

## บทที่ 2 วิธีดำเนินการวิจัย

### กลุ่มตัวอย่างประชากร

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ คือ ผู้ที่เข้าปฏิบัติธรรมในโครงการปฏิบัติของคุณแม่สิริ กรินชัย ซึ่งประจำอยู่ ณ บ้านวังน้ำบึง จังหวัดเชียงใหม่ เป็นเวลา 7 วัน ระหว่างวันที่ 1-8 พฤศจิกายน 2531 จำนวน 51 คน ประกอบด้วยผู้เข้าปฏิบัติที่เป็นชาย 15 คน เป็นหญิงจำนวน 36 คน ซึ่งมีอายุสูงสุด 79 ปี อายุต่ำสุด 17 ปี มีอายุโดยเฉลี่ย 43 ปี 2 เดือน และมีระดับการศึกษาตั้งแต่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จนถึงระดับดุษฎีบัณฑิต กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ที่สมัครเข้ารับการปฏิบัติธรรมโดยติดต่อแจ้งความจำนงขอเข้าปฏิบัติธรรมโดยตรงต่อเจ้าสุโร คุกรະจันท์ ซึ่งเป็นผู้จัดโครงการนี้ ในการสมัครต้องทำการติดต่อล่วงหน้าเป็นเวลา 3 เดือนก่อนการปฏิบัติธรรม

### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษามาจากแบบวัดภาวะสังขะแห่งตนของสุปราณี วัลลัษเฐชาติ

### แบบวัดภาวะสังขะแห่งตนของสุปราณี วัลลัษเฐชาติ

#### ลักษณะของเครื่องมือ

1.1 เครื่องมือนี้เป็นแบบวัดที่ให้รายงานตนเอง ประกอบด้วยข้อความที่เกี่ยวข้องกับลักษณะภาวะสังขะแห่งตน 134 ข้อความ แต่ละข้อเป็นแบบตอบ "ใช่-ไม่ใช่" ซึ่งแบ่งออกเป็นข้อความทางบวก 83 ข้อ ข้อความทางลบ 51 ข้อ และครอบคลุมลักษณะภาวะสังขะแห่งตน 15 ประการ ดังต่อไปนี้ คือ

1) ความสามารถรับรู้ความเป็นจริงและมีความเกี่ยวข้องสัมพันธ์กับความเป็นจริงนั้น ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ 22 ข้อ เป็นข้อความที่มีความหมายในทางบวก 8 ข้อ และข้อความที่มีความหมายในทางลบ 14 ข้อ

2) ความสามารถยอมรับตนเอง ยอมรับผู้อื่น และยอมรับความเป็นจริงของธรรมชาติมนุษย์ 20 ข้อ เป็นข้อความที่มีความหมายในทางบวก 8 ข้อ และข้อความที่มีความหมายในทางลบ 12 ข้อ

3) ความเป็นธรรมชาติและความเรียบง่ายทั้งในความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรม 6 ข้อ เป็นข้อความที่มีความหมายในทางบวกทั้งหมด

4) การยึดสิ่งที่ปัญหาเป็นหลัก 3 ข้อ เป็นข้อความที่มีความหมายในทางบวก 2 ข้อ และข้อความที่มีความหมายในทางลบ 1 ข้อ

5) ความไม่ยึดติดและมีความปรารถนาความเป็นส่วนตัว 7 ข้อ เป็นข้อความที่มีความหมาย



เป็นทางบวก 4 ข้อ และข้อความที่มีความหมายในทางลบ 3 ข้อ

6) ความเป็นตัวของตัวเอง ไม่ขึ้นอยู่กับวัฒนธรรมหรือสิ่งแวดล้อม 14 ข้อ เป็นข้อความที่มีความหมายในทางบวก 5 ข้อ และข้อความที่มีความหมายในทางลบ 9 ข้อ

7) ความรู้สึกสดชื่นและซาบซึ้งกับประสบการณ์ธรรมดา ๆ ของชีวิต 9 ข้อ เป็นข้อความที่มีความหมายในทางบวก 7 ข้อ และข้อความที่มีความหมายในทางลบ 2 ข้อ

8) การสัมผัสประสบการณ์เล็ก ๆ น้อย ๆ ที่มีความหมายต่อชีวิต 8 ข้อ เป็นข้อความที่มีความหมายในทางบวก 7 ข้อ และข้อความที่มีความหมายในทางลบ 1 ข้อ

9) ความรู้สึกเกี่ยวพันฉันท์พี่น้องกับมนุษย์ทั้งมวล 8 ข้อ เป็นข้อความที่มีความหมายในทางบวก 6 ข้อ และข้อความที่มีความหมายในทางลบ 2 ข้อ

