

## บทที่ ๒

### คำสอนเกี่ยวกับสมาธิในคัมภีร์โยคสูตร

#### ความสำคัญของคัมภีร์โยคสูตร

ปรัชญาคำสอนเรื่องโยคะ แต่เดิมนั้นมีปรากฏกระจายอยู่ทั่วไปทั้งในคัมภีร์ฤคเวท อุปนิษัท และคัมภีร์ภควัทคีตา คัมภีร์ต่างๆ เหล่านี้ไม่ได้กล่าวถึงข้อห้าม วิธีการปฏิบัติ และผลของการปฏิบัติของโยคะไว้อย่างชัดเจนเพียงพอที่ผู้ปฏิบัติจะยึดถือนำไปเป็นแนวทาง นำผู้ปฏิบัติไปสู่สมาธิได้ ต่อมาท่านฤาษีปตัญจलि (Patañjali) ได้นำคำสอนเรื่องโยคะที่ปรากฏอยู่ในคัมภีร์ต่างๆ นำมารวบรวมเรียบเรียงเขียนให้เป็นระบบชัดเจนมากยิ่งขึ้นเรียกว่าคัมภีร์โยคสูตร คำสอนที่สำคัญในคัมภีร์โยคสูตรได้กล่าวถึงหลักการปฏิบัติอสังขยาคโยคะคือ ยมะ นิยามะ อาสนะ ปราณายามะ ปรัตยาหาระ ธาณนา ธ्यानะ และสมาธิ หลักการปฏิบัติเหล่านี้เทียบได้กับองค์มรรค ๘ ทางพระพุทธศาสนา เพียงพอที่ผู้ปฏิบัติจะยึดเอาเป็นแนวทางในการปฏิบัติเพื่อนำไปสู่ความหลุดพ้นได้ ดังนั้นจึงกล่าวได้ว่า คัมภีร์โยคสูตรมีความสำคัญไม่ยิ่งหย่อนไปกว่าคัมภีร์หลักของศาสนาต่างๆ ซึ่งพอจะสรุปได้ดังนี้

การปฏิบัติโยคะสาขาต่างๆ ในปัจจุบันนี้ มีรากฐานมาจากคัมภีร์โยคสูตร (Yogasūtra) ฤาษีปตัญจलिชาวอินเดียเป็นผู้รวบรวมหลักการปฏิบัติโยคะซึ่งมีมานานแล้วเป็นเวลามากกว่า ๒๐๐๐ ปี และผลการปฏิบัติยังมีหลักฐานที่น่าเชื่อถือได้จนถึงปัจจุบัน โยคสูตรเป็นคัมภีร์แรกที่สุดที่มีการศึกษาอย่างลึกซึ้ง และให้ความกระจ่างต่อจิตวิญญาณมนุษย์ ฤาษีปตัญจलिได้บรรยายถึงการมีชีวิตอยู่อย่างมีปรีศนาของมนุษย์ เขาแสดงให้เห็นว่าจะปฏิบัติโยคะอย่างไร จึงจะสามารถเปลี่ยนแปลงตัวเอง ที่จะบรรลุอำนาจการควบคุมของจิตใจและอารมณ์ความรู้สึก และทำอะไรที่จะชนะอุปสรรคขัดขวางในการที่จะพัฒนาจิตใจของพวกเขาได้ วิธีไหนที่จะทำให้เราบรรลุเป้าหมายสูงสุดของโยคะ คือ ไกวัลยะ (ไกวัลย = ความเป็นหนึ่งเดียว, ความโดดเดี่ยว)

โยคสูตร เป็นทั้งศาสตร์ เป็นทั้งศิลป์ และเป็นทั้งปรัชญา เป็นศาสตร์ที่มนุษย์ทุกระดับชั้น ทุกเพศ ทุกวัยสามารถสัมผัสได้ทั้งร่างกายและจิตใจ เป็นวิธีการปฏิบัติที่มีความสำคัญเต็มไปด้วยคุณประโยชน์ และมีผลสูงส่งต่อชีวิตของมนุษย์ โยคะทำให้ผู้ปฏิบัติสามารถสัมผัสกับความสงบสุขที่เป็น โลภียะ และสัมผัสความสุขจากพระผู้เป็นเจ้าผู้สร้างทุกสิ่งทุกอย่าง โยคสูตรของฤาษีปตัญจलि เป็นสูตรที่มีความรัดกุม ใช้ถ้อยคำกระชับรัดกุมเต็มไปด้วยสาระและความหมายชัดเจน ไม่ใช่ถ้อยคำฟุ่มเฟือยเกินความจำเป็น เขารวบรวมเฉพาะวิธีปฏิบัติซึ่งจะทำให้ค้นพบ

ข้อเท็จจริงต่างๆ ของชีวิต ในแต่ละวิธีมีความละเอียดอ่อนลึกซึ้ง เพื่อถ่ายทอดให้ผู้เริ่มศึกษาให้เข้าใจได้อย่างกระจ่างชัดเจน สามารถนำเอากฎเกณฑ์ของโยคะมาใช้ และปรับให้เหมาะสมกับเทคนิคของการปฏิบัติเพราะผู้ปฏิบัติบางคนอาจจะยึดติดกับหลักคุณธรรม ความบริสุทธิ์ และพระเจ้ามาเป็นแนวทางในการปฏิบัติ

โยคสูตรเป็นงานเขียนที่ใช้ถ้อยคำรัดกุม มากไปด้วยคุณค่าทางด้านสติปัญญา เขาไม่ได้ละเลยต่อทฤษฎีของนักวิทยาศาสตร์ หรือความคิดของนักปรัชญา และหลักการของเขาไม่ได้นำพาพวกเราไปสู่ปัญหาที่ก่อให้เกิดความยุ่งยากสับสนทางด้านจิตใจ แต่เขานำพาพวกเราไปสู่ที่พึงแห่งความสงบ (peace) และหาที่หลบภัยจากความทุกข์ (Shelter) ฤาษีปตัญจลได้ศึกษาสภาวะของมนุษย์อย่างลึกซึ้ง และแสดงให้เห็นว่าทำไมมนุษย์จึงมีความทุกข์ และจะชนะความทุกข์ได้อย่างไร หลักการของเขา พิสูจน์ได้ว่าความทุกข์มีพื้นฐานมาจากจิตใจ การมีสติปัญญาที่เฉียบแหลม มีความสามารถในการพิจารณาถึงเหตุและผลจะแก้ปัญหาของความทุกข์ได้ เขาบรรยายถึงความแตกต่างระหว่างบุคคลว่าขึ้นอยู่กับคุณสมบัติทั้ง ๓ อย่างคือ คุณ (Gunas) ปัญญา (Buddhi) และจิตใจ (Citta) และอธิบายว่าความสามารถของแต่ละบุคคลขึ้นอยู่กับสติปัญญา

โยคสูตรไม่ได้ใส่นี้อาครอบคลุมทุกสาขา แต่เป็นการชี้แนะแนวทางเพื่อการดำรงชีวิตของมนุษย์ ศิลปะหรือวิธีการสอนของเขา เป็นการสอนที่มีลักษณะเฉพาะ เขาให้วิธีการปฏิบัติจากง่ายที่สุดไปหายากที่สุด เขาแสดงให้เห็นการปฏิบัติโยคะเป็นลำดับขั้นตอนว่า อะไรคือความทุกข์ และจะปฏิบัติไปสู่ความพ้นทุกข์นั้นได้อย่างไร

โยคะจะเป็นมิตรกับผู้ลงมือปฏิบัติด้วยตนเองอย่างซื่อสัตย์และมุ่งมั่น โยคะจะยกระดับผู้ปฏิบัติให้พ้นจากความยึดมั่นถือมั่น พ้นจากความเศร้าโศก เสียใจ และสามารถทำให้มีความเป็นอยู่สมบูรณ์ มีชีวิตที่มีความสุข การปฏิบัติโยคะทำให้ร่างกายที่เชื่องช้า เฉื่อยชา กลายเป็นความกระตือรือร้นมีชีวิตชีวา ทำให้ร่างกาย จิตใจ และจิตวิญญาณผสมกลมกลืนเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน

ระบบปรัชญาโยคะของฤาษีปตัญจล ไม่ใช่สิ่งที่ประพฤติสืบทอดต่อๆ กันมา หรือเป็นการปฏิบัติแบบแนวใหม่ งานเขียนของเขายึดหลักคุณธรรม ความถูกต้องอย่างสูงสุด และไม่ได้ตัดสินผล การปฏิบัติจากสิ่งภายนอก ขึ้นอยู่กับผู้ปฏิบัติ ถ้าเขาปฏิบัติด้วยความศรัทธา ประกอบด้วยปัญญา ก็ะพบกับความจริงอันเกิดจากผลของการปฏิบัติด้วยตัวเอง

---

<sup>๑</sup> BKS. Iyengar, Light on the Yoga Sutras of Patanjali (New Delhi : Theacguarian Press, 1993), 1-2.

โยคสูตรของ ฤาษีปตัญชลี ถ้าโยคีได้ปฏิบัติไปตามลำดับขั้นตอนแล้วในที่สุดก็จะบรรลุถึงธรรมอันสูงสุดคือโมกษะหรือไภวาลยะ (Perfection) แม้ว่าธรรมชาติของมนุษย์จะมีความแตกต่างกันทางด้านร่างกาย (Physical) และจิตใจ (Psychical) ก็ตาม ถ้าร่างกายและจิตใจได้รับการควบคุมด้วยสติปัญญาอันมุ่งมั่น ฤาษีปตัญชลีได้ยืนยันไว้อย่างชัดเจนว่า มนุษย์สามารถดับความทุกข์ได้ (Restlessness) และขจัดความไม่บริสุทธิ์ (Impurities) ทางร่างกายและจิตใจได้ เมื่อเรามุ่งมั่นปฏิบัติโยคะมากขึ้นสม่ำเสมอ จะทำให้ร่างกายกระกระปรี้กระเปร่า มีชีวิตชีวา (Vitality) แก่ช้า (Prolonged youth) และมีอายุยืน (Longevity) ความสนใจหลักๆ ของฤาษีปตัญชลีไม่ใช่ทฤษฎีอภิปรัชญา (Metaphysical theorising) แต่วัตถุประสงค์การปฏิบัติของเขาชี้ให้เห็นว่า จะมีวิธีการช่วยเหลือมนุษย์ให้พ้นจากความทุกข์ (Salvation) ได้อย่างไร<sup>๒</sup>

### ความหมายของสมาธิแบบโยคะ

ความหมายของคำว่า โยคะ นักปรัชญาได้ให้ความหมายไว้หลายนัยทั้งที่เป็นความหมายแบบดั้งเดิมที่ปรากฏในคัมภีร์ฤคเวท ได้ให้ความหมายว่า โยคะ หมายถึง การเทียม แอกร การผูกมัด การประกอบ เป็นต้น ต่อมาในยุคสมัยที่ผู้คนให้ความสำคัญกับการพัฒนาจิตใจมากยิ่งขึ้น นักปรัชญาก็ได้ให้ความหมายของคำว่าโยคะ หมายถึง การควบคุม การบังคับ ซึ่งหมายถึงการควบคุมลมหายใจ ส่วนในโยคสูตรของฤาษีปตัญชลีได้ให้ความหมายว่า โยค จิตตวฤตติ-นิโรธะ โยคะคือการหยุด พงตติ หรือหยุดความเคลื่อนไหวของจิต ซึ่งตรงกับ ความหมายทางพระพุทธศาสนา คือ ดับความฟุ้งซ่านแห่งจิต ดังนั้นนักปรัชญาจึงกล่าวว่า โยคะ จึงมีความหมายเช่นเดียวกันกับคำว่าสมาธิ ซึ่งเป็นสภาวะของจิตที่สงบนิ่ง ซึ่งนักปรัชญาต่างๆ ได้ให้ความหมายของคำว่าโยคะ และสมาธิไว้ดังนี้

คำว่า **โยคะ** มีความหมายซับซ้อนมากกว่าคำว่า กรรมะ (karma) การกระทำ ความหมายที่ใช้โดยทั่วไปทุกวันนี้ ของคำว่าโยคะใช้ในความหมายว่า **การควบคุม หรือการบังคับ (controlling)** ลมหายใจ เป็นต้น การควบคุมลมหายใจ เพื่อความสงบนิ่งแห่งจิต ฤาษีปตัญชลีได้บัญญัติ คำว่าโยคะ มาจากรากศัพท์ว่า **ยฺจุ (Yuj)** ซึ่งหมายถึงการรวม และความหมายที่เป็นรากศัพท์ของ ยฺจุ คือสภาวะที่รวมเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน (the state of union) การดำรงอยู่ร่วมกัน (co-existence) หรือการดำรงอยู่พร้อมกัน (staying together) และ

<sup>๒</sup> S. Radhakrishnan, *Indian Philosophy* (New Delhi: Rekha Printers, 1994), 338.

ต่อมาใช้ในความหมายว่า เป็นเครื่องมือ (means) อุปกรณ์ (device) หรือวิธีการ (method) หรือสิ่งที่จะต้องกระทำ (thing to be done) นี่คือการกระทำ (karma) การกระทำ ซึ่งมีความสำคัญสำหรับความหมายที่ได้มาภายหลังว่า (state) สภาพที่เกี่ยวกับจิตใจ<sup>๓</sup>

คำว่า“โยคะ” ซึ่งมีอยู่ในฤคเวท ได้ถอดมาจาก “ยฺชิรุ” แปลว่า **เทียมแอก ผูกมัด ประกอบ ติดต่อกัน** เป็นต้น แต่เนื่องจากความหมาย ในระยะหลังๆ ไม่ได้มีความหมายตรงกับในระยะแรกๆ ท่านปาณินิ ผู้รวบรวมร้อยกรองไววยากรณ์ฝ่ายภาษาสันสกฤต จึงได้ตั้งอีกคำหนึ่งขึ้นคือยฺช เป็นไปในสมาธิ (สูตรที่ ๒๒-๒๙) ท่านฤาษีปตฺยชลิ ได้แนะนำสมาธิไว้ในฐานะเป็นองค์สุดท้ายแห่งโยคะ แม้ในอุปัชฌาย และคัมภีร์อื่นๆ ก็ได้กล่าวถึงสมาธิไว้เป็นเป้าหมายสุดท้ายของการปฏิบัติโยคะเช่นกัน ดังนั้นเราจะกล่าวได้อีกว่า ตามแนวทางลัทธิฝ่ายโยคะ โยคะต้องหมายถึงภูมิหรือสภาพ ซึ่งมีสมาธิเป็นเป้าหมายสุดท้าย หรืออีกนัยหนึ่ง โยคะจึงได้แก่ ภูมิซึ่งสมาธิจะนำไปสู่

ปัญหาคือโยคะซึ่งมีสมาธิเป็นองค์สุดท้าย หรือซึ่งสมาธิจะนำไปสู่ นั้น ไม่ได้มีความหมายอย่างเดิม ปัญหานี้ท่านฤาษีปตฺยชลิได้ตอบเฉลยไว้ในสูตรที่ ๒ แห่งปฐมบาทว่า **โยคศ- จิตตวฤตฺตินิโรธะ** โยคะคือ การนิโรธพหุติของจิต โยคะคือ การหยุดพหุติ หรือหยุดความเคลื่อนไหวของจิต ซึ่งมีแนวคิดคล้ายพุทธวจนะที่ว่า “จิตฺตํ หนฺตํ สุขาวํ จิตฺตํ หนฺตํ สุขาวํ”

**นิโรธ** มีความหมายว่าหยุด ใช้กับการกั้น หรือการหยุดความเคลื่อนไหวของสิ่งต่างๆ เช่น ม้า หรือ รถ

**พหุติ** หมายถึง ความดำเนิน

**พหุติแห่งจิต** หมายถึงความดำเนินแห่งจิต กล่าวคือ จิตจะดำเนินไปในวิสัยของอารมณ์ โดยอาศัยอินทริย์เป็นอุปกรณ์ จิตเมื่อไปหาอารมณ์แล้ว จิตก็ยอมเปลี่ยนแปลงไปตามลักษณะของอารมณ์นั้น<sup>๔</sup>

**โยคะ** คำนี้มีได้หมายถึง การประกอบ หรือการรวมเข้าอย่างทีกล่าวข้างต้น แต่หมายถึงการดับพหุติต่างๆ ของจิตให้หมดไป (จิตต-วฤตฺตินิโรธ) ดังกล่าวแล้วว่าความมุ่งหมาย

<sup>๓</sup> Bar Gangadhar Tilak, *The Hindu Philosophy of Life, Ethic and Religion* (Poona : Sitaram Press, 1965), 76.

<sup>๔</sup> สวามี สัตยานันท บุรี, *ปรัชญาฝ่ายโยคะ* (พระนคร: อาศรมวัฒนธรรมไทย-ภารตะ, ๒๕๑๑), ๖-๑๙.

ของโยคะก็เพื่อมิให้ปุรุषะ<sup>๕</sup> สำคัญตนว่าเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับพฤติกรรมของจิต แต่การจะเป็นไป  
ดังนี้ได้ก็ต้องดับ พฤติติต่างๆ ของจิตให้หมดไปก่อน ปุรุषะจึงจะหยุดสำคัญตนผิด

ตามทัศนะของปรัชญาโยคะ แบ่งจิตออกไปเป็น ๕ ระดับ เรียกว่า จิตตภูมि  
(cittabhūmi) คือ

๑. ระดับของจิตที่ต่ำที่สุด เรียกว่า **กษิปปต** ได้แก่จิตที่ซัดส่ายไปมาไม่หยุดนิ่ง เหมือน  
กระสวยทอดลูก ทั้งนี้เนื่องมาจากธาตุรหะและตมะในจิตนั้นมีมากกว่าธาตุสัตตวะ<sup>๖</sup>

๒. ระดับของจิตอันดับที่ ๒ เรียกว่า **มูตะ** ได้แก่จิตที่เชื่อมโยงเป็นจิตตกต่ำ จะทำแต่  
ความชั่ว มีอวิชชาครอบงำ มีความง่วงเป็นเจ้าเรือนทั้งนี้เป็นเพราะมีธาตุ ตมะเด่นกว่าธาตุอื่นๆ  
อีก ๒ ธาตุ จิตทั้งสองระดับนี้ไม่อาจให้เกิดสมาธิได้

๓. ระดับของจิตอันดับที่ ๓ เรียกว่า **วิกษิปปตะ** ได้แก่จิตที่ไม่หยุดนิ่งที่อารมณ์ใดๆ  
จิตนี้จะฝึกให้เกิดสมาธิได้ แต่เป็นสมาธิชั่วขณะ (ตั้งขณิกสมาธิ) เพราะจิตนี้ประกอบด้วยสัตตว  
คุณมากกว่าคุณอื่นๆ แต่ก็มี **รโหคุณ** เด่นขึ้นมาเป็นคราวๆ จึงทำให้จิตนี้หยุดนิ่งชั่วครู่และซัด  
ส่ายไปสู่อารมณ์อื่นๆ อีก

๔. ระดับจิตที่ ๔ เรียกว่า **เอกาคร** ได้แก่จิตที่ยึดอารมณ์เดียว จิตนี้มี**สัตตวคุณ**  
เด่นชัดมากกว่าธาตุอื่น รโหคุณและตโมคุณถูกกำจัดลงได้สิ้นเชิง จิตนี้จึงสามารถจับนิ่งอยู่ ณ  
อารมณ์ใดๆ ได้นาน นี่คือนิยามของจิตที่ได้รับการฝึกฝนทางโยคะสมาธิแล้ว แต่ยังไม่ถึงขั้น  
สุดท้าย

---

<sup>๕</sup> ปรัชญาสาขายะ กล่าวว่ **ปุรุषะ** คือสิ่งที่มีความจริงแท้ หรือที่เรียกว่า วิญญาน (จิต) ซึ่ง  
เปรียบได้กับอาตมันหรือชีวาตมันในปรัชญาอุปนิษัทและ **ปุรุषะ** ในความหมายของสาขายะไม่ใช่ร่างกายและ  
ไม่ใช่จิตใจ แต่เป็นสิ่งที่อยู่เหนือไปจากโลกแห่งสัมผัส **ปุรุषะ** คือผู้รู้และเป็นความรู้ทั้งปวง เป็นสิ่งดำรงอยู่ได้  
โดยลำพัง และอยู่เหนือจากเปลี่ยนแปลงทั้งมวล **ปุรุषะ คือวิญญานบริสุทธิ์** มีอยู่มากมายจนไม่อาจ  
ประมาณได้ตามจำนวนของสิ่งมีชีวิต สุวณฺ ันทรจํานง, ความเชื่อของมนุษย์เกี่ยวกับปรัชญาและศาสนา  
(กรุงเทพฯ : ส.น.พ.สุภาพใจ , ๒๕๔๐), ๑๐๕.

<sup>๖</sup> บรรดาสัตว์ทั้งหลาย ย่อมประกอบด้วยคุณสมบัติ ๓ ประการคือ **สัตตวคุณ** ซึ่งเป็นไปใน  
ความสว่างในความรู้ เป็นมูลฐานก่อให้เกิดความดี ความสุข ความแจ่มใส **รโหคุณ** เป็นไปในทางกระทำ  
ก่อให้เกิดความเคลื่อนไหว เป็นมูลฐานก่อให้เกิดความไม่สงบ ความเศร้า ความเจ็บปวด ความกระวนกระวาย  
ส่วน **ตโมคุณ** เป็นไปในความมืดมน ความไม่รู้ ตโมคุณก่อให้เกิดความสับสน หดหู่ ซึมเศร้า เหนงหงอย  
สวามี สัตยานันทปุรี, ปรัชญาฝ่ายโยคะ, ๒๐๕.

๕. ระดับจิตที่ ๕ เรียกว่า **นิรุทธา** คือจิตที่ปราศจากพหุตติใดๆ ทั้งสิ้น เป็นจิตที่บริสุทธิ์ และจะไม่แสดงพหุตติอีกต่อไป ตอนนี้นำจะรู้แจ้งตัวเอง และเลิกสำคัญตัวผิดอย่างแต่ก่อน

ระดับของจิต ๓ ข้อแรก จัดเป็นจิตที่ยังไม่ได้รับการฝึกฝนทางโยคะ ส่วน ๒ ประการหลัง เป็นจิตที่ได้รับการอบรมฝึกฝนทางโยคะแล้ว<sup>๔</sup>

**สมาธิ** หมายถึงโยคะ และโยคะ ก็หมายถึงสมาธิ ฤาษีปตัญจलिได้อธิบายว่า โยคะ มีความสำคัญเท่ากับสมาธิ ทั้ง ๒ ศัพท์ หมายถึง สภาวะของจิตที่สงบนิ่ง ล้ำลึก (Profoud meditation) และเป้าหมายของการปฏิบัติ คือ การอุทิศตัวเพื่อสิ่งสูงสุด ผู้ปฏิบัติจะต้องบริจาคน (อุทิศ) ทั้งสุขภาพร่างกายที่สมบูรณ์ มีภาวะทางจิตใจที่เป็นคุณลักษณะ (สภาวะจิตที่สมบูรณ์) มีสติปัญญาที่ชาญฉลาด และมีทิศทาง ความสนใจในเรื่องของการพัฒนาจิตใจ ฤาษีปตัญจलिได้ชี้แนะกฎของการปฏิบัติและวิธีที่จะช่วยให้ผู้ปฏิบัติบรรลุจุดสูงสุด ทางด้านจิตตวิญญาน

แต่ **จิตต (citta)** จริงๆ แล้ว หมายถึง ความรู้สึกทางอารมณ์ ธรรมชาติที่รับรู้อารมณ์ (consciousness) นักปรัชญาชาวอินเดีย ได้วิเคราะห์ คำว่า **จิตต (citta)** แบ่งออกเป็น ๓ ลักษณะ คือ ใจ หมายถึง มนัส (Manas) พุทธิ (Buddhi) หมายถึง ความรู้ และอัตตา (Ego) คือ ความยึดมั่น ถือมั่นในตัวตน นักปรัชญาได้แบ่งร่างกายและจิตใจออกเป็น ๒ ส่วนคือ ส่วนที่ห่อหุ้มจิตใจ (มโนมย โภค) และส่วนที่ห่อหุ้มปัญญา (วิญญานมย โภค) **ภาวะแห่งจิต (consciousness)** เป็นภาวะวิสัยในการรับรู้อารมณ์ในทางตรงกันข้าม **ปัญญา (Intelligence)** คือ การเรียนรู้ผ่านเข้าไปในประสบการณ์ทางจิตใจทำให้เกิดความรู้แจ้งเห็นจริงในกฎของธรรมชาติ เช่น กฎของการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป<sup>๕</sup>

### ลักษณะของจิตที่เป็นสมาธิ

ได้กล่าวแล้วว่า ความมุ่งหมายของโยคะเล็งไปในทาง **นิโรธแห่งพหุตติการของจิต** โดยตรง ภูมิที่ปราศจากพหุตติการของจิตก็คือ โยคะภูมิ หรือสมาธินั่นเอง

<sup>๔</sup> อติคัคดิ์ ทองบุญ, ปรัชญาอินเดีย (กรุงเทพฯ : ราชบัณฑิตยสถาน, ๒๕๔๖), ๒๗๕-๒๗๖; Chatterjee and Datta, An Introduction to Indian Philosophy (New Delhi: Calcutta Univresity, 1984), 46.

<sup>๕</sup> Iyengar, Light on the Yoga Sutras of Patanjali , 42.

สมาธิเป็นสภาวะที่เป็นพื้นฐานก่อนที่จะบรรลุความหลุดพ้น โยคะเป็นสภาวะของจิตที่มีความปีติสุข (Ecstatic condition) เป็นการเลื่อนระดับจิตที่เป็นโลกียะ (Temporal) มาเป็นจิตที่สมบูรณ์แบบ (Perfect) เป็นจิตที่ตั้งมั่น มีความสงบ ที่เรียกว่า สมุปรชญาตะ (samprajñāta) และ อสมุปรชญาตะ (asamprajñāta) ผู้ที่บรรลุสมาธิประเภทนี้ จะมีความสงบภายในจิตใจ (Internal calmness) มีปัญญาความรู้อย่างแจ่มแจ้ง (Insight) ในสิ่งที่เป็นสัจธรรม (truth) เป็นภาวะที่รู้ละเอียด เป็นการเห็นแจ้งที่เกิดจากจิตที่เป็นสมาธิ (concentrated insight) เป็นการรู้แจ้งเห็นจริงด้วยมโนวิญญูณสัมผัส แม้จะหลับตาลงก็ยังเห็นสภาวะดังกล่าว เราไม่สามารถจะอธิบายสภาวะของโยคะได้อย่างชัดเจนเพียงพอ ผู้ที่บรรลุโยคะจะสงบนิ่ง (rests) อยู่ในโยคะชั่วนิรันดร์<sup>๙</sup>

จิตของโยคีผู้บำเพ็ญโยคะจะบรรลุสัมปรัชญาตสมาธิ ถ้าปฏิบัติตามวิธีที่ได้บัญญัติสูตรที่ ๑๗ แห่งปฐมบาทว่า<sup>๑๐</sup>

**วितรูกิจารานนทาสุมิตารูปานุกมาตสัปรชญาตะ**

**สัมปรัชญาต (ย่อมเกิดมีขึ้น) ตามอนุโลมรูปแห่งวितรูกิจารณ**

**อาเนนทะ และความคงอยู่ในตน**

ตามที่ได้กล่าวแล้วว่า องค์สุดท้ายแห่งโยคะก็คือสมาธิ เมื่อโยคีได้บรรลุถึงสมาธินั้นแล้วก็แน่นอนว่านิโรธแห่งพฤติกรรมของจิตก็ย่อมตกอยู่ในกำมือของโยคีโดยสิ้นเชิง ทั้งนี้เพราะเหตุที่สมาธิย่อมนำไปสู่เขตแดนแห่งนิโรธนั่นเอง ฉะนั้นเหตุที่โยคีย่อมดำเนินอภ્યાส และวิวิจกรรมนั้นก็โดยมีความมุ่งหมายอย่างแน่วแน่ว่า จะบรรลุถึงสมาธิ

**สมาธิแบ่งออกเป็น ๒ ประเภท คือ สัมปรัชญาต และอสมัมปรัชญาต**

**สัมปรัชญาตสมาธิ ( samprajñāta)** หมายถึงสมาธิ ซึ่งตั้งอยู่ในบริเวณแห่งปัญญา เมื่อโยคีข้ามพ้นบริเวณแห่งปัญญาไปได้แล้ว อสมัมปรัชญาตสมาธิจะเกิดขึ้นทันที จะกล่าวให้ความหมายกระชับยิ่งขึ้นอีก คือขณะที่โยคีดำเนินวิธีการแห่งโยคะ คืออภ્યાส และวิวิจกรรมสำเร็จแล้ว ก็เกิดวิตรูกขึ้น คือว่าอาศัยอำนาจแห่งโยคบุคลลย่อมรู้แจ้งแทงตลอดบรรดาสภาพทั้งหลายแห่งของหยาบ (สฤต) บรรดาสิ่งของที่เรามองเห็นด้วยตา หรือซึ่งอินทรีย์ของเรารับเอามาเป็นวิสัยของมันได้ สิ่งเหล่านั้นนับว่าไม่เป็นของลึกลับสำหรับโยคีอีก เพราะท่านได้รู้จักสภาพอันแท้จริงของมันเสียแล้ว ในบรรดาสิ่งของของหยาบเหล่านี้ ไม่มีอะไรเป็นที่น่ารู้เห็นสำหรับโยคีอีก

<sup>๙</sup> S. Radhakrishnan, *Indian Philosophy*, 358-362.

<sup>๑๐</sup> สวามี สัตยานันท ปูรี, *ปรัชญาฝ่ายโยคะ*, ๖๕.

