

ทัศนะเรื่องความตายในพุทธปรัชญาวัชรยานของทิเบต

4.1 ขั้นตอนต่าง ๆ แห่งการตาย

ชาวทิเบตเชื่อว่ามนุษย์ที่เกิดจากกรรมมารดาประกอบไปด้วยธาตุทั้ง 6 คือ 1. ดิน 2. น้ำ 3. ไฟ 4. ลม 5. ช่อง (นาทิ) คือช่องทางที่เลือด ลม ระบบประสาท เป็นต้น จะไหลผ่าน 6. หยด (พินทุ) คือธาตุน้ำที่สำคัญอันไหลผ่านช่อง นอกจากนี้ยังมีคำอธิบายอีกแนวหนึ่งว่า ที่ว่าธาตุทั้ง 6 นั้นคือ 1. กระดูก 2. ไซในกระดูก 3. น้ำเชื้อชีวิต ทั้งสามนี้ได้มาจากบิดา 4. เนื้อ 5. หนัง 6. เลือด ซึ่งทั้งสามนี้ได้จากมารดา¹

มนุษย์ตายเพราะการแตกดับแห่งขั้นที่ 5 และการตายเกิดขึ้นเป็น 8 ขั้นตอน เพื่อให้ปัจจัยทั้งหมดที่ประกอบกันขึ้นสลายตัวไป²

การแตกดับขั้นที่ 1 เริ่มด้วยรูปแตกกายทำลายขั้นในทันที ปัญหาที่สอดคล้องดังกระจกเงา ได้ยุติ ธาตุดินหยุดทำงาน ตาไม่เห็นรูป เมื่อรูปกายเริ่มแตกดับแขนขาจะเล็กกว่าเดิม ร่างกายอ่อนแอและหมดอำนาจ

¹ ส. คิวรักซ์, (แปลและเรียบเรียง), เตรียมตัวตายอย่างมีสติ, (กรุงเทพฯ : คณะกรรมการศาสนาเพื่อการพัฒนา, 2531), หน้า 91.

Lati Rinbochey and Jeffrey Hopkins, Death, Intermediate State and Rebirth in Tibetan Buddhism, (New York : Snow Lion Publications, 1985), p. 30.

² เรื่องเดียวกัน, หน้า 94. Ibid, p.32.

ในการเคลื่อนไหว ปัญหาพื้นฐาน (ปัญหาพื้นฐาน 5 คือ 1. สอดส่องได้ตั้ง
กระจกเงา 2. แสงหาความพอดี 3. แยกแยะคิดค้น 4. สามารถทำกิจ
ให้สำเร็จ 5. ทราบถึงธรรมชาติของปรากฏการณ์) ในข้อนี้อธิบายให้ทราบ
ได้ว่าเป็นวิญญานชั้นหรือการรับรู้อารมณ์ต่าง ๆ ซึ่งปรากฏขึ้นทันทีทันใดและ
อย่างกระจ่างชัดเจน เมื่ออาการภายนอกเริ่มแตกดับที่เคยปรากฏชัดก็
จางลงจนมืดมิด เมื่อธาตุดินเริ่มแตกดับร่างกายก็ผ่ายผอมลงมากมือเท้าหลวม
ตั้งหลุดและจะรู้สึกว่าร่างหนักขึ้นทุกทีในการทรงตัว เมื่อตาเริ่มจะไม่ทำงาน
หลับตาหรือลืมตาก็ไม่ได้แตกต่างกัน เมื่อการเห็นจากภายนอกหมดสภาพลงจะ
มองเห็นอะไรภายในก็ไม่ได้ ความสดใสแห่งร่างกายย่อมหายไป กำลัง
แรงก็หมด นอกจากอาการแตกดับที่แสดงออกภายนอกแล้วภายในก็เกิด
ปรากฏการณ์สีน้ำเงินขึ้นดังภาพลวงตา³

การแตกดับขั้นที่ 2 หลังจากขั้นแรกเวทนาดับ เมื่อปราศ-
จากความรู้สึกข่มไม่ทราบถึงสุขทุกข์หรือเฉย ๆ ปัญหาพื้นฐานที่แสวงหา
ความพอดี คือ วิญญานชั้นที่รับรู้ถึงสุข ทุกข์และไม่สุขไม่ทุกข์นั้นสภาพรับรู้ตั้ง
กล่าวข่มดับไปด้วย เมื่อธาตุน้ำภายนอกดับไป น้ำลาย เหงื่อ เลือดและ
ตัวสืบพันธุ์ในธาตุน้ำที่เป็นพลังกระตุ้นให้มีชีวิตก็แห้งไปด้วยมาก เมื่อหุดับข่ม
ไม่ได้ยินเสียงจากภายนอกหรือภายใน การแตกดับภายในเกิดปรากฏการณ์ที่
เป็นประจักษ์คือน้ำเงินที่พ่นออกมาจากการสูบยาหรือเหมือนควันที่ออก
จากปล่องท่ามกลางควันไฟอื่น ๆ⁴

การแตกดับขั้นที่ 3 หลังจากขั้นที่ 2 สิ้นสุดดับ เมื่อเป็นเช่นนั้น
สติข่มพินเพื่อแม้คนใกล้ชิดขนาดบิดามารดาก็จำไม่ได้ ปัญหาขั้นนี้หมายถึง

³ เรื่องเดียวกัน, หน้า 96. Ibid, p.35.

⁴ เรื่องเดียวกัน, หน้า 97. Ibid, p.36.

วิญญาณชั้นที่อาจรู้ชื่อบุคคลต่าง ๆ รู้จักเหตุผล แต่เมื่อสัญญาดับปัญญาชั้นนี้ก็ดับไปด้วย เมื่อธาตุไฟดับร่างกายย่อมปราศจากความอบอุ่น น้ำและอาหารไม่ย่อย เมื่อจุมุกเริ่มไม่ทำงานการหายใจเข้าทางรูจุมุกจะอ่อนลงทุกที แต่การหายใจออกแรงและยาว ลมหายใจที่ออกไปนั้นเป็นยังกับกองทับถมขึ้นไปทั้งนี้ย่อมไม่ได้กลิ่นแม้กลิ่นจากภายในก็ไม่รับรู้ทั้งสิ้น การแตกดับภายในหมายถึงการเกิดปรากฏการณ์อันเป็นดั่งหิ่งห้อยดูเหมือนไฟแดงที่ติดมากับควันจากปล่องไฟหรือดังจุดเผาไหม้แดง ๆ บนเขม่าที่กั้นกระทะอันใช้ดี้วเมล็ดพืชมาแล้วนั่นเอง^๕

การแตกดับขั้นที่ 4 หลังจากการแตกดับขั้นที่ 3 สิ่งขารย่อมไม่อาจเคลื่อนไหวร่างกายได้ ปัญญาชั้นนี้อธิบายว่าหมายถึงวิญญาณธาตุรู้ที่รู้ถึงกิจกรรมของโลกภายนอกตลอดจนเหตุแห่งกิจกรรมนั้น ๆ เมื่อแตกดับก็สิ้นสุดกัน เมื่อลมหายใจหยุดเดินหยุดหายใจเข้าออกอีกต่อไป ทางด้านลิ้นเมื่อหมดสภาพลงลิ้นย่อมหนาขึ้นและสั้นลงโคนลิ้นกลายเป็นสีน้ำเงิน การรับรู้รสเป็นอันหมดสภาพลง ส่วนทางกายก็หมดสภาพทางด้านการสัมผัสไม่อาจรู้ได้ว่าอะไรหยาบอะไรนิ่ม สำหรับอาการภายในนั้นเกิดปรากฏการณ์ดังตะเกียงที่จุดด้วยน้ำมันเนยอันถึงจุดที่เปลวไฟกำลังจะดับลง (ความหมายของการสลายตัว) การที่ธาตุอย่างหนึ่งกลายเป็นอีกอย่างหนึ่งนั้นหมายถึงศักยภาพที่เกี่ยวข้องกับธาตุแรกแปรไปเป็นธาตุหลัง ไม่ได้เป็นการกลายเป็นธาตุอีกอย่างหนึ่งจริง ๆ^๖

การแตกดับขั้นที่ 5 เมื่อธาตุทั้ง 4 แยกตัวออกจากกันแล้วปรากฏการณ์ 5 ประการ จะมุดขึ้นที่วิญญาณชั้นที่ 5 นี้ คือจิตที่ประกอบไปด้วยแนวความคิดทั้ง 80 กล่าวคือ จิตที่ทอแสงเป็นสีขาว จิตที่ทอแสงเป็นสีแดงเพิ่มขึ้น จิตที่ทอแสงเป็นสีดำใกล้ถึงจุดสุดท้ายและจิตที่มีแสงกระจ่าง

^๕ เรื่องเดียวกัน, หน้า 98. Ibid, p.37.

^๖ เรื่องเดียวกัน, หน้า 99. Ibid, p.42.

ขีดอันแสดงถึงความตาย จิตที่คิดไปในกระแสต่าง ๆ ทั้ง 80 เช่นทุกข์
 กรุณา ปิติ ลังเลสเสีย ฯลฯ และลมซึ่งพัดพาอยู่ในร่างกายจะต้องหมดลง
 ก่อนแสงสีขาวจะปรากฏขึ้นเพราะจิตที่ติดขัดขัดกับสภาพแสงดังกล่าว โดยที่
 อย่างหนึ่งละเอียดอ่อน อีกอย่างหนึ่งหยาบข่มเข้ากันไม่ได้ ทั้งนี้เพราะ
 แนวคิดของจิตทั้ง 80 นั้นหยาบจะคงอยู่สู่ปรากฏการณ์อันละเอียดอ่อนที่เป็น
 แสงสีขาวข่มไม่ได้ เมื่อกระแสจิตทั้ง 80 และลมที่เกี่ยวข้องด้วยเริ่ม
 ดับลงจนจางหายเข้าไปสู่แสงสีขาว จากนั้นจะปรากฏดังไฟจากตะเกียงน้ำมัน
 เนยปรากฏขึ้น นี่คือนิมิตของดวงจิตที่ปรากฏขึ้นโดยกระแสจิตทั้ง 80
 สลายกลายเข้าสู่ดวงจิตนี้เอง นับเป็นการเริ่มความชัดและความว่างขึ้นเป็น
 อย่างยิ่งพร้อมด้วยแสงสีขาวดุจดังท้องฟ้าที่ปราศจากการบดบังใด ๆ ทั้งสิ้น
 เมื่อจะเกิดสิ่งขึ้นลงในช่องขวาและซ้ายเหนือหัวใจได้ไปรวมที่ช่องกลางเพื่อ
 หาทางออกเบื้องบน (กลางกระหม่อม) ด้วยแรงลม ปมที่ผูกปิดไว้ตรง
 ช่องกลางกระหม่อมเปิดออกและหยดขาวที่ได้พันธุ้มาจากบิดามีธรรมชาติเป็น
 ชาติน้ำอยู่ข่มไหลลง เมื่อมาถึงยอดของจุดทั้ง 6 ที่ช่องซ้ายและขวามาพบกัน
 ที่ดวงหทัย แสงสีขาวจะปรากฏขึ้น ถือว่านี่คือสิ่งซึ่งปรากฏและคือความว่าง
 (จากกระแสจิตทั้ง 80 ประการ โดยปลอดจากกองลมทั้งปวงด้วย)⁷

การแตกดับขั้นที่ 6 หลังจากนั้นจิตที่ปรากฏขึ้นและลมที่สลายเข้า
 ไปสู่ดวงจิตดังกล่าวข่มขยายขึ้น เมื่อบังเกิดจิตที่ขยายตัวก็จะมีสีแดงหรือสี
 ส้มตามมาเป็นสัญญาณและเป็นความว่างเปล่าแต่แจ่มชัดกว่าก่อน ก่อนเข้าขั้น
 นี้กองลมทั้งปวงในช่องซ้ายขวาได้ดวงหทัยไปข่มเข้าสู่ช่องกลางแล้วลงไปสู่
 ทางเปิดข้างล่าง (ที่สุดแห่งกระดูกสันหลังหรือทางอวัยวะเพศ) ด้วยแรงลม
 ปมที่ว่างล้อของช่องตรงอวัยวะเพศและปมที่ว่างล้อของช่องที่ท้องน้อยจักเคลื่อน
 ขยายขึ้นมา เมื่อมาถึงใต้ปมของวงทั้ง 6 ทางขวาและซ้ายของดวงหทัยสีแดง

⁷ เรื่องเดียวกัน, หน้า 104. Ibid, p.42.

