

ต้นหา

โดย
พิทักษ์ ทาพันธ์

ศิลปนิพนธ์เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาศิลปบัณฑิต

สาขาจิตรกรรม

ภาควิชา ภาพพิมพ์ จิตรกรรมและประติมากรรม

คณะวิจิตรศิลป์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

พ.ศ. 2541

CRAVING

By

PITAK THAPUN

A THESIS SUBMITTED IN PARTIAL FULFILLMENT

OF THE REQUIRMENTS FOR THE DEGREE

BACHELOR OF FINE ARTS

DEPARTMENT OF GRAPHIC ARTS, PAINTING ARTS AND SCULPTURE

FACULTY OF FINE ART, CHIANG MAI UNIVERSITY

ACADEMIC YEAR 1998

คณะวิจิตรศิลป์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ อนุมัติให้ศิลปินนิพนธ์เรื่อง “ตัณหา” เสนอ
โดย นายพิทักษ์ ทาพันธ์ เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาศิลปบัณฑิต
สาขาวิชาจิตรกรรม

ลงชื่อ.....

(รองศาสตราจารย์ พงศ์เดช ไชยคุตร)

คณบดีคณะวิจิตรศิลป์

วันที่ 24 เดือน 12 พ.ศ. 42

ผู้ควบคุมศิลปินนิพนธ์

อาจารย์ ปฐม พัวพันธ์สกุล

คณะกรรมการตรวจสอบศิลปินนิพนธ์

..... กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ เกศ ชวนะลิขิกร)

..... กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ สมเกียรติ ตั้งนโม)

.....

..... กรรมการ

(อาจารย์ พิศาล ทิพารัตน์)

..... 5 42

..... กรรมการ

(อาจารย์ Jan de Vleeschauwer)

.....

..... กรรมการ

(อาจารย์ ปฐม พัวพันธ์สกุล)

.....

..... กรรมการ

(อาจารย์ ประเสริฐ อยู่เจริญ)

.....

..... กรรมการ

(อาจารย์ สงกรานต์ สุขหอม)

.....

| | |
|------------------------|----------------------------------|
| ชื่อศิลปินพันธ์ | ตัณหา |
| ชื่อผู้เสนอศิลปินพันธ์ | นายพิทักษ์ ทาพันธ์ |
| สาขาวิชา | จิตรกรรม |
| ภาควิชา | ภาพพิมพ์ จิตรกรรมและประติมากรรม |
| คณะ | วิจิตรศิลป์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ |
| หลักสูตรการศึกษา | ศิลปบัณฑิต สาขาจิตรกรรม |
| ปีการศึกษา | 2541 |
| อาจารย์ที่ปรึกษา | อาจารย์ปฐม พัวพันธ์สกุล |

บทคัดย่อ

แนวคิดและวิธีคิดแบบพุทธศาสนา มีอิทธิพลเป็นอย่างยิ่งในศิลปะนิพนธ์ฉบับนี้ของข้าพเจ้า การเกิดขึ้นและดำเนินไปของสิ่งมีชีวิตทุกชนิดล้วนเกิดขึ้นและมีปัจจัยสำคัญอันเดียวกันคือ เหตุเกิดแต่คำว่า “ตัณหา”

ตัณหาไม่ว่ามนุษย์ สัตว์ พืช หรือสิ่งมีชีวิตต่าง ๆ ล้วนแต่มีตัณหากันแทบทั้งสิ้น ตัณหาเป็นบ่อเกิดของการสร้างและการทำลาย ในทุกสิ่งทุกอย่างบนพื้นฐานของสภาวะการณแต่ละสภาวะการณ การเกิดขึ้นและดำเนินไป ภายใต้การครอบงำแห่งตัณหา อันเป็นและมีอยู่เป็นธรรมดา เมื่อตัณหาให้ทั้งผลดีและผลร้ายในขณะเดียวกันได้ การเฝ้ามองตัณหาอย่างพิจารณาจึงเป็นสิ่งสำคัญ การฝึกสติให้ไวต่อการเฝ้ามองตัณหาจึงเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับมนุษย์ เพื่อที่จะเป็นผู้ใช้ตัณหา มิใช่ถูกตัณหาใช้ และถ่วงไม่ให้เกิดความเจริญ การเฝ้ามองการเกิดขึ้นและดำเนินไปของตัณหา จึงจะทำให้มนุษย์เห็นปัญหาได้อย่างแท้จริง

เมื่อข้าพเจ้าได้ตระหนักถึงความสำคัญของคำว่า “ตัณหา” จึงได้นำความสำคัญเหล่านี้ถ่ายทอดออกมาเป็นผลงานศิลปะ ภายใต้เงื่อนไขต่าง ๆ โดยการประมวลเอาสภาวะการณที่เกิดขึ้นกับผู้ใกล้ชิดและตัวข้าพเจ้าเองให้ปรากฏเป็นผลงานศิลปะ จากการสร้างสรรค์ผลงานปรากฏผลที่น่าพอใจในข้อจำกัดของช่วงเวลาในการศึกษา

THESIS : CRAVING
NAME : PITAK THAPUN
CONCENTRATION : PAINTING
DEPARTMENT : GRAPHIC ARTS, PAINTING AND SCULPTURE
FACULTY : FACULTY OF FINE ARTS, CHIANG MAI
UNIVERSITY
DEGREE : BACHEIOR OF FINE ART
ACADENIC YEAR : 1998
ADVISOR : 1

ARSTRACT

In my thesis, I am greately influenced by Budalhism concepts. I my self understand the reason of the eristance and the lifes of all creatures. The most important factoris “craving”

No notten whether humans animals or even plants, all of these things are created by craving in both a negative and positive way however different situations. Each situation continues became of craving which is an ordinary thing. Because craving can create in both a negative and positive way, it is important to consider craving it self. It is necessary to consider craving in order to become a person who control craving and not to become the slave of craving. The consideration of craving can make humans more wise and more intelligent.

Because Id see the importance of the word “craving, I present this importance through the creation of different froms of art works. I use many situations that happened to the people around me to create these art works. Although these works are created in a short period of time, satisfied with my works I am rather.

กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบพระคุณ คุณพ่อ คุณแม่ ผู้ที่ให้กำลังใจ และกำลังทุนสนับสนุนให้ผลงานศิลปะนิพนธ์ครั้งนี้เป็นไปอย่างสมบูรณ์ ตลอดจนครูบาอาจารย์ที่ช่วยประสิทธิ์พราสาทความรู้ทุกอย่าง และเพื่อน พี่ น้อง คณะวิจิตรศิลป์ทุกท่านที่มีความรัก ความเมตตาที่ดีต่อกันและกัน ที่จะลืมมิได้ คือ พระมหากรุณาธิคุณในสมเด็จพระนางเจ้าพระบรมราชินีนาถ ที่ทรงกรุณาโปรดเกล้าฯ พระราชทานทุนการศึกษา

ข้าพเจ้าขอถือโอกาสที่ดี ขอทุกท่านมีความสุข ความเจริญด้านคุณธรรม ด้วยความเคารพยิ่ง

คำนำ

ศิลปนิพนธ์นี้ เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา ตามหลักสูตร ปริญญาศิลปบัณฑิต สาขาจิตรกรรม คณะวิจิตรศิลป์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ซึ่งแบ่งออกเป็นสองส่วน ส่วนแรกได้แก่ ภาคปฏิบัติการสร้างผลงานจิตรกรรม ส่วนที่สองได้แก่ ภาคนิพนธ์ อันเป็นการรายงานเกี่ยวกับแนวความคิด และการปฏิบัติการ จนถึงการประเมินคุณค่าตลอดโครงการ ซึ่งได้รวบรวมเนื้อหาสาระเกี่ยวกับผลรวมทางแนวความคิดและผลงานสร้างสรรค์ทางศิลปะ เพื่อให้บรรลุตามวัตถุประสงค์ที่ข้าพเจ้าได้รวบรวม ประสพการณ์ในหลายด้าน เช่นการเรียนรู้ในหลักสูตรซึ่งได้ฝึกหัดค้นหาเทคนิค , วิธีการ , วิธีคิด และความรู้อื่น ๆ จากประสพการณ์กิจกรรมเสริมหลักสูตร จากกิจกรรมนอกหลักสูตรจากสิ่งแวดล้อมทางวัฒนธรรมและสังคม

นายพิทักษ์ ทาพันธ์
สาขาวิชา จิตรกรรม
คณะวิจิตรศิลป์
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

สารบัญ

| | หน้า |
|--|---------|
| บทคัดย่อภาษาไทย | ก |
| บทคัดย่อภาษาอังกฤษ | ข |
| กิตติกรรมประกาศ | ค |
| คำนำ | ฅ |
| สารบัญ | ง |
| สารบัญภาพ | จ |
| บทที่ 1 บทนำ | 1 |
| 1. หลักการและเหตุผล | 1 |
| 2. วัตถุประสงค์ | 2 |
| 3. ขอบเขตของการศึกษา | 2 |
| 4. วิธีการศึกษา | 2 |
| 5. ผลที่คาดว่าจะได้รับ | 2 |
| บทที่ 2 อิทธิพลหรือที่มาของแนวความคิด | 3 |
| 1. อิทธิพลจากธรรมชาติ | 3 |
| 2. อิทธิพลจากศาสนา | 4 |
| 3. อิทธิพลจากศิลปะ | 5 |
| บทที่ 3 กระบวนการสร้างสรรค์ | 6 |
| 1. แนวความคิดในการสร้างสรรค์ | 6 |
| 2. แนวความคิดในเชิงเนื้อหา | 6 |
| 3. แนวความคิดในเชิงการออกแบบและรูปแบบ | 8 |
| บทที่ 4 วิเคราะห์ผลงานศิลปนิพนธ์ | 21 |
| ผลงานชิ้นที่ 1 | 21 - 24 |
| ผลงานชิ้นที่ 2 | 25 - 27 |
| ผลงานชิ้นที่ 3 | 28 - 31 |

สารบัญ

บทสรุปศิลปนิพนธ์

บรรณานุกรม

ภาคผนวก

ประวัติผู้เขียนศิลปนิพนธ์ และข้อเสนอแนะ

หน้า

32

คณะวิศวกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี

สารบัญภาพ

| | หน้า |
|--|---------|
| ประมวลภาพประกอบที่ส่งอิทธิพลต่อผลงานศิลปนิพนธ์ | 10 - 13 |
| ประมวลภาพประกอบข้อมูลแนวความคิดในศิลปนิพนธ์ | 16 - 20 |
| ภาพผลงานศิลปนิพนธ์ชิ้นที่ 1 | 22 - 24 |
| ภาพผลงานศิลปนิพนธ์ชิ้นที่ 2 | 26 - 27 |
| ภาพผลงานศิลปนิพนธ์ชิ้นที่ 3 | 29 - 31 |

บทที่ 1

บทนำ

1. หลักการและเหตุผล

จากการได้พบเห็นกับเหตุการณ์ต่าง ๆ อันเป็นเหตุให้เกิดความคับข้องใจ ชัดใจ ตลอดระยะเวลาที่ได้มาศึกษาในสถาบันแห่งนี้ ผนวกกับการได้ฝึกปฏิบัติสมาธิด้วยตนเอง ตลอดระยะเวลาที่ผ่านมาเหล่านั้น ทำให้ใคร่ครวญ ไตร่ตรอง พิจารณาแล้วว่าทุกสิ่งทุกอย่างที่ปรากฏขึ้นและดำเนินไป ล้วนแต่มีเหตุมาจากสิ่งหรือสภาวะที่เรียกว่า “ต้นเหตุ” ทั้งสิ้น

ต้นเหตุเป็นที่มาของการสร้าง และการทำลาย ที่ปรากฏให้เห็น และดำเนินไปอยู่ตลอดหาที่สิ้นสุดไม่ได้ ในความเป็นไปทางโลกแห่งนี้ ผลแห่งภาวะ การปรากฏขึ้นและดำเนินไปของต้นเหตุใด ๆ ก็ตาม ล้วนแต่มีผลกระทบต่อวิถีชีวิตทุกชีวิตในโลกแห่งนี้แทบทั้งสิ้น ไม่ทางตรงก็ทางอ้อม เมื่อใดก็ตามการสร้างและการทำลายปรากฏขึ้นพร้อมกันภายใต้ภาวะการณ์แห่งต้นเหตุ เมื่อนั้นการถ่วงรั้ง การขัดขวาง และการเกื้อหนุนของการสร้างและการทำลายก็จะเกิดขึ้นอยู่เสมอ ในความเป็นมนุษย์นั้นต้นเหตุที่อยู่ใกล้ชีวิตที่สุดก็คือ ต้นเหตุที่อยู่ภายในจิตใจของมนุษย์นั่นเอง เมื่อมนุษย์ใช้ต้นเหตุ ต้นเหตุก็จะใช้มนุษย์ด้วยดุจเดียวกัน

ดังนั้นข้าพเจ้าจึงเห็นความสำคัญของคำว่า “ต้นเหตุ” ในบทบาทอำนาจที่ปรากฏ และดำเนินไป จึงนำความสำคัญดังกล่าวมาถ่ายทอดและนำเสนอเป็นผลงาน Thesis

2. วัตถุประสงค์

เพื่อถ่ายทอด บทบาท อำนาจ ของคำว่า “ค้นหา” ในความรู้สึกนึกคิดว่าเป็น ปัญหา เป็นตัวจุดรั้งไม่ให้เข้าไปในทิศทางที่ดีขึ้นเจริญขึ้น ผ่านผลงานทางด้าน จิตรกรรม

3. ขอบเขตของการศึกษา

ความสนใจของเพื่อนผู้ใกล้ชิดในชีวิตประจำวัน จำนวน 6 คน ที่มีเอกลักษณ์ เฉพาะตลอดระยะเวลาที่สังเกตเห็นถึงความสนใจอย่างแน่วแน่ของแต่ละบุคคล แต่เลือก นำมาถ่ายทอดเป็นผลงานศิลปะเพียง 3 คนเท่านั้น

4. วิธีการศึกษา

1. ความสนใจ คำสังเกตพฤติกรรม พูด
2. สัมภาษณ์ สันทนา
3. ปฏิบัติสมาธิโดยวิธีเฉพาะ เพื่อนำผลไปเป็นแนวคิดการทำงานศิลปะ

5. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

1. ได้นำผลการศึกษาเกี่ยวกับเรื่องดังกล่าวถ่ายทอดเป็นผลงานศิลปะตามต้องการ
2. การได้ถ่ายทอดทรรศนะ การคิดใคร่ครวญ มองตนเองว่าได้เดินไปในทิศทาง ใดบ้าง ของผู้คนในสังคมที่ได้รับชมผลงาน เพื่อความมีสติ เท่ากับการมองผู้อื่น

บทที่ 2

อิทธิพลหรือที่มาของแนวความคิด

1. อิทธิพลจากธรรมชาติ

ในทฤษฎีของข้าพเจ้า ข้าพเจ้าตีความความหมายของคำว่า “ธรรมชาติ” ดังนี้ คือ “ธรรมชาติมิได้หมายความว่า เป็นสิ่งที่มนุษย์ไม่ได้สร้างขึ้นเท่านั้น มนุษย์ก็คือปรากฏการณ์หนึ่งของธรรมชาติ สิ่งที่เกิดขึ้นโดยมนุษย์ก็เป็นปรากฏการณ์แห่งธรรมชาติในอีกรูปแบบหนึ่ง ดังนั้นสิ่งที่มนุษย์สร้างขึ้นและดำรงอยู่ในการเกิดขึ้นและเสื่อมสลายได้คู่เคียงกันกับสิ่งทั่วไป และสิ่งที่มนุษย์สร้างขึ้นล้วนแต่นำวัสดุและวิธีการที่เป็นผลผลิตมาจากธรรมชาติแทบทั้งสิ้น ดังนั้นในความหมายของคำว่า “ธรรมชาติ” ในทฤษฎีของข้าพเจ้าจึงหมายรวมเอาทุกสิ่งที่ปรากฏขึ้น

อิทธิพลจากธรรมชาติที่ข้าพเจ้าได้รับมีทั้งความเป็นรูปของวัตถุ ความเป็นรูปของความคิด ความเป็นรูปของการกระทำที่ปรากฏให้เห็นอยู่ทั่วไปในชีวิตประจำวันของผู้ใกล้ชิด ที่มีธรรมชาติวิถีชีวิตของตนที่ต้องดำเนินไปในการกิน, อยู่, ต้องการ ฯลฯ ซึ่งรวมแล้ว คือ ความเป็นรูปของเหตุการณ์ที่หลากหลายของชาตินั้น และตัวข้าพเจ้าที่เป็นเป้าหมายของการหาข้อมูลในการทำงานศิลปะ โดยเฉพาะจงเอาเฉพาะว่า กลุ่มเป้าหมายต้องการอะไร ทำอะไร และทำอย่างไร ข้าพเจ้าเห็นอะไร ต้องการอะไร และทำอย่างไร เท่านั้นในการนำมาเป็นข้อมูลในการทำงานศิลปะ

ดังนั้นอิทธิพลที่ได้รับจากธรรมชาติที่ข้าพเจ้าได้รับคือ วิถีชีวิตที่เป็นไปโดยกฎเกณฑ์ของธรรมชาติของผู้ที่เป็นเป้าหมาย และตัวข้าพเจ้าเองที่ข้าพเจ้าสังเกตเห็นที่เกิดขึ้นและดำเนินไป

2. อิทธิพลจากศาสนา

ออกมาเป็นผลงานศิลปะดังกล่าว มิได้หมายสรุปผลใด ๆ ต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นและเป็นไป

วิธีคิดแบบพุทธศาสนา มีอิทธิพลอย่างมากในผลงานศิลปะ ในการมองความเป็นไปต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นและดำเนินไปไม่มีความเป็นไปใด ๆ ที่ภูมิปัญญาทางพระพุทธศาสนาจะอธิบายไม่ได้ หลายสิ่งหลายอย่างที่เกิดขึ้น ล้วนแต่เกิดจากเหตุอันเดียวกันนั้น คือ “ตัณหา”

ภูมิปัญญาและวิธีคิดแบบพุทธศาสนา เป็นอิทธิพลที่ฝังลึกในจิตใจของข้าพเจ้า ในการมองโลกในความเป็นไปที่เกิดขึ้นและดำเนินไป ล้วนแต่มีวัฏจักร เป็นกฎเกณฑ์สำคัญประการหนึ่งแทบทั้งสิ้น เมื่อเกิดแล้วก็ดับไป แล้วก็เกิดใหม่อีก ทุกสิ่งทุกอย่างจึงล้วนแต่มีเรื่องราวแทบทั้งสิ้น ตัณหาเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้ทุกสิ่งทุกอย่างดำเนินไป ข้าพเจ้าสังเกตความเป็นไปในตัวตนของผู้ที่เป็นเป้าหมาย และตัวข้าพเจ้าเองที่เป็นเป้าหมายของการหาข้อมูลในการทำงานศิลปะ โดยมีแนวความคิด วิธีคิดแบบพุทธศาสนาเป็นหลักและเห็นจริงอย่างไม่สงสัย และคลอนแคลนในแนวความคิดเหล่านี้ แม้จะไม่ได้ศึกษาธรรมะด้วยการบวชเรียน หรืออ่านหนังสือธรรมะทุกเล่ม แต่ข้าพเจ้าเชื่อว่า ภาษาที่องค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงใช้สอนมนุษย์อย่างแท้จริงนั้นคือ “ภาษาภาพ” แทบทั้งสิ้น ดังมีคำหนึ่งที่ชาวพุทธทั้งหลายจำได้หรือเคยได้ยินได้ฟังมาบ้างคือ “รู้เองเห็นเอง” เพราะเห็นภาพก่อนจึงสามารถถ่ายทอดออกมาเป็นคำพูดได้ แม้สิ่งที่เรียกว่านามธรรม เช่น คำว่า “ตัณหา” หากพิจารณาแล้วเห็นความเป็นนามธรรมนั้น ก็ปรากฏเป็นรูปของนามธรรมแล้ว จึงสัมผัสได้ รู้ได้ และในศิลปนิพนธ์นี้ ข้าพเจ้าได้นำคำว่า “ตัณหา” ที่มีในคำสอนของพุทธศาสนามาถ่ายทอดสิ่งที่ข้าพเจ้าเห็น ทั้งรูปของความเป็นรูปธรรม และรูปของความเป็นรูปแห่งนามธรรม เป็นแต่เพียงบอกเล่าสิ่งที่เห็นว่าข้าพเจ้ากำลังสัมผัสถึงสิ่งใด

วิธีคิดแบบพุทธศาสนา จึงมีอิทธิพลโดยตรงต่อแนวความคิด และการมองโลกว่าวิถีชีวิตภายในโลกนี้ล้วนดำรงอยู่ได้ด้วยตัณหาทั้งสิ้น จนถ่ายทอดออกมาเป็นผลงานศิลปะดังกล่าว

3. อิทธิพลจากศิลปะ

เมื่อข้าพเจ้าทำงานศิลปะ จึงเป็นธรรมดาอยู่เองที่จะต้องรับเอาอิทธิพลทางศิลปะเป็นหลักในการสร้างสรรค์ผลงานออกมา ข้าพเจ้านั้นไม่ได้รับอิทธิพลทางศิลปะจากลัทธิศิลปะใดโดยตรง หากแต่รับเอาอิทธิพลทางศิลปะโดยภาพรวมเท่านั้น แม้รูปแบบที่ออกมาจะคล้ายหรือเข้าข่ายลัทธิศิลปะแบบเหมือนจริงถึงเหนือจริงอยู่บ้างก็ตาม

ข้าพเจ้าไม่อาจบอกได้ว่าได้รับอิทธิพลทางศิลปะจากลัทธิใดลัทธิหนึ่งนั้นเป็นเพราะว่า ข้าพเจ้าไม่ได้สนใจที่จะรู้จักลัทธิศิลปะใดให้ลึกซึ้งในเรื่องของแนวความคิด หากเพียงแต่รับรู้เท่านั้นว่าเป็นลัทธิศิลปะใด ส่วนการก่อรูปของแนวความคิดของข้าพเจ้านั้นก่อรูปขึ้นมาเอง โดยอิทธิพลโดยรวมของศิลปะหลายแขนงผนวกกับทักษะที่มีอยู่โดยเรียนรู้ความเหมือนจริงมาเองโดยธรรมชาติแต่ด้วยเยาว์ และมีแนวคิดยึดติดการก่อรูปของความเป็นไปในธรรมชาติและศาสนาว่าทุกสิ่งทุกอย่างย่อมมีเหตุและมีผลในการเกิดรูปที่ปรากฏให้เห็น ข้าพเจ้าลอกเลียนแลลธรรมชาติโดยรู้ว่าไม่มีทางที่จะสามารถเลียนแลลธรรมชาติเหล่านั้นได้อย่างเหมือนจริงดังแบบได้อย่างแท้จริง และไม่พยายามที่จะสอดใส่ความรู้สึกใดลงไปบนภาพเหล่านั้น ภาพนั้นปรากฏให้เห็นอย่างไรก็พยายามที่จะถ่ายทอดออกมาอย่างนั้น เพราะภาพเหล่านั้นย่อมมีเรื่องราวของมันเองด้วย อิทธิพลของศาสนาที่จะไม่พยายามสร้างอารมณ์ใดให้เกิดขึ้น ผลงานที่ปรากฏออกมาจึงเป็นไปในลักษณะของการเล่าเรื่อง หรือภาพประกอบเท่านั้น

