

การเสริมสร้างความคิดสร้างสรรค์ของนักออกแบบโดยรูปแบบ การฝึกสมาธิเชิงประยุกต์¹

อนุชา โสภาคย์จิตรวิ

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นงานวิจัยเชิงผสมผสาน มีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างรูปแบบการฝึกสมาธิเพื่อส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์ที่ประกอบด้วยสัมมาทิฐิในพระพุทธศาสนา และนำมาใช้กับนักศึกษาทางด้านการออกแบบ โดยการนำวิธีการฝึกคิดสร้างสรรค์ของเอ็ดเวิร์ด เดอ โบโน มาปรับใช้โดยผู้วิจัยได้ดำเนินการวิจัยดังนี้ 1) สัมภาษณ์เพื่อหาแนวทางการฝึกจากผู้เกี่ยวข้องได้แก่ พระวิปัสสนาจารย์ 2 ท่าน อาจารย์ผู้สอนทางด้านการออกแบบ 2 ท่าน และนักศึกษาทางด้านการออกแบบ 2 ท่าน 2) ศึกษาข้อมูลภาคเอกสารด้านการฝึกสมาธิในพระพุทธศาสนา และการคิดสร้างสรรค์ 3) สำนวนักศึกษาชั้นปีที่ 1 จำนวน 77 คน 4) สัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านการฝึกสมาธิ และการคิดสร้างสรรค์ จำนวน 6 ท่าน 5) สร้างชุดฝึกนำมาทดสอบกับนักศึกษา จำนวน 30 คน 6) ประเมินผลชุดฝึกความคิดสร้างสรรค์โดยรูปแบบการฝึกสมาธิประยุกต์ซึ่งผู้วิจัยสรุปได้ว่า รูปแบบการฝึกสมาธิเพื่อเสริมสร้างความคิดสร้างสรรค์ของนักออกแบบมีกระบวนการฝึก 3 ขั้นตอน คือ 1) เสริมสร้างศรัทธาในหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนา 2) ฝึกสมาธิในรูปแบบที่เหมาะสมกับบุคลิกและพฤติกรรมของนักออกแบบ 3) ฝึกความคิดสร้างสรรค์ โดยมีองค์ประกอบ 3 ด้าน ได้แก่ ความรู้ ประสบการณ์ และทักษะการคิดสร้างสรรค์ในการฝึก

คำสำคัญ: 1. ความคิดสร้างสรรค์ 2 การฝึกสมาธิเชิงประยุกต์ 3. สัมมาทิฐิ

¹ บทความวิจัยนี้เป็นส่วนหนึ่งของดุษฎีนิพนธ์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ปีการศึกษา 2558

² อาจารย์ประจำ คณะมัณฑนศิลป์ มหาวิทยาลัยศิลปากร อีเมลoddec@gmail.com

The Enhancement of Designer's Creativity by the Applied Method of Meditation Practice

Anucha Sopakvichit³

Abstract

This dissertation is a mixed method research study. The objectives of the research are to develop the model of meditation practice to enhance designers' creativity that can be applied suitably to design students according to the principle of the right view in Buddhism, and to develop a tool of creativity based on the Edward De Bono's training method. The procedures were as follows. 1) A group seminar which comprises two meditation teachers, two design teachers and two design students was organized to determine an appropriate meditation technique to enhance creativity. 2) Documents related to the development of concentration and creativity were studied. 3) A preliminary survey of 77 first-year students was carried out. 4) 6 experts in meditation practice and creativity were interviewed. 5) 30 designers were tested in the try-outs. 6) The creativity training package based on the applied model of meditation practice was evaluated. It was concluded that the model of meditation practice to enhance designers' creativity consisted of a 3-step practice process: 1) enhancing the faith in the Buddhist doctrines; 2) practicing meditation using the model appropriate for the personality and behavior of designers; and 3) creativity training comprising 3 components of knowledge, experience, and creativity skills.

Keyword: 1. creativity 2. applied meditation practice 3. right view

³ Lecturer, Faculty of Decorative Arts, Silpakorn University.
Email : odddec@gmail.com

บทนำ

ความคิดสร้างสรรค์ของมนุษย์นั้น ไม่ได้เป็นเพียงพรสวรรค์ที่ติดตัวมาแต่เกิด แต่เป็นทักษะที่สามารถเรียนรู้พัฒนาและนำไปใช้ได้ (Edward de Bono, 2010: 11) ซึ่งนักออกแบบ ไม่ว่าจะเป็นนักศึกษาทางด้านการออกแบบหรือผู้ทำงานออกแบบ มักจะตกอยู่สถานการณ์ที่ “คิดไม่ออก” อยู่บ่อยครั้งเมื่อถึงเวลาที่ต้องใช้ความคิดสร้างสรรค์ ซึ่งอาจจะเป็นเพราะไม่ได้รับการฝึกฝนทักษะนี้อย่างชำนาญและท้ายที่สุดเมื่อไม่สามารถคิดสร้างสรรค์ผลงาน ของตนเองได้ก็ใช้วิธีการลอกเลียนแบบผลงาน ของผู้อื่นซึ่งถือเป็นความผิดจรรยาบรรณ และยังเป็นการผิดศีลข้อที่ห้าตาม ตามหลักพระพุทธศาสนาด้วย ปัญหาเช่นนี้เกิดขึ้นเสมอๆ โดยเฉพาะในผลงานออกแบบ เท่านั้นในผลงานวิชาการด้านอื่นๆก็ยังมีให้เห็นได้เช่นกันฉะนั้นกระบวนการสร้างความคิดใหม่จึงต้องมีการฝึกฝน เพื่อให้เกิดเป็นความคิดสร้างสรรค์ในการนำไปพัฒนา เปลี่ยนแปลงหรือส่งเสริมคุณประโยชน์ทางสังคมทางวิชาการและการพัฒนาประเทศได้ต่อไป

“ทำไมนักออกแบบคิดไม่ได้” เป็นชื่อเรื่องจากบทความของ Michael Beirut กล่าวไว้ในบทสรุปว่าสุดท้ายแล้วนักออกแบบจะคุยกับตัวเองมากขึ้นๆ เรื่อยๆ (Michael Beirut, 2007: 17) ด้วยเหตุผลว่านักออกแบบต้องสัมผัสประสบการณ์และความรู้ทางสาขาต่างๆ ในหลากหลายด้านเพื่อนำมาใช้สื่อสารทั้งทางด้านเนื้อหาความหมาย บุคลิกภาพและความรู้สึกในงานออกแบบ และถ่ายทอดความหมายเหล่านั้นผ่านความคิดสร้างสรรค์ในรูปแบบผลงานต่างๆ ได้

ในสังคมยุคโลกาภิวัตน์นี้ ยังมีความเข้าใจผิดอยู่ว่า ความคิดใหม่ๆ ที่ไม่เหมือนใครนั้น ถือเป็นความคิดสร้างสรรค์ทั้งหมด ซึ่งในการอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างสงบสุขและพัฒนาปัญญาไปเพื่อการคิดสร้างสรรค์เชิงบวกนั้น เป็นความต้องการอย่างแท้จริง นักคิดทั้งหลายจึงต้องพัฒนาความคิดสร้างสรรค์ที่ประกอบด้วยสัมมาทิฐิ โดยเฉพาะในระดับที่ใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตความเป็นอยู่อย่างสงบสุขได้ตามหลักพระพุทธศาสนา ซึ่งจะเอื้อประโยชน์ทั้งตนเองและผู้อื่นวิธีการหนึ่งในการสร้างสำนึกของความเห็นถูก คือสัมมาทิฐินั้นจะต้องอาศัยการฝึกจิต ฝึกการเจริญสติตามหลักพระพุทธศาสนาเพื่อไม่ให้เกิดความเห็นผิดเข้าประกอบในความคิดสร้างสรรค์ใหม่ๆ ที่เกิดขึ้นมาจึงจะสามารถเรียกได้ว่าเป็นความคิดสร้างสรรค์อย่างแท้จริง

สมาธิในทางพระพุทธศาสนานั้นเกิดขึ้นเมื่อจิตมีความบริสุทธิ์ เป็นกุศลไม่เจือด้วยกิเลสต่างๆ คือ ราคะ โทสะ โมหะ ไม่เศร้าหมอง และมีความตั้งมั่นจึงเป็นสภาพจิต

