



บทที่ 4
การอภิปรายผลงานวิจัย

การวิจัยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาถึงผลของการปฏิบัติธรรมภายใต้การนำของคุณแม่สิริ ที่มีผลต่อภาวะสัจจะแห่งตน โดยมีสมมติฐานว่า ผู้ปฏิบัติธรรมภายใต้การนำของคุณแม่สิริ จะมีภาวะสัจจะแห่งตนเพิ่มขึ้น ผลการวิจัยปรากฏว่า ผู้ปฏิบัติธรรมภายใต้การนำของคุณแม่สิริ มีภาวะสัจจะแห่งตนในการทดสอบครั้งหลังมากกว่าการทดสอบครั้งแรกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผลการวิจัยครั้งนี้จึงสนับสนุนสมมติฐานที่ตั้งไว้

การปฏิบัติธรรมภายใต้การนำของคุณแม่สิริ เป็นการปฏิบัติสมถวิปัสสนากรรมฐานซึ่งเน้นการทำให้จิตใจสงบเพื่อเกื้อหนุนให้เกิดปัญญาพิจารณาความเป็นจริงของชีวิต เน้นความเข้าใจตนเอง รวมทั้งเน้นการมีจิตใจที่เป็นอิสระไม่ยึดติดกับตนเองหรือสิ่งใด โดยยึดแนวทางสติปัฏฐาน 4 ซึ่งเป็นการมีสติระลึกรู้ติดต่อกันเป็นเส้นด้าย ด้วยวิธีการเดินจงกรม การนั่งสมาธิ และการกำหนดอริยาบถปัจจุบัน วิธีการปฏิบัติเหล่านี้ต่างเป็นการปฏิบัติเพื่อจะโน้มนำให้จิตมีความแน่วแน่เป็นสมาธิในสิ่งที่เกิดขึ้น ไม่ว่าจะเป็นการก้าวเดินซึ่งกำหนดไว้โดยละเอียด 7 จังหวะ การหายใจที่กำหนดรู้ถึงอาการพองและยุบของท้อง ตลอดจนอาการเคลื่อนไหวทุกอย่างทั้งการเคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลงทางกายหรือจิต การกำหนดรู้ทุกอริยาบถนี้ คุณแม่สิริกล่าวว่า

เพราะเรามีกาย ตา หู จมูก ลิ้น ใจ เป็นที่ตั้งของอารมณ์และมีใจเป็นผู้รู้อารมณ์ การกำหนดรับอารมณ์ให้ถูกต้องตามหน้าที่นั้นทำให้ไม่ฝันความเป็นจริงของธรรมชาติใจ ถ้าเราไม่ฝันความจริง ดูความจริง รับรู้ความจริงที่เกิดขึ้นเราก็คงเข้าถึงสัจธรรม คือ ความจริงของธรรมดา ธรรมชาติชีวิตและวัตถุ

(สิริ กรินชัย: เทป 10)

การมีสติระลึกรู้กับการเคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลงทุกขณะของกายและจิต ซึ่งเป็นการอยู่กับปัจจุบันขณะ โดยที่นั่นจะทำให้มีจิตใจที่สงบแน่วแน่เป็นสมาธิ จิตจะสงบ ละเอียด ประณีต เป็นสุขใจยิ่งขึ้นตามผลแห่งความเพียรตามลหิตที่กำหนดรู้ (สิริ กรินชัย: เทป 14) เมื่อจิตสงบจะมีความรู้สึกเป็นสุข มีจิตตามากัน เกิดปัญญาขั้นเรียกว่า วิปัสสนากรรมฐาน เป็นการกระทำที่แจ่ม คือ สอนให้รู้จักธรรมชาติของชีวิตตามความเป็นจริง สอนให้รู้จักตนเองเพื่อจะพบคำตอบปัญหาที่ยิ่งใหญ่ 3 ประการ คือ เราคือใคร เรามาจากไหน และเราจะไปไหน (สิริ กรินชัย: เทป 12)

ในกระบวนการศึกษานั้น มีการสอบอารมณ์ซึ่งเป็นการติดตามผลการปฏิบัติอย่างใกล้ชิดและมีการฟังการบรรยายธรรมเพื่อเพิ่มความเข้าใจแก่ผู้ปฏิบัติซึ่งมีส่วนเกื้อหนุนให้ผู้ปฏิบัติมีความเข้าใจถึงความจริงแท้ของชีวิตมากขึ้น ดังตัวอย่างที่คุณแม่สิริอธิบายไว้ว่า

ชีวิตนี้ไม่เที่ยงแท้แน่นอน สรรพสิ่งทั้งหลายที่เกิดขึ้นเกิดขึ้นตั้งอยู่และดับไป ไม่เที่ยงแท้แน่นอน จิตก็จะพิจารณาธรรมเพราะไม่เที่ยงจึงเป็นทุกข์ อนัตตาเป็นเรื่องของจิต จิตนี้ไม่มีรูปร่าง ไม่มีตัวตน

(สิริ กรินชัย: เทป 19)

วิบัสสนาต้องดูธรรมชาติของกายของจิต ต้องรู้ธรรมชาติ ต้องอยู่กับธรรมชาติ เมื่อคิดไปไม่รู้ตัวก็แล้วไป ยกจิตเข้าสู่ปัญญาว่าเรื่องโลกหนอ ธรรมหนอ ถ้าคิดเรื่องโลกเป็นกามฉันทะนิรวณ เป็นอุทธัจจะกุกกัจจะนิรวณ ถ้าคิดถึงเรื่องธรรมเป็น ธรรมวิชัย อย่างหนุกคิดถึงตัวเองเป็นซากศพ อันนี้คิดธรรมเป็นธรรมวิชัย เริ่มเกิดปัญญา

(สิริ กรินชัย: เทป 11)

โกลด์สไตน์ (Joseph Goldstein, 1976) ได้กล่าวถึงการฝึกสติไว้ว่า ประสบการณ์จากการฝึกสติช่วยให้บุคคลมีความเข้าใจในธรรมชาติซึ่งมีความไม่เที่ยงแท้ มีปัญญาประจักษ์ในความเป็นจริงของธรรมชาติซึ่งดำรงอยู่ในคุณลักษณะทั้ง 3 คือ ไตรลักษณ์ (The Three Characteristics of Nature) ได้อย่างชัดเจน (Goldstein 1976: 33-34) ซึ่งเป็นการช่วยลดการยึดมั่นถือมั่นและช่วยให้มนุษย์ตอบคำถามสำหรับตนเองได้ว่า เราคือใคร (Goldstein 1976: 23)

สาระแห่งการศึกษาเช่นนี้เองที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงภาวะสังขะแห่งตน ดังที่มาสโลว์ได้อธิบายไว้ว่า เป็นภาวะที่บุคคลมีความสมบูรณ์ทางจิต มีชีวิตที่เต็ม สามารถรับรู้ความเป็นจริงได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีการยอมรับตนเอง ยอมรับผู้อื่น เป็นผู้ที่มีความเคารพและเห็นคุณค่าของตนเองและผู้อื่น มีความสมดุลระหว่างสิ่งที่จริงและสิ่งที่น่าจะเป็นทั้งต่อตนเอง บุคคลอื่นและสังคม มีความรู้สึกนึกคิดและการแสดงออกที่เป็นธรรมชาติ เป็นผู้มีอิสระ มีความเป็นตัวของตัวเองและมีความคิดสร้างสรรค์ (Maslow 1970: 153-174) ลักษณะของบุคคลที่ประจักษ์ในภาวะสังขะแห่งตนตามแนวความคิดของมาสโลว์นี้ เฟดดิแมน (Fadiman, 1976) เน้นให้เห็นว่า มีลักษณะที่คล้ายคลึงกันมากกับภาวะที่บุคคลประจักษ์ในความเป็นจริงของชีวิต (Enlightenment) อันเนื่องจากการเจริญสมาธิ (Fadiman 1976: 363)

