

การออกแบบหนังสือ “ ความสุขของภูฏาน ”
BOOK DESIGN “ HAPPINESS OF BHUTAN ”



นางสาววิรัชญา ธนาภรณ์

ศิลปนิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ศิลปกรรมศาสตรบัณฑิต สาขาวิชานิตศิลป์
คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง
ปีการศึกษา 2557

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ใบอนุมัติศิลปนิพนธ์

การออกแบบหนังสือ “ความสุขของภูฏาน”
BOOK DESIGN “HAPPINESS OF BHUTAN”



นางสาววิรัชญา ธานีภรณ์
MISS WIRATTHAYA THANAPORN

คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง
อนุมัติให้ศิลปนิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศิลปกรรมศาสตรบัณฑิต
สาขาวิชาศิลปะ

อาจารย์ที่ปรึกษาศิลปนิพนธ์..... วิภา วรรณกุลวันที่ 15 มี.ค. 2558

(อาจารย์เสาวภา พงษ์คุณากร)

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

กิติกรรมประกาศ

- ขอขอบพระคุณอาจารย์ที่ปรึกษา และอาจารย์ทุกท่านที่ได้อบรมและสั่งสอน
- ขอขอบพระคุณ คุณพ่อ และครอบครัวที่ทำการช่วยให้กำลังใจ และสนับสนุนมาโดยตลอด
- ขอขอบคุณเพื่อนๆ น้องๆ ที่คอยช่วยเหลือ ให้คำปรึกษา และเป็นแรงบันดาลใจ
- ขอขอบพระคุณทุกสิ่งทุกอย่างที่สร้างแรงบันดาลใจให้เป็นอย่างทุกวันนี้



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษานั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อ	ก
กิตติกรรมประกาศ	ข
สารบัญ	ค
สารบัญภาพประกอบ	จ
บทที่	
1 บทนำ	
1.1 ที่มาและความสำคัญโครงการ	1
1.2 วัตถุประสงค์ของโครงการ	1
1.3 ขอบเขตของโครงการ	1 - 2
1.4 แนวทางการบรรลุเป้าหมาย	2
1.5 ผลที่คาดว่าจะได้รับ	2
2 ญาณ	
2.1 ความหมายของความสุขของญาณ	3
2.2 ความสุขทางศาสนา	3 - 7
2.3 ความสุขทางธรรมชาติ	7
2.4 ความสุขภายในครอบครัว	7
2.5 ความสุขทางศิลปวัฒนธรรม	7 - 10
3 การออกแบบหนังสือ	
3.1 ความหมายของการออกแบบหนังสือ	11
3.2 ประเภทของหนังสือ	11 - 12
3.3 องค์ประกอบของการออกแบบ	12 - 15
3.4 กริด	15 - 18
4 การวิเคราะห์และสรุปข้อมูลเบื้องต้น	
4.1 การสรุปประเด็นเนื้อหา	19 - 24
- ความสุขของชาวญาณโดยเรียงตามลำดับเวลาใน 1 วัน	
- ความสุขมวลรวมประชาชาติ (Gross National Happiness : GNH)	
4.2 แนวทางการออกแบบ	24

สารบัญ

	หน้า
5 การออกแบบ	25 - 31
6 ผลงานขั้นสุดท้าย	32 - 77
7 บทสรุปและข้อเสนอแนะ	78
บรรณานุกรม	79
ประวัติผู้เขียน	80



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

สารบัญภาพประกอบ

ภาพที่	หน้า
ภาพที่ 5.1 ออกแบบชื่อหนังสือ	
ภาพที่ 5.2 collage พระ	
ภาพที่ 5.3 สถาปัตยกรรม ภูเขา ต้นไม้ นำมา collage รวมกัน	
ภาพที่ 5.4 ภาพประกอบของมรรค 8	
ภาพที่ 5.5 ภาพประกอบหัวข้อหลัก	
ภาพที่ 5.6 การจัดวาง layout ของหน้าเปิด	
ภาพที่ 5.5 การจัดวาง lay out หน้าเล็กซ้อนในเล่มกลาง	
ภาพที่ 6.1 หน้าปกที่ซ้อนกัน	
ภาพที่ 6.2 หน้า 1 , 2 - 3 ความสุขในตอนเช้า	
ภาพที่ 6.3 หน้า 4 - 5 ความสุขในบ้าน	
ภาพที่ 6.4 หน้า 6 - 7 ภายในห้องพระ	
ภาพที่ 6.5 เล่มแทรกบทสวดมนต์	
ภาพที่ 6.6 เล่มแทรกบทสวดมนต์	
ภาพที่ 6.7 หน้า 9 , 10 - 11 ความสุขทางศาสนา	
ภาพที่ 6.8 หน้า 12 - 13 , 14 - 15 ภายในวัด	
ภาพที่ 6.9 หน้า 16 - 17 , 18 - 19 วงล้อสวดมนต์และการไหว้	
ภาพที่ 6.10 หน้า 20 - 21 , 22 - 23 วิธีการไหว้ และเจดีย์	
ภาพที่ 6.11 หน้า 25 อาหารเช้า	
ภาพที่ 6.12 หน้า 26 - 27 การแต่งตัว	
ภาพที่ 6.13 เล่มแทรกเกี่ยวกับการแต่งตัว	
ภาพที่ 6.14 เล่มแทรกเกี่ยวกับการแต่งตัว	
ภาพที่ 6.15 หน้า 28 - 29 , 30 - 31 การเดินทางออกจากบ้าน	
ภาพที่ 6.16 หน้า 32 - 33 , 34 - 35 การเดินทางออกจากบ้าน	
ภาพที่ 6.17 หน้า 36 - 37 การเดินทางออกจากบ้าน	
ภาพที่ 6.18 หน้า 39 , 40 - 41 ความสุขกับธรรมชาติ	
ภาพที่ 6.19 หน้า 42 - 43 ความสุขกับธรรมชาติ	
ภาพที่ 6.20 แทรกความสุขกับธรรมชาติ	
ภาพที่ 6.21 แทรกความสุขกับธรรมชาติ	
ภาพที่ 6.22 หน้า 44 - 45 , 46 - 47 ภูเขา และธงสวดมนต์	
ภาพที่ 6.23 หน้า 49 , 50 - 51 สวดมนต์ก่อนทำงาน	
ภาพที่ 6.24 แทรกอาชีพ และการทำงาน	

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

สารบัญภาพประกอบ

ภาพที่	หน้า
ภาพที่ 6.25	แทรกอาชีพ และการทำงาน
ภาพที่ 6.26	แทรกอาชีพ และการทำงาน
ภาพที่ 6.27	แทรกอาชีพ และการทำงาน
ภาพที่ 6.28	หน้า 53 , 54 - 55 ความสุขในตอนกลางวัน และอาหารกลางวัน
ภาพที่ 6.29	หน้า 57 , 58 - 59 ความสุขกับครอบครัว
ภาพที่ 6.30	หน้า 60 - 61 , 62 - 63 กินข้าวพูดคุยในครอบครัว
ภาพที่ 6.31	หน้า 64 - 65 ทำกิจกรรมร่วมกัน
ภาพที่ 6.32	หน้า 67 ทางเดินกลับบ้าน
ภาพที่ 6.33	หน้า 68 - 69 , 70 - 71 กิจกรรมภายในใจกลางเมือง
ภาพที่ 6.14	แทรกกิจกรรมภายในใจกลางเมือง
ภาพที่ 6.35	หน้า 72 - 73 , 74 - 75 ระหว่างทางกลับบ้าน
ภาพที่ 6.36	หน้า 77 - 78 - 79 ความสุขทางศิลปวัฒนธรรม
ภาพที่ 6.37	หน้า 80 - 81 , 82 - 83 สถาปัตยกรรม บ้านเรือน วัด
ภาพที่ 6.38	หน้า 84 - 85 สถาปัตยกรรม บ้านเรือน วัด
ภาพที่ 6.39	แทรกมรรค 8
ภาพที่ 6.40	แทรกมรรค 8
ภาพที่ 6.41	แทรกมรรค 8
ภาพที่ 6.42	หน้า 86 - 87 ทั้งห้า
ภาพที่ 6.43	แทรกทั้งห้า
ภาพที่ 6.44	หน้า 88 - 89 , 90 - 91 ระบายหน้ากาก
ภาพที่ 6.45	หน้า 92 - 93 , 94 - 95 พระมหากษัตริย์
ภาพที่ 6.46	หน้า 97 , 98 - 99 ความสุขในตอนเย็น
ภาพที่ 6.47	หน้า 100 - 101 , 102 - 103 ทำอาหารเย็น
ภาพที่ 6.48	หน้า 104 - 105 รับประทานอาหารเย็น
ภาพที่ 6.49	หน้า 107 ความสุขในตอนกลางคืน
ภาพที่ 6.50	หน้า 108 - 109 , 110 - 111 ความสุขในตอนกลางคืน

บทที่ 1

บทนำ

1.1 ที่มาและความสำคัญโครงการ

ประเทศภูฏานเป็นประเทศที่มีการใช้ชีวิตโดยใช้หลัก Gross National Happiness ความสุขมวลรวมของประชาชาติ โดยความสุขของเขามีหลักสำคัญ 4 ประการ คือ ความสุขทางศาสนา ความสุขกับธรรมชาติ ความสุขภายในครอบครัว และความสุขกับศิลปวัฒนธรรม ทั้งหมดนี้คือการวัดว่าประชาชนของประเทศภูฏานนั้นอยู่ดีมีสุขโดย ความสุขทั้งสี่อย่างนี้จะแทรกซึมอยู่ในชีวิตประจำวันของชาวภูฏาน

โครงการนี้ต้องการที่จะถ่ายทอดเรื่องราวเหล่านี้ในรูปแบบของหนังสือสารคดี โดยการนำเสนอจะเน้นการใช้ภาพประกอบ ภาพถ่าย และการออกแบบรูปเล่มของหนังสือ ให้มีความน่าสนใจ

1.2 วัตถุประสงค์ของโครงการ

1.2.1 ศึกษาเกี่ยวกับ ศาสนา ศิลปะ วัฒนธรรม และวิถีชีวิตของชาวภูฏานเพื่อนำมาใช้ในการออกแบบกราฟฟิก

1.2.2 ศึกษาการออกแบบหนังสือประเภทสารคดี

1.2.3 ออกแบบหนังสือเพื่อให้ความรู้ความเข้าใจและสามารถสัมผัสได้ถึงความสุขของคนภูฏาน โดยนำทักษะการออกแบบกราฟิกมาประยุกต์ใช้

1.3 ขอบเขตของโครงการ

หนังสือ 1 เล่ม ขนาด 7 x 10 นิ้ว พิมพ์ 4 สี จำนวน 120 หน้า โดยแบ่งเป็นส่วนที่ 1 สวัสดิ์ตอนเช้า

1.1 ความสุขคือศาสนาและความศรัทธา

- ความสุขในการเข้าวัดทำบุญ

- ความสุขในการหมั่นงล้อ

- ความสุขในความเชื่อ

- ความสุขคือการกราบไหว้

- ความสุขคือการเดินให้ครบสามรอบ

- ความสุขคือการมีลูกชายบวชตลอดชีวิต

1.2 ความสุขกับธรรมชาติ

- ความสุขในการอนุรักษ์

- ความสุขในการเคารพสิ่งแวดล้อม

- ความสุขคือการอยู่ร่วมกับสัตว์

- ความสุขคืออากาศบริสุทธิ์

- ความสุขคือ ภูเขา แม่น้ำ ป่าไม้

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ส่วนที่ 2 สวัสดิ์ตอนกลางวัน

2.1 ความสุขภายในครอบครัว

- ความสุขคือการทำกิจกรรมร่วมกัน
- ความสุขการกินอาหารพร้อมกัน
- ความสุขการใช้ชีวิตในรูปแบบเดิมๆ

2.2 ความสุขกับศิลปวัฒนธรรม

- ความสุขคือชุดประจำชาติ
- ความสุขในท่วงทำนอง
- ความสุขของสถาปัตยกรรม
- ความสุขทางด้านศิลปะ
- ความสุขของลายผ้า
- ความสุขคือพระราชาราช

ส่วนที่ 3 สวัสดิ์ตอนเย็น

ส่วนที่ 4 สวัสดิ์ตอนกลางคืน

1.4 แนวทางการบรรลุเป้าหมาย

1.4.1 ศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับเรื่องความสุขของภูฏาน ความเป็นมา ทำไมเขาถึงมีความสุข ใช้หลักการใดที่จะเปรียบเทียบว่ามีความสุขได้

1.4.2 ศึกษารูปแบบของหนังสือภาพ ผสมกับกราฟฟิก โดยศึกษาว่ามีหลักการในการสื่อสารข้อมูลได้อย่างไร มีการใช้กราฟิกหรือภาพถ่ายเพื่อสื่อสารข้อมูลได้อย่างไร และนำมาประยุกต์ให้เข้ากับงานได้อย่างไร

1.4.3 ศึกษาการถ่ายภาพที่เหมาะสมนำมาประยุกต์ให้เข้ากันอย่างลงตัว

1.4.4 ศึกษาเรื่องการออกแบบสื่อสิ่งพิมพ์ การวางการใช้ตัวอักษรในการพิมพ์ และการออกแบบรูปเล่ม

1.4.5 ศึกษาวัสดุกระดาษที่เหมาะสมจะนำมาใช้ในการพิมพ์ประกอบเล่ม

1.4.6 สรุปรูปขอบเขตและเนื้อหา

1.4.7 วางแนวทางการออกแบบ

1.4.8 พัฒนาแบบร่างจนเป็นผลงานจริง

1.5 ผลที่คาดว่าจะได้รับ

1.5.1 ผลที่คาดว่าจะตนเองจะได้รับ ได้ใช้กระบวนการทางความคิด วิเคราะห์และค้นคว้า และดัดแปลงจากศึกษาข้อมูลด้วยจากตนเอง และข้อมูลประโยคความเรียง นำมาบอกเล่าโดยการใช้ภาพสื่อแทน เพื่อความเข้าใจได้ง่ายขึ้นและน่าสนใจมากยิ่งขึ้น

1.5.2 ผลที่คาดว่าจะกลุ่มเป้าหมายจะได้รับ ทำให้ผู้ที่ได้รับสารนี้มีความเข้าใจเรื่องของความสุขของภูฏานและเข้าใจถึงสาเหตุทำไมเขาจึงมีความสุข และความแตกต่างหลากหลายด้านทางวัฒนธรรม

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

บทที่ 2

กฎฐาน

2.1 ความหมายของความสุขของกฎฐาน

กฎฐานได้สร้างแนวคิดใหม่ในการนิยามความเจริญก้าวหน้าแบบองค์รวม โดยการวัดความอยู่ดีมีสุขที่แท้จริงมากกว่าการบริโภค และกลายเป็นผู้นำในการเผยแพร่แนวคิดเรื่อง “ความสุขมวลรวมประชาชาติ (Gross National Happiness : GNH)

GNHไม่ใช่เป็นเพียงปรัชญาที่เลื่อนลอย หรือเกิดขึ้นมาเพื่อต่อต้านแนวความคิดของการคำนวณผลผลิตรายได้มวลรวมประชาชาติ Gross National Product แต่นโยบายและการดำเนินการปกครองภายใต้การบริหารราชการแผ่นดินของสมเด็จพระราชาธิบดีแห่งกฎฐานได้ทำให้ปรากฏแล้วว่า GNH ไม่ใช่หลักการที่เลื่อนลอย ประชาชนของพระองค์ มีชีวิตความเป็นอยู่ที่ดีขึ้นโดยไม่ต้องหวังพึ่งการพัฒนาจากต่างประเทศมากเกินไป โดยไม่พิจารณาเทียบเคียงกับหลักการผลผลิตมวลรวมประชาชาติเป็นตัวเลขเทียบกับของประเทศอื่น แต่ใช้ดัชนีชี้วัดจากการใช้ชีวิตอย่างมีความสุขของชาวกฎฐาน เป็นดัชนีชี้วัดแทน

ทำให้กฎฐานมีระบบเศรษฐกิจที่มุ่งรักษาวัฒนธรรมและค่านิยมทางพุทธศาสนาของกฎฐานไว้ท่ามกลางกระแสโลกาภิวัตน์ โดยแนวคิดเรื่อง GNH เป็นการวัดการพัฒนาประเทศที่ไม่ได้เน้นตัวเลขการเติบโตทางเศรษฐกิจ แต่เน้น “ความสุข” ที่แท้จริงของคนในสังคม การพัฒนาเศรษฐกิจไม่ได้เป็นปัจจัยเดียวและปัจจัยสำคัญที่สุดของความสุข หากแต่การมุ่งพัฒนาเศรษฐกิจทำให้เกิดผลเสียหลายอย่าง มากมาย ทั้งความไม่เป็นธรรมทางสังคม การสูญเสียความสมดุลทางธรรมชาติและมลภาวะแวดล้อมเป็นพิษ

แนวคิดเรื่องความสุขมวลรวมประชาชาติหรือ GNH ยึดหลักว่า การพัฒนาสังคมมนุษย์ที่แท้จริงเกิดจากการพัฒนาทางด้านวัตถุและจิตใจควบคู่กันไป เพื่อเติมเต็มและส่งเสริมซึ่งกันและกัน GNH ในบริบทของกฎฐานจึงเป็นรูปแบบการพัฒนาที่มุ่งเน้นการสร้างสภาพแวดล้อมที่ประชากรทุกคนมีโอกาสพบความสุขได้อย่างเท่าเทียมกัน โดยมีหลักการสำคัญ 4 ประการ

- ความสุขทางศาสนา
- ความสุขกับธรรมชาติ
- ความสุขภายในครอบครัว
- ความสุขกับศิลปวัฒนธรรม

2.2 ความสุขทางศาสนา

กฎฐานเป็นเพียงประเทศเดียวในโลกที่ยอมรับนับถือพุทธศาสนาหายานแบบตันตระ เป็นศาสนาประจำชาติอย่างเป็นทางการ นิิกายตันทรยานหรือวัชรยานถือกำเนิดขึ้นในช่วงสุดท้ายของพัฒนาการอันยาวนานของพุทธศาสนา ชื่อตันทรยานมาจากคำว่าตันตระในภาษาฮินดี เป็นชื่อคัมภีร์ลึกลับที่รู้จักกันในวงจำกัด พุทธศาสนาตันทรยานสูญหายไปจากอินเดียซึ่งเป็นดินแดนเอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ต้นกำเนิดในช่วงที่พวกมุสลิมยกมารุกรานในต้นศตวรรษที่ 13 และไปรุ่งเรืองอยู่ในทิเบต ลาดัคห์ ลิกซิม มองโกเลีย ภาคเหนือของเนปาล ภูฏาน จีน และญี่ปุ่นแทน

พุทธศาสนาตันตรยานมีความเชื่อพื้นฐานเหมือนกับพุทธศาสนานิกายอื่น คือเชื่อว่า กรรมในอดีตชาติเป็นตัวกำหนดชาติภพและชีวิตในปัจจุบัน และเป็นปัจจัยที่ผลักดันให้สรรพชีวิตต้องเวียนว่ายตายเกิดเรื่อยไปไม่มีที่สิ้นสุด บุคคลจึงควรทุ่มเทความพยายามมุ่งไปให้ถึงพระนิพพานซึ่งจะช่วยปลดปล่อยตนให้พ้นจากสังสารวัฏและกิเลสกองทุกข์ทั้งปวงได้

การหลุดพ้นจากทุกข์ทั้งปวงเป็นต้นกำเนิดของแนวคิดเรื่องสุญญตาหรือความว่าง ซึ่งเป็นสภาวะที่ไม่มีความแตกต่างระหว่างการมีอยู่หรือไม่มีอยู่ซึ่งตัวตน เพราะความจริงแล้วสรรพสิ่งในโลกแห่งผัสสะล้วนแล้วแต่ไม่จีรังยั่งยืน และเป็นจริงในขั้นสมมุติสัจจะเท่านั้น แม้มาฆาภาพที่บังเกิดจะทำให้มนุษย์ยึดติด แต่โดยเนื้อแท้แล้วหาไม่มีตัวตนอยู่ในความจริงขั้นปรมาตมิ

ฉะนั้น พุทธศาสนาสายมหายานและสายตันตรยานก็ยอมรับนับถือเทพเจ้าและเหล่าพระโพธิสัตว์ โดยเชื่อมั่นว่า ท่านเหล่านี้เป็นผู้บรรลุนิพพานแล้ว แต่ยังไม่ยอมก้าวล่วงเข้าสู่พระนิพพานโดยยินดีที่จะเวียนว่ายอยู่ในห้วงสังขารวัฏนี้ต่อไปจนกว่าจะช่วยเหลือสรรพสัตว์ทั้งหลายให้พ้นห้วงทุกข์ไปได้ทั้งหมดก่อน

พุทธศาสนาตันตรยานได้พัฒนาขึ้นมาจนมีเอกลักษณ์อันโดดเด่น พระธรรมคำสอนของพระพุทธองค์ไม่เพียงมีปรากฏอยู่ในพระสูตรและพระวินัยเท่านั้น แต่ยังมีบันทึกอยู่ในคัมภีร์ของฝ่ายตันตระด้วย คัมภีร์ดังกล่าว เป็นคัมภีร์ลึกลับและต้องให้พระลามะผู้ทรงภูมิธรรมขั้นสูงเป็นผู้ถ่ายทอดและอธิบายให้ฟัง จึงจะสามารถเข้าใจความหมายในคำสอนเหล่านั้นได้

มรรควิธีในการเข้าถึงสุญญตาของทางตันตระมีอยู่หลายวิธี ได้แก่ การไม่สะกดหรือข่มกั้นอารมณ์ต่างๆ เอาไว้ แต่ระเบิดออกมาเพื่อใช้ประโยชน์ในการเรียนรู้ธรรม การสร้างรูปสัญลักษณ์ขึ้นมาแทนตัวแทนเทพเจ้าเพื่อสะท้อนแนวคิดที่ไม่เป็นรูปธรรม การปฏิบัติศาสนกิจและพิธีกรรมต่างๆ ทั้งการสวดมนต์ การรำยคาถาเพื่อวัตถุประสงค์บางอย่าง การกราบไหว้บูชาและการเพ่งมณฑลเพื่อเจริญสมาธิ เป็นต้น ทั้งนี้ การถ่ายทอดธรรมแบบปากต่อปากจากอาจารย์สู่ศิษย์นับเป็นขั้นตอนที่มีความสำคัญอย่างยิ่ง

ในประเทศภูฏานและทิเบต พุทธศาสนาตันตรยาน ได้พัฒนาไปในทิศทางเดียวกันกลายเป็นพุทธศาสนานิกายลามะหรือพุทธศาสนาแบบทิเบตอย่างที่ทางตะวันตกนิยมเรียกกัน โดยรวมเอาศรัทธาในยุคก่อนการยอมรับนับถือศาสนาพุทธ ลัทธิถือผี รวมถึงการบูชาภูเขา ทะเลสาบ และเทพเจ้าประจำท้องถิ่นเข้ามาไว้ด้วยกัน การผสมกลมกลืนนี้สามารถเห็นได้ชัดในพิธีกรรมทางศาสนา

2.2.1 ความเชื่อทางศาสนา

มนุษย์เรามีองค์ประกอบสี่อย่าง

- ลา (เจตสิก)
- ชก (แก่นชีวิต)
- เสะ (อายุขัย)

เอกสารนี้เป็นเอกสารลับ (สัญญา) ได้รับความกรุณาจากสำนักงานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

โดยสามอย่างแรกนั้นรับมาจากศรัทธาความเชื่อในยุคก่อนการรับเอาพุทธศาสนาเข้ามา ซึ่งสามอย่างนี้จะสูญสลายไปเมื่อคนเราเสียชีวิตลง ส่วนนมเซรับมาจากพุทธศาสนาโดยตรง และ จะเปลี่ยนถ่ายไปสู่ชีวิตในชาติใหม่หลังกายเนื้อตายไป

2.2.2 พระสงฆ์ในกฎาน

ปัจจุบัน กฎานมีพระสงฆ์ในความอุปถัมภ์ของทางการอยู่ราว 8,000 รูป โดยทั้งหมดจะอยู่ ภายใต้การปกครองของ เจเค็มโป (สมเด็จพระสังฆราช) ผู้เป็นประมุขขององค์กรสงฆ์ตราซังเฮินซก เจเค็มโปทรงมี โลเป็น ชั้นสูง ปัจจัยขั้นพื้นฐานนั้น ทางกรจะเป็นผู้จัดหามาให้ ส่วนเงินที่ได้มา จากการประกอบพิธีถือเป็นทรัพย์สินส่วนตัวของพระ พระเหล่านี้มีหน้าที่ประกอบวัตรปฏิบัติประจำวันและทำพิธีสำคัญที่มีมาเพิ่มมาเป็นพิเศษตามกำหนดของบ็อมและวัดวาอารามแต่ละแห่ง รวมทั้งรับนิมนต์ไปประกอบพิธีต่างๆ ตามวัดหรือตามบ้านเรือนของศาสนิกชนด้วย

ผู้ที่เข้าร่วมกาสาวพัสดร์นั้น มีทั้งเณรและพระ ซึ่งต้องครองเพศพรหมจรรย์ ต้องละเว้นจากการสูบบุหรี่และดื่มน้ำเมา แต่ยังฉันเนื้อสัตว์ได้ พระกฎานนั้นฉันได้กระทั่งมือเย็นต่างจากพระแถบ เอเชียอาคเนย์ที่ต้องงดมือเย็นอย่างเด็ดขาด พระที่เพิ่งมาบวชเอาตอนรุ่นหนุ่มก็พอมืออยู่บ้าง แต่ต้องนับว่าน้อยมาก พระสามารถสึกออกไปมีครอบครัวได้ทุกเมื่อ (แต่จะต้องเสียค่าปรับ) คนจะเรียกพระที่สึกออกไปครองเรือนนี้ สังคมไม่ตำหนิหรือถือว่าเป็นตราบาปแต่อย่างใด พระส่วนใหญ่ในกฎานเป็นพระในนิกายตรุกปะ แต่พระในนิกายญิงมาปะก็มีอยู่เช่นกัน พระที่ไม่ได้อยู่ในอุปถัมภ์ของทางการ แต่มีชาวบ้านเป็นอุปฐากแทน มีอยู่ราว 3,000 รูป

