



## ระลึกถึงการฝึกฝนสามประการ (ไตรสิกขา)



ภาพจากความอนุเคราะห์ของริกปะ

เรียนกัลยาณมิตรทั้งใกล้และไกล

ข้าพเจ้าหวังว่าเมื่อท่านได้รับสาส์นฉบับนี้ ท่านก็คงจะสบายดี สุขภาพแข็งแรง และมีความสุขเหมือนเช่นเคย สำหรับวันที่ระลึกปรมาจารย์ปัทมสมภพวันนี้ ข้าพเจ้าอยากจะเตือนท่านด้วยสื่อบทที่บรรจุกำสอนของ พระพุทธเจ้าทั้งปวงไว้ ดังนี้

การไม่ทำบาปทั้งปวง

การทำกุศลให้ถึงพร้อม

การฝึกจิตของตน

นี่เป็นคำสอนของพระพุทธเจ้า

คำเหล่านี้เป็นพระดำรัสของพระพุทธเจ้าเอง เป็นใจความของพุทธธรรมทั้งปวง ซึ่งประกอบด้วยการฝึกฝนสามประการ (ไตรสิกขา) ได้แก่ การฝึกศีล สมาธิ และปัญญา ดังนั้น การไม่ทำบาปทั้งปวงถือเป็นการฝึกศีล การทำกุศลให้ถึงพร้อมเป็นการฝึกสมาธิ และการฝึกจิตของตนถือเป็นการฝึกปัญญา ข้าพเจ้าต้องการเตือนท่านเล็กน้อยเกี่ยวกับการฝึกสิ่งเหล่านี้ในวันนี้

ประการแรก ในฐานะผู้ปฏิบัติ เราทุกคนต้องระลึกไว้ว่า การฝึกศีลพื้นฐานนั้นต้องใช้ **สติ** และความระมัดระวัง สติ หมายถึง การระลึกถึงสิ่งที่ควรหลีกเลี่ยง คือ อกุศลกรรมบถ 10 และสิ่งที่ต้องปฏิบัติ คือ กุศลกรรมบถ 10 เราต้องมีสติเพื่อระลึกถึงสิ่งเหล่านี้ตลอดเวลา และระมัดระวังในการตรวจสอบว่า เราไม่ได้กระทำความบาปทั้งปวง

นอกจากนั้น เพื่อรักษาศีลของตนเอง สิ่งสำคัญคือต้องสำรวจความผิดทั้งหมดที่เคยกระทำในชาตินี้และในอดีตอย่างสม่ำเสมอ เราสามารถสำรวจได้โดยอาศัยพลังทั้งสี่ (พลังแห่งสภาวะผู้รับคำสั่งภาพผิด ความสำนึกเสียใจ การทำดีแก้ไข และความตั้งใจมั่นว่าจะไม่กระทำอีก) หากเราไม่รู้วิธีทำดังนั้น หรืออย่างน้อยก็สำรวจต่อพระพุทธเจ้าและพระโพธิสัตว์ เช่น **พระวัชรสัตว์**

การทำกุศลให้ถึงพร้อมเป็นการฝึกสมาธิ สิ่งนี้หมายถึงการอยู่นิ่งๆ สักสิบนาที สิบห้านาที หรืออาจจะเป็นชั่วโมงหรือสองชั่วโมงทุกวัน ไม่ว่าเราจะทำได้นานแค่ไหนก็ตาม ในช่วงเวลานี้ เราอยู่อย่างสงบ ผ่อนคลาย ร่างกาย ให้ลมหายใจของเราไหลเวียนอย่างเป็นธรรมชาติ และให้จิตของเราพักอยู่ ณ จุดจุดหนึ่ง ไม่เขวไป โน่นมานี้ เมื่อเราปล่อยให้จิตได้พัก เรายังคงมีสติอยู่เสมอไม่ว่าจิตจะฟุ้งซ่านหรือซึมเซา หรือจิตไม่อาจอยู่นิ่งได้ ด้วยการทำสมาธิ เราฝึกจิตให้มั่นคงขึ้น สิ่งนี้เกี่ยวข้องกับวัตถุภาวนาในการปฏิบัติธรรมของเรา เช่น การสวดมนต์ การเจริญโพธิจิต พิธีกรรม สมณะ วิปัสสนา เป็นต้น หากเราไม่รู้วิธีการทำสมาธิแบบใดเป็นพิเศษ ให้อยู่นิ่งๆ สักพัก พักผ่อนด้วยกาย วาจา และใจที่ไม่เคลื่อนไหว

