



## หัวใจสำคัญของคำแนะนำจากท่านมิพัม รินโปเช



เรียนกัลยาณมิตรทั้งใกล้และไกล

ข้าพเจ้าหวังว่าเมื่อท่านได้อ่านสาส์นฉบับนี้ ท่านก็คงจะสุขกายสบายใจดีเหมือนเช่นเคย เนื่องในวันที่ระลึกถึงท่าน  
ปรมาจารย์ปัทมสมภพวันนี้ ข้าพเจ้าอยากจะแบ่งปันบทประพันธ์ที่สำคัญจากท่านมิพัม รินโปเช เรื่องคำแนะนำ  
เกี่ยวกับสิ่งที่ควรปฏิบัติและละทิ้งไป

ประการแรก

“ปฏิบัติ” หมายถึง ปฏิบัติตามวิถีที่มีคุณธรรม

คือการเชื่อมั่นในเหตุและผลแห่งกรรม ดำเนินรอยตามกุศลกรรมบถสิบ

ประสบความสำเร็จในจุดมุ่งหมายของตน และเหนือสิ่งอื่นใดคือการทำประโยชน์แก่ผู้อื่น

ด้วยเหตุนี้ คนเราจึงจะก้าวหน้าไปบนหนทางที่ดั่งงามในภพนี้และภพหน้า

“ละทิ้ง” หมายถึง ละทิ้งพฤติกรรมที่ชั่วช้า  
ซ่อนเจตนาอันเห็นแก่ตัว โทก และหลอกลวงไว้  
เข้าใจเหตุและผลแห่งกรรมผิด และทำร้ายผู้อื่น  
สิ่งนี้จะก่อให้เกิดความทุกข์ในภพนี้ และนรกในภพหน้า

และนอกจากนั้น

การปกป้องจิตใจของตนเองเป็นสิ่งที่สำคัญมาก

สุดท้าย

จากกันบั้งของหัวใจท่าน ขอจงเพียรหาคำมั่นสัญญาที่ลึกซึ้ง  
ของเหล่าครู พระรัตนตรัย เทพยี่ดัม และเทพธรรมบาล  
และโดยเฉพาะอย่างยิ่ง วิงวอนต่อท่านโอร้แก่นผู้ยิ่งใหญ่  
เพราะไม่มีที่พึ่งอื่นใดในกลียุคนี้

บทประพันธ์นี้สร้างแรงบันดาลใจให้ข้าพเจ้าเป็นพิเศษ และข้าพเจ้าขอให้ท่านทั้งหลายพิจารณาบทประพันธ์  
เหล่านี้และจำให้ขึ้นใจ

ด้วยความเมตตา

สัพพะมังคะลัง (ขอมงคลทั้งปวงจงบังเกิดมี)



พักชก รินโปเช