2.2.3 การกราบไหว้

การไหว้ด้วยความอ่อนน้อมต่อมตัวของชาวกฎานเป็นเอกลักษณ์ที่เด่นชัดของชาวกฎาน ซึ่งการกราบไหว้เป็นวัฒนธรรมพื้นฐานของชาวกฎานมาเนิ่นนานแล้ว เพราะประเทศที่นับถือศาสนาพุทธ ไม่ว่าจะนิกายใด มักจะมีวัฒนธรรมการกราบไหว้ติดมาเป็นมรดกจากอินเดีย หากแต่การกราบไหว้ในแต่ละประเทศอาจจะมีลักษณะทำที่ที่แตกต่างกันออกไป

1. การไหว้ เริ่มต้นจากทำยี่น ยึดตัวตรง ยกแขนขึ้น และผายมือออก เป็นสัญลักษณ์แทนการถวายความเคารพทางกาย
2. เลื่อนมือไปพนมที่คอ เป็นสัญลักษณ์แทนการถวายความเคารพทางวาจา
3. เลื่อนมือไปพนมที่หน้าอก เป็นสัญลักษณ์แทนการถวายความเคารพทางใจ
4. กวาดมือลงมาตามลำตัว เป็นสัญลักษณ์แทนการกวาดอกุศลกรรมทิ้งไปคุกเข่าลง
5. ยึดตัวราบไปบนพื้น ให้แปดส่วนของร่างกายสัมผัสพื้นดิน
6. พนมมือไว้ที่ศีรษะและนอนราบไปบนพื้น จากนั้นลุกขึ้นมาแล้วทำซ้ำตามจำนวนที่ต้องการ เมื่อกราบเสร็จให้พนมมือไว้กลางหน้าผาก คอ และกลางหน้าอก ตั้งจิตอุทิศกุศลที่ได้ให้สรรพสัตว์ทั้งหลายที่เวียนว่ายตายเกิด เราก็เป็นหนึ่งเดียวกับสรรพสัตว์นั้น

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

2.2.4 โขจรเต็น (สถูปเจดีย์)

ในเขตหิมาลัยนับถือกันว่าเป็นสัญลักษณ์แทนหัวใจของพระพุทธ โขจรเต็นจึงมีความศักดิ์สิทธิ์อย่างมาก ชาวภูฏานจะทำทักษิณาวรรต (การเดินเวียนขวา) รอบโขจรเต็นเพื่อแสดงออกซึ่งศรัทธาปสาธา และเพื่อสร้างสมบุญกุศลให้กับตนเอง ตำนานทางพุทธศาสนาระบุว่า การสร้างสถูปเจดีย์มีขึ้นเป็นครั้งแรกในอินเดีย และสร้างขึ้นเพื่อใช้เป็นที่เก็บรักษาพระบรมสารีริกธาตุของพระพุทธองค์ ซึ่งกษัตริย์จากแว่นแคว้นต่างๆ ได้รับแบ่งสรรปันส่วนไปหลังงานถวายพระเพลิงพระพุทธสรีระเสร็จสิ้นลง สถูปเจดีย์จึงได้กลายมาเป็นสถานที่แห่งการสักการะบูชา นับจากนั้นเป็นต้นมา จุดประสงค์ในการสร้างนั้น บ้างสร้างขึ้นเพื่อรำลึกถึงพระอรหันตบุคคลท่านสำคัญ สร้างเพื่ออุทิศส่วนกุศลไปให้ผู้ตาย หรือไม่ก็สร้างขึ้นเพื่อสะกดวิญญาณภูติผีปีศาจไม่ให้ออกมาสร้างความชาวบ้าน

2.2.5 กงล้อมนตรา

หมุน "กงล้อมนตรา" ทุกวันทุกแห่งหน

วิถีชีวิตประจำวันของชาวภูฏาน แทบทุกคนในภูฏานล้วนต้องทำพิธีกรรมทางตันตระวัชระ ตั้งแต่เข้าก่อนออกจากบ้าน ระหว่างทางเดิน จนถึงที่ทำงาน แม้ตอนเดินทางกลับบ้าน และบางคนกระทำพิธีกรรมทางศาสนาทั้งเวลาเย็นนั่งนอน ด้วยการท่องมนต์ ทำสมาธิ นับลูกประคำ และแกว่งหรือ หมุน "กงล้อมนตรา" กงล้อมนตรา มีทั้งขนาดเล็กและขนาดใหญ่ สร้างขึ้นรายล้อมด้วยวัดหรือเจดีย์ รวมทั้งช่องทางเดิน กลางหุบเขาและในแม่น้ำลำธาร โดยกระแสน้ำจะหมุนกงล้อมนตราแทนผู้คนที่เดินผ่าน ตลอดจนถึงกลองเล็กขนาดมือถือสำหรับสั่นภายในบริเวณบ้านหรือในที่อื่นๆ ซึ่งเป็นสัญลักษณ์หนึ่งของชาวภูฏาน ลักษณะของกงล้อมนตราเป็นแท่นกลมขนาดต่างๆ มีกระดาดหลายพันบัพที่ขมุกขมูงอยู่ข้างใน มีแกนกลางด้านล่างหมุนได้โดยรอบ ผู้คนจะเข้ามาสักการะ เดินทักษิณาวรรต ใช้มือหมุนกงล้อมนตราทุกกงล้อที่ปรากฏอยู่จนเป็นที่พอใจ นั่นเสมือนว่าได้สวดหลายพันบัพและหลายพันครั้ง ขณะที่หมุนกงล้อจะท่องมนต์ว่า "โอม มณี ปัทเม หุม" มีความหมายว่า "ขออัญเชิญพระธรรมอันล้ำค่าอุดมมาสถิตในหัวใจอันบริสุทธิ์ดั่งดอกบัวของเรา"

2.3 ความสุขกับธรรมชาติ

ความสุขของชาวภูฏานขึ้นอยู่กับธรรมชาติ และธรรมชาติขึ้นอยู่กับมนุษย์ คนที่นี่เคารพธรรมชาติและให้ธรรมชาติเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต ประเทศนี้เป็นหนึ่งในสิบเปอร์เซ็นต์ของสถานที่ที่มีความหนาแน่นของสิ่งมีชีวิต (ความสมบูรณ์ของสปีชีส์สิ่งมีชีวิตต่อหน่วยต่อพื้นที่) บนโลก และเป็นพื้นที่ๆ มีการคุ้มครองกว่า 26.23% ของพื้นที่ประเทศ ซึ่งได้จัดให้เป็นอุทยานแห่งชาติ กว่า 35% ของพื้นที่ในประเทศนี้ ได้รับการปกป้อง การจัดการด้านการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมหลายรูปแบบ

ที่ภูฏานนั้นมีสายพันธุ์ไม้ยืนต้นมากกว่า 5,500 สายพันธุ์ มีนกประจำท้องถิ่นที่มากกว่า 770 สายพันธุ์ และมีสัตว์เลื้อยคลานด้วยนมอีกกว่า 165 สายพันธุ์ ทรัพยากรทางชีววิทยาเหล่านี้สามารถปรากฏให้เห็นได้ตามท้องถิ่นทั่วไป ผืนป่าอันกว้างใหญ่นี้ได้เป็นเหมือนที่ซุกซ่อนและหลบภัยของพืชและสัตว์ป่าหลากหลายสายพันธุ์มานานหลายปี เห็นได้จากหลักฐานที่สัตว์ป่าหลาย

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ประเภทได้เลือกภูฏานเป็นบ้านหลังใหม่ของพวกมัน อันได้แก่ เสือโคร่งเบงกอล ซึ่งทั่วไปจะอาศัยอยู่ตามป่าเขตร้อนหรือกึ่งร้อน เสือโคร่งเบงกอลถูกพบในป่าลึกที่อุดมสมบูรณ์ของภูฏาน พวกมันให้กำเนิดลูกหลานในผืนป่าที่สูงขึ้นไปจากพื้นดิน 4,000 เมตร กรมรักษาพันธุ์สัตว์ป่าและป่าไม้ภูฏาน ได้ทำการบันทึกสถิติสัตว์ในป่าเอาไว้ โดยพบสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนมจำนวน 178 สายพันธุ์ ซึ่งมี 24 สายพันธุ์ที่ถูกขึ้นทะเบียนให้เป็นสัตว์ใกล้สูญพันธุ์สากล ทาคิน คือสัตว์ประจำชาติภูฏาน เพราะมันถูกพบเฉพาะที่ภูฏานเท่านั้น รวมไปถึงตามพื้นที่ป่าอันเขียวขจีของภูฏาน ช้าง เสือ แรด ได้เลือกอาศัยอยู่ทางตอนใต้ และเสือดาวหิมะ หมี และแพนด้าแดงจะอาศัยอยู่ทางตอนเหนือของประเทศ

2.4 ความสุขภายในครอบครัว

ภูฏานถือว่าเป็นประเทศที่ให้ความสำคัญกับสถาบันครอบครัวเป็นอย่างมาก เขาจะใช้ชีวิตส่วนใหญ่ ให้เวลากับครอบครัวเป็นส่วนมาก ไม่ว่าจะเป็นการร้องรำทำเพลง จนกระทั่งทำกับข้าว คนที่ทุกวันหยุด เขาจะมานั่งกินข้าวร่วมกันทั้งครอบครัวใหญ่ แต่ในทุกๆ วันเขาจะทำอาหารร่วมกัน เขาเชื่อว่ากินอาหารที่ไหนก็ไม่อร่อยเท่ากับกินอาหารที่บ้าน

2.5 ความสุขทางศิลปวัฒนธรรม

ศิลปะภูฏานได้รับอิทธิพลจากทิเบตมานานนับร้อยๆ ปี เช่นเดียวกับพื้นที่อื่น ๆ ในเขตหิมาลัย แต่ความแตกต่างในเชิงนิเวศ เศรษฐกิจและสังคม ก็ทำให้ศิลปะของภูฏานเป็นเอกลักษณ์ ศิลปะภูฏานมีลักษณะเด่น 3 ประการ คือ

- ไม่ปรากฏชื่อศิลปินผู้สร้างสรรค์ผลงาน
- ศิลปะเป็นงานศาสนาศิลป์
- ความงามในศิลปะเชิงสุนทรีย์ไม่ใช่เป้าหมายหลัก เช่น ชาวภูฏานถือว่าภาพวาดกับรูปปั้นเป็นงานทางศาสนาไม่ใช่งานศิลปะ

ด้านศิลปะของภูฏาน ไม่ว่าจะเป็นภาษาและวรรณคดี หรืองานศิลปะประเภทต่างๆ ของภูฏาน เช่น งานหัตถกรรม สถาปัตยกรรม และภาพจิตรกรรมต่างๆ ที่เป็นภาพเขียนสีหรือผ้าปัก ล้วนเป็นภาพพุทธประวัติและภาพพุทธศิลป์ ภาพจิตรกรรมเหล่านี้เป็นภาพขนาดใหญ่ ทำด้วยผ้าที่เรียกว่า ทังกา (เหมือนทังก้าของทิเบต) ทังกาเป็นงานศิลปะที่ถ่ายทอดและสะท้อนคำสอนในพระพุทธศาสนา ภาพที่เกี่ยวกับนรกสวรรค์ และภาพปริศนาธรรม พระลามะผู้เขียนภาพเองก็ไม่ได้ยึดติดกับความเป็นเจ้าของภาพแต่อย่างใด ไม่มีการลงชื่อไว้ในภาพเลย เพราะถือว่า การเขียนภาพเผยแพร่ธรรมะเป็นการปฏิบัติธรรม แม้ว่าภาพเขียนเก่าแก่บางแห่งจะสวยงามเป็นที่เลื่องลือมากก็ตาม

2.5.1 จิตรกรรมภูฏาน

งานจิตรกรรมของภูฏานแบ่งออกได้ 3 ประเภทหลักๆ คือ การเขียนลายประดับรูปประติมากรรม การเขียนภาพจิตรกรรมฝาผนัง และการเขียนภาพพระบฏ หรือ ทังกา

- การเขียนลายประดับรูปประติมากรรมดินเหนียว จะเขียนลายลงสีทั่วทั้งองค์ ในขณะที่รูป

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ประติมากรรมโลหะ จะลงลายเฉพาะในส่วนพระพักตร์ โดยวาดพระขนงหรือพระมัสสุเส้นบางๆ ไว้ และตัดปลายให้เฉียงขึ้นเล็กน้อย

- การเขียนภาพจิตรกรรมฝาผนังภูฏาน จะเริ่มต้นด้วยการนำดินมาฉาบผนังไว้ชั้นหนึ่ง ปล่อยให้แห้งแล้วขัดผิวให้เรียบ จากนั้นจึงเขียนลายและลงสี เทคนิคที่แพร่หลายในภูฏานคือ ช่างจะเขียนภาพลงบนผืนผ้าให้เสร็จเรียบร้อยก่อนนำไปติดผนัง ผ้าที่ใช้เป็นผ้าชั้นดีเนื้อเรียบ ช่างจะฉาบติดทับผนัง แล้วนำผ้ามาบรรจุติดให้เป็นเนื้อเดียวกันที่มองไม่ออก จากนั้นช่างจะใช้แปรงเป็ยกชนิดหนึ่ง (ใช้แปรงผสมกับพริกไทยป่น) ฉาบทับเพื่อป้องกันไม่ให้แมลงมากินผ้า

- การเขียนภาพพระบฏ หรือ ทังกา ที่ภูฏานมีภาพพระบฏอยู่ตามวัดหรือของอยู่เป็นจำนวนมาก ภาพเหล่านี้ไม่ได้ถูกนำมาออกแสดงให้ชมกันตลอดเวลา แต่จะม้วนเก็บรักษาเอาไว้ในที่มืดและจะนำออกมาแขวนให้ผู้คนได้สักการบูชากันเฉพาะในช่วงเทศกาล

- เทคนิคการวาดภาพทังกา หรือพระบฏ จะเริ่มจาก การนำผ้าฝ้ายไปชุบน้ำพอมหาตๆ แล้วนำไปขึงให้ตึงกับกรอบไม้หรือกรอบไม้ไผ่ ผสมปูนขาวกับกาฬให้เข้ากัน แล้วนำมาทาผ้าให้ทั่ว แล้วปล่อยให้แห้ง จากนั้นขัดผิวให้เรียบ แล้วขีดเส้นตีตารางเอาไว้ช่วยจัดองค์ประกอบของภาพ บางครั้งช่างจะนำแม่พิมพ์ไม้ซึ่งแกะสลักภาพเอาไว้เรียบร้อยแล้วมาพิมพ์ลงบนผ้าเลย หรือไม่ก็ใช้การพิมพ์ภาพฉายลงแทน ซึ่งช่างจะนำกระดาษซึ่งฉายเอาไว้แล้วมาทาบกับผ้า ใช้ถ่านขีดไล่ไปตามเส้น

2.5.2 ประติมากรรมภูฏาน

ภูฏานนิยมแกะสลักอักษรไว้บนกำแพงหินหรือบนหน้าผา บนแผ่นหินมักปรากฏภาพเทพเจ้าและบุคคลในศาสนาจำหลักเอาไว้อย่างวิจิตรบรรจง ภาพจำหลักที่งามที่สุดจะพบอยู่ที่บ้อมซิมโตคา แต่ละภาพมีจารึกคำบรรยายบอกเล่าว่าเป็นเทพองค์ใด จึงถือเป็นขุมคลังความรู้อันประมาณค่ามิได้ในการศึกษาลักษณะของเหล่าเทพเจ้าของชาวภูฏาน

รูปประติมากรรมดินเหนียวนั้น มีให้พบเห็นได้ทั่วไปในภูฏานและจะลงสีไว้ทั้งองค์ มีตั้งแต่ขนาดเล็กที่พกพาติดตัวไปได้ จนถึงขนาดใหญ่ความสูง 2-3 เมตร ขั้นตอนจะเริ่มจากการจารึกบทสวดมนต์เอาไว้บนแกนไม้ นำผ้ามาพันทาบไว้หลายๆ ชั้น แล้วนำดินเหนียวมาพอกปิดให้มิด แกนไม้นี้ เรียกว่า สกซิง (ต้นไม้แห่งชีวิต นิยมบรรจุไว้ในรูปประติมากรรมดินเหนียว สรูปและรูปหล่อโลหะ) ช่างจะนำแกนไม้กับแผ่นป้ายจารึกคำปฏิญาณที่สร้างขึ้นจากดินเหนียวผสมเข้ากับของของผู้ตายไปบรรจุไว้ในตำแหน่งที่ถือกันว่าศักดิ์สิทธิ์ จากนั้นนำไปขึ้นรูป ปั้นแต่งให้เรียบร้อย แล้วจึงลงสีหรือไม่ก็ทาสีขาวทับทั้งองค์

2.5.3 สถาปัตยกรรมภูฏาน

ภูฏานมีสถาปัตยกรรมหลายประเภท ได้แก่ ซอร์เตน (สถูปเจดีย์) ฮาคัง (วัด) กมปา (อาราม) ซอง (บ้อม) ไปจนถึงบ้านเรือนแบบภูฏาน ซึ่งประกอบกันเป็นภูมิทัศน์อันโดดเด่นและเป็นเอกลักษณ์ของภูฏาน

- ซอร์เตน (สถูปเจดีย์) ถือเป็นสัญลักษณ์แทนหัวใจของพระพุทธเจ้า สร้างขึ้นเพื่อเป็นอนุสรณ์รำลึกถึงลามะชั้นสูง หรือเพื่อขับไล่ภูติผีปีศาจร้ายให้ออกไปให้พ้นจากสถานที่ซึ่งถือกันว่า

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

เป็นจุดอันตราย เช่น สีแยก สะพานและช่องเขา ซอร์เตนหรือสฎุปเจดีย์ ถือเป็นสิ่งศักดิ์สิทธิ์ไม่ต่างจากรูปประติมากรรม ภายในมี ต้นไม้แห่งชีวิต พระพุทธรูป พระสูตร สมุนไพรไม้หอม และอาวูธบรรจุไว้ ระหว่างสฎุปสององค์อาจมีกำแพงหินเชื่อมถึงกัน เรียกว่า “กำแพงมานี” ชื่อกำแพงนั้น ตั้งตามชื่อมนต์ซึ่งพบจารึกอยู่บนหินบ้อยที่สุด เป็นมนต์ของพระโพธิสัตว์อวโลกิเตศวร แต่มนต์ของพระโพธิสัตว์วัชรปรารถนากับพระมัญชุศรีก็พบได้ค่อนข้างบ้อยในกำแพงนี้เช่นกัน

- **ลาดัง (วัด)** ลาดังนั้น ถ้าตั้งอยู่เดี่ยวๆ จะหมายถึงวัด แต่ถ้าเป็นส่วนประกอบของอารามขนาดใหญ่ (กมปา) จะมีฐานะเป็นวิหาร หอพระ หรือ หอบูชา ฮาคังในกฎานเป็นหมู่อาคารเล็กแบบเรียบๆ โดยมากเป็นอาคารชั้นเดียว สร้างล้อมลานปิดขนาดเล็ก ต่างจากบ้านเรือนทั่วไปตรงที่มีการทาสีแดงเป็นแถบคาดเอาไว้ตรงส่วนยอดของผนังทั้งสี่ด้าน หลังคาหุ้มด้วยแผ่นทองแดง ข้างในจะวาดภาพประดับฝาผนังเอาไว้ทุกด้าน บางครั้งจะมีหมู่เสาแบ่งโถงชั้นนอกออกจากห้องบูชาชั้นใน หมู่อาคารดังกล่าว อาจถือเป็นต้นแบบของสถาปัตยกรรมทางศาสนา บางแห่งมีอายุเก่าแก่หลายร้อยปี ฮาคังแต่ละแห่งจะมีผู้ดูแลอยู่ประจำ ถ้าเป็นวัดประจำตระกูล ผู้ดูแลอาจเป็นสมาชิกในตระกูลนั้น ๆ แต่หากเป็นวัดหลวง ทางองค์กรสงฆ์ส่วนกลางจะจัดส่งผู้ดูแลในสังกัดมาประจำอยู่วัดนั้นๆ

- **ซอง (ป้อม)** ชาวกฎานเรียกป้อมว่า ซอง และสร้างไว้ตามจุดยุทธศาสตร์สำคัญๆ ด้วยเหตุผลทางการเมือง ซองเป็นทั้งที่ตั้งของหน่วยงานราชการประจำเขตนั้นๆ ที่ตั้งของสงฆ์นิกายดริุกปะ ซองของกฎานได้ชื่อว่าเป็นหนึ่งในสถาปัตยกรรมที่งามที่สุดในเอเชีย ด้วยกำแพงอันแข็งแกร่งแน่นหนา งานเครื่องไม้อันละเอียดประณีตและหลังคาโปร่งลาดอันเป็นเอกลักษณ์ โดยปกติแผนผังของซองจะประกอบไปด้วยหอกกลาง ตรงกึ่งกลางลาน มีห้องสำหรับเป็นที่พำนักของพระสงฆ์กับกองงานการปกครองที่สร้างอิงติดกับกำแพงเวดล้อมอยู่โดยรอบ มีลานแยกเป็นสองแห่ง เชื่อมต่อกันได้โดยผ่านทางหอกกลาง ลานแห่งนี้มีอาคารกรมการปกครองปิดล้อม มีหมู่วิหารและอาคารของสถานขององค์กรสงฆ์เรียงราย เช่น ปูนาคาซอง วังดีโปรดงซอง ทิมพูซอง สถาปัตยกรรมพื้นบ้าน สถาปัตยกรรมกฎานมีไม่ใช่องค์ประกอบค่อนข้างมาก หน้าต่างแบบกฎานมีเอกลักษณ์อยู่ที่กรอบและซ็อบนซึ่งมีความหมายในเชิงสัญลักษณ์ทางศาสนาแฝงอยู่ในทุกส่วน ซอง ตำหนัก ฮาคังและกมปาที่สำคัญทุกแห่งจะสร้างด้วยศิลา ส่วนบ้านเรือนราษฎรจะใช้วัสดุต่างกันไปตามแต่ละจะมีในแต่ละท้องที่ บ้านเรือนในชนบทของกฎานมีลักษณะร่วมกันหลายประการ เช่น เป็นทรงสี่เหลี่ยม มีหนึ่งหรือสองชั้น นิยมทาสีและเขียนลวดลายประดับอย่างสวยงาม เครื่องเรือนจะเป็นของที่ทำขึ้นแบบง่าย ๆ ตัวบ้านจะหันออกหาลานกว้าง นิยมทาสีขาวทั้งหลังแล้ววาดลวดลายที่เป็นมงคลประดับเอาไว้ ด้วยสัดส่วนและรูปทรงที่สวยงามรับกันทุกด้านทำให้บ้านเรือนในกฎานเป็นหนึ่งในสถาปัตยกรรมพื้นบ้านที่ดูน่ารักสวยงามเป็นเอกลักษณ์

2.5.4 ผ้าทอกฎาน

ผู้หญิงกฎานจะทอผ้าอยู่กับบ้าน โดยเฉพาะผู้หญิงในภาคกลางและภาคตะวันออกซึ่งมีฝีมือทางด้านทอผ้าเป็นพิเศษ แต่ละภูมิภาคจะมีผ้าทอในแบบฉบับของตนโดยเฉพาะผ้าทอแต่ละชนิดของกฎานมีชื่อเรียกต่างกันไปตามเส้นใย สีส้น และลวดลาย ผ้าขนสัตว์ลายตารางสี่เหลี่ยม

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

นั้น ก็ขึ้นอยู่กับสีเป็นสำคัญ ชุดผ้าไหมของสตรีที่มีสีขาเป็นสีพื้นแล้วปักลายดอกประดับ จะเรียกว่าชุดกุชุตารา ถ้าสีพื้นเป็นสีฟ้าจะเรียกว่า ชุด โขทม ผ้าพื้นเหลืองที่มีแถบสีเขียวและสีแดงคาด ทอกลายเป็นลายเชือก จะเรียกว่า ผ้าเมนชิมาทรา ผ้าภูพาน ถ้าไม่ทอเป็นแถบลายริ้ว (แนวนอนสำหรับผู้หญิง แนวตั้งสำหรับผู้ชาย) ก็ต้องทอเป็นลายตารางสี่เหลี่ยม (ใช้ได้ทั้งกับผู้หญิงและผู้ชาย) ทุกลายจะมีความหมายในเชิงสัญลักษณ์แฝงอยู่ ไม่ว่าจะเป็นต้นไม้ สวัสดิศกะ วงล้อ หรือ วัชระ ฯลฯ

2.5.5 ภูพานกับสถาบันกษัตริย์

กษัตริย์เป็นสถาบันหลักที่เป็นศูนย์รวมจิตใจของชาวภูพาน โดยเฉพาะสมเด็จพระราชาธิบดีองค์ปัจจุบัน ทรงเป็นที่เคารพรักของประชาชนชาวภูพานเป็นอย่างมาก เพราะนอกจากพระองค์จะเป็นกษัตริย์นักพัฒนาแล้ว ความเป็นกันเองของพระองค์ในการเสด็จเยี่ยมราษฎรและการเข้าถึงประชาชนของพระองค์ ทำให้พระองค์ทรงเป็น “กษัตริย์ของประชาชน” ของชาวภูพาน อาจกล่าวได้ว่า พระองค์ทรงเป็นบุคคลสำคัญในการที่จะเปลี่ยนแปลงภูพานให้เป็นสิ่งคสมัยใหม่แบบค่อยเป็นค่อยไป โดยทรงใช้หลักความสุขมวลรวมของชาติ (Gross National Happiness) แทนการวัดการพัฒนาเป็นค่าทางเศรษฐกิจ



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

บทที่ 3

การออกแบบหนังสือ

สิ่งพิมพ์ประเภทหนังสือประกอบด้วย สิ่งพิมพ์ที่เป็นสารคดี ซึ่งมีเนื้อหาสาระเป็นการให้ความรู้โดยตรง กับสิ่งพิมพ์ที่เป็นบันเทิงคดีซึ่งมีเนื้อหาสาระมิได้มุ่งไปทางวิชาการในสาขาใด สาขาหนึ่งโดยเฉพาะ ขนาดและรูปแบบของสิ่งพิมพ์ประเภทหนังสืออาจมีความแตกต่างกันไป

