

## บทที่ 11 ปรัชญาโยคะ

ปรัชญาโยคะเริ่มอุบัติขึ้นตั้งแต่สมัยใดก็ยังไม่อาจสืบค้นได้แน่ชัด เพียงแต่รู้ว่า ปรัชญาโยคะถูกค้นพบครั้งแรกในอุปัชฌ์ เพราะมีกล่าวถึงระเบียบวิธีบริหารมโยคะในคัมภีร์อุปัชฌ์นั่นเอง

ต่อมาท่านมหาฤาษีปติณชลีได้รวบรวมระเบียบวิธีบริหารมปฏิบัติโยคะไว้อย่างเป็นระบบเรียบร้อยดี เพื่อไว้เป็นหลักในการศึกษาปฏิบัติแก่ชนรุ่นหลังสืบต่อมา หนังสือดังกล่าวเรียกว่า "โยคะสูตร" (หรือปรัชญาปติณชลี)

นอกจากโยคะสูตรแล้ว ท่านมหาฤาษีปติณชลีได้แต่งหนังสือที่มีชื่อเสียงไว้อีกหลายเล่ม เช่น มหาภษณ์ (อรรถกถาของไวชากรณปาณินิ) ราชมฤคการกะ (ว่าด้วยแพทยศาสตร์) เป็นต้น

ท่านปติณชลีได้ปรับปรุงระเบียบวิธีปฏิบัติโยคะที่มีกล่าวไว้ในอุปัชฌ์ ซึ่งแต่เดิมมีองค์แห่งโยคะคือ ปาณายาม ปรีตยาหาร ธยาน ธารณา ตรรก และสมาธิ โดยปรับปรุงเป็นโยคะสูตร คือ สม นิสม อาสน ปาณายาม ปรีตยาหาร ธารณา ธยาน และสมาธิ นั้น ท่านตัดตรรกออก

อนึ่งอาศัยพรหมชาลสูตร พระพุทธองค์ทรงตัดค้านว่า "ตรรกเป็นองค์นำไปสู่สมาธิไม่ได้เป็นอันขาด" ซึ่งก็สอดคล้องกับท่านปติณชลี

กล่าวกันว่าพระพุทธเจ้าสมัยที่ยังเป็นเจ้าชายสิทธัตถะออกบำเพ็ญเพียรได้ไปศึกษากับท่านฤาษีอาหารคาสและอุททคาส ซึ่งเป็นอาจารย์ของสำนักปรัชญาสาฆะ-โยคะ และปรากฏในคัมภีร์ของพุทธศาสนาว่าทั้งสองท่านเป็นผู้ที่มีสมาธิสูงขึ้นไปสมาบัติ 8 ซึ่งแสดงว่าได้ปฏิบัติสมาธิตามแนวของโยคะอย่างถูกต้อง

ฉะนั้น จึงอาจสันนิษฐานได้ว่า สมัยปติณชลีต้องเป็นสมัยหลังจากพระพุทธเจ้าโดยแน่นอน

จากหลักฐานทางประวัติศาสตร์ ชวนให้เชื่อได้ว่า ท่านปติณชลีน่าจะมีชีวิตอยู่ในช่วงระหว่างศตวรรษที่ 4 - ที่ 2 ก่อนคริสต์ศักราช<sup>(1)</sup>

<sup>1</sup> สวามี สัตยานันทบุรี, ปรัชญาฝ่ายโยคะ, (พระนคร, แพร่พิทยา, 2514,)

## ความหมายของ "โศคะ"

คำว่า "โศคะ" พบครั้งแรกในคัมภีร์พระเวท หมายถึง การผูกติดกับแอก (การเทียมแอก) การประกอบ การติดต่อ หรือหมายถึง รวม บวก (รวมเข้า, ประกอบเข้า)

อันที่จริงความหมายเดิม โศคะ หมายถึง การเทียมแอก การเทียมรถ

วิเคราะห์กันว่า ความหมายอันลึกซึ้ง คือในอุปนิษัทท่านเปรียบบรรดากัมมินทร์ยี่ ทั้งหลายเหมือนอ่างน้ำ และร่างกายเหมือนอ่างรถ เราสามารถบังคับม้าเมื่อเทียมรถ แล้วตัวยังเห็นได้ฉันใด บรรดากัมมินทร์ยี่ก็ฉันนั้น เมื่อถูกผูกด้วยจิต อันเป็นเหมือนอ่าง บังเห็นแล้ว เราก็สามารถบังคับได้

โศคะ ในความหมายว่า "รวม" คือรวมอาดมันย่อย หรือชีวาตมัน เข้ากับอาดมัน สากล หรือปรมาตมันในอุปนิษัทและภควัคคีตากล่าวว่า ในภาวะแห่งการหลงผิด อันต้อง เวียนว่ายตายเกิด อยู่ในสังสารวัฏนั้น ชีวาตมันแยกจากปรมาตมัน รากเหง้าแห่งบาปอกุศล และความทุกข์ทั้งมวลของชีวาตมัน ก็คือการต้องอยู่แสรกระเห่ร่อนไปจากปรมาตมัน เพราะฉะนั้นเพื่อขจัดบาปอกุศลและความทุกข์ให้หมดไป มนุษย์จึงต้องพยายามที่จะทำให้ ชีวาตมันของตนเข้าร่วมเป็นเอกภาพกับอาดมันสากล หรือปรมาตมัน การบรรลุเอกภาพ ดังกล่าวคือการ "รวม" เป็นอันหนึ่งอันเดียวกันระหว่างชีวาตมัน กับปรมาตมันนี้เองที่เรียกว่า "โศคะ"

โศคะตามความหมายของปัทมฐลี หมายถึง "วิริยะ" หรือความเพียร คือความ พากเพียรที่จะแยกปุระชะออกอย่างเด็ดขาดจากประภฤติ เพื่อให้ปุระชะซึ่งเป็นวิญญาณบริสุทธิ์ เข้าถึงสถานะแห่งโมกษะ หลุดพ้นจากทุกข์หรือจากการเวียนว่ายตายเกิดในสังสารวัฏเป็น จุดหมายปลายทาง<sup>(๑)</sup>

โศคะแบ่งออกเป็น 2 สาขา คือ

สาขาหนึ่ง - เน้นทางปรัชญา ซึ่งกล่าวถึงสภาพแห่งบุคคลกับโลก

อีกสาขาหนึ่ง - คือการบริกรรม เน้นการบริกรรม บังคับและกำหนดลมหายใจ (ซึ่งปรัชญาอินเดียในสมัยก่อน ๆ ก็มีกาบริกรรม แต่ไม่เน้นมาก เท่าของโศคะ)

---

<sup>๑</sup>สุนทร ฌ ริงซี, ปรัชญาอินเดีย : ประวัติและลัทธิ, อ่างแล้ว, หน้า 185.

เนื่องจากการทำงานที่ปรัชญาโศคะเน้นการปฏิบัติ บริกรรม กำหนดลมหายใจ เป็นหลัก สำคัญ จึงทำให้ทฤษฎีโศคะมีภาพพจน์ไปทางลึกลับ ในสายตาของคนทั่วไปบ้างก็ว่า โศคะ เป็นการสะกดจิตใจ เป็นไสยศาสตร์ มารยาศาสตร์ หรือมองว่าทำให้เกิดอิทธิฤทธิ์ เป็นต้น แต่ท่านปติภยลีได้แสดงบัญญัติแห่งโศคะไว้ว่า "โศคะ คือนิโรธแห่งพฤติกรรมของจิต"<sup>1</sup>) หรือ "โศคะ คือการหยุดพฤติกรรม หรือความเคลื่อนไหวของจิต" (โศคส์จิตตวิฤตติ นิโรธะ)

ซึ่งมีแนวคิดคล้ายกับพุทธทวณะที่ว่า "จิตต์ ทนฺตี สุขาวห์" คือ "จิตที่อยู่ในควบคุม แล้วข้อมนำมาซึ่งความสุข"

นิโรธ มีความหมายว่า หยุด ใช้กับการกิน หรือการหยุดความเคลื่อนไหวของสิ่งต่าง ๆ เช่น หยุดการเคลื่อนไหว ม้า หรือ รถ

พฤติกรรม หมายถึงความดำเนิน

พฤติกรรมแห่งจิตต์ หมายถึง ความดำเนินแห่งจิตต์

กล่าวคือ จิตต์จะดำเนินไปในวิสัยของอารมณ์ โดยอาศัยอินทรีย์เป็นอุปกรณ์

จิตต์ ออกไปหาอารมณ์ทางอินทรีย์ เมื่อไปหาอารมณ์แล้ว จิตต์นั้นก็ข้อมเปลี่ยนแปลงไปตามลักษณะการของอารมณ์นั้น ความเปลี่ยนแปลงแปรรูปเช่นนี้แหละ เรียกว่า "พฤติกรรมของจิตต์"

คำอธิบายดังกล่าวเทียบเป็นตัวอย่าง เช่น น้ำในสระน้ำกำลังไหลออกไปยังบ่อน้ำอีกบ่อหนึ่ง เมื่อดึงบ่อนั้นแล้ว น้ำก็ถือเอารูปตามรูปการของบ่อนั้นอีก

ในที่นี้ น้ำซึ่งอยู่ในสระน้ำได้แก่ จิตต์

ทางที่น้ำนั้นกำลังไหลไปได้แก่ อินทรีย์

และรูปการของน้ำซึ่งเปลี่ยนแปลงไปตามรูปการของบ่อใหม่นั้น ได้แก่ พฤติกรรมของจิตต์

พฤติกรรมของจิตต์จึงเปลี่ยนแปลงแปรรูปไปตามอารมณ์ซึ่งเป็นไปได้หลาย ๆ ประการ

ตามคัมภีร์โศคะสูตร ซึ่งแปลโดยท่านสวามี สัตยานันทบุรี ได้สรุปความหมายของ

"จิตต์" ไว้ 3 ประการคือ

- 1) สิ่งที่น่าถึงและเข้าใจในอารมณ์
- 2) สิ่งที่ทรงพฤติกรรมต่าง ๆ ซึ่งเป็นเครื่องขยายตนของคนออก
- 3) สิ่งซึ่งเป็นเหตุให้สิ่ง ๆ หนึ่ง ปรากฏเป็นหลายอย่าง

<sup>1</sup>สวามี สัตยานันทบุรี, ปรัชญาฝ่ายโศคะ, หน้า 1-9.

