



คำแนะนำในการปฏิบัติจากท่านพักชก รินโปเซที่ 3 – ไชยিং ลุนดรูป (ต่อ)

เรียนกัลยาณมิตรทั้งใกล้และไกล

ข้าพเจ้าหวังว่า เมื่อท่านได้อ่านสาส์นฉบับนี้ ท่านก็คงสุขกายสบายใจเหมือนเช่นเคย วันนี้เราจะมาต่อกันเรื่อง “หลักสำคัญ 10 ประการเกี่ยวกับวิถีธรรมอันประเสริฐ” โดยท่านพักชก รินโปเซที่ 3 หรือไชยিং ลุนดรูป

ผู้เป็นชาติที่แล้วของข้าพเจ้า ซึ่งเป็นผู้ครองบัลลังก์ริโวเซ ณ แคว้นคาม

เมื่อวันที่ระลึกปรมาจารย์ปัทมสมภพครั้งที่แล้ว ข้าพเจ้าได้แบ่งปันบทกวี 5 บทแรก ซึ่งครอบคลุมวิถีทางจาก 4 ข้อปฏิบัติพื้นฐานทั่วไป (4 วิธีคิดที่เปลี่ยนจิตเข้าสู่ธรรม) ตลอดจนถึง 4 การปฏิบัติพิเศษไปจนถึงคुरुโยคะ อีก 5 หลักที่เหลือนั้นครอบคลุมเส้นทางของตันตระไปจนถึงยานของอติโยคะ

(5) ยึดมั่น แหล่งที่มาของสิทธิสูงสุดและสามัญ

เทพพุทธะที่ว่างทว่าปรากฏ กระแสเสียงอันสุดจะพรรณนาของมนตรา

ความคิดปรุงแต่งที่เกิดขึ้นแล้วสลายไปเองตามธรรมชาติ และคลังวงล้อแห่งปัญญา

เพียรถวายมัทนชละสาม เพราะนั่นคือหนทางอันประเสริฐ

(6) พักอยู่ในสมถภาวนาที่คงมั่นไม่หวั่นไหว

และคงการรับรู้มายาภาพนอกช่วงเวลาปฏิบัติ

ความว่างที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ คือ มหามูทราแห่งการหลุดพ้นเอง

ฉะนั้น จงเดินทางตามเส้นทางของโยคะทั้งสิ้น เพราะนั่นเป็นวิถีทางที่ประเสริฐ

(7) มองรูปปรากฏภายนอก ว่าเท็จเทียมและหลอกลวง

และจิตภายใน ว่าว่างเปล่าและไม่จริง

รับรู้ความคิดที่เกิดขึ้นในระหว่างนั้น ว่าเกิดขึ้นชั่วคราว

และสิ่งใดที่เกิดขึ้น ให้คงสภาพตามธรรมชาติไว้ เพราะนั่นคือหนทางอันประเสริฐ

(8) อย่าถลำตัวยึดติดกับรูปที่ปรากฏ ว่าคงทนถาวร

หรือเข้าใจความว่าง (ศูนยตา) ว่าเป็นความดับสูญ

ให้คงการตระหนักรู้ตามธรรมชาติแห่งการรับรู้อันบริสุทธิ์ของรูปปรากฏอันเป็นศูนยตา

ปราศมลทินมัวหมอง และปราศจากความสับสน เพราะนั่นเป็นวิถีทางที่ประเสริฐ

(9) แม้ว่าท่านอาจตระหนักถึงมุมมองของศูนยตาว่าเป็นดังท้องฟ้า

ก็ไม่ควรดูแลน หรือปฏิบัติเสถียรที่เล็กกว่าและการสอนอันแยกแยะแห่งเหตุและผล

แต่ยังรักษาปฏิบัติของกาดัมปะไว้

ด้วยความมีสติและระมัดระวัง เพราะนั่นคือหนทางอันประเสริฐ

(10) จงสืบทอดพุทธพจน์ และรับไว้เป็นพยาน

อย่าลืมนิสัยปฏิบัติของผู้ปฏิบัติรุ่นก่อนได้สอนไว้

อย่าสูญเสียความภาคภูมิใจในตนเอง และด้วยความมั่นใจ

จงพยายามใช้บุญวาสนาของท่านในปัจจุบันให้เป็นประโยชน์ เพราะนั่นเป็นวิถีทางที่ประเสริฐ

โปรดพิจารณาประเด็นสำคัญเหล่านี้

และจำให้ขึ้นใจ

ท่านสามารถค้นหาต้นฉบับทั้งหมด

ทั้งภาษาอังกฤษและภาษาทิเบตได้ที่นี่

ด้วยความรักความเมตตา และสวดอธิษฐานให้

สรรพะมังคะลัง (ขอมงคลทั้งปวงจงบังเกิดมี)



จับกน พักชก รินโปเซ