจุดมุ่งหมาย ตลอดจนมีความรู้สึกผิดชอบชั่วดีในระดับสูง 13) ความมีอารมณ์ขันที่แสดงมิตรไมตรีและแบ่งไว้ด้วยปรัชญา 14) ความคิดสร้างสรรค์ 15) ความต้านทานต่อการครอบงำทางวัฒนธรรม