ดังนั้นข้าพเจ้าจึงได้รับอิทธิพลทางด้านศิลปะในลักษณะโดยผิวเผินเท่านั้น อันส่งผลให้ข้าพเจ้ามีแนวความคิดที่เป็นของตนเองอย่างค่อนข้างจะแท้จริง โดยยึดคำสอนทางพุทธศาสนาว่า “รู้แจ้ง เห็นเอง” แล้วถ่ายทอดมาเป็นผลงานศิลปะ

บทที่ 3

กระบวนการสร้างสรรค์

1. แนวความคิดในการสร้างสรรค์

จากประสบการณ์ที่ผ่านมา เมื่อกลั่นกลองแล้วไม่ว่าในอดีต ปัจจุบันหรืออนาคต ทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดขึ้นและสลายไปโดยมีคำว่า “ชีวิต” เข้าไปเป็นเงื่อนไขสำคัญในการเกิดขึ้นและสลายไปโดยมีคำว่า “ชีวิต” เข้าไปเป็นเงื่อนไขสำคัญในการเกิดขึ้นและสลายไปนั้น ตัณหามีบทบาทสำคัญอย่างยิ่ง ที่ทำให้เกิดการสร้างและการทำลาย อยู่เสมอในคำว่า “ชีวิต” ในภาวะของคำว่า “ค้นหา” ไม่ว่ามนุษย์ผู้ใดก็ตาม ล้วนแต่ถูกค้นหาหลอกใช้และเป็นผู้ใช้ค้นหาแทบทั้งนั้น ในทางพุทธศาสนาค้นหาเป็นทั้งตัวผู้รู้และไม่ให้มนุษย์เป็นไปในทิศทางที่พัฒนาได้อย่างถึงที่สุด จนกว่าจะตัดค้นหาได้ แม้กระนั้นค้นหาที่ยังมีประโยชน์อยู่มาก หากมนุษย์รู้จักใช้และควบคุมค้นหาอย่างมีสติและธรรม

ในการนำเสนอผลงาน ข้าพเจ้านำเสนอในแง่ของเรื่องราวที่ข้าพเจ้าสังเคราะห์จากชีวิตประจำวันของผู้ที่เป็นเป้าหมาย และตัวข้าพเจ้าเองและนำมาทำงานศิลปะในเรื่องของคำว่าค้นหา บนประเด็นของคำว่า “ถ่วงและยก” มาสร้างสรรค์เป็นผลงานศิลปะ

2. แนวความคิดในเชิงเนื้อหา

ค้นหาที่ใกล้ชิดกับมนุษย์มากที่สุดคือ ค้นหาที่คอยควบคุมและค้นหาที่ถูกควบคุมโดยมนุษย์นั่นเอง ค้นหาที่มนุษย์มองเห็นน้อยที่สุดเมื่อมองไปข้างหน้าในความเป็นมนุษย์โดยทั่วไปคือ ค้นหาที่มีในผู้ใกล้ชิด การฝึกจิตและสติให้ละเอียดอ่อน รวด

เร็วเท่านั้นจึงจะสามารถควบคุมและรู้เท่าทันค้นหาในตนและผู้อื่นได้ แต่ก็เป็นไปได้ด้วยความยากค่อนข้างมาก เพราะตัณหานั้นฉลาดและรวดเร็วมากนัก

มนุษย์จะเจริญหรือไม่เจริญทางวัตถุหรือทางจิตใจ ก็ด้วยมีตัณหาซึ่งมีบทบาทสำคัญเป็นเงื่อนไข นั่นหมายความว่า มนุษย์ใกล้ชิดกับตัณหาเป็นอย่างยิ่ง หากปล่อยให้ตัณหาก้าวร้าวโดยรู้ไม่เท่าทันเสียแล้ว ก็เป็นธรรมดาที่จะต้องเดือดร้อนด้วยตัณหาเป็นเหตุ หากเราควบคุมตัณหาได้เสียแล้ว ปัญหาคงน้อยลง ตัณหานั้นมีอยู่ในทุกขณะจิตในความเป็นมนุษย์ปุถุชน มีทั้งความอยากและไม่อยากอยู่ตลอด การที่จะควบคุมมันมิใช่เรื่องง่าย เมื่อเราฉลาดขึ้นตัณหาก็ฉลาดตาม การฝึกจิตและฝึกสติเท่านั้นจึงจะสามารถควบคุมตัณหาได้ ผู้ที่เป็นเป้าหมายและตัวข้าพเจ้าเองที่เป็นข้อมูลในการทำศิลปะนิพนธ์นั้น ข้าพเจ้ามองเห็นตัณหาที่กำลังฝกรนอยู่อย่างเงียบ ๆ และต่อเนื่อง ตัณหาเหล่านั้นล้วนเป็นตัณหาทางโลกแทบทั้งสิ้น

ข้าพเจ้าได้สังเกตและพิจารณาเห็นในกลุ่มเป้าหมายทั้ง 6 คน และตัวข้าพเจ้า จากพฤติกรรมที่แตกต่างกันออกไป

บุคคลที่ 1 : มีความพึงใจและแสดงออกถึงความต้องการที่เคยมีในอดีตในเรื่องของ “ความรัก” ฉันทชูสาว ที่ไม่อาจหวนกลับคืนไปเหมือนดังเดิมได้อีก โดยแสดงออกทางคำพูด “อยากได้, คิดถึงน้องหมีpooh, ไม่ยอมแพ้” ซึ่งแสดงออกเด่นชัดและบ่อยที่สุด

บุคคลที่ 2 : โดยการสังเกตพฤติกรรม ชอบที่จะพันเส้นผมอยู่เสมอ โดยไม่ยอมสระผม ในที่สุดก็ทำงานสำเร็จสามารถพันเส้นผมได้ทั้งหัว ใช้ระยะเวลาในการพันผมค่อนข้างนานมาก พันได้ในทุกสถานการณ์ถ้ามือว่าง

บุคคลที่ 3 : แสดงออกถึงความต้องการในการสะสมของเล่นประเภทตุ๊กตุน้อยเสมอ เมื่อเดินผ่านร้านหรือแผงลอยใดที่มีตุ๊กตุนขายจะต้องเดินเข้าไปดูและเลือกอยู่นาน แม้จะไม่ซื้อก็ตาม

บุคคลที่ 4 : เป็นผู้ที่มิเรื่องให้ใช้เงินอย่างฟุ่มเฟือยอยู่เสมอ มีเท่าไรก็ไม่พอใช้ พิจารณาเห็นเบื่องล็กเป็นผู้ที่มีความต้องการในการใช้เงินเพื่อตอบสนองค้นหาของตนเองค่อนข้างมาก สถานที่ใช้เงินมักเป็นสถานที่เที่ยว กิน และดื่ม เป็นส่วนใหญ่

บุคคลที่ 5 : เป็นผู้ที่มีความสนใจในเรื่องของ Figure และ Nood อยู่เสมอจนนำมาสร้างสรรค์ผลงานศิลปะอยู่ตลอดเวลา ด้วยความอยากรู้อยากเข้าใจ สงสัย หรือความปรารถนาที่มีอยู่ล็กภายในจิตใจ

บุคคลที่ 6 : เป็นผู้ที่มีความสนใจทางด้านดนตรี มีความใฝ่ฝันเกี่ยวกับดนตรี ชอบฟังเพลง เล่นกีตาร์ ทำทางที่แสดงออกโดยอารมณ์พลังเปลือ เป็นทำทางที่แสดงความจริงจังกับดนตรีค่อนข้างมาก

ตัวข้าพเจ้า : ความปรารถนาที่พลุ่งพล่านเต็มไปหมดยิ่งพิจารณา ยิ่งมองเห็นในทุกขณะจิต

3. แนวความคิดในเชิงการออกแบบและรูปแบบ

1. ข้าพเจ้านำเสนอผลงาน จำนวน 3 ผลงาน ใน 3 รูปแบบ ดังนี้คือ

- รูปแบบที่ 1 นำเสนอในรูปแบบของจิตรกรรมคล้ายลัทธิ S (เซอร์เรียลลิซซ์) โดยติดตั้งตัวงานให้เอียง ใช้ความรู้สึกทางองค์ประกอบของวัตถุและ Figure ในภาพในเรื่องของคุณภาพของมวลมาแสดงออกจริงในความหมายเป็นนัย ๆ ว่าค้นหาคือตัวถ่วงที่แท้จริง เป็นการเล่นคำกับความรู้สึกของคำว่า “ถ่วง”

- รูปแบบที่ 2 นำเสนอในรูปแบบของจิตรกรรมผสมวัสดุในเรื่องของคุณภาพระหว่างวัตถุในคำถามเป็นนัย ๆ ว่าสิ่งใดถ่วงสิ่งใด

- รูปแบบที่ 3 นำเสนอในรูปแบบคล้ายกับหนังสือ แต่มิใช่หนังสือในเรื่องของค้นหา บนประเด็นของคำว่า “ยากและถ่วง” และแต่งหนังสือวิธีฝึกการสัมผัสวัตถุขึ้นพื้นฐาน ขณะนั่งภาค 1 ประกอบผลงาน

ในการนำเสนอผลงานทั้ง 3 รูปแบบนั้น ข้าพเจ้าใช้ Figure และ Portrait มนุษย์ เป็นหลักในการนำเสนอ โดยไม่สนใจว่าผู้ชมผลงานจะเข้าใจหรือไม่ หากแต่นำเสนอในความคิดที่เป็นอยู่อย่างตรง ๆ

2. เรื่องของสีในงานจิตรกรรม ข้าพเจ้าถ่ายทอดสีออกมาในลักษณะกึ่งเหมือนจริง และ กึ่งนามธรรม สีส่วนใหญ่เป็น Monochrome

จากรูปแบบในการสร้างสรรค์ผลงานศิลปะนิพนธ์นี้ ทำให้ข้าพเจ้ามีความรู้สึกนึกคิดว่า “ค้นหา” ที่ข้าพเจ้ารู้จักนั้น มีอยู่เองเป็นธรรมดาหากแต่ แม้ว่าจะเป็นสภาวะการณ์ธรรมดาก็ตาม แต่ก็สำคัญไม่น้อยในการทำให้นุษย์เจริญขึ้นหรือไม่เจริญในความเป็นมนุษย์สามัญ เช่น ข้าพเจ้า ท่าน หรือใคร

ประมวล

ภาพประกอบที่ส่งอิทธิพลต่อผลงานศิลปะนิพนธ์

คณะศิลปกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรเวศน์



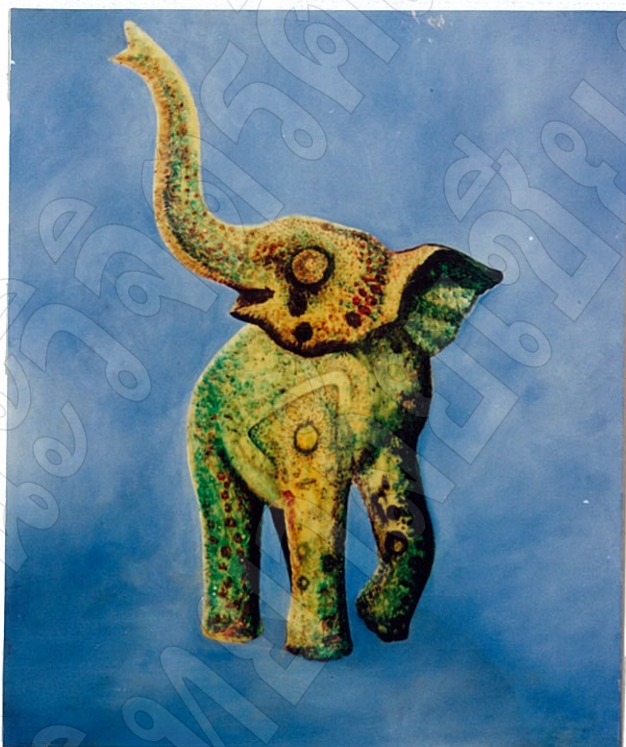
ภาพประกอบผลงานจิตรกรรม 4



ภาพประกอบผลงานจิตรกรรม 4



ภาพประกอบผลงานจิตรกรรม 5



ภาพประกอบผลงานจิตรกรรม 7



ภาพประกอบผลงานจิตกรรม 7



ภาพประกอบผลงานจิตรกรรม 7

ประมวล

ภาพประกอบข้อมูล แนวความคิดในศิลปนิพนธ์



ภาพข้อมูลประกอบผลงานชิ้นที่ 1



ภาพข้อมูลประกอบผลงานชิ้นที่ 2



ภาพข้อมูลประกอบผลงานชิ้นที่ 3



ภาพข้อมูลประกอบทั่วไป

บทที่ 4

การวิเคราะห์ผลงานศิลปะนิพนธ์

ผลงานชิ้นที่ 1

ชื่อภาพ “จงมา จงมา จงมา”

ขนาด 157 x 164 เซนติเมตร

เทคนิค สีน้ำมันบนผ้าใบ

ความต้องการที่มีอยู่อย่างไม่จำกัดในจิตใจ เหมือนกับว่ามีอยู่ในทุกลมหายใจ
เข้าออก เฝ้ามองอยู่ตลอดเวลาไม่ปล่อยวาง เจ้าตัวค้นหาแกร่งกล้าขึ้นทุกวัน ในเงินทุกบาท
ในทุกขณะ จิตใจหนักอึ้งไปด้วยความปรารถนาที่ทับถม

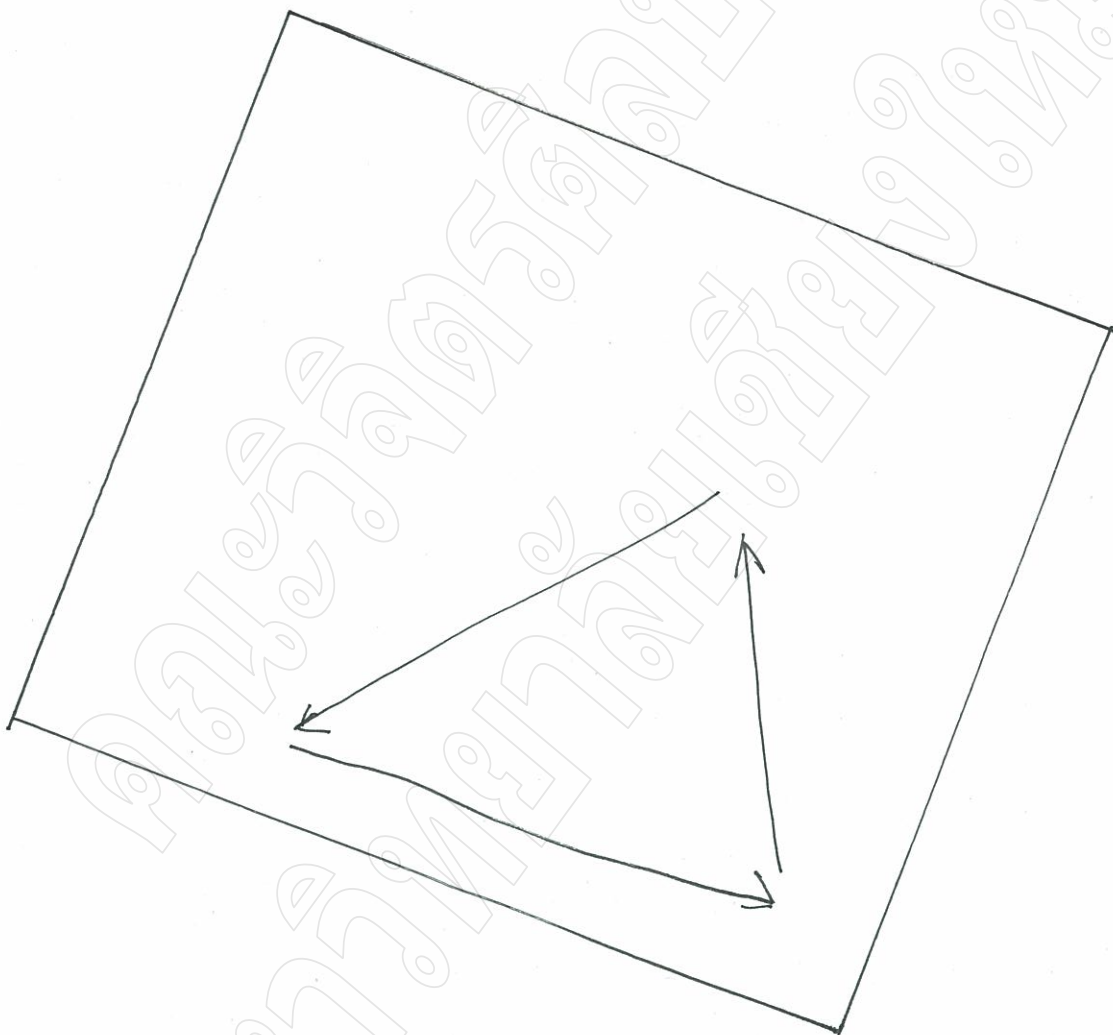
รูปแบบของผลงาน ข้าพเจ้าได้ ตัดตั้งภาพผลงานอย่างเอียง เล่นคำกับคำว่า
“ถ่วง” ค้นหาเป็นตัวถ่วงให้หนักอึ้ง ขึ้นเรื่อยๆ โดยใช้ Figure คนใกล้ชิดเป็นสื่อถ่ายทอด
ออกมาเป็นผลงานศิลปะ สีสันทันอ่อนอย่างสงบ ความเร่าร้อนอย่างสงบนี้เอง ที่ทำให้
มนุษย์ไม่ค่อยรู้ตัวเวลามันเผาผลาญจิตใจ

ความสมบูรณ์และการแสดงตัวของผลงาน ข้าพเจ้ารู้สึกพอใจในระดับหนึ่ง

ภาพผลงานศิลปะประติมากรรมชิ้นที่ 1



ภาพแสดงรายละเอียดผลงานศิลปะชั้นที่ 1



ภาพแสดงรายละเอียดผลงานศิลปะชั้นที่ 1



ผลงานชิ้นที่ 2

ชื่อภาพ “อึม ชัดแจ้ว”

ขนาด 130 x 240 เซนติเมตร

เทคนิค จิตรกรรมผสมวัสดุ

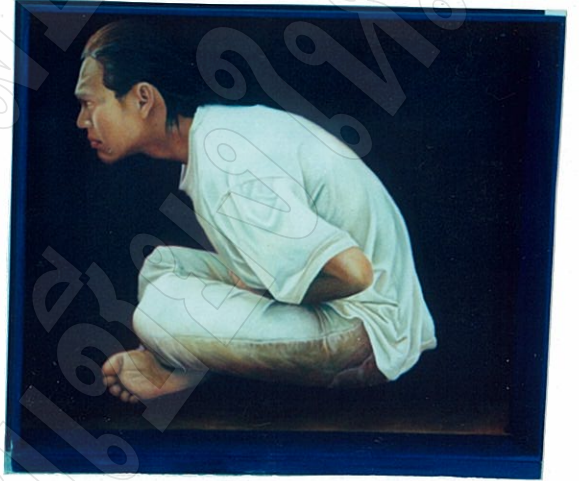
เนื้อหาของงาน

ความอยากที่ฝังลึกอยู่ในใจ จนล้น ในทุกขณะจิต ตันหานั้นหนักอึ้ง จนสามารถทำให้เขารู้ถึงความหนักเบาแห่งจิตใจของเขาเอง และตัวค้นหา ยิ่งเสวยยิ่งเบื่อ หรือยิ่งเสวยยิ่งยาก จะไปไหนได้ไกล ถ้าจิตใจผูกพันเสียแล้ว

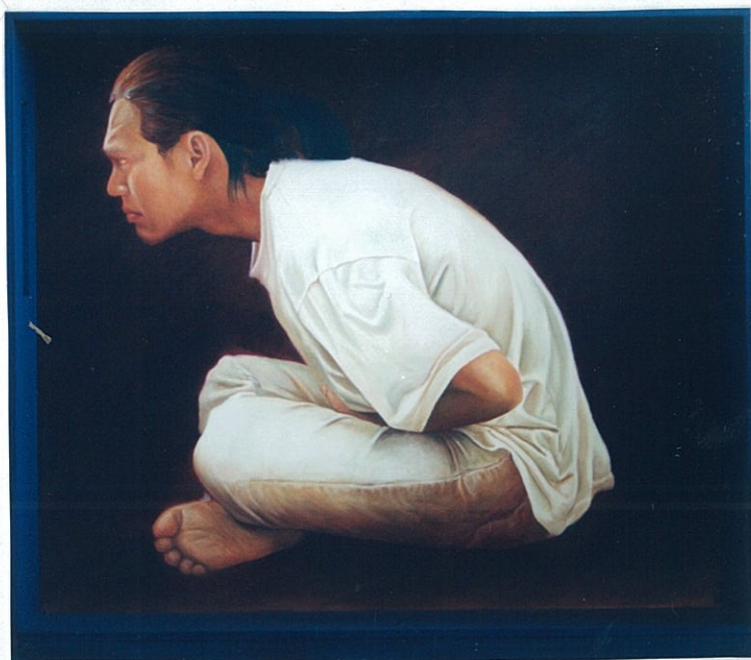
รูปแบบของผลงาน ข้าพเจ้า ใช้คนเป็นตัวแปรของความหมาย ในชิ้นงานในเรื่องของค้นหา ในประเด็นของคำว่า “ถ่วง” หากแต่ถ่วงอย่างมีคานรองรับ แผงความหมายเป็นในๆ ว่า ความอยากหากถูกมนุษย์ใช้ ก็เป็นผลดี ถ่วงให้สูงขึ้นได้ หากมนุษย์ถูกค้นหาใช้ ก็อาจถูกถ่วงให้จมลงสู่ความไม่เจริญได้

ผลงานชิ้นนี้ข้าพเจ้าค่อนข้างพอใจ ในระดับหนึ่ง และเป็นไปตามวัตถุประสงค์ ที่ตั้งใจสื่อความหมายแบบเรียบง่าย แต่ไม่ได้หวังให้ผู้ใดตีความ

