



คำแนะนำของท่านกุนเค่น จัมกน มิพัม รินโปเช สำหรับผู้เริ่มปฏิบัติ

สวัสดีสหายธรรมทั้งใกล้และไกล

ขอให้ท่านที่ได้พบเจอศาสน์นี้มีความสุขกายสบายใจเนื่องในวันที่ระลึกปรมาจารย์ปัทมสมภวันแรกของปีทางจันทรคติของทิเบต ช่วง 15 วันแรกของปีจนถึงวันเพ็ญเป็นโอกาสอันล้ำค่าโดยเฉพาะอย่างยิ่งในการเพิ่มพูนกุศลและผลบุญจากการปฏิบัติของเรา เมื่อพิจารณาถึงสิ่งนี้ ข้าพเจ้าต้องการแบ่งปันท่านเรื่องคำแนะนำสั้นๆ บางประการสำหรับผู้ปฏิบัติจากท่านจัมกน มิพัม รินโปเช คำแนะนำที่สืบทอดนี้มีความสัมพันธ์กับธรรมทั้งสิ้นของท่านลงเซนปะ หรือที่รู้จักกันในชื่อว่า [ธรรมทั้งสี่ของท่านกัมโปปะ](#)

คำแนะนำสำหรับผู้เริ่มต้น

โดยท่านมิพัม รินโปเช

เกโฮ! กิจทั้งปวงภายในสังสารวัฏนั้นไร้จุดหมายและว่างเปล่า
ไม่เที่ยงแท้แน่นอน แปรเปลี่ยนไป ดั่งการร่ายรำที่พลิ้วไหวของสายฟ้า
และไม่แน่นอนว่าความตายจะกระหน่ำมาเมื่อใด
เนื่องจากความตายเป็นสิ่งที่แน่นอน วางแผนและคาดเดาไม่ได้โดยประการทั้งปวง

ขอให้เข้าใจซึ่งถึงคำสอนเฉพาะของคุรุ
มีจิตเชื่อมั่นปราศจากความสงสัย อยู่ในความสันโดษแน่วแน่เป็นหนึ่งเดียว
จิตเป็นดั่งสายฟ้า สายลม หรือเมฆที่ผ่านไป
แปดเปื้อนด้วยความคิดปรุงแต่งหลากสีสันน่านับการ

แต่เมื่อพินิจอย่างละเอียดจะพบว่าไม่มีเค้ามูลหรือที่มาใดเลย
ไร้ธรรมชาติอันเป็นแก่นสาร เช่นเดียวกับภาพลวงตากลางท้องฟ้า

ขณะที่ว่างเปล่า ก็ปรากฏ และขณะที่ปรากฏ ก็ว่างเปล่า

ปล่อยให้สงบลงตามธรรมชาติด้วยตัวมันเอง จิตใจก็มาสู่สภาพที่แท้จริงของความผ่อนคลาย

และเมื่อความคุ้นเคยเติบโตมั่นคงขึ้น ก็ให้เห็นสภาวะตามธรรมชาติของจิตใจ

หากการอุทิศตนต่อครูของกวมแป้ไพศาล พรจะเข้ามาสู่จิตใจ

และเมื่อสิ่งสม (บุญกุศลและปัญญา) ขำระมลทินให้บริสุทธิ์ การรู้แจ้งก็จะเริ่มฉายปรากฏขึ้น

ดังนั้น จงให้ความสำคัญกับการฝึกปฏิบัตินี้อย่างละเอียดรอบคอบ และด้วยความพยายามอย่างต่อเนื่อง!

เมื่อผู้เริ่มปฏิบัติบางคนร้องขอคำแนะนำเกี่ยวกับการฝึกปฏิบัติ ข้าพเจ้า ผู้มีนามว่า มิพัม ได้รจนาลีขี้ไว้เป็นคำสอน ขออาณิสงส์จ้งแป้ไพศาล!

(แปลเป็นภาษาอังกฤษจาก Lotsawa House โดย Adam Pearcey) [แปลเป็นภาษาไทย โดย Rangjung Yeshe Thailand Vajrayana School]

การพิจารณาบาทแรกจะทำให้จิตใจของท่านหันเข้าสู่ธรรมะ การกระทำในสังสารวัฏนั้นไม่มีแก่นสารหรือความหมาย ทุกสิ่งนั้นไม่เที่ยง และความตายจะมาหาอย่างแน่นอนแม้ว่าเวลาที่มานั้นจะไม่แน่นอน เมื่อเห็นดังนั้นท่านไม่ควรพึ่งพาการวางแผนระยะยาว และจงขยันหมั่นเพียรในการฝึกปฏิบัติเสียแต่ตอนนี้

ด้วยคำแนะนำของบาทที่สอง จิตใจและการปฏิบัติธรรมของท่านจะสอดคล้องไปกับหนทางการปฏิบัติ จงเรียนรู้ธรรมะจากครูของท่านและนำไปใช้อย่างถูกต้อง ไปยังสถานที่ปลีกวิเวกภาวนาและฝึกปฏิบัติด้วยความแน่วแน่ ท่านจะสังเกตได้ว่า จิตใจและความฟุ้งซ่านต่างแสดงอาการเหมือนสายฟ้าหรือสายลม

บาทที่สามแสดงให้เห็นว่าหนทางการปฏิบัตินั้นขจัดปัดเป่ามลทินไปได้อย่างไร เมื่อท่านตรวจสอบจิตอันไม่เที่ยงนี้ ซึ่งเป็นดังสายฟ้า ดังเมฆ ท่านจะเห็นว่าไม่มีแก่นสาร มันไม่ได้มีอยู่จริง สรรพสิ่งเป็นดังภาพมายา สิ่งที่ท่านเห็นนั้นว่างเปล่าโดยธรรมชาติ และธรรมชาติอันว่างเปล่านั้นก็คือสิ่งที่ท่านเห็น นั่นเป็นเหตุผลที่ท่านต้องทำสมาธิและคงสภาวะตามธรรมชาติไว้

เมื่อเราปฏิบัติตามคำแนะนำของธรรมะสามประการแรกของท่านลงเซนปะแล้ว ปัญญาญาณก็จะเกิดขึ้น ความสับสนจะกลายเป็นปัญญาญาณ บาทที่สี่อธิบายว่า เมื่อท่านคงสภาวะตามธรรมชาติได้ดี ท่านจะเห็นธรรมชาติของ

ท่าน เมื่อท่านมีการอุทิศตนมาก ท่านจะได้รับพร เมื่อท่านสั่งสมและชำระให้บริสุทธิ์อย่างถูกต้อง ท่านจะได้รู้แจ้ง ด้วยเหตุนี้ เราทุกคนจึงควรใช้ความเพียรพยายามและฝึกปฏิบัติให้ดี

สัพพะมังคะลัง (ขอมงคลทั้งปวงจงบังเกิดมี)

พักชก รินโปเช

A handwritten signature in black ink, appearing to be a stylized representation of the name 'Rinpoche' or similar Tibetan characters.