10) ความสัมพันธ์ใกล้ชิดและความจริงใจกับผู้อื่น 3 ข้อ เป็นข้อความที่มีความหมายในทางบวกทั้งหมด

11) การเห็นคุณค่าและให้เกียรติผู้อื่น 2 ข้อ เป็นข้อความที่มีความหมายในทางบวก 1 ข้อ และข้อความที่มีความหมายในทางลบ 1 ข้อ

12) ความสามารถในการแยกแยะวิธีการและจุดมุ่งหมาย ตลอดจนมีความรู้สึกผิดชอบชั่วดีในระดับสูง 7 ข้อ เป็นข้อความที่มีความหมายในทางบวก 6 ข้อ และข้อความที่มีความหมายในทางลบ 1 ข้อ

13) ความมีอารมณ์ขันที่แสดงถึงมิตรไมตรีและแฝงไว้ด้วยปรัชญา 6 ข้อ เป็นข้อความที่มีความหมายในทางบวก 4 ข้อ และข้อความที่มีความหมายในทางลบ 2 ข้อ

14) ความคิดสร้างสรรค์ 11 ข้อ เป็นข้อความที่มีความหมายในทางบวก 10 ข้อ และข้อความที่มีความหมายในทางลบ 1 ข้อ

15) ความต้านทานต่อการครอบงำทางวัฒนธรรม 7 ข้อ เป็นข้อความที่มีความหมายในทางบวก 4 ข้อ และข้อความที่มีความหมายในทางลบ 3 ข้อ

### 1.2 วิธีการตอบ

ผู้ตอบแบบวัดภาวะสัจจะแห่งตนจะตอบข้อความทั้ง 134 ข้อ โดยการใส่เครื่องหมาย x ลงในช่อง "ใช่" หรือ "ไม่ใช่" ช่องใดช่องหนึ่งในแต่ละข้อ

### 1.3 การตรวจให้คะแนน

เมื่อผู้ตอบแบบวัดภาวะสัจจะแห่งตนตอบ "ใช่" ในข้อความทางบวก จะได้ 1 คะแนน และได้ 0 คะแนน เมื่อตอบ "ไม่ใช่" ส่วนในข้อความทางลบ เมื่อผู้ตอบตอบ "ไม่ใช่" จะได้ 1 คะแนน และได้ 0 เมื่อตอบ "ใช่"

#### 1.4 การคิดคะแนนรวม

คะแนนรวมคิดโดยรวมคะแนนทั้ง 134 ข้อของผู้ตอบแบบวัดเข้าด้วยกัน เป็นคะแนนภาวะลี้จะแห่งตนของผู้ตอบแบบวัดแต่ละคน

#### ขั้นตอนในการสร้างเครื่องมือ

ขั้นตอนการสร้างแบบวัดภาวะลี้จะแห่งตนของสุปราณี วัลลัษณะชาติ มีดังนี้คือ

1. ศึกษาภาวะลี้จะแห่งตนตามที่มีสโลว์เสนอไว้ และเขียนข้อความภาวะลี้จะแห่งตนทั้ง 15 ประการ ให้มีข้อความทั้งทางบวกและทางลบ

2. ตรวจสอบคุณภาพของแบบวัดภาวะลี้จะแห่งตนดังนี้

2.1 นำแบบวัดภาวะลี้จะแห่งตน ซึ่งมีข้อความทั้งหมด 232 ข้อ ไปทดลองใช้กับนิสิตปริญญาตรี คณะครุศาสตร์ คณะเศรษฐศาสตร์ และ คณะพาณิชย์ศาสตร์และการบัญชี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ได้แบบสอบถามที่สมบูรณ์กลับคืนมา 138 ชุด นำข้อมูลมาวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกด้วยวิธีทดสอบค่าที (t-test) โดยใช้กลุ่มที่มีคะแนนสูงและต่ำร้อยละ 27 ของข้อมูลที่ได้รับและคัดเลือกเฉพาะข้อที่มีค่าทีตั้งแต่ 1.96 ขึ้นไป ที่ระดับความมีนัยสำคัญ .05 รวมได้ข้อความ 134 ข้อ

2.2 หาค่าความเชื่อถือได้ของแบบวัดทั้งฉบับด้วยวิธีวิเคราะห์ความคงที่ภายใน (internal consistency) โดยใช้สูตรคูเดอร์-ริชาร์ดสัน 20 (Kuder-Richardson 20) ได้ค่าความเชื่อถือได้ .94

