



ศึกษาเปรียบเทียบสมาธิในศาสนาพุทธเถรวาทกับโยคะ
ในศาสนาพราหมณ์-ฮินดู

A COMPARATIVE STUDY OF MEDITATION IN THERAVADA
BUDDHISM AND YOGA IN BRAHMANISM-HINDUISM

พระมหาค่านวล อคฺคจิตฺโต (นวลคำ)

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาศาสนาเปรียบเทียบ

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศักราช ๒๕๖๐



ศึกษาเปรียบเทียบสมาธิในศาสนาพุทธเถรวาทกับโยคะ
ในศาสนาพราหมณ์-ฮินดู

พระมหาค่านวล อคฺคจิตฺโต (นวลคำ)

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาศาสนาเปรียบเทียบ

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศักราช ๒๕๖๐

(ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย)



A Comparative Study of Meditation in Theravada Buddhism
and Brahmanism-Hinduism

Phramaha Khamnual Aggacitto (Nualkham)

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of
The Requirements for the Degree of
Master of Arts
(Comparative Religion)

Graduate School
Mahachulalongkornrajavidyalaya University
C.E. 2517

(Copyright by Mahachulalongkornrajavidyalaya University)



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อนุมัติให้บัณฑิตวิทยาลัย
เรื่อง “ศึกษาเปรียบเทียบสมาธิในศาสนาพุทธเถรวาทกับโยคะในศาสนาพราหมณ์-ฮินดู” นี้ เป็น
ส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาศาสนาเปรียบเทียบ

(พระมหาสมปурณ์ วุฑฒิกโร, ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการตรวจสอบวิทยานิพนธ์

ประธานกรรมการ

(พระมหายุทธนา นรเชษฐโ, ดร.)

กรรมการ

(ผศ.ดร.วุฒินันท์ กันทะเตียน)

กรรมการ

(ผศ.ดร.ณัฏฐ์ ศรีดี)

กรรมการ

(พระศรีรัตโนบล, ดร.)

กรรมการ

(พระครูวินัยธรสมุท ถาวรธมโม, ผศ.ดร.)

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์

พระศรีรัตโนบล, ดร.

ประธานกรรมการ

พระครูวินัยธรสมุท ถาวรธมโม, ผศ.ดร. กรรมการ

ชื่อผู้วิจัย

(พระมหาค่านวล อคฺคจิตฺโต)



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อนุมัติให้บัณฑิตวิทยาลัย
เรื่อง “ศึกษาเปรียบเทียบสมาธิในศาสนาพุทธเถรวาทกับโยคะในศาสนาพราหมณ์-ฮินดู” นี้ เป็น
ส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาศาสนาเปรียบเทียบ

.....
(พระมหาสมบุญ วุฑฒิโกโร, ดร.)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการตรวจสอบวิทยานิพนธ์ ประธานกรรมการ
(พระมหาอุทธนา นรเชฏโฐ, ดร.)

..... กรรมการ
(ผศ.ดร.วุฒินันท์ กันทะเตียน)

..... กรรมการ
(ผศ.ดร.ณัฏธีร์ ศรีดี)

..... กรรมการ
(พระศรีรัตโนบล, ดร.)

..... กรรมการ
(พระครูวินัยธรสมุทร ถาวรธมโม, ผศ.ดร.)

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ พระศรีรัตโนบล, ดร. ประธานกรรมการ
พระครูวินัยธรสมุทร ถาวรธมโม, ผศ.ดร. กรรมการ

ชื่อผู้วิจัย

.....
(พระมหาคำนวล อคฺคจิตโต)

ชื่อวิทยานิพนธ์ : ศึกษาเปรียบเทียบสมาธิในศาสนาพุทธเถรวาทกับโยคะในศาสนาพราหมณ์-ฮินดู

ผู้วิจัย : พระมหาค่านวล อคฺคจิตฺโต (นวลคำ)

ปริญญา : พุทธศาสตรมหาบัณฑิต (ศาสนาเปรียบเทียบ)

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์

: พระศรีรัตโนบล (สุริโย อุตตมเมธี), ดร. ป.ธ. ๙, พธ.บ. (ปรัชญา),
M.A. (Philosophy), Ph.D. (Philosophy)

: พระครูวินัยธรสมุท ถาวรธมโม, ผศ.ดร., พธ.บ. (สังคมศึกษา),
พธ.ม. (ปรัชญา), Ph.D. (Philosophy)

วันสำเร็จการศึกษา : ๑๙ มีนาคม ๒๕๖๑

บทคัดย่อ

วิทยานิพนธ์นี้มีวัตถุประสงค์ ๓ ประการ คือ (๑) เพื่อศึกษาสมาธิในศาสนาพุทธเถรวาท (๒) เพื่อศึกษาโยคะในศาสนาพราหมณ์-ฮินดู (๓) เพื่อเปรียบเทียบสมาธิในศาสนาพุทธเถรวาทกับโยคะในศาสนาพราหมณ์-ฮินดู ซึ่งการศึกษานี้เป็นการศึกษาเชิงเอกสาร วิเคราะห์ข้อมูลเชิงพรรณนา ผลการศึกษาพบว่า

สมาธิในทางศาสนาพุทธเถรวาท คือ การกำหนดจิตให้อยู่ในอารมณ์ปกติ ไม่ให้จิตซัดส่ายไปในทางอกุศล เป็นการกระทำจิตให้ตั้งมั่นเพื่อเป้าหมายคือการขจัดกิเลสที่นอนเนื่องอยู่ในสันดาน โดยมีเป้าหมายสูงสุดคือการหมดสิ้นจากกิเลสอาสวะทั้งหมดด้วยหลักแห่งสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน

โยคะในศาสนาพราหมณ์-ฮินดู คือ หลักการเป็นหลักปฏิบัติเพื่อมิให้ปุระษะสำคัญตนว่าเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับประภฤติ การจะบรรลุเป้าหมายของโยคะนั้นมีขั้นตอนการปฏิบัติ ๘ ประการ เรียกว่าอัสถางคโยคะ มีสมาธิ เป็นขั้นสุดท้ายแห่งการฝึก ด้านผลจากการปฏิบัติผู้ปฏิบัติโยคะ ตามหลักคำสอนย่อมได้รับผล ๒ ประการ คือ (๑) ผลที่เป็นโลกิยะ คือสามารถทำลายเป็นอำนาจเหนือโลก (๒) ผลที่เป็นโลกุตระของผู้ปฏิบัติโยคะบรรลุถึงเขตแดนแห่งโลกุตระ

สมาธิในศาสนาพุทธเถรวาทกับโยคะในศาสนาพราหมณ์-ฮินดู มีนัยที่เหมือนกันคือ เป็นเครื่องมือที่ใช้ในการควบคุมจิตให้ดำเนินอยู่ในทางแห่งกุศล โดยมีเป้าหมายคือการหมดสิ้นจากกิเลสอาสวะ ที่ต่างกันคือ สมาธิ มีความหมายถึงการบำเพ็ญเพียรทางจิตขั้นสูงเพื่อขจัดกิเลส มีเป้าหมายคือการบรรลุนิพพาน ส่วนโยคะ เป็นนัยทั่วไปเกี่ยวกับการฝึกกระบวนจิตประสานกับร่างกายให้เกิดความสมดุลเพื่อรองรับการฝึกปฏิบัติทางจิตและมีเป้าหมายสู่ความสุขสูงสุดคือโมกษะ

Thesis Title : A Comparative Study of Meditation in Theravada Buddhism and Yoga in Brahmanism-Hinduism

Researcher : Phramaha Khamnual Aggacitto (Nualkham)

Degree : Master of Arts (Comparative Religion)

Thesis Supervisory Committee

: Phra Srirattanobon (Suriyo Uttamamedhi), Dr., Pali IX,
B.A. (Philosophy), M.A. (Philosophy), Ph.D. (Philosophy)

: Phrakruvinaithon Samut Th varadhammo, Asst. Prof. Dr.
B.A. (Social Teaching), M.A. (Philosophy), Ph.D. (Philosophy)

Date of Graduation : March 19, 2018

Abstract

This thesis has three objectives: 1) to study Meditation in Theravada Buddhism, 2) to study Yoga in Brahmanism-Hinduism, and 3) to comparatively study of Meditation in Theravada Buddhism and Yoga in Brahmanism-Hinduism. This study is of documentary type of research. The data of this study has been analyzed by descriptive analysis.

The results of the study were as follows:

Mediation in Theravada Buddhism is the controlling of mind concentrating in the normal objects by not letting mind sways into the unwholesome state. It is the sort of making mind stable in order to annihilate defilements that lie in the innate character of human beings with its final goal at completely ceasing of all defilements and cankers by following the principle of tranquil meditation (*samatha bh van* and insight meditation (*vipassan bh van*)

Yoga in Brahmanism-Hinduism is of the practice with its aim at not letting *Purusha* misunderstand oneself as the sameness with *Prakriti*. The way to reach the goal of Yoga is to practice the eight limes of Yoga or called '*Ashtanga Yoga*' with its final practice on meditation (*Sam dhi*). On the results of practice, the practitioner of Yoga would acquire two results: 1) mundane result—it could yield many powers, including the supernatural power, 2) supra-mundane result—the practitioner would reach the sphere of eternal bliss.

Meditation in Theravada Buddhism and Yoga in Brahmanism-Hinduism meditation have the similar point as the tool for controlling of mind being in the way of wholesome state with its goal on the cessation of all defilements and cankers. The different point of them was that meditation in Theravada Buddhism means the highest mental development for eliminating of all defilements and cankers by having the final goal at *nibbāna*, but Yoga in Brahmanism-Hinduism is the general implication related to process of mental practice incorporating with the body in order to be balanced mind by having the final goal at *Moksha*

กิตติกรรมประกาศ

ผู้วิจัยกราบขอบคุณพระราชปรีดิ์มณี, ผศ.ดร. คณบดีคณะพุทธศาสตร์ พระมหาสมบุรณ์ วุฑฒิโกโร,ดร. คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย พระราชสิทธิมณี วิ., ดร. ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาศาสนาเปรียบเทียบ ขอขอบคุณพระมหาสุศักดิ์ ปัจจนตเสโน, ดร. รองคณบดีฝ่ายบริหาร คณะพุทธศาสตร์ ประธานกรรมการพิจารณาหัวข้อและโครงสร้างวิทยานิพนธ์ พระมหาอุทตนา นรชฎโฐ, ดร. ประธานกรรมการตรวจสอบวิทยานิพนธ์ ผศ.ดร. วุฒินันท์ กันทะเตียน ผศ.ดร.ณัฏฐ์ ศรีดี คณะกรรมการผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบวิทยานิพนธ์ ที่ให้คำแนะนำ และชี้ประเด็นต่าง ๆ ในการทำวิทยานิพนธ์เพื่อให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

กราบนมัสการขอบคุณ พระศรีรัตนโอบ, ดร. พระครูวินัยธรรมสมุทร ถาวรธมโม, ผศ.ดร. ที่ให้ความช่วยเหลือ ให้คำแนะนำ ตรวจสอบแก้ไข ข้อบกพร่องต่าง ๆ ตั้งแต่ต้นจนเสร็จสมบูรณ์ด้วยความกรุณาอย่างยิ่ง ขอขอบคุณพระมหาจรรยา กิตติปัญญา, ดร. ที่ช่วยตรวจสอบบทความภาษาอังกฤษด้วยเมตตาธรรมอย่างยิ่ง

กราบขอบคุณ พระครูโฆสิตพุทธศาสตร์, ดร. พระมหามงคลกานต์ จิตธมโม, ดร. เจริญพร ขอขอบคุณ ดร.แสวง นิลนามะ ผศ.เฉลียว รอดเขียว ผศ.สมควร นียมวงศ์ ผศ.กฤต ศรียะอาจ ดร.คำพอง งามภักดิ์ ดร.คงสุษฎุ์ แพงทรัพย์ ขอขอบคุณพระครูธรรมบาล (พิจิตร ธมฺมวิจิโต) เจ้าหน้าที่โครงการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาศาสนาเปรียบเทียบ ตลอดทั้งคณาจารย์ และเจ้าหน้าที่คณะพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ทุกรุป/ทุกท่าน ที่กรุณาทำให้ตลอดระยะเวลาแห่งการศึกษา การให้คำปรึกษาและการติดต่อประสานงานทุกอย่าง เป็นไปด้วยความราบรื่นและเปี่ยมล้นด้วยกัลยาณธรรมทุกเวลา

ขอบคุณเพื่อนนิสิตในสาขาวิชาศาสนาเปรียบเทียบ รุ่นที่ ๘ ทุกรุป/ทุกท่าน ที่กรุณาแบ่งปันข้อมูลทั้งขณะศึกษาอยู่และขณะทำงานวิจัย ขอขอบคุณเจ้าหน้าที่ห้องสมุดมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ที่เอื้อเอื้อในการเข้าใช้ห้องสมุดด้วยมิตรไมตรีที่อบอุ่นยิ่ง

ขออนุโมทนาขอบคุณบิดา-มารดา ครู อุปัชฌาย์ อาจารย์ และผู้มีพระคุณทุกท่าน ที่มีส่วนช่วยอย่างสูงต่อการศึกษาล่าเรียนตั้งแต่ต้นกระทั่งถึงวันนี้

ขอพระสัทธรรมของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า และความดีงามทั้งปวง ได้ดำรงมั่น เพื่อประโยชน์เกื้อกูล เพื่อความสุขแก่ชนหมู่มาก และแก่ชาวโลกตลอดกาลนาน เทอญ

พระมหาค่านวล อคฺคจิตฺโต (นวลคำ)

๑๗ มีนาคม ๒๕๖๑

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	(๑)
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	(๒)
กิตติกรรมประกาศ	(๔)
สารบัญ	(๕)
คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ	(๗)
บทที่ ๑ บทนำ	
๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	๑
๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย	๓
๑.๓ ปัญหาที่ต้องการทราบ	๓
๑.๔ คำจำกัดความของศัพท์ที่ใช้ในการวิจัย	๔
๑.๕ ขอบเขตของการวิจัย	๔
๑.๖ เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	๔
๑.๗ วิธีดำเนินการวิจัย	๗
๑.๘ กรอบแนวคิดในการวิจัย	๘
๑.๙ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	๘
บทที่ ๒ สมมติในศาสนาพุทธเถรวาท	
๒.๑ ความหมายและความสำคัญของสมมติในศาสนาพุทธเถรวาท	๙
๒.๒ ประเภทของสมมติในศาสนาพุทธเถรวาท	๑๐
๒.๓ องค์ประกอบของสมมติในศาสนาพุทธเถรวาท	๑๓
๒.๔ หลักการและวิธีปฏิบัติสมมติในศาสนาพุทธเถรวาท	๒๕
๒.๕ ประโยชน์และผลสำเร็จของสมมติ	๓๑
๒.๖ สรุป	๓๔
บทที่ ๓ โยคะในศาสนาพราหมณ์-ฮินดู	
๓.๑ ความหมายและความสำคัญของโยคะในศาสนาพราหมณ์-ฮินดู	๓๕
๓.๒ ประเภทของโยคะในศาสนาพราหมณ์-ฮินดู	๓๖
๓.๓ องค์ประกอบของโยคะในศาสนาพราหมณ์-ฮินดู	๓๙
๓.๔ หลักการและวิธีการฝึกโยคะในศาสนาพราหมณ์-ฮินดู	๔๑
๓.๕ ประโยชน์และผลสำเร็จของการฝึกโยคะ	๖๓

๓.๖ สรุป	๖๗
บทที่ ๔ เปรียบเทียบสมาธิในศาสนาพุทธเถรวาทกับโยคะในศาสนาพราหมณ์-ฮินดู	
๔.๑ เปรียบเทียบความหมายและความสำคัญของสมาธิกับโยคะ	๖๘
๔.๒ เปรียบเทียบประเภทของสมาธิกับโยคะ	๗๐
๔.๓ เปรียบเทียบองค์ประกอบของสมาธิกับโยคะ	๗๑
๔.๔ เปรียบเทียบหลักการและวิธีการปฏิบัติสมาธิและฝึกโยคะ	๗๒
๔.๕ เปรียบเทียบประโยชน์และผลสำเร็จของสมาธิกับโยคะ	๗๔
๔.๖ สรุป	๗๖
บทที่ ๕ สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ	
๕.๑ สรุปผลการวิจัย	๗๗
๕.๒ ข้อเสนอแนะ	๗๙
บรรณานุกรม	๘๑
ประวัติผู้วิจัย	๘๔

คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ

ก. คำย่อชื่อคัมภีร์พระไตรปิฎก

คัมภีร์พระไตรปิฎกที่ผู้วิจัยใช้ศึกษาและนำมาอ้างอิง สำหรับการเขียนวิทยานิพนธ์นี้ ผู้วิจัยได้ใช้คัมภีร์พระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พุทธศักราช ๒๕๓๙ โดยกำหนดแหล่งที่มาด้วยอักษรย่อชื่อคัมภีร์ที่นำมาอ้างอิงแล้วตามด้วยตัวเลขที่บอก เล่ม/ข้อ/หน้า ของคัมภีร์ดังกล่าว นั้น เช่น ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๘๔/๖๒ หมายถึง พระสูตรตันตปิฎก ทีฆนิกาย ปาฎิกวรรคภาษาไทย เล่มที่ ๑๑ ข้อที่ ๘๔ หน้าที่ ๖๒

พระวินัยปิฎก

วิ.มหา. (ไทย)	=	วินัยปิฎก	มหาวิภังค์	(ภาษาไทย)
วิ.ม. (ไทย)	=	วินัยปิฎก	มหาวรรค	(ภาษาไทย)

พระสูตรตันตปิฎก

ที.ม. (ไทย)	=	สูตรตันตปิฎก	ทีฆนิกาย	มหาวรรค	(ภาษาไทย)
ที.ปา. (ไทย)	=	สูตรตันตปิฎก	ทีฆนิกาย	ปาฎิกวรรค	(ภาษาไทย)
ม.อ. (ไทย)	=	สูตรตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย	อุपरินิพนสาส์	(ภาษาไทย)
อง.เอกก. (ไทย)	=	สูตรตันตปิฎก	อังกุตตรนิกาย	เอกกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.ปญจก. (ไทย)	=	สูตรตันตปิฎก	อังกุตตรนิกาย	ปัญจกนิบาต	(ภาษาไทย)
ช.ซา. (ไทย)	=	สูตรตันตปิฎก	ชุตทกนิกาย	ชาดก	(ภาษาไทย)
ช.อป. (ไทย)	=	สูตรตันตปิฎก	ชุตทกนิกาย	อปทาน	(ภาษาไทย)
ช.พุทธ. (ไทย)	=	สูตรตันตปิฎก	ชุตทกนิกาย	พุทธวงศ์	(ภาษาไทย)
ช.จริยา. (ไทย)	=	สูตรตันตปิฎก	ชุตทกนิกาย	จริยาปิฎก	(ภาษาไทย)

พระอภิธรรมปิฎก

อภิ.วิ. (ไทย)	=	อภิธรรมปิฎก	วิภังค์	(ภาษาไทย)
อภิ.ก. (ไทย)	=	อภิธรรมปิฎก	กถาวัตถุ	(ภาษาไทย)

ข. คำย่อเกี่ยวกับคัมภีร์อรรถกถา

การอ้างอิงอรรถกถาภาษาไทยผู้วิจัย ได้อ้างอิงตามตัวเลขประจำเล่มอรรถกถาภาษาไทยฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ดังนี้ ที.ม.อ. (ไทย) ๒/๑/๙๔ หมายถึง อรรถกถาพระสูตรตันตปิฎก ทีฆนิกาย สุมังคลวิลาสินี มหาวรรคอรรถกถา ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๒๕ ฉบับแปลเป็นภาษาไทย เล่มที่ ๒ ภาคที่ ๑ หน้า ๙๔ เป็นต้น

อรรถกถาพระสูตรต้นตปิฎก

ที.ม.อ. (ไทย)	=	ทีฆนิกาย	สุมังคลวิลาสินี	มหาวรรคอรรถกถา	(ภาษาไทย)
ม.ม.อ. (ไทย)	=	มัชฌิมนิกาย	ปปัญจสูทนี	มูลปณาสกัอรรถกถา	(ภาษาไทย)
อง.ติก.อ. (ไทย)	=	อังคุตตรนิกาย	มโนรตปุรณี	ติกนิบาตอรรถกถา	(ภาษาไทย)
ขุ.สุ.อ. (ไทย)	=	ขุททกนิกาย	ปรมัตถโชติกา	สูตรนิบาตอรรถกถา	(ภาษาไทย)
ขุ.ชา.อ. (ไทย)	=	ขุททกนิกาย	ชาดก	อรรถกถา	(ภาษาไทย)
ขุ.อป.อ. (ไทย)	=	ขุททกนิกาย	วิสุทธชนวิลาสินี	อปทานอรรถกถา	(ภาษาไทย)
ขุ.จரிய.อ. (ไทย)	=	ขุททกนิกาย	ปรมัตถทีปนี	จரியปิฎกอรรถกถา	(ภาษาไทย)

บทที่ ๑

บทนำ

๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

โยคะเป็นวิธีที่นักบวช ฤาษี โยคี ดาบสต่าง ๆ ได้ปฏิบัติมาตั้งแต่ก่อนสมัยพุทธกาล ดังที่ปรากฏในชาดกต่าง ๆ ว่าพระโพธิสัตว์ออกบำเพ็ญพรตกับฤาษี เพราะเชื่อว่าเป็นแนวทางแห่งความสงบของจิตใจ และจะส่งผลมาสู่ความสงบทางกาย ในสมัยก่อนพุทธกาลเมื่อเจ้าชายสิทธัตถะ ยังแสวงหาโพธิญาณในชาติสุดท้าย พระองค์ได้เสด็จออกไปศึกษาที่ยังสำนักของอาหารดาบส กาลามโคตร ได้บรรลุอาภิญญาญาณตนะ คือ ฌานอันกำหนดภาวะที่ไม่มีอะไร ๆ เป็นอารมณ์ จากนั้นได้ไปศึกษาต่อที่ยังสำนักของอุทกดาบส รามบุตร ได้สำเร็จสมาบัติ ๘ ชื่อว่า เนวสัญญานาสัญญาตนะ คือ ฌานอันเข้าถึงภาวะที่สัญญาก็ไม่ใช่ ไม่มีสัญญาก็ไม่ใช่^๑ สิ่งนี้เป็นหลักฐานยืนยันว่าการฝึกสมาธินั้นมีมาตั้งแต่ก่อนครั้งสมัยพุทธกาล

โยคะมีประวัติไม่น้อยกว่า ๕,๐๐๐ ปี ในชมพูทวีป โดยมีหลายวิธีแยกออกเป็นโยคีต่าง ๆ มากมาย เมื่อศาสนาพราหมณ์-ฮินดู เจริญเรื่อยมา บรรดาโยคจารย์ผู้ปฏิบัติโยคะถึงขั้นสูง รวบรวมวิธีทำโยคะที่เห็นว่าถูกต้องและแนวปฏิบัติแก่ผู้ฝึกต่อไป เรียกว่า คัมภีร์ ต่อมาถึงยุคอุปัชฌาย์ อันเป็นยุคที่คนตื่นตัวการแสวงหาสัจธรรม โดยถือสันโดษบำเพ็ญโยคะในป่ากันมาก ซึ่งความเชื่อทางศาสนาพราหมณ์-ฮินดู เกี่ยวกับพระพรหมในสังคมอินเดียก่อให้เกิดรูปแบบการจัดระเบียบของสังคมที่สำคัญเกิดขึ้นต่อมาอันเป็นผลมาจากพระเวท คือ การแบ่งสังคมออกเป็น ๔ วรณะ ได้แก่ กษัตริย์ พราหมณ์ แพศย์ และศูทร จากคัมภีร์กล่าวไว้ว่าพระพรหมในฐานะพระเจ้าผู้สร้างได้สร้างพราหมณ์จากพระโอษฐ์ของพระองค์ ทรงสร้างกษัตริย์จากพระบาทของพระองค์ ทรงสร้างแพศย์จากพระโสณี และทรงสร้างศูทรจากพระบาทของพระองค์^๒

จุดหมายสูงสุดของศาสนาพราหมณ์-ฮินดู คือ โมกษะ หรือความหลุดพ้น ซึ่งหมายถึงภาวะที่ชีวาตมันเข้าร่วมกับพรหมัน^๓ หรือเป็นเอกภาพกับพรหมัน เมื่อชีวาตมันรู้แจ้งเห็นจริงในภาวะที่แท้จริงของพรหมัน ขจัดความเห็นในความแตกต่างระหว่างพรหมันและสิ่งต่าง ๆ เสียได้ ก็จะทำให้เห็นชัดถึงความเป็นอันหนึ่งอันเดียวแห่งชีวาตมันและพรหมัน เมื่อนั้นก็จะบรรลุโมกษะหรือความหลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิด และดำรงอยู่ในความสุขอันไม่เปลี่ยนแปลงชั่ววันรันดร ผู้มุ่งโมกษะ หรือความหลุดพ้น ย่อมมีจุดหมายปลายทางอันเดียวกัน แต่วิธีการที่ใช้เพื่อไปถึงจุดหมายปลายทางนั้น

^๑ ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๒๓๕/๒๓๕; ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๕๑๙/๓๒๖. พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ), **เพชรในดวงใจ**, พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์พิทักษ์อักษร, ๒๕๑๐), หน้า ๒๒-๒๘.

^๒ พื้น ดอกบัว, **ศาสนาเปรียบเทียบ**, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์การพิมพ์, ๒๕๔๙), หน้า ๒๘-๒๙.

^๓ Louis, Renou, **Vedic India**, (Delhi : Indological Book House, 1971), P. 88.

แตกต่างกันไปตามประเภทของบุคคล คือบางคนเข้าถึงโมกษะได้ด้วยความรู้ บางคนถึงได้ด้วยกรรม หรือการกระทำ ส่วนบางคนก็เข้าถึงได้ด้วยความคิด แต่อย่างไรก็ตาม ทางทั้งสามดังกล่าวนี้ในที่สุดก็จะรวมเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน การรวมเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันเช่นนี้เรียกว่าโยคะ ความรู้หรือญาณะ เป็นสิ่งสำคัญที่สุด กรรมและความคิดเป็นแต่เพียงการแสดงออกของความรู้ ถ้าปราศจากความรู้เสียอย่างเดียว ความหลุดพ้นหรือโมกษะก็ดี การละอุปาทานหรือความยึดมั่นถือมั่นในการกระทำก็ดี การมีความภักดีต่อพระผู้เป็นเจ้าของโดยปราศจากการหวังผลใด ๆ ก็ดี ย่อมไม่อาจมีขึ้นได้ พระผู้เป็นเจ้าของจะทรงประทานความรู้แก่ผู้ที่จงรักภักดีต่อพระองค์เพื่อให้เขาสามารถเข้าถึงพระองค์ได้ โยคะทั้งสาม คือ ชญาณโยคะ กรรมโยคะ และภักดีโยคะ นี้มีชื่อเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า ราชโยคะ ถือว่าเป็นโยคะอย่างเลิศ เป็นโยคะแบบแท้จริงและสูงสุดของการปฏิบัติเพื่อนำไปสู่การรวมเป็นหนึ่งเดียวกับพรหมัน

แนวทางบรรลุโมกษะตามทฤษฎีของพระกฤษณะนั้น ต้องบำเพ็ญญาณโยคะและกรรมโยคะให้สมบูรณ์ พระกฤษณะสอนว่า “ในโลกนี้มีแนวปฏิบัติอยู่ ๒ ประการ คือ ญาณโยคะและกรรมโยคะ”^๔ โดยนักปราชญ์พราหมณ์-ฮินดูได้อธิบายว่า แนวทางแห่งความรู้ันหมายถึงรู้ความจริงแท้ อันติมะ คืออันตมันหรือพรหมันเรียกว่า “ญาณโยคะ” ส่วนแนวทางแห่งการกระทำที่ไม่หวังผลตอบแทนเรียกว่า “กรรมโยคะ” โดยทางปฏิบัติเพื่อเข้าถึงโมกษะในคัมภีร์พราหมณ์-ฮินดู มี ๔ ประการ คือ ราชโยคะ ญาณโยคะ ภักดีโยคะ และ กรรมโยคะ แต่พระกฤษณะย่อลงเป็น ๒ คือ ญาณโยคะและกรรมโยคะและในจำนวน ๒ นี้ ย่นย่อลงเหลือ ๑ คือ กรรมโยคะ อันได้แก่หนทางไปสู่บรมสุขจริง ๆ นั้นมีสายเดียว แต่มีอธิบายแยกเป็นหลายสายนั้นเป็นเพียงแต่ส่วนประกอบเท่านั้น ถ้าไปถือว่า มีทาง ๒ สายหรือมากกว่านี้ เป็นความโง่เขลาอย่างมากทีเดียว^๕

พระพุทธศาสนามีหลักการและวิธีการปฏิบัติเพื่อการดับทุกข์เรียกว่า มัชฌิมาปฏิปทา แปลว่า ทางสายกลาง หรือมรรคมืองค์แปด เป็นข้อปฏิบัติอันพอดีที่จะนำไปสู่จุดหมายแห่งความหลุดพ้นเป็นอิสระ ดับทุกข์ ปลอดภัย ได้แก่ สัมมาทิฏฐิ สัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจา สัมมากรรมันตะ สัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ^๖ มรรคมืองค์แปดมีลักษณะเป็นทางสายเดียวมีส่วนประกอบ ๘ อย่าง สัมมาสมาธิ เป็นองค์ประกอบของมรรคข้อสุดท้าย คือข้อที่แปด เป็นเรื่องของจิตอันเป็นของละเอียดและในแง่ของการปฏิบัติที่มีรายละเอียดกว้างขวางซับซ้อน เป็นจุดบรรจบ หรือเป็นที่รวมของการปฏิบัติ ตามคำจำกัดความในพระสูตรทั่วไป สัมมาสมาธิมีความหมายเจาะจงว่าเป็นสมาธิตามแนวฉาน ๔ คือ (๑) สงัดจากกามทั้งหลาย สงัดจากอกุศลธรรมทั้งหลาย บรรลุปฐมฉาน ซึ่งมีวิตก วิจารณ์ มีปีติและสุขเกิดแต่วิเวก (๒) เพราะวิตกวิจารณ์สงบระงับไป บรรลุทุติยฉานที่มีความผ่องในภายใน มีภาวะที่จิตเป็นหนึ่งผุดขึ้น ไม่มีวิตก ไม่มีวิจารณ์ มีแต่ปีติและสุขเกิดแต่สมาธิอยู่ (๓) เพราะปีติจางคลายไป มีจิตเป็นอุเบกขา มีสติ มีสัมปชัญญะอยู่และเสวยสุขด้วยกาย (นามกาย) บรรลุตติยฉานที่พระอรหันต์ทั้งหลายกล่าวสรรเสริญว่า “เป็นผู้มีอุเบกขา มีสติ อยู่เป็น

^๔ พระมหาสม สุมน, ศึกษาเปรียบเทียบทฤษฎีคุณค่าชีวิตของมนุษย์ในลัทธิฮินดูและในพระพุทธศาสนา, (กรุงเทพมหานคร : นิลนาราการพิมพ์, ๒๕๓๗), หน้า ๑๘๗.

^๕ เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๘๘.

^๖ ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๕๐๕/๓๑๔-๓๑๕.

สุข” (๔) เพราะละสุขละทุกข์ได้ เพราะโสมนัสและโทมนัสดับไปก่อนแล้ว บรรลุจุดตถุณานที่ไม่มีทุกข์ ไม่มีสุข มีสติบริสุทธิ์เพราะอุเบกขาอยู่ในคัมภีร์หรือภริธรรมแสดงความหมายสัมมาสมาธิคือ ความตั้งอยู่แห่งจิต ความตั้งแน่วแห่งจิต ความมั่นลงไปแห่งจิต ความไม่ส่ายไป ความไม่ฟุ้งซ่านแห่งจิต ภาวะที่มีใจไม่ซัดส่าย ความสงบ(สมถะ) สมาธิในทรีย์ สมาธิพละ สัมมาสมาธิ สมาธิสัมโพชฌงค์ ที่เป็นองค์แห่งมรรค นับเนื่องในมรรค ในแง่ภาษาแล้วจะเห็นว่า สัมมาสมาธิ ก็คือ สมาธิ แต่ในบางแห่งสมาธิหมายถึง สมถะ คือความตั้งมั่นของจิตแต่ไม่เกิดปัญญา และในบางแห่งสมาธิหมายถึงวิปัสสนา คือความตั้งมั่นของจิตที่ประกอบด้วยปัญญา

ในทางพระพุทธศาสนาพระพุทธเจ้าทรงเรียกภาวะอาตมมันหรือพรหมัน นี้ว่า “นิพพาน” นิพพาน เป็นสภาวะที่ปราศจากทุกข์ เป็นอนัตตาไม่มีตัวตน เป็นสภาวะที่พระองค์ทรงตรัสรู้ได้ด้วยพระองค์เอง ด้วยการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน บรรลุพระสัมมาสัมโพธิญาณในคืนวันเพ็ญเดือน ๖ ก่อนพุทธกาล ๔๕ ปี^๗ และทรงนำสิ่งที่พระองค์ทรงตรัสรู้เผยแผ่แก่มนุษย์ ทำให้มีผู้บรรลุธรรมตามพระองค์เป็นจำนวนมาก ดังนั้น มนุษย์ในสมัยดังกล่าวผู้พยายามแสวงหาความหลุดพ้น หรือความสุขทางใจ จึงได้หันมาฝึกจิตตามหลักพระพุทธศาสนาที่เรียกว่า การทำสมาธิ หรือการปฏิบัติกรรมฐานกันเป็นจำนวนมาก จึงส่งผลให้พระพุทธศาสนาเผยแผ่จากอินเดียสู่ภูมิภาคต่าง ๆ โดยพุทธศาสนาได้แตกออกเป็นหลายนิกาย ตามสภาพแวดล้อมและภายใต้อิทธิพลจากปรัชญาอุปนิษัท ซึ่งสืบทอดจากพระเวทยุคโบราณ และเป็นแก่นหลักของศาสนาพราหมณ์-ฮินดู

จะเห็นได้ว่าศาสนาพราหมณ์-ฮินดู ใช้โยคะ และศาสนาพุทธนั้น ใช้สมาธิเป็นเครื่องมือเพื่อให้เข้าสู่จุดมุ่งหมายสูงสุดของทั้งสองศาสนา จากที่กล่าวมาทั้งหมดนี้ ผู้วิจัยซึ่งเป็นพระสงฆ์ในพระพุทธศาสนา จึงมีความสนใจศึกษาแนวคิดเรื่องสมาธิในศาสนาพุทธเถรวาทเปรียบเทียบกับการศึกษาโยคะในศาสนาพราหมณ์-ฮินดู เพื่อจะได้ทราบความเหมือนหรือความแตกต่าง และสามารถเชื่อมโยงแนวความคิดของทั้งสองศาสนานี้เข้าหากันได้หรือไม่อย่างไร เพื่อก่อให้เกิดประโยชน์ในการเข้าใจเรื่องสมาธิได้อย่างถูกต้อง อันจะนำไปสู่การปฏิบัติเพื่อความหลุดพ้นสืบไป

๑.๒ วัตถุประสงค์ของการศึกษา

- ๑.๒.๑ เพื่อศึกษาสมาธิในศาสนาพุทธเถรวาท
- ๑.๒.๒ เพื่อศึกษาโยคะในศาสนาพราหมณ์-ฮินดู
- ๑.๒.๓ เพื่อเปรียบเทียบสมาธิในศาสนาพุทธเถรวาทกับโยคะในศาสนาพราหมณ์-ฮินดู

๑.๓ ปัญหาที่ต้องการทราบ

- ๑.๓.๑ สมาธิในศาสนาพุทธเถรวาทเป็นอย่างไร
- ๑.๓.๒ โยคะในศาสนาพราหมณ์-ฮินดู เป็นอย่างไร
- ๑.๓.๓ สมาธิในศาสนาพุทธเถรวาทกับโยคะในศาสนาพราหมณ์-ฮินดู มีความเหมือนกันและแตกต่างกันอย่างไร

^๗ อัง.ทก. (ไทย) ๒๖/๖๕/๕.