ที่เหมาะสมกับการนำไปใช้งานคัมภีร์ชั้นอรรถกถาจัดประเภทของสมาธิออกเป็น 3 ระดับ คือขณิกสมาธิอุปจารสมาธิและอัปนาสมาธิ (PhraBrahmagunabhorn, 2553: 780) ซึ่งในระดับของสมาธิขั้นต้น คือขณิกสมาธิซึ่งเป็นสมาธิที่เกิดขึ้นได้ในชีวิตประจำวัน ของทุกคนเป็นสมาธิสำหรับใช้ในการทำงานต่างๆ ให้ได้ผลดีให้จิตใจสงบสบายได้พัก ชั่วคราว (PhraBrahmagunabhorn, 2553: 780) ซึ่งการฝึกสมาธินั้นเป็นกระบวนการ หนึ่งในการฝึกจิตใจให้อยู่กับความสงบ ไม่ซัดส่ายไม่หวั่นไหวไม่ฟุ้งซ่านซึ่งเป็นกุศโลบาย ให้สามารถหยุดความคิดขยับได้ โดยเฉพาะความต้องการของผู้ฝึกสมาธินั้น ต้องการมีสมาธิที่ทำให้จิตพร้อมที่จะใช้งานและงานสำคัญที่ต้องการคือปัญญาที่รู้เข้าใจ ความจริงของสิ่งทั้งหลาย (PhraBrahmagunabhorn, 2557: 26) ท่านพุทธทาส กกล่าวเรื่องสมาธิไว้ว่า สมาธิเป็นประโยชน์ทั้งการทำหน้าที่ทั่วไปและสมาธิที่ธรรมชาติ มีให้มานั้นยังไม่เพียงพอต่อการสำเร็จกิจการให้ได้ผลดีที่สุด การที่จะทำการงานใดๆ ให้ดีที่สุดต้องใช้สมาธิจดจ่อกับการงานนั้นๆ (BuddhadasaBhikkhu, 2551: 18) ซึ่งสอดคล้องกับหลวงพ่อกุศลจิตตสุโก ที่ยกตัวอย่างโดยอ้างถึงคำสอน ของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าว่า “อันจิตใจสะอาดจิตใจสว่างจิตใจสงบจิตใจบริสุทธิ์ ถ้าจิตบริสุทธิ์แล้วจิตก็จะผ่องใสว่องไวจะสามารถมองเห็นอะไรได้ทุกอย่าง”

การฝึกเจริญสติตามแนวหลวงพ่อกุศลจิตตสุโก เป็นวิธีการหนึ่งที่มุ่งเน้น ให้ผู้ปฏิบัติเจริญสติด้วยการรู้ความเคลื่อนไหว (Luangpor Teean Jittasubho, 2532: 41) และให้สังเกตหรือเฝ้าดูอริยาบถต่างๆ ตั้งแต่อริยาบถใหญ่คือยืนเดินนั่งนอน จนกระทั่งอริยาบถย่อยเพื่อสังเกตสิ่งที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติเหล่านั้น (Watsanamnai: Online) ซึ่งตรงกับกระบวนการหนึ่งของการสร้างเสริมประสบการณ์ ของผู้ศึกษา ทางด้านการออกแบบ โดยพื้นฐานคุณสมบัติเบื้องต้นของนักออกแบบนั้นจะต้องเป็น นักสังเกตความเป็นไปของสิ่งรอบตัว ในมุมมองที่แตกต่างเพื่อสร้างสรรค์สิ่งใหม่ๆ ในผลงานออกแบบ

ในทางตะวันตกได้มีการวิจัยเรื่องสมาธิทำให้ประสิทธิภาพการทำงานของสมอง ของมนุษย์เราโดยการทำฝึกกรรมฐาน จนเกิดเป็นสมาธิอย่างต่อเนื่องนั้นจะไปจัดการ ให้คลื่นสมองมีความเป็นระเบียบ เพิ่มประสิทธิภาพการทำงานให้ดีขึ้นและมีการหลั่ง ฮอร์โมน Beta-endorphin corticotropic hormone (ACTH) ซึ่งเป็นผลทำให้จินตนาการ ความคิดสร้างสรรค์เพิ่มขึ้น (Benson H, 1987: 15-30) ผลการวิจัยนี้จึงเป็นแนวทาง ที่สำคัญในการนำเอาเรื่องสมาธิทางพุทธศาสนามาใช้ประโยชน์ในการเพิ่มประสิทธิภาพ ในการทำงานได้อย่างดี

เอ็ดเวิร์ด เดอ โบโน เป็นผู้ที่ยอมรับว่าเป็นผู้นำทางด้านทฤษฎีการคิดสร้างสรรค์ มีผลงานเป็นที่ยอมรับของโลก โดยการเขียนหนังสือ 67 เล่มและถูกแปลเป็น 37 ภาษา ทางด้านความคิดสร้างสรรค์ โดยเป็นผู้คิดวิธีการฝึกการคิดสร้างสรรค์ที่ง่ายแต่มีพลัง เอ็ดเวิร์ด เดอ โบโน ได้คิดวิธีการคิดที่มีประสิทธิภาพและสามารถฝึกฝนได้ และถูกนำไปใช้อย่างแพร่หลาย คือการคิดนอกกรอบ (Lateral thinking) และการคิดแบบขนาน (Pararell Thinking) (Edward de Bono, 2005: 4)

วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อศึกษากระบวนการคิดสร้างสรรค์ และการฝึกสมาธิในพระพุทธศาสนา เพื่อนำมาประยุกต์รูปแบบการฝึกสมาธิและการฝึกความคิดสร้างสรรค์ที่เหมาะสมกับนักออกแบบ

ขอบเขตการวิจัย

งานวิจัยนี้เป็นการวิจัยแบบผสมผสาน (Mixed Method Research) ระหว่างการค้นคว้าข้อมูลภาคเอกสาร การสัมภาษณ์ผู้สอนสมาธิและนำไปทดลองกับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะมัณฑนศิลป์มหาวิทยาลัยศิลปากร

1. ด้านเอกสาร : ศึกษาข้อมูลจากเอกสารปฐมภูมิได้แก่พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยข้อมูลทุติยภูมิได้แก่คำภีร์หนังสือตำราบทความและวิทยานิพนธ์ตลอดจนงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

2. ด้านเนื้อหา : แบ่งออกเป็น 2 ส่วนหลักคือส่วนที่ 1 คือหลักการการฝึกกรรมฐานเพื่อการเกิดสมาธิในพระพุทธศาสนา โดยศึกษาเนื้อหาการฝึกปฏิบัติโดยใช้วิธีการเคลื่อนไหวตามแบบของหลวงพ่อกุศล จิตตสุโก ซึ่งจะมุ่งเน้นศึกษาสมาธิชั่วขณะหรือขณิกสมาธิเพื่อนำไปใช้ประโยชน์ในการทำงานและส่วนที่ 2 คือเนื้อหาหลักทฤษฎีแนวทางการคิดสร้างสรรค์ตามแนวตะวันตกตามแนวคิดทฤษฎีของเอ็ดเวิร์ดเดอโบโน

3. ด้านกลุ่มตัวอย่าง : นักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะมัณฑนศิลป์

วิธีดำเนินการวิจัย

งานวิจัยชิ้นนี้เป็นงานวิจัยแบบผสมผสาน (Mixed Method) โดยอาศัยการศึกษา ค้นคว้าข้อมูลทางเอกสาร หนังสือ ตำรา และการสำรวจกลุ่มเป้าหมายและนำมาวิเคราะห์ เพื่อหาแนวทางการฝึกที่เหมาะสม นำไปสร้างรูปแบบการฝึกสมาธิเชิงประยุกต์เพื่อ

ส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์ สร้างแบบวัดความเหมาะสมของชุดฝึกและนำไปทดลองกับนักศึกษาด้านการออกแบบโดยดำเนินการวิจัยดังนี้

1. ศึกษาแนวคิดทฤษฎีประกอบด้วยข้อมูลจากภาคเอกสารที่เกี่ยวข้องกับสมาธิในพระไตรปิฎกและการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวตามแนวหลวงพ่อกุทีป จิตฺตสุโข และศึกษาวิธีการปฏิบัติแนวทาง ของการเจริญสติเพื่อให้เกิดสมาธิในระดับต่างๆ และปัจจัยต่างๆ ที่สนับสนุนการฝึกสมาธิที่เอื้อต่อการนำไปใช้ประโยชน์ในการเสริมสร้างความคิดสร้างสรรค์ และกระบวนการเสริมสร้างความคิดสร้างสรรค์ของนักออกแบบ พฤติกรรมของนักออกแบบ และทฤษฎีการคิดสร้างสรรค์ตามแนวตะวันตกตามวิธีการฝึกความคิดสร้างสรรค์ของเอ็ดเวิร์ด เดอ โบโน และปัจจัยสนับสนุนการคิดสร้างสรรค์

2. จัดกลุ่มแสดงความคิดเห็น (Focus Group) โดยใช้วิธีการพูดคุย สัมภาษณ์ เพื่อเก็บข้อมูลเรื่องกระบวนการ วิธีการ และผลการฝึกสมาธิ เพื่อทราบถึงทัศนคติต่อการปฏิบัติธรรม และการฝึกสมาธิเพื่อเสริมสร้างความคิดสร้างสรรค์ในด้านต่างๆ คือ 1) วิธีปฏิบัติและรูปแบบ 2) ระยะเวลาและช่วงเวลาของการปฏิบัติที่เหมาะสม 3) ช่วงเวลาและปัจจัยต่างๆที่เอื้อต่อการปฏิบัติที่เหมาะสม 4) เนื้อหาหลักธรรมที่สนับสนุนสมาธิภาวนา หลักศีล 5 และกิจกรรมที่สอดแทรกในการปฏิบัติ โดยกลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญจำนวน 7 ท่าน ประกอบด้วย 1) นักออกแบบอาชีพและมีประสบการณ์ในการปฏิบัติธรรมไม่น้อยกว่า 45 วัน 2) นักศึกษาทางด้านการออกแบบที่มีประสบการณ์ในการปฏิบัติธรรม จำนวน 3 ท่าน 3) ผู้เชี่ยวชาญด้านพระพุทธศาสนาหรือวิปัสสนาจารย์ 2 ท่านและสำรวจความเห็นโดยทั่วไปกับกลุ่มประชากร จำนวน 77 คน ด้านการฝึกสมาธิและการคิดสร้างสรรค์

