

## หัวใจที่ยิ่งใหญ่และจิตใจที่แข็งแกร่ง (คกป่า เซนโป้)

สวัสดีกัลยาณมิตรทั้งใกล้และไกล

ข้าพเจ้าหวังว่าเมื่อท่านได้พบเจอศาสน์ฉบับนี้ ท่านจะสบายดี มีสุขภาพแข็งแรง

และมีความสุขในวันทีระลึกปรมจารย์ปัทมสมภพวันแรกของปีใหม่ซึ่งเป็นปีชวดนี้

ปณิธานของข้าพเจ้าต่อพวกท่านในการเริ่มต้นปีใหม่นี้คือ ให้ท่านเข้าใจประเด็นสำคัญของการปฏิบัติ

โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การรักษาไว้ซึ่งหัวใจที่ยิ่งใหญ่และจิตใจที่แข็งแกร่ง ซึ่งในภาษาทิเบตเรียกว่า “คกป่า เซนโป้”

ก่อนอื่นบอกตรงๆ เลยว่า ถึงแม้เราจำเป็นต้องศึกษาเพื่อให้ได้ความรู้ทางธรรมอันลึกซึ้งยิ่งขึ้น แต่เมื่อมาถึงการฝึกปฏิบัติ

ปัจจัยสำคัญก็คือ การทำให้มันเรียบง่ายเข้าใจ

แน่นอนว่าคุณเหมือนมีการปฏิบัติที่แตกต่างกันมากมายที่เราต้องทำและหลายสิ่งที่เราต้องเรียนรู้ แต่จริงๆ

แล้วท่านควรเรียนรู้วิธีการรวมทุกอย่างเข้าด้วยกันอย่างเรียบง่าย

ความเรียบง่ายช่วยให้การฝึกปฏิบัติของเราบริสุทธิ์ยิ่งขึ้น มีความจริงใจมากขึ้น

อย่าฝึกปฏิบัติเหมือนนักวิชาการที่เต็มไปด้วยคำถามและข้อสงสัยอยู่เสมอ การปฏิบัติก็เหมือนชีวิต

จะดีที่สุดคือทำให้เรียบง่ายเข้าใจ

ความเรียบง่ายในการปฏิบัติของท่านจะช่วยให้คุณตีประเด็นสำคัญได้ตรงจุดมากขึ้น ดังนั้น

ไม่ว่าท่านจะฝึกปฏิบัติอะไรก็แค่มุ่งเน้นไปที่คุณสมบัติที่สำคัญ เช่น ความศรัทธาเชื่อมั่น ความเชื่ออาทร ความกรุณา

ความมั่นใจ และการทุ่มเทอุทิศตน... และไม่ต้องกังวลกับรายละเอียดมากเกินไป!

แน่นอนว่าการศึกษาและการพิจารณาใคร่ครวญนั้นสำคัญ แต่บางครั้งมันอาจทำให้ท่านหลงทางได้

ผู้คงแก่เรียนที่อ่านหนังสือมามากมายจบลงด้วยการถกเถียงกันเกี่ยวกับรูปแบบชกเซนของลามะที่ต่างกัน...

ไม่มีรูปแบบชกเซนหรือ! จิตใจไม่มีรูปแบบ! ในทำนองเดียวกัน เมื่อพูดถึงการฝึกปฏิบัติ

มันไม่ได้เป็นเรื่องของรูปแบบหรือแม้กระทั่งการปฏิบัติที่ 'สูง' หรือ 'ต่ำ' แต่เมื่อท่านชกจูร์

ลิงปะกล่าวถึงคำสอนและสายการปฏิบัติของศาสนาพุทธทั้งหมด

“เป้าหมายสูงสุดและจุดหมายปลายทางยังคงเหมือนกัน

เป็นความตั้งใจอันเด็ดเดี่ยวของพระชินะทั้งในพระสูตรและตันตระ คัมภีร์และอรรถกถาทั้งปวง” เมื่อท่านชกจูร์ ลิงปะ

ผู้เผยแพร่ธรรมสมบัติคนสำคัญกล่าวด้วยตัวท่านเองว่า

การใช้เวลามุ่งเน้นไปที่ความแตกต่างเล็กน้อยระหว่างคำสอนกับครูผู้สอน เช่น วิธีการต่างๆ

ที่พวกท่านวางวัชระและระชัง และเรื่องอื่นๆ อีกนั้นไร้สาระ หลงผิด กระทั่งเป็นอันตรายต่อตัวเองและผู้อื่น

สิ่งที่สำคัญที่สุดคือการเข้าใจว่า คุณค่าของคำสอนทั้งปวงของพระพุทธเจ้า นั้นเป็นเช่นเดียวกัน

และเป้าหมายก็เหมือนกัน

ดังนั้น แทนที่จะมุ่งเน้นไปที่ความแตกต่างเพียงผิวเผิน ให้พยายามจดจำประเด็นสำคัญของการฝึกปฏิบัติ

และพื้นฐานต่างๆ ของการมีหัวใจที่ยิ่งใหญ่และจิตใจที่แข็งแกร่ง

หัวใจที่ยิ่งใหญ่เช่นนี้นับเป็นพื้นฐานคุณค่าของมนุษย์และจิตวิญญาณทั้งปวง

สิ่งนี้จะสนับสนุนการปฏิบัติธรรมของท่านเช่นเดียวกับนำความสุขทางโลกมาให้

ข้าพเจ้าหมายถึงอะไรเมื่อเอ่ยถึงหัวใจที่ยิ่งใหญ่และจิตใจที่แข็งแกร่ง? ข้าพเจ้าหมายถึงการมีความหนักแน่นมั่นคง

แน่วแน่ และอดทน คือไม่เจ้าอารมณ์หรือหวั่นไหวง่าย ไม่ตื่นเต้นหรือท้อใจง่าย และมีใจเปิดกว้าง มีเมตตา

และมีความเข้าใจ ไม่ถูกครอบงำโดยผู้อื่นหรือด่วนตัดสินใจ เมื่อเรามีคุณสมบัติเหล่านี้ เราจะทำผิดพลาดน้อยลง

ก่อความเสียหายน้อยลง สร้างความเข้าใจผิดน้อยลง และมีความสุขมากขึ้น

นั่นเป็นเหตุให้ในวันที่ระลึกประมาจารย์บาทสมภพวันแรกของปีนี้

ข้าพเจ้าอยากจะเตือนท่านทั้งหลายให้บ่มเพาะหัวใจอันยิ่งใหญ่และจิตใจที่แข็งแกร่ง

พยายามตรวจสอบตัวเองและสังเกตว่า กระบวนการทางความคิดของท่านนั้นเปิดกว้างแค่ไหน

ทัศนคติของท่านมีเมตตาและมีความอดทนอย่างไร และจิตใจของท่านแข็งแกร่งและแน่วแน่มั่นคงเพียงใด

เพื่อปรับปรุงการปฏิบัติของท่าน หลักสำคัญคือการเตือนตนอยู่เสมอถึงคุณสมบัตินี้

และส่งเสริมตัวเองให้บ่มเพาะสิ่งเหล่านี้ หากท่านคำนึงถึงเรื่องนี้อย่างแท้จริง ท่านไม่อาจดำเนินไปผิดทาง

และสิ่งนั้นแหละที่เรียกว่า “คกบ้ำ เชนโป้”

สัพพะมังคะลัง (ขอมงคลทั้งปวงจงบังเกิดมี)



จັบกน พักชก รินโปเช