ภาพประกอบศิลปะปะนิพนธ์ชั้นที่ 2



ภาพแสดงรายละเอียดผลงานชิ้นที่ 2



ผลงานชิ้นที่ 3

ชื่อภาพ “อยากเห็นอยากรู้ลึก“

ขนาด 87 x 5 x 102 เซนติเมตร

เทคนิค จิตรกรรม ผสมวัสดุ

เนื้อหาของงาน

จากประสบการณ์ การฝึกปฏิบัติสมาธิ ฟังกลอน วิธีเฉพาะของข้าพเจ้าเอง และความต้องการของผู้คนทั่วไป ที่อยากรู้อยากเห็น เป็นวิธีการตอบสนองค้นหา ให้บรรลุผล สมปรารถนา มนุษย์นั้น มีความปรารถนาอย่างหนึ่งคล้ายๆกันคือ อยากรู้,อยากเห็นและ อยากเข้าใจ ผลงานชิ้นนี้มุ่งที่จะเสนอวิธีการฝึก การสัมผัสวัตถุให้ลึกซึ้ง เพื่อที่มนุษย์จะใช้ประโยชน์ จากทุกสิ่ง หรือทำให้ตนเองวุ่นวาย ได้อย่างบรรลุผล สมปรารถนา

รูปแบบของผลงาน ข้าพเจ้านำเสนอถึงระดับประชาชน กิ่งแนะนำวิธีการทำให้สมปรารถนา ในการอยากรู้อยากเห็น ในขณะเดียวกันก็เป็นมารคยขัดขวาง ด้วยวิธีการที่แนะนำมานั้น เป็นวิธีการที่อยากที่จะฝึกปฏิบัติ ให้สำเร็จได้โดยง่าย แต่ก็เป็นไปได้

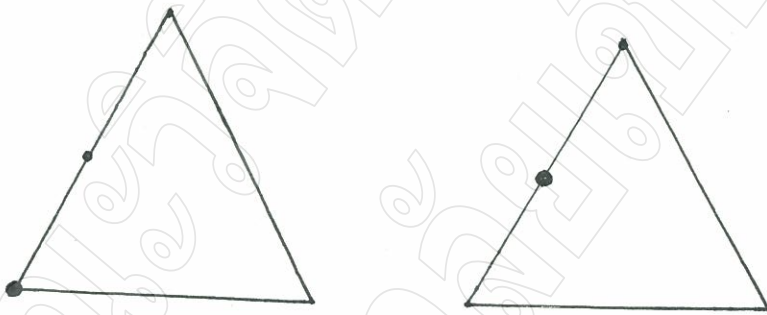
จากความสมบูรณ์ของผลงาน ข้าพเจ้ามีความพอใจอยู่ในระดับหนึ่ง เพราะข้าพเจ้ารู้ว่า ยังพัฒนาผลงานชิ้นนี้ ได้อีกมากแต่ระยะเวลาค่อนข้างจำกัด

ภาพผลงานศิลปะนิพนธ์ชั้นที่ 3

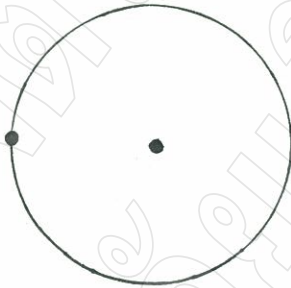


เลขที่.....
เลขทะเบียน 7960

ภาพแสดงรายละเอียดผลงานศิลปะขั้นที่ 3



ภาพแสดงผลงานศิลปะนิพนธ์ชั้นที่ 3



บทสรุปศิลปะนิพนธ์และข้อเสนอแนะ

สรุป

ควรหรือไม่ที่จะควบคุม สิ่งอันละเอียดอ่อนนี้ผลงานศิลปะนิพนธ์ของข้าพเจ้า เป็นผลงานที่ได้รับอิทธิพลแนวความคิด มาจากกระบวนการทางธรรมชาติ ศาสนาและ ศิลปะ โดยภาพรวม ทำให้เกิดการกลั่นกรอง สู่การสร้างสรรคผลงาน โดยมีหลักความ เชื่อ ที่มีหลักเฉพาะตน หากแต่ได้รับอิทธิพล มาจากที่ได้กล่าวมาแล้ว เนื้อหาในผลงาน ได้ ให้ความสำคัญ ในความเป็นรูปของวัตถุธรรม และคำว่า “ตัณหา” อันมีแนวคิดทาง ศาสนาพุทธ

ดังนั้นข้าพเจ้า จึงนำเสนอผลงาน โดยมิได้ยึดเอาลัทธิศิลปะใดเป็นแนวทาง พิเศษ ผลงานที่นำเสนอ โดยรูปแบบที่สะท้อนทรรศนะ โดยรวมของข้าพเจ้า ต่อผู้คน รอบข้าง โดยได้รับแนวความคิดจากอิทธิพลดังกล่าว มาแล้วในข้างต้น โดยภาพรวม และในเนื้อความอันเป็นสาระ ของผลงานนั้น ได้ตระหนักถึงความสำคัญของคำว่า “ตัณหา” ด้วยเห็นว่าสิ่งอันเป็นนามธรรม นี้ มีบทบาทที่เป็นอิทธิพลสำคัญ ต่อมนุษย์ และสังคมอย่างลึกซึ้ง ทั้งการสร้างและการทำลาย ที่เป็นการทำลายและการสร้างในเบื้อง ลึก ภายในจิตใจของมนุษย์สู่ภายนอก ที่มีอยู่ทั่วไป โดยความหมายเป็นคำถาม โดยนัยๆ ว่า ข้อเสนอแนะ

ในการสร้างสรรค์ศิลปะ แม้ว่าศิลปะจะเป็นเรื่องราว หรือภาษาของภาพที่ปรากฏ ไม่ว่าจะปรากฏในมโนนึก หรือเป็นรูปวัตถุก็ตาม ศิลปะควรมีแนววิถึคิด ที่เป็นข้อเสนอแนะ ต่อศาสตร์อื่น ได้อย่างกว้างขวาง ไม่ควรจะอยู่เพียงแค่สาระ ที่เป็นทรรศนะทาง ภาษาต่อสังคม เหมือนอย่างที่ศิลปะส่วนใหญ่ในสมัยนี้เป็น ควรที่จะนำเสนอสมมติฐาน อันสามารถพัฒนา ศักยะภาพทางวัตถุ ทางวิชาการ ของมนุษย์ได้ ศิลปะจึงจะสามารถมี บทบาท และอิทธิพล ต่อศาสตร์อื่น ได้อย่างกว้างขวางมากขึ้น ไม่จำกัดแต่เพียงอิทธิพล ต่อศิลปะในยุคหลังเท่านั้น

ภาคผนวก

ข้อมูลทางทฤษฎีแต่งประกอบผลงานชิ้นที่ 3

คณะวิศวกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี

สัมผัสวัตถุชิ้นพื้นฐานขณะนั่ง

สัมผัสด้วยตา

การสัมผัสวัตถุด้านดวงตานั้นง่ายที่สุดในบรรดาสัมผัสทั้งหมด เพราะดวงตาสามารถเห็นรูปร่างมุมได้ชัดเจน และสามารถบอกสัมผัสได้นั้นเป็นเรื่องราวของ 3 มิติ และสลับซับซ้อนมากกว่า 3 มิติได้ง่ายในมนุษย์ปกติทั่วไป การที่จะฝึกปฏิบัติการสัมผัสวัตถุชิ้นพื้นฐานนั้น ควรจะเริ่มจากง่ายไปยาก นั้นหมายถึง สิ่งที่จะมาช่วยในการฟังหรือฝึกนั้น ต้องมีเรื่องราวและความสลับซับซ้อนน้อยในเรื่องของโครงสร้าง เพื่อให้เกิดความสับสนน้อยที่สุด ในที่นี้เห็นว่า ควรเริ่มที่สี่เหลี่ยมจัตุรัสก่อน

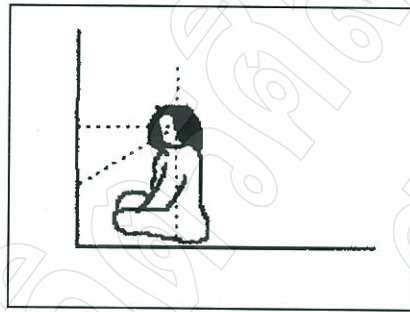


วิธีที่ 1

ขั้นเตรียมการ

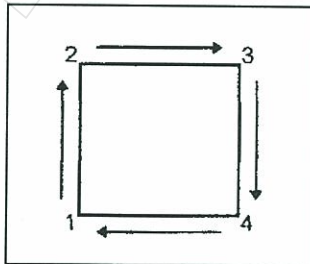
หาห้องที่โล่งโปร่งและสะอาด ที่สำคัญต้องมีผนังสีขาวกว้างใหญ่ไม่มีสิ่งตกแต่ง ไม่ต้องสนใจว่าตนแต่งกายเช่นไร ไม่ต้องสนใจว่าตน อาน้ำหรือยัง ทั้งความคิดทุกอย่างให้หมด แล้วขีดเส้นทำรูปสี่เหลี่ยมขนาด 10x10 เซนติเมตร บนกระดาษสีขาวแล้วแปะลงบนผนัง หรือจะเขียนลงไปบนผนังเลยก็ได้ ให้รูปสี่เหลี่ยมจัตุรัสอยู่ในระดับตั้งแต่สายตาลงมาจนถึงระดับที่ทำมุม 45 องศา กับ สายตา โดยเรากำหนดเส้นสมมุติเป็นเส้นตั้งฉากกับพื้นโลก และนั่งห่างจากผนังประมาณ 60 หรือ 70 เซนติเมตร (ในกรณีคนสายตาสั้นให้นั่งห่างจากผนัง เมื่อมองภาพแล้ว รู้สึกไม่ปวดตา

ก็ใช้ได้ และเพื่อทำให้การนั่งนิ่งได้นาน ควรมีเบาะนุ่ม ๆ รองนั่งด้านหน้าหน้าอย่าง
มากประมาณ 2 นิ้ว ระวังอย่าให้มีสิ่งอื่นรบกวนขณะฝึกปฏิบัติ



ขั้นที่ 1

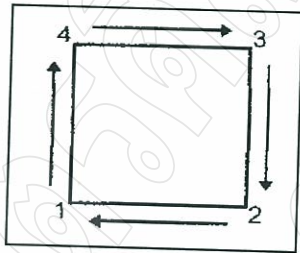
- 1.1 เริ่มมองกายโดยรวม แล้วเริ่มมองมุมของรูปสี่เหลี่ยมที่ละมุม จะเริ่มตรง
จุดไหนก่อนก็ได้
- 1.2 เมื่อมองมุมครบทุกมุมแล้วให้เริ่มมองใหม่ โดยเริ่มที่มุมซ้ายมือล่างเป็น
จุดที่ 1 แล้วเปลี่ยนไปเป็นจุดที่ 2 ด้านมุมซ้ายบน แล้วเปลี่ยนเป็นจุด
ที่ 3 มุมขวาบน และเปลี่ยนเป็นจุดที่ 4 มุมขวาล่าง แล้วเปลี่ยนมา
มองจุดที่ 1 ใหม่ ดังภาพประกอบ 1



หมายเหตุ: การเปลี่ยนจุดแต่ละจุดนั้นใช้เวลา 1 วินาที

ภาพประกอบ 1

- 1.3 เมื่อมองครบทุกจุดแล้ว มาถึงจุดที่ 1 ก็เริ่มมองใหม่ จากจุดที่ 1 มุมซ้ายล่าง เปลี่ยนเป็นจุดที่ 2 มุมขวาล่าง จากจุดที่ 2 เปลี่ยนเป็นจุดที่ 3 มุมขวาบน จากจุดที่ 4 มุมขวาล่าง จากจุดที่ 4 เปลี่ยนเป็นจุดที่ 1 อีก ครั้ง ดังภาพประกอบ 2

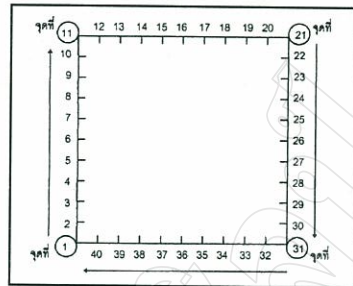


ภาพประกอบที่ 2

- 1.4 เมื่อมองตามข้อ 1.3 เรียบร้อยแล้ว ก็เริ่มมองใหม่ตาม ข้อ 1.2 สลักกลับไปกลับมา หัดมองอยู่อย่างนี้ให้ครบ 1 ชั่วโมง ทุกวันจนรู้สึกชำนาญแล้ว

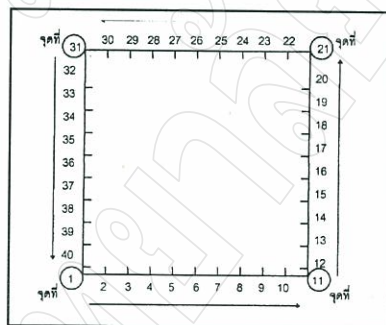
ขั้นที่ 2

- 2.1 เมื่อมองตามวิธีต่าง ๆ เหล่านี้ชำนาญแล้ว ก็เริ่มมองใหม่ จากจุดเริ่มต้นเดิมคือ จุดที่ 1 มุมซ้ายล่าง และเริ่มมองขึ้นไปใหม่ในแนวตั้งจุดที่ 2 คือ 1 เซนติเมตรในแนวตั้ง เปลี่ยนไปเรื่อย ๆ จนถึงจุดที่ 11 แล้วเปลี่ยนเป็นแนวนอน จุดที่ 12 คือ อีก 1 เซนติเมตร ถัดมาไปจนถึงจุดที่ 21 แล้วเริ่มมองตามแนวตั้ง จุดที่ 22 คือ อีก 1 เซนติเมตรถัดมาจนถึงจุดที่ 31 แล้วเปลี่ยนมองตามแนวนอนไปทางซ้ายมือทีละ 1 เซนติเมตร ไปจนถึงจุดที่เริ่มต้น ดังภาพประกอบ 3



ภาพประกอบที่ 3

2.2 เมื่อมองครบตามกระบวนการของข้อ 2.1 เรียบร้อยแล้ว ก็เริ่มมองใหม่ ทวนเข็มนาฬิกา อีกครั้งหนึ่ง ตามวิธีการเดิมคือ จุดที่ 2 อีก 1 เซนติเมตร ถัดไปทางขวามือตามแนวนอน ดังภาพประกอบ 4



ภาพประกอบที่ 4

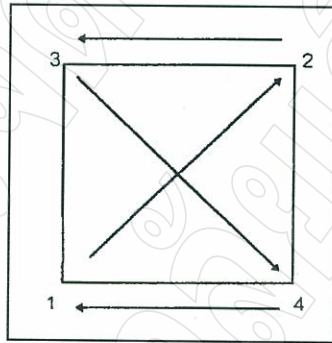
หมายเหตุ : แต่ละจุดใช้เวลาในการเปลี่ยนจุด 1 วินาที แต่ละจุดระยะ 1 เซนติเมตร ใช้วิธีกะระยะด้วยปลายตา

2.3 ฟังมองตามกระบวนการของข้อ 2.1 และ 2.2 สลับไปสลับมา เป็น เวลา 1 ชั่วโมงทุกวันเป็นเวลา 3 เดือน หรือจนกว่าจะชำนาญ วิธีตรวจ สอบว่ามีความชำนาญแค่ไหน นั่นคือ ในขณะที่ทำต้องรู้สึกว่ามีแต่ความรู้ สึกการเปลี่ยนจุดไปเรื่อย ๆ เท่านั้น จะไม่รู้สึกว่ามีสิ่งอื่นรบกวนหรือมีสิ่ง

อื่นอีกเลยในสถานที่ปฏิบัติ มีแต่รูปสี่เหลี่ยมและความรู้สึกที่ถูกลูกตาเท่านั้น ถ้าก้าวหน้ากว่านี้มากจะรู้สึกแต่เพียงสี่เหลี่ยมเท่านั้น จะลืมแม้กระทั่งความรู้สึกที่ตา แรก ๆ อาจรู้สึกว่าปวดลูกตาและมึนหัวอยู่บ้าง ถ้าทำบ่อยครั้งจะชินไปเอง

ขั้นที่ 3

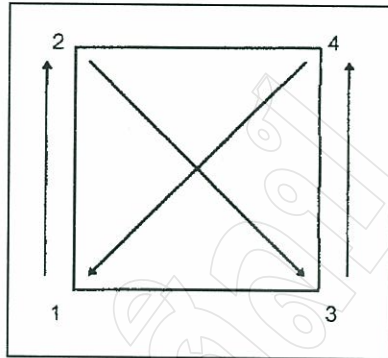
- 3.1 วิธีการฝึกสัมผัสวัตถุในขั้นที่ 3 นี้ มีเส้นทะแยงมุมเพิ่มขึ้นมาในลักษณะสี่เหลี่ยม จตุรัส การมองจึงมี 4 รอบ ซึ่งต้องทำทุกแบบจึงจบกระบวนการฝึก ดังภาพประกอบ 5



ภาพประกอบที่ 5

รอบที่ 1 เริ่มจากจุดเริ่มต้นเดิมเหมือนที่ผ่านมา แต่เปลี่ยนสายตาจากจุดที่ 1 ไปจุดที่ 2 มุมขวาบน จากมุมขวาบนไปมุมซ้ายที่เป็นจุดที่ 3 จากจุดที่ 3 ลงไป มุมขวาล่างเป็นจุดที่ 4 จากจุดที่ 4 ไปหาจุดที่ 1 อีกครั้งหนึ่ง

รอบที่ 2 เริ่มจากจุดที่ 1 จุดเดิม ขึ้นไปจุดที่ 2 มุมซ้ายบน และไปจุดที่ 3 มุมขวาล่าง จากจุดที่ 3 มุมขวาล่างเป็นจุดที่ 4 มุมขวาบน จากจุดที่ 4 มุมขวาบนไปจุดที่ 1 อีกครั้งหนึ่ง ดังภาพประกอบ 6



ภาพประกอบที่ 6

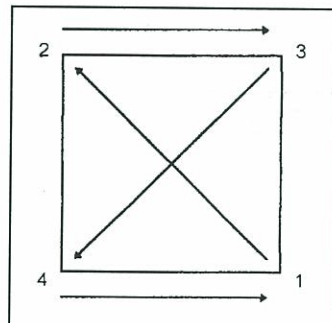
รอบที่ 3 เริ่มจากจุดเริ่มต้นที่ 1 เดิม ด้านซ้ายมือล่างไปจุดที่ 2 มุมขวาล่าง จากมุมขวาล่างมามุมซ้ายบน เป็นจุดที่ 3 จากจุดที่ 3 มุมซ้ายบนมาจุดที่ 4 ที่มุมขวาบน จากจุดที่ 4 มุมขวาบนมาจุดที่ 1 อีกครั้งหนึ่ง

รอบที่ 4 เริ่มจากจุดที่ 1 มุมซ้ายล่างเหมือนเดิม มาจุดที่ 2 มุมขวาบน จากจุดที่ 2 มุมขวาบน มาจุดที่ 3 มุมขวาล่าง จากจุดที่ 3 มุมขวาล่างมาจุดที่ 4 มุมซ้ายบน จากจุดที่ 4 มาจุดที่ 1 มุมซ้ายล่าง

เมื่อทำครบตามกระบวนการข้อที่ 3.1 ถือว่าเป็น 1 จบ

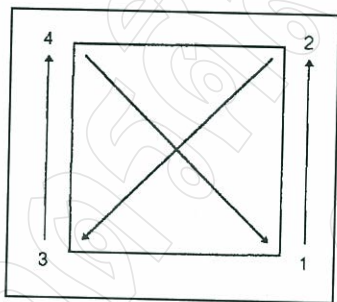
3.2 เปลี่ยนจากจุดที่ 1 มุมซ้ายล่างมาเป็นมุมขวาบน และกลับกระบวนการทั้งหมด ข้อ 3.1 ถือเป็น 2 จบ

3.3 เปลี่ยนจากจุดที่ 1 มุมขวาบนตามข้อ 3.2 มาเป็นมุมขวาล่าง ดังภาพประกอบ 7



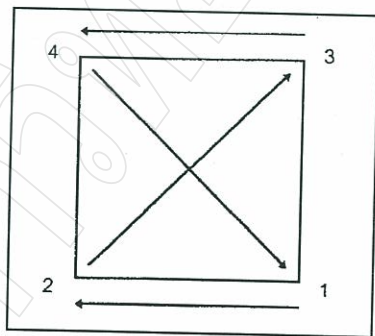
ภาพประกอบที่ 7

รอบที่ 1 จุดที่ 1 มุมขวาล่างไปจุดที่ 2 มุมซ้ายบน จากจุดที่ 2 มุมซ้ายบนไป จุดที่ 3 มุมขวาบน จากจุดที่ 3 มุมขวาบนมาจุดที่ 4 มุมซ้ายล่าง จากจุดที่ 4 มา จุดที่ 1 ดังภาพประกอบ 8



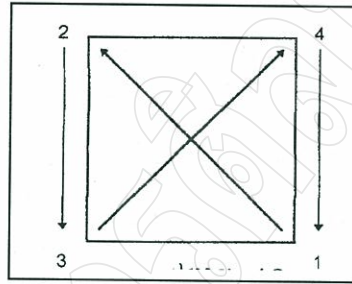
ภาพประกอบที่ 8

รอบที่ 2 จุดที่ 1 มุมขวาล่างไปจุดที่ 2 มุมขวาบน จากจุดที่ 2 มุมขวาบนไปจุดที่ 3 มุมซ้ายล่าง จากจุดที่ 3 มุมซ้ายล่าง มาจุดที่ 4 มุมซ้ายบน จากจุดที่ 4 มุมซ้ายบนมาจุดที่ 1 ดังภาพประกอบ 9



ภาพประกอบที่ 9

รอบที่ 3 จุดที่ 1 มุมขวาล่างไปจุดที่ 2 มุมซ้ายล่าง จากจุดที่ 2 มุมซ้ายล่าง ไปจุดที่ 3 มุมขวาบน จากจุดที่ 3 มุมขวาบนไปจุดที่ 4 มุมซ้ายบน จากจุดที่ 4 บนไป จุดที่ 1 ดังภาพประกอบ 10



ภาพประกอบที่ 10

รอบที่ 4 จุดที่ 1 มุมขวาล่างไปจุดที่ 2 มุมซ้ายบนจากจุดที่ 2 มุมซ้ายบนไปจุดที่ 3 มุมซ้ายล่าง จากจุดที่ 3 มุมซ้ายล่างไปจุดที่ 4 มุมขวาบน จากจุดที่ 4 มุมขวาบนมาจุดที่ 1

เมื่อทำตามกระบวนการในข้อ 3.3 เรียบร้อยแล้วถือเป็น 3 จบ

3.4 เปลี่ยนจากจุดที่ 1 มุมขวาล่างไปเป็นมุมซ้ายบนและกลับกระบวนการในข้อ 3.3 ทั้งหมดเมื่อทำเสร็จสิ้นกระบวนการถือเป็น 4 จบ