ดังนั้นจึงกล่าวได้ว่า การปฏิบัติธรรมภายใต้การนำของคุณแม่สิริ กรินชัย ได้ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงภาวะสัจจะแห่งตนตามข้อมูลจากการวัดผลที่ได้เสนอไว้ งานวิจัยนี้จึงสอดคล้องกับงานวิจัยของ สก็อต (Scott, 1977) โจสเซลีน (Joscelyn, 1978) และ มาเฮร์ (Maher, 1978) ซึ่งศึกษาถึงผลของการฝึกสมาธิต่อภาวะสัจจะแห่งตนและปรากฏผลว่า การฝึกสมาธิมีผลต่อการเพิ่มขึ้นของภาวะสัจจะแห่งตนของผู้ปฏิบัติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ นอกจากนี้ผลการวิจัยยังสอดคล้องกับการศึกษาของ แซลลิส (Sallis, 1982) ที่ได้ศึกษาเปรียบเทียบในเชิงทฤษฎีในเรื่องการฝึกสมาธิและภาวะสัจจะแห่งตน และได้ผลสรุปว่า การฝึกสมาธิตามแนวทางการเจริญสติปัฏฐาน (Mindfulness Meditation) ซึ่งเป็นการฝึกสติให้ระลึกรู้กับการกระทำและจิตใจของตนทุกขณะโดยการสังเกตเข้าไปภายในตนเองนั้น ส่งผลให้บุคคลประจักษ์ในภาวะสัจจะแห่งตน คือ เป็นผู้มีความเต็มพร้อม มีความแจ่มใส ไม่ยึดติดกับตนเอง และมีจิตใจที่จดจ่อเป็นสมาธิมุ่งอยู่กับกระแสการเคลื่อนไหวและเผชิญกับตนเอง ได้ดีที่สุดซึ่งเกื้อหนุนให้เกิดปัญญาเข้าใจตนเองและเข้าใจชีวิตได้ชัดเจน

ผลจากการวิจัยครั้งนี้แสดงให้เห็นว่า การเคลื่อนไหวของทั้งสองกระแส คือ การปฏิบัติธรรมภายใต้การนำของคุณแม่สิริ กรินชัย และภาวะสัจจะแห่งตนตามแนวคิดของมาสโลว์ มีความสอดคล้องสัมพันธ์กัน และการปฏิบัติธรรมมีส่วนช่วยเพิ่มภาวะสัจจะแห่งตน

การวิเคราะห์ภาวะสัจจะแห่งตนแต่ละด้านในตารางที่ 3 แสดงให้เห็นว่าการปฏิบัติธรรมภายใต้การนำของคุณแม่สิริ กรินชัย มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงภาวะสัจจะแห่งตนในทางเพิ่มขึ้นที่ระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติ .05 ใน 9 ด้าน คือ

- 1) ความสามารถรับรู้ความเป็นจริงและมีความเกี่ยวข้องสัมพันธ์กับความเป็นจริงนั้น ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ
- 2) ความสามารถยอมรับตนเอง ยอมรับผู้อื่นและยอมรับความเป็นจริงของธรรมชาติมนุษย์
- 3) ความเป็นธรรมชาติ ความเรียบง่ายทั้งในความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรม
- 4) ความไม่ยึดติดและความปรารถนาความเป็นส่วนตัว
- 5) ความเป็นตัวของตัวเอง
- 6) ความรู้สึกสดชื่นและซาบซึ้งกับประสบการณ์ธรรมดา ๆ ของชีวิต
- 7) การสัมผัสประสบการณ์ลึกซึ้งที่มีความหมายต่อชีวิต
- 8) ความรู้สึกเกี่ยวพันฉันท์พี่น้องกับมนุษย์ทั้งมวล
- 9) ความคิดสร้างสรรค์

ผลการเปลี่ยนแปลงของภาวะสัจจะแห่งตนในด้านย่อย 9 ด้านนี้ อาจวิเคราะห์เป็นด้าน ๆ ได้ดังนี้ คือ

1. ความสามารถรับรู้ความเป็นจริงและความเกี่ยวข้องสัมพันธ์กับความเป็นจริงนั้น ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

การเจริญสมถวิปัสสนากรรมฐานด้วยการเจริญสติปัฏฐาน 4 คือ ใช้สติเป็นหลักในการปฏิบัติ เป็นการกระทำให้เกิดความสงบ และโน้มนำให้เกิดปัญญาระลึกถึงความจริงของชีวิต มีความเข้าใจโลกและชีวิตอย่างแท้จริง โดยกำหนดให้ใช้สติตามทันปัจจุบันและกำหนดรู้ทุกอิริยาบถแห่งการเคลื่อนไหวของกายและใจตามที่เกิดขึ้น และให้มีชีวิตอยู่ในขณะปัจจุบัน คือ การมีจิตใจรับรู้เต็มตื่นอยู่กับสิ่งที่กำลังประสบอยู่ (พระราชาคณะ 2529: 832) ทำให้เกิดความเข้าใจสภาวะนั้น ๆ ตามที่เป็นจริง เมื่อผู้ปฏิบัติสามารถฝึกฝนจิตใจของตนให้อยู่กับการกระแสการเคลื่อนไหวในปัจจุบันได้อย่างชัดเจน จิตใจจึงมีความอึดเอิบอยู่กับปัจจุบัน ละคลายความขุ่นมัวต่าง ๆ ความผ่องแผ้วและความกระจ่างใสแห่งจิตก็บังเกิดขึ้น จิตที่บริสุทธิ์ เช่นนี้ นำไปสู่ความคิดที่แจ่มชัด ไม่ถูกรบกวนจากกิเลสหรือความขุ่นใจทั้งหลายทั้งปวงซึ่งช่วยให้การรับรู้ของผู้ปฏิบัติมีความชัดเจนและละเอียดว่องไว (Kornfield 1979: 51) การรับรู้ที่ว่องไวและละเอียดแจ่มชัดนี้ จะเป็นการรับรู้ถึงประสบการณ์ที่เกิดตามธรรมชาติที่เปลี่ยนแปลงไป ไม่ว่าจะเป็นการหายใจ การรับรู้ทางประสาทสัมผัสทั้ง 6 คือ เมื่อมีสิ่งใดมากระทบประสาทสัมผัสทั้ง 6 ซึ่งมี ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ หรือที่เรียกว่า อินทรีย์ 6 หรือ ทวาร 6 (สิริ กรินชัย: เทป 5) ก็สามารถรับรู้การกระทบนั้นได้อย่างชัดเจน เช่น เมื่อจมูกได้กลิ่นก็เพียงรับรู้ถึงกลิ่นนั้น ๆ โดยไม่ต้องให้ใจคิดปรุงแต่งหรือตัดสินหรือกำหนดว่า ชอบ ไม่ชอบ การกำหนดรู้และการสังเกตการรับรู้ทางประสาทสัมผัสอย่างระมัดระวังนี้ทำให้จิตตระหนักรู้ถึงสัมผัสที่มากระทบอย่างแท้จริงและสามารถกำหนดการแสดงปฏิกิริยาตอบสนองต่อการรับรู้นั้นได้ถูกต้อง (Kornfield 1979: 42, Sallis 1982: 61)

