

การตายในความหมายของพุทธศาสนาแบบทิเบต

พุทธศาสนานิกายวัชรยานแบบทิเบตให้ความสำคัญเกี่ยวกับความตายและมีความหมายชัดเจนมาก ดังองค์ทาลโลลามะ(เท็นซิน กยัตโซ) ได้แสดงทัศนะการเผชิญความตาย ใน The Tibetan Book of Living and Dying ¹ (พระไพศาล 2544) ว่า แม้เรามีความเชื่อว่าเราจะไปเกิดใหม่ที่ไหนและอย่างไรขึ้นอยู่กับแรงกรรมนั้น แต่สภาพจิตของเราขณะสิ้นชีวิตก็สามารถมีอิทธิพลต่อชาติใหม่ของเราได้ ดังนั้นในขณะที่สิ้นชีวิต ถึงแม้เราจะสะสมกรรมมากเพียงใดก็ตาม หากเราเพียรพยายามทำจิตให้เป็นกุศล เราก็อาจหนุนเสริมและกระตุ้นกุศลกรรมให้เพิ่มพูนช่วยให้ไปเกิดใหม่ในสุคติได้ ทัศนะดังกล่าวสะท้อนท่าทีที่ชัดเจนเกี่ยวกับความตายของพุทธศาสนาแบบทิเบต ดังที่พระไพศาล วิสาโล กล่าวไว้ในหนังสือ”ประตูสู่สภาวะใหม่”(พระไพศาล 2541) ว่าในบรรดานิกายต่าง ๆ ของพุทธศาสนา วัชรยานหรือพุทธศาสนาแบบทิเบตนับว่าโดดเด่นมากในแง่การให้ความสำคัญกับวิธีการตายอย่างถูกต้อง ซึ่งครอบคลุมไปถึงวิธีการปฏิบัติหลังความตายด้วย การตายจึงเป็นทั้งศาสตร์และศิลป์ที่ต้องเรียนรู้ มิใช่เพียงเพื่อการไปเกิดในภพภูมิใหม่ที่พึงปรารถนาเท่านั้น หากแต่จุดมุ่งหมายสูงสุดคือการวิมุตติหลุดพ้น

ประเทศทิเบตมีประชากรจำนวนน้อย มีภูมิอากาศหนาวเย็นจัด แต่เป็นศูนย์กลางวัฒนธรรมที่ให้ความสำคัญกับการปฏิบัติตามหลักธรรมของพุทธศาสนา ตั้งแต่อาณาจักรทิเบตออกเขานิยามลัทธิทิเบตไปถึงดินแดนภาคเหนือของอินเดีย ลาดัก เนปาล สิกขิม ภูฏาน และอัฟกานิสถาน จนถึงประเทศมองโกเลีย ไชบีเรีย และจีนตะวันตก ที่ได้รับพุทธศาสนาแบบทิเบตเข้าไปเป็นส่วนหนึ่งนับเป็นเวลากว่าศตวรรษแล้ว งานทางด้านวรรณกรรมโดยส่วนใหญ่มาจากข้อเขียนของทะไลลามะหลายองค์และนักประพันธ์ที่มีชื่อเสียงจำนวนมาก และล้วนเป็นงานด้านจิตวิญญาณ บันทึกร่องราวชีวิตของบรรดาผู้เคร่งศาสนาและเหตุการณ์ต่าง ๆ ถ่ายทอดประสบการณ์ทางจิตวิญญาณ อธิบายปฏิบัติการทางจิตที่ครอบคลุมแนวคิดปรัชญา ศิลปะ การแพทย์ ศาสนา ประวัติศาสตร์ และศาสตร์ต่าง ๆ ทางจิต โดยมีเรื่องความตายเป็นแก่นของงานในศาสตร์เหล่านั้น อย่างน้อยหนึ่งบทจะเป็นการแนะนำเกี่ยวกับการนั่งสมาธิ การประกอบพิธีกรรม หรือกวีนิพนธ์ที่แสดงความเข้าใจส่วนตัว (ภัทรพร 2533)

ในประวัติศาสตร์ที่ผ่านมาขณะที่พุทธศาสนาในทิเบตเจริญก้าวหน้ามีพระธรรมคัมภีร์เป็นภาษาทิเบต พุทธศาสนาในประเทศอินเดียถูกทำลายอย่างสิ้นเชิง ทิเบตจึงกลายเป็นแบบแผนพระพุทธรูป

¹ The Tibetan Book of Living and Dying เขียนโดย โซเกียล รินโปเช เป็นหนังสือคู่มือสำหรับการอยู่และการตาย ซึ่งได้รับความนิยมมากในหมู่ชาวตะวันตก และพระทิเบตเอง (จากการสัมภาษณ์พระเกษ) ขณะนี้ได้รับการตีพิมพ์แปลเป็นไทยโดยพระไพศาล วิสาโล แบ่งเป็น 2 เล่ม เล่มแรกชื่อประตูสู่สภาวะใหม่ ซึ่งว่าด้วยการตาย อีกเล่มหนึ่งชื่อ เหนือห้วงมหรรณพ ว่าด้วยการอยู่ จัดพิมพ์โดยสำนักพิมพ์มูลนิธิโกมลคีมทอง

ศาสนาแบบตันตريانหรือวัชรยาน เป็นเสาหลักในชมพูทวีป ส่วนลังการักษารูปแบบเถรวาทหรือทักษิณยาน และจีนรักษามหายานหรืออาจารย์วาทซึ่งแผ่ขยายไปยังเกาหลี ญี่ปุ่น และเวียดนาม โดยที่ทั้งมหายานและตันตريانแผ่ขยายมาทางสยาม กัมพูชา และอินโดนีเซียด้วย

ศาสนาพุทธนิกายตันตريان²หรือวัชรยานถือว่าพระภิกษุสงฆ์ต้องเคร่งครัดตามพระธรรมวินัยอย่างฝ่ายเถรวาท และมุ่งที่พระโพธิสัตว์บารมีเพื่อให้สรรพสัตว์ข้ามพระโสมงสารอย่างฝ่ายมหายาน โดยได้รับการสั่งสอนแต่จำเพาะสาธุศิษย์วงในซึ่งได้รับการอภิเษกให้สืบต่อจากครูบาอาจารย์ที่ตรัสรู้ธรรมเป็นชั้น ๆ ไป และกลับมารับใช้สรรพสัตว์อย่างไม่รู้จักจบสิ้นด้วยพิธีอภิเษก³ ซึ่งการสืบทอดพระธรรมวิเศษจากครูหรือลามะถึงสาธุศิษย์โดยตรงแห่งวัชรยานคือยานเป็นเพชร อันอาจตัดกิเลสได้ในชาตินี้ไม่ต้องรอไปถึงชาติหน้า

นิกายตันตريانถือว่าท่านปัทมสัมภาวะเป็นผู้ให้กำเนิดนิกายของวัชรยานหรือตันตريانของทิเบต ท่านเป็นครูชาวอินเดียได้รับเชิญจากกษัตริย์ทิเบตราว พ.ศ.1350 เพื่อมาทำราบฏติปิฎกตามศาสนาบอน ในขณะที่นิกายอื่นในพุทธศาสนา ท่านนาครซุนเป็นสดมภ์หลักฝ่ายมหายาน และท่านพุทธโฆษาจารย์เป็นอรรกถาจารย์ใหญ่ของฝ่ายเถรวาท

บุคคลสำคัญอีกท่านหนึ่งที่ชาวทิเบตให้ความนับถือมากคือ ท่านเกนดุนดรุปรูปเป็นพระอาจารย์สำคัญ(พ.ศ.1934-2018) จนได้รับการกล่าวขานว่าเป็นพระโพธิสัตว์⁴ เมื่อท่านเกนดุนดรุปรูปกลับชาติมาเกิดเป็นครั้งที่ 3 ได้รับขนานนามว่าทะเลลามะจากพระมหากษัตริย์แห่งมองโกเลียที่หันมาสมาทานพุทธศาสนา ทะเลในทางภาษามองโกแปลว่า ทะเล ลามะในภาษาทิเบตแปลว่าอาจารย์ มีความหมายรวมว่า พระอาจารย์ผู้มีความรู้กว้างขวางดุจดั่งมหาสมุทร โดยถือเอาท่านเกนดุนดรุปรูปเป็นทะเลลามะองค์ที่ 3 จนถึงปัจจุบันได้สืบทอดทะเลลามะมาถึงองค์ที่ 14 แล้ว ท่านได้รับการถวายพระนามว่า เตนชิน กยัตโซ ที่กำลังลี้ภัยประทับที่ธรรมศาลาประเทศอินเดียเมื่อจีนเข้ายึดครองทิเบตตั้งแต่ปี พ.ศ. 2502 เป็นต้นมา

นิกายต่าง ๆ แม้จะมีปรัชญาที่แตกต่างกันแต่สาระสำคัญเหมือนกัน เนื่องจากทุกนิกายจะอาศัยแนวคำสอนของพระพุทธเจ้าเป็นหลักการสำคัญร่วมกัน เพียงแต่มีจุดเน้นของแต่ละนิกายแตกต่างกัน กล่าวคือหินยานเน้นการสอนเรื่องอริยสัจสี่และไตรสิกขา มหายานเน้นการสอนเรื่องการปลูกฝัง

² ตันตระ หมายถึง คุยหมนต์ เป็นสิ่งเร้นลับที่ไม่เขียนเผยแพร่ กล่าวกันว่าพระพุทธเจ้าตรัสสอนตันตระ ไม่ได้ปรากฏอยู่ในพระบาลีฝ่ายเถรวาท(สุลัษณ์ 2544) ตันตระเป็นคัมภีร์ที่บรรจุคำสอนแห่งการฝึกฝนทางศาสนธรรมเป็นเรื่อง ๆ อันเกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนแปลงแห่งพลังงาน รวมถึงมรรควิธีด้วย (อนุสรณ์ 2543)

³ พิธีอภิเษก เป็นพิธีกรรมทางพุทธศาสนาแบบตันตระ ผู้ที่ได้รับการอภิเษกเท่ากับว่าได้รับอนุญาตให้ทำพิธีกรรมแบบตันตระได้

⁴ โพธิสัตว์ คือผู้ที่จะตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้าในอนาคต โดยมีปณิธานที่จะช่วยเหลือสรรพสัตว์มากกว่าจะมุ่งสู่วิมุตติโดยตามลำพัง พระโพธิสัตว์ผู้ศักดิ์สิทธิ์เป็นตัวแทนแห่งจิตอันประภัสสรในชีวิตประจำวัน (อนุสรณ์ 2543)

ปณิธานของพระโพธิสัตว์และบารมี 6 ประการ ส่วนวัชรยานเน้นการสอนเรื่องมรรควิธีของตันตระ 4 ประการ (ภัทรพร 2545)