๑.๔ คำจำกัดความของศัพท์ที่ใช้ในการวิจัย

คำจำกัดความของศัพท์ที่ใช้ในการวิจัยมี ดังนี้

สมาธิ หมายถึง ความแน่วแน่เป็นหนึ่งเดียวของจิต ความตั้งมั่นของจิต หรือภาวะที่จิตแน่วแน่ต่อสิ่งที่กำหนด

โยคะ หมายถึง การทำจิตใจให้สงบ จิตไม่รับรู้อารมณ์ คือ รูป เสียง กลิ่น รส และสัมผัสต่าง ๆ เป็นวิธีการควบคุมร่างกายและจิตใจได้อย่างสมบูรณ์ เป็นการผสมผสานระหว่างร่างกายกับจิต

๑.๕ ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยฉบับนี้เป็นงานวิจัยเชิงคุณภาพ (Quality Research) โดยการสืบค้นข้อมูลที่เกี่ยวข้องจากเอกสาร (Documentary Research) เกี่ยวข้องกับสมาธิในศาสนาพุทธเถรวาทกับโยคะในศาสนาพราหมณ์-ฮินดู โดยเอกสารที่สืบค้นนั้น ในทางพระพุทธศาสนา ได้แก่ พระไตรปิฎกและอรรถกถา รวมถึงเอกสารอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับสมาธิในทางพระพุทธศาสนา ส่วนเอกสารที่สืบค้นในทางศาสนาพราหมณ์-ฮินดู ได้แก่ คัมภีร์ภควัทคีตา คัมภีร์อุปนิษัท และเอกสารอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับโยคะในทางศาสนาพราหมณ์-ฮินดู

๑.๖ เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

๑.๖.๑ เอกสารที่เกี่ยวข้อง

พระญาณติโลกะ^๕ กล่าวถึง สัมมาสมาธิในหนังสือ The word of the Buddha ว่า สัมมาสมาธิ หมายถึง ความตั้งใจมั่นชอบ ในความหมายที่กว้างที่สุดก็คือ สภาวะความสงบแน่วแน่ของจิตใจที่แสดงออกมาในทางกุศลโดยส่วนเดียว (กุศลจิต) และต้องมีความดำริชอบ ความพยายามชอบ และความระลึกรู้ชอบ กำกับควบคุมไปด้วยเสมอ ส่วนนิมิตสมาธิ คือ ความตั้งใจในทางที่ผิดนั้นเป็นการแสดงออกของจิตที่เป็นอกุศล และเป็นภาวะของจิตในชั้นธรรมดาสามัญ หาใช่ภาวะที่เจริญสูงขึ้นของจิตไม่ คำว่า “สมาธิ” ที่ใช้ในที่ทั่วไปในพระสูตรนั้น หมายถึง สัมมาสมาธิ คือความตั้งใจมั่นชอบนั่นเอง จิตที่เกาะเกี่ยวแน่วแน่ในอารมณ์เดียว และปัจจัยที่เป็นองค์ประกอบที่จำเป็นของการเจริญสมาธิ ได้แก่ ความเพียรพยายามอย่างละเอียดอ่อน ๔ ประการ คือชาน ๔ ส่วนอารมณ์หรือหลักธรรมที่จะเจริญให้เกิดสมาธินั้นก็คือ สติปัฏฐาน ๔ ประการ

พระ ดร. ดับบลิว ราหุล^๖ กล่าวถึงมรรคมืองค์แปดในหนังสือ พระพุทธเจ้าทรงสอนอะไร ว่า คำสอนทั้งหมดของพระพุทธองค์มีส่วนเกี่ยวข้องกับทางสายกลางนี้ พระองค์ทรงอธิบายทางสายนี้ โดยใช้วิธีการและใช้คำพูดที่แตกต่างกันไปตามความแตกต่างของบุคคล โดยให้สอดคล้องกับระดับการพัฒนาและศักยภาพในการเข้าใจ และการตามได้ทันของบุคคลเหล่านั้นแต่สาระสำคัญของ

^๕ พระญาณติโลกะ, The word of the Buddha, แปลโดย แผนกวิชาการ คณะกรรมการบริหารกรรมการนิสิต มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, (กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย), ๒๕๒๐.

^๖ พระ ดร.ดับบลิว ราหุล, พระพุทธเจ้าทรงสอนอะไร, แปลโดย รศ. ชูศักดิ์ ทิพย์เกษร และคณะ, พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย), ๒๕๕๑.

พระสูตรหลายพันสูตรที่กระจายอยู่ในคัมภีร์ต่าง ๆ ของพุทธศาสนา ล้วนแต่มีเรื่องเกี่ยวกับมรรคซึ่งประกอบด้วย องค์แปดอันประเสริฐทั้งสิ้น องค์หรือส่วนประกอบ ๘ ประการ ได้แก่ สัมมาทิฏฐิ สัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ องค์ประกอบนี้ต้องนำไปประพฤติปฏิบัติทีละข้อ โดยเรียงตามลำดับองค์ต่าง ๆ เหล่านี้ จะต้องพัฒนาให้มีขึ้นพร้อม ๆ กัน มากบ้าง น้อยบ้าง องค์ประกอบด้านสมาธิ เป็นการควบคุมจิตใจ (สมาธิ) ฝึกหัดจิต พัฒนาจิตมี ๓ ข้อ ได้แก่ สัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ เป็นข้อที่ ๖, ๗ และ ๘ ในมรรคมีองค์แปดประการ

สุจิตรา อ่อนค้อม^{๑๐} กล่าวถึงการฝึกสมาธิ ในหนังสือการฝึกสมาธิว่า การฝึกสมาธิกำลังเป็นที่น่าสนใจศึกษาและปฏิบัติกันอย่างกว้างขวางในปัจจุบันทั้งในประเทศและต่างประเทศ สาเหตุที่คนหันมานิยมฝึกสมาธิกันมากขึ้นเพราะความเจริญทางวัตถุได้ก่อให้เกิดปัญหาทางจิตใจ ทำให้เกิดความทุกข์ต่าง ๆ เกิดความอ้างว้างว่าเหว หงอยเหงา กระวนกระวายใจ ซึ่งสมาธิมีประโยชน์ในด้านการดำเนินชีวิตประจำวัน เช่น ช่วยทำให้จิตใจผ่อนคลาย เป็นเครื่องเสริมประสิทธิภาพในการทำงาน ช่วยเสริมสุขภาพและใช้แก้ไขโรค ที่สำคัญการฝึกสมาธิถือว่าเป็นการทำความดีขั้นสูง เพื่อจุดมุ่งหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนา อันได้แก่ การบรรลุนิพพาน

๑.๖.๒ งานวิทยานิพนธ์

พระมหาอำนาจ อานนโท (จันทร์เปล่ง)^{๑๑} ได้เสนอวิทยานิพนธ์เรื่อง “การศึกษาเรื่องการบรรลุธรรมในพระพุทธศาสนาเถรวาท” พบว่า หลักธรรมเพื่อการบรรลุ ได้แก่ โพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการนั้น หลักของสติปัฏฐาน ๔ มีคำอธิบายไว้อย่างละเอียดในมหาสติปัฏฐานสูตร ประกอบด้วยสมถกัมมัฏฐานและวิปัสสนากัมมัฏฐาน ผู้ปฏิบัติสามารถปฏิบัติตามได้โดยไม่ต้องค้นคว้า การปฏิบัติจากที่ใด เพราะพอเพียงสำหรับการเริ่มต้นถึงการบรรลุธรรม สำหรับบรรพตถาเป็นเพียงส่วนเสริมเพื่อขยายรายละเอียดประกอบอื่น ๆ แก่พระสูตรต่าง ๆ เท่านั้น ส่วนระดับการบรรลุธรรมนั้นใช้สังโยชน์ ๑๐ เป็นเกณฑ์ตัดสิน และการตรวจสอบผลตามลำดับขั้นของการปฏิบัติใช้โสฬสญาณ (ญาณ ๑๖) ในการตรวจสอบด้วยตนเอง

พระมหาสุนทร สุนตโต^{๑๒} ได้เสนอวิทยานิพนธ์ เรื่อง “การศึกษาเชิงวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของสัมมาสติกับสัมมาสมาธิในพระพุทธศาสนาเถรวาท” พบว่า สัมมาสติ เป็นองค์ประกอบในมรรคมีองค์ ๘ เป็นทั้งมีสมาธิปฏิบัติและเอกายมรรค เป็นทางเดียวเพื่อความดับทุกข์ ต่างจากองค์ประกอบที่เหลืออีก ๗ อย่าง ที่เป็นมีสมาธิปฏิบัติอย่างเดียวไม่ได้เป็นเอกายมรรค ความหมายของสัมมาสติ คือ ความระลึกรู้ชอบ โดยมุ่งหมายระลึกในสติปัฏฐาน ๔ ซึ่งตรงข้ามกับ

^{๑๐} สุจิตรา อ่อนค้อม, การฝึกสมาธิ, (กรุงเทพมหานคร : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย), ๒๕๓๗.

^{๑๑} พระมหาอำนาจ อานนโท (จันทร์เปล่ง), “การศึกษาเรื่องการบรรลุธรรมในพระพุทธศาสนาเถรวาท”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย), ๒๕๔๒.

^{๑๒} พระมหาสุนทร สุนตโต (แก้วขวาน้อย), “การศึกษาเชิงวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของสัมมาสติกับสัมมาสมาธิในพระพุทธศาสนาเถรวาท”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย), ๒๕๔๓.

มิจฉาสติ ที่เป็นการระลึกผิด คือ ระลึกในกามราคะ โทสะ โมหะ ส่วนสัมมาสมาธิ เป็นองค์ที่แปดของมรรคมีองค์ ๘ เป็นมัชฌิมาปฏิปทา สัมมาสมาธิคือ สมาธิตามแนวधान ๔ เป็นสมาธิถูก ตรงข้ามกับมิจฉาสมาธิ เมื่อวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของสัมมาสติกับสัมมาสมาธิในพระพุทธศาสนาเถรวาทพบว่า สัมมาสติจะขาดสมาธิไม่ได้ และสัมมาสมาธิจะขาดสติไม่ได้เช่นเดียวกัน สัมมาสติกับสัมมาสมาธิมีความมุ่งหมายต่างกัน จึงมีวิธีการใช้สมาธิแตกต่างกัน เมื่อพิจารณาถึงผลสำเร็จสูงสุดพบว่าเป็น อุภโตภาควิมุตติ ได้เหมือนกัน และพิจารณาในระหว่างทางของการปฏิบัติก็มีหลักฐานพบว่า บางครั้งก็เป็นลักษณะของสัมมาสติ บางครั้งก็เป็นลักษณะสัมมาสมาธิ แต่ที่สำคัญคือต่างก็ว่าด้วยหลักวิปัสสนาทั้งคู่

เสนาะ ผดุงฉัตร^{๑๓} ได้เสนอวิทยานิพนธ์เรื่อง “การศึกษาเชิงวิเคราะห์ อานาปานัสสติ กถาในคัมภีร์ปฏิสัมภิตามรรค” พบว่า การที่จะปฏิบัติได้ถูกต้องจะต้องศึกษาให้รู้เข้าใจจากคัมภีร์ที่บันทึกรวบรวมคำสอนของพระพุทธเจ้าที่ได้รับการถ่ายทอดนำสืบกันมาโดย พระสาวกทั้งหลาย และคัมภีร์ปฏิสัมภิตามรรคที่พระสารีบุตรแสดงไว้ได้รับการยอมรับว่า เป็นคัมภีร์เล่มแรกสำหรับผู้จะปฏิบัติก็มีหลักฐาน พระสารีบุตรผู้แต่งคัมภีร์นี้ได้อธิบายความด้วยนัยและอรรถอย่างวิจิตรลึกซึ้งรวม ๓๐ เรื่อง หรือ ๓๐ กถา ในแต่ละกถามีเป้าหมายตรงกัน คือเพื่อให้ผู้ศึกษามีความรู้แตกฉานในอรรถในธรรม ในนิรุตติ และในปฏิภาณ วิธีการอธิบายของท่านคือ บทที่เป็นพุทธวจนะหรือภาชิตของพระอานนท์ท่านจะอ้างที่มาไว้ด้วย ส่วนที่เป็นของท่านจะไม่อ้างไว้ ต่อจากนั้นท่านจะอธิบายขยายความในส่วนที่พระพุทธเจ้ามิได้ทรงอธิบายไว้ ทั้งด้านอรรถและพยัญชนะได้อย่างผสมกลมกลืนสอดคล้องกับที่พระพุทธเจ้าทรงแสดง เมื่อผู้ปฏิบัติศึกษาเข้าใจอย่างแจ่มแจ้งแล้ว ก็จะเป็นประโยชน์ต่อการปฏิบัติของตนซึ่งมีความมั่นใจว่าจะไม่ผิดจากหลักการและยังเป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อการเผยแผ่พระพุทธศาสนาให้เจริญแพร่หลายยิ่งขึ้นไป

เรื่องฤทธิ์ แสนนวล^{๑๔} ได้เสนอวิทยานิพนธ์เรื่อง “การศึกษาเชิงวิเคราะห์การปฏิบัติสมาธิของสำนักต่าง ๆ ในประเทศไทยกับการปฏิบัติสมาธิในพระไตรปิฎก” ว่า การปฏิบัติสมาธิของสำนักวิปัสสนา ๕ สำนัก คือ ๑) สำนักวัดป่าสาละวัน ๒) สำนักวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ ๓) สำนักวัดปากน้ำ ๔) สำนักวัดสนามใน ๕) สำนักวัดท่าซุง พบว่า การปฏิบัติสมาธิส่วนใหญ่ สอดคล้องกับคำสอนเรื่องสมาธิที่ปรากฏในพระไตรปิฎก กล่าวคือ มีจุดมุ่งหมายสำคัญเพื่อทำจิตให้สงบเป็นเบื้องต้น ก่อนแล้วจึงนำจิตที่สงบนั้นไปพิจารณาสภาวะธรรมจนเกิดความรู้แจ้งเห็นจริง แต่ข้อแตกต่างอยู่ตรงที่แต่ละสำนักใช้สมาธิในระดับที่ไม่เท่ากัน บางสำนักใช้สมาธิในระดับสูง บางสำนักใช้สมาธิในระดับเบื้องต้นเพื่อเป็นบาทในการเจริญวิปัสสนาเท่านั้น และบางสำนักได้คิดค้นวิธีปฏิบัติสมาธิขึ้นมาเองที่แตกต่างจากวิธีการทำสมาธิในพระไตรปิฎก แต่ก็ยังมีเป้าหมายหลักตรงกัน คือ เพื่อความดับทุกข์

^{๑๓} เสนาะ ผดุงฉัตร, “การศึกษาเชิงวิเคราะห์อานาปานัสสติ กถา ในคัมภีร์ปฏิสัมภิตามรรค”, **ดุขฎิ นิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๙), หน้า ๑๕๒.

^{๑๔} เรื่องฤทธิ์ แสนนวล, “การศึกษาเชิงวิเคราะห์การปฏิบัติสมาธิของสำนักต่าง ๆ ในประเทศไทยกับการปฏิบัติสมาธิในพระไตรปิฎก”, **วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยเชียงใหม่), ๒๕๓๓.

ทัศนีย์พรรณ อุดมเวช^{๑๕} ได้กล่าวถึงการดำเนินชีวิตของชาวฮินดู ในบทความวิจัย เรื่อง “การดำเนินชีวิตตามหลักคำสอนทางศาสนา : ศึกษาในเชิงเปรียบเทียบ พราหมณ์ - ฮินดู พุทธ คริสต์ อิสลาม” พบว่า ชาวฮินดู มีการแบ่งวรรณะออกเป็นสองแบบคือ ตามการเกิดและตามหน้าที่ เชื่อว่า คนเราเกิดมาแตกต่างกัน เพราะมีบุญวาสนาต่างกัน เมื่อมีชีวิตแยกออกมาจากพรหมแล้วจะกลับไปสู่พรหมได้ด้วย กรรมในชาตินี้ส่งผลถึงพรหมลิขิตในชาติหน้าด้วย บาปทุกอย่างไม่สามารถล้างได้ เชื่อว่าอาตมน์จะมีการเวียนว่าย ตายเกิด ความทุกข์เกิดจากการกระทำและกรรมเก่า มีการตั้งความหวังตามช่วงอายุและหวังว่าโลกหน้าจะได้ไปอยู่กับพรหม เป้าหมายที่ดีที่สุด คือโมกษะ ซึ่งเหมือนนิพพานของพุทธ ส่วนการปฏิบัติในการดำเนินชีวิตยังคงทำตามหลักอศรม ๔ แต่ละนิกายจะปฏิบัติต่างกัน เปลี่ยนแปลงเพียงสถานที่ เช่น ในระดับสันยาสีก็จะอยู่เวทาลัย วัด โบสถ์ แทนการอยู่ในป่า และแก้ปัญหาชีวิตได้โดยการปฏิบัติตามคำสอนในคัมภีร์พระเวท

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสมาธิในศาสนาพุทธเถรวาทกับโยคะในศาสนาพราหมณ์-ฮินดู พบว่า วิธีการทั้งสองนั้น ล้วนเป็นวัตรปฏิบัติเพื่อการบำเพ็ญเพียรทางใจอันมีเป้าหมายเพื่อสร้างความสุขในชีวิตที่ยั่งยืนในวัฏฏะ และการเข้าสู่เป้าหมายสูงสุดแห่งศาสนา คือพระนิพพานและโมกษะตามลำดับ แต่เอกสารและงานวิจัยเหล่านี้ ยังขาดประเด็นในเชิงเปรียบเทียบข้อเด่นของสมาธิและโยคะ จึงเป็นประเด็นให้ผู้วิจัยต้องการศึกษาเพื่อเป็นประโยชน์ในเชิงวิชาการต่อไป

๑.๗ วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเปรียบเทียบสมาธิในศาสนาพุทธเถรวาทกับโยคะในศาสนาพราหมณ์-ฮินดูนี้ เป็นงานวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Research) โดยมีขั้นตอนการวิจัยดังนี้

๑.๗.๑ ขั้นตอนรวบรวมเอกสารจากคัมภีร์สำคัญทางศาสนา ตลอดจนเอกสารอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องโดยมีวิธีการ คือ

(๑) ศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับสมาธิในศาสนาพุทธเถรวาท ได้แก่ พระไตรปิฎก และอรรถกถา รวมถึงเอกสารที่เกี่ยวข้องอื่น ๆ

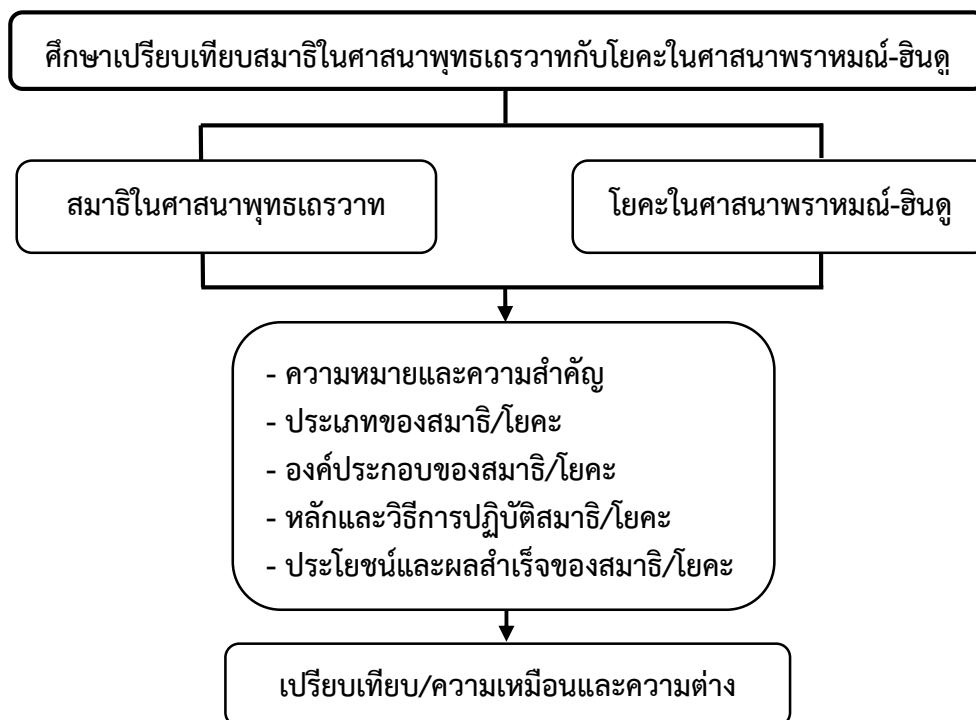
(๒) ศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับโยคะในศาสนาพราหมณ์-ฮินดู ได้แก่ คัมภีร์ภควัทคีตา คัมภีร์อุปนิษัท และเอกสารที่เกี่ยวข้องอื่น ๆ

๑.๗.๒ นำข้อมูลเหล่านั้น มาวิเคราะห์ เปรียบเทียบประเด็นให้เห็นพร้อมกันวัตถุประสงค์การวิจัย

๑.๗.๓ สรุปผลการวิจัยและนำเสนอผลการวิจัย โดยวิธีพรรณนา

^{๑๕} ทัศนีย์พรรณ อุดมเวช, “การดำเนินชีวิตตามหลักคำสอนทางศาสนา : ศึกษาในเชิงเปรียบเทียบ พราหมณ์ - ฮินดู พุทธ คริสต์ อิสลาม”, ใน วารสารวิชาการ, (ชลบุรี : มหาวิทยาลัยราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง, ๒๕๕๔), หน้า ๑๕๘ - ๑๕๙.

๑.๘ กรอบแนวคิดในการวิจัย



๑.๙ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

- ๑.๙.๑ ทำให้ทราบสมาธิในศาสนาพุทธเถรวาท
- ๑.๙.๒ ทำให้ทราบโยคะในศาสนาพราหมณ์-ฮินดู
- ๑.๙.๓ ทำให้ทราบนัยที่เหมือนและต่างกันระหว่างสมาธิในศาสนาพุทธเถรวาทกับโยคะในศาสนาพราหมณ์-ฮินดู

บทที่ ๒

สมาธิในศาสนาพุทธเถรวาท

ในบทที่ ๒ นี้ ผู้วิจัยจะนำเสนอเนื้อหาสาระของสมาธิในศาสนาพุทธเถรวาท ในประเด็น ความหมายและความสำคัญ ประเภท องค์ประกอบ หลักและวิธีการปฏิบัติสมาธิ และประโยชน์และ ผลสำเร็จของสมาธิ ดังต่อไปนี้

๒.๑ ความหมายและความสำคัญของสมาธิในศาสนาพุทธเถรวาท

สมาธิเป็นหลักการสำคัญอย่างหนึ่งในทางศาสนาพุทธเถรวาท มีวิธีการเพื่อฝึกปฏิบัติ ทางด้านจิตโดยมีเป้าหมายเพื่อให้เกิดความสงบตั้งมั่นแห่งจิต เพื่อก้าวพ้นจากทุกข์และกิเลสอาสวะทั้ง ปวง และทำให้รู้แจ้งสัจธรรมตามหลักแห่งพุทธศาสนา

ในคัมภีร์หลักทางศาสนาพุทธเถรวาท คือ พระไตรปิฎก ได้ปรากฏคำว่า “สมาธิ” ใน พระสูตรแรกที่พระพุทธเจ้าทรงประกาศสัจธรรมแก่ปัญจวัคคีย์ คือ อัมมจักกัปปวัตตนสูตร^๑ อันแสดง ถึงทางสายกลางและอริยสัจ ๔ และมีปรากฏในมรรคเป็นองค์ที่ ๘ นอกจากนี้สมาธิยังเป็นหนึ่งใน ไตรสิกขา อันได้แก่ ศีล สมาธิ และปัญญา ซึ่งเป็นเรื่องที่ชาวพุทธทุกคนต้องศึกษา ในพระอภิธรรม พิฎกก็ได้ให้ความหมายของสมาธิว่า หมายถึงความตั้งอยู่แห่งจิต ความดำรงอยู่แห่งจิต ความมั่นอยู่ แห่งจิต ความไม่ส่ายไปแห่งจิต ความไม่ฟุ้งซ่านแห่งจิต ภาวะที่จิต ไม่ส่ายไป ความสงบ สมาธิหรือสมาธิพละ สมาธิ สมาธิสัมโพชฌงค์ที่เป็นองค์ แห่งมรรค นับเนื่องในมรรคอันใด นี้เรียกว่า สมาธิ^๒

คัมภีร์วิสุทธิมรรค ได้ให้ความหมายไว้ว่า ชื่อว่าสมาธิเพราะมีความหมายว่าตั้งมั่น หมายถึง การดำรงอยู่อย่างสม่ำเสมอด้วยการตั้งจิตไว้ถูกที่ถูกทาง ทำให้จิตไม่ซัดส่าย ไม่ซ่านไปด้วย อำนาจแห่งกิเลสที่มารบกวนจิตใจ อันก่อให้เกิดจิตที่มั่นคงตรงตั้งสู่เป้าหมายแห่งสัจธรรม^๓

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน ได้ให้ความหมายของคำว่าสมาธิว่าเป็นความตั้งมั่น แห่งจิตความสำรวมใจแน่วแน่เพื่อเพ่งเล็งสิ่งใดสิ่งหนึ่งโดยพิจารณาอย่างเคร่งครัดเพื่อให้เกิดปัญญา เห็นแจ้งในสิ่งนั้น^๔

พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย ได้ให้ความหมายเพิ่มเติมว่า สมาธิมีลักษณะไม่ส่ายหรือไม่ ฟุ้งซ่าน มีหน้าที่ช่วยให้ประดาธรรมที่เกิดรวมรวมตัวกันอยู่ได้ เหมือนน้ำฝนที่ตกลงมาไม่ฟุ้งกระจาย

^๑ วิ.ม. (ไทย) ๔/๑๓-๑๔/๒๐-๒๓, ส.ม. (ไทย) ๑๔/๑๐๘๑/๕๙๒-๕๙๖, ข.ป. (ไทย) ๓๑/๓๐/๔๘๒-๔๘๖.

^๒ อภิ.สง. (ไทย) ๓๔/๑๕/๒๙; อภิ.วิ. (ไทย) ๓๔/๒๐๖/๑๗๕.

^๓ วิสุทธิ. (ไทย) ๑/๒/๒.

^๔ ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : ราชบัณฑิตยสถาน, ๒๕๒๕), หน้า ๗๗๔.

ปรากฏเป็นความสงบ โดยมีความสุขเป็นปกติฐาน(เหตุใกล้) อย่างพิเศษที่จะให้ถึงสมาธิ จิตที่เป็นสมาธินั้น หนึ่งแนว เหมือนเปลวเทียนในที่ไม่มีลมควน ไฟทำงานเผาไหม้ต่อเนื่องไปอย่างสม่ำเสมอ มีใช้หยุดนิ่ง แต่สงบนิ่งแนว^๕

สรุปได้ว่า สมาธิ หมายถึง การกำหนดจิตให้อยู่ในอารมณ์ปกติ ไม่ให้อารมณ์ซัดส่ายไปในทางอกุศล เป็นการกระทำจิตให้ตั้งมั่นเพื่อเป้าหมายคือการขจัดกิเลสที่นอนเนื่องอยู่ในสันดาน โดยมีเป้าหมายสูงสุดคือการหมดสิ้นจากกิเลสอาสวะทั้งหมด

๒.๒ ประเภทของสมาธิในศาสนาพุทธเถรวาท

สมาธิคือความตั้งมั่นแห่งจิต จะว่าเป็นวิธีการฝึกจิตให้มีเป้าหมายคือการตัดกิเลส โดยเฉพาะเท่านั้นก็อาจจะมองว่าสูงเกินไป แม้นั้นจะเป็นเป้าหมายหลักที่พระพุทธองค์ทรงคาดหวังถึงภพนั้นก็มีการประยุกต์ใช้เพราะมีความยืดหยุ่นกับสภาวะของบุคคลได้ ในประเด็นนี้ผู้วิจัยจะกล่าวถึงประเภทของสมาธิในศาสนาพุทธเถรวาท

คัมภีร์วิสุทธิมรรค ซึ่งนับว่าเป็นอรรถกถาที่อธิบายเรื่องสมาธินี้ได้ดี ได้จำแนกสมาธิออกเป็น ๔ ประเภทตามลักษณะ หน้าที่ อากาโรที่ปรากฏ เหตุที่ใกล้^๖ ดังจะได้อธิบายต่อไป

๒.๒.๑ ประเภทของสมาธิที่จำแนกโดยลักษณะ

แม้สมาธิมีลักษณะไม่พึงเพียงอย่างเดียวแต่หากพิจารณาถึงลักษณะย่อยที่ละเอียดลงไปจะสามารถจำแนกเป็น ๒ ประเภทตามนัยต่าง ๆ ซึ่งสามารถจัดเป็น ๔ หมวดย่อย^๗ คือ (๑) อุปจารสมาธิ (สมาธิเฉียด ๆ, สมาธิจวนจะแนวแน) ^๘ กับอัปนาสมาธิ (สมาธิแนวแน, สมาธิแนบแน้น, สมาธิในฌาน) (๒) โลกียสมาธิกับโลกุตตรสมาธิ (๓) สปัปติกสมาธิ (สมาธิประกอบด้วยปิติ) กับนิปิตติกสมาธิ (สมาธิปราศจากปิติ) (๔) สุขสทคตสมาธิ (สมาธิประกอบด้วยสุขเวทนา) กับอุpekขาสทคตสมาธิ (สมาธิประกอบด้วยอุเบกขาเวทนา)

๒.๒.๑ ประเภทของสมาธิที่จำแนกโดยหน้าที่ (รส)

สมาธิซึ่งมีหน้าที่ในการกำจัดความฟุ้งสามารถจำแนกละเอียดลงไปเป็น ๓ ประเภทตามนัยต่าง ๆ ซึ่งสามารถจัดเป็น ๔ หมวดย่อย^๙ คือ หมวดที่ ๑ แยกเป็นการกำจัดความฟุ้งชานอย่างต่ำอย่างกลางอย่างประณีต ได้แก่ (๑) หีนสมาธิ คือสมาธิพอสักว่าได้แล้ว (๒) มัชฌิมสมาธิ คือสมาธิอันตนอบรมไม่ตื่น (๓) ปณิตสมาธิ คือสมาธิที่ตนอบรมดีแล้วถึงความเชี่ยวชาญ หมวดที่ ๒ แยกเป็นการกำจัดความฟุ้งชานโดยการติดตามองค์คือสมาธิยังมีวิตก วิจารณ์ ได้แก่ (๑) สวิตกกวิจารณ์สมาธิ สมาธิมีทั้งวิตกวิจารณ์คือสมาธิในปฐมฌานพร้อมกับด้วยอุปจารสมาธิ (๒) อวิตกกวิจารณ์มัตตสมาธิ สมาธิไม่มี

^๕ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงขยาย, พิมพ์ครั้งที่ ๓๔, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ผลิตธรรม, ๒๕๕๘), หน้า ๗๗๙.

^๖ วิสุทธิ. (ไทย) ๑/๓๘/๑๓๔.

^๗ วิสุทธิ. (ไทย) ๑/๓๘/๑๓๕.

^๘ วิสุทธิ. (ไทย) ๑/๓๘/๑๓๕.

^๙ วิสุทธิ. (ไทย) ๑/๓๘/๑๓๕.

วิตก มีแต่วิจารณ์ คือสมาธิในทุติยฌานในปัญจกนัย (๓) อวิตกการวิจารณ์สมาธิ สมาธิไม่มีทั้งวิตกทั้งวิจารณ์ คือความที่จิตแน่วแนในฌาน ๓ มีฌานที่ ๒ เป็นต้นในจตุกกนัยและในฌาน ๓ มีฌานที่ ๓ เป็นต้น ในปัญจกนัย^{๑๐} หมวดที่ ๓ แยกเป็นการกำจัดความฟุ้งซ่านโดยการจัดตามธรรม ได้แก่ (๑) ปิติสหคตสมาธิ สมาธิประกอบด้วยปิติคือความที่จิตแน่วแนในฌาน ๒ ข้างต้นในจตุกกนัยและในฌาน ๓ ในปัญจกนัย (๒) สุขสหคตสมาธิ สมาธิประกอบด้วยสุขเวทนาคือความที่จิตแน่วแนในฌานที่ ๓ และที่ ๔ (๓) อุpekขาสหคตสมาธิ สมาธิประกอบด้วยอุเบกขาเวทนาคือ ความที่จิตแน่วแนในฌานที่สุดและหมวดที่ ๔ แยกเป็นการกำจัดความฟุ้งซ่านโดยการจัดตามคุณภาพ ได้แก่ (๑) ปริตตสมาธิ สมาธิมีประมาณน้อยคือความที่จิตแน่วแนในอุปปจารกมุขิ (๒) มหัคคตสมาธิ สมาธิอันยิ่งใหญ่คือความที่จิตแน่วแนในรูปาวจรกมุขลในรูปาวจรกมุขล (๓) อัปปมาณสมาธิ สมาธิอันหาประมาณมิได้ คือความที่จิตแน่วแนอันสัมปยุตด้วยอริยมรรค

๒.๒.๓ ประเภทของสมาธิที่จำแนกโดยอาการที่ปรากฏ (ปัจจุปัญฐาน)

อาการที่ปรากฏของสมาธิสามารถมุ่งสนใจตามนัยต่าง ๆ ได้ ๖ นัยคือ (๑) อาการที่ปรากฏจากการปฏิบัติและญาณ (๒) อาการที่ปรากฏตามอานุภาพและอารมณ์ (๓) อาการที่ปรากฏตามองค์แห่งจตุตถฌาน (๔) อาการที่ปรากฏตามฝ่าย (๕) อาการที่ปรากฏตามภูมิ (๖) อาการที่ปรากฏตามอิทธิบาทที่เป็นอธิปัตติ อาการที่ปรากฏของสมาธิจากการปฏิบัติและญาณสามารถจำแนกเป็น (๑) ทุกขาปฏิบัติพหันทธาภิญญาสมาธิ สมาธิที่มีปฏิบัติล้าปากทั้งรู้เข้าใจหมายความว่าคุณคลยังไม่ทันบำเพ็ญบุรพกิจ มีการตัดปลิโพธิเป็นต้นให้เต็มทีเสียก่อนหมั่นประกอบภาวนาที่เดียวย่อมมีปฏิบัติล้าปากและสำหรับผู้ไม่บำเพ็ญอัปนาโกศลให้ถึงที่ย่อมจะรู้ได้ช้า (๒) ทุกขาปฏิบัติชิปภาภิญญาสมาธิ สมาธิที่มีปฏิบัติล้าปากแต่รู้เร็วหมายความว่าบุคคลยังไม่ทันบำเพ็ญบุรพกิจมีการตัดปลิโพธิเป็นต้นให้เต็มทีเสียก่อน หมั่นประกอบภาวนาที่เดียว ย่อมมีปฏิบัติล้าปาก และสำหรับผู้บำเพ็ญอัปนาโกศลให้ถึงที่ย่อมจะรู้ได้เร็ว (๓) สุขปฏิบัติพหันทธาภิญญาสมาธิ สมาธิที่มีปฏิบัติล้าปากแต่รู้เร็วหมายความว่า บุคคลที่บำเพ็ญบุรพกิจมีการตัดปลิโพธิเป็นต้นให้เต็มทีเสียก่อน หมั่นประกอบภาวนาที่เดียว ย่อมมีปฏิบัติล้าปากสะดวงดี และสำหรับผู้ไม่บำเพ็ญอัปนาโกศลให้ถึงที่ย่อมจะรู้ได้ช้า (๔) สุขปฏิบัติชิปภาภิญญาสมาธิ สมาธิที่มีปฏิบัติล้าปากด้วยรู้เร็ว ด้วยหมายความว่าบุคคลที่บำเพ็ญบุรพกิจมีการตัดปลิโพธิเป็นต้นให้เต็มทีเสียก่อน หมั่นประกอบภาวนาที่เดียว ย่อมมีปฏิบัติล้าปากสะดวงดี และสำหรับผู้บำเพ็ญอัปนาโกศลให้ถึงที่ย่อมจะรู้ได้เร็ว^{๑๑} อาการที่ปรากฏของสมาธิที่จำแนกตามคุณภาพและอารมณ์ ได้แก่ (๑) ปริตตปริตตารัมณสมาธิ สมาธิที่ไม่คล่องแคล่วและไม่ได้ขยายอารมณ์คือสมาธิปานกลางและมีอารมณ์ปานกลาง (๒) ปริตตอัปปมาณารัมณสมาธิ สมาธิที่ไม่คล่องแคล่วแต่ขยายอารมณ์คือสมาธิปานกลาง แต่มีอารมณ์หาประมาณมิได้ (๓) อัปปมาณปริตตารัมณสมาธิ สมาธิที่คล่องแคล่วแต่ไม่ได้ขยายอารมณ์คือสมาธิหาประมาณมิได้มีอารมณ์แต่ปานกลาง (๔) อัปปมาณอัปปมาณารัมณสมาธิ สมาธิที่คล่องแคล่วและขยายอารมณ์ คือ สมาธิหาประมาณมิได้ มีอารมณ์หาประมาณมิได้^{๑๒} อาการที่ปรากฏของสมาธิที่จำแนกตามองค์แห่งจตุตถฌาน

^{๑๐} อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๘๒๘/๕๓๑.