3. ร่างชุดฝึกอบรม โดยนำผลการสำรวจจากกลุ่มแสดงความคิดเห็นมาพัฒนาเป็นรูปแบบการฝึกสมาธิโดยประยุกต์ เสริมด้วยแบบฝึกหัดความคิดสร้างสรรค์ตามวิธีการของเอ็ดเวิร์ด เดอ โบโน และกิจกรรม โดยสอดแทรกหลักธรรมและการเจริญสติแบบเคลื่อนไหว และแบบสอบถามความคิดเห็นเพื่อทดสอบ และวัดผลก่อนและหลังการฝึก

4. ตรวจสอบความเหมาะสมของชุดฝึกสมาธิที่ได้พัฒนาขึ้นมาและแบบวัดความเหมาะสมโดยผู้ทรงคุณวุฒิ

5. ท่านประกอบด้วย 1) นักออกแบบอาชีพและมีประสบการณ์ในการปฏิบัติธรรมไม่น้อยกว่า 45 วัน 3 ท่าน 2) ผู้เชี่ยวชาญด้านพระพุทธศาสนาหรือ

วิปัสสนาจารย์ 2 ท่าน 3) ผู้เชี่ยวชาญทางด้านพฤติกรรมเยาวชน 2 ท่านและปรับปรุงเพื่อนำไปใช้ทดลองและวัดผลกับกลุ่มตัวอย่าง

6. ปรับปรุงชุดฝึกสมาธิเพื่อเสริมสร้างความคิดสร้างสรรค์ และนำไปทดลองกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 โดยใช้แบบทดสอบก่อน (Pre-test) ทดสอบความคิดสร้างสรรค์จากแบบสอบถาม ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยพัฒนามาจากกระบวนการออกแบบและทดสอบครั้งที่ 2 (Post-test) โดยใช้แบบสอบถามที่ได้มาจากการตรวจสอบจากผู้เชี่ยวชาญเพื่อหาความแตกต่าง ระหว่างก่อนและหลังจากการได้รับการฝึกสมาธิเชิงประยุกต์ตามรูปแบบชุดฝึกที่ผู้วิจัยได้สร้างขึ้น

7. วิเคราะห์เปรียบเทียบผลการทดลองที่ทำการทดลองกับนักศึกษา ด้วยแบบวัดที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นตามแนวทางการคิดสร้างสรรค์ และหลักสัมมาทิฐิ นำมาอภิปรายผลของการฝึกสมาธิเชิงประยุกต์เพื่อเสริมสร้างความคิดสร้างสรรค์ของนักออกแบบ

ผลการวิจัย

ผลการวิจัยพบว่า นักออกแบบสามารถฝึกสมาธิตามแนวทางในพระพุทธศาสนา และส่งเสริมการฝึกความคิดสร้างสรรค์ได้โดยการประยุกต์ใช้รูปแบบการฝึกที่เหมาะสม โดยการเสริมสร้างความคิดสร้างสรรค์ของนักออกแบบโดยรูปแบบการฝึกสมาธิเชิงประยุกต์นี้ ผู้วิจัยสามารถวิเคราะห์และสรุปรูปแบบการฝึกสมาธิเชิงประยุกต์เพื่อเสริมสร้างความคิดสร้างสรรค์ของนักออกแบบเป็น 5 หัวข้อดังนี้

1. การเตรียมความพร้อมในการฝึกสมาธิเชิงประยุกต์เพื่อเสริมสร้างความคิดสร้างสรรค์ แบ่งได้ออกเป็น 2 ด้าน คือ ด้านผู้เข้าฝึกอบรม และการเตรียมการฝึกอบรม

1.1 การเตรียมความพร้อมผู้เข้าฝึกอบรม

ผู้วิจัยได้สำรวจความคิดเห็นและพฤติกรรมของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะมัณฑนศิลป์ จำนวน 77 คน พบว่านักศึกษามีประสบการณ์ทางด้านการฝึกปฏิบัติสมาธิแตกต่างกันอยู่บ้าง ส่วนใหญ่จะมีประสบการณ์การฝึกอบรมจากสถาบัน การศึกษาเดิม เป็นผู้กำหนดให้เข้าร่วมกิจกรรม และเหตุผลหลักของการเข้าร่วมฝึกปฏิบัติสมาธิของนักศึกษา คือการเข้าร่วมกิจกรรมตามที่สถานศึกษากำหนดให้ เหตุผลรองลงมาคือเพื่อพักผ่อนและพัฒนาจิตใจ แต่ไม่มีใครที่เข้าฝึกปฏิบัติเพื่อการพ้นทุกข์และเข้าถึงพระนิพพาน ซึ่งเป็นความมุ่งหมายสูงสุดในทางพระพุทธศาสนา ประเด็นนี้แสดงให้เห็น

ถึงว่าความเข้าใจในแก่นแท้ของพระพุทธศาสนานั้น ยังมีช่องว่างระหว่างคนรุ่นใหม่ เช่น นักศึกษาทางด้านการออกแบบที่มุ่งเห็นประโยชน์ต่อตนเอง และต่อผู้อื่นในปัจจุบัน อย่างเป็นทางการมากกว่าการเข้าถึงสิ่งที่เป็นนามธรรมที่ไม่สามารถรับรู้และจับต้องได้อย่างเช่นพระนิพพาน โดยประสบการณ์พื้นฐานการฝึกปฏิบัติและอุปนิสัยของผู้ฝึกและศรัทธาในพระพุทธศาสนา โดยพระมหานุกูล อภิภูณโณ ได้แสดงความเห็นในการสัมมนากลุ่มไว้ว่า “อุปนิสัยของแต่ละคนไม่เหมือนกัน มีพื้นฐานการเลี้ยงดูจากครอบครัว และการสร้างเสริมศรัทธาในพระพุทธศาสนาของแต่ละครอบครัวที่แตกต่างกัน”

พื้นฐานการรักษาศีลมีส่วนสำคัญในการฝึกสมาธิ เพราะการรักษาศีลจนเป็นนิสัยนั้นจะส่งผลต่อพฤติกรรมให้ เป็นผู้มีจิตใจโอบอ้อมอารี ไม่คิดเบียดเบียนทั้งตนเองและผู้อื่น เป็นผู้มีจิตอาสาและให้ความสำคัญของผู้อื่นเสมอ จึงส่งผลให้เกิดการยอมรับในผู้อื่น และความคิดเห็นที่แตกต่างของผู้อื่นด้วย ซึ่งพฤติกรรมนี้เองเป็นองค์ประกอบสำคัญที่ทำให้เปิดกว้าง คือไม่ปิดกั้นความคิดต่างที่เป็นความคิดใหม่ๆ และจะสามารถนำมาพัฒนาเป็นความคิดสร้างสรรค์ให้เกิดประโยชน์ได้ ซึ่งจะลดความขัดแย้งทางความเห็นที่ไม่ตรงกันลงได้อีกด้วย และผู้รักษาศีลจนเป็นนิสัย ย่อมมีจิตที่เป็นกุศล และมีความสุข มองโลกในแง่ดี คือตรงกับบุคลิกของนักคิดสร้างสรรค์ และสามารถพัฒนาได้ โดยวิธีการคิดบวกตามหลักการคิดสร้างสรรค์ของ เอ็ดเวิร์ด เดอ โบโน

จากการสำรวจความคิดเห็นพบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่มีการรักษาศีล 5 เป็นบางข้อเท่านั้น โดยไม่ได้รับการอย่างเคร่งครัด แล้วแต่สถานการณ์ และมีส่วนน้อยที่สุดที่มีความเห็นว่า ตนเป็นคนดีอยู่แล้วจึงไม่จำเป็นต้องรักษาศีล ยังมีส่วนน้อยอยู่ที่รักษาศีลอยู่เป็นประจำด้วยตนเอง ซึ่งการฝึกสมาธิเชิงประยุกต์เพื่อเสริมสร้างความคิดสร้างสรรค์ นั้น จึงเป็นการส่งเสริมการฝึกจิต โดยไปดูกระบวนการคิดเป็นการเริ่มต้นการจัดระเบียบความคิดของตนเอง โดยมีศีลเป็นตัวกำกับโดยฐานของการฝึกสมาธิ” (Phra Srikhamphirayan, Interview, August 6, 2015) คือ ต้องเห็นความสำคัญต้องเห็นโทษของการผิดศีล ซึ่งจะสามารถนำไปสู่อบายภูมิการฝึกปฏิบัติธรรมอยู่เสมอ จึงเป็นการรักษาความเป็นปกติของจิตนั่นเอง (Chotiawat P. Assistant Prof., Interview, August 6, 2015) และสามารถใช้รูปแบบการฝึกเจริญสติเพื่อเป็นตัวกำกับศีลในตัวบุคคล (PhraAnuchit, Interview, September 25, 2015) เป็นต้น