3.1 ความหมายของการออกแบบหนังสือ

หนังสือเป็นสิ่งพิมพ์ที่มีเนื้อหาเป็นเรื่องเดียวกันตลอดเล่ม เย็บรวมเป็นรูปเล่มถาวร มีส่วนประกอบของรูปเล่มที่สมบูรณ์ ประกอบด้วย ปกหน้า ปกใน คำนำ สารบัญ เนื้อเรื่อง บรรณานุกรม เป็นต้น และการออกแบบเป็นการวางแผน หรือความตั้งใจว่าจะดำเนินการอย่างไรอย่างหนึ่งที่เป็นระบบและมีแบบแผนตามที่ได้กำหนดล่วงหน้าไว้ ดังนั้นการออกแบบหนังสือ (book design) หมายถึงการกำหนดความคิดรวบยอด การวางแผน และกำหนดโครงสร้างทางกายภาพของหนังสือเล่ม โดยคำนึงถึงการจัดวางองค์ประกอบต่าง ๆ ของหนังสือให้เป็นรูปร่าง และได้สัดส่วนของหนังสือที่ออกมาเป็นระเบียบ สวยงาม อ่านง่าย และมีความน่าสนใจ ตลอดจนมีความเหมาะสมกับวัตถุประสงค์ในการจัดพิมพ์หนังสือนั้น ๆ ด้วย นักออกแบบจะต้องหาวิธีที่ชวนผู้อ่านให้ติดตามอ่านหนังสือเล่มนั้น ตั้งแต่ปกหน้าไปจนถึง ปกหลังด้วยความสนใจ การจะดูว่าการออกแบบหนังสือประสบความสำเร็จหรือไม่ จะดูจากรูปเล่มของหนังสือนั้น ๆ ว่าน่าจับต้องหรือไม่ มีการจัดวางองค์ประกอบหน้าอ่าน น่าสนใจเพียงใด ผลงานออกแบบนั้นจะต้องไม่ทำให้ผู้อ่านรู้สึกสับสน หรือเบื่อหน่าย ตรงกันข้าม นักออกแบบจะต้องใช้ความพยายามทุก ๆ ทางที่จะทำให้อ่านเกิดความรู้สึกสะดุดตาในรูปเล่มทางกายภาพ เบื้องต้น และเมื่อพลิกเข้าไปด้านในก็เกิดความรู้สึกอยากติดตามอ่านเนื้อเรื่องในหนังสือ ไม่ว่าจะเรื่องนั้นจะเป็นเรื่องหนักหรือเรื่องเบา การออกแบบและจัดทำหนังสือที่ดี ควรเป็นการทำให้อ่านสามารถติดตามอ่านเนื้อหาของหนังสือเล่มนั้นต่อไปได้อย่างสบายตา มีความเข้าใจเนื้อหา ประโยคต่อประโยค ย่อหน้าต่อย่อหน้า เรื่องต่อเรื่อง สัมพันธ์กันไปตลอดทั้งเล่ม ซึ่งถือว่าเป็นลักษณะที่สำคัญ อันเกิดจากการได้มีการออกแบบหนังสือไว้ได้นั่นเอง

3.2 ประเภทของหนังสือ

การออกแบบและจัดทำหนังสือต้องมีโครงสร้างที่ดี แน่นอน รอบคอบ และสมบูรณ์แบบเพื่อนำเสนอข้อมูลปริมาณมากให้ง่ายแก่การอ่าน และสามารถติดตามเนื้อหาได้โดยไม่สับสนหรือเบื่อหน่าย ในขณะที่การออกแบบและจัดทำหนังสือพิมพ์ต้องการความยืดหยุ่น เพื่อรองรับความหลากหลายของเรื่องที่เป็นข่าวสาร และความรวดเร็วในการผลิต ส่วนการออกแบบและจัดทำนิตยสารหรือวารสาร ต้องการความพิเศษในการสร้างเอกลักษณ์ให้แตกต่างจากนิตยสารหรือวารสารฉบับอื่น ๆ ในประเภทเดียวกัน ดังนั้น เมื่อเปรียบเทียบกับหนังสือพิมพ์และนิตยสารแล้ว เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่นิยมนำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

จะพบว่าหนังสือจะมีกลุ่มเป้าหมายที่แคบกว่า ซึ่งผู้เขียนจะทราบแน่นอนว่าต้องการสื่อสารกับผู้ใด โดยเฉพาะอย่างยิ่งหนังสือประเภทเฉพาะทาง เช่น หนังสือวิชาการต่าง ๆ กลุ่มเป้าหมายเหล่านี้จะเป็นสิ่งที่กำหนดรูปแบบและจำนวนขององค์ประกอบต่าง ๆ ในหนังสือ เช่น ควรใช้ ภาพประกอบหรือไม่ หากใช้จะใช้ภาพประกอบรูปแบบใด จำนวนเท่าใด เป็นต้น

นอกจากผู้อ่านที่เป็นกลุ่มเป้าหมาย ลักษณะเนื้อหาหนังสือก็เป็นอีกตัวแปรหนึ่ง ที่มีผลต่อ การออกแบบหนังสือ ดังนั้นนักออกแบบจึงต้องรู้ว่า หนังสือนั้นมีประเภทใดบ้าง ซึ่งการแบ่งประเภทของหนังสือสามารถทำได้หลายวิธี แล้วแต่จะยึดหลักเกณฑ์ใด วิธีที่นิยมแบ่งกัน คือ การแบ่ง ตามเนื้อหา และการแบ่งตามลักษณะการแต่ง

การแบ่งประเภทหนังสือตามลักษณะเนื้อหา

1. การแบ่งประเภทตามเนื้อหากว้าง ๆ ได้แก่

1.1 **หนังสือตำราและสารคดี** ตำราเป็นหนังสือที่เขียนขึ้นตามหลักสูตรการเรียนการสอนในระดับและแขนงวิชา มีเนื้อหาวิชาการล้วน และมีลักษณะเหมือนหนังสือสารคดี คือมุ่งให้ความรู้ ต่างกันแต่ว่าหนังสือสารคดีนอกจากจะให้สาระประโยชน์ในขอบเขตที่ไม่จำกัดแล้วยังให้ความเพลิดเพลินจากสำนวนภาษา สีสัการเขียน หรือเนื้อหาด้วย

1.2 **หนังสือบันเทิงคดีหรือหนังสือประเภทนวนิยาย** เป็นหนังสือที่เขียนขึ้นจาก ประสบการณ์หรือจินตนาการของผู้ประพันธ์ โดยอาศัยเค้าความจริงของชีวิตและสังคม มุ่งหมาย ให้ความเพลิดเพลิน กระบอบอารมณ์ยังผู้อ่านเป็นสำคัญ ในขณะที่เดียวกันผู้อ่านจะได้รับข้อคิดคติชีวิตที่น่าสนใจ ซึ่งผู้เขียนแทรกไว้ในเรื่องด้วย

2. การแบ่งประเภทตามเนื้อหาย่อย

2.1 **หนังสือสารคดี (non-fiction)** เป็นหนังสือที่ให้ความรู้ในด้านต่าง ๆ คือหนังสือตำรา หนังสืออ่านประกอบ หนังสือความรู้ทั่วไป และหนังสือทางด้านสันตนาการ

2.2 **หนังสือนวนิยาย (fiction)** เป็นหนังสือที่เสนอเรื่องราวที่เกิดขึ้นจากจินตนาการของผู้เขียน เรียบเรียงขึ้นเพื่อความเพลิดเพลิน

2.3 **หนังสืออ้างอิง (reference book)** เป็นหนังสือที่ช่วยตอบปัญหาทั้งทางด้านวิชาการและเรื่องทั่วไป ผู้อ่านใช้ประกอบหรือเพื่อค้นคว้าในบางเรื่องตอน

3.3 องค์ประกอบของการออกแบบ

องค์ประกอบต่างๆ ของการออกแบบสามารถนำมาใช้ประกอบกันเมื่อเริ่มคิดแบบและวางเลย์เอ๊าท์ เป็นสิ่งที่ช่วยให้มีจุดยืนในการเริ่มต้นออกแบบ และเพิ่มความหลากหลายของงาน องค์ประกอบของการออกแบบ ได้แก่

3.3.1 **เส้น (Line)** เส้นคือการเชื่อมต่อของจุดสองจุดด้วยจุดหรือเครื่องหมายใด ๆ อย่างต่อเนื่องกัน เส้นมีหลายลักษณะ เช่น เส้นตรง เส้นโค้ง เส้นหนา เส้นบาง เส้นประ เป็นต้น

การใช้เส้นในงานออกแบบสิ่งพิมพ์

- เป็นเส้นกรอบของรูปภาพหรือข้อความ
- สร้างกริด (Grid)
- จัดข้อมูลให้เป็นระเบียบ
- เน้นส่วนสำคัญ
- เชื่อมส่วนประกอบต่าง ๆ เข้าด้วยกัน
- สร้างกราฟหรือผังข้อมูล
- สร้างลวดลายด้วยเส้นสายรูปแบบต่าง ๆ
- นำสายตาผู้ดูไปยังจุดที่ต้องการ หรือสร้างความรู้สึกถึงการเคลื่อนไหว
- สร้างอารมณ์หรือโน้มนำความรู้สึก

3.2 รูปทรง (Shape) รูปทรงคือสิ่งที่มีความกว้างและความสูง มี 3 แบบคือ

1. รูปทรงเรขาคณิต ได้แก่ สามเหลี่ยม สี่เหลี่ยม วงกลม เป็นต้น
2. รูปทรงตามธรรมชาติ เช่น ภูเขา รูปร่างของคนและสัตว์ต่าง ๆ
3. รูปทรงดัดแปลงซึ่งได้มาจากการนำรูปร่างธรรมชาติมาทำให้เรียบง่ายขึ้น

การใช้รูปร่างในงานออกแบบสิ่งพิมพ์

- จัดวางข้อความอยู่ภายในกรอบที่มีรูปทรงแบบต่าง ๆ
- สร้างรูปแบบใหม่ ๆ
- ใส่สีเป็นรูปทรงต่าง ๆ บนข้อความที่ต้องการเน้นหรือดึงดูดความสนใจ
- ทำรูปทรงเฉพาะขึ้นแทนสัญลักษณ์ต่าง ๆ
- ตัดกรอบภาพเป็นรูปทรงที่แปลกออกไปเพื่อให้ดูน่าสนใจขึ้น

3.3.3 พื้นผิว (Texture) พื้นผิวคือสิ่งที่มองเห็นหรือสัมผัสได้บนผิวหน้าของงาน พื้นผิวที่ไม่เหมือนกันทำให้งานออกแบบเดียวกันดูแตกต่างกัน พื้นผิวจะเพิ่มมิติให้กับงาน และผู้ดูสามารถสัมผัสกับพื้นผิวที่นักออกแบบใช้กับงานได้

การใช้พื้นผิวในงานออกแบบสิ่งพิมพ์

- เพื่อกระตุ้นอารมณ์และความรู้สึก
- สร้างความแตกต่างเพื่อดึงดูดความสนใจ
- ทำให้งานมีเอกลักษณ์
- ลวงสายตาด้วยลวดลายและแสงเงาของพื้นผิว
- สร้างมิติและความลึก

3.3.4 ช่องไฟ (Space) ช่องไฟคือพื้นที่ว่างที่อยู่ระหว่างหรือโดยรอบวัตถุ หรือตัวอักษร ช่องไฟทำให้สิ่งที่นำมาใส่ไว้ในหน้างานแยกออกจากกัน หรือดูเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน ทำให้เกิดการเน้น และเป็นจุดพักสายตา

การใช้ช่องไฟในงานออกแบบสิ่งพิมพ์

- ช่วยให้อ่านเรื่องราวในเล่มเข้าถึงง่ายต่อการติดตาม

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนลิขสิทธิ์ไว้เพื่อเผยแพร่ความรู้แก่ผู้สนใจเท่านั้น อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

- เป็นจุดพักสายตา
- ช่วยเน้นส่วนประกอบที่สำคัญ
- ทำให้ตัวอักษรดูเด่นชัดขึ้น

3.3.5 ขนาด (Size) ขนาดของวัตถุทั้งใหญ่หรือเล็กเป็นส่วนประกอบกันที่ทำให้เลย์เอาต์มีรูปแบบขึ้นมา การจัดขนาดส่วนประกอบต่าง ๆ ได้ดีจะทำให้เลย์เอาต์น่าสนใจยิ่งขึ้นและดูเป็นระเบียบขึ้น ขนาดจะทำให้เห็นความสำคัญของสิ่งที่ต้องการเน้น ช่วยดึงดูดความสนใจ และช่วยให้เลย์เอาต์ประกอบเข้าด้วยกันได้อย่างเหมาะสม

การใช้ขนาดในงานออกแบบสิ่งพิมพ์

- แสดงความสำคัญขององค์ประกอบ
- ดึงดูดความสนใจ เช่น ใช้ขนาดที่ต่างกันเพื่อให้เกิดการตัดกัน
- ทำให้มองเห็นองค์ประกอบแต่ละส่วนได้ง่ายขึ้น
- ทำให้งานดูมีความสม่ำเสมอตลอดทั้งหน้า

3.3.6 ค่าความดำ (Value) ค่าความดำคือ ความมืดหรือความสว่างของพื้นที่หนึ่ง ๆ ซึ่งเกิดจากการไล่ค่าระดับความสว่างหรือความมืดที่อยู่ระหว่างขาวไปจนถึงดำ ค่าความดำนี้จะแสดงเฉดของสีต่าง ๆ เป็นเฉดของสีเทา เฉดสีเทาเหล่านี้จะมีค่าความดำจากอ่อนที่สุดไปถึงเข้มที่สุด ค่าความดำทำให้เกิดอารมณ์ ความหม่นมัวและความลึก

การใช้ค่าความดำในงานออกแบบสิ่งพิมพ์

- ทำให้สิ่งของดูมีมิติ มีความลึก และมีแสงเงา
- ทำให้รู้สึกถึงสิ่งของโดยอยู่ด้าน สิ่งใดอยู่ด้านหลัง
- ทำให้ภาพรวมเป็นภาพประเภทสว่าง (High Key) หรือมืด (Low Key) ตาม

ปริมาณค่าความดำรวม

- ใช้เน้นส่วนสำคัญ โดยให้ค่าความดำของส่วนที่ต้องการเน้นแตกต่างกับส่วนที่อยู่โดยรอบ
- ใช้นำสายตาไปยังจุดที่ต้องการ

3.3.7 สี (Color) สีเป็นองค์ประกอบของการออกแบบที่มีความสำคัญมาก เพราะสีจะมีผลด้านอารมณ์ และความรู้สึก สียังทำให้เกิดภาพ ดึงดูดความสนใจ และบอกความรู้สึกของสิ่งต่าง ๆ ก่อนจะเลือกใช้สีต้องพิจารณาก่อนว่า ต้องการให้สีทำให้เกิดผลในลักษณะใด และสีใดที่เหมาะสมกับวัตถุประสงค์นั้น ๆ

การใช้สีในงานออกแบบสิ่งพิมพ์

- สามารถดึงดูดสายตาให้เกิดความสนใจ
- ช่วยสร้างอารมณ์ ความรู้สึก
- ช่วยดึงสายตาว่าจุดใดเป็นจุดแรกที่ต้องการให้มอง
- สามารถจัดองค์ประกอบของงานรวมกลุ่มกัน หรือจะแยกมันออกจากกันด้วย

การเลือกใช้สีที่ต่างกันไป

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

- ช่วยผสมผสานให้ภาพรวมมีความสมดุล
- ใช้เน้นข้อความสำคัญหรือหัวข้อ

3.3.8 ตัวอักษร (Typography) ตัวอักษรเป็นองค์ประกอบที่แตกต่างไปจากองค์ประกอบอื่น ตัวอักษรสามารถเรียงร้อยบอกเล่าเรื่องราวให้ผู้อ่านได้โดยตรง ไม่ต้องแปลความหมายเหมือนเช่นองค์ประกอบอื่น ในขณะที่เดียวกันเราก็สามารถตกแต่งตัวอักษรโดยใช้รูปแบบ ขนาด และสีเส้นมาจัดวางเป็นรูปแบบต่าง ๆ สร้างแรงดึงดูดให้สนใจและนำติดตาม

การใช้ตัวอักษรในงานออกแบบสิ่งพิมพ์

- ใช้บอกกล่าวข้อความที่องค์ประกอบอื่นไม่สามารถสื่อออกมาได้
- ดึงดูดให้เกิดความสนใจด้วยขนาด สีเส้นและข้อความที่เข้าใจ
- จัดลำดับความสำคัญและบอกเล่ารายละเอียดโดยจัดทำหัวข้อหลัก หัวข้อรอง และเนื้อหา ฯลฯ

- สามารถจัดเรียงตัวอักษรประกอบเป็นภาพ หรือรูปทรงต่าง ๆ โดยใช้แบบอักษรขนาด และสีเส้น ที่ต่าง ๆ กัน

- สามารถจัดแบ่งเป็นกลุ่มก้อน จัดวางและใช้ช่องไฟ สีเส้นตลอดจนองค์ประกอบอื่นในการแบ่งแยกให้เป็นระเบียบ ง่ายต่อการสื่อสาร และดูสวยงาม

- ใช้ขยายความ หรืออธิบายภาพประกอบต่าง ๆ

3.4 กริด

คือตารางของเส้นที่จัดอย่างเป็นแบบแผนใช้ เพื่อเป็นโครงในการกำหนดตำแหน่ง ขอบเขต บริเวณสำหรับบรรจุภาพ เนื้อหา ช่องว่างเปล่าและส่วนประกอบต่าง ๆ ในการจัดรูปแบบแต่ละหน้าของงานพิมพ์ การสร้างกริดเป็นพื้นฐานของสื่อสิ่งพิมพ์แทบทุกรูปแบบ เพื่อจัดรูปร่างของเนื้อหาให้อยู่ในสัดส่วนที่สวยงาม แม้ว่าจะมีผู้กล่าวว่ากริดทำให้จำกัดความอิสระในการออกแบบ แต่การใช้กริดเป็นการวางโครงแบบหลวม ๆ เป็นเครื่องมือในการทำงาน โดยเฉพาะงานออกแบบเป็นชุดเป็นเล่มที่ต้องการความต่อเนื่อง ความเป็นเอกภาพ ผู้ใช้สามารถพลิกแพลงแบบได้ตลอดเวลา ไม่มีกฎบังคับให้องค์ประกอบต่างๆ อยู่แต่เพียงภายในกรอบที่จัดไว้ แต่ให้ดูผลงานสุดท้ายเป็นหลัก การใช้กริดไม่ใช่สิ่งใหม่ นักออกแบบและศิลปินได้ใช้โครงสร้างกริดกันมานานนับศตวรรษ

3.4.1 มาร์จิ้น/ช่องว่างรอบขอบกระดาษ (margins)

มาร์จิ้นคือช่องว่างที่อยู่ระหว่างขอบของพื้นที่ทำงานซึ่งมีตัวอักษรหรือภาพปรากฏอยู่กับขอบของกระดาษทั้งสี่ด้าน ความกว้างจากขอบกระดาษของช่องว่างนี้ ไม่จำเป็นต้องเท่ากันทั้งสี่ด้านแต่ควรเป็นแบบแผนเดียวกันทุก ๆ หน้าในเล่ม เพื่อความต่อเนื่อง มาร์จิ้นเป็นจุดพักสายตา แต่สามารถใช้เป็นที่ใส่เลขหน้า หัวเรื่อง คำอธิบายต่าง ๆ หรือบทความขยายสั้น ๆ และอาจใช้เป็นที่ตั้งจุดความสนใจ

3.4.2 โมดูล/หน่วยกริด (Module/Grid Units)

โมดูลคือช่องที่เกิดจากการแบ่งหน้าออกแบบด้วยเส้นกริดตามแนวตั้งและแนวนอนออก

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

เป็นส่วน ๆ สำหรับกำหนดใช้เป็นพื้นที่ใส่ตัวอักษรหรือภาพ การแบ่งส่วนระหว่างโมดูลจะมีการเว้นช่องว่างไว้ไม่ให้โมดูลติดชิดกัน อนึ่งการใช้พื้นที่ในการวางตัวอักษรหรือภาพไม่จำเป็นต้องถูกจำกัดอยู่ภายในแต่ละโมดูล แต่สามารถกินพื้นที่หลาย ๆ โมดูล อาลิสัย/ช่องว่างระหว่างโมดูล (Alleys) อาลิสัยคือช่องว่างระหว่างโมดูลที่ติดกัน ช่องว่างดังกล่าวอาจทอดยาวเป็นแนวตั้ง หรือแนวนอน หรืออาจเป็นทั้งแนวตั้งและแนวนอนก็ได้ ช่องว่างนี้มีผู้เรียกอีกชื่อว่า “กัตเตอร์ (Gutter)” อาลิสัยแต่ละแนวอาจมีความกว้างที่ต่างกันในด้านหนึ่ง ๆ ก็ได้แล้วแต่ผู้ออกแบบ

3.4.3 กัตเตอร์/ช่องว่างระหว่างหน้าตามแนวพับ (Gutters)

กัตเตอร์ คือช่องว่างระหว่างโมดูลของหน้าสองหน้าที่ต่อกันโดยมีแนวพับอยู่ตรงกลาง ในการออกแบบหน้าหนังสือ ให้ระวังอย่าให้ความกว้างของกัตเตอร์แคบเกินไปจนทำให้ข้อความตามแนวสันหนังสือขาดหายหรืออ่านลำบาก

3.4.4 คอลัมน์/แถวในแนวตั้ง (Columns)

คอลัมน์คือโมดูลที่ต่อ ๆ กันในแนวตั้ง ซึ่งช่องว่างระหว่างคอลัมน์ก็คืออาลิสัย/กัตเตอร์นั่นเอง ในหน้าออกแบบหนึ่งหน้าสามารถแบ่งคอลัมน์ได้กี่แถวก็ได้ และความกว้างของแต่ละคอลัมน์ก็ไม่จำเป็นต้องเท่ากันแล้วแต่ผู้ออกแบบ

3.4.5 ไรว์/แถวในแนวนอน (Rows)

ไรว์คือโมดูลที่ต่อ ๆ กันในแนวนอนซึ่งต่างจากคอลัมน์ที่ต่อกันในแนวตั้ง และถูกแบ่งแยกจากกันด้วยอาลิสัย/กัตเตอร์เช่นกัน

3.4.6 สเปชีวโซน/พื้นที่ครอบคลุม (Spatial Zones)

สเปชีวโซนคือกลุ่มของโมดูลที่ต่อติดกันทั้งแนวตั้งและแนวนอน ทำให้เกิดพื้นที่ที่ใหญ่ขึ้น ถูกนำไปใช้ในการแสดงข้อมูลโดยใส่เป็นข้อความตัวอักษร หรือภาพก็ได้

3.4.7 โฟลว์ไลน์/แสงไลน์/เส้นขวาง (Flowlines/Hanglines)

โฟลว์ไลน์คือเส้นแบ่งในแนวนอน ใช้เหนี่ยวนำสายตาจากส่วนหนึ่งไปอีกส่วนหนึ่ง หรือเป็นตัวคั่นเมื่อจบเรื่องราว/ภาพหนึ่งและกำลังขึ้นต้นเรื่องราว/ภาพอีกชุดหนึ่ง

3.4.8 มาร์คเกอร์/ตัวชี้ตำแหน่ง (Markers)

มาร์คเกอร์คือเครื่องหมายที่กำหนดตำแหน่งบริเวณไว้สำหรับใส่ข้อความสั้น ๆ ที่ระบุหมวดหมู่ หัวเรื่องที่เปลี่ยนไปเรื่อย ๆ มักมีตำแหน่งเดียวในแต่ละหน้า

3.5 ระบบกริด (Grid System)

ระบบกริดคือรูปแบบของกริดที่ใช้เป็นแม่แบบในการจัดทำจัดเลย์เอ๊าท์ที่สามารถตกแต่งดัดแปลงเพิ่มเติมจนได้แบบหลายๆ แบบที่ดูแตกต่างกัน แต่ยังคงเค้าโครงของกริดต้นแบบไว้ได้ ซึ่งยังผลให้แบบต่าง ๆ ที่ได้มีความเป็นเอกภาพ มีความเกี่ยวเนื่องกัน มีความสอดคล้องกัน มีความเหมือนในบางประการ สิ่งพิมพ์ประเภท โบรชัวร์ นิตยสาร รายงานประจำปี หนังสือ มักจะมีแบบจัดหน้าแต่ละหน้าที่ดูมีความคล้ายกัน เช่น มีจำนวนคอลัมน์เท่ากัน หัวเรื่อง ภาพประกอบ ตำแหน่งเลขหน้าแบบเดียวกันหรือคล้ายกัน ด้วยการสร้างระบบกริดทำให้สะดวกสำหรับเอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ผู้ออกแบบในการจัดหน้าต่าง ๆ ในเล่มได้รวดเร็วขึ้น อนึ่งการออกแบบระบบกริดที่สามารถใช้พลิกแพลงเป็นแบบต่าง ๆ ได้เป็นศิลปะอันหนึ่ง ระบบกริดที่ดีทำให้งานออกมาดูดีมีรูปแบบที่หลากหลาย ในขณะที่เดียวกันระบบกริดที่ไม่ดีหรือซับซ้อนเกินไปทำให้ไขยากและจำกัดการเสนอรูปแบบที่ต่างออกไป ทำให้รู้สึกขาดความอิสระได้

รูปแบบต่าง ๆ ของกริด (Grid types)

รูปแบบพื้นฐานของกริดมีอยู่ 4 ประเภท รูปแบบพื้นฐานทั้งสี่แบบนี้สามารถนำไปพัฒนาสร้างแบบทั้งที่เรียบง่ายจนถึงแบบที่พลิกแพลงซับซ้อนขึ้น

