94
สำนักหอสมุดกลาง พระจอมเกล้าลาดกระบัง

การออกแบบเว็บไซต์เพื่อการให้ความรู้เรื่องสมาธิ

WEBSITE DESIGN FOR MEDITATION LEARNING

นาย พิพิช ราหุล

MR. PIPICH RAHULE

สว.
ว 69917
2549

เลขหมู่.....
เลขทะเบียน 78245
วัน,เดือน,ปี 26 ก.พ. 2551

b 11889244
i.....

ศิลปนิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาศิลปกรรมศาสตรบัณฑิต

สาขาวิชานิเทศศิลป์ ภาควิชานิเทศศิลป์

คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์

สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง

ปีการศึกษา 2549

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ใบอนุมัติศิลปนิพนธ์

การออกแบบเว็บไซต์เพื่อการให้ความรู้เรื่องสมาธิ

WEBSITE DESIGN FOR MEDITATION LEARNING

นาย พิพิช ราหุล

Mr. PIPICH RAHULE

ภาควิชานิเทศศิลป์ คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง
อนุมัติให้ศิลปนิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศิลปกรรมศาสตรบัณฑิต
สาขาวิชานิเทศศิลป์

อาจารย์ที่ปรึกษาศิลปนิพนธ์.....ทรงศิริ พันธุเสวี.....วันที่.....30 เมษายน 2550.....

(อาจารย์ทรงศิริ พันธุเสวี)

หัวหน้าภาควิชา.....วันที่.....

(อาจารย์รวีศักดิ์ รักใหม่)

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

หัวข้อศิลปนิพนธ์	การออกแบบเว็บไซต์เพื่อการให้ความรู้เรื่องสมาธิ WEBSITE DESIGN FOR MEDITATION LEARNING
ชื่อ	นายพิพิช ราหุล
รหัสนักศึกษา	๔๖๐๒๐๓๒๗
สาขาวิชา	นิเทศศิลป์
ภาควิชา	นิเทศศิลป์
คณะ	สถาปัตยกรรมศาสตร์
ปีการศึกษา	๒๕๔๘
อาจารย์ที่ปรึกษา	อาจารย์ ทรงศิริ พันธุเสวี

บทคัดย่อ

พระพุทธศาสนาเป็นรากฐานทางชีวิตและสังคมของคนไทยมาช้านาน หากแต่ปัจจุบันได้ลืมเลือนหายไปและมีร่องรอยจากการกระทำของผู้ที่มิใช่พระพุทธสาวกโดยแท้ แต่นั่นก็ไม่ได้ทำให้ประโยชน์และความสำคัญน้อยลงแต่อย่างใด การทำสมาธินับเป็นพื้นฐานในการฝึกจิตใจของมนุษย์ที่สามารถเริ่มทำได้ตั้งแต่ตอนร่างกายยังแข็งแรงและสติสมบูรณ์ เพื่อขัดเกลาจิตใจให้หายหยาบกระด้าง และยังเป็นที่พักพิงผ่อนคลายให้แก่จิตใจได้สงบ เสริมประสิทธิภาพในการทำงาน ทั้งในชีวิตประจำวันและในการทำงานเฉพาะทางได้อย่างไม่มีข้อแม้ คนโบราณมักส่งลูกหลานให้ไปบวชเรียนเมื่อถึงวัยอันควร ทั้งนี้นอกจากจะได้บุญได้ อานิสงค์แล้ว ยังเป็นกุศโลบายปลูกฝังให้มีสติและสมาธิ และพร้อมที่จะครองไว้อย่างดีในการใช้ชีวิต

เว็บไซต์เพื่อให้ความรู้เกี่ยวกับสมาธิจึงได้เกิดขึ้นมาจากความคิดพื้นฐานเหล่านี้ วัตถุประสงค์คือการเผยแผ่ความรู้พื้นฐานทางสมาธิ ในรูปแบบที่สมัยใหม่และสากลมากขึ้น ขจัดทิ้งความคิดขึ้นสนิมเดิมๆ ที่หลงคิดกันไปเอง สร้างความเข้าใจในหลักสมาธิผ่านทางสื่อโสตทัศน์ที่ก้าวหน้าไปพร้อมๆกับยุคสมัย ให้คนหนุ่มสาวในวัยที่ไม่สนใจเข้าใจอย่างถ่องแท้ให้หยุดและหันมาสนใจ ด้วยรูปแบบที่สร้างความน่าสนใจและดึงดูดในการทำความเข้าใจ เว็บไซต์มีจุดประสงค์เพื่อสร้างความสนใจต่อการใฝ่รู้ในด้านการพัฒนาตน และเพิ่มศักยภาพในการปฏิบัติหน้าที่งานต่างๆในอนาคต โดยพึ่งพิงเนื้อหาอันเป็นคุณประโยชน์มหาศาลในทางพุทธศาสนา และยังคงธำรงค์การทำนุบำรุงพุทธศาสน์ให้เจริญสืบต่อไป

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

กิตติกรรมประกาศ

ศิลปนิพนธ์ชิ้นนี้ไม่อาจลุล่วงลงได้หากไม่มีบุคคลต่างๆ คอยให้คำปรึกษา ให้ข้อมูล ติชม อำนวยความสะดวก ช่วยเหลือให้กำลังใจ จนทำให้ศิลปนิพนธ์ของข้าพเจ้าสำเร็จลุล่วงด้วยดี

ขอบพระคุณคุณบิดามารดา ที่ให้กำเนิด เลี้ยงดู สั่งสอน ให้กำลังใจ และห่วงใยเสมอมา

ขอบพระคุณพระพุทธศาสนาและเนื้อนาบุญแห่งโลก

ขอบพระคุณสถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง ที่มอบโอกาสในการศึกษาหาความรู้แก่ข้าพเจ้า และประสิทธิ์ประสาทความรู้ให้ โดยคณาจารย์ที่น่าเคารพนับถือและเชี่ยวชาญงานตลอดระยะเวลา ๔ ปีที่ผ่านมา

ขอบพระคุณอาจารย์ที่ปรึกษา อาจารย์ทรงศิริ พันธุเสวี และคณาจารย์ทุกท่าน ที่คอยแนะนำติชมงานของข้าพเจ้าอย่างไม่เหน็ดเหนื่อย เบื่อหน่าย อีกทั้งสอนวิชาการในศาสตร์และศิลป์ทั้งหลายทั้งปวงแก่ข้าพเจ้า

ขอบพระคุณบูรพคณาจารย์โรงเรียนบดินทรเดชา (สิงห์ สิงหเสนี) ที่สั่งสอนประสิทธิ์ประสาทวิชาจนสร้างโอกาสที่ดีมากมายแก่ตัวข้าพเจ้าเอง

ขอบคุณเพื่อนๆ ภาควิชานิเทศศิลป์ ที่เป็นเพื่อนที่ดี และให้กำลังใจ คำแนะนำติชมกันเสมอมา

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

คำนำ

ปัจจุบันเว็บไซต์เป็นสื่อที่ได้รับความสนใจจากหลายๆองค์กร เนื่องจากด้วยศักยภาพในการนำเสนอข้อมูล และสามารถโต้ตอบกับผู้ที่เข้าชมได้อย่างหลากหลาย การเข้าถึงในปัจจุบันสามารถเข้าถึงได้ทุกเพศทุกวัย อินเตอร์เน็ตความเร็วสูงที่ปรับเพิ่มความเร็วขั้นต่ำมากขึ้นเรื่อยๆ ในขณะที่เนื้อที่ของพื้นที่ข้อมูลในอินเตอร์เน็ตก็เพิ่มสูงขึ้นมหาศาลอย่างก้าวกระโดดด้วยเช่นกัน เช่นนี้เองเป็นสาเหตุของความก้าวหน้าทางด้านข้อมูลสารสนเทศทางอินเตอร์เน็ต

เทคโนโลยีสมัยใหม่ได้ผลักดันความก้าวหน้าให้ยาวออกไป แต่นับวันสิ่งเหล่านี้จะยิ่งบั่นทอนความเป็นตัวตนและรากเหง้าต่างๆลงไปทุกวัน สมาธิในชีวิตมนุษย์สั้นลง แต่ละคนต่างมีเวลาให้กับตนเองน้อยเหลือเกิน บางคนบอกไม่มีเวลา แต่กลับมีเวลาใช้ไปกับสิ่งต่างๆ ทั้งอินเตอร์เน็ตหรืออื่นๆ โดยที่ไม่สนใจใยดีถึงสติสัมปชัญญะ ทำให้คิดได้เหมือนกันว่าเว็บไซต์จึงนับว่าเป็นอาวุธแห่งความรู้ที่สำคัญ หากแต่ใช้ไม่ดีก็จะเข้าตัวผู้ใช้เอง

ผลงานศิลปนิพนธ์ชิ้นนี้ได้ยกเอาวิธีการทำสมาธิของพระพุทธศาสนามาย่อยเนื้อหาลงและสร้างเป็นเว็บไซต์ที่ให้ความรู้ข้อมูล เนื้อหาถูกทำให้เข้าถึงได้ง่ายขึ้น มีทิศทาง เหมาะแก่ผู้ที่เริ่มสนใจหรือต้องการศึกษาข้อมูลที่เป็นประโยชน์แก่ตน ก่อนจะลงเนื้อหาที่ซับซ้อนต่อไป ซึ่งผู้ออกแบบได้รวบรวมเนื้อหาศึกษาการออกแบบ และนำความรู้ที่ได้จากข้อมูลและการเรียนรู้ในสถาบันตลอดระยะเวลา ๔ ปี ทั้งหมดถ่ายทอดลงในศิลปนิพนธ์นี้ หากมีข้อผิดพลาดล่วงเกินประการใด ใช้สิ่งใดไม่เหมาะสม ก็ต้องขอขมาและขออภัยมา ณ ที่นี้ด้วย

พิพิช ราหุล
ผู้จัดทำ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

สารบัญ

บทคัดย่อ	ก
กิตติกรรมประกาศ	ข
คำนำ	ค
สารบัญ	ง
สารบัญภาพประกอบ	จ
บทนำ	๑
การออกแบบเว็บไซต์การทำสมาธิ	
ความเป็นมาของการออกแบบ	
วัตถุประสงค์ของการออกแบบ	
ขอบเขตของการออกแบบ	
แนวทางของการออกแบบ	
บทที่ ๑ – การทำสมาธิ	๔
ประวัติความเป็นมา	
วิธีการฝึกสมาธิ	
การเจริญสมาธิ	
กรรมฐาน ๗ หมวดและวิธีเจริญ	
บทที่ ๒ – การออกแบบเว็บไซต์และมัลติมีเดีย	๒๒
สื่ออินเตอร์เน็ต เว็บไซต์ และมัลติมีเดีย	
ประโยชน์ที่ได้รับจากเว็บไซต์	
ระบบมัลติมีเดีย	
การสร้างมัลติมีเดียด้วยกราฟิกชนิดต่างๆ	
หลักการออกแบบเว็บไซต์	
บทที่ ๓ – วิเคราะห์ข้อมูล	๓๒
แนวทางการออกแบบสื่อต่างๆที่เกี่ยวกับสมาธิ	
กลุ่มเป้าหมายและแนวคิดในการออกแบบ	
บทที่ ๔ – ขั้นตอนการออกแบบ	๓๗
บทที่ ๕ – ผลงานจริง	๔๖
บทสรุปและข้อเสนอแนะ	๕๖
บรรณานุกรม	๕๗

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

สารบัญภาพประกอบ

รูปที่	หน้า
๑.๑ – ตารางขีดขั้นความสำเร็จในกรรมฐานต่างๆ	๙
๒.๑ – การจัดองค์ประกอบทั้งหมดไว้ตรงกลาง	๓๐
๒.๒ – การวางยึดไว้กับมุมใดมุมหนึ่ง	๓๐
๒.๓ – การกระจายตำแหน่งต่างๆอย่างสมดุล	๓๐
๒.๔ – แยกระยะไว้เป็นส่วนๆอย่างมีจังหวะ	๓๐
๒.๕ – สอดคล้องกับหลักการอ่านแบบสากล	๓๐
๒.๖ – การวางโดยถ่วงน้ำหนักให้สมดุล	๓๐
๒.๗ – ใช้พื้นที่ว่างเพื่อเน้นองค์ประกอบ	๓๐
๒.๘ – ส่วนรายละเอียดไว้ด้านล่างหัวข้อ	๓๐
๓.๑ – ๓.๗ – รูปแบบสิ่งพิมพ์ต่างๆ	๓๒
๓.๘ – รูปแบบการจัดหน้าของสิ่งพิมพ์	๓๓
๓.๙ – รูปแบบเว็บไซต์ที่ให้ข้อมูล (กระดาน)	๓๓
๓.๑๐ – รูปแบบเว็บไซต์ที่ให้ข้อมูล (เว็บ)	๓๔
๔.๑ – โลโก้ที่ออกแบบในขั้นแรก	๓๙
๔.๒ – โลโก้ที่ออกแบบในขั้นที่สอง	๔๐
๔.๓ – โลโก้ที่ออกแบบครั้งที่สาม	๔๐
๔.๔ – โลโก้ที่ใช้งานจริง	๔๑
๔.๕ – แบบร่างไอคอนต่างๆ	๔๑
๔.๖ – ไอคอนในหน้าหลัก	๔๒
๔.๗ – ไอคอนในหน้ากสิณ ๑๐	๔๒
๔.๘ – ไอคอนในหน้าอสุภะ ๑๐	๔๓
๔.๙ – ไอคอนกลับไปหน้าก่อน-เปิดหน้าต่อไป	๔๓
๔.๑๐ – แบบร่างหน้าเว็บ	๔๔
๔.๑๑ – หน้าเมนูสมาธิในขั้นแรก	๔๔
๔.๑๒ – แบบร่างหน้าหลัก	๔๕
๔.๑๓ – แบบร่างหน้าติดต่อ	๔๕

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

๕.๑ – ขณะกำลังโหลดข้อมูล ๔๖
๕.๒ – หน้าขอขมาลาโทษ ๔๖
๕.๓ – การเปลี่ยนแปลงสู่หน้าหลัก ๔๗
๕.๔ – การเปลี่ยนไปยังหน้า ๗ หมวดกรรมฐาน ๔๘
๕.๕ – หน้าอรรถะของนิวรณ์ ๕ ๔๘
๕.๖ – หน้าอรรถะของจริต ๖ ๔๘
๕.๗-๕.๑๗ – หน้ากสิณต่างๆ ทั้ง ๑๐ ๔๙
๕.๑๘-๕.๒๖ – หน้าอสุภะ ๑๐ ๕๑
๕.๓๐ – หน้าอนุสติ ๑๐ ๕๓
๕.๓๑ – หน้าอัปปมัญญา ๔ (พรหมวิหาร ๔) ๕๓
๕.๓๒ – หน้าอาหาเรปฏิกูลสัญญา ๕๓
๕.๓๓ – หน้าจตุธาตุววัฏฐาน ๕๔
๕.๓๔ – หน้าอรูป ๔ ๕๔
๕.๓๕ – หน้าติดต่อ ๕๕

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

บทนำ
การออกแบบเว็บไซต์เพื่อการทำสมาธิ

ความเป็นมาและความสำคัญของการออกแบบ

สมาธิ ถือได้ว่าเป็นส่วนหนึ่งในชีวิตของคนทุกคน บทบาทของสมาธินั้นจะมีมากน้อยแตกต่างกันไป ขึ้นอยู่กับตัวบุคคลเองและการฝึกฝนเป็นสำคัญ ในสมัยอดีต การทำสมาธิถือเป็นเรื่องทั่วไปที่คนทุกคนควรจะกระทำเป็น นอกเหนือไปจากการสั่งสอนปลูกฝังให้ทำนุบำรุงพระพุทธศาสนาและน้อมนำใจไป แต่มาในสมัยปัจจุบันนี้ เวลาเป็นเครื่องชี้วัดอะไรหลายๆอย่างในโลก หลายสิ่งล้วนต้องใช้ความแม่นยำและสมาธิอย่างมาก ปัญหาสังคมมากมายเกิดขึ้นเพราะการขาดสมาธิ และผู้คนในสังคมเริ่มตระหนักถึงความเปลี่ยนแปลงบางอย่างทางสังคมที่ขาดสมาธิไป

เว็บไซต์เพื่อการทำสมาธิจึงถือกำเนิดขึ้น จากแนวทางการออกแบบที่คำนึงถึงการลดปัญหาสังคมในวงกว้างจากตัวบุคคลเป็นหลัก แม้จะเป็นการโยนแหสุ่มลงไปเพื่อแก้ไขปัญหา แต่นั่นก็เป็นที่แน่นอนว่าถ้าเทียบกับสัดส่วนประชากรที่สามารถเข้าถึงสื่อประเภทเว็บไซต์ได้ยเฉลี่ยที่มากมายถึงหลักล้านคน ก็ย่อมสามารถเยเย่าปลุกผู้คนในสังคมให้หายงัวเงียและพร้อมที่จะแก้ปัญหาในชีวิตด้วยปัญญามากขึ้น

นอกเหนือจากนั้น ประโยชน์ที่ได้ต่อตัวบุคคลเองยังพร้อมที่จะรับมือกับปัญหาด้วยสติที่สมบูรณ์และลงมือแก้ไขปัญหาด้วยสมาธิอย่างไม่ย่อท้อ ทั้งยังเป็นพุทธศาสนุประโยชน์ในการสืบสานศาสนาต่อ ทำนุบำรุงรักษาให้ยาวนานสืบไป...

วัตถุประสงค์ของการออกแบบ

๑. เป็นจุดเริ่มต้นในการเข้าหาสมาธิจากสารัตถะเกี่ยวกับสมาธิที่เป็นประโยชน์แก่ผู้ที่สนใจ
๒. เป็นแหล่งเผยแผ่วิธีการทำสมาธิอีกทางหนึ่งที่มีประสิทธิภาพ
๓. เป็นแนวทางการแก้ปัญหาสังคมทางอ้อม ขัดเกลาจิดใจคน
๔. เพื่อศึกษาแนวทางการออกแบบและประยุกต์ในงานออกแบบเว็บไซต์โดยสอดคล้องกัน

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ขอบเขตของการออกแบบ

เว็บไซต์มีขอบเขตในการออกแบบดังนี้.

ความเป็นมาของการทำสมาธิ

รูปแบบของการทำสมาธิ – แบ่งออกได้เป็น ๗ หมวดหมู่ ๔๐ วิธีการ ตามหลักพุทธศาสนา คือ

- **กสิณ** ๑๐ (ปฐวีกสิณ, อาโปกสิณ, เตโชกสิณ, วาโยกสิณ, นีลกสิณ, ปีตกสิณ, โลหิตกสิณ, โอทาต-กสิณ, อาโลกสิณ , อากาสกสิณ)

- **อสุภะ** ๑๐ (**อุทธุมาตกอสุภะ, วินีลกอสุภะ, วิปุพพกอสุภะ, วิจฉิททกอสุภะ, วิกขายิตกอสุภะ, วิกขิตตกอสุภะ, หตวิกขิตตกอสุภะ, โลหิตกอสุภะ, ปุฬุวกอสุภะ, อัฏฐิกอสุภะ**)

- **อนุสติ** ๑๐ (**พุทธานุสติ, ธัมมานุสติ, สังฆานุสติ, สีลานุสติ, จาคานุสติ, เทวตานุสติ, มรณสติ, กายคตาสติ, อานาปานสติ, อุปสมาสติ**)

- **พรหมวิหาร ๔ / อัปปมัญญา ๔** (เมตตาพรหมวิหาร, กรุณาพรหมวิหาร, มุทิตา-พรหมวิหาร, อุเบกขาพรหมวิหาร)

- **อาหาเรปฏิกูลสัญญา**

- **จตุธาตุววัฏฐาน** (ธาตุดิน, ธาตุน้ำ, ธาตุลม, ธาตุไฟ)

- **อรูป ๔** (อากาสานัญจายตนะ, วิญญาณัญจายตนะ, อากิญจัญญายตนะ, เนวสัญญานาสัญญายตนะ)

หน้าติดต่อ และลิงค์ของเว็บไซต์ที่สามารถหาข้อมูลเพิ่มเติมได้

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

แนวทางในการบรรลุเป้าหมาย

๑. ศึกษาข้อมูลทั้งหมดที่เกี่ยวข้อง

- ด้านเนื้อหา โดยการเก็บรวบรวมจากหนังสือและสื่อต่างๆ
- ด้านรูปแบบการออกแบบ ที่จะเอามาประยุกต์ใช้เพื่อเลือกแนวทางที่เหมาะสมที่สุด
- ด้านเทคนิคการสร้างมัลติมีเดียและเว็บไซต์

๒. วิเคราะห์และสรุปข้อมูล

- สรุปเนื้อหาที่จะใช้ในเว็บไซต์
- วิเคราะห์ประเด็นการออกแบบเพื่อความเหมาะสมกับเนื้อหา

๓. ขั้นตอนของการออกแบบ

- เขียนแผนงานทั้งหมดเป็น Site map ที่แน่นอนและแบ่งรายละเอียดของเนื้อหา
- Sketch แบบร่างในส่วนต่างๆ ของ Webpage เพื่อวางแผนและพิจารณาความเหมาะสมก่อนสร้างผลงานจริง

๔. ปฏิบัติงานจริง โดยนำข้อมูลที่ได้จัดสรรไว้ และ Sketch design มาสร้างงานจริงด้วยโปรแกรมที่เกี่ยวข้อง เช่น Illustrator, Photoshop, Flash และอื่นๆ ตามความเหมาะสมของเทคนิค

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

บทที่ ๑
การทำสมาธิ

ประวัติความเป็นมาของการทำสมาธิ

การฝึกสมาธิมีมาตั้งแต่โบราณกาล จากหลักฐานเก่าๆพบว่ามีมาตั้งแต่สมัยก่อนพระเวท (Pre-vedic Period) คือประมาณสมัยอารยธรรมโมเหนโจ-ดาโร (Mohenjo-daro) ซึ่งเป็นอารยธรรมเก่าแก่แถบลุ่มน้ำสินธุ นักประวัติศาสตร์สันนิษฐานว่า อารยธรรมโมเหนโจ-ดาโรมีมากว่า ๕,๗๓๐ ปีมาแล้ว

ก่อนสมัยพุทธกาลก็มีการฝึกสมาธิ ตามชาดกต่างๆมีปรากฏมากมายที่พระโพธิสัตว์ออกบำเพ็ญพรตกับฤาษี ได้ฌาน ได้อภิญญา แม้มิใช่พระโพธิสัตว์ก็ฝึกสมาธิจนได้เดชต่างๆ เป็นต้น

สมัยพุทธกาล (๘๐ ปีก่อนพุทธศักราช) เมื่อพระพุทธเจ้ายังไม่ตรัสรู้และกำลังแสวงหาโพธิญานในชาติสุดท้าย ทรงออกไปศึกษายังสำนักของอาฬารดาบส กาลามโคตร และได้บรรลุอากิญจัญญายตนญานเท่ากับ อาฬารดาบสผู้เป็นอาจารย์ จากนั้นก็ได้ไปศึกษายังสำนักของอุททกดาบส รามบุตร ผู้ซึ่งได้สมาบัติ ๘ คือได้
เนวสัญญานาสัญญายตนญาน สูงกว่าอาฬารดาบส กาลามโคตร ไปอีกหนึ่งขั้น พระพุทธองค์ทรงศึกษาอยู่ในสำนักของอุททกดาบสได้ไม่นานก็ได้บรรลุสมาบัติ ๘ มีความรู้เทียบเท่าอุททกดาบสผู้เป็นอาจารย์ (พระไตรปิฎก เล่มที่ ๑๓, ๒๕๒๕ : ๓๓๖-๓๓๘) นี้เป็นหลักฐานยืนยันว่าการทำสมาธิมีมาตั้งแต่ก่อนพุทธกาล

สมัยปัจจุบัน มีการนิยมฝึกสมาธิแพร่หลายมากขึ้น โดยเฉพาะในประเทศตะวันตกได้เกิดความสนใจในการฝึกสมาธิขึ้นมากมายซึ่งจะสัมพันธ์กับปัญหาทางจิตใจ คือเมื่อมีความเจริญทางวัตถุแล้วทำให้เกิดปัญหาทางจิตใจ ความว้าเหว่หงอยเหงา แตกแยก เดือดร้อนกระวนกระวายใจ ความทุกข์กังวล ทำให้หันมาแก้ปัญหาทางจิตใจ เกิดการนิยมฝึกสมาธิ มีการสอนแพร่หลายมากขึ้น มีผู้นำการฝึกสมาธิไปจากประเทศตะวันออก โดยนำไปจากศาสนาเก่าๆ เช่น ฮินดู พระพุทธศาสนาทั้งนิกายเซ็น, วัชรญาน การฝึกสมาธิจึงเฟื่องฟูมากในประเทศตะวันตก เกิดลัทธิใหม่ๆขึ้นมาอีก นอกจากนี้ยังมีการฝึกสมาธิเพื่อสนองจุดประสงค์หรือความต้องการของคนปัจจุบัน มีการตั้งเป็นสำนัก เช่น T.M. (Transcendental Meditation) ซึ่งมีชื่อเสียงมากมายในขณะนี้

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

๑.๑ **สิ่งที่ไม่ใช่สมาธิ** สิ่งที่จะกล่าวต่อไปนี้ไม่ใช่สมาธิแต่เป็นศัตรูของสมาธิ เป็นสิ่งที่ต้องกำจัดทิ้งจึงจะเกิดสมาธิ หรือจะพูดว่าเป็นสิ่งที่ต้องกำจัดด้วยสมาธิก็ได้ สิ่งนี้เรียกว่า "นิวรณ์" พระราชวรมุนี (ประยุทธ์ ปยุตฺโต) ให้ความหมายดังนี้

นิวรณ์ แปลว่าเครื่องกีดกั้น เครื่องขัดขวาง แปลตามหลักวิชาว่า สิ่งที่กีดขวางการทำงานของจิต สิ่งที่ขัดขวางความดีของจิต สิ่งที่ทอนกำลังปัญญา หรือแสดงความหมายให้เป็นวิชาการยิ่งขึ้นว่า สิ่งที่กั้นจิตไม่ให้ก้าวหน้าในกุศลธรรม ธรรมฝ่ายชั่วที่กั้นจิตไม่ให้บรรลุความดี หรือกุศลธรรมที่ทำจิตให้เศร้าหมองและทำปัญญาให้อ่อนกำลัง (พระราชวรมุนี ๒๕๒๕ ก : ๘๒๘)

นิวรณ์มี ๕ อย่าง คือ

๑. **กามฉันทนิวรณ์** ความพอใจในกาม ความเพ่งเล็งอยากได้ หมายถึงอยากได้กามคุณทั้ง ๕ คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ที่น่าปรารถนา น่าใคร่ น่าพอใจ เป็นกิเลสพวกโลภะ จิตที่ถูกล่อด้วยอารมณ์ต่างๆ คิดอยากได้โน่นนี่ ไม่อาจเป็นสมาธิ

