

ประสบการณ์การเรียนรู้จากการถ่ายภาพเชิงภาวนา

เรื่องโดย: แสงอรุณ ลีวงศ์ถาวร, อริสา สุขามาลย์

ภาพประกอบโดย: จิตภา ทศคร

สำหรับผู้วิจัยคนหนึ่ง การจับกล้องและก้าวเข้าสู่โลกของ “การถ่ายภาพเชิงภาวนา” ไม่ใช่เพียงการสร้างสรรค์ภาพที่งดงาม แต่คือการฝึกมองเห็นและรับรู้สิ่งที่ปรากฏในปัจจุบันขณะอย่างแท้จริง ก่อนถ่ายทอดออกมาเป็นภาพถ่าย เมื่ออาจารย์โอ - เดโช นิธิกิตตน์ขจร เริ่มฝึกฝนวิธีนี้ เขาค้นพบว่าการถ่ายภาพไม่ใช่แค่ “สิ่งที่ตาเห็น” แต่เป็น “ประตู่” ที่พาเขาเข้าสู่การสำรวจโลกภายในของตัวเอง

ช่วงชีวิตนักศึกษาปริญญาโทที่ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล ทำให้อาจารย์โอเห็นความสำคัญของการภาวนาอย่างลึกซึ้ง จากที่เคยนั่งสมาธิเป็นครั้งคราว กลายเป็นกิจวัตรที่สำคัญ เมื่อถึงเวลาทำวิจัย เขาตัดสินใจนำความชอบส่วนตัวอย่างการถ่ายภาพ มาผสมผสานกับการภาวนา และค้นพบว่ายังมีเพียงคนกลุ่มเล็ก ๆ เท่านั้นที่รู้จักการถ่ายภาพเชิงภาวนา เขาจึงรู้สึกว่ามันท้าทาย และอยากเข้าใจวิธีนี้ให้ลึกซึ้ง เพื่อแบ่งปันต่อไปในอนาคต

แรงบันดาลใจนี้พาเขาไปสู่การวิจัยเพื่อค้นหาว่าการถ่ายภาพเชิงภาวนาจะช่วยให้เขาเรียนรู้ประสบการณ์ชีวิตและค้นพบโลกภายในได้อย่างไร และนี่คือจุดเริ่มต้นของการเดินทางครั้งสำคัญ ที่เต็มไปด้วยความท้าทาย เสี่ยงสะท้อนจากภายนอก และการเผชิญหน้ากับความคิดที่ซ่อนอยู่ การเดินทางนี้ไม่เพียงเปลี่ยนมุมมองต่อชีวิต แต่ยังนำเขาไปสู่ความเข้าใจตนเองในระดับที่เขาไม่เคยสัมผัสมาก่อน

"การภาวนา" และ "การถ่ายภาพเชิงภาวนา"

ในงานวิจัยนี้ อาจารย์โอให้นิยามของ “การภาวนา” ว่าเป็นกระบวนการฝึกจิตใจและเจริญปัญญาโดยมีความรู้สึกตัวเป็นพื้นฐาน เพื่อให้รู้เท่าทันผัสสะที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง ณ ขณะนั้น ผ่านการรับรู้ทาง หู ตา จมูก ลิ้น กาย และใจ นำไปสู่ความสงบและความเข้าใจธรรมชาติ

ส่วนนิยามของ “การถ่ายภาพเชิงภาวนา” คือ วิธีของการปฏิบัติภาวนา โดยเริ่มจากการรับรู้ผ่านสายตา ต่อประสบการณ์ที่ปรากฏ ณ ขณะนั้น แล้วบันทึกและถ่ายทอดออกมาเป็นภาพถ่าย อาจารย์โอสรุปคำจำกัดความได้อย่างเรียบง่ายว่า “การถ่ายภาพเชิงภาวนาคือการถ่ายตามที่ตาเห็นและกระทบใจ ไม่ใช่สิ่งที่เราคิด”

