



## บทประพันธ์ของท่านгенดุน โซเพล เรื่องการแปรเปลี่ยนจิต

สวัสดีกัลยาณมิตรทั้งใกล้และไกล

ข้าพเจ้าหวังว่า เมื่อท่านได้อ่านสาส์นฉบับนี้ ท่านก็คงจะสุขกายสบายใจเหมือนเช่นเคย ข้าพเจ้ารู้สึกเจ็บปวดที่ได้เห็นความโกลาหลที่โลกกำลังเผชิญอยู่ในขณะนี้ กับสงครามครั้งใหม่ที่เพิ่มความทุกข์ของโรคระบาดใหญ่ขึ้นไปอีก คำสวดอธิษฐานจากความกรุณาทั้งหมดของข้าพเจ้าที่ส่งไปถึงทุกคนคือ ขอให้ทุกคนปราศจากความเจ็บป่วย ความขัดแย้ง และความทุกข์ทรมานในช่วงเวลาอันยากลำบากเหล่านี้ และยิ่งกว่านั้น นี่คือเวลาสำหรับการปฏิบัติธรรมเพื่อประโยชน์ของสรรพสัตว์ทั้งปวง

ในวันที่ระลึกปรมาจารย์ปัทมสมภพวันนี้ ข้าพเจ้าอยากแบ่งปันบทประพันธ์ที่เป็นคำแนะนำสักเล็กน้อยจากนักปรัชญา กวี จิตรกร นักวิชาการ และนักเคลื่อนไหวผู้ยิ่งใหญ่แห่งศตวรรษที่ 20 ท่านอัมโด เกนดุน โซเพล (1903-1951) ท่านเป็นนักประพันธ์ที่สำคัญที่สุดของทิเบตในศตวรรษที่ 20 อย่างไม่ต้องสงสัย เป็นพหุस्तผู้ยอดเยี่ยมที่ได้รับการศึกษาทั้งในสายการปฏิบัติเกลุกและนิงมา ทั้งยังถือทัศนะที่ไม่แบ่งแยกนิกายตลอดชีวิตของท่าน ท่านใช้เวลาส่วนใหญ่ในชีวิตเดินทางไปทั่วเอเชียใต้และสำรวจสถานที่ศักดิ์สิทธิ์ของชาวพุทธ ซึ่งมีส่วนสำคัญต่อความรู้ของเราเกี่ยวกับประวัติศาสตร์และภูมิศาสตร์ของชาวพุทธผ่านการวิจัยของท่าน ท่านทิ้งคลังวรรณกรรมมากมายหลายประเภทไว้เบื้องหลัง และงานประพันธ์ของท่านก็เป็นเครื่องยืนยันถึงการเรียนรู้ ความเข้าใจ และปัญญาญาณอันแผ่ไพศาล

ข้าพเจ้าได้เลือกบทประพันธ์ด้านล่างมาแบ่งปันกับท่านทั้งหลาย เพราะสิ่งเหล่านี้มีผลกระทบอย่างลึกซึ้งในการแปรเปลี่ยนวิธีคิดของเรา บทประพันธ์เหล่านี้มีคำแนะนำที่สำคัญหลายประการเกี่ยวกับการดำรงสติ การพัฒนาการภาวนา และการเปลี่ยนจิตของเราเข้าสู่การปฏิบัติธรรม ดังนี้

ด้วยอำนาจความกรุณาแห่งพระรัตนตรัย  
อันอาศัยแล้วเป็นสรณะที่พึ่งจริงแท้  
โปรดขจัดมายาไร้แก่นสารทั้งปวงในสังสารวัฏ  
และประสาทพรให้จิตของข้าพเจ้าน้อมเข้าหาพระธรรม

ไม่ว่าจะครุ่นคิดอย่างไร การงานทางโลก  
ก็ไม่มีแก่นสารแม้เพียงเล็กน้อยเท่าเมล็ดงา  
เราควรหันเหจิตใจจากชีวิตอันแสนสั้นนี้ไป  
และปฏิบัติพระธรรมอันประเสริฐมีแก่นสารเสียตั้งแต่บัดนี้

วัยหนุ่มสาวสั้นนักดังดอกไม้ในฤดูร้อน  
ประกายเปล่งปลั่งแห่งความงามผ่านผืนดังสายรุ้งฤดูหนาว  
ชีวิตมนุษย์ไม่ยืนนานนัก  
เราจึงต้องปฏิบัติพระธรรมอันประเสริฐมีแก่นสารเสียตั้งแต่บัดนี้

