

Mindfulness & Inner Growth

การเจริญสติพัฒนาเพื่อภาวะการนำจากด้านใน



Mindfulness & Inner Growth

การเจริญสติพัฒนาเพื่อภาวะการนำจากด้านใน

จัดทำโดย

โครงการพัฒนาภาวะการนำด้วยพุทธกระบวนการ
มูลนิธิเสฐียรโกเศศ-นาคะประทีป

๒๕๖๒

สนับสนุนโดย

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

สารบัญ

<u>ประโยชน์ของการทำสมาธิภาวนา</u>	<u>1</u>
<u>อุบายสำหรับฝึกสติในชีวิตประจำวัน</u>	<u>1</u>
<u>สติปัฏฐาน ๔</u>	<u>2</u>
<u>การเจริญสติช่วยลดกิเลสได้อย่างไร</u>	<u>2</u>
<u>ตัวชี้วัด ๗ ประการเพื่อการตื่นรู้</u>	<u>5</u>
<u>การเจริญมรณานุสติ</u>	<u>8</u>
<u>การละวางอัตตาตัวตน</u>	<u>8</u>
<u>บทบาทและตัวตนย่อย</u>	<u>9</u>

ประโยชน์ของการทำสมาธิภาวนา

ประโยชน์ของการทำสมาธิภาวนามีดังนี้

๑. ช่วยให้ร่างกายและจิตใจบริสุทธิ์
๒. เปิดช่องพลังกลาง (the Central Channel) หมายถึงช่องพลังด้านจิตวิญญาณที่เรียกว่า สุขุมานาที เป็นช่องพลังที่ทะลุผ่านจักระทั้ง ๖ สิ้นสุดที่กลางกระหม่อมเป็นจุดที่เราเชื่อมกับสิ่งที่อยู่เหนือมนุษย์
๓. มั่นคงภายใน กระจ่างอร่าม มีสมาธิจดจ่อกับงาน ตัวชีวิตที่จะบอกได้ว่าปฏิบัติได้ถูกแล้ว คือ เราจะรู้สึกสงบ ปิติ เป็นสุข
๔. วางใจในจักรวาล
๕. ช่วยลดอดีตตา และความยึดติดกับความคิดและภาพลักษณ์
๖. เกิดการเปลี่ยนแปลงทัศนคติ เพราะได้ลดอดีตตาตัวตน จึงมองทุกอย่างตามความเป็นจริง

อุบายสำหรับฝึกสติในชีวิตประจำวัน

- รู้ตัวขณะทำงานบ้านต่างๆ
- ตั้งเป้าหมายเล็กๆ เช่น จะรู้กายรู้ใจเป็นเวลา ๕ นาที แล้วค่อยๆ เพิ่มเวลา
- ทำเครื่องหมายหรือป้ายเพื่อเตือนสติตนเองตามบริเวณต่างๆ
- ฝึกเข้าใจและเชื่อมโยงกับผู้อื่น
- ยิ้มบ่อยๆ อยู่เสมอ ไม่เคร่งเครียด
- ยอมรับข้อตรงข้ามหรือความรู้สึกที่เราไม่ชอบที่เกิดขึ้นในตนเอง ไม่ไหลตามแต่ไม่ต้องพยายามเก็บกด ลองตั้งชื่อไว้ให้กับความรู้สึกนั้น จะช่วยให้รู้มันได้ชัดขึ้น ในกรณีที่ไม่รู้จะตั้งชื่ออะไร รับรู้ว่ามันเป็นเฉยๆ

สติปัฏฐาน ๔

เวลาเจริญสตินั้น เราอาศัยสิ่งที่มีอยู่จริง เกิดขึ้นจริงในกายใจของเรา เป็นวัตถุสำหรับการฝึก คือ กายของเรา ความรู้สึกสุขทุกข์ของเรา สภาพจิตใจของเรา (Emotions) และความนึกคิดของเรา ทั้งหมดนี้ โบราณเรียกสติปัฏฐาน ๔

