

การทำสมาธิเพื่อส่งเสริมการคิดอย่างมีวิจารณญาณและการแก้ปัญหา

Meditation to Promote Critical Thinking and Problem Solving

พระอนุสรณ์ วชิรวโส (เกาะน้ำใส)¹,

กนกอร สมปราชญ์² และ พระฮอนต้า วาทสทโท (เข็มนา)³

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตขอนแก่น^{1,2,3}

PhraAnusorn Wachirawangso (Kornamsai)¹,

Kanokorn Somprach² and PhraHonda Vadasuddo (Khemma)³

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Khon Kaen Campus^{1,2,3}

Corresponding Author, E-mail: kornamsaia@gmail.com

บทคัดย่อ

การทำสมาธิเพื่อให้เกิดผลของสมาธิต่อความคิดมนุษย์ การคิดวิเคราะห์ การสังเคราะห์อย่างมี
วิจารณญาณและสามารถแก้ปัญหาในชีวิตได้อย่างเหมาะสม โดยมีวัตถุประสงค์การทำสมาธิเพื่อส่งเสริม
การคิดอย่างมีวิจารณญาณและการแก้ปัญหา ประกอบด้วย 1) การทำสมาธิเพื่อส่งเสริมการคิด 2) การทำสมาธิ
สามารถช่วยให้เกิดการคิดอย่างมีวิจารณญาณ 3) การทำสมาธิเพื่อช่วยแก้ปัญหา 4) เพื่อส่งเสริม
ประสิทธิภาพในการทำงาน การเล่าเรียน และการทำกิจการทุกอย่าง การปฏิบัติสมาธิกับการทำงานนั้น
เพื่อมีจิตใจให้แน่วแน่ เพื่อเพ่งเล็งสิ่งใดสิ่งหนึ่ง มีอารมณ์ไม่ฟุ้งซ่านเป็นปัจจัยสำคัญที่จะส่งผลต่อ
การปฏิบัติงาน การเล่าเรียน และการทำกิจการต่าง ๆ ให้ประสบความสำเร็จทั้งสิ้น หากมนุษย์สามารถทำสมาธิ
ได้ในระดับพื้นฐานก็จะส่งเสริมต่อกระบวนการคิดให้เกิดความรู้ความสามารถ มีความฉลาด มีความรับผิดชอบ
มีเหตุผลในการแก้ไขปัญหาเป็นในการทำงานย่อมทำให้เกิดผลสำเร็จได้กิจต่าง ๆ

คำสำคัญ: การทำสมาธิ; การคิดอย่างมีวิจารณญาณ; การแก้ปัญหา

* ได้รับบทความ: 28 สิงหาคม 2566; แก้ไขบทความ: 30 มีนาคม 2567; ตอปรับตีพิมพ์: 31 มีนาคม 2567

Received: 28 August 2023; Revised: 30 March 2024; Accepted: 31 March 2024

Abstract

This article aimed to study the meditation for the effect of concentration on human thinking, critical thinking, critical synthesis and proper problem-solving in life with the objective of meditation to promote critical thinking and problem solving skills consisting of 1) Meditation to promote thinking, 2) Meditation can help in thinking critically. 3) Meditation to help solve problems, 4) To promote efficiency in work, study and all business activities. The practice of meditation and work to have a strong mind to focus on one thing, not being distracted is a key factor that will affect work, study and business success. If human beings can meditate at the basic level, it will promote the thinking process to create knowledge, ability, intelligence, responsibility, reason to solve problems, which is the main principle in the work that will result in various achievements.

Keywords: Meditation; Critical Thinking; Problem Solving

บทนำ

การทำสมาธิในปัจจุบันผู้คนส่วนใหญ่จะนึกถึงเรื่องการทำสมาธิภาวนา และเมื่อกล่าวถึงเรื่องการทำสมาธิภาวนา ก็จะนึกถึงภาพการนั่งขัดสมาธิ หลังตาบริกรรมภาวนา การที่คนส่วนมากมีความเข้าใจเรื่องการทำสมาธิภาวนาในลักษณะนี้ ทำให้เห็นว่าเรื่องดังกล่าวไม่ใช่เรื่องของชีวิตประจำวันหรือเป็นเรื่องที่ผู้คนทั่วไปจะทำได้ เพราะเป็นเรื่องยาก ลึกซับซ้อน ต้องมีเวลาว่าง ต้องอาศัยสถานที่เงียบสงบ เช่น ต้องไปวัด เป็นต้น จึงเห็นว่าการนี้สมควรเป็นงานของพระภิกษุสามเณร อุบาสกอุบาสิกา ความเข้าใจดังกล่าว นับว่าเป็นความเข้าใจที่คลาดเคลื่อนและอยู่ในวงแคบเกินไป จึงสมควรทำความเข้าใจเรื่องของการทำสมาธิให้ถูกต้อง พระราชสังวรญาณ (หลวงพ่อบุญ ฐานิโย) (2565) เพื่อจะได้นำผลจากการทำสมาธินั้นมาส่งเสริมการคิดอย่างมีวิจารณญาณและการแก้ปัญหาในชีวิตได้