การรับรู้ทางประสาทสัมผัสในลักษณะเช่นนี้ จึงเป็นการรับรู้สิ่งที่เกิดขึ้นจากการเห็นความเป็นจริงที่ปรากฏและสามารถดำรงอยู่ในโลกของความเป็นจริง ภาวะดังเช่นกล่าวนี้เป็นความประจักษ์ในภาวะลัจจะแห่งตนซึ่งมาลโลว์อธิบายไว้ว่า เป็นภาวะที่บุคคลสามารถรับรู้ความเป็นจริงของธรรมชาติมากกว่าโลกของความคิด ความคาดหวัง มันเป็นภาวะที่จะรับรู้ถึงสิ่งที่เป็นอยู่จริงมากกว่าสิ่งที่เป็นความปรารถนา ความหวัง และความกลัวซึ่งส่งเสริมให้บุคคลมีความสมบูรณ์ มีความมั่นคงทางจิตใจ ยอมรับกับภาวะที่เกิดขึ้นโดยไม่ปฏิเสธหรือหลีกเลี่ยง และพิจารณาสรณสิ่งอย่างไม่บิดเบือนจากความจริงที่ปรากฏ (Maslow 1970: 153-155) ดังนั้นจึงสรุปได้ว่า การปฏิบัติธรรมมีส่วนช่วยให้ผู้ปฏิบัติรับรู้ความเป็นจริง และเกี่ยวข้องกับความเป็นจริงนั้น ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

2. ความสามารถในการยอมรับตนเอง ยอมรับผู้อื่น และยอมรับความเป็นจริงของธรรมชาติมนุษย์

การมีสติกำหนดรู้อยู่ทุกขณะเท่ากับเป็นการปิดกั้นทำลายกิเลส คือ ความโลภ ความโกรธ และความหลงซึ่งเป็นภัยของใจที่ทำให้ใจเป็นทุกข์และใจเศร้าโศกหม่นหมอง (สิริ กรินชัย: เทป 5) การ

ฝึกฝนจิตให้เป็นสมาธิโดยการกำหนดรู้กายและจิตนี้จึงส่งเสริมให้จิตมีความผ่อนคลาย สงบและชัดเจน สามารถนำมาใช้ในการพิจารณาตน พิจารณากิเลส และความขุ่นใจในตน ทำให้บุคคลเกิดความเข้าใจในตนเอง ยอมรับและไว้วางใจในตน ตลอดจนมีความละเอียดในการรับรู้ถึงกระแสอันเปลี่ยนแปลงอัน ลึกซึ้งของธรรมชาติมนุษย์ที่มีการเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ ไม่สามารถคงตัวอยู่ได้ ดังที่คุณแม่สิริแล้วไว้ว่า "สมาธิจะสร้างสมอบรมบ่มจิตให้เกิดวิปัสสนามีปัญญาแจ่มแจ้งในธรรม รู้เท่าทันต่อธรรมชาติของชีวิตว่ามีความผันแปรเปลี่ยนแปลงไปตามสภาพธรรม" (สิริ กรินชัย: เทป 2) คำกล่าวนี้มีความสอดคล้องกับที่แดเนียล โกลแมน (Daniel Goleman, 1981) สรุปไว้ว่า การเจริญสติปัฏฐาน 4 ช่วยให้ผู้ปฏิบัติ ได้เห็นความเป็นจริงว่า สรรพสิ่งเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ ตามหลักพื้นฐาน 3 ประการ ในพุทธศาสนา คือ สรรพสิ่งไม่เที่ยงแท้ มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ทุกขณะจิต ไม่มีตัวตนที่แน่นอน ดังนั้นการยึดมั่นถือมั่น จึงนำมาซึ่งความทุกข์ มนุษย์ควรยอมรับความจริงที่แท้เหล่านี้ (Goleman 1981: 131) และด้วยการเจริญสมาธิซึ่งเป็นการเดินทางสู่ความเจียบภายในตนเองเป็นหนทางที่จะสนับสนุนให้บุคคลได้เผชิญกับตนเองชัดเจนยิ่งขึ้น ช่วยให้ผู้ปฏิบัติมีโอกาสตระหนักรู้ความรู้สึกนึกคิด รู้จักตนเอง และส่งเสริมให้เกิดความงอกงาม และความเห็นแจ้งในสิ่งที่เกิดขึ้นภายในตนเอง เข้าใจถึงความเป็นจริงที่เกิดขึ้นอย่างชัดเจน (Sallis 1982: 61) บอร์สไตน์ (Boorstein, 1983) ศึกษาเกี่ยวกับการเจริญสมาธิและสรุปว่า ผู้เจริญสมาธิมีการเปลี่ยนแปลงในการควบคุมอารมณ์ มีการยอมรับตนเอง ผู้อื่น และให้อภัยตนเองและผู้อื่น ได้มากขึ้น (Boorstein 1983: 176) ภาวะเช่นนี้เองเป็นภาวะแห่งการประจักษ์ในภาวะสัจจะแห่งตน ซึ่งมาสโลว์กล่าวไว้ว่า เป็นภาวะของการรับรู้สิ่งที่เกิดขึ้นตามสภาวะแห่งความเป็นจริงที่ปรากฏด้วยทัศนคติที่กว้างไกล ไม่วิพากษ์วิจารณ์ ไม่เรียกร้อง รับรู้ด้วยดวงตาที่บริสุทธิ์โดยกระทำเพียงสังเกตดูสิ่งที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง การรับรู้เช่นนี้ทำให้บุคคลสามารถพิจารณาตนเอง ผู้อื่นและธรรมชาติของมนุษย์ได้ชัดเจนจนสามารถยอมรับตนเอง ผู้อื่น และธรรมชาติของมนุษย์ได้ (Maslow 1970: 156) ดังนั้นด้วยการเจริญสติปัฏฐาน 4 อันเป็นการกำหนดรู้กายและจิตโดยละเอียด จึงช่วยให้ผู้ปฏิบัติมีภาวะสัจจะแห่งตน ด้านความสามารถในการยอมรับตนเอง ยอมรับผู้อื่นและยอมรับความเป็นจริงของธรรมชาติมนุษย์

3. ความเป็นธรรมชาติ ความเรียบง่ายทั้งในความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม

การปฏิบัติสมถวิปัสสนากรรมฐานภายใต้การนำของคุณแม่สิริ โดยการเดินจงกรม การนั่งสมาธิ และการกำหนดอิริยาบถ เป็นการกระทำเพื่อให้จิตเป็นประภัสสร คุณแม่สิริอธิบายไว้ว่า "จิตประภัสสร เป็นจิตผ่องแผ้วดั้งเดิม ซึ่งต้องเศร้าหมองด้วยแขกที่มาเยือน คือ อารมณ์ที่มากระทบทวารทั้ง 6 เสียงมากระทบหู ชอบไม่ชอบเกิดขึ้น ชอบเป็นโลภะ ไม่ชอบเป็นโทสะ ไม่มีสติกำหนดรู้เป็นโมหะ เครื่องเศร้าหมองจึงเกิดขึ้น" (สิริ กรินชัย: เทป 19) นอกจากนี้คุณแม่สิริยังกำหนดให้ผู้ปฏิบัติรักษาศีล ทั้งอาชีวภูมิสิกขาและอินทริยสังวรศีล อันเป็นการสำรวมรักษา กาย ใจ ที่เรียกว่าอินทริย 6

หรือ ทวาร 6 ซึ่งได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ" (สิริ กรินชัย: เทป 5) คำว่า "ศีล" นั้น หมายถึง ภาวะปกติ ผู้มีศีลย่อมอยู่ปกติซึ่งปกติของคนไม่ลักขโมย ไม่ฉ้อโกง ไม่ประพฤติผิดประเวณี ไม่กินเหล้า ไม่กล่าวคำเท็จให้ผู้อื่นเดือดร้อน ไม่พูดเพ้อเจ้อ ไม่พูดโพรยประโยชน์ เป็นปกติเป็นธรรมชาติ ชาติของมนุษย์ (สิริ กรินชัย: เทป 19) การรักษาศีลจึงถือเป็นการรักษาความเป็นธรรมชาติของผู้ปฏิบัติได้ ดังนั้นการเจริญสติปัฏฐานจึงนำไปสู่ภาวะจิตตั้งเดิมที่มีความบริสุทธิ์ผ่องแผ้ว สิ่งนี้เองที่มีความหมายเดียวกับความเรียบง่ายและความเป็นธรรมชาติ สภาวะเช่นนี้ทำให้ผู้ปฏิบัติเข้าใจความจริงแท้และความเป็นธรรมชาติที่แท้จริงของตน เป็นภาวะสัจจะแห่งตนซึ่งมาสโลว์อธิบายว่า "บุคคลสามารถถอยมรับและแสดงออกอย่างเป็นธรรมชาติ มีความเป็นธรรมชาติโดยไม่แสแสรงหลอกลวงหรือพยายามใช้การบีบบังคับเพื่อให้ได้ผลตามที่ตนต้องการ การแสดงออกเช่นนี้เป็นแรงผลักดันภายในที่เป็นความรู้สึก ความคิดเห็น และความปรารถนาของบุคคลอย่างแท้จริง โดยไม่ได้รับแรงจูงใจจากสิ่งภายนอก แต่เป็นแรงจูงใจจากภายในที่พัฒนาไปสู่ภาวะสัจจะแห่งตน" (Maslow 1970: 157)

4. การไม่ยึดติดและความปรารถนาความเป็นส่วนตัว

การปฏิบัติสมถวิปัสสนากรรมฐานตามแนวทางการเจริญสติปัฏฐาน 4 โดยการเดินจงกรม นั่งสมาธิและกำหนดอิริยาบถปัจจุบัน เป็นการปฏิบัติเพื่อให้มีสติระลึกรู้ต่อธรรมชาติที่ต้องเปลี่ยนแปลง เคลื่อนไหวอยู่เสมอซึ่งจะนำมาทำให้เกิดปัญญาเข้าใจธรรมชาติของธรรมชาติซึ่งต้องมีการเปลี่ยนแปลงไม่เที่ยงแท้เป็นไปตามกฎแห่งไตรลักษณ์ คุณแม่สิริ ได้อธิบายว่า "เราควรศึกษาและปฏิบัติเพื่อรู้ให้ เป็นอาหารใจ เลี้ยงใจให้ผ่องใส สงบจนสามารถยกใจให้เหนือความผันแปรของชีวิต ไม่ยึดถือจริงจังในอุปาทานยึดมั่นถือมั่นจนแน่นหนักจนเกินไป" (สิริ กรินชัย: เทป 2) ความเข้าใจถึงความผันแปรเปลี่ยนแปลงของชีวิตนี้เกิดขึ้นได้จากการปฏิบัติสมถวิปัสสนากรรมฐาน คุณแม่สิริกล่าวว่า "ทุกขณะจิตที่กำหนดรู้จะ เห็นแต่ การเกิดขึ้นและดับไป หมดสิ้นไปของอิริยาบถและอารมณ์เป็นการรู้ลักษณะของธรรมชาติของธรรมชาติว่าสิ่งที่เกิดขึ้นย่อมมีการเสื่อมและดับไปไม่มีอะไรยึดถือและบังคับได้" (สิริ กรินชัย: เทป 10) ดังเช่นอิริยาบถแห่งการเดินจงกรมนี้ผู้ปฏิบัติก็จะพบว่า การก้าวเดินแต่ละก้าวก็คือการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นตั้งแต่การยกเท้า การยกเท้า การเคลื่อนเท้า และการวางเท้าลงซึ่งเป็นส่วนละเอียดของอิริยาบถของผู้ปฏิบัติ การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นเช่นนี้้นำไปสู่การประจักษ์ถึงสภาพที่คงอยู่ไม่ได้ของสรรพสิ่งไหลเลื่อนไปตามกระแส ชีวิตในแต่ละขณะจิตนั้นก็ไม่สามารถดำรงอยู่ได้ในสภาพเดิมจำเป็นต้องเคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลงไปตามกระแสของธรรมชาติ ความเข้าใจนี้ช่วยลดความยึดมั่นถือมั่นได้ซึ่ง โกลด์สไตน์ ได้กล่าวถึงการฝึกสติ กำหนดรู้ทุกขณะนี้ว่าสามารถช่วยลดวงจรแห่งความยึดมั่นถือมั่นของผู้ปฏิบัติได้เป็นอย่างดี (Goldstein 1976: 36) นอกจากนั้นคุณแม่สิริยังกำหนดให้มีการรักษาอินทริยสังวรศีล ซึ่งเป็นศีลสำรวมกายและใจ โดยแนะนำให้ผู้ปฏิบัติหลีกเลี่ยงการสนทนากัน แนวทางการปฏิบัติเช่นนี้ย่อมเป็นการฝึกฝนในการสังเกตุ

ตัวเองและอยู่กับตัวเองได้โดยลำพัง การปฏิบัติดังกล่าวนี้เองช่วยสร้างเสริมให้ผู้ปฏิบัติมีความมั่นคงทางจิตใจ มีความเป็นตัวของตัวเองสูงและสามารถดำรงอยู่ได้ภายใต้กระแสแห่งการเปลี่ยนแปลงเพราะตระหนักรู้ที่อยู่ในตนว่าสรรพสิ่งล้วนดำเนินไปและเปลี่ยนแปลงมีการเกิดขึ้นและดับไปไม่ขาดสาย จิตใจจึงเป็นอิสระและสงบท่ามกลางสถานการณ์ที่รุนแรงอันเป็นความหนักหน่วงของชีวิตไม่ว่าจะเป็นความขัดเคือง หรือความพลัดพราก สภาวะจิตใจดังกล่าวจึงเป็นผลมาจากความสามารถที่จะเข้าใจและยอมรับถึงความไม่เที่ยงแท้ของชีวิตและสรรพสิ่ง ได้อย่างแท้จริงจนละลายความยึดมั่นหรือยึดติดกับบุคคลใดหรือสิ่งใด สามารถดำรงอยู่ได้ด้วยความมั่นคงและมั่นใจแม้โดยลำพัง ภาวะดังกล่าวนี้สอดคล้องกับสิ่งที่กล่าวถึงบุคคลที่มีภาวะลัทธิแห่งตนว่า สามารถดำรงอยู่ได้โดยลำพังและมีความปรารถนาความเป็นส่วนตัว มีความรักเข้าใจในชีวิตจนสามารถดำรงอยู่ได้ภายใต้กระแสแห่งการต่อสู้ การสั่นสะเทือนหรือการรบกวนจากบุคคลอื่นด้วยจิตใจที่สงบไม่หวั่นไหว (Maslow 1970: 161)