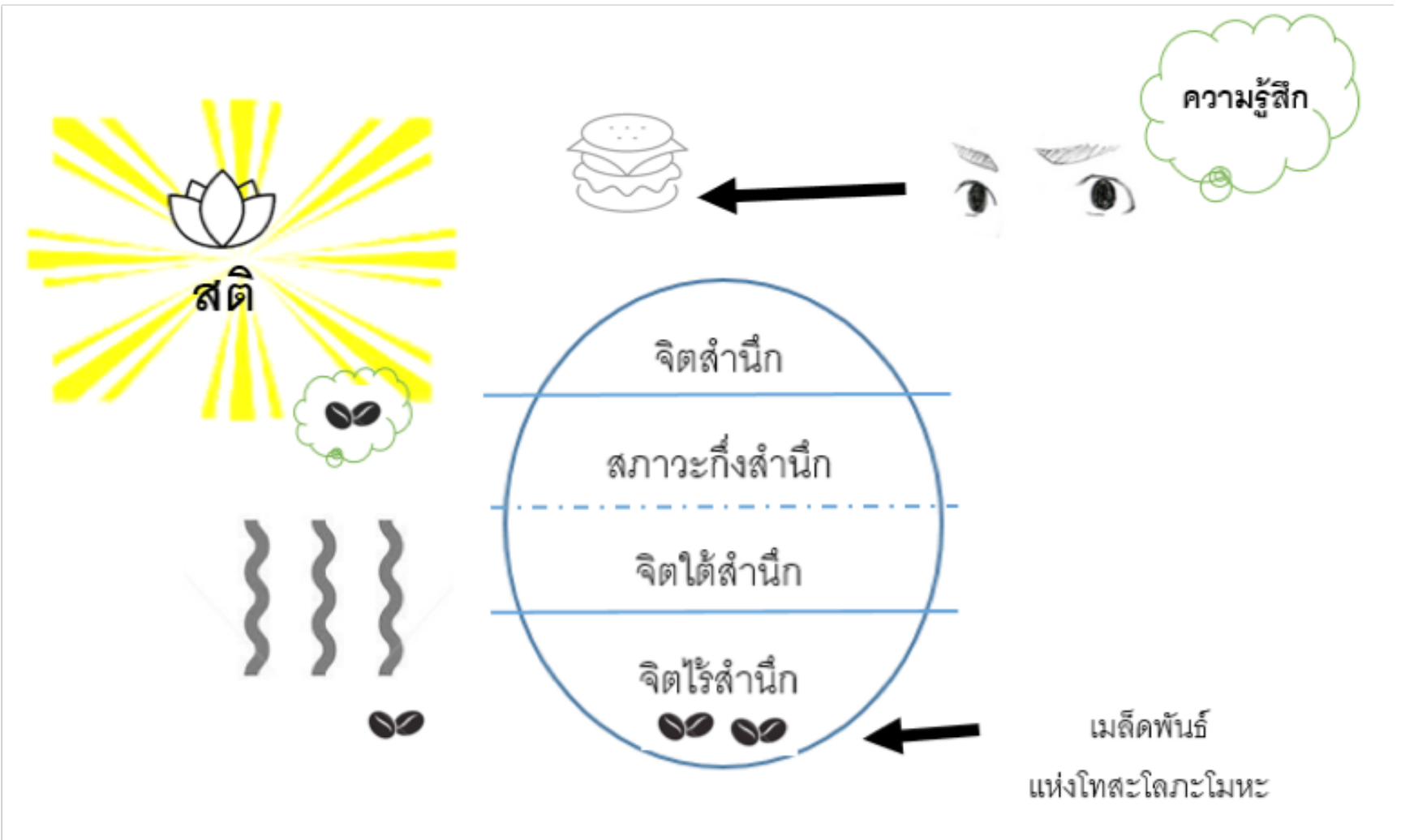
๑. ฐานกาย หมายถึง มีสติรู้การเคลื่อนไหวของกาย ยืน เดิน นั่ง นอน และอิริยาบถอื่นๆ ด้วย รวมทั้ง การหายใจเข้าออก
๒. ฐานความรู้สึก สุขทุกข์หรือกลางๆ หมายถึง มีสติรู้เท่าทันความรู้สึกสุขทุกข์หรือสุขที่ไม่ใช่ทุกข์ที่ไม่เชิงที่กำลังเกิดขึ้นในกายใจของเรา
๓. ฐานจิต หมายถึง มีสติรู้เท่าทันว่าขณะนั้นๆ สภาพจิตเราเป็นอย่างไร เศร้าหมองหรือแจ่มใจ ฟุ้งซ่าน หรือสงบ มีความโกรธหรือไม่ โลกหรือไม่ เป็นต้น
๔. ฐานนึกคิด หมายถึง เรื่องราวที่อยู่ในจิตกึ่งสำนึกหรือใต้สำนึกผุดขึ้นมาในจิตสำนึก อาจจะเป็น เรื่องอดีตหรืออนาคตก็ได้ ในเราฝึกให้รู้ชัดว่าเรากำลังนึกคิดเรื่องอะไรอยู่

การฝึกสตินี้ต้องฝึกกับสิ่งที่กำลังเกิดขึ้นจริงๆ ในความรับรู้ของเรา เช่นการใช้ฐานกายฝึกหมายความว่า ขณะนั้นเรากำลังรับรู้กายของเรา ฐานความรู้สึกก็หมายความว่าความรู้สึกสุขทุกข์นั้นๆ กำลังเกิดขึ้นจริงๆ ใน ขณะที่กำลังเจริญสติอยู่ ฐานจิตก็ต้องเป็นอาการของจิตที่กำลังเกิดขึ้นจริง หรือฐานนึกคิดก็ต้องเป็นเรื่องราว ที่เข้ามาในจิตของเราจริงๆ ในขณะนั้นๆ

โดยปกติเราจะรับรู้ว่ามีกายของเรา มีความรู้สึกสุขทุกข์ของเรา มีสภาพจิตของเรา นี่เป็นเรื่องราวที่เรา เกี่ยวข้องด้วย เป็นต้น แต่ในการเจริญสติแบบนี้ เราเอาปัญญาเข้าใจไตรลักษณ์มากำกับตลอดเวลา เปลี่ยน มุมมองกาย ความรู้สึก สภาพใจและเรื่องราวที่เข้ามาเสียใหม่ ให้เห็นเป็นธาตุธรรมชาติที่กำลังเป็นไปตามเหตุ ตามปัจจัย ไม่เข้าไปเป็นเจ้าของเจ้าข่าวก้าวเจ้าของทุกสิ่งๆ ที่สติรับรู้กำลังเกิดขึ้นอยู่

