

การศึกษา



สติสัมปชัญญะ

คนไทยถือว่า “ใจเป็นนาย กายเป็นบ่าว” ซึ่งสอดคล้องกับพุทธพจน์ที่ว่า “สิ่งทั้งหลายมีใจเป็นหัวหน้า มีใจเป็นใหญ่ สำเร็จจากใจ ถ้าคนมีใจชั่วเสียแล้ว จะพูดหรือทำก็พลอยชั่วไปด้วย.. ถ้าคนมีใจดี จะพูดหรือทำก็พลอยดีไปด้วย...” ซึ่งจิตหรือใจ (mind) นี้ เป็นองค์ประกอบสำคัญของมนุษย์คู่กับกายหรือร่างกาย (body) การทำงานสิ่งใดให้สำเร็จได้จึงต้องอาศัยทั้งจิตและกายไปพร้อมกัน ซึ่งการทำงานของจิตนี้คือสิ่งที่รู้จักกันโดยทั่วไปว่า สติสัมปชัญญะ

คณะกรรมการจัดทำพจนานุกรมศัพท์ศึกษาศาสตร์ร่วมสมัย สำนักงานราชบัณฑิตยสภา อธิบายว่า การทำงานด้วยสติสัมปชัญญะ (Working with Mindfulness and Clear Comprehension) หมายถึง การทำงานด้วยความระลึกรู้และมีสมาธิในสิ่งที่ทำ เป็นการใช้สติสัมปชัญญะกำกับจิตใจในการทำกิจกรรมทุกอย่าง ตั้งแต่กิจกรรมประจำวัน การศึกษาเล่าเรียน การทำงาน อาชีพทั้งโดยส่วนตัวและร่วมกับผู้อื่น ตลอดจนการปฏิสัมพันธ์ทางสังคม ทั้งนี้เพื่อให้การกระทำนั้น ๆ มีประสิทธิภาพ เกิดประสิทธิผลตามปรารถนา

สติคือความระลึกได้ นึกได้ จำได้ ไม่หลง เป็นของจิตฝ่ายดี เมื่อเกิดกับจิตได้ก็ปรุงแต่งจิตนั้นให้ตื่นตัว

ระลึก นึก คิด และจดจำสิ่งต่าง ๆ ได้ดี ไม่หลงลืม บังกับจิตไม่ให้หลง มักเกิดร่วมกับ สัมปชัญญะคือความรู้ตัวทั่วพร้อม ความรู้ ความเข้าใจในสิ่งที่นึกได้ เมื่อเกิดกับจิตได้ จะปรุงแต่งจิตนั้นให้ตระหนักรู้ว่า สิ่งใดมีประโยชน์หรือไม่ เหมาะสมกับตนหรือไม่ ควรเข้าไปเกี่ยวข้องหรือไม่ และช่วยให้ไม่หลงงมงาย พระพุทธเจ้าตรัสเรียกสติสัมปชัญญะที่เกิดขึ้นร่วมกันว่า “ธรรมมีอุปการะมาก” เพราะช่วยให้เกิดประโยชน์หลายอย่าง โดยเฉพาะในการฝึกจิตให้เกิดสมาธิและมีปัญญา

การทำงานด้วยสติสัมปชัญญะ จึงเป็นการทำงานของผู้มีสติสัมปชัญญะมั่นคง และใช้สติสัมปชัญญะนั้นควบคุมจิตใจให้ตื่นตัว รู้ลึกตัว คิดนึกในทางที่ดี และรู้ตระหนักรู้ว่ากำลังทำอะไร ทำอย่างไร และเพื่อเป้าหมายอะไร การทำงานของผู้มีสติสัมปชัญญะมั่นคงได้ต้องอาศัยฝึกฝนอบรมทางจิตมาเป็นอย่างดีจนมีสมาธิขั้นใช้งาน ได้แก่ สมาธิช่วงขณะ (ขณิกสมาธิ) เพราะจิตที่มีสมาธิช่วงขณะเป็นจิตที่มีพลัง และมีปัญญา สามารถคิดพิจารณาแก้ปัญหาอุปสรรคทุกอย่างได้อย่างมีประสิทธิภาพ ผู้มีจิตที่มีสติสัมปชัญญะ และสมาธิขั้นนี้จะสามารถทำงานให้สำเร็จได้ตามความมุ่งหมาย และมีความสุขในการทำงาน.

จินดารัตน์ โพธิ์นอก