



แนวปฏิบัติสติปัฏฐาน 4 กับรูปแบบการวิเคราะห์เพื่อสร้างสรรค์งานจิตรกรรมไทยร่วมสมัย

The Discourse of Four Foundations with Thai Contemporary Painting Creation

ธนากรณ์ อุดมศรี¹

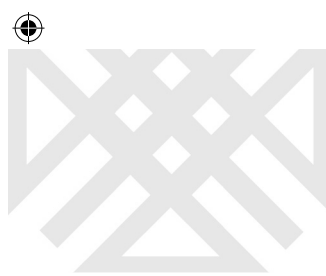
บทคัดย่อ

พระธรรมคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เป็นการพัฒนาศักยภาพในตนเอง เพื่อยังผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในตัวเรา เพราะเมื่อได้ประจักษ์กับความจริงแท้ของตนเอง โดยตรงแล้ว เราจะสามารถจัดความเข้าใจผิดที่ส่งผลให้ประพัตติมิชอบจนนำความทุกข์มาสู่ตัวเอง เมื่อได้เรียนรู้วิธีปฏิบัติตนให้สอดคล้องกับความเป็นจริงแล้ว เราจะสามารถดำเนินชีวิตอย่างมีคุณค่า มีประโยชน์และมีความสุข

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพุทธปรัชญาเรื่องสติปัฏฐาน 4 เพื่อถ่ายทอดผลงานการสร้างสรรคศิลปกรรมที่เน้นสื่อถึงเนื้อหาทางหลักธรรมของพุทธศาสนา สาระสำคัญของผลงานการสร้างสรรคจิตรกรรมไทยร่วมสมัยชุดนี้ เป็นการแสดงรูปลักษณ์ เกี่ยวกับการเจริญสติและสมาธิที่ส่งผลต่อวิถีการดำเนินชีวิต ผลงานดังกล่าวได้ถ่ายทอดสิ่งที่เป็นามธรรมออกมาเป็นรูปธรรม โดยมุ่งเน้นการวิเคราะห์ รูปแบบ เนื้อหา แนวความคิด เพื่อถ่ายทอดผลงานสร้างสรรค์ “ดุลยภาพแห่งชีวิตกับการเจริญสติปัฏฐาน 4” ได้แก่ ผลงานภาพ “กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน” “เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน” “จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน” และ “ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน” โดยผลการวิเคราะห์จากชิ้นงานสร้างสรรค์ดังกล่าว ส่งผลต่อข้อสรุปที่เป็นประเด็นสาระสำคัญขององค์ความรู้ทั้งในด้านพุทธธรรมคุณค่าด้านความรู้ ซึ่งสามารถทำให้ผู้ศึกษาหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา มีความเข้าใจได้ง่ายยิ่งขึ้น คุณค่าด้านศิลปะ เป็นการสอดแทรกคติธรรมจากพุทธปรัชญาแสดงอัตลักษณ์ทางศิลปะของผู้วิจัย ด้วยรูปแบบผลงานจิตรกรรมไทยร่วมสมัย และด้านสุนทรียภาพ ผ่านความคิดที่มีเอกภาพ เป็นสุนทรียธาตุทางการแสดงออกด้วยรูปทรงแบบอุดมคติ จากความเป็นนามธรรมสู่รูปธรรมด้วยสุนทรียภาพเฉพาะตัว

คำสำคัญ : สติปัฏฐาน 4 จิตรกรรมไทยร่วมสมัย , สุนทรียภาพ

¹ อาจารย์, สาขาวิชาจิตรกรรม คณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา



Abstract

Buddha Sutra is self development for self changing. When we are certain the truth, we can eliminate misunderstanding that in misbehave and suffering. When we learn procedure that consistent with the truth.

This article aims to study Buddha Philosophy, The Discourse of four foundations of Mindfulness, from art creation means to Buddha Sutra. An essential of Thai Contemporary Painting is appearance of consciousness and meditation with life. The painting of mine express abstract to substantial, emphasize critical, form, content and concept. 2 pieces of my creation art work The balance of life with the Discourse of four foundations of Mindfulness are Mindfulness of the Body and Mindfulness of the feelings. Analysis results of my creation art work is the knowledge of Buddhism, art and aesthetics.

Keywords : The Discourse of Four Foundations, Thai Contemporary Painting, Aesthetics

ที่มาและความสำคัญ

วิถีชีวิตของคนไทย มีความผูกพันสอดคล้องกลมกลืนอย่างแนบแน่น กับหลักความเชื่อ หลักปฏิบัติ และหลักคำสอนในพุทธศาสนาตลอดโดยผสมผสานเชื่อมโยงอยู่ในวิถีการดำเนินชีวิต เรียกได้ว่า พุทธศาสนา มีส่วนหล่อหลอมแบบอย่างด้านลักษณะนิสัย และชีวิตจิตใจของคนไทย พุทธศาสนาจึงมีอิทธิพลต่อคนไทย อย่างลึกซึ้งเหนียวแน่น ดังนั้นค่านิยม ประเพณี วัฒนธรรม การดำรงชีวิตของคนไทย ส่วนใหญ่ล้วนมาจากแนวคิด คติความเชื่อ ความศรัทธา ความผูกพันเชื่อมโยงกับพระพุทธศาสนาอย่างลึกซึ้ง

วิถีแห่งการดำเนินตามหลักธรรมในพระพุทธศาสนาเป็นหนทางหนึ่งที่ต้องอาศัยความเชื่อมั่นและความศรัทธาอันแรงกล้า ประกอบด้วยปัญญาและการดำเนินด้วยการใช้สติอย่างถูกต้องตามเส้นทางที่องค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า และพระอริยเจ้าทุกพระองค์ได้ชี้แนะไว้ ผู้วิจัยได้ศึกษาและเชื่อว่าการปฏิบัติตามหลักธรรมจนบังเกิดผลเป็นความสุขแก่ตนนั้น ประกอบด้วยการเจริญสติโดยการมีสติในทุกช่วงขณะจิตของตัวผู้ปฏิบัติเองนั้นเป็นสิ่งสำคัญยิ่ง การได้รับผลจากการปฏิบัติจะปรากฏมากน้อยเช่นไร ย่อมส่งผลให้เป็นไปตามลำดับ ซึ่งผลนั้นจะเป็นที่ประจักษ์แก่ตัวผู้ปฏิบัติเอง เป็นเครื่องรู้ได้เฉพาะตนและเป็นสมบัติที่สามารถนำไปใช้ได้จริง ทำให้เกิดความเชื่อมั่นในหลักธรรมเป็นส่วนสำคัญที่สามารถผสมผสานกลมกลืนไปกับการดำเนินชีวิต

จากการศึกษาหลักธรรมในการปฏิบัติการเจริญสติและสมาธิของผู้วิจัยที่ส่งผลต่อวิถีการดำเนินชีวิต ได้นำสติปัฏฐาน 4 ที่ใช้สติเป็นประธานในการปฏิบัติ ถือเป็นการฝึกสติเพื่อให้ระลึกเท่า

ทันในธรรมหรือสิ่งต่าง ๆ โดยเฉพาะที่จะเป็นเหตุก่อให้เกิดทุกข์ ซึ่งประกอบด้วยการมีสติอย่างตั้งมั่น หรือต่อเนื่อง (สมาธิ) และรู้เข้าใจตามความเป็นจริงหรือปัญญา รวมไปถึงการเป็นเครื่องอยู่ของจิต อันดีงามเมื่อปฏิบัติในชีวิตประจำวัน ซึ่งขณะปฏิบัติอยู่ ส่งผลให้จิตรู้เท่าทัน ไม่ส่งสายออกไปปรุงแต่งให้เกิดทุกข์ เมื่อจิตเผลอก็จะมีสติรับรู้ ดังนั้นรูปแบบของการปฏิบัติตามแนว สติปัฏฐาน 4 นั้น ถือเป็นสิ่งที่ควรนำมาใช้ในการปฏิบัติในชีวิตประจำวัน และไม่เพียงเฉพาะเมื่อเวลาปฏิบัติธรรมเท่านั้น

การมีสติกำกับดูสิ่งต่าง ๆ และความเป็นไปทั้งหลายให้รู้เท่าทันตามสภาวะของสิ่งนั้น ๆ ไม่ถูกครอบงำด้วยความยินดียินร้ายที่ทำให้มองเห็นเพียงไปตามอำนาจกิเลส การเจริญสติโดยใช้หลัก สติปัฏฐาน 4 นี้เป็นเครื่องชำระใจให้บริสุทธิ์ทำให้สามารถเข้าใจคำว่า รูปนาม และไตรลักษณ์ได้ดียิ่งขึ้น รู้จักวิธีดำเนินชีวิตที่ถูกต้องไม่หลง ไม่มัวเมา และเป็นคนมีเมตตากรุณา ไม่เบียดเบียน หรือเอา รัดเอาเปรียบกัน เป็นคนว่าง่ายสอนง่าย ไม่มีมานะทิฐิไม่ถือตัว มีกายวาจาใจบริสุทธิ์และสามารถ ควบคุมตัวเองได้ในทุกสถานการณ์ อีกทั้งทำให้เราอยู่ในสังคมได้อย่างเป็นสุข (ทิพย์ธิดา ณ นคร และ พระมหาโสภณ วิจิตรธรรมโม, 2562)

ดังนั้นในการศึกษาหลักสติปัฏฐาน 4 เพื่อเป็นการอธิบายในมุมมองในรูปแบบของงาน ศิลปกรรม โดยการทำความเข้าใจสะท้อนผ่านกระบวนการสร้างสรรค์จากลักษณะของนามธรรมสู่ ภาพลักษณ์ที่เป็นรูปธรรม ผู้วิจัยจึงใช้กระบวนการวิเคราะห์หลักธรรม จากการทดลองปฏิบัติและนำ มาถ่ายทอดเป็นลักษณะของงานการสร้างสรรค์จิตรกรรมไทยร่วมสมัยที่เน้นสื่อถึงเนื้อหาทางหลัก ธรรมของพุทธศาสนา ให้มีสาระสำคัญเป็นการแสดงนัยยะเชิงปริศนาธรรมเกี่ยวกับการเจริญสติ และสมาธิ ที่นำมาใช้เพื่อการเจริญสติในการดำรงวิถีชีวิต และสร้างภาพตัวแทนของ พระโยคาวจร

แนวคิดของผู้วิจัยในการเลือกใช้ภาพตัวแทนของพระโยคาวจร จึงเป็นส่วนสำคัญของการ ถ่ายทอดโดยผ่านการวิเคราะห์ รูปแบบ เนื้อหา แนวความคิดกลายเป็นผลงานสร้างสรรค์ชุด “ดูดยภาพแห่งชีวิตกับการเจริญสติปัฏฐาน 4” ซึ่งประกอบด้วยผลงานจิตรกรรมไทยร่วมสมัยจำนวน 4 ชิ้นตามหลักของสติปัฏฐาน 4 โดยจากมุมมองนี้ ผู้วิจัยได้นำเสนอในรูปแบบที่แตกต่างโดยนำหลัก การดำเนินองค์ประกอบทางศิลปะเข้ามามีส่วนสัมพันธ์กับการเรียนรู้หลักธรรมเพื่อให้มีความเข้าใจลึกซึ้งยิ่งขึ้น

