

หัวข้อวิทยานิพนธ์

เป้าหมายและวิธีการบรรลุเป้าหมายของชีวิตใน

ที่ปรึกษาของติช นัก สันน์

ผู้เขียน

นางสาวกัทราวดี คงมั่น

ปริญญา

ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (ปริญญา)

อาจารย์ที่ปรึกษา

อาจารย์ ดร.พิสิฐช์ โภคธรสุโพธิ์

บทคัดย่อ

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาเป้าหมายของชีวิตและวิธีการเข้าถึงเป้าหมายของชีวิตในที่ปรึกษาของติช นัก สันน์ โดยการวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาวิเคราะห์เป้าหมายของชีวิต โดยใช้กรอบทฤษฎีปรัชญาอนุญาติในประเด็นที่ว่าวิธีการเข้าถึงเป้าหมายและผลของการเข้าถึงเป้าหมายชีวิตของติช นัก สันน์

จากการศึกษาพบว่าเป้าหมายของชีวิตคือความสุข ซึ่งความสุขที่ว่านี้เป็นความสุขที่ประกอบด้วยปัญญาและ การเข้าถึงเป้าหมายของชีวิตในที่ปรึกษาของติช นัก สันน์ สามารถทำได้โดยการฝึกเจริญสติ การกลับมาตามล้มหายใจย่างมีสติ การมีสมาธิ เป็นการทำให้ตัวเองหลุดออกจากภาวะที่หลงอยู่ในอดีต หรือหลุดจากความเครียด ความลังเลไม่แน่นอนที่เกิดขึ้นในอดีต ความกลัวที่จะเกิดขึ้นในอนาคต และความโกรธ ความกลัว ความเครียด ที่มีอยู่ในปัจจุบัน ขณะ การตระหนักรู้ว่าทุกสิ่งทุกอย่าง ได้อยู่ตรงนี้กับเราแล้วในปัจจุบันขณะ จึงเป็นปัจจุบันขณะที่มีความสุข หรือความสุขที่เกิดขึ้นมาทันทีทันใด

ดังนั้นเป้าหมายของชีวิตและวิธีการเข้าถึงเป้าหมายของชีวิตในที่ปรึกษาของติช นัก สันน์ จึงเป็นเป้าหมายที่มีความสุขในปัจจุบัน โดยวิธีการฝึกเจริญสติของท่านเป็นการประยุกต์สิ่งที่ได้เรียนรู้จากพุทธธรรมไปใช้ในชีวิตประจำวัน และสามารถปฏิบัติได้ขณะที่ดำเนินชีวิตประจำวัน ตามปกติ

Thesis Title	Thich Nhat Hanh's Perspective on Life Goals and How to Attain Them
Author	Miss Patarawadee Kongman
Degree	Master of Arts (Philosophy)
Advisor	Lect. Dr. Phisit Kotsupho

ABSTRACT

The objective of this research is to study the meaning of life and how to reach a certain level of enlightenment, which can be applied to everyday life, in accordance with the thoughts and ideas of Thich Nhat Hanh. This was done by analysing the meanings of life using humanist philosophical theory framework in regard to the method of how to attain this level of enlightenment and the actual results of being able to reach this as set out by Thich Nhat Hanh.

This study revealed that the meaning of life is happiness; which is to say, to be happy is a result of our wisdom, which is the cause of our happiness and reaching the meaning of life according to the ideas of Thich Nhat Hanh. The ability to develop our consciousness by consciously following our breath and through meditation, is what causes us to become detached from the conditions of our past, and leads us to break away from our depression. It also allows us to be able to break away from the uncertain indecisions of our past, the fears that will arise in the future as well as the anger, fear and depression that are here with us now. Our consciousness knows everything which is here with us at this moment in time. Therefore knowing that, in the present moment, there is happiness, or that happiness will arise immediately.

Therefore, the meaning of life and how to reach a certain level of enlightenment, which can be applied to everyday life, according to the ideas of Thich Nhat Hanh, can be achieved through attaining a state of happiness in the here and now by practicing the development

of one's consciousness by the application of things learnt from Buddhist teachings in everyday life and the ability to apply them to our lives while still maintaining a normal lifestyle.



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved