

คุณลักษณะสำคัญหกประการของผู้เริ่มปฏิบัติหนทางธรรม



ภาพ: ท่านเกียลวา ลงเซ็นปะ เอื้อเฟื้อโดย Himalayan Art Resources

เรียนกัลยาณมิตรทั้งใกล้และไกล

เมื่อท่านได้อ่านสาส์นครูฉบับนี้ ข้าพเจ้าหวังว่าท่านคงสุขกายสุขใจเช่นเคย ขอให้ท่านมีความสุขในวันทีระลึกถึงท่านปรมาจารย์ปัทมสมภพนี้ และขอให้ท่านได้ดูแลสุขภาพตัวเองเป็นอย่างดีทั้งกายและใจ

ในวันครุรีนโปเชนี ข้าพเจ้าอยากจะทำถึงบางตอนจากคัมภีร์ *คลังสมบัติล้ำค่าแห่งคำสอนเฉพาะ (เมน-งัก โจ๊ะ)* โสลกเหล่านี้กล่าวถึงคุณลักษณะหกประการ อันเป็นสิ่งเกื้อหนุนที่สำคัญสำหรับผู้เริ่มปฏิบัติในหนทางธรรม ดังนี้

*คุณลักษณะหกประการอันจำเป็นต่อผู้ที่เริ่มเข้าสู่หนทางธรรมมีดังนี้
ดำรงการฝึกฝนสามอย่าง (ไตรสิกขา) ซึ่งเป็นพื้นฐานของหนทางธรรม
ศึกษาและพิจารณาคำสอนอันกว้างขวางอย่างไร้อคติ
สำรวมกาย วาจา ใจของตน และฝึกจิตให้ดี
หลีกเลี่ยงอกุศลกรรม และเพียรทำกุศลกรรม
มีหิริ โอตตัปปะ รอบคอบ และประกอบด้วยศรัทธา
พึ่งพาครูอาจารย์และกัลยาณมิตร*

คุณลักษณะประการแรกที่กล่าวถึงข้างต้นคือ “**ดำรงการฝึกฝนสามอย่าง (ไตรสิกขา)**” ซึ่งเป็นพื้นฐานของ **หนทางธรรม**” พื้นฐานหลักของหนทางพระพุทธศาสนาประกอบด้วย การฝึกฝนสามอย่าง คือ ศีล สมาธิ และปัญญา การฝึกฝนทั้งสามอย่างนี้ในทางที่ถูกต้องเป็นหลักสำคัญ เพราะทั้งสามสิ่งนี้ประกอบกันเข้าเป็นหนทางธรรม การฝึกฝนเรื่องศีลช่วยเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมจรรยา การฝึกฝนสมาธิเปลี่ยนแปลงจิตของเรา และการฝึกฝนปัญญาช่วยกำจัดความยึดมั่นถือมั่น ความเห็นแก่ตัว และกิเลสต่างๆ

คุณลักษณะประการที่สองคือ “**ศึกษาและพิจารณาคำสอนอันกว้างขวางอย่างไร้อคติ**” เราควรศึกษาพระพุทธธรรมให้กว้างขวางเท่าที่ทำได้ ทั้งตั้งใจพิจารณาไตร่ตรองคำสอน

การศึกษาและพิจารณาไตร่ตรองนี้ควรมุ่งให้เกิดคุณลักษณะประการที่สามคือ “**สำรวมกาย วาจา ใจของตน และฝึกจิตให้ดี**” แท้จริงแล้ว จุดหมายของการศึกษา พิจารณาไตร่ตรองและปฏิบัติสมาธิ ก็เพื่อให้มีพฤติกรรมจรรยาทางกาย วาจา และใจที่อ่อนโยนมากขึ้นในการกระทำทั้งหมดของเรา คือทั้งทางกาย วาจา และใจ