หรือสีส้มจึงจะเกิดขึ้นเรียกสิ่งนี้ว่า "ปรากฏที่ขยายขึ้น" (เพราะชัดเจนดูแสงตะวัน) และ "ว่างมากขึ้น" (เพราะปราศจากนิมิตของดวงจิตและปราศจากลมที่ควบคู่กันไป)^๘

การแตกดับขั้นที่ 7 หลังจากนั้นจิตที่ขยายตัวขึ้นพร้อมทั้งลมที่ควบคู่ไปกับจิตดวงใหม่นี้จะสลายไปเป็นดวงจิตที่จวนจะเข้าถึง ตอนแรกจะมีความว่างเป็นสีดำปรากฏขึ้นจุดดั่งท้องฟ้าในยามค่ำ กองลมในช่องกลางทั้งทางด้านบนและล่างมารวมตัวกันอยู่ที่ดวงหทัยด้วยแรงลมที่ปมวงทั้ง 6 ของช่องซ้ายขวาที่ดวงหทัยย่อมคลายตัวลงเป็นเหตุให้หยดสีขาวเคลื่อนลงมาจากบนและหยดสีแดงขึ้นไหลขึ้นจากล่างทั้ง 2 หยดนี้เข้าหากันย่อมปรากฏแสงแห่งการจวนเข้าถึงที่เรียกว่า "ใกล้จุดเข้าถึง" (คือจวนถึงแสงที่ชัดเจน) และ "ว่างอย่างมาก" (เพราะปราศจากจิตที่ขยายตัวและลมที่ควบคู่ไปกับจิตดวงนั้น) ช่วงแรกของจิตที่ใกล้จิตเข้าถึงนี้มุ่งที่วัตถุหนึ่งใด แต่แล้วต่อมาก็ไม่ได้มุ่งที่วัตถุนั้นอีกต่อไป หากเป็นดังเข้าสู่วิสัยสุภาพแวดล้อมไปด้วยความมืดแล้วกลมต่าง ๆ และกระแสจิตต่าง ๆ ซึ่งมาจากลมและจิตที่ละเอียดอ่อนดับลง ในช่วงหลังจิตที่ใกล้จุดเข้าถึงอันปราศจากสติคงอยู่ต่อไปจนบังเกิดสติขึ้นจากลมและจิตที่ละเอียดอ่อน โดยที่ทั้งลมและจิตชนิดนี้มีอยู่แต่แรกแล้วหากเพียงจะแสดงออกมาเมื่อเป็นเช่นนั้นจึงเริ่มแสงสว่างแห่งความตายที่ปรากฏแสงสว่างสีขาวนั้นอาจนิยามได้ว่าเป็นการรับรู้ทางวิญญาณ ซึ่งเมื่อหมดแนวความคิดไปแล้วจะเคลื่อนย้ายไปพร้อมกับการเกิดขึ้นของแสงสว่างสีขาวที่ว่างนี้ดังปรากฏบนท้องฟ้าที่สดใสปราศจากเมฆฝน จิตที่ใกล้จุดเข้าถึงนั้นจะมีความคิดที่จะยังเป็นทวิภาค (การเปรียบเทียบเป็นคู่ เช่น ดี-เลว บุญ-บาป) อยู่ แต่เป็นทวิภาคอย่างละเอียดอ่อนเพราะละทวิภาคอย่างหยาบได้^๙

^๘ เรื่องเดียวกัน, หน้า 105. Ibid, p.43.

^๙ เรื่องเดียวกัน, หน้า 107 Ibid, p.45.

การแตกดับขั้นที่ 8 เมื่อจุดที่ใกล้จุดเข้าถึง กลายเป็น

แสงสว่างส่วนของจิตที่ปราศจากสติปลาสนาการไป เมื่อไม่เหลือความคิดทางทวิภาคอย่างหยาบอยู่แม้แต่น้อย ย่อมเกิดความว่างอย่างชัดเจนขึ้นเป็นจุดตั้งสี่ธรรมชาติที่ปรากฏบนท้องฟ้าภายหลังฤดูฝนปราศจากสิ่งรบกวนทั้ง 3 คือ แสงเดือน แสงตะวันและความมืด ปรากฏการณ์นี้เป็นดังดวงจิตขณะ que เข้าสมาธิตรงแน่วแน่ เข้าสู่การรู้ซึ่งถึงสุญญตา เหตุที่แสงสว่างจะปรากฏขึ้นนั้น เพราะหยดขาวและหยดแดงสลายตัวกลายเป็นหยดขาวและหยดแดงที่ไม่อาจถูกทำลายได้ (ที่ดวงหทัย) และกองลมต่าง ๆ ทางช่องกลางกลายเป็นลมละเอียดซึ่งเป็นพาหะแห่งชีวิตซึ่งมีมาแต่ต้น (หากไม่ได้แสดงออก) ย่อมปรากฏขึ้น นี้เรียกว่า "แสงกระจ่างแห่งความตาย" และ "การว่างหมดสิ้น" (เพราะปราศจากกระแสจิตทั้ง 80 ปราศจากดวงจิตที่ปรากฏขึ้นแล้วขยายตัวออกจนเข้าสู่สภาพแห่งการใกล้จุดเข้าถึง โดยลมที่ควบคู่ไปกับจิตนั้นก็หมดสภาพลง) ถือได้ว่าเป็นความตายโดยแท้¹⁰

นี่ถือว่าเป็นพื้นฐานแห่งพระธรรมกาย (เพราะอาจชำระล้างให้บริสุทธิ์แล้วกลายสภาพเข้าสู่พระธรรมกายได้) ความว่างถือว่าเป็นพื้นฐานแห่งพระนิรมานกาย ส่วนจิตที่ถือเป็นวัตถุอาจใช้เป็นพื้นฐานแห่งพระสัมโพธิกายได้ มนุษย์ส่วนมากคงสภาพอยู่ในแสงที่กระจ่างชัดนี้ 3 วันแล้วจึงเกิดนิมิตหมายแห่งสีขาวและสีแดงขึ้น (เลือดและเสมหะจะมีออกมาเล็กน้อยทางจมูกและ/หรือทางอวัยวะเพศ แสดงว่าหยดอย่างหยาบที่ไม่ได้สลายตัวไปที่ดวงหทัยย่อมไหลออกมาทางนี้) ในกรณีที่ร่างกายถูกโรคเบียดเบียนมากจะไม่เกิดนิมิตสีแดงและขาวแม้จะรอไปนานกี่วันก็ตาม (คนเช่นนี้อาจไม่ได้อยู่ในสภาพแสงที่กระจ่างแม้เพียงวันหนึ่งด้วยซ้ำ) สำหรับพระผู้เข้าถึงฌานชั้นสูงหรือต่ออาจนำแสงที่กระจ่างมาผสานกับพระธรรมกายให้คงสภาพเช่นนี้อยู่กี่วันก็ได้

¹⁰ เรื่องเดียวกัน, หน้า 108. Ibid, p.46.

ทัศนคติต่อเรื่องความตายที่ก่อตัวขึ้นในทิเบตมีลักษณะสำคัญเป็นแนวความคิดแบบพุทธ คือมนุษย์ตายเพราะการแตกดับแห่งชั้น 5 พุทธปรัชญามองเห็นสิ่งทั้งหลายในรูปของส่วนประกอบต่าง ๆ ที่มาประชุมกันเข้า ตัวตนแท้ ๆ ของสิ่งทั้งหลายนั้นไม่มี โลกและชีวิตในสังสารวัฏเป็นสิ่งชดชกรรมเพราะเกิดจากการรวมตัวกันขององค์ประกอบพื้นฐาน 5 ประการที่เรียกว่าชั้น 5 หรือเบญจชั้น เพราะอาศัยชั้น 5 นี้เองจึงบัญญัติเรียกว่า "สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา" ถือได้ว่าชั้น 5 เป็นโครงสร้างและองค์ประกอบของชีวิตนี้ มีชื่อเรียกไปตามหน้าที่ที่แตกต่างกัน แต่มีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน¹¹ ดังนี้

1. รูป (Corporeality) เป็นองค์ประกอบสำคัญฝ่ายวัตถุหรือสสารและพลังงาน ร่างกายของมนุษย์มาจากรูปนี้ รูปมี 28 ประการคือ มหาภูตรูป 4 และ อุกาษรูป 24 ในที่นี้มหาภูตรูปหมายถึง สิ่งที่มีคุณภาพปฐมภูมิ (Primary Qualities) 4 ชนิด คือ (1) ชาติดินเป็นสภาวะที่แผ่ไปหรือกินที่ (2) ชาติน้ำเป็นสภาวะที่เอิบอาบซึมซาบ (3) ชาติไฟเป็นสภาวะให้ความร้อนหรืออุณหภูมิ และ (4) ชาติลมเป็นสภาวะที่เคลื่อนไหว อุกาษรูปหมายถึง รูปที่สืบเนื่องมาจากมหาภูตรูปมีคุณภาพทุติยภูมิ (Secondary Qualities) อุกาษรูปมี 24 เช่น ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส เป็นต้น

2. เวทนา (feeling) ได้แก่ ความรู้สึกสุข ทุกข์ หรือเฉย ๆ ซึ่งเกิดจากผัสสะทางประสาททั้ง 5 และทางใจ

3. สัญญา (Perception) ได้แก่ ความกำหนดได้ หมายถึง รู้ คือ กำหนดรู้ในอาการ เครื่องหมาย และลักษณะต่าง ๆ อันเป็นเหตุให้จำอารมณ์ 6 คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และธรรมารมณ์ได้

¹¹ พระเมธีชรรมาภรณ์, พุทธศาสนากับปรัชญา, (กรุงเทพฯ : อนุสรณ์งานพระราชทานเพลิงศพ นายเรือง มีฤกษ์, 2533), หน้า 99.

4. สังขาร (Mental Formations) ได้แก่ องค์ประกอบหรือคุณสมบัติต่าง ๆ ของจิตที่ปรุงแต่งจิตให้คิดดีหรือชั่ว หรือเป็นกลาง ๆ โดยมีเจตนาเป็นตัวนำ กล่าวอย่างง่าย ๆ ก็คือ ความนึกคิดชั่วดีต่าง ๆ เช่น ศรัทธา สติ หิริ โอตตัปปะ เมตตา กรุณา มุทิตา ปัญญา อุเบกขา โมหะ โทสะ โลภะ ทิฐิ อิลสา มัจฉริยะ เป็นต้น

5. วิญญาณ (Consciousness) ได้แก่ ความรู้แจ้งอารมณ์ทางประสาททั้ง 5 และ ทางใจ คือ การเห็น การได้ยิน การได้กลิ่น การรู้รสและการสัมผัสทางกายและกรับรู้อารมณ์ทางใจ

จากขั้นตอนต่าง ๆ แห่งการตายที่เกิดขึ้นเป็น 8 ขั้นตอนนั้นก็จะต้องแสดงออกอย่างเด่นชัดว่าเป็นการแตกกายทำลายชั้นตามทัศนคติพุทธทุกประการ เพราะเมื่อพิจารณาในรายละเอียดแล้ววิเบตม์ที่คณะเรื่องความตายที่มุ่งไปในองค์ประกอบว่ามนุษย์ตายเพราะการแตกดับแห่งวัตถุที่หยาบ 25 ประการ คือ ชั้น 5 ธาตุ 4 आयตนะภายใน 6 आयตนะภายนอก 5 และปัญหาพื้นฐาน 5 การตายเกิดขึ้นเป็น 8 ขั้นตอน เพื่อให้ปัจจัยทั้ง 25 นี้สลายตัวไป 22 ปัจจัยสลายไปใน 4 ขั้นตอนแรก ที่เหลืออีกคือ วิญญาณ (การรับรู้) สังขาร (จิตที่ปรุงแต่ง) และปัญหาพื้นฐานในการรับรู้ถึงธรรมชาติของปรากฏการณ์ สลายตัวไปใน 4 ขั้นตอนหลัง

ในคัมภีร์มรดศาสตร์ ซึ่งรจนาโดยท่านเชอเกียม ตรุงปะ วินโปเซ¹² ได้กล่าวถึงการขิดมันถ้อมันในตัวตนโดยจะนำชั้น 5 ไปวิเคราะห์ในความหมายว่าเป็น "องค์ประกอบทางจิต"

องค์ประกอบแรกได้แก่รูป อันเป็นจุดเริ่มของความเป็นปัจเจกและการดำรงอยู่อย่างแยกตัวออกมาและจัดแจงประสพการณ์ออกเป็นทั้ง

¹² เชอเกียม ตรุงปะ วินโปเซ, คัมภีร์มรดศาสตร์แห่งทิเบต, แปลโดยอนุสรณ์ ตีปยานนท์, (กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์มูลนิธิโกมล คีมทอง, 2534).