๒. **พยาบาทนิวรณ์** ความขัดเคืองแค้นใจ ได้แก่ ความขัดใจ แค้นเคือง เกลียดชัง ความผูกใจเจ็บ การมองในแง่ร้าย การคิดร้าย การมองเห็นผู้อื่นเป็นศัตรู ตลอดจนความโกรธ หงุดหงิด ฉุนเฉียวขัดใจ ย่อมไม่อาจเป็นสมาธิ

๓. **ถีนมิทธนิวรณ์** ความหดหู่และเซื่องซึม แยกเป็น ถีนะ ความหดหู่ ห่อเหี่ยว ถดถอย ระย่อ ท้อแท้ ความซบเซาเหงาหงอย ที่เป็นอาการของจิตใจ กับ มิทธะ ความเซื่องซึม เฉื่อยเฉา ง่วงเหงาหาวนอน โงกง่วงอืดอาด มึนมัวตื้อตัน ที่เป็นไปทางกาย จิตย่อมไม่เป็นสมาธิ

๔. **อุทธัจจกุกกุจจนิวรณ์** ความฟุ้งซ่านเดือดร้อนใจ แยกเป็น อุทธัจจะ ความที่จิตฟุ้งซ่าน ไม่สงบ กับ กุกกุจจะ ความวุ่นวายใจ เดือดร้อนใจ กลุ้มใจ กังวลใจ ย่อมไม่เป็นสมาธิ

๕. **วิจิกิจฉานิวรณ์** ความลังเลสงสัย ได้แก่ ความเคลือบแคลงไม่แน่ใจ สงสัยเกี่ยวกับพระศาสดา พระธรรม พระสงฆ์ เกี่ยวกับสิกขา เป็นต้น พูดสั้นๆว่า คลางแคลงในกุศลธรรมทั้งหลาย เมื่อลังเล ย่อมไม่อาจเป็นสมาธิ

๑.๒ **ลักษณะของจิตที่เป็นสมาธิ** จิตที่เป็นสมาธิหรือมีคุณภาพดีมีสมรรถภาพสูง มีลักษณะดังนี้

๑. แข็งแรง มีพลังมาก เหมือนกระแสน้ำที่ถูกควบคุมให้ไปทางเดียว

๒. ราบเรียบ สงบซึ้ง เหมือนสระน้ำที่ไม่มีลมต้อง ไม่กระเพื่อมไหว

๓. ใส กระจ่าง เหมือนน้ำสงบ ฝุ่นตะกอนนอนก้น

๔. นุ่มนวล ควรแก่งาน หรือเหมาะแก่การใช้งาน เพราะไม่เครียด ไม่กระด้าง ไม่วุ่น ไม่ขุ่นมัว ไม่สับสน ไม่เร่าร้อน ไม่กระวนกระวาย

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

๑.๓ ระดับของสมาธิ ในชั้นอรรถกถา ท่านแยกสมาธิออกเป็น ๓ ระดับ คือ

๑. ขณิกสมาธิ สมาธิชั่วขณะ เป็นสมาธิขั้นต้น ซึ่งคนทั่วไปอาจใช้ประโยชน์ในการปฏิบัติหน้าที่การงานให้ได้ผลดี และจะใช้เป็นจุดตั้งต้นในการเจริญวิปัสสนาก็ได้

๒. อุปจารสมาธิ สมาธิเฉียดๆ หรือสมาธิจวนจะแน่วแน่ เป็นสมาธิขั้นระงับนิวรณ์ได้ ก่อนที่จะเข้าสู่ภาวะแห่งฌาน

๓. อัปนาสมาธิ สมาธิแน่วแน่ เป็นสมาธิระดับสูงสุด ซึ่งมีในฌานทั้งหลาย ถือว่าเป็นผลสำเร็จที่ต้องการของการเจริญสมาธิ

๒. อิทธิบาท ๔ ตัวสำคัญในการสร้างสมาธิ

แปลว่า ธรรมเครื่องให้ถึงความสำเร็จ หรือแปลง่ายๆว่า ทางแห่งความสำเร็จ มี ๔ อย่าง คือ ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา ดังนั้นสมาธิที่ได้มาในแต่ละอย่างจึงแบ่งไปตามอิทธิบาทดังนี้

๑. ฉันทสมาธิ คือ สมาธิเกิดจากความพอใจในสิ่งที่ทำ ใฝ่รักที่จะบรรลุงาน

๒. วิริยสมาธิ คือ สมาธิเกิดจากความเพียร ได้แก่ ความกล้าหาญ บากบั่น ใจสู้

๓. จิตตสมาธิ คือ สมาธิเกิดจากความคิดจดจ่อ

๔. วิมังสาสมาธิ คือ สมาธิที่เกิดจากการไตร่ตรอง ใช้ปัญญาพิจารณา

๓. ขอบเขตความสำคัญของสมาธิ

๑. ประโยชน์ของสมาธิ อยู่ที่นำมาใช้เป็นที่ทำการสำหรับให้ปัญญาปฏิบัติการอย่างได้ผลดีที่สุด และสมาธิที่ใช้เพื่อการนี้ก็ไม่จำเป็นต้องเป็นขั้นที่เจริญถึงที่สุด

๒. ฌานต่างๆทั้ง ๘ ขั้น แม้จะเป็นภาวะจิตที่ลึกซึ้ง แต่ในเมื่อเป็นผลของกระบวนการปฏิบัติที่เรียกว่า สมถะ อย่างเดียวแล้ว ยังเป็นเพียงโลกียะเท่านั้น จะนำไปปะปนกับจุดหมายของพุทธธรรมหาได้ไม่

รูปแบบของการทำสมาธิ

รูปแบบของการฝึกสมาธิ คือ วิธีปฏิบัติที่แยกออกไปเป็นเทคนิคหรือกลวิธีต่างๆ ในการที่จะทำให้เกิดเป็นสมาธิขึ้นมาได้ ซึ่งอาจารย์ผู้สอนการฝึกสมาธิแต่ละคนก็จะกำหนดรูปแบบต่างๆ ของตัวเองขึ้นมา เช่น ให้นั่ง ให้ยืน ให้เดินหรือให้เพ่งอะไรต่างๆ และนอกจากจะต่างกันตรงอาจารย์ผู้สอนแต่ละคนแล้วยังต่างกันตรงอุปนิสัยที่เรียกว่า จริต ของผู้ปฏิบัติอีกด้วย กล่าวคือ ผู้ปฏิบัติแต่ละคน อาจจะมีอุปนิสัยต่างๆกัน ถูกกับวิธีปฏิบัติอย่างหนึ่ง ไม่ถูกกับวิธีปฏิบัติอีกอย่างหนึ่ง เป็นต้น

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

รูปแบบต่างๆ ของการฝึกสมาธิ เช่น ในพระพุทธศาสนาฝ่ายเถรวาท การนั่งสมาธิให้นั่งโดยเอาขาขวาทับขาซ้าย มือขวาทับมือซ้าย ส่วนนิกายเซนของญี่ปุ่นให้นั่งเอามือชนกัน ไม่ซ้อนกัน ดังนี้เป็นต้น รูปแบบนี้แล้วแต่จะกำหนดขึ้นมา ซึ่งอาจขึ้นอยู่กับอาจารย์ผู้สอนว่าตัวเองมีประสบการณ์อย่างไร มีความถนัดด้านใด แล้วนำมาสอนลูกศิษย์ แต่บางครั้งอาจารย์ก็กำหนดรูปแบบขึ้นมาหลายๆแบบเพื่อให้เหมาะกับคนจริตต่างๆ แต่เมื่อสรุปแล้ว ทุกคนหากปฏิบัติถูกต้องจะมีหลักการเดียวกัน คือทำอย่างไรให้จิตมาอยู่กับสิ่งๆหนึ่งได้ รูปแบบจึงเป็นเครื่องประกอบเพื่อจะให้หลักการสำเร็จได้

วิธีการฝึกสมาธิ

วิธีการฝึกสมาธิคือ การหาวัตถุอะไรสักอย่างหนึ่ง หรือหาอารมณ์สักอย่างหนึ่งมาฝึกให้จิดกำหนดแน่วแน่ และคอยดรึงจิตให้อยู่กับสิ่งนั้น สิ่งเดียวอารมณ์เดียว ไม่ฟุ้งซ่าน

วิธีการในการเอาวัตถุหรืออารมณ์มาให้จิดกำหนด ก็เข้าหลักที่เรียกว่า ภาวนา (แปลว่า การเจริญ) คือเป็นสมาธิภาวนา (การเจริญสมาธิ) หมายถึง การฝึกให้จิตแน่วแน่อยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เมื่อสามารถฝึกจิดได้ดีขึ้นก็จะยึดอารมณ์นั้นไว้อย่างมั่นคง และภาพของสิ่งนั้นก็จะไปติดอยู่หรือแม่นยำอยู่ในจิตใจ มักจะเกิดนิมิตขึ้นมา ก็คือภาพที่เห็นในใจ สัมผัสกับสิ่งที่กำหนดยึดเอาไว้นั้น หรือเอาจิตจับอยู่นั้น จะเกิดอุคคหนิมิต และแม่นยำมากขึ้น จนกระทั่งเป็นภาพของสิ่งนั้น ซึ่งจะประณีตยิ่งขึ้นคือเป็นรูปที่ประณีตจนถึงขั้นเกิดปฏิภาคและสำเร็จผลถึงขั้นอัปปนาสมาธิ เมื่อจิดแน่วแน่ถึงขั้นนี้ก็จะเข้าถึงภาวะที่เรียกว่าฌาน

การเจริญสมาธิ

เบื้องแรกผู้ปฏิบัติจะต้องมีศีลบริสุทธิ์ก่อน เพราะศีลเป็นพื้นฐานเบื้องต้นของสมาธิ เป็นเครื่องกลั่นกรองกายวาจาให้สะอาดบริสุทธิ์และเชื่อมั่นในความบริสุทธิ์ของตน จึงไม่ฟุ้งซ่านวุ่นวายใจ จิตจึงปลอดโปร่ง สงบแน่วแน่เป็นสมาธิ

เมื่อศีลบริสุทธิ์ดีแล้วจึงปฏิบัติ ๕ ขั้นตอน ดังนี้

๑. **ตัดปลิโพธ** แปลว่า ตัดเครื่องผูกพันที่เป็นเหตุให้กังวลใจ

๒. **เข้าหากัลยาณมิตร** คือ ผู้ประกอบด้วยกัลยาณมิตรธรรม ๗ ประการ ดังนี้

- **ปิโย** น่ารัก คือเข้าถึงจิตใจ สร้างความรู้สึกสนิทสนมเป็นกันเอง น่าปรึกษา

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

- **ครุ** น่าเคารพ คือมีความประพฤติสมควรกับฐานะ ทำให้เกิดความรู้สึกอบอุ่นใจ เป็นที่พึ่งได้และปลอดภัย
- **ภาวนีโย** น่าเจริญใจ คือมีความรู้จริง ทรงภูมิปัญญาแท้จริง และเป็นผู้ฝึกฝนและปรับปรุงตนอยู่เสมอ เป็นที่น่ายกย่อง
- **วตฺตา จ** รู้จักพูดให้ได้ผล คือพูดเป็น รู้จักชี้แจงให้เข้าใจ รู้ว่าเมื่อไรควรจะพูดอะไร
- **วจนกฺขโม** ทนต่อถ้อยคำ หรือพร้อมที่จะรับฟังคำปรึกษาซักถามแม้จุกจิก ตลอดจนคำล่วงเกิน และคำตักเตือนวิพากษ์วิจารณ์
- **คมฺภีรญฺจ กถํ กตฺตา** แถลงเรื่องล้ำลึกได้ กล่าวชี้แจงเรื่องต่างๆที่ลึกซึ้งซับซ้อนให้เข้าใจได้
- **โน จฏฺฐาเน นิโยชเย** ไม่แนะนำในทางเสื่อมเสียเรื่องเหลวไหลไม่สมควร

๓. **รับหรือเรียนกรรมฐานที่เหมาะกับจริยาของตน** ก่อนอื่นต้องเข้าใจความหมายของกรรมฐานและจริยาดังนี้

๑. **กรรมฐาน** เป็นคำที่พระอรรถกถาจารย์นำมาใช้ ไม่มีในพระไตรปิฎก แยกได้เป็น ๒ คำ คือ กรรม แปลว่าการกระทำ ฐาน แปลว่าที่ตั้ง จึงแปลว่าที่ตั้งแห่งการทำงานของจิต กรรมฐานมีความหมายเป็นทางการว่า สิ่งที่ใช้เป็นอารมณ์ในการเจริญภาวนา หรืออุปกรณ์ในการฝึกอบรมจิต หรืออุบาย หรือกลวิธีเหนี่ยวนำสมาธิ

๒. **จริยา** แปลว่าความประพฤติปกติ หมายถึงพื้นเพของนิสัย ตัวความประพฤติเรียกว่าจริยา บุคคลผู้มีลักษณะนิสัยนั้นเรียกว่าจริต จริตประเภทใหญ่ๆ มี ๖ คือ

ราคจริต ผู้มีราคะเป็นความประพฤติปกติ รักสวยรักงาม สะมุนละไม ควรใช้กรรมฐานคู่ปรับคือ อสุภะ และ กายคตาสติ

โทสจริต ผู้มีโทสะเป็นความประพฤติปกติ ใจร้อน หงุดหงิด รุนแรง กรรมฐานที่เหมาะคือ เมตตา รวมถึงพรหมวิหารข้ออื่นๆและกสิณ โดยเฉพาะวรรณกสิณ

โมหจริต ผู้มีโมหะเป็นความประพฤติปกติ เขลา เหงาซึม เงื่องงง งมงาย ใครว่าอย่างไรก็เห็นคล้อยตาม กรรมฐานที่เกื้อกูลคือ อานาปานสติ

สัทธาจริต ผู้มีศรัทธาเป็นความประพฤติปกติ มีจิตซาบซึ้ง ชื่นบาน น้อมใจเลื่อมใสโตยง่าย อนุสติ ๖ ข้อแรกใช้ได้หมด

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ญาณจริต ผู้มีความรู้เป็นความประพฤติปกติ ใช้ความคิดพิจารณา และมองไปตามความจริง กรรมฐานที่เหมาะคือ มรณสติ อุปมานุสติ จตุธาตุววัฏฐาน อาหาเรปฏิกูลสัญญา

วิตักกจริต ผู้มีวิตกเป็นความประพฤติปกติ ชอบครุ่นคิดวกวน นึกคิดจับจด ฟุ้งซ่าน แก้ด้วย อานาปานสติ หรือเพ่งกสิณ

อย่างไรก็ตามคนมักมีจริตผสมหลายๆอย่าง ในการปฏิบัติสมาธิ นอกจากเลือกกรรมฐานให้เหมาะกับจริตตนแล้ว แม้แต่สถานที่ บรรยากาศ หนทาง ของใช้ อาหาร ท่านก็ยังแนะนำให้เลือกสิ่งที่เป็นสัปปายะ คือเกื้อหนุนเหมาะกันด้วย

กรรมฐาน ๔๐ นั้น นอกจากเหมาะกับจริตที่ต่างกันแล้ว ยังต่างกันโดยผลสำเร็จที่สามารถให้เกิดขึ้นสูงต่ำมากน้อยกว่ากัน คือมีขอบเขตในการให้เกิดสมาธิระดับต่างๆไม่เท่ากัน ดังนี้

กรรมฐาน	จริยาที่เหมาะ						ขีดขั้นความสำเร็จ						
	ราคจริต	โทสจริต	โมหจริต	สัทธาจริต	ญาณจริต	วิตักกจริต	ปฏิภาคนิมิต	อุปจารสมาธิ	ปฐมฌาน	ทุติยฌาน	ตติยฌาน	จตุตถฌาน	อรูปฌาน ๔
กสิณ ๑๐													
- วรรณกสิณ ๔		x					o	o	o	o	o	o	
- กสิณอื่น ๆ	x	x	x	x	x	x	o	o	o	o	o	o	
อสุภะ ๑๐	x						o	o	o				
อนุสติ ๑๐													
๖ ข้อแรก				x				o					
- อุปสมานุสติ					x			o					
- มรณสติ					x			o					
- กายคตาสติ	x						o	o	o				
- อานาปานสติ			x			x	o	o	o	o	o	o	
อัปปมัญญา ๔													
สามข้อแรก		x						o	o	o	o		
- อุเบกขา		x						o				o	
อาหาเรปฏิกูลสัญญา					x			o					
จตุธาตุววัฏฐาน					x			o					
อรูป ๔													
- อากาสานัญจายตนะ	x	x	x	x	x	x		o				o	1
- วิญญาณัญจายตนะ	x	x	x	x	x	x		o				o	2
- อากิญจัญญายตนะ	x	x	x	x	x	x		o				o	3
- เนวสัญญานาสัญญาฯ	x	x	x	x	x	x		o				o	4

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

รูป ๑.๑ – ตารางขีดขั้นความสำเร็จในกรรมฐานต่างๆ

๔. อยู่ในวัดหรือวิหารที่เหมาะแก่การเจริญสมาธิ พึงหาวัดหรือวิหารที่เป็นสัปปายะ สาระ คือเหมาะสมเกื้อกูลแก่การปฏิบัติ ส่วนวัดที่เหมาะสม คือเสนาสนะที่ประกอบด้วยองค์ ๕ อันได้แก่

๑. ไม่ไกลนัก ไม่ใกล้นัก ไปมาสะดวก

๒. กลางวันไม่พลุกพล่าน กลางคืนไม่อึกทึก

๓. ปราศจากการรบกวนของยุง เหลือบ ลมแดด สัตว์เลื้อยคลาน

๔. เมื่อพักอยู่นั้นไม่ขัดสนปัจจัย๔

๕. มีพระเถระผู้เป็นพหูสูตซึ่งจะสามารถสอบถามข้อธรรมให้หายสงสัยได้

๕. ปฏิบัติตามวิธีเจริญสมาธิ กรรมฐานแต่ละประเภทมีรายละเอียดวิธีการแตกต่างกัน แต่พอจะสรุปเป็นหลักการอย่างกว้างๆ ดังที่บางคัมภีร์แสดงไว้โดยการจัดเป็นภาวนา คือการเจริญหรือการฝึก ๓ ขั้น ได้แก่ บริกรรมภาวนา อุปจารภาวนา อัปปนาภาวนา มีคำหนึ่งที่ควรเข้าใจก่อน คือ นิมิต

นิมิต หรือ นิมิตต์ คือเครื่องหมายให้จิตกำหนด หรือภาพที่เห็นในใจ ซึ่งเป็นตัวแทนของสิ่งที่ใช้เป็นอารมณ์กรรมฐาน แบ่งเป็น ๓ อย่าง ตามลำดับความเจริญ คือ

บริกรรมนิมิต แปลว่า นิมิตขั้นเตรียม หรือเริ่มต้น ได้แก่ สิ่งใดก็ตามที่กำหนดเป็นอารมณ์ในการเจริญกรรมฐาน เช่น ดวงกสิณที่เพ่งดู ลมหายใจที่กำหนด หรือพุทธคุณที่กำหนดนึกในใจ เป็นต้น

อุคคหนิมิต แปลว่านิมิตที่ใจเรียน หรือนิมิตติดตา ได้แก่ บริกรรมนิมิตที่เพ่งจนเห็นแม่นยำกลายเป็นภาพติดตาติดใจ

ปฏิภาคนิมิต แปลว่านิมิตเสมือน นิมิตคู่เปรียบเทียบ หรือนิมิตเทียบเคียง ได้แก่ นิมิตที่เป็นภาพเหมือนของอุคคหนิมิตนั่นเอง แต่ติดลึกเข้าไปอีกจนเป็นภาพที่เกิดจากสัญญาของผู้ที่ได้สมาธิจึงบริสุทธิ์จนปราศจากสี เป็นต้น และไม่มีมลทินใดๆ ทั้งสามารถนึกขยายย่อส่วนได้ตามต้องการ

นิมิตสองอย่างแรกได้ทั่วไปในกรรมฐานทุกอย่าง แต่ปฏิภาคนิมิตได้เฉพาะในกรรมฐาน ๒๒ อย่าง ที่มีวัตถุสำหรับเพ่ง คือ กสิณ ๑๐ อสุภะ ๑๐ กายคตาสติ และอานาปานสติเท่านั้น (ดูตารางที่ ๑.๑)

ภาวนา ๓ ขั้น ได้แก่

๑. บริกรรมภาวนา การเจริญสมาธิขั้นเริ่มต้น ได้แก่การกำหนดถือเอานิมิตในสิ่งที่ใช้เป็นอารมณ์กรรมฐาน พูดง่ายๆว่า กำหนดบริกรรมนิมิต เมื่อกำหนดกรรมฐานไปจน

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

๒. มองเห็นภาพติดตาติดใจแม่นยำก็เกิดเป็นอุคคหนิมิต จิตก็เป็นสมาธิขั้นต้นที่เรียกว่า บริกรรมสมาธิ หรือขณิกสมาธิ

๓. อุปจารภาวนา ได้แก่อาศัยบริกรรมสมาธิ เอาจิตกำหนดอุคคหนิมิตต่อไป จนกระทั่งแน่วแน่ แนบสนิทใจ เกิดเป็นปฏิภาคนิมิตขึ้น นิวรณ์ก็สงบระงับ จิตตั้งมั่นเป็นอุปจารสมาธิ เป็นขั้นสูงสุดของกามาวจร- สมาธิ

๔. อัปปนาภาวนา ได้แก่เสพปฏิภาคนิมิตที่เกิดขึ้นแล้วนั้นสม่ำเสมอด้วยอุปจารสมาธิ พยายามรักษาไว้ไม่ให้เสื่อมหายไปเสียโดยหลีกเร้นสถานที่ บุคคล อาหาร เป็นต้น ที่ไม่เกื้อหนุนกัน เสพแต่สิ่งที่เกื้อหนุนในสมาธิ มี ๗ คือ

อาวาส – ที่อยู่

โคจร - ที่เที่ยวหาอาหาร

ผัสสะ - การพูดคุย

บุคคล

โภชนะ

อุตุ - ดินฟ้าอากาศ ธรรมชาติแวดล้อม

อิริยาบทที่ช่วยเสริม

กรรมฐานหลายอย่างสุขุม ละเอียด เป็นอารมณ์ลึกซึ้ง ไม่มีวัตถุสำหรับเพ่ง หรือสัมผัสด้วยกายได้ จึงไม่ชัดพอ จิตไม่สามารถแอบแนบติดสนิทอยู่ได้นาน จึงไม่มีปฏิภาคนิมิต และให้ผลสำเร็จได้เพียงแค่อุปจารสมาธิ ส่วนกรรมฐานที่เป็นกรรมฐานหยาบ เพ่งดูหรือสัมผัสด้วยกายได้ กำหนดได้ชัดเจน จิตแนบสนิทตั้งอยู่ได้นาน ก็ทำให้เกิดปฏิภาคนิมิตด้วย และสำเร็จผลถึงอัปปนาสมาธิได้ทั้งนี้เป็นเรื่องแปลกเพราะอัปปมัญญา (พรหมวิหาร) ซึ่งแม้จะไม่มีปฏิภาคนิมิต เพราะไม่มีวัตถุ แต่มีสัตว์เป็นอารมณ์จึงชัดพอที่จะเป็นอัปปนาสมาธิได้

กรรมฐาน ๗ หมวดและวิธีเจริญ

กสิณ ๑๐

กสิณ ได้แก่วัตถุเพื่อจูงจิตให้เป็นสมาธิ กสิณมีสิบอย่าง คือ ปฐวีกสิณ-กสิณดิน อาโปกสิณ-กสิณน้ำ เตโชกสิณ-กสิณไฟ วาโยกสิณ-กสิณลม นีลกสิณ-กสิณสีเขียว ปีตกสิณ-กสิณสีเหลือง โลหิตกสิณ-กสิณสีแดง โอทาตกสิณ-กสิณสีขาว อาโลกกสิณ-กสิณแสงสว่าง อากาสกสิณ-กสิณอากาศ(ที่ว่าง ช่องว่าง)

๑.๑ **ปฐวีกสิณ** คือการเพ่งดูวงกลมซึ่งทำมาจากดินสีแดงล้วน ซึ่งผู้ปฏิบัติจะต้องตระเตรียมด้วยตนเอง โดยหาดินที่มีสีแดงดุจแสงพระอาทิตย์เมื่อแรกขึ้น และเมื่อจะทำ พึงทำให้ที่ลับตา ที่สงัด

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

กำบัง อย่าทำในที่สัญจรไปมา ดินที่ได้มาพึงชำระให้บริสุทธิ์ แล้วจึงทำเป็นรูปวงกลม กว้าง ๑ คืบกับ ๔ นิ้ว และปัดกวาดสถานที่ให้โล่งสะอาด

เมื่อจะภาวนา ทำจิตใจให้ปลอดโปร่ง ให้นั่งบนตั่งที่มีขาสูงประมาณ ๑ คืบกับ ๔ นิ้ว นั่งให้ไกลดวงกสิณสัก ๒ ศอกคืบ นั่งในท่าขัดสมาธิ เท้าขวาทับเท้าซ้าย มือขวาทับมือซ้าย ตั้งกายให้ตรง หันหน้าเข้าหาดวงกสิณ นึกพิจารณาถึงโทษของกามคุณต่างๆ และยินดีในอุบายที่จะยกตนออกจากกามคุณ ระลึกถึงคุณพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ แล้วพึงทำจิตให้ยินดีในพิธีการปฏิบัติ

รวบรวมสมาธิแล้วพึงลืมตาดูดวงกสิณ อย่าพิจารณาสี พึงกำหนดในใจว่าสิ่งนี้เป็นเพียงแค่ดิน แต่สีดินนั้นจะละเลยเสียไม่ได้ เพราะสีและดวงกสิณเป็นอันเดียวกัน ดูดวงกสิณก็เป็นอันดูสีด้วย เหตุนี้จึงรวมสีกับดวงกสิณ นั้นเข้าด้วยกัน แล้วดูดวงกสิณกับสีพร้อมๆกัน โดยกำหนดว่าเป็นดิน และบริกรรมว่า "ดินๆๆ" ดังนี้ร่ำไปเป็นร้อยเป็นพันครั้ง...

