

การศึกษาเชิงวิเคราะห์ปรัชญาของลัทธิโยคะ Analytical Study of the Philosophy of Yoga

ปราณี เสถียรระบุตร

Pranee Sathianbut

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

Mahamakut Buddhist University

มนัสวี ศรีนนท์

Manatsawee Srinont

มหาวิทยาลัยมหิดล

Mahidol University

E-Mail: Pranee@gmail.com

วันที่รับบทความ (Received) : 11 มกราคม 2567

วันที่แก้ไขบทความ (Revised) : 29 มีนาคม 2567

วันที่ตอบรับบทความ (Accepted) : 29 มีนาคม 2567

บทคัดย่อ

บทความเรื่องนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อทำความเข้าใจเกี่ยวกับโยคะ ผู้ก่อตั้งลัทธิโยคะ ความเป็นมาของโยคะ ประเภทของโยคะ และหลักคำสอนสำคัญของลัทธิโยคะ ดังนั้น จึงสรุปได้ว่า ลัทธิโยคะกำเนิดขึ้นเมื่อฤๅษีปตัญจลีได้รวบรวมและเรียบเรียงความรู้เกี่ยวกับโยคะออกมาเป็น“โยคศาสตร์” โยคะจัดอยู่ในกลุ่มปรัชญา 6 สำนักของฮินดู หลักคำสอนของลัทธิโยคะอธิบายวิธีการปฏิบัติ ฝึกฝน และควบคุมร่างกาย ควบคู่ไปกับหลักคำสอนของศาสนาฮินดู คำสอนของลัทธิโยคะมีความแตกต่างจากยุคเดิมคือยุคพระเวทหรือมหากาพย์ในส่วนที่อธิบายด้วยเหตุผล ยุคของลัทธิโยคะนี้เป็นยุคที่ปรัชญาอินเดียเข้าสู่รูปแบบของปรัชญาแบบผสมผสานคือมีทั้งคำสอนการอธิบายด้วยเหตุผลและหลักปฏิบัติ

คำสำคัญ : การศึกษาเชิงวิเคราะห์, ปรัชญา, ลัทธิโยคะ

Abstract

The article is about the objectives related to yoga, the founder of yoga, the origins of yoga, the types of yoga, and the fundamental teachings of yoga. Therefore, it can be concluded that Yoga originated when the sage Patanjali compiled and systematized knowledge about Yoga into "Yogashastra." Classified within the six schools of Hindu

philosophy, Yoga's core teachings elucidate methods of practice, training, and body control, alongside Hindu philosophical principles. Contrary to ancient times, like the Vedic or epic era, this era of Yoga incorporates rational explanations. It represents a phase where Indian philosophy embraced a blended approach, encompassing teachings, rational explanations, and practical principles.

Keywords: Analytical Study, the Philosophy, Yoga

1. ความหมายเกี่ยวกับโยคะ

“โยคะ” มาจากรากศัพท์ภาษาสันสกฤตว่า “ยฺจค” แปลว่า “การเชื่อมการรวม การสัมผัส การรวม หรือการกำหนดทิศทาง การเพ่ง ความใส่ใจ การใช้ และการประยุกต์ การสมาน หรือการรวมกันให้เป็นหนึ่ง” (สุภญาณ ศิยะญาโณ, โยคศาสตร์ มหัทศจรยแห่งโยคะ, (กรุงเทพฯ : คณะสังคมศาสตร์, ม.ป.ป., หน้า 14)

คำว่า “โยคะ” ใช้ในความหมายหลายอย่าง หมายถึง “วิธีการก็ได้ แต่โดยทั่วไปใช้ในความหมายว่า “รวม” (สุนทร ณ รัชชี, ปรัชญาอินเดีย ประวัติและลัทธิ, (กรุงเทพฯ : พิพิธวิทยา, 2521, หน้า 186) ปรัชญาอินเดียมีทัศนะแตกต่างกันในความหมายของโยคะ แม้แต่ท่านฤषีปัทมยูลีผู้เขียนโยคสูตรขึ้นมาก็มีความคิดเห็นในเรื่องนี้ไปอีกแบบหนึ่ง ความหมายของแต่ละทัศนะมีดังนี้

คัมภีร์อุปนิษัตและภควทคีตามีทัศนะว่า คำว่า “โยคะ” หมายถึง การรวม คือ การรวมชีวาตมัน หรือปัจเจกอาตมันเข้ากับปรมาตมัน สรรพสัตว์ที่ต้องเวียนเกิดเวียนตายในสังสารวัฏด้วยอำนาจของกรรมดีบ้าง กรรมชั่วบ้าง ก็เพราะเขาไม่สามารถจะรวมอาตมันซึ่งอยู่ในตัวเขาให้เป็นเอกภาพกับปรมาตมันได้ เขาก็จะหยุดการเวียนเกิดเวียนตายในสังสารวัฏ การที่ชีวาตมันเข้ากับปรมาตมันนี้ คัมภีร์อุปนิษัต และภควทคีตเรียกว่า “โยคะ”

ฤषีปัทมยูลีผู้เขียนโยคสูตรได้ให้ความหมายของโยคะแตกต่างไปจากคัมภีร์อุปนิษัต และภควทคีตา ท่านปัทมยูลีให้ความหมายไว้ว่า “โยคะ” หมายถึง วิริยะ หรือความพากเพียร นั่นคือ พากเพียรเพื่อแยกปุรุषะ ออกอย่างเด็ดขาดจากประกฤติเพื่อปุรุषะซึ่งเป็นวิญญานบริสุทธิ์เข้าถึงสถานะแห่งโมกษะ จากข้อความนี้จะเห็นว่า ท่านปัทมยูลีมุ่งเน้นที่ความพากเพียรพยายามบำเพ็ญเพื่อทำลายอวิชชาให้หมดไปเมื่ออวิชชาหมดไป อวิชชาที่เกิดขึ้น เมื่ออวิชชาเกิดขึ้น ปุรุषะก็จะรู้แจ้งตน เมื่อปุรุषะรู้แจ้งตน ประกฤติก็จะครอบงำไม่ได้ ปุรุषะก็จะหยุดการเวียนตายในสังสารวัฏนี้ คือความหมายของคำว่า “โยคะ

