

# ༄༅། བློ་འདྲེན་མ་བཞི།

blo ldog nam bzhi — โล ดก นัม ชิ

บทพิจารณา ๔ ประการเพื่อการแปรเปลี่ยนจิตกลับสู่พระธรรม



๑. ความยากลำบากในการได้เกิดเป็นคน

क्षणसंपदियं सुदुर्लभा

यदि नात्र विचिन्त्यते हितं

ภษณสมปทียํ สุตุรลภา

ยทิ นาตฺร วิจินฺตฺยเต หิตํ

प्रतिलब्धा पुरुषार्थसाधनी ।

पुनरप्येष समागमः कुतः ॥

ปรตฺลพฺธา ปุรุชารฺถสาธนี ฯ

ปฺนรปฺเยช สมามคมะ กฺตชะ ฯ

དཔལ་འབྱོར་འདི་ནི་རྟེན་པར་གྱིན་ཏུ་དཀའ།

གཤམ་ཏི་འདི་ལ་ཕན་པ་མ་བསྐྱབས་ན།

dal 'byor 'di ni rnyed par shin tu dka'

gal te 'di la phan pa ma bsgrubs na

เดล โจร์ ดี นี เฌะ ปาร์ ชิน ตู กา

เกล เต ดี ลา เพน ปา มา ดรฺบ นา

སྐྱེས་བུ་འི་དོན་སྐྱབ་ཐོབ་པར་གྱུར་པ་ལ། །

ཁྱིམ་འདི་ཡང་དག་འབྱོར་པ་གཤམ་འབྱུར། །

skyes bu'i don sgrub thob par gyur pa la

physis 'di yang dag 'byor pa ga la 'gyur

กเย วุย ดน ดรฺบ ทบ ปาร์ กยฺร์ ปา ลา

ชี ดี ยัง ดัก โจร์ ปา กา ลา กยฺร์

ความโชคดีในขณะนี้ (คือการเกิดเป็นมนุษย์) เป็นสิ่งที่ได้รับมาโดยยาก

เมื่อได้รับโอกาสอันนำไปสู่ความสำเร็จประโยชน์เพื่อมนุษย์ทั้งหลายแล้ว

ณ ที่นี้ หากไม่สามารถพิจารณาได้ดังนี้ไซ้ ก็ประโยชน์นี้จะมาถึงพร้อมอีกแต่ที่ไหนได้ ?

ศานติเทวะ – โพธิสัตว์จรรยาวตาร ปริจเฉทที่ ๑ คาถาที่ ๔

๒. ความไม่เที่ยงของชีวิต

अध्रुवं त्रिभवं शरदभ्रनिभं

गिरिनद्यसमं लघुशीघ्रजवं

อจรรวํ ตริภวํ ศรทภรนิภํ

คิรินทยสมํ ลघุสีฆรจวํ

नटरङ्गसमा जगिरुर्मिचुति ।

व्रजतायु जगे यथ विद्यु नभे ॥

นฏรจคสมมา จกิริรูรมิจูติ ฯ

วรชตายุ จเก ยถ วิทยุ นเบ ฯ

སྤྲིད་གསུམ་མི་རྟག་སྟོན་ཀའི་སྤྲིན་དང་འདྲ།

སྟྱེས་བུའི་ཚེ་འགྲོ་ནམ་མཁའི་སྟོག་འདྲ་སྟེ།

srid gsum mi rtag ston ka'i sprin dang 'dra  
skyes bu'i tshe 'gro nam mkha'i glog 'dra ste

ซี ชุม มี ตัก ตน เก ตริน ดัง ดรา

กเย วุย เซ โดร นัม เค ลก ดรา เต

། འགྲོ་བའི་སྟྱེ་འཆི་གར་ལ་བཟླ་དང་མཚུངས། །

། རི་གཟར་འབབ་ཐུ་བཞིན་དུ་ཐུར་མགྲོགས་འགྲོ། །

'gro ba'i skye 'chi gar la blta dang mtshungs

ri gzar 'bab chu bzhin du myur mgyogs 'gro

โดร เว กเย ซี การ์ ลา ตา ดัง ชุง

รี ชาร์ บับ ชู ชิน ดู ญูร์ กยก โดร

สภาพไม่ถาวรตั้งก่อนเมฆในฤดูศรัท (ฤดูใบไม้ร่วง) โลกคือโรงละครที่เคลื่อนไหวเหมือนดั่งคลื่นน้ำ  
ช่วงชีวิตที่ผ่านไปในโลกเหมือนดั่งสายฟ้าแลบบนท้องฟ้า

