

ทุกสิ่งคือสิ่งที่สวยงาม



MY ART JOURNAL PROJECT 3



บทศรร์ยัแห่งการเขียน 3

นายแพทยัวรัธาน ฐานะวุกณั

"Anyone who keeps
the ability to see beauty
never grows old."

FRANZ KAFKA

THE MIRACLE OF
Writing Books

มหัศจรรย์แห่งการเขียน 3
MY ART JOURNAL PROJECT 3

นายแพทย์วิธาน ฐานะวุฒม์

THE MIRACLE OF
Writing Books

มหัศจรรย์แห่งการเขียน 3

My Art Journal Project 3

ผู้เขียน : นายแพทย์วิธาน ฐานะวุฒม์

บรรณาธิการ : นายแพทย์วิธาน ฐานะวุฒม์

ออกแบบปก : ปพน ตันภูภัทร์, ปณิธาน ลักษณะเกียรติ

ภาพประกอบ : นพ.วิธาน ฐานะวุฒม์

รูปเล่ม : วิววาย กราฟฟิคดีไซน์ แอนด์ ปริ้นท์ติ้ง, เซกดูราพร ปริวรรณ

พิสูจน์อักษร : น.ส.วิภาวรรณ ช่างจัด

สงวนลิขสิทธิ์ ค.ศ.2020 นพ.วิธาน ฐานะวุฒม์

เจ้าของ นพ.วิธาน ฐานะวุฒม์

จัดพิมพ์และเผยแพร่โดย สำนักพิมพ์มหัศจรรย์แห่งการเขียน

คลินิกหมอวิธาน เลขที่ 76/15-16 ถนนสันไค้่งน้อย อ.เมือง จ.เชียงราย 57000

อีเมลล์ drwithan@hotmail.com

โทรศัพท์ 081-881-5995, 053-758-666, 081-595-2010

FB : Page : มหัศจรรย์แห่งการเขียน – The Miracle of Writing

“สารบัญ”

คำนำ	6
ยืนยันว่า	12
ประวัติผู้เขียน	12
Gandhi	16
Greatness	20
Hand on Heart	26
INVICTUS	32
กระดางดอกไม้ที่ริมรั้ว	44
กล้วยทอด	48
ข้อดีอย่างหนึ่งของการวาดรูป	54
ขึ้นบ้านใหม่เจอาร์	58
ความพยายามของคอกเคซี่	60
ความลับของเสียงหูกที่ได้ยิน	62
ความหุหุหุราเล็กๆ	68
คุณสุกี้	72
จังหวัดแห่งการเยียวยา จังหวัดแห่งความโศกเศร้าของนม	76
จัสเปอร์-การวาดภาพ	84
เจ้าเหมียว	92
ชอบจังเวลากล่องแบบนั้นมาถึง	96
คอกอะ-ลู-มิ-ไรท์	102

คุณก็รู้ว่า....	110
ต้นมะม่วงงอร่อง	116
ถนน เป็อนุ่น	126
ทักษะอย่างหนึ่งของคนที่มีความสุข	130
ทำไมผมถึงรู้สึกแย้จ้ง-เมื่อเห็นภาพแบบนี้	134
นกอลูมิไรท์	138
น้ำในมหาสมุทรกับองค์ความรู้	144
นิสัยดีๆ เจ็คอย่าง ไม่ใช่สิ ผมอยากจะตั้งชื่อเป็น	148
การสร้างเสน่ห์ที่เจ็คอย่างของคนที่ย้อน่อกมากกว่า	
คนคักหญ้า 1 ปฏิบัติการที่ล้มเหลวของผม	156
คนคักหญ้า 2 ถ้าทำงานถูกต้อง-จะไม่เหนื่อย	162
คนคักหญ้า 3 ไบหญ้าเพียงไบเดียว	170
คนคักหญ้า 4 ต้นสิงหาคม 2556	184
ปากกาสีน้ำตาลค่า 1	196
ปากกาสีน้ำตาลค่า 2	202
ผีเสื้อสีขาวตัวนี้	210
ไม่ต้องมาก	216
ร้านกาแฟไม่ใช่ห้องสมุด	222
เราต่าง เป็นเวทคาของสำหรับใครบางคน	230
วอลเลย์บอล	238
วันละสามชั่วโมงและสัปดาห์ละไม่เกินสิบห้าชั่วโมง	246

แฉับของอาทิตย์อัสดง	258
สงสัยว่า เราจะวาทะรูปสัตว์ต่างๆ ได้ดี	262
สีสันของชีวิต	270
เสียงสายฝน	276
หนังสือในบ้าน01	282
หมายเลข 30	288
อยู่ด้วยกันเถอะ	294
อีของจัสเปอร์	298
บทส่งท้าย	304
ประวัติผู้เขียน	306

คำนำ

ทุกคนที่มีสิ่งสวยงาม

“Anyone who keeps the ability to
see beauty never grows old.”