5. ความเป็นตัวของตัวเอง

การปฏิบัติธรรมภายใต้การนำของคุณแม่สิริ เป็นการน้อมใจดูกายดูจิตของตน เป็นการศึกษาเข้าไปภายในจิตใจของตน (สิริ กรินชัย: เทป 7) เป็นการสังเกตภายในตนอันเป็นแนวทางที่จะสนับสนุนให้บุคคลได้เผชิญกับตนเองได้ชัดเจนยิ่งขึ้น มีโอกาสได้ฟังความรู้ลึกลับนึกคิดของตนอย่างแท้จริงซึ่งนำไปสู่การแสดงพฤติกรรมที่มาจากความรู้สึกภายในตนมากกว่าถูกวางเงื่อนไขจากภายนอก (Sallis 1982: 61) ดังนั้นผู้ปฏิบัติธรรมจึงมีความเป็นตัวของตัวเองอย่างที่สุดเพราะไม่อยู่ภายใต้การกำหนดจากอิทธิพลภายนอก คุณแม่สิริกล่าวไว้ว่า "มนุษย์ถูกอำนาจของกิเลส คือ โลภะ โทสะ โมหะ เข้าครอบงำจิตใจ ซึ่งเดิมแท้นั้นบริสุทธิ์ เป็นประภัสสร ทำให้มนุษย์ดำเนินชีวิตไปตามอำนาจของกิเลส ขาดความเป็นตัวเอง และความบริสุทธิ์ผ่องแผ้วไป" (สิริ กรินชัย: เทป 4) ด้วยเหตุนี้การปฏิบัติธรรมที่ฝึกฝนให้กำหนดอิริยาบถปัจจุบัน มีสติระลึกรู้อย่างเต็มที่ในประสบการณ์ที่เกิดขึ้นจริงในปัจจุบันขณะ เป็นการควบคุมกระแสการรับรู้และความคิดให้บริสุทธิ์ซึ่งปิดกั้นช่องทางแห่งกิเลสต่าง ๆ มิให้เกิดขึ้นมาส่งผลให้ผู้ปฏิบัติปลดปล่อยจากความขัดเคืองหรือความกระวนกระวายของจิตใจ เป็นภาวะจิตที่มีความโปร่งเบาผ่อนคลาย สงบ และเป็นตัวของตัวเอง (พระราชาธรมณี 2529: 817) ภาวะเช่นนี้เอง เป็นการประจักษ์ในภาวะลัทธิแห่งตนซึ่งมาลีโลว์ได้อธิบายไว้ว่า เป็นภาวะที่บุคคลมีความเป็นธรรมชาติ มีความเป็นตัวของตัวเองอย่างสูงมากกว่าจะอยู่ภายใต้การควบคุมของเหตุปัจจัยภายนอก เป็นความรู้สึกที่เป็นอิสระอย่างเต็มที่ (Maslow 1978: 13) ดังนั้นจึงอาจกล่าวไว้ว่าการปฏิบัติธรรมเป็นหนทางที่ผู้ปฏิบัติมีความเป็นตัวของตัวเอง

6. ความรู้สึกสดชื่นและซาบซึ้งกับประสบการณ์ธรรมดา ๆ ของชีวิต

แนวทางการปฏิบัติที่ คุณแม่สิริ กำหนดให้ผู้เข้ารับการอบรมกำหนดรู้ดูกายที่เคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลง ดุจจิตที่นึกคิดรู้สึก การปฏิบัติเช่นนี้ส่งผลให้ผู้ปฏิบัติมีสมาธิแน่วแน่อยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง คุณแม่สิริสอนให้ปฏิบัติต่อเนื่อง กำหนดรู้ต่อเนื่องเป็นเส้นด้าย (สิริ กรินชัย: เทป 8) จิตจึงมีความแน่วแน่อยู่กับการกำหนดรู้ไม่ซัดส่ายหรือไม่มีความฟุ้งซ่าน มีแต่ความสงบและความมีสมาธิอยู่กับปัจจุบัน จิตในลักษณะนี้จึงปราศจากความกังวลใจ ความเศร้าใจหรือความทุกข์ใจในเรื่องของอดีตและอนาคต จิตนี้จึงสามารถอยู่กับภาวะปัจจุบันได้เต็มที่มีความอึดเิบและความสงบสดชื่น คุณแม่สิริเองได้กล่าวไว้ว่า "ผู้ปฏิบัติธรรมอย่างน้อย 7 วัน ทุกท่านจะเย็นลง ความเครียดที่ท่านทั้งหลายเคยมีเคยเป็นจะลดลงไป จิตใจสงบเยือกเย็น มีความผ่อนคลายสดชื่นขึ้นอย่างมาก" (สิริ กรินชัย: เทป 15) ผู้ปฏิบัติธรรมมีความสุข สดชื่นในทุกขณะจิตในช่วงชีวิตธรรมดา เช่น ขณะเดิน ขณะนั่งและรับประทานอาหารก็ตามอันเป็นการปฏิบัติตามกิจวัตรประจำวัน แต่ผู้ปฏิบัติก็สามารถมีความสุขเป็นสุขได้ เป็นความสุขในวิปัสสนา หรือ ความสุขในการประจักษ์ความจริงของชีวิต เป็นความรู้สึกใหม่ในทุกขณะที่สร้างความต็มตำสดชื่นให้แก่จิตใจ (Goldstein 1976: 121) มหาศรี ชายาดอ กล่าวถึงความสุขเช่นนี้ว่าเป็นความสุขซึ่งมาจากความรู้ที่ได้เฝ้าสังเกตการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์และทัศนคติจนมีความมั่นคง เข้มแข็งและนำจิตไปสู่ภาวะที่เป็นความบริสุทธิ์และความสงบแจ่มใส (Sayadaw quoted in Kornfield 1977: 80) ภาวะดังกล่าวนี้จึงสอดคล้องกับการประจักษ์ในภาวะลี้ลับแห่งตนด้านความรู้สึกสดชื่นและซาบซึ้งกับประสบการณ์ธรรมดา ๆ ของชีวิต มันเป็นภาวะที่บุคคลสามารถสัมผัสได้กับความต็มตำในประสบการณ์ของชีวิตที่มีทั้งความสุข สดชื่น ความบริสุทธิ์ปลื้ม เป็นประสบการณ์ที่เป็น "ความใหม่" (Newness) ที่สร้างความต็มตำซาบซึ้งในจิตใจได้เสมอ (Maslow 1970: 163)

