

เส้นทางเปลี่ยนผ่านสู่การบริโภคอย่างมีสติ

A PATH OF PERSONAL TRANSFORMATION TOWARD CONSCIOUS CONSUMERISM

อารียา มหารามากร 5236727 CECT/M

ศศ.ม. (จิตตปัญญาศึกษาและการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลง)

คณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ : ศักดิ์ชัย อนันต์ตรีชัย, Ph.D., เพรศพรณ แคนศิลป์, Ph.D.

บทคัดย่อ

ปัจจุบันนี้มีมนุษย์ทั้งหลายรวมทั้งผู้วิจัย หลงอยู่ในกระแสบริโภคนิยมอย่างขาดสติ เป็นเพียงความสุขจอมปลอมที่พึ่งพิงวัตถุภายนอกมาเติมเต็มจิตใจ และจะแปรผันเป็นความทุกข์เมื่อไม่ได้บริโภคตามที่ใจต้องการ การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาเส้นทางเปลี่ยนผ่านสู่การบริโภคอย่างมีสติ เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยการศึกษาประวัติศาสตร์ชีวิต (Autobiography) ของผู้วิจัยสู่การบริโภคอย่างมีสติ เป็นการวิจัยแบบมุมมองที่หนึ่ง (First Person Research) ใช้วิธีการเล่าเรื่องหรือการบรรยายเชิงวิเคราะห์ (Narrative Approach) จากการศึกษาชีวิต ผู้วิจัยพบว่าองค์ประกอบสำคัญในการเปลี่ยนผ่านสู่การบริโภคอย่างมีสติ ประกอบด้วย 1) การเจริญสติในชีวิตประจำวัน 2) การเรียนรู้ด้วยใจอย่างใคร่ครวญ ซึ่งเป็นการเรียนรู้ในหลักสูตรจิตตปัญญาศึกษาและการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลง มหาวิทยาลัยมหิดล กระบวนการการเรียนรู้ที่ปลูกผู้วิจัยให้หันสู่การบริโภคอย่างมีสติ คือ 1) โครงการ “ใช้จ่ายอย่างมีสติ” 2) การรู้จักและเข้าใจตนเอง ด้วยเครื่องมือพลังสัมผัสและการสนทนากับเสียงภายในตน 3) การลงชุมชน 4) เข้าใจโลกผ่านสารคดี “โฮม (HOME) เปิดหน้าต่างโลก” 5) การเรียนรู้ผ่านการติดตามครู ในการศึกษาเส้นทางเปลี่ยนผ่านตนเองสู่การบริโภคอย่างมีสติ ผู้วิจัยศึกษาเส้นทางเปลี่ยนผ่านสู่การบริโภคอย่างมีสติ โดยแบ่งออกเป็น 3 ช่วง คือ ช่วงก่อนการเปลี่ยนกระบวนการทัศน์ ช่วงกระบวนการทัศน์ถูกสั่นคลอน และช่วงเรียนรู้เพื่อค้นหาความพอดีและความสมดุล

ผลการวิจัยพบว่า การเปลี่ยนแปลงชีวิตจากเดิมด้วยการบริโภคอย่างสุดโต่งขาดสติ ขาดการตระหนักรู้ทำให้เกิดความทุกข์ มาเป็นการมีชีวิตเพื่อเรียนรู้ให้รู้จักและเข้าใจตนเอง ทำให้ชีวิตมีความหมายจากการพัฒนาด้านใน เพื่อการดำเนินชีวิตบนทางสายกลางตามหลักมรรคมีองค์แปด คือ สิล สมาธิ ปัญญา ผ่านการเจริญสติในชีวิตประจำวัน เกิดการค่อยๆปรับเปลี่ยนกระบวนการทัศน์ ค่านิยม และทัศนคติ ทำให้เห็นคุณค่าแท้หรือคุณค่าเทียมในการบริโภค และช่วยปรับเปลี่ยนวิถีคิด เปลี่ยนแปลงชีวิตไปสู่การพัฒนาของตนเองในทุกมิติอย่างเป็นองค์รวมทั้งกาย ใจ และจิตวิญญาณ อันนำไปสู่การเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐานภายในตนเอง (Personal Transformation) เพื่อยกระดับจิตวิญญาณของตนเอง และขยายจิตสำนึกให้เข้าถึงความจริงขั้นสูงสุด คือ ความจริง ความดี ความงาม

การเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตบนกระแสบริโภคนิยมที่รุนแรง ผู้วิจัยมีกัลยาณมิตรที่เป็นสังฆะแห่งการเรียนรู้ คอยช่วยเหลือเกื้อกูลให้เกิดการพัฒนาด้านใน โดยเรียนรู้การดำเนินชีวิตอย่างรู้เท่าทันตน ผู้วิจัยจึงพบศักยภาพภายในตนเองที่สามารถพัฒนาให้เกิดความมั่นคงในจิตใจ ช่วยลดการพึ่งพาสิ่งต่างๆจากภายนอก ทำให้ลดการบริโภควัตถุลง ชีวิตจึงค่อยๆดำเนินเข้าสู่วิถีการบริโภคด้วยสติปัญญา มีความเบาสบาย ค่อยๆเกิดอิสรภาพจากภายใน เป็นการเตรียมพร้อมเดินทางไปสู่เป้าหมายเพื่อการวิวัฒน์จิตสำนึกของตนเองต่อไป

คำสำคัญ : บริโภคอย่างมีสติ/ เจริญสติ/ เรียนรู้ด้วยใจอย่างใคร่ครวญ / สังฆะแห่งการเรียนรู้/ การเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐานภายในตนเอง/ การพัฒนาทางจิตวิญญาณ

A PATH OF PERSONAL TRANSFORMATION TOWARD CONSCIOUS CONSUMERISM

AREEYA MAHAWORAMAKORN 5236727 CECT/M

M.A. (CONTEMPLATIVE EDUCATION AND TRANSFORMATIVE LEARNING)

THESIS ADVISORY COMMITTEE: SAKCHAI ANANTRICHAJ, Ph.D.,
PROETPHAN DAENSILP, Ph.D.

ABSTRACT

Nowadays, human beings including the researcher unconsciously consume and become infatuated with consumerism. We rely on materialistic factors to fulfill our emotional needs by a fraudulent gratification. This turns into suffering from unmet emotional needs. This research had an objective to examine a path of the researcher's own personal transformation toward conscious consumerism. The study was a qualitative research based on first person perspective and used a narrative approach to present the autobiography.

From the study of the researcher's autobiography, there were significant elements in transforming oneself toward conscious consumption which consisted of 1) practicing mindfulness in daily life and 2) the process of contemplative learning and practices in Contemplative Education Center, Mahidol University. The learning processes which awakened the researcher's conscience toward conscious consumption were as follows: 1) "Conscious Spending" Project, 2) Self-knowledge by employing tools such as Enneagram and Voice Dialogue, 3) Field study in community, 4) Deeper understanding of the world through "HOME" documentary film, and 5) Spiritual insight by following spiritual teacher (Guru). To conduct this research, the researcher had divided the timeline of researcher life's events into three main phases: 1) Consumerism paradigm as an old paradigm, 2) Consumerism paradigm shake up, and 3) Exploration of well-balanced patterns of conscious consumption as a sustainable way of living and a shift to a new paradigm.

The study showed the path of the researcher's personal transformation from excessive and unconscious consumption that caused suffering to living a meaningful life through gaining self-awareness and knowledge of inner development. This led to a manner of living according to the essence of Buddha's teaching called the middle way which was laid out by The Noble Eightfold Path. The Noble Eightfold Path was grouped into three essential elements as follows: 1) ethical conduct (sila) 2) concentration (samadhi) 3) wisdom (panna) and cultivated through mindfulness meditation that caused gradual paradigm shifts, and changes in values and perceptions to recognize the true or artificial values of things when consumed. This triggered in changes of the researcher's perspectives and life in holistic approach i.e. personal development in all dimensions, which are physical, emotional, and spiritual ones, that resulted in deep comprehension of inner self. This also supported personal transformation of the researcher and expanded consciousness in order to attain the ultimate triad of values: The Truth, Goodness, and Beauty.

To change a course of one's life against the rising influence of consumerism, the researcher had received the support from Sangha which was a community of friends who had practiced together for inner development. This resulted in the discovery of inner potential that can be fully developed to achieve self-confidence and emotional stability which reduced a sense of attachment to materialistic values that led to less consumption. The researcher gradually pursued the path of living consciously and consuming sustainably which reduced accumulation of external things to live a less materialistic lifestyle. Therefore, this allowed the researcher to live a simpler life and achieve inner freedom which prepared the researcher to embark on a path of personal transformation in order to raise one's consciousness by employing spiritual practices as the tools for consciousness evolution.

KEY WORDS: PERSONAL TRANSFORMATION / CONSCIOUS CONSUMERISM / SELF-AWARENESS / SPIRITUAL PRACTICES / CONSCIOUSNESS EVOLUTION

157 pages