FRANZ KAFKA

6

ผมตัดสินใจเขียนหนังสือในแนวใหม่ต่อไป
ทั้งๆ ที่เล่มแรกที่เขียนสไตล์นี้ยังไม่ได้วางตลาด
ยังไม่ว่า การตอบรับจะเป็นอย่างไร
ผมเชื่อจริงๆ ว่า
ถ้าคนเขียนรู้สึกดีกับการเขียนของเขา
คนอ่านก็จะสามารถสื่อรับความรู้สึกดีๆ เหล่านั้นของคนเขียนได้เอง

สไตล์ใหม่นี้
เป็นแนวที่ผมเลือกสิ่งที่ผมบันทึกในสมุดบันทึกของผม
ทั้งตัวอักษรและการลากเส้นต่างๆ
ออกมาเขียนขยายความ
โดยที่แต่ละเรื่องไม่จำเป็นต้องต่อเนื่องถึงกัน
คล้ายๆ กันกับเวลาที่เขียนบทความเป็นตอนๆ

ให้กับหนังสือพิมพ์หรือนิตยสาร
เพียงแต่ว่า
แต่ละตอนของผม ไม่ถูกกำหนดความยาว
ว่าจะต้องได้เท่ากับสองหน้าเอสี่ฟอนด์ลิบหก

โดยส่วนตัว

ผมรู้สึกดี สบายและอิสระกับการเขียนสโตนี่
ผมรู้สึกว่าผมสามารถให้รายละเอียดของความรู้สึกหลายๆ อย่าง
ที่ปรากฏเดิมเป็นตัวอักษรลายมือและลายเส้นในสมุดบันทึกส่วนตัวของผม
ให้ออกมาเป็นตัวอักษรในพ็อกเก็ตบุคได้





ในแง่เนื้อหา

ผมยังรู้สึกว่า **“การเขียนเป็นการเยียวยา”**

เหมือนกับครั้งที่ผมเริ่มเขียน **“มัทศรชัยแห่งการเขียน”** เล่มแรก
เมื่อหลายปีก่อน

ถ้าจะว่าไป

หนังสือเล่มนี้ ก็ถือได้ว่าเป็น **“ตอนต่อไป”** ของ **“มัทศรชัยแห่งการเขียน”**

ซึ่งผมได้เขียนไปแล้ว **“สองเล่ม”**

เล่มใหม่นี้จึงเป็น **“มัทศรชัยแห่งการเขียน ภาค 3”**

ซึ่งผมอยากจะใช้ชื่อตอนว่า **“ทุกที่มีสิ่งสวยงาม”**

เพราะ **“การฝึกฝน” “การเขียน”** แบบนี้

จะค่อยๆ ช่วยให้มนุษย์เกิดทักษะในการมองเห็น

“สิ่งสวยงามต่างๆ” ที่มีอยู่แล้วรอบๆ ตัว

ได้มากขึ้น ได้ง่ายขึ้น ได้ละเอียดและชัดเจนมากขึ้น

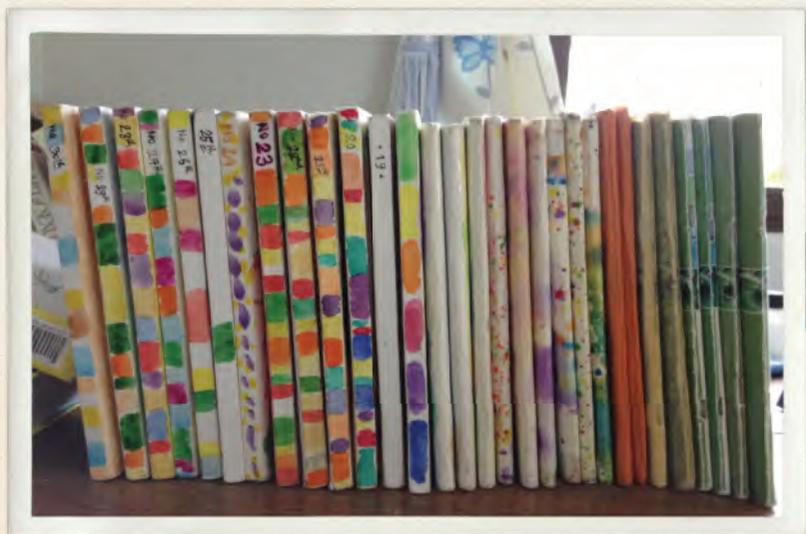
“การได้รู้สึกว่ามีคนอื่น” “ความสวยงามรอบๆ ตัว”