^{๑๑} วิสุทธิ. (ไทย) ๑/๓๙/๑๓๕.

^{๑๒} วิสุทธิ. (ไทย) ๑/๓๙/๑๓๕.

ได้แก่ (๑) ปฐมฌานังคสมาธิ คือสมาธิในปฐมฌานมีองค์ ๕ คือ วิตก วิจารณ์ ปิติ สุข เอกัคคตา ซึ่งทั้งหมดไม่มีนิวรณ์ (๒) ทุตยฌานังคสมาธิ คือสมาธิในทุติยฌานมีองค์ ๓ คือขจัดวิตกวิจารณ์เสียได้ เหลือแต่ปิติ สุข และเอกัคคตา (๓) ตติยฌานังคสมาธิ คือสมาธิในตติยฌานมีองค์ ๒ คือขจัดปิติเสียได้ เหลือแต่สุขและเอกัคคตา (๔) จตุตถฌานังคสมาธิ คือสมาธิในจตุตถฌานซึ่งขจัดสุขเสียได้ มีองค์ ๒ คือเอกัคคตาสัมปยุตด้วยอุเบกขา^{๑๓} อาการที่ปรากฏของสมาธิที่จำแนกตามฝ่าย ได้แก่ (๑) หานภากิยสมาธิ คือสมาธิเป็นหानภากิยะมีอันถึงความเสื่อมเป็นปกติด้วยสามารถแห่งธรรมที่เป็นข้าศึกกำเริบได้ (๒) ฐิติภากิยสมาธิ คือสมาธิเป็นฐิติภากิยะมีอันถึงความดำรงมั่นเป็นปกติด้วยสามารถที่ดำรงมั่นแห่งสติอันเป็นธรรมตาแก่สมาธินั้น (๓) วิเสสภากิยสมาธิ คือสมาธิเป็นวิเสสภากิยะมีอันถึงคุณอันวิเศษเป็นปกติด้วยสามารถที่บรรลुकุณวิเศษเบื้องสูง (๔) นิพเพธภากิยสมาธิ คือสมาธิเป็นนิพเพธภากิยะ มีอันถึงความเบื่อหน่ายเป็นปกติด้วยความสามารถแห่งความดับขึ้นแห่งการมนสิการด้วยสัญญาอันสทรคตด้วยนิพพิทา^{๑๔} อาการที่ปรากฏของสมาธิที่จำแนกตามภูมิ ได้แก่ (๑) กามาวจรสมาธิ คือความที่จิตมีอารมณ์เป็นหนึ่งในอุปจาร (๒) รูปาวจรสมาธิ คือความที่กุศลจิตมีรูปาวจรจิตเป็นต้นมีอารมณ์เป็นหนึ่ง (๓) อรูปาวจรสมาธิ คือความที่กุศลจิตมีรูปาวจรจิตเป็นต้นมีอารมณ์เป็นหนึ่ง (๔) อปริยาปนสมสมาธิ คือความที่โลกุตตรกุศลจิตมีอารมณ์เป็นหนึ่ง^{๑๕} อาการที่ปรากฏของสมาธิที่จำแนกตามอิทธิบาทที่เป็นอธิปัตติ ได้แก่ (๑) ฉันทาธิปัตติ สมาธิคือภิกษุทำฉันทะให้เป็นอธิปัตติแล้วได้สมาธิ (๒) วิริยาธิปัตติสมาธิ คือภิกษุทำความเพียรให้เป็นอธิปัตติแล้วจึงได้สมาธิ (๓) จิตตาธิปัตติสมาธิ คือภิกษุทำความใสใจเป็นอธิปัตติแล้วได้สมาธิ (๔) วิมังสาธิปัตติสมาธิ คือภิกษุทำความไตร่ตรองให้เป็นอธิปัตติ และได้สมาธิ^{๑๖}

๒.๒.๔ ประเภทของสมาธิที่จำแนกโดยเหตุใกล้ที่สุด (ปทัฏฐฐาน)

หากพิจารณาถึงเหตุใกล้ที่สุดของสมาธิซึ่งคือความสุขความสุขนี้เป็นความสุขในฌานและเมื่อพิจารณาประกอบกับองค์อื่น ๆ ของฌาน (ความสุขเป็นองค์ของฌานในระดับที่เกี่ยวข้อง) ย่อมแสดงให้เห็นถึงคุณภาพของความสุขนั้นกล่าวคือความสุขที่ประกอบกับองค์ฌานที่แตกต่าง ย่อมแสดงถึงคุณภาพของความสุขที่แตกต่างแม้ในฌานขั้นที่ ๕ อุเบกขาจะเข้ามาแทนที่ความสุข ก็ยังสามารถแสดงให้เห็นได้ถึงคุณภาพของความสุขขั้นสูงสุดที่ไม่ปรากฏตัวตนโดยที่ไม่ใช่ความทุกข์ ดังนั้น เมื่อพิจารณาถึงประเภทของสมาธิที่จำแนกโดยเหตุใกล้ที่สุดคือความสุขนั้นย่อมเป็นสมาธิในฌานระดับต่าง ๆ จากขั้นที่ ๑ จนถึงขั้นที่ ๕ ซึ่งมีองค์ฌานที่เกี่ยวข้องกับความสุขในลักษณะ ที่นำเสนอไปนั้น ได้แก่ (๑) ปฐมฌานังคสมาธิ คือสมาธิในปฐมฌานมีองค์ ๕ คือ วิตก วิจารณ์ ปิติ สุข และเอกัคคตาซึ่งทั้งหมดไม่มีนิวรณ์ (๒) ทุตยฌานังคสมาธิ คือสมาธิในทุติยฌานมีองค์ ๓ คือขจัดวิตกวิจารณ์เสียได้เหลือแต่ วิจารณ์ ปิติ สุข และเอกัคคตา (๓) ตติยฌานังคสมาธิ คือสมาธิในตติยฌานมีองค์ ๓ คือขจัดวิจารณ์เสียได้เหลือแต่ปิติ สุข และเอกัคคตา (๔) จตุตถฌานังคสมาธิ คือ สมาธิในจตุตถฌานซึ่งขจัดปิติเสียได้

^{๑๓} วิสุทฺธิ. (ไทย) ๑/๓๙/๑๓๕-๑๓๖.

^{๑๔} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๕๔/๓๗๒.

^{๑๕} วิสุทฺธิ. (ไทย) ๑/๓๙/๑๓๖.

^{๑๖} วิสุทฺธิ. (ไทย) ๑/๓๙/๑๓๖.

มีองค์ ๒ คือสุขและเอกัคคตา (๕) ปัญจมัชฌานังคสมาธิ คือสมาธิในปัญจฌมานซึ่งขจัดสุขเสียได้ มีองค์ ๑ คือเอกัคคตาอันสัมปยุตด้วยอุเบกขา^{๑๗}

สรุปว่า สมาธิคือความตั้งมั่นแห่งจิต จำแนกเป็น ๔ ประเภท คือ ๑) แบ่งตามลักษณะ มี ๒ นัย คือสมาธิอย่างเฉียด ๆ กับสมาธิแนบแน่น ๒) แบ่งตามหน้าที่ มีการกำจัดความฟุ้งอย่างต่ำอย่างกลาง และอย่างประณีต เป็นต้น ๓) แบ่งตามอาการที่ปรากฏตามอานาภาพและอารมณ์แห่งสมาธิที่เกิดขึ้นในขณะนั้น ๆ และ ๔) แบ่งตามเหตุที่ใกล้ คือแบ่งตามความสุขที่เกิดขึ้นจากองค์ฌาน

๒.๓ องค์ประกอบของสมาธิในศาสนาพุทธเถรวาท

สมาธิในศาสนาพุทธเถรวาท เป็นการฝึกจิตให้ตั้งมั่นเพื่อบรรลุเป้าหมายสูงสุดทางทางศาสนาพุทธ ซึ่งในการฝึกจิตนั้น ต้องประกอบด้วยองค์คุณแห่งการฝึก คือ ฌาน ดังจะได้กล่าวต่อไป

คำว่า ฌาน เป็นศัพท์ภาษาบาลี หมายถึง การเพ่งพินิจ ครุ่นคิด เอาใจจดจ่อ อาจใช้ในความหมายทั่ว ๆ ไป คือ การจ้องดูหรือการครุ่นคิดถึงสิ่งนั้นสิ่งนี้ อาการที่จ้องหรือครุ่นคิดนี้ใช้ในรูปกริยาศัพท์ เรียกว่า ฌาน^{๑๘}

ในอนุปัพพวิหารสมาบัติสูตร ว่าด้วยอนุปัพพวิหารสมาบัติ ๙ ประการ คือ รูปฌาน ๔ อรูปฌาน ๕ และสัญญาเวทิตนโรธ ๑ คือ ทรงแสดงธรรมเป็นที่ดับไปในอนุปัพพวิหารสมาบัติแต่ละอย่าง และทรงยกย่องผู้ดับธรรมแต่ละอย่างด้วยฌานนั้น ๆ ว่า “เป็นผู้ควรนมัสการ ควรไหว้ และควรเข้าไปนั่งใกล้”^{๑๙}

ในฌานสูตร^{๒๐} พระองค์ทรงแสดงว่าอาสวะทั้งหลายสิ้นไปได้เพราะอาศัยปฐมฌาน ทุติยฌาน ตติยฌาน ฯลฯ เพราะอาศัยสัญญาเวทิตนโรธ แล้วทรงนำมาติกาแต่ละบทมาตั้งเป็นคำถามว่า เพราะเหตุไรจึงทรงกล่าวอย่างนั้น จากนั้นทรงอธิบายขยายความแต่ละมาติกาอย่างละเอียด

อรรถกถาสมันตปาสาทิกา พระพุทธโฆษาจารย์ อธิบายความหมายของคำว่า ฌานไว้ ๒ นัยคือ

(๑) อารัมมณูปนิชฌาน^{๒๑} หมายถึง การเพ่งอารมณ์ตามแบบสมณะ ได้แก่ ฌานสมาบัติ สมถกรรมฐาน

(๒) ลักษณะอุปนิชฌาน^{๒๒} หมายถึง การเพ่งพิจารณาให้เห็นไตรลักษณ์ตามแบบวิปัสสนา โดยการเข้าไปเพ่งอนิจจลักษณะเป็นอารมณ์ มี ๓ ประการ คือ วิปัสสนา คือการเข้าไปเพ่งลักษณะมีอนิจจลักษณะ เป็นต้น มรรค คือกิจที่พระโยคาวจรพึงทำให้เสร็จด้วยวิปัสสนาจะสำเร็จสมบูรณ์ด้วย

^{๑๗} วิสุทธิ. (ไทย) ๑/๓๙/๑๔๔.

^{๑๘} ม.ม. (บาลี) ๑๒/๕๖๐/๖๐๔.

^{๑๙} อ.นวก. (ไทย) ๒๓/๓๓/๔๙๕-๔๙๙.

^{๒๐} อ.นวก. (ไทย) ๒๓/๓๖/๕๐๘-๕๑๓.

^{๒๑} วิ.อ. (ไทย) ๑/๒๖๖.

^{๒๒} วิ.อ. (ไทย) ๑/๒๖๖.

มรรค และผล คือการเข้าไปเพ่งนิโรธสังขมีลักษณะที่เป็นจริง หมายความว่านิโรธที่เป็นตัวพระนิพพานเป็นอารมณ์^{๒๓}

อรรถกถา สมันตปาสาทิกา วิเคราะห์ได้ว่า ในกระบวนการแรกนั้นเป็นการเพ่งอารมณ์ให้เกิดองค์ฌานในระดับโลกียธรรม เป็นการวางรากฐานให้จิตมั่นคง ส่วนกระบวนการที่สองนั้น เป็นการอาศัยจิตที่มั่นคง ประกอบด้วยองค์ฌานมาอาศัยเพื่อเพ่งลักษณะ ซึ่งเป็นการทำให้เกิดปัญญาชั้นโลกุตตรธรรม โดยอาศัยแนวทาง ช่องทางการเข้าสู่โลกุตตรปัญญาโดยการเพ่งพินิจสังขารสู่ไตรลักษณ์

ในฎีกาสารัตถทีปนี พระฎีกาจารย์ได้อธิบายความหมายของคำว่า ฌาน ไว้ว่า ฌานคือการเพ่ง คำว่าเพ่ง คือ การเห็น คือเข้าไปเพ่งอารมณ์ของตนมีปฏิวิกสิณ เป็นต้น เหมือนเห็นรูปด้วยจักขุ เพ่งลักษณะทั้ง ๓ มีอนิจลักษณะเป็นต้นตามควร และเพ่งลักษณะที่แท้แห่งนิพพานธาตุ ลักษณะที่แท้คือ สภาวะที่ไม่วิปริตเพราะไม่มีความเป็นอื่นแห่งนิพพาน ท่านได้กล่าวถึงฌานอีกว่าเป็นเครื่องสลัดออก คือ เป็นเครื่องละกามทั้งหลาย และฌานนี้เป็นข้าศึกต่อกามราคะ^{๒๔}

พุทธทาสภิกขุ ได้อธิบายความหมายของคำว่า “ฌาน” ไว้ว่า ฌาน แปลว่า ความเพ่ง หมายถึงกิริยาที่เพ่งก็ได้ หมายถึงผลแห่งการเพ่งนั้นก็ได้ กิริยาแห่งการเพ่ง ก็มี ๒ อย่างคือ เพ่งลักษณะแห่งธรรมนั้น ๆ ก็ได้ ความเพ่งก็เรียกว่าฌาน กิริยาที่เพ่งก็เรียกว่าฌาน ผลของการเพ่งก็ยังเรียกว่าฌาน และยังหมายความอย่างอื่นได้อีกอย่างน้อยก็ ๓ ความหมาย กิริยาที่เพ่งก็เรียกว่าฌาน ภาวะแห่งการเพ่งก็เรียกว่าฌาน เป็นกิริยานาม ถ้าเป็นผลก็เรียกว่า ปฐมฌาน ทุติยฌาน ตติยฌาน จตุตถฌาน เป็นต้น ก็ยังเรียกว่า ฌานอยู่นั่นเอง^{๒๕}

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) ได้อธิบายความหมายของคำว่า “ฌาน” สรุปความได้ว่า ฌานคือสมาธิขั้นอัปปนา การเจริญสมาธินั้น จะประณีตขึ้นไปเป็นขั้นๆโดยลำดับ ภาวะจิตที่มีสมาธิถึงขั้นอัปปนาสมาธิแล้ว เรียกว่า ฌาน^{๒๖}

พระที วชิรญาณมหาเถระ ได้อธิบายความหมายของคำว่า ฌาน ไว้ว่า ฌาน ในภาษาสันสกฤตเรียกว่า ธ्यान คำนี้หมายถึงการเพ่งนิมิตหรือการคิด และตามที่ใช้ในพระพุทธศาสนาไม่ได้หมายถึงเฉพาะระบบที่กว้างขวางในการพัฒนาจิตเท่านั้น แต่ยังหมายถึงขบวนการเปลี่ยนวิญญูญาณจากระดับต่ำไปสู่ระดับสูงคือจากรูปโลก ผ่านอรุโปกโลกไปสู่จุดสูงสุดของการฝึกจิตในพระพุทธศาสนาด้วย และในอีกอย่างหนึ่ง หมายถึงการเพ่งพินิจวัตถุอย่างใดอย่างหนึ่ง หรือการตรวจดูอย่างใกล้ชิดซึ่งลักษณะต่าง ๆ ของสิ่งที่ปรากฏ อย่างที่สอง หมายถึง การกำจัดนิวรณ์ทั้งหลายหรือมโนธาตุระดับต่ำ ซึ่งเป็นอันตรายต่อการก้าวขึ้นไปสู่ระดับที่สูงขึ้น ในความหมายประการที่สอง พระอรรถกถาจารย์นำมาโยงเข้ากับคำกริยา “ฉาเปติ” แปลว่า เผลาไหม้ อย่างไรก็ตามในปัจจุบันนี้คำว่า “ฌาน” และ

^{๒๓} อภ.สง.อ. (ไทย) ๒/๑๘๐.

^{๒๔} สารตถ.ฎีกา. (ไทย) ๕๔๖-๕๔๗.

^{๒๕} พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ), **พจนานุกรมธรรม**, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ธรรมสภา, ม.ป.ป.), หน้า ๖๒.

^{๒๖} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย**, หน้า ๘๒๐.

“อุทยาน” โดยทั่วไปก็เป็นที่ยอมรับกันมากกว่าในความหมายแรกคือ สมานิตี ทั้งถาวรและอุทยาน ก็ใช้แสดงถึงระบบสมานิตี^{๒๗}

บุญมี เมธางกูร ได้อธิบายความหมายของคำว่า ถาวร ไว้ว่า ถาวรเป็นธรรมชาติที่กระทำให้จิตจดจ่อต่ออารมณ์หรือการเพ่งอารมณ์ ฉะนั้น ถาวร จึงมีสองความหมายคือ ถาวรที่มีสภาพเพ่งอารมณ์อย่างหนึ่ง ไม่จำกัดว่าเป็นการเพ่งอารมณ์กรรมฐานหรือไม่ก็ตาม เป็นโลกิยะหรือโลกุตระอารมณ์ ปรมัตถ์หรือบัญญัติอารมณ์ก็ตาม การเพ่งอารมณ์เหล่านั้นเป็นอารมณ์ของถาวรทั้งสิ้น อีกนัยหนึ่ง ถาวรแปลว่า เฝ้ามอง หมายถึง ทำให้ธรรมที่เป็นปฏิปักษ์กับตนมีกำลังน้อยลงไป หรือมิให้เกิดขึ้นได้ ได้แก่องค์ถาวร ๖ ที่ประกอบในมหัคคตจิต ส่วนองค์ถาวรที่อยู่ในกามจิตนั้นมีสภาพที่เข้าไปเพ่งอารมณ์มากกว่าจะเฝ้าธรรมที่เป็นปฏิปักษ์กับตน^{๒๘}

สรุปความหมายโดยรวม คำว่า ถาวร หมายถึง การเพ่ง การภาวนาอยู่กับอารมณ์นั้น ๆ ด้วยอาการจดจ่อ จนภาวะจิตที่เพ่งอารมณ์มีความแน่วแน่ สงบเป็นสมานิตี ทำให้เกิดพลังทางจิต ใช้เป็นกำลังให้ผู้ปฏิบัติรู้เห็นความเป็นจริงมากขึ้นตามลำดับ

ในคัมภีร์พระพุทธศาสนา แบ่งถาวรเป็น ๒ ประเภทบ้าง ๔ ประเภทบ้าง ส่วนในคัมภีร์ฝ่ายอภิธรรมแบ่งถาวรเป็น ๕ ประเภท พอสรุปได้เป็นหัวข้อ ดังนี้คือ (๑) ถาวร ๒ ประเภท (๒) ถาวร ๔ ประเภท หรือที่เรียกว่า รูปถาวร ๔ (๓) ถาวร ๔ ประเภท หรือที่เรียกว่า อรูปถาวร ๔ (๔) ถาวร ๕ ประเภท เฉพาะ

๑) ถาวร ๒ ประเภท

ในอรรถกถาสมันตปาสาธิกา พระพุทธโฆษาจารย์ แบ่งถาวรออกเป็น ๒ ประเภท คือ

(๑) อารัมมณูปนิชถาวร^{๒๙} หมายถึง การเพ่งอารมณ์ตามแบบสมณะ ได้แก่ ถาวรสมาบัตินั่นเอง สมถกรรมฐาน คือ การเพ่งอารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่งในบรรดาอารมณ์สมถกรรมฐาน ๔๐ จนจิตแน่วแน่เป็นสมานิตี (เอกัคคตา) อารมณ์สมถกรรมฐานนั้นมี ๔๐ อย่าง มีกสิณ ๑๐ เป็นต้น ในบรรดาอารมณ์กรรมฐาน ๔๐ ประการนั้น มีบางอารมณ์ที่มีอำนาจบรรลุญาณได้ถึง ๓๐ ประการ ส่วนอีก ๑๐ ประการที่เหลือไม่สามารถนำผู้ปฏิบัติให้บรรลุญาณได้คือ พุทธานุสติ ธัมมานุสติ สังฆานุสติ สีลานุสติ จาคานุสติ เทวตานุสติ อุปสมานุสติ มรณานุสติ อาหาเรปฏิกูลสัณญญา และจตุธาตวัตถถาน เพราะว่าการอารมณ์เหล่านี้เป็นอารมณ์ปรมัตถ์ มีสภาวะละเอียดลุ่มลึก และมีความกว้างขวางเหลือประมาณ ผู้บำเพ็ญสมถภาวนาที่ยึดอารมณ์เหล่านี้ จำเป็นต้องระลึกไปในพระคุณอันกว้างขวางลึกซึ้งนั้นไปตามสติปัญญาของตน ด้วยเหตุนี้ สมานิตีของผู้บำเพ็ญนั้นจึงไม่มีกำลังที่จะเข้าถึงถาวรได้ อารมณ์กรรมฐาน ๔๐ ประการดังกล่าวมานี้ เป็นหลักปฏิบัติในพระพุทธศาสนาที่เรียกว่า สมถกรรมฐาน

^{๒๗} พระพี วชิรญาณเถระ, ดร., แปลโดย รศ.ชูศักดิ์ ทิพย์เกษร, **สมานิตีในพระพุทธศาสนา**, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ม.ป.ป.), หน้า ๓๘.

^{๒๘} บุญมี เมธางกูร, **คู่มือการศึกษาพระอภิธรรมมัตถสังคหะ**, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์เลี้ยงเชียง, ๒๕๔๕), หน้า ๔๐.

^{๒๙} วิ.อ. (ไทย) ๑/๒๖๖.

(๒) ลักษณะปนิชฌาน^{๓๐} หมายถึง การเพ่งพิจารณาให้เห็นไตรลักษณ์ตามแบบวิปัสสนา และลักษณะปนิชฌาน ยังหมายถึง การเข้าไปเพ่งอนิจจลักษณะเป็นอารมณ์ มี ๓ ประการคือ วิปัสสนา มรรค และผล อารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐานคือ ชั้น ๕ แต่เมื่อย่นลงมาก็มีอยู่ ๒ ประการ ได้แก่ รูปกับนาม รูปคือรูปชั้น ส่วนนามคือ เวทนาชั้น สัญญาชั้น สังขารชั้น และวิญญาณชั้น

๒) ฌาน ๔ หรือ รูปฌาน ๔

รูปฌาน ๔ ได้แก่ ภาวะที่จิตเพ่งอารมณ์จนแน่วแน่ โดยการเพ่งรูปธรรมหรือรูปาวจร ได้แก่ ของวัตถุเป็นอารมณ์ จึงเรียกว่า “รูปฌาน” ซึ่งมี ๔ คือ

(๑) ปฐมฌาน จัดเป็นฌานที่ ๑ จะมีองค์ประกอบ ๕ อย่าง คือ วิตก (ความตรึก) วิจารณ์ (ความตรอง) ปีติ (ความอิ่มใจ) สุข (ความสุขกายสุขใจ) และเอกัคคตา (ความมีอารมณ์เป็นหนึ่งเดียว)

(๒) ทุตติยฌาน จัดเป็นฌานที่ ๒ จะมีองค์ประกอบ ๓ อย่าง คือ ปีติ (ความอิ่มใจ) สุข (ความสุขกายสุขใจ) และเอกัคคตา (ความมีอารมณ์เป็นหนึ่งเดียว)

(๓) ตติยฌาน จัดเป็นฌานที่ ๓ จะมีองค์ประกอบ ๒ อย่าง คือ สุข (ความสุขกายสุขใจ) และเอกัคคตา (ความมีอารมณ์เป็นหนึ่งเดียว)

(๔) จตุตถฌาน จัดเป็นฌานที่ ๔ จะมีองค์ประกอบ ๒ อย่าง คือ อุเบกขา (การวางเฉย จิตแน่วแน่ ไม่ยินดียินร้าย เมื่อมีอารมณ์มากระทบกับจิต) และเอกัคคตา (ความมีอารมณ์เป็นหนึ่งเดียว)

๓) ฌาน ๔ หรือ อรูปฌาน ๔

อรูปฌาน ๔ ได้แก่ ภาวะที่จิตเพ่งในอรูปธรรมเป็นอารมณ์ ภพของสัตว์ที่เข้าถึงอรูปฌานหรือภพของอรูปพรหม มี ๔ คือ

(๑) อากาสาณัญญาตนะ ได้แก่ ฌานที่กำหนดอากาศ หมายถึงช่องว่างหาที่สูดมิได้เป็นอารมณ์ หรือภพของผู้เข้าฌานไม่มีรูป (อรูปฌาน)

(๒) วิญญาณัญญาตนะ ได้แก่ ฌานที่กำหนดวิญญาณอันหาที่สูดมิได้เป็นอารมณ์ หรือภพของผู้เข้าถึงอรูปฌาน

(๓) อากิญจัญญาตนะ ได้แก่ ฌานที่กำหนดภาวะที่ไม่มีอะไร ๆ เป็นอารมณ์ หรือภพของผู้เข้าถึงอรูปฌาน^{๓๑}

(๔) เนวสัญญานาสัญญาตนะ ได้แก่ ฌานที่เลิกกำหนดสิ่งใด ๆ โดยประการทั้งปวง เข้าถึงภาวะมีสัญญาที่ไม่ใช่ ไม่มีสัญญาที่ไม่ใช่^{๓๒}

^{๓๐} วิ.อ. (ไทย) ๑/๒๖๖.

^{๓๑} บุญมี แทนแก้ว, “พระพุทธศาสนากับปรัชญา”, ในมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย : วิชาการพระพุทธรักษาและปรัชญา, (กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๐), หน้า ๒๓๐.

^{๓๒} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงขยาย, หน้า ๘๒๑.

๔) ฌาน ๕

ในคัมภีร์ฝ่ายอภิธรรม เฉพาะอย่างยิ่งยุคหลังรุ่นอรรถกถาฎีกา นิยมแบ่งรูปฌานเป็น ๕ ชั้น เรียกว่า ฌานปัญจกนัย ได้แก่

- (๑) ปฐมฌาน มีองค์ ๕ คือ วิตก วิจาร ปิติ สุข เอกัคคตา
- (๒) ทุตติยฌาน มีองค์ ๔ คือ วิจาร ปิติ สุข เอกัคคตา
- (๓) ตติยฌาน มีองค์ ๓ คือ ปิติ สุข เอกัคคตา
- (๔) จตุตถฌาน มีองค์ ๒ คือ สุข เอกัคคตา
- (๕) ปัญจฌาน มีองค์ ๒ คือ อุเบกขา เอกัคคตา^{๓๓}

ที่เป็นฌาน ๕ เพราะขอยละเอียดออกไปจาก (รูป) ฌาน ๔ นั้นเอง คือ แทรกเพิ่มฌานที่ ๒ เข้ามาอีกข้อหนึ่ง ระหว่างปฐมฌานกับทุตติยฌานเดิมเป็น “ทุตติยฌาน (ฌานที่ ๒) มีองค์ประกอบ ๔ คือ วิจาร ปิติ สุข เอกัคคตา” หรือพูดง่าย ๆ ว่า ฌานที่ไม่มีวิตก มีแต่วิจาร แล้วเลื่อนทุตติยฌานเดิมออกไปเป็นตติยฌาน ตติยฌานเดิมเป็นจตุตถฌาน จตุตถฌานเดิมเป็นปัญจฌาน ตามลำดับ โดยนัยนี้เมื่อได้ยินคำว่า ฌาน ๕ ฌานปัญจกนัย ปัญจกัษฌาน ปัญจฌาน ไม่พึงสับสนหรือแปลกใจ พึงทราบว่าเป็นเพียงการขอยละเอียดจากฌาน ๔ นั้นเอง^{๓๔}

ในจักกวัตตสูตร พระพุทธเจ้าทรงตรัสถึงความสุขของภิกษุเกิดแต่การบรรลุฌาน ๔ ได้แก่ ปฐมฌาน ทุตติยฌาน ตติยฌาน จตุตถฌาน ดังข้อความที่ว่า

ในเรื่องความสุขของภิกษุ มีคำอธิบาย อย่างไร คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้

๑. สงัดจากกามและอกุศลธรรมทั้งหลายแล้ว บรรลุปฐมฌานที่มีวิตก วิจาร ปิติและสุขอันเกิดจากวิเวกอยู่
 ๒. เพราะวิตกวิจารสงบระงับไป บรรลุตุตติยฌานที่มีวิตก วิจาร ปิติและสุขอันเกิดจากวิเวกอยู่
 ๓. บรรลุตติยฌานที่มีวิตก วิจาร ปิติและสุขอันเกิดจากวิเวกอยู่
 ๔. บรรลุจตุตถฌานที่มีวิตก วิจาร ปิติและสุขอันเกิดจากวิเวกอยู่
- ภิกษุทั้งหลาย นี้แลเป็นคำอธิบายในเรื่องความสุขของภิกษุ^{๓๕}

ดังนั้น ในประเด็นนี้ ผู้วิจัยจึงจะอธิบายถึงฌานทั้ง ๔ ต่อไป

๑) ปฐมฌาน

รูปาวจรปฐมฌานที่มีองค์ ๕ จะเกิดขึ้นแก่บุคคลผู้บำเพ็ญเพียรปฏิบัติ ลักษณะการบรรลุฌานมีดังนี้ คือ (๑) มโนทวารวัชชนะที่มีปฐมวิปฏิภาคนิมิตเป็นอารมณ์เกิดขึ้นตัดกระแสภวังค์ขาด (๒) ลำดับนั้นมหากุศลญาณสัมปยุตตชวณะดวงใดดวงหนึ่งก็เกิดขึ้น ๔ ขณะแก่มันทบุคคล หรือ ๓ ขณะ แก่ติกขบุคคล ซึ่งมีปฏิภาคนิมิตเป็นอารมณ์ในฐานะที่เป็นปริกรรม อุปจาร อนุโลม โคตรภู หรือ

^{๓๓} อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๖๒๕/๔๑๔.

^{๓๔} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงขยาย, หน้า ๘๒๑.

^{๓๕} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๑๑๐/๘๑.

อนุโลม โคตรภู เรียกว่า อุปะการสมาธิ ขณะในฌานวิถิแล้วก็ดับไป ต่อจากนั้นปฐมฌานกุศลที่เป็น อปัณนาสมาธิที่มีปฏิภาคนิมิตเป็นอารมณ์เกิดขึ้น ๑ ขณะแล้วก็ดับลง จากนั้นภวังคจิตก็เกิดต่อไป หลังจากภวังคจิต ปัจเวกขณะวิถิที่มีมโนทวารวชชณจิต ๑ ครั้ง มหากุศลขณะ ๗ ครั้ง ก็เกิดขึ้น หลาย ๆ รอบ ทำการพิจารณาองค์ฌานทั้ง ๕ โดยเฉพาะว่าเป็นวิตก วิจารณ์ ปิติ สุข เอกัคคตา เสมือน ผู้ที่ตื่นจากหลับแล้วพิจารณาถึงความฝันของตนว่าได้ฝันเรื่องอะไรบ้าง^{๓๖}

ปฐมฌานที่ได้ชื่อว่า รูปร่างจรจิตและการปฏิบัติต่อไปเพื่อให้ทุติยฌาน เป็นต้นเกิดขึ้น เจตนาที่อยู่ในปฐมฌานกุศลนี้ไม่มีกามตัณหา คือความพอใจในกามคุณทั้ง ๕ ฉะนั้น จึงไม่มีการส่งผล ให้ปฐมฌานลาภบุคคลได้บังเกิดในกามภูมิอีก แต่กลับส่งผลให้ไปบังเกิดในรูปภูมิ ดังนั้น ปฐมฌานกุศล นี้จึงได้ชื่อว่า รูปร่างจรจิต^{๓๗} สมดังพระพุทธพจน์ว่า “ท่านผู้มีอายุ ภิกษุในพระธรรมวินัยนี้สังต์จากกาม และอกุศลธรรมทั้งหลายแล้วบรรลุปฐมฌานมี วิตก วิจารณ์ ปิติ และสุขอันเกิดจากวิเวกอยู่ ฌานนี้พระผู้มีพระภาคตรัสว่า ปฐมฌาน”^{๓๘} และดังมีพุทธพจน์ที่เกี่ยวกับปฐมฌานว่า

ภิกษุนี้สังต์จากกามและอกุศลธรรมทั้งหลายแล้ว บรรลุปฐมฌานที่มีวิตก วิจารณ์ ปิติ และ สุขอันเกิดจากวิเวกอยู่ เธอทำกายนี้ให้ชุ่มชื้นเอบอ้อมด้วยปิติและสุขอันเกิดจากวิเวก รู้สึก ขาบชานอยู่ ไม่มีส่วนไหนของร่างกายที่ปิติและสุขอันเกิดจากวิเวกจะไม่ถูกต้อง เปรียบเหมือน พนักงานทรงसनาน หรือลูกมือพนักงานทรงसनาน ผู้ชำนาญ เทผลฤดูตัวลงในภาชนะสัมฤทธิ์แล้ว เอาน้ำประพรมให้ติดเป็นก้อน พอตกเย็น ก้อนฤดูตัวที่ยางซึมไปจับก็ติดกันหมด ไม่กระจายออก ฉนั้นใด ภิกษุทำกายนี้ให้ชุ่มชื้น เอบอ้อมด้วยปิติและสุขอันเกิดจากวิเวก รู้สึกขาบชานอยู่ ไม่มีส่วน ไหนของร่างกายที่ปิติและสุขอันเกิดจากวิเวกจะไม่ถูกต้อง ฉนั้น^{๓๙}

๒) ทุติยฌาน

ในขั้นแรกฌานลาภบุคคลพึงกระทำปฐมฌานกุศลขณะ ให้เกิดติดต่อกันอยู่ตลอด ๑ วัน ถึง ๗ วัน เสียก่อนเพื่อจะได้อบรมจิตใจให้มีสมาธิกล้าแข็งขึ้น เพื่อเป็นบาทแห่งการฝึกวสีภาวะ ๕ ประการต่อไป ที่ต้องกระทำดังนี้ เพราะการเจริญทุติยฌานหรือตติยฌาน จตุตถฌาน ปัญจฌานให้ เกิดต่อไปตามลำดับได้นั้น จำเป็นต้องอาศัยวสีภาวะทั้ง ๕ นี้เป็นเหตุสำคัญ ถ้าขาดวสีภาวะทั้ง ๕ นี้ เสียแล้ว ฌานเบื้องต้นก็เกิดขึ้นไม่ได้ วสีภาวะทั้ง ๕ จะสำเร็จลงได้ต้องอาศัยการเข้าปฐมฌานอยู่ เสมอๆ เสียก่อนจนกระทั่งจิตใจมีสมาธิกล้าแข็งขึ้น ความสามารถเข้าปฐมฌานได้ต่อกันอยู่เรื่อยๆ ตลอด ๑ วันหรือ ๗ วัน อันนี้เป็นจิตใจที่มีสมาธิกล้าแข็งอันเป็นเหตุสำคัญขั้นแรก เมื่อชำนาญเข้า ปฐมฌานไว้เสมอๆ อย่างไม่ขาดสาย ก็เป็นการอบรมจิตใจให้สมาธิมีกำลังกล้าแข็งขึ้น ในระหว่างที่ กำลังพยายามเข้าปฐมฌานอยู่ ยังไม่ได้ตลอด ๑ วัน ๒ วัน เป็นต้นนั้น ในเวลานั้นอย่าสนใจในการ พิจารณาองค์ฌาน ๕ มีวิตก วิจารณ์ เป็นต้น ให้มากนัก ควรสนใจแต่ในการเพ่งปฏิภาคนิมิต เพื่อจะได้ เข้าปฐมฌานประการเดียว เพราะว่า ถ้าพิจารณาองค์ฌานมากไปในขณะนั้น องค์ฌานเหล่านั้นก็จะ

^{๓๖} พระสังฆมณฑลสังฆราช ธรรมมาจารย์, **ปรมัตถโคตติกะ สมถกรรมฐานทีปนี ปริจเฉทที่ ๙**, (กรุงเทพมหานคร : วัฒนธรรมศึกษา, ๒๕๓๘), หน้า ๖๙.