ดวงปัญญาที่มองเห็นสภาพของบรรดาวัตถุที่หยาบได้นั้น ท่านได้ตั้งชื่อไว้ว่า **วितรรก** เมื่อโยคีตั้งมั่นอยู่ในวิตรรกดังว่านี้แล้ว สมาธิย่อมเกิดขึ้นที่เรียกว่า **สวิตรรกสมาธิ** (สวิตรรกสมาธิ) หรือสมาธิที่ประกอบด้วยสวิตรรกปัญญา

ครั้นโยคีได้รู้แจ้งซึ่งบรรดาสภาพแห่งสิ่งทั้งหลายแห่งของหยาบแล้ว ต่อไปปัญหาของโยคีก็จะค่อยๆ หยั่งรู้เขตแดนแห่งของที่สุขุมขึ้นโดยลำดับ จนกว่าโยคีจะสามารถรู้แจ้งแห่งตลอดบรรดาสรรพสิ่งของที่สุขุมทั้งหลายโดยสิ้นเชิง ปัญญาของโยคีซึ่งสามารถแห่งตลอดบรรดาสภาพอันลึกซึ้งและลึกลับแห่งสิ่งทั้งหลายนั้น ท่านได้ตั้งชื่อไว้ว่า **วิจาร** เมื่อโยคีประกอบไปด้วยวิจารแล้ว โยคีก็จะบรรลุถึงภูมิแห่งสมาธิอีกข้อหนึ่ง ซึ่งเรียกว่า **สวิจารสมาธิ** (สวิจารสมาธิ) หรือสมาธิที่ประกอบไปด้วยวิจาร

เมื่อโยคีได้รู้จักบรรดาสิ่งทั้งหลายทั้งหยาบและสุขุมทั้ง ๒ อย่างแล้ว โยคีก็ไม่มีสิ่งใด ๆ ที่นับว่าน่ารู้ที่น่าเห็นอีก ในขณะนั้น ความอยากรู้อยากเห็นก็ดับสูญไป และความสำราญเบิกบานใจที่เกิดขึ้นจากความรู้ก็ปรากฏเกิดขึ้นแทน ในตอนนี้โยคีตั้งมั่นอยู่ในภูมิแห่งความสำราญเบิกบานใจ ซึ่งเกิดจากความรู้จบ ในประมวลสิ่งทั้งหลาย ทั้งหยาบก็ดี หรือทั้งสุขุมก็ดี ภูมิดังกล่าวมานี้ ได้แก่ **อานันตะ** และสมาธิซึ่งเกิดขึ้นในขณะนั้น เรียกว่า **सानันตะสมาธิ**

เมื่อโยคีบรรลุภูมิดังว่ามานี้แล้ว โยคีก็ไม่มีความกระหายต่อสิ่งใดๆ อีก ทั้งนี้เพราะเหตุมีอยู่ว่า โยคีมีความสำราญเบิกบานอยู่ในตัว ท่านจึงไม่รู้สึกรู้ว่า ท่านยังขาดสิ่งบางอย่างอยู่ ผู้ใดไม่มีความสำราญเบิกบาน ผู้นั้นยังต้องแสวงหาสิ่งของต่าง ๆ ซึ่งเขานึกเอาว่า เป็นสิ่งที่สามารถอำนวยความสะดวกสำราญเบิกบานให้แก่เขาได้ บางคนนึกว่าความสำราญเบิกบานมีอยู่ในหญิง จึงไปเที่ยวแสวงหาหญิงชมเชย บางคนเข้าใจว่า เมื่อมีทรัพย์สมบัติแล้วจะได้ความสำราญเบิกบานอย่างเต็มที่ จึงเริ่มทำงานอย่างหนักหนาทุกกลุ่มทุกทาง บางคนก็มีความเห็นไปว่า วิทยาการเป็นแดนเกิดแห่งความสำราญเบิกบาน จึงยอมพลีชีพเพื่อการศึกษา ดังนี้เป็นอาทิ แต่ท่านโยคี ท่านมีความสำราญเบิกบานอยู่ในตัวท่านอยู่แล้ว ท่านไม่มีความบกพร่องหรือความขาดแคลนแม้แต่อย่างใดอย่างหนึ่ง จึงไม่จำเป็นต้องเที่ยวแสวงหาสิ่งของต่างๆ ในฐานะเป็นเครื่องอุปกรณ์แห่งความสำราญเบิกบานใจอีก นั่นคือโยคีตั้งมั่นอยู่ในตนของตนเองโดยไม่ต้องพึ่งต่อสิ่งใดๆ อื่นอีก ภาวะหรือสมาธิดังว่ามานี้แหละท่านเรียกว่า **อัสมิตา**

เมื่อได้กล่าวถึงสัมปรัชญาตสมาธิแล้ว ก็ย่อมมีความหมายอยู่ในตัวว่า ยังมีสมาธิอีกประการหนึ่ง ซึ่งแยกออกไปจากสัมปรัชญาตสมาธิ คือ **อสัมปรัชญาตสมาธิ** ท่านฤาษี



ปฏัญชลีได้แสดงลักษณะและสภาพของอสังขปรชญาตสมาธินี้ไว้อย่างแจ่มแจ้งในสูตรที่ ๑๘ แห่ง  
ทุติยปาทคือ<sup>๑๑</sup>

**วิรามปรตยยาภยาสปุรว สัสการวิเส'นยะ**

**(สมาธิ) อีกประการหนึ่ง คือ สัสการ<sup>๑๒</sup> ซึ่งเกิดขึ้นจากอภยาส<sup>๑๓</sup> ในปัจจัย  
แห่งวิราม**

ดังได้กล่าวมาแล้วว่า สัมปรชญาตสมาธินั้นแบ่งถึงที่สุดแห่งปัญญา หรืออีกนัย  
หนึ่งสัมปรชญาตสมาธิ ย่อมอาศัยปัญญาเป็นพื้นฐานโดยยึดเอาหลักอันนี้เป็นมาตรฐาน พอจะ  
สรุปเนื้อความลงได้ว่า เนื่องจากอสังขปรชญาตสมาธิ ได้แก่สมาธิที่แตกต่างไปจากสัมปรชญาต  
สมาธิ ซึ่งพอจะชี้ให้เห็นได้ว่า **อสังขปรชญาตสมาธิ** ไม่อาศัยปัญญาเป็นพื้นฐาน อนึ่ง ปัญญาก็  
คือ พุทธการแห่งจิตประเภทหนึ่ง แต่ว่าเมื่อปัญญาเกิดขึ้น พุทธการอื่นๆ ซึ่งเกิดขึ้นจากความ  
ไม่รู้ เช่น ความกระหายอยากรู้ ความจำ การนอนหลับ เป็นต้น ย่อมสิ้นสุดลงทันที นั่นก็คือ  
แสดงให้เห็นว่า ปัญญานั้นได้แก่พุทธการอันสุดท้ายของจิต ดังนั้น สัมปรชญาตสมาธินั้น ย่อม  
ตั้งอยู่ในขั้นสุดท้ายแห่งพุทธการของจิต เมื่อเป็นดังนี้ก็มีความหมายอยู่ในคำว่า อสังขปรชญาต  
สมาธินั้น ย่อมแบ่งถึงภูมิซึ่งปราศจากพุทธการของจิต อันนับว่าเป็นภูมิที่บริสุทธิ์แท้ ไม่แปด  
เปื้อนด้วยมลทินโทษใด ซึ่งเป็นธรรมดาแห่งพุทธการของจิต ทั้งสูงก็ดี และต่ำก็ดี แม้แต่น้อย  
หนึ่ง ภูมิอันปราศจากพุทธการของจิตดังว่ามานี้แหละ ท่านได้ตั้งชื่อไว้ว่า **วิราม** หรือความ  
สิ้นสุดแห่งบรรดาพุทธการของจิต เป็นภูมิสุดท้ายแห่งปัญญา คือว่าเมื่อเรารู้แจ้งเห็นจริงใน  
บรรดาสิ่งทั้งหลายทุกๆ สิ่งแล้ว และทั้งมีความสำราญเบิกบานเต็มเปี่ยมอยู่แล้ว เราตั้งอยู่ในภาวะ  
ของตนเอง หน้าที่ของปัญญาก็เป็นอันหมดสิ้นหน้าที่ไปในตอนนี้ หรืออาจกล่าวได้อีกนัยหนึ่งว่า  
สมาธินั้นนับเป็นภูมิอันสุดท้ายที่ปัญญาจะนำโยคีไปสู่ได้ เนื่องจากสมาธินั้นมีปัญญาเป็นต้นเค้า  
ท่านจึงได้บัญญัติคำเฉพาะแห่งสมาธินั้นไว้ว่า **สัมปรชญาตสมาธิ** หรือสมาธิซึ่งเกิดขึ้นจาก  
ปัญญาอันชอบซึ่งทั่วถึง

<sup>๑๑</sup> เรื่องเดียวกัน, ๗๐.

<sup>๑๒</sup> สัสการคือ ความเคยชินหรือนิสสัยสันดานซึ่งเกิดจากอภยาสหรือการฝึกโยคะที่จะนำไปสู่  
วิรามภูมิ

<sup>๑๓</sup> อภยาสหรือการปฏิบัติ คือความพยายามที่ตั้งมั่นอยู่ในสมาธิหรือโยคะภูมิ อภยาสของโยคี  
ประกอบด้วยลักษณะ ๓ ประการ คือ ๑. โยคิกำลังปฏิบัติอภยาสเป็นเวลานานจนเกิดความเคยชินเป็นนิสสัย  
สันดาน ๒. ปฏิบัติโดยไม่มีการงดเว้น ๓. ประกอบแต่กรรมที่ดี สวามี สัตยานันท บุรี, ปรัชญาฝ่ายโยคะ,

ขั้นนี้เป็นขั้นสุดท้ายของการปฏิบัติตามคำสอนของโยคะ คำว่าสมาธิในที่นี้ หมายถึงการที่จิตตั้งมั่นในอารมณ์ของสมาธิอย่างเต็มที่ ในขั้นธยานะจิตกับอารมณ์ของสมาธิยังไม่เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน คือยังต้องมีการเพ่งจิตให้จดจ่ออยู่กับสิ่งที่ เป็นอารมณ์ของสมาธิ แต่ในขั้นที่เรียกว่าสมาธินี้ไม่ต้องการเพ่งเช่นนั้นอีก เพราะจิตกับอารมณ์ของจิตได้กลายเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน เหมือนสีที่ถูกใส่ลงไปในน้ำแล้วกวนให้กลมกลืนเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันจนแยกไม่ออกว่า อันไหนเป็นสีอันไหนเป็นน้ำ ฉะนั้นในขั้นนี้ความรู้สึกว่าต้องเพ่งหรือกำลังเพ่งจิตไปที่จุดหรือวัตถุ อันเป็นอารมณ์ของจิตไม่มีอยู่อีก คงมีแต่สิ่งอันเป็นอารมณ์ของจิตเท่านั้นลอยเด่นเจิดจ้าอยู่ในจิต ขั้นนี้เป็นขั้นที่มีความสัมพันธ์กับโลกภายนอกทางประสาทสัมผัสของผู้ปฏิบัติได้ถูกตัดขาดลงโดยสิ้นเชิง และเป็นขั้นที่ผู้ปฏิบัติตามคำสอนของโยคะจะต้องผ่านก่อนที่จะบรรลุถึงโมกษะหรือความหลุดพ้น<sup>๙๔</sup>

### ปัจจัยที่สนับสนุนการปฏิบัติโยคะ

การปฏิบัติโยคะจะบรรลุถึงขั้นสมาธิได้นั้นผู้ปฏิบัติ นอกจากจะต้องตั้งมั่นอยู่ในหลักธรรมที่สนับสนุนการปฏิบัติ เช่น ศรัทธา วิริยะ สมถะ (สติ) สมาธิ และปัญญาอย่างแรงกล้าแล้ว ผู้ปฏิบัติยังต้องเลือก ครู อาจารย์ที่มีความรู้ ความเข้าใจผ่านการปฏิบัติมาเป็นอย่างดี ต้องมีกัลยาณมิตร ที่คอยแนะนำตักเตือนให้กำลังใจ และต้องเลือกสถานที่ เวลา (ฤดูกาล) ที่เหมาะสมเอื้ออำนวยแก่การปฏิบัติ และควรระวังเรื่องอาหาร และการพักผ่อนเป็นอย่างดี มิฉะนั้นแล้วการปฏิบัติจะไม่ได้ผล ซึ่งจะได้ศึกษาในรายละเอียดเป็นลำดับต่อไป

### สถานที่ เวลา ที่เหมาะสมแก่การปฏิบัติ<sup>๙๕</sup>

ก่อนที่ผู้ใดจะเริ่มบำเพ็ญโยคะ ควรเลือกหา เทศะ หรือสถานที่อันเหมาะสมกับการบำเพ็ญโยคะ กล่าวคือควรเลือกสถานที่ซึ่งเป็นที่วิเวกห่างไกลออกไปจากหมู่ประชุมชน อากาศดี ปราศจากอันตรายซึ่งจะเกิดขึ้นเพราะสัตว์ร้าย เป็นต้นได้ และเป็นสถานที่ที่แสวงหาจุดปัจจัยได้ไม่ยาก สถานที่ชนิดนี้ ย่อมเหมาะสมแก่การเริ่มปฏิบัติโยคะ ไม่ควรเริ่มบำเพ็ญโยคะในเมืองหรือใกล้ประชุมชน เพราะสถานที่ชนิดนี้มีอากาศไม่ดี ยิ่งกว่านั้น เนื่องจากผู้บำเพ็ญโยคะอาศัยอยู่ในหมู่ประชุมชน จึงไม่สามารถที่จะอดพุดคุยหรือปกปิดผลในการบริกรรมของเขาไว้ได้ ซึ่งนับว่าเป็น

<sup>๙๔</sup> สุนทร ฌ รังษี, ปรัชญาอินเดีย ประวัติและลัทธิ (กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๔), ๒๔๗-๒๔๘.

<sup>๙๕</sup> สวามี สัตยานันท ปูรี, ปรัชญาฝ่ายโยคะ, ๒๘๔.

อันตรายอย่างร้ายแรงสำหรับผู้เริ่มหัดโยคะใหม่ๆ เพราะการคุ้ยเขี่ยนี้ ทำให้จิตเหวี่ยงแลกระจ่ายไปในทางต่างๆ อนึ่ง ไม่ควรเริ่มบำเพ็ญโยคะในสถานที่ที่ห่างไกลไปจากที่สำนักของอาจารย์ เพราะเมื่อมีความสงสัยเกิดขึ้นไม่มีใครที่จะช่วยขจัดความสงสัยนั้นเสียได้ การเริ่มบำเพ็ญโยคะทำในปากก็ไม่ใช่การสมควรอีกเหมือนกัน เพราะอาจมีอันตรายจากสัตว์ได้หลายประการ และทั้งไม่สะดวกในการแสวงหาอุปนิสัยด้วย

### ฤดูกาล ที่เหมาะสมแก่การปฏิบัติ

โยคีควรอาศัยอยู่ในที่ใดที่หนึ่งเฉพาะแต่ผู้เดียว คือ ไม่ควรนอนร่วมกับใครๆ เป็นอันขาด และไม่ควรถูกคนอื่นนอนทับนอนของตน เมื่อได้รับสถานที่อันเหมาะสมดังกล่าวมาแล้ว โยคีควรรับบำเพ็ญโยคะ ตั้งต้นในฤดูใบไม้ร่วงหรือใบไม้ผลิ (วสันต์)<sup>๖๖</sup> ฤดูอื่นๆ คือ ฤดูร้อน ฤดูหนาว และฤดูฝน ไม่เหมาะสมแก่การเริ่มบำเพ็ญโยคะ ถ้าเริ่มขึ้นอาจจะเป็นโอกาสให้โรคเกิดขึ้นได้ จึงเป็นการไม่สมควรเริ่ม

### อาหาร ที่เหมาะกับการปฏิบัติ

เมื่อถึงฤดูอันเหมาะสมกับการเริ่มต้นบำเพ็ญโยคะแล้ว ผู้ปรารถนาเป็นโยคี ควรระมัดระวังในเรื่องอาหาร การนอนพักผ่อน อิริยาบถอื่นๆ เป็นต้นให้มาก กล่าวคือ โยคีไม่ควรรับประทานอาหารจนเต็มท้องในเวลากลางวัน ควรรับประทานอาหารชิ้นแข็ง หยาบ เช่น ข้าว เป็นต้น เพียงครึ่งท้อง อาหารเหลว เช่น นม น้ำเป็นต้น เพียงเศษ ๑ ส่วน ๔ ของท้อง อีกเศษ ๑ ส่วน ๔ ควรเหลือไว้ เพื่อลมจะได้เดินสะดวก หรือเป็นทางลมเดินในเวลากลางคืน ควรรับประทานอาหารทั้งแข็งและเหลวเพียงครึ่งท้องเท่านั้น แต่ในเวลากลางคืนควรรับประทานอาหารเหลว เช่น นมมากกว่าอาหารหยาบแข็ง โยคีไม่ควรอดอาหาร เช่นนม และไม่ควรกำหนดการรับประทานอาหารแต่มือเดียวไว้ตายตัว เพราะการอดอาหารและการรับประทานอาหารมือเดียว ทำให้ร่างกายอ่อนเพลียผิดปกติซึ่งเป็นเหตุให้ไม่สามารถบริหารโยคะในตอนเช้าได้ดี

โยคีจำเป็นต้องงดเว้นการรับประทานเกลือและพริก ตลอดเวลาอย่างน้อยหนึ่งปี อาหารที่ไม่ควรรับประทาน คือ นมเปรี้ยว ขนุนสุก พักทอง พักเขียว ลูกตาล ผลมะเฟือง ลูกผักตำลึง ประเภทส้มโอต่างๆ หอมและกระเทียม น้ำสุราและเมรัย เครื่องดองของเมาหรือของเสพติดต่างๆ เช่น บุหรี่ ฝิ่น ยาพิษ เป็นต้น อาหารที่เป็นของทอดด้วยน้ำมัน เช่น มันทอด กัวยทอด เป็นต้น อาหารที่มีรสจัด เช่น เผ็ดจัด หวานจัด เปรี้ยวจัด เป็นต้น ปลา เนื้อสัตว์ ไข่ เป็นต้น

<sup>๖๖</sup>วสันต์ หมายถึงศรัท (สารท) และวสันต์ ศรัทเป็นฤดูระหว่างฝนกับหนาว และวสันต์ เป็นฤดูระหว่างหนาวกับร้อน. สวามี สัตยานันท ปุรี, ปรัชญาฝ่ายโยคะ, ๒๗๘.

ประเภทอาหารที่ควรรับประทาน คือข้าวสาลี ข้าวแดง ข้าวเจ้าอย่างดี ถั่วเขียว ถั่วราชมาส ขนุน ดิบ (ต้องต้มให้สุกเสียก่อน) เผือกมัน ถั่วยดิบและถั่วยสุก หอยกถั่วฝักกาดต่างๆ มะเขือต่างๆ ใบไม้อ่อนหรือยอดไม้ต่างๆ นม เนย มะพร้าว ผลองุ่น น้ำอ้อย เป็นต้น รวมใจความว่า บรรดาพืชผลมูล ผลาหารต่างๆ ซึ่งเว้นจากเนื้อสัตว์แล้วเป็นสิ่งที่ควรแทบทั้งสิ้น

### การพักผ่อน ที่เหมาะกับการปฏิบัติ

ส่วนการพักผ่อน โยคีควรเว้นจากการพักผ่อนในเวลากลางวันเสีย การนอนหลับในเวลากลางวัน เป็นอันตรายร้ายแรงแก่การบำเพ็ญโยคะ เพราะการกระทำเช่นนั้นทำให้รู้สึกเกียจคร้าน ความเฉื่อยแหลมแห่งสมองก็จะเสื่อมทรามทรุดโทรมลงตาม และยิ่งกว่านั้น การนอนหลับในเวลากลางวัน เป็นอันตรายแก่การถือพรหมจรรย์อีกด้วย เพราะผู้ที่มักนอนในเวลากลางวัน มักเสียน้ำสัณณะในเวลากลางคืนโดยทางความฝัน การเสียน้ำสัณณะ หมายถึงการเสียวิริยะ การเสียเดโชภาพ การเสียสื่อเบื้องต้นที่จะนำไปสู่สมรรถตามแห่งโยคี การเสียน้ำสัณณะคือความตาย และการรักษาน้ำสัณณะไว้คือชีวิต เหตุฉะนั้น ผู้บำเพ็ญโยคะจึงควรพยายามทุก ๆ ประการเพื่อไม่ให้น้ำสัณณะหลังไหลออกจากร่างกายแม้แต่หยาดเดียวให้จงได้

โยคีควรนอนหลับพักผ่อนในเวลากลางคืนวันละ ๔ ชั่วโมงเป็นอย่างมาก ควรนอนตั้งแต่ ๒๒.๐๐ น. ถึง ๐๒.๐๐ น. จัดเป็นระยะที่พอดีพองาม และสมควรแก่การบำเพ็ญโยคะแท้ หน้าที่ต่อไป โยคีควรค่อย ๆ ตัดระยะเวลานอนหลับให้น้อยลงโดยลำดับ จนเหลือเพียงวันละ ๒ ชั่วโมง หรืออย่างมาก ๓ ชั่วโมง เมื่อโยคีสามารถกระทำปราณายามะวันละ ๓ ชั่วโมงในคราวเดียวกันได้ ท่านจะเห็นว่า การนอนเพียงชั่วโมงเดียวหรือ ๒ ชั่วโมง พอสำหรับการพักผ่อนของร่างกายแล้ว ทั้งนี้ก็เพราะว่า ความสำราญทางเส้นประสาทและจิต ซึ่งเกิดขึ้นเพราะการบริกรรมโยคะย่อมอำนวยความสะดวกให้การพักผ่อนให้แก่ร่างกายและจิต ต่อไปข้างหน้า เมื่อปราณายามะถึงความสำเร็จลงแล้วเป็นอย่างดี การนอนหลับไม่จำเป็นสำหรับท่านโยคีอีก เพราะในเวลานอนหลับธรรมดา คนธรรมดาไม่สามารถบังคับจิตไว้ได้ การพักผ่อนโดยการถอนจิตออกจากอารมณ์ทั้งปวงเช่นนี้ท่านเรียกว่า **อรุธสมาธิ** หรือกึ่งสมาธิ คือว่าในขั้นนี้โยคีดำรงอยู่ในระหว่างโลกียะและโลกุตระ ท่านถอนจิตออกจากสมาธิหรือฌานโดยตรงทีเดียว

### การทำความสะอาดเส้นโลหิต

ขั้นตอนต่อไปสำหรับโยคีผู้มีอาหารและการพักผ่อนที่จำกัดลงพอสมควรแล้วก็คือการทำความสะอาดเส้นโลหิต วิธีการทำความสะอาดเส้นโลหิตนี้ เรียกตามภาษาฝ่ายโยคะว่า **นาทีศุทธิ** ซึ่งมีระเบียบการดังต่อไปนี้

๑. โยคีต้องตื่นจากการนอนหลับในเวลาดังที่ได้กล่าวมาแล้วนั้น แล้วต้องถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ และล้างหน้าล้างตาให้สะอาด

๒. โยคีต้องนั่งลงบนอาสนะตามแบบที่ได้แสดงมาแล้ว ในที่วิเวกสมควรแก่การบำเพ็ญโยคะ โดยไม่ให้ใครเข้ามารบกวน

๓. เริ่มภาวนาและนมัสการบรรดาบูรพาจารย์และอาจารย์ของตนด้วยความเลื่อมใสศรัทธาจริง ๆ โยคีควรนึกในใจโดยแนบแน่นอยู่เสมอว่า อานุภาพ อิทธิฤทธิ์ของบรรดาบูรพาจารย์และอาจารย์ของตน แผ่ห้อมล้อมอยู่รอบตน ไม่มีสิ่งใดที่จะสามารถแทรกแซงเข้ามาขัดขวางทำลายการบำเพ็ญโยคะของตนได้

๔. ต้องภาวนาถึงดอกบัว ๖ ดอก<sup>๑๗</sup> เริ่มภาวนาตั้งแต่ดอกที่ ๑ ขึ้นไปจนดอกที่ ๖ โดยลำดับ ควรภาวนาดอกละ ๕ นาทีก็พอ

๕. ต้องสวดปณพ (โอม) ตามระเบียบที่ได้แสดงมาแล้วก่อนหน้านี้

๖. ต้องกระทำบริกรรมกำหนดลมหายใจเข้าออก กล่าวคือ ต้องกดกระบังจมูกทางเบื้องขวาไว้ด้วยหัวแม่มือเบื้องขวา แล้วค่อยๆ เอลมเข้าทางช่องจมูกทางซ้าย โดยสูดลมเข้าจนเต็มกำลัง เมื่อเต็มความสามารถ หรือสุดกระแสลมที่จะสูดเข้าอีกได้แล้ว ต้องกดกระบังจมูกทางซ้ายไว้ด้วยนิ้วก้อยและนิ้วนางแล้วค่อยๆ ปล่อยลมให้ออกทางช่องจมูกข้างขวา เมื่อปล่อยลมออกจนไม่มีเหลืออีกแล้วกลับสูดลมเข้าทางช่องจมูกทางขวาอีกโดยวิธีเดียวกันและปล่อยออกทางซ้าย แต่ควรระวังอย่าอัดลมหายใจไว้แม้แต่ขณะเดียว ถ้ารู้สึกเหนื่อย จะหยุดพักผ่อนเสีย ๒-๓ นาทีก่อนก็ได้ แล้วเริ่มทำต่อไปตามแบบเดียวกันอีก ในเวลาหยุดพักควรภาวนาถึงดอกบัว ไม่ควรปล่อยให้จิตไหลไปในอารมณ์ใดๆ ในสัปดาห์แรก ควรทำวันละ ๔ ครั้งแล้วค่อยๆ เพิ่มจำนวนขึ้นสัปดาห์ละ ๒ ครั้ง และในวัน หนึ่งๆ ควรทำ ๔ เวลา คือ เวลาเช้า เวลาเที่ยง หัวค่ำ และเวลา ๐๒.๐๐ น. ในวันหนึ่งถ้ากระทำน้อยกว่า ๔ เวลาจะบังเกิดผลช้าเกินไป

ขั้นต้นควรดำเนินไปโดยวิธีนี้ตลอดเวลา ๒ เดือน ภายในเวลา ๓ เดือน เส้นโลหิตจะสะอาดขึ้น เมื่อเส้นโลหิตสะอาดขึ้นแล้ว ก็เป็นอันว่า ร่างกายเกิดมีสมรรถภาพที่จะบริกรรมปราณายามะได้ต่อไปอีก ลักษณะแห่งความบริสุทธิ์แห่งเส้นโลหิต จะปรากฏผลทางร่างกายดังต่อไปนี้คือ

<sup>๑๗</sup> ภูมิหรือเทศะ คือสถานที่ตั้งอยู่ของจิต ฝ่ายโยคะได้บัญญัติคำเฉพาะว่าดอกบัว มี ๗ ดอก ดอกบัวเหล่านี้เป็นที่ตั้งแห่งธาตุ ๕ ธาตุ คือ ปรถ วิ อโป เตโช วาโย และอากาศ ฝ่ายโยคะได้บัญญัติคำเฉพาะแห่งดอกบัวทั้ง ๗ ดอกนั้นไว้ดังนี้ มูลธาร สวาธิฐาน มณีปุระ อนาหตะ วิศุทธะ อาชญา สหัสธาระ, สวามี สัตยานันท ปุรี, ปรัชญาฝ่ายโยคะ, ๓๓๒-๓๓๓ ดูรายละเอียดในภาคผนวก ก.

ความขรุขระแห่งผิวหนังจะหายไป ผิวหนังจะเกลี้ยงเกลาหมดจดขึ้น ตาจะสะอาด สุกใสขึ้น น้ำเสียงจะไพเราะขึ้น อุจจาระปัสสาวะจะน้อยลง กลิ่นเหม็นแห่งเหงื่อไคลจะหายไป ท้องจะไม่ผูก สมรรถภาพในการย่อยอาหารจะดีขึ้น ปริมาณอาหารจะน้อยลง ระยะเวลาแห่งการนอนหลับจะน้อยลง แต่จะหลับได้สนิทและรู้สึกเต็มตื่นร่างกายจะไม่รู้สึกเกียจคร้านในกิจการงาน เสมหะจะลดน้อยลง<sup>๙๔</sup> เมื่อผู้เริ่มปฏิบัติโยคะ ได้กระทำ **นาทิสุทธิ** จนถึงฐานะอันควรแก่ปรารถนาแล้ว ลำดับแต่นั้นท่านควรเริ่มบริหารมปราณายามะ

### หลักธรรมที่สนับสนุนการปฏิบัติ

การบำเพ็ญโยคะจะบรรลุถึงอัมปิฌญาตสมาธินั้น นอกจากขึ้นอยู่กับ ครู อาจารย์ สถานที่ เวลา ที่เหมาะสม ดังที่ได้กล่าวมาแล้ว ผู้ปฏิบัติจะต้องตั้งมั่นอยู่ในหลักธรรมดังต่อไปนี้ อย่างมั่นคง ซึ่งท่านฤๅษีปตัญชลีได้บัญญัติไว้ในสูตรที่ ๒๑ แห่งทุติยบทว่า<sup>๙๕</sup>

**ศรุตธา-วิริย-สมฤติ-สมาธิ-ปรัชญาปรัวก อิตเรชาม**

**สำหรับอีกพวกหนึ่ง (ปัจจุยมีอยู่คือ) ศรุตธา วิริยะ สมฤติ สมาธิ และปัญญา**

ผู้บำเพ็ญโยคะ ซึ่งยังไม่สามารถมองเห็นแดนเกิดแห่งธรรมได้ ควรดำเนินอุบายดังต่อไปนี้คือในขั้นแรกโยคีจะต้องประกอบด้วย

๑. **ศรุตธา (ศรุตธา)** หมายถึงความมั่นใจอันเกิดขึ้นจากการเรียนรู้วิทยาการ การสดับตรับฟังคำสั่งสอนของท่านครูบาอาจารย์หรือท่านผู้รู้ และการไตร่ตรองพิจารณาข้อความที่ได้เรียนรู้สดับฟังมาแล้วนั้นๆ โดยทั่วถึงโดยอาศัยแนวแห่งตรรกศาสตร์ (ศาสตร์แห่งเหตุผล) จะกล่าวให้มีความหมายชัดขึ้นอีกหน่อย ก่อนที่ท่านโยคีจะเริ่มบำเพ็ญโยคะ ท่านควรควรเข้าใจให้หนักแน่นเสียก่อนว่า โยคะนั้นจะนำท่านไปสู่วัตถุประสงค์ของท่านได้หรือไม่ การที่จะหยั่งรู้เช่นนั้นได้ ก็โดยที่อาศัยตำรา และครูอาจารย์หรือท่านผู้รู้ ทั้งนี้เพราะท่านโยคียังขาดความรู้สึกรู้จักตนเอง หรือความตรัสรู้ของตนอยู่ จึงต้องอาศัยหลักฐานต่างๆ ซึ่งท่านผู้รู้หรือถ้อยคำของท่านผู้รู้ชี้ให้เห็น เมื่อความรู้ดังกล่าวนี้ได้เกิดขึ้นอย่างสมบูรณ์แล้ว ก็เป็นอันว่าจะไม่มีช่องทางใด ที่จะชักจูงให้เกิดความลังเลใจได้ หรือจิตจะต้องอยู่ในความสงสัยอีกก็หาไม่ คือว่าความรู้ที่ตนเองจะทำให้จิตของ

<sup>๙๔</sup> ผู้ที่ตามปกติมีเสมหะมาก จำเป็นที่จะต้องดำเนินวิธีการอีกหลายประการ เพื่อจะทำให้เสมหะลดน้อยลงไป เพราะเสมหะเป็นเครื่องขัดขวางอย่างใหญ่หลวง ในการบริหารมปราณายามะต่อไป, เรื่องเดียวกัน, ๒๙๕.

<sup>๙๕</sup> สวามี สัตยานันท ปุรี, ปรัชญาฝ่ายโยคะ, ๗๖.