7. การสัมผัสประสบการณ์ลึกซึ้งที่มีความหมายต่อชีวิต

การปฏิบัติสมถวิปัสสนากรรมฐานภายใต้การนำของคุณแม่สิริ กรินชัย นี้ เป็นหนทางหนึ่งที่จะเกื้อหนุนให้ผู้ปฏิบัติได้รับประสบการณ์บางอย่างที่เป็นความบริสุทธิ์ บิดีที่เกิดขึ้นคุณแม่สิริอธิบายว่า เป็นธรรมบิตีซึ่งเป็นประสบการณ์ส่วนตัวและรู้ได้เฉพาะตัวของผู้ปฏิบัติเอง ในการสอบอารมณ์ของคุณแม่สิริในแต่ละช่วงของการปฏิบัติปรากฏว่า ผู้ปฏิบัติโดยส่วนใหญ่จะเกิดประสบการณ์เหล่านี้ในระดับที่แตกต่างกันไป คุณแม่สิริกล่าวไว้ว่า "ธรรมบิตีจะบังเกิดแก่ผู้ปฏิบัติเมื่อผู้ปฏิบัติมีภาวะจิตที่สงบเป็นสมาธิ บิตี แปลว่าความอึดใจ ใจของเราหยาบ ๆ เราไม่รู้หรือว่า เราอึดใจอะไร" (สิริ กรินชัย: เทป 17) ดังนั้นจิตที่ฝึกฝนแล้วจนมีความสงบและมีความละเอียดประณีตจึงทำให้ผู้ปฏิบัติมีความละเอียดลึกซึ้งในการรับรู้มากยิ่งขึ้น เช่น การรับรู้ถึงการหายใจที่ชัดเจนหรือการรับรู้ถึงอาการเคลื่อนไหวของร่างกาย หรือการเปลี่ยนแปลงไปของอารมณ์และความรู้สึกของผู้ปฏิบัติ เป็นการรับรู้ที่ชัดเจนกว่าที่เคยรับรู้มา มีความคมชัด

สามารถมองเห็นภาพหรือปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นด้วยสายตาและความรู้สึกใหม่ เฟดดิแมน (Fadiman, 1976) ได้กล่าวถึงประสบการณ์เช่นนี้ว่า เป็นช่วงเวลาที่บุคคลคิดและกระทำได้อย่างชัดเจนที่สุด มีความรู้สึกเป็นอิสระจากความขัดแย้งภายในหรือความกังวลใจใด ๆ และสามารถใช้เวลาทั้งหมดไปในหนทางที่สร้างสรรค์ เป็นช่วงเวลาที่มีการใส่ใจกับสิ่งหนึ่งสิ่งใดได้ยาวนาน โดยไม่มีการรบกวนจากภายนอกและไม่มีความรู้สึกเบื่อหน่ายแต่อย่างใด แต่เป็นความรู้สึกที่สุข เป็นสุข ที่เกิดขึ้นภายในใจ (Fadiman 1976: 332) ภาวะดังกล่าวเป็นการประจักษ์ในภาวะลัทธิแห่งตนซึ่งมาสโลว์เชื่อว่า เป็นประสบการณ์ลึกซึ้งที่มีความหมายต่อชีวิตอันเป็นช่วงเวลาที่บุคคลมีความบริสุทธิ์ ปลอดปรัมปรา สามารถมองเห็นสิ่งต่าง ๆ ตามที่เป็นจริง สามารถเข้าใจสิ่งที่เกิดขึ้นด้วยความรู้สึกใหม่หรือด้วยทัศนะที่ไม่เคยมีมาก่อน เป็นจิตใจที่เป็นอิสระ ไม่ล้าสนและสามารถใช้พลังหรือความสามารถของตนอยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งอย่างเต็มที่ (Maslow 1968: 104-112)

8. ความรู้สึกเกี่ยวพันฉันที่ฉันเองกับมนุษย์ทั้งมวล

การประจักษ์ในภาวะลัทธิแห่งตนด้านนี้มีการเปลี่ยนแปลงอย่างชัดเจนเนื่องมาจากแนวทางการปฏิบัติธรรมภายใต้การนำของคุณแม่สิริ กรินชัย ซึ่งก่อให้เกิดภาวะจิตที่สงบ ลดละการยึดถือตนเอง ยอมรับและเข้าใจผู้อื่น มีความเข้าใจสาระอันแท้จริงของชีวิตว่าชีวิตและสรรพสิ่งดำเนินไปด้วยความไม่เที่ยงแท้เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาตามกฎแห่งไตรลักษณ์ (สิริ กรินชัย: เทป 2) ดังนั้นเมื่อผู้ปฏิบัติสามารถเข้าใจถึงความไม่เที่ยงแท้เช่นนี้ จึงมีความรู้สึกที่ว่าโดยสาระแท้จริงของชีวิตนั้นตนเองไม่แตกต่างจากสรรพสิ่งและมีความเกี่ยวข้องกับสัมพันธ์เป็นหนึ่งเดียวกัน มีเนื้อแท้แห่งชีวิตที่เหมือนกัน ด้วยความเข้าใจเหล่านี้ย่อมก่อให้เกิดความรู้สึกต่อมนุษย์ทั้งมวลว่าเหมือนกันและนำไปสู่ความรู้สึกเกี่ยวพันฉันที่ฉันเอง คือ ไม่เกิดความแบ่งแยก

นอกจากนั้น การปฏิบัติสมถวิปัสสนากรรมฐานยังนำมาซึ่งความสุข ความสงบแห่งจิต จิตซึ่งเปี่ยมด้วยเมตตาธรรมที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติตามที่คุณแม่สิริกล่าวอ้างถึง คือ พรหมวิหาร 4 อันประกอบด้วยเมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา (สิริ กรินชัย: เทป 4) ซึ่งมีส่วนช่วยให้ผู้ปฏิบัติแล้วปรารถนาจะชักชวนผู้อื่นให้เข้ามาปฏิบัติหรือมีความปรารถนาอย่างแรงกล้าที่จะเผยแพร่บอกกล่าวถึงคุณค่าแห่งการปฏิบัติธรรมให้กว้างขวางยิ่งขึ้นต่อไป

โกลด์สไตน์ กล่าวถึงภาวะดังกล่าวนี้ว่า เป็นภาวะที่เกิดจากการปฏิบัติธรรมอันนำมาซึ่งการลดละตัวตน และเมื่อไม่ยึดถือตัวตนแน่นหนักจนเกินไป บุคคลจะมีความรู้สึกเป็นหนึ่งเดียว มีความรู้สึกเกี่ยวข้องกับสัมพันธ์กับผู้อื่นอย่างกลมกลืนด้วยจิตใจที่มีความเมตตา (Goldstein 1976: 74) ภาวะนี้มีความสอดคล้องกับทัศนะของคอร์เนลล์ที่เสนอไว้ว่า การปฏิบัติธรรมนั้นมีจุดมุ่งหมายเพื่อจะลดละความโลภ โกรธ หลง เป็นการถอนความเห็นแก่ตัว การยึดถือตนเองของผู้ปฏิบัติและนำไปสู่ความรักในมนุษย์ทั้ง

