

บทที่ ๑

บทนำ

๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ความคิดสร้างสรรค์ของมนุษย์นั้นเป็นสิ่งที่ก่อให้เกิดนวัตกรรมต่างๆ ขึ้นมากมายอย่างไม่หยุดยั้งและพัฒนาความเป็นอยู่ของชีวิตมนุษย์ในทุกๆ ด้าน トラバใดที่มนุษย์ยังดำรงชีวิตอยู่และยังไม่บรรลุธรรมขั้นสูงสุดจนสามารถละกิเลสอย่างหมดจดได้ จึงยังมีความต้องการได้รับการตอบสนองในสัมผัสทั้ง ๕ คือ รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส และนำไปสู่ความพอใจในสิ่งต่างๆ ในการสร้างสรรค์ผลงานทางด้านการออกแบบนั้น นักออกแบบจะต้องเข้าใจในกลไกของสัมผัสทางอารมณ์เหล่านี้ เพื่อที่จะสร้างสรรค์ผลงานที่ตอบสนองความต้องการนั้น หรือเพื่อสร้างสรรค์นวัตกรรมที่จะนำไปแก้ไขปัญหาดังกล่าวในสังคม ไม่ว่าจะทางตรงหรือทางอ้อม โดยขึ้นอยู่กับวัตถุประสงค์ทางการออกแบบ เช่น การออกแบบสื่อรณรงค์ให้เลิกดื่มเหล้า เลิกสูบบุหรี่หรือสื่อรณรงค์รักษาสัตว์โลก จนกระทั่งการออกแบบสิ่งพิมพ์ต่างๆ เพื่อสร้างความสนใจด้วยความสวยงามของผลิตภัณฑ์หรือหีบห่อ เป็นต้น ซึ่งความคิดสร้างสรรค์ของมนุษย์ที่เกิดขึ้นมาได้นั้น ไม่ได้เป็นแค่พรสวรรค์ที่ติดตัวมาแต่เกิดของบุคคลใดบุคคลหนึ่ง ความคิดสร้างสรรค์เป็นทักษะที่สามารถเรียนรู้ พัฒนาและนำไปใช้ได้ ซึ่งปัญหาหนึ่งของนักออกแบบไม่ว่าจะเป็นนักศึกษาทางด้านการออกแบบ หรือผู้ทำงานออกแบบเป็นอาชีพส่วนมาก มักจะตกอยู่ในสถานการณ์ที่ “คิดไม่ออก” เมื่อถึงเวลาที่ต้องใช้ความคิดสร้างสรรค์ของตนเอง เนื่องจากไม่ได้รับการฝึกฝนทักษะนี้ให้เกิดขึ้นอย่างชำนาญ หลายครั้งนักออกแบบจะต้องใช้เวลานานเพื่อคิดสร้างสรรค์ผลงานออกแบบ และท้ายที่สุดเมื่อไม่สามารถคิดสร้างสรรค์ผลงานของตนเองได้ ก็มีการลอกเลียนแบบผลงานของผู้อื่น เพื่อให้งานของตนเองสำเร็จลุล่วงทันเวลา ซึ่งในวงการออกแบบถือเป็นความผิดจรรยาบรรณอย่างร้ายแรง และเป็นการผิดศีลข้อทินนาทานในทางพระพุทธศาสนาด้วย จึงต้องมีการจัดสิทธิบัตรหรือลิขสิทธิ์ในผลงานสร้างสรรค์เพื่อป้องกันการหาผลประโยชน์จากผลงานสร้างสรรค์ของบุคคลอื่น ปัญหาเช่นนี้เกิดขึ้นเสมอไม่เฉพาะในผลงานออกแบบเท่านั้น ในผลงานวิชาการด้านอื่นๆ ก็ยังมีให้เห็นได้เช่นกัน ฉะนั้นกระบวนการสร้างความคิดใหม่ๆ หรือความคิดสร้างสรรค์นั้น จึงมีความจำเป็นในการนำไปพัฒนา เปลี่ยนแปลงหรือส่งเสริมคุณประโยชน์ ทางสังคม ทางวิชาการ และการพัฒนาประเทศอย่างเห็นได้ชัด “ทำไมนักออกแบบคิดไม่ได้” เป็นชื่อเรื่องจากบทความของ Michael Beirut กล่าวไว้ในบทสรุปว่า สุดท้ายแล้วนักออกแบบจะคุยกับตัวเองมากขึ้นๆเรื่อยๆ ^๒ ด้วยเหตุผลว่านักออกแบบต้องสัมผัสประสบการณ์ และความรู้ทางสาขาต่างๆ เพื่อนำมาใช้สื่อสารทั้งทางด้านเนื้อหา ความหมาย บุคลิกภาพ และความรู้สึกในงานออกแบบ เพื่อตอบสนองความต้องการในสายงานต่างๆ

^๑ เอ็ดเวิร์ด เดอ โบโน, **คิดได้ คิดดี**, แปลโดย ดวงตา ปาวา. (กรุงเทพฯ: อักษรสัมพันธ์, ๒๕๕๓), หน้า ๑๑

^๒ Michael Beirut, **Seventy-nine**, Short Essay on Design, p. 17

ไม่ใช่เพียงสาขาใดสาขาหนึ่ง ซึ่งจำเป็นจะต้องสั่งสมความรู้ ประสบการณ์ในหลากหลายด้านในตัวเอง จึงจะสามารถคิด และถ่ายทอดความหมายเหล่านั้นผ่านความคิดสร้างสรรค์ในรูปแบบผลงานต่างๆได้ เมื่อมนุษย์สามารถสร้างสรรค์ความคิดใหม่ๆได้ตลอดเวลา การนำความคิดสร้างสรรค์ไปใช้ในผลงานต่างๆจึงมีทั้งด้านบวก และด้านลบ เป็นผลสะท้อนมาจากพื้นฐานความเห็นหรือทิวทัศน์ของมนุษย์เอง โดยเฉพาะนักออกแบบที่ต้องสร้างสรรค์ผลงานโดยใช้ความรู้เฉพาะด้านโดยตรง และนำเสนอผ่านสื่อสู่สาธารณชนนั้นจึงมีความสำคัญอย่างมากที่จะต้องมีความเห็นถูก หรือสัมมาทิฐิ และการที่ความเห็นจะเป็นสัมมาทิฐิ หรือมีฉันทิฐินั้นจะต้องอาศัยการฝึกจิตหรือการปฏิบัติกรรมฐาน เพื่อปรับความเห็นให้ถูกต้องไม่ให้เกิดความเห็นผิดจึงจะสามารถเรียกได้ว่าเป็นความคิดสร้างสรรค์อย่างแท้จริง

