



บาร์โโด: สภาวะที่ดำรงอยู่ระหว่างการเกิด การตายและการเกิดใหม่

Bardo: An intermediate state that existed between birth, death and rebirth

โดย: สุปรีย์ลี กายจนพิศศาล

สารสังเขป

บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาองค์ความรู้เรื่องบาร์โโดในคัมภีร์มรณศาสตร์แห่งทิเบต ผ่านการศึกษาข้อมูลเชิงเอกสาร เรียบเรียงข้อมูลและนำเสนอผลการศึกษาดังวิธีเชิงพรรณนา ผลการศึกษาพบว่าบาร์โโดมีความหมายที่ใช้ในการศึกษาเรื่องความตายคือ สภาวะที่ดำรงอยู่ระหว่างการเกิด การตายและการเกิดใหม่ เนื้อหาในคัมภีร์ได้อธิบายถึง 3 บาร์โโดหลัก คือ 1) บาร์โโดแห่งการตาย ครอบคลุมตั้งแต่วันแรกของการเจ็บป่วยหนักจนถึงการปรากฏแสงกระจ่างภายใน 2) บาร์โโดแห่งความเป็นธรรมดา อันเป็นสภาวะที่จิตแสดงพลังธรรมชาติเดิมแท้ปรากฏออกมาผ่าน เสียง แสง และรังสี และจบลงที่การปรากฏแสงกระจ่าง 3) บาร์โโดแห่งการถือกำเนิด ซึ่งสิ้นสุดเมื่อดวงจิตของผู้จากไปได้เกิดในภพภูมิใหม่ ยังมีอีกหนึ่งบาร์โโดที่สำคัญคือ บาร์โโดแห่งชีวิต เริ่มต้นตั้งแต่วันแรกที่แรกแห่งการปฏิสนธิจนถึงวันแรกที่เข้าสู่การเจ็บป่วยหนัก บาร์โโดนี้ถือเป็นช่วงเวลาที่ดีที่สุดสำหรับการฝึกจิตเพื่อเตรียมตัวตาย การศึกษาคำสอนเรื่องบาร์โโดชี้ให้เห็นถึงความสำคัญของการเตรียมตัวตาย การมีโอกาสหลุดพ้นแม้บุคคลนั้นสิ้นลมแล้ว และญาติสามารถช่วยเหลือผู้จากไปให้เข้าถึงการหลุดพ้นหรือเกิดในภพภูมิที่ดีได้

คำสำคัญ: บาร์โโด, การตาย, ชีวิตหลังความตาย, การเกิดใหม่

This article aims to study the body of knowledge about Bardo in The Tibetan Book of the Dead through documentary research. Compile the data and present the results of the study by descriptive method. The result of the study showed that the meaning of Bardo which used in the study of death is the state that existed between birth, death and rebirth. The content in the book describes the three main bardos: 1) the painful bardo of dying covers from the first day of serious illness to the manifestation of clear flash 2) the luminous bardo of dhammata is the state in which the mind expressing the power of its original nature is manifested through sound, light and radiation, and ends with the manifestation of clear flash 3) the karmic bardo of becoming which ends when the soul of the departed is born in a new realm. There is also another important bardo is the bardo of life which starts from the first moment of fertilization until the first day of serious illness. This bardo is the best time for spiritual training to prepare for death. A study of Bardo's teachings pointed out that the significance of preparing for death, having an opportunity to enlighten even though a person is dead, and the relatives can help the deceased reach enlightenment or be born in a better realm.

Keywords: Bardo, Death, Life after death, Rebirth

บทนำ

บาร์โดเป็นคำภาษาทิเบตที่มีความหมายว่า “ช่องว่าง” หรือ “การเปลี่ยนผ่าน” ซึ่งสามารถแปลตามรูปศัพท์ได้ว่า “สภาวะที่อยู่ในระหว่าง” เช่น ระหว่างช่วงเวลาหนึ่งกับอีกช่วงเวลาหนึ่ง หรือช่องว่างระหว่างสถานการณ์ที่สิ้นสุดลงและอีกสถานการณ์ที่กำลังบังเกิดขึ้น คำว่าบาร์โดแปลว่า “ในระหว่าง” และ โดแปลว่า “ถูกระงับ” หรือ “ถูกโยน” ทั้งนี้ คำว่าบาร์โดเริ่มเป็นที่รู้จักเมื่อได้มีแปลหนังสือคัมภีร์มรณศาสตร์แห่งทิเบตเป็นภาษาอังกฤษ โดยชื่อหนังสือถูกแต่งขึ้นโดยผู้แปลคือ ดับเบิลยู วาย อีเวนส์-เวน นักวิชาการชาวอเมริกัน ซึ่งได้เลียนแบบจากชื่อหนังสือคัมภีร์มรณศาสตร์แห่งอียิปต์ ทั้งนี้ ชื่อที่แท้จริงของหนังสือเล่มนี้ในภาษาทิเบตคือ บาร์โด ทูโทร์ เซนโม แปลความได้ว่า อภิวินาทีโดยการสดับฟังในบาร์โด (รินโปเช, 2543, น.153-154) ถือเป็นหนึ่งในบรรดาคำสอนว่าด้วยการหลุดพ้น 6 ประเภท ถูกแต่งขึ้นโดยท่านคุรุปัทมสมภพและได้รับการเปิดเผยโดยท่านกรรมะลิงปะ ชาวทิเบตผู้หยั่งรู้อนาคต อนึ่ง การหลุดพ้น

ในที่นี้หมายถึง การที่บุคคลใดก็ตามไม่ว่าจะมีภาวะจิตเปิดกว้างหรือเคลือบแคลงสงสัย เมื่อบุคคลนั้นได้รับรู้คำสอนย่อมสัมผัสกับคุณลักษณะแห่งการตรัสรู้ผ่านอำนาจศักดิ์สิทธิ์ที่บรรจุอยู่ในคัมภีร์ (รินโปเช และเฟอร์แมนเติ้ล, 2557, คำนำ)

เนื้อหาในคัมภีร์มรณศาสตร์แห่งทิเบตกล่าวถึง 3 บาร์โดที่เป็นอันตรายระหว่างการตายและการเกิดใหม่เป็นหลัก เริ่มจาก 1) บาร์โดแห่งการตาย หรือ ซีเค วาโด โดยเน้นเรื่องการปรากฏตัวของแสงสุกใสในบาร์โดช่วงเวลาก่อนจะหมดลมหายใจ 2) บาร์โดแห่งความเป็นธรรมดา หรือ เพินญิด วาโด เป็นการเตือนให้ตระหนักถึงแสง สี เสียง กับภาพนิมิตที่ปรากฏขึ้น และ 3) บาร์โดแห่งการถือกำเนิด หรือ พาเรอ ซีเป วาโด ซึ่งเป็นการแนะนำให้ทำการปิดทางเข้าสู่ศรัทธาหรือทร โดยระยะเวลาของแต่ละบาร์โดมีความแตกต่างกันขึ้นอยู่กับบุญกรรมและการเข้าถึงการตระหนักรู้ของแต่ละบุคคล (รินโปเช และเฟอร์แมนเติ้ล, 2557, น.51; กฤษดาพรรณ เมธาวิกุล, 2559, น.34; Goss, 1997) นอกเหนือ 3 บาร์โดที่เกี่ยวข้องกับความตายและชีวิต

