

เมื่อฉัน “อ่าน” เต๋า: กรณีศึกษาหย่างเซิงในจวงจื่อ

WHEN I “READS” TAO : A CASE STUDY OF YANGSHENG IN ZHUANGZI

สุชานุช พันธุ์เจริญศิลป์ 6138056 CECE/M

ศศ.ม. (จิตตปัญญาศึกษา)

คณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์: หิมาพรรณ รักแตงาม, พธ.ด. (พระพุทธศาสนา), ศรีัญญา อรุณ
ขจรศักดิ์ อ.ค. (สาขาปรัชญา)

บทคัดย่อ

งานวิจัยฉบับนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อการเชื่อมโยงการอ่านหย่างเซิงในจวงจื่อกับชีวิตของ
ฉัน โดยมี “ฉัน” ในฐานะผู้วิจัยใช้กระบวนการการอ่านอย่างใคร่ครวญและการสะท้อนผ่านการเขียน
การภาวนาในรูปแบบตามความรู้ทันกายและการฟังอย่างลึกซึ้งซึ่งเป็นกระบวนการในการศึกษาตนเอง และ
ใช้ระเบียบวิธีวิจัยแบบงานวิจัยเรื่องเล่า (Narrative Inquiry)

ผู้วิจัยเชื่อมโยงชีวิตผ่าน 3 มิติได้แก่ ชีวิตการทำงาน ชีวิตครอบครัวและมุมมองมองต่อ
โลกและชีวิต ผู้วิจัยพบหลังจากกระบวนการการอ่านอย่างใคร่ครวญและการสะท้อนผ่านการเขียน
การภาวนาในรูปแบบตามความรู้ทันกายและการฟังอย่างลึกซึ้ง ผู้วิจัยเริ่มยอมรับด้านที่ไม่สมบูรณ์ใน
ตนเองและเข้าใจแม่มากขึ้น สามารถรับฟังและสื่อสารได้ตรงกับความรู้สึกของตนเอง ความเบา
สบายภายในค่อย ๆ เกิดขึ้นจากการถูกเขย่าความเชื่อด้วยการสะท้อนความจริงอย่างเป็นธรรมชาติใน
จวงจื่อ บังเกิดเป็นประโยชน์ต่อการผจญชีวิตต่อไป

คำสำคัญ : การอ่านอย่างใคร่ครวญ / จิตตปัญญาศึกษา / เต๋า / จวงจื่อ / หย่างเซิง

145 หน้า

WHEN I “READS” TAO : A CASE STUDY OF YANGSHENG IN *ZHUANGZI*

SUCHANUCH PHANCHAROENSIL 6138056 CECE/M

M.A. (CONTEMPLATIVE EDUCATION)

THESIS ADVISORY COMMITTEE: HIMAPAN RUKTAENGAM, Ph.D. (BUDDIST STUDIES), SARINYA ARUNKHAJORNSAK, Ph.D. (PHILOSOPHY)

ABSTRACT

The purpose of this research is to study relevance reading Yangsheng in *Zhuangzi* with one's life with "I" as the researcher herself using contemplative reading and reflective writing, body contemplation and deep listening as self-reflection tools and narrative inquiry as a methodology.

Researcher narrates through the topic of working life, family life and life perspective. Researcher findings herself after contemplative reading and reflective writing, body contemplation and deep listening being more accepting on self-imperfection, more understanding about her own mother and more comfortable listening and expressing one's feeling. Researcher feeling lightly through living happens from being shaken and reflected from *Zhuangzi*, creating the path of Yangsheng way of living.

KEY WORDS : CONTEMPLATIVE READING / CONTEMPLATIVE EDUCATION / TAO
ZHUANGZI / YANGSHENG

145 pages