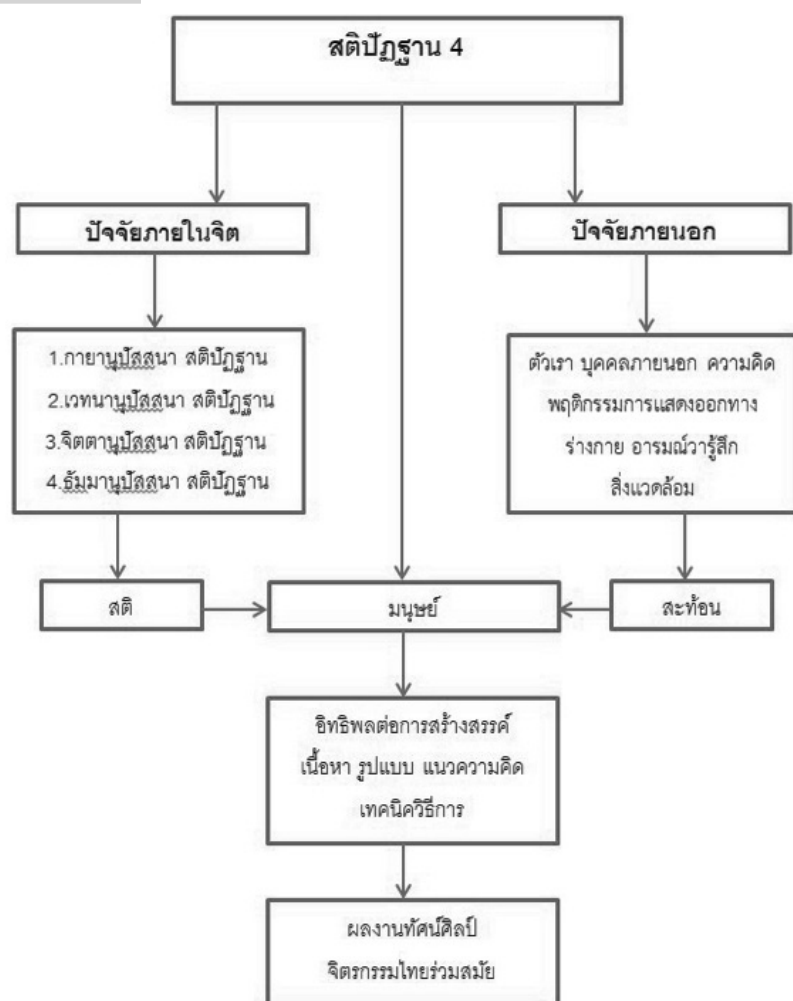
วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาพุทธปรัชญาเรื่องสติปัฏฐาน 4 และความสัมพันธ์ต่อการการสร้างสรรค์ในงาน จิตรกรรมไทยร่วมสมัย
2. เพื่อศึกษาวิเคราะห์ หลักธรรมของสติปัฏฐาน 4 ด้วยกระบวนการถ่ายทอดสู่ผลงาน สร้างสรรค์ ชุด “ดูดยภาพแห่งชีวิตกับการเจริญสติปัฏฐาน 4”
3. เพื่อเผยแพร่คุณค่าพุทธปรัชญาเรื่องสติปัฏฐาน 4 ผ่านชิ้นงานสร้างสรรค์ในรูปแบบผล งานศิลปะจิตรกรรมไทยร่วมสมัย

สมมติฐานของการศึกษา

งานวิจัยเรื่อง “แนวปฏิบัติสปีปฏิฐาน 4 กับรูปแบบการวิเคราะห์เพื่อสร้างสรรค์งานจิตรกรรมไทยร่วมสมัย” นี้เป็นการศึกษาพุทธปรัชญาเรื่องสปีปฏิฐาน 4 โดยการศึกษาเนื้อหาทางหลักธรรมของพุทธศาสนา และวิเคราะห์แนวคิดด้วยการถ่ายทอดสะท้อนเป็นผลงานสร้างสรรค์ศิลปกรรมที่เน้นถึงสาระสำคัญของรูปแบบและลักษณะในงานจิตรกรรมไทยร่วมสมัย ผ่านการแสดงรูปลักษณะ เกี่ยวกับการเจริญสติและสมาธิที่ส่งผลต่อวิถีการดำเนินชีวิต โดยผลงานดังกล่าวได้ถ่ายทอดพุทธปรัชญาเชิงนามธรรมออกมาเป็นรูปธรรม

กรอบแนวคิด



ขอบเขตของการวิจัย

1. เนื้อหาสาระ (Content) เป็นการวิจัยรูปทรงและสัญลักษณ์ที่ได้รับแรงบันดาลใจจากความรู้สึกภายในของผู้วิจัยเกี่ยวกับสัมพันธภาพความรัก ความลุ่มหลง ความเสน่ห์หา ความใคร่ ในรูปลักษณะของเพศชายและเพศหญิง โดยมีแนวความคิดเชิงเปรียบเทียบในการพิจารณาอุปกายของมนุษย์ ระหว่างรูปลักษณะสรีระภายนอกกับสภาพความเป็นจริงของเนื้อกายภายในร่างกายของมนุษย์

2. รูปแบบ (Form) เป็นการนำเสนอผลงานจิตรกรรมเทคนิคผสมในรูปแบบกึ่งนามธรรม (Semi – Abstract Painting) โดยมีการแสดงออกผ่านรูปทรง ดังนี้

2.1 รูปทรงของมนุษย์ ได้แก่ กระดูก ใบหน้า, สรีระร่างกาย

2.2 รูปทรงแบบอุดมคติ ผู้วิจัยในการเลือกใช้ภาพตัวแทนของพระโยคาวจร ซึ่งหมายถึง ผู้หยั่งลงสู่ความเพียร, ผู้ประกอบความเพียร และเป็นผู้เจริญภาวนา นั่นคือผู้ที่กำลังปฏิบัติสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน

ผู้วิจัยนำรูปทรงทั้งสองแบบเหล่านี้มาตัดทอน ต่อเติม ปรับเปลี่ยน โดยยึดหลักการจัดองค์ประกอบภาพ และนำทัศนธาตุมาประกอบกับการจัดวางโครงสร้างของรูปทรงในลักษณะเหนือจริง (Surrealism) ให้ตรงกับความรู้สึกของผู้วิจัยที่ต้องการแสดงออก และตรงตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย

3. เทคนิค (Technique) ใช้กระบวนการวิจัยที่ถ่ายทอดเป็นผลงานสร้างสรรค์ในรูปแบบจิตรกรรมเทคนิคผสมแบบ 2 มิติ โดยผนวกวิธีการวาดเส้นกับการเขียนสีอะคริลิคบนกระดาษเข้าด้วยกัน

วิธีการศึกษา

1.รวบรวมข้อมูลทางด้านเอกสาร หนังสือ ตำรา งานวิจัย บทความ สุจิตตรผลงานศิลปะเกี่ยวกับพุทธปรัชญาเรื่องสติปัฏฐาน 4 และการนำมาประยุกต์ต่อการสร้างสรรค์ผลงานจิตรกรรมไทยร่วมสมัย

2.ข้อมูลภาคสนาม ลงพื้นที่เก็บข้อมูลภาคสนามด้วยเครื่องมือถ่ายภาพ สมุดบันทึก เก็บข้อมูลผลงานทัศนศิลป์ที่เกี่ยวข้อง เพื่อนำมาบูรณาการกับการสร้างสรรค์

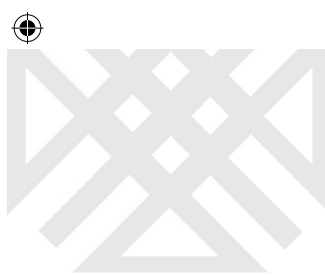
3.วิเคราะห์ข้อมูลที่เก็บรวบรวมทั้งหมด เพื่อทำการสังเคราะห์ออกมาเป็นองค์ความรู้ทางวิชาการ

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. เพื่อเผยแพร่คุณค่าพุทธปรัชญาเรื่องสติปัฏฐาน 4 ผ่านงานสร้างสรรค์ในรูปแบบผลงานศิลปะจิตรกรรมไทยร่วมสมัย

2. เพื่อเผยแพร่ผลงานทัศนศิลป์รูปแบบจิตรกรรมไทยร่วมสมัยด้วยวิธีการใหม่

3. เป็นการนำความรู้และประสบการณ์จากการศึกษาเนื้อหา แนวความคิด เทคนิค วิธีการที่ได้จากการทดลองทางวัสดุ กรรมวิธี มาเผยแพร่เป็นตัวอย่างแก่นิสิต เพื่อนำองค์ความรู้ที่ได้ไปพัฒนาต่อยอดทางการสร้างสรรค์



สตีปฏฐาน 4 แนวทางการปฏิบัติเพื่อการพัฒนาสติ

หลักสตีปฏฐาน 4 เป็นวิธีการพัฒนาสติของมนุษย์เพื่อให้มนุษย์พ้นจากความทุกข์ในระดับต่าง ๆ จนถึงความพ้นทุกข์โดยสิ้นเชิง สตีปฏฐาน 4 จึงเป็นหลักการพัฒนาดนของมนุษย์จากความ เป็นปุถุชนไปสู่ความเป็นพระอรหิยะ ดังที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ว่า “ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย สตีปฏฐาน 4 เหล่านี้ อันภิกษุเจริญแล้ว กระทำให้มากแล้ว เป็นอรหิยะเป็นนิยานิกะ เป็นเครื่องนำสัตว์ออกไปจาก กองทุกข์ ย่อมนำไปเพื่อความสิ้นทุกข์โดยชอบแก่ผู้กระทำให้ตามสตีปฏฐาน 4” (ส.ม.(ไทย)19/753/183)

สตีปฏฐาน 4 จึงเป็นธรรมอันเป็นที่ตั้งแห่งจิต มีข้อปฏิบัติโดยมีสติเป็นประธาน การตั้งสติ ในการกำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นเท่าทันตามความเป็นจริง การมีสติต่อการรับรู้สิ่งต่าง ๆ และความเป็นไปทั้งหลาย โดยรู้เท่าทันตามสภาวะของจิต ไม่ถูกครอบงำด้วยความยินดียินร้าย ที่ ทำให้มองเห็นผิดเพี้ยนไปตามอำนาจกิเลส สามารถแบ่งออกได้ 4 อย่างคือ

1. กายานุปัสสนาสตีปฏฐาน คือ การตั้งสติกำหนดพิจารณากาย การมีสติกำกับดูรู้เท่าทัน กายและเรื่องทางกาย การใช้สติกำหนด พิจารณากาย ให้เห็นกายในกาย คือเห็นตามความเป็นจริง ของกาย เช่น เห็นว่ากายเป็นเพียงการรวมตัวกันของธาตุทั้งสี่ คือดิน น้ำ ลม ไฟ เมื่อจับธาตุต่าง ๆ แยกออกจากกัน สิ่งที่เราเรียกว่าร่างกายก็จะหายไป ดังเช่นที่ หลวงปู่เทสก์ เทสรังสี เคยเปรียบเทียบ ร่างกายเหมือนกับเครื่องยนต์ โดยท่านกล่าวว่า (พคิน อินทรวงศ์, 2561)

“การทำลายเรือนของอุปาทานทำอย่างไร คือให้พิจารณาแยกร่างกายกระจายออกไป อย่าให้มีตัวแยกอวัยวะทุกชิ้นส่วนออกไป แยกออกเป็นส่วน ๆ จนหมดตัวคน คนเลยไม่มี เหมือนชิ้นส่วนของเครื่องจักรกล หรือเครื่องยนต์อันหนึ่ง”