หลังความตายโดยตรง ยังมีอีกหนึ่งบาร์โอดสำคัญคือ บาร์โอดแห่งชีวิต หรือ เซีย วาโด เป็นสภาวะที่ดำรงอยู่ระหว่างการเกิดกับการตาย ถือเป็นบาร์โอดแห่งการบำเพ็ญบุญกุศล สลายบาปกรรมและฝึกฝนจิตสำหรับการเตรียมตัวตายที่ดีที่สุด (กฤษดาภรณ์ เมธาวิกุล, 2559, น.37)

ทั้งนี้ ความเชื่อเรื่องอันตรายหรือสภาวะที่ดำรงอยู่ระหว่างภพชาตินี้กับภพที่จะไปเกิดใหม่หลังจากการเสียชีวิตของบุคคลนั้นในพุทธศาสนาวัชรยานของทิเบตเป็นการสืบต่อแนวคิดของพุทธศาสนานิกายสังฆพัตติกวาทหรือสรวาสตีวาทในภาษาสันสกฤต ซึ่งแยกตัวออกมาจากนิกายเถรวาท หลังจากพระพุทธเจ้าปรินิพพานได้ไม่นานนัก (เสถียร โพธิ์นันทะ, 2543) ขณะที่นิกายเถรวาทอันเป็นแนวทางคำสอนดั้งเดิมที่คุ้นเคยในการศึกษาพุทธศาสนาในประเทศไทยได้ปฏิเสธแนวคิดเรื่องอันตรายและอธิบายในคัมภีร์ปฏิฐานไว้ว่ากระบวนการเกิดอาศัยเพียงจิตและมีความเชื่อมโยงระหว่างจิตจิตในภพภูมิมาก่อนหน้ากับปฏิสนธิจิตในภพภูมิใหม่ของสัตว์ที่ตายและเกิดใหม่ในทันที (อภิ.ป.อ. 87/1991/464) (ไทย.มมร) อย่างไรก็ตามก็ตีบทความนี้จะไม่ได้ทำการวิเคราะห์เรื่องอันตรายตามความเชื่อของพุทธศาสนาแต่ละนิกาย แต่เป็นการนำเสนอข้อมูลเชิงเอกสารเกี่ยวกับแนวคิดเรื่องบาร์โอดในคัมภีร์มรณศาสตร์แห่งทิเบตตามคติความเชื่อของพุทธศาสนานิกายวัชรยานเป็นหลัก

บาร์โอดแห่งการตาย (ซีเค วาโด)

บาร์โอดแห่งการตายหรือบาร์โอดที่หนึ่ง เริ่มตั้งแต่เกิดการเจ็บป่วยหนักอันนำไปสู่ความตายเท่านั้น ในกรณีผู้ป่วยป่วยหนักและได้รับการรักษาจนหายดี สภาวะที่เกิดขึ้นเช่นนี้ไม่นับว่าผู้ป่วยคนนั้นได้ประสบกับสภาวะบาร์โอดแห่งการตาย เพราะการเจ็บป่วยนั้นไม่ได้นำไปสู่ความตายในท้ายที่สุด ตัวบ่งชี้ลำดับแรก

ว่าผู้ป่วยหรือบุคคลนั้นกำลังเข้าสู่บาร์โอดแห่งการตายคือการเปลี่ยนแปลงของธาตุดินที่ประกอบเป็นอวัยวะและเนื้อหนังเริ่มไม่ทำงาน เมื่อธาตุดินเริ่มเสื่อมสลาย สัญญาณภายนอกที่ผู้ป่วยและผู้อื่นรับรู้ได้คือระบบการทำงานของม้ามมีประสิทธิผลลดลง อวัยวะอื่น ๆ อาจแสดงอาการเสื่อมถอยหรือไม่ทำงาน ผู้ป่วยจะเริ่มเบื่ออาหารและผอมลงเรื่อย ๆ ความมีชีวิตชีวาลดลง พละกำลังเริ่มเสื่อมถอย ผิวหนังเริ่มหยาบยานมีอาการเหนื่อย ตัวหนัก บางครั้งมีความรู้สึกคล้ายศีรษะตั้งจมลงใต้พื้นดิน ดวงตาเริ่มมองไม่เห็น ซึ่งเกิดจากธาตุดินอ่อนแอและหมุนย้อนกลับไปรวมกับธาตุน้ำ ธาตุอื่น ๆ จึงต้องทำงานหนักขึ้น อย่างไรก็ตาม ลักษณะข้างต้นอาจไม่ได้เกิดขึ้นทุกประการกับทุกคนและผู้ป่วยแต่ละคนก็ใช้ระยะเวลาในกระบวนการแตกสลายของแต่ละธาตุไม่เท่ากัน นอกจากสัญญาณภายนอกที่ปรากฏขึ้น สัญญาณภายในที่ดวงจิตของผู้ป่วยรับรู้ได้เฉพาะตนคือสภาวะนิมิตที่เห็นแสงกระพริบสีเหลือง บางทีก็เห็นพายุหรือหมอก และเห็นสิ่งต่าง ๆ ไม่ค่อยชัดเจน เมื่อประสบนิมิตแสงกระพริบสีเหลืองเช่นนี้ ขอให้ผู้ป่วยตั้งจิตภาวนาถึงพระพุทธเจ้าประจำธาตุดิน (พระพุทธเจ้าเชว รังซุง) และเตือนตนเองว่า “ธาตุดินกำลังแตกสลายซึ่งเป็นสิ่งปกติธรรมดาสำหรับทุกชีวิต ขอให้ไม่หวาดกลัว แต่ยิ่งเจริญศรัทธาในพระรัตนตรัย” (กฤษดาภรณ์ เมธาวิกุล, 2559, น. 47-49) ธาตุต่อมาที่เริ่มมีการเสื่อมสลายลงคือธาตุน้ำ สัญญาณภายนอกที่บ่งบอกคือ ผู้ป่วยจะสูญเสียความชุ่มชื้น ผิวแห้ง ปากแห้ง น้ำลายลดลง ไตและขาซ้ายจะเริ่มไม่ทำงาน ปัสสาวะและขับถ่ายได้ไม่ค่อยดี การได้ยินจะเริ่มไม่ค่อยดี อาจได้ยินเสียงแปลก ๆ ในหู รับรู้ความรู้สึกได้น้อยลง ไม่ค่อยอยากสื่อสาร ส่วนสัญญาณภายในที่บ่งบอกคือ ความรู้สึกคล้ายเห็นแสงกระพริบสีฟ้าซึ่งเป็นสีประจำธาตุน้ำ อาจมีความรู้สึกโคลงเคลงเหมือนนั่งอยู่ในเรือ อาจเห็น