จากความหมายดังกล่าว สามารถสรุปได้ว่า คำว่าโยคะ แปลตามพยัญชนะว่า รวมเข้า คือรวมอาตมันย่อยเข้ากับอาตมันสากล แต่ในที่นี้หมายถึงความพยายามทางจิต เพื่อให้บรรลุถึงความสมบูรณ์เต็มที่ โดยวิธีคุมร่างกาย และใจ โดยวิธีปฏิบัติให้มีวิเวกญาณเกิดขึ้นเพื่อแยกปุรุषะออกจากประกฤติอย่างเด็ดขาด คัมภีร์ หรือตำราทางวิชาการที่บรรจุคำสอนของลัทธินี้มีชื่อว่า “โยคสูตร” ความหมายของคำว่า “โยคะ” ตามทัศนะของผู้ก่อตั้งลัทธินี้หมายถึง “วิธีการบำเพ็ญเพียรโดยควบคุมอินทรีย์ (ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ) ปลดปล่อยร่างกาย และจิตจากความเศร้าหมองทั้งมวล” ลัทธิโยคะสอนว่า เป้าหมายทางสุดท้ายของชีวิต คือ ภาวะแห่งการบรรลุโมกษะ หรือการที่ชีวาตมันไปรวมเข้าเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันกับปรมาตมัน และบุคคลจะบรรลุ

โมกษะได้ด้วยการปฏิบัติตามหลักแห่งโยคะ โดยเน้นที่การปฏิบัติ อันได้แก่ การกระทำ และความภักดีเพื่อให้เข้าถึงปรมาตมัน

2. ผู้ก่อตั้งลัทธิโยคะ

ผู้ก่อตั้งลัทธิโยคะ คือ ฤๅษีปตัณชลี ท่านผู้นี้มีชีวิตอยู่ประมาณ พุทธศตวรรษที่ 4 หรือกลางศตวรรษที่ 2 ก่อนค.ศ. ประชาชนจำนวนมากมีทัศนะแตกต่างกันเกี่ยวกับการเกิดขึ้นของลัทธิโยคะและท่านปตัณชลีประชาชนบางคนก็มีความคิดเห็นว่าการเกิดขึ้นประมาณ 200 ปีก่อนค.ศ. บางท่านก็เห็นว่าเกิดขึ้น ค.ศ. 400 บางท่านก็เห็นว่า ลัทธิสาขายะโยคะเกิดก่อนพุทธกาล โดยอ้างว่าลัทธิสาขายะโยคะคือลัทธิเดียวกัน ต่างกันแต่เพียงว่าสาขายะโยคะเน้นหนักทางทฤษฎี ส่วนโยคะเน้นหนักทางปฏิบัติ ท่านฤๅษีปตัณชลี และฤๅษีผู้ก่อตั้งลัทธิสาขายะโยคะซึ่งเกิดก่อนพุทธกาลประมาณ 100 ปี แม้แต่อุทกดาบส อาฬารดาบสผู้ซึ่งพระพุทธเจ้าได้ไปศึกษาธรรมด้วยเมื่อครั้งแสวงหาธรรมอยู่ ว่ากันว่าเป็นเจ้าสำนักที่สังกัดอยู่ในปรัชญาสาขายะโยคะนี้เอง อย่างไรก็ตาม ตามหลักฐานที่ปรากฏนั้นโยคะเป็นระบบคำสอนสมบูรณ์หลังจากพุทธกาลหลายร้อยปี แต่ทัศนะและหลักปฏิบัติทางโยคะเกิดก่อนพุทธกาลแน่นอน เพราะก่อนที่พระพุทธองค์จะเสด็จออกบวชนั้น ก็มีฤๅษี ดาบส จำนวนมากมายปฏิบัติโยคะอยู่ เช่น อุทกดาบส และอาฬารดาบส เป็นต้น ดังนั้น ความเห็นของประชาชนทั้งหลายพอจะสรุปได้ว่าหลักปฏิบัติโยคะนั้นเกิดก่อนพุทธกาล แต่ระบบที่เป็นปรัชญาจริง ๆ เกิดหลังพุทธกาล ประมาณพุทธศตวรรษที่ 4 ฤๅษีปตัณชลีได้เขียนโยคสูตรขึ้น ซึ่งทำให้ปรัชญาโยคะพัฒนาอย่างสมบูรณ์ นอกเหนือจากฤๅษีปตัณชลี ในสมัยต่อมาได้มีผู้เขียนอรรถกถาเพิ่มเติม ได้แก่

- อรรถกถาภาษาขะของ วยสะ (Vyasa) ซึ่งแต่งขึ้นราวคริสต์ศตวรรษที่ 4
- ประมวลคำอธิบายศัพท์จากอรรถกถาขะ แต่งโดย วคสปาทิ (Vacaspati)
- เรื่องราชมารตันฎา (Rajamartanda) ของ โภชะ (Bhoja) เป็นต้น

3. ความเป็นมาของโยคะ

โยคะเป็นภูมิปัญญาของคนอินเดียโบราณ ถือกำเนิดเมื่อประมาณ 5,000 ปีที่แล้ว โยคะเกี่ยวข้องกับและเชื่อมโยงกับหลักปรัชญาและศาสนาฮินดูอย่างแนบแน่น โดยมีแนวคิดหลักในการดำเนินชีวิต ที่ค้นหาการบรรลุแจ้งในสัจธรรม (ความเป็นจริง ความมีอยู่จริง) เพื่อนำไปสู่ความสุขอันแท้จริงของชีวิต ผู้ปฏิบัติโยคะมีทั้งชาย และหญิง ทั้งนี้ฝ่ายชายจะเรียกว่า “โยคี” และฝ่ายหญิงจะเรียกว่า “โยคินี”