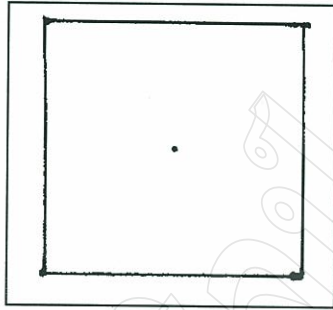
การฝึกดังกล่าวควรจะมีจุดเริ่มต้น (จุดที่ 1) ครบทั้ง 4 มุม ควรฝึกให้ได้มาก จบที่สุดและเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ ในแต่ละวัน

ขั้นที่ 4

เริ่มและจบเหมือนขั้นที่ 3 แต่เริ่มนับ ทีละ 1 เซนติเมตร ส่วนเส้นทะแยงมุมพยายามกำหนดให้ได้ 10 จุด

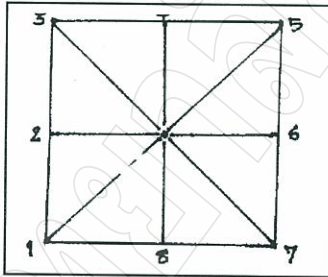
ขั้นที่ 5

5.1 วิธีการฝึกสัมผัสวัตถุขั้นที่ 5 นี้ เป็นวิธีการพ่งให้เห็นเส้นนามธรรมภายในกรอบสี่เหลี่ยมจัตุรัสอีกรูปแบบหนึ่ง ซึ่งจุดเริ่มต้นคือ จุดกึ่งกลางของรูปสี่เหลี่ยมจัตุรัสนั่นเองดังภาพประกอบ 11



ภาพประกอบที่ 11

- 5.2 เมื่อกำหนดจุดเริ่มต้นในการเพ่งมองเป็นที่เรียบร้อยดังข้อ 5.1 แล้วให้กำหนดเส้นนามธรรมจำนวน 8 เส้นโดยจุดเริ่มต้นเดียวกันคือ จุดกึ่งกลางของรูปสี่เหลี่ยมจัตุรัสดังภาพประกอบ 12



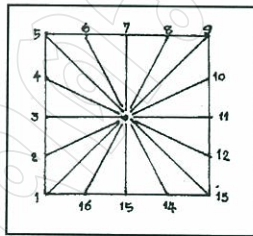
ภาพประกอบ 12

วิธีการฝึก

รอบที่ 1 เริ่มเพ่งมองตั้งแต่เส้นที่ 1 โดยจุดเริ่มต้นในการเพ่งมองคือ จุดกึ่งกลางที่ถูกกำหนดไว้ในข้างต้นเริ่มเพ่งมองไปจนถึงปลายเส้นอย่างช้า ๆ โดยการเพ่งมองอย่างต่อเนื่องไม่ขาดตอน เมื่อการเพ่งมองดังกล่าวเสร็จสิ้นสมบูรณ์เรียบร้อยแล้วให้เพ่งมองย้อนกลับมาในแนวเส้นเดิมอย่างช้า ๆ จนสิ้นสุดที่จุดกึ่งกลางแล้วให้เริ่มเพ่งมองในเส้นที่ 2 ต่อไปอย่างต่อเนื่อง โดยใช้วิธีการเดียวกันกับการเพ่งมองเส้นที่หนึ่ง

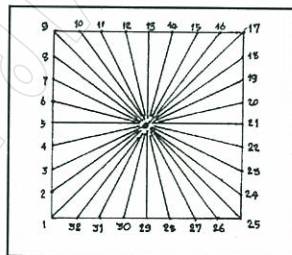
ให้ฟังมองด้วยวิธีการเดียวกันนี้กับเส้นที่เหลือตามลำดับจนครบจำนวน 8 เส้น การฟังมองในเส้นทุกเส้นใช้เวลาเส้นละ 2 วินาที เป็นระยะเวลาในการเริ่มต้นเมื่อชำนาญแล้วให้เพิ่มระยะเวลาในการฟังมองให้มากขึ้นเรื่อย ๆ จาก 2 วินาทีเป็น 3 วินาทีและ 4 วินาทีไปเรื่อย ๆ จนชำนาญ

รอบที่ 2 เพิ่มจำนวนเส้นในการฟังมองจากเดิม 8 เส้นเป็น 16 เส้นดังภาพประกอบ 13 และใช้วิธีในการฟังมองและระยะเวลาในการฟังมองเช่นเดียวกันเหมือนกับรอบแรก ตามลำดับเส้น



ภาพประกอบที่ 13

รอบที่ 3 เพิ่มจำนวนเส้นในการฟังมองอีก เป็น 32 เส้น และใช้วิธีการฟังมอง ระยะเวลาในการฟังมองเหมือนรอบที่ผ่านมา เวียนขวาตามลำดับเส้นจนครบทั้ง 32 เส้นดังภาพประกอบ 14

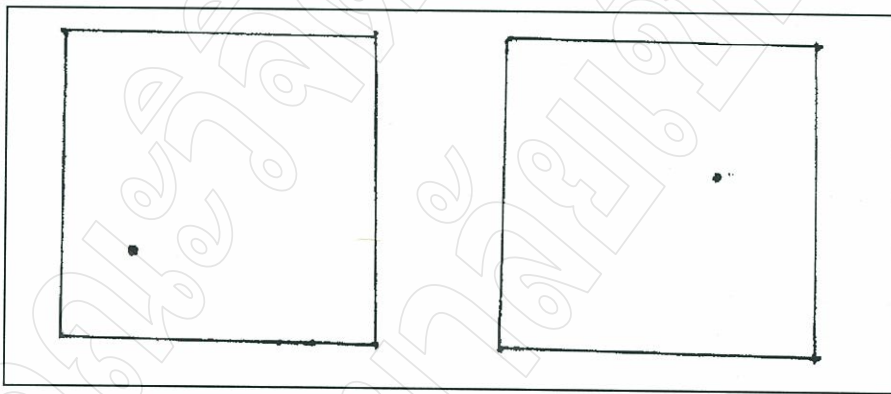


ภาพประกอบที่ 14

รอบที่ 4 กำหนดตำแหน่งเส้นที่ 1 เองตามต้องการ เปลี่ยนจากวิธีการฟังมองเวียนไปทางขวามาเป็นเวียนไปทางซ้ายมือแทน และเพิ่มจำนวนของเส้นนามธรรม

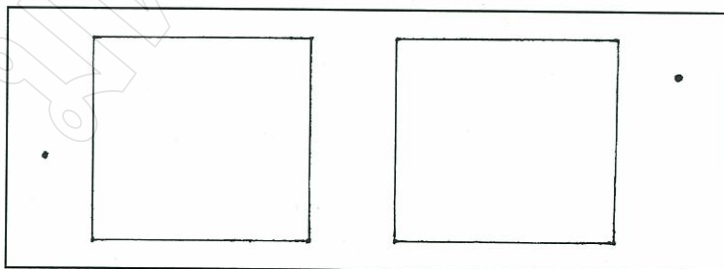
ให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ กำหนดระยะเวลาในการฟังมองให้หลากหลายชั้นคือ ในรอบเดียวกันให้มีช่วงระยะเวลาในการฟังมองที่ต่างกัน ฟังฟังให้ช้านานในแต่วิธีการให้มากที่สุด

รอบที่ 5 กำหนดจำนวนเส้นตามต้องการจากน้อยไปมากและจากมากไปน้อย แต่เปลี่ยนตำแหน่งจุดเริ่มต้นในการฟังมองใหม่ตามต้องการแต่ต้องอยู่ภายในกรอบของสี่เหลี่ยมจัตุรัส ส่วนระยะเวลาในการฟังมองในแต่ละเส้น ในแต่ละรอบของการฟังมองให้กำหนดระยะเวลาในการฟังมองให้หลากหลายมากที่สุด หมายความว่าในรอบที่ 6 นี้จะมีวิธีในการฟังมองที่มากกว่า 1 วิธีนั่นเอง ดังภาพประกอบ 15



ภาพประกอบที่ 15

รอบที่ 6 กำหนดจำนวนเส้นตามต้องการ จากน้อยแล้วเพิ่มจำนวนเส้นไปเรื่อย ๆ แต่เปลี่ยนจุดเริ่มต้นในการฟังมองจากภายในกรอบสี่เหลี่ยมจัตุรัส ให้อยู่ภายนอกกรอบสี่เหลี่ยมจัตุรัส กำหนดระยะเวลาในการฟังมองเองดังภาพประกอบ 16



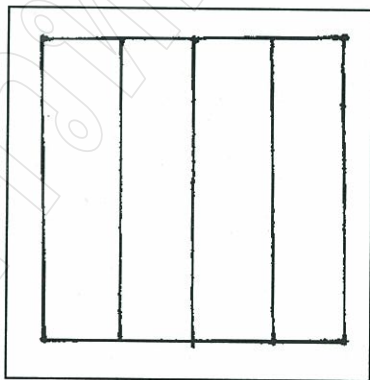
ภาพประกอบที่ 16

ในการฝึกตามวิธีการของขั้นที่ 5 นั้น เมื่อฝึกในแต่ละรอบจนชำนาญแล้ว ต้องเริ่มใหม่ตั้งแต่รอบแรกสุดไปจนถึงรอบสุดท้ายอย่างต่อเนื่องกัน คือให้มีการฝึกฟังตั้งแต่ว่ารอบที่ 1 จนถึงรอบสุดท้ายในคราวเดียวกันวิธีที่จะสังเกตว่าการฝึกนั้นมีความชำนาญเพียงใด คือ ภาพของเส้นนามธรรมที่ปรากฏในขณะที่ฟังนั้นมีความคมชัดภายใต้การรับรู้ของจิตมากกว่าเส้นของกรอบสี่เหลี่ยมมาก เหมือนกับเส้นนั้นถูกขีดขึ้นมาและรู้สึกถึงการเคลื่อนจิตไปตามแนวเส้นตลอดเวลาทุกขณะจิต เมื่อมองกรอบสี่เหลี่ยมจัตุรัส จะเห็นเส้นนามธรรมก่อนเสมอเส้นที่ปรากฏนั้นมีความตรงอยู่ทุกขณะที่มีการฟังมอง การปรากฏขึ้นภายใต้การรับรู้ของจิตจะปรากฏจุดเริ่มต้นและจุดสิ้นสุดตามมาเสมออย่างชัดเจน จะไม่ปรากฏจุดเริ่มต้นของเส้นและจุดสิ้นสุดในขณะที่จิตเดียวกัน

ขั้นที่ 6

ในการฝึกขั้นที่ 6 นี้จะเป็นการฝึกการฟังมองเส้นขนานในความห่างของเส้นที่ต่างกันจากน้อยไปมาก ภายในกรอบของสี่เหลี่ยมจัตุรัส

กำหนดเส้นขนานภายในกรอบสี่เหลี่ยมตามแนวตั้ง จำนวน 3 เส้นให้มีระยะห่างเท่ากันดังภาพ ประกอบ 17 เมื่อรวมเส้นตามแนวตั้งทั้งหมดของสี่เหลี่ยมจัตุรัสก็จะมีเส้นตามแนวตั้งทั้งหมดจำนวน 5 เส้น

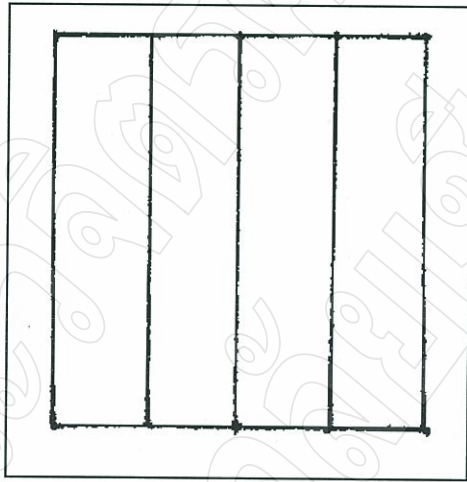


ภาพประกอบที่ 17

วิธีการฝึก

รอบที่ 1 ให้เฟ้มองพื้นที่ทั้งหมดของช่องว่างระหว่างเส้นตามแนวตั้ง โดยเริ่มตั้งแต่ช่องที่ 1 ทางซ้ายมือ เฟ้มองไปตามช่องว่างเหล่านั้นโดยเริ่มจากบนลงล่าง และวกกลับจากล่างขึ้นบนในช่องที่ 2 แล้วจากบนลงล่างในช่องที่ 3 สลับกันไปมาจนครบทั้งสี่ช่อง ใช้ระยะเวลาในการเฟ้มองในแต่ละช่องอย่างช้า ๆ ดังภาพประกอบ

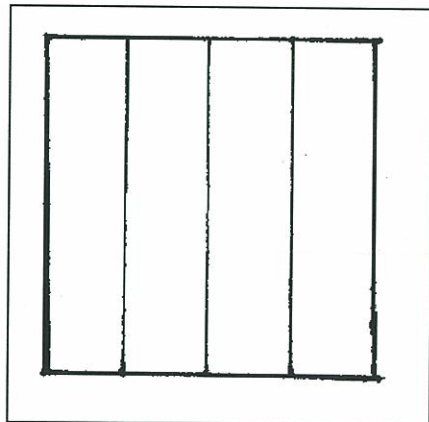
18



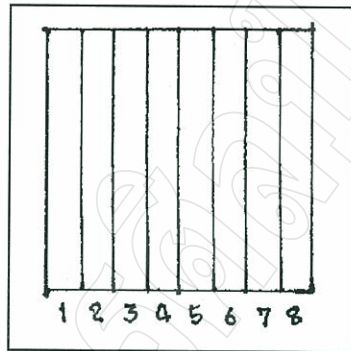
ภาพประกอบที่ 18

โดยจุดเริ่มต้นในการเฟ้มองตั้งแต่เส้นตามแนวนอนด้านบนในช่องที่ 1 และสลับลงล่างในช่องที่ 2 สลับไปมาจนครบทั้ง 4 แล้วเริ่มใหม่ ในขณะที่เฟ้มองจะต้องรับรู้พื้นที่ทั้งหมดที่จิตเคลื่อนผ่านไป ดังภาพประกอบ 19

ภาพประกอบที่ 19

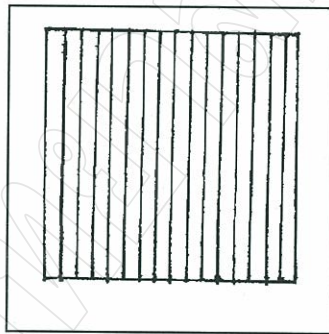


รอบที่ 2 เพิ่มจำนวนช่องขึ้นอีกจาก 4 ช่องเป็น 8 ช่องตามแนวตั้งขนาดเท่ากันดังภาพประกอบ 20 และใช้วิธีการเพ่งมองแบบเดิมจนครบทั้ง 8 ช่อง



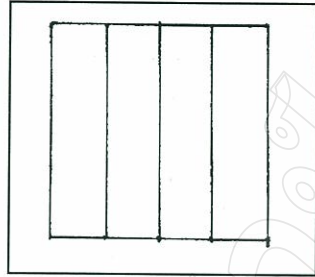
ภาพประกอบที่ 20

รอบที่ 3 เพิ่มจำนวนช่องขึ้นอีกจาก 8 ช่องเป็น 16 ช่องตามแนวตั้งภายในกรอบสี่เหลี่ยมที่มีขนาดเท่าเดิมใช้วิธีการเพ่งมองเช่นเดิมดังภาพประกอบ 21



ภาพประกอบที่ 21

รอบที่ 4 ย้อนกลับกระบวนการทั้งหมด จากที่เริ่มต้นทางซ้ายเปลี่ยนมากเป็นทางขวาแทน แต่จำนวนช่องให้มีจำนวนจากน้อยไปหามากเหมือนเดิมดังภาพประกอบ 22



ภาพประกอบที่ 22

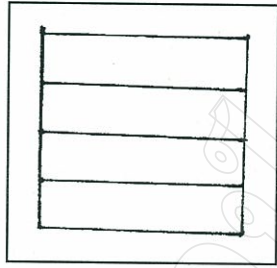
รอบที่ 5 เพิ่มจำนวนช่องให้มีจำนวนมากที่สุดจนรู้สึกว่าจะไม่สามารถเพิ่มได้อีก โดยไม่สนใจจำนวนช่องและการเพ่งมองจะเริ่มเพ่งมองจากช่องทางซ้ายมาทางขวามือ เริ่มจากเส้นแนวนอนด้านล่างขึ้นไปด้านบนบ้างแต่ช่องที่ปรากฏภายในกรอบสี่เหลี่ยม จะไม่มีการขีดเส้นลงไปใช้สายตาที่เพ่งกำหนดเอา

วิธีที่จะตรวจสอบว่าชำนาญมากน้อยแค่ไหนในการฝึกเพ่งในขั้นที่ 6 รอบที่ 5 นี้คือสามารถรับรู้พื้นที่ภายในแนวเส้นขนานภายใต้การรับรู้ของจิตขณะเพ่งจะต้องชัดเจนสม่ำเสมอเส้นนามธรรมที่ถูกกำหนดขึ้นจะต้องชัดเจนและตรงไม่คด เมื่อมีการเปลี่ยนช่องจะต้องไม่มีการทับซ้อนช่องเดิมแต่กลับขีดกัน การฝึกเพ่งต้องเป็นไปอย่าง ไม่ติดขัดและไม่ขาดกลางคัน เมื่ออยู่ในสภาวะใดก็ตาม สามารถกำหนดเพ่งขึ้นเองได้ ทุกครั้ง

ขั้นที่ 7

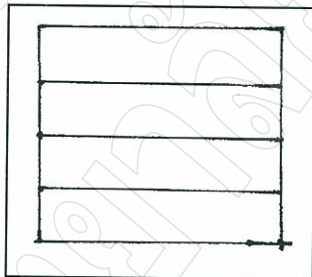
เมื่อฝึกวิธีการเพ่งมองตามกระบวนการในขั้นที่ 6 จนชำนาญแล้วจะรู้สึกว่าจะภายในกรอบสี่เหลี่ยมจัตุรัสนั้นมีเส้นนามธรรมต่างวิ่งอยู่เต็มไปหมดไม่ได้ว่างเปล่าเลย และในขั้นที่ 7 นี้จะเป็นวิธีการเพ่งมองสี่เหลี่ยมจัตุรัส ต่อจากขั้นที่ 6 คือใช้วิธีการเดียวกันกับขั้นที่ 6 แต่เป็นแนวนอนไม่ใช่แนวตั้งอีกต่อไป

รอบที่ 1 กำหนดเส้นในแนวนอน จำนวน 3 ภายในกรอบสี่เหลี่ยมจัตุรัสดังภาพประกอบ 23



ภาพประกอบที่ 23

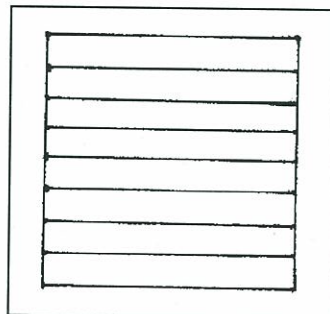
เริ่มเฟ่งมองจากเส้นแนวตั้งในช่องที่ 1 ด้านบนทางซ้ายมือแล้วเฟ่งมองเคลื่อนไปทางขวามือไปจนสุดขอบทางขวามือแล้วเฟ่งมองกลับมาในทางด้านซ้ายมือในช่องที่ 2 จนสุดขอบในช่องที่ 2 แล้วเฟ่งมองจากทางด้านซ้ายมือในช่องที่ 3 ไปทางขวามือจนสุดขอบทางด้านขวามือและจากทางขวามือในช่องที่ 4 มาทางซ้ายมือนั่งภาพประกอบ 24



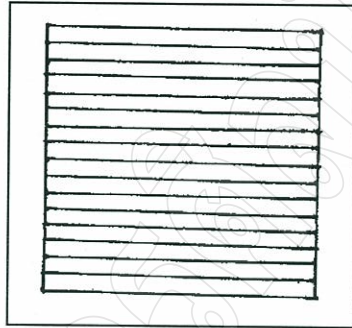
ภาพประกอบที่ 24

รอบที่ 2 เพิ่มจำนวนช่องจาก 4 ช่องเป็น 8 ช่องและเริ่มเฟ่งมองในด้านซ้ายมือในช่องที่ 1 เช่นเดิมเฟ่งมองสลับไปมาเหมือนกับรอบที่ 1 จนครบทั้ง 8 ช่องดังภาพประกอบ 25

ภาพประกอบที่ 25

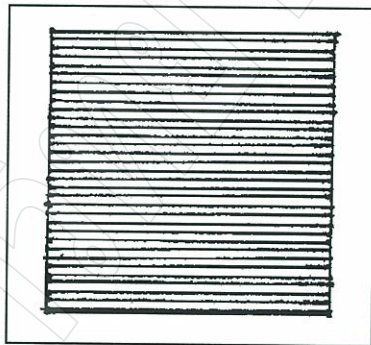


รอบที่ 3 เพิ่มจำนวนช่องจาก 8 ช่องเป็น 16 ช่อง และเริ่มเพ่งมองตาม
กระบวนการเดิมในรอบที่ 2 จนครบทั้ง 16 ช่องดังภาพประกอบ 26



ภาพประกอบที่ 26

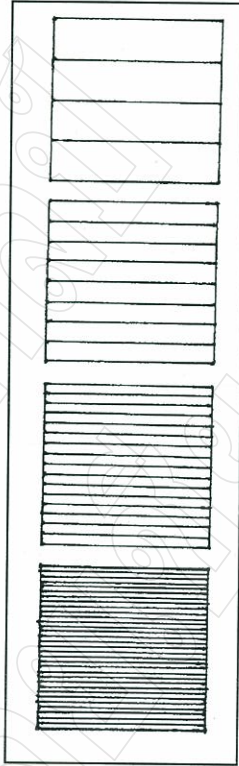
รอบที่ 4 เพิ่มจำนวนช่องให้มากที่สุดเท่าที่จะมากได้และเพ่งมองตาม
กระบวนการเดิม (ช่องที่เพิ่มขึ้นนั้นมีขนาดความกว้างลดลงจนมีขนาดเกือบเท่ากับ
เส้น) ดังภาพประกอบ 27



ภาพประกอบที่ 27

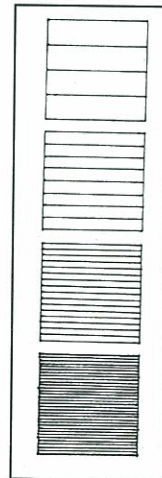
รอบที่ 5 ทำตามวิธีการเพ่งแบบเดิมเหมือนกับวิธีการเพ่งตั้งแต่รอบที่ 1-4
แต่ให้เปลี่ยนจุดเริ่มต้นในการเพ่งเป็นทางด้านขวามือในช่องแรกบนแทน ดังภาพ
ประกอบ 28