1. **เมนูสคริปต์กริด (Manuscript Grid)** เป็นกริดที่มีโครงสร้างเรียบง่ายเป็นบล็อกใหญ่บล็อกเดียวหรือคอลัมน์เดียว มีชื่อเรียกอีกชื่อว่า บล็อกกริด (Block Grid) โดยทั่วไป รูปแบบกริดประเภทนี้ใช้กับสิ่งพิมพ์ที่มีแต่เนื้อหาเป็นหลัก เช่น หนังสือนวนิยาย ตำรา จดหมายข่าว ฯลฯ แต่ก็สามารถนำภาพมาวางประกอบ แม้จะเป็นรูปแบบที่เรียบง่ายแต่ก็สามารถปรับแต่งเลย์เอาต์ให้ดูน่าสนใจได้ และไม่จำเจเมื่อเปิดหน้าต่อหน้า

2. **คอลัมน์กริด (Column Grid)** เป็นรูปแบบกริดที่มีคอลัมน์มากกว่าหนึ่งคอลัมน์ในหนึ่งหน้าของแบบ มักมีความสูงเกือบสุดขอบของชิ้นงาน ความกว้างของแต่ละคอลัมน์ไม่จำเป็นต้องเท่ากัน กริดในรูปแบบนี้มักถูกนำไปใช้ใน นิตยสาร แคตตาล็อก โบรชัวร์ การวางภาพในรูปแบบกริดประเภทนี้อาจจะจัดวางให้มีความกว้างเท่ากับหนึ่งคอลัมน์หรือมากกว่าก็ได้

3. **โมดูลาร์กริด (Modular Grid)** เป็นรูปแบบกริดที่ประกอบด้วยโมดูลหลายๆ โมดูลซึ่งเกิดจากการตีเส้นตามแนวตั้งและแนวนอน หรือกล่าวอีกนัยหนึ่งคือรูปแบบที่เกิดจากการแบ่งคอลัมน์ในคอลัมน์กริดตามแนวนอนทำให้เกิดเป็นโมดูลย่อย โมดูลาร์กริดเป็นรูปแบบที่สามารถนำไปจัดเลย์เอาต์ได้หลากหลาย สามารถประสมประสานภาพกับข้อความเป็นชุด ๆ จัดแบ่งเรื่องราวหลาย ๆ เรื่องมาอยู่ในหน้าเดียวกัน จัดภาพประกอบพร้อมคำบรรยายหลาย ๆ ชุดในหนึ่งหน้า เหมาะสำหรับสิ่งพิมพ์ที่ต้องการรูปแบบที่ปรับเปลี่ยนง่ายเมื่อมีการจัดทำเป็นประจำอย่างต่อเนื่องอย่างเช่น หนังสือพิมพ์ และยังเหมาะกับงานพิมพ์ประเภทแคตตาล็อกสินค้าหรือบริการ แผ่นพิมพ์โฆษณาที่ต้องแสดงรายการสินค้าเป็นจำนวนมาก เนื่องจากโมดูลาร์กริดเป็นรูปแบบที่ประกอบด้วยโมดูลย่อย ๆ มีความอิสระในการปรับแต่งเลย์เอาต์ได้สูง จึงมีการนำมาใช้ในการออกแบบหน้าโบรชัวร์ แคตตาล็อก นิตยสารและหนังสือประเภทต่าง ๆ ด้วยเช่นกัน

4. **ไฮราซิคัลกริด (Hierarchical Grid)** เป็นรูปแบบกริดที่มีโครงสร้างซับซ้อนประกอบด้วยโมดูลได้ทั้งที่มีขนาดเท่ากันหรือแตกต่างกันมาจัดวางในหน้าเดียวกัน และอาจมีการเกยกันของโมดูลบางชิ้น ไฮราซิคัลกริดเป็นรูปแบบที่ยากต่อการใช้งานในการที่จะทำให้เลย์เอาต์ที่ออกมาดูดีและลงตัว มักใช้ต่อเมื่อไม่สามารถใช้กริดรูปแบบอื่น ส่วนหนึ่ง之所以เลือกใช้เนื่องจากองค์ประกอบต่าง ๆ ของเลย์เอาต์มีความแตกต่างกันอย่างมาก เช่น อัตราส่วนของด้านกว้างกับด้านยาวของภาพประกอบแต่ละภาพมีความแตกต่างกันมาก ข้อเสนอแนะในการจัดทำรูปแบบไฮราซิคัลกริดวิธีหนึ่งคือ นำองค์ประกอบต่าง ๆ ของแบบทั้งหมด เช่น ภาพประกอบ เนื้อหา หัวเรื่อง ฯลฯ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

มากองไว้ พิจารณาภาพรวม ค่อย ๆ ทดลองจัดวางโดยขยับปรับขนาดแต่ละองค์ประกอบจนดูแล้ว
ลงตัว พอมีแนวเป็นหลักในการสร้างกริดใช้ร่วมกันทั้งชุด/เล่มของงานพิมพ์ แล้วจึงลงมือทำงาน รูป
แบบกริดประเภทนี้มีใช้ในการออกแบบหน้าหนังสือ โปสเตอร์ และฉลากผลิตภัณฑ์ เป็นต้น



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

บทที่ 4

การวิเคราะห์และสรุปข้อมูลเบื้องต้น

4.1 การสรุปประเด็นเนื้อหา

ภูฏานเป็นประเทศเล็กๆ ท่ามกลางหุบเขา เป็นประเทศที่ใช้ชีวิตเรียบง่ายและอบอุ่นไปด้วยความสุข ชาวภูฏานยึดหลักว่า การพัฒนาสังคมมนุษย์ที่แท้จริงเกิดจากการพัฒนาทางด้านวัตถุและจิตใจควบคู่กันไป เพื่อเติมเต็มและส่งเสริมซึ่งกันและกัน GNH ในบริบทของภูฏานจึงเป็นรูปแบบการพัฒนาที่มุ่งเน้นการสร้างสภาพแวดล้อมที่ประชากรทุกคนมีโอกาสพบความสุขได้อย่างเท่าเทียมกัน

4.1.1 ความสุขของชาวภูฏานโดยเรียงตามลำดับเวลาใน 1 วัน

GOOD MORNING

06.40 AM

ความสุขเริ่มขึ้นตั้งแต่ตอนเช้าที่เขาคืนนอน เริ่มเช้าวันใหม่ด้วยใจที่เป็นสุข ความสุขแทรกตัวอยู่ในทุกๆ เช้าวันใหม่ของชาวภูฏาน

07.00 AM

การเข้าห้องพระคือความสุขที่ยิ่งใหญ่ ที่จะทำให้วันในแต่ละวันของเขาเริ่มต้นได้อย่างมีความหมาย การมีห้องพระจึงเปรียบเสมือนการที่มีวัดอยู่ในบ้าน พวกเขาจึงปฏิเสธไม่ได้ว่าความสุขของพวกเขาคือการที่มีศาสนาช่วยนำพาจิตใจ

MAKING A WATER OFFERING

หลังจากที่พระพุทธเจ้าบำเพ็ญทุกขกิริยา มองแล้วไม่มีโอกาสที่จะได้บรรลุนิพพาน ต้องเดินทางสายกลางก็เริ่มฉันอาหาร ลัทธิมหายานมีความเชื่อว่านางสุชาดาถวายอาหารพระพุทธองค์ 7 อย่างก่อนบรรลุนิพพาน เนื่องจากพระพุทธเจ้าเคยตรัสไว้ว่าการถวายอาหารให้พระพุทธองค์ได้บุญสูงสุดมีสองอย่างคือ ก่อนตรัสรู้และก่อนปรินิพพาน เนื่องจากจะถวายอาหาร 7 อย่างทุกวันไม่ไหว จึงถวายด้วยน้ำ 7 ถ้วย และไม่ว่าคนจะรวยหรือจะจนก็มีน้ำใช้ เขาก็เลยใช้น้ำเปล่าเพื่อเป็นการถวายอาหาร คนภูฏานจะเปลี่ยนน้ำทุกๆ เช้า และก็เข้าพิธีสวดมนต์

OM MANI PAD ME HUM

เขาจะสวดมนต์ทุกเช้าด้วยบทสวดบทนี้ที่มีความหมายว่าขอให้มีแสงสว่างในจิตใจ เหมือนดั่งแก้วมณีที่สว่างในดอกบัว

07.50 AM

ความสุขของเขาเริ่มต้นจากการกินข้าวพร้อมหน้าพร้อมตากัน ก่อนที่จะออกจากบ้าน เพื่อ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

08.00 AM

ชาวภูฏานให้ความสำคัญในการเตรียมตัวเป็นอย่างดีก่อนออกจากบ้านทุกครั้ง โดยแต่งตัวด้วยความพิถีพิถัน ความสุขของชาวภูฏาน คือการที่แต่งกายด้วยชุดประจำชาติ ไปทำงาน ไปเรียน หรือแม้กระทั่งใช้ชีวิตประจำวัน ที่ไม่ว่าจะรวยหรือจน ต่างก็มีความภาคภูมิใจในความเป็นชาติของตนเอง แต่ละวัน ชาวภูฏานจะละเมียดละไมในการแต่งชุดประจำชาติ โดยสามารถถักทอขึ้นมาเอง หรือซื้อมาใส่ก็ได้ มีเพียงบางวันเท่านั้นที่ใส่ชุดทั่วไป

08.20 AM

การจราจรในเมืองภูฏานเงียบสงบ ไม่มีรถติด ไม่มีสัญญาณไฟจราจร ไม่มีความวุ่นวาย เพราะคนที่นี่ถ้อยทีถ้อยอาศัยกัน เนื่องจากการจำกัดจำนวนรถยนต์เพื่อความ สะดวกสบายบนท้องถนน แม้บนรถจะอัดแน่นเพียงใด แต่ผู้คนที่ยิ้มแย้มเพราะทุกคนได้ขึ้นรถและออกเดินทางไปพร้อมๆกัน คนที่นี่ไม่ต้องเร่งรีบค่อๆเดิน ไม่มีมลภาวะ และเดินอย่างมีความสุข บางคนก็สวดมนต์ไป เดินไป บางคนก็เดินยิ้มแย้มไปคุยไปด้วยใจที่เป็นสุข พร้อมกับอากาศที่บริสุทธิ์ เดินลงเรื่อยๆ ไม่ต้องคอยกังวลอะไร

08.30 AM

Office Worker

ประชาชนที่ทำงานในสำนักงาน ไม่ว่าจะ เป็นหน่วยงานรัฐบาลหรือบริษัทเอกชนก็ต้องแต่งกายด้วยชุดประจำชาติให้เรียบร้อยเพื่อให้เกียรติสถานที่

Farmer

รัฐบาลสนับสนุนอุตสาหกรรมเกษตร ด้วยการซื้อเครื่องไถนา เพื่อช่วยผ่อนแรงงานของชาวนาในการทำไร่และฟาร์ม

Market

ในแต่ละวันผู้คนจะไปจับจ่ายซื้อของที่ตลาด แม้ค้าชาวภูฏานจะไม่ขายเนื้อสัตว์ เพราะคนที่นี่ถือว่าการฆ่าสัตว์เป็นบาปแต่จะสามารถหาซื้อเนื้อสัตว์ได้จากพ่อค้าชาวอินเดีย

School time

นักเรียนชาวภูฏานไม่ต้องจ่ายค่าเทอม เพราะรัฐบาลส่งเสริมการศึกษา เด็กๆได้เรียนรู้การใช้ชีวิตท่ามกลางธรรมชาติและหุบเขา

Stupa

ในเวลาว่างของทุกวัน ชาวภูฏานชอบไปวัด เพื่อเดินวนรอบเจดีย์ด้วยความเคารพและศรัทธา พร้อมสวดมนต์อย่างซ้าๆไปเรื่อยๆ

ในทุกๆวันชาวภูฏานจะไปทำหน้าที่ที่แตกต่างกันไป โดยจะทำในสิ่งตนเองชอบและสุขใจมากกว่าที่จะออกไปทำในสิ่งที่ไม่ชอบอึดอัด ทำให้ไม่มีความสุข ชาวภูฏานใช้ชีวิตอย่างพอมีพอกิน มีความสุขกับความพอเพียง มากกว่าการมีฐานะที่ร่ำรวยแต่ไม่มีความสุข

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

GOOD AFTERNOON

12.00 PM

เวลากลางวันชาวภูฏานจะนำอาหารมากินกันเอง เพราะเมื่ออาหารนั้นจะอร่อยและมีความสุข ถ้าหากได้กินอาหารที่ทำโดยคนในครอบครัวหรือคนที่เขารัก

03.50 PM

ใจกลางเมืองของภูฏาน เป็นเหมือนจุดส่วนรวมของชาวภูฏาน ผู้คนมักเขามาจับจ่าย ใช้สอย หรือพบปะกัน

04.20 PM

ถึงชาวภูฏานจะเหนื่อยจากการทำงานหรือการเดินทาง มาทั้งวันแต่พวกเขา ก็พบว่าความเหน็ดเหนื่อยของเขาทั้งหมดก็หายไป เมื่อพบรอยยิ้มของคนในครอบครัว

GOOD EVENING

05.20 PM

เมื่อกลับมาถึงบ้าน เขาจะเหยียบบนรอยที่บ้าน เขาถือว่าอวยพรให้มีความสุข ถือว่ามีโชค ดีมีชัยก่อนที่จะได้พบคนในบ้าน

07.50 PM

ชาวภูฏานจะพิถีพิถันช่วยกันทำอาหารกัน เขาเชื่อว่าอาหารที่ได้ไม่อร่อยถ้าไม่ได้กลับมา กินข้าวพร้อมหน้าพร้อมตากันที่บ้านของเขา

GOOD NIGHT

8.00 PM

หลังทุกคนเข้านอน แสงสีในประเทศภูฏานที่ยังมีคงอยู่นั้นคือแสงที่มาจากวัดหรือแสงจากดวงดาว ชาวภูฏานจะใช้ชีวิตเหมือนเดิมทุกวัน และเขาก็มีความสุขของเขาเหมือนเดิมทุกวัน

4.1.2 ความสุขมวลรวมประชาชาติ (Gross National Happiness : GNH)

HAPPINESS OF RELIGION

GURU RINPOCHE

พระพุทธบาทสัมภาของนิกายวัชรยานปางโดจีโดโลหรือปางซึนางเสื่อเหาะไปจำศีลที่วัดตักซังไว้ปิดเป่าสิ่งชั่วร้าย กูรูรินโปเชเป็นสิ่งที่ศักดิ์สิทธิ์ที่ชาวภูฏานนับถือที่สุด ทำให้ชาวภูฏานมีความมานะในการเดินทางขึ้นไปหลายกิโล เพื่อสักการบูชาและแสวงหาความสุขจากการทำบุญที่วัดตักซัง กูรูรินโปเช ได้รับการเคารพเทิดทูนจากชาวภูฏาน และเทเบตเหมือนเป็นพระพุทธเจ้าองค์ที่เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

สองท่านไม่เพียงเป็นผู้นำพุทธศาสนาเข้ามาเผยแพร่ยังทิเบตและเขตหิมาลัยแต่ยังเป็นเกจิอาจารย์ ความเชื่อของนิกายวัชรยานบอกว่ามีพุทธทำนายหลังจากที่พระพุทธเจ้าเสด็จดับขันธปรินิพพาน จะมีพระพุทธเจ้าองค์สองประสูติจากดอกบัว นี่คือที่มาของกูรูรินโปเช

DZONG (TEMPLE)

ตั้งอยู่บนภูเขาหรือที่ราบสูงมีแม่น้ำล้อมรอบและได้รับการป้องกันเป็นอย่างดีเพื่อความปลอดภัยแล้วยังมีผนังก่ออิฐอีกหนึ่งชั้นก่อนถึงตัววัด ภายในวัดมีลานกว้างเป็นที่ทำการทางศาสนา และเป็นที่พักของพระเป็นส่วนใหญ่

DRUCKPA (MONK)

ความสุขอย่างหนึ่งของชาวภูฏานคือการสละลูกชายหนึ่งคนให้บวชเป็นพระตลอดชีวิตโดยห้ามสึกเด็ดขาด เพราะจะถือว่าเป็นคนที่มีจิตใจไม่สมบูรณ์ และไม่มีใครคบ

PRAYER WHEEL

ความสุขของชาวภูฏานมีอยู่ทุกแห่งหน ไม่ว่าจะไปที่ใดก็จะหมุนวงล้อสวดมนต์เพื่อให้อุบัติเจตนา ซึ่งวงล้อสวดมนต์นี้ได้ถูกสร้างไว้ในสถานที่ต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นวัดหรือตามท้องถนนและยังมีวงล้อสวดมนต์แบบพกพา ที่สามารถนำติดตัวไปทุกๆที่ เพื่อความสะดวกสบายในการสวดมนต์ได้ตลอดเวลา

PROSTRATION

ความสุขของชาวภูฏาน แคะให้ใจกับสิ่งที่ทำและที่เคารพอย่างเต็มอกเต็มใจ

1. การไหว้ เริ่มต้นจากทำยืน ยึดตัวตรง ยกแขนขึ้น และผายมือออก เป็นสัญลักษณ์แทนการถวายความเคารพทางกาย
2. เลื่อนมือไปพนมที่คอ เป็นสัญลักษณ์แทนการถวายความเคารพทางวาจา
3. เลื่อนมือไปพนมที่หน้าอก เป็นสัญลักษณ์แทนการถวายความเคารพทางใจ
4. กวาดมือลงมาตามตัว เป็นสัญลักษณ์แทนการกวาดอกุศลกรรมทิ้งไปคุกเข่าลง
5. ยึดตัวราบไปกับพื้น ให้แปดส่วนของร่างกายสัมผัสพื้นดิน
6. พนมมือไว้ที่ศรีษะและนอนราบไปกับพื้นจากนั้นลุกขึ้นมาแล้วทำซ้ำตามจำนวนที่ต้องการ เมื่อกราบเสร็จให้พนมมือไว้กลางหน้าผาก คอ และกลางหน้าอก ตั้งจิตอุทิศกุศลที่ได้ให้สรรพสัตว์ทั้งหลายที่เวียนว่ายตายเกิด เราก็เป็นหนึ่งเดียวกับสรรพสัตว์นี้

SASHA

ชาวภูฏานนิยมนำเจดีย์เล็กไปวางไว้ตามศาสนสถาน เพื่อระลึกถึงคนตาย เจดีย์ทำจากชนมหวานมีส่วนผสมของแป้งและน้ำตาล ซึ่งไม่ต้องพุ่มเฟือยจากการใช้จ่ายไปกับวัสดุแพงๆ ที่เกินความจำเป็น ชาวภูฏานมีความสุขในสิ่งที่มีอยู่ไม่ต้องคับอกคับใจในการดิ้นรนให้ได้มา

HAPPINESS OF NATURAL

ความสุขของชาวภูฏานขึ้นอยู่กับธรรมชาติ และธรรมชาติก็ขึ้นอยู่กับมนุษย์เช่นกัน คนที่นี่เคารพธรรมชาติและให้ธรรมชาติเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตชาวภูฏานเชื่อว่าทุกภูเข แม่น้ำ ลำธาร มีเทพคอยคุ้มครองอยู่ และบางภูเขาก็ไม่อนุญาตให้ขึ้นไป

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

“ THROUGHOUT THE CENTURIES, THE BHUTANESE HAVE TREASURED THEIR NATURAL ENVIRONMENT AND HAVE LOOKED UPON IT AS THE SOURCE OF ALL LIFE. THIS TRADITIONAL REVERENCE FOR NATURE HAS DELIVERED US INTO THE TWENTIETH CENTURY WITH OUR ENVIRONMENT STILL RICHLY INTACT. WE WISH TO CONTINUE LIVING IN HARMONY WITH NATURE AND TO PASS ON THIS RICH HERITAGE TO OUR FUTURE GENERATIONS.” - HIS MAJESTY THE KING JIGME SINGYE WANGCHUCK

HUMAN ARE DEPEND ON NATURAL NATURAL ARE DEPEND ON HUMAN

PRAYER FLAG

ธงมนตรา คือการเขียนหรือพิมพ์บทสวดมนต์ลงบนผ้าห้าสี ความหมายของผ้าแต่ละสีนั้นมาจากธาตุทั้ง 5 คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ โลหะ จากนั้นจะอธิษฐานขอพรแล้วนำไปบูชา โดยจะแขวนตามศาสนสถานเป็นหลัก ถ้าหากไม่มีพื้นที่เหลือพอให้แขวนจริง จะนำไปผูกที่บริเวณใกล้เคียงหลังคาบ้าน ช่องเขาหน้าผา และทางเดินที่ลมพัดผ่านได้ เมื่อลมพัดผ่านธงมนตราให้ล่องลอยไปตามสายลม เปรียบเสมือนการสวดมนต์หนึ่งพันจบ นำพาคำอธิษฐานไปสู่สรวงสวรรค์ และยังช่วยทำคำอธิษฐานให้เป็นจริง หากบุคคลอื่นเดินผ่านก็เหมือนเป็นการอวยพรให้โชคดีมีชัย เมื่อตัวเรามีความสุขแล้วคนอื่นยังมีความสุขอีกด้วย

HAPPINESS OF FAMILY

ชาวภูฏานนิยมไปนั่งพักผ่อนหย่อนใจบนหุบเขา แล้วกินข้าวโดยพร้อมหน้าพร้อมตากันทั้งครอบครัว ซึ่งส่วนใหญ่แล้วคนที่นี่จะอยู่กันเป็นครอบครัวใหญ่ ทุกวันหยุดเป็นวันครอบครัว คนในครอบครัวจะมากินข้าวพร้อมหน้าพร้อมตากัน ช่วยกันทำอาหารมากินนอกบ้าน ถือว่าเป็นมื้อที่พิเศษที่สุด เพราะได้พูดคุยกัน ลดความตึงเครียดจากวันทำงานได้เป็นอย่างดี วิธีคลายเครียดของชาวภูฏานนั้นเรียบง่าย มักจะทำกิจกรรมเข้าจังหวะร่วมกันกับคนในครอบครัว ทั้งเต้นและร้องเพลง ช่วยให้จิตใจโล่งโปร่งสบายคลายความทุกข์ไปได้มากที่สุด

HAPPINESS OF ART AND CULTURE

บ้านเมืองของชาวภูฏานมีลักษณะคล้ายกันหมด เนื่องจากกฎหมายของประเทศที่ใช้อนุรักษ์สถาปัตยกรรม ไม่ให้เลือนหายไป และสถาปัตยกรรมของภูฏานส่วนใหญ่จะทำด้วยไม้ มีกรอบและซ็อบน ซึ่งมีสัญลักษณ์ทางศาสนาอยู่ และมีความหมายในทุกส่วน นิยมทาสีขาวทั้งหลัง แล้ววาดด้วยลายของมรรค 8 ซึ่งเป็นลายที่มีความเป็นสิริมงคล

มรรค 8

- ปกป้องร่างกายจากโรคภัยไข้เจ็บและป้องกันจิตวิญญาณจากกิเลส
- เปรียบเสมือนพระธรรมดั่งกังวาลก้องไกล
- อายุยืนยาว ทรัพย์สิน และความเจริญรุ่งเรือง
- รักแท้ อันเกิดจากการมาบรรจบกันระหว่างปัญญาและเมตตา
- สติ ความตื่นรู้ทุกกาลเทศะ ปราศจากความกลัวใดๆ เหมือนปลาที่ลืมน้ำว่าน้ำแม่ในน้ำ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

- ชัยชนะของพุทธศาสนาเหนือสิ่งชั่วร้ายทั้งหลายหรือชัยชนะของจิตเหนือกิเลส
- ความหลุดพ้นจากกิเลสความบริสุทธิ์ผุดผ่องของ กาย วาจาและใจ
- พระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า

ลายของมรรคองค์ 8 จะมีวาดตามฝาผนังของทุกๆบ้าน เพื่อความเป็นสิริมงคลแก่คนในบ้านและคนพบเห็น

ทั้งกั

เป็นศาสนศิลป์ของชาวภูฏาน จะใช้ใจวาดแต่ละงานขึ้นมาทุกอย่างล้วนแล้วแต่ใช้สีของธรรมชาติ แต่ละสีมีความหมายในเชิงสัญลักษณ์แฝงอยู่ สีส่วนใหญ่จะมาจากดิน น้ำ ลม ไฟ และเป็นภาพพุทธประวัติและภาพพุทธศิลป์ ภาพจิตรกรรมเหล่านี้เป็นภาพขนาดใหญ่ทำด้วยผ้า เป็นงานศิลปะที่ถ่ายทอดและสะท้อนคำสอนในพระพุทธศาสนา ภาพที่เกี่ยวกับนรกสวรรค์ ทั้งภาพนี้แสดงถึงความสามัคคีมี นก กระต่าย ลิง ช้าง สัตว์ทุกตัวต้องการกินผลไม้จึงช่วยกันปลุก พอกออก ผลก็ช่วยกันเก็บและแบ่งปันกันแสดงถึงความสามัคคี และภาพเหล่านี้จะติดอยู่ในทุกๆบ้านของชาวภูฏาน

หน้ากาก

หน้ากากสัตว์ที่วางเรียงกันเป็นแถวเหล่านี้ เริ่มต้นจาก เสือ สิงห์ ครุฑ และมังกร ซึ่งเป็นสัตว์ในจินตนาการ เมื่อมีงานเทศกาลเดินรำ ชาวภูฏานมัก จะนำมาสวมใส่ เพื่อคอยปิดเป่าสิ่งชั่วร้ายและความทุกข์ให้ออกไป นำพาแต่ความสุขและความเจริญรุ่งเรืองมาสู่ผู้สวมใส่ เทศกาลเดินของชาวภูฏาน จะมีการนำหน้ากากมาใส่เดินเพื่อปิดเป่าสิ่งชั่วร้าย ให้คนทั้งประเทศมีความสุข

พระราชธา

ชาวภูฏานจะเคารพสถาบันกษัตริย์มาก และให้ความสนใจเป็นอย่างยิ่ง เป็นรูปที่มีอยู่ทุกบ้าน ไม่ว่าจะตามสถานที่ต่างๆ ก็จะมีรูปของท่านติดอยู่ และทุกคนให้ความรักและความสนใจ แม้แต่วันเกิดท่านคนทั้งประเทศจะมารวมตัวกัน ไม่ว่าจะอยู่ไกลแค่ไหนก็จะมาถวายพระพรให้ท่าน เป็นความสุขที่ยิ่งใหญ่อย่างมากสำหรับชาวภูฏานที่ได้พบเจอท่าน

4.2 แนวทางการออกแบบ

ออกแบบโดยใช้เวลาใน 24 ชั่วโมงเป็นตัวเล่าเรื่องตั้งแต่เช้าจรดเย็น เหตุนี้ชาวภูฏานจึงมีความสุขในแต่ละวัน และแทรกความสุขสี่ประการลงไปภายในเล่ม

โดยหนังสือจะแบ่งเป็น 3 ส่วน เพื่อความเข้าใจง่าย คือ ส่วนที่ 1 เป็นส่วนที่เล่าเรื่องใน 1 วัน โดยที่จะมีเล่มแทรก เป็นส่วนที่ 2 ขยายความเนื้อหาในรายละเอียด และส่วนที่ 3 เป็นส่วนของความสุขทั้ง 4 อย่างที่ชาวภูฏานยึดในการดำรงชีวิต

บทที่ 5

การออกแบบ

แนวทางการนำเสนอ

แบบที่ 1 พจนานุกรมความสุข เรียงตามตัวอักษร

แบบที่ 2 เล่าเป็นช่วงอายุ ตั้งแต่ เด็ก วัยรุ่น ผู้ใหญ่ ผู้สูงวัย

แบบที่ 3 ความสุขใน 24 ชั่วโมง

แบบร่างส่วนที่ 1

การออกแบบชื่อหนังสือ โดยนำตัวอักษรของภูฏานมาประยุกต์ใช้

ความสุข

མཚན་མཛུགས་མཚན་མཛུགས་

ก	c	ข	v	ช	k	ง
ค	o	ฅ	z	ฌ	.	จ
ฌ	t	ฌ	.	ฌ	d	จ
ฌ	b	ฌ	p	ฌ	f	จ
ฌ		ฌ		ฌ	-	ฌ
จ	ฌ	ฌ	z	ฌ	a	จ
ฌ	r	ฌ		ฌ	x	จ
จ	.	จ	.			

