

บทที่ ๘

พุทธจริยศาสตร์แบบทิเบต (Ethics of Tibetan Buddhism)

พระธรรมคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าไม่ได้มีไว้เพื่ออธิบายความจริงเพียงอย่างเดียว แต่พระธรรมคำสอนนั้นสัมพันธ์กับชีวิต เป็นพาหนะนำพาชีวิตให้หลุดพ้นจากความทุกข์ อันเนื่องอยู่ในการเกิด แก่ เจ็บ ตาย และเวียนวนแหวกว่าย ผลุข ๆ โสลด ๆ อยู่ในสังสารวัฏ อยู่ชั่ววนาคาปี ปัญหาของสัตว์ทั้งหลายก็คือว่า เนื่องด้วยอวิชชา เนื่องด้วยกิเลส ตัณหา ความโทโสโกรธา จึงได้ทำอกุศลกรรมต่าง ๆ นานา อันผลของกรรมนั้น นำพาสัตว์ทั้งหลายไปเกิดใหม่ในอบายภูมิ และพระธรรมคำสอนต่อชีวิตมีขึ้นก็เพื่อช่วยเหลือชีวิตมิให้พบกับความทุกข์ที่ยิ่งกว่าในโลกมนุษย์ ในโลกเหล่านั้น

คำสอนเรื่องความตายและการเวียนว่ายตายเกิด จะช่วยให้เราเข้าใจและเห็นหนทางไปที่ดีกว่า จากการนำพาชีวิตด้วยรากเหง้าความทุกข์เหล่านั้น

จากคำสอนนี้ พุทธศาสนานิกายวัชรยานมีอธิบายวิธีที่จะเอาชนะความทุกข์ในเรื่องความตายและการเวียนว่ายตายเกิด โดยมีอธิบายคำสอนในเรื่องบาร์โด โดยเริ่มตั้งแต่ขณะที่เรายังมีชีวิต ขณะใกล้ตาย ขณะแห่งความตาย ขณะในอันตรภพ ขณะการเกิดใหม่ และคำสอนในแต่ละขณะก็มีหลายระดับขึ้นอยู่กับความสามารถทางการปฏิบัติของผู้ปฏิบัติ แต่ในที่นี้ จะพยายามเลือกเฉพาะคำสอนที่คนทั่วไปสามารถปฏิบัติได้มากแล้ว เท่าที่พอจะเป็นไปได้

คำสอนพุทธศาสนาบอกว่า สภาวะจิตก่อนตายมีผลอย่างมากต่อการนำพาชีวิตไปเกิดใหม่ องค์ดาไล ลามะตรัสว่าสภาวะจิตเหล่านี้คือสภาวะจิตที่เป็นกุศล อกุศล และเป็นกลางๆนั้นเกิดขึ้นจนถึงจุดของจิตละเอียดแห่งความตาย* ดังนั้นแม้ตอนใกล้ตายเราจะมึสติ ระลึกถึงครูบาอาจารย์ พระธรรมคำสอน คุณงามความดีที่เราทำมา แต่พอการเสื่อมสลายของธาตุในกายละเอียดมากขึ้น ถ้าเราไม่มั่นคง ไม่นำจิตคุ้นเคยในตอนมีชีวิต เราจะขาดสติในช่วงเหล่านี้ ซึ่งหากจะยกตัวอย่างก็พอจะเทียบได้กับช่วงที่เราว่างเหงาหาวนอน พอเราว่างมากๆ เราจะหมดเรี่ยวหมดแรง สติจะพร่าเลือน ความคิดความอ่านจะไร้ประสิทธิภาพลงเรื่อยๆ ยิ่งถ้าหากอยู่ในกระบวนการตายดังที่อธิบายมาจึงเป็นเรื่องยากยิ่งที่เราจะระคองสติอยู่ในสภาวะนั้นๆ เพราะฉะนั้นสิ่งที่เราผู้เป็นปุถุชนพึงจะทำได้ก็คือ พิจารณาถึงเนื้อหาเหล่านั้นในเรื่องความตาย น้อมรับพระธรรมคำสอนจากอาจารย์ทางจิตวิญญาณ ผู้มีประสบการณ์ ผู้เคยเดินทางผ่านมาแล้ว

* His Holiness the Fourteenth Dalai Lama, Foreword in Lati Rinbochay and Jeffrey Hopkins, **Death Intermediate State and Rebirth in Tibetan Buddhism**, 3rd ed. (Ithaca: Snow Lion Publications, Inc., 1985), p.8.

อย่างมีสติหลายร้อยหลายพันปี หรืออาจจะหลายกัปหลายกัลป์ อันเป็นผู้รู้แจ้ง ปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบตามคำสอนที่สืบมาจากพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

คำสอนของวัชรยานสำหรับปวงชนทั่วไปก็เป็นเช่นเดียวกับนิกายอื่นคือสอนทาน ศีล ภาวนาซึ่งในที่นี้จะกล่าวถึงศีลและภาวนา โดยจะกล่าวถึงศีลก่อนและต่อด้วยภาวนา แต่ก่อนจะปฏิบัติศีล ปฏิบัติธรรมนั้นต้องรับไตรสรณะก่อน ดังนี้

๑. รับไตรสรณะ

องค์ดาไล ลามะทรงตรัสว่า ก่อนการปฏิบัติในพระพุทธศาสนาให้เราเปิดหัวใจรับไตรสรณะคือ “พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เป็นที่พึ่งพิงอิงอาศัย เป็นไตรสรณะ เพราะพระรัตนตรัย (the Three Jewels) มีความสามารถที่จะปกป้องเราไม่ให้ร่วงหล่นลงสู่ห้วงอบายภูมิ

องค์ดาไล ลามะ ตรัสอธิบายว่า พระพุทธเจ้าคือผู้ที่เป็อนิสรระโดยสิ้นเชิงแล้วจากความหลงและความผิดพลาดทั้งหลาย เป็นผู้ที่มีคุณสมบัติอันดีงามทั้งมวลและได้บรรลุปัญญาอันขจัดความมืดมิดของอวิชชา พระธรรมคือ ผลของการตรัสรู้ที่นำมาสั่งที่นำมาสอน พระสงฆ์ก็คือผู้ที่ปฏิบัติในพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า พระพุทธจริยาของพระพุทธเจ้าคือการสอนธรรม และสอนหนทางหรือมรรคพระธรรมนั้นทำหน้าที่ขจัดทุกข์และเหตุแห่งทุกข์ ขจัดความหลง ส่วนพระสงฆ์นั้นยอมเป็สุขออยู่ในการปฏิบัติธรรมเราจึงต้องเคารพนบไหว้พระพุทธเจ้า ปรารถนาในพระธรรมน้อมนำมาเป็นประสพการณ์ในจิตใจเรา และพระสงฆ์ก็คือกัลยาณมิตรแห่งเรา ช่วยเหลือเราในการก้าวไปบนหนทาง พระพุทธเจ้าจึงเป็นพระบรมศาสดา ผู้แสดงให้เราเห็นถึงหนทางแห่งการตรัสรู้ พระธรรมนั้นเป็นที่พึ่งเป็นสรณะอย่างแท้จริงในสิ่งซึ่งเราค้นหาการปกป้องจากความทุกข์ และพระสงฆ์ก็เป็นเพื่อนทางจิตวิญญาณในการก้าวผ่านขั้นตอทั้งหลายในหนทางนั้น”^๒

องค์ดาไล ลามะตรัสว่า หนึ่งในอานิสงส์ทั้งหลายในการรับไตรสรณะนี้ ก็คือว่าอกุศลกรรมทั้งหลายทั้งปวงที่เราเคยกระทำไว้ในอดีต สามารถได้รับการชำระให้บริสุทธิ์ได้ เพราะว่าการรับ ไตรสรณะนั้น นำมาซึ่งการยอมรับคำแนะนำของพระพุทธเจ้า และดำเนินตามหนทางแห่งกุศลกรรมนั้น อกุศลกรรมทั้งหลายที่เคยทำไว้ในอดีตจะบรรเทาเบาบางลง และเราก็สั่งสมกุศลกรรมเพิ่มขึ้น นอกจากนี้ พระองค์ยังตรัสว่า การรับพระรัตนเป็นสรณะจะปกป้องคุ้มครองเราจากเภทภัยในปัจจุบัน ทั้งยังปกป้องคุ้มครองเราจากเภทภัยของการไปเกิดใหม่ในอบายภูมิอีก และเรายังสามารถบรรลุถึงการตรัสรู้ที่สมบูรณ์แห่งพุทธภาวะได้อย่างรวดเร็วด้วย และยังช่วยให้เราบรรลุสภาวะที่ปลอดพ้นจากความกลัวและความทุกข์^๓

ที่กล่าวมานี้เป็นเพียงส่วนเล็กน้อยของความดีงามในพระรัตนตรัย และจากคำเทศนาขององค์ดาไล ลามะเราจะเห็นได้ว่า เราสามารถชำระอกุศลกรรมของเราได้ กรรมไม่ใช่สิ่งที่แข็งทื่อตายตัว จำต้องเป็น ไม่

^๒ His Holiness the Dalai Lama, *The Way to Freedom* (London: Thorsons, 1994), pp.79 – 80.

^๓ Ibid., pp.80 – 81.

อาจเพิ่ม ไม่อาจลด อย่างนิยัตินิยม เพราะคำสอนเรื่องกรรมในพุทธศาสนา แม้จะบอกว่าโดยตัวของมันเอง ให้ผลแน่นอน แต่นั่นก็โดยตัวของมันเอง หากมีปัจจัยอื่นๆเข้ามาเกี่ยวข้อง เช่นการเปิดใจขอมมาลาโทษต่อความคิดพลาดในอดีตทั้งหลายของเรา และทำกุศลกรรมชดเชยและอุทิศให้ก็สามารถลดทอนอกุศลกรรมนั้นลงได้ และเจตนาที่จะทำความดีนี้แสดงถึงอิทธิพลและอิสรภาพของความเป็นมนุษย์ในพระพุทธศาสนา ด้วยเหตุนี้การทำความเพียรเพื่อพ้นทุกข์จึงเป็นไปได้ ถ้ากรรมชำระไม่ได้พระพุทธเจ้าทั้งหลายย่อมไม่อาจเกิดขึ้นในโลก

หากจิตเราประทับใจพระรัตนตรัยเป็นสรณะ เราจะคุ้นเคย อันจะช่วยให้เราอ่อนคลาย และตายดีได้ ส่วนสิ่งอื่นแม้จะสร้างสมแหวนหงมาชั่วชีวิตจะไม่อาจนำพาไปสู่โลกหลังความตายหรือช่วยเหลือเราหลังความตายได้

๒. คีล: กุศลกรรมบท ๑๐

องค์คาลิ ลามะตริสว่า มี ๓ ประตุที่เราจะกระทำกรรม คือ กาย วาจา ใจ เราอาจจะกระทำทั้งกุศลกรรมบท ๑๐ (the ten positive deeds) หรืออกุศลกรรมบท ๑๐ (the ten nonvirtuous deeds) สำหรับในแง่ของอกุศลกรรมนั้น องค์คาลิ ลามะตริสว่า เกิดจากกาย ๓ ทาง เกิดจากวาจา ๔ ทาง และเกิดจากใจ ๓ ทาง นั่นคือ อกุศลกรรมทางกายข้อแรกนั่นคือ การพรากรชีวิตผู้อื่น ไม่ว่าจะฆ่าเองหรือปล่อยให้คนอื่นฆ่า ข้อสองคือการลักขโมย มีเจตนาที่จะพรากรสมบัติจากเจ้าของ การขโมยเป็นทั้งการลักลอบทำ หรือขโมยของเขา แล้วปล่อยให้เขาลืมแล้วเก็บเอาไว้อเอง หรือขโมยเงินแล้วไม่ใช้คืน การกระทำจะสมบูรณ์เมื่อเราคิดว่าของสิ่งนั้นตกเป็นของเรา แม้เราไม่ได้ทำโดยตรง แต่ให้คนอื่นทำก็ถือว่าเป็นการขโมย ส่วนข้อที่สามนั้น องค์คาลิ ลามะตริสว่า คือการประพฤติดิฉินทางเพศ คือการมีเพศสัมพันธ์กับบุคคลที่ไม่เหมาะสม กับส่วนที่ไม่เหมาะสมของร่างกาย กระทำในเวลาที่ไม่เหมาะสม ในสถานที่ที่ไม่เหมาะสม หรือต่อต้านเจตนาของผู้ร่วมสัมพันธ์ (เช่นทำโดยที่ผู้หญิงไม่เต็มใจให้ทำ) ซึ่งก็รวมถึงการข่มขืน สำหรับการประพฤติดิฉินทางเพศของผู้ชายนั้น องค์คาลิ ลามะตริสว่า ทำกับสตรีที่ไม่เหมาะสม รวมถึงมารดาของตน ภรรยาหรือคนรักของผู้อื่น โสเภณีที่ซื้อไว้ชั่วคราวแล้วโดยผู้อื่น ทำกับญาติของตน สตรีที่บวชแล้ว เช่นแม่ชี และองค์คาลิ ลามะตริสว่า การกระทำนี้ก็รวมถึงทำกับ ผู้ชายคนอื่นๆ สำหรับส่วนที่ไม่เหมาะสมนั้น คือ ทวารหนัก และปาก ส่วนสถานที่ที่ไม่เหมาะสมคือ บริเวณรอบๆ ที่พักของอาจารย์ทางจิตวิญญาณ หรือใกล้โบสถ์วิหาร หรืออยู่ต่อหน้าบิดามารดา และเวลาที่ไม่เหมาะสมสำหรับผู้ชายคือ เมื่อสตรีนั้นมีประจำเดือน เมื่อมีครรภ์ และเมื่อเธอมีความทุกข์จากความเจ็บป่วยอันการมีสัมพันธ์นั้นจะทำให้อาการเธอแย่ลง ถ้าชายใดทำการร่วมเพศด้วยวิธีนี้ แม้แต่กับภรรยาของเขาเอง ก็กล่าวได้ว่าเป็นการประพฤติดิฉินในกาม^๔

อกุศลกรรมทางวาจา ๔ อย่างตามที่องค์คาลิ ลามะตริสไว้คือข้อแรก การพูดโกหก นี้ก็รวมถึงการพูดขัดแย้งกับสิ่งที่เราเคยเห็น เคยได้ยิน หรือรู้ในข้อเท็จจริง เจตนาคือทำให้คนอื่นสับสนซึ่งอาจจะเป็นทั้งการพูด พยักหน้า ผงกศีรษะ หรือทำไม้ทำมือ เจตนาที่ถ้าคนได้ฟัง อกุศลกรรมนี้เป็นอันสมบูรณ์ในการ

^๔ Ibid., pp.94 – 96.

กระทำ ข้อต่อมาคือ การพูดแตกสามัคคี เจตนาคือยังเหตุให้เกิดความขัดแย้งระหว่างเพื่อนฝูงหรือชนในสังคมทางจิตวิญญาณ เพื่อประโยชน์แก่ตนหรือเพื่อประโยชน์แก่ผู้อื่น ไม่ว่าจะการกระทำของเรายังเหตุแห่งความแตกแยกหรือไม่ ขณะผู้อื่นได้กินการพูดแตกสามัคคีนี้ ก็ถือเป็นความสมบูรณ์แห่งการกระทำนั้น ข้อต่อมาคือ การกล่าวร้าย เจตนาคือพูดหยาบคาย การกระทำจะสมบูรณ์เมื่อกำลังร้ายนั้น ได้ยินโดยบุคคลที่พูดถึงเขาโดยตรง คำกล่าวร้ายนั้นก็รวมถึงการดูถูกคนอื่น พูดถึงความผิดของเขาไม่ว่าจริงหรือไม่ ถ้าเราทำการทำร้ายเขาถือว่าเป็นการกล่าวร้าย ข้อต่อมาคือ การนิทาที่ไร้สาระ เป็นการพูดที่ไม่มีความหมาย ไร้จุดประสงค์ เจตนาคือคุยเล่นอย่างไม่มีเหตุผล เพียงแค่นินทาโดยไม่มีจุดประสงค์ใดๆ การกระทำนี้ไม่จำเป็นต้องมีบุคคลที่สอง ไม่จำเป็นต้องมีคู่ สามารถทำได้ด้วยตัวเอง และองค์คาไล ลามะตรีสว่า การนิทาที่ไร้สาระจะรวมถึงการพูดที่เกี่ยวกับความขัดแย้งแก่งแย่งแข่งขัน (wars) หรือพูดถึงความผิดของผู้อื่น หรือโต้เถียงเพียงแค่ต้องการเอาชนะการโต้เถียงนั้น นี้ก็รวมถึงการอ่านหนังสือที่ไม่สำคัญอันเนื่องมาจากการผูกคืด (การติดการอ่านหนังสือที่ไร้สาระ)^๔

สุดท้ายคืออภุศลกรรมทางใจ โดยองค์คาไล ลามะตรีสว่า ข้อแรกคือ มีความปรารถนาอยากได้สมบัติของคนอื่น มีปัจจัยแห่งความสมบูรณ์คือ ผูกคืดอย่างมากต่อสมบัติของผู้อื่น ปรารถนาสมบัติของคนอื่นเพื่อตัวเอง และไม่เห็นอันตรายในการอยากได้ของคนอื่น ถ้าปัจจัยทั้งห้านี้ถึงพร้อม องค์คาไล ลามะตรีสว่า แล้วเมื่อเราอยากได้สิ่งใด มันก็ทำให้การกระทำนั้นสมบูรณ์ขึ้นในทางจิต ข้อต่อมาคือ การมีเจตนาร้าย ซึ่งองค์คาไล ลามะตรีสว่าเหมือนกับกรกล่าวคำร้าย มีเจตนาที่จะทำร้ายผู้อื่นหรือพูดให้ร้ายหรือหวังว่าผู้อื่นจะประสบกับความโชคร้ายและล้มเหลวในกิจกรรมต่างๆของเขา ครั้นเมื่อหมกมุ่นอยู่ในความคิด เช่นนั้นผลลัพธ์หรือความสมบูรณ์ถึงพร้อมนั้นจะเป็นทั้งที่เราได้ก่อการกระทำทางกายต่อบุคคลนั้นหรือมีเจตนาที่จะทำทางใจซึ่งก็จะรวมถึงปัจจัยอีกห้าอย่างด้วยคือเรามีความเกลียดหรือความโกรธเป็นแรงกระตุ้นพื้นฐาน เราขาดความอดกลั้น เราไม่ตระหนักถึงโทษแห่งความโกรธ เรามีเจตนาที่อย่างแท้จริงที่จะทำร้ายผู้อื่น และเราไม่ตระหนักถึงโทษของเจตนาร้ายเพียงพอที่จะเอาชนะเจตนาร้ายของเรานั้น และองค์คาไล ลามะตรีสว่า เพียงปรารถนาว่าคนอื่นจะทุกข์ก็เป็นเจตนาร้ายแล้ว^๖

ข้อสุดท้ายของอภุศลกรรมบถทางใจทั้ง ๑๐ คือมิจฉาทิฎฐิหรือความเห็นผิดหรือความเห็นที่ไม่ถูกต้องต่อทำนองคลองธรรมหรือต่อความจริง โดยองค์คาไล ลามะตรีสว่า การที่เราเห็นว่าสิ่งต่าง ๆ นั้นขาดสูญหรือปฏิเสธการมีอยู่ของสิ่งต่างๆที่มีอยู่ โดยองค์คาไล ลามะตรีสว่า มิจฉาทิฎฐิโดยทั่วไปมี ๔ ประเภท คือ เห็นผิดเนื่องจากเหตุ เห็นผิดเนื่องจากผล เนื่องจากหน้าที่ของสิ่ง และเนื่องจากการมีอยู่ของสิ่ง มิจฉาทิฎฐิเกี่ยวกับเหตุจะเชื่อว่า ไม่มีการกระทำที่เป็นกรรม เกี่ยวกับผลจะเชื่อว่าการกระทำบางอย่างไม่มีผลที่ตามมา เกี่ยวกับหน้าที่ คือจะคิดว่าลูกเต้าไม่ได้เกิดจากพ่อแม่ เมล็ดพันธุ์ไม่ก่อให้เกิดผล และจะคิดว่าไม่มีชีวิตในชาติที่แล้วหรือไม่มีชีวิตหลังความตาย และมิจฉาทิฎฐิข้อที่สี่ คือ มิจฉาทิฎฐิที่พระองค์ตรัสว่า

^๔ Ibid., pp.96 – 97.

^๖ Ibid., pp.97 – 98.