ดังนั้น จึงได้แก่หลักเกณฑ์แห่งพฤติกรรมทั้งหลายซึ่งปรากฏประจักษ์ขึ้นต่อเมื่อ  
อินทรีย์กับอารมณ์มากกระทบซึ่งกันและกัน โดยแบ่งเป็น 3 ลักษณะการ คือ

1. เป็นไปเพื่อให้ความสว่างแก่เรา โดยอาศัยปัญญาทำให้รู้ในสิ่งที่ไม่รู้
2. เป็นไปในทางปลุกเตือนให้ดำเนินการงานต่อไป
3. เป็นไปเพื่อปกปิดความสว่างหรือความรู้ เช่น ความมึนงง ความเกียจคร้าน  
ความหลับ เป็นต้น ซึ่งนับว่าเป็นเครื่องกั้นความรู้ ห่างเหินความรู้<sup>(๑)</sup>

### **ญาณวิชานและอภิปริชญาของปริชญาโยคะ**

โยคะเป็นระบบปรัชญาที่คู่กับปรัชญาสางฆะ คัมภีร์ภควัท ศิคาถาล่าถึงปรัชญาทั้งสองระบบนี้ในฐานะเป็นปรัชญาระบบเดียวกัน เหมือนสองด้านของเงินเหรียญอันเดียวกัน โดยสางฆะจะเป็นภาคทฤษฎี และโยคะเป็นภาคปฏิบัติให้เกิดผลตามทฤษฎี

ลัทธิโยคะยอมรับอภิปริชญาและญาณวิทยาของสางฆะเป็นส่วนใหญ่ กล่าวคือ ญาณวิทยาของโยคะยอมรับว่าที่มาแห่งความรู้ที่ถูกต้องมี 3 ทางคือ โดยการประจักษ์ อนุมาน และศัพท์ะ (การบอกเล่า)

อภิปริชญาของโยคะเชื่อในความมีอยู่ของพระเจ้าในฐานะเป็นปุรุષะนิเศษที่ดำรงอยู่ในสถานะแห่งโมกษะตลอดกาล และโดยเหตุที่เชื่อในความมีอยู่ของพระเจ้านี้เอง โยคะจึงได้ชื่อเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า "เศศวรสางฆะ" หรือ "เทวนิยมสางฆะ" ทั้งนี้เพื่อแสดงความแตกต่างจากสางฆะดั้งเดิมที่เรียกว่า "นิริศวรสางฆะ" หรือ "อเทวนิยมสางฆะ" (สางฆะไม่เชื่อเรื่องพระเจ้า)<sup>(๒)</sup>

### **สรุปแนวปฏิบัติของโยคะสูตร**

โยคะสูตรแบ่งออกเป็น 4 ตอน (ภาค) คือ

- ตอนที่ 1 ว่าด้วยธรรมชาติและจุดมุ่งหมายของสมาธิ ลักษณะ และประโยชน์ เรียกว่า "สมาธิบาท" (สมาธิปาทะ)
- ตอนที่ 2 ว่าด้วยวิธีการปฏิบัติที่นำไปสู่จุดมุ่งหมายที่กล่าวไว้ในตอนแรก เรียกว่า "สาฆนาบาท"

<sup>๑</sup>สวามี สัตยานันทบุรี, ปริชญาฝ่ายโยคะ, หน้า 13-16.

<sup>๒</sup>สุนทร ณ รั้งสี, ปริชญาอินเดีย, หน้า 187.

ตอนที่ 3 ว่าด้วยอำนาจวิเศษ (อภิญา) ที่จะพึงบรรลุถึงได้ด้วยการบำเพ็ญ  
โศคะ เรียกว่า วิภูติบาท

ตอนที่ 4 ว่าด้วยโมกษะ หรือความหลุดพ้น และความจริงเกี่ยวกับปุรุषะสูงสุด  
เรียกว่า ไกวัลบาท

โศคะสูตร เริ่มคำแรกว่า "โอม" และ "อก" ซึ่งเป็นเสียงที่พระพรหมกล่าวเป็น  
ครั้งแรกในการปฏิบัติ ผู้ปฏิบัติสมาธิโศคะจะภาวนา "โอม" เพื่อให้จิตสงบ และมุ่งรวมสู่  
พระเจ้า (โอม หมายถึงพระเจ้า)

ความมุ่งหมายของโศคะคือ การหยุดพฤติกรรมของจิตต์ โดยพากเพียรพยายามที่  
จะตั้งมั่นอยู่ในภูมิอันปราศจากพฤติกรรมของจิตต์ คือ โศคภูมิ หรือสมาธิ

โศคีย่อมบังคับจิตต์ไม่ให้ตกไปในกระแสของตัณหา (หลังจากที่ได้ถอนจิตต์ออก  
จากตัณหาได้แล้ว) <sup>(๑)</sup>

โศคีควรดำเนินตามอุปายดังต่อไปนี้คือ

- ขั้นแรก โศคีจะต้องประกอบด้วยศรัทธา คือได้รับฟังคำสอนจากครู  
อาจารย์แล้วเลื่อมใสตั้งใจจะปฏิบัติอย่างแน่วแน่ และมีความ  
รู้ความเข้าใจอย่างถูกต้อง ไม่มีความลังเลสงสัย
- ขั้นที่สอง วิริยะ หมายถึงมีกำลังกาย กำลังใจ พากเพียรปฏิบัติไม่ทอดลงใน  
ความขากลำบาก มั่นคงสงบระงับในการปฏิบัติตลอดเวลา
- ขั้นที่สาม สมกติ เป็นผลที่เกิดจากวิริยะ ทำให้จิตต์มั่นคงในภาวะที่เป็นโลกุตระ-  
ธรรม ปราศจากกิเลส ตัณหา อวิชชา จิตต์อยู่ในสภาพสงบ  
อย่างต่อเนื่องยาวนาน
- ขั้นที่สี่ สมาธิ จากสภาวะสมกติ จะทำให้จิตต์เข้าสู่สมาธิ แล้วเจริญจนถึงขั้น  
สัมปัญญาสมาธิ จิตต์จึงเกิดปัญญาหลุดพ้น

การปฏิบัติทั้ง 4 ขั้นตอนนี้ กว่าจะสำเร็จได้โศคีจะต้องใช้ความเพียรพยายาม  
อย่างแรงกล้า อดทนมั่นคงเป็นอย่างยิ่ง โดยพยายามถอนจิตต์จากอัสวะ และเมื่อถอนจิตต์  
ออกมาได้แล้ว ก็ต้องรักษาสภาวะนั้นไม่ให้หลุดกลับไปอีก เมื่อรักษาได้อย่างมั่นคงแล้ว ก็  
เจริญภาวนาเพียรสู่ภาวะจิตต์ที่สูงขึ้น ๆ จนบรรลุจุดหมายสูงสุด

<sup>๑</sup> สามี สัตยานันทบุรี, ปรัชญาฝ่ายโศคะ, หน้า 51.

โยคะสูตร ได้แนะนำวิถีในการปฏิบัติให้จิตแน่วแน่ มั่นคง เข้มแข็ง และสงบ  
ระงับ โดยอาศัยการเพ่งถึงพระอิศวร (พระศิวะเป็นหนึ่งในเทพสูงสุดตรีมูรติ ซึ่งปกติ  
พระศิวะจะบำเพ็ญสมาธิอยู่บนยอดเขาไกรลาส หรือหิมालย์ตลอดเวลา) และเจริญภาวนา  
"โอม" (ซึ่งถือว่าเป็นเสียงที่พระเจ้าเปล่งเป็นเสียงแรก) โยคะสูตรถือว่า โอมเป็น  
เครื่องหมายในการแสดงพระนามของพระอิศวร

โยคะสูตรยกย่องพระอิศวรอย่างยิ่ง กล่าวคือ (โยคะสูตรที่ 25, 27) "เนื่อง  
จากพระอิศวรไม่มีการคิดขง คิดพัน ด้วยโลกิยธรรม ในกาลใด ๆ...พระอิศวรทรงรู้แจ้ง  
ซึ่งบรรดาสรรพธรรมทั้งหลาย ความเป็นสัมพัทธ์ย่อมมีอยู่ในพระอิศวรโดยไม่ขาดสาย....  
พระอิศวรทรงเป็นอาจารย์ของอาจารย์ทั้งหลาย และทรงเป็นอาจารย์ตลอดกาล"<sup>(1)</sup>

ตามโยคะสูตร เชื่อว่าเมื่อปฏิบัติได้จนจิตตั้งอยู่ในขั้นหมดสิ้นอาสวะกิเลสโดยเด็ด  
ขาดสิ้นเชิงแล้ว จะเกิดปัญญาได้ว่า อาตมัมกับปรมาตมัม (พรหมัน) เป็นอย่างไร อาตมัม  
จะรวม เข้าเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับปรมาตมัมได้อย่างไร

โยคะสูตรเรียกผลดังกล่าวว่า โยคี ได้บรรลุถึง "ไกววัลย์"

### จิตวิทยาของโยคะ

โยคะกล่าวถึงจิตและพฤติกรรมของจิต คำว่า "จิต" ตามทรรศนะของโยคะได้แก่  
ผลิผลอันดับแรกของประภฤติ ซึ่งต่างกับทรรศนะของสังขยะที่ถือว่าผลิผลอันดับแรกของ  
ประภฤติ คือ มหิต หรือ พุทธิ

จิตของโยคะ หมายถึง มหิต หรือพุทธิ อหังการ และมนัส ซึ่งถือเป็นอันต-  
ภระ<sup>(2)</sup>

ตามความหมายของท่าน ปตัญชลี ถือว่าจิตต์เป็นพฤติกรรมของมโนชนิดหนึ่ง ถือว่า  
จิตต์เป็นสิ่งที่มิพฤติกรรม และมโนเป็นแม่บท เป็นมูลเค้า ของจิตต์ (มโนมีมาตั้งแต่ก่อน  
พุทธกาล)

จิตต์เป็นสิ่งที่นึกถึงอารมณ์ และเป็นสิ่งที่รู้ กล่าวคือ ความนึกคิดนั้นย่อมสิ้นสุดลงใน  
ความรู้

<sup>1</sup> สวามี สัตยานันทบุรี, โยคะสูตร, (พระนคร:แพรวพินิตยา, 2514), หน้า 76-95.

<sup>2</sup> อติศักดิ์ ทองบุญ, ปรัชญาอินเดีย, หน้า 255.

