







เวลาที่ควรสอน

สิ่งที่จะกล่าวต่อไป เว้นแต่ผู้ที่ปฏิบัติจนมีประสบการณ์แล้ว คนส่วนมากโดยทั่วไปจะเกิดใหม่ตั้งแต่เร็วที่สุดคือในชั่วพริบตาเดียว ไปจนถึงช้าที่สุดคือ 7 วัน แต่ก็มีคนบางพวกไม่ได้รับปัจจัยที่เหมาะสม หรือเพราะตกอยู่ในอำนาจกรรมและความหลง เมื่อเสียชีวิตมา 7 วันแล้ว ยังต้องอยู่ในบาร์โดอื่น ๆ ต่อไป จนถึงนานที่สุดคือ 49 วัน ระยะเวลาในบาร์โดจึงไม่แน่นอน ยกที่คนทั่วไปจะรู้จัก 2 บาร์โดแรก (บาร์โดแห่งความตาย และ บาร์โดแห่งความประภัสสร/บาร์โดแห่งธรรมชาติ/บาร์โดแห่งธรรมตา) ดังนั้น การสอนเรื่องบาร์โดแห่งภพให้พวกเขาช้าแล้วช้าอีกจึงเป็นเรื่องสำคัญนัก ทว่าเมื่อลมหายใจขาดสิ้นลง ไม่ว่าผู้ตายจะเป็นผู้ปฏิบัติที่มีประสบการณ์หรือเป็นคนทั่วไปก็ตาม ก็สมควรสอนเรื่องบาร์โดทั้ง 3 ตามลำดับ บทที่หลุดพ้นด้วยการได้ย่นนี้เป็นพระวัชรวาจา จึงมีอานิสงส์แรงกล้ามหาคาล

འདི་བས་པའི་སྐྱེ་ལོ། འགྲུབ་རུ་རུང་བ་རྣམས་ལ་དངང་མོས་བརྒྱུ་འཕྲིན་པའི་སྐྱབས་ལས་མིག་སྲུང་རྟོན་གྱི་རྒྱ་རྒྱུ་བས་
ཅན། མཐོང་གྲོལ་འཕྲོ་ལོ། ལོ་སའི་ཕ་བའི་རྒྱལ་དང་ཡི་དམ་གྱི་སྐྱབས་རྣམས་ལ་འགྲུབ་ལ་མཚོན་ལ་བཤམ།
ཉམས་ལེན་ཡོད་པ་ལ་སྤྲུག་རྩིས། ལྷའི་རྩལ་འབྲོར། ལྷོ་སྤྱོད་མིག་སྐྱུང་ཚོན་དང་མཐུན་པར་ཡང་ཡང་གསལ་
གདམ། མཐས་ཅད་ལ་སྐྱེ་དགོན་མཚོན་ཚེ། འམས་གྱི་ཡོན་ཏུན་སྤྱི་བས་དང་མོས་བསྐྱུད། འཕྲོ་བའི་སྐྱུག་
བསྐྱེ་ལ་ལེས་འབྱུང་དང། བར་དོའི་གདམས་པ་གྲོ་སྤྲོ་བའི་རིགས་པ་བཤམ། རྒྱུད་པར་སངས་རྒྱུས་སྤྲུལ་གཅིག་
བྲལ་གསུམ་གྲོལ་རིགས། བསྐྱེད་སྤོང་མོ་མིག་སྤོང་གྲོལ་གྱི་རྒྱུད་རྣམས་དང། ཚིང་རུ་བསྐྱུག་པའི་སངས་རྒྱུས་
གྱི་མཚན་དང་གསུང་སྤྲུལ་རྒྱུད་པར་ཅན་རྣམས་ཡང་ཡང་བསྐྱུག།

