

"I cry, weep and feel a strong sense of faith  
each time I read or hear the story of  
Milarepa, the great yogi of Tibet."

- the Dalai Lama

# Milarepa

MAGICIAN, MURDERER, SAINT

แก่นธรรมบดบังท่านมิลาวะปะ

"A powerful revenge drama."

-The Hollywood Reporter

"Strong performances and  
gorgeous production values...  
a life-transforming spiritual awakening."

-Screen International

**CINEQUEST**  
RELEASE

ชยธมฺ โสม ธิกาขุ



.....สวนธรรมะโพธิญาณ

The Essence Songs of Milarepa

**แก่นธรรมของท่านมิลาเรปะ**

พิมพ์ครั้งที่ 1: สิงหาคม 2554

*ไม่สงวนสิทธิ์ในการพิมพ์เพื่อเป็นธรรมทาน*

*แต่ขอสงวนสิทธิ์สำหรับการพิมพ์เพื่อการค้าทุกรูปแบบ*

**สวนธรรมะโพธิญาณ**

บ้านตาตรินทอง ต.ธาตุทอง อ.ภูเขียว จ.ชัยภูมิ

<http://www.dmbodhiyan.com>

Dhammaintrend ร่วมเผยแพร่และแบ่งปันเป็นธรรมทาน

## คำนำ

แก่นธรรมของท่านมิลาเรปะ ได้คัดเลือกและแปลจากหนังสือ พุทธศาสนาที่มีชื่อเสียงมากที่สุด The Hundred Thousand Songs of Milarepa ซึ่งเป็นผลงานของท่าน Garma C.C. Chang ที่ได้รวบรวมและแปลคำสอนของท่านมิลาเรปะ เป็นภาษาอังกฤษที่สมบูรณ์แบบที่สุด และนับเป็นผลงานที่ทรงคุณค่าอย่างยิ่ง ที่ทำให้ชาวโลกได้มีโอกาสรับรู้ถึงสัจธรรมอันสูงส่งที่ถูกเก็บไว้ เพียงแคในภาคภาษาธิเบตเองเท่านั้น

ท่านมิลาเรปะ (ค.ศ.1052-1135) นับว่าเป็นโยคีผู้มีชื่อเสียงโดดเด่นที่สุดของธิเบต ท่านได้รับการยกย่องและเคารพบูชาจากชาวธิเบตเป็นอย่างสูง ท่านเป็นนักพรตผู้บำเพ็ญเพียรในทางพุทธศาสนาจนสามารถบรรลุถึงความเป็นพุทธะได้ ในเวลาเพียงชาติเดียวเท่านั้น การแสดงธรรมของท่านนับว่ามีเอกลักษณ์โดดเด่นที่สุด กล่าวคือ ท่านจะแสดงธรรมด้วยการขับขานบทเพลง อันมีทั้งความไพเราะและโดยเฉพาะอย่างยิ่ง จะมีความหมายที่ลึกซึ้งอันแสดงถึงสัจธรรมความจริงอันสูงสุดที่ท่านได้พบ ด้วยความ پاکเพียรอันอุกฤษฏ์ของท่านเอง

สำหรับคนไทยเรา อาจจะมีควมสับสนบ้างกับภาพลักษณ์ของ  
โยคีที่เราเคยมีสัญญายึดติดไว้ แต่โดยแท้จริงแล้วในนิเบต โยคีก็คือ  
ผู้ที่บำเพ็ญเพียรทางพุทธศาสนาเพื่อการรู้แจ้งหลุดพ้น ที่อาศัยอยู่  
ตามป่าเขาผู้เดียว หากินผักหญ้าและเมล็ดข้าวตามแต่จะมี โดยมี  
ค้อยสนใจกับเรื่องทางโลกเท่าใดนัก นอกจากตั้งหน้าบำเพ็ญอย่าง  
อุกฤษฏ์ ตรึงสู่ความหลุดพ้นอันสูงสุดอย่างแท้จริง

เนื่องด้วยผลงานชิ้นนี้มีความยาวมาก ข้าพเจ้าจึงได้คัดเลือก  
เฉพาะบางบทค่อยๆทยอยแปลออกมาก่อน เพื่อให้ผู้สนใจได้ติดตาม  
ศึกษาอ่านไปเรื่อยๆ เพราะธรรมชาติของท่านมิลาระปะนั้น มีความ  
ลึกซึ้งและลุ่มลึกมาก หากมองอย่างผิวเผินอาจจะดูธรรมดาๆ แต่  
หากพิจารณาให้แยบคาย จะพบว่าได้แฝงไว้ซึ่งสัจธรรมอันลึกซึ้ง  
อย่างยิ่ง

ขอเน้นอีกว่า จงอย่าได้ด่วนสรุป หรือ มองแค่เพียงผิวเผิน  
มิฉะนั้น ท่านจะพลาดโอกาสที่จะได้เรียนรู้ธรรมะอันสูงสุดไปอย่าง  
น่าเสียดาย

ชยธมโม ภิกขุ

# สารบัญ

<b>การเดินทางสู่ลาซึ</b> .....	<b>1</b>
# 2-3 ว่าด้วยความจริงเจ็ดประการ .....	1
# 2-5 บทเพลงแห่งความเชื่อมั่นอันสูงสุด .....	3
<b>บทเพลงแห่งเทือกเขาหิมาละ</b> .....	<b>7</b>
# 3-2 บทเพลงแห่งเทือกเขาหิมาละ .....	8
# 3-3 แก่นสำคัญหกประการของการภาวนา .....	10
# 3-4 ความโง่เขลาในโลก .....	15
# 3-5 อันตรายแห่งมิตรภาพ .....	17
<b>นางปีศาจผู้ชาญฉลาด</b> .....	<b>21</b>
# 4-1 อุปมาเตือนสตินางปีศาจ .....	21
# 4-2 อุปมาตอบโต้ของ ดร็อก สริน โม .....	24
# 4-3 อุปมาแปดอย่างของความคิด .....	29
# 4-4 ความล้าสมัยผิดของดร็อก สริน โม .....	32
# 4-5 เหตุแห่งบาปกรรมอันชั่วช้า .....	34
# 4-7 คำแนะนำแก่นางปีศาจผู้กลับใจ .....	38

# 4-8 คำขอร้องของดริอาก สริน โม .....	42
# 4-9 ธรรมแท้อันไม่ผันแปร บนความเสื่อมสลาย .....	45
<b>ณ วิหารจันแพน .....</b>	<b>51</b>
# 6-2 แก่นแท้แห่ง ทิฐิ การปฏิบัติ และ การดำรงตน .....	52
# 6-3 ความสุขความยินดีแห่งโยคี .....	53
# 6-4 องค์ประกอบสำคัญของจิต .....	56
<b>ณ ภูเขาหิมะโยลโม .....</b>	<b>59</b>
# 7-1 ความปลื้มปิติของโยคี.....	59
# 7-2 น้ำอมฤตแห่งคำแนะนำ .....	62
# 7-3 คำแนะนำในการปฏิบัติ.....	65
# 7-4 ทิฐิ การปฏิบัติ และ การดำรงตน .....	68
# 7-5 เครื่องนำทาง.....	71
# 7-6 แก่นธรรมอันลุ่มลึก.....	73
# 7-7 อาหารและที่พักอันเป็นสัจปายะ .....	77
<b>เทพธิดาทั้งแปด.....</b>	<b>83</b>
# 8-1 จิตอันไร้การดิ้นรน-ไร้การกระทำ.....	83
# 8-2 ความทุกข์ในโลก.....	86

# 8-3 ความไม่เที่ยงแท้แห่งสรวงสวรรค์.....	88
# 8-4 จงใฝ่ระวางจิตของตน .....	91
<b>หุบเขา หินวัชระสีเทา .....</b>	<b>95</b>
# 9-1 แก่นแห่งธรรมทั้งหก.....	95
# 9-2 สี่ขั้นแห่งการรู้แจ้งในมหามุตรา.....	97
# 9-3 แนวทางบำเพ็ญอย่างง่าย .....	99
# 9-4 เครื่องแสดงความแน่วแน่มั่นคงหกอย่าง.....	101
<b>การพบกับศิษย์คนสำคัญ เรขงปะ.....</b>	<b>107</b>
# 10-1 บ้านที่แท้จริง.....	107
# 10-2 ชีวิตจากสรวงสวรรค์.....	108
# 10-3 คำเตือนก่อนไปอินเดีย.....	112
# 10-4 ความสุขของผู้อยู่ในธรรม.....	114
<b>ทชาปุ เรปะ กับโอกาสที่หาได้ยาก .....</b>	<b>119</b>
# 11-1 หลักประกันสู่อนาคตชาติ.....	120
# 11-2 จงละเครื่องผูกพันของโลก.....	121
# 11-3 ปัจจัยที่หายากเก้าอย่าง.....	124



**แข่งเจ แยก คู่ค้นหาจิต ..... 127**

# 12-1->6 เครื่องผูกมัดรัดตรึงของโลก..... 127

1. บ้านและที่ดิน ..... 127

2. ภรรยา..... 128

3. บุตรชาย..... 129

4. บุตรสาว..... 129

5. ญาติมิตร..... 130

6. ททรัพย์สมบัติ ..... 131

# 12-7 ไฟาสั่งเกิดด้วยตนเอง..... 134

# 12-8 กายและจิต..... 137

# 12-9 สิ่งจำเป็นในการฝึกมหายาน..... 139

# 12-10 หนทางแห่งการภาวนา ..... 143

**ซาจา กูน่า กับ บทเพลงแห่งการรู้แจ้ง ..... 147**

# 13-1 บทเพลงแห่งความรู้แจ้ง ..... 147

# 13-2 บทเพลงแห่งความหลุดพ้น..... 148

# 13-4 บทเพลงแห่งสัจธรรมอันสูงสุด ..... 151

# 13-5 มหายาน..... 153

**บารदारบอม หนิงผู้เพียบพร้อม..... 157**

- # 14-2 เสื้อสายแห่งธรรม ..... 157
- # 14-3 ครูที่แท้จริง..... 158
- # 14-4 การจุดประกายขึ้นในใจ (Initiations) ..... 159
- # 14-5 การขึ้นำเพื่อกำหนดระหนักรู้ในทาง ..... 159
- # 14-6 หนทางการปฏิบัติ..... 160
- # 14-7 คำสอนเรื่อง ไป ( Pai Teaching )..... 161
- # 14-8 ประสบการณ์ในการปฏิบัติ..... 162
- # 14-9 หลักประกันในการปฏิบัติ ..... 163
- # 14-10 การละวางทั้งสี่..... 163
- # 14-11 สี่อุปมา ห้าความหมาย ในการฝึกจิต ..... 166
- # 14-12 วิธีผ่านอุปสรรค ..... 168

**การบรรลุธรรมของท่าน เรซง ปะ ..... 171**

- # 23-1 ความสุขสิบสองประการแห่งโยคะ ..... 171
- # 23-2 ความหลงหลอกสิบสองอย่าง..... 173
- การค้นพบทั้งเจ็ด..... 177
- # 23-3 อาณาจักรทั้งแปด..... 178

# 23-4 คำตัดเค็มนของท่านมารปะ .....	183
# 23-5 สิ่งที่เขาที่เปรียบได้ยาก.....	185

**ปกิณกรรม ..... 195**

# 17-15 คำแนะนำสำหรับผู้ปฏิบัติ .....	195
# 17-16 อันตรายและความผิดพลาด.....	197
# 18-4 บทตรวจสอบตนเอง .....	200
# 19-1 คำแนะนำสี่สิบเอ็ดประการ .....	202
# 20-1 การปฏิบัติโยคะที่ถูกต้อง .....	205
# 20-3 สิ่งยากลำบากสี่ประการ .....	206
# 21-3 การปฏิบัติในชีวิตประจำวัน.....	208
# 21-5 ทิฐิ การปฏิบัติ การครองตน และ ผล.....	209
# 21-6 มุ่งมั่น จริงจัง.....	211
# 22-3 ที่มาแห่งพลัง .....	213



# การเดินทางสู่ลาซึ

คราวหนึ่ง ท่านมิลาเรปะต้องเผชิญกับพวกอมนุษย์ที่เต็มไปด้วย  
ด้วยมิชฌาทีฐิที่หุบเขาปีศาจ เดรลุน จูมู ท่านจึงได้แสดงธรรมบทนี้  
เพื่อสั่งสอนเหล่าภูตผีปีศาจที่มารบกวนท่าน ให้เปลี่ยนเป็นสัมมาทีฐิ

## # 2-3 ว่าด้วยความจริงเจ็ดประการ

ข้าฯขอแสดงความเคารพนับถืออย่างสูงต่อ ท่านมารปะ  
พระผู้ถ่ายทอดธรรม

ข้าฯขออ้อนวอนให้ท่านโปรดเมตตา ประสาทพร  
ให้โพธิจิตของข้าฯ เข้มแข็งยิ่งขึ้นด้วยเถิด

ไม่ว่าบทเพลงแห่งสังฆธรรมจะไพเราะเพียงใด  
มันก็เป็นเพียงท่วงทำนองเพลงธรรมดาเท่านั้น  
สำหรับผู้ที่ไม่สนใจในความหมายของธรรม

หากสุภาชิตใดมิได้สอดคล้องกับคำสอนของพระพุทธองค์แล้ว  
ไม่ว่ามันจะมีไฉนอย่างไร  
มันก็เป็นเพียงเสียงที่คล้อยกันไปมาเท่านั้น  
หากบุคคลมิได้นำธรรมมาปฏิบัติ  
ไม่ว่าเขาจะศึกษาคำสอนมามากเท่าไร

มันก็เป็นแค่เพียงการหลอกตัวเองเท่านั้น  
การปลื้กวีเวกอยู่แต่เพียงผู้เดียว  
ย่อมไม่ต่างอะไรกับการคุมขังตนเอง  
หากเขาไม่ได้ปฏิบัติตามคำสอนที่ครูบาอาจารย์ให้ไว้  
  
การฝึกทำงานหนักอยู่ในฟาร์ม  
ย่อมไม่ต่างอะไรกับการลงโทษตนเอง  
หากเขาละเลยที่จะนำคำสอนของพระพุทธองค์ไปปฏิบัติ  
  
สำหรับผู้ที่ไม่เฝ้าระวังรักษาความประพฤติของตน  
การสวดมนต์ ย่อมเป็นแค่เพียงการอ้อนวอนขอ  
สำหรับผู้ที่มีได้ปฏิบัติตามสิ่งที่ตนพูด  
วาทะที่กล่าว ย่อมเป็นแค่เพียงคำโกหกหลอกลวง  
  
การละพฤติกรรมชั่วทั้งหลาย  
บาปกรรมที่สะสมไว้ย่อมค่อยๆ ลดลง  
การกระทำแต่กรรมดี บุญกุศลย่อมเพิ่มพูนขึ้น  
จงยินดีในวิเวก และเพียรภาวนาอยู่แต่เพียงผู้เดียว  
การพูดคุยกันมาก เป็นสิ่งที่ไร้ประโยชน์  
จงทำตามที่ฉันแนะนำ และพากเพียรปฏิบัติกรรมให้มากเถิด

เหล่าอมนุษย์ส่วนมากเริ่มบังเกิดศรัทธา และมีจิตใจที่  
นอบน้อมมากขึ้น แต่ยังมีบางกลุ่มที่ยังถือด้าน และกล่าวคำเย้ยหยัน

ว่า “ ความชำนาญในการเสแสร้งแสดงธรรมของเจ้า ที่ดูราวกับเจ้า เป็นผู้รอบรู้ในธรรม ช่างน่าประทับใจยิ่งนัก แต่ความมั่นใจใดเล่าที่ เจ้าได้ประจักษ์ชัดจากการปฏิบัติธรรมของเจ้า ”

ท่านมิลาระปะจึงได้ตอบด้วยการแสดง บทเพลงแห่งความ  
เชื่อมั่นอันสูงสุด

### # 2-5 บทเพลงแห่งความเชื่อมั่นอันสูงสุด

ขอนอบน้อมคารวะแด่องค์ครูผู้ประเสริฐ ท่านมารปะ

ฉันคือ โยคีผู้บรรลุถึงความจริงอันสูงสุด

ณ จุดเริ่มต้นแห่งการไม่เกิด,

ฉันเริ่มบังเกิดความเชื่อมั่นอันแน่วแน่ขึ้น

บนวิถีทางแห่งการไร้การดับ , พลังของฉันได้สมบูรณ์ขึ้นเรื่อยๆ

ด้วยถ้อยคำและภาษาที่มากด้วยความหมาย

ที่พรุ่งพรูออกมาจากความกรุณาอันยิ่งใหญ่ของฉัน

บัดนี้ ฉันขอขับขานบทเพลงนี้ จากแก่นธรรมอันสูงสุด

เนื่องเพราะบาปกรรมอันมากมายของพวกเจ้า

ก่อให้เกิดความมืดมิดและอุปสรรคขวางกั้นอันแน่นหนา

พวกเจ้าจึงไม่สามารถจะเข้าใจความหมายของธรรมอันสูงสุดได้

ดังนั้น จงตั้งใจฟังให้ดีเถิด

ในสังขารที่เหมาะเฉพาะสำหรับพวกเจ้า  
ในพระสูตรโบราณ ที่ไร้จุดต่างพร้อย  
พระพุทธเจ้าทั้งหลายในอดีต ต่างย้ายนัยย้าหนา  
ถึงความจริงเรื่องกรรม อันจะมีผลอย่างไรไม่รู้จักจบสิ้น  
สรรพสัตว์ทั้งหลายย่อมต่างเคยเป็นญาติพี่น้องกันมาก่อน  
นี่คือความจริงแท้ ที่ไม่ผิดเพี้ยน  
จงตั้งใจฟังให้ดีในคำสอนแห่งความกรุณานี้

ตัวฉัน โยคีผู้พากเพียรพัฒนาตนด้วยการปฏิบัติ  
รู้ชัดว่า อุปสรรคภายนอกทั้งหลายนั้น  
ล้วนเป็นเพียงเงาและมายาที่เสกสรรขึ้นโดยจิตเดิมทั้งสิ้น  
ด้วยการเฝ้าสังเกตจิต จึงแจ้งชัดในธรรมชาติของจิต  
อันเป็นของว่างเปล่าและไร้แก่นสาร  
ด้วยการบำเพ็ญภาวนาอยู่อย่างโดดเดี่ยว  
จึงได้แจ้งชัดในคำสอนของท่านนาโรปะผู้ยิ่งใหญ่  
และรู้ซึ่งถึงความเมตตาของคุรุทั้งหลาย  
ที่ได้สืบทอดคำสอนต่อกันมา  
การรู้แจ้งในความจริงด้านใน ของพระพุทธองค์  
จึงควรเป็นเป้าหมายแห่งการภาวนา

ด้วยคำแนะนำอันประเสริฐของคุรุของฉัน  
คือความหมายอันล้ำลึกด้านในของตันตระ

ด้วยการพากเพียรปฏิบัติตั้งแต่โยคะเริ่มต้นจนถึงโยคะอันสูงสุด  
เป็นสิ่งที่ทำให้เกิดพลังอันสำคัญ

และการแจ้งชัดในเหตุผลด้านในของโลกธาตุ

ดังนั้น ในโลกภายนอกอันหยาบนี้

ฉันจึงมิได้หวาดหวั่นพรึ่นพริ้งต่ออุปสรรคอันเป็นมายาใดๆ อีก

แต่เชื้อสายวงศ์ตระกูลแห่งองค์เทพแห่งธรรมที่ฉันเกี่ยวข้อง

ซึ่งประกอบด้วยโยคีนับไม่ถ้วนที่ยิ่งใหญ่ราวกับจักรวาล

เมื่อบุคคลเฝ้าพิจารณาสังเกตสภาวะเดิมแท้ของจิต-ในจิตของตน

ความคิดปรุงแต่งอันเป็นมายาทังหลายจะสลายไป

ในอาณาจักรแห่งธรรมธาตุ

ย่อมไม่มีทั้งความทุกข์ และ ตัวตนผู้ทุกข์

แก่นธรรมที่ได้กล่าวไว้ในพระสูตรทั้งหลาย มิได้เกินสิ่งนี้ไปเลย

เมื่อกล่าวจบ หัวหน้าปีศาจและอมนุษย์ที่เหลือ ก็ต่างพากัน  
ศิโรราบ และถวายตัวต่อท่าน คอยหาอาหารและดูแลปรนนิบัติ  
จากนั้นก็ต่างพากันอันตรธานหายไปไม่มารบกวนใครอีก







ในกระแสแห่งความตื่นแฉ่งมันมิได้มีชั้นตอนอันใดอีก  
ยามเมื่อ ตัวผู้กระทำ และ การกระทำ หมดสิ้นลง  
จึงเข้าถึง ความพากเพียรในการปฏิบัติที่แท้จริง

## บทเพลงแห่งเทือกเขาหิมาละ

หลังจากที่บรรดาสาธุศิษย์ ได้เดินทางไปส่งท่านมิลาเรปะที่ เตรลูน จูมู ระหว่างเดินทางกลับต้องเผชิญกับพายุหิมะที่ได้ตก รุนแรงนานถึงสิบแปดวัน เส้นทางเชื่อมต่อระหว่างเมืองดริน และ เมือง นะยานัน ถูกตัดขาดนานถึงแปดเดือน บรรดาสาธุศิษย์ต่างก็ คิดว่าท่านมิลาเรปะคงต้องมรณภาพอยู่ท่ามกลางพายุหิมะอันหนาว เหน็บเป็นแน่

พอถึงฤดูใบไม้ผลิ ชาวบ้านและสาธุศิษย์ต่างช่วยกันออกตาม หาซากศพของท่าน แต่เป็นที่อัศจรรย์และนำความปลื้มปิติอย่างยิ่ง ที่ได้พบว่าท่านยังคงพำนักปฏิบัติภาวนาอยู่ที่ เตรลูน จูมู ทุกคนต่าง ได้พร้อมใจกันอาราธนาให้ท่านได้เดินทางกลับไปหมู่บ้านนะยานัน เพื่อเป็นสิริมงคลแก่บรรดาสาธุศิษย์ และชาวบ้านทั้งหลาย

เมื่อท่านมิลาเรปะเดินทางถึงหมู่บ้าน ชาวบ้านต่างยินดีปรีดา เป็นอย่างยิ่ง และได้เฝ้ากันคอยดูแลรับใช้และปรนนิบัติท่าน อุบาสิกคนหนึ่งได้ถามท่านว่า “ไม่มีสิ่งใดเลยที่ทำให้พวกเรายินดี เท่ากับการได้ทราบข่าวว่าท่านยังคงมีชีวิตอยู่ และกำลังกลับมา ที่หมู่บ้านของเรา สีหน้าของท่านช่างดูผ่องใสกว่าเดิมมาก และท่าน ก็ดูแข็งแรงเบิกบาน นี่เป็นเพราะมีนางฟ้าคอยเฝ้าดูแลปรนนิบัติท่าน

ยามเมื่อท่านบำเพ็ญอยู่ผู้เดียวหรืออะไร ” ท่านมิลาเรปะจึงได้  
ตอบว่า

### # 3-2 บทเพลงแห่งเทือกเขาหิมะ

ข้าฯขอกราบแทบเท้าท่านมารปะครูของข้าฯ

พรอันรุ่งเรืองทั้งหลายได้ถูกประทานโดยองค์เทพธิดาดำกคินี

น้ำอมฤตแห่งศีลได้บำรุงเลี้ยงดูข้าอย่างอุดมสมบูรณ์

ด้วยความศรัทธาและเสียสละ

อวัยวะรับความรู้สึกทั้งหลายต่างได้รับอาหาร

บุญกุศลมากมายเหล่านั้น ขอจงมีแต่เหล่าสานุศิษย์ของข้า

จิตนี้เป็นสิ่งไร้แก่นสารยิ่งนัก

มันเป็นความว่างเปล่า ที่เล็กเสียยิ่งกว่าอนุอันเล็กที่สุดเสียอีก

ยามเมื่อ ผู้เห็น และ การเห็น ต่างถูกละวางไป

ทิวทัศน์ที่แท้จริง จึงเป็นที่แจ้งประจักษ์

สำหรับการปฏิบัติ ในกระแสแห่งความตื่นแจ้ง

มันมิได้มีขั้นตอนอันใดอีก

ยามเมื่อ ตัวผู้กระทำ และ การกระทำ หดสิ้นลง

จึงเข้าถึง ความ پاکเพียรในการปฏิบัติที่แท้จริง

ในความรู้แจ้งหลุดพ้น ที่ซึ่ง ผู้รู้ และ สิ่งถูกรู้ เป็นหนึ่งเดียวกัน

ฉันมิเห็นว่าจะมีสิ่งใดเป็นเหตุอีก เพราะทุกสิ่งล้วนว่างเปล่า  
ยามเมื่อ ผู้กระทำ และ การกระทำ สลายไป  
ทุก ๆ การกระทำย่อมถูกต้องหมด

ความคิดอันจำกัดคับแคบทั้งหลาย ย่อมสลายไปในธรรมชาติ  
สายลมแห่งโลกธรรมทั้งแปด

ไม่สามารถนำมาซึ่งความหวังหรือความกลัว  
ยามเมื่อศิลปิน และ ผู้รักษาศิล สลายไป  
ศิลปินทั้งหลายย่อมถูกรักษาได้ดีที่สุด

ด้วยการแจ้งชัดว่า จิตเดิมแท้นั้น คือ ธรรมกาย-  
อันเป็นกายบริสุทธิ์สมบูรณ์แห่งพุทธะ,  
และด้วยความตั้งใจอันแน่วแน่ที่จะช่วยเหลือสรรพสัตว์,  
การกระทำ และ ผู้กระทำ ย่อมสลายไป  
นั่นคือ ผู้มีชัยชนะแห่งธรรมอันยิ่งใหญ่

ในการตอบคำถามแก่บรรดาลูกศิษย์ของเขา  
นี่คือบทเพลงแห่งความสุขที่ซับซ้อนโดยอาจารย์ผู้เฒ่า  
หิมาตปกคลุมทั่วที่อยู่ของฉัน  
นางฟ้าได้นำอาหารมาให้เพื่อประทังชีวิต  
น้ำจากภูเขาหิมาช่วงบริสุทธิ์ชื่นใจ  
ทุก ๆ สิ่งมีพร้อมอยู่แล้ว โดยไม่ต้องดิ้นรนแสวงหา  
ไม่จำเป็นต้องเพาะเลี้ยงอะไร ในเมื่อไม่มีความต้องการ

ที่เก็บเสียงของฉันเต็มโดยมีต้องตระเตรียมหรือกักตุน

ด้วยการสังเกตุจิตของตน ทุกๆสิ่งจึงแจ้งประจักษ์

ด้วยการนั่งในอาสนะที่ต่ำต้อย นั่นคือบัลลังก์แห่งราชา

ความสำเร็จอันสูงสุดได้ถูกบรรลุถึง ก็ด้วยความกรุณาของคุณ

รางวัลทั้งหมดที่เกิดขึ้น ก็เพราะการปฏิบัติธรรม

ผู้ติดตามและอุปัฏฐากทั้งหลายที่มาวมกันที่นี่

จงกระทำกิจของตนด้วยความศรัทธาเถิด

ขอให้ทุกท่านจงมีความสุขและเบิกบาน

คุณบา ซาจากูนา ได้กล่าวแทนศิษย์ทั้งหลาย เพื่อขอรับรองให้  
ท่านได้เล่าถึงประสบการณ์ ในการบำเพ็ญภาวนาที่เกิดขึ้นในช่วง  
ฤดูหนาวนี้ ท่านมิลาเรปะจึงได้แสดงบทเพลงนี้

### # 3-3 แก่นสำคัญหกประการของการภาวนา

ขอนอบน้อมบูชาแด่ครูของข้าฯ ด้วยกายวาจาใจ

เย็นนี้ จากการขอรับรองของศิษย์ของฉัน ซาจากูนา

และ อุบาสกคอร์ดโมส

ฉัน มิลาเรปะ จะเล่าถึงประสบการณ์ที่ได้ในการภาวนา

ฉันผู้ได้เคยอาศัยภาวนาอยู่ในสถานที่ยื่นห่างไกล

ความตั้งใจอันบริสุทธิ์ได้ทำให้เกิดการชุมนุมกันที่นี่

ศีลอันบริสุทธิ์แห่งธรรมวินัยนี้  
ทำให้ฉันและญาติโยมทั้งหลายมารวมกันที่นี่  
ถูกรักษาหลาย สิ่งที่พวกเธอได้ถาม ฉันผู้เป็นพ่อจะได้ตอบให้  
เพื่อเป็นของขวัญในการมาของฉัน

ฉันได้ละทิ้งความสุขทั้งหลายของโลก  
และได้ทอดอาลัยให้แก่มันสิ้น  
ฉัน มิลาเรปะ ได้เดินทางมายัง ภูเขาหิมาลาชิ  
เพื่อจะอาศัยภาวนาอยู่แต่ผู้เดียว ในถ้ำแห่งการชนะมาร  
ตลอดเวลาหกเดือน ประสบการณ์ของการภาวนา  
ได้เพิ่มพูนมากขึ้น  
ซึ่งบัดนี้ ฉันจะได้เปิดเผยให้ฟัง  
ในบทเพลงชื่อแก่นธรรมหกประการ

ประการแรก อุปมาหข้อของปรากฏการณ์ภายนอก  
ประการที่สอง ข้อผิดพลาดภายในหกประการ  
ที่ทุกคนต้องระมัดระวัง  
ประการที่สาม ไชตรวนทั้งหกที่ผูกมัดสัตว์ไว้กับสังสารวัฏ  
ประการที่สี่ เส้นทางทั้งหกที่จะนำไปสู่ความรู้แจ้งหลุดพ้น  
ประการที่ห้า แก่นแท้หกประการ  
เพื่อการบรรลุถึงความเชื่อมั่นภายใน  
ประการที่หก ความปีติสุขหกประการของการภาวนา

หากพวกเขาไม่ได้จดจำบทเพลงนี้ให้ดี  
ย่อมไม่มีสิ่งใดที่จะประทับใจของพวกเขา  
จงตั้งใจฟังให้ดี ฉันจะได้อธิบาย

หากมีสิ่งกีดกั้น มันย่อมไม่เรียกว่า ช่องว่าง  
หากยังสามารถนับจำนวนได้ ย่อมไม่เรียกว่า ดาว  
หากมันเคลื่อนที่ หรือ ไหวติงได้ ย่อมไม่เรียกว่า ภูเขา  
มันไม่สามารถเป็นมหาสมุทรได้  
หากมันยังมีการขยายเพิ่มขึ้น หรือ หดตัวลดลง  
บุคคลไม่อาจจะถูกเรียกว่า นักว่ายน้ำ  
หากเขายังต้องใช้สะพานอยู่  
มันย่อมไม่ใช่สายรุ้ง หากมันสามารถจับต้องได้  
นี่คืออุปมาหกรหัสของปรากฏการณ์ภายนอก

ขอบเขตของความแน่นชัด ย่อมจำกัดความเข้าใจไว้ให้แคบแคบ  
ความง่วงเหงาที่อึดอัดและความหวนไหวฟุ้งซ่าน ย่อมไม่ใช่สมาธิ  
การยอมรับ และ การปฏิเสธ  
ย่อมไม่ใช่การกระทำที่เกิดจากความตั้งใจจริง  
ความคิดที่ไหลอย่างไม่หยุดหย่อน ย่อมไม่ใช่โยคะ  
หากมันยังมีตะวันออกและตะวันตกอยู่ ย่อมไม่ใช่ปัญญาญาณ  
หากยังมีการเกิดและการตาย ย่อมไม่ใช่พุทธะ  
นี่คือ ข้อผิดพลาดภายในหกประการ

สัตว์นรก ย่อมถูกผูกมัดไว้โดย ความเกลียดชัง  
เปรต ย่อมถูกผูกมัดไว้โดย ความทุกข์ทรมาน  
สัตว์เดรัจฉาน ย่อมถูกผูกมัดไว้โดย ความมีเดบอด  
มนุษย์ ย่อมถูกผูกมัดไว้โดย ความละโมภ  
อสุรกาย ย่อมถูกผูกมัดไว้โดย ความริษยา  
เทวดาบนสวรรค์ ย่อมถูกผูกมัดไว้โดย ความภาคภูมิใจ  
โช่ตรวนทั้งหกนี้ คือ อุปสรรคต่อการบรรลุหลุดพ้น

ความศรัทธา และความไว้วางใจ ในครูผู้ฉลาดและเข้มงวด  
การรักษาระเบียบวินัยได้อย่างดี  
การบำเพ็ญในสถานทีวิเวกสัปปายะ  
ความตั้งใจอันแน่วแน่เด็ดเดี่ยว  
ความพากเพียรปฏิบัติอย่างจริงจัง และ การภาวนา  
นี่คือเส้นทางทั้งหกที่จะนำไปสู่ความรู้แจ้งหลุดพ้น

ปัญญาญาณ คือ สิ่งที่มีมาอยู่ก่อนแล้วดั้งเดิม  
ไม่ใช่ “นอก” หรือ “ใน” คือ ขอบเขตแห่งความตื่นรู้  
ปราศจาก “ความสว่าง” หรือ “ความมืด”  
คือ เข้าใจอันลึกซึ้งจากความเห็นแจ้ง  
ครอบคลุมไปทั่วทุกสิ่งทุกอย่าง คือ ขอบเขตแห่งธรรม  
โดยปราศจากการดัดแปลง หรือ เติมแต่ง คือ แก่นแท้  
โดยปราศจากการหยุดชะงักขาดตอน



คือ ความรู้สึกตัวตามธรรมชาติ

นี่คือ แก่นแท้ที่มีเคยสิ้นคลอนหกประการ

ความปีติสุขย่อมเกิดขึ้น

ยามเมื่อพลังปราณอันอบอู่ภายในไหลเวียน

ยามเมื่อลมในนาดีสไหลเข้าสู่ช่องกลาง

ยามเมื่อโพธิจิตพรั่งพร้อมมาจากเบื้องบน

ยามเมื่อมันทำให้เบื้องล่างบริสุทธิ

ยามเมื่อแดงและขาวมาพบกันตรงกลาง

และความปีติสุขยามเมื่อกายที่ไม่รู้ไหลทำให้เขาารู้สึกอิมพอ

นี่คือประสบการณ์แห่งความปีติสุขหกประการของโยคะ

เพื่อให้พวกเขาเฝ้าพึงพอใจ ลูกๆ และสานุศิษย์ทั้งหลาย

ฉันได้ขับขานบทเพลงแห่งแก่นธรรมหกประการนี้

อันเป็นประสบการณ์ในการภาวนาของฉัน

ในช่วงฤดูหนาวที่ผ่านมา

ขอให้ทุกๆ ท่านที่มาประชุมกันอย่างผาสุก ณ ที่นี้

จงได้ดื่มด่ำนำอมฤตแห่งสรวงสวรรค์จากบทเพลงของฉัน

ขอให้ทุกๆ คนจงมีความสุขเบิกบาน

และขอให้ความปรารถนาอันบริสุทธิจงได้สมประสงค์

นี่คือเพลงเซย ๆ ที่ขับขานโดยผู้เฒ่าชรา

แต่จงอย่าได้ดูแคลน เพราะนี่เป็นของขวัญแห่งธรรม

ใจที่เบิกบานย่อมก้าวไปข้างหน้า  
บนเส้นทางแห่งคำสอนอันศักดิ์สิทธิ์

ซินดอรโม ได้กล่าวขึ้นว่า “ ท่านเจ้ทซัน ช่างประเสริฐอะไรเช่นนี้  
ท่านราวกับพระพุทธเจ้าในอดีตเลยทีเดียว ช่างเป็นโอกาสดี  
เหลือเกินที่ได้รับใช้และศึกษาธรรมจากท่าน ผู้ที่ไม่ศรัทธาในตัวท่าน  
ย่อมโง่เขลาเสียจริง ”

ท่านมิลาเรปะ จึงได้ตอบว่า “ มันไม่ได้สำคัญอันใดนัก ที่ใครจะ  
มาศรัทธาในตัวฉันหรือไม่ แต่พวกเขาผู้ได้เกิดมาเป็นมนุษย์ ซึ่งเป็น  
สิ่งประเสริฐนั้น และยังได้เกิดมาในช่วงเวลา และสถานที่แห่งพุทธ  
ศาสนาอีก มันจะเป็นการโง่เขลาอย่างยิ่ง หากพวกเขามิได้ปฏิบัติ  
ธรรม ” และแล้วท่านจึงได้ขับเพลง

### # 3-4 ความโง่เขลาในโลก

ณ เบื้องบาทของท่านมารปะ ฉันขอแสดงความเคารพนอบน้อม  
และขับขานบทเพลงนี้แก่เธอ อุบาสกผู้เปี่ยมด้วยศรัทธาของฉัน  
มันเป็นความโง่เขลาเพียงใด ที่ยังคงประมาททำบาปกรรมอยู่อีก  
ในขณะที่ธรรมอันบริสุทธิ์ได้แผ่ไปทั่วในหมู่พวกเขา  
มันเป็นความโง่เขลาเพียงใด  
ที่พวกเขาใช้ชีวิตไปโดยปราศจากคุณค่าความหมาย

ในเมื่อร่างกายมนุษย์อันประเสริฐนี้เป็นของขวัญที่หายากยิ่ง  
มันเป็นความไร้สาระเพียงใด ที่หลงติดในเมืองใหญ่  
อันเป็นเหมือนคุก และยังคงอยู่ในนั้น  
มันน่าขบขันเพียงใด ที่มัวทะเลาะและตบตี  
กับภรรยาและญาติมิตร  
ผู้ซึ่งเพียงผ่านมาเยี่ยมเยียนเธอเท่านั้น  
มันไร้ความหมายเพียงใด ที่มัวหลงอยู่ในคำหวาน  
และคำพูดอันอ่อนโยน  
ซึ่งมันเป็นเพียงเสียงสะท้อนอันว่างเปล่าในความฝัน  
มันไร้สาระขนาดไหน ที่ไม่ใส่ใจในชีวิตของตน แล้วหลงสู้รบกับศัตรู  
ผู้ซึ่งเป็นแค่เพียงดอกไม้อันบอบบางเท่านั้น  
มันโง่งอเพียงไหน ที่ทรมานตนให้ตายเปล่า  
ด้วยการครุ่นคิดกังวลถึงครอบครัว,  
อันเป็นเพียงเครื่องผูกมัดบุคคลไว้กับบ้านอันเป็นมายา  
มันโง่งอขนาดไหน ที่มัวห่วงหาพันทรัพย์สินสมบัติและเงินทอง  
ซึ่งเป็นเพียงสิ่งที่ยึดผู้อื่นมา  
มันน่าขบขันขนาดไหน ที่มัวเสริมสวยตกแต่งร่างกาย  
ซึ่งเป็นเพียงถู่ที่เต็มไปด้วยสิ่งโสโครก  
มันไร้สาระขนาดไหน ที่มัวทำให้ประสาทตึงเครียด  
เพียงเพื่อเงินทองและทรัพย์สินสมบัติ  
แล้วละทิ้งน้ำอมฤตแห่งคำสอนด้านใน

ในหมู่คนโง่ทั้งหลาย ผู้ฉลาดและมีเหตุผล  
ย่อมสมควรปฏิบัติธรรม แบบที่ฉันทำ

ผู้คนที่มาชุมนุมกันอยู่นั้น ได้กล่าวกับท่านมิลาเรปะว่า  
“ พวกเรารู้สึกปลื้มปีติมากต่อบทเพลงแห่งปัญญาของท่าน แต่  
พวกเราคงไม่สามารถเลียนแบบความอดุสสาหะ และปัญญาของท่าน  
ได้ พวกเราก็คงจะทำได้เพียงหลีกเลี่ยงสิ่งโง่เขลาที่ท่านแนะนำ  
สิ่งเดียวที่เราปรารถนา คือ อยากให้ท่านอยู่กับพวกเราต่อ เพื่อ  
พวกเราจะได้ปรนนิบัติรับใช้ และฟังคำแนะนำจากท่าน และได้รับการ  
คุ้มครองจากบุญบารมีของท่าน ”

ท่านมิลาเรปะจึงได้กล่าวตอบว่า “ ด้วยความเคารพเชื่อฟัง  
ในครู ฉันจึงได้มาบำเพ็ญภาวนาที่ภูเขาน้ำแข็งลาซินี ฉันอาจพักอยู่  
ที่นี่ชั่วคราว แต่คงไม่ใช่ตลอดไปเหมือนชาวโลกเขาทำ ความไม่  
เคารพและความไม่เชื่อถือ ย่อมเกิดขึ้นได้ หากฉันคงอยู่ท่ามกลาง  
พวกเธอนาน ๆ ” และแล้วท่านจึงได้ขับขานเพลงขึ้น

### # 3-5 อันตรายแห่งมิตรภาพ

ขอนอบน้อมต่อท่านมารปะ ผู้ถ่ายทอดธรรมแก่ข้าฯ

ขอให้บูชาสกุบาสิกาที่อยู่ ณ ที่นี้ จงมีศรัทธาที่มั่นคงหนักแน่น  
และสวดมนต์ถึงฉันด้วยความจริงใจไม่เสแสร้ง

หากใครที่อยู่กับหมู่มิตรนานเกินไป  
พวกเขาย่อมเบื่อหน่ายบุคคลนั้นในไม่ช้า  
การอยู่ใกล้ชิดกันเช่นนั้น  
ย่อมนำไปสู่ความไม่พอใจและความเกลียดชัง  
มนุษย์ย่อมคาดหวังและมีความต้องการมากเกินไป  
เมื่อจมอยู่ในมิตรภาพเช่นนั้นนานๆ  
ความก้าวร้าวในจิตใจมนุษย์ย่อมนำไปสู่การล่วงละเมิดศีล  
เพื่อนที่เลวย่อมทำลายความประพฤติอันดีงาม  
คำพูดที่ซื่อตรง ย่อมนำมาซึ่งความเดือดร้อน  
ยามเมื่อพูดในที่ชุมนุมชน  
การโต้เถียงเพื่อความถูกต้อง เป็นเพียงการสร้างศัตรู  
การยึดติดในลัทธิ นิกาย หรือ คำสอน  
กลับทำให้บุคคลเลวทราม และก่อบาปกรรมมากขึ้น  
การบีบบังคับให้ศรัทธา มีแต่จะนำมาซึ่งความคิดชั่วร้าย  
การหลงเพลิดเพลินในอาหารของคนตาย  
ย่อมเป็นอันตรายและเป็นบาป  
การบูชาแบบวิถีโลก ย่อมด้อยต่ำและไร้ค่า  
มิตรภาพโดยตัวมันเองแล้วย่อมก่อให้เกิดการดูถูกเหยียดหยาม  
จากความดูถูก ความโกรธและเกลียดชังก็ย่อมงอกงาม  
ยังมีบ้านหลายหลังเท่าไร

ก็ยิ่งทุกข์ใจยามเมื่อจะตายมากเท่านั้น  
ซึ่งความทุกข์และความเศร้าโศกนี้ เป็นสิ่งที่ทนได้ยากจริงๆ  
โดยเฉพาะกับโยคีผู้ปลื้มวิเวกมานาน  
ตัวฉัน มิลาเรปะ กำลังจะเดินทางไปหาที่อันสงบ  
เพื่อพำนักอยู่ผู้เดียว  
ญาติโยมผู้ศรัทธาทั้งหลาย  
ความพยายามในการสร้างสมบุญกุศล ช่างเป็นสิ่งที่น่ายินดี  
อุบาสกอุบาสิกาของฉัน  
มันเป็นสิ่งที่ดี ที่จะบูชาและปรนนิบัติคุณของท่าน  
ฉันยังคงยืนยันความปรารถนาของฉัน  
ที่จะพบกับพวกเธออีกในไม่ช้า และจะมาดูแลพวกเธอบ่อย ๆ





คำกล่าวอันหลอกหลวง และ คำพูดที่ว่างเปล่า  
ไม่สามารถจะช่วยอะไรได้ ในการกำจัดกิเลสในจิตใจบุคคล

# นางปีศาจผู้ชาญฉลาด

คราวหนึ่ง ณ ถ้ำลินบ้ำ ท่านมิลาเรปะได้พบหญิงงามผู้หนึ่ง  
ได้เดินเข้ามาหาท่าน แล้วแปลงร่างมาเป็นสุนัขจิ้งจอกเข้ามากัดเท้า  
ของท่านไว้ เมื่อท่านกำหนดจิตดู รู้ว่าเป็น นางปีศาจ ดรีอก สริน โม  
ท่านจึงได้ขับขานเพลงนี้ขึ้นแก่นาง

## # 4-1 อุปมาเดือนสตินางปีศาจ

ข้าฯขอคารวะแต่ท่านมารปะ พระผู้ทรงพระมหากุณา

เจ้า! นางมารร้าย ดรีอก สริน โม แห่ง ลินบ้ำ ดรีอก,  
เจ้าผู้เต็มไปด้วยบาปกรรมมากมาย แปลงกายมาในร่างที่ชั่วร้าย  
ด้วยความดุกูก เจ้ามาเพื่อหาโอกาส (ที่จะทำร้ายข้าฯ)

ข้าฯมิได้หลอกลวงใครด้วยเสียงเพลงอันไพเราะ  
แต่ข้าฯจะขับขานเฉพาะคำที่ชื่อตรงและเป็นสัจธรรมเท่านั้น

ท่ามกลางท้องฟ้าอันกว้างใหญ่  
พรอันประเสริฐจากสุริยันและจันทร์รา  
ได้นำมาซึ่งความสมบูรณ์มั่งคั่ง  
แสงสว่างได้ส่องลงมาจากวิมานแห่งสรวงสวรรค์



ซึ่งทำให้สรรพสัตว์ทั้งหลายได้มองเห็น  
ยามเมื่อแสงสุริยันจันทราสาดส่องไปทั่วทั้งสี่ทวีป  
(ข้าฯขอให้) ดวงดาวอันชั่วร้ายอย่าได้มาบดบังเลย

ทางทิศตะวันออก บนยอดเขาสูงของเทือกเขาหิมา  
นางสิงโตหิมะदारเชน การโม เป็นผู้นำมาซึ่งความอุดมสมบูรณ์  
นางเป็นราชินีแห่งสัตว์น้อยใหญ่  
นางไม่เคยกินเนื้อที่ได้ด้วยการขโมย  
ยามเมื่อนางปรากฏกายที่ขอบฟ้า  
ขอลมพายุจงอย่าได้ทำร้ายนางเลย

ทางทิศใต้ ท่ามกลางป่าดงพงไพร  
นางพญาเสือภูเขา เด็กโม รินดร้า  
เป็นผู้นำมาซึ่งความอุดมสมบูรณ์  
นางเป็นเลิศในหมู่สัตว์ป่าทั้งหลาย เก่งกาจและกล้าหาญ  
ยามเมื่อนางเดินไปตามทางที่แคบและอันตราย  
ขอภัยกับดักนายพรานทั้งหลายจงอย่าได้ทำร้ายนางเลย

ทางด้านทิศตะวันตก ในมหาสมุทร มา แพม  
ที่สี่ครามและกว้างใหญ่  
นางพญามัจฉา โดการ นย้า เป็นผู้นำมาซึ่งความอุดมสมบูรณ์  
นางเป็นนักว่ายน้ำแห่งท้องน้ำ ด้วยท่วงท่าและแววตาที่สง่างาม  
ยามเมื่อนางออกหาอาหารอันรสเลิศ

ขอเบ็ดทั้งหลาย จงอย่าได้ทำร้ายนางเลย

ทางทิศเหนือ บนยอดผาแดง

ซาจากุโบ นางพญาแร้ง เป็นผู้นำมาซึ่งความอุดมสมบูรณ์

นางเป็นราชินีแห่งหมู่กทั้งหลาย

ช่างนำอัศจรรย์นัก นางไม่เคยพรากรชีวิตใครเลย

ยามเมื่อนางออกหาอาหารบนยอดเขาทั้งสาม

ขอจงอย่าได้ไปจับนางด้วยตาข่ายเลย

ในถ้ำลินบ้ำ อันเป็นที่อยู่ของแร้ง

ตัวฉัน มิลาเรปะ ได้นำความอุดมสมบูรณ์มาให้

ฉันละทิ้งชีวิตแบบโลก ๆ มา

ก็มุ่งหวังเพื่อความผาสุกของตนและผู้อื่น

ด้วยโพธิจิต ฉันพากเพียรพยายามเพื่อแจ้งในพุทธภาวะ

ให้ได้ในชาติเดี๋ยวนี้

ฉันปฏิบัติธรรมด้วยความขยันหมั่นเพียรและไม่ไขว่ไขว

ดรีอก สริน โม ขอเจ้าจงอย่าได้ทำให้ข้าเดือดร้อนเลย

จงตั้งใจฟังบทเพลง อุปมาทั้งห้าและความหมายทั้งหก นี้ให้ดี

เพลงที่มีท่วงทำนอง เพลงที่ราวกับมาจากเสียงพิณทองคำ

ดรีอก สริน โม ผู้นำสงสาร เจ้าเข้าใจหรือไม่?