ควันไฟหรืออาจมีความร้อน เพราะเมื่อธาตุน้ำแตกจะส่งสัญญาณถึงธาตุไฟ ดังนั้น เมื่อประสมนิमितแสงกระทบสีฟ้า ขอให้ผู้ป่วยตั้งจิตภาวนาถึงพระพุทธเจ้าประจำธาตุน้ำ (พระพุทธเจ้ากาวา เทินทูป) และเตือนตนเองว่า “ธาตุน้ำกำลังแตกสลายซึ่งเป็นสิ่งปกติธรรมดาสำหรับทุกชีวิต ขอให้ไม่หวาดกลัว แต่ยิ่งเจริญศรัทธาในพระรัตนตรัย” (กฤษดาภรณ์ เมธาวิกุล, 2559, น. 51-52) ข้อสังเกตอย่างหนึ่งจากประสบการณ์ตรงของผู้เขียนคือผู้ป่วยจะกระหายน้ำและมีเสมหะมากกว่าปกติ ญาติจึงจำเป็นต้องให้ผู้ป่วยจิบน้ำอยู่บ่อย ๆ หรือหาลิปมันมาทาบริเวณริมฝีปากเพื่อให้ผู้ป่วยสัมผัสถึงความชุ่มชื้น และอาจมีความจำเป็นในการใช้ท่อสายยางช่วยดูดเสมหะอยู่เป็นระยะ ๆ เพื่อไม่ให้เสมหะติดคอผู้ป่วย

เมื่อธาตุดินและธาตุน้ำได้แตกสลาย ธาตุไฟและธาตุลมจะเริ่มแตกสลายตามกันเป็นลำดับ สัญญาณภายนอกที่บ่งบอกการแตกสลายของธาตุไฟคือดับเริ่มไม่ทำงาน ขาดความอบอุ่นในร่างกาย รู้สึกหนาวสูญเสียประสาทการรับรสและการดมกลิ่น ยกมือขวาไม่ค่อยขึ้น อาจมีเลือดกำเดาไหล มีปัญหาการขับถ่าย อุจจาระ ลมหายใจออกมากกว่าหายใจเข้า เริ่มไม่ตอบสนองต่อสิ่งต่าง ๆ บางทีก็ลืมชื่อผู้คน และสัญญาณภายในที่บ่งบอกคือ ผู้ป่วยมีความรู้สึกคล้ายเห็นแสงกระทบสีแดงคล้ายแสงหิ่งห้อย เมื่อประสมนิमितแสงกระทบสีแดง ขอให้ผู้ป่วยตั้งจิตภาวนาถึงพระพุทธเจ้าประจำธาตุไฟ (พระพุทธเจ้าเซทริก เงอเม) และเตือนตนเองว่า “ธาตุไฟกำลังแตกสลายซึ่งเป็นสิ่งปกติธรรมดาสำหรับทุกชีวิต ขอให้ไม่หวาดกลัว แต่ยิ่งเจริญศรัทธาในพระรัตนตรัย” ลำดับต่อมาคือการแตกสลายของธาตุลม ซึ่งมีสัญญาณภายนอกบ่งบอกคือขาขวาไม่ทำงาน ลิ้นเริ่มหนาและหดตัว ปอดและหัวใจหยุดทำงาน ไม่มีลมหายใจเข้า และมีสัญญาณภายในคือ ความรู้สึกคล้ายเห็นแสงกระทบสีเขียว

จิตจะวิปริตหรือเหมือนแสงเทียนใกล้หมดดับ เมื่อผู้ป่วยหมดลมหายใจทางฝ่ายอัมพาตยังไม่นับว่าเป็นการตายโดยสมบูรณ์ เพราะยังมีปรากฏการณ์ในดวงจิตที่จะเกิดขึ้นสืบต่อจากนี้ ดวงจิตของผู้ป่วยยังรับรู้ได้อยู่ ดังนั้น ญาติจึงควรระมัดระวังคำพูดและการทะเลาะเบาะแว้งกัน การกล่าวอโหสิกรรมและการให้กำลังใจผู้ป่วยได้ออกเดินทางต่ออย่างหมดห่วงจึงเป็นสิ่งที่ควรปฏิบัติในช่วงเวลานี้ จากนั้นจึงเป็นการเข้าสู่ขั้นตอนสุดท้ายของการแตกสลายของธาตุคือธาตุลม จะหลอมรวมเป็นหนึ่งเดียวกับอากาศธาตุ และเมื่ออากาศธาตุ (ความว่างภายในจิต) สลายหลอมรวมกับสภาวะแห่งความไพศาล (กุนฉี) ความว่างในดวงจิตกลายเป็นหนึ่งเดียวกับความว่างภายนอก การแตกสลายของธาตุจึงเกิดขึ้นอย่างสมบูรณ์ (กฤษดาภรณ์ เมธาวิกุล, 2559, น. 56-63)

หลังจากธาตุต่าง ๆ แตกสลายจนจบกระบวนการเลือดทั้งหมดที่อยู่ในเส้นเลือดจะไหลไปรวมที่เส้นเลือดแห่งชีวิตบริเวณช่องลมปราณกลางกาย และก่อนที่ดวงจิตจะแยกออกจากกาย ดวงจิตก็จะดำรงอยู่ที่กลางจักระหัวใจในช่องลมปราณนี้เช่นกัน โดยจะมีหยดเลือด 3 หยด (หยดโพธิ์สีขาว/สภาวะธาตุของบิดา) คล้ายดังดวงแสงวงกลมเล็ก ๆ ในอากาศ (ทิกเล่) จะไหลไปตามลำดับพร้อมกับลมหายใจ 3 ครั้งก่อนตาย และเคลื่อนย้ายออกจากร่างกายไปพร้อมกับลมหายใจสุดท้าย ซึ่งสามารถจำแนกออกเป็นปรากฏการณ์การตายภายในที่เกิดขึ้นได้ 5 ลำดับดังต่อไปนี้ 1) หยดเลือดโพธิ์สีขาวที่เป็นสภาวะธาตุของบิดาจะเคลื่อนจากกระหม่อมลงมาสู่จักระหัวใจ ขณะนั้นดวงจิตของผู้จากไปจะเกิดสัญญาณภายนอกเป็นท้องฟ้ากระจ่างดุจดั่งดวงจันทร์ส่องสว่าง ปรากฏการณ์ภายในที่เกิดขึ้นคือโทสะได้สลายออกจากจิต (นังวา) 2) หยดโพธิ์สีแดงจากสภาวะธาตุของแม่จะเคลื่อนจากจักระอวัยวะ