การทำสมาธิ นั้น เป็นงานหรือกิจของจิต ภายจะอยู่ในอิริยาบถหรือทำการงานโดยอยู่ที่ใดไม่ว่าจะยืน เดิน นั่ง นอน รับประทาน ดื่ม ทำ พุทฺติค หากทำไปด้วยความมีสติสัมปชัญญะ มีความรู้ตัวทั่วพร้อม มีใจจดจ่ออยู่กับงานหรืออาการนั้น ถือว่าเป็นการทำสมาธิทั้งสิ้น ดังที่พระราชสังวรญาณ (หลวงพ่อบุญ ฐานิโย) กล่าวว่า “สมาธิเป็นกิจของจิต เมื่อเรามีสติกำหนดรู้จิตของเราอยู่ตลอดเวลา ถ้าเรานั่งกำหนดรู้จิตของเราเรียกว่า ปฏิบัติสมาธิในท่านั่ง แต่เวลาเรายืนกำหนดจิตของเรา เรียกว่า ปฏิบัติสมาธิในท่านยืน เมื่อเรามีสติกำหนดรู้จิตของเราในท่านอน เรียกว่าปฏิบัติสมาธิในท่านอน เวลาเดินจงกรม เรามีสติกำหนดรู้จิตของเราเรียกว่า ปฏิบัติสมาธิในท่าเดิน ยืน เดิน นั่ง นอน เป็นแต่เพียงอิริยาบถบริหารร่างกายเพื่อมิให้ส่วนใดส่วนหนึ่งถูกรบกวนมากจนเกินไป เพราะฉะนั้น สมาธิจึงไม่ใช่เพียงเรื่องการนั่งสมาธิอย่างเดียว

แม้แต่การยืน เดิน นั่ง นอน รับประทาน ดื่ม ทำ พูด คิด ถ้าเรามีสติรู้ตัวอยู่ตลอดเวลา เราก็ได้ปฏิบัติสมาธิอยู่ตลอดเวลา” นอกจากนี้การกำหนดรู้เรื่องชีวิตประจำวันนี้เป็นเหตุปัจจัยสำคัญยิ่งกว่าการนั่งหลับตาสมาธิ” กล่าวโดยสรุป สติ-สัมปชัญญะ คือ กลไกที่สำคัญที่สุดในการพัฒนาจิตหรือการทำสมาธิ การปฏิบัติสมาธิ เป็นการปฏิบัติเพื่อเสริมสร้างและเพิ่มพูนพลังสติสัมปชัญญะ เพื่อให้เกิดปัญญามีวิจารณ์ญาณและการแก้ปัญหา ดังนั้น ไม่ว่าจะอยู่ในอิริยาบถใด หรือทำการทำงานโดยอยู่ ให้มีสติรู้อยู่กับอิริยาบถหรือการทำงานนั้น พลังสติสัมปชัญญะจะก่อให้เกิดปัญญา มีวิจารณ์ญาณ และเป็นพลังควบคุมกาย วาจา ใจ ให้ทำ พูด คิด ในสิ่งที่ถูกต้องดีงามเป็นเหมือนเบรคห้ามล้อที่จะหยุดกาย วาจา ใจ ไม่ให้ทำ พูด คิด ในสิ่งที่จะเป็นการเบียดเบียนตนเองและผู้อื่น

การทำสมาธิ

สมาธิในความหมายของพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน แปลว่า “ที่ตั้งมั่นแห่งจิต” คือ อาการสำรวมใจให้แน่วแน่ เพื่อเพ่งเล็งในสิ่งใดสิ่งหนึ่ง โดยพิจารณาสิ่งนั้นอย่างเคร่งครัด เพื่อให้เกิดปัญญารู้แจ้งในสิ่งนั้น (พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน, 2565)

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต) (2565) ได้อธิบายความหมายของสมาธิ แปลว่า ความตั้งมั่นของจิต หรือภาวะที่จิตแน่วแน่ต่อสิ่งที่กำหนดหรือเอ็กคตตา ซึ่งแปลว่า ภาวะที่จิตมีอารมณ์เป็นหนึ่ง คือ การที่จิตกำหนดแน่วแน่อยู่ว่ากับสิ่งใดสิ่งหนึ่งไม่ฟุ้งซ่านหรือส่ายไป

สมาธิ คือ อาการที่ใจตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์เดียวอย่างต่อเนื่อง หรืออาการที่ใจหยุดนิ่งแน่วแน่น ไม่ซัดส่ายไปมาเป็นอาการที่ใจสงบรวมเป็นหนึ่ง มีแต่ความบริสุทธิ์ผ่องใสสว่างไสวผุดขึ้นในใจจนกระทั่งสามารถเห็นความบริสุทธิ์นั้นด้วยใจตนเองอันจะก่อให้เกิดทั้งกำลังใจ กำลังขวัญ กำลังปัญญาและความสุขแก่ผู้ปฏิบัติในเวลาเดียวกัน ในทางพระพุทธศาสนาการทำสมาธิที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงจุดประสงค์ของการทำสมาธิไว้ 4 ประการ ดังนี้

1. เพื่ออยู่เป็นสุขในปัจจุบัน คือ การทำจิตใจให้สงบเยือกเย็น เป็นความสุขที่ประณีต แม้แต่พระพุทธเจ้าและพระอรหันต์นิยมเข้าสมาธิในโอกาสว่างเพื่อเป็นการพักผ่อน

2. เพื่อให้ได้ญาณทัศนะ คือ การฝึกจิตจนได้ฌานแล้วเกิดความรู้พิเศษที่ไม่ต้องอาศัยประสาทสัมผัส เช่น การแสดงฤทธิ์ตาทิพย์ หูทิพย์ อ่านใจผู้อื่นได้ ระลึกได้

3. เพื่อให้มีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์ คือ สติเมื่อเข้าคู่กับสัมปชัญญะ หมายถึง ระลึกก่อนพูด การทำสัมปชัญญะรู้ตัวในขณะที่กำลังพูดถ้าทำสมาธิอยู่เสมอจิตใจจะมีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์รู้เท่าทันความรู้สึกรู้ความคิดต่าง ๆ สามารถตัดความคิดที่ชั่ว ทำความคิดที่ดีให้เจริญ การคิดอย่างมีเหตุผล และรอบคอบ เรียกว่า การคิดอย่างมีวิจารณ์ญาณ