เป็นมิจฉาทิฎฐิต่อสิ่งที่มีอยู่ ที่เชื่อเช่นนี้ก็เพราะมีอวิชาและการยึดคิดว่า พระผู้รู้แจ้ง พระนิรวาณ และพระรัตนตรัยไม่มีอยู่ มิจฉาทิฎฐิเหล่านี้จะตัดรากเหง้าของกุศลกรรมที่เราสั่งสมไว้ และจะมีผลบังคับเราให้หมกมุ่นอยู่แต่กับอกุศลกรรมโดยปราศจากการควบคุม และสำหรับความเห็นผิดเกี่ยวกับพระรัตนตรัย และกฎแห่งเหตุและผลนั้น องค์คาลิ ลามะตรัสว่า เป็นมิจฉาทิฎฐิต่มากที่สุด (หรือเห็นผิดเป็นชอบมากที่สุด หรือสุดโต่ง)^๑

อกุศลกรรมเหล่านี้ก็เกิดจากขาพิษทั้ง ๓ คือความ โกรธ ความหลง ตามแต่กรณี ตามที่ องค์คาลิ ลามะตรัสไว้

สำหรับเรื่องความร้ายแรงที่สัมพันธ์กับการทำกรรมนั้น องค์คาลิ ลามะก็ทรงเตือนให้ระวัง โดยทรงตรัสว่าถ้าการกระทำถูกกระตุ้นด้วยความเข้าใจผิดที่รุนแรงมากๆ (very strong delusions) การกระทำนั้นก็ถือว่าร้ายแรงมาก วิธีการของการกระทำก็ดูที่น้ำหนักของกรรม เช่น ถ้าฆาตกรทำด้วยความพอใจอย่างมาก ตอนแรกก็ทรงมานุชคนนั้นก่อนแล้วก็เขาย่ำขูดูก เขยิบดขยวมเขา ถือได้ว่าร้ายแรงมาก เพราะเป็นการกระทำที่อยู่ในลักษณะไม่ใช่มนุษย์ในการฆ่าคนหรือฆ่าสิ่งมีชีวิตนี้ ถ้าจิตใจของฆาตกรไม่มีหิริ โอตตปปะหรือความกลัวบาป ความละอายแก่บาป เขาก็จะขาดพลังที่จะมขัดขวางผลของอกุศลกรรมนั้น (ขาดพลังกรรมดีเป็นเกราะคุ้มครอง) ดังนั้นองค์คาลิ ลามะจึงตรัสว่า อกุศลกรรมของการฆ่าของเขาจึงหนักมาก คือถ้าใจคอของเขามีความละอายเกรงกลัวบาปที่เขาทำเท่ากับว่าเขายังมีพลังในการหักล้างความผิดของเขาได้ (มีพลังกรรมดีเป็นเกราะคุ้มครอง) แต่ถ้าเขาไม่รู้สึกรู้สาในการกระทำ เขาย่อมได้รับผลของกรรมนั้นไปเต็มๆ และถ้าการฆ่าสัตว์ตัดชีวิตของเขาถูกกระตุ้นด้วยอวิชา พระองค์ตรัสว่า มันก็เหมือนกับการทำพิธีบูชาอัญญที่คิดว่าเป็นพิธีกรรมทางศาสนาจริงๆและก็คิดว่ามันไม่เป็นอกุศลกรรม การทำแบบนี้ถือได้ว่าร้ายแรงมาก^๒

องค์คาลิ ลามะตรัสว่า ยิ่งเราแสดงการกระทำอกุศลกรรมอย่างเชื่อมั่น การกระทำนั้นยิ่งร้ายแรงมากขึ้น น้ำหนักของกรรมขึ้นอยู่กับบุคคลผู้กระทำกรรม ถ้าเราอุทิศกุศลผลบุญของเราให้กับสรรพสัตว์ทั้งหลายเพื่อจุดประสงค์ในการบรรลุนิพพานหรือได้ว่ามีพลังมาก ถ้าอุทิศในจุดประสงค์ที่น้อยลงกว่านั้น พลังนั้นก็ยิ่งน้อยลงมาเช่นเดียวกับการกระทำอกุศลกรรม ยิ่งมีความเข้าใจผิดเป็นแรงกระตุ้นพลังมาก พลังของอกุศลกรรมก็ยิ่งมาก ความเข้าใจผิดทั้งหลายนั้น ความโกรธมีพลังมากที่สุดเพราะตามที่พระองค์ตรัสคือ ชั่วขณะเดียวแห่งความโกรธต่อพระ โปธิสัตว์จะทำลายกุศลผลบุญทั้งหลายที่เราสั่งสมมานับกับปีอันมากมายจนหมดสิ้น^๓

ผลของอกุศลกรรมนั้น องค์คาลิ ลามะตรัสว่า มีพื้นฐานอยู่บนความเข้มข้นของความเข้าใจผิดทั้งหลายนั้นที่กระตุ้นมัน ผลนั้นขึ้นอยู่กับเหตุ ตัวอย่างเช่น ผลอันหนึ่งของการฆ่า ครั้นหลังจากไปรับกรรม

^๑ Ibid., pp.98 – 99.

^๒ Ibid., pp.99.

^๓ Ibid., pp.99 – 100.

ในภพภูมิขั้นต่ำแล้ว แล้วพอมาเกิดเป็นมนุษย์ชีวิตเราจะสั้น ส่วนผลอันหนึ่งของการขโมยนั้นจะทำให้เราขาดความมั่งคั่งทางวัตถุ ผลอันหนึ่งของการประพาศติผิดในกามนั้นคู่ครองของเราจะนอกใจเรามากหรือก็คือคู่ครองของเราจะไม่ซื่อสัตย์ต่อเราอย่างมาก ผลอันหนึ่งของการพูดคำหยาบ คือ ผู้คนจะดูถูกเรา ผลอันหนึ่งของการพูดแตกสามัคคีคือจะมีความแตกแยกในหมู่เพื่อนๆของเรา ดังนี้ เป็นต้น และยังมีผลอีกประเภทที่องค์ดาไล ลามะดริสว่าคือพฤติกรรมดั้งเดิม คือวิบากกรรมอันหนึ่งของการฆ่าในชาติที่แล้วมาอันจะทำให้บุคคลยินดีในการฆ่า และพระองค์ยังดริสว่า ยังมีอิทธิพลต่อสิ่งแวดล้อมด้วยซึ่งสังสมสูงงอมขึ้นมาในสังคม อย่างเช่นผลหรือวิบากอันหนึ่งของการฆ่าเราจะมีชีวิตอยู่ในที่ที่มีพืชพันธุ์ธัญญาหาร ไม่อุดมสมบูรณ์อย่างมาก เก็บเกี่ยวไม่เต็มเม็ดเต็มหน่วย ชนบทถูกทอดทิ้งไปมาก อากาศวิปริตผิดฤดูหรือไม่ดีมากๆ เต็มไปด้วยต้นไม้และหนามพิษ สำหรับผลทางสิ่งแวดล้อมของการขโมย พระองค์ดริสว่า ชาวนาชาวไร่จะเก็บเกี่ยวไม่ได้ผล ส่วนผลทางสิ่งแวดล้อมของมิชฉาภิภูจินั้น เราจะขาดการปกปักรักษา และไม่มีสระน้ำค้ำครองผองภัย^{๑๑}

นอกจากนี้องค์ดาไล ลามะยังให้เกณฑ์พิจารณาของการกระทำที่จะประกอบเป็น กรรมดี กรรมเลวไว้ด้วยคือ ผลทางศีลธรรมที่เราละเว้นจากการหมกมุ่นอยู่ในอกุศลกรรมเหล่านี้และเราก็ตัดสินใจที่จะไม่หมกมุ่นกับมัน ก็จะก่อให้เกิดเป็นการสังสมของกุศลกรรมขึ้น แต่ถ้าเราไม่มีความสามารถหรือสมรรถภาพที่จะหมกมุ่นในอกุศลกรรมก็ไม่ได้หมายความว่าเราจะมีกุศลกรรมเพิ่มพูนขึ้น ซึ่งองค์ดาไล ลามะทรงหมายความว่า เช่นกรณีที่เราแก่หรือชราจนไม่มีสมรรถภาพเพียงพอที่จะประพาศติผิดทางเพศเช่นนี้ ไม่ได้หมายความว่าเราจะได้กรรมดีจากการนี้ได้เพราะองค์ดาไล ลามะดริสว่ากุศลกรรม สามารถสังสมขึ้นมาได้ก็เฉพาะเมื่อเรามีความสามารถและมีสมรรถภาพที่จะทำอกุศลกรรมทั้งหลายเหล่านี้แต่เราไม่ทำ เนื่องจากข้อห้ามทางศีลธรรม^{๑๒} นั่นคือพระองค์หมายความว่า การที่เราสามารถไม่ ที่จะไม่ทำอกุศลกรรมบทเหล่านี้ ไม่ใช่ที่เราไม่ได้อะไร เพราะดูเหมือนว่าผลของการทำอกุศลกรรมจะมีแต่แง่ลบ ไม่มีแง่บวก การไม่ทำอกุศลกรรมเหล่านี้ก็น่าจะ ไม่มีผลร้ายแก่ชีวิต แต่ก็ไม่น่าจะมีผลดีต่อชีวิตเช่นกันตามที่บางคนเข้าใจ แต่ในความจริงหาเป็นเช่นนั้นไม่ เพราะการสมาทานศีลนี้ในด้านหนึ่งจะไม่มีผลร้ายแก่เราแต่อีกด้านหนึ่งจะมีผลดีแก่เรา คือเราจะได้อนุญจากผลการประพาศติศีลนั้น เช่นถ้าเรามี โอกาสที่จะขโมยเงินขโมยทอง หรือทุจริต-ฉ้อราษฎร์บังหลวง หรือมีโอกาสดูดคร่ำลูกเขาเมียเขา โดยที่อาจจะไม่มีใครจับได้ไล่ทัน เพราะความฉลาดของเรา แต่แม้ว่าโอกาสนั้นจะเป็นลูกไก่อยู่ในกำมือ เป็นอ้อยที่กำลังจะเข้าปากข้าง เป็นหมูที่กำลังจะหาม แต่เราไม่ทำเพราะเราคิดว่ามันไม่ดี มันผิดศีลที่พระพุทธเจ้ากล่าวไว้ดีแล้ว และพระพุทธองค์ก็ทรงกล่าวแต่สังข และอันการที่จะกระทำนั้นมันจะทำร้ายผู้อื่น พรากสมบัติของเขา ของสังคมหรือโลกอันจะทำให้โลกนั้นมัวหมองเพราะมลพิษของเรา เมื่อเราเว้นจากการกระทำอกุศลกรรมเช่นนั้น จิตใจเราย่อมมอง

^{๑๑} Ibid., p.100.

^{๑๒} Ibid.

ใต้วงามขึ้น นี้แลคือความหมายแห่งการ ได้กุศลจากการละเว้นการประพฤติดุศีลทั้งหลาย ตามที่องค์คำไล ลามะตรัสอธิบายธรรมมา

สำหรับการกระทำโดยไม่เจตนา นั้น องค์คำไล ลามะตรัสว่า การทำผิดโดยไม่เจตนา เช่น การฆ่า โดยบังเอิญหรือโดยอุบัติเหตุ การฆ่าในความฝัน หรือการกระทำบางอย่างที่ต่อต้านเจตนาของตน ในกรณีเหล่านี้ท่านตรัสว่า เป็นการกระทำผิดแต่กรรมไม่ไม่เพิ่มขึ้น นั่นคือความสมบูรณ์ของการทำไม่เกิดขึ้น เพราะมันขาดปัจจัยจำเป็นของเจตนา แต่ถ้าเราบังคับให้คนอื่นทำอกุศลกรรมเพื่อผลประโยชน์ของเรา อกุศลกรรมนั้นจะสั่งสมขึ้นในตัวเรา^{๑๒}

ในเรื่องการให้ผลของกรรมนั้น พระองค์ตรัสว่า มันสามารถสูงงอมขึ้นในชีวิตนี้ หรือในชีวิตหน้า เป็นแน่แท้ หรือระหว่างชีวิตในชาติทั้งหลาย การกระทำที่ร้ายแรงมาก ๆ อันเนื่องมาจากอวิชชาหรือความเกลียดชังกระดุกด่า จะเป็นการกระทำที่ร้ายแรงมากเพราะมันก่อผลตั้งแต่ในชาตินี้ นี่ก็เป็นกรณีเดียวกับกุศลกรรมด้วย คือถ้าเรามีความกรุณาแรงกล้าต่อสรรพสัตว์ และถ้าเราขอบบุญแทนคุณความเมตตาของครูบาอาจารย์ทางจิตวิญญาณและของพ่อแม่ถือได้ว่าผลของการนี้มีพลังมาก ด้วยจะเริ่มสูงงอมขึ้นในชาตินี้ของเรา^{๑๓}

ตามทฤษฎีของพระพุทธศาสนา การเกิดเป็นมนุษย์นั้นมาจากจิตหรือวิญญาณมาเกิดตามทีกล่าว ว่า ไม่ได้เป็นแบบถ่วงอกที่งอกขึ้นมา แต่การที่จะได้เกิดมาเป็นมนุษย์นั้น องค์คำไล ลามะตรัสว่า มาจากผลของการปฏิบัติศีลธรรมอันบริสุทธิ์และละเว้นขาดจากอกุศลกรรมบพทั้ง ๑๐ นั้น และการที่เรา จะได้รูปมนุษย์นี้มา เราได้มาด้วยเงื่อนไขก็เพื่อที่จะกระตุ้นการปฏิบัติในมรรคของเราและปัจจัยอื่นๆที่มีความจำเป็นก็ได้มาด้วย สิ่งที่ได้มาเหล่านี้ก็รวมถึง การมีอายุยืนเพื่อความสมบูรณ์ในการปฏิบัติธรรมของเรา^{๑๔} นี้ พระองค์หมายความว่า การเกิดเป็นมนุษย์ก็เพราะผลจากการปฏิบัติศีล ปฏิบัติธรรมของเราและการที่เราเกิดเป็นมนุษย์ก็เพราะเหตุผลที่ว่า การเป็นมนุษย์จะกระตุ้นให้เราดำเนินไปตามมรรคของพระพุทธเจ้า (เพราะเป็นหนทางของชีวิต เป็นทางที่ชีวิตควรจะต้องเดินไป ควรนี้คือเกิดจากการพิจารณารอบด้านของสติปัญญาแล้วเป็นเบื้องต้นว่าจำเป็นต้องเป็น จะต้องไป ถ้าไม่ไปหรือไปทางอื่น จะไม่ใช่ทางที่ชีวิตจะพัฒนา อาจจะเป็นทางไม่ดี หรือดีแต่ไม่สมบูรณ์และไม่จริง) ซึ่งก็รวมทั้งปัจจัยที่จำเป็นอื่นๆที่ได้มาคือการที่มาเป็นมนุษย์เราจะได้ชีวิตที่ยืนยาวซึ่งก็เพื่อการปฏิบัติในพระธรรมให้สมบูรณ์ เหตุผลที่เรามีอายุยืนก็เพื่อทางธรรม สิ่งเหล่านี้ไม่ใช่การ ได้มาลอยๆไร้เหตุไร้ผลและก็ไม่ใช่การ ได้มาเพราะใครมอบให้แต่ได้มาเพราะน้ำมือของเราเอง หยาดเหงื่อแรงกายแห่งความเพียรของเราเอง เราจึงมั่นใจได้ว่าไม่มีใครมาพรากไปจากเรา ถ้าจะมีก็คือเหตุที่เราทำไว้เป็นผล แต่ถ้าเป็นแบบอื่นเราอาจถูกพราก ถูกกระทำโดยสิ่งอื่นได้โดยที่เราไม่อาจเข้าใจเหตุผลว่าทำไมต้องเกิดกับเรา เราได้แต่ปลอบใจตัวเองหรือคนอื่นปลอบใจแทนเราว่าการถูก

^{๑๒} Ibid.,

^{๑๓} Ibid.,

^{๑๔} Ibid., pp.101-102.

กระทำเช่นนั้นเป็นความยุติธรรมหรือความประสงค์ ซึ่งแล้วแต่เจตจำนงของสิ่งประสงค์ งามไม่ได้ เพราะ คำถามมีค่าน้อยเนื่องจากมาจากแหล่งที่ไม่บริสุทธิ์ แต่ถ้าเป็นพุทธศาสนาจะหาใจด้วยจุมูกของตัวเอง ซึ่งนี้ ก็เป็นการว่าตามข้อเท็จจริงที่ยอมรับกันเป็นสากล

นอกจากการมีอายุยืนยาวแล้ว ยังช่วยให้เราเป็นคนสมบูรณ์ มีรูปร่างหน้าตาดี มีสุขภาพดี รวมทั้ง เกิดในครอบครัวที่น่าเคารพแล้วเราจะมีอำนาจตามธรรมชาติทำให้ผู้คนเคารพเรามากและเราจะมีอิทธิพล อย่างใหญ่หลวงมาก ปัจจัยอื่นๆในบริบทนี้องค์ดาไล ลามะตรัสว่า คือ การมีคำพูดที่น่าเชื่อถือ มีร่างกาย และจิตใจที่แข็งแกร่งมาก ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บเบียดเบียน และเราจะมีเสน่ห์ต่อการให้คนมาศรัทธา ให้ คนมาเป็นศิษย์โดยไม่ขู่ขากใดๆ การเกิดในครอบครัวที่น่าเคารพคนจะฟังเราและเอาใจใส่ในคำแนะนำ ของเรา เราจะสามารถรวมคนจำนวนมากเข้าด้วยกันภายใต้อิทธิพลของเราโดยการให้ความช่วยเหลือทาง วัตถุแก่เขา และเราจะยังเหตุให้คนรับเอาสิ่งที่เราพูดว่าเป็นจริง เพราะคำพูดที่น่าเชื่อถือของเรา และองค์ ดาไล ลามะก็ตรัสว่า ไม่ว่าเราจะพูดอะไรก็จะประสบผลสำเร็จอย่างรวดเร็วตามที่เราปรารถนาเป็น เช่นเดียวกับการที่พระราชาออกคำสั่ง และเราจะ ไม่กลัวหรืออายเวลาสอนธรรมต่อฝูงชน และพระองค์ตรัส ด้วยว่า จะมีอุปสรรคเพียงเล็กน้อยต่อการปฏิบัติธรรมและด้วยการมีร่างกายและจิตใจแข็งแกร่งจะช่วยให้เรา ทานทนต่อความยากลำบากทางกาย ทั้งเราจะ ไม่มีความเสียใจและความขุ่นขุกลำบากใจใดๆในการทำงาน ที่จะบรรลุความสำเร็จตามจุดประสงค์ที่ตั้งไว้^{๑๕}

ผลของกรรมดีเหล่านี้ องค์ดาไล ลามะตรัสว่า คุณภาพแต่ละอย่างก็มีสาเหตุทางกรรม การจะได้รูป มนุษย์นี้มา เราได้มาด้วยเงื่อนไขก็เพื่อที่จะกระตุ้นการปฏิบัติในมรรคาของเราและปัจจัยอื่นๆโดยเฉพาะ ของมัน โดยพระองค์แสดงถึงเหตุเหล่านั้นว่า สาเหตุที่ทำให้อายุยืนคือการมีทัศนคติของการ ช่วยเหลือและ เห็นแก่ประโยชน์ของผู้อื่นอยู่เสมอ ไม่เคยทำร้ายผู้อื่น สาเหตุที่ทำให้เราแข็งแกร่งมีสุขภาพดีคือการ ให้เสื้อผ้า เครื่องนุ่งห่มใหม่ๆแก่ผู้อื่นและละเว้นจากการมีอารมณ์เสีย สำหรับการเกิดในครอบครัวที่น่าเคารพนั้น พระองค์ตรัสว่าคือการมีความนอบน้อมถ่อมตนอยู่เสมอไม่เคยมีมานะอันเป็นความภูมิใจเย่อหยิ่งจองหอง พองคนและถือเอาตัวเราว่าเป็นผู้รับใช้ต่อบิดามารดาและครูบาอาจารย์ของเรา ส่วนสาเหตุแห่งความมั่งคั่ง มากๆ คือการให้ทานอันเป็นเรื่องสงเคราะห์ทางวัตถุแก่คนยากคนจน และผลของการมีวาจาที่น่าเชื่อถือนั้น พระองค์ ตรัสว่าคือการเคารพบูชาต่อพระรัตนตรัย บิดามารดาของเรา ครูบาอาจารย์ของเรา และอื่นๆ ส่วนการมี ร่างกายและจิตใจที่แข็งแกร่งเป็นผลจากการให้อาหาร ข้าว น้ำ แก่ผู้อื่น องค์ดาไล ลามะตรัสว่า ถ้าเราสั่งสม สาเหตุเหล่านี้เราจะบรรลุความเป็นมนุษย์อันพิเศษด้วยคุณลักษณะเหล่านั้น^{๑๖}

ตามที่องค์ดาไล ลามะตรัสมานี้ นั้น เราจะเห็น ได้ว่าผลของการทำบุญทำทาน รักษาศีล ประพฤติ ธรรม มีอานุภาพมหาศาล ขณะเดียวกันผลของการประพฤติผิดก็ส่งผลอย่างร้ายแรงเช่นกัน

^{๑๕} Ibid., pp.101 – 102.

^{๑๖} Ibid., pp.101 – 102.