ท่านโยคี ตั้งมั่นอยู่ในวัตถุประสงค์อย่างแน่นแฟ้น ในขณะที่เช่นนั้น ความกังวลใจหรือความเดือดร้อนใจ ซึ่งเป็นความสงสัยเป็นมูลเหตุก่อให้เกิดขึ้น จะต้องดับสูญหายไปอย่างสนิท จิตดวงนั้นจึงเป็นอันดำรงมั่นอยู่ในความสุข ซึ่งเป็นผลที่เกิดขึ้นจากการประหารบรรดาความสงสัยให้หมดสิ้นไป ความมั่นคงสงบจิตอยู่ในกิจการหรือวัตถุประสงค์ ที่ตำราหรือคัมภีร์ และครูอาจารย์ หรือผู้รู้ ช่วยให้เกิดขึ้นโดยการขจัดบรรดาความสงสัยนั้น ท่านเรียกว่า **ศรัทธา**

๒. **วิริยะ (วิริย)** ผลอันสำคัญยิ่ง ที่สืบเนื่องมาแต่ศรัทธาก็คือ วิริยะ วิริยะหมายถึงกำลังกาย วาจา และใจ ที่ช่วยพยุงประคับประคองเร่งให้เราก้าวหน้าไปในกิจการงานทั้งหลาย โดยไม่รู้สึกลำบากหรือมีความท้อถอย การที่เราจะมีกำลังกาย กำลังวาจา และกำลังใจเช่นนี้ได้ ก็โดยมีเหตุอยู่ว่า เรามีความมั่นคงสงบสุขอยู่ในกิจการงานของเราอย่างแน่นแฟ้น กล่าวคือเมื่อท่านโยคีขจัดความสงสัยอันมีอยู่แล้วทั้งสิ้นได้ ท่านก็ตั้งมั่นอยู่ในหลักที่ว่า โยคะสามารถนำไปสู่ภูมิอันนอกเหนือไปกว่าโลกียธรรมได้ ท่านจึงไม่มีความระแวงย่อท้อ และเกรงกลัวแต่อย่างใดอย่างหนึ่งอีก ท่านคือท่านโยคีมีศรัทธาในโยคะนั้นแล้ว เมื่อท่านโยคีประกอบด้วยศรัทธาอย่างเพียบพร้อมแล้ว ในลำดับที่ ๒ วิริยะจึงเกิดขึ้นตาม ในลำดับนี้ท่านโยคีย่อมบำเพ็ญโยคะ โดยกำลังแห่งความเพียร โดยไม่รู้สึกลำบากหรือท้อถอยหรือเหน็ดเหนื่อย

๓. **สมฤติ (สมฤติ)** วิริยะจะบันดาลให้เกิด สมฤติ ในโลกุตระธรรม ทั้งนี้เพราะเหตุที่กำลังกาย กำลังวาจา และกำลังใจ ได้พุ่งกระแสนิ่งไปในทางโยคะเสียแล้ว จิตจึงไม่มีโอกาสเพียงพอที่จะติดเนื่องอยู่ในโลกียธรรมได้อีก ฉะนั้น สมฤติของท่านโยคี จะหยั่งสู่กระแสแห่งกุศลธรรมเป็นเบื้องต้น เมื่อสมฤติไม่เอนเอียงหรือพล่านไปในทางอื่น คือโลกียธรรมแล้ว ก็แปลว่า จิตของท่านโยคีผู้นั้นได้ประทับอยู่ในโลกุตระธรรมอย่างมั่นคง เมื่อเป็นดังนี้ ก็เป็นอันมีความหมายอยู่ในคำว่า สมฤติดวงนั้น จะนำท่านโยคีผู้นั้นไปสู่**สัมปรัชญาณตสมาธิ** ต่อไป

แล้วอาศัยอภ્યાસตามลำดับดังกล่าวมานี้แหละเป็นมรรคา ในที่สุดท่านโยคีก็จะบรรลุถึง **อัมปรัชญาณตสมาธิ** โดยมีต้องสงสัย ทั้งนี้โดยได้กล่าวมาแล้วว่า สัมปรัชญาณตสมาธินั้นนับว่าเป็นแดนสุดท้ายแห่งบรรดาพฤติกรรมของจิต ซึ่งได้แก่ปัญญา ฉะนั้นเมื่อโยคีได้บรรลุถึงพรหมแดนแห่งบรรดาพฤติกรรมของจิตคือปัญญาแล้ว การบรรลุถึงแดนที่นอกเหนือไปกว่าบรรดาพฤติกรรมของจิตหรือปัญญานั้น ก็เป็นสิ่งที่ไม่ยากนัก

อาศัยเหตุเหล่านี้แหละเป็นเครื่องชี้ทาง ท่านจึงได้กล่าวไว้ว่า ปัจจัยหรือกรณีที่จะนำท่านโยคีไปสู่ **อัมปรัชญาณตสมาธิ**ได้นั้น จึงได้แก่ **ศรัทธา วิริยะ สมฤติ สมาธิ และปัญญา**

โดยลำดับขณะนี้ บางท่านต้องการจะรู้ว่า สมธิดังกล่าวนั้น เป็นสิ่งยากที่มนุษย์จะบรรลุถึงได้ ท่านฤาษีปติญชลีจึงได้เสนอคำตอบไว้ในสูตรที่ ๒๑ .แห่งปฐมบาท ว่า<sup>๒๐</sup>

### ตีวรสเวคานามาสนุนะ

**สำหรับผู้ซึ่งมีความพยายามอย่างแรงกล้า (สมธินั้น) ย่อมเป็นสิ่งที่อยู่ใกล้**

การได้รับผลการกระทำใดๆ ก็ตาม ย่อมอาศัยความพยายามของเราเป็นหลักสำคัญ กล่าวคือถ้าโยคีตั้งความพยายามอย่างกวัดขัน และแรงกล้าขึ้นโดยลำดับ การได้รับผลจากการบำเพ็ญโยคะนั้น ก็ไม่สู้เป็นการยากมากมายนัก และทั้งไม่จัดว่าเป็นสิ่งที่ห่างเหินเกินไปอย่างมากมายนักด้วย ในที่นี้ควรสังเกตว่าความพยายามของโยคินั้น เฟื่องถึงวิวิธกรรมและอภยาสโดยตรง คือว่าถ้าโยคีตั้งมั่นอยู่ในวิวิธกรรมอย่างแนบแน่นมั่นคงอยู่ และทั้งตั้งความพยายามบำเพ็ญอภยาสอย่างแรงกล้าด้วย ผลแห่งการบำเพ็ญอภยาสคือ สมธิตก็จะใกล้เข้ามาโดยลำดับกาล

อนึ่ง มาตรฐานแห่งความแรงกล้านั้น แบ่งออกได้เป็น ๓ ประเภท ท่านฤาษีปติญชลีได้แบ่งไว้ในสูตรที่ ๒๒ แห่งปฐมบาท ว่า

**มฤทุมฤยาธิมาตรวาต ตโต’ ปี วิเศษะ**

**แม้ (ความแรงกล้า) นั้นก็ยังต่างไปตามอัตรา ชนิดอ่อน ชนิดกลาง และชนิด เขียว**

แม้ท่านโยคีจะพยายามอย่างแรงกล้าแล้วก็ตาม แต่ทว่า ความแรงกล้านั้น ยังไม่มีความแรงกล้าที่จัดว่าเป็นชั้นยอดเยี่ยม คือเป็นความแรงกล้าชนิดกลาง หรือชนิดอ่อน โยคิก็ยังไม่สามารถบรรลุถึงเป้าหมายสูงสุดของโยคะได้ แต่ถ้าโยคีมีความเพียรพยายามอย่างแรงกล้าถึงขั้นสูงสุดเมื่อใดแล้ว โยคิก็จะบรรลุสมธิตได้อย่างแน่นอน

### ธรรมที่เป็นปัญหาและอุปสรรคในการปฏิบัติสมธิต

โยคสูตรได้บรรยายถึงอุปสรรค หรือสิ่งขัดขวาง (Impediments) ในการบำเพ็ญโยคะไว้ ๙ อย่าง (Nine obstacles) อุปสรรคต่างๆ เหล่านี้สามารถแบ่งออกเป็น อุปสรรคทางกาย อุปสรรคทางวาจา อุปสรรคทางใจ อุปสรรคทางสติปัญญา และอุปสรรคทางจิตตวิญญาน

**อุปสรรคทางกาย (Physical obstacles)** ได้แก่ ความเจ็บไข้ (Disease) ความเกียจคร้าน เฉื่อยชา (Slack) และการขาดความสนใจ (Lack of interest) ในการประพฤติปฏิบัติ

<sup>๒๐</sup> สวามี สัตยานันท ปูรี, ปรัชญาฝ่ายโยคะ, ๘๑.



**อุปสรรคทางใจ** (Mental obstacles) ได้แก่ความลังเลสงสัยไม่แน่นอนใจ (lingering doubt) ความหยิ่งทะนง ความลำพองใจ (Pride) ความประมาทพลั้งเผลอ (Carelessness) การขาดความกระตือรือร้น อยู่เฉยๆ ปล่อยเวลาให้ล่วงเลยไป (Idleness) และความพึงพอใจเอิบอิ่มอยู่ในโลกีย์สุข (Sense gratification)

**อุปสรรคทางสติปัญญา** (Intellectual obstacles) คือการยึดติดอยู่ในโลกของมายา (Delusion)

**อุปสรรคทางจิตวิญญาณ** (Spiritual obstacles) คือการขาดความวิริยะอุตสาหะ ความเพียรพยายาม ไม่รู้ว่าอะไรควรทำในปัจจุบันและจะต้องทำต่อไป และไม่สามารถที่จะรักษาผลสำเร็จของการปฏิบัติไว้ได้ เนื่องจากความหยิ่งลำพอง เพราะทิฐิมานะ และการเมีนเฉยในข้อวัตรปฏิบัติ (Stagnation)<sup>๒๑</sup>

อันตรายเป็นเครื่องขัดขวางการบำเพ็ญโยคะ ๙ อย่างนั้น ท่านฤาษีปตัญชลีได้แนะนำอันตรายนี้นั้นไว้อย่างชัดเจนในสูตรที่ ๓๐ แห่งปฐมบาทคือ<sup>๒๒</sup>

**วฺยาธิ-สฺตฺยาน-สํสฺย-ปรฺมาท-อายสฺย-อฺวิรติ-ภฺรณติทฺรศ-**

**อลฺพธะภูมิกตฺว-อนวสฺสติดฺตฺวานิ จิตฺตฺวิเกฺષฺปาสุ เต' นฺตรายาเซ (๓๐)**

**พยาธิ** ความขาดความว่องไว **ความสงสัย** **ประมาท** **ความเกียจคร้าน** **ความไม่ถ่องใจ** (ติดในโลภียะ) **ความสำคัญผิด** **ความไม่บรรลุถึงภูมิ** **ความไม่ตั้งมั่น** (ในภูมิ) เหล่านี้แหละ คือความเหลียวแลแห่งจิต นั่นคือเหล่าอันตรายนะ

อันตรายในทางโยคะ ก็คือสิ่งที่ทำให้จิตรวนเร ไม่แน่นอนแน่วแน่ และตั้งมั่นอยู่ คือสิ่งที่จูงใจทำให้จิตเหลียวแลไปทางนี้ทางนั้น หรืออาจกล่าวได้ว่าพฤติกรรมใดๆ ซึ่งเป็นเหตุทำให้จิตเหลียวแลไปทางอื่น พฤติกรรมนั้นๆ ได้แก่อันตรายทางโยคะ ถ้าจะกล่าวโดยทั่วไป พฤติกรรมเหล่านี้มีอยู่ ๙ ประการ คือ

**๑. พยาธิ (วฺยาธิ)** หมายถึงความเจ็บไข้ พยาธิเป็นเหตุให้ความไม่สงบเกิดขึ้นในใจ เมื่อเราถูกพยาธิครอบงำจิตก็จะเหลียวแลไปทางความเจ็บไข้ โดยไม่รู้จะหาความสุขสบายได้จากทางไหนเนื่องจากความทุกข์เวทนา ไข้แต่เท่านั้น ยังทำให้ร่างกายขาดสมรรถภาพ จิตใจอ่อนแอที่จะดำเนินการปฏิบัติโยคะได้ต่อไปอีกด้วย ฉะนั้นพยาธิจึงนับว่า เป็นอันตรายอันหนึ่งในทางโยคะ

<sup>๒๑</sup> Iyengar, *Light on the Yoga Sutras of Patanjali* , 78.

<sup>๒๒</sup> สวามี สัตยานันท ปูรี, *ปรัชญาฝ่ายโยคะ* , ๙๗.

**๒. ความขาดความว่องไว (สตุยาน)** ถ้าเราขาดความว่องไว เราก็ไม่สามารถจะประจักษ์หน้ากับความทุกข์ยากได้ ซึ่งอาจเกิดขึ้นในชีวิตของเรา ฉะนั้นเมื่อเราประจักษ์หน้ากับความทุกข์ยาก เราก็จะพลันยอมแพ้กับเหตุการณ์นั้นๆ เสียทันที ซึ่งทำให้จิตเหวี่ยงวุ่นวุ่นไปได้อีกด้วย เหตุนี้การขาดความว่องไว จึงนับว่าเป็นอันตรายชนิดหนึ่ง

**๓. ความสงสัย (สัสย)** ความสงสัยเป็นเหตุก่อให้เกิดความระแวงกลัว ความลังเล ไม่แน่นอนใจในผลของการปฏิบัติ เป็นต้น ซึ่งเป็นอันตรายในทางโยคะอย่างร้ายแรงทีเดียว ถึงกับอาจเป็นต้นเหตุทำให้โยคีละทิ้งการบำเพ็ญโยคะเสียได้โดยง่าย

**๔. ความประมาท (ปรมาท)** ความผิดพลาดและพลั้งเผลอนี้ ถ้าโยคีผิดพลาดและพลั้งเผลอ ไปจากการบำเพ็ญโยคะโดยประการใดๆ ก็ตาม โยคีอาจจะรู้สึกท้อถอยขึ้นมาในขณะนั้นก็ได้ เหตุนี้ ความประมาทจึงจัดไว้เป็นอันตรายชนิดหนึ่ง

**๕. ความเกียจคร้าน (อายสย)** ความเกียจคร้าน ทำให้ขาดความกระตือรือร้น ไม่มีความขยันหมั่นเพียรเป็นอันตรายแห่งความเจริญทุกๆ อย่าง

**๖. ความไม่ถอนใจ (อวิรติ)** หมายถึงความไม่เพิกถอนใจขึ้นจากโลกียสุข (คือติดอยู่ในโลกียสุข) ถ้าโยคีไม่สามารถถอนใจขึ้นจากโลกียสุข ก็แปลว่าอีกไม่นาน โยคินั้นจะต้องเลิกการบำเพ็ญโยคะแล้วจะจมดิ่งอยู่ในโลกียสุขอย่างเอิบอิมติดตื้อ เหตุนี้การไม่ถอนใจขึ้นจากโลกียสุข จึงนับว่าเป็นอันตรายในทางโยคะโดยตรงทีเดียว คือว่าการที่เราจะบรรลุถึงโลกุตระธรรม โดยทั้งๆ ที่ยังดำรงอยู่ในโลกียธรรม ทั้ง ๒ ประการนี้จะไปพร้อมๆ กันไม่ได้ ถ้าจะหวังโลกุตระธรรม จำเป็นที่จะต้องเพิกถอนใจขึ้นจากโลกียธรรม อนึ่งถ้าจะหวังโลกียธรรม โลกุตระธรรมก็จะต้องห่างเหินไกลออกไปโดยลำดับ

**๗. ความสำคัญผิด (ภฺรณตัทธนะ)** ความสำคัญผิดเป็นเหตุให้เกิดความเข้าใจผิด เมื่อความเข้าใจผิดเกิดขึ้นแล้ว ก็เป็นอันว่า เราจะต้องเดินทางผิด ผลที่สุดก็คือ เราไม่สามารถที่จะบรรลุถึงจุดประสงค์ของเราได้

ความจริง ในทางโยคะ **ความสำคัญผิดนับว่าเป็นอันตรายร้ายแรงที่สุด** ทั้งนี้เพราะการบำเพ็ญโยคะถึงจะบำเพ็ญแล้วในช่วงระยะเวลาเล็กน้อยก็ตาม แต่ก็สามารถทำให้ใจแน่วแน่นขึ้นได้ทุกที ฉะนั้นเมื่อท่านโยคีฟังถึงเรื่องใด กำลังจิตก็จะทำให้เรื่องนั้นปรากฏประจักษ์ขึ้นเป็นรูปร่างอย่างจริงจัง ซึ่งความจริงนิมิตนั้นเป็นเพียงแต่ภาพนึกเท่านั้น ถ้าโยคีไม่มีความวิจารณ์ (ไม่มีสติปัญญาแยกแยะ) เพียงพออาจจะสำคัญผิดไปได้ว่า ภาพนึกหรือรูปนิมิตนั้นๆ เป็นภาพหรือนิมิตจริงจัง ตัวอย่างเช่น ในบางคราวโยคีบางท่านอาจฟังถึงเทวดาบางองค์ก็ได้ เมื่อเป็นดังนี้ กำลังจิตทำให้วัตถุที่ฟังนั้นกลายมาเป็นรูปขึ้นอย่างจริงจัง ซึ่งทำให้โยคีเห็นไปว่า

เทวดาองค์ที่ท่านกำลังฟังอยู่นั้น ได้ปรากฏประจักษ์ขึ้นมาแล้วอย่างจริงจัง ผลก็คือความสำคัญผิดเช่นนี้ ทำให้โยคีหลงในสิ่งที่ยังไม่มี หรือถึงปรากฏเป็นความจริง ถึงกับเป็นเหตุทำให้เกิดเสียสติไปได้ เหตุนั้นเมื่อไรก็ดี เมื่อโลกียวัตถุปรากฏประจักษ์ขึ้น โยคีควรระมัดระวังและพิจารณาใคร่ครวญให้รอบครอบเสียก่อนว่า โลกียวัตถุนี้ เป็นเพียงแต่ความสำคัญผิด หรือว่าเป็นความจริงอย่างใดกันแน่ ตอนนี้อาจารย์ควรแนะนำศิษย์ว่า นิमितอันไหนเป็นนิमितที่ถูกต้อง

**๘. ความไม่บรรลุถึงภูมิ (อลพุทธะภูมิกตว)** เมื่อท่านโยคีได้บำเพ็ญโยคะเป็นเวลานานพอสมควรแล้ว แต่ถึงกระนั้นก็ยังไม่สามารถที่จะบรรลุถึงโยคภูมิอย่างใดอย่างหนึ่งได้ โยคีจะรู้สึกเบื่อหน่ายท้อถอย ไม่สามารถจะบำเพ็ญโยคะได้ต่อไปอีก หรืออาจจะเกิดความสงสัยลังเลขึ้นในใจได้ว่า วิธีแห่งโยคะเห็นจะไม่มีความจริงเสียแล้ว เหตุนี้การไม่บรรลุถึงโยคะภูมิ จึงจัดไว้ในแผนกอันตรายแห่งโยคะชนิดหนึ่ง

**๙. ความไม่ตั้งมั่นในโยคะภูมิ (อนวสฤตตว)** อีกนัยหนึ่งถึงได้บรรลุโยคะภูมิแล้วก็ตาม แต่ท่านโยคียังไม่สามารถที่จะตั้งมั่นอยู่ในโยคะภูมิได้เป็นเวลานาน ความไม่ตั้งมั่นดังว่ามานี้ อาจเป็นเหตุให้เกิดความสงสัยขึ้นหลายประการ เช่นโยคีอาจจะหลงนึกไปว่าการที่เขาได้บรรลุถึงโยคะภูมิเป็นเวลาชั่วคราวนั้น เป็นเพียงแต่ความสมมุติเอาเท่านั้นเอง หรือว่าโยคะภูมิมีกำลังต่ำเตี้ยหรืออ่อนกว่าโลกียภูมิ จึงไม่สามารถที่จะตั้งมั่นในโยคะภูมินั้นได้เป็นเวลานานๆ ดังนี้เป็นอาทิ ความนึกดังกล่าวนี้ อาจทำให้โยคีพลัดพลั้งไปจากการบำเพ็ญโยคะได้อย่างง่ายดายที่สุด ท่านจึงได้จัดไว้ในแผนกอันตรายแห่งโยคะชนิดหนึ่ง<sup>๒๓</sup>

### ผลที่เกิดสืบเนื่องมาจากอันตรายทางโยคะ

อันตรายดังได้กล่าวมาแล้วนี้ เป็นเหตุให้จิตเหวี่ยงแล (จิตตวิเกषะ) ไปในทางอื่น ไซ้แต่เท่านั้น ยังเป็นสาเหตุก่อให้เกิดผลอันร้ายแรงอีกหลายประการ ซึ่งท่านฤาษีปัทมฐลี ได้สรุปความไว้ในสูตรที่ ๓๑ แห่งปฐมบาทว่า<sup>๒๔</sup>

**ทุชช-เทารมณสฺส-องคเมชยตฺว-ศฺวาส-ปฺรศฺวาสา วิเกฺษปสทฺทว**

<sup>๒๓</sup> เมื่อโยคีตกอยู่ในฐานะอันตราย ๒ ประการนี้ คือความไม่บรรลุถึงโยคภูมิ อาจารย์ควรค้นหาข้อบกพร่องว่า เหตุใดในศิษย์ คือโยคีที่กำลังบำเพ็ญโยคะอยู่นั้น ไม่สามารถบรรลุถึงหรือตั้งมั่นอยู่ในโยคภูมิได้ จะต้องแนะนำต่อไปอีก ,สวามี สัตยานันท บุรี, ปรัชญาฝ่ายโยคะ , ๑๐๓.

<sup>๒๔</sup> สวามี สัตยานันท บุรี, ปรัชญาฝ่ายโยคะ , ๑๐๔.

## ทุกข์ โทมนัส ความสะทสะถ้านกาย การหายใจเข้า การหายใจออก เหล่านี้เกิดขึ้นพร้อมๆ กันกับการเหลียวแลของจิต

ตามรูปศัพท์ **ความทุกข์** หมายถึงความทุกข์กายทุกข์ใจ เช่น เมื่อคนรักของเราสิ้นไป เราก็รู้สึกทุกข์ นั่นหมายความว่า อานุภาพแห่งเหตุการณ์นี้เข้ามาเสียดแทงหัวใจของเราอย่างทรมาน ทุกขณะ ทุกคราว เมื่อเราคิดถึงคนที่เรารัก เรารู้สึกมีความทุกข์ ประจักษ์ความคิดที่ว่าคนรักของเราถูกพรากไปเสียแล้วนั้น ทุกขเวทนาย่อมเกิดขึ้นแก่เราอย่างร้ายแรง ความรู้สึกที่เกิดขึ้นจากความคิดเช่นนี้ท่านกล่าวไว้ว่า ความทุกข์

**โทมนัส** คือความไม่สบายใจที่สืบเนื่องมาแต่ความทุกข์ คือเมื่อทุกข์ได้เกิดขึ้นแล้ว จิตของเรารู้สึกความกระทบกระเทือนอย่างมาก ถึงแม้ว่าความกระทบกระเทือนนั้นจะค่อยๆ เบาบางลงจนกว่าจะหายไปก็จริงอยู่ แต่อานุภาพของมัน ยังคงนอนเนื่องอยู่ในดวงจิตไม่มากนักน้อยกล่าวคือความสบายที่มีอยู่ในจิตของเรา ก่อนที่ความทุกข์จะแทรกแซงเข้ามานั้น ได้ถูกทำลายเสียหมดแล้ว และความไม่สบายใจได้เกิดขึ้นแทน เช่น ความรู้สึกของมารดา ซึ่งเกิดมีขึ้นในขณะที่บุตรตาย ได้แก่ทุกข์ เมื่อกาลเวลาผ่านไป ความรู้สึกอันแรงกล้านั้นได้ค่อยๆ สลายหายไป ถึงกระนั้นความสุขสบายใจดังเดิม จะกลับคืนมาสู่มารดาอีกก็หาไม่ มีความไม่สุขชนิดหนึ่งครอบงำจิตใจเขาอยู่เสมอ ภาวะแห่งจิตชนิดนี้ ก็คือโทมนัสนั่นเอง ถ้าจะเทียบดูกับการขุดดิน จะเห็นได้ว่าการขุดเสร็จลงแล้ว รอยแห่งการขุดนั้นยังปรากฏอยู่ในดิน ถึงเราเอาดินมาปิดกลบรอยขุดนั้นแล้วก็ตาม ความแน่นแผ่นดินดังเดิมยังจะไม่กลับคืนมาสู่ดินนั้นอีก ความขาดความแน่นแผ่นดินแห่งนี้ เป็นเสมือนอย่างโทมนัสซึ่งได้เกิดขึ้นจากความทุกข์เช่นนี้

ความทุกข์โทมนัส จะจำกัดอยู่เพียงในขอบเขตแห่งดวงจิตเท่านั้นก็หาไม่ อานุภาพของมันแพร่ไปยังร่างกายด้วย เช่น ความสะทสะถ้านตัวสั่น ร่างกายขาดความสำนึกเป็นต้น

แต่ลักษณะที่น่าอันตรายแก่การบำเพ็ญโยคะโดยตรงคือ การหายใจออก อย่างไม่สงบและละเอียด ผู้ที่มีความทุกข์ มักหายใจเข้าออกยาวและผิดปกติ ซึ่งเป็นพยานอยู่ในตัวว่าความทุกข์โทมนัส ย่อมทำให้การหายใจเปลี่ยนแปลงไปจากปกติภาพ คือไม่สงบและละเอียด อันตรายที่เกิดขึ้นจากความผิดปกตินี้ คือการทำลายความสงบแห่งจิต ตัวอย่าง เมื่อเราวิ่งเร็ว เราหอบ และขณะที่เราหอบอยู่ จิตไม่อยู่ได้บังคับของเรา ในขณะนั้นเราจึงไม่สามารถที่จะอ่านหนังสือหรือคิดเลขยากๆ ได้ ทั้งนี้ก็เพราะการกระทำชนิดนี้ ต้องการความสงบแห่งจิต ซึ่งการหอบนั้นนับเป็นการหายใจเข้าออกอย่างผิดปกติจิตจึงดิ้นรนฟุ้งซ่านอยู่

**สรุปได้ว่า** การหายใจเร็วขึ้นเพียงใด ความสงบของจิตก็ย่อมลดน้อยลงเพียงนั้น และการหายใจสงบและละเอียดลงเพียงใด ความสงบของจิตก็ย่อมเริ่มทวีคูณขึ้นเพียงนั้น ฉะนั้นเหตุการณ์เหล่านี้จึงส่อให้เห็นว่า ความไม่สงบสุขสำราญใจนั่นเอง คือต้นเหตุแห่งการเหลียวแล

จิต (วิกุષเป หรือวิกุષเป คือจิตเปลี่ยนอารมณ์อยู่เสมอ) ถ้าเราต้องการจัดการเหี้ยวแล (จิต ฟุ้งซ่าน) ของจิตนี้เสียให้ได้ เราควรบังคับจิตไม่ให้เปลี่ยนอารมณ์ คือว่า บังคับจิตให้ตั้งอยู่ในอารมณ์อันเดียว ถ้าจิตคงอยู่ในอารมณ์แต่อย่างเดียว ก็แปลว่าจิตไม่มีโอกาสที่จะเหี้ยวแลไปทางนี้ทางนั้นได้อีก

ฉะนั้น ท่านโยคีผู้มีความประสงค์ที่จะจัดการเหี้ยวแลของจิตให้หมดสิ้นไป จึงจำเป็นต้องกระทำ **อภ્યાส** เพื่อรักษาจิตให้คงอยู่ในอารมณ์แต่อย่างเดียว แต่ว่าเนื่องจากโยคะ บังถึงโลกุตระธรรมเป็นจุดหมาย อารมณ์ซึ่งโยคีจะบริกรรมทำให้จิตตั้งมั่นอยู่นั้น จึงหมายถึงปรมาต্মนั่นเอง แต่ในที่นี้ แต่มีปัญหาว่า ถ้าหากเปลี่ยนอารมณ์บ่อยครั้ง เป็นเหตุให้เกิดความทุกข์ โทมนัสขึ้น ธรรมดา มนุษย์ก็ดี สัตว์เดียรัจฉานก็ดี บรรดาสัตว์มีชีวิตทั้งหลาย ไม่มีใครใคร่ต่อความทุกข์ อาศัยสภาพธรรมนี้เป็นมาตรฐาน พอสันนิษฐานได้ว่า การที่จิตเปลี่ยนอารมณ์บ่อยครั้งนั้น มิใช่ต้องการความทุกข์ แต่เนื่องจากยังไม่วางใจว่าอารมณ์ชนิดไหนเป็นเหตุให้เกิดความสุข จิตจึงจับอารมณ์ผิดไป แต่เมื่อรู้สึกว่าการอารมณ์ที่จิตเสวยอยู่นั้นเป็นอารมณ์ที่ผิด คือไม่อำนวยความสุขให้ จิตก็เปลี่ยนอารมณ์ทันที และเที่ยวหาอารมณ์ใหม่เรื่อยๆ ไป จนกว่าจะจับอารมณ์ที่จะบันดาลให้เกิดความสุขสำราญใจได้ เหมือนคนตาบอดจะมคลำหาสิ่งที่เขาต้องการ ทุกๆ ครั้งเขาจับเอาสิ่งที่ผิดทิ้งเสีย แล้วจับเอาสิ่งใหม่อีกสิ่งหนึ่งต่อไป ซึ่งบางทีเป็นสิ่งที่เขาไม่ต้องการด้วยก็มี ฉะนั้นเหตุการณ์เหล่านี้จึงแสดงให้เห็นว่า **ความไม่สงบสุขสำราญใจนั่นเอง คือต้นเหตุแห่งการเหี้ยวแลจิต** ถ้าจิตมีความสุขสำราญใจอยู่แล้ว ก็เป็นอันว่า จิตไม่ต้องเหี้ยวแลหรือหาอารมณ์ใหม่ๆ อีก

### วิธีแก้อันตรายทางโยคะ

การบำเพ็ญโยคะจะสำเร็จไปสู่ขั้นสมาธิได้นั้นเป็นธรรมดาว่าจะต้องประสบกับอุปสรรคต่างๆ ในทางพระพุทธศาสนาเรียกว่า มาร ซึ่งจะเป็นตัวขัดขวาง ทำให้เกิดความท้อถอย ทำให้การปฏิบัตินั้นไม่ก้าวหน้า และอาจจะถึงขั้นละเลิกในที่สุด โยคสูตร ได้กล่าวถึงอุปายเป็นเครื่องแก้อุปสรรคอันตรายเหล่านั้นด้วยการภาวนาถึงหลักธรรมที่ทำให้เกิดความสุขสำราญใจ

ภาสีปตัญชลีได้กล่าวไว้ในสูตรที่ ๓๓ แห่งปฐมบาทว่า<sup>๒๕</sup>

**ไมตรี-กรุณา-มุทิตา-อุpekขาณำ สุข ทุชช-ปญญ-อปญญวิชยาณำ**  
**ภาวนาตศ จิตตปรสาทนม**  
**ความสงบสุขสำราญใจ (ย่อมเกิดขึ้น) จากการภาวนาถึงเมตตา กรุณา**

<sup>๒๕</sup> สวามี สัตยานันท ปุรี, ปรัชญาฝ่ายโยคะ, ๑๑๑.

### มุทิตา อุเบกขา และเรื่อง สุข ทุกข์ บุญ และสิ่งที่ไม่เป็นบุญ (คือบาป)

การภาวนาถึง เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา การพิจารณาถึงว่าอะไรเป็นสุข อะไรเป็นทุกข์ อะไรเป็นบุญ หรืออะไรเป็นบาป เมตตาต่อผู้มีความสุข กรุณาต่อผู้มีทุกข์ มุทิตาในบุญ อุเบกขาในบาป สิ่งเหล่านั้นนั่นแหละ จะนำท่านโยคีไปสู่ความสงบสุขสำราญใจ เพราะการที่จิตใจของเราหลงติดอยู่กับอารมณ์ต่างๆ นานานั้น มีเหตุอยู่ ๒ ประการ คือตัณหา และอวิชฌาน แต่สำหรับผู้ที่มีเมตตาแผ่ไปยังสากลสัตว์ เขาไม่อิจฉาใคร ผู้ซึ่งมีกรุณาต่อปวงชีพ ไม่เบียดเบียนใคร ผู้มีเมตตาในบุญ ไม่ต้องการหาความสำราญหย่อนใจจากโลกียสุข และผู้มีอุเบกขาในบาป เขาไม่เดินทางที่ผิด ฉะนั้น คนผู้ทรงคุณลักษณะเช่นนี้ ไม่ติดข้องอยู่ด้วยกามตัณหา และในทำนองนี้ ผู้ที่มีความรู้แจ้งในสุข ทุกข์ บุญ และบาป ก็แปลว่าท่านไม่ติดข้องด้วยอวิชฌาน หรือความโง่เขลา ไม่หลงไหลไปตามทางที่ไม่สมควร ผู้ประกอบด้วยลักษณะเช่นนี้มีจิตแน่วแน่มิแสวงหาอารมณ์ต่างๆ เพื่อจะเสวยความสุขอีก ฉะนั้นจิตจึงไม่เหินห่างไปทางนั้น นั่นคือจิตตั้งมั่นอยู่ในความสงบสุขสำราญ โดยไม่มีสิ่งใดที่จะจูงจิตนั้นไปในทางอันเป็นเครื่องนำไปสู่ความทุกข์โศกเศร้าได้อีก

### ทิพยวิสัย เป็นอุปสรรคในสมาธิ

ปัญหาอันยิ่งใหญ่ ซึ่งเกิดขึ้นจากบรรดาทิพยวิสัยแห่งทิพยอินทรีย์เหล่านี้ มีอยู่ว่าความสามารถในการรับเอาทิพยวิสัยอันมีทิพยสัมผัส ทิพยรูปเป็นอาทิ นั้น ย่อมบ่งถึงความสามารถในทางโลกุตระหรือการที่ความสงสัยดังว่ามานี้ อาจเกิดขึ้นมาได้ เพราะว่าตามธรรมดาตามนุษย์ปุถุชน ไม่นับว่าเป็นผู้ประกอบด้วยทิพยอินทรีย์ จึงไม่สามารถที่จะรับเอาทิพยวิสัยนั้นๆ ได้ ฉะนั้น เมื่อท่านโยคีประกอบไปด้วยทิพยอินทรีย์ และที่สามารถรับเอาทิพยวิสัยได้แล้ว ท่านจึงอาจหลงเข้าใจผิดไปว่า ท่านเป็นผู้ได้เข้าถึงจุดหมายแห่งความสำเร็จแล้วก็ได้ หรืออีกนัยหนึ่ง ท่านเป็นผู้ที่ได้ข้ามพ้นไปจากเขตแดนแห่งโลกียะมาแล้วทั้งสิ้นก็ได้ เพื่อที่จะขจัดเสียซึ่งความหลงหรือความเข้าใจผิด ดังว่ามานี้ ท่านภาสีปตัญชลีจึงได้แนะนำไว้ในสูตรที่ ๓๖ แห่งตติยปาทว่า<sup>๒๖</sup>

**เต สมาธูปสฺสาคะ วยฺยุตถานะ สิทฺธะ**

**(ทิพยวิสัย) เหล่านั้น เป็นอุปสรรคในสมาธิ (แต่) เป็นอิทธิฤทธิ์ในวฤตถาน**

ในขณะที่ท่านโยคีกำลังดำรงอยู่ในสมาธิ ถ้าเกิดทิพยวิสัยขึ้น ก็แปลว่าทิพยวิสัยเหล่านี้ ย่อมขัดขวางโลกุตระญาณไว้ ไม่ให้ท่านโยคีสามารถถอนกระแสแห่งปัญญาจักขุ พ้น

<sup>๒๖</sup> เรื่องเดียวกัน.