4. เพื่อทำลายอาสวะ คือ ทำกิเลสให้สิ้น ได้แก่ การใช้สมาธิเป็นประโยชน์ในทางปัญญา เป็นอุปกรณ์ในการเจริญวิปัสสนาคือเมื่อได้บรรลุสมาธิเพียงขั้นต้นเท่าที่จำเป็นในการปฏิบัติหรือได้บรรลุฌาน 4

แล้วใช้สติจับยึดสิ่งที่ต้องการกำหนด อันได้แก่อารมณ์วิปัสสนา เช่น ชันธ 5 เป็นต้น แล้วใช้ปัญญาพิจารณาตรวจสอบจนสามารถกำจัดอาสวะได้มีการเปรียบเทียบไว้ว่า สมาธิเป็นเสมือนการลับมีดให้คม วิปัสสนา อันได้แก่ การใช้ปัญญาพิจารณา เป็นเสมือนการใช้มีดนั้นฟันต้นไม้นั่นคือกิเลสให้ขาดลงได้

ดังการทำสมาธิทั้ง 4 ประการ ที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ผู้วิจัยจะขอยกเฉพาะในข้อที่ 3 เพื่อให้เข้ากับการวิจัยเรื่องการทำสมาธิเพื่อส่งเสริมการคิดอย่างมีวิจารณญาณและการแก้ปัญหา คือ Mindfulness คือ การเจริญสติเพื่อให้จดจ่อกับอารมณ์ ความคิด ความรู้สึก เพื่อให้เกิดสมาธิ (Meditation) ตั้งมั่นในอารมณ์เดียว ในขณะนั้นอย่างตั้งใจ รวมไปถึงการฝึกจิต ซึ่งวิธีการนี้สามารถนำมาปรับใช้ในการทำงาน ทำความคิดที่ดีให้เจริญ ทำให้วิธีการคิดมีเหตุผล และรอบคอบมีวิจารณญาณ

1. วิธีการทำสมาธิ

วิธีการทำสมาธิตามแนวทางของ พระมหาวุฒิชัย วชิรเมธี หรือ ว.วชิรเมธี ผู้ก่อตั้งศูนย์วิปัสสนาสากลไร่เชิญตะวัน จังหวัดเชียงราย กล่าวว่า ถ้าคนเรามีสติทุกวันชีวิตของคนคนนั้นก็ดีขึ้นทุกวันแน่นอน แต่สิ่งสำคัญ คือ ต้องฝึกสติ ซึ่งฝึกไม่ยาก “ลองนั่งตามสะดวก นั่งขัดสมาธิก็ได้ ถ้าไม่ได้ก็พับเพียบ การนั่งขัดสมาธิ คือ เอาเท้าขวาทับเท้าซ้าย มือขวาทับมือซ้าย ตั้งกายให้ตรง แล้วก็หลับตา หลับตาให้พอดีอย่าให้สนิทมาก จนปวดตา มือวางให้พอดี อย่าถึงกับเกร็ง” ท่าน ว. วชิรเมธี กล่าวพร้อมแนะนำวิธีทำสมาธิเบื้องต้น 2 วิธีง่าย ๆ (พระมหาวุฒิชัย วชิรเมธี, 2565)

วิธีแรก : ให้เอาสติของเราไปจับอยู่ที่ลมหายใจเข้าออก หายใจช้าๆ หายใจเข้า กำหนดว่า “พุท” หายใจออก กำหนดว่า “โธ” แล้วตามดูลมหายใจ เมื่อจิตสงบแล้วไม่บริกรรมว่า “พุทโธ” ก็ได้ แต่ขอให้ดูลมหายใจเฉย ๆ เมื่อจิตสงบถึงที่สุดแล้วก็จะเกิดสมาธิ

วิธีที่สอง : ถ้าจับลมหายใจไม่ได้ ให้เอาสติไปจับที่ท้องน้อย ตรงลิ้นปี่ของเรา หายใจเข้าให้ดูว่า มันพอง หายใจออกให้ดูว่ามันยุบ แล้วก็กำหนดว่า ยุบหนอ พองหนอ ยุบหนอ พองหนอ หรือถ้าขี้เกียจ บริกรรมก็นั่งดูว่าท้องพองยุบอย่างเดียว เอาจิตไปจดจ่อกับท้องหรือที่ปลายจมูกถ้าทำถูกวิธีจะนิ่งลง โดยลำดับจนเกิดสมาธิ แต่ก่อนจะเกิดสมาธิ ถ้ามาถูกทางแล้วจะเกิดความเพลินที่เรียกว่า “ปราโมทย์” ถ้าเกิดขึ้นมาแล้วก็就会有ความซาบซ่านเกิดขึ้น เขาเรียกว่า “ปีติ” แล้วลมหายใจสงบกายก็สงบ เรียกว่า “ปัสสัทธิ” จากนั้นก็จะสงบ โปร่ง เบา ผ่อนคลาย เมื่อกายเป็นอย่างนี้ก็จะรู้สึกว่ามีสมาธิจิตนิ่ง จิตนิ่งหรือจิตเป็นหนึ่งตัวนี้ คือ สมาธิ “เมื่อมีสมาธิจิตเราก็มั่นแข็ง สติเข้มแข็งแล้ว เราจะรู้เท่าทันทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดขึ้น ทั้งทางกาย ทางความรู้สึก ทางความคิด และก็ปรากฏการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นเราก็จะรู้เท่าทันตามความเป็นจริงนั่นเอง

