

ความหมายในจิตใจระหว่างการเดินทางแห่งชีวิต : เรื่องเล่าประสบการณ์ของฉัน

THE MEANING IN MIND DURING THE LIFE JOURNEY : MY EXPERIENCE

พานี จรูญทัต 5437965 CECE/M

ศศ.ม. (จิตตปัญญาศึกษา)

คณะกรรมการที่ปรึกษาสารนิพนธ์: ศักดิ์ชัย อนันต์ตรีชัย, Ph.D., ชัชวาลย์ ศิลปกิจ, พ.บ., Ph.D. (จิตเวช)

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาอิทธิพลของความหมายในจิตใจอันส่งผลต่อการดำเนินชีวิตและการทำความเข้าใจในตนเอง ซึ่งผู้วิจัยได้ใช้การเขียนเชิงอัตชีวประวัติเพื่อย้อนกลับไปศึกษาชีวิตตนเองในอดีตเป็นเวลา 5 ปี ตั้งแต่ปีพ.ศ. 2554 – 2559 งานวิจัยชิ้นนี้เป็นงานวิจัยตนเองที่ทั้งผู้วิจัยและผู้ถูกวิจัยเป็นบุคคลคนเดียวกันใช้สรรพนามเรียกแทนตัวเองว่า “ฉัน” และนำเสนอประสบการณ์ผ่านเรื่องเล่าเพื่อสื่อความเข้าใจทั้งชวนให้ติดตามและสำรวจในประสบการณ์ร่วมกัน การศึกษาวิจัยนี้เริ่มต้นจากประเด็นคำถามต่อตนเองที่ทำบ่อย ๆ พาผู้วิจัยไปพบคุณค่าและความหมายของคำว่า “ยึด” และ “ละ” ที่ปรากฏขึ้นเป็นความหมายในจิตใจ ผู้วิจัยพบว่ากิจวัตรประจำวันและการดำเนินชีวิตได้สะท้อนความเกี่ยวเนื่องกับผู้คนและบริบทต่าง ๆ ซึ่งแฝงความหมายในสองลักษณะ หนึ่งคือโลกแห่งสมมติบัญญัติซึ่งบุคคลได้กำหนด ตีความ แปลความหมายไปตามความคิดเห็น ความรู้และความเชื่ออันมาจากกรอบสังขมประสบการณ์ของแต่ละบุคคล ขณะที่โลกแห่งสังขมที่ดำเนินคู่ขนานกันไปและปรากฏอยู่ทุกขณะ ทว่าเรากลับมิได้สังเกตและใส่ใจที่จะมองเห็นต่อเมื่อได้พิจารณาและมีโอกาสมองเห็นสังขม จึงทำให้การดำเนินชีวิตมีความสอดคล้องกับธรรมชาติ ไร้ซึ่งการยึดโยงครอบครองจากความปรารถนาหรือการอ้างอิงเหตุผลใด ๆ จากการยึดมั่นถือมั่นและให้คุณค่าความหมายไปตามกระแสแห่งกิเลสและความปรารถนาในใจคนจึงเป็นส่วนสำคัญที่ทำให้เกิดตัวตนและทำให้รู้สึกรู้ว่าฉันก็คือผู้ประสบกับความสุขความทุกข์ในเรื่องราวต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น

ผลการศึกษาวิจัยพบว่า การรับรู้และอยู่ร่วมกับกระแสแห่งสมมติบัญญัติของโลกระหว่างเพื่อนมนุษย์ซึ่งอาศัยความสัมพันธ์ที่มีรากฐานของความเอาใจใส่และเข้าใจในความหมายของกันและกันและขยายไปสู่ปฏิสัมพันธ์กับธรรมชาติอย่างใส่ใจ ด้วยหัวใจแห่งรักและปัญญาที่เกิดจากเข้าใจ ขณะเดียวกัน ความรู้ความเข้าใจต่อการพ้นไปจากกระแสแห่งกิเลสและความยึดมั่นถือมั่นเป็นความหมายในจิตใจที่จะเกิดขึ้นได้ผ่านการฝึกปฏิบัติขัดเกลาจิตใจซึ่งดำเนินควบคู่ไปในการเดินทางของชีวิตที่จะมอบความมั่นคงภายในและเป็นอิสระให้กับผู้ที่เข้าใจในสังขม ผู้วิจัยได้มองเห็นว่า การดำเนินชีวิตที่ยึดติดอยู่กับกระแสแห่งกิเลสภายนอกมาจากการยึดติดที่เกิดขึ้นภายในใจซึ่งบางขณะรู้เท่าทันการยึดติดที่เกิดขึ้นภายในตนเองอันส่งผลให้เกิดการละวางจากสิ่งที่ยึดลงได้และบางช่วงยังติดอยู่ในกระแสของการยึดติดอย่างไม่รู้เท่าตัว การเปลี่ยนผ่านของสภาวะเช่นนี้จึงเกิดขึ้นตลอดเวลาโดยเริ่มต้นจากการไม่รู้ เป็นการรู้แต่ยังมีเท่าทันและค่อย ๆ รู้และเท่าทันเพิ่มมากขึ้นทีละน้อย

คำสำคัญ : ความหมายในจิตใจ / การเดินทางแห่งชีวิต / การเขียนเรื่องเล่าเชิงอัตชีวประวัติ

THE MEANING IN MIND DURING THE LIFE JOURNEY : MY EXPERIENCE

PANEE CHAROONTHAD 5437965 CECE/M

M.A. (CONTEMPLATIVE EDUCATION)

THEMATIC PAPER ADVISORY COMMITTEE: SAKCHAI ANANTRICHAI, Ph.D.,
CHATCHAWAN SILPAKIT, MD., Ph.D

ABSTRACT

The objective of this research was to study the influences of meanings in the researcher's heart which has affected her ways of life and self-understanding. The researcher used is Autobiography, which looked back on her own life 5 years ago (2011-2016). The knower and the known were the same person using the pronoun "I", and the researcher delivered her experiences through story-telling in order to convey understanding and also allow the readers to explore with the researcher's experiences together.

The research started from questions the researcher asked herself. These questions led her to gradually find the important meanings in her heart; "attachment" and "letting oneself on". The researcher found that activities in daily life reflected the connection between people and contexts, concealing 2 different meanings. The first one was the world of supposition, which a person defined, interpreted, and gave meanings according to one's opinions, knowledge, and beliefs from the frame of experiences. The second one was the world of truth going on parallel and appearing every moment, the researcher and other just did not recognize it. Once one contemplated and saw the truth, then one could live according to the nature without attachment and the rational mind does not desires for any possession. Attachment and interpretation driven by desires crucially created the sense of "self", which are confronted with all happiness and suffering.

The research results found that perception and co-living with other people within the world of supposition needed relationship based on caring and understanding in meanings of each other, and then expanded caring relationship to the nature. To do this, one needed to have a loving heart and wisdom. In the same time, one could go beyond the stream of desires and attachment, by practicing to refine one's heart all along with one's life journey. This would give stability and freedom to the person who understands the world of truth. The researcher saw that people living with attachment in their heart were sometimes aware of it and could let oneself on, but sometimes were not aware of it. Therefore, this transition happened all the time from "not knowing" to "knowing but not aware all the time", and "gradually know and be more and more aware".

KEY WORDS: THE MEANING IN MIND/ THE LIFE JOURNEY/ AUTOBIOGRAPHY

82 pages