ในขณะปฏิบัติ อย่าลืมตาดูดวงกสิณตลอดเวลา ให้ลืมตาดูนิดนึง แล้วหลับตาลงแล้วจึงลืมตาดูใหม่อีก จนกว่าจะได้อุคคหนิมิต เมื่อได้แล้วพึงตั้งจิตในอุคคหนิมิตนั้นแล้วกำหนดให้ยิ่งขึ้นไป

๑.๒ **อาโปกสิณ** คือการเพ่งดูน้ำหรือวงกลมน้ำ โดยตักน้ำใสๆ ใส่ลงในบาตร หรือขันน้ำให้เต็ม เสมอขอบปากบาตรหรือขันน้ำก่อนจะเริ่มการปฏิบัติ การปฏิบัตินั้นทำตามปฐวีกสิณ แต่เพียงเปลี่ยนคำบริกรรมเป็น "น้ำๆๆๆ"

๑.๓ **เตโชกสิณ** คือการเพ่งดูไฟหรือวงกลมไฟ เริ่ม จากการแต่งดวงกสิณ โดยฝ่าฟืนไม้แก่นที่แห้งสนิทผึ่งแดดไว้ แล้วตัดเป็นท่อนๆ หอบไปสู่โคนไม้หรือมณฑปที่เหมาะสม ก่อไฟแล้วเจาะเสื่อลำแพนหรือแผ่นหนังหรือแผ่นผ้าเป็นวงกลม กว้างคืบสี่นิ้ว นำไปขึงหน้าไฟ ก่อนที่จะเริ่มการปฏิบัติ การปฏิบัตินั้นทำเหมือนกัน แต่เพียงเปลี่ยนคำบริกรรมเป็น "ไฟๆๆๆ"

๑.๔ **วาโยกสิณ** คือการเพ่งดูลมหรือวงกลมลม โดยให้ถือเอานิมิตในลม คือกำหนดเอายอดไม้ที่ไหวไปมา หรือกำหนดเอาลมที่พัดต้องกายก็ได้ ก่อนจะเริ่มการปฏิบัติ การปฏิบัตินั้นทำเหมือนกัน แต่เพียงเปลี่ยนคำบริกรรมเป็น "ลมๆๆๆ"

๑.๕ **นีลกสิณ** คือการเพ่งสีเขียวหรือวงกลมสีเขียว โดยถือเอาสีเขียวของต้นไม้ดอกไม้ หรือธาตุสีหรือใช้สีเขียวทาลงบนวัสดุให้ได้ขนาดกว้างคืบสี่นิ้ว ก่อนจะเริ่มการปฏิบัติ การปฏิบัตินั้นทำเหมือนกัน แต่เพียงเปลี่ยนคำบริกรรมเป็น "สีเขียวๆๆๆ"

๑.๖ **ปีตกสิณ** คือการเพ่งสีเหลืองหรือวงกลมสีเหลือง โดยถือเอาสีเหลืองของต้นไม้ดอกไม้หรือธาตุสีหรือใช้สีเหลืองทาลงบนวัสดุ กว้างคืบสี่นิ้ว ก่อนจะเริ่มการปฏิบัติ การปฏิบัตินั้นทำเหมือนกัน แต่เพียงเปลี่ยนคำบริกรรมเป็น "สีเหลืองๆๆๆ"

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

๑.๗ โลหิตกสิณ คือการเพ่งดูสีแดงหรือวงกลมสี แดง โดยถือเอาสีแดงของต้นไม้ดอกไม้ หรือ ธาตุสีหรือใช้สีแดงทาลงบนวัสดุ กว้างคืบสี่นิ้ว ก่อนจะเริ่มการปฏิบัติ การปฏิบัตินั้นทำเหมือนกัน แต่เพียงเปลี่ยนคำบริกรรมเป็น "สีแดงๆๆๆ"

๑.๘ โอทาตกสิณ คือการเพ่งดูสีขาวหรือวงกลมสีขาว โดยใช้สีขาวทาลงบนวัสดุ กว้างคืบสี่นิ้ว ก่อนจะเริ่มการปฏิบัติ การปฏิบัตินั้นทำเหมือนกัน แต่เพียงเปลี่ยนคำบริกรรมเป็น "สีขาวๆๆๆ"

๑.๙ อาโลกกสิณ คือการเพ่งดูแสงสว่างหรือวงกลมแสง โดยเจาะรูบนวัสดุให้แสงส่องผ่านได้แล้ว มองดูแสงที่ส่องออกมาถูกฝาหรือวัสดุ รูนั้นกว้างสักคืบสี่นิ้ว ก่อนจะเริ่มการปฏิบัติ การปฏิบัตินั้นทำเหมือนกัน แต่เพียงเปลี่ยนคำบริกรรมเป็น "แสงสว่างๆๆๆ"

๑.๑๐ อากาสกสิณ คือการเพ่งดูอากาศ หรือวงกลมช่องว่าง โดยเจาะวัสดุเป็นวงกลม ขนาดคืบสี่นิ้ว ให้มองผ่านได้ ก่อนจะเริ่มการปฏิบัติ การปฏิบัตินั้นทำเหมือนกัน แต่เพียงเปลี่ยนคำบริกรรมเป็น "อากาศๆๆๆ"

อสุภะ ๑๐

อสุภะ ได้แก่สภาพศพในสภาพต่างๆ ซึ่งใช้เป็นอารมณ์กรรมฐาน มี ๑๐ อย่าง ได้แก่

๒.๑ อุทธุมาตกอสุภะ คือซากศพที่เน่าพองขึ้นอืด การเจริญอุทธุมาตกอสุภะนั้น ให้เพ่งดูซากศพที่เน่าพองขึ้นอืดจริงๆ ในขณะที่เพ่งดูนั้น พึงเข้าไปกำหนดพิจารณาโดยอาการ ๑๑ คือ เพ่งดูศพ โดยสีกาย โดยเพศ โดยสัณฐาน โดยทิศที่ตั้ง โดยโอกาสที่ตั้งแห่งซากศพ โดยตัดทอน โดยที่ต่อ โดยช่อง โดยที่เว้า โดยที่นูน และโดยรอบตัว เมื่อจำเครื่องหมายทั้ง ๑๑ แล้ว ให้ตั้งใจดูเฉพาะที่ขึ้นพอง ดูแล้วหลับตาบริกรรมว่า "ขึ้นพองน่าเกลียดๆๆ" ร่ำไป.

๒.๒ วินีลกอสุภะ คือซากศพที่มีสีเขียวคล้ำ คละไปด้วยสีต่างๆ ในขณะที่เพ่งดูนั้น พึงเข้าไปกำหนดพิจารณาโดยอาการ ๑๑ เหมือนกับอุทธุมาตกอสุภะ แต่เปลี่ยนคำบริกรรมเป็น "ซากศพสีเขียวนี้เป็นของน่าเกลียดๆๆ"

๒.๓ วิปุพพกอสุภะ คือซากศพที่มีน้ำเหลืองไหลเยิ้มอยู่ตามที่แตกปริออก ในขณะที่เพ่งดูนั้น พึงเข้าไปกำหนดพิจารณาโดยอาการ ๑๑ เหมือนกับอุทธุมาตกอสุภะ แต่เปลี่ยนคำบริกรรมเป็น "ซากศพมีน้ำเหลืองไหลเป็นของน่าเกลียดๆๆ"

๒.๔ วิจฉิททกอสุภะ คือซากศพที่ขาดจากกันเป็นสองท่อน ในขณะที่เพ่งดูนั้น พึงเข้าไปกำหนดพิจารณาโดยอาการ ๑๑ เหมือนกับอุทธุมาตกอสุภะ แต่เปลี่ยนคำบริกรรมเป็น "ซากศพที่ขาดนี้เป็นของน่าเกลียดๆๆ"

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

๒.๕ **วิกขายิตกอสุภะ** คือซากศพที่ถูกสุนัข แร้ง กา จิก ทึ้ง กัดกินแล้ว ในขณะที่เพ่งดูนั้น พึงเข้าไปกำหนดพิจารณาโดยอาการ ๑๑ เหมือนกับอุทธุมาตกอสุภะ แต่เปลี่ยนคำบริกรรมเป็น "ซากศพที่ถูกสัตว์กัดขาดวิ่นไปเป็นของน่าเกลียดๆๆ"

๒.๖ **วิกขิตตกอสุภะ** คือซากศพที่ถูกสัตว์กัดกระจุยกระจาย มือ เท้า ศีรษะ หลุดออกไปข้างๆ ในขณะที่เพ่งดูนั้น พึงเข้าไปกำหนดพิจารณาโดยอาการ ๑๑ เหมือนกับอุทธุมาตกอสุภะ แต่เปลี่ยนคำบริกรรมเป็น "ซากศพที่ถูกสัตว์กัดกระจุยกระจายอยู่ในที่นี้เป็นของน่าเกลียดๆๆ"

๒.๗ **หตวิกขิตตกอสุภะ** คือซากศพที่ถูกฆ่าตายโดยสับ ฟัน บั่น ออกเป็นท่อนๆ กระจายออกไป ในขณะที่เพ่งดูนั้น พึงเข้าไปกำหนดพิจารณาโดยอาการ ๑๑ เหมือนกับอุทธุมาตกอสุภะ แต่เปลี่ยนคำบริกรรมเป็น "ซากศพที่ถูกฆ่าตายนี้เป็นของน่าเกลียดๆๆ"

๒.๘ **โลหิตกอสุภะ** คือซากศพที่มีโลหิตไหลออกอยู่ ในขณะที่เพ่งดูนั้น พึงเข้าไปกำหนดพิจารณาโดยอาการ ๑๑ เหมือนกับอุทธุมาตกอสุภะ แต่เปลี่ยนคำบริกรรมเป็น "ซากศพที่มีโลหิตไหลออกอยู่นี้เป็นของน่าเกลียดๆๆ"

๒.๙ **ปุพวกอสุภะ** คือซากศพที่มีหมู่หนอนไหลย้อยออก ในขณะที่เพ่งดูนั้น พึงเข้าไปกำหนดพิจารณาโดยอาการ ๑๑ เหมือนกับอุทธุมาตกอสุภะ แต่เปลี่ยนคำบริกรรมเป็น "ซากศพที่มีหมู่หนอนไหลออกอยู่นี้เป็นของน่าเกลียดๆๆ"

๒.๑๐ **อัฏฐิกอสุภะ** คือซากศพที่เป็นร่างกระดูกมีเนื้อและเลือดติดอยู่ ในขณะที่เพ่งดูนั้น พึงเข้าไปกำหนดพิจารณาโดยอาการ ๑๑ เหมือนกับอุทธุมาตกอสุภะ แต่เปลี่ยนคำบริกรรมเป็น "ซากศพที่เป็นร่างกระดูกมีเนื้อและเลือดติดอยู่เป็นของน่าเกลียดๆๆ"

การที่ท่านกล่าวประเภทอสุภะไว้ถึง ๑๐ อย่างก็เพื่อความแตกต่างกันของราคจริตในแต่ละคน คือ

๑. อุทธุมาตกอสุภะ เหมาะแก่ผู้กำหนัดในรูปทรงร่างกาย เพราะส่อการเสียรูปทรงของร่างกาย

๒. วินีลกอสุภะ เหมาะแก่ผู้กำหนัดในสีกายร่างกาย เพราะส่อการเสียสีของร่างกาย

๓. วิปุพพกอสุภะ เหมาะแก่ผู้กำหนัดในกลิ่นร่างกาย เพราะส่อการเสียกลิ่นอันหอมของร่างกาย

๔. วิจฉิจททกอสุภะ เหมาะแก่ผู้กำหนัดในเป็นชิ้นทึบในสรีระร่างกาย เพราะส่อความเป็นโพรงของร่างกาย

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

๕. วิกขายิตกอสุภะเหมาะแก่ผู้กำหนัดในเนื้อนูนในร่างกาย เพราะส่อการเสียเนื้อนูนของร่างกาย

๖. วิกขิตตกอสุภะ เหมาะแก่ผู้กำหนัดในลีลาท่าทางขององคาพยพในร่างกาย เพราะความกระจัดกระจายขององคาพยพใหญ่น้อยในร่างกาย

๗. หตวิกขิตตกอสุภะ เหมาะแก่ผู้กำหนัดในสมบัติแห่งร่างกาย เพราะประกาศความผิดรูปด้วยการแตกกันไปของร่างกาย

๘. โลหิตกอสุภะ เหมาะแก่ผู้กำหนัดในเครื่องประดับของร่างกาย เพราะประกาศความปฏิกูลโดยมีโลหิตเปื้อน

๙. ปุฬุวกอสุภะเหมาะแก่ผู้กำหนัดในกายด้วยสำคัญว่าของเรา เพราะส่อความเป็นสาธารณะแก่หมู่หนอนในร่างกาย

๑๐. อัฏฐิกอสุภะ เหมาะแก่ผู้กำหนัดในสมบัติแห่งฟัน เพราะประกาศความที่กระดูกในร่างกายเป็นปฏิกูล

อย่างไรก็ตาม การเจิญอสุภะนี้ จะให้ผลเพียงแค่ปฐมฌานเท่านั้น เพราะจิตจะตั้งแน่วแน่ด้วยกำลังแห่งวิตกเท่านั้น เพราะอสุภะสกปรกปฏิกูล ไม่อาจส่งผลให้ขึ้นไปสูงถึงทุติยฌานหรือสูงกว่าได้

อนุสติ ๑๐

หมายถึงอารมณ์ดีงามที่ควรระลึกถึงเนืองๆ มี ๑๐ อย่าง ดังนี้

๑. **พุทธานุสติ** คือน้อมจิตระลึกคุณของพระพุทธเจ้า ให้นึกถึงพระพุทธคุณ ๙ ประการว่า *"อิติปิ โส ภควา อรหำ สมฺมาสมฺพุทฺโธ วิชฺชาจรณสมฺปนฺโน สุคโต โลกวิทู อนุตฺตโร ปริสทมฺมสารถิ สตฺถา เทวมนุสฺสานำ พุทฺโธ ภควาติ พระผู้มีพระภาคเจ้าเป็นผู้ไกลจากกิเลส เป็นผู้ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง เป็นผู้ถึงพร้อมด้วยวิชชาและจรณะ เป็นผู้ไปแล้วด้วยดี เป็นผู้รู้โลกอย่างแจ่มแจ้ง เป็นผู้สามารถฝึกบุรุษที่สมควรฝึกได้อย่างไม่มีใครยิ่งกว่า เป็นครูผู้สอนของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานด้วยธรรม เป็นผู้มีความจำเริญ จำแนกธรรมสั่งสอนสัตว์"*

ในเวลานั่งนึกจะระลึกถึงคุณประการใดประการหนึ่ง หรือทั้ง ๙ ประการเป็นลำดับไปก็ได้ ซึ่งขึ้นอยู่กับอาจารย์ต่างๆที่อาจจะมีวิธีการไม่เหมือนกัน

๒. **ธัมมานุสติ** คือน้อมจิตระลึกถึงพระธรรมเป็นอารมณ์ ให้ระลึกถึงคุณพระธรรม ๖ ประการ อย่างใดอย่างหนึ่งหรือทั้งหมดว่า

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

"สฺวากฺขาโต ภควตา ธมฺโม สนฺทิฏฺฐิโก อกาลิโก เอหิปสฺสิโก โอปนยิโก ปจฺจตฺตํเวทิตพฺโพ วิญฺญูหีติ

พระธรรมเป็นสิ่งที่พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสไว้ดีแล้ว เป็นสิ่งที่ผู้ศึกษาและปฏิบัติพึงเห็นได้ด้วยตนเอง เป็นสิ่งที่ปฏิบัติได้และให้ผลได้ไม่จำกัดกาล เป็นสิ่งที่ควรกล่าวกับผู้อื่นว่า ท่านจงมาดูเถิด เป็นสิ่งที่ควรน้อม เข้ามาใส่ตัว เป็นสิ่งที่ผู้รู้ก็รู้ได้เฉพาะตน ดังนี้"

๓. **สังฆานุสติ** คือน้อมจิตระลึกถึงคุณของพระสงฆ์เป็นอารมณ์

"สุปฏิปนฺโน ภควโต สาวกสงฺโฆ อุชุปฏิปนฺโน ภควโต สาวกสงฺโฆ ญายปฏิปนฺโน ภควโต สาวกสงฺโฆ สามีจิปฏิ ปนฺโน ภควโต สาวกสงฺโฆ สาวกสงฺโฆ ยทิทํ จตฺตาริ ปุริสยุคานิ อฏฺฐ ปุริสปุคฺคลา เอส ภควโต สาวกสงฺโฆ อาหุเนยฺโย ปาหุเนยฺโย ทกฺขิเนยฺโย อญฺชลีกรณีโย อนุตฺตรํ ปุญฺญกฺเขตฺตํ โลกสฺสาติ พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้าเป็นผู้ปฏิบัติดี เป็นผู้ปฏิบัติตรง เป็นผู้ปฏิบัติเพื่อรู้ธรรมเป็น เครื่องออกจากทุกข์ เป็นผู้ปฏิบัติสมควร ได้แก่บุคคลเหล่านี้คือ คู่แห่งบุรุษ 4 คู่ นับเรียงตัวบุรุษได้ 8 บุรุษ นั่นแหล่ะสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า เป็นผู้ควรแก่สักการะที่เขาจัดไว้ต้อนรับ เป็นผู้ควรรับทักษิณาทาน เป็นผู้ที่บุคคลทั่วไปควรทำอัญชลี เป็นเนื้อนาบุญอันยอดเยี่ยมของชาวโลก ดังนี้"

๔. **สีลานุสติ** คือน้อมจิตระลึกถึงศีลที่ตนรักษาเป็นอารมณ์

"สีลํ เม ปริสุทฺธํ ศีลของเราบริสุทธิ์ดีแล้วหนอ"

๕. **จาคานุสติ** คือน้อมจิตระลึกถึงทานที่ตนบริจาคแล้วเป็นอารมณ์

"จาโค เม ปริสุทฺโธ กระบริจาคของเราบริสุทธิ์ดีแล้วหนอ" หรือ

"ทานํ เม ปริสุทฺธํ ทานของเราบริสุทธิ์ดีแล้วหนอ"

๖. **เทวตานุสติ** คือน้อมจิตระลึกถึงเทวดาที่มีสีลาทิคุณเสมอเหมือนกับตนเป็นอารมณ์

"มยฺหํ สทฺธาทิคุณา สวิชฺชนฺติ คุณธรรมทั้งหลายมีศรัทธา ของเราก็มี"

๗. **มรณานุสติ** คือน้อมจิตระลึกถึงความตายอันจะมาเยือนตนและสัตว์โลกเป็นอารมณ์

"มรณํ ภวิสฺสติ ชีวิตินฺทริยํ อุปจฺฉิสฺสติ ความตายจักมี อินทรีย์จักขาด"

๘. **กายคตานุสติ** คือน้อมจิตระลึกไปในกาย มี ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เป็นต้น โดยความเป็นปฏิกูลเป็นอารมณ์

*"อยํ โข เม กาโย อุทฺธํ ปาทตลา อโธ เกสมตฺถกา ตจปริยนฺโต ปูโร นานปฺปการสฺส อสุจิโน อตฺถิ อิสมฺมึ กาเย เกสา โลมา นขา ทนฺตา ตโจ มํสํ นหารู อฏฺฐี อฏฺฐิมิญฺชํ วกฺกํ หทยํ ยกนํ กิโลมกํ ปีหกํ ปปฺผาสํ อนฺตํ อนฺตคุณ์ อุทริยํ กรีสํ มตฺถลุงฺคํ ปิตฺตํ เสมฺหํ ปุพฺโพ โลหิตํ สโท เมโท อสฺสุ วสา เขโฬ สิงฺฆาณิกา ลสิกา มุตฺตํ กายของเรานี้แล เบื้องบนแต่

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

พื้นเท้าขึ้นมา เบื้องต่ำแต่ปลายผมลงไป มีหนังหุ้มอยู่เป็นที่สุดรอบ เต็มไปด้วยของไม่สะอาดมีประการต่างๆ มีอยู่ในกายนี้ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ม้าม หัวใจ ตับ พังผืด ไต ปอด ไส้ใหญ่ สายรัดไส้ อาหารใหม่ อาหารเก่า มันสมอง ดี น้ำเสลด น้ำเหลือง น้ำเลือด เหงื่อ มันข้น น้ำตา มันเหลว น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ น้ำมูตร ดังนี้"

๙. **อานาปานสติ** คือน้อมจิตระลึกถึงลมหายใจเข้าออกเป็นอารมณ์

"นับลมหายใจโดยนับช้าๆก่อน (ธัญญมามกคณนานัย - นับช้าดุจคนตวงข้าวเปลือก) โดยนับแต่ลมหายใจที่รู้สึกชัดเจน ส่วนที่ไม่ชัดจงทิ้งเสีย การนับดังนี้ นับ 1-5 นับห้า 1-6 นับหก (เพิ่มรอบละหนึ่ง)... จนถึงนับสิบ จึงกลับมาที่นับห้า พึงนับร่ำไป

พอสมาธิดีแล้ว จึงพึงฝึกนับลมหายใจโดยนับเร็ว (โคปาลกคณนานัย - นับเร็วดุจคนเลี้ยงวัวนับวัว) โดยนับแต่ลมหายใจที่รู้สึกชัดเจน ส่วนที่ไม่ชัดจงทิ้งเสีย เพียงแต่เมื่อคุ้นแล้ว ความรู้สึกไม่ชัดเจนทางใจจะหมดไป การนับดังนี้ นับ 1-5 นับห้า 1-6 นับหก (เพิ่มรอบละหนึ่ง)... จนถึงนับสิบ จึงกลับมาที่นับห้า พึงนับร่ำไป"

๑๐. **อุปสมานุสติ** คือน้อมจิตระลึกถึงพระนิพพานว่าเป็นที่ระงับดับเพลิงกิเลส เพลิงทุกข์ เป็นอารมณ์

"มทนิมฺมทโน ปิปาสวินโย อาลยสมุคฺฆาโต วฏฺฏูปจฺเฉโท ตณฺหกฺขโย วิราโค นิโรโธ นิพฺพานํ นิพพานเป็นที่กำจัดความเมา กำจัดความหิว ถอนความอาลัย เข้าไปตัดวัฏฏะ เป็นที่สิ้นตัณหา เป็นที่ ดับตัณหา เป็นที่ไม่มีเครื่องร้อยรัด ดังนี้"

อัปปมัญญา ๔ หรือพรหมวิหาร ๔

เพราะเป็นสมาธิที่แผ่สม่ำเสมอโดยทั่วไปในมนุษย์และสัตว์ทั้งหลาย ไม่มีประมาณ ไม่จำกัดขอบเขต ได้แก่

๑. **เมตตาพรหมวิหาร** คือคิดให้สัตว์ทั้งปวงเป็นสุข ลำดับแรกพึงพิจารณาโทษของโทสะและอานิสงส์ของขันติ แล้วจึงเริ่มเจริญเมตตาให้จิตสงัดจากโทสะ และเพื่อผูกจิตไว้ในขันติ เมื่อจะเริ่มนั้น ห้ามเจริญเมตตาให้ แก่บุคคล ๖ ประเภท

- บุคคลที่เกลียดกัน เพราะจะทำให้อึดอัด ยากจะมองเป็นคนที่รัก
- บุคคลที่รักมาก เพราะจะทุกข์ถ้ามี อะไรเกิดขึ้นกับเขา
- บุคคลที่เป็นกลางๆ (ไม่รักไม่ชัง) เพราะจะทำให้ไม่สบายใจที่บุคคลนั้น ไม่มีคุณธรรม

78245

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

- บุคคลที่เป็นศัตรู เพราะจะทำให้ เกิดโทสะ
- บุคคลที่เป็นเพศตรงข้าม เพราะจะทำให้เกิดความกำหนัด
- บุคคลที่ตายไป เพราะการเจริญ เมตตาให้คนที่ตายแล้วนั้น ทำให้ไม่ เกิดอุปจารสมาธิและอัปปนาสมาธิ

ผู้ที่ควรจะเจริญเมตตาให้อันดับแรก คือ ตัวเราเอง โดยบริกรรมดังนี้

"ขอเราจงเป็นผู้ถึงซึ่งความสุข ไม่มีทุกข์เถิด"

เมื่อเสร็จแล้วจึงเจริญเมตตาไปยังบุคคลที่รักมาก บุคคลกลางๆ ตลอดจนถึงศัตรู

๒. **กรุณาพรหมวิหาร** คือปรารถนาที่จะให้สัตว์ทั้งปวงที่เป็นทุกข์ได้พ้นจากทุกข์ โดยเริ่มจากการแผ่กรุณาพรหมวิหารให้ตนเองก่อนอื่น แล้วจึงค่อยแผ่ให้บุคคลกลางๆ บุคคลที่เป็นที่รัก และบุคคลที่เป็นศัตรูตามลำดับ

๓. **มุทิตาพรหมวิหาร** คือการทำจิตให้ชื่นชมยินดีเมื่อทราบ ว่าสัตว์ทั้งหลายนั้นสุขสบาย การแผ่มุทิตานั้นให้เริ่มจากแผ่ให้ตน เองก่อน แล้วถึงจะแผ่ให้บุคคลอื่นต่อ ไปเช่นเดียวกันกับเมตตาและกรุณา

๔. **อุเบกขาพรหมวิหาร** คือความวางเฉยต่อสัตว์ทั้งหลายโดยมีจิตใจที่ปราศจากอาการทั้งสาม คือ

- ไม่น้อมไปในความปรารถนาดี
- ไม่น้อมไปในการบำบัดทุกข์
- ไม่น้อมไปในการชื่นชมในความสุขของสัตว์แต่อย่างใด

การเจริญอุเบกขา ผู้ปฏิบัติจะต้องชำนาญในจตุตถฌาน และจตุตถฌานที่ได้จะต้องได้โดยการเจริญเมตตาพรหมวิหาร กรุณาพรหมวิหาร หรือ มุทิตาพรหมวิหาร มิใช่สำเร็จจากกรรมฐานอื่น

การเจริญอุเบกขา จะต้องพิจารณา โทษของฌานที่ได้จากการแผ่เมตตา กรุณา และมุทิตา ว่าสิ่งทั้งสามมีสภาพหยาบเพราะประกอบด้วยโสมนัสเวทนา และพึงพิจารณาคุณของฌานแห่งอุเบกขา ว่าสงบ ละเอียด สุขุม ประณีต ห่างไกลจากกิเลส

อาหาเรปฏิกูลสัญญา

อาหาเรปฏิกูลสัญญา หมายถึง การพิจารณาอาหารที่รับประทานโดยความเป็นของปฏิกูล การพิจารณาจะพิจารณาโดยอาการ ๑๐ เช่น โดยการเดินไป โดยการแสวงหา โดยการบริโภค เป็นต้น โดยมีดังนี้

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

คมนโต โดยการเดินไป ได้แก่ การพิจารณาความเป็นของปฏิกูลโดยการไปสู่สถานที่ที่มีอาหาร มีการเห็น ได้ยิน ได้กลิ่น ในสิ่งที่ไม่ดีงาม กรำแดดกรำฝน เบียดเสียดผู้คนทั้งหลายอย่างน่าเบื่อ ต้องย่ำของสกปรกไป มีละอองติดเท้าและขี้จิ้งจก เป็นต้น ต้องเจอสิ่งปฏิกูลนานาชนิด เช่น ปัสสาวะ อุจจาระ น้ำมูกน้ำลาย ซากสัตว์ต่างๆ สิ่งที่จำเป็นต้องผ่าน ต้องเห็น ต้องได้กลิ่น ต้องเหยียบย่ำ ทั้งนี้เพราะอาหารเป็นเหตุ จึงพึงพิจารณาเห็นความเป็นของปฏิกูลโดยการไปดังนี้แล้วพิจารณาว่า "โอ อาหารนี้ปฏิกูลจริงหนอ"