ส่วนวิธีการทำสมาธิแบบไม่ต้องนั่งหลับตาภาวนา จะอยู่ในอิริยาบถใดก็ตาม ยืน เดิน นั่ง นอน รับประทาน ดื่มน้ำ ทำ พูด คิด หรือการทำงาน ถ้าเรามีสติรู้ตัวอยู่ตลอดเวลา เราก็ได้ปฏิบัติสมาธิอยู่ตลอดเวลา เป็นวิธีทำจิตให้เป็นสมาธิ (Concentration) คือ การให้จิตสำนึกจดจ่อกับอะไรสักอย่างเพียงอย่างเดียว

โดยการทำให้จิตที่ตั้งมั่นอยู่กับอะไรสักอย่างไม่วกแวกในทางปฏิบัติเราจดจ่อกับลมหายใจ หายใจเข้า หายใจออก ใช้สติเงาจงเฝ้ารับรู้กับลมหายใจ การจดจ่อนี้เป็นการจดจ่อแบบตัดสิ่งทีกระตุนอย่างอื่นทิ้งไปหมด (Selective Attention) ตั้งมั่นอยู่กับลมหายใจเข้า หายใจออก หรือให้จิตตั้งมั่นอยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง (พรทต โพนินาม, 2562 : 96) (สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก สมเด็จพระสังฆราชองค์ที่ 19) กล่าวว่า การทำสมาธิโดยความตั้งมั่นอยู่ในเรื่องที่ต้องการให้ตั้งใจไว้เพียงเรื่องเดียว ไม่ให้จิตใจคิดฟุ้งซ่านออกไปนอกจากเรื่องที่ต้องการทำ ถ้าเกิดสมาธิแล้วในการจดจ่อกับงาน ก็จะเกิดสติปัญญา

องค์ประกอบของการทำสมาธิเพื่อส่งเสริมการคิด

ผู้วิจัยได้นำองค์ประกอบของการทำสมาธิมาอธิบาย ดังนี้

1) ความตั้งมั่น (Concentration) หมายถึง การสำรวมจิตให้เกิดความแน่วแน่นด้วยความเพียรใส่ใจอย่างต่อเนื่อง โดยการกำหนดเป้าหมายของจิตโดยมุ่งเน้นไปที่ความสนใจในอารมณ์ ด้วยการคิดเรื่องที่กำหนดโดยไม่ซัดส่ายและสามารถดึงความคิดกลับมาเรื่องที่กำหนดได้ การสังเคราะห์องค์ประกอบของความตั้งมั่น (Concentration) ในการทำสมาธิได้ ดังนี้ (1) ความตั้งใจ (Attention) (2) การมุ่งเน้น (Focus) และ (3) ความไม่ฟุ้งซ่าน (No Distraction)

2) ความมีสติ (Mindfulness) หมายถึง ความสามารถในการรู้ตัว รู้เท่าทันความคิดของตนเองได้ สามารถจำและไม่เกิดความหลงลืมในปัจจุบัน และสามารถดักเตือนตนเองและควบคุมอารมณ์ความคิดได้ การสังเคราะห์องค์ประกอบของความมีสติ (Mindfulness) ในการทำสมาธิได้ ดังนี้ (1) การระลึกได้ (Conscious) (2) ความจำได้ไม่ลืม (Recall) และ (3) การควบคุม (Control)

3) การคิดอย่างมีวิจารณ์ญาณ (Critical Thinking) หมายถึง ความสามารถในการใช้ปัญญาในการพิจารณาโดยไม่ตัดสินโดยคำนึงถึงความสัมพันธ์เชิงเหตุผล และการสังเคราะห์ข้อมูล และตัดสินคุณค่าของสิ่งต่าง ๆ อย่างสมเหตุสมผลเพื่อประยุกต์ใช้หรือนำไปปฏิบัติ ซึ่งการคิดอย่างมีวิจารณ์ญาณมีความสัมพันธ์กับการทำสมาธิตามแนวคิดทฤษฎีซึ่งผู้เขียนจะสรุปองค์ประกอบย่อย ดังนี้ (1) การพิจารณาโดยใช้ปัญญา (Identify) (2) การใช้ปัญญาวិเคราะห์แบบไม่เข้าไปตัดสิน (Analysis) (3) การใช้ปัญญาในการสังเคราะห์สำหรับการนำไปใช้ประโยชน์ (Synthesis) และ (4) การนำปัญญาไปประยุกต์ใช้และปฏิบัติ (Problem Solving)

4) การคิดบวก (Positive Thinking) หมายถึง ความสามารถในการทำความเข้าใจกระบวนการคิดและอารมณ์ของตนในแง่ดีเกี่ยวกับมุมมองที่มีต่อโลกและการใช้ชีวิต โดยไม่ใช้ความคิดเข้าไปตัดสินว่าสิ่งใดผิดหรือถูก และเกิดความมั่นใจในความคิดของตนความกล้าในการบอกตนเองและผู้อื่นเกี่ยวกับ

ความคิดของตนเองซึ่งการคิดบวกมีความสัมพันธ์กับการทำสมาธิตามแนวคิดทฤษฎีซึ่งผู้เขียนจะสรุปองค์ประกอบย่อย ดังนี้ (1) เป็นความคิดแบบเปิดใจยอมรับ (Openness) (2) มองโลกและชีวิตในแง่ดี (Optimistic) (3) ไม่ตัดสินว่าผิดหรือถูก (non-judgment) (4) เกิดความมั่นใจความคิด (Confidence) และ (5) มีความกล้า (Courage)

การคิดอย่างมีวิจารณญาณและการแก้ปัญหา

วิจารณ์ (Judgment) หมายถึง ปัญญาหรือความรู้ในเรื่องใดเรื่องหนึ่งที่ถูกต้อง เหมาะสม และสอดคล้องตามเหตุผล อันได้มาจากกระบวนการคิด และพิจารณาด้วยความรู้ และประสบการณ์เดิมของตน

