

กระบวนการแนวจิตตปัญญาศึกษา: การเปลี่ยนแปลงภายในตน บนเส้นทางสู่ชีวิตที่หลอมรวม

CONTEMPLATIVE-ORIENTED TRANSFORMATIVE FACILITATOR:

PERSONAL TRANSFORMATION ON THE PATH TOWARD A LIFE OF INTEGRITY

กรนต์ สุรพัฒน์ 5136074 CECT/M

ศศ.ม. (จิตตปัญญาศึกษาและการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลง)

คณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์: จิรัฐกาล พงศ์ภคเชียร, Ph.D., ธนา นิลชัยโกวิทย์, พ.บ., ว.ว. จิตเวชศาสตร์

บทคัดย่อ

การวิจัยเชิงคุณภาพเชิงนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา 1) กระบวนการเปลี่ยนแปลงภายในตนของกระบวนการแนวจิตตปัญญาศึกษา และ 2) ปัจจัยที่เอื้อให้กระบวนการแนวจิตตปัญญาศึกษาเกิดการเปลี่ยนแปลงภายในตนอย่างต่อเนื่อง ใช้ระเบียบวิธีวิจัยด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึกกระบวนการแนวจิตตปัญญาศึกษาที่คัดเลือกมา 5 คน ร่วมกับการวิเคราะห์เนื้อหา ตามหลักปรากฏการณ์วิทยาแนวไฮเดกเกอร์ (Heideggerian Phenomenology)

ผลการวิจัยแยกเป็นสองส่วน พบว่า (1) ภาพรวมเส้นทางประสบการณ์เติบโตชีวิตกระบวนการแนวจิตตปัญญาศึกษามีการเปลี่ยนแปลงทุกช่วงที่สัมพันธ์และมีอิทธิพลต่อกัน ไม่ได้เป็นการเปลี่ยนแปลงที่เป็นเส้นตรงทางเดียว แต่คล้ายการเติบโตหมุนเป็นเกลียวของหอยงวงช้างมุก กระบวนการเปลี่ยนแปลงภายในตนแต่ละช่วงชีวิต มีขั้นตอนดังนี้ 1.1) การตระหนักรู้ประสบการณ์ (Discernment of Experience) ถึงจิตวิญญาณหรือตัวตนที่แท้จริง เรียกว่าเกิด "ประสบการณ์ทางจิตวิญญาณ" เมื่อเปิดรับและเห็นความสำคัญจึงไปสู่ 1.2) การใคร่ครวญและทวนตนเอง (Introspection and Self-Examination) กับจิตวิญญาณและวิถีชีวิตที่เป็นอยู่ ถ้าขัดแย้งจะเกิดสภาวะ "ชีวิตที่แบ่งแยก" ซึ่งจะเกิดขึ้นซ้ำรุนแรงมากขึ้นหากเพิกเฉย จากนั้นจึงคลี่คลายด้วย 1.3) การแสวงหาและการทดลอง (Exploration and Experiment) ดำเนินชีวิตหรือฝึกปฏิบัติใหม่เพื่อปรับให้วิถีชีวิตสอดคล้องกับจิตวิญญาณตน หากประสบการณ์ทดลองใหม่ยังติดอยู่กับโลกทัศน์เดิมจะกลายเป็นทางเข้กลับสู่ขั้นแรก จนเมื่อค้นพบเข้าใจความหมายของชีวิตที่ชัดเจน หรือรับรู้ศักยภาพที่แท้จริงมากขึ้น จึงทิ้งพฤติกรรมเดิมและรับสิ่งใหม่เกิด 1.4) การเปลี่ยนแปลงและการบูรณาการ (Changing and Integration) ให้วิถีชีวิตสอดคล้องกับจิตวิญญาณชัดเจน หรือมีชีวิตที่หลอมรวมกันมากขึ้น และพบว่า (2) ปัจจัยที่เอื้อให้กระบวนการแนวจิตตปัญญาศึกษาเกิดการเปลี่ยนแปลงภายในตนอย่างต่อเนื่อง ทั้งจากการทำงานภายในและภายนอกตนเองควบคู่กัน ไป ซึ่งได้แก่ 2.1) การตระหนักรู้ตัว (Awareness) กับความทุกข์และคุณค่าความหมายของชีวิตหรือศักยภาพในตนเอง 2.2) การมุ่งมั่นตั้งใจ (Intention) มีเป้าหมายที่ชัดเจน 2.3) การปฏิบัติต่อเนื่องจนเป็นส่วนหนึ่งของตัวตน (Embodiment) หลอมรวมศาสตร์องค์ความรู้และการปฏิบัติให้เกิดประสบการณ์ทางจิตวิญญาณชัดเจนในชีวิตประจำวัน การทำงาน และความสัมพันธ์ในครอบครัวและชุมชน 2.4) การมีชุมชนเรียนรู้ (Learning Community) ได้รับคำแนะนำ การสนับสนุนและตรวจสอบเพื่อพัฒนาอย่างสม่ำเสมอจากกัลยาณมิตร สังฆะ ผู้รู้ ครูอาจารย์ และ 2.5) การน้อมตนเป็นผู้เรียนรู้อยู่เสมอ (Sense of Learner) บ่มเพาะความอยากรู้อยากเห็น และจิตของผู้เริ่มต้นเปิดรับ ปัจจัยทั้งห้าสร้างและกระตุ้นโอกาสสู่กระบวนการเปลี่ยนแปลงภายในตนอย่างต่อเนื่องโดยง่าย สู่วิถีชีวิตที่หลอมรวม