^{๓๗} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๖๙.

^{๓๘} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๕๔/๔๙๘

^{๓๙} ที.ส. (ไทย) ๙/๒๒๖-๒๒๗/๗๕-๗๖.

เกิดขึ้นเป็นของหยาบและมีกำลังน้อย เมื่อเป็นเช่นนี้ก็จะทำให้ปฐมฌานที่ได้มาแล้วเสื่อมไป ทุติยานานที่จะเกิดขึ้นใหม่ก็เกิดไม่ได้ เมื่อพยายามเข้าปฐมฌานได้อยู่เสมอ ๆ ตลอด ๑ ถึง ๗ วัน ดังนี้แล้ว ต่อจากนั้นการทำสมาธิภาวะทั้ง ๕ ก็เกิดความชำนาญยิ่งขึ้น^{๔๐}

จากที่กล่าวมาข้างต้นนี้ อาจกล่าวได้ว่า วสี ๕ ประการ คือ (๑) อวชชนวสี คือ ขำนาญในการพิจารณา ถ้าปรารถนาจะพิจารณาองค์ฌานที่ตนได้ ก็สามารถพิจารณาได้ด้วยเร็วพลันมิได้เนิ่นช้า ไปเบื้องหน้า แต่ขณะ ๔ ขณะ ๕ ภาวรงค์ ๒ และ ๓ อาจพิจารณาได้แต่ขณะ ๔ ขณะ ๕ ในภาวรงค์ อันบังเกิด ๒ ขณะ ๓ ขณะ (๒) สมาปชชนวสี คือ ขำนาญในการเข้าสู่สมาบัติ อาจเข้าสู่สมาบัติได้ในลำดับแห่งอวชชนจิต อันพิจารณาซึ่งอารมณ์ คือ ปฏิภาคนิมิตมิได้เนิ่นช้าไปเบื้องหน้า แต่ภาวรงค์ ๒ และ ๓ (๓) อิฏฐานวสี คือ ขำนาญในการที่จะรักษาไว้ มิให้ฌานจิตนั้นตกลูกสู่ภาวรงค์ ตั้งฌานจิตไว้ได้โดยอันควรแก่กำหนดปรารถนา จะตั้งไว้เท่าใดก็ตั้งไว้ได้เท่านั้น (๔) วุฏฐานวสี คือ ขำนาญในการจะออกจากฌาน กำหนดไว้ว่าเวลาเพียงนั้นจะออกจากฌานก็ออกตามเวลาที่กำหนดไม่คลาดเวลาที่กำหนดไว้ (๕) ปัจจเวกขณวสี คือ ขำนาญในการจะพิจารณา พึงสันนิษฐานตามนัยแห่งอวชชนวสีนั้น ท่านว่าไว้เป็นใจความว่า ขณะจิตอันบังเกิดในลำดับแห่งอวชชนจิตนั้น ได้ชื่อว่าปัจจเวกขณขณะนั้น ๆ ได้ชื่อว่าปัจจเวกขณวสี พระโยคพาจรอันได้ปฐมฌานขำนาญด้วยวสี ๕ ประการ ฉะนั้นแล ภายหลังจึงจะสามารถที่จะจำเรี่ยทุติยานานสืบต่อไป ถ้าไม่ขำขันขำนาญก่อนแล้วและจำเรี่ยทุติยานานสืบต่อไป ก็จะเสื่อมจากปฐมฌานและทุติยานานทั้ง ๒ ฝ่าย^{๔๑}

เมื่อได้ปฐมฌานและวสีภาวะทั้ง ๕ จนขำนาญแล้ว จากนั้นก็เข้าปฐมฌานก่อน ออกจากปฐมฌานแล้วก็พิจารณาปฐมฌานนั้นว่า ปฐมฌานนี้ เป็นฌานที่ยังใกล้กับนิรวรณอยู่ ทั้งวิตก องค์ฌานก็มีสภาพหยาบ ซึ่งเป็นเหตุทำให้องค์ฌานอื่น ๆ มีวิจาร เป็นต้น มีกำลังน้อยไป ทำให้จิตใจมีสมาธิไม่เข้มแข็งพอ นิรวรณก็ถูกประหารไปแล้วนั้นอาจกลับเกิดขึ้นอีกได้ ทำให้ปฐมฌานที่ได้มาแล้วนี้กลับเสื่อมสูญไป ส่วนทุติยานานนั้นย่อมห่างไกลจากนิรวรณ ทั้งองค์ฌานก็มีความประณีตสุขุมอีกด้วย^{๔๒} เมื่อได้ใคร่ครวญดูอย่างนี้โดยถี่ถ้วนจนเกิดความเบื่อหน่ายในปฐมฌานปราศจากนิกันตัตถมา คือไม่มีการติดใจในปฐมฌานแต่อย่างใดแล้ว จากนั้นก็จึงเริ่มต้นเพ่งปฏิภาคนิมิตพร้อมกับบริกรรมในใจว่า “ปฐวีปฐวี” เพื่อให้ได้มาซึ่งทุติยานานนั้น ภาวนาจิตใจในขณะนั้นชื่อว่า บริกรรมภาวนา และนิมิตของบริกรรมภาวนาในระยะนี้คือ ปฏิภาคนิมิต มิใช่บริกรรมนิมิตหรืออुकคหนิมิตเป็นอารมณ์ ครั้นการเพ่งเข้าถึงขั้นอุปจารภาวนาเวลาใด หากพยายามเพ่งต่อไปในไม่ช้า อับปนาภาวนา คือทุติยานาน ก็จักเกิดขึ้นโดยลำดับ ดังนี้ คือ ภาวรงค์ ภาวรงค์จนระ ภาวรงค์คูปัจเฉทะ มโนทวาราวชชนะ บริกรรม อุปจารอนุโลมโคตรภู ทุติยานาน ๑ ครั้ง ภาวรงค์จิตต่อไป จากนั้น ปัจจเวกขณวิถี ที่มีการพิจารณาองค์ฌาน ๔ ตามลำดับ โดยเฉพาะ ๆ ก็เกิดขึ้น เป็นอันว่า ได้สำเร็จเป็นทุติยานานลาภบุคคล ซึ่งมีพุทธพจน์ที่เกี่ยวกับทุติยานาน ดังนี้คือ

^{๔๐} พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ, **ปรมัตถโชติกะ สมถกรรมฐานทีปนี ปริเฉทที่ ๙**, หน้า ๗๐-๗๑.

^{๔๑} มหาวงศ์ ชาญบาลี, **พระวิสุทธิมรรค**, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ธรรมบรรณาการ, ๒๕๒๕), หน้า ๒๘๓.

^{๔๒} ปิยทัสสี ภิกขุ, **วิมุตติธรรม**, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ธรรมสภา, ๒๕๒๑), หน้า ๕๐.

มหาบพิตร เพราะความวิตก วิจารณ์ สงบระงับไป ภิกษุบรรลุตุนิยมานมีความผ่องใสใน ภายใต้มภาวะที่จิตเป็นหนึ่งผุดขึ้น ไม่มีวิตกไม่มีวิจารณ์ มีแต่ปีติและสุขอันเกิดจากสมาธิอยู่ เธอ ทำกายนี้ให้ชุ่มชื้นเอิบอ้อมด้วยปีติและสุขอันเกิดจากสมาธิ รู้สึกซาบซ่านอยู่ ไม่มีส่วนไหนของ ร่างกายที่ปีติและสุข อันเกิดจากสมาธิจะไม่ถูกต้อง เปรียบเหมือนห้วงน้ำลึกเป็นวังวน ไม่มีทาง ที่กระแสน้ำจะไหลเข้าได้ทั้งด้านตะวันออก ด้านใต้ ด้านตะวันตก และด้านเหนือ ผงก็ไม่ตก ตามฤดูกาล แต่กระแส^{๔๓} น้ำเย็นพุขึ้นจากห้วงน้ำนั้นที่น้ำเย็นจะไม่ถูกต้อง ฉะนั้น ภิกษุทำกายนี้ ให้ชุ่มชื้นเอิบอ้อมด้วยปีติและสุขอันเกิดจากสมาธิ รู้สึกซาบซ่านอยู่ ไม่มีส่วนไหนของร่างกายที่ ปีติและสุขอันเกิดจากสมาธิจะไม่ถูกต้อง ฉะนั้น

๓) ตติยฌาน

เมื่อทุติยฌานเป็นต้นเกิดจนถึงปัญจฌานเกิดต่อไปนั้น เป็นไปในทำนองเดียวกันนี้ทุก ประการ คงต่างกันแต่เพียงการพิจารณาให้เห็นโทษขององค์ฌานนั้นๆ ตามลำดับเท่านั้นคือ ทุติยฌาน ลากิบุคคล เมื่อจะขึ้นตติยฌานก็ต้องพิจารณาให้เป็นโทษของวิจารณ์ที่สภาพหยาบกว่าปีติ สุข เอกัคคตา แล้วตั้งต้นเพ่งปฏิภาคนิมิตโดยภาวนาทั้ง ๓ ตามลำดับอันเป็นวิจารณ์วิราคะวนาต่อไป ดังพุทธพจน์ว่า

มหาบพิตร เพราะปีติจางคลายไป ภิกษุมีอุเบกขา มีสติสัมปชัญญะ เสวยสุขด้วยนามกาย บรรลุตุนิยมานที่พระอริยะทั้งหลายสรรเสริญว่า ผู้มีอุเบกขา มีสติ อยู่เป็นสุข เธอทำกายนี้ให้ ชุ่มชื้นเอิบอ้อมด้วยสุขอันไม่มีปีติ รู้สึกซาบซ่านอยู่ ไม่มีส่วนไหนของร่างกายที่สุขอันไม่มีปีติจะไม่ ถูกต้อง เปรียบเหมือนในกอบัวเขียว (อุบล) กอบัวหลวง (ปทุม) หรือกอบัวขาว (บุณฑริก) ดอกบัวเขียว ดอกบัวหลวง หรือดอกบัวขาวบางเหล่าที่เกิดเจริญเติบโตในน้ำ ยังไม่พ้นน้ำ จม อยู่ใต้น้ำ มีน้ำหล่อเลี้ยงไว้ ดอกบัวเหล่านั้นชุ่มชื้นเอิบอาบ ซาบซึ่มด้วยน้ำเย็น ตั้งแต่ยอดถึง เหง้า ไม่มีส่วนไหนที่น้ำเย็นจะไม่ถูกต้องฉะนั้น ภิกษุทำกายนี้ให้ชุ่มชื้นเอิบอ้อมด้วยสุขอันไม่มีปีติ รู้สึกซาบซ่านอยู่ ไม่มีส่วนไหนของร่างกายที่สุขอันไม่มีปีติจะไม่ถูกต้อง ฉะนั้น^{๔๔}

๔) จตุตถฌาน

เมื่อได้ตติยฌานแล้วก็จะขึ้นสู่จตุตถฌานก็ต้องพิจารณาให้เห็นโทษของปีติ ที่มีสภาพหยาบ กว่าสุข เอกัคคตา แล้วตั้งต้นเพ่งปฏิภาคนิมิตโดยภาวนาทั้งสามตามลำดับ อันเป็นปีติวิราคะวนา ต่อไป จตุตถฌานลากิบุคคล เมื่อจะขึ้นปัญจฌานก็ต้องพิจารณาให้เห็นโทษของสุข ที่มีสภาพหยาบ กว่า อุเบกขา เอกัคคตา แล้วก็ตั้งต้นเพ่งปฏิภาคนิมิตโดยภาวนาทั้งสามตามลำดับ อันเป็นสุขวิราคะ- ภาวนาต่อไป ดังพุทธพจน์ความว่า

มหาบพิตร เพราะละสุขและทุกขีได้ เพราะโสมนัสและโทมนัสดับไปก่อน ภิกษุบรรลุ จตุตถฌานที่ไม่มีทุกขีไม่มีสุข มีสติบริสุทธิ์เพราะอุเบกขาอยู่ เธอมีใจอันบริสุทธิ์ผุดผ่องนั่งแผ่ไป ทั่วกายนี้ ไม่มีส่วนไหนของร่างกายที่ใจอันบริสุทธิ์ผุดผ่องจะไม่ถูกต้อง เปรียบเหมือนคนนั่ง ใช้ ผ้าขาวคลุมตัวตลอดศีรษะ ไม่มีส่วนไหนของร่างกายที่ผ้าขาวจะไม่ปกคลุม ฉะนั้น ภิกษุมีใจอัน

^{๔๓} ที.สี. (ไทย) ๙/๒๒๘-๒๒๙/๗๖.

^{๔๔} ที.สี. (ไทย) ๙/๒๓๐-๒๓๑/๗๖.

บริษัทผู้ผุดผ่องนั่งแผ่ไปทั่วกายนี้ ไม่มีส่วนไหนของร่างกายที่ใจอันบริษัทผู้ผุดผ่องจะไม่ถูกต้อง ฉะนั้น^{๔๕}

เมื่อกล่าวถึงติเหตุกะบุคคลผู้ที่จะขึ้นสู่ทุติยฌานต่อไปนั้น ต้องมีปัญญาสามารถใคร่ครวญ เห็นโทษของวิตกและวิจารณ์ทั้งสองพร้อม ๆ กัน ดังนั้น เมื่อตั้งต้นเพ่งปฏิภาคนิมิต โดยภาวนาจิตทั้งสาม ตามลำดับ อันเป็นวิตก วิจารณ์ วิจารณ์ภาวนาต่อไป ทุติยฌานที่มีองค์ฌาน ๓ คือ ปีติ สุข เอกัคคตา ย่อมเกิดขึ้นเมื่อได้ปฏิบัติต่อไปตติยฌานที่มีองค์ฌานที่ ๒ คือ สุข เอกัคคตา ก็ย่อมเกิดขึ้น เหตุนี้ฌานเหล่านี้จึงเป็นไปโดยจุดกนกัยตามปัญญาของติเหตุบุคคล เป็นอันว่าผู้ที่ได้สำเร็จรูปาวจรฌานหมดสิ้น ในขณะที่ได้รูปาวจรปัญจฌานนั้น หากผู้ที่ได้เคยสร้างบารมีเป็นพิเศษมาแล้วกล่าวคือ ได้เคยชำนาญในการแสดงอภิญาในภพก่อน ๆ ที่ใกล้กับภพนี้ก็ดี หรือได้เคยสร้างทาน ศีล ภาวนาในภพก่อน ๆ โดยตั้งความปรารถนาไว้จะให้ตนได้อภิญญาในภพต่อไปเหล่านี้ก็ดี เมื่อรูปาวจรฌานเกิดขึ้นนั้น ปัญญาที่ประกอบกับดวงจิตนั้นเป็นปัญญาที่มีอำนาจพิเศษอยู่ในตัวเรียกว่า อภิญญา จากนั้นเมื่อต้องการทำอภิญญาเวลาใดก็ทำได้

สำหรับรูปฌานลาภที่นอกจากบุคคลเหล่านี้ ต้องได้รูปฌานทั้ง ๔ พร้อมทั้งมีความชำนาญในวิสัฎฐะ ๕ อย่างที่เกี่ยวกับรูปฌาน รูปฌานที่เป็นสมบัติ ๙ หรือ ๘ เสียก่อน จึงจะแสดงอภิญญาได้^{๔๖} ดังมีพระพุทธพจน์ว่า

มหาบพิตร เพราะละสุขและทุกขได้ เพราะโสมนัสและโทมนัสดับไปก่อน ภิกษุบรรลวจตุตถฌานที่ไม่มีทุกขไม่มีสุข มีสติบริษัทเพราะอุเบกขาอยู่ เธอมีใจอันบริษัทผู้ผุดผ่องนั่งแผ่ไปทั่วกายนี้ ไม่มีส่วนไหนของร่างกายที่ใจอันบริษัทผู้ผุดผ่องจะไม่ถูกต้อง^{๔๗}

ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เจริญมรรคเพื่อเข้าถึงรูปภพ บรรลวจตุตถฌานที่มีปฏิวิกิจเป็นอารมณ์ ไม่มีทุกขไม่มีสุข เพราะละสุขและทุกขได้ ฯลฯ อยู่ในสมัยใด ในสมัยนั้นฌานมีองค์ ๒ คือ อุเบกขาและเอกัคคตา ก็เกิดขึ้นนี้เรียกว่า จตุตถฌาน สภาวะธรรมที่เหลือเชื่อว่า สัมปยุตด้วยฌาน ๔^{๔๘}

เบญญาภา กุลศิริไชย กล่าวสรุปไว้ว่า ฌานมีมาแต่โบราณกาลนานแล้ว ในสมัยก่อนพุทธกาลพวกโยคี ฤาษี และดาบส ต่างก็บำเพ็ญพรตจนสามารถบรรลุฌานชั้นต่าง ๆ ได้ โดยเฉพาะพระองค์ก่อนที่จะตรัสรู้เป็นสัมมาสัมพุทธเจ้า นั้น พระองค์ก็สำเร็จฌานชั้นสูงสุด และในกระบวนการตรัสรู้พระองค์ทรงใช้ฌานเป็นบาทฐานสำคัญเพื่อปัญญาแจ่มแจ้งหรือเพื่อบรรลुพระนิพพาน ฌานคือ การเพ่ง ความแน่วแน่สงบเป็นสมาธิ ใช้เป็นกำลังเป็นฐานทำให้เกิดปัญญา การบำเพ็ญฌานมีทั้งเพ่งรูปธรรมและอรุธรรม องค์ประกอบของฌานจะเป็นเครื่องกำหนดแยกฌานแต่ละชั้นออกจากกันเพื่อให้รู้ว่าเป็นฌานชั้นที่เท่าใด คู่ปรับขององค์ฌานคือนิรวรณ ซึ่งที่เป็นอุปสรรคต่อการเข้าถึงฌานเข้าถึงปัญญา ฌานมีความสำคัญอย่างยิ่งเมื่อปฏิบัติดีแล้วสามารถใช้ระงับนิรวรณ เป็นกำลังในการ

^{๔๕} ที.สี. (ไทย) ๙/๒๓๒-๒๓๓/๗๗.

^{๔๖} ปิยทัสสี ภิกษุ, **วิมุตติธรรม**, หน้า ๕๑.

^{๔๗} อภ.วิ. (ไทย) ๓๕๙/๖๒๓/๔๑๔.

^{๔๘} อภ.วิ. (ไทย) ๓๕/๖๒๓/๔๑๕.

วิปัสสนา เป็นบาทฐานสู่ปัญญาชั้นโลกุตตรธรรม เป็นเครื่องมือสู่พระนิพพานได้ องค์ธรรมที่ส่งเสริมให้บรรลุธรรมนั้นมีอิทธิบาท ๔ เป็นองค์ธรรมสำหรับผู้ที่ต้องการผลแห่งความสำเร็จในทุก ๆ สิ่งทั้งปวง ประสงค์ และอินทรีย์ ๕ เป็นองค์ธรรมที่ทำให้เกิดความพร้อมในการปฏิบัติ ลักษณะการบรรลุธรรมในแต่ละขั้นมีลักษณะแตกต่างกันตามความประณีตขององค์ธรรมที่ปรากฏ ผลของการบรรลุธรรมจะได้รับผลทั้งปัจจุบันและอนาคตกล่าวคือ ผลในปัจจุบันจะมีผลต่อวิถีชีวิตและบุคลิกภาพ เป็นวิธีพักผ่อนในปัจจุบัน เป็นบาทฐานแห่งอภิโยญา สำหรับผลในอนาคตคือทำให้ได้ภวิเศษ เป็นบาทฐานแห่งปัญญาสู่พระนิพพาน^{๔๙}

ดังนั้น ผู้ปฏิบัติสมถกรรมฐานจนสามารถบรรลุแต่ละข้อได้นั้น จะต้องบำเพ็ญฌานเป็นขั้น ๆ ไป คือ เมื่อบรรลุฌานข้อที่ ๑ ต้องปฏิบัติการเข้าออกฌานในข้อที่ ๑ ให้คล่องแคล่วเสียก่อน แล้วจึงเข้าสู่ข้อที่ ๒ ทำอย่างนี้เป็นลำดับ อนึ่ง สำหรับผู้บรรลุปฐมฌาน เพื่อบรรลุ มรรค ผล นิพพาน ก็ทำได้ไม่ยากเพราะผู้บรรลุปฐมฌานมีสมาธิอย่างแรงกล้า จิตของผู้บรรลุจตุตถฌานเป็นจิตที่ตั้งมั่นบริสุทธิ์ไม่มีกิเลส อุปกิเลส เป็นจิตนุ่มนวลควรแก่การงาน เมื่อจิตตั้งมั่นเช่นนี้ ก็ทำจิตให้น้อมจิตไปเพื่ออาสาวิชยญาณ ก็จะบรรลุถึงจุดมุ่งหมายสูงสุดได้ แต่ถ้าผู้ปฏิบัติยังติดใจในเรื่องฌานอยู่ก็สามารถบำเพ็ญอุปฌานต่อไป การบำเพ็ญสมาธิทำให้จิตใจสงบแน่วแน่ จนเข้าถึงภาวะที่เรียกว่า ฌานหรือสมาบัติขั้นต่าง ๆ ทำให้จิตใจมีความพร้อมที่จะใช้ปฏิบัติกรต่าง ๆ อย่างที่เรียกว่าจิตนุ่มนวล ควรแก่การงานโน้มไปใช้ในกิจที่ประสงค์อย่างดีที่สุด ในสภาพจิตเช่นนี้เหมาะสมอย่างยิ่งที่จะก้าวไปสู่การใช้ปัญญา เพื่อบรรลุพระนิพพานซึ่งเป็นจุดหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนา

ข้อสังเกต ฌานเมื่ออยู่ในขั้นสูงขึ้นไป จิตก็ยิ่งละเอียดยิ่งประณีตขึ้น องค์ธรรมที่ประกอบรวมประจำก็น้อยลงไปตามลำดับ และในคำบรรยายฌานแต่ละขั้นในพระสูตร ระบุงค์ธรรมที่เน้นพิเศษไว้ เช่น ในตติยฌานเน้นสติสัมปชัญญะเป็นตัวทำหน้าที่ชัดเจนมากกว่าในฌานสองขั้นต้นซึ่งก็มีสติสัมปชัญญะด้วยเช่นกันและในจตุตถฌานย้ำว่าสติบริสุทธิ์แจ่มชัดกว่าในฌานก่อน ๆ ทั้งหมด ทั้งนี้เพราะอุเบกขาแจ่มชัดบริสุทธิ์เป็นเหตุหนุน ไม่เฉพาะสติเท่านั้นที่ชัด แม้สัมปชัญญะอื่น ๆ ก็ชัดขึ้นด้วยเหมือนกัน^{๕๐} จากลักษณะนี้จึงเป็นเครื่องป้องกันความสับสนของฌาน (ในสัมมาสมาธิ) ที่ต่างกับฌาน (ในมิฉฉาสมาธิ) หรือภาวะที่จิตลึมหวมตความรู้สึกลูกกลืนเลื่อนหายเข้าไปในอะไร ๆ

อีกประการหนึ่ง^{๕๑} องค์ฌาน ๕ อย่าง ได้แก่ วิตก วิจาร ปิติ สุข เอกัคคตา หรือสมาธิที่เกิดขึ้นตั้งแต่ได้อัปนาสมาธิและบรรลุฌานที่แรกนั้น เป็นปฏิปักษ์กันกับนิรวรณ ๕ ที่ละได้แล้วด้วยโดยเป็นศัตรูกันเป็นคู่ ๆ คือ วิตกเป็นปฏิปักษ์ของถีนมิทธะ วิจารเป็นปฏิปักษ์ของวิจิกิจฉา ปิติเป็นปฏิปักษ์ของพยาบาท สุขเป็นปฏิปักษ์ของอุทธัจจกุกกุกจะ สมาธิหรือเอกัคคตาเป็นปฏิปักษ์ ของกามฉันท์ เมื่อธรรมเหล่านี้เกิดขึ้นก็ย่อมกำจัดนิรวรณให้หมดไป และเมื่อธรรมเหล่านี้อยู่นิรวรณก็เข้ามาไม่ได้ แต่ในทางตรงข้าม ถ้านิรวรณครอบงำใจอยู่ ธรรมเหล่านี้ก็ทำหน้าที่ไม่ได้

^{๔๙} เบลัญญาภา กุลศิริไชย, “ศึกษา “ฌาน” ในฐานะบาทฐานแห่งปัญญา”, สารนิพนธ์พุทธศาสตร ดุษฎีบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔), หน้า ๔๐.

^{๕๐} วิสุทธิ. (ไทย) ๑/๒๐๗, ๒๑๔.

^{๕๑} วิสุทธิ. (ไทย) ๑/๑๗๙, ดู อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๗๑๐-๗๓๖/๓๕๖-๓๖๕, อ้างใน พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงขยาย, หน้า ๘๒๘.

อนึ่ง อุปจารสมาธิ ก็สามารถกำจัดนิวรณ์ ๕ ได้แต่มีกำลังน้อยกว่าอัปนาสมาธิ^{๕๒} อย่างไรก็ตาม บางกรณีอุปจารสมาธิ มีอุเบกขาแทนที่ปีติหรือสุขก็ได้ และในกรณีเช่นนั้นอุปจารสมาธิจะมีองค์ รวมรวมทั้งตัวเองด้วยเพียง ๕ คือ วิตก วิจารณ์ อุเบกขา เอกัคคตา^{๕๓}

องค์ธรรมหรือสิ่งที่เกิดขึ้นจากสมาธิที่แน่วแน่นสนิทเรียกว่า อัปนาสมาธิ เมื่อจิตเป็นสมาธิ ถึงขั้นนี้ก็เป็นการเข้าสู่ภาวะที่เรียกว่า ฌาน องค์ธรรมของฌานเรียกกันสั้น ๆ ว่า องค์ฌาน^{๕๔} เป็น เครื่องกำหนดแยกฌานแต่ละชั้นออกจากกันให้รู้ว่าในกรณีนั้นเป็นฌานชั้นที่เท่าใด เท่านั้น มิใช่ หมายความว่าในฌานมีองค์ธรรมทั้งหมดอยู่เพียงเท่านั้นความจริงองค์ธรรมอื่น ๆ ประกอบรวมอยู่ด้วย ซึ่งเรียกว่าสัมปยุตธรรมเกิดขึ้นประจำบ้างไม่ประจำบ้าง แต่ไม่ใช่เป็นตัวกำหนดแบ่งชั้นของฌาน ยังมี อีกเป็นอันมาก เช่น สัญญา เจตนา ฉันทะ วิริยะ สติ มนสิการ เป็นต้น^{๕๕} องค์ธรรมของฌานมี ๖ อย่าง^{๕๖} ได้แก่ (๑) วิตก (๒) วิจารณ์ (๓) ปีติ (๔) สุข (๕) สมาธิ (๖) อุเบกขา มีความหมายดังนี้

ก. วิตก แปลว่า ความตรึง หมายถึง การจรดหรือปักจิตลงไปในการมรรณหรือยักจิตใส่ อารมณ มีในปฐมฌาน

ข. วิจารณ์ แปลว่า ความตรอง หมายถึง การพิน เฉล้า หรือเอาจิตผูกพันอยู่กับอารมณ มีในปฐมฌาน (มีในทุติยฌาน แบบปัญจกนัยด้วย)

องค์ฌาน ๒ ชั้นนี้ ต่อเนื่องกัน คือ วิตก เอาจิตจรดไว้กับอารมณ วิจารณ์ เอาจิตเคล้า อารมณนั้นเปรียบได้กับคนเอาภาชนะสำริดที่สนิมจับไปขัด วิตกเหมือนมือที่จับภาชนะไว้ วิจารณ์ เหมือนมือที่ถือแปรงขัดสีไปมา หรือเปรียบกับช่างปั้นหม้อ วิตกเหมือนมือที่กดไว้ วิจารณ์เหมือนมือที่ แต่งไปทั่ว ๆ ข้อสำคัญอย่าเอาวิตกหรือวิตกกะทางธรรมนี้ มาปะปนกับวิตกที่หมายถึงกังวลทุกข์ร้อน ในภาษาไทย

ค. ปีติ แปลว่า ความอิ่มใจ ต็มด้า หรือเอิบอิม หมายถึงเอาเฉพาะปีติชนิดแผ่เอิบอาบ ซาบซ่านไปทั่วสรรพางค์กาย ที่เรียกว่า ฌณาปีติ ปีติมีในฌานที่ ๑ และ ๒ (ฌานที่ ๑, ๒ และ ๓ ของปัญจกนัย) ปีติ มีทั้งหมด ๕ อย่างคือ^{๕๗} (๑) ชุททกาปีติ ปีติเล็กน้อย พอขนชูชันน้ำตาไหล (๒) ฌณาปีติ ปีติชั่วขณะ ทำให้รู้สึกแปลบ ๆ เป็นขณะ ๆ ดุจฟ้าแลบ (๓) โอกกันติกาปีติ ปีติเป็น ระลอกหรือปีติเป็นพัก ๆ รู้สึกชู ๆ ลงมาในกายดุจคลื่นซัดฝั่ง (๔) อุพเพงคาปีติ ปีติโลดลอย เป็นอย่าง แแรง ให้รู้สึกใจฟู ทำให้แสดงอาการหรือทำอะไรบางอย่างโดยมิได้ตั้งใจ เช่น เปล่งอุทาน หรือรู้สึกตัว เบาลอยขึ้นไป (๕) ฌณาปีติ ปีติซาบซ่าน ให้รู้สึกเย็นซาบซ่านแผ่เอิบอาบเต็มด้าไปทั่วตัว

^{๕๒} วิสุทธิ. (ไทย) ๑/๑๘๗.

^{๕๓} วิสุทธิ. (ไทย) ๑/๑๐๖-๗.

^{๕๔} อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๖๕๖/๓๔๗, ๖๖๖/๓๔๙, ๖๗๗/๓๕๑, ๖๕๘/๓๕๓, พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย**, หน้า ๘๒๖.

^{๕๕} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๘๒๗.

^{๕๖} บางแห่งแสดงไว้ ๖ อย่างได้แก่ (๑) วิตก (๒) วิจารณ์ (๓) ปีติ (๔) สุข (๕) อุเบกขา (๖) เอกคตา ไม่มีวิเวก, อังใน พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย**, หน้า ๘๒๖.

^{๕๗} วิสุทธิ. (ไทย) ๑/๑๘๒.

ง. สุข แปลว่า ความสุข หมายถึง ฌานสุข ความสุขที่เกิดจากฌาน มีลักษณะเป็นความสำราญ ชื่นฉ่ำ คล่องใจ ปราศจากความบีบคั้นหรือรบกวนใด ๆ มีในฌานที่ ๑ ถึงที่ ๓ (ในปัญจกนัยถึงที่ ๔)

ข้อสังเกต ปิติ กับสุข มีลักษณะที่ต่างกันคือ ปิติหมายถึงความยินดีในการได้อารมณ์ที่ต้องการ ส่วนสุขหมายถึงความยินดีในการเสวยรสอารมณ์ที่ต้องการ ตัวอย่างเช่น คนผู้หนึ่งเดินทางมาในทะเลทรายเหนื่อยอ่อน แสนจะอ่อนและหิวกระหาย ต่อมาเขาเห็นหมูไม้และแอ่งน้ำหรือพบคนอีกคนหนึ่งซึ่งบอกเขาว่ามีหมูไม้และแอ่งน้ำอยู่ใกล้ที่นั่น หลังจากนั้นเขาก็ได้ไปถึง เข้าพักผ่อนและดื่ม น้ำในหมูไม้และแอ่งน้ำนั้นสมใจ อากาเรดีใจเมื่อเห็นหรือได้ยินข่าวหมูไม้และแอ่งน้ำนั้น เรียกว่าปิติ อากาเรชื่นใจเมื่อได้เข้าพักที่ไต้ร่มไม้และได้ดื่ม น้ำ เรียกว่าสุข

จ. สมาธิ หรือเอกัคคตา หมายถึง ภาวะที่จิตมีอารมณ์หนึ่งเดียว ซึ่งมีในฌานทุกชั้น เป็นขั้นสมณะ เกิดความสงบ ความสุข แต่ยังไม่เกิดปัญญา รู้สภาพความเป็นจริง ได้กล่าวไว้แล้วในขอบเขตความหมายของสมาธิ

ฉ. อุเบกขา แปลว่า ความวางเฉย หรือความมีใจเป็นกลาง หรือแปลให้เต็มว่า การวางท่าทีดูเฉยอยู่หมายถึง การดูอย่างสงบ หรือดูตามเรื่องที่เกิด ไม่ตกเป็นฝ่ายใด ในกรณีของฌาน คือไม่ติดข้างทั้งฝั่งทุกข์และฝั่งสุข แม้แต่ในฌานที่มีความสุขอย่างยอดเยี่ยม และความหมายที่สูงขึ้นไปอีก หมายถึง วางทีดูเฉยในเมื่ออะไรทุกอย่างเข้าที่ดำเนินไปด้วยดี หรือเสร็จเรียบร้อยแล้วไม่ต้องขวนขวาย เจ้าก็เจ้าการโดยเฉพาะในฌานที่ ๔ คือบริสุทธิ์หมดจดจากธรรมที่เป็นข้าศึกเรียบร้อยแล้ว จึงไม่ต้องขวนขวายที่จะกำจัดธรรมที่เป็นข้าศึกนั้นอีก จักเป็นองค์ฌานโดยเฉพาะของฌานที่ ๔ (ฌานที่ ๕ ในพระอภิธรรม เรียกว่า ปัญจกนัย)

ความจริงอุเบกขามีในฌานทุกชั้น แต่ในขั้นต้น ๆ ไม่เด่นชัด ยังถูกธรรมที่เป็นข้าศึก เช่น วิตก วิจารณ์ และสุขเวทนา เป็นต้นข่มไว้ เหมือนดวงจันทร์ในเวลากลางวัน ไม่กระจาง ไม่แจ่ม เพราะถูกแสงอาทิตย์ข่มไว้ ครั้นถึงฌานที่ ๔ ธรรมที่เป็นข้าศึกระงับไปหมด และได้ราตรีคืออุเบกขาเวทนา (คือ อทุกขมสุขเวทนา) สนับสนุน ก็บริสุทธิ์ ผุดผ่อง แจ่มชัด และพาให้ธรรมอื่น ๆ ที่ประกอบอยู่ด้วยเช่น สติ เป็นต้น พลอยแจ่มชัดบริสุทธิ์ไปด้วย

ข้อสังเกต คำอธิบายในฌานที่ ๑ คือ “สงัดจากกามและอกุศลธรรมทั้งหลาย บรรลุปฐมฌานที่มีวิตก วิจารณ์ มีปิติ และสุขอันเกิดจากวิเวกอยู่” ในอรรถกถาอธิบายองค์ธรรมในฌานที่ ๑ ว่ามี ๕ องค์ธรรม ได้แก่ วิตก วิจารณ์ ปิติ สุข เอกัคคตา (สมาธิ) แต่ในพระสูตรใช้คำว่า สุขอันเกิดจากวิเวกอยู่ วิเวกในที่นี้หมายถึงสมาธิที่ดับด้วยการข่มไว้ คือ^{๕๘} การดับกิเลสของผู้บำเพ็ญฌาน ถึงปฐมฌาน ย่อมข่มนิวรณ์ไว้ได้ ตลอดเวลาที่อยู่ในฌานนั้น

สรุปองค์ประกอบของสมาธิมีหลักใหญ่ ๆ ๒ อย่างคือ (๑) ระดับของฌาน หมายถึง ขั้นของการพัฒนาจิตให้มีคุณภาพแบ่งตามพระสูตรได้ ๔ ระดับ คือ ปฐมฌาน ทุติยฌาน ตติยฌาน จตุตถฌาน (๒) องค์ธรรมในฌาน เรียกว่าองค์ฌาน หมายถึง องค์ธรรมหรือสิ่งที่เกิดขึ้นจากสมาธิที่

^{๕๘} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๓๐, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ผลิตธรรม, ๒๕๕๘), หน้า ๑๖๖.

