



**SAMYE**

## ธรรมทานและการนำศิษย์เข้าสู่หนทางธรรม

จาก ท่านพักชก รินโปเช และสถาบันซัมเย

ท่านพักชก รินโปเช จะเริ่มสอนคำสอนธรรมะชุดหนึ่งในเดือนมกราคมนี้ ดังที่ครูบาอาจารย์ได้บอกเราเสมอว่า ทานคือการให้ธรรมะอันประเสริฐนั้นเป็นทานอันสูงสุดที่นำไปสู่หนทางแห่งการพ้นทุกข์และการรู้แจ้งอันสมบูรณ์ บัดนี้ ท่านพักชก รินโปเช ได้ตัดสินใจชี้แนะหนทางอันกระจ่างแจ้งเพื่อช่วยให้เราเห็นว่าเราอยู่ตรงไหนของหนทางนี้ และเราต้องทำอะไรเพื่อก้าวต่อไปข้างหน้า

ในธรรมบท พระศากยมุนีพุทธเจ้าได้ตอบบุพญาของท้าวสักกะหรือพระอินทร์ ผู้เป็นใหญ่ในหมู่เทพ ว่าด้วยทานที่ประเสริฐที่สุดว่า

สัพพะทานัง อัมมะทานัง ชินาติ

สัพพะระสัง อัมมะระโส ชินาติ

สัพพะระติง อัมมะระติ ชินาติ

ตัมหักกะโย สัพพะทุกขัง ชินาติ

คาถาที่ 354 ลักกปัญหัตถุ

ธรรมทานชนะเหนือทานทุกชนิด

รสพระธรรมชนะรสทุกรส

ความยินดีในธรรมชนะความยินดีทั้งหมด

ความสิ้นต้นหาชนะความทุกข์ทั้งปวง

พระธรรมบท คาถาที่ 354



## คำสอนทางแอปซุม เรื่องหนทางธรรมของศิษย์

ท่านพักชก รินโปเซ เชิญชวนให้ลูกศิษย์ทุกคนและผู้ใดก็ตามที่มีความสนใจจริง เข้าร่วมในการสอนครั้งที่ 1, 3, 4 และ 5 การสอนครั้งที่ 2 จะเป็นเรื่อง **ลัมริม เยเซ่ ฌิงโป** (ลำดับหนทางของแก่นแท้แห่งปัญญาญาณ) ซึ่งจะจำกัดเฉพาะลูกศิษย์ที่เคยเข้าเรียนในเรื่องนี้กับท่านพักชก รินโปเซ แล้วเท่านั้น ที่จะได้รับอนุญาตให้ลงทะเบียนเข้าร่วมการสอนครั้งนี้ แม้ว่าท่านจะไม่ได้เข้าเรียนเรื่องนี้มาก่อน แต่ท่านก็มีโอกาสเข้าร่วมการสอนครั้งอื่นๆ ได้

ท่านรินโปเซจะตอบคำถามที่ผ่านการคัดเลือกด้วย ดังนั้น เราจึงแนะนำให้ท่านส่งคำถามที่ชัดเจนและตรงประเด็นได้ในการลงทะเบียน แม้ว่าท่านรินโปเซจะไม่มีเวลาตอบได้ทุกคำถาม แต่ท่านก็จะอ่านทุกคำถามที่มีผู้ส่งเข้ามา ศิษย์แต่ละคนควรมีจุดหมายที่จะเข้าใจให้ชัดแจ้งว่าขณะนี้ ตัวเองอยู่ตรงจุดไหนของหนทาง และควรจะรู้ชัดเจนว่าจะก้าวต่อไปอย่างไร ขอให้ดูข้อมูลด้านล่างเกี่ยวกับหนทางนี้เพื่อจะช่วยให้คุณได้ปรับวางแนวทางของตน และตั้งคำถามได้ดียิ่งขึ้น

### ตารางเวลาการสอน

วันเสาร์ที่ 9 มกราคม พ.ศ. 2564 หัวข้อการสอนครั้งแรกคือ [เราอยู่จุดไหนบนหนทาง ภาพรวมหนทางธรรมของศิษย์](#)

วันเสาร์ที่ 16 มกราคม พ.ศ. 2564 หัวข้อการสอนครั้งที่สองคือ **ลัมริม เยเซ่ ฌิงโป** \*จำกัดเฉพาะศิษย์ที่เคยเข้าเรียน ลัมริม เยเซ่ ฌิงโป มาแล้วเท่านั้น เราจะส่งอีเมลไปให้ท่านลงทะเบียนแอปซุม