การกระทำกรรมที่ชั่วร้ายนั้น เป็นบาปอันหนักยิ่งนัก

ไม่สมควรหรือที่เจ้าควรใส่ใจต่อบาปกรรมนี้?

ไม่สมควรหรือที่เจ้าควรจะควบคุมความคิด ที่อันตรราย  
และจิตใจอันชั่วร้ายนั้นเสีย?  
หากเจ้าไม่แจ้งชัดว่า ทุกๆ สิ่งล้วนเป็นเพียงสิ่งที้ออกไปจากจิต  
การปรากฏตัวของผีร้ายแห่งความคิดปรุงแต่ง ย่อมไม่รู้จักสิ้นสุด  
หากบุคคลไม่แจ้งชัดว่า จิตเดิมแท้นั้นว่างเปล่าจากตัวตน  
แล้วเขาจะขจัดจิตวิญญาณของภูตผีได้อย่างไร?  
เจ้าปีศาจผู้บาปหนาและอัปลักษณ์  
จงอย่าได้มาทำให้ข้าเดือดร้อน  
จงอย่ามาคิดร้ายแก่ข้า จงกลับไปที่อยู่ของเจ้าตามเดิม

โดยทันใดนั้น นางได้หายตัวไป แต่ยังคงจับเท้าของท่านอยู่  
นางได้ตอบว่า

#### # 4-2 อุปมาตอบโต้ของ ดรีอก สริน โม

โอ้ ท่านบุตรแห่งธรรมผู้มีพรสวรรค์  
อาศัยอยู่ผู้เดียวด้วยความกล้าหาญ และเด็ดเดี่ยว  
โยคีผู้เดินไปบนทางแห่งภูตงควัตร  
นักบวชแห่งพุทธศาสนาผู้มักน้อยสันโดษ  
เพลงของท่านล้วนเป็นคำสอนขององค์พระพุทธร  
ที่มีคุณค่ายิ่งกว่าทองคำ  
การเอาทองคำมาแลกกับทองเหลือง ช่างน่าเสียดายยิ่ง

สมควรหรือที่ฉันจะไม่ล้างบาปที่ฉันได้กระทำ  
มิฉะนั้น สิ่งที่ฉันได้เคยพูดมาทั้งหมด ก็จะถูกกลายเป็นเรื่องโกหก  
สำหรับคำตอบต่อบทเพลงแห่งธรรม ที่ท่านได้ขับขาน  
ได้โปรดตั้งใจฟัง ในคำเปรียบเปรยของฉัน

ท่ามกลางห้องฟ้าอันกว้างใหญ่  
ส่องสว่างไปด้วยแสงแห่งสุริยันและจันทร์รา  
อันนำมาซึ่งความอุดมสมบูรณ์แก่โลก

ตามที่ท่านเพิ่งได้ขับขาน  
แสงจากวิมานของเทพเจ้า ได้ขจัดความมืดมิด  
ที่ปกคลุมอยู่ทั่วทั้งสี่ทวีป  
ในขณะที่สุริยันและจันทร์ราโคจรไปรอบดินแดนทั้งสิ้น  
มันสาดส่องแสงออกมาด้วยความง่ายดาย  
แล้วนัยน์ตามันไม่พร่าไปเพราะแสงของตัวมันเองหรือ  
แล้ว ราหูสามารถทำให้มันเดือดร้อนได้อย่างไร?

ในทิศตะวันออก ที่ซึ่งมีภูเขาหิมะสูงตระหง่านดุจหอคอยแก้ว  
ดารเซน การโม เป็นผู้นำมาซึ่งความอุดมสมบูรณ์  
นางเป็นราชินีแห่งหมู่สัตว์ทั้งหลาย  
นางออกคำสั่งกับพวกมันราวกับมันเป็นทาสผู้รับใช้  
ยามเมื่อนางปรากฏร่างอยู่ที่ขอบฟ้า  
หากแม้พายุอันรุนแรงยังไม่สามารถทำร้ายนางได้

แล้วนางจะไม่หลงลำพองมากเกินไปจนหยิ่งยโสหรือ

ทางทิศใต้ ท่ามกลางป่าดงพงไพร

นางพญาเสือกูเขา เป็นผู้นำมาซึ่งความอุดมสมบูรณ์

นางเป็นผู้ชนะเหนือสัตว์ทั้งหลาย

ด้วยความภูมิใจ นางได้คุยโวโอ้อวด

ถึงชัยชนะจากกรงเล็บของนาง

ยามเมื่อนางเข้ามาในทางที่แคบและอันตราย

นางแสดงซึ่งความภูมิใจของนางด้วยความหยิ่งทะนง

หากนางไม่ติดกับดักของนายพราน

นางจะไม่ยิ่งย้อมแยมด้วยความหยิ่งยโส

หลงทะนงในลายพาดกลอนอันเป็นมายานี้หรือ

ทางซีกทิศตะวันตก ลีกลงไปในมหาสมุทรสี่คราม

นางมัจฉาท้องขาว นำมาซึ่งความอุดมสมบูรณ์

นางเป็นนักร่ายรำแห่งท้องน้ำ

นางประกาศตนว่าเป็นเทพยดาภรณ์ผู้ยิ่งใหญ่

เพราะความตะกละ นางจึงได้เที่ยวออกหาอาหารรสเลิศ

หากนางไม่ได้ใช้กายอันเป็นมายาของนาง

เพื่อออกหาอาหารของมนุษย์

แล้วเบ็ดจะไปทำร้ายนางได้อย่างไร?

ทางทิศเหนือ บนยอดผาแดง

นางพญาแร้ง ราชนีแห่งหมุ่นก  
เป็นผู้นำมาซึ่งความอุดมสมบูรณ์  
นางเป็นเทพของนกที่อาศัยอยู่ตามต้นไม้  
นางประกาศตนอย่างภาคภูมิใจว่า  
นางควบคุมดูแลเหล่านกทั้งหลาย  
ยามเมื่อนางออกหาเลือดและเนื้อเพื่อเป็นอาหาร  
นางบินสูงเหนือภูเขาทั้งสาม  
หากนางไม่โฉบลงไปเหยี่ยวของนาง  
แล้วจะติดตามซ้ายได้อย่างไร?

ในภูเขาอันเป็นที่อยู่ของแร้ง  
ตัวท่าน มิลาเรปะ นำมาซึ่งความอุดมสมบูรณ์  
ท่านประกาศตนว่าท่านทำดี ทั้งเพื่อตัวท่านเองและผู้อื่น  
ด้วยความแบ่งบานแห่งโพธิจิต ท่านตั้งใจภาวนาอย่างจริงจัง  
ความปรารถนาของท่านคือการบรรลุถึงพุทธภาวะในชาตินี้  
ท่านหวังที่จะช่วยเหลือสรรพสัตว์ในภูมิทั้งหก  
ยามเมื่อท่านจดจ่ออยู่กับการปฏิบัติภาวนา  
อนุสัยอาสวะอันทรงพลังได้ถูกเขย่าให้ปรากฏตัวออกมา  
มันกระตุ้นอัตตาคจิตของท่าน  
และรบกวนความคิดแยกแยะของท่านให้หลงทาง  
หากในจิตของท่าน ไม่มีความคิดแยกแยะ ว่า ศัตรู  
แล้วฉัน ดร็อก สริน โม จะนำความเดือดร้อน

มาให้ท่านได้อย่างไร?

ท่านควรจะรู้ว่า ความร้ายกาจของอนุสัยอาสวะนั้น

ล้วนเกิดไปจากจิตเท่านั้น

แล้วมันจะมีประโยชน์อันใดที่จะปฏิบัติตามคำแนะนำของท่าน

หากท่านยังไม่แจ้งชัดในจิตแห่งความเป็นเช่นนั้นเอง

ท่านก็เดินไปตามทางของท่าน

ส่วนฉันก็จะเดินไปตามทางของฉัน

ผู้ที่ยังไม่ได้แจ้งชัดในความว่างเปล่าของจิต

ย่อมไม่สามารถพ้นจากอิทธิพลของมารได้

หากบุคคลแจ้งชัดในจิตของตนด้วยตนเอง

อุปสรรคและความยุ่งยากทั้งหลาย

ล้วนจะกลับกลายเป็นเครื่องช่วย

เช่นนั้นแล้ว แม้ตัวฉันเอง ดร็อก สริน โม่ ก็ยินดีเป็นทาสรับใช้

ตัวท่าน มิลาเรปะ ท่านยังคงมีความเห็นที่ผิด

ท่านยังมีได้แจ้งชัดในธรรมชาติเดิมแท้ของจิต

ท่านยังไม่สามารถหยั่งลงถึงรากเหง้าแห่งอวิชชาได้

เมื่อ ดร็อก สริน โม่ กล่าวจบ ท่านมิลาเรปะรู้สึกประทับใจในความเฉลียวฉลาดของนางเป็นอย่างมาก ท่านรู้สึกพึงพอใจมากที่ได้ยินการกล่าวเช่นนั้นของนางปีศาจ และเพื่อตอบคำถามของนาง ท่านได้ขับเพลงที่ชื่อว่า อุปมาแปดอย่างของความคิด

### # 4-3 อุปมาแปดอย่างของความคิด

ใช่เลย ใช่เลย! สิ่งที่เราได้กล่าวไปนั้นล้วนเป็นความจริงแท้ ๆ

โอ้! ดรีอก สริน โม ผู้ใจบาป

มันเป็นการยากจริงๆที่จะพบคำกล่าวที่จริงยิ่งกว่านี้ได้อีก

แม้ว่าข้าฯจะได้จาริกมาไกลแสนไกล

ข้าฯกลับมิเคยได้ยินบทเพลงอันไพเราะเช่นนี้มาก่อนเลย

แม้ว่าบัณฑิตผู้ยิ่งใหญ่นับร้อยจะมาชุมนุมกันที่นี้

พวกเขาก็ยอมไม่สามารถแสดงออกได้ดีกว่านี้เป็นแน่

เจ้า! นางปีศาจ, เจ้าได้ขับขานบทเพลงอันยอดเยี่ยม

มันเป็นดั่งแห่งทองคำที่ทิ่มลงกลางใจของข้าฯ

ทำให้ลมปราณในหัวใจ

อันเกิดจากการยึดติดในธรรมของข้าฯ นั้นสลายไป

ความมืดมิดอันเนื่องจากอวิชชาที่ปิดบังได้สว่างแจ้งขึ้น

ดอกบัวขาวแห่งปัญญาญาณได้เบ่งบานขึ้น

ตะเกียงแห่งความตื่นรู้ในตัวเองได้ถูกจุดให้สว่างขึ้น

สติสัมปชัญญะตามธรรมชาติได้เป็นอิสระอย่างเต็มที่

เมื่อสติสัมปชัญญะเป็นอิสระ

ข้าฯ มองขึ้นไปบนท้องฟ้าอันกว้างใหญ่

ข้าฯ ได้แจ้งชัดอย่างสมบูรณ์ในธรรมชาติอันว่างเปล่า

ของสรรพสัตว์ทั้งหลาย

เกี่ยวกับ สิ่งที่อยู่เหมือนมืออยู่อย่างแนบชิด,



ข้าฯไม่มีความกังวลและความกลัวอันใดอีก

ยามเมื่อข้าฯมองที่ดวงสุริยันจันทรา  
ข้าฯแจ้งชัดในความไม่มีอะไรของมัน  
มันเป็นเพียงรัศมีฉายของจิตเดิมเท่านั้น;  
เกี่ยวกับ ความฟุ้งซ่านและความโง่งมง,  
ข้าฯไม่มีความกลัวอันใดอีก

ยามเมื่อข้าฯมองขึ้นไปที่ยอดเขา  
ข้าฯแจ้งชัดแล้วในสมภาวิธรรมชาติอันไม่มีวันหวนไหว  
เกี่ยวกับ การหวนไหวและการแปรเปลี่ยน,  
ข้าฯไม่มีความกลัวอันใดอีก

ยามเมื่อข้าฯมองลงไปที่แม่น้ำที่กำลังไหลเชี่ยว  
ข้าฯแจ้งชัดเต็มทีในธรรมชาติ  
ของสิ่งที่ไหลเวียนเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอด  
เกี่ยวกับ ความเห็นผิดเรื่องการไร้ซึ่งเหตุปรุงแต่ง,  
ข้าฯไม่มีความกลัวหรือความสงสัยอันใดอีก

ยามเมื่อข้าฯพิจารณาเรื่องสรรพสิ่งล้วนเป็นมายาดังเช่นรุ่งกีนน้ำ  
ข้าฯแจ้งชัดในความเป็นหนึ่งเดียวของรูปและความว่าง  
เกี่ยวกับ ความเห็นผิดเรื่องความดับสูญและความมีอยู่จริง,  
ข้าฯไม่มีความกลัวอันใดอีก

ยามเมื่อข้าฯ มองเงาพระจันทร์ในน้ำ  
ข้าฯ แฉ่ชัดในความสว่างในตัวเองที่ได้ยึดติดสิ่งใดอีก  
เกี่ยวกับ ความคิดปรุงแต่งเรื่องผู้รู้และสิ่งถูกรู้,  
ข้าฯ ไม่มีความกลัวอันใดอีก

ยามเมื่อข้าฯ มองเข้ามาภายใน  
ที่ความตระหนักรู้ในตนเองของจิต  
ข้าฯ เห็นชัดซึ่งแสงสว่างภายในตนเอง  
เกี่ยวกับ อวิชชาอันมีเดบอด ข้าฯ ไม่มีความกลัวอันใดอีก

ยามเมื่อข้าฯ ได้ยินสิ่งที่เจ้าข้าขาน  
ข้าฯ แฉ่ชัดเต็มทีในธรรมชาติแห่งความตื่นรู้ในตนเอง  
เกี่ยวกับ อุปสรรคและความยุ่งยากทั้งหลาย,  
ข้าฯ ไม่มีความกลัวอันใดอีก

เจ้านางปีศาจ ผู้มีไฉนจับใจจริงๆ  
เจ้าเข้าใจธรรมชาติจิตจริงๆ อย่างที่เจ้าพูดไปหรือเปล่า?  
หากดูที่สภาพกำเนิดอันน่าเกลียดของปีศาจที่เจ้าได้รับ  
เจ้าคงมิได้ทำอย่างอื่นนอกจากก่อบาปกรรมอันชั่วช้า  
นี่เป็นเพราะ ความไม่รู้ธรรมที่แท้จริง  
และ ความไม่สนใจในศีลธรรม ของเจ้า  
เจ้าควรต้องสนใจให้มาก  
ในเรื่องความชั่วร้ายและความทุกข์ยากของสังสารวัฏ

เจ้าควรต้องละขาดในอกุศลกรรมทั้งสิบให้หมด  
ข้าฯโยคี ผู้เป็นหนึ่งในพญาราชสีห์  
ข้าฯไม่มีทั้งความกลัวและหวาดวิตก  
เจ้า! นางปีศาจอันบาปหนา  
อย่าได้หลงคิดว่าคำหยอกล้อของข้าฯนั้นเป็นจริง  
ข้าฯแค่เพียงเล่นสนุกกับเจ้าเท่านั้น  
โอ้! เจ้านางปีศาจ แม้เจ้าได้เหย้าหยันข้าฯเย็นนี้  
แต่ขอให้เราทำตามอย่างเรื่องพระพุทธรองค์กับพญามารทั้งห้า  
และขอให้โพธิจิตบังเกิดขึ้นในใจเจ้า  
ด้วยปัญญาอันบริสุทธิ์ของเจ้า  
ร่วมกับความเมตตากรุณาของข้าฯ  
ขอให้เจ้าจงเป็นลูกศิษย์ข้าฯคนหนึ่งในอนาคตชาติเถิด

เมื่อกล่าวจบ ศรัทธาในตัวท่านมิลาเรปะได้แบ่งบานขึ้นใน  
หัวใจของนางปีศาจดริอ ก สริน โม อย่างเต็มที่ เธอได้ปล่อยเท้าของ  
ท่านและขับขานบทเพลงด้วยเสียงอันไพเราะว่า

#### # 4-4 ความสำนึกผิดของดริอ ก สริน โม

มันย่อมเป็นเพราะบุญบารมีที่ได้สร้างสมไว้อย่างมากมาย  
ที่ท่าน โอ้! โยคีผู้มากด้วยพรสวรรค์  
สามารถที่จะปฏิบัติธรรม และ อยู่อย่างโดดเดี่ยวในภูเขานี้ได้

แววตาที่เต็มไปด้วยความเห็นอกเห็นใจ  
ได้เฝ้ามองสรรพชีวิตทั้งหลายด้วยความรักความเมตตา  
ฉันได้เคยศึกษาปฏิบัติในสายของท่านครูบ่ทรมสมภพ  
และได้ยึบบทธรรมอันล้ำค่าแห่งธรรมอันศักดิ์สิทธิ์  
แต่แม้ว่าฉันจะได้ฟังคำสอนมามากมาย  
และได้ร่วมกลุ่มปฏิบัติใหญ่ๆบ่อยครั้ง  
แต่ตัณหาและความยึดติดของฉันก็ยังคงมากมายนานเท่าไร  
ฉันได้นำพาผู้สนใจปฏิบัติธรรมไปพบสิ่งดีงามมากมาย  
ฉันได้แสดงหนทางที่ถูกต้องให้แก่ชาวพุทธผู้มีพรสวรรค์  
แม้ว่าฉันจะปรารถนาดี และมีความตั้งใจที่เป็นมิตร  
แต่อาหารก็ยังเป็นสิ่งที่ต้องแสวงหา  
เพื่อจุนเจือร่างกายอันน่าเกลียดนี้  
ฉันท่องไปทั่วโลกด้วยรูปลักษณะอันชั่วร้าย  
ปรารถนาเลือดและเนื้อเป็นอาหาร  
ฉันเข้าไปครอบงำจิตวิญญาณของผู้คนที่ฉันพบ  
ฉันยุยงจิตใจของสาวพรหมจรรย์ที่สวยงามและมีเสน่ห์  
ฉันคลั่งด้วยความกระหายเลือดของเด็กหนุ่ม  
ที่แข็งแรงและหล่อเหลา  
ด้วยตาของฉัน ฉันทำให้ตนเองเปลือยเปลือย

ด้วยการดูแลกรรมหรือสรรพ

ด้วยจิตใจของฉัน ฉันคอยปลุกเร้าค้นหาในชนทุกเผ่า

ด้วยกายของฉัน ฉันยั่วผู้คนที่ตื่นเต้นและกระวนกระวาย

บ้านของฉันอยู่ที่ลินบ้ำ

ที่อาศัยของฉันอยู่ในก้อนหิน

ทั้งหมดนี้คือสิ่งที่ฉันทำ

นี่คือคำตอบจากใจจริง และ คำสำนึกผิดอย่างซื่อตรง

นี่คือคำพูดที่แสดงความยินดีในการพบกันของเรา

นี่เป็นการแสดงออกของศรัทธาที่มีต่อท่าน และการเคารพบูชา

ฉันได้ขับขานเพลงนี้ด้วยความสัจย์ซื่อ

ขอให้เราจะมีกำลังใจและความสุข

ท่านมิลาเรปะเห็นว่า บัดนี้นางมีความจริงใจขึ้น และ  
ความเยอหยิ่งของนางได้ลดลงแล้ว จึงได้ขับเพลงขึ้น

#### # 4-5 เหตุแห่งบาปกรรมอันชั่วช้า

จงตั้งใจฟังให้ดี เจ้านางปีศาจอันชั่วร้าย

คุรุดี แต่ศิษย์เลว

ผู้ที่เพียงแต่ฟังและอ่านพระธรรมคำสอน

ก็จะหลงยึดติดเพียงแค่อ้อยคำ

เรามีได้เข้าใจธรรมชาติที่แท้จริงเลย

แม้จะฟังดูเป็นคำพูดอันไพเราะและดูน่าเชื่อถือ

แต่มันใช้อะไรไม่ได้และไร้ค่าอย่างยิ่ง

คำกล่าวอันหลอกลวง และ คำพูดที่ว่างเปล่า

ไม่สามารถจะช่วยเหลืออะไรได้ ในการกำจัดกิเลสในจิตใจบุคคล

เพราะความเคยชินในพฤติกรรมอันชั่วช้า ที่มีมาแต่อดีต

และการกระทำอันเลวร้ายที่เจ้าได้ทำในปัจจุบัน

เจ้าได้ละเมียดศีลและคำปฏิญาณของเจ้า

ด้วยอำนาจแห่งการกระทำผิดนี้

เจ้าจึงได้มาเกิดเป็นหญิงในภุมมิต้า

ร่างกายของเจ้าจึงต้องท่องเที่ยวแบบปีศาจจสุรกาย

คำพูดของเจ้าเป็นการไม่ซื่อสัตย์ต่อตัวเองและลวงหลอก

จิตของเจ้าเต็มไปด้วยความคิดที่จะเบียดเบียนผู้อื่น

มันเป็นเพราะเจ้าไม่สนใจในกฎแห่งกรรม

เจ้าจึงได้เกิดในภุมมิต้าและมีร่างกายที่น่าเกลียด

แล้วตอนนี้เจ้าควรจะคิดถึงความทุกข์ยากของสังสารวัฏได้หรือยัง

เจ้าควรจะสารภาพบาปของเจ้า และตั้งใจทำแต่ความดี

เหมือนดั่งพญาราชสีห์ ข้ามิได้กลัวสิ่งใด

เหมือนดั่งพญาช้างสาร ข้ามิได้หวาดหวั่นอันใด

เหมือนดังคนบ้า ข้าฯมิได้มีมายา และมีได้หวังสิ่งใดอีก  
ข้าฯบอกเจ้าแต่ความสัจจริง  
การทำให้ข้าฯเดือดร้อนหรือเจ็บปวด  
มีแต่จะนำความเสียใจมากขึ้นมาสู่ตัวเจ้า  
จงตั้งปณิธานต่อพระธรรมอันบริสุทธิ์  
จงตั้งปรารถนาที่จะเป็นลูกศิษย์ของข้าฯในอนาคต  
โอ้! นางปีศาจ เจ้าช่างสับสนนั้  
จงพิจารณาในคำพูดเหล่านี้ให้ดีเถิด

เมื่อได้ฟังจบ ดรรชนี สริน โม่ จึงได้ปรากฏร่างขึ้นตามเดิม  
แล้วได้ขับขานเพลงขึ้นด้วยความสุจริตใจ

#### # 4-6 คำปฏิญาณของนางปีศาจ

ในบรรดาพระพุทธรเจ้าผู้ประเสริฐทั้งหลายในกาลเวลาทั้งสาม  
พระพุทธรเจ้าวัชรธรรมา นั้นเป็นองค์สำคัญที่สุด  
ท่านยังเป็นยอดแห่งคำสอนอันอัศจรรย์ทั้งหลาย  
การเกิดขึ้นของโพธิจิต เป็นสิ่งที่สำคัญอย่างยิ่ง

ท่านอาจจะเรียกฉันว่า นางปีศาจ  
แต่ฉันก็ยังมีบุญบารมีอยู่มากมายเช่นกัน  
ความเข้าใจอย่างแท้จริงได้เกิดขึ้น

ยามเมื่อฉันได้ฟังคำเตือนของท่าน  
ตอนแรกฉันสาบานที่จะเชื่อฟังคำสอนของคุณของฉัน  
ฉันได้ศึกษาและรำเรียนธรรมะอันศักดิ์สิทธิ์  
แต่ฉันกลับตามใจตัวเอง ปล่อยตัวกระทำชั่ว  
ด้วยราคะตัณหาอันรุนแรงเผาใจ  
จนฉันไม่สามารถอดทนต่อมันได้  
ฉันจึงได้มาเกิดในร่างที่น่าเกลียดของนางปีศาจ  
ฉันปรารถนาจะช่วยเหลือสรรพสัตว์ทั้งหลาย  
แต่ครั้งแล้วครั้งเล่า มันก็กลายเป็นความชั่วช้าทุกที

ท่าน โยคีผู้ยิ่งใหญ่ ได้มาที่นี่เมื่อต้นปีที่แล้ว  
อาศัยอยู่ผู้เดียวในถ้ำนี้ ท่านภาวนาในความวิเวก  
บางครั้งฉันก็ชอบท่าน แต่บางครั้งฉันก็ไม่ชอบ  
มันเป็นเพราะ ฉันชอบท่าน ฉันจึงได้มาคืนนี้  
มันเป็นเพราะ ฉันไม่ชอบท่าน ฉันจึงได้จับทำท่านไว้  
ตอนนี้ฉันขอสำนึกผิดในสิ่งชั่วที่ได้กระทำ

ต่อจากนี้ ปีศาจอันน่าสมเพชนี้  
จะละเลิกการกระทำชั่วของนาง  
นางจะตั้งใจปฏิบัติธรรมจนหมดหัวใจของนาง  
นางจะดูแลพระพุทธศาสนาให้ดีที่สุดเท่าที่จะทำได้  
จากนี้ต่อไป ด้วยเงาอันร่มเย็นของต้นไม้แห่งความกรุณา



โปรดช่วยป้องกันนางจากพิษแห่งกิเลสต้นหาทั้งห้า  
( โลก โกรธ หลง มานะ อิจฉา )

ตัวฉัน นางปีศาจอันน่าเกลียด ขอถือท่านเป็นที่พึ่ง  
และจะเชื่อฟังคำแนะนำที่ท่านให้  
พร้อมทั้งละทิ้งความคิดร้ายทั้งหลาย  
นับแต่บัดนี้ต่อไปจนกว่าจะถึงเวลาที่ฉันบรรลุปุทธภาวะ  
ฉันขอสาบานจะปกป้องโยคีทั้งหลาย  
และเป็นมิตรกับผู้ทีภาวนาทุกท่าน  
ฉันจะช่วยเหลือรับใช้ ผู้ปฏิบัติตามพระธรรม ผู้ถือศีล  
สำหรับโยคีและพระธรรมชั้นสูง ฉันขอเป็นทาสผู้ซื่อสัตย์

เพื่อเป็นการชี้ทางให้กับ ดริออสรินโม เพิ่มขึ้น ท่านมิลาเรปะ  
จึงได้กล่าวต่อว่า

#### # 4-7 คำแนะนำแก่นางปีศาจผู้กลับใจ

ข้าฯคือบุคคลที่น่าเคารพที่ได้ละทิ้งสังสารวัฏไว้เบื้องหลัง  
ข้าฯคือบุตรอันประเสริฐของคุรุของข้าฯ  
ในตัวข้าฯเต็มไปด้วยคำสอนอันล้ำค่ามากมาย  
ข้าฯเป็นชาวพุทธผู้จริงจังและทุ่มเท  
ข้าฯคือโยคีผู้เข้าใจแจ้งชัดในแก่นแท้ของสรรพชีวิต

ข้าฯเป็นประดู่จมารดาของสรรพสัตว์ทั้งหลาย

ข้าฯเป็นคนที่มีความกล้าหาญและอดุสหาหะ

ข้าฯเป็นผู้ดำรงจิตวิญญาณของพระโคตมะพุทธะ,

ผู้เป็นบรมครูแห่งจิตใจที่ปรารถนาสู่โพธิ

ข้าฯเป็นบุคคลผู้อุทิศตนให้กับคุณความดีงามอยู่เสมอ

ด้วยความเมตตากรุณาอันยิ่งใหญ่

ข้าฯได้ละทิ้งความคิดอันชั่วช้าทั้งหลาย

ข้าฯคือบุคคลผู้อาศัยอยู่ในถ้ำลินบ้ำ,

ผู้บ้ำเพ็ญภาวนาอยู่อย่างไม่วุ่นไหว

บัดนี้เจ้าคิดว่าเจ้ามีความสุขไหม? นางปีศาจผู้สับสน

หากเจ้าหาไม่พบความสุข นั่นเป็นความผิดของตัวเจ้าเอง

จงระวัง! การหลงยึดติดในอดีตตาตัวตนของเจ้านั้น

ยิ่งใหญ่กว่าตัวเจ้าเองมากนัก

จงสังเกตให้ดี อารมณ์ของเจ้านั้นรุนแรงกว่าตัวเจ้าเองมากนัก

โอ้ เจ้าปีศาจ ความปรารถนาชั่วช้าของเจ้านั้น

มันไปไกลกว่าตัวเจ้าเองมากนัก

ความคิดอันเคยชินของเจ้านั้น

มันเป็นลักษณะเฉพาะของเจ้ามากกว่าตัวเจ้าเองนัก

การปรุงแต่งอันไม่เคยหยุดของเจ้านั้น

มีอำนาจรุนแรงกว่าตัวเจ้าเองมากนัก

การคงยึดถือในความมีอยู่จริงของภูตผี  
ก็มีแต่จะนำมาซึ่งความยุ่งยากอันตราย

การเข้าใจในความไม่มีอยู่จริงของภูตผี คือหนทางของพุทธะ  
การแจ้งชัดว่าภูตผี และความเป็นจริง ล้วนเป็นหนึ่งเดียวกัน  
คือวิถีทางแห่งความหลุดพ้น

การเข้าใจชัดว่า ภูตผีทั้งหลาย ล้วนเคยเป็นพ่อแม่ของเรามาก่อน  
คือความเข้าใจที่ถูกต้อง

การแจ้งชัดว่า ความเป็นภูตผีนั้นโดยตัวมันเองแล้ว  
คือจิตของเราเอง นี่คือความสมบูรณ์สูงสุด

เจ้าจะเป็นอิสระจากเครื่องพันธนาการทั้งหลาย  
หากเจ้าแจ้งชัดในความจริงที่ข้าขากล่าว  
นี่คือคำแนะนำของข้าแก่เจ้า นางปีศาจ

การจะเป็นลูกศิษย์ของข้าฯ เจ้าต้องสำรวจมรกายศีล  
ไม่ละเมิดต่อวินัยของวัชรยาน

อย่าได้เสื่อมถอยจากความเมตตาอันยิ่งใหญ่  
ไม่เบียดเบียนผู้อื่นทั้งทางกาย วาจา ใจ

หากเจ้าล่วงละเมิดกฎเหล่านี้ เจ้าย่อมตกลงสู่นรกแห่งวัชระ  
จงท่องกฎสำคัญเหล่านี้สามารถรอบ

จดจำความหมายให้ดี และนำมาปฏิบัติ

ให้เรามาตั้งปรารภณา  
ขอให้บุญกุศลจงได้มาเกื้อหนุนเจ้าโดยพลัน  
ด้วยอำนาจแห่งโพธิจิตอันไม่มีใดเทียม  
ยิ่งใหญ่อย่างไม่มีที่สุดไม่มีประมาณ  
ขอให้เจ้าจงพบกับความสุขอันยิ่ง  
ในอนาคตชาติของเจ้า ขอให้เจ้าเป็นศิษย์เอกของข้า  
ไอ้ แม่หญิงแห่ง วัชรสัตวา

หลังจากที่ ดรีอก สริน โม ได้ให้คำสัตย์ปฏิญาณต่อหน้าท่าน  
มิลาระปะนางได้คำนับและเดินเวียนรอบท่าน เพื่อแสดงความเคารพ  
หลายรอบ นางได้ให้สาบานว่าต่อแต่นี้ไปนางจะรักษากฎดังกล่าว  
อย่างดี และแล้วนางก็หายตัวไปราวกับสายรุ้ง จางหายไปในอากาศ

ในเวลาระหว่างนั้น พระอาทิตย์เริ่มฉายแสง หลังจากนั้นไม่นาน  
ดรีอก สริน โม ได้กลับมา พร้อมด้วยพี่น้อง และผู้ติดตาม ทุกคน  
ต่างมีรูปร่างหน้าตาอันงดงาม แต่งกายอย่างสวยงาม เพื่อมาพบและ  
คารวะท่านเจ้ทซัน

ดรีอก สริน โม ได้กล่าวกับท่านมิลาระปะว่า “ดิฉันคือภูตผี  
ผู้บาปหนา ที่ต้องชดใช้กรรมหนัก โดยไปเกิดในภูมิชั้นต่ำ ด้วย  
แรงผลักดันแห่งความคิดอันชั่วร้าย ฉันเบียดเบียนผู้อื่นมากมาย จน  
กลายเป็นนางปีศาจ ดิฉันวิงวอนให้ท่านยกโทษให้แก่อิฉัน ด้วย

เจตนาอันชั่วร้าย ทำให้ดิฉันได้คิดทำร้ายท่าน ดิฉันขอขมาท่านถึงสิ่ง  
ที่ดิฉันได้กระทำลงไป

นับแต่นี้ต่อไป ดิฉันจะทำตามคำสั่งของท่านอย่างเข้มงวด และ  
ขอเป็นทาสผู้ซื่อสัตย์ ขอท่านได้โปรดเมตตาบอกพวกเราถึงสังกรรม  
อันสูงสุดที่ท่านได้รู้แจ้งด้วยเถิด ” แล้วนางก็ได้กล่าวเป็นบทเพลงว่า

#### # 4-8 คำขอร้องขอของดริอาก สริน โม

โ้ ท่านผู้เป็นพระบุตรแห่งองค์พุทธะอันยิ่งใหญ่

ผู้มีบุญบารมีอันมากมายมหาศาล

ท่านเป็นผู้มีพรสวรรค์

ผู้สืบสายตระกูลแห่งตันตระ

ผู้ได้รับของขวัญอันยิ่งใหญ่จากครู

ท่านเป็นผู้ที่เพียรภาวนาด้วยความอุทิศสละ

ผู้มีความอดทนที่จะอยู่โดยลำพัง

ผู้พากเพียรปฏิบัติตามคำสอนอันลุ่มลึก

สำหรับท่านแล้ว ไม่มีมารหรืออุปสรรคใดๆมาขวางกั้นได้

ด้วยการแจ้งชัดในโลกธาตุอันละเอียดอ่อนภายใน

ของปราณและช่องทางโคจรทั้งหลาย

ท่านจึงสามารถกระทำอิทธิปาฏิหาริย์ได้

พวกเราและท่านล้วนมีบุญสัมพันธ์กัน

ความปรารถนาอันบริสุทธิ์ในชาติก่อน

ได้ทำให้เรามีโอกาสมาพบท่าน

ถึงแม้ว่าดิฉันจะได้พบกับกบวชผู้บรรลุนิพพานมากมาย

มีเพียงท่านเท่านั้นที่ดิฉันได้รับความเมตตาและคำแนะนำ

ดิฉัน นางปีศาจ กล่าวออกมาด้วยความจริงใจ

วิถีทางอันสะดวก ง่ายๆ ของหินยานนั้น อาจเป็นสิ่งลวงตา

มันเป็นเรื่องยากจริงๆที่จะจัดการกับกิเลสตัณหา

อันเนื่องจากกระแสกรรมเก่าได้

คนบางคนอาจจะพูดธรรมะได้สละสลวย

แต่คำพูดนั้นไม่มีค่าอะไร ยามเมื่อเผชิญความทุกข์จริงๆ

คุณเช่นนั้น ผู้ที่หลงทางจากธรรมที่แท้จริง

ย่อมไม่สามารถช่วยตัวเองได้ และเต็มไปด้วยโทษเท่านั้น

ท่านผู้เป็นนิรมานกายขององค์พุทธะในกาลทั้งสาม

ผู้รู้แจ้งในสังขารอันแน่นอนแห่งธรรมตา (ธรรมชาติของสรรพชีวิต)

ด้วยคำสอนด้านใน ท่านพากเพียรปฏิบัติในแก่นของธรรม

ในสถานที่อันศักดิ์สิทธิ์นี้

ที่ซึ่งความรู้แจ้งหลุดพ้นอันสูงสุดได้เกิดขึ้น

พวกเรา ดริอ ก สริน โม และ คณะ

ขออ้อนวอนให้ท่านโปรดเมตตา

แสดงคำสอนอันเป็นความลับด้านใน ให้แก่พวกเรา  
ได้โปรด แสดงคำสอนอันศักดิ์สิทธิ์แห่งวัชรยานสัจธรรมอันสูงสุด  
ได้โปรด สอนพวกเราถึงปัญญาญาณอันยิ่งใหญ่  
ได้โปรด แม้รัศมีแห่งความสว่างกระจ่างแจ้งแก่พวกเราด้วยเถิด

ด้วยการได้ยินสัจธรรมอันแท้จริง  
คำสอนอันศักดิ์สิทธิ์อันละเอียดลึกซึ้ง  
บุคคลย่อมไม่ตกลงไปสู่ทางต่ำอีก  
ด้วยการพากเพียรปฏิบัติตามคำสอนอันศักดิ์สิทธิ์นั้น  
บุคคลย่อมไม่ต้องท่องเที่ยวไปในสังสารวัฏอีก  
โดยปราศจากการปิดบังซ่อนเร้น  
พวกเราใคร่กราบขอให้ท่าน เปิดเผยความจริงทั้งหมด  
แก่พวกเราด้วยเถิด

ท่านมิลาเรปะ ได้กล่าวว่า “ จากที่ฉันเห็น ไม่ใช่ทั้งหมด  
ของพวกเจ้า ที่สามารถจะปฏิบัติในคำสอนอันสูงสุดในแก่นแท้แห่ง  
สัจธรรมได้ หากพวกเจ้ายืนยันที่จะเรียนรู้คำสอนด้านใน พวกเจ้า  
ต้องสาบานด้วยชีวิตของเจ้า และปัญญาอย่างจริงจัง ”

หลังจากนั้น ดริอิก สริน โม จึงได้กล่าวคำสัจธรรมปัญญาที่  
จะเชื่อฟังคำสั่งสอนของท่านเจ้ทซัน และจะอุทิศตนช่วยเหลือ  
พุทธศาสนิกชนทั้งหลาย เพื่อตอบคำถามของนาง ท่านมิลาเรปะจึง  
ได้ขับบทเพลง

## # 4-9 ธรรมแท้อันไม่ผันแปร บนความเสื่อมสลาย

แต่พุทธะอันศักดิ์สิทธิ์ในกายของมนุษย์

แต่ผู้ถ่ายทอดธรรมที่หาใดเทียม

ท่านมารปะ ครูผู้เป็นบิดาของข้าฯ

ข้าฯขอกราบแทบเท้า องค์ท่านผู้ประเสริฐ

ฉันมิใช่หนังที่ร้องที่ต้องการแต่จะแสดงศิลปะของตน

แต่พวกเขาปีศาจทั้งหลาย ขอร้องให้ฉันขับขานอีก

เพลงแล้วเพลงเล่า

วันนี้ฉันจะขับเพลงเกี่ยวกับ สัจธรรมอันสูงสุด แก่พวกเขา

ฟ้าร้อง ฟ้าผ่า และหมู่เมฆ

เกิดขึ้นอย่างที่มีน้เป็นจากท้องฟ้า

แล้วเสื่อมสลายกลับคืนสู่ท้องฟ้า

สายรุ้ง หมอก และหยาดน้ำค้าง

เกิดขึ้นอย่างที่มีน้เป็นจากท้องฟ้า

แล้วเสื่อมสลายกลับคืนสู่ท้องฟ้า

น้ำผึ้ง ผลไม้ และพืชพันธุ์ทั้งหลาย

เจริญงอกงามขึ้นจากพื้นดิน

แล้วเสื่อมสลายกลับคืนสู่พื้นดิน

ดอกไม้ ใบไม้ และป่าไม้ เกิดขึ้นอย่างที่มีน้เป็น จากพื้นดิน



แล้วเสื่อมสลายกลับคืนสู่พื้นดินอีก

คลื่น กระแสน้ำ และ น้ำขึ้นน้ำลง

ต่างเกิดขึ้นอย่างที่มีนัยเป็นจากทะเล

แล้วเสื่อมสลายกลับคืนสู่ทะเลตามเดิม

ความคิดที่เคยชิน ความยึดติด และ ตัณหาความอยาก

ต่างเกิดขึ้นอย่างที่มีนัยเป็นจากอภยวิญญูญาณ

ทั้งหมดล้วนเสื่อมสลายและกลับคืนสู่อภยวิญญูญาณ

ความตระหนักรู้ในตัวเอง ความกระจ่างชัดในตัวเอง

และ ความรู้แจ้งในตัวเอง

ต่างเกิดขึ้นอย่างที่มีนัยเป็นจากแก่นแท้ของจิต

ทั้งหมดล้วนเสื่อมสลายกลับคืนสู่จิต

ความไม่เกิด ความไม่แบ่งแยกแตกต่าง

และความนอกเหนือคำบรรยายใดๆ

ล้วนเกิดจากธรรมตา

และทั้งหมดก็กลับคืนสู่ธรรมตาอีกด้วยดั้งเดิม

ภาพหลอน ภาพเพ้อฝัน และ ภาพของภูตผีปีศาจ

ล้วนเป็นผลมาจากพลังโยคะ

และทั้งหมดก็สลายคืนกลับสู่โยคะเช่นเดิม

หากบุคคลยึดติดในภาพลวงเหล่านี้ว่าเป็นจริง  
การภาวนาของเขา ย่อมสับสนฟุ้งซ่าน  
หากเขาไม่รู้เลยว่า อุปสรรคทั้งหลายเหล่านี้ล้วนว่างเปล่า  
มันเป็นเพียงการแสดงออกของจิต  
เขาย่อมหลงทางในการภาวนา  
รากเหง้าของความสับสนฟุ้งซ่านทั้งหลาย ล้วนออกมาจากจิต  
ผู้ที่เห็นแจ้งประจักษ์ในธรรมชาติของจิตนั้น  
จะแจ้งชัดในความสว่างกระจ่างแจ้งอันแท้จริง  
ที่มีได้มีกันไปกลับมา  
ด้วยการเฝ้าสังเกตธรรมชาติของรูปภายนอกทั้งหลาย  
เขาจะแจ้งประจักษ์ว่า มันมิใช่อะไรอื่น  
นอกจากภาพอันเป็นมายาของจิต  
เขาจะแจ้งชัดในความเป็นหนึ่งเดียวกันของรูปและความว่าง  
ยิ่งกว่านั้น การภาวนา ก็ยังเป็นความคิดที่หลง  
ซึ่งรวมทั้ง การไม่ภาวนา ด้วย  
มันเหมือนกันไม่ว่าเธอจะภาวนาหรือไม่  
การแยกแยะออกเป็นคู่ คือต้นเหตุของความเห็นผิด  
ในสังขารอันแท้จริง มันมิได้มีแม้กระทั่งความเห็น  
นี่คือธรรมชาติของจิต  
การสอนให้เฝ้าสังเกตธรรมชาติแห่งธรรมนั้น

เป็นการแสดงให้เห็นโดยผ่านทางช่องว่างแห่งความอึดอ้อม  
เธอ ดริอ ก สริน โม เธอควรตระหนักถึงความหมายที่ว่า  
“นอกเหนือความคิด”

เธอควรเข้าไปในสภาวะแห่งความไม่หวั่นไหวในการภาวนา  
เธอควรกระทำอย่างเป็นธรรมชาติและสืบเนื่อง  
ตื่นรู้ในแก่นเดิมแท้อยู่ตลอดเวลา

การบรรลุผลนั้นนอกเหนือคำพูดใดๆ  
อิสระแล้วจากความหวังและความกลัวทั้งปวง  
ฉันไม่มีเวลาที่จะมาขับร้องเพลงเพื่อความสนุกสนาน  
หรือพูดคุยเรื่องไร้สาระ  
โอ้ ภูตผีทั้งหลาย เจ้าจงคิดถึงแต่ธรรมอันเป็นมงคลเถิด  
จงถามเพียงเล็กน้อย อย่าได้ตั้งคำถามให้มากมาย  
แต่จงผ่อนคลาย และนั่งให้สบาย

ฉันร้องเพลงนี้ตามที่ขอร้องมา  
นี่คือ คำกล่าวบ้าๆบอๆของฉัน  
หากเธอสามารถนำมันไปปฏิบัติ  
เธอย่อมได้กินอาหารแห่งความสุขอันยิ่ง ยามเมื่อเธอหิว  
และได้ดื่มน้ำอมฤต ยามเมื่อเธอกระหาย  
แล้วเธอจะได้ช่วยเหลือโยคีทั้งหลาย  
ด้วยการกระทำของเธอเอง

ดริอ็อก สริน โม และผู้ติดตาม ต่างนอบน้อมอุทิศตนแก่ท่านมิลาระปะ ได้ทำความเคารพท่านหลายต่อหลายครั้ง พวกเขาต่างร้องขึ้นว่า “ท่านที่เคารพ พวกเราต่างรู้สึกเป็นหนี้บุญคุณต่อท่านอย่างยิ่งจริงๆ” สิ้นเสียงต่างก็หายตัวไปราวกับสายรุ้ง หายไปในท้องฟ้า