พระองค์ตรัสต่อว่า ถ้าเรายังคงเหลวไหลไร้สาระและไม่คิดจริงจังเกี่ยวกับกฎแห่งกรรม แม้บางทีเราจะคิดว่าเราไม่ทำอกุศลกรรมใดๆเพิ่มเติมขึ้นมาและยังว่าเราเป็นนักปฏิบัติที่ดีเสียอีก แต่ถ้าเราวิเคราะห์ความคิดและการกระทำของเราอย่างใกล้ชิด เราจะพบว่า เราหมกมุ่นอยู่ในวาทะที่เหลวไหลไร้สาระ เป็นพิษเป็นภัยต่อผู้อื่น หรือหมกมุ่นในความอยากได้ใคร่ดีบนพื้นฐานของชีวิตประจำวัน เราจะพบว่าจริงๆแล้วเราขาดปัจจัยสำคัญของการเชื่อมั่นลึกๆที่มีความสำคัญในการปฏิบัติ ในกฎแห่งกรรมอย่างแท้จริง ในการนี้พระองค์ให้ข้อสังเกตว่า เราจำเป็นต้องมองเห็นช่องว่างระหว่างการปฏิบัติธรรม และวิถีที่เราใช้ชีวิตในขณะนั้น และเพื่อที่จะปิดช่องว่างนั้น พระองค์ตรัสว่า เราต้องประสานความรู้ในเรื่องของกฎแห่งเหตุและผลเข้าเป็นการกระทำของเรา ถ้าเราเห็นศักยภาพของอันตรายในวิถีคิดและการกระทำของเรา เราจะทบทวนการพัฒนาในการแก้ไขปัญหาให้ความคิดและพฤติกรรมเราถูกต้อง^{๑๓}

พระองค์ทรงแสดงหลักที่เกี่ยวข้องของการทำผิดว่า แม้ว่าเราจะเพียรพยายามเป็นเลิศที่จะไม่หมกมุ่นในอกุศลกรรมอีกเลยแต่ผลอันยาวนานจากการเกี่ยวข้องกับความหลงเหล่านั้ บางครั้งเราก็พบว่าเราไม่อาจที่จะควบคุมการกระทำผิดนั้นได้ ซึ่งพระองค์ตรัสว่าเราก็ไม่ควรที่จะมองข้าม เราจึงควรที่จะเข้าไปร่วมในอุบายวิธีของการชำระความบริสุทธิ์ที่พระพุทธองค์เองสอนสั่งไว้ ซึ่งพระพุทธองค์ตรัสว่า โดยการใช้อำนาจต่อต้านทั้ง ๔ เราสามารถที่จะชำระความบริสุทธิ์ในอกุศลกรรมที่เคยทำไว้และสามารถที่จะเอาชนะมันได้ อำนาจแรกคือ อำนาจแห่งความเสียใจ โดยพิจารณาผลร้ายของอกุศลกรรม เราควรจะพิจารณาจากส่วนลึกในหัวใจของเรา ให้รู้สึกที่เราเสียใจอย่างสุดซึ้งในสิ่งที่เราได้กระทำความผิดลงไป อำนาจที่สองคือ อำนาจแห่งการชำระความบริสุทธิ์ ซึ่งสามารถบรรลุได้ด้วยอุบายวิธีทั้งหลาย รวมถึงการสวด การท่องจำ และการอ่านพระสูตร ทำสมาธิในศูนย์กลาง ท่องบ่นมนตราทั้งหลาย การสร้างพระพุทธรูปต่างๆ การถวายบูชา และท่องพระนามของพระพุทธเจ้าทั้งหลาย การปฏิบัติชำระความบริสุทธิ์เหล่านี้ องค์ดาไล ลามะตรัสว่า เราควรจะทำจนกว่าเราจะเห็นสัญญาณและเครื่องชี้แนะถึงความสำเร็จในการปฏิบัติเพื่อชำระความบริสุทธิ์ของเรา สัญญาณเหล่านี้ก็รวมถึงความฝันต่างๆ โดยพระองค์ตรัสว่า คือการฝันว่าอาเจียน ฝันว่าดื่มน้ำนมหรือนมข้น เห็นดวงอาทิตย์และดวงจันทร์ในความฝัน ฝันว่าเหาะเหินเดินอากาศ หรือฝันว่าไฟไหม้ หรือฝันว่าค้อนฝูงควาย หรือเอาชนะคนที่ใส่เสื้อคลุมสีดำ ฝันถึงพระและซี ฝันว่าปิ่นเขา และฝันว่าได้ฟังคำสอน และพระองค์ตรัสเพิ่มว่าเครื่องชี้แนะเหล่านี้ก็อยู่ในการปฏิบัติของการชำระความบริสุทธิ์ของเรา^{๑๔}

สำหรับอำนาจข้อที่สามนั้น พระองค์ตรัสว่า คือ อำนาจของการตัดสินใจว่าจะไม่กระทำอกุศลกรรมอีกในอนาคต ถ้าเรามีอำนาจในการตัดสินใจและให้ตัวเราเว้นขาดจากการกระทำอกุศลกรรมทั้งสิ้นไม่เพียงแต่เราจะสามารถชำระผลร้ายของอกุศลกรรมทั้งหลายให้บริสุทธิ์เท่านั้นเรายังจะมีอำนาจในการชำระความบริสุทธิ์ในความหลงเหล่านั้กับทั้งรอยประทับของมันที่ทิ้งไว้ด้วย แต่พระองค์ตรัสว่า ถ้า

^{๑๓} Ibid., p. 103.

^{๑๔} Ibid., pp. 103 – 104.

อำนาจการตัดสินใจแก้ไขปัญหานั้นของเรามีความวิตุนมาก การปฏิบัติในการชำระความบริสุทธิ์ของเรา จะวิตุนด้วย และอำนาจสุดท้าย คือ อำนาจของการทำสมาธิในการรับสรณะในพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ และแผ่ขยายความปรารถนานั้น เพื่อการตรัสรู้ เพื่อทำประโยชน์แก่สรรพสัตว์ทั้งหลาย^{๑๖} อัน เป็นเพื่อนร่วมทุกข์ เกิด แก่ เจ็บ ตายด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น

สำหรับการไม่ชำระกรรมนั้น องค์ดาไล ลามะตรัสว่า ถ้าอกุศลกรรมที่ทำไว้นั้นถูกปล่อยปลະ ละเลยไม่ชำระความบริสุทธิ์มันจะมีศักยภาพที่จะทำให้ออกุศลกรรมใหม่ในภพภูมิขึ้นต่ำ และพระองค์ทรงแสดง พรรณนะว่า อกุศลกรรมทั้งหลายนั้นสามารถชำระให้บริสุทธิ์ได้โดยสิ้นเชิงทั้งในแง่ที่ว่าจะทำลายศักยภาพ ที่ว่านั้นได้หมดสิ้น หรือในแง่ที่ว่าศักยภาพที่จะพาเราตกนรก เป็นเปรต หรือสัตว์เดรัจฉานหรือการเกิดใน อบายนั้นถูกทำลายลงแต่มันจะแสดงอาการให้เห็นเพียงการปวดเคียรเวียนเกล้าในชีวิตของเรา นั่นคือท่าน ตรัสว่า อกุศลกรรมที่จะให้ผลยาวนานนั้นก็ให้ผลในระยะสั้นๆผลเหล่านั้นก็ขึ้นกับความชำนาญในการ ปฏิบัติธรรมชำระความบริสุทธิ์ของเรา คือพระองค์หมายความว่าถ้าเราทำได้ชำนาญหรือทำได้ดี ผลกรรมก็ จะลดลงได้มากกว่าคนที่ทำได้ไม่ดีเป็นเงาตามตัว หรืออีกแห่งหนึ่งที่พระองค์ตรัสก็คือในบางกรณีนั้นกรรมก็ ถูกทำลายลง แต่ในบางกรณีก็แสดงให้เห็นในประสบการณ์ที่บางเบาลง นั่นคือพระองค์หมายความว่ากรรม หนักของเราจะเบาบางลง คือแทนที่กรรมบางอย่างจะทำให้เราตกก็ลดลงมาเป็นแค่เจ็บป่วยเล็กน้อยๆ เป็นต้น ขึ้นอยู่กับว่าอำนาจทั้งสิ้นนั้นเราทำถึงพร้อมสมบูรณ์หรือไม่และรวมทั้งความเข้มข้นในการปฏิบัติ ของเรากับทั้งความยาวนานในการปฏิบัติ คือพระองค์หมายถึงว่าถ้าทำได้สมบูรณ์ ทำได้นานไม่ใช่ทำไม่ สมบูรณ์ ทำสักแต่ว่าทำแล้วเลิก ผลได้ก็ต่างกัน และพระองค์เพิ่มว่า เหตุแห่งศักยภาพของการทำกรรม ทั้งหมดอาจจะแก่บาดเจ็บ หรือเพียงแก่ปวดหัวตัวร้อน เช่นนี้เป็นต้น และพระองค์ยังทรงแจ้งให้เราเห็นว่า ที่กล่าวมาเราไม่ควรจะคิดว่ามันขัดแย้งกับข้อความในพระสูตรที่กล่าวว่า การทำกรรมนั้น ครั้นเมื่อได้ทำผิด เสียแล้วจะไม่สูญเสียศักยภาพของมัน แม้เมื่อผ่านไปร้อยกัปร้อยกัลป์ เพราะพระองค์ทรงตรัสว่าการกระทำ กรรมที่ว่าไว้นี้เป็นการปล่อยปลະละเลยโดยไม่ได้ชำระกรรมให้บริสุทธิ์ ดังนั้นมันจึงไม่สูญเสียศักยภาพ ของมันเพียงเพราะการผันผ่านของกาลเวลา และพระองค์ตรัสว่า มมีการกระทำอันใดที่ไม่สามารถชำระ ความบริสุทธิ์ได้ ซึ่งก็หมายความว่ากระทำทุกอย่างสามารถชำระความบริสุทธิ์ได้หมด นี่เป็นข่าวดีของ เราในยุคห่างไกลจากพระพุทธเจ้า และพระองค์ตรัสต่อไปว่า การปฏิบัติชำระความบริสุทธิ์นั้นทำลาย ศักยภาพของการประกอบอกุศลกรรม ในทางเดียวกับที่การทำอกุศลกรรมก็สูญเสียโอกาสของมันอัน เนื่องมาจากการเกิดความโกรธ แต่พระพุทธเจ้าสอนว่าการทำกรรม ครั้นเมื่อมันก่อผลไว้เรียบร้อยแล้วเรา ไม่เคยสามารถที่จะชำระความบริสุทธิ์ได้ โดยองค์ดาไล ลามะยกตัวอย่างว่า ประสบการณ์ในแง่ลบหรือการ พบกับวิบากของอกุศลกรรมที่เราได้มีในชีวิตนี้เป็นผลทั้งหลายของอกุศลกรรมทั้งหลายที่กระทำไว้ในอดีต การกระทำทั้งหลายในอดีตได้เกิดขึ้นแล้วจึงไม่มีทางที่เราจะสามารถชำระความบริสุทธิ์ในการกระทำ

^{๑๖} Ibid., pp.104 – 105.

เหล่านั้นได้^{๒๐} ซึ่งพระองค์หมายความว่า เมื่อต้นมะม่วงออกผลแล้ว ไม่มีทางและไม่เคยที่เราจะห้ามมันไม่ให้ออกผลที่ออกแล้วได้ ยกเว้นว่ามันยังไม่ออกผลซึ่งเราอาจจะทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งมิให้มันออกผลนั้นได้

ด้วยเหตุที่ว่าเราอาจจะทำกุศลกรรมหล่นหายได้ ถ้าเราเกิดความโกรธ อกศาคาโล ลามะจึงให้เราระวังไม่ใช่ระวังแค่การสั่งสมกุศลกรรม แต่ระวังให้เราปกป้องกุศลกรรมที่ทำมาแล้วอันสั่งสมไว้นั้นอย่างเทียบเท่ากันด้วย ซึ่งก็ทำได้โดยการอุทิศกุศลผลบุญของเราเพื่อการบรรลุดรศรีธรรมอันเป็นจุดประสงค์ของการบรรลุพุทธภาวะจึงจักถือได้ว่า ครั้นเมื่อเราได้อุทิศกุศลผลบุญเพื่อการบรรลุจุดประสงค์เช่นนั้น แล้วจนกระทั่งถึงการบรรลุถึงจุดประสงค์อันนั้น กุศลกรรมที่เราได้สั่งสมมาจะไม่เคยสูญเสียดังสภาพของมัน ซึ่งก็เหมือนกับการฝากเงินของเราในธนาคารอันขโมยไม่สามารถจะเอาไปได้ซึ่งขโมยในที่นี้คือ ความโกรธ ความโลภ หรืออวิชชา^{๒๑}

แม้ว่าเราจะสามารถใช้อำนาจที่วุ่นชำระความบริสุทธิ์ แต่อกศาคาโล ลามะตรัสว่า มันจะดีกว่าหากว่าเราไม่ทำกุศลกรรมนั้นแต่แรก มันจะดีกว่าที่เราไม่เคยหมกมุ่นกับมันตั้งแต่แรก เพราะมันจะไม่เคยทำให้จิตใจเราเสียดความบริสุทธิ์จากอกุศลกรรม มันเหมือนกับคนขาหักแล้วมารักษา แล้วก็มาเปรียบเปรยว่าขาของตนไม่เคยเลยที่จะหัก^{๒๒} ซึ่งมันต่างกันมากกับขาที่ไม่เคยหัก

อกศาคาโล ลามะตรัสว่า สำหรับบางคน que คิดว่าในพระสูตรอื่นๆนั้นอธิบายว่า ความรุ่งเรืองและผลประโยชน์ในชีวิตในสัมสारा เป็นสิ่งที่ควรหลีกเลี่ยงและสละหรือเนกขัมมะ เพราะมันไม่เหมาะที่นักปฏิบัติจะปรารถนาจะได้มาซึ่งรูปแบบความเป็นอยู่ที่อำนวยความสะดวกเพราะสิ่งเหล่านั้นยังเนื่องอยู่ในสัมสारा นี่เป็นทัศนคติที่ผิดมาก โดยพระองค์ให้เหตุผลว่า เมื่อเราพูดถึงจุดประสงค์ก็มีจุดประสงค์อยู่ ๒ อย่างคือจุดประสงค์ชั่วคราวและจุดประสงค์สูงสุดหรือปรมาตม์ จุดประสงค์ชั่วคราวนั้นรวมอยู่ในการบรรลุถึงรูปแบบของมนุษย์ที่ประเสริฐในชาติหน้าเพราะเราจะสามารถดำเนินการปฏิบัติธรรม เพื่อที่ว่าเราจะสามารถบรรลุเป้าหมายปรมาตม์ในการตรัสรู้ในในท้ายที่สุด แม้ว่านักปฏิบัติในมหานิกายมีเป้าหมายสูงสุดคือ การกระทำเพื่อบรรลุถึงสภาวะสัพพัญญูเพื่อทำประโยชน์แก่สรรพสัตว์มันก็ยังจำเป็นสำหรับนักปฏิบัติที่จะได้รับการเกิดใหม่ที่อำนวยความสะดวกในชาติอนาคต เช่นความเป็นมนุษย์ เพราะเขาจะสามารถดำเนินการปฏิบัติต่อไปได้ ชีวิตมนุษย์อันสุดประเสริฐนั้นควรจะคิดว่าเป็นเป็นเรือเป็นแพที่เราจะใช้ข้ามมหาสมุทรแห่งสัมสारा เพื่อที่จะบรรลุผลสำเร็จในจุดหมายอันเป็นปรมาตม์ อันเป็นการบรรลุสภาวะสัพพัญญูนั้นเราจำต้องบรรลุถึงรูปแบบของมนุษย์อันประเสริฐในหลายๆชาติ โดยที่เหตุอันเป็นพื้นฐานของการได้มาซึ่งรูปแบบทั้งหลายของการเกิดใหม่อันจะอำนวยความสะดวกคือการปฏิบัติศีลธรรม^{๒๓}

^{๒๐} Ibid., pp.105 – 106.

^{๒๑} Ibid., p.106.

^{๒๒} Ibid., pp.106 – 107.

^{๒๓} ^{๒๓} Ibid., p.107.

องค์คาไล ลามะตรัสว่า หลังจากได้พัฒนาความปรารถนาเข้าทำการปฏิบัติธรรม สำหรับคนส่วนใหญ่แล้วก็ยุ่งยากมากที่จะสละทั้งโลก เพราะรูปแบบที่ดีที่สุดของนักปฏิบัติคือเนกขัมมะหรือการสละละชีวิตทางโลกและใช้เวลาที่เหลือในชีวิตปลีกวิเวกไปปฏิบัติอย่างสันโดษ ซึ่งพระองค์ตรัสว่าเป็นสิ่งที่น่าสรรเสริญอย่างแท้จริงและมีอานิสงส์มาก แต่ว่าคนส่วนใหญ่ที่มีความยุ่งยากมากที่จะมาทำการปฏิบัติ เช่นนั้นเพราะเรายังคิดถึงชีวิตของเราและทั้งยังทำงานในชุมชนและบริการผู้คน แต่เราก็ไม่ควรใช้เวลาทั้งหมดกระทำแต่กิจกรรมทางโลก เราควรจะใช้พลังงานและเวลาให้มากกับการปฏิบัติธรรมอันมีจุดมุ่งหมายเพื่อสิ่งที่ดีกว่าในชีวิตอนาคตหรือชาติหน้า เราต้องเริ่มตระหนักถึงการเตรียมใจในจุดหมายปลายทางในภพหน้าและตระหนักว่าเรื่องราวในชีวิตนี้ไม่ใช่สิ่งสำคัญ^{๒๔}

การปฏิบัติในชีวิตนี้นั้น องค์คาไล ลามะให้เราได้รับสละและใช้ชีวิตภายใต้กฎแห่งกรรม สร้างความพยายามที่จะสละทั้งอกุศลกรรมทั้งหลายและสังสมกุศลกรรมขึ้น เราอาจจะชอบการเกิดใหม่ที่นำพามาในอนาคตแต่เราไม่ควรจะพอใจแค่นี้ เพราะว่าการเกิดใหม่ที่นำพามาที่นั่นมันก็เป็นสถานที่ที่อยู่ในสัมสาราอันมีธรรมชาติเป็นทุกข์ เราจึงควรบ่มเพาะการรับรู้ที่ถูกต้องว่าทุกๆ รูปแบบของความเป็นอยู่ภายในวิภูสงสารนี้มีธรรมชาติเป็นทุกข์ ตั้งแต่เนิ่นนาน ไร้กาลเวลามาแล้วที่เรายึดติดโดยสัญชาตญาณในความรุ่งเรืองของสัมสารา และเราก็ไม่เคยเลยที่จะเข้าใจความสุขในสัมสาราตามที่มันเป็นเพราะจริงๆ แล้วมันเป็นความทุกข์โดยแท้ トラบเท่าที่นักโทษไม่รู้ตัวตัวเองอยู่ในคุกก็จะไม่รู้ตัวชีวิตของนักโทษนั้นยุ่งยากลำบากและเป็นทุกข์เหลือจะทานทน เราจะไม่พัฒนาความปรารถนาที่แท้จริงที่จะปลดปล่อยตัวเองให้เป็นอิสระจากคุกที่จับกุมคุมขัง เจกเช่นเดียวกับความจริงของสัมสารา トラบใดที่เราไม่สามารถมองเห็นข้อบกพร่องของชีวิตในวิภูสงสารเราก็จะไม่สามารถพัฒนาความปรารถนาอันแท้จริงที่จะได้มาซึ่งพระนิรวาณซึ่งเป็นอิสรภาพจากสัมสารา^{๒๕}

องค์คาไล ลามะตรัสย้ำว่า เราไม่ควรจะมีความคิดผิดๆ ว่าพุทธศาสนาเป็นทุนนิยมหรือมองโลกในแง่ร้าย เพราะว่าพุทธศาสนา มองโลกในแง่ดีมากกว่าเนื่องจากจุดหมายของแต่ละบุคคลคือการตรัสรู้ที่สมบูรณ์ซึ่งจะนำไปสู่ความสุขขั้นสุดท้าย ขั้นสูงสุดซึ่งพระพุทธศาสนา ย้ำเตือนกับเราว่ามันเป็นไปได้สำหรับทุกคน (ที่จะบรรลุการตรัสรู้ที่สมบูรณ์) ส่วนความสุขความพอใจในสัมสารานั้นดูเหมือนจะน่าปรารถนาเพียงชั่วคราว แต่ไม่ว่าเราจะสุขสมอารมณ์หมาย รื่นเริงบันเทิงใจมายาวนานเพียงใดใน สัมสารามันก็ยังไม่เคยสามารถจะยังความพอใจให้แก่เรา มันจึงไม่น่าเชื่อถือ เพราะมันเป็นอนิจจัง เป็นสิ่งซึ่งเปลี่ยนแปลง มันต่างจากอารยสุขและทิพยสุขอันเบิกบานในพระนิรวาณ เพราะสุขนั้นเป็นอันติมะสุขที่

^{๒๔} Ibid., p. 108.

^{๒๕} Ibid., pp. 108 – 109.

เที่ยงแท้ถาวร และเป็นนิจนิรันดร ดังนั้นสุขารมณ์ และความสุขทั้งหลายในสัมสาราจึงกลายมาเป็นสุขที่ไม่สำคัญ^{๒๖}

ที่กล่าวมานี้คืออานิสงส์ของการปฏิบัติศีล ปฏิบัติธรรมและโทษภัยของการไร้ศีลธรรมอันเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับความเป็นมนุษย์ คือทำให้เรารักษาสถานภาพและเพิ่มพูนสถานภาพของความเป็นมนุษย์เอาไว้ได้ ส่วนผลเบื้องปลายนั้นในขณะที่นึกค่าไล ลามะตรีสรรเสริญการปฏิบัติธรรมเพราะฉะนั้นพระองค์จึงให้เรามุ่งหวังการบรรลุพุทธภาวะ ซึ่งจำเป็นต้องมาเกิดเป็นมนุษย์เพื่อดำเนินการปฏิบัติธรรม การปฏิบัติศีลธรรมจะทำให้เราได้โอกาสอันประเสริฐนั้นมาซึ่งการปฏิบัติที่กล่าวมานี้ก็เป็นการเตรียมตัวที่ดีที่จะเผชิญหน้ากับความตาย และสภาวะหลังความตาย เพราะพระรัตนตรัยและกุศลผลบุญที่สั่งสมขึ้นในจิตใจเรานั้นจะทำให้เราเผชิญกับสภาวะเหล่านี้อย่างไม่หวาดหวั่น ไม่หวาดกลัวและเป็นทุกข์ เพราะกฎแห่งกรรมจะคุ้มครองเรา และเราจะเป็นสุขเพราะสภาวะจิตของเราดีงาม เป็นการสร้างความแข็งแกร่งให้แก่อัจฉริยะที่มีจิตที่บริสุทธิ์ตั้งพระพุทธรูปที่ว่า ทำความดี ละเว้นความชั่ว ทำจิตใจให้บริสุทธิ์ การละเว้นอกุศลกรรมบท ๑๐ และการปฏิบัติธรรมชำระความบริสุทธิ์ตั้งที่กล่าวมานี้จะเป็นพื้นฐานให้ดอกบัวแห่งจิตใจชูช่อเบ่งบานบริสุทธิ์เหนือน้ำแห่งสัมสารา

๓ ภาวนา

๓.๑ บทกวีแห่งธรรม

องค์ดาไล ลามะได้นำบทกวีแห่งธรรมขององค์ป็นเซน ลามะ ผู้เป็นพระนิรมานกายของพระมัญชุศรีโพธิสัตว์ซึ่งเป็นตัวแทนทางปัญญาของพระพุทธเจ้ามาให้เราปฏิบัติ ชื่อบทกวีนี้คือ “มุ่งมาดปรารถนาที่จะปลดปล่อยจากหนทางอันตรายทั้งหลายในบาร์โอด ผู้กล้าผู้ปลดปล่อยจากความกลัว” (*Wishes for Release from the Perilous Straits of the Intermediate State, Hero Releasing from Fear*)^{๒๗} ซึ่งองค์ดาไล ลามะตรีกล่าวว่าเป็นเทคนิคหรือวิธีที่ลึกซึ้งที่จะปลดปล่อยเราจากความกลัวในตอนตาย และในบาร์โอด โดยธรรมกวีบทแรกให้เรารับไตรสรณะเสียก่อน บทที่ ๒ - ๓ อธิบายความสำคัญของชีวิตปัจจุบันอันเป็นโอกาสสำหรับการปฏิบัติธรรมและอธิบายถึงการใช้โอกาสที่ประเสริฐที่เรามีนี้ไว้ตรงต่อในความเป็นอนิจจังของปัจจุบันขณะเพื่อที่จะทำลายความยึดติดที่มากเกินไปในประสบการณ์ที่เพียงชั่วคราวของเรา ธรรมกวีบทที่ ๔ - ๕ ให้มุมมองเราเพื่อเอาชนะความทุกข์ที่เกิดขึ้นในเวลาใกล้ตาย และความหลงทั้งหลาย (อวิชชา ความโกรธ ความโลภ) ที่ปรากฏขึ้นตอนตาย ธรรมกวีที่ ๖ - ๗ อธิบายวิธีที่จะบรรลุเงื่อนไขที่อำนวยประโยชน์ที่สุดสำหรับความตาย โดยจดจำสิ่งที่ปฏิบัติและธำรงอยู่ในปิติสุข ธรรมกวีที่ ๘ - ๙ - ๑๐ อธิบายช่วงระยะเวลาที่ปรากฏขึ้นในระหว่างความตาย ๔ ขั้นตอนแรกและวิธีทำสมาธิในช่วงเวลาเหล่านี้ ธรรมกวีบท

^{๒๖} Ibid., p.109.