โยคะแบ่งออกเป็นยุคต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

ยุคดั้งเดิม (Classic) ประมาณ 5,000 ปี

พบหลักฐานโบราณคดีที่เก่าแก่ที่สุด ในผนังถ้ำ ทางตอนเหนือของประเทศอินเดียมาตั้งแต่ยุคอารยธรรมลุ่มแม่น้ำสินธุ เป็นภาพประทับบนหินที่แสดงท่าโยคะ ผีอกสมาธิ บุคคลที่ก่อกำเนิดโยคะ หรือที่เรียกว่า “บิดาแห่งโยคะ” คือท่านมหาฤๅษีปตัณชลี ท่านได้เขียนคัมภีร์โบราณเล่มแรก ชื่อคัมภีร์โยคะสูตร (เนื้อหาไม่มีการฝึกกาย มีแต่เรื่องทฤษฎีของสมาธิ ผลที่ได้รับและการนำไปสู่การหลุดพ้น

ยุคกลาง (Medieval) ค.ศ. 700-1,200

ยุคนี้เป็นยุคที่ถกเถียงกันในแนวคิด หลักปรัชญา และ ความเชื่ออันหลากหลาย จากยุคปรัชญา เวทานตะ (Vedanta) สู่อีกแนวคิดหนึ่งเรียกว่า “ตันตระ” จากตันตระ พัฒนาเป็น “หฐโยคะ” ซึ่งกล่าวถึงการฝึกกายและฝึกลมหายใจของตน เพื่อปลุกพลังงานในร่างกายให้ตื่นตัวสูงขึ้น นำไปสู่สมาธิ “หฐโยคะ” เชื่อว่าในร่างกายมนุษย์ มีพลังงานที่เรียกว่า “ปราณ” (Prana) พลังที่เรามองไม่เห็น พลังที่เราอาจจะรู้สึกได้ด้วยตัวของเราเองเมื่อเราฝึกมาระดับหนึ่ง พลังปราณนี้จะไหลเวียนตามช่องคลอง ที่เรียกว่า “นาดี” (ช่องทางเดินในช่องท้อง) หมายถึง พลังจากจักระที่กักเก็บสู่จักระที่สรีระ ซึ่งมีประมาณ 72,000 นาดี ในร่างกายมนุษย์ และมี “นาดี” 3 เส้นหลัก คือ สุขุมนา อิต้า และปิงคลา จุดที่ตัดกันระหว่าง 3 เส้นหลักนี้ เรียกว่า “จักระ”

ยุคใหม่ (Modern)

ก่อนเข้าสู่ยุคใหม่ เป็นช่วงยุคมืดของประเทศอินเดีย เนื่องจากผ่านเหตุการณ์ไม่สงบภายในประเทศ ศิลปะวิทยาการต่าง ๆ ไม่ได้รับการฟื้นฟู โดยอินเดียถูกรุกรานจากพวกมุสลิม และตกเป็นอาณานิคมอยู่ภายใต้การปกครองของมุสลิมานถึง 300 ปี ต่อมาอินเดียตกเป็นอาณานิคมของประเทศอังกฤษอีก 150 ปี

จากแรงกดดันมานาน ผู้นำกลุ่ม หรือนักคิดชาวอินเดีย เริ่มฟื้นฟูภูมิปัญญาดั้งเดิม โยคะจึงได้เข้ามามีบทบาท เพื่อปลุกพลังประชาชนและสร้างพลังให้ชาวอินเดียลุกขึ้นต่อต้านผู้บุกรุกด้วยวิธี “อหิงสา” ในยุคนี้เอง ประมาณปีค.ศ. 1920 ซึ่งเป็นยุคใหม่ของโยคะ โยคะเริ่มเผยแพร่จนเป็นที่รู้จักของชาวโลก โดยเฉพาะอย่างยิ่งชาวตะวันตก ได้ให้ความสนใจเป็นพิเศษและเริ่มเผยแพร่ออกนอกประเทศอินเดีย

ยุคปัจจุบันหรือยุคร่วมสมัย (Contemporary)

जबจนอินเดียได้รับเอกราช เมื่อปีค.ศ. 1945 โยคะเริ่มมีบทบาทในภาครัฐบาลมากขึ้นตามลำดับ จนกระทั่งปัจจุบัน ถือเป็นหนึ่งในการพัฒนาสังคม กระทรวงพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ได้บรรจุหลักสูตรการเรียนการสอนในโรงเรียนและมหาวิทยาลัย ตลอดจนกระทรวงสาธารณสุขและสวัสดิการครอบครัว โดยกรมระบบการแพทย์อินเดียได้นำมาเป็นส่วนหนึ่งในการฟื้นฟูผู้ป่วย

4. ประเภทของโยคะ

การจัดกลุ่มประเภทโยคะแบบที่เป็นภูมิปัญญาโดยรวมของคนอินเดีย ไม่ได้จำแนกว่าเป็นปรัชญาในระบบฮินดู สามารถจำแนกประเภทได้ดังนี้

1. กลุ่มญาณโยคะ คือ โยคะที่เน้นการใช้ปัญญาขบคิด จนกระทั่งผู้ฝึกเข้าสู่ความหลุดพ้น พระพุทธเจ้าเป็นตัวอย่างที่ชัดเจนที่สุด ของผู้ปฏิบัติญาณโยคะ