นับแต่นั้นต่อมา พวกเขาต่างได้รักษาคำสั่งสอนของท่านมิลาระปะเป็นอย่างดี พวกเขาคอยเฝ้าดูแลรับใช้โยคีทั้งหลาย ไม่เคยทำร้ายแต่จะคอยเป็นเพื่อนที่ดีตลอดมา





อิสระจากการปรุงแต่งทั้งปวงและ ความมั่นคงไม่หวั่นไหว  
คือ แก่นแท้ของการภาวนา  
การไม่ยึดมั่นถือมั่น, การปล่อยวาง และ การวางเฉยอย่างอิสระ  
คือ แก่นแท้ของการดำรงตน  
ไร้ความปรารถนา, ไร้ความกลัว และ ไร้ความสับสนโดยสิ้นเชิง  
คือ แก่นแท้ของผลอันสมบูรณ์  
ไม่ต้องพยายาม, มิได้ปกปิดซ่อนเร้น และ มิได้เลือกปฏิบัติ  
สามสิ่งนี้ คือ แก่นแท้ของศีล

## ณ วิหารจันแพน

เมื่อออกจาก รักม่า ท่านมิลาเรปะ ได้เดินทางมาพักบำเพ็ญภาวนาอยู่ที่วิหารจันแพน บริเวณเทือกเขาหิมาลัย

วันหนึ่งขณะที่ท่านบำเพ็ญอยู่ หัวหน้าปีศาจแห่งโดรแดง ได้จำแลงร่างเป็นลิงเข้ามาหาท่าน แล้วกล่าวกับท่านว่า “ ท่านเดินทางมาที่นี่ ก็ด้วยเพราะความหวาดกลัวต่อความทุกข์ยากในสังสารวัฏ แต่บัดนี้ท่านมิได้มีความกลัวใดๆหลงเหลืออีกแล้ว ดังนั้นท่านก็ควรจะไปเสียจากที่นี่ได้แล้ว ”

ท่านมิลาเรปะ จึงได้ตอบว่า “ ข้าฯได้รู้แจ้งประจักษ์ชัดแล้วว่า ปรากฎการณ์ทั้งหลาย ล้วนเป็นเพียงจิต และ แก่นแท้ของจิตนั้นก็ เป็นสิ่งเดียวกับธรรมกาย เจ้าปีศาจผู้นำสมเพช ไม่ว่าเจ้าจะแปลงร่างมาเช่นใด มันก็เป็นเพียงสิ่งที่น่าขบขันสำหรับข้าฯ ”

ในที่สุด เจ้าปีศาจแห่งโดรแดงก็ยอมจำนนต่อคุณธรรมของท่าน จึงได้แสดงความคารวะและกล่าวคำปฏิญาณต่อท่านฯ แล้วก็อันตรธานหายไป ในอากาศราวกับสายรุ้ง

วันหนึ่งมีกลุ่มชาวบ้านจากโดรแดง ได้ขึ้นมาคารวะท่านมิลาเรปะ ซึ่งในกลุ่มคนนั้นมีโยคีต้นตระกูลหนึ่งติดตามมาด้วย และ

ได้กล่าวกับท่านว่า “ พวกเราจะรู้สึกเป็นพระคุณอย่างยิ่ง หากท่าน จะช่วยแนะนำพวกเราถึงแก่นแท้ของ ทิฐิ การภาวนา และ การดำรง ตน เพื่อเป็นของขวัญสำหรับพวกเรา ” ท่านมิลาเรปะจึงได้กล่าวว่า

### # 6-2 แก่นแท้แห่ง ทิฐิ การปฏิบัติ และ การดำรงตน

ด้วยความเมตตากรุณาของครูของฉัน ซึ่งเต็มอ้อมอยู่ในหัวใจฉัน  
ขอท่านจงช่วยให้ฉันได้แจ้งประกายในสัจจะความจริง  
แห่งความว่างด้วยเถิด

เพื่อตอบคำถามศรัทธาญาติโยมทั้งหลายที่มา  
ฉันจะขับขานเพลงนี้เพื่อบูชาคุณแห่งองค์พุทธะ  
และองค์คุณเทพทั้งหลาย:

การแสดงออกของปรากฏการณ์ทั้งหลาย,  
ความว่าง และ ความไม่แตกต่าง  
สามสิ่งนี้ คือ แก่นแท้ของทิฐิ

ความกระจ่างแจ้ง, อิศระจากการปรุงแต่งทั้งปวง  
และ ความมั่นคงไม่หวั่นไหว  
คือ แก่นแท้ของการภาวนา

การไม่ยึดมั่นถือมั่น, การปล่อยวาง และ การวางเฉยอย่างอิศระ  
คือ แก่นแท้ของการดำรงตน

ไร้ความปรารถนา, ไร้ความกลัว และ ไร้ความสับสนโดยสิ้นเชิง  
คือ แก่นแท้ของผลอันสมบูรณ์

ไม่ต้องพยายาม, มิได้ปกปิดซ่อนเร้น และ มิได้เลือกปฏิบัติ  
สามสิ่งนี้ คือ แก่นแท้ของศีล

เมื่อได้พึงธรรมจบ กลุ่มโยมจึงต่างเดินทางกลับด้วยความอิม  
อกอิมใจ สองสามวันต่อมา บรรดาสาธุศิษย์ของท่านก็ได้มาเยี่ยม  
ท่าน และถามไถ่ถึงสุขภาพร่างกาย และความเป็นอยู่ของท่าน  
ท่านมีลาเราะปะจึงได้ตอบว่า

### # 6-3 ความสุขความยินดีแห่งโยคี

ข้าฯขอกราบแทบเท้า ครูของข้าฯ

ในป่าลึกอันห่างไกลจากผู้คน

ฉัน มีลาเราะปะ ได้ปฏิบัติภาวนาอยู่อย่างมีความสุข

โดยปราศจากความติดใจจมแช่ และ ความยึดมั่น  
การเดิน และ ความสงบ ทั้งสองข้างเป็นสิ่งที่น่ายินดียิ่งนัก

โดยอิสระแล้วจากความเจ็บป่วย และ ความผิดปกติใดๆ

ฉันคงรักษาร่างกายอันเป็นมาयານี้ไว้เพื่อการภาวนา

โดยมิได้หวั่นไหว

ฉันนั่งอยู่ในความสบายแห่งความสงบเยือกเย็น



ด้วยการดำรงอยู่ในสมาธิ  
แห่งการนอกเหนือ ความไม่เที่ยง และความเที่ยง  
ฉันได้ลิ้มรสชาติแห่งความสุขเบิกบานอันยิ่ง  
ด้วยความสืบเนื่องของโยคะแห่งความอบอุ่น  
ความหนาวเย็นมีอาจารย์บวณ มันช่างเป็นสุขจริงแท้

โดยปราศจากความหวาดหวั่นพรึ่นพริ้ง  
ฉันปฏิบัติตามวิถีทางแห่งต้นตระกูล ด้วยความปีติสุข  
โดยมิได้ตื่นรนพยายาม ฉันพัฒนาตนจนสมบูรณ์  
ด้วยความมั่นคงหนักแน่นและไม่หวั่นไหว  
ฉันคงอยู่อย่างโดดเดี่ยว ตามลำพัง ด้วยความสุขอย่างแท้จริง  
และนี่คือ ความสุขความยินดีแห่งกายนี้

ความสุข คือวิถีทางแห่งปัญญาและกุศโลบายที่เดินคู่กัน  
ความสุขของโยคะแห่งการทำให้เกิดขึ้น และการทำให้สมบูรณ์  
คือ การภาวนาจนแจ้งชัดในความเป็นหนึ่งแห่งธรรมคู้ทั้งหลาย  
ความสุขแห่งปัญญา คือ การตระหนักรู้ชัดถึง  
การมิได้มีการไป และการมาใดๆ  
ความสุขเมื่อปราศจากการพูด คือ มิต้องมีเพื่อน มิต้องพูดคุย  
และนี่คือ ความสุขความยินดีแห่งวาจา

ความสุข คือ การเข้าใจแจ้งชัดถึงความไม่ยึดติด  
ความสุขแห่งการภาวนาที่มีเคยขาดช่วง

ความสุขแห่งการบรรลุผล ที่ปราศจากความปรารถนา  
และความกลัวใดๆอีก

ความสุขแห่งการกระทำ ที่ทำไปโดยปราศจากความมัวหมอง  
และนี่คือ ความสุขความยินดีแห่งจิต

ความสุขคือ ความแจ้งกระจ่างโดยปราศจากความคิด  
และการปรุงแต่ง

ความสุข แห่งความสุขอันยิ่งในความบริสุทธิ์ของธรรมชาติ  
ความสุข แห่งรูปภพอันมิเคยดับ

นี่เป็นบทเพลงเล็กๆแห่งความสุขอันยิ่งใหญ่  
ที่พร่างพรูออกมาอย่างอิสระจากหัวใจของฉัน  
ซึ่งบังคนดาลออกมาจากการภาวนา

ด้วยการสอดคล้องกลมกลืนกันของการกระทำและความรอบรู้  
ผู้ที่มุ่งตรงสู่โพธิญาณ ควรเดินตามวิถีทางปฏิบัติของโยคีเช่นนี้

บรรดาสานุศิษย์ได้กล่าวกับท่านว่า “ ช่างน่าอัศจรรย์ยิ่งนัก นี่  
คือ ความปิติสุขแห่ง กาย วาจา ใจ อย่างแท้จริง ตามที่ท่านได้  
กล่าวไปนั้น ช่วยบอกพวกเราด้วยว่า มันเกิดขึ้นเช่นนั้นได้อย่างไร? ”

ท่านมิลาเรปะ ตอบว่า “ ด้วยความรู้แจ้งเห็นจริงในธรรมชาติ  
ของจิต ” บรรดาสานุศิษย์จึงกล่าวต่อไปว่า “ แม้ว่าพวกเราจะมี  
โอกาสบรรลุถึงความสุขเช่นนั้นได้ แต่พวกเราหวังว่าคงจะได้สัมผัส

มันแม้เพียงเล็กน้อยก็ยิ่งดี พวกเราอยากจะขอให้ท่านได้ช่วยอธิบาย  
ให้ง่ายต่อการเข้าใจและง่ายต่อการนำไปปฏิบัติ เพื่อให้พวกเรา  
สามารถแจ้งชัดในธรรมชาติอันแท้จริงของจิตได้ด้วย” ท่านมิลาเรปะ  
จึงได้รับขาน

#### # 6-4 องค์ประกอบสำคัญของจิต

ข้าฯขอคารวะแทบเท้า ครูของข้าฯ

โอ้! ท่านทั้งหลาย หากเธอปรารถนาจะแจ้งชัดในจิตเดิมแท้  
เธอควรจะปฏิบัติตามคำสอนต่อไปนี้

จงมีศรัทธา, ความรอบรู้ และ ระเบียบวินัย

สามสิ่งนี้เป็นดั่ง ลำต้นอันเป็นแก่นของจิต

นี่คือต้นไม้ที่เธอจำต้องเพาะปลูกและเลี้ยงดูมันให้งอกงาม

ปราศจากความเพลินใจยินดี, ปราศจากความยึดติด

และ ปราศจากความมีดบอด

สามสิ่งนี้เป็นดั่ง เกราะ ของจิต

มันเบาที่จะสวมใส่ แต่แข็งแกร่งในการปกป้อง

และเป็นเกราะป้องกัน ที่เธอควรแสวงหา

การภาวนา, ความขยันหมั่นเพียร และ ความอดุสหา

สามสิ่งนี้ คือ อาชาของจิต

มันวิ่งเร็ว และ ทำให้เคลื่อนไปได้อย่างรวดเร็ว  
นี่แหละ คือมำดีที่สุด ที่จะทำให้เธอก้าวหน้าไปอย่างรวดเร็ว

การตระหนักรู้ในตนเอง, ความแข็งแกร่งในตนเอง  
และ ความอิมเบิกบานในตนเอง  
สามสิ่งนี้ คือ ผลของจิต

จงเพาะหว่านเมล็ด บ่มผลของมันให้สุกงอม  
แล้วคั้นเอาน้ำและแก่นของมันออกมา  
นี่แหละ คือผลที่เธอควรแสวงหา

พรุ่งพรูออกมาจากความรู้แจ้งภายในอันเนื่องมาจากการปฏิบัติ  
จึงได้ชำนาญเป็นบทเพลงแห่งองค์ประกอบสำคัญของจิต  
จงกระตุ้นตัวเองด้วยความศรัทธาของเธอ  
และจงขยันปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง สานุศิษย์ทั้งหลาย

เมื่อกล่าวจบ บรรดาสาธุศิษย์ทั้งหลายต่างปลื้มปีติยินดี และ  
พร้อมใจกันทำความเคารพท่านมิลาเรปะอย่างสูงสุด หลังจากนั้น  
ท่านมิลาเรปะก็ตัดสินใจเดินทางต่อไปยังภูเขามิมา โยลโม





หากเธอปรารถนาที่จะบรรลุถึงพุทธภาวะในชั่วชีวิตเดียว  
เธอจะต้องไม่ปรารถนาสิ่งใดในโลก  
รวมทั้งไม่ตอกย้ำความยึดติดในตัวตนของเธอ  
มิฉะนั้น เธอก็จะยังติดจมอยู่เพียงในความดีและความชั่ว  
อันจะทำให้เธอมีโอกาสดกลงไปสู่ภพภูมิอันน่าสะพรึงกลัวได้

## ณ ภูเขาคิมะโยลโม

คราวหนึ่งมีแม่ชีน้อยบวชใหม่ห้าคน ได้มาเยี่ยมท่านมิลาเรปะ ณ ถ้ำเสือ เซนเจ ตชอน ซึ่งเป็นสถานที่ที่ที่นากลัวมาก เหล่าแม่ชีจึงได้ถามท่านมิลาเรปะว่า “ เป็นที่ที่กลัวขานกันว่าถ้ำแห่งนี้มีความน่าสะพรึงกลัวยิ่งนัก และเป็นสถานที่ที่เหมาะสมมากในการภาวนาให้มีความก้าวหน้ายิ่งขึ้นไป มันเป็นเช่นนั้นจริงหรือ แล้วท่านพบเช่นนั้นหรือไม่ ” ท่านมิลาเรปะจึงได้กล่าวโคลกธรรม เพื่อเป็นการยกย่องสถานที่ปฏิบัติแห่งนี้ว่า

### # 7-1 ความปลื้มปีติของโยคี

ขอนอบน้อมบูชาแด่องค์ครูของฉันท่านมารปะ

ฉันได้พบกับท่าน

ก็เนื่องเพราะบุญบารมีที่ได้สร้างสมไว้อย่างมากมาย

และขณะนี้ ก็ได้มาอยู่ในสถานที่แห่งนี้

ตามคำที่ท่านได้พยากรณ์สั่งไว้ล่วงหน้า

ที่แห่งนี้เป็นสถานที่ที่น่าวาณิช

เต็มไปด้วยป่าเขาและต้นไม้ขนานพันธุ

ในท้องทุ่งกว้างกลางหุบเขา

ล้วนเต็มไปด้วยดอกไม้ที่บ้านสะพรั่ง  
หมู่แมกไม้เคลื่อนไหวราวกับเริงระบำ  
เป็นประหนึ่งที่เล่นสนุกสนานสำหรับฝูงลิง  
หมู่วิหคขั้บ้านเสียงเพลง  
สอดประสานเสียงหึ่งของฝูงผึ้งที่บินอยู่รอบๆ  
และจากกลางวันถึงกลางคืน  
สายรุ้งมากมายปรากฏขึ้น แล้วก็จากไป  
สายฝนอันหวานฉ่ำ ไปรยปรายในฤดูร้อนและฤดูหนาว  
สายหมอกลอบไล้ไปทั่วขุนเขา ในฤดูใบไม้ร่วงและฤดูใบไม้ผลิ  
มันช่างเป็นสถานที่ที่น่าอภิรมย์ยิ่งนัก  
สำหรับการปลีกวิเวกเพื่อบำเพ็ญภาวนา  
ตัวฉัน มิลาเรปะ ได้พำนักอยู่ ณ ที่นี้ อย่างมีความสุข  
และบำเพ็ญภาวนาอยู่ด้วยจิตที่แจ่มชัดในความว่างของสรรพสิ่ง

โอ้! ปรากฏการณ์อันหลากหลายล้วนคือความสุข  
ยิ่งหาความแน่นอนไม่ได้เท่าไร ฉันก็ยังรู้สึกปีติเท่านั้น  
ความสุข คือ กายที่ปราศจากบาปกรรมทั้งปวง  
ความสุข แท้จริงแล้ว คือ ความยุ่งเหยิงสับสน  
อันมากมายนับไม่ถ้วน  
ยิ่งน่ากลัวมากเท่าใด ฉันยิ่งรู้สึกมีความสุขมากเท่านั้น  
โอ้!ความสุข คือ การตายจากของความรู้สึกสัมผัส และ ตัณหา

ยิ่งทุกข์ยากและรุ่มร้อนเท่าใด

ผู้ฉลาดกลับยิ่งสามารถยิ่งว่าได้มากเท่านั้น

ความสุขอะไรเช่นนี้

ที่รู้สึกว่าจะไม่มีโรคร้ายไข้เจ็บอันใดจะสามารถมารบกวนได้อีก

ความสุขอะไรเช่นนี้

ที่รู้สึกว่าจะ ความปิติสุขและความทุกข์ล้วนเป็นสิ่งเดียวกัน

ความสุขอะไรเช่นนี้

ที่มีอยู่ในทุกๆขณะของการเคลื่อนไหวด้วยพลังแห่งโยคะ

แม้ในการวิ่ง การกระโดด และ เริงระบำ กลับยิ่งปิติและสงบเย็น

ความสุขอะไรเช่นนี้ ที่ได้ขับร้องเพลงแห่งชัยชนะ

ความสุขอะไรเช่นนี้ ที่ได้เปล่งเสียงสวดมนต์

แม้จะพูดหรือเปล่งเสียงร้องออกมาด้วยความดัง

กลับยิ่งปิติและสงบเย็น

ความสุขนั้นคือจิต ที่เต็มไปด้วยพลังและความเชื่อมั่น

ที่ซึมซาบอยู่ในอาณาจักรแห่งความเป็นหนึ่งเดียว

ความสุขอันยิ่ง คือ การหลุดออกโดยตัวของมันเอง

จากพลังอำนาจแห่งอตตาทัตวตน

ความสุข คือ รูปลักษณ์ และ ปรากฏการณ์อันหลากหลาย

เพื่อเป็นเครื่องต้อนรับศิษย์ผู้มีความศรัทธาของฉัน

ฉันจึงขับร้องบทเพลงแห่งความสุขของโยคี



หลังจากนั้น ท่านมิลาระปะได้ให้คำแนะนำในการปฏิบัติแก่แม่ชื่อน้อยเหล่านั้น หลังจากนำคำสอนนั้นไปปฏิบัติไม่นาน ก็เริ่มบังเกิดความกระจ่างแจ้งขึ้นภายใน อันเป็นที่ปลื้มปีติแก่ท่านมิลาระปะยิ่งนัก ท่านจึงได้กล่าวบทเพลงที่มีชื่อว่า **น้ำอมฤต แห่งคำแนะนำ**

### # 7-2 น้ำอมฤตแห่งคำแนะนำ

โอ้! ข้าฯแต่ครูของฉัน ผู้ที่ได้แสดงวิถีทางอันไร้ข้อผิดพลาด  
อันจะนำไปสู่ความรู้แจ้งหลุดพ้น  
พระผู้ทรงความเมตตากรุณาอันยิ่งใหญ่  
ขอท่านอย่าได้จากข้าฯไปเลย  
แต่จงสถิตอยู่เหนือหัวของข้าฯ รววมงกุฏเพชร  
พวกเธอจงนั่งลงตรงนี้ และจงตั้งใจฟังเถิด  
สาวกแห่งธรรมทั้งหลาย

แม้ว่าคำสอนของพระพุทธเจ้าจะมีมากมาย  
แต่ผู้ที่จะสามารถปฏิบัติไปบนทางอันละเอียดลึกซึ้งนี้ได้  
นับว่าต้องมีพรสวรรค์อย่างยิ่ง

หากเธอปรารถนาที่จะบรรลุถึงพุทธภาวะในชั่วชีวิตเดียว  
เธอจะต้องไม่ปรารถนาสิ่งใดในโลก  
รวมทั้งไม่ตอกย้ำความยึดติดในตัวตนของเธอ  
มิฉะนั้น เธอก็จะยังติดจมอยู่เพียงในความดีและความชั่ว

อันจะทำให้เธอมีโอกาสตกลงไปสู่ภพภูมิอันน่าสะพรึงกลัวได้

เมื่อเธอปรนนิบัติครูของเธอ จงระงับความคิดที่ว่า

“ ฉันเป็นคนกระทำ และท่านเป็นผู้ที่ได้รับความสุขสบาย ”

หากเธอมีความรู้สึกเช่นนี้ ความขัดเคืองใจย่อมเกิดขึ้นตามมา

และความปรารถนาของเธอก็จะไม่มีทางสัมฤทธิ์ผล

เมื่อเธอรักชาติล จงอย่าได้ทำไปโดยจิตที่มัวหมอง

มิฉะนั้น เธอจะถูกครอบงำด้วยอิทธิพลแห่งมาร

และเธอก็จะง่ายที่จะละเมิดศีลได้ในที่สุด

เมื่อเธอศึกษาเล่าเรียน

จงอย่าได้ปล่อยตนให้ยึดติดในคำศัพท์ภาษาด้วยความหลงงมงาย

มิฉะนั้น เพลงแห่งกิเลสทั้งห้าจะลุกฮือขึ้น

( โลก โกรธ หลง มานะ อิจฉา )

และแล้ว ความคิดและการกระทำอันเป็นกุศลทั้งหลาย

จะถูกเผาผลาญ

หากเธอภาวนาอยู่กับหมู่เพื่อนในสถานที่เสียบสงบ

จงอย่าได้พยายามวุ่นวายกับอะไรมากมาย

มิฉะนั้น กุศลกรรมอันดีทั้งหลายจะเสื่อมลง

และ ความมุ่งมั่นตั้งใจของเธอจะหวั่นไหว

เมื่อเธอปฏิบัติไปในวิถีทางแห่งโยคะ

ที่ได้ถ่ายทอดบอกต่อเฉพาะบุคคล  
จงอย่าได้ทำพิธีขับไล่ภูตผีปีศาจให้ผู้อื่นเดือดขาด  
มีฉะนั้น มารจะเกิดขึ้นในใจของเธอ  
และ ความปรารถนาในลาภสักการะจะถูกยึดขึ้นเผาผลาญเธอ  
เมื่อเธอประสบกับสภาวะพิเศษ หรือ มีฤทธิ์บังเกิดขึ้น  
จงอย่าได้แสดงฤทธิ์ของตน หรือ ให้การพยากรณ์ใดๆ  
มีฉะนั้น พลังและคำพูดอันศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลายนั้นจะเสื่อมลง  
บุญบารมี และ ปัญญาญาณจะเสื่อมถอย  
เธอจงตระหนักถึงอันตรายเหล่านี้ให้ดี และพยายามหลีกเลี่ยงมัน  
จงตั้งใจที่จะไม่กระทำการที่เป็นอกุศล  
จงอย่าหลงกินเหยื่อที่พญามารนำมาล่อลวง  
จงอย่าได้หาภาระมาใส่ตน  
จงอย่าได้ไปรยคำหวานเพื่อหาประโยชน์จากผู้อื่น  
จงเป็นคนสุภาพและอ่อนน้อมถ่อมตน  
แล้วเธอจะพบทางของเธอ

เหล่าแม่ชีได้ซักถามท่านมิลาเรปะต่อไปว่า พวกตนจะพบทาง  
ของตนได้อย่างไร และต่างอ้อนวอนให้ท่านช่วยแนะนำเพิ่มเติมอีก

ท่านมิลาเรปะ จึงได้กล่าวบทเพลงต่อไปว่า

### # 7-3 คำแนะนำในการปฏิบัติ

ข้าฯขอแสดงความเคารพนอบน้อมต่อคุณผู้ประเสริฐของข้าฯ  
ข้าฯขอวิงวอนให้ท่าน ได้โปรดเมตตาปกป้องข้าฯ  
ได้โปรดช่วยเหลือข้าฯ ผู้ยาก ผู้ยิวดีในการภาวนาด้วยเถิด

แม้ว่าพวกเธอทั้งหลายจะเป็นเด็กรุ่นใหม่  
เติบโตอยู่ในเมืองที่เต็มไปด้วยความคดโกงหลอกลวง  
แต่สายใยแห่งธรรมก็ยังคงอยู่  
เพราะว่าพวกเธอเคยได้ยินคำสอนของพระพุทธองค์  
บัดนี้พวกเธอได้มาพบฉันแล้ว จงหลีกเลี่ยงทางอันผิดพลาดเถิด

ด้วยการสร้างสมบารมีทั้งหกมาอย่างสม่ำเสมอ  
เธอย่อมเพาะบ่มศรัทธาให้งอกงามเป็นอย่างดี  
กระแสแห่งความเมตตาไหลเวียนอยู่ในตัวเธอ  
ในขณะที่ความรู้แจ้งและปัจจัยที่เกี่ยวข้อง  
จะค่อยๆ เจริญงอกงามขึ้น

แต่ถึงแม้ว่าเธอจะทำได้ทำสิ่งเหล่านี้  
มันก็มีผลช่วยเธอได้แต่เพียงเล็กน้อย  
หากเธอไม่สามารถมีความเข้าใจชัดได้อย่างสมบูรณ์  
ด้วยความสงสัยสารพวกเธอ ฉันจะให้คำแนะนำนี้กับพวกเธอ  
จงตั้งใจฟังให้ดี เพื่อน้อยของฉัน

ยามเมื่อเธออยู่ในที่วิเวกคนเดียว  
จงอย่าได้เฝ้าคิดถึงความเพลิดเพลिनของโลก  
มิฉะนั้น มารจะครอบงำจิตใจเธอ  
แต่จงย้อนกลับมาเฝ้ารักษาใจของตนเอง  
แล้วเธอจะพบทางของเธอ

เมื่อเธอภาวนาด้วยความตั้งใจและขยันหมั่นเพียร  
เธอควรพิจารณาถึงความทุกข์ยากแห่งสังสารวัฏ  
และ ความไม่แน่นอนของความตายที่จะมาถึง  
ระบับความปรารถนาในอภิมภิมทั้งหลายของโลก  
เมื่อนั้นความกล้าหาญอดทนจะงอกงามในตัวเธอ  
แล้วเธอจะพบทางของเธอ

เมื่อเธอวิงวอนที่จะเรียนรู้คำสอนอันลึกซึ้งแห่งการปฏิบัติ  
จงอย่าได้ปรารถนาแค่เพียงได้เรียนรู้ หรือ เพื่อเป็นนักวิชาการ  
มิฉะนั้น พฤติกรรมแบบโลก ๆ และ ตัณหาก็จะครอบงำเธอ  
แล้วชีวิตอันมีค่านี้ ก็จะถูกสูญเปล่า  
จงสุภาพและอ่อนน้อมถ่อมตน แล้วเธอจะพบทางของเธอ

เมื่อเกิดสภาวะอันหลากหลายขึ้นในระหว่างการปฏิบัติ  
จงอย่าได้หลงภูมิใจ หรือ ออยากที่จะไต่ยอด  
มิฉะนั้น เธอจะทำให้เหล่าองค์เทพทั้งหลายขุ่นเคือง  
จงมุ่งมั่นภาวนาโดยไม่หวั่นไหวต่อทุกๆสภาวะเกิด

แล้วเธอจะพบทางของเธอ

เมื่อเธออยู่กับครูของเธอ

จงอย่าได้สอคล้องในความดีและความไม่ดีของท่าน  
มีฉะนั้น เธอจะพบกับความผิดพลาดอันยิ่งใหญ่ดูจุนเขา  
จงดำรงอยู่ด้วยความศรัทธาและซื่อสัตย์เถิด

แล้วเธอจะพบทางของเธอ

เมื่อเธออยู่ร่วมกับกัลยาณมิตร

จงอย่าได้คิดที่จะเป็นเลิศในหมู่เพื่อน  
มีฉะนั้น มันจะร่าใจให้เกิดความเกลียดชัง , ตัณหา  
และ ก้าวล่วงศีลได้ในที่สุด

จงปรับปรุงตัวของเธอเองให้ถูกต้อง เข้าใจผู้อื่นให้ดี

แล้วเธอจะพบทางของเธอ

เมื่อเธอออกภิกขาจารในหมู่บ้าน

จงอย่าได้ใช้ธรรมะเพื่อการหลอกลวงหรือหาประโยชน์  
มีฉะนั้น เธอกำลังจะพาตัวเองให้ตกลงไปสู่ทางฝ่ายต่ำ  
จงเป็นคนซื่อสัตย์และจริงใจ แล้วเธอจะพบทางของเธอ

นอกเหนือสิ่งอื่นใด จงจำไว้ว่า ไม่ว่าในสถานที่และเวลาใด

จงอย่าได้หลงตน หรืออวดดี

มีฉะนั้น เธอจะกลายเป็นคนหยิ่งยโส

และเต็มไปด้วยความเสแสร้ง

หากเธอเลิกนิสัยที่เสแสร้งและลวงหลอกนี้เสีย

เธอจะพบทางของเธอ

ผู้ที่พบทาง จะสามารถถ่ายทอดคำสอนอันประเสริฐนี้แก่ผู้อื่นได้

ยังประโยชน์ได้ทั้งต่อตนเอง และผู้อื่น

ความคิดที่มีแต่จะให้ จะเป็นสิ่งเดียวที่คงอยู่ในใจของเขา

และแล้วเหล่าสาวกธรรมทั้งหลายได้บังเกิดกำลังใจเป็นอย่างยิ่ง ในการที่จะมุ่งมั่นดำเนินการปฏิบัติ เพื่อสละโลกียสุขทั้งหลาย ศรัทธา อันแน่วแน่ต่างบังเกิดขึ้นในใจพวกเขา พวกเขาต่างพร้อมใจกันถวาย มณฑลาทของคำ แก่ท่านมิลาเรปะ เพื่อบูชาคำสอน และขอคำแนะนำ เพิ่มเติมในเรื่อง สัมมาทิฐิ การปฏิบัติ และการดำรงตนอย่างถูกต้อง ต่อไป

แต่ท่านมิลาเรปะได้ตอบกลับว่า “ ฉันมิได้มีความต้องการของคำ เหล่านี้ พวกเขาอาจจำเป็นที่จะต้องใช้มัน เพื่อเกื้อหนุนการปฏิบัติ ส่วนเรื่อง ทิฐิ การปฏิบัติ และ การดำรงตนนั้น พวกเขาจงตั้งใจฟังบท เพลงของฉันเถิด ”

## # 7-4 ทิฐิ การปฏิบัติ และ การดำรงตน

โอ้! ข้าฯแต่ครูของฉัน

จุดสำคัญในเรื่องทิวจิ การปฏิบัติ และ การดำรงตนนั้น  
ได้โปรดเมตตาข้าพชน้อย และประสาทพรให้ข้าฯ  
ได้ตั้งมั่นอยู่ใน ธรรมชาติเดิมแท้ของตนด้วยเถิด  
สำหรับ เรื่องทิวจิ การปฏิบัติ การดำรงตน และ การบรรลุผลนั้น  
มันมีจุดสำคัญอันเป็นที่สุดอยู่สามอย่างที่พวกเธอควรจะรู้ คือ  
ปรากฏการณ์ทั้งหลาย ตลอดทั้งจักรวาลเอง ล้วนบรรจุอยู่ในจิต  
ธรรมชาติแท้ของจิต คือความใสกระจ่างแห่งความตื่นรู้  
ซึ่งมิใช่สิ่งที่จะสามารถสัมผัส หรือ จินตนาการเอาเองได้  
นี่คือ ทิวจิที่สำคัญที่สุด

ความคิดปรุงแต่งทั้งหลาย ล้วนเป็นอิสระอยู่แล้วในธรรมกาย  
ซึ่งในธรรมกายนั้น ความตื่นรู้ ความแจ่มกระจ่าง  
ย่อมสุขสว่างอยู่ตลอดเวลา  
จงภาวนาโดยมิต้องดิ้นรนกระทำการสิ่งใด หรือ พยายามที่จะได้อะไร  
นี่คือ จุดสำคัญที่สุดของ การปฏิบัติ

ด้วยการดำรงตนอยู่อย่างธรรมชาติ  
กุศลทั้งสิบย่อมงอกงาม และ กิเลสทั้งสิบย่อมถูกทำให้บริสุทธิ์  
ด้วยการแก้ไขข้อผิดพลาดของตนเอง และใช้ยาแก้ที่ถูกต้อง  
ความว่างอันใสกระจ่างแห่งจิต จะมิถูกทำให้มัวหมอง  
นี่คือจุดสำคัญอันเป็นที่สุดของ การดำรงตนชอบ



มันมิได้มีนิพพานที่จะลู่ถึง  
มันมิได้มีสังสารวัฏที่จะต้องละทิ้ง  
การแจ้งต่อจิตเดิมแท้ คือการบรรลุถึงพุทธภาวะ  
นี่คือจุดสำคัญที่สุดของ การบรรลุผล  
จงรวมจุดสำคัญทั้งสามเข้ามาภายใน สู่ความเป็นหนึ่งเดียว  
ซึ่งก็คือธรรมชาติแห่งความว่างจากตัวตนของสรรพสิ่ง  
สิ่งซึ่งมีเพียงคุณผู้ประเสริฐเท่านั้น  
ที่จะสามารถแสดงมันได้อย่างชัดเจน

การกระทำอันมากมายล้วนไม่มีความจำเป็น  
หากเธอสามารถแจ้งในปัญญาญาณที่มีอยู่แล้วแต่เดิม  
เธอก็จะบรรลุถึงเป้าหมาย

สำหรับเพื่อนนักปฏิบัติทั้งหลาย คำสอนนี้คือแก้วมณีอันล้ำค่า  
มันเป็นประสบการณ์ตรงของฉัน จากการปฏิบัติภาวนา  
จงพิจารณาให้แยบคายและเก็บมันไว้ในใจเธอ  
โอ้! เด็กๆ และ ศิษย์ทั้งหลายของฉัน

บรรดาศิษย์ได้ถามท่านว่า “ ตามที่พวกเราเข้าใจ เครื่องชี้หน้าที่  
จะช่วยไม่ให้เกิดความผิดพลาดในการดำเนินไปบนทางแห่งมรรคนั้น  
คือ การสวดบูชาพระคุณแห่งคุรุองค์เดียวของเราอย่างจริงจัง แล้วมัน  
ยังมีสิ่งอื่นๆอีกหรือไม่นอกเหนือจากนี้ ”

ท่านมิลาราปะได้แย้มยิ้มเล็กน้อย แล้วกล่าวว่า “ ไม้ใหญ่ที่  
เป็นเครื่องขึ้นำทางนั้น ย่อมมีกิ่งก้านสาขามากมายฉันใด ฉันจะ  
กล่าวถึงปัจจัยเครื่องขึ้นำอื่นให้พวกเธอได้ทราบดังต่อไปนี้ ”

### # 7-5 เครื่องนำทาง

ครูผู้ปราดเปรื่อง, ลูกศิษย์ และ คำสอนอันศักดิ์สิทธิ์

ความอดทน, ความขยันหมั่นเพียร และ ศรัทธา

ปัญญา, ความเมตตากรุณา และ การได้เกิดเป็นมนุษย์

สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นเครื่องขึ้นำการดำเนินไปบนทางแห่งมรรค

สถานที่วิเวก อันปราศจากความวุ่นวาย และสิ่งรบกวน

คือ เครื่องปกป้องการภาวนา

ครูผู้รู้แจ้งในธรรม

ย่อมเป็นเครื่องช่วยขจัดอวิชชาความหลงและความมีเดมิ

ศรัทธาที่ปราศจากความย่อท้อ

คือเครื่องขึ้นำเธอไปสู่ความสุขอย่างปลอดภัย

ความรู้สึกรักจากประสาทสัมผัสทั้งห้า

เป็นเครื่องขึ้นำให้เธอไปสู่ความเป็นอิสระจากผัสสะทั้งปวง

คำสอนที่ถ่ายทอดสืบกันมาจากเหล่าปรมาจารย์

เป็นเครื่องนำทางที่จะชี้ให้เห็นตริกายแห่งพุทธะ

องค์พุทธะทั้งหลาย และ พระรัตนตรัย

เป็นเครื่องนำทางอันปราศจากข้อผิดพลาดใดๆ  
ด้วยการนำทางโดยอาศัยเครื่องนำทางทั้งหกนี้  
พวกเขาย่อมบรรลุถึงความสุขแห่งการปฏิบัติ  
และคงอยู่ในอาณาจักรที่ไร้ซึ่งความแตกต่าง  
ที่ซึ่งอิสระแล้วจากความเห็นที่บังพร  
การคงอยู่ในอาณาจักรแห่งความตื่นรู้ในตนเอง  
และความอิสระหลุดพ้น

ช่างเป็นความสุขและเบิกบานอย่างแท้จริง  
อาศัยอยู่ในหุบเขาอันสงบวิเวก ที่ปราศจากผู้คน  
ด้วยความรู้ความเข้าใจ และความเชื่อมั่น  
พวกเขาย่อมดำรงอยู่ตามวิถีทางของเขาเอง  
ท่ามกลางเสียงฟ้าร้องคำราม เขาขับขานบทเพลงแห่งโยคะ  
สายฝนแห่งชื่อเสียงเกียรติยศ ไปรยปรายไปทั่วทั้งสิบทิศ  
อันนำมาซึ่งการผลิและเบ่งบานของดอกใบ แห่งความเมตตากรุณา  
อาณาจักรแห่งโพธิได้แผ่กิ่งก้านสาขาปกคลุมไปทั่วทั้งจักรวาล  
ด้วยผลอันบริสุทธิ์ จากใจแห่งโพธิ ย่อมลู่ถึงความหลุดพ้นอันสูงสุด

บรรดาศิษย์ของท่านมิลาเรปะ ต่างคิดกันว่า “ ตอนนี้นำสำหรับ  
ท่านมิลาเรปะแล้ว มันไม่มีความแตกต่างกันเลยที่ท่านจะพำนักอยู่ที่  
ใด พวกเราน่าจะได้เชิญท่านให้ไปพำนักอยู่ในหมู่บ้าน ” จึงได้กล่าว

เชิญท่านว่า “ ท่านที่เคารพ เนื่องเพราะจิตของท่านมิได้หวั่นไหวใดๆ แล้ว และมันก็ไม่มีความจำเป็นอันใดสำหรับท่านอีก ที่จะต้องบำเพ็ญภาวนา ดังนั้นเพื่อประโยชน์แก่สรรพสัตว์ทั้งหลาย ขอท่านได้โปรดเข้าไปอยู่ในหมู่บ้าน เพื่อสอนธรรมให้แก่พวกกระผมด้วยเถิด ”

ท่านมิลาเรปะจึงได้ตอบว่า “ การบำเพ็ญภาวนาในสถานที่สงบวิเวกตามป่าเขานั้น โดยตัวมันเองแล้ว คือ การช่วยเหลือสรรพสัตว์ แม้ว่าจิตของฉันจะมั่นคงไม่หวั่นไหวแล้วก็ตาม แต่มันก็ยังคงเป็นขนบธรรมเนียมที่ดี สำหรับโยคีผู้ยิ่งใหญ่ทั้งหลาย ที่จะอาศัยอยู่ตามป่าเขาอันสงบวิเวก ” แล้วท่านจึงได้ขับเพลงขึ้น

#### # 7-6 แก่นธรรมอันลุ่มลึก

ข้าฯขอแสดงความเคารพบูชาต่อครูของข้าฯด้วยการปฏิบัติบูชา  
ขอท่านได้โปรดประทานพรให้แก่ข้าฯด้วยเถิด

เหล่าสาธุศิษย์ผู้มีพรสวรรค์ ผู้เป็นสาวกแห่งธรรมทั้งหลาย  
พวกท่านจงตั้งใจฟังให้ดี

ฉันจะได้ขับเพลงแห่งแก่นธรรมอันลุ่มลึกนี้แก่พวกเธอ

นางสิงโตหิมะผู้ยิ่งใหญ่

อาศัยอยู่บนภูเขาสูงที่ปกคลุมไปด้วยหิมะ

ยืนตระหง่านอยู่บนยอดเขาด้วยความทะนงองอาจ

เธอมิได้หวาดกลัวต่อสิ่งใด

การอาศัยอยู่บนเทือกเขาด้วยความทะนงองอาจ  
คือ วิถีทางของสิงโตหิมะ

นางพญาแกร่งแห่งภูผาแดง  
กางปีกของเธอทะยานไปในท้องฟ้าอันกว้างใหญ่  
เธอมิได้หวาดกลัวเลยที่จะตกลงสู่พื้นดิน  
การโฉบบินไปในท้องฟ้ากว้าง คือ วิถีทางของพญาแกร่ง

ในมหาสมุทรที่ลึกสุดประมาณ ราชินีแห่งห่มัจฉา  
ได้แหวกว่ายน้ำไปอย่างรวดเร็วจนเกล็ดเป็นประกาย  
นางมิได้หวาดกลัวต่อสิ่งใด  
การแหวกว่ายไปในทะเลอันกว้างใหญ่ คือ วิถีทางของมัจฉา

บนกิ่งก้านของต้นโอ๊คใหญ่  
ฝูงลิงได้กระโดดไปมาอย่างแคล่วคล่อง  
มันมิได้หวาดกลัวที่จะร่วงหล่นลงมา  
นี่คือ วิถีทางของลิงป่า

ภายในป่าที่บีบคั้นด้วยไม้ใหญ่นานาชนิด  
นางเสื่อลายพาดกลอนวิ้งกระโจนไปอย่างรวดเร็ว  
ไม่ใช่เพราะความหวาดกลัว หรือ ตื่นตระหนก  
แต่นี่เป็นเครื่องแสดงออกซึ่งความทะนงตนของนาง  
และนี่คือ วิถีทางของเสื่อผู้ยิ่งใหญ่

ในป่าแห่งภูเขาสิงห์

ฉัน มีลาเรปะ ได้เฝ้าบำเพ็ญภาวนาอยู่ด้วยมหามุคธา  
ไม่ใช่เพราะฉันกลัวว่าจะสูญเสียความรู้แจ้งไป  
แต่การบำเพ็ญภาวนาอยู่เสมอโดยไม่หยุดหย่อน  
คือวิถีทางของโยคี

โดยไม่หวั่นไหว โยคีจะดำรงจิตอยู่อย่างตั้งมั่น  
บนมันดาล่าแห่งธรรมชาติอันบริสุทธิ์  
ไม่ใช่เพราะกลัวว่าจะหลงออกนอกทาง  
แต่ การดำรงอยู่ในธรรมชาติเดิมแท้ของตน  
คือวิถีทางของโยคี

เมื่อโยคีฝึกฝนตนในเรื่อง นาดิส ปราณ และ พิณภู  
เขาจะหลีกเลี่ยงอุปสรรคและข้อผิดพลาดทั้งหลาย  
ไม่ใช่เพราะว่าคำสอนนั้นมีข้อบกพร่อง  
แต่ มันเป็นวิถีทางที่ดีที่จะพัฒนาไปสู่การรู้แจ้งที่ถูกต้อง

ด้วยพฤติกรรมตามธรรมชาติที่เกิดขึ้นเอง  
เขาย่อมต้องพบกับการผันแปรของอารมณ์มากมาย  
นั่นไม่ใช่เพราะ การคิดแบ่งแยก หรือ ความคิดแบบทวินิยม  
แต่เพราะว่า การแสดงออกทั้งหมด  
ล้วนเป็นธรรมชาติของเหตุปัจจัยที่มาประกอบกัน

เมื่อเขาสอนผู้อื่นโดยแสดงเรื่องอำนาจแห่งกรรม  
แม้จะดูเหมือน เขาเห็นว่าดีและชั่วเป็นสิ่งจริงแท้  
มันไม่ได้เป็นเพราะว่า เขาได้หลงออกนอกทาง  
แต่เพราะ การอธิบายสังขารแก่บุคคลที่แตกต่างกัน  
เขาจำเป็นต้องใช้วิธีการที่เหมาะสม

โยคีผู้ยิ่งใหญ่ ผู้ซึ่งเชี่ยวชาญในการปฏิบัติ  
ย่อมไม่ปรารถนาสิ่งใดในโลก  
มันไม่ใช่เพราะว่าเขาต้องการเกียรติยศชื่อเสียง  
จึงได้ปลีกวิเวกแต่ผู้เดียว  
แต่มันเป็นธรรมชาติที่ออกมาจากใจ  
มันเป็นความรู้สึกลับแท้จริงของการไม่ยึดติด  
และ ความปล่อยวาง

โยคีผู้ปฏิบัติตามคำสอนอันลึกซึ้งนี้  
ย่อมรักที่จะปลีกวิเวกอยู่ตามถ้ำ และ เทือกเขา  
ไม่ใช่เพราะเขาเกลียดชังผู้คน หรือ หยิ่งยโส  
แต่ความต้องการของเขา คือเพื่อการตั้งมั่นอยู่ในการภาวนา

ฉัน ผู้มีเพียงผ้าฝ้ายบางๆปกคลุม  
ได้ขับบทเพลงแห่งสังขารมาหลายเพลง  
ไม่ใช่เพื่อทำให้ตนเพลิดเพลินด้วยการขับขาน  
แต่เพื่อประโยชน์ของพวกเขาทั้งหลาย

ผู้มีศรัทธาติดตามมา ณ ที่นี้

ฉันจึงได้กล่าวคำอันเป็นประโยชน์และลุ่มลึก ออกมาจากใจจริง

(โยคีผู้ฝึกวิชา โยคะแห่งความอบอุ่นภายใน จนสามารถทำให้ร่างกายบังเกิดความร้อนได้ แม้อยู่ท่ามกลางหิมะอันหนาวเย็น จึงนุ่งห่มเพียงผ้าฝ้ายบางๆเท่านั้น )

บรรดาศิษย์ของท่านมิลาเรปะ ได้กล่าวต่อว่า “ บุคคลอาจจะอาศัยอยู่ผู้เดียวตามป่าเขา แต่ก็จำเป็นที่จะต้องใช้อาหารและที่พักที่สัปปายะสำหรับการภาวนาด้วย ” ท่านมิลาเรปะจึงได้กล่าวว่า “ ฉันมีอาหารและที่พักอันสัปปายะของฉันแล้ว ซึ่งฉันจะแสดงให้พวกเธอฟัง ”