พุทธศาสนาแบบทิเบตที่ว่าด้วยความตาย

ความตายในทัศนะของคนทั่วไปเกิดขึ้นเมื่อหมดลมหายใจ การแพทย์แผนใหม่ถือว่าบุคคลถึงแก่ความตายเมื่อหัวใจหยุดเต้นหรือสมองตาย แต่ทางวัชรยานหรือทิเบตถือว่าแม้หมดลม หัวใจหยุดเต้นหรือสมองตายก็ยังไม่ถือว่าบุคคลถึงแก่ความตายแล้ว นั่นเป็นเพียงการแตกสลายทางกายเท่านั้น ต่อเมื่อขั้นตอนสุดท้ายผ่านพ้นไปแล้วจึงจะเรียกว่าบุคคลนั้นตายอย่างแท้จริง โอกาสการยกระดับในจิตวิญญาณยังมีอยู่ รวมทั้งโอกาสแห่งการหลุดพ้นหากมีปัจจัยสนับสนุนอย่างเหมาะสม อรรถาธิบายเกี่ยวกับสภาวะจิตก่อนตาย มีบางส่วนสอดคล้องกับหลักฐานและการวิจัยทางวิทยาศาสตร์ในระยะหลังซึ่งจะเห็นได้ว่ามีคนกล่าวถึงประสบการณ์ใกล้ตายจำนวนมากพบการเกิดภาวะแสงกระจ่างมากขึ้น แต่เรื่องหลังตายนั้น ยังขาดการพิสูจน์ซึ่งกระทำได้ยากในทางวิทยาศาสตร์ นอกจากดำเนินไปโดยความเชื่อเป็นหลัก อย่างไรก็ตามความเชื่อนั้นก็อยู่ภายใต้ของการเน้นความสำคัญของสติ ปัญญา และเมตตาที่เป็นปัจจัยหลักของช่วยทางจิตผ่านพ้นภาวะก่อนและหลังตายด้วยดี ซึ่งสอดคล้องหลักการพึ่งตนเองทางพุทธศาสนา ด้วยการฝึกฝนมาเป็นอย่างดีจากการใช้ชีวิตที่ดีมาโดยตลอดจนวาระสุดท้าย พระไพศาลกล่าวไว้ในคำนำของหนังสือ *ชั่วขณะสุดท้ายแห่งชีวิต* (ธารา 2548)

พุทธตันตระมีทั้งหมด 4 ภาค ได้แก่ กิริยาตันตระ(ว่าด้วยการกระทำ) จริยาตันตระ(ว่าด้วยความประพฤติ) โยคตันตระ(ว่าด้วยโยควิธีหรือการภาวนาของพระโยคาวจร) และอนุตตรโยคตันตระ(ว่าด้วยการภาวนาอย่างถึงที่สุด) ซึ่งการฝึกหัดทางตันตระ ข้อสำคัญอยู่ที่พระโยคาวจร โดยรู้วิธีปฏิบัติต่อเทวะที่เกี่ยวข้องกับตน

ในบรรดาเทวะตันตระ องค์ที่สำคัญคือ พระอวโลกิเตศวรโพธิสัตว์ ซึ่งเป็นสัญลักษณ์ของพระมหากรุณา(ต่อมาคือพระกวนอิม) พระมัญชุศรีโพธิสัตว์แห่งพระมหาปัญญา พระวัชรปราณีโพธิสัตว์แห่งมหาพลัง เป็นต้น ต่างล้วนเป็นพระคุณนามของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าที่ช่วยสรรพสัตว์

การปฏิบัติอนุตตรโยคตันตระนั้นมุ่งสู่การหลุดพ้น ยุติการเวียนว่ายตายเกิด แปรสภาพสู่พุทธภาวะ วิธีการคือ บริกรรมตามกระบวนการแห่งการตาย ซึ่งจะต้องรู้ว่า ตายอย่างไร ขั้นตอนการตาย ซึ่งอธิบายด้วยทฤษฎีเรื่องลม หรือกระแสแห่งพลังงานอันเป็นพื้นฐานให้จิตใจได้รับรู้ในหลายระดับ เมื่อกลองลมต่าง ๆ ที่ช่วยให้ชีวิตดำรงอยู่เริ่มดับลง สภาพการตายจึงปรากฏขึ้นทั้งโดยอาการภายในและภายนอก ดังนั้นการศึกษาว่าด้วยความตายคือการศึกษาวาดด้วยลมเพราะชีวิตจิตใจย่อมเป็นไปตามลมในแง่ (สุลักษณ์ 2544)

ในทัศนะคติความตายตามแนวพุทธศาสนาของทิเบต ท่านทาไลลามะได้อรรถาธิบายที่เชื่อมโยงความตายจากทัศนะชีวิตปัจเจกบุคคลในตัวเราก่อน ซึ่งพุทธศาสนาทางทิเบตจะให้ความสำคัญที่เริ่ม

จากทัศนะพื้นฐานเกี่ยวกับเป้าหมายชีวิตที่มีระดับแตกต่างกัน เป้าหมายชีวิตที่เป็นระดับสูงสุดคือ การตรัสรู้เพื่อช่วยเหลือสรรพสัตว์ ระดับที่รองลงไปเป็นการบรรลุนิพพานให้สามารถหลุดพ้นจากความทุกข์ของวัฏสังสารเกิดแก่เจ็บตาย และระดับที่ต่ำกว่านั้นคือการพัฒนาชีวิตในชาติต่อ ๆ ไปจนกว่าหลุดพ้น ซึ่งอาจจะไปถึงบรรลุนิพพานภาวะได้ ทัศนะดังกล่าวจะเข้าใจได้ต่อเมื่อเปิดโลกทัศน์ของตนให้มองเห็นชีวิตภายภาคหน้าด้วยญาณทัศนะที่ลึกซึ้งครอบคลุมวงจรแห่งความทุกข์ที่เรียกว่าการเวียนว่ายตายเกิดหรือสังสารวัฏ⁵ และขยายขอบเขตไปสู่ผู้อื่นด้วยความปรารถนาดีที่จะให้สรรพสัตว์ทั้งหลายได้หลุดพ้นจากความทุกข์และเหตุแห่งทุกข์ และความภรรณาที่นำไปสู่การบรรลุพุทธภาวะ⁶ ด้วย(ธรรมา 2548)

ในคำสอนของพุทธศาสนาแบบทิเบตที่เกี่ยวกับความตาย นอกจากจะสอนให้รู้จักความตายแล้ว ยังสอนให้เตรียมตัวตายในขณะที่ยังมีชีวิตอยู่ด้วย เพราะชีวิตมีความไม่เที่ยง มีความแปรเปลี่ยน โดยกล่าวว่าเข้าใจตรงนี้ได้ต่อเมื่อเข้าใจถึงธรรมชาติของจิต เรื่องของกรรม ชีวิตที่เป็นไปตามสังสารวัฏ จนกระทั่งเรื่องการเกิดใหม่ ซึ่งล้วนมีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกัน และส่วนที่เป็นหัวใจหลักของการเข้าใจกระบวนการตายกับชีวิตอย่างแจ่มชัดได้เมื่อรู้จักบาร์โด⁷

ความตายและการเกิดใหม่ เกิดขึ้นทุกขณะในชีวิตของเรา จิตดวงปัจจุบันเป็นจิตที่เกิดจากการดับของจิตในขณะก่อน การดับและการเกิดใหม่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพของเรา ทำให้จิตเสื่อมถอยและพัฒนาได้ ในชีวิตประจำวัน เราจะมีประสบการณ์ทั้งเรื่อง ความตาย บาร์โด และการเกิดใหม่ ซึ่งสามารถเรียนรู้จากประสบการณ์นั้นได้ เช่น แสงสว่างวาบคล้ายขณะตายจากช่วงความฝันอันมีสภาวะคล้ายบาร์โดและนิมิต ผู้ที่ฝึกแบบตันตระจะใช้โยคนิมิต ทำให้สามารถควบคุมความคิดและภาพนิมิตในฝันได้ และสามารถควบคุมจิตที่อยู่ในช่วงบาร์โดได้

พุทธศาสนาของทิเบตได้ให้ความสำคัญกับความตายในฐานะเป็นการเจริญมรณสติ เพราะว่า เป็นโอกาสแห่งการเรียนรู้ โดยการพิจารณาเพื่อให้บรรลุจุดหมายแห่งชีวิตคือการหลุดพ้น พระเกเช ดัมดูล นัมเกียล (Geshe Damdul Namgyal)⁸ กล่าวไว้ในพระสูตร⁹ กล่าวถึงการเจริญมรณสติว่าเป็นการภาวนาที่เปรียบความตายเหมือนประตูลูกหรือหนทางนำไปสู่การใช้ชีวิต

⁵ สังสารวัฏ คือ วัฏจักรแห่งการดำรงอยู่ อุดมจากอวิชชาและเป็นไปตามผลกรรม(อนุสรณ์ 2543)

⁶ พุทธภาวะคือการตระหนักรู้ดั้งเดิมที่บริสุทธิ์และเปี่ยมด้วยปัญญาญาณ รับผิดชอบ และเปล่งประกาย ตื่นตัวไปพร้อมกัน และเป็นการประจักษ์แจ้งถึงธรรมชาติของสรรพสิ่งด้วย คำว่าพุทธะ คือ ผู้ตื่นจากอวิชชาอย่างสิ้นเชิง ผู้ถึงที่สุดแห่งทุกข์ บรรลุนิพพานอันยั่งยืนและเป็นอมตะ พุทธะของพระพุทธองค์คือเมตตาจิตแห่งการตรัสรู้

⁷ บาร์โดเป็นคำสอนดึกดำบรรพ์ พบในลัทธิที่เรียกว่าโชเซนตันตระ ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งที่ท่านบัทหมสัททภาวะใช้สอน และได้รับการเปิดเผยในคริสต์ศตวรรษที่ 14 โดยท่านคารมา ลิงปะ ชาวทิเบต

⁸ พระเกเช เกิดที่ทิเบต ไปเรียนและเติบโตที่อินเดีย ปัจจุบันพำนักที่ สถาบันกลางทิเบตศึกษาขั้นสูง Central Institute of Higher Tibetan Studies ซึ่งก่อตั้งโดยองค์ทะไล ลามะ ณ เมืองสาธนาถ ประเทศอินเดีย ท่านเป็นวิทยากรด้านปรัชญาพุทธศาสนาและจิตวิญญาณ และแปลงานท่านทาไล ลามะเป็นภาษาอังกฤษ เรื่อง The Power

กระบวนการตายตามความเชื่อของศาสนาพุทธแบบทิเบต

ในคำสอนของวัชรยานได้พูดถึงขั้นตอนแห่งการตายไว้อย่างละเอียด กล่าวโดยสาระสำคัญของขั้นตอนแห่งการตายประกอบด้วย การแตกสลายสองระยะได้แก่ การแตกสลายภายนอก อันเป็นการแตกสลายของอายตนะและธาตุต่าง ๆ กับ การแตกสลายภายใน ซึ่งหมายถึงการแตกสลายทางด้านความรู้สึกนึกคิดทั้งหยาบและละเอียด