จากการสำรวจพบว่า นักศึกษาจำนวนร้อยละ 15.58 ยังไม่เคยผ่านการฝึกสมาธิ

และส่วนใหญ่น้อยละ 58.44 ได้เคยมีประสบการณ์การฝึกสมาธิมาแล้ว อยู่ระหว่าง 1-10 ครั้ง เท่านั้น จึงแสดงให้เห็นว่าการฝึกสมาธิสำหรับนักศึกษา ทางด้านการออกแบบนั้นยังเป็นกิจกรรมที่ไม่ได้อยู่ในความสนใจ และมีประสบการณ์ การฝึกสมาธิเป็นนิสัยเพื่อให้เกิดประโยชน์ และนำมาใช้ในชีวิตประจำวันไม่มากนัก ซึ่งผู้วิจัย ได้ศึกษาข้อมูลการฝึกสมาธิแบบเคลื่อนไหวตามแนวทางของ หลวงพ่อเทียน พบว่ามีความเหมาะสมกับการฝึกสมาธิสำหรับเยาวชนคนรุ่นใหม่ เพราะเป็นวัยที่กระฉับกระเฉง มีพลัง ไม่ค่อยหยุดนิ่งทั้งการกระทำ และทางความคิด โดยใช้ความเคลื่อนไหวของร่างกายและรู้สึกคุ้นเคยและเป็นตัวของตัวเอง จึงมีนำมา ประยุกต์ และแปลงเนื้อหาและวิธีการให้เหมาะสมกับความสนใจและพฤติกรรมการเรียนรู้ของผู้ฝึก (Chotiwat P. Assistant Prof., Interview, August 6, 2015) เช่นการใช้ สื่อสมัยใหม่ การใช้เทคโนโลยีและกิจกรรมนั้นหนาแน่นที่สร้างความสนุกสนาน ในการฝึกการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวเป็นต้น

1.2 การเตรียมความพร้อมของการจัดการฝึกอบรมสำหรับการ ฝึกอบรมนี้ ผู้วิจัยใช้หลักสัปปายะ ๗ โดยนำมาวิเคราะห์ความหมายและปรับใช้ ในการเตรียมการฝึก เพื่อให้เหมาะสมกับชมราวาสโดยเฉพาะกลุ่มนักออกแบบที่เข้ารับ การฝึกสมาธิเพื่อเสริมสร้างความคิดสร้างสรรค์ เพื่อบรรลุตามวัตถุประสงค์ คือ

1) อาวาสสัปปายะ หมายถึงสถานที่ที่เหมาะสม ไม่พลุกพล่าน และ เพียงพอต่อการฝึก

2) โคจรสัปปายะ สำหรับการฝึกได้มีการจัดเตรียมอาหาร เครื่องดื่ม และสถานที่ให้รับประทานอย่างเหมาะสม เพื่อความสะดวกและเป็นระเบียบเรียบร้อย

3) ภัสสสัปปายะ คือถึงการพูดคุย โดยการฝึกจึงควรมี การแสดงความคิดเห็น และตอบคำถามเพื่อความเข้าใจในหลักธรรม แบ่งปัน ประสบการณ์เพื่อก่อให้เกิดประโยชน์ตามวัตถุประสงค์ และพัฒนาความคิดสร้างสรรค์

4) บุคคลสัปปายะ บุคคลที่ถูกต้องกันเหมาะสมกัน เช่น มีท่าน ผู้ทรงคุณธรรม ทรงภูมิปัญญาเป็นวิทยากรบรรยาย และแนะนำการฝึกสมาธิ และการคิดสร้างสรรค์

5) โภชนสัปปายะ อาหารที่เหมาะสมกัน เช่น ถูกกับร่างกาย เกื้อกูลต่อ สุขภาพ

6) อุตสัปปายะ ดินฟ้าอากาศธรรมชาติแวดล้อมที่ เหมาะกัน เช่น ไม่หนาวเกินไป ไม่ร้อนเกินไป เป็นต้น โดยการจัดให้ฝึกปฏิบัติ

ในห้องปรับอากาศ และนั่งกับพื้นเพื่อความเหมาะสมกับการนั่งสมาธิ และจับกลุ่มเสวนาแบบเป็นกันเอง

7) อิริยาบถสัปปายะ คืออิริยาบถที่เหมาะสม โดยแนะนำการฝึกสมาธิแบบเคลื่อนไหว เพื่อให้ผู้ปฏิบัตินำไปประยุกต์ให้เหมาะสมกับตนเองในการฝึกสมาธิ

1.3 ปัจจัยสนับสนุนการฝึกสมาธิเพื่อเสริมสร้างความคิดสร้างสรรค์ด้านปัจจัยสนับสนุนการฝึก มี 2 ประเภท คือ ปัจจัยภายนอก และปัจจัยภายใน

1.3.1 ปัจจัยภายนอกโดยทั่วไปที่ผู้วิจัยสำรวจได้จากการฝึกปฏิบัติสมาธิ ได้แก่ บรรยากาศสิ่งแวดล้อมของสถานที่ในการปฏิบัติ เครื่องอำนวยความสะดวกสบายต่างๆ หากมีการพักผ่อนระหว่างการทำปฏิบัติตลอดจน อาหารน้ำดื่ม ดังที่กล่าวไว้ใน การเตรียมความพร้อมข้างต้น และปัจจัยที่สำคัญที่สุดจากการสำรวจ คือรูปแบบการฝึกที่เหมาะสมกับผู้เข้ารับการฝึก สิ่งแวดล้อม และช่วงเวลาที่เหมาะสมต่อการปฏิบัติ (Nutnicha S., Small-group seminars, August 8, 2011) สื่อการสอนที่มีความน่าสนใจ และเหมาะสมกับนักศึกษาทางด้านการออกแบบ ซึ่งผู้วิจัยได้นำสื่อสมัยใหม่ เช่นภาพยนตร์โฆษณา สื่อวิดิทัศน์ มาประกอบการบรรยาย และเทคนิควิธีการฝึกของผู้ฝึกสอนโดยบรรยายและปฏิบัติในการฝึกสมาธิ และกิจกรรม โดยให้ผู้เข้าฝึกมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นทั้งเดี่ยว และกลุ่มในการฝึกความคิดสร้างสรรค์

1.3.2 ปัจจัยภายในจากการศึกษาพบว่า คุณสมบัติที่ส่งเสริมให้เกิดความคิดสร้างสรรค์ตามวัตถุประสงค์หลักในการวิจัย คือเพื่อส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์ที่ประกอบด้วย สัมมาทิฐิโดยการฝึกสมาธิแบบประยุกต์มาจากการฝึกสมาธิตามหลักพระพุทธศาสนานั้น จึงต้องให้ความสำคัญกับปัจจัยที่ส่งเสริมให้เกิดผลสัมฤทธิ์ 3 ส่วนคือ

1.3.2.1) ปัจจัยส่งเสริมให้เกิดสมาธิ ผู้วิจัยพบว่า สมาธิเพื่อนำไปใช้พัฒนาการคิดสร้างสรรค์ ของนักออกแบบนั้นเป็นระดับของขณิกสมาธิ ซึ่งจะต้องเป็นสัมมาสมาธิ คือเป็นจิตที่ประกอบด้วยเอกัคคตาเจตสิก และเป็นกุศลจิตตามสภาพจิตปกติโดยทั่วไปของมนุษย์ปุถุชนนั้น ขณะที่จิตเป็นกุศลย่อมมีความยินดีมีความสุข หรือสุขเวทนาเกิดขึ้นเสมอ โดยปัจจัยที่จะสนับสนุนให้เกิดสัมมาสมาธิในการฝึกนี้ ประกอบด้วยองค์ประกอบที่เป็นหลักธรรมสำคัญในพระพุทธศาสนา

ที่สอดคล้องและส่งเสริมการคิดสร้างสรรค์ ตามหลักทฤษฎีการคิดสร้างสรรค์ตามแนวตะวันตก คือ

ศีล เป็นองค์ประกอบพื้นฐานสำคัญในการเกิดสำนึกผิด ชอบชั่ว ดี ซึ่งจะส่งผลต่อการไม่เบียดเบียนทั้งตนเอง และผู้อื่นซึ่งส่งผลเป็นกุศลจิต ความสุข และการคิดเชิงบวก

อิทธิบาท เป็นคุณธรรมที่สนับสนุนความสำเร็จในกิจอันเป็นกุศล และสนับสนุนให้เกิดสมาธิ มี 4 ประการได้แก่ (Sujitra R., 1996: 10-15) ฉันทะ (ความพอใจและเต็มใจ), วิริยะ (ความเพียรพยายาม), จิตตะ (ความเอาใจใส่จิตใจจดจ่อไม่ปล่อยใจให้ฟุ้งซ่าน), วิมังสา (ปัญหาที่พิจารณาใคร่ครวญหาเหตุผลเพื่อแก้ปัญหาหรือพัฒนาให้ดียิ่งขึ้น)

1.3.2.2 ปัจจัยที่เอื้อต่อการฝึกสมาธิเพื่อเสริมสร้างความคิดสร้างสรรค์ของนักออกแบบได้ดังนี้

หลักสัมมาทิฐิ ตามหลักพระพุทธศาสนาที่ได้มาจากการวิเคราะห์ข้อมูล โดยนำมาประยุกต์การฝึกสมาธิที่เหมาะสมกับกลุ่มนักออกแบบมีนัยสำคัญ ได้แก่

1) โยนิโสมนสิการ สำหรับการฝึกนี้มีความหมายในการพิจารณาความเหมาะสมและความเป็นไปได้ของความคิดใหม่ๆ ที่เกิดขึ้นโดยมีศีลเป็นตัวกำกับ และมีกำลังของสมาธิเป็นพื้นฐานเพื่อกั่นกรอง ตัดสินความคิดต่างๆ ในการนำมาใช้ในงานออกแบบ และการแก้ไขปัญหาทางการออกแบบ