### # 7-7 อาหารและที่พักอันเป็นสัปปายะ

ข้าฯขอกราบลงแทบเท้าองค์ครูผู้ทำให้ข้าฯสมดังปรารถนา  
ด้วยความเมตตาของท่าน

โปรดประทานอาหารที่มีประโยชน์ให้แก่ข้าฯ

จงอำนวยการให้ข้าฯ แจ่มชัดในกายนี้

อันเป็นประหนึ่งบ้านของพระพุทธเจ้า

ได้โปรดเมตตาให้ข้าฯบังเกิดความรู้แจ้งนี้ด้วยเถิด

ฉันสร้างบ้านนี้ด้วยความหวาดกลัว

บ้านแห่งสูญญตา ธรรมชาติอันว่างเปล่าของสรรพชีวิต

บัดนี้ ฉันมิได้หวาดกลัวอีกแล้ว ว่ามันจะพังลงมา



ฉัน โยคีผู้มีแก้วสารพัดนึก

รู้สึกปีติสุขอย่างยิ่งไม่ว่าจะอยู่ ณ ที่ใด

เนื่องเพราะกลัวความหนาวเหน็บ

ฉันจึงได้แสวงหาเสื้อผ้าที่อบอุ่น

และเสื้อผ้าที่ฉันพบคือ พลังปรารถนาแห่งความอบอุ่น

บัดนี้ ฉันไม่กลัวความหนาวเหน็บอีกต่อไป

เนื่องเพราะ กลัวความยากจน ฉันจึงได้แสวงหาทรัพย์สมบัติ

และทรัพย์สมบัติที่ฉันพบ

คือ แก้วมณีอันประเสริฐทั้งเจ็ด ที่ไม่มีวันสูญสลาย

บัดนี้ ฉันไม่กลัวความยากจนอีกแล้ว

( วยทรัพย์7 อันได้แก่ ศรีรथा สีล หิริ โอตตปปะ พาหุสัจจะ จาคะ ปัญญา )

เนื่องเพราะ กลัวความหิวโหย ฉันจึงแสวงหาอาหาร

และอาหารที่ฉันพบ คือ สมาธิแห่งตถตา

(ความตั้งมั่นบนปัญญาที่แจ้งชัดในความเป็นเช่นนั้นเองของสรรพสิ่ง)

บัดนี้ ฉันไม่กลัวความหิวโหยอีกต่อไป

เนื่องเพราะ กลัวความกระหาย ฉันจึงได้แสวงหาน้ำดื่ม

และ น้ำที่ฉันพบ คือ น้ำอมฤตแห่งความตื่นรู้

บัดนี้ ฉันไม่กลัวความกระหายอีกต่อไป

เนื่องเพราะกลัวความว่าเหว ฉันจึงได้แสวงหาเพื่อน

และเพื่อนที่ฉันพบ คือ ความสุขแห่งบุญญาอันเป็นนิรันดร์  
บัดนี้ ฉันไม่กลัวความว่าเหวอีกต่อไป

เนื่องเพราะ กลัวการหลงทาง ฉันจึงได้แสวงหาทางที่ถูกต้อง  
และทางอันกว้างใหญ่ที่ฉันพบ  
คือ ทางแห่งความเป็นหนึ่ง ของธรรมชาติทั้งหลาย  
บัดนี้ ฉันไม่กลัวหลงทางอีกต่อไป

ฉันคือโยคีผู้มีสมบัติมากมายตามปรารถนา  
ผู้ซึ่งมีความสุขอยู่เสมอ ไม่ว่าจะอยู่ ณ ที่ใด

ณ ที่นี่ ถ้าเซนเจ ตซอน แห่งโยลโม  
แม่เสื้อส่งเสียงร้องด้วยความเศร้าโศก  
เตือนให้ฉันให้นึกถึงลูกน้อยของนาง  
ที่กำลังเล่นกันอยู่อย่างไร้เดียงสา  
ฉันไม่สามารถช่วยเหลืออะไรได้  
นอกจากรู้สึกเมตตาสงสาร  
ฉันไม่สามารถช่วยเหลืออะไรได้  
นอกจากพากเพียรปฏิบัติให้ยิ่งขึ้น  
ฉันไม่สามารถช่วยเหลืออะไรได้  
นอกจากเร่งเสริมสร้างโพธิจิตให้เข้มแข็งยิ่งขึ้น  
เสียงลิงที่ร้องโหยหวนขณะกระโดดเกาะไปมาตามกิ่งไม้

ช่างสะเทือนใจอย่างยิ่ง  
ฉันไม่สามารถช่วยอะไรมันได้เลย  
นอกจากรู้สึกสงสารขึ้นจับใจ  
ลึกลงเสียงร้องกันเจี๊วจ้าว  
ฟังดูช่างเพลิดเพลिनและน่าเวทนา  
ยามเมื่อฉันได้ยิน ฉันไม่สามารถจะทำอะไรได้  
นอกจากรู้สึกเมตตาสงสารพวกเขาเหล่านั้น

เสียงนกกาเหว่าย้ายที่ไปเรื่อยๆ  
และเสียงนกน้อยร้องเพลงอย่างไรเพราะ  
ยามเมื่อฉันได้ยิน ฉันช่วยอะไรพวกมันไม่ได้เลย  
ได้แต่ตั้งใจฟังพวกมัน  
ยามเมื่อฉันตั้งใจฟังพวกมัน ฉันช่วยอะไรพวกมันไม่ได้เลย  
นอกจากคอยซับน้ำตาของฉัน  
เสียงร้องของเหล่านกกา ช่างเป็นเพื่อนที่ดีสำหรับโยคี  
แม้ว่าจะเดี๋ยวดายปราศจากเพื่อนสักคน  
แต่การได้อยู่ที่นี้ก็เป็นสิ่งที่สุขใจยิ่ง  
ความเบิกบานพรุ้งพรูออกมาจากจิตใจฉัน  
ฉันจึงได้ร้องเพลงแห่งความสุขนี้  
ขอให้เงามืดแห่งความเศร้าโศกของผู้คน  
จงสลายหายไปด้วยการขับขานบทเพลงอันเบิกบานนี้เถิด

บรรดาศิษย์ของท่านต่างรู้สึกตื่นตัน และตื่นขึ้นตระหนักต่อความ  
ทุกข์ยากของสังสารวัฏที่ครอบงำพวกเขาอยู่ และต่างให้คำมั่นสัญญา  
กับท่านว่าจะไม่จากหุบเขานี้ไปไหน และหลังจากพากเพียรภาวนาอยู่  
ที่นั่นไม่นาน พวกเขาต่างก็บรรลุถึงความรู้แจ้ง



*chapter 7 The Song of Yogi's joy*



ธรรมชาติของจิต คือ ความสว่างกระจ่างแจ้ง และ ความว่าง  
ด้วยการแจ้งชัดในความตื่นรู้อันกระจ่างแจ้งและว่างเปล่านี้  
ฉันซึมซาบตนเองอยู่ในสภาวะดั้งเดิม  
อันไร้การดิ้นรน-ไร้การกระทำ  
ฉันมิได้ให้ความแตกต่างอันใดแล้วต่อสภาวะที่ดี หรือไม่ดี  
ด้วยจิตที่ไร้การดิ้นรน-ไร้การกระทำ

# เทพธิดาทิ้งแปด

ท่านมิลลาเรปะได้ออกเดินทางจากโยลโม มายังธิเบต ระหว่างทางได้พักอยู่ที่ถ้ำแห่งหนึ่ง ใน ภู แดง และบำเพ็ญภาวนาด้วยการตั้งมั่นอย่างแนบแน่นอยู่ในความตื่นรู้อันใสกระจ่างอย่างยิ่งภายใน

วันหนึ่งมีนกพิราบตัวหนึ่ง สวมสร้อยคอทองคำบินเข้ามาหาท่าน นางนกนั้นได้โค้งคำนับ และเดินเวียนรอบท่านหลายรอบ เพื่อแสดงความเคารพ แล้วก็บินออกไปยังก้อนหินใหญ่ ท่านมิลลาเรปะเข้าใจได้โดยวิถีสัญญาว่า นั่นต้องเป็นพวกเทพที่จำแลงกายลงมาต้อนรับเป็นแน่ ท่านจึงได้เดินตามนกพิราบนั้นไปยังก้อนหินใหญ่นั้น และได้พบเมล็ดข้าวขาวสะอาดกองอยู่ นางนกได้คาบเมล็ดข้าวขึ้น และนำมาถวายให้ท่านประหนึ่งทำความเคารพและแสดงอาการต้อนรับ ท่านมิลลาเรปะ จึงได้ขับบทเพลงนี้ขึ้น

## # 8-1 จิตอันไร้การดิ้นรน-ไร้การกระทำ

โอ้! ครูผู้เต็มเปี่ยมไปด้วยเมตตาของข้าฯ ท่านมารปะ โล ดรั๊ก ว่า  
จากส่วนลึกของจิตใจข้าฯ ข้าฯคิดถึงท่านยิ่งนัก  
ข้าฯเฝ้าภาวนาถึงท่าน จากก้นบึ้งของจิตใจด้วยความจริงจัง  
จิตใจของข้าฯ มิเคยแยกห่างจากท่านเลย

นี่คือคำสวดอันวอนของข้าฯ

การน้อมจิตของตน ให้เป็นหนึ่งกับองค์คุณนั้น

เป็นสิ่งที่นำมาซึ่งความสุขอย่างแท้จริง

ปรากฏการณ์ทั้งหลาย โดยตัวมันเองแล้ว

ล้วนคือแก่นแท้แห่งสังขาร

ด้วยการแจ้งชัดถึงธรรมกายอันไร้การเกิด

ฉันซึมซาบตนเองอยู่ในอาณาจักรอันไร้การดิ้นรน-ไร้การกระทำ

ฉันมิได้ให้ความแตกต่างอันใดแล้วต่อทิวทัศน์ทั้งสอง

ทั้งฝ่ายสูงและฝ่ายต่ำ

ด้วยจิตที่ไร้การดิ้นรน-ไร้การกระทำ

มันช่างเป็นสุขและเบิกบานยิ่งนัก

ธรรมชาติของจิต คือ ความสว่างกระจ่างแจ้ง และ ความว่าง

ด้วยการแจ้งชัดในความตื่นรู้อันกระจ่างแจ้งและว่างเปล่านี้

ฉันซึมซาบตนเองอยู่ในสภาวะดั้งเดิม

อันไร้การดิ้นรน-ไร้การกระทำ

ฉันมิได้ให้ความแตกต่างอันใดแล้วต่อสภาวะที่ดี หรือไม่ดี

ด้วยจิตที่ไร้การดิ้นรน-ไร้การกระทำ

มันช่างเป็นสุขและเบิกบานยิ่งนัก

อายตนะภายในและภายนอกทั้งหก

โดยตัวมันเองแล้ว ล้วนเป็นหนึ่งเดียวกับธรรมชาติ

เมื่อแจ้งประจักษ์ชัด ในความไม่แตกต่างระหว่างผู้รู้ และสิ่งถูกรู้  
ความสุขและความทุกข์ จะหลอมละลายกลายเป็นหนึ่งเดียวกัน  
ฉันดำรงอยู่ในสภาวะดั้งเดิมอันไร้การดิ้นรน-ไร้การกระทำ  
ฉันมิได้ให้คุณค่าความแตกต่างอันใดแล้ว  
ต่อการกระทำถูก หรือกระทำผิด  
จิตที่ไร้การดิ้นรน-ไร้การกระทำ ช่างเป็นสุขอย่างแท้จริง

ธรรมชาติที่แท้จริงของธรรมกาย ถูกแยกแยะออกเป็นหลากหลาย  
รูปลักษณะอันมากมายนั้น ล้วนคือนิรมานกายแห่งองค์พุทธะ  
ด้วยจิตที่เข้าใจแจ้งชัดเช่นนี้  
ไม่ว่าในสถานการณ์ใดที่ฉันประสบ  
ฉันคงเป็นอิสระและสุขสงบในดินแดนแห่งความหลุดพ้น  
เพื่อจะกลับคืนสู่บ้านแห่งพุทธะ  
ฉันมิได้ปรารถนาหรือต้องการสิ่งใดอีก  
จิตที่ไร้การดิ้นรน-ไร้การกระทำ ช่างเป็นสุขอย่างแท้จริง

ณ ที่นั้น นางนวกพิราบและเพื่อนอีกเจ็ดตัว จึงเดินเข้ามาใกล้  
ท่านมิลาเรปะ โด่งคำนับและเดินเวียนรอบท่านหลายรอบเพื่อแสดง  
ความเคารพ เช่นเดียวกับตอนแรก ท่านจึงได้ถามพวกนกกนั้นว่ามา  
จากไหนกันและมาทำไม บรรดานกพิราบทั้งแปดจึงได้คืนร่างจริง  
กลายเป็นเทพธิดาผู้งดงาม แล้วกล่าวว่า “ พวกเราเป็นเทพธิดาบน  
สวรรค์ พวกเรามีความเคารพศรัทธาในตัวท่านยิ่งนัก จึงได้มาที่นี่



เพื่อจะฟังธรรม พวกเราอยากจะขอความเมตตาจากท่านช่วยสอน  
พวกเราด้วยเถิด ” ท่านมิลาเรปะจึงได้กล่าวว่า

## # 8-2 ความทุกข์ในโลก

โอ! นิรมานกายอันประเสริฐแห่งองค์คุรุของข้าฯ  
ได้โปรดประทานพรให้ แก่ข้าฯด้วยเถิด

พวกเธอ เทพธิดาทั้งแปด ผู้เลอโฉมจากสรวงสวรรค์  
ที่ได้เนรมิตกายมาเป็นนกพิราบ  
การกระทำของเจ้านั่งดงาม และสอดคล้องกับธรรมอันดี  
หากพวกเธอ เทพธิดาผู้ดงามทั้งแปดจากสรวงสวรรค์  
ปรารถนาจะปฏิบัติธรรมอันสะอาดบริสุทธิ์แห่งองค์พุทธะ  
จงตั้งใจจดจำความหมายของเพลงนี้ให้ดีเถิด

แม้ว่าความสุขและสิ่งน่ายินดีทั้งหลายในโลก  
จะดูน่าพึงพอใจยิ่งนัก แต่ไม่นานมันก็ผ่านไป

แม้ว่าสตรีผู้สูงศักดิ์จะภาคภูมิใจในยศศักดิ์ของตนเท่าใด  
แต่แล้วอะไรเล่าคือที่พึ่ง หรือเครื่องปกป้องที่พวกเธอมี

การอยู่ในบ้านที่กำลังลุกเป็นไฟแห่งสังสารวัฏ  
บางครั้งอาจจะดูมีความสุข  
แต่มันก็แฝงอยู่ด้วยความทุกข์อันใหญ่หลวง

หากบุตรอันเป็นสุดที่รัก มิได้เคารพยำเกรง  
หรือมีอาจช่วยเหลือตัวเองได้  
ผู้เป็นพ่อย่อมมีแต่ความทุกข์ทรมานเสียใจ

หากลูกศิษย์ยังกระทำในบาปอกุศล  
เขาย่อมตกลงไปสู่ทะเลเพลิงแห่งสังสารวัฏ  
ไม่ว่าครูของเขาจะดีเลิศสักปานใด

พวกเธอ เทพธิดาที่มาในร่างของนกพิราบ  
มันเป็นการง่ายสำหรับพวกเธอที่จะถามถึงพระธรรม  
แต่มันเป็นการยากยิ่ง ที่จะมีศรัทธาอย่างแท้จริงต่อธรรมได้  
เธอควรจะเตือนตัวเองเสมอ ถึงเรื่องราวๆ ที่มีอาจคาดเดาได้  
ที่มักจะมาพร้อมกับความสนุกสนานของโลก

ความเจ็บปวดและความทุกข์ยากของชีวิตนั้น  
เธอควรจะมีมองมันเป็นดั่งกัลยาณมิตร ที่จะนำเธอไปสู่นิพพาน  
สำหรับตัวฉัน ฉันรู้สึกขอบคุณยิ่ง กับเรื่องราวๆ ที่เข้ามาในชีวิต  
ไอ้ เพื่อนเอ๋ย จงจดจำสิ่งเหล่านี้ไว้ในจิตใจเถิด  
และจงกระทำเช่นเดียวกับฉัน

เหล่าเทพธิดาต่างพากันยิ้มแย้มยินดี และต่างพากันให้สัญญา  
กับท่านมิลาเรปะว่า จะปฏิบัติตามเช่นนั้น แล้วจึงแสดงความเคารพ

ท่าน ท่านมิลาเรปะจึงได้ถามพวกเขาเหล่าเทพธิดาว่า เพราะเหตุใด จึงได้แปลงกายลงมาเป็นนกพิราบเช่นนี้ พวกนางจึงตอบว่า “ ท่าน เป็นโยคีผู้มีได้ยึดติดแล้วในความสุขของโลก และได้ละวางแล้วซึ่ง อดตาตัวตนของท่าน ที่ท่านคงอยู่อย่างวิเวกสันโดษและบำเพ็ญ ภาวนาอย่างมิเคยย่อท้อนี้ ทั้งหมดล้วนเพื่อการบรรลุถึงพุทธภาวะ และเพื่อการช่วยเหลือสรรพสัตว์ ด้วยตาทิพย์ของพวกเรา พวกเรา สามารถเห็นท่านได้ ดังนั้นด้วยความเคารพและศรัทธาอย่างยิ่ง จึง ได้ลงมาหาท่านเพื่อรับฟังธรรม แต่เพื่อปกปิดกายจริงของพวกเรา จากพวกที่มีจิตใจบาป เราจึงได้เนรมิตกายให้เป็นนกพิราบ พวกเรา หวังเป็นอย่างยิ่งที่จะมานิมนต์ท่านขึ้นไปแสดงธรรมอันบริสุทธิ์ เพื่อ โปรดพวกเราบนสวรรค์ ”

แต่ท่านมิลาเรปะตอบว่า “ ตราบที่ยังมีชีวิตอยู่ ฉันจะยังคงอยู่ ในโลกนี้เพื่อช่วยเหลือสรรพสัตว์ที่นี้ก่อน เธอควรจะรู้ว่า สวรรค์นั้น มันไม่ใช่สิ่งที่จะอิงอาศัยได้ตลอดไป มันไม่ใช่สิ่งที่เป็นอมตะ บุคคล ไม่ควรจะไปไว้วางใจในมัน การได้ไปเกิดบนสวรรค์มันไม่ใช่สิ่งที วิเศษที่จำเป็นอันใดเลย พวกเธอควรตั้งใจฟังคำแนะนำนี้ให้ดีเถิด ”

### # 8-3 ความไม่เที่ยงแท้แห่งสรวงสวรรค์

ข้าฯขอกราบลงแทบเท้าท่านมารปะ โโล ดรั๊ก ว่า  
โอ้! พ่อแม่ครูอาจารย์ของข้าฯ

ได้โปรดประทานพรแก่ข้าฯให้ลุถึงความสำเร็จด้วยเถิด  
พวกเธอ ผู้เลอโฉมทั้งแปดผู้มาจากภูมิแห่งเทพ  
ได้สักการบูชาฉันด้วยข้าวอันขาวบริสุทธิ์  
ผลอันอัศจรรย์แห่งธยานะ  
การได้รับประทานมัน  
ย่อมทำให้ร่างกายแข็งแรง และจิตใจเบิกบาน  
เพื่อเป็นที่ระลึกจากความขอบคุณของฉัน  
ฉันขอขับเพลงแห่งธรรมนี้แก่พวกเธอ  
จงตั้งใจฟังให้ดีเถิด

แม้ว่าบุคคลจะขึ้นไปถึงสวรรค์ชั้นสูงสุด  
มันก็มีได้มีคุณค่าและความหมายที่ยั่งยืนอันใด  
ความน่ารักและสัมผัสอันละมุนละไมของเทพธิดา  
อันเป็นดอกไม้แห่งสรวงสวรรค์  
แม้จะเป็นที่น่าพึงพอใจยิ่งนัก แต่ก็ต้องจบลงที่ความพลัดพราก

แม้ว่าความสุขในสวรรค์จะดูยิ่งใหญ่  
มันก็เป็นเพียงมายา ดุจดั่งเช่นพยับแดด,  
และเป็นดังภาพหลอนที่มีแต่ทำให้จิตใจสับสน  
ซึ่งโดยความจริงแล้ว มันกลับเป็นเหตุสำคัญยิ่งนัก  
ที่จะทำให้กลับมาสู่ความทุกข์อันหนักอึ้ง

ด้วยการคิดถึงความทุกข์ยากแสนเข็ญในภพทั้งหกแห่งสังสารวัฏ

ช่วยไม่ได้ ฉันกลับรู้สึกสะอิดสะเอียนและรังเกียจ  
รู้สึกทุกข์ทรมาน และสลดสังเวช  
หากพวกเขาจะปฏิบัติตามคำสอนขององค์พุทธะ  
พวกเขาควรถือพระรัตนตรัยเป็นสรณะเถิด

สัตว์ทั้งหลายในภพภูมิทั้งหก  
เธอควรจะเห็นเขาเหล่านั้นเป็นดังบิดามารดาของเธอ  
จงให้ทานแก่ผู้ยากไร้ และให้ความเคารพแก่ครูของเธอ  
และจงอุทิศส่วนกุศลของเธอแก่สรรพสัตว์ทั้งหลาย  
จงจำไว้เสมอว่า ความตายจะมาถึงได้ทุกเมื่อ  
จงทำกายของเธอให้เป็นที่ตั้งเช่นกายของพุทธะ  
จงทำเสียงของเธอเป็นที่ตั้งเช่นเสียงมนตราอันศักดิ์สิทธิ์  
จงพิจารณาให้แจ้งชัดในเรื่องความว่างเปล่า  
จากตัวตนของสิ่งทั้งมวล  
ด้วยปัญญาญาณแห่งความตื่นรู้ในตัวเอง  
และจงพยายามควบคุมจิตของเธอให้ได้

พวกเขาเทศน์ด่าจึงกล่าวว่า “ จิตที่โง่เขลาเช่นพวกดิฉัน ย่อมเต็ม  
ไปด้วยกิเลส โปรดสั่งสอนแนะนำพวกดิฉัน ถึงวิธีแก้ไขข้อผิดพลาด  
เหล่านี้ด้วยเถิด เพื่อพวกดิฉันจะได้นำมาใช้ปฏิบัติเป็นประจำ ” ท่าน  
มิลาเรปะจึงกล่าวว่า

#### # 8-4 จงเฝ้าระวังจิตของตน

ขอนอบน้อมต่อท่านมารปะ ผู้ประเสริฐ  
ขอท่านจงได้โปรดประทานพรแก่ข้าฯ  
ด้วยยาแก้อันเป็นกุศลด้วยเถิด

เมื่อพวกเธอ เหล่าเทพธิดาผู้มีจิตศรัทธาทั้งหลาย  
ตั้งใจที่จะปฏิบัติกรรมให้เป็นประจำ  
โดยภายใน พวกเธอควรเริ่มต้นด้วยการทำให้สงบตั้งมั่น  
และหมั่นพิจารณากรรมให้มาก  
การละทิ้งความสุขทั้งหลายอันเป็นภายนอกได้นั้น  
จะเป็นเครื่องประดับอันงดงามของพวกเธอ

โอ้! จงตระหนักถึงยาแก้เหล่านี้ไว้ให้ดี  
ยามเมื่อต้องกระทบกับสิ่งภายนอก  
ด้วยความมีสติสำรวมตน  
พวกเธอควรดำรงตนอยู่ในความสงบเสงี่ยม  
การสำรวมกาย วาจา ใจ อยู่เสมอ นั้นเป็นสิ่งประเสริฐยิ่ง  
หากเธอพบกับสิ่งที่ไม่พอใจ หรือเรื่องรบกวนจิตใจเธอ  
จงเฝ้ามองตนเองด้วยความตื่นตัว  
และเตือนตนเองว่า “ อันตรายของความโกรธกำลังจะมา ”  
ยามเมื่อเธอประสบกับทรัพย์สมบัติที่ยั่วชวนใจเธอ

จงเฝ้ามองตนเองด้วยความตื่นตัว  
และเตือนตนเองว่า “ อันตรายของความโลภกำลังจะมา ”

ยามไต่ยีนคำพูดที่บาดหู หรือถูกเหยียดหยาม

จงเฝ้ามองตนเองด้วยความตื่นตัว  
แล้วเตือนตัวเองว่า “ เสียงอันบาดหูเหล่านี้  
ล้วนเป็นเพียงการลวงหลอกของหูเท่านั้น ”

ยามเมื่อเธอต้องเกี่ยวข้องกับเพื่อนฝูง

จงเฝ้าระวังให้ดี และเตือนตัวเองว่า  
“ อย่าปล่อยให้ความอิจฉาริษยาเกิดขึ้นในใจ ”

ยามเมื่อเธอได้รับการเคารพยกย่อง

จงตื่นตัวและเตือนตนเองว่า  
“ จงเฝ้าระวัง ความหลงภาคภูมิใจให้เกิดขึ้นในใจให้น้อยที่สุด ”

ตลอดเวลา ในทุกๆทางทุกๆที่ จงเฝ้าระวังใจของตนให้ดี

ตลอดเวลา จงเอาชนะความคิดไม่ดีทั้งหลายที่เกิดขึ้น

ไม่ว่าสิ่งใดที่เธอพบในชีวิตประจำวัน

เธอควรพิจารณาให้เห็นถึงความว่างจากตัวตน

และความเป็นมายาของมัน

แม้ว่าจะมีบัณฑิตนับร้อยอยู่ที่นี้

พวกเขาก็ไม่อาจจะแนะนำได้เกินไปกว่านี้

ขอให้พวกเขาจงมีความสุขความเจริญ

ขอให้พวกเขามีจิตใจที่เบิกบาน

จงอุทิศตนเพื่อประพฤติปฏิบัติธรรมเถิด

บรรดาเหล่าเทพธิดาทิ้งแปดต่างรู้สึกปลื้มปิติ และพอใจยินดีเป็นอย่างยิ่ง หลังจากนั้นจึงได้เนรมิตกายกลับเป็นนกพิราบบินขึ้นสู่สวรรค์ ท่านมิลาเรปะได้รับประทานข้าวที่ถวายแล้ว ก็มุ่งหน้าเดินทางสู่หุบเขาวังพระสีเทาต่อไป



*Chapter 8 Milarepa and the Pigeon*





จิตที่ซัดส่ายและว้าวุ่น  
ย่อมไม่สามารถเห็นแจ้งในความจริงได้  
ดังนั้น จึงควรฝึกให้จิตตั้งมั่น  
เราไม่สามารถจะพบพุทธภาวะได้ด้วยการดิ้นรนค้นหา  
ดังนั้น จงเฝ้าสังเกตพิจารณาธรรมชาติของจิตให้ดี

## หุบเขา หินวัชระสีเทา

ท่านมิลาระปะ ได้เดินทางมาถึงหุบเขา หินวัชระสีเทา และได้พักบำเพ็ญอยู่ที่ถ้ำแห่งหนึ่ง ณ ที่นั่นโยคีต้นตระกูลที่เคยมาพบและฟังธรรมของท่านที่ กู แดง และบังเกิดความเลื่อมใสศรัทธาท่านอย่างสูง เมื่อทราบข่าวว่าท่านมาพักบำเพ็ญอยู่ที่นี้ จึงได้เดินทางมาหาท่านเพื่อสอบถามปัญหา เมื่อมาถึงจึงได้ถามท่านว่า “ ท่านที่นับถือ แม้ว่ากระผมจะได้ปฏิบัติภาวนามาบ้าง แต่กระผมก็มีได้มีประสบการณ์แห่งการภาวนาใดๆ หรือ บุญบารมีอะไรเกิดขึ้นมากมายเลย ซึ่งมันอาจเป็นเพราะความโง่เขลาเบาปัญญาของกระผม ขอท่านโปรดเมตตาแนะนำผมในทางที่เหมาะสมด้วยเถิด ”

ท่านมิลาระปะจึงได้ตอบว่า “ ในกรณีนี้ มันมีความจำเป็นที่เธอควรจะศึกษาให้เข้าใจชัดในแก่นแห่งธรรมทั้งหก ดังนี้คือ ”

### # 9-1 แก่นแห่งธรรมทั้งหก

ปรากฏการณ์ของจิตนั้นมีมากมายนับไม่ถ้วน  
ราวกับฝุ่นธุลีในลำแสงอาทิตย์ที่ส่องไปทั่วทุกทิศ  
โยคีผู้เลิศ ย่อมแจ้งชัดในธรรมชาติแห่งตัวตน  
ของปรากฏการณ์ทั้งหลายเหล่านั้น

ความจริงแท้แห่งธรรมชาติของสรรพสัตว์ คือ  
มันมิได้เกิดขึ้นแม้จากเหตุหรือจากปัจจัย  
โยคีผู้เลิศ ย่อมแจ้งชัดในความจริงแท้อันละเอียดอ่อนลึกซึ้งนี้

แม้ว่าเขาจะต้องเผชิญหน้ากับการคุกคามด้วยหอกแหลมหนักร้อย  
ความรู้แจ้งทั้งหมดของเขา ก็จะไม่สั่นคลอน  
ดังเช่นนี้ โยคีผู้เลิศ ย่อมปล่อยวางหมดสิ้นแล้ว  
ซึ่งความยึดมั่นถือมั่นทั้งปวง

จิตที่กวัดแกว่งอยู่ตลอดเวลา เป็นสิ่งที่ยากที่จะควบคุม  
แม้ว่าขณะที่ถูกขังอยู่ในหีบเหล็ก  
โยคีผู้เลิศ ก็แจ้งชัดว่า การปล่อยวางทั้งหมดนี้  
ก็ล้วนเป็นเพียงมายา

โยคีตันตระผู้นั้นจึงถามต่อว่า “ แล้วประสบการณ์ที่ท่านได้  
กล่าววนั้น มันจะค่อยๆเกิดขึ้น หรือจะเกิดโดยฉับพลัน ”

ท่านมิลาเรปะจึงได้ตอบว่า “ ผู้ที่มีสติปัญญาเลิศ จะบรรลुรู้  
ความรู้แจ้งเห็นจริงได้โดยฉับพลัน ส่วนผู้ที่ระดับกลางและระดับด้อย  
จะค่อยเป็นค่อยไป ฉันจะอธิบายให้เธอฟังถึงลักษณะอาการของ  
การรู้แจ้งหลุดพ้นที่แท้จริง และ ประสบการณ์ที่ดูคล้ายการหลุดพ้น  
แต่ก็ไม่ใช่ ซึ่งมีหลายคนเข้าใจผิดว่ามันเป็นการหลุดพ้น ”

## # 9-2 สี่ขั้นแห่งการรู้แจ้งในมหามุद्रา

ข้าฯขอกราบแทบเท้า ครูผู้เลิศของข้าฯ

การหลงยึดว่าจิตเป็นสิ่งที่มียู่จริง คือ เหตุแห่งสังสารวัฏ

การแจ้งชัดว่า ความไม่ยึดติด

และ ความตื่นรู้อันแจ้งกระจ่างในตนเองนั้น

ล้วนเป็นสิ่งที่มียู่แล้วมาแต่เดิมโดยมิได้ถูกสร้างขึ้น

นี่คือ สัญลักษณ์แห่งการบรรลุถึงขั้น **จิตเดียวตั้งมั่น**

( The Stage of One-Pointness )

หากบุคคลหลุดถึงความเป็นหนึ่งเดียวของธรรมคู้

แต่ยังคงยึดติดในการภาวนาเรื่องรูปอยู่

หากบุคคลแจ้งชัดในความจริงเรื่องกรรม แต่ยังคงกระทำสิ่งผิดอยู่

แท้จริง เขาผู้นั้นย่อมภาวนาไปด้วยความมืดบอด

และเป็นไปโดยอำนาจของตัณหา

ซึ่งความหลงผิดเช่นนี้ จะไม่มีในขั้นจิตเดียวตั้งมั่น อีกแล้ว

ในการแจ้งชัดว่า ความไม่ยึดติด และความแจ้งกระจ่างของจิตนั้น

ล้วนประมวลอยู่ในความสุขอันยิ่ง

ซึ่งเป็นสิ่งที่นอกเหนือภาษาทั้งปวง

บุคคลจะเห็นแจ้งชัดในธรรมชาติจิตของตน

ที่ใสกระจ่างราวกับความว่างอันยิ่งใหญ่

นี่คือสัญลักษณ์ แห่งการบรรลุถึงขั้น **นอกเหนือคำพูด**

( The Stage of Away from Playword )

แม้ว่าบุคคลจะพูดถึงสภาวะนอกเหนือคำพูด  
แต่เขายังคงยึดมั่นในการแจกแจงว่าสิ่งนี้เป็นนั่นเป็นนี่  
แทนที่จะแสดงให้เห็นชัดว่าอะไรคือสิ่งที่อยู่นอกเหนือคำพูด  
เขากลับยังคงใช้คำศัพท์ภาษาซับซ้อนไปมา  
เขาผู้นั้น ย่อมยังคงเป็นเพียงผู้หลงอยู่  
เป็นผู้ภาวนาอยู่ด้วยความยึดมั่นถือมั่นในความเป็นตัวตน  
ในขั้นนอกเหนือคำพูด มันมิได้มีสิ่งเหล่านี้เลย

ในความไม่แตกต่างกันระหว่างปรากฏการณ์ที่แสดงออก  
และความว่าง คือ ธรรมกาย  
ที่ซึ่ง ทั้งสังสารวัฏและ นิพพาน ล้วนไม่แตกต่างกัน  
ที่ซึ่ง พุทธะ และ สรรพสัตว์ คือหนึ่งเดียวกัน  
นี่คือ สัญลักษณ์ของขั้น **รสเดียว** ตามที่หลายคนได้แสดงไว้  
( The Stage of One Taste )

บุคคลผู้กล่าวว่า ทุกสิ่งคือหนึ่งเดียว  
แต่ยังคงยึดมั่นในการแยกแยะแจกแจงสภาวะต่างๆมากมาย  
ในขั้นแห่งรสเดียว ย่อมไม่มีความมืดบอดเช่นนี้  
ความคิดที่ผู้คิดขึ้นมากมาย โดยตัวมันเองแล้ว

คือแก่นแท้ของปัญญา ซึ่งเป็นสิ่งที่มีอยู่แล้วภายใน  
เหตุและปัจจัย ทั้งคู่ล้วน คือสิ่งเดียวกัน  
นี่คือการรู้แจ้งใน กายทั้งสามของพุทธะ ที่มีอยู่ในตัวบุคคล  
นี่คือ สัมผัสลักษณะของการบรรลุถึงขั้น **ไร้การปฏิบัติ**  
( The Stage of Non-Practice )

เมื่อบุคคลหลุดถึงสภาวะไร้การปฏิบัติ  
แต่จิตของเขายังคงยึดติดอยู่ในการกระทำ  
เขาหลุดถึงความแจ้งกระจ่าง แต่โดยความจริงเขากลับมีติดบอด  
ในขั้นไร้การปฏิบัติ มันมิได้มีสิ่งเหล่านี้เลย

โยคีแห่ง กู แดง ผู้นั้นจึงร้องขึ้นว่า “ โอ้! คำแนะนำนี้เป็นสิ่งที่ไม่  
ธรรมดาเลย เพื่อช่วยเหลือผู้โง่เขลาเช่นกระผม ขอความกรุณาท่าน  
อธิบายเรื่องบารมีหก ให้กระผมฟังจะดีกว่า ” ท่านนิลาเรปะจึง  
ตอบว่า

### # 9-3 แนวทางบำเพ็ญอย่างง่าย

ข้าขอกราบแทบเท้า ครูผู้สมบูรณ์พร้อมของข้า

ทรัพย์สมบัติทั้งหลาย เปรียบเหมือนน้ำค้างบนยอดหญ้า  
เมื่อรู้เช่นนี้ บุคคลย่อมยินดีที่จะละทิ้งมันไว้เบื้องหลัง

มันเป็นสิ่งที่ประเสริฐและมีคุณค่าอย่างยิ่งที่ได้เกิดมาเป็นมนุษย์

เมื่อรู้เช่นนั้น บุคคลควรรักษาศีลให้ดี รวากับรักษาแก้วตาของตน  
โทษะนั้น เป็นเหตุให้ตกลงไปเกิดในภพภูมิที่ต่ำ  
เมื่อรู้เช่นนั้น บุคคลควรจะหลีกเลี่ยงจากอารมณ์ขุ่นเคืองทั้งปวง  
แม้ในขณะที่ชีวิตกำลังประสบภัย

การยังประโยชน์ให้แก่ตนเองและผู้อื่นนั้น  
ไม่สามารถจะสำเร็จได้ด้วยความเกียจคร้าน  
ดังนั้น จงพากเพียรพยายามกระทำแต่สิ่งที่ดี

จิตที่ซัดส่ายและว้าวุ่น ย่อมไม่สามารถเห็นแจ้ง  
ในความจริงแห่งมหายานได้  
ดังนั้น จึงควรฝึกให้จิตตั้งมั่น  
เราไม่สามารถจะพบพุทธภาวะได้ด้วยการดิ้นรนค้นหา  
ดังนั้น จงเฝ้าสังเกตพิจารณาธรรมชาติของจิตให้ดี

จนกว่าหมอกในฤดูใบไม้ร่วงจะจางหายไปในห้องฟ้า  
จงพากเพียรปฏิบัติด้วยความศรัทธา  
และความแน่วแน่มิให้ออกอวยเถิด

เมื่อได้ฟังเพลงนี้ ความเลื่อมใสศรัทธาอย่างยิ่งได้บังเกิดขึ้นใน  
จิตใจของโยคี แล้วเขาก็ลากลับบ้านไป สองสามวันต่อมาโยคีได้  
กลับมาอีกครั้ง พร้อมด้วยเพื่อนๆ นักปฏิบัติ เพื่อมาเรียนธรรมะ  
พวกเขาได้สอบถามท่านมิลาเรปะถึงวิธีที่จะพิสูจน์ตนเอง เพื่อขอ

ฝากตัวเป็นศิษย์กับครูบาอาจารย์ การบำเพ็ญตบะ และหนทางปฏิบัติที่จะนำไปสู่ความรู้อย่างแจ่มแจ้ง ท่านมิลลาเรปะจึงได้ตอบว่า

#### # 9-4 เครื่องแสดงความแน่วแน่มั่นคงทุกอย่าง

เมื่อบุคคลหมดสิ้นซึ่งความสนใจใฝ่ดีในโลก

ความศรัทธาและความปรารถนาต่อธรรม

ของเขาย่อมแน่วแน่มั่นคง

การละทิ้งเครื่องผูกพันของครอบครัวเป็นสิ่งยาก

ด้วยการละทิ้งบ้านเกิดของตนเสียเท่านั้น

บุคคลจึงจะสามารถปลดปล่อยจากความโกรธเคืองได้

มันเป็นการยากที่จะเอาชนะไฟแห่งกิเลสตัณหา

ที่มีต่อหมู่ญาติมิตรและเพื่อนสนิท

วิธีการที่ดีที่สุดที่จะระงับมันได้

คือ การตัดขาดความสัมพันธ์ทั้งปวง

บุคคลไม่เคยรู้สึกหรือทราบดีกว่าเขารำรวยพอแล้ว

ด้วยความรู้สึกอิมพอ มักน้อยสันโดษ

ที่จะสวมใส่เพียงเสื้อผ้าเก่าๆ

จะช่วยให้เขาสามารถเอาชนะต่อต้นหาความโลภได้

มันเป็นการยากที่จะหลีกเลี่ยงเสน่ห์ต่างๆของโลก



ด้วยการดำรงตนอยู่ด้วยความต่ำต้อย  
ความหลงทะนงตนจะถูกขจัดออกไป

มันเป็นการยากที่จะเอาชนะความหลงภาคภูมิใจ  
และความหลงตน  
ดังนั้น จงอาศัยอยู่ตามป่าเขา เช่นเดียวกับสัตว์ป่าเถิด

ท่านผู้มีศรัทธาทั้งหลาย  
นี่คือความเข้าใจที่แท้จริง  
ที่สกัดออกมาจากความเพียรพยายามของฉัน  
ฉันหวังว่าพวกเธอทั้งหมดจะปฏิบัติในสิ่งที่เป็นประโยชน์นี้  
อันเป็นสิ่งที่รวมเอาบารมีทั้งหมดไว้

เฉกเช่นความว่าง ธรรมกายได้แทรกอยู่ในทุกๆอนุของสรรพสัตว์  
แต่ความมืดบอดได้ผลักดันพวกเขาให้ตกลงไปสู่สังสารวัฏ

มันเป็นการง่ายที่จะแจ้งในธรรมกายเพียงชั่วขณะ  
แต่มันเป็นการยากที่จะคงความรู้แจ้งเช่นนั้นไว้ให้มั่นคง  
ดังนั้น บุคคลจึงยังคงถูกกลุ่มรุ่มด้วยพิษทั้งห้าอยู่เสมอ  
(โลก โกรธ หลง มานะ อิจฉา)

หากการรู้แจ้งในสุญญตานั้นมันคงถาวร  
อายตนะทั้งหลายจะเปิดกว้างเป็นอิสระ โดยไม่ยึดติด  
เมื่อนั้นบุคคลจะกลับคืนเป็นหนึ่งเดียวกับกายทั้งสาม

นี่คือความมั่นคงแน่นหนาแห่งการรู้แจ้งหลุดพ้น

การภาวนาทั้งในช่วงการทำสมาธิหลัก

และ ช่วงหลังจากการทำสมาธิ

นั่นเป็นการปฏิบัติที่ดูเหมือนเป็นสอง สำหรับผู้เริ่มต้น

แต่ในผู้ที่สัจจิตตั้งมั่นไม่หวั่นไหวอย่างแท้จริง

มันจะรวมกันกลายเป็นหนึ่ง

ในโยคะแห่งความตั้งมั่นไม่หวั่นไหว

การรับรู้อันอิสระที่ปราศจากการยึดติดได้บังเกิดขึ้น

ฉันยังคงมั่นคงแน่นอยู่ในกายทั้งสามอันมิได้แบ่งแยก

โดยไม่ยึดติดสิ่งใด ฉันเดินด้วยพลังอันปราดเปรียว

อิสระแล้วจากความยึดมั่นทั้งปวง,

ฉันได้ลุถึงบารมีที่จะทำให้สรรพสัตว์สมความปรารถนา

ผู้ฉลาดย่อมรู้วิธีการที่จะปฏิบัติภาวนาในความว่าง

ในทุกๆสิ่งที่เขากระทำทั้งวัน เขามิได้ยึดติดสิ่งใด

ด้วยดวงจิตที่หลุดพ้น เขามิได้ปรารถนาความมั่งคั่ง

หรือสิ่งสวยงามอันใดอีก

บุคคลควรจะมองให้เห็นว่า

ปรากฏการณ์ทั้งหลายล้วนเป็นดังเช่นหมอกยามเช้า

แม้ว่าจะได้ตั้งปณิธานที่จะช่วยเหลือสรรพสัตว์ให้หลุดพ้น

เขาก็ควรจะรู้อย่างแจ่มชัดว่า

ปรากฏการณ์ทั้งหลาย

ล้วนเป็นดังเช่นภาพสะท้อนของพระจันทร์ในน้ำ

โดยปราศจากความยึดติด เขาย่อมรู้ชัดว่าร่างกายนี้คือมายา

ดังนั้น เมื่อหลุดจากการยึดติดในสิ่งทั้งปวง เขาจึงเป็นอิสระ

เฉกเช่นดอกบัวที่ผุดขึ้นมาจากโคลนตม

ดังเช่นนี้ เขาได้ลุถึงความแน่วแน่นมั่นคงแห่งการปฏิบัติ

จิตนั้นซึมซาบอยู่ทุกหนแห่ง เช่นเดียวกับความว่าง

มันแจ้งกระจ่างชัดว่า ปรากฏการณ์ทั้งหลายนั้นคือธรรมกาย

มันรู้ทุกสิ่งและวางทุกสิ่ง

ฉันเห็นมันอย่างแจ่มชัดราวกับแก้วผลึกที่อยู่ในมือ

เบื้องต้น มิได้มีสิ่งใดมา

เบื้องกลาง มิได้มีสิ่งใดตั้งอยู่

เบื้องสุด มิได้มีสิ่งใดจากไป

มันมิได้มีสิ่งใดเกิดขึ้นหรือดับไปของจิต

ดังเช่นนั้น บุคคลจึงคงอยู่ในความเสมอภาค

ของอดีต ปัจจุบัน และอนาคต

โดยภายในแล้ว จิตนั้นบริสุทธิ์ราวกับท้องฟ้า

หม่อมเมฆสีแดงและขาว ย่อมอันตรธานหายไปโดยตัวมันเอง

มิได้มีเศษเสี้ยวของธาตุทั้งสี่ หลงเหลืออยู่ให้เห็น

จิตนั้นซึ่มซาบอยู่ทุกหนแห่ง คล้ายกับความว่าง  
มันมีเคยกแยกออกจากอาณาจักรแห่งการไร้การเกิด  
มันตัดขาดวิถีแห่งโลกทั้งสามของสังสารวัฏ  
นี่คือความแน่วแน่มั่นคงของการรู้แจ้งหลุดพ้น

หากโยคีแจ้งชัดในสิ่งเหล่านี้  
เมื่อเขาจากร่างกายอันตายแล้วไป และเข้าไปสู่บาร์โด  
ขณะนั้นเขาอาจจะทำให้บารมีทั้งหมดสมบูรณ์ได้

ด้วยความเข้าใจในคำสอนอันละเอียดลุ่มลึกนี้  
บุคคลย่อมกำลังทำให้จิตตูกและแม่มาพบกัน  
หากเขาสัมผัสเหวที่จะรวมมันให้เป็นหนึ่ง  
ด้วยคำสอนเรื่องการเกิดในทันที(แห่งบาร์โด)  
เขายังคงสามารถแปรเปลี่ยนรูปลักษณะในบาร์โดแห่งปีศาจ  
ให้เป็นกายบริสุทธิ์แห่งความสุขอันยิ่ง

หากเขารู้ชัดว่า แม้สัมผัสโมคกกาย ก็เป็นสิ่งไม่จริง เจกเช่นเงา  
แล้วเขาจะเฉไฉออกนอกทางได้อย่างไรกัน  
นี่คือสิ่งที่ไม่ผิดพลาดที่ฉันรู้แจ้งด้วยตนเอง  
มันคือความแน่วแน่มั่นคงเกี่ยวกับบาร์โดของโยคี

ชาว กู แดง ต่างก็บังเกิดศรัทธาอย่างมั่นคงต่อท่าน และได้  
แวะเวียนกันมาแสดงเคารพสักการะท่านมิลาเรปะอยู่เป็นประจำ