เนื่องจากชีวิตของเรา ประกอบกันขึ้นจากธาตุ 5 ได้แก่ ดิน น้ำ ไฟ ลม และอากาศธาตุ ร่างกายของเราอยู่ได้เพราะธาตุเหล่านี้ประกอบกันขึ้น เมื่อธาตุเหล่านี้แตกสลายเราก็ตาย แต่ในคำอธิบายแบบทิเบตนั้นธาตุภายนอกและธาตุภายในซึ่งประกอบจากธาตุทั้ง 5 เหมือนกันได้ก่อให้เกิดปฏิสัมพันธ์อันซับซ้อนระหว่างกายกับจิตของคนเราจนแตกดับไปพร้อมกันมีข้อความจากคัมภีร์แพทย์ทิเบตโบราณอธิบายถึงร่างกายของเราอยู่ได้อย่างไรว่า

วิญญาณเกิดจากจิตของบุคคล ส่วนเนื้อหนัง กระดูก อวัยวะรับกลิ่นและกลิ่นต่าง ๆ เกิดจากธาตุดิน เลือด อวัยวะรับรู้รส รสชาติต่าง ๆ และของเหลวในร่างกายเกิดจากธาตุน้ำ ความอบอุ่น สีที่ชัดเจน อวัยวะรับภาพ และรูปที่เห็นเกิดจากธาตุไฟ ลม หายใจ อวัยวะรับสัมผัส และผัสสะทางกายเกิดจากธาตุลม โพรงและช่องว่างในร่างกาย อวัยวะรับเสียง และเสียงเกิดจากธาตุอากาศ

ท่านคาจู รินโปเช ได้สรุปเอาไว้ว่า “เป็นเพราะจิตใจซึ่งมีคุณสมบัติของธาตุทั้งห้า ร่างกายจึงก่อรูปขึ้น ร่างกายเองก็ประกอบด้วยธาตุทั้งห้า เป็นเพราะสังขารอันประกอบด้วยกายและใจ เราจึงสามารถรับรู้โลกภายนอก ซึ่งก็ประกอบด้วยธาตุทั้งห้าคือ ดิน น้ำ ไฟ ลม และอากาศเช่นเดียวกัน”

หลักธรรมคำสอนทางพุทธศาสนาแบบตันตระในทิเบตให้อรรถาธิบายเกี่ยวกับร่างกายที่แตกต่างไปจากคำอธิบายที่เราส่วนใหญ่คุ้นเคย เป็นระบบจิต – กาย ซึ่งประกอบด้วยข่ายใยอันซับซ้อนและแปรเปลี่ยนไม่หยุดนิ่งที่เชื่อมโยงสามส่วนเข้าด้วยกัน ได้แก่ ช่องพลังอันละเอียดอ่อน ลมในกาย และสภาวะหรือหยด ภาษาสันสกฤตเรียกว่า นาทิ ปราณ และพินทุ หรือชาลุง หรือทิกเลในภาษาทิเบต

ร่างกายมีช่องอันละเอียดอ่อนถึง 72,000 ช่อง แต่มีช่องสำคัญสามช่อง ช่องกลางกายตามจุดต่าง ๆ จะมี “ปม” ขึ้นมาจำนวนหนึ่ง ตามช่องกลางกายเป็นที่ตั้งของ “จักร” หรือศูนย์พลังงาน โดยจะมี

of Compassion (Holiness the Dalai Lama) ในโอกาสที่มาเมืองไทยมาบรรยายพิเศษให้กับจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และมหาวิทยาลัยมหิดล ผู้เขียนได้ขอสัมภาษณ์เรื่องทัศนะความตายตามแนวคิดพุทธศาสนาแบบทิเบตที่สำนักงานสวนเงินมีมา กรุงเทพฯ เมื่อวันที่ 18 ธันวาคม 2548

⁹ ตามคัมภีร์ในภาษาสันสกฤต ถือกันว่า คำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าปรากฏอยู่ในพระสูตร คือสิ่งที่ได้สดับตรับฟังกันมาแล้วเขียนลงไว้ (สุลักษณ์ 2544)

ช่องต่าง ๆ แยกออกจากจักรนั้น ปรารถนจะไหลไปตามช่องเหล่านี้ สารหรือหยดอยู่ในช่องต่าง ๆ มีหยดแดงและหยดขาว ตำแหน่งหลักของหยดขาวอยู่ที่กระหม่อม ส่วนของหยดสีแดงอยู่ที่สะดือ

ในการบำเพ็ญโยคะขั้นสูง โยคีจะเพ่งนิมิตจนเห็นระบบดังกล่าวเป็นภาพชัดเจน เมื่อผู้ปฏิบัติทำให้ปรารถนาเข้าและสลายในช่องกลางกาย ด้วยพลังแห่งสมาธิภาวนา เขาก็จะสามารถประจักษ์เห็นแสงกระจ่างแห่งจิตเดิมแท้ ที่แสงกระจ่างเกิดขึ้นได้ก็เพราะว่าวิญญาณนั้นเคลื่อนไหวโดยการควบคุมลมปรารถนา ดังนั้นการกำหนดจิตจดจ่อที่จุดใดจุดหนึ่งของร่างกายช่วยให้ผู้ปฏิบัติสามารถเคลื่อนลมปรารถนาไปที่จุดนั้นได้ ด้วยวิธีนี้ โยคีจึงทำให้ตัวเองมีสภาพอาการแบบเดียวกับที่เกิดขึ้นขณะตายได้ เมื่อปมในช่องถูกคลายออก ปรารถนจะไหลเข้าไปในช่องกลางกาย การรู้แจ้งจะเกิดขึ้นชั่วขณะ

ทันทีที่เรามีร่างกาย เราก็มีสิ่งที่เรียกว่าขันธซึ่งมี 5 ประการเช่นเดียวกับพุทธนิกายอื่น อันประกอบด้วยกายและใจ ได้แก่ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณขันธเป็นฐานที่ตั้งของประสบการณ์ของเรา และเป็นปัจจัยหนุนเนื่องให้เกิดการติดยึดตัวตน ทั้งยังเป็นพื้นฐานของความทุกข์ในสังสารวัฏ ขันธเหล่านี้ ขันธทั้งห้าเป็นโครงสร้างยื่นพื้นของจิตใจมนุษย์ องค์ประกอบเหล่านี้จะสลายไปเมื่อเราตาย ความตายนั้นมีขั้นตอนหรือกระบวนการที่ซับซ้อนและอิงอาศัยกัน ในกระบวนการดังกล่าวส่วนต่าง ๆ ที่เป็นรูปธรรมนามธรรมของเราจะแตกสลายไปพร้อมกันเมื่อปรารถนหายไป การทำงานของร่างกายและอายตนะทั้งห้าจะยุติศูนย์พลังจะเสื่อมสลาย และเมื่อปราศจากการสนับสนุนของปรารถนธาตุทั้งหลายก็แตกสลายเป็นลำดับจากส่วนที่หยาบที่สุดไปสู่ส่วนที่ละเอียดที่สุด ผลก็คือทุกระยะของการแตกสลายมีผลต่อร่างกายและจิตใจของผู้ใกล้ตาย และแสดงออกมาเป็นอาการทางกายหรือนิมิตหมายภายนอก รวมทั้งอาการที่เกิดกับจิตใจ (พระไพศาล 2541: 113)

บาร์โด : ช่วงเวลาแห่งการเปลี่ยนผ่านระหว่างชีวิตกับความตาย

คำว่า “บาร์โด” (พระไพศาลวิสาโล แปลว่า อันตรกภาพ) ในภาษาทิเบตแปลตามตัวว่า “การเปลี่ยนผ่าน” หรือช่องว่างระหว่างสถานการณ์ที่สิ้นสุด และอีกสถานการณ์ที่กำลังเกิดขึ้น โดยทั่วไปชาวทิเบตจะใช้คำนี้เรียกภาวะที่อยู่ระหว่างความตายกับการเกิดใหม่แต่แท้ที่จริงแล้วคำนี้มี ความหมายที่กว้างและลึกซึ้งครอบคลุมอย่างกว้างขวางทั้งในภาวะมีชีวิตและหลังมีชีวิตคือความตายในคำสอนเกี่ยวกับบาร์โด กล่าวถึงชีวิตและความตายอย่างลึกซึ้ง ชี้ให้เห็นว่าแท้ที่จริงแล้ว สิ่งที่เราเรียกว่า “ชีวิต” และ “ความตาย” นั้น ไม่อาจแยกจากกันได้ และในช่วงชีวิตของเราจะมีบาร์โดทั้งหมด 4 ช่วง (พระไพศาล 2541: 382-384) คือ

- (1) บาร์โดธรรมชาติคือ บาร์โดแห่งชีวิตนี้ ครอบคลุมช่วงเวลาตั้งแต่เกิดจนตาย
- (2) บาร์โดอันทุกข์ทรมานหรือบาร์โดแห่งการตาย เป็นช่วงตั้งแต่ขั้นตอนการตายจนถึงการสิ้นสุดของ “ลมหายใจภายใน” โดยมาสิ้นสุดที่ปรากฏแห่งธรรมชาติของจิตเดิมแท้ซึ่งเราเรียกว่า “ความกระจ่างแห่งพื้นภูมิ” ขณะสิ้นชีวิต

(3) บาร์โธอันแจ่มกระจ่างหรือบาร์โธแห่งธรรมตา ครอบคลุมประสบการณ์หลังความตาย อันเป็นภาวะที่ธรรมชาติแห่งจิตได้แผ่รัศมี เป็นความกระจ่างหรือ “แสงกระจ่าง” ซึ่งปรากฏเป็นเสียง สี และแสง

(4) บาร์โธแห่งกรรมหรือบาร์โธแห่งการถือกำเนิดคือสิ่งที่เราเรียกกันทั่วไปว่าบาร์โธ เป็นช่วงที่จะไปเกิดใหม่ โดยทิศทางของจิตจะเคลื่อนไปตามแรงกรรมเก่าของเรา