มีความสำคัญมาก

สำคัญมากจริงๆ

“Life fails to be perfect, but never
fails to be beautiful.”

Anonymous



ยืนยันว่า

เกี่ยวกับรูปวาดต่างๆ ที่ปรากฏในหนังสือเล่มนี้
ผมยืนยันว่า
ไม่ได้เป็นไปเพื่อความสวยงาม
แต่เป็น **“การลงมือบันทึก”**
ซึ่งท่านผู้อ่านจะเห็นว่า

บางภาพก็ไม่ได้เรื่องเลย
หลายภาพก็ไม่ได้เสร็จสมบูรณ์

เพราะสิ่งที่เคยเกิดขึ้นกับผม
เมื่อเห็นภาพสวยๆ ที่ศิลปินอื่นๆ วาดไว้
ผมจะรู้สึกว้า
โห ยากจัง
ตัวเราคงทำไม่ได้เช่นนั้นหรอก

ภาพต่างๆ ในหนังสือเล่มนี้
เป็นไปเพื่อแสดงให้เห็นถึง
“ความไม่ได้เรื่อง” ของภาพของผม
ประมาณว่า

“วาดห่วยๆ” แบบนี้ก็ยิ่งเอามาโชว์ได้เลย
ประมาณนั้น ๕๕๕๕๕๕๕๕

แต่เพราะ “ความไม่ได้เรื่อง” เหล่านี้เท่านั้น
ที่จะค่อยๆ นำไปสู่ “ความได้เรื่อง” ในเวลาต่อๆ มา

และบางที
เราได้เรียนรู้อะไรจาก “ความไม่ได้เรื่อง” เหล่านี้
มากกว่าความสมบูรณ์แบบเสริ้จสรรพเสียอีก

และไม่ว่าใครจะมองว่าได้เรื่องหรือไม่ได้เรื่อง

ตัวคนวาดเองต่างหาก

ที่จะ **“ค่อยๆ มองเห็น”** ความสวยงามในการวาด

ของตัวเอง

มากขึ้นเรื่อยๆ

มองเห็นได้ว่า

ทุกที่มีสิ่งสวยงามจริงๆ

แม้ในความไม่ได้เรื่องจริงๆ ก็ตาม

ผมเชื่อจริงๆ ว่า
อย่างน้อยที่สุด
ในความไม่ได้เรื่องเหล่านี้
ก็เป็นการเรียนรู้ ไม่ทางใดก็ทางหนึ่ง

จึงไม่ประโยชน์อะไรที่ไปกลัวความผิดพลาด
กลัวความไม่ได้เรื่อง

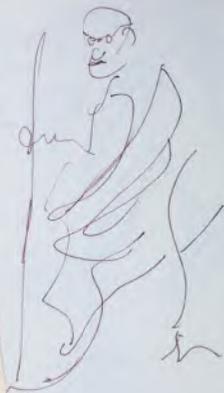
เพราะสิ่งสำคัญที่สุดอย่างหนึ่งของการเรียนรู้
ก็คือ

“เราต้องกล้า”

ที่จะ **“ไม่ได้เรื่อง”** ด้วยครับ



Gandhi



First they ignore you
then they laugh at you
then they fight you
then you win. —

Grandhi
you need not to fight back

Just be as you are
Just calm as you are !!
and do what you have to do.

“First they ignore you,
then they laugh at you,
then they fight you,
then you win.”

