



คำแนะนำสำคัญของท่านจา ปาตรูล รินโปเช



ภาพ: ได้รับความอนุเคราะห์โดยวัดเซเชน

เรียนกัลยาณมิตรทั้งใกล้และไกล

ข้าพเจ้าหวังว่าเมื่อท่านได้อ่านสาส์นฉบับนี้ ท่านจะสบายดี มีสุขภาพแข็งแรง และมีความสุข เนื่องในวัน
ที่ระลึกถึงท่านปรมาจารย์ปัทมสมภพนี้ ข้าพเจ้าอยากจะแบ่งปันโศลกคำแนะนำ 2-3 บทจากท่านอาจารย์
ชกเซนผู้ไม่แบ่งแยกนิกายคนสำคัญในศตวรรษที่ 19 [ท่านจา ปาตรูล รินโปเช](#)
โศลกคำสอนเหล่านี้ตอกย้ำแก่นแท้ของคำสอนและเป็นประโยชน์อย่างมากต่อการฝึกปฏิบัติและการพัฒนา
ตนเองของข้าพเจ้า ข้าพเจ้าขอเตือนท่านทั้งหลายว่า ไม่เพียงแต่รับพระธรรมคำสอนอันประเสริฐเช่นนี้
เท่านั้น แต่จงพยายามปฏิบัติตามธรรมะนั้นด้วย แคร้รับธรรมะอย่างเดียวนั้นไม่พอ ตัวท่านทั้งหลายควรเป็น

ธรรมะเอง อาจารย์ชกเซนผู้ประเสริฐกล่าวไว้ว่า คำสอนสามารถเป็นชกเซนได้ แต่ถ้าบุคคลนั้นไม่ใช่ชกเซน ก็ไม่สามารถช่วยอะไรได้ บุคคลนั้นต้องเป็นชกเซนด้วย ดังนั้นโปรดใช้เวลาพิจารณาโคลกเหล่านี้

จงฝึกจิต ฝึกจิต ฝึกจิตของตนเองนี้
เมื่อฝึกจิตของตนด้วยโพธิจิตแล้ว
ถึงแม้มิได้สร้างกุศลทางกายวาจาแม้สักอย่างหนึ่ง
ประโยชน์ของตนเองและผู้อื่นก็ย่อมสำเร็จได้เองโดยไม่ต้องเพียรพยายาม ฯ

และ

จงอบรมจิต อบรมจิต อบรมจิตตนเองด้วยพระธรรม
เมื่ออบรมจิตของตนเองด้วยวิธีเปลี่ยนแปลงจิตใจให้น้อมเข้าสู่พระธรรมแล้ว
แม้ไม่ได้เชี่ยวชาญเรื่องพรรณนะ สมาธิภาวนา การสวดมนต์ เก-ริม (การตั้งนิมิต)
และจ๊กริม (การสลายนิมิต)
ก็ย่อมไม่หลงออกนอกหนทางสู่ความหลุดพ้น ฯ

และ

แม้จะเชี่ยวชาญการปฏิบัติเก-ริม (การตั้งนิมิต) จ๊กริม (การสลายนิมิต) และสมาธิ
ทว่าหากไร้โพธิจิตอันบริสุทธิ์จริงแท้แล้ว
ก็ย่อมไม่ช่วยให้บรรลุถึงสภาวะความเป็นสัมพัญญผู้รู้แจ้งทุกสิ่งได้
รังแต่จะเป็นเมล็ดพันธุ์ที่ทำให้เกิดใหม่ในสังสารวัฏอันเป็นความรู้ที่ลวงหลอกเท่านั้น ฯ

โปรดจดจำคำแนะนำสำคัญนี้ให้ขึ้นใจ

ขอส่งความรักความเมตตามาให้ไม่ว่าท่านจะอยู่ที่ใดก็ตาม
สัพพะมังคะลัง (ขอมงคลทั้งปวงจงบังเกิดมี)

พักชก รินโปเช