2.3 หาค่าความตรงของแบบวัดด้วยวิธีหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของคะแนนรวมจากแบบวัดทั้งฉบับกับคะแนนรวมจากแบบวัดย่อยแต่ละด้าน ซึ่งคำนวณโดยใช้สูตรค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson Product Moment Correlation Coefficient) ได้ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ทั้ง 15 ด้าน ตามลำดับดังนี้คือ 1) .87 2) .85 3) .73 4) .47 5) .65 6) .83 7) .79 8) .60 9) .64 10) .47 11) .51 12) .40 13) .57 14) .76 15) .68 ซึ่งแสดงว่าเครื่องมือนี้ให้ผลการวัดที่มีความคงที่แน่นอนสูงพอที่จะนำมาใช้ในการวิจัยได้

## วิธีการตรวจประเมินผล

ประเมินผลโดยรวมรวมข้อความที่มีคำตอบตรงกันแสดงความถี่ของคำตอบนั้นในแต่ละหัวข้อ

## รูปแบบการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นรูปแบบการวิจัยเชิงทดลอง ((Experimental Research) ซึ่งเป็นการวิจัยแบบกลุ่มเดียวแบบมีการทดสอบก่อนและทดสอบหลังการทดลอง (One-Group/Pretest-Posttest Design) (ชัยพร วิชาวุธ 2523:139-140) ซึ่งทำการทดลองจากโครงการปฏิบัติการธรรมของคุณแม่สิริ

## ขั้นตอนในการวิจัย

**ขั้นตอนที่ 1** เป็นขั้นตอนเบื้องต้นโดยผู้วิจัยศึกษาแนวคิดและรูปแบบการปฏิบัติธรรมภายใต้การนำของคุณแม่สิริ ซึ่งดำเนินการดังนี้

1. ผู้วิจัยเข้าร่วมปฏิบัติในโครงการปฏิบัติธรรมของคุณแม่สิริ กรินชัย 2 ครั้ง ๆ ละ 7 วัน เป็นการศึกษาวิธีการปฏิบัติด้วยประสบการณ์ตรง
2. สัมภาษณ์ข้อมูลเกี่ยวกับแนวคิดและรูปแบบของการปฏิบัติธรรมบางประการจากผู้สอน คือ คุณแม่สิริ กรินชัย โดยผู้วิจัยเตรียมข้อคำถามเพื่อสัมภาษณ์คุณแม่สิริในระหว่างอยู่ในโครงการปฏิบัติธรรมและบันทึกในเทปบันทึกเสียง การสัมภาษณ์เกิดขึ้นในช่วงเวลาว่างจากการปฏิบัติธรรมซึ่งผู้วิจัยขอสัมภาษณ์คุณแม่สิริโดยตรง และในช่วงของการบรรยายธรรมและการสอบอารมณ์ที่คุณแม่สิริ เปิดโอกาสให้ผู้ปฏิบัติธรรมซักถามได้
3. ศึกษาข้อมูลจากหนังสือชุดธรรมทานของคุณแม่สิริ กรินชัย และศึกษาจากเทปบันทึกเสียงชุด "ธรรมะสำหรับชาวบ้าน" 8 ม้วน และเทปบันทึกเสียงที่ผู้วิจัยได้ทำการบันทึกไว้ ตลอดระยะเวลาการปฏิบัติธรรมกับคุณแม่สิริ 2 ครั้ง

## ขั้นตอนที่ 2 ขั้นตอนในการวิจัย

1. ผู้วิจัยติดต่อขออนุญาตทำการวิจัยโดยตรงจากคุณแม่สิริ กรินชัย และผู้จัดโครงการปฏิบัติธรรมในครั้งนี้ คือ เจ้าสุโร ศุภระจันทร์
2. ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบวัดภาวะสัจจะแห่งตนในวันแรกก่อนเริ่มการปฏิบัติธรรม
3. ผู้วิจัยเข้าสังเกตการณ์ทั่วไปและบันทึกเหตุการณ์ของกลุ่มตัวอย่างในระหว่างการปฏิบัติธรรม
4. ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบวัดภาวะสัจจะแห่งตนซ้ำอีกครั้งในวันสิ้นสุดการปฏิบัติธรรม

## การดำเนินการในโครงการปฏิบัติธรรม

การปฏิบัติธรรมภายใต้การนำของคุณแม่สิริ กรินชัย ครั้งนี้จัดขึ้นที่บ้านวังน้ำบึง ตำบลลันผิ เลื้อ อำเภอมือง จังหวัดเชียงใหม่ สถานที่ฝึกปฏิบัติและดำเนินการสอนคือบริเวณระเบียงใหญ่ชั้นบนของบ้านเรือนไทย 2 ชั้น ซึ่งสามารถบรรจุผู้ปฏิบัติธรรมได้ถึง 80 คน การปฏิบัติธรรมจัดระหว่างวันที่ 1-8 พฤศจิกายน 2531

