



## พระสูตร

# ปัญญาญาณว่าด้วยการล่วงพ้นภพ

พระสูตร “ปัญญาญาณว่าด้วยการล่วงพ้นภพ” เป็นพระสูตรฝ่ายมหายาน  
พระศากยมุนีพุทธเจ้า เป็นผู้สอน

มีชื่อเป็นภาษาทิเบตว่า “พักปา ดากา เยเซ จาเว โด”

พระสูตรนี้สอนสิ่งที่มีความหมายแน่นอน หรือปรมาตถอรธ ว่าด้วยธรรมชาติแห่งพุทธะ  
เนื่องจากพระสูตรนี้สอนประเด็นสำคัญอย่างเดียว คือผล จึงถูกจัดให้อยู่ในคำสอนที่เป็นการหมุน  
ธรรมจักรครั้งที่สาม

เราได้นำคำสอนทั้งที่เป็นคลิปวิดีโอและคลิปเสียงว่าด้วยพระสูตร “ปัญญาญาณว่าด้วย  
การล่วงพ้นภพ” มาไว้ในที่นี้ ภายใต้การดูแลของท่านจับกน พักชก รินโปเซ นอกจากนี้ คุณยัง  
สามารถใช้สื่อต่างๆ มาช่วยในการพิจารณาไตร่ตรอง และใช้เป็นแนวทางในการนำปัญญาญาณ  
จากพระสูตรนี้ไปใช้ในการปฏิบัติได้ด้วย

ท่านรินโปเซสอนพระสูตรนี้บ่อยๆ เพราะท่านเชื่อว่าพระสูตรนี้ให้คำแนะนำที่ชัดเจนมาก  
เป็นแนวทางในการปฏิบัติวิปัสสนาสมาธิที่แท้จริง ในคลิปวิดีโอสั้นๆ นี้ ท่านรินโปเซได้แนะนำ  
สั้นๆ และอธิบายสาเหตุที่ทำให้ท่านรู้สึกว่าคุณมีประโยชน์

สื่อคำสอนนี้มีคำถามให้ขบคิดและมีคำเตือนใจจากตัวบท นอกเหนือจากคำสอนแล้ว ยัง  
มีอรรถาธิบายดั้งเดิมให้อีกสองสำนวน คุณสามารถเรียนรู้วิธีปฏิบัติได้ทั้งจากการฟัง อ่าน และ  
พิจารณา ด้วยเหตุนี้ คุณจึงสามารถอยู่กับคำสอนและนำความหมายไปพิจารณาในเชิงลึกได้  
บ่อยๆ พระสูตรนี้ประกอบด้วยเนื้อหาหลักห้าประเด็น ในสื่อคำสอนนี้ คุณจะพบคำชี้แนะและ  
คำสอนของแต่ละหัวข้อ

## ประเด็นทั้งห้าของพระสูตรนี้คือ

๑. ความไม่เที่ยงแท้
๒. มหากรุณา
๓. อิสรภาพที่ไม่ยึดติดกับสิ่งใด
๔. ความไม่มีตัวตน
๕. พุทธภาวะ

ในคำสอนนี้ ท่านรินโปเชอธิบายแต่ละประเด็นในเชิงลึก และยังได้อธิบายถึงวิธีนำประเด็นเหล่านี้ไปประยุกต์ใช้ในการทำสมาธิของเราด้วย

## เคล็ดลับและคำแนะนำที่ใช้ได้จริง

คำสอนของท่านพักชก รินโปเช ในสื่อนี้จะแบ่งออกเป็น ๘ หน่วย ถึงแม้คุณจะมีทั้ง ๘ หน่วยนี้หมดแล้ว แต่เราแนะนำให้ใช้เวลาพอสมควรในการพิจารณาคำสอนของแต่ละหน่วย และปฏิบัติตามคำแนะนำในการทำสมาธิหรือคำแนะนำในการปฏิบัติที่ให้ไว้ คุณอาจคิดว่าจะใช้เวลาอย่างน้อยหนึ่งสัปดาห์สำหรับแต่ละหน่วยก็ได้ เพื่อให้เกิดความคุ้นเคย

นอกจากนี้ เรายังมีคำถามสำหรับพิจารณา เราหวังว่าคำถามเหล่านี้จะกระตุ้นให้คุณพิจารณามากขึ้น และทำให้คุณสามารถทบทวนใจความหลักๆ ของคำสอนแต่ละส่วนได้ และกรุณาใช้เวทีกอภิปราย (discussion forum) เพื่อแสดงความคิดเห็นในการพิจารณาเหล่านั้น หรือเพื่อแสดงประเด็นที่คุณมี

เราขอแนะนำว่าคุณควรใช้เวลาตนเองสักหน่อยเพื่อศึกษาแต่ละหน่วยอย่างช้าๆ และรอบคอบ แม้ตัวบทพระสูตรจะสั้น แต่ความหมายนั้นลึกซึ้งมาก ท่านรินโปเชก็ได้ให้ข้อสังเกตว่าเราสามารถประยุกต์ใช้คำสอนในพระสูตรนี้กับการปฏิบัติทุกชนิดของเราได้ ตลอดชีวิตเราที่เดียว คุณจะสังเกตเห็นว่าท่านรินโปเชมักอ่านพระสูตรซ้ำบ่อยๆ นี่เป็น ธรรมเนียมดั้งเดิมในการซึมซับคำสอนและวิธีนี้ช่วยได้มาก ทุกครั้งที่เราอ่านพระสูตรนี้ เราอาจค้นพบความหมายในระดับใหม่ๆ และเจอประเด็นที่กระทบจิตใจของเรา

เราหวังว่าโปรแกรมนี้จะเป็นประโยชน์ได้มาก และเราขอเชิญชวนให้คุณอภิปรายคำสอน  
นี้ในเวทีของผู้เรียน (student forum) การทำเช่นนี้จะทำให้เรารักษาคำสอนนี้ให้มีชีวิตชีวาและ  
มีความหมายต่อไป

ขอขอบพระคุณที่ได้ร่วมในการศึกษานี้ และขอให้สรรพมงคลจงบังเกิดเทอญ