อติวิสัยและภววิสัย บัดนี้มีตัวตนแต่เดิมที่ใช้รับรู้โลกภายนอก ทั้งนี้ที่ การรับรู้นี้บังเกิดขึ้นก็จะบังเกิดปฏิกิริยาตอบโต้อันเป็นขั้นที่สองนาม ว่า เวทนา เวทนาเป็นอารมณ์ที่ยังไม่อ้อมตัวเต็มที่ เป็นเพียงความ รู้สึกรักชอบ หรือไม่แบ่งเขาแบ่งเราตามสัญชาตญาณนั้น ๆ แต่แล้ว มันจะเริ่มซับซ้อนขึ้น เมื่อเจ้าตัวตนนี้เริ่มประเมินตนเอง โดยการ เปลี่ยนสถานภาพจากผู้รับรู้เป็นผู้ลงมือกระทำ อันเป็นสถานะขั้นที่ สามนามว่า สัญญาหรือการรับรู้ เป็นความรู้สึกอันเต็มเปี่ยม เมื่อ เจ้าตัวตนได้ตระหนักถึงแรงกระตุ้นและทำการตอบโต้โดยพลันต่อสิ่ง ต่าง ๆ องค์ประกอบที่สี่ได้แก่ สังขารหรือการปรุงแต่ง อันจะ ครอบคลุมกิจการทางอารมณ์และกิจกรรมทางปัญญาที่เฝ้าแปลความหมาย ที่ตามติดการรับรู้ องค์ประกอบนี้จะผูกองค์ประกอบต่าง ๆ เข้าด้วยกัน และเริ่มสร้างบุคคลิกลักษณะและกรรม ขั้นสุดท้ายจะเป็นวิญญาณที่ได้ผสม รวมทุกสัมผัสรับรู้และจิตใจ เข้าด้วยกัน บัดนี้เจ้าตัวตนได้กลายเป็นสากล จักรวาลซึ่งแทนที่มันจะรับรู้โลกดังที่เป็นอยู่ มันกลับไป่อจินตนาการต่าง ๆ ได้ด้วยตนเอง¹³

ศูนย์วิทยพัชยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

¹³ เรื่องเดียวกัน, หน้า 48.

นิกายวัชรยานนั้นตีความชั้นที่ 5 ออกเป็น 3 ชั้น คือ อย่างหยาบ
อย่างละเอียด และละเอียดอ่อนที่สุด ชั้นที่ 5 นั้นจะแบ่งออกเป็น 2 หมวดใหญ่
คือรูปและนาม นี่เป็นการแบ่งตามทัศนะของท่านลามะโลซัง กยัตโซ¹⁴ ดังต่อไปนี้



ลมอันไม่อาจทำลายได้ในฝ่ายรูป และจิตอันไม่อาจทำลายได้ใน
ฝ่ายนามในชั้นที่ละเอียดอ่อนยิ่ง นับได้ว่าเป็นอันเดียวกัน

¹⁴ ส. ศิวรักษ์, (แปลและเรียบเรียง), เตรียมตัวตายอย่างมีสติ,

และอีกทัศนะหนึ่งของวัชรยานนั้นอธิบายว่า ร่างกายคือความหยาบของรูป ในขณะที่ความรับรู้ทางเวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณขณะตั้งอยู่ คือความหยาบของนาม ทางด้านความละเอียดของรูปนั้นคือพลังแรงของร่างกายอันได้แก่ลมปราณ และช่องทางเดินแห่งลมปราณ (นาที) และจุดที่ลมปราณออกจากร่าง (จักร) ในส่วนของนามคือความฝัน ทางด้านความละเอียดอ่อนอย่างที่สุดของรูปคือจุดหยุดพลังของร่างกายที่เรียกว่าฟินทุ อันตั้งอยู่ ณ หทัยวัตถุ โดยที่ในทางนามคือปรากฏการณ์ขณะหลับอันรับรู้ไม่ได้โดยความฝัน¹⁵

การแบ่งชั้น 5 ออกเป็นกลุ่มนั้นก็เป็นที่พุทธปรัชญาทำโดยในอภิธรรมลดชั้น 5 ลงเหลือ 3 กลุ่มคือ จิต เจตสิก รูป ซึ่งเทียบกันได้ดังนี้ วิญญาณชั้นได้แก่ จิต เวทนาชั้น สัญญาชั้น และสังขารชั้นได้แก่เจตสิก และรูปชั้นได้แก่ รูป บางครั้งก็ย่อชั้น 5 ลงเหลือ 2 ส่วน คือนามและรูป โดยรวมเรียก เวทนา สัญญา สังขาร ละวิญญาณว่านาม และเรียกรูปชั้นว่ารูป

และจากแผนภูมิที่ 1 ที่แสดงถึงวัตถุที่หยาบทั้ง 25 และแผนภูมิที่ 2 ที่แสดงการแตกดับ 8 ชั้นตอน ข้างล่างนี้ก็ยังแสดงให้เห็นถึงพื้นฐานแห่งพุทธปรัชญาจากองค์ประกอบพื้นฐานไม่ว่าจะเป็นชั้น 5 ซึ่งตรงกัน หรือธาตุ 4 ซึ่งเป็นพื้นฐานแม้ว่าของธาตุนั้นจะมีธาตุ 6 โดยเพิ่มช่อง(นาที) หยด(ฟินทุ) มานั้นก็อาจเป็นสิ่งที่เพิ่มมาเพื่อขยายความให้สอดคล้องกับความเชื่อโดยเฉพาะของวัชรยาน แต่โดยรากฐานของทัศนคติโดยรวมนั้นก็ เป็นความคิดแบบพุทธปรัชญานั้นเอง

¹⁵ เรื่องเดียวกัน, หน้า 48.

แผนภูมิที่ 1^{๑๕} วัตถุที่หยาบทั้ง 25 คือ

ชั้นที่ 5	ปัญญาพื้นฐาน 5	ธาตุ 4	อายตนะ ภายใน 6	อายตนะ ภายนอก 5
รูป	สอดส่องได้ตั้งกระจกเงา	ดิน	เห็นด้วยตา	รูปและสี
เวทนา	แสวงหาความพอดี	น้ำ	ฟังด้วยหู	เสียง
สัญญา	แยกแยะคิดค้น	ไฟ	ดมด้วยจมูก	กลิ่น
สังขาร	สามารถทำกิจให้สำเร็จ	ลม	สัมผัสด้วยลิ้น และกาย	รส
วิญญาณ	ทราบถึงธรรมชาติของ ปรากฏการณ์		รับรู้ด้วยใจ	โณัฐพะ (ของเขาไม่มี ธรรมารมณ์ ทางใจ

แผนภูมิที่ 2 การแตกดับ 8 ขั้นตอน

	1	2	3	4
ชั้นที่	รูป	เวทนา	สัญญา	สังขาร
ธาตุ	ดิน	น้ำ	ไฟ	ลม
อายตนะ	เห็นด้วยตา	ได้ยินด้วยหู	รู้กลิ่นด้วย	รับรู้ด้วยลิ้นและ
ภายใน			จมูก	ร่างกาย
อายตนะ	รูป	เสียง	กลิ่น	รสและ
ภายนอก				สัมผัส
ปัญญาพื้นฐาน	สอดส่อง ตั้งกระจก	แสวงหา ความพอดี	แยกแยะ คิดค้น	สามารถทำ กิจให้สำเร็จ

^{๑๕} เรื่องเดียวกัน, หน้า 94. Ibid, p.33.

แผนภูมิที่ 2¹⁷ (ต่อ)

	5	6	7	8
ปัจจัยที่แตกสลาย	แนวคิด	จิตที่มีสภาพ	จิตที่มีสภาพ	จิตที่มีสภาพ
	80 ประการ	สว่างเป็น	สว่างเป็น	เป็นสีดำดัง
		ปรากฏ- การณ์สีขาว	สีแดง เพิ่มขึ้น	กับการบรรลุ

ที่มาของความรู้เกี่ยวกับสภาวะตายระหว่างตายและเกิดใหม่ และการเกิดใหม่นั้น นิกายวัชรยานของทิเบตคิดว่าสามารถเทียบเคียงได้กับประสบการณ์ในชีวิตประจำวัน ซึ่งจะเกิดกับทุกคน คือการนอนหลับ ดังนี้

1. นอนหลับอย่างสนิท คืออาการที่เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ตลอดจนพลังงานจากร่างกายหยุดพัก จุดตั้งอาการตายฉะนั้น เมื่อพูดถึงความตายก็คือการแตกดับแห่งขั้นที่ 5 หรือการดับแห่งรูป เวทนา สัญญา สังขาร และ วิญญาณ ดังนั้นสภาวะเกี่ยวกับการตายและการหลับอย่างสนิทนั้นจึงมีลักษณะเดียวกัน
2. พ้นจากการหลับสนิท เราจะฝัน จุดตั้งเป็นห้วงแห่งบาร์โธ (อันตรภพ) เนื่องจากคำอธิบายเกี่ยวกับบาร์โธ ว่ามีสภาวะคล้ายโลกแห่งความฝันและตัวตนที่มีอยู่ในบาร์โธนั้นก็คล้ายกับตัวตนในความฝัน ประสบการณ์เกี่ยวกับความฝันนี้สามารถเข้าใจได้ว่าเป็นการที่รูปและนามทำงานในชั้นละเอียด ตามทัศนะของวัชรยานที่แบ่งรูปและนามออกเป็น 3 สภาพ คืออย่างหยาบ อย่างละเอียด และอย่างละเอียดอ่อนอย่างที่สุด ในบาร์โธ (อันตรภพ) นั้น มีลักษณะเป็นรูปและนามอย่างละเอียด ดังนั้น จากการทำมีประสบการณ์เกี่ยวกับความฝันก็จะสามารถเข้าใจสภาวะในบาร์โธได้
3. ตื่นขึ้น เข้าสู่ความรู้สึกรับรู้โลกร่างกายนอกพร้อมกับการเคลื่อนไหวของร่างกายอันหยาบ ก็จุดตั้งการเกิดใหม่นั้นเอง สภาวะนี้ก็คือนามและรูปอย่างหยาบทำงานหรือขั้นที่ 5 มีการรับรู้อย่างเต็มที่ การตื่นขึ้นกับการ

¹⁷ เรื่องเดียวกัน, หน้า 95. Ibid, p.34.

เกิดใหม่นั้นเหมือนกันคือการเกิดใหม่จะต้องมีรูปและนามอย่างหยาบจึงจะสามารถปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ได้ รูปอย่างหยาบและนามอย่างหยาบนี้รวมกันแล้วก็คือร่างกายนั่นเอง ดังนั้นประสบการณ์เมื่อตื่นขึ้นคือการกลายสภาพจากรูปและนามอย่างละเอียดมาเป็นอย่างหยาบก็สามารถจะนำมาเข้าใจสภาวะการเกิดใหม่ได้

อาจจะกล่าวได้ว่าที่มาของความรู้เกี่ยวกับการตาย การเกิดใหม่ และสภาวะระหว่างการตายและการเกิดใหม่ ก็คือจากประสบการณ์ที่สามารถทำการพิสูจน์หรือทดลองปฏิบัติได้ตามทัศนะของชาวทิเบตซึ่งเอาประสบการณ์ในอดีตที่เกิดขึ้นมาแล้วและยังสามารถที่จะเกิดขึ้นอีกได้มาเป็นตัวอย่างในการที่จะหาความรู้ต่อไป

ตามทัศนะของผู้เขียนแล้ว ที่มาของความรู้เรื่องอันตรภพโดยเทียบเคียงกับความฝันและการนอนหลับนั้นไม่น่าจะเป็นความรู้แบบประสบการณ์ เพราะมันเป็นเพียงความรู้ที่ได้มาจากการเปรียบเทียบเท่านั้น ตัวอย่างที่ค่อนข้างชัดเจนในการยืนยันทัศนะนี้ก็คือคำถามและคำตอบที่ว่าจะให้ตัวอย่างได้ไหม ว่าการเป็นอยู่ในอันตรภพ นั้นเป็นอย่างไร คำตอบก็คือ ตอบว่า

แม้ไม่มีชีวิตขณะเรานอนหลับก็จะเกิดนิมิตสี่ (1. ภาพลวง 2. ควีนไฟ 3. หิ้งห้อย 4. เปลวไฟจากตะเกียงน้ำมันเนย) และสุญญภาพสี่ (1. สูญ 2. สูญยิ่ง 3. สูญมาก 4. สูญหมด) จุดตั้งตอนตาย หากขามนอนเกิดขึ้นสั้นมาก แสงกระจ่างเกิดตอนนอนหลับ(หยาบกว่าตอนตายมาก แล้วพ้อพ้นออกจากสภาพนั้นเราก็เข้าสู่วัฏค์แห่งความฝัน (นี่ก็จุดตั้งพ้นออกจากแสงกระจ่างตอนตายเข้าสู่อันตรภพนั่นเอง) เมื่อพ้นออกจากแสงกระจ่างแห่งการนอนหลับ เราเข้าสู่ความฝันแล้วก็ยังเกิดกิจกรรมต่าง ๆ มากมายในระหว่างที่ตกอยู่ในภวังค์นั้น ครั้นเมื่อเราเริ่มต้นขึ้นมาจากความฝัน กองลมที่มากับความฝัน

สลายไปจากภายนอก จุดตั้งการหายใจไว้บนกระຈก มารวมตัว
อยู่ที่ดวงหทัยแล้วกลายสภาพเข้าสู่ความเป็นลมอันละเอียดอ่อนยิ่ง
และเข้าสู่จิตอันละเอียดอ่อนยิ่ง โดยที่ทั้งสองประการนี้ (คือลม
และจิตอันละเอียดอ่อนยิ่ง) ไม่แตกต่างกันเลย หากอยู่ในช่อง
กลางทางดวงหทัยอันเป็นศูนย์กลางของรูปขันธ์และนามขันธ์
จากนั้นเราจึงตื่นขึ้นประกอบกรรมะอย่างอื่น ๆ ต่อไป¹⁸