### วันที่ 1 พฤศจิกายน 2531

ผู้ปฏิบัติธรรมเริ่มทยอยเข้ามา ณ บ้านวังน้ำบึงตั้งแต่เวลา 10.00 น. โดยเข้าที่พักซึ่งผู้จัดได้จัดเตรียมไว้ให้จนกระทั่งเวลา 13.00 น. ผู้ปฏิบัติธรรมจึงทยอยขึ้นมายังระเบียงที่ใช้ปฏิบัติธรรมด้วยเครื่องแต่งกายสีขาว ผู้ปฏิบัติธรรมครั้งนี้มีทั้งที่มาเพียงคนเดียวและมาเข้าร่วมเป็นกลุ่ม ผู้ที่มาเพียงคนเดียวจะมีอาการสงบเงียบ ส่วนผู้ที่มาเข้าร่วมเป็นกลุ่มมีการสนทนากันอยู่บ้าง บรรยากาศทั่วไปค่อนข้างเงียบ เมื่อผู้ปฏิบัติมาพร้อมกัน ณ ระเบียงชั้นบนเวลาประมาณ 14.30 น. คุณแม่สิริจึงกล่าวชี้แจงในเรื่องการปฏิบัติธรรมอย่างคร่าว ๆ และนำผู้ช่วยของคุณแม่สิริ คือ คุณประไพ วิสัยหงษ์ ซึ่งเป็นกัลยาณมิตรติดตามและช่วยเหลือในการฝึกฝนผู้ปฏิบัติธรรมในโครงการอบรมของคุณแม่สิริมาเป็นเวลาหลายปี ต่อจากนั้นคุณแม่สิริก็อนุญาตให้ผู้วิจัยทำการทดสอบก่อนการปฏิบัติธรรม (Pretest) การทดสอบใช้เวลาประมาณ 1 ชั่วโมงเศษ หลังการทดสอบ คุณแม่สิริจึงเริ่มพิธีโดยการนำสวดมนต์ไหว้พระ มีการสมาทานศีล และสมาทานกรรมฐาน จากนั้นผู้เป็นเจ้าของบ้านและเป็นเจ้าภาพในการจัดอบรมครั้งนี้คือ พันเอก (พิเศษ) อภิจักร ศุภระจันทร์ กล่าวต้อนรับผู้ปฏิบัติธรรม (เจ้าสุโร ศุภระจันทร์ ภรรยา ซึ่งเป็นผู้ร่วมจัดบวชกระทันหันไม่สามารถต้อนรับได้) คุณแม่สิริกล่าวเปิดอบรม ตามด้วยการบรรยายธรรม และเริ่มการปฏิบัติธรรมด้วยการเดินจงกรมในระยะที่ 1 ประมาณ 10 เที้ยว โดยจัดเป็นแถวและเดินจงกรมพร้อมกันทั้งหมด จากนั้นก็นั่งสมาธิต่อ โดยใช้เวลาประมาณ 20 นาที ผู้ปฏิบัติธรรมเริ่มการปฏิบัติในวันนี้ด้วยความตั้งใจและมีท่าทีที่สงบ จนกระทั่งเวลาประมาณ 17.00 น. จึงเป็นเวลาพักทำภารกิจส่วนตัวของผู้ปฏิบัติธรรม และกลับเข้ามาเพื่อทำวัตรเย็นและฟังธรรมจากคุณแม่สิริอีกในเวลา 18.00 น. ในวันนี้คุณแม่สิริเปิดเทปบันทึกเสียงธรรมในหัวข้อ "หลักการปฏิบัติวิปัสสนาในชั้นเริ่มต้น" และบรรยายธรรมต่อในเรื่องของนิวรรณ์และธรรมปฏิบัติ เวลา 19.00 น. เป็นเวลาพักดื่มน้ำปานะและขึ้นมาเดินจงกรมอีกในระยะที่ 1 นั่งสมาธิต่อประมาณ 15-20 นาที หลังจากนั้นจึงเข้าที่พัก

### วันที่ 2 พฤศจิกายน 2531

ผู้ปฏิบัติธรรมโดยส่วนใหญ่ตื่นนอนประมาณ 03.00 น.เศษ เพื่อปฏิบัติภารกิจส่วนตัว ในวันที่ผู้ปฏิบัติธรรมมีท่าทีกระตือรือร้นและพร้อมกันที่ระเบียงชั้นบนในเวลา 04.00 น. เพื่อเดินจงกรมในระยะ