ภาพที่ 5.1 ออกแบบชื่อหนังสือ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

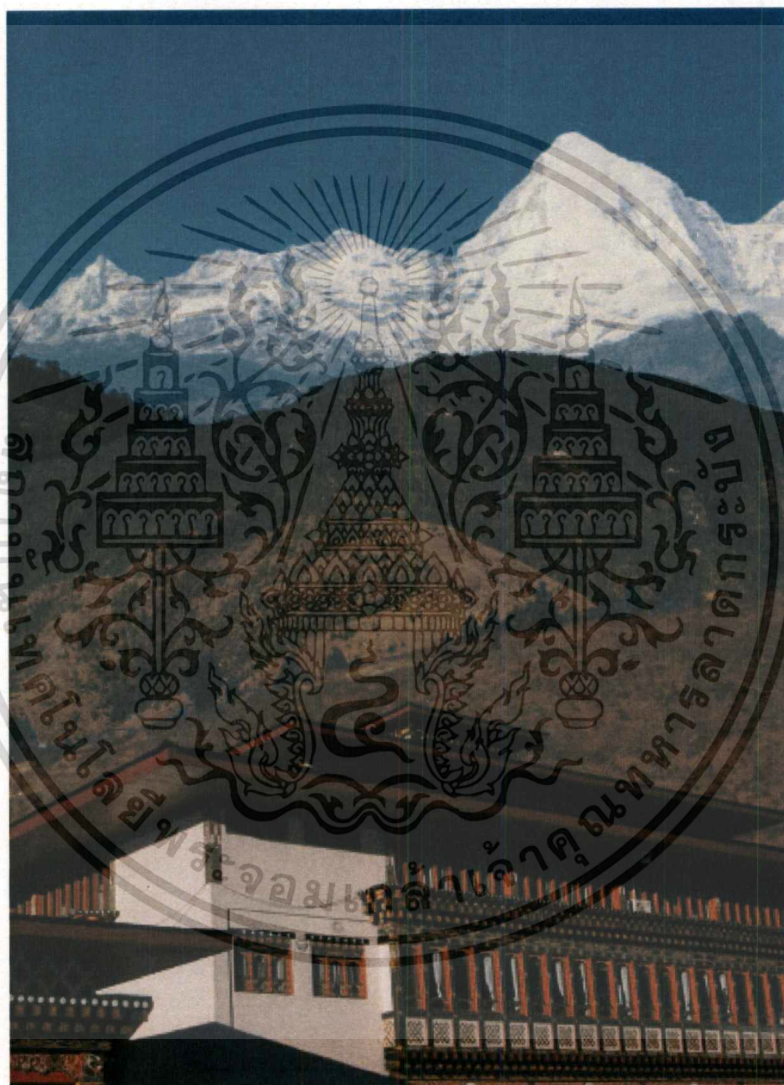
แบบร่างส่วนที่ 2

นำภาพประกอบโดยนำภาพถ่ายมาทำเป็นภาพ collage



ภาพที่ 5.2 collage พระ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 5.3 สถาปัตยกรรม ภูเขา ดันไม้ นำมา collage รวมกัน

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

แบบร่างส่วนที่ 3
ภาพประกอบแบบลายเส้น



ภาพที่ 5.4 ภาพประกอบของมรรค 8

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 5.5 ภาพประกอบหัวข้อหลัก

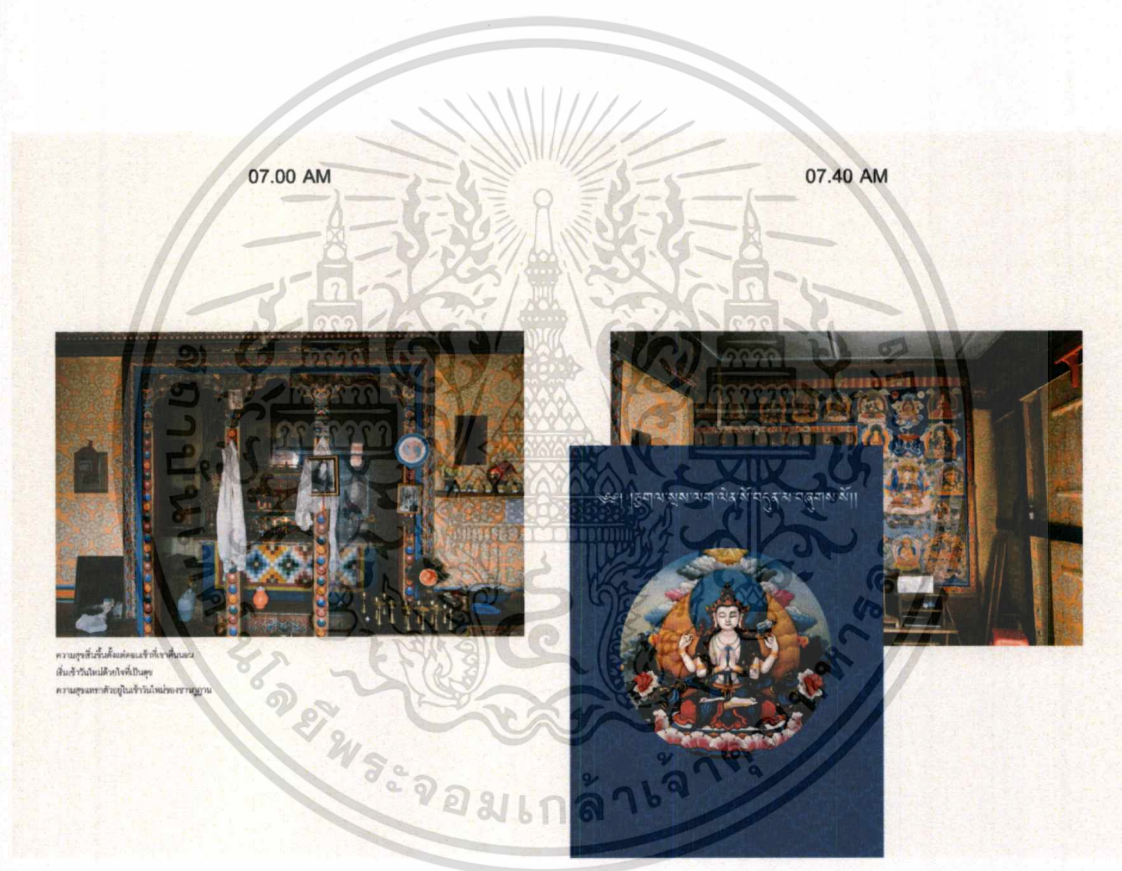
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

แบบส่วนที่ 4
การจัดวาง layout



ภาพที่ 5.6 การจัดวาง layout ของหน้าเปิด

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 5.5 การจัดวาง lay out หน้าเล็กซ้อนในเล่มกลาง

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

บทที่ 6

ผลงานขั้นสุดท้าย

การออกแบบหนังสือ “ ความสุขของภูฎาน ”

1. หน้าปก



ภาพที่ 6.1 หน้าปกที่ซ้อนกัน

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

2. เนื้อหาภายในเล่ม



ถ้าหากถึงฤดูร้อน ภูมิภาคนี้จะมี
ชื่อที่มาจากภาษาและคำศัพท์
ถึงประเทศภูมิภาคนี้ในประวัติศาสตร์
ภูมิภาคนี้มาจากชื่อภูมิภาคนี้
ชื่อเมือง ชื่อภาษาท้องถิ่นในจำนวน
ภูมิภาคนี้เป็นประเทศซึ่งมีท่าจอด
ขนถ่าย ที่อ่าวลพบุรีด้วย

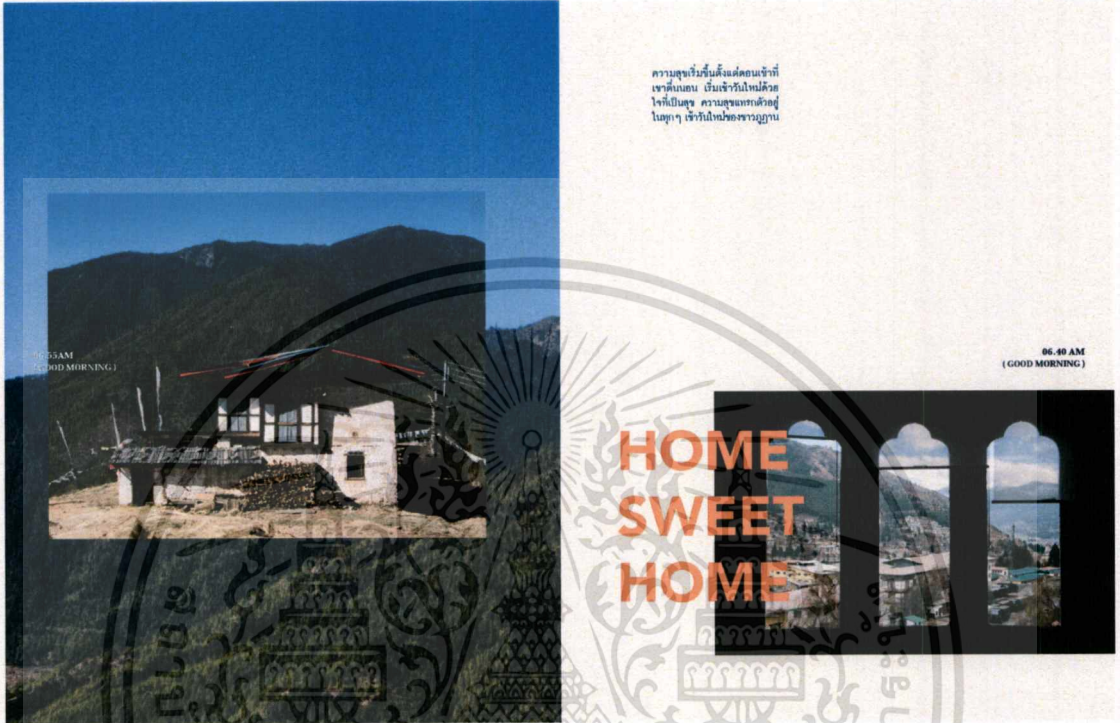
06.50 AM

ดีใจดีใจ

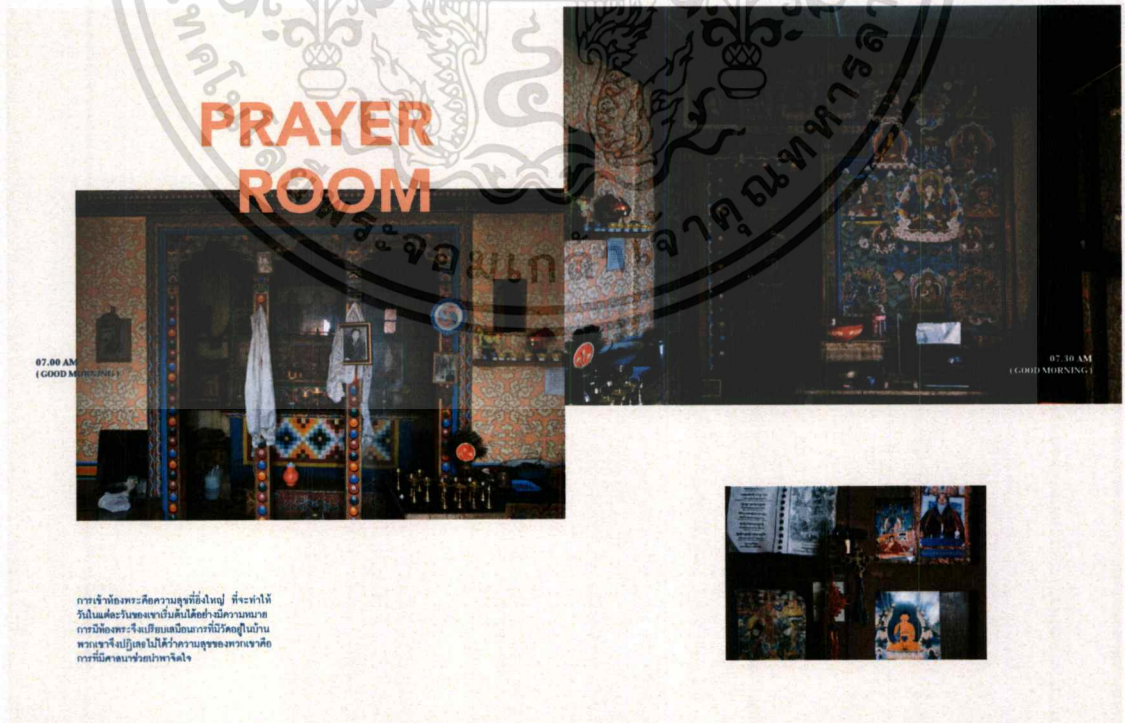
(DRO-BA DE-LEK)
(GOOD MORNING)

ภาพที่ 6.2 หน้า 1, 2-3 ความสุขในตอนเช้า

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 6.3 หน้า 4 - 5 ความสุขในบ้าน



การเข้าถือนพระคือความสุขที่ยิ่งใหญ่ ที่จะทำให้
 วันในแต่ละวันของเขามั่นคงได้ซึ่งความสุขมาช
 การน้อมพระจึงเปรียบเสมือนการที่มีชีวิตอยู่ในบ้าน
 พระเราจึงมีพระไม่ได้ว่าความสุขของหลวงเขาคือ
 การที่มีคนมาช่วยนำพาจิตใจ

ภาพที่ 6.4 หน้า 6 - 7 ภายในห้องพระ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
 ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

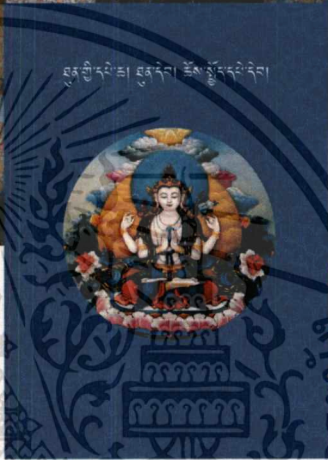
PRAYER ROOM

07.00 AM
(GOOD MORNING)



07.30 AM
(GOOD MORNING)

ภาพนี้แสดงถึงความเชื่อที่ฝังรากลึก ซึ่งจะทำให้
วิปัสณากรรมที่เรากำลังปฏิบัติได้ดียิ่งขึ้น การปฏิบัติ
กรรมที่ถูกต้อง จะช่วยให้เรามีความสุขในภายหลัง
จนกระทั่งถึงที่สุด ไม่ใช่ความทุกข์ทรมานที่
กรรมที่มีสาเหตุมาจากบาป



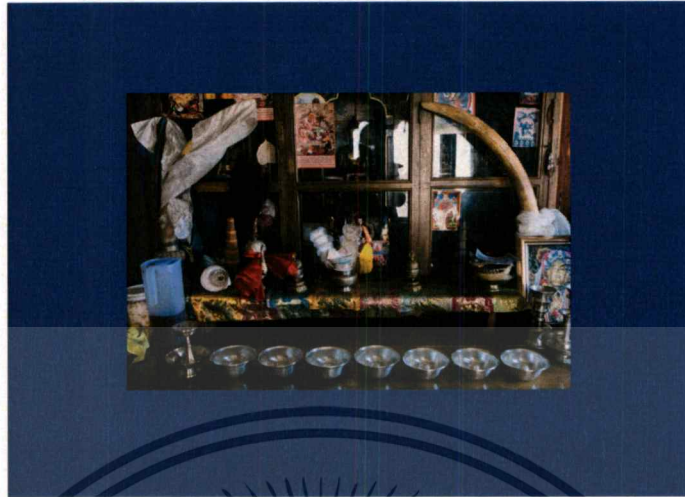
MAKING A WATER OFFERING

น้ำที่นำมาถวายต้องสะอาด บริสุทธิ์ และไม่มีสิ่งสกปรก
ปนเปื้อน เพราะน้ำที่สกปรกจะก่อให้เกิดความทุกข์
แก่ผู้ถวาย และผู้รับถวายด้วย การถวายน้ำ
ที่สกปรกจะก่อให้เกิดความทุกข์แก่ผู้ถวาย
และผู้รับถวายด้วย การถวายน้ำที่สกปรก
จะก่อให้เกิดความทุกข์แก่ผู้ถวายและผู้รับ
ถวายด้วย การถวายน้ำที่สกปรกจะก่อให้เกิด
ความทุกข์แก่ผู้ถวายและผู้รับถวายด้วย



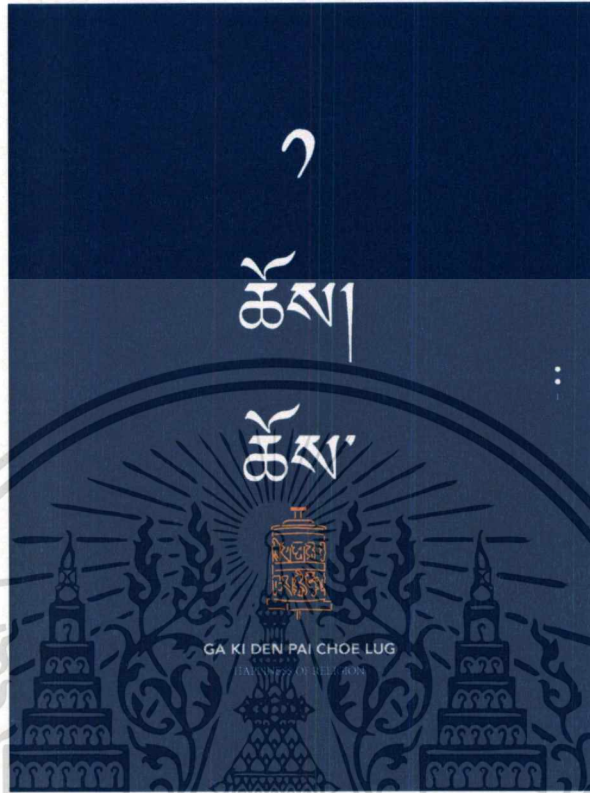
ภาพที่ 6.5 เล่มแทรกบทสวดมนต์

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 6.6 เล่มแทรกบทสวดมนต์

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



GA KI DEN PAI CHOE LUG

HAPPINESS OF BELIGION, HAPPINESS OF BELIGION

GA KI DEN PAI CHOE LUG

GURU RIMPOCHE



ผู้ที่ไม่ใช่ พระพุทธเจ้าในศาสนาพุทธนิกายวัชรยาน
 บางคนจึงไม่พอใจที่งานเขียนของเจ้ากัณโฑที่
 "คิด" ว่า "ไม่" เป็น "ดี" ซึ่ง "ใช่" ผู้ที่ไม่ใช่ "ดี" ที่
 "คิด" ซึ่ง "ดี" จาก "ถูก" บัญชี "ดี" ผู้ที่ไม่ใช่ "ดี" ที่
 มีความหมายในทางศาสนาอื่น ๆ ไม่สามารถที่จะ
 เพื่อได้ "ถูก" และ "ดี" ของศาสนาพุทธนิกายวัชรยาน
 ทำ "ถูก" ซึ่ง "ดี" ซึ่ง "ดี"

ผู้ที่ไม่ใช่ ได้มีการกล่าวถึงคุณธรรมของวัชรยาน
 และวิธีปฏิบัติธรรมเป็นพระพุทธรูปเจ้ากัณโฑที่
 ท่านไม่ได้เป็น "ผู้" พุทธศาสนา "เจ้ากัณโฑ" ที่
 "ดี" ใน "คน" และ "ดี" "ดี" แต่ "ดี" ใน "ดี" จาก "ดี"
 ความ "ดี" ของ "ดี" จาก "ดี" จาก "ดี" จาก "ดี" จาก "ดี"
 หลังจาก "ดี" จาก "ดี" จาก "ดี" จาก "ดี" จาก "ดี"
 มีพระพุทธรูป "ดี" จาก "ดี" จาก "ดี" จาก "ดี"
 ที่ "ดี" จาก "ดี" จาก "ดี" จาก "ดี" จาก "ดี"

ภาพที่ 6.7 หน้า 9 , 10 - 11 ความสุขทางศาสนา

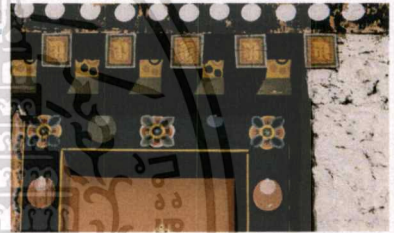
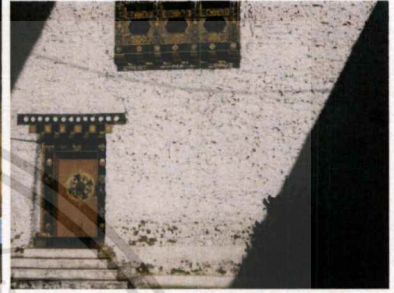
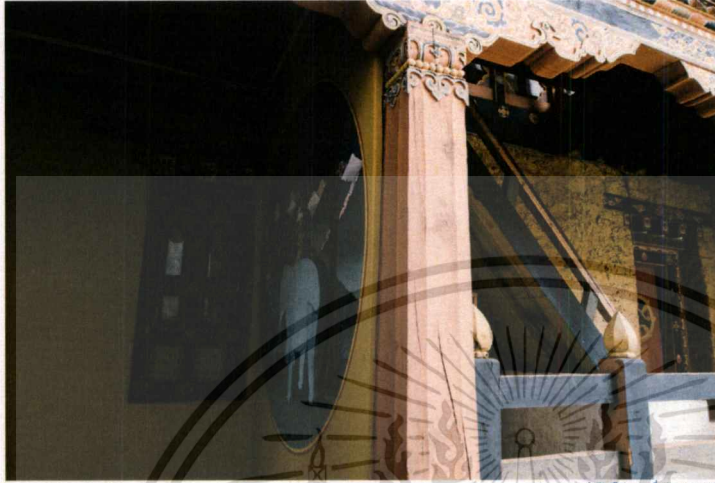
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
 ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

GA KI DEN PAI CHOE LUG

HAPPINESS OF RELIGION

HAPPINESS OF RELIGION

GA KI DEN PAI CHOE LUG



DOBONG คือหมู่บ้านชาวจีนที่เก่าแก่ มีมนต์
ตอลงและได้แก่การไปวัดเป็นสภานัดเพื่อ
ความปลอบโยนคำสอนมีอยู่อย่างชัดเจน
มีสีฟ้า สีเขียว สีเหลือง สีขาว สีเทา
สีน้ำตาลและเป็นสีฟ้าขาวและสีน้ำตาล

วัดในหมู่บ้านชาวจีนที่ตำบลบอง

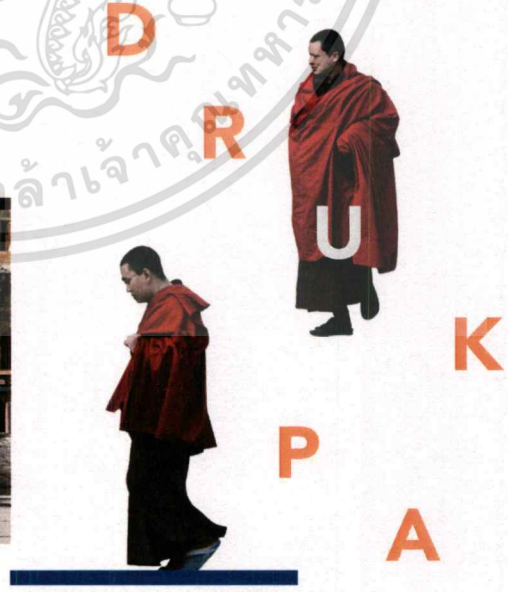
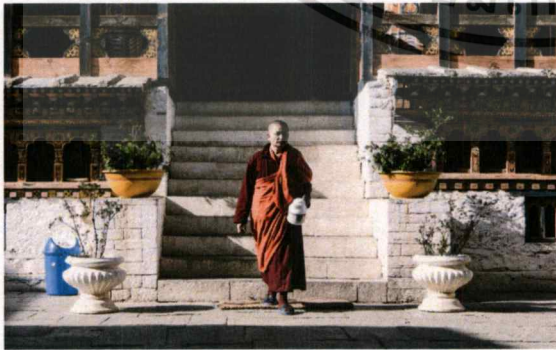
GA KI DEN PAI CHOE LUG

