

บทบาทของสติในกระบวนการพัฒนาการตื่นรู้

The Role of Mindfulness in the Process of Awakening Development

สวัสดี อโนทัย Sawat Anothai*

พระชนินลธิธิ์ สุทธิจิตโต (ภูเมศโปสยานนท์) Phra Chaninsit Sutthicitto (Phumetposayanon)**

เดโช แสงจันทร์ Decho Saengchan***

พระครูวิจิตรสารธูร (นพดล แก้วมณี) Phrakru Wichitsadhuros (Nobphadon Kaeomani)****

นภสร ท่าห้อง Napasorn Thahong*****

บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้มุ่งค้นหาคำตอบของข้อสงสัยที่ว่า บทบาทของสติสามารถนำไปสู่กระบวนการพัฒนาการตื่นรู้ได้อย่างไร ผลการศึกษาพบว่า โดยธรรมชาติมนุษย์เป็นสัตว์ที่มีเหตุผลเพื่อการตื่นรู้ ซึ่งสัตว์อื่นไม่มี โดยมีความรู้สึกนึกคิดใหม่ มีความเบาสบาย เป็นอิสระจากความบีบคั้น มีความสุขอย่างล้าลึก มีความรักอันไพศาลต่อเพื่อนมนุษย์และสรรพสิ่ง มนุษย์สามารถเกิดจิตสำนึกใหม่ได้ ซึ่งเกิดจากการเข้าถึงความเป็นหนึ่งเดียวของโลกทั้งใบ ซึ่งมีความเป็นหนึ่งเดียวกันกับธรรมชาติด้วยการมีสติก็คือ การตื่นรู้ นั่นคือ การไม่ประมาท (อับปมาทะ) ถ้าเราอยู่ในโลกของการคิดปรุงแต่ง เราไม่สามารถสัมผัสธรรมชาติความเป็นจริงได้ แต่เมื่อมีสติอยู่กับปัจจุบัน จิตสงบจึงสัมผัสความจริงตามธรรมชาติหรือเข้าถึงความจริง สิ่งที่เราเรียกว่า สติ ทำให้เกิดปัญญา อันเป็นการเข้าถึงความจริงตามธรรมชาติ ด้วยจิตที่สงบจึงจะเข้าถึงความจริงสูงสุดได้ จิตวุ่นเข้าถึงไม่ได้ จิตที่มีสติหรือสมาธิเป็นจิตที่สงบทำให้เข้าถึงความจริงได้ การมีจิตสงบเป็นทางเข้าสู่ความจริงอันสูงสุด การเจริญสติเป็นเครื่องมือของเส้นทางต่าง ๆ ที่นำบุคคลไปสัมผัสการตื่นรู้และจิตสำนึกใหม่ เพราะมนุษย์ได้ค้นพบโดยประสบการณ์ด้วยตนเองว่า การเจริญสตินำมาซึ่งความสุข อันประณีต

* อาจารย์ผู้รับผิดชอบหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาปรัชญาและพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยเซนต์จอห์น

** อาจารย์ประจำหลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

*** อาจารย์ประจำหลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

**** อาจารย์ประจำหลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

***** อาจารย์ประจำหมวดวิชาศึกษาทั่วไป มหาวิทยาลัยเซนต์จอห์น

ที่ไม่เคยพบมาก่อน ทำให้สุขภาพดี ลดความเครียด สมองดี สติปัญญาดี และล้มพันสภาพดีขึ้น เพราะเหตุที่บทบาทของสติจึงทำให้มนุษย์มีการตื่นรู้ และรู้ว่า พุทธะนับหมื่นอยู่ที่ใจของมนุษย์นี้เอง

คำสำคัญ: บทบาท, สติ, กระบวนการพัฒนา, การตื่นรู้

Abstract

This academic paper aims to find an answer to the question of how the role of mindfulness can lead to the process of awakening development. The study findings have showed that the humans are naturally the rational beings, unlike animals they have new feeling of consciousness and comfort, free from oppression, with extreme happiness and a great love for fellow human beings and things. A new consciousness has arisen through human accession of being the whole world oneness that is the one with the nature related to the mindfulness, meaning that the awakening or the heedfulness (Appamāda). Whenever we live with the mentally formational world, we cannot touch the reality of nature; on the contrary, when we are mindful of the present, the state of peaceful mind can truly touch the nature or attain the truth. This is 'Mindfulness' (Sati). It would result in the wisdom cultivation that is naturally attained by the calming of mind that leads to the ultimate truth; but it is unable for the chaotic mind. The mind consisting of mindfulness and concentration is the peaceful one approaching the truth; the peaceful mind is the way to reach the ultimate truth. The mindfulness is the tool leading to the awakening and a new consciousness, humans could find out by their own experiences that the mindfulness brings the exquisite happiness like never seen before, namely having good health, reducing stress, enhancing brain, intelligence and relationship. The role of mindfulness is therefore to help humans to have the awakening and to know that 'ten thousand Buddhas' are in the human heart.

Keywords: The Role, The Mindfulness, The Process of Development, The Awakening

บทนำ

หลักการคำสอนทางพระพุทธศาสนาที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงค้นพบ มีเป้าหมายเป็นไปเพื่อที่จะช่วยเหลือบุคคลให้ศึกษาค้นพบสภาพความเป็นจริงของชีวิต เข้าใจและยอมรับที่จะพัฒนาตนเองให้พ้นจากทุกข์ และเพื่อให้ก้าวข้ามผ่านพ้นจากทุกข์ที่กำลังเกิดขึ้นในขณะนั้น (ประพจน์ ศรีกุลกิจ, 2559: 48-49) การให้คำแนะนำสั่งสอนหลักการต่าง ๆ ที่พระพุทธองค์ทรงประทานให้แก่อรชยสาวก และพุทธบริษัททั้งหลายในพุทธกาลก็คือ การให้คำปรึกษา (Counseling) ของพระพุทธองค์ที่มีต่อพุทธบริษัทซึ่งได้ทรงกระทำไว้มากเป็นเวลานานกว่า 2600 ปีมาแล้ว แสดงถึงความที่ทรงเอื้ออาทร ทรงเอาใจใส่ ทรงเมตตาปราณีและทรงเกื้อกูลด้วยพระหทัยที่บริสุทธิ์ พระพุทธองค์ทรงกระทำเพื่อช่วยเหลือเหล่าสัตว์ทั้งหลายด้วยหวังให้พ้นจากทุกข์ เช่นเดียวกับที่พระองค์เคยทรงประสบมาก่อนด้วยพระมหากรุณาธิคุณของพระองค์ที่มีต่อพุทธบริษัททั้งหลาย

