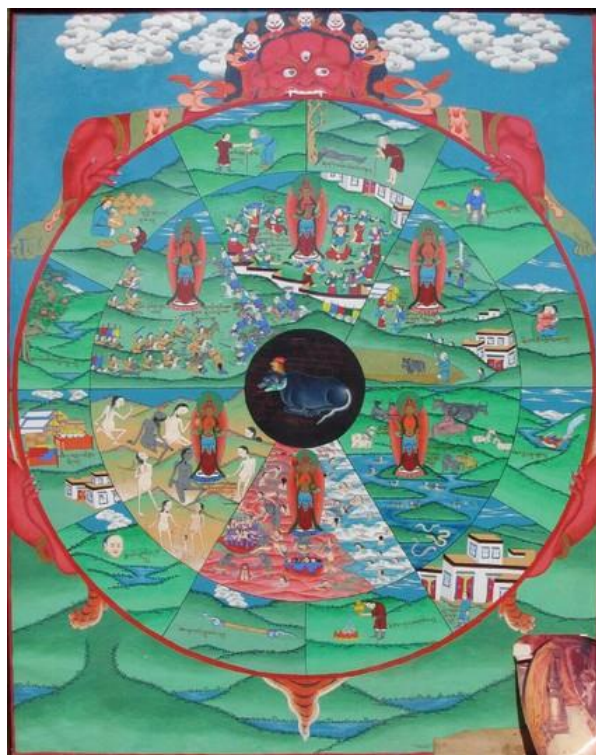


สังสารวัฏภายนอก ภายใน และระดับลับ



ภาพจาก [Himalayan Art Resources](#)

เรียนกัลยาณมิตรทั้งใกล้และไกล

วันนี้เป็นวันที่ระลึกปรมจารย์ปีทมสมภวันแรกของปีใหม่ทางจันทรคติในปีมะโรงไม้ ดังนั้น ก่อนอื่น ข้าพเจ้าอยากจะขอฝากความปรารถนาดีไปยังมิตรสหายทางธรรม ขอให้ทุกท่านมีความสุขในวาระปีใหม่ อันเป็นมงคลนี้

สาสน์เนื่องในวันครุฑปัทมสมภพนี้มีไว้สำหรับทุกท่านที่มีแนวทางการปฏิบัติธรรมหรือหนทางที่แท้จริงอยู่แล้ว ตลอดจนใครก็ตามที่สนใจทำความเข้าใจเกี่ยวกับหนทางการแปรเปลี่ยนนี้ที่สอนโดยพระศากยมุนีพุทธเจ้า และองค์มหาครุฑปัทมสมภพ เพื่อให้เราทุกคนสามารถปฏิบัติตามหนทางแห่งการหลุดพ้นจากสังสารวัฏได้ จำเป็นอย่างยิ่งที่เราต้องเข้าใจก่อนว่า จริงๆ แล้วสังสารวัฏหมายถึงอะไร ในสาสน์ฉบับนี้ ข้าพเจ้าจึงอยาก แบ่งปันสามแง่มุมของสังสารวัฏ คือ ภายนอก ภายใน และระดับลับ

เพื่อจะเข้าใจสังสารวัฏภายนอก เราต้องดูก่อนว่าประสบการณ์ทั้งหมดขึ้นอยู่กับจิตของเรา อะไรก็ตามที่เราเห็น ได้ยิน หรือรู้สึกนั้นเชื่อมโยงกับสภาวะจิตของเรา ถ้าเราอยู่ในสภาวะจิตที่เป็นบวก ประสบการณ์ของเราจะเป็นบวก ถ้าเราอยู่ในสภาวะจิตที่เป็นลบ ประสบการณ์ของเราก็จะเป็นลบ สิ่งนี้แสดงให้เห็นอย่างชัดเจนมากกว่า สภาวะจิตของเรากำหนดโลกที่เราสัมผัสประสบการณ์ โลกแห่งประสบการณ์ของเรานี้คือสังสารวัฏภายนอก ซึ่งเป็นโลกที่เรารู้จัก เพื่อที่จะค่อยๆ พัฒนาขึ้นและหลุดพ้นจากสิ่งนั้น เราต้องเรียนรู้ที่จะสังเกตและพิจารณาว่า จิตของเราส่งผลต่อประสบการณ์ทั้งปวงอย่างไร