## จิตภูมิ<sup>(1)</sup>

ปรัชญาโยคะแบ่งจิตออกเป็น 5 ระดับ เรียกว่า จิตภูมิ 5 คือ

1. ระดับของจิตที่ต่ำที่สุด เรียกว่า กษิปะตะ (restless) ได้แก่จิตที่ซัดส่ายไปมาไม่หยุดนิ่ง เหมือนกระสวยทอดูก ทั้งนี้เนื่องมาจากชาตฺรชะและตมะในจิตนั้น มีมากกว่าชาตฺสัตตะ

2. ระดับของจิตอันดับที่ 2 เรียกว่า มุขะ (torpid) ได้แก่จิตที่เชื่องซึม เป็นจิตตกต่ำ จะทำแต่ความช้า มีอวิชชาครอบงำ มีความว่างเป็นเจ้าเรือน ทั้งนี้เป็นเพราะมีชาตฺตมะเด่นกว่าชาตฺอื่น ๆ อีก 2 ชาตฺ

จิตทั้ง 2 ระบบนี้ไม่อาจให้เกิดสมาธิได้เลย

3. ระดับของจิตอันดับที่ 3 เรียกว่า วิกษิปะตะ (distracted) ได้แก่จิตที่ระเหระหน ไม่หยุดนิ่งที่อารมณ์ใด ๆ จิตนี้ประกอบด้วยชาตฺสัตตะมากกว่าชาตฺอื่น ๆ แต่ก็มีชาตฺรชะเด่นขึ้นมาเป็นคราว ๆ จึงทำให้จิตนี้หยุดนิ่งชั่วคราว และต้องระเหระหนไปสู่อารมณ์อื่น ๆ อีก

4. ระดับจิตที่ 4 เรียกว่า เอกาคระ ได้แก่จิตที่ยึดอารมณ์เดียว จิตนี้มีชาตฺสัตตะเด่นชัดมากกว่าชาตฺอื่น ชาตฺรชะและตมะถูกกำจัดลงได้สิ้นเชิง จิตนี้จึงสามารถจับนิ่งอยู่ ณ อารมณ์กรรรมฐานใด ๆ ได้นาน นี่คือนิยามของจิตที่ได้รับการฝึกฝนทางโยคะสมาธิแล้ว แต่ยังไม่ถึงขั้นสุดท้าย

5. ระดับจิตขั้นสุดท้าย เรียกว่า นิรุตตะ (restricted) คือจิตที่ปราศจากพฤติกรรมใด ๆ ทั้งสิ้น เป็นจิตที่บริสุทธิ์ และจะไม่แสดงพฤติกรรมของมันอีกต่อไป ตอนนี้ปุระจะระบุแจ้งตัวเอง และเลิกสำคัญตัวผิดอย่างแต่ก่อน

ระดับจิต 3 ประการแรก จัดเป็นจิตที่ยังไม่ได้รับการฝึกฝนทางโยคะ ส่วน 2 ประการหลัง เป็นจิตที่ได้รับการอบรมฝึกฝนทางโยคะแล้ว<sup>(2)</sup>

---

<sup>1</sup> สวามี สัตยานันทบุรี, โยคะสูตร, หน้า 8-11.

<sup>2</sup> อติสีกดิ์ ทองบุญ, ปรัชญาอินเดีย, หน้า 262-263.

## จิตกับปุระะ<sup>(1)</sup>

จิตต่างกับปุระะ แต่มีความสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิด กล่าวคือจิตเป็นผลผลิตของ  
ประภคติ ซึ่งเกิดขึ้นเพราะปุระะสะท้อนรัศมีเข้าไปหาประภคติ

สิ่งที่ปรัชญาโยคะเรียกว่าจิต ก็คือสิ่งที่ปรัชญาสาขางหะเรียกว่ามัตถันเอง ปรัชญา  
สาขางหะพูดถึงองค์ประกอบภายในของมนุษย์ 3 ประการ คือพุทธิ หรือสติปัญญา  
(Intellect) อหังการหรือความรู้สึกในตัวตน (ego) และมโนหรือจิต (mind) โดยถือ  
ว่าทั้ง 3 อย่างนี้ไม่เหมือนกัน แต่คำว่าจิตในปรัชญาโยคะนี้หมายรวมเอาทั้ง 3 อย่าง  
ดังกล่าวของสาขางหะเข้าด้วยกัน หรืออีกนัยหนึ่งทั้งพุทธิ อหังการ และมโน รวมอยู่ในสิ่งที่  
เรียกว่า "จิต" ของโยคะ

ปรัชญาโยคะกล่าวว่า จิต เป็นสิ่งแรกที่วิวัฒนาการออกมาประภคติ มีส่วนผสมของ  
สัทตะมากกว่าธาตัสและตมัส จิตในสถานะแห่งเหตุเป็นสิ่งที่แผ่ซ่านอยู่ทั่วไปหรือสามารถแผ่  
ซ่านไปได้ทั่วไปเช่นเดียวกับอากาศ จิตในสถานะนี้เรียกว่า การตจิต โยคะถือว่าปุระะ  
หรือวิญญาณบริสุทธิ์มีจำนวนนับไม่ถ้วน เช่นเดียวกับสาขางหะ เพราะฉะนั้นจิตจึงเป็นสิ่งที่  
จำนวนนับไม่ถ้วนเช่นกัน คือมีจำนวนมากเท่ากับจำนวนปุระะ ทั้งนี้ก็เนื่องจากปุระะแต่ละตน  
ต่างก็มีจิตติดเนื่องอยู่ด้วย จิตสามารถหดและขยายตัวได้ตามสภาพแวดล้อมของมัน คือถ้า  
ปุระะเข้าไปสัมผัสอยู่ในเรือนร่างของสัตว์ จิตก็อยู่ในสภาพที่หดตัว แต่ถ้าปุระะเข้าไปสิง  
สถิตอยู่ในเรือนร่างของมนุษย์จิตก็อยู่ในสภาพขยายตัว จิตที่หดตัวและบีบตัวนี้เรียกว่า การต  
จิต มีส่วนแดงพหุภาพของมันให้ปรากฏในชั้นแห่งสัมปัญญะ

สิ่งที่ควรทำความเข้าใจเป็นพิเศษในตอนี้ก็คือ การตจิต กับ การตจิต ซึ่งไม่ใช่  
จิตสองชนิด หากเป็นจิตชนิดเดียวแต่จำแนกเป็นสองสถานะ คือสถานะแห่งเหตุและสถานะ  
แห่งผล จิตในสถานะแห่งเหตุซึ่งเรียกว่าการตจิตนั้น เป็นจิตในสถานะดั้งเดิมซึ่งเป็นวิวัฒนา-  
การสิ่งแรกของประภคติ เนื่องจากจิตเป็นสิ่งที่แนบเนื่องอยู่กับปุระะเสมอ จำนวนของจิตที่  
วิวัฒนาการออกมาจากประภคติจึงมีจำนวนเท่า ๆ กับจำนวนของปุระะ เมื่อปุระะมีจำนวน  
นับไม่ถ้วน จิตก็ต้องมีจำนวนนับไม่ถ้วนเช่นกัน จิตในสถานะดั้งเดิมนี้แผ่ซ่านไปได้ทุกหนทุก  
แห่งอย่างไม่มีขอบเขตจำกัด ในระหว่างท่องเที่ยวไปในวิภวสังสารด้วย การเวียนว่ายตาย

<sup>1</sup> ผู้แต่ง ๗ รัชนี, ปรัชญาอินเดีย : ประวัติและลัทธิ, หน้า 188-192.



เกิดขึ้น บุรุษต้องไปสิ่งสถิตอยู่ในร่างกายต่าง ๆ จิตซึ่งเป็นสิ่งที่แนบเนื่องอยู่กับบุรุษก็ต้องไปอยู่ในร่างกายต่าง ๆ พร้อมกับบุรุษด้วย จิตที่ไปอยู่ในร่างกายของมนุษย์พร้อมกับบุรุษ เรียกว่าจิตอยู่ในสภาพ ขยายตัว แต่ถ้าไปอยู่ในร่างกายของสัตว์ต่าง ๆ ก็เรียกว่าอยู่ในสภาพที่ หดตัว จิตในสถานะที่ไปอยู่ร่วมกับบุรุษในร่างกายต่าง ๆ นี้เองที่เรียกว่าการรจจิต หรือจิตในสถานะแห่งผล จิตในสถานะนี้ต้องถูกจำกัดด้วยร่างกาย ถ้าจะเปรียบเทียบให้เห็น ชัดขึ้น จิตที่อยู่ในร่างกายของคนร่วมกับบุรุษ เปรียบเหมือนคนที่ถูกจำกัดเขต แม้จะไปไหน มาไหนได้ก็ไปมาได้เฉพาะภายในเขตที่ถูก เขากำหนดให้อยู่เท่านั้น ส่วนจิตที่ไปอยู่ใน ร่างกายของสัตว์กับบุรุษนั้นเปรียบเหมือนคนที่ต้องติดคุกถูกคุมขังอยู่ในบริเวณจำกัดซึ่งคับแคบ จะไปไหนมาไหนอย่างเสรีไม่ได้ ส่วนการรจจิตนั้นเปรียบเหมือนคนที่มีเสรีภาพเต็มที่ ไม่ถูก จำกัดเขตหรือถูกจองจำ จึงสามารถไปไหนมาไหนได้อย่างเสรี จุดมุ่งหมายแห่งคำสอนหรือ หลักปฏิบัติของโศคะอยู่ที่ต้องการจะทำให้จิตที่เป็นการรจจิตกลับคืนสู่สถานะดั้งเดิมของมันได้ โศคะ (ผู้ปฏิบัติตามคำสอนของโศคะ) ก็จะบรรลุสัมพัญุตญาณ ในสถานะนี้จิตจะเป็นสิ่งที่ บริสุทธิ์เช่นเดียวกับบุรุษ และเมื่อจิตกลับ เป็นสิ่งบริสุทธิ์ก็ตาม เติมแล้วบุรุษก็จะบรรลุโมกษะ หรือความหลุดพ้นจากทุกข์และจากการเวียนว่ายตายเกิดตลอดไป

ปรัชญาโศคะมีทรรศนะว่า จิตซึ่งเป็นวิวัฒนาการสิ่งแรกของประภคินี โดยลำพัง ตัวของมันเองเป็นสิ่งที่ปราศจากสัมปชัญญะ (unconscious) แต่เนื่องจากมันเป็นสิ่งที่ ละเลียดอ่อนและอยู่ใกล้ชิดกับบุรุษซึ่งเป็นสิ่งที่มีสัมปชัญญะตลอดเวลา มันจึงเป็นที่สะท้อน ลักษณะของบุรุษเหมือนกระจกเงาที่สะท้อนภาพของสิ่งที่ปรากฏอยู่เบื้องหน้ามันเพราะฉะนั้น จิตซึ่งไร้สัมปชัญญะ เมื่อสะท้อนลักษณะของบุรุษจึงปรากฏประหนึ่งเป็นสิ่งที่มีสัมปชัญญะ

จิตตามทรรศนะของปรัชญาสาางชชะและโศคะนั้น มีสถานะเป็นวัตถุ มิใช่เป็นนามธรรมอย่างที่เราเข้าใจกันทั่วไป แต่เป็นวัตถุที่ประณีตและละเอียดอ่อนอย่างยิ่ง จนเราไม่สามารถจะรับรู้ในความมืออยู่ของมันได้ด้วยประสาทรับสัมผัสที่กล่าวว่าจิตมีสถานะเป็นวัตถุนี้ก็ เพราะมันเป็นวิวัฒนาการสิ่งแรกของประภคินีซึ่งมีสถานะเป็นวัตถุ ดังได้กล่าวไว้แล้วใน ปรัชญาสาางชชะ

ปรัชญาโศคะกล่าวว่าเมื่อจิตไปพัวพันกับวัตถุสิ่งใดในกระบวนการแห่งการรับรู้ มัน ก็จะมีรูปลักษณะเหมือนกับรูปร่างของสิ่งนั้น เช่นเมื่อเห็นต้นไม้จิตก็จะมีรูปเหมือนต้นไม้ เห็น คนจิตก็มีรูปร่างเหมือนคน การที่จิตไปมีรูปลักษณะเหมือนกับสิ่งที่มันรับรู้นี้ เรียกว่า พหุภาพ ของจิต ซึ่งหมายถึงการที่จิตเปลี่ยนแปลงแปรมิอาการไปตามสภาพของสิ่งที่มันรับรู้ ในลักษณะ