แนวแน่สนิทเป็นอัปนาสมาธิเป็นเครื่องกำหนดแยกแยะแต่ละชั้นออกจากกันให้รู้ว่าในภพนั้นเป็นภพชั้นที่เท่าใดองค์ธรรมของภพนั้นมี ๖ อย่าง ได้แก่ วิตก คือ ยกจิตขึ้นสู่อารมณ์เอาจิตจรดไว้กับอารมณ์, วิจาร์ คือ การประคองจิต เอาจิตเคล้าอารมณ์, ปีติ คือ ความอิ่มใจ, สุข คือ ความสุข ชั้นภพสุข, สมาธิ คือ ความตั้งมั่นของจิตมีในภพทุกชั้น, อุเบกขา คือ ความวางเฉยความมีใจเป็นกลาง

๒.๔ หลักและวิธีการปฏิบัติสมาธิในศาสนาพุทธเถรวาท

หลักและวิธีการปฏิบัติสมาธิในศาสนาพุทธเถรวาท มุ่งให้เกิดจิตตั้งมั่นเป็นอารมณ์เดียว เพราะจิตที่ตั้งมั่นย่อมสามารถน้อมไปพิจารณาสิ่งต่าง ๆ จนเกิดปัญญารู้แจ้งในสภาวะธรรม ในงานวิจัยนี้สังเคราะห์เข้าในหลักการปฏิบัติสมถะและวิปัสสนา แบ่งออกเป็น ๒ ด้าน คือ (๑) ด้านสมถยานิกสมาธิ (๒) ด้านวิปัสสนายานิกสมาธิ

๒.๔.๑ สมถยานิกสมาธิ

คำว่า สมถยานิกสมาธิ แยกออก เป็น ๓ ศัพท์ คือ สมถ+ยานิก+สมาธิ ซึ่งมีความหมายดังต่อไปนี้

๑. ความหมายโดยศัพท์

คำว่า สมถ มาจากศัพท์ว่า (สมฺ อุปฺสเม+ถ) สมถะความมีจิตตั้งมั่นในอารมณ์เดียว, ความสงบ, มีวิเคราะห์ว่า สมาธิ กามจฺจนฺทํ สมมติติ สมฺโถ สมาธิที่ยังความพอใจในกามให้สงบลง ชื่อว่า สมถะ^{๕๙} คำว่า สมถ (สมฺ อุปฺสเม+ถ) ความสงบ, การระงับอธิกรณ์, มีวิเคราะห์ว่า สมฺนํ สโม ความสงบ ชื่อว่า สมถะ (ลง อ อาคม) ยา ตสฺมี สมเย จิตฺตสฺส ฐิติ สณฺฐิติ อวฺภูติ อวิสาหาโร อวิกฺเขโป อวิสาหฺมานสตา สมฺโถ สมาธิในทริย สมาธิพลํ มิจฺฉาสมาธิ อโย ตสฺมี สมเย สมฺโถ โหติ สมฺยํนั้น จิตมีที่ตั้งอยู่ ดำรงอยู่มั่นคง ไม่ส่ายไป เพราะจิตไม่ฟุ้งซ่านไป จึงมีความสงบ สมาธิในทรี สมาธิพละ มิจฉาสมาธิ นี้ชื่อว่า สมถะในสมัยนั้น^{๖๐} สมฺโถ ลง ถ โขตกปัจจย เพื่อรู้ว่าเป็นนุปุสกลิงค์^{๖๑}

คำว่า ยานิก (ยาน+อิก) เครื่องนำไป, พาหนะต่างๆ ที่นำไปสู่จุดหมายปลายทาง

คำว่า สมาธิ (สํ+อา+ธา ธารณ+อิ) จิตตั้งมั่น, ความสงบ, สมาธิ, เอการมมณฺเณ สุกฺกุ ออาธานํ สมาธิ สภาพที่จิตยินดีในอารมณ์เดียว ชื่อว่า สมาธิ^{๖๒} (อาเทศนิกคหิตเป็น ม ลบสระหน้า)

นานาत्मพนวิกฺเขปวสฺปวตฺตํ อธิสงฺขาตํ จิตฺตพฺยธํ สมมติติ สมาธิ ธรรมที่ข่มจิตอันฟุ้งไปในอารมณ์ต่าง ๆ ให้สงบลง ชื่อว่า สมาธิ (สมฺ อุปฺสเม+อาธิ)

^{๕๙} พระมหาสมปอง มุทิโต, คัมภีร์อภิธานวรรณนา, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ธรรมสภา, ๒๕๔๒), หน้า ๒๑๔.

^{๖๐} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๙๓๓.

^{๖๑} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๙๓๒.

^{๖๒} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๑๔.

๒. ความหมายโดยเนื้อความ

อรรถกถาัมขณิกาย กล่าวถึงการเจริญสมณะเป็นบาทของวิปัสสนาว่า

โดยแท้จริงแล้ว บุคคลใดสมาธิ และวิปัสสนาไม่แก่กล้า เมื่อเธอนั่งเจริญวิปัสสนานาน ร่างกายย่อมลำบากเหมือนไฟเผาอยู่ภายใน เหนือไหล่ออกจากกรักแร้เหมือนมีควันพุ่งออกจาก กระหม่อม จิตย่อมลำบากทรมานทรมาย เธอย่อมเข้าสมาบัติขั้นอีก ช่มความลำบากกายและใจนั้น แล้ว กระทำให้ทุเลาจนสบายแล้วเจริญวิปัสสนาอีก เมื่อเธอนั่งนานอีกความลำบากกายเหมือน อย่างนั้นย่อมเกิดขึ้น เธอย่อมเข้าสมาบัติอีกกระทำเหมือนก่อน ความจริงการเข้าสมาบัติมี อุปการะมากแก่วิปัสสนา^{๖๓}

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต) กล่าวว่า คำว่า สมณะ คือ ธรรมเป็นเครื่องสงบ ระวังจิต, ธรรมยังจิตให้สงบระงับจากนิวรณ์กิเลส, การฝึกจิตให้สงบเป็นสมาธิ ข้อ ๑ ในกรรมฐาน ๒ หรือ ภาวนา ๒^{๖๔}

จากการศึกษาพบว่า ข้อความข้างต้นแสดงว่า เนยบุคคลผู้บรรลุสมณก่อนแล้ว มาเจริญวิปัสสนา สามารถเข้าสมาบัติในขณะที่เกิดความลำบากกายและในขณะที่เกิดความ ลำบากกายและใจ แล้วจึงเจริญวิปัสสนาต่อไป การปฏิบัติเช่นนี้จะทำให้สมาธิและปัญญาในวิปัสสนา แก่กล้าขึ้นตามลำดับ เมื่อสมาธิและปัญญาแก่กล้าความลำบากกายและใจย่อมไม่เกิดขึ้น สามารถนั่ง กำหนดได้อย่างต่อเนื่องตลอดทิวาราตรี

ผู้เจริญสมณะเป็นบาทของวิปัสสนา สมาธิเหล่านี้พบในคัมภีร์วิสุทธิมรรคว่า

โดยแท้จริงแล้ว สมาธิมี ๒ ประการ คือ อุปจารสมาธิ และอัปนาสมาธิ จิตย่อมตั้งมั่น ด้วยอาการ ๒ อย่างในฐานะแห่งอุปจารสมาธิ หรือในฐานะที่บรรลุอัปนาสมาธิ ในบรรดา สมาธิเหล่านั้น จิตย่อมตั้งมั่นด้วยการละนิวรณ์ในฐานะแห่งอุปจารสมาธิ และตั้งมั่นด้วยความ ปรากฏแห่งองค์ฌานในฐานะที่บรรลุอัปนาสมาธิ^{๖๕}

ส่วนขณิกสมาธิกล่าวไว้ตามวิปัสสนายานิกผู้เจริญวิปัสสนาโดยตรง พบในคัมภีร์ วิสุทธิมรรคที่แสดงสมาธิทั้ง ๓ ประเภทว่า “ความสุขที่พัฒนาแก่กล้าขึ้นย่อมยังสมาธิ ๓ ให้บริบูรณ์ คือ ขณิกสมาธิ อุปจารสมาธิ และอัปนาสมาธิ”^{๖๖}

แม้คัมภีร์ฎีกาของมูลปัญญาสภาก็ระบุถึงขณิกสมาธิที่เกิดแก่ผู้เจริญวิปัสสนาเป็นหลักว่า “พระอรรถกถาจารย์ห้ามอุปจารสมาธิด้วยคำปฏิเสธว่า สมถ์ อนุปปาเทตวา (ไม่ยังสมณะให้เกิดขึ้น) แต่ไม่ห้ามขณิกสมาธิ เพราะวิปัสสนาย่อมไม่เกิดขึ้นโดยปราศจากขณิกสมาธิ”^{๖๗} อุปจารสมาธิเป็น

^{๖๓} ม.ม.อ. (บาลี) ๑/๓๑๘.

^{๖๔} พระพรหมคุณาภรณ์, (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์, พิมพ์ครั้งที่ ๑๗, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์พระพุทธศาสนาของธรรมสภา, ๒๕๕๔), หน้า ๓๙๘.

^{๖๕} วิสุทธิ. (บาลี) ๑/๑๓๗.

^{๖๖} วิสุทธิ. (บาลี) ๒/๒๕๐.

^{๖๗} ม.ฎีกา. (บาลี) ๑/๒๕๗.

กามาวจรสมาธิที่เกิดแก่ผู้เจริญสมถภาวนา ผู้ที่บรรลุปฏิภาคนิมิตในขณะที่ปราศจากนิรวันธรรมแล้ว หรือสามารถรับรู้พระพุทธรูปเป็นต้นได้อย่างชัดเจน

ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค^{๖๘} ท่านรวบรวมอารมณ์ของสมถกัมมัฏฐานจากคัมภีร์พระไตรปิฎกมา แสดงไว้ ๔๐ อย่าง คือ (๑) หมวดกสณ ๑๐^{๖๙} วัตถุอันจูงใจเป็นชื่อของกัมมัฏฐานที่ใช้วัตถุสำหรับเพ่ง เพื่อจูงจิตให้เป็นสมาธิ (๒) หมวดอสุภะ ๑๐^{๗๐} พิจารณาซากศพที่อยู่ในสภาพต่าง ๆ โดยความไม่งาม เป็นอารมณ์ (๓) หมวดอนุสสติ ๑๐^{๗๑} อารมณ์ที่ควรระลึกถึงเนื่อง ๆ (๔) หมวดอปัมัญญา หรือ วิหาร ๔^{๗๒} ธรรมที่พึงแผ่ไปยังสรรพสัตว์ไม่มีประมาณ ไม่จำกัดขอบเขต (๕) หมวดอาหารเรปฏิกุส สัญญา^{๗๓} ความสำคัญในอาหารว่าเป็นของปฏิกุส คือ พิจารณาให้เห็นว่าเป็นของน่าเกลียดโดยอาการ ต่าง ๆ (๖) หมวดจตุธาตววัตถาน^{๗๔} การกำหนดธาตุ ๔ คือ พิจารณาร่างกายนี้แยกแยะออกไป มองเห็นส่วนประกอบร่างกายต่าง ๆ ว่าเป็นเพียงธาตุ ๔ ประชุมกันเข้าเท่านั้น (๗) หมวดอรูปร^{๗๕} กัมมัฏฐานที่กำหนดเอาสิ่งที่ไม่มีรูปเป็นอารมณ์ สำหรับการปฏิบัติในสมถกัมมัฏฐาน มีจุดมุ่งหมายที่สำคัญก็คือการกำหนดจิตไว้กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งจนกระทั่งจิตแน่วแน่ตั้งมั่นไม่ฟุ้งซ่าน ความแน่วแน่ตั้งมั่น แห่งจิตนี้เรียกว่าสมาธิ (Concentration) เมื่อสมาธิแน่วแน่แนบแน่นอย่างเต็มที่แล้ว ก็จะเกิดภาวะ จิตที่เรียกว่าฌาน (Absorption) สมาธิจิตระดับฌานจะทำหน้าที่เข้าไปสงบระงับอกุศลธรรมที่เป็น นิรวัน ซึ่งเป็นปรัญญฐานกิเลส หมายถึงกิเลสที่กลุ่มรุมรบกวนอยู่ภายในจิต ยังไม่แสดงออกภายนอก จัดเป็นกิเลสอย่างกลาง ๕ อย่าง คือ (๑) กามฉันทะ ความพอใจในกาม (๒) พยาบาท ความคิดร้ายขัด เคืองใจ (๓) ถีนมิทธะ ความท้อแท้หดหู่ (๔) อุทธัจจกุกกุกจะ ความฟุ้งซ่านรำคาญใจ (๕) วิจิกิจฉา ความลังเลสงสัย^{๗๖} จุดมุ่งหมายขั้นสุดท้ายของการเจริญสมถกัมมัฏฐานก็เพื่อทำจิตให้เข้าถึงฌาน นอกจากนี้ผู้เจริญสมถกัมมัฏฐาน จนสามารถทำฌานให้เกิดขึ้นแล้ว ยังจะได้รับผลพลอยได้คือ ความสามารถพิเศษ ซึ่งเรียกว่าอภิญญา ๕ อย่าง ได้แก่ (๑) แสดงฤทธิ์ต่าง ๆ ได้ (๒) มีหูทิพย์ (๓) กำหนดรู้ใจคนอื่นได้ (๔) ระลึกชาติได้ (๕) มีตาทิพย์^{๗๗}

^{๖๘} วิสุทธิ. (ไทย) ๑/๔๗/๑๑๙.

^{๖๙} กสณ ๑๐ ที่ยกมานี้ กล่าวตามคัมภีร์วิสุทธิมรรค ในพระไตรปิฎกไม่มีอาโลกกสณ แต่มีวิญญาน กสณแทนเป็นข้อที่ ๑๐ และเลื่อนอากาศกสณเข้ามาเป็นข้อที่ ๙. ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๖๐/๒๗๘, อัง.ทสก. (ไทย) ๒๔/๒๙/๔๘.

^{๗๐} ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๘๐/๙๙, อภิ.สั. (ไทย) ๓๔/๒๖๔/๗๙, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๙/๒๕๒-๒๕๔, ม.มู. (ไทย) ๑๒/๑๑๒/๘๐-๘๒.

^{๗๑} อัง.เอกก. (ไทย) ๒๐/๔๗๓-๔๘๒/๔๓, ขุ.ม. (ไทย) ๒๙/๓/๕, ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๘๐/๙๙.

^{๗๒} ที.สั. (ไทย) ๙/๕๕๖/๒๔๕-๒๔๖, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๖๒/๑๖๒, ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๘/๒๐๐.

^{๗๓} อัง.เอกก. (ไทย) ๒๐/๔๖๓-๔๗๒/๔๓.

^{๗๔} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๘/๒๕๑-๒๕๒, ม.มู. (ไทย) ๑๒/๑๑๑/๘๐, ม.อ. (ไทย) ๑๔/๓๔๙-๓๕๒/๓๐๗-๓๐๙.

^{๗๕} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๘/๒๐๐, สั.สพ. (ไทย) ๑๘/๓๓๖-๓๓๙/๒๔๒-๒๔๔.

^{๗๖} อัง.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๕๑/๕๙.

^{๗๗} อภิญญาในพระไตรปิฎกมี ๖ ข้อ ข้อที่ ๖ คือ ญาณที่ทำให้สิ้นอาสวะไป จัดเป็นโลกุตตรอภิญญา ในที่นี้ยกมาเพียง ๕ ข้ออันเป็นโลกียอภิญญา มุ่งแสดงผลพลอยได้จากการเจริญสมถกัมมัฏฐานเท่านั้น. ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๕๖/๒๕๖-๒๕๗, อัง.ฉก. (ไทย) ๒๒/๒/๒๗๑-๒๗๒.

จากการศึกษาพบว่า สมถยานิกผู้ปรารถนาจะบรรลุธรรม ควรพยายามเจริญฌานขั้นใดขั้นหนึ่งในฌาน ๔ ก่อนเมื่อเข้าถึงฌานแล้วควรปฏิบัติให้คล่องแคล่วแล้วจึงใช้ฌานเป็นบาทในการเจริญวิปัสสนา เมื่อเจริญวิปัสสนา ถึงกำหนดรู้อารมณ์ที่ปรากฏชัดอันได้แก่นามธรรม คือ ฌานจิตตูปบาทในปัจจุบันขณะนั้น หทัยรูปอันเป็นที่ตั้งของจิต หรือรูปอย่างใดอย่างหนึ่งที่เกิดขึ้นกับจิต โดยอาศัยอารมณ์กรรมฐาน ๔๐ มีกสิณ เป็นต้น เป็นเครื่องมือในการควบคุมจิตให้เป็นสมาธิ

๒.๔.๒ วิปัสสนายานิกสมาธิ

๑. ความหมายโดยศัพท์

คำว่า “วิปัสสนา” ตามคัมภีร์ไวยากรณ์ มาจาก ความหมาย วิ + ทิส+ยุ แปลง ทิส เป็น ปสส ด้วยสูตรว่า ทิสสส ปสส ทิสส ทกขา วา. แปลง ยุ เป็น อน ด้วยสูตรว่า อนกายณฺณฺวํ ลง อา อติอิชตกปัจจย ด้วยสูตรว่า อติถิมโต อาปัจจโย มีวิเคราะห์ว่า “อนิจจาทิวเสณ วิวิธากาเรน ปสสตีติ วิปัสสนา อนิจจานุสสสนาทิกา ภาวนาปญญา”^{๗๘} แปลว่า “ธรรมชาติ ที่ชื่อว่า วิปัสสนา เพราะอรรถวิเคราะห์ว่า เห็นสังขารธรรม โดยอาการต่าง ๆ ด้วยอำนาจอนิจจลักษณะเป็นต้น ได้แก่ ภาวนาปญญา มีอนิจจานุสสสนาเป็นต้น”^{๗๙} หรือวิเคราะห์ว่า “วิวิธ อนิจจาทิกัง สงฺขารेषุ ปสสตีติ วิปัสสนา” แปลว่า “ปญญาที่เห็นสภาวะต่าง ๆ มีอนิจจลักษณะเป็นต้น ในสังขาร”^{๘๐}

คำว่า ยานิก (ยาน+อิก) เครื่องนำไป, พาหนะต่าง ๆ ที่นำไปสู่จุดหมายปลายทาง, สมโถ สมาธินทริย สมาธิพล์ มิฉฉาสมาธิ อัย ตสมมี สมเย สมโถ โหติ สมัยนั้น จิตมีความตั้งอยู่ ดำรงอยู่ มั่นคง ไม่ส่ายไป เพราะจิตไม่ฟุ้งซ่านไปจึงมีความสงบ สมาธินทร์ สมาธิพละ มิฉฉาสมาธิ นี้ชื่อว่า สมถะในสมัยนั้น^{๘๑}

คำว่า สมาธิ (ส+อา+ธา ธารณ+อิ) จิตตั้งมั่น, ความสงบ, สมาธิ, เอการมมณเณ สุกฺกุ อาธานํ สมาธิ สภาพที่จิตยินดีในอารมณ์เดียว ชื่อว่า สมาธิ (อาเทศนิกคหิตเป็น ม ลบสระหน้า) นานาลมพณวิกเขปวสปปวตต อธิสงฺขาตํ จิตตพยํ สเมตีติ สมาธิ ธรรมที่ข่มจิตอันฟุ้งไปในอารมณ์ต่าง ๆ ให้สงบลง ชื่อว่า สมาธิ (สมฺ อุปสม+อาอิ)^{๘๒}

๒. ความหมายโดยเนื้อความ

วิปัสสนายานิกสมาธิ หมายถึง ผู้ที่เจริญวิปัสสนาอย่างเดียว โดยไม่อาศัยอุปัชฌารสมาธิ และอัปนาสมาธิเลย คือผู้ดำเนินไปสู่มรรค ผล และนิพพาน ด้วยวิปัสสนาล้วน ๆ บุคคลประเภทนี้มีขณิกสมาธิอย่างเดียว เป็นจิตตวิสุทฺธิ วิปัสสนายานิกไม่จำเป็นต้องเจริญอุปัชฌารสมาธิหรืออัปนา-

^{๗๘} ดูรายละเอียดใน วิกาวิณี. (บาลี) ๒๖๗.

^{๗๙} ดูรายละเอียดใน พระธรรมวโรดม (บุญมา คุณสมปโน ป.ธ.๙), *อภิธัมมัตถวิภาวิณีแปล*, (กาญจนบุรี : ม.ป.ท., ๒๕๕๐), หน้า ๑๘๐.

^{๘๐} ดูรายละเอียดใน พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช ป.ธ. ๙, ราชบัณฑิต), *พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ ชุด ศัพท์วิเคราะห์*, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ เลียงเชียง, ๒๕๕๐), หน้า ๖๑๗.

^{๘๑} พระมหาสมปอง มุฑิต, *คัมภีร์อภิธานวรรณนา*, หน้า ๙๓๓.

^{๘๒} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๑๔.

สมาธิ เจริญเพียงขณิกสมาธิเท่านั้น และขณิกสมาธิก็สามารถทำให้เกิดจิตวิสุทธิจนกระทั่งบรรลุ มรรคผลได้

แม้คำกล่าวที่ว่า “โดยสภาพไม่เที่ยงเป็นต้น” จะระบุถึงวิปัสสนาญาณตั้งแต่สัมมสน ญาณเป็นต้นไป โดยความเป็นพระไตรลักษณ์ แต่วิปัสสนาญาณ ๒ อย่างแรก คือ นามรูปปริจเฉท ญาณ ปัญญาหยั่งเห็นการจำแนกรูปและนาม และปัจฉยปริคคหญาณ ปัญญาหยั่งเห็นเหตุปัจจัย ของรูปนาม ก็ได้รับการกล่าวไว้โดยปริยาย แท้จริงแล้วญาณทั้งสองนี้มีได้เกิดก่อนจะเจริญ สมถภาวนา แม่อนิจจานุปัสสนาเป็นต้น ก็เกิดขึ้นไม่ได้โดยปราศจากญาณข้างต้น หมายความว่า สมถยานิกได้เจริญสมถะแล้วกำหนดรู้รูปนามด้วยญาณทั้งสองนี้ ต่อจากนั้นจึงกำหนดรู้โดยความไม่ เที่ยงเป็นต้น ดังนั้น คำนี้จึงเป็นสำนวนภาษาอย่างหนึ่งที่เรียกว่า ปธานนัย คือ สำนวนที่กล่าวถึงสิ่ง ที่เป็นประธาน แต่มุ่งให้หมายถึงสิ่งอื่นๆ ที่ไม่เป็นประธาน ซึ่งในที่นี้เป็นการกล่าวถึงสิ่งที่เป็นประธาน คืออนิจจานุปัสสนาเป็นต้น แต่เจตนา หมายถึง ญาณทั้งสองข้างต้นอีกด้วย เหมือนคำว่า “ราชา อาคจฉติ” พระราชาเสด็จมา ซึ่งหมายถึงการเสด็จมาของพระราชาและข้าราชการบริพารอื่น ๆ ถ้า ถือนิจจานุปัสสนาเป็นต้นเกิดได้ก่อนวิปัสสนาญาณสองอย่างแรก ก็จะขัดแย้งกับคัมภีร์ปฏิสัมภีทา มรรคและอื่น ๆ^{๘๓} ที่ได้กล่าวถึงวิปัสสนาญาณ^{๘๔} เหล่านั้นเป็นลำดับแรก

วิปัสสนายานิก ที่เริ่มเจริญวิปัสสนาเป็นลำดับแรก เจริญวิปัสสนาก็คือเจริญสติปัฏฐาน^{๘๕} โดยมิได้เจริญสมถภาวนามาก่อนนั้น ควรกำหนดรู้รูปนามมีธาตุ ๔ คือ จตุธาตววัตถาน ก่อนแล้ว อบรมให้เกิดวิปัสสนาขณิกสมาธิซึ่งมีอำนาจกำจัดนิวรณ์ได้เช่นเดียวกับอุปปจารสมาธิ และเมื่อขณิก- สมาธิมีกำลังกล้าแข็งมากขึ้นก็จะเกิดวิปัสสนาปัญญาที่รู้เห็น รูปนามอย่างชัดเจนโดยปราศจาก สมมติ บัญญัติใด ๆ คือนามรูปปริจเฉทญาณ^{๘๖} เป็นต้น

ในการฝึกจิตให้มีสติสัมปชัญญะรู้เท่าทันต่อปรากฏการณ์ทุกอย่างที่เข้าไปเกี่ยวข้องโดยไม่ ตกเป็นทาสของปรากฏการณ์เหล่านั้น หรือการฝึกจิตให้มีสติสัมปชัญญะ รับรู้อารมณ์ตรงตามความ เป็นจริง ไม่เข้าไปปรุงแต่งและยึดมั่นถือมั่นด้วยอำนาจอวิชชา ตัณหา อุปาทาน การเจริญวิปัสสนา กัมมัฏฐานมีจุดมุ่งหมายเพื่อทำลายกิเลสอันเป็นสาเหตุให้เกิดทุกข์ และนิสสัยความเคยชินแบบปุถุชนที่ รับรู้ต่อปรากฏการณ์ภายนอก โดยมีอนุสัยกิเลส เป็นตัวคอยกำกบอยู่ ทำให้การรับรู้ต่อปรากฏการณ์ ต่าง ๆ เป็นไปอย่างมีอคติและบิดเบือนจากความจริง การเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานจึงมีหลักการ ปฏิบัติคือการพิจารณาสังเกตตนเองและปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเองทั้งภายในตัวและภายนอก ตัวอย่างมีสติสัมปชัญญะ หรือกล่าวอีกอย่างหนึ่งได้ว่าการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานก็คือการเจริญ ปัญญา สำหรับอารมณ์ของวิปัสสนากัมมัฏฐานนั้น ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคท่านรวบรวมอารมณ์หรือภูมิ

^{๘๓} ชุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑/๒.

^{๘๔} ส.น.อ. (ไทย) ๒/๓๓/๗๗, ชุ.ป. (ไทย) ๓๑/๖๑-๖๒/๙๙-๑๐๒.

^{๘๕} พรรณราย รัตนไพฑูรย์, “การศึกษาวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ศึกษา แนวการสอนของพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ)”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิต วิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓), หน้า ๘๑.

^{๘๖} สมเด็จพระพุทธชินวงศ์ (สมศักดิ์ อุปสสมมหาเถระ ป.ธ.๙), *อริยวັงสปฏิปทา*, (กรุงเทพมหานคร : หจก. ประยูรสาส์นไทยการพิมพ์, ๒๕๕๔), หน้า ๕๙.

ของวิปัสสนากัมมัฏฐานจากพระไตรปิฎกมาจัดไว้เป็น ๖ หมวด^{๘๗} คือ (๑) หมวดชั้น ๕^{๘๘} กองแห่งรูปธรรมและนามธรรม ๕ (๒) หมวดอายตนะ ๑๒^{๘๙} แดนเชื่อมต่อระหว่างตัวเรากับสิ่งแวดล้อมภายนอก คืออายตนะภายใน ๖ ประการ (๓) หมวดธาตุ ๑๘^{๙๐} สิ่งที่ทรงสภาวะของตนอยู่เองตามที่เหตุปัจจัยปรุงแต่งขึ้นเป็นไปตามธรรมนิยาม (๔) หมวดอินทรีย์ ๒๒^{๙๑} คือสิ่งที่ใหญ่ในการทำกิจของตน (๕) หมวดอริยสัจ ๔^{๙๒} คือความจริงอันประเสริฐ (๖) หมวดปฏิจจนุปบาท ๑๒^{๙๓} คือการเกิดขึ้นพร้อมแห่งธรรมทั้งหลาย เพราะอาศัยกันธรรมที่อาศัยกันและกันเกิดขึ้น

พระภิกษุอาจารย์อธิบายไว้ในคัมภีร์ภิกษุภา^{๙๔}ว่า วิปัสสนายานิกมีได้เจริญสมถกรรมฐานจนได้บรรลุอุچارสมาธิหรืออัปปนาสมาธิมาก่อน แต่เริ่มเจริญวิปัสสนาเป็นลำดับแรก และยังให้เกิดนามรูปปริจเฉทญาณและปัจจัยปริคคญาณซึ่งแสดงไว้โดยประธานนัย แล้วจึงกำหนดรูปนามโดยไม่เที่ยง ฯลฯ ตั้งแต่สัมมสนญาณ^{๙๕} เป็นต้นไป

สรุปว่า วิปัสสนายานิกไม่เจริญอุچارสมาธิหรืออัปปนาสมาธิ แต่เริ่มเจริญวิปัสสนาโดยกำหนดรู้สภาวะธรรมที่เป็นรูปนามได้ทันที ต่อมาวิปัสสนาญาณย่อมเกิดขึ้น เมื่อวิปัสสนาญาณแก่กล้าขึ้นตั้งแต่อุทัพพญาณเป็นต้นไปแล้ว สมาธิก็จะตั้งมั่นกว่าเดิม อารมณ์ของวิปัสสนา เมื่อว่าโดยย่อคือ กาย เวทนา จิต ธรรม

จากการศึกษาหลักและวิธีการปฏิบัติสมาธิ แบ่งออกเป็น ๒ ด้าน คือ (๑) ด้านสมถยานิกสมาธิ เป็นหลักการและวิธีการปฏิบัติสมาธิที่สมถยานิกบุคคลผู้ปรารถนาจะบรรลุธรรม ควรพยายามเจริญฌานขั้นใดขั้นหนึ่งในฌาน ๔ ก่อนเมื่อเข้าถึงฌานแล้วควรปฏิบัติให้คล่องแคล่วแล้วจึงใช้ฌานเป็นบาทในการเจริญวิปัสสนา เมื่อเจริญวิปัสสนา ถึงกำหนดรู้อารมณ์ที่ปรากฏชัดอันได้แก่นามธรรม คือ ฌานจิตตูปบาทในปัจจุบันขณะนั้น หทัยรูปอันเป็นที่ตั้งของจิต หรือรูปอย่างใดอย่างหนึ่งที่เกิดขึ้นกับจิต โดยอาศัยอารมณ์กรรมฐาน ๔๐ มีกสิณ เป็นต้น เป็นเครื่องมือในการควบคุมจิตให้เป็นสมาธิ และ (๒) ด้านวิปัสสนายานิกสมาธิ คือ การที่วิปัสสนายานิกบุคคลไม่เจริญอุچارสมาธิหรืออัปปนาสมาธิ แต่เริ่มเจริญวิปัสสนาโดยกำหนดรู้สภาวะธรรมที่เป็นรูปนามได้ทันที ต่อมาวิปัสสนาญาณย่อมเกิดขึ้น เมื่อวิปัสสนาญาณแก่กล้าขึ้นตั้งแต่อุทัพพญาณเป็นต้นไปแล้ว สมาธิก็จะตั้งมั่นกว่าเดิม อารมณ์ของวิปัสสนา เมื่อว่าโดยย่อคือ กาย เวทนา จิต ธรรม

^{๘๗} วิสุทฺธิ. (ไทย) ๒/๔๓๑/๘๒.

^{๘๘} อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๑/๑, วิสุทฺธิ. (ไทย) ๒/๔๓๑/๘๒, สงคท. (ไทย) ๑/๔๕/๔๘.

^{๘๙} อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๑๖๘/๘๕, วิสุทฺธิ. (ไทย) ๒/๕๑๐/๑๒๕, สงคท. (ไทย) ๑/๔๕/๔๘.

^{๙๐} อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๑๘๓/๑๐๒, วิสุทฺธิ. (ไทย) ๒/๕๑๗/๑๒๕, สงคท. (ไทย) ๑/๔๕/๔๘.

^{๙๑} อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๒๑๙/๑๔๕, วิสุทฺธิ. (ไทย) ๒/๕๒๕/๑๓๖, สงคท. (ไทย) ๑/๑๘/๔๕.

^{๙๒} อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๑๘๙/๑๑๗, วิสุทฺธิ. (ไทย) ๒/๔๒๙/๑๓๙, สงคท. (ไทย) ๑/๔๖/๔๘.

^{๙๓} อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๒๒๕/๑๖๑, วิสุทฺธิ. (ไทย) ๒/๕๗๐/๑๖๖, สงคท. (ไทย) ๑/๔/๕๐.

^{๙๔} ม.ภิกษา (ไทย) ๑/๒๕๗.

^{๙๕} ส.นิ.อ. (ไทย) ๒/๓๓/๗๗, ข.ป. (ไทย) ๓๑/๖๑-๖๒/๙๙-๑๐๒.

๒.๕ ประโยชน์และผลสำเร็จของสมาธิในศาสนาพุทธเถรวาท

การใช้สมาธิอย่างถูกต้อง ก็เพื่อให้จิตพร้อมที่จะใช้ปัญญาเมื่อทำถูกต้องตามแนวทางที่สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ ย่อมก่อนให้เกิดประโยชน์และผลสำเร็จ สมาธิที่ศีลทำให้เกิดขึ้น ย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก ปัญญาที่สมาธิทำให้เกิดขึ้นย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก จิตที่ปัญญาทำให้เกิดขึ้นย่อมหลุดพ้นโยชอบจากอาสวะทั้งหลาย คือ กามาสวะ ภวาสวะ อวิชชาสวะ^{๙๖} ซึ่งประโยชน์และผลสำเร็จของสมาธิ จึงจำแนกได้เป็น ๒ ประการ คือ ประโยชน์และผลสำเร็จสูงสุด และประโยชน์และผลสำเร็จทางอ้อม ดังนี้

๒.๕.๑ ประโยชน์และผลสำเร็จสูงสุด

ประโยชน์และผลสำเร็จสูงสุดหมายถึง ความพ้นทุกข์ ความดับทุกข์ พระนิพพาน อันเกิดจากการปฏิบัติตามหลักสมาธิ โดยสมณะนำวิปัสสนา ซึ่งจะทำให้ได้รับผลสมบูรณ์พร้อมกันสองด้าน ทั้งด้านสมณะ (เจโตวิมุตติ) และวิปัสสนา (ปัญญาวิมุตติ) มีแสดงไว้ในสมาธิภาวนาสูต^{๙๗} สามารถให้ผลประโยชน์สูงสุดได้ ๒ ประการ คือ ๑) ผลที่เป็นทางสมณะ และ ๒) ผลที่เป็นทางวิปัสสนา

ก. ผลที่เป็นทางสมณะ ประโยชน์ของสมณะ คือ สิ่งที่ได้จากการเจริญสมาธิ เมื่อผู้ปฏิบัติเจริญสมาธิให้ประณีตขึ้นไป จะได้ประโยชน์เป็นขั้น ๆ คือ ๑) การอยู่เป็นสุขในปัจจุบัน ๒) ได้ญาณทัสสนะ

๑. การอยู่เป็นสุขในปัจจุบัน การอยู่เป็นสุขในปัจจุบัน หมายถึงความสุขที่ได้รับจากการปฏิบัติสมาธิ มี ๒ ลักษณะ คือ

ก. ความสุข ๑๐ ขั้น คือ การเจริญฌานในลักษณะที่เป็นวิหิตาความสุขแบบหนึ่งตามหลักที่เป็นความสุขเป็น ๑๐ ขั้น ซึ่งประณีตขึ้นไปตามลำดับคือ ๑) กามสุข ๒) สุขในรูปฌาน ๔ ขั้น ๓) สุขในอรูปฌาน ๔ ขั้น และ ๔) สุขในนิโรธสมาบัติ พระพุทธเจ้าและอรหันต์ทั้งหลาย นิยมเจริญฌานในโอกาสว่าง เพื่อเป็นการพักผ่อนอย่างสุขสบาย ที่เรียกว่า ภิภุชธรรมสุขวิหาร

ข. ฌานสุข คือ ความสุขที่เกิดจากการเจริญฌานในลักษณะที่เป็นวิหิตาความสุข ฌานมีหลายขั้น ยิ่งเป็นขั้นสูงขึ้นไปเท่าใด องค์ธรรมต่าง ๆ ที่เป็นคุณสมบัติของจิตก็ยิ่งลดน้อยลงไปเท่านั้น ฌาน^{๙๘} โดยทั่วไปแบ่งเป็น ๒ ระดับใหญ่ ๆ และแบ่งย่อยออกไปอีกระดับละ ๔ รวมเป็น ๘ อย่าง เรียกว่าฌาน ๘ หรือสมาบัติ ๘

๒. ได้ญาณทัสสนะ ย่อมได้ญาณทัสสนะ คือ การเจริญสมาธิบรรลุอภิญญาทั้ง ๕ คือ ทิพยจักขุ ตาทิพย อธิวิริยิ แสดงฤทธิ์ได้ ทิพยโสต หูทิพย เจโตปริยญาณ หยั่งรู้ใจคนอื่น และปุพเพนิวาสานุสสติญาณ ระลึกชาติได้ ซึ่งเป็นผลมาจากการบำเพ็ญเพียรทางจิต จนปราศจากนิวรณ์ ๕ เข้าครอบงำ การเพียรพยายามบำเพ็ญสมาธิ โดยใช้กลวิธีใด ๆ ก็ตาม เพื่อให้เกิดผลสำเร็จเช่นนี้ ท่านเรียกว่าสมณะ มนุษย์ปุถุชนเพียรพยายามบำเพ็ญสมาธิเพียงใดก็ตาม ย่อมได้ผลสำเร็จอย่าง

^{๙๖} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๗๗/๙๙.