วันหนึ่งในตอนเช้ามีด ขณะที่ท่านมิลาเรปะ บำเพ็ญภาวนา อยู่ในสภาวะแห่งความแจ่มกระจ่าง ได้เห็นวัชระตึกากินี (องค์ เทพธิดาวัชระ) มาปรากฏขึ้นต่อหน้าตน นางได้ทำนายว่า “ เธอจะ ได้มีศิษย์ที่เป็นดังดวงอาทิตย์หนึ่ง เป็นดังดวงจันทร์หนึ่ง เป็นดัง ดวงดาวอีกยี่สิบสาม และศิษย์ที่เป็นมนุษย์ผู้บรรลุหลุดพ้นอีกยี่สิบ ห้า ผู้รู้แจ้งและไม่กลับตกต่ำอีกหนึ่งร้อย บุรุษผู้ยิ่งใหญ่ที่แจ้งชัดใน วิถีทางอีกหนึ่งร้อยแปด อุบาสกอุบาสิกาที่จะเข้าสู่ทางอีกหนึ่งพันคน และผู้ที่อยู่กับเธอที่จะมีจิตผูกพันกับพระธรรม อันจะทำให้พ้นจาก อบายภูมิได้ตลอดไปอีกจำนวนนับไม่ถ้วน

ในตอนเหนือของ ภู แดง จะมีผู้ที่ได้รับการกำหนดไว้ ที่จะ กลายเป็นศิษย์ที่เป็นดังเช่นดวงจันทร์ของเธอ เธอจงไปที่นั่นเพื่อยัง ประโยชน์แก่เขาเถิด ”

ดังนั้นท่านมิลาเรปะ จึงตกลงใจที่จะเดินทางไปทางตอนเหนือ ของ ภู แดง

นี่คือ เรื่องแรกใน ตำนานแห่งหุบเขา หินวัชระสี่เทา



## การพบกับศิษย์คนสำคัญ เรซุงปะ

ตามคำพยากรณ์ ท่านมิลาเรปะจึงได้เดินทางมาทางตอนเหนือของ ภู แตง ขณะที่มาถึงท่านได้เข้าไปขอบิณฑบาต กับกลุ่มคนที่กำลังช่วยกันสร้างบ้านอยู่ แต่ได้รับการปฏิเสธ โดยกล่าวกับท่านว่า “ เจ้าน่าจะเห็นนะว่าเรากำลังวุ่นอยู่ เราไม่มีเวลามาสนใจเรื่องของเจ้าหรอก ดูเหมือนว่าเจ้าจะว่างมากนี่ ทำไมเจ้าไม่มาช่วยพวกเราสร้างบ้านเล่า ”

ท่านมิลาเรปะตอบว่า “ ใช่ จริงอยู่ที่ฉันมีเวลาว่างมาก แต่ฉันต้องใช้มันไปในการสร้างบ้านของฉัน ในแบบของฉัน แม้ว่าพวกท่านจะไม่ให้อาหารแก่ฉัน ฉันก็จะไม่เสียเวลาไปทำงานแบบโลกๆ ที่ฉันได้ละทิ้งมันอย่างเด็ดขาดแล้ว ” พวกเขาจึงถามท่านว่า “ ท่านสร้างบ้านของท่านอย่างไร แล้วทำไมท่านถึงดูถูกงานของเราเล่า ”

ท่านมิลาเรปะจึงตอบว่า

### # 10-1 บ้านที่แท้จริง

ศรัทธา คือรากฐานอันมั่นคงของบ้านของฉัน  
ความขยันหมั่นเพียร ก่อให้เกิดกำแพงสูงใหญ่  
การภาวนา ช่วยสร้างอิฐที่ก้อนใหญ่แข็งแรง

และ ปัญญาเป็นเสาหลักอันสำคัญยิ่ง  
ด้วยสิ่งนี้ ฉันสร้างปราสาทของฉัน  
ซึ่งมันจะคงอยู่อย่างถาวรตราบเท่าที่สัจธรรมยังคงอยู่  
บ้านแบบโลกๆของพวกท่านล้วนคือมายา  
เป็นแค่เพียงคุกสำหรับกักขังพวกมาร  
ดังนั้น ฉันจึงได้ละทิ้งมันอย่างเด็ดขาด

พวกชาวบ้านจึงกล่าวว่า “ สิ่งที่ท่านกล่าวไปนั้น มันช่างแสดงความ  
ความรู้แจ้งเสียจริง ช่วยกรุณาบอกพวกเราด้วยสิว่า ในชีวิตของท่าน  
ท่านมีอะไรแบบพวกเราบ้างหรือไม่ เช่น ฟาร์ม ทรัพย์สมบัติ ญาติ  
มิตร ภรรยา และ บุตร สำหรับพวกเรา สิ่งเหล่านี้มันมีค่ากว่าสิ่งที่  
ท่านกล่าวมามากมายนัก ลองบอกมาสิว่าท่านมีสมบัติอะไรบ้างที่  
มันจะดูดีกว่าของเรา แล้วทำไมท่านถึงมองว่าชีวิตแบบของเรา  
มันไร้ค่า ”

ท่านมิลาเรปะ จึงได้กล่าวว่า

### # 10-2 ชีวิตจากสรวงสวรรค์

อภยวิญญูณนั้น คือ ดินที่ดี  
คำสอนด้านใน คือ เมล็ดพันธุ์ ที่ปลูกลงไป  
ผลสำเร็จในการภาวนา คือ ต้นอ่อน  
และกายทั้งสามของพุทธะ คือ ผลที่สุกงอม

นี่คือ หลักสำคัญอันถาวรสี่อย่าง  
ของการทำเกษตรกรรมแห่งสรวงสวรรค์  
แต่การทำเกษตรกรรมของท่านนั้น  
มันเป็นเพียงมายาอันลวงหลอก  
มันเป็นเพียงแรงงานทาสให้ความวิเวก  
ฉันจึงปฏิเสธมันโดยไม่ได้ลังเลใจ

ยุ่งฉางอย่างดีเลิศแห่งสุญญตา  
อัญมณีอันมีค่าเลิศโลกแห่งพุทธบารมี  
การช่วยเหลือเกื้อหนุนจากบารมีทั้งสิบ  
และความสุขอันยิ่งใหญ่แห่งการไร้ซึ่งตัณหา  
อัญมณีอันล้ำค่าสี่อย่างนี้ คือ สมบัติอันถาวรแห่งสรวงสวรรค์  
แต่แก้วมณีและสมบัติต่างๆในโลก  
ล้วนเป็นเพียงมายาอันลวงหลอก  
เช่นเดียวกับ คาถาอาคมของนักเล่นกล มันยอมทำให้ไขว้เขว  
ฉันจึงปฏิเสธมันโดยไม่ได้ลังเลใจ

องค์พุทธะ คือ พ่อและแม่ของฉัน  
พระธรรมอันบริสุทธิ์ คือ หน้าตาของฉัน  
คณะสงฆ์ทั้งมวล คือ บรรดาญาติ และลูกหลาน  
เหล่าธรรมาภิบาลทั้งหลาย คือ เพื่อนของฉัน  
ทั้งสิ้นนี้ คือ ญาติมิตรแห่งสรวงสวรรค์อันมั่นคงถาวร



แต่ญาติมิตรทางโลกของท่านนั้น  
ล้วนเป็นเพียงมายาอันลวงหลอก  
ฉันจึงได้สละทิ้งความสัมพันธ์อันชั่วคราวเหล่านั้นโดยไม่ลังเล

ความสุขในความรู้เบิกบาน เป็นดังบิดา  
ความสุขในความกระจำแจ้ง  
ในงานที่ทำสำเร็จด้วยดีแล้วนั้น เป็นเบื้องหลัง  
ความแจ้งชัดในความเป็นหนึ่งเดียวแห่งธรรมคู้ทั้งปวง  
คือ ผิวหนึ่งอันเงางาม

สภาวะอันพิเศษต่างๆและการรู้แจ้ง คือ อภรณ์อันสูงค่า  
ทั้งสี่นี้คือ ภรรยาแห่งสรวงสวรรค์อันมั่นคงถาวร  
ส่วนเพื่อนๆทางโลกของท่านนั้นล้วนเป็นเพียงมายาอันลวงหลอก  
พวกเขาเป็นเพียงเพื่อนชั่วคราว  
อันมีแนวโน้มไปสู่การทะเลาะเบาะแว้ง  
ฉันจึงละทิ้งพวกเขาโดยไม่ได้ลังเลใจ

จิตที่ตื่นรู้ในตัวเอง คือ ทารกแรกเกิด  
ประสบการณ์การภาวนา คือ ทารกน้อย  
ความเข้าใจชัด และความรู้แจ้ง คือ เด็กน้อย  
และการสืบทอดพระธรรมคำสอน คือ นุ่มน้อย  
ทั้งสี่นี้ คือ บุตรจากสรวงสวรรค์อันมั่นคงถาวรของฉัน  
แต่บุตรแบบโลกๆของท่าน ล้วนเป็นเพียงมายาอันลวงหลอก

ฉันจึงละทิ้งพวกเขาโดยไม่ได้ลังเลใจ

ฉันปรารถนาอย่างจริงใจว่า

ฉันและท่านทั้งหลาย ชาวบ้านที่ดีแห่ง ภู แดง

ด้วยบุญสัมพันธ์ที่เกิดในการสนทนากันครั้งนี้

ขอให้เราพบกันอีกในดินแดนแห่งสุชาวดีแห่งองค์ปัทมสมภพเกิด

พวกชาวบ้านเมื่อได้ยินดังนั้น ต่างเลื่อมใสศรัทธาท่านมิลาเรปะ เป็นอย่างยิ่ง จึงได้พากันแสดงความเคารพและสักการะบูชา และในที่สุดเขาเหล่านั้นต่างกลายเป็นสาวกที่ซื่อสัตย์ของท่าน

หลังจากนั้น ท่านมิลาเรปะจึงได้เดินทางขึ้นไปที่ตอบนบนของ รา ลา (ภูเขาแพะ) ซึ่งมีถ้ำแห่งหนึ่งชื่อ ถ้ำใหม่ ณ ที่ รา ลา ท่านได้พบเด็กกำพร้าพ่อคนหนึ่งซึ่งฉลาดเฉลียวมาก อาศัยอยู่กับแม่และลุง ด้วยความจำที่ดีของเด็กคนนี้ เขาสามารถท่องจำชาดกต่างๆในพระสูตรได้จนผู้คนให้ของรางวัลแก่เขามากมาย

วันหนึ่ง เขาได้เลี้ยงวัวผ่านมาทางถ้ำ ที่ท่านมิลาเรปะกำลังบำเพ็ญภาวนาอยู่ เขาคิดว่าเขาได้ยินเสียงเพลงจากภายในถ้ำจึงได้เดินเข้าไปดูภายใน และทันใดที่เขาเห็นท่านมิลาเรปะ ความสงบตั้งมั่นของจิตได้บังเกิดขึ้น ทำให้เขายืนนิ่งอยู่ด้วยความปีติอย่างล้นหลาม หลังจากนั้นเด็กผู้นั้นได้เกิดความศรัทธาต่อท่านมิลาเรปะอย่างยิ่ง และได้ขยันหมั่นเพียรมาศึกษาธรรมกับท่านเป็นประจำ

และด้วยพรสวรรค์แต่อดีต ประสบการณ์ในการปฏิบัติ และความรู้  
แจ้งมากมายได้เกิดขึ้นแก่เขา ด้วยบุญบารมีเก่า เขาสามารถที่จะ  
ปฏิบัติโยคะแห่งไออุ๋นภายในได้สำเร็จ จนสามารถอยู่ในที่หนาวเย็น  
โดยสวมใส่เพียงผ้าฝ้ายผืนเดียว เขาจึงได้ชื่อว่า เรซุงปะ ซึ่งแปลว่า  
โยคีน้อย

แต่เนื่องด้วย เรซุงปะมิได้สนใจเรื่องบ้านเหมือนแต่ก่อน ได้แต่  
ทุ่มเทออยู่กับการปฏิบัติธรรม ซ้ำยังนำเงินทองที่หาได้มาถวายท่าน  
มิลาเรปะหมด แม่และลุงจึงเกิดความโกรธแค้น ใช้อาหารที่ลง  
คาถาอาคม ทำให้เรซุงปะป่วยเป็นโรคเรื้อน บังเอิญโชคดีมีโยคี  
ชาวอินเดียผ่านมา และได้แนะนำให้เขาไปรักษาที่ประเทศอินเดีย  
เรซุงปะจึงได้ขออนุญาตท่านมิลาเรปะเพื่อเดินทางไปอินเดีย และ  
ท่านมิลาเรปะได้กล่าวว่า

### # 10-3 คำเตือนก่อนไปอินเดีย

ข้าฯ ขอนอบน้อมแด่ครูของข้าฯ ผู้ที่มีพระคุณใหญ่หลวง  
ข้าฯ ขออ้อนวอนให้ท่าน  
ช่วยปกป้องรักษาบุตรชายของข้าฯ เรซุงปะ ด้วย

ลูกเอ๋ย เจ้าควรละทิ้งโลกนี้เสีย และพากเพียรให้มากทางธรรม  
เจ้าควรหมั่นสวดจากใจจริงของเจ้า มิใช่แค่เพียงคำพูด  
เพื่อแสดงความเคารพต่อครูบาอาจารย์,

องค์ยึดแถมผู้ปกป้อง และพระรัตนตรัยอยู่เป็นประจำ  
จงจำสิ่งนี้ให้ดี เมื่อเธอเดินทางไปในอินเดีย

ด้วยการบริโภคอาหารแห่งความขยันหมั่นเพียร  
ในการบำเพ็ญภาวนา

ด้วยการสวมเสื้อผ้าแห่ง Ah Tung โยคะแห่งไออุ่นภายใน  
และด้วยการขึ้นไปบนหลังม้าแห่ง ปราณ-จิต อันวิเศษ  
นี่ละ คือสิ่งที่เจ้าใช้ในการเดินทางไปในอินเดีย

เจ้าจะต้องรักษาจิตที่ปราศจากความมัวหมองนั้น  
ให้ใสสะอาดอยู่เสมอ

เจ้าจะต้องจดจำกระจกเงาอันใสกระจ่างคือศีลแห่งต้นตระกูลให้ดี  
และรักษามันไม่ให้มีสิ่งใดรบกวน  
จงจำสิ่งนี้ให้ดี เมื่อเธอเดินทางไปในอินเดีย

หากเจ้าถูกจับโดยโจรป่า

เจ้าควรจะเตือนตัวเองถึงความไร้ค่าของโลกธรรมทั้งแปด  
จงปกปิดพลังและบารมีของเจ้า

จงเดินทางไปในอินเดียด้วยความถ่อมตน และด้วยจิตใจที่เบิกบาน

ลูกเอ๋ย ด้วยคำสวดอ้อนวอนจากใจจริงของพ่อ

ขอให้เจ้าหายจากโรคร้ายนี้และมีชีวิตยืนยาวด้วยเถิด

และแล้วท่านมิลาเรปะก็คงนั่งภาวนาอยู่ในถ้ำนั้น โดยโยคี  
น้อยได้ช่วยก่อกำแพงดินเหนียวขึ้นปิดปากถ้ำไว้ก่อน แล้วจึงเดินทาง  
ไปอินเดีย ที่อินเดียโยคีน้อยได้เรียนวิชากับท่านลามะ วาลาทซันดร  
จนสามารถรักษาตนให้หายจากโรคได้ จึงได้เดินทางกลับมาธิเบต  
เมื่อมาถึงหมู่บ้าน ต่างไม่มีใครได้ข่าวหรือเห็นท่านมิลาเรปะมานาน  
แล้วนับแต่โยคีน้อยเดินทางไป โยคีน้อยจึงได้ขึ้นไปบนถ้ำใหม่ปรากฏ  
ว่าดินปากถ้ำยังคงปิดอยู่ และพบว่าท่านมิลาเรปะก็ยังนั่งนิ่งอยู่  
ในสมาธิ เขารู้สึกดีใจมาก เขาจึงได้ถามท่านมิลาเรปะถึงสุขภาพ  
ร่างกายของท่าน ท่านมิลาเรปะจึงตอบว่า

#### # 10-4 ความสุขของผู้อยู่ในธรรม

ข้าขอกราบแทบเท้าท่านมารปะ ผู้ประเสริฐ

เพราะ ฉันสลัดทิ้งญาติมิตรของฉันได้

ฉันจึงมีความสุข

เพราะ ฉันสลัดทิ้งความยึดติดในถิ่นกำเนิดของฉันได้

ฉันจึงมีความสุข

เพราะ ฉันมิได้สนใจโยคีในสถานที่นี้

ฉันจึงมีความสุข

เพราะ ฉันไม่ได้ต้องสวมใส่เครื่องทรงอันหรรษาของพระผู้สูงศักดิ์

ฉันจึงมีความสุข

เพราะ ฉันมิได้ยึดติดในบ้านเรือนและครอบครัว  
ฉันจึงมีความสุข

ฉันมิได้ต้องการสิ่งใดเลย ฉันมีความสุข  
เพราะ ฉันมีสมบัติอันล้ำค่าแห่งธรรม ฉันจึงมีความสุข  
เพราะ ฉันมิได้มีความกังวลใดๆเกี่ยวกับทรัพย์สมบัติอีก  
ฉันจึงมีความสุข

เพราะ ฉันไม่มีความกลัวที่จะสูญเสียอะไรอีก  
ฉันจึงมีความสุข

เนื่องเพราะ ฉันมิได้เกรงกลัวที่จะหมดเรี่ยวแรง  
ฉันจึงมีความสุข

ด้วยการแจ้งชัดอย่างเต็มที่ในธรรมชาติแท้ของจิต  
ฉันมีความสุข

เพราะฉันไม่จำเป็นต้องบังคับตนเองให้เอาใจญาติโยม  
ฉันจึงมีความสุข

โดยปราศจากความอ่อนล้า และความเหน็ดเหนื่อย  
ฉันมีความสุข

เพราะฉันไม่มีความจำเป็นที่จะต้องตระเตรียมสิ่งใด  
ฉันจึงมีความสุข

เนื่องเพราะทุกๆสิ่งที่ฉันทำ ล้วนเป็นไปโดยธรรม  
ฉันจึงมีความสุข

ไม่เคยมีความต้องการที่จะขยับเขยื้อนไปไหน

ฉันมีความสุข

เนื่องเพราะความคิดเรื่องตาย มีสามารถทำให้ฉันกลัวได้

ฉันจึงมีความสุข

ใจร ขโมย ผู้ร้าย มิเคยได้มารบกวนฉัน ดังนั้นตลอดเวลา

ฉันจึงมีความสุข

เพราะได้บรรลุในสภาวะอันสูงสุด ของการปฏิบัติธรรม

ฉันจึงมีความสุข

เพราะหยุดแล้วซึ่งการทำชั่ว และละขาดแล้วซึ่งบาปทั้งปวง

ฉันจึงมีความสุข

การดำเนินไปบนทางแห่งบารมี

ฉันมีความสุข

ตัดขาดแล้วจากความเกลียดชัง และความเจ็บปวด

ฉันมีความสุข

เพราะหมดสิ้นแล้วซึ่งความทะนงตน และความอิจฉาริชยา

ฉันจึงมีความสุข

เพราะเข้าใจแจ้งชัดในโทษของโลกธรรมทั้งแปด

ฉันจึงมีความสุข

เพราะตั้งมั่นแนบแน่นอยู่ในความสงบ

และจิตที่ราบเรียบไม่หวั่นไหว ฉันจึงมีความสุข

เพราะใช้จิตเฝ้าสังเกตจิต ฉันจึงมีความสุข

เพราะ ปราศจากความปรารถนา และความกลัวใดๆ

ฉันจึงมีความสุข

ในความตื่นรู้อันกระจ่างแจ้งอิสระ ฉันมีความสุข

ปัญญาญาณแห่งธรรมชาติที่มีได้แบ่งแยกสิ่งใด

โดยตัวมันเองแล้ว คือ ความสุข

คงอยู่ในธรรมชาติแห่งจิตเดิมภายใน ฉันมีความสุข

ในการปล่อยให้อายตนะทั้งหมดเป็นอิสระ

ในการรับรู้ตามธรรมชาติเดิมของมัน ฉันมีความสุข

ทวารทั้งห้าอันส่องสว่างเปิดรับอย่างอิสระ

ทั้งหมดล้วนทำให้ฉันมีความสุข

จิตที่หยุดแล้วซึ่ง การไปการมา คือความสุข

โอ้! ฉันช่างมีความสุขและเบิกบานเสียเหลือเกิน

นี่คือบทเพลงแห่งความเบิกบาน

นี่คือบทเพลงแห่งความกตัญญู

ที่ฉันมีต่อครูของฉัน และพระรัตนตรัย

ฉันมิต้องการความสุขใดๆอีกแล้ว

ด้วยความเมตตาจากองค์พุทธะ และ ครูทั้งหลาย

อาหารและเสื้อผ้า ฉันก็ได้รับการอนุเคราะห์จาก ญาติโยม

ด้วยการไม่ทำชั่วและบาปใดๆ ฉันยอมเป็นสุขยามเมื่อฉันตาย

ด้วยการทำดี และ กุศลทั้งหมด



ฉันยอมมีความสุขเมื่อยังมีชีวิตอยู่  
ด้วยความเพลิดเพลินในการบำเพ็ญ  
ฉันเป็นผู้ที่มีความสุขจริงแท้  
แล้วเธอเป็นเช่นไรละ เรซุงปะ  
ความปรารถนาของเธอสัมฤทธิ์ผลหรือไม่

โยคีน้อยได้ตอบท่านมิลาเรปะว่า “ ผมหายเป็นปกติแล้ว  
ผมได้รับในสิ่งที่ปรารถนาทุกประการ และต่อจากนี้ ผมต้องการจะ  
บำเพ็ญตนอยู่อย่างวิเวกสันโดษเคียงข้างท่าน ได้โปรดกรุณาแนะนำ  
คำสอนอันเป็นภายในให้กระผมด้วยครับ ” ท่านมิลาเรปะจึงได้  
แนะนำคำสอนเพิ่มเติมให้แก่เรซุงปะ และพักอยู่ที่ถ้ำไหมนั้นด้วยกัน  
และด้วยการปฏิบัติภาวนาอย่างต่อเนื่อง เรซุงปะก็ได้บรรลุถึง  
ประสบการณ์อันสมบูรณ์ และการรู้แจ้งหลุดพ้นในที่สุด

นี่คือตำนานการพบกันของท่านมิลาเรปะกับบุตร อันเป็นหัวใจของ  
ท่าน เรซุงปะ ณ ถ้ำไหม (The Cave of Zhao)



## ทชาปุ เรปะ กับโอกาสที่หาได้ยาก

จาก ชาอู ท่านมิลาเรปะ ได้เดินทางมาที่ถ้ำแสงสว่าง ณ เมือง รุนปู และได้พักบำเพ็ญภาวนาอยู่ที่นั่นระยะหนึ่ง วันหนึ่งได้มีกลุ่มคนหนุ่มได้ขึ้นมาหาท่านและกล่าวว่า “ในอดีต ท่านได้ทำลายศัตรูของท่านเพื่อแก้แค้น แต่บัดนี้ท่านได้มาประพฤติปฏิบัติธรรมด้วยแนวทางที่โดดเด่น ซึ่งมันเป็นที่ยอมรับจริงๆ เมื่อพวกเราอยู่ใกล้ท่าน มันอดไม่ได้ที่จะรู้สึกอยากจะอุทิศตนเพื่อพุทธศาสนา แต่เมื่อกลับไปบ้าน เราก็กลับถูกรอบงำด้วยความคิดแบบโลก ๆ อีก พวกเราจะแก้ปัญหานี้อย่างไร ?”

ท่านมิลาเรปะจึงตอบว่า “หากบุคคลนั้นคงหนักแน่นที่จะมุ่งทำตนให้อิสระจากความทุกข์ยากของสังสารวัฏ เช่น ความเกิด แก่ เจ็บ ตาย แล้ว เขาย่อมมีจิตใจที่มีความสงบตลอดเวลา และไม่จำเป็นต้องดิ้นรนปฏิบัติอะไรมาก มิเช่นนั้น เขาก็ต้องระลึกรู้เสมอว่า ความทุกข์ในอนาคตชาติ จะยิ่งมากและยาวนานเป็นทวีคูณยิ่งกว่าในชาติปัจจุบันนี้ และภาระที่ต้องแก้ไข ก็จะมีหนักกว่านี้มาก ดังนั้น มันจึงเป็นสิ่งสำคัญยิ่งที่จะต้องเตรียมตัวสำหรับชาติหน้า เสียตั้งแต่ตอนนี้ จงตั้งใจฟังบทเพลงนี้เถิด ”

## # 11-1 หลักประกันสู่นาคตชาติ

พวกเราผู้เป็นชีวิตที่กำลังไหลไปตามโลก  
ไหลไปตามกระแส แห่งความทุกข์ทั้งสิ้น  
เมื่อเปรียบกับสิ่งนี้ มันจะน่าสะพรึงกลัวว่ากันมากแค่ไหน  
ที่จะต้องเวียนว่ายตายเกิดอีกอย่างไม่รู้จักจบสิ้น  
แล้วทำไม ไม่ตระเตรียมเรือเพื่อข้ามมันแล้ว

เราสมควรจะต้องใส่ใจให้มาก  
เพราะสภาพที่เราจะต้องเผชิญในอนาคตชาติ  
มันยิ่งน่ากลัว มากกว่าบรรดาภูตผี ปีศาจ หรือพญายม เสียอีก  
แล้วทำไม ไม่ตระเตรียมเครื่องนำทางเพื่อตัวเองกันแล้ว

แม้ว่ากิเลสตัณหา คือ ความโลภ โกรธ หลง จะเป็นสิ่งที่น่ากลัว  
แต่มันก็ไม่เท่าสภาพที่เราจะต้องเกิดมา  
ในอนาคตชาติที่เราไม่อาจคาดเดาได้เลย  
แล้วทำไม ไม่ตระเตรียมยาแก้ไว้ เพื่อตัวเองกันแล้ว

อาณาจักรแห่งภพทั้งสามนั้นกว้างใหญ่ไพศาลนัก  
แต่ยิ่งใหญ่นั่นคือ ถนนแห่งการเกิดตายอันไม่รู้จบ  
แล้วทำไม ไม่ตระเตรียมเสบียง เพื่อตัวเองกันแล้ว

เมื่อพวกเขาไม่มีหลักประกันอันใดเลยให้กับตัวเอง  
มันจะไม่เป็นการดีที่กว่ากันมากหรือ

ที่พวกเธอได้มีโอกาสปฏิบัติธรรมเสียแต่ตอนนี้

ชายหนุ่มจึงกล่าวว่า “ คำตักเตือนของท่านช่างเป็นประโยชน์ยิ่งนัก พวกเราจะมาที่นี่และเรียนการปฏิบัติธรรมกับท่าน แต่อย่างไรก็ตามมันก็ดูไม่ค่อยมีเหตุผลนักที่ต้องลงโทษตนเอง โดยการประพฤติที่สุุดโต่งไปทางทรมานตน เราอยากจะทำเรื่องท่าน เพื่อเห็นแก่ประโยชน์ในการปกป้องทรัพย์สินสมบัติของญาติโยมและลูกศิษย์ลูกหาของท่าน ขอท่านช่วยกรุณารับจดุัจจยเล็ก ๆ น้อย ๆ ที่นำมาถวายท่านด้วยเถิด และอีกอย่างหนึ่ง พวกเราไม่ค่อยจะเข้าใจสิ่งที่ท่านเพิ่งกล่าวไปนั้น ช่วยกรุณาอธิบายให้ชัดอีกหน่อยได้มั๊ยขอรับ ”

ท่านมิลาเรปะจึงได้กล่าวว่า

### # 11-2 จงละเครื่องผูกพันของโลก

การไว้วางใจในครุผู้ประเสริฐ คือเครื่องนำทางอย่างดี เพื่อเดินทางไปในสังสารวัฏและนิพพาน, บุญกุศลที่ได้สร้างสมไว้อย่างเหลือเฟือเพื่อสำหรับการเดินทาง, รวากับแสงของพระจันทร์ข้างขึ้นที่ส่องสว่าง ในคืนอันมืดมิด, ประสบการณ์ตรงที่เกิดขึ้นจริงๆในการภาวนา, นี่คือ เพื่อนที่เราควรแสวงหา เพื่อเป็นเครื่องนำทาง

ในการสร้างสมทุรอนสำหรับการดำเนินทางธรรม  
จงตระเตรียมเรือของตนให้ดี เพื่อข้ามกระแสแห่งสังสารวัฏ  
การแว่นแฉะในความเห็นที่ถูกต้อง โดยปราศจากทิวิมานะ  
จะทำให้เราภาวนาได้โดยไม่หวั่นไหว

หากการกระทำของท่านสอดคล้องกับคำสอนของพระพุทธองค์  
มีศีลที่บริสุทธิ์ และ ครูของท่านชื่นชม  
รางวัลของมันคือ สามารถเผชิญความตาย  
โดยปราศจากความเศร้าโศกเสียใจ

ญาติมิตร ญาติโยม และลูกศิษย์ลูกหา  
ไม่มีความสำคัญอันใดกับฉันผู้เป็นโยคี  
มีแต่พวกเขาเป็นผู้เป็นสัตว์โลกเท่านั้น ที่ต้องการมัน

ชื่อเสียง เกียรติยศ และ บรรดาศักดิ์ทั้งหลาย  
ล้วนไม่มีความสำคัญอันใดกับฉันผู้เป็นโยคี  
ผู้ที่ดำเนินตามความอยากทั้งแปดเท่านั้น ที่ต้องการมัน

ทรัพย์สินสมบัติ สิ่งของ และ สุนัขทางสังคม  
ไม่มีความสำคัญอันใดกับฉันผู้เป็นโยคี  
ผู้ไขว่คว้าหาเกียรติยศเท่านั้น ที่ต้องการมัน

การทำความสะอาด การซักล้าง และสุขอนามัย  
ไม่มีความสำคัญอันใดกับฉันผู้เป็นโยคี

ฉันไม่เคยต้องการมัน

มันเป็นสิ่งที่พวกเขาคนหนุ่มเท่านั้น ที่ต้องการมัน  
ทั้งสิบสองสิ่งนี้ มิสามารถผูกพันหรือมีผลต่อฉันเลย

ฉันรู้ดีว่า ไม่ใช่ทุกคนหรอกที่สามารถปฏิบัติทั้งหมดเช่นนี้ได้  
แต่พวกเขาคนหนุ่มทั้งหลายที่มาวมกันที่นี้  
จงจดจำ คำพูดของคนแก่พูดมากคนนี้ไว้ให้ดี  
หากเธอปรารถนาความสุขในชีวิต จงปฏิบัติธรรมเถิด  
ละทิ้งเครื่องล่อใจทั้งหลาย และคงอยู่อย่างวิเวกสันโดษ  
ให้ยึดติดในความสันโดษ และพากเพียรปฏิบัติอยู่อย่างต่อเนื่อง  
จงมุ่งปรารถนาต่อพุทธภาวะ และความอดทนของเธอจะเพิ่มขึ้น  
แล้วเธอจะสามารถชนะมารทั้งสี่ได้

ท่ามกลางชายหนุ่มเหล่านั้น มีหนุ่มผู้หนึ่งซึ่งเป็นคนมี  
พรสวรรค์ คุณฉลาดที่สุด เป็นคนขยันขันแข็ง และมีเมตตา ได้ถามท่าน  
มิลาเรปะขึ้นว่า “ ข้าแต่ท่านครู มันเป็นเพราะพวกเรานี้มัวแต่  
ยึดติดอยู่ในชีวิตนี้ เราจึงละเลยมิได้สนใจในชีวิตหน้า ขอท่านกรุณา  
รับพวกเราเข้าเป็นข้ารับใช้ด้วย พวกเราจะได้ละทิ้งชีวิตนี้และทุ่มเท  
ปฏิบัติเพื่อเตรียมตัวสำหรับชีวิตหน้า ขอความเมตตาช่วยแนะนำ  
พวกเราด้วยเทอญ ”

ท่านมิลาเรปะจึงตอบว่า

“ ร่างกายมนุษย์ อิสระภาพ และ โอกาสอำนวย เป็นแก้วมณีอันล้ำค่า  
การมีโอกาสที่จะปฏิบัติธรรมได้นั้น ก็เป็นสิ่งที่หาได้ยากยิ่ง  
การจะพบคนที่ศรัทธาในพุทธศาสนาอย่างจริงจังหนึ่งคน  
ในกลุ่มคนร้อยคนได้นั้น นับว่ายากยิ่ง  
ลองพิจารณาดูว่ามันยากเย็นแค่ไหนที่จะพบครูบาอาจารย์ที่ถูกต้อง  
และที่จะมีเหตุปัจจัยพร้อมให้ปฏิบัติธรรมได้  
เธอควรจะรู้ว่าตัวเองนั้นโชคดีแค่ไหนที่มีสิ่งเหล่านี้ครบแล้ว  
ดังนั้นจงตั้งใจปฏิบัติธรรมเถิด ”

และแล้วท่านจึงขับขานเพลงนี้

### # 11-3 ปัจจัยที่หายากเก้าอย่าง

ในการที่จะหนีไปจากความไร้อิสระทั้งแปดนั้น เป็นสิ่งยาก  
เช่นเดียวกับการได้เกิดเป็นมนุษย์ที่มีอิสระ และ มีโอกาสอำนวย  
การที่จะรู้แจ้งชัดถึงความทุกข์ยากของสังสารวัฏ  
และออกแสวงหานิพพาน นั้นเป็นสิ่งยาก

ในผู้ที่แสวงหาโพธิญาณร้อยคน มันเป็นการยาก  
ที่จะพบผู้ที่มีความบริสุทธิ์ และมีปัจจัยที่เหมาะสม ได้สักหนึ่งคน  
การละทิ้งสิ่งน่าพึงพอใจของโลกได้นั้น เป็นสิ่งยาก  
เช่นเดียวกับการใช้ประโยชน์ร่างกาย

อันเป็นจุดแก้วมณีนีได้้อย่างเต็มที นั้นเป็นสิ่งยาก

โอกาสที่จะพบครูบาอาจารย์ที่เมตตากรุณา

ที่เป็นผู้รอบรู้ทั้งพระสูตร

และการปฏิบัติด้านในที่เหมาะสมสำหรับบุคคล

นั้นเป็นสิ่งยากนัก

ศิษย์ที่ศรัทธา และ มีความจริงใจ

ที่มีความพร้อมในการปฏิบัติธรรมได้นั้น เป็นสิ่งที่หาได้ยากที่สุด

การจะหาวัดที่ปราศจากความน่ากลัว

และ ความวุ่นวายนั้น ยากลำบากยิ่งนัก

การจะหากัลยาณมิตรที่เข้ากันได้ดี ที่มีความเห็น การปฏิบัติ

และ แนวทาง ที่ไปกันได้กับเธอนั้น เป็นสิ่งยาก

การมีร่างกายที่ไม่เจ็บปวดง่าย และ ปราศจากโรคภัย

ที่สามารถทนต่อการปฏิบัติอย่างหนักได้นั้น เป็นสิ่งยาก

แม้ว่าเธอจะมีปัจจัยทั้งหมดนี้ ครบถ้วน

มันก็ยังเป็นการยากที่จะตั้งมั่นอยู่ได้ในการภาวนา

นี่ คือ สิ่งยากทั้งเก้า

แต่ไม่ว่ามันจะยากลำบากและเข้มนวดเพียงใด

ด้วยความมุ่งมั่นตั้งใจอย่างจริงจัง และการปฏิบัติให้มาก



บุคคลจะสามารถชนะอุปสรรคเหล่านี้ไปได้ทั้งหมด

( ความไร้อิสระทั้งแปด คือ สภาวะที่ยากจะปฏิบัติธรรมได้แปดประการ สัตว์นรก, เปรต หรือ สัตว์, ในอุตตรากูรู(ทวีปแห่งความสุขทางตอนเหนือ), สวรรค์, คนหูหนวก ตาบอด โง่เง่า, นักปราชญ์ทางโลก, ช่วงเวลาระหว่างองค์พุทธะหนึ่งกับผู้สืบทอดที่จะมาถึง )

หลังจากได้ยินคำตักเตือนนี้ ชายหนุ่มผู้นั้น ก็บังเกิดศรัทธาอย่างยิ่งยวดต่อท่านมิลาเรปะ เขาได้อุทิศตนเพื่ออุปัฏฐากท่าน และได้รับการถ่ายทอดธรรมคำสอนมากมาย จนสามารถบรรลุธรรมได้ในกาลต่อมา ซึ่งเป็นที่รู้จักกันในนาม ทซานู เรปะ



## แซงเจ แย้ป ผู้ค้นหาจิต

วันหนึ่ง ท่านมิลาเรปะได้เดินทางจากถ้ำแสงสว่าง เข้ามาใน หมู่บ้านม้ง ยูล เพื่อบิณฑบาตข้าวปลาอาหาร ได้พบสามีภรรยาอยู่ หนึ่งผู้มีฐานะ แต่ไม่มีลูกที่จะสืบสกุล สามีภรรยาคู่นี้มีความเลื่อมใส ศรัทธาท่านมิลาเรปะเป็นอย่างมาก จึงเอ่ยปากจะยกบ้านและที่ดิน รวมทั้งจะจัดหาควัวให้กับท่าน เพื่อท่านจะได้ไม่ต้องลำบาก ภาระกะเหินอีกต่อไป ท่านมิลาเรปะจึงได้ตอบว่า

### # 12-1->6 เครื่องผูกมัดรัดตรึงของโลก

#### 1. บ้านและที่ดิน

บ้านและที่ดินนั้น ตอนแรกก็ดูจะเป็นสิ่งที่น่ายินดี  
แต่มันเป็นเหมือนตะใบที่จะกัดกร่อน กาย วาจา ใจ  
ของบุคคลให้สึกหรอ  
มันยุ่งยากขนาดไหนในการที่จะต้องไถและขุด  
และหากเมล็ดพันธุ์ที่หว่านลงไปไม่เจริญงอกงาม  
ทุกสิ่งที่ทำไปก็ไม่มีความหมาย  
ในที่สุดมันก็จะกลายเป็นผืนดินแห่งความทุกข์ยาก  
อ้างว้าง และมีอาจป้องกันอะไรได้

มันจะเป็นที่อยู่ของวิญญาณผู้หิวโหย และญาติพี่น้องชั่วร้าย  
เมื่อฉันนึกถึงบ้านเรือนอันเป็นที่เก็บสะสมบาปกรรมมากมาย  
มันช่างทรमानจิตใจของฉันนัก  
ฉันจะไม่ยอมอยู่ในคุกชั่วคราวนั้นหรอก  
ฉันจึงไม่มีความต้องการที่จะร่วมกับครอบครัวของท่าน

## 2. ภรรยา

ตอนแรก ผู้หญิงก็ดูราวกับนางฟ้าจากสวรรค์  
ยิ่งคุณมองเธอมากเท่าไร  
คุณก็ยิ่งต้องการจะจดจำอยู่ มากเท่านั้น  
พอเข้าวัยกลางคน  
เธอจะกลายเป็นนางยักษ์ที่มีแววตาคัล้ายดวงตาของซากศพ  
คุณพูดกับเธอหนึ่งคำ เธอจะขึ้นเสียงตอบกลับสองคำ  
เธอจะดึงผมและตีเข้าคุณ  
คุณอาจจะจู่โจมเธอด้วยไม้ตะพด  
แต่เธอจะเอาทัพพีขำใส่คุณ  
และในปีนั้นปลาย เธอจะกลายเป็นวัวแก่ที่ไม่มีฟัน  
แววตาแห่งโทสะ ลูกใหม่โพลนด้วยเปลวไฟแห่งความร้ายกาจ  
ที่จะคอยทิ่มแทงลึกลงไปจิตใจของคุณ  
ฉันจะหลีกห่างจากผู้หญิง  
เพื่อหลีกเลี่ยงการทะเลาะตบตีเช่นนี้

สำหรับหญิงสาวที่ท่านเสนอให้  
ฉันมิได้มีความต้องการอันใดเลย

### 3. บุตรชาย

เมื่อยังเด็ก ลูกชายเป็นราวกับเจ้าชายแห่งสรวงสวรรค์  
คุณจะรักเขามาก อย่างสุดหัวใจ  
พอเข้าวัยกลาง เขาจะกลายเป็นเจ้าหนี้หน้าเลือดของตนเอง  
ที่แม้ว่าคุณจะ让他ทุกอย่าง แต่เขาก็ยังคงต้องการมากขึ้นๆ  
เขาจะผลัดใส่พ่อแม่ให้ออกนอกบ้าน  
แต่กลับซักชวนเอาสาวคนรักผู้มีเสน่ห์เข้ามา  
แม่พ่อจะเรียก แต่เขาก็ไม่ยอมตอบ  
แม่แม่จะร้อง แต่เขาก็ทำเป็นไม่ได้ยิน  
แล้วเพื่อนบ้านก็ได้โอกาสซุบซิบนินทาด้วยเรื่องโกหกมากมาย  
เช่นนี้ละ ฉันได้เรียนรู้ว่า บุตรชายจะกลับกลายเป็นศัตรู  
ด้วยการนึกถึงสิ่งนี้ ฉันจึงตัดทิ้งโชตรวนแห่งสังสารวัฏนี้เสีย  
สำหรับลูกหลาน ฉันจึงมิได้มีความต้องการเลย

### 4. บุตรสาว

เมื่อยังเด็ก ลูกสาวจะเป็นราวกับนางฟ้าน้อย  
เธอจะมีเสน่ห์น่ารักน่าทูลถนอมยิ่งเสียกว่าแก้วมณี

พอเข้าวัยกลาง แทบจะไม่เหลืออะไรดีเลย  
แม้ต่อหน้าบิดา เธอก็ยังหิวนอนขำของไปอย่างเปิดเผย  
แต่ เมื่ออยู่กับมารดา เธอจะฉกฉวยอย่างลับๆ  
หากพ่อแม่ไม่ตามใจในสิ่งที่เธอต้องการ  
พวกเขาจะต้องทุกข์ทรมาน  
เพราะความเจ้าอารมณ์และความเกี้ยวกราดของเธอ  
ในที่สุด เธอจะฉุนเฉียวและหงุดหงิดมากขึ้น  
ในด้านที่ดี เธออาจจะช่วยเหลือและทุ่มเทให้ผู้อื่นได้อย่างดี  
แต่ในด้านที่แย่ เธออาจจะนำมาซึ่งความยุ่งยากและความทุกข์ใจ  
ซึ่งมักจะเป็นตัวสร้างปัญหาเสมอ  
จงระลึกไว้ให้ดี บุคคลพึงหลีกเลี่ยงโชคร้ายที่จะแก้ไขได้ยาก  
สำหรับผู้หญิง อันเป็นเหตุนำมาซึ่งความทุกข์ความยุ่งยากเช่นนี้  
ฉันจึงมิได้มีความต้องการเลย

## 5. ญาติมิตร

ในตอนต้นเมื่อบุคคลต้อนรับยินดีในญาติมิตร  
เขาย่อมจะมีความสุขเบิกบาน และกระตือรือร้น  
เขาเลี้ยงรับขับสู้ และพุดคุยกับพวกญาติของเขา  
ต่อมา พวกเขาเริ่มจะมาแบ่งปันเนื้อและไวน์  
เมื่อเขาเสนอบางสิ่งให้ครั้งหนึ่ง  
พวกเขาอาจตอบแทนแลกเปลี่ยน

แต่ในที่สุด พวกเขาจะกลายเป็นโกรธเคือง ละโมบ และร้ายกาจ  
มันเป็นแหล่งกำเนิดแห่งความทุกข์โศกและความผิดหวัง  
ด้วยสิ่งนี้ในดวงใจฉัน ฉันจึงตัดทิ้งเพื่อนฝูงญาติมิตรทั้งหลายเสีย  
สำหรับญาติมิตรและเพื่อนบ้าน  
ฉันไม่มีความต้องการอันใดอีกแล้ว

## 6. ทรัพย์สมบัติ

ทรัพย์สมบัตินั้น ตอนแรกก็พาให้สุขเพลิดเพลิน  
แต่ก็ทำให้ผู้อื่นอิจฉา  
ไม่ว่าจะมีมากเท่าไร ก็ไม่เคยรู้สึกเพียงพอ  
จนกระทั่งเขาถูกครอบงำโดยปีศาจแห่งความโลภ  
มันก็จะทำให้เขาตระหนี่ถี่เหนียว ไม่ยอมเสียแม้การทำบุญทำทาน  
ทรัพย์สินเป็นสิ่งที่ก่อให้เกิดศัตรู และจะปลุกผีร้ายภายในให้ขึ้นมา  
คนหนึ่งทำงานหนักเพื่อความร่ำรวย แต่อีกคนคอยใช้จ่าย  
และในที่สุดก็ต้องดิ้นรนเพื่อควมมีชีวิตอยู่และความตาย  
ยิ่งสะสมทรัพย์สินเงินทองมากจะยิ่งเชื่อเชิญศัตรู  
ดังนั้นฉันจึงละทิ้งความเป็นมายาของสังสารวัฏนี้เสีย  
การตกเป็นเหยื่อของปีศาจแห่งความอิจฉา  
ฉันมิได้มีความต้องการเช่นนั้นเลย

บทเพลงของท่านมิลาเรปะ ได้ทำให้สองสามีภรรยาบังเกิดศรัทธาอย่างมาก และตัดสินใจสละโลกออกแสวงหาโมกขธรรม ทั้งสองได้ปฏิบัติตามคำแนะนำของท่านมิลาเรปะ จนสามารถพ้นขาดจากอบายภูมิทั้งสามได้ และเมื่อยามตายทั้งสองต่างเข้าสู่กระแสแห่งโพธิญาณ และเข้าสู่ความเป็นพุทธภาวะเป็นขั้นๆไปในที่สุด

วันหนึ่ง ขณะที่ท่านมิลาเรปะกำลังบำเพ็ญภาวนาอยู่ที่ถ้ำโพธิแห่ง รักมา มีเด็กเลี้ยงแกะสองคนเดินเข้ามาหาท่าน และได้ถามท่านว่า ท่านไม่มีเพื่อนบ้างเลยหรือ ท่านมิลาเรปะจึงตอบว่า “แน่นอนฉันย่อมมี”

“แล้วเขาเป็นใครล่ะ”

“เขามีชื่อว่า โพธิจิต”

“แล้วตอนนี้เขาอยู่ที่ไหนแล้ว”

“อยู่ในบ้านแห่งเมล็ดพันธุ์ของความรู้สึกทั้งหมด”

“ท่านหมายความว่าอย่างไรกัน”

“ก็กายฉันนี่ไง”

เด็กคนโตกว่ากล่าวว่า “ ท่านลามะ พวกเราจะต้องไปดีกว่า เพราะท่านช่วยแนะนำอะไรเราไม่ได้”