การเจริญสติช่วยลดกิเลสได้อย่างไร

จิตใจมนุษย์คล้ายภูเขาน้ำแข็ง ชั้นแรกที่ลอยอยู่เหนือผิวน้ำเรียกว่าจิตสำนึก (consciousness) เป็น พื้นที่ของความรู้สึกต่างๆ โกรธ ดีใจ เสียใจ ฯลฯ ถัดลงไปหน่อยเป็นจิตกึ่งสำนึก และใต้น้ำลงไปอีกคือจิตใต้ (sub-consciousness) คือร่องรอยของนิสัย และลึกที่สุดคือจิตไร้สำนึก (unconscious) คือพื้นที่ของ เมล็ดพันธุ์แห่งโทสะ โภคะ และโมหะ รวมถึงเมล็ดพันธุ์แห่งความดีงาม



ในการทำงานของจิต ถ้ามีอะไรมากระทบ เช่น ตาเห็นอาหาร แล้วความพอใจและอยากกินจะผุดขึ้นมา (จิตสำนึก) หรือเวลาเรากินอาหารอย่างขาดสติ เราจะเพลิดเพลินกับรสอร่อยมาก (จิตสำนึก) เมื่อการเห็นหรือการกินสิ้นสุดลงแล้วมันจะทิ้งความเคยชินหรือร่องรอยของความอยากได้อย่างไม่มี (จิตใต้สำนึก) และเมื่อเกิดภาวะนี้บ่อยๆ เข้าจะสะสมเป็นเมล็ดพันธุ์แห่งความโลภ แต่ถ้าเรามีสติรู้ตัวเมื่อความรู้สึกผุดขึ้นมา หรือรู้ตัวขณะกินอาหาร เราจะหยุดวงจรของกิเลสได้ มันจะไม่ฝังตัวอยู่ในจิตไร้สำนึก

ขณะและความรู้สึกนึกคิดต่างๆ ผุดขึ้นมา หากเรามีสติรู้เท่าทันและโอบอุ้มความรู้สึกนึกคิดนั้นด้วยสติ และไม่ปล่อยตัวปล่อยความคิดนี้ไปตามความรู้สึกนั้น ทั้งรู้จักใช้ปัญญาของความรู้สึกนึกคิดนั้นด้วยไตรลักษณ์ เห็นมันเป็นเพียงธรรมชาติที่เกิดขึ้นตั้งอยู่และดับไป โดยไม่เข้าไปเป็นเจ้าของความรู้สึกนึกคิดนั้นๆ เมล็ดพันธุ์แห่งโทสะ โลกะ และโมหะที่สะสมอยู่ในจิตไร้สำนึกจะเบาบางลง แต่หากไม่รู้ตัวและปล่อยคิดนี้ไปตามอารมณ์นั้น ก็หมายความว่าเราได้เพิ่มเมล็ดพันธุ์ของกิเลสให้หนาแน่นขึ้นแล้ว

ผู้สังเกตก็เป็นเพียงธาตุรู้ตามธรรมชาติเช่นเดียวกัน ไม่ได้เป็นสัตว์ บุคคลหรือตัวตนเราเขา อย่างที่สมมติเรียกขานกัน ในทางทฤษฎีอาจถือได้ว่าธาตุรู้ที่อยู่ในฐานจิตก็ได้ แต่อยู่ฐานไหนไม่สำคัญเท่ากับรู้ว่าตัวเรากำลังทำงานอยู่และไม่ไปเป็นเจ้าของตัวรู้เข้าไปอีกเท่านั้น

แบบบันทึกสติ

ลองฝึกบันทึกการเจริญสติที่ในตารางต่อไปนี่เพื่อเตือนให้รู้ทันสติอยู่เนืองๆ

กิจกรรม (ตัวอย่าง)	ร่างกาย- การเคลื่อนไหว	ความรู้สึก (เฉยๆ-พอใจ-ไม่พอใจ)	อารมณ์ (ยินดี หิว โกรธ กังวล เบื่อ ฯลฯ)	ความคิด
อาหารเช้า				
ทำงานช่วงเช้า				
พักเบรก				
ภาคเช้าครึ่งหลัง				
อาหารกลางวัน				
ทำงานภาคบ่าย				
ออกกำลังกาย				
อาหารเย็น				

ส่วนแบบฝึกต่อไปนี่ ใช้เพื่อฝึกสติให้รู้ทันสิ่งที่เข้ามากระทบอายตนะทั้ง ๖ (หู ตา จมูก ลิ้น กาย ใจ)

