

## สติกับการทำงานอย่างมีความสุข

สถาบันกรมพระจันทบุรีนฤนาถ สำนักงานปลัดกระทรวงพาณิชย์ ได้นิมนต์ พระราชวิจิตรปฏิภาณ “ เจ้าคุณพิพิธ ” ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดสุทัศนเทพวราราม กรุงเทพมหานคร มาแสดงพระธรรมเทศนา ในหัวข้อเรื่อง “ สติกับการทำงานอย่างมีความสุข ” ณ ห้องเรียเตอร์ สำนักงานปลัดกระทรวงพาณิชย์ จึงขอนำข้อคิดดีๆ มาแบ่งปันให้กับเพื่อนข้าราชการ สรุปได้ดังนี้

มนุษย์ปุถุชนทุกคนที่อยู่ในโลกย่อมมีความเครียด อันเกิดจากการทำงาน ชีวิตครอบครัว การดำเนินชีวิตประจำวัน ภาวะค่าครองชีพที่สูงขึ้น ตลอดจนเครียดจากสภาวะทางการเมืองที่ยังไม่เห็นทางออกที่ชัดเจน ความเครียดดังกล่าวจะลดลงได้ต้องใช้ อานาปานสติ มาแก้ไข

อานาปานสติ คือ การเจริญสติด้วยการอาศัยการหายใจเข้าออก ปกติการหายใจ ก็เป็นไปโดยธรรมชาติอยู่แล้ว ไม่ต้องตั้งใจทำก็ได้ เราไม่ค่อยได้ระลึกถึงมันสักเท่าไร ในชีวิตประจำวัน เมื่อระลึกถึงและตั้งใจทำ การหายใจก็จะเป็นการกระทำหรือกรรมชนิดหนึ่ง การเจริญสติจึงเรียกได้อีกอย่างว่ากรรมฐาน เพราะต้องอาศัยการกระทำหรือกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งเป็นเครื่องมือ ซึ่งไม่เพียงแต่การหายใจเท่านั้น ยังมี การเจริญสติหรือกรรมฐานอย่างอื่นอีก อานาปานสติมีข้อดีหลายอย่าง โดยเฉพาะเรื่องสุขภาพสบายใจ หากทำบ่อยๆ และยังสามารถทำได้ทุกเวลาที่ต้องการ ลมหายใจไม่เคยเป็นพิษเป็นภัย ไม่ต้องซื้อหา ไม่ต้องแย่งกันหายใจเป็นที่วุ่นวาย การเจริญสติจะได้สมาธิเป็นของแถม

เสมอ อานาปานสติก็เช่นกัน นอกจากนั้นยังสามารถต่อยอดการเจริญสมาธิในระดับฌานได้ แต่การเจริญสติที่ได้ประโยชน์อย่างเป็นขั้นตอนคือ วิปัสสนา การทบทวนตนเอง สี่หมวด คือ หมวด กาย เวทนา จิต และหมวดธรรม

เมื่อข้าราชการต้องการมีความสุขทั้งที่ทำงานและที่บ้านต้องปฏิบัติตัวดังนี้

๑. ยิ้มแย้มแจ่มใส และปฏิบัติราชการด้วยจิตอาสา
๒. ยิ้มแย้มให้กับเพื่อนร่วมงาน ทำให้เกิดบรรยากาศที่ดีในการทำงาน



คณะทำงานส่งเสริมคุณธรรม จริยธรรม และธรรมาภิบาล