มวล (Kornfield 1977: 14) ภาวะนี้เองเป็นภาวะลัจจะแห่งตนด้านความรู้สึกเกี่ยวพันฉันท์พี่น้องกับมนุษย์ทั้งมวล ดังที่มาสโลว์กล่าวว่า ภาวะลัจจะแห่งตนนั้น ลักษณะหนึ่ง คือ การที่บุคคลมีความรู้สึกต่อมนุษย์ทั้งมวลว่ามีความผูกพันธ์เป็นหนึ่งเดียว มีความรักและความปรารถนาจะช่วยเหลือมนุษยชาติอย่างจริงใจ (Maslow 1970: 165) ดังนั้นจึงกล่าวได้ว่า การปฏิบัติธรรมมีส่วนช่วยให้เกิดความรู้สึกเกี่ยวพันฉันท์พี่น้องกับมนุษย์ทั้งมวล มีความรู้สึกรัก เมตตาเพื่อนมนุษย์ ปรารถนาจะช่วยเหลือผู้อื่นด้วยความจริงใจ

9. ความคิดสร้างสรรค์

การเจริญสติปัฏฐาน 4 อันเป็นการฝึกสติให้อยู่กับปัจจุบันขณะเพื่อพิจารณากาย เวทนา จิต และธรรม (ลิริ กรินชัย: เทป 5) การฝึกดังกล่าวสนับสนุนให้ผู้ปฏิบัติมีจิตใจที่กระจ่างใส สุข สงบ ภาวะเช่นนี้เองนำไปสู่การมีความคิดสร้างสรรค์ มาสโลว์กล่าวไว้ว่า ความคิดสร้างสรรค์นี้จะเกิดขึ้นเมื่อบุคคลปล่อยวางอดีต อนาคตและดำรงอยู่ในภาวะปัจจุบันที่สามารถอยู่เหนือข้อจำกัดของเวลา ตัวตนหรืออิทธิพลทางวัฒนธรรมและสังคม (Maslow 1978: 59) มาสโลว์มีความเชื่อว่า ความคิดสร้างสรรค์เปรียบเสมือนภาวะที่ไร้เดียงสาและภาวะที่บริสุทธิ์ของเด็กซึ่งไม่ได้รับการครอบงำจากอิทธิพลภายนอก (Maslow 1978: 170) ดังนั้นหากผู้ปฏิบัติที่สามารถสำรวจกาย วาจา ใจ จนมีสมาธิ มีจิตใจแน่วแน่ปราศจากเรื่องเศร้าหมองทั้งปวง ก็จะทำให้เกิดความสงบและความบริสุทธิ์แห่งจิตเป็นภาวะที่ผู้ปฏิบัติมีความคิดสร้างสรรค์เกิดขึ้นได้

กล่าวโดยสรุปแล้ว ภาวะลัจจะแห่งตนทั้ง 9 ด้านที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิตินี้ หากพิจารณาแล้วพบว่า เป็นภาวะลัจจะแห่งตนที่เป็นความมกอกงามภายในเป็นการพัฒนาภายในตัวบุคคล เกิดขึ้นเฉพาะตน ซึ่งเป็นผลมาจากการปฏิบัติสมถวิปัสสนากรรมฐานอันเป็นการอบรมฝึกฝนจิตให้เกิดความสงบ มีความแน่วแน่เป็นสมาธิและนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงภายในจิตใจของบุคคลดังที่ได้กล่าวแล้ว

ส่วนภาวะลัจจะแห่งตนอีก 6 ด้าน ซึ่งไม่ปรากฏผลว่ามีการเปลี่ยนแปลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ได้แก่ 1) ความสนใจปัญหาภายนอกตนเอง มุ่งเน้นที่ตัวปัญหา 2) ความสัมพันธ์ใกล้ชิดและความจริงใจกับผู้อื่น 3) ความเป็นประชาธิปไตย 4) ความสามารถที่จะแยกวิธีการและจุดมุ่งหมาย ตลอดจนมีความรู้สึกผิดชอบชั่วดีในระดับสูง 5) ความมีอารมณ์ขันที่แสดงมิตรไมตรีและแผ่ไว้ด้วยปรัชญา 6) ความต้านทานต่อการครอบงำทางวัฒนธรรม มีข้อสังเกตได้ดังนี้

1. ขอบเขตการปฏิบัติธรรมของคุณแม่ลิริ เป็นวิธีการศึกษาเฉพาะตน เน้นการปฏิบัติของแต่ละบุคคลโดยให้ยึดถืออินทริยสังวรศีลเป็นหลักสำคัญในการปฏิบัติ คือ การมีสติกำหนดรู้ตามสภาวะที่เกิดขึ้นจริง เมื่อได้ยิน ได้เห็น ได้ฟัง ได้กลิ่น ได้รู้รส สัมผัสถูกต้องกาย และนึกคิดต่าง ๆ ให้มีสติกำหนดรู้ติด

ต่อกันเป็นเส้นด้าย (ลิริ กรีนชัย: เทป 15) และอุปสรรคสำคัญในการปฏิบัติ คือ การสนทนากัน ซึ่งจะให้มีจิตใจพุ่งชน ขาดความสงบ (ลิริ กรีนชัย: เทป 8) ด้วยเหตุนี้ คุณแม่ลิริจึงกำหนดให้ผู้ปฏิบัติหลีกเลี่ยงการสนทนากันในระหว่างการปฏิบัติธรรมทั้ง 7 วัน ดังนั้นในช่วงเวลาดังกล่าวการติดต่อสัมพันธ์ในหมู่ผู้ปฏิบัติธรรมจึงมีในระดับน้อย ซึ่งอาจเป็นเหตุให้การปฏิบัติธรรมในลักษณะนี้อาจทำให้ภาวะสังขะแห่งตนบางด้านมีการเปลี่ยนแปลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยเฉพาะด้านที่ต้องเกี่ยวข้องกับสัมพันธ์กับผู้อื่นหรืออาศัยการเกี่ยวข้องกับสัมพันธ์กับผู้อื่น ได้แก่ ภาวะสังขะแห่งตนด้านความใกล้ชิดและจริงจังกับผู้อื่น ด้านการเห็นคุณค่าและให้เกียรติผู้อื่น และด้านความมีอารมณ์ขัน