HAPPINESS OF RELIGION

HAPPINESS OF RELIGION

GA KI DEN PAI CHOE LUG

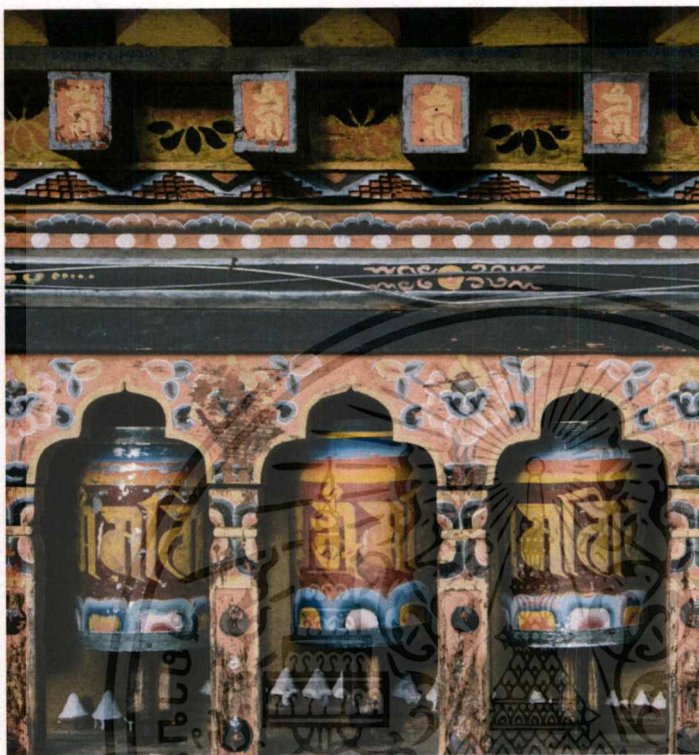
ความซื่อสัตย์ของชาวภูฏาน ศีลธรรม
และสุขภาพอันดีของคนโบราณและคน
สมัยใหม่โดยสันติสุข เพราะชาวภูฏาน
คนได้ใจไปไม่บูชณ์ และไปโบสถ์



(MONK)

ภาพที่ 6.8 หน้า 12 - 13 , 14 - 15 ภายในวัด

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

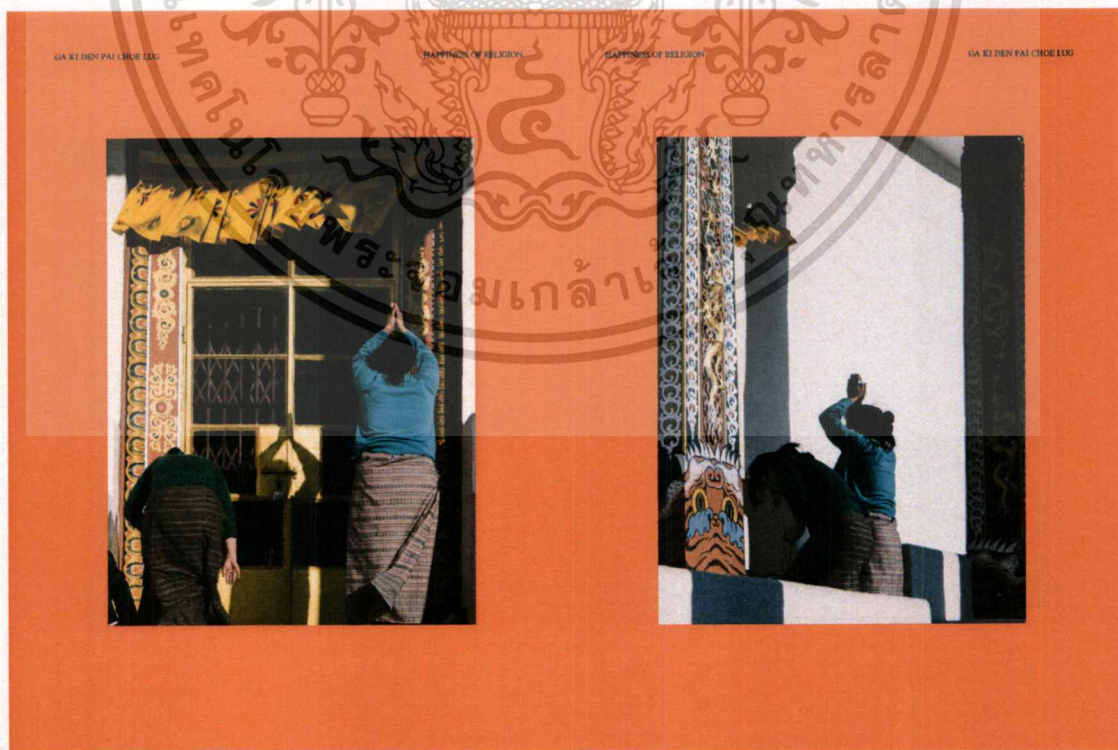


GA KI DEN PAI CHOELUKI

PRAYER WHEEL



ความเชื่อของชาวมุสลิมมีอยู่ทุกแห่งหน ไม่
 ว่าจะไปวัดก็จะมีพระพุทธรูปหรือคนเดินถือ
 ขี่จักรยาน ซึ่งพระพุทธรูปหรือขี่จักรยาน
 ไปในขณะเดียวกัน ไม่ว่าจะเดินหรือขี่ตาม
 ทางก็จะมีพระพุทธรูปหรือคนเดินถือ
 ขี่จักรยานรอบวัดซึ่งไปทุกที่ ซึ่งความ
 เชื่อของคนไทยหรือคนไทยโดยตลอด



ภาพที่ 6.9 หน้า 16 - 17 , 18 - 19 วงล้อสวดมนต์และการไหว้

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
 ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

IT'S TIME TO HAVE BREAKFAST

07.50 AM (GOOD MORNING)



ความสุขจะเริ่มต้นขึ้นจากกับข้าวที่อร่อยกับที่กินกัน คือน้ำใจจะซาบซ่าน สดชื่นชีวิตต่อไป

ภาพที่ 6.11 หน้า 25 อาหารเช้า

DRESS UP WITH HAPPINESS

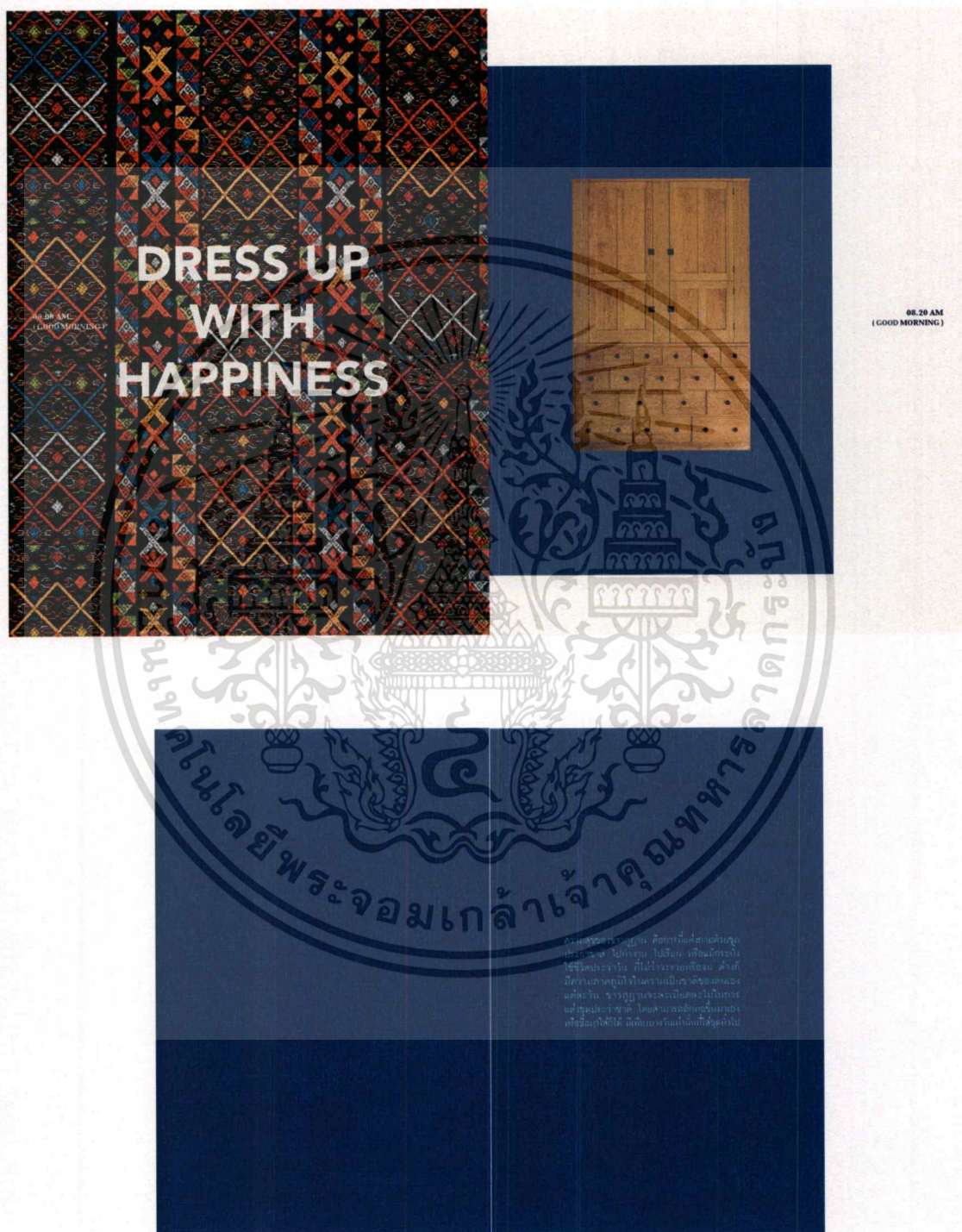
08.20 AM (GOOD MORNING)

เราถูกนำให้ความสำคัญในการเสริมตัว เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นจากบ้านพุทธเจ้า โดยมีตัวคือการปฏิบัติ

08.20 AM (GOOD MORNING)

ภาพที่ 6.12 หน้า 26 - 27 การแต่งตัว

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



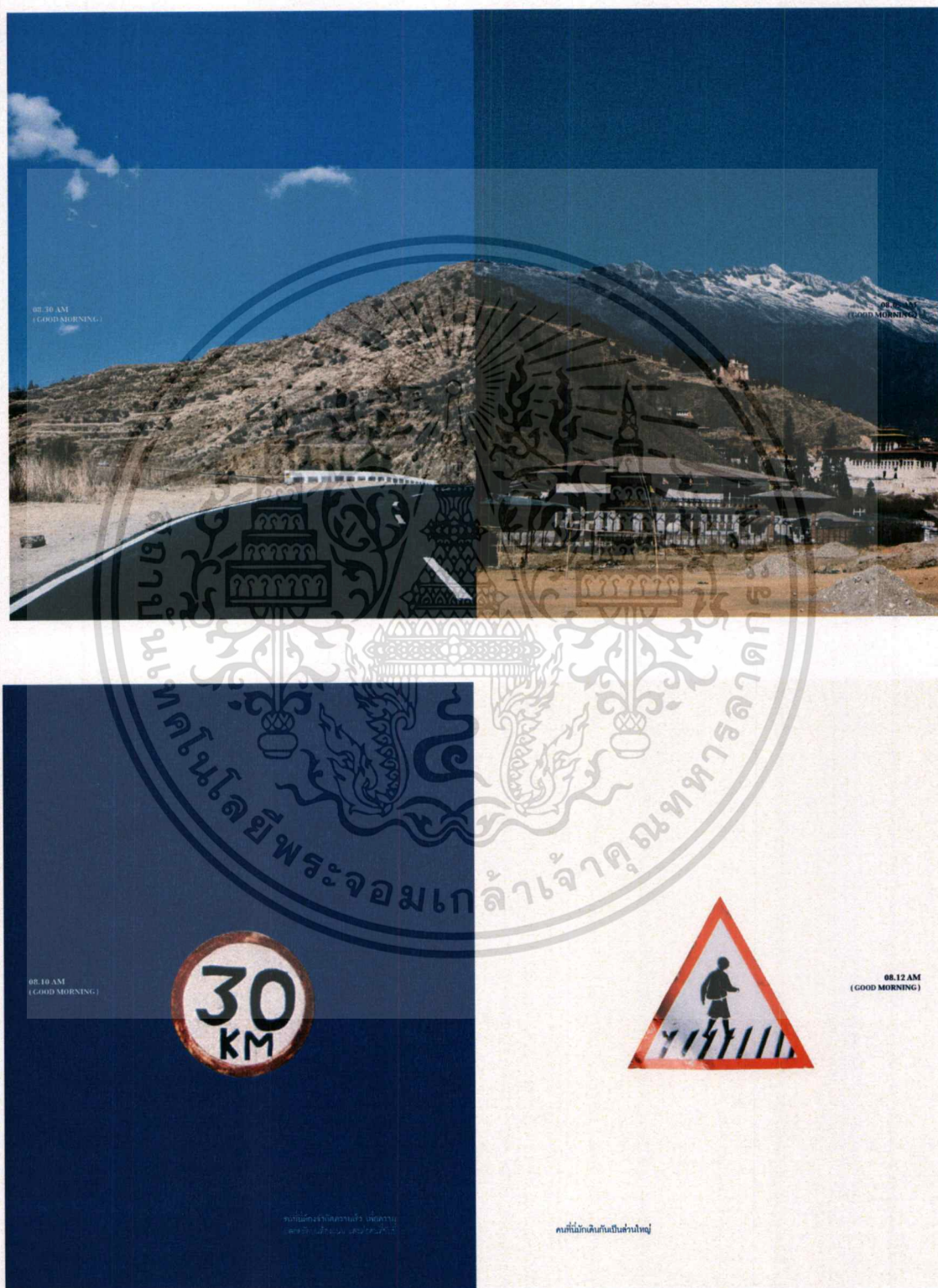
ภาพที่ 6.13 เล่มแทรกเกี่ยวกับการแต่งตัว

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 6.14 เล่มแทรกเกี่ยวกับการแต่งตัว

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



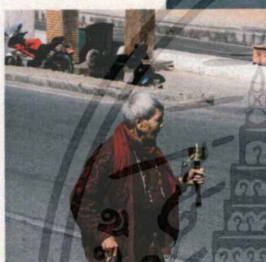
ภาพที่ 6.15 หน้า 28 - 29 , 30 - 31 การเดินทางออกจากบ้าน

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



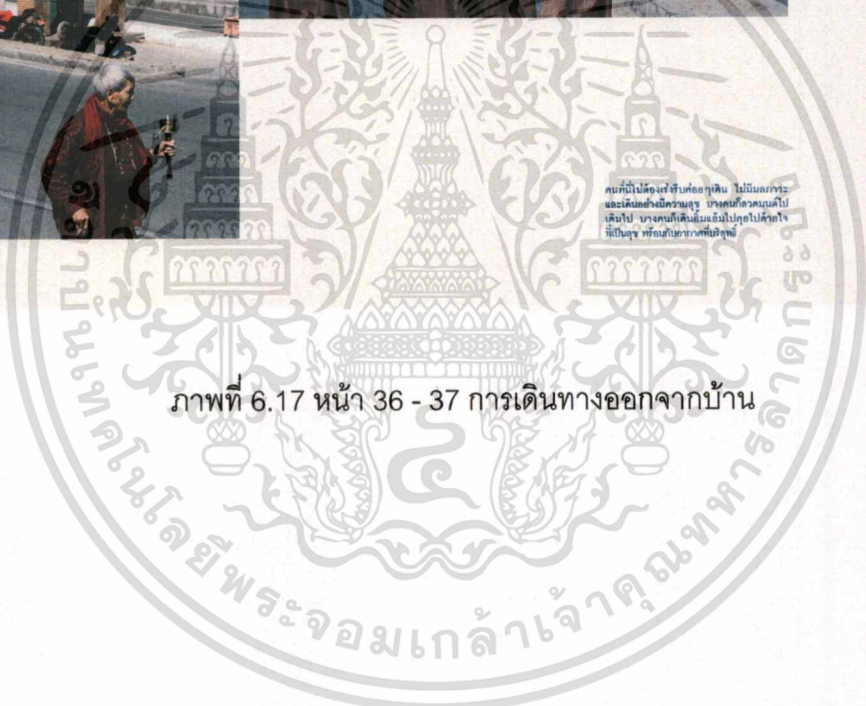
08.26 AM
(GOOD MORNING)

08.27 AM
(GOOD MORNING)

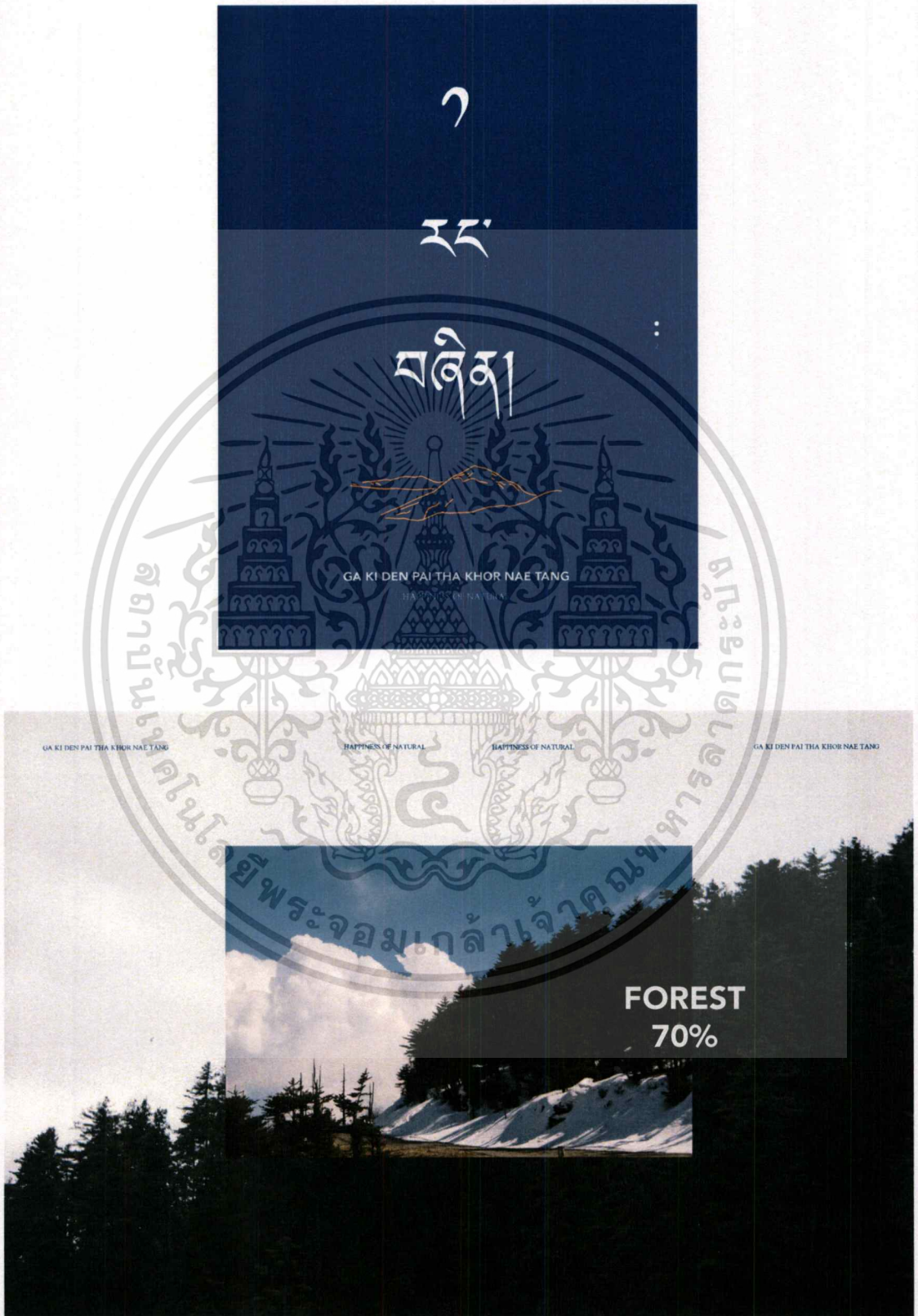


คนที่ไปต้องงั้นกตัญญูดี ไม่มีบวการะ
และเดินอย่างมีความสุข เพราะคิดว่าคนดีไป
เดินไป บางคนที่เดินและยังมีบุคคลไปหาใจ
ที่เป็นใจ หรือมีอายุมากขึ้นแล้ว

ภาพที่ 6.17 หน้า 36 - 37 การเดินทางออกจากบ้าน



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 6.18 หน้า 39 , 40 - 41 ความสุขกับธรรมชาติ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

GA KI DEN PAI THA KHOR NAE TANG

HAPPINESS OF NATURAL

HAPPINESS OF NATURAL

GA KI DEN PAI THA KHOR NAE TANG

ความสุขของชาวยุโรปในภูฏานชาติ และประเทศอื่นที่มองดูสถานที่ที่มี ธรรมชาติที่สวยงามและธรรมชาติอันน่า ใจหาย มีทัศนียภาพที่สวยงาม และมี ทัศนียภาพที่สวยงามและบรรยากาศ อบอุ่น ทำให้ไม่แพ้กัน



ภาพที่ 6.19 หน้า 42 - 43 ความสุขกับธรรมชาติ

GA KI DEN PAI THA KHOR NAE TANG

HAPPINESS OF NATURAL

HAPPINESS OF NATURAL

GA KI DEN PAI THA KHOR NAE TANG

ความสุขของชาวยุโรปในภูฏานชาติ และประเทศอื่นที่มองดูสถานที่ที่มี ธรรมชาติที่สวยงามและธรรมชาติอันน่า ใจหาย มีทัศนียภาพที่สวยงาม และมี ทัศนียภาพที่สวยงามและบรรยากาศ อบอุ่น ทำให้ไม่แพ้กัน



"THROUGHOUT THE CENTURIES, THE BHUTANESE HAVE TREASURED THEIR NATURAL ENVIRONMENT AND HAVE LOOKED UPON IT AS THE SOURCE OF ALL LIFE. THIS TRADITIONAL REVERENCE FOR NATURE HAS DELIVERED US INTO THE TWENTIETH CENTURY WITH OUR ENVIRONMENT STILL RICHLY INTACT. WE WISH TO CONTINUE LIVING IN HARMONY WITH NATURE AND TO PASS ON THIS RICH HERITAGE TO OUR FUTURE GENERATIONS."

- HIS MAJESTY THE KING JIGME SINGYE WANGCHUCK

ภาพที่ 6.20 แทรกความสุขกับธรรมชาติ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

"THROUGHOUT THE CENTURIES, THE BHUTANESE HAVE TREASURED THEIR NATURAL ENVIRONMENT AND HAVE LOOKED UPON IT AS THE SOURCE OF ALL LIFE. THIS TRADITIONAL REVERENCE FOR NATURE HAS DELIVERED US INTO THE TWENTIETH CENTURY WITH OUR ENVIRONMENT STILL RICHLY INTACT. WE WISH TO CONTINUE LIVING IN HARMONY WITH NATURE AND TO PASS ON THIS RICH HERITAGE TO OUR FUTURE GENERATIONS."

- HIS MAJESTY
THE KING JIGME SINGYE WANGCHUCK

HUMAN
ARE
DEPEND ON
NATURAL

NATURAL
ARE
DEPEND ON
HUMAN

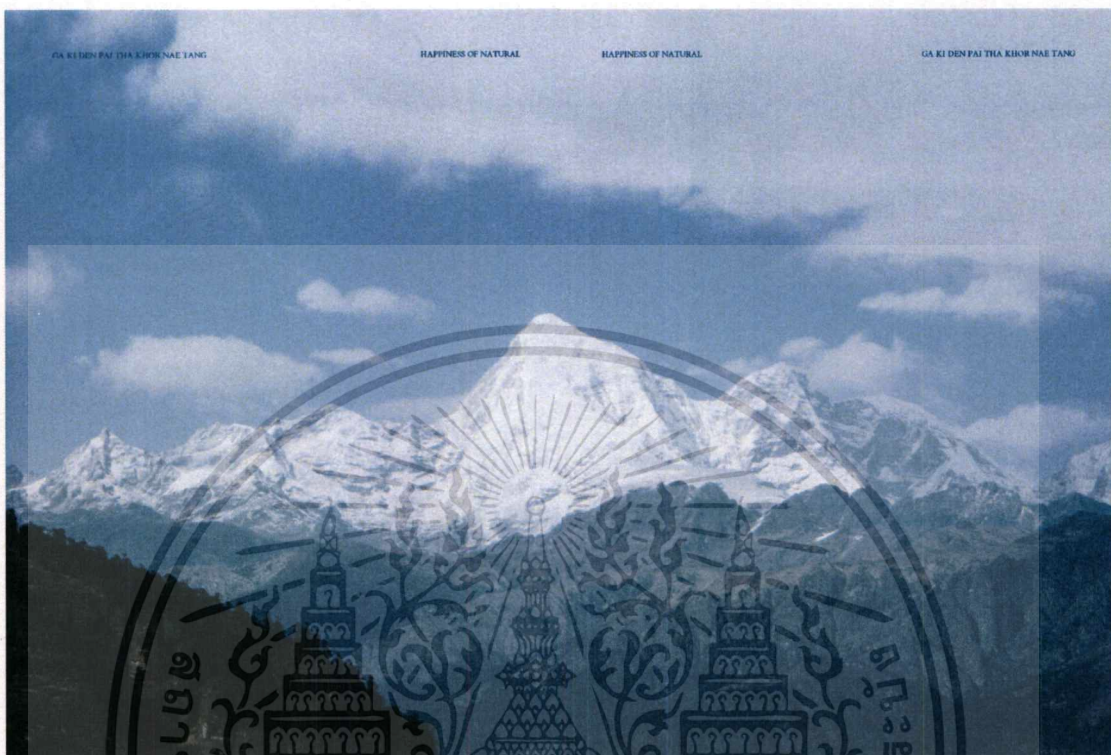


"FA YUL LA TA JA
THAM PA YOE, NGA
RANG JO NA KANG
THA."

IN MY HOMELAND I
POSSESS ONE HUN-
DRED HORSES, YET IF
I GO, I GO ON FOOT.