ดังกล่าวนี้ เรียกว่าจิตมีสัมปชัญญะ แต่สัมปชัญญะนี้ไม่ใช่คุณสมบัติของจิตเอง หากเป็นคุณสมบัติของปุระที่สะท้อนปรากฏในจิต ปุระมีธรรมชาติเป็นวิญญานบริสุทธิ์หรือสัมปชัญญะบริสุทธิ์ เป็นอิสระจากการจำกัดของประภคิต แต่เพราะความหลงผิดด้วยอำนาจของอวิชา (อวิชา) ปุระสำคัญว่าตนเองเป็นเช่นเดียวกับภาพสะท้อนที่ปรากฏในจิต จึงทำให้สำคัญผิดต่อไปว่าตนมีการเปลี่ยนแปลงและมีพฤติกรรมเหมือนจิตซึ่งเป็นสื่อกลางแห่งการปรากฏของตน โดยสภาพอันแท้จริงปุระไม่มีรูปร่างและปราศจากการเปลี่ยนแปลงเหมือนความร้อนที่ปราศากรูปร่างและแผ่ข่านอยู่ทั่วไป แต่ความร้อนจะปรากฏเหมือนมีรูปร่างเมื่อไปปรากฏอยู่ที่ดวงไฟหรือก้อนเหล็กที่ถูกเผาจนร้อนแดง ข้อนี้นมื่อปมาฉนใจ การปรากฏของปุระในจิตก็มีอุปมาฉนนั้น เมื่อใดปุระเกิดญาณทรรศนะแจ่มแจ้งขึ้นรู้ฉดว่า ตนเองไม่ได้มีสภาพเช่นเดียวกับจิตซึ่งเป็นวิวัฒนาการของประภคิต เมื่อนั้นปุระก็จะหลุดพ้นจากพันธนาการของประภคิต กลับคืนสู่สภาพอันบริสุทธิ์ดั้งเดิมของตน แต่ญาณทรรศนะดังกล่าวจะเกิดมีขึ้นได้จำต้องอาศัยการเจริญสมาธิ การเจริญสมาธิเพื่อให้ปุระเกิดความรู้แจ้งในความแตกต่างระหว่างตนเองและประภคิตนี้เอง เรียกว่า "โชคะ"

ปรัชญาโชคะกล่าวว่าจิตสามารถสำแดงพฤติกรรมได้เป็น 5 ประการ คือ

1. การรับรู้ที่ถูกต้อง (ประมาณะ) หมายถึงการรับรู้ของจิตทางใดทางหนึ่ง ใน 3 ทาง คือ (ก) การรับรู้โดยวิธีประจักษ์ซึ่งได้แก่การรับรู้โดยผ่านทางประสาทรับสัมผัสทั้ง 5 อันได้แก่ทาง ตา หู จมูก ลิ้นและกาย หรือผิวหนัง หรือมีฉนนั้นก็เป็นการสัมผัสกับเจตสิกหรือความรู้สึกในภายิน เช่น ความรู้สึกรัก หึง เกลียด โกรธ เป็นต้น (ข) การรับรู้โดยวิธีอนุมาน (inference) ได้แก่การที่จิตรับรู้เกี่ยวกับสภาพหรือลักษณะสากลของสิ่งต่าง ๆ โดยอาศัยการใช้เหตุผล และ (ค) การรับรู้โดยอาศัยการฟังคำบอกเล่าของผู้อื่น (verbal testimony) การรับรู้โดยวิธีทั้ง 3 ดังกล่าวนี้ เรียกว่าการรับรู้ที่ถูกต้อง

2. การรับรู้ที่ผิดหรือคลาดเคลื่อน (วิปรยชะ) หมายถึงการรับรู้ที่ไม่สอดคล้องกับข้อเท็จจริง เช่น เห็นเชือกเป็นงู เห็นแพะเป็นแกะ เห็นลาเป็นม้า เป็นต้น ข้อนี้หมายถึงถึงความสงสัยและการรับรู้ที่ไม่แน่นอนด้วย

3. การรับรู้โดยเพียงสักว่าคำพูดหรือเป็นเพียงจินตนาการ (วิกัลปะ) หมายถึงการรับรู้สิ่งที่เป็นจริงเพียงในคำพูดเท่านั้น แต่ไม่เป็นจริงหรือมีอยู่จริงในโลกแห่งประสบการณ์ เช่นคำพูดว่าดอกไม้ หนาวเต่า เขากระต่าย ซึ่งสิ่งเหล่านี้ไม่ได้มีอยู่จริง ๆ หรือ

คำพูดว่า "ร่างกายของนาย ก." อาจทำให้เกิดความคิดว่ามีสิ่งอยู่ 2 สิ่ง คือร่างกายสิ่งหนึ่ง และนาย ก. สิ่งหนึ่ง ซึ่งความจริงแล้วร่างกายของนาย ก. กับตัวนาย ก. เองเป็นสิ่งเดียวกัน หาได้เป็นสิ่ง 2 สิ่งที่แตกต่างกันไม่ ความแตกต่างจึงมีอยู่เนื่องในคำพูดเท่านั้น ไม่ได้มีอยู่ในความจริง

4. การหลับหรือการไม่มีการรับรู้ (นิทรา) หมายถึงสภาพที่จิตไม่มีการรับรู้อารมณ์ทั้งภายนอกและภายใน คือทั้งที่ผ่านเข้ามาทางประสาทสัมผัสทั้งห้าและทั้งสี่เป็นเจตสิกเกิดขึ้นในภายใน การไม่มีการรับรู้เช่นนั้นได้แก่การนอนหลับที่ปราศจากการฝัน การหลับหรือการไม่มีการรับรู้โศคะจัดเป็นพฤติกรรมอย่างหนึ่งของจิต เพราะเมื่อบุคคลตื่นจากการหลับแล้วเขารู้สึกหรือพูดว่า "ข้าพเจ้านอนหลับสนิทโดยไม่รู้สึกละอะไรเลย" การจำได้หรือรู้สึกว่าการนอนหลับสนิทอย่างมีความสุขนี้โศคะถือว่าเป็นประสบการณ์ที่แสดงถึงพฤติกรรมประการหนึ่งของจิต เช่นเดียวกับพฤติกรรมชนิดอื่น ๆ

5. การจำ (สมฤติ) หมายถึงการนึกย้อนถึงประสบการณ์เก่า ๆ ที่ผ่านมาแล้วได้โดยประสบการณ์นั้น ๆ ยังคงเป็นภาพพิมพ์ใจที่จิตสามารถนึกย้อนทบทวนไปถึงเหตุการณ์ที่เคยเกิดขึ้นนั้นได้ โดยที่เหตุการณ์นั้น ๆ ยังไม่เลือนหายไปจากความทรงจำ (ไม่สับสน) การจำเหตุการณ์หรือประสบการณ์เก่า ๆ ได้ก็จัดเป็นพฤติกรรมอย่างหนึ่งของจิต

ในเรื่องปุรุषะ ปรัชญาโศคะมีทรรศนะเช่นเดียวกับปรัชญาสางฆะ คือถือว่าปุรุषะโดยธรรมชาติอันแท้จริงของมันก็เป็นสิ่งที่บริสุทธิ์ ไม่มีการเกิด ไม่มีการตาย หรือแตกดับ การคิดข้องเวียนว่าตายเกิดในสังสารวัฏมีขึ้นเมื่อปุรุषะมาพัวพันกับจิตและถูกกักขังอยู่ในร่างกายชนิดต่าง ๆ ปุรุषะที่ต้องเวียนว่าตายเกิดนี้ตกอยู่ในอำนาจของกิเลส 5 ชนิด คือ (1) ความโง่เขลา (อวิทยา) (2) ความยึดมั่นตัวเอง (อัสมีตยา) (3) ความรักใคร่หลงไหล (ราคะ) (4) ความโกรธแค้นซึ่งเคียด (โทสะ, ทเวชะ) (5) ความรักชีวิตและความกลัวตาย (อภินิเวชะ) เมื่อใดความหลงผิดว่าตัวเองเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับจิต และร่างกายถูกขจัดให้หมดสิ้นไป เมื่อนั้นปุรุषะก็เข้าถึงโมกษะหลุดพ้นจากการเวียนว่าตายเกิดในสังสารวัฏตลอดกาล

ปรัชญาโศคะได้แบ่งระดับหรือภูมิของจิตออกเป็น ระดับ ความแตกต่างของจิตทั้งระดับนั้นขึ้นอยู่กับความแตกต่างของคณะทั้ง 3 คือ สัตตะวะ รัชัส และตัมส ระดับจิตต่ำสุดเรียกว่า กหิปตะ เป็นระดับที่จิตอยู่อยู่ในสภาพกระวนกระวายหาความสงบมิได้ ทั้งสิ้น

เนื่องจากปริมาณของรัชสีมีมากเหนือคุณอื่น ๆ ระดับที่สองเรียกว่า ฐณะ เป็นระดับที่จิตมีความซึมซาบแห่งว่าง ขาดความปรีกระเปร่าผ่องใส เพราะเหตุที่ตมัสมีปริมาณมากกว่าคุณอื่น ๆ ระดับที่สามเรียกว่า วิภังคะ เป็นระดับที่จิตมีความพึงสำราญเนื่องจากสัจตวะมีปริมาณมากกว่าคุณอื่น นอกจากนี้รัชสียังแผ่อิทธิพลสอดแทรกขึ้นมาเป็นครั้งคราวอีกด้วย ระดับที่ 4 เรียกว่า เอกาคะ (เอกัคคตา) เป็นระดับที่จิตมีอารมณ์แน่วแน่นอยู่ค้ำวัดกุกที่เป็นอารมณ์ของสมาธิ ในขั้นนี้สัจตวะมีอำนาจเหนือคุณอื่นสองอย่างโดยสิ้นเชิง ระดับที่ 5 ซึ่งเป็นระดับสูงสุดเรียกว่า นิรุททะ เป็นระดับที่จิตสงบนิ่งโดยไม่มีพญาคาฬิตใด ๆ ทั้งสิ้น จิตใน 3 ระดับข้างต้นไม่นับเนื่องอยู่ในจิตของผู้ปฏิบัติโยคะ เฉพาะ 2 ระดับข้างปลายเท่านั้นที่เป็นจิตอยู่ในกระแสของการปฏิบัติโยคะ