ออกไปจากโลกียะ ทั้งนี้ก็เนื่องจาก ทิพยวิสัยเหล่านั้นถึงเป็นทิพย์ก็จริง แต่ก็ยังตกอยู่ในโลกียภูมิ ถึงแม้ว่าลักษณะแห่งโลกียวิสัยเหล่านั้น ไม่ลงรอยกันกับลักษณะแห่งสญฺญวิสัย และทั้งลักษณะแห่งทิพยอินทรีย์ ก็ไม่เหมือนกันกับลักษณะแห่งมังสอินทรีย์ก็จริงอยู่ แต่เนื่องจากทิพยวิสัยทั้งหลายยังเป็นวิสัยแห่งอินทรีย์ จึงจัดเป็นประเภทหนึ่งแห่งโลก อันที่จริง คำว่าโลกในที่นี้ หาเป็นโลกหยาบที่เรารู้สึกไม่ หากเป็นทิพยโลก ซึ่งตั้งอยู่นอกเหนือไปกว่าขอบเขตแห่งมังสอินทรีย์ แต่ถึงกระนั้น ทิพยโลกก็ยังนับว่าเป็นโลกอยู่ จึงไม่จัดว่าเป็นโลกุตตระ อันเป็นภูมิที่เหนือไปกว่าโลกทุกประการ ฉะนั้นเมื่อท่านโยคีดำรงอยู่ในสมาธิ จึงมีความมุ่งหมายอย่างแน่วแน่ที่จะผ่านพ้นไปจากโลกเสีย ในขณะที่ท่านเข้าถึงสมาธิแล้ว จึงเป็นอันว่าท่านได้ข้ามพ้นไปจากขอบเขตแห่งโลกหยาบของเราแล้วทั้งสิ้น ถ้าในขณะนั้นมีทิพยวิสัยขึ้นแล้วไซ้ร้ ก็หมายความว่า การก้าวไปสู่โลกุตตรภูมิของท่านก็จะถูกชะงักลงทันที และท่านต้องกลับกลายเป็นเหยื่อทิพยโลกอีก จึงอาจกล่าวได้ว่า ท่านข้ามโลกหยาบไปเพื่อเข้าถึงโลกทิพย์นั่นเอง เหตุนี้แหละความเกิดขึ้นแห่งทิพยวิสัย ในเมื่อท่านโยคีดำรงตั้งมั่นอยู่ในสมาธิ จึงนับว่าเป็นอุปสรรคอันร้ายแรงแท้ ซึ่งจะไม่ให้ท่านก้าวไปข้างหน้าสู่โลกุตตรภูมิได้อีกต่อไป

แต่ถ้าถ้าทิพยวิสัยเหล่านั้นเกิดมีขึ้นในขณะที่ท่านโยคีออกจากสมาธิแล้ว คือในขณะที่ท่านดำรงอยู่ในวายุตถาน (คือความมีอยู่แห่งพฤติกรรมของจิต) ก็เป็นอันว่าในขณะนั้น ท่านย่อมประกอบไปด้วยสมรรถภาพบางอย่าง คือการเห็นทิพยรูป การได้ยินทิพยศัพท์ เป็นต้น ซึ่งมนุษย์ปุถุชนธรรมดาจะมีไม่ได้

สรุปได้ว่า อุปสรรคขัดขวางในการปฏิบัติโยคะนั้นมีความสำคัญยิ่งที่จะกีดกัน ไม่ให้ผู้ปฏิบัติบรรลุถึงจุดหมายปลายทางได้ แม้ว่าผู้ปฏิบัติจะมีความพยายามอย่างแรงกล้าก็ตาม เพราะอุปสรรคขัดขวางจะทำให้การปฏิบัติไม่เจริญก้าวหน้า ทำให้โยคีเกิดความถ้อยถอย หมดกำลังใจ คลายความเพียรและละเลิกในที่สุด ฤาษีปัทมชลีได้กล่าวถึงอันตรายในการบำเพ็ญโยคะไว้ ๙ ประการ คือ ความเจ็บไข้ ความขาดความว่องไว (การไม่รู้เท่าทัน) ความสงสัย ความประมาท ความเกียจคร้าน ความสำคัญผิด ความไม่ถนอมใจ ความไม่บรรลุถึงภูมิ ความไม่ตั้งมั่นในภูมิ อุปสรรคที่เป็นอันตรายเหล่านี้ยังก่อให้เกิดผลอันร้ายแรงอีกหลายประการ เช่น ความทุกข์โทมนัส และผลที่เป็นอันตรายโดยตรงก็คือ กระทบต่อระบบการหายใจเข้าหายใจออก เพราะผู้ที่มีความทุกข์โทมนัส ทำให้การหายใจเปลี่ยนแปลงไปจากปกติ คือ ไม่สงบ ลมหายใจหยาบ อย่างไรก็ตาม ฤาษีปัทมชลีได้แนะนำหลักธรรมเป็นอุปการะ คือให้ภาวนาเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา สุขทุกข์ บุญ บาป อันจะเป็นเหตุให้ผู้ปฏิบัติเกิดความสุขสำราญใจขึ้นได้

## ขั้นตอนการปฏิบัติอชฎางคโยคะ

ฤาษีปตัญชลีได้ชี้ให้เห็นอย่างชัดเจนว่า สมาธิอันเป็นขั้นปลายสุดแห่งโยคะนั้น จะเข้าถึงไม่ได้หากไม่ปฏิบัติผ่านขั้นต้นๆ มาให้เป็นลำดับเสียก่อน เป็นต้นว่าโยคีต้องสำเร็จขั้นยมะ เป็นอย่างดีแล้วจึงจะสำเร็จขั้นอาสนะได้ ต้องสำเร็จขั้นอาสนะแล้วจึงจะสำเร็จ ขั้นปราณายมะได้ เมื่อสำเร็จขั้นปราณายมะแล้วจึงจะสำเร็จขั้นปรตยาหาร และเมื่อสำเร็จขั้นต่างๆ นี้แล้วเป็นลำดับๆ ไปจึงจะสำเร็จธยานะ ธารณะ และถึงขั้นสมาธิในที่สุด การปฏิบัติข้ามขั้นตอน กล่าวคือ ยังไม่ทันสำเร็จขั้นต้นดี ก็รีบร้อนไปปฏิบัติในขั้นต่อไปเสียก่อน นอกจากจะไม่ได้ผลแล้ว ยังเสียเวลาอีกด้วย ข้ายังอาจเกิดโทษมหันต์ทั้งทางกายทางใจ คืออาจเกิดโรค หรืออาจตายก่อนถึงเวลาอันสมควรได้ โยคะจึงเป็นวิธีปฏิบัติที่มีอันตราย นอกจากจะมีครูคอยกำกับอยู่ และต้องให้ความรู้และคำแนะนำแก่ผู้ปฏิบัติตลอดเวลา และครูต้องเป็นผู้ที่เคยได้สมาธิมาแล้วด้วย<sup>๒๗</sup>

การจะบรรลุเป้าหมายของสมาธิได้นั้น มีขั้นตอนการปฏิบัติ ๘ ประการ เรียกว่า อชฎางคโยคะ ซึ่งจะทำการศึกษาในรายละเอียดของแต่ละขั้นตอนเป็นลำดับต่อไป ท่านฤาษีปตัญชลีได้แนะนำไว้ในสูตรที่ ๒๙ แห่งทุติยปาถดังนี้คือ<sup>๒๘</sup>

ยม-นิยม-อาสน-ปราณายาม-ปรตยาหาร-ธารณะ-ธยาน-สมาธิโย' ษฎางคานิ

องค์มี ๘ คือ ยมะ นียมะ อาสนะ ปรตยาหาระ ปราณายามะ ธารณะ ธยานะ และ สมาธิ

## หลักการปฏิบัติโยคะขั้นยมะ

ยมะ เป็นการปฏิบัติขั้นแรกของโยคะซึ่งควรที่จะศึกษาถึงรายละเอียดก่อนท่านฤาษีปตัญชลีได้กล่าวถึงองค์แห่งยมะไว้ในสูตรที่ ๓๐ แห่งทุติยปาถว่า<sup>๒๙</sup>

ตตฺราหิงสา-สตัย-อสุเตย-พฺรหฺมจฺรย-อปริคฺรหฺยา ยมาะ

ในแผนกองค์แห่งโยคะเหล่านั้น ยมะ คือ อหิงสา สตัย อัสเตยะ พรมจรรย และอปริคหะ

ยมะ แปลว่า ข้อควรเว้นมี ๕ ข้อ

<sup>๒๗</sup> สมัคร บุรวาศ, ปรัชญาพราหมณ์ในสมัยพุทธกาล (กรุงเทพฯ : แพร่พิทยา, ๒๕๑๖), ๒๔๕.

<sup>๒๘</sup> สวามี สัตยานันท ปูรี, ปรัชญาฝ่ายโยคะ, ๒๓๘.

<sup>๒๙</sup> เรื่องเดียวกัน, ๒๓๙.



๑. **อหิงสา** หมายถึง การงดเว้นจากการฆ่าสัตว์ เบียดเบียนสัตว์

๒. **สัตตยะ** หมายถึง งดเว้นจากการพูดเท็จ

๓. **อัสเตยยะ** หมายถึง งดเว้นจากการลักทรัพย์

๔. **พรหมจรรย์** หมายถึง งดเว้นจากการประพฤติดิฉิพรหมจรรย์

๕. **อปริศครหะ** หมายถึง ไม่ถือเอาของผู้อื่นมาเป็นของตน

ข้องดเว้นเหล่านี้ ผู้ปฏิบัติจะต้องปฏิบัติอย่างเคร่งครัด ไม่มีข้อแม้ใดๆ ทั้งสิ้น ดังจะได้ศึกษาในรายละเอียดเป็นลำดับต่อไป

**ยมะ** เป็นคำเฉพาะ ได้แก่การบังคับกิริยาต่างๆ ซึ่งอาศัยอริยาบถเป็นเครื่องนำ เช่น หิงสา หมายถึงการเบียดเบียน การเบียดเบียนอาศัยอวัยวะของเราเป็นเครื่องนำ ฉะนั้น การบังคับอริยาบถไม่ให้เบียดเบียน คือ **อหิงสา**

๑. **อหิงสา (อหิสา)** การถือ อหิงสา มีอยู่ ๒ ประการคือ การถือเสมอหรืออนิยกาล และการถือตามโอกาสหรือตามกาล เช่น บางคนถือพรตว่า ฆ่าสัตว์บางชนิดเป็นบาป ฆ่าสัตว์บางชนิดเป็นบุญ การไม่ฆ่าโดยการเลือกชาติ การกำหนดเช่นนี้ จัดเป็นอหิงสาตามชาติ หรืออหิงสาอันไม่ถูกขัดขวางอยู่ หรือถูกจำกัดอยู่ด้วยชาติกำเนิด ส่วนอหิงสาตามเทศะ ได้แก่ อหิงสาซึ่งเขาถือกันตามปณิชนิยัตถุ เช่นบางคนถือการไม่ฆ่าสัตว์ในโบสถ์ แต่การฆ่าในที่อื่นนอกจากโบสถ์ เขาไม่ถือเป็นบาปหรือการกระทำที่ไม่ควร อหิงสา เช่นนี้ นับว่าเป็น **อหิงสาที่ถูกจำกัดด้วยเทศะ**

**อหิงสาที่ถูกจำกัดด้วย กาละ** หมายถึง อหิงสาที่เขาถือกันตามคติ หรือมงคลฤกษ์ เช่นการเว้นเสียจากปาณาติบาตในวันอุโบสถ เป็นต้น

**ส่วนอหิงสาที่ถูกจำกัดด้วย สมัย** นับเป็นอหิงสา ซึ่งเขาถือกันเฉพาะในสมัยๆ หนึ่ง เมื่อสมัยนั้นเปลี่ยนไป เขาก็ไม่ถือกัน เช่นบางคนถือว่า การฆ่ามนุษย์ในสงคราม ไม่นับเป็นอกุศลกรรม นี่แสดงว่า การถืออหิงสาของเขา ย่อมถูกจำกัดอยู่ด้วยสมัยแห่งสงคราม ดังนั้นเป็นต้น การถือ ยมะ ตามชาติ เทศะ กาละ และสมัย ดังกล่าวมานี้ไม่นับว่าเป็นการถืออย่างประเสริฐแท้ เพราะการถือ ยมะ เช่นนี้ ย่อมไม่อำนวยผลให้โยคีสมตามความประสงค์ เหตุฉะนั้น การถือยมะ โดยทั่วไป กล่าวคือโดยไม่เลือกชาติ กำเนิด เทศะ กาละ และสมัย ย่อมนับว่าเป็นการประเสริฐยิ่ง การถือพรตตามหลักเช่นนี้ท่านจึงกล่าวว่า มหาพรต ดังที่ท่านฤาษีปัทมชลีได้กล่าวไว้ในสูตรที่ ๓๑ แห่งทุดิยาบทว่า<sup>๓๐</sup>

<sup>๓๐</sup> เรื่องเดียวกัน, ๒๔๒.

**ชาติเทศกาลสมยานวຈินุณะ สารวยามา มหฬุรตม**  
**(ยมะ) อันไม่ถูกขัดขวางด้วย ชาติ เทสะ และสมัย เป็นยมะโดยทั้วๆ ไป คือมหาพรต**

ในเรื่องของการทำหิงสา เป็นต้นนี้ ยังมีข้อระวังอยู่อีกข้อหนึ่ง คือบางครั้งบุคคลกระทำหิงสา ด้วยความสมัครใจของตนเอง บางคราวก็ทำไปเพราะคนอื่นบังคับ และบางครั้งไม่กระทำเอง แต่อนุญาต หรือสนับสนุนโดยทางอ้อมหรือโดยตรง ให้คนอื่นทำ เช่น บางคนไม่ฆ่าสัตว์ และทั้งไม่ชักชวนให้ฆ่า แต่ส่วยผลแห่งการฆ่า คือการบริโภคเนื้อสัตว์ เป็นต้น การกระทำเช่นนี้คือการสนับสนุนหิงสา โดยทางอ้อม อีกประการหนึ่ง เช่น บางคนไม่ฆ่าโดยตนเอง แต่ชักชวนให้คนอื่นฆ่า ดังที่เราเห็นได้ในเมื่อเกิดมีสงครามขึ้น กล่าวคือ ผู้นำต่างๆ แสดงปาฐกถาชักชวนให้คนหนุ่มๆ ไปฆ่ากันในสงคราม นี่แหละคือการสนับสนุนหิงสาโดยตรง

การทำหิงสาเป็นต้น โดยตนเองหรือโดยคนอื่นบังคับ หรือโดยอนุญาต หรือสนับสนุนให้คนอื่นกระทำ ทั้ง ๓ ประการนี้ ย่อมบังเกิดผลคือความทุกข์และอัชฌาณไม่มากนักน้อย เหตุ นั้นโยคีควรนึกถึงลักษณะการอันชั่วร้ายแห่งความทุกข์และอัชฌาณตามทำนองที่กล่าวมาแล้วนั้น และพยายามเว้นหิงสาโดยทางกาย วาจา ใจทุกประการ

**ผลอันประเสริฐของอหิงสา** ซึ่งจะช่วยเหลือโยคีให้ก้าวไปสู่โลกุตตรภูมิ ซึ่งฤาษีปตัญชลีได้บรรยายไว้ในเนื้อความสูตรที่ ๓๕ แห่งทุติยปาถว่า<sup>๓๑</sup>

**อหิสาปรัถฐายำ ตตสนุนิเหา ไวรตยาคะ**

**เมื่อมีความตั้งมั่นแห่งอหิงสาแล้ว (ย่อมมี) การละความเป็นศัตรูต่อหน้าเขา**

โยคีผู้ใดตั้งมั่นอยู่ในอหิงสาโดยทางกาย วาจา ใจแล้ว บรรดาสัตว์ทั้งหลายซึ่งเข้ามาเฉพาะหน้าผู้นั้น ย่อมละทิ้งความเป็นศัตรูในผู้นั้นทันที ถึงตามธรรมชาติ สัตว์ชนิดใดอาจมีความเป็นศัตรูต่อท่านก็ตาม เช่น เสือกับมนุษย์ แต่เพราะอำนาจแห่งอหิงสา สัตว์นั้นถึงจะยืนอยู่เฉพาะหน้าท่านโยคี จะไม่สามารถแสดงศัตรูภาพได้แต่ประการใดเลย นี่แหละคือผลอันประเสริฐยิ่งที่สืบเนื่องมาแต่การบำเพ็ญอหิงสา นั่นคือในตอนนี โยคีย่อมดำรงอยู่ในเมตตาที่แท้ ไซ้แต่เท่านั้น แม้ผู้ใดหรือสัตว์ใดเข้ามาใกล้ท่าน ก็จะต้องอยู่ในเมตตาตามความรู้สึกของท่านไปด้วย

**๒. สัตยะ (สตุย)** หมายถึงการพูดความจริง แต่ว่าการพูดความจริงนั้น บางคราวอาจเป็นเหตุให้เกิดความทุกข์แก่คนอื่นได้ เช่น คนตาบอดคนหนึ่งมาหาเรา ถ้าหากเราแสดงความเกลียดชังของเราออกมาภายนอกโดยล้นปากพูดติเตียนว่า เขาเป็นคนตาบอด น่าเกลียด น่าชัง เขาจะรู้สึกเสียใจทันที และการพูดเช่นนี้ แม้จะเป็นเรื่องจริงสำหรับเขา แต่ก็หาเป็น

<sup>๓๑</sup> เรื่องเดียวกัน, ๒๕๒.

ประโยชน์แก่เขาด้วยไม่ ฉะนั้น การพูดเช่นนี้ จึงนับว่าไม่เป็นไปเพื่อความเจริญแต่ประการใด เหตุฉะนั้นการพูดความจริงหรือสัตย์ จึงมีเงื่อนไขอยู่ข้อหนึ่งว่า การพูดความจริงที่เป็นไปเพื่อความเจริญของเราและของคนอื่นด้วย การพูดความจริงเช่นนั้น นับว่าเป็นสัตย์

**ผลอันประเสริฐที่จะเกิดขึ้น** จากการปฏิบัติ **สัตย์** โยคีผู้ใดดำรงอยู่ในสัตย์อย่างมั่นคง โดยทางกาย วาจา และใจแล้ว บรรดาผลแห่งกิริยาทั้งปวง ย่อมอาศัยโยคีผู้นั้นเป็นนิमित्य กล่าวคือในบรรดาการบรรลุผลต่างๆ ปุณฺชนย่อมดำเนินการงานหลายๆ ประการ จึงจะบรรลุผลได้ แต่ทว่าสำหรับท่านโยคีผู้ตั้งมั่นอยู่ในสัตย์ บรรดาผลต่างๆ ย่อมตกอยู่ในกำมือของท่านโดยไม่ต้องดำเนินงานแต่อย่างใดอย่างหนึ่ง ผลเหล่านั้นย่อมบันดาลให้เกิดอิทธิคุณหนึ่ง คือ ท่านพูดอย่างไร คำพูดนั้นจะกลายเป็นความจริงขึ้นเสมอ ท่านให้พรประการใด พรนั้นจะปรากฏเป็นความจริงขึ้นโดยไม่ต้องสงสัย ไม่มีคำใดที่ท่านพูดโดยคำนั้นไม่ปรากฏเป็นความจริง ถ้าจะกล่าวเป็นสำนวนธรรมดาก็คือ ท่านเป็นผู้มีวาจาสิทธิ์นั่นเองดังที่ท่านฤาษีปตัญชลีได้กล่าวไว้ในสูตรที่ ๓๗ แห่งทุตียบาทว่า<sup>๓๒</sup>

**สตุยปรดิษฐายำ กุริยาผลาศรยตม**

**เมื่อมีความตั้งมั่นอยู่ในสัตย์แล้ว (ย่อมมีความอาศัยอยู่แห่งกิริยาผล**

๓. **อัสเตยะ (อเสตย)** ตามตัวแปลว่าการไม่ขโมย ส่วนคำว่าขโมย หมายถึงการถือเอาสิ่งของๆ คนอื่นมาเป็นของตน โดยทางที่ไม่ชอบธรรม หรือโดยทางลวงละเมิดกรรมสิทธิ์ของเขา ดังนั้น อัสเตยะในที่นี้ จึงหมายถึงความไม่ยักได้สิ่งของๆ คนอื่นโดยทางที่ไม่ชอบธรรม หรือโดยทางลวงละเมิดกรรมสิทธิ์ของคนอื่น

**ผลแห่งการตั้งมั่นอยู่ในอัสเตยะ**

โยคีผู้ใดตั้งมั่นอยู่ในอัสเตยะ บรรดารัตนะคือทรัพย์ ย่อมตกอยู่ในกำมือของท่านผู้นั้น คือว่าท่านไม่ขาดแคลนการใช้สอย ท่านต้องการทรัพย์จำนวนเท่าใดๆ ทรัพย์นั้นจะมาสู่ท่านสมประสงค์ โดยประการใดประการหนึ่ง ดังที่ท่านฤาษีปตัญชลีได้กล่าวไว้ในสูตรที่ ๓๗ แห่งทุตียบาทว่า<sup>๓๓</sup>

**อสตุยปรดิษฐายำ สรวรตโนปสถานม**

**เมื่อมีความตั้งมั่นอยู่ในอัสเตยะ (ย่อมมี) การหลั่งไหลเข้ามาแห่งสรวรตนะทั้งหลาย**

<sup>๓๒</sup> เรื่องเดียวกัน, ๒๕๓.

<sup>๓๓</sup> เรื่องเดียวกัน, ๒๕๕.

**๔. พรหมจรรย์ (พรหมจรรย์)** หมายถึงการถือพรตเพื่อจะไม่เสวยกามารมณ์ การเสวยกามารมณ์มีลักษณะอยู่ ๘ ประการ คือการฟังเรื่องอันเป็นกามารมณ์ การพูดจาสนทนาถึงเรื่องของการกามารมณ์ การเล่นเกมกีฬาซึ่งบันดาลให้เกิดกามารมณ์ขึ้นในใจ เช่น เล่นรำ เป็นต้น การมองเพศตรงข้ามด้วยใจอันไม่บริสุทธิ์ การสนทนากับเพศตรงข้ามในที่ลับหรือเจิบสวด การกอดจูบสัมผัสเพศตรงข้าม การนุ่งใฝ่ถึงเพศตรงข้าม และการเสพเมถุน การเว้นเสียจากการเสวยกามารมณ์ ๘ ประการนี้ ได้แก่พรหมจรรย์ ท่านฤาษีปตัญชลีได้บรรยายถึงผลที่เกิดจากการตั้งอยู่ในพรหมจรรย์ไว้ในสูตรที่ ๓๔ แห่งทุติยปาถว่า<sup>๓๔</sup>

#### พรหมจรรย์ปรัธิฐายำ วิริยลาภะ

#### เมื่อมีความตั้งมั่นอยู่ในพรหมจรรย์แล้ว (ย่อมมี) การบรรลุถึงวิริยะ

โยคีผู้ใดตั้งมั่นอยู่ในพรหมจรรย์โดยทางกาย วาจา และใจแล้ว โยคีผู้นั้นย่อมไม่ขาดวิริยะในกาลใด วิริยะย่อมประจำอยู่ในนิสสัยสันดานของท่านเสมอ ตามธรรมดาเราเห็นได้ว่าบุคคลที่ได้ผ่านความเป็นหนุ่มมาแล้ว มีอายุมากขึ้นเพียงใด วิริยะก็ย่อมอ่อนเปลี้ยลงเพียงนั้นโดยลำดับกาล ทั้งนี้ก็เพราะว่าบุคคลเหล่านั้นขาดพรหมจรรย์ แต่ทว่าสำหรับท่านผู้เป็นโยคี ผู้ซึ่งตั้งมั่นอยู่ในพรหมจรรย์แล้ว วิริยะย่อมเพิ่มพูนหรือทวีคูณขึ้นทุกทีโดยไม่ขาดสายสัมพันธ์แม้แต่น้อยหนึ่ง ตรงกันข้าม อีกในไม่นานนัก ท่านจะบรรลุถึงวิริยะเท่าที่จะพึงมีได้อีกต่อไป

**๕. อปริคคหะ (อปริครห)** แปลว่าการไม่รับสิ่งของหรือไทยทาน หมายความว่า การไม่รับสิ่งของหรือไทยทานที่คนอื่นน้อมนำมาถวาย โดยมีความมุ่งหมายหรือความประสงค์ที่จะหาความสุขสำราญจากสิ่งของนั้นๆ ได้แก่ปรัคคหะ คือว่า การเว้นเสียจากการรับสิ่งของหรือไทยทาน ซึ่งเกินความจำเป็นหรือเกินความต้องการของนักพรต นี้ได้แก่ อปริคคหะ ท่านฤาษีปตัญชลีได้กล่าวถึงผลที่เกิดจากการตั้งอยู่ในอปริคคหะไว้ในสูตรที่ ๓๕ แห่งทุติยปาถว่า<sup>๓๕</sup>

#### อปริครหสัฎเฏเย ชนมกถาสัโพะ

#### เมื่อมีความตั้งมั่นอยู่ในอปริคคหะแล้ว (ย่อมมี) ความตรัสรู้เรื่องชาติ

โยคีผู้ใดมีอปริคคหะตั้งอยู่แล้วย่อมมั่นคง ทั้งกาย วาจา และใจ โยคีผู้นั้นย่อมจะได้ตรัสรู้ซึ่งบรรดาประวัติการต่างๆ ที่ท่านได้ผ่านมาแล้วในชาติก่อน และทั้งที่ท่านจักผ่านไป ในชาติต่างๆ ที่จะมีมาถึงในกาลข้างหน้า (ญาณอันยังรู้เหตุการณ์ในชาติอดีต อนาคต และปัจจุบัน)

<sup>๓๔</sup> เรื่องเดียวกัน.

<sup>๓๕</sup> เรื่องเดียวกัน, ๒๕๗.

## ขั้นตอนการปฏิบัตินิยمة

นิยمة แปลว่าข้อปฏิบัติ มี ๕ ข้อ คือ

๑. เสาจะ การทำใจให้สะอาดบริสุทธิ์
๒. สันโตษะ ความพอใจในความมีความเป็นของตน
๓. ตปะ การบำเพ็ญตบะ เช่น การทำทุกรกิริยาแบบต่างๆ เพื่อเผากิเลสให้เฝ้าร้อน
๔. สุวธยายะ การศึกษาเล่าเรียน และการสาธยายมนต์
๕. อิศวรปณิธานะ การอุทิศตนต่อพระเป็นเจ้า

ข้อดเว้น ๕ ข้อ และข้อปฏิบัติ ๕ อย่างนี้แหละ พวกโยคีถือว่าเป็นกฎเบื้องต้นที่ผู้ปฏิบัติทุกคนต้องทำให้ได้ก่อนที่จะปฏิบัติในขั้นต่อไป

ต่อไปจะได้ศึกษาถึง นิยمة ซึ่งเป็นขั้นตอนในการปฏิบัติสมาธิโยคะ ในลำดับที่ ๒ ท่านฤาษีปตัญชลีได้บรรยายไว้ในสูตรที่ ๓๒ แห่งทุตียบาทว่า<sup>๓๖</sup>

**เสาจะ-สันโตษะ-ตปะ-สุวธยายะ-อิศวรปณิธานานิ นิยมะ**

**นิยมะ คือ เสาจะ สันโตษะ ตปะ สาธยายะ และอิศวรปณิธานะ**

ดังได้กล่าวมาแล้วว่า ยมะ เป็นไปในการบังคับกิริยาซึ่งอาศัยอวัยวะเป็นเครื่องนำ ส่วนนิยมะ ได้แก่การบังคับบรรดาภิรยาซึ่งอาศัยจิตเป็นเครื่องนำ นิยมแบ่งออกเป็น ๔ ประการ คือ

๑. เสาจะ (เสาจ) แปลว่า ความบริสุทธิ์ หมายถึงการบังคับใจไม่ให้ถึงถึงสิ่งที่ไม่บริสุทธิ์ เช่น กามารมณ์ โลภารมณ์ เป็นต้น เสาจะมีอยู่ ๒ ประการคือ เสาจะทางภายนอก และเสาจะทางภายใน เสาจะทางภายนอกได้แก่ ความบริสุทธิ์ทางร่างกาย ทั้งนี้เพราะว่าถ้าร่างกายบริสุทธิ์อยู่ อำนาจแห่งความบริสุทธิ์นั้นย่อมแผ่ออกไปยังจิตใจ ทำให้จิตใจบริสุทธิ์ขึ้นด้วย ถึงไม่มากก็คงไม่น้อยจนเกินควร ส่วนเสาจะภายใน หมายถึงความบริสุทธิ์แห่งจิต ไม่ปล่อยให้จิตแปดเปลี่ยนอยู่ในโลกียมลทินประการใดๆ ท่านฤาษีปตัญชลีได้กล่าวถึงลักษณะของเสาจะทางกาย ไว้ในสูตรที่ ๔๐ แห่งทุตียบาทว่า<sup>๓๗</sup>

**เสาจาท สุวคชคุปสา ปโรธส สรคะ**

**จากเสาจะ (เกิดมี) ความใคร่เพื่อการคุมตัวตนไว้ และการไม่เกี่ยวข้องสัมผัสด้วยคนอื่น**

ลักษณะของกาม ซึ่งปรากฏขึ้นทางกาย และผูกมัดบุคคลไว้ในกามารมณ์ คือความใคร่ในความสัมผัสกายของตน หรือกายของผู้ที่รักใคร่ คือว่าคู่รักทั้งสองย่อมมีความใคร่ที่จะ

<sup>๓๖</sup> เรื่องเดียวกัน, ๒๔๔.

<sup>๓๗</sup> เรื่องเดียวกัน, ๒๖๒.