ภาพที่ 6.21 แทรกความสุกกับธรรมชาติ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



GA KI DEN PAI THA KHOR NAE TANG HAPPINESS OF NATURAL HAPPINESS OF NATURAL GA KI DEN PAI THA KHOR NAE TANG

PRAYER FLAGS



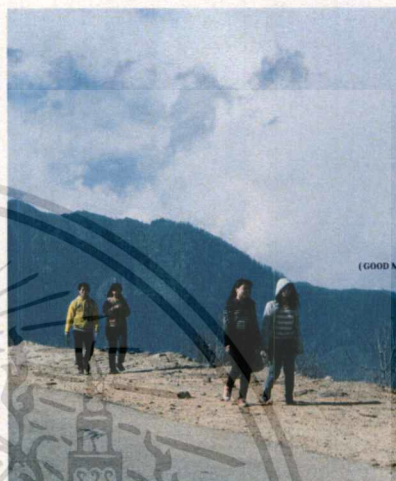
- WATER
- METAL
- FIRE
- SOIL
- WIND

ธรรมา ศิลาหรือหินที่แกะสลักเป็นรูป
 นามาคือ ความหมายของนามาคือมีมหา
 ธรรมา ๕ คือ ดิน น้ำ ไฟ ลม หากมีจะ
 อธิบายหรือไม่มีไปเรา โดยจะรวมตาม
 ศาสนาตามเป็นหลัก ถ้าหากไม่มีสิ่งใด
 ไปรวมจะ จะนำไปสู่ที่สิ่งใดสิ่งหนึ่ง หรือ
 บัญ ของเขา พยายาม และหาสิ่งใดก็ตามได้

เมื่อมีนามะนามาคือที่ต่อเป็นไปตาม
 เป็นของนามะนามาคือที่ต่อเป็นไปตาม
 อธิบายหรือไม่มีไปเรา โดยจะรวมตาม
 ศาสนาตามเป็นหลัก ถ้าหากไม่มีสิ่งใด
 ไปรวมจะ จะนำไปสู่ที่สิ่งใดสิ่งหนึ่ง หรือ
 บัญ ของเขา พยายาม และหาสิ่งใดก็ตามได้

ภาพที่ 6.22 หน้า 44 - 45 , 46 - 47 ภูเขา และธงสวดมนต์

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
 ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



08.29 AM
(GOOD MORNING)

เดินละเล็กละเอย ไม่ค่อยเหนื่อยอะไร

**WE
PRAY**

08.30 AM
(GOOD MORNING)

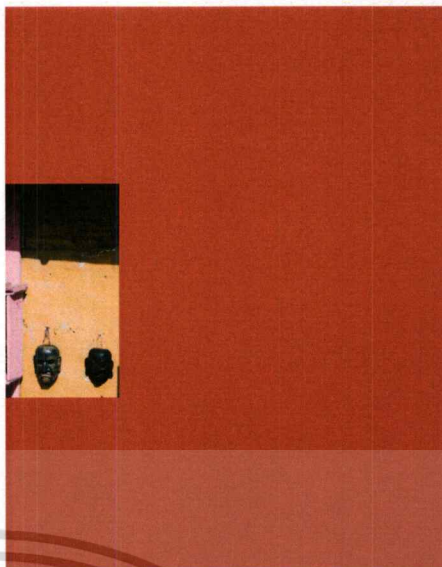


11.50 AM
(GOOD MORNING)

**BEFORE
WE
WORK**

ภาพที่ 6.23 หน้า 49 , 50 - 51 สวดมนต์ก่อนทำงาน

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



OFFICE

WORKER

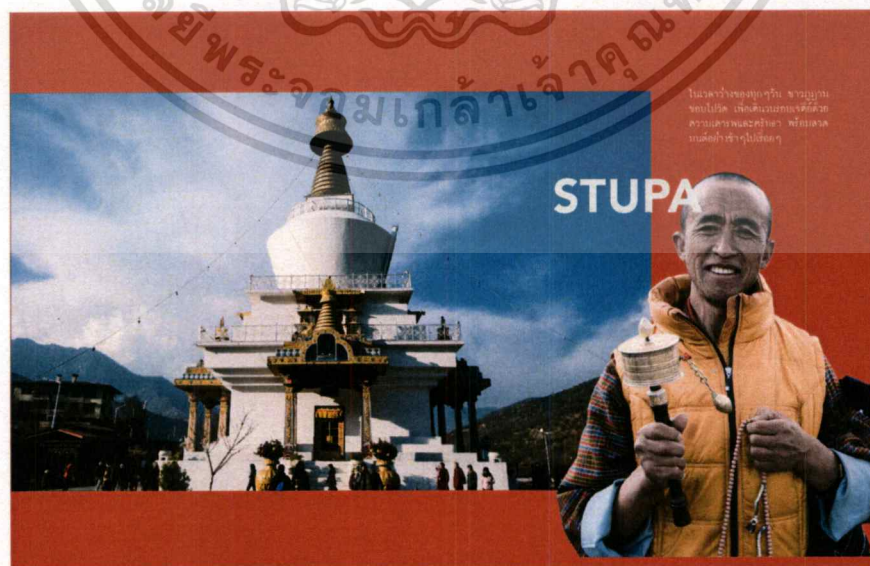
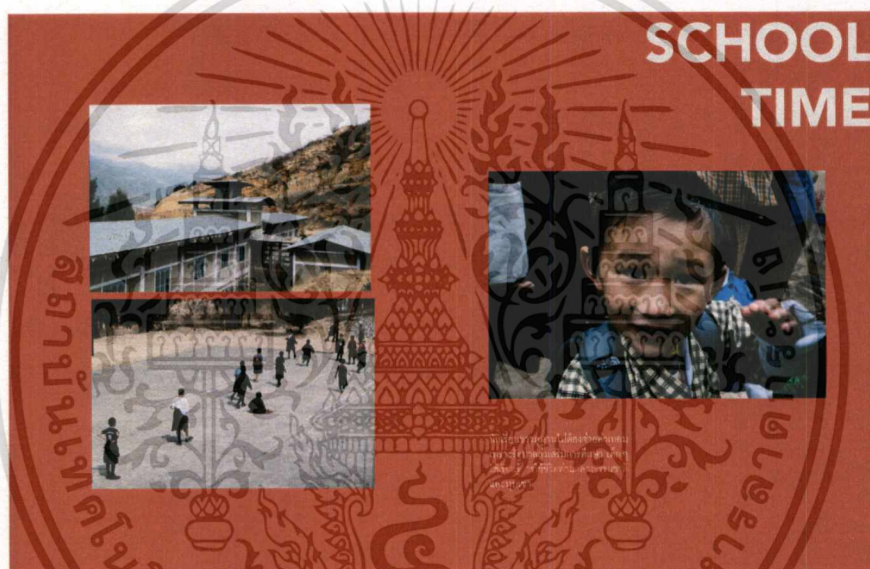
มีระบบงานที่ซับซ้อน
ใช้ระบบงาน
แบบอัตโนมัติ
เพื่อช่วยในการทำงาน
และประหยัดเวลาในการ
ปฏิบัติงาน

FARMER

รัฐบาลมีแผนพัฒนาเศรษฐกิจ
ด้วยวิธีการต่าง ๆ เช่น การช่วยเหลือ
และลดความเสี่ยงต่อการไม่ผลิตรายได้

ภาพที่ 6.24 แทรกอาชีพ และการทำงาน

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 6.25 แทรกอาชีพ และการทำงาน

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 6.26 แทรกอักษรีฟ และการทำงาน

WE
PRA

08.30 AM
(GOOD MORNING)

BEF
WE
WO

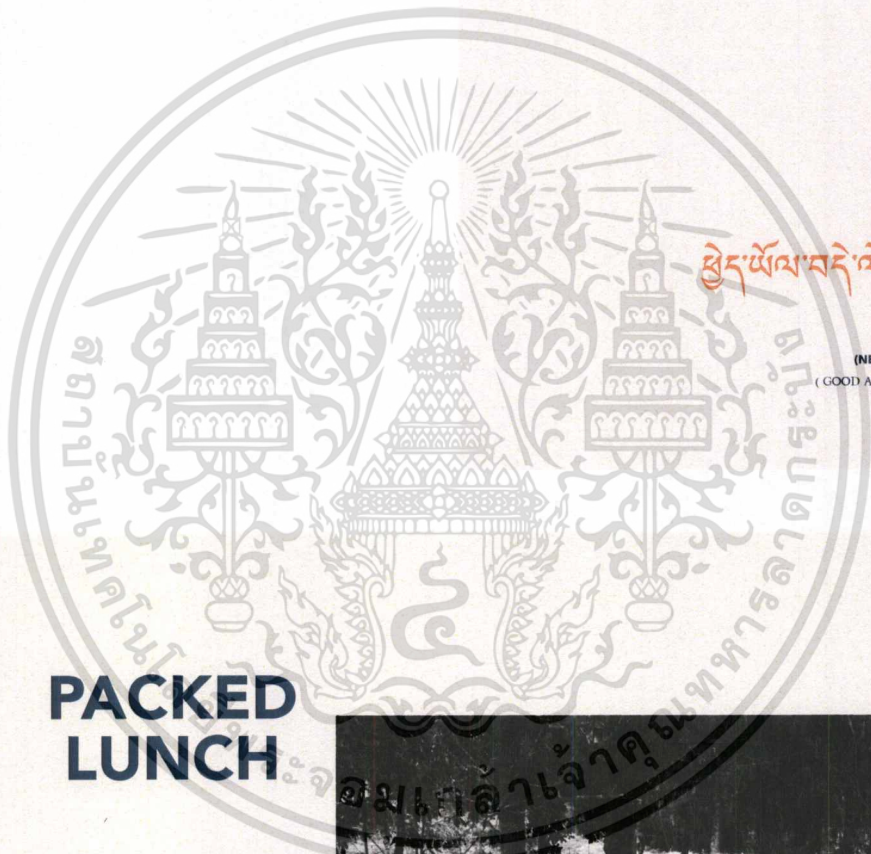


ไม่ว่าคุณ จะถูกเชิญไปทำงานที่นอก
สังกัดไป โดยจะทำงานในเขตของและ
สูงๆ นานกว่าที่จะออกไปไปเสียไป
ซึ่งดี ทำให้ไม่มีความสุข จากกฎปฏิบัติ
อย่างมีประสิทธิภาพ มีความสุขกับความพอใจ
มากกว่าการมีฐานะที่รวยแต่ไม่มีความสุข

11.56 AM
(GOOD MORNING)

ภาพที่ 6.27 แทรกอักษรีฟ และการทำงาน

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



12.00 PM

ཕྱིད་ལོལ་བདེ་ལེགས།

(NE-MA DE-LEK)
(GOOD AFTERNOON)

PACKED LUNCH

12.05 PM
(GOOD AFTERNOON)

ཕྱི་མཇུག་།

เวลากลางวัน ชาวภูฏานจะนำ
อาหารมากินกันเอง เพราะเมื่อ
อาหารนั้นจะอร่อยและมีรส
ดีหากได้กินอาหารที่ทำโดยคนใน
ครอบครัวหรือคนในชาติ



12.30 PM
(GOOD AFTERNOON)

ภาพที่ 6.28 หน้า 53 , 54 - 55 ความสุขในตอนกลางวัน และอาหารกลางวัน

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



**PICNIC
WITH
WHOLE
FAMILY**

ภาพที่ 6.29 หน้า 57 , 58 - 59 ความสุขกับครอบครัว

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

GA KI DEN PAI ZAA TSHANG

HAPPINESS OF FAMILY

HAPPINESS OF FAMILY

GA KI DEN PAI ZAA TSHANG



ชาวพุดคุยเป็นภาษาแต้จิ๋ว คนในครอบครัว
จะมาปิ้งข้าวเหนียวไฟกลางแจ้ง ชีสกับ
คัสซาคาน่ากินตอนเย็น ถือว่าเป็นวิถีชีวิต
ที่สุข เพราะไม่ต้องอยู่กับ ลมหนาวที่โหด
จนกินข้าวไม่ได้ซักที



ชาวภูฏานนิยมปิ้งข้าวเหนียวไฟกลางแจ้ง
ดูสนุก แต่กินข้าวเหนียวตอนเย็นเท่านั้น
ที่ครอบครัว ซึ่งครอบครัวคนภูฏานมีอยู่จริง
เป็นครอบครัวใหญ่



ภาพที่ 6.30 หน้า 60 - 61 , 62 - 63 กินข้าวพุดคุยในครอบครัว

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

GA KI DEN PAI ZAA TSHANG

HAPPINESS OF FAMILY

HAPPINESS OF FAMILY

GA KI DEN PAI ZAA TSHANG



SING AND DANCE



พิธีกรรมพิธีกรรมจากภูมิตั้งถิ่นบ้าน
มีศิลปะที่งดงามจึงควรอนุรักษ์ไว้
สละสลวย ทั้งศิลปะและท่วงท่า ซึ่งทำให้ใจ
ได้ไปสู่มรดกของบรรพบุรุษที่มีมาช้านาน

ภาพที่ 6.31 หน้า 64 - 65 ทำกิจกรรมร่วมกัน

ON THE WAY



BACK HOME

ภาพที่ 6.32 หน้า 67 ทางเดินกลับบ้าน

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



03.15 PM
(GOOD AFTERNOON)

SHOPPING



03.30 PM
(GOOD AFTERNOON)

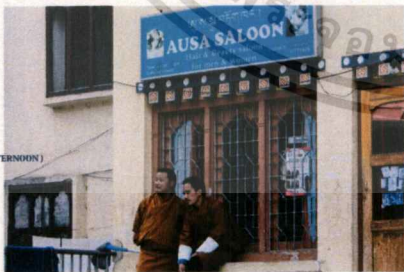
DOWN TOWN



MEETING POINT

พิกัดของสถานที่ เป็นวัดพุทธศาสนา
สถานที่ตั้งอยู่ที่วัดโพธิ์ ริมถนน

CLOSE



04.00 PM
(GOOD AFTERNOON)

ON BAD DAYS

ภาพที่ 6.33 หน้า 68 - 69 , 70 - 71 กิจกรรมภายในใจกลางเมือง

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

CLOSE



04.00 PM (GOOD AFTERNOON)

From the Sutra Chapter of Bodhisattva's Hair Pacifying the Date of Cutting Hair

Leana Zepa Kingpho recently translated this text giving the results of cutting one's hair on various dates and it applies to individual people and the people alike. The dates mentioned come from the Tibetan calendar, therefore, check if Thangka calendar such as the Liberation Prayer. Please refer to find the best date to cut your hair.



- 1st of the month - one will have a short life.
- 2nd of the month - one will have many diseases.
- 3rd - one will have a long life.
- 4th - one will have good complexion of one's body.
- 5th - one's possessions will flourish.
- 6th - one will be read (one's name).
- 7th - one's complexion will disappear (skin will get darker).
- 8th - one will have long life.
- 9th - one will meet wealthy people (wealthy people will meet one).
- 10th - one will have good fortune.
- 11th - one will have many children.
- 12th - there will be danger to one's life.
- 13th - it is good for all living beings.
- 14th - one will become wealthy.
- 15th - it is auspicious.
- 16th - one will have a long life.
- 17th - the color of your face will turn blue.
- 18th - one will receive promotion.
- 19th - one will meet good people (people who will help one).
- 20th - one will have longer and thicker hair.
- 21st - one will have diseases.
- 22nd - one will find food and water.
- 23rd - good will come, things will be peaceful.
- 24th - one will have eye pain.
- 25th - one will get contagious disease.
- 26th - one will always be happy.
- 27th - one's virtue will increase.
- 28th - fighting and quarrelling will happen.
- 29th - one's life/spirit potential will increase.
- 30th - one will meet with people who have died and have been reborn (rebirth in human form).

04.10 PM (GOOD AFTERNOON)

ON BAD DAYS

CLOSE



04.00 PM (GOOD AFTERNOON)

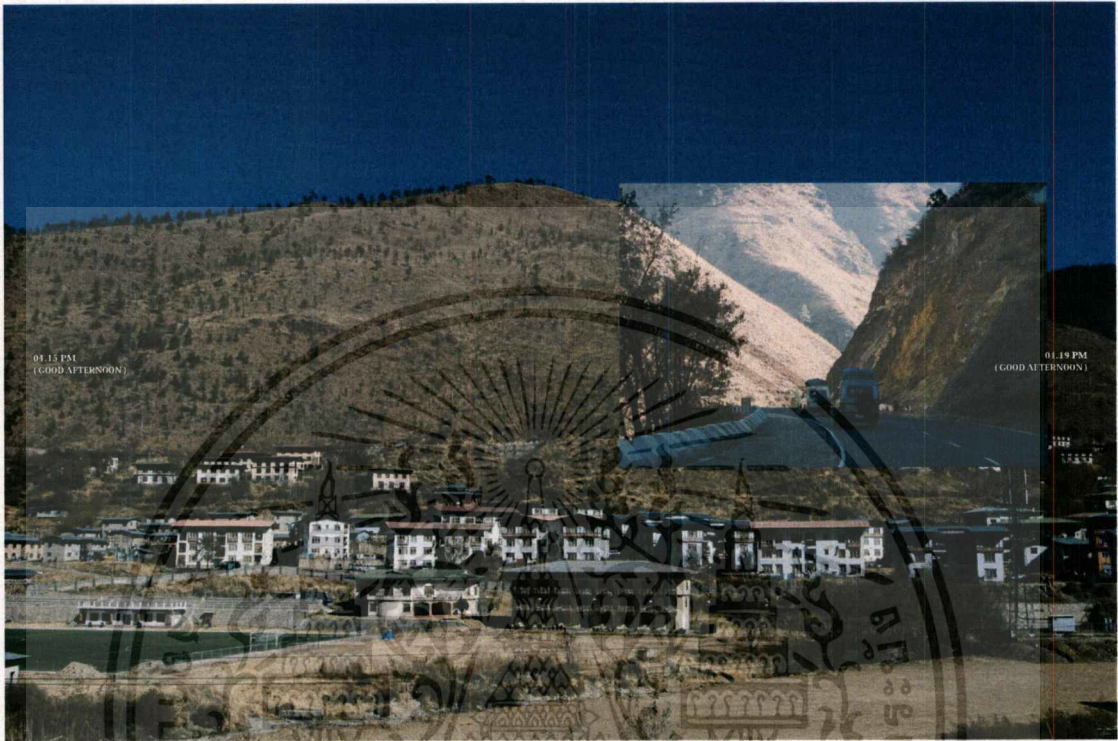
OPEN ON GOOD DAY

04.10 PM (GOOD AFTERNOON)

ON BAD DAYS

ภาพที่ 6.14 แทรกกิจกรรมภายในใจกลางเมือง

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



01.15 PM
(GOOD AFTERNOON)

01.19 PM
(GOOD AFTERNOON)

**"AS KNOWN THAT
THEIR BELOVED FAMI-
LY IS AWAITING, GET-
TING HOME EARLY IS
WHAT THEY DO."**

ถึงราวกลางคืนเมื่อจากสถานที่ที่เรียนพิเศษ
มาดีเริ่มที่จะหาที่พักที่สะดวกและดีที่สุดในเวลา
ที่คนเหล่านี้ไป เมืองหรือที่เมืองไหนที่รอแล้ว

04.20 PM
(GOOD AFTERNOON)



04.50 PM
(GOOD AFTERNOON)

ภาพที่ 6.35 หน้า 72 - 73 , 74 - 75 ระหว่างทางกลับบ้าน

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



GA KI DEN PAI ZORIG DANG LAM LUG SEL

HAPPINESS OF ART AND CULTURE

HAPPINESS OF ART AND CULTURE

GA KI DEN PAI ZORIG DANG LAM LUG SEL



ภาพที่ 6.36 หน้า 77 - 78 - 79 ความสุขทางศิลปวัฒนธรรม

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

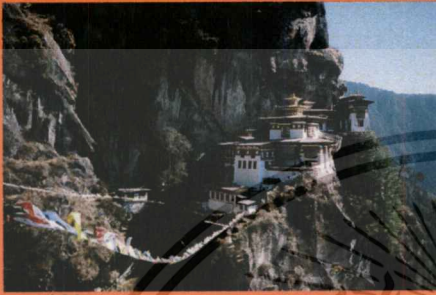
GA KI DEN PAI ZORIG DANG LAM LUG SEI

HAPPINESS OF ART AND CULTURE

HAPPINESS OF ART AND CULTURE

GA KI DEN PAI ZORIG DANG LAM LUG SEI

HOME



วัด ๑๓๓๓ บ้านเรือนวัด



บ้านเรือน วัดวังมฤคทายวันในเขตมณฑลปnyi

TEMPLE

GA KI DEN PAI ZORIG DANG LAM LUG SEI

HAPPINESS OF ART AND CULTURE

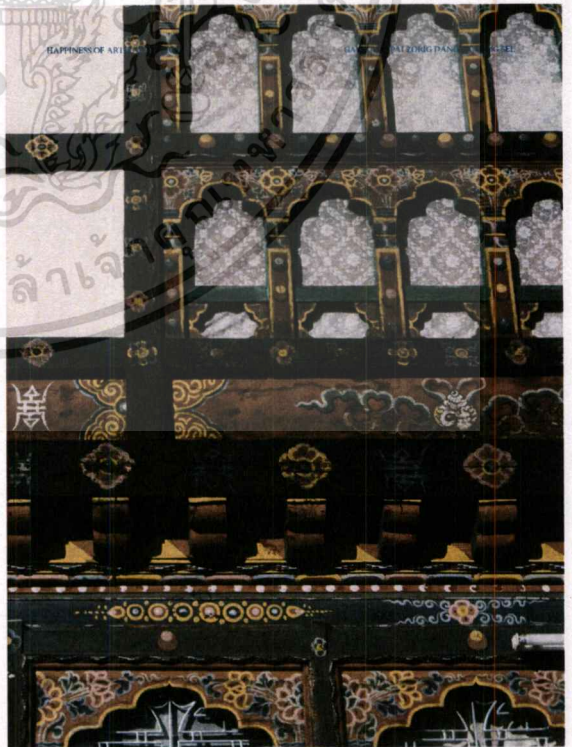
HAPPINESS OF ART AND CULTURE

GA KI DEN PAI ZORIG DANG LAM LUG SEI

BHUTANESE STYLE



บ้านเรือนของราชินีมีลักษณะคล้ายกัน
หมด เนื่องจากการบูรณะซ่อมแซมครั้ง
สุดท้ายโดยมีพระลามะไป และ
สถาปัตยกรรมของภูฏานที่มีอยู่จะแตกต่างกัน
มีการผสมผสานกัน ซึ่งมีความแตกต่างจาก
และมีความหมายในภูฏาน โดยหมายถึงการ
หลอมรวมวัฒนธรรมของชาว ๕ ซึ่งมีความ
ที่เรียกว่าเป็นวัฒนธรรม



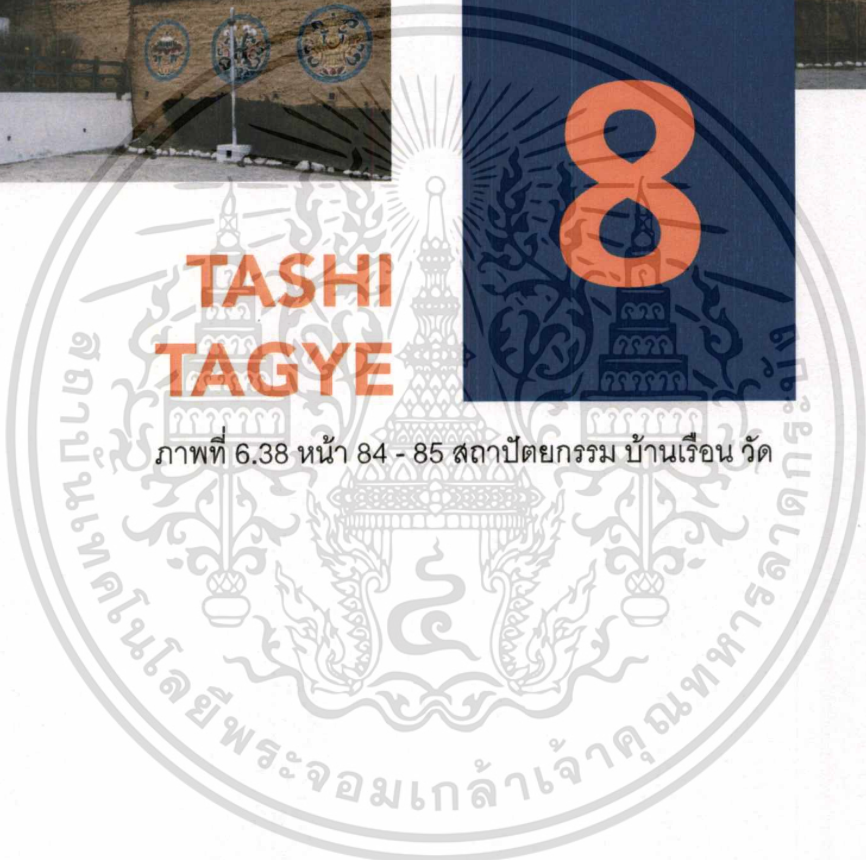
ภาพที่ 6.37 หน้า 80 - 81 , 82 - 83 สถาปัตยกรรม บ้านเรือน วัด