ที่ 1 ซึ่งเป็นการปฏิบัติส่วนตัว หลังจากนั้นก็นั่งสมาธิต่อ จนกระทั่งเวลา 6.00 น. จึงมีการสวดมนต์ ไหว้พระและบรรยายธรรมของคุณแม่สิริ เวลา 7.00 น. เป็นเวลารับประทานอาหารเช้า ผู้ปฏิบัติธรรม รับประทานอาหารด้วยความสำรวมและเป็นไปอย่างช้า ๆ ตามที่คุณแม่สิริกล่าวสอนไว้ให้กำหนดอริยาบท ของตนให้ละเอียด ต่อจากนั้นจึงเริ่มปฏิบัติโดยการเดินจงกรมในระยาะที่ 1 และสอนวิธีเดินจงกรมใน ระยาะที่ 2 ตามด้วยการนั่งสมาธิเช่นเดิม ประมาณ 10.30 น. คุณแม่สิริกำหนดให้มีการสอบอารมณ์โดย ให้หมายเลข 1-10 (คุณแม่สิริจัดหมายเลขผู้เข้าปฏิบัติธรรมไว้เพื่อความสะดวกในการสอบอารมณ์) ให้เข้า รับการสอบอารมณ์ แต่การกำหนดหมายเลขในครั้งนี้จะไม่เป็นจริง เพราะผู้ปฏิบัติธรรมหมายเลขอื่น ๆ ก็ขอเข้ารับการสอบอารมณ์เช่นกัน โดยส่วนใหญ่ผู้ส่งอารมณ์จะมีอาการหรือการเปลี่ยนแปลงโดยมีแนวโน้ม ไปในทางที่คุณแม่สิริอธิบายไว้ ในช่วงเวลาบ่ายและตอนค่ำก็มีการเดินจงกรมและนั่งสมาธิต่อ สำหรับวันนี้ หลังจากทำวัตรเย็นและฟังธรรมแล้ว คุณแม่สิริเปิดโอกาสให้ผู้ที่เคยปฏิบัติธรรมมาแล้วเกิดศรัทธาแรงกล้า เล่าประสบการณ์ของตนต่อการปฏิบัติธรรม โดยให้อาจารย์ไพฑูริย์ ปักษี อาจารย์จากวิทยาลัยครูเชียงใหม่ เล่าประสบการณ์ของตน อาจารย์ไพฑูริย์ได้เล่าถึงชีวิตของท่านก่อนจะมาปฏิบัติธรรมซึ่งไม่เคยสนใจ ไม่ เคยศรัทธาในการปฏิบัติมาก่อน แต่เมื่อปฏิบัติแล้วก็เกิดศรัทธาเป็นยิ่งนัก อาจารย์ไพฑูริย์บรรยายใน ตอนหนึ่งว่า "ผมจะพูดในฐานะผู้กลับใจ การที่จะพูดธรรมได้ ๆ เป็นเรื่องลำบากมากสำหรับผม แท้จริง นั้นโดยตัวกระผมเองเพิ่งมาได้พบแสงสว่าง หรือได้มาเกิดใหม่เพื่อพบคุณแม่เมื่อปี 2529... นับเป็นบุญ กุศลอย่างยิ่งเหลือเกิน ตั้งแต่ผมได้พบคุณแม่มา ผมก็นับได้ว่ามีแม่ใหม่... ผมรู้สึกว่ามีอะไรเปลี่ยนแปลง ในตัวเองหลายอย่าง" (ไพฑูริย์ ปักษี, ในสิริ กรินชัย: เทป 16) การบรรยายของอาจารย์ไพฑูริย์นี้ได้ รับความสนใจจากผู้ปฏิบัติธรรมเป็นอย่างดี

การสังเกตในวันนั้นพบว่า ผู้เข้าปฏิบัติธรรมครั้งนี้มีผู้เจ็บป่วยขอเข้ารับการปฏิบัติหลายคน เช่น ผู้ป่วยเป็นอัมพาต มีปัญหาเรื่องกระดูก มีโรคเกี่ยวกับทางเดินอาหารและการหายใจ เช่น โรคหอบ หืด

### วันที่ 3 พฤศจิกายน 2531

ในเช้าวันนี้มีผู้เดินจงกรมซึ่งเป็นการปฏิบัติส่วนตัวจำนวนลดน้อยลง คือ ประมาณ 2 ใน 3 ของผู้ปฏิบัติทั้งหมด หลังจากรับประทานอาหารเช้าจึงเริ่มการเดินจงกรมในระยาะที่ 3 ผู้ปฏิบัติมีความ ซำนาญในการเดินมากขึ้น ก่อนรับประทานอาหารกลางวัน คุณแม่สิริเปิดโอกาสให้มีการสอบอารมณ์อย่าง จริงจังโดยใช้เวลาประมาณ 90 นาที ผู้ปฏิบัติธรรมให้ความสนใจซักถาม บอกเล่าถึงอาการที่เกิดกับ ตนเองอย่างเต็มที่ ดังตัวอย่างคือ