วันเสาร์ที่ 23 มกราคม พ.ศ. 2564 หัวข้อการสอนครั้งที่สามคือ [ชีวิตที่บริบูรณ์](#)

วันเสาร์ที่ 30 มกราคม พ.ศ. 2564 หัวข้อการสอนครั้งที่สี่คือ หนทางการภาวนา [ก้าวต่อไปจากสติ](#)

วันเสาร์ที่ 6 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2564 หัวข้อการสอนครั้งที่ห้าคือ [ฐาน มรรค และผล แห่งวัชรยาน](#)

การสอนแต่ละครั้งจะเริ่มเวลา 19.00 น. ตามเวลาของประเทศไทย

### การลงทะเบียนเข้าเรียน

ท่านที่ประสงค์จะเข้าเรียนทางแอปซุมนี้ จะต้องลงทะเบียนล่วงหน้า กรุณาทำตามขั้นตอนง่ายๆ ตามลิงค์ด้านล่างเพื่อลงทะเบียนให้เรียบร้อย **เมื่อลงทะเบียนเสร็จแล้ว ท่านจะได้รับอีเมลยืนยันซึ่งจะมีข้อมูลเกี่ยวกับการเข้าร่วม** ท่านสามารถเซฟอีเมลยืนยันหรือเซฟลิงค์ในอีเมลยืนยันลงในปฏิทินกิจกรรมของท่าน หากท่านยังไม่คุ้นเคยกับการใช้แอปซุม สามารถอ่านข้อมูลได้ที่ [ข้อมูลการใช้แอปซุม](#)

### แนะนำหนทางให้ศิษย์

#### ชีวิตที่บริบูรณ์

ผู้ที่แสวงหาความช่วยเหลือเพื่อบรรเทาความเครียดและความไม่สบายในชีวิตประจำวัน และไม่ได้นับถือศาสนาพุทธ อาจได้รับประโยชน์จากเทคนิคที่ได้รับการพัฒนามานานกว่า 2500 ปี ดังที่ท่านรินโปเซกล่าวเสมอว่า

ทุกชีวิตล้วนปรารถนาความสุขและพ้นจากความทุกข์ เราทุกคนล้วนได้ประโยชน์จากการเรียนรู้ทักษะต่างๆ ที่ทำให้เราเมตตาและกรุณามากขึ้นต่อผู้รอบข้างเรา

คำสอนของพระพุทธศาสนาเสนอความรู้ที่ลึกซึ้งในเรื่องธรรมชาติของจิต และมีวิธีที่ผ่านการทดสอบแล้วว่า ได้ผลสำหรับพัฒนาศักยภาพในด้านความรักความเมตตาของเรา สถาบันซัมเยได้คิดโปรแกรมการใช้ชีวิตที่บริบูรณ์เพื่อบำบัดจิตใจที่กระทบกระเทือนจากปัญหาและความไม่มั่นคงในการเลี้ยงลูก จากความสัมพันธ์ต่างๆ จากเพื่อนหน้าที่การงาน ความโดดเดี่ยว และอื่นๆ คำสอนนี้รวมถึงการฝึกฝนขั้นต่อไปในเรื่องสติและพัฒนาความกรุณาทั้งทางกาย วาจาและใจ ซึ่งจะสัมพันธ์กับปัญญา ความกรุณา และความภาคภูมิใจ เราแนะนำให้เริ่มด้วยการฝึกตามแบบฝึกหัดต่างๆ ที่อยู่ในหนังสือเรื่อง *Radically Happy (สุขจรัสแสง)* รวมถึงคำสอนเทปเสียงและวิดีโอที่เกี่ยวข้องกับเรื่องนี้

## มหามุทรา หนทางการภาวนา

ลูกศิษย์ที่ปรารถนาจะศึกษากับท่านพักชก รินโปเซ ก้าวเข้ามาในหนทางพุทธด้วยความโน้มเอียง ภูมิหลังและสภาวะจิตใจที่แตกต่างกันไป ดังนั้น ท่านรินโปเซจึงปฏิบัติตามตัวอย่างของพระพุทธองค์ด้วยการเสนอจุดเริ่มต้นหรือประตูเข้าสู่หนทางอันจริงแท้ที่นำไปสู่การรู้แจ้งที่สมบูรณ์ จากประสบการณ์การสอนศิษย์มายี่สิบปี ท่านรินโปเซแนะนำให้เราก้าวไปตามหนทางพุทธวัชรยานด้วยแนวทางที่วางโครงสร้างมาเป็นอย่างดี