ยามทุกข์ เราหวังจะหาทางสุข  
ยามสุข เรากลัวจะเกิดความทุกข์  
ไม่มีชั่วขณะใดที่ข้ามพ้นแหวงแห่งความหวังและความกลัว  
เราจึงต้องปฏิบัติพระธรรมอันประเสริฐมีแก่นสารเสียตั้งแต่บัดนี้

แม้ตกแต่งร่างกายด้วยเครื่องประดับ กายนี้ก็มีธรรมชาติไม่สะอาด  
แม้แสนรักถนอมกาย กายนี้ก็ยังเป็นรังของโรคภัยไข้เจ็บ  
กายอันไม่เที่ยงแท้ถาวรนี้ช่างไร้แก่นสาร  
เราจึงต้องปฏิบัติพระธรรมอันประเสริฐมีแก่นสารเสียตั้งแต่บัดนี้

คนรวยบ่นทุกข์จากร่ำรวย  
คนจนคร่ำครวญรำพันจากที่ยากจน  
แต่ละคนต่างแบกรับภาระความทุกข์ในใจของตนเอง  
ไม่มีชั่วขณะแห่งความสุขในสังสารวัฏ

ตามธรรมดา การประสมสุขทุกข์ภายนอก  
เป็นเพียงสิ่งสะท้อนจิตของตนเท่านั้น  
ภาพเงาสะท้อนภายในฉายออกไปภายนอก  
รูปร่างนอกจะเข้ามากระทบภายในเป็นไม่มี

เมื่อตัดถอนมูลฐานของจิตอันเป็นรากฐานของทุกสิ่ง  
ด้วยความเข้าใจถูกต้องและพิจารณาตรวจสอบเช่นนี้  
เมื่อข้ามพ้นหมอกมัวแห่งภาพที่เห็นนี้ได้  
ก็จะดำรงอยู่ในห้วงนภากาศแห่งธรรมตาอันเป็นความจริงสูงสุด

ที่ชื่อว่า “มี” นี้ก็ปรุงแต่ง  
ที่ชื่อว่า “ไม่มี” นี้ก็ปรุงแต่ง  
ธรรมชาติของจิตอันไม่แปรเปลี่ยนการปรุงแต่งเช่นนี้ทั้งปวง  
คือพระสัมพุทธภาวะ

ความคิดว่า “ใช่” และ “ไม่ใช่” ประดุจระลอกคลื่นน้ำ  
ที่เกิดต่อเนื่องกันเป็นไปไม่หยุดหย่อนนี้  
เมื่อสลายไปในสภาวะไม่จดจ่อกับสิ่งใดแล้ว  
เราย่อมเข้าถึงห้วงสมุทรแห่งพระธรรมธาตุ (ห้วงพื้นฐาน) เดิมแท้ ๆ

โดยสรุป ภาพที่เห็นคือภาพสะท้อนของจิต  
จิตนี้ว่างเปล่า ไร้รากฐานและไร้มูลเหตุ  
ด้วยยึดถือปรากฏการณ์อันไร้รากฐานว่าเป็นอัตตาตัวตน  
ท่านและข้าจึงต้องเวียนว่ายในสังสารวัฏ

ขณะมองตรงที่ผู้เห็น  
โดยไม่หลงไปตามภาพที่เห็น  
เมื่อนั้น จะเห็นโฉมหน้าเดิมแท้แห่งสภาวะอันไม่อาจพรรณนา  
หนทางบรรลุปุทธภาวะนั้นย่อมอยู่ไม่ไกลนัก

ด้วยพรแห่งเทพมุลกะทั้งสาม

ขอให้ตัดถอนรากฐานจิตอันวางเปล่าได้โดยพลันด้วยประการฉะนี้

และได้ทำประโยชน์ยิ่งใหญ่เพื่อสรรพสัตว์นับไม่ถ้วน

จากแดนชกเซ็นอันบริสุทธิ์ตั้งแต่เดิมแท้แห่งพระชินเจ้าเกิด ๆ

โปรดอ่านบทประพันธ์เหล่านี้ด้วยสติ พิจารณา และจดจำให้ขึ้นใจ

ด้วยความรักความเมตตา และสวดอธิษฐานให้

สัพพะมังคะลัง (ขอมงคลทั้งปวงจงบังเกิดมี)



พักชก รินโปเช