^{๙๗} อง.จตุกก. (บาลี) ๒๑/๔๑/๕๐, อง.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๔๑/๖๘.

^{๙๘} คำว่า ฌาน ที่ใช้กันทั่วไปโดยปรกติ เมื่อไม่ระบุระดับ มักหมายถึง รูปฌาน ๔

สูงสุดเพียงเท่านี้ หมายความว่า สมณะล้วน ๆ ย่อมนำไปสู่ภาวะจิตที่เป็นสมาธิได้สูงสุด เพียงแนวสัญญาณสัญญาณตนะเท่านั้น

จากการฝึกสมาธิที่เป็นสมณะที่ประณีตจะได้ผลสำเร็จใน ๕ อย่าง เรียกว่า อภิญญา ๕ คือ ๑) อิทธิวิธี (แสดงฤทธิ์ต่าง ๆ ได้) ๒) ทิพพโสต (หูทิพย์) ๓) เจโตปริญาณ (กำหนดใจหรือความคิดผู้อื่นได้) ๔) ทิพพจักขุ หรือ จุตูปปาตญาณ (ตาทิพย์ หรือ รู้การจติและอุบัติของสัตว์ทั้งหลายตามกรรมของตน) ๕) ปุพเพนิวาสานุสสติญาณ (การระลึกชาติได้)

ข. ผลที่เป็นทางวิปัสสนา

ประโยชน์ทางวิปัสสนา คือ มีสติและสัมปชัญญะ หมายถึง การตามดูรู้ทันความรู้สึกนึกคิดต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นดับไป ในความเป็นอยู่ประจำวันของตนดังที่บาลีไขความไว้ว่า เวทนา สัญญา และวิตกทั้งหลาย จะเกิดขึ้น จะตั้งอยู่ จะดับไป ก็เป็นไปโดยรู้ชัด และการสิ้นอาสวะทั้งหลาย หมายถึง การเป็นอยู่โดยใช้ปัญญาพิจารณาเห็นอยู่เสมอถึงความเกิดขึ้นและความเสื่อมสิ้นไปในอุปทานขันธทั้ง ๕ ว่า รูปเป็นดังนี้ ความเกิดขึ้นของรูปเป็นดังนี้ ความดับไปของรูปเป็นดังนี้ เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เป็นต้นนี้ เกิดขึ้นดังนี้ ดับไปดังนี้ มองอย่างกว้าง ๆ ก็คือ การใช้สมาธิเพื่อประโยชน์ทางปัญญา เป็นอุปกรณ์ในการเจริญวิปัสสนา อย่างที่เรียกว่า เป็นบาทฐานของวิปัสสนา เพื่อบรรลุจุดหมายสูงสุดคือ อาสวักขยญาณ หรือวิชชาวิมุตติ ดังที่พระพุทธพจน์ที่แสดงไว้ว่า “สมาธิภาวนาที่เจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อสติและสัมปชัญญะสมาธิภาวนาที่เจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความสิ้นไปแห่งอาสวะทั้งหลาย”

จากการฝึกสมาธิที่เป็นสมณะเต็มรูปแล้วจึงเจริญวิปัสสนาซึ่งได้ผลสำเร็จเรียกว่า อุภโตภาควิมุต คือผู้หลุดพ้นทั้งสองส่วน (ทั้งด้วยสมาบัติ และด้วยอริยมรรค) หลักการสำคัญของผลสำเร็จการปฏิบัติตามหลักสมาธิ คือ ผู้ปฏิบัติตามวิธีนี้ย่อมประสบผลได้พิเศษในระหว่าง คือความสามารถชนิดต่าง ๆ ที่เกิดจากฌานสมาบัติด้วย โดยเฉพาะที่เรียกว่าอภิญญา ซึ่งมี ๖ อย่าง^{๙๙} คือ ๑) อิทธิวิธี (แสดงฤทธิ์ต่าง ๆ ได้) ๒) ทิพพโสต (หูทิพย์) ๓) เจโตปริญาณ (กำหนดใจหรือความคิดผู้อื่นได้) ๔) ทิพพจักขุ หรือ จุตูปปาตญาณ (ตาทิพย์ หรือ รู้การจติและอุบัติของสัตว์ทั้งหลายตามกรรมของตน) ๕) ปุพเพนิวาสานุสสติญาณ (การระลึกชาติได้) ๖) อาสวักขยญาณ (ญาณหยั่งรู้ความสิ้นอาสวะ)

หลักสำคัญของการปฏิบัติตามหลักสมาธิคือผู้ปฏิบัติจะต้องปฏิบัติให้ครบทั้งสมณะและวิปัสสนา และสมณะต้องได้ฌาน ๔ ขึ้นไป แต่การปฏิบัติตามวิธีของสมณะอย่างเดียว แม้จะได้ฌานได้สมาบัติขั้นใดก็ตาม ถ้าไม่ก้าวหน้าต่อไปถึงขั้นวิปัสสนา หรือควบคู่ไปกับวิปัสสนาด้วยแล้ว จะไม่สามารถเข้าถึงจุดหมายของพุทธธรรมเป็นอันขาดประโยชน์และผลสำเร็จ ๔ อย่างนี้เป็นหลักใหญ่ที่ได้จากการปฏิบัติสมาธิ โดยเป็นแบบสมณะนำวิปัสสนา ส่วนประโยชน์และผลสำเร็จอย่างอื่น ๆ เป็นผลพลอยได้สืบเนื่องออกไป

^{๙๙} วิสุทธิ. (ไทย) ๒/๑๙๗-๒๘๔.

๒.๕.๒ ประโยชน์และผลสำเร็จทางอ้อม

ประโยชน์และผลที่ได้ในชีวิตประจำวัน คือ การได้รับประโยชน์จากการฝึกสมาธิที่ใช้ในการประกอบกิจทั่ว ๆ ไป เช่น การเรียน การทำงาน การพักผ่อน ฯลฯ ซึ่งเป็นประโยชน์และผลในเบื้องต้น หรือเป็นผลประโยชน์พื้นฐานที่ได้จากสมาธิเพื่อการใช้ชีวิตให้มีความสุขในปัจจุบัน ประมวลได้ดังนี้

ก. ใช้ช่วยทำให้จิตใจผ่อนคลาย หายเครียด เกิดความสงบ ยั้งหยุดจากความก่อกวนวิตกกังวล เป็นเครื่องพักผ่อนกาย ให้ใจสบายและมีความสุข

ข. เป็นเครื่องเสริมประสิทธิภาพในการทำงาน การเล่าเรียน และการทำกิจทุกอย่าง เพราะจิตที่เป็นสมาธิ แน่วแน่อยู่กับสิ่งที่กำลังทำ ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่วอกแวก ไม่เลื่อนลอยยอมช่วยให้เรียนให้คิด ให้ทำงานได้ผลดี การงานก็เป็นไปโดยรอบคอบ

ค. ช่วยเสริมสุขภาพกายและใช้แก้ไขโรคได้ ร่างกายกับจิตใจอาศัยกันและมีอิทธิพลต่อกัน ปุถุชนทั่วไปเมื่อกายไม่สบาย จิตก็พลอยอ่อนแอเศร้าหมองขุ่นมัว หรือแม้แต่ใช้กำลังสมาธิระงับทุกขเวทนาทางกายไว้ก็ได้^{๑๐๐}

ง. มีบุคลิกภาพที่สงบ งดงาม เรียบร้อย มีความอ่อนโยน นอบน้อมถ่อมตน เป็นผู้รู้จักสำรวมกาย วาจา และใจ

จ. มีสติสัมปชัญญะสูง เท้าทันเหตุการณ์ ช่วยให้ใช้ความคิดในการแก้ไขปัญหได้อย่างว่องไว รู้จักตัดสินใจเหมาะสมแก่สถานการณ์

ฉ. มีความเพียรพยายามแน่วแน่ในจุดมุ่งหมาย มีความใฝ่สัมฤทธิ์สูง

จากการศึกษาประโยชน์และผลสำเร็จของสมาธิ สรุปได้ว่า การเจริญสมาธิในทางพระพุทธศาสนา ได้ประโยชน์สูงสุดคือพ้นทุกข์ หรือพระนิพพาน และได้อภิญญา ๖ หรือถ้าหากต้องการสมาบัติก็พัฒนาขึ้นไปได้จากฌาน ๔ เป็นอรุพฌาน ๔ เรียกว่าสมาบัติ ๘ ตามความต้องการได้ประโยชน์และผลสำเร็จของสมาธิมีสาระสำคัญใหญ่ ๆ ๒ ประการ ได้แก่ ๑) ประโยชน์และผลสำเร็จสูงสุด คือ ผลที่เป็นทางสมณะ และผลที่เป็นทางวิปัสสนา ๒) ประโยชน์และผลสำเร็จทางอ้อม

^{๑๐๐} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงขยาย, หน้า ๓๘๘-๓๘๙.

๒.๖ สรุป

จากการศึกษาสมาธิในศาสนาพุทธเถรวาท ในประเด็นความหมายและความสำคัญ ประเภท องค์ประกอบ หลักและวิธีการปฏิบัติสมาธิ และประโยชน์และผลสำเร็จของสมาธิ สรุปได้ดังนี้

สมาธิ หมายถึง การกำหนดจิตให้อยู่ในอารมณ์ปกติ ไม่ให้อารมณ์ซัดส่ายไปในทางอกุศล เป็นการกระทำจิตให้ตั้งมั่นเพื่อเป้าหมายคือการขจัดกิเลสที่นอนเนื่องอยู่ในสันดาน โดยมีเป้าหมายสูงสุดคือการหมดสิ้นจากกิเลสอาสวะทั้งหมด

องค์ประกอบของสมาธิมีหลักใหญ่ ๆ ๒ อย่างคือ (๑) ระดับของฌาน หมายถึง ขั้นตอนของการพัฒนาจิตให้มีคุณภาพแบ่งตามพระสูตรได้ ๔ ระดับ คือ ปฐมฌาน ทุตติยฌาน ตติยฌาน จตุตถฌาน (๒) องค์ธรรมในฌาน เรียกว่าองค์ฌาน หมายถึง องค์ธรรมหรือสิ่งที่เกิดขึ้นจากสมาธิที่แน่นอนสนิทเป็นอัปนาสมาธิเป็นเครื่องกำหนดแยกฌานแต่ละขั้นออกจากกันให้รู้ว่าในภพนั้นเป็นฌานขั้นที่เท่าใดองค์ธรรมของฌานมี ๖ อย่าง ได้แก่ วิตก คือ ยกจิตขึ้นสู่อารมณ์เอาจิตจรดไว้กับอารมณ์, วิจารณ์ คือ การประคองจิต เอาจิตเคล้าอารมณ์, ปีติ คือ ความอิ่มใจ, สุข คือ ความสุข ฌานสุข, สมาธิ คือ ความตั้งมั่นของจิตมีในฌานทุกขั้น, อุเบกขา คือ ความวางเฉยความมีใจเป็นกลาง

หลักและวิธีการปฏิบัติสมาธิ แบ่งออกเป็น ๒ ด้าน คือ (๑) ด้านสมถยานิกสมาธิ เป็นหลักการและวิธีการปฏิบัติสมาธิที่สมถยานิกบุคคลผู้ปรารถนาจะบรรลुरुธรรม ควรพยายามเจริญฌานขั้นใดขั้นหนึ่งในฌาน ๔ ก่อนเมื่อเข้าถึงฌานแล้วควรปฏิบัติให้คล่องแคล่วแล้วจึงใช้ฌานเป็นบาทในการเจริญวิปัสสนา เมื่อเจริญวิปัสสนา ถึงกำหนดรู้อารมณ์ที่ปรากฏชัดเจนได้แก่นามธรรม คือ ฌานจิตตูปาทในปัจจุบันขณะนั้น หทัยรูปอันเป็นที่ตั้งของจิต หรือรูปอย่างใดอย่างหนึ่งที่เกิดขึ้นกับจิต โดยอาศัยอารมณ์กรรมฐาน ๔๐ มีกสิณ เป็นต้น เป็นเครื่องมือในการควบคุมจิตให้เป็นสมาธิ และ (๒) ด้านวิปัสสนายานิกสมาธิ คือ การที่วิปัสสนายานิกบุคคลไม่เจริญอุปปาสนาสมาธิหรืออัปนาสมาธิแต่เริ่มเจริญวิปัสสนาโดยกำหนดรู้สภาวะธรรมที่เป็นรูปนามได้ทันที ต่อมาวิปัสสนาญาณย่อมเกิดขึ้นเมื่อวิปัสสนาญาณแก่กล้าขึ้นตั้งแต่อุทัพพญาณเป็นต้นไปแล้ว สมาธิก็จะตั้งมั่นกว่าเดิม อารมณ์ของวิปัสสนา เมื่อว่าโดยย่อคือ กาย เวทนา จิต ธรรม

การเจริญสมาธิในทางพระพุทธศาสนา ได้ประโยชน์สูงสุดคือพ้นทุกข์ หรือพระนิพพาน และได้อภิญญา ๖ หรือถ้าหากต้องการสมาบัติก็พัฒนาขึ้นไปได้จากฌาน ๔ เป็นอรุณฌาน ๔ เรียกว่าสมาบัติ ๘ ตามความต้องการได้ ประโยชน์และผลสำเร็จของสมาธิมีสาระสำคัญใหญ่ ๆ ๒ ประการ ได้แก่ ๑) ประโยชน์และผลสำเร็จสูงสุด คือ ผลที่เป็นทางสมถะ และผลที่เป็นทางวิปัสสนา ๒) ประโยชน์และผลสำเร็จทางอ้อม

บทที่ ๓ โยคะในศาสนาพราหมณ์-ฮินดู

ในบทที่ ๓ นี้ ผู้วิจัยนำเสนอเนื้อหาสาระของโยคะในศาสนาพราหมณ์-ฮินดู ในประเด็น ความหมายและความสำคัญ ประเภท องค์ประกอบ หลักและวิธีการปฏิบัติสมาธิ และประโยชน์และผลสำเร็จของสมาธิ ดังต่อไปนี้

๓.๑ ความหมายและความสำคัญของโยคะในศาสนาพราหมณ์-ฮินดู

ในศาสนาพราหมณ์-ฮินดู โยคะเป็นระบบปรัชญาเก่าแก่ของอินเดียตั้งแต่สมัยพระเวท โดยเชื่อว่ามามาก่อนพุทธกาล อุปนิษัท เป็นส่วนหนึ่งของพระเวทและเป็นส่วนสุดท้ายของพระเวท จึงเรียกอีกชื่อหนึ่งว่า เวทานตะ (เวท + อนุต) ซึ่งแปลว่า ที่สุด, ส่วนอันเป็นที่สุด หมายความว่า สาระคำสอนที่สำคัญ ที่ดีที่สุดและชัดเจนที่สุดของพระเวทปรากฏอยู่ในอุปนิษัท ดังนั้นโดยเนื้อหาที่สำคัญแล้ว อุปนิษัททั้งหลาย ก็คือประมวลความรู้ที่เกี่ยวกับสาระแท้ของมนุษย์และโลก อุปนิษัทถือกันว่าเป็นศรุต เช่นเดียวกับส่วนอื่นของพระเวท คือ เป็นคำสอนซึ่งเป็นพระวจนะของพระเจ้าโดยตรง ไม่ใช่คำสอนที่มนุษย์คิดขึ้นหรือแต่งขึ้น ดังนั้น บรรดาแนวความคิดทางปรัชญาที่กระจัดกระจายอยู่ในมันตระพราหมณะ และอาร์ณยกะของคัมภีร์พระเวท จึงได้รับการประมวลไว้ในอุปนิษัท ดังนั้นปรัชญาฝ่ายโยคะ จึงพบในคัมภีร์อุปนิษัท เช่น ไมตรายณีอุปนิษัท และโยคะวินทุอุปนิษัท เป็นต้น แต่ยังไม่เป็นระบบและไม่กระจ่างชัด ต่อมาฤาษีปัตถุชลิ (Patañjali) ได้เป็นผู้แต่งรวบรวมขึ้นจากแนวแห่งปรัชญาโยคะเดิมให้มีระบบและมีวิธีการปฏิบัติที่ชัดเจนขึ้นตามลำดับ ชื่อว่าคัมภีร์ โยคสูตฺร โดยฤาษีปัตถุชลิ เป็นเพียงแต่เป็นผู้วางระเบียบการฝ่ายโยคะ ซึ่งปรากฏอยู่ในสมัยอุปนิษัท ซึ่งมีไมตรายณี-อุปนิษัท เป็นอาทิ ย่อมผิดแผกออกไปจากระเบียบการแห่งฤาษีปัตถุชลิ กล่าวคือ ตามแนวแห่งอุปนิษัท องค์แห่งโยคะมีอยู่ดังนี้ คือ ปราณายามะ ปรัตยาหาระ ธารณะ ธรรมะ และ สมาธิ ส่วนองค์ตามแนวแห่งโยคสูตฺร คือ ยมะ (yama) นียมะ (niyama) อาสนะ ปราณายามะ ปรัตยาหาระ ธารณะ ฤชานะ และ สมาธิ ข้อที่สังเกตในระหว่างองค์การทั้ง ๒ นี้มีอยู่ว่า ท่านฤาษีปัตถุชลิได้ตัดธรรมะ (tarka) ในฐานะเป็นองค์แห่งโยคะออกเสีย^๑

ในคัมภีร์ของศาสนาพราหมณ์-ฮินดู ได้แบ่งชีวิตของคนออกเป็น ๔ ชั้น หรือเรียกว่า “อาศรม ๔”^๒ คือ ๑) พรหมจรรย์ ๒) คฤหัสถ์ ๓) นปรัศฤ ๔) นยาสะ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการสละบ้านเรือนเพื่อบวชอยู่ในป่าเขา เพื่อบำเพ็ญภาวนาให้บรรลุธรรมชั้นสูง คือ วิมุตติ (ความหลุดพ้น) และในคำสอนของศาสนาเชื่อว่าทางแห่งความหลุดพ้นนั้น ต้องดำเนินตามแนวทางแห่งญาณโยคะ ภาคิโยคะ การฝึกกรรมฐาน และกรรมโยคะในคัมภีร์ยชุรเวทได้กล่าวถึงฤาษีนี้ บำเพ็ญตบะอยู่ตาม

^๑ สวามี สัตยานันทปุรี, ปรัชญาฝ่ายโยคะ, (พระนคร : แพรพิทยา, ๒๕๑๑), หน้า ๖-๗.

^๒ See Manusmṛti, VI, P. 87. อ้างใน สุมาลี มหณรงค์ชัย, ฮินดู-พุทธ จุดยืนที่แตกต่าง, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์สุภาพใจ, ๒๕๔๖), หน้า ๑๑๖.

ป่าเขาลำเนาไพรเพื่อให้ได้มาซึ่งภิญญาอยู่ เช่น ในตอนหนึ่งของคัมภีร์ยชุรเวทกล่าวไว้ว่า “พวกมุนี
นุ่งผ้าย้อมผาด แวดล้อมด้วยสายลมล่องลอยไปในอากาศ ด้วยฤทธิ์อย่างว่องไวและกล้าหาญ ไปสู่แดน
ที่พวกเทพเจ้าทั้งหลายเคยไปมาก่อนแล้ว”^๓

๓.๑.๑ ความหมายในคัมภีร์

คำว่า โยคะ ความหมายแบบดั้งเดิมที่ปรากฏในคัมภีร์ฤคเวท ได้ให้ความหมายว่า โยคะ
หมายถึง การเทียมแอก การผูกมัด การประกอบ ติดต่อกัน เป็นต้น ต่อมาในยุคสมัยที่มีการพัฒนาจิตใจ
มากยิ่งขึ้น ในโยคสูตรของฤาษีปตัญชลีได้ให้ความหมาย โยคะไว้ในสูตรที่ ๒ แห่งปฐมบาท บทที่ว่า
ด้วยสมาริ^๔ว่า “โยคะคือการนิโรธ พุทฺติ ของจิตต์” หมายถึง การควบคุมบังคับการเคลื่อนไหวของจิต
ให้สงบนิ่ง

๓.๑.๒ ความหมายในเชิงวิชาการ

ความหมายของโยคะ ในเชิงวิชาการ มีดังนี้

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน ได้ให้ความหมายของคำว่า โยคะ คือ การทำจิตใจ
ให้สงบ, การที่จิตไม่รับรู้อารมณ์ คือ รูป เสียง กลิ่น รส และสัมผัสต่าง ๆ วิธีการควบคุมร่างกายและ
จิตใจได้อย่างสมบูรณ์โดยการทำจิตให้เป็นสมาริ^๕

Iyengar โยคะเป็นศิลปะโบราณ เป็นศาสตร์อันฉลาดแยบยล การฝึกโยคะในระยะ
เวลานาน ๆ ทำให้ได้สัมผัสถึงความรู้สึกสงบ เป็นหนึ่งต่อสิ่งแวดล้อม โยคะนำความมั่นคงทางอารมณ์
และความกระจำแห่งจิตมาสู่เรา แต่เป็นเพียงการเริ่มต้นของการเดินทางสู่สมาริ (Samadhi) หรือ
ความจริงแท้แห่งตน (Self Realization) อันเป็นจุดหมายสุดท้ายของโยคะ^๖

Kent กล่าวว่า คำว่าโยคะมาจากภาษาสันสกฤตซึ่งเป็นภาษาโบราณอันยิ่งใหญ่ของ
อินเดียโบราณ มีความหมายว่าการเป็นหนึ่ง (oneness) แสดงถึงความเชื่อที่ว่าปัจเจกบุคคลนั้นเป็น
ส่วนของจักรวาลทั้งหมด บ่อยครั้งที่คำว่าโยคะถูกนำไปเชื่อมโยงกับคำว่า “ยูก” (yug) หมายถึง Yoke
แปลว่า แอก เข้าคู่ ประสาน ฯลฯ^๗

ละเอียดยุค กล่าวไว้ว่า โยคะมาจากคำว่า “ยูก” หรือ “ยูกิร” ในภาษาสันสกฤต
หมายถึง “การรวมกัน” “การโยงเข้าด้วยกัน” โยคะคือ การนิโรธพุทฺติของจิตต์ และเห็นว่าโยคะเป็น

^๓ Early Indian Thought, P.101

^๔ สวามี สัตยานันทปุรี, **ปรัชญาฝ่ายโยคะ**, หน้า ๗.

^๕ ราชบัณฑิตยสถาน, **พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน**, พิมพ์ครั้งที่ ๒ (กรุงเทพมหานคร :
ราชบัณฑิตยสถาน, ๒๕๒๕), หน้า 000.

^๖ Iyengar, **The Illustrated Light on Yoga**, (India : Harper Collins Publishers, 2004),
P.14.

^๗ Kent, H, **The Complete Illustrated Guide to Yoga**, (Great Britain : Element
BooksLimited, 1999), P. 4.

วิถีทางของชีวิตมนุษย์ที่ทุกคนสามารถจะปฏิบัติตามได้โดยไม่จำกัดอายุ เพศ เชื้อชาติ หรือศาสนาแต่อย่างใด^{๕๕}

สรุปได้ว่า โยคะเป็นภาษาสันสกฤต มีความหมายถึงการเทียมแอก การผูกมัด การประกอบติดต่อกัน การควบคุมบังคับการเคลื่อนไหวของจิตให้สงบนิ่ง การรวมกาย จิต วิญญาณให้เกิดความเป็นหนึ่ง อันจะนำมาซึ่งความสงบกายและใจ นอกจากนี้ โยคะยังรวมไปถึงวิถีการดำเนินชีวิตอันส่งเสริมให้เกิดความสงบ สมดุลในการดำรงชีวิต ด้วยการฝึกควบคุมกายและใจ ให้เกิดความเป็นหนึ่ง จิตจะชัดเจน จดจ่อ และมีสมาธิมากขึ้น

๓.๒ ประเภทของโยคะในศาสนาพราหมณ์-ฮินดู

โยคะคือการหยุด พงศัตติ หรือหยุดความเคลื่อนไหวของจิต การดับพงศัตติต่าง ๆ ของจิตให้หมดไป

๓.๒.๑ ประเภทของโยคะจำแนกตามแนววัตถุประสงค์ที่ศึกษา^{๕๖}

โยคะเป็นทั้งศาสตร์ เป็นทั้งศิลป์ และเป็นทั้งปรัชญา เป็นศาสตร์ที่มนุษย์ทุกระดับชั้น ทุกเพศ ทุกวัยสามารถสัมผัสได้ทั้งร่างกายและจิตใจ เป็นวิธีการปฏิบัติที่มีความสำคัญเต็มไปดด้วยคุณประโยชน์ และมีผลต่อชีวิตของมนุษย์ โดยแบ่งได้ ดังนี้

ก. โยคะเป็นไปในทางปรัชญา คือกระบวนการในการตีความและการรับรู้ในสภาวะใด ๆ อันเป็นความจริงแท้ที่เป็นไปแห่งบุคคลและโลก โดยผู้ศึกษาเกี่ยวกับความจริงแท้ที่เป็นไปแห่งบุคคลและโลก มุ่งเน้นเพื่อการศึกษาหาองค์ความรู้ในเรื่องโยคะ

ข. โยคะเพื่อการบริการ ซึ่งมีการบังคับลมหายใจเป็นแก่นสำคัญ เพื่อปฏิบัติให้บรรลุถึงความหลุดพ้น ประเภทนี้เมื่อศึกษาแล้วได้ลงมือปฏิบัติเพื่อต้องการให้ได้รับผลของการปฏิบัติตามวิธีที่ได้ศึกษามา โดยมีขั้นตอนในการปฏิบัติดังนี้คือ

๑. ยมะ การงดเว้น อันมีการงดเว้นจากการฆ่าสัตว์ ลักทรัพย์ เป็นต้น
๒. นียมะ การปฏิบัติ มีการสำรวมอินทรีย์ เป็นต้น
๓. อาสนะ การฝึกหัดนั่ง เป็นการฝึกร่างกายให้นั่งตรงและนั่งนาน
๔. ปราณายามะ ฝึกหัดกำหนดรู้ลมหายใจเข้า ออก ตลอดจนการกลั่นลมหายใจ
๕. ปรัตยาหาระ การควบคุมจิตให้อยู่ในอารมณ์เดียว
๖. ชารณะ การรวมจิตให้อยู่ในอารมณ์เดียว
๗. ธยานะ พยายามรักษาอารมณ์สมาธิไว้ให้นานที่สุด
๘. สมาธิ ความสงบ เป็นขั้นสุดท้ายแห่งการฝึกกรรมฐาน จิตยึดเอาพรหมเป็น

อารมณ์อย่างเดียว จากนั้นไปจิตก็จะไปรวมกับพระพรหม

^{๕๕} ละเอียด ศิลา น้อย, โยคะน้ำพุแห่งดรณภาพ, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ดอกหญ้า, ๒๕๔๔), หน้า ๑๘.

^{๕๖} สวามี สัตยานันทปูรี, ปรัชญาฝ่ายโยคะ, หน้า ๘.

๓.๒.๒ ประเภทของโยคะจำแนกการปฏิบัติเพื่อถึงโมกษะหรือเข้าถึงพระพรหม

ในคัมภีร์ฮินดู ได้นำเสนอแนวทางเข้าถึงความหลุดพ้น (โมกษะ) ที่ถือปฏิบัติกันอยู่ มีหลายวิธี แต่ละวิธีได้ปรับปรุงตัดแปลงให้เหมาะสมกับจริตของบุคคลและกาลสมัยเป็นอย่างดี แต่ที่สำคัญมี ๗ แนวทาง อันได้แก่^{๑๐}

ก. ราชโยคะ เป็นโยคะเน้นการเข้าฌานเพื่อให้เกิดสมาธิ แนวทางทำให้แจ้งความแท้จริง กล่าวคือพระพรหม ด้วยการฝึกจิตให้สงบ เป็นการฝึกกรรมฐานเพื่อให้เกิดสมาธิแล้วอาศัยสมาธิเป็นบันไดเข้าถึงพระพรหม ซึ่งต้องการความสงบทั้งร่างกายและจิตใจ ข้อดีของการฝึกโยคะชนิดนี้ คือ ฝึกง่ายมีวิธีปฏิบัติที่แน่นอน ผู้ฝึกจะได้รับความสงบทางจิตใจ ข้อเสีย คือ การฝึกจะต้องใช้เวลามากอาจจะทำให้ผู้ฝึกต้องแยกตัวเองออกจากสังคม

ข. ญาณโยคะ ญาณแปลว่า “ความรู้ ปัญญา ปรีชาหยั่งรู้” มีวัตถุประสงค์อย่างเดียวกันอาศัยปัญญาเป็นทางผ่านเพื่อเข้าถึงพระพรหม เป็นโยคะที่เชื่อในเรื่องความจริง และเชื่อว่าการฝึกปฏิบัติโยคะอย่างมีสมาธิ จะช่วยให้ผู้ปฏิบัติแยกแยะระหว่างความจริงและการหลงผิดได้

ค. ภักติโยคะ คือการฝึกหัดให้เกิดความจงรักภักดีในพระพรหม การสวดมนต์ การอ้อนวอน บูชา การทำพิธีกรรมต่าง ๆ เพื่อให้พระพรหมโปรดปราน ประทานความสุขให้ ในขณะที่ยังมีชีวิต ตายไปแล้ววิญญาณก็จะลอยไปอยู่สถานที่แห่งเดียวกับพระพรหม เสวยสุขเช่นเดียวกับพระพรหมตลอดกาล เป็นโยคะซึ่งมุ่งเน้นความสำคัญไปที่ด้านจิตใจให้รู้จักการให้ การเสียสละ

ง. กรรมโยคะ เป็นโยคะที่ถือการกระทำเป็นหลักโดยไม่หวังผลตอบแทน ทำงานเพื่อตนและสังคมด้วยการเสียสละ ยึดเอาพระพรหมเป็นที่พึ่งทางจิตใจอย่างเดียว มีรากฐานมาจากเหตุผล คือ มีกรรมก็ต้องมีผลกรรมควบคู่กันไป จัดเป็นโยคะที่อิงความเชื่อทางศาสนามากที่สุด มีการเข้าฌาน การทำพิธีกรรม บวงสรวง และสวดบูชาเทพเจ้า เป็นต้น

จ. มนตรโยคะ โยคะสาขานี้ถือเป็นการท่องมนต์เป็นสิ่งสำคัญ และถือเป็นทางไปสู่ความหลุดพ้น วิถีการรวมกับพระเจ้าโดยการสวดและท่องมนตรา ส่วนมนต์ที่ต้องท่องนั้นต้องเป็นมนต์ที่ปรมาจารย์เป็นผู้ผูกขึ้น และถือว่ามีศักดิ์สิทธิ์ มนต์ที่สูงที่สุดแห่งมนต์ทั้งหลายคือ “โอม” ประกอบด้วยคำสามคำ คือ อะ อุ มะ บางตำรา จะเรียกโยคะสาขานี้ว่า “จาปะโยคะ”

ฉ. ลโยคะ วิถีแห่งการสอนให้สลายอัตตาในอนันตภาวะ ตามรูปศัพท์ หมายถึง พลังที่ซ่อนอยู่ เป็นการแสดงถึงความสำคัญของโยคะนี้ว่า มุ่งถึงการบังคับใจให้นิ่ง แล้วใช้ความนิ่งของใจนั้นปลุกพลังที่ซ่อนอยู่ภายใน ซึ่งเรียกตามภาษาโยคะว่า “กุณฑลินี”

ช. หฐโยคะ เป็นสาขาของโยคะที่ถือกายเป็นฐานแรกที่จะต้องบังคับควบคุม และทำให้บริสุทธิ์สะอาดเสียก่อน เพื่อสะดวกแก่การบังคับจิตใจขั้นสูงต่อไป เบื้องต้นของหฐโยคะ ได้แก่ ทำออกกำลังกายของโยคี หรือที่เรียกว่า “ฤาษีดัดตน” เป็นโยคะที่ได้รับการปฏิบัติอย่างแพร่หลายในปัจจุบัน

เนื่องจากโยคะเป็นการบริหารชีวิตให้กายและจิตมีความสมดุลกับธรรมชาติ การฝึกโยคะจะทำให้มนุษย์สามารถควบคุมจิตใจและร่างกายได้อย่างสมบูรณ์ การปฏิบัติโยคะจึงให้ผลดีทั้งร่างกาย

^{๑๐} ปรมหังสา โยคานันตะ, โยคะแห่งภควัตคีตา, แปลโดย Self – Realization Fellowship, (กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัดภาพพิมพ์, ๒๕๕๙), หน้า ๕๘.