ในหลักคำสอนทั้งหมดนั้น ผู้เขียนขอนำหลักการที่มีคุณูปการมากในการดำรงชีวิต หนึ่งในจำนวนนั้นคือ หลักสติ กล่าวโดยทั่วไป การเจริญสติปัฏฐาน 4 เป็นทั้งสมณะและวิปัสสนา คือ ทำให้จิตสงบจนเกิดเป็นสมาธิขั้นฌาน และในโอกาสเดียวกันก็เป็นการพิจารณาการเกิดดับของรูป-นามไปตามสภาวะธรรมจนเข้าใจว่า เกิด ดับอย่างไร ด้วยเหตุปัจจัยอะไร ทำให้เกิดปัญญาเข้าใจสภาวะธรรมจนเกิดวิปัสสนาญาณ มีปัญญาพิจารณาถึงการเกิดความเบียดเบียน คลายกำหนด ถึงขั้นสามารถดับทุกข์ โทมนัส ปริเทวะ อุปายาสได้ในที่สุด สติปัฏฐาน 4 เป็นหมวดธรรมที่กล่าวถึงการปฏิบัติได้อย่างครบถ้วนสมบูรณ์ที่สุด เป็นทางสายเอกที่ทำให้ผู้ปฏิบัติสามารถบรรลุธรรมได้อย่างรวดเร็ว มุ่งตรงสู่พระนิพพานอย่างแน่นอน เปรียบการเดินทางไปสู่ที่ใดสักแห่งหนึ่ง อาจมีหลายเส้นทาง แต่ละเส้นทางที่จะไปก็มีความยากง่ายแตกต่างกัน แต่ย่อมมีทางเดียวที่ไปได้สะดวกปลอดภัยและไปได้อย่างรวดเร็ว ซึ่งทางนั้นเรียกว่า ทางสายเอก เหมือนกับการบรรลุธรรมอาจปฏิบัติได้หลายวิธี มีความยากง่ายแตกต่างกัน แต่ทางที่สะดวกรวดเร็วเป็นที่ยอมรับกันทั่วไป แม้พระผู้มีพระภาคเจ้าเองก็ทรงรับรองว่าทางนี้เป็นที่ไปอันเอก ดังปรากฏในมหาสติปัฏฐานสูตรว่า “ภิกษุทั้งหลาย หนทางนี้เป็นที่ไปอันเอก เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงความโศก และปริเทวะ เพื่อความดับสูญแห่งทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุธรรมที่ถูกต้อง เพื่อทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน หนทางนี้คือ สติปัฏฐาน 4 ประการ” (ที.ม. (ไทย) 10/405/268-269)

สังฆธรรมแห่งหลักพุทธธรรมได้ผ่านการพิสูจน์ความเป็นจริงจากอดีตจนถึงปัจจุบัน อันมีมากมายที่ปรากฏอยู่ในพระไตรปิฎก ในมหาสติปัฏฐานสูตรก็เป็นสังฆธรรมที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงตรัสไว้ว่าเป็นทางสายเอกที่จะนำไปสู่ปฏิบัติได้ก้าวข้ามผ่านความทุกข์ทั้งปวง ด้วยเหตุนี้ ผู้เขียนมีความเชื่อว่า การศึกษาเรื่องสติปัฏฐานอันเป็นยอดแห่งองค์ความรู้ เพื่อการบำบัดจิตให้พ้นจากทุกข์อย่างถึงที่สุดได้ กล่าวได้ว่า เป็นเรื่องน่าสนใจโดยแท้ หากแต่จะนำไปปฏิบัติในภาวะปัจจุบันได้เช่นไร

อีกทั้งวิธีการปฏิบัตินี้มีผลทำให้ผู้คนสามารถก้าวข้ามความทุกข์ต่าง ๆ ของตนเองได้อย่างไร นอกจากนี้ การนำสติปัญญาไปใช้ในการบำบัดความทุกข์อันเนื่องจากการเจ็บป่วยทั้งโรคทางกายและโรคทางจิตเป็นไปอย่างไร เรื่องเหล่านี้จะมีความสำคัญและมีบทบาทในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้คนในปัจจุบันให้ได้อยู่ดีมีสุขมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น กล่าวได้ว่า เรื่องเหล่านี้เป็นเรื่องที่ใกล้ตัว และเป็นเรื่องที่มีประโยชน์ต่อผู้คนในสังคมปัจจุบันอย่างมาก นอกจากนี้ อาจจะเป็นสิ่งกระตุ้นให้ผู้คนทั่วโลกหันมาสนใจศึกษาเรื่องราวดี ๆ และแก่นแท้ในพระพุทธศาสนามากยิ่งขึ้น เพื่อเป็นการประกาศและเผยแผ่พระพุทธศาสนาให้ดำรงคงอยู่สืบต่อไป ประเด็นข้อสงสัยของผู้เขียนมีว่า บทบาทของสติสามารถนำไปสู่กระบวนการพัฒนาการตื่นรู้ได้อย่างไร

2. แนวคิดเกี่ยวกับการตื่นรู้และสติ

ในการอภิปรายเกี่ยวกับบทบาทของสติในกระบวนการพัฒนาการตื่นรู้ ผู้เขียนขอคลี่ประเด็นความหมายของแต่ละคำให้เกิดความเข้าใจพอสังเขป ดังนี้

2.1 แนวคิดเกี่ยวกับการตื่นรู้

คำว่า การตื่นรู้ หมายถึง ความเข้าใจทางความคิดที่แสดงให้เห็นถึงการรับทราบข้อเท็จจริง การเข้าใจข้อเท็จจริง จากเดิมที่ไม่เกิดความเข้าใจ การตื่นรู้สามารถเปรียบเทียบกับคำว่า สัมผัสญาณ เป็นความรู้ตัวทั่วพร้อม ความรู้ตระหนักรู้ ความรู้ชัดเข้าใจชัดซึ่งสิ่งที่นึกได้ มักมากำกับสติ เป็นสติตื่นรู้ (ปราโมทย์ ยอดแก้ว, 2561: 35) หากนำคำว่า การตื่นรู้ สามารถเทียบลักษณะหลักธรรมในทางพระพุทธศาสนา คงเทียบเคียงได้กับปัญญา ดังนั้น การตื่นรู้จึงเป็นปัญญาหรือการรู้แจ้งแทงตลอดอันนำไปสู่การแก้ปัญหาหรือนำไปใช้ในการดำเนินชีวิตได้อย่างถูกต้องตามหลักความจริงของธรรมะ ผู้ตื่นรู้จึงเป็นผู้ที่มีปัญญา ดังที่ได้รับทราบในคำว่า พุทธะ ที่แปลว่า เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน การตื่นรู้เป็นมิติทางจิตวิญญาณ ผู้ตื่นรู้ต้องตื่นรู้ด้วยตนเอง คนอื่นมาตื่นรู้แทนไม่ได้ การตื่นรู้ต้องตื่นรู้ทั้งกายและใจ สิ่งสำคัญคือ ใจ เราจะตื่นรู้ไม่ได้เลยถ้าใจเราไม่ตื่นรู้ด้วย สุวณฺณ ธนกรนุวัฒน์ (2565: ออนไลน์) ได้อธิบายให้เห็นการตื่นรู้ที่เป็นเรื่องของสุขภาวะทางจิตวิญญาณ โดยที่ “สุขภาวะทางจิตวิญญาณ” หมายถึง สิ่งที่มีคุณค่าสูงทางจิตใจ ทั้งนี้ คำว่า “จิต” หมายถึง ความรู้สึกนึกคิด มีลักษณะสมมติ คือ มีความรู้สึกสุขทุกข์ได้ มีความจำได้หมายรู้ มีความคิดปรุงแต่งได้ มีการรับรู้ทางวิญญาณได้ ส่วนคำว่า “วิญญาณ” ในทางพระพุทธศาสนา หมายถึง การรู้เวลามีผัสสะโดยมีอายตนะทั้ง 6 เป็นเครื่องรับ ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ในพระพุทธศาสนา มีหลักที่สามารถเพาะบ่มอบรม ผักฝนอายตนะเหล่านั้นได้ที่เรียกว่า “ไตรสิกขา” ได้แก่ ศีล สมาธิ ปัญญา ซึ่งคำว่า “ปัญญา” ในทางพระพุทธศาสนามีความหมายพิเศษ พระพุทธเจ้าถือว่า ความทุกข์ของมนุษย์เกิดจากอวิชชาหรือความไม่รู้ เพราะฉะนั้น ปัญญาจะทำให้หมดทุกข์และเกิดสุขตามมา สุขภาวะจึงเกิดจากปัญญา

