



## ธรรมทั้งสี่ของท่านกัมโปปะ



เรียนกัลยาณมิตรทั้งใกล้และไกล

ข้าพเจ้าหวังว่าเมื่อท่านได้อ่านสาส์นฉบับนี้ ท่านก็คงจะสุขกายสบายใจดีเหมือนเช่นเคย

เนื่องในวันที่ระลึกปรมาจารย์ปัทมสมภพวันนี้ ข้าพเจ้าอยากจะแบ่งปันคำแนะนำสั้นๆ จากท่านกัมโปปะกับท่าน

นะโม กुरु

ขอให้จิตจงกลายเป็นธรรมะ

ขอให้ธรรมะจงกลายเป็นหนทาง

ขอให้หนทางจงขจัดความสับสน

ขอให้ความสับสนจงทอแสงเป็นปัญญาญาณ

ธรรมะ หมายถึง เชื่อในเหตุและผลของกรรม

การที่จะกลายเป็นธรรมะ หมายความว่า การกระทำความดีใดๆ ที่สำเร็จแล้วจะไม่สูญเปล่าไปกับความคิดยึดติด  
ในชีวิตนี้

การที่จะกลายเป็นหนทาง หมายความว่า ขออุทิศความดีทุกอย่างที่ทำสำเร็จด้วยแรงจูงใจคือความเมตตา  
ความกรุณา และโพธิจิต เพื่อความผาสุกของผู้อื่น

หนทางขจัดความสับสน หมายความว่า ด้วยการสร้างนิสัยคุ้นเคยกับความเมตตา ความกรุณา และโพธิจิต

การตระหนักรู้ว่าทุกสิ่งเป็นภาพลวงตาจะเริ่มปรากฏ และเราจะปล่อยวางการยึดติดกับความเป็นจริงระดับสมมติ  
ความสับสนที่ทอแสงเป็นปัญญาญาณ หมายความว่า ด้วยการปลุกฝังความคิดนี้ เราจะตระหนักถึงธรรมชาติของ  
จิต ความจริงแท้ และด้วยเหตุนี้จึงตระหนักว่า ปรากฏการณ์ทั้งปวงนั้นไร้การเกิดและไม่มีการเกิดขึ้น

โปรดพิจารณาถ้อยคำแนะนำอันลึกซึ้งเหล่านี้

ด้วยความเมตตาและปรารถนาดี ขอให้ท่านมีสุขภาพดีและมีความสุข

สัพพะมังคะลัง (ขอมงคลทั้งปวงจงบังเกิดมี)



พักชก รินโปเช