สมาธิในทางพระพุทธศาสนานั้นเกิดขึ้นเมื่อจิตมีความบริสุทธิ์ เป็นกุศล ไม่เจือด้วยกิเลสต่างๆ คือ ราคะ โทสะ โมหะ ไม่เศร้าหมอง และมีความตั้งมั่นจึงเป็นสภาพจิตที่เหมาะสมกับการนำไปใช้งาน^๓ คัมภีร์ชั้น อรรถกถาจัดประเภทของสมาธิออกเป็น ๓ ระดับ คือ ขณิกสมาธิ อุปจารสมาธิ และ อัปนาสมาธิ^๔ ซึ่งในระดับของสมาธิขั้นต้น คือขณิกสมาธิ ซึ่งเป็นสมาธิที่เกิดขึ้นได้ในชีวิตประจำวันของทุกคน เป็นสมาธิขั้นต้นพอสำหรับสำหรับใช้ในการทำงานต่างๆให้ได้ผลดี ให้จิตใจสงบสบายได้พักชั่วคราว^๕ ซึ่งการฝึกสมาธินั้นเป็นกระบวนการหนึ่งในการฝึกจิตให้อยู่กับความสงบ ไม่ซัดส่าย ไม่หวั่นไหว ไม่ฟุ้งซ่าน จดจ่ออยู่เพียงอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง ซึ่งเป็นกุศลวิธีให้สามารถหยุดความคิด ขยะ ที่จะบั่นทอนกำลังของจิตที่ตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งได้ โดยเฉพาะความต้องการของผู้ฝึกสมาธินั้นต้องการมีสมาธิที่ทำให้จิตพร้อมที่จะใช้งาน และงานสำคัญที่ต้องการคือปัญญาที่จะรู้เข้าใจความจริงของสิ่งทั้งหลาย^๖ ในการบรรยายธรรมในหัวข้อสมาธิ ท่านพุทธทาสกล่าวเรื่องสมาธิไว้ว่า สมาธิเป็นประโยชน์ทั้งการทำหน้าที่ทั่วไป และการประพฤติธรรมในพระพุทธศาสนา และเป็นสิ่งที่มีประโยชน์มากและย่อมได้ผลดีถึงที่สุดเสมอไป สมาธิทั่วไปที่ธรรมดาสามัญให้มานั้น ยังไม่เพียงพอต่อการสำเร็จกิจการให้ได้ผลดีที่สุด และการที่จะทำการงานใดๆให้ดีที่สุดต้องใช้สมาธิจดจ่อ กับการงานนั้นๆ^๗ ซึ่งสอดคล้องกับหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ ที่ยกตัวอย่างโดยอ้างถึงคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าว่า “อันจิตใจสะอาด จิตใจสว่าง จิตใจสงบ จิตใจบริสุทธิ์ ถ้าจิตบริสุทธิ์แล้ว จิตก็จะผ่องใส ว่องไว เบาล สามารถมองเห็นอะไรได้ทุกอย่าง”^๘

^๓ม.ญ (ไทย) ๑๒/๔๑/๕๒

^๔ดูรายละเอียดใน, พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรม (ฉบับปรับปรุงขยาย)**, พิมพ์ครั้งที่ ๓๕, (กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ผลิณม, ๒๕๕๕), หน้า ๗๘๐.

^๕พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๕, (กรุงเทพฯ : บริษัทสหธรรมิกจำกัด, ๒๕๕๓), หน้า ๓๐๑

^๖ดูรายละเอียดใน, พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **สมาธิแบบพุทธ**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๙, (กรุงเทพฯ : ผลิณม, ๒๕๕๓), หน้า ๒๖

^๗ดูรายละเอียดใน, พุทธทาสภิกขุ, **สมถภาวนาในยุคปรมาณู**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (สุราษฎร์ธานี : ธรรมทาน มูลนิธิ, ๒๕๔๑), หน้า ๑๘

^๘หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ, **สูตรสำเร็จจิตใจเดียว**, พิมพ์ครั้งที่ ๑ (กรุงเทพฯ, โรงพิมพ์ภาพพิมพ์, ๒๕๓๒), หน้า ๔๑

การฝึกเจริญสติตามแนวทางพ่อเทียน จิตตสุโภ เป็นวิธีการหนึ่งเรียกว่า การเจริญสติแบบเคลื่อนไหว ที่มุ่งเน้นให้ผู้ปฏิบัติเจริญสติด้วยการรู้ความเคลื่อนไหว^๙ และให้สังเกต หรือเฝ้าดูอิริยาบถต่างๆ ตั้งแต่อิริยาบถใหญ่ คือยืน เดิน นั่ง นอน จนกระทั่งอิริยาบถย่อย ต่างๆ เพื่อสังเกตสิ่งที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติเหล่านั้น ซึ่งตรงกับกระบวนการหนึ่งของการสร้างเสริมประสบการณ์ของผู้ศึกษาทางด้านการออกแบบ โดยพื้นฐานคุณสมบัติเบื้องต้นของนักออกแบบนั้นจะต้องเป็นนักสังเกตความเป็นไปของสิ่งรอบตัว ในมุมมองที่แตกต่างเพื่อสร้างสรรค์สิ่งใหม่ๆ ในผลงานออกแบบ

ในทางตะวันตกได้มีการวิจัยเรื่องสมาธิทำให้ประสิทธิภาพการทำงานของสมองของมนุษย์เราโดยการฝึกกรรมฐานจนเกิดเป็นสมาธิอย่างต่อเนื่องนั้นจะไปจัดการให้คลื่นสมองมีความเป็นระเบียบ เพิ่มประสิทธิภาพการทำงานให้ดีขึ้นและมีการหลั่งฮอร์โมน Beta-endorphin corticotropin hormone (ACTH) ซึ่งเป็นผลทำให้จินตนาการความคิดสร้างสรรค์เพิ่มขึ้น^{๑๐} ผลการวิจัยนี้จึงเป็นแนวทางที่สำคัญในการนำเอาเรื่องสมาธิทางพุทธศาสนามาใช้ประโยชน์ในการเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานได้อย่างดี

เอ็ดเวิร์ด เดอ โบโน เป็นผู้ที่ยอมรับว่าเป็นผู้นำทางด้านทฤษฎีการคิดสร้างสรรค์ มีผลงานเป็นที่ยอมรับของโลก โดยการเขียนหนังสือ ๖๗ เล่มและถูกแปลเป็น ๓๗ ภาษาทางด้านความคิดสร้างสรรค์ โดยเป็นผู้คิดวิธีการฝึกการคิดสร้างสรรค์ที่ง่ายแต่มีพลัง โดยวิธีคิด ๑ วิธี สามารถสร้างสรรค์ความคิดได้ถึง ๒๑,๐๐๐ ความคิด ซึ่งเอ็ดเวิร์ด เดอ โบโน ได้คิดวิธีการคิดที่มีประสิทธิภาพ และสามารถฝึกฝนได้และถูกนำไปใช้อย่างแพร่หลาย คือการคิดนอกกรอบ (Lateral thinking) และการคิดแบบขนาน (Parallel Thinking)^{๑๑}