2) กัลยาณมิตร ในการฝึกนี้หมายถึงวิทยากรผู้ให้คำแนะนำ และการฝึกสอนถ่ายทอดความรู้ และปลูกศรัทธาตามหลักคำสอนเรื่องสัมมาทิฐิ และการฝึกสมาธิที่เหมาะสมกับผู้เข้ารับการฝึก ตลอดจนการสอดแทรกหลักธรรม และการฝึกเพื่อพัฒนาการคิดสร้างสรรค์ของนักออกแบบ

3) ปรโตโฆชะ เสียงจากภายนอกที่สนับสนุนความคิดสร้างสรรค์เชิงบวก ซึ่งนำมาใช้ในการฝึกผ่านสื่อการสอนต่างๆ รวมถึงการสร้างอารมณ์ความรู้สึกผ่านเสียงเพลง เสียงดนตรีเพื่อให้เกิดสมาธิได้ง่ายขึ้น

1.3.3 ปัจจัยส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์จากการวิจัยพบว่าการเกิดความคิดสร้างสรรค์นั้น ประกอบด้วยองค์ประกอบพื้นฐาน 3 ประการคือ 1) ความรู้ 2)

ประสบการณ์ 3) ทักษะการคิดสร้างสรรค์

1) ความรู้ จำแนกออกเป็นความรู้ใน 2 ส่วนที่มีความสำคัญในการส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์ของนักออกแบบ

ความรู้ส่วนที่ 1 เป็นความรู้เดิม เป็นความรู้ที่มีอยู่โดยไม่ต้องใช้การคิดวิเคราะห์หาเหตุผลมาอธิบายใดๆ มาพิสูจน์ความรู้นั้น ซึ่งหมายถึงการจดจำสิ่งหนึ่งสิ่งใดทางประสาทสัมผัสทั้ง 5 และสามารถอธิบายสิ่งต่างๆ เหล่านั้น ในลักษณะเฉพาะตัว กระบวนการที่ได้มาหรือความเป็นมาของสิ่งนั้น หน้าที่ความสำคัญต่างๆ กับสิ่งแวดล้อม เป็นต้น เช่น ความรู้เรื่องไฟ ว่าเป็นสิ่งที่มีความร้อนเมื่อสัมผัส มีสีส้ม หรือสีแดง สามารถเผาไหม้สิ่งของบางชนิดได้ ดับลงได้ด้วยน้ำ เป็นต้นซึ่งความรู้นี้จะเป็ความรู้ขั้นพื้นฐาน ไม่ต้องอาศัยการวิเคราะห์ สังเคราะห์ ด้วยเหตุและผลใดๆ โดยการฝึกความคิดสร้างสรรค์ในงานวิจัยนี้ จะเป็นการต่อยอดความรู้ที่มีให้สามารถนำความรู้ในแง่มุมต่างๆ ที่กว้างขึ้น โดยไม่ใช่ให้ข้อมูลใหม่ๆ เพื่อให้มีความรู้เพิ่มขึ้น เช่น ไฟ มีความรู้พื้นฐานว่าไฟ มีความร้อนและเป็นสีส้ม สีแดง แต่ในการฝึกมีการเสนอว่าไฟที่ไม่ร้อน มีไหม เปลวไฟก็มีสีอื่นด้วย เช่นสีฟ้า เป็นต้น

ความรู้ในส่วนที่ 2 ที่มีความสำคัญเพื่อให้เกิดความคิดสร้างสรรค์ เป็นความรู้ที่ต้องใช้การคิดวิเคราะห์หาเหตุผลประกอบ เพื่อหาคำตอบที่เหมาะสมที่จะได้มาจากการศึกษาและการเรียนรู้ในศาสตร์ต่างๆ ซึ่งต่างคนจะมีความรู้ที่แตกต่างกันไป ซึ่งสามารถนำมาใช้ในการบวนการการคิดสร้างสรรค์เพื่อหาเหตุผลสนับสนุนความคิดใหม่ๆ ที่เกิดขึ้นแล้ว โดยต้องประกอบด้วยหลักศีล 5 สัมมาทิฐิ และหลักธรรมที่กล่าวถึงในปัจจุบันสนับสนุนการเกิดสัมมาสมาธิ

2) ประสบการณ์ในงานวิจัยนี้ หมายถึงประสบการณ์ของผู้ฝึกความคิดสร้างสรรค์ ที่จะมาเป็นปัจจัยเบื้องต้นในการฝึกคิด และประสบการณ์ในการฝึกคิด โดยการสร้างประสบการณ์ใหม่ๆ ในการคิดซึ่ง อาจารย์รัศมี ธนยธร ได้ให้สัมภาษณ์เรื่องประสบการณ์ ตามแนวทางของ เอ็ดเวิร์ด เดอ โบโนไว้ว่าควรเน้นประสบการณ์ใหม่ๆ เพื่อเป็นการเก็บข้อมูล ที่เรียกว่าเปิดกล่องใหม่ ที่ไม่ใช่การอ่านเพียงอย่างเดียว ซึ่งในการฝึกความคิดสร้างสรรค์นั้น ปรให้ฝึกเปิดรับประสบการณ์จากผู้อื่น โดยการแบ่งปันซึ่งกันและกัน ในหลายๆตัวอย่าง โดยไม่ใช่การวิเคราะห์กรณีใดกรณีหนึ่งเพียงกรณีเดียว ซึ่งจะสร้างนิสัยการยอมรับสิ่งใหม่ๆ ให้เกิดขึ้น

3) ทักษะการคิดสร้างสรรค์จากการสำรวจพบว่า นักศึกษามีลักษณะของการคิดงานไม่ออกเป็นบางครั้งมีสัดส่วนร้อยละ ๕๐ และมีความกังวลเมื่อ

คิดงานไม่ออกร้อยละ 26 ด้วยเหตุผลสูงสุดถึงร้อยละ 39 คือไม่มีข้อมูล และร้อยละ 33 คือไม่มีสมาธิ และนักศึกษาร้อยละ 45 ให้ความเห็นว่าสมาธิจะส่งผลเป็นการสร้างกระบวนการในการคิดสร้างสรรค์อย่างมีประสิทธิภาพ จึงสรุปได้ว่าสมาธิมีความสำคัญเป็นอันดับแรก หากนักออกแบบมีข้อมูลเพียงพอเพื่อประกอบการคิดสร้างสรรค์และความกังวลก็เป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่เป็นอุปสรรคต่อการคิดสร้างสรรค์อีกด้วย ผู้วิจัยจึงวางแนวทางในการเริ่มต้นฝึกทักษะการคิดสร้างสรรค์ด้วยการฝึกสมาธิที่เหมาะสมกับนักออกแบบ โดยเลือกใช้สมาธิแบบเคลื่อนไหวในการฝึกสมาธิเพื่อลดความกังวลและเกิดความเพลิดเพลินและสามารถมีสติจดจ่อต่ออาการเคลื่อนไหวของร่างกายได้ง่ายขึ้น เพื่อสามารถฝึกฝนได้บ่อยๆ ไม่เกิดอาการเบื่อหน่ายและท้อถอยจากการฝึกและเกิดทักษะในการฝึกสมาธิได้ โดยการสอนเด็กจะต้องรู้จริตและพฤติกรรมโดยรูปแบบสามารถปรับเปลี่ยนให้เหมาะสมได้ (PhraAnuchit, Interview, September 25, 2015)

แนวทางการฝึกทักษะการคิดนั้น เป็นการต่อยอดพัฒนาความคิดเพื่อเข้าสู่กระบวนการคิด และสิ่งสำคัญในการฝึกทักษะการคิดสร้างสรรค์ในงานวิจัยนี้ต้องอาศัยกัลยาณมิตร คือผู้ฝึกสอนที่เหมาะสมทั้งทางด้านเทคนิคการสอนและสอดแทรกหลักธรรมที่เกี่ยวข้องในการสร้างสัมมาทิฐิ ไว้ในการฝึก โดยมีการตั้งโจทย์ แบบฝึกหัด หรือคำถามต่างๆที่นำมาใช้ในการสุม่คำเพื่อฝึกการคิดสร้างสรรค์ ขั้นตอนแรกจะมองข้ามข้อเสียหรือจุดบกพร่อง ซึ่งอาจจะมีเพียง 5% เท่านั้นในการฝึกจึงจำเป็นและสำคัญมากที่จะต้องสร้างพื้นฐานการคิดบวกให้ได้ก่อน ถ้าหากไม่คิดบวกนั้น จะมีแต่คำว่า “แต่” อยู่ในใจ ซึ่งในการฝึกจะต้องไม่คิด คำว่า “แต่” ตั้งแต่แรก เพราะรู้อยู่ว่ายังก็ “แต่” จึงไม่กล้าคิด พอไม่กล้าคิด ก็บอกว่าคิดไม่ออก จริงๆ ถ้าตามวิธีแล้ว มันต้องคิดออก แต่ที่คิดไม่ออกนั้น มันได้แต่ “แต่” (Russamee T., Interview, August 2, 2015) ซึ่งเป็นอุปสรรคสำคัญอย่างหนึ่งในการคิดสร้างสรรค์

2. ขั้นตอนการฝึกสมาธิเพื่อเสริมสร้างความคิดสร้างสรรค์ ในการฝึกสมาธิเพื่อเสริมสร้างความคิดสร้างสรรค์มีจุดมุ่งหมายเพื่อสร้างการมีสำนึกในคุณธรรมและเสริมสร้างการคิดบวกจิตอาสาเมตตาบนพื้นฐานของสัมมาทิฐิเพื่อการคิดสร้างสรรค์ในงานออกแบบเพื่อสร้างความเข้าใจ ในการใช้สมาธิช่วยในการคิดสร้างสรรค์ให้เกิดการกล้าคิดเพื่อการคิดสิ่งใหม่ๆ ได้ง่ายและรวดเร็วขึ้นจากการสำรวจ และวิเคราะห์