และปัญญาในทางพระพุทธศาสนานี้ หมายถึง การลดความเห็นแก่ตัวลง ที่สุดแล้วเราจะถึง อนัตตา คือ ความไม่มีตัวตน ดังนั้น ปัญญาที่ใช้ในที่นี้ก็คือ “สุขภาวะทางปัญญา” ในปัจจุบันนี้ สังคมตะวันตกที่เป็นไปตามกระแสวัตถุนิยม บริโภคนิยม กำลังประสบกับปัญหาอยู่ในขั้นวิกฤติทางวัฒนธรรม และจิตวิญญาณ ทำให้เกิดวิกฤติในด้านอื่น ๆ การฝึกจิตให้มีการตื่นรู้ทั้งในการใช้ชีวิตยามปกติและขณะทำงานจึงเป็นสิ่งที่สำคัญมาก ผู้เขียนมองว่า ในกระบวนการการตื่นรู้ ต้องมีสติคอยกำหนดและกำกับกับสิ่งที่เกิดขึ้นในปัจจุบันในลักษณะเดี๋ยวนี้และที่นี่ (Now and Here) ด้วยความมีเมตตา เช่น บางครั้งเราฟังคนอื่นเพื่อสร้างแรงบันดาลใจ แต่ใจของเรากลับไม่ได้ตื่นรู้ไปด้วย ถ้าใจเราฟังด้วยใจที่ตื่นรู้ เราจะได้ยินเสียงชีวิตของเขาด้วย มาตื่นรู้ด้วยความเป็นคนตื่นรู้ทางใจ ตื่นรู้ด้วยจิตวิญญาณ “วันนี้เราจะทำงานด้วยความไม่โกรธ” เป็นความตั้งใจในการเริ่มวันทำงาน แต่ด้วยธรรมชาติที่จิตของเรา ยังไม่ได้รับการบ่มเพาะ เป็นธรรมดาที่เราตั้งสติไม่ทัน เมื่อเจอเรื่องที่โกรธเราก็โกรธ แต่เราตื่นรู้กับอารมณ์ที่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว สามารถจัดการกับอารมณ์โกรธที่เกิดขึ้นในใจ ก่อนที่จะปล่อยอารมณ์ที่รุนแรงนั้นออกไปจนเกิดผลกระทบกับผู้อื่นจนเกิดเรื่องที่ไม่คาดฝันขึ้น การตื่นรู้ด้วยปัญญานี้จะทำให้มองเห็นแสงสว่างแห่งจิตเดิมแท้ของมนุษย์และด้วยการมีสติในการตื่นรู้ว่า We are One, We are Love, We are Light. สิ่งที่สำคัญคือ เมื่อมีสติตื่นรู้ในการปฏิบัติต่อสิ่งนั้น จงทำงานทุกอย่างด้วยจิตว่าง และไม่ยึดมั่นถือมั่นในความมีตัวตนว่าเป็นเรา เป็นของเรา

2.2 แนวคิดเกี่ยวกับสติ

ผู้เขียนขอทำความเข้าใจความหมายของสติทั้งที่ปรากฏในพระไตรปิฎกบางที่และการให้ความหมายของนักวิชาการบางท่าน ดังนี้

ในคัมภีร์สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย มหานิทเทสได้แสดงความหมายของคำว่า สติ คือ ความตามระลึกถึง ความระลึกได้เฉพาะหน้า สติคือ ความระลึกได้ ความจำได้ ความไม่เลื่อนลอย ความไม่หลงลืม ดังจะเห็นได้จากบางองค์ธรรม เช่น สติคือ สตินทรีย์ (สติที่เป็นใหญ่) สติพละ (สติที่เป็นกำลัง) สัมมาสติ (ระลึกชอบ) สติสัมโพชฌงค์ (สติที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้ธรรม) เอกายนมรรค (สติที่เป็นทางเอก) เหล่านี้พระพุทธองค์ตรัสเรียกว่า สติ บุคคลผู้ประกอบพร้อมดำเนินไป ดำเนินไปพร้อมเป็นไป เป็นไปพร้อมเพียบพร้อมแล้วด้วยสตินี้ ผู้นั้นพระผู้มีพระภาคตรัสเรียกว่า ผู้มีสติ (ขุ.ม.(ไทย) 29/3/13) ในคัมภีร์อภิธรรมปิฎก ธรรมสังคณีปกรณ์ได้แสดงความหมายของสติว่า “สติที่เกิดขึ้นเป็นไฉน สติ คือ การตามระลึก ความหวนระลึก กิริยาที่ระลึก ความทรงจำ ความไม่เลื่อนลอย ความไม่หลงลืม คือ สติที่เป็นอินทรีย์ สติที่เป็นพละ สัมมาสติ นี้ชื่อว่า สติที่เกิดขึ้นในสมัยนั้น” (อภิ.สัง. (ไทย) 34/52/36) นอกจากแสดงความหมายเกี่ยวกับสติเป็นเรื่องเกี่ยวกับการระลึกได้หรือรู้สึกตัวเฉพาะเหตุการณ์ข้างหน้าแล้ว ยังเป็นเรื่องเกี่ยวกับความระลึกได้เป็นความจำที่ทำให้ไม่หลงลืมหรือจิตใจเลื่อนลอย ในขณะเดียวกัน สติยังแฝงอยู่ในหลักธรรมหลายหมวด

เช่น สตินทรีย์ ในหลักอินทรีย์ 5 และสติพละ อยู่ในพละ 5 ส่วนสัมมาสติ อยู่ในมรรคมืองค์ 8 สติสัมโพชฌงค์ อยู่ในโพชฌงค์ 7 เป็นต้น กล่าวได้ว่า สติ นอกจากจะหมายถึง การระลึกรู้ การรู้สึก ตนแล้ว ยังมีความหมายแยกไปตามหน้าที่ในหมวดธรรมต่าง ๆ ที่ สติ เป็นหนึ่งในหลักธรรมนั้น ๆ

สำหรับนักวิชาการบางท่านได้ให้ความหมายของ สติ ไว้ดังนี้

พุทธทาสภิกขุ (2528: 20-21) กล่าวว่า สติ แปลว่า เล่น การเล่น เป็นการเล่นมาของ ความรู้ เล่นมาแห่งความทรงจำ สติเป็นเครื่องขนส่ง หากเรามีปัญญามากหรือความจำมาก แต่เล่น มาไม่ทันกับเวลาที่มีเหตุการณ์เกิดขึ้น นั่นคือ ไม่มีสติ สติจึงเป็นเครื่องขนส่งความรู้ ความจำมาใช้ให้ ทันเวลาที่เกิดขึ้น

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต) (2556: 804) กล่าวว่า สติ หมายถึง ความระมัดระวัง ความตื่นตัวต่อหน้าที่ ภาวะที่พร้อมอยู่เสมอในการคอยรับรู้ต่อสิ่งต่าง ๆ ที่เข้ามาเกี่ยวข้อง ความระลึก ได้ นึกได้ ความไม่เผลอ การคุมใจไว้กับกิจ หรือกุมจิตไว้กับสิ่งที่เกี่ยวข้อง จำการที่ทำและคำที่พูด แล้วแม่นยำได้ และตระหนักว่าควรปฏิบัติต่อสิ่งนั้น ๆ อย่างไร

พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ) (2549: 33) ให้ความหมายของคำว่า สติมา แปลว่า มีสติ คือ มีสติอย่างต่อเนื่องไม่ขาดช่วงตั้งแต่ตื่นนอนจนกระทั่งหลับสนิท สติเหมือนการสีไม้ อย่างต่อเนื่อง สมานีเหมือนความร้อนที่ได้รับจากการสีไม้ ปัญญาเหมือนไฟที่เกิดจากความร้อน กล่าวคือในอินทรีย์ทั้ง 5 อันได้แก่ ศรัทธา วิริยะ สติ สมานี และปัญญา ศรัทธาเป็นเหตุให้เกิดวิริยะ วิริยะเป็นเหตุให้เกิดสติ สติเป็นเหตุให้เกิดสมานี สมานีเป็นเหตุให้เกิดปัญญา และปัญญาก็เป็นเหตุ ให้เกิดศรัทธา ดังนี้ เป็นต้น อินทรีย์ 5 เหล่านี้เป็นเหตุเป็นผลซึ่งกันและกัน