เพศไปที่หัวใจ เกิดสัญญาณภายนอกเป็นท้องฟ้า กระจ่างใสสีแดงดุจดังแสงอาทิตย์สว่าง ปราภาฏการณ ภายใต้นี้เกิดขึ้นคือความรู้สึกปิติสุข เพราะการปรุงแต่ง ของโลกะและความอยากได้สลายออกจากจิต ความรู้สึก ปิติสุขจะบังเกิดขึ้น (เซปา) 3) เมื่อดวงจิตปราศจาก โทสะและโลกะ ผู้จากไปรับรู้ได้ถึงความมีมิติของ ท้องฟ้าไร้เมฆหมอก โมหะได้สลายออกจากจิต ภายใต ดวงจิตปราศจากกิเลสทั้งสาม ได้แก่ โทสะ โลกะ โมหะ ดวงจิตจึงบริสุทธิ์ ไร้การยึดตัวตน (ญูทบ) 4) หลังจาก ผู้จากไปจะหมดสติ เกิดการตายภายในอย่างสมบูรณ์ และ 5) หลังจากตื่น ดวงจิตของผู้จากไปจะปราศจาก สภาวะแห่งวิปลักษณ์หรือการแบ่งแยก ดวงจิตเกิด สภาวะแห่งความไพศาล (กุนฉี) ช่วงเวลานี้ หากจิต ของผู้จากไปสามารถทำสมาธิได้ (รู้ตัว) สภาวะแห่ง ความไพศาล (กุนฉี) กับ ปัญญาภายในจิตผ่องแผ้ว (วิกปะ) จะประสานเป็นหนึ่งเดียวดังมารดาได้มาพบ บุตร ดวงจิตของผู้จากไปจะบรรลุสภาวะกายธรรม และจะไม่กลับมาเกิดในร่างของสัตว์โลกอีกในภพชาติ ถัดไป ในทางกลับกัน หากจิตของผู้จากไปไม่สามารถ ทำสมาธิได้ ผู้จากไปจะเพียงแคเห็นแสงกระจ่าง แล้ว แสงจะสลายไปอย่างรวดเร็ว ดวงจิตของผู้จากไปก็จะ เข้าสู่ บาร์โดถัดไปหรือบาร์โดแห่งความเป็นธรรมดา (กฤษดาวรรณ เมธาวิกุล, 2559, น. 64-75)

บาร์โดแห่งความเป็นธรรมดา (เพินยิด วาโด)

เซอเกียม ตรุงปะ รินโปเช ธรรมาจารย์ชาวทิเบต และผู้ก่อตั้งมหาวิทยาลัยนาโรปะ ได้อธิบายความหมาย ของคำว่า “ธรรมดา” ในบาร์โดแห่งความเป็นธรรมดา ไว้ว่าแก่นของสรรพสิ่งที่มันเป็นอยู่จริง เป็นคุณลักษณะ ปกติเช่นนั้นเอง และการรับรู้ถึงสภาวะปกตินี้คือการ ได้ประจักษ์ชัดถึงกายอันเป็นภาวะแห่งความจริงและ กฏธรรมชาติหรือที่เรียกว่าธรรมกาย (รินโปเช และ

เฟอร์แมนเติ้ล, 2557, น.22) ซึ่งในบาร์โดนี้จะเกิดนิมิต ใหญ่ 3 อย่าง ได้แก่ เสียง แสง และรังสี โดยความรู้สึก ต่าง ๆ และกิเลสที่หายไปในช่วงสิ้นสุดของบาร์โด แห่งการตายจะเริ่มกลับมา ดวงจิตของผู้จากไปจะมีการสร้างเรื่องราวขึ้น แม้ไม่มีรูปขันธ์ แต่ดวงจิตของผู้ จากไปจะรับรู้ว่าตนเองมีรูปที่สามารถรับรู้ความรู้สึก ผ่านอายตนะ โดยเริ่มจากการได้ยินเสียงที่เหมือน เสียงฟ้าผ่า เสียงแผ่นดินไหว เสียงภูเขาถล่มหรือ เสียงดังแผ่ร้อง หากผู้จากไปไม่เข้าใจว่าสิ่งที่ปรากฏ คือพลังแห่งจิตของตนเอง ดวงจิตอาจเกิดความรู้สึก หวาดกลัวและอยากหนี นอกจากเสียง แสง รังสีและ ภาพปรากฏของแสงจะปรากฏขึ้นในดวงจิตของผู้ จากไป ซึ่งแสงและรังสีที่ปรากฏนี้เป็นแสงกระจ่างแห่ง ปัญญาญาณของจิตหรือพลังโดยธรรมชาติของตัวตน (วิกปะ) โดยมีลำดับการปรากฏของแสงและรังสีดังนี้ 1) แสงกระจ่างที่ไม่มีรูปลักษณะแห่งฐาน เหมือนฟ้า กระจ่างใส แปรเปลี่ยนเป็นแสงกระจ่างแห่งปัญญาหา ซึ่งปรากฏในลักษณะรัศมีห้าสีที่ส่องแสงเจิดจ้า 2) ลำแสงหายไป เกิดกลุ่มดวงแสงวงกลมเล็ก ๆ ใน อากาศ (ทิกเล่) คล้ายดวงดาวอยู่เบื้องหน้า 3) กลุ่ม ดวงแสงวงกลมเล็ก ๆ ในอากาศ (ทิกเล่) แปรเปลี่ยน เป็นพระพุทธรูปเจ้า 5 ตระกูล ซึ่งเป็นพระพุทธรูปปาง สันติ พร้อมพระมเหสีและองค์บริวาร ก่อนจะแปรเปลี่ยน เป็นพระพุทธรูปปางพิโรธที่มีพระพักตร์ขมวดบึ้งและ ดูน่าหวาดกลัวจำนวนมาก 4) หัวใจของผู้จากไปจะ รู้สึกว่ามีลำแสงบาง ๆ ออกไปเป็นสายเชื่อมต่อกับ พระพุทธรูปเจ้าที่ปรากฏเบื้องหน้า ในช่วงเวลานี้ ขอให้ ดำรงจิตอยู่ในสมาธิ ไม่วอกแวก ไม่ซัดส่าย 5) แสงแห่ง ปราภาฏการณจะเข้ามาประสานที่กลางใจของผู้จากไป หลอมรวมเป็นหนึ่งเดียวกับแสงกระจ่างแห่งปัญญา ญาณของจิต (วิกปะ) หากผู้จากไปตระหนักรู้ว่าสภาวะ เดิมแท้ของตนเป็นความบริสุทธิ์ ผู้จากไปจะหลุดพ้น ในชั่วขณะนี้ และ 6) เกิดแสงกระจ่างแห่งฐานที่ไม่มี

