



## การฝึกจิตขั้นสูงสุด



สวัสดีสหายธรรมทั้งใกล้และไกล

ข้าพเจ้าหวังว่าเมื่อท่านได้พบเจอศาสน์ฉบับนี้ ท่านจะสุขกายสบายใจเหมือนเช่นเคย ในวันที่ระลึกถึงท่าน  
ปรมาจารย์ปัทมสมภพนี้ ข้าพเจ้าอยากจะเล่าให้ฟังถึงบทประพันธ์ดั้งเดิมของท่านอดีตะ 2-3 บทในเรื่องการฝึกจิต  
บทประพันธ์นี้มีอบคำแนะนำที่ชัดเจน เรียบง่าย และตรงไปตรงมา สำหรับผู้ที่ต้องการฝึกฝนหรือเพียงแค่ปรับปรุง  
ชีวิตตนเอง โดยการเปลี่ยนวิธีคิดและการกระทำ ข้าพเจ้าต้องการแบ่งปันบทที่ข้าพเจ้าคิดว่าสำคัญที่สุด  
เป็นบทสรุปสั้นๆ ของสาระสำคัญในคำสอน ดังนี้

*วินัยที่สูงสุดในทางศาสนา คือ การฝึกจิตตนเอง*

*คุณสมบัติดีเลิศที่สุด คือ จิตที่เห็นแก่ประโยชน์ผู้อื่นอย่างยิ่ง*

*คำสอนปากเปล่าอันยอดเยี่ยมที่สุด คือ การสังเกตจิตของตนเองตลอดเวลา*

*ความประพฤติอันประเสริฐสุด คือ การไม่ดำเนินตามวิถีโลก*

โดยสาระสำคัญแล้ว คำสอนประกอบด้วยการเฝ้าดูจิตใจของท่านและแปรเปลี่ยนมัน และสิ่งนี้จะเป็นไปได้ก็ต่อเมื่อเราปลีกตัวออกจากความหวังกังวลทางโลก (โลกธรรม) ซึ่งในที่นี้หมายถึง การ “ไม่ดำเนินตามโลก” โลกธรรม โดยพื้นฐานแล้ว เป็นความคาดหวังตามอัตตาหรือความหยิ่งทะนงตน เช่น หวังว่าจะได้รับการยกย่อง ความเคารพ ชื่อเสียง และอื่นๆ โลกธรรมเหล่านี้ค่อนข้างเป็นไปได้ตามธรรมชาติหากเราอาศัยอยู่ในโลกนี้ตามวิถีสังสารวัฏ อย่างไรก็ตาม มันยังสร้างความยากลำบากให้กับใครก็ตามที่ยึดติดอยู่กับมัน และเราก็ควรหันเหจิตใจของเราไปสู่การคิดถึงผู้อื่นแทน

ลัทธิสูงสุด คือ กิเลสลดน้อยลงเรื่อยๆ

นิมิตหมายสูงสุดของการบรรลุ คือ ความปรารถนาลดน้อยลงเรื่อยๆ

ผลของการปฏิบัติธรรมคือความปรารถนาที่ลดลง ความยึดติดกับการบรรลุเป้าหมายลดลง และโดยรวมแล้ว อารมณ์ด้านลบน้อยลง ทั้งความรู้สึกที่รบกวนต่างๆ หรือความเครียดทางจิตใจและร่างกาย สรุบโดยย่อ การรู้ธรรมะ หมายถึง การรู้จักตัวเอง และการปฏิบัติธรรม หมายถึง การแปรเปลี่ยนตัวเอง

ฉะนั้น ในบรรดาบทประพันธ์ที่ข้าพเจ้าได้ยกขึ้นมาแบ่งปันกับท่านในวันนี้ โปรดเลือกบทใดก็ตามที่ท่านคิดว่าเป็นประโยชน์มากที่สุด และท่านสามารถใช้เป็นเครื่องเตือนใจ เป็นกระจกเงาเพื่อส่องพิจารณาตน หากท่านอยากเรียนรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับการฝึกจิต ท่านสามารถไปที่ [Samye Institute เพื่อดูเนื้อหาเพิ่มเติม](#) และ [หลักสูตรระยะสั้นฟรี](#) (เปิดให้เรียนในภาษาจีน อินโดนีเซีย โปรตุเกส สเปน รัสเซีย และไทย)

ขอให้ทุกท่านพัฒนาการปฏิบัติและมีความสุขอย่างแท้จริง โปรดดูแลรักษาตัวเอง และพยายามทำสมาธิ และแปรเปลี่ยนจิตใจของท่านให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้

ขอบคุณ

สัพพะมังคะลัง (ขอมงคลทั้งปวงจงบังเกิดมี)



พักชก รินโปเช