ผู้ปฏิบัติธรรม 1 : วันนี้เหมือนถูกคลื่น เหมือนอยู่ในน้ำ

คุณแม่สิริ : เหมือนอยู่ในน้ำอันนั้นชื่อว่า พระโอกัณฑกาบิติ มีอาการโอนเอนไหว ๆ นะคะ ตาม ร่างกายใช้ไหมคะ ชื่อ พระโอกัณฑกาบิติ ปลุกพระขึ้นมาได้หนึ่งองค์ แต่กำหนดได้



ไหม โอนเอนหนอหรือถูกคลื่นหนอได้ไหม

ผู้ปฏิบัติธรรม 1 : ไม่ได้ค่ะ

คุณแม่สิริ : ไม่ได้ใช้ไหมค่ะ ตูเจย ๆ พระนอนหลับต่อไป ต้องปลุกใหม่ะคะ...

คุณแม่สิริ : ว่ายังไงค่ะ

ผู้ปฏิบัติธรรม 2 : หายใจสะอื้น

คุณแม่สิริ : ค่ะ หายใจสะอื้น พระซนิกาบิติ น้ำตาไหลหรืออึ้ง

ผู้ปฏิบัติธรรม 2 : ไหลแล้วค่ะ

คุณแม่สิริ : ดีมาก ใครน้ำตาไหลออกมาใช้ได้ มารยอมแพ้ มารจะต้องหอบผ้าหอบผ่อนกลับออกไปข้างนอก สะอื้นหนอนะคะ ถ้าร้องมาก ๆ สิ่งหยุดหนอนะคะ ถ้าร้องมาก ๆ เป็นสังเวคญาณ นั้นยิ่งดีที่สุด อันนั้นเป็นญาณในวิปัสสนา...

ผู้ปฏิบัติธรรม 3 : คันยุบิบไปหมด

คุณแม่สิริ : อ้อ... นั่นเป็นอาการของธรรมปฏิบัติ ปลุกพระขึ้นมาได้หนึ่งองค์เรียกว่า มีสมาธิบ้างแล้ว สมาธิที่เกิดทำให้อึ้งใจ

ผู้ปฏิบัติธรรม 3 : จะแยกแหว่งสัปหงกกับโอนเอนได้อย่างไร

คุณแม่สิริ : สัปหงกอันนี้ว่างนอนค่ะ ถ้าโอนเอนยังงี้ไม่ใช่ว่างนอน คือโยกทางนี้ ๆ ตัวเองต้องรู้ตัว ถ้าว่างนอนมันจะจวบลงไป ก็จบหนอชะ

ผู้ปฏิบัติธรรม 3 : รู้สึกมันไม่ได้ว่าง ยังไม่ได้ว่าง แต่มันเผลอไปเอง

คุณแม่สิริ : อ้อ... สะดุ้ง ยังงี้ใช้ไหมค่ะ อันนั้นแปลว่าจะเผลอคะ พอใกล้จะเผลอทั้งองค์ บรรกัรรม...

(สิริ กรินชัย : เทป 17)

การปฏิบัติธรรมในช่วงบ่ายของวันนี้อากาศค่อนข้างร้อนกว่าทุกวัน ผู้ปฏิบัติธรรมหลายคนมีอาการเมื่อยและเหนื่อย และปลีกตัวมาพักเพราะการปฏิบัติวันนี้ยาวนานกว่าวันที่ 2 จนผู้ปฏิบัติบางคนถึงกับนั่งลงหมดแรงที่จะเดิน สำหรับในช่วงตอนค่ำ หลังจากการสวดมนต์ ฟังธรรม คุณแม่สิริ วิทยุอาจารย์พิชัย ธรรมกุลสุนทร อาจารย์จากวิทยาลัยครู เชียงใหม่มาเล่าประสบการณ์ของตนหลังจากการปฏิบัติ อาจารย์พิชัยเล่าถึงชีวิตของตนที่เปลี่ยนแปลงอย่างมากมาหลังจากการปฏิบัติ เคยเที่ยวเตร่ สูบบุหรี่ ดื่มสุรา กังวุ่นทั้งหมด หันมาปฏิบัติธรรมอย่างจริงจัง งดเว้นจากการรับประทานเนื้อสัตว์โดยเด็ดขาด อาจารย์พิชัยกล่าวไว้ในตอนหนึ่งว่า

เราเกิดมาเพื่ออะไร ผมรู้คำตอบชัดเลยว่า เราเกิดมาเพื่อนพัฒนาจิตใจขั้นสูงระดับที่  
สูงสุดเป็นกิจของมนุษย์ที่พึงกระทำ ความรู้สึกนี้มันแรงมาก ผมเห็นทางสว่างไสว  
ผมรู้ว่าในชีวิตผมไม่ว่าต้องทำอะไรอีกแล้ว นอกจากจะพัฒนาตนให้ดีขึ้น ก็เหมือนเรา  
เห็นเป้าหมายชัดเจน