^{๒๗} His Holiness the Dalai Lama, *Advice on Dying: And Living a Better Life*, translated and edited by Jeffrey Hopkins (London: Rider, 2002), p.57.

ที่ ๑๑ มีแบบแผนอยู่บน โครงสร้างของจิตและกายอันสอดคล้องกับอนุตร โยคตันตระ ธรรมกวีบทที่ ๑๒ - ๑๓ เน้นการบ่มเพาะประสบการณ์ของจิต-พื้นฐานเดิมแท้ของแสงกระจ่าง (หรือจิตประภัสสร) อันเป็นจิตระดับภายในสูงสุดที่เป็นพื้นฐานของสรรพชีวิตที่มีจิตสำนึกทั้งหลาย ธรรมกวี ๑๔ - ๑๕ - ๑๖ - ๑๗ อธิบายบาร์โดอันตราย (หลังจากตายและก่อนการเกิดใหม่) และวิธีที่จะปฏิสัมพันธ์กับเหตุการณ์ร้ายๆ น่ากลัวทั้งหลายที่เกิดขึ้นในสภาวะนี้ ธรรมกวีเหล่านี้ องค์คาไล ลามะตรัสว่า มีรายละเอียดหลายระดับตามแต่ความสามารถของนักปฏิบัติซึ่งสามารถที่จะควบคุมการเกิดใหม่ได้อย่างมั่นใจ^{๒๔}

บทกวีแห่งธรรมหรือธรรมกวีเหล่านี้ ผู้วิจัยขมากล่าวไว้เพียงย่อๆ พอเป็นแนวทาง สำหรับผู้ต้องการตายดี เกิดใหม่ที่ตีความในละเอียดที่มากกว่านี้ และที่สำคัญต้องปฏิบัติให้ขึ้นใจและมั่นคง ผู้วิจัยหวังว่าอานุภาพของถ้อยคำซึ่งหลั่งไหลออกมาจากพระพุทธองค์นี่จะเป็นแสงสว่างนำทางชีวิต แม้ว่าผู้วิจัยจะถ่ายทอดถ้อยคำได้อย่างไม่ดัดจริตเนื่องจากมีเวลาที่จำกัดแต่ก็ขอให้อานุภาพนั้นเกิดมีแก่ผู้อ่านทุกคน

ดังเช่นอนุตร โยคตันตระที่เคยพูดไว้ในบทก่อน องค์คาไล ลามะตรัสว่า องค์เป็นเซนลามะให้เราเคารพองค์พระมัญชุศรีก่อน เพราะพระพุทธเจ้าถ่ายทอดคำสอนเกี่ยวกับเรื่องความตายทั้งหลายนี้ผ่านมาจากทางพระมัญชุศรีและก็ผ่านมาจากพระศรีอริยเมตตรัย หรือพระไมตรียะพระพุทธเจ้าในอนาคตด้วย และผ่านมาจากพระอวโลกิเตศวรด้วย ดังนั้นเราควรบูชาองค์พระมัญชุศรีก่อนว่า

ขอน้อมการวះแต่ภุมมัญชุศรี^{๒๕}

ต่อจากนั้นจึงเริ่มสาธยายธรรมกวีบทแรก ดังนี้

๓.๑.๑ ธรรมกวีบทที่ ๑

ข้าพเจ้าและสรรพสัตว์ทั้งหลาย

ทั่วทั้งห้วงอากาศโดยปราศจากการยกเว้น

ขอรับไตรสรณะจนกว่าจะตรัสรู้ในขั้นอันติมะ

ต่อพระพุทธเจ้าทั้งหลาย

ทั้งในอดีต ปัจจุบัน และอนาคต

ต่อพระธรรมคำสอน

^{๒๔} Ibid., pp.69 – 71.

^{๒๕} Ibid., pp.71 – 72.

ต่อพระสงฆ์
ขอข้าพเจ้าทั้งหลาย
จงปลดปล่อยจากความกลัวที่มีในชีวิตนี้
ในบาร์โคอินทรภพ
และในชาติต่อไป^{๓๐}

องค์ดาไล ลามะทรงยกตัวอย่างเพื่อให้เห็นถึงประสิทธิภาพที่คล้ายคลึงกันกับมนต์ โอม มณี ปัทเม หุม ซึ่งปฏิบัติเพื่ออานิสงส์ของการเกิดความกรุณาในตัวเองต่อสรรพสัตว์ทั้งหลายเมื่อเราสวดมนต์ มন্ত্রาสาธยาย ๒๑ ครั้ง หรือ ๑๐๘ ครั้ง หรือมากกว่านี้ คุณค่าของการปฏิบัติที่อุทิศผ่านคำสอนมนตร์นี้จะเชื่อมโยงเรากับพระอวโลกิเตศวร ด้วยว่าพระองค์เป็นรูปปรากฏของความกรุณาของพระพุทธเจ้าทั้งหลาย การอุทิศผ่านนี้ให้เราสวดต่อมาหลังสวดมนต์ของพระอวโลกิเตศวรแล้วว่า

โอม มณี ปัทเม หุม
ด้วยคุณงามความดีของการปฏิบัตินี้
ขอให้ข้าพเจ้าบรรลุถึงฉัฏฐภวังคสมาธิ
ดังเดียวกับพระอวโลกิเตศวร
เพื่อที่จะช่วยเหลือสรรพสัตว์
บรรลุถึงอวโลกิเตศวรสมาธิ
จงเดียวกัน^{๓๑}

องค์ดาไล ลามะตรัสว่า มันเป็นไปได้ที่จะบรรลุพุทธภาวะเพียงแค่สวดมนต์ โอม มณี ปัทเม หุม แต่ถ้ามการปฏิบัติของเราเชื่อมกับการเห็นแก่ประโยชน์ในสรรพสัตว์อย่างแท้จริงมันก็สามารถที่จะใช้เป็นที่สาเหตุของการบรรลุพุทธภาวะได้^{๓๒}

หลังจากธรรมกวีแต่ละบทผู้วิจัยจะยกโอวาทสรุปขององค์ดาไล ลามะ มาเพิ่มความเข้าใจแทนรายละเอียดทั้งหลาย

^{๓๐} Ibid., p.73.

^{๓๑} Ibid., p.76.

^{๓๒} Ibid.



โอวาทสรุป

๑. การปฏิบัติของเธอควรมาจากแรงบันดาลใจเพื่อทำประโยชน์แก่สรรพสัตว์ ให้เขามีอิสรภาพจากความทุกข์ และบรรลุถึงความสมบูรณ์ ปรับแรงบันดาลใจของเธอไปสู่การช่วยเหลือผู้อื่นมากที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ อย่างน้อยก็อย่าได้ทำอันตรายแก่ผู้อื่น
๒. พระพุทธเจ้าทั้งหลายก็คือพระบรมครูของหนทางทางจิตวิญญาณ ท่านไม่ได้ให้การหยั่งรู้มาดั่งการให้ของขวัญ เธอจะต้องปฏิบัติศีล สมาธิ ปัญญา เป็นพื้นฐานในชีวิตประจำวัน^{๓๓}

๓.๑.๒ ธรรมกวีบทที่ ๒

ขอข้าพเจ้าทั้งหลายได้สกัดเอาสารดีละแห่งความหมาย
ของสิ่งล้ำจุนในชีวิตนี้ออกมา
โดยปราศจากการรบกวนของเรื่องราวในชีวิตนี้ที่ไร้สาระ
ด้วนพื้นฐานอันดีงามนี้
อันแสนยากที่จะได้มา
แต่แสนง่ายที่จะเสื่อมสลายหายไป
ปัจจุบันขณะเป็นโอกาสที่จะเลือก
ระหว่างกำไรและขาดทุน
ความสะควกสบายและความทุกข์ขมโทมนัส^{๓๔}

โอวาทสรุป

๑. หยั่งรู้คุณค่าของร่างกายมนุษย์ที่เธอได้รับมา อันเป็นผลของสาเหตุทั้งหลาย ที่ตั้งงามของชาติที่แล้วทั้งหลาย ตระหนักในข้อเท็จจริงที่ว่าคำสอนทั้งหลาย นั้นมีประโยชน์และพร้อมที่จะทำให้สำเร็จ

^{๓๓} Ibid., pp.77 – 78.

^{๓๔} Ibid., p.79.

๒. จากชีวิตมนุษย์อันสุดประเสริฐนี้สามารถใช้ในทางที่มีประโยชน์และในทางที่เป็นโทษทำลายได้อย่างสูง ทั้งร่างกายนั้นก็เปราะบางแตกง่าย จึงใช้มันให้คืนนับตั้งแต่บัดนี้
๓. ความสุขทางกายเป็นเพียงความสมดุลในบางคราวของธาตุในกายไม่ใช่ความกลมกลืนในระดับลึก จงเข้าใจว่ามันเป็นอนิจจัง
๔. จิตที่ดีแล้วทำให้เธอสงบสุข ผ่อนคลาย และมีความสุข ขณะที่ถ้าจิตของเธอไม่สงบสุขและไม่ได้ฝึก ก็ไม่สำคัญว่าสถานการณ์ภายนอกเธอจะวิเศษสวยงามเพียงใด เธอจะถูกกลุ่มรุมจากความหวาดกลัวและความกังวลใจให้เข้าใจว่ามูลเหตุแห่งความสุข และความอยู่ดีของเธอวางอยู่บนจิตที่สงบสุข และฝึกดีแล้วและมันยังให้ประโยชน์มหาศาลต่อสิ่งที่อยู่รอบล้อมเธอ^{๓๔}

๓.๑.๓ ธรรมกวีบทที่ ๓

ขอให้ข้าพเจ้าทั้งหลายตระหนักรู้
 ไม่มีเวลาแห่งการรอคอย
 ความตายนั้นจักเกิดขึ้นแน่นอน
 แต่เวลานั้นไม่แน่นอน
 สิ่งที่รวมกันนั้นก็จักแยก
 สิ่งที่เคยสัมผัสก็จักสูญสิ้น
 โดยไม่มีสิ่งใดให้หลงเหลือ
 จุดสิ่งท้ายของการเกิดขึ้น
 ก็คือการเสื่อมสลาย
 สิ่งสุดท้ายของการเกิด
 ก็คือความตาย^{๓๕}

^{๓๔} Ibid., pp.88 – 89.

^{๓๕} Ibid., p.89.

โอวาทสรูป

๑. ถ้าเธอบ่มเพาะความเข้าใจว่า เวลาแห่งความตายนั้นไม่แน่นอน เธอจะใช้ เวลาได้ดีขึ้น
๒. การผัดวันประกันพรุ่งนั้นป้องกันได้ด้วยการปฏิบัติธรรม ดูแลอย่าให้มัน เกิดขึ้นภายใต้อิทธิพลของมายาแห่งอนิจจา
๓. ให้ตระหนักว่าแม้จะมีสถานการณ์อันวิเศษสวยงามแต่ธรรมชาติความเป็น เช่นนั้นของมันจักต้องจบลง
๔. ต้องไม่คิดว่าจะมีเวลาเหลือ
๕. ต้องเปิดเผย โคมหน้าแห่งความตายของเธอ กระตุ้นเตือนผู้อื่นให้เปิดเผย โคมโคมหน้าแห่งความตายของเขาอย่างฉลาดอย่าหลอกลวงผู้อื่นด้วยคำยกยอเมื่อเวลาตายใกล้เข้ามาความจริงใจจะพลังแห่งความกล้าและความ ปราโมทย์^{๓๗}

๓.๑.๔ ธรรมกวีบทที่ ๔

ขอให้ข้าพเจ้าทั้งหลาย

จงจางคลายจากความทุกข์อันท่วมท้น

อันเนื่องมาจากสาเหตุแห่งความตายทั้งหลาย

เมื่ออยู่ในเมืองแห่งความคิดอันผิดพลาด

ของผู้รู้และสิ่งที่ถูกรู้^{๓๘} (อายตนะภายในและอายตนะภายนอก)

กายมายาอันกอบปรออยู่ด้วยมหาภูตรูปอันไม่บริสุทธ์ทั้งสี่

และวิญญานที่กอบปรออยู่ด้วยกายนี้

ก็เคลื่อนไหวกำลังจะแยกจากไป^{๓๘}

^{๓๗} Ibid., p.98.

^{๓๘} Ibid., p. 99.

โอวาทสรูป

๑. ให้ปฏิบัติเสียตั้งแต่ตอนนี้เพื่อที่ว่าในเวลาแห่งความตาย พลังแห่งความคุ้นเคยในคุณธรรมจะส่งผลต่อทัศนคติของเธอ
๒. ให้มองว่าร่างกายคือเมืองที่แท้จริงแห่งความคิดที่ผิด เพราะแม้ว่ามันจะปรากฏว่าสะอาดขามเธอล้างมันทั้งปรากฏว่ามันเป็นแหล่งแห่งความสุขสันต์ เป็นแหล่งแห่งความเที่ยงแท้ถาวรและอยู่ภายใต้การควบคุมของเธอ แต่มันไม่ใช่ มันเกิดขึ้นมาจากมหาภูตรูป ๔ อันอยู่ภายใต้ความทุกข์ และความเปลี่ยนแปลงไปจากขณะหนึ่งไปสู่ขณะหนึ่ง ตามครรลองความของสอดคล้องของมัน
๓. คนและสิ่งทั้งหลายปรากฏว่ามีอยู่ภายใต้อำนาจของมัน และด้วยความมีวิเศษจึงยอมรับการปรากฏที่ผิดนี้ จึงได้เกิดอารมณ์ระแคะและความสะดวกอันเป็นทุกข์ จึงสับสนงุนงงอยู่ร่ำไป อารมณ์อันเป็นทุกข์(หรือกิเลส)เหล่านี้จะย้อนกลับมาเป็นการกระทำที่สกปรก เป็นพิษทางกาย ทางวาจา และทางใจ ทำให้กระบวนการแห่งสัมสาคำเนินเนื่องอยู่ตลอดไป จงเข้าใจว่า เธอใช้ชีวิตอยู่ในเมืองแห่งความนึกคิดที่ผิดพลาด^{๗๖}

๓.๑.๕ ธรรมกวีบทที่ ๕

ขอให้ข้าพเจ้าทั้งหลายจงจางคลายจาก
การปรากฏของความนึกคิดที่ผิดพลาด
แห่งการไร้ศีลธรรมจรรยา
เมื่อถูกลวงหลอกอยู่ด้วยเวลาว่าจำเป็น
โดยร่างกายที่บำรุงรักษาไว้ด้วยความรักนี้
ศัตรูที่น่าหวาดกลัวทั้งหลาย
เทพเจ้าแห่งความตายเหล่านั้น
จึงเผยแสดงแจ้งประจักษ์ออกมา
และเราก็ฆ่าตัวเรา
ด้วยอาวุธแห่งยาพิษทั้งสาม

^{๗๖} Ibid., pp. 102 – 103.

ระคะ ความเกลียด ความสับสนงงง^{๔๐}

โอวาทสรุป

๑. ให้เข้าใจว่าร่างกายนี้ที่เธอบำรุงรักษาด้วยราคาค่างวดไม่ว่าเท่าใด ณ วันใด
ในวันหนึ่ง มันจะทิ้งเธอไป
๒. จงละทิ้งระคะไว้เบื้องหลังสถานการณ์ที่เธอกำลังจะจากไป
๓. จงทิ้งความเกลียดที่เธอมีไว้ก่อนที่เธอจะจากไป
๔. อยู่ให้ห่างจากระคะ ความเกลียด และอวิชชาให้มากที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้
แล้วเธอจักชำระการปฏิบัติธรรมไว้ได้ในขณะแห่งการตาย
๕. จงตระหนักว่าการกินหรือการนิดยาเพื่อสิ่งๆที่เรียกว่าความตายที่สุขสงบนั้น อาจจะ
ให้ตัวเธอพลาดโอกาสสำคัญที่จะให้บุญกุศลเผยแสดงแจ้งประจักษ์ออกมา^{๔๑}

บทกวีขำขัน

บางคนตายในครรภ์

บางคนตายตอนเกิด

บางคนตายตอนคลาน

บางคนตายตอนเดิน

บางคนตายตอนแก่

บางคนตายตอนหนุ่ม

จากไป พรากไปในแต่ละคน

ดั่งผลไม้ที่ร่วงหล่นลงบนพื้นพสุธา

พระพุทธรพจน์^{๔๒}

^{๔๐} Ibid., p.103.

^{๔๑} Ibid., p.105.

^{๔๒} Buddha in His Holiness the Dalai Lama, *Advice on Dying and Living a Better Life*, translated and edited by Jeffrey Hopkins (London: Rider, 2002), p.107.

๓.๑.๖ ธรรมกวีบทที่ ๖

ขอข้าพเจ้าทั้งหลาย

จดจำคำสอนแห่งการปฏิบัตินั้นได้

เมื่อนายแพทย์ทั้งหลายได้จากพรากเราไป

และเมื่อพิธีต่ออายุทั้งหลายนั้นไร้ผล

เพื่อนฝูงต่างหมดหวังในชีวิตเรา

และเราก็ถูกทิ้งไว้เพราะไม่รู้จะทำอย่างไร^{๔๓}

โถวาทสรุป

๑. มันมีประโยชน์ที่จะรู้ว่า ณ จุดหนึ่ง ความหวังทั้งหลายว่าจะมีชีวิตอีกต่อไป จักต้องสิ้นสุดลง ณ จุดนั้น หมอ พระ เพื่อน ๆ และญาติพี่น้องต่างก็ไม่อาจซื้อบุญคุณรักษาเธอเอาไว้ในชีวิตนี้ได้ จุดที่ไม่รู้ว่าจะช่วยเธอได้อย่างไรนั้นจะมาถึงเธอ
๒. ในขณะที่ใกล้ตาย เธอจะต้องจดจำคำสอนทางจิตวิญญาณที่สอดคล้องกับระดับแห่งการปฏิบัติของตัวเอง และจงใช้มันออกมา
๓. พัฒนาความคุ้นเคยกับการปฏิบัติของเธอ จงตั้งใจที่จะธำรงทิศทางการจิตวิญญาณนี้ไว้ในทุกสถานการณ์ ไม่ว่าจะบ่มจะบุงยากขนาดไหน จงทำบุญทำกุศลให้มาก เพื่อที่ว่า พลังการสั่งสมบุญกุศลของเธอนั้นจะส่งผลต่อชีวิตและความตายทั้งหมดหลายทุกแง่มุมของเธอ จงตระหนักว่าความทุกข์เกิดจากการรักตัวเอง จงเรียนรู้ที่จะรักผู้อื่น จงปรารถนาอยู่เสมอที่จะธำรงคงมันต่อการปฏิบัติธรรมของเธอทุกภพ ทุกชาติในอนาคตอย่าไปซื้อบุญคุณกระซากลากถูเขา อย่าไปร้องไห้หรือให้ค่อหน้าเขา จงช่วยเขาให้จากไปด้วยดี
๔. เมื่อคนอื่นตาย จงระมัดระวังว่าจะไม่ไปรบกวนเขาด้วยสาเหตุแห่งความโลภมาก หรือไปกระตุ้นความโกรธ และความเกลียดของเขา อย่าไปคร่ำครวญหวนไห้แก่การจากไปของเขา อย่างมีความหมาย โดยเตือนเขาให้จดจ่อต่อการปฏิบัติ

^{๔๓} His Holiness the Dalai Lama, *Advice on Dying and Living a better Life*, translated and edited by Jeffrey Hopkins (London: Rider, 2002), p.107.

๕. ถ้าเป็นไปได้แล้วละก็ บอกคนอื่นให้ทำอย่างเดียวกันนั้นกับเธอ หากคนมาอยู่ใกล้ๆเธอ ผู้ซึ่งจะกล่าวคำนวลข้างหูเธอตามโอกาส เตือนเธอให้รำลึกถึงทัศนคติทางจิตวิญญาณอันพิเศษที่เธอต้องการจะแสดงแจ้งออกมา^{๔๔}

๓.๑.๗ ธรรมกวีบทที่ ๗

ขอข้าพเจ้าทั้งหลายได้วางใจใน
 ความปิติและความยินดีปรีดา
 เมื่ออาหารและความมั่งคั่ง
 อันสั่งสมไว้ด้วยความตระหนี่ถี่เหนียว
 ถูกทิ้งไว้เบื้องหลัง
 และเราก็แยกจากไปในชั่ววินาที
 จากเพื่อนฝูงผู้เป็นที่รัก
 และคบหากันมานานยาวนาน
 จากไปแต่เพียงลำพัง
 สู่อณานิคมที่มีแต่ภยันตราย^{๔๕}

โอวาทสรุป

๑. เพื่อหลีกเลี่ยงความเศร้าสร้อยในความตาย จงรับสละในศาสนาที่เธอเคารพภายใต้ความกรุณาต่อสรรพสัตว์
๒. พินิจถึงความสำคัญของการกลับเอาสารัตถะของชีวิตในปัจจุบันนี้ออกมาซึ่งก็ได้มาด้วยการมีเวลาและความจำเป็นของการปฏิบัติทางจิตวิญญาณ และไตร่ตรองมองอนิจจตาธรรมให้ซ้ๆกลับไปกลับมา
๓. ด้วยรากฐานแห่งการจดจำอันมีประสิทธิภาพในการปฏิบัติของเธอในขณะของการตายนั้นแม้ว่าจะมีเหตุการณ์และการปรากฏอันน่ากลัวทั้งหลาย

^{๔๔} Ibid., pp.111 – 112.