ภาพประกอบที่ 28

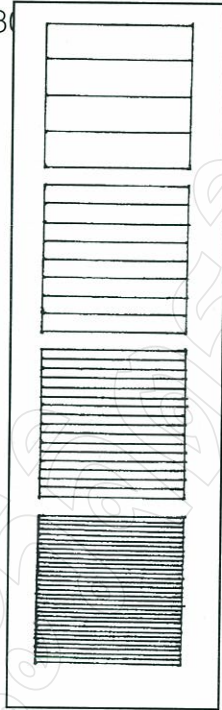


รอบที่ 6 เฟ่งตามวิธีการเดิมเหมือนกับวิธีการในการเฟ่งตั้งแต่รอบที่ 1-4 แต่ให้เปลี่ยนจุดเริ่มต้นในการเฟ่งมองมาเป็นช่องที่ 1 ด้านล่างทางซ้ายไปทางขวาและทางขวามาทางซ้ายในช่องที่ 2 แล้วทางซ้ายมาทางขวาในช่องที่ 3 ดังภาพประกอบ 29

ภาพประกอบที่ 29



รอบที่ 7 เฟ่งตามวิธีการเดิมเหมือนวิธีในการเฟ่งในรอบที่ 1-4 แต่ให้เปลี่ยนจุดเริ่มต้นในการเฟ่งมองมาเป็นช่องที่ 1 ทางด้านล่าง โดยมีจุดเริ่มต้นทางขวามือ แทนดังภาพประกอบ 30

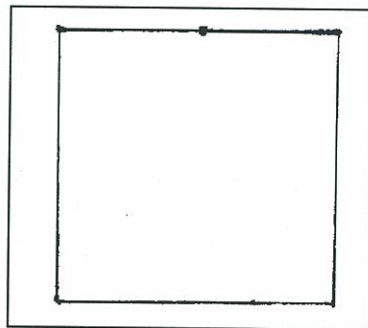


ภาพประกอบที่ 30

ขั้นที่ 8

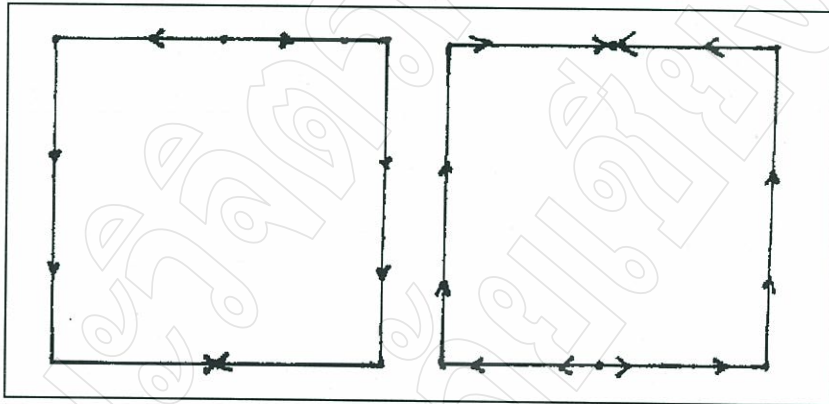
ในขั้นที่ 8 นี้ เป็นวิธีการเฟ่งมองในสองทิศทางในจุดเดียวกัน และระยะเวลาเดียวกันโดยวิธีการต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

รอบที่ 1 กำหนดจุดบนกรอบสี่เหลี่ยมจัตุรัส จำนวน 1 จุด บนเส้นแนวนอน ด้านบนสุดของสี่เหลี่ยมจัตุรัส ตรงกึ่งกลางของเส้น และเริ่มเฟ่งมองจุดนั้น เฟ่งจนรู้ลึกกว่าจุดนั้นเล็กที่สุดเท่าที่จะทำได้ ดังภาพประกอบ 31



ภาพประกอบที่ 31

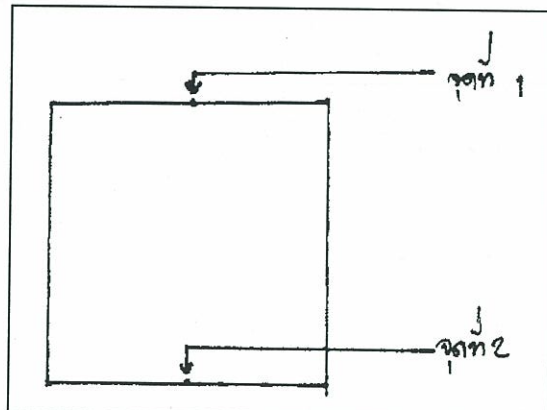
รอบที่ 2 เมื่อฝึกฟังมองจุดจนสามารถฟังมองจุดนั้นให้เป็นจุดที่เล็กที่สุดได้แล้ว ก็เริ่มฟังมองจุดนั้นให้แยกเป็นสองทิศทางในขณะช่วงเวลาเดียวกัน แยกออกไปทางซ้ายขวาตามแนวเส้นตรงพร้อม ๆ กันอย่างช้า ๆ ให้การฟังมองแยกเป็นสองทิศทางนั้นเคลื่อนไปตามแนวเส้นจนมาบรรจบกันอย่างช้า ๆ ตรงจุดกึ่งกลางของเส้นตรงแนวนอนด้านล่างของสี่เหลี่ยมจัตุรัส แล้วฟังมองตามแนวเส้นตรงนั้นย้อนกลับมาทางจุดเริ่มต้นจุดเดิม ดังภาพประกอบ 32



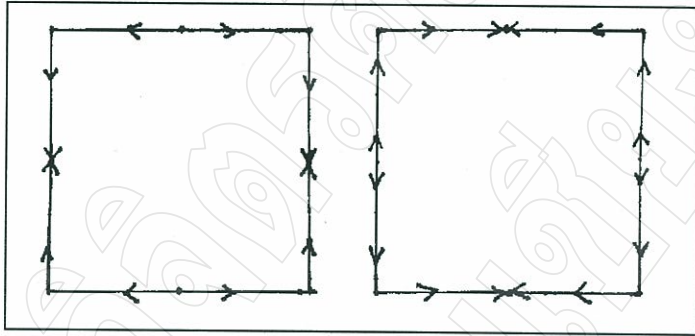
ภาพประกอบที่ 32

รอบที่ 3 กำหนดจุดเริ่มต้นในการฟังสองทิศทางเป็น 2 จุดดังภาพประกอบ คือ จุดแรกใช้จุดเดิมส่วนจุดที่สองกำหนดให้อยู่ที่กึ่งกลางเส้นตรงของเส้นแนวนอนที่ประกอบเป็นสี่เหลี่ยมจัตุรัสด้านล่างสุด ดังภาพประกอบ 33 และกำหนดฟังจุดทั้งสองจุดนั้นให้มีความชัดเจนเท่าเทียมกันเหมือนกับกำลังฟังเพียงจุดเดียว (ความชัดเจนในการฟัง) จนชำนาญแล้วไม่ผิดพลาดแล้วให้ฝึกในขั้นต่อไป

ภาพประกอบที่ 33

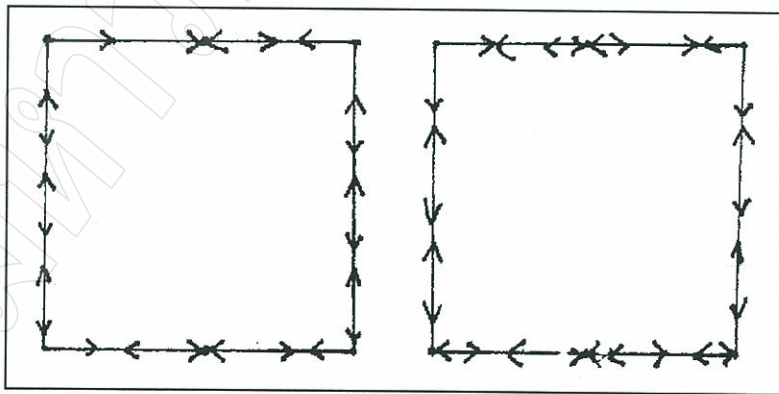


รอบที่ 4 เมื่อฝึกเพ่งจุดทั้งสองจุดที่กำหนดไว้ในรอบที่ 3 เป็นที่เรียบร้อยแล้ว
 ชำนาญแล้วให้เริ่มเพ่งจุดทั้งสองจุดนั้นออกไปเป็นสองทิศทางในเวลาเดียวกัน
 อย่างช้าที่สุด ให้ไปบรรจบกันที่จุดกึ่งกลางของเส้นตรงแนวตั้งที่ประกอบเป็นสี่เหลี่ยม
 จตุรัสทั้งสองเส้นพร้อมกัน แล้วเพ่งมองย้อนกลับมาหาจุดเริ่มต้นใหม่ให้ฝึกเข้าไปเข้ามา
 อยู่อย่างนั้นจนชำนาญ ดังภาพประกอบ 34



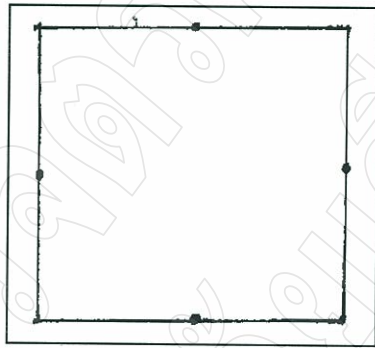
ภาพประกอบที่ 34

รอบที่ 5 ใช้จุดเริ่มต้นในการเพ่งสองจุดเช่นเดิม ให้เพ่งจุดทั้งสองจุดนั้นแยก
 เป็นสองทิศทางคล้ายกับวิธีการในรอบที่ 4 แต่จุดที่ไปบรรจบกันในครั้งแรกนั้นให้ไป
 บรรจบกันที่จุดตรงข้ามอย่างพร้อม กันช้า ๆ แล้วเพ่งย้อนกลับมายังจุดเริ่มต้นเช่นเดิม
 ดังภาพประกอบ 35



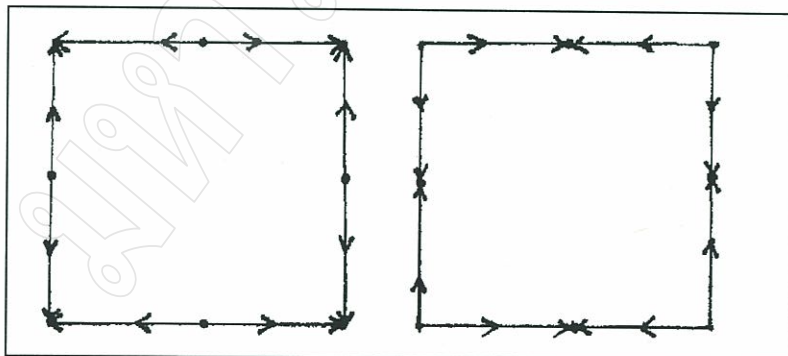
ภาพประกอบที่ 35

รอบที่ 6 กำหนดจุดเริ่มต้นในการเฟ่งจากสองจุดให้เป็น 4 จุด ดังภาพ ประกอบ 36 และฝึกเฟ่งจุดทั้งสี่นั้นให้ชำนาญไม่ติดขัด ภายใต้กรอบสี่เหลี่ยมจัตุรัส วิธีที่จะรู้ได้ว่าชำนาญหรือไม่ให้สังเกตว่า ภายใต้กรอบสี่เหลี่ยมจัตุรัสนั้น ความคมชัดของจุดทั้งสี่นั้นจะมีความชัดเจนกว่ากรอบสี่เหลี่ยมจัตุรัส และความคมชัดของจุดทั้งสี่นั้นมีความคมชัดเท่าเทียมกัน ความคมชัดของแต่ละจุดนั้นจะคมชัดเหมือนกับเรากำลังเฟ่งจุดเพียงจุดเดียว



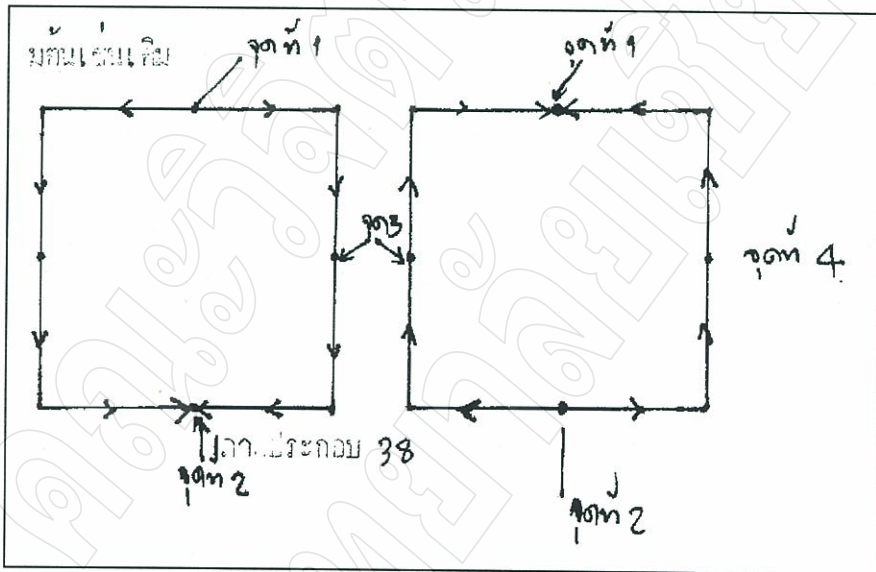
ภาพประกอบที่ 36

รอบที่ 7 เมื่อสามารถเฟ่งจุดทั้งสี่นั้นได้จนชำนาญแล้ว ให้ฝึกเฟ่งจุดทั้งสี่จุดนั้นแยกเป็นสองทิศทางพร้อมกัน ให้จุดสิ้นสุดของทิศทางที่มุ่งไปหามุมเดียวกันบรรจบกันพร้อมกันทุกทิศทาง และให้เฟ่งย้อนกลับมาหาจุดเริ่มต้นใหม่ดังภาพประกอบ 37



ภาพประกอบที่ 37

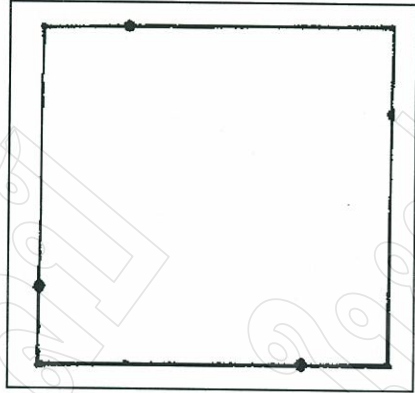
รอบที่ 8 จุดสิ้นสุดนั้นให้เป็นจุดตรงข้ามกันแล้วเฟ้งมองย้อนกลับมาที่จุดเริ่มต้นเช่นเดิมใช้จุดเริ่มต้นที่จุดเช่นเดิม และจุดทั้งสี่จุดนั้นอยู่บนกึ่งกลางของแต่ละเส้น แต่การเฟ้งในรอบนี้จะเริ่มเฟ้งจุดทั้งสี่ให้ชัดเจนอย่างพร้อมกัน แต่การเริ่มมองแยกสองทิศทางนั้นจะเริ่มทีละจุดระยะเวลาห่างกันจุดละ 1 วินาที โดยเริ่มที่จุด 1,2,3 และ 4 ไปตามลำดับ ดังภาพประกอบ 38



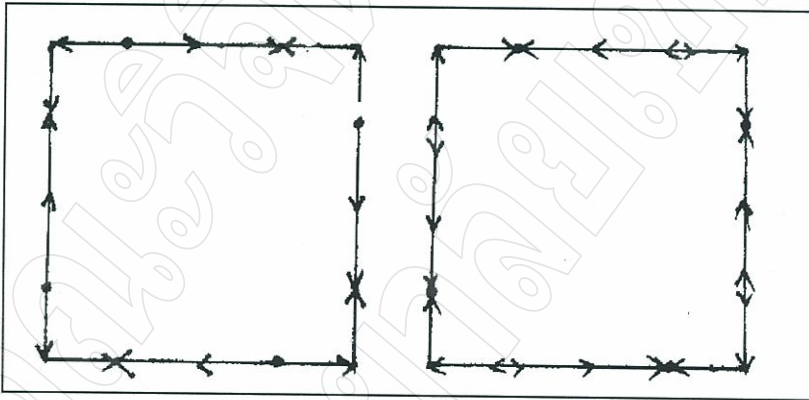
ภาพประกอบที่ 38

รอบที่ 9 กำหนดจุดสี่จุดบนกรอบสี่เหลี่ยมจัตุรัส โดยไม่จุดที่อยู่ตรงกลางดังที่ผ่านมามากแต่เป็นระยะจากปลายเส้น $\frac{1}{4}$ ของความยาวเส้นทั้งหมดในแต่ละเส้น ดังภาพประกอบ 39 และเริ่มเฟ้งในโดยใช้การเฟ้งนั้นซ้ำนานที่สุดเท่าที่จะซ้ำนานได้

ภาพประกอบที่ 39

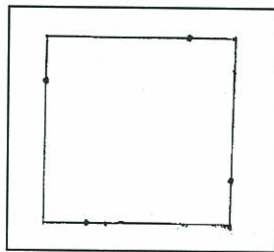


รอบที่ 10 เมื่อสามารถเพ่งจุดทั้งสี่ที่ตั้งที่กำหนดไว้ในรอบที่ 9 เป็นที่เรียบร้อยแล้ว
แล้วชำนาญแล้ว ให้ฝึกเพ่งแยกเป็นสองทิศทางในแต่ละจุดอย่างพร้อมเพรียงกันและ
ไปบรรจบกันดังภาพประกอบ 40 แล้วเพ่งมองย้อนกลับมาจุดเริ่มต้นเช่นเดิม



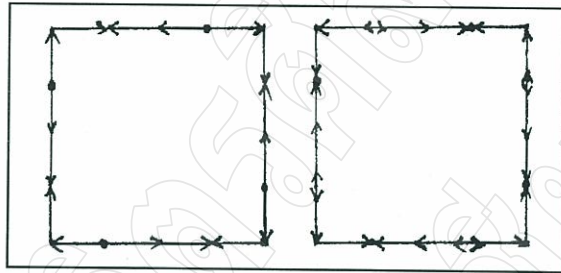
ภาพประกอบที่ 40

รอบที่ 11 กำหนดจุดสี่จุด ดังภาพประกอบ 41 แล้วฝึกเพ่งให้ชำนาญ



ภาพประกอบที่ 41

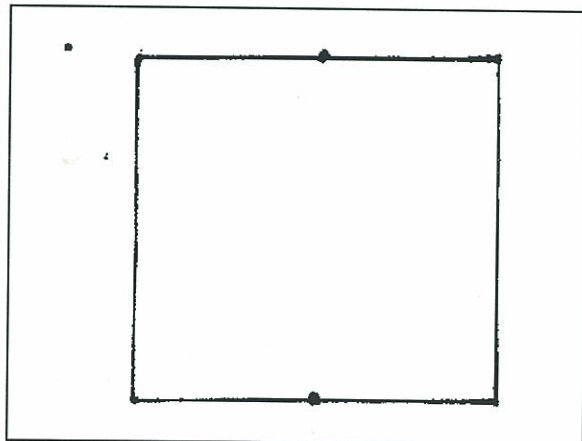
รอบที่ 12 เมื่อสามารถฝึกฟังจุดทั้ง 4 จุดจนชำนาญแล้วในรอบที่ 11 ให้ฝึกฟังจุดทั้งสี่จุดนั้นให้แยกเป็นสองทิศทางดังภาพประกอบ 42 แล้วฟังมองย้อนกลับมายังจุดเริ่มต้นใหม่อีกครั้งหนึ่ง และเริ่มต้นฟังมองใหม่ในรอบต่อไปฝึกให้ชำนาญ

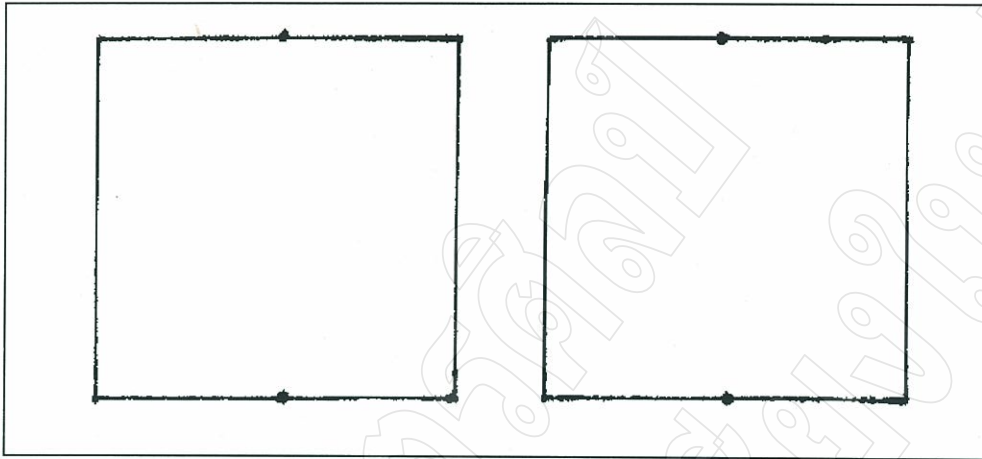


ภาพประกอบที่ 42

รอบที่ 13 กำหนดจุดสองจุดดังภาพประกอบ 43 คือ อยู่กึ่งกลางของเส้นทั้งสองเส้นในแนวนอน แล้วฝึกฟังแต่ละจุดเป็นสองทิศทางในเวลาเดียวกันให้ทิศทางด้านซ้ายไปบรรจบกันที่กึ่งกลาง เส้นแนวตั้งด้านซ้าย แต่ไม่ให้ฟังย้อนกลับมา และส่วนทิศทางในด้านขวาให้ไปบรรจบกันตรงกึ่งกลางของเส้นแนวตั้งด้านขวา แต่ให้ฟังย้อนกลับมาในทิศทางเดิมไปหาจุดเริ่มต้น และในขณะที่ทิศทางทางด้านขวานั้นกำลังถูกฟังย้อนกลับอยู่ ทิศทางทางด้านซ้ายนั้นก็จะกลายเป็นการฟังจุดที่อยู่หนึ่งเท่านั้น ดังภาพประกอบ 44