สัมผัสกายของกันและกัน ความใคร่เช่นนี้ เป็นเหตุให้ปวงสัตว์มุ่งตรงต่อการบริโภคเพศตรงกันข้ามโดยวิธีหลายประการต่างๆ นานา เช่น การกอด การจูบ การสังวาส เป็นต้น ซึ่งได้แก่การประกาศของกามทางกาย ถ้าจะพิจารณาอย่างละเอียดละออแล้ว จะเห็นได้ว่า ความใคร่เช่นนี้ ย่อมดำเนินไปในทาง ๒ สาย คือ

๑. ความใคร่ที่จะนำตัวเราเข้าไปสัมผัสกับคู่รัก ๒. ความใคร่ที่จะนำตัวคู่รักมาให้สัมผัสกับตัวเรา เมื่อเป็นดังนี้ผู้บำเพ็ญโยคะ จำเป็นที่จะต้องตัดความใคร่ทั้ง ๒ สายนี้เสีย คือไม่ยอมให้ตัวตนสัมผัสกับคนอื่น และทั้งไม่ยอมให้คนอื่นมาสัมผัสกับตัวของตน

ความสุขทางกาย ย่อมเป็นไปเพื่อการขจัดซึ่งความใคร่ทั้ง ๒ สายดังได้กล่าวมาแล้วนี้ คือว่าเมื่อกามโยคีดำรงอยู่ในความบริสุทธิ์ทางกายแล้วอย่างมั่นคง ความใคร่ที่จะนำตัวของตนเข้าไปสัมผัสกับตัวคนอื่น และทั้งนำตัวคนอื่นเข้ามาสัมผัสกับตัวของตนนั้น ย่อมดับสูญไปอย่างสนิท นั่นคือการประกาศของกามทางร่างกาย ย่อมไม่มีอยู่ในท่านผู้เป็นโยคีผู้ซึ่งดำรงอยู่ในเศาจะทางกายแม้แต่ประการใด ท่านฤาษีปตัญชลีได้กล่าวถึงเศาจะทางจิตไว้ในสูตรที่ ๔๑ แห่งทุตียบาทว่า<sup>๓๔</sup>

**สทตฺวศฺทุทธา เส امنสฺยกาเครนุทฺริยชยาตมทฺรศนโยคฺยตฺวานิ จ**

**ในความบริสุทธิ์ทางจิต (ย่อมเกิด) ความโสมนัส เอกัคคตา อินทรีย์สังวร และสมรรถภาพ ในการเห็นอาตมอัน**

เมื่อโยคีมีความบริสุทธิ์ทางจิตขึ้นแล้วก็เป็นอย่างนั้น จิตก็ย่อมไม่ปล่อยตัวให้แปดเปื้อนด้วยโลกียมลทิน อันมีความทุกข์โทมนัสเป็นลักษณะประจำ เมื่อโยคีห่างเหินไปจากความทุกข์โทมนัสแห่งโลกียมลทินได้แล้ว ก็ย่อมเป็นธรรมชาติอยู่เอง ที่ความสุขโสมนัส จะเกิดขึ้นในจิตอันบริสุทธิ์หมดจดนั้นเป็นแน่แท้

อนึ่ง เนื่องจากจิตอันบริสุทธิ์ไม่เหินห่างไปไหนทางโลกียะอีก คือสำราญอยู่ด้วยความสุขโสมนัส จึงไม่มีความกังวลใจแม้แต่ประการใดๆ เลย เมื่อไม่มีความกังวลใจก็ไม่มีความเหินห่างไปไหนทางนี้ทางนั้น นั่นคือจิตอันบริสุทธิ์ซึ่งเฝ้ามองไปด้วยความสุขโสมนัส ย่อมตั้งมั่นอยู่ใน **เอกัคคตา** ในกิจการที่จะพึงทำต่อไป

เมื่อ**เอกัคคตา** เกิดขึ้นดังนี้แล้วอินทรีย์ต่างๆ ก็ไม่สามารถที่จะหลงไหลไปตามกระแสแห่งอารมณ์ได้ ทั้งนี้เพราะจิตมั่นอยู่ในเอกัคคตา จึงไม่เป็นไปตามอำนาจของอินทรีย์ และทั้งไม่แพร่ไปยังอินทรีย์ทั้งหลายด้วย เหตุฉะนั้นอินทรีย์จึงเป็นอันสัมพันธ์กับจิต ผลก็คืออินทรีย์ไม่

<sup>๓๔</sup> เรื่องเดียวกัน, ๒๖๔.

สามารถที่จะไหลไปตามกระแสแห่งอารมณ์โดยลำพังได้ ก็คือหมายความว่าอินทรีย์สังวร หรือ ความสำรวมอินทรีย์นั่นเอง

เมื่อความสำรวมอินทรีย์เกิดขึ้นดังนี้แล้ว ในอันดับต่อไปจะเกิดมีสมรรถภาพในการ ตรัสรู้ซึ่งอาตมมัน เพราะอาศัยหลักดังได้กล่าวมาแล้วว่า การที่เรามองไม่เห็นอาตมมันก็เพราะ อำนาจแห่งอวิชชาซึ่งเป็นเหตุให้เกิดสังโยค แต่นั่นมานุคคลจะตกเป็นทาสแห่งโลกียธรรม ตราบเท่าที่เขายังไม่สามารถขจัดเสียซึ่งสังโยคทั้งปวงได้ การขจัดเสียซึ่งสังโยคนี้ ย่อมอาศัยการถอน อินทรีย์ออกจากบรรดาอารมณ์ต่างๆ เป็นปทัฏฐาน เพราะสังโยคอันแรกซึ่งปรากฏอยู่อย่างชัดเจน ก็คือสังโยคระหว่างอินทรีย์กับอารมณ์ เพราะฉะนั้น ท่านโยคีผู้มีอินทรีย์อันสำรวมแล้ว ย่อมมี สมรรถภาพที่จะค่อยๆ ก้าวไปสู่แดนแห่งโลกุตระธรรม ซึ่งเริ่มแต่การตรัสรู้อาตมมันเป็นต้นไป

๒. **สันโดษ (สนฺโดษ)** เป็นองค์แห่งนิมมะข้อที่ ๓ หมายถึงความยินดีสำราญใจใน สิ่งที่มีอยู่แล้ว ไม่ให้จิตรำพึงไปถึงสิ่งที่เราไม่มีโดยอำนาจโลกมุข เพราะความรำพึงเช่นนี้ เป็น เหตุทำให้จิตเหวี่ยงแลไปในการแสวงหาโลกียทรัพย์อยู่เป็นเนืองนิตย์โดยไม่มีเวลาสิ้นสุด ท่าน ฤาษีปัทมชลีได้อธิบายถึงสันโดษไว้ในสูตรที่ ๔๒ แห่งทุติยปาฐว่า<sup>๓๙</sup>

#### สนฺโดษาทนุตตมะ สุขลักษณะ

จากสันโดษ (ยอมมี) การบรรลุดังสุขอันไม่มีสุขอื่นจะยิ่งไปกว่า

สุขซึ่งเกิดขึ้นจากความสันโดษ ย่อมเป็นสุขที่หาที่เปรียบมิได้ เพราะสุขของผู้ไม่มี ความสันโดษย่อมไม่มีขีดสิ้นสุด เขารู้สึกอยู่เสมอว่า ความสุขของคนอื่นเป็นความสุขที่ดีเลิศไป กว่าของเขา แต่ทว่า ส่วนผู้ที่มีความสันโดษไม่มีความกระหายต่อสิ่งใด ท่านทำใจให้สำราญอยู่ ในฐานะที่ท่านดำรงอยู่ ไม่มีความสุขชนิดอื่นใด จะสามารถจงใจของท่านผู้นั้นไปได้ เหตุฉะนั้น ความสุขของท่านจึงนับว่า เป็นความสุขอย่างหาที่เปรียบอันดีเลิศไปกว่าไม่มี

๓. **ตปะ (ตปะ)** เป็นองค์แห่งนิมมะข้อที่ ๔ หมายถึง ความเพียรเพิกัดเลส และ ความอดกลั้นทนทานต่อธรรมแห่งความเป็นคู่ โลกนี้เต็มไปด้วยความเป็นคู่ เช่น มีลาภกับเสื่อม ลาภ มียศกับเสื่อมยศ นินทากับสรรเสริญ สุขกับทุกข์ ร้อนกับเย็น ดีใจกับเสียใจ เป็นต้น ถ้า เราปล่อยใจให้จิตดำเนินไปตามความเป็นคู่ๆ นั้น ความสงบแห่งจิตก็จะห่างเหินไกลออกไปทุกที เหตุฉะนั้นโยคีจำเป็นที่จะต้องมีความสามารถทนทานอดกลั้น ทนทานต่อบรรดาสิ่งที่ตั้งอยู่เป็นคู่ๆ โยคีไม่ควรแสดงความดีใจในเมื่อได้รับคำสรรเสริญ ทั้งไม่ควรแสดงความเสียใจในเมื่อคำนิทานมา

<sup>๓๙</sup> เรื่องเดียวกัน, ๒๖๘.

กระทบโศตประสาธ คือ ควรฝึกจิตให้ตั้งอยู่ในอุเบกขา คือวางเฉย โดยไม่ลำเอียงไปในทางใดทางหนึ่ง ความอดกลั้นทนทานต่อธรรมแห่งความเป็นคู่ดังนี้แหละท่านตั้งชื่อไว้ว่า **ตปะ** ท่านไภยสีปตัญชลีได้อธิบายถึงรายละเอียดของตปะ ไว้ในสูตรที่ ๔๓ แห่งทุติยปาทว่า<sup>๔๐</sup>

#### กาเยนทริยสิทฺธิรศุทฺธิกุชยาตุ ตปะสะ

**จากความเสื่อมลงแห่งความไม่บริสุทธิ์เพราะตปะ (เกิด) สิทธิแห่งกายินทรีย์**

ดังได้กล่าวแล้วว่าตปะ หมายถึงความอดทนต่อธรรมซึ่งเป็นไปในความเป็นคู่ เช่น สุขกับทุกข์ ร้อนกับเย็น เป็นต้น หรือกล่าวอีกนัยหนึ่ง คือ ตปะ ได้แก่การปฏิบัติ ซึ่งจะนำโยคีให้พ้นไปจากบรรดาแห่งความเป็นคู่ ฉะนั้น ท่านโยคีซึ่งมีตปะสำเร็จแล้ว ย่อมเป็นผู้ดำรงอยู่ในฐานะอันนอกเหนือไปจากบรรดาธรรมแห่งความเป็นคู่ บาปกับบุญ กุศลกับอกุศล ธรรมกับอธรรม บรรดาคุณเหล่านั้น ย่อมไม่มีอยู่ในท่าน คู่เหล่านี้แหละคือมลทินแห่งโลกียธรรม ผู้ซึ่งไม่ตกอยู่ภายในข่ายแห่งความเป็นคู่ ย่อมเป็นผู้ที่ปราศจากมลทิน ความปราศจากมลทินหรือความเสื่อมแห่งความไม่บริสุทธิ์ย่อมมีตปะเป็นแดนเกิด เพราะตปะเป็นเครื่องเผาลนลาญธรรมคู่ หรือนำไปสู่ภูมิอันนอกเหนือไปกว่าบรรดาความเป็นคู่

อนึ่ง ถ้าจะกล่าวตามแนวแห่งมูลเหตุ จะปรากฏว่าบรรดาธรรมแห่งความเป็นคู่ ย่อมอาศัยกาละ เทศะและภาวะ เป็นมาตรฐาน สุขกับทุกข์อาศัยภาวะเป็นเกณฑ์ เย็นกับร้อนอาศัยเทศะเป็นมาตรฐาน ทิวากับราตรี มีกาละเป็นสิ่งที่กำหนด ดังนี้เป็นอาทิ ฉะนั้นผู้ที่พ้นไปจากภูมิแห่งความเป็นคู่แล้ว จึงนับว่า เป็นผู้ซึ่งได้ข้ามพ้นอาณาเขตแห่ง กาละ เทศะ และภาวะทุกประการ

**๔. สวาทายะ (สวาทาย) องค์แห่งนิยมะข้อที่ ๔ หมายถึง การเรียนรู้คัมภีร์ต่าง ๆ** อันจะช่วยบำรุงจิตใจให้ดำเนินไปสู่โลกุตระธรรม นอกจากนั้นการสวดปณพ ก็ยังจัดไว้ว่าเป็นสวาทายะชนิดหนึ่งด้วยเหมือนกัน ท่านไภยสีปตัญชลีได้อธิบายถึงสวาทายะไว้ในสูตรที่ ๔๔ แห่งทุติยปาทว่า<sup>๔๑</sup>

#### สวาทายาธิษฏเวตตาสंपรายคะ

**จากสวาทาย (ย่อมมี) การสมาคมกับเทวดาที่ (เรา) พึงปราถนา**

ได้อธิบายมาแล้วว่า สวาทายะได้แก่การรู้ภาวนาถึงศาสตรที่เกี่ยวกับโลกุตระธรรม และการสวดปณพ การสวดเช่นนี้ ย่อมทำให้โยคีสูงขึ้นจากโลกียภูมิ โยคีเรียนรู้ภาวนาถึงโล

<sup>๔๐</sup> เรื่องเดียวกัน.

<sup>๔๑</sup> เรื่องเดียวกัน, ๒๗๑.



กุตศาสตร์เพียงใด-สวดปนพตามวิธีที่ได้แสดงมาแล้วเพียงใด ท่านก็จากโลกียภูมิสูงไปยังโลกุตระภูมิได้เพียงนั้น แต่ทว่าโลกุตระภูมินั้นมี ๒ ประการ คือโลกสถลกับโลกสุขุม โลกสถลประกอบขึ้นด้วยวัตถุหยาบ เช่น โลกของเรา ดาวนพเคราะห์เป็นต้น ส่วนโลกสุขุมประกอบขึ้นด้วยวัตถุละเอียด จึงไม่ปรากฏแก่มังสะจักขุอันเป็นของหยาบ โลกสุขุมนั้นได้แก่ เทวโลก ก่อนที่โยคะจะข้ามพ้นโลกียภูมิไปและบรรลุถึงโลกุตระภูมินั้น ท่านจำเป็นจะต้องผ่านโลกภูมิทั้ง ๒ ประการเสียก่อน คือครั้งแรก ท่านจะต้องผ่านโลกุตระภูมิอันหยาบ ซึ่งเป็นที่ดำรงของท่านเอง เมื่อได้ผ่านพ้นเขตแห่งโลกหยาบไปได้แล้ว ท่านก็จะเข้าถึงขอบเขตแห่งโลกสุขุม ซึ่งเป็นที่ดำรงของคณะเทวดาทั้งหลาย เมื่อเข้าถึงเทวโลกด้วยผลแห่งสวาทายดังนี้แล้ว ท่านย่อมมีความสามารถที่สมาคมกับเทวดาองค์ที่ท่านพึงปรารถนาอยู่ ซึ่งในตอนนั้นไม่นับว่าเป็นการแปลกประหลาดอัศจรรย์อะไร

### วิธีการบำเพ็ญอิศวรปณิธานะ

๕. **อิศวรปณิธานะ (อิศวรปณิธาน)** องค์แห่งนิมมะข้อที่ ๕ หมายถึงการเพ่งพระอิศวร อูบายเป็นเครื่องนำให้บรรลุถึงสมาธิ ได้แก่การเพ่งพระอิศวร เมื่อกล่าวถึงการเพ่งพระอิศวรทำให้เกิดสงสัยว่าพระอิศวรคืออะไร ท่านฤาษีปัทมชลีได้กล่าวลักษณะของพระอิศวรไว้ในสูตรที่ ๒๔ แห่งปฐมบาทว่า<sup>๔๒</sup>

**เกตุศกรมวิปากาศไยรปรัมฤษฏะ บุรุษะ วิเศษอิศวระ**

**พระอิศวร คือ บุรุษวิเศษ ซึ่งไม่ติดข้องอยู่ด้วยกิเลส กรรม วิบาก และต้นหา (อาศยะ)**

ลักษณะ ของพระอิศวร คือ บุรุษที่ไม่เคยติดข้องอยู่ในโลกียธรรมในกาลใดๆ ทั้งในปัจจุบัน อดีต และอนาคต อิศวรมีวิชาประจำอยู่ในตัวเสมอ วิชาคือความรู้แจ้งซึ่งบรรดาสรรพธรรมทั้งหลาย ผู้รู้บรรดาสรรพธรรมทั้งหลายก็คือสัพพัญญุนั่นเอง นั่นคือความเป็นสัพพัญญุย่อมมีอยู่ในพระอิศวรโดยไม่ขาดสาย เครื่องแสดงนามของพระอิศวรคือ คำว่า **โอม** ดังที่ท่านฤาษีปัทมชลีได้แสดงไว้ในสูตรที่ ๒๗ ว่า **ตสฺย วาจกะ ปฺรณวะ เครื่องแสดงนามของท่านคือ ประณพ หรือ โอม**

โอม ประกอบขึ้นด้วย ส่วน ๓ ส่วนคือ อ อุ และ ม **วิธีการบริกรรมโอม** มีอยู่ว่า ในที่อันเงียบสงัดหมดจดและปราศจากภัยอันตราย ท่านโยคินั่งลงบนอาสนะในอิริยาบถ ดังที่ได้กล่าวมาแล้วในบาทที่ ๒ สูตรที่ ๒๖ แล้วบริกรรมโอมตามมาตรา คือ

<sup>๔๒</sup> เรื่องเดียวกัน, ๘๔.

อ เริ่มออกเสียงจากสะดือจนถึงอก กินระยะเวลา ๒ ขณะ

อุ ตั้งต้นจากอกจนถึงคอ กินระยะเวลา ๑ ขณะ

ม ตั้งต้นจากคอจนค้อยๆ หายไปในศีรษะ กินระยะเวลาค้างขณะ แต่ในที่นี้ควรระวังอย่าให้เสียงนั้นขาดเป็นระยะๆ คือควรออกเสียงเป็นเสียงยาวเสียงหนึ่ง โดยทำให้เสียง อ และเสียง อุ เข้าสนิทกันที่ทรวงอกจนกลายเป็นเสียง โอ เมื่อบริกรรมครั้งหนึ่งแล้ว ก็เริ่มบริกรรมต่อไปอีก จะบริกรรมกี่ครั้งก็ได้ สุดแล้วแต่อาจารย์จะกำหนดให้ หรือเท่าที่ตนจะสามารถบริกรรมได้แต่ว่าควรบริกรรมเรื่อยๆ ไปทุกๆ วัน โดยถือเป็นวัตรและอย่าให้ขาด

ในขณะบริกรรม ควรนึกถึงความหมายของคำว่า โอม คือ ว่าคุณลักษณะของพระอิศวร หรืออาตมันไว้ในใจเสมอ มิฉะนั้น การบริกรรมโดยปราศจากความนึกถึงความหมาย จะเป็นประดุจว่าการบริกรรมของนกขุนทอง ซึ่งจะหาได้รับผลอันสมควรไม่

ผลที่โยคีจะได้รับจากการบริกรรมและภาวนาถึง โอม ท่านฤาษีปตัญชลีได้กล่าวไว้ในสูตรที่ ๒๙ แห่งปฐมบาทว่า

ตตะ ประเทยกุเจตนาธิโม' ปยุนตรายาภาวศ จ แต่่นั้น (จะเกิด) ความบรรลุดึงปัจเจกเจตน และความดับสูญแห่งอันตรายด้วย

เมื่อท่านโยคีได้กระทำการบริกรรมและภาวนาถึง โอม ผลที่จะเกิดขึ้นนั้นมี ๒ ประการคือ

๑. โยคีสามารถตรัสรู้ซึ่งอาตมันอันแพร่หลายอยู่ทั่วไป

๒. บรรดาอันตรายซึ่งเป็นเครื่องขัดขวางต่อการบรรลุดึงสมาธิจะดับสูญหายไปด้วย

อธิบายว่า ในการบริกรรมและภาวนาถึงโอม ท่านโยคีย่อมพยายามอยู่เสมอที่จะถอนจิตพรากออกจากบรรดาพฤติกรรมทางโลกีย์ เมื่อท่านสามารถถอนจิตพรากออกจากบรรดาพฤติกรรมทางโลกีย์ธรรมได้แล้ว สภาพอันบริสุทธิ์แท้ ซึ่งไม่ถูกเจือปนด้วยโลกีย์ธรรมหรืออัญญาณ ก็จักปรากฏประจักษ์ขึ้นแทน เป็นสภาพที่กาละ และเทศะไม่สามารถที่จะขัดขวางได้ จึงนับว่าเป็นสภาพที่จะแยกออก หรือแบ่งออกเป็นตอนๆ ไม่ได้ สภาพชนิดที่ตั้งอยู่นอกเหนือไปกว่าการแบ่งหรือการแยกทุกๆ ประการนี้ ท่านได้ตั้งชื่อจำกัดไว้ว่า **ปัจเจก** แปลว่าเป็นหนึ่งไม่มีสอง

การบริกรรมและภาวนาถึงโอม จะเปิดเผยปัจเจกเจตนะ อันเป็นสภาพที่แท้จริงให้ปรากฏประจักษ์ขึ้นแก่ท่านโยคี ไซ้แต่เท่านั้น บรรดาอันตราย ซึ่งท่านโยคีจะต้องประจันหน้าในการบำเพ็ญโยคะนั้น ก็จักดับสูญหายไปด้วย เหล่าอันตรายที่เป็นเครื่องขัดขวางต่อการบำเพ็ญโยคะได้กล่าวไว้แล้วในสูตรที่ ๓๐ แห่งปฐมบาท

วิธีการบริกรรม ท่านฤๅษีปตัญชลีได้อธิบายถึงรายละเอียดไว้ในสูตรที่ ๔๕ แห่งทุติย-  
บาทว่า<sup>๔๓</sup>

### สมาธิสิทธิวิธิตุรปรณิธานาตุ

#### จากอิศวรปรณิธาน (ย่อมนมี) ความสำเร็จในสมาธิ

กล่าวคือเมื่อการเพ่งถึงพระอิศวรได้สำเร็จลงอย่างสมบูรณ์มั่นคงเต็มที่แล้ว ก็  
เป็นอันว่าจิตของท่านโยคีในขณะนั้น ขึ้นนั้น ไม่มีการห่วงเหี่ยวยึดถืออาพาตติดการแม้แต่  
ประการใด ทั้งนี้เพราะในขณะนั้น ท่านกำลังดำรงอยู่ในพระอิศวรโดยไม่มีส่วนเกี่ยวข้องกับภพติด  
การใดๆ ซึ่งเป็นไปในทางโลกียคติ เมื่อจิตข้ามพ้นไปจากภพติดการได้แล้ว จิตย่อมตั้งมั่นอยู่ใน  
ภูมิแห่งสมาธิอันมี สัมปรณญาณตสมาธิเป็นขั้นแรกจะขึ้นนี้แหละคือผลโดยย่อ ซึ่งเกิดขึ้นจากการ  
บำเพ็ญยมะและนียมะ นอกจากยมะและนียมะ โยคีจำเป็นจะต้องบำเพ็ญไปด้วยคือ อาสนะ

#### ขั้นตอนการบำเพ็ญอาสนะ

อาสนะ แปลว่า ท่าของร่างกาย เช่น ท่านั่ง ท่ายืน ท่านอน นักปรัชญาโยคะ  
สมัยก่อนได้ระบุชื่ออาสนะไว้มากมาย และได้อธิบายสรรพคุณของท่านั้นๆ ไว้ด้วย แต่นักปรัชญา  
ผู้เขียนโยคสูตรได้กล่าวถึงอาสนะที่สะดวกแก่การบังคับลมปราณมีอยู่ ๓ ประการ ซึ่งท่านฤๅษี  
ปตัญชลีได้แนะนำลักษณะ และวิธีนั่งอาสนะไว้ในสูตร ที่ ๔๖ แห่งทุติยบาทต่อไปนี้เป็น<sup>๔๔</sup>

#### สฤติสุขมาสณม

อาสนะ คือ (การนั่ง) อย่างเสถียรและอย่างสบาย

อาสนะ ซึ่งนับว่าเป็นอาสนะที่เสถียร (นั่งได้นาน) และสบายตามแนวแห่งโยคะนี้  
ย่อมบ่งถึงอาสนะที่สามารถจะอำนวยความสะดวกและความสะดวกสบายแก่ลมปราณ ตามหลัก  
แห่งโยคะ วิธีนั่งเช่นนี้มีอยู่ ๔ แสน ๘ หมิ่นท่า ในระหว่างแห่งอาสนะ ๔ แสน ๘ หมิ่นท่านั้น  
อาสนะที่สะดวกแก่การบังคับลมปราณ มีอยู่ ๓ ประการ ซึ่งมีระเบียบแห่งการนั่งดังต่อไปนี้

๑. **สิทธิอาสนะ** สิทธิอาสนะนับเป็นอาสนะที่ประเสริฐที่สุดในระหว่างบรรดาอาสนะ  
ทั้งหลาย เพราะเมื่อนั่งลงตามแบบสิทธิอาสนะแล้ว การบังคับลมปราณจะสะดวกขึ้นมากกว่าการ  
นั่งตามแบบอาสนะอื่นๆ

<sup>๔๓</sup> เรื่องเดียวกัน, ๒๗๒.

<sup>๔๔</sup> เรื่องเดียวกัน, ๒๗๓.

**วิธีนั่ง** คู่หรือพับขาทั้งสองเข้ามา แล้วเอาสันเท้าเบื้องซ้ายมากดไว้ที่ส่วนกลางของผีเย็บ แล้วเอาสันเท้าเบื้องขวากดไว้ที่อวัยวะสืบพันธุ์<sup>๔๕</sup> ในตอนนี้ จงพยายามจัดวางสันเท้าทั้ง ๒ ให้ตั้งอยู่เป็นแถวแนวเดียวกันและตรงกับแถวนาภี หรือแถวเดียวกันกับสะดือ กลางอก และปลายจมูก ในการกดปลายอวัยวะสืบพันธุ์ จำเป็นที่จะต้องระมัดระวังอยู่เสมอ โดยอย่าให้สันเท้ากดถูกหรือกดทับตรงกลางลำอวัยวะสืบพันธุ์ ควรนั่งให้หลังและคอตั้งตรงอยู่เสมอ อย่าปล่อยให้หลังงอ คด โกง แม้แต่น้อยหนึ่ง คือตั้งลำตัวให้ตรงอยู่เสมอ ตาทั้ง ๒ ต้องจับจด หรือจ้องมองเพ่งอยู่ที่ปลายจมูกหรือระหว่างคิ้วหรือคิ้วต่อ ทอดมือทั้ง ๒ วางไว้บนตักหรือหัวเข่าสุดแล้วแต่ความสมัครใจ

**๒. ปัทมาสนะ** นั่งเหมือนอย่างพระอิริยาบถนั่งของพระพุทธเจ้า คือเอาเท้าเบื้องขวาวางซ้อนบนขาอ่อนเบื้องซ้าย และเอาเท้าซ้ายวางทับลงบนเท้าขวา ปลายเท้าวางบนขาอ่อนทางขวา (นั่งขัดสมาธิเพชร) ส่วนอิริยาบถอื่นๆ เป็นไปในทำนองเดียวกันลัทธิอาสนะ

**๓. สวัสติกาสนะ** เอาปลายเท้าเบื้องซ้ายวางไว้ระหว่างขาอ่อนกับน่องหรือระหว่างขาพับเบื้องขวา คือให้ปลายเท้าซ้ายจรดขาอ่อนเบื้องขวา แล้วเอาปลายเท้าขวาทับลงบนเท้าซ้าย โดยวางปลายเท้าไว้จรดส่วนกลางระหว่างขาอ่อนกับเข่า อิริยาบถอื่นๆ เป็นไปดังลัทธิอาสนะทั้งสิ้นนี้แหละคือลักษณะหรือระเบียบแห่งอาสนะสำคัญ ซึ่งโยคีควรจะหัด แต่ในการหัดอาสนะมักมีเครื่องขัดขวางอยู่หลายประการ เช่น ร่างกายไม่ยอมอำนวยตาม หรือเราอาจรู้สึกเกียจคร้านเป็นต้น ฉะนั้น ในการหัดอาสนะให้สำเร็จผล โยคีควรจะดำเนินวิธีการเป็นอย่างโน้น นับว่าเป็นที่น่าสนใจอยู่ไม่น้อยเหมือนกัน ท่านฤาษีปตัญชลีจึงได้แนะนำคำตอบแห่งปัญหาหรืออุบายแห่งการบรรลุถึงความสำเร็จในการหัดอาสนะนี้ไว้ในเนื้อสุตที่ ๔๗ แห่งทุติยปาถว่า<sup>๔๖</sup>

**ปรยตฺนไศถิลฺยานนตฺสมาปตฺติภฺยํ**

**เพราะความอ่อนแอแห่งความพยายาม (ของเครื่องขัดขวางที่ไม่ยอมเป็นไปตาม) และ สมาบัติในภาวะอันไม่มีที่สิ้นสุด**

<sup>๔๕</sup> ก่อนเวลานั่ง โยคีต้องผูกอวัยวะสืบพันธุ์ และลูกอัณฑะไว้ ในทำนองเดียวกันกับนักมวยหรือนักกีฬาปฏิบัติกันอยู่ แต่ว่าต่างกันอยู่ข้อหนึ่ง คือโยคีต้องผูกอวัยวะสืบพันธุ์กลับขึ้นไปทางสะดือ ตามธรรมดาใช้ผ้าผูก กล่าวคือเอาผ้ากว้างประมาณ ๑ คืบ ยาวพอสมควร ๒ คืบ ผืนหนึ่งพันรอบสะดือ ส่วนใต้สะดือผูกเงื่อนที่สี่ข้างเบื้องขวาตรงศูนย์รักแร้งไป จรดปลายกระดูกเบื้องต่ำ คือเชิงกราน อีกผืนหนึ่งพัน ๒ ส่วนสอดตรงลงไปทางนาภีแล้วสอดข้ามทวารหนักไปทางข้างหลัง (แบบโจงกระเบน) ห่อเครื่องอวัยวะสืบพันธุ์ให้มิดชิด โดยเอาปลายอวัยวะกลับขึ้นไปข้างบนตรงสะดือ แล้วผูกเงื่อนผืนนั้นไว้กับผ้าผืนบนตรงหน้าไฟครกกลับกระดูกสันหลัง (นุ่งเกาปิ่น-หรือนักมวย-นักกีฬา), สวามี สัตยานันท ปุรี, ปรัชญาฝ่ายโยคะ, ๒๗๓-๑๗๕.

<sup>๔๖</sup> เรื่องเดียวกัน. ๒๗๗.

เครื่องขัดขวางอันแรกที่สุด ซึ่งนับว่าเป็นปฏิปักษ์ในการบรรลุถึงผลสำเร็จในการหัดอาสนะนั้น คือ **เครื่องขัดขวางที่เกิดขึ้นจากร่างกาย** เช่น เมื่อยขา เมื่อยหลัง ขัดหลังเป็นต้น ทั้งนี้เพราะร่างกายไม่คุ้นเคยกับการนั่งในระเบียบเช่นนี้ จึงพยายามที่จะไม่ยอมเปลี่ยนอิริยาบถไปตามที่เราต้องการ ความพยายามแห่งร่างกายที่จะต่อสู้กับอิริยาบถใหม่เช่นนี้ ปรากฏขึ้นในลักษณะการต่างๆ ซึ่งเราเรียกกันว่าเมื่อยหลัง เมื่อยขา เป็นต้น เหตุนี้โยคีจึงควรดำเนินฝึกไปโดยไม่หยุดชะงักเสียกลางคัน ทั้งนี้ก็เพื่อจะให้ความพยายามในการต่อสู้ของร่างกายอ่อนลง เมื่อความพยายามของร่างกายอ่อนลงแล้ว คือไม่ขัดขวางต่อการนั่งอาสนะ ดังที่ท่านโยคีประสงค์นั้นแล้ว ก็เป็นอันว่าร่างกายได้เกิดมีความเคยชินในอิริยาบถใหม่ขึ้น และจะไม่เป็นปฏิปักษ์ต่อการหัดโยคะในเบื้องหน้าอีกต่อไป<sup>๔๗</sup>

แต่นอกจากเครื่องขัดขวางทางร่างกายแล้ว ยังมี**เครื่องขัดขวางทางใจ** เช่น ขณะที่นั่งลงแล้ว ใจเริ่มเหลียวแลไปทางนี้ทางโน้นอันเป็นธรรมดาอีก เมื่อเป็นเช่นนี้ โยคีควรกระทำการฝึกให้จิตตั้งมั่นอยู่ในภาวะอันไม่มีที่สิ้นสุด ซึ่งได้แก่โลกุตระธรรม เมื่อใดจิตตั้งมั่นอยู่ในโลกุตระธรรมอันไม่มีที่สิ้นสุด และทั้งร่างกายก็ไม่รู้สึกเหน็ดเหนื่อย หรือเมื่อยล้าแม้แต่ประการใด ๆ แล้ว เมื่อนั้นแหละ จิตของท่านโยคี ได้บรรลุถึงความสำเร็จในอาสนะแล้วเป็นอย่างดี

เมื่อท่านโยคีได้บรรลุถึงความสำเร็จอาสนะอย่างดีแล้วท่านจะได้รับประโยชน์ในทางโยคะเป็นอย่างไบบ้าง ท่านฤาษีปัทมชลีได้ชี้แจงไว้ในเนื้อสูตรที่ ๔๘ แห่งทุติยบทต่อไปนี้คือ<sup>๔๘</sup>

**ตโต ทวนทวนภิกษาคะ**

**จาก (ความสำเร็จอาสนะ) นั้น (จะเกิด) ความไม่ทรمانด้วยสิ่งที่เป็นคู่**

เมื่อท่านโยคีได้รับความสำเร็จในอาสนะแล้ว ประโยชน์อันใหญ่หลวงที่จะเกิดขึ้นจากนั้นคือ สิ่งที่เป็นคู่เช่นหนาวร้อน ไม่สามารถเป็นเครื่องขัดขวาง ในการบำเพ็ญโยคะอีก

ความจริง หนาวกับร้อน ย่อมเป็นเหตุอันหนึ่งซึ่งเป็นเหตุไม่ให้เราตั้งจิตแน่วแน่งไปโดยสะดวก อาทิเมื่ออยู่เช่น ถ้าเรารู้สึกร้อนจัด เราจะรู้สึกมีความกระวนกระวาย ไม่มากก็น้อย ส่วนความหนาวก็เป็นเช่นเดียวกัน ทำให้เราขี้เกียจขี้คร้าน ไม่อยากจะลุกขึ้นจากที่นอนเพื่อนั่งภาวนา

<sup>๔๗</sup> ตามหลักแห่งโยคะ ท่านถือกันว่า มาตรฐานแห่งความสำเร็จอาสนะ คือการนั่งอาสนะตลอดเวลา ๖ ชั่วโมง โดยไม่เปลี่ยนอิริยาบถหรือรู้สึกเมื่อยล้าหรือเหน็ดเหนื่อยแต่ประการใด, สวามี สัตยานันท ปูรี, ปรัชญาฝ่ายโยคะ .