รูปลักษณะปรากฏขึ้นมาอีกครั้งหนึ่งคล้ายกับแสงกระจ่างที่ปรากฏขึ้นในช่วงท้ายของบาร์โธแห่งการตาย ซึ่งถือเป็นจุดสิ้นสุดของบาร์โธนี่ (กฤษดาวรรณ เมธาวิกุล, 2559, น. 80-83)

ด้วยเหตุนี้ สายการปฏิบัติชกเซ็นในพุทธศาสนา วัชรยานแบบทิเบตจึงมีการฝึกปฏิบัติจำศีลในความมืดเป็นเวลาอย่างน้อย 2 สัปดาห์ถึง 49 วัน เพื่อให้ผู้ปฏิบัติได้รู้จักและฝึกจิตเตรียมตัวสำหรับการเผชิญหน้ากับปรากฏการณ์ต่าง ๆ ในบาร์โธแห่งความเป็นธรรมดา (จินโปเซ และเฟอร์แมนเติ้ล, 2557, น.23; กฤษดาวรรณ เมธาวิกุล, 2559, น. 86) นอกจากนี้ ยังมีข้อควรปฏิบัติ 2 ประการที่แนะนำให้ผู้จากไปได้กระทำในช่วงเผชิญหน้ากับภพนิมิตในบาร์โธแห่งความเป็นธรรมดา คือ 1) การสวดมนต์บูชาพระพุทธเจ้าปางสันติและปางพิโรธ ซึ่งญาติพี่น้องของผู้จากไปในทิเบตมักขอให้พระสงฆ์ช่วยสวดมนต์บทนี้ให้แก่ผู้จากไป เพื่อให้ผู้จากไปตระหนักว่าภพนิมิตที่ปรากฏนั้นเกิดจากแสงกระจ่างแห่งปัญญาญาณของจิต (จิกปะ) ของตัวเขาเอง และ 2) การสวดบูชาพระพุทธเจ้าผู้เป็นหลักแห่งการทำสมาธิ (พระยัตัม) องค์ใดองค์หนึ่งที่ผู้จากไปได้ปฏิบัติบูชาอย่างสม่ำเสมอ ไม่ว่าจะเป็นพระอวโลกิเตศวร หรือพระคุรุิมโปเซ เพื่อให้ได้ไปเกิดในสวรรค์ของพระยัตัมท่านนั้นอันเป็นโอกาสที่จะได้ฟังธรรมและบรรลุมรรคในอนาคต (กฤษดาวรรณ เมธาวิกุล, 2559, น. 86) หากผู้จากไปรู้สึกหวาดกลัว ไม่สามารถตั้งสมาธิในการสวดบูชาหรือปล่อยจิต ล่องลอย ผู้จากไปจะกลายเป็นสัมภเวสีจะถูกลวงตาของจิตหลอกให้จำได้ว่าเราเคยเป็นใครมาก่อน จะโดนหลอกว่าเรายังมีกายเนื้อ จนกว่าผู้จากไปจะเริ่มรู้ตัวว่ากายนี้ไม่มีจริง จิตของผู้จากไปก็เข้าสู่บาร์โธแห่งการถือกำเนิดเสียแล้ว

บาร์โธแห่งการถือกำเนิด (พาเรอ ซิเปวาโด)

ดวงจิตในบาร์โธนี้ไม่มีรูปขันธ์ มีแต่นามขันธ์ ได้แก่ เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ แต่จิตจะปรุงแต่งว่าเรามีรูปหรือร่างกาย ซึ่ง โชเกียล รินโปเซ ธรรมจารย์ผู้มีชื่อเสียงชาวทิเบตได้อธิบายว่าในช่วงสัปดาห์แรก ๆ ที่ดวงจิตอยู่ในบาร์โธนี้ ดวงจิตจะยังไม่รู้ว่าตนเองได้ตายแล้ว ดวงจิตของผู้จากไปจะเดินทางกลับบ้านและอาจเข้าร่วมงานศพ โดยไม่รู้ว่านั้นคืองานศพของตัวเอง ดวงจิตจะพยายามสื่อสารกับสมาชิกในครอบครัว คนรักและเพื่อน แต่ทว่าไม่มีการตอบรับใดใด ดวงจิตของผู้จากไปจึงรู้สึกเจ็บปวด โกรธ และคับข้องใจ และพยายามหาทางการกระทำบางอย่าง โดยอาจไม่เฉลียวใจว่าตนเองได้ตายไปแล้ว จนกระทั่งดวงจิตเห็นว่าตนเองไร้เงา ไม่มีภาพสะท้อนในกระจก ไม่มีรอยเท้าบนพื้น ดวงจิตจึงจะรู้ตัวและอาจหมดสติเพราะความรู้สึกตกใจว่าตนเองได้ตายแล้ว (จินโปเซ, 2554, น.175-176) ระยะเวลาที่อยู่ในบาร์โธนี้ไม่แน่นอน แล้วแต่บาปบุญจะส่งผลให้ดวงจิตได้ไปเกิดช้าหรือเร็ว และได้เกิดในภพภูมิใด ส่วนใหญ่เชื่อว่าใช้เวลาโดยเฉลี่ยประมาณ 49 วัน ด้วยเหตุนี้ ชาวทิเบตจึงนิยมจุดดวงประทีปให้ผู้จากไปตลอด 49 วัน หรืออ่านคัมภีร์มรณศาสตร์ให้ผู้จากไปได้ฟังตลอด 49 วัน เพื่ออุทิศกุศลให้ผู้จากไปและช่วยให้ผู้จากไปรู้ตัวว่าเขาได้ตายแล้ว ยิ่งไปกว่านั้นคือ หากผู้จากไปเข้าใจความหมายในคัมภีร์ ดวงจิตจะไม่ต้องวนเวียนร่อนลอยอยู่ในบาร์โธนี้เป็นเวลานานและได้ไปเกิดในภพภูมิที่ดี (กฤษดาวรรณ เมธาวิกุล, 2559, น. 94-95)

ความแตกต่างระหว่างดวงจิตในบาร์โธแห่งความเป็นธรรมดากับบาร์โธแห่งการถือกำเนิดตามคำอธิบายในคัมภีร์มรณศาสตร์คือ ดวงจิตในบาร์โธแห่งความเป็นธรรมดามีความบริสุทธิ์ ใสกระจ่าง ได้ยินเสียง เห็นแสง รังสีและภพนิมิตจากพลังของ