แต่ละบาร์โธล้วนเป็นโอกาสแห่งการหลุดพ้นที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง นับตั้งแต่เกิดไปจนตาย และมีหลายช่วงขณะที่จิตเป็นอิสระกว่าปกติ เป็นช่วงที่กรรมสามารถส่งผลรุนแรงกว่ามาก ซึ่งช่วงเวลาที่ทรงพลังมากที่สุดคือขณะสิ้นชีวิต เพราะขณะนั้นร่างกายถูกทิ้งไว้เบื้องหลัง ทำให้มีความเป็นไปได้มากที่สุดที่จะหลุดพ้น อย่างไรก็ตาม แม้จะมีความสามารถในการกำหนดจิตเพียงใด เราก็ยังถูกจำกัดด้วยร่างกายและกรรม ในส่วนของปรมาจารย์ที่บรรลอรหัตต์หรือปรินิพพานพบว่าล้วนเกิดขึ้นในยามสิ้นชีวิตเท่านั้น ธรรมนิยมทิเบตจึงไม่ฉลองวันเกิดของครูบาอาจารย์ มีแต่การเฉลิมฉลองความตายของท่าน อันเป็นช่วงขณะที่ท่านได้รู้ถึงความรู้แจ้งขั้นสุดท้าย

เหตุผลที่ความตายเป็นช่วงขณะที่เปี่ยมด้วยพลังและโอกาสก็เพราะเป็นช่วงที่ธรรมชาติเดิมแท้ของจิต หรือความสว่างแห่งพื้นภูมิ หรือแสงกระจ่างจะปรากฏออกมา ในคัมภีร์กล่าวว่าถ้าเราจำความสว่างแห่งพื้นภูมิได้ เราก็จะบรรลุถึงความหลุดพ้น ด้วยเหตุนี้ในขณะที่มีชีวิตอยู่จึงต้องมีการบำเพ็ญทางจิต การทำสมาธิภาวนาตามหลักพุทธศาสนา เป็นการเตรียมจิตใจ เข้าสู่จิตระดับต่าง ๆ ขณะที่เราเคลื่อนจากบาร์โธหนึ่งสู่อีกบาร์โธหนึ่ง ทั้งในชีวิตและความตาย จะมีความเปลี่ยนแปลงในจิต

การแตกสลายภายนอก : อายตนะและธาตุ

การแตกสลายภายนอกเกิดขึ้นเมื่ออายตนะและธาตุต่าง ๆ แตกสลายเมื่อเราตาย โดยกระบวนการสิ่งแรกคืออาการที่อายตนะหยุดทำงานเช่น หูได้ยินเสียงที่ไม่อาจแยกเป็นคำ ๆ ตาเห็นแต่โครงร่างแต่ไม่เห็นรายละเอียด อายตนะต่าง ๆ ไม่ทำงาน ก็เป็นสัญญาณของการแตกสลายขั้นแรก การแตกสลายอีกสี่ขั้นเกิดขึ้นหลังจากการแตกสลายของธาตุต่าง ๆ คือ

ดิน ร่างกายของเราเริ่มไม่มีเรียวแรง สีมืดจางลง ฟันมีรอยต่างคล้ำ ปิดปิดตายากขึ้น ขณะที่รูปขันธ์กำลังแตกสลาย อาการที่บอกว่าธาตุดินกำลังคืนสู่ธาตุน้ำ “นิมิตหมายลึกลับ” ที่ปรากฏในจิตใจก็คือภาพไอแดดเด่นระยิบระยับ

น้ำ สัญญะการควบคุมของเหลวในร่างกาย มีน้ำมูกไหล ขี้ตาออกมา ลื่นขยับไม่ได้ ตาเริ่มรู้สึกแห้งในบ่าตา ริมฝีปากแห้งแตก ถ้าความรู้สึกเหนียวและมีสิ่งอุดตัน ร่างกายสั่นสะท้าน กลิ่นแห่งความตายเริ่มอบอวลเหนือตัวเรา ขณะที่เวทนาขันธ์เริ่มแตกสลายอายตนะของร่างกายเสื่อมสภาพ จิตใจเริ่มเลอะเลือน ธาตุน้ำกำลังแตกสลายกลายเป็นไฟ นิมิตหมายลึกลับจะเป็นภาพเมฆหมอกและควันพวยพุ่ง

ไฟ ปากและจมูกของเราแห้งผากไปหมด ไอร้อนอาจจะบายจากกระหม่อม ลมหายใจของเราจะเย็นขณะที่ผ่านปากและจมูก ไม่สามารถดื่มหรือย่อยอะไรได้อีกต่อไป ชันรที่ทำหน้าที่จำได้หมายรู้หรือสัญญากำลังแตกสลาย สับสนจำใครหรืออะไรไม่ได้อีกต่อไป ท่านคาธุ รินโปเซเขียนว่า “สำหรับคนที่กำลังจะตาย สภาพจิตใจจะคล้ายกับถูกไฟเผา...” ธาตุไฟกำลังแตกสลายกลายเป็นอากาศ นิमितหมายลึกลับจะปรากฏในรูปประกายไฟสีแดงเด่นอยู่เหนือไฟในที่โล่งคล้ายแมงเม่า

อากาศ การหายใจทำได้ยากขึ้น หอบ ลมหายใจเข้าเริ่มสั้นและติดขัด ลมหายใจออกยาวขึ้น ตาเปลือกขึ้นและขยับเขยื้อนไม่ได้ ขณะที่ความนึกคิดหรือสังขารกำลังแตกสลาย เริ่มเห็นภาพหลอน หากทำอกุศลกรรมไว้มากระหว่างที่มีชีวิต จะเห็นภาพนาคแล้ว ท่านคาธุ รินโปเซเขียนว่า “ในความรู้สึกของผู้ใกล้ตายคล้ายลมพายุกำลังโหมใส่โลกทั้งโลก รวมทั้งผู้ที่กำลังจะตาย เป็นลมบ้าคลั่งอย่างไม่น่าเชื่อ ...” สิ่งที่เกิดขึ้นก็คือธาตุอากาศกำลังแตกสลายกลายเป็นวิญญาณปรมาณูทั้งหมดรวมกันเป็น “ปรมาณพวงซีฟ” ในหัวใจ ดังนั้น “นิमितหมายลึกลับ” จึงเป็นภาพคบเพลิงหรือตะเกียงที่มีไฟลุก ส่องแสงเรืองสีแดง

ลมหายใจเข้าเริ่มสั้น ลมหายใจออกยาวขึ้น ถึงจุดนี้เลือดกระจุกตัวและเข้าสู่ “ช่องแห่งชีวิต” ตรงกลางหัวใจ เลือดสามหยดรวมกันทีละหยด ทำให้มีลมหายใจออกสุดท้ายสามเฮือกยาว แล้วก็หมดลมไปทันที สัญญาณชีวิตทั้งหลายสูญสิ้น ตรงนี้เป็นจุดที่แพทย์สมัยใหม่วินิจฉัยว่าเรา “ตาย” แล้ว แต่อาจารย์ทิเบตกล่าวว่ากระบวนการภายในยังคงดำเนินต่อไป

การแตกสลายภายใน

การแตกสลายภายใน หมายถึงการแตกสลายของความรู้สึกนึกคิดทั้งหยาบทั้งละเอียด ในขั้นนี้จิตหรือวิญญาณที่มีความละเอียดอ่อนเพิ่มขึ้นเป็นลำดับจะปรากฏขึ้น ช่วงนี้ขั้นตอนแห่งการตายจะย้อนทวนขั้นตอนแห่งการปฏิสนธิ ประสพการณ์ช่วงนี้คล้ายกับการบรรจบกันของฟ้าและดิน นิमितหมายภายนอกก็คือ “ความดำมืด” คล้ายฟ้าโล่งถูกความมืดปกคลุม นิमितหมายภายในได้แก่สภาพจิตที่ไร้ซึ่งความนึกคิดใด ๆ ความนึกคิดอันเป็นผลจากอวิชชาและความหลงถึงแก่การยุติ นี้เรียกว่า “การเข้าถึงอย่างสมบูรณ์”

จากนั้นขณะที่เราเริ่มมีความรู้สึกใหม่ ความสว่างแห่งพื้นภูมิก็ปรากฏประหนึ่งฟ้าใสไร้เมฆหมอก บางครั้งเรียกว่า “จิตแห่งแสงกระจ่างของความตาย” องค์ทะไลลามะกล่าวว่า “จิตตอนนี้เป็จิตละเอียดส่วนลึกที่สุด เราเรียกว่าโพธิจิต อันเป็นต้นกำเนิดของการรับรู้ทั้งมวล ความต่อเนื่องของจิตนั้นจะคงอยู่แม้แต่เมื่อเข้าถึงพุทธภาวะแล้ว”

ความตายของ “อัสวะ”

เมื่อเราตายสภาพจะคล้ายกับเราหลับคืนสู่จิตเดิมแท้ ทุกสิ่งแตกสลาย ขณะที่กายและใจเป็นอิสระ อัสวะ คือ โทสะ โลภะ โมหะดับสิ้น ซึ่งหมายความว่า อารมณ์อกุศลทั้งหลายอันเป็นรากเหง้าของสังสารวัฏหมดไป จากนั้นก็เกิดช่องว่าง ก่อนจะไปสู่สภาพดั้งเดิมของจิต ที่บริสุทธิ์และเรียบง่ายเป็นธรรมชาติ ทุกสิ่งที่คลุมเครือถูกปิดเป้าไปหมด แล้วธรรมชาติเดิมแท้ก็เผยออกมา ขณะที่ โทสะ โลภะ โมหะ กำลังดับ เราเริ่มบริสุทธิ์ขึ้นเรื่อย ๆ ขณะที่ทุกสิ่งที่เคลือบคลุมธรรมชาติเดิมแท้ของจิต กำลังดับสูญ ความกระจ่างของจิตเดิมแท้เริ่มปรากฏขึ้นอย่างช้า ๆ และเพิ่มพูนขึ้น กระบวนการทั้งหมดกลายเป็นการพัฒนาไปสู่สภาวะใสกระจ่าง ที่เชื่อมโยงกับการที่บุคคลสามารถจำได้ถึงความกระจ่างของจิตเดิมแท้

ในตันตระ มีวิธีปฏิบัติอีกแบบหนึ่งระหว่างกระบวนการแตกสลายในการบำเพ็ญโยคะเกี่ยวกับช่องปรารถนาและหยด ผู้นำเพ็ญตันตระจะเตรียมตัวพร้อมสำหรับขั้นตอนแห่งการตายตั้งแต่ยังมีชีวิต โดยการทำให้จิตเปลี่ยนสภาพคล้ายกับที่เกิดขึ้นตอนเกิดกระบวนการแตกสลาย โดยไปสิ้นสุดตรงที่ได้ประสบกับ “แสงกระจ่าง” ผู้ปฏิบัติดังกล่าวยังพยายามประคองจิตให้ตระหนักรู้ถึงการเปลี่ยนแปลงดังกล่าวต่อไปแม้ในขณะหลับ เพราะเหตุว่ามีข้อหนึ่งที่จะต้องระลึก ก็คือความละเอียดประณีตของจิต ยิ่งขึ้นเรื่อย ๆ อย่างเป็นลำดับนั้นไม่ได้เกิดขึ้นเฉพาะเมื่อเราตายเท่านั้น หากยังเกิดขึ้นขณะที่เราหลับได้ด้วย เมื่อใดก็ตามที่เราเคลื่อนจากสภาพจิตที่หยาบสู่สภาพจิตที่ละเอียดที่สุด ครูบาอาจารย์บางท่านยังได้ชี้ว่ามันยังเกิดได้ในสภาพที่เราตื่นเป็นปกติในชีวิตประจำวัน