จากคำตอบข้างบนนั้นจะเห็นได้ว่าเป็นการพยายามจะอธิบายเปรียบ
เทียบว่าการนอนหลับ, การฝัน และการตื่น มีความเหมือนกับการตาย, สภาวะ
ระหว่างการตายและการเกิดใหม่ และการเกิดใหม่อย่างไร การที่บอกว่าขณะ
นอนหลับจะเกิดนิมิตส์และสุญญภาพส์จุดตั้งตอนตาย ก็คือการที่เอาไปเปรียบกับ
ขั้นตอนการแตกดับแปดขั้นตอนนั่นเอง และจากการที่ได้ศึกษาวิจัยมานั้นย่อมจะ
พบว่าสาเหตุสำคัญที่วิชรยานพยายามหาความรู้ และประสบการณ์เกี่ยวกับ
ความตาย การเกิดใหม่ และระหว่างการตายและการเกิดก็ด้วยเหตุผลที่ว่า
จะได้นำประสบการณ์นี้มาใช้เวลาที่ประสบกับขั้นตอนต่าง ๆ ของการตาย การ
เกิดใหม่และระหว่างตายแล้วเกิดจริง ๆ โดยคิดว่าเป็นผลประโยชน์สูงสุดที่จะ
พึงได้จากการปฏิบัติพิเศษที่จะมีเพียงนิกายของตนเท่านั้นที่จะทำได้

ถ้าขั้นตอนต่าง ๆ มาคิดใคร่ครวญดูแล้วก็จะพบว่าน่าจะข้อสงสัย
เกิดขึ้นบ้างว่านิกายวิชรยานมีความเกี่ยวข้องกับพุทธปรัชญานิกายอื่น ๆ แต่ก็ไม่มี
นิกายใดเลยที่จะนำเอาการนอนหลับ การฝันและการตื่นมาเป็นประสบการณ์
เกี่ยวกับความตาย นิกายวิชรยานบอกว่าประสบการณ์เหล่านั้นจะเกิดกับทุกคนจึง
สามารถนำมาปฏิบัติได้ แต่การอธิบายเช่นนี้ก็ไม่มีในพระพุทธรพจน์ใด ๆ นอก
จากนั้นแล้วก็ยังสงสัยหรือถามได้อีกว่าทำไมถึงเอาความฝันมาเปรียบ ทำไมจึง

¹⁸ เรื่องเดียวกัน, หน้า 115. Ibid, p. 51.

ไม่เป็นอย่างอื่น หรือการที่เราสามารถนอนหลับแล้วฝันมาเกี่ยวอะไรกับการยืนยันว่าเป็นประสบการณ์ชั้นต่าง ๆ ของการตาย, การเกิดใหม่ ตลอดจนระหว่าง การตายและการเกิดใหม่ หรือที่เรียกว่าอันตรภพ

เราไม่มีทางที่จะรู้ว่ามียันตรภพได้โดยตรง ไม่สามารถที่จะมีความรู้โดยตรงในเรื่องการตาย การเกิดใหม่ เพราะการที่จะมีความรู้หรือประสบการณ์ตรงได้นั้นก็คือต้องตายไปจริง ๆ ดังนั้นเมื่อถึงที่สุดแล้วก็ต้องยอมรับว่าที่บอกได้ว่ารู้ได้นั้น แท้จริงแล้วเป็นไปได้แค่การเปรียบเทียบไม่ได้เป็นประสบการณ์จริงที่เราสามารถพิสูจน์ยืนยันได้

การที่จะพบว่าคำสอนเรื่องอันตรภพ การตาย การเกิดใหม่ของ วัชรยานสามารถรู้ได้ในขั้นเปรียบเทียบนั้นไม่ได้เป็นข้อบกพร่องหรือเสียหาย แต่อย่างใดเลย คำสอนหลายเรื่องของพุทธปรัชญานั้นมีโครงสร้างเช่นนี้เพราะ เหตุว่าสอนในเรื่องที่เป็นนามธรรมไม่สามารถที่จะอธิบายถึงลักษณะโดยตรง ได้ก็ต้องมีการนำเอาสิ่งอื่นที่อาจจะมีคล้ายคลึงในบางด้านมาอธิบายแทน แต่ก็ย่อมจะไม่ตรงกับความเป็นจริงของสิ่งที่ เป็นนามธรรมต้นแบบนั้นทุกแง่มุม เช่นการอธิบายเรื่องจิตซึ่งเป็นนามธรรมเมื่อต้องอธิบายก็อาจจะต้องนำไป เปรียบเทียบกับหลอดไฟ เมื่ออธิบายถึงสภาวะจิตก็อาจจะต้องนำไปเปรียบกับ กระจกสีต่าง ๆ ที่หุ้มหลอดไฟ การอธิบายโดยวิธีเช่นนี้ก็เพื่อเป็นตัวช่วยให้พอจะเข้าใจได้ แต่สิ่งซึ่งนำมาอธิบายกับสิ่งที่ถูกอธิบายนั้นก็มิใช่เป็นอันเดียวกัน ดังนั้นการที่นิกายวัชรยานนำเรื่องการนอนหลับ การฝันและการตื่นมา อธิบายเรื่องตาย เกิดใหม่ และอันตรภพก็เช่นกันเป็นไปได้ เพียงการนำมา เปรียบเทียบเท่านั้น และการที่อธิบายถึงสิ่งที่มีประสบการณ์ไม่ได้แต่ยอมรับว่ามีอยู่นั้น เพราะมีประสบการณ์ของพระพุทธเจ้าที่ท่านมีคุณภาพจิตที่เหนือกว่าคนทั่วไปรองรับว่ามีอยู่จริง

4.2 มรดกสติแบบขีเบต

ความคิดเรื่องการตายของขีเบตก็เหมือนกับเถรวาทคือสัมพันธ์กับเรื่องกรรม คำว่า "กรรม" นี้ในภาษาขีเบตคือ "เล" แปลตามตัวว่าการกระทำ ทฤษฎีนี้ถือว่าการกระทำทุกอย่างของเราไม่ว่าจะเป็นกุศล อกุศล หรือเป็นกลาง ๆ ย่อมทิ้งรอยประทับไว้บนจิต ซึ่งจะปรากฏเป็นจิตใต้สำนึกต่อไป ผู้ที่สร้างกรรมช่วยยอมทำให้จิตใจของเขาแบกรับจิตใต้สำนึกที่โน้มเอียงไปสู่ความโหดร้าย ส่วนผู้ที่สร้างแต่กรรมดีโดยอาศัยความรัก ปัญญาและกรุณาช่วยยอมทำให้จิตใจของเขาโน้มเอียงไปสู่สิ่งที่ดีงามเหล่านี้ กรรมจึงมีผลต่อจิตใจและบุคลิกของเราในชาติปัจจุบันและมีอิทธิพลต่อแบบแผนชีวิตในอนาคตของเราด้วย ที่สำคัญยิ่งกว่านั้นขณะที่เรากำลังจะสิ้นลมเชื้อกรรมที่จิตของเรานำไปย่อมจะมีผลอย่างยิ่งต่อวิวัฒนาการของเราในภพหน้า

ชาวขีเบตที่นับถือนิกายวัชรยานเชื่อว่า เมื่อร่างกายตายแล้วจิตจะเข้าสู่ "บาร์โด" หรือ สภาวะระหว่งการตายกับการเกิดใหม่ พร้อมกับนำเอารอยกรรมของตนตามไปด้วย รอยกรรมจะกำหนดสภาวะการเกิดใหม่ผู้ที่สร้างแต่กรรมชั่วจะตายไปในกระแสกรรมชั่ว ผู้ที่สร้างแต่กรรมดีจะตายไปโดยมีรอยกรรมดีติดตัว ส่วนผู้ที่สร้างกรรมดีและกรรมชั่วไว้เท่า ๆ กันอาจจะตายในภาวะจิตอย่างใดอย่างหนึ่งก็ได้ ถ้าเราผ่านเข้าบาร์โดไปพร้อมกับภาวะจิตที่ชั่วก็จะไปเกิดใหม่ในทุคติภพ แต่ถ้าเราผ่านเข้าบาร์โดไปพร้อมกับกุศลจิตก็จะไปเกิดใหม่ในสุคติภพ พุทธศาสนาแบบขีเบตมีคำสอนเกี่ยวกับภุมิทั้ง 6 คือ นรกภุมิ เปตภุมิ เจริจจานภุมิ มนุษย์ภุมิ อสุรภุมิ และ เทวภุมิ ภุมิแต่ละภุมิมีส่วนเสี้ยวที่สอดคล้องกับความหลงผิด 6 ประการ ซึ่ง

กำหนดวาระจิตก่อนตายว่าผู้^๑นั้นจะไปเกิดใหม่ในภูมิใด^{๑๐} ตัวอย่างเช่นธรรมชาติของนรกคือความโหดร้ายรุนแรงซึ่งสอดคล้องกับโทสจิตของจิต เมื่อผู้^๑นั้นสิ้นชีวิตขณะกำลังกำลังโกรธความโกรธจะสร้างภาวะของจิตที่คล้ายคลึงกับสภาพในนรกทำให้ผู้^๑นั้นไปเกิดใหม่ในนรก ในทำนองเดียวกันภูมิของเปรตก็มีสภาวะเป็นความกระหายทะยานอยากอันสอดคล้องกับความยึดมั่นถือมั่นของจิต และภูมิของสัตว์เดรัจฉานก็เต็มไปด้วยความโง่เขลาเบาปัญญาซึ่งสอดคล้องกับอวิชชาของจิต จึงทำให้ผู้ที่ตายขณะโง่เขลาเบาปัญญาไปเกิดเป็นสัตว์เดรัจฉาน เป็นต้น

ที่คณะ เรื่องการตายและการเกิดใหม่มิได้หมายถึงขณะสิ้นชีวิตและหลังการสิ้นชีวิตเท่านั้น ตามแนวคิดแบบพุทธการตายและการเกิดใหม่เกิดขึ้นทุกขณะในชีวิตของเราและในวัฏจักรชีวิตประจำวัน ชาติรู้ในแต่ละขณะเกิดจากความเสื่อมของชาติรู้ในช่วงก่อน จิตดวงปัญญาปัจจุบัน เป็นสิ่งที่เกิดจากความดับของจิตขณะก่อน แนวคิดนี้เป็นสิ่งสำคัญในพุทธศาสนาและทำให้เกิดการรู้แจ้งได้ ทำให้ความดับและการเกิดใหม่ของจิตจากขณะต่อขณะมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงบุคคลิกภาพของเราทำให้จิตเสื่อมถอยและพัฒนาขึ้นได้ ชาติรู้ของเราอาจประณีตและเบาบางมากขึ้นหรืออาจหยาบกระด้างและหนักอึ้งยิ่งขึ้นก็ได้ นอกจากนั้นช่วงเวลาที่แยกความคิด 2 เรื่องนี้ออกจากกันก็สำคัญมากเพราะเป็นธรรมชาติเบื้องต้นสุดท้ายที่รองรับกิจกรรมทางจิตทุกอย่าง การรู้เท่าทันสิ่งนี้จึงกลายเป็นยาแก้ความหลงผิดอันได้ผล

วัฏจักรในชีวิตประจำวันแต่ละช่วงทำให้เรามีประสบการณ์เรื่องความตาย บารโธและการเกิดใหม่ ช่วงเวลาที่เราหลับช่วยให้เรามีประสบการณ์เรื่องแสงสว่างซึ่งเหมือนกับแสงสว่างวาบขณะที่สิ้นชีวิต และการนอนหลับอย่างสนิทคือ อากาโร เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ตลอดจนพลังกาย

^{๑๐} เกลน เอช. มุลลิน, มรณสติแบบทิเบตพุทธวิธีเพื่อต้อนรับความตาย, แปลโดย ภักทพร ลีวิภาณจน (กรุงเทพฯ : ศูนย์ไทย-ทิเบตศึกษา, 2533), หน้า 8. Glenn H. Mulin, Death and Dying : The Tibetan tradition, (London : Arkana Paperbacks, 1986), p. 16.