วิธีการสอน

เมื่อผู้ตายยังคงสามารถรู้สึกตัวและสื่อสารได้ ให้วางสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่มีพรไว้ต่อหน้าต่อตาเขา เช่น จักรที่ทำให้หลุดพ้นด้วยการเห็น รูปของคุรุหลักและเทพประจำตนของเขา จัดเตรียมเครื่องถวายบูชา

สำหรับผู้ตายที่เป็นผู้ปฏิบัติธรรม จงเตือนซ้ำแล้วซ้ำอีกให้เขาระลึกถึงการปฏิบัติ ไม่ว่าจะป็นมหายานหรือชกเซ็น การปฏิบัติถึงเทพ การฝึกจิต (โล่งใจ) ฯลฯ ตามสมควรแก่ระดับจิตของเขา

ให้บอกทุกคน (ไม่ว่าจะเป็นคนทั่วไปหรือผู้ปฏิบัติธรรม) เรื่องคุณสมบัติอันดีของคุรุพระรัตนตรัย พุทธเกษตร ช่วยให้เขาเกิดศรัทธา เกิดเนกขัมมะ (การสละละทิ้ง) ความทุกข์ใน



ของเขา (เมื่อเขาสิ้นชีวิต) หากจัดการวางร่างกายของเขาตะแคงทางขวา ให้ศีรษะหันไปทางทิศเหนือ หน้าหันไปทางทิศตะวันตก จะเป็นประโยชน์มหาศาลนัก ส่วนผู้สวดคำแนะนำ ก็ให้สวดด้วยจิตใจมั่นคง ไร้ความกังวลว่าวุ่น มีความศรัทธา ความรักกรุณา และพลังความระลึกถึงแจ่มชัด



1. คำสอนเรื่องบาร์โตนแห่งความตาย สำหรับนักปฏิบัติธรรมผู้มีประสบการณ์

གདམས་པ་དངོས་ལ་གསུམ། དང་པོ་ཉམས་ལེན་ཡོད་པ་ལ་འཆི་ཀའི་བར་དོགས་ལ་འདྲབས་པ་ནི། ཕྱི་དབུགས་
ཚད་ནང་དབུགས་མ་ཚད་བའི་སྐབས་སུ་སྐྱེ་བུ་སྤྱོད་མི་བྱ་བར་ན་པ་གཡོན་ནས་ཚིག་གསལ་ལ་གདངས་སྐྱབ་མི་འདོད་
ལྟར།

คำสอนนี้จัดเป็น 3 ตอน ตอนที่หนึ่ง วิธีตั้งนิมิตของนักปฏิบัติธรรมผู้มีประสบการณ์
เมื่อลมหายใจภายนอกสิ้นลงแต่ลมหายใจภายในยังไม่สิ้น ให้สดบทคำสอนนี้ที่หูข้างซ้ายของเขา
ด้วยถ้อยคำชัดเจนและน้ำเสียงอ่อนโยนไพเราะ โดยไม่ต้องเคลื่อนย้ายร่างผู้ตาย