2. กลุ่มกรรมโยคะ คือ โยคะที่มุ่งเน้นด้านการทำงาน การรับใช้ผู้อื่น โดยไม่คาดหวังผล ผู้ฝึกโยคะแนวนี้จะทำงานอย่างทุ่มเท ไปจนกระทั่ง เข้าสู่ความหลุดพ้น ตัวอย่างของกรรมโยคะที่ชัดเจนคือ อรชุนแห่งมหาภารต ภารตคีตา ที่ทำหน้าที่การรบของตนอย่างเป็นกรรมโยคะ

3. กลุ่มภักติโยคะ เน้นการใช้ศรัทธาเป็นตัณหา ผู้ฝึกจะสวดมนต์เปล่งเสียงไป จนกระทั่งตนเองถึงซึ่งความหลุดพ้น มีการปฏิบัติภักติโยคะกันมากในอินเดีย แม้ในยุคปัจจุบันที่เราจะเห็นนักบวชหลายคนทุ่มเทให้การสวดมนต์อย่างจริงจัง

4. กลุ่มราชโยคะ มุ่งฝึกควบคุมจิต จนกระทั่งเข้าถึงความหลุดพ้น

อย่างไรก็ตาม เมื่อพิจารณาลักษณะการฝึกโยคะ ที่มีอยู่ในสังคมไทยปัจจุบัน เราอาจจัดเป็นกลุ่ม ดังนี้ กลุ่มที่ 1 มุ่งเน้นการฝึกที่ครอบคลุมวิถีชีวิตโดยรวม ผู้ฝึกโยคะกลุ่มนี้จะให้ความสำคัญกับการถือศีล 5 (ซึ่งระบุอยู่ในโยคะสูตร) ให้ความสำคัญกับการฝึกท่าโยคะอาสนะและให้ความสำคัญกับการฝึกสมาธิด้วย

กลุ่มที่ 2 มุ่งเน้นการฝึกกายภาพเป็นหลัก ผู้ฝึกโยคะกลุ่มนี้จะมุ่งเน้นการฝึกท่าโยคะอาสนะ เป็นการเน้นลงไปที่การดูแลสุขภาพกาย การนำโยคะไปประยุกต์ใช้ในเชิงบำบัดรักษาโรค เช่น power yoga, Astanga yoga, Bikram yoga ฯลฯ

กลุ่มที่ 3 มุ่งเน้นการฝึกพลังชีวิต (พลังปราณ) ผู้ฝึกโยคะกลุ่มนี้จะมุ่งเน้น การฝึกลมหายใจ (ซึ่งถือเป็นส่วนหนึ่งของพลังปราณ) ฝึกควบคุมจิต เช่น กุณฑาลินีโยคะ, สหัจโยคะ ฯลฯ

พึงระลึกว่า คน ๆ หนึ่งไม่ได้ทำโยคะประเภทใด ประเภทเดียวโดด ๆ ในความเป็นจริงแต่ละคนล้วนปฏิบัติโยคะหลาย ๆ ประเภทอย่างผสมผสานกัน

สำหรับประเภทของโยคะในยุคที่เป็นปรัชญาโยคะอย่างเต็มรูปแบบสามารถจำแนกได้เป็น 2 ประเภท ดังนี้

1. หะโยคะ หมายถึง การพยายามควบคุมกายให้อยู่ในอำนาจของจิต ผู้ปฏิบัติเรียกว่า “หะโยคี”

โยคีรามจระกะ ได้กล่าวถึงความเป็นมาของหะโยคะไว้ว่า โยคะ เป็นศาสตร์ในการอบรมกาย ซึ่งป็นที่นิยมกันในอินเดียมาตั้งแต่สมัยโบราณศาสตร์นี้เชื่อว่า บุคคลที่จะอบรมจิตของตนได้อย่างดีนั้น ต้องผ่านการฝึก หรืออบรมกายอย่างดีเสียก่อน ด้วยเหตุนี้การอบรมกายจึงถือเป็นกระบวนการเบื้องต้นที่สำคัญมาก ผู้รู้บางท่านเคยกล่าวไว้ว่า การที่จะบังคับจิตของตนได้ต้องหากำราบกิเลสตนให้เบาบางเสียก่อน ในการกำราบตนของเหล่านักบวช โยคี หรือที่เรียกว่า นักพรต ทั่วไปเท่าที่ปรากฏในอินเดียแถบลุ่มแม่น้ำคงคาในอินเดียนั้น จะพบว่ามียุทธวิธีทรมานตนในรูปแบบต่าง ๆ บางกลุ่มจะเอาชนะใจตนด้วยการทรมานกายโดยการอดอาหาร นั่งบนแผ่นตะปู เปลือยกายนอนบนแผ่นหิน รวมทั้งวิธีการพิสดารอื่น ๆ สรุปได้ว่าต่างก็มุ่งมั่นที่จะปราบกิเลสตนให้หมด เพื่อที่จะบรรลุธรรมอันสูงส่ง (ทางแห่งการหลุดพ้นจากทุกข์) การฝึก และอบรมกายได้กลายเป็นกระบวนการบริหารกายอย่างหนึ่ง ซึ่งต่อมาได้มีการปรับปรุงแก้ไขเพิ่มเติมทั้งภาคทฤษฎีและปฏิบัติจนกลายเป็นศาสตร์ที่เรียกว่า โยคศาสตร์ และในกระบวนการฝึกโยคะทั้งหมด ที่นิยมมากที่สุดคือ หะระโยคะ (HATHA-YOGA) (โยคีรามจระกะ, ศาสตร์ลับโยคี, พิมพ์ครั้งที่ 3, แพล และเรียบเรียงโดยบรรยง บุญฤทธิ์ (กรุงเทพฯ : บริษัท สร้างสรรค์บุ๊คส์ จำกัด, 2540), หน้า 19)