ปริเยสนโต โดยการแสวงหา ได้แก่ การพิจารณาความเป็นของปฏิกูลโดยการแสวงหาที่ที่มีอาหาร มีการเหยียบย่ำหลุมโสโครกบ้าง บ่อน้ำครำเน่าเหม็นที่ปนด้วยน้ำมูกน้ำลาย น้ำล้างปลา น้ำล้างผัก มูลสุนัขสุกร เกลื่อนด้วยหนอนและแมลงวัน ต้องเห็น ต้องได้กลิ่น ต้องเหยียบย่ำ ทั้งนี้เพราะอาหารเป็นเหตุ จึงพึงพิจารณาเห็นความเป็นของปฏิกูลโดยการ แสวงหาดังนี้แล้วพิจารณาว่า "โอ อาหารนี้ปฏิกูลจริงหนอ"

ปริโภคโต โดยการบริโภค ได้แก่ การพิจารณาความเป็นของปฏิกูลโดยการบริโภคว่า อาหารเมื่อหยิบใส่ปากก็เปื้อนมือและคลุกเคล้าด้วยน้ำลาย แปดเปื้อนด้วยขี้ฟัน สี กลิ่น เครื่อง ปรุงชั้นดีกลับกลายเป็นสิ่งปฏิกูลไม่ต่างจากรากสุนัข ถ้าคายออกมาแล้วบริโภคอีก ก็คงบริโภคไม่ลง นอนจากนี้ยังต้องบริโภคซ้ำๆ จนตายไปมิได้ว่างเว้น จึงพึงพิจารณาเห็นความเป็นของปฏิกูล โดยการบริโภคดังนี้แล้วพิจารณาว่า "โอ อาหารนี้ปฏิกูลจริงหนอ"

อาสยโต โดยอาสยะ (ธาตุน้ำในลำไส้ที่ออกมาประสมกับอาหาร) ได้แก่ การพิจารณาความเป็นของปฏิกูลโดยที่อยู่ว่า อาหารที่บริโภคเข้าไปนี้มีที่ อาศัยอยู่สี่อย่าง คือ น้ำดี เสมหะ หนอง และเลือด หนึ่งในสี่อย่างนี้ พระพุทธเจ้า พระปัจเจกพุทธเจ้า พระเจ้าจักรพรรดิมีอย่างใดอย่างหนึ่ง ส่วนชนทั้งหลายมีครบทั้งสี่ ล้วนสร้างความเปรอะเปื้อนแก่อาหาร เหตุนั้นจึงพึงพิจารณาเห็นความเป็นของปฏิกูลโดยอาสยะดังนี้แล้วพิจารณาว่า "โอ อาหารนี้ปฏิกูลจริงหนอ"

นิธานโต โดยที่พัก (คือกระเพาะอาหาร) ได้แก่การพิจารณาความเป็นของปฏิกูลโดยกระเพาะว่า เป็นที่หมักหมมแห่งอาหาร ที่ระคนด้วยน้ำดี เสมหะ หนอง เลือด สี่อย่างนี้ อย่างใดอย่างหนึ่งเมื่อเข้าไปสู่ภายในก็ไปหมักหมมในกระเพาะ ฉะนั้น ผู้มีอายุสิบปี อาหารย่อมหมักหมมอยู่ในกระเพาะตลอดสิบปีโดยไม่ได้ชำระล้างเลย ยิ่งนานเท่าไร อาหารก็เข้าไปหมักหมมรวมกันนานเท่านั้น จึงพึงพิจารณาเห็นความเป็นของปฏิกูลโดยที่พักดังนี้แล้วพิจารณาว่า "โอ อาหารนี้ปฏิกูลจริงหนอ"

อปริปกฺกโต โดยยังไม่ย่อย ได้แก่ การพิจารณาความเป็นของปฏิกูลโดยยังไม่ย่อยว่า อาหารที่บริโภคเมื่อวานนี้ก็ดี วันนี้ก็ดี ที่เข้าไปหมักหมมรวม กันในกระเพาะอันโสโครก มีอาการเป็นฟองเกิดขึ้นด้วยอำนาจของปาจกเตโช คือไฟที่เผาอาหารให้ย่อยที่ประจำอยู่ได้กระเพาะอาหาร ทำการเผา

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ให้ย่อยเป็นไปเหมือนขยะมูลฝอย เดือดปุดโสโครก จึงพึงพิจารณาเห็นความเป็นของปฏิกูลโดยยังไม่ย่อยดังนี้แล้วพิจารณาว่า "โอ อาหารนี้ปฏิกูลจริงหนอ"

ปริปกฺกโต โดยย่อยแล้ว ได้แก่การ พิจารณาความเป็นของปฏิกูลโดยย่อยแล้วว่า อาหารเมื่อย่อยแล้ว ก็ไม่ได้เป็นเงินเป็นทอง แต่กลับกลายเป็นอุจจาระ ปัสสาวะ ไปอัดแน่นอยู่ในที่นี้เป็นสิ่งน่าเกลียดโดยย่อยแล้ว จึงพึงพิจารณาเห็นความเป็นของปฏิกูลโดยย่อยแล้วดังนี้แล้วพิจารณาว่า "โอ อาหารนี้ปฏิกูลจริงหนอ"

ผลโต โดยผล ได้แก่การพิจารณาความเป็นของปฏิกูลโดยผลสำเร็จว่า อาหารเมื่อย่อยเสร็จแล้ว ย่อมสำเร็จ เป็นเลือด เนื้อ กระดูก ผม ขน เล็บ ส่วนอาหารที่ไม่ย่อยก็ทำให้เกิดโรคต่างๆ เช่น หิด โรคเรื้อน กลาก หืด เป็นต้น จึงพึงพิจารณาเห็นความเป็นของปฏิกูลโดยผลดังนี้แล้วพิจารณาว่า "โอ อาหารนี้ปฏิกูลจริงหนอ"

นิสฺสนฺทโต โดยการไหลออก ได้แก่ การพิจารณาความเป็นของปฏิกูลโดยการไหลออกว่า อาหารที่บริโภคเข้าไปทางเดียว เมื่อไหลออกก็ไหลออกจากช่องทั้งเก้าช่องเล็ก เช่นไหลออกจากหูทั้งสองเป็นขี้หู จากจมูกทั้งสองช่องเป็นน้ำมูก เป็นต้น จึงพึงพิจารณาเห็นความเป็นของปฏิกูลโดยการบริโภคดังนี้แล้วพิจารณาว่า "โอ อาหารนี้ปฏิกูลจริงหนอ"

สมฺมกฺขนโต โดยความเปรอะเปื้อน ได้แก่ การพิจารณาความเป็นของปฏิกูลโดยความเปรอะเปื้อนว่า อาหารเมื่อบริโภคย่อมต้องเปรอะเปื้อนมือ เหมือนกลิ่นคาวกลิ่นต่างๆ แม้ล้างก็ไม่หมด จำต้องล้างด้วยเครื่องหอม เมื่อจะไหลออกย่อมเปรอะเปื้อนไปทั้งร่าง ทั้งดาหูจมูก เปื้อนปาก ฟัน ลิ้น เปรอะไปตลอดไม่จบสิ้น จึงพึงพิจารณาเห็นความเป็นของปฏิกูลโดยการบริโภคดังนี้แล้วพิจารณาว่า "โอ อาหารนี้ปฏิกูลจริงหนอ"

จตุธาตุววัฏฐาน

จตุธาตุววัฏฐาน หมายถึงการกำหนดพิจารณาธาตุ ๔ คือ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ และธาตุลม โดยการพิจารณาธาตุในร่างกายจนเห็นเป็นเพียงกองธาตุ ปราศจากความจำว่าเป็น หญิง ชาย เขา เรา สัตว์ ทั้งสิ้น

ธาตุอันใดมีลักษณะแข้นแข็ง ธาตุอันนั้นเป็นธาตุดิน ที่เป็นภายในคือ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ม้าม หัวใจ ตับ พังผืด ไต ปอด ไส้ใหญ่ ไส้เล็ก อาหารใหม่ อาหารเก่า มันสมอง

รวมธาตุดินมี ๒๐ อย่าง

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ธาตุอันใดมีลักษณะเอิบอาบ ธาตุอันนั้นเป็น**ธาตุน้ำ** ที่เป็นภายในคือ
ดี เสมหะ หนอง เลือด เหงื่อ มันข้น น้ำตา มันเหลว น้ำลาย น้ำมูก ไขมัน มูตร
รวมธาตุน้ำมี ๑๒ อย่าง

ธาตุอันใดมีลักษณะร้อน ธาตุอันนั้น คือ**ธาตุไฟ** ที่เป็นภายในคือ ไฟที่ยังกายให้อบอุ่น ไฟที่ยังกายให้ทรุดโทรม ไฟที่ยังกายให้กระวนกระวาย ไฟที่เผาอาหารให้ย่อย
รวมธาตุไฟมี ๔ อย่าง

ธาตุอันใดมีลักษณะพัดไปมา ธาตุอันนั้นเป็น**ธาตุลม** ที่เป็นภายในคือ
ลมพัดขึ้นเบื้องบน ลมพัดลงเบื้องต่ำ ลมในท้อง ลมในไส้ ลมพัดไปตามตัว ลมหายใจ
รวมธาตุลมมี ๖ อย่าง

อรูป ๔

อรูป ๔ หรือ อารุปปี ๔ ได้แก่ กำหนดภาวะที่อรูปธรรมเป็นอารมณ์ ใช้ได้เฉพาะผู้ที่เพ่งกสิณ ๘ อย่างแรกข้อใดข้อหนึ่ง จนได้จตุตถฌานมาแล้ว คือ

๑. **อากาสานัญจายตนะ** (กำหนดอากาศหาที่สุดมิได้) เกิดจากการเพิกกสิณออกไป

๒. **วัญญาณัญจายตระ** (กำหนดวิญญาณหาที่สุดมิได้) คือเลิกกำหนดที่ว่าง เลยไปกำหนดวิญญาณที่แผ่ไปสู่ที่ว่างแทน

๓. **อากิญจัญญายตนะ** (เลิกกำหนดวิญญาณเป็นอารมณ์เลยไป) กำหนดเอาภาวะที่ไม่มีอะไรเลย

๔. **เนวสัญญานาสัญญายตนะ** (เลิกกำหนดแม้ภาวะที่ไม่มีอะไรเลย) เข้าถึงภาวะมีสัญญาก็ไม่ใช่ ไม่มีสัญญาก็ไม่ใช่

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

บทที่ ๒
การออกแบบเว็บไซต์และมัลติมีเดีย

สื่ออินเตอร์เน็ต เว็บไซต์ และมัลติมีเดีย

อินเตอร์เน็ต (Internet) มีการพัฒนามาจากคำว่า อาร์พาเน็ต (Arpanet) ที่ได้ตั้งขึ้นเป็นเครือข่ายทางคอมพิวเตอร์ของกระทรวงกลาโหมสหรัฐอเมริกาเมื่อปี พ.ศ.๒๕๒๑ ใช้สำหรับงานวิจัยทางการทหาร ที่มีชื่อเรียกว่า ARP (Advance Research Project Agency)

สำหรับประเทศไทยนั้น อินเตอร์เน็ตเริ่มมีบทบาทมากนับตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๓๐ เป็นต้นมา โดยเริ่มจากการใช้เป็นเครือข่ายในระบบคอมพิวเตอร์ระดับมหาวิทยาลัยก่อน (Campus Network) แล้วจึงเชื่อมต่อเข้าสู่อินเตอร์เน็ตอย่างสมบูรณ์เมื่อเดือนสิงหาคมปี พ.ศ. ๒๕๓๕ ต่อมาในปี พ.ศ. ๒๕๓๘ การเปิดใช้บริการอินเตอร์เน็ตในเชิงพาณิชย์จึงเกิดขึ้น ในขณะนั้น World Wide Web กำลังได้รับความนิยมมากในอเมริกา

อินเตอร์เน็ต มีชื่อเรียกย่อว่า เน็ต (Net) คำอีกคำหนึ่งซึ่งใช้แทนความหมายของอินเตอร์เน็ต คือ เว็บ (Web) และ เวิร์ลไวด์เว็บ (World Wide Web) อันที่จริงแล้วเป็นเพียงบริการหนึ่งของอินเตอร์เน็ตเท่านั้นแต่บริการนี้เป็นบริการที่มีผู้นิยมใช้กันมากที่สุด

การใช้อินเตอร์เน็ตนั้น ต้องใช้คอมพิวเตอร์ที่เรียกว่า ไคลเอนต์ (Client) โดย Client ของผู้ใช้จะติดต่อกับคอมพิวเตอร์ที่อยู่ห่างไกล เรียกว่า เซิร์ฟเวอร์ (Server) หรือ โฮสต์ (Host) โดยมันจะให้ข้อมูลที่ผู้ใช้ต้องการผ่านมายัง Client ที่แสดงให้เห็นข้อมูลเหล่านั้นบนจอภาพ

เครื่องมือของอินเตอร์เน็ตชนิดหนึ่งที่เรียกว่า World Wide Web หรือเรียกสั้นๆว่า เว็บนั้น จะเป็นตัวช่วยให้ผู้ใช้บริการเข้าถึงทรัพยากรต่างๆ ทางอินเตอร์เน็ตได้อย่างเต็มที่

การเชื่อมต่อทางอินเตอร์เน็ตดังที่กล่าวไว้ข้างต้น เปรียบเสมือนรูปแบบของใยแมงมุม โดยจุดตัดของใยแมงมุมก็เทียบได้กับคอมพิวเตอร์แต่ละตัวที่โยงใยกันเป็นเครือข่าย ซึ่งการเชื่อมต่อทางอินเตอร์เน็ตนั้นจะใช้มาตรฐานการเชื่อมโยงที่เรียกว่า TCP/IP (Transmission Control Protocol/Internet Protocol) โดย Transmission Control Protocol จะเป็นตัวที่ใช้ในการส่งผ่านข้อมูลบนสายต่างๆ เช่น สายโทรศัพท์ สายวงจรพิเศษ และ Internet Protocol คือส่วนที่ใช้ในการสื่อสารบนอินเตอร์เน็ต

เครื่องมือที่ใช้สื่อสารบนอินเตอร์เน็ต

โดยปกติแล้ว หากผู้ใช้งานอินเตอร์เน็ตต้องการที่จะสืบค้นข้อมูลใดๆ จะต้องทำการเชื่อมโยงโดยระบบคอมพิวเตอร์ผู้ใช้นั้นผ่านเครื่องมือที่เรียกว่าเว็บบราวเซอร์ (Web Browser) จะ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

เป็นโปรแกรมสำหรับเลือกดูเอกสารในระบบอินเตอร์เน็ตที่เป็นเวิร์ลไวด์เว็บ โดยเว็บบราวเซอร์นั้นจะเชื่อมต่อไปยังเซิร์ฟเวอร์เพื่อขอข้อมูลต่างๆ ข้อดีของเว็บบราวเซอร์ก็คือสามารถดูเอกสารภายในเว็บเซิร์ฟเวอร์ได้อย่างสวยงาม มีการแสดงข้อความ รูปภาพ และระบบมัลติมีเดียต่างๆ ทำให้การดูเอกสารบนเว็บน่าตื่นตาตื่นใจ ในบรรดาซอฟแวร์ที่ใช้กับอินเตอร์เน็ตนั้นเว็บบราวเซอร์ (Web Browser) จัดเป็นโปรแกรมที่ใช้เลือกดูเอกสารต่างๆที่เป็นเวิร์ลไวด์เว็บ โดยการขอข้อมูลผ่านเซิร์ฟเวอร์มาใช้งานต่างๆ

ข้อดีของเว็บบราวเซอร์ก็คือ สามารถดูเอกสารภายในเว็บเซิร์ฟเวอร์ได้อย่างเหมาะสมสวยงาม มีการแสดงภาพ ข้อความ มัลติมีเดียต่างๆได้อย่างน่าตื่นเต้น ในบรรดาซอร์ฟแวร์ที่ใช้งานบนอินเตอร์เน็ตนั้น เครื่องมือที่ใช้กับเวิร์ลไวด์เว็บเป็นเครื่องมือที่ดีที่สุดที่สามารถใช้ได้กับทุกคน โดยจะอำนวยความสะดวกสบายในด้านต่างๆ ง่ายต่อการใช้งาน ระบบเวิร์ลไวด์เว็บซ่อนความซับซ้อนของอินเตอร์เน็ตเอาไว้ค่อนข้างมาก ในการใช้งานเพียงเอาพอยเตอร์ของเมาส์คลิกที่รูปข้อความต่างๆ เว็บบราวเซอร์ก็จะทำการช่วยดูเอกสารนั้นๆได้ ผู้ใช้ยังสามารถดาวน์โหลดซอฟแวร์ต่างๆมาใช้งานโดยไม่ต้องออกจากบ้านไปไหน ข้อมูลต่างๆบนเว็บโดยส่วนใหญ่สามารถค้นคว้าได้โดยไม่เสียค่าใช้จ่าย นอกเสียจากข้อมูลนั้นมีลิขสิทธิ์ปกป้องอยู่

ระบบเวิร์ลไวด์เว็บ

เว็บคือระบบไฮเปอร์เท็กซ์ (Hypertext) ที่ผู้เขียนสามารถกำหนดให้ผู้ใช้อ่านเอกสารที่เตรียมเอาไว้อย่างสะดวกรวดเร็ว คำบางคำที่มีความเกี่ยงข้องกับเนื้อหานั้นสามารถแสดงเครื่องหมายไฮไลท์ (เลือกทำให้คำเด่นขึ้นมา) หรือยกวลีนั้นๆมาเป็นหัวข้อต่างๆ และเมื่อใช้เมาส์คลิกไป มันก็จะพาไปยังข้อมูลต่างๆที่เกี่ยวข้อง เรียกระบบนี้ว่า ไฮเปอร์ลิงค์ (Hyper Link) ซึ่งเว็บบราวเซอร์ที่เป็นเครื่องมือบนอินเตอร์เน็ตนั้น จะเป็นเครื่องมือในการแสดงเอกสารของเว็บที่เป็นทั้ง ไฮเปอร์เท็กซ์ และ ไฮเปอร์ลิงค์ ซึ่งจะสังเกตได้ว่าเมื่อนำเมาส์ไปชี้ที่บริเวณดังกล่าวรูปแบบของเคอเซอร์จะเปลี่ยนจากรูปของลูกศรเป็นรูปที่มีลักษณะคล้ายมือแทน

จากเอกสารเว็บที่มีไฮเปอร์ลิงค์อยู่มากมายนี้เองทำให้สามารถเชื่อมโยงข้อมูลต่างๆไปได้อย่างไม่รู้จบ และการจัดหน้าการใช้งานแบบนี้เองจึงเกิดศัพท์ใหม่ที่เรียกการไปยังเว็บเพจลิงค์ต่อไปเรื่อยๆนี้ว่า Surf บนอินเตอร์เน็ต

ประโยชน์ที่ได้รับจากเว็บไซต์

ปัจจุบันนี้มีผู้พัฒนาเอกสารบนเว็บไซต์ไว้บนเว็บเซิร์ฟเวอร์ตามสถานที่ต่างๆ มากมาย เอกสารเหล่านี้ส่วนใหญ่มักจะได้รับการพิจารณาจากผู้เชี่ยวชาญด้านต่างๆ ในเฉพาะสาขาวิชาชีพ ทำ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ให้ข้อมูลหรือเอกสารบนเว็บในอินเตอร์เน็ตมีความหลากหลาย สามารถนำไปใช้ประโยชน์ในด้านต่างๆตามที่ต้องการได้ เช่น

www.nationalgeographic.com เป็นเว็บที่ให้ข้อมูลเกี่ยวกับรายการของ National Geographic ด้านต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องราวของประวัติศาสตร์ เหตุการณ์ของผู้คนในสังคมวัฒนธรรม โดยเอกสารต่างๆในเว็บนี้จะให้ข้อมูลต่างๆทั้งในรูปแบบของข้อมูลและสื่อมัลติมีเดีย

www.ad-awards.com เป็นเว็บไซต์เกี่ยวกับโฆษณาที่ได้รางวัลโดยนำเสนอเป็นวีดีทัศน์ตามหมวดหมู่และประเภทต่างๆ ซึ่งผู้ใช้สามารถเลือกชมได้ตามสะดวก

www.keepvid.com เป็นเว็บที่ใช้สำหรับการดาวน์โหลดไฟล์วีดีโอบนอินเตอร์เน็ดของเว็บต่างๆ โดยจะมีช่องไฮเพอร์เท็กซ์เพื่อกรอก url ของเว็บที่มีไฟล์วีดีโอนั้นๆ อย่าง เว็บ You tube หรือ Google video

นิยามของคำว่าเว็บไซต์และคำอื่นๆที่เกี่ยวข้อง

- Website เป็นเครื่องมือที่ใช้ในการจัดเก็บเว็บ แต่ละองค์กรจะนำเสนอข้อมูลของตนในรูปแบบเว็บนี้ มักใช้ชื่อองค์กรเป็นชื่อเว็บไซต์เพื่อการจดจำได้ง่าย
- Homepage เว็บเพจหน้าแรกสุดของข้อมูลในแต่ละเรื่อง จะเป็นส่วนที่บอกให้ทราบว่าข้อมูลนี้เป็นข้อมูลใด พร้อมกับมีสารบัญในการเลือกไปยังหัวข้อต่างๆของเรื่องนั้นด้วย
- Webpage เอกสารข้อมูลในแต่ละหน้าซึ่งถูกเขียนด้วยภาษา HTML ประกอบไปด้วยข้อความ รูปภาพ เสียง หรือข้อมูลแบบสื่อผสมมัลติมีเดีย
- Web Browser เป็นโปรแกรมที่จะช่วยในการแปลภาษา HTML ออกมาเป็นเอกสารต่างๆให้เราได้อ่าน ได้ชมแบบเดียวกันกับที่นักออกแบบเว็บทำไว้ซึ่งมีอยู่มากมายในปัจจุบัน แต่ที่รู้จักกันดีได้แก่ Internet Explorer ของบริษัท Microsoft ที่มีใช้กันแพร่หลายที่สุด

ระบบมัลติมีเดีย (Multimedia)

มัลติมีเดียเริ่มต้นราวปี พ.ศ. ๒๕๓๔ พร้อมกับการใช้งานในระบบปฏิบัติการวินโดวส์ ๓.๐ ใช้กับเครื่อง PC เรียกระบบปฏิบัติการนี้ว่า กราฟิกยูเซอร์อินเทอร์เฟส (Graphic User Interface) เรียกย่อๆว่า GUI สามารถแสดงได้ทั้งข้อความ (Text) และกราฟิก (Graphic) ซึ่งง่ายต่อการใช้งาน ต่อมาในปี พ.ศ.๒๕๓๕ ทางบริษัทไมโครซอฟได้พัฒนาโปรแกรมมัลติมีเดียเวอร์ชั่น ๑.๐ เพื่อเพิ่มศักยภาพในการใช้งานระบบ ๓.๐ ให้มากขึ้นซึ่งเป็นจุดเริ่มต้นของมาตรฐานมัลติมีเดียที่เรียกว่า Multimedia Personal Computer

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

การเริ่มเอาวินโดวส์ ๓.๑ มาใช้ในปี พ.ศ. ๒๕๓๖ ทำให้การใช้มัลติมีเดียกว้างยิ่งขึ้น โดยเฉพาะศักยภาพการเล่นไฟล์เสียง (Wave) และ ภาพเคลื่อนไหว (Animation) กลายเป็นจุดเริ่มต้นของมัลติมีเดียที่ควบคู่กับเครื่องพีซี

มัลติมีเดียที่สมบูรณ์ควรจะประกอบไปด้วยสื่อที่มากกว่า ๒ สื่อ ตามองค์ประกอบดังนี้ ตัวอักษร ภาพนิ่ง เสียง ภาพเคลื่อนไหว การเชื่อมโยงแบบปฏิสัมพันธ์ และวีดีทัศน์เป็นต้น โดยที่องค์ประกอบต่างๆมีความสัมพันธ์ต่อการออกแบบดังนี้

๑. ตัวอักษร (Text) ถือว่าเป็นองค์ประกอบพื้นฐานที่สำคัญในการเขียนโปรแกรมมัลติมีเดีย ตัวอักษรนั้นมีให้เลือกลายแบบอีกทั้งยังสามารถกำหนดขนาดต่างๆ ได้ ทำให้มีการนำเอาตัวอักษรมาเป็นลูกเล่นในการโต้ตอบมากมาย

๒. ภาพนิ่ง (Still Image) เป็นกราฟิกที่ไม่มีการเคลื่อนไหว เช่น ภาพถ่ายหรือภาพวาด ภาพนิ่งมีความสำคัญต่อมัลติมีเดียโดยให้ผลทางการเรียนรู้มากมาย เป็นสิ่งที่บรรยายออกมาได้ด้วยถ้อยคำมากมาย จึงมีบทบาทมากในการออกแบบ สามารถผลิตภาพนิ่งได้หลายวิธีเช่น การสแกนภาพ (Scanning)

๓. ภาพเคลื่อนไหว (Animation) หมายถึงการเคลื่อนไหวของกราฟิกซึ่งในวงการธุรกิจก็มี Autodesk Animator ซึ่งมีคุณสมบัติที่ดีทั้งในด้านการออกแบบกราฟิกละเอียด เพื่อใช้งานมัลติมีเดียตามความต้องการ

๔. เสียง เป็นอีกองค์ประกอบของมัลติมีเดีย อันจะช่วยให้เกิดบรรยากาศที่น่าสนใจในการรับรู้ทางหู โดยอาศัยจะนำเสนอในรูปของ เสียงประกอบ เพลงบรรเลง เสียงพูด เสียงบรรยาย หรือเสียงพากย์ เป็นต้น

ลักษณะของเสียง ประกอบด้วย

- คลื่นเสียงแบบออดิโอ (Audio) ซึ่งมีฟอร์แมตเป็น .WAV, .AU การบันทึกจะบันทึกตามลูกคลื่นเสียง โดยมีการแปลงสัญญาณเสียงที่เป็นอนาล็อกให้เป็นสัญญาณดิจิทัล ไฟล์ประเภทนี้จะใช้เนื้อที่ในการจัดเก็บมาก ทำให้ไฟล์มีขนาดใหญ่

- MIDI (Musical Instrument Digital Interface) เป็นรูปแบบของเสียงที่แทนเครื่องดนตรีชนิดต่างๆ สามารถเก็บข้อมูลและให้วงจรอิเล็กทรอนิกส์ สร้างเสียงตามตัวโน้ต เสมือนการเล่นของเครื่องเล่นดนตรี

๕. วีดีทัศน์ (Video) จะเห็นได้ว่าปัจจุบันเริ่มมีการนำเอาวีดีทัศน์เข้ามารวมกับสื่อมัลติมีเดียมากขึ้น โดยทั่วไปวีดีทัศน์จะนำเสนอภาพ ๓๐ ภาพต่อวินาทีซึ่งเรียกว่า Digital Video ด้วยคุณภาพที่เทียบเท่าที่เห็นจากโทรทัศน์ ดังนั้นมันจึงถูกผนวกเข้าไปสู่การนำเสนอได้ทันทีด้วยคอมพิวเตอร์ เสียงสามารถเล่นผ่านออกไปยังลำโพงด้วยการ์ดเสียง