กล่าวโดยสรุป สติคือ ความระลึกได้ ซึ่งการระลึกได้นั้น ต้องเป็นปัจจุบันขณะ ไม่นึกถึงอดีต ไม่ก้าวไปในอนาคต แต่สติคือ การระลึกให้ตรงกับปัจจุบัน การที่ไม่มีใจที่เผลอ ใจที่ลอยหรือที่ภาษา ชาวบ้านเรียกว่า จิตใจไม่อยู่กับเนื้อกับตัว อย่างนี้เรียกว่า ไม่มีสติ สติในการปฏิบัติธรรมนั้น คือ การที่ผู้ปฏิบัติสามารถกำหนดระลึกได้อย่างละเอียดและต่อเนื่องกับอริยาบถต่าง ๆ ไม่ว่าจะ เป็น อริยาบถย่อยก็ตาม สามารถระลึกรู้ได้กับทุก ๆ กิจกรรมในการดำเนินชีวิต ไม่ว่าจะ เป็นอาการตั้งแต่ ตื่นนอน เข้าห้องน้ำ การขับถ่าย การใส่เสื้อผ้า การรับประทานอาหาร หรือ แม้แต่การทำงานต่าง ๆ สติก็สามารถนำมาใช้ในการระลึกอยู่บ่อย ๆ เนื่อง ๆ ได้เช่นกัน การมีสติ แปลว่า ผู้ไม่ประมาท เพราะ ผู้ที่ขาดสติยอมทำให้กิจต่าง ๆ ผิดพลาดได้ การดำเนินชีวิตโดยมีสติคอยกำกับ ทำให้บุคคลมีความสำรวมระวังตัวและทำให้ไม่ตกไปในทางเสื่อม

จิตมีหน้าที่ในการรับรู้อารมณ์ อารมณ์ คือ สิ่งที่จิตรู้ เมื่อจิตซึ่งเป็นสภาพรู้หรือธาตุรู้เกิดขึ้น สิ่งที่จิตกำลังรู้ในขณะนั้น ชื่อว่า อารมณ์ หรืออาลัมพะนะ (สุจินต์ บริหารวนเขตต์, 2555: 58) ดังนั้น

จึงกล่าวได้ว่า จิต คือ ผู้รู้ ส่วนอารมณ์ คือ สิ่งที่ถูกรู้ อีกความหมายหนึ่ง อารมณ์ หมายถึง เครื่องยึดหน่วงจิต ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส และธรรมารมณ์ ในขณะที่หนึ่ง ๆ จิตจะรับรู้อารมณ์ได้เพียงอย่างเดียวเท่านั้น ยกตัวอย่าง เมื่อเราดูโทรทัศน์ จิตจะเห็นภาพและได้ยินเสียงเป็นการรับรู้คนละขณะกัน เมื่อจิตเห็นภาพจะไม่ได้ยินเสียง หรือเมื่อได้ยินเสียงจะไม่เห็นภาพ แต่เราเห็นทั้งภาพและได้ยินเสียงพร้อม ๆ กัน เพราะการเกิดขึ้นของจิตที่ไวมาก เกิดขึ้นสลับกันจนแยกไม่ออก จึงเข้าใจผิดว่า เกิดพร้อมขณะกัน จิตจะเกิดขึ้นพร้อมกับอารมณ์เสมอ เมื่อมีจิตเกิด ต้องมีอารมณ์ให้จิตรู้ จิตจะเกิดในแต่ละทวารและมีอารมณ์ที่ถูกรับรู้ เมื่อมีอารมณ์มาปรากฏทางทวารใด จิตจะรับรู้อารมณ์ทางทวารนั้น ยกตัวอย่าง เมื่อรูปมากระทบทางตา จักขุวิญญาณวิถีจะเกิดขึ้นเพื่อรับรู้รูปนั้น จักขุวิญญาณจะเกิดดับไวมาก นับครั้งไม่ถ้วน สลับกับมโนวิญญาณวิถีที่เกิดขึ้นทางใจเพื่อตีความหมายของรูปที่กำลังปรากฏ เมื่อรู้ความหมายว่าเป็นรูปอะไร นำพอใจหรือไม่พอใจ เจตสิกก็จะเกิดในช่วงนี้ เกิดเป็นความชอบ ความไม่ชอบ (สังขาร) หากเป็นความไม่ชอบก็จะเกิดความทุกข์ (เวทนา) เกิดโทสะบันดาลใจให้ออกกุศลตามมา แต่ถ้ามีสติคอยยับยั้งทัน อกุศลกรรมก็ไม่มีโอกาสเกิดขึ้น สิ่งที่เกิดแทนจะเป็นกุศล เพราะมีโอกาสได้ทำสิ่งดี ๆ ต่อไป

ในการทำงานของจิตนั้น การเกิดดับที่สืบต่อเนื่องกันของจิต เรียกว่า สันตติ เหมือนกระแส น้ำที่ไหลไปด้วยกัน หรือกระแสไฟที่กะพริบเกิดดับติดต่อกัน หากจิตไม่รับรู้อารมณ์ทั้งหก เรียกว่า ภาวังคจิต คือ จิตที่รักษารูปนามในภพปัจจุบันไม่ให้แตกทำลายไป หรือจิตที่เป็นองค์แห่งภพ ในขณะที่หลับสนิทมึนหรือเป็นลมสลบไปจะมีภาวังคจิตรักษารูปนามไว้ ตามหลักอภิสรรมอธิบายว่า จิตที่เป็นพื้นอยู่ระหว่างปฏิสนธิและจุติ คือ ตั้งแต่เกิดจนถึงตายในเวลาที่มีได้ส่วยอารมณ์ทางทวารทั้งหก มีจักขุทวาร เป็นต้น หมายความว่า จิตมีการเกิดดับตลอดเวลา ในระหว่างปฏิสนธิ (เกิด) กับจุติ (ดับ) จิตจะมีหน้าที่หรือกิจ 14 ประการ (สงคห. (ไทย) 111) คือ 1) ปฏิสนธิ 2) ภาวังค 3) อาวัชชนะหรือค้ำนึ่ง 4) ทัสสนะหรือเห็น 5) สวณะหรือได้ยิน 6) ฆายณะได้กลิ่น 7) สายณะหรือได้รส 8) ผุสณะหรือถูกต้อง 9) สัมปฏิจฉันนะ (สัมปฏิจฉณะ) หรือรับ 10) สันตึระณะหรือพิจารณา 11) โวภูฏัพพะณะหรือกำหนด 12) ขวณะหรือเล่นไป 13) ตทาลัมพะณะหรือหน่วงอารมณ์ และ 14) จุติ

จิตที่เรียกว่า ภาวังคจิต คือ จิตที่เป็นปรกติ ยังไม่ขึ้นสู่วิถี (สมเด็จพระญาณสังวร (เจริญ สุวฑฺฒโน), 2557: 67-68) คือ ยังไม่ทำหน้าที่ในข้อ 3 ถึงข้อ 13 (อาวัชชนะ-ตทาลัมพะณะ) การที่จิตรับรู้อารมณ์ทางทวารทั้งหก เช่น เกิดการเห็น การได้ยิน เป็นต้น จิตจะเกิดขึ้นสู่วิถี เรียกว่า วิถีจิต เมื่อสิ้นสุดแต่ละวิถี จะมีภาวังคจิตมาค้ำนึ่งทุกครั้ง มองอีกมุมหนึ่ง ภาวังคจิต คือ มโนที่เป็นอายตนะที่ 6 หรือมโนทวาร อันเป็นวิบาก เป็นอภัยกถุต ซึ่งเป็นจิตตามสภาพหรือตามปกติของมัน ยังไม่ขึ้นสู่วิถีรับรู้อารมณ์ (เป็นเพียงมโน ยังไม่เป็นมโนวิญญาณ) มีพุทธพจน์ว่า “จิตนี้ประภัสสร (ผุดผ่อง ผ่องใส บริสุทธิ์) แต่เศร้าหมองเพราะอุปกิเลสที่จรมา” (อัง.เอกก.(ไทย) 20/49-52/96) มีความหมายว่า