2. ราชโยคะ หมายถึง การควบคุมจิต คือ ควบคุมความรู้สึกนึกคิด และเหตุผล ผู้ปฏิบัติได้ถือว่ามึระดับเหนือกว่าคนทั่วไป เรียกว่า “ราชโยคีผู้ปฏิบัติราชโยคะ”

หทยโยคะ และราชโยคะมีความสัมพันธ์กันโดยเป็นปัจจัยร่วมที่ทำให้การปฏิบัติโยคะสำเร็จ จะขาดสิ่งใดสิ่งหนึ่งไม่ได้ กล่าวคือ หทยโยคะช่วยให้กายสงบ จิตจึงเป็นอิสระเหนือกาย ขณะเดียวกันราชโยคะก็ช่วยพัฒนาจิตให้ควบคุมกายได้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

5. หลักคำสอนสำคัญของลัทธิโยคะ

ในโยคสูตรของฤๅษีปตัญชลีแบ่งเนื้อหาออกเป็น 4 ภาค คือ 1. สมาธิปาทะ พูดถึงลักษณะ และประโยชน์ของสมาธิ 2. ศาสนาปาทะ คือ วิธีที่จะดำเนินไปสู่สมาธิ 3. วิภูติปาทะ ว่าด้วยอำนาจพิเศษเหนือธรรมชาติที่ได้มาโดยวิธีโยคะ 4. ไกวัลยปาทะ คือ ทางแห่งโมกษและความจริงเกี่ยวกับปुरुษสูงสุด

จากเนื้อหาในโยคสูตรสามารถจำแนกคำสอนได้ดังนี้

1. สภาวะจิต

จิตมี 5 ภาวะ ได้แก่ 1) ปราโมคณา คือ จิตที่ตัดสินเรื่องราวต่าง ๆ โดยใช้เหตุผลวิเคราะห์ร่วมกับประสบการณ์ 2) วิปรารายา คือ ภาวะหลงผิด เช่น ความไม่รู้เกี่ยวกับปรากฏการณ์ธรรมชาติ 3) วิกัลป์ปา คือ ภาวะจินตนาการ เพื่อฝัน 4) นิหรา คือ ภาวะหลับ ประสบการณ์ทั้งหลายจะหายไปชั่วคราว 5) สมรติ คือ ภาวะที่จำเรื่องราวในอดีต

2. สาเหตุแห่งทุกข์

ฤๅษีปตัญชลีได้จำแนกสาเหตุที่ทำให้จิตเป็นทุกข์ไว้ 5 ประการ ดังนี้ 1) ความขลาด 2) การแบ่งแยกตัวเองออกจากสรรพสิ่ง 3) กำหนดราคา 4) ความเกลียดชัง หรือรังเกียจ 5) ความอยากมีชีวิตยืนยาว ดังเนื้อหาในโยคสูตรที่ว่า ก็กิเลสอันคืออวิชชา ความหลงตน ราคา ความเกลียดชังและการยึดติดในความมีความเป็น อวิชชาเป็นบ่อเกิดของกิเลสอื่น ๆ มักมีลักษณะลบลอยอยู่ ประณีต มีความจำเก็บ เือบอาบไปทั่ว และเต็มต้น ความเข้าใจในสิ่งไม่แน่นอนถาวรว่าถาวรแน่นอน ความเข้าใจในสิ่งไม่บริสุทธิ์ว่าบริสุทธิ์ ความเข้าใจในทุกข์ว่าสุข ความเข้าใจในอนาคตว่าเป็นอดีต เหล่านี้คือผลของอวิชชา ความหลงตนคือการหลงผิดคิดว่าการรับรู้ (ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ) และความรู้คือตน กำหนดราคา คือ สิ่งที่สืบต่อมาจากการยึดติดในความสุข ความเกลียดชังคือสิ่งที่สืบต่อมาจากการยึดติดในทุกข์ การยึดติดอยู่ในภาวะที่มีที่เป็น เป็นกิเลสอันประณีตประการสุดท้าย (สุภญาณ คิยะญาณ, โยคศาสตร์ มหรรคจรรยแห่งโยคะ, (กรุงเทพฯ : คณะสังคมศาสตร์, ม.ป.ป., หน้า 116)

3. การจัดทุกข์

การจัดทุกข์มีวิธีการคือการปฏิบัติโยคะ ซึ่งมีลำดับขั้นตอนและเรื่องที่ต้องทำความเข้าใจดังนี้

3.1 ระดับของการปฏิบัติโยคะ

การปฏิบัติโยคะจำแนกเป็น 8 ระดับ ดังนี้

1) ศีลธรรมคือข้อห้ามที่ป้องกันไม่ให้ความชั่ว ซึ่งมีหลักในการปฏิบัติ มีรายละเอียดดังนี้

- ไม่ใช้ความรุนแรงกับตนเอง และผู้อื่น
- มีสัจจะ
- ไม่ลักขโมยหรือคดโกง
- ประพฤติพรหมจรรย์
- ไม่สะสมทรัพย์สมบัติ

ในข้อที่ว่าไม่ใช้ความรุนแรงก็คือการปฏิบัติตามหลักอหิงसानั่นเอง โดยปกติมนุษย์เรามักจะต่อสู้เพื่อปกป้องผลประโยชน์ของตน ซึ่งผู้ปฏิบัติโยคะต้องเอาชนะความเห็นแก่ตัวนั้น โดยตระหนักว่าสิ่งมีชีวิตในโลกมี

ความเท่าเทียมกัน และมีสิทธิที่จะดำรงชีวิตอยู่ ผู้ที่ปฏิบัติโยคะในข้อนี้จะสามารถดำรงชีวิตอยู่ได้โดยไม่มี ความโกรธ และความกลัว อีกทั้งช่วยให้ปล่อยวาง ไม่ยึดติดในทรัพย์สิน ไม่สะสมทรัพย์เพื่อไว้ในอนาคต