๑. เห็น

๒. ได้ยิน

๓. ได้กลิ่น

๔. ได้รส

๕. ความรู้สึกทางกาย

๖. ความคิด

 ๖.๑ ครอบครั้ว

 ๖.๒ งาน

 ๖.๓ คนรัก

 ๖.๔ วันหยุด

 ๖.๕ การเรียน

 ๖.๖ อื่นๆ

๗. ความรู้สึก

 ๗.๑ สุข

 ๗.๒ ทุกข์

 ๗.๓ เฉยๆ

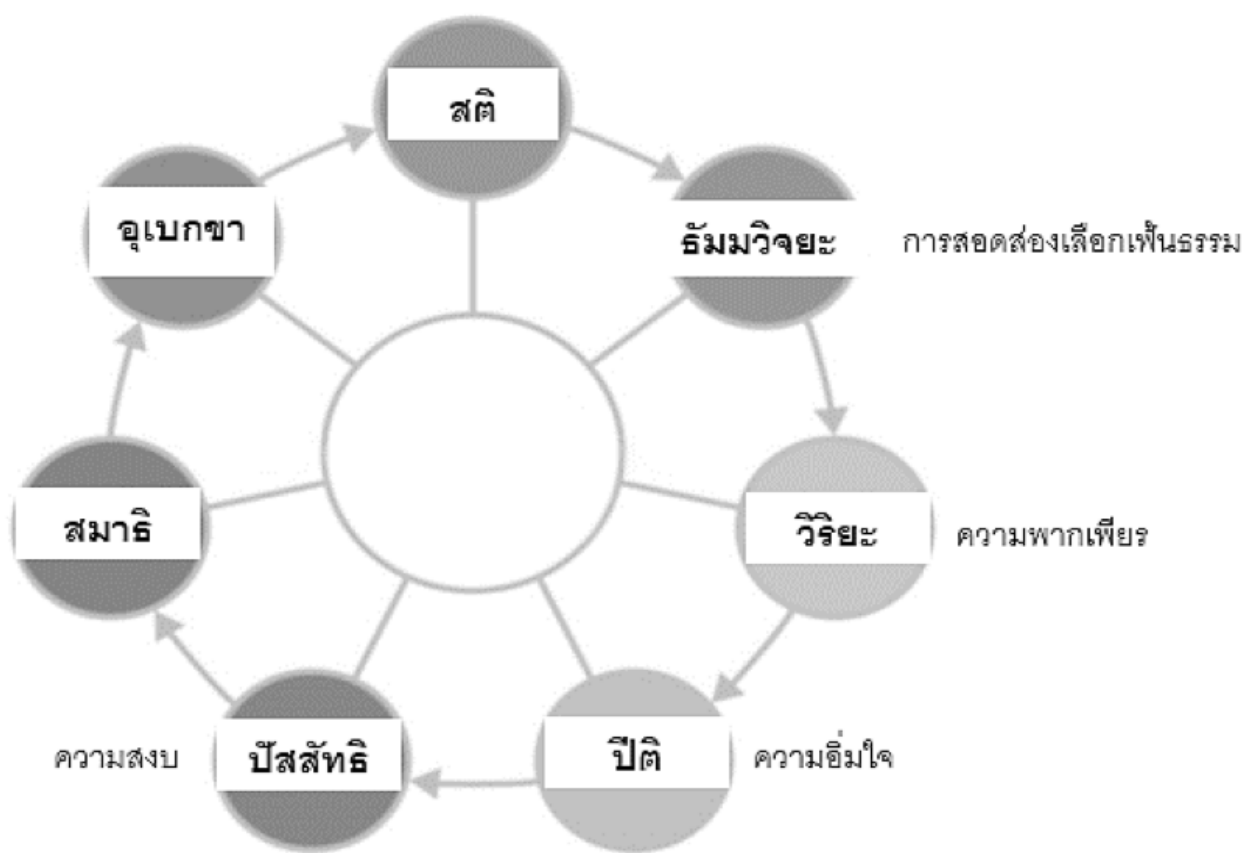
๘. อารมณ์ เช่น เครียด รำคาญ ยินดี ดีใจ สนุก ฯลฯ

ใช้เวลาสงบอยู่กับตนเองและขีดเครื่องหมาย / เป็นสัญลักษณ์ทุกครั้งที่มีสิ่งมากระทบอายตนะ จากนั้นจับคู่สังเกตตนเอง และบอกคู่ของตนแทนการเขียนลงแบบฟอร์ม จากกิจกรรมนี้หลายคนสะท้อนว่า ช่วยให้เกิดสติรู้เท่าทันกายใจของตนเองได้จริง เมื่อทำไปสักระยะจิตก็สงบและตั้งมั่นคล้ายกับได้นั่งสมาธิ