จิตเดิมแท้นี้โดยธรรมชาติของมันเอง มิใช่เป็นสภาวะที่แปดเปื้อนสกปรก หรือมีสิ่งเศร้าหมองเจือปนอยู่ แต่สภาพเศร้าหมองนั้น เป็นของแปลกปลอมเข้ามา ฉะนั้น การชำระจิตให้สะอาดหมดจดจึงเป็นสิ่งที่เป็นไปได้; จิตที่ประภัสสรนี้ พระอรรถกถาจารย์อธิบายว่า ได้แก่ ภาวังจิต (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตโต), 2561: 306) จิตมีอำนาจในตัวเองและมีอำนาจเหนือสิ่งอื่น อาจสรุปได้ว่า จิตนั้นมีอำนาจภายในตัวมันเองอย่างไม่มีขอบเขตจำกัด และมีอำนาจภายนอกในการสั่งการอย่างอื่น โดยเฉพาะในด้านพฤติกรรมทางกายและวาจาที่อยู่ภายใต้การสั่งการของจิต หากจิตได้รับการฝึกฝนขัดเกลาในทางที่ถูกต้อง จิตยังมีอำนาจ โดยเฉพาะการขจัดความชั่ว ละกิเลส แต่หากปล่อยจิตให้หลงไปตามอำนาจกิเลส จิตก็จะเศร้าหมอง แสดงอำนาจในด้านอกุศลออกมา ดังนั้น การรักษาจิตด้วยการอบรมในทางที่เป็นกุศลธรรมจึงเป็นสิ่งสำคัญ ดังนั้น หากพิจารณาความสัมพันธ์ของดวงจิตข้างต้นกับสติในกระบวนการพัฒนาการตื่นรู้ จะเห็นว่า การทำงานของจิตใน 7 ดวงแรกยังทำงานในภาวะแฝง หากจะกล่าวก็คือ เป็นระดับสัญชาตญาณ (Instinct) กระบวนการทำงานของจิตที่เกิดการรับรู้และสามารถวิเคราะห์แยกแยะและประเมินคุณค่าอย่างจิตสำนึก (Consciousness) จะเริ่มแต่ไวกัญทัพพะ และเป็นขวนจิตที่แล่นสู่การกำหนดรู้ ซึ่งในระดับเป็นต้นไปถือว่า เป็นผู้ที่มีสติสัมปชัญญะ (Comprehension) อย่างสมบูรณ์ การตื่นรู้ของสตินี้จึงต้องคอยควบคุม กำกับอากัปภิกิริยาต่าง ๆ อีกทั้งเป็นตัวมโนธรรมที่คอยให้สำนึกในสิ่งที่ติงาม (Conscience) จึงเห็นว่า สตินั้นเป็นสิ่งสำคัญ

3. บทบาทของสติในกระบวนการพัฒนาการตื่นรู้

จากที่ได้กล่าวมาข้างต้น แสดงให้เห็นถึงบทบาทของสติในกระบวนการพัฒนาการตื่นรู้ที่มีความจำเป็นในการดำเนินชีวิตประจำวัน กล่าวโดยภาพรวม สติที่ได้ฝึกดีแล้วย่อมสามารถยุติความรู้สึกไม่ดีที่เศร้าหมอง ยับยั้งอกุศลอันก่อให้เกิดทุกข์ได้เร็ว ทำให้มีประสิทธิภาพในการทำงานได้ดี ยิ่ง ๆ ขึ้น มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น มีการตื่นรู้ในการอยู่ร่วมกันในสังคมก่อให้เกิดความสุข ในส่วนของผู้ปฏิบัติธรรมเป็นไปเพื่อความอิสระหลุดพ้น การกำหนดอยู่ในปัจจุบันขณะ จะเห็นได้ถึงสภาวะของการกำหนดรู้ในสิ่งเฉพาะหน้า ด้วยเอกัคคตาจิต รู้เท่าทันสภาวะความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริงตลอดเวลา อันเป็นไปตามกฎของไตรลักษณ์ที่สรรพสิ่งล้วนเกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไป สติได้มีบทบาทสำคัญมากทั้งในการทำงานเชิงรุก (Active mindfulness) ที่ต้องคอยรู้เท่าทันความเปลี่ยนแปลงแล้วนำมาสร้างภูมิคุ้มกันในการดำเนินชีวิต ขณะที่อีกด้านหนึ่ง บทบาทของสติที่ต้องทำงานเชิงรับ (Passive mindfulness) ที่จะคอยควบคุมจิตใจไม่ให้เป็นไปตามอารมณ์กิเลส ความอยากต่าง ๆ อีกทั้งเป็นตัวคอยควบคุมอารมณ์ไม่ให้เกิดความโกรธ

หากพิจารณาบทบาทของสติในกระบวนการพัฒนาการตื่นรู้ในส่วนที่เริ่มด้วยการพัฒนาตนแล้ว ผู้เขียนมองว่า ในการฝึกพัฒนาตนตามแนวทางมหาสติปัฏฐาน 4 บทบาทของสติเป็นไปใน

การพัฒนาทั้งทางด้านร่างกาย (กายภาวนา) ด้านจิตใจ (จิตตภาวนา) ด้านปัญญา (ปัญญาภาวนา) และด้านสังคม (ศีลภาวนา) ดังต่อไปนี้

1. บทบาทของสติในกระบวนการพัฒนาการตื่นรู้ด้านร่างกาย : 1) สติจะทำให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ มีบุคลิกลักษณะเข้มแข็งหนักแน่น มั่นคงเยือกเย็น นุ่มนวล สดชื่น ผ่องใส กระฉับกระเฉง กระปรี้กระเปร่า เบิกบาน สง่างาม 2) สติจะทำให้เกิดการอดทนต่อการงานและการบำเพ็ญเพียรภาวนา เป็นผู้อดทนต่อการเดินทางไกล เป็นผู้อดทนต่อการบำเพ็ญเพียร เป็นผู้มีความอดทนน้อย อาหารที่กินดื่มเคี้ยวลิ้มแล้วย่อยได้ง่าย สมาธิที่ได้จากการเดินจงกรมย่อมตั้งอยู่ได้นาน 3) สติทำให้การกระทำหรือแสดงออกทางกายและทางวาจาเป็นไปอย่างสุจริต ถูกต้องเรียบร้อย นุ่มนวลและงดงาม ไม่เป็นไปเพื่อการเบียดเบียนทำร้ายตนเองและผู้อื่น อีกทั้งยังสามารถตัดกิเลสอย่างหยาบคือ ลด ละ เลิกอบายมุขและสิ่งเสพติดทั้งหลายได้ด้วย กล่าวอีกนัยหนึ่งคือ การเจริญสติช่วยให้เป็นผู้ที่ดำรงตนอยู่ในศีลได้อย่างบริบูรณ์ เพราะว่าเมื่อจิตได้รับการอบรมบ่มเพาะมาดีแล้ว ย่อมเป็นจิตที่มีเมตตา กรุณา มีหิริโอตตปละ รู้จักยับยั้งชั่งใจเกิดปัญญาความเข้าใจว่า สิ่งไหนควรไม่ควร ย่อมเกื้อกูลให้ดำรงตนอยู่ในศีลเป็นปกติ ไม่ปล่อยกายให้เป็นไปตามอำนาจของกิเลสต่าง ๆ