กระบวนการและปัจจัยที่ได้จากผลการวิจัยนี้ยังไม่จัดเป็นข้อสรุปที่ตายตัว เนื่องจากความแตกต่างผันแปรในบริบทเฉพาะกลุ่มของผู้ให้ข้อมูลหลักและขอบเขตเวลาเพื่อเก็บข้อมูลที่ศึกษา การนำผลการวิจัยไปประยุกต์ใช้เหมาะสำหรับผู้สนใจสายงานกระบวนการแนวจิตตปัญญาศึกษา นักวิชาการ หน่วยงานด้านการศึกษา และผู้ที่สนใจพัฒนาคุณภาพชีวิตตนเองอย่างต่อเนื่อง

คำสำคัญ: กระบวนการ / จิตตปัญญาศึกษา / การเปลี่ยนแปลงภายในตน / ชีวิตที่หลอมรวม / ประสบการณ์ชีวิต

**CONTEMPLATIVE-ORIENTED TRANSFORMATIVE FACILITATOR:
PERSONAL TRANSFORMATION ON THE PATH TOWARD A LIFE OF INTEGRITY**

KORNNATT SURAPAT 5136074 CECT/M

M.A. (CONTEMPLATIVE EDUCATION AND TRANSFORMATIVE LEARNING)

THESIS ADVISORY COMMITTEE: JIRATTAKRAN PONGPAKATEIN, Ph.D.,
TANA NILCHAIKOVIT, M.D. Thai Board Diploma of Psychiatry**ABSTRACT**

The objectives of this qualitative research were 1) to study the process of personal transformation toward the life of integrity of contemplative-oriented transformative facilitators and 2) to study the key factors for sustainable personal transformation toward the life of integrity of contemplative-oriented transformative facilitators. The methods used include a literature review and an in-depth interview with five advisedly selected key informants. All data was collected and analyzed with Heideggerian Phenomenology to elaborate the results.

The results are revealed in 2 main features: (1) Overall life growth and the process of personal transformation toward a life of integrity. The overall life growth or personal transformation did not occur as a linear change, but rather a growing chambered nautilus. Each life learning interval was eminently connected and influenced the other. The process of personal transformation in each learning interval shared similar steps: 1.1) Discernment of Experience, specifically “noetic experiences” to realize one’s soul or inner truth as “doorways” for each interval of personal transformation. If the person opens and perceives its importance, it then leads to 1.2) Introspection and Self-Examination of one’s inner reality and outer ways of life. If these fail to harmonize, there comes an inner conflict called “divided life.” This conflict can be repeated and becomes aggravated if ignorance still prevails. Then 1.3) Exploration and Experiment to seek the new methods for living or suitable practice that bridges the gap of a divided life. The new experiment, if based on the old worldview, can fall back into the first step as another doorway. As of bringing true life meaning, emerging authentic potentials, or discovering indisputable answers to life, the person then forsakes old pattern of behaviors and adopts the solid 1.4) Changing and Integration for living a life of integrity in greater extent. (2) Key factors for sustainable personal transformation, acquired from both personal inner and outer work, are: 2.1) Awareness of personal suffering and authentic potentials; 2.2) Intention of apparent goal for personal growth; 2.3) Embodiment of transformative practices and philosophies to bring in more noetic experiences available in daily life which are coherently manifested in everyday routines, work, and interaction with family and communities; 2.4) Learning Community for guidance and assurance of self-improvement from true friends and teachers; 2.5) Sense of Learner to cultivate curiosity and beginner’s mind in which all doorways of life experiences are easily and consistently welcomed. These five key factors can simply catalyze opportunities for continual personal transformation toward a life of integrity.

The research findings on the identified and elaborated process and factors are not yet static due to varying context of the key informants and period of time to collect data. Lastly, the application of the findings was suggested, particularly for all learners, educators, and educational institutions that are keen on contemplative-oriented transformative facilitation along with those who are interested in sustainable self-enhancement.

**KEY WORDS: FACILITATOR / CONTEMPLATIVE EDUCATION / TRANSFORMATION /
LIFE OF INTEGRITY / LIFE EXPERIENCE**

176 pages