ส่วนเด็กอีกคนกล่าวว่า “ ท่านหมายความว่า ความรู้สึกตัวที่ว่าเป็นคือ ตัวจิตเอง และร่างกายนี่ก็เป็นบ้านของจิตใช่ไหม ”

“ ถูกต้อง ”

“ เรารู้ว่าแม้ว่าบ้านจะเป็นของคนๆหนึ่ง แต่คนมากมายก็สามารถเข้ามาได้ ดังนั้นเรามักจะพบคนหลายคนอาศัยอยู่ในบ้านหลังเดียว ในทำนองเดียวกัน มันมีจิตเดียวหรือในกายนี้ หรือว่ามันมีหลายจิต หากว่ามันมีหลายจิต แล้วมันอยู่ร่วมกันอย่างไร ? ”

“ ไม่ว่ามันจะมีจิตเดียวหรือหลายจิต เธอจำเป็นต้องเรียนรู้ด้วยตัวเธอเอง ”

“ ท่านที่เคารพ ฉันจะพยายามดู ”

เด็กคนนั้นจึงกลับบ้านไป และกลับมาใหม่ในวันรุ่งขึ้น แล้วกล่าวว่า

“ ท่านลามะ เมื่อคืนผมได้พยายามที่จะค้นหาว่าจิตคืออะไร และมันทำงานอย่างไร ผมเฝ้าสังเกตมันอย่างถี่ถ้วนและพบว่า ตัวผมมีแค่จิตเดียว แม้ใครจะต้องการก็ไม่สามารถจะฆ่าจิตนี้ได้ หรือว่าต้องการจะขจัดมัน มันก็ไม่ยอมไปไหน

หากพยายามจะจับมัน มันก็จับไม่ได้

ไม่สามารถแม้จะถือหรือจะกดมันไว้

หากคุณต้องการให้มันคงอยู่เฉยๆ มันก็จะไม่อยู่

หากคุณปล่อยมัน มันก็จะไม่ไป

หากคุณพยายามจะเก็บรวบรวมมัน

มันก็ไม่สามารถจะหยิบเก็บมันขึ้นมาได้



หากคุณพยายามจะมองเห็น ก็ไม่สามารถจะมองเห็นได้  
เมื่อคุณพยายามจะเข้าใจมัน มันก็รู้ไม่ได้  
หากคุณคิดว่ามันเป็นสิ่งที่มีอยู่และปล่อยมันไป  
มันก็จะไม่จากคุณไปไหน  
หากคุณคิดว่ามันไม่ใช่สิ่งที่มีอยู่  
คุณก็รู้สึกได้ว่ามันวิ่งไปมาอยู่ภายใน  
มันคือสิ่งที่ส่องสว่าง ตระหนักรู้ ตื่นตัวกว้าง  
และไม่อาจอธิบายได้  
มันเป็นการยากจริงๆที่จะพูดว่าจิตคืออะไรด้วยคำพูดสั้นๆ  
ขอท่านได้โปรดอธิบายความหมายของจิตให้กระผมด้วยเถิดครับ”

ท่านมิลาเรปะจึงได้ตอบว่า

### # 12-7 เฝ้าสังเกตด้วยตนเอง

จงตั้งใจฟังฉันให้ดี พ่อหนุ่มผู้เลี้ยงแกะ ที่รัก  
แค่เพียงได้ยินวาระสของน้ำตาลเป็นอย่างไร  
เธายังไม่สามารถรู้จักความหวานได้จริง  
แม้ว่าบุคคลจะเข้าใจว่าความหวานคืออะไร  
มันก็ยังไม่สามารถมีประสบการณ์ตรงต่อมันได้  
มีเพียงลิ้นเท่านั้นที่จะรู้จักมัน  
ในทำนองเดียวกัน

บุคคลไม่สามารถจะเห็นธรรมชาติของจิตทั้งหมดได้  
จากการชี้แนะของผู้อื่น  
แม้ว่าเขาอาจจะได้เห็นมันเพียงชั่วแว็บ  
หากเขามีได้ประมาทอยู่เพียงแค่นั้น  
แล้วเฝ้าเรียนรู้สังเกตต่อไปด้วยตนเอง  
เขาจะได้รู้จักมันอย่างเต็มที่ ในที่สุด  
พอหนุ่มที่รัก  
เช่นนี้แล้ว เธอจึงควรเฝ้าสังเกตเรียนรู้จิตของเธอต่อไป

พอหนุ่มคนนั้นจึงกล่าวต่อว่า “ ในกรณีนี้ ขอได้โปรดช่วย  
ชี้แนะให้กระผมด้วย แล้วเย็นนี้ผมจะกลับไปทำเอง แล้วจะกลับมา  
หาท่านใหม่พรุ่งนี้เพื่อรายงานผล ”

ท่านมิลาเรปะ ตอบว่า “ ดีมาก ถ้าอย่างนั้น เวลาเธอ  
กลับไปบ้าน ให้ลองสังเกตดูจิตมันมีสีอะไร ขาว แดง หรือ อะไร  
กันแน่? มันมีรูปร่างอย่างไร ยาว หรือกลม หรืออะไรกัน? และ  
พยายามสังเกตดูจิตมันอยู่ตรงไหน? ”

เช้าวันรุ่งขึ้น เด็กเลี้ยงแกะผู้นั้นได้ต้อนฝูงแกะมาใกล้บริเวณ  
ถ้ำของท่านมิลาเรปะแต่เช้า แล้วได้เข้ามาคุยกับท่าน ท่านมิลาเรปะ  
จึงได้ถามว่า “ เป็นยังไง เธอได้ลองทำเมื่อคืนนี้หรือเปล่า ” เด็ก  
หนุ่มนั้นตอบว่า “ ทำครับ ”

“แล้วจิตมันเป็นอย่างไรล่ะ”

“อ้อ.. มันใสกระจ่าง เคลื่อนไหว คาดเดาไม่ได้ และจับฉวยไม่ได้ มันไม่มีสี ไม่มีรูปร่าง เมื่อมันมาสัมพันธ์กับตา มันก็เห็นได้ เมื่อมันมาสัมพันธ์กับหูมันก็ได้ยิน กับจมูกมันได้กลิ่น กับลิ้นมันก็สามารถรับรสและพุทได้ และเมื่อมาสัมพันธ์กับเท้ามันก็สามารถเดินได้

ยามเมื่อร่างกายสั้นไหว จิตก็จะถูกกวณไปด้วย โดยปกติจิตจะกำกับกาย เมื่อร่างกายอยู่ในสภาพที่ดี จิตจะสามารถสั่งกายได้ตามต้องการ แต่ยามเมื่อร่างกายแก่ลง หรือผุพัง หรือถูกพรากไป จิตก็จะปล่อยทิ้งร่างกายไว้เบื้องหลังโดยไม่สนใจไยดี รวากับบุคคล ปาก่อนหินทิ้งหลังจากใช้มันถนัดแล้ว

จิตนั้นดูเหมือนจริงและปรับตัวได้มาก ในอีกมุมหนึ่ง ร่างกายก็ไม่ใช่จะอยู่เฉยๆ หรือ ยอมจิตได้ง่ายๆ แต่มันมักจะนำความยุ่งยากมาให้จิตเสมอ มันจะทำให้เกิดความเจ็บปวด ความทุกข์ จนกว่าจิตจะไม่สามารถควบคุมตัวมันเองได้ ยามค่ำคืนเวลานอนหลับ จิตได้ออกไปท่องเที่ยว แต่จริงๆ แล้วมันก็ยังวุ่นวายและต้องทำงานหนักอยู่ มันเป็นที่แจ้งชัดกับผมว่าความทุกข์ทั้งหลายของผม ล้วนเกิดมาจากจิตนี้ ”

ท่านมิลาเรปะจึงได้ขับเพลงขึ้นว่า

## # 12-8 กายและจิต

จงตั้งใจฟังฉันให้ดี พ่อหนุ่มเลี้ยงแกะ  
ร่างกายนี้เป็นสิ่งที่อยู่ท่ามกลางระหว่างความรู้สึก  
และสภาวะที่ไร้ความรู้สึก  
ในขณะที่จิตนั้นเป็นผู้ชี้ขาด และเป็นปัจจัยแห่งการตัดสินใจ  
ผู้ที่รู้สึกทุกข์ทรมานในอบายภูมิ  
ผู้ที่เป็นนักโทษแห่งสังสารวัฏ มันก็คือจิต  
แต่ก็จิตอีกนั่นล่ะ ที่สามารถทำให้เธออิสระจากสังสารวัฏได้  
เธอแน่ใจหรือว่าเธอต้องการจะข้ามไปอีกฝั่งหนึ่ง  
เธอแน่ใจหรือว่า  
เธอต้องการไปสู่เมืองแห่งความสุขอันแท้จริงและความรู้แจ้งหลุดพ้น  
หากเธอปรารถนาที่จะไป  
ฉันจะชี้ทางให้เธอเห็น และ ให้คำแนะนำแก่เธอ

เด็กหนุ่มผู้นั้นได้ตอบทันทีว่า “แน่นอนขอรับ ผมได้ตัดสินใจ  
ที่จะค้นหามันจริงๆ”

“ เธอชื่ออะไรล่ะ ”

“ แซงเจ แย๊ป ครับ ”

“ แล้วเธออายุเท่าไร ”

“ สิบหกครับ ”

ท่านมิลาเรปะ จึงได้ให้คำแนะนำในเรื่อง ไตรสรณาคมน์ ท่านได้อธิบายถึงประโยชน์และความสำคัญให้เข้าใจ แล้วกล่าวว่า “ เมื่อเธอกลับบ้านไปเย็นนี้ จงสวดไตรสรณาคมน์อย่าได้หยุด และในขณะเดียวกัน ให้สังเกตดูว่า ใครเป็นผู้ถือไตรสรณาคมน์อยู่ จิต หรือ กาย แล้วมาบอกผลฉันพຸ່งนี้ ”

วันรุ่งขึ้น หนุมเลี้ยงงะได้กลับมาแล้วกล่าวว่า “ ท่านลามะ ครับ เมื่อคืนนี้ผมพยายามจะสังเกตดูว่า ใครเป็นผู้ถือไตรสรณาคมน์ กันแน่ กาย หรือ จิต ปรากฏว่ามันไม่ใช่ทั้งสอง กายนั้นทุกส่วน ตั้งแต่หัวจรดเท้าก็มีชื่ออยู่ ผมจึงถามตัวเองว่า หรือว่ามันเป็นกาย ทั้งหมดที่ถือสรณะ? มันก็เป็นไปไม่ได้ เพราะเมื่อจิตทิ้งร่างนี้ไปแล้ว กายก็ไม่สามารถอยู่ได้อีกต่อไป ซึ่งถูกเรียกว่าซากศพ ซึ่งแน่นอนมัน ไม่สามารถจะเรียกว่า ผู้แสวงหาไตรสรณาคมน์ แน่จนอน ยิ่งไปกว่า นั้น เมื่อมันแตกสลายออกหมด มันก็ไม่เป็นซากศพแล้ว ดังนั้นมันยิ่ง เป็นไปไม่ได้ที่กายนี้จะเป็นผู้ถือไตรสรณะ

ผมจึงถามตัวเองอีกว่า หรือว่าจิต เป็นผู้ถือสรณะ? แต่ผู้ แสวงหาไตรสรณะก็ไม่สามารถเป็นจิต เพราะมันเป็นเพียงจิตซึ่ง ไม่ใช่อย่างอื่นเลย หากเราจะบอกว่า จิตที่อยู่ในปัจจุบันคือตัวจิต จริง และจิตต่อมาคือผู้ถือสรณะ ถ้าเช่นนั้นก็ต้องมีสองจิต ซึ่งอาจจะ ต้องเรียกเป็น “จิตในปัจจุบัน” และ “จิตในอนาคต” มิหนำซ้ำ เมื่อ การกระทำ คือ “การแสวงหาไตรสรณาคมน์” ได้เกิดขึ้น ทั้งจิต

ปัจจุบัน และ จิตที่ตามมาก็ได้ผ่านไปทั้งคู่ ซึ่งหากจะบอกว่าทั้งสอง เป็นผู้ถืออสรณะ เช่นนั้น จิตก็จะกลายเป็นบางสิ่งที่ไม่เปลี่ยนแปลง และไม่เคยดับไป หากเป็นเช่นนั้น ทุกชีวิตในอดีตและอนาคตในภพ ภูมิทั้งหก คงไม่เป็นอะไรนอกจากเป็นผู้แสวงหาอสรณะนี้

แต่ผมไม่สามารถทำอะไรได้เลยเกี่ยวกับอดีตชาติ รวมทั้งไม่รู้เลยว่าอะไรจะเกิดขึ้นในอนาคตชาติ จิตเมื่อปีที่แล้ว และ เมื่อวานนี้ก็หายไปแล้ว และจิตของพรุ่งนี้ก็ยังไม่มา และจิตที่อยู่ในปัจจุบันนี้ก็ไหลไปเรื่อย ๆ ไม่คงอยู่ ได้โปรดเมตตาด้วยครับท่านอาจารย์ ช่วยอธิบายให้ผมฟังหน่อย ผมยอมท่านทุกอย่าง ท่านเป็นผู้รอบรู้ ท่านรู้ว่าผมต้องการสิ่งใด ”

ท่านมิลาเรปะจึงได้ตอบว่า

## # 12-9 สิ่งจำเป็นในการฝึกมหายานมุตตรา

ข้าฯ ขอนอบน้อมจากใจจริงต่อครูของข้าฯ

ผู้รู้แจ้งในสังฆธรรมแห่งความไม่มีตัวตน(สูญญตา)

ข้าฯ ขอนอบน้อมด้วยกาย วาจา ใจ

ข้าฯ ขอบูชาด้วยความศรัทธาและความจริงใจอันยิ่งใหญ่

ขอท่านได้โปรดเมตตาข้าฯ และลูกศิษย์ของข้าฯ ด้วยเถิด

เพื่อให้พวกเราได้แจ้งในสังฆธรรมแห่งความไม่มีตัวตนด้วย

ได้โปรดเมตตาช่วยเหลือพวกเรา

ให้พ้นจากความยึดมั่นในความเป็นตัวตนด้วยเถิด

จงตั้งใจฟังให้ดี ฟ่อหนุ่มเลี้ยงแกะ  
การยึดติดในความเห็นที่ตัวตนนั้น  
มันเป็นลักษณะของความรู้สึกปกติ  
หากบุคคลมองเข้าไปที่ตัวความรู้สึกนี้  
เขาจะไม่พบตัวตนอันใด และไม่เห็นอะไรเลย

หากบุคคลสามารถประพฤติปฏิบัติตามคำสอนของมหายาน  
และรู้วิธีที่จะสังเกตความไม่มีอะไร เช่นนั้น บางสิ่งจะถูกเห็น

ในการปฏิบัติมหายาน

บุคคลย่อมจะต้องมีศรัทธาอันยิ่งยวด มีความอ่อนน้อมถ่อมตน  
และมีความกระตือรือร้นที่จะเรียนรู้ เป็นรากฐานสำคัญ  
บุคคลนั้นควรจะมีสมาธิในความจริงเรื่องกรรม  
และ เรื่องของเหตุปัจจัย เป็นทางดำเนิน  
และเพื่อที่จะบรรลุผล เขาควรเชื่อฟังครูบาอาจารย์อย่างยิ่ง  
เพื่อได้รับ การจุดประกายขึ้นในใจ คำแนะนำ และ คำสอนด้านใน

เพื่อจะรับคำสอนนี้

ศิษย์ผู้นั้นจำเป็นต้องมีบุญบารมีอันสร้างสมไว้ก่อนอย่างดี  
เขาต้องเป็นคนที่ไม่กลัวความยากลำบากและความทุกข์ใดๆ  
ต้องมีความกล้า ไม่หวาดกลัวสิ่งใดๆ แม้กระทั่งความตาย

พ่อหนุ่ม เธอทำเช่นนี้ได้มั๊ย  
หากได้ เธอก็สามารถจะบรรลุสู่เป้าหมายได้  
แต่หากไม่ มันเป็นการดีกว่าที่เราจะเลิกพูดเรื่องนี้กัน  
จงถามตัวเธอเอง และจงคิดให้รอบคอบ

เมื่อเธอมองหา “ความเป็นฉัน” เธอจะไม่สามารถพบมัน  
นี่คือการปฏิบัติในเรื่อง ความไม่มีตัวตนในระดับบุคคล  
หากเธอต้องการจะปฏิบัติ  
ในเรื่อง ความไม่มีตัวตนของสิ่งที่มีอยู่ทั้งหมด  
จงเรียนรู้จากแบบอย่างของตัวฉัน  
และ การบำเพ็ญภาวนาทั้งสิบสองปีนั้น  
แล้วเธอจะเข้าใจธรรมชาติของจิต  
จงใคร่ครวญให้ดีเรื่องนี้ พ่อหนุ่ม

เด็กเลี้ยงแกะจึงตอบว่า “ ผมขอมอบกายถวายชีวิตแก่ท่าน  
โปรดช่วยทำให้กระผม ได้เข้าใจจิตของกระผมได้อย่างชัดเจนด้วย  
ครับ ”

ท่านมิลาเรปะจึงคิดในใจที่จะทดสอบดูว่า เด็กหนุ่มผู้นี้จะ  
ปฏิบัติจริงหรือเปล่าจึงกล่าวว่า “ เริ่มต้นให้เธอสวดบูชาพระรัตนตรัย  
แล้วนึกภาพพระพุทธรูปเจ้าให้เกิดขึ้นอยู่ที่หน้าจมูกของเธอ ” นี่เป็น  
อุบายเพื่อให้เด็กหนุ่มนั้นฝึกจิตให้ตั้งมั่น และแล้วเด็กคนนั้นก็ได้อ  
กลับไป



เจ็ดวันต่อมา พ่อของเขาได้มาตามหาเพราะไม่เห็นลูกกลับบ้าน แต่ก็ไม่มีใครเห็น จนชาวบ้านต้องช่วยกันออกตามหา และไปพบเด็กหนุ่มเลี้ยงแกะนี้นั่งล้มต่าหนึ่งอยู่เฉยๆ ในอุโมงค์ดินแห่งหนึ่ง พ่อของเขาจึงถามเขาว่ามาทำอะไรที่นี่

“ ผมมานั่งปฏิบัติสมาธิภาวนา อาจารย์เพิ่งสอนผม ”

“ แล้วทำไมต้องไม่กลับบ้านถึงเจ็ดวันเล่า ”

“ พุดเป็นเล่นไป ผมเพิ่งมานั่งที่นี่ไม่นานนี่เอง ”

ขณะที่พุดเขาก็เหลือบไปมองดวงอาทิตย์ ปรากฏว่า มันเป็นช่วงเวลาก่อนที่เขาจะมานั่งเสียอีก เขาจึงเกิดความฉงนขึ้นว่า “ มันเกิดอะไรขึ้นนี่ ”

นับแต่นั้น เด็กหนุ่มคนนั้นก็มักมีอาการหลงลืมเวลาอยู่เป็นประจำ จนทำให้ครอบครัวของเขารู้สึกไม่สบายใจ ในที่สุดเขาได้แสดงเจตจำนงคืออย่างแน่ชัดว่าเขาอยากจะทำสมาธิภาวนาอยู่กับท่านลามะ ครอบครัวของเขาจึงได้สนับสนุนจัดข้าวของเสบียงอาหารส่งเขามาอยู่กับท่านมิลาเรปะ

ท่านมิลาเรปะ จึงเริ่มให้เขารับศีลห้า สาธยายธรรมให้ฟัง แล้วจึงอนุญาตให้เรียนรู้ในเรื่อง คำสอนแห่งปัญญาญาณเดิมแท้ และด้วยความขยันหมั่นเพียร เด็กหนุ่มคนนั้นก็ค่อยๆ บรรลุถึงประสบการณ์มากมายในการภาวนาซึ่งท่านมิลาเรปะรู้สึกยินดีมาก ท่านจึงขับเพลงขึ้นว่า

## # 12-10 หนทางแห่งการภาวนา

ข้าฯขอกราบลงแทบเท้าท่านมารปะ

ผู้ได้รับความเมตตาจากท่าน นาโรปะ และ ท่านเมตรีปะ

ผู้ที่ปฏิบัติธรรมเพียงด้วยปากของตน

มักจะพุดมาก และดูเหมือนว่ามีความรู้ในธรรมมากมาย

แต่เมื่อถึงเวลาที่เขาต้องจากร่างนี้ไป

ปากที่มदनักเทศน์ผู้นั้นไว้กับความว่างเปล่า ก็ต้องถูกโยนทิ้ง

เมื่อแสงอันเจิดจ้าแห่งธรรมกายส่องมาชั่วแว็บ(ยามตาย)

มันกลับถูกปิดบังด้วยความมืดบอด

โอกาสที่จะเห็นแจ้งในธรรมกาย เมื่อเวลาตายนั้น

ก็เป็นอันสูญเสียไป เพราะความกลัวและความสับสน

แม้ว่าบุคคลจะใช้เวลาทั้งหมดของชีวิตในการศึกษาพระสูตร

มันก็ช่วยอะไรไม่ได้เลยในช่วงขณะที่จิตจะออกจากร่างนั้น

อ้อนิจจา! แม้อย่าผู้เขี้ยวชาญผู้บำเพ็ญเพียรมายาวนาน

ก็ยังพลาดพลั้ง กับประสบการณ์ทางจิต

ในการเข้าถึงปัญญาญาณแห่งความรู้แจ้ง

และ กับความสุขในสิ่งที่เกิดขึ้น อันเป็นสิ่งที่จะหลอกลวงตัวเขาเอง

ดังนั้น แม้อยามตาย

ในขณะที่ปัญญาญาณอันยิ่งแห่งธรรมกายฉายแสง

โยคีพวกนี้ก็ไม่สามารถรวมแสงแห่งมารดา  
และบุตรให้เป็นหนึ่งเดียวได้  
เพราะ การภาวนาที่ได้บำเพ็ญมา(อย่างผิดพลาด)  
ไม่อาจช่วยเขาได้ในเวลาตาย  
พวกเขาจึงยังคงต้องตกอยู่ในอันตราย  
แห่งการเวียนว่ายในอบายภูมิอยู่ดี

ลูกรัก, ผู้เป็นเลิศในหมู่ฆราวาส, จงตั้งใจฟังให้ดีเถิด

เมื่อร่างกายของเธออยู่ในท่าที่ถูกต้อง  
และจิตของเธอตั้งมั่นแนบแน่นอย่างลุ่มลึกอยู่ในการภาวนา  
เธออาจจะรู้สึกว่ ความคิด และจิตนั้นหายไป  
นี่ไม่ใช่อะไรอื่น  
นอกจากเป็นประสบการณ์ขั้นต้นของธยานะ(สัมมาฌาน)เท่านั้น

เมื่อปฏิบัติต่อไปอย่างสืบเนื่องด้วยความมีสติ  
บุคคลจะรู้สึกได้ถึงความสว่างไสวของความตื่นรู้ภายในตน  
ที่ส่องสว่างออกมาราวกับโคมไฟที่สุกใส  
มันบริสุทธิ์และสดใสราวกับดอกไม้  
มันรู้สึกเหมือนกับการมองออกไปในท้องฟ้า  
อันว่างเปล่าที่กว้างใหญ่ไพศาล  
ความตระหนักรู้ถึงความว่างเปล่านั้น  
โปร่งโล่งและใสกระจ่าง แต่มีชีวิตชีวา

ประสบการณ์แห่ง ความสำเร็จซึ่งความคิด ความส่องสว่าง  
และความใสกระจ่างนี้

มิใช่อะไรอื่นนอกจาก ความรู้สึกแห่งชัยชนะ

เมื่อมีรากฐานที่ดีเช่นนี้แล้ว

บุคคลควรจะต้องจัดอธิษฐานต่อพระรัตนตรัย

และโน้มหน้าจิตใจให้เข้าสู่สังขาร

โดยการพิจารณาอย่างแยบคาย(ในเรื่องบุญคุณตา)

เช่นนั้นเขาจะสามารถสอดคล้องกับปัญญาญาณ

แห่งความไร้ตัวตน

สอดคล้องกับ ชัยชนะอันลุ่มลึก

อันเป็นประหนึ่งสายใยแห่งชีวิตที่มีประโยชน์ยิ่ง

สอดคล้องกับ พลังแห่งความดี และความเมตตากรุณา

และ สอดคล้องกับปฏิญาณในการช่วยเหลือผู้อื่นแห่งโพธิจิต

เขาจะสามารถเห็นอย่างแจ่มชัด

ในหนทางสู่ความรู้แจ้งหลุดพ้นอันสูงสุด ตามเป็นจริง

ซึ่งจะไม่มีสิ่งใดถูกปกปิดอีกต่อไป

ทั้งหมดจะปรากฏอย่างชัดแจ้งแก่เขา

เขาจะเห็นอย่างแจ่มชัดใน ความผิดพลาดของความกลัว

และความทะยานอยากในจิตของเขาเอง

โดยปราศจากการมา เขาได้บรรลุถึงดินแดนแห่งพุทธะ

โดยปราศจากการมอง ธรรมกายได้ปรากฏแจ้งชัดต่อเขา  
โดยปราศจากการดิ้นรนพยายาม  
เขากระทำทุกสิ่งอย่างเป็นธรรมชาติ  
ลูกรัก, ผู้แสวงหาความดีงาม, จงจดจำคำสอนนี้ไว้ให้ดีเถิด

เมื่อเขาได้พักเพียรปฏิบัติตามคำแนะนำ หน่อมคนนี้ก็  
บรรลุสู่ประสบการณ์ขั้นสูงขึ้นไปเรื่อยๆ และบังเกิดความรู้แจ้ง  
หลุดพ้นได้ในที่สุด เขาคือ หนึ่งในศิษย์เอก(ลูกรัก)ของท่านมิลาเรปะ  
ที่รู้จักกันในนามท่าน เรปะ แซงเจ แย็บ



## ซาจา กูน่า กับ บทเพลงแห่งการรู้แจ้ง

ท่านมิลาระปะได้กลับมาที่เมืองนยะยาน์อีกครั้ง ยังความยินดีอย่างยิ่งให้กับเหล่าสานุศิษย์ที่อยู่ในเมืองนั้น ท่านเถระ ซาจา กูน่า และญาติโยมได้มานมัสการท่าน และถามถึงความก้าวหน้าในการปฏิบัติธรรมและความรู้แจ้งที่เกิดขึ้น ในการจาริกอันยาวนานครั้งนี้ ท่านมิลาระปะจึงได้กล่าวว่า

### # 13-1 บทเพลงแห่งความรู้แจ้ง

ข้าฯขอคารวะต่อท่านมารปะ พระผู้ถ่ายทอด

ระหว่างที่ฉันได้จาริกไปในที่ต่าง ๆ นั้น

ฉันได้แจ้งชัดว่า ไม่มีสิ่งใดเลยที่จะเป็นนั่นเป็นอย่างแท้จริง

ฉันปลดปล่อยตนเองจากความยึดติด

ในความเป็นคู่ของอดีตและอนาคต

ฉันเข้าใจอย่างแจ้งชัดว่า ภูมิทั้งหกนั้นมิได้มีอยู่จริง

ฉันเกิดมาครั้งหนึ่งในหลากหลายรูปแบบแห่งชีวิตและความตาย

ฉันได้เข้าใจแจ้งชัดว่าทุก ๆ สิ่งล้วนเสมอภาคกัน

ฉันจึงไม่ยึดติดในความสุขและความทุกข์ใด ๆ อีก

ฉันได้แจ้งประจักษ์ในมายาของทุกสิ่งทีฉันได้รับรู้

และเป็นอิสระจากการที่จะ นำเข้า หรือ ผลักไส มัน  
ฉันรู้แจ้งในความจริงแห่งความไม่แตกต่างกัน  
และเป็นอิสระจากทั้ง สังสารวัฏ และ นิพพาน  
ฉันยังได้รู้แจ้งในการปฏิบัติ ขั้นตอน และ ลำดับขั้น  
ทั้งหมดล้วนเป็นเพียงมายา  
จิตของฉันจึงว่างเปล่าจากความปรารถนา และ ความกลัวใดๆอีก

พวกญาติโยมก็ได้ถามต่ออีกว่า “ แล้วมีอะไรอีกที่ท่านเข้าใจ  
มากขึ้น ”

ท่านมิลาเรปะจึงกล่าวว่า “ เช่นนั้นเพื่อตอบสนองของความ  
ต้องการของพวกเขา ฉันจะขับขานเพลงที่เหมาะสม และเป็น  
ประโยชน์แก่พวกเขา ”

### # 13-2 บทเพลงแห่งความหลุดพ้น

บิดามารดาเกิดหุนหันเหตุปัจจัยภายนอก  
อาลยวิญญูณอยู่ภายใน  
การได้ร่างกายอันบริสุทธิ์ของมนุษย์เป็นสิ่งที่อยู่ระหว่างทั้งสอง  
ด้วยการถึงพร้อมอย่างสมบูรณ์ของสามสิ่งนี้  
บุคคลจึงอยู่นอกเหนือภพแห่งความทุกข์ยากทั้งสาม  
ด้วยการเฝ้าสังเกตความน่าเบื่อหน่ายแห่งการเกิดในโลกภายนอก

ความปรารถนาที่จะสลัดทิ้ง และความศรัทธาในธรรม  
ได้งอกงามขึ้นภายใน  
นอกจากนั้น บุคคลควรจดจำคำสอนของพระพุทธองค์ให้ดี  
ด้วยเหตุนี้ บุคคลจึงสามารถเป็นอิสระจากญาติมิตรและศัตรูในโลก

ครูบาอาจารย์ให้ความช่วยเหลือ ภายนอก  
การเข้าใจธรรมชาติของตนเองเกิดขึ้นจากความพากเพียร ภายใน  
ระหว่างสองสิ่งนี้ ความเชื่อมั่นและความมั่นใจได้งอกงามขึ้น  
ด้วยเหตุนี้ บุคคลจึงเป็นอิสระจาก ความสงสัยและความสับสน

บุคคลคิดถึงสรรพสัตว์ในภพภูมิทั้งหก ภายนอก  
ในขณะที่ความรักความเมตตาอันไม่มีประมาณ  
ฉายแสงจากภายใน  
ระหว่างสองสิ่งนั้น นำมาซึ่งประสบการณ์ในการภาวนา  
ด้วยเหตุนี้ บุคคลจึงเป็นอิสระจากความเมตตาอันคับแคบ

โดยภายนอก อาณาจักรทั้งสามล้วนหลุดพ้นอยู่แล้วในตัวมันเอง  
โดยภายใน ปัญญาญาณอันเป็นสิ่งที่มียอยู่แล้ว ส่องสว่างเจิดจ้า  
ระหว่างทั้งสองสิ่ง ศรัทธาต่อความรู้แจ้งยั่งยืนหยั่งมั่งคั่ง  
ด้วยเหตุนี้ ความวิตกกังวล และ ความหวาดหวั่น จึงสลายไป

ความปรารถนาทั้งห้าแสดงตัวของมัน ภายนอก  
ปัญญาญาณแห่งความไม่ยึดติด ฉายแสงภายใน



ความรู้สึกแห่งรสเดียว คือประสบการณ์ท่ามกลาง  
ด้วยเหตุนี้ บุคคลจึงเป็นอิสระ  
จาก การแบ่งแยกความสุขและความทุกข์

การปราศจากการกระทำ ปราภฏอกภายนอก  
การหมดสิ้นแห่งความปรารถนาและความกลัว เห็นอยู่ภายใน  
ระหว่างทั้งสอง คือประสบการณ์ความทุกข์ยาก  
อันเกิดจากการดิ้นรน จากตัวเธอเอง  
ด้วยเหตุนี้ บุคคลจึงเป็นอิสระจากการเลือกสรร ระหว่าง ดี และชั่ว

ท่านเถระ ซาจา กุณา ได้กล่าวกับท่านมิลาเรปะว่า “ ท่าน  
เจ้ทชั้นที่เคารพ จิตของท่านได้แนบแน่นอยู่กับความบริสุทธิ์มากกว่า  
คราวก่อนมากมานัก ตัวผมเองไม่เคยได้รับคำสอนอันเป็นการ  
เฉพาะจากท่านเลย ขอความกรุณาท่านช่วยให้คำแนะนำและจุด  
ประกายใจให้แก่กระผมด้วยขอรับ ” ท่านมิลาเรปะจึงได้ทำตามที่  
ท่านซาจา กุณาปรารถนา และได้ให้ท่านเริ่มกลับไปปฏิบัติ

หลังจากวันนั้นไม่นาน ท่านซาจา กุณา ได้กลับมาพบท่าน  
มิลาเรปะอีกครั้ง และกล่าวว่า “ หากสังสารวัฏ และปราภฏการณ  
ทั้งหลาย มิได้มีอยู่จริง มันก็ไม่มี ความจำเป็นที่จะต้องปฏิบัติธรรม,  
และหากจิตเป็นสิ่งที่มิได้มีอยู่ มันก็ไม่มี ความจำเป็นที่จะต้องอาศัย  
ครู, แต่หากไม่มีครู แล้วบุคคลจะเรียนรู้การปฏิบัติได้อย่างไร ? ขอ

ท่านช่วยกรุณาอธิบายธรรมชาติของสิ่งเหล่านี้ และได้โปรดช่วย  
แนะนำให้กระผมได้แจ้งต่อจิตเดิมแท้ด้วยเถิด ” ท่านมิลาเรปะ  
จึงกล่าวว่า

### # 13-4 บทเพลงแห่งสัจธรรมอันสูงสุด

ปรากฏการณ์มิใช่เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นจริง

หากบุคคลเห็นว่าบางสิ่งได้เกิดขึ้น

นั่นเป็นเพียงผลแห่งความยึดติด

ธรรมชาติของสังสารวัฏนั้น ปราศจากแก่นสารสาระที่แท้จริง

หากบุคคลมองเห็นว่ามันเป็นแก่นสารที่แท้จริง

นั่นเป็นเพียงความหลง

ธรรมชาติของจิต คือ ความเป็นคู่ในความเป็นหนึ่ง

หากบุคคลแยกแยะหรือเห็นด้านเดียว

นั่นคือ ความหลงเพลินแซ่ และ ความติดใจยินดี

ครุผู้ประเสริฐนั้นเป็นผู้ถ่ายทอดพระธรรมสืบต่อกันไป

มันจึงเป็นความโง่เขลาที่จะยึดว่า เป็นครุเฉพาะของตนเอง

ธรรมชาติอันเป็นแก่นแท้ของจิตนั้น เป็นดั่งเช่นท้องฟ้า

บางครั้งมันก็มีเงาเมฆแห่งความคิดเกิดขึ้น

และแล้ว ลมแห่งคำสอนของครุภายในก็พัดพาเมฆเหล่านั้นไป

แต่ ตัวกระแสแห่งความคิด นั้นก็คือ ความแจ่มสว่างอยู่แล้ว

ปรากฏการณ์ ก็เป็นเพียงธรรมชาติ

เช่นเดียวกับพระอาทิตย์และพระจันทร์

แต่มันก็ อยู่่นอกเหนือ ขอบเขต และกาลเวลา

มันอยู่นอกเหนือภาษาและคำอธิบายใดๆ

แต่หลักประกันจะงอกงามในจิตใจของบุคคล

ราวกับดวงดาวมากมายกำลังฉายแสง

เมื่อใดก็ตามที่มีมันฉายแสงเช่นนั้น ความปีติอันยิ่งย่อมบังเกิดขึ้น

นอกเหนือคำพูดใดๆ มีธรรมชาติแห่งธรรมกาย

จากการกระทำในทั้งหกกลุ่ม มันล้วนเป็นสิ่งที่ว่างเปล่ายิ่งนัก

มันอยู่นอกเหนือ, ไร้การดิ้นรน และเป็นธรรมชาติ

นอกเหนือการยึดติดโดยความเป็น อัตตา และ อนัตตา

แต่สิ่งที่ยังคงอยู่ในมันตลอดกาลคือ ปัญญาญาณแห่งความไม่ยึดติด

ความอัศจรรย์นั้น คือ ตรีกาย , สามสิ่งในความเป็นหนึ่ง

แล้วท่านมิลาเรปะก็ได้บอกให้ท่านซาจา กูน่า อย่าได้มัวไป  
หลงยึดติดในความสุข ชื่อเสียง และ โลกอยู่เลย แต่ควรจะทำมเห  
ตนเองเพื่อการปฏิบัติธรรมอย่างเต็มที่ไปตลอดชีวิต และคอย  
ช่วยเหลือให้ผู้อื่นดำเนินตามเช่นเดียวกัน

### # 13-5 มหามุद्रา

จงตั้งใจฟังให้ดี เธอผู้มีพรสวรรค์

ชีวิตนี้ไม่ใช่สิ่งที่ไม่แน่นอน และเป็นมายา หรือหรือ?

ความพึงพอใจ ความเพลิดเพลิน ทั้งหลาย

ไม่ได้เป็นดังเช่นพยับแดดหรือหรือ?

มันมีที่ไหนบ้างในสังสารวัฏ ที่มีความสงบสันติอย่างแท้จริง?

มันไม่ใช่เป็นความสุขจอมปลอมที่ดูเหมือนจริง

เช่นเดียวกับความฝันหรือหรือ?

คำชม และคำด่า

ทั้งคู่มิใช่เป็นเพียงแค่เสียงสะท้อนอันว่างเปล่าหรือหรือ?

รูปทั้งหลายมิได้เหมือนกับธรรมชาติของจิตหรือหรือ?

จิตและพุทธะ มิใช่เป็นสิ่งเดียวกันหรือหรือ?

พุทธะ ไม่ได้เหมือนกันกับธรรมกายหรือหรือ?

ธรรมกาย มิได้เป็นสิ่งเดียวกับสัจธรรมหรือหรือ?

พระพุทธะองค์ทรงแจ้งชัดว่า ทุกๆสิ่งก็คือจิต

ดังนั้น บุคคลจึงควรเฝ้าสังเกตจิตของตน

ตลอดทั้งกลางวันและกลางคืน

หากเธอเฝ้าสังเกตมัน เธอก็มิได้เห็นสิ่งใด

จงรักษาจิตของเธอให้อยู่ในสภาพที่ มิได้เห็นสิ่งใด เช่นนั้น

มันไม่ได้มีความเป็นตัวตนใดๆ ในจิตของมิลาเรปะ

ฉัน, และตัวฉันเอง ล้วนคือ มหามุตรา  
เพราะว่ามันไม่มีความแตกต่าง การปฏิบัติในสภาพนิ่งเฉย  
หรือ ในสภาพที่กำลังกระทำกิจใดๆอยู่,  
ฉันจึงไม่มีความจำเป็นที่จะต้องอาศัยสภาพที่แตกต่างใดๆ  
ในทางทางนี้  
ไม่ว่ามันจะแสดงตนอย่างไร แก่นแท้ของมันล้วนคือความว่าง  
มันไม่ได้มีทั้ง ความมีสติ หรือ ความไม่มีสติ ในการภาวนาของฉัน

ฉันได้ลิ้มรสแห่ง ความมีได้มีอยู่  
เมื่อเปรียบกับคำสอนอื่นๆ นี่คือ คำสอนอันสูงสุด  
การปฏิบัติโยคะเรื่อง นาติส, ปราณะ และ พิณธุ  
คำสอนเรื่อง กามะมุตรา และ มนตราโยคะ  
การปฏิบัติเรื่องด้วยการสร้างมโนภาพแห่งองค์พุทธะ  
และ ทำทางอันบริสุทธิ์ทั้งสิ้น  
ทั้งหมดล้วนเป็นเพียงขั้นต้นๆของมหายานเท่านั้น  
ในการปฏิบัติเช่นนั้น  
ไม่สามารถจะถอนรากแห่งตัวตน และ ความเกลียดชังได้  
จงจดจำสิ่งที่ฉันกล่าวนี้ไว้ในใจให้ดี  
ทุกสิ่งล้วนเกิดไปจากจิตของเราเอง ซึ่งก็ล้วนว่างเปล่า  
บุคคลผู้มีเคยแยกห่างจาก ประสบการณ์ความรู้แจ้งธรรมดา  
และความรู้แจ้งอันสูงสุด

โดยมิต้องดิ้นรนใดๆ เขาย่อมบรรลุถึง  
ซึ่ง การปฏิบัติในเรื่องการบูชาทั้งปวงและศีลวินัยทั้งหลาย  
ซึ่งในสิ่งเหล่านี้ จะเต็มไปด้วยบุญกุศลทั้งหมด และ ความอัศจรรย์

เมื่อท่านมิลาเรปะได้ขับขานเพลงนี้จบ ท่านอาจารย์ชาจา ภู  
น้ำ ก็ได้อุทิศตนออกบำเพ็ญภาวนาอย่างเต็มที่ และได้บรรลุถึง  
ความรู้แจ้ง และกลายเป็นศิษย์ผู้ใกล้ชิดคนหนึ่งของท่านมิลาเรปะ



*chapter 13 The Song of Realization*



การสอนอันเป็นภายนอก

คือ การฟัง การคิดพิจารณา และการปฏิบัติ

การสอนอันเป็นภายใน

คือ การทำให้กระจ่างแจ้งชัดในความรู้ตามธรรมชาติ

การสอนอันแท้จริง

คือ การแยกแยะให้เห็นระหว่าง ประสบการณ์ในการรู้แจ้งธรรมดา

## บารตารบอม หญิงผู้เพียบพร้อม

คราหนึ่งท่าน เจ็ท ชัน มิลาเรปะ กำลังมุ่งหน้าไปภูเขามิมา  
ประตูลาซาเหนือ ระหว่างทางที่หมู่บ้าน เกบา เรซุม ท่านได้พบกับ  
เด็กหญิงผู้งดงามและชาญฉลาดผู้หนึ่ง ผู้มากด้วยศรัทธาใน  
พระพุทธศาสนา และเธอได้ถามท่านมิลาเรปะว่า “ ท่านจะกรุณา  
บอกถึงเชื้อสายแห่งธรรมที่ท่านสืบทอดมา และ ผู้เป็นลูกศิษย์ของ  
ท่าน เพื่อเป็นแรงบันดาลใจให้กับดิฉัน จะได้อะไร ”

ท่านมิลาเรปะกำหนดดูด้วยวิถีนานกัรว่าหญิงผู้มีพรสวรรค์  
ผู้นี้ จะกลายเป็นศิษย์ที่เก่งของท่าน ในอนาคต จึงตอบว่า

### # 14-2 เชื้อสายแห่งธรรม

ธรรมกายอันแผ่กระจายอยู่ทุกแห่งหน คือ องค์พุทธะสมถปาตรา  
สัมโภคกายอันศักดิ์สิทธิ์ คือ องค์พุทธะผู้ถือสายฟ้า  
นิรมานกาย ผู้ช่วยเหลือสรรพสัตว์ทั้งหลาย คือ พระพุทธเจ้าโคตมะ  
บุคคลสามารถจะพบองค์พุทธะทั้งสามได้ในสายธรรมของดิฉัน  
นี่คือ สายธรรมของดิฉันผู้เป็นโยคี เธอจะไว้ดวงใจมั๊ยละ



“ สายธรรมของท่านถือว่ามีดีเลิศ นั่นเป็นแหล่งกำเนิดของ  
ทุกสิ่ง ราวกับภูเขาหิมะที่เป็นแหล่งกำเนิดของแม่น้ำทั้งหลาย ดิฉัน  
เคยได้ยินเขาขนานนามท่านว่าเป็น ครูผู้ชี้แนะภายนอก หากใคร  
เชื่อฟังและปฏิบัติตาม จะสามารถแจ้งต่อธรรมกายอันเป็นสิ่งที่มิได้  
ถูกสร้างขึ้นภายใน แล้วท่านมีอาจารย์แบบไหน และ ใครเป็น  
อาจารย์คนแรกของท่าน? ”

### # 14-3 ครูที่แท้จริง

ครู ผู้ชี้ให้เห็นความรู้ที่แท้จริงภายนอก

คือ ครูภายนอกของเธอ

ครู ผู้ทำให้เธอกระจ่างแจ้งในความคิดอันรู้ของจิต

คือ ครูภายในของเธอ

ครู ผู้ที่ทำให้เธอแจ้งชัดในธรรมชาติของจิตเธอ

คือ ครูที่แท้จริงของเธอ

ฉันคือ โยคีผู้มีทั้งสามครูนั้น

แล้วในที่นี่ มีศิษย์คนไหนที่ปรารถนาจะศรัทธาในสิ่งเหล่านี้บ้าง ?

“ นั่นเป็นครูที่พิเศษยิ่ง ราวกับสร้อยทองคำที่ประดับด้วย  
แก้วมณีอันล้ำค่า แต่ก่อนที่คนเราจะอ่อนน้อมให้ครูท่านสอน มัน  
ต้องมีการจุดประกายขึ้นในใจก่อน แล้วท่านมีการจุดประกายใจ  
แบบไหนล่ะ? ”

#### # 14-4 การจุดประกายขึ้นในใจ (Initiations)

คนโทศักดิ์สิทธิ์ ที่วางไปบนศิระระของเธอ

คือ การจุดประกายภายนอก

การแสดงให้เห็นว่า กายนี้เป็นสิ่งเดียวกับกายแห่งพุทธะ

คือ การจุดประกายภายใน

การแจ้งกระจ่างในแก่นแท้อันเป็นธรรมชาติของจิตด้วยตนเอง

คือ การจุดประกายที่แท้จริง

ฉันทันเป็นโยคี ที่บรรลุถึงทั้งสามอย่างนั้น

แล้วในทันที มีศิษย์คนไหนที่ปรารถนาจะบรรลุถึงสิ่งเหล่านี้บ้าง?

“ การจุดประกายในจิตเช่นนี้ช่างล้ำลึกจริงๆ ราวกับอำนาจแห่งพญาราชสีห์ ที่สามารถข่มขวัญสัตว์อื่นทั้งหมด ดิฉันได้ยินมาว่า หลังจากการจุดประกายในจิตแล้ว จึงมีการสอนจริงที่เรียกว่า “ การชี้แนะเพื่อการตระหนักรู้ในทาง ” มันคืออะไรกัน ขอท่านได้โปรดอธิบายให้ดิฉันฟังด้วย ”

#### # 14-5 การชี้แนะเพื่อการตระหนักรู้ในทาง

การสอนอันเป็นภายนอก

คือ การฟัง การคิดพิจารณา และ การปฏิบัติ

การสอนอันเป็นภายใน

คือ การทำให้กระจ่างแจ้งชัดในความตื่นรู้ตามธรรมชาติ

การสอนอันแท้จริง

คือ การแยกแยะให้เห็นระหว่าง ประสบการณ์ในการรู้แจ้งธรรมดา

กับ การรู้แจ้งหลุดพ้นอันสมบูรณ์

ฉันคือโยคี ผู้มีการสอนทั้งสามนั้น

แล้วในที่นี้ มีศิษย์คนไหนที่ปรารถนาจะบรรลุถึงสิ่งเหล่านี้บ้าง?