^{๔๕} Ibid., p.112.

เกิดขึ้น แต่จะช่วยกระตุ้นให้เธอมีความสงบและมีสมาธิกับปิติและความ
มั่นใจ^{๔๖}

บทกวีขำขันนำ

ชีวิตนี้สาบสูญไป

ไววาทะ

คั่งสิ่งที้งไม้

ได้เขียนไว้ในวาริ

พระพุทธพจน์^{๔๗}

๓.๑.๘ ธรรมกวีบทที่ ๘

ขอข้าพเจ้าทั้งหลาย

จงเกิดอำนาจจิตที่เป็นกุศล

เมื่อธาตุทั้งหลาย

ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม และธาตุไฟ

เสื่อมสลายจางหายไปตามขั้นตอน

ความแข็งแรงของร่างกายก็สูญสิ้น

ปากและจมูกก็แห้งขุบ

ไออุ่นเล่าก็ลาไป

ลมหายใจก็หืดหอบ

สู่มเสียงนั้นก็สิ้นเครือ^{๔๘}

^{๔๖} Ibid., p.115.

^{๔๗} Buddha in His Holiness the Dalai Lama, *Advice on Dying and Living a Better Life*, translated and edited by Jeffrey Hopkins (London: Rider, 2002), p.117.

^{๔๘} His Holiness the Dalai Lama, *Advice on Dying and Living a Better Life*, translated and edited by Jeffrey Hopkins (London: Rider, 2002), p.117.

โอวาทสรูป

๑. ด้วยเหตุนี้ เธอจะไม่ประหลาดใจในกระบวนการตายตอนที่มันเริ่มขึ้น จงเรียนรู้ขั้นตอนต่างๆของการเสื่อมสลายในมหาภูตรูป ๔ และสัญญาณภายนอกที่เกิดพร้อมๆกับมันรวมทั้งสัญญาณภายในทั้งหลายเหล่านั้น (โปรดดูบทที่ว่าด้วยขั้นตอนการตายทั้งแปด)

๒. จงดูแลเมื่อใกล้เวลาตาย เพื่อว่าสภาวะจิตที่ดียิ่งจะได้รับชำระล้างและกระตุ้นด้วยทัศนคติที่เป็นกุศล

๓. ลางแห่งความตายทั้งหลายสามารถปรากฏขึ้นได้ภายในเวลาหนึ่งปีหรือสองปีก่อนการตายมรณสัญญาณเหล่านี้จะเตือนเธอถึงความจำเป็นที่จะต้องเตรียมตัวแต่ละอย่างที่เธอจะเตรียมพร้อมไว้ก่อนแล้ว^{๔๖}

สัญญาณแห่งความตายเหล่านั้นเช่น การเปลี่ยนทางเดินการหายใจในจมูก ความฝันและสัญญาณทางกายภาพ ซึ่งสามารถเกิดขึ้นได้เป็นหลายปีก่อนความตายที่แท้จริง แม้ว่าสำหรับคนธรรมดาแล้วตามปกติจะเกิดขึ้น ๑ ปี หรือ ๒ ปีก่อนตาย สัญญาณแห่งความตายเหล่านี้ประกอบด้วยการเกิดความเบื่อหน่ายในสิ่งแวดล้อมทั้งหลายของเธอ ในบ้าน เพื่อนๆ และอื่นๆทำให้เธอยากจะไปไหนสักแห่งหรือเธออาจจะขยายความทะยานอยากให้มากขึ้นในสิ่งที่เธอมีอยู่ก่อนแล้ว เธออาจจะเปลี่ยนจากคนก้าวร้าวหยาบคายมาเป็นคนที่ให้ความร่วมมือหรือกลับกัน ความกระตือรือร้นของเธออาจจะเพิ่มขึ้นหรือลดลงอย่างผิดสังเกต อาจจะมีการเปลี่ยนแปลงความเป็นมันเงาของร่างกาย หรือรูปแบบทางพฤติกรรมของเธอ ธรรมชาติของการสนทนาของเธออาจจะเปลี่ยนมาหยาบคาย เช่นกล่าวคำสบถ และอื่นๆหรือเธออาจจะพูดเข้าไปซ้ำๆเกี่ยวกับความตาย^{๔๗}

๓.๑.๕ ธรรมกวีบทที่ ๕

ขอให้ข้าพเจ้าทั้งหลาย

หยั่งรู้ถึงการปฏิบัติของสิ่งที่ไม่รู้จักตาย

ในเวลาแห่งการปรากฏของสิ่งทั้งหลาย

^{๔๖} Ibid., p.126.

^{๔๗} Ibid., pp.118 – 119.

ของความนึกคิดที่ผิดพลาด
 อันนำหาวคหวั้นสั้นกลัว
 และขนพองสยองเกล้า
 กับในเวลาแห่งภาพลวงตา
 ควันไฟและหิ้งห้อย
 เรียงร้อยมาปรากฏ
 ทั้งในเวลาที่ตั้งคำถามทั้งหลาย
 ของความคิดที่มีอาการ๘๐
 ได้เร็ววิดับลง^{๕๑}

โอวาทสรุป

๑. ให้ตระหนักว่า ปรากฏการณ์อันเหลือคณานับนั้น แม้บางอันจะน่ากลัว น่าขนลุกขนพองสยองเกล้า ซึ่งอาจจะเกิดขึ้นในขณะตายนั้น ก็เป็นผลมาจากกรรม อย่าไปไขว้เขวกับมัน
๒. ต้องเรียนรู้สามขั้นตอนแรกที่ปรากฏในแปดขั้นตอนอันได้แก่ภาพลวงตาที่ตั้งเกิดในทะเลทราย กลุ่มควันไฟจากปล่องไฟ หรือควันบางๆที่กระจายอยู่ทั่วห้อง แสงหิ้งห้อย หรือประกายในเงม่าของก้นกระหะ^{๕๒}

๓.๑.๑๐ ธรรมกวีบทที่ ๑๐

ขอให้ข้าพเจ้าทั้งหลาย
 เกิดสติมั่น และการใคร่ครวญหวนคิดแจ่มจ้า
 เมื่อองค์ประกอบของธาตุลม
 เริ่มสลายจางคลาญไปสู่วิญญูณ
 และเมื่อความต่อเนื่องภายนอก
 ของลมหายใจขาดไป
 การปรากฏของทวิภาวะหยาบทั้งหลาย

^{๕๑} Ibid., p.127.

^{๕๒} Ibid., p.128.

สลายลง
 และในเวลาแห่งการปรากฏ
 ดั่งตะเกียงน้ำมันเนยลูกใหม่
 ถักทอลายไขเป็นเปลวไฟแห่งแสง^{๔๓}

โอวาทสรุป

๑. แม้ว่าจิตและสสารมีสาเหตุทางแก่นสารที่แตกต่างกันมันก็มีปฏิริยาต่อกันได้ในหลายวิธี
๒. หลังจากการเกิดสัญญาภายในของภาพลวงตา ควันไฟ และแสงหึ่งห้อย ทั้งสามแล้วก็เกิดสัญญาภายในที่สี่ ซึ่งเป็นดั่งเปลวไฟแห่งตะเกียงน้ำมันเนยหรือเทียนไขที่ตอนแรกก็ริบหรี่ สั่นไหว แล้วก็กลายมาเป็นเปลวไฟที่มั่นคง
๓. แม้ว่า ณ จุดนี้ ลมหายใจภายนอกที่ผ่านจมูกจะดับลงและไม่มีปฏิริยาอย่างมีสติสำนึกต่อสิ่งกระตุ้นภายนอก บุคคลก็ยังไม่ได้ตาย มันมีประโยชน์หากร่างกายไม่ถูกรบกวนจนกว่าความตายเต็มที่จะเกิดขึ้น
๔. ธำรงสติและการใคร่ครวญหวนคิดไว้ จะช่วยให้เธอจำได้ถึงขั้นตอนของกระบวนการภายในที่กำลังเกิดขึ้นจะสามารถกระตุ้นการหยั่งรู้ได้อย่างมีพลัง และมีอิทธิพลต่อการเกิดใหม่ในแง่บวก^{๔๔}

๓.๑.๑๑ ธรรมกวีบทที่ ๑๑

ขอให้ข้าพเจ้าทั้งหลาย
 รู้ธรรมชาติตนเองของพวกเราทั้งหลาย
 ผ่านการปฏิบัติโยคะนี้จึงได้หยั่งรู้
 วิภังษสารและพระนิพพาน
 ว่าว่างเปล่า

^{๔๓} Ibid., p.129.

^{๔๔} Ibid., p.134.

เมื่อการปรากฏ การเพิ่มขึ้น และการไถ่บรรล
 สลาย...จากตอนแรกจนถึงตอนสุดท้าย...
 แสงจันทร์ แสงอาทิตย์ และความมืดมิด
 ก็ถักทอละออแสงแผ่ขยาย
 เปล่งประกายเจิดจ้าขึ้น^{๔๔}

โอวาทสรุป

๑. ให้สังเกตวิธีที่ทัศนคติ และความคิดทั้งหลายว่ามีกำลังแตกต่างกันใน
 เงื่อนไขของการเคลื่อนไหวของลมที่ไปสู่จุดหมายทั้งหลายของมัน
๒. ให้เรียนรู้ว่าหลังจากสัญญาณภายในทั้งสี่ของภาพลวงตา คว้นไฟ แสง
 หิ่งห้อย และเปลวไฟ (ของตะเกียงน้ำมันเนยหรือของเทียนไข ที่ตอนแรก
 ริบหรี่แล้วต่อไปมั่นคง) จิตละเอียดมากขึ้นทั้งสามของการปรากฏสีขาว
 อันเจิดจ้า การเพิ่มขึ้นของสีส้ม-แดงอันเจิดจ้า-ของ-การปรากฏ และการ
 ไถ่บรรลूसีดำเจิดจ้าเริ่มขึ้น
๓. ให้จำว่าเธอกำลังค้นหาการใช้จิตละเอียดมากขึ้นเหล่านี้ เพื่อหยั่งรู้สัจจะ
 แห่งศูนยตา
๔. ศูนยตาไม่ได้หมายถึงความไม่มีอยู่ (nonexistence) เพราะมันหมายความ
 ถึงการขาดความมีอยู่ในตัวเองของปรากฏการณ์ (the lack of inherent
 existence of phenomena) ทั้งของสัตว์และสิ่งทั้งหลาย
๕. ให้เรียนรู้การวิเคราะห์ปรากฏการณ์ทั้งหลาย มุ่งไปที่ว่ามันมีส่วนหนึ่ง
 ส่วนใดเป็นของมันเองไหม หรือว่ามันรวมส่วนต่างทั้งหลายของมัน
 ขึ้นมา หรือว่ามันเป็นสิ่งหนึ่งสิ่งใดโดยบริบูรณ์ นี่จะแสดงให้เห็นว่า
 ปรากฏการณ์ทั้งหลายไม่ได้มีอยู่ในแบบรูปธรรมดั่งที่มันดูเหมือนจะเป็น
๖. เหตุและผลทั้งหลาย ผู้ทำและการกระทำ ความดีและความเลว มีอยู่แต่
 ในทาง(สมมติ)บัญญัติมันอาศัยกันเกิดขึ้น
๗. การขาดความความเป็นตัวของตัวเองของมัน หรือเป็นเพียงความว่างจาก
 การมีอยู่ในตัวเอง ก็คือปรมาตตสัจจะ นี่คือนี่ที่ปัญญาเข้าใจ ที่กำลังขุด
 เชาะทำลายอวิชชา ที่อยู่เบื้องหลังราคะและความเกลียดอันเป็นสาเหตุ
 แห่งความทุกข์

^{๔๔} Ibid., p.135.

๘. ผ่านการปฏิบัติโยคะนี้จึงได้รู้ธรรมชาติสูงสุดในตนเองของเธอ พร้อมทั้ง
รู้ธรรมชาติแห่งปรากฏการณ์ทั้งหลายทุกอย่างนั้น^{๕๖}

บทกวีขำขันนำ

ตระหนักว่าร่างกายนี้เป็นอนิจจังจุดดั่งหม้อดิน
จงรู้ว่าธรรมทั้งหลาย
ไม่มีอยู่ได้ด้วยตัวเอง
เป็นดั่งภาพลวงตา
การได้ทำลายอาวรุพียแห่งความยึดติด
ช่างชวนตาชวนใจ
ดั่งหม่อมวลดอกไม้
เธอจะผ่านพ้นไป
จากภาพอันน่ากลัวทั้งหลาย
อันเป็นภาพอันน่ากลัวแห่งความตาย
พระพุทธพจน์^{๕๗}

๓.๑.๑๒ ธรรมกวีบทที่ ๑๒

ขอให้แสงกระจ่างแห่งมารดาและบุตร
ได้โผพบประสบกัน
เมื่อการไกล่บรรลุสลายหมดจด
เข้าไปสู่ความว่างทั้งหมด
และการทับทวิทางความคิดทั้งหมด คับลับ
ไปพร้อมกับประสบการณ์
ดั่งฟ้าใสในฤดูใบไม้ร่วง
อันปลอดไร้ซึ่งเงื่อนใจมาเปรอะเปื้อน

^{๕๖} Ibid., pp.157 – 158.

^{๕๗} Buddha in His Holiness the Dalai Lama, *Advice on Dying and Living a Better Life*, translated and edited by Jeffrey Hopkins (London: Rider, 2002), p.159.

เริ่มปรากฏขึ้น^{๕๔}

โอวาทสรุป

๑. ชั้นตอนสุดท้ายในกระบวนการตายเกิดขึ้นเมื่อจิตเดิมแท้พื้นฐานของแสง
กระจ่างเริ่มปรากฏขึ้น จิตนี้มีอยู่อย่างต่อเนื่องตั้งแต่ในเวลาอันไร
จุดเริ่มต้นและจะยังคงมีอยู่ต่อไปชั่ววินาทีวินาที
๒. ณ บั้นปลายในท้ายที่สุด ในภาวะ ณ พุทธภาวะ เธอจะเกิดความสามารถ
ในการชำระอยู่ในจิตเดิมแท้แห่งแสงกระจ่าง โดยไม่ต้องผ่าน
กระบวนการปฏิโลมของวิญญาณระดับหยาบ ณ จุดนั้น จะไม่มีโอกาสก่อ
กรรมทำขึ้น
๓. แม้แต่คนธรรมดาที่ไม่ใช่นักปฏิบัติ ก็ไม่มีกเรปรากฏทั้งหลายในระดับ
หยาบ เริ่มขึ้น ณ ตรงความตาย (at death) (พระองค์หมายความว่า คน
ธรรมดาที่ตาย ทั้งรูปธรรม นามธรรม ระดับหยาบและหยาบน้อยลงหรือ
ละเอียดมากขึ้น ก็สลายไปหมดด้วยและได้ประสบกับจิตละ
สูงที่สุด ณ ตรงความตาย เช่นเดียวกับนักปฏิบัติธรรมชั้นสูง คือทุกคนมี
สิทธิพิเศษ ได้พบพุทธภาวะนี้เหมือนกันหมดเพราะมันเป็นของเรา
เพียงแต่ว่าคนธรรมดาไม่รู้จัก และประสบเพียงชั่วคราว ช่วยยาม คั้งสายฟ้า
แลบ หรือดาวตก โดยไม่รู้เลยว่าอะไรแลบ อะไรตกหรือไม่รู้เลยว่าอะไร
มีตก หรือไม่รู้ว่าอะไรคืออะไร ตกคืออะไร อะไรๆ คืออะไร แต่คนบุญ
หรือนักธรรมชั้นสูงจะประสบกับภาวะหรือแสงนี้ยาวนานตาม
ความสามารถของเขาในการทำสมาธิกับการปฏิบัตินี้) แต่นักปฏิบัติธรรม
ในชั้นสูงค้นหาเพื่อที่จะทำการใช้จิตนี้ในการหยั่งรู้สัจจะ อันเป็น ศูนย์ดา
ที่เป็นอยู่ได้ด้วยตัวเอง (ถ้ากล่าวตามบริบทของเดรวาทก็คืออสังขตธรรม
หรือนิพพานนั่นเอง) ด้วยพลังของความคุ้นเคยจนชำนาญที่ได้มาจากการ
ทำสมาธิในศูนย์ดา

^{๕๔} His Holiness the Dalai Lama, *Advice on Dying and Living a Better Life*, translated and edited by Jeffrey Hopkins (London: Rider, 2002), p.159.

๔. จิตแสงกระจ่างตามปกติ ที่แสดงออกมาในขั้นตอนสุดท้ายของความตาย เรียกว่าแสงกระจ่างแห่งมารดา และแสงกระจ่างที่เกิดผ่านพลังของการ บ่มเพาะในมรรคาทางจิตวิญญาณเรียกว่าแสงกระจ่างแห่งบุตร
๕. เมื่อแสงกระจ่างแห่งความตายของมารดา ซึ่งอรุณฉายขึ้นอันเนื่องมาจาก กรรมได้ย้อนกลับเข้าสู่ ธรรมวิญญาณ ที่รู้ความว่างหรือสุนyata (a spiritual consciousness knowing emptiness – คือวิญญาณนักปฏิบัติธรรม ที่รู้จักสุนyata) ซึ่งก็คือ แสงกระจ่างแห่งบุตร การแปรเปลี่ยน (transformation) นี้จึงเรียกว่า การพบกันของแสงกระจ่างแห่งมารดาและ บุตร^{๔๖} ครูทั้งหลายกล่าวว่า การพบกันนี้เปรียบเหมือนลูกน้อยพอเห็นแม่ ก็โผเข้าสู่ตักหรืออ้อมกอดโดยปราศจากความลังเลใดๆทั้งสิ้นเปรียบ เหมือนนักธรรมที่เห็นนิพพาน หรือเหมือนคนเดินทางกลับมาสู่บ้านที่เป็นจุดหมาย จึงปราศจากความลังเลใดๆที่จะเข้าไปพัก ส่วนภพภูมิ ต่างๆในสัมสारा แม้แต่ในสวรรค์ชั้นฟ้า ก็เปรียบดัง โรงเตี๊ยม โรงแรม เพิงพักพิง หมา-แหงน หรือถ้ำรูรวงรัง กระทะทองแดง โขดหินดินทราย ที่เราพลัดที่นาคาที่อยู่ ระหกระเหเร่ร้อนไปในที่เหล่านี้ อันเนื่องมาจากการ ไม่รู้จักตนเองหรือธรรมชาติแห่งตน หรือบ้านเกิดเมืองนอนทางจิต วิญญาณของเรา เพราะพอเราไม่รู้เราก็เลยทำสิ่งอันเป็นผลแห่งความไม่รู้ ขึ้นมา ความไม่รู้หรือวิชขานี้ ก็ก่อความ โกรธขึ้นมา ผลของมันคือ ความทุกข์ยิ่งเราทำเท่าไร เราก็ทุกข์เท่านั้นจึงเกิดเป็นกรรมชั่ว กรรมช้อนขึ้นมาผลักใส่ใส่ส่งเราเหมือนขนนกที่ปลิวไป ตามลมและตก ไปยังที่เหล่านี้ หรือถ้าเราทำดีก็จะไปตกในที่ที่ดีกว่า แต่ก็ชั่วระยะเวลา หนึ่ง ดังนั้นการมีเป้าหมายของชีวิตที่เป็นสัมมาทิฐิ หรือปรารถนา การตรัสรู้ที่สมบูรณ์ ซึ่งก็จะไม่เห็นแก่ตัว จึงเท่ากับว่าการตรัสรู้ของเราเป็น การตรัสรู้เพื่อเราและเพื่อผู้อื่น จะทำให้ชีวิตมีเข็มทิศ เหมือนเรือที่มีหาง เสือ ถ้าเราเกิดคิดได้ว่าเราเป็นมาแล้วทุกอย่าง เกิดมาแล้วทุกภพภูมิ สิ่งที่เราไม่เคยเป็นและควรจะเป็นคือพระพุทธเจ้า ชีวิตเราจะเปลี่ยน ไป ชีวิต เราจะสูงขึ้นเรื่อยๆตามกรรมดีที่เราทำ เราจะมาถึงจุดที่เปรียบเทียบได้ ระหว่างเพิงหมาแหงนกับนิพพาน

^{๔๖} Ibid., pp.171 – 172.

๓.๑.๑๓ ธรรมกวีบทที่ ๑๓

ขอข้าพเจ้าทั้งหลาย
 ตั้งอยู่ในภวานาสมาธิอันลึกซึ้ง
 ในเอกัคคตจิตอันเป็นหนึ่ง
 ในปัญญาอันล้ำค่าสุดคณิง
 ที่รวมกันเป็นหนึ่ง
 ของความสุข ความว่าง ดั่งเดิม
 ระหว่างที่ความว่างทั้งสี่
 อยู่ในเวลาที่มีการหลอมละลาย
 ขององค์ประกอบ ขาวราวพระจันทร์วันเพ็ญนั้น
 จากไฟแห่งอัสตรีที่มีอำนาจ
 คลุสสายฟ้าฟาด สายฟ้าแลบ แพลบปราบพลัน^{๖๐}

โอวาทสรุป

๑. นักปฏิบัติในระดับสูงสุด สามารถจำแลงแปลงรูปแสงกระจ่างแห่งมารดา ซึ่งรุ่งเรืองแสงไขขึ้นในเวลาแห่งความตายอันเนื่องจากกรรมนั้น ให้เข้าไปยังวิญญาณที่เดินทางอยู่บนหนทางจิตวิญญาณ (คือแสงกระจ่างแห่งมารดา หรือจิตประภัสสรที่เกิดขึ้นในตอนตายก็เกิดขึ้นเพราะเป็นไปตามกรรม ซึ่งนักปฏิบัติธรรมขั้นสูง สามารถเปลี่ยนแสงนี้ให้เข้าไปสู่หรือกลายเป็น วิญญาณ (consciousness) หรือธรรมชาติที่รู้แจ้งของนักปฏิบัติที่กำลัง ปฏิบัติมรรคอยู่ในธรรมซึ่งก็คือวิญญาณนักปฏิบัติกำลังทำสมาธิจดจ่อใน แสงนี้อยู่ และสามารถกลมกลืนไปกับแสงนี้ได้ด้วยอำนาจสมาธิ)
๒. นักปฏิบัติที่อยู่ในระดับต่ำกว่านี้ ผู้ที่ปฏิบัติเทวโยคะในอนุตร โยคะ ตันตระอยู่ทุกวัน จะทำนimitในการปรากฏของสัจญาณทั้ง ๘ แห่งความ ตาย ภายในสติ ๓ ประการคือจำแนกแยกแยะได้ถึง สัจญาณที่กำลัง ปรากฏ สัจญาณที่ปรากฏขึ้นก่อนแล้วและสัจญาณที่กำลังจะเกิด การ ปฏิบัติที่เป็นลำดับในสัจญาณทั้ง ๘ อยู่ในการรวมกันกับการเพ่งภาวนา

^{๖๐} Ibid., pp.172 – 173.