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

๖. การเชื่อมโยงแบบปฏิสัมพันธ์ (Interactive Link) หมายถึงการที่ผู้ใช้มัลติมีเดียสามารถเลือกรับข้อมูลได้ตามต้องการ โดยผ่านปุ่มเชื่อมโยง หรือในรูปแบบของตัวอักษรเชื่อมโยง

พื้นฐานของมัลติมีเดียจะต้องมีองค์ประกอบมากกว่า ๒ องค์ประกอบ เช่นใช้ตัวอักษรร่วมกับภาพ และเสียง การใช้มัลติมีเดียที่นิยมกันมี ๒ แบบ คือใช้เพื่อเป็นสื่อการนำเสนอ และใช้เพื่อเป็นสื่อการสอน

ความหมายมัลติมีเดียแบบปฏิสัมพันธ์ (Interactive Multimedia)

การที่ผู้ใช้สามารถคุมสื่อในการนำเสนอได้ตามต้องการเรียกว่า มัลติมีเดียแบบปฏิสัมพันธ์ (Interactive Multimedia) กระทำได้โดยผ่านทาง Keyboard และ mouse มีจุดประสงค์เพื่อให้ผู้ใช้สามารถเรียนรู้หรือทำกิจกรรมรวมถึงเลือกดูสื่อต่างๆได้ด้วยตนเอง สื่อต่างๆที่ถูกรวมอยู่ในมัลติมีเดียไม่ว่าจะเป็นภาพ ข้อความ เสียง หรือ วีดีทัศน์นั้น จะช่วยให้เกิดความเข้าใจที่หลากหลายในการใช้งาน พร้อมทั้งจะช่วยเร้าความสนใจ ให้ความสนุกสนานกับผู้ชมในการเรียนรู้รับข้อมูลมากยิ่งขึ้น

การสร้างมัลติมีเดียด้วยกราฟิกชนิดต่างๆ

รูปแบบของไฟล์กราฟิกที่ใช้นั้นมีหลายรูปแบบ และยังนำมาแบ่งว่าจะใช้กับโปรแกรมใดได้บ้างด้วยไฟล์ที่มีสกุลแตกต่างกัน แต่โดยหลักๆแบ่งประเภทได้เป็น ๒ ประเภท คือ

๑.ภาพบิตแมพ (Bitmap)

เป็นภาพที่มีการเก็บข้อมูลแบบพิกเซล หรือจุดเล็กๆ ที่แสดงค่าสี ดังนั้นภาพหนึ่งๆ จึงเกิดจากจุดเล็กๆ หลายๆ จุดประกอบกัน ทำให้รูปภาพแต่ละภาพใช้หน่วยความจำมากในการจัดเก็บ ขนาดของไฟล์ข้อมูลจะมีขนาดใหญ่ เมื่อจะนำมาใช้ จึงมีเทคนิคการบีบอัดข้อมูล ฟอร์แมตของภาพบิตแมพที่รู้จักกันดี ได้แก่ .BMP, .PCX, .GIF, .JPG, .TIF โปรแกรมที่ใช้สร้างภาพบิตแมพ เช่น Adobe Photoshop ภาพบิตแมพเมื่อทำการขยายเราจะเห็นจุดสีที่ประกอบกันแตกกระจายอยู่นั้นคือ เมื่อเราทำการขยายภาพบิตแมพจะทำให้ภาพนั้นไม่ชัดเจนความละเอียดลดลง

๒.ภาพเวกเตอร์ (Vector)

ภาพเวกเตอร์เป็นภาพที่สร้างด้วยส่วนประกอบของเส้นลักษณะต่างๆ และคุณสมบัติเกี่ยวกับสีของเส้นนั้นๆ ซึ่งสร้างจากการคำนวณทางคณิตศาสตร์ เช่น ภาพของคน ก็จะถูกสร้างด้วยจุดของเส้นหลายๆ จุด เป็นลักษณะของโครงร่าง (Outline) และสีของคนก็เกิดจากสีของเส้นโครงร่างนั้นๆ กับพื้นที่ผิวภายในนั่นเอง เมื่อมีการแก้ไขภาพ ก็จะเป็นการแก้ไขคุณสมบัติของเส้น เมื่อเราขยายภาพจะไม่ทำให้ภาพไม่สูญเสียความละเอียดเหมือนภาพบิตแมพ ภาพแบบเวกเตอร์ ที่เรารู้จักกันดีคือ ภาพที่

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

เป็นคลิปอาร์ต (Clipart) ของ Microsoft Office นั่นเอง ภาพเหล่านี้จะเป็นภาพที่เป็นฟอร์แมต .WMF นอกจากนี้คุณจะสามารถพบภาพฟอร์แมตนี้ได้กับภาพในโปรแกรม Adobe Illustrator และ Macromedia Freehand ฯลฯ

ระบบมัลติมีเดียกับเว็บไซต์

ในสมัยก่อนการใช้งานระบบอินเตอร์เน็ตค่อนข้างช้า เนื่องจากความสามารถของระบบเครือข่ายต่ำ และโปรแกรมที่ช่วยในการอัดบีบไฟล์นั้นยังไม่พัฒนาเท่าที่ควร ทำให้ข้อมูลส่วนใหญ่ถูกนำเสนอในรูปแบบของข้อความเท่านั้น ถ้าเป็นข้อมูลทางกราฟิกก็ต้องใช้เวลานานขึ้น จึงทำให้ผู้เยี่ยมชมเว็บไซต์เกิดความเบื่อหน่าย และไม่อยากที่จะกลับเข้ามาดูอีก ในเวลาต่อมาเครื่องมือและอุปกรณ์ต่างๆถูกพัฒนาให้ดีขึ้น สามารถประมวลผลและเรียกข้อมูลได้เร็วขึ้น มีการบริการอินเตอร์เน็ตความเร็วสูงอีกทั้งซอฟแวร์ต่างๆ ที่ใช้ในการบีบอัดไฟล์มีประสิทธิภาพมากขึ้นเช่นเดียวกัน เช่นเทคโนโลยี MPEG (ใช้บีบไฟล์ video), MP3 (ใช้บีบไฟล์เสียง), JPEG, GIF พร้อมทั้งได้มีการสร้างสรรค์โปรแกรมที่ใช้ในการพัฒนามัลติมีเดียอย่างต่อเนื่อง เช่น Flash, Director ทำให้ผู้สร้างสามารถเลือกใช้ซอฟแวร์ต่างๆ ในการบีบไฟล์ได้เล็กสำหรับการเรียกดูข้อมูลที่ใช้เวลาระยะสั้นได้

โปรแกรม Macromedia Flash

การสร้างเว็บไซต์นี้ อาศัยการสร้างสรรค์ผลงานจากโปรแกรม Macromedia Flash เป็นหลัก เนื่องจากตัวโปรแกรมมีความเหมาะสมในการสร้างมัลติมีเดียทางภาพและเสียงจึงขอกล่าวถึงความเป็นมาและความสามารถของโปรแกรมตัวนี้ เพื่อให้เข้าใจในระบบการทำงานดียิ่งขึ้น

ความเป็นมาของ Shockwave Flash นั้นมีจุดเริ่มต้นที่บริษัท Macromedia และ Future Splash ได้ซื้อลิขสิทธิ์โปรแกรมเสริม (Plug-in) และโปรแกรมทางกราฟิกมาพัฒนาต่อโดยใช้ชื่อว่า Macromedia Flash ซึ่งเป็นเทคโนโลยีเกี่ยวข้องกับภาพเวคเตอร์ (vector) มากกว่ารูปแบบของภาพบิตแมป (bitmap) ซึ่งเทคโนโลยีนี้มีแนวโน้มว่าเหมาะสมกับโปรแกรมเว็บเพจให้มีการเคลื่อนไหวมากขึ้น และยังเหมาะสมกับผู้ออกแบบที่ต้องการให้เว็บไซต์มีลูกเล่นที่น่าสนใจ สามารถโต้ตอบกับผู้ใช้งานได้มากขึ้นและยังสะดวกในการติดต่อสื่อสาร ทำให้การรับส่งข้อมูลข่าวสารในรูปแบบของมัลติมีเดียมีความฉับไวขึ้น

ในส่วนของขั้นตอนการสร้างสรรค์งาน จะถูกแบ่งออกเป็นส่วนต่างๆ เพื่ออำนวยความสะดวกแก่ผู้ใช้งานที่ยังไม่มีพื้นฐานการใช้งานมาก่อนให้สามารถเรียนรู้ได้ง่าย ซึ่งการใช้โปรแกรมมีลำดับขั้นตอนต่อไปนี้

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

- ส่วนพื้นฐานของโปรแกรม จะประกอบไปด้วยแถบเครื่องมือต่างๆ ร่วมไปถึงการปรับแต่งวัตถุที่จะเอาไปใช้งานด้านการเคลื่อนไหวต่อไป

- ส่วนของการเตรียมพร้อมการสร้างภาพเคลื่อนไหว (Animation) จะมีการสร้างภาพสัญลักษณ์ต่างๆ เพื่อใช้ในการเคลื่อนไหวตามแบบที่ต่างกันไป

- ในส่วนของการกำหนดการเคลื่อนไหวต่างๆเช่นการ Mask, Guide, การใช้ Action Script เป็นต้น

- ส่วนของการประยุกต์ใช้งานเป็นในรูปแบบ presentation, interactive, web

หลักการออกแบบเว็บไซต์

เว็บไซต์ที่ดีไม่จำเป็นที่จะต้องเด่นในเรื่องของเทคนิคหรือลูกเล่นเสมอไป เพราะสิ่งต่างๆที่ตามมาคือการเรียกข้อมูลมหาศาลตามจำนวนลูกเล่นที่เพิ่มเข้ามา ซึ่งบางครั้งลูกเล่นที่มีมากมายเกินจำเป็นอาจทำให้ผู้ใช้เกิดความสับสนและเข้าถึงข้อมูลได้ยากลำบากจนเกินไป ความพอดีจึงเป็นสิ่งที่ควรคำนึงถึง

การใช้พื้นภาพ (Background)

มีเว็บไซต์จำนวนไม่น้อยที่ทำให้ผู้ใช้ต้องเพ่งเพราะแบ็กกราวน์ หรือจะต้องมีการปรับสีหน้าจอของตน ฯลฯ เพื่อให้อ่านข้อความได้ชัดเจน ปัญหาเหล่านี้เกิดจาก

- ขนาดที่ไม่เหมาะสม ซึ่งมีเว็บไซต์มากมายที่ใช้พื้นหลังเป็นรูปหรือลาย ที่เกิดจากการซ้ำภาพนำมาเรียงต่อกันและมักเกิดปัญหารอยต่อที่ไม่เหมาะสม การใช้ภาพที่มีขนาดเล็กและมีรายละเอียดมากจะทำให้เกิดอาการลายตาต่อผู้ใช้งาน ทำให้อ่านข้อความได้ยากและยังต้องใช้เวลาในการแสดงผลนานขึ้นเพราะเกิดจากการที่ต้องโหลดภาพนั้นๆมาเรียงต่อกันจนกลายเป็นพื้นหลัง อีกปัญหาหนึ่งคือการเลือกใช้พื้นที่การทำงานเพื่อแสดงผลของเว็บซึ่งกำหนดโดยผู้สร้างเว็บ เช่น การสร้างงานบนขนาดหน้าจอ ๖๔๐ x ๔๘๐ pixels ภาพแบกกราวน์ดูพอดีในเครื่อง แต่ในขณะเดียวกันถ้าผู้ใช้งานเข้าไปยังเว็บๆนั้นโดยที่หน้าจอคอมพิวเตอร์ของเครื่องผู้ใช้ตั้งขนาดไว้ที่ ๘๐๐ x ๖๐๐ pixels จะเห็นภาพขนาดเล็กเรียงต่อกัน แต่หากสร้างงานบนพื้นที่ๆใหญ่เกินไป อย่างเช่น ๑๐๒๔ x ๗๖๘ pixels ผู้ชมที่ดูด้วยความละเอียดที่ต่ำกว่าก็จะเห็นภาพเพียงบางส่วน

- พื้นงานนั้นไม่ควรเป็นลวดลาย หรือมีภาพที่กวนกับตัวหนังสือยกตัวอย่างเช่น การใช้สีอ่อน ข้อความที่มีจำนวนมากบนภาพที่มีพื้นสีสดจะทำให้เกิดอาการล้าทางสายตา หรือการใช้สีที่มีน้ำหนัก ใกล้เคียงกันกับภาพอาจทำให้กลืนกันไป ไม่ชัดเจน

- การใช้สีปูเป็นพื้น Background อย่างเหมาะสมนอกจากจะช่วยให้ผู้ใช้เกิดความสบายตาแล้ว ยังทำให้การประมวลข้อมูลทางเว็บมีความรวดเร็วขึ้นอีกด้วย

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

การใช้เอฟเฟค (Effect) ต่างๆ

การให้แสงเงาแก่ภาพและตัวอักษร ควรเป็นไปในทิศทางเดียวกัน และควรมีจังหวะการใช้งานที่เหมาะสม เพื่อไม่ให้แย่งความสำคัญของเนื้อหา และนอกเหนือจากนี้ เอฟเฟคยังมีผลต่อความเร็วในการโหลดเว็บเพจแต่ละหน้าอีกด้วย ผู้ออกแบบยังต้องคำนึงถึงการใช้งานของผู้ใช้ในความเร็วของอินเตอร์เน็ตที่ต่างกัน

การใช้ตัวอักษร

การพิจารณาในการเลือกตัวอักษรนั้นต้องคำนึงถึงสิ่งสำคัญ คือ ความสามารถในการอ่านและ ความกลมกลืน กล่าวคือ ความสามารถในการอ่านสิ่งแรกที่ควรคำนึงถึงไม่ว่างานจะอยู่ในรูปแบบใดๆ เพราะเว็บเป็นสื่อที่ให้ข้อมูลเกี่ยวข้องกับ Information design โดยตรง ส่วนสิ่งสำคัญที่รองลงมาแต่ก็ยังขาดเสียมิได้คือความกลมกลืน ซึ่งในที่นี้หมายถึงความสอดคล้องในเรื่องของรูปแบบ typeface กับ mood & tone ของงานยกตัวอย่างเช่น ถ้าจะออกแบบเว็บสไตล์โมเดิร์นขึ้นมาสักเว็บหนึ่งตัวหนังสือประเภทที่มีรายละเอียดของ texture มากมายคงดูจะไม่เหมาะสมสักเท่าไร และหากมีลูกเล่นที่นอกเหนือจากที่กล่าวมาข้างต้น เช่น ข้อความวิ่งจากซ้ายไปขวา ความเหมาะสมในเรื่องของเวลาก็จะต้องเป็นสิ่งที่ควรไตร่ตรอง

การออกแบบและเลือกใช้กราฟิกที่มีขนาดไฟล์เล็ก

กราฟิกที่นำมาใช้บนเว็บทั้งที่มาจากการสแกน ถ่ายรูป หรือสร้างจากโปรแกรมต่างๆ ก็ตาม ต้องมีขนาดไฟล์ที่เล็ก และตรงตามจุดประสงค์การใช้งานที่สุด ซึ่งควรปฏิบัติดังต่อไปนี้

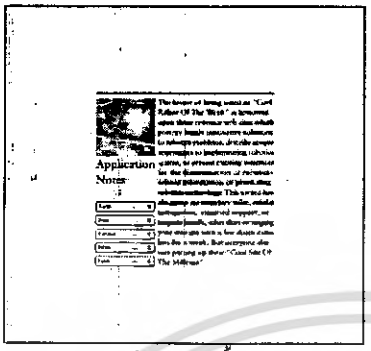
- ทุกครั้งที่ออกแบบกราฟิกเพื่อจะนำไปใช้ยังส่วนต่างๆของเว็บต้องคำนึงถึงการใช้งานที่ง่ายต่อการคลิกไปยังส่วนต่างๆ ซึ่งควรแบ่งหมวดหมู่ที่ชัดเจน
- ขนาดไฟล์อาจไม่ส่งผลต่อผู้ออกแบบมากนักเมื่อเทียบกับกำลังในการส่งรับข้อมูลของเครื่องผู้ออกแบบ แต่ก็ไม่ได้หมายความว่าเครื่องของผู้ใช้ในแต่ละที่จะมีความเร็วของโมเด็มที่ใช้งานเท่ากัน เพราะการส่งรับข้อมูลของโมเด็ม ๑๔.๔ kb / sec มันเทียบไม่ได้กับความเร็ว ๑ mb / sec และการที่ทำไฟล์ให้มีขนาดเล็กลงยังเป็นผลดีเมื่อผู้สร้างต้องการที่จะอัพเดทข้อมูลเพิ่มเติมอีกด้วย

การควบคุมขนาดของเพจให้ดี

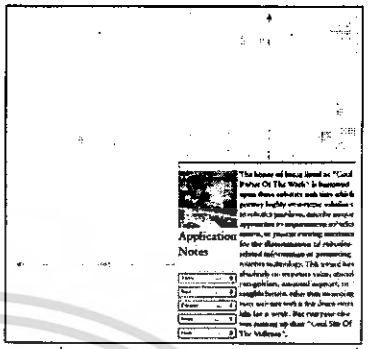
ความละเอียดของจอแสดงผลของผู้ใช้ทั่วโลกนั้นย่อมแตกต่างกัน ดังนั้นการกำหนดความละเอียดในการแสดงผล จึงต้องมีการวางรูปแบบโครงสร้างที่เหมาะสมกับเว็บบราวเซอร์ หากการวางเนื้อหานั้นมีข้อมูลที่มาก อาจทำให้เกิดความเบื่อหน่ายเมื่อผู้ใช้เลื่อนดูข้อมูล ดังนั้นตารางเว็บเพจควรมีความยืดหยุ่นได้ โดยอาจกำหนดเป็นค่าเปอร์เซ็นต์แทนตัวเลขคงที่เพื่อความเหมาะสม

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

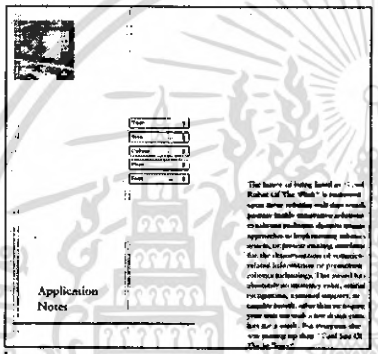
ตัวอย่างการจัดวางองค์ประกอบในเว็บเพจแบบต่างๆ



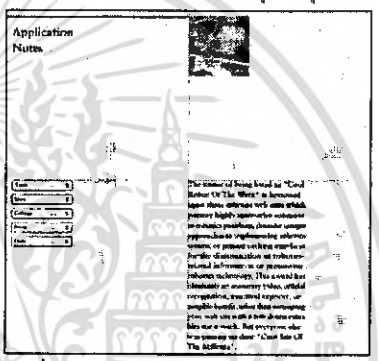
ภาพที่ ๒.๑ การจัดองค์ประกอบทั้งหมดไว้ตรงกลาง



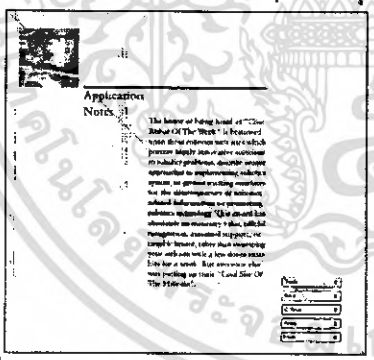
ภาพที่ ๒.๒ การวางยึดไว้กับมุมใดมุมหนึ่ง



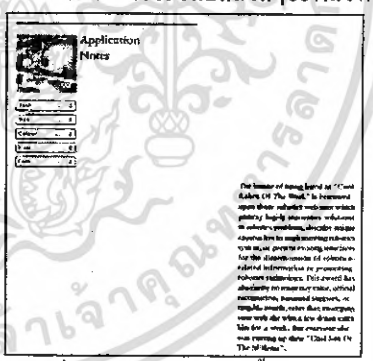
ภาพที่ ๒.๓ การกระจายตำแหน่งต่างๆอย่างสมดุล



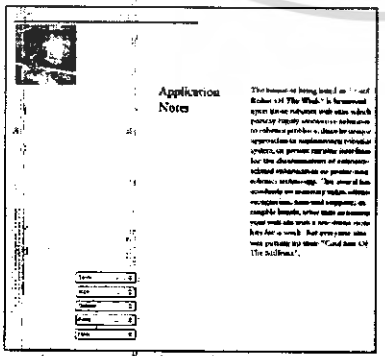
ภาพที่ ๒.๔ แยกระยะไว้เป็นส่วนๆอย่างมีจังหวะ



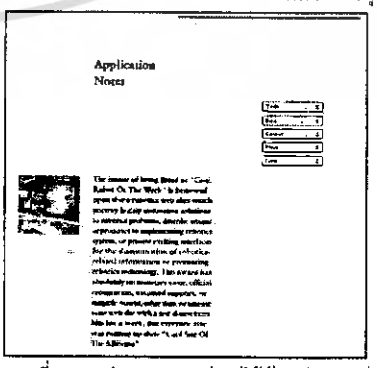
ภาพที่ ๒.๕ สอดคล้องกับหลักการอ่านแบบสากล



ภาพที่ ๒.๖ การวางโดยถ่วงน้ำหนักให้สมดุล



ภาพที่ ๒.๗ ใช้พื้นที่ว่างเพื่อเน้นองค์ประกอบ



ภาพที่ ๒.๘ ส่วนรายละเอียดไว้ด้านล่างหัวข้อ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

การวางแผนและออกแบบก่อนลงมือสร้าง

การวางแผนการสร้างที่ดีก่อนเริ่มทำจริงจะช่วยให้เว็บที่มีความซับซ้อนผสมผสานกลมกลืนกันได้ การทำแผนผังเว็บ หรือ Site Map ย่อมเป็นแนวทางที่ดีเพราะนอกจากจะทำให้ผู้ออกแบบจัดเรียงข้อมูลและเนื้อหาได้เหมาะสมแล้วยังสามารถตรวจเช็คความบกพร่องที่อาจเกิดขึ้นได้ง่าย

การเข้าถึงข้อมูลอย่างมีประสิทธิภาพ

การดำเนินการให้เป็นไปตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ เช่น การเลือกจัดวางเนื้อหาและการออกแบบลวดลายกราฟิกที่สอดคล้องกับเนื้อความนั้นๆ จะสร้างความประทับใจแก่ผู้ที่เข้ามาชมเว็บไซต์ได้ง่าย และไม่ควรออกแบบด้วยเทคโนโลยีที่ล้ำสมัยเกินไป เพราะเครื่องของผู้ใช้อาจยังไม่มีการรองรับในสิ่งเหล่านั้น

การสร้างความประทับใจให้กับผู้ใช้งานเว็บไซต์

โฮมเพจของเว็บไซต์นั้นเปรียบเสมือนบ้าน การที่ผู้ชมเข้ามายังเว็บหน้าแรกแล้วเกิดความประทับใจ ย่อมสร้างความเชื่อมั่นให้เกิดขึ้น ควรนำเสนอข้อมูลที่ยืดหยุ่น ตรงไปตรงมา คุยภาษาเดียวกันกับกลุ่มเป้าหมายจะเข้าใช้บริการและเพิ่มสิ่งใหม่ๆ เพื่อสร้างความประทับใจให้เกิดขึ้น

การปรับปรุงข้อมูลและรูปแบบของเว็บไซต์

การแสดงวันที่หรือจำนวนครั้งที่เว็บมีการปรับปรุงจะส่งผลให้ผู้ที่เคยใช้กลับมาเยี่ยมชมเว็บไซต์อีกครั้งซึ่งเทคนิคในการปรับปรุงข้อมูลมี ดังนี้

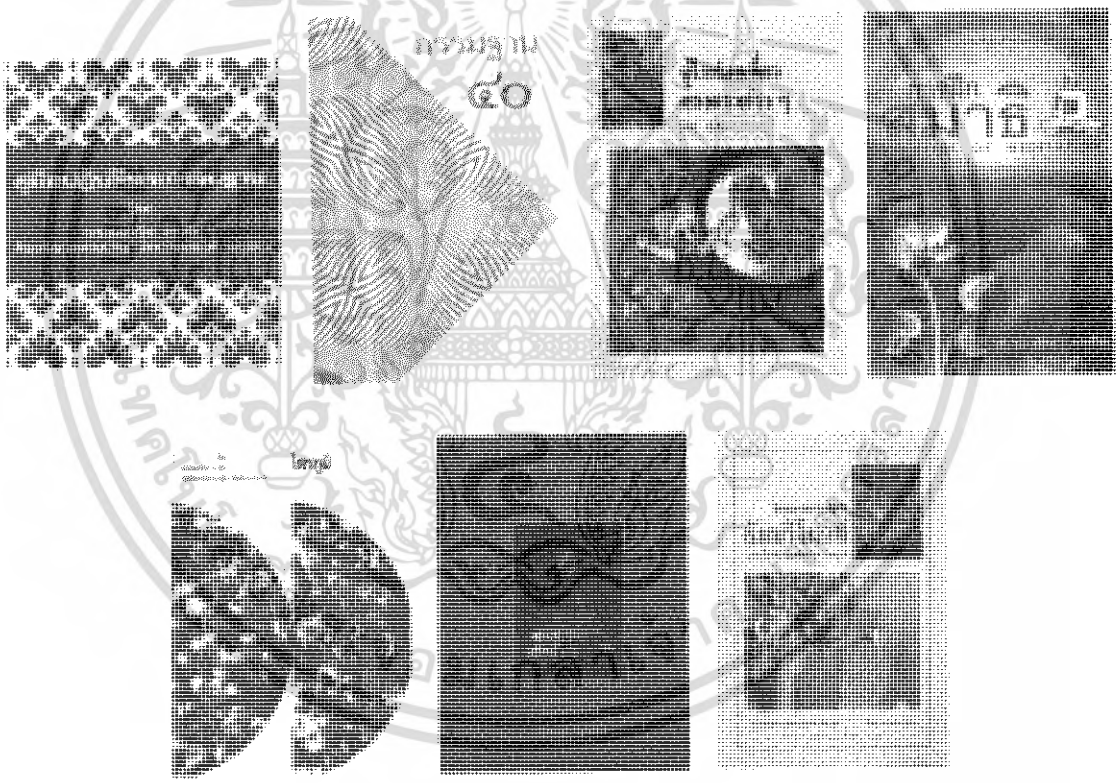
- จัดสลับลำดับเนื้อหาที่มีอยู่ เสริมเนื้อหาใหม่สลับกับเนื้อหาที่มีอยู่ เพิ่มเนื้อหาและหัวข้อใหม่ๆ จะช่วยเพิ่มความน่าสนใจยิ่งขึ้น
- ตรวจสอบและแก้ไขข้อผิดพลาดจากการติติงของผู้เข้าชมเว็บไซต์
- อาจมีการใส่ตัวเลขนับจำนวนการเข้าชม เพื่อบอกสถิติการเข้าชม ซึ่งสามารถเป็นตัวประเมินเนื้อหาได้ว่าเรื่องใดที่ผู้ชมสนใจมากที่สุด โดยสังเกตการณ์เพิ่มขึ้นเมื่อทำการเปลี่ยนแปลงเนื้อหาใหม่