การคิดอย่างมีวิจารณญาณ “critical thinking” หมายถึง การรู้จักใช้ความคิดพิจารณาวิเคราะห์ สังเคราะห์ และประเมินผลในเนื้อหาหรือเหตุการณ์ที่เป็นปัญหาหรือข้อขัดแย้ง โดยอาศัยความรู้ ความคิด และประสบการณ์ของตน เพื่อนำไปสู่การตัดสินใจในการปฏิบัติด้วยความเหมาะสมสอดคล้องกับหลักการ และเหตุผล

การคิดอย่างมีเหตุผลและรอบคอบ ภายใต้พื้นฐานของหลักเกณฑ์และมีข้อมูลที่เชื่อถือได้ ย่อมนำไปสู่ข้อสรุปและการตัดสินใจในทิศทางที่เหมาะสม และมีประสิทธิภาพ

การคิดอย่างมีวิจารณญาณจำเป็นต้องประกอบด้วยทักษะต่าง ๆ คือ การตั้งคำถาม การคิดวิเคราะห์ การคิดสังเคราะห์ การสรุปประเมิน และการหาแนวทางในการนำไปใช้ โดยใช้เหตุและผล ประกอบการตัดสินใจ ไม่มีความลำเอียง หรือมีอคติต่อเรื่องใดเรื่องหนึ่ง โดยยึดหลักการบนพื้นฐานข้อมูลที่เป็นจริงมากกว่าอารมณ์ และพิจารณาแยกแยะความเป็นไปได้ในแง่มุมต่าง ๆ ความรู้และความคิดเป็นสิ่งคู่กันไปเสมอ เพราะการใช้ความคิดจำเป็นต้องนำความรู้และประสบการณ์ต่าง ๆ มาเป็นพื้นฐานประกอบในกระบวนการคิด ดังนั้น การเรียนรู้เพื่อให้เกิดความคิดจึงไม่อาจทำได้ หากไม่มีเนื้อหาของความรู้แทรกอยู่ ทั้งการเรียนรู้ด้วยการอ่าน การฟัง และการดู เช่น การอ่านอย่างมีวิจารณญาณ เป็นการอ่านที่ต้องใช้ความคิดขณะอ่าน ข้อความ โดยนำความรู้ และประสบการณ์ที่ตนมาคิดประเมินเนื้อเรื่องที่อ่านว่า ผู้เขียนมีความคิดอย่างไร เนื้อหาที่น่าเชื่อถือเพียงใด รวมถึงสามารถอธิบาย และขยายความในประโยคที่อ่านได้ (Thaihealthlife, 2565)

1. องค์ประกอบการคิดอย่างมีวิจารณญาณ

1.1 จุดมุ่งหมายของการคิดอย่างมีวิจารณญาณ คือ คำตอบ หรือ ความรู้ใหม่ที่ได้จากการคิด รวมถึงแนวทางแก้ไขหรือประโยชน์ที่ตามมา

1.2 ประเด็นคำถาม คือ โจทย์ปัญหาที่ต้องการคำตอบ อันเกิดจากความสงสัยและการอยากรู้ ทั้งนี้การตั้งโจทย์ปัญหาจะต้องสั้น ได้ใจความ ไม่ยาวเกินไป และให้สัมพันธ์กับเนื้อหาหรือสถานการณ์ที่สงสัย

1.3 สารสนเทศ คือ แหล่งของข้อมูล หรือหลักฐานที่จะนำมาใช้ในการวิเคราะห์ อาจเป็นหนังสือ ตำรา หรือ ข้อความบนเว็บไซต์ เป็นต้น ซึ่งควรเป็นข้อมูลที่ถูกต้องและเชื่อถือได้

1.4 ข้อมูลเชิงประจักษ์ คือ ข้อมูลที่ได้กลั่นกรองและแยกแยะจากข้อมูลต่าง ๆ ที่หามาได้ จนได้ข้อมูลที่สำคัญและตรงประเด็นกับเรื่องหรือสิ่งที่เราต้องการหาคำตอบ

1.5 แนวคิดอย่างมีเหตุผล คือ การเปรียบเทียบข้อมูลระหว่างข้อมูลที่หามาได้และองค์ความรู้เดิมกับข้อมูลหรือสถานการณ์ที่ต้องการคำตอบ เพื่อให้เข้าใจต่อข้อมูลและสถานการณ์นั้นอย่างแจ่มชัด หรือที่เรียกว่า คำตอบของโจทย์ ต้องอาศัยหลักการหรือทฤษฎีเข้าช่วยในการพิจารณาภายใต้พื้นฐานของเหตุและผลที่ถูกต้อง

1.6 ข้อสรุปและประโยชน์ คือ คำตอบของโจทย์ปัญหาที่ชัดเจนและสำคัญที่สุด เป็นคำตอบที่ได้จากการกลั่นกรองด้วยการวิเคราะห์ตามหลักเหตุ และผล แล้วสรุปลงมาให้สั้น กระชับ และเข้าใจง่าย นอกจากนั้น ควรพิจารณาคำตอบนั้นว่า มีข้อดีข้อเสียอย่างไร จึงจะถือเป็นการคิดอย่างมีวิจารณญาณที่ดี

2. ทักษะสำหรับการคิดอย่างมีวิจารณญาณ

2.1 การตั้งประเด็นปัญหา เป็นพื้นฐานขั้นแรกที่น่าไปสู่ข้อสรุป คือ ต้องรู้จักสงสัย และตั้งโจทย์ขึ้นมาก่อน