(นิชัย วรรณกุลสุนทร, ในลิริ กรินชัย : เทป 18)

#### วันที่ 4 พฤศจิกายน 2531

เช้าของวันนี้ ผู้ปฏิบัติธรรมขึ้นปฏิบัติจำนวนมากขึ้น อากาศค่อนข้างเย็น ผู้ปฏิบัติที่มาเป็นกลุ่ม  
เริ่มแยกตัวออกจากกลุ่ม คือ ใช้เวลาปฏิบัติเป็นส่วนตัวมากขึ้น ในเวลา 10.00 น. คุณแม่ลิริทำการสอบ  
อารมณ์ผู้ปฏิบัติทุกคนจนครบ หลังจากรับประทานอาหารกลางวันก็เริ่มการปฏิบัติตั้งเช่นทุกวัน อากาศ  
ค่อนข้างร้อน การเดินจงกรมและการนั่งสมาธิจะเป็นภาระที่หนักของผู้ปฏิบัติธรรม และปรากฏว่าผู้ปฏิบัติ  
ทยอยออกมานั่งพัก คุณแม่ลิริเองก็มีได้เคร่งครัด มีความยืดหยุ่นให้ผู้ปฏิบัติพักได้ตามความพอใจ และ  
ยังให้คำแนะนำว่า หากง่วงนอนมากจนปฏิบัติไม่ไหวก็ให้นอนเสีย นอนพักแล้วจึงเข้าปฏิบัติ และยังให้  
กำลังใจแก่ผู้ปฏิบัติธรรมอยู่เสมอ ๆ

#### วันที่ 5 พฤศจิกายน 2531

อากาศในเช้าวันนี้หนาวเย็นกว่าทุกวัน แต่ผู้ปฏิบัติก็เข้ามาปฏิบัติตามปกติ คุณแม่ลิริสอนการเดิน  
จงกรมในระยะที่ 5 และเปิดโอกาสให้มีการซักถามธรรมก่อนรับประทานอาหารกลางวันเป็นเวลา 1  
ชั่วโมง ผู้ปฏิบัติธรรมมีคำถามคุณแม่ลิริในเรื่องข้อธรรมและการปฏิบัติธรรมอย่างต่อเนื่อง หลังจากการรับ  
ประทานอาหารกลางวันแล้วจึงเริ่มปฏิบัติต่อจนถึงเวลา 14.30 น. จากนั้นคุณแม่ลิริได้กำหนดให้ผู้ปฏิบัติ  
ธรรมฟังเทปบันทึกเสียงของท่านเจ้าคุณธรรมธราช เรื่อง ลำดับญาณ ซึ่งผู้ปฏิบัติธรรมต่างให้ความสนใจ  
ฟังเป็นอย่างดีโดยนั่งกระจัดกระจายตามมุมต่าง ๆ ของระเบียบที่ปฏิบัติธรรม ข้อสังเกตสำหรับการปฏิบัติ  
ธรรมในวันนี้คือ ผู้ปฏิบัติธรรมมีการแยกออกไปปฏิบัติเป็นส่วนตัวมากขึ้น คือ มีได้อยู่บนระเบียบชั้นบนเพียง  
อย่างเดียว แต่จะลงมายังสนามหน้าบ้านพักและห้องรับแขกชั้นล่างของเรือนไทย แต่ผู้ปฏิบัติส่วนใหญ่ปฏิบัติ  
ด้วยความสำรวมเช่นเดิม

#### วันที่ 6 พฤศจิกายน 2531

วันนี้เป็นวันที่อากาศหนาวเย็นมากขึ้น แต่ผู้ปฏิบัติธรรมก็ยังคงมาปฏิบัติในช่วงเช้าตามปกติ แม้  
จะจำนวนไม่คืบคั้งนัก หลังรับประทานอาหารเช้า คุณแม่ลิริสอนการเดินจงกรมในระยะที่ 6 ต่อ และให้  
นั่งสมาธินานขึ้น คือ ประมาณ 30 นาที และหากผู้ใดปรารถนาจะนั่งสมาธิต่อก็สามารถจะนั่งต่อไปได้



สำหรับวันนี้มีวิทยากรพิเศษมาบรรยายคือ นายแพทย์นินาท ชินะโชติ ซึ่งเป็นผู้ปฏิบัติธรรมที่ได้รับการอบรมจากคุณแม่สิริเป็นเวลานานและได้รับการยกย่องจากคุณแม่สิริว่าเป็นผู้มีความรู้ความสามารถ นายแพทย์นินาทบรรยายธรรมจนถึงเวลา 17.00 น. หลังจากนั้นผู้ปฏิบัติธรรมพักผ่อนและปฏิบัติธรรมตามตารางเดิมที่กำหนดไว้