ในข้อที่ว่ารักษาสัจจะ ถือเป็นศีลธรรมขั้นสูงสุด สำหรับผู้ปฏิบัติโยคะมีถ้อยคำที่ว่าผิด และเป็นมลทิน 4 ประเภท คือ 1) ใช้ถ้อยคำผิด 2) กล่าวเท็จ 3) เล่านิยายหรือเรื่องไม่จริง 4) คูหามั่นสิ่งที่คุณอื่นเคารพ

ในข้อที่ว่าไม่ลักขโมย หรือคดโกงมีวัตถุประสงค์ให้ผู้ปฏิบัติไม่มีความโลภในสิ่งของที่ไม่จำเป็น เป็นการลดความอยากในทรัพย์สมบัติ

ในข้อที่ว่าประพฤติพรหมจรรย์ พรหมจรรย์ที่ว่านี้มีทั้งระดับของนักบวช คือ การไม่มีความสัมพันธ์กับ เพศตรงข้าม และระดับผู้ครองเรือนที่หมายถึง การสำรวมกาย คำพูด และจิตใจอย่างเคร่งครัด ทั้งนี้การ ประพฤติพรหมจรรย์มีประโยชน์ในแง่ที่ทำให้ผู้ครองเรือนรู้จักอุทิศตน บำเพ็ญประโยชน์ สำหรับนักบวชมี คำอธิบายว่า “การประพฤติพรหมจรรย์ คือ การไม่ประพฤติประเวณีในเพศตรงข้าม โดยเฉพาะอย่างยิ่ง เชื่อ ชีวิตของบุรุษคือ พลัง การสูญเสียเชื่อชีวิตย่อมทำให้สูญเสียพลัง อ่อนแอ และตายเร็ว ด้วยการรักษาไว้ได้ซึ่ง เชื่อชีวิตตลอดไป โยคีย่อมมีกลิ่นตัวหอมหวาน และมีจิตใจที่ไม่หวั่นเกรงต่อความตาย” (สุภญาณ ศิษย์ญาณ, โยคศาสตร์ มหรรคจรรย์แห่งโยคะ, อ้างแล้ว, หน้า 28)

ในข้อสุดท้ายการไม่สะสมทรัพย์สมบัติ คือ การดำรงชีวิตอย่างเรียบง่ายตามธรรมชาติ เป็นการอบรม จิตใจไม่ให้ปรารถนาในวัตถุ

2) จริยธรรม คือ สิ่งที่ผู้ปฏิบัติโยคะควรปฏิบัติให้เป็นอุปนิสัย ประกอบด้วยหลักปฏิบัติ 5 ประการ คือ 1) ความบริสุทธิ์ 2) ความสันโดษ 3) ตบะ 4) การศึกษาในตน 5) การมุ่งสู่ภาวะสูงสุด

ข้อแรกคือความบริสุทธิ์ หมายถึง ความบริสุทธิ์ทางกาย ความบริสุทธิ์ทางใจ และความบริสุทธิ์ทาง ปัญญาโดยผู้ปฏิบัติจะต้องชำระล้างร่างกาย และชำระจิตใจให้อยู่ในอารมณ์โกรธ เกลียด มีราคะ มีความห ดหู่ มีความถือตน และมีความเกียจคร้าน ส่วนปัญญา คือ การพัฒนาปัญญาไม่ให้ความหลงผิด

การชำระร่างกาย จิตใจ และปัญญาดังกล่าวมีองค์ประกอบอื่น ๆ นอกเหนือจากตัวบุคคลเข้ามา เกี่ยวข้อง ได้แก่ อาหาร ที่อยู่อาศัย สภาพแวดล้อม ผู้ปฏิบัติจึงต้องจัดสภาพแวดล้อมเหล่านี้ให้เหมาะสม กล่าวคือ อาหารที่รับประทานควรเป็นอาหารที่สร้างเสริมสุขภาพ มีครบทุกระส แต่ไม่ใช่รสจัดจนเกินไป หาก เป็นอาหารมังสวิรัตก็จะเป็นอย่างยิ่ง นอกจากในการรับประทานอาหารก็ต้องรับประทานแต่พอเหมาะ ไม่ใช่ รับประทานด้วยความโลภ สำหรับสถานที่ในการอยู่อาศัย ควรเลือกที่สงบ ติดแหล่งน้ำ อากาศถ่ายเท และ ปลอดภัยจากสัตว์ร้าย

ในข้อที่ 2 ความสันโดษ ความสันโดษนี้ช่วยไม่ให้จิตใจฟุ้งซ่าน ทำให้จิตใจสงบ ไม่หวั่นไหวต่อสิ่งเร้า ภายนอก

ข้อที่ 3 ตบะ หมายถึง การบำเพ็ญเพียรเผากิเลสให้หมดไป ซึ่งผู้ปฏิบัติจะต้องมีวินัยในการรักษา กาย วาจา และใจตามหลักศีลธรรม

ข้อที่ 4 การศึกษาในตน หมายถึง การทำความเข้าใจตนเอง พร้อมทั้งมุ่งพัฒนาชีวิตของตนให้ดีขึ้น

ข้อที่ 5 การมุ่งสู่สภาวะสูงสุด เป็นจรรยาบรรณที่คอยเตือนมิให้ผู้ปฏิบัติหลงไปตามกระแสโลก ขจัด ความยินดีในลาภสักการะ ผู้ปฏิบัติจะต้องอุทิศตนต่อความบริสุทธิ์สูงสุด

3) อาสนะ หมายถึง การดูแล และการบริหารร่างกาย

อาสนะ หมายถึง การตัดกาย จะช่วยให้ผู้ปฏิบัติมีสุขภาพแข็งแรง และมีความมั่นคงทางอารมณ์ ทั้งนี้นับตั้งแต่อดีต โยคีทั้งหลายก็ได้ปฏิบัติอาสนะเพื่อบริหารกล้ามเนื้อ และระบบต่าง ๆ ทำให้ระบบภายในทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