“ คำสอนเหล่านี้ช่างเหมือนกับกระจกที่ไร้ฝุ่น ย่อมสะท้อน  
ภาพได้โดยไม่ผิดเพี้ยน ”

ท่านมิลาเรปะกล่าวว่า “ การจะบรรลุถึงคำสอนเหล่านี้  
บุคคลพึงปลีกลีวอก และ پاکเพียรปฏิบัติ ”

“ แล้วท่านจะช่วยกรุณาบอกดิฉัน เกี่ยวกับการปฏิบัติได้  
หรือไม่ ? ”

#### # 14-6 หนทางการปฏิบัติ

การอาศัยอยู่ตามกระท่อม ถ้ำ เจ้ามผา หรือป่าเขา

คือ การปฏิบัติอันเป็นภายนอก

การละวางกายของตนได้อย่างสมบูรณ์

คือ การปฏิบัติอันเป็นภายใน

การรู้แจ้งชัดในความจริงอันยิ่งของสรรพสิ่งอย่างทะลุปรุโปร่ง

คือ การปฏิบัติอันยิ่ง

ฉันคือโยคี ผู้รู้ชัดในการปฏิบัติทั้งสามนั้น

แล้วในที่นี้ มีศิษย์คนไหนที่ปรารถนาจะเรียนสิ่งเหล่านี้บ้าง?

“ การปฏิบัติที่ท่านได้กล่าว มันเป็นราวกับพญานินทรียที่บิน  
ตระหง่านอยู่บนท้องฟ้า ความสง่างามของมันย่อมบดบังเหล่านก  
น้อยใหญ่ทั้งหลายจนหมดสิ้น ดิฉันได้ยินมาว่า โยคีบางท่านรู้จักการ  
สอนที่ชื่อว่า ‘ไป’ ( Pai Practice = วิธีการปฏิบัติเพื่อกำจัดนิเวศน์แบบ  
หนึ่ง) ซึ่งช่วยในการภาวนาได้อย่างดี ท่านช่วยบอกดิฉันได้ไหม ? ”

#### # 14-7 คำสอนเรื่อง ไป ( Pai Teaching )

การใช้ “คำสอนเรื่อง ไป” อันเป็นภายนอก

ยามเมื่อจิตฟุ้งซ่าน จิตนั้นจะถูกแก้ไขให้กลับมารู้ตัวเองอีกครั้ง

โดยใช้ “คำสอนเรื่อง ไป” อันเป็นภายใน

เพื่อให้จิตกลับมาตระหนักรู้อีก จิตจะตื่นจาก ความโง่งม

การพักอยู่อย่างผ่อนคลาย ในธรรมชาติเดิมแท้

คือ คำสอนเรื่องไป อันยิ่ง

ฉันคือโยคีผู้รู้ทั้งสามอย่างนั้น

แล้วในที่นี้ มีศิษย์คนไหนที่ปรารถนาจะเรียนรู้อะไรบ้าง?

( Pai Teaching คือ การใช้วิธีตะโกนคำว่า “ไป” ขึ้นดังๆ เพื่อกำจัดนิเวศน์ที่ครอบงำ  
อยู่ )

“ คำสอนเรื่อง ใจ ของท่านนี่ช่างยอดเยี่ยมจริงๆ มันเป็นดัง คำสั่งของจักรพรรดิ มันยอมสามารถทำให้บรรลุผลได้โดยทันที แต่ หากบุคคลนำไปปฏิบัติแล้ว เขาจะเกิดประสบการณ์อะไรบ้าง ”

### # 14-8 ประสบการณ์ในการปฏิบัติ

บุคคลย่อมประสบกับ รากฐานอันยิ่งใหญ่  
ที่แผ่กระจายอยู่ทั่วทุกหนแห่ง  
ของสภาวะแห่งการไร้การดิ้นรน-ไร้การกระทำใดๆ  
บุคคลย่อมประสบกับ วิธีทางแห่งการไร้การดิ้นรน-ไร้การกระทำ  
อันโปร่งใสยิ่ง  
บุคคลย่อมประสบกับ ผลแห่งการไร้การดิ้นรน-ไร้การกระทำ  
นั่นคือ มหาสมุทรอันยิ่งใหญ่  
ฉันคือโยคีผู้มีประสบการณ์หมดทั้งสามนั้น  
แล้วในขณะนี้ มีศิษย์คนไหนที่ปรารถนาจะประสบกับสิ่งเหล่านี้บ้าง?

“ ประสบการณ์เหล่านี้เป็นดังแสงอาทิตย์ที่เจิดจ้าที่ส่องทะลุ หมู่เมฆ ทำให้เกิดความใสกระจ่างในทุกๆสิ่งบนโลก แต่แล้วหลัก ประกันอันใดที่ท่านได้รับจากมัน ”

## # 14-9 หลักประกันในการปฏิบัติ

ไม่มีสวรรค์ และ ไม่มีนรก

นี่คือหลักประกันของความเห็นที่ถูกต้อง

ไม่มีการภาวนา และ ไม่มีการหวั่นไหว

นี่คือ หลักประกันของการปฏิบัติ

ไม่มีความหวัง และ ไม่มีความกลัว

นี่คือ หลักประกันของผลที่บรรลุถึง

ฉันคือโยคีผู้มีหลักประกันทั้งสามนั้น

แล้วในที่นี่ มีศิษย์คนไหนที่ปรารถนาจะบรรลุถึงสิ่งเหล่านี้บ้าง?

เมื่อกล่าวจบบารดาบอมก็บังเกิดความศรัทธาอย่างยิ่งยวด  
และได้มอบตัวเป็นศิษย์แก่ท่าน

ท่านมิลาระปะกล่าวต่อว่า “ หากเธอต้องการจะปฏิบัติธรรม  
อย่างจริงจัง เธอจำเป็นต้องพิจารณาให้แจ้งชัดว่าเครื่องผูกติดทั้งหลาย  
ของโลกล้วนเป็นศัตรูของเธอ และพยายามละทิ้งมันให้ได้ ”

## # 14-10 การละวางทั้งสิ้น

จงตั้งใจฟังให้ดี สาวน้อยผู้โชคดี

เธอผู้เพียบพร้อมด้วยบุญบารมี และ ศรัทธา

ชีวิตในอนาคตชาตินั้นยาวนานกว่าชีวิตในชาตินี้มากนัก

เธอรู้ว่าจะเตรียมการกับมันอย่างไร หรือยัง?  
การให้ ด้วยใจที่ตระหนี่ถี่เหนียว  
ราวกับให้อาหารสุนัขเฝ้าบ้านของคนแปลกหน้า  
มีแต่จะนำมาซึ่งผลเสียมากกว่าผลดี  
มันยอมไม่ได้ประโยชน์อะไรกลับคืนมา นอกจากการถูกกัด  
จงละทิ้งความตระหนี่ถี่เหนียวเสียแต่ตอนนี้  
เมื่อเธอรู้แล้วว่ามันไม่ใช่สิ่งดีเลย

จงตั้งใจฟัง สาวน้อยผู้โชคดี  
เมื่อเรารู้ว่าชาตินี้เหลือน้อยกว่าชาติหน้า  
แล้วเธอได้ตระเตรียมตะเกียงสองทางไว้พร้อมหรือยัง?  
หากว่ามันยังไม่พร้อม  
จงภาวนาบท “ แสงสว่างอันยิ่งใหญ่ ”

หากเธอเลือกที่จะช่วยเหลือศัตรูผู้ไม่รู้จักบุญคุณคน  
เธอย่อมไม่ได้มีมิตรภาพใดๆ นอกจากการถูกทำร้าย  
จงระวังอย่าทำอะไรด้วยความมืดบอด  
ต้องระมัดระวังความเลวร้ายนี้ และกำจัดมันเสีย

จงตั้งใจฟัง สาวน้อยผู้โชคดี  
อนาคตชาตินั้นแย่งยิ่งกว่าชาตินี้  
แล้วเธอมีผู้นำทางหรือยัง ?  
หากเธอยังไม่มีเพื่อนที่ดี

จงวางใจในพระธรรมอันประเสริฐเถิด  
จงระวังญาติมิตร พวกเขามักเป็นอุปสรรค  
และไม่เห็นด้วยกับการปฏิบัติธรรมเสมอ  
พวกเขาไม่เคยช่วยเหลือสนับสนุน มีแต่จะคอยทำให้ลำบาก  
เธอรู้หรือไม่ว่า ญาติมิตรนั้นล่ะ จะกลายเป็นศัตรูได้?  
หากมันเป็นเช่นนั้น จงพยายามหลีกเลี่ยงพวกเขา

จงตั้งใจฟัง สาวน้อยผู้โชคร้าย  
การเดินทางในอนาคตชาตินั้น อันตรายกว่าชาตินี้มาก  
แล้วเธอได้เตรียมม้าดีแห่งความอดทนหรือยัง ?  
หากยัง เธอควรจะขยันและพากเพียรให้มาก  
ความใจร้อนยามเมื่อเริ่มต้น ก็ลดลง  
จงระวังศัตรู คือ ความเฉื่อยชา ที่จะทำให้ไขว่ไขว้ออกนอกทาง  
ความเร่งรีบและใจร้อน  
มิได้มีประโยชน์อันใด นอกจากทำให้เธอเดือดร้อน  
เธอรู้หรือยังว่า ศัตรูของเธอ คือ ความเกียจคร้าน  
และการที่ชอบทำอะไรตามอำเภอใจตัวเอง  
หากเธอเข้าใจคำพูดของฉัน เธอควรกำจัดมันทั้งสองทิ้งเสีย

บารดารบอมกล่าวว่า “ ดิฉันยังมีได้เตรียมสิ่งใดเลย  
สำหรับชาติหน้า ขอความเมตตาท่านช่วยแนะนำวิธีการปฏิบัติแก่  
ดิฉันด้วยเถิด ”



ท่านมิลาเรปะ กล่าวต่อว่า “ ในสายธรรมของฉัน มันไม่มี  
ความจำเป็นอันใดที่ต้องเปลี่ยนชื่อ หรือ ปลงผม ใครก็สามารถบรรลุ  
สู่พุทธภาวะได้ทั้งนั้น ไม่ว่าจะ เป็น พระ หรือ ฆราวาส โดยไม่ต้อง  
เปลี่ยนสถานะที่เป็น เขาก็สามารถเป็นชาวพุทธที่ดีได้ ”

### # 14-11 สี่อุปมา ห้าความหมาย ในการฝึกจิต

จงตั้งใจฟังให้ดีนะ สาวน้อยผู้โชคดี

เธอผู้เพียบพร้อมและมีศรัทธา

จงนึกถึงความกว้างใหญ่ไพศาลของท้องฟ้า

แล้วภาวนาถึงความกว้างใหญ่

อันไม่มีประมาณ ไร้ศูนย์กลาง ไร้ขอบเขต

จงนึกถึงพระอาทิตย์ และพระจันทร์

แล้วภาวนาถึงแสงสว่างอันไม่มีประมาณของมัน

อันปราศจากความมืดหรือสิ่งบดบัง

ราวกับมีขุนเขาอันยิ่งใหญ่ที่มีเคยหวั่นไหวอยู่ต่อหน้าเธอ

เธอควรภาวนาด้วยความนิ่งสงบและมั่นคงหนักแน่นเช่นนั้น

ราวกับมหาสมุทรอันกว้างใหญ่และลึกสุดประมาณ

จงตั้งมั่นแนบแน่นพิจารณาในสิ่งที่ลึกที่สุด นั่นคือจิตของเธอเอง

โดยไม่ต้องสงสัย และมีความเห็นที่ผิด, จงปฏิบัติเช่นนี้เถิด

แล้วท่านมิลาระปะก็ให้คำแนะนำในการปฏิบัติเรื่องวิีววง  
กายและวางจิต และให้บารदारบอมออกไปภาวนา ต่อมาเธอมี  
ประสบการณ์ในการปฏิบัติบางอย่างเกิดขึ้น แต่ไม่สามารถขจัด  
ความสงสัยและอุปสรรคนั้นได้จึงมาถามท่านมิลาระปะว่า

ท่าน เจ้ทซัน ครูผู้ประเสริฐยิ่ง

บุรุษผู้บรรลุถึงจุดสูงสุด ผู้เป็นนิรมานกายแห่งองค์พุทธะ

มันดีมากเวลาฉันพิจารณาถึงท้องฟ้า

แต่ดิฉันรู้สึกไม่สบายเลย เมื่อมันคิดถึงหมู่เมฆ

แล้วดิฉัน จะพิจารณามันอย่างไร?

มันดีอยู่ ยามเมื่อฉันพิจารณาถึงพระอาทิตย์และพระจันทร์

แต่ดิฉันรู้สึกอึดอัด ยามเมื่อมันคิดถึงดวงดาว

แล้วดิฉัน จะพิจารณามันอย่างไร?

มันดีมากเวลาฉันพิจารณาถึงขุนเขาอันมันคงหนักแน่น

แต่ดิฉันรู้สึกไม่สบายเลย เมื่อดิฉันคิดถึงต้นไม้และทุ่งหญ้า

แล้วดิฉัน จะพิจารณามันอย่างไร?

มันดีมากเวลาฉันพิจารณาถึงมหาสมุทรอันกว้างใหญ่

แต่ดิฉันรู้สึกไม่สบายเลย

เมื่อดิฉันคิดถึงคลื่นมากมายกลางมหาสมุทรนั้น

แล้วดิฉัน จะพิจารณามันอย่างไร?

มันดีมากเวลาฉันพิจารณาธรรมชาติของจิต

แต่ดิฉันรู้สึกอึดอัด ยามเมื่อความคิดมันไหลมาอย่างไม่หยุดหย่อน

แล้วดิฉัน จะพิจารณามันอย่างไร?

เมื่อได้ยินดังนั้น ท่านมิลาเรปะ รู้สึกพึงพอใจมาก ท่านรู้ว่า เธอเริ่มมีประสบการณ์ในการปฏิบัติจริงๆแล้ว ดังนั้นเพื่อขจัดความสงสัยของเธอ และ ทำให้เธอเกิดเข้าใจมากยิ่งขึ้น ท่านจึงได้กล่าวว่า

#### # 14-12 วิธีผ่านอุปสรรค

จงตั้งใจฟังให้ดีนะ สาวน้อยผู้โชคดี

เธอผู้เพียบพร้อมและมีศรัทธา

หากเธอรู้สึกดีกับการภาวนาถึงท้องฟ้า

ดังนั้น จงรู้สึกเช่นเดียวกันกับหมู่เมฆ

หมู่เมฆก็เป็นเพียงปรากฏการณ์ของท้องฟ้าเท่านั้น

ดังนั้น จงพักและผ่อนคลายอยู่ในท้องฟ้าเถิด

ดวงดาวก็เป็นเพียงแสงสะท้อนจากพระอาทิตย์และพระจันทร์

หากเธอสามารถภาวนาในมันได้

แล้วทำไมไม่ทำเช่นเดียวกันกับดวงดาวเล่า

ตั้งนั้นจึงซึ่มซาบตนเองในแสงแห่งดวงอาทิตย์และดวงจันทร์เกิด

ทุ่งหญ้าและต้นไม้ก็เป็นเพียงการแสดงออกของภูเขา  
หากเธอสามารถภาวนาได้ดีในมัน ก็ให้ทำเช่นเดียวกันกับต้นไม้  
ตั้งนั้น จึงคงอยู่ในความมั่นคงหนักแน่นแห่งขุนเขาเกิด

คลื่นก็เป็นเพียงการเคลื่อนตัวของทะเล  
หากเธอสามารถภาวนาได้ดีในมัน  
ทำไมไม่ทำเช่นเดียวกันกับคลื่นแล้ว  
ตั้งนั้น จึงละลายตัวเองลงไปในมหาสมุทรเกิด

ความคิดที่รบกวน ล้วนเป็นเพียงปรากฏการณ์ของจิต  
หากเธอสามารถภาวนาได้ดีในมัน  
ก็ให้ทำเช่นเดียวกันกับความคิดที่ไหลมา  
ตั้งนั้น จึงละลายตัวเองลงไปในธรรมชาติของจิตนี้เกิด

จากนั้นมา บารदारบอมก็ได้พากเพียรพยายามในการ  
พิจารณาธรรมชาติของจิตอย่างสม่ำเสมอ และเธอก็ได้บรรลุสู่  
ความรู้แจ้งหลุดพ้นอันสมบูรณ์ในชาติเดี๋ยวนี้นี้ เวลาเธอตายเธอได้  
เหาะขึ้นไปสู่แดนสุขาวดีของด้ากีนี่ด้วยร่างของมนุษย์ และผู้คนที่  
มักจะได้ยินเสียงกลองเล็กๆที่เธอมักจะถืออยู่ตลอดเวลาแว่วมาจาก  
ปากฟ้าแห่งแดนสุขาวดีนั้น

นี่คือเรื่องราว การพบกันของท่านมิลาเรปะกับศิษย์ผู้เป็น  
อุบาสิกา บารदारบอม หนึ่งในสี่ธรรมทายาทที่เป็นผู้หญิงของท่าน  
ณ เมืองเกบา เลซุม แห่งแค้วนจั้ง



*chapter 14 A Woman's Role in The Dharma*

## การบรรลุธรรมของท่าน เรขูง ปะ

หลังจากออกสำรวจรอบๆภูเขาหิมะดี เซ ท่านมิลาระปะและคณะได้ไปพักอยู่ที่ถ้ำสีเทา ดอร์เจ ชัน แห่ง กู ตัง ญาติโยมรุ่นแรกๆ ได้มาเยี่ยมเยียนท่านเพื่อถามสารทุกข์สุกดิบ ท่านมิลาระปะจึงได้ขับขานบทเพลงความสุขทั้งสิบสองประการแห่งโยคะ

### # 23-1 ความสุขสิบสองประการแห่งโยคะ

จุดดั่งการได้หลีกพ้นออกมาจากหลุมพรางของปีศาจ  
ความสุขคือการปฏิบัติโยคะ แห่งการสละทิ้ง-ที่ดินของตน

จุดดั่งม้าดีที่ได้ปลดเปลื้องตัวเองจากสายบังเหียน  
ความสุขคือการปฏิบัติโยคะ-  
การอิสระจากความเป็นผู้กระทำ และสิ่งที่ถูกกระทำ

จุดดั่งสัตว์ป่าที่ได้กลับลงสู่พื้นดิน  
ความสุขคือการปฏิบัติโยคะในทีวเวก

จุดดั่งนกอินทรีที่บินร่อนอย่างอิสระอยู่บนสรวงสวรรค์  
ความสุขคือการปฏิบัติโยคะ แห่งความเชื่อมั่น

ดุจดั่งพญาแร้งที่ร่อนไปได้อย่างอิสระไปในท้องฟ้า  
ความสุขคือการปฏิบัติโยคะ โดยปราศจากอุปสรรคขัดขวาง

ดุจดั่งคนเลี้ยงแกะที่เฝ้าดูแลแกะของตนอย่างสุขสงบ  
ความสุขนั้นมีในการปฏิบัติโยคะ  
ที่ได้ประสบความสำเร็จต่อความว่าง

ดุจดั่งเขาพระสุเมรุที่ยืนหยัดมั่นคงบนพื้นดินอันเป็นศูนย์กลางโลก  
ความสุขคือการปฏิบัติโยคะได้อย่างมั่นคงตั้งมั่น  
โดยปราศจากสิ่งรบกวน

ดุจดั่งแม่น้ำใหญ่ที่ไหลไปอย่างอิสระ  
ความสุขคือความรู้สึกอันสืบเนื่องต่อประสบการณ์แห่งโยคะ

ดุจดั่งซากศพที่นอนนิ่งอยู่ในป่าช้า  
มิต้องทำอะไร และ มิได้วิตกกังวลสิ่งใด  
ความสุขคือ โยคะแห่งการไร้การกระทำ

ดุจดั่งก้อนหินที่ถูกปลงไปในทะเล ที่จะไม่กลับคืนมา  
ความสุขคือ โยคะแห่งการไม่หวนกลับมาอีก

ดุจดั่งพระอาทิตย์ฉายแสงอยู่ในท้องฟ้า  
แสงอื่นๆย่อมถูกเบียดบังหมด  
ความสุขคือ การได้ปฏิบัติโยคะอันสุขสว่างกว่าแสงใดๆ

ดูจุดงไปไม้ที่ร่วงหล่นจากต้นดารี  
ที่ไม่สามารถงอกงามขึ้นอีกได้  
ความสุขคือ การปฏิบัติโยคะแห่งการไม่เกิด

นี่คือบทเพลง ความสุขสิบสองประการแห่งโยคะ  
ฉันได้แสดงให้พวกเธอฟัง เพื่อเป็นของขวัญแห่งธรรม

เมื่อได้ฟังบทเพลงนี้ พวกญาติโยมต่างมีความยินดีปีติ  
และเดินทางกลับบ้าน

เพื่อเป็นการทดสอบผลการปฏิบัติและประสบการณ์การรู้แจ้ง  
ของท่านเรขงปะ และเพื่อดูความเข้มแข็งในการสละละวางของท่าน  
วันหนึ่งท่านมีลาเรปะจึงได้ขับขานบทเพลงนี้กับท่านเรขงปะว่า

### # 23-2 ความลวงหลอกสิบสองอย่าง

เรื่องโลกๆนั้นล้วนเป็นสิ่งลวงหลอก  
ดังนั้นฉันจึงแสวงหาแต่เรื่องสัจธรรมอันสูงสุด

ความรุ่มร้อนและความหวั่นไหว ล้วนเป็นเพียงมายา  
ดังนั้นฉันจึงภาวนาถึงสัจจะอันปราศจากความเป็นคู่

มิตรสหายและคนรับใช้ ล้วนเป็นสิ่งลวงหลอก  
ดังนั้น ฉันจึงคงอยู่อย่างวิเวกผู้เดียว



ทรัพย์สมบัติและเงินทอง ทั้งหมดล้วนลวงหลอกเช่นกัน  
ดังนั้น หากฉันมีมัน ฉันก็จะสละทิ้งมันไป

ทุกสิ่งในโลกภายนอกล้วนลวงหลอก  
ฉันจึงเฝ้าสังเกตเรียนรู้อัจฉิตภายใน

ความคิดที่เรื่อยเปื่อยสับสน ล้วนลวงหลอก  
ดังนั้น ฉันจึงเดินไปในวิถีทางแห่งปัญญา

ความลวงหลอกคือ คำสอนอันเกี่ยวกับความจริงง่าย ๆ ขั้นพื้นฐาน  
ความจริงอันยิ่ง คือสิ่งที่ฉันภาวนา

หนังสือที่เขียนด้วยหมึกดำล้วนนำไปสู่ความผิดพลาด  
ฉันจะภาวนาแต่เพียงในคำแนะนำ  
อันได้กระซิบสืบทอดกันมาเท่านั้น

ภาษาและคำพูดก็เช่นเดียวกัน ล้วนเป็นเพียงสิ่งลวงหลอก  
ด้วยความผ่องคลาย  
ฉันจึงพักจิตของฉันอยู่ในสภาวะแห่งการไร้การดิ้นรนพยายามใดๆ

เกิดและตาย ล้วนเป็นสิ่งลวงหลอกทั้งคู่  
ฉันจึงเฝ้าสังเกตแต่สังขารอันไร้การเกิด

จิตธรรมดานั้นล้วนนำไปสู่ความผิดพลาดในทุกๆทาง  
ดังนั้นฉันจึงปฏิบัติเพื่อให้มีความตื่นรู้อย่างแคล้วคล่อง

การปฏิบัติเพื่อบังคับจิตใจให้อยู่หนึ่งนั้น

มักนำไปผิดทาง และ ลวงหลอก

ดังนั้นฉันจึงพักอย่างผ่อนคลายเป็นอยู่ในสภาพความเป็นจริง

ท่านเรขงปะได้คิดกับตัวเองว่า “ ครูของเราคือองค์พุทธะ  
แท้ๆ มันช่างไม่มีความหลงใโตเลยในจิตใจของท่าน แต่เพราะเรายัง  
ไม่มีความสามารถพอ ท่านจึงได้ขับขานเพลงนี้ขึ้น ” และแล้ว  
ท่านเรขงปะจึงได้ขับขานบทเพลงขึ้น เพื่อแสดงให้เห็นความเข้าใจ  
ของท่านในคำสอนเรื่อง ทิฐิ การปฏิบัติ และการดำรงตน

โปรดเมตตารับฟังกระผม ครูผู้เป็นดุจบิดาของกระผม

จิตที่ยังมีดมนของผมนั้น เต็มไปด้วยอวิชชาความหลง

โปรดช่วยจับผมไว้ให้แน่น ด้วยเชือกแห่งความเมตตากรุณาเถิด

บนทางแยกที่ซึ่ง สัสสตทิฐิ และ อุจเฉททิฐิ มาพบกัน

ผมกลับหลงทาง หาความเป็นกลาง อันไม่ใช่สุดโต่งทั้งสองไม่พบ

ดังนั้นมันจึงไม่มีหลักประกันอันใด ในความรู้เรื่องสัจธรรมของผม

ความโง่งวงและความส่อส่ายของจิตล้วนมีอยู่เสมอ

ความแจ้งกระจ่างและความเบิกบานนั้นยังมีไม่มาก

และผมก็ยังไม่สามารถชนะต่ออำนาจตัณหาราคะได้ทั้งหมด

ผมยังไม่สามารถทำตนให้อิสระได้ จากการได้ และการเสีย

และโดยไม่จำเป็น ผมยังคงกระทำการด้วยความใจร้อนอยู่  
ดังนั้น ผมจึงยังไม่สามารถทำลายความหลงได้ทั้งหมด

ผมยังไม่สามารถหลีกเลี่ยงการกระทำอันลวงหลอกได้ทั้งหมด  
และยังไม่สามารถรักษาศีลแห่งต้นตระกูลได้โดยบริสุทธิ์ไม่มีหมอง  
ดังนั้น ผมจึงยังไม่สามารถชนะสิ่งยั่วยวนทั้งหลายได้ทั้งหมด

ในความแตกต่างอันเป็นมายาของสังสารวัฏและนิพพาน  
ผมยังไม่สามารถแจ้งชัดว่า เป็นเพียงพุทธะจิต  
ดังนั้นผมจึงยังคงต้องหาทางของ ผมเพื่อไปสู่ธรรมกาย

ผมยังไม่สามารถทำให้ ความปรารถนา เท่าเทียมกับความกลัวได้  
และเห็นสีหน้าที่แท้จริงของตนเอง  
ดังนั้น ผมจึงยังไม่สามารถได้ชัยชนะในกายทั้งสี่แห่งพุทธะ  
ผมได้รับการปกป้องโดยความเมตตาของท่านในอดีต  
และปัจจุบันชีวิตผมอยู่ในกำมือของท่าน  
โปรดเมตตากระผมด้วยเถิด

ท่านมิลาเรปะได้กล่าวตอบว่า “ โอ้! เรซุงปะ เธอมีความ  
เข้าใจและมีประสบการณ์การปฏิบัติมากกว่าที่เธอพูดมาเยอะ จง  
อย่าได้ปิดบังฉันเลย จงพูดมาอย่างตรงไปตรงมาเถิด ”

เมื่อได้ยินเช่นนั้น ท่านเรซุงปะ ก็บังเกิดความรู้แจ้งขึ้นทันที  
แล้วจึงได้ขับขานเพลง

### **การค้นพบทั้งเจ็ด**

ด้วยความเมตตาของครูผู้เป็นดังบิดาของกระผม

ท่านเจีท ชัน ผู้ประเสริฐ

บัดนี้ผมได้รู้แจ้งถึงความจริงแห่งการค้นพบทั้งเจ็ด

ในปรากฏการณ์ทั้งหลาย ผมพบว่ามันเป็นสิ่งว่างเปล่า

บัดนี้ ผมไม่มีความคิดว่า มีสิ่งใดที่มีอยู่จริงเลย

ในความว่างนั้น ผมได้พบธรรมกาย

บัดนี้ ผมจึงไม่มีความคิดเรื่องการกระทำใดๆ

ในปรากฏการณ์อันหลากหลาย

ผมได้พบว่าไม่มีความเป็นของคู่ใดๆอยู่จริง

บัดนี้ ผมจึงไม่มีความคิดที่จะเก็บมันไว้ หรือ สลายมันออก

ในความเป็นบวก และความเป็นลบ

ผมได้พบธรรมชาติแห่งความเสมอภาคของมัน

บัดนี้ ผมจึงไม่มีความคิดที่จะรับเอาไว้ หรือ ปฏิเสธ

ในกายอันเป็นมายานี้ ผมได้พบความสุขอันยิ่ง

บัดนี้ ในจิตของผม มันมิได้มีความทุกข์

ผมได้พบ ความนอกเหนือจากโลก

บัดนี้ ความหลงไม่สามารถจะครอบงำจิตผมได้

ในจิตของผม ผมได้พบพุทธภาวะ

บัดนี้ ในจิตของผม สังสารวัฏมิได้มีอยู่อีกแล้ว

ท่านมิลาเรปะจึงได้กล่าวกับท่านเรซุงปะว่า “ ประสบการณ์  
และความเข้าใจของเธอได้ใกล้เคียงกับการรู้แจ้งจริงแล้ว แต่มันก็ยังไม่เหมือนเลยทีเดียว ประสบการณ์และความเข้าใจที่แท้จริงควรเป็น  
เช่นนี้ ”

### # 23-3 อาณาจักรทั้งแปด

ผู้ที่เห็นแจ้งชัดว่า โลกและความว่างเป็นสิ่งเดียวกัน  
เขาได้เข้าถึงอาณาจักรแห่งความเห็นที่แท้จริง

ผู้ที่รู้สึกไม่แตกต่างระหว่าง ความฝัน กับการตื่นอยู่  
เขาได้เข้าถึงอาณาจักรแห่งการปฏิบัติที่แท้จริง

ผู้ที่รู้สึกไม่แตกต่างระหว่าง ความปิติสุข กับ ความว่าง  
เขาได้เข้าถึงอาณาจักรแห่งการดำรงตนที่แท้จริง

ผู้ที่รู้สึกไม่แตกต่างระหว่าง “ตอนนี้” กับ “ตอนนั้น”

เขาได้เข้าถึงอาณาจักรแห่งความเป็นจริง

ผู้ที่เห็นแจ้งชัดว่า จิตและความว่างคือสิ่งเดียวกัน

เขาได้เข้าถึงอาณาจักรแห่งธรรมกาย

ผู้ที่รู้สึกไม่แตกต่างระหว่าง ความทุกข์ และ ความสุข

เขาได้เข้าถึงอาณาจักรแห่งคำสอนที่แท้จริง

ผู้ที่เห็นว่า ความปรารถนาของมนุษย์ และ ปัญญาญาณแห่งพุทธะ  
นั้น เป็นสิ่งเดียวกัน

เขาได้เข้าถึงอาณาจักรแห่งการรู้แจ้งอันสูงสุด

ผู้ที่เห็นแจ้งชัดว่า จิต และพุทธะ นั้นคือสิ่งเดียวกัน

เขาได้เข้าถึงอาณาจักรแห่งการบรรลุผลที่แท้จริง

ด้วยความเมตตาและพรแห่งครู เรขงปะได้ค่อยๆบังเกิด  
ความเข้าใจ และการรู้แจ้งที่ชัดเจนมากขึ้น เขาจึงได้แต่งเพลง  
**บทเพลงแห่งบาร์โดทั้งหก** เพื่อแสดงให้เห็นปัญญาญาณ  
ภายในและความเข้าใจสุดท้ายของท่าน

ข้าพชอกกราบนมัสการครูผู้ประเสริฐของข้าพ

ในบาร์โดที่ซึ่งความว่างอันยิ่งได้แสดงตนของมัน

มันมิได้มี สัสสตทิฐิ หรือ อุกเขตทิฐิแต่อย่างใด

ผมมิได้มีส่วนร่วมอยู่ในความคิดของนิกายใดๆ

นอกเหนือความเห็นทั้งปวง

คือ ความมิได้มีอยู่จริงในปัจจุบัน ของทิฐิเหล่านี้

นี่คือความมั่นใจอันหนักแน่นของผม

ในบาร์โธแห่งความว่างและความเบิกบาน

มันมิได้มีวัตถุแห่งการภาวนาใดๆในนั้น ให้จิตได้ภาวนา

ดังนั้น ผมจึงไม่จำเป็นต้องปฏิบัติอันใดเพื่อความตั้งมั่นอีก

ผมเพียงพักจิตด้วยความผ่อนคลายตามธรรมชาติ

โดยปราศจากความหวั่นไหว

นี่คือความเข้าใจของผมในเรื่องการปฏิบัติ

ผมไม่รู้สึกรับอภัยต่อเพื่อนๆผู้รู้แจ้งหลุดพ้นอีกต่อไป

ในบาร์โธที่ประกอบด้วยต้นหา และ ปราศจากต้นหา

ผมมองไม่เห็นความปีติสุขแห่งสังสารวัฏ

ดังนั้น มันจึงไม่มีผู้เสแสร้งอีกต่อไป, ผมไม่พบเพื่อนที่ไม่ดีแล้ว

ไม่ว่าผมเห็นสิ่งใดปรากฏต่อหน้า ผมใช้มันเป็นเพื่อน

นี่คือความมั่นใจของผมในการดำรงตน

ผมไม่รู้สึกรับอภัยต่อหน้า การรวมกันของโยคีผู้ยิ่งใหญ่อีกต่อไป

ระหว่างกุศล และ อกุศล ผมมิได้แบ่งแยกอันใดอีก

ความบริสุทธิ์ และความไม่บริสุทธิ์  
ปัจจุบันสำหรับผมมันเป็นสิ่งเดียวกัน  
ดังนั้น ผมจึงไม่ปิดบัง หรือ เสแสร้งสิ่งใดๆอีก  
บัดนี้ ผมเป็นนายของจิตผมได้อย่างเต็มที่  
นี่คือความเข้าใจของผมในเรื่องศีลธรรม  
ผมไม่รู้สึกรับอภัยต่อหน้า ที่ประชุมของนักบุญอีกต่อไป

ในอาณาจักรแห่งสังสารวัฏ และนิพพาน  
สรรพสัตว์และพุทธะ สำหรับผมมันเป็นสิ่งเดียวกัน  
ดังนั้นผมจึงไม่ได้มุ่งหวังปรารถนาในพุทธภาวะอีกต่อไป  
ณ ขณะนี้ ความทุกข์ทั้งหมดของผมกลับกลายเป็นความสุข  
นี่คือความเข้าใจของผมในเรื่อง การรู้แจ้งหลุดพ้น  
ผมไม่รู้สึกรับอภัยต่อหน้า ผู้หลุดพ้นทั้งหลายอีกต่อไป

ผมเป็นอิสระแล้วจากคำศัพท์ภาษาและความหมาย  
ผมไม่ต้องใช้คำพูดของนักวิชาการทั้งหลายอีกต่อไป  
ผมไม่มีความสงสัยใดๆอีกแล้ว  
จักรวาลและรูปลักษณ์ทั้งหลาย บัดนี้ล้วนปรากฏเป็นธรรมกาย  
นี่คือความมั่นใจที่ผมได้รู้แจ้งชัด  
ผมไม่รู้สึกรับอภัยต่อหน้า ผู้คงแก่เรียนทั้งหลายอีกต่อไป



ท่านมิลาเรปะยินดีอย่างมากที่ได้ยินและกล่าวว่า “ เรขงปะนี่ละถึงจะเป็นประสบการณ์และความรู้ที่แท้จริง เธอเป็นศิษย์ที่มีพรสวรรค์จริงๆ คนเราจะทำให้ครูของเขาพึงพอใจได้สามทาง; หนึ่ง ศิษย์ควรใช้ความศรัทธาและความรู้ของเขา เพื่อทำให้ครูของเขาพึงพอใจ; และแล้ว ด้วยการเรียนรู้และพิจารณา มาอย่างไม่มีผิดพลาด เขาควรเข้าสู่ประตูแห่งมหายาน และวัชระยาน และปฏิบัติด้วยความขยันหมั่นเพียร และแน่วแน่มั่นคง; และที่สุด เขาสามารถทำให้ครูของเขาพึงพอใจได้ด้วยประสบการณ์จริงของเขาในการรู้แจ้ง ซึ่งจะเกิดขึ้นเป็นลำดับขั้นตามความทุ่มเทปฏิบัติของเขา

ฉันไม่ชอบศิษย์ที่พูดมาก การปฏิบัติจริงนั้นสำคัญกว่ามาก จนกว่าจะบรรลุถึงความรู้แจ้งอย่างเต็มที่ เขาควรปิดปากเงียบและตั้งใจภาวนา

ท่านมารปะ ครูของฉัน ได้บอกว่่า “ มันไม่ได้มีความสำคัญอันใดเลยว่า เขาจะรู้พระสูตรทั้งหลายมากน้อยเพียงใด บุคคลไม่ควรจะเพียงแต่ยึดตามศัพท์ภาษาและตำรา แต่ควรหุบปากเงียบและปฏิบัติตามคำสอนคำแนะนำของครูของเขา อย่างไม่มีผิดพลาด และภาวนาให้มาก

ดังนั้นเธอควรจะปฏิบัติตามคำตักเตือนอันนี้ หากเธอสามารถละทิ้งเรื่องของสังสารวัฏทั้งหลายไว้เบื้องหลังได้ บุญกุศลอันยิ่งและการบรรลุผลอันยิ่งใหญ่ออมเป็นของเธอ”

ท่านเรขงปะ “ ท่านเจีท ชัน ที่เคารพ โปรตเมตตาบอก  
กระผมด้วยว่า ท่านมารปะแนะนำว่าอย่างไร ”

### # 23-4 คำตักเตือนของท่านมารปะ

ในบรรดาที่ฟังทั้งหลาย พระพุทธเจ้าเลิศที่สุด

ในหมู่เพื่อนทั้งหลาย ศรัทธาเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุด

ในบรรดามารทั้งหลาย Nhamdog ร้ายที่สุด

ในบรรดาความชั่วร้ายทั้งหลาย ความหยิ่งทะนงตน ร้ายที่สุด

ในบรรดาความเลวทั้งหลาย การหมิ่นประมาทเลวที่สุด

ผู้ที่มิได้ชำระล้างบาปของตนให้บริสุทธิ์ด้วยพลังทั้งสิ้น

ย่อมถูกผูกติดให้เวียนว่ายไปในสังสารวัฏ

(การดำเนินชีวิตด้วยความจริงใจ, ความแน่วแน่ที่จะไม่กระทำอีก, ตั้งใจกระทำเพื่อ  
ทดแทนความผิด, พิจารณาธรรมชาติแห่งความว่างของทุกสิ่ง)

ผู้ที่ไม่ขยันหมั่นเพียรสร้างสมบุญกุศล

ย่อมไม่สามารถได้รับวิมุตติสุขได้เลย

ผู้ที่ไม่สามารถละเลิกการกระทำอกุศลทั้งสิ้นได้

ย่อมถูกผูกมัดอยู่กับความทุกข์ทรมาน ตลอดทางดำเนิน

ผู้ที่มิได้บำเพ็ญภาวนาในเรื่องสุญญตาและความเมตตากุณา

ย่อมไม่มีทางเข้าถึงพุทธภาวะ

หากเธอต้องการจะเข้าถึงพุทธภาวะในชาตินี้

ให้เฝ้าสังเกตเรียนรู้อุจิจิตของเธออย่างต่อเนื่อง  
และปฏิบัติโยคะทั้งหก, แก่นแท้และคำสอน  
อันเป็นที่สุดแห่งตันตระทั้งหมด

ปฏิบัติในหนทางแห่งกุศโลบายอันแยบคายของตันตระ,  
แก่นแท้และคำสอน

อันเป็นที่สุดของคำแนะนำอันเป็นประเด็นสำคัญเฉพาะตน

หากเธอแสวงหาชื่อเสียง ทรัพย์สมบัติ และการยอมรับ

นั้นเธอกำลังโยนตัวเองเข้าไปในปากแห่งมาร

หากเธอด่าทอผู้อื่น แต่ยกย่องตัวเอง นั้นเธอกำลังตกลงสู่เวจี

หากเธอไม่สามารถฝึกจิตอันเป็นดังช้างป่าให้เชื่องได้

คำสอนทั้งหลายและคำแนะนำอันจำเพาะ ก็เปล่าประโยชน์

บารมีอันสูงสุดคือการยกจิตขึ้นสู่โพธิจิต

การเข้าใจแจ้งชัดในความไม่เกิด คือ ความเห็นอันสูงสุด

การภาวนาอันลึกซึ้ง คือ คำสอนเรื่องความเชี่ยวชาญแห่งมรรค

นาติส และ การฝึกกลมหายใจ ควรต้องปฏิบัติเช่นกัน

จงเฝ้าสังเกตและตระหนักรู้ให้แจ้งชัด

ในหน้าตาของสิ่งที่มีมาอยู่แต่ดั้งเดิม

จงฝากตัวไว้ในอุ้งมือของผู้ประเสริฐ

อย่าทำชีวิตให้สูญเปล่า ไปกับการทำสิ่งที่ไร้ค่า

จงเฝ้าสังเกตจิตเดิมแท้อันนอกเหนือการเกิด

จงอย่าได้สนใจต่อความสุขในสังสารวัฏ  
จงอย่าได้คิดว่าความทุกข์ทั้งหมดเป็นสิ่งเลวร้าย

เมื่อเธอรู้แจ้งในจิตของเธอ เธอจะกลายเป็นพุทธะ  
มันไม่มีความจำเป็นอันใดที่จะต้องพูด หรือ ทำอะไรให้มาก  
มันไม่มีคำสอนใดอีกแล้วที่ลึกซึ้งกว่านี้  
ดังนั้น จงปฏิบัติตามคำแนะนำทั้งหมดนี้เถิด

เมื่อฟังบทเพลงนี้จบ ท่าน เรขง ปะ ก็ยิ่งบังเกิดการพัฒนา  
ความรู้แจ้งและความเข้าใจมากยิ่งขึ้น

ต่อมา ท่านมิลาเรปะและसानุศิษย์ ก็ได้เก็บตัวบำเพ็ญกัน  
อย่างจริงจัง และได้มี ด้ากกินี (องค์เทพธิดาแห่งธรรม) มาเฝ้า  
มากมายและได้นำอาหารทิพย์มาถวาย แต่ท่านมิลาเรปะได้กล่าวว่า  
“ อาหารและจตุปัจจัยใดๆของมนุษย์ ก็ไม่สามารถจะเทียบได้กับ  
บุญกุศลอันเกิดจากการรู้แจ้งหลุดพ้น ดังนั้นความต้องการแบบ  
โลกๆ จึงไม่ใช่สิ่งจำเป็นเลย จงตั้งใจฟังบทเพลงของฉันให้ดี ”

### # 23-5 สิ่งทีหาทีเปรียบได้ยาก

ข้าฯขอกราบแทบเท้าครูทั้งหลาย  
จากอาณาจักรแห่งความจริงอันยิ่งใหญ่  
ฉันโยคี มิลาเรปะ ขอขับขานบทเพลงนี้

จากอาณาจักรแห่งความมิได้มีอยู่จริงอันยิ่งใหญ่ไพศาล  
ฉัน มิลาเรปะ ขอขับขานบทเพลงแห่งธรรมนี้  
กรุณาตั้งใจฟัง องค์มารดาเจ้า และ ด้ากกินี ทั้งหลาย

กฎแห่งเหตุและผลย่อมเป็นสิ่งที่สูงสุด  
คำสอนในพระพุทธศาสนานั้นเป็นสิ่งที่มิมีเหตุมีผล  
แล้วความศรัทธาธรรมดๆ จะทัดเทียมมันได้อย่างไร ?

สิ่งที่สูงสุดยอดคือ การดำรงชีวิต และภาวนาอย่างโดดเดี่ยว  
แล้วเข้ามานเฉยๆ จะเปรียบเทียบกับสิ่งนี้ได้อย่างไร ?

สมาธินั้นเป็นสิ่งที่สูงสุด  
อันหมายถึง การอิสระจาก “สิ่งนี้” และ “สิ่งนั้น”  
แล้วความรู้ธรรมดๆ จะทำให้บรรลุถึงมันได้อย่างไร

ธรรมชาติเดิมแท้ นั้นเป็นสิ่งที่สูงสุด ในสภาวะหลังการภาวนา  
แล้วการปฏิบัติธรรมดๆ จะเท่าเทียมมันได้อย่างไร ?

ความมีสติ ชนิดที่อยู่นอกเหนือคำพูดใดๆ นั้นเป็นสิ่งสูงสุดเช่นกัน  
แล้ว การกระทำธรรมดๆ จะบรรลุถึงมันได้อย่างไร ?

ความกลมกลืนกันของเมตตากฎณาและความว่าง คือสิ่งสูงสุด  
แล้วการบรรลุในผลธรรมดๆจะเทียบเคียงมันได้อย่างไร ?

สิ่งสูงสุดยอดเช่นกัน คือ จีวรฝ้ายของฉันที่มีเคยทำให้หนาว

แล้วผ้าธรรมดาของปุถุชนจะเท่าเทียมมันได้อย่างไร ?

สิ่งสุดยอด คือ การอยู่ในสมาธิของฉัน ที่มีเคยมีความรู้สึกทิว

แล้ว เนื้อกับไวน์จะมาเปรียบเทียบกับมันได้อย่างไร ?

เครื่องดีมีของฉันนั้นออกมาจากกระแสแห่งโพธิ

แล้วเครื่องดีมีธรรมดาจะเปรียบเทียบกับได้อย่างไร ?

โดยภายใน จิตใจของฉันเต็มเปี่ยมด้วยความรู้สึกอิมพอ

แล้ว อาหารและทรัพย์สมบัติ จะมาบดบังมันได้อย่างไร ?

ครูของฉัน ท่านมารปะ นั้นเป็นเลิศที่สุด

แล้ว โยคีอื่นจะเท่าเทียมท่านได้อย่างไร ?

การแจ้งในความเป็นพุทธะของจิต นั้นเป็นสิ่งเลิศ

แล้ว การภาวนาให้เห็นมโนภาพของพุทธะ แบบธรรมดาๆ

จะเทียบเคียงได้อย่างไร ?

ฉัน, โยคี มิลาเรปะ นั้นเป็นเลิศที่สุด

แล้ว โยคีอื่นๆจะเทียบเคียงฉันได้อย่างไร ?

กายของฉันนั้นสามารถต้านทานความเจ็บปวด และโรคภัยได้

แล้ว ยา หรือ หมอ จะมาประกันมันได้อย่างไร ?