ตัวชีวิต ๗ ประการเพื่อการตื่นรู้

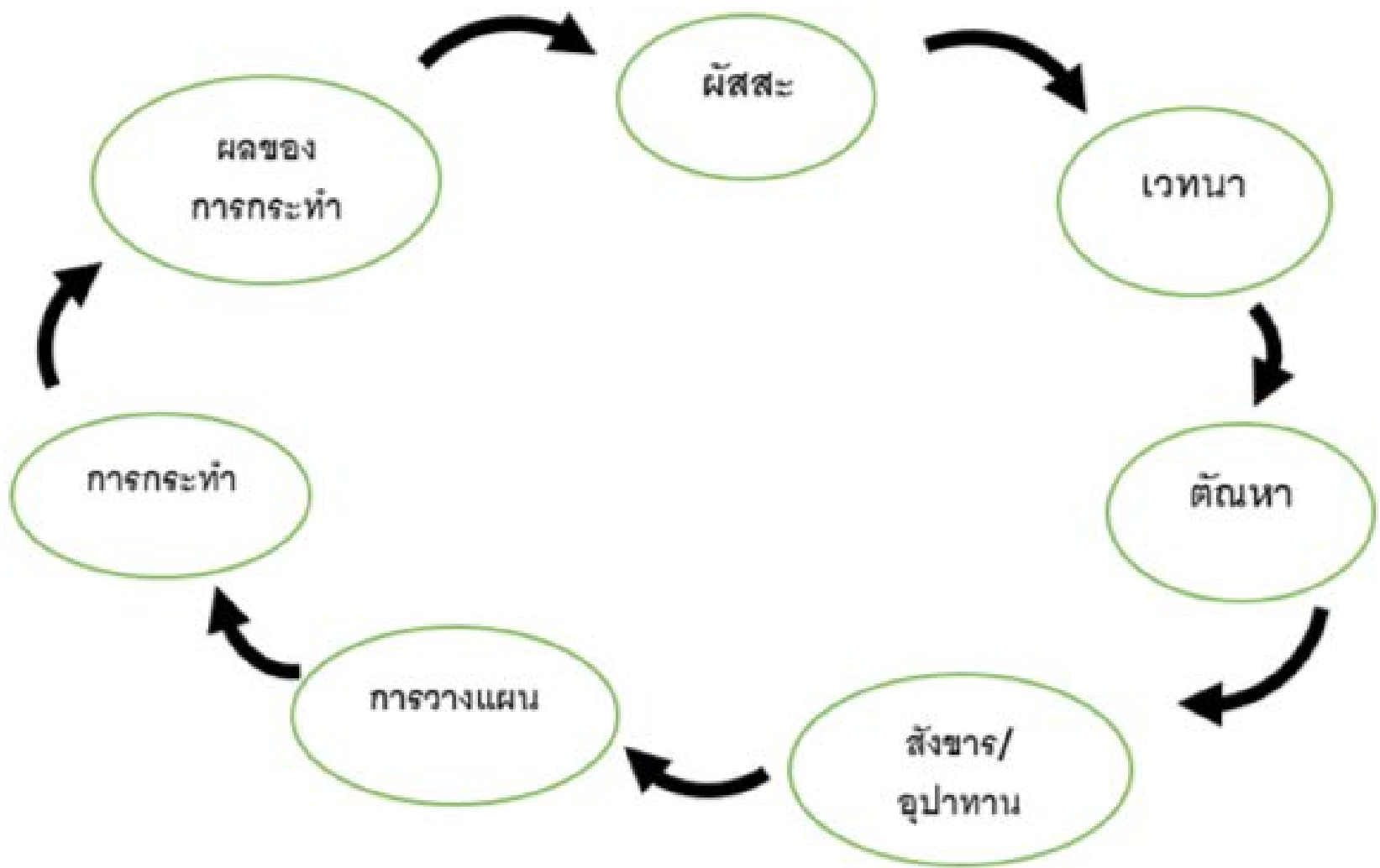
เวลาเราเจริญสติ ปัจจัยแรกคือต้องมีสติใส่ใจกับกาย ความรู้สึก จิต หรือความนึกคิด (สติ) อย่างไม่อย่างหนึ่งในแต่ละขณะ และคลอเคลียมองสิ่งที่ใส่ใจนั้นด้วย ปัญญาในไตรลักษณ์ (ธัมมวิจยะ) โดยทำให้เป็นกลางๆ ไม่ว่าจะสภาพกายใจจะเป็นอย่างไร ในเฉยๆไว้ก่อน (อุเบกขา) การจะทำเช่นนี้ได้ ต้องอาศัยความพยายามอย่างมาก (วิริยะ) ถ้าเราดำเนินตามปัจจัยทั้งสี่นี้นานพอ จิตจะเริ่มสงบ และความปลาบปลืมจะค่อยๆเกิดขึ้น มากบ้างน้อยบ้าง รู้สึกได้ชัดเจนทางกายภาพ บางกรณีที่ทำอย่างต่อเนื่อง และพอดี ความปลาบปลืมนี้จะแผ่ซ่านไปทั่วกาย (ปีติ) จากนั้นความสุขแบบสงบๆ เบาๆสบายๆ ก็จะเกิดขึ้นตามมา (ปัสสัทธิ) เมื่อนั้น จิตจะนิ่งยิ่งขึ้น เพลการวิ่งไปโน่นมานี่ลงตามลำดับ จนนิ่งกับอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งได้ง่าย (สมาธิ) จิตที่นิ่งอย่างยิ่ง จะมีลักษณะเป็นกลางๆ ไม่บวกไม่ลบ (อุเบกขา)

ปัจจัยทั้ง ๗ นี้ภาววิชาการเรียกว่าโพชฌงค์ คือองค์แห่งการตื่นรู้ จะมีลักษณะหมุนให้คุณภาพแต่ละองค์เนียนขึ้นตามลำดับ เราสามารถใช้หลักธรรมชุดนี้เป็นตัวชีวิตคุณภาพของการเจริญสติได้อย่างดี ในทางปฏิบัติไม่มีอะไรต่างจากสติปัฏฐาน ๔ ถ้าเราเจริญสติปัฏฐานทั้งสี่อย่างต่อเนื่อง โพชฌงค์ ๗ ก็จะบริบูรณ์ขึ้นตามลำดับ



ในฐานะปุถุชน ถ้าเราต้องการเติบโตภายในอย่างแท้จริง ต้องการแก้ปมปัญหาของชีวิต ต้องการหาความหมายของชีวิตที่ลึกกว่าบริโภคนิยม ต้องการมิตรภาพที่ยั่งยืน การเจริญสติเป็นสิ่งที่ไม่ได้ แม้เราจะไปเรียนไปเข้าฝึกอบรม การสื่อสารอย่างสันติ ฝึกงานกระบวนการ ผ่านค่ายนพลักษณ์ ฯลฯ ถ้าเราไม่สามารถมีสติแข็งแรงพอได้ในขณะที่เผชิญเรื่องจริงจางในชีวิต เรื่องที่เรียนมาก็เอามาใช้ประโยชน์ไม่ได้เลย นอกจากนั้นเรายังเห็นได้ว่า การเจริญสติทำให้เราใช้ชีวิตอย่างมีความสุขโดยไม่ต้องเสียเงินทองไปซื้อหามา เมื่อคนเรามีความสุขเป็นพื้นฐาน ความเครียดย่อมน้อยลง สุขภาพย่อมดีขึ้นเป็นเงาตามตัวด้วย