གུ་མ་ ཀླ ཏེན རིག ཀི ཕུཾ

เก มา กัล เต็น ริก กิ ฝู
เจ้าเอ๋ย กุลบุตรผู้มีบุญ

མ་ཡེངས་ སྟེ་གཅིག་ དྲན་བས་ ཉོན་

หม่า เยง เห่ง จัก เทรน เป ฌน
จงฟังด้วยจิตแน่วแน่มิไขว้เขว

འཇིག་ རྟེན་ འདིར་ སྤང་ རི་ རྟོད་ ཀུན་

จัก เต็น ตีร์ นัง จิ ฌเน่ กุณ
ทุกสิ่งทีปรากฏในโลกนี้

མི་ ལས་ བདུད་ གྱི་ བསྐྱེད་ ཡིན་

มี ลัม ดุด กิ ลู ตริ ยิน
เป็นเพียงภาพฝัน สิ่งทีมารหลอกลวง

མམས་ ཅད་ མི་ རྟག་ འཆི་ འདི་ རྟོན་

ทม เจ้ มี ตัก ซี่ เว่ ฌู
ทุกสิ่งล้วนแต่ไม่เที่ยงแท้ถาวรและเป็นเหตุแห่งความตาย



วทฺทภทฺทอโณโณโณโณโณโณโณ

ตรีก เม ยิต หล่า เท่ ปาร์ ชาร์

พร้อมกับริศมีจรัสเจิดจำนน

โณโณโณโณโณโณโณโณโณ

เต หล่า หม่า ชัก โคร เว ลัม

อย่ายัดติดพอกใจกับแสงนั้น แสงนั้นเป็นทางสู่สังสารวัฏ

อโณโณโณโณโณโณโณโณโณ

ตุก ง่า รัง ดั่ง นัง วา ยิน

และเป็นประกายของกิเลสพิษทั้ง 5

โณโณโณโณโณโณโณโณโณ

เต ตาร์ โค้ ก็ นัง วา ลาก

ทั้งทางที่บริสุทธิ์และทางที่ไม่บริสุทธิ์

อโณโณโณโณโณโณโณโณโณ

ดัก ดั่ง หม่า ตัก ลัม ชาร์ เว

จะปรากฏขึ้นอย่างนี้ในความรับรู้ของเจ้า

โณโณโณโณโณโณโณโณโณ

ดัม ก็ ดัม ก้า หม่า โนร์ วาร์

ฉะนั้น จงอย่าเลือกทางที่ผิด

อโณโณโณโณโณโณโณโณโณ

ริก ง่า ยับ ยุม ทุก ก้า เน

จากกลางหทัยของพระพุทธเจ้าพร้อมพระชายาทั้ง 5 พุทธสกุล



དཔལ་ཚེན་བླ་མ་འཕུང་ལྷ་ཚོགས་དང་།

ปัล เซ็น ทริก หุง ล่า ชก ดัง

มหาศรีเทรูกะและเหล่าเทพบริวาร

འཇིགས་པའི་ཕྱག་བརྒྱ་རྩེ་མོ་ལོ།

จิก เป ชัก เณน ตู มา ยี่

พร้อมกับริวารผู้นำสะพริงกลัวเป็นอันมาก

མཚོན་ཚོན་པའི་ཚར་འབབས་ཤིང་།

ชน ช่า โน เว่ ชาร์ เบบ ชิง

จะโปรยปรายฝนอาวุธแหลมคม

རྩི་མུ་གདམས་སྤོང་འཕམས་གཡི།

สูง เพ เก โม่ ตง คัม โย

สันสะท้อนโลกธาตุนับพันด้วยเสียงหัวเราะดัง “สูง” (หุม) และ “เพ” (ผู่)