ภาวะสังขะแห่งตนด้านความใกล้ชิดและจริงจังกับผู้อื่นซึ่งมาส์โลว์กล่าวไว้ว่า เป็นภาวะที่บุคคลมีความสัมพันธ์กับผู้อื่นได้ใกล้ชิดและลึกซึ้ง บุคคลสามารถสร้างสัมพันธ์ภาพอันใกล้ชิดกับบุคคลอื่นและยังเป็นที่ดึงดูดใจของบุคคลอื่นด้วย (Maslow 1970: 167) ภาวะเช่นนี้จะเกิดขึ้นได้ย่อมต้องอาศัยการเกี่ยวข้องกับสัมพันธ์กับผู้อื่นเป็นแนวทางพื้นฐาน ดังนั้นจึงอาจกล่าวได้ว่า การมีปฏิสัมพันธ์กันในระดับน้อยของผู้ปฏิบัติธรรมอาจส่งผลให้ภาวะสังขะแห่งตนด้านนี้ไม่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ในทำนองเดียวกันภาวะสังขะแห่งตนด้านการเห็นคุณค่าและให้เกียรติผู้อื่นซึ่งเป็นความสามารถที่บุคคลจะมีไม่ตรีกับผู้อื่นได้อย่างเหมาะสมโดยไม่พิจารณาถึงชั้นชั้น การศึกษา ความคิดทางการเมือง เชื้อชาติ สีผิว ฯลฯ (Maslow 1970: 167-168) เป็นภาวะหนึ่งที่ต้องอาศัยการมีไม่ตรีสัมพันธ์กับบุคคลอื่นด้วยความเข้าใจถึงธรรมชาติของธรรมชาติมนุษย์จนไม่มีการแบ่งแยกในความแตกต่างของมนุษย์และตระหนักดีกว่า มนุษย์ทั้งหลายล้วนเป็นพี่น้องร่วมทุกข์กันทั้งสิ้น ดังนั้นการมีความสัมพันธ์กับผู้อื่นในระดับน้อยนี้จึงไม่อาจทำให้ภาวะสังขะแห่งตนด้านนี้มีการเปลี่ยนแปลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และเช่นเดียวกันภาวะสังขะแห่งตนในด้านความมีอารมณ์ขัน อันเป็นภาวะที่บุคคลสามารถมีอารมณ์ขันที่ให้แก่คิดในเชิงปรัชญาเป็นอารมณ์ขันซึ่งอยู่ในสถานการณ์นั้น (Maslow 1970: 171) การมีอารมณ์ขันจึงเป็นภาวะหนึ่งที่ต้องอาศัยการมีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับผู้อื่น ดังนั้นการปฏิบัติโดยการสำรวมกาย วาจา ใจ จึงไม่สามารถทำให้ภาวะสังขะแห่งตนด้านความมีอารมณ์ขันเปลี่ยนแปลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

อย่างไรก็ตาม การปฏิบัติอินทริยสังวรศีลซึ่งเป็นศีลสำรวมกาย วาจา ใจ นั้นโดยแท้จริง ไม่ใช่ห้ามให้มีการสนทนาแต่ให้พึงกระทำด้วยความสำรวม แม้คุณแม่ลิริจะมีข้อตักเตือนไม่ให้ผู้ปฏิบัติสนทนากันในระหว่างการปฏิบัติ 7 วันซึ่งเป็นช่วงโอกาสแห่งการฝึกฝนที่จะสำรวมตนอย่างเต็มที่ แต่คุณแม่ลิริก็ได้มีความปรารถนาให้ผู้ปฏิบัติแยกตัวเองออกจากการติดต่อสัมพันธ์กับผู้อื่น ท่านเพียงแต่เน้นว่าระยะเวลา 7 วันเป็นช่วงแห่งการฝึกฝนที่จะช่วยให้ผู้ปฏิบัติสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างสงบสุข เมื่อเสร็จการฝึกแล้ว ท่านกล่าวไว้ว่า

แม่สอนคนให้ปฏิบัติแล้วอยู่กับสังคม ให้อยู่กับครอบครัวมีความสุข อยู่เย็นเป็นสุขกับครอบครัว กับบ้านเรือน หมู่คณะ ประเทศชาติของเรา ไม่ใช่ปฏิบัติแล้วอยู่กับคนไม่ได้ ต้องไปอยู่ในป่า ไม่ใช่ใช้อย่างนั้นปฏิบัติเพื่อให้เกิดปัญหาที่จะให้อยู่กับคนในสังคมให้ได้

(ลิริ กรินชัย: เทป 17)

ดังนั้นจึงเห็นได้ว่า คุณแม่ลิริมีความปรารถนาสูงสุดที่จะสร้างสรรค์บุคคลให้สามารถมีความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่น แม้ภาวะสังขะแห่งตนด้านนี้จะไม่มี การเปลี่ยนแปลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แต่อาจมีข้อสังเกตได้ว่า ช่วงเวลา 7 วันของการปฏิบัติมีแนวทางที่เคร่งครัดซึ่งถือเป็นการฝึกฝน การทำการทดสอบทันทีหลังจากการปฏิบัติธรรมจึงไม่ได้เปิดโอกาสให้ผู้ปฏิบัติสามารถจะฝึกฝนตนเอง ในด้านที่จะมีสัมพันธภาพกับผู้อื่นในสถานการณ์จริงจึงทำให้ไม่มีผลกระทบต่อ การเปลี่ยนแปลงภาวะสังขะแห่งตนในบางด้าน ดังที่ได้กล่าวแล้ว

2. การกล่าวถึงภาวะสังขะแห่งตนนั้นจะต้องกล่าวถึงคุณลักษณะหลายคุณลักษณะที่มาประกอบกัน เพราะว่าภาวะสังขะแห่งตนจะปรากฏออกมาด้วยคุณลักษณะต่าง ๆ เหล่านั้น โดยจำแนกออกเป็นด้านย่อย การจำแนกเช่นนี้เป็นเพียงการอธิบายคุณลักษณะต่าง ๆ อย่างกว้าง ๆ ไม่ได้วิเคราะห์จำแนกคุณลักษณะเหล่านี้ชัดเจน แต่เป็นการแยกชื่อคุณลักษณะเหล่านี้เพื่อความเข้าใจมากกว่าการกำหนดแน่นอนตายตัว (Maddi 1971:278) และคุณลักษณะแต่ละคุณลักษณะไม่สามารถจะแยกแยะออกมาได้เด่นชัด เพราะมีความคาบเกี่ยวสัมพันธ์กัน การจำแนกนั้นก็เป็นไปได้ในหลายลักษณะ แล้วแต่การวิเคราะห์ของผู้จำแนก เช่น มีการจำแนกเป็น 7 ด้าน, 12 ด้าน (Schultz 1978, 229), 14 ด้าน (Petri 1986: 292) หรือจำแนกออกเป็น 16 ด้าน (Maslow, 1970 quoted in Hall and Lindzey 1985: 217) การจำแนกคุณลักษณะนี้เป็นการแยกด้านที่มีความมากด้านบ้างน้อยด้านบ้าง และการจำแนกมากด้านย่อมวิเคราะห์ถึงภาวะต่าง ๆ ที่แยกย่อยและถี่ถ้วน ซึ่งอาจทำให้การปฏิบัติธรรมของคุณแม่ลิริมีผลครอบคลุมไปได้ไม่ถึง แต่อย่างไรก็ตาม การปฏิบัติธรรมของคุณแม่ลิริมีผลต่อเนื่องของภาวะสังขะแห่งตนค่อนข้างกว้างและลึก แม้จะไม่สามารถครอบคลุมส่วนปลีกย่อยได้ทั้งหมด

3. จำนวนข้อคำถามของแบบวัดภาวะสังขะแห่งตนในด้านที่ไม่มีคะแนนเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติจะมีข้อคำถามจำนวนน้อยข้อ เช่น ด้านการยึดสิ่งที่เป็นปัญหาเป็นหลัก และด้านความสัมพันธ์ใกล้ชิดและความจริงใจกับผู้อื่นมีข้อคำถามเพียง 3 ข้อ ส่วนในด้านการเห็นคุณค่าและให้เกียรติผู้อื่น มีข้อคำถามเพียง 2 ข้อ จำนวนข้อคำถามที่มีน้อยข้อเช่นนี้อาจส่งผลต่อคะแนนในแต่ละด้านเพราะคำถามน้อยข้อไม่สามารถจะสืบเสาะคุณลักษณะที่ต้องการออกมาประเมินได้