2. เวทนานุปัสสนาสตีปฏฐาน หมายถึง การเสวยอารมณ์ ความรู้สึก เช่น ความรู้สึกชอบ ไม่ชอบ หรือเฉย ๆ การทำเวทนานุปัสสนา คือ การมีสติกำกับดูรู้เท่าทันเวทนา นั่นคือ การมีสติกำหนด พิจารณาเวทนา พิจารณาให้เห็นว่าเมื่อผัสสะกระทบย่อมเกิดเวทนา เกิดความสุข ความทุกข์ และไม่ สุข ไม่ทุกข์ อย่างใดอย่างหนึ่งขึ้นเป็นธรรมดาทุกครั้งไป ให้เห็นความจริงดังนี้ ช้า ๆ ป่อย ๆ จิตก็จะ คลายความยึดถือลงไปได้

หลวงปู่ขาว อนาลโย วัดถ้ำกลองเพล จังหวัดหนองบัวลำภู เคยสอนเกี่ยวกับเรื่องเวทนาว่า “การเจ็บปวดเมื่อนั่งสมาธิ พระพุทธเจ้าว่าให้รู้มัน มันจึงจะเห็นทุกขเวทนา นั่งสมาธิมันเจ็บให้ดูมัน มันเกิดมาจากไหน เวทนามันก็เวทนาต่างหาก ไม่มีตัวเราที่พิจารณาให้รู้เท่านั้นแหละ ของไม่มีตนมี ตัว มันเกิดขึ้นจากร่างกายอย่างหนึ่ง แล้วมันก็รู้สึกถึงจิต รู้ถึงกัน จิตก็ไม่ยึดยึดก็เจ็บหนักเข้าไม่สู้ มัน ต้องรู้มัน มันจึงจะเห็น” (พคิน อินทรวงศ์, 2561)

3. จิตตานุปัสสนาสตีปฏฐาน หรือที่คุ้นเคยกับคำว่า การดูจิต การดูจิตก็คือการมีสติระลึกรู้เท่าทัน พิจารณาความนึกคิด อารมณ์ที่เข้ามาในรูปแบบต่าง ๆ ทั้งราคะ โทสะ โมหะ ฟุ้งซ่าน โดยมี สติตามรู้สภาพเป็นจริงที่เป็นอยู่ในขณะนั้น ๆ ด้วยใจที่อุเบกขาเป็นกลาง ไม่เข้าไปปรุงแต่งเพิ่ม “กิเลสทั้งหมดเกิดรวมอยู่ที่จิต ให้เพ่งมองดูที่จิต อันไหนเกิดก่อน ให้ละอันนั้นก่อน” จิตตานุปัสสนา สตีปฏฐาน คือ การตั้งสติกำหนดพิจารณาจิต การมีสติกำกับดูรู้เท่าทันจิตหรือสภาวะอาการของจิต

หลวงปู่ดูลย์ อตุโล แห่งวัดบูรพาราม จังหวัดสุรินทร์ เคยสอนไว้ว่า “หลักธรรมที่แท้จริงคือ จิต จิตของเราทุกคนนั้นแหละหลักธรรมสูงสุดที่อยู่ในจิตใจเรา นอกจากนั้นแล้ว มันไม่มีหลักธรรมใด ๆ เลย ขอให้เลิกละการคิดและการอธิบายเสียให้หมดสิ้น จิตในจิตก็จะเหลือแต่ความบริสุทธิ์ซึ่งมีประจำอยู่แล้วในทุกคน” (พศิน อินทรวงค์, 2561)

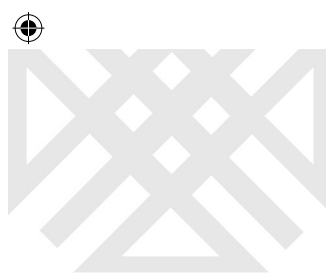
4. ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การตั้งสติกำหนดพิจารณาธรรม การมีสติกำกับดูรู้เท่าทันธรรม มีสติรู้ชัดธรรมทั้งหลาย ได้แก่ นิวรณ์ 5 ขันธ์ 5 อายตนะ 12 โพชฌงค์ 7 อริยสัจ 4 ว่าคืออะไร เป็นอย่างไร มีในตนหรือไม่ เกิดขึ้น เจริญบริบูรณ์ และดับไปได้อย่างไร เป็นต้น ตามที่เป็นจริงของมัน อย่างนั้น

สติปัฏฐาน 4 กับแนวการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ต่อการการสร้างสรรค์ในงานจิตรกรรมไทยร่วมสมัย

จากการพิจารณาในการปฏิบัติ ผู้วิจัยได้วิเคราะห์พิจารณา การเกิดของสติปัฏฐาน 4 ด้วยการทำความเข้าใจว่านั่นคือ กาย เวทนา จิต ธรรม ขณะดำเนินชีวิตประจำวันนั้น จะมีสิ่งต่าง ๆ มากระทบผัสสะตลอดเวลา เมื่อธรรมใดมากระทบและรู้เท่าทันก่อนก็ให้ปฏิบัติธรรมนั้น (กาย เวทนา จิต ธรรม) เพราะธรรมหรือสิ่งที่มาผัสสะนั้นมีคุณสมบัติแตกต่างกันไป ตลอดจนจริตของผู้ปฏิบัติเอง ก็มีความชำนาญในการเห็นการรู้ในธรรมทั้ง 4 ที่แตกต่างกันออกไปตามจริตและสังขารที่ตนได้สั่งสมไว้ และธรรมทั้ง 4 นั้น เมื่อเห็นและรู้เท่าทันก็ล้วนมีคุณอันยิ่งใหญ่ อาจกล่าวได้ว่าการดำรงชีวิตประจำวัน นั้นการมีสติเห็นในธรรมใดก่อนก็ได้ เพราะล้วนเกิดคุณประโยชน์ในการดับทุกข์ทั้งสิ้น ดังนั้นในการพิจารณาเพื่อให้ได้ผลในเชิงปฏิบัติ สามารถวิเคราะห์การเกิดในธรรมทั้ง 4 เพื่อนำมาใช้วิเคราะห์เพื่อเชื่อมโยงแนวคิดและความสัมพันธ์ต่อการสร้างสรรค์ผลงานจิตรกรรมร่วมสมัย โดยแบ่งรูปแบบการพิจารณาตามธรรมทั้ง 4

ด้วยธรรมชาติในตัวมนุษย์นั้น จำแนกออกเป็น 4 อย่างด้วยกันคือ 1) กาย หรือร่างกาย 2) เวทนา หรือความรู้สึกทางกาย 3) จิต 4) ธรรมารมณ์หรือสิ่งที่ใจนึกคิด ดังปรากฏอยู่ในมหาสติปัฏฐานสูตร ที่กล่าวถึงวิถีทั้ง 4 อันเป็นที่ตั้งแห่งสติ เป็นฐานทั้ง 3 ที่สามารถใช้ในการเฝ้าสังเกตดูปรากฏการณ์ของนามรูปและเพื่อให้การสำรวจเป็นไปอย่างสมบูรณ์แล้ว ผู้ปฏิบัติจำเป็นต้องสำรวจธรรมชาติทั้ง 3 อย่างนี้ให้ครบทุกด้านซึ่งสามารถทำได้โดยอาศัยการสังเกตเวทนา (วิลเลียม ฮาร์ท, 2554, หน้า 225)

การรู้จักกับของร่างกายตนเองผ่านความรู้สึกทางกาย เป็นเวทนาหรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นในร่างกายตั้งนั้นแม้หลับตา แต่เราก็ตราบว่ามีส่วนอื่น ๆ ของร่างกายเพราะเรารู้สึกถึงอวัยวะนั้น ๆ ถ้าเราเปรียบเทียบกับแล้วก็เหมือนหนังสือที่มีรูปเล่มภายนอกและเนื้อหาสาระที่บรรจุภายใน คนเรามีรูปร่างภายนอกเป็นความจริงทางรูปธรรมที่เรียกว่า กาย ส่วนความรู้สึกภายในนั้นมีเพียงความรู้สึกทางร่างกายเป็นความจริงทางนามธรรม เรียกว่า เวทนา การเฝ้าตามดูเวทนาเท่านั้นที่จะช่วยให้เราได้รับรู้จักริโครงสร้างของร่างกายเพราะร่างกายและเวทนานั้นอาจสำรวจแยกจากกันได้



โครงสร้างของจิตเช่นเดียวกันสามารถแยกออกเป็นลักษณะภายนอก และสิ่งที่อยู่ภายใน หรือจิตและสิ่งที่เกิดขึ้นในจิตที่เรียกว่า ธรรม อันได้แก่ ความคิด อารมณ์ ความจำ ความหวัง ความกลัว และเรื่องต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในใจ กาย และเวทนาจำเป็นต้องสำรวจควบคุมกันไป โดยไม่สามารถแยกออกจากกันได้ ในทำนองเดียวกับที่ไม่สามารถแยกสำรวจจิต กับสิ่งที่อยู่ภายในจิตแยกต่างหากจากกัน เนื่องจากจิตและกายมีความสัมพันธ์ต่อเนื่องกันอย่างแนบแน่น เมื่อมีอะไรเกิดขึ้นส่วนหนึ่ง ย่อมเกิดผลสะท้อนไปยังอีกส่วนหนึ่งเสมอ พระพุทธเจ้าทรงค้นพบความสำคัญเรื่องนี้ และตรัสว่า ธรรมทั้งปวงที่เกิดขึ้นในจิต มีเวทนาเป็นที่ประจักษ์ลง ฉะนั้นการเฝ้าสังเกตเวทนา จึงเป็นวิธีที่สำรวจความจริงทั้งหมดเกี่ยวกับตัวของเราทางกายและจิต

ดังนั้นในการสร้างสรรค์จิตรกรรมไทยร่วมสมัยของผู้วิจัยจึงได้นำพุทธปรัชญาเรื่อง สติปัฏฐาน 4 ถ่ายทอดสิ่งที่เป็นนามธรรมออกมาเป็นรูปธรรม ผู้สร้างสรรค์ผ่านผลงานศิลปะ โดยใช้เทคนิคจิตรกรรมผสมที่ทำให้เกิดรูปแบบและลักษณะใหม่ที่ยังคงคุณค่าด้านพุทธธรรม ด้านศิลปะ และเชิงสุนทรียภาพ โดยผู้วิจัย ได้วิเคราะห์ และสะท้อนเป็นผลงานจิตรกรรมไทยร่วมสมัยเชิงสร้างสรรค์ในชุด “ดุษฎีภาพแห่งชีวิตกับการเจริญสติปัฏฐาน 4” จำนวน 4 ชิ้น