การที่โยคีมีคำสอนเรื่องการฝึกอาสนะเนื่องจากมีแนวคิดในการพัฒนาร่างกาย เพื่อเป็นพาหนะนำไปสู่การพัฒนาจิตใจ เพราะร่างกายเป็นสิ่งที่เกิดมาคู่กับจิต เมื่อร่างกายยังอยู่ก็ควรดูแลรักษา และฝึกบริหารให้ทำงานได้อย่างเต็มประสิทธิภาพ

วิธีการฝึกอาสนะนั้นผู้ปฏิบัติจะต้องรวมร่างกาย และจิตใจให้เป็นหนึ่งเดียวกัน จากนั้นฝึกอาสนะตามท่าต่าง ๆ

4) ปราณยามา วิธีบริหารการหายใจ

ปราณยามา หมายถึง การบริหารลมหายใจ และควบคุมให้ได้ตามวัตถุประสงค์ ซึ่งการควบคุมประกอบด้วย 1) ควบคุมลมหายใจเข้า 2) ควบคุมลมหายใจออก 3) ควบคุมการหยุดหายใจ

ปราณยามาเป็นศาสตร์แห่งการหายใจ โดยเชื่อว่าหากสามารถควบคุมการหายใจได้จะทำให้พลังนอกจากนี้การควบคุมระบบหายใจยังช่วยผ่อนคลายระบบประสาท และระงับความฟุ้งซ่านได้อีกด้วย

5) การสำรวมจิต จิตเป็นสิ่งที่ทำให้เกิดทุกข์เพราะมีความปรารถนาในวัตถุต่าง ๆ ผู้ปฏิบัติโยคีจึงต้องละความปรารถนาเหล่านั้น โดยมีความยินดีตามที่ตนมี ตนเป็น ดำรงตนอย่างมั่นคง ไม่หวั่นไหวไปกับทรัพย์สินเงินทอง หรือความทุกข์ยากใด ๆ

6) การเพ่งจิต เป็นสิ่งที่ปฏิบัติต่อจากอาสนะ และการสำรวมจิต โดยผู้ปฏิบัติต้องเพ่งจิตให้เป็นหนึ่ง

โดยธรรมชาติจิตมีการทำงานใน 5 สภาวะ คือ 1. สภาวะแห่งพันธุนาการ คือ การยึดติดในวัตถุ ลาภยศ เกียรติยศทั้งหลาย 2. สภาวะแห่งความขัดแย้ง คือ ภาวะจิตที่มีความลังเลระหว่างสองสิ่ง เช่น ดี-ชั่ว, ถูก-ผิด 3. สภาวะแห่งความโง่เขลา คือ ภาวะที่ไม่รู้ ได้แก่ การไม่รู้ความจริงของชีวิต 4. สภาวะแห่งเอกจิต คือ ภาวะที่มีความแน่วแน่ มั่นคง รู้ว่าอะไรควร –ไม่ควร 5. สภาวะแห่งวิสุทธิจิต คือ สภาวะที่หลุดพ้นจากตัวตน

ในการเพ่งจิตก่อนเข้าสู่สภาวะที่ 5 โยคีจะเพ่งสิ่งที่เปี่ยมคุณค่า หรือมีความเป็นกลาง ได้แก่ “โอม” คำว่า “โอม” หมายถึง พลังอำนาจอันไม่มีที่สิ้นสุด ความรู้อันไม่มีขอบเขตจำกัด และการปรากฏอยู่แห่งสรรพสิ่งทั้งปวง

7) การพิจารณา หมายถึง การพิจารณาสังขะ คือ การพิจารณาสิ่งใดสิ่งหนึ่งอย่างต่อเนื่องจนเข้าใจโดยตลอด การพิจารณาตามหลักโยคะ ได้แก่ การพิจารณาร่างกาย ลมหายใจ ความรู้สึก เหตุผล และตัวตน ว่าเป็นเพียงมายา ไม่คงทนถาวร

8) สมาธิ เกิดขึ้นหลังจากพิจารณาสังขะ ทำให้ได้สมาธิอันยิ่งใหญ่ คือ ราชสมาธิ เมื่อบรรลุแล้วก็จะทำให้ละตัวตน ซึ่งเป็นจุดสูงสุดของการบำเพ็ญเพียร

3.2 อุปสรรคของการปฏิบัติโยคะ

อุปสรรคหรือสิ่งที่ขัดขวางการฝึกโยคะ ได้แก่ 1) ความเจ็บป่วยทางร่างกาย 2) ภาวะปัญญาอ่อน 3) ความลึกลับสงสัย 4) สภาพที่ไม่อาจรับรู้ 5) ความเกียจคร้าน 6) ความโลภในวัตถุ 7) ความเข้าใจผิด ความหลง 8) ความไม่สม่ำเสมอในการปฏิบัติ 9) การไม่รักษาภาวะของการปฏิบัติในแต่ละขั้น

3.3 การจัดอุปสรรค

ในการจัดอุปสรรคที่ขัดขวางการปฏิบัติโยคะประกอบด้วยหลัก 4 ประการ คือ 1) เมตตา หรือ การมีไมตรี ได้แก่ ความเป็นมิตร และรู้สึกเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกันกับผู้อื่น 2) กรุณา หมายถึง ความสงสาร และรู้จักเสียสละเพื่อผู้อื่น 3) มุทิตา คือ ความยินดีในความสำเร็จของตนเอง และความสำเร็จของผู้อื่น 4) อุเบกขา คือ การเข้าใจผู้อื่น ไม่ดูหมิ่นหรือทะนงตน