ขั้นตอนการทำงานของจิตใจและการเจริญสติ กระบวนการได้ปรับเนื้อหาของปฏิจจสมุปปาตซึ่งมี ๑๒ หัวข้อ ให้ลดลงเหลือ ๗ เพื่อให้ผู้เรียนสามารถเข้าใจได้ในเวลาที่จำกัดว่าวงจรของทุกข์เกิดขึ้นได้อย่างไร



คนเรารับรู้สึกผ่านทางประสาทตา หู จมูก ลิ้น กาย และรับรู้ความรู้สึกนึกคิดผ่านทางใจ (ผัสสะ) เมื่อรับรู้แล้วเราจะเกิดความรู้สึกพอใจ(สุขเวทนา)ไม่พอใจ(ทุกข์เวทนา) หรือตื่นเต้น(อทุกข์สุขเวทนา) พอเกิดเวทนาแล้ว ใจเราก็จะคิดนึกไปในทางอยากตั้งเข้าหรืออยากผลัดไส้ออกไป (ตัณหา) พอเกิดความต้องการหรือไม่ต้องการแล้ว ความรู้สึกที่เราเป็นใครก็เกิดขึ้นที่ความต้องการหรือไม่ต้องการสิ่งนั้น (อุปาทาน)การคิดนึกขั้นต่อไปก็คือการวางแผนว่าจะทำอย่างไรให้ได้สิ่งนั้น หรือขจัดสิ่งนั้นๆไป ถ้าเรามีความโกรธอยู่ ขณะที่วางแผนอยู่นั้น ท่านเรียกว่าเราได้เกิดเป็นชาวนรก ถ้ามีความโลภอย่างมากมาย เราก็เป็นเปรต อยู่ในขณะนั้นๆ เป็นต้น (ภพ) จากนั้นเราก็ลงมือทำด้วยจิตในภาวะใดภาวะหนึ่ง(ชาติ) และเสวยผลของการกระทำนั้น (ทุกข์) บางครั้งการกระทำนั้นเป็นเพียงการกระทำทางใจ เราก็เสวยทุกข์แล้ว จากนั้นก็เกิดผัสสะใหม่ วงจรนี้ก็หมุนต่อไปเรื่อยๆ ชีวิตก็วนเวียนอยู่ในความทุกข์ไม่สิ้นสุด

ตัวอย่างเช่น เมื่อเราได้ยินเพื่อนร่วมงานบอกว่า “งานของเธอไม่เรียบร้อย” (ผัสสะ) เรา รู้สึกไม่พอใจ (เวทนา) ไม่อยากได้ยินคำพูดอย่างนั้น และอยากด่ากลับ (ตัณหา) เกิดความคิดว่าเขาดาเรา เราทำงานดีแล้ว เธอเป็นใคร มีสิทธิมาว่าเรา เราฐานะเท่ากันนะ (อุปาทาน) จึงคิดคำพูดเพื่อตอบกลับด้วยความโกรธ ตอนนั้น เราสวมบทเป็นชาวนรกแล้ว (วางแผน-ภพ) และพูดโต้ตอบออกไปด้วยความโกรธ (การกระทำ-ชาติ) จากนั้นก็เป็นช่วงที่ต้องรับผลของมัน(ทุกข์) ทั้งผลจากคำพูดที่ตอบกลับไป และผลจากการที่สะสมเมล็ดพันธุ์ของโทษะ โสกะ โมหะ เพิ่มในจิตใต้สำนึกอีกครั้งหนึ่ง

ข่าวดีก็คือคนเราสามารถหยุดวงจรนี้ได้ ด้วยสติและปัญญา ในทุกขั้นตอน สิ่งที่พระพุทธเจ้าสอนมากที่สุด คือการหยุดตั้งแต่ผัสสะ คือใช้สติและปัญญาทำให้ทุกผัสสะเป็นวิชชาผัสสะแทนที่จะเป็นอวิชชาผัสสะ เมื่อไม่ทันที่ผัสสะก็มาตั้งสติในเวทนา ถ้าสติมาทัน เวทนาจึงไม่เลยไปถึงตัณหา แม้จะไปถึงตัณหา ถ้าสติมาทัน ก็ไม่ต้องปรุงต่อไปเป็นอุปาทาน แม้มีอุปาทานแล้ว ถ้าสติมาทันก็ไม่ต้องกลายเป็นเปรต หรือชาวนรก ในขั้นตอนของภพ หรือชาติ แม้เป็นเปรตแล้ว ถ้าสติปัญญามาทันก็หยุดเป็นเปรตได้ทันที แต่คนจำนวนมากจะมาตั้งสติเมื่อเสวยทุกข์แล้ว ทุกข์เป็นปัจจัยที่ทำให้เกิดสติง่าย เพราะมันทำให้คนฉุกคิดได้เมื่อรู้สึกขี้ใจหนัแล้ว เราจะมีแรงใจที่จะละขั้นแรกๆ ของวงจรนี้มากขึ้น