การเลือกใช้สัญลักษณ์ในการถ่ายทอดแนวคิดออกมาเป็นรูปธรรมนั้น ผู้วิจัยได้วิเคราะห์ และเลือกใช้ภาพตัวแทนของพระโยคาวจร ซึ่งหมายถึง ผู้หยั่งลงสู่ความเพียร, ผู้ประกอบความเพียร และเป็นผู้เจริญภาวนา นั่นคือผู้ที่กำลังปฏิบัติสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต, 2551, หน้า330) นอกจากนี้ในความหมายของคำว่า พระโยคาวจร จาก ธรรมโอวาทหลวงพ่อกุญชร วัดท่าซุง ได้หมายความว่ารวมถึงผู้ที่บวชเป็นพระ และอุบาสก อุบาสิกาด้วย ไม่ว่าจะเป็นใครก็ตามที่เริ่มเจริญสมถกรรมฐานและเจริญวิปัสสนากรรมฐาน ท่านเรียกว่าพระทั้งสิ้น ทั้งนี้ เพราะหมายถึงผู้ที่เริ่มเข้าถึงความประเสริฐ แปลว่า ผู้ที่ประกอบความเพียร รวมความแล้วก็คือท่าน ผู้มีความประพฤติประกอบความเพียรเพื่อให้ถึงความเป็นผู้ประเสริฐ ดังนั้นฆราวาส หากเจริญ พระกรรมฐานเมื่อใด ท่านเรียกว่าพระทันที และหากประกอบความเพียรเพื่อหวังบรรลุมรรคผล นิพพาน จึงจะเรียกว่าพระโยคาวจร ซึ่งถือว่าเป็นพระแท้ (ธรรมโอวาทหลวงพ่อกุญชร วัดท่าซุง. (2012). สืบค้นเมื่อวันที่ 4 กันยายน 2563 ,จาก<https://web.facebook.com /LoveMoralBuddha /posts/142361505909667/?rdc=1∓rdp>)

การสร้างสรรค์ผลงานชุด “ดุษฎีภาพแห่งชีวิตกับการเจริญสติปัฏฐาน 4”

ในการถ่ายทอด รูปแบบ เนื้อหา แนวความคิดเพื่อถ่ายทอดในรูปแบบของผลงาน สร้างสรรค์ ผู้วิจัยยังได้คำนึงถึงอิทธิพลที่ส่งผลต่อการรับรู้ของผู้วิจัยต่อการปฏิบัติตามหลักธรรมใน พุทธศาสนาที่ส่งผลต่อความคิดพบว่ามีบริบทที่มีอิทธิพลดังนี้

1. อิทธิพลจากสภาพแวดล้อมทางธรรมชาติ เนื่องจากผู้วิจัยอยู่ในพื้นที่ถิ่นอีสานและได้รับการอบรม สั่งสอน และถูกปลูกฝังเรื่อง ศีลธรรม จริยธรรม ตามหลักปรัชญาทางพระพุทธศาสนา จากพ่อแม่ ปู่ย่า ตายาย และญาติพี่น้องในครอบครัวมา ตั้งแต่วัยเยาว์ การทำบุญใส่บาตร สวดมนต์

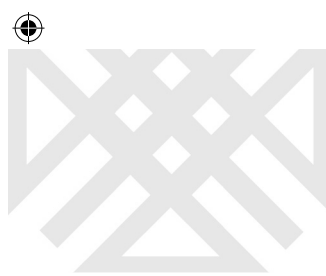
ไหว้พระ ฟังเทศน์ ฟังธรรมที่วัด หรือการได้รับคติธรรม แง่คิดอันเป็นสารัตถประโยชน์ ล้วนเป็นปัจจัยให้ผู้วิจัยเกิดความผูกพัน และมีความศรัทธาต่อพุทธศาสนา จึงได้รับอิทธิพลจากหลักพุทธปัญญาเป็นแนวทางในการประพฤติปฏิบัติตนในชีวิตประจำวัน และการสร้างสรรค์ผลงานศิลปกรรม

2.อิทธิพลจากผลงานศิลปกรรม ผลงานศิลปกรรมที่ส่งอิทธิพลต่อผู้วิจัย นอกจากจะให้แรงบันดาลใจและเป็นเสมือนแรงผลักดันสำหรับแนวความคิดในการสร้างสรรค์แล้ว ยังเสมือนเป็นผู้ให้แนวทางด้านเนื้อหา รูปแบบ เทคนิค ในการสร้างสรรค์ ซึ่งผลงานสร้างสรรค์ชุด “ดุจภาพแห่งชีวิตกับการเจริญสติปัฏฐาน 4” ซึ่งผลงานศิลปกรรมที่มีอิทธิพลต่อการสร้างสรรค์ ได้แก่ ภาพปริศนาธรรม ผลงานจิตรกรรมไทยร่วมสมัย ภาพลายเส้นทางกายวิภาคและสรีรวิทยา

ผู้วิจัยเลือกใช้อุปกรณ์ในการสร้างสรรค์ผลงานที่แสดงถึงความเรียบง่ายที่สัมพันธ์กับเนื้อหา แนวความคิด การแสดงออก และอารมณ์ความรู้สึกผลงาน ได้แก่ กระดาษ ดินสอ ผงถ่าน พู่กัน หมึกจีน และสีอะคริลิค



ภาพที่ 1 อุปกรณ์ในการสร้างสรรค์
ที่มา : ผู้วิจัย , 2563



ขั้นตอนการสร้างสรรค์ผลงาน

1. การสร้างภาพร่าง ในการศึกษาข้อมูลเพื่อแสดงเนื้อหาของปรัชญาในพุทธศาสนา ผู้วิจัยเลือกใช้การสร้างภาพของพระโยคาวจรมาเป็นภาพสัญลักษณ์และตัวแทนของความเป็นพระ หรือมนุษย์ผู้ประเสริฐที่ประกอบด้วยความเพียร การเลือกใช้โครงร่าง ลายเส้น รูปทรง ที่ผ่านการตัดทอนด้วยการแสดงออกซึ่งสัญลักษณ์ของการใช้ท่าทางรำพึงที่ได้รับอิทธิพลจากพระพุทธรูปางรำพึงสีหน้า ที่มีความแตกต่างแต่สามารถเชื่อมโยงความคิดจากภาพที่ปรากฏจาก รูปกาย ในความหมายของ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ไปยัง รูปเวทนา ในความหมายของเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน จากขั้นตอนแรกในการสร้างภาพร่างลายเส้นผลงาน (Sketch) มีการปรับพัฒนาภาพร่างจนกลายเป็นลักษณะของภาพที่มีความสมบูรณ์ในที่สุด (ภาพที่ 2 หมายเลข 1)

นอกจากนี้ในองค์ประกอบของภาพ ผู้วิจัยได้อธิบายความหมายของกาย ในความเป็นมนุษย์ด้วยภาพแทนโครงสร้างร่างกาย ที่ประกอบด้วยร่างกายทั้งในมิติของมนุษย์ที่สมบูรณ์ตามหลักทางกายวิภาค ลักษณะของกายที่ห่อหุ้มด้วยเลือดเนื้อ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง รวมถึงการอธิบายด้วยรูปแบบของโครงสร้างภายในที่ได้ถูกห่อหุ้มด้วยความจริงของร่างกาย โครงกระดูกที่สะท้อนความหมายของร่างกายตามความเป็นจริงของสังขาร

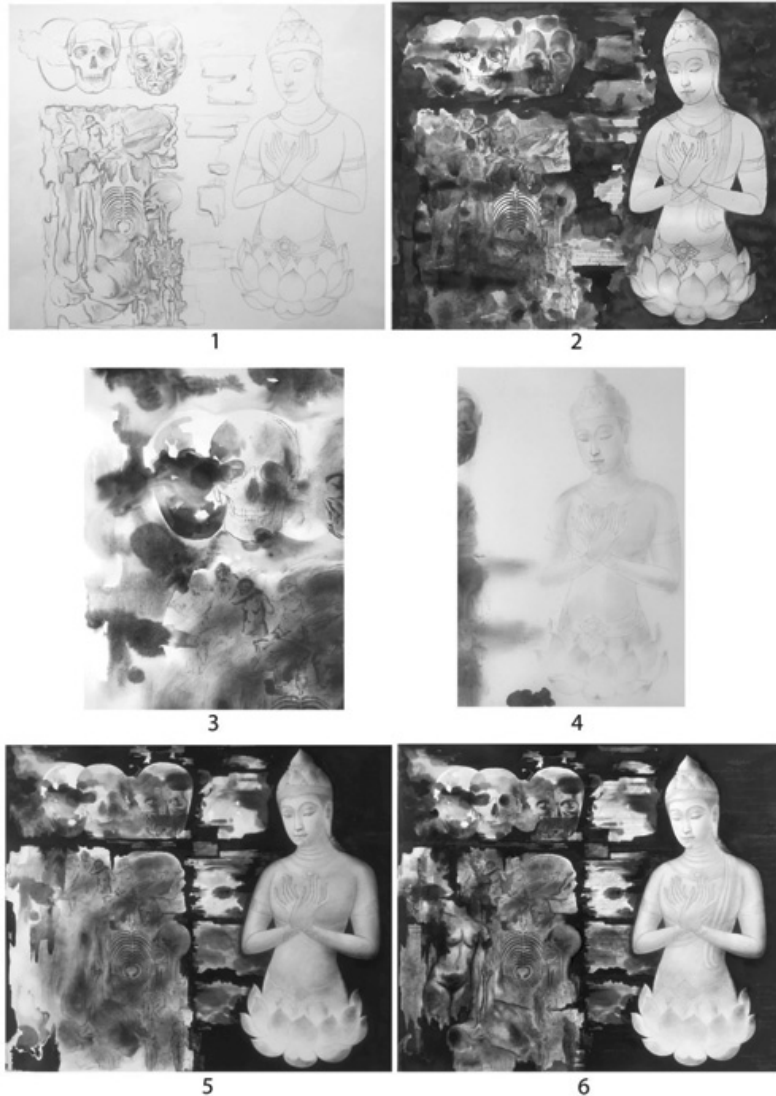
2. ขั้นตอนการลงน้ำหนักภาพร่าง เมื่อทำการคัดเลือกภาพร่างลายเส้นที่เหมาะสมผู้วิจัยได้กำหนดรูปแบบของการลงน้ำหนักภาพจากกระบวนการสร้างสรรค์ผลงาน โดยทดลองการเลือกใช้วัสดุ และการกำหนดค่าน้ำหนักในภาพร่างของผลงานตามความเหมาะสมในด้านสุนทรียศาสตร์ (ภาพที่ 2 หมายเลข 2)

3. ขั้นตอนการสร้างพื้นผิว การสร้างพื้นผิวด้วยการเลือกวัสดุด้วยหมึกจีนและสีอะคริลิค ตรงบริเวณรูปทรงย่อย ส่งผลให้เห็นถึงความหมายของการแปรเปลี่ยนและแสดงเคลื่อนไหวในผลงาน ตามมุมมองของมิติรูปทรงที่แตกต่าง (ภาพที่ 2 หมายเลข 3)

4. ขั้นตอนการสร้างค่าน้ำหนัก การเลือกใช้ลายเส้นด้วยดินสอ เป็นการแทนค่าของภาพสัญลักษณ์ในความหมายของรูปทรงหลักของพระโยคาวจรที่เป็นจุดเด่นของภาพที่แสดงควมหมายค่าของความสว่าง และความสงบ (ภาพที่ 2 หมายเลข 4)

5. ขั้นตอนการสร้างค่าน้ำหนักโดยรวมในผลงาน ด้วยเส้นสายลายดินสอ การลงน้ำหนักค่าสีที่มีความอ่อนเข้มของหมึกจีน และสีอะคริลิค โดยให้มีค่าน้ำหนักที่ต่างกัน ระหว่างการแทนค่าน้ำหนักความอ่อนของความสว่าง ค่าน้ำหนักกลางไปสู่ค่าน้ำหนักที่เข้มข้น เป็นการแสดงความสัมพันธ์กันระหว่างรูปทรงภายในของภาพที่เชื่อมโยงกัน (ภาพที่ 2 หมายเลข 5)