พระศากยมุนีพุทธเจ้า – ลลิตวิสตรระ ปรีวรตที่ ๑๓ คาถาที่ ๗๐



๓. กฎแห่งกรรม

དུས་ཀྱི་ཉིན་དེ་རྒྱལ་པོ་འགྲོ་བྱུར་ན།

སྟྱེས་བུ་དག་ནི་གང་ནས་གར་འགྲོ་ཡང་།

dus kyi nyen te rgyal po 'gro gyur na  
skyes bu dag ni gang nas gar 'gro yang

ดู กยี้ เยน เต กเยล โป โดร กยัวร์ นา

กเย วู ดัก นี กัง เน การ์ โดร ยัง

། རྣངས་སྟྱོད་མཛའ་དང་བཤེས་རྒྱམས་རྗེས་མི་འབྲང་། །

། ལས་ནི་གྲིབ་མ་བཞིན་དུ་རྗེས་སུ་འབྲང་། །

longs spyod mdza' dang bshes rnam rjes mi 'brang

las ni grib ma bzhin du rjes su 'brang

ลง เซอะ จา ดัง เซ นัม เจ มี ดริง

เล นี ดริบ มา ชิน ดู เจ ชู ดริง

เมื่อเวลาของเขามาถึง แม้แต่พระราชาก็ต้องตาย ทั้งมิตรสหายและทรัพย์สมบัติก็ไม่สามารถติดตามเขาไปได้  
ดังนั้น สำหรับพวกเราแล้ว ไม่ว่าจะอยู่ในที่ใด ไม่ว่าจะไปในที่ใด กรรมย่อมตามเราไปเช่นเดียวกับเงา

พระศากยมุนีพุทธเจ้า – ราชาววาทกสูตร (ไม่พบฉบับภาษาสันสกฤต)



๔. ความทุกข์แห่งสังสารวัฏ

भुवि देवपुरे त्रिअपायपथे

परिवर्तिषु पञ्चगतिष्वबुधाः

ภุวิ เทวปุเร ตริอปายปเถ

ปรัวรติษุ ปณจกติษวพุธาะ

भवतृष्णाअविद्यवशा जनता ।

यथ कुम्भकरस्य हि चक्रभ्रमी ॥

ภวตฺรุษฺณอวิद्यวสา จนตา ฯ

ยถ กุมฺภกรสย หิ จกรฺภรฺมี ฯ

སྲིད་སྲིད་མ་རིག་དང་གིས་སྐྱེ་ཆོས་སྐྱེས།

འགྲོ་བ་ལྷ་པོ་དག་ཏུ་མི་མཁས་འཁོར།

sred srid ma rig dbang gis skye bo nams

'gro ba lnga po dag tu mi mkhas 'khor

เซ ซี่ มา ริก วัง กี กเย โว นัม

โตร วา งา โป ตัก ตู มี เค โคร์

མི་དང་ལྷ་དང་རན་སྐྱོང་གསུམ་པོ།

འདྲེན་ན་ལྷ་མཁན་འཁོར་ལོ་འཁོར་བ་བཞིན།

mi dang lha dang ngan song nam gsum po

dper na rdza mkhan 'khor lo 'khor ba bzhin

มี ดัง ลา ดัง เนน ซง นัม ชุม โป

เปอร์ นา จา เคน โคร์ โล โคร์ วา ชิน

ในมนุษยโลก ในเทวโลก และในอบายภูมิทั้งสาม กลุ่มคนทั้งหลายตกอยู่ในอำนาจของภพ ตัณหา และอวิชชา  
คนโง่เขลาทั้งหลายย่อมอยู่ในการวนเวียนไปในคติทั้งห้า นั้น เช่นเดียวกับจักรของช่างปั่นหม้อที่หมุนอยู่เป็นปกติ

พระศากยมุนีพุทธเจ้า – ลลิตวิสตรระ ปรัวรรตที่ ๑๓ คาถาที่ ๗๑

ཨོ། ། གྲེ་མ་སྐྱོང་སྐྱོང་དང་གྲངས་མེད་བསྐྱེད་པ་རུ།

kye ma soms dang grangs med bskal pa ru

กเย มา สม ดัง ดรง เม เกล ปา รุ

རྩིད་དཀའི་དཔལ་འབྱོར་ལན་གཅིག་ཐོབ་པ་འདི།

rnyed dka'i dal 'byor lan gcig thob pa 'di

เญะ เก เดล โจร์ เลน จิก ทบ ปา ดี

โอ้ ตลอดกาลเวลานับอสงไขยประมาณมิได้ ครั้งนี้ ข้าพเจ้าได้รับกายมนุษย์อันมีอิสระและสภาพที่ดี