โปรแกรมเป็นลำดับขั้นตอนนี้เปิดกว้างสำหรับทุกคน หนทางการภาวนาระดับหนึ่งและสอง เป็นขั้นที่จำเป็นสำหรับศิษย์ทุกคนของท่านพักชก รินโปเซ แต่ละระดับของหนทางใช้เวลาประมาณหนึ่งปี ความก้าวหน้าของแต่ละคนจะแตกต่างกันไปตามความขยันและพื้นฐานการอบรม ผู้ศึกษาจะได้รับคำแนะนำให้ปรึกษาความก้าวหน้ากับผู้สอนก่อนจะเลื่อนจากระดับที่หนึ่งไปยังระดับที่สอง เราแนะนำให้ผู้ศึกษาที่สำเร็จหนทางการภาวนาขั้น 1 และ 2 แล้ว ศึกษาคำสอนพระสูตรสมาธิราชะ (ตามหนังสือ *In the Footsteps of Bodhisattvas*) ซึ่งจะมีคำแนะนำสู่หนทางของวัชรยานด้วย

เมื่อผู้ศึกษาสำเร็จโปรแกรมเหล่านี้และได้รับคำสอนชี้ถึงธรรมชาติของจิต (Pointing Out instruction) แล้ว ก็สามารถเลือกที่จะเข้าสู่หนทางของวัชรยาน หรือจะเข้าโปรแกรมยานทั้งเก้า เราแนะนำให้ปรึกษากับท่านรินโปเซหรือผู้สอนในการเลือกครั้งนี้ ขอให้สังเกตประเด็นสำคัญที่ว่าในทางเลือกทั้งสองอย่างนี้ ไม่มีอย่างไหน “ดีกว่า” กัน เราควรตัดสินใจโดยพิจารณาถึงความสนใจ ความโน้มเอียงทางกรรมสัมพันธ์ และเวลาที่มีให้

## หนทางการศึกษา ยานทั้งเก้า

ในโปรแกรมเรื่องยานทั้งเก้า ผู้ศึกษาเข้าสู่วัชรยานตามลำดับขั้นตอนด้วยการศึกษาและพิจารณาอย่างละเอียดยิ่งขึ้น

ยานหกชนิดแรกของโปรแกรมนี้จะรวมถึงคำสอน การพิจารณาไตร่ตรอง และแบบฝึกหัดสำหรับพิจารณาไปตามลำดับขั้นตอน ผู้เรียนแต่ละคนจะได้ปฏิบัติตามบท “คลังแห่งพร” (*Treasury of Blessings*) เป็นกรอบสำหรับการปฏิบัติภาวนา วิธีตามลำดับขั้นตอนนี้จะมีกรอบโครงสร้างที่จะทำให้เข้าใจและนำคำสอนที่เรียนไปแล้วมาปฏิบัติได้ดียิ่งขึ้น เราสามารถบรรลุได้เร็วขึ้นด้วยการศึกษา พิจารณา และภาวนาไปตามลำดับขั้นตอนเหมือนก้าวขึ้นบันไดไปเรื่อยๆ

### ยานสามขั้นแรก

การศึกษา - สาวกยาน ปัจเจกพุทธยาน และโพธิสัตว์ยาน

การปฏิบัติ - ปฏิบัติพระศากยมุนีพุทธเจ้า

### ตันตระภายนอกทั้งสาม

มนตราภิเษก - พระแม่ตาราเขียว

การศึกษา - กริยาตันตระ อุปตันตระ และโยคะตันตระ

คัมภีร์การปฏิบัติ - ซัปติก โดรลชก

บทสวด - บทปฏิบัติห้าโศลกของท่านอติสะ

เมื่อสำเร็จหกยานแรกแล้ว ผู้เรียนสามารถเข้าสู่หนทางวัชรยานและเริ่มการปฏิบัติโงนโตรได้