ใคร่ครองในสุนyata แต่ละลำดับมี ๓ ส่วน ยกเว้นลำดับแรกและลำดับสุดท้ายที่มี ๒ ส่วน คือ

- * ภาพลวงตากำลังปรากฏ ควันไฟกำลังจะเริ่มปรากฏ
 - * ควันไฟกำลังปรากฏ ภาพลวงตาเพิ่งผ่านไปแล้ว แสงหึ่งห้อยกำลังจะเริ่มปรากฏ
 - * แสงหึ่งห้อยกำลังปรากฏ ควันไฟเพิ่งผ่านไปแล้ว เปลวไฟกำลังจะเริ่มปรากฏ
 - * เปลวไฟกำลังปรากฏ แสงหึ่งห้อยเพิ่งผ่านไปแล้ว การปรากฏของสีขาวอันแจ่มจ้ากำลังจะเริ่มปรากฏ
 - * การปรากฏของสีขาวอันแจ่มจ้ากำลังปรากฏ เปลวไฟเพิ่งผ่านไปแล้ว การเพิ่มขึ้นของสีส้มแดงอันแจ่มจ้ากำลังจะเริ่มปรากฏ
 - * การเพิ่มขึ้นของสีส้มแดงอันแจ่มจ้ากำลังปรากฏ การปรากฏของสีขาวอันแจ่มจ้าเพิ่งผ่านไปแล้ว ความเป็นสีดำอันแจ่มจ้ากำลังจะเริ่มปรากฏ
 - * ความเป็นสีดำอันแจ่มจ้ากำลังปรากฏ การเพิ่มขึ้นของสีส้มแดงอันแจ่มจ้าเพิ่งผ่านไปแล้ว จิตแห่งแสงกระจ่างกำลังจะเริ่มปรากฏ
 - * จิตแห่งแสงกระจ่างกำลังปรากฏ ความเป็นสีดำอันแจ่มจ้าเพิ่งผ่านไปแล้ว
๓. ในการปฏิบัติเฉพาะของเทวโศกะในอนุตร โยคตันตระ นักปฏิบัติได้เข้าร่วมกับการคลี่คลายออกมาเป็นลำดับของสัญญาทั้ง ๘ แห่งความตาย ซึ่งก็แล้วแต่นักปฏิบัติมีความเข้าใจในสุนยตาระดับไหนก็เข้าร่วมรวมตัวในระดับนั้น แล้วนักปฏิบัติจึงใช้จิตแห่งแสงกระจ่างหยั่งรู้สุนยตา หรือใช้วิญญาณที่กำลังจำลองสภาวะนั้นของจิตเป็นประหนึ่งฐานของสิ่งที่นักปฏิบัติปรากฏอยู่ในรูปแบบอันเป็นเทพในอุดมคติที่มีความกรุณา
๔. นักปฏิบัติที่มีความสามารถสูงผู้มีความกรุณาและปัญญามั่นคง สามารถทำการใช้การร่วมเพศเป็นเทคนิคหรืออุบายวิธี เพื่อจดจ่อจิตอย่างมั่นคง และจดจ่อต่อการแสดงออกของจิตเดิมแท้พื้นฐานของแสงกระจ่าง ด้วยจิตชั้นในสุดนี้ นักปฏิบัติจึงหยั่งรู้สุนยตาที่มีอยู่ด้วยตัวเอง (the emptiness of inherent existence) ด้วยวิธีที่มีประสิทธิภาพอย่างฉับพลัน^{๖๐}

^{๖๐} Ibid., pp.179 – 181.

ในโอวาทนี้ องค์ดาไล ลามะทรงหมายความว่า สุนัขตานี้เป็นอสังขตธรรม ไม่ขึ้นอยู่กับสิ่งใด หรือไม่อาศัยสิ่งใดเกิดเหมือนสังขตธรรมที่เรารู้จักในจักรวาล เช่นคน ภูเขา หรือแม้แต่ความทุกข์ในชีวิต ที่มีเหตุของการเกิดเป็นส่วนประกอบ สิ่งที่เราเห็นคือส่วนประกอบ ไม่ใช่ธรรมชาติที่แท้จริงของมัน เป็นเพียงปรากฏการณ์ เราจึงเห็นแต่ความจริงในขั้นผิวเผิน ความเห็นเราจึงผิวเผิน สิ่งที่เรายึดมั่นถือมั่นว่าจริง มันจึงไม่จริงในระดับปรมัตถสัจจะ ความจริงแท้ในระดับสูงสุดนี้ ไม่อาศัยอะไรเกิด เป็นอยู่ได้ด้วยตัวเอง แต่ไม่ใช่ในความหมายของสิ่งจริงแท้ที่มีอยู่ได้ด้วยตัวเองที่หมายถึงพระเจ้าที่ปรากฏในปรัชญาตะวันตก เช่นคานท์ เพราะความหมายแบบนี้ขึ้นอยู่กับฐานของเหตุผลซึ่งก็ผิวเผินเพราะขอบเขตของเหตุผลมีข้อจำกัดและความสามารถในการคิดของคนๆ หนึ่งก็จำกัด ที่สำคัญลักษณะแบบคานท์ เป็นเทวนิยม จึงไม่มีอะไรเกี่ยวข้องกับกรณีประสบการณ์ทางปัญญาในสุนัขตา และประสบการณ์แบบนี้ก็คือการตรัสรู้ที่ฉับพลัน

๓.๑.๑๔ ธรรมกวีบทที่ ๑๔

ขอข้าพเจ้าทั้งหลายจงสมบูรณพร้อม
 ในสถานที่แห่งบาร์โคนี้
 สมาธิภาวนาแห่งร่างมายา
 ที่อยู่บนการออกมาจากแสงกระจ่าง
 เราเกิดขึ้นมาในนิรมลกายอันเจิดจ้า
 พร้อมกับความรุ่งโรจน์
 แห่งมหาบุริษลักษณะและความงาม
 ของพระพุทธเจ้า
 เกิดขึ้นจากลมและจิตอันบริสุทธิ์
 ของแสงกระจ่างแห่งความตาย^{๖๒}

โอวาทสรุป

๑. นักปฏิบัติธรรมในขั้นสูงสามารถใช้ประโยชน์ในแสงกระจ่างแห่งความตายตามปกติและลมอันแสงนั้นขึ้นอยู่กับ เามาเป็นสาเหตุทางแก่นสารของจิตและกายบริสุทธิ์ตามลำดับ

^{๖๒} Ibid., p.183.

๒. การที่จะสามารถเกิดขึ้นจากภายในของแสงกระจ่าง ในร่างบริสุทธิ์ที่ก่อรูปขึ้นมาจากลม จำเป็นที่จะต้องเคยปฏิบัติมาก่อนแล้ว โดยทำนimit ในตัวเองว่ามีจิตและกายที่มีแรงกระตุ้นในการเห็นแก่ประโยชน์ของผู้อื่น การปฏิบัติแบบเลียนแบบนี้ ในท้ายที่สุดแล้วจะนำไปสู่ความสำเร็จตามที่ เป็นจริง
๓. การประสบผลในการแปรเปลี่ยนในขั้นสุดท้าย ไม่จำเป็นต้องผ่านกลับจาก จิตเดิมแท้พื้นฐานของแสงกระจ่างไปสู่ระดับที่หยابกว่าของจิต ผลที่ได้ นี้ก็คือ สภาวะไร้ความตาย^{๖๓}

๓.๑.๑๕ ธรรมกวีบทที่ ๑๕

ถ้าบาร์โคนที่ก่อขึ้นมาจากกรรม
 ขอให้การปรากฏที่ผิดพลาดทั้งหลาย
 จงได้รับการชำระความบริสุทธิ์
 ผ่านการวิเคราะห์ (วิปัสสนา)*
 และการหยั่งรู้ (ญาณ)
 อย่างฉับพลัน
 ในการไร้ซึ่งความมีอยู่ได้ด้วยตัวของ
 ของความทุกข์ แห่งการเกิด
 ความตาย และบาร์โค^{๖๔}

โอวาทสรุป

๑. มันสำคัญมากที่จะจดจำให้ได้ในเครื่องหมายทั้งหลายที่เธอ ใค้อยู่ในบาร์โค (เช่นการมีตาทิพย์เคลื่อนผ่านกำแพง)
๒. ให้พิจารณาว่า การปรากฏและประสบการณ์ทั้งหลาย ทั้งสุข ทั้งทุกข์ ทั้งหมดทั้งสิ้น คือการแสดงออกมาของกรรมดีกรรมเลวของตัวเอง
๓. ในสถานที่ของสิ่งที่ถูกแสดงให้เธอเห็น จึงนี้กว่า เธอเกิดขึ้นมาในกาย มาหา จินตนาการว่าปรากฏของสัตว์ทั้งหลายทั้งหมดทั้งสิ้นคือการ

^{๖๓} Ibid., pp.188 – 189.

^{๖๔} Ibid., p.189.

แสดงออกของอุดมคติแห่งความกรุณาและปัญญา และการปรากฏของ
 สิ่งแวดล้อมทั้งหลาย ทั้งหมดทั้งสิ้น คือคฤหาสน์อันมหัศจรรย์

๔. จงละเว้นจากความไม่ชอบสิ่งที่น่าเกลียดหรือชอบสิ่งที่สวยงาม
๕. จงหยั่งรู้ว่า การปรากฏและความทุกข์ทั้งหลายแห่งความตาย บาร์โด และ
 การเกิดใหม่ เป็นความว่างจากการมีอยู่ได้ด้วยตัวเอง มันไม่ได้มีอยู่ตามที่
 มันเป็น^{๖๔}

๓.๑.๑๖ ธรรมกวีบทที่ ๑๖

ขอให้ข้าพเจ้าทั้งหลายได้เกิดใน

ดินแดนสุขาวดี (a pure land)

ผ่านการปฏิบัติโยคะ

ที่แปรเปลี่ยนทั้งภายนอก ภายใน และเร้นลับ

เมื่อสัญญาทั้งหลาย

เสียงทั้งสี่แห่งการปฏิโลมของมหาภูตรูป

การปรากฏอันนำหวาดหวั่นทั้งสาม (นรก เปรต เครีจฉาน)

และความไม่แน่นอนใจ ปรากฏ^{๖๕}

โอวาทสรูป

๑. จงเตรียมใจไว้ว่า ในบาร์โดมีการปรากฏอันไม่ธรรมดาหลายอย่าง ทั้งสวย
 สงดงดงาม และน่าขนลุกขนพองสยองเกล้า ให้เข้าใจว่าสิ่งที่ปรากฏขึ้น
 ในตอนนี้ สามารถได้รับการแปรเปลี่ยนได้ด้วยพลังความนึกคิดของเธอ
๒. ขอให้สงบ ให้คิดว่า สิ่งแวดล้อมที่เป็นคฤหาสน์อันงดงามนั้นวางแปลนอยู่
 บนทิวัตส์นที่เจียบสงบ จงเห็นสัตว์ทั้งหลายว่ามีสารัตถะแห่งความกรุณา
 และปัญญา พิจารณาความรู้ตัวทั่วพร้อมของเธอว่าเป็นจิตที่มีความสุขที่
 กำลังหยั่งรู้ศูนฺยตา

^{๖๔} Ibid., pp. 193 – 194.

^{๖๕} Ibid., p. 194.

๓. นี่จะมีผลให้เธอเกิดใหม่ในสถานที่ที่เธอสามารถปฏิบัติธรรมได้ต่อเนื่อง
ไปสู่การหยั่งรู้ในทางจิตวิญญาณที่ลึกซึ้งขึ้น^{๖๓}

บทกวีขำขัน

ไม่สำคัญว่าเธอจะโชคดีได้อะไร
เมื่อเธอจากพรากไปสู่ชีวิตใหม่
เธอก็จากไปแต่เพียงลำพัง
ไร้ทั้งคู่มือและบุตรธิดา
ไร้ทั้งเสื้อผ้า
ไร้ทั้งเพื่อนฝูง
ดังคนที่พ่ายแพ้แก่ศัตรูในที่อ้างว้าง
หากเธอจะไม่เหลือไว้แม้แต่เชื้อ
สิ่งจำเป็นที่จะนำมาพิจารณานั้นคืออะไร
พระพุทธรูป^{๖๔}

๓.๑.๑๗ ธรรมกวีบทที่ ๑๗

ขอให้ข้าพเจ้าทั้งหลายได้เกิดใหม่
ด้วยสิ่งคำจูนชีวิตอันเป็นเลิศ
ของนักปฏิบัติตันตระ
ที่ใช้กันในท้องฟ้า
หรือร่างกายของพระสงฆ์ หรือฆราวาส
ที่ครอบครองการปฏิบัติทั้งสาม
และขอให้ข้าพเจ้าทั้งหลาย
มีความสมบูรณ์ในการหยั่งรู้ในมรรค
แห่งขั้นตอนของการรังสรรค์และความสมบูรณ์
ด้วยเหตุนี้ขอให้ได้รับรรลุ
กายของพระพุทธรูปอย่างเร็วพลัน

^{๖๓} Ibid., p.199.

^{๖๔} Ibid., p.201.

ธรรมกาย สัมโลกกาย และนิรมาณกาย นั้นเทอญ^{๖๕}

โอวาทสรุป

๑. ตั้งจุดหมายในการเกิดใหม่ของเธอให้เป็นการเกิดใหม่ด้วยกายและอยู่ในสถานการณ์ที่สามารถที่จะเกิดความสำเร็จในหนทางทางจิตวิญญาณที่ดำเนินอยู่
๒. จุดประสงค์ของการเปลี่ยนสภาพไปสู่การตรัสรู้ที่เต็มเปี่ยมก็คือ เพื่อช่วยเหลือผู้อื่นได้เต็มที่^{๖๖}

องค์คำไล ลามะทรงหมายความว่าถ้าเราตั้งปณิธานไว้ว่าเราจะตรัสรู้ เป็นพระพุทธรเจ้า มีสัพพัญญูแบบเดียวกับพระศาสดามุนีพุทธรเจ้า นอกจากเราจะได้อานิสงส์ของปณิธานแบบนี้แล้ว ก็ได้มากกว่าการตั้งปณิธานที่น้อยกว่านี้เท่ากับว่าความก้าวหน้าในทางธรรมเราจะเร็วขึ้น และก็เพื่อการช่วยเหลือผู้อื่นได้เต็มความสามารถของสัพพัญญู การช่วยเหลือสรรพสัตว์เป็นเงื่อนไขจำเป็นต่อการตรัสรู้ที่สมบูรณ์และการตรัสรู้ที่สมบูรณ์ก็เป็นเงื่อนไขเพียงพอต่อการช่วยเหลือสรรพสัตว์ ไม่มีอะไรมากไปกว่านี้อีกแล้ว

ธรรมกวีที่กล่าวมานี้ หากเราสวดภาวนาในชีวิตประจำวันจนขึ้นใจจะช่วยเหลือชีวิตเราให้ดีขึ้น คือก้าวหน้าในทางธรรม และช่วยในการเผชิญกับกระบวนการตาย ความตาย ในบาร์โคแห่งอันตรภพ และการเกิดใหม่ที่ดี เราอาจจะลงทุนในกิจการงานต่างๆเป็นร้อยล้าน พันล้าน หรือใช้สมบัติพิสดานละเลงสิ่งต่างๆในชีวิตประจำวัน แต่สิ่งเหล่านี้ไม่อาจช่วยเหลือได้เมื่อเราโคจรเดี่ยวอยู่ในสมรภูมิแห่งความตาย แต่การลงทุนด้วยใจกับธรรมกวีเหล่านี้ ถือว่าถูกมากเมื่อเทียบกับผลได้ในชีวิตประจำวัน และการได้รับการช่วยเหลือซึ่งก็คือการเป็นนักรบที่สามารถช่วยเหลือตัวเองได้และเอาชนะสมรภูมิแห่งความตาย เมื่อเราเป็นผู้ชนะชีวิตและความตายเราข่อมที่จะมีสิทธิ์เลือกการเกิดใหม่ที่ดีได้

^{๖๕} Ibid.

^{๖๖} Ibid., p.207.

๓.๒ คำสอนภวณาจากท่านโซเกียล รินโปเซ

ผู้วิจัยได้ยกเอาคำสอนบางส่วนของท่านโซเกียล รินโปเซ จากคัมภีร์ชีวิตและความตายแบบธิเบต มาเสนอเป็นวัตรปฏิบัติ เพราะเชื่อว่าจะชำระความบริสุทธิ์ในกาย วาจา ใจ ของเราและหรือของผู้ตายได้ แน่นอน แต่เนื่องจากมีข้อจำกัดอยู่หลายอย่าง จึงยกมาได้ไม่เต็มที่ ผู้สนใจควรศึกษาเพิ่มเติมจากคัมภีร์ทั้งที่เป็นภาษาอังกฤษ หรือที่แปลเป็นภาษาไทยจึงจะทำให้เกิดความเข้าใจได้เต็มที่ สำหรับงานวิจัยเล่มนี้หากทำได้ก็เพียงทำได้แค่เป็นแรงบันดาลใจ เป็นเพียงค่าน้ำเล็กๆเท่านั้น สำหรับค่าน้ำ ถ้าธาร ห้วย หนอง คลอง บึง สายน้ำ แม่น้ำ และมหาสมุทรแห่งปัญญา เป็นสิ่งที่จะต้องเดินต่อไป แต่สิ่งสำคัญที่สุดคือ การอ่านหรือ การทำความเข้าใจทางสติปัญญา แม้ว่าเราอาจจะมีกรรมดีที่อื่นจะทำให้เราเข้าใจคำสอนได้ถูกแต่ถ้าไม่ปฏิบัติ จิตใจเราจะไม่ได้รับอานิสงส์มากนัก การจะรู้สัจได้เราต้องลิ้มชิมรส การบอกว่าพริกเผ็ดนั้นต่างจากการกินพริกเผ็ดจริง ๆ ที่เผ็ดจนหือหรือร้อนน้ำตาไหลหรือเหงื่อไหลไคลย้อย จะเกิดประสบการณ์ที่ซาบซึ้งได้ดีกว่า หากไม่แล้วก็ตั้งการเป็นก้อนหินในน้ำทะเลที่เหมือนกับการแบกคัมภีร์โดยไม่ปฏิบัติ น้ำแห่งธรรมย่อมไม่อาจเซาะซึมตัวคนอันแข็งแกรงนั้นได้แม้จะผ่านไปร้อยวันพันปี และพระพุทธเจ้าก็ได้สรุปนำเสนอมาให้เราแล้ว เมื่อผ่านการศึกษา ผ่านการเข้าใจทางสติปัญญา สิ่งที่เราควรทำที่แท้จริงก็คือการปฏิบัติ การอ่านแต่เพียงแผนที่ไม่เดินทาง เราจะไม่จำไม่ได้เมื่อต้องเดินทางไปจริงๆ เมื่อเรายอมให้น้ำซึมเข้ามาในก้อนหินแม้จะทีละหยดคั่งน้ำหยดลงหินมันจะเพิ่มเติมธรรมลงในจิตไปเรื่อยๆ และในท้ายที่สุดน้ำสัจธรรมอันอมฤตแห่งธรรมนั้นจะแปรธาตุหินเป็นธาตุทองทางจิตวิญญาณ อันจะช่วยจิตวิญญาณเราได้มาก ช่วยผู้ที่เป็นที่รักของเราได้มาก หากเรารักเขา เราก็จงปฏิบัติ ไม่สำคัญว่าเขาจะรู้ว่าเรารักเขาหรือไม่ เพราะความรักของเราเป็นความรักที่บริสุทธิ์ เป็นความรักที่ไร้เงื่อนไข เป็นความรักจากส่วนลึกของหัวใจ เป็นความรักในอุมคติ ความรักแบบนี้เกิดขึ้นอย่างสมบูรณ์ในพระพุทธเจ้า เราอาจจะเริ่มจากการเป็นแสงหิ่งห้อยแห่งความรัก แต่สักวันเราจะเป็นครวดวงตะวันอันยิ่งใหญ่ที่ยังแสงแห่งความรักให้สว่างไสว คู่เคียงกับพระพุทธเจ้าทั้งหลายที่ได้เคยกระทำมาแล้วในชาติปางก่อน ความมืดในหัวใจเราจะสว่างขึ้นเรื่อยๆ จากแสงแห่งความรักชั้นสูงหรือปัญญาตถาคตนี้

สิ่งต่างๆทั้งหลายในโลกนี้ ล้วนเกิดผ่านความคิดของคน การกระทำทางกาย วาจาข้อมออกมาจากใจ จิตหรือใจเป็นบ่อเกิดของการกระทำทางกาย วาจา จิตจึงมีอำนาจมากสามารถทำคนให้มองโลกเป็นชาวเป็นดำได้ ถ้าเราฝึกจิตและใช้จิตให้เหมาะสมตามแนวทางของพระพุทธเจ้าก็จะทำให้เกิดภาวะความดีงามขึ้นมาได้ ถ้าเราเอาความคิด ความเชื่อ ความศรัทธาที่เกิดจากจิตมาเป็นเทคนิคในการปฏิบัติธรรมตามสายประเพณี ข้อมเกิดอานุภาพในการขังรู้หรือชำระกรรมของเราได้ แล้วเราจะไม่ถูกรวมหลอก ถูกกรรมหลอนในตอนตาย และหลังความตาย เราจะไม่เป็นคนหลงตายเพราะเมื่ออกุศลกรรมของเราได้รับการชำระ และเรามีกุศลกรรมมากกว่าในจิต จิตจะไปตามสิ่งเร้นี้ ความทุกข์ ความกลัวในการตายจะลดน้อยลงหรือหายไป ความสุข ความปิติจะมีมากขึ้น สுகติข้อมเป็นอันหวังได้