Gandhi

ose who
mies. He
ntionally
does not
between
t faculty
ould main-
remain
reatment
nately be
of it.
to God,
nemy de-
ong, and
elf is that
rength so

the very
elcomed
rue. But
ier must
al health,
t can be
trained

ust have
ings, tor-
d worse,
d without
him. He
guard at a
day after
he has to
He must
es of peril,
he courage
s of death.
ss and cal-
ly impene-
ill and the
en trapped
rlessness to
ple drown-

Ha who had
away after
tered them-
bullets and

soldier.
ne non-vio-
acceptance
lian people
eapons and
nding them-
efore, suits

en, are the
d a coward
breast to a
world that
rs? Having
tler, could

if there is
e if we who
no practical
ne the evils-

ผมเข้าใจว่า

“คำพูดของมหาตมะ คานธี” ประโยคนี

เป็นการสรุปเรื่องราวการต่อสู้แบบอหิงสาของท่าน
ได้อย่างดีที่สุดใน

เป็นประสบการณ์ตรงที่ท่านได้พบได้เจอ

ในแต่ละช่วงของระยะเวลาการต่อสู้ที่ยาวนาน 13 ปี

ระยะแรก

ผู้มีอำนาจไม่สนใจ

เพราะไม่คิดว่า **“อหิงสา”** จะทำอะไรได้

ต่อมา

ก็หัวเราะเยาะ

เพราะคิดว่า **“ความไม่รุนแรงจะไปทำอะไรได้”**

ต่อมา

ผู้มีอำนาจกลายเป็นผู้ใช้ความรุนแรงเอง

เพราะคิดว่า **“แรงเยอะจะต้องชนะแรงน้อย”**

และต่อมา

เราก็จะพบว่า

ฝ่ายที่ใช้ความรุนแรงก่อนก็จะเป็นฝ่ายพ่ายแพ้

@@@@@@@@@@

การลากเส้นภาพของคนอีภาพนี้
ผมใช้เวลาในการเลือกดูภาพต่างๆ ของท่าน
หลายๆ อริยาบถ

ผมชอบท่าเดินถือไม้เท้าของท่าน
เบื้องต้นตั้งใจจะวาดด้วยลายเส้นแบบละเอียดๆ
แต่ภาพของท่านคนอีแบบนี้ในกูเกิ้ล
ไม่มีภาพใหญ่มากพอที่จะให้ผมเห็นรายละเอียดต่างๆ

ก็เลยทดลองวาดด้วยการลากเส้นเร็วๆ
แต่สามารถยกปากกาได้-ไม่เชิงเป็นแบบ one line ที่เคยทำ

รูปทรงดูเหมือนจะพอใช้ได้
แต่ที่ใบหน้า ไม่เหมือนทีเดียวนัก

ไม่เหมือน-ก็คือไม่เหมือน
ไม่ต้องลบ
ไม่ถือเป็นความผิดพลาดอะไรทั้งสิ้น

ผมก็เอามาให้ดู
ตามที่ลากเส้นออกมา
ตามที่เป็นจริงในวันนั้น

ส่วนข้อความที่เขียนต่อด้วยหมึกสีน้ำเงินและสีล้มนั้น
เป็นข้อความที่ผมอยากเขียนเพิ่มเติมเองครับ



**“You need not to fight back,
just be as you are,
just calm as you are.
And do what you have to do!!!”**



Greatness

“Greatness is not measured by money and stature.
It is measured by courage and heart.”

Anonymous Art of Revolution

20

ผมเจอ “Quote” นี้ ในหน้าเฟซบุคของเพื่อนคนหนึ่ง
และชอบมาก

ตอนแรกชอบความหมายของข้อความใน Quote นี้ก่อน
เนื้อหาหนักแน่นและกินใจดีจัง
ก็เลยดาวน์โหลดเก็บภาพเอาไว้

เข้าวันต่อมา-มาดูภาพที่ดาวน์โหลดเอาไว้
ก็รู้สึกชอบ “ภาพคุณสิงโต” ที่ปรากฏในไฟล์นั้น

ดูสงบนิ่ง
ดูยิ่งใหญ่-น่าเกรงขามแต่อบอุ่นชอบกล
รวมๆ แล้ว คือ
ดูภาพคุณสิงโตแล้ว-รู้สึกดีบอกไม่ถูก

ไม่เคยวาดภาพคุณสิงโตมาก่อนในชีวิต
แต่โดยส่วนตัวผมรู้สึกว่าคุณชอบวาดภาพสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนม
โดยเฉพาะสุนัข-วาดบ่อยมาก