### ทรรศนะ เกี่ยวกับพระผู้เป็นเจ้าของโยคะ

ปรัชญาโยคะมีลักษณะเป็นเทวนิยม เพราะลัทธินี้ยอมรับในความมีอยู่ของพระผู้เป็นเจ้าของทั้งในทางทฤษฎีและในทางปฏิบัติ ปรัชญาโยคะมีความเชื่อเรื่องพระเจ้าเหมือนปรัชญาศาสนา-ไวเซนิกะ ซึ่งต่างกับปรัชญาสาขายะที่ไม่เชื่อเรื่องนี้ แต่สำหรับปัทมุสลีย์ ผู้ให้กำเนิดลัทธิโยคะเองนั้น เขามองไม่เห็นความจำเป็นของพระผู้เป็นเจ้าของในแง่ทฤษฎีหรือในแง่ที่จะใช้เฉลยปัญหาต่าง ๆ ทางปรัชญาอย่างลัทธิเทวนิยมอื่น ๆ ใช้กัน เพราะฉะนั้นพระผู้เป็นเจ้าของปัทมุสลีย์จึงมีความหมายในแง่ปฏิบัติโดยเฉพาะ การแสดงความจงรักภักดีต่อพระผู้เป็นเจ้าของ เป็นสิ่งสำคัญสำหรับปัทมุสลีย์ เพราะเขาก็ถือว่าเป็นส่วนหนึ่งของการปฏิบัติจะนำไปสู่ความหลุดพ้นจากทุกข์ในที่สุด แต่คณาจารย์ของลัทธิโยคะในยุคหลังพยายามตีความอธิบายและพิสูจน์เกี่ยวกับความมีอยู่ของพระผู้เป็นเจ้าของในแง่ทฤษฎีและในแง่ปฏิบัติ เพราะฉะนั้นพระผู้เป็นเจ้าของโยคะที่ตกทอดมาถึงสมัยปัจจุบันจึงมีความหมายทั้งในแง่ทฤษฎีและในทางปฏิบัติ

ปรัชญาโยคะมีทรรศนะว่าพระผู้เป็นเจ้าของจริงเป็นปุระุષะพิเศษ ที่ปราศจากข้อบกพร่องโดยประการทั้งปวง ทรงสมบูรณ์พร้อมด้วยคุณสมบัติทุกอย่าง ทรงสถิต อยู่ในที่ทุกแห่ง ทรงเป็นสัพพัญญูและสรรพเดชะ ทรงดำรงอยู่เหนือสามัญวิสัยของมนุษย์ ทรงอยู่เหนือการจำกัดทั้งปวง บัจเจกชนแต่ละคนย่อมตกอยู่ในอำนาจของกิเลสไม่มากก็น้อย อยู่ภายใต้อำนาจของอิทธิบาทหรือความเขลา และอำนาจของความกลัวต่อภัยอันตรายและความตายด้วยอำนาจของอิทธิบาทมนุษย์ประกอบทั้งกรรมดีและกรรมชั่ว แล้วต้องรับผลของกรรมที่ตนทำไว้

แม้ว่าจะปฏิบัติธรรมจนสามารถหลุดพ้นจากอำนาจของอวิชชาแล้ว ปัจจุบันก็ยังคงมีความบกพร่องติดตัวอยู่ไม่อย่างใดก็อย่างหนึ่ง จะให้สมบูรณ์พร้อมทุกอย่างย่อมไม่อาจเป็นไปได้<sup>(1)</sup>

อาจารย์สำนักปรัชญาโยคะ ยังเชื่อต่อไปอีกว่า แม้มุกตชีฟ คือผู้ที่หลุดพ้นจากกิเลสพ้นจากพันธนาการต่าง ๆ และพ้นจากทุกข์ต่าง ๆ แล้วก็ตาม ก็ยังไม่อาจจะกล่าวได้ว่า พ้นจากกิเลสเหล่านี้ได้ตลอดกาลจริง ๆ ปัญหาว่าใครเล่าสมควรเรียกว่า ผู้พ้นจากกิเลสเหล่านี้ได้ตลอดกาล คำตอบก็คือ พระเจ้าเท่านั้นที่ปราศจากกิเลสเหล่านี้ตลอดกาลเป็นนิรันดร์ เพราะพระเจ้าเป็นดวงวิญญาณอมตะที่ไม่แปรเปลี่ยนด้วยกิเลสใด ๆ ทั้งสิ้น ไม่ว่าในกาลใดๆ พระองค์ทรงมีความสมบูรณ์พร้อมอยู่เสมอ ทรงมีความรู้บริบูรณ์อยู่เสมอ ทรงมีพลังอำนาจอยู่เสมอ จึงทรงสามารถพิทักษ์โลกทั้งโลกไว้ได้ โดยเพียงแต่ทรงประสงค์ว่า "ขอให้โลกจงตั้งอยู่" เท่านั้น<sup>(2)</sup>

โยคะจึงกล่าวว่าคุณมีแต่พระผู้เป็นเจ้าเท่านั้นที่ทรงเป็นผู้สมบูรณ์พร้อมตลอดกาล ทรงสมบูรณ์ด้วยความรู้และอำนาจอันไม่มีขอบเขตจำกัด

ปรัชญาโยคะได้อ้างเหตุผลสนับสนุนการมีอยู่ของพระผู้เป็นเจ้าดังนี้

1. พระเวทบอกให้เราทราบว่าพระผู้เป็นเจ้ามีอยู่ เพราะฉะนั้นพระผู้เป็นเจ้าจึงมีอยู่

2. กฎแห่งความสืบสนธิ (the law of continuity) ยืนยันว่าจะต้องมีจุดสูงสุดแห่งความรู้และความสมบูรณ์ และจุดสูงสุดดังกล่าวนี้ก็คือ พระผู้เป็นเจ้านั่นเอง เพราะฉะนั้นพระผู้เป็นเจ้าจึงมีอยู่

3. โลกเกิดขึ้นจากการรวมตัวของประกฤติและปุรุชะ การสลายตัวของสิ่งต่าง ๆ ในโลกเกิดจากการแยกจากกันของสิ่งแท้จริงอันตมิะทั้งสองนี้ ปรัชญาโยคะเห็นว่าการรวมกันและการแยกจากกันของประกฤติและปุรุชะ ไม่อาจเกิดขึ้นได้โดยความบังเอิญจำเป็นต้องมีสิ่งที่มีอำนาจสูงสุดคัลบันดาลให้เกิดขึ้น และผู้คัลบันดาลให้ประกฤติรวมกันและแยกจากกันก็คือพระผู้เป็นเจ้า เพราะฉะนั้นพระผู้เป็นเจ้าจึงมีอยู่

4. การแสดงความจริงรักภักดีต่อพระผู้เป็นเจ้านั้น นอกจากจะเป็นส่วนหนึ่งแห่งการปฏิบัติตามคำสอนของโยคะแล้ว ยังเป็นวิธีอันแน่นอนที่จะทำจิตใจสงบเป็นสมาธิซึ่งนำไป

<sup>1</sup>สุนทร ๗ รัชชี่, ปรัชญาอินเดียน : ประวัติและลัทธิ, หน้า 197.

<sup>2</sup>อดิศักดิ์ ทองบุญ, ปรัชญาอินเดียน, หน้า 269.

สู่ความหลุดพ้นหรือโมกษะ อุปสรรคในการปฏิบัติจะหมดสิ้นไปได้ก็ต้องอาศัยความช่วยเหลือ  
ของพระผู้เป็นเจ้าของเจ้า เพราะฉะนั้นพระผู้เป็นเจ้าของเจ้าจึงมีอยู่

ข้อที่น่าสังเกตเกี่ยวกับพระผู้เป็นเจ้าของโศคะก็คือ พระองค์มิได้ทรงเป็นผู้สร้าง  
โลก นิกายโลก และทำลายโลกเหมือนอย่างพระผู้เป็นเจ้าของปรัชญาอื่น ๆ บางระบบของ  
อินเดีย หากเป็นเพียงปุระหะพิเศษที่ยิ่งใหญ่และสมบูรณ์เหนือปุระหะอื่น ๆ พระองค์มิได้มีหน้าที่  
ให้รางวัลแก่ผู้ทำความดีหรือลงโทษแก่ผู้ทำความชั่ว ปุระหะที่มีอยู่นับจำนวนไม่ถ้วนและ  
ประภคิตไม่ได้เป็นสิ่งสร้างสรรค์ของพระองค์ แต่เป็นสิ่งที่แท้จริงอันดีมีที่มืออยู่ตลอดกาลเช่น  
เดียวกับพระองค์ พระผู้เป็นเจ้าของโศคะไม่ได้มีส่วนเกี่ยวข้องโดยตรงกับการหลุดพ้นหรือ  
การบรรลุโมกษะของปุระหะ พระองค์เพียงแต่ช่วยให้การบรรลุโมกษะง่ายขึ้น โดยทรงช่วย  
จัดอุปสรรคในการปฏิบัติธรรมให้แก่ผู้จงรักภักดีต่อพระองค์ อนึ่งความหลุดพ้นหรือโมกษะก็  
หาได้เป็นการเข้าถึงความเป็นเอกภาพกับพระผู้เป็นเจ้าของเจ้าแต่ประการใดไม่ หากเป็นเพียง  
การแยกตัวของปุระหะออกจากประภคิตตลอดไปเท่านั้นเอง

ดังกล่าวนั้นจะเห็นได้ว่า พระผู้เป็นเจ้าของโศคะมีสถานะไม่แตกต่างจากพระผู้  
เป็นเจ้าของสางฆะมากนัก ตามทฤษฎีของปรัชญาาระบบนี้โลกและสิ่งที่มีอยู่ในโลกนี้ทั้ง  
หมดเป็นสิ่งที่วิวัฒนาการเกิดขึ้นจากประภคิต สิ่งแท้จริงอันดีมี 2 อย่าง คือประภคิตและ  
ปุระหะก็เป็นสิ่งที่มีอยู่ชั่วนิรันดร์ ไม่มีเบื้องต้นและไม่มีที่สิ้นสุด หากได้เกิดขึ้นจากการสร้าง  
สรรค์ของพระองค์แต่อย่างใดไม่ ประโยชน์จากการมีอยู่ของพระผู้เป็นเจ้าของเจ้าแห่งปรัชญาโศคะ  
มีเพียงอย่างเดียว นั่นก็คือช่วยให้ผู้ปฏิบัติเพื่อความหลุดพ้นจากทุกข์ที่ภักดีต่อพระองค์ได้รับความ  
สะดวกในการปฏิบัติธรรม และเข้าถึงโมกษะได้ง่ายขึ้น โดยอาศัยพระองค์ช่วยจัด  
ปิดเป่าอุปสรรคต่าง ๆ ให้หมดไปเท่านั้น<sup>1</sup>

การเชื่อว่า มีพระเจ้านี้ถือว่ามีประโยชน์มากทีเดียว กล่าวคือการภักดีต่อพระเจ้า  
ไม่ใช่เป็นเพียงส่วนหนึ่งของการปฏิบัติโศคะ แต่เป็นมรรควิธีที่ดีที่สุดจะนำผู้ปฏิบัติให้บรรลุถึง  
สมาธิ และทำจิตให้หยุดแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ด้วย ทั้งนี้ก็เพราะว่า พระเจ้าไม่ใช่เป็นอารมณ์  
ของฉาน เหมือนอย่างอารมณ์ธรรมดาดอื่น ๆ แต่เป็นผู้มีอำนาจ มีพระกรุณาที่สามารถชำระ  
ล้างบาปอกุศลและมารร้ายในชีวิตของผู้ภักดีให้หมดไปได้ จึงทำให้ผู้ภักดี บรรลุถึงสมาธิได้  
โดยง่าย ฉะนั้น ผู้ใดจงรักภักดีต่อพระองค์จริง ๆ ตั้งใจจดจ่อต่อพระองค์ น้อมนิกถึงแต่

<sup>1</sup> สุนทร ฌ รังษี, ปรัชญาอินเดีย : ประวัติและลัทธิ, หน้า 199.