เมื่อกระบวนการทางความคิดสร้างสรรค์นั้นสามารถฝึกฝนได้ และสมาธินั้นบุคคลก็สามารถฝึกฝนเพื่อนำผลของสมาธิใช้ประโยชน์ได้เช่นกันแล้ว ผู้วิจัยจึงมีความสนใจศึกษาหาความเชื่อมโยงและประยุกต์รูปแบบการฝึกกรรมฐานเพื่อการเกิดสมาธิแนวพุทธศาสนา โดยอาศัยแนวทางการปฏิบัติการเจริญสติแบบเคลื่อนไหว ซึ่งจะเป็นแนวทางการปฏิบัติพื้นฐานให้เกิดสัมมาสมาธิโดยผสมผสานกับทฤษฎีการฝึกความคิดสร้างสรรค์ตามแนวตะวันตกของเอ็ดเวิร์ด เดอ โบโน เพื่อสร้างรูปแบบการฝึกสมาธิเชิงประยุกต์ เพื่อนำมาใช้ให้เกิดประโยชน์ในการเสริมสร้างความคิดสร้างสรรค์สำหรับนักออกแบบต่อไป เพราะปกตินักออกแบบ จะมีจิตจดจ่ออยู่กับสิ่งที่ทำนั้นๆ ในช่วงนั้นๆ เพื่อทำให้เกิดความคิดในการสร้างสรรค์ จิตที่จดจ่อนั้นคือการมีสติอยู่กับงานที่ทำในขณะนั้น เรียกว่าสมาธิสมาธิในทำนองนั้นเป็นสมาธิตามธรรมชาติ มันยังอยู่ในระดับอ่อน ถ้ามีสิ่งเร้ามากระทบจิตนักออกแบบก็อาจทำให้เกิดการขาดสติ พุ้งซ่าน เผลอไป ทำให้เกิดอาการคิดไม่ได้ ส่วนสมาธิในที่นี้ คือ สมาธิแบบกายานุสสติ เป็นไปตามหลักพุทธศาสนา โดยยึดหลักการฝึกสมาธิตามรูปแบบปฏิบัติของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ ที่ว่าด้วยการรู้การเคลื่อนไหว หรือเรียกว่า การเจริญสติแบบเคลื่อนไหว

^๙วัดสนามใน, วัดสนามใน, [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <http://www.watsanamnai.org> (๖ พฤษภาคม ๒๕๕๗).

^{๑๐}ดูรายละเอียดใน, Benson, H, *Your maximum mind* (New York: Avon Books, 1987) p.15-30, พรหมเพรา ดิษยาณิข, *ผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่มีต่อบุคลิกภาพและอารมณ์*, วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย ปีที่ ๔๖ ฉบับที่ ๓ กรกฎาคม-กันยายน ๒๕๔๔

^{๑๑}ดูรายละเอียดใน, De Bono, *The Six Value Medals*, (London : Vermillion, 2005), p.4

มุ่งเน้นให้นักออกแบบได้ฝึกเจริญสติ โดยการสังเกตหรือเฝ้าดูธรรมชาติรอบตัว อย่างมีเหตุมีผล มีขั้นตอนมีรูปแบบชัดเจน สามารถนำไปใช้ได้จริง

จากการศึกษาข้อมูลและสำรวจความคิดเห็น และจากการสำรวจประสบการณ์ในภาพรวมของนักศึกษาจำนวน ๗๗ คน นักศึกษาส่วนใหญ่ร้อยละ ๕๐ จะคิดไม่ออกเป็นบางครั้ง และร้อยละ ๒๖ จะเกิดความกังวลตามมาในขณะที่ไม่สามารถคิดสร้างสรรค์ได้ และจากการสำรวจความเห็นของกลุ่มประชากรร้อยละ ๔๕ ว่าการมีสมาธินั้นจะสร้างกระบวนการในการคิดสร้างสรรค์อย่างมีประสิทธิภาพ จึงเป็นที่ตั้งข้อสังเกตได้ว่าการฝึกความคิดสร้างสรรค์ของนักออกแบบโดยให้ความสำคัญต่อการฝึกสมาธิที่ประยุกต์ตามความเหมาะสมของนักออกแบบนั้น จะเป็นเครื่องมือที่ช่วยแก้ปัญหาและเสริมสร้างการคิดสร้างสรรค์เชิงบวกได้

๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย

- ๑.๒.๑ เพื่อศึกษาการฝึกสมถกรรมฐานตามหลักพระพุทธศาสนา
- ๑.๒.๒ ศึกษากระบวนการเสริมสร้างความคิดสร้างสรรค์ตามแนวตะวันตก
- ๑.๒.๓ ประยุกต์รูปแบบการฝึกกรรมฐานเพื่อเสริมสร้างความคิดสร้างสรรค์ของนักออกแบบ

๑.๓ ปัญหาที่ต้องการทราบ

- ๑.๓.๑ ทราบถึงการฝึกสมถกรรมฐานเพื่อการเกิดสมาธิตามหลักพระพุทธศาสนา
- ๑.๓.๒ ทราบถึงกระบวนการเสริมสร้างความคิดสร้างสรรค์ตามแนวตะวันตก ในแนวทางของเอ็ดเวิร์ด เดอ โบโน
- ๑.๓.๓ ได้รูปแบบและกระบวนการฝึกสมาธิเชิงประยุกต์เพื่อเสริมสร้างความคิดสร้างสรรค์ของนักออกแบบ

๑.๔ ขอบเขตการวิจัย

งานวิจัยนี้ เป็นการวิจัยแบบผสมผสาน (Mixed Method Research) ระหว่างการค้นคว้า ข้อมูลภาคเอกสาร การสัมภาษณ์ผู้สอนสมาธิ และนำไปทดลองกับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักศึกษาทางด้านการออกแบบ จากมหาวิทยาลัยศิลปากร

๑.๔.๑ ด้านเอกสาร : ศึกษาข้อมูลจากเอกสารปฐมภูมิ ได้แก่ พระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ข้อมูลทุติยภูมิ ได้แก่ คัมภีร์ หนังสือ ตำรา บทความ และวิทยานิพนธ์ ตลอดจนงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

๑.๔.๒ ด้านเนื้อหา : แบ่งออกเป็น ๒ ส่วนหลักคือส่วนที่ ๑ คือหลักการการฝึกกรรมฐาน เพื่อการเกิดสมาธิในพระพุทธศาสนาเถรวาท โดยศึกษาเนื้อหาการฝึกปฏิบัติโดยใช้วิธีการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวตามแบบของหลวงพ่อกุศล จิตตสุโข ซึ่งจะมุ่งเน้นศึกษาสมาธิชั่วขณะ หรือฌานสมาธิเพื่อนำไปใช้ประโยชน์ในการทำงาน และส่วนที่ ๒ คือเนื้อหาหลักทฤษฎีความคิดสร้างสรรค์ตามแนวตะวันตกตามแนวคิดทฤษฎีของ เอ็ดเวิร์ด เดอ โบโน