ท่าตาย

ตามประเพณีของความเชื่อทางพุทธทิเบต ท่าสำหรับผู้ใกล้ตายที่มักแนะนำกันก็คือท่าตะแคงขวาหรือสี่เหลี่ยมผืนผ้า อันเป็นท่าที่พระพุทธรูปองค์เสด็จปรินิพพาน มือซ้ายวางบนตะโพกซ้าย มือขวาวางใต้คางปิดปลายจมูกขวา ขายืดออกและงอเล็กน้อย ด้านขวาของร่างกายเป็นตำแหน่งของช่องละเอียดต่าง ๆ ที่กระตุ่นลมแห่งกรรมหรือ “ปรารถนากรรม” ที่มีความหลง การนอนทับช่องดังกล่าวในท่าสี่เหลี่ยมผืนผ้าและปิดปลายจมูกขวา จะปิดช่องดังกล่าวและช่วยให้บุคคลสามารถจำแสงกระจ่างที่เกิดขึ้นได้ เมื่อความตายมาถึง ทั้งยังช่วยให้วิญญาณออกจากร่างผ่านช่องกระหม่อม ขณะที่ช่องอื่น ๆ ที่เหลือซึ่งวิญญาณสามารถเล็ดรอดผ่านได้ถูกปิดหมด

วิธีการปฏิบัติตามหลักพุทธศาสนาในการช่วยเหลือผู้ใกล้ตาย

ในวิธีการปฏิบัติตามประเพณีของชาวทิเบตนั้น เวลานบุคคลในครอบครัวหรือผู้ใกล้ชิดกำลังอยู่ในสภาวะใกล้ตายก็จะมีหลักปฏิบัติของความเชื่อแบบวัชรยานมาใช้เพื่อให้การตายดำเนินไปสู่การตาย

ที่ดีและถูกต้องตามหลักการทางศาสนาอันเป็นที่ประสงค์ของทั้งญาติและผู้ตายที่มีวัฒนธรรมความเชื่อร่วมกันในสังคม โดยมีวิธีการที่นำมาใช้อยู่สามประการสำคัญ คือ

1. ทองเลน

ทองเลน เป็นภาษาทิเบต หมายถึง การให้และรับ โดยรับเอาความทุกข์ยากของสรรพชีวิตทั้งทางใจและทางกายด้วยจิตกรุณา ไม่ว่าจะเป็นความกลัว ความเจ็บปวด ความโกรธเคือง ความสงสัย และด้วยความรัก มอบความสุข และความสงบของเราให้แก่เขา อันเป็นการปฏิบัติตามหลักคำสอนสำคัญของพุทธนิยายวัชรยาน คือ การมีปัญญากรุณาต่อมวลสรรพสัตว์ ดังปรากฏเป็นรูปนูน พระอวโลกิเตศวรผู้เป็นพระพุทธรูปเจ้าผู้ทรงเปี่ยมด้วยกรุณามักปรากฏในพุทธศิลปะแบบทิเบต โดยมีพื้นเนตรซึ่งสังเกตเห็นความเจ็บปวดในทุกซอกมุมของจักรวาล และมีพนักที่ยื่นไปทุกมุมของจักรวาลเพื่อช่วยเหลือสรรพสัตว์ (ดูรายละเอียดใน พระไพศาล 2541)

วิธีการทำทองเลนแบบเต็มรูป

- (1) นั่งสงบและน้อมจิต น้อมนำกรุณามาเป็นอารมณ์ อัญเชิญพระพุทธรูปเจ้า พระโพธิสัตว์ และพระอรหันต์ทุกพระองค์ให้มาปรากฏ เพื่อทรงบันดาลให้กรุณาบังเกิดขึ้นในใจ
- (2) จินตนาการให้เห็นอย่างเด่นชัดว่าคนที่เราใส่ใจอยู่นั้นกำลังทุกข์ยากต่อหน้า จินตนาการให้เห็นความเจ็บปวดและความทุกข์ของเขาทุกแง่มุม เปิดรับเขาด้วยกรุณา จินตนาการว่าความทุกข์ยากทั้งมวลนี้รวมกันเป็นกลุ่มควันดำคล้ำ สกปรก และร้อนเผว
- (3) หายใจเข้า สร้างภาพในใจว่าพร้อมๆ กับที่ลมหายใจเข้ากลุ่มควันดำนี้ได้จางหายเข้าสู่ แก่นแกนของการติดยึดตัวตน ณ ชั่วหัวใจ ณ ทำลายการหลงไหลตัวตนจนไม่เหลือซาก เท่ากับเป็นการชำระล้างอกุศลกรรมทุกอย่างของคุณให้บริสุทธิ์
- (4) จินตนาการว่าความหลงไหลในตัวตนได้ถูกทำลาย และโพธิจิตของเราได้เปิดเผยอย่างสมบูรณ์ ขณะที่หายใจเข้า จินตนาการว่าได้เปล่งรัศมีนวลใสแห่งสันติ ความผาสุกแก่เพื่อนที่กำลังเจ็บปวด และจินตนาการว่ารัศมีดังกล่าวกำลังชำระอกุศลกรรมทั้งหลาย
- (5) แสงแห่งกระแสโพธิจิตของเราสัมผัสกับเพื่อนซึ่งกำลังเจ็บปวด จินตนาการว่าอกุศลกรรมของเขาทั้งหมดได้รับการชำระล้างแล้ว จากนั้น หายใจเป็นปกติ

การทำทองเลนมีจุดมุ่งที่เพื่อนที่กำลังเจ็บปวดหรือกำลังใกล้ตาย สำหรับผู้ใกล้ตายเมื่อถึงตอนสร้างภาพในใจในส่วนที่สาม ให้จินตนาการว่าความทุกข์ยากและความกลัวทุกแง่มุมของผู้ใกล้ตายนั้นได้ผนึกรวมเป็นกลุ่มควันดำคล้ำ สกปรก และร้อนเผว แล้วคนทำทองเลนก็หายใจเอากลุ่มควันนั้นเข้าไป ด้วยการกระทำเช่นนี้จะช่วยทำลายความยึดติดในตัวตนและชำระล้างอกุศลกรรมทั้งหมด

ของคนทำไปด้วย ที่สำคัญคือเราได้แผ่ขยายกรุณาออกไปเพื่อน้อมรับความเจ็บปวดและชำระกรรมของสรรพสัตว์ทั้งยังมอบความสุข ความปกติ ปิติ และความสงบใจที่เรามีให้แก่เขา นี่คือเป้าหมายอันพิเศษของการทำทอเลน และที่กว้างกว่านั้นก็คือเป็นเป้าหมายของการอุณยมรรคทั้งหมด

2. บำเพ็ญทางจิตด้วยการสวดมนต์

วิธีการหนึ่งที่ชาวทิเบตปฏิบัติอยู่เสมอในชีวิตปกติเพื่อความก้าวหน้าทางจิตวิญญาณคือการทำสมาธิภาวนาและการสวดมนต์ ซึ่งวิธีการนี้สามารถช่วยผู้ใกล้ตายได้ด้วยการชักชวนให้เขาน้อมใจอยู่ในสมาธิภาวนาขณะที่ความตายใกล้เข้ามาได้ด้วย ในขณะที่ผู้กำลังใกล้ตายอยู่ในสมาธิเราสามารถช่วยเหลือเขาด้วยการสวดมนต์เพื่อให้เขาได้รับพลังทุกชนิด และมีศรัทธาที่จะก้าวไปบนหนทางที่เลือก ชาวทิเบตเชื่อว่าการสวดมนต์จะช่วยให้ผู้ใกล้ตายประสบกับความก้าวหน้าทางจิตวิญญาณจากการได้ฟังบทสวดเพียงบทสองบทเท่านั้น

3. โหวะ

โหวะหมายถึงการเคลื่อนย้ายจิต ซึ่งท่านโชเกียลได้ให้ความหมายการทำโหวะ(พระไพศาล 2541) ว่า เป็นการส่งจิตสู่สภาวะแห่งจิตเดิมแท้อันไม่มีการเกิด เป็นสิ่งที่ใช้ปฏิบัติมากที่สุดสำหรับผู้กำลังจะตาย และเป็นคำสอนพิเศษที่เกี่ยวข้องกับบาร์โด โหวะเป็นการปฏิบัติทางด้านโยคะและสมาธิภาวนาที่ใช้กันมานานหลายศตวรรษเพื่อช่วยผู้ใกล้ตายและเพื่อเตรียมตัวตาย หลักการคือ ขณะสิ้นชีวิต ผู้ปฏิบัติจะส่งจิตพุ่งออกไปพร้อมกับโพธิจิตของพระพุทธเจ้า อันเป็นสิ่งที่ท่านบัทมสัมภาวะเรียกว่า “ห้วงจิตเดิมแท้อันไม่มีการเกิด” วิธีนี้มักทำโดยบุคคลที่กำลังจะตาย หรือทำโดยอาจารย์ที่มีความสามารถหรือใครก็ตามที่ปฏิบัติให้แก่ผู้ที่กำลังจะตาย

โหวะมีหลายแบบ ขึ้นอยู่กับประสบการณ์ของแต่ละคน โหวะแห่งการตระหนักรู้คือการตระหนักรู้ว่าจิตของเราเป็นผู้เดินทาง การตระหนักรู้ว่าพุทธภูมิเป็นจุดหมายปลายทาง ชาวทิเบตทั่วไปมีภาระหน้าที่และความรับผิดชอบต่อครอบครัว ไม่สามารถอุทิศชีวิตให้แก่การศึกษาและปฏิบัติได้ แต่มีศรัทธาและเชื่อมั่นในคำสอนอย่างแรงกล้า เมื่อบุตรเริ่มเติบโต จึงจะออกจาริก หาครูบาอาจารย์และมุ่งปฏิบัติธรรม ผูกพันทำโหวะเพื่อเตรียมตัวตาย สิ่งอัญเชิญที่เป็นหลักคือพระอมิตาภะหรือพระพุทธเจ้าแห่งอนันตรังสี พระองค์เป็นพระพุทธเจ้าดั้งเดิมแห่งดอกบัวหรือปทุมวงศ์ ซึ่งเป็นวงศ์พระพุทธเจ้าที่เป็นของมนุษย์ พระองค์เป็นตัวแทนของธรรมชาติเดิมแท้ของจิตอันกระจ่างไร้ขอบเขตในยามสิ้นชีวิต โดยปรากฏแสดงขณะที่ความสว่างแห่งพื้นภูมิปรากฏขึ้น ด้วยพระองค์มีเมตตากรุณายิ่งจะทรงประทานให้รู้ถึงวิธีอัญเชิญรูปปรากฏแห่งความกระจ่างในการแสดงออกปรากฏเป็นรูปพระอมิตาภะอันเรื่อรอง