น้องจา-ลูกสาวผมให้กำลังใจผมเสมอๆ ว่า
ผมวาดภาพหมาได้น่ารักดี ๕๕๕๕๕๕๕๕๕๕

เช้าวันนั้นก็เลยลองดู
เบื้องต้นไม่ได้คิดอะไร แค่อยากวาดเป็นลายเส้น
ทำไปทำมา
ทดลองลงสีมั่วๆ
ไม่มีหลักการอะไรในหัว-นอกจาก **“มองให้ลึก”**

ทดลอง-ลองด้วยสีเหลืองเป็นพื้นก่อน
แล้วค่อยๆ แต่งเติมด้วยสีที่เข้มขึ้น
สีเนื้อ สีน้ำตาล สีน้ำตาลผสมดำ.....

ทดลองใช้ฟู่กันตัดแบบที่เพื่อนอีกคนหนึ่งในเฟซบุคแนะนำ

อืมมมม

สนุกดี

ไม่ใช่สิ.....

สนุกซะมึนตายดเลย

ต้องรอ

ต้องรอจังหวะให้สีแห้ง

ในเวลาที่เหมาะสมแล้วเติมแล้วแต่ง

มั่วไปเรื่อยๆ

คำว่า **“มั่วไปเรื่อยๆ”** นี้

ผมต้องขอภัยสำหรับศิลปินหลายๆ ท่านนะครับ



FB,
Anonymous
Author of
Persepolis
(Dinchaï Sr. Recommend)

It is measured
by
Courage & Heart!

Set 25/10/2022
H.S.

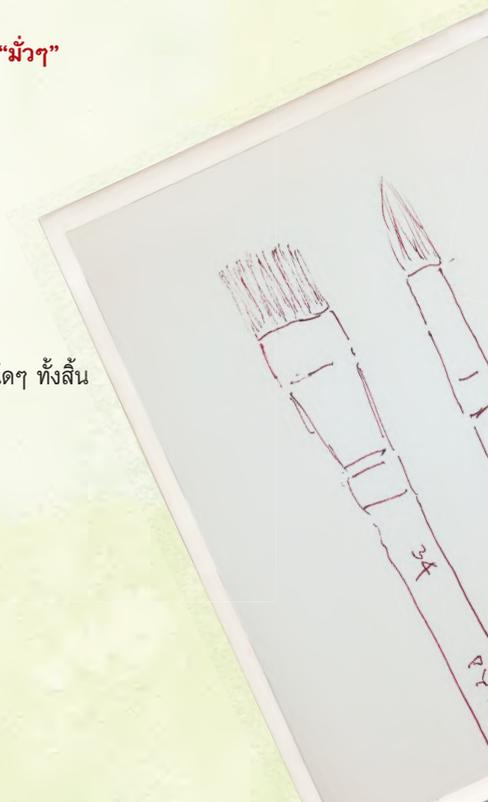
Greatness
is not measured
by
money or stature!

ผมไม่มีเจตนาจะลบหลู่ความศักดิ์สิทธิ์ของศิลปะนะครับ
ผมเพียงอยากทดลอง
และอยากก้าวข้าม-ความกลัว-ในตัวผม
และผมเรียกความรู้สึกของการเรียนรู้ตรงนี้ว่า **“มั่วๆ”**

24

ความรู้สึกที่ได้ลงมือ **“มองภาพ”**
แล้วลากปากกา
ใช้พู่กันและสี
ไปตามสิ่งที่เห็น สิ่งทีรู้สึก
เป็นความรู้สึกที่ผ่อนคลายและมีความสุขมาก

ไม่ได้ปรารถนาให้ออกมาเป็นผลงานทางศิลปะใดๆ ทั้งสิ้น





เพราะ “ผลงาน” ที่แท้จริง
คือ “ความสงบ-ความสุข”
ได้ปรากฏอยู่ใน “กระบวนการ”
“ระหว่างที่กำลังมอง-กำลังวาด” อยู่แล้วครับ

ขอบคุณ-คุณใหม่-จิระชัย
สำหรับภาพและ Quote ที่โดนใจ
ขอบคุณ-คุณจ๊ก-พนิดา
สำหรับคำแนะนำเรื่องการใช้ฟู่กันหลายๆ แบบ