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

บทที่ ๓
การวิเคราะห์ข้อมูล

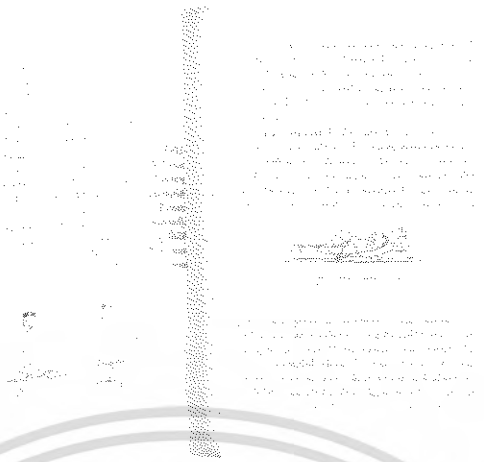
แนวทางการออกแบบของสื่อต่างๆในเรื่องสมาธิ

จากการสำรวจส่วนใหญ่จะมีสื่อที่ออกมาในรูปแบบของหนังสือ เทปหรือซีดี และเว็บไซต์ ซึ่งสองในสามนั้นเป็นรูปแบบที่เน้นในการอ่าน อีกแบบคือการฟัง โดยอาจจะเป็นเพลงที่โน้มนำจิตใจให้สงบ หรือการเทศน์โดยพระอาจารย์ท่านต่างๆ โดยเนื้อหาบ้างจะเป็นเนื้อหาที่ลงลึก และบ้างก็จะเป็นเนื้อหาที่เบาๆ ไม่หนักหนาเกินไป ด้วยเพราะว่าเป็นเนื้อหาที่บอกเล่าบอกการพบเห็นความเป็นไปในโลกของบุคคลต่างๆ ที่น่าอัศจรรย์ใจ



รูปที่ ๓.๑ – ๓.๗ – รูปแบบสิ่งพิมพ์ต่างๆ
(จากซ้ายไปขวา แถวแรก – คู่มือปฏิบัติพระกรรมฐาน, กรรมฐาน ๔๐, จุไรห่องเที่ยวดวงดาวต่างๆ, การฝึกสมาธิ
แถวสอง – ไตรภูมิ, รวมคำสอนรวมปฏิบัติ, นิตยสารธัมมวิโมกข์)

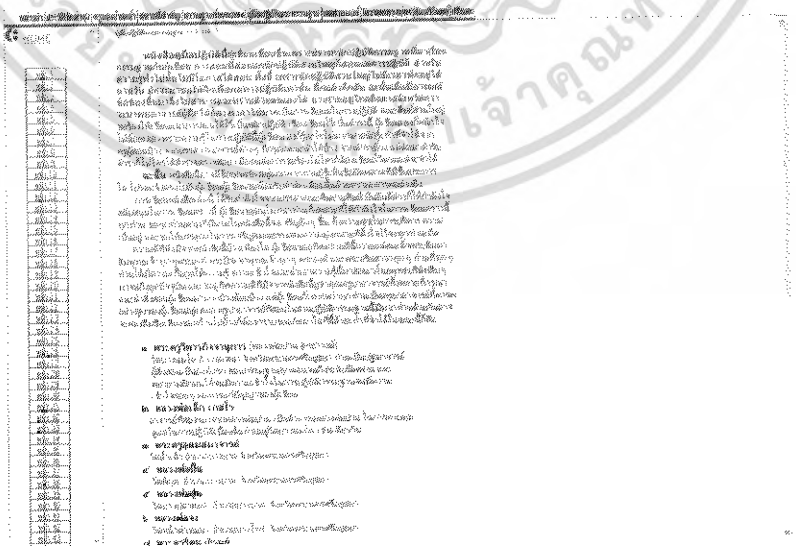
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



รูปที่ ๓.๗ – รูปแบบการจัดหน้าของสิ่งพิมพ์ (จาก การฝึกสมาธิ)

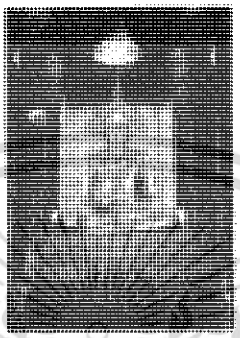
ในสื่อรูปแบบสิ่งพิมพ์นั้น จะมีทั้งที่อ่านได้เข้าใจง่าย เพราะใช้ภาษาที่เข้าใจได้ง่าย แต่การที่จะเอาไปปะติดปะต่อกับหลักธรรมจริงๆ จะทำให้ได้ความไม่ต่อเนื่อง ด้วยรู้น้อยเกินไป กับอีกแบบหนึ่งที่เน้นหนักในทางเข้าใจเข้าถึงอย่างลึกซึ้ง อธิบายอย่างละเอียดละออ แต่คนที่เข้าใจใหม่ๆก็ไม่อาจจะตะกายได้เพราะความไม่เข้าใจในเนื้อหาและหลักศาสนา ประกอบกับไม่มีผู้ที่สามารถแถลงเรื่องล้ำลึกให้เข้าใจได้ บางครั้งการปฏิบัติตามหนังสือก็อาจจะเป็น ตาบอดคลำช้างได้

สื่อประเภทนี้ ค่อนข้างยากที่จะเข้าถึงวัยรุ่นหรือคนสมัยใหม่ได้ดีนัก เพราะว่าบางครั้งยังติดที่ภาษาและรูปลักษณ์ที่ใช้ ที่ยังคงมีเอกลักษณ์ความเป็นศาสนาเข้ามาประกอบอย่างชัดเจน ประกอบถึงถ้ารูปเล่มสวยงามน่าอ่าน ราคาก็แพงเอาการเช่นกัน



รูปที่ ๓.๘ – รูปแบบเว็บไซต์ที่ให้ข้อมูล (กระดาน)

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



รูปที่ ๓.๑๐ – รูปแบบเว็บไซต์ที่ให้ข้อมูล (เว็บ)

สื่อประเภทเว็บไซต์นั้นค่อนข้างจะมีความหลากหลายและยังไม่เสียสตางค์ด้วย ต้นทุนนั้นอาจจะมาจากการเช่าพื้นที่หรือเช่าชื่อของเว็บ แต่ด้วยเนื้อหาที่สามารถอ่านและโหลดมาเก็บได้ฟรีๆ และยังถาม – ตอบข้อข้องใจในทางธรรมปฏิบัติกันได้ แลกเปลี่ยนข่าวสารและร่วมอนุโมทนากับประสบการณ์หรือข้อมูลที่ร่วมกันแลกเปลี่ยน

แน่นอนว่า ข้อมูลนั้นบางครั้งอาจจะไม่ได้มาอย่างกว้างๆ บางเว็บปิดสำหรับสมาชิกภายในทั้งนี้เพื่อทดสอบความรู้และกำลังใจของผู้ใฝ่ความรู้ ทำให้บางครั้งสิ่งที่เราอยากรู้ก็ไม่อาจจะรู้ได้ และข้อมูลส่วนใหญ่มีความล้ำลึก แต่จะไม่ได้ให้ความรู้สึกที่น่าเข้ามาชมอย่างสม่ำเสมอ

จะพบว่าบางครั้งผู้อ่านจะท้อกับปริมาณตัวอักษรที่มีปริมาณมาก แม้จะจัดหมวดหมู่อย่างดีก็ยังประสบปัญหาในการค้นหาข้อมูล และด้วยความที่ผู้จัดทำเว็บบางท่านมิได้เรียนมาทางด้านการออกแบบ ทำให้โทนสี รวมถึงการจัดวางและแนวทางในการมองและเข้าชมมีความติดขัด ไม่ลื่นไหลเป็นธรรมชาติ รู้สึกไม่สบายตา ใช้ตัวอักษรและพื้นหลังที่ไม่สามารถเข้ากันได้ในบางเว็บ องค์ประกอบของความผิดพลาดเหล่านี้ ทำให้ไม่เอื้ออำนวยให้เข้าถึงข้อมูลได้ดีนัก

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

จากการศึกษาข้อมูลและแหล่งอ้างอิง ทำให้กำหนดแนวทางและประเด็นในการออกแบบดังนี้

กำหนดกลุ่มเป้าหมายของงาน

จากข้อมูล ทำให้ทราบได้ว่า กลุ่มเป้าหมายเดิมๆนั้น จะอยู่ในช่วงอายุ ๓๐+ เพราะด้วยความอิ่มตัวตกผลึกทางความคิดและประสบการณ์ ความเบื่อหน่ายในชีวิด รวมถึงหน้าที่การงาน เริ่มรับรู้และตระหนักชัดถึงความเป็นไปของชีวิต แต่กลุ่มเป้าหมายในการออกแบบนี้ จะมุ่งไปยังกลุ่มของวัยรุ่นตอนปลายขึ้นไป (๑๘+) เพราะความต้องการสมาธิในแต่ละระดับวัยที่ส่งผลต่อการดำรงชีวิต การเรียน และการเริ่มต้นชีวิดการทำงานของกลุ่มเป้าหมายเป็นสิ่งจำเป็น ส่วนสำหรับผู้ที่สนใจในพุทธศาสนาอยู่ก่อน และผู้ที่ตระหนักในความบกพร่องของตน ก็เป็นไปได้ว่าคนเหล่านี้จะสนใจในสมาธิด้วยเช่นกัน

แนวคิดในการออกแบบ

เว็บไซต์สมาธินี้นำเสนอซึ่งหลักธรรมอันเป็นจริง โดยใช้ศึกษาอ้างอิงได้ในระดับเบื้องต้น โดยจะไม่สังเขปไปยังศัพท์หรือความรู้เฉพาะทางมากนัก โดยเนื้อหาจะเน้นไปที่เนื้อหาในหมวดการทำสมาธิทั้ง ๗

ชื่อเว็บไซต์นั้น ต้องการให้สื่อออกมาอย่างง่ายๆเข้าใจได้ทันที จึงเลือกใช้ชื่ออย่างตรงตัวด้วยภาษาอังกฤษว่า Meditation โดยแปลว่าการเข้าฌานหรือการเพ่งพิจารณา ซึ่งเป็นคำปกติที่ใช้แสดงถึงการสมาธิในภาษาอังกฤษ

Mood&Tone เว็บจะแตกต่างจากเว็บไซต์ที่เกี่ยวกับสมาธิโดยทั่วไป ซึ่งเน้นเอาความสงบและเรียบง่าย โดยคงความเรียบง่ายไว้ แต่เพิ่มรายละเอียดและลูกเล่น เช่น ภาพเคลื่อนไหว เพื่อย่อยเนื้อหาที่เข้าใจได้ยากให้ง่ายขึ้น แนวคิดนั้นมาจากรูปลักษณะของดวงกสิณอันเป็นหนึ่งในอุปกรณ์การทำสมาธิซึ่งเป็นวงกลมแบนๆ มีสีสันต่างกันตามเนื้อหาและวัสดุ จึงจับเอาความรู้สึกและอารมณ์นี้มาใช้งาน

ฉากหลังนั้นจะเป็นโทนสีเรียบๆขรึมๆ เพื่อไม่ให้รบกวนสายตาขณะอ่านและไม่ดึงความสนใจจากเนื้อหา และเนื่องด้วยเรื่องของสมาธิเป็นความรู้ที่ไม่สามารถบอกประสบการณ์ต่อได้อย่างชัดเจน จึงต้องมีการออกแบบไอคอนในหน้าเว็บ โดยให้อารมณ์ที่เมื่อเข้ามาอ่านมาชมแล้ว ก็อยากที่จะไปปฏิบัติให้เกิดความเจริญแก่ตน

ลักษณะกราฟฟิกที่ใช้จะใช้รูปตัดทอนที่เข้าใจได้โดยง่ายและตรงไปตรงมา แสดงพร้อมกับคำอธิบายสั้นๆเพื่อความเข้าใจในระดับหนึ่ง โดยที่ไม่ต้องการให้ลึกซึ้งมากเกินไป เพราะบุคคลที่เข้า

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

มาชมอาจจะยังไม่มีวัยวุฒิที่เพียงพอ ภพที่ใช้จะเน้นไปในการแสดงภาพแบบ Vector เพื่อลดขนาดของไฟล์ให้เล็กลง และเกื้อให้สร้างลูกเล่นต่างๆในภายหลังได้ง่ายขึ้น

คนตรีและเสียงประกอบจะแยกย่อยออกไป โดยจะใช้เสียงธรรมชาติ เน้นไปยังเพลงที่ฟังแล้วรู้สึกนิ่ง

ขอบเขตของการออกแบบ มีดังนี้

Loading
|
Intro
|
กรรมฐาน 40 (สมาธิเจ็ดหมวด) __ Main __ ติดต่อ+ลิงค์
|
อรรถสาระ

๑. **หน้าโหลดข้อมูล** จะแสดงเป็นเหมือนเส้นแสงที่พุ่งขึ้นและแตกออกเป็นรัศมีแสงต่างๆ (เมนู)

๒. **Intro** จะเป็นบทระลึกพระคุณของพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ และบทขอขมาต่อเนื้อหาในกรณีที่ทำไว้ไม่ถูกไม่ควร ใช้คำผิด อธิบายผิดหรือคลาดเคลื่อนจากความจริง หรือผิดพลาดประการใด

๓. **หน้าหลัก** เป็นหน้าที่รวมเอาเนื้อหาต่างๆไว้ทั้งหมด โดยการออกจากหน้าย่อยจะมาปรากฏที่จุดนี้เสมอ
เพื่อกำหนดทางในการชมให้ชัดเจน จะเป็นลักษณะคล้ายรัศมีต่างสีกันที่แผ่ออกมาจากตัวโลโก้ของเว็บ โดยจะสมารถเลือกชมต่อได้อีก ๒ ข้อใหญ่ คือ

๔. **๗ methods of meditation** จะเป็นหน้าที่กล่าวถึงเนื้อหาในสมาธิทั้ง ๗ หมวด โดยแยกไปตามแต่ละหมวด มากน้อยตามความยากง่าย

๕. **Contact us** หน้าติดต่อ ซึ่งจะมีเว็บที่สามารถเข้าไปหาข้อมูลเพิ่มเติม ซึ่งเป็นเว็ปที่มีฐานข้อมูลโยงใยต่อกันมหาศาล ทั้งมีพระไตรปิฎก ๘๔,๐๐๐ พระธรรมขันธ์ และรวมถึงข้อใจความอรรถเชิงลำลึกในทางธรรม ซึ่งประสิทธิ์ประสาทและเมตตาให้ความรู้ได้มากมาย

ในหน้าหลักจะมีลิงค์ย่อยๆ อธิบายใจความสั้นๆที่ต้องการ เน้นให้ข้อมูลเป็นหลัก

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

บทที่ ๔
ขั้นตอนการออกแบบ

จากการรวบรวมข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูลทั้งหมดนำมาสู่ขั้นตอนในการออกแบบ โดยนำแนวทางที่ได้มาวิเคราะห์เป็นแนวคิดในการออกแบบและพัฒนามาเป็นผลงานจริงในลำดับต่อไป ซึ่งขั้นตอนนี้ใช้กระบวนการทางความคิดในการออกแบบเพื่อให้ได้งานที่มีความสมบูรณ์ โดยการพัฒนาแบบเป็นขั้นเป็นตอนนี้ จะช่วยให้การปฏิบัติงานจริงนั้นง่ายขึ้น ขั้นตอนที่กล่าวมามีดังนี้

การวางแผนงานโดยรวม

เป็นการแบ่งเนื้อหาเพื่อนำเสนอ ซึ่งประกอบไปด้วย ๔ ส่วนหลักคือ

๑. Intro – ส่วนที่ใช้แนะนำเว็บไซต์ก่อนที่จะเข้าสู่หน้าหลักของเว็บไซต์

๒. Main page – หน้าหลักที่ให้ผู้ชมสามารถเปิดดูหน้าต่างๆ

๓. **รายละเอียด** เนื้อหาในแต่ละหน้า

การออกแบบโลโก้เว็บไซต์

เริ่มจากการกำหนดชื่อเว็บไซต์ก่อน ซึ่งชื่อนั้นจะต้องแสดงถึงเรื่องที่ต้องการจะนำเสนอ นั่นคือ การทำสมาธิ จึงนำคำหลายๆแบบทั้งภาษาไทย และภาษาอังกฤษ มาทดลองใช้ จนสุดท้ายจึงเลือกใช้ชื่อที่มีความหมายตรงๆตัวในภาษาอังกฤษ คือ คำว่า *meditation* ซึ่งแปลว่าการเพ่งพิจารณาหรือการเข้าฌานนั่นเอง เหตุผลที่เลือกใช้ภาษาอังกฤษเพราะภาษาไทยนั้น มีความลำบากในการสะกดเป็นอังกฤษ เพื่อที่จะเข้าเว็บไซต์เวลาพิมพ์เป็นภาษาอังกฤษ จึงเลือกตามความเมหมาะสมในการใช้งาน ส่วนการเลือกนามสกุลให้กับเว็บไซต์ ซึ่ง meditation.com นั้นมีการจับจองใช้งานแล้ว จึงมีการปรับเปลี่ยนเป็น meditation.co.th ซึ่งเป็นโดเมนในประเทศตามความเหมาะสม

การออกแบบโลโก้นั้น เนื่องด้วยความคิดในการออกแบบด่อหัวข้อสมาธินั้นมีความกว้างขวางมาก เพราะเป็นเรื่องของนามธรรม ยากที่จะเข้าถึงได้โดยฉับพลันง่ายดาย ฉะนั้น แนวทางหลักจึงอ้างอิงจากลักษณะของจิต จาก *คู่มือนักปฏิบัติพระกรรมฐาน* ของท่าน *พระมหาวีระ ถาวโร (หลวงพ่อฤาษีลิงดำ)* ซึ่งในนั้น มีย่อหน้าหนึ่งกล่าวถึงลักษณะของจิตไว้ดังนี้

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

"สีของจิต

สีของจิตนี้ ในที่บางแห่งท่านเรียกว่า "น้ำเลี้ยงของจิต" ปรากฏเป็นสีออกมาโดยอาศัยอารมณ์ของจิตเป็นตัวเหตุ สีนั้นบอกถึงจิตเป็นสุข เป็นทุกข์ อารมณ์ขัดข้องขุ่นมัว หรือ ผ่องใส ท่านโบราณาจารย์ท่านกล่าวไว้ดังนี้

๑. จิตที่มีความยินดี ด้วยการหวังผลอย่างใดอย่างหนึ่ง กระแสจิตมีสีแดงปรากฏ

๒. จิตที่มีอารมณ์โกรธ หรือมีความอาฆาตจองล้างจองผลาญ กระแสจิตมีสีดำ

๓. จิตที่มีความผูกพันด้วยความลุ่มหลง เสียดายห่วงใยในทรัพย์สิน และสิ่งที่มีชีวิต กระแสจิตมี สีคล้ายน้ำล้างเนื้อ

๔. จิตที่มีกังวล ตัดสินใจอะไรไม่ได้เด็ดขาด มีความวิตกกังวลอยู่เสมอกระแสจิตมีสีเหมือนน้ำต้มถั่ว หรือ น้ำซาวข้าว

๕. จิตที่มีอารมณ์น้อมไปในความเชื่อง่าย ใครแนะนำอะไรก็เชื่อ โดยไม่ใคร่จะตริตรองทบทวน หาเหตุผลว่า ควรหรือไม่เพียงใด คนประเภทนี้เป็นประเภทที่ถูกต้มถูกตุ๋นเสมอ ๆ จิตของคนประเภทนี้ กระแสมีสีเหมือนดอกกรรณิการ์ คือ สีขาว

๖. คนที่มีความเฉลียวฉลาด รู้เท่าทันเหตุการณ์เสมอ เข้าใจอะไรก็ง่ายเล่าเรียนก็เก่ง จดจำได้ดี ปฏิภาณไหวพริบก็ว่องไว คนประเภทนี้ กระแสจิตมีสีผ่องใสคล้ายแก้วประกายพรึก หรือ ในบางแห่งท่านว่า คล้ายน้ำที่ปรากฏกลิ้งอยู่ในใบบัว คือ มีสีใสคล้ายเพชร"

"...แล้วการรู้อารมณ์จิตนั้นมีประโยชน์มากโดยเฉพาะก็คือ การรู้อารมณ์จิตของตนเองนั่นแหละสำคัญมาก จะได้คอยสกัดกั้นอารมณ์ชั่วร้ายที่เป็นกิเลสและอุปกิเลสไม่ให้มาพัวพันกับจิต ด้วยการคอยตรวจสอบกระแสจิตดูว่าขณะนี้จิตเราจะมีสีอะไรควรรังเกียจสีทุกประเภท อย่าให้สีทุกอย่างแม้แต่นิดหนึ่งปรากฏแก่จิต เพราะสีทุกอย่างที่ปรากฏนั้น เป็นอาการของกิเลสทั้งสิ้น สีที่ต้องการและสนใจเป็นพิเศษก็คือ สีใสคล้ายแก้วควรแสวงหาให้มีประจำจิตเป็นอันดับแรกต้องเป็นแก้วทั้งแท่ง อย่าให้มีแกนที่เป็นสีปนแม้แต่นิดหนึ่ง สีที่เป็นแก้วนี้ เป็นอาการของจิตที่ทรงฌาน ๔ ท่าน ผู้ทรงฌานหนึ่งหรือที่เรียกว่า ปฐมฌาน จะมีกระแสจิตเหมือนเนื้อที่ถูกแก้วบางๆ เคลือบไว้ภายนอก ท่านที่ทรงฌานสองหรือที่เรียกว่าทุติยฌานมีเสมือนแก้วเคลือบหนาลงไปครึ่งหนึ่ง ท่านที่ทรงฌานสาม หรือที่เรียกว่าตติยฌาน มีภาพเหมือนแก้วเคลือบหนามาก เห็นแกนในสั้นไม่เต็มดวง และเป็นแกนนิดหน่อย ท่านที่ทรงฌานสี่ หรือที่เรียกว่า จตุตถฌาน กระแสจิตจะดูเป็นแก้วทั้งดวง เป็นเสมือนก้อนแก้วลอยอยู่"

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

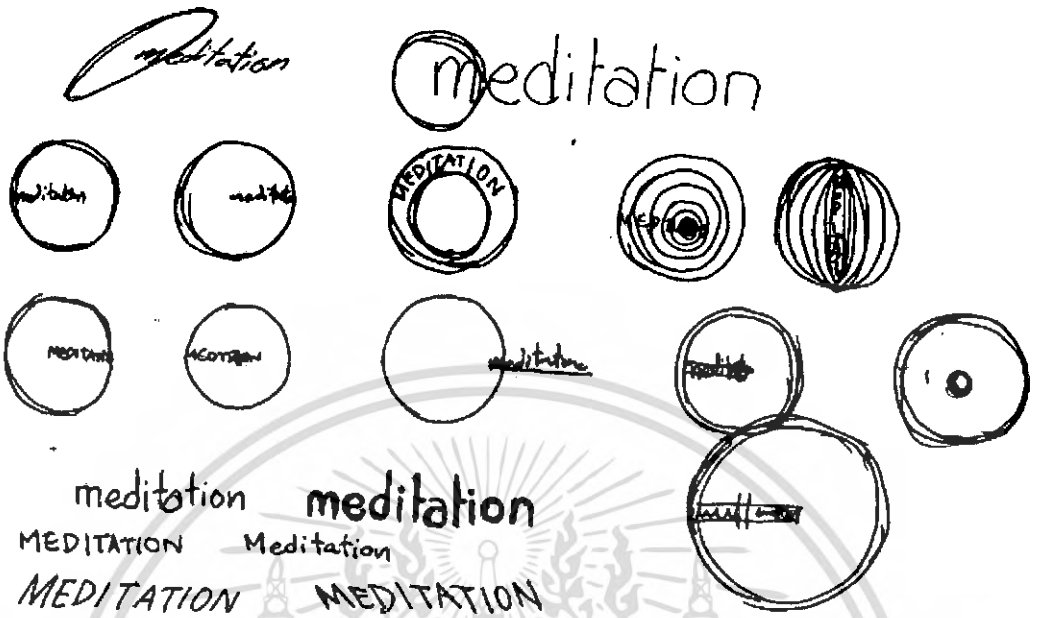
ก่อนจะมาเจอประโยคธรรมเหล่านี้ การออกแบบเป็นไปในทางนำลักษณะของดวงแก้วที่มีชั้นหลายชั้นมาทำเป็นแนวทางในการทำโลโก้ เพื่อสื่อให้เห็นถึงการระลึกเห็นจิตของตนเวลามีสมาธิ ในขณะที่การเลือกใช้รูปลักษณ์ที่หวือหวาเกินความจำเป็น ย่อมไม่เป็นผลดีต่อเนื้อหาที่เป็นเรื่องที่ต้องให้ความเคารพ จึงลองใช้ตัวอักษรหรือตัวเลขมาดัดแปลงมาสื่อเป็นโลโก้

รูปที่ ๔.๑ – โลโก้ที่ออกแบบในขั้นแรก

จากภาพจะเห็นว่าโลโก้ค่อนข้างที่จะดูไม่เหมาะสมต่อเนื้อหา และยังหวือหวาเกินไป

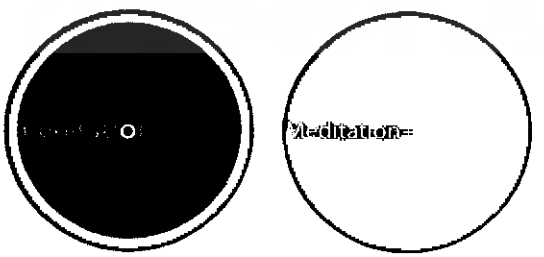
เมื่อมาพบประโยคเหล่านี้แล้ว การออกแบบจึงเป็นการลองนำลักษณะของดวงแก้วที่มีชั้นหลายชั้น มาทำเป็นแนวทางในการทำโลโก้ เพื่อสื่อให้เห็นถึงการระลึกเห็นจิตของตนเวลามีสมาธิ โดยต่อเนื่องกับความคิดเดิมในการใช้ตัวอักษรธรรมดามาสร้างความรู้สึกน่าสนใจ จำนวณชั้นจะแสงให้เห็นเป็นขั้นบางๆ ทดลองใส่ตัวอักษรลงไปเพื่อหาความเหมาะสม