ในคำสอนจะอธิบายว่า เมื่อเราตาย จิตจะเคลื่อนไปกับลมปราณ โดยมีช่องให้ออกจากร่างได้ในหนึ่งช่องเก้าช่อง ช่องที่จิตออกนั้นจะเป็นตัวกำหนดอย่างเด่นชัดว่าเราจะไปเกิดใหม่ในภพไหน เมื่อจิตออกทางช่องที่กระหม่อมกล่าวกันว่าเราจะไปเกิดใหม่ในแดนสุขาดี อันเป็นภพที่เราจะค่อย ๆ

เคลื่อนเข้าสู่ความรู้แจ้งได้ การปฏิบัตินี้จะกระทำได้ก็เฉพาะภายใต้การชี้แนะของอาจารย์ที่มีความสามารถในด้านนี้ ซึ่งได้รับการประสิทธิ์ประสาทให้เป็นผู้ถ่ายทอดคำสอนนี้ ผู้ปฏิบัติไม่ต้องมีความรู้กว้างขวางหรือบรรลุนิพพานขั้นสูงถึงจะทำโพวะได้สำเร็จ แต่ต้องมีศรัทธา กรุณา และการเพ่งนิตอย่างมีสมาธิ รวมทั้งมีความรู้สึกลึกซึ้งถึงการปรากฏองค์ของพระอมิตาภะ ความสำเร็จในการทำโพวะช่วยให้เกิดความมั่นใจและความไม่กลัวเมื่อเผชิญกับความตาย

การบำเพ็ญศาสนกิจแบบพุทฺธิเบตเพื่อผู้ตาย

การบำเพ็ญศาสนกิจแก่ผู้ตาย โดยญาติสนิทมิตรสหายและอาจารย์จะเกิดขึ้นในทันทีที่ตาย โดยมีวิธีการบำเพ็ญศาสนกิจ ดังนี้

- 1) **การอ่านคัมภีร์มรณศาสตร์แห่งทิเบต** ในทิเบต เมื่อมีการทำโพวะเพื่อผู้ที่กำลังจะตาย จะมีการอ่านคัมภีร์มรณศาสตร์แห่งทิเบตซ้ำหลาย ๆ ครั้ง รวมทั้งบำเพ็ญศาสนกิจที่เกี่ยวข้องกับคัมภีร์ดังกล่าว ในทิเบตตะวันออกจะมีประเพณีการอ่านคัมภีร์มรณศาสตร์ ตลอด 49 วัน หลังจากการตาย การอ่านคัมภีร์ดังกล่าวเชื่อว่าเป็นการบ่งบอกให้ผู้ตายรู้ว่าตนกำลังอยู่ในชั้นไหนของการตายอีกทั้งเป็นการให้กำลังใจและแนวทางแก่เขาอันเป็นสิ่งที่เขาต้องการ
- 2) **เนเอนและซังชก** การอ่านคัมภีร์มรณศาสตร์แห่งทิเบตไปด้วยกันกับการปฏิบัติเนเอนหรือพิธีนำผู้ตาย และซังชก อันเป็นพิธีชำระล้างให้บริสุทธิ์ โดยอาจารย์จะนำวิญญาณของผู้ตายไปเกิดใหม่ในสุคติภพ พิธีเนเอนหรือซังชกมักทำทันทีหลังการตาย หรืออย่างน้อยภายใน 49 วัน หากไม่มีศพตั้งอยู่ จะเรียกวินญาณให้เข้ามาอยู่ในหุ่นจำลองคนตายการเขียนชื่อคนตายในกระดาษ หรือแม้แต่ภาพถ่ายเรียกว่า เซนจัง พิธีเนเอนหรือซังชกมีอนุภาพก็เพราะว่า ทันทีหลังจากสิ้นชีวิต ผู้ตายจะมีความรู้สึกเป็นเจ้าของร่างกายของตนในชาติที่เพิ่งล่วงผ่านไปอย่างแรงกล้า จึงต้องส่งวิญญาณผู้ตายไปสู่ธรรมคติเดิมแท้ของจิต
- 3) **การชำระภพทั้งหก** เป็นวิธีการที่บุคคลในยามที่มีชีวิตอยู่สร้างภาพนิมิตและทำสมาธิภาวนาเพื่อชำระร่างกายของอกุศลจิตหกประเภท พร้อมกับภพภูมิที่อาภรณ์อกุศلدังกล่าวสร้างขึ้น วิธีนี้ยังมีคุณประโยชน์มากสำหรับผู้ตายและที่มีอาภรณ์สงฆ์มากเป็นพิเศษก็เพราะวิธีนี้ชำระล้างรากเหง้าแห่งกรรมของเขา รวมทั้งรากเหง้าของการผูกติดกับสังสารวัฏ หากอาภรณ์อกุศลยังไม่ได้ถูกชำระล้าง มันจะเป็นตัวกำหนดว่าผู้ตายจะไปเกิดในภพภูมิไหน ตามคำสอนของตันตระแบบโชนเซน อาภรณ์อกุศลจะสั่งสมในช่องเดินลมปราณ อากาษกายใน และพลังงานและรวมอยู่ที่ศูนย์พลังบางศูนย์ในร่างกาย ดังนั้นหน่อกำเนิดของนรกภูมิและเชื้อมูลของมันคือความโกรธจึงอยู่ที่ฝ่าเท้า ส่วนเปรตภูมิและเชื้อมูลของมันคือความโลภ อยู่ที่ฐานลำตัวดิรัจฉานภูมิและเชื้อมูลของมันคืออวิชชา อยู่ที่สะดือ สำหรับมनुสภูมิและเชื้อมูลของมันคือความสงสัย อยู่ที่หัวใจ และอสุรภูมิและเชื้อมูลของมันคือความอิจฉา อยู่ที่ลำคอ สำหรับเทวภูมิและเชื้อมูล

ของมันคือมานะ อยู่ทีกระหม่อม การปฏิบัติคือ การภาวนาให้ผู้ตายได้รับการชำระกรรมและ
ร่างตลอดจนสภาวะทั้งหมดของเขาได้แตกสลายกลายเป็นแสงไปหมดสิ้น

- 4) **พิธีเทพสันติและเทพพิโรธร้อยองค์** คือให้ผู้ปฏิบัติพิจารณาร่างกายทั้งหมดของตนว่าเป็น
มณฑลของเทพสันติและเทพพิโรธร้อยองค์ เพ่งจนเห็นนิมิตของเทพสันติในศูนย์พลังในหัวใจ
และเห็นภาพนิมิตของเทพพิโรธในสมอง จากนั้นให้จินตนาการว่าเทพเหล่านี้มีลำแสงออกมา
นับพัน ๆ ลำ แผ่ไปยังผู้ตายและชำระอกุศลกรรมทั้งหมดของเขา มนต์ที่ใช้สวดเพื่อชำระล้าง
นั้นคือมนต์ของพระวัชรสัตว์ ธรรมเป็นเทพประธานของมณฑลต้นตอทั้งหลายและเป็นศูนย์
กลางของมณฑลแห่งเทพสันติและเทพพิโรธ ซึ่งถูกอันเชิญให้แผ่อาณาภาพเพื่อชำระและบำบัด
เป็นพิเศษ นี่คือ “มนตร์ร้อยพยางค์” ซึ่งรวมถึง “พยางค์ต้นกำเนิด” ของเทพสันติและเทพพิโรธ
แต่ละองค์
- 5) **การเผาศพ** ประเพณีตะวันออกเป็นอันมากนิยมปลงศพด้วยการเผา ในพุทธศาสนาแบบทิ
เบตยังมีวิธีเผาศพที่เฉพาะเจาะจงหลายแบบ เมรุหรือกองฟืนนั้นถือว่าเป็นมณฑลของพระวัชร
สัตว์ หรือเทพสันติและเทพพิโรธร้อยองค์จะมีการเพ่งจนเห็นนิมิตของเทพเหล่านี้มาปรากฏ ศพ
ของผู้ตายถือว่าเป็นตัวแทนของอกุศลกรรมของเขา ขณะที่ศพถูกเผา กรรมเหล่านี้จะถูกเทพต่าง
ๆ กลืนกินประหนึ่งเป็นงานเลี้ยงใหญ่ และจะแปรเปลี่ยนเป็นโพธิจิตของเทพเหล่านั้น มีการเพ่ง
จนเห็นนิมิตเป็นลำแสงแผ่ออกมาจากปวงเทพ และเกิดนิมิตว่าศพสลายหายไปเป็นแสงหมด
สิ้น ขณะที่อกุศลทั้งหลายของผู้ตายได้รับการชำระในกองเพลิงแห่งปัญญาญาณหลังการเผา
จะมีการเอาอังคารมาผสมกับดินเพื่อสร้าง พระพิมพ์เรียกว่า “ชะชะ” และมีการปลุกเสก
ชะชะ เพื่ออุทิศให้แก่ผู้ตายเป็นปัจจัยไปเกิดในสุคติภพ
- 6) **การทำบุญเจ็ดวัน** ตามธรรมเนียมทิเบต การปฏิบัติศาสนกิจและพิธีกรรมต่าง ๆ ทำทุก ๆ วัน
ที่เจ็ดหลังจากการตาย หรือทุก 49 วัน หากครอบครัวอยู่ในฐานะที่จะทำได้ มีการนิมนต์พระ
มาประกอบพิธี โดยเฉพาะลามะที่ใกล้ชิดกับครอบครัวและมีความเกี่ยวข้องกับผู้ตาย มีการ
ตามประทีปและสวดมนต์อย่างต่อเนื่อง จนถึงเวลาเคลื่อนศพออกจากบ้าน เจ้าภาพจะถวาย
เครื่องบูชาแก่ครูบาอาจารย์และศาลเจ้า รวมทั้งให้อาหารแก่คนยากจนเพื่ออุทิศบุญกุศลแก่ผู้
ตาย การทำบุญเจ็ดวันเพื่ออุทิศกุศลแก่ผู้ตายถือว่าเป็นสิ่งสำคัญ เนื่องจากกายทิพย์ในบาร์โด
แห่งการถือกำเนิดจะหวนคืนสู่สภาพอากาศเดิมขณะสิ้นชีวิตทุก ๆ สัปดาห์โดยซ้ำวันกัน หากผู้
ตายมีบุญมากพอเนื่องจากทำกรรมดีมาก่อน อานิสงส์จากการปฏิบัติดังกล่าวสามารถหนุนส่ง
ให้เข้าไปสู่ภพภูมิอันบริสุทธิ์ กล่าวอย่างเฉพาะเจาะจง หากบุคคลเสียชีวิตในวันพุธก่อนเที่ยง
การบำเพ็ญกุศลทุกเจ็ดวันจะเป็นครั้งแรกในวันอังคารถัดไปหากบุคคลเสียชีวิตหลังเที่ยง
พิธีจะทำในวันพุธถัดไป ชาวทิเบตถือว่าสัปดาห์ที่สี่หลังตายมีความสำคัญเป็นพิเศษ เพราะ
กล่าวกันว่าสัตว์ทั่วไปส่วนใหญ่จะไม่อยู่ในบาร์โदनานเกินกว่าสี่สัปดาห์นอกจากนั้นยังถือว่า