๑.๔.๓ ด้านกลุ่มตัวอย่าง : กลุ่มตัวอย่างในงานวิจัยนี้ แบ่งเป็น ๓ กลุ่มคือ

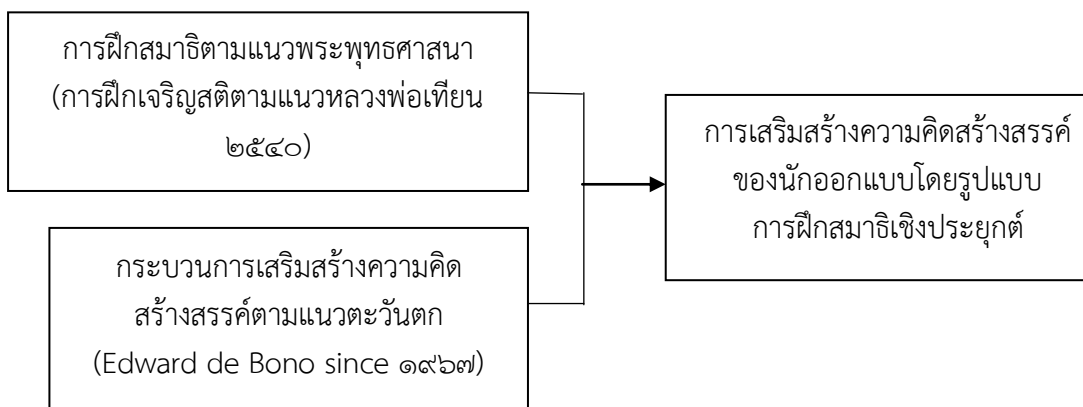
กลุ่มผู้ให้ความเห็น (Focus Group) ประกอบด้วย (๑) นักออกแบบอาชีพและมีประสบการณ์ในการปฏิบัติธรรมไม่น้อยกว่า ๔๕ วัน ๓ คน (๒) นักศึกษาทางด้านการออกแบบ ที่มีประสบการณ์ในการปฏิบัติธรรม จำนวน ๓ คน (๓) ผู้เชี่ยวชาญด้านพระพุทธศาสนาหรือวิปัสสนาจารย์ ๒ รูป

กลุ่มผู้เชี่ยวชาญ ตรวจสอบชุดฝึกสมาธิประกอบด้วย (๑) นักออกแบบอาชีพและมีประสบการณ์ในการปฏิบัติธรรมไม่น้อยกว่า ๔๕ วัน ๓ ท่าน (๒) ผู้เชี่ยวชาญด้านพระพุทธศาสนาหรือวิปัสสนาจารย์ ๒ ท่าน (๓) ผู้เชี่ยวชาญทางด้านพฤติกรรมเยาวชน ๒ ท่าน

กลุ่มตัวอย่าง นักออกแบบ จำนวน ๓๐ คน

๑.๕ กรอบแนวความคิดในการวิจัย

การเสริมสร้างความคิดสร้างสรรค์ของนักออกแบบ โดยรูปแบบการฝึกสมาธิเชิงประยุกต์



แผนภูมิที่ ๑.๑ แสดงกรอบแนวความคิดในการวิจัย

๑.๖ นิยามศัพท์ที่ใช้ในการวิจัย

๑.๖.๑ สมาธิ หมายถึงสภาพที่จิตตั้งมั่น จดจ่ออยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ไม่ฟุ้งซ่านไปกับความคิดที่ไม่พึงประสงค์ ไม่กระสับกระส่าย ไม่กระวนกระวาย โดยมีรูปแบบของการฝึกที่เหมาะสมกับสภาพของจิต และสิ่งแวดล้อมเพื่อให้เกิดกำลังเพื่อนำไปใช้พัฒนาการงานได้อย่างดีเยี่ยม โดยประกอบด้วยเห็นที่ถูกต้องหรือสัมมาทิฐิ

๑.๖.๒ การฝึกสมาธิ หมายถึงวิธีการฝึกสมถกรรมฐานเพื่อให้เกิดความสงบ การจดจ่ออยู่ในอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งอย่างแนบแน่น เพื่อให้เกิดกำลังของสมาธิที่จะสามารถนำไปใช้ในการพิจารณาอารมณ์ เพื่อเป็นบาทฐานไปสู่การพัฒนาความคิด และจินตนาการสร้างสรรค์

๑.๖.๓ การฝึกสมาธิเชิงประยุกต์ หมายถึงการผสมผสานวิธีการฝึกกรรมฐานตามหลักพระพุทธศาสนาโดยอาศัยรูปแบบการฝึกเจริญสติตามแนวทางของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ นำมาประยุกต์ให้เหมาะสมกับพฤติกรรมและจริตของตนเอง และผสมผสานเข้ากับวิธีการฝึกความคิดสร้างสรรค์ตามแนวตะวันตก โดยพัฒนาจากวิธีการของเอดเวิร์ด เดอ โบโน

๑.๖.๔ การเจริญสติแบบเคลื่อนไหว หมายถึงรูปแบบการฝึกปฏิบัติตามแนวทางของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ ซึ่งเป็นการฝึกโดยให้รู้สึกตัว มีสติสัมปชัญญะในขณะที่เคลื่อนไหวจากการให้เกิดความรู้สึกตัวอยู่กับอริยาบถย่อย เช่นการก้าว การเหยียด การยกมือ

๑.๖.๕ ความคิดสร้างสรรค์ของนักออกแบบ หมายถึงความคิดใหม่ที่ไม่เคยมีมาก่อน เป็นความคิดเชิงบวก เกิดจากการคิดวิเคราะห์หาคำตอบที่แตกต่าง ตอบสนองความต้องการและส่งเสริมทัศนคติ โดยเกิดขึ้นมาจากความรู้ ประสบการณ์และจินตนาการ โดยประกอบด้วยการมีสำนึกในคุณธรรม จริยธรรม มีศีล และสัมมาทิฐิกำกับ และนักออกแบบ หมายถึงผู้ที่ต้องใช้ความคิด

สร้างสรรค์ในการผลิตผลงาน มีความรู้พื้นฐานทางศิลปะและการออกแบบ ซึ่งรวมถึงนักศึกษาทางด้านการออกแบบ

๑.๖.๖ รูปแบบการฝึกสมาธิเชิงประยุกต์ หมายถึงรูปแบบการฝึกสมาธิโดยการเจริญสติแบบเคลื่อนไหว ที่นำมาประยุกต์ตามความเหมาะสมแก่ผู้ฝึกและสามารถปฏิบัติซ้ำๆได้โดยไม่ลำบากในการฝึก และเกิดสมาธิได้ง่ายเพื่อการ ฝึกสติ สังเกตความคิดที่เกิดขึ้นได้

๑.๗ ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ก. วิทยานิพนธ์

๑.๗.๑ ภัทรนรี วิสุทธิศักดิ์ ได้วิจัยรูปแบบผสมผสานการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน โดยศึกษาวิเคราะห์จากรูปแบบการปฏิบัติที่นิยมปฏิบัติกันในสังคมไทย ได้แก่ การปฏิบัติ แบบพุทธโท แบบพองยุบ แบบเคลื่อนไหว ซึ่งในงานวิจัยพบว่า สามารถที่จะนำรูปแบบการปฏิบัติต่างๆ มาประยุกต์เป็นแบบผสมผสานเพื่อให้เหมาะสมกับพฤติกรรมผู้สนใจปฏิบัติกรรมฐานในสังคมไทย ซึ่งสามารถบรรลุจุดประสงค์ของการปฏิบัติเพื่อเห็นรูปรูปนามตามความเป็นจริง เข้าใจสภาวะธรรม และเกิดปัญญา^{๑๒}