འབར་བའི་རྩམ་འོལ་ཅིར་ཡང་སྤོན།

บาร์ เว นัม โรล จีร์ หยัง ตน

แสดงนิรมานกายพลุ่งโพล่งทุกรูปแบบ

དེ་ལ་སྐྱག་སྐྱབས་སྤྲོས་བར།

เต หล่า หมา ตรีก หมา จัง วาร์

จงอย่าหวาดหวั่น อย่าหวั่นกลัว

ཐམས་ཅད་རང་གི་རིག་རྩེ་ལྷོ།

ทัม เจ้ รัง กี ริก จัล ตู

จงระลึกเชื่อมั่นแน่วแน่ที่ทั้งหมคนี้เป็นโฉมหน้าความรู้แจ้งของตนเอง



ဝိသုဒ္ဓိသုတ္တံ ဝိသုဒ္ဓိသုတ္တံ ဝိသုဒ္ဓိသုတ္တံ

โจ ชุง ทัก โช่ รัง บับ ชกธ
และปล่อยวางตามธรรมชาติ

ဝိသုဒ္ဓိသုတ္တံ ဝိသုဒ္ဓိသုတ္တံ ဝိသုဒ္ဓိသုတ္တံ

คุณ ป่า โต้ หล่า เยร์ เม เซ่ง
จงเพ่งและประสานเป็นหนึ่งเดียวกัน

ဝိသုဒ္ဓိသုတ္တံ ဝိသုဒ္ဓိသုတ္တံ ဝိသုဒ္ဓိသုတ္တံ

ลัม นำ ชิน เน โตรล วาร์ จูร์ธ
เจ้าจะได้เข้าสู่หนทางและหลุดพ้น

ဝိသုဒ္ဓိသုတ္တံ ဝိသုဒ္ဓိသုတ္တံ ဝိသုဒ္ဓိသုတ္တံ

สวดซ้ำแล้วซ้ำอีก ท่านสอนว่าผู้ที่มีอินทรีย์ (พลังความสามารถ) ระดับปานกลาง จะหลุดพ้นได้
ด้วยคำสอนเพียงเท่านี้

3. คำสอนเรื่องบาร์โตนแห่งภพ

ဝိသုဒ္ဓိသုတ္တံ ဝိသုဒ္ဓိသုတ္တံ ဝိသုဒ္ဓိသုတ္တံ
ဝိသုဒ္ဓိသုတ္တံ ဝိသုဒ္ဓိသုတ္တံ ဝိသုဒ္ဓိသုတ္တံ
ဝိသုဒ္ဓိသုတ္တံ ဝိသုဒ္ဓိသုတ္တံ ဝိသုဒ္ဓိသုတ္တံ
ဝိသုဒ္ဓိသုတ္တံ ဝိသုဒ္ဓိသုတ္တံ ဝိသုဒ္ဓိသုတ္တံ

ตอนที่สาม แม้จะสอนกันว่าควรสวดคำสอนเรื่องบาร์โตนแห่งภพนี้ตั้งแต่วันที่ 7 (หลังจากผู้ตายสิ้น
ชีวิต) เป็นต้นไป แต่การนับ “วัน” ในคัมภีร์นี้หมายถึง “วันในระดับสมาธิ” สำหรับผู้ตายที่เป็น
บุคคลทั่วไป การสวดอ่านคำสอนเฉพาะบทนี้ตั้งแต่วันที่ 3 เป็นต้นไปสำคัญนัก ให้สวดบทนี้เพิ่ม
เต็มทุกครั้งหลังจากอุทิศอาหารให้ผู้ตายในพิธีอุทิศ แม้จะสวดบทนี้อย่างเดียว (โดยไม่ทำพิธี) ก
เหมาะสม ให้ตั้งนิมิตว่าตนเองเป็นเทพ เรียกผู้ตายมาตรงหน้าด้วยจิตเปี่ยมความรักกรุณา เภา
“ซูร์” (การเผาอาหารอุทิศให้ผู้ตาย) อุทิศให้ หลังจากนั้น สวดบทคำสอนนี้ด้วยเสียงชัดเจนและ
อ่อนโยนไพเราะ