ข้อมูลใน 3 ด้าน คือ ผู้ปฏิบัติ เนื้อหา และกระบวนการฝึกนั้น ผู้วิจัยสรุปได้ว่า ขั้นตอนการฝึกสมาธิเพื่อเสริมสร้างความคิดสร้างสรรค์นั้น มีขั้นตอนการฝึกตามลำดับของเนื้อหาใน 3 ขั้นตอนดังนี้

2.1 การเสริมสร้างศรัทธา เรื่องศีล และสัมมาทิฐิ ในขั้นตอนแรกนี้ เป็นการเสริมความรู้ทางด้านหลักธรรม ที่ส่งเสริมการคิดสร้างสรรค์อย่างมีคุณค่า ทั้งแก่ตนเอง และส่วนรวม ซึ่งเป็นการสร้างทัศนคติที่ดีต่อการปฏิบัติสมาธิสำหรับนักออกแบบ โดยสร้างความเข้าใจเรื่องศีลเป็นจุดเริ่มต้นของการสร้างสำนักในการเกิดความเห็นถูก ซึ่งในการฝึกมุ่งสัมฤทธิ์ผลในด้านความเห็นถูกตรงในระดับโลกีย์สัมมาทิฐิ ตระหนัก และน้อมนำหลักธรรมคำสอนในพระพุทธศาสนา เรื่องของศีลมาปฏิบัติ และสร้างความเข้าใจเบื้องต้น ในเรื่องของกรรมและผลของกรรมและหลักเมตตา เป็นหลักธรรมสำคัญที่ก่อให้เกิดความคิดเชิงบวก และความสุข ซึ่งจะนำไปสู่ความคิดสร้างสรรค์ที่มีคุณภาพโดยสร้างสำนักของการมีจิตใจโอบอ้อมอารีทั้งต่อตนเอง และผู้อื่นและสร้างสำนัก ของการคิดบวกมองโลกในแง่ดีการยอมรับตนเองและผู้อื่น เพื่อเป็นการปลูกฝัง และน้อมนำไปสู่ความคิดสร้างสรรค์อย่างมีคุณค่า โดยการบรรยาย และนำเสนอตัวอย่างของการรักษาศีล การมีจิตอาสา กรรมและผลของกรรม และตัวอย่างผลงานสร้างสรรค์ที่มีคุณค่า ซึ่งในกระบวนการเสริมสร้างศรัทธานี้ ผู้วิจัยเน้นตัวอย่างสื่อ และเนื้อหาไปทางด้านบวก มากกว่าการนำเสนอผลทางด้านลบ เพราะจะเป็นการปลูกฝังทัศนคติ และความรูสึกทางด้านที่ดีในการฝึกปฏิบัติ

2.2 การฝึกสมาธิตามหลักพระพุทธศาสนา และการเจริญสติแบบเคลื่อนไหว แนวทางการฝึกสมาธิในขั้นตอนนี้ผู้วิจัย ได้นำเอาแนวทางการฝึกเจริญสติแบบเคลื่อนไหวของหลวงพ่อกุศล มาประยุกต์ใช้เพราะมีความเหมาะสมกับจริตของเยาวชน และสามารถเกิดสมาธิในการฝึกได้ง่าย เพราะในการปฏิบัติตามรูปแบบการปฏิบัติธรรมโดยทั่วไป มักเป็นอุปสรรคในการปฏิบัติของเยาวชนในปัจจุบัน โดยเฉพาะนักศึกษา ทางด้านการออกแบบซึ่งมักจะพบปัญหาในการนั่งสมาธิเป็นเวลานานส่วนระยะเวลาในการฝึกสมาธิที่เหมาะสมกับนักออกแบบในงานวิจัยนี้มีหลายความเห็นจากผู้ทรงคุณวุฒิ ซึ่งอาจจะเป็นเพราะความคาดหวังในผลของการฝึกสมาธิ เช่น ผลในระดับฌาน หรือเพื่อการเกิดมรรคผล นิพพานในทางพระพุทธศาสนา เป็นต้น

แต่ในการฝึกสมาธิเพื่อการคิดสร้างสรรค์ในงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยมีวัตถุประสงค์ เพื่อให้จิตสงบชั่วขณะ ลดความสับสนทางความคิด เกิดการพิจารณาแยกแยะความคิด

เพื่อนำมาสร้างสรรค์ผลงานต่างๆ และแก้ปัญหาได้ โดยในกระบวนการนี้จึงต้องการเพียงสมาธิ ในระดับขณิกสมาธิในการฝึกที่เหมาะสมกับพฤติกรรมความคิดสร้างสรรค์ของนักออกแบบ และมีระยะเวลาที่เพียงพอ และเหมาะสมที่จะเข้าถึงความสงบชั่วคราวที่มีกำลังที่จะพิจารณาความคิดโดยมีจิตที่เป็นกุศล และมีสติเข้าประกอบ จากการทำกลุ่มสำรวจความเห็น (Focus Group) และสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญได้ความเห็นว่าการเริ่มจากจุดเล็กๆ ได้แล้วมีวิธีการต่อยอดที่น่าสนใจชัดเจน มีวิธีจูงใจให้เยาวชนหันมาสนใจหรือเจียดเวลาตัวเองแคว้นละ 5 หรือ 10 นาที โดยหมั่นทำซ้ำเรื่อยๆ (Wachira J., Small-group seminars, August 8, 2011) ซึ่งสามารถฝึกเวลาใดก็ได้ แต่สำหรับเด็กหรือเยาวชนแล้วก็ขึ้นอยู่กับพื้นฐานของแต่ละคน (PhraEkkachai, Interview, September 9, 2015) โดยระยะเวลาที่เหมาะสมนั้นควรต้องมีความเข้าใจวิธีการฝึกและสามารถนำไปปรับประยุกต์ใช้ตามความเหมาะสมของตนเอง (PhraAnuchit, Interview, September 25, 2015)

2.3 การฝึกความคิดสร้างสรรค์ แนวทางการฝึกความคิดสร้างสรรค์ หลังจากที่ได้ฝึกสมาธิในเบื้องต้นแล้ว ในขั้นตอนนี้ ผู้วิจัยมีจุดมุ่งหมายเพื่อสร้างความเข้าใจ และฝึกกระบวนการคิดสร้างสรรค์ตามวิธีของเอ็ดเวิร์ด เดอ โบโน การคิดนอกกรอบเพื่อให้เกิดความคิดใหม่ๆ การฝึกคิดอย่างเป็นระบบเพื่อนำไปใช้ในการออกแบบ และแก้ปัญหาที่เกิดขึ้น ซึ่งเป็นการฝึกที่เน้นการทำแบบฝึกหัดบ่อยๆ และใช้เวลาน้อยในการคิด เพราะในการคิดสร้างสรรค์ถ้าเป็นการคิดที่ใช้เวลานาน มักจะเป็นการคิดเชิงวิเคราะห์ (Analytical Thinking) ซึ่งไม่ใช่ความคิดสร้างสรรค์ (Creative Thinking) ซึ่งจะเป็นการคิดอย่างฉับไว และกระฉับกระเฉงตลอดเวลา (Russamee T., Interview, August 2, 2015) ซึ่งผู้วิจัยได้วางแนวทางการฝึกไว้ 5 หัวข้อการฝึกดังนี้

1) การรู้จักความคิด เป็นการรู้จักลักษณะการคิดในเริ่มแรก โดยธรรมชาติของมนุษย์ ซึ่งจะเกิดมาจากการประสมการที่ใกล้เคียงกัน ความรู้ที่มีในระดับเดียวกัน โดยจะสังเกตได้ว่าคนที่อยู่ในสังคมเดียวกัน มีพื้นฐานในระบบการศึกษาที่มีมาตรฐานเดียวกัน มีการเรียนรู้จากสภาพแวดล้อม และประสบการณ์ในการดำเนินชีวิตที่อยู่ในสังคมเดียวกัน การใช้ภาษาในการสื่อสารตลอดจนการได้รับการปลูกฝังสำนึกในด้านต่างๆ เช่นด้านคุณธรรมจริยธรรมต่อสังคม คุณสมบัติความรับผิดชอบต่อตนเอง และสังคมเป็นต้น สิ่งเหล่านี้จะเป็นพื้นฐานประสบการณ์เดิมที่ทุกคนมีอยู่ใกล้

เคียงกันหรือเหมือนกัน ซึ่งเป็นต้นทุนในการคิดสร้างสรรค์ เป็นกระบวนการฝึก ให้รู้จักความคิดของตนเอง และความคิดของผู้อื่นเข้าใจการคิดแบบความเคยชิน และเข้าใจลักษณะของการคิดสร้างสรรค์โดยการใช้เครื่องมือการคิดตามวิธีของเอ็ดเวิร์ด เดอ โบโน เพื่อให้เกิดความชำนาญในการคิดและเกิดความคิดใหม่ๆ ได้อย่างรวดเร็วก่อนที่จะพัฒนาไปสู่กระบวนการที่สลับซับซ้อนต่อไป