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



รูปที่ ๔.๒ – โลโก้ที่ออกแบบในขั้นที่สอง

โดยการออกแบบในช่วงแรกๆยังไม่ลงตัว จึงเพิ่มความเรียบให้กับโลโก้ โดยเหลือแค่ความเป็นวงกลมธรรมดาๆ แล้วเอามารวมกับตัวอักษร โดยจัดให้วงกลมเสมอกัน โลฎด้นี้ให้ความรู้สึกที่น่าสนใจและนิ่งด้วย จึงเก็บไว้ และเริ่มทดลองกับคู่สี แต่ก็ยังลองทำเป็นแบบเรียบๆในลักษณะอื่นๆ โดยเอาเครื่องหมายที่สื่อกลางๆถึงความเพิ่มขึ้น “+” มาประกอบ แต่ไม่น่าพอใจ มีการคิดนำเอาสีเหลืองส้มมาใช้เพื่อแทนพุทธคุณ แสดงความอบอุ่น และอมเหลืองกระตุ้นให้รู้สึกไม่เบื่อ



รูปที่ ๔.๓ – โลโก้ที่ออกแบบครั้งที่สาม

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

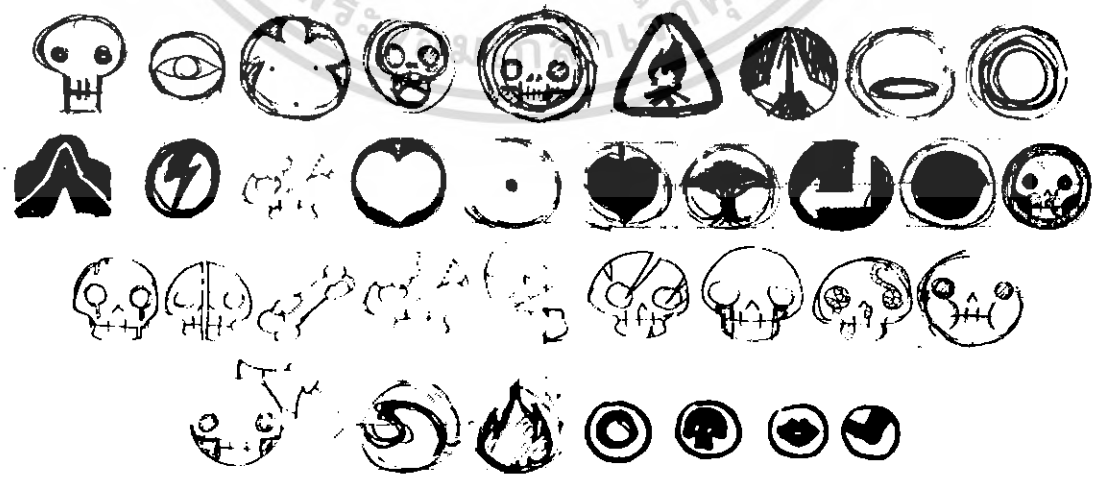
การออกแบบต่อไปจึงยึดเอารูปแบบที่เป็นลักษณะวงกลมซ้อนกัน ที่ดูสมัยใหม่และ ใช้คู่สีที่สร้างความน่าสนใจโดยยังคงให้ความเคารพต่อพุทธศาสนา ฉะนั้นแบบสุดท้ายจึงใช้สีน้ำเงินและเหลืองอมส้มมาเป็นคู่สีของ โลโก้

รูปที่ ๔.๔ โลโก้ที่ใช้งานจริง

การออกแบบไอคอนในเว็บไซต์

ไอคอนในเว็บไซต์จะเป็นการออกแบบใหม่โดยสื่อถึงกรรมฐานในบางส่วนที่สามารถเพ่งได้ มาออกแบบให้ครงตัว บางอย่างนั้นเป็นนามธรรมเข้าใจได้ยาก ไม่สามารถอธิบายได้โดยรูปสัญลักษณ์ จึงต้องประกอบกับการใช้ข้อความเพื่ออธิบายปุ่มต่างๆให้เข้าใจ

การออกแบบในขั้นแรก จะใช้สัญลักษณ์ต่างๆโดยบางอย่างนั้นแม้จะเป็นประเด็นเดียวแต่ก็มีหลายข้อ จึงแยกย่อยข้อต่างๆออกเป็นสัญลักษณ์คร่าวๆ และเลือกใช้ตามความเหมาะสม



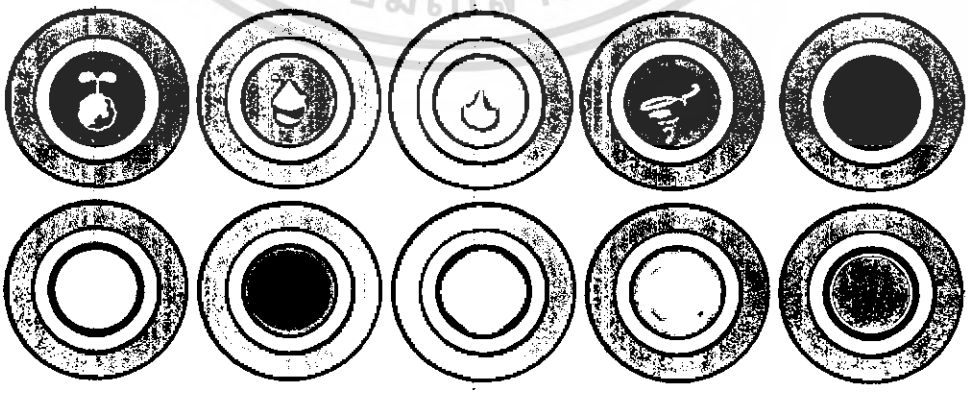
รูปที่ ๔.๕ - แบบร่างไอคอนต่างๆ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไมอนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

โดยไอคอนนั้นได้แยกย่อยตามประเภทธรรมะ โดยผู้ทำนั้นตั้งใจจะพยายามไม่วุ่นวายกับธรรมะข้อที่เป็นนามธรรมมากจนเกินไป เพื่อความไม่คลุมเคลือของสัญลักษณ์และป้องกันการเข้าใจผิดในการตีความ

รูปที่ ๔.๖ – ไอคอนในหน้าหลัก

การออกแบบนั้น เมื่อพิจารณาตามการกลั่นกรองดังนั้นแล้ว จึงแยกเป็นหน้าที่จะมีไอคอนแสดงจำนวนมาก จะเป็น กสิณ ๑๐ อสุภะ ๑๐ ที่จะมีไอคอนอธิบายในแต่ละอย่างของกรรมฐาน ส่วนบางอย่างนั้นจะไม่มีรูป เพราะเป็นหัวข้อที่เป็นนามธรรม หรือไม่อาจเข้าถึงได้ในเบื้องต้น หากยิ่งบังคับให้มีก็จะออกนอกลู่นอกทางได้ การคิดออกแบบจึงอยู่แค่ในไอคอนบนเมนูที่แสดงเท่านั้น



รูปที่ ๔.๗ – ไอคอนในหน้ากสิณ ๑๐

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

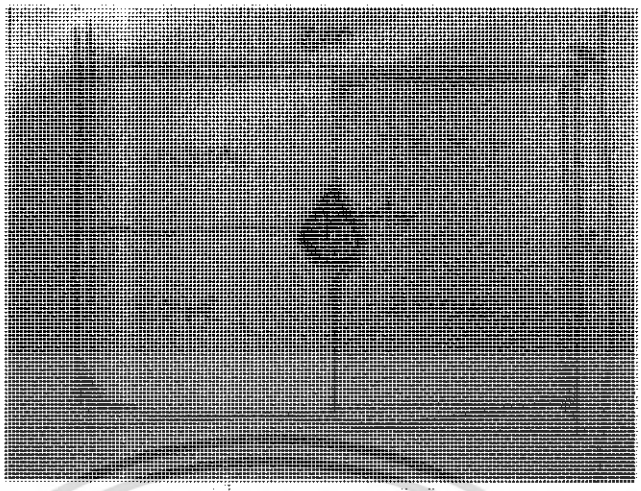
รูปที่ ๔.๘ – ไอคอนในหน้าอสุภะ ๑๐

รูปที่ ๔.๙ – ไอคอนกลับไปหน้าก่อน-เปิดหน้าต่อไป

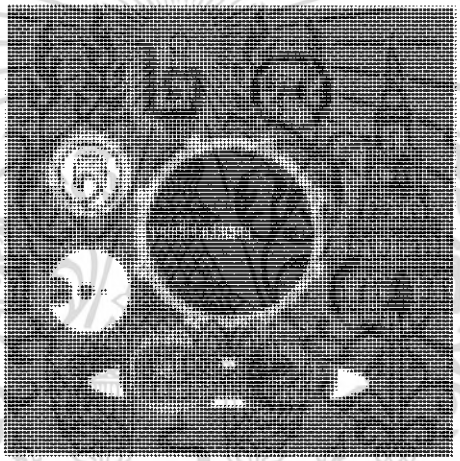
แนวทางการนำเสนอ

การนำเสนอในเว็บไซต์นี้จะหลีกจากการใช้ซึ่งลักษณะที่เป็นพุทธศิลป์ หรือสัญลักษณ์ทางพุทธใด โดยพยายามที่จะออกแบบให้สอดคล้องกับเนื้อหา โดยไม่เน้นหนักและลึกเกินไป สีสันที่ใช้แม้จะค่อนข้างสว่างและมีสีที่ใช้ค่อนข้างหลากหลาย แต่ด้วยรูปแบบเรียบๆที่ทำให้ได้ความรู้สึกที่ไม่กระจัดกระจายเกินไป ลักษณะเว็บจะใช้ในลักษณะ Flow ใช้องค์ประกอบที่มีในการสร้างเอฟเฟกให้น่าสนใจ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



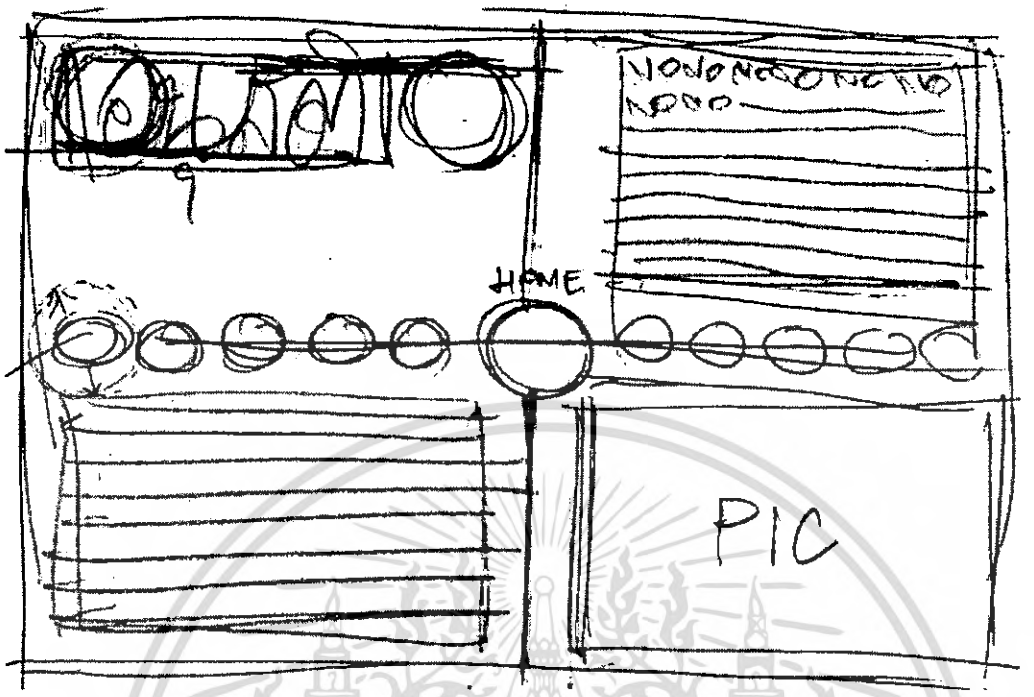
รูปที่ ๔.๑๐ – แบบก่อนปรับปรุง



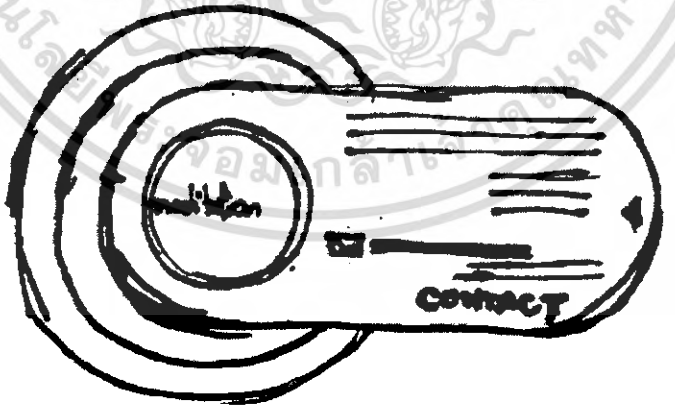
รูปที่ ๔.๑๑ – หน้าเมนูสมาชิในขั้นแรก

จากภาพ จะเห็นว่าเมนูมีความวุ่นวายควนสายตา และสีสันมากเกินไป ไม่ให้ความรู้สึกที่สงบนิ่งพอ และไม่กลมกลืนกับเนื้อหาด้วย จึงปรับเปลี่ยนให้เข้ากับเงื่อนไขและความเหมาะสมมากขึ้น

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



รูปที่ ๔.๑๒ – แบบร่างหน้าหลัก



รูปที่ ๔.๑๓ – แบบร่างหน้าติดต่อ

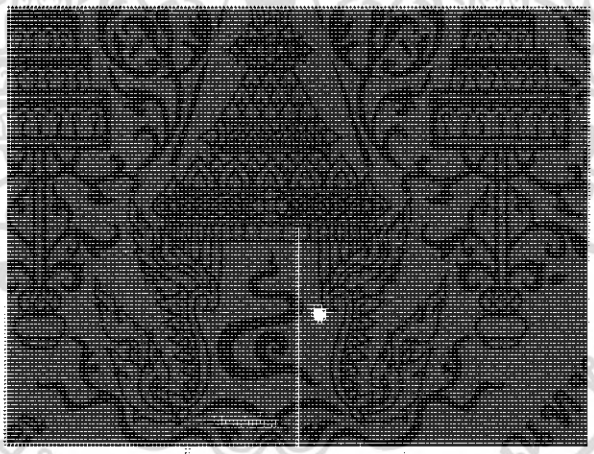
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

บทที่ ๕
ผลงานจริง

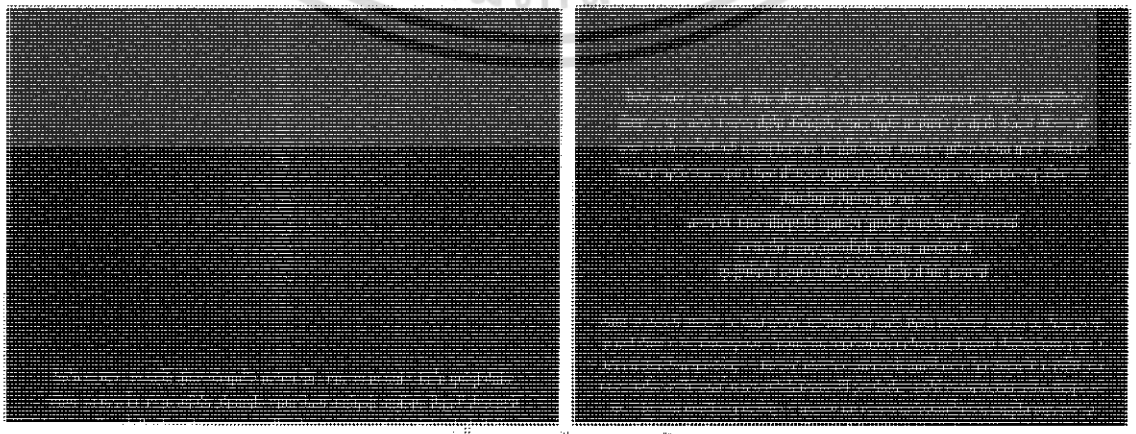
Introduction

Introduction นั้นเริ่มต้นโดยใช้การแสดงถึงหยดน้ำที่หยดลงไป โดยรวมเอาหน้าขอขมาคั่นไว้เพื่อกันความผิดพลาดทางด้านด้วยความไม่รู้ทั้งหลาย โดยหน้าขอขมานี้จำเป็นต้องดู ข้ามไม่ได้ เพราะค่อนข้างละเอียดอ่อนและจำเป็นมาก

Introduction นั้นจะเริ่มอย่างเรียบๆ โดยเริ่มจากการเห็นเส้นโหลดขึ้นมาเป็นสีเหลือง เพื่อที่จะนำสายตาให้อยู่กับข้อมูล มีเปอร์เซ็นต์นับอยู่ เพื่อที่ผู้รอชมจะได้รู้ว่าโหลดไปเท่าไหร่แล้ว เมื่อโหลดเสร็จแล้วจึงขึ้นสไลด์เป็นคำขอขมา โดยเริ่มจากบทระลึกพระคุณของพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ และเป็นบทบริกรรมขอขมาลาโทษ พร้อมๆ กับฉากหลังที่สว่างขึ้น จากนั้นจึงเข้าสู่หน้าหลัก



รูปที่ ๕.๑ – ขอขมาลาโทษขึ้นมา

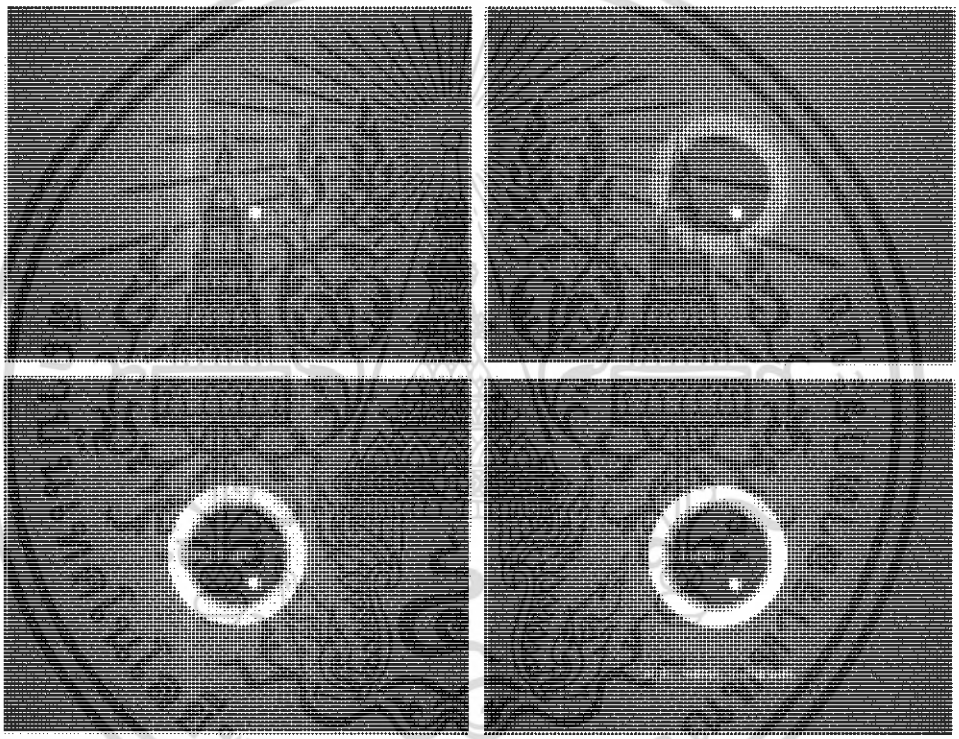


รูปที่ ๕.๒ – หน้าขอขมาลาโทษ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

Main page

หน้าหลักนั้น จะประกอบไปด้วยเมนูสองหัวข้อให้เลือก โดยจะยังไม่มีอะไรขึ้นมานอกจากเพลงและตัวเมนูนี้ ซึ่งเมนูนั้นจะเป็นวงซ้อนกัน แต่ไม่ติดกัน ประกอบเข้าด้วยกัน ลักษณะคล้ายกับดวงแก้วที่เป็นภาพลักษณ์หลัก เมื่อกดเข้าไปแล้วจึงจะเป็นคำเกริ่นอธิบายอย่างสั้นๆถึงเนื้อหาความสำคัญของเว็บไซต์และสมาธิ รวมถึงคำอธิบายอื่นๆ ที่สามารถเข้าไปดูได้โดยการคลิ๊กเข้าไปในลิงค์ โดยจะแสดงเป็นสีเหลืองเอาไว้



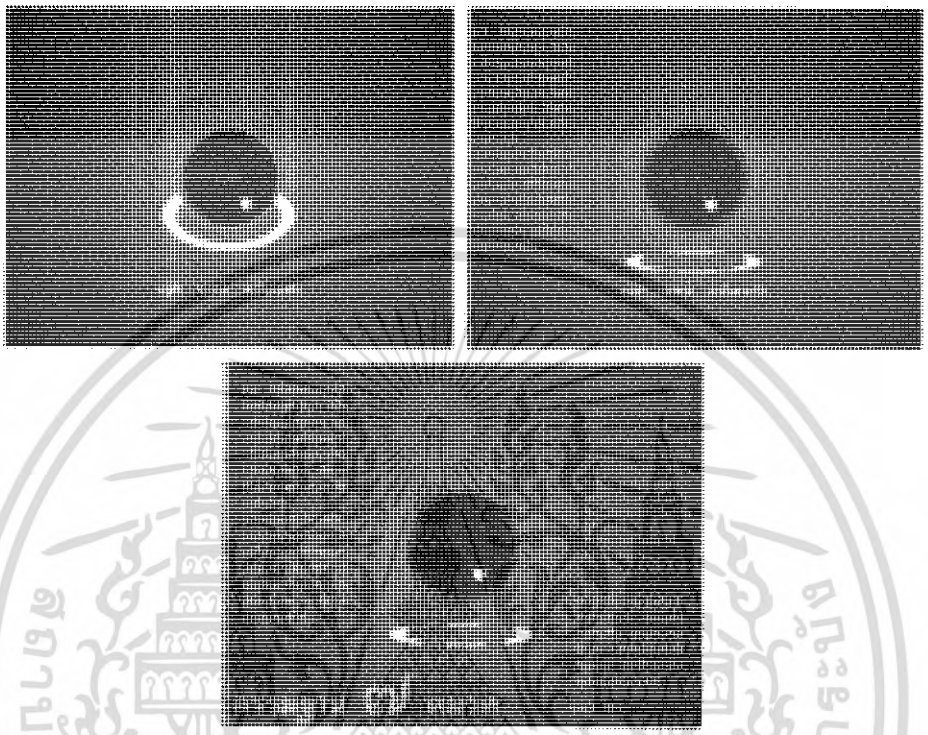
รูปที่ ๕.๓ – การเปลี่ยนแปลงสู่หน้าหลัก

๗ Modes of Meditation

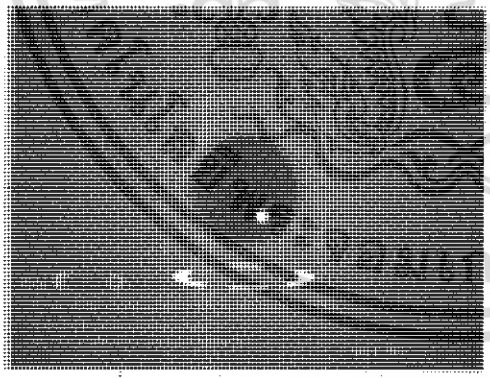
จากหน้าแรก ถ้ากดเข้าไปในวงสีแรกที่เป็นสีฟ้า จะเป็นหน้าที่เป็นหัวข้อของกรรมฐาน ๗ หมวด ๔๐ กอง โดยเนื้อหานั้นจะแยกย่อยไม่เท่ากัน ตามแต่ความหนักเบาของเนื้อหา (โดยเทียบจากการที่สามารถฝึกได้หรือไม่) ลักษณะของวงจะเปลี่ยนเป็นเมนูที่สามารถเลือกได้ โดย ๗ หมวดนั้นจะเป็นลักษณะของรูปวงกลมที่แสดงถึงการเพ่งลงไปในจิตใจของตนเอง เพื่อหาความต้องการในสมาธิ โดยปริมาณเนื้อหา จะมีตามความเหมาะสมแก่ความยากง่ายด้วย และเหมาะกับความมีลักษณะที่ชัดเจนหรือไม่ของธรรมนั้นๆ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

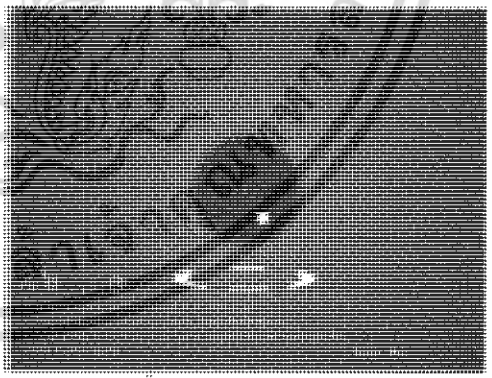
อรรถาธิบายที่มีนั้นจะอธิบายอย่างสั้นๆ ให้พอเข้าใจ โดยให้ความรู้ที่ควรเข้าใจก่อนการปฏิบัติ ทั้งนี้จุดประสงค์เพื่อให้ผู้เข้าชมหารายละเอียดในเบื้องลึกกว่าจากลิงค์ที่ให้ไว้ในหน้าติดต่อ



รูปที่ ๕.๔ – การเปลี่ยนไปยังหน้า ๗ หมวดกรรมฐาน



รูปที่ ๕.๕ – ตัวอย่างของหน้าที่ ๕

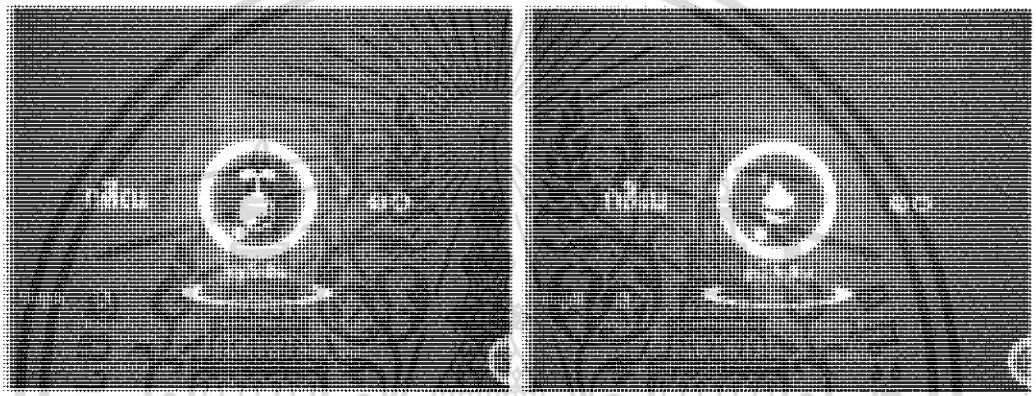


รูปที่ ๕.๖ – ตัวอย่างของหน้าที่ ๖

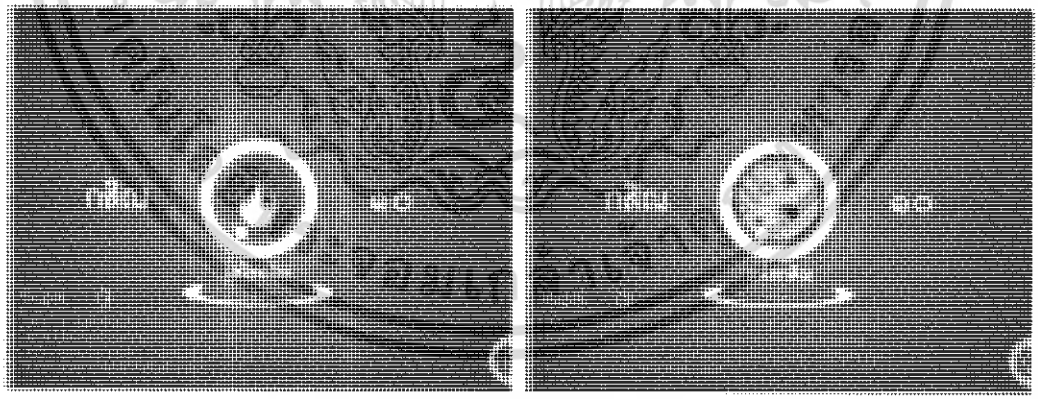
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