### หนทางวัชรยาน

ผู้เรียนที่มีความคุ้นเคยกับหลักการของพุทธศาสนา มีประสบการณ์การปฏิบัติภาวนามาแล้ว หรือมีความผูกพันแน่นแฟ้นกับวัชรยานอาจเลือกเข้าสู่หนทางนี้ เราจะเริ่มด้วยการรับสรณคมน์และรับศีลโพธิสัตว์ โดยปกติแล้ว ผู้ที่เข้าสู่หนทางนี้จะเป็นผู้ปฏิบัติธรรมและครูบาอาจารย์ผู้ยิ่งใหญ่แต่อดีตกาลของทิเบต ในฐานะที่ท่านพักชกรินโปเช เป็นผู้ถือสายการปฏิบัติธรรมสมบัติใหม่ของท่านชกจัวร์ ลิงปะ หรือชกลิง เตร์ซาร์ เป็นหลัก หนทางนี้จึงประกอบไปด้วยคำสอนและการปฏิบัติอันลึกซึ้งของสายการปฏิบัตินี้

### การปฏิบัติเริ่มต้น

- พิจารณาธรรมะทั้งสี่ที่โน้มจิตเข้าหาพระธรรม
- ศึกษาและมุ่งเน้นศีลธรรม
- ผู้เรียนอาจเลือกถือศีลเพิ่มเติม
- ศีลโพธิสัตว์

### โงนโตร

มนตราภิเษก - ทุกดรูป บาร์เซ กุนเซล

## มหาโยคะและขั้นต่อไป

ในระดับนี้ หนทางของวัชรยานและยานทั้งเก้าหลอมรวมกันเข้าเป็นหนทางเดียว

## ตันตระภายในทั้งสาม

ผู้เรียนจะเข้าปฏิบัติมหาโยคะ อนุโยคะ และอติโยคะ ผู้เรียนเริ่มปฏิบัติมหาโยคะ หลังจากที่ฝึกฝนจนมั่นคงแล้วในด้าน กรรม โภจิจิต ความอุทิศตน การตระหนักรู้ และสมยะ

## มหาโยคะ

มนตราภิเษก – ทุกดรุบ บาร์เซ กุนเซล

พื้นฐาน – ลัมริม เยเช่ ฌิงโป และทุกดรุบ บาร์เซ กุนเซล (บทที่ 4 ครู นังซี ซิลนง, เยเช่ ชังทัล)

การปฏิบัติ – มุลกะทั้งสาม

เรื่องที่เน้น

- เรียนรู้และพิจารณาไตร่ตรองในสมยะของมหาโยคะ
- ปลุกฝังทรศนะของมหาโยคะ คือ ความบริสุทธิ์อันสมบูรณ์ในระดับสมมติ และความเสมออันสมบูรณ์ในระดับปรมาตม์ (*kundzop dhakpa chenpo, döndam nyampa chenpo*)

## มุลกะทั้งสาม

- *ลามะ* – ครู รินโปเซ : บทสาธนะปฏิบัติประจำวันฉบับย่อ และบททรินเล่ ฌิงโป
- *ยิดัม* – โดร์เจ เซ็มป้า (ปางสันติ) และโดร์เจ พูร์บา (ปางพิโรธ)
- *คานโดร* – กुरुกุลลา และเจซุน โดรลมา

อนุโยคะและอติโยคะ – ท่านพักชก รินโปเซ จะเป็นผู้พิจารณาคัดเลือกผู้เรียนในการเข้าเรียนระดับนี้

## จิกริม – การสลายนิमित

ผู้เรียนต้องฝึกฝนจนมั่นคงแล้วในด้าน กรรม โภจิจิต ความอุทิศตน การตระหนักรู้ของจิต และทรศนะและสมยะของมหาโยคะ

## อนุโยคะ

ผู้เรียนจะได้เรียนคำสอนเหล่านี้โดยละเอียดในการปฏิบัติวิเวกสามปี

นาทิ ปราณ และพินทุ

พื้นฐาน – ลัมริม เยเช่ ฌิงโป และทุกดรุบ บาร์เซ กุนเซล (บทที่ 9 ครู จัมลิง เกนชก : เดเซน ชังทัล)

การปฏิบัติ – วัชรโยคะทั้งหก (โดร์เจ โช-ดรุง) ได้แก่ โยคะอุ่นกาย (Heat Yoga), ร่างนิमित (Illusory Body),

จิตประภัสสร (Luminosity), โยคะความฝัน (Dream Yoga) โฟวา, และ บาร์โด

เรื่องที่เน้น – โยคะอุ่นกาย (Heat Yoga) บาร์โด และโฟวา เป็นหลัก

**อติโยคะ**

พื้นฐาน

- ลัมริม เยเช่ ฉิงโป และทุกดรูป บาร์เซ กุนเซล (บทที่ 16 ครู เตเชน เกียลโป - เวอะเซล ชังทัล)

การปฏิบัติ

- เทรีกโช่ (Cutting Through)