<sup>๔๘</sup> เรื่องเดียวกัน. ๔๘.

แต่ถ้าเมื่อเราสำเร็จในอาสนะเกิดมีขึ้นได้แล้ว หนาวกับร้อน ก็ไม่สามารถที่จะแพ้ อิทธิพลมาครอบงำบังคับจิตใจของเราได้อีก คือว่าท่านโยคีผู้มีความสำเร็จในอาสนะ เมื่อนั่งลงตามแบบอาสนะแล้ว ย่อมไม่รู้สึกรู้สีกเกิดความหนาว ถึงจะเป็นฤดูหนาวก็ตาม หรืออีกนัยหนึ่ง เมื่อนั่งลงตามแบบอาสนะแล้ว ร่างกายของท่านโยคี ย่อมตั้งอยู่ในความวางเฉยในเรื่องของความหนาวและความร้อนทั้งสิ้น อากาศจึงไม่เป็นเครื่องขัดขวางต่อการบำเพ็ญโยคะของผู้มีความสำเร็จในอาสนะแม้แต่ประการใดเลย ดังนี้เป็นอาทิ

เมื่อท่านโยคีถึงความสำเร็จในอาสนะเป็นอย่างดีแล้วท่านจะก้าวไปสู่ขั้นได้อีกขั้นหนึ่ง ซึ่งได้แก่ ปราณायामะ

### ขั้นตอนการบำเพ็ญปราณायามะ

ปราณायามะ แปลว่า การกำหนดลมหายใจเข้าออก การหายใจเข้าออกของคนธรรมดาสามัญที่ไม่ได้ฝึกจิต มักจะยาว สั้นไม่แน่นอน ไม่ค่อยสม่ำเสมอ เร็วบ้าง ช้าบ้าง ไม่ปรกติ ส่วนผู้ที่ฝึกทางจิตแล้ว การหายใจจะเป็นปรกติ สม่ำเสมอและไม่เร็ว เมื่อหายใจเข้า-ออกสม่ำเสมอ หายใจเข้าเป็นปรกติแล้ว ก็เป็นการง่ายที่จะควบคุมจิตและทำจิตให้เป็นสมาธิ ท่านฤาษีปตัญชลีได้ชี้แจงลักษณะ และวิธีการบำเพ็ญปราณायามะในสูตรที่ ๔๙ แห่งทุตียบาทว่า<sup>๔๙</sup>

ตสมินุ สติ ศฺวสปรศฺวสโยรุ คติ วิจฺเจทะ ปราณायามะ

ครั้งนี้นี้แล้ว (ย่อมมี) ปราณायามะ คือการขจัดเสียซึ่งการเคลื่อนไหว

แห่งอัสสาสะ และปัสสาสะ

เมื่อการนั่งอาสนะถึงความสำเร็จลงแล้วตามฐานะที่ควร โยคีควรดำเนินต่อไปอีก คือปราณायามะ คำว่า “ปราณायามะ” ประกอบขึ้นด้วยคำ ๒ คำ คือ ปราณ (หรือ มคฺ-ปาณะ) กับอายามะ ปาณะ แปลว่า ลมปราณ อายามะ แปลว่าการบังคับ ฉะนั้น คำว่า ปราณायามะ หรือปาณायามะ จึงแปลว่า การบังคับลมปราณ แต่ความบัญญัติดังกล่าวมานี้ เกิดปัญหาขึ้นอีกสายหนึ่งว่า ลมปราณหมายถึงอะไรเล่า? อธิบายว่า ความจริงลมซึ่งมีอยู่ทั่วสรรพางค์กายล้วนเป็นลมอย่างเดียวกันทั้งสิ้น แต่ว่าทำหน้าที่หลายประการโดยตั้งอยู่ในที่ต่างๆ กัน อาศัยที่ตั้งและหน้าที่นั้นๆ เป็นเกณฑ์ จึงแบ่งลมไว้เป็นส่วนสำคัญๆ ๕ ประการ คือ ปราณะ อปานะ วยานะ อุทานะ และสมานะ

ปราณะ ตั้งอยู่ระหว่างสะดือกับคอ มีหน้าที่คือหายใจเข้าและหายใจออก

<sup>๔๙</sup> เรื่องเดียวกัน, ๒๔๐.

**อปานะ** ตั้งอยู่ในชอกท้องหรือท้องน้อย มีหน้าที่คือ ทำให้สิ่งของออกจากร่างกาย เช่นการถ่ายอุจจาระ การถ่ายปัสสาวะ การถ่ายลมปราณ (คือตาย) เป็นต้น

**วยานะ** ตั้งแพร่หลายอยู่ทั่วร่างกาย มีหน้าที่คือ ทำการเคลื่อนไหวแห่งอวัยวะต่างๆ

**อุทานะ** ตั้งอยู่ระหว่างคอกับสมอง มีหน้าที่คือ ทำการออกเสียง

**สมานะ** ตั้งอยู่ตรงสะดือ มีหน้าที่คือ ทำการเป็นสื่อระหว่างปราณ กับ อปานะ

หลักแห่งปราณायามะ บ่งไปถึงการบังคับลมทุกๆ ประการ แต่ว่าในการบังคับลมนั้นๆ วิธีแห่งปราณायามะย่อมอาศัยการบังคับลมปราณเป็นมูลกรณี ส่วนการบังคับลมอื่นๆ เป็นไปเพียงสหกรเท่านั้น เหตุฉะนั้น ระเบียบแห่งการบังคับลมดังกล่าวมานี้จึงมีข้อจำกัดไว้ว่า **ปราณायามะ** หรือการบังคับลมปราณ

ดังที่ได้กล่าวมาแล้วว่า หน้าที่ของลมคือการหายใจเข้าออก ฉะนั้นการบังคับลมปราณจึงบ่งไปถึง การบังคับการหายใจเข้าออก ซึ่งอาจจะกล่าวได้ว่า การขจัดเสียซึ่งการหายใจเข้าออก การหายใจเข้าเรียกว่า อัสสาสะ ท่านจึงได้บัญญัติความหมายแห่งปราณायามะลงไว้ว่า การขจัดเสียซึ่งความเคลื่อนไหวแห่งอัสสาสะและปัสสาสะ ดังนี้

แต่ว่า ความบัญญัตินี้ ยังไม่กระจ่างชัดพอที่โยคีจะสามารถดำเนินการบำเพ็ญโยคะได้ เมื่อเป็นเช่นนี้ท่านฤาษีปตัญจลี ได้แสดงลักษณะต่างๆ แห่งปราณायามะไว้ในสูตรที่ ๕๐ แห่งทุติยบาทว่า<sup>๕๐</sup>

**พาหยาภยมนตรสูตรมวฤตุดิรุ เทศกาลสขยาภิะ ปริทุษฏโฏ ทิรมสุภษมะ**  
(ปราณायามะนั้นย่อมมี) **พฤตติภายใน และพฤตติแห่งการหยุดนิ่ง** ถูกกำหนดหมายไว้ด้วย **เทศะ กาละ และจำนวน** เป็นยาวและละเอียด

ปราณायามะมีพฤตติการ ๓ ประการ **พฤตติการภายนอก** หมายถึง การหายใจออก **พฤตติการภายใน** หมายถึง การหายใจเข้า และ**พฤตติการแห่งการหยุดนิ่ง** หมายถึง การอัดลมหายใจไม่ให้ออกและไม่ให้เข้า นอกจากพฤตติการทั้ง ๓ ประการนี้แล้ว ปราณायามะยังจำเป็นต้องอาศัย **เทศะ กาละ และจำนวน** เป็นมาตรฐานแห่งการดำเนิน คือว่า การฝึกหัดปราณायามะ ควรกระทำหรือบำเพ็ญในสถานที่อันเหมาะสม ตามเวลาอันเหมาะสม และตามครั้งคราวอันเหมาะสมอีกด้วย ในการหายใจเข้าออกข้อที่ควรระวัง คือลมที่จะเข้าและออกนั้น จำเป็นจักต้องเป็นลม **ยาว และละเอียด**

เนื่องจากปราณायามะเป็นวิธีการ ซึ่งเป็นไปในทางฝึกโดยตรง และทั้งนับว่า เป็นหัวใจแห่งการบำเพ็ญโยคะด้วย จึงขอกล่าวโดยพิศดารไว้ เพื่อจะเปิดเผยวิธีการแห่งการบริกรรม

<sup>๕๐</sup> เรื่องเดียวกัน, ๒๘๔.

ปราณายามะ ให้กระจ่างชัดขึ้น โดยไม่ให้มีช่องทางที่จะหลงเข้าใจผิดได้แต่ประการใดประการหนึ่ง

### วิธีบริหารปราณายามะ

วิธีบริหารปราณายามะ ปราณายามะ มีพฤติกรรม ๓ ประการ คือ พฤติกรรมภายนอก หมายถึงการหายใจออก เรียกว่า **เรจกะ** พฤติกรรมภายใน หมายถึงการหายใจเข้า เรียกว่า **ปूरกะ** และพฤติกรรม หยุดนิ่ง หมายถึงการอดลมหายใจ เรียกว่า **กุมภกะ**

**ครั้งแรก** โยคีควรดำเนินการบริหารอื่นๆ ดังได้กล่าวมาแล้วในขั้นต้นนั้น แล้วกดกระบังจุมุกทางเบื้องขวาไว้ด้วยหัวแม่มือ ค่อยๆ สูดกระแสลมเข้าไป ( **ปूरกะ**) โดยช่องจุมุกเบื้องซ้าย เป็นระยะเวลา ๔ ขณะ แล้วกดกระบังจุมุกทั้ง ๒ ไว้ด้วยหัวแม่มือ (กระบังจุมุกเบื้องขวา) และนิ้วนางกับนิ้วก้อย (กระบังจุมุกเบื้องซ้าย แล้วอดลมหายใจไว้ ( **กุมภกะ**) เป็นระยะเวลา ๑๖ ขณะ (หมายถึง ๔ เท่าแห่งระยะเวลาในการสูดเอาลมเข้า) แล้วปล่อยกระแสลมออก ( **เรจกะ**) โดยช่องจุมุกเบื้องขวา เป็นระยะเวลา ๘ ขณะ (หมายถึง ๒ เท่าแห่งเวลาการสูดลมเข้า **ปूरกะ**) เมื่อเสร็จแล้วสูดกระแสลมเข้า ( **ปूरกะ**) โดยทางช่องจุมุกเบื้องขวา เป็นระยะเวลา ๔ ขณะอีก อดไว้ ( **กุมภกะ**) เป็นระยะเวลา ๑๖ ขณะแล้วปล่อยลมออก ( **เรจกะ**) ทางช่องจุมุกเบื้องซ้าย เป็นระยะเวลา ๘ ขณะ นี่นับเป็นการบริหารปราณายามะครั้งเดียว

ต่อไปเมื่อสูดกระแสลม ( **ปूरกะ**) และปล่อยออก ( **เรจกะ**) ทางช่องจุมุกเบื้องขวาอีกดังเดิม ในสัปดาห์แรกควรบริหาร เวลาละ ๔ ครั้ง สัปดาห์ที่ ๒ เวลาละ ๖ ครั้ง แต่ในสัปดาห์นั้นควรวางมาตราแห่งการหายใจเข้าออกและหยุดให้ยาวกว่าเดิม กล่าวคือ หายใจเข้า ( **ปूरกะ**) เป็นระยะเวลา ๖ ขณะ อดไว้ ( **กุมภกะ**) ๒๔ (๖×๔) ขณะ และปล่อยออก ( **เรจกะ**) ๑๒ (๖×๒) ขณะ ในทำนองนี้ควรเพิ่มจำนวนครั้งเวลาละ ๒ ครั้งทุกสัปดาห์ และเพิ่มจำนวนระยะเวลาตามปฏิภาค คือ **ปूरกะ**-๑, **กุมภกะ**- ๔, **เรจกะ**- ๒, ดังนี้ด้วย คือว่าถ้าจะถือเอาระยะเวลา **ปूरกะ** เป็นมาตรฐาน ๑ ระยะเวลา **กุมภกะ** จะต้องเป็น ๔ และระยะเวลา **เรจกะ** จะต้องเป็น ๒ ขึ้นตาม

ในระยะเวลาหายใจเข้า ( **ปूरกะ**) จำเป็นต้องภาวนาว่า “ไซติ” ชนิดหนึ่ง กำลังเดินเข้าไปพร้อมกับกระแสลมโดยทางดอกบัวและผ่านทุกๆ ดอก จนถึงดอกที่สุด ในขณะที่อดลมหายใจอยู่นั้น ( **กุมภกะ**) ควรภาวนาถึงดอกที่สุด และเมื่อหายใจออก ( **เรจกะ**) ควรภาวนาว่า “ไซติ” ที่เข้าไปนั้น ค่อยๆ เลื่อนขึ้นไปทางดอกบัวจากดอกที่ ๑ จนหายลับไปในดอกที่ ๖ คือระหว่างคิ้ว



การหายใจ ควรพยายามทำให้ลมละเอียดเท่าที่จะเป็นไปได้ มาตรฐานแห่งความละเอียดมีอยู่ ดังนี้ คือ ต่างว่า ถ้าเราวางดวงประทีปไว้ในระยะห่างไปจากปลายจมูก ๖ นิ้ว ลมที่ออกมาทาง จมูก จะไม่กระทบกระทั่งดวงประทีปนั้นเลย (เช่นจุดเทียนไว้ในระยะนั้น)

นี่แหละ คือวิธีธรรมดาแห่งปราณายามะ นอกจากวิธีนี้ยังมีวิธีอีกประการหนึ่ง เป็นวิธีที่พิเศษยิ่ง กว่าวิธีที่แล้วมา คือธรรมดาในการหายใจเข้าออก เราใช้กำลังที่ปลายช่องจมูกภายนอก แต่ใน การบริหารปราณายามตามวิธีนี้จะต้องใช้กำลังปลายช่องจมูกภายใน ซึ่งภาษาแพทย์เรียกว่า Posterior nares การบริหารเช่นนี้ไม่ต้องกดกะบังจมูก วิธีนี้มีอยู่ดังต่อไปนี้ ผู้เริ่มโยคะควรสูดลมหายใจเข้า (ปुरुกะ) โดยใช้กำลังที่ปลายช่องจมูกภายในจนเต็มความสามารถ แล้วปล่อยลมออก (เรจกะ) โดยวิธีเช่นเดียวกันโดยไม่มีเหลือเมื่อปล่อยไม่ควรสูดลมหายใจเข้าอีก ตราบเท่าที่สามารถทนได้ เมื่อเต็มความสามารถแล้ว ก็สูดลมหายใจเข้าอีกโดยวิธีเช่นเดียวกัน ดังนี้ ควรบริหารไปวันละ ๔ ครั้ง แล้วเพิ่มตามมาตรฐานได้กล่าวมาแล้วในขั้นต้น เวลาหายใจ เข้า (ปुरुกะ) ควรภาวนาว่า “โซติ” ชนิดหนึ่ง กำลังเดินเข้าไปพร้อมกับกระแสลมโดยทางดอกบัว และผ่านทุกๆ ดอก จนถึงดอกที่สุด ในขณะที่อึดลมหายใจอยู่นั้น (กุมภกะ) ควรภาวนาถึงดอก ที่สุด และเมื่อหายใจออก (เรจกะ) ควรภาวนาว่า “โซติ” ที่เข้าไบนั่น ค่อยๆ เลื่อนขึ้นไปทาง ดอกบัวจากดอกที่ ๑ จนหายลับไปในดอกที่ ๖ คือระหว่างคิ้ว

เมื่อบริหารเช่นนี้เป็นเวลาพอสมควรแล้ว จะได้ยินเสียงคล้ายเสียงผิวปากในเวลา หายใจออกนี้ แสดงว่าทางเดินของลมกำลังสะอาดขึ้นแล้ว เมื่อทางเดินของลมและเส้นโลหิต ได้ สะอาดพอสมควรแล้ว ควรบริหารปราณายามะ คือครั้งแรกดึงลมอปานะให้เข้าลมสมาน<sup>๕๐</sup> จนลมอปานะเดินไม่ได้อีก แล้วสูดเอาลมหายใจ (ปुरुกะ) ตามวิธีนี้จนเต็มความสามารถ (ภาวนา ดังเดิม) แล้วก้มศีรษะลงให้ลูกคางประทับอยู่ที่คอแล้วอึดลมหายใจไว้ (กุมภกะ) ครึ่ง ความสามารถ เวลาอึดลมหายใจนั้น (กุมภกะ) ควรภาวนาถึง “โซติ” ว่าตั้งอยู่ที่ดอกบัว ระหว่างคิ้ว แล้วยกศีรษะขึ้นให้ตรง ค่อยๆ ปล่อยลม (เรจกะ) ตามวิธีนี้ แล้วปล่อยลมอปานะให้ ออกจากลมสมานด้วย เมื่อปล่อยลมจนไม่มีเหลือ ดังนั้นแล้วไม่ควรจะสูบลมเข้า (ปुरुกะ) อีก

<sup>๕๐</sup> วิธีการดึงลมอปานะให้เข้าลมสมาน มีอยู่ดังนี้ คือ กดหรือแขม่วส่วนท้องต่ำของท้องน้อยให้ เข้ามา แล้วกดหรือขยั่นกล้ามเนื้อข้างในแห่งส่วนนั้นให้ค่อยๆ เลื่อนขึ้นมาจนถึงสะดือ ดังนั้น ลมเท่าที่มีอยู่ใน ท้องน้อยจะขึ้นมาสู่สะดือด้วย จะต้องกดไว้ตราบเท่าที่ต้องการให้ลมอปานะเข้ากันกับลมสมาน เมื่อเป็นดังนี้ แล้วจะรู้สึกว่ท้องน้อยกลับแข็งเหมือนไม้ อย่าให้กล้ามเนื้อแห่งท้องใหญ่เคลื่อนไหวได้, สวามี สัตยานันท ปูรี, ปรัชญาฝ่ายโยคะ, ๒๔๙๙.

ตราบเท้าที่จะเป็นไปได้อาจจะทนได้ ต่อไปต้องเริ่มบริหารโดยวิธีดังว่านี้อีกวันละ ๓ ครั้ง การเพิ่มจำนวนครั้งจำต้องเป็นไปตามอัตราเดิม

**ครั้งแรก โยคีควรบริหารวันละ ๔ เวลา** ตามที่ได้กล่าวไว้แล้ว แต่ว่าต่อไปเมื่อโยคีสามารถอดลมหายใจ (กุมภกะ) ได้ถึง ๑๕ นาที ควรบริหารวันละ ๓ เวลา เมื่ออดลมหายใจ (กุมภกะ) ได้ครึ่งชั่วโมง ควรกระทำ ๒ เวลา เมื่ออดลมหายใจ (กุมภกะ) ได้ ๑ ชั่วโมง ควรกระทำเวลาเดียวจำนวนครั้งจะพอสมควร แต่ว่าเมื่อสามารถอดลมหายใจ (กุมภกะ) ได้ ๓ ชั่วโมง จำนวนควรเป็นครั้งเดียวเท่านั้นก็พอ

ในเวลาบริหารและทำการหายใจทุกประการจงอย่าหลับตา สายตาทั้ง ๒ จะต้องเพ่งจับอยู่ที่ปลายจมูกหรือระหว่างคิ้วเสมอ ลักษณะต่างๆ ที่จะปรากฏในเวลาบริหารปรายามะ

ครั้งแรก เหนือจะออก โยคีต้องใช้ฝ่ามืออุ้งเหืองตามตัวให้แนวกำซาบเข้าไปในร่างกาย อย่าเช็ดถูด้วยฝ่ามือจะทำให้ร่างกายอ่อนเปลี้ยลง

ครั้งที่สอง ร่างกายจะเริ่มสั่นแต่โยคีไม่ควรตกใจโดยประการใด

ครั้งที่สาม ร่างกายจะเริ่มเต้นกระโดดขึ้นลงเหมือนอย่างกับกระโดด ในขั้นนี้เป็นการจำเป็นแท้ที่โยคีจะต้องนั่งตามแบบปัทมาสนะ เพราะถ้านั่งตามแบบอาสนะอื่นๆ ขาอาจจะหักหลุดออกจากร่างกายได้

ครั้งที่สี่ ในเวลาปุระะ ร่างกายจะลอยสูงขึ้นจากที่นั่ง ในเวลากุมภกะ ร่างกายจะลอยนิ่งอยู่บนอากาศ และในเวลาเรจกะ ร่างกายจะค่อยๆ กลับลงสู่ที่นั่งเดิม พร้อมกับกับลักษณะเหล่านี้โยคีจะรู้สึกว่ามีอิทธิฤทธิ์หลายประการ เช่นการสะกดดวงจิต การปล่อยวิญญาณออกไปจากร่าง เป็นต้น โยคีไม่บอกกล่าวหรือพูดถึงอิทธิเหล่านี้ที่ตนได้บรรลุให้คนอื่นฟัง นอกจากอาจารย์คนเดียว และทั้งไม่ควรแสดงอิทธินั้นๆ ให้ปรากฏออกมาแก่ใคร จะทำให้การบริหารโยคะข้างหน้าเสียผลลงทั้งหมด และทั้งท่านโยคีก็จะเข้าถึงโทษแห่งปราศิกภาพในทางโยคะตั้งแต่นั้นตลอดไป ซึ่งเปรียบเหมือนต้นตาลยอดด้วน เจริญอีกไม่ได้ฉะนั้น<sup>๕๒</sup>

เมื่อลักษณะอันสุดท้ายได้ปรากฏขึ้นแล้ว ก็เป็นอันว่าปรายามะอันมีพฤติการ ๓ ประการดังว่ามานี้ ได้สำเร็จลงเป็นอย่างดีแล้ว ต่อไปท่านโยคีจะได้บรรลุถึงปรายามะขั้นที่ ๔ ซึ่งท่านฤาษีปัทมุขลิ ได้แสดงลักษณะไว้ในสูตรที่ ๕๑ แห่งทุติยบาทว่า<sup>๕๓</sup>

<sup>๕๒</sup> จระวัง อย่าบริหารปรายามะโดยไม่มีอาจารย์สอนและทำให้ดู เพราะการบริหารโดยอาศัยเพียงตำรา อาจจะพลั้งพลาดไปได้ ซึ่งอาจเป็นเหตุให้เกิดโรคต่างๆ เช่น อัมพาต เสียจริต เป็นต้น, สวามี สัตยานันท ปูรี, ปรัชญาฝ่ายโยคะ, ๓๐๒.

<sup>๕๓</sup> เรื่องเดียวกัน, ๓๐๓.

### พาหุยาภยอนตรวิษยาภุเชปี จตุรณะ

(ปราณายามะ) ที่ ๔ คือ ปราณายามะ ซึ่งได้พ้นไปจากการบริกรรมภายนอกและภายใน

ดังได้กล่าวมาแล้วว่า ปราณายามะมีชั้น ๓ ชั้น คือ ปุรกะ กุมภกะ และเรจกะ ชั้นทั้ง ๓ ชั้นนี้ ย่อมดำเนินไปตามการฝึกการกระทำของท่านโยคี โยคีจำเป็นต้องกระทำ ปุรกะ กุมภกะ และเรจกะ ด้วยความพยายามของตนเอง ซึ่งแสดงให้เห็นว่า ปราณายามะทั้ง ๓ นี้ ยังไม่ได้กลับกลายเป็นกริยาอย่างธรรมชาติ ดังการหายใจเข้าออกธรรมดา ซึ่งไม่อาศัยความพยายามของเรา แม้แต่น้อยหนึ่ง แต่ว่าเมื่อโยคีสามารถที่จะกระทำกุมภกะได้ ๓ ชั่วโมง จนร่างกายลอยอยู่บนอากาศได้แล้ว โยคีไม่จำเป็นต้องอาศัย ปุรกะและเรจกะ เป็นเครื่องอุปกรณอีก คือว่าท่านนั่งลงเพื่อปราณายามะเมื่อใด กุมภกะก็เกิดขึ้นตามลำพัง เมื่อนั้นโดยท่านไม่ต้องสูดอากาศให้เข้า และเมื่อท่านเลิกปราณายามะ ลมปราณก็เริ่มเดินตามปกติเองโดยท่านไม่ต้องปล่อยลมที่อัดไว้ให้ออก ชั้นนี้ท่านโยคีทั้งทั้งปุรกะ และเรจกะ ย่อมอาศัยกุมภกะแต่เพียงอย่างเดียว ปราณายามะนั้นนับว่าเป็นชั้นที่ ๔ ซึ่งสืบเนื่องมาแต่ปราณายามะอันดำเนินไปด้วยอาศัยชั้น ๓ คือปุรกะ กุมภกะและเรจกะ ฉะนั้น ตอนนี้ ปราณายามะได้กลับกลายเป็นปกติภาพของโยคีไปทั้งสิ้น

เมื่อโยคีได้บรรลุถึงขีดสูงสุดแห่งการบริกรรมปราณายามะดังกล่าวมาแล้ว จะมีผลปรากฏเป็นอย่างไรบ้าง ท่านฤาษีปัทมฐลิ ได้ชี้แจงไว้ในสูตรที่ ๕๒ แห่งทุติบาทว่า<sup>๕๔</sup>

### ตตะ กุษีเยเต ปฐกาศารณม

แต่นั้นเครื่องห่อหุ้มปกคลุมความสว่างไว้อย่อมเสื่อมลง

เมื่อโยคีดำรงอยู่ในปราณายามะดังนี้แล้ว สิ่งทีห่อหุ้มความสว่าง หรือญาณรัศมีไว้อย่อมเสื่อมลงทันที คือว่าสิ่งที่ห่อหุ้มญาณรัศมีหรือวิชาไว้นั้นก็คืออวิชชา อาศัยอวิชชาเป็นแดนเกิด **สังโยค**<sup>๕๕</sup> ย่อมเกิดมีขึ้นต่อไป และจะคงอยู่ตราบเท่าที่จิตยังแผ่ไปในอินทรีย์และช่องอยู่ในอารมณ์ต่างๆ เมื่อโยคีสามารถเพิกถอนจิตออกจากบรรดาอารมณ์ต่างๆ เสียได้ ก็เป็นอันว่าสังโยคระหว่างอินทรีย์กับอารมณ์ก็ต้องดับสูญไปตาม โยคีผู้ซึ่งดำรงอยู่ในปราณายามะ ย่อมมีความสามารถที่จะถอนจิตออกจากอารมณ์ได้ทุกเมื่อ อำนาจของอวิชชาจะแผ่กระจายออกไปได้โดยมีสังโยคเป็นเครื่องนำ ถ้าไม่มีสังโยค (=ความสัมพันธ์กันระหว่างอินทรีย์กับอารมณ์) ก็แปลว่า

<sup>๕๔</sup> เรื่องเดียวกัน, ๓๐๔.

<sup>๕๕</sup> สังโยค คือความสัมพันธ์ระหว่าง ผู้เห็นกับสิ่งที่ถูกเห็น เป็นสิ่งที่ควรละทิ้งเช่น สิ่งที่เป็นวิสัยแห่งอินทรีย์ ๖ สัมพันธ์กับอารมณ์ ๖ ได้แก่ ตาเห็นรูปที่น่าชอบใจ เป็นต้น และสิ่งทั้งหลายที่ประกอบด้วยคุณทั้ง ๓ คือ สัตวะ รชะ ตมะ, สวามี สัตยานันท ปรี, ปรัชญาฝ้ายโยคะ, ๒๐๘-๒๑๖.

อำนาจแห่งอิริยาบถก็เป็นอันขาดความสามารถที่จะแผ่อานุภาพออกไปได้อีก นั่นคือปรารถนาคะ  
ย่อมเป็นเหตุให้อานุภาพของอิริยาบถเสื่อมทรามลงโดยแน่แท้

ใช้แต่เท่านั้น ปรารถนาคะยังอำนวยความสะดวกในอันที่จะให้ตั้งจิตไว้ได้ โดยไม่มี  
การเหลียวแลแต่ประการใดด้วย ดังที่ท่านฤาษีปตัญชลี ได้กล่าวไว้ในสูตรที่ ๕๓ แห่งทุติยบท  
ว่า<sup>๕๖</sup>

**ธรรมาสุ จ โยคยตา มนสะ**

**และสมรรถภาพของจิตในการตั้งอยู่**

ผู้ซึ่งมีความสามารถถอนจิตออกจากอารมณ์เสียได้ ย่อมมีความสามารถที่จะตั้งจิตไว้  
ตามความสมัครใจของตน ท่านเพ่งวัตถุใดหรือภาวะใด จิตก็จะตั้งอยู่ที่วัตถุหรือภาวะนั้นอย่าง  
มั่นคง เมื่อท่านโยคีสามารถถอนจิตออกจากอารมณ์และตั้งจิตไว้ที่วัตถุ หรือที่ภาวะใดได้ตามสม  
ประสงค์แล้ว โยคีก็จะบรรลุถึงองค์ต่อไปแห่งโยคะ คือ **ปรตยาหาระ**

**ขั้นตอนของการบำเพ็ญปรตยาหาระ**

ปรตยาหาระ คือ การสำรวม ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ จากอารมณ์ที่พึงปรารถนา  
คือการถอดเส้นประสาท ออกจากตัวไปไว้ในความควบคุมของจิต ปิดการสัมผัสทางทวารใดๆ  
ทั้งหมด ผู้บำเพ็ญจะต้องกำจัดวิจิตรที่คอยรบกวนอารมณ์ภายนอกเสีย พยายามเพ่งเฉพาะอารมณ์ที่  
เกิดขึ้นภายในเท่านั้น ผู้ที่มุ่งหวังโมกษะ ต้องคอยควบคุมประสาทสัมผัส แล้วเพ่งจิตให้จดจ่ออยู่  
กับอารมณ์ของสมาธิเพียงอย่างเดียวท่านฤาษีปตัญชลีได้แสดงถึงลักษณะแห่งปรตยาหาระไว้  
อย่างแจ่มแจ้งชัดเจนในสูตรที่ ๕๔ แห่งทุติยบทว่า<sup>๕๗</sup>

**สววิษยาสंप्रโยเค จิตตสฺย สวรूपานุการ อิเนนุทริยานำ ปรตยาหาระ**

**ปรตยาหาระของอินทรีทั้งหลาย เสมือนอย่างการแปลงตัวตามรูปของจิต**

**ในเมื่อถูกแยกออกจากวิสัยของตนได้แล้ว**

**ปรตยาหาระ** วิธีการปฏิบัติอัษฎางโยคะอันดับที่ ๔ หมายถึง **การถอนอินทรี**  
**ออกจากอารมณ์** ปัญหาจึงเกิดขึ้นว่า การถอนอินทรีออกจากอารมณ์นั้น มีลักษณะอย่างไร?  
ข้อนี้เราจะเข้าใจได้ชัดเจน ในเมื่อได้เปรียบเทียบดูลักษณะแห่งการถอนจิต ความจริงการถอน  
อินทรีกับการถอนจิต ไม่มีความแตกต่างกันมากนักหรืออาจกล่าวว่า การถอนอินทรีก็เป็น  
เสมือนกับการถอนจิตนั่นเอง เมื่อจิตสามารถแยกหรือพรางออกจากอารมณ์ต่างๆ ได้แล้ว ก็  
เป็นอันว่าจิตไม่มีการเปลี่ยนแปลงไปตามสภาพแห่งอารมณ์อีก เปรียบเหมือนอย่างแก้วผลึก ซึ่ง

<sup>๕๖</sup> เรื่องเดียวกัน, ๓๐๖

<sup>๕๗</sup> เรื่องเดียวกัน, ๓๐๗.