การปฏิบัติในขามมีชีวิต หรือในบาร์โคแห่งชีวิตนี้ก็คือ การชำระกรรม การทำตัวเองให้บริสุทธิ์ โดยวิธีต่าง ๆ วิธีที่ท่านโจเกียล รินโปเช แนะนำ มีดังนี้

๓.๒.๑. การขอพร (Invocation)

นั่งเงียบๆ แล้วนิมนต์หรืออันเชิญบุคคลาธิฐานของอาจารย์ นักบวช นักบุญ หรือสัตว์ผู้รู้แจ้ง (อาจจะเทพให้ธรรมบาลต่างๆ ที่เป็นอิตัม) ของเรามาปรากฏอยู่บนท้องฟ้าเบื้องหน้าเรา อันเชิญมาจาก ส่วนลึกของหัวใจเรา

พยายามนิมิตว่า อาจารย์หรือพระพุทธเจ้านั้นมีชีวิต ส่งแสงออกมาคล้ายสายรุ้ง ให้เชื่อด้วยความ มั่นใจเต็มเปี่ยมว่าพรและคุณสมบัติทั้งหมดของปัญญา ความกรุณา และอำนาจของพระพุทธเจ้าและพระ โภทิสัตว์ทุกพระองค์อยู่ในรูปร่างขององค์บุคคลาธิฐานนี้

ถ้าหากที่จะทำนิมิตเช่นนี้ได้ ก็จินตนาการว่าเป็นแสง หรือพยายามรู้สึกถึงการปรากฏที่สมบูรณ์ ของท่านในฟากฟ้าเบื้องหน้าเราว่าเป็นการปรากฏของพระพุทธเจ้าและอาจารย์ทุกองค์ ให้ปลื้มใจแรง คล บันดาลใจออกไปให้หมด ทั้งความปิติ และความกลัวที่เกิดขึ้นในการทำนิมิต ขอให้เชื่ออย่างจริงจังว่า การ ปรากฏที่เราอธิษฐานมานั้นมีอยู่ที่นั่นจริง ๆ ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “หากใครคิดถึงตถาคต ตถาคตจะมา อยู่ต่อหน้าเขา” ไม่สำคัญว่าในตอนเริ่มต้นทำเราจะไม่สามารถทำนิมิตได้แต่สิ่งที่สำคัญกว่าคือ การรู้สึกถึง การปรากฏในหัวใจเรา และรู้ว่าการปรากฏนี้ เป็นรูปร่างของพร ความกรุณา พลังงาน และปัญญาของ พระพุทธเจ้าทุกพระองค์

จากนั้นก็ผ่อนคลาย เติมหัวใจเราให้เต็มด้วยการปรากฏของอาจารย์ อาราธนาท่านด้วยหัวใจและ จิตที่มั่นคงอย่างเต็มที่ ด้วยความเชื่อถืออย่างเต็มที่ ขอพรท่านจากภายใน ว่าขอให้ท่านช่วยเรา คลบันดาลให้ เราชำระกรรมและอารมณ์ในแง่ลบทั้งหมด และให้หยั่งรู้ในธรรมที่แท้จริงในจิตเรา

เมื่ออุทิศตนอย่างลึกซึ้งแล้วก็ผสมกลมกลืนจิตของเราเข้ากับของอาจารย์ และทำนิกจิตของเราใน ปัญญาจิตของอาจารย์ แล้วให้ตัวเองขึ้นไปสู่อาจารย์ และกล่าวว่า ช่วยข้าพเจ้าด้วย ดูแลข้าพเจ้าด้วย เติม ความปิติ พลังงาน ปัญญา และความกรุณาของท่านให้ข้าพเจ้าด้วย รับข้าพเจ้าไว้ในหัวใจแห่งความแห่ง ปัญญาจิตของท่านด้วย เจริญพรแก่จิตของข้าพเจ้าด้วย คลบันดาลความเข้าใจของข้าพเจ้าด้วยแล้วพรนั้นก็ จะเข้าสู่เราอย่างไม่ต้องสงสัย

เมื่อเราปฏิบัติแบบนี้ ก็จะเป็นวิธีที่ตรง ที่เชี่ยวชาญ และมีอำนาจที่จะนำเราขึ้นเหนือจิตธรรมดาของ เรา และเข้าไปสู่ภูมิบริสุทธิ์แห่งปัญญาของริกปะ (ธรรมชาติภายในสุดของจิต) ณ ภูมินั้น เราจะจำได้หมาย รู้ เราจะเกิดการค้นพบ และยอมรับว่าพระพุทธเจ้าทุกพระองค์กำลังแสดงธรรมอยู่ ณ ที่นั้น

ดังนั้น จงรู้สึกถึงการปรากฏที่มีชีวิตของพระพุทธเจ้า ขององค์พระปัทมสัมภวาหะ ของอาจารย์เรา และเพียงเปิดหัวใจและจิตสู่บุคคลาธิฐานนี้ จะเกิดการประสพพรและแปรเปลี่ยนจิตของเราได้ จริง ๆ

การที่เราอาราธนาพระพุทธเจ้ามา ธรรมชาติแห่งพุทธะในตัวเรา จะคลบคลานให้เราตื่นและเบ่งบานขึ้นตามธรรมชาติ ดังดอกไม้ต้องแสงตะวัน^{๑๖}

๓.๒.๒ การเจริญพรและดิ่งลึกลงในพร (Maturing and Deepening the Blessing)

รินโปเช แนะนำให้สาธยายมนต์ โอม อา หุม วัชระ กुरु ปัทมะ สิทธิ หุม ออกเสียงแบบ ธิเบต ว่า โอม อา หุง เบนซา กुरु เปมา สิทธิ หุง เพราะมนต์นี้เป็นองค์ปัทมสัมภาวะอย่างแท้จริง และเป็นพรของ กुरुทั้งหมดที่อยู่ในรูปแบบของเสียง โดยรินโปเชยกตัวอย่างการปฏิบัติของท่านว่า ท่านจะจินตนาการว่า ความเป็นอยู่ทั้งหมดของท่านเต็มไปด้วยองค์ปัทมสัมภาวะ และท่านรู้สึกว่าการที่ท่านสวดมนต์ซึ่งเป็นทบทวน สวรรค์หรือแก่นแท้แห่งจิตของพระองค์นั้นมันสัมผัสและแผ่ขยายตัวท่าน ราวกับว่าองค์ปัทม สัมภาวะน้อย ๆ ทั้งร้อยทั้งพันที่อยู่ในรูปแบบของเสียงได้หลอมรวมอยู่ในตัวท่าน แปรเปลี่ยนความเป็นอยู่ ทั้งหมดของท่าน

รินโปเชกล่าวว่า การสวดมนต์นั้นจะถวายหัวใจและวิญญาณของเราให้แก่การบูชาที่มีศรัทธาสูง และเป็นเอกลักษณ์จิต หรือการมีจิตในอารมณ์หนึ่งเดียวหรือการสำรวมจิต (ทำให้จิตมีพลัง เท่ากับว่าการ ออกกำลังกายทำให้กายมีพลัง ส่วนการสวดมนต์เป็นการออกกำลังกายจิตอย่างหนึ่ง จึงทำให้จิตมีพลัง ซึ่งก็คือจิตมีอารมณ์เป็นหนึ่งในเอกลักษณ์จิต) และคลุกเคล้าเข้าร่วมผสมกลมกลืนจิตของเรากับองค์กुरुปัทม สัมภาวะ หรืออาจารย์ของเรา (คำว่าอาจารย์ของเรา เป็นคำที่เปิดกว้าง เราอาจจะเอาเป็นอาจารย์มัน อาจารย์ ผืน ท่านพุทธทาส หลวงปู่แหวน อาจารย์ชา อะไรก็ได้ที่เรานับถือ แต่ในวัชระยานจะมีเทพโพธิสัตว์ หรือ พระพุทธเจ้า ซึ่งมีความกรุณา เป็นผู้รับรู้อนาคตของเรา ในแง่หนึ่งพระพุทธเจ้าคือธรรมชาติในจิตเรา เช่นเดียวกับเทพโพธิสัตว์ ส่วนในแง่หนึ่งมีพระพุทธรูป พระธรรมคุณ พระสังฆ-คุณ เป็นสิ่งที่เรา เชื่อมโยง และในแง่หนึ่ง มีเทพโพธิสัตว์ทำหน้าที่อยู่อย่างแท้จริง ในระดับเหนือสำนึก ถ้าเราสามารถ เชื่อมโยงได้ ก็จะเกิดผลดีแก่เรามาก และสิ่งหนึ่งที่สามารถเชื่อมโยงได้ก็คือมนต์) เราจะรู้สึกว่าตัวเราเอง เข้าใกล้องค์ปัทมสัมภาวะขึ้นเรื่อย ๆ และปิดช่องว่างระหว่างเรากับปัญญาจิตของพระองค์ ผ่านพรและ อำนาจแห่งการปฏิบัตินี้ อย่างช้า ๆ เราจะพบว่า เรามีประสบการณ์อย่างแท้จริงว่าจิตเราได้แปรเปลี่ยนไปสู่ ปัญญาจิตขององค์ปัทมสัมภาวะและของอาจารย์เรา เราจะรับรู้ได้ถึงการไม่อาจแบ่งแยกได้ของท่าน ดังเรา จุ่มนิ้วลงในน้ำ นี้นิ้วอมเปียก แห้งเข้าไปในไฟ มันข้อมไหม้ ถ้าเราถวายจิตของเราให้แก่ปัญญาจิตของ พระพุทธเจ้าทั้งหลาย จิตจะแปรเปลี่ยนไปเป็นธรรมชาติแห่งปัญญาของพระพุทธองค์ สิ่งที่เกิดขึ้นก็คือจิต ของเราจะค่อย ๆ เริ่มพบตัวเอง ในสภาวะของริกปะ อันเป็นธรรมชาติ ด้านในสุดของจิตซึ่งไม่มีอะไรมาก ไปกว่าปัญญาจิตของพระพุทธเจ้าทุกพระองค์ ราวกับว่าจิตธรรมดาของเราค่อยๆตายและสลายไป และ ความรู้ตัวทั่วพร้อมของเรา อันเป็นธรรมชาติแห่งพุทธะของเรา เป็นครุภายในของเรา เปิดเผยขึ้นอันเป็น

^{๑๖} Sogyal Rinpoche, *The Tibetan Book of Living and Dying*, 10th ed. (London: Rider, 2002), pp. 150 – 151.

ความหมายที่แท้จริงของมนต์ ซึ่งเป็นการแปรเปลี่ยนจิตของเราให้เป็นปรมัตต์ หรือล่องพ้นไปสู่สถานะที่สมบูรณ์^{๑๒}

๓.๒.๓. การอภิชัย (Empowerment)

รินโปเซให้เราจินตนาการ ในตอนนี้ว่าจากอาจารย์นี้ รังสีแสงอันสุกสกาวพราวใสเป็นพันเป็นหมื่นส่องแสงออกมาสู่เรา ชีมแทรกแผ่เข้าไปในตัวเรา ชำระความบริสุทธิ์ เชี่ยวชาญวิชา ประสาทพร ให้อำนาจและหวานเพาะเมล็ดพันธุ์แห่งการตรัสรู้ในตัวเรา

รินโปเซให้เราปฏิบัติอย่างเต็มที่ ลึกซึ้ง กลมกลืนและทำด้วยแรงบันดาลใจให้มากที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ และการปฏิบัตินี้ให้เราจินตนาการขยายออกเป็น ๓ ขั้นตอน คือ

๑. แสงอันละลานตานี้เป็นสีโปร่งใส พุ่งออกมาจากหน้าผากของอาจารย์และเข้าสู่ศูนย์กลางพลังงานในหน้าผากของเราและเต็มเปี่ยมอยู่ในร่างกายเรทั้งหมด แสงสีขาวนี้แสดงถึงพรจากร่างกายของพระพุทธเจ้าทุกพระองค์ แสงขาวใสนี้จะชำระกุศลกรรมทั้งหมดทั้งสิ้นที่เราพอกพูนไว้ผ่านอกุศลกรรมทางกายของเราให้สะอาดหมดจด แสงพรจะชำระความบริสุทธิ์ในช่องละเอียดย่อยทั้งหลายในระบบจิต-กายของเรา แสงนี้จะทำให้เราได้รับพรจากพระกายของพระพุทธเจ้าทั้งหลายและให้อำนาจในการทำสมาธิเพ่งนิมิตแก่เรา และจะเปิดเราเข้าสู่การหยั่งรู้พลังแห่งความกรุณาของริกปะอันเป็นธรรมชาติของจิต ที่แสดงแจ้งประจักษ์อยู่ในทุกสิ่ง

๒. ถ้าแสงสีแดงทับทิมฉายส่องออกมาจากลำคอของอาจารย์เข้าสู่ศูนย์กลางพลังงานในลำคอเรา มาเต็มเปี่ยมอยู่ตลอดทั่วร่างกาย แสงสีแดงนี้แสดงถึงพรแห่งวาจาของพระพุทธเจ้าทุกพระองค์ แสงแดงนี้จะชำระกุศลกรรมทั้งหมดของเราให้สะอาดสะอาดอันในกรรมที่เราได้ทำพอกพูนไว้ผ่านการกล่าวร้าย ทับทิมประกายจะชำระความบริสุทธิ์ของอากาศภายในระบบกาย-จิตของเรา จะทำให้เราได้รับพรจากพระวาจาของพระพุทธเจ้าทั้งหลาย จะเพิ่มพลังหรือให้อำนาจเราในการสวดมนต์ และจะเปิดเราให้เข้าสู่การหยั่งรู้ในประการศีลมีแห่งธรรมชาติของริกปะ

๓. ถ้าแสงสีน้ำเงินไพฑูรย์ระยิบระยับ ส่องออกมาจากหัวใจของอาจารย์พุ่งมาสู่พลังงานในหัวใจเรา และเต็มเปี่ยมอยู่ทั่วร่างกาย ไพฑูรย์ประกายนี้แสดงถึงพรแห่งจิตของพระพุทธเจ้าทั้งหลาย ทำความสะอาดอกุศลกรรมทั้งหมดทั้งสิ้น ที่เราไว้สะสมไว้ผ่านกิจกรรมอันเป็นอกุศลของจิต (คือการคิด ต่าง ๆ ที่กล่าวไว้ตั้งแต่ต้นบท) แสงนี้จะชำระความบริสุทธิ์สารัตถะสร้างสรรค์หรือพลังงาน (หยด)

ภายในระบบจิต-กายของเราจะให้เราได้รับพรจากจิตของพระพุทธเจ้าทั้งหลาย จะเพิ่มอำนาจหรืออภิชัยเราในการปฏิบัติโยคะขั้นสูง และจะเปิดเราเข้าสู่การหยั่งรู้ความบริสุทธิ์เต็มแท้แห่งสารัตถะของริกปะ

^{๑๒} Ibid., p. 151.

รินโปเช กล่าวว่า ให้เรารู้และรู้สึกรู้ว่าเราในตอนนี้มีพลัง โดยผ่านพรนี้ กับมีร่างกายจาก ใจ แห่งองค์ปัทมสัมภวะและของพระพุทธเจ้าทุกพระองค์ที่ไม่อาจทำลายได้^{๗๓}

๓.๒.๔. การพำนักอยู่ในริกปะ (Resting in the the Rigpa)

รินโปเชกล่าวว่าตอนนี้ ปล่อยให้อาจารย์สลายเข้าไปในแสง แล้วกลายเป็นหนึ่งเดียวกับเรา ในธรรมชาติแห่งจิตเรา ให้เราอมรับโดยอยู่เหนือวิจิกิจฉา หรือความลังเลสงสัยใดๆ ว่า ธรรมชาติอันเป็นดั่งห้องฟ้าในจิตเราคืออาจารย์เจ้าผู้สมบูรณ์สูงสุด รินโปเชกล่าวว่า ไม่มีที่ไหนที่จะมีพระผู้รู้แจ้งทั้งหมด นอกจากในริกปะอันเป็นธรรมชาติแห่งจิตเรา^{๗๔} คือรินโปเชหมายความว่าถ้าเราทำเช่นนี้ เราจะค้นพบพระพุทธเจ้าทั้งหมดในจิตเรา เพราะจิตเรามีธรรมชาติแห่งความเป็นพระพุทธเจ้า แม้เราจะเชื่อว่าพระพุทธเจ้าทั้งหลายปรินิพพานไปหมดแล้วแต่ก็ไม่ได้หมายความว่าพระองค์จะหายเข้ากลีบเมฆ เพราะว่าเรากับพระองค์มีธรรมชาติเดียวกัน พลังที่เราตื่นขึ้นในธรรมชาติแห่งจิตนี้ เราก็จะเป็นธรรมชาติเดียวกับพระพุทธเจ้า ในแห่งหนึ่งเท่ากับว่าเรายู่กับพระพุทธเจ้า และเราเป็นพระพุทธเจ้า ในนิพพานสภาวะ ในห้องฟ้าแห่งจิตนี้

รินโปเชให้เรามั่นใจในการหยั่งรู้นั้น ในสภาวะอันสะดวกสบายคลายกังวล และกว้างใหญ่ไพศาล ให้เราผ่อนคลายในความอบอุ่น สุขสมบูรณ์ และพรแห่งธรรมชาติอันสมบูรณ์สูงสุดของเรา เราได้เข้ามาสู่พื้นภูมิดั้งเดิมของเรา อันเป็นความบริสุทธิ์ดั้งเดิมแท้ แห่งความเรียบง่ายตามธรรมชาติ ตามที่รินโปเชกล่าวภูมิแห่งจิตหรือบ้านทางจิตวิญญาณของเราก็คือสภาวะนิพพานนั่นเอง อันเป็นภูมิพื้นดั้งเดิมเรา ส่วนภพภูมิทั้ง ๖ ไม่ใช่บ้านของเรา เป็นแค่ที่พักทาง ต่อให้อยู่ในเมืองพรหม เมืองสวรรค์ ก็สะดวกสบายเป็นสุขเท่าบ้านแห่งนิพพานของเราไม่ได้ และรินโปเชกล่าวว่า การที่เราพักอยู่ในสภาวะนี้ของริกปะ เราจะเห็นคุณค่าในความจริงแห่งถ้อยคำขององค์ปัทมสัมภวะ ที่ว่า “จิตโดยตัวเองแล้วก็คือ พระปัทมสัมภวะ ไม่มีการปฏิบัติหรือสมาธิใดที่แยกไปจากนั้น” ซึ่งนี่เราก็อาจเข้าใจได้ว่าใครก็ตาม แต่ตามตัวอย่างคือองค์ปัทมสัมภวะ ผู้เข้าถึงธรรมชาติแห่งจิตนี้ ก็กลายเป็นจิตนี้ ในสภาวะนี้ที่พระพุทธเจ้าทั้งหลายกำลังแสดงธรรมอยู่ การปฏิบัติใดๆ ก็ไม่อาจแยกไปจากจิตแห่งนิพพานนี้ นี้ก็ว่าตามภาษา แต่ในสภาวะจิตเหนือโลกแบบนั้น คำว่าจิต สมาธิ ก็ยังเป็นคำที่หยาบอยู่ สภาวะตรงนี้เป็นภาษาทิพย์ ภาษาธรรม เราไม่ควรติดอยู่ในกลวงของภาษา แต่สิ่งที่กล่าวมาถือได้ว่าเป็นการปฏิบัติชอบ และผู้วิจัยเห็นว่าเป็นเช่นนั้นจริงๆตามตัวอักษร

^{๗๓} bid., pp.151 – 152.