### วันที่ 7 พฤศจิกายน 2531

วันนี้เป็นวันที่คุณแม่สิริสอนการเดินจงกรมในระยะสุดท้าย คือ ระยะที่ 7 การเดินจงกรมและการนั่งสมาธิใช้เวลานานขึ้นกว่าเดิม อย่างไรก็ตามผู้ปฏิบัติธรรมก็มีความกระตือรือร้นเป็นอย่างดี ในวันนี้สังเกตว่าผู้ปฏิบัติธรรมเริ่มมีการสนทนามากขึ้น ในช่วงบ่ายของวันนี้ คุณแม่สิริกำหนดให้ผู้ปฏิบัติธรรมเวียนเทียนรอบบ้านที่ปฏิบัติธรรมเพื่อเป็นสิริมงคลแก่เจ้าของบ้าน ผู้ปฏิบัติธรรมเข้าร่วมเวียนเทียนครบถ้วนด้วยความสำรวม หลังจากนั้นมีการปฏิบัติธรรมต่ออีกเล็กน้อย ในเวลา 16.00 น. ผู้วิจัยขออนุญาตคุณแม่สิริทำการทดสอบหลังการปฏิบัติธรรม (Posttest) ซึ่งก็ได้รับความร่วมมือจากผู้ปฏิบัติธรรมเป็นอย่างดี การทำแบบทดสอบเสร็จสิ้นเวลาประมาณ 17.00 น. สำหรับวันนี้ซึ่งถือว่าเป็นวันสุดท้ายแห่งการปฏิบัติ ในตอนค่ำหลังจากไหว้พระสวดมนต์ และฟังธรรมแล้ว มีกิจกรรม "ลูกโยคีแสดงความรู้สึก" โดยเลือกผู้ปฏิบัติธรรมที่เป็นชาย 2 คน เป็นหญิง 2 คน กล่าวแสดงความรู้สึกต่อการปฏิบัติธรรมซึ่งโดยสรุปแล้วผู้ปฏิบัติธรรมทั้ง 4 มีความซาบซึ้งใจ และให้ความคิดเห็นว่า การปฏิบัติธรรมครั้งนี้มีประโยชน์ และเกื้อหนุนให้ตนมีการเปลี่ยนแปลงภายในได้หลายประการ และท้ายที่สุดจึงให้ผู้จัดการอบรมครั้งนี้คือ เจ้าสุโร ศุภระจันทร์ กล่าวแสดงความรู้สึก

### วันที่ 8 พฤศจิกายน 2531

วันนี้มีการปฏิบัติในช่วงเช้าตามปกติ หลังจากรับประทานอาหารเช้าเรียบร้อยแล้ว ผู้ปฏิบัติธรรมก็กราบลาคุณแม่สิริ และผู้จัดการอบรมครั้งนี้ จนเวลาประมาณ 9.00 น. ผู้ปฏิบัติจึงแยกย้ายเดินทางกลับตามอัธยาศัย

### วิธีวิเคราะห์ข้อมูล

1. หาค่าเฉลี่ยของผลต่างของคะแนนภาวะสัจจะแห่งตน ( $\bar{D}$ ) จากการทดสอบก่อนและหลังการปฏิบัติธรรม
2. หาค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของผลต่างของคะแนนภาวะสัจจะแห่งตนจากการทดสอบก่อนและหลังการปฏิบัติธรรม

3. นำค่าเฉลี่ยของผลต่าง ( $\bar{D}$ ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของผลต่างระหว่างคะแนนภาวะสัจจะแห่งตนที่ได้ในข้อ 1 และข้อ 2 มาทดสอบความแตกต่างโดยใช้ค่าที (t-test)
4. หาค่าเฉลี่ยของผลต่าง ( $\bar{d}$ ) ระหว่างคะแนนภาวะสัจจะแห่งตนในแต่ละด้านจากการทดสอบก่อนและหลังการปฏิบัติธรรม
5. หาส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (s.d.) ของผลต่างระหว่างคะแนนภาวะสัจจะแห่งตนในแต่ละด้านจากการทดสอบก่อนและหลังการปฏิบัติธรรม
6. นำค่าเฉลี่ยของผลต่าง ( $\bar{d}$ ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (s.d.) ของผลต่างระหว่างคะแนนภาวะสัจจะแห่งตนที่ได้ในข้อ 4 และข้อ 5 มาทดสอบความแตกต่างโดยใช้ค่าที (t-test)