ได้ถูกพราก หรือแยกออกจากวัตถุที่มีสีได้แล้ว แก้วนั้นจะคงอยู่ในภาวะเดิมของตน กล่าวคือ สีที่แผ่ออกมาจากวัตถุอื่นๆ จะไม่สามารถเปลี่ยนแปลงภาวะของแก้วนั้นได้อีก ในทำนองเดียวกันนี้ เมื่อจิตถูกแยกหรือพรากออกจากอารมณ์ได้แล้ว จิตจักดำรงอยู่ในสภาพเดิมของตน โดยสภาพแห่งอารมณ์ต่างๆ ไม่สามารถครอบงำได้อีก ในทำนองเดียวกันนี้ เมื่ออินทรีย์ต่างๆ ถอนตัวออกจากอารมณ์ หรือวิสัยของตนได้แล้ว อินทรีย์ก็จะกลับไปสู่ที่มาเดิมของตน คือ จิต คือว่า หลังจากการถอนตัวออกจากอินทรีย์ต่างๆ ได้แล้ว อินทรีย์ทั้งหลายจักสำราญอยู่ แต่ในภาวะแห่งจิตเท่านั้น นั่นก็คือในตอนนี้นั้น อินทรีย์ทั้งหลายย่อมเปลี่ยนตัวไปตามสภาพแห่งจิต ซึ่งไม่มีการเกี่ยวพันกับอารมณ์แม้แต่ประการใดๆ เมื่ออินทรีย์ทั้งหลายดำรงอยู่ในสภาพแห่งจิต อันไม่แปรเปลี่ยนไปด้วยเจตสิก หรืออารมณ์แต่ประการใดๆ แล้ว ก็เป็นอันว่า โยคีได้บรรลุถึงองค์ที่ ๕ แห่งโยคะ คือ ปรัตยาหาระ

เมื่อโยคีได้บรรลุถึง **ปรัตยาหาระ** ดังนี้แล้ว โยคีจะมีอำนาจนอกเหนือไปกว่าบรรดาอินทรีย์ทั้งหลาย ในตอนนี้นั้นอินทรีย์จึงตกอยู่ในกำมือ หรือเป็นทาสของท่านโยคีผู้นั้น เพื่อจะแสดงถึงผลอันประเสริฐยิ่งแห่งปรัตยาหาระดังกล่าวมานี้ ท่านฤาษีปตัญชลีจึงได้แนะนำถึงสูตรที่ ๕๕ แห่งทูติยบาทว่า<sup>๕๔</sup>

#### ตตะ ปรมาวศยเตนทฺริยานาม

**แต่นั้นมา อินทรีย์ทั้งหลาย (ย่อมมี) ความเป็นอยู่ได้บังคับอย่างเด็ดขาด**

เมื่อได้บรรลุถึง**ปรัตยาหาระ** ดังกล่าวมานี้แล้ว อินทรีย์ไม่สามารถดำเนินไปตามลำพังได้อีก โยคีต้องการจะให้อินทรีย์ดำเนินไปอย่างไร อินทรีย์ก็จักต้องดำเนินไปอย่างนั้น ประดุจทาสซึ่งไม่มีเสรีภาพในการดำเนินกิจการประการใดๆ ได้ตามอำเภอใจตน เมื่ออินทรีย์หมดเสรีภาพที่ไหลซ่านไปตามกระแสแห่งอารมณ์นั้นๆ ได้อีก ก็หมายความว่าโลกไม่เป็นเครื่องขัดขวางในการบริกรรมโยคะต่อไปอีกแม้แต่น้อย ในขั้นนี้ โยคีสามารถถอนตัวออกไปจากโลกียภูมิ และเริ่มดำเนินไปสู่โลกุตตรภูมิข้างหน้า ซึ่งมี **ธรรมา ธยานะ (ฌาน) และสมาธิ** เป็นประตูผ่านเข้าโดยลำดับขั้น

ดังได้กล่าวมาแล้วว่า โยคะนั้นย่อมประกอบขึ้นด้วยองค์ ๘ คือ ยมะ นิยมะ อาสนะ ปราณายามะ ปรัตยาหาระ ธรรมา ธยานะ และสมาธิ ในระหว่างองค์ ๘ เหล่านี้ เราสามารถเห็นได้แล้วว่า ยมะกับนิยมะ บังถึงความบริสุทธิ์ทั้งกายกรรม และมโนกรรม ส่วนอาสนะ ปราณายามะ และปรัตยาหาระ เป็นไปในการกำจัดอำนาจแห่งกายกรรม หรืออีกนัยหนึ่งตั้งแต่ยมะ ถึง ปรัตยาหาระ นับว่ายังติดอยู่ในขั้นภายนอกแห่งโลกุตตรธรรม คือเป็นเพียงแต่การ

<sup>๕๔</sup> เรื่องเดียวกัน, ๓๐๘.

เตรียมตัวพร้อม เพื่อให้มีสมรรถภาพในการก้าวไปสู่ขั้นภายในแห่งโลกุตตรธรรมต่อไปเท่านั้น ดังนั้น เมื่อท่านโยคีสามารถถอนตัวให้พ้นไปจากอำนาจแห่งกายธรรมได้แล้ว ก็เป็นอันว่าท่านได้บรรลุถึงขั้นต่อไปอีกขั้นหนึ่งของโยคะ กล่าวคือประตูที่นำเข้าไปสู่เขตแดนแห่งโลกุตตรธรรม ซึ่งได้แก่ธรรมานั้นเอง เนื่องจากธรรมานับเป็นบันไดแรกที่จะนำไปสู่เขตแดนแห่งโลกุตตรธรรม ซึ่งตั้งอยู่นอกเหนือไปกว่าบรรดาธรรมแห่งจิต ฉะนั้น เหล่าองค์ทั้งหลายตั้งแต่ธรรมาขึ้นไป จึงนับว่าเป็นหลักดำเนินโยคะประเภทที่ลึกซึ้ง หรือประเภทขั้นภายในแห่งโลกุตตรธรรมโดยตรงก็ได้

### ขั้นตอนการบำเพ็ญธรรมา

**ธรรมา** หรือความตั้งใจแน่วแน่ เป็นหลักปฏิบัติสำหรับจิต เช่น ควบคุมให้อยู่ในอารมณ์ที่ปรารถนา ดังนั้น อารมณ์ที่จิตเพ่ง อาจจะเป็นส่วนหนึ่งของร่างกาย เช่น จุดสะดือ จุดกลางระหว่างคิ้ว เป็นต้น หรืออาจจะเป็นสิ่งภายนอกร่างกายก็ได้ เช่น ดวงจันทร์ ดวงกลิน รูปเทพเจ้า เป็นต้น ความสามารถในการทำใจของตนให้แน่วแน่ อยู่ในอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งนั้น เป็นการทดสอบความเหมาะสมในการที่ก้าวขึ้นไปสู่โยคะขั้นต่อไป ท่านฤาษีปตัญชลี ได้แนะนำชี้แจงถึงลักษณะแห่งธรรมานั้นไว้ในสูตรที่ ๑ แห่งตติยบาทดังต่อไปนี้คือ<sup>๕๙</sup>

#### เทศพนธจิตตสย ธรรมา

#### ธรรมา (ย่อมนเป็น) ของจิต อันจำกัดอยู่ด้วยเทศะ

อำนาจอันยิ่งใหญ่ของจิต ซึ่งนับว่าเป็นเครื่องขัดขวางอย่างร้ายแรง ในการบรรลุถึงความสำเร็จในทางโลกียธรรมก็ดี หรือทางโลกุตตรธรรมก็ดี มีอยู่ดังนี้คือ จิตไม่วางจะตั้งอยู่ในอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งได้ตลอดเวลาานๆ กล่าวคือ จิตมีปกติเปลี่ยนอารมณ์อยู่เสมอ หรืออีกนัยหนึ่งเราไม่สามารถที่จะบังคับ ให้จิตตั้งอยู่ในอารมณ์อันเดียวได้ตามปรารถนาของเรา ผลจากนั้นก็คือ เมื่อใดที่จิตถอนตัวออกจากอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งแล้ว ความเอาใจใส่ในอารมณ์นั้นในขณะนั้นก็ย่อมอ่อนลงตามทันที สมมุติว่าถ้าอารมณ์นั้นเป็นอารมณ์ที่ดี ก็แปลว่าความเอาใจใส่ในความดีก็ต้องลดน้อยลงตามด้วย อันผู้ที่มีใจเลือนล่อยอยู่เสมอดังนี้ ย่อมไม่สามารถที่จะทำงานอันใดได้ดี ทั้งนี้เพราะจิตของเขาไม่สามารถตั้งอยู่ในเรื่องๆ เดียวได้ตลอดเวลาานนั้นเอง บรรดาความพยายาม ความอุตสาหะในกิจการทั้งหลาย จึงต้องลดน้อยลงตามด้วย และทำให้กิจการที่เขาลงมือกระทำนั้น ต้องเสื่อมกำลังและเสียผลไป ในทำนองเดียวกัน เมื่อท่านโยคีเริ่มบำเพ็ญโยคะ ถ้าท่านไม่สามารถตั้งจิตไว้ในทางโยคะได้อย่างแน่วแน่มั่นคง ในเวลาไม่นานนัก ท่านจะต้องเดินทางห่างเหินออกไปจากทางแห่งโยคะเป็นแน่นอน ฉะนั้น การบังคับจิตให้ตั้งอยู่ใน

<sup>๕๙</sup> เรื่องเดียวกัน, ๓๑๓.

อารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งได้ตลอดเวลาานๆ จึงนับว่าเป็นการจำเป็นสำหรับผู้บริกรรมโยคะอย่าง ยวดยิ่งที่เดียว และทั้งนับว่าเป็นบันไดขั้นแรกที่จะนำไปสู่ผลข้างหน้าอย่างสำคัญอีกด้วย

อนึ่ง อารมณ์ที่ท่านโยคีต้องบังคับจิตให้อยู่ นั้นจะต้องเป็นอารมณ์ที่ไม่เป็นไปทาง โลภียธรรม อีกประการหนึ่งการที่เราไม่สามารถตั้งจิตในโลกุตระธรรมได้นั้น ก็เพราะมีเหตุอยู่ว่า โลภียธรรมได้เหี่ยวร้างจิตไว้ให้ช้งอยู่ในโลกียธรรมนั่นเอง ฉะนั้น ก่อนที่ท่านโยคีตั้งจิตไว้ในโลกีย ธรรมได้นั้น ท่านจึงต้องถอนหรือพรากจิตออกไปจากบรรดาโลกียธรรมเสียก่อน การกระทำเช่นนี้ ท่านสามารถได้โดยอาศัย **ปรัทยาหาระ** (การถอนอินทรีย์ออกจากอารมณ์) เป็นปฏฐฐาน เมื่อ ท่านได้ถอนหรือพรากจิตออกไปจากโลกียธรรมได้แล้ว ขั้นต่อไปอีกก็คือ ท่านจะต้องตั้งจิตไว้ใน อารมณ์ที่บังถึงโลกุตระธรรมโดยตรง อารมณ์ซึ่งจิตจะต้องตั้งอยู่นั้น ก็คือที่ตั้งหรือ **เทศะ**<sup>๖๐</sup> นั่นเอง ในขณะที่จิตถอนตัวออกจากโลกียอารมณ์ได้แล้ว และตั้งอยู่ใน เทศะ ที่บังถึงโลกุตระธรรม ดังกล่าวมานี้จิตจะไม่ชำเลื่องเลี้ยวแลไปในเขตแดนแห่งอารมณ์อื่นๆ อีก กล่าวคือท่านโยคีได้ตั้ง จิตไว้ในบริเวณแห่ง เทศะใด จิตจะถูกกำจำกัดให้งดำรงอยู่เฉพาะในบริเวณแห่งเทศะนั้นตลอดเวลา ความจำกัดของจิตในเทศะใดเทศะหนึ่งดังกล่าวมานี้ ก็คือ ธารณา นั่นเอง

เมื่อท่านโยคี มีสมรรถภาพสมบูรณ์เพียงพอที่จะบังคับจิตให้ตั้งอยู่ที่เทศะใดเทศะหนึ่ง ได้ดีแล้ว ก็เป็นอันว่าท่านได้ก้าวไปสู่ขั้นต่อไปอีกขั้นหนึ่งคือ **ธยานะ** หรือ **ฌานะ**

### ขั้นตอนการบำเพ็ญธยานะ

ธยานะ หรือการบำเพ็ญฌาน เป็นขั้นถัดจาก ธารณา หมายถึงกระแสแห่งความคิด หรือกระแสอารมณ์ที่จิตใช้พิจารณาอารมณ์ติดต่อกันโดยไม่ขาดระยะ โดยลักษณะนี้จะเป็นผลให้ อารมณ์ปรากฏแก่เราอย่างเด่นชัดเป็นครั้งแรก แต่เป็นระยะๆ ไป แต่เมื่อพิจารณาติดต่อกันไป นานๆ จิตก็สามารถทำให้อารมณ์ที่ปรากฏเป็นระยะนั้น ถึงความปรากฏเต็มที่และติดต่อกันไป ไม่ขาดระยะ ดังนั้นธยานะ จึงเปิดเผยความจริงของอารมณ์ที่พิจารณานั้นแก่จิตของผู้บำเพ็ญ โยคะ

ท่านฤาษีปตัญชลีได้แนะนำลักษณะแห่งฌานไว้ในสูตรที่ ๒ แห่งตติยบทว่า<sup>๖๑</sup>

<sup>๖๐</sup> เทศะ แห่งการตั้งจิตเหล่านี้ ควรเข้าใจว่าเป็นเทศะฝ่ายนิกายโยคะ ตั้งแต่ ยมะ จนถึงปรัทยา หาระ นับว่าเป็นหลักฐานสำคัญซึ่งแพร่หลายอยู่เกือบทุกๆ นิกาย ที่ได้อุบัติขึ้นในดินแดนของอินเดีย แต่ว่า เมื่อปรัทยาหาระ สำเร็จลงแล้ว ผู้บริกรรมจะต้องตั้งจิตไว้ในขั้นไหนต่อไปนั้นสุดแล้วแต่นิกายนั้นจะชี้แจงให้ เฉพาะ ณ ที่นี้ได้กล่าวถึงระเบียบการดังที่นิกายโยคะได้ดำเนินการอยู่จนถึงทุกวันนี้, สวามี สัตยานันท ปูรี, ปรัทยาฝ่ายโยคะ, ๓๑๗.

<sup>๖๑</sup> เรื่องเดียวกัน, ๓๑๗.

ตตร ปรตยไยกตานตา ฐานม

ใน (เทศะ) นั้น ความเป็นเอกฉันท์ของอารมณ์หรือปัจจัย (ที่นึกอยู่) คือ  
ฉาน

ลักษณะแรกแห่งการตั้งจิต หรือธรรมา ในเทศะใดเทศะหนึ่งนั้น มีหลักอยู่ว่า เราต้องมีเจตนาอย่างสมบูรณ์ และทั้งจะต้องกำหนดรู้โดยแน่นอนด้วยว่า เราได้ตั้งจิตไว้ ณ ที่นั้นแล้ว ถ้าเราจะพิจารณาหลักดังกล่าวนี้ตามหลักแห่งจิตศาสตร์ ก็จะปรากฏได้ว่า ในชั้นธรรมานั้น เรามีความสำนึกอยู่ในสิ่ง ๒ สิ่ง กล่าวคือ ๑. ตัวเราเองผู้ตั้งจิต ๒. อารมณ์หรือปัจจัยซึ่งจิตตั้งอยู่ ย่อมส่อให้เห็นชัดว่า ในธรรมา ผู้ตั้งจิต กับปัจจัยหรืออารมณ์ที่จิตตั้งอยู่นั้น ต่างแยกกันอยู่กันคนละฐาน ความเป็นเอกฉันท์ในระหว่างผู้ตั้งจิต กับที่ตั้งของจิต ยังมิได้ตั้งมั่นลงอย่างสมบูรณ์ ดังนั้น ท่านโยคีผู้ยังดำรงอยู่ในภูมิแห่งธรรมา จึงไม่สามารถที่จะทำให้จิตกลายเป็นเอกฉันท์ไปกับโลกุตรวัตถุ ตามความประสงค์ของท่านอย่างสนิทสนมกลมกลืนทีเดียว แต่ว่าเมื่อธรรมาได้ตั้งมั่นอย่างสมบูรณ์ดีแล้ว กระแสแห่งความสำนึก ซึ่งได้ดำเนินไปตามกระแส ๒ สาย (ตัวเราเองผู้ตั้งจิต และอารมณ์ซึ่งจิตตั้งอยู่) ก็จะค่อยๆ รวมกันเข้ามาทุกที จนกระทั่งในที่สุดกลับกลายเป็นสายเดียวกัน เมื่อรวมเป็นสายเดียวกันแล้ว ผู้ตั้งจิตย่อมดำเนินไปเป็น เอกฉันท์กับอารมณ์ที่จิตตั้งอยู่ ณ บัดนี้ ความเป็นเอกฉันท์ ในระหว่างผู้ตั้งจิตกับที่ตั้ง หรืออารมณ์ของจิตตั้งว่ามานี้แหละ คือลักษณะแห่งฉาน

ฉะนั้น ถึงในฉานจะมีความเป็นเอกฉันท์ระหว่างตนกับโลกุตระแล้วก็จริงอยู่ แต่ความสำนึกอย่างมัวๆ ในตัวตนยังมีอยู่ คือยังไม่ได้สูญหายไปในโลกุตระอย่างสนิททีเดียว แต่ว่าเมื่อท่านโยคีได้บรรลุภูมิแห่งสมาธิแล้ว อาการแห่งความแยกตนออกอย่างมัวๆ เช่นนี้ ก็จะดับสูญหายไปอย่างสนิททันที

### ขั้นตอนของการปฏิบัติสมาธิ

สมาธิ เป็นขั้นสุดท้ายในการปฏิบัติโยคะ ในสมาธินั้นจิตจะมีความเต็มด้าในอารมณ์ที่พิจารณานั้น เป็นอย่างมากจนกระทั่งไม่รู้สีกตัวในภาวะของธยานะนั้น การกระทำและอารมณ์ของความคิดจะไม่เหมือนกันและสภาวะต่างๆ ของความรู้สึกก็ต่างกัน แต่ในสมาธิถือว่าเป็นอันเดียวกันจิตจะเพ่งอยู่ในอารมณ์นั้นจนลืมตัวเอง ดังนั้นในขั้นนี้เพียงอารมณ์ของความคิดเท่านั้นที่ยังโชติช่วงอยู่ในจิต และเราก็ไม่รู้ว่ามีกระแสความคิดอยู่ในจิตนั้น เราควรสังเกตในที่นี้ด้วยว่าสมาธิในฐานะเป็นหลักปฏิบัติอันหนึ่ง ย่อมแตกต่างไปจากสมาธิ หรือโยคะที่กำหนดไว้ตอนต้นว่าเป็นการควบคุมความประพติตทางใจ (จิตพตตติโรธ) สมาธิแรกเป็นเพียงวิธีที่จะเข้าถึงโมกษะ ส่วนสมาธิอันหลังคือโมกษะ อันเป็นจุดหมายปลายทางของชีวิต การปฏิบัติสมาธิอันแรกติดต่อกัน



ไปเป็นเวลาอันยาวนาน จะก่อให้เกิดสมาธิอันหลัง หลักปฏิบัติโยคะ ๓ ข้อสุดท้ายเหล่านี้ เรียกว่าหลักปฏิบัติภายใน หรือองค์ภายใน (อันตรังคสาธนะ) ทั้ง ๓ หลักนั้นควรจะ มีอารมณ์ อย่างเดียวกัน กล่าวคือควรยกขึ้นสู่ จิตแล้วก็เพ่ง อารมณ์ขั้นสุดท้ายกำหนดจิตให้แน่วแน่ใน อารมณ์ ดังนั้นเมื่อรวมหลักปฏิบัติทั้ง ๓ เข้าแล้ว สามารถสร้างสังขมะ ขึ้นมาซึ่งเป็นสิ่งจำเป็น มากสำหรับการเข้าถึงโยคะสมาธิ<sup>๖๒</sup>

เพื่อจะให้ความหมายในเรื่องนี้เด่นชัดขึ้น ท่านภาวชิปตัญชลิจึงได้แนะนำลักษณะ แห่งสมาธิไว้ในสูตรที่ ๓ แห่งตติยบาทว่า<sup>๖๓</sup>

**ตเววารุณมาตฺรนิรฺภาสํ สวรูปสฺสฺนฺยมิว สมาธิ**

**โอภาสเฉพาะอรรณฺของ (อารมณ์ซึ่งจิตตั้งอยู่) นั้น อันเป็นประจฺจะดังว่า เป็นศฺนย์ด้วยรูปตนเอง นั่นคือสมาธิ**

เมื่อแม่น้ำ ๒ สาย รวมกระแสไหลไปเป็นระยะไกลเพียงเล็กน้อยแล้ว ความแตกต่าง กันในระหว่างกระแสทั้ง ๒ ในอาการเดิมก็ได้ดับสูญหายไปอย่างสนิท ในทำนองเดียวกันนี้ เมื่อ ท่านโยคีได้ดำรงอยู่ในภูมิแห่งฌานเป็นเวลานานพอสมควรแล้ว กระแสอย่างมัวๆ ซึ่งได้แยกตน ออกจากโลกุตตรอารมณ์นั้นก็จะค่อยๆ ดับไปตาม ไซ้แต่เท่านั้น แม้อาการของอารมณ์ ก็จะไม่ คงอยู่อีกต่อไป ดังว่าอาการของแม่น้ำเดิม ไม่คงอยู่ในอาการของแม่น้ำรวมนั้น ส่วนที่คงอยู่เป็น เพียงแต่กระแสเท่านั้น จันใดก็ดี อาการแห่งโลกุตตรอารมณ์ ที่ท่านโยคีได้ตั้งจิตไว้แล้วแต่เดิมนั้น จะหายไป และจะคงเหลืออยู่แต่เพียงอรรณฺเท่านั้น ส่วนความสำนึกในตนของโยคีก็จะมีอยู่ อีกเหมือนกัน ภูมิจึงเป็นเหมือนอย่างภูมิที่สูญจากความสำนึกในตัวตน แต่สว่างใสอยู่ด้วย **โอภาสเฉพาะอรรณฺ**ที่แผ่กระจายมาจากโลกุตตรอารมณ์เท่านั้น ภูมิดังนี้แหละคือ **สมาธิ** เป็นภูมิที่สูญจากปวงรูปการแห่งตน ปราศจากอาการธรรมทุกๆ ประการ แต่ย่อมเต็มเปี่ยมไป ด้วยโอภาสแห่งอรรณฺของอารมณ์ที่โยคีได้ตั้งจิตไว้ในขั้นต้นดังนี้

ในเนื้อสูตรที่ได้กล่าวไว้ว่าภูมิสมาธิ เป็นภูมิซึ่งเป็น **ประจฺจะดังว่าศฺนย์จากตน** ณ ที่นี้มีข้อที่น่าสังเกตอยู่ข้อหนึ่ง คือท่านมิได้กล่าวโดยเด็ดขาดว่า สมาธิเป็นภูมิที่ปราศจากตน ที่เดียว ความจริงในสมาธิภูมิ **ตนกับโลกุตตรไม่มีส่วนใดส่วนหนึ่งที่จะพึงแยกออกจากกัน ได้** คือว่าในสมาธิตนกับโลกุตตรระย่อมกลายเป็นสิ่งเดียวกัน ตามธรรมดาเรามักมองเห็น ตนว่าเป็นสิ่งที่แตกต่างไปจากโลกุตตร เราจึงต้องเพ่งถึงโลกุตตร เพื่อจะขจัดเสียซึ่งโลกียะที่เรา

<sup>๖๒</sup> สนั่น ไชยานุกูล, ปรัชญาอินเดีย (กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์กรมการศาสนา, ๒๕๒๔), ๔๗๗-๔๗๘.

<sup>๖๓</sup> สวามี สัตยานันท ปุรี, ปรัชญาฝ่ายโยคะ , ๓๒๑.

เอาเป็นเครื่องผูกมัดตน แต่เมื่อเราได้บรรลุถึงภูมิแห่งสมาธิแล้ว เราจะกลับเห็นว่า ความจริงโลกุตตรก็คือตนนั่นเอง หรือว่าตนก็คือโลกุตตระนั่นเอง

ฉะนั้น ตามแนวความเห็นฝ่ายโลกิยะ สมาธิภูมิจึงเป็น**ประดุจจะดังว่า** เป็นที่ศูนย์จากตน แต่ทว่าตามความจริงเป็นภูมิที่นับว่าเป็นตนนั่นเอง เหตุนี้แหละ ท่านจึงได้ใช้คำว่า**เป็นประดุจดังว่า** ทั้งนี้เพื่อจะแสดงให้เห็นว่า ตามโลกิยนัย เป็นภูมิที่สูญเสียจากรูปการแห่งตน แต่**ตามโลกุตรนัย** เป็นภูมิที่ไม่มีส่วนใดนอกจากตน **คือเป็นภูมิที่โลกุตตรกับตนกลายเป็นสิ่งเดียวกันไป**

ดังนั้น **ธำระณา ฌาน และสมาธิ** จึงนับว่าเป็นขั้นลำดับที่จะนำไปสู่เขตแดนแห่งโลกุตตรภูมิโดยตรงทีเดียว ขั้นทั้ง ๓ นี้เมื่อรวมกันเข้าแล้ว ท่านได้เลือกคำจำกัดความเฉพาะไว้อีกคำหนึ่ง ท่านถาปิฏกจึงได้แนะนำคำนี้ไว้ในสูตรที่ ๔ แห่งตติยปาถ ต่อไปนี้คือ<sup>๖๔</sup>

**ตฺรยเมกตฺร สัมมะ**

**สามชั้นรวมกันเข้า คือ สัมมะ**

คำว่า **สัมมะ** ถ้าแปลตามรูปศัพท์ก็ได้ความว่า ความบังคับ หรือสำรวมโดยสมบูรณ์ แต่ว่าในเรื่องโยคะท่านได้ใช้คำนี้เป็นคำเฉพาะมาแล้ว คือได้แก่ **ธำระณา ฌาน และสมาธิ** สามชั้นรวมกันเข้า เช่นตัวอย่าง สมาธิในโชติ สมาธิในโชติจะเกิดขึ้นได้นั้น จะต้องตั้งธำระณาในโชติเสียก่อนแล้วจึงตั้งฌาน แล้วขั้นต่อไปจึงจะเกิดสมาธิในโชติขึ้นได้ เมื่อตั้งสมาธิในโชติขึ้นได้อย่างสมบูรณ์แล้ว ก็เป็นอันว่า ท่านโยคีได้ผ่านขั้น ๓ ขั้นนั้นๆ มาแล้วโดยลำดับ คือ **ขั้นแห่งธำระณา ขั้นแห่งฌาน และขั้นแห่งสมาธิ** หรือถ้าจะกล่าวอีกจำนวนหนึ่งก็คือ ท่านโยคีได้ผ่านสังขมในโชติมาแล้วก็ได้

**สรุปขั้นตอนการปฏิบัติ** ในขั้นตอนการปฏิบัติทั้ง ๘ กล่าวคือ ยมะ นิยมะ อาสนะ ปราณายามะ ปรัตยาหาระ ธำระณา ฌานะ และสมาธิ หลักปฏิบัติ ๕ ข้อ ข้างต้นคือ ยมะ การงดเว้น นิยมะ การปลุกฝังนิสัยที่ดี อาสนะ การฝึกหัดร่างกายให้อยู่ในท่าที่เหมาะสม ปราณายามะ การควบคุมลมหายใจ และปรัตยาหาระ การควบคุมอินทรีย์ ทั้งหมดนี้ถือว่า เป็นการช่วยเหลือสนับสนุนโยคะภายนอก (พาหิริงคสาธนะ) ๓ ข้อสุดท้ายคือ ธำระณา การเพ่งจิตให้อยู่กับอารมณ์ของสมาธิ ฌานะ การเข้าฌาน และสมาธิ จิตตั้งเป็นเอกัคคตา ทั้ง ๓ ข้อนี้ เป็นการช่วยเหลือสนับสนุนโยคะภายใน (อันตรังคสาธนะ) เพราะมันสัมพันธ์กันโดยตรงกับสมาธิ

<sup>๖๔</sup> เรื่องเดียวกัน, ๓๒๕.

หรือโยคะ ปรารถนาเกือบทุกระบบของอินเดีย ยอมรับว่า หลักโยคะ ๘ ประการนี้เป็นข้อปฏิบัติสากลแก่บุคคลทั่วไป

### ความมุ่งหมายในการปฏิบัติโยคะ

การปฏิบัติตามคำสอนของคัมภีร์โยคสูตรมุ่งปฏิบัติเพื่อฝึกฝนอบรมร่างกาย ประสาทสัมผัส และจิต ให้อยู่ภายใต้การควบคุมอย่างเข้มงวด โดยมีโมกษะหรือความหลุดพ้นจากความทุกข์เป็นจุดหมายปลายทาง หรืออีกนัยหนึ่งการปฏิบัติตามหลักคำสอนของโยคะมุ่งพอกจิตให้สะอาดจากกิเลสอาสวะทั้งปวง จิตที่ได้รับการพอกล้างให้สะอาดแล้ว ย่อมเกิดความรู้แจ้งเห็นจริงในสัจธรรม ความรู้แจ้งเห็นจริงในสัจธรรม ย่อมทำให้ปุรุषะ เข้าถึงความหลุดพ้น ด้วยมีจุดประสงค์ดังกล่าวนี้ ท่านฤาษี ปตัญชลีจึงได้วางหลักการปฏิบัติ ๘ ประการเพื่อไปสู่ความมุ่งหมายดังที่กล่าวมาแล้วนั้น<sup>๖๕</sup>

จุดหมายของการปฏิบัติสมาธิจึงมี ๒ นัย คือเพื่อการยังสมาธิให้เจริญขึ้น และการเสื่อมลงแห่งกิเลส และเป้าหมายสูงสุดของการบำเพ็ญโยคะคือ การเข้าถึงเขตแดนแห่งโลกุตระซึ่งในคัมภีร์โยคสูตรเรียกว่า ไกวัลย์ (ไภวลย) ท่านโยคีได้ละกาละ เทศะ และเข้าถึงภูมิอันปราศจากกาละ และเทศะ นั่นคือ เมื่อท่านได้ผ่านพ้นไปจากกาละแลเทศะแล้วท่านก็เป็นอันเข้าถึง **อัมปรัชญาตสมาธินั้นเอง** ซึ่งเป็นเสมือนประตูนำเข้าไปใน**ไกวัลยภูมิ** เป็นที่สุดแห่งโยคะ ที่สุดแห่งการปฏิบัติ ที่สุดแห่งการเดินทาง ท่านโยคีท่านฤาษีปตัญชลีได้แสดงลักษณะแห่ง ไกวัลย์ อันนับว่าเป็นขั้นที่สุดแห่งโยคะไว้ในสูตรที่ ๓๔ แห่งจุดตกบาทว่า<sup>๖๖</sup>

**ปุรุษารตฺนุยนํ คุณานํ ปรติปรสวะ ไภวลยํ สวรูปปรดิษฐา วา จิตตศกฺติริติ**

**ไกวัลย์ คือปฏิโลมภาวะ<sup>๖๗</sup> แห่งเหล่าคุณ อันศูนย์จากความมุ่งประสงค์ของปุรุष เป็นความตั้งมั่นอยู่ในภาวะของตน หรือว่าเป็นญาณศักดิ์<sup>๖๘</sup>ก็ได้**

อธิบายว่า เมื่อเหล่าคุณขาด หรือศูนย์จากความมุ่งประสงค์ทุกประการ ที่จะรับใช้ปุรุष อีก ก็เป็นอันว่าหน้าที่ของคุณก็จะหมดสิ้นสุดลงทันที ผลก็คือ เหล่าคุณไม่จำเป็นที่จะต้อง

<sup>๖๕</sup> สุนทร ณ รัชสี, ปรัชญาอินเดีย: ประวัติและลัทธิ (กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๕), ๒๕๔.

<sup>๖๖</sup> สวามี สัตยานันท ปูรี, ปรัชญาฝ่ายโยคะ, ๖๖๕.