3.4 ประเภทของผู้ปฏิบัติโยคะ

พิจารณาตามการจัดประเภทของศิษย์ในศิวสंहิตา ซึ่งแบ่งศิษย์ออกเป็น 4 ประเภท ได้แก่

1) ประเภทอ่อนแอ

ศิษย์ประเภทนี้จะไม่กระตือรือร้นในการปฏิบัติ ตกอยู่ในอำนาจของกิเลส ผู้สอนจะให้มนตรา (Mantra) คือ มนต์ หรือความคิดศักดิ์สิทธิ์ที่จะสถิตอยู่ในใจ ศิษย์จะต้องคิดซ้ำแล้วซ้ำเล่าจนนับปี กว่าที่มนตราจะให้ผล

2) ประเภทที่ตรงตามมาตรฐานทั่ว ๆ ไป

ศิษย์ประเภทนี้มีวินัยในการปฏิบัติ ผู้สอนจะให้ “ลายา” หมายถึง คำสอนเรื่องการอุทิศตนต่อครู เพื่อจะได้เข้าใจ และปฏิบัติตาม

3) ประเภทดีเยี่ยม

ศิษย์ประเภทนี้มีจิตใจมั่นคง อุทิศตัวแก่ครู ซึ่งผู้สอนจะให้ “หะโยคะ” คือ คำสอนเรื่องการควบคุมร่างกายด้วยอาสนะ และปราณายามา

4) ประเภทล้ำเลิศ (เป็นเพียงประเภทเดียวที่สามารถข้ามโลกมาหาไปได้) เป็นผู้รู้ทฤษฎีอย่างครบครันพร้อมที่จะเข้าสู่ภาคปฏิบัติ ผู้สอนจะสอนทั้งหะโยคะ และราชโยคะ ราชโยคะ ก็คือ การเพ่งสมาธิตนเอง

3.5 ผลของการปฏิบัติโยคะ

ผลของการปฏิบัติโยคะมีดังนี้

1) ผู้ปฏิบัติดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างเป็นสุข การปฏิบัติโยคะแม้ในขั้นต้นก็ช่วยให้สามารถดำรงชีวิตได้อย่างสงบสุข กล่าวคือผลจากการปฏิบัติตามหลักศีลธรรม และจริยธรรมจะช่วยให้ดำรงชีวิตอย่างสันโดษ รู้จักอุทิศตน ไม่สร้างศัตรู ทำให้ดำรงชีวิตในสังคมได้อย่างเป็นสุข

2) ผลทางด้านสุขภาพ การปฏิบัติจนถึงขั้นอาสนะ ส่งผลให้ผู้ปฏิบัติมีสุขภาพร่างกายสมบูรณ์ อีกทั้งยังมีสิ่งแวดล้อมที่อยู่อาศัยที่สะอาด

3) ผลทางด้านการพัฒนาจิต การพัฒนาจิตตามหลักโยคะให้ผลต่าง ๆ ดังนี้

- เกิดอติตังสญาณ คือ ล่วงรู้ความเป็นมาในอดีตชาติ
- เกิดปรจิตญาณ คือ ล่วงรู้จิตของผู้อื่น

- การหายตัว คือ ควบคุมธาตุที่เป็นกายไม่ให้ปรากฏ
- มรณญาณ คือ รู้เวลาตายของตน

นอกจากนี้ยังมีปณิหาริย์อื่น ๆ เช่น ตาพิภย์ แต่จุดมุ่งหมายสูงสุดของการปฏิบัติคือ จิตบรรลู่ไกรวัลย์ คือการขจัดกิเลสได้อย่างหมดสิ้น ไกรวัลย์เป็นสภาวะที่บริสุทธิ์ ไม่มีสิ่งใด ๆ เจือปน

6. บทสรุป

ลัทธิโยคะกำเนิดขึ้นอย่างเป็นทางการเมื่อฤๅษีปตัญชลีได้รวบรวมและเรียบเรียงความรู้เกี่ยวกับโยคะออกมาเป็น “โยคศาสตร์” โยคะจึงได้จัดอยู่ในกลุ่มปรัชญา 6 สำนักของฮินดู หลักคำสอนของลัทธิโยคะนั้น ไม่ได้มีการอธิบายในเชิงปรัชญาโดยตรง แต่เป็นการอธิบายวิธีการปฏิบัติ ผีกฝน และควบคุมร่างกาย ควบคู่ไปกับหลักคำสอนของศาสนาฮินดู คำสอนของลัทธิโยคะมีความแตกต่างจากยุคเดิมคือ ยุคพระเวท หรือมหากาพย์ในส่วนที่อธิบายด้วยเหตุผล ไม่ได้อ้างถึงเทพปกรณัมเช่นในอดีต ซึ่งสอดคล้องกับแนวทางการอธิบายของลัทธิอื่นๆ ในยุคเดียวกัน กล่าวได้ว่า ในยุคที่ลัทธิโยคะกำเนิดขึ้นมานี้เป็นยุคที่ปรัชญาอินเดียเข้าสู่รูปแบบของปรัชญาแบบผสมผสานคือมีทั้งคำสอน การอธิบายด้วยเหตุผล และหลักปฏิบัติ

บรรณานุกรม

โยคีรามจระกะ. (2540). **ศาสตร์ลัทธิโยคี**. แปลและเรียบเรียงโดยบรรยง บุญฤทธิ์ กรุงเทพฯ : บริษัท สร้างสรรค์ บุ๊คส์ จำกัด.

สุภญาณ ศิยะญาโณ. (ม.ป.ป.). **โยคศาสตร์ มหัทศจรยแห่งโยคะ**. กรุงเทพฯ : คณะสังคมพาสก.

สุนทร ณ รังษี. (2521). **ปรัชญาอินเดียประวัติและลัทธิ**. กรุงเทพฯ : พิพิธวิทยา.