6. ขั้นตอนการเก็บรายละเอียดของภาพผลงานเสร็จสมบูรณ์ โดยผู้วิจัยวิเคราะห์ จากทฤษฎีการจัดวางองค์ประกอบที่สัมพันธ์กัน และปรับปรุงผลงานให้มีความสมบูรณ์ทั้งทางด้านแนวความคิด เทคนิควิธีการ เพื่อสามารถแสดงออกได้ถึงหลักธรรมที่ปรากฏในแง่ของการเข้าถึงอารมณ์ความรู้สึก ของผู้ชม (ภาพที่ 2 หมายเลข 6)



ภาพที่ 2 ขั้นตอนการสร้างสรรค์ผลงาน
ที่มา : ผู้วิจัย , 2563

ผลงานชิ้นที่ 1 “กายนุปัสสนาสติปัฏฐาน”

ในการสร้างสรรค์ผลงานภาพ “กายนุปัสสนาสติปัฏฐาน” นี้ นอกเหนือจากแนวคิดทางพุทธปรัชญาที่มีการตีความเชิงสัญลักษณ์ ผู้วิจัยยังคงนำแนวคิดที่ใช้ทฤษฎีทางด้านทัศนศิลป์มาใช้เป็นองค์ประกอบสำคัญในการจัดวางอย่างมีความหมายและคำนึงถึงความเป็นสากลในลักษณะของจิตรกรรมไทยร่วมสมัยที่มีมิติแฝงด้วยความเรียบง่าย โดยสามารถอธิบายได้ดังนี้



ภาพที่ 3 “กายนุสติปัฏฐาน 4” ขนาด 100 x 120 ซม., เทคนิคจิตรกรรมผสม บนกระดาษ
ที่มา : ผู้วิจัย , 2563

แนวความคิด (Concept) ภาพ “กายนุสติปัฏฐาน 4” เป็นการถ่ายทอดผลงานสร้างสรรค์ที่อธิบายถึงสติปัฏฐาน 4 โดยเน้นการมีสติ เพื่อกำหนดพิจารณากาย ให้เห็นกายในกาย คือเห็นตามความเป็นจริงของกาย เช่น กายเป็นเพียงการประชุมกันของเหตุปัจจัยอันมีธาตุ 4 ดิน น้ำ ลม ไฟ หรือการเกิดแต่เหตุที่เป็นของสกลปรกฏกุศลโสโครกประกอบหรือเป็นปัจจัยกันขึ้น หรือการพิจารณาส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเพื่อให้เกิดการระงับ หรือดับต้นเหตุและอุปาทานโดยตรง โดยมีลักษณะของการสร้างสรรค์งานที่ต้องการแสดงเนื้อหาการแสดงออกของศิลปะในความเป็นสากล

การจัดองค์ประกอบภาพ (Composition) ภาพ “กายนุสติปัฏฐาน 4” มีรูปแบบของการจัดองค์ประกอบภาพ ที่เกิดจากการถ่วงดุลของสองรูปทรงที่ขัดแย้งกัน คือ การนำรูปทรงที่ในลักษณะของอุดมคติ (รูปทรงหลัก A) จัดวางในตำแหน่งทางด้านขวาซึ่งเป็นองค์ประกอบหลักของภาพ และมีการถ่วงดุลการจัดวางด้วยกลุ่มรูปทรงของกายวิภาค (รูปทรงรอง B) ทำให้เกิดภาพรวมที่มีเอกภาพของการจัดองค์ประกอบ (ภาพที่ 4 หมายเลข 1)

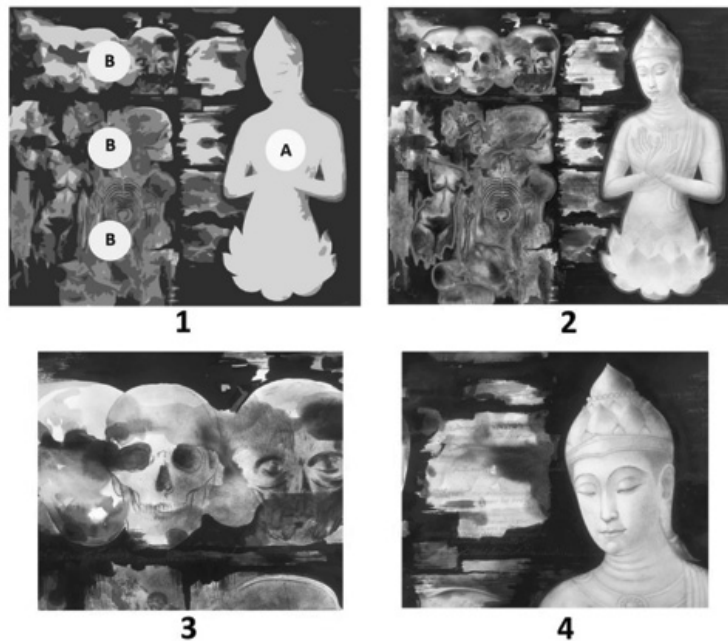
จุดเด่น (Emphasis) จากบริเวณด้านขวาของภาพ ผู้วิจัยใช้สัญลักษณ์ด้วยภาพพระโยคาวจรที่อยู่กลางดอกบัว รูปลักษณ์แสดงออกด้วยอาการที่สงบ ของมือทั้งสองข้างประสานยกขึ้น กลางหน้าอกในปางรำพึง เมื่อพิจารณาส่วนที่เป็นจุดรองของภาพ ผู้วิจัยใช้ภาพแทนของการแสดงออกด้วยรูปทรงของกายวิภาคที่มีลักษณะฉีกขาดเสื่อมสลาย โดยมองตามหลักของความเป็นเอกภาพที่มีความสัมพันธ์ของรูปทรงที่มีการผสานระหว่างกันโดยใช้หลักความเป็นเอกภาพ นั้นหมายถึง ความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน ความกลมกลืน ซึ่งเกิดจากการเชื่อมโยงสัมพันธ์กันของส่วนต่าง ๆ นั้นเอง (ชูลูด นิ่มเสมอ, 2542, หน้า 101)

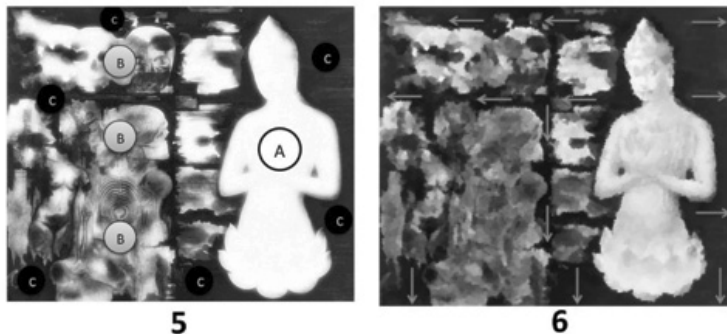
รูปทรง (Form) รูปทรงที่ปรากฏในผลงานเป็นรูปทรงสัญลักษณ์เชิงเปรียบเทียบที่ได้รับอิทธิพลจากภาพปริศนาธรรม “ปัญญาเกิดจากกายอันเป็นปฏิถูล” แทนด้วยพระโยคาวจรที่อยูบนดอกบัวเปรียบเหมือนโคลนเน่าเหม็นเป็นที่เกิดของดอกบัว (รูปทรงหลัก เส้นสีแดง) ส่วนรูปทรงย่อยเป็นรูปทรงกายวิภาคมนุษย์ในลักษณะที่ไม่สมบูรณ์แบบต่าง ๆ ที่สะท้อนถึงความไม่เที่ยงของกายสังขาร (รูปทรงรอง เส้นสีเขียว) ตามภาพ (ภาพที่ 4 หมายเลข 2)

พื้นผิว (Texture) ลักษณะพื้นผิวโดยทั่วไปถือว่าเป็นทัศนธาตุที่มีได้เป็นหลักในการสร้างรูปทรง เพราะตัวมันเองมีข้อจำกัด ไม่มีลักษณะทั่วไปสมบูรณ์เหมือนทัศนธาตุอื่น ๆ ลักษณะพื้นผิวที่ปรากฏในผลงานมี 2 ลักษณะ คือ พื้นผิวเรียบที่เกิดจากการสร้างพื้นผิวด้วยดินสอบริเวณจุดเด่นของภาพ และพื้นผิวหยาบเกิดจากการสร้างพื้นผิวด้วยหมึกจีน และสีอะคริลิคบริเวณจุดรองของภาพ อีกทั้งพื้นผิวทำหน้าที่สนับสนุนความหมายของรูปทรง ที่มีผลทางอารมณ์ความรู้สึกในผลงาน (ภาพที่ 4 หมายเลข 3-4)

น้ำหนัก (Tone) คือ ความอ่อนแก่ของบริเวณที่ถูกแสง บริเวณที่มีสีขาว สีเทา และสีดำ ในความเข้มระดับต่าง ๆ น้ำหนักยังให้ความรู้สึกและอารมณ์ด้วยการประสานความอ่อนแก่ในตัวเอง ค่าน้ำหนักที่สว่างจะอยู่ที่รูปทรงหลักจุดเด่นของภาพ กระจายไปยังส่วนที่เป็นค่าน้ำหนักเทาจุดรองของภาพ และค่าน้ำหนักเข้มปรากฏบริเวณพื้นหลังของภาพอีกทั้งทำหน้าที่เป็นพื้นที่ว่างในภาพ (ภาพที่ 4 หมายเลข 5)

พื้นที่ว่าง (Space) พื้นที่ว่างในผลงานนั้นเกิดจากการแยกรูปร่างรูปทรงจนเกิดพื้นที่ว่างและจังหวะการกระจายตัวของรูปทรงตามทิศทางที่ต้องการ (ลูกศรสีฟ้า) โดยเว้นพื้นที่ว่างหลักเป็นสีดำ เพื่อส่งเสริมรูปทรงองค์ประกอบภาพให้เกิดความโดดเด่น (ภาพที่ 4 หมายเลข 6)





ภาพที่ 4 ภาพแสดงองค์ประกอบภาพ หมายเลข 1, รูปทรง หมายเลข 2,
พื้นผิว หมายเลข 3-4, น้ำหนัก หมายเลข 5, พื้นที่ว่างหมายเลข 6
ที่มา : ผู้วิจัย , 2563

ผลงานชิ้นที่ 2 “เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน”

ในการสร้างสรรค์ผลงานภาพ “เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน” นี้ นอกเหนือจากแนวคิดทางพุทธปรัชญาที่มีการตีความเชิงสัญลักษณ์ ผู้วิจัยยังคงนำแนวคิดที่ใช้ทฤษฎีทางด้านทัศนศิลป์มาใช้เป็นองค์ประกอบสำคัญในการจัดวางอย่างมีความหมายและคำนึงถึงความเป็นสากลในลักษณะของจิตรกรรมไทยร่วมสมัยที่มีมิติแฝงด้วยความเรียบง่าย แนวทางการวิเคราะห์ผลงานชิ้นที่ 2 “เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน” สามารถอธิบายได้ดังนี้



ภาพที่ 5 “เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน”ขนาด 90x120 ซม.,เทคนิคจิตรกรรมผสม บนกระดาษ
ที่มา : ผู้วิจัย , 2563