หยุดพักจุดตั้งอาการตาย พ้นจากการหลับสนิทเราจะฝันจุดตั้งเป็นหัวงแห่ง บารโห และนิมิตเกี่ยวกับบารโห ตัวตนของความฝันมีลักษณะคล้ายกับตัวตน ของบารโห ฉะนั้นโยคนิมิตจึงเป็นส่วนสำคัญของการฝึกแบบตันตระ เมื่อ เราควบคุมความคิดและภาพนิมิตในฝันได้ เราก็เกือบจะสามารถควบคุมจิตที่มี ประสบการณ์แบบบารโหได้เช่นกัน กรตั้นจากฝันข้อมเหมือนกับกาเกิดใหม่ กล่าวคือ ตัวตนในความฝันสลายไปและเราตื่นขึ้นมาในรูปลักษณะที่แตกต่างไป จากสภาพที่ปรากฏในความฝันคือตื่นขึ้น เข้าสู่ความรู้สึกตัวรับรู้โลกภายนอกพร้อม กับการเคลื่อนไหวของร่างกายอันหยาบก็จุดตั้งการเกิดใหม่นั้นเอง การนอนกับการตายคล้ายกันตรงที่มีจุดดับและจุดเริ่มต้นใหม่อันอาจรับรู้ได้ ตอนตายหรือหลับสนิทเฉพาะสิ่งที่ละเอียดยที่สุดเท่านั้นที่ทำงานทั้งด้านรูปและ นาม ช่วงบารโหและฝันทั้งรูปและนามทำงานในชั้นละเอียดย ตอนเกิดใหม่ และตื่นนามและรูปทำงานอย่างหยาบโดยแยกจากกันให้เห็นได้ชัด

ความหยาบ ละเอียดย และละเอียดยอ่อนอย่างลึกซึ้งนี้ที่ตันทรยานนำ มาอธิบายในเรื่องตรีกายของพระพุทธเจ้า ซึ่งทางมหายานกำหนดไว้เป็นปรัชญา ไว้แล้ว กล่าวคือ

1. พระธรรมกาย ได้แก่พระโพธิจิตที่ละเอียดยอ่อนอย่างลึกซึ้งที่ สุดอันปรากฏอยู่ในโลก อย่างดำรงพระพุทธคุณไว้ชั่วกาลปาวสาน
2. พระสัมโภคกาย ได้แก่พระพุทธภาวะที่ละเอียดยอ่อนอัน ปรากฏอยู่ในพุทธเกษตรหรือแดนสุขาวดีอันพระโพธิสัตว์ที่ เข้าถึงพระปรมาตถ บารมีแล้วจึงจะรับรู้พระคุณวิเศษที่ละเอียดยนี้ได้
3. พระนิรมานกาย คือพระรูปโฉมของพระพุทธองค์ที่ปรากฏใน โลกต่าง ๆ ทั้งโลกนี้และในดาวดึงส์สวรรค์คราวเสด็จไปโปรดพระพุทธมารดา ซึ่งเสด็จมาฟังธรรมจากสวรรค์ชั้นดุสิต เป็นต้น

ทางมหายานเอ่ยถึงพระตรีกายในทางปรัชญาแต่ตันทรยานนำพระ ตรีกายมาเป็นพลังตอนตาย (พระธรรมกาย) ตอนระหว่างกาตายและการ เกิด (พระสัมโภคกาย) และตอนเกิด (พระนิรมานกาย) เพราะฉะนั้น พุทธศาสนิกอาจเข้าถึงพระพุทธคุณได้จนถึงตรัสรู้ แม้ในช่วงกาตาย การเกิด

ระหว่างภพภูมินั้น ๆ เพราะพระธรรมกายอาจปกป้องสัตว์ได้ตอนตาย ดังพระ
สัมโภคกายก็ช่วยสัตว์ให้เข้าถึงแดนสุขาวดีในระหว่างรอการเกิด ครั้นเกิด
แล้วก็สมาทานพระนิรมานกายของพระพุทธเจ้าต่อไป

จากทัศนะเรื่องสภาพทั้ง 3 ของวัชรยาน คือ อย่างหยาบ อย่าง
ละเอียด และอย่างละเอียดอ่อนอย่างยิ่งที่นำมาอธิบายและทำความเข้าใจ
เกี่ยวกับการตาย การเกิดใหม่ และสภาวะระหว่างการตายและการเกิดใหม่
โดยเทียบกับการนอนหลับ ความฝัน และการตื่น อีกทั้งยังมีการนำคำสอนเรื่อง
ตรีกายมาเกี่ยวข้องอีกด้วย ทั้งหมดนี้เป็นความสัมพันธ์กันดังต่อไปนี้

1. พระธรรมกาย นำมาเป็นพลังตอนตาย อธิบายได้ว่าเป็นพระโพธิจิต
ที่ละเอียดอ่อนอย่างลึกซึ้งที่สุดอันปรากฏในโลก ซึ่งตรงกับสภาวะตอนตายที่
เฉพาะสิ่งละเอียดอ่อนที่สุดเท่านั้นที่ทำงานทั้งทางด้านรูปและนาม ดังนั้น สภาวะ
ตอนตายกับพลังพระธรรมกายนั้นย่อมตรงกัน คือเป็นสภาพอันละเอียดอ่อนอย่างยิ่ง
จึงสามารถที่จะเข้าไปรวมเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันได้ตามวิธีของวัชรยาน

2. พระสัมโภคกาย นำมาเป็นพลังตอนระหว่างการตายและการเกิด
อธิบายได้ว่าเป็นพระพุทธรูปที่ละเอียดอ่อน ซึ่งตรงกันกับช่วงระหว่างการตาย
และการเกิดที่เรียกว่าบาร์โตน (อันตรภพ) ซึ่งทั้งรูปและนามทำงานในขั้นละเอียด
สภาวะหรือพลังงานย่อมตรงกัน อาจจะเปรียบได้กับคลื่นส่งและคลื่นรับเมื่อตรงกัน
ย่อมสื่อสารกันได้ ดังนั้นในกรณีนี้วัชรยานจึงมีทัศนคติว่าด้วยอำนาจแห่งพระตรีกาย
ชั้นต่าง ๆ นั้นสามารถช่วยเหลือ ปกป้อง หรือกระทั่งว่าตรัสรู้เป็นพุทธได้เลย ใน
ขั้นตอนช่วงนี้

3. พระนิรมานกาย นำมาเป็นพลังตอนเกิด อธิบายได้ว่าเป็นพระ
รูปโฉมของพระพุทธองค์ ซึ่งตรงกันกับตอนเกิดที่นามและรูปทำงานอย่าง
หยาบคือเป็นร่างกาย ดังนั้นสภาวะก็ตรงกันจึงสามารถที่จะแปรสภาพเป็นสิ่ง
เดียวกันได้

เมื่อเข้าใจถึงความสัมพันธ์กันทั้งหมดนี้แล้ว จึงเป็นโอกาสที่นิกาย
วัชรยานจะนำมาใช้อย่างเป็นประโยชน์ที่สุด คือเอาทุกเหตุการณ์มาเป็นหนทางที่
จะบรรลุธรรม ทั้งความหมั่นเพียรในการปฏิบัติและการอาศัยสิ่งอื่นคืออำนาจความ
ช่วยเหลือแห่งพระพุทธรูป

พุทธปรัชญามหาธานโดยทั่วไปมีทัศนะเรื่องตรีกายว่า พระพุทธเจ้า
ทรงมีพระกายสามภาค คือธรรมกาย นิรมานกาย และสัมโภคกาย ในพุทธ
ปรัชญาเถรวาทนั้นพระพุทธเจ้าทรงเป็นมนุษย์ และอยู่ภายใต้ธรรมชาติคือ ต้อง
เปลี่ยนแปลง เจ็บป่วยและร่างกายแตกสลายได้เมื่อถึงเวลาดังคนปกติทั่วไป
แต่ที่พระองค์แตกต่างจากคนอื่น ๆ ทั่ว ๆ ไปนั้น คือภาวะทางจิตใจและ
คุณสมบัติอันเป็นนามธรรมเท่านั้น แต่สำหรับมหาธานโดยทั่วไปแล้วพระพุทธเจ้า
มิได้มีฐานะเป็นมนุษย์ธรรมดา จริงอยู่ที่หลักฐานในคัมภีร์ระบุว่าพระพุทธเจ้า
ลิขิตถะ โคตม ทรงเจ็บป่วย แก่ชรา และตายได้เหมือนคนทั่วไป แต่ทั้ง
หมดที่กล่าวมานั้นก็เป็นเพียงปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นกับพระกายส่วนหนึ่งของ
พระพุทธเจ้าที่เรียกว่านิรมานกายเท่านั้น พระพุทธเจ้ายังมีพระกายอีกสองส่วน
คือ ธรรมกาย กับ สัมโภคกาย พระกายสองอย่างหลังนี้ไม่ชรา ไม่เปลี่ยนแปลง
อย่างนิรมานกายที่อยู่ในโลกมนุษย์²⁰

ธรรมกายในทัศนะของมหาธานหมายถึงเอาสิ่งหนึ่งที่ดำรงอยู่ชั่วนิรันดร
สิ่งนี้เป็นสิ่งไร้รูป ปราศจากตัวตนให้สัมผัสได้ด้วยประสาทสัมผัส ธรรมกาย
ไม่มีเบื้องต้น ไม่มีจุดกำเนิด ไม่มีผู้สร้าง ธรรมกายเกิดมีและดำรงอยู่ได้
ด้วยตัวเอง แม้ว่าจักรวาลนี้จะว่างเปล่าไม่มีอะไรเลย ไม่มีดวงดาว ไม่มี
โลก ไม่มีวัตถุ ไม่มีมนุษย์ ไม่มีสัตว์และพืช ไม่มีแสงสว่าง ในภาวะเช่นนั้น
ธรรมกายก็ยังดำรงอยู่ และจะดำรงเช่นนั้นเรื่อยไป ไม่มีที่สิ้นสุด ธรรมกาย
ในความหมายเช่นนี้คล้ายกับภาวะสูงสุดในลัทธิศาสนาต่าง ๆ คือเป็นภาวะที่

²⁰ มหาธานสูตราลังกาสูตร IX. 60-66.

เป็นนิรันดรอย่างหนึ่ง ไม่มีเบื้องต้นเบื้องปลาย ไม่มีการเปลี่ยนแปลงและเกี่ยว
 ข้องกับมนุษย์ในแง่เป็นที่พึ่งสำหรับให้มนุษย์ยึดเหนี่ยวเพื่อเข้าถึงอุดมคติสูงสุดตาม
 ทศณะของศาสนาหรือระบบปรัชญานั้น ๆ ธรรมกายเกี่ยวข้องกับมนุษย์ในแง่
 ของการเป็นที่พึ่ง ชาวพุทธมหายานเชื่อว่าพระพุทธรูปเจ้าสิทธิตะหรือพระพุทธรูป
 เจ้าองค์อื่น ๆ ที่เคยมีชีวิตอยู่ในโลกนี้และจะมีต่อไปในอนาคตมีฐานะเป็น
 นิรมานกาย

นิรมานกายหมายถึง กายหรือรูปที่ถอดหรืออวตารลงมาจากรูปหรือ
 กายที่เป็นทิพย์ในสวรรค์ กายที่อยู่ในภาคของเทพบนสวรรค์นี้เรียกว่าสัมโภคกาย
 ดังนั้นในทศณะของฝ่ายมหายานพระพุทธรูปเจ้าสิทธิตะ ที่ทรงเคยมีชีวิตที่เขว้างสอน
 สัตว์ทั้งหลายนั้น ไม่ใช่คนธรรมดา แต่ปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นมานั้นเป็นเพียง
 มาษาภาพที่ถูกเนรมิตขึ้นเพื่อให้สอดคล้องกับการมีชีวิตอยู่ท่ามกลางหมู่คนที่มีการ
 เกิด แก่ เจ็บ และตายเป็นธรรมชาติเท่านั้น

สัมโภคกายคือการแสดงตัวของธรรมกายจากสิ่งไร้รูปมาเป็นสิ่งมีรูป
 สรรูปแล้วพระพุทธรูปเจ้าสิทธิตะก็หาใช่อะไรไม่ หากแต่คือธรรมกายนั่นเอง
 ธรรมกายประสงค์จะช่วยสรรพสัตว์ข้ามพ้นสังสารวัฏจึงแสดงตัวเป็นสัมโภค
 กายบนสวรรค์ จากนั้นสัมโภคกายนั้นก็อวตารลงมาเป็นนิรมานกายทำหน้าที่
 โปรดเวไนยสัตว์ดังที่ปรากฏในประวัติศาสตร์ของพุทธศาสนาแล้วนั้น

ดังนั้นตามทศณะของมหายาน การที่พระพุทธรูปเจ้าสิทธิตะเสด็จดับขันธ
 เข้าสู่ปรินิพพานนั้น ก็คือการที่นิรมานกายย้อนกลับคือสู่ภาวะของสัมโภคกาย
 อีกครั้งหนึ่งเท่านั้น ดังนั้นแม้ในทุกวันนี้พระพุทธรูปเจ้าก็ยังคงทรงพระชนม์ชีพอยู่
 หากแต่อยู่ในภาวะของสัมโภคกายบนสวรรค์เท่านั้นเอง เวลาที่ชาวพุทธมหายาน
 รำลึกถึงพระพุทธรูปเจ้าก็ไม่มีอะไรเปลี่ยนแปลงไปจากสมัยพุทธกาลเพราะพระพุทธรูป-
 เจ้านั้นยังอยู่ครบถ้วนบริบูรณ์ เวลานั้นบนสวรรค์พระพุทธรูปเจ้าในภาคสัมโภคกาย
 ยังประทับรับฟัง สุข ทุกข์ ของพุทธบริษัทอยู่ การบูชาพระพุทธรูปเจ้า

ด้วยความรู้สึกเช่นนั้น มหายานถือว่าจะให้ความมั่นใจและอบอุ่นแก่ศาสนิกได้มากกว่าการบูชาด้วยความรู้สึกที่ว่าสิ่งที่เหลืออยู่มีเพียงพระพุทธรูปเท่านั้น²¹