การละวางอัตตาตัวตน

การสร้างอัตตาตัวตนเป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่ทำให้เกิดทุกข์ ทั้งส่วนตนและส่วนท่าน แม้แต่คนดีหรือคนทำงานสังคม ถ้ายึดติดในอัตตาตัวตนก็ทุกข์มากได้เช่นกัน และก่อความขัดแย้งในขบวนการทำงานด้วย กระบวนการจึงนำหลักเรื่องอุปาทานข้างบนมาขยายความต่อ เพื่อแนะนำให้ผู้เรียนได้รู้จักอุปาทาน ๔ อย่างที่ทำให้เกิดการยึดมั่นถือมั่นในอัตตาให้ชัดเจนขึ้น ดังนี้

๑. กามอุปาทาน คือยึดมั่นในกาม รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส เช่น ชอบอาหารรสนี้ ชอบน้ำหอมกลิ่นนี้ ชอบคิดว่าตัวเองสวย หรือไม่สวย น่ารักหรือไม่น่ารัก เป็นต้น

๒. ทิฏฐุปาทาน คือ ยึดมั่นในความคิดเห็นของตนว่าถูกต้อง ทฤษฎีของชั้นถูกที่สุด อุดมการณ์แบบนี้ดีที่สุด ชั้นเป็นคนฉลาด/โง่ ชั้นเรียนเก่ง/เรียนไม่เก่ง ฯลฯ

๓. สីลัปปตูปาทาน คือยึดมั่นกฎระเบียบ คุณธรรม ความดี ข้อปฏิบัติของตนเอง ว่าดี ว่าเลิศกว่าของคนอื่น ชอบให้ทุกอย่างอยู่ในร่องในรอยเสมอ ถือว่าฉันเป็นคนดี/ฉันเป็นคนแย

๔. อัตตวาทุปาทาน คือ ความยึดตนเองเป็นศูนย์กลาง ในทุกกรณี ต้องการเป็นคนดีคนเด่นอยู่เสมอ หรือรู้สึกว่าเป็นคนด้อยอยู่เสมอ ชั้นเป็นคนเก่ง/คนไม่เก่ง

ผู้ปฏิบัติใหม่สามารถฝึกละวางตัวตนได้ง่ายๆ โดยสังเกตสิ่งที่เกิดขึ้นในกายใจของตนเอง และใช้คำบริกรรมว่า “ธรรมชาติคิดเรื่อง ธรรมชาติกำลังพอใจ.....ธรรมชาติกำลังโกรธ....” เป็นต้น เพื่อฝึกเท่าทันตนเองและแยกตัวเองออกมาเป็นผู้รู้ผู้ดู

เมื่อความทุกข์ความเจ็บปวดผุดขึ้นมา ให้เราเฝ้าดูและเท่าทันว่าเป็นเพียง “ความทรงจำ” และแยกตัวเองออกมาเป็นผู้ดูเหตุการณ์นั้น เห็นบุคคลในความทรงจำนั้นเป็นธรรมชาติอย่างหนึ่ง เมื่อฝึกอย่างนี้ได้ชำนาญแล้ว เราจะรับมือกับความทุกข์และอุปาทานที่ก่อทุกข์ได้ดีขึ้น

การเจริญมรณานุสติ

มรณานุสติหรือการระลึกถึงความตายจะช่วยคลายความยึดมั่นถือมั่นในตัวตน เห็นคุณค่าของชีวิตมากขึ้น และพร้อมรับความตายอย่างมีสติ ผู้อ่านอาจฝึกได้โดยนอนหลับตาและจินตนาถึงตนเองตั้งแต่อยู่ในครรภ์ มารดา ตอนเป็นทารก วัยเด็ก ตอนเข้าโรงเรียน จนเติบโตมาถึงปัจจุบัน เรื่อยไปจนถึงเสียชีวิต และหลังเสียชีวิตไปแล้ว ๕ ปี ๑๐ ปี ๕๐ ปี ไปจนถึงวันที่ไม่มีใครในโลกจำได้แล้วว่าเราเคยชีวิตอยู่บนโลกใบนี้

ความตายเป็นสิ่งที่แน่นอนอน เกิดขึ้นกับเราวินาทีใดก็ได้ และตัวเราไม่ได้อยู่ตลอดไป เราจากไปไม่นาน คนก็ลืมเราเสียแล้ว หลายคนกลัวความตายและไม่อยากคิดถึงมัน แต่จะกลัวหรือไม่กลัว สักวันหนึ่งเราก็ต้องตาย และถ้าเราฝึกเผชิญหน้ากับความตายได้อย่างมีสติ เมื่อวันที่ยันมาถึง เราก็จะสามารถรับความตายได้ด้วยใจสงบ ดังที่กระบวนการยกตัวอย่างบุคคลที่ฝึกสติจนมั่นคง รู้ตัวล่วงหน้าว่าตนจะเสียชีวิตจึงสั่งเสียลูกหลานจนเรียบร้อย ก่อนจะจากไปอย่างสงบ นักปฏิบัติจำนวนไม่น้อยสามารถจากโลกนี้ไปในอริยาบถหนึ่งด้วยซ้ำไป