2. บทบาทของสติในกระบวนการพัฒนาการตื่นรู้ด้านจิตใจ : 1) สติจะทำให้เป็นผู้ที่มีสุขภาพจิตดี (จิตแห่งความสุข) คือ ทำให้จิตมีความสงบมี ความ สะอาด สว่าง สงบบริสุทธิ์และสดใสนจนถึงที่สุดคือ ไม่มีอาสวะกิเลสเจือปนอีกต่อไป ซึ่งเป็นลักษณะแห่งจิตที่บรรลुरुธรรมชั้นสูงสุด (นิพพาน) เพราะเหตุแห่งการอบรมบ่มเพาะด้วยวิปัสสนาปัญญาญาณอันสูงสุด หากยังไม่บรรลุถึงจิตที่บริสุทธิ์หมดจดอย่างแท้จริง ไม่ได้บรรลุความเป็นพระอริยบุคคลชั้นไหนเลยหรือไม่ได้ผ่านอภิญญาอันใดเลย ก็ยังปรากฏให้เห็นเป็นความสงบเยือกเย็นสดชื่นร่าเริงผ่องใสเบิกบานโล่งเบาสบาย และผ่อนคลายพร้อมที่จะยิ้มแย้มแจ่มใสในชีวิตประจำวัน เป็นผู้มีอารมณ์ดี ที่เรียกว่า ผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional quotient) ส่งผลให้โรคทางจิตต่าง ๆ เช่น ความเครียด โรคประสาท โรควิตกกังวล และโรคจิตหดหู่ซึมเศร้า เป็นต้น ไม่สามารถเข้ามาคล้ำกรายในจิตใจได้ และหากแม้จะมีทุกขเวทนาทางกายเกิดขึ้น สำหรับผู้ฝึกเจริญสติสมาธิแล้วย่อมไม่สามารถเกิดเป็นเวทนาทางจิตได้ เพราะผู้มีจิตเข้าไปตั้งมั่นด้วยดีอยู่ในสติปัฏฐาน 4 ถึงจะมีทุกขเวทนาทางร่างกายเกิดขึ้นก็ไม่อาจครอบงำจิตใจได้ ย่อมเป็นไปเพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์เพื่อล่วงโสกะ ความเศร้าโศกและปริเทวะ ความคร่ำครวญ เพื่อดับทุกข์กายและทุกข์ใจ 2) สติจะทำให้เป็นผู้ที่มีคุณภาพจิตดี (จิตแห่งความดี) คือ เป็นผู้ที่มีจิตใจตั้งงามสูงส่ง ประณีต มีคุณธรรม มีความอ่อนน้อมถ่อมตน มีหิริโอตตปละ มีความกตัญญูตเวที มีความรักความเมตตากรุณาต่อผู้อื่น รู้จักตนเองและผู้อื่นตามความเป็นจริงเป็นลักษณะของจิตที่พร้อมที่จะเสียสละเพื่อคนอื่นเสมอ เป็นจิตที่พร้อมและง่ายแก่การปลูกฝังคุณธรรมต่าง ๆ ให้เจริญงอกงาม ทำให้เป็นผู้ที่มีศักยภาพจิตดี (จิตแห่งความสำเร็จ) คือ ทำให้เป็นผู้มีจิตที่หนักแน่นมั่นคง แน่วแน่เด็ดเดี่ยว เป็นจิตที่มีความอดทนมุ่งมั่นพยายาม มีสติพร้อมไม่วอกแว่ก

ไม่สัดส่าย เหมาะแก่การงานทั้งการทำงานในชีวิตประจำวันและงานพัฒนาปัญญาเพื่อการดับทุกข์อย่างแท้จริง กล่าวคือ เป็นลักษณะของจิตที่เป็นสัมมาสมาธิเพื่อปัญญา เพื่อเป็นบาทฐานให้แก่วิปัสสนาซึ่งจะนำไปสู่วิชชาและวิมุตติในที่สุด ส่วนประโยชน์รองลงมา ก็คือ การได้บรรลุภาวะหลุดพ้นชั่วคราวด้วยกำลังของฌาน เพราะสมาธิภาวนาที่เจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อสติสัมปชัญญะ รู้เท่าทันอารมณ์ในปัจจุบัน สมาธิภาวนาที่เจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความสิ้นอาสวะกิเลสทั้งหลาย ส่วนการมีสติรู้เท่าทันอารมณ์ความคิดในการดำเนินชีวิตประจำวัน ทำให้เป็นผู้มีความสุขในปัจจุบัน หรือในภวิญญธรรม ทำให้สุขภาพกาย สุขภาพจิตดี ไม่เครียดกับการงาน และสิ่งแวดล้อม กระทำการสิ่งใดก็ทำได้ดี มีประสิทธิภาพ มีความสงบเยือกเย็น และอายุยืน การอยู่กับปัจจุบันขณะจึงทำให้มีความสุขในปัจจุบัน

3. บทบาทของสติในกระบวนการพัฒนาการตื่นรู้ด้านปัญญา : 1) ปัญญาขั้นต้นเป็นปัญญาที่เกิดจากฝึกเจริญสติสมาธิอย่างต่อเนื่องในระดับหนึ่ง จนจิตเกิดความสงบระงับผ่อนคลาย ส่งผลให้สมองโปร่งโล่งเบาสบายและทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ จะศึกษาเล่าเรียนหรือจะทำ พูดคิด ในกิจอันใดก็เป็นไปอย่างถูกต้องชัดเจนและแม่นยำโดยเฉพาะอย่างยิ่งช่วยให้มีความสามารถในการรับฟัง (สุตมยปัญญา) และคิดไตร่ตรอง (จินตามยปัญญา) ในสิ่งใดสิ่งหนึ่งได้อย่างลึกซึ้ง ถูกต้องรวดเร็ว และชัดเจนยิ่งขึ้น ถึงแม้ว่าจะยังไม่ใช่ปัญญาขั้นสูงสุด แต่ก็ช่วยให้เกิดความเข้าใจ ความเห็น (สัมมาทิฐิ) และการคิด (สัมมาสังกัปปะ) ในการดำเนินชีวิตเป็นไปอย่างถูกต้อง อยู่ในครรลองแห่งศีลธรรม จัดว่า เป็นปัญญาที่มีความสำคัญในการดำรงชีวิตในทางโลกเพื่อให้เกิดความสุขและประสบความสำเร็จ 2) ปัญญาขั้นกลางเป็นปัญญาที่เกิดจากการฝึกสมาธิจิตคือ ช่วยทำให้เกิดความสามารถพิเศษที่เรียกว่า ได้อภิญญา คือ การใช้สมาธิระดับฌานเป็นฐานทำให้เกิดฤทธิ์และอภิญญาขั้นโลกีย์ต่าง ๆ เช่น มีหูทิพย์ ตาทิพย์ ระลึกชาติได้ ทายใจคนออก ในวิถีของทางโลก จัดว่าเป็นปัญญาที่พิเศษอย่างยิ่ง เพราะเหนือวิสัยความสามารถที่มนุษย์โดยทั่วไปจะทำได้ สมาธิที่เป็นสมณะเพื่อความสามารถพิเศษ ซึ่งในสมัยครั้งพุทธกาลก็มีภิกษุ ภิกษุณีหลายรูปตั้งใจเจริญสติปัญญา 4 เพื่อรู้คุณพิเศษยิ่งอย่างอื่นเพิ่มขึ้นจากคุณพิเศษที่มีอยู่ ดังที่พระอรุณฤทธะได้ตอบคำถามของภิกษุทั้งหลายถึงสาเหตุที่ทำให้ท่านมีอภิญญา มาก ก็เพราะการเจริญสติปัญญา 4 และ 3) ปัญญาขั้นสูงสุดคือปัญญาญาณที่เกิดจากการเจริญสติอย่างต่อเนื่องเป็นพลังแห่งสติหรือมหาสติ จนเกิดปัญญาญาณหรือวิปัสสนาญาณ ประจักษ์แจ้งจากภายใน สามารถหยั่งรู้หรือรู้แจ้งแทงตลอดในรูปนามตามความเป็นจริง จนลบล้างกิเลส ตัณหา อุปาทาน อวิชชาทั้งหลายให้หมดสิ้นไป ส่งผลให้จิตบริสุทธิ์จากกิเลสอย่างสิ้นเชิง บรรลุพระนิพพานหรือเข้าถึงบรมสุขอย่างแท้จริงและยั่งยืน ย่อมเป็นไปเพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์เพื่อล่วงโสกะและปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโถมันส เพื่อบรรลุอุบายธรรมเพื่อทำให้แจ้งนิพพาน ดังนั้น เมื่อผู้ปฏิบัติเจริญสติปัญญา 4 หรือเจริญอานาปานสติอย่างต่อเนื่องโดยลำดับ ผลที่ได้รับในปัจจุบันขณะนี้คือ ความสงบสุขที่แท้แห่งจิตใจ ความตั้งมั่นแห่งจิต ความมีสติสัมปชัญญะจนถึงได้รับผลที่สูงขึ้น