นอกจากนี้รินโปเซให้เราร่วมเพาะความกรุณา อันเป็นจุดดั่งแก้วสารพัดนึก อันจะเนรมิตให้เราหายจากความยากจนทางจิตวิญญาณ และให้แผ่เมตตาแก่ตนเองและผู้อื่นโดยการทำทอเกลน(Tonglen)^{๑๔} ซึ่งกล่าวได้ว่าเป็นเทคนิคหรืออุบายวิธีที่ลึกซึ้งมาก การทำเช่นนี้จะทำให้แผ่นดินทางจิตให้เราสูงขึ้น หัวใจเรางดงามขึ้น และทำให้เราเป็นคนดีทางจิตวิญญาณ การปฏิบัติธรรมนี้ก็คือการผ่าตัดทางจิตวิญญาณเอาอกุศลกรรมออก และเท่ากับเพิ่มกุศลกรรมขึ้นจากการปฏิบัตินี้ พระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าผ่านวิธีหรือทางนี้ จะผ่าตัดเราจากคนเลวเป็นคนดี แปรธาตุหินเป็นธาตุทองนี้คือความหมายของการแปรเปลี่ยน

อย่างไรก็ตาม ผู้วิจัยมีข้อจำกัดที่ไม่สามารถนำการทำทอเกลน มากล่าวในที่นี้ได้ ผู้สนใจควรศึกษาเพิ่มเติม

๓.๒.๕ การช่วยเหลือจิตวิญญาณของผู้ใกล้ตาย (โปวา – POWA)

ผู้วิจันาการปฏิบัติการณ์เคลื่อนย้ายวิญญาณ หรือ โปวามากล่าว ซึ่งท่านโซเกียล กล่าวได้ว่า สามารถปฏิบัติได้ทุกคน แต่ทั้งก็เป็นการปฏิบัติที่สำคัญมาก ส่วนโปวาสำหรับนักปฏิบัติในขั้นสูงทำ จะไม่กล่าวถึงในที่นี้ และสำหรับในที่นี้จะยกมาเฉพาะเทคนิค ส่วนรายละเอียดอื่น ๆ โปรดดูเพิ่มเติมจากคัมภีร์

รินโปเซให้การปฏิบัติโปวา เป็น ๓ ขั้นตอน ดังนี้

ก.โปวาแบบที่ ๑

ตอนแรกให้มั่นใจว่าเรามีความสะดวกสบาย และอยู่ในท่าสมาธิ ถ้าเราทำโพานี้ตอนที่เรากำลังเข้าใกล้สู่ความตายก็ให้นั่งให้สบายที่สุดเท่าที่จะสามารถทำได้ หรือนอนปฏิบัติก็ได้

๑. ในปากฟ้าเบื้องหน้าเรา นิมนต์บุคลลธิษฐานของผู้ที่เราเชื่อถือศรัทธามาในรูปแบบของ รัศมีแสง ให้เราเลือกสิ่งศักดิ์สิทธิ์ในสากลโลก หรือนักบวช นักบุญที่เรารู้สึกใกล้ชิด ถ้าเราคือชาวพุทธให้อารทนายพระพุทธเจ้าองค์ที่เราวิสาขสัมพันธใกล้ชิด ถ้าเราเป็นชาวคริสต์ ก็ให้รู้สึกด้วยหัวใจในการปรากฏ อันแจ่มจ้า ฉับพลันของพระเจ้า พระวิญญาณศักดิ์สิทธิ์ หรือพระแม่มารี ถ้าเราไม่รู้ชื่อเชื่อมโยงกับบุคลลธิษฐานทางจิตวิญญาณองค์ใด โดยเฉพาะ ก็เพียงจินตนาการถึงรูปแบบของแสงสีทองอันบริสุทธิ์ในปากฟ้าเบื้องหน้าเรา ประเด็นสำคัญก็คือว่า ให้เราพิจารณาสิ่งที่เรากำลังทำนิมิตหรือผู้ซึ่งปรากฏ โดยให้เรารู้สึกว่าเป็นรูปร่างแห่งสัจจะ ปัญญา และกรุณาของพระพุทธเจ้า นักบวช นักบุญครู ครูบาอาจารย์ และพระโพธิสัตว์ทุกพระองค์ และรินโปเซไม่ให้กังวลว่าเราไม่สามารถทำนิมิตได้อย่างชัดเจน เพียงแต่ใจเราให้เต็มด้วยปรากฏของท่านและเชื่อมั่นว่าท่านอยู่ที่นั่น

๒. แล้วสำรวจจิต หัวใจ และวิญญาณของเราไปบนรูปปรากฏหรือบุคลลธิษฐานนี้ที่เราอัญเชิญมา และสวดว่า

^{๑๔} Ibid., pp.191 – 212.

ด้วยพร ความกรุณาปราณี และคำแนะนำของพระองค์
 ด้วยอำนาจแห่งแสงที่ส่องต้องออกมาจากพระองค์นั้น
 ขอให้กุศลกรรม อารมณ์ร้าย ความเคลือบคลุม และ
 นิเวศน์เครื่องปิดกั้นของข้าพเจ้า ได้รับการชำระความบริสุทธิ์
 และขจัดปิดเป่าออกไป
 ขอให้ข้าพเจ้ารู้ถึงการให้อภัยตัวเองในความผิดร้าย
 ทั้งหมดทั้งหลาย ที่ข้าพเจ้าอาจจะคิด และกระทำ
 ขอให้ข้าพเจ้าปฏิบัติโพวาอันล้ำลึกนี้ได้สำเร็จ
 และขอให้ตายดีและมีสุข
 และผ่านการกำชัยในความตายของข้าพเจ้านี้
 ขอให้ข้าพเจ้ามีความสามารถทำประโยชน์
 ให้แก่ผู้อื่น ทั้งผู้มีชีวิต หรือผู้ที่ตาย



๓. ตอนนี้ให้จินตนาการว่า การปรากฏของแสงที่เราอัญเชิญมาเคลื่อนที่ด้วยการสวดจากความ
 ตั้งใจและบริสุทธิ์ใจของเรา อันท่านตอบสนองด้วยรอยยิ้มแห่งความเมตตา และส่งความเมตตา กรุณา
 ออกมาในกระแสของลำแสง จากหัวใจของท่าน สัมผัส ผ่านทะลุเรา ทำความสะอาด และชำระความ
 บริสุทธิ์ ในกุศลกรรมทั้งหลาย อารมณ์ร้ายทั้งหลาย ความเคลือบคลุมทั้งหลายของเราอันเป็นสาเหตุแห่ง
 ความทุกข์ ให้เราเห็นและรู้สึกได้ว่าอาบรดอยู่ในแสงนั้นอย่างถ้วนทั่ว

๔. ตอนนี้ เราก็ได้ชำระความบริสุทธิ์อย่างสมบูรณ์ ได้เยียวยารักษาอย่างสมบูรณ์โดยกระแสแสง
 แห่งพระผู้ปรากฏนี้ พิจารณาว่ากายจริง ๆ ของเรา ที่ถูกสร้างไว้ด้วยกรรม ได้สลายไปอย่างสมบูรณ์แล้วใน
 แสง

๕. กายแสงของเราในตอนนี้ได้ลอยสูงขึ้นไปในท้องฟ้าและผสมกลมกลืนอย่างไม่อาจแยกได้กับ
 พระผู้ปรากฏอันเป็นสุขแห่งแสงนี้

๖. ช่างอยู่ในสภาวะแห่งความเป็นหนึ่งนั้นกับพระผู้ปรากฏมาโปรดหรือพระบุคคลาธิษฐานนี้
 นานเท่าที่จะทำได้

ข. โพวาแบบที่ ๒

๑. การปฏิบัตินี้ รินไปเชบอกว่าง่ายกว่ามาก ให้เริ่มต้นอย่างแต่ก่อน โดยพำนักอยู่ในความเงียบ
 สงบแล้วอาราธนาพระบุคคลาธิษฐาน (the presence of the embodiment of truth) หรือการปรากฏในรูปร่าง
 แห่งสัจจะนี้มา

๒. จินตนาการว่าวิญญูณของเราเป็นมณฑลแห่งแสงที่หัวใจเรา ซึ่งเปล่งแสงวาบออกมาจากเราคั่ง
 คาวตก แล้วเคลื่อนเข้าสู่หัวใจของพระผู้มาโปรดเบื้องหน้าเรา

๓. แสงแห่งสายฟ้านั้นก็ผสมกลมกลืนกับกับพระผู้มาโปรด

รินโปเชกล่าวว่า ด้วยการปฏิบัติแบบนี้ คือการที่เรากำลังถวายจิตของเราให้ไปอยู่ในจิตของ พระพุทธเจ้า หรือพระโพธิสัตว์

ค. โทวาแบบที่ ๓

รินโปเชกล่าวว่า วิธีที่สำคัญที่สุดที่จะทำการปฏิบัติแบบนี้ก็คือ เพียงผสมกลมกลืนจิตของเรา กับ บุคลาธิษฐานอันบริสุทธินั้น ให้พิจารณาว่า “ขอให้จิตของข้าพเจ้าและของพระพุทธเจ้าเป็นหนึ่งเดียวกัน”

รินโปเชให้เราเลือกการปฏิบัติแบบที่เราสะดวกที่สุดและถ้าเราปฏิบัติสม่ำเสมอ จะทำให้เรากุศล และช่วยให้เราตายดีในช่วงขณะแห่งความตาย^{๗๔}

๓.๒.๖ การปฏิบัติสำหรับผู้ใกล้ตาย

รินโปเชให้เรา มีสภาพจิตที่เป็นบวก หรือกุศลจิตในช่วงแห่งความตาย ให้เราละความยึดติด ทั้งหลายในชีวิตให้เข้าสู่ความรู้ตัวท่าพร้อมอันบริสุทธิต

การปฏิบัติสำหรับผู้ใกล้ตายนั้น มีการปฏิบัติที่สำคัญอยู่ ๓ แบบคือ

๑. วิธีที่ดีที่สุดคือ ทำนรกอยู่ในธรรมชาติเดิมแท้ของจิตหรือปลุกแก่นแท้แห่งหัวใจในการปฏิบัติของเราออกมา
๒. วิธีต่อมาคือการปฏิบัติโทวา หรือการเคลื่อนย้ายวิญญาณ
๓. วิธีสุดท้ายคือ อาศัยอำนาจมนต์ การอุทิศตน แรงปรารถนา และพรของพระ โพธิสัตว์ทั้งหลาย และมนต์อีกบทที่ท่านแนะนำคือ โอม มณี ปัทเม หุม

สำหรับการเคลื่อนย้ายวิญญาณผู้ตาย หรือโทวาที่ปฏิบัติต่อผู้ตาย เป็นการปฏิบัติของอาจารย์ที่มีความสามารถจึงไม่อาจนำมากล่าวไว้ในที่นี้ได้ โปรดดูรายละเอียดอีกทีในคัมภีร์ชีวิตและความตายแบบ ริเบต ของรินโปเช^{๗๕}

^{๗๔} Ibid., pp.219 – 221.

^{๗๕} Ibid., pp.227 – 247.

๓.๒.๗ การปฏิบัติในช่วงแห่งความตาย: การปฏิบัติเพื่อช่วยเหลือผู้ตาย

ก. การอ่านคัมภีร์มรณศาสตร์แห่งธิเบต

รินโปเชกล่าวว่าในธิเบตจะอ่านคัมภีร์นี้ตลอด ๔๕ วัน ผ่านการอ่านนี้ ผู้ตายจะทราบตัวตนอยู่ชั้นไหนของกระบวนการตาย แล้วก็ให้แรงบันดาลใจและคำแนะนำสำหรับผู้ตาย

วิญญาณของผู้ตายจะได้รับการปลุกจากอำนาจของมนต์ จึงสามารถเข้าใจความคิดของเราผู้อ่านคัมภีร์ และรู้สึกอย่างแจ่มชัดในสิ่งที่เราอาจจะคิด และทำสมาธิ แม้เราจะอ่านเป็นภาษาใดผู้ตายก็ไม่มีอุปสรรคที่จะเข้าใจ เขาจะเข้าใจความหมายได้โดยตรงอย่างเต็มที่ ด้วยจิตของเขา

ผู้ปฏิบัติต้องจดจ่อ และมีศรัทธาในการปฏิบัติ ต้องทำอย่างมีชีวิตชีวา ไม่ใช่เพียงท่องอย่างเดียว ต้องทำราวกับว่าผู้ตายกำลังมีชีวิตอยู่ในประสบการณ์อย่างแท้จริง ซึ่งเขาอาจจะมีความสามารถที่จะเข้าใจสัจจะในคัมภีร์นี้มากกว่าที่เราทำ

รินโปเช กล่าวว่าเนื่องจากเราไม่ทราบว่าผู้ตายอยู่ในสภาวะไหน ในแต่ละขณะ ในแต่ละวันนั้น เราจึงควรอ่านซ้ำ ๆ จนถึงวันสุดท้ายจริง ๆ

ถ้าผู้ตายเชื่อในคัมภีร์ มนต์ทั้งหลายในคัมภีร์และพระนามของพระพุทธเจ้า จะช่วยเขาให้เกิดความเชื่อมโยงและมีประโยชน์ต่อเขา มันจึงเป็นคำสอนที่สำคัญ ที่จะนำมาสู่ทัศนคติของผู้ตาย^{๑๗}

ข. พิธีเน เตรน และซังชก

พิธีเนเตรนเป็นพิธีนำทางผู้ตาย พิธีซังชกเป็นพิธีชำระความบริสุทธิ์ ซึ่งอาจารย์จะนำทางผู้ตายไปสู่การเกิดใหม่^{๑๘} พิธีนี้อาจารย์ทางสมาธิเป็นผู้นำ ผู้วิจัยจึงไม่ขอลงรายละเอียดในที่นี้

ค. การชำระความบริสุทธิ์ในภพภูมิทั้ง ๖

พิธีนี้เป็นการชำระกรรมของเรา ซึ่งเป็นอกุศลกรรมที่อยู่ในร่างกายของเรา อกุศลกรรมเหล่านี้เป็นสาเหตุแห่งการไปเกิดใหม่ในภพภูมิทั้ง ๖ อกุศลกรรมที่ทำให้ไปเกิดในนรก เปรต เดรัจฉาน มีเป็นเมล็ดพันธุ์อยู่แล้วในส่วนต่างๆของร่างกายเรา พิธีนี้จึงเป็นการชำระกรรมเหล่านั้น ซึ่งจะทำกันในตอนมีชีวิต แต่ถ้าทำต่อผู้ตายก็ได้ผลเหมือนกัน^{๑๙}

^{๑๗} Ibid., pp.227-247.

^{๑๘} Ibid., p.310.

^{๑๙} Ibid., p.310.

ง. การปฏิบัติในเทพสันติและเทพพิโรธร้อยองค์

นักปฏิบัติพิจารณาร่างกายของผู้ตายทั้งหมดเป็นมณฑลของเทพสันติ และเทพพิโรธ ทำนิมิตเทพสันติว่าอยู่ในศูนย์พลังงานในหัวใจ เทพพิโรธอยู่ในสมอง นักปฏิบัติทำนิมิตว่า เทพเหล่านั้นปล่อยลำแสงเป็นหมื่นเป็นพันออกมาสู่ผู้ตาย และชำระความบริสุทธิ์ในอกุศลกรรมทั้งหลาย

มนต์แห่งการชำระความบริสุทธิ์ที่นักปฏิบัติสวดคือ มนต์ของพระวัชรสัตว์ ซึ่งเป็นเทพที่เป็นประธานในมณฑลต้นตระกูลทั้งหมด และเป็นเทพศูนย์กลางในมณฑลเทพสันติและเทพพิโรธ พระวัชรสัตว์มีอำนาจที่จะชำระความบริสุทธิ์และเยียวยารักษา อำนาจนั้นคือมนตร์ร้อยพยางค์ ซึ่งก็รวมถึงเมล็ดพยางค์ของเทพสันติ และเทพพิโรธแต่ละพระองค์

สำหรับมนต์บทย่อ คือ โอม วัชระ สัตวะ หุม ออกเสียงแบบริเบตเป็น โอม เบนชา สัตโต หุม ซึ่งแก่นแท้แห่งความหมายของมนต์คือ

“โอ พระวัชรสัตว์ ด้วยอำนาจของพระองค์ ขอให้พระองค์โปรดทำให้เกิดการชำระความบริสุทธิ์ เยียวยารักษาและการแปรเปลี่ยนด้วยเถิด”

ท่านโซเกียล รินโปเซ ให้ความมั่นใจอย่างมากว่ามนต์บทนี้สามารถเยียวยารักษา และชำระความบริสุทธิ์ได้อย่างแท้จริง^{๔๐}

จ. การทำพิธีฌาปนกิจ (Cremation)

การทำพิธีฌาปนกิจ ในที่นี้ ท่านโซเกียล รินโปเซกล่าวถึงการเผาศพ โดยถือว่าที่เผาศพหรือพื้นที่ใช้เผาศพทำนิมิตว่าเป็นมณฑลของพระวัชรสัตว์ หรือของเทพสันติ และเทพพิโรธ ทำนิมิตในเทพเหล่านี้อย่างมั่นคง และอัญเชิญการปรากฏของท่านออกมา ศพของผู้ตายจะเห็นเป็นการแสดงออกมาของอกุศลกรรม และเครื่องเคลือบคลุมทั้งหมดของเขา ตอนที่ศพถูกเผา เทพไฟธรรมบาลเหล่านี้จะมา บริโภคอกุศลกรรม และเครื่องปิดกั้นของเขา คังงานเลี้ยงใหญ่ และจะเปลี่ยนสภาวะ และจะแปรเปลี่ยนสิ่งเหล่านี้ให้เป็นธรรมชาติแห่งปัญญาของทวยเทพเหล่านี้ จะทำนิมิตรัศมีแสงเป็นกระแสแสงอย่างสิ้นเชิง ความไม่บริสุทธิ์ของผู้ตายทั้งหมดจะได้รับการชำระความบริสุทธิ์ในเปลวไฟอันโชติช่วงแห่งปัญญา ตอนที่เรานิมนต์เราสามารถสวดมนตร์ร้อยพยางค์ของพระวัชรสัตว์

อังคารของผู้ตาย และเซนจึงสามารถผสมกับดินเหนียวทำเป็นรูปบูชาองค์เล็ก ๆ ที่เรียกว่าชาซ่า แล้วเอามาปลูกเสก และถวายเพื่ออุทิศแก่ผู้ตายซึ่งเป็นการสร้างเงื่อนไขที่เป็นมงคลสำหรับการเกิดใหม่ที่ดีในอนาคต^{๔๑}

^{๔๐} Ibid., p.311.

^{๔๑} Ibid., p.312.

ฉ. การทำบุญทุกเจ็ดวัน

รินโปเชกล่าวว่ ในทิเบตจะมีการปฏิบัติและทำพิธีทุกวันทีเจ็ดหลังการตาย หรือถ้าครอบครัวสามารถจัดหามาได้ในทุกเจ็ดวันใน ๔๙ วัน จะนิมนต์พระมาทำการปฏิบัติ โดยเฉพาะลามะทีใกล้ชิดกับครอบครัว และมีความเชื่อมโยงกับผู้ตาย จะมีการจุดประทีปโคมไฟถวายแสง จะสวดมนต์อย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะจนกระทั่งถึงเวลาทีต้องเคลื่อนศพออกจากบ้าน มีการถวายต่าง ๆ ต่อาจารย์และถวายต่อโตะหมู่บูชา และให้ทานแก่คนยากคนจนในนามของผู้ตาย

รินโปเชกล่าวว่ การทำบุญทุกเจ็ดวันเพื่ออุทิศแก่ผู้ตายนี้ ถือว่มีความสำคัญมาก เพราะกายจิตในบาร์โด หรืออันตรภาพ จะกลับมาตายทุก ๗ วันในวันเดีวกัน ถ้าผู้ตายมีบุญกุศลผลจากการทำไว้ในชาติก่อนตาย จะหนุนส่งเขาให้เข้าสู่ภุมิทีบริสุทธิ์ ถ้าจะกล่าวให้ชัดเจนไปแล้วในเรื่องวัน นี้ รินโปเช กล่าวว่ ถ้าเขาตายในวันพุธก่อนบ่าย วันแรกทีจะทำบุญครบเจ็ดวันคือตกวันอังคารหน้า ถ้าตายหลังบ่ายจะตกวันพุธหน้า

รินโปเชกล่าวว่ ชาวทิเบตจะถือว่าสัปดาห์ที ๔ หลังความตายมีความสำคัญเป็นพิเศษ เพราะกล่าวกันว่คนธรรมดาจะไม่อยู่ในบาร์โดเกิน ๔ สัปดาห์ สัปดาห์ที ๗ ถือเป็นหัวเลี้ยวหัวต่อทีสำคัญ เพราะคำสอนกล่าวว่คนตายอยู่ในบาร์โดนี้นานทีสุด ๔๙ วัน ดังนั้นในโอกาสนี้จะมีการนิมนต์อาจารย์และนักปฏิบัติธรรมมาที่บ้าน มีการการปฏิบัติต่าง ๆ ทั้งการถวายบูชา ถวายทาน และการอุทิศทั้งหลายต่อผู้ตายจะเป็นการทำให้พิธีทีใหญ่่มากขึ้นกว่การทำบุญครบเจ็ดวัน^{๔๒}

พุทธจริยศาสตร์ของพุทธศาสนานิกายวัชรยานแบบทิเบต มีความสัมพันธ์กับคำสอนเรื่องการเวียนว่ายตายเกิด และคำสอนในเรื่องนี้ไม่ได้กล่าวถึงแต่เฉพาะชีวิตหลังความตายเท่านั้น แต่ครอบคลุมทุกช่วงของชีวิต พุทธจริยศาสตร์แบบทิเบตจึงสอนให้ปฏิบัติในทุกช่วงของชีวิตเช่นกัน ซึ่งก็ได้แก่ คำสอนสำหรับการปฏิบัติในบาร์โดแห่งชีวิตนี้หรือการปฏิบัติในยามมีชีวิต ปฏิบัติในตอนใกล้ตาย การปฏิบัติในขณะที่กำลังอยู่ในกระบวนการตายขั้นต่าง ๆ ตอนตาย หลังตายหรือในบาร์โด หรืออันตรภาพและรวมถึงการเกิดใหม่ หากนำคำสอนนี้มาใช้ย่อมมีประโยชน์มหาศาลแก่ชีวิต เพราะเป็นคำสอนทีอยู่ในทั้งระดับกว้างและระดับลึก แต่สิ่งสำคัญทีสุดคือการปฏิบัติเสียแต่ตอนนี้ ตอนยังมีชีวิต เพราะจะช่วยให้ชีวิตเราดีขึ้น และให้ความมั่นใจ ความกล้าหาญแก่เรา ให้คาบแห่งปัญญาแก่เรา เพราะในสังคมสมัยใหม่โอกาสทีเราจะได้รับความช่วยเหลือในขั้นตอนอื่น ๆ หลังจากทีเราตายไปแล้วจะมีโอกาสน้อยมาก จะหวังพึ่งอาจารย์ทางจิตวิญญาณก็แทบเป็นไปไม่ได้ ดังนั้นเราควรรู้จักปฏิบัติ เพื่อทีเราจะเอามาใช้กับตนเอง และผู้ที่จากเราไป

ปัญหาทีเกี่ยวข้องกับกาเกิด การตายอีกอย่างทีเกิดขึ้นในสังคมสมัยใหม่ทียังเป็นปัญหาถกเถียงกันอยู่โดยทียังไม่มียุติ และเป็นปัญหาทีมีอิทธิพลอย่างมากต่อชีวิตมนุษย์ในปัจจุบันนี้คือปัญหาทางชีวจริยศาสตร์ทางการแพทย์ ในทีนี้จะนำประเด็นเหล่านี้มาพิจารณาในบางประเด็นรวมทั้งประเด็นทางจริยธรรม

^{๔๒} Ibid., pp.312 – 313.

บางข้อที่เกี่ยวกับชีวิตและความตายของมนุษย์ ทั้งนี้ก็เพื่อประโยชน์แก่ชีวิตและจิตวิญญาณ และความ
ผาสุกแก่สังคมที่อาจจะเกิดขึ้นจากความเข้าใจต่อประเด็นเหล่านี้