<sup>๖๗</sup> เหล่าคุณกลับคืนสู่สภาพเดิมของตน ( Going back into the original form). BKS. Iyengar, Light on the Yoga Sutras of Patanjali (India: Harper Collins Publishers, 1993), 236.

<sup>๖๘</sup> พลังจิตที่บริสุทธิ์ (The power of pure consciousness).

ทรงตัวอยู่อีก อุปมาเช่น เมื่อดวงอาทิตย์อัสดงคตแล้ว เราอาศัยประทีปเป็นเครื่องอำนวยความสะดวก ประทีปจึงมีหน้าที่ที่จะรับใช้เรา โดยส่องแสงให้แสงสว่างตามมีตามเกิด แต่ว่า เมื่อดวงอาทิตย์อุทัยขึ้นมา ความสว่างก็จะมีอยู่ตามธรรมชาติ ประทีปจึงหมดหน้าที่ที่จะรับใช้เราอีกต่อไป ผลก็คือประทีปนั้นก็ถูกดับเสียที่ ฉันทใด เมื่อบุรุษตั้งมั่นอยู่ในสภาพสมบุรณ์ของตน คุณก็จะหมดหน้าที่ในการรับใช้บุรุษ เพราะบุรุษในตอนนั้นไม่มีความบกพร่องแม้แต่ประการใดที่จะต้องอาศัยผู้รับใช้ หรือคุณเป็นเครื่องช่วยเหลือหรือเครื่องเกื้อกูล คุณจะต้องหมดสิ้นหรือสูญไปโดยทันที ภาวะซึ่งปรากฏประจักษ์ขึ้นเพราะความดับสนิทแห่งเหล่าคุณนั้น **ก็คือไกววัลย์นั่นเอง**

หรือจะกล่าวตามปฏิโลมนัย ก็หมายความว่า ไกววัลย์ได้แก่ภาวะซึ่งปรากฏประจักษ์ขึ้น ขณะเมื่อเหล่าคุณได้ดับสูญไปแล้วอย่างสนิท เพราะความดับลงแห่งความมุ่งประสงค์ที่จะรับใช้บุรุษอีก นั่นคือปฏิโลมภาวะ (คือภาวะตามปฏิโลมนัย) แห่งเหล่าคุณซึ่งขาดความมุ่งประสงค์ที่จะรับใช้บุรุษอีก ดังนี้

เมื่อบุรุษได้ผ่านพ้นไปจากประชุมแห่งคุณ หรือประภคิตทุกประการแล้ว ก็แปลว่าบุรุษตั้งอยู่ในความโดดเดี่ยว โดยไม่มีสิ่งใดเป็นที่พึ่งอาศัย นั่นคือบุรุษตั้งอยู่ในภาวะแห่งความโดดเดี่ยว เป็นเอกภาพล้วน โดยไม่มีวัตถุใด คุณใด กริยาใด เข้ามาระคนเจือปนอยู่ด้วย เมื่อไม่มีสิ่งใดเข้ามาระคนเจือปนอยู่ด้วยแล้ว ก็เป็นอันว่า บุรุษยอมไม่ตั้งอยู่ในภาวะของสิ่งอื่น ๆ คือตั้งมั่นอยู่ในภาวะของตนเอง ท่านจึงกล่าวไว้ว่า ไกววัลย์คือ ความตั้งมั่นอยู่ในภาวะของตน ล้วน

อนึ่ง เมื่อบุรุษตั้งอยู่ในภาวะของตนดังนี้ ก็แปลว่าบุรุษนั้น ได้กำจัดเสียซึ่งสภาพแห่งวิชชาหรืออชญาณมาแล้วก่อน ฉะนั้นภาวะของบุรุษ จึงเป็นภาวะที่ปราศจากอชญาณ คือเป็นภาวะที่เต็มไปด้วยญาณอย่างครบถ้วน เหตุฉนั้น ภาวะของบุรุษก็คือ ญาณสภาพหรือ ญาณศักดิ์ นั่นเอง<sup>๖๙</sup>

อีกอย่างหนึ่ง เราสามารถที่จะสันนิษฐานลักษณะแห่งไกววัลย์ได้ โดยอาศัย **อวิชชามานบัญญัติ<sup>๗๐</sup>** กับ **แ่งมุ่มแห่งอวิชชามานบัญญัติ** ในแ่งมุ่มแห่งอวิชชามานบัญญัติ ตัวอย่างเช่น ผู้มั่งมีหมายถึงผู้ปราศจากความยากจน ตามแ่งมุ่มแห่งอวิชชามานบัญญัติแสดงถึงความมีทรัพย์สิน ผู้ยากจนมองเห็นผู้มั่งมีโดยอาศัยอวิชชามานบัญญัติเป็นเกณฑ์ เพราะเขารู้จักความยากจน แต่ทว่า ผู้มั่งมี ไม่รู้จักความยากจน แต่รู้จักความมั่งมี จึงมองเห็นผู้มั่งมีอีกคนหนึ่งว่า

<sup>๖๙</sup> ตอนนี คงจะสังเกตได้ว่า ตามมติฝ่ายโยคะ ไกววัลย์มีลักษณะอยู่ ๒ ประการคือ สัตสภาพ (คือสภาพที่ตั้งมั่นอยู่โดยไม่มีความศุนย์ หมายถึงความตั้งมั่นอยู่ในภาวะของตน) กับญาณสภาพ แต่ตามมติฝ่ายเวทาคะ ไกววัลย์มีลักษณะ ๓ ประการ คือสัตตสภาพ ญาณสภาพ และสุภาพ.

<sup>๗๐</sup> อวิชชามานบัญญัติ คือบัญญัติที่เป็นเครื่องสมมุติเนื้อความที่ไม่ปรากฏ

เป็นผู้มีทรัพย์ นี่ก็มีหลักอยู่อย่างเดียวกัน คือถือภาวะของคนที่ตนรู้จักมาตรฐาน แล้วมองไปตามแนวแห่งวิชฌมานบัญญัติเป็นแง่พิจารณา ทั้งนี้โดยมีหลักทั่วๆ ไปอยู่หลักหนึ่งว่า สิ่งใดที่เรารู้จักอยู่ เราย่อมถือเอาหลักนั้นเป็นมาตรฐาน

ในทำนองเดียวกัน ปุณฺณไม่รู้จักโลกุตระภูมิ จึงต้องพิจารณาถึงไภวาลย โดยอาศัยอวิชฌมานบัญญัติเป็นแง่แล้ง แล้วจึงกำหนดลักษณะลงตามความรู้เห็นว่า ไภวาลยคือภาวะอันปรากฏประจักษ์ขึ้นขณะเมื่อคุณไม่มีอยู่ คือได้ดับสูญไปอย่างสนิทสิ้นเชิงแล้ว

ส่วนท่านผู้รู้จักโลกุตระธรรมแล้ว ท่านอาศัยวิชฌมานบัญญัติเป็นแนวทาง แล้วท่านจึงวางความบัญญัติลงทันทีว่า **ไภวาลยคือ** ความตั้งมั่นลงอยู่ในภาวะของตนล้วน คือเป็นญาณสภาพล้วน โดยไม่มีวัตถุใด คุณใด ภัยใด กระทบคนเจือปนอยู่แม้แต่น้อยหนึ่ง เป็นสภาพที่ขาวสะอาดด้วยความบริสุทธิ์ เป็นสภาพที่รุ่งโรจน์สุกใสด้วยญาณ เป็นสภาพที่นอกเหนือไปกว่ากาละ เทศะ และภริยา เป็นสภาพอันเลอเลิศ ดำรงอยู่เหนือการบรรยายด้วยรสนาภาษาของปุณฺณให้สิ้นเชิงได้

**สรุปได้ว่า** ปรัชญาโยคะมุ่งไปในการฝึกจิตให้สงบ และบรรลุถึงความหลุดพ้น คือไภวาลยจะเป็นเป้าหมายสูงสุด ดังที่ได้กล่าวแล้วว่าตราบใดที่จิตยังแสดงพฤติกรรมต่างๆ ตราบนั้นปุณฺณก็ยังสำคัญตนผิดเรื่อยไป เป็นเหตุให้จิตยังต้องเวียนว่ายอยู่ในสังสารวัฏอย่างไม่มีที่สิ้นสุด เพราะจิตนั้นเป็นผลผลิตของประภคิตี โดยอาศัยแรงสะท้อนจากปุณฺณะ จิตจึงทำหน้าที่ต่างๆ ได้จิตแต่เดิมนั้นบริสุทธิ์ แพร่อยู่ทั่วไป แต่เมื่อมาสัมพันธ์กับร่างกาย เลยถูกจำกัดเหมือนถูกขัง และแสดงพฤติกรรมต่างๆ ไปตามส่วนร่างกายและสิ่งแวดล้อม ปรัชญาโยคะจึงสอนว่า ควรจะทำให้จิตบริสุทธิ์เหมือนเดิม เมื่อจิตกลับเข้าสู่สภาพเดิมแล้ว ปุณฺณก็จะเริ่มสะท้อนแรงเข้าหาจิตทันที เมื่อนั้นแหละจิตจะไม่มีพฤติกรรมใดๆ เพราะไม่มีกิเลส ๕ คือ อวิชชา (อวิชชา) อสมิตา (มิจจาทิฏฐิ) ราคะ (อุปาทาน) เทวชะ (โทสะ) และ อภินิเวสะ (ภวตัณหา และวิภวตัณหา) ฉะนั้นผู้ปฏิบัติจึงควรหาทางขจัดกิเลส ๕ นี้เสียด้วยการปฏิบัติตามหลักโยคะ ๘ เทียบได้กับมรรคมรรค ๘ ของพระพุทธศาสนา<sup>๗๑</sup>

### ผลที่เกิดจากการปฏิบัติสมาธิ

เชื่อกันว่าผู้ปฏิบัติโยคะจะได้อำนาจพิเศษในการปฏิบัติโยคะในขั้นต่างๆ ดังนั้นจึงเป็นที่รู้กันว่า ผู้ปฏิบัติโยคะสามารถทำให้สัตว์ป่าดุร้ายเชื่องได้ สามารถมองทะลุประตูที่ปิด ผ่านเข้าไปในกำแพงหินได้ หายตัวได้ ปรากฏตัวหลายแห่งในเวลาเดียวกันได้ และยังมีอำนาจเหนือ

<sup>๗๑</sup> อติศักดิ์ ทองบุญ, ปรัชญาอินเดีย (กรุงเทพฯ : ราชบัณฑิตยสถาน, ๒๕๔๖), ๒๗๗.

ธรรมชาติอีกมาก ดังนั้น ระบบปรัชญาโยคะ ได้เตือนผู้ศรัทธาในศาสนาทั้งหลายว่า อย่าได้ปฏิบัติโยคะเพื่อจุดประสงค์อย่างนั้น แต่จงปฏิบัติเพื่อการหลุดพ้นจากกิเลสทั้งปวง ผู้ปฏิบัติโยคะจะต้องไม่ติดอยู่ในอำนาจพิเศษที่ได้มา ผู้ปฏิบัติจะต้องทำตนให้ข้ามพ้นจากความหลงในอำนาจเหล่านั้น และปฏิบัติต่อไปจนกระทั่งถึงจุดหมายสูงสุดของโยคะ คือ การบรรลุโมกษะ หรือไภวรัลย์ ดังนั้น ผลที่เกิดจากการปฏิบัติโยคะ มีทั้งผลที่เป็นโลกีย และผลที่เป็นโลกุตระ

### ผลที่เป็นโลกียะ

ผลที่เกิดจากการบริกรรมสังยมะ (สังยม) ทั้งนี้เพื่อจะแนะนำให้ท่านโยคีเข้าใจอย่างชัดเจนขึ้น ท่านฤาษีปัทมชลี ได้ชี้แจงถึงผลแห่งสังยมะ (สังยม) ไว้ในสูตรที่ ๕ แห่งตติยบาทว่า<sup>๗๒</sup>

#### ตชชยาตฺ พรชญาโลกะ

จากชยชนะแห่ง (สังยม) นั้น (จะบรรลุถึง) ปัญญาโลก<sup>๗๓</sup>

เมื่อโยคีได้ตั้งสังยมะ (สังยม) (ธรรมา ฌาน และสมาธิ สามขั้นรวมกัน) ตามเทศะต่างๆ ที่ฝ่ายโยคะได้กำหนดไว้แล้ว สภาพที่จะเกิดขึ้นจากการตั้งสังยมะนั้น คือ สมาธิ เช่นว่า เมื่อเราตั้งใจไว้ในบทเรียน เอกัคคตาในบทเรียนนั้นก็ย่อมจะเกิดขึ้น ความจริงเอกัคคตา มิใช่สิ่งที่เราเพ่ง หรือตั้งใจ สิ่งที่เราเพ่ง หรือตั้งจิตนั้นได้แก่บทเรียน เมื่อจิตได้ตั้งขึ้นแล้ว สภาพที่เกิดขึ้น ณ บัดนี้ก็คือ เอกัคคตา

เมื่อโยคีบรรลุถึงสวิตรอกสมาธิ (สวิตรอกสมาธิ) แล้ว ท่านจะรู้สึกเิบอ้อมในโลกุตระปิตติอย่างหาที่เปรียบมิได้ บรรดาอาการแห่งปิตติอันเป็นภายนอก จะปรากฏประจักษ์ขึ้นตาม ที่นั่นปิตติแห่งโลกียจะมีอุปมาเหมือนอย่างว่าแสงหึ่งห้อย ในท่ามกลางแสงพระอาทิตย์ตั้งแสนๆ ดวงรวมกัน

ในตอนนี้โยคีจะได้รับอิทธิฤทธิ์ต่างๆ เช่น อำนาจเหนือบรรดาสิ่งที่ประกอบด้วยปฐวี-ธาตุ ความสามารถอย่างเลิศในการประพันธ์ การสะกดจิตของคนอื่น มีความสามารถในการเข้าใจในศาสตร์ต่างๆ ประการ และทั้งสามารถเห็นอดีต อนาคต และปัจจุบัน เป็นต้นได้ แต่ในตอนนี้ โยคีจะต้องระมัดระวัง หรือสำรวมตนอย่างเคร่งครัด ไม่ควรจะแสดงอิทธิฤทธิ์เกินกว่าธรรมดา อิทธิฤทธิ์จะเกิดขึ้นในตอนนี้ คือความสามารถในการมองเห็นสิ่งทั้งหลายที่อยู่ในที่ลับ

<sup>๗๒</sup> สวามี สัตยานันท ปูรี, ปรัชญาฝ่ายโยคะ, ๓๒๖.

<sup>๗๓</sup> ขอให้เทียบกับหลักฝ่ายพระพุทธศาสนา ซึ่งได้วางลำดับขั้นไว้ดังนี้ คือ ศีล (เทียบได้กับยมะ และนิยมะ) สมาธิ และปัญญา. สวามี สัตยานันท ปูรี, ปรัชญาฝ่ายโยคะ, ๓๒๖.

หรือกำบังแม้ที่อยู่ใต้ดิน ความสามารถในการพาวิญญาณของตนเข้าไปในร่างกายของคนอื่น สัตว์อื่น เป็นต้น

ขั้นต่อไป คือการนำสังขยมะ (สังขย) มาตั้งที่ดอก **อนาหตะ (anāhata cakra)** ซึ่งจะทำให้เกิดสมาธิ ที่เรียกว่าอัสมีตา (asmitā) อิทธิฤทธิ์ในขั้นนี้มีอยู่ดังนี้ คือสมรรถภาพในการมองเห็นสิ่งของในระยะไกล ได้ยินเสียงไกล สมรรถภาพในการเหาะเหินเดินอากาศ และการพบเห็นบรรดาทวยเทพ เป็นต้น

ในลำดับต่อไป คือการนำสังขย (สังขย) มาตั้งที่ดอก **วิศุทธ (viśuddha cakra)** จะทำให้เกิดสมาธิที่เรียกว่า **นิรวิตรรกสมาธิ<sup>๗๔</sup>** (นิรวิตรรกสมาธิ) อิทธิฤทธิ์ในลำดับนี้ คือความสามารถในการดำรงชีวิตอยู่ แม้เป็นเวลานานตั้งปีๆ และสามารถตั้งอยู่ในสมาธิได้ตลอดไป โดยร่างกายไม่เสื่อมเสียทรุดโทรมลงแม้แต่ประการใดๆ

ลำดับขั้นต่อไป คือการนำสังขยมาตั้งที่ดอก **อาชญา (ājñā cakra)** ซึ่งจะทำให้เกิดนิรวิจาร์สมาธิ (นิรวิจาร์สมาธิ) ขึ้น อิทธิฤทธิ์ที่จะเกิดจากขั้นนั้น คือการมีอำนาจเหนือโลก หรือโลกียธรรมทุกประการ อิทธิฤทธิ์เหล่านี้มีอยู่ ๘ ประการ คือ

๑. **อณิมา (aṇimā)** หมายถึงสมรรถภาพ ที่จะทำให้อวัยวะเล็กลงเท่าอณูได้ ฉะนั้น ท่านโยคีจึงสามารถเข้าไปซำแรกอยู่แม้ในทุกๆ สิ่งได้

๒. **ลหิมา (laghimā)** หมายถึงสมรรถภาพที่จะทำให้อวัยวะเบาที่สุด ฉะนั้น ท่านโยคีจึงสามารถเหาะเหินไปในทางอากาศได้โดยสะดวก

๓. **มหิมา (mahimā)** หมายถึงสมรรถภาพที่จะทำให้อวัยวะใหญ่โตที่สุด จนถึงสามารถจับต้องพระจันทร์ไว้ด้วยมือของตน

๔. **ปราปติ (prāpti)** หมายถึงสมรรถภาพที่จะทำให้อะไรๆ ที่โยคีต้องประสงค์นั้นเข้ามาใกล้มือได้

๕. **ปรากามยะ (prākāmya)** หมายถึง สมรรถภาพ ที่จะทำให้ความปรารถนาทุกๆ ประการสำเร็จ

---

<sup>๗๔</sup> ลำดับขั้นต่างๆ ของสมาธิ ตั้งแต่ขั้นต่ำจนถึงขั้นสูงสุด ซึ่งสามารถเรียงลำดับได้ดังนี้ คือ สวิตรกรกะ สวิจาร์กะ สานันทะ อัสมีตา นิรวิตรรกะ นิรวิจาร์กะ และนิรพิชะสมาธิ ตั้งแต่สวิตรกรกะ จนถึงอัสมีตา จัดไว้ในประเภทสัมปรัชญาตสมาธิ และนิรวิตรรกะกับนิรวิจาร์กะ เป็นอสมปรัชญาตสมาธิ ส่วนนิรพิชะสมาธิ คือสมาธิอันปราศจากพิษ เป็นสมาธิที่บริสุทธิ์ด้วยโลกุตตรธรรมเป็นภูมิขั้นสุดท้ายฝ่ายโยคะ, สวามี สัตยานันทบุรี, ปรัชญาฝ่ายโยคะ , ๓๓๐-๓๓๑.

๖. **วติตฺวะ** (vaśitva) หมายถึงสมรรถภาพที่จะทำให้ทุกๆ สิ่งตกอยู่ในในการบังคับบัญชาของตน ถึงกับสามารถบังคับให้ธรรมชาติดำเนินไปตามความประสงค์ของท่านโยคี

๗. **อิสฺตฺวะ** (īśatva) หมายถึงธรรมชาติที่จะปกครองสรรพสิ่งทั้งหลาย ให้ดำเนินไปตามความประสงค์ของโยคี

๘. **กามาวสยิตฺวะ** (กามวาสยิตา) หมายถึงสมรรถภาพที่จะทำให้สรรพสิ่งทั้งหลายดำเนินไปหรือตั้งมั่นตามที่โยคีปรารถนา

ยาพิช ซึ่งเป็นสิ่งทำลายชีวิตของปวงสัตว์ ก็จะกลับกลายเป็นน้ำอมฤต ถ้าท่านโยคีประสงค์ให้เป็น ดังนี้ เป็นต้น

ความจริงวัตถุประสงค์ของท่านโยคี มิใช่เป็นไปเพื่อการแสวงหาอิทธิฤทธิ์ ความมุ่งหมายการฝึกสังขมะ คือเพื่อการขจัดเครื่องปกปิดญาณของท่านให้หมดสิ้นไป อิทธิฤทธิ์เป็นเพียงอำนาจเกินความจำเป็น คือผลอดิเรกเท่านั้น

### ผลที่เป็นโลกุตตระ

เมื่อผู้ปฏิบัติโยคะได้บรรลุถึงอิทธิซึ่งเป็นอำนาจพิเศษที่เป็นโลกียะมาแล้ว ท่านโยคีจะได้เข้าถึงเขตแดนแห่งโลกุตตระ ซึ่งมีไภวัญญูเป็นฐานะดำรง เมื่อโยคีบรรลุภาวะที่เรียกว่า อสัมปรัชญาตสมาธิ หรือโยคะขั้นสูงสุด สมาธินี้จะทำให้การเปลี่ยนแปลงของจิตยุติหมด และไม่ติดอยู่ในอารมณ์ใดๆ เลย นี่คือขั้นสุดท้ายของสมาธิ เพราะเมื่อจิตได้เข้าถึงภาวะดังนั้นแล้ว อารมณ์ต่างๆ ก็จะหยุดให้ผลทันที และจะไม่ปรากฏแก่โยคีอีกต่อไป ในสภาวะเช่นนี้ อาตมมันจะแผ่ตัวอยู่ในเนื้อแท้ของตัวมันเองในฐานะเป็นความรู้บริสุทธิ์ มีความสงบและความโชติช่วงในตัวเองโดยล้ำพัง

เมื่อเราบรรลุถึงสภาวะเช่นนี้แล้ว เราก็จะเข้าถึงจุดหมายปลายทางของชีวิต กล่าวคือหลุดพ้นจากความทุกข์ทรมานทั้งมวล ชีวิตทั้งหมดย่อมต้องการความสงบสุข และเสาะแสวงหาหนทางที่จะนำไปสู่ความสงบสุข โยคะจึงเป็นหนทางที่จะนำไปสู่หนทางความดับทุกข์ โดยการรู้แจ้งความแตกต่างระหว่าง อาตมมันกับร่างกาย จิตและอหังการ

อนึ่ง เมื่อญาณแห่งความแตกฉานเกิดมีขึ้นแล้ว ก็เป็นอันว่า สภาพแห่งตนและพุทธิย่อมจะปรากฏประจักษ์ขึ้นแก่ท่านโยคีทันที อำนาจ**อชญาณ** ซึ่งได้ทำให้พุทธิแปดเปื้อนไปด้วยโลกียมลทินโดยแยกตัวออกจากตนนั้นย่อมพลันดับละลายไปตาม ความแตกต่างกันระหว่างตน



กับพุทธานั้นก็ย่อมจะดับสิ้นสูญอย่างรวดเร็ว และท่านโยคีก็จะได้นำดวงตั้งมั่นอยู่ในไภวलयภูมิ ดังท่านฤาษีปัทมชูลิได้ชี้แจงไว้ในสูตรที่ ๕๔ แห่งตติยบาทว่า<sup>๗๕</sup>

### สทว-ปุรุชโยะ ศุทธิสามเย ไภวलयม

#### เมื่อมีความเสมอแห่งความบริสุทธิ์ของพุทธิกับบุรุษ (ย่อมเกิด) ไภวลये

บรรดาการดำเนินไปในโลกียธรรม ย่อมดำเนินไปได้ต่อเมื่อ ตนหรือบุรุษกับพุทธิต่างแยกออกจากกัน เหตุที่ทำให้ตนกับพุทธิแยกออกจากกันนั้น ได้แก่วิชชานั้นเอง เนื่องจากวิชชาขบปิดบุรุษและพุทธิไว้ไม่ให้สภาพที่แท้ปรากฏประจักษ์ขึ้นได้ บุรุษกับพุทธิจึงต่างปรากฏเป็นคนละอย่างไป แต่เมื่อญาณแห่งความแตกฉานเกิดมีขึ้นแล้ว สภาพปลอมดังว่านี้ไม่สามารถจะทรงตัวอยู่ได้อีก ประหนึ่งว่าเมื่อพระอาทิตย์อุทัยขึ้นแล้ว ความมืดมนแห่งราตรีกาลก็ย่อมอันตรธานไปฉับใด สภาพปลอมแห่งบุรุษะกับพุทธิก็เป็นเช่นนั้น คือย่อมดับสูญไปเพราะความอุทัยแห่งญาณ ที่นั้นความบริสุทธิ์เดิมจะปรากฏประจักษ์ขึ้นอย่างรุ่งเรือง ความตระหนี่ที่ได้แยกบุรุษะกับพุทธิไว้เป็นคนละฐานก็จะถูกกำจัดลง ความเสมอภาคจะปรากฏสถิตขึ้นแทน เมื่อเป็นดังนี้ คือ เมื่อบุรุษกับพุทธิ ดำรงอยู่ในความเสมอภาพเพราะความบริสุทธิ์เดิมดังนี้แล้ว ก็เป็นอันว่าไม่มีสิ่งใดที่จะสามารถแทรกเข้าไปแยกพุทธิกับตนให้แตกแยกออกจากกันได้อีก นั่นคือตอนนี้ บุรุษกับพุทธิ ดำรงอยู่ในฐานะเป็นอันเดียวกันอย่างสนิทสนมกลมกลืนกันทีเดียว หรือจะกล่าวอีกนัยหนึ่ง ตอนนี้ท่านโยคี ดำรงสถิตอยู่ในไภวलयภูมินั่นเอง เมื่อโยคีบรรลุดังไภวलयภูมิ บรรดาพฤติกรรมทั้งหลายแห่งจิต ก็เป็นอันได้บรรลุดังนิโรธันที ทั้งนี้เพราะเหตุที่ท่านได้บัญญัติความหมายแห่งโยคะไว้ในเบื้องต้นแล้วว่า โยคะคือนิโรธแห่งพฤติกรรมแห่งจิต

### การฝึกโยคะในปัจจุบัน

#### เหตุผลและแรงจูงใจการฝึกโยคะในปัจจุบัน

ปัจจุบันโยคะได้รับการยอมรับว่าเป็นศาสตร์แขนงหนึ่ง ซึ่งให้ผลดีต่อสุขภาพร่างกาย และจิตใจหลาย ๆ ด้าน อาทิ ช่วยในการผ่อนคลายความตึงเครียด และลดการปวดเมื่อยตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย โยคะในประเทศไทยได้รับความสนใจมากขึ้น มีศูนย์ฝึกโยคะเพิ่มมากขึ้นเรื่อย ๆ โยคะจัดเป็นส่วนหนึ่งของโปรแกรมการฝึกกรรมฐานและฝึกสมาธิของสำนักปฏิบัติธรรมหลายแห่ง โยคะเริ่มได้รับการบรรจุไว้ในหมวดวิชากีฬาและการออกกำลังกายระดับมหาวิทยาลัย และหลักสูตรกายภาพบำบัด จุดประสงค์ของการฝึกโยคะมีหลายประการที่ทำให้คนในวัยต่างๆ ให้ความสนใจต่อโยคะและหันมาฝึกฝนอย่างจริงจังพอจะสรุปได้ดังนี้

<sup>๗๕</sup> สวามี สัตยานันท ปูรี, ปรัชญาฝ่ายโยคะ , ๕๒๖-๕๒๗.

๑. ปัญหาด้านสุขภาพ โยคะมีผลในการบำบัดโรคต่างๆ ช่วยให้เลือดไหลเวียนไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ของร่างกายได้ดีขึ้น ทั้งนี้สืบเนื่องมาจากการยืดเหยียดกล้ามเนื้อด้วยท่าต่างๆ ตามแบบโยคะ ประกอบกับการฝึกหายใจเข้าออกช้าๆ และลึกๆ อย่างเป็นระบบ โดยปกติแล้ว กล้ามเนื้อส่วนที่ไม่ค่อยได้ใช้งานจะมีเลือดไปเลี้ยงน้อย การยืดเหยียดทำให้หลอดเลือดขยายตัว และเลือดสามารถไหลเวียนไปยังส่วนนั้นได้มากขึ้น และกล้ามเนื้อเกร็งและตึง (เช่น ปวดไหล่) สามารถบรรเทาลงได้ด้วยการฝึกโยคะ

๒. ช่วยผ่อนคลายและลดความตึงเครียดที่เกิดจากการทำงานในชีวิตประจำวัน โยคะเป็นการฝึกการหายใจให้สอดคล้องกับการปฏิบัติท่าโยคะ นอกจากนี้ยังมีการฝึกการหายใจที่เรียกว่า ปราณ ซึ่งให้ผลโดยตรงในด้านการผ่อนคลายทั้งร่างกายและจิตใจ

๓. ช่วยทำให้สมาธิดีขึ้น ทั้งนี้เพราะการฝึกสมาธิก็คือการฝึกสมาธิรูปแบบหนึ่ง ร่างกายจะมีการประสานความเคลื่อนไหวให้สัมพันธ์กับความคิด (จิต) และลมหายใจเข้าออก ทำให้จิตใจสงบ ไม่โกรธง่าย หงุดหงิด หรือหัวโนไหวง่ายต่อสภาพความกดดันรอบข้าง นักกีฬาจำนวนหนึ่งเลือกฝึกโยคะควบคู่ไปกับการฝึกซ้อมประจำวันเพื่อฝึกจิตให้มีความนิ่ง เมื่อจิตใจนิ่ง ความกลัวคู่แข่ง ความวิตกกังวล หัวโนไหวต่อสถานการณ์การแข่งขันก็ลดน้อยลง ส่งผลให้นักกีฬาแสดงความสามารถสูงสุดในการแข่งขันครั้งนั้นๆ ได้ โยคะมีท่าเป็นจำนวนมาก การเปลี่ยนท่าไปเรื่อยๆ ทำให้การกำหนดจิตตามลมหายใจเข้าออกทำได้ง่ายขึ้น เมื่อกลับไปฝึกสมาธิในท่า ยืน เดิน นิ่ง นอนก็สามารถทำได้ดีกว่าเดิม

๔. ช่วยแก้ไขทรวดทรง (Posture) ให้ดีขึ้นเพราะในขณะที่ปฏิบัติโยคะ ผู้ฝึกจะเรียนรู้เกี่ยวกับการทรงตัวที่ดี ฝึกการกระจายน้ำหนักผ่านแขน ขาและกระดูกสันหลังอย่างเหมาะสม

๕. ช่วยเพิ่มความสามารถในการทรงตัวเพราะท่าโยคะหลายท่า เช่น ท่าภูเขา ท่า นกบ เน้นในเรื่องการรักษาสมดุลขณะที่อยู่ในท่า ทั้งท่าที่ต้องที่การยืนทรงตัวบนเท้าข้างเดียว เช่นท่าต้นไม้<sup>๗๖</sup>

สรุปได้ว่า การฝึกโยคะไม่ว่าผู้ฝึกจะมุ่งหวังผลอย่างไรก็ตาม สิ่งที่ยोคีจะต้องพิจารณาถึงอย่างน้อยสองประการคือ ความมีสติ รู้สึกร่างกายในขณะที่ปฏิบัติท่าหรือคงอยู่ในท่าที่กำลังฝึก รับรู้กับลมหายใจที่ผ่านเข้าออกด้วยการหายใจช้าๆ และลึกๆ ส่วนประการที่สอง คือการผ่อนคลาย ซึ่งเป็นความสามารถในการคงอยู่ในท่าอย่างสบายๆ โดยไม่เกร็ง ถ้าขาดสติและการผ่อนคลาย ซึ่งเป็นตัวกำหนดคุณภาพของการฝึกโยคะแล้ว กายฝึกโยคะนั้นก็เหมือนกายกรรม คือ

<sup>๗๖</sup> สาลี สุภาภรณ์, ตำราโยคะโยคะ (กรุงเทพฯ : เพ็ญฟ้า พรินต์, ๒๕๔๔), ๒๑-๒๒.

เป็นการฝึกทางด้านร่างกายเพียงอย่างเดียว ยังไม่เรียกว่าฝึกโยคะ หากสามารถดำรงความมีสมาธินั้นไว้ได้อย่างต่อเนื่องจากท่าหนึ่งไปยังอีกท่าหนึ่ง จิตย่อมสงบลง ขณะนั้นกาย จิต และ วิญญาณย่อมถูกรวมเป็นหนึ่งเดียวกันอย่างแท้จริง

ลิขสิทธิ์ของบัณฑิตวิทยาลัย  
มหาวิทยาลัยศิลปากร