ไปคือ เกิดปัญญามีความเข้าใจอย่างลึกซึ้ง สามารถทำลายความรู้สึกที่เป็นตัวตน เรา เขา มองเห็นความจริงของสรรพสิ่งทั้งหลายว่า ล้วนแต่มีความเกิดขึ้นตั้งอยู่และดับไป ทำให้สภาวะทางจิตของผู้ปฏิบัติเป็นอิสระ ไม่ถูกตัณหา มานะและทิฐิเข้าครอบงำจิตอีกต่อไป ย่อมได้ชื่อว่า บรรลุถึงเป้าหมายสูงสุดแห่งการพัฒนาการตื่นรู้

4. บทบาทของสติในกระบวนการการพัฒนาการตื่นรู้ด้านสังคม : 1) สติจะทำให้สังคมดำรงอยู่ได้ด้วยความรัก ความเมตตากรุณาอย่างแท้จริง การฝึกเจริญสติสัมปชัญญะมีประโยชน์เกื้อกูลแก่ชีวิตอย่างมากมาย ผู้ขาดสติสัมปชัญญะหรือมีความประมาท ย่อมนำชีวิตไปสู่ความทุกข์และความล้มเหลว ฉันทใด ในทางตรงกันข้าม ผู้มีสติสัมปชัญญะชอบหรือเป็นอยู่ด้วยสติ ย่อมนำชีวิตไปสู่ความเจริญรุ่งเรือง ฉันทนั้น ผู้ที่มีสติ จึงชื่อว่า เป็นผู้ที่รักษาทั้งตนเอง ครอบครัวและสังคมนั้น ๆ ด้วย และผู้ที่มีสติจะทำ พูด คิดสิ่งใด ก็จะไม่ประกอบไปด้วยปัญญาและเมตตาเสมอ ดังนั้น บทบาทของสติสัมปชัญญะในการดูแลรักษาตนเองจึงเชื่อมโยงเป็นดั่งกันและกันกับคนอื่นและสังคมด้วย นอกจากนั้น ในการอยู่ร่วมกันในสังคม ผู้มีสติสัมปชัญญะเพียงคนเดียว ย่อมเป็นประโยชน์อย่างมากแก่สังคมนั้น ๆ และหากคนในสังคมส่วนมากมีสติแล้ว ปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดจากการอยู่ร่วมกันก็จะลดลง เพราะสติสัมปชัญญะส่งเสริมให้การคิด การพูด และการกระทำที่ตึงงามต่อกัน ทำให้เป็นที่รักเป็นที่เคารพกัน ไม่วิวาทกัน ด้วยอำนาจพลังแห่งสติอันเป็นธรรมที่ตั้งแห่งความระลึกถึงกันและกัน และมีความสามัคคีเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน 2) สติช่วยแก้ไขปัญหาความขัดแย้งและสร้างความสมานฉันท์ให้แก่สังคม ความจริงประการหนึ่งของการใช้ชีวิตร่วมกันในสังคมปัจจุบันคือ มีปัญหามากมายเกิดขึ้นในทุกมุมของสังคม ซึ่งหนีไม่พ้นในเรื่อง กิน กาม โภธ อันมีรากเหง้ามาจากความโลภ โกรธ หลงที่นอนเนื่องอยู่ในอนุสัยสันดานของบุคคลผู้ที่ไม่ได้รับการฝึกฝนขัดเกลาอย่างจริงจังแม้สักครั้งเดียว จึงก่อให้เกิดปัญหาความขัดแย้งการทะเลาะวิวาทและปัญหาอื่น ๆ ซึ่งมีตั้งแต่ระดับครอบครัว ชุมชน ประเทศชาติ และสังคมโลก ดังนั้น การเจริญสติหรือการสร้างวัฒนธรรมแห่งการตื่นรู้ให้แก่สังคมคือ หนทางที่จะจัดการรับมือกับปัญหาบรรดามีทั้งหลายได้อย่างแท้จริง เพราะการสร้างสันติไม่ใช่เรื่องเทคนิควิธี ไม่ใช่เรื่องที่จะเรียนรู้ผ่านเพียงทฤษฎีเท่านั้น แต่เป็นเรื่องของการมีสติ ตระหนักรู้ในชีวิตประจำวัน สติสัมปชัญญะจึงเป็นรากฐานที่แท้จริงในการแก้ปัญหาความขัดแย้งในทุกระดับ เช่น ผู้ที่มีสติสัมปชัญญะจะไม่โกรธตอบคนที่กำลังโกรธนั้น ย่อมเป็นการระงับการทะเลาะวิวาท และยังเป็นการป้องกันไม่ให้คนพาลได้ใช้โอกาสของความโกรธที่มีในใจตนเป็นเหตุทำร้ายทำลายผู้อื่นได้อีกด้วย 3) ช่วยทำให้มนุษย์สร้างสรรค์ประโยชน์สุขที่แท้ให้แก่สังคมได้มากขึ้น ความข้อนี่สังเกตได้จากผู้ที่เจริญสติจนบรรลุถึงขั้นสูงสุดได้ชื่อว่า เป็นผู้บรรลุถึงประโยชน์แห่งตนแล้วไม่มีกิจอื่นที่จะต้องทำเพียงเพื่อตนเอง เพราะตัณหาหรือความอยากอีกต่อไป ความโลภ โกรธ หลง ถูกทำลายจนหมดสิ้น คงเหลือแต่ปัญญาอันบริสุทธิ์และความเมตตากรุณาต่อสรรพชีวิตอย่างแท้จริง ดังนั้น ผู้เจริญสติจนบรรลุธรรมขั้นสูงสุดแล้วจะหมดความเห็นแก่ตัวจะเหลือแต่

