



SAMYE

ความหนักแน่นมั่นคงของชาวพุทธ

คือความผ่อนคลาย อ่อนโยน และไม่มีปฏิกิริยารุนแรงเกินไป

โดย ท่านพักชก รินโปเช 19 มีนาคม 2559



ความหนักแน่นมั่นคงมีความหมายต่อเราอย่างไร

ท่านพักชก รินโปเช พูดถึงเรื่องความหนักแน่นมั่นคงบ่อยๆ และความหนักแน่นมั่นคงแบบชาวพุทธ เป็นคุณสมบัติที่สำคัญสำหรับผู้ปฏิบัติธรรม คลิปวิดีโอนี้เป็นการบรรยายสาธารณะที่มาร์ธาส์ ไวน์ยาร์ด รัฐแมสซาชูเซตส์เมื่อปี พ.ศ. 2558 ท่านรินโปเชอธิบายว่าความหนักแน่นมั่นคงทำงานอย่างไร

ความหนักแน่นมั่นคงเป็นความรู้สึกที่อ่อนโยน เป็นความหนักแน่นที่มั่นคงมาก เรามักเปรียบกับ ภาพภูเขาที่สูงใหญ่สง่างาม ความหนักแน่นมั่นคงเป็นความผ่อนคลายที่อ่อนโยน ไม่ตึงเครียดเกินไปหรือไม่มี ปฏิกิริยาต่อสถานการณ์หรือประสบการณ์เร็วเกินไป ความหนักแน่นมั่นคงไม่ได้เป็นสิ่งที่เย็นชาหรือไม่เป็น มิตร เรายังคงเบิกบานกับชีวิตได้ แต่เมื่อมีความหนักแน่นมั่นคง เราจะไม่มีอารมณ์ที่ขึ้นๆ ลงๆ แกว่งไปแกว่ง มา เมื่อเรามีความหนักแน่นมั่นคง เราไม่จมอยู่กับการตัดสินใจของตัวเอง ปกติแล้ว เรามักมีปฏิกิริยาต่อสิ่งต่างๆ แต่ความหนักแน่นมั่นคงที่แท้จริงจะนำมาซึ่งเสถียรภาพ

ความหนักแน่นมั่นคงแบบพุทธไม่ตั้งเกินไป

เราเรียนรู้ที่จะยอมรับว่าเราแต่ละคนไม่เหมือนกัน ดังนั้นเมื่อเราเริ่มปฏิบัติ เราสามารถใช้เวลามาพิจารณาไตร่ตรองและตรวจดูบุคลิกของเราก่อน แล้วจึงค่อยๆ นั่งลงและทำสมาธิเล็กน้อย คิดถึงความเมตตาบ้าง และลดความยึดติดเล็กน้อย ความหนักแน่นมั่นคงเป็นผลพลอยได้ของความเมตตา การปฏิบัติสมาธิ การรู้จักตนเอง และไม่ตั้งเครียดเกินไป

เราสามารถเห็นข้อเสียของเราเองและยอมรับข้อผิดพลาดของเราได้ แต่เราก็พัฒนาความหนักแน่นมั่นคงเพื่อให้เราเห็นและรู้ว่าเราเปลี่ยนได้ในทันที นั่นจะนำมาซึ่งความหนักแน่นมั่นคง ความหนักแน่นมั่นคงเป็นแรงบันดาลใจให้เราปรับปรุงตนเอง

ความหนักแน่นมั่นคงแบบพุทธไม่ใช่ความหยิ่งทะนง

ความหนักแน่นมั่นคงไม่ใช่ความหยิ่งทะนงที่ดูถูกคนอื่น ความหนักแน่นมั่นคงเกิดขึ้นคู่กับความกรุณา ท่านรินโปเซเล่าเรื่องที่ท่านไปพบคนจรจัดคนหนึ่งในนิวยอร์กซิตี้ ในเรื่องนี้ ท่านแสดงให้เห็นว่าจิตของเราตัดสินอย่างรวดเร็ว แต่ความหนักแน่นมั่นคงทำให้เรารู้สึกกรุณาต่อทุกคนที่เกี่ยวข้อง เราสามารถเรียนรู้ว่าการกระทำไหนเป็นสิ่งไม่ดี แต่ก็ไม่ใช่ประนามคนคนนั้น

ความหนักแน่นมั่นคงจะสร้างช่องว่างนิตหนึ่งกับสถานการณ์หรือปัญหานั้น ความหนักแน่นมั่นคงทำให้เรามีระยะห่างนิตหนึ่งในทุกสถานการณ์ ถ้าเราสูญเสียหรือล้มความหนักแน่นมั่นคง เรามักจะตกกลับไปสู่นิสัยความเคยชินของเรา ทำให้เรามีปฏิกริยาต่างๆ ไปตามความเคยชิน เราทุกคนสามารถใช้การปฏิบัติของเราได้ทุกวันเพื่อฝึกพัฒนาความหนักแน่นมั่นคงในทุกสถานการณ์