2) สร้างความสัมพันธ์ทางความคิด เรียนรู้ ฟังความเห็นของผู้อื่นในการฝึกขั้นตอนนี้ ให้นักศึกษาฝึกเป็นกลุ่มเพื่อเป็นการแบ่งปันความรู้ ประสบการณ์ และความคิดสร้างสรรค์ โดยวิธีการสร้างความสัมพันธ์ของคำต่างๆ ในแบบฝึกหัดที่กำหนดให้ เพื่อการเรียนรู้ความคิด และประสบการณ์ของผู้อื่น ซึ่งในขั้นตอนนี้ จะมีความคิดสร้างสรรค์ในการเชื่อมสู่จินตนาการของนักออกแบบและการสื่อสารทางความคิดต่อผู้ร่วมฝึกและฝึกการ “โฟกัส” กับกระบวนการคิด

3) การคิดนอกกรอบขั้นตอนนี้เป็นการฝึกคิดตามวิธีการคิดแบบการคิดแนวข้าง (Lateral Thinking) จะเน้นการปรับเปลี่ยนมุมมองของข้อมูลที่มีอยู่เพื่อให้สามารถใช้ประโยชน์ในการแก้ปัญหาและในการปฏิบัติจริงได้มากขึ้น โดยเน้นการฝึกกระบวนการ มากกว่าผลผลิต โดยการฝึกให้คิดหลีกเลี่ยงจากการคิดแบบตามความเคยชินซึ่งมักจะได้ผลเป็นความคิดที่ซ้ำๆที่เคยมีมาก่อนที่ เอ็ดเวิร์ด เดอ โบโน เรียกว่า หลุมพรางความฉลาด (Intelligent Trap)

4) เรียนรู้การคิดสร้างสรรค์อย่างเป็นระบบ ด้วยวิธีการคิดแบบหมวก 6 ใบ ที่แยกประเด็นการคิดออกเป็น 6 ด้านคือ

หมวกสีขาว	หมายถึง ข้อมูลข่าวสาร
หมวกสีแดง	หมายถึง อารมณ์ความรู้สึก
หมวกสีดำ	หมายถึง การตั้งคำถามหรือตั้งข้อสงสัย
หมวกสีเหลือง	หมายถึง การมองในแง่ดีเต็มไปด้วยความหวัง
หมวกสีเขียว	หมายถึง การคิดอย่างสร้างสรรค์
หมวกสีฟ้า	หมายถึง การสามารถควบคุมความคิดทั้งหมด

ให้มองเห็นภาพรวมของการคิด

การคิดแบบหมวก 6 ใบ เป็นกระบวนการฝึกคิดที่ต้องอาศัยกลุ่มในการคิด เพื่อให้ผู้เข้าฝึกได้ฝึกร่วมกันเป็นกลุ่ม และแสดงความคิดเห็น แสดงข้อมูลที่ประกอบด้วยข้อเท็จจริง ความรู้ ประสบการณ์ และความคิดสร้างสรรค์ เพื่อร่วมกัน

พิจารณาเป็นขั้นตอน โดยไม่มีการโต้แย้งวิพากษ์วิจารณ์ แต่เป็นการร่วมกันหาวิธีที่เหมาะสม เป็นไปได้และสร้างความพอใจให้กับส่วนรวมเพื่อที่จะนำไปใช้ในงานสร้างสรรค์หรือแก้ปัญหาได้ โดยวิธีการคิดแบบหวมก 6 ใบ เป็นการที่ไม่หลงเข้าไปติดยึดในความคิดว่า อันนี้เป็นของตัวเอง ให้เปลี่ยนจากการเฝ้าดูความคิด แยกแยะ และจัดหมวดหมู่ของความคิด เป็นหวมกสีต่างๆ เช่นหวมกสีขาวเป็นเรื่องข้อมูลตามความจริง ซึ่งเป็นการละความเป็นตัวตนในเรื่องของความคิด จะทำให้การประชุมมีประสิทธิภาพขึ้น นี่คือนวัตกรรมสร้างหวมก 6 ใบ ซึ่งเป็นรูปแบบหนึ่งในการออกแบบ โดยเป็นการสลายตัวตน การฝึกควรออกแบบให้สอดคล้องกับแนวคิดลักษณะนี้ เพื่อให้สังเกตเห็นความคิดได้” (Chotiwat P. Assistant Prof., Interview, August 6, 2015)

3. ชุดฝึกความคิดสร้างสรรค์โดยรูปแบบการฝึกสมาธิเชิงประยุกต์

ชุดฝึกความคิดสร้างสรรค์ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นประกอบด้วย3หมวดและ10หัวข้อกิจกรรมย่อย

3.1 หมวดเสริมสร้างศรัทธามีวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้ฝึกเกิดความตระหนัก และน้อมนำหลักธรรมคำสอนในพระพุทธศาสนา เรื่องของศีลมาปฏิบัติ และสร้างความเข้าใจเบื้องต้นในเรื่องของกรรมและผลของกรรมสร้างสำนึกในความหมายที่แท้จริงของความคิดสร้างสรรค์และผลจากความคิดและการกระทำตามหลักสัมมาทิฐิ การมีจิตใจโอบอ้อมอารีทั้งต่อตนเองและผู้อื่น

หัวข้อกิจกรรม 1) ศรัทธาในศีล ศรัทธาในธรรม 2) รู้จักกรรมและผลของกรรม 3) เมตตาธรรมนำสุข

3.2 หมวดการฝึกสมาธิและการเจริญสติแบบเคลื่อนไหว มีวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้เข้าฝึกทราบถึงประโยชน์ของสมาธิ และสติในการนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน ทดสอบการทำงานของสมอง การรับรู้ การตอบสนองคำสั่ง ร่วมกับสติ

หัวข้อกิจกรรม 4) รู้ใจ รู้คิด 5) รู้จักสติ และสังเกตการทำงานของสติ 6) รักตนรักคนรักโลก

3.3 หมวดเสริมสร้างความคิดสร้างสรรค์ มีวัตถุประสงค์เพื่อให้เข้าใจกระบวนการคิดตามวิธีของเอ็ดเวิร์ด เดอ โบโน และสามารถเชื่อมโยงวิธีการคิดแตกต่างจากพื้นฐานความรู้ และประสบการณ์ในฝึกคิดสร้างสรรค์ได้

หัวข้อกิจกรรม 7) กล้องความคิด กับดักความคิด 8) คิดต่างต่างคิด 9) แท้จริงแล้วอยากได้อะไร 10) หวมก 6 ใบ

4. ผลการประเมินแต่ละด้านของผู้ประเมินเปรียบเทียบก่อนและหลังการฝึกสมาธิเชิงประยุกต์เพื่อเสริมสร้างความคิดสร้างสรรค์ของนักออกแบบ

ตารางที่ 1 ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างค่าเฉลี่ย () และค่า t-test ในประเด็นข้อคิดเห็น ศรัทธา ศีล และหลักธรรมเรื่องสมาธิ จำแนกเป็นรายข้อ และโดยรวมทุกข้อ ของกลุ่มตัวอย่าง ก่อนและหลังการทดสอบ

ข้อที่	ศรัทธา ศีล และหลักธรรมเรื่องสมาธิ	การทดสอบ			
		(n=30)			t-test
		ก่อนทดสอบ	หลังทดสอบ	ผลต่างค่าเฉลี่ย	
		$\bar{X}$	$\bar{X}$		
1	ศีล 5 มีความสำคัญต่อการอยู่ร่วมกันในสังคมและส่งผลโดยตรงต่อการคิดสร้างสรรค์ที่ดีมีคุณค่า	4.17	4.57	0.40	2.17*
2	การกระทำที่ดีและไม่ดีหรือ "กรรม" ย่อมส่งผลแน่นอน ไม่มีทางหลีกเลี่ยงได้	4.13	4.63	0.50	2.98*
3	ลอกงานผู้อื่นแม้ไม่มีใครรู้เป็นเรื่องน่าอาย	4.33	4.80	0.47	2.85*
4	การนำความคิดของคนอื่นมาเป็นของตนนั้นสามารถทำได้หากไม่มีใครรู้	4.33	4.77	0.43	2.10*
5	บรรยากาศสิ่งแวดล้อมเป็นส่วนสำคัญในการคิดสร้างสรรค์	4.17	4.43	0.27	1.22
6	การคิดสิ่งใหม่โดยใช้ความรู้และประสบการณ์อย่างมีคุณธรรม เป็นสิ่งที่ต้องคิดเสมอในการคิดสร้างสรรค์	4.20	4.70	0.50	3.78*

*p <.05 (มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05) ค่าวิกฤติ = 1.6991

จากตารางที่ 1พบว่า ความคิดเห็นของผู้ที่เข้าร่วมทดสอบฝึกอบรมการฝึกสมาธิเชิงประยุกต์เพื่อเสริมสร้างความคิดสร้างสรรค์ ของนักออกแบบในประเด็นศรัทธา ศีล และหลักธรรมเรื่องสมาธิ ก่อนและหลังการทดลอง มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และโดยรวมพบว่าความคิดเห็นของผู้ที่เข้าร่วมทดสอบฝึกอบรมการฝึกสมาธิเชิงประยุกต์เพื่อเสริมสร้างความคิดสร้างสรรค์ของนักออกแบบ ที่ไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติก่อนและหลังการทดลอง ได้แก่ ข้อที่ 5 (บรรยากาศสิ่งแวดล้อมเป็นส่วนสำคัญในการคิดสร้างสรรค์)

