



การปฏิบัติปารมิตาในชีวิตประจำวัน

โดย ตุลุกุ มิกมาร์ เซริง

10 กันยายน 2562

การปฏิบัติปารมิตาเป็นองค์ประกอบสำคัญของหนทางพระพุทธศาสนาหายาน “ปารมิตา” ทั้งหมด (ทิเบตเรียกว่า พาโรล ตู ชินปา ดรุก) ทำให้ผู้ปฏิบัติสามารถสั่งสมได้ทั้งบุญกุศลและปัญญา ในคลิป์วิดีโอสั้นๆ คลิปแรกของชุดคำสอน ท่านตุลุกุ มิกมาร์ เซริง ได้แนะนำให้เรา รู้จักการปฏิบัติที่สำคัญนี้ ท่านตุลุกุได้อธิบายว่า พระธรรมทั้งหมด 84,000 พระธรรมชั้นนี้สามารถจัดย่อลงเข้าเป็นการปฏิบัติทั้งหมด

นอกจากนี้ การปฏิบัติปารมิตาเหล่านี้ยังเป็นการนำโพธิจิตเข้าสู่ภาคปฏิบัติด้วย เริ่มแรก ให้เราตั้งปณิธานว่าจะทำประโยชน์แก่สรรพสัตว์ทุกชีวิตและจะนำเขาเหล่านั้นเข้าสู่การรู้แจ้ง ต่อจากนั้น ด้วยการปฏิบัติปารมิตาต่างๆ เราจึงลงมือสร้างการกระทำหรือความประพฤติที่จะก่อให้เกิดประโยชน์แก่สรรพสัตว์โดยแท้จริง

การปฏิบัติปารมิตาต่างๆ ด้วยการทำความรู้จักกับปารมิตาทั้งหมด

1. ทาน
2. ศील
3. ชันติ
4. วิริยะ
5. ฌาน
6. ปัญญา

การปฏิบัติปารมิตา ด้วยการทำประโยชน์แก่ตนเองและผู้อื่น

ในขณะที่เราปฏิบัติปารมิตาทั้งหก เราเริ่มเปลี่ยนแปลงกิเลสทั้งหกอย่าง ซึ่งจะส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่ทำให้เรามีความปิติสุขมากขึ้น ดังนั้น การปฏิบัติปารมิตาจึงเป็นประโยชน์แก่ตัวเราเองด้วยการคิดถึงประโยชน์ของผู้อื่นก่อนประโยชน์ของเราเอง เมื่อเราสนใจผู้อื่นมากขึ้น เราจะปรับปรุงสถานการณ์ของเราเองด้วย ซึ่งอาจจะเหนือความคาดหมายของเรา เราสามารถจะสังเกตได้ถึงปฏิกิริยาทางอารมณ์ของเราที่จะลดลง นอกจากนั้น เรายังสังเกตได้ว่าจิตของเราสงบขึ้น ลงสู่สมาธิได้ง่ายขึ้น ด้วยเหตุนี้ เราจึงเริ่มสัมผัสได้ถึงปัญญาญาณที่แท้จริง

ในขณะเดียวกัน ปัญญาญาณนี้จะทำให้เราสามารถทำประโยชน์ต่อผู้อื่นได้อย่างคล่องแคล่วชำนาญยิ่งขึ้น เราจะเห็นได้ชัดเจนยิ่งขึ้นว่าผู้อื่นต้องการอะไร และสามารถช่วยเหลือเขาได้อย่างมีความหมายมากขึ้น ความอดทนที่เรามีมากขึ้นจะทำให้เราช่วยเหลือผู้อื่นได้โดยไม่เหน็ดเหนื่อยหรือไม่คาดหวังคำชมหรือคำขอบคุณตอบแทน เราสามารถใช้เครื่องมือต่างๆ ทั้งหมดนี้มาประกอบกัน สัมผัสเข้ากันจนกระทั่งเราสามารถนำผู้อื่นไปสู่การตรัสรู้อันสมบูรณ์ได้สำเร็จ เราค่อยๆ เริ่มช้าๆ ก้าวไปที่ละนิด แต่มีวิสัยทัศน์ที่กว้างไกล