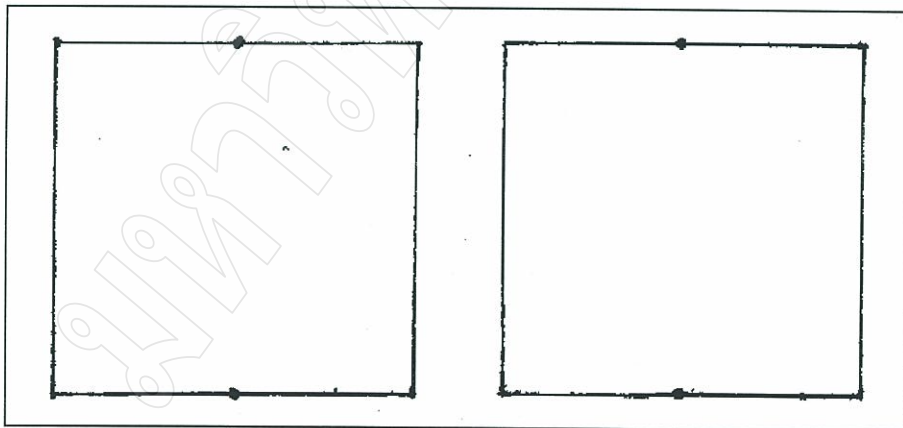
ภาพประกอบที่ 43





ภาพประกอบที่ 44

รอบที่ 14 ในรอบที่ 14 นี้จะต้องฝึกปฏิบัติต่อเนื่องจากรอบที่ 13 คือ เมื่อสามารถฝึกปฏิบัติในการฟังในรอบที่ 13 จนชำนาญแล้ว ในขณะที่ฟังถึงขั้นตอนที่สิ้นสุดแล้วให้เริ่มฟังจุดเริ่มต้นแบบเดิมทั้งสองจุดอย่างต่อเนื่องกัน กับรอบที่ 13 แล้วให้ฟังเป็นสองทิศทางแบบเดิมแต่สลับข้างกัน คือ ข้างขวาในรอบที่ 13 จะกลายเป็นข้างซ้ายส่วนข้างซ้ายก็จะกลายเป็นข้างขวา ดังภาพประกอบ 45



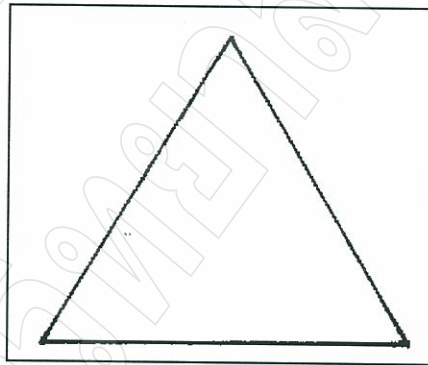
ภาพประกอบที่ 45

การฝึกเพ่งมองตามวิธีการในขั้นที่ 8 นี้ เมื่อชำนาญในทุกรอบแล้วของวิธีการต่างๆ สามารถที่จะเพิ่มจำนวนทิศทางในการเพ่ง จำนวนจุดให้มากขึ้นระยะของทิศทางในแต่ละช่วงได้อย่างอิสระ ตลอดจนขนาดของกรอบสี่เหลี่ยมจัตุรัส ที่เคยใช้ขนาด 10 คูณ 10 เซนติเมตร ก็สามารถที่จะเพิ่มขนาดให้ใหญ่ขึ้นหรือลดลงได้ตามต้องการ

วิธีที่ 2

ขั้นเตรียมการ

หาห้องที่โล่งโปร่งและสะอาด ที่สำคัญต้องมีผนังโล่งโปร่งสีขาวเหมือนกับวิธีแรก ที่เพ่งมองสี่เหลี่ยมจัตุรัส ซึ่งเป็นภาพ 2 มิติ ธรรมดา เพียงแต่วิธีที่ 2 นี้ไม่ได้เพ่งสี่เหลี่ยมจัตุรัสเหมือนเดิม แต่เป็นการเพ่งสามเหลี่ยมด้านเท่าแทน ขนาดความยาวในแต่ละด้าน 12 เซนติเมตร เท่านั้น ระยะห่างในการนั่งเหมือนกับการนั่งเพ่งสี่เหลี่ยมจัตุรัสทุกประการ ดงภาพประกอบ 46

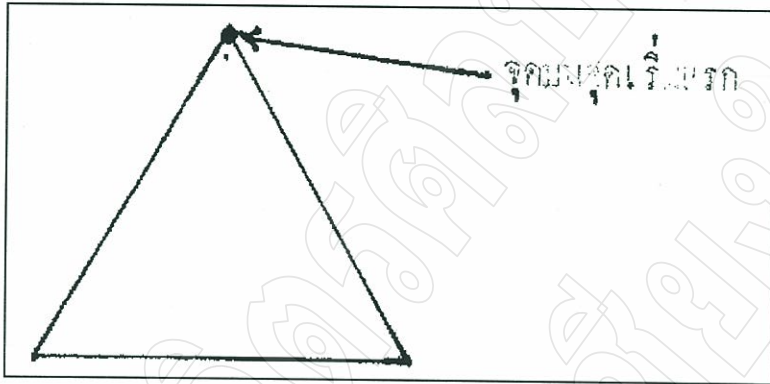


ภาพประกอบที่ 46

ขั้นที่ 1

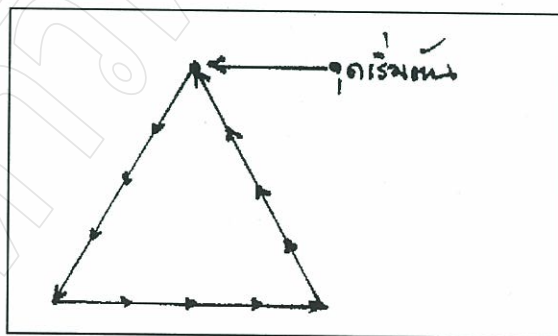
เริ่มมองภาพของรูปสามเหลี่ยมที่อยู่ตรงหน้าตามปกติ

รอบที่ 1 เริ่มเพ่งมองรูปสามเหลี่ยม โดยความรู้สึกทั้งมวลจับอยู่ที่ยอดบนสุดของสามเหลี่ยม จนมีความรู้สึกว่ารามณ์เป็นอันหนึ่งอันเดียวเท่านั้น คือภาวะของรามณ์และจิตใจไหลไปตามสิ่งกระทบอย่างอื่นได้มาก ดังภาพประกอบ 47



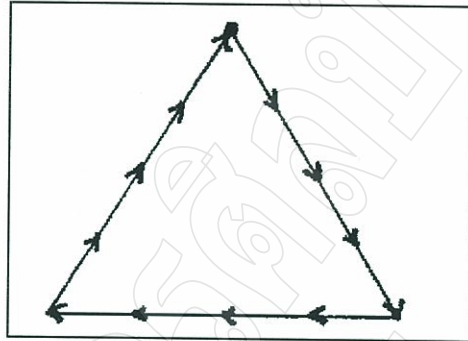
ภาพประกอบที่ 47

รอบที่ 2 เมื่อสามารถเพ่งจุดดังกล่าวจนรามณ์เป็นหนึ่งเดียว หรือมีความแน่วแน่แล้ว ให้เริ่มเพ่งจุดดังกล่าวนั้นให้เคลื่อนไปตามแนวเส้นตรงที่ประกอบกันเป็นสามเหลี่ยมด้านเท่านั้น ในลักษณะวนซ้ำจนมาบรรจบที่จุดเดิมแรกเริ่ม ดังภาพประกอบ 48 และเพ่งมองให้ชัดที่สุดชัดเจนในทุกขณะจิต



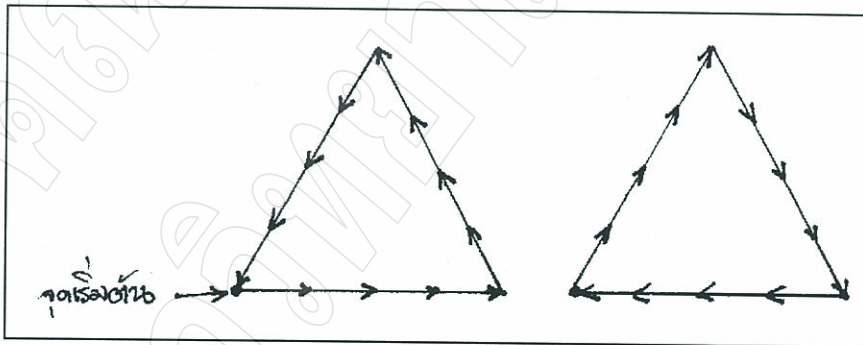
ภาพประกอบที่ 48

รอบที่ 3 เมื่อเฟ่งมองในทิศทางวนซ้ายจนชำนาญแล้ว ให้เฟ่งมองในทิศทาง
วนขวาบ้างโดยใช้จุดเริ่มต้นที่เดิม ดังภาพประกอบ 49



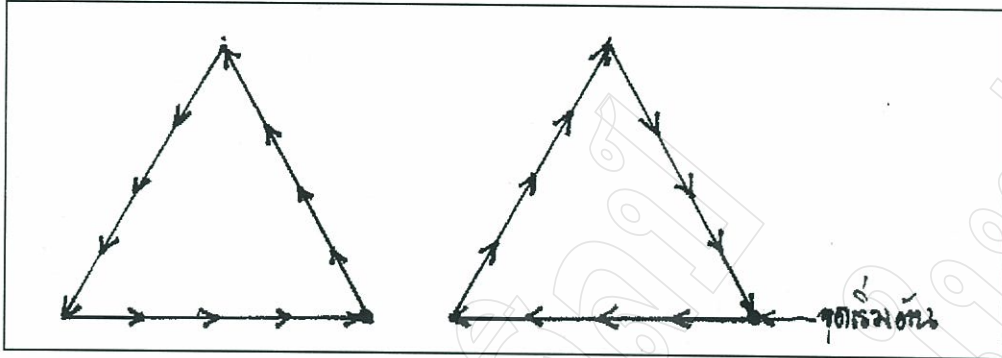
ภาพประกอบที่ 49

รอบที่ 4 เปลี่ยนจุดเริ่มต้นแต่เดิมที่เป็นจุดยอดบนสุด ให้เป็นจุดล่างทางซ้าย
และฝึกเฟ่งวนทั้งทางซ้ายและทางขวาจนชำนาญอย่างต่อเนื่องในทุกขณะจิต ดังภาพ
ประกอบ 50



ภาพประกอบที่ 50

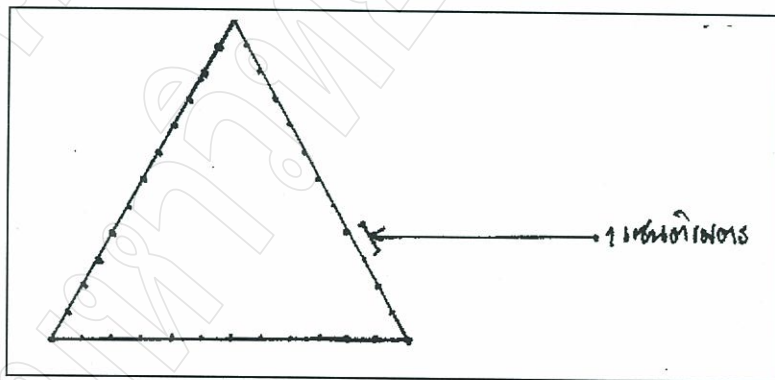
รอบที่ 5 เมื่อเฟ่งตามกระบวนการวิธีการในรอบที่ 4 จนชำนาญแล้วให้เปลี่ยน
จุดเริ่มต้นมาเป็นทางด้านมุมขวาล่างแทน และฝึกเฟ่งวนขวาแล้ววนซ้ายจนชำนาญ
ดังภาพประกอบ 51 ในขณะที่ทำการเฟ่งอยู่นั้นจะต้องไม่มีช่วงใดช่วงหนึ่งที่วูบหายไป
และการเฟ่งต้องเป็นไปอย่างไม่ติดขัดแต่ชัดเจนกว่าความเป็นไปรอบข้างทั้งหมด



ภาพประกอบที่ 51

ขั้นที่ 2

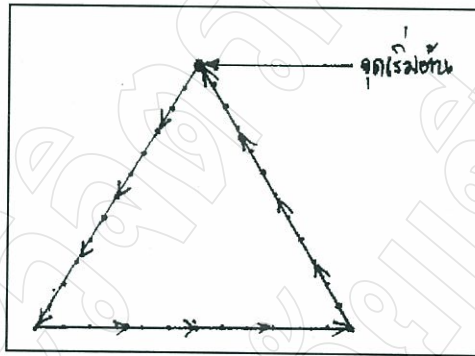
การฝึกเพ่งมองในขั้นที่ 2 นี้ เป็นการฝึกเพ่งที่มีเงื่อนไขในการฝึกมากขึ้น คือ จะมีการกำหนดระยะในการเพ่งที่ละเอียดมากขึ้น ในด้านแต่ละด้านของรูปสามเหลี่ยมด้านเท่าจะถูกกำหนดระยะเป็น เซนติเมตร นั้นหมายความว่า ในหนึ่งด้านก็จะมีระยะทั้งหมด 12 เซนติเมตร ระยะที่ถูกกำหนดขึ้นนี้จะไม่มีการเขียนลงไปในรูปแบบสามเหลี่ยมด้านเท่า แต่ให้กำหนดระยะโดยการใช้อจิตในการกำหนดเอา ดังภาพประกอบ 52



ภาพประกอบที่ 52

หมายเหตุ ในขณะที่กำลังเพ่งหรือในการเพ่งห้ามทำเครื่องหมายระยะลงไปบนสามเหลี่ยมด้านเท่าอย่างเด็ดขาด

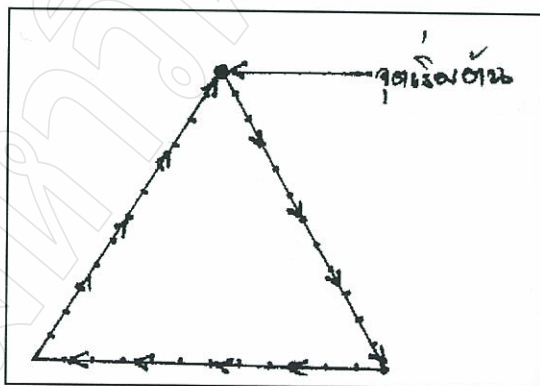
รอบที่ 1 เมื่อกำหนดระยะตามวิธีการในข้างต้นแล้ว ให้เริ่มฝึกฟังมองตามแนวเส้นที่ประกอบกันเป็นรูปสามเหลี่ยมด้านเท่าในลักษณะวนซ้าย โดยจุดเริ่มต้นอยู่ที่ยอดบนสุดของรูปสามเหลี่ยมด้านเท่า และในขณะที่ทำการฟังอยู่นั้นให้กำหนดระยะไปด้วยว่า ขณะที่กำลังฟังอยู่นั้นเป็นระยะที่กี่เซนติเมตร โดยไม่ต้องสนใจในทิศทางที่ผ่านไปให้จิตแน่วแน่อยู่ที่กำลังฟังให้เคลื่อนไปที่นั่น ใน 1 เซนติเมตร ใช้เวลาในการฟังทั้งสิ้น 10 วินาที ดังภาพประกอบ 53



ภาพประกอบที่ 63

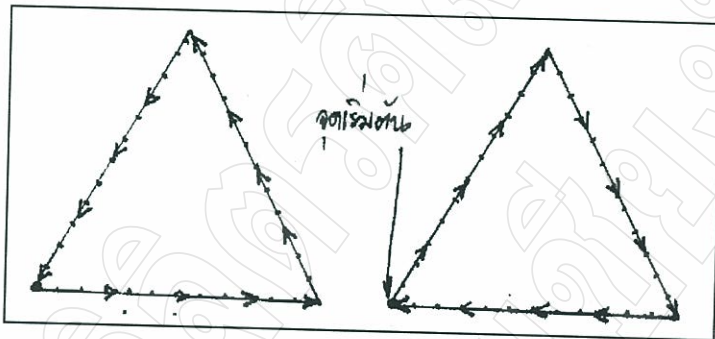
รอบที่ 2 เมื่อสามารถฟังในวิธีการในรอบที่ 1 จนชำนาญแล้ว ให้ฟังด้วยวิธีการเดียวกันแต่วนไปทางขวามือและใช้จุดเริ่มต้นในการฟังจุดเดิม ดังภาพประกอบ

54

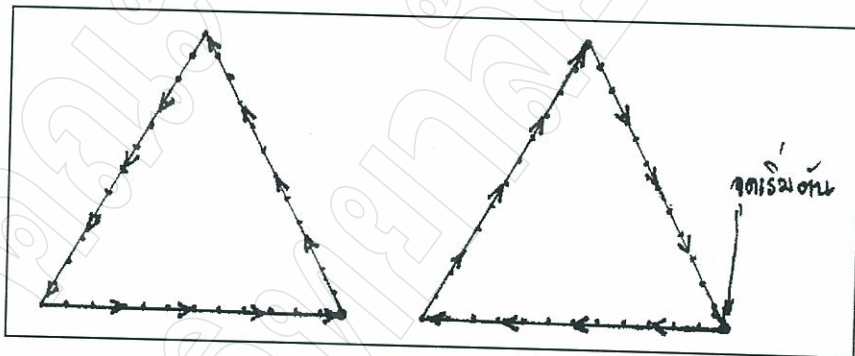


ภาพประกอบที่ 64

รอบที่ 3 เมื่อสามารถฝึกฟังวิธีการในรอบที่ 1 และ รอบที่ 2 จนชำนาญแล้ว ให้เปลี่ยนจุดเริ่มต้นในการฟังใหม่เป็นด้านล่างของรูปสามเหลี่ยมด้านเท่าทั้งทางซ้ายและทางขวา และใช้วิธีการวนซ้ายและวนขวาเช่นเดิม พร้อมทั้งกำหนดระยะไปด้วย ดังภาพประกอบ 55



จุดเริ่มมุมล่างซ้าย ในลักษณะวนซ้ายและวนขวา



จุดเริ่มมุมล่างขวา ในลักษณะวนซ้ายและวนขวา

ภาพประกอบที่ 55

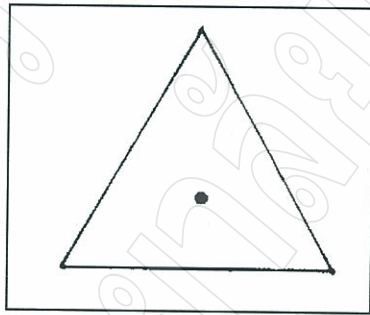
ผู้ที่สามารถฝึกให้ชำนาญได้นั้นจะสามารถกำหนดรู้ระยะได้โดยไม่ต้องอาศัยการจำแต่เป็นการกำหนดรู้ได้ว่า กำลังฟังถึง ณ จุดใดระยะเท่าใด แม้แต่เพียงว่ายังไม่ถึงระยะที่เป็น เซนติเมตรก็สามารถกำหนดรู้ได้ผู้ที่สามารถฝึกจนชำนาญจะรับรู้

เฉพาะสิ่งที่กำลังฟังอยู่เท่านั้น สภาวะต่าง ๆ รอบข้างจะไม่รับรู้เลยแม้แต่เสียงที่มารบกวนก็จะได้ยิน

ขั้นที่ 3

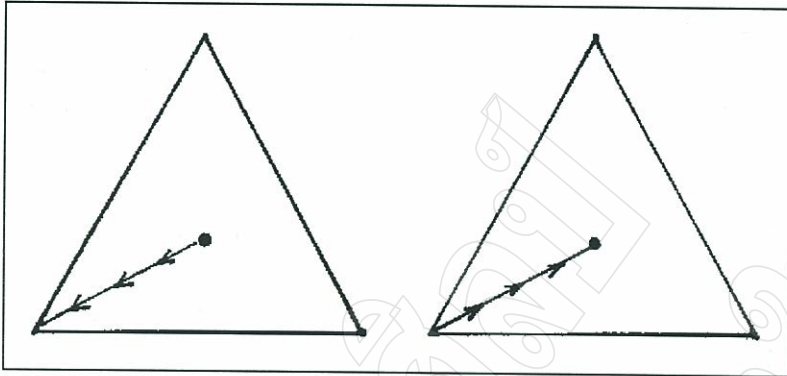
ในขั้นที่ 3 นี้จะเป็นการกำหนดเพ่งจุดและเส้นนามธรรมที่อยู่ภายในกรอบของสามเหลี่ยมด้านเท่าซึ่งไม่แตกต่างไปจากการกำหนดเพ่งจุดและเส้นนามธรรมที่อยู่ภายในกรอบสี่เหลี่ยมเท่าใดนัก เพียงแต่เส้นนามธรรมที่ถูกกำหนดขึ้นนั้น จะมีทิศทางที่ต่างออกไป โดยอิทธิพลของการกำหนดเส้นนามธรรมนั้นมาจากรูปของ “สามเหลี่ยมด้านเท่านั่นเอง”

ให้กำหนดจุดนามธรรมอยู่ในกรอบของสามเหลี่ยมด้านเท่าตรงกึ่งกลางพอดี ดังภาพประกอบ 56



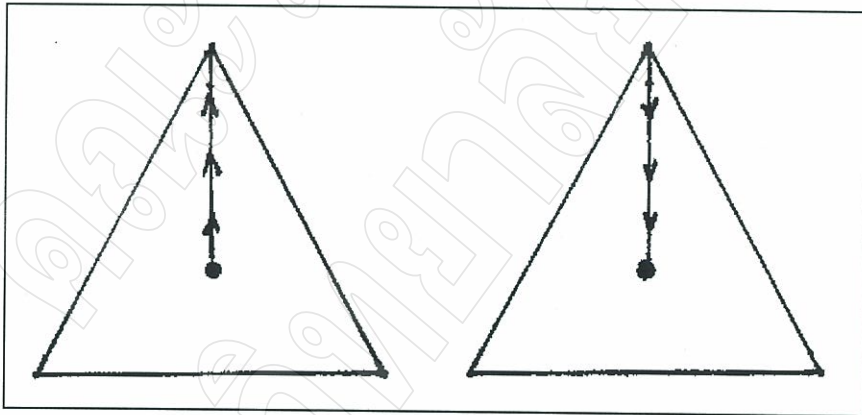
ภาพประกอบที่ 56

รอบที่ 1 เมื่อกำหนดจุดนามธรรมตรรกะวนการในข้างต้นแล้ว ให้ฝึกเพ่งจุดดังกล่าวให้ชำนาญโดยอย่าให้คลาดเคลื่อนไปจากศูนย์กลางของรูปสามเหลี่ยมแม้แต่เพียงเล็กน้อยในทุกขณะจิต แล้วกำหนดเพ่งจุดดังกล่าวนั้นให้เป็นตัวกำเนิดของเส้นนามธรรม และกำหนดเพ่งเส้นนามธรรมนั้น โดยเริ่มจากจุดศูนย์กลางที่เป็นจุดเริ่มนั้น กำหนดเพ่งเส้นนามธรรมนั้นเคลื่อนไปตามแนวเส้นนามธรรมอย่างช้า ๆ จนไปถึงสุดที่มุมล่างของสามเหลี่ยมฯ ทางด้านซ้ายแล้วเพ่งย้อนกลับมายังจุดเริ่มต้นจุดเดิม ดังภาพประกอบ 57