རབ་ཏུ་འཛིན་སྐྱོང་འཛིན་ཀློང་བསམ་མི་ཁྱེད།

rab tu 'jig sla 'chi rkyen bsam mi khyab

รับ ตู จิก ลา ซี กเยน ชัม มี คัยบ

ཀཅེས་སྐྱོང་ལུས་འདི་དེ་རིང་ཉིད་འཛིན་སྲིད།

gces skyong lus 'di de ring nyid 'chi srid

เจ กยง ลู ดี เด ริง ญี ซี ซึ

ซึ่งหาได้ยากยิ่ง และง่ายตายที่จะสูญหายไป ร่างกายที่เราหวงแหนรักษานี้ ในทุกวันล้วนก้าวสู่ความตาย

མི་དགེ་ལོག་ལྷི་མཚམས་མེད་སྐྱུ་བསྐལ་བྱ།

mi dge log lci mtshams med sdug bsngal rgya

มี เก ลก จี ชัม เม ดุก เกล กยา

ཁོར་བའི་བྱ་བ་མཐམ་ཅད་སྤངས་བྱས་ནས། །

'khor ba'i bya ba thams cad spangs byas nas

โคร้ เว จา วา ทัม เจ ปัง เจ เน

บาปอกุศลนั้นเป็นสิ่งที่กลับทำให้เกิดทุกข์ ข้าพเจ้าขอละการกระทำทั้งหมดที่ผู้กรังเราไว้ในสังสารวัฏ

ཅུང་ཟད་ལོང་ཡོད་དུས་འདིར་ལུས་ངག་ཡིད།

cung zad long yod dus 'dir lus ngag yid

จุง เซ ลง เยอ ดู ตีร์ ลู งัก ยี

ཐར་བའི་ཕན་ཡོན་བསམ་ནས་ཚས་བསྐྱབ་འཚལ།

thar ba'i phan yon bsam nas chos bsgrub 'tshal

ทาร์ เว เพน ยน ชัม เน โซ ดรुบ เซล

และใช้เวลาแม้เพียงน้อยนิดนี้ ปฏิบัติธรรมด้วยกาย วาจา ใจ เร่งพิจารณาธรรมเพื่ออานิสงค์แห่งความหลุดพ้น

ภักฏการกะ ตารนาถะ อานันทครรกะ (เจซุน ตารนาถ กุนกาญิงโป)

บทภาวนางนโดรแห่งวัชรโยคะอันลึกซึ้ง ชื่อว่า คาโจ โดรเป เทมเก (บันไดสู่เขจระ)

(ཟབ་ལམ་དེ་མི་རྒྱུ་འབྱེད་གྱི་སྒྲ་འགྲིའི་ངག་འདོན་མཁའ་སྤྱོད་བཟོད་པའི་མེས་སྐུ།)



แปลโดย มหายานวิดิิตา (ཐེག་མཚོག་དར་བྱས། – Thegchog Dargye)

แหล่งที่มา

Bhattacharya, Vidhushekhara, editor. *Bodhicaryāvatāra*. The Asiatic Society, 1960.

Lefmann, Salomon. *Lalita Vistara : Leben Und Lehre Des Çākya-Buddha*. Waisenhauses, 1902.

[https://www.rigpawiki.org/index.php?title=Four\\_thoughts](https://www.rigpawiki.org/index.php?title=Four_thoughts)

[https://www.rigpawiki.org/index.php?title=Quotations:\\_Lalitavistara\\_Sutra,\\_Existence,\\_as\\_Transient\\_as\\_Autumn\\_Clouds](https://www.rigpawiki.org/index.php?title=Quotations:_Lalitavistara_Sutra,_Existence,_as_Transient_as_Autumn_Clouds)

[https://www.rigpawiki.org/index.php?title=Quotations:\\_Sutra\\_of\\_Instructions\\_to\\_the\\_King](https://www.rigpawiki.org/index.php?title=Quotations:_Sutra_of_Instructions_to_the_King)

[https://www.rigpawiki.org/index.php?title=Quotations:\\_Lalitavistara\\_Sutra,\\_Foolishly\\_Go\\_Round,\\_Like\\_the\\_Potter%27s\\_Wheel](https://www.rigpawiki.org/index.php?title=Quotations:_Lalitavistara_Sutra,_Foolishly_Go_Round,_Like_the_Potter%27s_Wheel)

<https://read.dzokden.org/5f0f1c8b419c3639c4f0a093.html?lang=bo>

<https://read.dzokden.org/5f0f1c8b419c3639c4f0a093.html?lang=en>

ที่มาภาพ <https://www.himalayanart.org/items/59637>

ศรียสตุ อันว่าสิริจึงมี ๗๒๐