สัปดาห์ที่เจ็ดเป็นช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อ เพราะสอนกันสืบมาว่า โดยทั่วไปแล้ววิญญาณจะอยู่ในบาร์โดได้อย่างมากที่สุด 49 วัน ดังนั้นในวาระดังกล่าวจะมีการนิมนต์และเชิญครูบาอาจารย์ และนักปฏิบัติมาที่บ้าน เพื่อประกอบพิธีและถวายเครื่องบูชา และบริจาคทานแก่คนยากจนเป็นงานใหญ่

การบำเพ็ญกุศลและงานเลี้ยงจะทำอีกครั้งหลังจากตายไปครบหนึ่งปีเพื่อเป็นเครื่องกำหนดหมายของการไปเกิดใหม่ของผู้ตาย ครอบครัวทิเบตส่วนใหญ่ จะจัดงานประจำปีในวันครบรอบปีแห่งมรณกรรมของอาจารย์บิดา มารดา ภรรยา สามี พี่น้อง ในวันดังกล่าวยังมีการบริจาคทานแก่คนยากจนด้วย

การนำหลักพุทธศาสนาแบบทิเบตที่เกี่ยวกับความตายไปใช้ในปัจจุบัน

แนวคิดเรื่องความตายของพุทธศาสนานิกายวัชรยานหรือพุทธแบบทิเบตที่นำไปสู่การปฏิบัติอยู่บนหลักการดำเนินชีวิตของชาวพุทธทิเบต 3 ประการ คือ ทำอย่างไรจึงจะเข้าใจเป้าหมายชีวิต ทำอย่างไรจึงจะยอมรับความตาย และ ทำอย่างไรจึงจะช่วยเหลือผู้ใกล้ตาย ซึ่งทำให้ชาวทิเบตไม่รู้สึกกลัวและแปลกแยกกับความตาย ทั้งยังมีทัศนคติที่ดีต่อความตายอีกด้วย

การนำหลักการทางพุทธศาสนาแบบทิเบตเกี่ยวกับเรื่องความตายมาใช้กับปัจจุบันว่ามีการเปลี่ยนแปลงไปจากเดิมหรือไม่นั้น พระเกเซได้แสดงทัศนะต่อคำถามนี้ทันทีว่าไม่ แม้ว่าทัศนะเก่าหรือหลักคำสอนที่เกี่ยวกับความตายในพุทธศาสนาแบบทิเบตผ่านมานานกว่า 200 ปีแล้วก็ตาม จนถึงปัจจุบันก็ยังคงสาระสำคัญ ไม่มีการเปลี่ยนแปลงไปจากเดิม พิธีกรรมและประเพณีก็ยังคงดำรงรักษา แต่รูปแบบการสอน หรือวิธีการนำเสนออาจเปลี่ยนไปบ้างตามสภาพ อาจจะกล่าวได้ว่ามีประเพณีหรือพิธีกรรมบางอย่างที่ไม่เหมาะกับยุคสมัยต่อไป แต่ในแง่หลักปรัชญาความคิดพื้นฐานแล้วนั้น ยังสามารถนำมาใช้ได้ในทุกวันนี้ โดยไม่ต้องอยู่ในเงื่อนไขของกาลเวลา

และแนวโน้มนำมาใช้ในเรื่องความตายในปัจจุบันคือการช่วยเหลือผู้ป่วยระยะสุดท้าย เพื่อช่วยในการนำทางจิตวิญญาณซึ่งเป็นมิติที่มีความหมายของผู้ป่วยที่ต้องการตายอย่างสงบ ซึ่งหลักแนวคิดพุทธทิเบตมีความสอดคล้องกับความต้องการดังกล่าวเนื่องจากเน้นเรื่องความกรุณา การช่วยเหลือสรรพสัตว์ ดังจะเห็นได้จากหลักสำคัญที่นำไปปฏิบัติ ได้แก่

- การแสดงความรักอย่างไม่มีเงื่อนไข
- การบอกความจริงด้วยความเมตตาและคำนึงถึงความรู้สึกของเขา ในมุมมองของทิเบตภาวะใกล้ตายเป็นโอกาสสำคัญในการยอมรับความจริงของชีวิต และการเปลี่ยนแปลงชีวิต

- การตระหนักถึงความกลัวตาย เริ่มจากตัวเราที่เป็นคนช่วยเหลือก่อนเพื่อให้เข้าใจ
- การปลดปล่อยความกังวล ในความเชื่อที่เบตติอวามรณกาลเป็นช่วงเวลาสำคัญในการนำไปสู่ความสงบ ทำให้ได้มีการสำรวจตนเอง และเป็นโอกาสเปิดกว้างกว่าแต่ก่อน พร้อมทั้งจะให้ภัย
- การให้มีโอกาสอำลา โดยให้เขารู้ตัวที่กำลังจะตาย ด้วยความรู้สึกละม้ายอมรับความตาย และสามารถเดินทางไปสู่ความตายอย่างสงบได้
- ตายอย่างสงบ มีการนำทางจิตวิญญาณเพื่อให้ตายอย่างสงบ โดยทำให้กระบวนการตายเป็นสิ่งที่ศักดิ์สิทธิ์ ซึ่งในการทำแบบพุทธทิเบตมีหลายวิธี เช่น การทำโพวะ การให้ทองเลน ภายใต้ความเชื่อที่ว่ามีชีวิตหลังความตาย ธรรมเนียมทิเบตคือช่วยให้เขาได้เดินทางหลังความตาย

กรณีตัวอย่างผู้ป่วยระยะสุดท้าย : สุภาพร พงศ์พฤกษ์ ด้วยวิธีรับโพวะและทองเลน

ในสังคมไทยอาจกล่าวได้ว่า การนำกระบวนการตามแนวคิดพุทธศาสนาแบบทิเบตมาใช้ในเรื่องเกี่ยวกับความตายแทบจะไม่มี แต่ความสนใจหลักคำสอน การเจริญมรณสติมีมากขึ้น โดยมีหนังสือที่แปลเป็นภาษาไทย ทำให้คนที่สนใจสามารถทำความเข้าใจได้ แต่ทางปฏิบัติยังไม่มาก ตัวอย่างที่มีการนำไปใช้ เช่นกรณีของสุภาพร พงศ์พฤกษ์ ในขณะที่กำลังป่วยเป็นมะเร็งทรวงอก เธอเลือกที่จะดูแลรักษาที่บ้าน ขณะที่เธออยู่ในช่วงวาระสุดท้าย พระไพศาล วิสาโลได้ไปเยี่ยมเธอที่บ้านหาดใหญ่ จ.สงขลา เมื่อวันที่ 11 กันยายน 2547 เธออยู่ในสภาพที่ต้องนอนอยู่บนเตียง ไม่สามารถช่วยตัวเองได้รวมทั้งในเรื่องขับถ่าย อาการอัมพฤกษ์กำลังลุกลาม หายใจลำบากขึ้นเรื่อย ๆ แต่เธอก็ยังพอทนความเจ็บปวดได้ เริ่มเตรียมใจรับมือกับปัญหาลมหายใจติดขัด (เนื่องจากปอดและกล้ามเนื้อปอดจะกลายเป็นอัมพาต) อีกไม่นานอาจจะก่อความทุรนทุรายได้ ปัญหานี้อาจบรรเทาด้วยการเจาะคอ ใช้เครื่องช่วยหายใจ แต่เธอยืนยันไม่ให้ใช้วิธีนี้ การหายใจได้น้อยลงเรื่อย ๆ ยิ่งก่อปัญหาอีกอย่างคือ ทำอานาปานสติได้ยาก ต้องใช้วิธีอื่นในการเจริญสติทำสมาธิ พระไพศาลจึงได้แนะนำให้คลั่งนึ่งกับการสร้างนิมิตเพื่อให้จิตกำหนด

ในแง่จิตใจแล้ว เธอมีสติดีมากจนหมอบแปลกใจสำหรับคนป่วยที่อยู่ในวาระสุดท้าย พร้อมทั้งจะพูดคุยถึงความตายของตนรวมทั้งเปิดใจรับฟังคำแนะนำ พระไพศาลได้ให้โพวะแก่เธอในการไปเยี่ยมครั้งนั้น และหลังจากนั้นก็เขียนจดหมายบอกกล่าวกับเพื่อน ๆ ของเธอให้ใช้วิธีนี้ช่วยเหลือเธอด้วยเช่นกัน

ในจดหมาย พระไพศาลได้แนะนำเพื่อน ๆ ของเธอแม่เมตตา ซึ่งจะเป็นประโยชน์มาก ให้เป็นความปรารถนาดีและกำลังใจ และสิ่งที่จะช่วยได้อีก เป็นการภาวนาเพื่อลดทอนความทุกข์ และเพิ่มความเข้มแข็งและสร้างความสงบให้แก่สุภาพรได้ คือวิธีการแบบทิเบตที่เรียกว่า “โพวะ” กับ “ทองเลน”

ซึ่งได้นำมาจากหนังสือ *ประตูลี้สุภาวะใหม่* ของไซเกียล รินโปเซ ที่ท่านแปล โดยกล่าวในคำแนะนำนั้น ด้วยว่าในการทำนี้จะมีผลานิสงส์มาก ไม่ใช่แต่กับสุภาพรซึ่งเป็นคนป่วยเท่านั้น แต่ยังได้กับคนทำด้วย และยังบอกต่อไป แม้ว่าจะอยู่ไกลเพียงใด ก็สามารถช่วยเหลือเธอได้ตลอดเวลา

การแนะนำช่วยเหลือทางจิตวิญญาณด้วยการทำโพระกษ์สุภาพร

พระไพศาลแนะนำให้สุภาพรซึ่งเป็นผู้ป่วยให้ทำตัวสบาย แม้ว่าอาการที่เธออยู่ในท่า นิ่งไม่สะดวกก็ไม่ใช่ปัญหา ให้เธอนอน และตั้งมั่นให้เป็นสมาธิ สำรวมจิต ปล่อยวาง และ ผ่อนคลายสิ้นเชิง จากนั้นจึงปฏิบัติต่อเธอดังต่อไปนี้