จงตั้งใจฟัง และพิจารณาให้ดี ไอ์ องค์เทพธิดาธรรมทั้งหลาย

ณ ที่ซึ่งไม่มีแสง ฉันกลับเห็นแต่ความแจ่มสว่าง  
ตัวแสงเองนั้น ก็สว่างอย่างมากเช่นกัน

ณ ที่ซึ่งไม่มีความอบอุ่น ฉันกลับรู้สึกอบอุ่นสบาย  
จิวรฝ่ายฝันนี้ให้ความอบอุ่นได้มากมาย

ณ ที่ได้ก็ตามที่มีแต่ความยากลำบาก  
ฉันกลับพักและผ่อนคลายได้อย่างสบาย  
กายอันเป็นมายานี้ ช่างสบายที่สุด

ณ ที่ที่ไม่มีความสนุกสนาน ฉันกลับรู้สึกเบิกบานที่สุด  
ชีวิตแห่งมายานี้ ตัวมันเองเป็นสิ่งที่น่ายินดียิ่ง  
ฉัน, โยคีผู้นี้ รู้สึกมีความสุขและเบิกบานยิ่งนัก

ภูเขาดรามาจาดอร์เจ สูงพอหรือ ?

ถ้าสูงพอ ทำไมแรงจึงสามารถบินเหนือมันได้

หากความหนาวในเดือนธันวาคมไม่รุนแรงพอ  
แล้วมันทำให้น้ำในแม่น้ำและน้ำตก แข็งได้อย่างไร ?

หากจิวรฝ่ายของฉันไม่ได้อบอุ่นด้วยพลังความร้อนภายใน  
แล้วจิวรฝันเดียวจะกันความหนาวได้อย่างไร ?

หากอาหารแห่งสมาธิมิได้ทำให้ฉันคงอยู่  
แล้วฉันจะทนต่อความหิวได้อย่างไร ?

หากมันไม่มีกระแสแห่งโพธิเป็นเครื่องดื่มของฉัน

แล้วฉันจะอยู่โดยปราศจากน้ำและความกระหายได้อย่างไร ?

หากคำแนะนำอันเฉพาะของครูของฉัน ไม่ลึกซึ้งพอ

แล้วฉันจะชนะกิเลสและมารทั้งหลายได้อย่างไร ?

หากโยคีมิได้มีประสบการณ์ความรู้แจ้งใดๆ

แล้วเขาจะสามารถภาวนาอยู่อย่างโดดเดี่ยวได้อย่างไร?

ผลเหล่านี้ล้วนได้มาด้วยความเมตตาของครูของฉัน

ดังนั้น บุคคลจึงควรตั้งใจมั่นในการปฏิบัติภาวนาเถิด

เมื่อได้ยินดังนั้น ต้าก๊กนี่ จึงกล่าวว่า “ สิ่งที่ท่านกล่าวนั้น  
ช่างอัศจรรย์ยิ่งนัก พรุ่งนี้จะมีศิษย์ผู้มีวิสาสมาหาท่านอีก จงเอาใจ  
ใส่เขาด้วย ” ว่าแล้วก็อันตรธานหายไป

วันรุ่งขึ้นได้มีกลุ่มญาติโยมจากภู แดง มานมัสการท่าน เพื่อ  
ขอฟังธรรม ท่านมิลาระปะจึงได้ให้รับไตรสรณาคมน์และอธิบายให้  
ฟังถึงประโยชน์ในการปฏิบัติธรรม ญาติโยมจึงได้ถามขึ้นว่า “ ท่าน  
ยังคงสวดสรณคมน้อยหรือไม่ ”

ท่านมิลาระปะจึงตอบว่า “ แน่นนอน การสวดนี้เป็นเครื่อง  
ปกป้องคุ้มครอง และฉันจะอาศัยสรณะนี้ละในการอุทิศตนปฏิบัติ  
พวกเขาควรจะต้องใจอย่างยิ่งที่จะสวดถึงครูของเธอและพระรัตนตรัย  
ไม่ใช่เพียงด้วยคำพูด แต่ให้ออกไปจากใจจริง ที่จะอาศัยท่าน



เหล่านั้นเป็นสรณะ ซึ่งจะมีประโยชน์อย่างยิ่ง พวกเขาทั้งหมดจึงมี  
ความสุขความยินดีในการสวดนี้

### # 23-6 สรณะอันประเสริฐ

ขอนอบน้อมแด่องค์คุรุทั้งหลาย  
พระพุทธ พระธรรม และ พระสงฆ์  
คือ สรณะอันเป็นภายนอกทั้งสาม  
แม้ตัวฉันเองก็อาศัยท่านเป็นเครื่องปกป้องของฉัน  
โดยการนอบน้อมความศรัทธาทั้งหมดของฉันแก่ท่าน  
ฉันย่อมได้รับความสุขและความพึงพอใจ  
โชคดีทั้งหลายย่อมบังเกิด หากเธออาศัยท่านเป็นสรณะ

คุรุ, องค์พุทธะผู้เกื้อหนุน และ เหล่าตักกินี  
คือ สรณะอันเป็นภายในทั้งสาม  
แม้ตัวฉันเองก็อาศัยท่านเป็นเครื่องปกป้องของฉัน  
โดยการนอบน้อมความศรัทธาทั้งหมดของฉันแก่ท่าน  
ฉันย่อมได้รับความสุขและความพึงพอใจ  
โชคดีทั้งหลายย่อมบังเกิด หากเธออาศัยท่านเป็นสรณะ

นาดิส, ปราณะ และ พินธุ นั้นเป็นสรณะอันเร้นลับ  
แม้ตัวฉันเองก็อาศัยสิ่งเหล่านี้เป็นเครื่องปกป้องของฉัน  
โดยการนอบน้อมความศรัทธาทั้งหมดของฉันแก่สิ่งเหล่านี้

ฉันยอมได้รับความสุขและความพึงพอใจ

โชคดีทั้งหลายยอมบังเกิด หากเธออาศัยท่านเป็นสรณะ

รูป, ความว่าง และ ความไม่แบ่งแยกแตกต่างใดๆ

คือ สรรณะอันแท้จริงทั้งสาม

โดยการนอบน้อมความศรัทธาทั้งหมดของฉันแก่สิ่งเหล่านี้

ฉันยอมได้รับความสุขและความพึงพอใจ

โชคดีทั้งหลายยอมบังเกิด หากเธออาศัยท่านเป็นสรณะ

หากเธอไม่มีสรณะใดเลย

ใครเล่าจะปกป้องเธอจากความทุกข์อันไม่รู้จักจบสิ้นนี้

วันคืนล่วงไป บ้านอันผูกพันแห่งกายนี้ซึ่งประกอบไปด้วยธาตุทั้งสิ้น

ผ่านเดือนผ่านปี พายุฝนได้พัดพาให้มันเสื่อมสลาย

การผูกเรือนและตายไปที่ละน้อยนี้

มิได้นำมาซึ่งความสุขความยินดีอันใด

นี่เป็นเช่นเงายามพระอาทิตย์อัสดง

แม้เธอจะพยายามบินหนีจากมัน แต่เธอก็มิสามารถจะหนีไปได้

การพิจารณาความตาย คือ ครูแห่งพระพุทธศาสนา

ที่บุคคลจะสามารถเรียนรู้ที่จะปฏิบัติในสิ่งที่มีค่า

บุคคลควรที่จะคิดและจดจำอยู่เสมอว่า

ความสุขความยินดีทั้งหลายยอมหายไปเมื่อความตายมาเยือน

หากคนบาปได้เห็นธรรมชาติของความตาย  
เขาจะได้เรียนรู้บทเรียนที่ดียิ่งของสังขารธรรม  
เขาจะได้ครุ่นคิดว่า “ฉันจะทุกข์ทรมานเพียงใด เมื่อเวลานั้นมาถึง”

หากคนร่ำรวยได้เห็นความตายรอบๆตัวเขา  
เขาจะได้เรียนรู้บทเรียนที่ดียิ่งของสังขารธรรม  
ว่าเงินทองและทรัพย์สมบัติล้วนคือ ศัตรูอันยิ่งใหญ่ของเขา  
ทำให้เขาได้ครุ่นคิดว่า  
“ฉันควรจะพยายามที่จะเป็นคนใจกว้างไม่เห็นแก่ตัว ”

หากผู้เฒ่ารู้สึกถึงความตายกำลังมาเยือน  
เขาจะได้เรียนรู้บทเรียนที่ดียิ่งของสังขารธรรม  
ว่าชีวิตนั้นช่างสั้นนักและไม่ยั่งยืน  
ทำให้เขาได้ครุ่นคิดว่า “ชีวิตนั้น ในที่สุดก็คือความฝันอันแสนเศร้า”

หากคนหนุ่มสาวได้เห็นความตายรอบตัวเขา  
เขาจะได้เรียนรู้บทเรียนที่ดียิ่งของสังขารธรรม  
ว่าชีวิตนั้นสั้นนัก จะสลายและถูกลืมเลือนไปในไม่ช้า  
ทำให้เขาได้เร่งปฏิบัติในสิ่งที่เขาอุทิศตน

บิดามารดาของเราย่อมแบกภาระความกังวลของพวกเรา  
แต่เด็กกำพร้ากลับต้องสู้ทนต่อภาระนั้น ด้วยตนเอง  
เลื้อยบนสัตว์ที่ละเอียดและนุ่ม ย่อมสบายแก่ผู้ที่สวมใส่

แต่สำหรับผู้ที่ไม่เคย ย่อมไม่สามารถจะจินตนาการได้  
พืชผลจากไร่ช่วยขจัดความยากจน  
แต่ผู้ที่ไม่ได้ทำงานย่อมไม่สามารถรับความสุขจากมัน

ผู้ที่ปฏิบัติธรรมย่อมมีความสุข  
แต่ผู้ที่ไม่ปฏิบัติ จะไม่สามารถมีส่วนร่วมได้  
จงบริจาคทานให้มาก แล้วเธอจะไม่มีทางหิวโหย  
หากเธอต้องการจะเอาชนะความโง่งมงาย จงเจริญกุศลให้มาก  
จงระลึกถึงความทุกข์ทรมานในอบายภูมิให้ดี  
จงเกื้อหนุนผู้อื่นให้ได้ปฏิบัติธรรมเถิด

เมื่อได้ฟังบทเพลงนี้จบญาติโยมต่างบังเกิดความศรัทธา  
และตั้งใจอุทิศตนให้แก่พระพุทธศาสนา ซึ่งในกลุ่มญาติโยมนั้น มี  
เด็กหนุ่มผู้หนึ่งบังเกิดความศรัทธาอย่างยิ่งยวด และขออนุญาต  
ติดตามท่านมิลาเรปะเพื่อศึกษาธรรมต่อไป ซึ่งต่อมาเขาก็กลายเป็น  
ศิษย์ใกล้ชิดของท่านอีกผู้หนึ่งคือ ท่าน รอน ซอน เรปะ





จงอย่าได้ใส่ใจกับความรู้อาจตำราเลย  
แต่จงตั้งมั่นอุทิศตนเพื่อการบำเพ็ญภาวนา  
แล้วเธอจะได้บรรลุถึงผลอันยิ่งใหญ่ในไม่ช้า

## ปกิณกธรรม

ศิษย์คนสำคัญผู้หนึ่งของท่าน มิลาเรปะ ชื่อว่า ชิวา อูย เดิม เป็นบุตรของผู้มีอันจะกิน มีความเย่อหยิ่งและทะนงตนอย่างมาก ต่อมาได้ถูกท่านมิลาเรปะดัดนิสัย จนเกิดความเลื่อมใสศรัทธาใน พุทธศาสนาอย่างยิ่ง ได้เข้าศึกษากับอาจารย์ปริยัติ จนมีความรู้ อย่างดี และได้หัดครอบครัวและทรัพย์สมบัติ มุ่งหน้าออกบำเพ็ญ อย่างจริงจัง จนมีความก้าวหน้าทางการปฏิบัติอย่างดียิ่ง ปฏิบัติทา ของท่านเต็มไปด้วยความสันโดษเรียบง่าย และไม่เคยกลับคืนสู่บ้าน เกิดเมื่อนอนอีกเลย

ท่านมิลาเรปะมีความยินดีต่อท่านชิวา อูย มากจึงได้กล่าวว่า

### # 17-15 คำแนะนำสำหรับผู้ปฏิบัติ

ข้าฯขอนอบน้อมต่อองค์ครูทั้งหลาย

ขอพรอันยิ่งใหญ่จากองค์ครูแห่งสายปฏิบัติผู้ทรงมหาเมตตา

ด้วยคำแนะนำอันทรงพลังและยิ่งใหญ่ของท่านมารปะ และ มิลา

เรอ ชิวา อูย ผู้อุตสาหะ และพากเพียรอย่างหนัก

ด้วยความเมตตาของ เทพธิดาธรรม

เธอจึงลุถึงความเข้าใจอันแจ่มแจ้ง

ลูกรัก หากเธอปรารถนาที่จะบรรลุผลอันสูงสุดของการภาวนา  
จงอย่าเป็นคนดีอริ้น มากไปด้วยทิฐิมานะ  
และจงอย่าพูดในเรื่องไร้สาระ  
จงอย่าได้คิดถึงความรุ่งเรืองของตนในอดีต  
จงอาศัยอยู่ในที่สงบวิเวก อันปราศจากผู้คน  
จงหนีห่างจากมิตรที่ไม่ดี และเฝ้าสำรวจตรวจสอบตนเองอยู่เสมอ  
อย่าได้ดิ้นรนอยากที่จะเป็นอาจารย์คน  
แต่จงอ่อนน้อมถ่อมตน และขยันหมั่นเพียรในการปฏิบัติ  
จงอย่าได้หวังที่จะบรรลุหลุดพ้นโดยเร็ว  
แต่ให้เพียรปฏิบัติไปจนวันตาย  
จงละวางคำพูดหรือศัพท์แสงที่ศึกษาจากตำราเสีย  
แต่ให้ปฏิบัติในประเด็นสำคัญอันเป็นคำแนะนำจากครู  
หากเธอต้องการยังประโยชน์ตนให้เกิด  
จงละทิ้งการพูดและศัพท์ภาษาจากตำราทั้งหลายเสีย  
แต่จงตั้งมั่นอุทิศตนเพื่อการปฏิบัติเถิด

ท่าน ชิวา อุย ได้กล่าวตอบว่า “ ท่านได้เคยพูดว่า ผู้ที่ศึกษา  
มากแต่ปราศจากการปฏิบัติจริง ย่อมง่ายที่จะเผลอออกนอกเส้นทาง  
ทาง ขอท่านได้โปรดอธิบายให้กระจ่างด้วยครับ ”

ท่านมิลาเรปะจึงตอบว่า “ ฉันทนหมายความว่า มันเป็น  
อันตรายที่จะเกิดการหลงยึด ติดพันอยู่แต่ในเรื่องของโลก โดยไม่

สามารถละทิ้งมันได้ และอันตรายอีกอย่างคือ บุคคลเช่นนั้นจะง่ายต่อการผิดพลาดเพียงจากประเด็นสำคัญในการปฏิบัติ ในคำสอนของสายท่านมารปะ เราไม่มีความผิดพลาดและอันตรายเช่นนั้น เพราะเราไม่ได้ให้ความสนใจกับคำศัพท์ภาษาในตำรา และการพูด สิ่งที่เราสนใจคือการปฏิบัติของจริง จงตั้งใจฟัง ฉันจะขับขานบทเพลงว่าด้วยอันตรายและความผิดพลาด ”

### # 17-16 อันตรายและความผิดพลาด

ขอนอบน้อมแด่องค์ครูผู้ประเสริฐ

ลองสังเกตคนที่ชอบโอ้อวดคุยโวว่าตนเก่ง  
จะมากไปด้วยคำพูดที่ฟุ้งพรวดออกมา และเต็มไปด้วยท่าที่โอ้อวด  
อันนำไปสู่การถกเถียงอันรุ่มร้อนในที่สุด

เวลาพูด พวกเขาตั้งใจเหมือนจะข่มเธอ  
แต่เรื่องนอน ผู้ที่ชอบวางท่าโอ้อวดเช่นนี้ กลับนิยมการหลับนอน  
เขาเดินราวกับชาวมองโกลผู้หึงงายโส  
อุปสรรคและอันตรายล้วนรุมล้อมเขาอยู่

ภพทั้งสามและภูมิทั้งหกล้วนเป็นอันตราย  
เพราะมีต้นเหตุจึงทำให้สรรพสัตว์ต้องตกอยู่ในอันตรายตลอดไป  
อันตรายเจ็ดอย่างที่เธอควรเฝ้าสังเกตให้ดี คือ



การหลงติดจมอยู่ในสุขแห่งความสงบของพวกหินยาน

โดยคิดว่าเป็นนิพพานจริง

การใช้ความรู้ทางพุทธศาสนาเพื่อแสวงหาจุดปัจจัย

หลงทะนงตนภูมิใจในความเป็นนักบวช

หลงจมอยู่ในความวิปلاสของโยคี

หมกมุ่นอยู่กับการพูดที่ไร้สาระ

ตกจมลงไปไปกับดักแห่งความดับสูญ

ทั้งหมดนี้ อวิชชาคือเหตุหลักแห่งความผิดพลาด

และอันตรายเป็นทั้งหลาย

คำสอนของสายที่สืบทอดกันด้วยการกระซิบโดยตรงเฉพาะบุคคล

เปรียบดัง ลมหายใจของ เทพธิดาธรรม

จงอย่าได้สงสัยในความจริงเหล่านี้ แต่หากเธอสงสัย

จงจำไว้ว่า ความสงสัยนั้น ล้วนเกิดจากอิทธิพลของมาร

ชีวา อูย เธอจะออกนอกกลุ่มนอกทางได้อย่างไร

เพราะเธออยู่ใกล้ชีวิตฉัน

จงปล่อยวางความสงสัยนั้นเสีย แล้วตั้งใจภาวนาเถิด

ผู้ที่วางใจในคำสอนที่แท้จริง ย่อมไม่มีวันออกนอกทาง

ลูกเอ๋ย จงอย่าได้ใส่ใจกับความรู้จากตำราเลย

แต่จงตั้งมั่นอุทิศตนเพื่อการบำเพ็ญภาวนา

แล้วเธอจะได้บรรลุถึงผลอันยิ่งใหญ่ในไม่ช้า

นับจากนั้น ท่าน ชิวา อู๋ย ก็เลิกสนใจความรู้จากตำราและ  
มุ่งหน้าบำเพ็ญอย่างเต็มที่โดยไม่ใส่ใจแม้กระทั่งอาหารและเสื้อผ้า  
หลังจาก การเสด็จดับขันธปรินิพพานของท่านมิลาเรปะ ท่านก็ได้  
บรรลุสู่การหลุดพ้นอันสูงสุดที่ถ้ำ แมน จู ในหุบเขาโกโก้ และท่านได้  
เดินทะเลูกำแพงหินของถ้ำออกมา

*From chapter 17 The Meeting at Silver Spring*

\*\*\*\*\*

คราวหนึ่ง ท่านมิลาเรปะได้เดินทางไปบิณฑบาตในสำนัก  
ของอาจารย์ตันตระผู้มีชื่อเสียงท่านหนึ่ง และได้เกิดการพูดคุย  
ซักถามท่านมิลาเรปะเกี่ยวกับความเห็นในเรื่อง ทิฐิ, การปฏิบัติ และ  
การครองตน ท่านมิลาเรปะจึงตอบว่า

“ ผู้ที่ไม่รู้จักหวาดกลัวในภยันอันตรายแห่งสังสารวัฏ ไม่  
สละโลก ไม่ปฏิบัติตามคำแนะนำของครูผู้สามารถ ไม่มีความมุ่งมั่น  
ปรารถนาอย่างแรงกล้า ที่จะบรรลุสู่พุทธภาวะให้ได้ในชาตินี้ ย่อม  
ถูกผลักดันด้วยอำนาจตัณหาราคะ และสัญชาตญาณอันชั่วร้าย  
ย่อมง่ายต่อการกลายเป็นเพียงคนพูดพล่ามเพื่อเจ้อ แม้ว่า จะพูด  
ได้ดีเกี่ยวกับ ทิฐิ การปฏิบัติ และการครองตน ส่วนมากพวกเขา  
มักจะเฉลใจออกนอกกลุ่มนอกลทาง ”

แล้วท่านจึงได้ขับขานเพลงนี้ขึ้น

#### # 18-4 บทตรวจสอบตนเอง

จงตั้งใจฟังให้ดี อาจารย์ผู้ยิ่งใหญ่  
มันเป็นเรื่องยากที่จะช่วยเหลือผู้อื่น  
หากเขาไม่ละทิ้งโลกนี้

หากเธอมิได้แจ้งชัดว่า สังสารวัฏและนิพพาน ล้วนคือสิ่งเดียวกัน  
และยังยึดมั่นในความเห็นที่อ่อนกำลังและมีดมัวในใจตน  
ในความหลงระเรีง เธอจะยินดีจุมแซ่ในอารมณ์ทั้งหลายอย่างอิสระ  
และจะถูกกระแสน้ำพัดพาไป

เธอควรตรวจสอบและถามตัวเองเสมอว่า  
เราได้รู้แจ้งในสัจจะแห่งความเป็นกลาง  
อันนอกเหนือความสุดโต่งทั้งสองหรือยัง,  
หรือ เราละทิ้งความเห็นอันสุดโต่งทั้งสองหรือยัง  
ในการปฏิบัติ เราปราศจากการดิ้นรนในใจหรือยัง  
เรายังถูกหลอนหลอกโดยปีศาจแห่งรูปลักษณ์อยู่หรือเปล่า  
ความปีติสุขในสมาธิอันเป็นมายาลวงหลอนนั้น  
ถูกตัณหายึดติดอยู่หรือเปล่า  
เราถูกผูกมัดโดยรูป จนปราศจากความเมตตากรุณาหรือเปล่า  
เมื่อเราภาวนาถึงปรากฏการณ์ทั้งหลายอันเป็นประหนึ่งศัตรู

ความตระหนักรู้ของเราวัดแกว่งหรือเปล่า  
เมื่อเราแสดงสัญจรกรรมโดยอาศัยสัญลักษณ์ของต้นตระ  
เราได้อสอนธรรมะที่เกินเลยสัญลักษณ์ทั้งหมดหรือเปล่า  
เราได้อถูกทำให้มัวหมองด้วย “ความดีนรรนพยายามจะเอา”  
และทำให้จิตเดิมอันบริสุทธิ์ผิดเพี้ยนไปหรือเปล่า  
เราได้อทำแต่สิ่งที่เราตั้งใจ ตามแนวทางที่ลามาของผู้รู้ไม่กระทำหรือเปล่า  
เราเคยถามตัวเองบ้างหรือไม่ว่า  
“เราตระหนักหรือเปล่าว่าสมบัติและ ความสำเร็จทั้งหลายในโลก  
ล้วนคือเครื่องขวางกั้นของมาร ?”

หากเธอไม่เข้าใจ หรือไม่ปฏิบัติตามคำสอนของสายธรรม  
ที่สืบทอดกันมาอย่างถูกต้องแล้ว  
มารยอมนำเธอไปผิดทางด้วยอุบายของมัน  
เมื่อเป็นเช่นนั้น เธอจะไม่สามารถทำตนให้เป็นอิสระ  
จากภพแห่งความทุกข์ทรมานและสังสารวัฏได้  
จงวางใจและดำเนินตามสายธรรมที่แท้จริง  
และอุทิศตนให้กับการปฏิบัติโดยปราศจากตัณหา  
หรือความเห็นที่เข้าข้างตัวเองเกิด

เมื่อได้ยินเช่นนั้น อาจารย์ต้นตระผู้มีชื่อเสียงผู้นั้น ได้บังเกิด  
ศรัทธาต่อท่านมิลาเรปะอย่างยิ่ง ก็มลงกราบแทบเท้าท่าน และฝาก  
ตัวเป็นศิษย์ และได้พากเพียรปฏิบัติจนบรรลุธรรมชั้นสูงในที่สุด

เขากลายเป็นศิษย์รัก ผู้ใกล้ชิดของท่านมิลาเรปะผู้หนึ่งในกาลต่อมา  
ชื่อ จางชูป จาโบ

From chapter 18 The Song of The Staff

\*\*\*\*\*

คราวหนึ่งขณะที่ท่านมิลาเรปะได้เดินทางไปภูเขาหิมะดีซี ได้  
พบกับผู้มีนิสัยทางธรรมผู้หนึ่ง ชื่อ ตัมบา เจาญู เขาได้นิมนต์ให้ท่าน  
และคณะรับประทานอาหารที่บ้าน และขอโอกาสให้ท่านแสดงธรรม  
ท่านจึงได้แสดงบทเพลงแห่งธรรมบทนี้ขึ้น

### # 19-1 คำแนะนำยี่สิบเอ็ดประการ

สิ่งยิ่งใหญ่คือกุศโลบายอันยอดเยี่ยมของวิถีแห่งตันตระ  
และคำแนะนำอันเฉพาะของคุรุผู้เลิศ

รวมถึง ความกระตือรือร้นอุตสาหะ และความแน่วแน่มั่นคง  
นี่คือ “สิ่งยิ่งใหญ่ทั้งสาม”

กำหนดลมปราณแห่งพลังชีวิต ตามจุดสำคัญต่างๆ,  
คงให้จิตอยู่ในสภาพธรรมชาติเดิมแท้ของมัน  
และมีสติอยู่กับการสำรวจตรวจสอบตนเองอยู่เสมอ

นี่คือ “ประตูทางเข้าทั้งสาม”

ปฏิบัติได้ตามคำสั่งของครูทั้งหมด  
บรรลusuเป้าหมายที่มุ่งมั่นตั้งใจไว้  
ยังประโยชน์เพื่อผู้อื่น โดยปราศจากการดิ้นรนพยายาม  
นี่คือ “ผลสำเร็จทั้งสาม”

อุปสรรคภายนอกและมารทั้งหลายหมดไป  
ระคะภายในและต้นหา ดับมอด  
ความผิดปกติ และโรครภัย ของร่างกาย หมดสิ้น  
นี่คือ “สิ่งที่จะหมดไปทั้งสาม”

ความชำนาญ และไหวพริบในการพูด  
ความคมคายในการตอบทุกปัญหา  
ความรอบรู้ในธรรมชาติ และลักษณะอาการของจิต  
นี่คือ “ความเชี่ยวชาญทั้งสาม”

การเห็นอย่างแจ่มชัดว่า ความสุขทั้งหลายล้วนว่างเปล่า  
การเห็นอย่างแจ่มชัดว่า  
ทุกสิ่งปรากฏขึ้นล้วนปราศจากความแบ่งแยกแตกต่าง  
การเห็นอย่างแจ่มชัด ในสิ่งที่นอกเหนือคำพูดทั้งปวง  
นี่คือ “ การเห็นทั้งสาม”

เมื่อผู้คนมาประชุมกันอย่างเนืองแน่น

เครื่องมือทั้งหลายและความเพลิดเพลีน ได้มารวมกันที่นั่น  
และเหล่าเทพธิดาธรรมต่างก็มาร่วมชุมนุม  
นี่คือ “ การรวมกันทั้งสาม ”

คำแนะนำยี่สิบเอ็ดประการสำหรับจิตนี้  
คือผลอันเกิดจากประสบการณ์ของฉันในการภาวนา  
ผู้แสวงธรรมทั้งหลายควรให้ความสำคัญกับมัน  
โดยเฉพาะผู้ติดตามและลูกๆ ของฉัน

คำแนะนำที่มากไปจะปิดบังการรู้แจ้งหลุดพ้น  
จงปฏิบัติตามคำสอนอันประเสริฐนี้  
ที่ฉันได้แสดงแล้วแก่ที่ประชุมเกิด

เมื่อท่าน ดัมบา เจาปู ได้รับธรรมแล้ว เป็นผู้มีความขยัน  
หมั่นเพียรในการปฏิบัติอย่างดียิ่ง และได้รับประสบการณ์ทางธรรม  
และความรู้แจ้งในที่สุด ซึ่งก็ได้กลายเป็นศิษย์ใกล้ชิดของท่าน  
มิลาเรปะ ที่สำคัญอีกท่านหนึ่งต่อมา

From chapter 19 The Twenty-one Exhortation

\*\*\*\*\*

ครั้งหนึ่งในฤดูใบไม้ร่วง ท่านมิลาเรปะได้แสดงธรรมแก่  
บรรดาลูกศิษย์ที่มาชุมนุมกัน ณ บริเวณทะเลสาปโลโว ก่อนจะออก  
เดินทางไปภูเขานิมาตี ซี

### # 20-1 การปฏิบัติโยคะที่ถูกต้อง

ฉัน มิลาเรปะ โยคีแห่งทิเบต

เป็นผู้ได้ร่ำเรียนมาน้อย แต่นี่คือ คำแนะนำอันสำคัญยิ่งของฉัน  
ฉันนอนแต่น้อย ดังนั้นจึงใช้เวลาส่วนใหญ่ในการภาวนา  
จิตใจฉันมีแต่ความอ่อนนุ่มถ่อมตน แต่มีความอดทนเป็นยิ่ง  
เพราะการรู้สิ่งหนึ่งอย่างแจ่มชัด ฉันจึงรู้ในทุกๆสิ่ง  
เพราะรู้แจ่มชัดในสิ่งทั้งปวง ฉันจึงรู้ว่ามันล้วนเป็นหนึ่งเดียวกัน  
ฉันเป็นผู้มีความรอบรู้ในสังขารอันยิ่ง

เตียงของฉันเล็กมาก แต่ฉันก็อิสระที่จะยืดแข้งขาออก  
เสื่อของฉันนั้นบาง แต่ก็ทำให้กายฉันอบอุ่น  
ฉันกินอาหารเพียงน้อยนิด แต่ฉันก็พึงพอใจ

ฉันคือบุคคลที่โยคีทั้งหลายให้ความเคารพบูชา  
ฉันเป็นผู้นำทาง สำหรับบุคคลผู้มีศรัทธา  
ไปในเส้นทางอันอันตรายแห่งการเกิดและการตาย  
ฉันไม่ยึดติดในบ้านหลังใด  
ฉันไม่จมอยู่ ณ ที่ใดที่หนึ่ง



ฉันมุ่งมันทำในสิ่งที่ฉันตั้งใจ โดยไม่สนใจสิ่งอื่นๆทั้งหมด

ฉันมิได้ปรารถนาทรัพย์สมบัติใดๆ

ระหว่างอาหารอันสะอาดและสกปรก ฉันมิได้ให้ความแตกต่าง

ฉันทุกข์น้อยมาก จากพิษของตัณหา

ด้วยความสำคัญตนเพียงน้อยนิด ฉันจึงมีความอยากอันน้อย

ฉันมิได้ปรารถนาใดๆ

ทั้งในสิ่งที่ป็นรูปธรรม และ สิ่งที่เป็นด้านจิตใจ

ดังนั้น ฉันจึงสามารถแก้ปมของนิพพานได้

ฉันปลอบโยนคนชรา ยามเมื่อเขาทุกข์

สนุกสนานกับคนหนุ่มที่เป็นเพื่อนฉัน

ฉัน โยคีผู้จาริกไปทั่วทุกหนแห่ง

ปรารถนาให้ทวยเทพและมนุษย์ทั้งหลายอยู่อย่างมีความสุข

### # 20-3 สิ่งยากลำบากสืบประการ

หากเป็นชาวพุทธแต่ปราศจากความเมตตากรุณา

แล้วเขาจะควบคุม หรือ เปลี่ยนแปลงคนชั่วได้อย่างไร ?

หากจิตวิญญาณของเขาไม่ถูกปลุกให้ตื่นขึ้น

แล้วบุญบารมีจะเจริญงอกงามในตัวเขาได้อย่างไร ?

หากโยคีผู้ยิ่งใหญ่ ไม่มีความพากเพียรอุตสาหะ  
แล้วจะเกิดประสบการณ์ทางธรรมและความรู้แจ้งได้อย่างไร ?

หากเป็นพระแต่ไม่รักษาพระธรรมวินัย  
แล้วเขาจะได้รับการเคารพบูชาได้อย่างไร ?

หากโยคีตันตระ ล่วงละเมิดศีลสมายา  
แล้วเขาจะได้รับพลังและพรอันประเสริฐได้อย่างไร ?

หากญาติโยมเห็นแก่ตัวและตระหนี่ถี่เหนียว  
แล้วเขาจะมีชื่อเสียงในทางที่ดีได้อย่างไร

หากโยคีชอบพูดตลก และ ไร้สาระ  
เขาย่อมไม่เป็นที่เคารพ

ผู้ที่ไม่สนใจในเรื่องกรรมและการบำเพ็ญบุญกุศล  
ย่อมไม่มีทางเข้าใจสัจธรรมแห่งความว่าง

หากلامะผู้เป็นที่นับถือกลับบังเกิดความเบื่อหน่ายในศาสนา  
เขาย่อมพบความยากลำบากในการปรับตัวเข้ากับชีวิตปกติ

แม้ว่าศรัทธาจะบังเกิดขึ้นในตัวเธอ  
การควบคุมตัวเองก็ยังคงเป็นสิ่งที่ยากยิ่ง  
แม้ว่าตอนนี้เธอจะรู้สึกอยากที่จะปฏิบัติธรรมโดยทันที  
ลูกเอ๋ย แต่หากเธอมันมากเกินไป ในที่สุดเธอจะเสียใจ....

\*\*\*\*\*

เมื่อคราวท่านมิลาเรปะเดินทางไปยังภูเขาดรีเซ่ ท่านได้พบเด็กหนุ่มแห่งตระกูลโจโว ซึ่งเป็นตระกูลของชนชั้นสูง ได้มานมัสการท่าน และขอให้ท่านแนะนำการปฏิบัติที่พวกเขาจะได้นำไปทำได้ตลอดเวลาในชีวิตประจำวัน ท่านมิลาเรปะจึงกล่าวว่า

### # 21-3 การปฏิบัติในชีวิตประจำวัน

จงตั้งใจฟังเถิด ท่านผู้มีศรัทธา

ยามเมื่อเธอเดิน จงเปิดรับรู้การกระทบทั้งหลาย

ด้วยจิตเดิมแท้อันบริสุทธิ์อยู่แล้ว

นี่คือการหลุดพ้นในตัวเอง ในเวลาเดิน

ยามเมื่อเธอนั่ง จงผ่อนคลาย และทำใจให้สบาย

นี่คือ คำสอนอันเป็นหัวใจของ การนั่ง

ยามเมื่อเธอนอน จงนอนในอาณาจักรแห่งความเท่าเทียมเสมอภาค

นี่คือวิถีทางในการนอน ภายใต้พลังแสงอันยิ่งใหญ่

ยามเมื่อเธอกิน จงกินในอาณาจักรแห่งความว่าง

นี่คือวิถีทางในการกิน โดยปราศจากความเป็นคู่

ยามเมื่อเธอเต็ม จงเต็มน้ำแห่งปัญญาและไหวพริบ  
นี่คือ วิธีทางที่จะเต็มโดยไม่หยุด

ยามเมื่อเธอ ยืน เดิน นั่ง หรือนอน จงเฝ้าสังเกตจิตของเธออยู่เสมอ  
นี่คือการปฏิบัติอันมีค่ายิ่ง  
ที่สามารถกระทำได้ตลอดเวลาโดยไม่ต้องหยุดพัก

### # 21-5 ทิฐิ การปฏิบัติ การครองตน และ ผล

เนื่องเพราะฉันได้เห็นแจ้งชัด ในธรรมชาติที่แท้จริงของทิฐิ  
ความคิดแห่งการแบ่งแยกแตกต่าง จึงสลายไปโดยตัวของมันเอง  
แล้วฉันจะมี ความคิดอันแบ่งแยกความเป็นคู่  
แห่ง ตัวเองและผู้อื่น ได้อย่างไร ?  
ทิฐินั้นว่างจากขอบเขตและการแยกแยะทั้งปวง

ในการปฏิบัติฉันจะแนบแน่นและตั้งมั่น  
ความดีและความชั่วจะสลายลงสู่ความหลุดพ้นในตัวเอง  
แล้วฉันจะมี ความคิดแบ่งแยกความเป็นคู่  
แห่ง สุขและทุกข์ ได้อย่างไร ?  
การปฏิบัติที่ว่างเปล่าจาก ความรู้สึกและประสบการณ์  
อันจำกัดขอบเขต

ยามเมื่อฉันเกาะติดอยู่กับความสับสนเนื่องแห่งการครองตน

ความไม่พอใจทั้งหลาย ล้วนสลายลงสู่ความหลุดพ้นในตัวเอง  
แล้วฉันจะมีแรงกระตุ้นของความเป็นคู่  
แห่ง ราคะและโทสะ ได้อย่างไร ?  
การครองตนนั้น ปราศจากขอบเขตจำกัดของความยึดติด

เนื่องเพราะ การหลุดพ้นในตัวเองนั้นคือ ผล  
ซึ่งทั้งนิพพานและสังสารวัฏ ล้วนสลายลงสู่มัน  
แล้วฉันจะมีความคิดแบ่งแยกความเป็นคู่  
แห่ง การได้หรือการเสีย ได้อย่างไร ?  
ปราศจากความปรารถนาและความกลัวอันใด  
คือผลของการปฏิบัติอันยิ่งใหญ่

ในกลุ่มผู้ที่ฟังอยู่นั้น ได้มีเด็กหนุ่มผู้หนึ่งบังเกิดศรัทธาอย่างมากที่จะอุทิศตนออกปฏิบัติ แต่ได้กล่าวกับท่านมิลาเรปะ ให้รอตนเพื่อไปแจ้งและขออนุญาตบิดามารดาก่อน ท่านมิลาเรปะจึงตอบว่า

“ ผู้ที่ต้องการจะปฏิบัติธรรม ควรนึกถึงความทุกข์ยากในสังสารวัฏให้ดี หากเขาไม่สามารถตัดสิ้นใจได้ด้วยตนเอง แต่ต้องคอยคำอนุญาตจากผู้อื่นก่อน เขาจะไม่มีทางปฏิบัติได้สำเร็จ จงตั้งใจฟังบทเพลงนี้ ”

## # 21-6 มุ่งมั่น จริงจัง

หากผู้ที่มีศรัทธา บรรารณาที่จะปฏิบัติธรรม  
ไม่สามารถตัดขาดเครื่องร้อยรัดแห่งอิทธิพลต่างๆได้  
แล้วเขาจะพ้นฝ่าอุปสรรคอื่นที่มีอำนาจครอบงำเขาได้อย่างไร ?

หากบุคคลไม่สามารถดำรงชีวิตอยู่ด้วยพลังแห่งความไม่ยึดติด  
แล้วเขาจะทำตนให้เป็นอิสระจากการพันธนาการของเกียติ  
และความภาคภูมิใจได้อย่างไร ?

หากรู้ว่าชีวิตเป็นของไม่เที่ยง แต่ยังไม่รู้จักพอเพียงสันโดษ  
แล้วเขาจะอิมพอในการสะสมทรัพย์สมบัติได้อย่างไร ?

บุคคลจะเข้าใจความจริงอันเป็นสิ่งนอกเหนือคำพูด  
ด้วยการพูด และสนทนา

โดยปราศจากประสบการณ์ตรงได้อย่างไร ?

บุคคลผู้มิได้รู้แจ้งเห็นจริงในสัจธรรม

อันอยู่นอกเหนือสัญลักษณ์ทั้งหลาย

จะอธิบายมันด้วยจิตที่มีติดบอดได้อย่างไร ?

บุคคลผู้ไม่รู้จักหลีกเลี่ยงการคบคนพาลอันจะนำมาซึ่งความเลวร้าย

จะสามารถรอดพ้นจากเรื่องทุกข์ยากที่จะตามมาได้อย่างไร ?

หากบุคคลไม่สามารถใช้ประสบการณ์แห่งความทุกข์

เพื่อการพัฒนาจิตวิญญาณของตน

แล้วเขาจะชนะความทุกข์ระทม

และการดิ้นรนอันมีเดบอด ทั้งหลาย ได้อย่างไร ?

หากบุคคลไม่รู้ว่า ความคิดที่รบกวนอยู่นั้น

โดยตัวมันเองแล้ว คือ ธรรมกาย

แล้วเขาจะจัดการกับมันด้วยวิธีการที่ถูกต้องได้อย่างไร ?

หากบุคคลไม่สามารถละทิ้งสิ่งที่เขาเกี่ยวข้อง และหน้าที่ทั้งหมดได้

แล้วเขาจะอุทิศตนปฏิบัติด้วยความเป็นกลางได้อย่างไร ?

บุคคลผู้ไม่สามารถสลະทิ้งการงานทั้งหลาย

และตัดขาดสิ่งที่ตนยึดติด

จะบรรลุผลสำเร็จในการปฏิบัติธรรม ด้วยการกระทำสิ่งนี้สิ่งนั้น

หรือ แค่เพียงด้วยการคิดนึก ได้อย่างไร ?

บุคคลผู้ไม่สามารถตัดขาดเครื่องผูกมัดมัดตรึงทั้งปวง

จะปฏิบัติภาวนาโดยปราศจากความคิดโลกๆในใจได้อย่างไร ?

หากเขาไม่สลະทิ้งสิ่งทั้งหลายเสียแต่เดี๋ยวนี้

แล้ว เขาหวังจะสามารถสลະทิ้งมันภายหลัง ได้อย่างไร ?

หากเขาคิดว่า ยังไม่จำเป็นต้องดิ้นรนเพื่อการพัฒนาตนในตอนนี

แต่เขาสามารถจะทำมันทีหลังได้ , เขาย่อมประสบความล้มเหลว

หากเขาไม่ทำความมุ่งมั่นปรารถนาของเขาให้เข้มแข็งเสียแต่ตอนนี้

ความสำเร็จในสิ่งที่มุ่งหวังและปรารถนา ย่อมไม่มีทางบังเกิดขึ้น

From chapter 21 Admonishment to Dharma Wonshu

\*\*\*\*\*

เมื่อท่านมิลาเรปะเดินทางไปที่ภูเขาหิมะดี เซ อันเป็นภูเขาศักดิ์สิทธิ์ ทางพระพุทธศาสนา ท่านจำเป็นต้องแสดงฤทธานุภาพเพื่อสยบเจ้าลัทธิบอน ที่พยายามจะครอบครองภูเขาแห่งนั้น แต่ด้วยพลังแห่งโลกุตระอภิปัญญา อันสูงส่งกว่าใดก็ยกฤทธิ์ธรรมดาของนักพรตบอน มากมายนัก ท่านจึงสามารถชนะในทุกการประลองได้อย่างง่ายดาย เมื่อสิ้นสุดท่านจึงกล่าวถึงการได้มาของฤทธานุภาพของท่านว่า

### # 22-3 ที่มาแห่งพลัง

ข้าฯขอกราบเบื้องบาทครูของข้าฯ ท่านมารปะ  
ด้วยความเมตตาของท่าน  
และพระมหากุรุณาของเหล่าองค์พุทธะทั้งปวง

ฉันเคยได้ยินเรื่องของพระพุทธองค์ในอดีต  
ผู้ได้กำจัดพวกเดียรฉัตรทั้งหลาย



ด้วยพระธรรมคำสอนที่ถูกต้อง  
คำสอนของพระพุทธศาสนาจึงได้กระจายไปทั่วโลก

บนภูเขาหิมะดี เซ

ฉัน โยคีแห่งธิเบต ได้ใช้พระธรรมกำราบพวกบอน  
และทำให้การปฏิบัติในสายธรรมแห่งพระพุทธองค์  
ส่องสว่างไปทั่วธิเบต

ฤทธานุภาพของฉัน มาจากพลังอันเหนือธรรมชาติ  
ซึ่งมันมีหลายเหตุปัจจัยที่ทำให้ฉันได้ครอบครองมัน  
เนื่องด้วยสายธรรมที่มากด้วยมหาบารมี  
และความเมตตาอันสุดประมาณ คือแหล่งที่มาของพลังนี้  
องค์พุทธะองค์แรก ดอร์เจ ซาง คือ แหล่งที่มาแห่งพลัง  
ครูผู้ทรงมหากุณา,  
ปรมาจารย์แห่งการให้คำแนะนำโดยตรงทั้งหลาย  
เป็นอีกแหล่งหนึ่ง  
และ ท่านมารปะพระผู้ถ่ายทอด เป็นแหล่งที่สาม

จิตอันนอกเหนือ อันประกอบด้วยความรอบรู้อันไร้ขอบเขต คือ พลัง  
ธรรมชาติอันบริสุทธิ์อยู่แล้วภายใน คืออีกแหล่งหนึ่ง  
รวมถึง ความตั้งมั่นไม่หวั่นไหวในการปฏิบัติภาวนา  
ด้วยการไร้การแบ่งแยกแตกต่าง  
และรวมทั้ง พลังแห่งแสงสว่างอันยิ่ง

หากเมื่อผ่อนคลายจิตอย่างสมบูรณ์  
บุคคลจะสังเกตเห็นทุกสิ่งที่เกิดขึ้น  
การกระทำที่เป็นไปโดยตัวมันเองนั้น จะทำให้เกิดพลัง  
(ในมหาสมุทร จุดสำคัญคือ จิตที่ผ่อนคลายอย่างเต็มที่ อันจะทำให้เกิดการแจ้ง  
ประจักษ์ในธรรมชาติเดิมแท้ของจิตได้)

การไหลไปอย่างอิสระของทุกๆสิ่ง,  
ความสมบูรณ์อย่างเต็มที่ของทุกๆสิ่ง,  
การยอมรับในทุกๆสิ่ง และการประจักษ์แจ้งในธรรมชาติทั้งปวง  
ทั้งหมดล้วนนำมาซึ่งพลัง

การหลุดพ้นจากรูปทั้งปวง คือ พลัง  
หากบุคคลทำตามคำสั่งของคุณ, เฝ้ารักษาศีลให้ดี นั่นคือ พลัง  
การปราศจากการทำบาปและกรรมชั่วทั้งหลาย คือ พลัง  
หากบุคคลสามารถภาวนาได้อย่างเต็มที่  
การปฏิบัติเช่นนี้จะนำมาซึ่งพลัง  
เมื่อปรากฏการณ์ทั้งหลาย กลายเป็นประหนึ่งเพื่อนของเธอ  
ย่อมบังเกิดพลังอันยิ่งใหญ่  
ความอุตสาหะอย่างยิ่ง และ ความมุ่งมั่นอย่างแน่วแน่  
ย่อมทำให้เกิดพลัง

นี่คือพลังของฉัน พลังของมิลาเรปะ

ฉันสามารถชนะพวกนอกรีตได้ด้วยสิ่งนี้  
ต่อแต่นี้ไป ฉันจะเป็นอาจารย์แห่งเทือกเขาดี เซ นี้  
ที่ซึ่งฉันจะได้เผยแผ่ศาสนาและคำสอนของพระพุทธรองค์  
องค์เทพแห่งปัญญา ข้าขอแสดงความเคารพบูชาต่อท่านอย่างสูง

From chapter 22 The Miracle Contest on Di Se Snow Mountain