แรงจูงใจในการทำสมาธิของท่านก็มีความสำคัญมากที่สุดเช่นกัน หากท่านไม่มีแรงจูงใจที่ถูกต้อง การทำสมาธิจะไม่เกิดประโยชน์มากนัก แรงจูงใจที่ดีที่สุดก็คือการปรารถนาที่จะตระหนักถึงธรรมชาติที่แท้จริงของสรรพสิ่ง เพื่อช่วยเหลือตนเองและสรรพชีวิตอื่นๆ ให้พ้นจากความทุกข์ในสังสารวัฏทั้งในชาตินี้และชาติหน้านั้นคือแรงจูงใจสูงสุดของโพธิจิต

สุดท้าย การฝึกจิตของตนคือการฝึกปัญญา เป็นการตระหนักถึงความไม่มีตัวตน (อนัตตา) สำหรับสิ่งนี้ เราเริ่มต้นด้วยการรับรู้ความเห็นแก่ตัว เห็นแก่ประโยชน์ส่วนตน ที่ก่อให้เกิดการกระทำของเราทุกอย่าง จากนั้นเมื่อเราลดนิสัยในการทำเพื่อตนเองแล้ว เราก็มองเห็นว่า ยังมีความถือตนอยู่เบื้องหลังความเห็นแก่ตัวนั้น และ

เมื่อเราละทิ้งความถือตนของเราไปแล้ว เราก็พบว่ายังมีการยึดติดอย่างละเอียดอยู่กับ 'ตัวตน' ทั้งหมดนี้ เป็นรูปแบบของการยึดติดในอดีต

เราจำเป็นต้องทำความเข้าใจแต่ละสิ่งและตรวจสอบสิ่งเหล่านี้ คือ พยายามค้นหา 'ตัวตน' ที่เรายึดติดอยู่ อย่างสิ้นหวัง ตัวมันอยู่ที่ร่างกายหรืออยู่ในจิต? เป็นตัวตนที่กำลังยึดติดหรือวัตถุที่ถูกยึดติด? เมื่อไม่อาจหา "ตัวตน" พบได้ที่ไหน เราก็ปล่อยวางและพักในสมาธิ วิธีการปฏิบัตินี้สำคัญมากที่สุดต่อการฝึกปัญญา

การฝึกฝนทั้งสามประการนี้เป็นแก่นแท้ของคำสอนของพระพุทธเจ้า อันที่จริง ศิล สมาธิ และปัญญา มีความสำคัญต่อการเข้าถึงความสุขในระดับโลกียะ พอๆ กับการมีความสำเร็จในการปฏิบัติธรรมของคนคนหนึ่ง และแก่นแท้ของสิ่งเหล่านี้ก็คือ การมีสติต่อกุศลและอกุศล การเจริญความกรุณาและความเมตตา และการตรวจสอบนิสัยแต่กำเนิดของเราที่จะเชื่อและยึดมั่นในอดีต

ดังนั้น วันนี้ข้าพเจ้าอยากจะเตือนท่านถึงการฝึกฝนทั้งสามประการนี้ ซึ่งประกอบด้วยพุทธธรรมทั้งหมด ที่เผยแผ่ไปยังทิเบตเมื่อกว่าพันปีที่แล้วในรูปแบบของพระพุทธพจน์ที่แปลแล้ว (กัณจัวร์) อันเป็นแก่นแท้ของ พระไตรปิฎก คือ การฝึกศีลเป็นส่วนหนึ่งของพระวินัย การฝึกสมาธิเป็นส่วนหนึ่งของพระสูตร และการฝึกปัญญาเป็นส่วนหนึ่งของพระอภิธรรม ด้วยเหตุนี้ คำสอนของพระพุทธเจ้าทั้งปวงจึงอยู่ในทั้งสี่บาทนี้ อันเป็นการรวมการฝึกพื้นฐานทั้งสามประการใน **ศีล สมาธิ และปัญญา** เข้าไว้ด้วยกัน

ด้วยความรักความเมตตา

สัพพะมังคะลัง (ขอมงคลทั้งปวงจงบังเกิดมี)



พักชก รินโปเช