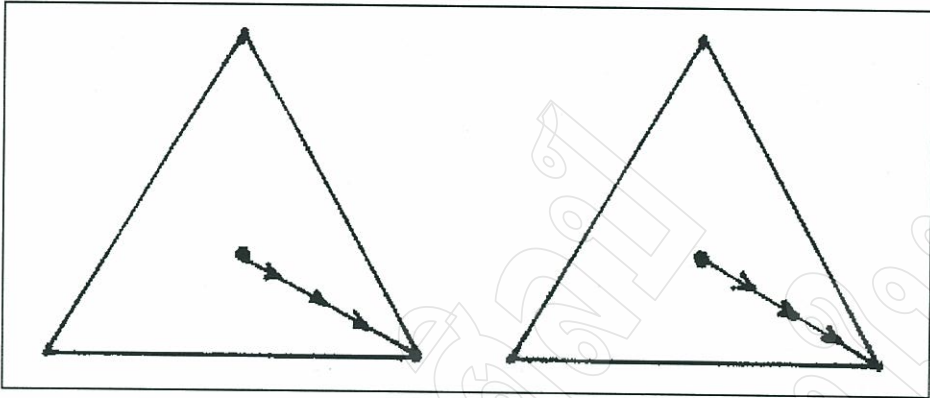
ภาพประกอบที่ 57

รอบที่ 2 เมื่อสามารถฟังตามกระบวนวิธีในรอบที่ 1 จนชำนาญแล้ว ให้กำหนดฟังใหม่ด้วยวิธีการเดิมแต่ทิศทางให้ไปถึงมุมบนยอดสุดของรูปสามเหลี่ยมด้านเท่า ดังภาพประกอบ 58



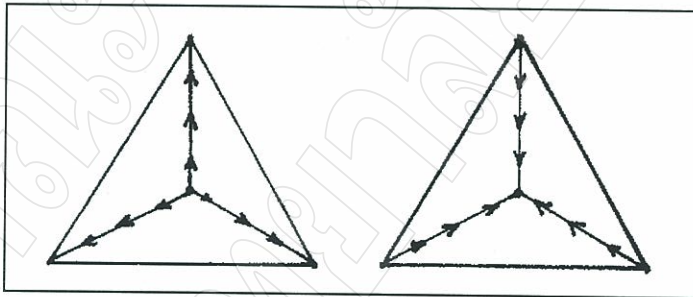
ภาพประกอบที่ 58

รอบที่ 3 เมื่อสามารถตามกระบวนกรในรอบที่ 1 และ 2 จนชำนาญแล้ว ให้ใช้วิธีการเดิมในรอบดังกล่าวแต่ทิศทางที่ฟังนั้นให้กำหนดฟังไปถึงมุมขวาล่าง ดังภาพประกอบ 59 และให้กำหนดฟังวนไปวนมาอยู่อย่างนั้นตั้งแต่รอบที่ 1-3 ตามลำดับจนรู้สึกว่ามีสมาธิชัดเจน ต่อเนื่องกัน



ภาพประกอบที่ 59

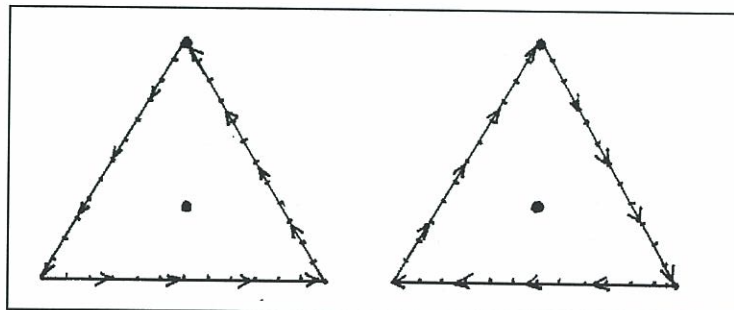
รอบที่ 4 กำหนดเฟ่งมองจากจุดเริ่มต้นตรงกึ่งกลางของรูปสามเหลี่ยมด้านเท่าออกไปทั้ง 3 ทิศทางในขณะเดียวกันไปจนถึงมุมแต่ละมุมของรูปสามเหลี่ยม ๔ อย่างช้า ๆ แล้วกำหนดเฟ่งย้อนกลับมาจากทิศทางเดิมดังภาพประกอบ 60



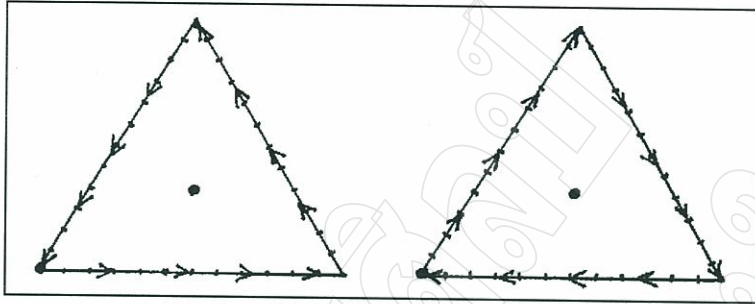
ภาพประกอบที่ 60

รอบที่ 5 กำหนดเฟ่งตามแนวเส้นกรอบของรูปสามเหลี่ยมตามกระบวนวิธีการในรอบที่ 1-3 ในขั้นที่ 2 แต่ในขณะเดียวกันให้เฟ่งจุดกึ่งกลางของรูปสามเหลี่ยมไปด้วย ดังภาพประกอบ 61

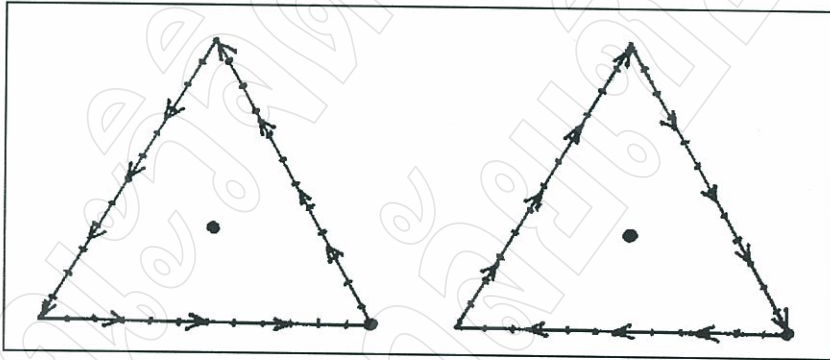
ภาพประกอบที่ 61



จุดเริ่มต้นยอดบนสุดและจุดกึ่งกลาง



จุดเริ่มต้นซ้ายล่างและจุดกึ่งกลาง



จุดเริ่มต้นมุมขวาล่างและจุดกึ่งกลาง

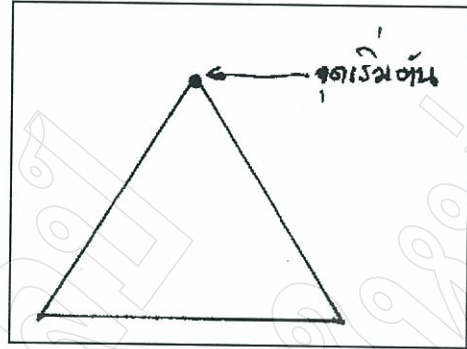
ภาพประกอบที่ 61

ชั้นที่ 4

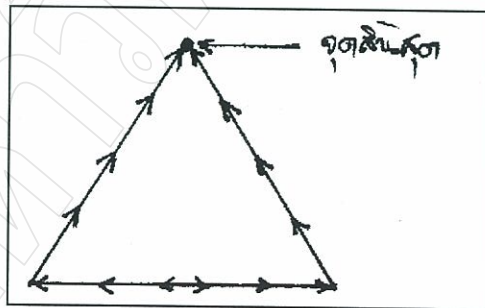
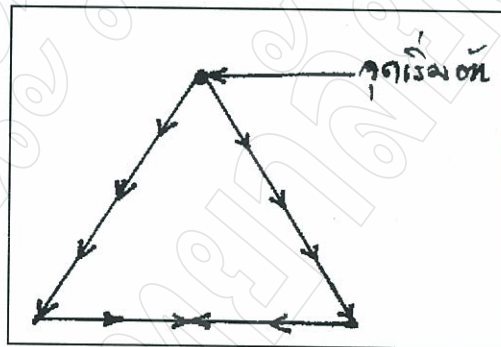
ในชั้นที่ 4 นี้จะเป็นการกำหนดเฟงสองทิศทางภายใต้อิทธิพลของรูปสามเหลี่ยมด้านเท่า

รอบที่ 1 กำหนดเฟงจุดยอดบนสุดของรูปสามเหลี่ยมด้านเท่า ดังภาพประกอบ 62

ภาพประกอบที่ 62

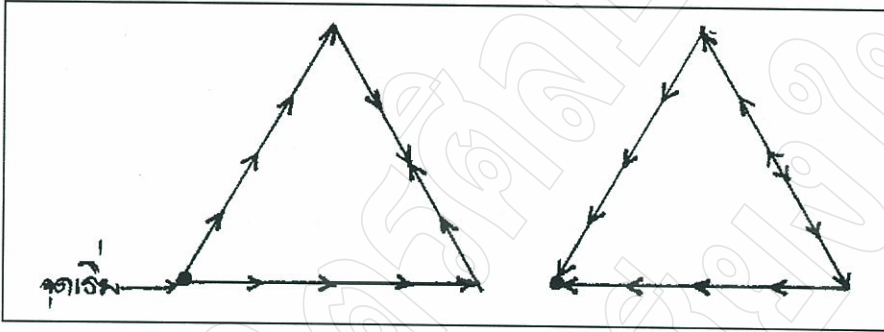


รอบที่ 2 เมื่อสามารถกำหนดเฟ้งตามวิธีการในรอบที่ 1 จนชำนาญแล้ว ให้กำหนดเฟ้งจากจุดเริ่มต้นยอดบนสุดของรูปสามเหลี่ยมด้านเท่าให้แยกเป็นสองทิศทางตามแนวเส้นตรงทั้งสองทิศทางจนมาบรรจบกันที่จุดกึ่งกลางของแนวเส้นตรงที่เป็นฐานของรูปสามเหลี่ยมด้านเท่า แล้วเฟ้งมองย้อนกลับมาในทิศทางเดิม ฝึกเฟ้งจนสามารถทำให้อารมณ์ในการเฟ้งเป็นหนึ่งเดียว ดังภาพประกอบ 63



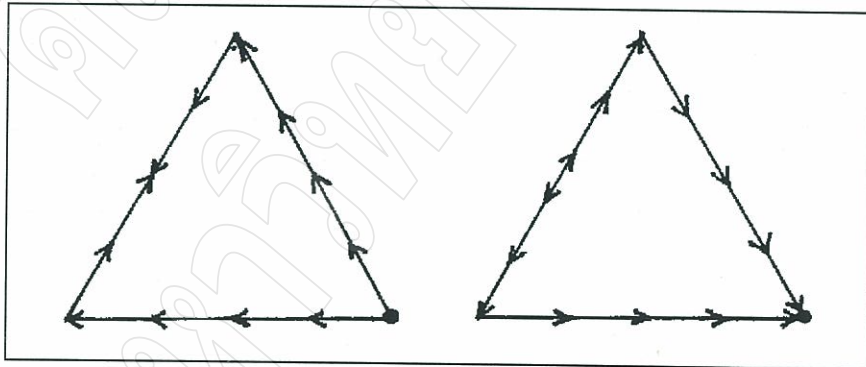
ภาพประกอบที่ 63

รอบที่ 3 กำหนดเฟ่งโดยวิธีการเดิมในรอบที่ 2 แต่เปลี่ยนจุดเริ่มต้นเป็นมุมล่างซ้ายและจุดกำหนดเฟ่งกลับด้านตรงข้ามกัน ดังภาพประกอบ 64



ภาพประกอบที่ 64

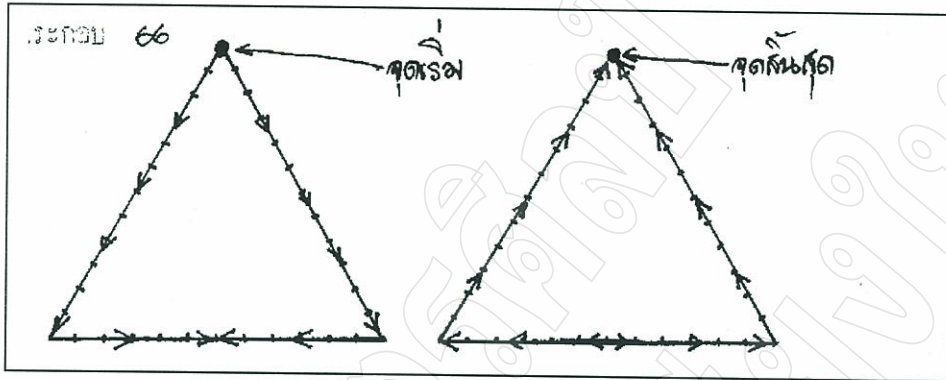
รอบที่ 4 กำหนดเฟ่งด้วยวิธีการเดียวกันกับในรอบที่ 2 และ 3 แต่เปลี่ยนจุดเริ่มต้นและจุดกำหนดเฟ่งย้อนกลับเป็นมุมขวาและด้านตรงข้ามกัน ดังภาพประกอบ 65



ภาพประกอบที่ 65

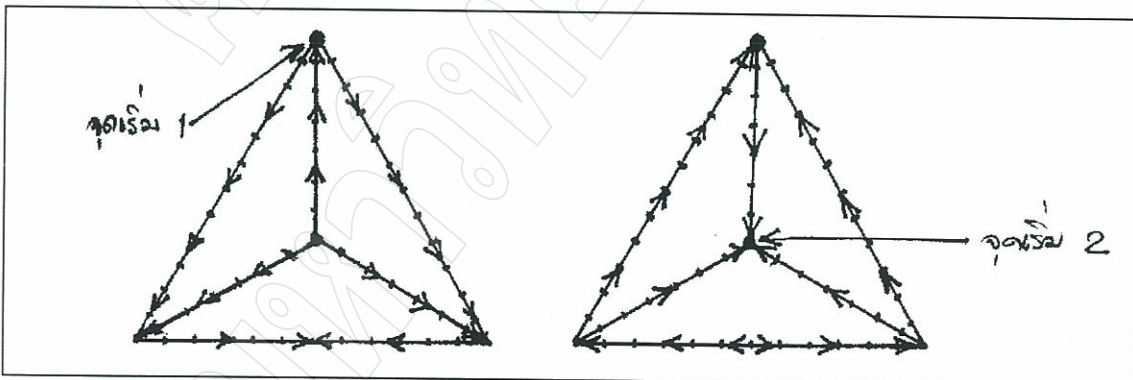
รอบที่ 5 เมื่อฝึกเฟ่งตามกระบวนการในรอบที่ 2-4 จนชำนาญแล้วให้กำหนดเฟ่งตามกระบวนการในรอบดังกล่าวแต่ให้มีการกำหนดเฟ่งระยะด้วย เหมือน

กับในการกำหนดเฟ่งในรอบที่ 1-3 ในชั้นที่ 2 แต่ให้แยกเป็นสองทิศทาง ดังภาพประกอบ 66



ภาพประกอบที่ 66

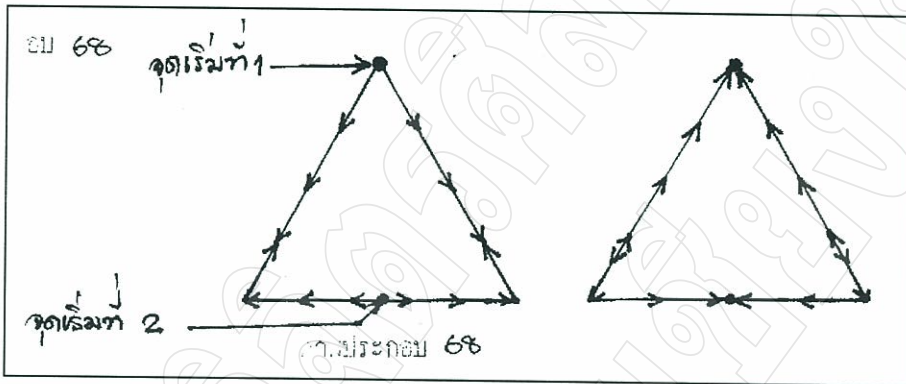
รอบที่ 6 เมื่อสามารถฝึกเฟ่งตามกระบวนวิธีการในรอบที่ 5 จนชำนาญให้กำหนดเฟ่งโดยวิธีการเดิมแต่ ให้มีการกำหนดเฟ่งจุดและเส้นนามธรรมภายในกรอบของสามเหลี่ยมด้านเท่าไปด้วย เหมือนกับในชั้นที่ 3 พร้อมกันนั้นให้กำหนดระยะในการกำหนดเฟ่งเส้นนามธรรมภายในกรอบสามเหลี่ยมด้านเท่าด้วย ดังภาพประกอบ 67



ภาพประกอบที่ 67

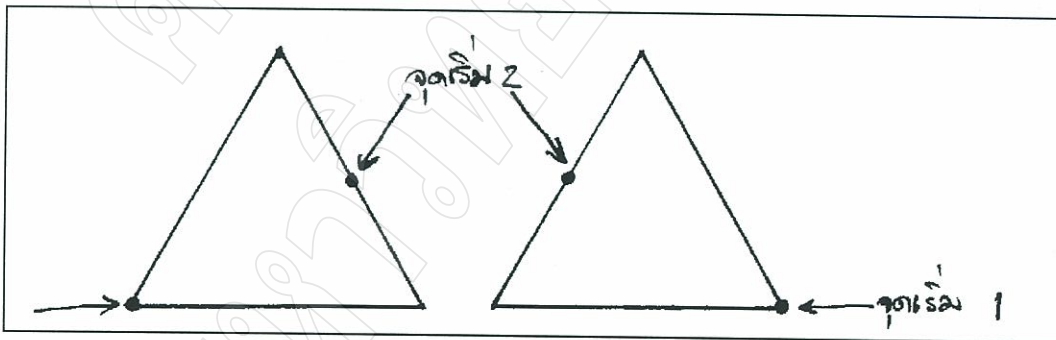
รอบที่ 7 เมื่อสามารถกำหนดเฟ่งด้วยวิธีการต่าง ๆ ในรอบที่ผ่านมาจนชำนาญแล้ว ให้กำหนดเฟ่งสองทิศทางโดยมีจุดเริ่มต้นในการเฟ่ง "สองจุด" คือ จุดที่

1 ให้อยู่ที่ยอดบนสุดของสามเหลี่ยมด้านเท่า และกึ่งกลางของเส้นที่ประกอบกันเป็นสามเหลี่ยมด้านเท่าส่วนที่เป็นฐาน และในการเพ่งนั้น ทิศทางในการเพ่งทุกทิศทางให้ใช้ระยะเวลาในการเพ่งเคลื่อนไปตามการควบคุมของจิตเท่ากัน และให้กำหนดเพ่งย้อนกลับมายังจุดเริ่มต้นจุดเดิมดังภาพประกอบ 68



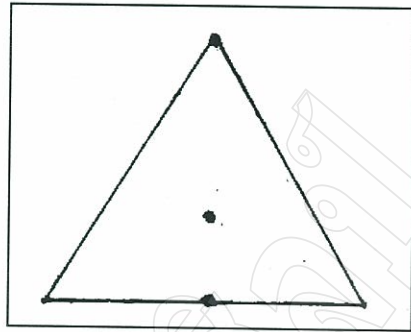
ภาพประกอบที่ 68

รอบที่ 8 ใช้วิธีการเดิมเหมือนกันในรอบที่ 7 แต่ให้เปลี่ยนจุดเริ่มต้นเป็น ดังภาพประกอบ 69 ตามลำดับ



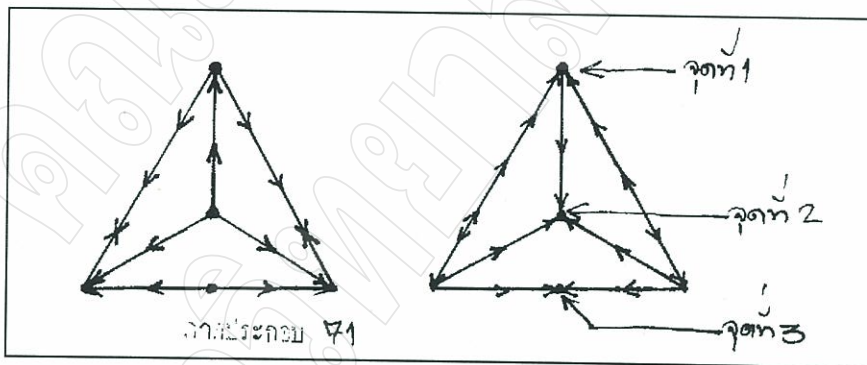
ภาพประกอบที่ 69

รอบที่ 9 กำหนดเพ่งจุดเริ่มต้น "สามจุด" ดังภาพประกอบ 70



ภาพประกอบที่ 70

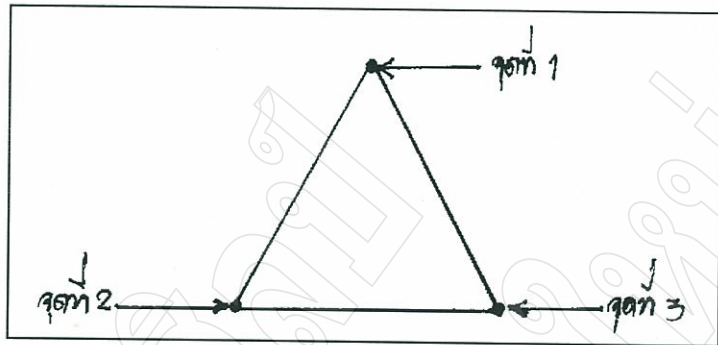
รอบที่ 10 เมื่อสามารถกำหนดเฟ่งจุดทั้งสามจุดได้จนชำนาญแล้ว ให้กำหนดเฟ่งจุดที่ 1 และ 3 ให้แยกเป็นสองทิศทางจนไปบรรจบกัน แล้วเฟ่งมองย้อนกลับส่วนจุดที่ 2 นั้นให้กำหนดเฟ่งแยกเป็นสามทิศทางและกำหนดเฟ่งย้อนกลับมาจุดเริ่มต้น ดังภาพประกอบ 71 โดยให้การกำหนดเฟ่งของทั้ง 3 จุดนั้นเสร็จสิ้นในระยะเวลาเดียวกัน การกำหนดเฟ่งต้องเป็นอย่างซ้ำๆ