แสงกระจ่างแห่งปัญญาญาณของจิต (ริกปะ) แต่ดวงจิตในบาร์โตนแห่งการถือกำเนิดจะเห็นสิ่งต่าง ๆ จากการปรุงแต่งของจิตตามสิ่งที่เข้ามากระทบอารมณ์ และดวงจิตจะดับไปโดยรู้สึกเจ็บปวดเหมือนกำลังจะตายอีกครั้งหนึ่ง และจะประสบกับสภาวะเหมือนเกิดใหม่ ได้ร่างใหม่ แต่ยังคงติดในบาร์โตนแห่งการถือกำเนิดเหมือนเดิม แม้ว่าดวงจิตในบาร์โตนนี้สามารถเดินทางไปได้หลายแห่งหน แต่มี 2 แห่งที่เดินทางไปไม่ได้คือ 1) แดนพุกทเกษตรหรือแดนสุขาวดี ซึ่งเป็นสถานที่ที่ผู้สั่งสมบุญวาสนาจากการปฏิบัติธรรมอยู่อาศัยเพื่อบำเพ็ญเพียรในการบรรลุธรรม และ 2) ช่องอวัยวะเพศของมารดา ซึ่งดวงจิตของผู้จากไปในบาร์โตนนี้ไม่สามารถหนีไปเกิดเป็นมนุษย์ได้เอง (กฤษดาภรณ์ เมธาวิกุล, 2559, น. 99-101) ด้วยเหตุนี้ดวงจิตบางดวงจึงมีความปรารถนาอย่างแรงกล้าในการเกิดใหม่ เพราะดวงจิตไม่อยากทนความรู้สึกรำคาญ เดียวดายและว้าเหวอย่างไร้จุดหมาย เมื่อถึงเวลาใกล้ที่จะไปเกิดใหม่ ดวงจิตจะยิ่งโหยหารุนแรงจากร่างที่เป็นวัตถุจับต้องได้ นิमितต่าง ๆ จะเริ่มปรากฏตามแต่อารมณ์ใดที่โดดเด่นในจิตซึ่งเชื่อมโยงกับภพภูมิทั้ง 6 ภพภูมิ ได้แก่ เทวดา มนุษย์ เปรต อสูรกาย นรกและสัตว์เดรัจฉาน

ในคัมภีร์มรณศาสตร์แห่งทิเบตได้ระบุภาพนิมิตที่เป็นสัญญาณการเกิดไว้ว่า หากดวงจิตเห็นดอกไม้ สถานที่สวยงาม ดวงจิตจะไปเกิดเป็นเทวดา หากดวงจิตเห็นสงคราม พายุ ฝนตกหนัก ดวงจิตจะไปเกิดเป็นอสูรกาย หากดวงจิตเห็นทะเลเลือด หมอกหนา เห็นตัวเองอยู่ในถ้ำ ในหลุมใต้พื้นดินหรือในรังที่ทำด้วยฟาง ดวงจิตจะไปเกิดเป็นสัตว์เดรัจฉาน หากดวงจิตเห็นดอกไม้ ป่าลึก เลื้อยสาน ควันและโคลน ดวงจิตจะไปเกิดเป็นเปรต หากดวงจิตเห็นเศษไม้ เศษหิน เศษขยะ เห็นเมืองที่มีแต่โลหะ เห็นบ้านที่มีดมิด เห็นตัวเองกำลังถูกพาไปยังหลุมดำอย่างไร้

เรี่ยวแรง ดวงจิตจะไปเกิดเป็นสัตว์นรก ทั้งนี้ หากดวงจิตจะไปเกิดเป็นมนุษย์ สัญญาณที่ปรากฏจะมีหลายสัญญาณ อาทิ หากดวงจิตเห็นทะเลสาบที่มีห่านจำนวนมาก ถือเป็นสัญญาณว่าดวงจิตจะไปเกิดทางทิศตะวันออกของจักรวาล หากดวงจิตเห็นทะเลสาบที่มีวัวจำนวนมาก ถือเป็นสัญญาณว่าดวงจิตจะไปเกิดทางทิศตะวันตกของจักรวาล หากดวงจิตเห็นทะเลสาบที่มีม้า ถือเป็นสัญญาณว่าดวงจิตจะไปเกิดในทวีปทางทิศเหนือ หากดวงจิตเห็นพยับแดดและเดินเข้าไปหา ดวงจิตจะไปเกิดในทวีปทางทิศใต้หรือชมพูทวีป ยังมีการระบุเพิ่มเติมว่าหากเห็นหมอกหนา ดวงจิตจะไปเกิดเป็นผู้มีมิชฌาปฏิญญา หากเห็นหมอกหนาและเข้าไปในหมอก ดวงจิตจะเกิดเป็นผู้พิการแต่กำเนิด หากเห็นสถานที่ที่มีคนจำนวนมากชุมนุมพูดคุยกันและเดินเข้าไปหา ดวงจิตจะเกิดเป็นมนุษย์ที่สมประกอบและได้ทำงานทางธรรม นอกจากนี้ ยังมีสัญญาณทางสายตาและทิศทางที่เคลื่อนไหว เช่น หากชอบแหงนค้อมอง จะไปเกิดเป็นมนุษย์หรือเทวดา หากชอบเอียงค้อมอง เกิดเป็นสัตว์เดรัจฉานหรืออสูรกาย หากชอบก้มมองด้านล่างราวกับกำลังดำน้ำ เกิดเป็นเปรตหรือสัตว์นรก และยังมีนิมิตแสง เช่น ถ้าผู้จากไปได้ทำกุศลกรรมมาดีซึ่งน้อมนำไปเกิดเป็นมนุษย์หรือเทวดา จะมีแสงสีขาวปรากฏอยู่เบื้องหน้าและมีรัศมีไกลออกไป 1 กิโลเมตร หรือถ้าผู้จากไปเป็นผู้ที่ทำอกุศลกรรมมามาก จะเห็นแสงสีเหลืองคล้ำหรือสีคล้ำและเกิดในภพภูมิไม่ดี (จินโปเช, 2554, น.183-184; กฤษดาภรณ์ เมธาวิกุล, 2559, น.102-104)

อย่างไรก็ตาม คัมภีร์มรณศาสตร์แห่งทิเบตได้ให้คำแนะนำ 2 ประการเพื่อเป็นวิธีป้องกันการไปเกิดใหม่คือ 1) การระงับอารมณ์ราคะ โทสะ โมหะ ปล่อยวางและตระหนักว่าสิ่งที่ประสบในบาร์โตนนี้ไม่มีอะไรที่เป็นความจริงสูงสุดและน้อมจิตให้ดำรงอยู่กับ