จะเห็นได้ว่าพุทธปรัชญาวัชรยานนำทัศนะเรื่องตรีกายมาใช้แตกต่างจากพุทธปรัชญามหายานทั่ว ๆ ไป มหายานทั่ว ๆ ไปมีทัศนะเรื่องตรีกายในลักษณะที่เป็นพลังภายนอก คือเป็นที่พึ่งที่เคารพนอกตัวมนุษย์ในเรื่องของการหลุดพ้น แต่สำหรับวัชรยานแล้วได้มีการพัฒนาขึ้นไปอีกขั้นหนึ่ง โดยนำเอาตรีกายมาปรับใช้เป็นพลังภายในตัวมนุษย์ สำหรับนำมาปฏิบัติใช้ในชีวิตประจำวัน เป็นการดึงเอาทัศนะเรื่องตรีกายนี้มาใช้อย่างใกล้ชิดที่สุด

นอกจากนั้นจาก มหายานสูตรลึงการสูตร ที่มหายานนิกายต่าง ๆ ยอมรับทั่วกันรวมทั้งนิกายโศคาจารย์ด้วย ได้มีคำสอนเรื่องตรีกาย และความคิดเรื่องตรีกายนี้เมื่อเข้ามาถึงทิเบตก็กลายเป็นมูลฐานของความคิดของพัฒนาการในช่วงต่อมาของนิกายวัชรยานเกี่ยวกับเรื่องผู้สืบทอดโดยตรงจากอาจารย์ที่เก่งช้านานหลายท่าน โดยเฉพาะอย่างยิ่งดาไลลามะ และเกี่ยวข้องกับความคิดที่ว่าทุกคนสามารถเป็นพระพุทธเจ้าและพระโพธิสัตว์ได้

ชาวพุทธทั่วไปถือกันว่าการเกิดเป็นมนุษย์นับว่าเป็นบุญกุศลอย่างยิ่ง เมื่อมีชีวิตเป็นมนุษย์ก็มีโอกาสที่จะสรรค์สร้างจิตวิญญาณให้สมบูรณ์ทุกแง่ทุกมุม เรามีโอกาสที่จะเป็นพระพุทธเจ้าได้ในชาตินี้ซึ่งสัตว์โลกชั้นต่ำกว่าไม่อาจทำได้ แต่ก็มีมนุษย์ไม่กี่คนที่รู้จักฉกฉวยโอกาสดังกล่าว วิธีปฏิบัติที่สำคัญที่สุดวิธีหนึ่งก็คือการปฏิบัติมรณสติ การพยายามนึกถึงเรื่องความตายอยู่ตลอดเวลา ย่อมทำให้ชีวิตมีความหมายเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ เราเข้าใจชีวิตได้ก็ด้วยการมองว่ามันเป็นสิ่งไม่เที่ยงและมีธรรมชาติเป็นความตาย เมื่อมรณกรรมมาถึงมีเพียงแต่ร่างกายและการทำงานที่ทำอยู่ในปัจจุบันเท่านั้นที่สิ้นสลายไป ส่วนอื่นยังคงอยู่ จิตพร้อมด้วยสัญชาตญาณที่เราสร้างสมไว้ตลอดชีวิตจะสืบทอดไปยัง

²¹ เสถียร โพธิ์นันทะ, ปรัชญามหายาน (กรุงเทพฯ : บรรณาการ, 2522), หน้า 15-17.

ยังคงอยู่ จิตพร้อมด้วยสัญญาตญาณที่เราสร้างสมไว้ตลอดชีวิตจะสืบทอดไปยัง "บาร์โธ" ซึ่งเป็นภพหน้า จากนั้นก็จะผ่านไปสู่วัฏจักรชีวิตในอนาคต ดังนั้นจึงเป็นเรื่องสำคัญอย่างยิ่งที่เราจะต้องสร้างสมแต่คุณสมบัตินี้ที่มีคุณธรรมไว้ในจิตของเราขณะที่ยังมีชีวิตอยู่

มรณสติ หมายถึงการพิจารณาสิ่ง 3 สิ่ง คือ ธรรมชาติอันแท้จริงของความตาย ความไม่แน่นอนของเวลาตาย และข้อเท็จจริงที่ว่าเมื่อถึงเวลาตายไม่มีอะไรเลยที่เป็นคุณค่าอย่างแท้จริงนอกจากการฝึกจิต สิ่งทั้ง 3 นี้เรียกว่า "ตรีมูล"²²

ในการพิจารณาธรรมชาติที่แท้จริงของความตายให้ไตร่ตรองถึง เหตุผลสนับสนุน 3 ประการ คือ 1. พระยามัจจุราชคือความตาย ย่อมมาหาเราไม่ช้าก็เร็ว และเมื่อถึงเวลานั้นย่อมไม่มีสิ่งใดจับไล่ไปได้ 2. ไม่มีทางที่เราจะอายุยืนยาวต่อไปได้เรื่อย ๆ กาลเวลาของเราได้เคลื่อนคล้อยไปโดยไม่ขาดสาย 3. แม้ในขณะที่เรายังมีชีวิตอยู่เราก็มีเวลาน้อยมากที่จะอุทิศให้แก่การฝึกจิต เมื่อเราวางแผนจะเดินทางไปไหน ก่อนอื่นต้องจัดเตรียมสิ่งที่จำเป็นต่อการเดินทางก่อน ในทำนองเดียวกันเมื่อจะต้องเดินทางสู่ความตายก็ต้องเตรียมพร้อมโดยการศึกษาไตร่ตรองและสำรวจจิตถึงหนทางนั้น เราต้องมุ่งมั่นและแน่วแน่ในการพากเพียรทางจิตเพื่อให้เกิดคุณสมบัตินี้ภายในที่สร้างพลังอำนาจให้เราตายได้อย่างไม่หวาดหวั่น

ประการที่ 2 มรณกาลมีธรรมชาติที่ไม่แน่นอน จะเห็นได้จาก เหตุผล 3 ข้อดังต่อไปนี้ 1. อายุขัยของชาวโลกไม่แน่นอนตายตัว ไม่ว่าจะเป็นคนหนุ่มสาว แก่เฒ่าหรืออยู่ในวัยกลางคนก็ตามความตายมาเยี่ยมเยียนได้เสมอ ในเมื่อความตายมาถึงได้ทุกขณะเราจึงต้องระลึกอยู่เสมอว่าเรา

²² เรื่องเดียวกัน, หน้า 20. Ibid., p. 42.

อาจจะตายเมื่อใดก็ได้ 2. สาเหตุของความตายมีอยู่มากมายแต่เครื่องยังชีพมีอยู่น้อยมาก เช่นอาหาร ที่อยู่อาศัย ทรัพย์สิน เป็นต้น ก็อาจเป็นเหตุให้เราตายได้ กล่าวคืออาหารอาจจะเป็นพิษ บ้านอาจถล่มใส่หรืออาจต้องเสียชีวิตขณะแสวงหาปัจจัย⁴ 3. ร่างกายของเราล้วนเปราะบาง สิ่งที่แข็งแกร่งที่สุดในโลกภายนอกก็ล้วนไม่เที่ยง สิ่งมีชีวิตทั้งหลายล้วนมีธรรมชาติเป็นเช่นนี้ ความเปลี่ยนแปลงเพียงเล็กน้อยในสิ่งแวดล้อมของเราก็อาจทำให้เราตายได้ทุกเมื่อ ด้วยเหตุนี้เราจึงควรฝึกฝนธรรมะให้บริสุทธิ์ไม่ผลัดวันประกันพรุ่งและไม่เพเลอใจหมกมุ่นกับเรื่องทางโลกขณะฝึกฝนปฏิบัติธรรม

หัวข้อที่ 3 ที่ต้องไตร่ตรองให้ดี คือข้อเท็จจริงที่ว่า เมื่อวาระสุดท้ายมาถึงย่อมไม่มีสิ่งอื่นใดมีคุณค่านอกจากการฝึกจิต เพราะเหตุผล 3 ประการดังต่อไปนี้ 1. แม้ว่าเราจะอบอุ่นไปด้วยมิตรสหายนับร้อย แต่ย่อมไม่มีใครสักคนติดตามเราไปได้ในมรณภูมิ 2. แม้ว่าเราจะมีทรัพย์สินมากมายเมื่อตายแล้วก็เอาไปไม่ได้สักเศษชูลี เราต้องก้าวสู่มรณภูมิอย่างเปล่าเปลี่ยวและโดดเดี่ยว 3. ร่างกายที่เราเฝ้าทะนุถนอมมาตั้งแต่คลอดพ้นครรภ์มารดาก็จะถูกทอดทิ้งไว้เบื้องหลัง ไม่มีสิ่งใดสืบเนื่อง ยกเว้นกระแสจิตสำนึกและกรรมดีกรรมชั่วที่จิตพาไปเท่านั้น ในช่วงที่เรายังมีชีวิตอยู่หากเราผูกพันอยู่กับมิตรสหาย ญาติพี่น้อง ทรัพย์สินสมบัติและร่างกายของตนเอง เราย่อมใช้ชีวิตอยู่อย่างสุขุเปล่า จึงควรตั้งใจมั่นแต่บัดนี้ว่าแม้จะต้องเสี่ยงชีวิตก็ตามเราจะไม่ยอมตกอยู่ใต้อิทธิพลของโลกธรรมทั้ง 8 คือ สุข ทุกข์ ยศ เลื่อมยศ สรรเสริญ นินทา ลาก ไม่มีลาก เราจะต้องหลีกเลี่ยงประโยชน์สุขทางโลกเช่นเดียวกับหลีกเลี่ยงสิ่งปฏิภูลทั้งหลาย²³

²³ เรื่องเดียวกัน, หน้า 33-34. Ibid., p. 44.

4.2.1 ข้อดีของการปฏิบัติมรณสติ 6 ประการ

1. ทำให้ชีวิตมีเป้าหมาย หากเราปฏิบัติมรณสติกันอย่างถูกต้อง จิตของเราจะมุ่งแสวงหาความเข้าใจชีวิตอย่างลึกซึ้ง
2. มรณสติเป็นปฏิกิริยาอย่างร้ายแรงต่อความหลงผิด สุกญตสมาธิหรือการพิจารณาความว่าง เป็นปฏิกิริยาอย่างร้ายแรงต่อโมหจริต และโทสจริต มรณสติเป็นรองก็แต่เพียงสุกญตสมาธิเท่านั้น ถ้าเรานึกถึงความตายหากเกิดอุปาทานหรือความโกรธขึ้นมาครั้งใด ความหลงผิดดังกล่าวจะถูกกำจัดไปในทันที เช่นเดียวกับก้อนหินที่ถูกทุบจนแหลกละเอียด
3. มรณสติเป็นสิ่งสำคัญในการเริ่มปฏิบัติธรรมแต่ละอย่าง เพราะทำให้เราลงมือปฏิบัติธรรมและปฏิบัติได้อย่างดี
4. มรณสติเป็นสิ่งสำคัญในช่วงกลางของการปฏิบัติธรรม เพราะทำให้เรามีความเพียรในการปฏิบัติอย่างจริงจังและอย่างบริสุทธิ์
5. มรณสติเป็นสิ่งสำคัญในตอนปลายของการปฏิบัติธรรม เพราะทำให้เราบรรลุการปฏิบัติได้อย่างสมบูรณ์ ดังนั้นมรณสติจึงมีคุณค่าในเบื้องต้น เบื้องกลาง และเบื้องปลายในการช่วยให้เราลงมือปฏิบัติธรรม ดำเนินการปฏิบัติธรรมและบรรลุในการปฏิบัติธรรม
6. เราจะตายอย่างมีความสุขและปราศจากความเสียใจ แต่อย่างใด การปฏิบัติมรณสติอยู่เสมอทำให้จิตของเราโน้มเอียงไปสู่ความดีงาม เราจึงมีความมั่นใจและหนักแน่นเมื่อมรณกรรมมาเยือน กล่าวกันว่าผู้ที่ฝึกมรณสติได้ดีที่สุดจะตายด้วยความสุขอย่างเต็มเปี่ยม คนที่ฝึกเพียงชั้นธรรมดาๆ จะตายอย่างสงบสุข แม้แต่ผู้ฝึกในขั้นต้นก็จะตายโดยปราศจากความหวาดกลัว²⁴

²⁴ เรื่องเดียวกัน, หน้าเดียวกัน. Ibid., pp. 33-34.