๑.๗.๒ ทศนี วงศ์เย็น ได้ศึกษาการปฏิบัติกัมมัฏฐานตามแนวกายคตาสติในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท เพื่อนำเสนอแนวทางการประยุกต์ใช้กายคตาสติกัมมัฏฐานที่เหมาะสมกับชีวิตประจำวันของคฤหัสถ์ ผลการวิจัยพบว่าพระพุทธเจ้าทรงสอนกายคตาสติกัมมัฏฐานทั้งแก่บรรพชิตและคฤหัสถ์เพื่อให้อบรมจิตให้เป็นสมาธิด้วยการตั้งสติพิจารณาอาการ ๓๒ ให้เห็นความไม่งาม ความเป็นสิ่งปฏิฆะและความแปรผันของสังขาร และยังพบว่าในแนวทางการปฏิบัติกายคตาสติกัมมัฏฐานที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทนั้นต้องเป็นผู้ดำรงตนอยู่ในศีล สวรรค์สี่ ประพฤติตนอยู่ในกุศลกรรมบท คัมภีร์ครองทวารในอินทรีทั้งหลาย ตัดความห่วงกังวล ปฏิบัติในที่ที่เหมาะสม ซึ่งการปฏิบัติสำหรับคฤหัสถ์จะเป็นไปเพื่อการมีสติตามทันสิ่งที่กำลังเกิดขึ้นทั้งภายในและภายนอก^{๑๓}

๑.๗.๓ พรพิศ ศิริวิสูตร ได้ศึกษาเรื่องสติและวิธีการพัฒนาเพื่อการประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันพบว่า สตินั้นเป็นธรรมที่ทำให้มนุษย์ทำกิจต่างๆได้ เป็นธรรมที่ทำให้ปัญญาเกิดและทำงานได้เต็มที่ และการพัฒนาสติตามหลักสติปัฏฐานเป็นวิธีการที่เหมาะสมสำหรับการประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันมากที่สุด และเป็นการพัฒนาสติ สมาธิ และปัญญาไปด้วยกัน การนำหลักสติปัฏฐานมา

^{๑๒}ดูรายละเอียดใน, ภัทรนรี วิสุทธิศักดิ์, “รูปแบบผสมผสานการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๕๕), หน้าบทคัดย่อ

^{๑๓}ดูรายละเอียดใน, ทศนี วงศ์เย็น. “ศึกษาวิเคราะห์การปฏิบัติกัมมัฏฐานตามแนวกายคตาสติในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๕๑), หน้าบทคัดย่อ

ประยุกต์เข้ากับกิจกรรมปกติในชีวิตประจำวันโดยมีสติเฝ้าสังเกตดูสภาวะต่างๆของร่างกายและจิตใจของตนอย่างต่อเนื่องตามธรรมชาติ เป็นวิธีการที่สำคัญในการเจริญสติในชีวิตประจำวัน^{๑๔}

๑.๗.๔ พระมหานិพนธ์ มหัทธมรฤทธิโต (แสงแก้ว) ได้ทำการศึกษาเปรียบเทียบแนวการปฏิบัติของหลวงปู่เทียมน จิตตสุโณ และพุทธทาสภิกขุ โดยเปรียบเทียบในแนวคิดหลักคำสอนและวิธีการปฏิบัติ ในงานวิจัยนี้พบว่า แนวทางการปฏิบัติของหลวงปู่เทียมนเป็นการนำเสนอวิธีการที่จะควบคุมความคิดโดยอาศัยการเจริญสติแบบเคลื่อนไหว และสอดคล้องกับพระไตรปิฎกโดยหลวงปู่เทียมนใช้หลักการกำหนดอริยาบทน้อยใหญ่ในกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน และการดูจิตเพื่อรู้เท่าทันความคิดซึ่งจัดเป็นจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน^{๑๕}

๑.๗.๕ आयुष्กร गमखाति ได้ศึกษาวิเคราะห์เรื่องสัมมาสมาธิในพระพุทธานุสาสนากรณีวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์และวัดหลวงพ่อดุสิตธรรมกายาราม พบว่าสัมมาสมาธินั้นเป็นหลักธรรมที่พึงปฏิบัติและสามารถเกิดขึ้นได้จากการปฏิบัติกรรมฐานทั้งสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน ซึ่งการศึกษาทั้งสองแห่งที่มีแนวทางปฏิบัติที่แตกต่างกัน แต่ก็มีเป้าหมายสูงสุดในจุดหมายสูงสุดเช่นเดียวกัน ซึ่งสามารถปฏิบัติทั้งการพิจารณารูปนามเป็นปรมัตถอารมณ์ ตามแนวทางการปฏิบัติของวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ หรือการเจริญสมถกรรมฐานจนถึงขั้นจตุตถฌานแล้วจึงยกขึ้นเป็นวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ตามแนวทางของวัดหลวงพ่อดุสิตธรรมกายาราม^{๑๖}

๑.๗.๖ วิถีธรรม์ ตั้งใจตรง ได้วิจัยเรื่องอานาปานสติภาวนาเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของเสถียรธรรมสถาน พบว่าอานาปานสติภาวนาหรืออานาปานสติสมาธิ เป็นวิธีที่พระพุทธเจ้าทรงสรรเสริญมากกว่าเจริญสมาธิอื่นๆ และเป็นไปเพื่อความหน่าย คลายกำหนด ความดับ ความสงบ ความรู้แจ้ง เพื่อความตรัสรู้ จนถึงนิพพาน และได้ทำการทดลองกับกลุ่มประชากรโดยใช้อานาปานสติภาวนา โดยมีการเปรียบเทียบพฤติกรรมก่อนและหลังการเข้าฝึกปฏิบัติ พบว่าสามารถพัฒนาคุณภาพชีวิตให้ดีขึ้นได้ในเกือบทุกด้าน^{๑๗}

๑.๗.๗ พระศรศักดิ์ สงวโร (แสงธง) ได้ศึกษาวิเคราะห์เรื่องจริต ๖ กับการปฏิบัติในพระพุทธานุสาสนา พบว่าการปฏิบัติธรรมในพระพุทธานุสาสนามี ๒ อย่างคือ สมถกรรมฐาน และวิปัสสนากรรมฐาน โดยสมถกรรมฐานนั้นเป็นการฝึกให้เกิดสมาธิสงบระงับจากนิวรณ์ทั้ง ๕ หรือฝึกจิตให้สงบเป็นสมาธิ โดยเพ่งอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งในกรรมฐาน ๔๐ อย่าง โดยต้องขึ้นอยู่กับจริตของแต่ละคน ซึ่งจากผลการวิจัยได้แสดงกรรมฐานกับจริตไว้เป็นคู่ๆ ตามความเหมาะสมของอารมณ์กรรมฐานกับจริต

^{๑๔}ดูรายละเอียดใน, พรพิศ ศิริวิสูตร, “สติและวิธีการพัฒนาเพื่อการประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน”, **วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ๒๕๕๕), หน้าบทคัดย่อ

^{๑๕}ดูรายละเอียดใน, พระมหานิพนธ์ มหัทธมรฤทธิโต (แสงแก้ว), “การศึกษาเปรียบเทียบแนวการปฏิบัติกรรมฐานของหลวงปู่เทียมน จิตตสุโณ และพุทธทาส”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต** (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๕๖), หน้าบทคัดย่อ