2.2 การรวบรวมข้อมูล คือ การเสาะแสวงหาข้อมูลทั้งที่เป็นหนังสือ เอกสารตีพิมพ์ การสัมภาษณ์ เป็นต้น เพื่อนำมาใช้ประกอบการพิจารณา

2.3 การวิเคราะห์ข้อมูล เป็นนำข้อมูลที่รวบรวมได้มาประกอบพิจารณาในหลักการและความเป็นไปได้ ด้วยการเปรียบเทียบข้อมูลกับเนื้อหาหรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น

2.4 การสังเคราะห์ เป็นการแยกแยะผลของการวิเคราะห์ ว่าอะไรคือเหตุ และอะไรคือผล ส่วนใดน่าเชื่อถือ ส่วนใดควรตัดออก

2.5 การประเมินข้อมูล เป็นการตัดสินใจ และเลือกประเด็นที่ได้จากการสังเคราะห์ เพื่อให้เกิดความกระชับ และชัดเจน

3. ขั้นตอนการคิดอย่างมีวิจารณญาณ

3.1 เป็นการตั้งคำถามต่อข้อสงสัยของตน ซึ่งอาจเป็นประโยคบอกเล่า เช่น ปลาออกลูกเป็นตัว หรือการตั้งเป็นประโยคคำถาม เช่น ปลาออกหรือเป็นตัวหรือไม่ คอมพิวเตอร์ทำงานอย่างไร เป็นต้น

การตั้งประเด็นคำถามนี้ เกิดได้ทั้งจากสถานการณ์ที่เกิดขึ้น หรือ จากข้อมูลที่ได้อ่าน ได้ฟัง ซึ่งเป็นจุดเริ่มของกระบวนการคิดอย่างมีวิจารณญาณ

3.2 การรวบรวมข้อมูล เป็นการแสวงหาข้อมูลหรือหลักฐานที่เกี่ยวข้องเพื่อนำมาใช้ประกอบการพิจารณา ทั้งนี้ ผู้รวบรวมจะต้องคัดเลือกข้อมูลให้เกี่ยวข้องกับสิ่งที่ตนค้นหาเป็นหลัก ข้อมูลเหล่านี้ ได้แก่ หนังสือตำราเรียน หนังสืองานวิจัย การสัมภาษณ์บุคคล ข่าวสารจากโทรทัศน์ หรือวิทยุ สื่อออนไลน์ เช่น เนื้อหาในเว็บไซต์ วิดีโอบนเว็บไซต์ เป็นต้น

3.3 การจัดระเบียบหมวดหมู่ของข้อมูล หลังจากที่ได้ข้อมูลหรือหลักฐานที่เกี่ยวข้องกันแล้ว ข้อมูลเหล่านี้อาจมีเนื้อหาที่เกี่ยวข้องน้อย เกี่ยวข้องมาก เนื้อหาที่มีความชัดเจน หรือ ไม่ชัดเจน ซึ่งจำเป็นต้องคัดเลือกข้อมูลที่สำคัญไว้ และจัดกลุ่มข้อมูลเป็นหมวดหมู่ เพื่อให้สามารถนำไปประกอบการพิจารณาได้อย่างเหมาะสม ถูกต้อง และรวดเร็ว โดยในขั้นนี้จำเป็นต้องใช้ความรู้เดิมช่วยในการพิจารณา ซึ่งเป็นทั้งการวิเคราะห์ และสังเคราะห์ร่วมกัน

3.4 การวิเคราะห์ การเปรียบเทียบ และการทดสอบ หลังจากที่ได้ข้อมูลเป็นหมวดหมู่หรือได้ข้อมูลที่สำคัญแล้ว จะเป็นการพิจารณา และวิเคราะห์สิ่งที่เราต้องการคำตอบด้วยการนำข้อมูลมาเปรียบเทียบ มาเชื่อมโยงความสัมพันธ์ เพื่อให้รู้ข้อเท็จจริง ให้รู้ถึงเหตุและผลของสิ่งที่เราค้นหา นอกจากนั้นแล้ว เพื่อความแน่ใจ และชัดเจน อาจต้องทำการทดสอบหรือลองปฏิบัติดู

3.5 การสังเคราะห์ข้อมูล เมื่อทำการเปรียบเทียบข้อมูลในแต่ละส่วนที่สัมพันธ์กันแล้ว ก็จะได้สิ่งที่เรียกว่า ประเด็นสัมพันธ์ หรือประเด็นที่เกี่ยวข้องกันอันถูกต้องและชัดเจน ซึ่งอาจเกิดได้ในหลาย ๆ ประเด็นที่เป็นไปได้ ดังนั้น จึงต้องทำการสังเคราะห์เพิ่มเติมว่า ประเด็นใดมีความน่าเชื่อถือที่สุด ประเด็นใดมีความน่าเชื่อถือน้อย พร้อมเรียงลำดับให้ชัดเจน และคัดเลือกประเด็นที่สำคัญที่สุด

3.6 การสรุปผล หลังจากที่ได้ประเด็นที่น่าเชื่อถือหรือสำคัญที่สุดแล้ว จึงนำประเด็นนั้นมาเป็นคำตอบของโจทย์ที่เราตั้งไว้ พร้อมกับอธิบายความสัมพันธ์อย่างมีเหตุ