Hand on Heart

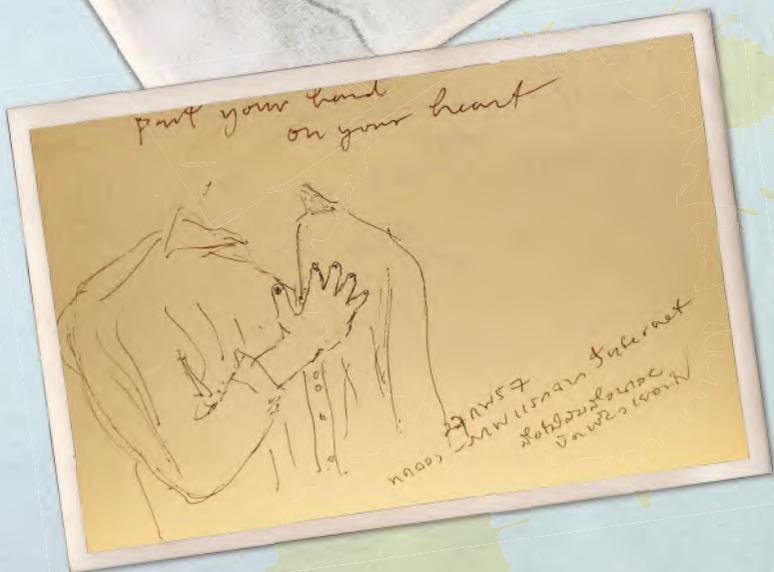
คุณสุชา สนิทวงศ์ ณ อยุธยา
กราฟิกดีไซน์เนอร์ ที่ช่วยผมออกแบบหนังสือ
มาตั้งแต่ทำหนังสือเล่มแรก คือวิถีแห่งกอล์ฟ ภาคแรก
เมื่อสิบกว่าปีก่อน

เคยบอกเอาไว้ว่า
“มือ” เป็นภาพที่วาดยากมากเลยคะ คุณหมอม

ตอนนั้น คุณสุชา-ภา
กำลังออกแบบหนังสือ “เพราะอะไรถึงควรสวดมนต์” ให้กับผม
และเธอเลือกวาดภาพมือ
เป็นภาพประกอบส่วนใหญ่ของหนังสือเล่มนั้น

“ภาพมือ” ที่คุณภาวาดเอาไว้
เป็นภาพที่ดูสวยงาม ดูสงบนิ่ง ดูแล้วสบายใจ

๐๐๐๐๐๐๐๐๐๐



เช้าวันนี้

27 กุมภาพันธ์ 2557

ผมรู้สึกอยากวาดภาพมือที่วางอยู่บนหน้าอก

“Hand on Heart”

ลองไปค้นภาพดูในกูเกิ้ล

เพื่อจะนำมาเป็นแบบวาดในสมุดบันทึกของผม

ก็ได้ภาพเล็กๆ มาเป็นภาพประกอบหลายภาพ

เมื่อทดลองวาดๆ ดู

ก็พบว่า คุณภาพดูถูก

“ภาพมือ” วาดยากจริงๆ

ภาพแรกที่ผมวาด

มือที่วางบนหัวใจ-ไม่ได้สัดส่วนเลย

ตรงข้อมือ เบี้ยวเยอะมาก

ก็เลยลองหาภาพใหม่ ตัวอย่างใหม่

ได้ภาพที่สอง

ที่คิดว่าพอใช้ได้

สื่อความหมายของ **“Hands on Heart”** ได้เป็นอย่างดี

แต่ก็สังเกตเห็นว่า

รายละเอียดของมือ มีน้อยเกินไป

เพราะตัวอย่างภาพที่ได้จากกูเกิ้ล

ไม่ได้มีรายละเอียดตรงนั้น



เช้าวันนี้ผมอยู่ในร้านกาแฟร้านหนึ่ง
ในที่สุดตัดสินใจขอภาพตัวอย่าง
จากพนักงานท่านหนึ่งในร้านกาแฟ
จัดทำแล้วถ่ายรูปของเขาด้วยไอโฟน
จากนั้นลองวาดภาพมือ จากไอโฟน

วาดยากจริงๆ ครับ
ภาพที่สามนี้ รายละเอียดพอใช้ได้
เห็นรอยขีดต่างๆ ตรงข้อนิ้วมือ
รายละเอียดของเส้น
และเส้นเอ็นที่บริเวณหลังมือ
แต่สัดส่วนของมือ-ผมกะผิดอีกแล้ว