^{๑๖}ดูรายละเอียดใน, आयुष्กร गमखाति, “ศึกษาวิเคราะห์สัมมาสมาธิในพระพุทธานุสาสนาเถรวาท : ศึกษาเฉพาะกรณีวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ กรุงเทพมหานคร และวัดหลวงพ่อดุสิตธรรมกายาราม จังหวัดราชบุรี”, **วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหิดล ๒๕๕๖), หน้าบทคัดย่อ

^{๑๗}ดูรายละเอียดใน, วิถีธรรม์ ตั้งใจตรง, “ศึกษาการใช้อานาปานสติภาวนาเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของเสถียรธรรมสถาน”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๕๘), หน้าบทคัดย่อ

ของผู้ปฏิบัติสมาธิ คือ (๑) คนราคะจริตเหมาะกับการเจริญสุกและกายคตาสติ (๒) คนโทสจริตเหมาะกับการเจริญพรหมวิหาร ๔ หรืออัปปมัญญา ๔ และวิณณกสิณ (๓) คนโมหจริต เมื่อศึกษาพระธรรมจนเกิดปัญญาแล้ว ให้เจริญมรณสติ และจตุธาตวัญฐาน (๔) คนสัทธาจริต เหมาะกับการเจริญอนุสติ ๖ (๕) คนพุทฺธจริต หรือญาณจริต เหมาะกับการเจริญกรรมฐานที่เป็นนิมิตแห่งวิปัสสนา มีอาการไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา และ (๖) คนวิตกจริต เหมาะกับการเจริญ อานาปานสติ^{๑๘}

สรุปว่าแนวทางการปฏิบัติกรรมฐานในพระพุทธศาสนา ในงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง มี ๒ อย่าง คือ สมถกรรมฐาน และวิปัสสนากรรมฐาน โดยสมถกรรมฐานนั้นเป็นการฝึกให้เกิดสมาธิสงบระงับจากนิวรณ์ทั้ง ๕ หรือฝึกจิตให้สงบเป็นสมาธิ โดยผู้ปฏิบัติสามารถที่จะนำรูปแบบการปฏิบัติต่างๆ มาประยุกต์เป็นแบบผสมผสานเพื่อให้เหมาะสมกับพฤติกรรม เพื่อความสงบ และสามารถพัฒนาสติตามหลักสติปัฏฐาน ซึ่งเป็นวิธีการที่เหมาะสมสำหรับการประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันมากที่สุด และเป็น การพัฒนาสติ สมาธิ และปัญญาไปด้วยกัน

ข. เอกสาร หนังสือ บทความ

๑.๗.๘ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) ได้ให้ความหมายของสมาธิไว้ในหนังสือ “สมาธิแบบพุทธ” ว่าเป็นภาวะที่จิตตั้งมั่นและสัมมาสมาธิแปลว่าจิตตั้งมั่นชอบ จิตตั้งมั่นหมายความว่าเรียบสม่ำเสมอ จับอยู่กับสิ่งใด ก็มันคงอยู่กับสิ่งนั้น แล้วเดินเรียบ ไม่วอกแวก ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่กระสับกระส่าย ไม่กระวนกระวาย คิดเรื่องอะไรก็อยู่กับเรื่องนั้นเรื่องเดียว สิ่งอื่นเข้ามาแทรก มากวน ไม่ได้^{๑๙} และประโยชน์จากการฝึกสมาธิ ๒ อย่างคือ จิตใส และขยายปัญญา และอธิบายความ สัมพันธ์ขององค์ธรรมที่เข้าสนับสนุนการเกิดเป็นสัมมาสมาธิ ที่เป็นกำลังสนับสนุนการทำงานต่างๆ และท่านยังได้ให้อธิบายเรื่องความอยาก หรือฉันทะไว้ในหนังสือ “ปฏิบัติธรรมให้ถูกทาง” โดยเชื่อมโยงกับประโยชน์ของการมีฉันทะ กับการดำเนินชีวิตในปัจจุบัน โดยให้ความเห็นว่าคน ในสังคมมีแรงจูงใจประเภทฉันทะมาก และทำให้เกิดค่านิยมบริโภคซึ่งทำให้ไม่เกิดการสร้างสรรค์ และทำให้พัฒนาประเทศไม่สำเร็จ^{๒๐} ซึ่งผู้ปฏิบัติธรรมต้องนำฉันทะมาเป็นตัวขับเคลื่อนให้เกิด แรงจูงใจในการปฏิบัติ ก็คืออยากหรือต้องการเข้าถึงความจริงคือความอยากรู้หรือใฝ่รู้ เพื่อนำมา ส่งเสริมและสร้างสรรค์สิ่งที่ดีงามให้เกิดเป็นจริงขึ้นมา^{๒๑}

๑.๗.๙ พระธรรมโกศาจารย์ (ปัญญานันทภิกขุ) กล่าวไว้ในหนังสือการฝึกหัดทำสมาธิพื้นฐาน ทว่าว่าการดำเนินชีวิตของมนุษย์นั้นอยู่ในธรรมชาติ เพราะเราเกิดมามีชีวิตอยู่บนโลกจึงไม่ควร ผีนกฏใดๆที่เป็นธรรมชาติของโลกและธรรมชาติของมนุษย์ ความทุกข์ของมนุษย์นั้นเกิดขึ้นจากการ

^{๑๘} พระศรีศกดิ์ สงวโร (แสงธง) “การวิเคราะห์จิต ๖ กับการปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนา”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิราวุธวิทยาลัย ๒๕๕๖), หน้าบทคัดย่อ

^{๑๙} พระพรหมคุณาภรณ์, สมาธิแบบพุทธ, พิมพ์ครั้งที่ ๑๙. (กรุงเทพฯ: ผลิติมม์, ๒๕๕๗), หน้า ๘

^{๒๐} พระพรหมคุณาภรณ์, ปฏิบัติธรรมให้ถูกทาง, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑๗. (กรุงเทพฯ: แอคทีฟ พรินท์ จำกัด ๒๕๕๖), หน้า ๓๑

^{๒๑} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๕

ไม่ยอมรับสภาพต่างๆที่ธรรมชาติกำหนดให้เป็นไปและพยายามดัดแปลง การแก้ไขมันให้เป็นไป ตามความต้องการหรือกิเลส ตัณหาของคน ผู้มีปัญญาจึงควรรู้ตามความเป็นจริงว่ามันเป็นอย่างนั้น^{๒๒}

๑.๗.๑๐ หนังสือเรื่อง “การฝึกสมาธิ” เขียนโดย **รองศาสตราจารย์สุจิตรา รณริน** ได้เสนอวิธีการฝึกสมาธิแบบพุทธ ทั้งการฝึกสมถกรรมฐานทั้ง ๔๐ อย่าง โดยแบ่งอธิบายที่ละหมวดอย่างละเอียด โดยแบ่งออกเป็น ๗ หมวด ได้แก่ (๑) กสิณ ๑๐ (๒) อสุภะ ๑๐ (๓) อนุสติ ๑๐ (๔) พรหมวิหาร ๔ (๕) อาหาเรปฏิกูลสัญญา (๖) จตุธาตุววัฏฐาน (๗) อรูป ๔ และอธิบายวิธีการปฏิบัติ และอานิสงส์ของอานาปานสติสมาธิ และการเจริญสติปัฏฐาน ๔ รวมถึงปัญหา อุปสรรค และประโยชน์ของสมาธิที่ปรากฏในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนา

