



สาสน์เนื่องในวันที่ระลึกปรมาจารย์ปัทมสมภพ
30 มิถุนายน 2563

ทำอย่างไรจึงจะบริสุทธิ์

สวัสดีกัลยาณมิตรทั้งใกล้และไกล

เช่นเคย ข้าพเจ้าหวังว่าเมื่อท่านได้อ่านสาสน์ฉบับนี้ ท่านจะมีสุขภาพดีและมีความสุข
วันนี้และวันที่ระลึกถึงท่านปรมาจารย์ปัทมสมภพของเดือนหน้าเป็นวันพิเศษ
เพราะเป็นเดือนที่ห้าของปีวอก และเดือนหน้าคือเดือนที่หกของปีนก
ทั้งสองเดือนนี้ถือว่าเป็นเดือนของท่านครูปัทมสมภพ เพราะฉะนั้น ในวาระพิเศษนี้
ข้าพเจ้ามีประเด็นสำคัญๆ ไม่กี่ประเด็นที่อยากจะหยิบยกขึ้นมา

ข้าพเจ้าได้บอกพวกท่านในสาสน์ครั้งก่อนๆ

แล้วถึงความสำคัญของการมีหัวใจที่ยิ่งใหญ่และจิตใจที่แข็งแกร่ง (คกบ้ำ เชนบ็) การเชื่อถือได้ (จู้
เตนบ็) อดทนได้โดยไม่เสียใจ (ไซบ้ำ โยลา กโยบ้ำ เมบ้ำ)

และมองเห็นความผิดของตนได้โดยไม่เสียความหนักแน่นมั่นคงในตน (รัง กยน ทง ทูบ้ำ, เซ็มบ้ำ มา
ไซร์บ้ำ) นอกจากทั้งหมดนั้นแล้ว

คุณลักษณะที่สำคัญอันดับแรกที่ข้าพเจ้าอยากจะเน้นให้เด่นสำหรับวันนี้ก็คือ การมีสภาวะจิตที่สงบ
ผ่อนคลาย (โลซำ) และพึงพอใจ (ชิมบ้ำ) ซึ่งเป็นคุณลักษณะสองอย่างที่เกี่ยวข้องกัน

ข้าพเจ้าไม่ได้หมายถึงความพอใจทั่วๆ ไปที่เราได้รับจากการตั้งเป้าหมายสำหรับตัวเอง

แล้วไขว่คว้าฝ่าฟันจนในที่สุดก็บรรลุเป้าหมายนั้น

แต่ข้าพเจ้าหมายถึงความพึงพอใจที่ตั้งอยู่บนความเมตตาและการบ่มเพาะสภาวะสมถสมาธิ

สมาธิที่เน้นความสงบอย่างอ่อนโยน (ซีเน่)

ความพึงพอใจอันหนึ่งสงบชนิดนี้มีความสำคัญอย่างยิ่ง

ทุกวันนี้ผู้คนมากมายพูดถึงความสำคัญของปัจจุบันขณะ และการทำสมาธิ

ตัวข้าพเจ้าเองก็ได้พูดถึงการสร้างพื้นที่ว่าง และการอยู่กับปัจจุบันขณะไว้ในหนังสือชื่อ *Radically Happy* (สุขจากรากฐาน) แต่จริงๆ แล้ว ถ้าจะสร้างความสงบชนิดนี้ เราต้องพึงพอใจลึกๆ จากข้างใน ซึ่งจะเกิดขึ้นได้จากการทำสมาธิด้วยความหนักแน่นมั่นคงเท่านั้น

ความหนักแน่นมั่นคงในตนเป็นสิ่งสำคัญในการทำสมาธิ เพราะการทำสมาธิไม่มีจุดหมาย

ถ้าเรายู่กับการทำสมาธิทั้งร้อยเปอร์เซ็นต์โดยไม่มีจุดหมายอื่นเลย

เราจะเกิดความพึงพอใจและความสงบในปัจจุบันขณะ

ประการที่สอง

ข้าพเจ้าอยากจะทำถึงอิทธิพลกว้างไกลของสื่อสังคมออนไลน์และแพลตฟอร์มอย่างยูทูบในยุคนี้ สื่อเหล่านี้มีอิทธิพลมาก แต่เราต้องระมัดระวังว่าเราเลือกอะไร

เลือกใครเป็นแบบอย่างภายในเนื้อหาเหล่านี้ ขอให้เลือกแบบอย่างที่มีความกรุณาอย่างแท้จริง