สภาวะจิตเดิมแท้อย่างมั่นคง และ 2) การมองผู้ที่อาจเป็นบิดาและมารดาในอนาคตว่าเป็นพระพุทธเจ้าหรืออาจารย์ เพื่อละวางจากการยึดติดในกามและอารมณ์ปรารถนา หากดวงจิตทำตามคำแนะนำวิธีใดวิธีหนึ่งได้สำเร็จ ดวงจิตจะสามารถบรรลุธรรมในบาริโดแห่งการถือกำเนิดและไปเกิดในแดนพุทธภูมิ ทั้งนี้ หากดวงจิตไม่สามารถปฏิบัติตามคำแนะนำทั้ง 2 ข้างต้น ขอให้สวดมนต์และตั้งจิตปรารถนาอย่างแรงกล้าที่จะไปเกิดในครอบครัวของมนุษย์เพื่อบำเพ็ญเพียรในการบรรลุธรรมหรือยังประโยชน์แก่ผู้อื่นในทางธรรม หากดวงจิตจะได้ไปเกิดในมนุษยมิตั้งปรารถนา ภาพนิมิตที่ปรากฏขึ้นจะเป็นบ้านที่สวยงาม หรือเมือง หรือท่ามกลางฝูงชน หรือเห็นนิมิตชายหญิงกำลังมีเพศสัมพันธ์กัน และแม้ยามที่ดวงจิตกำลังเข้าสู่ครรภ์มารดา ดวงจิตยังสามารถตั้งจิตอธิษฐานเพื่อถือกำเนิดในชีวิตใหม่อันจะนำไปสู่ความหลุดพ้นในที่สุด (จินโปเซ, 2554, น.185 – 188) การถือกำเนิดในภพภูมิใหม่ ไม่ว่าจะเป็ภพภูมิใดก็ตาม ถือเป็จุดสิ้นสุดของบาริโดแห่งการถือกำเนิดและเริ่มเข้าสู่บาริโดแห่งชีวิตอีกครั้ง

บาริโดแห่งชีวิต (เฮีย วาโด)

บาริโดแห่งชีวิตเริ่มต้นตั้งแต่วินาทีแรกแห่งการปฏิสนธิจนถึงวันแรกที่เข้าสู่สภาวะบาริโดแห่งการตาย ซึ่งสภาวะแห่งภพภูมิทั้งหกที่กล่าวข้างต้นสามารถปรากฏขึ้นในจิตของเราได้เสมอในบาริโดนี้ ยกตัวอย่างเช่น เมื่อบุคคลนั้นกำลังมีความสุขจากการพักผ่อนในสถานที่อันงดงาม จิตของบุคคลนั้นเปรียบเสมือนการอยู่ในภพภูมิเทวตาที่ปราศจากความทุกข์ หรือเมื่อบุคคลนั้นเกิดความอยากในทรัพย์สินอย่างไม่รู้จักพอ จิตของบุคคลนั้นย่อมเข้าสู่สภาวะของเปรตภูมิในทันที ดังนั้น บาริโดนี้จึงเป็นช่วงเวลาสำคัญที่สุดสำหรับการฝึกฝนจิตสำหรับ

การเตรียมตัวตายอย่างมีสติ ไม่ว่าจะเป็การฝึกปฏิบัติภาวนาแบบใดก็ตาม ขอให้ปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่องทุกวัน

นอกจากนี้ ยังมีบาริโดย่อยอีก 2 บาริโดในบาริโดแห่งชีวิตคือ 1) บาริโดแห่งสมาธิ (ซัมเต็น วาโด) การนั่งสมาธิโดยที่จิตล่องลอย ไม่รู้ตัวว่าเกิดอะไรขึ้นหรือคิดฟุ้งซ่าน หรือเผลอหลับ ไม่นับว่าบุคคลนั้นอยู่ในบาริโดแห่งสมาธิ การมีสติรู้เนื้อรู้ตัวจึงเป็หัวใจของการดำรงอยู่ในบาริโดแห่งสมาธิ และ 2) บาริโดแห่งความฝัน (มิลัม วาโด) เป็ช่วงเวลาทีนอนหลับและฝันไป การฝันเป็การที่จิตแสดงภาพนิมิตให้เห็นอันเป็คุณสมบัติดั้งเดิมของจิต คล้ายกับในขณะทีดวงจิตของผู้จากไปเข้าสู่สภาวะบาริโดแห่งความเป็นธรรมดา อย่างไรก็ตาม การฝึกปฏิบัติเพื่อรู้ตัวในความฝันและแปรเปลี่ยนเนื้อหาในความฝันจำเป็ต้องรับการสอนเรื่องธรรมชาติเดิมแท้ของจิตและธรรมชาติทีแท้ของความฝัน รวมถึงการมีประสบการณ์จากการฝึกปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอในการดำเนินชีวิตประจำวันเสียก่อน (กฤษดาภรณ์ เมธาวิกุล, 2559, น. 38-41)

อย่างไรก็ตาม มีบุคคล 2 ประเภทที่ไม่ต้องเข้าสู่บาริโดคือ 1) บุคคลที่ทำการกรรมหนัก เช่น ฆ่าพ่อ ฆ่าแม่ ฆ่าพระอรหันต์ บุคคลนั้นจะตกนรกในทันที ซึ่งคล้ายกับคำสอนเรื่องอนันตริยกรรมในพุทธเถรวาททีกล่าวถึงกรรมทีเป็นบาปหนักทีสุด 5 อย่าง ตัดทวงไปสวรรค์ ตัดทวงไปนิพพาน คือ ฆ่าแม่ ฆ่าพ่อ ฆ่าพระอรหันต์ ทำร้ายพระพุทธเจ้าจนถึงขั้นห้อเลือด และทำให้สงฆ์แตกกัน (ปยุตโต, 2551) กับ 2) บุคคลผู้บรรลุธรรมและเข้าถึงการหลุดพ้นในชาตินี้ จะเห็นได้ว่าความเชื่อในข้อนี้มีส่วนคล้ายกับความเชื่อในพุทธเถรวาทเรื่องพระอรหันต์ทีไม่มีการเกิดใหม่เพราะมีการตัดดวงจรรจากสังสารวัฏแล้วหรือหมดสิ้นกิเลสกรรม และวิบาก