และจิตใจพร้อม ๆ ในปัจจุบันจึงได้มีการค้นคว้าวิธีฝึกโยคะขึ้นอีกหลายสาขา เพื่อให้การฝึกโยคะตรงตามวัตถุประสงค์ที่ต้องการ แต่มีได้มุ่งเน้นเพื่อการเข้าถึงโมกษะ^{๑๑}

สรุปว่า โยคะอันเป็นทั้งศาสตร์ ศิลป์ ปรัชญา ซึ่งมีมาแต่โบราณหลายพันปี จนถึงปัจจุบันก็ ยังได้รับการยอมรับในวิธีการนำไปใช้ในหลายศาสนา โดยมีคำเรียกที่แตกต่างกันไป สามารถจำแนกได้ เป็นประเภทใหญ่ ๆ ได้ คือ ๑) จำแนกตามแนววัตถุประสงค์ที่ศึกษา ซึ่งประกอบด้วย โยคะเป็นไปในทางปรัชญา และ โยคะเพื่อการบริการ ๒) จำแนกการปฏิบัติเพื่อถึงโมกษะหรือเข้าถึงพระพรหม ซึ่งสามารถแบ่งได้เป็น ๗ ประเภท คือ (๑) ราชโยคะ เป็นโยคะที่เน้นการเข้าฌานเพื่อทำให้เกิดสมาธิ แนวทางปฏิบัติเพื่อให้แจ้งความแท้จริง (๒) ญาณโยคะ อาศัยปัญญาเป็นทางผ่านเพื่อเข้าถึงพระพรหม (๓) ภักติโยคะ คือการฝึกหัดให้เกิดความจงรักภักดีในพระพรหม (๔) กรรมโยคะ เป็นโยคะที่ถือการกระทำเป็นหลักโดยไม่หวัง (๕) มนตรโยคะ โยคะสาขานี้ถือเป็นการท่องมนต์เป็นสิ่งสำคัญ (๖) ลยโยคะ วิถีแห่งการสอนให้สลายอัตตาในอนันต และ (๗) หฐโยคะ เป็นสาขาของโยคะที่ถือกายเป็นฐานแรกที่จะต้องบังคับควบคุมเพื่อสะดวกแก่การบังคับจิตใจขั้นสูงต่อไป

๓.๓ องค์ประกอบของโยคะในศาสนาพราหมณ์-ฮินดู

โยคะเป็นระบบปรัชญาเก่าแก่ของอินเดีย ในคัมภีร์กฐะอุปนิษัท (Kaṭ ha Upaniṣad) ได้พูดถึงสภาวะอันสูงสุดของการปฏิบัติโยคะไว้ว่า เป็นเหมือนกับสภาวะที่เกิดจากอินทรีย์สัมผัส (sense) ที่เกิดจากจิตใจ และปัญญาอันรู้แจ้งเป็นสภาวะที่นำมาซึ่งความสงบนิ่ง (standstill) อย่างเป็นธรรมชาติการปฏิบัติโยคะผู้ปฏิบัติจะนำมาเป็นอุบายเพื่อให้จิตอยู่ในภวังค์ (trance) ในไมตรีอุปนิษัท (Mai r Upaniṣad) ได้พูดถึงองค์ประกอบของโยคะ และศัพท์ทางวิชาการของโยคะปรัชญาโยคะของฤาษีปตัญชลีสิ่งที่ปรากฏให้เห็นคือ ระบบปรัชญาโยคะของฤาษีปตัญชลีในช่วงระยะเวลาแรก ๆ ของอุปนิษัทยังไม่เป็นระบบที่สมบูรณ์แบบ แม้ว่าในสมัยต่อ ๆ มา เราจะเห็นว่าปรัชญาโยคะ ของฤาษีปตัญชลีมีการพัฒนาขึ้นเรื่อย ๆ ก็ตาม^{๑๒}

๓.๓.๑ องค์ประกอบของโยคะ

ท่านฤาษีปตัญชลี ได้แนะนำสมาธิไว้ในฐานะเป็นองค์สุดท้ายแห่งโยคะ แม้ในอุปนิษัท และคัมภีร์อื่น ๆ ก็ได้กล่าวถึงสมาธิไว้เป็นเป้าหมายสุดท้ายของการปฏิบัติโยคะเช่นกัน ดังนั้น ตามแนวแหล่งลัทธิฝ่ายโยคะ ต้องหมายถึงภูมิหรือสภาพ ซึ่งมีสมาธิเป็นเป้าหมายสุดท้าย หรืออีกนัยหนึ่ง โยคะจึงได้แก่ ภูมิซึ่งสมาธิจะนำไปสู่ปัญหาคือโยคะซึ่งมีสมาธิเป็นองค์สุดท้าย หรือซึ่งสมาธิจะนำไปสู่ นั่น ไม่ได้มีความหมายอย่างเดิม ปัญหานี้ท่านฤาษีปตัญชลีได้ตอบเฉลยไว้ในสูตรที่ ๒ แห่งปฐมบาทว่า^{๑๓} “โยคศจิตตวฤตตินิโรธะ โยคะคือการนิโรธ พฤตติ ของจิตต์” หมายถึง การควบคุมบังคับการเคลื่อนไหวของจิตให้สงบนิ่ง “โยคศจิตตวฤตตินิโรธะ โยคะคือ การนิโรธพฤตติของจิตต์” โยคะคือ การหยุดพฤตติ หรือหยุดความเคลื่อนไหวของจิต นิโรธ มีความหมายว่าหยุด ใช้กับการกั้น หรือการ

^{๑๑} ชูติมา วงษ์สวัสดิ์, โยคะอาสนะ ๓๐ นาที, หน้า ๑๑.

^{๑๒} S. Radhakrishnan, *Indian Philosophy*. Vol. 2, (New Delhi : Oxford University, 1994), P. 339.

^{๑๓} สวามี สัตยานันทปุรี, *ปรัชญาฝ่ายโยคะ*, หน้า ๗.

หยุดความเคลื่อนไหวของสิ่งต่าง ๆ เช่น ม้า หรือ รถ พุทฺติ หมายถึง ความดำเนิน พุทฺติแห่งจิต หมายถึงความดำเนินแห่งจิต กล่าวคือ จิตจะดำเนินไปในวิสัยของอารมณ์ โดยอาศัยอินทรีย์เป็นอุปกรณ์ จิตเมื่อไปหาอารมณ์แล้ว จิตก็ย่อมเปลี่ยนแปลงไปตามลักษณะของอารมณ์นั้น^{๑๔}

๓.๓.๒ ระดับของจิต

โยคะ คำนี้มีได้หมายถึง การประกอบ หรือการรวมเข้าอย่างที่กำลังข้างต้น แต่หมายถึง การดับพหุตติต่าง ๆ ของจิตให้หมดไป (จิตต-วฤตฺตินิโรธ) ดังกล่าวแล้วว่าความมุ่งหมายของโยคะก็เพื่อมิให้ปุรุषะ^{๑๕} สำคัญตนว่าเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับพหุตติของจิต แต่การจะเป็นไปดังนี้ได้ก็ต้องดับพหุตติต่าง ๆ ของจิตให้หมดไปก่อน ปุรุषะจึงจะหยุดสำคัญตนผิด ตามที่คณะของปรัชญาโยคะแบ่งจิตออกไปเป็น ๕ ระดับ เรียกว่า จิตตภูมิ (cittabh mi) คือ

ก. ระดับของจิตที่ต่ำที่สุด เรียกว่า กุชฺชิต ได้แก่จิตที่ซัดสายไปมาไม่หยุดนิ่ง เหมือนกระสวยทอหูก ทั้งนี้เนื่องมาจากธาตุรหะและตมะในจิตนั้นมีมากกว่าธาตุสัทวะ^{๑๖}

ข. ระดับของจิตอันดับที่ ๒ เรียกว่า มูตมะ ได้แก่จิตที่เชื่องซึมเป็นจิตตกต่ำ จะทำแต่ความชั่ว มีวิชชาครอบงำ มีความง่วงเป็นเจ้าเรือนทั้งนี้เป็นเพราะมีธาตุ ตมะเด่นกว่าธาตุอื่น ๆ อีก ๒ ธาตุ จิตทั้งสองระดับนี้ไม่อาจให้เกิดสมาธิได้

ค. ระดับของจิตอันดับที่ ๓ เรียกว่า วิกฺชฺชิต ได้แก่จิตที่ไม่หยุดนิ่งที่อารมณ์ใด ๆ จิตนี้จะฝึกให้เกิดสมาธิได้ ชั่วขณะ (ตั้งขณิกสมาธิ) เพราะจิตนี้ประกอบด้วยสัตตวคุณกว่าคุณอื่น ๆ แต่ก็มีโรชคุณ เด่นขึ้นมาเป็นคราว ๆ จึงทำให้จิตนี้หยุดนิ่งชั่วคราวและซัดสายไปสู่อารมณ์อื่น ๆ อีก

ง. ระดับจิตที่ ๔ เรียกว่า เอกาคร ได้แก่จิตที่ยึดอารมณ์เดียว จิตนี้มีสัตตวคุณ เด่นชัดมากกว่าธาตุอื่น โรชคุณและตโมคุณถูกกำจัดลงได้สิ้นเชิง จิตนี้จึงสามารถจับนิ่งอยู่ ณ อารมณ์ใด ๆ ได้นาน นี่คือลักษณะของจิตที่ได้รับการฝึกฝนทางโยคะสมาธิแล้ว แต่ยังไม่ถึงขั้นสุดท้าย

จ. ระดับจิตที่ ๕ เรียกว่า นิรุทฺธา คือจิตที่ปราศจากพหุตติใด ๆ ทั้งสิ้น เป็นจิตที่บริสุทธิ์ และจะไม่แสดงพหุตติอีกต่อไป ตอนนีปุรุषะจะรู้แจ้งตัวเอง และเลิกสำคัญตัวผิดอย่างแต่ก่อน

^{๑๔} ดูรายละเอียดในเรื่องเดียวกัน, หน้า ๖-๑๙.

^{๑๕} ปรัชญาสาขายะ กล่าวว่ ปุรุषะคือสิ่งที่เป็นความจริงแท้ หรือที่เรียกว่า วิญญาน (จิต) ซึ่งเปรียบได้กับอาตมันหรือชีวาตมันในปรัชญาอุปนิษต์และ ปุรุषะในความหมายของสาขายะไม่ใช่ร่างกายและไม่ใช่จิตใจ แต่เป็นสิ่งที่อยู่นอไปจากโลกแห่งสัมผัส ปุรุषะคือผู้รู้และเป็นความรู้ทั้งปวง เป็นสิ่งดำรงอยู่ได้โดยลำพัง และอยู่เหนือจากความเปลี่ยนแปลงทั้งมวล ปุรุषะ คือวิญญานบริสุทธิ์ มีอยู่มากมายจนไม่อาจประมาณได้ ตามจำนวนของสิ่งมีชีวิตดูใน สุวัณน์ จันทรวงศ์, ความเชื่อของมนุษย์เกี่ยวกับปรัชญาและศาสนา, (กรุงเทพมหานคร : ส.น.พ.สุภาพใจ, ๒๕๔๐), หน้า ๑๐๕.

^{๑๖} บรรดาสัตว์ทั้งหลาย ย่อมประกอบด้วยคุณสมบัติ ๓ ประการคือ สัตตวคุณ ซึ่งเป็นไปในความสว่างในความรู้ เป็นมูลฐานก่อให้เกิดความดี ความสุข ความแจ่มใส โรชคุณ เป็นไปในทางกระทำก่อให้เกิดความเคลื่อนไหว เป็นมูลฐานก่อให้เกิดความไม่สงบ ความเศร้า ความเจ็บปวด ความกระวนกระวาย ส่วน ตโมคุณ เป็นไปในความมืดมน ความไม่รู้ ตโมคุณก่อให้เกิดความสับสน หดหู่ ซึมเศร้า เหนงหงอย, ดูใน สวามี สัตยานันทปุรี, ปรัชญาฝ่ายโยคะ, หน้า ๒๐๕.

ระดับของจิต ๓ ข้อแรก จัดเป็นจิตที่ยังไม่ได้รับการฝึกฝนทางโยคะ ส่วน ๒ ประการหลัง เป็นจิตที่ได้รับการอบรมฝึกฝนทางโยคะแล้ว^{๑๗}

สรุปว่าองค์ประกอบของโยคะได้แก่ การนิโรธพฤติกรรมของจิต โยคะคือ การหยุดพฤติกรรม หรือหยุดความเคลื่อนไหวของจิต และในทัศนะของปรัชญาโยคะ แบ่งจิตออกไปเป็น ๕ ระดับ เรียกว่า จิตตภูมิ คือ ๑) ระดับของจิตที่ต่ำที่สุด เรียกว่า กุชิปต ได้แก่จิตที่ซัดสายไปมาไม่หยุดนิ่ง เหมือนกระสวยทอหูก ๒) ระดับของจิตอันดับที่ ๒ เรียกว่า มูตมะ ได้แก่จิตที่เชื่องซึมเป็นจิตตกต่ำ จะทำแต่ความชั่ว มีอวิชชาครอบงำ ๓) ระดับของจิตอันดับที่ ๓ เรียกว่า วิกุชิปตะ ได้แก่จิตที่ไม่หยุดนิ่งที่อารมณ์ใด ๆ ๔) ระดับจิตที่ ๔ เรียกว่า เอกากร ได้แก่จิตที่ยึดอารมณ์เดียว และ ๕) ระดับจิตที่ ๕ เรียกว่า นิรุทธา คือจิตที่ปราศจากพฤติกรรมใด ๆ ทั้งสิ้น

๓.๔ หลักและวิธีการขั้นตอนปฏิบัติโยคะในศาสนาพราหมณ์-ฮินดู

๓.๔.๑ ด้านความมุ่งหมาย

คำสอนของคัมภีร์โยคสูตรมุ่งเพื่อฝึกฝนอบรมร่างกายประสาทสัมผัสและจิต ให้อยู่ภายใต้การควบคุมอย่างเข้มงวด โดยมีโมกษะหรือความหลุดพ้นจากความทุกข์เป็นจุดหมายปลายทาง หรือนัยหนึ่งการปฏิบัติตามหลักคำสอนของโยคะมุ่งพอกจิตให้สะอาดจากกิเลสอาสวะเพื่อให้รู้แจ้งเห็นจริงในสัจธรรม เข้าถึงความหลุดพ้น

จุดหมายของการปฏิบัติโยคะจึงมี ๒ นัย คือ ๑) เป็นไปเพื่อความเจริญแห่งสมาธิและ เพื่อการเสื่อมลงแห่งกิเลส ๒) เพื่อเป้าหมายสูงสุดคือ การเข้าถึงเขตแดนแห่ง โลกุตตระซึ่งในคัมภีร์โยคสูตรเรียกว่า ไกวัลย์ (ไกวลอย) ท่านโยคีได้ละกาลเทศะ และเข้าถึงภูมิอันปราศจากกาลและเทศะนั้นคือ เมื่อท่านได้ผ่านพ้นไปจากกาลและเทศะแล้วท่านก็เป็นอันเข้าถึงอัมพรชัญญาสมาธินั่นเอง ซึ่งเป็นเสมือนประตูนำเข้าไปในไกวัลย์ภูมิ เป็นที่สุดแห่งโยคะ ที่สุดแห่งการปฏิบัติ ที่สุดแห่งการเดินทาง ท่านฤาษีปตัญชลีได้แสดงลักษณะแห่ง ไกวัลย์ อันที่สุดแห่งโยคะไว้ในสูตรที่ ๓๔ แห่งจุดตถบาทว่า

ไกวัลย์ คือปฏิโลมภาวะ แห่งเหล่าคุณ อันศูนย์จากความมุ่ง
ประสงค์ของบุรุษ เป็นความตั้งมั่นอยู่ในภาวะของตน หรือว่าเป็น
ญาณศักดิ์ก็ได้^{๑๘}

อธิบายว่า เมื่อเหล่าคุณขาดหรือศูนย์จากความมุ่งประสงค์ทุกประการ ที่จะรับใช้บุรุษ อีกทั้งเป็นอันว่าหน้าที่ของคุณก็จะหมดสิ้นสุดลงทันที ผลก็คือ คุณก็จะหมดหน้าที่ในการรับใช้บุรุษ เพราะบุรุษะในตอนนี้ไม่มีความบกพร่องแม้แต่ประการใดที่จะต้องอาศัยผู้รับใช้ หรือคุณเป็นเครื่องช่วยเหลือหรือเครื่องเกื้อกูล คุณจะต้องหมดสิ้นหรือสูญไปโดยทันที ภาวะซึ่งปรากฏประจักษ์ขึ้นเพราะความดับสนิทแห่งเหล่าคุณนั้น ก็คือไกวัลย์นั่นเองหรือจะกล่าวตามปฏิโลมนัย ก็หมายความว่า ไกวัลย์ได้แก่ภาวะซึ่งปรากฏประจักษ์ขึ้น ขณะเมื่อเหล่าคุณได้ดับสูญไปแล้วอย่างสนิท เพราะความดับลงแห่ง

^{๑๗} อติศักดิ์ ทองบุญ, **ปรัชญาอินเดีย**, (กรุงเทพมหานคร : ราชบัณฑิตยสถาน, ๒๕๔๖), หน้า ๒๗๕-๒๗๖.

^{๑๘} สวามี สัตยานันทปูรี, **ปรัชญาฝ่ายโยคะ**, หน้า ๖๖๕.

ความมุ่งประสงค์ที่จะรับใช้บุรุษะอีก นั่นคือปฏิโลมภาวะ (คือภาวะตามปฏิโลมนัย) แห่งเหล่าคุณซึ่งขาดความมุ่งประสงค์ที่จะรับใช้บุรุษะอีก ดังนี้เมื่อบุรุษะได้ผ่านพ้นไปจากประชุมแห่งคุณ หรือประภคิตทุกประการแล้ว ก็แปลว่าบุรุษะตั้งอยู่ในความโดดเดี่ยว โดยไม่มีสิ่งใดเป็นที่พึ่งอาศัย นั่นคือบุรุษะตั้งอยู่ในภาวะแห่งความโดดเดี่ยว เป็นเอกภาพล้วน โดยไม่มีวัตถุใด คุณใด กริยาใด เข้ามาระคนเจือปนอยู่ด้วย เมื่อไม่มีสิ่งใดเข้ามาระคนเจือปนอยู่ด้วยแล้ว ก็เป็นอันว่า บุรุษะยอมไม่ตั้งอยู่ในภาวะของสิ่งอื่น ๆ คือตั้งมั่นอยู่ในภาวะของตนเอง ท่านจึงกล่าวไว้ว่า ไกวัลย์คือ ความตั้งมั่นอยู่ในภาวะของตนล้วน ๆ โดยไม่มีวัตถุใด คุณใด กริยาใด เข้ามาระคนเจือปนอยู่แม้แต่น้อยหนึ่ง เป็นสภาพที่ขาวสะอาดด้วยความบริสุทธิ์ สุกใสด้วยญาณ เป็นสภาพที่นอกเหนือไปกว่ากาละ เทศะ และกริยา เป็นสภาพอันเลอเลิศ ดำรงอยู่เหนือการบรรยายด้วยรสาษาของปุถุชนให้สิ้นเชิงได้ โยคะจากคำสอนของคัมภีร์อุปนิษัท มุ่งเรื่องการบำเพ็ญสมาธิมุ่งไปในการฝึกจิตให้สงบผลที่เกิดจากการปฏิบัติโยคะ มีทั้งผลที่เป็นโลกียะ และผลที่เป็นโลกุตระและบรรลู่ถึงความหลุดพ้น คือไกวัลยะเป็นเป้าหมายสูงสุด ประกอบด้วยหลักการ และวิธีการ ดังนี้

๓.๔.๒ ด้านหลักการ

ความมุ่งหมายของโยคะเล็งไปในทาง นิโรธแห่งพฤติกรรมของจิตโดยตรง ภูมิที่ปราศจากพฤติกรรมของจิตก็คือ โยคะภูมิ หรือสมาธิ จิตของโยคีผู้บำเพ็ญโยคะจะบรรลู่สัมปรัชญาตสมาธิ ฤาษีปตัณฐลิตได้บัญญัติสูตรที่ ๑๗ แห่งปฐุมบาทว่า

สัมปรัชญาต (ยอมเกิดมีขึ้น) ตามอนุโลมรูปแห่งวิตตรก
 วิจารณ์อันนันทะ และความคงอยู่ในตน^{๑๔}

ตามที่ได้กล่าวแล้วว่า องค์สุดท้ายแห่งโยคะก็คือสมาธิ เมื่อโยคีได้บรรลู่ถึงสมาธินั้นแล้วก็เป็นอันว่านิโรธแห่งพฤติกรรมของจิตก็ยอมตกอยู่ในกำมือของโยคีโดยสิ้นเชิง ฉะนั้นเหตุที่โยคียอมดำเนินอภัยาส และวิราครมนั้นก็โดยมีความมุ่งหมายอย่างแน่วแน้อยู่ว่า จะบรรลู่ถึงสมาธิ แต่ก่อนอื่นโยคีต้องปฏิบัติตามขั้น ๘ ประการ เรียกว่า อัษฎางคโยคะ เป็นเบื้องต้น

๓.๔.๓ ด้านผลที่ได้รับ

โยคีผู้ปฏิบัติโยคะ อย่างถูกต้องตามหลักคำสอนที่ท่านฤาษีปตัณฐลิต ได้วางแนวทางไว้ ย่อมได้รับผล ๒ ประการ คือ ๑) ผลที่เป็นโลกียะ และ ๒) ผลที่เป็นโลกุตระ

ผลที่เป็นโลกียะคือผลที่ผู้ปฏิบัติโยคะบรรลู่ถึงแล้วจะสามารถทำหลายสิ่งอันเป็นอำนาจเหนือโลก หรือโลกียธรรม ๘ ประการ ที่จะทำให้ร่างกายเล็กลงเท่าอณูร่างกายเบาที่สุด ทำให้สิ่งใด ๆ ที่โยคีต้องประสงค์นั้นเข้ามาใกล้มือได้ทำให้ความปรารถนาทุก ๆ ประการสำเร็จทำให้ทุก ๆ สิ่งตกอยู่ในในการบังคับบัญชาของของตน สามารถที่จะปกครองสรรพสิ่งให้ดำเนินไปตามความประสงค์ของโยคี และทำให้สิ่งทั้งหลายดำเนินไปหรือ ตั้งมั่นตามที่โยคีปรารถนา ส่วนผลที่เป็นโลกุตระผู้ปฏิบัติโยคะบรรลู่ถึงเขตแดนแห่งโลกุตระ ซึ่งมีไกวัลย์ภูมิเป็นฐานะดำรง เรียกว่า อสัมปรัชญาตสมาธิ หรือ

^{๑๔} สวามี สัตยานันท ปรี, ปรัชญาฝายโยคะ, หน้า ๖๕.

โยคะขั้นสูงสุด นี่คือขั้นสุดท้ายของสมาธิ จะเข้าถึงจุดหมายปลายทางของชีวิต กล่าวคือหลุดพ้นนอนอยู่ในไภววัลลภภูมิ

๓.๔.๔ ด้านวิธีการ ขั้นตอนการปฏิบัติอัษฎางคโยคะ

วิธีการ คือ เทคนิคการปฏิบัติต่าง ๆ ที่ทำให้ถึงสมาธินั้นๆมีขั้นตอนที่ต้องทำเป็นลำดับ

โยคะ หมายถึงการดับพหุตติต่าง ๆ ของจิตให้หมดไป (จิตตวฤตตินิโรธ) ดังกล่าวแล้วว่า ความมุ่งหมายของโยคะก็เพื่อมิให้ปุรุषะ^{๒๐} สำคัญตนว่าเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับพหุตติของจิต แต่การจะเป็นไปดังนี้ได้ก็ต้องดับ พหุตติต่าง ๆ ของจิตให้หมดไปก่อน ปุรุषะจึงจะหยุดสำคัญตนผิด ซึ่งเรื่องนี้ฤาษีปตัญชลี ได้แนะนำสมาธิไว้ในฐานะของค์สุดท้ายแห่งโยคะ แม้ในอุปนิษัท และคัมภีร์อื่น ๆ ก็ได้กล่าวถึงสมาธิไว้เป็นเป้าหมายสุดท้ายของการปฏิบัติโยคะว่า การจะบรรลุเป้าหมายของโยคะนั้น มีขั้นตอนการปฏิบัติ ๘ ประการ เรียกว่าอัษฎางคโยคะ ซึ่งจะศึกษาในรายละเอียดของขั้นตอนเป็นลำดับต่อไป ท่านฤาษีปตัญชลีได้แนะนำไว้ในสูตรที่ ๒๙ แห่งทฤติยบาทดังนี้คือ

องค์มี ๘ คือ ยมะ नियมะ อาสนะ ปรัตยาหาระ ปราณายามะ
 ธารณายานะ และ สมาธิ^{๒๑}

ฤาษีปตัญชลีได้ชี้ให้เห็นชัดเจนว่า สมาธิอันเป็นขั้นปลายสุดนั้น จะเข้าถึงไม่ได้หากไม่ปฏิบัติผ่านขั้นต้น ๆ ให้เป็นลำดับเสียก่อน เป็นต้นว่าโยคีต้องสำเร็จชั้นยมะเป็นอย่างดีจึงจะสำเร็จชั้นอาสนะได้ ต้องสำเร็จชั้นอาสนะ จึงจะสำเร็จ ชั้นปราณายามะได้เมื่อสำเร็จชั้น ปราณายามะแล้วจึงจะสำเร็จชั้นปรัตยาหาระ และเมื่อสำเร็จขั้นต่าง ๆ เป็นลำดับ ๆ ไปจึงจะสำเร็จ ธารณะ ธารณะ และถึงขั้นสมาธิในที่สุด การปฏิบัติข้ามขั้นตอน คือยังไม่สำเร็จขั้นต้น ก็รีบร้อนไปปฏิบัติในขั้นต่อไปก่อน นอกจากไม่ได้ผลแล้ว ยังเสียเวลาด้วย ซ้ำยังอาจเกิดโทษมหันต์ทั้งทางกายทางใจ คืออาจเกิดโรค หรืออาจตายก่อนเวลาอันสมควรได้ โยคะจึงเป็นวิธีปฏิบัติที่มีอันตราย นอกจากจะมีครูคอยกำกับอยู่ และต้องให้ความรู้ คำแนะนำแก่ผู้ปฏิบัติตลอดเวลา และครูต้องเป็นผู้ที่เคยได้สมาธิมาแล้วด้วย^{๒๒}

การจะบรรลุเป้าหมายของสมาธิได้นั้น มีขั้นตอนการปฏิบัติ ๘ ประการ เรียกว่าอัษฎางคโยคะ ซึ่งจะทำการศึกษาในรายละเอียดของแต่ละขั้นตอนเป็นลำดับต่อไป ท่านฤาษีปตัญชลีได้แนะนำไว้ในสูตรที่ ๒๙ แห่งทฤติยบาทดังนี้คือ

^{๒๐} ปรัชญาสาขชยะ กล่าวว่า ปุรุषะคือสิ่งที่เป็นความจริงแท้ หรือที่เรียกว่า วิญญูณ (จิต) ซึ่งเปรียบได้กับอาดมันหรือชีวาตมันในปรัชญาอุปนิษัท และ ปุรุषะในความหมายของสาขชยะไม่ใช่ร่างกายและไม่ใช่อารมณ์ แต่เป็นสิ่งที่อยู่เหนือไปจากโลกแห่งสัมผัส ปุรุषะ คือผู้รู้และเป็นความรู้ทั้งปวง เป็นสิ่งดำรงอยู่ได้โดยลำพัง และอยู่เหนือจากความเปลี่ยนแปลงทั้งหมด ปุรุषะ คือวิญญูณบริสุทธิ์ มีอยู่มากมายจนไม่อาจประมาณได้ตามจำนวนของสิ่งมีชีวิต. สุวัฒน์ จันทรวงศ์, ความเชื่อของมนุษย์เกี่ยวกับปรัชญาและศาสนา, (กรุงเทพมหานคร : ส.น.พ. สุขภาพใจ, ๒๕๔๐), หน้า ๑๐๕.

^{๒๑} สวามี สัตยานันท ปุรี, ปรัชญาฝ่ายโยคะ, หน้า ๒๓๙.

^{๒๒} สมัคร บุราราศ, ปรัชญาพราหมณ์ในสมัยพุทธกาล, (กรุงเทพมหานคร : แพรวพิทยา, ๒๕๑๖), หน้า ๒๔๕.

องค์มี ๘ คือ ยมะ नियมะ อาสนะ ปรัตยาหาระ ปราณายามะ
 ธารณายานะ และ สมาธิ^{๒๓}

หลักการปฏิบัติโยคะชั้นยมะ

ยมะ นั้นเป็นการปฏิบัติขั้นแรกของโยคะซึ่งควรที่จะต้องศึกษาถึงรายละเอียดก่อนท่าน
 ฤาษีปัทมชลิได้กล่าวถึงองค์แห่งยมะไว้ในสูตรที่ ๓๐ แห่งทุดียบาทว่า

ในแผนกองค์แห่งโยคะเหล่านั้น ยมะ คือ อหิงสา สัตย์
 อัศเตยะพรหมจรรย์ และอปริครหะ^{๒๔}

ยมะ แปลว่า ข้อดเว้นมี ๕ ข้อ

๑. อหิงสา หมายถึง การงดเว้นจากการฆ่าสัตว์ เบียดเบียนสัตว์
๒. สัตย์ หมายถึง งดเว้นจากการพูดเท็จ
๓. อัศเตยะ หมายถึง งดเว้นจากการลักทรัพย์
๔. พรหมจรรย์ หมายถึง งดเว้นจากการประพฤติดิฉิตพรหมจรรย์
๕. อปริครหะ หมายถึง ไม่ถือเอาของผู้อื่นมาเป็นของตน

ข้อดเว้นเหล่านี้ ผู้ปฏิบัติจะต้องปฏิบัติอย่างเคร่งครัด ไม่มีข้อแม้ใด ๆ ทั้งสิ้น ดังจะได้
 ศึกษาในรายละเอียดเป็นลำดับต่อไป

ยมะ เป็นคำเฉพาะ ได้แก่การบังคับกิริยาต่าง ๆ ซึ่งอาศัยอิริยาบถเป็นเครื่องนำ เช่นหิงสา
 หมายถึงการเบียดเบียน การเบียดเบียนอาศัยอวัยวะของเราเป็นเครื่องนำ ฉะนั้น การบังคับอิริยาบถ
 ไม่ให้เบียดเบียน คือ อหิงสา

๑. **อหิงสา (อหิสา)** การถือ อหิงสา มีอยู่ ๒ ประการคือ การถือเสมอหรือนิตยกาล
 และการถือตามโอกาส เช่น บางคนถือพรตว่า ฆ่าสัตว์บางชนิดเป็นบาป ฆ่าสัตว์บางชนิดเป็นบุญ
 การไม่ฆ่าโดยการเลือกชาติ การกำหนดเช่นนี้ จัดเป็นอหิงสาตามชาติหรืออหิงสาอันไม่ถูกขัดขวางอยู่
 หรือถูกจำกัดอยู่ด้วยชาติกำเนิด ส่วนอหิงสาตามเทศะได้แก่อหิงสาซึ่งเขาถือกันตามปุชณีวัตฤ เช่น
 บางคนถือการไม่ฆ่าสัตว์ในโบสถ์ แต่การฆ่าในที่อื่นนอกจากโบสถ์ เขาไม่ถือเป็นบาปหรือการกระทำที่
 ไม่ควร อหิงสา เช่นนี้ เป็นอหิงสาที่ถูกจำกัดด้วยเทศะ(ที่ถือกันตามดีถิ หรือมงคลฤกษ์เช่นการเว้นเสีย
 จากปาณาติบาตในวันอุโบสถ) ส่วนอหิงสาที่ถูกจำกัดด้วยสมัย นับเป็นอหิงสา ซึ่งเขาถือกันเฉพาะใน
 สมัย ๆ หนึ่งเมื่อสมัยนั้นเปลี่ยนไป ก็ไม่ถือกัน เช่นบางคนถือว่า การฆ่ามนุษย์ในสงคราม ไม่นับเป็น
 อกุศลกรรม นี้แสดงว่า การถืออหิงสาของเขา ย่อมถูกจำกัดอยู่ด้วยสมัยแห่งสงคราม ดังนี้เป็นต้น การ
 ถือ ยมะ ตามชาติ เทศะ กาละ และสมัย นี้ไม่นับว่าเป็นการถืออย่างประเสริฐแท้ เพราะการถือ ยมะ
 เช่นนี้ ย่อมไม่อำนวยผลให้โยคีสมความประสงค์ เหตุฉนั้น การถือยมะ โดยทั่ว ๆ ไป กล่าวคือโดยไม่
 เลือกชาติ กำเนิด เทศะ กาละ และสมัย นับว่าเป็นการประเสริฐยิ่ง การถือพรตตามหลักเช่นนี้ท่านจึง
 กล่าวว่า มหาพรต ดังที่ท่านฤาษีปัทมชลิได้กล่าวไว้ในสูตรที่ ๓๑ แห่งทุดียบาทว่า

^{๒๓} สวามี สัตยานันท ปุรี, **ปรัชญาฝ่ายโยคะ**, หน้า ๒๓๙.

^{๒๔} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๓๙.

(ยเมะ) อันไม่ถูกขัดขวางด้วย ชาติ เทชะ และสมัย เป็น
ยเมะโดยทั่ว ๆ ไป คือมหาพรต^{๒๕}

ในเรื่องของการทำหิงสา ยังมีข้อระวางอีกข้อหนึ่ง คือบางคราวบุคคลกระทำหิงสา ด้วย
ความสมัครใจของตนเอง บางคราวก็ทำไปเพราะคนอื่นบังคับ และบางคราวไม่กระทำเอง แต่อนุญาต
หรือสนับสนุนโดยทางอ้อมหรือโดยตรง ให้คนอื่นทำ เช่น บางคนไม่ฆ่าสัตว์ และทิ้งไม่ชักชวนให้
ฆ่า แต่เสวยผลแห่งการฆ่า คือการบริโภคเนื้อสัตว์ เป็นต้น เช่นนี้คือการสนับสนุนหิงสา โดยทางอ้อม
อีกประการหนึ่ง เช่น บางคนไม่ฆ่าโดยแต่ชักชวนให้คนอื่นฆ่า ดังที่เห็นได้เมื่อเกิดมีสงครามขึ้น
กล่าวคือ ผู้นำต่าง ๆ แสดงปาฐกถาชักชวนให้คนหนุ่ม ๆ ไปฆ่ากันในสงคราม นี่คือการสนับสนุน
หิงสาโดยตรง การทำหิงสาเป็นต้น โดยตนเองหรือคนอื่นบังคับ หรือโดยอนุญาต หรือสนับสนุนให้
คนอื่นกระทำ ทั้ง ๓ ประการนี้ ย่อมบังเกิดผลคือความทุกข์และอัชฌาณไม่มากก็น้อย เหตุนั้นโยคีควร
นึกถึงลักษณะการอันชั่วร้ายแห่งความทุกข์และอัชฌาณตามทำนองที่กล่าวมาแล้วนั้น พยายามเว้น
หิงสา ทางกาย วาจา ใจทุกประการผลอันประเสริฐของอหิงสา จะช่วยเหลือโยคีให้ก้าวไปสู่โลกุตระภูมิ
ซึ่งฤาษีปตัญชลีได้บรรยายไว้ในเนื้อความสูตรที่ ๓๕ แห่งทุตียบาทว่า

เมื่อมีความตั้งมั่นแห่งอหิงสาแล้ว (ยอัมมิ) การละความ
เป็นศัตรูต่อหน้าเขา^{๒๖}

โยคีผู้ใดตั้งมั่นอยู่ในอหิงสาโดยทางกาย วาจา ใจแล้ว บรรดาสัตว์ทั้งหลายซึ่งเข้ามา
เฉพาะหน้าผู้นั้น ย่อมละทิ้งความเป็นศัตรูในผู้นั้น สัตว์ชนิดใดมีความเป็นศัตรูต่อท่านก็ตาม เช่นเสือ
มนุษย์ แต่เพราะอำนาจแห่งอหิงสา สัตว์นั้นถึงจะยืนอยู่เฉพาะหน้าท่านโยคี จะไม่สามารถแสดงศัตรู
ภาพได้แต่ประการใดเลย นี่คือผลอันประเสริฐยิ่งที่สืบมาแต่การบำเพ็ญอหิงสา โยคีย่อมดำรงอยู่ใน
เมตตาที่แท้ แม้ผู้ใดหรือสัตว์ใดเข้ามาใกล้ท่าน ก็จะต้องดำรงอยู่ในเมตตาตามความรู้สึกของท่านไปด้วย

๒. สัตยะ (สัตย) หมายถึง การพูดความจริง แต่ว่าการพูดความจริงนั้น บางคราวอาจ
ให้ความทุกข์แก่คนอื่นได้ เช่น คนตาบอดคนหนึ่งมาหาเรา หากเราแสดงความเกลียดชังโดยล้นปาก
พูดติเตียนว่า คนตาบอด น่าเกลียดชัง เขาจะรู้สึกเสียใจทันที และการพูดเช่นนี้ แม้จะเป็นเรื่องจริง
สำหรับเขา แต่หาเป็นประโยชน์แก่เขาไม่ จึงนับว่าไม่เป็นไปเพื่อความเจริญแต่ประการใด เหตุนี้การ
พูดความจริงหรือสัตย์ จึงมีเงื่อนไขอยู่ว่า ต้องเป็นไปเพื่อความเจริญของเราและของคนอื่นด้วย นับว่า
เป็นสัตย์อันประเสริฐที่จะเกิดขึ้น จากการปฏิบัติ สัตยะ โยคีผู้ใดดำรงอยู่ในสัตยะอย่างมั่นคง โดยทาง
กาย วาจา และใจแล้ว บรรดาผลแห่งกิริยาทั้งปวง ย่อมอาศัยโยคีผู้นั้นเป็นนิത്യ กล่าวคือในบรรดาการ
บรรลุผลต่าง ๆ ปุณฺชนย่อมดำเนินการงานหลาย ๆ ประการ จึงจะบรรลุผลได้ แต่ทว่าสำหรับท่านโยคี
ผู้ตั้งมั่นอยู่ในสัตยะ บรรดาผลต่าง ๆ ย่อมตกอยู่ในกำมือของท่านโดยไม่ต้องดำเนินการงานแต่อย่างใด
อย่างหนึ่ง คือท่านพูดอย่างไร คำพูดนั้นจะกลายเป็นความจริงขึ้นเสมอ ท่านให้พรประการใด พรนั้น
จะปรากฏเป็นความจริงขึ้นโดยไม่ต้องสงสัย ไม่มีคำใดที่ท่านพูดโดยคำนั้นไม่ปรากฏ ถ้าจะกล่าวเป็น

^{๒๕} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๔๒.