๑.๗.๑๑ หนังสือเรื่อง “จินตนาการสร้างสรรค์” เขียนโดย **Shakti Gawain** แปลโดย ทศยuth ได้ อธิบายถึงจินตนาการสร้างสรรค์ว่า เป็นสิ่งที่มนุษย์มีอยู่ในตัวเองแล้วทุกคน และสามารถที่จะสร้างสรรค์จินตนาการตามความต้องการของตนได้ โดยได้อธิบายขั้นตอนการได้มาซึ่งสิ่งที่ปรารถนา ต้องมาจากความเชื่อ ความศรัทธา พร้อมทั้งสติ และมีสมาธิที่สมบูรณ์ และได้ให้ความหมายว่า “จินตนาการสร้างสรรค์คือมนต์วิเศษตามความหมายของถ้อยคำอย่างจริงแท้แน่นอน มันพาตึงถึง การทำความเข้าใจ และปรับตนเองเข้ากับกฎแห่งธรรมชาติที่ควบคุมการทำงานแห่งจักรวาลของตัวเรา และเรียนรู้การใช้กฎเหล่านี้ในวิถีทางที่สร้างสรรค์และมีสติสัมปชัญญะมาที่สุด”^{๒๓}

๑.๗.๑๒ John Adair เขียนหนังสือเรื่อง The Art of Creative Thinking แปลโดยผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วรชัย คุรุจิต และใช้ชื่อว่า อัศจรรย์ะคิดสร้างสรรค์ ได้อธิบายวิธีการสร้างและพัฒนาความคิดใหม่ที่สารสามารถนำไปใช้ในงานด้านต่างๆ โดยให้แนวคิดเรื่อง “จิตส่วนลึก (Depth Mind) ซึ่งหลักการแนวความคิดนี้เป็นการทำงานเชิงสร้างสรรค์ของจิตไร้สำนึก และยังเสนอแนวคิดเกี่ยวกับการทำงานของสมองในส่วนของการคิดวิเคราะห์ สังเคราะห์ และประเมินคุณค่า”^{๒๔}

๑.๗.๑๓ Edward De Bono ได้กล่าวไว้ในหนังสือ How to have Creative ideas? ๖๒ games to develop the mind. แปล โดย ดวงตา ปาวา ว่ามีผลการวิจัยพบว่า ร้อยละ ๙๔ ของคนหนุ่มสาวให้ “การประสบความสำเร็จ” เป็นสิ่งสำคัญที่สุดในชีวิต และการสร้างสรรค์เป็นทักษะสำคัญที่นำไปสู่ความสำเร็จได้^{๒๕} และยังให้ความเห็นไว้ว่าการสร้างสรรค์เป็นทักษะที่ทุกคนสามารถเรียนรู้ฝึกฝน และนำไปใช้ได้ โดยผ่านกระบวนการทดลองทางการฝึกฝนทักษะทางความคิดโดยการทดสอบทำ แบบฝึกหัดที่ต้องใช้ความคิดในการตอบปัญหาจากการคิดวิเคราะห์ ประสพการณ์และจินตนาการของผู้ฝึกหัดเพื่อให้เกิดความคิดใหม่ๆขึ้น

๑.๗.๑๔ วณิช สุธาร์ตัน ได้กล่าวถึงเรื่องกระบวนการคิดสร้างสรรค์ คุณลักษณะของบุคคล และการวัดความคิดสร้างสรรค์ไว้ในหนังสือ ความคิด และความคิดสร้างสรรค์ โดยให้ความหมายของ

^{๒๒} พระธรรมโกศาจารย์ (ปัญญานันทภิกขุ), การฝึกหัดทำสมาธิแบบพื้นฐานทั่วไป, (กรุงเทพฯ:ธรรมสภา, ๒๕๔๐), หน้า ๔๒

^{๒๓} ชัคติ กาเวน, จินตนาการสร้างสรรค์, พิมพ์ครั้งที่ ๒, แปลโดยทศยuth. (สมุทรปราการ: เรือนบุญ ๒๕๕๑), หน้า ๗

^{๒๔} จอห์น แอดแดร์, อัศจรรย์ะคิดสร้างสรรค์, แปลโดยวรชัย คุรุจิต. (นนทบุรี : อิงค์ ปิยอนด์ ๒๕๕๕), หน้า ๑๘

^{๒๕} เอ็ดเวิร์ด เดอ โบโน, คิดได้ คิดดี, แปลโดย ดวงตา ปาวา. (กรุงเทพฯ: บริษัทโรงพิมพ์อักษร สัมพันธ์, ๒๕๕๓), หน้า ๙

กระบวนการคิดสร้างสรรค์ว่า เป็นการอธิบายขั้นตอนการทำงานของจิตใจหรือสมองของมนุษย์ขณะที่กำลังเกิดความคิดสร้างสรรค์ และในเรื่องของบุคคลที่มีความคิดสร้างสรรค์นั้น สำหรับผู้ใหญ่มีลักษณะเด่นๆคือ มีความสนใจในเรื่องต่างๆ เปิดกว้างทางความคิด ชอบอิสระ ไม่สนใจคำวิพากษ์วิจารณ์ มีสมาธิเป็นต้น และเด็กที่มีความคิดสร้างสรรค์มักจะเป็นเด็กที่มีนิสัยช่างสังเกต อยากรู้ อยากเห็น ใฝ่ต่อการรับรู้ มีจินตนาการกว้างไกล ชอบแสวงหาความรู้ และมีอารมณ์ขันเป็นต้น และผู้เขียนได้เสนอหลักการ และแบบทดสอบความคิดสร้างสรรค์ว่า จะต้องประกอบด้วยการวัดใน ด้านความคิด คล่องแคล่ว ความคิดยืดหยุ่น ความคิดริเริ่ม และความคิดละเอียดลออ^{๒๖}