- 1.) น้อมใจนึกหรืออัญเชิญพระพุทธรูปหรือพระโพธิสัตว์ที่รู้สึกผูกพันแนบแน่น มา ปรากฏอยู่เหนือศีรษะเธอ นึกถึงพระองค์ชัดเจน เพียงแต่ให้รู้สึกถึงพระองค์มา ปรากฏ และวางใจว่าพระองค์อยู่บนท้องฟ้าเบื้องหน้า
- 2.) จินตนาการว่าพระองค์ได้แนบแน่นด้วยความรัก และแผ่ความรักและกรุณาเป็นลำแสง มายังเธอ ชำระล้างตัวเธอทั้งหมด จากนั้นให้เธอสลายกลายเป็นแสง นึกเห็นร่างเรือง แสงนั้นลอยขึ้นสู่ท้องฟ้า และรวมเข้ากับพระพุทธรูปหรือพระโพธิสัตว์

การทำทงเลนช่วยเหลือสุภาพร

ข้อแนะนำที่พระไพศาลบอกกล่าวให้กัลยาณมิตรทำทงเลนช่วยเหลือสุภาพร โดยให้ ปฏิบัติเริ่มจากจินตนาการถึงสุภาพรกำลังทุกข์ร้อนและเจ็บปวด ขณะที่หายใจเข้า ให้คิดว่าเราได้รับ เอาความทุกข์ร้อนและความเจ็บปวดทั้งหมดของเธอด้วยจิตกรุณา ขณะที่หายใจออกให้แผ่ความอบ อุ่น การเยียวยาบำบัด ความรัก ปิติ และความสุขหลังไหลไปหาเธอ

โดยแนะนำเพิ่มเติมว่า

- 1.) ก่อนที่จะเริ่มการปฏิบัติดังกล่าว ให้นั่งสงบ น้อมนาคกรุณาเป็นอารมณ์ อัญเชิญพระพุทธรูปเจ้า พระโพธิสัตว์ และพระอรหันต์ทุกพระองค์ให้มาปรากฏ เพื่อทรงบันดาลให้กรุณาบังเกิดขึ้นในใจเรา
- 2.) จินตนาการให้เห็นอย่างเด่นชัดว่าเธอกำลังทุกข์ยากต่อหน้าเรา พยายาม จินตนาการให้เห็นความเจ็บปวดและความทุกข์ของเธอทุกแง่มุม จากนั้น ขณะที่เรารู้สึกว่าหัวใจเปิดรับเธอด้วยกรุณา ให้จินตนาการว่าความทุกข์ยาก ทั้งหมดของเธอแผ่รวมกัน เป็นกลุ่มควันดำคล้ำ สกปรก และร้อนผ่าว
- 3.) ทีนี้ให้เราหายใจเข้า สร้างภาพในใจว่าพร้อม ๆ กับที่ลมหายใจเข้า กลุ่มควัน ดำนี้ได้จางหายเข้าสู่แก่นแกนของการติดยึดตัวตน ณ หัวใจ ณ ตรงนั้นเอง มันได้ทำลายการหลงไหลตัวตนจนไม่เหลือซาก เท่ากับเป็นการชำระล้าง อุกุศลกรรมทุกอย่างของเราให้บริสุทธิ์

4.) คราวนี้ให้จินตนาการว่าความหลงใหลในตัวตนได้ถูกทำลาย และโพธิจิตของเราได้เปิดเผยอย่างสมบูรณ์ ขณะที่เราหายใจเข้า จินตนาการว่าเราได้เปล่งรัศมีนวลใสแห่งสันติ ปิติ และความสุข รวมทั้งความผาสุกอย่างยิ่งแก่เพื่อนของเราที่กำลังเจ็บปวด และจินตนาการว่ารัศมีดังกล่าวกำลังชำระอกุศลกรรมทั้งหลายของเธอให้บริสุทธิ์ ขณะที่หายใจเป็นปกติ เข้าและออกให้ทำอย่างนี้ไปเรื่อย ๆ

ในสังคมไทยขณะนี้เริ่มมีความสนใจเกี่ยวกับการตายและการเผชิญความตายอย่างสงบ โดยมีการนำแนวคิดเรื่องการนำทางจิตวิญญาณทางพุทธศาสนานิกายวัชรยานแบบทิเบตมาใช้ เช่น เครือข่ายพุทธิก้า ได้จัดทำโครงการอบรมความตายอย่างสงบมาอย่างต่อเนื่องแก่ประชาชนทั่วไป บุคลากรแพทย์ พยาบาล ผู้ดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้าย ญาติ และผู้ป่วยระยะสุดท้าย โดยนำรูปแบบการทำโพะและทอเกล็นเพื่อนำทางให้จิตใจสงบ โดยเริ่มดำเนินการมาตั้งแต่ปี พ.ศ.2546 ซึ่งได้รับความสนใจ มีผู้สมัครเข้ารับการอบรมเต็มทุกครั้ง อาจเป็นเพราะส่วนหนึ่งมีพื้นฐานที่มาจากหลักคำสอนของพุทธศาสนาเช่นเดียวกัน อีกส่วนหนึ่งมีแนวทางปฏิบัติที่เป็นรูปธรรม ทั้งนี้ไม่นับแรงกดดันที่การแพทย์สมัยใหม่ไม่สามารถให้การเยียวยาทางจิตใจที่เป็นความต้องการแท้จริงของผู้ป่วยระยะสุดท้าย ในขณะที่ต่างประเทศ กระแสความสนใจทางด้านจิตวิญญาณของชาวตะวันตกที่มีต่อพุทธศาสนาแบบวัชรยานหรือทิเบตกำลังเพิ่มขึ้น โดยเฉพาะนักวิทยาศาสตร์บางส่วนที่ต้องการพิสูจน์เปรียบเทียบกับความรู้ทางวิทยาศาสตร์ให้ชัดเจน

บรรณานุกรม

- โกมาตร จึงเสถียรทรัพย์ (บรรณานิการ). (2547). *มิติสุขภาพ : กระบวนทัศน์ใหม่เพื่อสร้างสังคมแห่งสุขภาพ*. นนทบุรี: สำนักวิจัยสังคมและสุขภาพ.
- ธारा รินศานต์ (ผู้แปล). (2548). *ช่วงขณะสุดท้ายแห่งชีวิต คำอธิษฐานเพื่อการจากไปอย่างสุขสงบและชีวิตที่ดีกว่า*. แปลจาก... โดย ทะไลลามะ. กรุงเทพฯ: มูลนิธิโกลคิมทอง.
- ภัทรพร สิริกาญจน (ผู้แปลและเรียบเรียง) (2533). *มรณสติแบบทิเบต พุทธวิธีเพื่อต้อนรับความตาย*. แปลจาก *Death and Dying: The Tibetan Tradition* โดย เกลน เชช. มุลลิน. กรุงเทพฯ: บริษัท ส่องสยาม.
- พระไพศาล วิสาโล (ผู้แปล). (2541). *ประตูลี้สภาวะใหม่ คำสอนทิเบตเพื่อเตรียมตัวตายและช่วยเหลือผู้ใกล้ตาย*. แปลจาก *The Tibetan Book of the Living and Dying. (part 1 Living)* โดย โชเกียล ยล รินโปเช. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์มูลนิธิโกลคิมทอง.
- พระไพศาล วิสาโล (ผู้แปล). (2544). *เหนือห้วงมหรรณพ คำสอนทิเบตเพื่อการอยู่และตายอย่างไร้ทุกข์*. แปลจาก *The Tibetan Book of the Living and Dying. (part 1 Living)*. โดย โชเกียล รินโปเช. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์มูลนิธิโกลคิมทอง.
- สุลักษณ์ ศิวรักษ์ (ผู้แปลและเรียบเรียง) (2544). *เตรียมตัวตายอย่างมีสติ ฉบับขยายความพระนิพนธ์ขององค์ทะไลลามะ*. กรุงเทพฯ: ศูนย์ไทยทิเบต.
- อนุสรณ์ ติปยานนท์ (ผู้แปล). (2543). *คัมภีร์มรณศาสตร์แห่งทิเบต*. แปลจาก *The Tibetan Book of the Dead*. โดย เชอเกียม ตรุงปะ รินโปเช. พระไพศาล วิสาโล (บรรณานิการ). กรุงเทพฯ:มูลนิธิโกลคิมทอง.
- Bede. (1968). *A History of the English Church and People*, translated by Leo Sherlye-Price. Harmondsworth: Penguin Books.
- David Bohm. (1987). *Unfolding Meaning: A Weaken of Dialogue with David Bohm*. London: Ark.
- Elisabeth Kubler-Ross. (1970). *On Death and Dying*. NewYork: Collier.
- His Holiness the Dalai Lama. (1988). *The Dalai Lama at Harvard*. Ithaca, NY: Snow Lion.
- George Gallup Jr., with William Proctor. (1983). *Adventures in Immortality: A Look Beyond the Threshold of Death*. London: Souvenir.
- The Dalai Lama. (1990). *A Policy of Kindness: An Anthology of Writings by and about the Dalai Lama*. Ithaca, NY: Snow Lion.
- Tulka Thondun. (1989). *Buddha Mind*. New York: Snow Lion.
- Raymond A. Moody, Jr. (1977). *Reflections on Life After Life*. New York: Bantam.

Renee Weber, ed. (1986). *Dialogues with Scientists and Sages: The Search for Unity*.

London: Routledge and Kegan Paul.

Ring, Kenneth. (1985). *Heading Towards Omega: In Search of The Meaning of the Near-Death Experience*. New York: Quill.

สัมภาษณ์พระไพศาล วิสาโล เรื่องการประยุกต์คำสอนพุทธศาสนาแนวทิเบตในการช่วยเหลือผู้ป่วยระยะสุดท้าย และบทเรียนการทำโพะ-ทองเลน กรณีสุภาพร พงศ์พิฤกษ์ เมื่อวันที่ 27 มกราคม 2549 ณ สำนักพิมพ์มูลนิธิโกมลคีมทอง กรุงเทพฯ.

สัมภาษณ์พระเกษ ดัมดูล นัมเกียล (Geshe Damdul Namgyal) เรื่องทัศนะความตายตามแนวคิดพุทธศาสนาแบบทิเบต โดยมี อนิตตา พวงสุวรรณ โมเชอร์ ร่วมเรียบเรียง วันที่ 18 ธันวาคม 2548 ณ สำนักอบรมสวนเงินมีมา คลองสาน กรุงเทพฯ.

บทบรรยายของหมอปะมา ดอร์จี (Dr. Pema Dorjee) เรื่อง ความตายในทัศนะทิเบต โดยมีอนิตตา พวงสุวรรณ โมเชอร์ เป็นวิทยากรแปล เมื่อวันที่ 13 ธันวาคม 2548 ณ ร้านหนังสือสำนักพิมพ์สวนเงินมีมา กรุงเทพฯ.