



คำแนะนำหลักจากท่านจา ปาตรูล รินโปเช



ภาพ: จากความอนุเคราะห์ของวัดเชเชน

สวัสดีกัลยาณมิตรทั้งใกล้และไกล

ข้าพเจ้าหวังว่าเมื่อท่านได้อ่านสาสน์ฉบับนี้ ท่านก็คงจะสบายดี สุขภาพแข็งแรง และมีความสุขเหมือนเช่นเคย สำหรับวันที่ระลึกปรมจารย์ปัทมสมภพวันนี้ ข้าพเจ้าอยากจะแบ่งปันคำแนะนำหลักบางประการจากท่านจา ปาตรูล รินโปเช

ประการแรก ในทุกสถานการณ์ของชีวิต ไม่ว่าจะเป็ทางโลกหรือทางธรรม ย่อมมีขึ้นมีลงเสมอ บางครั้งเรามีประสบการณ์ที่ดี บางครั้งก็แย บางครั้งเรามีความสุขมาก บางครั้งเราก็ผ่านความยากลำบากแสนสาหัส ไม่ว่าจะในกรณีใดก็ตาม เราจำเป็นต้องมีสติอยู่เสมอ และอย่าจมอยู่กับความตื่นเต้นเมื่อสิ่งต่างๆ ดำเนินไปได้ด้วยดี หรือสิ้นหวังหรือโกรธเมื่อสิ่งต่างๆ เป็นไปอย่างเลวร้าย โดยพื้นฐานแล้ว สำคัญอย่างยิ่งตลอดทั้งช่วงขาขึ้นและขาลง ขึ้นสูงและลงต่ำ ที่จะไม่ตอบสนองด้วยอารมณ์อันแรงกล้าจนเกินไป แต่ให้ดำรงสติอยู่กับสภาวะจิตพื้นฐานอันมั่นคงของเรา

ประการที่สอง เราควรระมัดระวังทุกพฤติกรรมที่เราทำต่อเพื่อน ญาติ เพื่อนบ้าน หรือคนรู้จัก เราต้องมีสติในทุกการกระทำ และหลีกเลี่ยงการพูดเท็จ ลักขโมย ต่ำ นินทา หรืออะไรทำนองนี้ ไม่ว่าจะทำอะไรก็ตาม เราควรคำนึงถึงการทำประโยชน์ต่อคนรอบข้างเสมอ ด้วยเหตุนี้ ในทุกสถานการณ์ ไม่ว่าจะดีหรือร้าย เราต้องมีสติและไม่สูญเสียความมั่นคงในจิตใจ เพื่อที่เราจะได้ไม่เกิดอารมณ์หรือปฏิกิริยาโต้ตอบมากจนเกินไป

ประการที่สาม เราควรคิดถึงใจเขาใจเรา การทำเช่นนี้กับทุกความสัมพันธ์และทุกสถานการณ์เป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่ง ไม่ว่าจะกับครอบครัว เพื่อน คู่ครอง หรือคนอื่นๆ หากคิดถึงใจเขาใจเราอยู่เสมอ จิตใจของเราจะเปิดกว้างและกว้างขวางขึ้น

ประการที่สี่ เราทุกคนมองเห็นข้อผิดพลาดของคนอื่นได้อย่างรวดเร็ว และระบุได้ทันทีถึงทุกเรื่องที่เราคิดว่าไม่ถูกต้องของใครก็ตามที่เราพบเจอ แต่เราต้องใช้กระจกแห่งสติเพื่อมองดูข้อบกพร่องของเราเอง ตอนนี้สำหรับคนที่เครียด มีความมั่นใจในตนเองน้อย หรือเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ คนที่หมกมุ่น ซึมเศร้าเล็กน้อย หรือมีจิตใจไม่มั่นคงอยู่แล้ว นี่อาจไม่ใช่สิ่งที่ดีที่สุดในชีวิตที่จะทำ แต่หากจิตใจของท่านค่อนข้างมั่นคงและสมดุลก็สำคัญอย่างยิ่งที่จะใช้กระจกแห่งสติเพื่อสำรวจจิตใจของตัวเองและค้นหาว่ามันทำงานอย่างไร และมีข้อบกพร่องอย่างไร การไม่ทำเช่นนั้นจะนำไปสู่ความผิดพลาดมากมาย

ไม่มีใครไร้ที่ตีไปเสียทุกอย่าง หรือไร้คุณสมบัติอันดีงามทั้งปวง ระดับของข้อบกพร่องหรือคุณสมบัติที่ดีก็มีความแตกต่างกัน แต่ทุกคนมีทั้งสองอย่างนี้ ซึ่งหมายความว่า คนทุกคนมีคุณค่า คุณสมบัติที่ดีหลักๆ ที่ท่านปาตูล รินโปเชระบุไว้มีดังต่อไปนี้ ประการแรก เป็นการดีที่สุดที่จะพูดน้อย และไม่พูดพร่ำเพรื่อโดยไม่จำเป็นหรือพูดจาเหลวไหลไร้สาระ ประการที่สอง คนเราควรมีจิตใจที่เปิดกว้างและกว้างขวาง ซึ่งจะไม่สะเทือนใจหรืออ่อนไหวง่าย ประการที่สาม คนเราควรรู้จักประมาณการสิ่งต่างๆ อย่างเหมาะสม และไม่หักโหมจนเกินไป ประการที่สี่ คนเราต้องมีความมั่นคง รู้จักกาลเทศะและบทบาทของตนเองในโลก ประการสุดท้าย คนเราควรมีจิตใจโอบอ้อมอารี คุณสมบัติทางโลกเหล่านี้มีความสำคัญสำหรับทุกคน และจำเป็นต่อการปฏิบัติธรรมเช่นกัน

คำแนะนำอันล้ำค่าจากท่านปาดรูล รินโปเชนี้ คือศาสน์ของข้าพเจ้าที่ส่งถึงท่านในวันที่ระลึกปรมาจารย์
ปัทมสมภพนี้

ขอส่งความรักความเมตตาและความปรารถนาดีมายังท่านทั้งหลายเนื่องในวาระปีใหม่
สัพพะมังคะลัง (ขอมงคลทั้งปวงจงบังเกิดมี)

A handwritten signature in black ink, consisting of several loops and curves, likely representing the name 'Pachen Rinpoche'.

พักชก รินโปเช