บทบาทและตัวตนย่อย

วิธีเท่าทันตนเองอย่างหนึ่งที่คนในยุคสมัยใหม่สามารถนำไปใช้ได้ คือการใคร่ครวญและฟังเสียงภายใน ในตัวเรามีตัวตนย่อยอยู่มากมาย เราอาจฝึกแยกตัวตนย่อยออกมาและฟังเสียงของตัวตนเหล่านั้น ยกตัวอย่าง เช่น ถ้าเรามีปัญหากับเพื่อนร่วมห้อง เมื่อเพื่อนจัดห้องใหม่และย้ายของส่วนตัว ให้นึกถึงเหตุการณ์นั้นแล้วได้ เรียงออกมาว่ารู้สึกอย่างไรและเราพบตัวตนใดบ้าง ทั้งตัวตนฐานะเจ้าของห้อง รู้สึกไม่พอใจที่มีคนมาย้าย ของๆ ตน (เจ้าของข้าวของ) โดยไม่ขออนุญาต ตัวตัวตนเพื่อนที่ไม่อยากทะเลาะแม่จะไม่พอใจ ตัวตัวตนฐานะ ผู้ฝึกสติที่พยายามรู้เท่าทันความโกรธ ตัวตัวตนฐานะปัจเจกชนที่ต้องการเรียกร้องสิทธิของตนเอง เป็นต้น เหล่านี้ จะช่วยให้เราเห็นภาพกว้างของสถานการณ์และตัดสินใจทำในสิ่งที่เหมาะสมที่สุด

เรามี “ตัวตน” หรือ “บทบาท” มากมายที่แสดงตัวออกมาในเวลาต่างๆ กัน แต่ละตัวตนเหล่านี้มีทั้ง ส่งเสริมกันและขัดแย้งกันเอง เมื่อเรามีสติเราจะยึดในบทบาทของตัวเองน้อยลง และปรับเปลี่ยนได้ตาม สถานการณ์ไม่ต้องยึดกับสิ่งใดสิ่งหนึ่งตลอดเวลา

นอกจากนี้ เราอาจฝึกได้โดยเขียนคุณสมบัติของคนที่เราไม่ชอบลงบนกระดาษและนึกถึงเหตุผลที่เขา ทำเช่นนั้น เช่น เอาตัวเองเป็นศูนย์กลาง มีเหตุผลคือเขาเชื่อมั่นในตนเองและตรงไปตรงมา เป็นต้น จากนั้นให้ นึกถึงคุณสมบัติของตนเองที่เราชอบแล้วลองมองจากมุมมองของ “บุคคลที่ไม่ชอบเรา” ว่าเขาจะคิดอย่างไร เช่น เราคิดว่าตนเองรู้จักฟังความคิดเห็นของตนเอง แต่คนที่ไม่ชอบจะมองว่าเรา “ไม่มั่นใจในตนเอง” เป็นต้น

ตัวอย่าง

คุณสมบัติที่ไม่ชอบ	เหตุผลของคนที่เราไม่ชอบ	คุณสมบัติของเรา	คนที่ไม่ชอบเรามองว่า
เอาตัวเองเป็นศูนย์กลาง	เชื่อมั่นในตนเอง ตรงไปตรงมา	รับฟังผู้อื่น	ไม่มั่นใจในตัวเอง
ทำเพื่อตนเอง	ดูแลตัวเอง	ทำเพื่อสังคม	เอาเปรียบตนเอง
เสพติดยา	อยากมีความสุข	รักษาสุขภาพ	เคร่งเครียดเกิน

กิจกรรมนี้ชี้ให้เราเห็นว่า ไม่ควรยึดว่าตัวเราหรือความคิดของเราดีที่สุด แต่แต่ความดีก็กลายเป็นอัตตา ตัวตนได้เช่นกัน เมื่อดูที่ช่องซ้ายสุดซึ่งเป็นคุณสมบัติที่เราไม่ชอบ แล้วตั้งคำถามว่า เราไม่มีคุณสมบัติที่เราไม่ ชอบนั้นอยู่ในตัวแม่แต่นิดเดียวใช่หรือไม่? แนนอนว่าหากยอมรับความจริง เราต่างมีคุณสมบัติที่ตนเองชอบไม่ มากก็น้อย

โดยสรุปคือ ถ้าเราคิดว่าเราเป็นคนอย่างนั้นอย่างนี้ เช่นถ้าคิดว่าฉันเป็นคนเสียสละ ให้ฟังระลึกว่า ฉันที่ เป็นคนเห็นแก่ตัวก็ดำรงอยู่ในตนด้วย เพียงแต่เป็นตัวตนที่เราไม่ยอมรับ และเมื่อฉันที่เห็นแก่ตัวออกมาแสดง บท เราก็ต้องยอมรับโดยซื่อสัตย์ มิฉะนั้นเราก็จะเป็นคนหลอกตนเอง แต่การยอมรับไม่ได้หมายความว่า เรา ต้องทำตามใจฉันที่เห็นแก่ตัว ในทางตรงกันข้ามการยอมรับ ทำให้เรารู้เท่าทัน และยับยั้งตนที่จะไม่เดินไปตาม ทางนั้น อย่างไรก็ตาม แม้เราจะไม่ทำตามฉันที่เห็นแก่ตัว เราก็ต้องให้ความกรุณาฉันที่เห็นแก่ตัวนั้นด้วย มิ ฉะนั้นเราจะสร้างปมเกลียดตัวเองขึ้นซึ่งนั่นก็เป็นอิตตาอีกแบบหนึ่งนั่นเอง