อาจารย์ไฉ่ยกตัวอย่างว่า เคยไหม...ที่เห็นภาพตรงหน้าแล้วรู้สึกประทับใจจนรีบยกกล้องขึ้นมาถ่าย แต่เมื่อดูภาพกลับรู้สึกว่าขาดบางอย่าง องค์ประกอบยังไม่สวย ตัวหนังสือไม่ชัด หรือตรงนั้นดูรกไป? นี่คือการถ่ายภาพเชิงภาวนาอยากฝึกให้เราเท่าทันว่าเรากำลังถ่าย “สิ่งที่คิด” ไม่ใช่ “สิ่งที่เห็น” เมื่อรู้ตัวแล้ว เราก็เริ่มใหม่ คล้ายการนั่งสมาธิที่เมื่อรู้ตัวว่าจิตลอย ก็กลับมาอยู่กับลมหายใจและปัจจุบันขณะ

การถ่ายภาพเชิงภาวนา (Contemplative Photography) จึงเป็นแนวทางของการถ่ายภาพที่มุ่งเน้นหรือให้ความสำคัญกับ “การเห็น” ในโมเมนต์ปัจจุบันที่ปราศจาก “ความคิด” เป็นวิธีหนึ่งของการภาวนาในรูปแบบจิตตศิลป์ (Contemplative Art) ที่มุ่งใช้ศิลปะมาเป็นสื่อกลางในการพัฒนาการรู้ตัว ใช้การถ่ายภาพมาเป็นเครื่องมือสำหรับการฝึกฝนและนำเสนอความงาม ความจริงของสิ่งที่ผู้ปฏิบัติได้รับรู้ออกมาเป็นภาพถ่าย และเป็นหนึ่งเครื่องมือในการพัฒนาตัวเอง

“ภาพเป็นแค่หลักฐานของการมองเห็น สิ่งที่เรารับรู้จะสะท้อนในภาพ วิธีนี้ด้วยตัวมันเองเป็นการฝึกสติเจริญสติผ่านการรับรู้ การมองเห็นเป็นหลัก เป็นวิธีการเชิงสร้างสรรค์ ได้เห็นว่าศิลปะเป็นวิถีของศิลปินและทุกคนเป็นศิลปินได้หมด ซึ่งพอได้สัมผัส ทำให้เราอยู่กับโลกใบนี้ได้ดีขึ้น เป็นช่วงที่ได้เชื่อมโยงกับตัวเอง กับสิ่งรอบตัว กับทุกสิ่ง ได้เห็นว่าสิ่งที่ตัดขาดเราออกจากตัวเองและสิ่งรอบตัวคือความคิดของเราเองทั้งนั้น เวลาคิดเราไม่เห็น เวลาเห็นเราไม่คิด การฝึกตรงนี้จะนำตึงดูว่าเราจะเห็นอะไรในโลกใบนี้ได้อีก”

งานวิจัยกระบวนการทัศน์แบบบุคคลที่ 1 (First Person Research)

“ประสบการณ์การเรียนรู้จากการถ่ายภาพเชิงภาวนา Learning Experiences from Contemplative Photography Practice” คือชื่องานวิจัยของอาจารย์ไฉ่ ซึ่งเป็นงานวิจัยเชิงคุณภาพแบบทัศน์ 1 หรือบุคคลที่ 1 (First Person Research) ที่ตัวผู้วิจัยและผู้ถูกวิจัยเป็นบุคคลเดียวกัน อาจารย์ไฉ่จึงใช้คำว่า “ผม” ในการถ่ายทอดประสบการณ์ที่เกิดขึ้นจากการถ่ายภาพภาวนาซึ่งเป็นกระบวนการที่ส่งผลกระทบกับมิติด้านในโดยเกี่ยวข้องกับสภาวะภายในจิตใจ อารมณ์ ความรู้สึก ความคิด กรอบความเชื่อ และกระบวนการทัศน์ในการมองโลก

“งานวิจัยชิ้นนี้เป็นการศึกษาตัวเอง โดยเอาประสบการณ์มาวาง เอาตัวเองออกมาตีแผ่ให้คนรับรู้ผ่านการถ่ายภาพ ผมรู้สึกว่างานแบบ First Person Research เป็นเหมือนผืนผ้าใบขาว ๆ ผู้วิจัยเหมือนศิลปินที่เอาประสบการณ์ ความรู้สึกต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นวาดลงไปบนผืนผ้าใบนั้น เป็นการสะท้อนมิติด้านในและธรรมชาติของความเป็นมนุษย์ได้อย่างเป็นตัวเขามากที่สุด เพื่อให้คนอ่านได้เข้าไปสัมผัสประสบการณ์และเรียนรู้ว่ามีอะไร