เมื่อเราลดความคิดปรุงแต่งและกิเลสลงโดยการสังเกตจิตของเราแล้ว เราก็จะเริ่มมองเห็นสังสารวัฏภายใน ซึ่งก็คือ โลกภายในของอัตตา และความรู้สึกถึงตัวตน เมื่อมองผ่านโลกภายนอกของประสบการณ์ เราก็เริ่มเข้าใจว่า ไม่มีสิ่งใดที่มีอยู่จริง แต่มันถูกสร้างขึ้นโดยการยึดถืออัตตาของเราเอง นี่คือนิสังสารวัฏภายใน

ด้วยการฝึกสมาธิ เราสามารถคลายความรู้สึกถึงตัวตนนี้และมองผ่านสังสารวัฏภายในไปสู่สังสารวัฏระดับลับ ซึ่งประกอบด้วยกระบวนการคิดทุกกระบวนการของเรา กระบวนการคิดแต่ละอย่างประกอบขึ้นเป็นโลกของตัวเอง ในระดับที่ละเอียด ตราบใดที่เรามีส่วนร่วมในความคิด เราก็กำลังประสบกับสังสารวัฏ แต่ทันทีที่เราเห็นว่าทุกชั่วขณะแห่งความรู้ตัว ทุกความคิด ความรู้สึก หรืออารมณ์ต่างๆ สลายไปเองในทันที เราก็มองผ่านสังสารวัฏระดับลับเช่นกัน โดยตระหนักถึงธรรมชาติอันว่างเปล่าของมัน

นี่คือวิธีการที่ความหมายของสังสารวัฏค่อยๆ เปลี่ยนไปสำหรับเราเมื่อเราก้าวหน้าไปบนหนทาง และวิธีการที่เราจะเข้าถึงระดับขั้นที่ละเอียดยิ่งขึ้นเพื่อที่จะมองทะลุผ่านมันไปในที่สุด จึงช่วยให้ตนเองหลุดพ้นได้ การปฏิบัติธรรมไม่ใช่การท่องจำคำบางคำหรือยึดถือความเชื่อบางอย่าง จริงๆ แล้วการปฏิบัติธรรมเป็นเรื่องของการปฏิบัติตามหนทางนี้เพื่อความเข้าใจและการตระหนักรู้ที่ลึกซึ้งยิ่งขึ้น วิธีการที่จะก้าวหน้าบนหนทางนี้คือ การฟังพาดพรที่มาจากคำสวดขอพร การสร้างเหตุปัจจัยที่เอื้ออำนวย และการฝึกฝนความกรุณาจากใจจริงและไม่เห็นแก่ตัว

ดังนั้น สำหรับปีใหม่ที่เขตนี้นี้ ข้าพเจ้าอยากจะแบ่งปันความเข้าใจเกี่ยวกับความหมายอันลึกซึ้งของสังสารวัฏ
ขณะที่ข้าพเจ้าทำอย่างนี้ ข้าพเจ้าได้ตั้งปณิธานว่า ขอให้ทุกท่านได้รับประสบการณ์และการรู้แจ้ง ตลอดจน
พบกับคำแนะนำบนหนทางการปฏิบัติ

ด้วยความรักเมตตาอย่างยิ่งและสวดอธิษฐานให้
สัพพะมังคะลัง (ขอมงคลทั้งปวงจงบังเกิดมี)



พักชก รินโปเช

โปรดอ่านข้อความต่อไปนี้:



เรียนกัลยาณมิตรทั้งใกล้และไกล

ท่านพักชก รินโปเช และคณะผู้แปลซัมเย่ ขอขอบคุณจากใจจริงต่อทุกท่านที่ให้การสนับสนุนต่อ
Samye Translations การบริจาคของคุณมีบทบาทสำคัญในการอนุรักษ์และเผยแพร่คำสอนธรรมะ
สำหรับผู้ที่ต้องการทำบุญต่อไปในช่วงบุมจัวร์ ดาว่า ซึ่งเป็นเดือนแห่งปาฏิหาริย์อันเป็นมงคลที่ผลบุญ
จะเพิ่มพูนขึ้น 100,000 เท่า ท่านสามารถทำได้โดยเข้าร่วมกับเราที่ [Patreon](#) หรือ [บริจาคเพียงครั้งเดียว](#)

ด้วยไมตรีระลึกถึง

คณะผู้แปลซัมเย่