ความเมตตากรุณา คือ เห็นแก่ประโยชน์ผู้อื่นและอุทิศตนบำเพ็ญประโยชน์เพื่อสังคมมากขึ้นและถึงแม้ว่าไม่สามารถเจริญสติจนบรรลุธรรมถึงที่สุดได้ เพียงได้บรรลุถึงความเป็นพระอรหันต์บุคคลขั้นต้น ย่อมส่งผลให้ลดความเห็นแก่ตัวได้มากขึ้น หรือไม่ถึงพระอรหันต์ขั้นต้นเพียงแต่ได้ปฏิบัติธรรมฝึกเจริญสติอย่างต่อเนื่องพากเพียรทำอยู่เนื่อง ๆ ในชีวิตประจำวันก็สามารถทำให้จิตใจสงบได้แล้วและเกื้อกูลแก่สังคมพร้อมสรรพแล้วไปในตัว นั่น เพราะว่าผู้ที่ฝึกเจริญสติผู้ที่มีสติมั่นคงในระดับหนึ่งแล้ว เขาจะไม่เสียเวลาในชีวิตไปกับเรื่องไร้สาระ จะไม่แย่งอาหารใครกิน จะไม่แย่งถิ่นใครอยู่ จะไม่แย่งคู่ใครมาพิศวาสเป็นเด็ดขาด จะไม่แย่งอำนาจใครมาเป็นใหญ่ จะไม่แสวงหาความสุขหรือกระทำการใด ๆ บนความทุกข์ของผู้อื่น เพราะความสุขที่แท้จริง (Authentic happiness according to reality) และอำนาจที่ยิ่งใหญ่มีอยู่แล้วภายในจิตใจของบุคคล ผู้เข้าถึงซึ่งพุทธภาวะภายในตนนี้แห่งการเจริญสติ คือ จิตที่เป็นสมาธิขั้นสมบูรณ์ถูกต้อง (สัมมาสมาธิ) นั้น เป็นจิตที่มีคุณภาพและประสิทธิภาพมากที่สุด ซึ่งส่งผลให้จิตมีลักษณะ (1) เป็นจิตที่แข็งแรงหนักแน่นตั้งมั่นมีพลัง (2) บริสุทธิ์ เป็นจิตราบเรียบสงบลึกซึ้ง (3) เป็นจิตผ่องใส (4) ปลอดโปร่งเกลี้ยงเกลา (5) ปราศจากสิ่งมัวหมอง (6) นุ่มนวล (7) ควรแก่การงาน (8) ไม่วอกแวกไม่หวั่นไหว (พระไพศาล วิสาโล, 2557: 98) อย่างไรก็ตาม บทบาทของสติที่ถูกนำไปกำกับการทำงานในสังคม จะคอยกำกับให้ให้อยู่อย่างไม่ประมาทไม่ให้หลงในตัวตน ไม่ให้หลงในโลกธรรม แต่จะตื่นรู้ด้วยการใช้สติเชิงรุก

4. บทสรุป

จากประเด็นคำถามที่ว่า บทบาทของสติสามารถนำไปสู่กระบวนการพัฒนาการตื่นรู้ได้อย่างไร ภายหลังจากผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้า พบว่า ในกระบวนการพัฒนาการตื่นรู้ ซึ่งเป็นการเข้าถึงความจริงโดยวิธีใด ๆ ก็ได้ ซึ่งอาจเกี่ยวหรือไม่เกี่ยวกับศาสนาใด ๆ ก็ได้ มีความเป็นสากล ที่ทุกคนสามารถพบกันได้หมด เป็นอนาคตที่กำลังผุดบังเกิดของมนุษยชาติ เพราะมนุษย์มีธรรมชาติของสมองเพื่อการตื่นรู้ ซึ่งสัตว์ไม่มี โดยมีความรู้สึกนึกคิดใหม่ มีความเบาสบาย เป็นอิสระจากความบีบคั้น มีความสุขอย่างล้ำลึก มีความรักอันไพศาลต่อเพื่อนมนุษย์และสรรพสิ่ง มนุษย์สามารถเกิดจิตสำนึกใหม่ (New consciousness) ได้ ซึ่งเกิดจากการเข้าถึงความเป็นหนึ่งเดียวของโลกทั้งใบ ซึ่งมีความเป็นหนึ่งเดียวกันกับธรรมชาติ ซึ่งการมีสติก็คือ การตื่นรู้ คือ การไม่ประมาท ถ้าเราอยู่ในโลกของการคิดปรุงแต่ง เราไม่สามารถสัมผัสธรรมชาติความเป็นจริงได้ แต่เมื่อมีสติรู้กับปัจจุบัน จิตสงบ จึงสัมผัสความจริงตามธรรมชาติ หรือเข้าถึงความจริง เรียกว่า สติ ทำให้เกิดปัญญา (เข้าถึงความจริงตามธรรมชาติ) ด้วยจิตที่สงบจึงจะเข้าถึงความจริงสูงสุดได้ จิตวุ่นเข้าถึงไม่ได้ จิตที่มีสติหรือสมาธิเป็นจิตที่สงบทำให้เข้าถึงความจริงได้ การมีจิตสงบเป็นทางเข้าสู่ความจริงอันสูงสุด การเจริญสติ น่าจะเป็นเครื่องมือของเส้นทางต่าง ๆ ที่นำบุคคลไปสัมผัสความจริงสูงสุด เกิดการตื่นรู้และจิตสำนึกใหม่คือ การเจริญสติ เพราะมนุษย์ได้ค้นพบโดยประสบการณ์ด้วยตนเองว่า

การเจริญสตินำมาซึ่งความสุขอันประณีตที่ไม่เคยพบมาก่อน ทำให้สุขภาพดี ลดความเครียด สมองดี สติปัญญาดี และสัมพันธ์ภาพดีขึ้น เพราะเหตุที่บทบาทของสติจึงทำให้มนุษย์มีการตื่นรู้ และรู้ว่า พุทธะนับหมื่นอยู่ที่ใจนี้เอง และเมื่อเข้าถึงสภาวะดังกล่าวด้วยการควบคุม กำหนด กำกับของสติ อย่างมีวิจารณ์ญาณแล้ว มนุษย์สามารถรู้จักตัวตนของตนเองอย่างมีความสุขที่แท้จริง ไม่จำเป็นต้องดำเนินชีวิตเหมือนคนวิ่งไล่จับเงาในกระจกด้วยแรงขับของสัญชาตญาณแห่งอกุศลมูลอีกต่อไป

รายการอ้างอิง

- ประพัฒน์ ศรีกุลกิจ. (2559). *พระไตรปิฎกวิเคราะห์*. พิมพ์ครั้งที่ 2. พิษณุโลก: บริษัท โฟกัส ปริ้นต์ติ้ง จำกัด.
- ปราโมทย์ ยอดแก้ว. (2561, มกราคม-เมษายน). “การพัฒนาการตื่นรู้ของบัณฑิตในสังคมไทย.” *วารสารศิลปการจัการ*. 2(1): 31-48.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต). (2556). *พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย*. พิมพ์ครั้งที่ 38. กรุงเทพมหานคร: สำนักพลีธัมม์.
- พระไพศาล วิสาโล. (2557). *จิตวุ่นวาย คลายด้วยธรรม*. กรุงเทพมหานคร: โนเบิลพริ้นต์.
- พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ). (2549). *มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน*. พระคัมภีร์ สาราภังค์ แพลและเรียบเรียง. พระพรหมโมลี (สมศักดิ์ อุปสโม) ตรวจชำระ. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวันการพิมพ์.
- พระอนุรุธเถระและพระสุมังคลเถระ. มหาวิทยาลัยราชวิทยาลัย. ตรวจชำระและพิมพ์. (2557). *อภิธัมมัตถสังคหบาลี และอภิธัมมัตถวิภาวินีฎีกา ฉบับแปลเป็นภาษาไทย*. พิมพ์ครั้งที่ 9. นครปฐม: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัย.
- พุทธทาสภิกขุ. (2528). *สติ*. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: จักรานุกูลการพิมพ์.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เล่มที่ 10, 20, 29, 34*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- สมเด็จพระญาณสังวร (เจริญ สุวฑฒโน). (2557). *ความเข้าใจเรื่องพระอภิธรรม*. พิมพ์ครั้งที่ 5. นครปฐม: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัย.
- สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตโต). (2561). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์*. พิมพ์ครั้งที่ 31. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ สหธรรมิก จำกัด.
- สุจินต์ บริหารวนเขตต์. (2555). *ปรมัตถธรรมสังเขป: จิตตสังเขปและภาคผนวก*. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิศึกษาและเผยแพร่พระพุทธศาสนา.
- สุวัฒน์ ธนกรนวัฒน์. (2563). ออนไลน์. เข้าถึงได้ที่ qualitythestory.com/การทำงานด้วยจิตตื่นรู้. สืบค้นเมื่อวันที่ 2 เมษายน 2565.