เกิดขึ้นกับผู้วิจัย งานประเภทนี้จึงเป็นการสื่อสารประสบการณ์ คนอ่านจะรับรู้ได้อย่างตรงไปตรงมามากที่สุด ซึ่งก็ขึ้นอยู่กับสไตล์การดู การเปิดกว้าง หรือการปล่อยวางของคนอ่านด้วย”

งานวิจัยชิ้นนี้แบ่งเป็น 2 ช่วงเวลา คือ มองย้อนไปในอดีตตั้งแต่ช่วงเริ่มต้นฝึกฝนกระบวนการถ่ายภาพ ภาวนาผ่านกลุ่มเรียนรู้เป็นเวลา 1 ปี โดยมองจากสายตาอาจารย์โอในปัจจุบัน เพื่อสร้างความเข้าใจในประสบการณ์ต่าง ๆ อีกครั้ง กับอีกส่วนหนึ่งที่เป็นช่วงเวลา 3 เดือนที่อาจารย์โอตั้งใจฝึกปฏิบัติและศึกษาตนเอง อย่างเข้มข้นต่อเนื่องทุกวัน วันละ 1-2 ชั่วโมง เพื่อเติมเต็มช่องว่างในการฝึกและความเข้าใจให้ชัดเจนขึ้น

ขั้นตอนการฝึกแบ่งคร่าว ๆ ได้เป็น 3 ขั้น ได้แก่

1. Perception – รับรู้สิ่งที่เห็น เชื่อมโยงกับช่วงเวลาที่การเกิดรับรู้ขึ้น
2. Understanding – เข้าใจว่าสิ่งที่กำลังดึงดูดให้เราอยากถ่ายภาพนั้นมีขอบเขตหรือพื้นที่แค่ไหน ไม่มากหรือน้อยกว่านี้
3. Expression – การแสดงออกหรือถ่ายทอดสิ่งที่เราเห็นให้ออกมาเป็นภาพถ่าย

อาจารย์โอบอกว่าทุกขั้นตอนล้วนเป็นการฝึกตัวเองให้กลับมารับรู้ที่ “การเห็น” แต่ส่วนใหญ่มักตกหลุมพราง “ความคิด” ที่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็วโดยอัตโนมัติ หากไม่ตั้งใจสังเกตอาจตามความคิดตัวเองไม่ทัน สะท้อนให้ดูคิดว่า “เราอัตโนมัติกับอะไรบ้างในชีวิต”

อีกสิ่งหนึ่งที่สำคัญไม่แพ้การถ่ายภาพก็คือ “การจดบันทึก” อาจารย์โอเล่าว่าแบ่งการจดบันทึกเป็น 2 รูปแบบ คือ บันทึกภาคสนาม (Field Notes) และบันทึกประจำวัน (Journal)

“ผมจะมีสมุดโน้ตเล่มเล็กติดตัวไปจด Field Notes ระหว่างการถ่ายภาพเกิดความรู้สึกอะไรขึ้นบ้างก็จดแบบสั้น ๆ เช่น กลัว กลัวคนเขาเข้าใจผิด กลัวเราทำผิด กลัวจะไปรบกวนคนอื่น เป็นต้น แล้วเมื่อจบการฝึกถ่ายภาพเสร็จ ถึงบ้านก็รีบเขียน Journal คือบันทึกสภาวะในช่วงฝึกอย่างละเอียด”

สำหรับการถ่ายทอด นอกจากงานวิจัยชิ้นนี้จะเรียบเรียงถ่ายทอดออกมาเป็นเรื่องเล่าผ่านตัวอักษรด้วยภาษาส่วนตัวที่เกิดขึ้นในใจ (Private speech) แล้ว ก็ยังมีความเฉพาะตัวที่สอดคล้องกับหัวข้อวิจัยเป็นอย่างดี คือการเล่าผ่านภาพถ่าย ซึ่งเป็นการสะท้อนสภาวะและประสบการณ์ภายในที่เปิดโอกาสให้มีการตีความอย่างเปิดกว้าง โดยลดอิทธิพลจากการตีความและข้อมูลที่เป็นตัวอักษรให้น้อยที่สุด เพื่อให้ผู้อ่านได้สัมผัสและรับรู้ประสบการณ์โดยตรง โดยเริ่มจากการมองภาพภายนอก สู่การรับรู้และความรู้สึกที่เกิดขึ้นภายใน และเชื่อมโยง