4. ประโยชน์จากการคิดอย่างมีวิจารณญาณ

บุคคลที่ทำสมาธิตั้งมั่นแล้วเกิดปัญญา เกิดการคิดอย่างมีวิจารณญาณและการแก้ปัญหาได้ดี มีลักษณะดังนี้ เป็นคนไม่เชื่ออะไรง่าย ๆ ใช้ปัญญาพิจารณาถึงเหตุผล ชอบการสังเกต และจดบันทึก มักมีการแสวงหาหลักฐานหรือข้อมูลอ้างอิง ชอบการอ่านหรือการฟัง มักเป็นผู้ฟังที่ดี ไม่มีการโต้แย้งจนกว่าจะแน่ใจว่าผิด มักเป็นคนไม่ด่วนตัดสิน ว่าสิ่งใดผิดสิ่งใดถูก จนกว่าจะมีหลักฐานที่ชัดเจน มักเป็นคนใจเย็น มีความสุขุม มักคาดเดาหรือทำนายเหตุในอนาคตได้ดี หากเกิดปัญหาในชีวิตหรือปัญหาในการทำงานก็จะสามารถแก้ไขปัญหานั้นได้ กล่าวโดยสรุปข้อดีของการคิดอย่างมีวิจารณญาณ ดังนี้ (Thaihealthlife, 2565)

1. สามารถฟัง และอ่านเข้าใจในเนื้อหาได้ง่าย
2. สามารถพูด หรือสื่อสารให้ผู้อื่นเข้าใจได้ดี
3. สามารถเขียนได้เร็ว เนื้อหาครอบคลุม และถูกต้อง
4. สามารถตั้งปัญหาที่ตรงประเด็น สั้น และกะทัดรัดได้ดี
5. สามารถมองเห็นภาพรวมของเนื้อหาหรือสถานการณ์ได้
6. สามารถหาข้อมูลหรือหลักฐานมาประกอบการตัดสินใจได้ดี
7. มีการตัดสินใจที่ถูกต้อง สมเหตุสมผล
8. เป็นผู้รู้ทันโลก รู้ทันสถานการณ์ในการดำเนินชีวิต
9. ช่วยให้มีมุมมองที่หลากหลาย
10. ช่วยให้เป็นผู้ไม่หลงงมงาย ไม่เชื่ออะไรง่าย
11. เป็นผู้มีน้ำใจ และเปิดใจกว้าง
12. ยอมรับในความคิดเห็นของผู้อื่น

5. การนำความคิดอย่างมีวิจารณญาณมาแก้ปัญหา

การเกิดความคิดอย่างมีวิจารณญาณที่มีผลมาจากการทำสมาธิ โดยใช้ปัญญาพิจารณาถึงเหตุผล การทำความเข้าใจปัญหา ทำความเข้าใจสภาพบริบทต่าง ๆ แยกแยะข้อมูลข่าวสารและพิจารณาสิ่งที่ต้องการหาคำตอบได้จากการกลั่นกรองด้วยการวิเคราะห์ตามหลักเหตุและผลว่ามีข้อดีข้อเสียอย่างไร นำปัญหาเหล่านั้นมาปรับปรุงแนวทางในการแก้ปัญหาให้สอดคล้องเหมาะสมกับตัวเองไม่กระทบบุคคลอื่น ไม่เดือนร้อนตนเอง จึงจะถือเป็นการคิดอย่างมีวิจารณญาณที่ดีและสามารถแก้ไปปัญหาได้

ผลของการทำสมาธิเพื่อส่งเสริมการคิดอย่างมีวิจารณญาณและการแก้ปัญหา

การทำสมาธิย่อมทำให้เกิดความคิดที่สมบูรณ์ มีวิจารณญาณในการตัดสินใจต่าง ๆ รู้เหตุ รู้ผล รู้ตน รู้กาล เรียกได้ว่าเป็นผู้รู้ตามพุทธพจน์ “วิชา จรณ สมปนโน คือ ความรู้ควบคุม คุณธรรม” หรือ เมื่อมีสถานการณ์ (Situation) ที่จะต้องตัดสินใจก็สามารถตัดสินใจได้ถูกต้องในหลักปฏิบัติ และสามารถแก้ปัญหาได้ เป็นประโยชน์ที่สามารถรับรู้ได้จากผลของสมาธิโดยตรง ซึ่งประโยชน์ดังกล่าวอาจจะสรุปเป็น รายข้อได้ ดังนี้

1. เมื่อมีการฝึกสมาธิเป็นประจำเราสามารถควบคุมการทำงานของร่างกายส่วนต่าง ๆ ระบบการไหลเวียนของโลหิตได้ดีขึ้น
2. สมองส่วนต่าง ๆ สามารถติดต่อสื่อสารกันได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น ระบบความจำดี ความคิดดี สามารถคิดวิเคราะห์ คิดแยกแยะ คิดสังเคราะห์สิ่งต่าง ๆ รู้สิ่งที่เป็นประโยชน์ และสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์

3. ควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ มีอารมณ์ตั้งมั่นแปรปรวนง่าย และแสดงออกอย่างระมัดระวังมากขึ้น ไม่พูดในสิ่งที่ไร้สาระไม่เป็นแก่นสาร พูดแต่ในสิ่งที่ดีที่สามารถเชื่อมสัมพันธ์ไมตรีกับทุกคนได้
4. มีความยืดหยุ่นมากขึ้นทั้งในมุมมองต่อตนเอง มุมมองต่อโลก การดำเนินชีวิตควรมีความยืดหยุ่นทางจิตใจ (Resilience) เป็นกระบวนการของการปรับตัวได้เป็นอย่างดี เมื่อเผชิญกับปัญหาที่สามารถนำความคิดที่มีวิจรรย์ญาณมาจัดการหรือแก้ไขปัญหาอย่างได้ผล
5. เห็นอกเห็นใจผู้อื่นมากขึ้น การที่เราสามารถเข้าใจความรู้สึกหรือมุมมองของคนอื่นได้นั้นเป็นผลจากการปฏิบัติสมาธิ เมื่อเจริญสมาธิมากขึ้นเป็นลำดับก็จะจัดการอารมณ์ต่าง ๆ ได้ เมื่อจัดการอารมณ์ต่าง ๆ ได้ที่ไม่ดีออกไป ก็จะทำให้เกิดความมีเมตตาต่อกัน รับรู้ความเห็นอกเห็นใจแก่บุคคลอื่น
6. สมาธิทำให้มีความมั่นใจในตัวเอง มีกำลังใจในการทำงาน กล้าที่จะลงมือปฏิบัติมากขึ้น
7. สมาธิสามารถพัฒนาตัวเองและตระหนักรู้ตัวเอง (Self-awareness) คือ ความสามารถในการมองเห็นตัวเองและตระหนักถึงสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับตัวเองได้อย่างชัดเจน ผู้วิจัยขออ้างถึง พระเทพกิตติรังสี, ดร. (ทองสา วรลาโภ ป.ธ.8) อดีตที่ปรึกษาเจ้าคณะจังหวัดขอนแก่น วัดธาตุ พระอารามหลวง กล่าวไว้ว่า “ดูตัวเองให้ออก บอกตัวเองให้ได้ ใช้ตัวเองให้เป็น” คือ ให้รู้ตัวเองว่ามีความรู้ ความสามารถ ความถนัด ความชอบด้านใด และสามารถบังคับบัญชาตัวเองได้ว่ากิจที่ควรทำในหน้าที่คืออะไร ผ่านการรับรู้และเข้าใจสภาวะต่างๆ Self-awareness ช่วยทำให้เรามีความสุขและมีการพัฒนาตัวเอง ทั้งในเรื่องชีวิตส่วนตัวและการทำงานได้

สรุปการทำสมาธิเพื่อส่งเสริมการคิดอย่างมีวิจรรย์ญาณและการแก้ปัญหา

องค์ความรู้ที่ได้จากการศึกษา การทำสมาธิเพื่อส่งเสริมการคิดอย่างมีวิจรรย์ญาณและการแก้ปัญหา ทำให้ทราบถึงความสำคัญของสมาธิ หลักวิธีปฏิบัติสมาธิโดยการกำหนดในอารมณ์เดียว ตั้งมั่นในอารมณ์เดียว หรือการเจริญสติ Mindfulness โดยที่ไม่จำเป็นต้องนั่งหลังตาภาวนา พุช ไร่ หรือ ทยุบนหอ พองหนอ แต่เป็นกำหนดสติจดจ่อกับงานที่ทำแทน ไม่เอาใจซัดส่ายไปในอารมณ์ต่าง ๆ ในความคิดต่าง ๆ เป็นการดึงจิตใจกลับมาไว้อยู่กับตัวของเราให้มีอารมณ์เดียว ทุกคนสามารถฝึกหัดปฏิบัติได้ตามสะดวกทุกเวลา

สำหรับผู้บริหารสถานศึกษา ผู้บริหารหน่วยงานต่าง ๆ หรือ ผู้ปฏิบัติงานทุกระดับ ถ้าปฏิบัติสมาธิ มีสติ มีวิจรรย์ญาณในการตัดสินใจต่าง ๆ รู้เหตุ รู้ผล รู้ตน รู้กาล สามารถใช้ปัญญาพิจารณาถึงเหตุผล การทำความเข้าใจตัวเอง ทำความเข้าใจผู้อื่น พิจารณาสິงที่ต่าง ๆ การกลั่นกรอง การวิเคราะห์ตามหลักเหตุผล ไม่เดือดร้อนบุคคลอื่น ไม่เดือดร้อนตนเอง จึงจะถือเป็นการคิดอย่างมีวิจรรย์ญาณที่ดีและสามารถแก้ปัญหาได้ดี ซึ่งวิธีการนี้สามารถนำมาปรับใช้ในการทำงาน ทำความคิดที่ดีให้เจริญ ทำให้วิธีการคิดมีเหตุผลและรอบคอบมีวิจรรย์ญาณ ล้วนเป็นปัจจัยสำคัญที่จะส่งผลต่อการปฏิบัติงานให้ประสบความสำเร็จทั้งสิ้น

เอกสารอ้างอิง

- พระราชสังวรญาณ (หลวงพ่อฟุทธ ฐานิโย). (2565). การพัฒนาจิตด้วยสมาธิและการปฏิบัติสติเชิงพุทธ. สืบค้นเมื่อ 13 กรกฎาคม 2565, จาก <https://ricd.go.th/webth1/wp-content/uploads/2020/02/mdtmbcp.pdf>
- พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน. (2554). สมาธิ. สืบค้นเมื่อ 24 เมษายน 2565, จาก <https://dictionary.sanook.com>
- พระมหาวิมลชัย วชิรเมธี. (2565). วิธีทำสมาธิเบื้องต้นอย่างง่าย. สืบค้นเมื่อ 24 เมษายน 2565, จาก <https://40plus.posttoday.com/dhamma/6251>
- พรทิต โพนินาม. (2562). การพัฒนาโปรแกรมการทำสมาธิเพื่อเสริมสร้าง ความฉลาดทางอารมณ์สำหรับผู้สูงอายุ. (วิทยานิพนธ์ปริญญาปรัชญาดุษฎีบัณฑิต). ขอนแก่น: มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- พรทิต โพนินาม. (2562). การพัฒนาโปรแกรมการทำสมาธิเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์สำหรับผู้สูงอายุ. (วิทยานิพนธ์ปริญญาปรัชญาดุษฎีบัณฑิต). ขอนแก่น: มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- Thaihealthlife. (2565). วิจัยรณญาณและการคิดอย่างมีวิจารณญาณ. สืบค้นเมื่อ 13 เมษายน 2566, จาก <https://thaihealthlife.com/healthy/>