ตารางที่ 2 ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และค่า t-test ในประเด็น/ข้อคิดเห็นเรื่องสมาธิ และการเจริญสติ จำแนกเป็นรายข้อ และโดยรวมทุกข้อของกลุ่มตัวอย่าง ก่อนและหลังการทดสอบ

ข้อที่	ศรัทธา ศีล และหลักธรรมเรื่องสมาธิ	การทดสอบ			
		(n=30)			
		ก่อนทดสอบ	หลังทดสอบ	ผลต่างค่าเฉลี่ย	t-test
		$\bar{X}$	$\bar{X}$		
11	การฝึกรู้สึกตัวไม่มีความจำเป็นในการคิดสร้างสรรค์	3.50	4.07	0.57	2.19*
12	การฝึกสร้างสำนึกในการคิดในสิ่งที่ดีและมีประโยชน์	4.07	4.60	0.53	3.20*
13	ขณะที่ใจสงบมีสมาธิจะทำให้เกิดความคิดสร้างสรรค์ขึ้นได้ง่าย	4.13	4.60	0.47	2.65*
14	กำลังสมาธิจะช่วยจัดระบบความคิดได้ว่าอะไรสำคัญ อะไรไม่สำคัญ และตรงประเด็น	4.27	4.60	0.33	1.97*
15	สมาธิทำให้การคิดเป็นเหตุเป็นผล รวดเร็วและมีประสิทธิภาพในการไตร่ตรอง	4.33	4.73	0.40	2.37*
คะแนนเฉลี่ยรวม		4.06	4.47	0.41	2.48*

*p < .05 (มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05)ค่าวิกฤติ = 1.6991

*p < .05 (มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05)ค่าวิกฤติ = 1.6991

จากตารางที่ 2 พบว่า ความคิดเห็นของผู้ที่เข้าร่วมทดสอบฝึกอบรมการฝึกสมาธิเชิงประยุกต์เพื่อเสริมสร้างความคิดสร้างสรรค์ของนักออกแบบในประเด็นสมาธิและการเจริญสติ ก่อนและหลังการทดลอง มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ทุกข้อ และโดยรวมทุกข้อ

ตารางที่ 3 ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และค่า t-test ในประเด็น/ข้อคิดเห็น เรื่องความคิดสร้างสรรค์ จำแนกเป็นรายข้อ และโดยรวมทุกข้อของกลุ่มตัวอย่าง ก่อนและหลังการทดสอบ

ข้อที่	ศรัทธา ศิล และหลักการเรื่องสมาธิ	การทดสอบ			
		(n=30)			
		ก่อน ทดสอบ $\bar{X}$	หลัง ทดสอบ $\bar{X}$	ผลต่าง ค่าเฉลี่ย	t-test
16	ผลงานทางความคิดสร้างสรรค์มีทั้งทางที่ดีและไม่ดีขึ้นอยู่กับการนำไปใช้	4.37	4.37	0.00	0.00
17	ความคิดดี มีส่งผลเป็นความสุขและนำไปสู่การคิดสร้างสรรค์	4.17	4.77	0.60	4.31*
18	การยึดมั่นความคิดของตนเองอย่างมั่นคงจะเป็นหลักใน	3.27	4.00	0.73	2.35*
19	การหาแนวความคิดใหม่ ๆ ได้ง่าย	3.80	4.57	0.77	4.30*
20	การมีจิตใจที่อ่อนโยน มีเมตตาช่วยให้สามารถเกิดความคิดสร้างสรรค์ที่มีคุณค่าได้	4.47	4.77	0.30	2.20*
21	จากการได้ฝึกคิดบ่อย ๆ สามารถทำให้เกิดสิ่งใหม่ๆ ได้เร็ว การหลีกเลี่ยงจากความคิดแบบเดิม ๆ และไม่กลัวความผิดจะช่วยให้เกิดความคิดสร้างสรรค์ได้ง่ายขึ้น	4.40	4.77	0.37	2.81*
22	คำชี้แนะจากครูผู้ฝึกมีส่วนสำคัญอย่างมากในกระบวนการฝึกสมาธิเพื่อความคิดสร้างสรรค์	4.23	4.43	0.20	2.70*
คะแนนเฉลี่ยรวม		4.10	4.52	0.42	2.67*

*p < .05 (มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05) ค่าวิกฤติ = 1.6991

จากตารางที่ 3 พบว่าความคิดเห็นของผู้ที่เข้าร่วมทดสอบฝึกอบรมการฝึกสมาธิเชิงประยุกต์เพื่อเสริมสร้างความคิดสร้างสรรค์ของนักออกแบบ ที่ไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติก่อนและหลังการทดลอง ได้แก่ ข้อที่ 16 คือ ข้อคำถามผลงานทางความคิดสร้างสรรค์มีทั้งทางที่ดีและไม่ดี ขึ้นอยู่กับการนำไปใช้

ระดับความพึงพอใจต่อการฝึกความคิดสร้างสรรค์โดยรูปแบบการฝึกสมาธิเชิงประยุกต์

ความพึงพอใจต่อการกระบวนการฝึกอบรม การฝึกสมาธิเชิงประยุกต์เพื่อเสริมสร้างความคิดสร้างสรรค์ของนักออกแบบ ของผู้เข้าร่วมฝึกอบรมพบว่าผู้ที่เข้าร่วมฝึกอบรมมีความพึงพอใจในคุณภาพและผลที่ได้รับ ภายหลังการเข้าร่วมโครงการอบรมโดยรวมทุกด้าน และในแต่ละด้านในระดับมากที่สุดได้แก่การเรียนรู้ความสำคัญของสมาธิ

ในการสร้างสรรค์งานออกแบบ สมารถกับความคิดสร้างสรรค์สามารถฝึกฝนเพื่อนำไปใช้ประโยชน์ในงานออกแบบได้ดีและมีความสุขในการคิด และคิดค้นบวกมากขึ้นและในระดับมากได้แก่การมีความมุ่งมั่นที่จะทำให้งานที่ได้รับมอบหมายให้ดีที่สุด การรู้จักการฝึกสมาธิที่เหมาะสมกับตนเอง และการมีคามคิดใหม่ๆเกิดขึ้นอย่างรวดเร็วจากการฝึกตามลำดับ

สรุป

การฝึกความคิดสร้างสรรค์ของนักออกแบบโดยประยุกต์รูปแบบการฝึกสมาธิทางพระพุทธศาสนาเข้ามาใช้ ควรมุ่งเน้นการฝึกที่สร้างความเข้าใจในการพัฒนานำความคิดสร้างสรรค์ที่ประกอบด้วยหลักสมาธิทางพระพุทธศาสนา เพื่อสามารถนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์ ซึ่งในกระบวนการฝึกทางความคิดนี้ องค์ประกอบสำคัญคือ ศรัทธา สมาธิ และเทคนิคการคิดสร้างสรรค์ เพื่อการฝึกความคิดสร้างสรรค์เชิงบวกอย่างมีความสุข และให้เกิดความชำนาญในการคิดสร้างสรรค์ได้



References

- BuddhadasaBhikkhu. (1998). **Samatha Meditation of the Atomic Age (สมถวิปัสสนาแห่งยุคปรมาณู** (2nd ed.). SuratThani: Dhammatan Foundation.
- Benson Herbert. (1987). **Your maximum mind**. New York: Avon Books.
- Chotiawat P.Assistant Prof., Department of Visual Communication Design Faculty of Decorative Arts Silpakorn University. Interview, August 6, 2015.
- Edward de Bono. (2005). **The Six Value Medals**. London: Vermillion.
- Edward de Bono. (2010). **How to have creative ideas? 62 games to develop the mind (คิดได้ คิดดี)** (2nd ed.; P. Duangta, Trans.). Bangkok: ARIP Imprint.
- Luangpor Teean Jittasubho. (1989). **The Formula to Success in a moment (สูตรสำเร็จอึดใจเดียว)** (1st ed.). Bangkok: Parbpim Printing.
- Michael Beirut, (2007). **Seventy-nine Essays on Design**. New York: Princeton Architectural Press.
- Nutnicha S., A first year (student) Faculty of Decorative Arts Silpakorn University. Small-group seminars, August 8, 2011.
- Phra Anuchit, Secretary Abbot Watsanamnai. Interview, September 25, 2015.
- Phra Brahmagunabhorn (P.A. Payutto). (2010). **Dictionary of Buddhism (พจนานุกรมพุทธศาสน์ฉบับประมวลศัพท์)** (15th ed.). Bangkok: Sahathammik Co., Ltd.
- PhraBrahmagunabhorn (P.A. Payutto). (2014). **Concentration in Buddhism (สมาธิแบบพุทธ)** (19th ed.). Bangkok: Palithum Imprint.
- Phra Ekkachai, AbbotWatdonthongNakhonPathom. Interview, September 9, 2015.
- Phra Sriksamphirayan Phra Assoc. Prof Dr., Vice-Rector for Academic Affairs Academic Affairs Division Mahachulalongkornrajavidyalaya University. Interview, August 6, 2015.
- Russamee T., Director of the Creativity Center Co., Ltd. Interview, August 2, 2015.
- Sujitra R. Dr. (1996). **Practice Meditation (การฝึกสมาธิ)** (2nd ed.). Bangkok: DokyaPublishing House.

Wachira J., A third year (student) Faculty of Decorative Arts Silpakorn University.

Small-group seminars, August 8, 2011.

Watsanamnai.Watsanamnai (วัดสนามไน). [Online]. Retrieved May 6, 2014 from

<http://www.watsanamnai.org>.

