



## คำแนะนำจากท่านปาดรูล รินโปเช เรื่องการฝึกจิต



ภาพ: จากความอนุเคราะห์ของวัดเชเชน

สวัสดีกัลยาณมิตรทั้งใกล้และไกล

ข้าพเจ้าหวังว่าเมื่อท่านได้อ่านสาสน์ฉบับนี้ ท่านก็คงจะสบายดี มีสุขภาพแข็งแรง และมีความสุขเหมือนเช่นเคย สำหรับวันที่ระลึกปรมจารย์ปัทมสมภพวันนี้ ข้าพเจ้าอยากจะแบ่งปันบทประพันธ์บางบทที่เป็นคำแนะนำจากท่านจา ปาดรูล รินโปเช

## บทที่หนึ่ง

“ธรรมะที่ไม่เป็นประโยชน์แก่จิตของตนเอง  
เป็นธรรมะแต่เพียงในนาม ไม่ได้เป็นแก่นสำคัญ  
หากจิตของตนเองไม่ได้เปลี่ยนแปลงไปสักนิด  
แม้การปลีกวิเวกร้อยปีก็เป็นเพียงเหตุสร้างความทุกข์”

ในช่วงเวลาเหล่านี้ เราทุกคนล้วนเผชิญกับความขึ้นๆ ลงๆ ไม่แน่มั่นนอน เมื่อเผชิญกับสถานการณ์เช่นนี้ เราต่างพูดถึงการปฏิบัติธรรม แต่การทำดั่งนั้นจำเป็นต้องสร้างความกรุณาที่แท้ ศรัทธา และความเชื่อในเหตุ และผลแห่งกรรมในจิตใจของเรา เหล่านี้เป็นประเด็นสำคัญของธรรมะที่เราจะต้องระลึกถึง ไม่ปฏิบัติธรรม แต่เพียงในนามเท่านั้น ปฏิบัติธรรมเป็นแก่นสำคัญ นั่นคือธรรมะที่เป็นประโยชน์แก่จิตของท่านอย่างแท้จริง

## บทที่สอง

“แม้ท่านจะเชี่ยวชาญสมาธิภาวนาในการตั้งนิมิตและสลายนิมิต  
แต่หากไม่ซึมซาบโพธิจิตอันแท้จริง  
ก็เป็นเพียงการหว่านเมล็ดพันธุ์ของการเกิดใหม่ในสังสารวัฏด้วยความหลงผิดเท่านั้น  
ไม่อาจช่วยให้ท่านเข้าถึงสภาวะความเป็นสัมพัญญู”

การจะบรรลุพุทธภาวะได้นั้น เราต้องตั้งเจตนาที่ถูกต้องหรือทศนะที่ถูกต้อง หากท่านไม่ได้วางรากฐานของ ทศนะที่ถูกต้องหรือเจตนาที่ถูกต้องตั้งแต่เริ่มต้นแล้ว ท่านมีแต่จะหลงทางออกจากมรรคและทางไกลจากผล อย่างไรก็ตาม ทศนะที่ถูกต้องเป็นเรื่องยากมาก หรืออาจเป็นไปได้เลยที่จะเริ่มต้นถูกตั้งแต่แรก ทศนะนี้เป็นทศนะของความว่าง (ศูนยตา) หรือธรรมชาติของจิต ริกปะ หรือปัญญาญาณเดิมแท้ แต่เนื่องจากเรา ไม่อาจเข้าถึงทศนะที่ถูกต้องได้ในทันที เราจึงต้องมีเจตนาที่ถูกต้อง เจตนาที่ถูกต้องคือโพธิจิตอันเกิดขึ้น จากพื้นฐานของความกรุณา เราต้องการโพธิจิตเพื่อที่จะปฏิบัติ**บารมี 6** ตลอดจนเพื่อปฏิบัติในขั้นตั้งนิมิต และสลายนิมิตต่อไป ฉะนั้น ได้โปรดบ่มเพาะโพธิจิต

บทที่สาม

“ฝึกจิต ฝึกจิต ฝึกจิตของท่านด้วยธรรมะ!

หากท่านฝึกจิตของท่านด้วยวิธีการแปรเปลี่ยนจิตทั้งสี่

แม้ท่านอาจไม่มีทักษะ การทำสมาธิ การสวดมนต์ การตั้งนิมิต หรือสลายนิมิต

ท่านก็จะไม่หลงทางไปจากมรรคาสู่การหลุดพ้น”

หากท่านไม่ฝึกจิต ไม่ว่าจะท่านจะปฏิบัติสิ่งใดก็จะไม่เข้าถึงภาวะแห่งการตื่นรู้ ดังนั้นแล้ว ไม่ว่าจะท่านจะฝึกปฏิบัติอะไรก็ตาม ท่านต้องอาศัยการประเมินประสบการณ์ของตัวเองเพื่อที่จะก้าวไปข้างหน้าบนมรรค เหตุที่เราเรียกชาวพุทธว่า “คนภายใน” (นังป๋า) และผู้ที่ไม่ใช่ชาวพุทธว่า “คนภายนอก” (ซีป๋า) ในภาษาทิเบตนั้นก็เพราะว่าผู้ไม่นับถือศาสนาพุทธนั้นเชื่อว่าปรากฏการณ์ทั้งปวงของสังสารวัฏและนิพพานเกิดขึ้นจากเหตุภายนอก เช่น พระผู้เป็นเจ้า ชาวพุทธเชื่อว่าปรากฏการณ์ทั้งสังสารวัฏและนิพพานเกิดขึ้นจากจิตภายในของตนเอง ดังนั้น พุทธศาสนิกชนจึงสอนเรื่องจิตใจเป็นหลัก ทั้งการฝึกจิต การรู้จักธรรมชาติของจิต เป็นต้น ฉะนั้น เหตุผลที่เราเรียกผู้ที่ไม่ใช่ชาวพุทธว่า “คนนอก” ไม่ใช่เพราะพวกเขาไม่ได้อยู่ในกลุ่ม “คนใน” ของเรา แต่อยู่ที่ว่าเรามุ่งความสนใจไปที่ใด ภายในหรือภายนอก เพราะฉะนั้นจึงเป็นเรื่องสำคัญอย่างยิ่งที่ท่านจะต้องฝึกจิตของตนเอง

ดังนั้น คำสวดภาวนา ข้อคิดเตือนใจจากข้าพเจ้าถึงท่านในวันที่ระลึกปรมาจารย์ปัทมสมภพเมื่อท่านได้อ่านศาสนนฉบับนี้ก็คือ โปรดจงแน่ใจว่าท่านไม่ได้หลอกตัวเองอยู่ จงอย่าโกหกตัวเอง หลายคนหลอกหลวงและโกหกตัวเองจริงๆ แต่อย่าได้หลงทางไปในลักษณะนี้เลย ได้โปรดเถิด

ด้วยความรักความเมตตา และสวดอธิษฐานให้

สัพพะมังคะลัง (ขอมงคลทั้งปวงจงบังเกิดมี)



พักชก รินโปเช