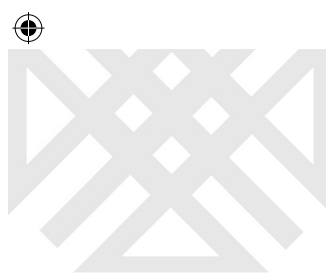
แนวความคิด (Concept) ภาพ “เวทนานุสัสสนาสติปัฏฐาน” ผู้วิจัยถ่ายทอดแนวคิดหลักของการมีสติ โดยในการกำหนดพิจารณาเวทนาหรือการเสพรสอารมณ์ที่บังเกิดขึ้นถือเป็นความธรรมดาจากการกระทบ คือผัสสะ และการได้เห็นเวทนาที่เกิดขึ้น แล้วพิจารณาให้เห็นตามความจริงของเวทนาว่า เวทนา เป็นเพียงการรับรู้ของอารมณ์ที่มากระทบสัมผัส(ผัสสะ) ทั้งในทางใจ และทางกาย คือ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ธรรมารมณ์ สุขเวทนา ทุกขเวทนา และอทุกขมสุข (ไม่สุขไม่ทุกข์) อย่างใดอย่างหนึ่งขึ้นเป็นธรรมดาทุกครั้งทุกที่ไป

การจัดองค์ประกอบภาพ (Composition) ภาพ “เวทนานุสัสสนาสติปัฏฐาน” ในการจัดองค์ประกอบของดุลยภาพที่เป็นกฎอันหนึ่งของเอกภาพ นั้นหมายถึง การถ่วงน้ำหนักที่เท่ากันสองข้างรูปทรง ดุลยภาพเกิดได้ทั้งจากการถ่วงดุลของสิ่งที่ขัดแย้งกัน และจากการรวมตัวหรือการซ้ำของสิ่งที่เหมือนกันทั้งสองข้าง รวมไปถึงลักษณะของดุลยภาพแบบสมมาตร เมื่อน้ำหนักของหน่วยในสองข้างของรูปทรงไม่เท่ากัน ให้เลื่อนเส้นแกนทางตั้งของภาพเข้าหาหน่วยที่มีน้ำหนักมากกว่า ทำให้รูปทรงเกิดเอกภาพในการจัดองค์ประกอบภาพ (ชูลุด นิมเสมอ, 2542, หน้า 138)

จุดเด่น (Emphasis) ผู้วิจัยใช้สัญลักษณ์ด้วย ภาพแทนด้วยพระโยคาวจรที่อยู่กลางดอกบัวบริเวณด้านซ้าย อยู่ในอาการที่สงบมือทั้งสองข้างประสานยกขึ้นที่หน้าอกในท่ารำพึงซึ่งได้รับอิทธิพลจากพระพุทธรูปปางรำพึง ซึ่งตำแหน่งการวางจุดเด่นดังกล่าวเปรียบเสมือนการเฝ้าสังเกตความเป็นไปของร่างกายให้เห็นรอบด้าน ส่วนที่เป็นจุดรองของภาพ ผู้วิจัยใช้ภาพของการแสดงออกด้วยรูปทรงของกายวิภาคที่แสดงถึงความแปรเปลี่ยนของร่างกาย ความไม่เที่ยงของสังขาร เวทนา ในร่างกายมนุษย์ โดยมองตามหลักของความความสัมพันธ์ระหว่างรูปทรง เมื่อนำรูปหลายๆ รูปทรงมาวางใกล้กันรูปทรงเหล่านั้นจะมีความสัมพันธ์หรือดึงดูดซึ่งกันและกันแล้วแต่ลักษณะของรูปทรงเหล่านั้นจะเหมือนหรือต่างกันเพียงไร (ชูลุด นิมเสมอ, 2542, หน้า 217) และหลักดุลยภาพเชิงการเห็น (visual balance or visual weight) เป็นดุลยภาพที่เกี่ยวกับความรู้สึก แม้ว่าจะเอนเอียงไปด้านใดด้านหนึ่งมาก แต่ก็รู้สึกถึงความสมดุลได้ โดยใช้ความรู้สึกไม่ขัดตาเป็นสิ่งที่กำหนด บางท่านเรียกว่า การสมดุลมั่นคงทางความรู้สึก (กำจร สุนพงษ์ศรี, 2555, หน้า 232)

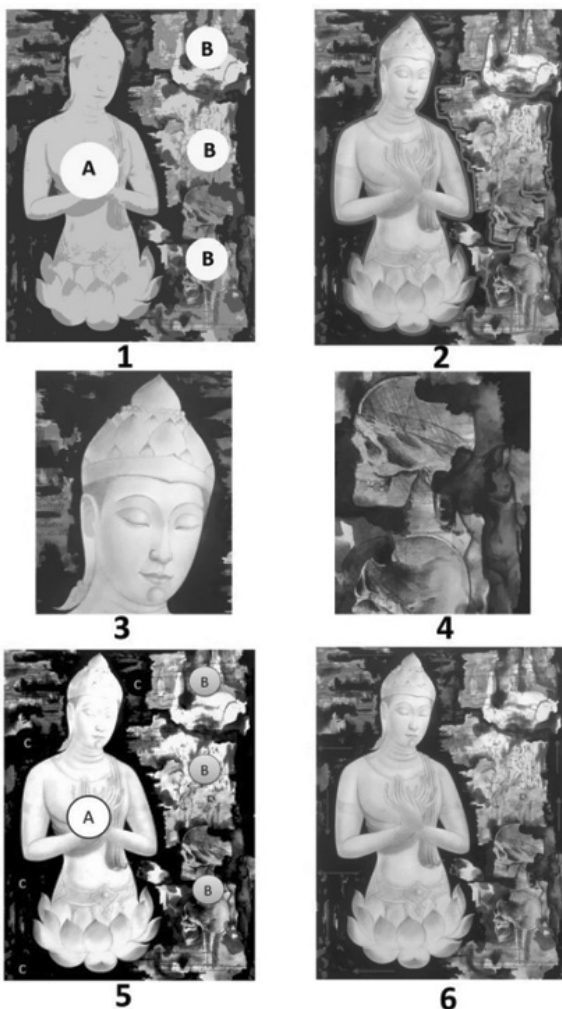
รูปทรง (Form) รูปทรงที่ปรากฏในผลงานเป็นรูปอินทรีย์รูป ที่นำสายตาจากรูปหนึ่งไปยังอีกรูปหนึ่ง เกิดปฏิกิริยาดึงดูดสลับกันทำให้เกิดความเคลื่อนไหวที่แปรเปลี่ยน ผู้วิจัยแทนด้วย รูปทรงอุดมคติสัญลักษณ์เชิงเปรียบเทียบ แทนด้วยรูปทรงพระโยคาวจรอยู่บนดอกบัวอยู่นอกเหนืออวสวกิเลสที่เป็นเวทนา (รูปทรงหลัก เส้นสีแดง) บริเวณรูปทรงย่อยคือรูปทรงกายวิภาคมนุษย์ในลักษณะต่างๆ ที่สะท้อนถึงความเป็นไปในร่างกายตามความจริงของธรรมชาติ (รูปทรงรอง เส้นสีเขียว) ตามภาพ (ภาพที่ 6 หมายเลข 2)

พื้นผิว (Texture) ลักษณะพื้นผิวที่ปรากฏในผลงานชิ้นที่ 2 ที่แสดงผลทางอารมณ์ความรู้สึกในผลงาน มี 2 ลักษณะ คือ พื้นผิวเรียบที่เกิดจากการสร้างพื้นผิวด้านลบบริเวณจุดเด่นของภาพให้ความรู้สึกสะอาดนิ่งสงบ และพื้นผิวหยาบเกิดจากการสร้างพื้นผิวด้านบวกด้วยหมึกจีนและสีอะคริลิคบริเวณจุดรองของภาพให้ความรู้สึกถึงความสับสน และการเคลื่อนไหวแปรเปลี่ยน (ภาพที่ 6 หมายเลข 3-4)



น้ำหนัก (Tone) การแสดงค่าน้ำหนักในผลงาน น้ำหนักที่สว่างจะอยู่ที่รูปทรงหลักจุดเด่นของภาพ กระจายไปยังส่วนที่เป็นค่าน้ำหนักเท่าจุดรองของภาพ และค่าน้ำหนักเข้มปรากฏบริเวณพื้นหลังของภาพอีกทั้งทำหน้าที่แบ่งรูปทรง เป็นพื้นที่ว่างในภาพ นอกจากนี้ ความอ่อนแก่ของบริเวณที่ถูกแสง ตรงบริเวณที่มีสีขาว สีเทา และสีดำ ในความเข้มระดับต่างๆ ยังแสดงผลทางความรู้สึกและอารมณ์ด้วยการประสานความอ่อนแก่ในตัวเอง (ภาพที่ 6 หมายเลข 5)

พื้นที่ว่าง (Space) พื้นที่ว่างในผลงานชิ้นที่ 2 เกิดจากการแยกรูปทรงหลักที่เป็นจุดเด่นของภาพ และรูปทรงรอง ออกจากกันจนเกิดพื้นที่ว่าง และจังหวะการกระจายตัวของพื้นที่ว่างโดยเว้นพื้นที่ว่างหลักน้ำหนักเข้มด้วยสีดำเพื่อส่งเสริมรูปทรงองค์ประกอบภาพให้เกิดความโดดเด่นมีเอกภาพ ตามทิศทางที่ต้องการ (ลูกศรสีแดง) (ภาพที่ 6 หมายเลข 6)



ภาพที่ 6 ภาพแสดงองค์ประกอบภาพ หมายเลข 1, รูปทรง หมายเลข 2,
พื้นผิว หมายเลข 3-4, น้ำหนัก หมายเลข 5, พื้นที่ว่างหมายเลข 6

ที่มา : ผู้วิจัย , 2563

ผลงานชิ้นที่ 3 “จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน”



ภาพที่ 8 : ผลงานสร้างสรรค์ชิ้นที่ 3 “จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน”,

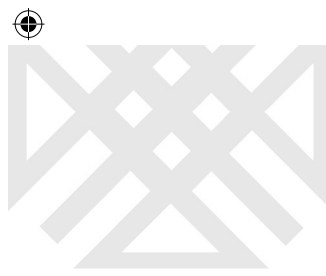
เทคนิค จิตรกรรมเทคนิคผสม, ขนาด 90 x 120 ซม.