4.2.2 การฝึกมรณสติ

เราจะฝึกมรณสติได้อย่างไร ในนิภาสที่ถือพระสูตรและในนิภาสตันตระกล่าวถึงวิธีการฝึกไว้หลายวิธีด้วยกัน ในแนวของพระสูตรมีการใช้วิธีการที่แพร่หลายอยู่ 2 วิธี คือ 1. "สามมมูล เก้าตรรกและสามศรัทธา" และ 2. "กระบวนการเลียนแบบความตาย"²⁵

1. "สามมมูล เก้าตรรกและสามศรัทธา" นี้เป็นวิธีการของนิภาสชะตัมปะ ซึ่งปรากฏอยู่ในคัมภีร์ทิเบต เช่น โฆกะ-วชิราภรณ์ (The Jewel Ornament of Liberation) ของท่านคัมโปปะและมหาโพธิมรรคสูตร (Great Exposition on the Path to Enlightenment) ของท่านตะสรองชะปะ เป็นต้น วิธีการนี้เริ่มด้วยการพิจารณาถึงข้อเสีย 6 ประการของการละเลยมรณสติ คือ 1. ถ้าเราไม่พิจารณาถึงเรื่องความตาย เราก็ย่อมไม่สนใจการปฏิบัติธรรมของเราเอง และปล่อยเวลาทั้งหมดไปกับการแสวงหาโลกีย์สุข 2. แม้เราอาจปฏิบัติธรรมอยู่บ้างแต่การปฏิบัติส่วนใหญ่ของเราจะเป็นไปเพียงการผลัดวันประกันพรุ่ง จนในที่สุดสิ้นชีวิตเสียก่อนที่จะบรรลุถึงผลสำเร็จ 3. การปฏิบัติธรรมของคนบางคนอาจไม่บริสุทธิ์และปะปนกับความทะเยอทะยานในทางโลกีย์ เช่นต้องการมีชื่อเสียงในทางวิชาการมากกว่าที่จะบรรลุถึงความรู้อันแท้จริง 4. แม้เราจะเริ่มต้นปฏิบัติธรรมตอนแรกเราอาจท้อถอยเพราะความประมาทในการมีชีวิตร 5. เราอาจจะสร้างกรรมชั่วอยู่เรื่อย ๆ ถ้าเราไม่ตระหนักถึงความตายและยอมยึดมั่นถือมั่นกับสิ่งต่าง ๆ ในชีวิตนี้ เราข่มถือว่าญาติมิตรมีคุณค่าอันนับถือมากกว่าคนแปลกหน้าและศัตรูผู้คิดร้าย ความมัวเมาติดงอมแงมก่อให้เกิดความหลงผิดอันนำไปสู่การสร้างกรรมชั่วไม่รู้จบ ทำให้เราปราศจากความสุขในชีวิตนี้และ

²⁵ เรื่องเดียวกัน, หน้า 34. Ibid., p. 64.

ชีวิตหน้า 6. เราอาจตายด้วยความเสียใจ ความตายย่อมมาถึงสักวันหนึ่ง อย่างแน่นอนถ้าเราขาดสติความตายจะมาถึงโดยไม่รู้ตัว ในช่วงเวลาอันวิภวณนั้นเราย่อมมองเห็นได้ว่าทัศนคติแบบวัตถุนิยมที่เราสร้างสมมาตลอดชีวิตนั้นไม่มีคุณค่าอย่างใดเลย ทรัพย์สมบัติ มิตรสหายและอำนาจล้วนแต่ไร้ความหมาย เมื่อเราขาดมรณสติเราย่อมทอดทิ้งการฝึกฝนทางจิตและเหลือแต่มือเปล่า ดวงจิตก็ท่วมท้นไปด้วยความวิปโยค

และต่อจากนั้นก็พิจารณาถึงข้อดีทั้ง 6 ประการของการปฏิบัติมรณสติ ตามที่ได้กล่าวมาแล้ว จากนั้นให้ได้ใช้สมาธินำจิตไปสู่มูลฐานแรกอันได้แก่ธรรมชาติเฉพาะของความตายและทบทวนเหตุผลสนับสนุนอีก 3 ประการ คือ 1. ความตายได้มาเยือนทุกคนในอดีตแล้ว 2. ชีวิตของเราก็ล่วงเลยไปทุกขณะและไม่มีทางที่จะหวังเหนี่ยวกาลเวลาหรือยืดอายุของเราไปโดยไม่มีกำหนด 3. ชีวิตของเราเป็นสิ่งชั่วคราวประกอบไปด้วยสิ่งที่ไม่เที่ยงและเราใช้ไปเพื่อการปฏิบัติธรรมเพียงส่วนน้อย เหตุผลเหล่านี้จะนำเราไปสู่ความศรัทธาข้อแรกคือ การปฏิบัติธรรมและหยาบฉวยแก่นสารของชีวิต

จากนั้นให้เราพิจารณาไปยังรากฐานที่ 2 อันได้แก่ธรรมชาติอันไม่แน่นอนของมรณกาลหรืออายุขัยของเราเอง ในขณะเดียวกันก็พิจารณาเหตุผลประกอบอีก 3 ข้อ คือ 1. อายุขัยของมนุษย์สั้นยาวไม่แน่นอน 2. สิ่งที่ทำให้เรามีชีวิตอยู่ได้นั้นมีน้อยมากแต่โอกาสที่เราจะตายมีอยู่มากมาย 3. ร่างกายของเราบอบบางและแตกสลายได้ง่าย เมื่อพิจารณาเหตุผลทั้ง 3 ประการนี้แล้วเราจะเกิดความเชื่อมั่นว่าเราต้องปฏิบัติธรรมโดยทันที

ประการสุดท้ายให้เราก้าวไปสู่รากฐานที่ 3 คือข้อเท็จจริงที่ว่าเมื่อถึงเวลาตายมีเพียงความสำเร็จทางจิตวิญญาณของเราเท่านั้นที่มีคุณค่า บรรดาญาติมิตรล้วนช่วยให้เราพ้นความตายไปไม่ได้ ทรัพย์สินเงินทอง อำนาจวาสนาก็ไม่มีประโยชน์แต่อย่างใด แม้แต่ร่างกายที่เราเฝ้าทะนุถนอมก็ต้องถูกละทิ้งราวกับกองขยะไว้เบื้องหลัง เราควรต้องฝึกฝนทั้งโดยการ

พิจารณาไตร่ตรอง และโดยการเข้ามานในการพิจารณาไตร่ตรองให้เราสำรวจ
ประเด็นต่าง ๆ ของการเข้ามานเพียงประเด็นละ 2-3 นาที ส่วนในการเข้า
มานให้เราใช้จิตจับอยู่ที่ประเด็นใดประเด็นหนึ่งเป็นเวลาราวครึ่งชั่วโมง^{๒๐}

2. กระบวนการเลียนแบบความตาย วิธีนี้ปฏิบัติได้ทั้งภายในและภายนอกลัทธิ ในวิธีการแบบทั่วไปหรือภายนอกลัทธินี้มีทั้งวิธีปฏิบัติที่
เกี่ยวข้องกับสิ่งภายนอกได้แก่ การอาศัยอยู่ในสุสานและเฝ้าสังเกตดูซากศพที่เน่า
เปื่อยผุพังลงไปทีละน้อย ในขณะที่เดียวกันก็กำหนดความคิดว่าซากศพเหล่านี้
แสดงให้เห็นสภาพสุดท้ายของร่างกายเราเอง วิธีปฏิบัติที่อยู่ภายในจิตของ
เราได้แก่การนึกเห็นภาพตนนั้นนอนรอความตายอยู่บนเตียง จินตนาการให้
เห็นเป็นบิดามารดาญาติพี่น้องที่ห้อมล้อมเรายู่กำลังคร่ำครวญหวนให้อาลัย
อาวรณ์ ราศรีที่ใบหน้าเริ่มหม่นหมอง โพรงจมูกยุบ ริมฝีปากแห้ง น้ำลายเริ่ม
เกาะตามฟันและความสว่างงามเริ่มลึนสูญไปจากร่าง ออณหภูมิของร่างกายเริ่ม
ลดลง เริ่มหายใจหอบ ลมหายใจออกยาวนานกว่าลมหายใจเข้า
กรรมชั่วทั้งหลายที่ทำไว้ตลอดชีวิตเริ่มก่อตัวขึ้นในจิตและเราเริ่มเสร์้าโศกเสีย
ใจ ครั้นเหลียวมองไปรอบ ๆ หาที่พึ่งก็ไม่มีใครมาช่วยสักคน

วิธีการปฏิบัติมรณสติที่กระทำภายในลัทธิโดยเลียนแบบความตายนั้น
มีลักษณะสลับซับซ้อนมากกว่าที่กระทำนอกลัทธิ วิธีการนี้ปฏิบัติกันแพร่หลายใน
ระบบโยคตันตระชั้นสูงสุดของพุทธศาสนาแบบทิเบตทุกนิกาย โดยเหตุที่การ
ปฏิบัติมีความเกี่ยวเนื่องกับนิกายวัชรยานอันลึกลับผู้ที่ปฏิบัติได้จึงเป็นแต่พวกสาวก
เท่านั้น ที่มาของวิธีปฏิบัตินี้คือโยคะชั้นมูลฐานผู้ฝึกข่มมองเห็นภาพแห่งความ
ตายที่กำลังแปรสภาพสภาวะเชื่อมกลางและการเกิดใหม่ โยคะชั้นนี้จะนำไปสู่
โยคะชั้นสมบูรณ์ที่ผู้ฝึกประสบกับความตายจริง ๆ ในฉานโดยปราศจากการ
แปรสภาพตามความตาย

^{๒๐} เรื่องเดียวกัน, หน้า 35. Ibid., p. 68.

การปฏิบัติมรณสติภายในลัทธิเป็นเรื่องเกี่ยวกับการสลายตัวของธาตุหยาบ 25 ชนิด ซึ่งเป็นประเด็นสำคัญในการปฏิบัติแบบตันตระ ธาตุ 25 ชนิด คือ ธันซ์ 5 ได้แก่ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ธาตุ 4 ได้แก่ ดิน น้ำ ไฟ ลม อายตนะภายนอก 5 ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ (ไม่มีธรรมารมณ์) อายตนะภายใน 6 อันได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ตลอดจนความรู้อันไม่สมบูรณ์ 5 ประการ คือการสะท้อนภาพ ความเสมอดันเสมอปลาย การบรรลุผล การแยกแยะ และความรอบรู้เกี่ยวกับธรรมธาตุ ความรอบรู้เหล่านี้ไม่สมบูรณ์เพราะเป็น ความรอบรู้ของผู้ที่ยังไม่บรรลุธรรม ตามปกติเมื่อความตายมาถึงมันจะมี ลักษณะเป็นกระบวนการที่กระจัดกระจายทีละเล็กละน้อย

กระบวนการขั้นแรกเป็นการกระจายพร้อม ๆ กันของรูป ความรอบรู้แบบสะท้อนภาพธาตุดิน จักขุวิญญาณธาตุและรูปธาตุ สัญญาภายนอกที่ปรากฏเป็นผลจากการแตกกระจายของคุณลักษณะทั้ง 5 ประการดังกล่าว เรียงตามลำดับได้ดังนี้ ร่างกายเสื่อมโทรมและขาดพลังชีวิต ตาพว้า เคลื่อนไหวแขนขาไม่ได้ ตาไม่กระพริบและราศรีหม่นหมอง สัญญาภายนอก เหล่านี้คนทั่วไปสังเกตเห็นได้นอกจากสัญญาภายนอกที่กำลังจะตายก็จะ ประสพกับสัญญาภายในซึ่งรู้ได้เฉพาะตัว สัญญานี้คือนิมิตซึ่งปรากฏอยู่เต็ม ไปหมด

กระบวนการตายขั้นที่ 2 คือการแตกกระจายของเวทนา ความเสมอดันเสมอปลาย ธาตุน้ำ โสตวิญญาณธาตุและสัทธาธาตุ มีสัญญาภายนอกที่ เกิดขึ้นพร้อม ๆ กับการแตกสลายของคุณลักษณะทั้ง 5 อันเรียงลำดับได้ดังนี้คือ บุคคลจะไม่สามารถแยกความแตกต่างระหว่างความสุขและความเป็นทุกข์และ ความเป็นกลางได้ ริมฝีปากจะแห้ง ต่อมเหงื่อจะหยุดทำงาน เลือดและน้ำ กามแข็งเป็นก้อน ไม่ได้ยินเสียงภายนอกอีกต่อไปแม้แต่เสียงหึ่ง ๆ อยู่ในหู ก็หยุด ผู้ที่กำลังจะตายย่อมสัมผัสกับสัญญาภายในซึ่งมีลักษณะเป็นภาพคล้ายควัน ลอยอยู่เต็มพื้นที่ว่าง

กระบวนการตายขั้นที่ 3 เป็นการแตกกระจายของสัญญา ความรู้
 จักแยกแยะในขั้นสูงขึ้นไป ธาตุไฟ ขาววิญญานธาตุและคันธธาตุ สัญญาณ
 ภายนอก 5 ประการที่แสดงออกก็คือ บุคคลจะไม่สามารถรับรู้ความหมาย
 ของสิ่งใดใดที่คนรอบข้างกล่าวถึง ไม่สามารถจำชื่อบิดามารดาและญาติมิตร
 ได้ อุณหภูมิของร่างกายลดลง พลังในการย่อยอาหารและดูดกลืนอาหาร
 หยุดทำงาน หายใจออกแรงแต่หายใจเข้าแผ่วเบา และอำนาจกลิ่นต่าง ๆ
 เสื่อมสภาพ ผู้ที่ใกล้ตายจะรับรู้สัญญาณภายในที่เป็นภาพคล้ายควินปรากฏชัด
 เจนอยู่เต็มตลอดพื้นที่ว่าง

