



สาสน์เนื่องในวันที่ระลึกปรมาจารย์ปัทมสมภพ  
2 พฤษภาคม 2563

มองเห็นความผิดของตนได้โดยไม่เสียความหนักแน่นมั่นคงในตน  
(รัง กยณ ทง ทูป่า, เข้ม ป้า มา ไชร์ป่า)  
และอดทนได้โดยที่ไม่เสียใจ  
(ไชป่า โยลา กโยป่า เมป่า)

เขียนกัลยาณมิตรทั้งใกล้และไกล

ข้าพเจ้าหวังว่าเมื่อท่านได้อ่านสาสน์ฉบับนี้ ท่านก็คงจะสบายดี มีสุขภาพแข็งแรง และมีความสุขใจ  
เนื่องในวันที่ระลึกถึงท่านปรมาจารย์ปัทมสมภพนี้

ข้าพเจ้าอยากจะแบ่งปันคำแนะนำบางอย่างเกี่ยวกับคุณสมบัติอีกสองประการที่สำคัญต่อทั้งชีวิตทางโลกแ  
ละการปฏิบัติธรรม

คุณสมบัติประการแรกในบรรดาคุณสมบัติสองประการนี้ คือ

ความสามารถจะเห็นความผิดของตนเองได้โดยไม่สูญเสียความหนักแน่นมั่นคงในตน

หลายคนสามารถมองเห็นความผิดของตนเองได้ และนั่นก็เป็นสิ่งที่ดี

แต่จากนั้นก็กลายเป็นว่าพวกเขาตำหนิตนเอง ซึ่งชังตนเอง และมีความเชื่อมั่นในตนเองต่ำ

เมื่อท่านเห็นความผิดของตัวเอง ท่านไม่ควรท้งตำหนิตนเองและกลายเป็นคนท้อแท้

อย่าตกไปสู่ความคิดวนเวียนอันโหดร้าย “โอ้โฮ ฉันนี่แน่จริงๆ ฉันไม่เคยทำอะไรสำเร็จ

ฉันคงปรับปรุงตัวไม่ได้ ฉันไม่มีอะไรดีเลย...”

ความคิดชนิดนี้ทำให้พวกเราจิตตกเพราะสูญเสียความเคารพตนเอง ฉะนั้น

เมื่อเรามองเห็นความผิดพลาดของตน เราไม่ควรตำหนิใครเลยไม่ว่าจะเป็นผู้อื่นหรือตัวเราเอง

แต่จงปรับปรุงตน รักษาความหนักแน่นมั่นคงในตนไว้และคิดอย่างสร้างสรรค์

ข้อนี้ใช้ได้ทั้งในบริบททางโลกและการปฏิบัติธรรม

คุณสมบัติข้อสำคัญประการที่สอง คือ การอดทนโดยที่ไม่เสียใจ  
ความอดทนที่แท้จริงไม่ใช่สิ่งที่ทำแล้วจะมาเสียใจ ดังนั้น  
ถ้าเราสามารถอดทนต่อพฤติกรรมที่ไม่ดีของใครสักคน และปฏิบัติต่อพวกเขาด้วยความอดทนได้  
เราก็ควรยินดีต่อการทำอย่างนั้นและไม่ควรจะเสียใจแม้แต่น้อย  
เราได้ยินเรื่องความสำคัญของการเป็นคนอดทนมามาก  
แต่ก็สำคัญที่จะไม่เสียใจกับท่าทีอดทนของตนในภายหลัง  
ความอดทนโดยปราศจากความเสียใจนี้เป็นทัศนคติที่ถูกต้อง  
ทั้งจะช่วยให้เธอจริงใจและเปิดเผยกับผู้อื่นมากขึ้น  
ความอดทนชนิดนี้สำคัญทั้งต่อชีวิตประจำวันและการปฏิบัติธรรม

คุณสมบัติทั้งสองประการนี้มีประโยชน์ไม่เพียงต่อตัวเองเท่านั้น แต่ยังมีประโยชน์ต่อผู้คนรอบตัวด้วย ดังนั้น  
เราจึงจำเป็นต้องฝึก เราจะฝึกได้อย่างไร? ข้อสำคัญคือการเข้าใจแนวคิดเบื้องหลังคุณสมบัติเหล่านี้  
เข้าใจว่าเราจำเป็นต้องมองเห็นความผิดพลาดของตนเอง  
แต่มองเห็นโดยที่ไม่สูญเสียความเชื่อมั่นในตนเอง ไม่กดดันตนเอง และไม่สูญเสียการมองโลกในแง่ดี  
เข้าใจว่าความอดทนเป็นคุณธรรม และจะไม่ทำให้เกิดความเสียใจ  
ความอดทนที่แท้จริงคือความอดทนที่ไม่เสียใจภายหลัง

ขอให้ตรึกตรองดูคุณสมบัติทั้งสองข้อนี้ พยายามทำความเข้าใจเหตุผลและหลักการของมัน  
เพื่อที่ท่านจะสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันและการปฏิบัติธรรมได้

ข้าพเจ้าสวดอธิษฐานให้ทุกท่านเสมอ

สัพพะมังคะลัง (ขอมงคลทั้งปวงจงบังเกิดมี)



จับกน พักชก รินโปเช

Translated by [Rangjung Yeshe Thailand Vajrayana School](#)