พระองค์ แห่งคุณพระองค์ตลอดเวลาทุกอิริยาบถ ผู้นั้นจะได้รับการโปรดปรานเป็นพิเศษจากพระเจ้า คือได้บรรลุถึงวิเวกญาณ เพราะพระเจ้าจะทรงช่วยจัดสรรภกิเลสและอุปสรรคทั้งหลายที่ขวางทางปฏิบัติของผู้นั้นให้หมดไป

แต่ผู้ปฏิบัติก็ต้องตระเตรียมตัวเหมือนกัน คือนำเพ็ญคุณธรรมต่าง ๆ เช่นมีความเมตตากรุณาต่อสรรพสัตว์ โดยเฉพาะมีความรักในพระเจ้า มีการให้ทาน มีความสัจย์สุจริต ทำใจให้สะอาด และหมั่นทำให้อุบัติตั้งอยู่ในสมาธิติดต่อกันไปนาน ๆ นี้แหละคือหน้าที่ของผู้ปฏิบัติต้องทำ มิใช่นั่งคอยรับความช่วยเหลืออย่างเดียว<sup>(1)</sup>

### จริยศาสตร์ของปรัชญาโยคะ

จุดหมายสูงสุดของปรัชญาโยคะ คือการบรรลุโมกษะ หรือการหลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิด การพันทุกข์โดยเด็ดขาด

ปรัชญาโยคะ เชื่อว่าการบรรลุโมกษะจะสำเร็จได้โดยวิธีการบริกรรมปฏิบัติตามวิธีกระบวนการแห่งโยคะอย่างเคร่งครัด สม่่าเสมอด้วยความเพียรอย่างถึง

จุดมุ่งหมายของการปฏิบัติมี 2 นัยคือ การเจริญภาวนาถึงสมาธิ และการเสื่อมลงของภกิเลส<sup>(2)</sup>

หลักปฏิบัติเพื่อบรรลุโมกษะเข้าถึงพรหมันมี 3 ทางคือ

- (1) กรรมโยคะ - ปฏิบัติตบะ โยคะ เช่น ทรมานร่างกายด้วยวิธีต่าง ๆ
- (2) ภักดีโยคะ - การยอมมอบกายถวายชีวิตต่อพระผู้เป็นเจ้าของเจ้า สอมทำทุกอย่างเพื่อพระองค์ และการบูชา บางสรวงสวดมนต์
- (3) ญาณโยคะ (ปัญญาโยคะ) - การบำเพ็ญสมาธิให้เกิดวิเวกญาณเครื่องรู้แจ้งตน เมื่อญาณนี้เกิดขึ้นจะทำให้ใจสะอาดบริสุทธิ์ แล้วจะไม่ต้องเกิดอีก เป็นอันถึงโมกษะ

<sup>1</sup> อติสัทธิ ทงบุญ, ปรัชญาอินเดีย, หน้า 271.

<sup>2</sup> สวามี สัตยานันทบุรี, โยคะสูตร, หน้า 163.

## โทษะของโยคะ

การปฏิบัติเพื่อบรรลุโทษะของโยคะ มี 8 ขั้นตอน เรียกว่า โยคะ 8 ประการ หรืออัสถางคโยคะ

โทษะ 8 ประการหรืออัสถางคโยคะ (มรรค 8 ของโยคะ)

การปฏิบัติตามคำสอนของลัทธิโยคะมุ่งฝึกฝนอบรมร่างกาย ประสาทสัมผัสและจิตใจให้อยู่ใต้การควบคุมอย่างเข้มงวดโดยมีโทษะหรือความหลุดพ้นจากทุกข์เป็นจุดหมายปลายทาง หรืออีกนัยหนึ่งการปฏิบัติตามหลักคำสอนของโยคะมุ่งพอกจิตให้สะอาดจากกิเลสอาสวะทั้งปวง จิตที่ได้รับการพอกล้างให้สะอาดแล้ว ย่อมเกิดความรู้แจ้งเห็นจริงในสัจธรรม ความรู้แจ้งเห็นจริงในสัจธรรมย่อมทำให้ปุรุषะเข้าถึงความหลุดพ้น

ได้กล่าวมาแล้วว่า ปรัชญาโยคะมุ่งหนักไปทางการฝึกจิต เพราะว่าตราบใดที่จิตยังแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ อยู่ ตราบนั้นปุรุषะก็ยิ่งสำคัญตนผิดเรื่อยไป และนั่นแหละเป็นเหตุให้เวียนว่ายตายเกิดต่อไป และได้กล่าวมาแล้วว่า จิตนั้นเป็นผลผลิตของประภคิต โดษอาศัยแรงสะท้อนจากปุรุषะ จิตจึงทำหน้าที่ต่าง ๆ ได้ จิตแต่เดิมนั้นบริสุทธิ์ แพร่อยู่ทั่วไป แต่เมื่อมาสัมพันธ์กับร่างกาย เลขนอกจำกัดเหมือนถูกขัง และแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ไปตามส่วนร่างกาย และสิ่งแวดล้อม ปรัชญาโยคะจึงสอนว่า ควรจะทำให้จิตกลับบริสุทธิ์เหมือนเดิม และเมื่อจิตกลับเข้าสู่สภาพเดิมแล้ว ปุรุषะก็จะเลิกสะท้อนแรงเข้าหาจิตทันที และเมื่อนั้นแหละจิตจะไม่มีพฤติกรรมใด ๆ เพราะไม่มีกิเลส 5 คือ อวิชชา (อวิชชา) อสมิตา (มิจนาทิฏฐิ) ราคะ (อุปาทาน) เทาหะ (โทสะ) และอกนิเวสะ (ภวตัณหาและวิภวตัณหา) ฉะนั้น ผู้ปฏิบัติจึงควรหาทางขจัดกิเลส 5 นี้เสีย

การจะถอนกิเลสทั้ง 5 นี้ให้ออกไปได้นั้น อาจารย์ฝ่ายโยคะแนะนำให้ปฏิบัติตามมรรคมีองค์ 8 อย่างจริงจัง มรรคมีองค์ 8 ของโยคะ ได้แก่<sup>1)</sup>

1. ชมะ ได้แก่การสำรวมระวัง 5 ประการอย่างที่กล่าวไว้ในหลักปฏิบัติของศาสนาเชน คือ (1) อนิงสา การไม่เบียดเบียนหรือประทุษร้ายต่อมนุษย์และสัตว์ทุกชนิด (2) สัตตะ การรักษาความสัตย์ทั้งในการกระทำ คำพูด และความคิด (3) อัสเตยะ การไม่ลักขโมยหรือเอาสิ่งของของผู้อื่นโดยที่เจ้าของยังมิได้ยกให้ (4) พรหมจริยะ การรักษาพรหมจรรย์ซึ่งหมายถึงการงดเว้นจากการเกี่ยวข้องกับเพศและการควบคุมจิตใจไม่ให้ตก

<sup>1</sup>อดิสศักดิ์ ทองบุญ, ปรัชญาอินเดีย, หน้า 263.



อยู่ในอำนาจของความรู้สึกทางเพศ (5) อปวิศรหะ การไม่โลภ ซึ่งหมายถึงการไม่ยอมรับ  
สิ่งที่ไม่จำเป็นแก่การครองชีพจากผู้อื่น

ปรัชญาโศคะถือว่าผู้ปฏิบัติตามคำสอนของโศคะจะต้องปฏิบัติตามหลักปฏิบัติทั้ง  
5 อย่างนี้อย่างเคร่งครัด สำหรับเหตุผลในเรื่องนี้เป็นเรื่องที่ไม่เห็นได้ไม่ชานัก นั่นก็คือถ้า  
ร่างกายไม่ได้รับการควบคุมเป็นอย่างดีโดยหลักปฏิบัติที่จำเป็นแล้ว จิตจะไม่สามารถตั้งมั่น  
ในสมาธิได้ เมื่อจิตไม่ตั้งมั่นในสมาธิ ปัญหารู้แจ้งในสังขารมที่นำไปสู่ความหลุดพ้นก็ไม่อาจ  
เกิดขึ้นได้

2. นิสมะ ได้แก่การฝึกฝนอบรมตนเองให้บริสุทธิ์ทั้งภายนอกและภายใน ในส่วน  
ภายนอกทำตนเองให้บริสุทธิ์ด้วยการชำระล้างร่างกาย และการบริโภคอาหารที่บริสุทธิ์  
ปราศจากโทษ ในส่วนภายในได้แก่การควบคุมอารมณ์และฝึกฝนตนเองในคุณธรรม 4 อย่าง  
คือ (1) สันโดษ ได้แก่การยินดีในปัจจุบันสิ่งตามมีตามได้ (2) ตบะ ได้แก่การ  
เข้มงวดในการปฏิบัติตามหลักคำสอนของโศคะ และการอดทนต่อหนาวร้อนหิวกระหายเป็น  
ต้น (3) สวาธสาละ การตั้งใจศึกษาหลักธรรมคำสอนทางศาสนาอย่างสม่ำเสมอ และ  
(4) อีสวาระประณีต ได้แก่การเจริญสมาธิทำใจให้มุ่งมั่นต่อพระผู้เป็นเจ้าของ

3. อาสนะ ได้แก่การควบคุมร่างกายให้อยู่ในอิริยาบถที่สบายและเป็นประโยชน์  
แก่การเจริญสมาธิ อิริยาบถที่เรียกว่าอาสนะนี้มีมากมายหลายท่า เช่นท่าที่เรียกว่า  
ปัทมาสนะ วีราสนะ ภักตราสนะ เป็นต้น การฝึกโศคะที่นิยมกันในประเทศไทยเวลานี้จัดอยู่  
ในหัวข้ออาสนะนี้ การศึกษาและฝึกร่างกายให้อยู่ในอิริยาบถตามที่สอนไว้ในลัทธิโศคะ จำ  
เป็นต้องอาศัยผู้มีความรู้และชำนาญในเรื่องนี้เป็นผู้ฝึกสอนและควบคุม โศคะถือว่าหาก  
ร่างกายอ่อนแอมีโรครามาก จิตย่อมไม่อาจตั้งมั่นแน่วแน่ในสมาธิได้ ด้วยเหตุนี้ลัทธิโศคะจึง  
ได้วางแบบการฝึกฝนร่างกายให้แข็งแรงไว้มากมายหลายแบบ หรือหลายท่า ซึ่งท่าเหล่านี้  
นั้นมีประโยชน์ทำให้อวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง โดยเฉพาะอย่างยิ่งระบบ  
ประสาทต้องอยู่ในสภาพที่สมบูรณ์ไม่เป็นอุปสรรคต่อการเป็นสมาธิแน่วแน่ของจิต อาสนะ  
ได้แก่ วิธีปฏิบัติให้เกิดความสุขทางร่างกาย เมื่อร่างกายมีความสุข การฝึกจิตให้เกิดความ  
สงบเป็นสมาธิก็ย่อมง่ายขึ้น

4. ปราณายามะ ได้แก่การกำหนดและควบคุมลมหายใจเข้าออก พุทธศาสนา  
เรียกวิธีดังกล่าวว่า อานาปานัสสติก็มีพื้นฐาน ปราณายามะตามแบบของโศคะประกอบด้วย  
การหายใจเข้า หดหายใจชั่วคราวและหายใจออก การปฏิบัติดังกล่าวนี้เป็นประโยชน์อย่าง