กลับออกมาสู่ภายนอกอีกครั้ง ผู้อ่านแต่ละคนสามารถตีความและรับรู้ได้แตกต่างกัน ซึ่งสะท้อนถึงความหลากหลายของมนุษย์ที่ไม่ควรถูกจำกัดด้วยกรอบความคิดว่า ทุกคนจะต้องมีมุมมองเหมือนกัน

ถ่ายภาพโลกภายนอก มองเห็นโลกภายใน

เมื่อถามถึงผลลัพธ์ที่ได้จากการทำงานวิจัยชิ้นนี้ อาจารย์โอบอกว่าได้ “เห็น” และ “เข้าใจ” ตัวเองมากขึ้น เห็นว่าความคิดถูกปรุงแต่งจนสร้างเป็นกระแสของความรู้สึก การถ่ายภาพเชิงภาวนาจึงเป็นเครื่องมือที่ทำให้เข้าใจและพบอิสรภาพในใจผ่านการรับรู้ความงามของสิ่งรอบตัวที่ไม่เคยสัมผัสมาก่อน

“ที่ผ่านมาผมเข้าใจอะไรด้วย ‘ความคิด’ มาตลอด เพิ่งรู้จัก ‘ความรู้สึก’ ในระหว่างที่ฝึกถ่ายภาพเชิงภาวนา จู่ ๆ ก็เกิดเสียง ‘นี่เองหรือคือความรู้สึก’ เป็นการสัมผัสความรู้สึกแบบหมดจด และสิ่งที่เห็นชัดเจนคือ “เห็น” ตัวเองมากขึ้น เห็นความกลัวที่เราไม่กลัวอะไรที่มันยังไม่เกิดขึ้น ทุกวันนี้ก็ยังไม่หายกลัวแต่พอถึงจังหวะที่กลัวก็รู้ว่ากลัว รู้ว่าจะอยู่กับมันอย่างไร รู้เท่าทันความคิดที่จะนำไปสู่ความกลัว และรักตัวเองมากขึ้น

“จากเดิมที่มักจะกดดันตัวเอง จับผิดและหาเรื่องตำหนิตัวเอง รักตัวเองไม่เป็น จนอาจารย์ที่ปรึกษาทักว่า ‘ใจดีกับตัวเองบ้าง - รักตัวเองบ้าง’ ตอนแรกไม่เชื่อว่าเราเป็นคนแบบนี้ แต่ก็กลับมาสังเกตดูว่าจริงไหม ก็เกิดการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดี คือเห็นและยอมรับในความเป็นตัวเราจึงคลี่คลาย เข้าใจตัวเองและเข้าใจเสียงที่ด่าว่าตัวเองนั้นด้วย ทำให้เสียงด่าตัวเองเบาลง เราเติบโตขึ้น มีความสุขง่ายขึ้น เห็นสิ่งต่าง ๆ รอบตัวง่ายขึ้น รู้สึกเชื่อมโยงกับตัวเองและโลก และเห็นความหลากหลายในทุกมิติของชีวิตว่างดงามมาก”

อาจารย์โอบอกว่า “การฝึกวิธีนี้ ผมว่าเข้มนะ (หัวเราะ) ว่า ‘วันนี้เราจะเห็นอะไร’ คือเราจะเติบโตขึ้นเรื่อย ๆ ทั้งโลกภายในและโลกภายนอกผ่านการเห็นและการรับรู้ จึงสนุกทุกวันที่ได้ออกไปฝึกถ่ายภาพเชิงภาวนา”

อ่านวิทยานิพนธ์ฉบับสมบูรณ์ได้ที่

<https://drive.google.com/file/d/1bdS1fmQBbP8MVOytwbru5nqdSMC0JyrN/view?usp=sharing>