ဥဒါနိကဗျာဏိယဗျာဏိယဗျာဏိယ

ကေ မာ ဝဏ ခိက ဝိက ဝိ ဝိ ဝိ
ကျော်ဇွန် ချစ်မြတ်စွာ ဝိသုဒ္ဓိ

မာယာမာယာမာယာမာယာမာယာ

မာယာ မာယာ မာယာ မာယာ မာယာ
အေးအေးအေးအေး အေးအေးအေးအေး ချစ်မြတ်စွာအေးအေးအေးအေး

သဒ္ဓါသဒ္ဓါသဒ္ဓါသဒ္ဓါသဒ္ဓါ

သဒ္ဓါ သဒ္ဓါ သဒ္ဓါ သဒ္ဓါ သဒ္ဓါ
ပညာ သဒ္ဓါပညာပညာပညာပညာပညာ

သီလသီလသီလသီလသီလသီလ

သီလ သီလ သီလ သီလ သီလ
သီလသီလသီလသီလသီလသီလသီလ

သီလသီလသီလသီလသီလသီလ

သီလ သီလ သီလ သီလ သီလ
သီလသီလသီလသီလသီလသီလသီလ

သီလသီလသီလသီလသီလသီလ

သီလ သီလ သီလ သီလ သီလ
သီလသီလသီလသီလသီလသီလသီလ

သီလသီလသီလသီလသီလသီလ

သီလ သီလ သီလ သီလ သီလ
သီလသီလသီလသီလသီလသီလသီလ



ฉกัฌฌฌฌฌฌฌฌฌฌฌ

ซัก เม ฌัง โตรล ฉัล เซ ยินอ

และเป็นอาหารไร่การปรุฌแต่งที่ห้ให้หลุดพ้นด้วยการลี้มรสอ

ฉลฌฌฌฌฌฌฌฌฌฌฌ

ฌ ชิก ชน ลา หมา เทร็ง วารอ

ฌรับไว้เถิด ออย่ายัดติดอาลัยในสมัยที่ยังมีชีวิตอยู่

ฉลฌฌฌฌฌฌฌฌฌฌฌ

ตุน ป่า ล่า ตัง ล่า ม่าร์ โตอ

ฌพ่งความสนใจถึงเทพและคอรุอ

ฉลฌฌฌฌฌฌฌฌฌฌฌ

ติ เน นุบ กี่ ชก โรล นอ

ทางทิศตะวันตกจากที่นีอ

ฉลฌฌฌฌฌฌฌฌฌฌฌ

เต วา ฌน กี่ ฌิง คัม โหยอ

มีสุขาวดีพุททเกษตร (พุททเกษตรเปี่ยมสุข)อ

ฉลฌฌฌฌฌฌฌฌฌฌฌ

กน โป้ เหวอ ปัก เม ป่า ชุกอ

ที่ซึ่งพระอมิตาภพุททเจ้าผู้เป็นที่พึ่งประทับอยู่

ฉลฌฌฌฌฌฌฌฌฌฌฌ

ชู ชิก เต ยี่ เซน ฌิน ปาอ

ผู้ใดก็ตามระลึกถึงพระนามของพระองค์อ



देदिदेसुसुवेवदवुदः

เต นิ เต รุ เก้ วาร์ จูร์

ผู้นั้นจะได้บังเกิด ณ พุทธเกษตรแห่งนั้น

ສູດຫຼວງສາກັດດີພິສັດ

โค กยัง กน ไป เต ยี เซน

แม้เจ้าเอง ก็จงระลึกถึงพระนามของพระองค์ผู้เป็นที่พึ่งไว้ในใจ

ພິດຸລາວສູດກຸສາກັດດີພິສັດ

ยิต หล่า ชุง เน้ โชล วา ทบ

และสวดวิงวอนต่อพระองค์เกิด

ສູດກຸສາກັດດີພິສັດ

เจน เร ชิก ตั้ง เป มา จุง

ให้คิดว่า “พระอวโลกิเตศวรและคุรุปัทมสัมภวะ

ສາກັດດີພິສັດດີພິສັດ

เคน โน ณ์ม ดู โม่ กู้ เก้

โปรดคิดถึงลูกเกิด” และตั้งจิตศรัทธาภักดี

ສິສັດສິດດີດີດີດີດີ

เท่ ชม เม เป่ จัง ณี เน

จงดำเนินไปด้วยก้าวแห่งวัชระอันเกิดขึ้นเอง

ດີດີດີດີດີດີດີດີ

รัง จุง โตร์ เจ โตร์ ก็ ชง

โดยไร้ความล่งเลสงสัย



ชฺริสํโธวํชฺริสํโธวํชฺริสํโธวํ

เก มา ณน จัก ริก กิ ฆุ
เจ้าเอ๋ย จงฟังเถิด กุลบุตรผู้มีบุญ

ดํวิสํวณํสํวิสํวณํสํ

ดา นิ เกล โก หมา เค็ก เป็