อ่อนน้อมถ่อมตนแต่มีศักดิ์ศรี มีวินัย และขยัน

บุคคลหรือเรื่องราวที่แสดงถึงคุณลักษณะเหล่านี้ควรเป็นที่มาของแรงบันดาลใจของเรา

แม้จะเป็นเรื่องราวเมื่อ 100 ปีหรือ 1,000 ปีที่แล้วก็ตาม เพราะฉะนั้น

ขอให้รอบคอบระมัดระวังในการเลือกคุณลักษณะของผู้ที่สร้างแรงบันดาลใจให้เรา

และจดจำคุณลักษณะสี่ประการที่ข้าพเจ้าได้พูดถึงมาแล้วไว้ให้ดี ได้แก่ ความกรุณาที่แท้

ความอ่อนน้อมถ่อมตนที่ก่อปรด้วยศักดิ์ศรี ความมีระเบียบวินัย และความขยันพากเพียร

เรื่องสุดท้ายที่สำคัญไม่แพ้กันก็คือ ไม่ว่าจะท่านจะมีศาสนาหรือไม่ จะสนใจเรื่องทางจิตวิญญาณหรือไม่ หรือไม่เชื่อพระเจ้า หรือไม่สนใจ สิ่งสำคัญที่สุดก็คือ ไม่มีอคติ และไม่เข้าข้างตนเอง)ชกรี้ เมบ่า(

เราทุกคนต่างก็คิดว่าตัวเองเป็นฝ่ายถูกทั้งนั้น เราคิดว่าความคิดเห็นของเรา

บุคลิกหรือความเชื่อของเราดีกว่าของคนอื่น เป็นต้น

เรามักใช้ชีวิตด้วยความเข้าใจพื้นฐานที่ว่าเราเป็นฝ่ายถูก เทียบกับคนอื่น ๆ ที่อยู่ฝ่ายผิดเสมอ

แต่ข้าพเจ้าอยากจะทำบอกทุกคนว่า ถ้าอยากจะทำปฏิบัติอย่างแท้จริง ไม่ว่าจะเรามีแค่ศรัทธา

หรือฝึกฝนความกรุณา ทำสติปัฏฐานสมาธิ

หรือโดยเฉพาะอย่างยิ่งปฏิบัติสมาธิระดับสูงขึ้นไปอย่างมหามุทรา ศูนย์ตา และอื่นๆ ขอให้ลดอคติ การถือฝักฝ่าย และการเข้าข้างตัวเองลงเสียบ้าง

ในวันครบสัมภพของเดือนแห่งปีวอก

ข้าพเจ้าอยากขอให้ท่านทุกคนคอยระมัดระวังและหมั่นตรวจดูตัวเองเพื่อที่จะได้ไม่หาข้ออ้างและติดกับดักราคความคิดที่ว่า ความคิดเห็นหรือพฤติกรรมของตัวเองดีกว่าของคนอื่นๆ

ไม่ว่าจะในเรื่องศีลธรรมจรรยา จิตวิญญาณ กฎหมาย หรือเรื่องอื่นๆ

ภาษาทิเบตมีคำที่ใช้เรียกข้อเสียพวกนี้ว่า ตัวว่า ชกชิน คือ และ "คิดว่าความเห็นของตัวเองดีที่สุด" ใจป่า ชกชิน คือ "คิดว่าความประพฤติของตัวเองดีที่สุด" สิ่งเหล่านี้เป็นผลของอัตตาและการตัดสิน และได้แต่นำไปสู่ความคิดแง่ลบที่อกแงไม่มีที่สิ้นสุด เพราะฉะนั้น ขอให้ระมัดระวังเรื่องนี้ให้ดี และขอให้ลดอคติและการถือข้างให้น้อยลง

สรุปแล้ว ในวันครบสัมภพอันเป็นวาระพิเศษนี้

ข้าพเจ้าปรารถนาจะเตือนใจทุกท่านให้บ่มเพาะความสงบ ความพึงพอใจด้วยการทำสมาธิ

ขอให้เลือกแบบอย่างโดยพิจารณาคุณลักษณะต่างๆ ให้ดี

และให้ลดละปล่อยวางอคติและความลำเอียงทั้งหลาย

ขอขอบคุณ และขอส่งความรักความเมตตามาให้ทุกท่าน

สัพพะมังคะลัง (ขอมงคลทั้งปวงจงบังเกิดมี)



จัมกน พักชก รินโปเช

Translated by Rangjung Yeshe Thailand Vajrayana School