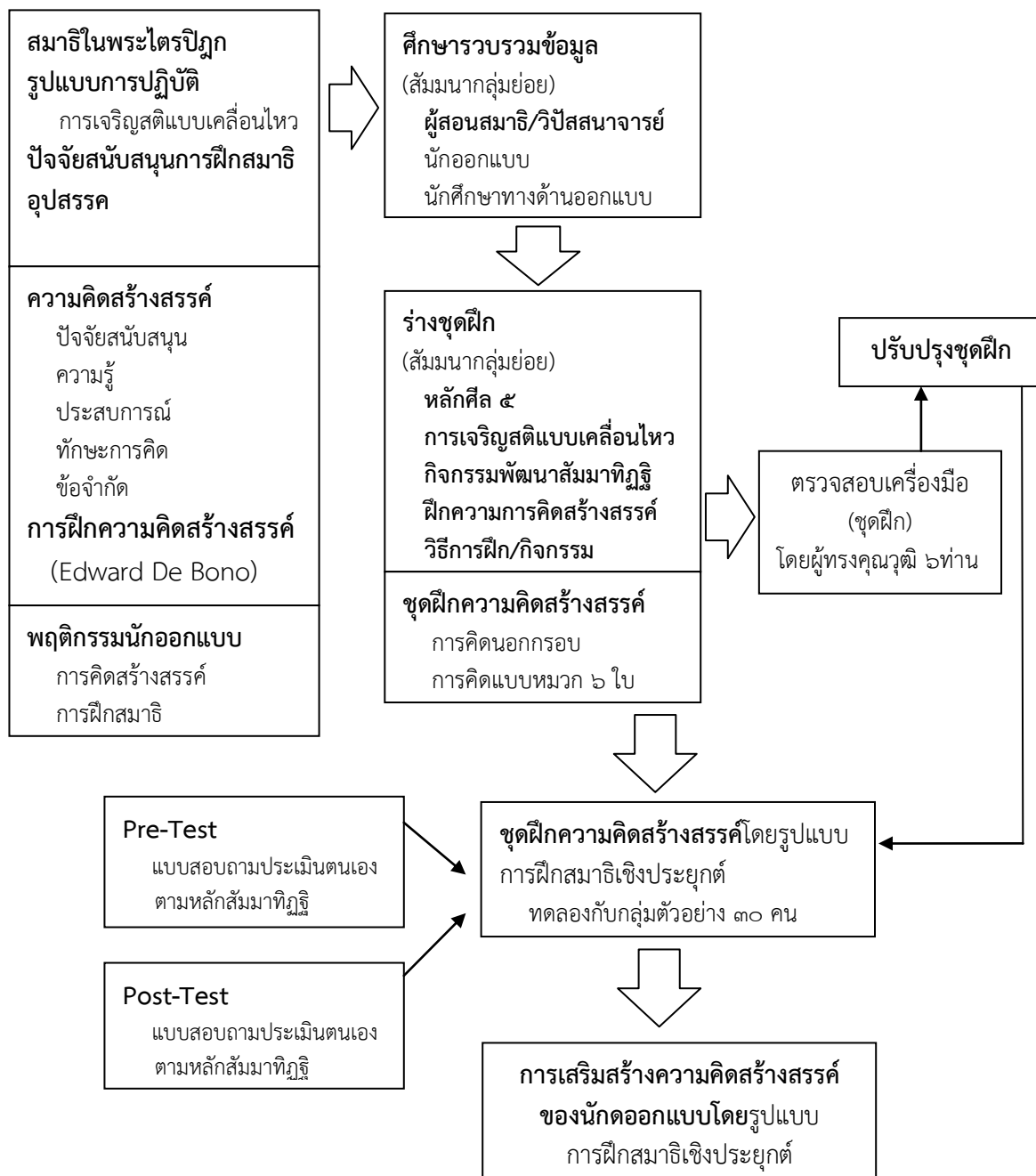
จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องผู้วิจัยสรุปได้ว่าการเจริญสติตามหลักพระพุทธศาสนา เป็นกระบวนการพัฒนาสติ สมาธิ และปัญญา ซึ่งสามารถนำมาประยุกต์ให้เหมาะสมกับพฤติกรรมผู้สนใจการฝึกสมาธิในสังคมไทย โดยแนวทางปฏิบัติเจริญสติแบบเคลื่อนไหวของหลวงปู่เทียณ เป็นวิธีการที่จะควบคุมความคิดโดยอาศัยการกำหนดอิริยาบถต่างๆ ในการทำกิจกรรมระหว่างวัน เพื่อให้รู้เท่าทันความคิดที่เกิดขึ้น จึงเป็นแนวทางการฝึกสมาธิที่เหมาะสมและเป็นธรรมชาติสำหรับการนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน นอกจากนี้ การฝึกสมาธิเพื่อให้เหมาะสมกับจริตของผู้ปฏิบัติ ก็จะสามารถส่งผลของสมาธิที่เกิดขึ้น เป็นไปเพื่อสงบระงับนิวรณ์ทั้ง ๕ และยังเป็นบาทฐานของสัมมาสมาธิ ก่อให้เกิดฉันทะกับการดำเนินชีวิตปัจจุบัน เพื่อให้เกิดตัวขับเคลื่อนความอยากรู้หรือรู้ ซึ่งจะนำมาส่งเสริมและสร้างสรรค์สิ่งที่ดีงาม

ทางด้านตะวันตกมองว่า จินตนาการสร้างสรรค์นั้นมีอยู่ในมนุษย์ทุกคน โดยสามารถพัฒนาเป็นจริงได้จากความเชื่อ ความศรัทธา พร้อมทั้งสติและสมาธิที่สมบูรณ์ และเป็นสิ่งที่จะนำไปสู่การประสบความสำเร็จ นั้นหมายถึงการที่มนุษย์สามารถตอบสนองความปรารถนาต่างๆของตนได้ ซึ่ง Edward de Bono ได้สร้างแบบฝึกความคิดสร้างสรรค์ ภายใต้ความเชื่อที่ว่าความคิดสร้างสรรค์ของมนุษย์นั้นสามารถฝึกได้ จากการคิดวิเคราะห์ ประสบการณ์ จินตนาการ ของผู้ฝึก ซึ่งสิ่งสำคัญในกระบวนการเหล่านี้คือการสังเกต สิ่งรอบตัว จนถึงสังเกตเข้าไปในตนเอง ซึ่งผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษา ทดลองการปฏิบัติสมาธิเพื่อส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์ว่า จะต้องมียุทธศาสตร์ประกอบ และวิธีการอย่างไรบ้าง โดยศึกษาจากการเชื่อมโยงระหว่างแนวคิดของการฝึกสมถกรรมฐาน เพื่อการเกิดสมาธิในพระพุทธศาสนา โดยมุ่งเน้นแนวทางการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวของหลวงปู่เทียณ จิตตสุโภ เพื่อนำไปใช้งานในชีวิตประจำวัน กับแนวการฝึกความคิดสร้างสรรค์ตามแนวตะวันตก โดยศึกษาจากวิธีการคิดของ เอ็ดเวิร์ด เดอ โบโน ว่าจะสามารถพัฒนาเป็นรูปแบบการฝึกสมาธิเชิงประยุกต์เพื่อเสริมสร้างความคิดสร้างสรรค์ของนักออกแบบได้อย่างไร

^{๒๖} วนิช สุธารัตน์, *ความคิด และความคิดสร้างสรรค์*. (กรุงเทพฯ: สุวีริยาสาส์น, ๒๕๔๗), หน้า ๒๕๖-

กรอบแนวความคิดกระบวนการวิจัย

แผนภูมิที่ ๑.๒ กรอบแนวความคิดกระบวนการวิจัย



๑.๘ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

๑.๘.๑ ได้ทราบถึงแนวทางการฝึกกรรมฐานเพื่อการเกิดสมาธิในพระพุทธศาสนาเถรวาท

๑.๘.๒ ได้ทราบหลักทฤษฎี และกระบวนการการฝึกความคิดสร้างสรรค์ตามแนวทางตะวันตก

๑.๘.๓ ได้รูปแบบการฝึกสมาธิ ซึ่งประยุกต์ที่สามารถนำไปใช้ฝึกเพื่อพัฒนาความคิดสร้างสรรค์ของนักออกแบบในชั้นพื้นฐาน