สรุป

บาร์โธเป็นคำภาษาทิเบตที่ใช้อธิบายสภาวะที่ดำรงอยู่ระหว่างการเกิดกับการตายในภพชาตินี้ และสภาวะที่ดำรงอยู่ระหว่างการตายกับการเกิดใหม่หรือชีวิตหลังความตาย (อันตรภพ) เนื้อหาที่ปรากฏในคัมภีร์มรณศาสตร์แห่งทิเบตกล่าวถึง 3 บาร์โธหลักคือ 1) บาร์โธแห่งการตาย (ซีเค วาโด) ครอบคลุมตั้งแต่วันแรกของการเจ็บป่วยหนัก การแตกสลายของธาตุต่าง ๆ จนไปถึงการสิ้นสุดของปรากฏการณ์การตายภายในที่ลมหายใจสุดท้ายออกจากกาย และจบลงที่การปรากฏแสงกระจ่างที่เกิดจากการประสานเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันของสภาวะแห่งความไพศาล (กุนฉี) กับ ปัญญาภายในจิตผ่องแผ้ว (ริกปะ) หากดวงจิตของผู้จากไปรู้ตัวและทำสมาธิประสานเป็นหนึ่งเดียวกับแสงกระจ่างที่ปรากฏได้ ดวงจิตจะบรรลุสภาวะกายธรรมและจะไม่กลับมาเกิดในร่างของสัตว์โลกอีกในภพชาติถัดไป หากไม่สามารถทำได้ ดวงจิตก็จะเข้าสู่บาร์โธแห่งความเป็นธรรมดา 2) บาร์โธแห่งความเป็นธรรมดา (เพินญิต วาโด) ครอบคลุมประสบการณ์หลังความตาย อันเป็นสภาวะที่จิตจะแสดงพลังธรรมชาติเดิมแท้ปรากฏออกมาเป็น 3 มิติใหญ่ คือ เสียง แสง และรังสี และจบลงที่การปรากฏแสงกระจ่างคล้ายกับตอนท้ายสุดของบาร์โธแห่งการตาย หากดวงจิตของผู้จากไปตระหนักว่าสภาวะเดิมแท้ของตนเป็นความบริสุทธิ์ ดวงจิตจะหลุดพ้นเข้าถึงสัมโภคกายหรือโลกของกายทิพย์ของพระพุทธเจ้า หากไม่สามารถทำได้ ดวงจิตจะล่องลอยเป็นสัมภเวสี ถูกจิตปรุงแต่งหลอกว่าตนยังไม่ตายและเดินทางเข้าสู่บาร์โธแห่งการถือกำเนิด 3) บาร์โธแห่งการถือกำเนิด (พาเรอ ซีเป วาโด) ซึ่งระยะเวลาที่ดวงจิตอยู่ในบาร์โธนี้ไม่แน่นอน แล้วแต่กรรมส่งผลให้ได้ไปเกิดช้าหรือเร็วและเกิดในภพภูมิใด ระยะเวลาโดยเฉลี่ย

คือ 49 วัน เนื้อหาในคัมภีร์จึงเน้นที่คำแนะนำสำหรับการปิดทางไปสู่การเกิดในภพภูมิใหม่ หากไม่สามารถทำได้ ขอให้ดวงจิตตั้งอธิษฐานปรารถนาไปเกิดในกรรมมารดาหรือมนุสภูมิ เพื่อสร้างโอกาสให้ตนเองสำหรับการฝึกปฏิบัติธรรมอันนำไปสู่การหลุดพ้นจุดสิ้นสุดของบาร์โธนี้คือดวงจิตของผู้จากไปได้เกิดในภพภูมิใหม่ ไม่ว่าจะเป็ภพภูมิในก็ตาม 4) บาร์โธแห่งชีวิต (เซยี วาโด) เริ่มต้นตั้งแต่วันแรกที่แรกแห่งการปฏิสนธิจนถึงวันแรกที่เข้าสู่สภาวะบาร์โธแห่งการตาย ถือเป็นช่วงเวลาที่ดีที่สุดสำหรับการฝึกจิตเพื่อเตรียมตัวตายและหลุดพ้นจากบาร์โธ โดยมี 2 บาร์โธย่อยที่ถูกรวมเข้ากับบาร์โธนี้คือ บาร์โธแห่งสมาธิ (ซัมเต็น วาโด) กับ บาร์โธแห่งความฝัน (มิลัม วาโด) ซึ่งช่วงเวลาที่บุคคลผู้นั้นทำสมาธิหรือหลับฝันจิตจะมีการเปลี่ยนแปลงและแสดงพลังออกมา ทั้งนี้คำสอนในคัมภีร์มรณศาสตร์แห่งทิเบตชี้ให้เห็นว่าผู้จากไปมีโอกาสที่จะหลุดพ้นหรือบรรลุธรรมได้ในบาร์โธต่าง ๆ หากผู้นั้นสามารถทำสมาธิและน้อมจิตวางใจได้อย่างถูกต้อง และญาติพี่น้องยังมีส่วนสำคัญในการช่วยเหลือผู้จากไปให้เข้าถึงการหลุดพ้นหรืออย่างน้อยก็ช่วยให้ผู้จากไปได้เกิดในภพภูมิที่ดี ●

เอกสารอ้างอิง

- Goss, R. (1997). Tibetan Buddhism and the resolution of grief: The Bardo-Thodol for the dying and the grieving. *Death Studies*, 21(4), pp.377-395.
- กฤษดาวรรณ เมธาวิกุล. (2559). *รู้ก่อนตายไม่เสียตายชีวิต*. กรุงเทพฯ: อมรินทร์ธรรมะ.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต). (2551). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์*. (พิมพ์ครั้งที่ ๑๒). กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย. (2552). *พระไตรปิฎกและอรรถกถาแปลเล่ม 87*. นครปฐม: มหามกุฏราชวิทยาลัย.
- รินโปเช, ซ. (2543). *หนังสือห้วงมรรณพ คำสอนทิเบตเพื่อการอยู่และตายอย่างไร้ทุกข์ [Tibetan Book of Living and dying (Part I Living)]* (พระไพศาล วิสาโล, ผู้แปล). กรุงเทพฯ: มูลนิธิโกมลคีมทอง. (ต้นฉบับพิมพ์ปี ค.ศ.1992).
- รินโปเช, ซ. (2554). *ประตูสู่สภาวะใหม่ คำสอนทิเบตเพื่อเตรียมตัวตายและช่วยเหลือผู้ใกล้ตาย [Tibetan Book of Living and dying]* (พระไพศาล วิสาโล, ผู้แปล). (พิมพ์ครั้งที่ 5). กรุงเทพฯ: มูลนิธิโกมลคีมทอง. (ต้นฉบับพิมพ์ปี ค.ศ.1992).
- รินโปเช, ซ. และ เฟอร์แมนเติ้ล, ฟ. (2557). *คัมภีร์มรณศาสตร์แห่งทิเบต [The Tibetan Book of the Dead]* (อนุสรณ์ตีปยานนท์, ผู้แปล). กรุงเทพฯ: มูลนิธิโกมลคีมทอง. (ต้นฉบับพิมพ์ปี ค.ศ.2003).
- เสถียร โพนันทะ. (2543). *ประวัติศาสตร์พระพุทธศาสนา*. (พิมพ์ครั้งที่ 4). กรุงเทพมหานคร: มหามกุฏราชวิทยาลัย.