

ประสบการณ์การเรียนรู้จากการถ่ายภาพเชิงภาวนา

LEARNING EXPERIENCES FROM CONTEMPLATIVE PHOTOGRAPHY PRACTICE

เดโช นริชิตตันขจร 5437956 CECE/M

ศศ.ม. (จิตตปัญญาศึกษา)

คณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์: หิมพรรณ รักแตงาม, พธ.ด. (พระพุทธศาสนา),

ธนา นิลชัยโกวิทย์, พ.บ., ว.ว. (จิตเวชศาสตร์)

บทคัดย่อ

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาประสบการณ์การเรียนรู้ของผู้วิจัยจากการถ่ายภาพเชิงภาวนาเป็นอย่างไร ผู้วิจัยเลือกใช้การทำงานวิจัยแบบทัศน์ 1 (First Person Research) และรูปแบบวิธีการทำงานวิจัยแบบสืบค้นผ่านเรื่องเล่า (Narrative Inquiry) โดยมี “ผม” ในฐานะผู้วิจัยและผู้ถูกวิจัยเป็นผู้ดำเนินเรื่องราว

ผู้วิจัยเริ่มปฏิบัติด้วยตนเองตามหนังสือแนะนำการถ่ายภาพเชิงภาวนา ซึ่งมีข้อจำกัดในการเรียนรู้จนผู้วิจัยได้เรียนรู้กับกลุ่มสังฆะที่สนใจการถ่ายภาพเชิงภาวนา ทำให้ผู้วิจัยได้รับเสียงสะท้อนจากผู้อื่น และเห็นสิ่งที่ตนเองไม่สามารถมองเห็น เช่น ความกลัว การคิดเพ่ง ความเป็นเด็กดี และการโยยิตตนเอง ซึ่งเป็นฐานในการปฏิบัติเข้มอย่างต่อเนื่องด้วยตนเอง

ผู้วิจัยเห็นการรับรู้ต่อสิ่งรอบตัวที่เปลี่ยนไปซึ่งเป็นผลจากใจที่ถูกบ่มเพาะระหว่างการปฏิบัติเช่น การมีสติ สมาธิ ความอดทน ความตั้งมั่น การเปิดรับ การปล่อยวาง แล้วเมื่อผู้วิจัยได้ใคร่ครวญผ่านการถ่ายทอดผ่านเรื่องเล่าตามกระบวนการวิจัย จึงได้เห็นและเข้าใจโลกภายในของผู้วิจัยซึ่งนำไปสู่ชีวิตที่ลงตัวมากขึ้น เช่น การรับมือกับความกลัว วิธีดูแลการคิดเพ่ง เบื้องหลังของทัศนคติเด็กดี การยึดติดกับความดี การรักตนเองที่อ่อนโยน นอกจากนี้ ผู้วิจัยยังเห็นว่าความคิดและการปรุงแต่งเป็นที่มาของการติดขัดในตัวผู้วิจัย

ดังนั้นการถ่ายภาพเชิงภาวนาจึงเป็นเครื่องมือหนึ่งที่ช่วยให้ผู้วิจัยเกิดการเปลี่ยนแปลงผ่านการรับรู้ความงามรอบตัว แต่สำหรับผู้ที่มีกมลพิ่งชานและหลงไปกับการคิดง่าย การปฏิบัติผ่านการถ่ายภาพเชิงภาวนาอย่างเดี๋ยวจะไม่เหมาะสม ควรจะปฏิบัติภาวนาในรูปแบบควบคู่กันไป สุดท้ายนี้ ถึงแม้ผู้วิจัยจะเติบโตขึ้นจากการถ่ายภาพเชิงภาวนา แต่การจะมีชีวิตบนฐานของสติ เข้าใจโลกตามความเป็นจริง ผู้วิจัยยังต้องฝึกฝนต่อไป

คำสำคัญ: การถ่ายภาพเชิงภาวนา / การวิจัยแบบสืบค้นผ่านเรื่องเล่า / ภาวนา / สติ / งานวิจัยแบบทัศน์ 1

LEARNING EXPERIENCES FROM CONTEMPLATIVE PHOTOGRAPHY PRACTICE

DECHO NITHIKITKAJON 5437956 CECE/M

M.A. (CONTEMPLATIVE EDUCATION)

THESIS ADVISORY COMMITTEE: HIMAPAN RUKTAENGAM, Ph.D.,

TANA NILCHAIKOVIT, MD., Diplomate, Thai Board of Psychiatry.

ABSTRACT

This research aimed to study what learning experiences from Contemplative Photography Practice were. Narrative inquiry with the first person research approach was used as its methodology. The researcher used “I” as the narrator of dialogues throughout the paper.

The researcher started his contemplative photography practice experience by studying from a book. Then he participated in a contemplative photography study group and discovered of his internal characteristics such as “Fear”, “Excessive intention”, “Good boy attitude”, and “Self-blaming” which were very useful for his further study in intensive self-practice in the next stage.

During four years, the researcher found gradual improvement in his perception. The changes came from the qualities of mind, e.g., mindfulness, concentration, tolerance, stability, openness, and detachment, which were nurtured during the practice. In addition, the inquiry process made the researcher become more self-aware and better understood himself. As a result, he got his attitude changed and had options to live more harmonized life such as being able to deal with fear and excessive intention, and loving himself in more gentle way. Moreover, he discovered that all these obstacles share the same cause which was his own thought.

In conclusion, the contemplative photography practice was a tool that helped the researcher to understand and discover inner freedom through perceiving the beauty of things around. This approach is suitable for people who want to develop self-awareness. Nevertheless, those who are simply distracted by thoughts are also recommended to do the other form of mindfulness practice concurrently. Finally, although the practice can help the researcher with his inner growth, continuous practice is an essential factor to make mindful living and true understanding of the world really possible.

KEY WORDS: CONTEMPLATIVE PHOTOGRAPHY / NARRATIVE INQUIRY / CONTEMPLATIVE PRACTICE / MINDFULNESS / FIRST PERSON RESEARCH

190 pages