ซึ่งต่อการทำร่างกายให้สงบและจิตเป็นสมาธิ แต่มีข้อแนะนำว่าการปฏิบัติควรอยู่ภายใต้การแนะนำควบคุมของผู้ที่มีความชำนาญในเรื่องนี้ เพราะถ้าปฏิบัติผิดวิธีและไม่มีผู้ควบคุมแล้ว อาจนำไปสู่ผลร้ายที่เป็นอันตรายแก่ตนเองได้ โยคีผู้มีความชำนาญในการควบคุมการหายใจ เข้าออก สามารถหยุดหายใจได้เป็นเวลานาน ๆ โดยไม่เป็นอันตรายแก่ชีวิต ตลอดเวลาที่ร่างกายหยุดหายใจนี้จิตจะตั้งมั่นอยู่ในสมาธิอย่างไม่วินิจฉัยตลอดเวลา<sup>(1)</sup>

การหายใจเข้าออกของคนสามัญที่ไม่ได้ฝึกจิต มักจะยาว สั้น ไม่นั่นนอน ไม่ค่อยสม่ำเสมอ เร็วบ้าง ช้าบ้าง ไม่ปกติ ส่วนผู้ที่ฝึกทางจิตแล้ว การหายใจจะเป็นปกติ สม่ำเสมอและไม่เร็ว เมื่อการหายใจเข้า-ออกสม่ำเสมอ หายใจช้า ๆ เป็นปกติแล้วก็เป็นการง่ายที่จะควบคุมจิต และทำจิตให้เป็นสมาธิ

วิธีฝึก คือ นั่งขัดสมาธิ ตั้งตัวให้ตรง มือทั้ง 2 วางลงบนเข่าทั้ง 2 หายใจฝ่ามือ เอนิ้วชี้และหัวแม่มือ ตั้งสติกำหนดลมหายใจเข้า-ออกที่ปลายจมูก ขณะนั้นต้องหายใจช้า ๆ คือหายใจเข้าให้ลึกช้า ๆ หยุดให้นานพอสมควร แล้วหายใจออกช้า ๆ และยาวเท่ากับจังหวะเข้าและหยุด โดยวิธีนี้จิตจะยึดอารมณ์เดียว คือลมหายใจเข้า-ออก เมื่อมีอารมณ์เดียวนาน จิตจะสงบ เมื่อจิตสงบ ปัญญา ก็จะเกิดขึ้น ปัญญาชนิดรู้แจ้งเห็นจริงเรื่องประภคติ และปุรุષะ และสามารถแยกได้ เรียกว่า วิเวกญาณ<sup>(2)</sup>

5. ปรีตซาหาระ ได้แก่การควบคุมประสาทสัมผัสโดยการปิดประตูที่มาของอารมณ์ภายนอกทั้ง 5 ทาง คือ ทางตา หู จมูก ลิ้น และกายหรือผิวหนัง เมื่อปิดประตูที่มาของอารมณ์ภายนอกหมดแล้ว ก็เพ่งจิตให้จดจ่ออยู่กับอารมณ์ของสมาธิเพียงอย่างเดียว การที่จะสามารถควบคุมอินทรีย์หรือประสาทสัมผัสได้นั้นผู้ปฏิบัติจำเป็นต้องผ่านการฝึกฝนอบรมในเรื่องนี้มานานพอสมควร

การปฏิบัติตามหลักทั้ง 5 ประการดังกล่าวมานี้ ปรัชญาโยคะถือว่า เป็นการปฏิบัติภายนอกเรียกว่า พาหิรังค สาขนะ เป็นการปฏิบัติที่มีประโยชน์เกื้อกูลแก่การเจริญสมาธิ ส่วนการปฏิบัติ 3 ข้อ ที่จะกล่าวถึงต่อไปนี้เป็น การปฏิบัติภายในเรียกว่า อันตรังค-สาขนะ

<sup>1</sup> สุนทร ฌ ริงซี, ปรัชญาอินเดีย : ประวัติและลัทธิ, หน้า 192-194.

<sup>2</sup> อคีสกัล ทงมณ, ปรัชญาอินเดีย, หน้า 265.

6. ภาวะ ได้แก่ การกำหนดจิตให้จดจ่อแน่วแน่นอยู่กับอารมณ์ของสมาธิ (หรือ อารมณ์ของจิต) คือการเพ่งอารมณ์ที่กำหนดให้ และรักษาไว้มิให้อารมณ์อื่น ๆ มารบกวน แม้แต่ชั่วขณะจิตเดียว อารมณ์ของสมาธิที่จิตจะไปจดจ่ออยู่นั้นอาจเป็นสิ่งใดสิ่งหนึ่งนอกกาย เช่นไฟในกองไฟ พระจันทร์บนท้องฟ้า หรือเทวรูป เป็นต้นก็ได้ หรืออาจเป็นจุดใดจุดหนึ่งในร่างกายเช่นที่จุดศูนย์กลางระหว่างคิ้วทั้งสอง ที่ปลายจมูกตรง ที่ลมหายใจเข้าออก กระทบเป็นต้นก็ได้ ผู้ปฏิบัติโยคะจะต้องควบคุมจิตให้แน่วแน่นอยู่กับจุดดังกล่าวตลอดเวลา ไม่วอกแวกซัดส่ายไปกับอารมณ์อื่นที่อาจเกิดขึ้นทางประสาทสัมผัสใด ๆ ในขณะนั้น เมื่อสามารถทำได้ดังสมาธิจิตก็จะเกิดขึ้น

7. ฐานะ ข้อนี้หมายถึงการที่จิตแน่วแน่นอยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งหรือจุดใดจุดหนึ่ง ดังกล่าวแล้วในข้อ 6 การแน่วแน่นของจิตนี้เป็นไปอย่างสม่ำเสมอและปราศจากการหยุดซังก ตลอดเวลาที่ปฏิบัติสมาธิอยู่ เปรียบเสมือนกระแสน้ำในลำธารที่ไหลเรื่อยไม่ขาดสายและไม่ มีสิ่งใดมาสกัดกั้นให้หยุดไหลละนั้น

8. สมาธิ ข้อนี้เป็นขั้นสุดท้ายของการปฏิบัติตามคำสอนของโยคะ คำว่าสมาธิในที่นี้ หมายถึงการที่จิตตั้งมั่นในอารมณ์ของสมาธิอย่างเต็มที่ ในขั้นฐานะ จิตกับอารมณ์ของสมาธิยังไม่เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน คือยังต้องมีการเพ่งจิตให้จดจ่ออยู่กับสิ่งที่ เป็นอารมณ์ของสมาธิแต่ในขั้นที่เรียกว่าสมาธินี้ไม่ต้องมีการเพ่งเช่นนั้นอีก เพราะจิตกับอารมณ์ของจิตได้ กลายเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน เหมือนสิ่งที่ถูกใส่ลงไปในน้ำแล้วภาวนาให้กลมกลืนเป็นอันหนึ่งอัน เดียวกันจนแยกไม่ออกว่าอันไหนเป็นสีอันไหนเป็นน้ำละนั้น ในขั้นนี้ความรู้สึกว่าต้องเพ่งหรือ กำลังเพ่งจิตไปที่จุดหรือวัตถุอันเป็นอารมณ์ของจิตไม่มีอยู่อีก คงมีแต่สิ่งอันเป็นอารมณ์ของจิต เท่านั้นลอยเด่นแจ่มจ้าอยู่ในจิต ขั้นนี้เป็นขั้นที่ความสัมพันธ์กับโลกภายนอกทางประสาทสัมผัส ของผู้ปฏิบัติได้ถูกตัดขาดลงโดยสิ้นเชิง และเป็นขั้นที่ผู้ปฏิบัติตามคำสอนของโยคะจะต้องผ่าน ก่อนที่จะบรรลุถึงโมกษะหรือความหลุดพ้น

ข้อนี้พึงสังเกตและเข้าใจไว้ ๗ ทั้งนี้คือ การปฏิบัติทั้ง 7 ขั้นดังกล่าวมาก่อนนั้น เป็นเพียงวิธีการ (means) หรือหลักปฏิบัติที่ส่งต่อกันโดยลำดับเหมือนการก้าวขึ้นบันได 7 ขั้น ส่วนขั้นที่ 8 หรือสมาธินี้เป็นจุดหมายปลายทาง (end) เหมือนการก้าวผ่านบันได 7 ขั้น มาแล้วมายืนบนพื้นบ้านหรือพื้นปราสาทฉะนั้น

โยคะได้แบ่งสมาธิออกเป็น 2 ชนิด คือ สัมปรัชญาต และ อสัมปรัชญาต ในสมาธิ อย่างแรกความรู้สึกในวัตถุซึ่งเป็นอารมณ์ของสมาธิยังคงมีอยู่และเรียกความรู้สึกนี้ว่า

เอกาตระ ในสมาธิอย่างหลังความรู้สึกอย่างนั้นดับไปหรือจิตข้ามพ้นความรู้สึกอย่างนั้น ทั้งนี้ เรียกว่า นิรุทธะ ในสัมปรีชาตสมาธิ แม้ว่าจิตของผู้ปฏิบัติจะตั้งอยู่ในอารมณ์ของสมาธิ แต่จิตก็ยังรู้สึกถึงการปรากฏของอารมณ์นั้น โยคะได้แบ่งอารมณ์ของจิตที่อยู่ในสัมปรีชาตสมาธิ นี้ไว้ 4 ชนิดดังนี้

1. สวิตระ หมายถึงการที่จิตจดจ่ออยู่กับวัตถุ หรือจุดที่เป็นอารมณ์ของสมาธิ เช่น เทวรูป ที่ปลายจุก หรือที่จุดกึ่งกลางระหว่างคิ้วทั้งสอง เป็นต้น

2. สวีจาระ ได้แก่การที่จิตจดจ่ออยู่กับอารมณ์ที่ละเอียดอ่อนกว่าอย่างแรก เช่น ตันมาตรา (หมายถึงธาตุละเอียดอ่อนที่เป็นพื้นฐานของรูป เสียง กลิ่น รส และโณกุฎัพพะ)

3. สำนันตะ ได้แก่การที่จิตจดจ่ออยู่กับอารมณ์หรือสิ่งที่ละเอียดอ่อนยิ่งขึ้นอีก เช่น ประสาทรับสัมผัสและสิ่งดังกล่าวนี้ทำให้เกิดความรู้สึกเป็นสุข หรือความรู้สึกอิ่มใจที่เรียกว่า ปิติ

4. สาสมิตา ได้แก่การที่จิตจดจ่ออยู่กับอัตตสสาร (ego-substance) ในขั้นนี้ ผู้ปฏิบัติจะรู้สึกเป็นสุขด้วยความสุขที่เกิดจากสมาธิ