กระบวนการขั้นที่ 4 เป็นการแตกกระจายของสังขาร ความรอบรู้
 ในการบรรลุผลมธาตุ ขิวหาวิญญานธาตุและรสธาตุ สัญญาณภายนอก 5 ประ
 การที่เกิดตามมาคือสมรรถภาพทางร่างกายล้มเหลวหลงลืมเป้าหมาย พลัง
 ร่างกายทั้งใหญ่น้อยสลายตัวกลับเข้าสู่หัวใจ ลื่นเปลี่ยนเป็นสีน้ำตาลและ
 ความสามารถในการลิ้มรสเสื่อมลง สัญญาณภายในที่ปรากฏคือมองเห็นแสง
 ริบหรี่คล้ายแสงตะเกียงน้ำมัน เมื่อถึงจุดนี้แพทย์จะประกาศว่าผู้นั้นเสียชีวิต
 แล้ว อย่างไรก็ตามในเมื่อธาตุรู้ยังมีอยู่ในร่างกายจึงยังไม่ถึงจุดที่ตายจริง ๆ
 ในขณะที่บุคคลนั้นได้สูญเสียพลังงานที่ค้ำจุนร่างกายอันมีผลให้หยาดของเหลว
 แรกเริ่มในร่างกายเกิดการเคลื่อนไหว หยาดของเหลวนั้นในนิกายตันตระมี
 คำสอนว่าตัวสเปอร็มดั้งเดิมที่มาจากบิดาขณะปฏิสนธิได้ถูกเก็บไว้ในศูนย์ที่
 กลางกระหม่อมของผู้นั้น และเซลล์จากไข่ดั้งเดิมที่ได้จากมารดาปฏิสนธิก็จะ
 ถูกเก็บไว้ในศูนย์ตรงสะดือ เมื่อพลังงานที่ค้ำจุนแก่นสารละลายเหลว แก่สสาร
 เหล่านี้ก็หลุดจากฐานที่ตั้งของมันในศูนย์ต่าง ๆ อันดับแรกแก่นสารละลายขาวหยุด
 ออกจากศูนย์ที่กลางกระหม่อมมันจะไหลตามช่องตามลำตัวลงมาสู่หัวใจ เนื่อง
 จากมันเคลื่อนที่ผ่านปุ่มต่าง ๆ ศูนย์ผู้ที่ใกล้ตายจึงมองเห็นภาพสีขาวเหมือนหิมะ
 บิดนี้ตัวสเปอร็มและไข่ได้มาพร้อมกันที่หัวใจ ผู้ใกล้ตายจะมองเห็นแต่ความมืด
 มืดคล้ายกับท้องฟ้าที่ถูกปกคลุมด้วยเมฆหนาโดยตลอด ในช่วงนี้คนธรรมดาทั่ว ๆ
 ไปจะสูญเสียสัมปชัญญะและสลบไป แต่สำหรับโยคีนิกายตันตระช่วงนี้เหมาะที่

สุดท้ายจะเข้าฌานขั้นพิเศษหัวใจจะสิ้นสะท้านเบา ๆ เป็นระยะ ๆ ร่างกายสิ้น
 สุกความรู้สึก จะมองเห็นแสงนวลสดใสคล้ายกับยามรุ่งอรุณที่ปราศจากดวง-
 จันทร์ นี่คือแสงนวลแห่งความตายอันแสดงว่ากระบวนการสู่ความตายได้ล่วง
 ลุสมบูรณ์แล้ว

เรื่องที่สำคัญมากที่สุด 2 เรื่องในโยคะตันตระขั้นสูงสุดได้แก่ เรื่องพลัง
 อันประณีตของร่างกายและธาตุรู้ในระดับประณีตซึ่งเกิดจากการฝึกฝนตามแบบ
 โยคีดังกล่าว พลังงานและสภาวะของธาตุรู้ดำรงอยู่ด้วยกับร่างกายนี้เองทั้ง
 ในรูปที่ประณีตและหยาบ ขณะที่กำลังจะตายพลังงานหยาบจะแปรสภาพเป็นพลัง
 งานประณีตและธาตุรู้ระดับประณีตก็จะเกิดขึ้นเองตามอัตโนมัติ เป้าหมาย
 ของการปฏิบัติแบบตันตระก็คือการสร้างประสบการณ์ขั้นในสมาธิขณะที่ยังมีชี-
 วิตอยู่เพื่อทำการหลอมพลังงานหยาบให้กลายเป็นพลังงานประณีตโดยวิธีโยคะ
 ก็จะสามารถมีประสบการณ์เกี่ยวกับการสลายตัวและการแตกกระจายในชั้น
 ต่าง ๆ ได้เช่นเดียวกับที่เกิดขึ้นในขณะที่สิ้นชีวิตจริง ๆ โยคีผู้มีประสบการณ์
 ดังกล่าวขณะที่ยังมีชีวิตอยู่ย่อมเตรียมพร้อมอย่างดีสำหรับความตายและสามารถ
 ควบคุมกระบวนการของความตายได้โดยตลอด จากนั้นเมื่อพลังงานประณีต
 และธาตุรู้ระดับต่าง ๆ เกิดขึ้น โยคีก็สามารถแปรสภาพของสิ่งเหล่านั้นให้
 กลายเป็นกายของพระพุทธรูปเจ้าได้ กล่าวคือแปรธาตุรู้เป็นธรรมกายและ
 แปรความรู้กับพลังงานเป็นสัมโภคกายหรือกายทิพย์ แปรแสงนวลแห่ง
 ความตายเป็นธรรมกาย ภาพบาร์โตนเป็นสัมโภคกาย และการเกิดใหม่เป็น
 นิรมานกาย

สถานที่ที่อยู่อันแท้จริงของจิตคือหัวใจ จิตย่อมสถิตย์อยู่ในหยาต
 อมฤตหรือหน่วยถ่ายพันธุ์เพศชายและหญิง วิธีการแบบตันตระเน้นประเด็น
 สำคัญอยู่ที่เรื่องหยาตอมฤตนี้ ซึ่งมี 2 ชนิด คือ ชนิดหยาบและละเอียดประณีต
 หยาตอมฤตชนิดหยาบเป็นแบบกายภาพที่เกิดจากการรวมตัวกันของแก่นสาระ
 เพศชายกับแก่นสาระเพศหญิงที่ได้จากน้ำกามของบิดาและไข่ของมารดาตามลำดับ
 หยาตอมฤตชนิดละเอียดประณีตเป็นการรวมตัวผสมผสานของธาตุรู้

ระดับประณีตต่าง ๆ กับพลังงานทางกายภาพที่ประณีต หยาดอมฤตชนิดหยาบเป็น
อมฤตเพราะมันทนทานอยู่ตั้งแต่ช่วงที่ปฏิสนธิจนถึงช่วงที่สิ้นชีวิต หยาดอมฤต
ชนิดละเอียดประณีตเป็นอมฤตเพราะมันทนทานอยู่ตลอดชั่วอายุขัยตั้งแต่ยังประ
มาณเวลาไม่ได้จนกระทั่งบรรลุปุพพชภาวะ กระบวนการปฏิบัติมรณสติใน
ประเพณีภายในลัทธิตันตระเป็นเรื่องของการปฏิบัติผ่านโดยตั้งสมาธิที่หยาด
อมฤตทั้ง 2 ชนิดนั้น การเคลื่อนย้ายชาตुरूหรือที่ในภาษาธิเบตเรียกว่า
โป-วา หมายถึงการปฏิบัติเพื่อนำไปสู่การเกิดใหม่ที่มุ่งไว้โดยวิธีควบคุมจิตขณะ
ใกล้ตาย ทั้งนี้เพราะความคิดช่วงสุดท้ายที่บุคคลมีอยู่ก่อนสิ้นใจย่อมมีอิทธิพล
อย่างมหาศาลต่อธรรมชาติของการเกิดใหม่ของเขา คนบางคนใช้ชีวิตอย่าง
มีคุณธรรมแต่เพราะไม่ได้พัฒนาจิตวิญญาณขั้นสูงขั้นให้สำเร็จจึงไม่สามารถควบคุม
จิต เลยตายไปด้วยความหวาดกลัว ชุนมัวหรือมีมลทินในใจทำให้เขาไปเกิด
ใหม่ในทุกคติ และบางกรณีที่มีผู้ประพฤตชั่วมาโดยตลอดแต่เพราะโชคดีมีความคิด
เป็นกุศลขณะตายเขาจึงไปเกิดใหม่ในสุคติ การปฏิบัติโยคะที่เคลื่อนย้ายชาตुरू
นี้เป็นการฉวยโอกาสจากปรากฏการณ์ดังกล่าว กระนั้นกรรมดีกรรมชั่วที่
บุคคลสร้างสมมาตลอดชีวิตก็ยังคงพอกพูนอยู่ในจิตเพื่อรอให้ผลในอนาคต แต่
การเกิดใหม่ในทันทีนั้นถูกกำหนดได้ด้วยจิตขณะที่บุคคลกำลังจะตาย ถ้าเขาไป
เกิดใหม่ในสภาพที่เอื้อต่อการปฏิบัติธรรมขั้นต่อไป เขาย่อมมีโอกาที่จะชำระ
จิตให้บริสุทธิ์จากรอยกรรมได้ วิธีเคลื่อนย้ายชาตुरूแบบมหายานแบ่งออกได้
เป็น 2 ประเภท คือประเภทที่สอนกันในพระสูตรและประเภทที่สอนกันใน
แบบตันตระ

วิธีการในพระสูตรคือ "การใช้พลังทั้ง 5" ที่เรียกเช่นนี้เพราะ
ขณะจะสิ้นใจผู้ใกล้ตายจะอาศัยปัจจัย 5 ประการ คือ เจตนา ความบริสุทธิ์
ความคั่นเคย การประหาร(ความชั่ว) และอำนาจการภาวนา

1. พลังงาน ได้แก่การตั้งเจตนาให้มั่นโดยไม่ยอมให้จิตแยกตัว
ออกจากความสำนึกอันเอื้ออาทรต่อผู้อื่นของพระโพธิสัตว์ในขณะที่เข้าสู่กระบวนการ
ความตาย ผ่านเข้าสู่บาร์โด และระหว่างการเกิดใหม่

2. พลังความบริสุทธิ์ ได้แก่การพยายามแยกจิตออกจากเครื่อง
เกาะเกี่ยวร้อยรัดทางวัตถุทุกรูปแบบ ซึ่งทำได้โดยการสละทรัพย์สิน สมบัติ
และวัตถุในครอบครองทั้งหมดไปเพื่อความมุ่งหมายอันประเสริฐ เช่นสละให้
คนยากจน ผู้หิวโหย คนป่วย สถาบันเพื่อสาธารณประโยชน์ต่าง ๆ ฯลฯ

3. พลังประหาร ได้แก่การพยายามทำลายรอยกรรมชั่วที่ได้สะสม
ไว้ตลอดชีวิต ซึ่งทำได้โดยใช้พลังต่อต้าน 4 ประการ คือ 1. ส่วนึกผิด
ในความชั่วที่เคยสร้าง 2. ตั้งใจหลีกเลี่ยงการทำผิดในอนาคต 3. ยึดเอา
พระรัตนตรัยเป็นที่พึ่งและสร้างสรรค์โพธิจิตซึ่งเป็นความปรารถนาในความรู้
แจ้งขั้นสูงสุดเพื่อประโยชน์ของผู้อื่น 4. ชำระล้างรากเหง้าของกรรมชั่ว
โดยการปฏิบัติสุกฤตสมาธิและสวดมนต์ 100 พยางค์แบบวิชรยานตามคำ
สอนของพระวัชรสัตว์เป็นต้น

4. พลังความคุ้นเคย หมายถึงการเสริมสร้างโพธิจิตให้
แก่กล้ามากที่สุดและให้ตายไปในขณะเข้าฌาน

5. อำนวยการภาวนา ในที่นี้หมายถึงความปรารถนา
ของชาวมหายานที่แท้จริง นั่นก็คือ ความปรารถนาที่จะให้ความทุกข์ยาก
ทั้งมวลของผู้อื่นสงบยอมอยู่ที่ตัวผู้ปฏิบัติเพื่อผู้อื่นจะได้พ้นทุกข์ เนื่องจาก
พระโพธิสัตว์มีความมุ่งหมายที่จะตรัสรู้เพื่อประโยชน์สุขของสิ่งมีชีวิตทั้งหลาย

วิธีฝึกแบบตันตระมีอยู่หลายระบบ ควรเลือกระบบที่เหมาะสมกับ
ความโน้มเอียงตามกรรมของแต่ละบุคคล ควรปรึกษาอาจารย์ผู้ฝึกเพื่อเลือก
ระบบที่เหมาะสมและเชื่อมั่นว่าเป็นไปไม่ได้ที่จะสอนวิธีการแบบตันตระให้แก่
คนนอกลัทธิ