กสิณ ๑๐

จะออกแบบให้เป็นลักษณะวงกลม โดยมีสัญลักษณ์เพื่อแสดงถึงธาตุของนั้นๆ มีเมนูด้านล่างขวาโดยใช้การกดปุ่มเปิดปิดเมนูเพื่อแสดงหรือซ่อนเมนู ในเมนูจะสามารถเลือกหัวข้อที่ต้องการได้ เมื่อจะกลับสามารถกดได้ที่ขอบด้านซ้ายของเว็บ ซึ่งจะเป็นการกลับหน้าหลัก โดยหน้าอื่นๆก็จะใช้ลักษณะเดียวกันเพื่อสร้างความต่อเนื่องและเคยชิน

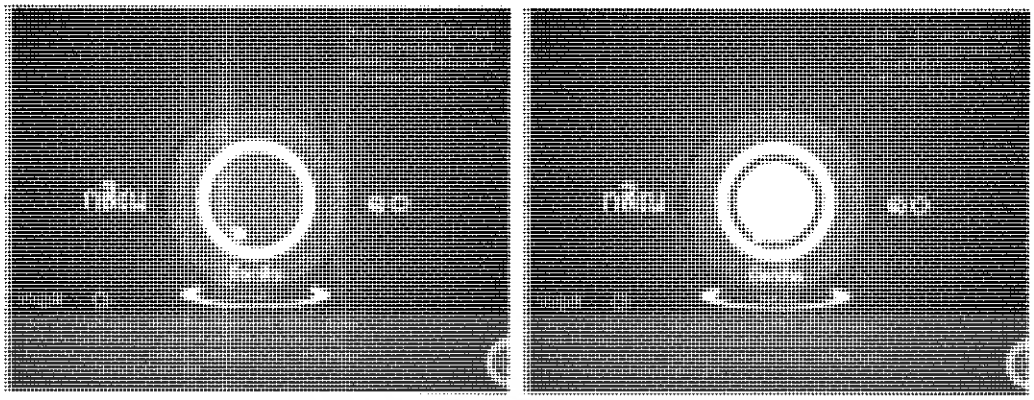


ปฐวีกสิณและอาโปกสิณ

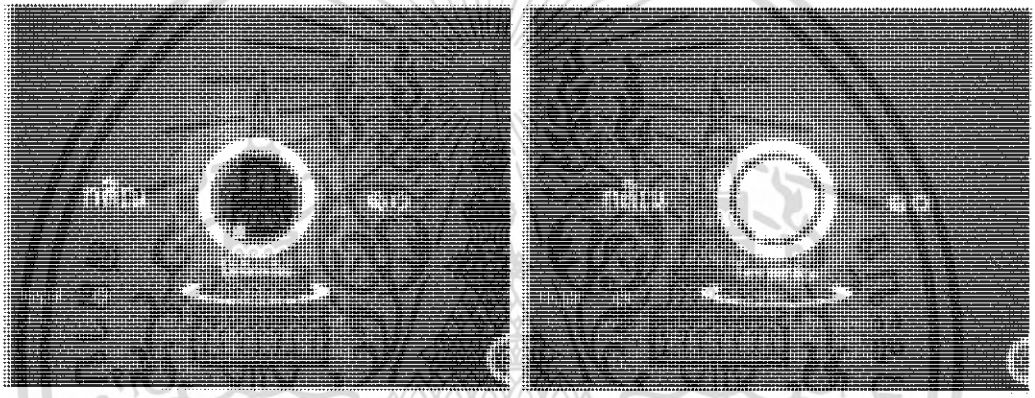


เตโชกสิณและวาโยกสิณ

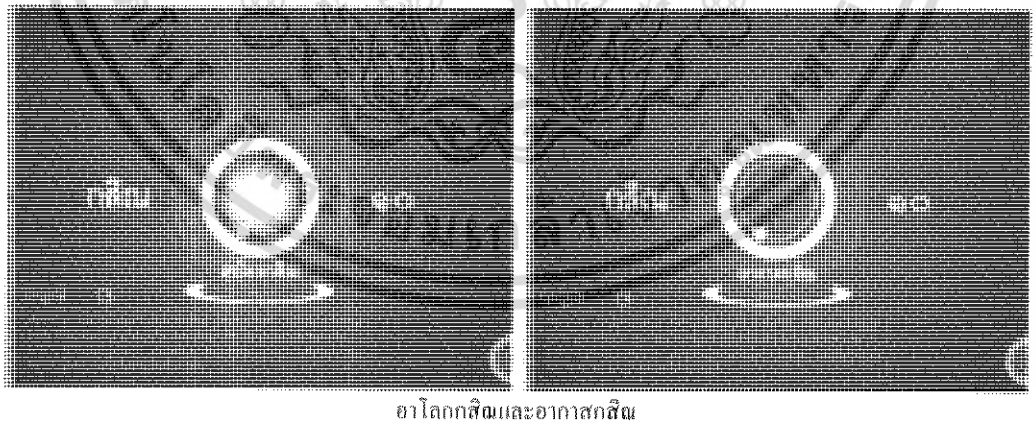
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



นีลกสิณและปีตกสิณ



โลหิตกสิณและโอทาตกสิณ



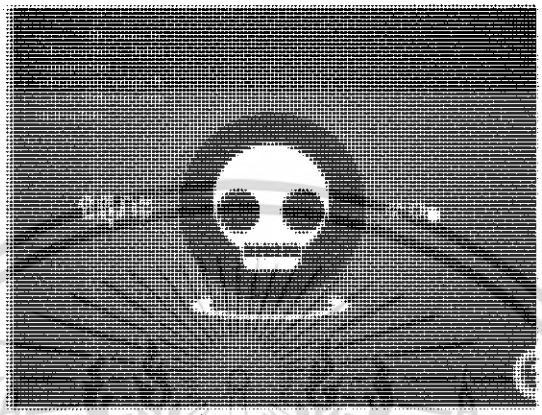
อาโลกกสิณและอากาสกสิณ

รูปที่ ๕.๗-๕.๑๗ – หน้ากสิณต่างๆ ทั้ง ๑๐

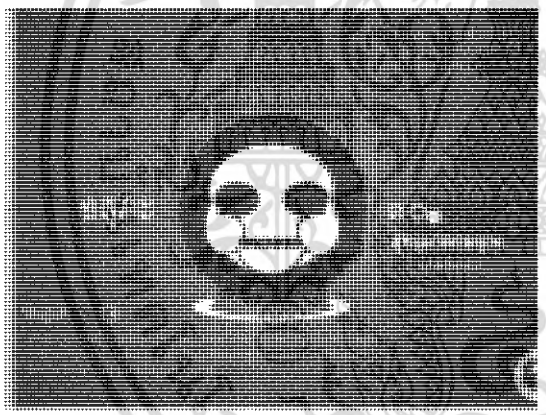
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

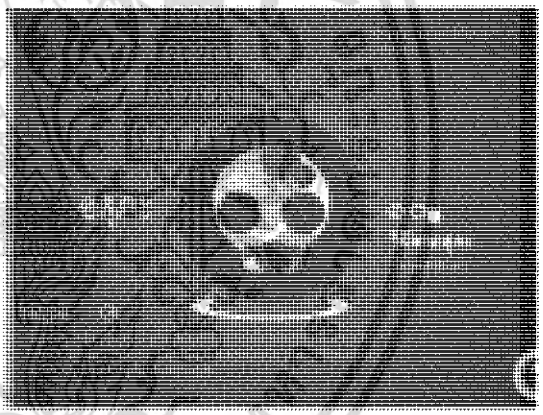
อสุภะ ๑๐

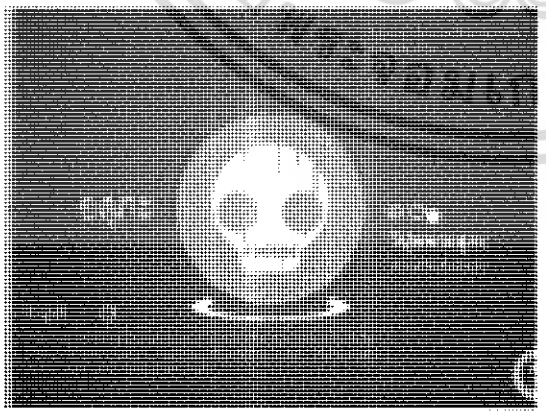
จะใช้การจัดวางที่ต่างออกไป นอกจากจะขจัดความรู้สึกน่าเบื่อออกไปจากเนื้อหาแล้ว ยังทำให้การจัดวางข้อมูลจำนวนมากเข้าถึงได้ง่าย

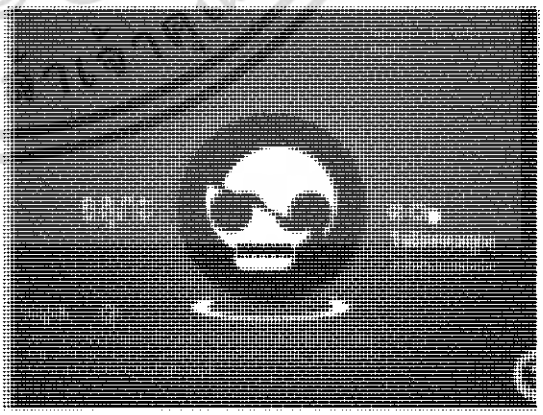


หน้าหลักของอสุภะ ๑๐

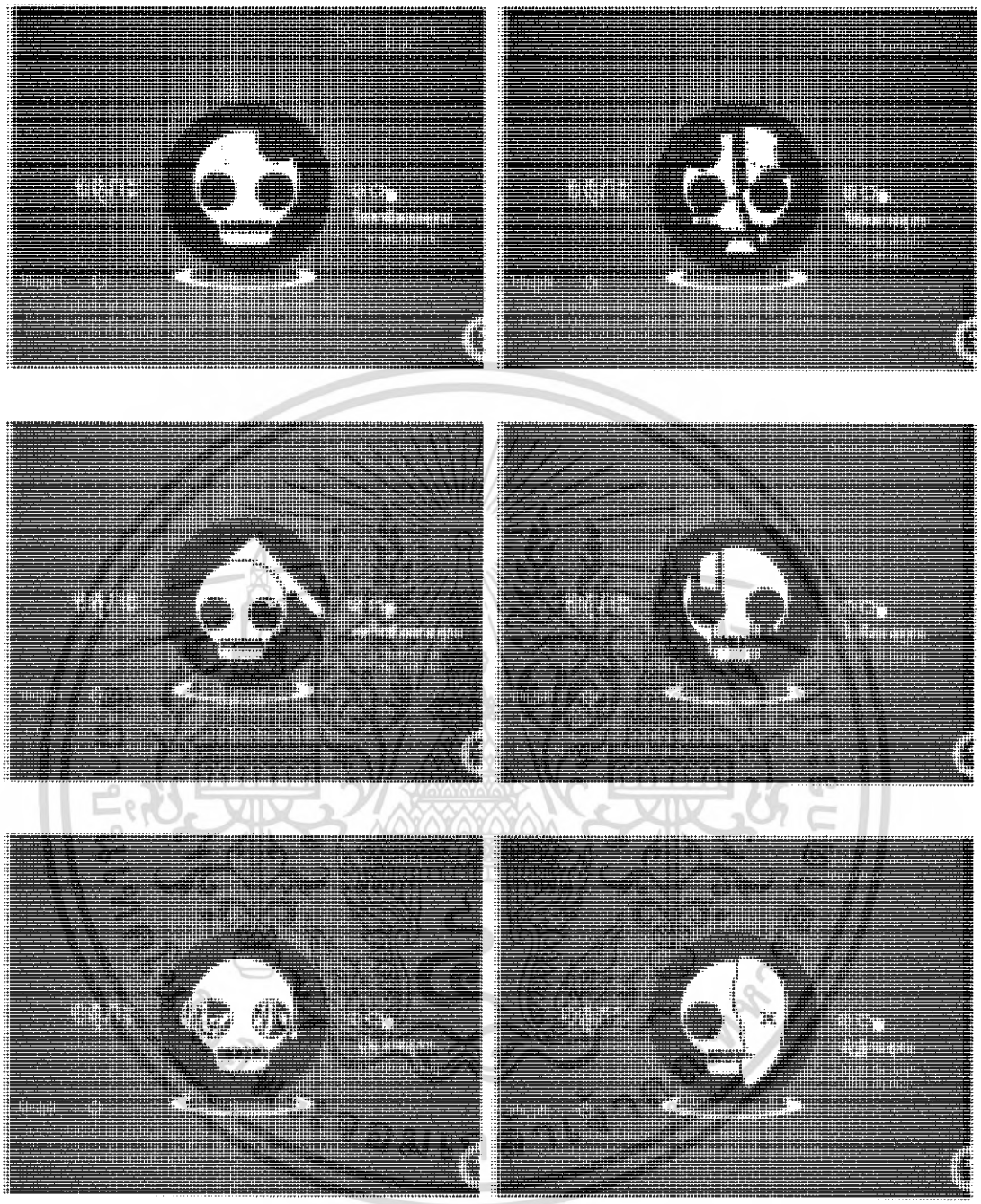






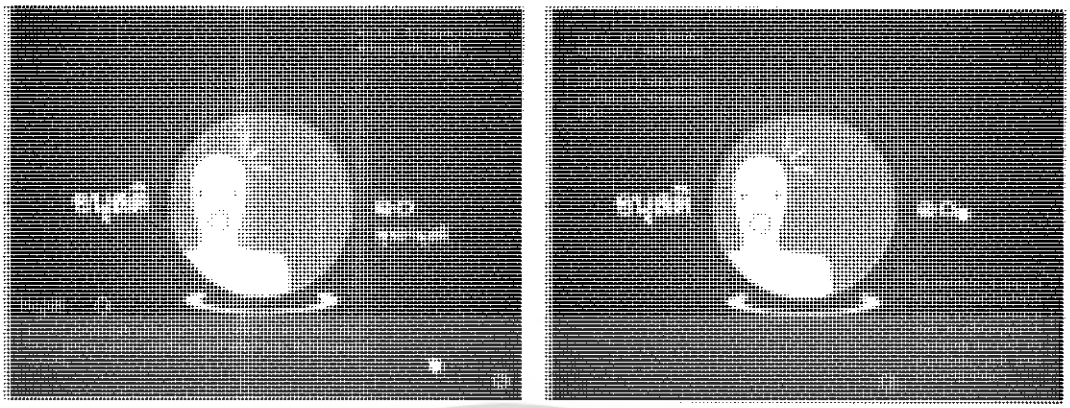


เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

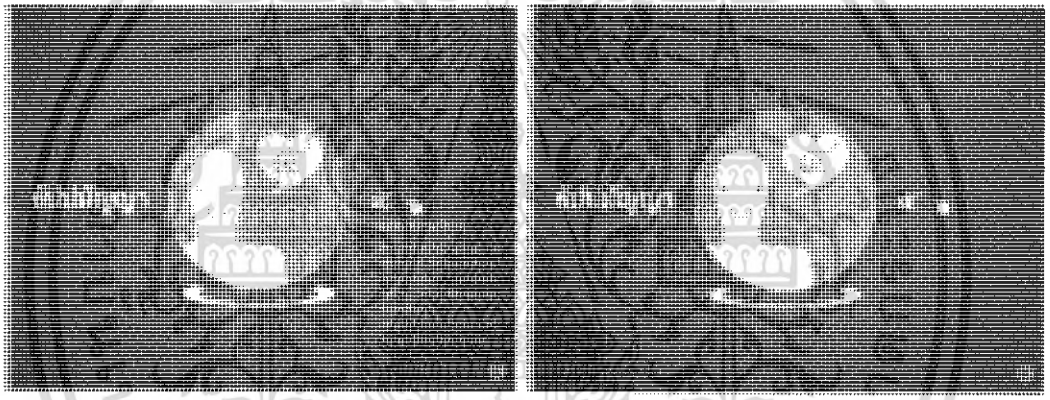


รูปที่ ๕.๑๙-๕.๒๕ – หน้าสุกะ ๑๐

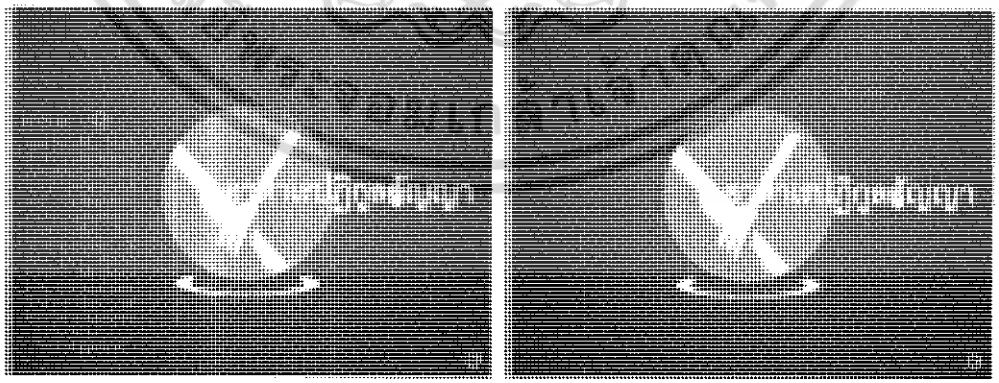
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



รูปที่ ๕.๓๐ – หน้าอนุสติ ๑๐

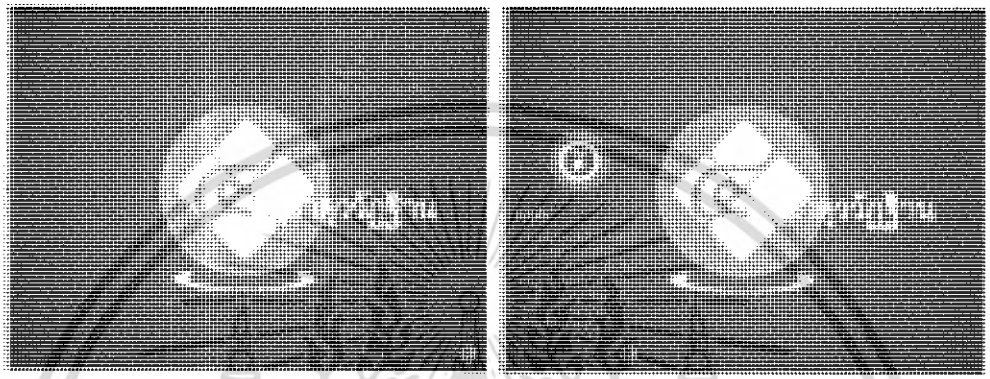


รูปที่ ๕.๓๑ – หน้าอัปปมัญญา ๔ (พรหมวิหาร ๔)

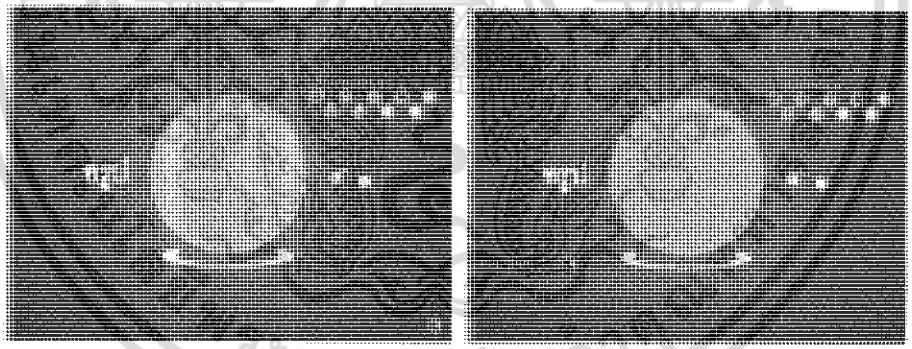


รูปที่ ๕.๓๒ – หน้าอาหาเรปฏิกูลสัญญา

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



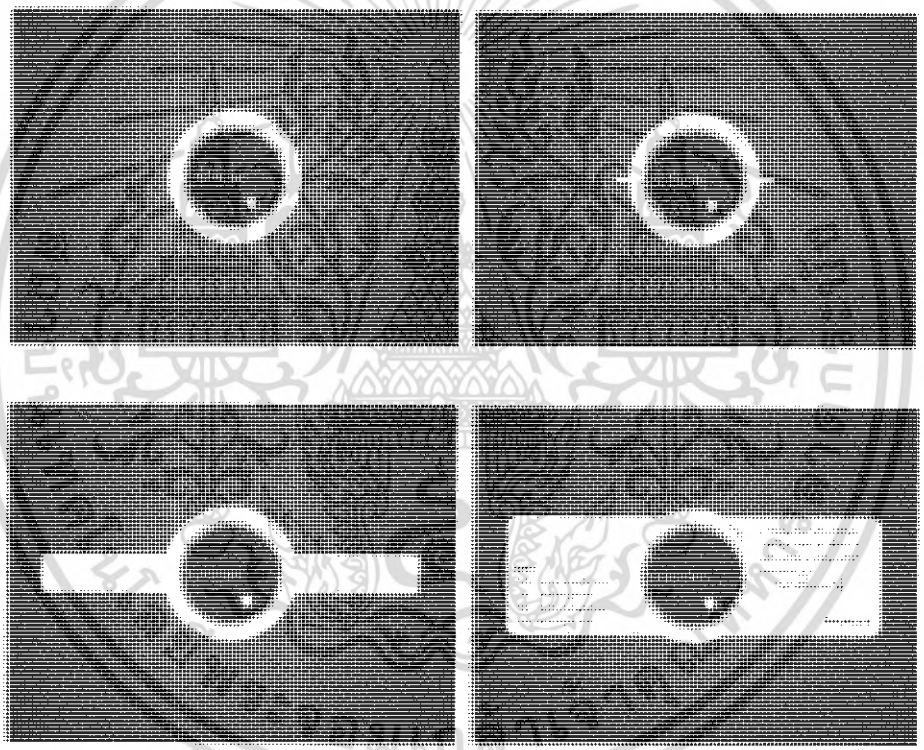
รูปที่ ๕.๓๓ – หน้าจตุธาตุววัฏฐาน



รูปที่ ๕.๓๔ – หน้าอรูป ๔

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

หน้าติดต่อ จะเป็นหน้าที่แสดงถึงลิงค์ในการติดต่อกับผู้ดูแลเว็บไซต์ ฝั่งขวาจะเป็นกรอบเล็กๆ เอาไว้ให้กรอกข้อมูลที่ต้องการสอบถาม เมื่อพิมพ์แล้วกดที่ติดต่อสอบถาม คำถามจะถูกส่งไปโดยอัตโนมัติ ฝั่งซ้ายจะมีลิงค์ที่เป็นลิงค์ของเว็บไซต์ที่มีหนังสือที่สามารถใช้อ้างอิง ไฟล์เสียง และสื่ออื่นๆให้ดาวน์โหลด เนื่องจากเว็บอื่นๆที่เป็นลิงค์นั้นมีความสมบูรณ์ในด้านข้อมูลมากกว่า อีกทั้งจะเป็นการทำให้หน้าเว็บมีจำนวนมากโดยไม่จำเป็น ทำให้รกรุ่นวาย จึงนำมาไว้ในหน้าเดียวกัน



รูปที่ ๕.๓๕ – หน้าติดต่อ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

บทสรุปและข้อเสนอแนะ

หัวข้อของศิลปนิพนธ์นี้ เนื่องด้วยหัวข้อที่ว่าด้วยสมาธิ ที่ยกมามีความแปลกใหม่ มีความยากค่อนข้างมาก เพราะเป็นเรื่องที่ชัดเจนแต่มองว่ามีแนวอ้างอิงที่ชัดเจนนั้นยาก การจะรวบรวมมาอ้างอิงทั้งหมด ย่อมเสียเวลามากกว่านี้ ข้าพเจ้าได้ใช้แรงกายและกำลังใจในการใฝ่หาข้อมูลและความรู้รวมถึงค้นหาทางและรูปแบบใหม่ๆที่จะทำให้งานที่ข้าพเจ้าทำเป็นเรื่องไม่น่าเบื่อหน่าย การวางแผนงานนั้น ในตอนแรกมีความลำบากมากเมื่อไม่มีความรู้พอจะเข้าใจได้ จึงลงแรงลงใจศึกษาให้เข้าใจมากขึ้น แม้จะไม่มากมาย แต่ก็ช่วยให้การทำงานสะดวกและสบายขึ้น

อุปสรรคที่มีนั้น คำสอนขององค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้สอนให้ข้าพเจ้ารู้ถึงความอดทนและการพยายามทำการให้สำเร็จอย่างไม่ย่อท้อ และใช้สมาธิเป็นเครื่องพักยังกายใจที่เหนื่อย จากประโยชน์เหล่านี้ทำให้ข้าพเจ้าซาบซึ้งถึงความดีของหลักธรรมคำสอน

ในการคิดออกแบบ ปัญหาต่างๆที่ข้าพเจ้าพบนั้นมาจากทั้งตัวข้าพเจ้าเองที่ระย่อย่อนแรงต่องาน หรือปัญหาทางเทคนิกที่ยังขาดความรู้ในระดับสูง ซึ่งประสบการณ์ทั้งหมดจะมีส่วนให้ข้าพเจ้าคิด ออกแบบ วางแผน และแก้ปัญหาในการทำงานจริงในอนาคตได้เป็นอย่างดี

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

บรรณานุกรม

สุจิตรา อ่อนค้อม, **การฝึกสมาธิ**, พิมพ์ครั้งที่ ๙-กรุงเทพฯ : ดอกหญ้ากรุ๊ป, ๒๕๒๙

พระพุทธเจ้าสอนมหาสติ, สถาบันวิจัยธรรมสากล

www.praruttanatri.com เว็บพระรัตนตรัย

www.luangpor.com เว็บหลวงพ่อ

http://www.palungjit.com/ เว็บพลังจิต

http://www.geocities.com/4465/ เว็บชมรมสมาธิ

http://84000.org/

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้