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



**TASHI
TAGYE**

ภาพที่ 6.38 หน้า 84 - 85 สถาปัตยกรรม บ้านเรือน วัด



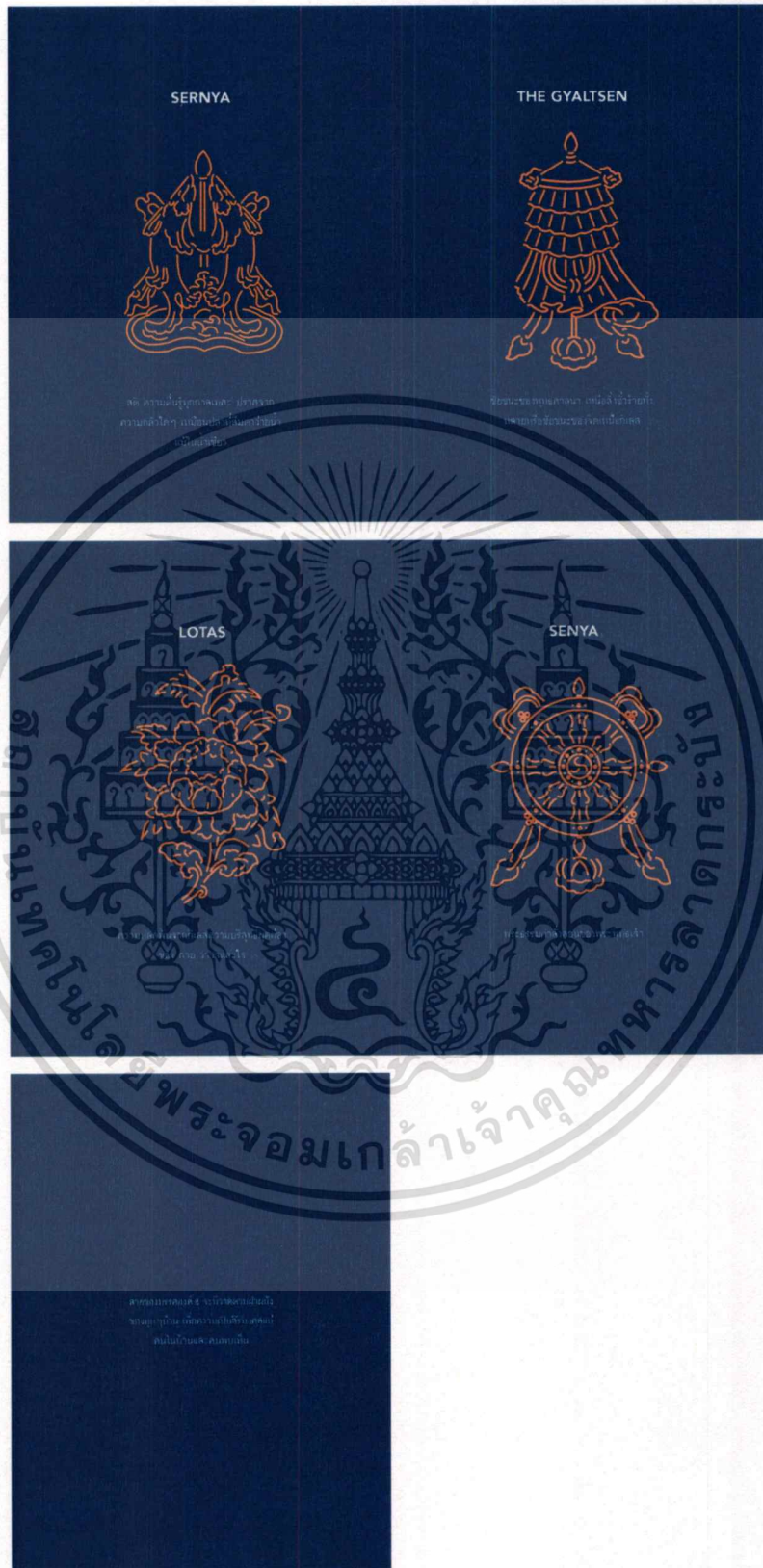
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

8



ภาพที่ 6.39 แทรกมรดก 8

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 6.40 แทรกมรดก 8

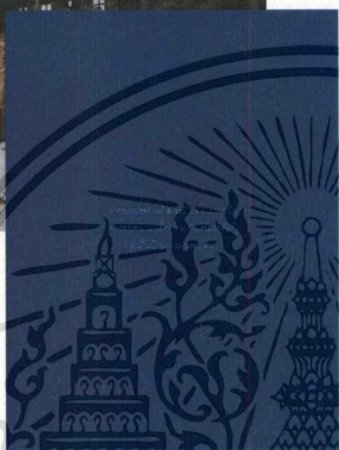
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

GA KI DEN PAI ZORIG DANG LAM LUG SEL

HAPPINESS OF ART AND CULTURE

HAPPINESS OF ART AND CULTURE

GA KI DEN PAI ZORIG DANG LAM LUG SEL



ภาพที่ 6.41 แตรกมรรค 8

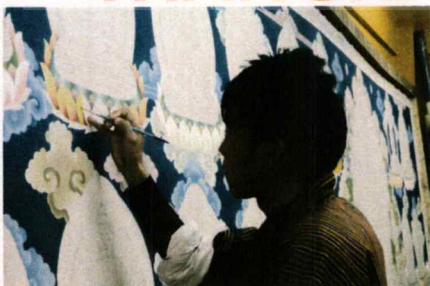
GA KI DEN PAI ZORIG DANG LAM LUG SEL

HAPPINESS OF ART AND CULTURE

GA KI DEN PAI ZORIG DANG LAM LUG SEL



THANGKA



ภาพที่ 6.42 หน้า 86 - 87 ทังก้า

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

GA KI DEN PAI ZORIG DANG LAM LUG SEI

HAPPINESS OF ART AND CULTURE

GA KI DEN PAI ZORIG DANG LAM LUG SEI



THANGKA



GA KI DEN PAI ZORIG DANG LAM LUG SEI

HAPPINESS OF ART AND CULTURE

GA KI DEN PAI ZORIG DANG LAM LUG SEI



THAI



ภาพที่ 6.43 แทรกทั้งก้า

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

GA KI DEN PAI ZORIG DANG LAM LUG SEL

HAPPINESS OF ART AND CULTURE

HAPPINESS OF ART AND CULTURE

GA KI DEN PAI ZORIG DANG LAM LUG SEL

MASK



TAK



SING



CHUNG



DRUK

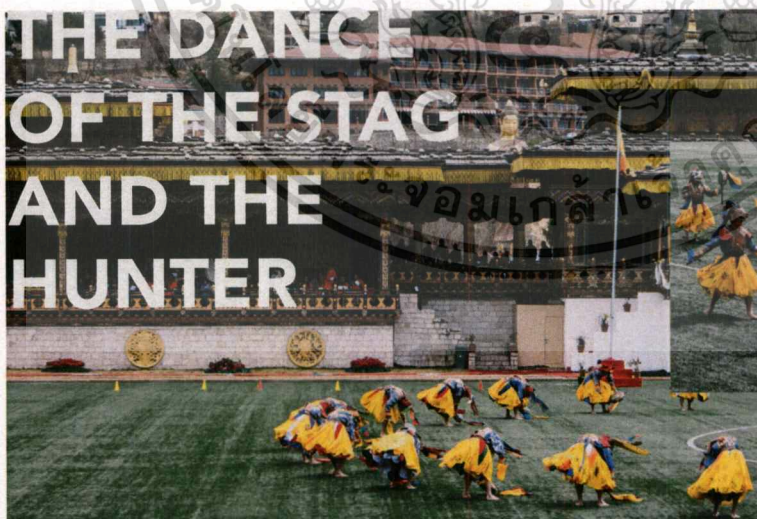
หน้ากากสัตว์และคนเป็นทิวทัศน์ที่มีสีสัน
ของ ลีลา สิงห์ และมังกร ซึ่งเป็นสัญลักษณ์
ของความดี มีลักษณะคล้ายกับ ขลุ่ยและ
ขลุ่ยขลุ่ยที่มี สีของหน้ากากที่จัดไว้ตาม
ความเชื่อที่ต่างกันไป มาจากคัมภีร์และ
ความเชื่อที่ต่างกัน ผู้ดูแล้ว

GA KI DEN PAI ZORIG DANG LAM LUG SEL

HAPPINESS OF ART AND CULTURE

HAPPINESS OF ART AND CULTURE

GA KI DEN PAI ZORIG DANG LAM LUG SEL



เทศกาลนี้ของชาวภูมูน จะมีการนำขลุ่ย
มาเล่นเพื่อเป็นเสียงให้ขลุ่ย โดยมีขลุ่ยและ
ขลุ่ยขลุ่ย

ภาพที่ 6.44 หน้า 88 - 89 , 90 - 91 ระบายหน้ากาก

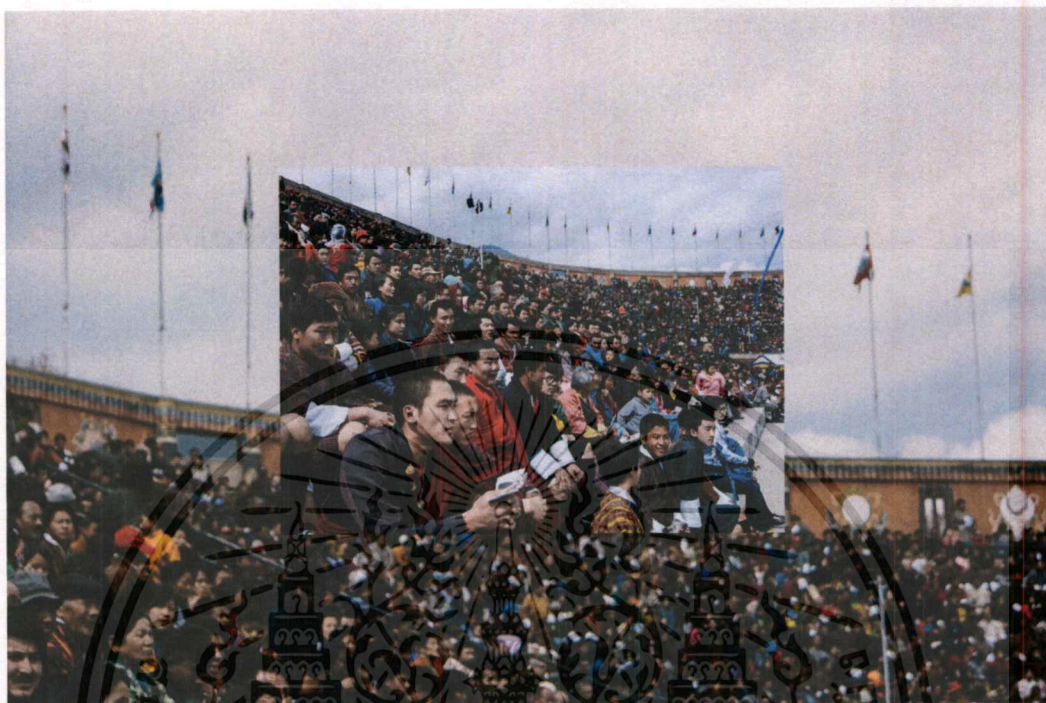
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

GA KI DEN PAI ZORIG DANG LAM LUG SEI

HAPPINESS OF ART AND CULTURE

HAPPINESS OF ART AND CULTURE

GA KI DEN PAI ZORIG DANG LAM LUG SEI



THE KING
AND
QUEEN
ARE
REVERED
AND RESPECTED
BY THE PEOPLE



ชาวสยามจะเคารพสถาบันกษัตริย์ และ
ให้ยกย่องเป็นองค์สูง เป็นผู้ที่มิผู้ถูก
นับ ไม่ว่าจากสถานที่ต่างๆ ก็จะมีรูป
ท่านตั้งอยู่ และทุกคนได้เคารพและศรัทธา
ศรัทธา และให้กษัตริย์ท่านคือพระมหากษัตริย์
พระมหากษัตริย์ ไม่ว่าจะอยู่ไกลแค่ไหนก็ตาม
พระมหากษัตริย์ เป็นความสุขที่มิผู้ถูกนับ
สำหรับชาวสยามที่มิผู้ถูกนับ

ภาพที่ 6.45 หน้า 92 - 93 , 94 - 95 พระมหากษัตริย์

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



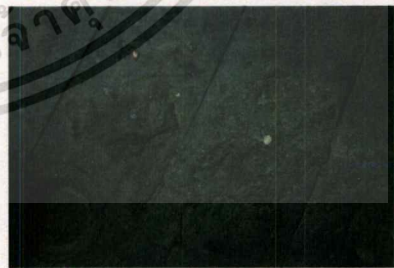
05.10 PM

ชิวะเวดะเวียง

(CHI-RU DE-LEK)
(GOOD EVENING)



05.20 PM
(GOOD AFTERNOON)



05.20 PM
(GOOD AFTERNOON)

เมื่อคืนมามีบ้าน เจาะเบตตัน
บนยอดที่บ้านเราคือช่วยคนให้
นิทานดู ถือว่ามีใจดีมีชื่อน
ที่จะได้พบคนในบ้าน

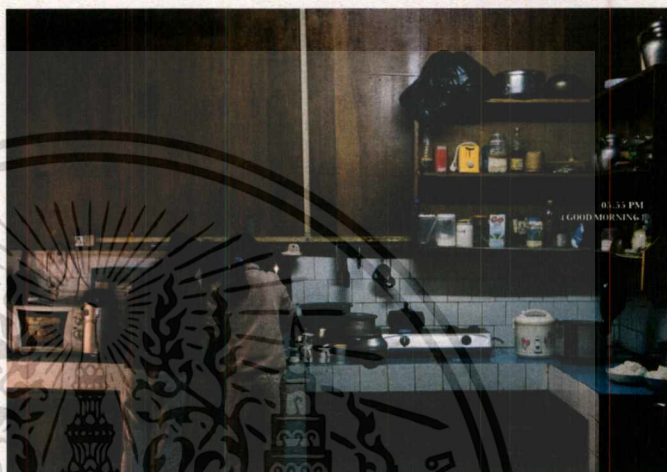
ภาพที่ 6.46 หน้า 97 , 98 - 99 ความสุขในตอนเย็น

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

COOKING FOR DINNER

ชาวภูพานจะจัดพิธีต้อนรับผู้มาเยือนที่บ้าน เราจะทำอาหารที่ใส่ไข่สดซึ่งทำให้กลมกล่อมกับข้าวที่ค่อนข้างเหนียวคล้ายกับข้าวเหนียว

05.20 PM (GOOD MORNING)



05.35 PM (GOOD MORNING)



06.00 PM (GOOD EVENING)



06.20 PM (GOOD EVENING)

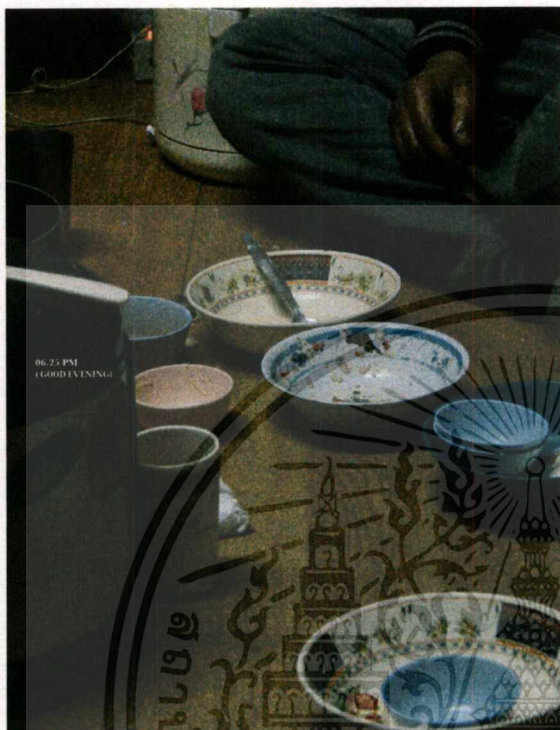


PANCAKE

EMA DATSHI

ภาพที่ 6.47 หน้า 100 - 101 , 102 - 103 ทำอาหารเย็น

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



06.25 PM
(GOOD EVENING)

ชาวภูมามักตั้งพระและเทียนขึ้น
โดยพร้อมหน้าพร้อมหน้าใน
ศาลาธรรมนิเวศน์มาตั้งแต่ครั้งโบราณ

07.50 PM
(GOOD EVENING)



ภาพที่ 6.48 หน้า 104 - 105 รับประทานอาหารเย็น

07.50 PM

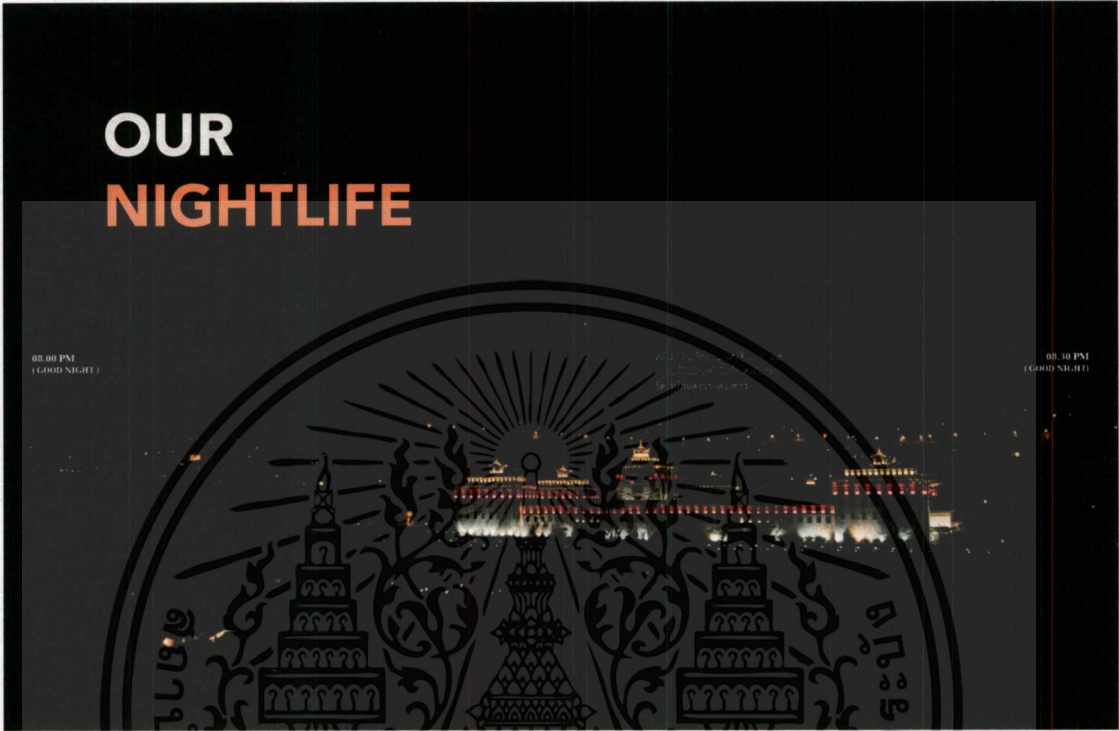
สจฺจฺ'สฺ'ฉฺ'ฉฺ'ฉฺ

(CHI-RU DE-LEK)
(GOOD NIGHT)

ภาพที่ 6.49 หน้า 107 ความสุขในตอนกลางคืน

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

OUR NIGHTLIFE



05.00 PM
(GOOD NIGHT)

08.30 PM
(GOOD NIGHT)

**"AFTER ALL, HOW
THEY LIVE THEIR
LIVES RESULTS IN
A HAPPINESS ON
DAILY BASIS."**

ถ้าชีวิตมีกฎ กฏเป็นประเทศ
ซึ่งอยู่คนละคนละตัวจาก
ถึงประเทศอื่นในฝันและจิต
วิญญาณถูกสร้างในประเพณี
ที่มันใช่ ถ้าหากคิดในใจว่า
กฎเป็นประเทศที่อยู่คนต่าง
หมู่เขา ก็ขอไม่ได้ด้วย

⋮
)

ภาพที่ 6.50 หน้า 108 - 109 , 110 - 111 ความสุขในตอนกลางคืน

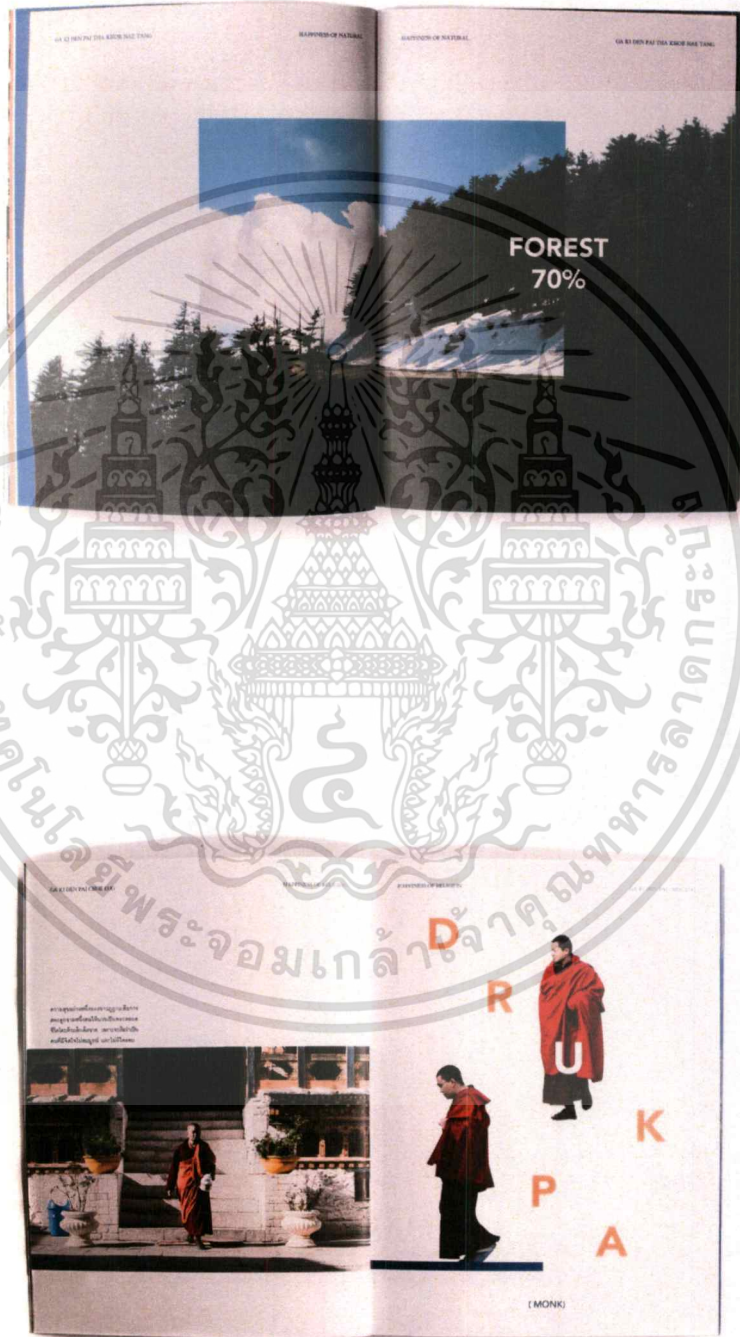
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

3. หนังสือรูปแบบสำเร็จ



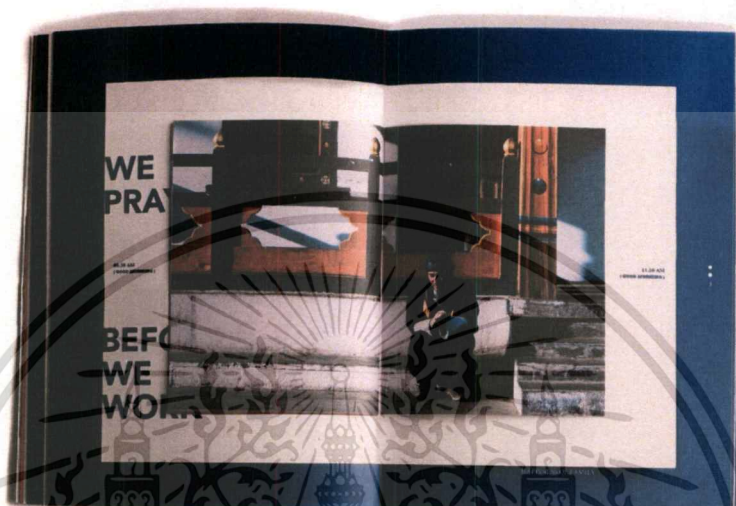
ภาพที่ 6.51 เวลาใน 1 วัน ชอนอยู่ในความสุข 4 อย่าง

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 6.52 ความสุข 4 อย่าง

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 6.53 เล่มแรก

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

บทที่ 7

บทสรุปและข้อเสนอแนะ

7.1 ปัญหาที่พบ

- ขั้นตอนในการทำงาน มีความไม่ถนัดในการเขียนบทความ และเรียบเรียงบทความ
- ขั้นตอนการผลิตผลงาน มีผิดพลาดในการเย็บเล่ม ทำให้เปิดหนังสือได้ไม่สุด
- การจัดหน้ากระดาษ ตัวหนังสือตั้งใจให้ดูตัดตก แต่ดูเหมือนทำพลาด
- ในการหาข้อมูล ไม่สามารถคาดเดาได้ว่าเขาจะทำอะไรกันบ้างใน 1 วัน ทำให้ไม่พร้อมรับมือกับปัญหาได้ทัน เช่น โรงเรียนปิดไม่สามารถเข้าไปถ่ายรูป หรือศึกษาข้อมูลได้

7.2 ประโยชน์ที่ได้รับ

- ได้ฝึกฝนในการจัด lay out
- ได้ฝึกการเรียบเรียงหนังสือ และการเขียนบทความ
- ได้รู้ว่าสิ่งที่ตัวเองชอบทำคือการถ่ายภาพ



บรรณานุกรม

วิชณู เครืองาม. ภูฏาน วิมานปลายฟ้า. กรุงเทพมหานคร : มิ่งมิตร, 2550

สมเด็จพระราชินีแห่งราชอาณาจักรภูฏาน อาชิ โดร์จี วังโม วังซุก. ภาพสวรรค์ภูฏาน(A Portrait of Bhutan). ภูฏาน : สำนักพิมพ์ ไร่ พระเจ้า พับลิชชิง, 2549

SendPoints. Pioneers - Layout Design : SendPoints, 2014



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ -สกุล นางสาววิรัชญา ธนาภรณ์
 ที่อยู่ 69-71 ซอยนาคนิวาส2 นาคินิวาส กทม 10320
 E-mail : wrtyist@gmail.com

ประวัติการศึกษา

พ.ศ. 2549 Grade 9-10
 Thai Christian school
 พ.ศ. 2551 Grade 11
 Colegio Tupac Amaru (Peru)
 Colegio Nuestra Señora de la Merced (Peru)
 พ.ศ. 2552 Grade 12
 Thai Christian school
 พ.ศ. 2553 สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง

ผลงาน หรือรางวัล หรือทุนที่ได้รับ

พ.ศ. 2551 โครงการนักเรียนแลกเปลี่ยน AFS รุ่น 48 ประเทศเปรู
 พ.ศ. 2556 นักศึกษาแลกเปลี่ยนไทย - เยอรมัน
 Anhalt University of Applied Science