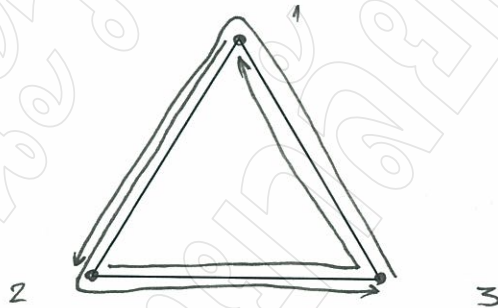
ภาพประกอบที่ 71

รอบที่ 11 กำหนดเฟ่งจุดเริ่มต้น 3 จุดในระยะเวลาเดียวกัน ดังภาพประกอบ 72

ภาพประกอบที่ 72

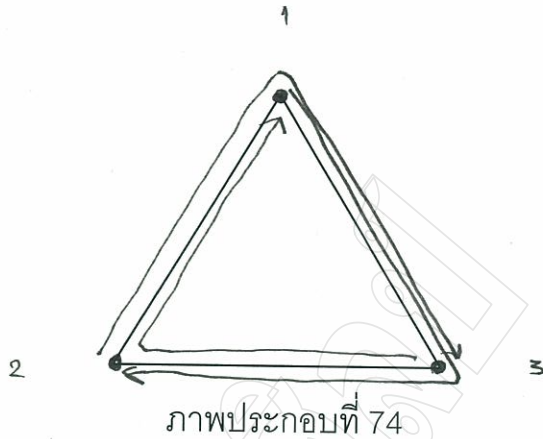


รอบที่ 12 เมื่อกำหนดเฟ่งจุดทั้ง 3 จุดในรอบที่ 11 จนชำนาญแล้ว ให้กำหนดเฟ่งดังนี้คือ จุดเริ่มที่ 1 ให้กำหนดเฟ่งผ่านจุดเริ่มที่ 2 ไปถึงที่จุดเริ่มที่ 3 และกำหนดเฟ่งย้อนกลับจุดเริ่มที่ 2 ให้กำหนดเฟ่งผ่านจุดเริ่มที่ 3 จนไปถึงจุดเริ่มที่ 1 แล้วกำหนดเฟ่งย้อนกลับ ส่วนจุดเริ่มที่ 3 ให้กำหนดเฟ่งผ่านจุดเริ่มที่ 1 ไปจนถึงจุดเริ่มที่ 2 แล้วกำหนดเฟ่งย้อนกลับ ดังภาพประกอบ 73



ภาพประกอบที่ 73

รอบที่ 13 กำหนดเฟ่งเหมือนกับวิธีการในรอบที่ 12 แต่กลับด้านกัน คือ กำหนดเฟ่งจุดเริ่มที่ 1 ให้ผ่านจุดเริ่มที่ 3 ไปถึงจุดเริ่มที่ 2 แล้วกำหนดเฟ่งย้อนกลับจุดเริ่มที่ 3 ให้กำหนดเฟ่งผ่านจุดเริ่มที่ 2 ไปถึงจุดเริ่มที่ 1 แล้วกำหนดเฟ่งย้อนกลับจุดเริ่มที่ 2 กำหนดเฟ่งผ่านจุดเริ่มที่ 1 ไปถึงจุดเริ่มที่ 3 แล้วกำหนดเฟ่งย้อนกลับในทุกจุดเริ่มต้นต้องกำหนดเฟ่งพร้อมกัน และกำหนดเริ่มทีละจุด โดยจุดเริ่มแต่ละจุดใช้เวลาเริ่มห่างกัน 1 วินาที และในขณะที่กำหนดเฟ่งจะต้องกำหนดเฟ่งอย่างช้า ๆ ดังภาพประกอบ 74



ผู้ที่สามารถกำหนดเพ่งได้ดี อารมณ์จะต้องเป็นหนึ่งเดียวคือ สิ่งเร้าภายนอกต่าง ๆ ไม่สามารถที่จะเข้ามาทำให้ฟุ้งซ่านอ่อนไหวแม้ในชั่วขณะจิตเดียวได้เลย ในที่นี้หมายความว่าไปถึงสภาวะความเป็นไปต่าง ๆ ของกาย เช่นความปวดเมื่อย ความเหนื่อยล้า ความหิว เป็นต้น อารมณ์ฝ่ายต่ำทุกอย่างจะถูกระงับไว้จนหมดสิ้นจะดำรงอยู่เพียง อารมณ์ที่เป็นหนึ่งเดียว เท่านั้น การรับรู้ทางประสาทสัมผัสอื่นจะหายไปหมดสิ้น นอกจากประสาทสัมผัสทางตามที่ได้หลอมรวมแล้วกับประสาทสัมผัสทางจิต และในภาวะที่อารมณ์เป็นหนึ่งเดียวนั้น สิ่งสัมผัสได้ผ่านการกำหนดเพ่งนั้น กลับมีทั้งนิ่งและเคลื่อนไหวอยู่ตลอดในชั่วขณะเดียวกัน และสามารถพลิกแพลงได้มานับประการภายใต้การควบคุมของจิตที่รวมเป็นหนึ่งอย่างมั่นคงแล้ว และอยู่ได้นานในทุกขณะของชีวิตประจำวัน หลอมรวมเข้ากับวิถีชีวิตประจำวัน อย่างไม่รู้สึกรัดแย้งกัน นี้เป็นเพียงความสำเร็จบรรลุผลในขั้นต้นเท่านั้น

วิธีที่ 3

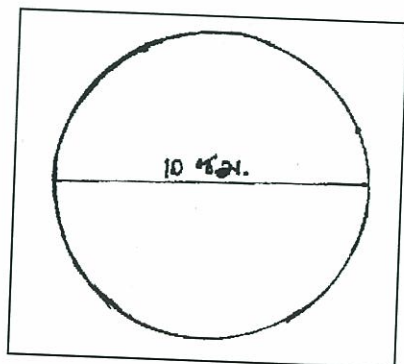
ในวิธีที่ 3 นี้จะเป็นการกำหนดเพ่งรูปวงกลม ในวิธีการกำหนดเพ่งในวิธีนี้ไม่ได้แตกต่างจากวิธีที่ผ่านมาเท่าใดนัก หากแต่อิทธิพลของรูปวงกลมที่จะใช้ในการกำหนดเพ่งนั้นมีความแตกต่างกัน ซึ่งความแตกต่างของสิ่งที่ทำให้เกิดอิทธิพลเหล่านั้น แม้ในความรู้สึกของผู้ที่มีจิตหยาบดังมนุษย์ปุถุชนทั่วไป จะบอกว่าเพียงเล็กน้อยเท่านั้น แต่ในภาวะของความละเอียดอ่อนของจิตเป็นความแตกต่างมากมายมหาศาลทีเดียว จะเห็นว่าบางคนชอบสี่เหลี่ยม บางคนชอบสามเหลี่ยม บางคนชอบวงกลม

บางคนของทั้งสามอย่าง บางคนชอบสองในสามอย่าง บางคนชอบรูปทรงอิสระ ฯลฯ ซึ่งในคำว่าชอบนั้นไม่ว่าแบบไหนล้วนแต่เป็นการกำหนดเอาถือเอาในความเป็นวัตถุ ซึ่งรากฐานแก่นแท้ก็มาจากจิตที่ได้ยึดเอาถือเอาโดยความลุ่มหลงแทบทั้งสิ้น ซึ่งไม่เป็นผลดีเลยในการกล่อมเกลาจิตให้บริสุทธิ์ เมื่อรู้จักที่จะยึดเอาถือเอาสิ่งอื่นก็ตามมา มีการเจริญเติบโตของการยึดเอาถือเอาขึ้นมาเรื่อย ๆ โดยไม่ได้รู้เท่าทัน ในที่สุดก็ทำให้เกิดทุกข์เพราะต้นเหตุที่มากับตัวยึดเอาถือเอานั่นเอง การฝึกการยึดเอาถือเอาอย่างรู้เท่าทันอย่างหลากหลาย และการฝึกปล่อยวางอย่างถูกต้องอย่างควรจึงเป็นวิธีหนึ่งที่จะทำให้เจ้าตัวต้นเหตุที่มากับการรู้จักยึดเอาถือเอานั้นถูกครองงำและถูกกำจัดไปสิ้นโดยเราเองซึ่งจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องกำหนดฝึกกำหนดรู้ตัวอย่างรู้เท่าทันในสิ่งที่หยาบอย่างละเอียดเป็นพื้นฐานไม่ให้ปล่อยวางแม้ขณะจิตหนึ่ง ซึ่งจะเป็นทางที่นำไปสู่การรู้แจ้งในสิ่งที่สลบซับซ้อนวุ่นวายได้อย่างรู้เท่าทัน ละเอียดอ่อน และจะทำให้สามารถกำหนดใช้สิ่งเหล่านั้นได้อย่างถูกต้องถูกกาล โดยไม่ถูกสิ่งที้นำมาใช้นั้นครอบงำเอาเสียก่อน ไม่ถูกต้นเหตุที่เกาะติดมาด้วย นั้นครอบงำเอาไม่รู้ตัว และรู้จักความเป็นรูปเหล่านั้นว่าเกิดขึ้นมาได้อย่างไรฝึกควบคุมการเกิดนั้นอย่างละเอียดลึกซึ้งแม่นยำ ฝึกการรู้เท่าทันการเกิดนั้นให้ชำนาญปัญญาจึงจะเกิด

ขั้นเตรียมการ

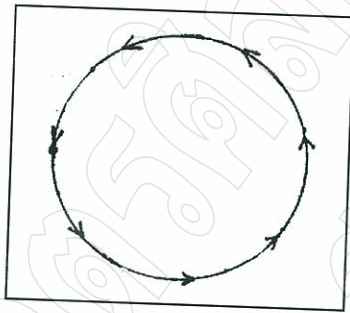
การเตรียมการในขั้นนี้ก็เหมือนกันกับขั้นอื่น ๆ เพียงแต่รูปทรง 2 มิติที่จะใช้ในการกำหนดเฟ้นั้น เป็นวงกลมขนาดเส้นผ่านศูนย์กลาง 10 เซนติเมตร เท่านั้น ดังภาพประกอบ 75

ภาพประกอบที่ 75



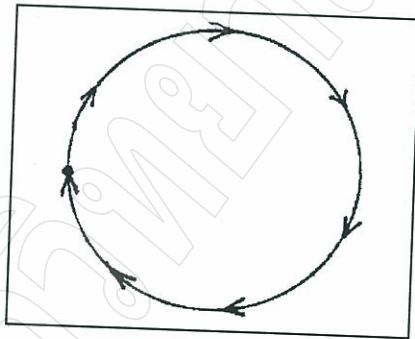
ขั้นที่ 1

รอบที่ 1 กำหนดวงกลมขนาดในข้างต้นในชั้นเตรียมการ คือขนาดเส้นผ่านศูนย์กลาง 10 เซนติเมตร และกำหนดเฟ่งตามแนวเส้นวงกลม อย่างช้า ๆ ในลักษณะเวียนขวา โดยจุดเริ่มต้นอยู่ที่ด้านข้างซ้ายในวงกลม ดังภาพประกอบ 76



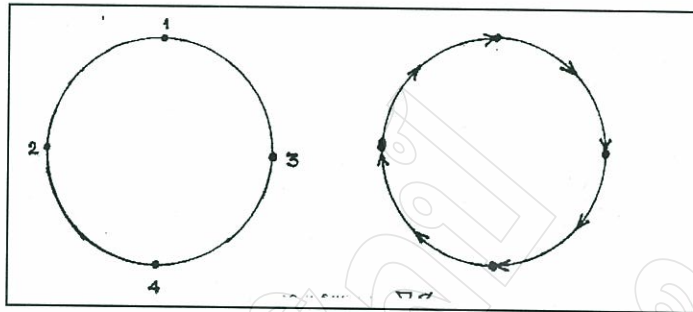
ภาพประกอบที่ 76

รอบที่ 2 ทำตามกระบวนการวิธีการในรอบที่ 1 และจุดเริ่มต้นเดิม แต่ให้เวียนขวาแทน ดังภาพประกอบ 77



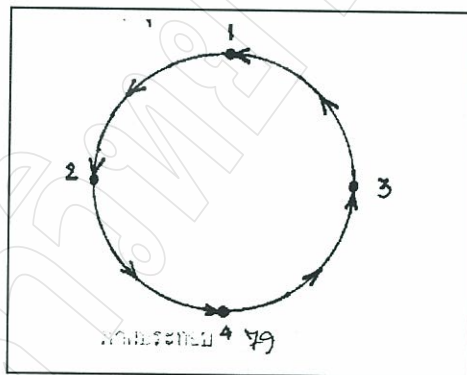
ภาพประกอบที่ 77

รอบที่ 3 กำหนดจุด จำนวน 4 จุด ดังภาพประกอบ แล้วกำหนดเฟ่งดังนี้ คือ จุดที่ 1 ให้กำหนดเฟ่งเวียนไปทางขวาไปถึงจุดที่ 3 จุดที่ 3 ให้กำหนดเฟ่งไปถึงจุดที่ 4 จุดที่ 4 กำหนดเฟ่งไปถึงจุดที่ 2 และจุดที่ 1 กำหนดเฟ่งไปถึงจุดที่ 1 ดังภาพประกอบ 78



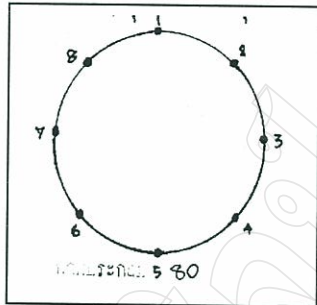
ภาพประกอบที่ 78

รอบที่ 4 เมื่อทำตามกระบวนการในรอบที่ 3 จนชำนาญเป็นที่เรียบร้อยแล้ว ให้กำหนดเฟ่งโดยการใช้จุดเริ่มต้นเดิมในการกำหนดเฟ่ง คือ ให้กำหนดเฟ่งจุดที่ 1 ให้เคลื่อนไปที่จุดที่ 2 จุดที่ 2 ให้กำหนดเคลื่อนไปที่จุดที่ 4 ส่วนจุดที่ 4 ให้กำหนดเฟ่งเคลื่อนไปที่จุดที่ 3 และจุดที่ 3 ให้กำหนดเฟ่งเคลื่อนไปที่จุดที่ 1 ดังภาพประกอบ 79 โดยไม่ต้องกำหนดเฟ่งย้อนกลับ แต่ให้กำหนดเฟ่งวนเริ่มใหม่อยู่อย่างนั้นจนชำนาญ และการกำหนดเฟ่งจะต้องเริ่มต้นอย่างพร้อมเพรียงกันทั้ง 4 จุด



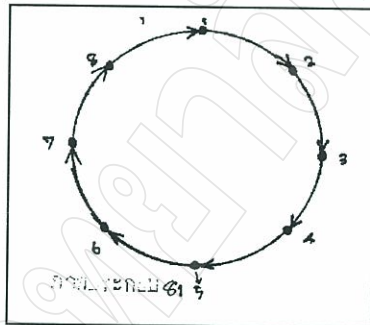
ภาพประกอบที่ 79

รอบที่ 5 กำหนดเฟ่งจุดเพิ่มจาก จำนวน 4 จุดมาเป็น 8 จุด ดังภาพประกอบ 80



ภาพประกอบที่ 80

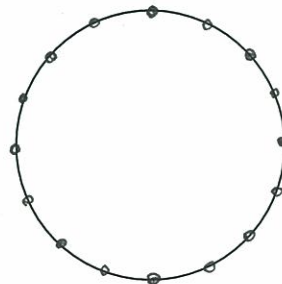
รอบที่ 6 เมื่อสามารถกำหนดเฟ่งจุดทั้ง 8 จุดจนชำนาญเป็นที่เรียบร้อยแล้ว สามารถกำหนดเฟ่งได้อย่างชัดเจนแล้ว ให้กำหนดเฟ่งด้วยวิธีการเดิมในรอบที่ 3,4 คือ การกำหนดเฟ่งจะเป็นในลักษณะเวียนขวา ในทุกจุดที่ถูกกำหนดขึ้นจะต้องกำหนดเฟ่งเคลื่อนไปหาจุดที่ถัดไปในลักษณะเวียนขวา ดังภาพประกอบ 81



ภาพประกอบที่ 81

รอบที่ 7 กำหนดเฟ่งจุดที่อยู่ตามแนวเส้นของวงกลมทั้งสิ้น 16 จุดให้ชัดเจนในขณะเวลาเดียวกัน ดังภาพประกอบ 82

ภาพประกอบที่ 82



รอบที่ 8 เมื่อสามารถกำหนดเฟ่งในรอบที่ 7 จนชำนาญแล้ว ให้กำหนดเฟ่ง
 ดังนี้ คือ ใช้วิธีการเดิมกับการกำหนดเฟ่งในรอบที่ 6 ในลักษณะวนขวาเหมือนกัน
 และกำหนดเฟ่งจุดเริ่มต้นให้เคลื่อนไปหาจุดที่อยู่ถัดไป แต่จุดเริ่มต้นทั้งหมด 16 จุด
 นั้นจะต้องถูกกำหนดเพียงอย่างพร้อมเพรียงกันในขณะเวลาเดียวกัน ดังภาพประกอบ

83



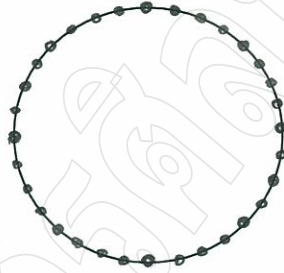
ภาพประกอบที่ 83

รอบที่ 9 เมื่อสามารถกำหนดเฟ่งในรอบที่ 8 จนชำนาญเป็นที่เรียบร้อยแล้ว
 ให้กำหนดเฟ่งในลักษณะเวียนซ้ายบ้าง โดยใช้จำนวนจุดเริ่มต้นเท่าเดิมในรอบที่ 8
 ดังภาพประกอบ 84



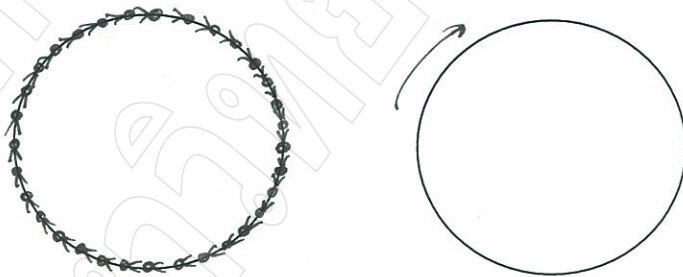
ภาพประกอบที่ 84

รอบที่ 10 ให้เพิ่มจำนวนจุดที่จะกำหนดเฟ้งให้มากขึ้นเป็น 2 เท่าจากใน
รอบที่ 9 คือ จะมีจุดที่จะต้องกำหนดเฟ้งเป็นจุดเริ่มต้นทั้งหมด 32 จุด ดังภาพ
ประกอบ 85



ภาพประกอบที่ 85

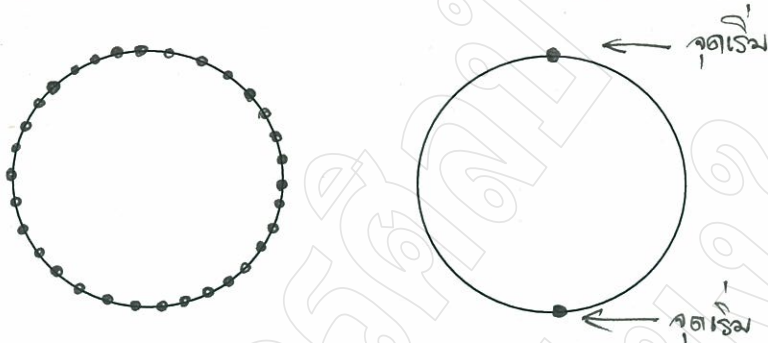
รอบที่ 11 เมื่อสามารถกำหนดเฟ้งจุดที่ถูกกำหนดขึ้นเป็นจุดเริ่มต้นทั้งสิ้น 32
จุดจนชำนาญเป็นที่เรียบร้อยแล้ว คือความคมชัดที่ปรากฏขึ้นภายใต้ความรู้สึกในจิต
นั้นมีความคมชัดของจุดทุกจุดเท่ากันอย่างชัดเจน ไม่เบลอ ในแต่ละจุดในขณะเวลา
เดียวกัน เหมือนกับกำลังกำหนดเฟ้งที่ละจุดแต่เกิดขึ้นในขณะเวลาเดียวกันนั้นนั่นเอง
ให้กำหนดเฟ้งด้วยวิธีการเดิมในรอบที่ 9 ในลักษณะเวียนขวา ดังภาพประกอบ 86



ภาพประกอบที่ 86

รอบที่ 12 เมื่อสามารถกำหนดเฟ้งในรอบที่ผ่านมาจนชำนาญแล้ว ให้เพิ่มจุด
ที่จะกำหนดเฟ้งขึ้นอีกเป็น 2 เท่าของในรอบที่ 11 ดังภาพประกอบ และให้กำหนด

เพ่งจุดที่อยู่ตรงข้ามกับเพ็ญวงินาทีละ 2 จุดเท่านั้นจนครบทั้งหมดทุกจุด โดยเริ่ม กำหนดเพ่งจุดคู่ที่ 1 แล้วเวียนไปทางขวาเรื่อย ๆ จนครบทุกจุด ดังภาพประกอบ 87



ภาพประกอบที่ 87

บรรณานุกรม

จ้าว ก๊อ กสูย เจียน . วัฒนา พัฒนพงศ์ แปล. ลมปราณ. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพฯ.

บริษัทยูโรปาเพรส จำกัด สำนักพิมพ์สยาม. 2540

ชะลูด นิ่มเสมอ. องค์ประกอบของศิลปะ. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช, 2531

อัศนีชัย ชูอรุณ. 9 ศิลปินเอกของโลก. กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์, 2529

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย . คณะอักษรศาสตร์. อารยธรรมสมัยใหม่-ปัจจุบัน.

พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. 2535

พระธรรมปิฎก (ป.อ-ปยุตโต). พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์.

พิมพ์ครั้งที่ 8. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย. 2540

พระธรรมปิฎก (ป.อ-ปยุตโต). พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลธรรม.

พิมพ์ครั้งที่ 9. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย. 2540

บรรณานุกรม

คณะวิศวกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี

ประวัติผู้เขียนศิลปะนิพนธ์

ชื่อ นายพิทักษ์ ทาพันธ์

Pitak Thapun

วัน เดือน ปี เกิด 19 มกราคม 2518

การศึกษา - คณะจิตรศิลป์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ จ.เชียงใหม่

- โรงเรียนสตรีศรีน่าน จ.น่าน

- โรงเรียนแม่จริม จ.น่าน

- โรงเรียนชุมชนบ้านนาคา จ.น่าน

ประวัติการแสดงผลงานศิลปะ

- ร่วมแสดงผลงาน EXHIBITION ปี 2540 ณ กาดสวนแก้ว