บัดนี้ ทางเข้าสู่กรรมไม่ถูกปิดกั้นแล้ว

สํวิสํวณํสํวิสํวณํสํ

ดง ดุม ตรก พุก มุน โทร ตัง
แม้เห็นโพรงต้นไม้ โพรงถ้ำมีดมีด

สํวิสํวณํสํวิสํวณํสํ

นัก ซัล เฉล เย่ คัง ทง หยง
ป่ารกชัฏ และวิมาน

ดํวิสํวณํสํวิสํวณํสํ

เต ลา ชัก ตัง เฉน ป่า ปง
ก็จงละทิ้งความยึดติดปรารถนาในสิ่งเหล่านั้น

สํวิสํวณํสํวิสํวณํสํ

จัม ลิง จี้ ตัง เผอ กิ ฆุ
จงเพ่งความสนใจที่การเกิดใหม่

สํวิสํวณํสํวิสํวณํสํ

โค กิ ลา แม่ ชับ ตรุง ฆุ
ใกล้กับครุของเจ้า



བསྐྱེད་གསོལ་ཙམ་དུ་འགྱུར་སྐྱེད་ཀུན་ལེ། །

เพื่อปกป้องคุ้มครองสรรพสัตว์ผู้ไร้ที่พึ่งที่เคยเกิดเป็นมารดาของเรามาก่อน

ལྷོ་གླིང་མཐའ་ཡས་གནས་ཆེན་ཕྱི་དོན་དུ། །

ข้าพเจ้า กุสาลี โลโตร ทาเย จึงรจนาบทนี้ขึ้น

སྐྱུང་འདི་སྐབས་བཀྲིས་དགོངས་སྐྱེད་ཀུན་ལ། །

เมื่อปฏิบัติ ณ ชงโซ่ อันเป็นสถานที่ศักดิ์สิทธิ์

ཕུས་གཅིག་གཞིར་མའི་སལ་སྤལ་གླིང་འོག། །

ด้วยบุญกุศลนี้ ขอให้สรรพสัตว์ทุกชีวิตหลุดพ้นสู่ภูมิเดิมแท้ด้วยกันทั้งหมดเถิด

དགོངས་གསོལ་འཕྲིལ། །།

ขอกุศลและความดีงามจงเพิ่มพูน ฯ

Rangjung Yeshe Thailand Vajrayana School, August 2021

(trans. Sukanya Pema Dechen Chotso, ed. Somsri Choying Lhadron).

(สุกัญญา	เจริญวิระกุล	แปลจากภาษาทิเบตเป็นภาษาไทย
สมศรี	เจริญวิระกุล	ตรวจแก้คำแปลภาษาไทย)

โดยอิงกับฉบับแปลภาษาอังกฤษของ
Lhasey Lotsawa Translations, July 2019 (trans. Laura Dainty and Peter Woods, ed. Libby Hogg).

Kyabgön Phakchok Rinpoche's Mandala

Spiritual activities: <https://cqlf.org/>

Merit-making activities: <https://akaracollection.com/>

Teaching activities: <https://samyeinstitute.org/>

Charitable activities: <https://basic-goodness.org/>

Scriptural activities: <https://lhaseylotsawa.org/>

<https://www.nekhor.org/>



ཡི་གེ་ཉི་ཤུ་ཚུ་བྱུག་པ་འདི་དཔེ་ཆའི་ནང་དུ་བཞག་ན་དཔེ་ཆ་དེ་ཅི་འདྲར་
 བཤོམས་གང་ཉེས་པ་མི་འབྱུང་བར་འཇམ་དཔལ་ཚུ་རྒྱད་ལས་གསུངས་སོ། །

This twenty-six syllable mantra is from the *Root Manjusrī Tantra*. When it is placed inside texts, it prevents negative karma from being accrued by stepping on or over them.