อสมัมปรีชาตสมาธิ เป็นสมาธิขั้นสูงสุดตามคำสอนของปรัชญาโยคะ ในสมาธิขั้นนี้ของผู้ปฏิบัติสมาธิและวัตถุซึ่งเป็นอารมณ์ของสมาธิจะกลมกลืนเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน จิตจะไม่มีความรู้สึกแตกต่างระหว่างตัวจิตเองกับสิ่งที่ เป็นอารมณ์ของจิต ในขั้นสัมปรีชาตสมาธิ จิตยังเพ่งอยู่กับอารมณ์ของจิต คืออยู่ในความรู้สึกว่ามีสิ่งสองสิ่ง คือจิตกับสิ่งที่จิตเพ่ง แต่ในขั้นอสมัมปรีชาตสมาธิขั้นนี้การเพ่งไม่มีอยู่อีก เพราะจิตกับสิ่งที่จิตเพ่งเข้ารวมเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน เป็นสมาธิขั้นสูงสุดที่หากจะใช้คำพูดบรรยายได้และหากที่จะเข้าถึงได้ โยคะกล่าวว่าผู้ที่เข้าถึงสมาธิขั้นนี้แล้ว ไม่สามารถจะรักษามันไว้ให้ดำรงอยู่ได้นานตามความต้องการทันทีที่เข้าถึงสมาธิขั้นนี้ หรือหลังจากเข้าถึงแล้วไม่นานร่างกายก็จะแตกทำลาย และผู้นั้นก็จะบรรลุมโภคะหรือความหลุดพ้นตลอดไป โภคะของโยคะเรียกว่า ไกวลปะ เป็นสถานะที่ปุรุષะเกิดความรู้แจ้งในความแตกต่างระหว่างตนเองและประภคิตี เมื่อเกิดความรู้แจ้งก็หลุดพ้น การหลุดพ้นก็คือการกลับคืนสู่สถานะดั้งเดิมของปุรุષะซึ่งเป็นวิญญาณบริสุทธิ์นั่นเอง

เชื่อกันโดยทั่วไปว่าผู้ปฏิบัติสมาธิตามแนวคำสอนของโยคะ เมื่อปฏิบัติไปถึงขั้นหนึ่ง ก็จะได้อำนาจพิเศษ เช่น สามารถเนรมิตอะไรต่าง ๆ ขึ้นได้ตามปรารถนา มีหัตถ์ ตาทิพย์ สามารถรู้เหตุการณ์ในอดีต ปัจจุบัน และอนาคต และสามารถแสดงฤทธิ์ได้ต่าง ๆ นานาตามต้องการ แต่แม้ว่าอำนาจพิเศษดังกล่าวนี้สามารถจะทำให้เกิดขึ้นได้ โยคะก็ได้ให้

คำเตือนไว้ว่าผู้ปฏิบัติโยคะไม่ควรจะมุ่งอำนาจพิเศษเช่นนั้นเป็นจุดหมายปลายทาง เพราะ การปฏิบัติตามอุดมคติของโยคะมุ่งความหลุดพ้นจากทุกข์หรือโมกษะเป็นจุดหมายขั้นสุดท้าย

ในเรื่องการปฏิบัติสมาธินี้จะเห็นได้ว่าแนวคำสอนของโยคะกับของพุทธศาสนามี ส่วนคล้ายคลึงกันอยู่มาก พุทธศาสนากล่าวไว้ในทำนองเดียวกันว่า ผู้เจริญสมาธิเมื่อเจริญ ไปถึงขั้นหนึ่ง (ได้รูปฌาน 4) ก็จะสามารถทำให้ความรู้พิเศษหรืออำนาจพิเศษเกิดขึ้นได้ เช่นกัน ความรู้พิเศษนี้เรียกว่า อภิญญา ซึ่งมี 5 ประการสำหรับโลกียบุคคล คือ อิทธิวิธี แสดงฤทธิ์ได้ต่าง ๆ ตามปรารถนา ทิพโสต มีหูทิพย์ ทิพจักขุ มีตาทิพย์ เจโตปริย ญาณ กำหนดรู้ความรู้สึกนึกคิดของผู้อื่นได้ และ ปุพเพนิวาสานุสสติญาณ การระลึกชาติในอดีตได้ แต่พุทธศาสนาก็เตือนไว้เช่นเดียวกับโยคะว่า ผู้ปฏิบัติสมณธรรมด้วยการเจริญสมาธิ ไม่ควรจะมีมุ่งเอาความรู้พิเศษดังกล่าวเป็นจุดหมายปลายทาง เพราะนั่นไม่ใช่ความหลุดพ้น จากทุกข์ซึ่งเป็นอุดมคติสูงสุดของพุทธศาสนา ควรจะมีมุ่งเอาพระนิพพานเป็นจุดหมายสุดท้าย ของการปฏิบัติ<sup>(1)</sup>

## สรุป ปรัชญาโยคะ

ปรัชญาโยคะ เป็นปรัชญาเทวนิยม บางทีก็เรียกว่าปรัชญาปัทมชลี เพราะ (ก่อตั้ง โดยมหาฤาษีปัทมชลี) ผู้แต่งคัมภีร์โยคะสูตร

- โยคะ แปลว่า รวมเข้า ประกอบเข้า
  - = รวมปัจเจกชีพ เข้ากับ สากลชีพ
  - = รวมอาดมัน เข้ากับ พรหมัน
  - = หมายถึง สภาพอันบริสุทธิ์ ว้างจาก โทมนัส เคียดร้อนใจ ๆ

มหาฤาษี ปัทมชลี กล่าวว่า "โยคะ หมายถึง ความพยายามทางจิต เพื่อให้บรรลุถึง ความสมบูรณ์เต็มที่ โดษวิธีควบคุมร่างกายและใจ และโดษวิธี ปฏิบัติให้มีวิเวกญาณเกิดขึ้น เพื่อแยกปุรุषออกจากประภฤติได้ อย่างเด็ดขาด"

<sup>1</sup> สุนทร ฌ รังษี, ปรัชญาอินเดีย : ประวัติและลัทธิ, หน้า 194-197.

- โยคะสูตร แบ่งเป็น 4 ภาค คือ

1. สมาธิ = การศึกษาประโยชน์และลักษณะของสมาธิ และปฏิบัติสมาธิ
2. สาธนา = วิธีที่จะดำเนินไปสู่สมาธิ ผูกจิตให้เกิดสมาธิ
3. วิภูติ = อานาจาพิเศษ เห็นอธรรมชาติ ที่เกิดจากการผูกโยคะ ทำสมาธิ
4. ไกลวัลย์ = การหลุดพ้น ลักษณะโมกษะ เป็นความจริงของปุรุષะสูงสุด

- โยคะสูตร แบ่งเป็น 3 ระบบ คือ จิตวิทยา จริยศาสตร์ เทววิทยา

#### จิตวิทยาโยคะ

จิต หมายถึง พุทธิ (intellect) มโนส (mind) อหังการ (ego)

ชีวะ = อาตมัน = วิญญาณบริสุทธิ์ ซึ่งมีความสัมพันธ์ แต่เป็นอิสระไม่ขึ้นแก่กาย  
หยาบซึ่งคือร่างกาย และกายละเอียดซึ่งเกิดจากอายตนะคือ  
จิต

- ความสะเทือนใจ และเสียใจเป็นเหตุให้สูญเสียพุทธิปัญญา
- จิต มีจำนวนเท่ากับ ปุรุษะ
- ความรู้สึกทางจิต หรือ ญาณ นั่นก็คือแรงสะท้อนอันได้มาจากปุรุษะนั้นเอง
- ปุรุษะ ติดข้องกับประภคติ เพราะเกิดพันธะ ซึ่งมี 4 อย่างคือ
  1. อสมิตา = เห็นผิดสำคัญผิด
  2. ราคะ = กำหนัดกาม
  3. เทวชา = ความทุกข์ เกลียด
  4. อภินิเวศ = ความอยากเกิดอีก ความกลัวตาย
- เมื่อปุรุษะหลุดพ้นจากพันธะ = ถึงโมกษะ

#### จริยศาสตร์ของโยคะ

= ทางปฏิบัติให้บรรลุโมกษะ

= ดับพฤติกรรมของจิตทั้งหมดไป แล้วปุรุษะจะหยุดสำคัญตนผิด

จิตภูมิของโยคะ มี 5 ระดับ คือ

1. กษิปตะ = จิตระดับต่ำสุด = จิตซัดสาย ไม่หยุดนิ่ง
2. มูฐะ = จิตระดับที่ 2 = จิตเชื่องซึม ตกต่ำ ทำแต่ชั่ว

3. วิภังคะ = จิตระดับที่ 3 = จิตตระหนี่ อาจทำสมาธิแล้วจิตหยุดนิ่งได้  
เพียงชั่วขณะ
4. เอกาเคราะห์ = จิตระดับที่ 4 = จิตยึดอารมณ์เดียว = จิตที่ฝึกจนเป็นสมาธิ  
แล้ว แต่ยังไม่ถึงขั้นสุดท้าย
5. นิรุทปะ = จิตระดับที่ 5 = จิตบริสุทธิ์ ไม่แสดงพฤติกรรมของจิตได้ต่อไป  
= หยุดสำคัญผิด

### โยคะปฏิบัติ (โยคะสมาธิ)

คือมรรค มีองค์ 8 ได้แก่

1. ยมะ แปลว่า ห้อยกเว้น มี 5 ข้อ คือ
  - การงดเว้นจากการฆ่าสัตว์
  - การงดเว้นจากการพูดเท็จ
  - การงดเว้นจากการลักทรัพย์
  - การงดเว้นจากการผิดพรหมจรรย์
  - ไม่ถือเอาของเขมาเป็นของตน
2. นิยมะ = ข้อปฏิบัติ มี 5 ข้อคือ
  - ทำใจให้สะอาด บริสุทธิ์
  - ความพอใจในความมี ความเป็น
  - การบำเพ็ญตบะ ทำทุกริกิริยา
  - การศึกษาเล่าเรียน สบายอารมณ์
  - อุทิศตนต่อพระเจ้า (ถือพระศิวะเป็นสรณะ)
3. อาสนะ = ท่าทางของร่างกาย เช่น ทำนั่ง ทำยืน ทำนอน  
= วิธีปฏิบัติให้เกิดความสุขทางร่างกาย ซึ่ง  
จะทำให้การฝึกสมาธิง่ายขึ้น
4. ปราณายามะ = การกำหนดลมหายใจเข้า-ออก คนที่ฝึกสมาธิแล้วจะหายใจ  
สม่ำเสมอ หายใจถูกต้อง
5. ปรัตยาหาระ = การดึง อายตนะ อินทรีย์ต่าง ๆ มาจากอารมณ์ของมัน เช่น  
ดึงตามากรูป ดึงหูมาจากเสียง
6. ชารณา = การฝึกใจให้ติดกับอารมณ์เดียว

7. ฌานะ = การเพ่งอารมณ์ที่กำหนด และรักษาไม่ให้อารมณ์อื่น ๆ มา  
รบกวน
8. สมาธิ = การที่จิตรวมตัวอยู่กับอารมณ์ที่กำหนดให้ได้นาน ๆ เมื่อจิต  
สงบรวมเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับอารมณ์ จึงเป็นสมาธิถ้าฝึก  
ถึงขั้นสูงสุด วัตถุของจิตจะดับไปทันที = ขั้นสุดท้ายสู่โมกษะ