ที่มา : ผู้วิจัย , 2563

แนวความคิด (Concept) ภาพ “จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน” ผู้วิจัยถ่ายทอดแนวคิดหลักของการมีสติ การกำหนดพิจารณาจิตหรือการเสวยอารมณ์ที่บังเกิดขึ้นเป็นธรรมดาจากการกระทบคือผัสสะ ให้เห็นवेทนาที่เกิดขึ้น แล้วพิจารณาให้เห็นตามความจริงของवेทนาว่า เวทนาเป็นสักแต่ว่าเป็นการรับรู้ อารมณ์ที่มากระทบสัมผัส(ผัสสะ) ทั้งในทางใจ และกายคือใน รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ธรรมารมณ์ สุขเวทนา ทุกขเวทนา และอทุกขมสุข (ไม่สุขไม่ทุกข์) อย่างใดอย่างหนึ่งขึ้นเป็นธรรมดาทุกครั้งทุกที่ไป ผลงานการสร้างสรรคมีการแสดงเนื้อหาด้วยการแสดงออกของศิลปะที่เป็นสากล ด้วยการใช้หลักทัศนธาตุทางศิลปะ

การจัดองค์ประกอบภาพ (Composition) ภาพ “จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน” เป็นการจัดองค์ประกอบโดยใช้เส้นแกนตั้งของรูปทรงที่เป็นจุดเด่น โดยวางในตำแหน่งบริเวณกึ่งกลางภาพเพื่อสร้างองค์ประกอบให้เกิดลักษณะสมมาตรของรูปทรงทั้งสอง และเชื่อมต่อด้วยเส้นทัศนียภาพนำสายตาในตำแหน่งเส้นแกนกลางขององค์ประกอบภาพเพื่อประสานความกลมกลืนของรูปทรง

จุดเด่น (Emphasis) ผู้วิจัยใช้สัญลักษณ์ด้วย ภาพแทนด้วยพระโยคาวจรที่อยู่กลางดอกบัวบริเวณตรงกลางภาพ อยู่ในอาการที่สงบมือทั้งสองข้างในท่าเย็นสมาธิซึ่งได้รับอิทธิพลจาก



พระพุทธรูปปางสมาธิ ซึ่งตำแหน่งการวาดจุดเด่นดังกล่าวเปรียบเสมือนการเฝ้าสังเกตความเป็นไปของร่างกายให้เห็นรอบด้าน ส่วนที่เป็นจุดรองของภาพ ผู้วิจัยใช้ภาพของการแสดงออกด้วยรูปทรงของกายวิภาคที่แสดงถึงความเปลี่ยนแปลงของร่างกาย ความไม่เที่ยงของสังขาร ร่างกายมนุษย์ โดยมองตามหลักของความความสัมพันธ์ระหว่างรูปทรง

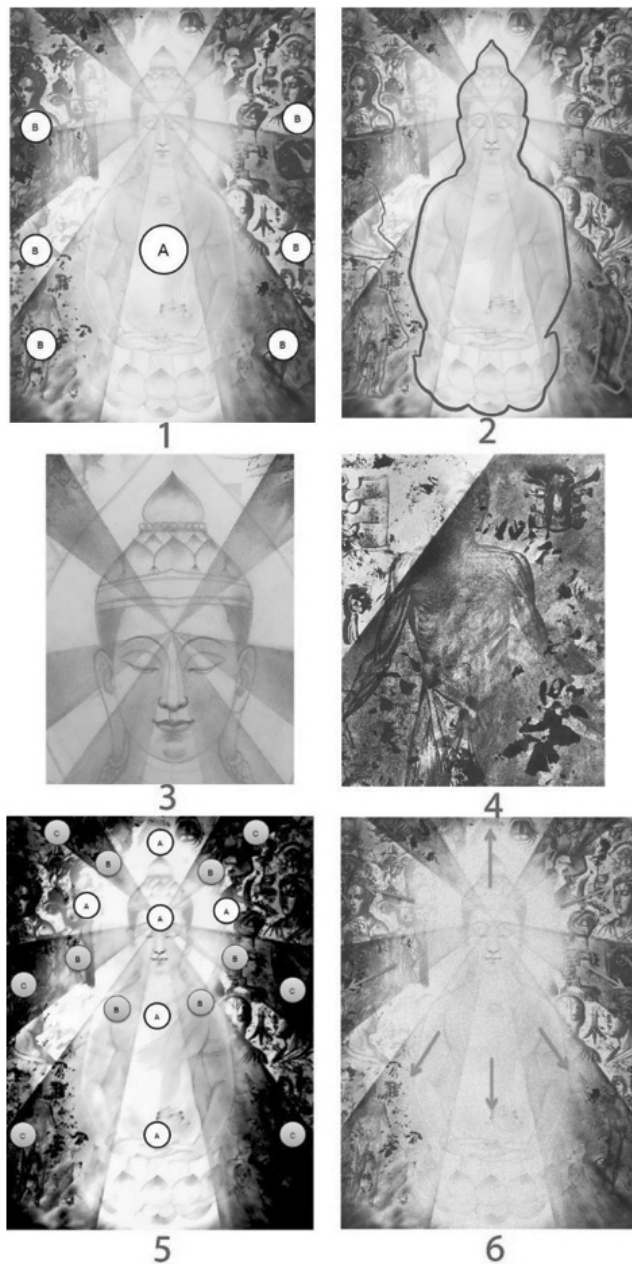
รูปทรง (Form) รูปทรงที่ปรากฏในผลงานเป็นรูปอินทรีย์รูป ที่นำสายตาจากรูปหนึ่งไปยังอีกรูปหนึ่ง เกิดปฏิกิริยาดึงดูดสลับกันทำให้เกิดความเคลื่อนไหวที่แปรเปลี่ยน ผู้วิจัยแทนด้วย รูปทรงอุดมคติสัญลักษณ์เชิงเปรียบเทียบ แทนด้วยรูปทรงพระโยคาวจรอยู่บนดอกบัวอยู่นอกเหนืออาสวกกิลเลสที่เป็นเวทนา (รูปทรงหลัก เส้นสีแดง) บริเวณรูปทรงย่อยคือรูปทรงกายวิภาคมนุษย์ในลักษณะต่าง ๆ ที่สะท้อนถึงความเป็นไปในร่างกายตามความจริงของธรรมชาติ (รูปทรงรอง เส้นสีเขียว) ตามภาพ (ภาพที่ 9 หมายเลข 2)

พื้นผิว (Texture) ลักษณะพื้นผิวที่ปรากฏในผลงานชิ้นที่ 3 ที่แสดงผลทางอารมณ์ความรู้สึกในผลงาน มี 2 ลักษณะ คือ พื้นผิวเรียบที่เกิดจากการสร้างพื้นผิวด้วยดินสอบริเวณจุดเด่นของภาพให้ความรู้สึกสะอาดนิ่งสงบ และพื้นผิวหยาบเกิดจากการสร้างพื้นผิวด้วยหมึกจีนและสีอะคริลิคบริเวณจุดรองของภาพให้ความรู้สึกถึงความสับสน และการเคลื่อนไหวแปรเปลี่ยน (ภาพที่ 9 หมายเลข 3-4)

น้ำหนัก (Tone) การแสดงค่าน้ำหนักในผลงาน น้ำหนักที่สว่างจะอยู่ที่รูปทรงหลักจุดเด่นของภาพ กระจายไปยังส่วนที่เป็นค่าน้ำหนักเท่าจุดรองของภาพ และค่าน้ำหนักเข้มปรากฏบริเวณพื้นหลังของภาพอีกทั้งทำหน้าที่แบ่งรูปทรง เป็นพื้นที่ว่างในภาพ นอกจากนี้ ความอ่อนแก่ของบริเวณที่ถูกแสง ตรงบริเวณที่มีสีขาว สีเทา และสีดำ ในความเข้มระดับต่างๆ ยังแสดงผลทางความรู้สึกและอารมณ์ด้วยการประสานความอ่อนแก่ในตัวเอง (ภาพที่ 9 หมายเลข 5)

พื้นที่ว่าง (Space) พื้นที่ว่างในผลงานชิ้นที่ 3 เกิดจากการแยกรูปทรงหลักที่เป็นจุดเด่นของภาพ และรูปทรงรอง ออกจากกันจนเกิดพื้นที่ว่าง และจังหวะการกระจายตัวของพื้นที่ว่างโดยเว้นพื้นที่ว่างหลักน้ำหนักเข้มด้วยสีดำเพื่อส่งเสริมรูปทรงองค์ประกอบภาพให้เกิดความโดดเด่นมีเอกภาพ ตามทิศทางที่ต้องการ (ลูกศรสีส้ม) (ภาพที่ 9 หมายเลข 6)





ภาพที่ : 9 ภาพแสดงองค์ประกอบภาพ หมายเลข 1, รูปทรง หมายเลข 2, พื้นผิว หมายเลข 3-4, น้ำหนัก หมายเลข 5, พื้นที่ว่างหมายเลข 6
ที่มา : ผู้วิจัย , 2563

ผลงานชิ้นที่ 4 “ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน”



ภาพที่ 10 : ผลงานสร้างสรรค์ชิ้นที่ 4 “ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน”,
เทคนิค จิตรกรรมเทคนิคผสม, ขนาด 100 x 120 ซม.
ที่มา : ผู้วิจัย , 2563

แนวความคิด (Concept) ภาพ “ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน” ผู้วิจัยถ่ายทอดแนวคิดหลักของการมีสติในการกำหนดพิจารณาธรรมารมณ์ คือรู้อารมณ์ได้ทางใจ โดยมีแนวคิดคือ จิตทุกประเภทเป็นธรรมารมณ์ ความสงบในจิตที่ไม่มีตัวตนจากสภาวะที่ปรากฏทั้งภายในและภายนอก

การจัดองค์ประกอบภาพ (Composition) ภาพ “ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน” เป็นการจัดองค์ประกอบโดยใช้เส้นแกนตั้งของรูปทรงที่เป็นจุดเด่น โดยวางในตำแหน่งบริเวณกึ่งกลางภาพเพื่อสร้างองค์ประกอบให้เกิดลักษณะสมมาตรของรูปทรงทั้งสอง และเชื่อมต่อด้วยรูปทรงย่อยเพื่อให้เกิดความสัมพันธ์ระหว่างพื้นที่ว่าง กับบรรยากาศโดยรวม

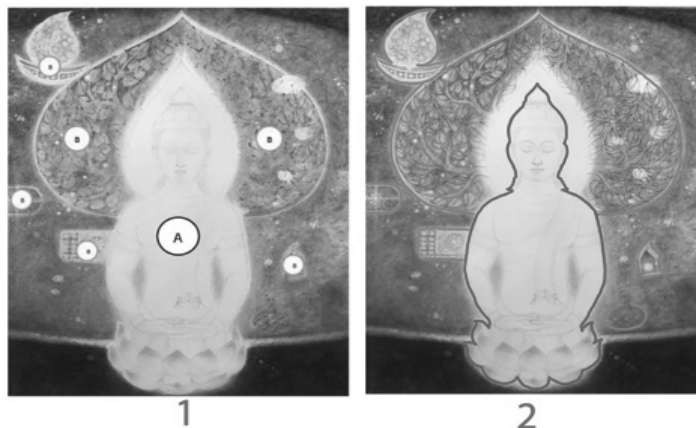
จุดเด่น (Emphasis) ผู้วิจัยใช้สัญลักษณ์ด้วย ภาพแทนด้วยพระโยคาวจรที่อยู่มากกลางดอกบัวบริเวณตรงกลางภาพ อยู่ในอาการที่สงบมือทั้งสองข้างในท่ายืนสมาธิซึ่งได้รับอิทธิพลจากพระพุทธรูปปางสมาธิ ซึ่งตำแหน่งการวางจุดเด่นดังกล่าวเปรียบเสมือนการตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์ของความสงบของจิตภายใน