การศึกษาควรเป็นไปโดยไม่มีความหยิ่งทะนงตน และควรปฏิบัติสมาธิโดยไม่มีอกุศล ด้วยเหตุนี้ ขณะที่เราศึกษา พิจารณาไตร่ตรอง และปฏิบัติสมาธินี้ เราต้องตรวจตราพินิจจิตของเราเสมอ เมื่อสังเกตเห็นข้อบกพร่อง ก็ให้ขจัดออกไป มิฉะนั้น ยิ่งเราศึกษามากขึ้นไป เรายิ่งเสี่ยงที่จะทะนงตน และยิ่งเราพิจารณาไตร่ตรองมาก เรายิ่งเสี่ยงที่จะเกิดความลึกลับสงสัยมากขึ้น ซึ่งเป็นผลอันไม่พึงปรารถนา

เมื่อเราฝึกฝนกาย วาจาและใจของเรา เราจะเริ่ม “หลีกเลี่ยงอกุศลกรรม และเพียรทำกุศลกรรม” ไปด้วย คือ เมื่อเราสังเกตเห็นว่าตัวเองทำอกุศลกรรม ให้คิดละเลิกและสารภาพผิด แต่เมื่อเห็นว่าเราประกอบ กุศลกรรม ให้เราพัฒนาและปรับปรุงทำต่อไป ในเรื่องนี้ เราต้องพิจารณาไตร่ตรองว่าการกระทำไหนดี และการกระทำไหนไม่ดี เพื่อให้เราเลือกทำอย่างเหมาะสม

จริยาความประพฤติของเราควรเป็นไปโดย “มีหิริ โอตตัมปะ ครอบคอบ และประกอบด้วยศรัทธา” การมี หิริ โอตตัมปะ เป็นสิ่งสำคัญในยามที่เราเห็นว่าตัวเองกำลังประพฤติไม่ดี เพื่อที่เราจะได้ตั้งใจว่าจะไม่ทำ สิ่งนั้นอีกในอนาคต ความรอบคอบระมัดระวังจะช่วยให้เรารักษาความตั้งใจนี้ไว้ได้ และการมีศรัทธาในกรรม และผลแห่งกรรมจะช่วยเกื้อหนุนสิ่งนี้ การที่เราจะก้าวต่อไปในหนทางธรรมนี้ได้ เราจะต้องทำให้เกิดศรัทธา สามประเภท คือ ศรัทธาเลื่อมใส ศรัทธาเชื่อมั่น และศรัทธาแน่วแน่ไม่กลับกลาย

ประการสุดท้าย พื้นฐานที่จะทำให้เกิดศรัทธาได้ก็คือ “พึงพาครูอาจารย์และกัลยาณมิตร” ครูอาจารย์ ทางธรรมที่เหมาะสมคือ ผู้ที่มีจริยธรรม มีเมตตากรุณา และเป็นผู้รู้ มีประสบการณ์ในการปฏิบัติสมาธิ มากพอ และควรมีสายการปฏิบัติอันแท้จริงที่ท่านพึงเชื่อมั่นได้ ครูอาจารย์ทางธรรมนี้จะสามารถช่วย สร้างให้เกิดคุณลักษณะที่ดีทั้งหมดในหนทางธรรมได้

เราควรอยู่ในท่ามกลางเหล่ากัลยาณมิตรด้วย เพื่อนๆ ที่ไม่สามารถรักษาสมาธิของตน มีความสัมพันธ์ที่ไม่ดี กับครูอาจารย์หรือพี่น้องทางธรรมของตน ไม่ปฏิบัติ และมีศรัทธาที่เสื่อมคลาย ล้วนส่งอิทธิพลที่ไม่ดี จนสามารถขัดขวางความก้าวหน้าของเราได้ ดังนั้น การรู้จักเลือกคบเพื่อนจึงเป็นสิ่งสำคัญ

เมื่อเรามีคุณลักษณะทั้งหกประการนี้แล้ว เราจะมีปัจจัยเกื้อหนุนทั้งหมดที่จำเป็นต่อการปฏิบัติในหนทาง ธรรม ดังนั้น ขอให้จดจำคุณลักษณะเหล่านี้ไว้และปฏิบัติให้ดี

ด้วยความรักเมตตาและสวดอธิษฐานให้

สัพพะมังคะลัง (ขอมงคลทั้งปวงจงบังเกิดมี)



พักชก รินโปเช