



## คำแนะนำจากท่านจา ปาตรูล รินโปเช



ภาพ: จากความอนุเคราะห์ของวัดเชเชน

เรียนกัลยาณมิตรทั้งใกล้และไกล

ข้าพเจ้าหวังว่าเมื่อท่านได้อ่านสาส์นฉบับนี้ ท่านก็คงจะสบายดี มีสุขภาพแข็งแรง และมีความสุขเหมือนเช่นเคย ในวันที่ระลึกปรมาจารย์ปีทมสมภพวันนี้ ข้าพเจ้าอยากจะแบ่งปันบทประพันธ์สองบทที่เป็นคำแนะนำจากท่านจา ปาตรูล รินโปเช

จงฝึกจิต ฝึกจิต ฝึกจิตของตนเองนี้

เมื่อฝึกจิตของตนด้วยโพธิจิตแล้ว

ถึงแม้มิได้สร้างกุศลทางกายวาจาแม้สักอย่างหนึ่ง

ประโยชน์ของตนเองและผู้อื่นก็ย่อมสำเร็จได้เองโดยไม่ต้องเพียรพยายาม

พวกเราทุกคนได้เรียนรู้วิธีการปฏิบัติธรรมหลายวิธี เช่น การปฏิบัติสมาธิภาวนา การฝึกจิต การสวดสาธยายมนตร์ ความก้าวหน้าบนหนทางตั้งแต่การปฏิบัติพื้นฐานเป็นต้นมา วิธีต่างๆ ทุกวิธีเพื่อรวมการสั่งสม แต่เราจำเป็นต้องรู้ว่าวิธีเหล่านี้ทั้งหมด แก่นคำสอนทั้งหมดของพระพุทธเจ้า ครูรินโปเซ และของครูบาอาจารย์ผู้ยิ่งใหญ่ทุกท่านล้วนแต่มีจุดมุ่งหมายเดียวกันเพียงหนึ่งเท่านั้น คือ เพื่อฝึกจิต

และวิธีเพียงหนึ่งเดียวที่จะรู้ว่าเราฝึกจิตของตนเองได้ผลหรือไม่ ก็คือการตรวจสอบตนเองว่า เราได้ทำอกุศลกรรมทางกาย วาจา ใจหรือเปล่า? จิตของเราทนทุกข์อยู่กับอารมณ์กิเลส กิเลสพิษทั้งห้า ความยึดติดในอัตตาตัวตน ความสงสัย มิจฉาทิฐิ การแบ่งแยกนิกาย หรือการตัดสินใจหรือไม่? จงตรวจสอบกิเลสเหล่านี้ และดูว่าท่านสามารถแปรเปลี่ยนได้มากน้อยแค่ไหน จงดูว่าท่านพัฒนาความกรุณาของตนเองไปได้ไกลเพียงใด และดูว่าท่านเชื่อเรื่องกฎแห่งกรรมมากแค่ไหน ขอให้แน่ใจว่าท่านกำลังลดกิเลสให้น้อยลงอยู่นั้นแหละคือสิ่งที่ถูกต้อง ดังที่ท่านจา ปาตรุส รินโปเซ กล่าวว่า การปฏิบัติธรรมของพวกเราไม่มีจุดมุ่งหมายอื่นใดนอกเหนือไปจากนั้น ดังนั้น หากท่านไม่ได้ฝึกจิตในทางเหล่านี้ การปฏิบัติของท่านก็ไม่ได้เป็นไปตามหนทาง

ธรรมะที่ไม่เป็นประโยชน์แก่จิตของตนเอง

เป็นธรรมะแต่เพียงในนาม ไม่ได้เป็นแก่นสำคัญ

หากจิตของตนเองไม่ได้เปลี่ยนแปลงไปสักนิด

แม้การปลีกวิเวการ้อยปีก็เป็นเพียงเหตุสร้างความสุขทุกข์

ดังที่กล่าวมาข้างต้น ไม่ว่าจะท่านจะปฏิบัติธรรมด้วยวิธีใดอยู่ก็ตาม การปฏิบัติที่จำเป็นจะต้องเป็นประโยชน์ต่อจิต ไม่ว่าจะกล่าวถึงการช่วยเหลือสรรพสัตว์หรือสืบทอดพระธรรม ทั้งสองนี้ล้วนแต่ขึ้นอยู่กับ การแปรเปลี่ยนจิตใจของตนเอง หากท่านสามารถนำความสุขและความสบายใจมาสู่จิตใจของตนเองได้

ท่านก็จะเรียนรู้การทำเช่นนั้นเพื่อผู้อื่นได้เช่นกัน และหากท่านสามารถตกใจเสใจตนเองลงได้ ท่านก็จะเป็นผู้ทรงพระธรรม การแปรเปลี่ยนจิตของตนเองจึงเป็นการรับใช้สรรพสัตว์และพระธรรมด้วยประการฉะนี้

แม้ท่านจะปฏิบัติปลีกวิเวกนับเดือนนับปี

และจบการสวดสาธยายมนตร์นับร้อยล้านครั้ง

แต่หากราคะ โทสะ และโมหะยังไม่ลดลงไซ้

โปรดรู้เถิดว่าการปฏิบัติของท่านไร้ความหมายโดยสิ้นเชิง

เราอาจคิดว่าเราได้ใช้เวลายาวนานในการปฏิบัติปลีกวิเวกภาวนา สวดสาธยายมนตร์จำนวนมาก ปฏิบัติสมาธิภาวนาหลายชั่วโมง หรือได้ศึกษาเล่าเรียนอย่างกว้างขวาง ตลอดจนได้สั่งสมบุญกุศลไพศาลด้วยเหตุนี้ แต่หากราคะ โทสะ และโมหะของเรายังไม่ลดน้อยลง เราก็ควรเข้าใจว่าทุกการปฏิบัติที่ทำมานั้นไร้ประโยชน์ ดังที่ท่านจา ปาตูล รินโปเช กล่าวไว้

โปรดจดจำทั้งสองบทนี้ให้ขึ้นใจ ถ้อยคำของครูบาอาจารย์ผู้ยิ่งใหญ่ เช่น ท่านจา ปาตูล รินโปเช ทรงไว้ซึ่งพรอันมหาศาล และนำพาพวกเราไปสู่ทิศทางแห่งพระธรรมอันถูกต้องแท้จริง อาจารย์เองได้รับประโยชน์มหาศาลจากคำแนะนำเหล่านี้ และถ้อยคำเหล่านี้ก็ช่วยให้อาจารย์ไม่หลงทาง

ด้วยความรักความเมตตา และสวดอธิษฐานให้

สัพพะมังคะลัง (ขอมงคลทั้งปวงจงบังเกิด)



พักชก รินโปเช