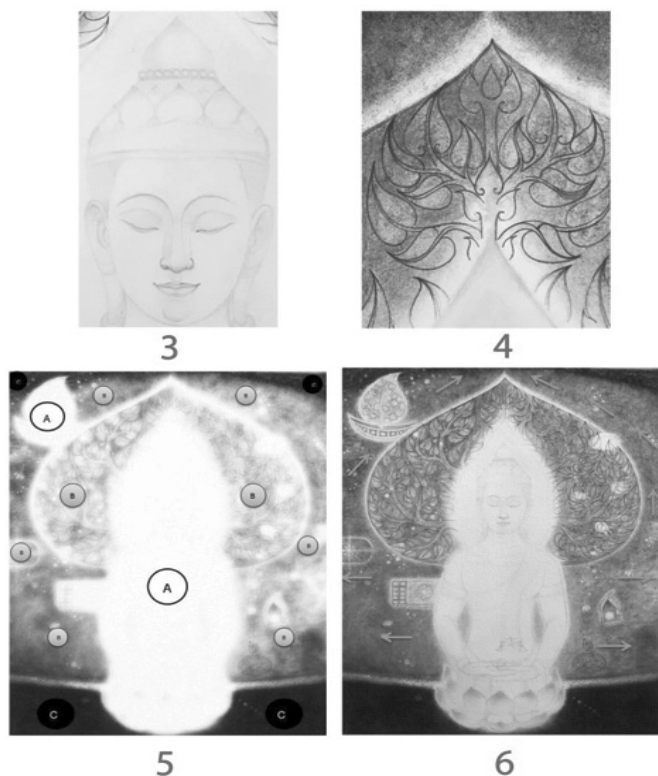
รูปทรง (Form) รูปทรงที่ปรากฏในผลงานเป็นรูปอินทรีรูป ที่นำสายตาจากรูปหนึ่งไปยังอีกรูปหนึ่ง เกิดปฏิกิริยาดึงดูดสลับกันทำให้เกิดความเคลื่อนไหวที่แปรเปลี่ยน ผู้วิจัยแทนด้วย รูปทรงอุดมคติสัญลักษณ์เชิงเปรียบเทียบ แทนด้วยรูปทรงพระโยคาวจรอยู่บนดอกบัวอยู่นอกเหนืออาสวกิเลสที่เป็นเวทนา (รูปทรงหลัก เส้นสีแดง) บริเวณรูปทรงย่อยคือรูปทรงของที่แทนความหมายของผู้ปฏิบัติที่อยู่ในสภาวะธรรม เช่นรูปทรงดวงจิตที่อยู่ในนิมิตแทนอุปพรหม รอยพระพุทธรูป แทนแนวทางในการปฏิบัติ เป็นต้น (รูปทรงรอง เส้นสีเขียว) ตามภาพ (ภาพที่ 11 หมายเลข 2)

พื้นผิว (Texture) ลักษณะพื้นผิวที่ปรากฏในผลงานชิ้นที่ 4 ที่แสดงผลทางอารมณ์ความรู้สึกในผลงาน มี 2 ลักษณะ คือ พื้นผิวเรียบที่เกิดจากการสร้างพื้นผิวด้วยดินสอบริเวณจุดเด่นของภาพให้ความรู้สึกสะอาดนิ่งสงบ และพื้นผิวหยาบเกิดจากการสร้างพื้นผิวด้วยหมึกจีนและสีอะคริลิคบริเวณจุดรองของภาพให้ความรู้สึกถึงความสับสน และการเคลื่อนไหวแปรเปลี่ยน (ภาพที่ 11 หมายเลข 3-4)

น้ำหนัก (Tone) การแสดงค่าน้ำหนักในผลงาน น้ำหนักที่สว่างจะอยู่ที่รูปทรงหลักจุดเด่นของภาพ กระจายไปยังส่วนที่เป็นค่าน้ำหนักเท่าจุดรองของภาพ และค่าน้ำหนักเข้มปรากฏบริเวณพื้นหลังของภาพอีกทั้งทำหน้าที่แบ่งรูปทรง เป็นพื้นที่ว่างในภาพ นอกจากนี้ ความอ่อนแก่ของบริเวณที่ถูกแสง ตรงบริเวณที่มีสีขาว สีเทา และสีดำ ในความเข้มระดับต่าง ๆ ยังแสดงผลทางความรู้สึกและอารมณ์ด้วยการประสานความอ่อนแก่ในตัวเอง (ภาพที่ 11 หมายเลข 5)

พื้นที่ว่าง (Space) พื้นที่ว่างในผลงานชิ้นที่ 4 เกิดจากการแยกรูปทรงหลักที่เป็นจุดเด่นของภาพ และรูปทรงรอง ออกจากกันจนเกิดพื้นที่ว่าง และจังหวะการกระจายตัวของพื้นที่ว่างโดยเว้นพื้นที่ว่างหลักน้ำหนักเข้มด้วยสีดำเพื่อส่งเสริมรูปทรงองค์ประกอบภาพให้เกิดความโดดเด่นมีเอกภาพ ตามทิศทางที่ต้องการ (ลูกศรสีส้ม) (ภาพที่ 11 หมายเลข 6)





ภาพที่ : 11 ภาพแสดงองค์ประกอบภาพ หมายเลข 1, รูปทรง หมายเลข 2,
พื้นผิว หมายเลข 3-4, น้ำหนัก หมายเลข 5, พื้นที่ว่างหมายเลข 6
ที่มา : ผู้วิจัย , 2563

สรุป

งานวิจัยเรื่อง “แนวปฏิบัติสติปัฏฐาน 4 กับรูปแบบการวิเคราะห์เพื่อสร้างสรรค์งานจิตรกรรมไทยร่วมสมัย” เป็นการศึกษาแนวความคิดเชิงเปรียบเทียบระหว่างสัจธรรมความจริงของหลักพุทธปรัชญาตามแนวสติปัฏฐาน 4 โดยนำรูปลักษณะภายนอกของร่างกายนำมา แสดงออกผ่านทางรูปทรง และสัญลักษณ์ ที่แทนความหมายภายในจิต โดยแสดงออกผ่านกระบวนการคิดเชิงสร้างสรรค์ ด้วยแรงบันดาลใจและประสบการณ์ตรงของผู้วิจัยจากการเจริญสติและสมาธิ ผลงานที่สะท้อนจากแนวการปฏิบัติและวิเคราะห์ความคิดผ่านภาพงานจิตรกรรมร่วมสมัยดังกล่าวเป็นการใช้เทคนิคและกระบวนการสร้างสรรค์ที่ใช้จิตรกรรมเทคนิคผสมแบบ 2 มิติ ก่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจอย่างเป็นระบบ จนได้ภาพผลงานชุด “ดูดยภาพแห่งชีวิตกับการเจริญสติปัฏฐาน 4” ด้วยแนวทางการแสดงออกทางการสร้างสรรค์เฉพาะบุคคล ตามแนวความคิดและวัตถุประสงค์ที่ได้กำหนดไว้ สามารถสรุปผลการวิจัยที่ได้รับ 3 ด้าน ดังนี้

1. คุณค่าด้านความรู้ เพื่อเป็นการเผยแพร่คุณค่าพุทธปรัชญาเรื่องสติปัฏฐาน 4 องค์ความรู้ที่ได้จากการศึกษา คือ เจริญสติ และสมาธิ กับดำเนินชีวิตประจำวันของผู้วิจัยได้นำมาบูรณาการผ่านชิ้นงานสร้างสรรค์ในรูปแบบผลงานศิลปะจิตรกรรมไทยร่วมสมัยด้วยภาษาภาพ ซึ่งสามารถทำให้ผู้ศึกษาหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา มีความเข้าใจได้ง่ายยิ่งขึ้น

2. คุณค่าด้านศิลปะ ผลจากการศึกษาพุทธปรัชญาเรื่องสติปัฏฐาน 4 ที่ส่งอิทธิพลทางด้านเนื้อหา และความคิด สู่กระบวนการสร้างสรรค์และการค้นหาแนวทางการแสดงออกทางการสร้างสรรค์เฉพาะบุคคล คุณค่าทางด้านศิลปะที่ปรากฏ คือ ผลงานสร้างสรรค์จิตรกรรมดังกล่าวได้สอดแทรกคติธรรมจากพุทธปรัชญาแสดงอัตลักษณ์ทางศิลปะของผู้วิจัย ด้วยรูปแบบผลงานจิตรกรรมไทยร่วมสมัย

3. คุณค่าด้านสุนทรียภาพ “สุนทรียภาพ” (Aesthetic) หมายถึง ความซาบซึ้งในคุณค่าของสิ่งต่าง ๆ ไพเราะ หรือรื่นรมย์ไม่ว่าจะเป็นธรรมชาติ หรือศิลปะ (พจนานุกรมศัพท์ศิลปะ, 2530, หน้า 6) สุนทรียภาพที่ปรากฏในผลงานสร้างสรรค์ “ดุลยภาพแห่งชีวิตกับการเจริญสติปัฏฐาน 4” คือ สุนทรียภาพทางด้านความคิด ที่มีแนวเรื่องจากพุทธธรรมเรื่องสติปัฏฐาน 4 คือ แนวเรื่องโครงสร้างทางจิต เป็นความคิดเริ่มต้นของผลงาน รูปความคิดนั้นต้องมีเอกภาพมีความหมายในตัวเองแล้วจึงผลักดันผ่านทัศนธาตุทางศิลปะ ได้แก่ รูปทรง น้ำหนัก พื้นผิว พื้นที่ว่าง เป็นสุนทรียธาตุทางการแสดงออกด้วยรูปทรงแบบอุดมคติ จากความเป็นนามธรรมสู่รูปธรรม ด้วยสุนทรียภาพเฉพาะตัวของผู้วิจัย

เอกสารอ้างอิง

- กำจร สุนพงษ์ศรี.(2555). สุนทรียศาสตร์.กรุงเทพมหานคร: บริษัทแอคทีฟ พรีน จำกัด.
 ชลุด นิยมเสมอ. (2557). องค์ประกอบของศิลปะ. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์อัมรินทร์.
 ทิพย์ธิดา ณ นคร, พระมหาไถษณ วิจิตรธมโม., สติปัฏฐาน 4 กับการพัฒนาตนในชีวิตประจำวัน. วารสารพุทธจิตวิทยา ปีที่4 ฉบับที่1 (มกราคม-มิถุนายน 2562) หน้า 116-128., มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
 พดิน อินทรวงศ์ (2561). สมณะเท้าขาว วิปัสสนาเท้าซ้าย.กรุงเทพมหานคร: อัมรินทร์ธรรมะ.
 พุทธทาสภิกขุ. (2538). คำอธิบายปริศนาธรรมไทยชุดกายนคร. กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา.
 _____. (2547). แก่นพุทธศาสนา. กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภาและสถาบันบรรลือธรรม.
 พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตโต) (2532). พุทธธรรม. กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
 ในพระบรมราชูปถัมภ์.
 พระอาจารย์มิชโช คเวสโก (2550). ทุกขเวทนา. กรุงเทพมหานคร: วิริยะการพิมพ์.
 วิลเลียม ฮาร์ทโก (2554). ศิลปะการดำเนินชีวิต สอนโดยท่านอาจารย์โกเอ็นก้า. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ดี
 หลวงตามหาบัว ญาณสัมปันโน. (2552). สติปัฏฐาน 4. กรุงเทพมหานคร: บจก.ศิลปะสยามบรรจุกัณฑ์และการพิมพ์.
 หอสมุดแห่งชาติ กรมศิลปากร. (2545). สมุดภาพปฤษฎาธรรม. กรุงเทพมหานคร: บริษัท อาทิตย โพรดักส์
 กรุ๊ป จำกัด.
 ธรรมโอวาทหลวงพ่อกุญชร วัดท่าซุง.(2012). ความหมายของคำว่า พระโยคาวจร. สืบค้นเมื่อวันที่ 4 กันยายน
 2563 ,จาก<https://web.facebook.com /LoveMoralBuddha /posts/142361505909667/?rhc=1&mrdr>