^{๒๖} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๕๒.

สำนวนธรรมดาก็คือ ท่านเป็นผู้มีวาจาสิทธิ์นั่นเองดังที่ท่านฤาษีปตัณชลิได้กล่าวไว้ในสูตรที่ ๓๗ แห่ง
ทุติยบาทว่า

เมื่อมีความตั้งมั่นอยู่ในสัจแล้ว (ย่อมีความอาศัยอยู่แห่ง
กิริยาผล^{๒๗})

๓. **อัสเตยะ (อเสตย)** ตามตัวแปลว่าการไม่ขโมย ส่วนคำว่าขโมย หมายถึงการถือเอา
สิ่งของ ๆ คนอื่นมาเป็นของตน โดยทางลวงละเมิดกรรมสิทธิ์ของเขา ดังนั้น อัสเตยะในที่นี้ จึง
หมายถึงความไม่ยักได้สิ่งของ ๆ คนอื่นโดยทางที่ไม่ชอบธรรมหรือโดยทางลวงละเมิดกรรมสิทธิ์ของ
คนอื่นผลแห่งการตั้งมั่นอยู่ในอัสเตยะโยคีผู้ใดตั้งมั่นอยู่ในอัสเตยะ บรรดาร์ตนะคือทรัพย์ ย่อมตกอยู่ใน
ในกำมือของท่านผู้นั้นคือว่าท่านไม่ขาดแคลนการใช้สอย ท่านต้องการทรัพย์จำนวนเท่าใด ๆ ทรัพย์
นั้นจะมาสู่ท่านสมประสงค์ ดังที่ท่านฤาษีปตัณชลิได้กล่าวไว้ในสูตรที่ ๓๗ แห่งทุติยบาทว่า

เมื่อมีความตั้งมั่นอยู่ในในอัสเตยะ (ย่อมี) การหลังไหล
เข้ามาแห่งสรรพรัตนะทั้งหลาย^{๒๘}

๔. **พรหมจรรย์ (พฺรหฺมจฺรย)** หมายถึง การถือพรตเพื่อจะไม่เสวยกามารมณ์ การเสวย
กามารมณ์มีลักษณะอยู่ ๘ ประการ คือการฟังเรื่องอันเป็นกามารมณ์ การพูดจาสนทนาถึงเรื่องของ
กามารมณ์ การเล่นเกมซึ่งบันดาลให้เกิดกามารมณ์ขึ้นในใจ เช่น เต็นรำ เป็นต้น การมองเพศตรงข้าม
ด้วยใจอันไม่บริสุทธิ์ การสนทนากับเพศตรงข้ามในที่ลับ การสัมผัสเพศตรงกันข้าม การไฝ่ฝันถึงเพศ
ตรงข้าม และการเสพเมถุน การเว้นเสียจากการเสวยกามารมณ์ ๘ ประการนี้ ได้แก่พรหมจรรย์ ท่าน
ฤาษีปตัณชลิได้บรรยายถึงผลที่เกิดจากการตั้งอยู่ในพรหมจรรย์ไว้ในสูตรที่ ๓๘ แห่งทุติยบาทว่า

เมื่อมีความตั้งมั่นอยู่ในพรหมจรรย์แล้ว (ย่อมี) การ
บรรลุถึงวิริยะ^{๒๙}

โยคีผู้ใดตั้งมั่นอยู่ในพรหมจรรย์โดยทางกาย วาจา และใจแล้ว โยคีผู้นั้นย่อมไม่ขาด
วิริยะในกาลใด วิริยะย่อมประจำอยู่ในนิสัยสันดานของท่านเสมอ ตามธรรมดาเราเห็นได้ว่าบุคคลที่ได้
ผ่านความเป็นหนุ่มมาแล้ว มีอายุมากขึ้นเพียงใด วิริยะก็ย่อมอ่อนเปลี้ยลงเพียงนั้นโดยลำดับกาล ทั้งนี้
ก็เพราะว่าบุคคลเหล่านั้นขาดพรหมจรรย์ แต่ทว่าสำหรับท่านผู้เป็นโยคี ผู้ซึ่งตั้งมั่นอยู่ในพรหมจรรย์
แล้ว วิริยะย่อมเพิ่มพูนหรือทวีคูณขึ้นทุกทีโดยไม่ขาดสายสัมพันธ์แม้แต่น้อยหนึ่ง ตรงกันข้าม อีกในไม่
นานนัก ท่านจะบรรลุถึงวิริยะเท่าที่จะพึงมีได้อีกต่อไป

๕. **อปริคหะ (อปฺริคฺรห)** แปลว่า การไม่รับสิ่งของหรือไถยทาน หมายความว่า การไม่
รับสิ่งของหรือไถยทานที่คนอื่นน้อมนำมาถวาย โดยมีความมุ่งหมายหรือความประสงค์ที่จะหา
ความสุขสำราญจากสิ่งของนั้น ๆ ได้แก่ ปริคหะ คือว่า การเว้นเสียจากการรับสิ่งของหรือไถยทาน
ซึ่งเกินความจำเป็นหรือเกินความต้องการของนักพรต นี้ได้แก่ อปริคหะ ท่านฤาษีปตัณชลิได้กล่าวถึง
ผลที่เกิดจากการตั้งอยู่ในอปริคหะไว้ในสูตรที่ ๓๙ แห่งทุติยบาทว่า

^{๒๗} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๕๓.

^{๒๘} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๕๕.

^{๒๙} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๕๕.

เมื่อมีความตั้งมั่นอยู่ในอปริคคะแล้ว (ย่อมมี) ความตรัส
รู้ซึ่งเรื่องชาติ^{๓๐}

โยคีผู้ใดมีอปริคคะตั้งอยู่แล้วอย่างมั่นคง ทั้งกาย วาจา และใจ โยคีผู้นั้นย่อมจะได้
ตรัสรู้ซึ่งบรรดาประวัติกการต่าง ๆ ที่ท่านได้ผ่านมาในชาติก่อน และทั้งที่ท่านจักผ่านไปไปในชาติต่าง ๆ ที่
จะมาถึงในกาลข้างหน้า (ญาณอันหยั่งรู้เหตุการณ์ในชาติอดีต อนาคต และปัจจุบัน)

ขั้นตอนการปฏิบัตินิยมา

นิยมา แปลว่าข้อปฏิบัติ มี ๕ ข้อ คือ

๑. เสาจะ การทำให้สะอาดบริสุทธิ์
๒. สันโดษะ ความพอใจในความมีความเป็นของตนเอง
๓. ตปะ การบำเพ็ญตบะ เช่น การทำทุกรกิริยาแบบต่าง ๆ เพื่อเผากิเลสให้เร่าร้อน
๔. สุวธยายะ การศึกษาเล่าเรียน และการสาธยายมนต์
๕. อีศวรปณิธานะ การอุทิศตนต่อพระเป็นเจ้า

ข้อดเว้น ๕ ข้อ และข้อปฏิบัติ ๕ อย่างนี้แหละ พวกโยคีถือว่าเป็นกฎเบื้องต้นที่ผู้ปฏิบัติ
ทุกคนต้องทำให้ได้ก่อนที่จะปฏิบัติในขั้นต่อไป

ต่อไปจะได้ศึกษาถึง นิยมา ซึ่งเป็นขั้นตอนในการปฏิบัติสมาธิโยคะ ในลำดับที่ ๒ ท่าน
ฤาษีปัทมชลิได้บรรยายไว้ในสูตรที่ ๓๒ แห่งทุดิยาบทว่า

นิยมา คือ เสาจะ สันโดษะตปะสาธยายะ และอีศวร
ปณิธานะ^{๓๑}

ดังได้กล่าวมาแล้วว่า ยมา เป็นไปในการบังคับกิริยาซึ่งอาศัยอวัยวะเป็นเครื่องนำส่วน
นิยมา ได้แก่ การบังคับบรรดากิริยาซึ่งอาศัยจิตเป็นเครื่องนำ นิยมแบ่งออกเป็น ๔ ประการคือ

๑. เสาจะ (เสาจ) แปลว่า ความบริสุทธิ์ หมายถึงการบังคับใจไม่ให้ถึงถึงสิ่งที่ไม่
บริสุทธิ์ เช่น กามารมณ์ โลภารมณ์ เป็นต้น เสาจะมีอยู่ ๒ ประการคือ เสาจะทางภายนอกและเสาจ
ทางภายใน เสาจะทางภายนอก ได้แก่ ความบริสุทธิ์ทางร่างกาย ทั้งนี้เพราะว่าถ้าร่างกายบริสุทธิ์อยู่
อำนาจแห่งความบริสุทธิ์นั้นย่อมแผ่ออกไปยังจิตใจ ทำให้จิตใจบริสุทธิ์ขึ้นด้วยถึงไม่มากก็คงไม่น้อยจน
เกินควร ส่วนเสาจภายใน หมายถึง ความบริสุทธิ์แห่งจิต ไม่ปล่อยให้จิตแปดเปื้อนอยู่ในโลกียมลทิน
ประการใด ๆ ท่านฤาษีปัทมชลิได้กล่าวถึงลักษณะของเสาจทางกาย ไว้ในสูตรที่ ๔๐ แห่งทุดิยาบท
ว่า

จากเสาจจะ (เกิดมี) ความใคร่เพื่อการคุมตัวตนไว้ และ
การไม่เกี่ยวข้องกับสัมผัสด้วยคนอื่น^{๓๒}

^{๓๐} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๕๗.

^{๓๑} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๔๔.

^{๓๒} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๖๒.

ลักษณะของกาม ซึ่งปรากฏขึ้นทางกาย และผูกมัดบุคคลไว้ในกามารมณ์ ความสัมผัส ภายของตน หรือกายของผู้ที่รักใคร่ คือว่าคู่รักทั้งสองย่อมมีความใคร่ที่จะสัมผัสกายของกันและกัน ความใคร่เช่นนี้ เป็นเหตุให้ปวงสัตว์มุ่งตรงต่อการบริโภคเพศตรงกันข้ามโดยวิธีหลายประการต่าง ๆ นานา เช่น การกอด การจูบ การสังวาส เป็นต้น ซึ่งได้แก่การประกาศของกามทางกาย ถ้าจะพิจารณา อย่างละเอียดล่อแล้ว จะเห็นได้ว่า ความใคร่เช่นนี้ย่อมดำเนินไปในทาง ๒ สาย คือ ๑) ความใคร่ที่จะ นำตัวเราเข้าไปสัมผัสกับคู่รัก ๒) ความใคร่ที่จะนำตัวคู่รักมาให้สัมผัสกับตัวเรา เมื่อเป็นดังนี้ผู้บำเพ็ญ โยคะ จำเป็นที่จะต้องตัดความใคร่ทั้ง ๒ สายนี้เสีย คือไม่ยอมให้ตัวตนสัมผัสกับคนอื่น และทั้งไม่ยอม ให้คนอื่นมาสัมผัสกับตัวของตนความสุขทางกาย ย่อมเป็นไปเพื่อการขจัดซึ่งความใคร่ทั้ง ๒ สายดังได้ กล่าวมาแล้วนี้ คือเมื่อท่านโยคีดำรงอยู่ในความบริสุทธิ์ทางกายแล้วอย่างมั่นคง ความใคร่ที่จะนำตัว ของตนเข้าไปสัมผัสกับตัวคนอื่น และทั้งนำตัวคนอื่นเข้ามาสัมผัสกับตัวของตนนั้น ย่อมดับสูญไปอย่าง สนิท นั่นคือการประกาศของกามทางร่างกาย ย่อมไม่มีอยู่ในท่านผู้เป็นโยคีผู้ซึ่งดำรงอยู่ในเศาจะทาง กายแม้แต่ประการใด ท่านฤาษีปตัญชลีได้กล่าวถึงเศาจะทางจิตไว้ในสูตรที่ ๔๑ แห่งทุติยบทว่า

ในความบริสุทธิ์ทางจิต (ย่อมเกิด) ความโสมนัส เอกัคคตา
อินทรีย์สังวรและสมรรถภาพ ในการเห็นอาตมัม ^{๓๓}

เมื่อโยคีมีความบริสุทธิ์ทางจิตขึ้นแล้วก็เป็นอันว่า จิตก็ย่อมไม่ปล่อยตัวให้แปรเปลี่ยน ด้วยโลกียมลทิน อันมีความทุกข์โสมนัสเป็นลักษณะประจำ ก็ย่อมเป็นธรรมดาอยู่เอง ที่ความสุข โสมนัส จะเกิดมีขึ้นในจิตอันบริสุทธิ์หมดจดนั้นเป็นแน่แท้

อนึ่ง เนื่องจากจิตอันบริสุทธิ์ไม่เหี่ยวแลไปในทางโลกียะอีก คือสำราญอยู่ด้วย ความสุขโสมนัส จึงไม่มีความกังวลใจแม้แต่ประการใดเลย ย่อมตั้งมั่นอยู่ใน เอกัคคตา ในกิจการที่จะ พึ่งทำต่อไป เมื่อเอกัคคตา เกิดขึ้นดังนี้แล้วอินทรีย์ต่าง ๆ ก็ไม่สามารถที่จะหลงไหลไปตามกระแสแห่ง อารมณ์ได้ ทั้งนี้เพราะจิตมั่นอยู่ในเอกัคคตา จึงไม่ไปตามอำนาจของอินทรีย์ และทั้งไม่แพร่ไปยัง อินทรีย์ทั้งหลายด้วย เหตุนี้อินทรีย์จึงเป็นอันสัมพันธ์กับจิต

๒. สันโดษ (สนฺโดษ) เป็นองค์แห่งนิมมะข้อที่ ๓ หมายถึงความยินดีสำราญใจในสิ่งที่ ตนมีอยู่แล้ว ไม่ให้จิตรำพึงไปถึงสิ่งที่เราไม่มีด้วยอำนาจแห่งความโลภ เพราะความรำพึงเช่นนี้ เป็นเหตุ ทำให้จิตเหี่ยวแลไปในการแสวงหาโลกียทรัพย์อยู่เป็นเนืองนิตย์โดยไม่สิ้นสุด ท่านฤาษีปตัญชลี อธิบายถึงสันโดษไว้ในสูตรที่ ๔๒ แห่งทุติยบทว่า

จากสันโดษ (ย่อมมี) การบรรลุถึงสุขอันไม่มีสุขอื่นจะยิ่ง
ไปกว่า ^{๓๔}

สุขซึ่งเกิดขึ้นจากความสันโดษ ย่อมเป็นสุขที่หาที่เปรียบมิได้ เพราะสุขของผู้ไม่มีความ สันโดษย่อมไม่มีขีดสิ้นสุด เขารู้สึกอยู่เสมอว่า ความสุขของคนอื่นเป็นความสุขที่ดีเลิศไปกว่าของเขา แต่ทว่า ส่วนผู้ที่มีความสันโดษไม่มีความกระหายต่อสิ่งใด ท่านทำใจให้สำราญอยู่ในฐานะที่ท่านดำรง

^{๓๓} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๖๔.

^{๓๔} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๖๘.

อยู่ ไม่มีความสุขชนิดอื่นใด จะสามารถจูงใจของท่านผู้นั้นไปได้ เหตุนี้ความสุขของท่านจึงนับว่า เป็นความสุขอย่างหาที่เปรียบอันดีเลิศไปกว่าไม่มี

๓. **ตปะ (ตปะ)** เป็นองค์แห่งนิยามข้อที่ ๔ หมายถึง ความเพียรเพิกเลส และความอดกลั้นทนต่อธรรมแห่งความเป็นคู่ เช่น มีลาภกับเสื่อมลาภ มียศกับเสื่อมยศ นินทากับสรรเสริญ สุขกับทุกข์ ร้อนกับเย็น ดีใจกับเสียใจ เป็นต้น ถ้าเราปล่อยให้อึดใจดำเนินไปตามความเป็นคู่ ๆ นั้น ความสงบแห่งจิตก็จะห่างเหินไกลออกไปทุกที โยคีไม่ควรแสดงความดีใจในเมื่อได้รับคำสรรเสริญ ทั้งไม่ควรแสดงความเสียใจในเมื่อคำนินทามากระทบโสตประสาท คือ ควรฝึกจิตให้ตั้งอยู่ในอุเบกขา คือวางเฉยโดยไม่ลำเอียงไปในทางใดทางหนึ่ง ความอดกลั้นทนทานต่อธรรมแห่งความเป็นคู่ดังนี้แหละท่านตั้งชื่อไว้ว่า ตปะ ท่านฤๅษีปตัญชลีได้อธิบายถึงรายละเอียดของตปะ ไว้ในสูตรที่ ๔๓ แห่งทุติยบาทว่า

จากความเสื่อมลงแห่งความไม่บริสุทธิ์เพราะตปะ (เกิด)
สิทธิ์แห่งกายินทรีย์^{๓๕}

ดังได้กล่าวแล้วว่าตปะ หมายถึงความอดทนต่อธรรมซึ่งเป็นไปในความเป็นคู่ เช่นสุขกับทุกข์ ร้อนกับเย็น เป็นต้น หรือกล่าวอีกนัยหนึ่ง คือ ตปะ ได้แก่การปฏิบัติ ซึ่งจะนำโยคีให้พ้นไปจากบรรดาแห่งความเป็นคู่ ฉะนั้น ท่านโยคีซึ่งมีตปะสำเร็จแล้ว ย่อมเป็นผู้ดำรงอยู่ในฐานะอันนอกเหนือไปจากบรรดาธรรมแห่งความเป็นคู่ บาปกับบุญย์ กุศลกับอกุศล ธรรมกับอธรรมบรรดาคู่เหล่านั้น ย่อมไม่มีอยู่ในท่าน ความปราศจากมลทินหรือความเสื่อมแห่งความไม่บริสุทธิ์ย่อมมีตปะเป็นแดนเกิด เพราะตปะเป็นเครื่องเผาผลาญธรรมคู่ นำไปสู่ภูมิอันนอกเหนือไปกว่าบรรดาความเป็นคู่

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

๔. **สวธยายะ (สวธยาย)** องค์แห่งนิยามข้อที่ ๔ หมายถึง การเรียนรู้คัมภีร์ต่าง ๆ อันจะช่วยบำรุงจิตใจให้ดำเนินไปสู่โลกุตระธรรม นอกจากนั้นการสวดปณพ ก็ยังจัดไว้ว่าเป็นสวธยายะ ชนิดหนึ่งด้วยเหมือนกัน ท่านฤๅษีปตัญชลีได้อธิบายถึงสวธยายะไว้ในสูตรที่ ๔๔ แห่งทุติยบาทว่า

จากสวธยาย (ย่อมมี) การสมาคมกับเทวดาที่ (เรา) พึง
ปรารภณา^{๓๖}

ได้อธิบายมาแล้วว่า สวธยายะได้แก่การรู้ภาวนาถึงศาสตร์ที่เกี่ยวข้องด้วยโลกุตระธรรม และการสวดปณพ การสวดเช่นนี้ ย่อมทำให้โยคีสูงขึ้นจากโลกียภูมิ โยคีเรียนรู้ภาวนาถึงโลกุตระศาสตร์เพียงใด-สวดปณพตามวิธีที่ได้แสดงมาแล้วเพียงใด ท่านก็จากโลกียภูมิสูงไปยังโลกุตระภูมิได้เพียงนั้น แต่ทว่าโลกุตระภูมินั้นมี ๒ ประการ คือโลกสถุลกับโลกสุขุม โลกสถุลประกอบขึ้นด้วยวัตถุหยาบ เช่น โลกของเรา ดาวนพเคราะห์เป็นต้น ส่วนโลกสุขุมประกอบขึ้นด้วยวัตถุละเอียด จึงไม่

^{๓๕} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๖๘.

^{๓๖} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๗๑.

ปรากฏแก้มงสะจักขุอันเป็นของหยาบ โลกสุขุมนั้นได้แก่ เทวโลก ก่อนที่โยคะจะข้ามพันโลกีย์ภูมิไป และบรรลุถึงโลกุตระภูมินั้น ท่านจำเป็นจะต้องผ่านโลกภูมิทั้ง ๒ ประการเสียก่อน คือครั้งแรก ท่านจะต้องผ่านโลกุตระภูมิอันหยาบ ซึ่งเป็นที่ดำรงของตนเอง เมื่อได้ผ่านพันเขตแห่งโลกหยาบไปได้แล้ว ท่านก็จะเข้าถึงขอบเขตแห่งโลกสุขุม ซึ่งเป็นที่ดำรงของคณะเทวดาทั้งหลาย ท่านย่อมมีความสามารถที่สมาคมกับเทวดาองค์ที่ท่านพึงปรารถนาอยู่ ซึ่งในตอนนั้นไม่นับว่าเป็นการประหลาดอัศจรรย์อะไร

วิธีการบำเพ็ญอิศวรปณิธานะ

๕. **อิศวรปณิธานะ (อิศวรปณิธาน)** องค์แห่งนิยามะข้อที่ ๕ หมายถึงการเพ่งพระอิศวร อุบายเป็นเครื่องนำให้บรรลุถึงสมาธิ ได้แก่การเพ่งพระอิศวร เมื่อกล่าวถึงการเพ่งพระอิศวรทำให้เกิดสงสัยว่าพระอิศวรคืออะไร ท่านฤาษีปตัณยุชก็ได้กล่าวลักษณะของพระอิศวรไว้ในสูตรที่ ๒๔ แห่งปฐมบาทว่า

พระอิศวร คือ บุรุษวิเศษ ซึ่งไม่ติดข้องอยู่ด้วยกิเลส
กรรม วิบาก และตัณหา (อาศยะ)^{๓๗}

ลักษณะ ของพระอิศวร คือ บุรุษที่ไม่เคยติดข้องอยู่ในโลกีย์ธรรมในกาลใด ๆ ทั้งในปัจจุบัน อดีต และอนาคต อิศวรมีวิชาประจำอยู่ในตัวเสมอ วิชาก็คือความรู้แจ้งซึ่งบรรดาสรรพธรรมทั้งหลาย ผู้รู้บรรดาสรรพธรรมทั้งหลายก็คือสัพพัญญุนั่นเอง นั่นคือความเป็นสัพพัญญูย่อมมีอยู่ในพระอิศวรโดยไม่ขาดสาย เครื่องแสดงนามของพระอิศวรคือ คำว่า โอม ดังที่ท่านฤาษีปตัณยุชได้แสดงไว้ในสูตรที่ ๒๗ ว่า

เครื่องแสดงนามของท่านคือประณพ หรือ โอม^{๓๘}

โอม ประกอบขึ้นด้วย ส่วน ๓ ส่วนคือ อ อุ และ ม วิธีการบริกรรมโอม มีอยู่ว่า ในที่อันเงียบสงัดหมดจดและปราศจากภัยอันตราย ท่านโยคีนั่งลงบนอาสนะในอิริยาบถ แล้วบริกรรมโอมตามมาตรา คือ

อ เริ่มออกเสียงจากสะดือจนถึงอก กินระยะเวลา ๒ ขณะ

อุ ตั้งต้นจากอกจนถึงคอ กินระยะเวลา ๑ ขณะ

ม ตั้งต้นจากคอจนค้อย ๆ หายไปในศีรษะ กินระยะเวลาครึ่งขณะ แต่ในที่ควรระวังอย่าให้เสียงนั้นขาดเป็นระยะ ๆ คือควรออกเสียงเป็นเสียงยาวเสียงหนึ่ง โดยทำให้เสียง อ และเสียง อุ เข้าสนธิกันที่ทรวงอกจนกลายเป็นเสียง โอ เมื่อบริกรรมครั้งหนึ่งแล้ว ก็เริ่มบริกรรมต่อไปอีก จะบริกรรมกี่ครั้งก็ได้ สุดแล้วแต่อาจารย์จะกำหนดให้ โดยถือเป็นวัตรและอย่าให้ขาดในขณะบริกรรม ควรนึกถึงความหมายของคำว่า โอม คือ ว่าคุณลักษณะของพระอิศวร หรืออาตมมันไว้ในใจเสมอ มิฉะนั้น การบริกรรมโดยปราศจากความนึกถึงความหมาย จะเป็นประดุจว่าการบริกรรมของนกขุนทอง ย่อมไม่ได้รับผลอันสมควร การบริกรรมและภาวนาถึง โอม ท่านฤาษีปตัณยุชได้กล่าวไว้ในสูตรที่ ๒๙ แห่งปฐมบาทว่า

^{๓๗} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๘๔.

^{๓๘} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๘๙.

แต่นั้น (จะเกิด) ความบรรลุถึงปัจเจกเจตน และความ
ดับสูญแห่งอันตรายด้วย^{๓๙}

เมื่อท่านโยคีได้กระทำการบริกรรมและภาวนาถึง โอม ผลที่จะเกิดขึ้นนั้นมี ๒ ประการ
คือ

๑. โยคีสามารถตรัสรู้ซึ่งอาตมอันแปรหลายอยู่ทั่วไป
๒. บรรดาอันตรายซึ่งเป็นเครื่องขัดขวางต่อการบรรลุถึงสมาธิจะดับสูญหายไปด้วย

อธิบายว่า ในการบริกรรมและภาวนาถึงโอม ท่านโยคีย่อมพยายามอยู่เสมอที่จะถอน
จิตพรากออกจากบรรดาพฤติกรรมทางโลกีย์ เมื่อท่านสามารถถอนจิตพรากออกจากบรรดาพฤติกรรม
ทางโลกีย์ธรรมได้แล้ว สภาพอันบริสุทธิ์แท้ ซึ่งไม่ถูกเจือปนด้วยโลกีย์ธรรมหรืออัญญาณ ก็จักปรากฏ
ประจักษ์ขึ้นแทน เป็นสภาพที่กาละ และเทศะไม่สามารถที่จะขัดขวางได้ สภาพชนิดที่ตั้งอยู่
นอกเหนือไปว่าการแบ่งหรือการแยกทุก ๆ ประการนี้ ท่านได้ตั้งชื่อจำกัดไว้ว่า ปัจเจก แปลว่าเป็น
หนึ่งไม่มีสองการบริกรรมและภาวนาถึงโอม จะเปิดเผยปัจเจกเจตนะ อันเป็นสภาพที่แท้จริงให้ปรากฏ
ประจักษ์ขึ้นแก่ท่านโยคี ใช่แต่เท่านั้น บรรดาอันตราย ซึ่งท่านโยคีจะต้องประจันหน้าในการบำเพ็ญ
โยคะนั้น ก็จักดับสูญหายไปด้วย ได้กล่าวไว้แล้วในสูตรที่ ๓๐ แห่งปฐมบาท^{๔๐} วิธีการบริกรรม
ท่านฤาษีปตัญชลีได้อธิบายถึงรายละเอียดไว้ในสูตรที่ ๔๕ แห่งทุติยบาทว่า

จากอัสวรปนิธาน (ย่อมมี) ความสำเร็จในสมาธิ^{๔๑}

กล่าวคือเมื่อการเพ่งถึงพระอัสวรได้สำเร็จลงอย่างสมบูรณ์มั่นคงเต็มที่แล้ว ก็เป็นอันว่า
จิตของท่านโยคีในขณะนั้น ขึ้นนั้น ไม่มีการห่วงเหนี่ยวยึดถือเอาพฤติกรรมแม้แต่ประการใด ทั้งนี้
เพราะในขณะนั้น ท่านกำลังดำรงอยู่ในพระอัสวรโดยไม่มีส่วนเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมใด ๆ ซึ่งเป็นไป
ในทางโลกียคติ เมื่อจิตข้ามพ้นไปจากพฤติกรรมได้แล้ว จิตย่อมตั้งมั่นอยู่ในภูมิแห่งสมาธิอันมี สัมป
รัญญาตสมาธิเป็นขั้นแรกขณะนี้ นี้แหละคือผลโดยย่อ ซึ่งเกิดขึ้นจากการบำเพ็ญยมะและนियมะ
นอกจากยมะและนियมะ โยคีจำเป็นจะต้องบำเพ็ญไปด้วยคือ อาสนะ

ขั้นตอนการบำเพ็ญอาสนะ

อาสนะ แปลว่า ท่าของร่างกาย เช่น ท่านั่ง ท่ายืน ท่านอน นักปรัชญาโยคะสมัยก่อน
ได้ระบุชื่ออาสนะไว้มากมาย และได้อธิบายสรรพคุณของท่านั้น ๆ ไว้ด้วย แต่นักปรัชญาผู้เขียนโยค
สูตรได้กล่าวถึงอาสนะที่สะดวกแก่การบังคับลมปราณมีอยู่ ๓ ประการ ซึ่งท่านฤาษีปตัญชลีได้แนะนำ
ลักษณะ และวิธีนั่งอาสนะไว้ในสูตร ที่ ๔๖ แห่งทุติยบาทต่อไปนี้คือ

อาสนะ คือ (การนั่ง) อย่างเสถียรและอย่างสบาย^{๔๒}

^{๓๙} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๙๕.

^{๔๐} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๙๗.

^{๔๑} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๗๒.

^{๔๒} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๗๓.

อาสนะ ซึ่งนับว่าเป็นอาสนะที่เสถียร (นั่งได้นาน) และสบายตามแนวแห่งโยคะนี้ย่อม บังถึงอาสนะที่สามารถจะอำนวยความสะดวกและความสะดวกสบายแก่ลมปราณ ตามหลักแห่งโยคะ วิธีนั่งเช่นนี้มีอยู่ ๔ แสน ๘ หมิ่นท่า ในระหว่างแห่งอาสนะ ๔ แสน ๘ หมิ่นท่านั้นอาสนะที่สะดวกแก่ การบังคับลมปราณ มีอยู่ ๓ ประการ ซึ่งมีระเบียบแห่งการนั่งดังต่อไปนี้

๑. **สิทธาสนะ** สิทธาสนะนับเป็นอาสนะที่ประเสริฐที่สุดในระหว่างบรรดาอาสนะ ทั้งหลาย การบังคับลมปราณจะสะดวกขึ้นมากกว่าการนั่งตามแบบอาสนะอื่น ๆ วิธีนั่ง คู้หรือพับขา ทั้งสองเข้ามา แล้วเอาส้นเท้าเบื้องซ้ายมากดไว้ที่ส่วนกลางของฝ่าเท้า แล้วเอาส้นเท้าเบื้องขวา กดไว้ที่อวัยวะสืบพันธุ์^{๔๓} ในตอนนี้ จงพยายามจัดวางส้นเท้าทั้ง ๒ ให้ตั้งอยู่เป็นแถวแนวเดียวกันและตรงกับ แถวนาภี หรือแถวเดียวกันกับสะดือ กลางอก และปลายจมูก ในการกดปลายอวัยวะสืบพันธุ์ จำเป็นที่ จะต้องระมัดระวังอยู่เสมอ โดยอย่าให้ส้นเท้ากดถูกหรือกดทับตรงกลางลำอวัยวะสืบพันธุ์ ควรนั่งให้ หลังและคอตั้งตรงอยู่เสมอ อย่าปล่อยให้หลังงอ คด โกง แม้แต่น้อยหนึ่ง คือตั้งลำตัวให้ตรงอยู่เสมอ ตาทั้ง ๒ ต้องจับจด หรือจ้องมองเพ่งอยู่ที่ปลายจมูกหรือระหว่างคิ้วหรือคิ้วต่อ ทอดมือทั้ง ๒ วางไว้บน ตักหรือหัวเข่าแล้วแต่ความสมัครใจ

๒. **ปัทมาสนะ** นั่งเหมือนอย่างพระอิริยาบถนั่งของพระพุทธเจ้า คือเอาเท้าเบื้อง ขวาวางซ้อนบนขาอ่อนเบื้องซ้าย และเอาเท้าซ้ายวางทับลงบนเท้าขวา ปลายเท้าขวาวางบนขาอ่อน ทางขวา (นั่งขัดสมาธิเพชร) ส่วนอิริยาบถอื่น ๆ เป็นไปในทำนองเดียวกันสิทธาสนะ

๓. **สวัสติกาสนะ** เอาปลายเท้าเบื้องซ้ายวางไว้ระหว่างขาอ่อนกับน่องหรือระหว่าง ขาพับเบื้องขวา คือให้ปลายเท้าซ้ายจดขาอ่อนเบื้องขวา แล้วเอาปลายเท้าขวาทับลงบนเท้าซ้ายโดย วางปลายเท้าไว้จรดส่วนกลางระหว่างขาอ่อนกับเข่า อิริยาบถอื่น ๆ เป็นไปดังสิทธาสนะทั้งสิ้นนี้ แหละคือลักษณะหรือระเบียบแห่งอาสนะสำคัญ ซึ่งโยคีควรจะหัด แต่ว่าการหัดอาสนะมักมีเครื่อง ขัดขวางอยู่หลายประการ เช่น ร่างกายไม่ยอมอำนวยความสะดวก หรือเราอาจรู้สึกเกียจคร้านเป็นต้น ฉะนั้น ในการหัดอาสนะให้สำเร็จผล โยคีควรจะดำเนินวิธีการเป็นอย่างไรนั้น นับว่าเป็นที่นำสนใจอยู่เสมอไม่น้อย เหมือนกัน ท่านฤาษีปตัญชลีจึงได้แนะนำคำตอบแห่งปัญหาหรืออุปายแห่งการบรรลุถึงความสำเร็จใน การหัดอาสนะนี้ไว้ในเนื้อสูตรที่ ๔๗ แห่งหุติยาบาทว่า

เพราะความอ่อนแอแห่งความพยายาม (ของเครื่อง
ขัดขวางที่ไม่ยอมเป็นไปตาม) และ สมาบัติในภาวะอันไม่มีที่
สิ้นสุด^{๔๔}

^{๔๓} ก่อนเวลานั่ง โยคีต้องผูกอวัยวะสืบพันธุ์ และลูกอัณฑะไว้ ในทำนองเดียวกันกับนักมวยหรือนักกีฬาปฏิบัติกันอยู่ แต่ต่างกันอยู่ข้อหนึ่ง คือโยคีต้องผูกอวัยวะสืบพันธุ์กลับขึ้นไปทางสะดือ ตามธรรมดาใช้ผ้า ผูก กล่าวคือเอาผ้ากว้างประมาณ ๑ ศีบ ยาวพอสมควร ๒ ศีบ ผืนหนึ่งพันรอบสะเอว ส่วนใต้สะดือผูกเงื่อนที่สี่ข้าง เบื้องขวาตรงศูนย์รักแร้ลงไป จรดปลายกระดูกเบื้องต่ำ คือเชิงกราน อีกผืนหนึ่งพัน ๒ ส่วนสอดตรงลงไปทางนาภี แล้วสอดข้ามทวารหนักไปทางข้างหลัง (แบบโจงกระเบน) ห่อเครื่องอวัยวะสืบพันธุ์ให้มิดชิด โดยเอาปลายอวัยวะ กลับขึ้นไปข้างบนตรงสะดือ แล้วผูกเงื่อนผืนนั้นไว้กับผ้าผืนบนตรงหน้าไฟตรงกลับกระดูกสันหลัง (นุ่งเกาปิ่นหรือ นักมวย-นักกีฬา), สวามี สัตยานันท ปุรี, **ปรัชญาฝายโยคะ**, หน้า ๒๗๓-๑๗๕.

^{๔๔} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๗๗.

เครื่องขัดขวางอันแรกที่สุด ซึ่งนับว่าเป็นปฏิปักษ์ ในการบรรลุถึงผลสำเร็จในการหัดอาสนะนั้น คือ เครื่องขัดขวางที่เกิดขึ้นจากร่างกาย เช่น เมื่อยขา เมื่อยหลัง ขัดหลัง เป็นต้น ทั้งนี้เพราะร่างกายไม่คุ้นเคยกับการนั่งในระเบียบเช่นนี้ จึงพยายามที่จะไม่ยอมเปลี่ยนอิริยาบถไปตามที่เรารต้องการ ความพยายามแห่งร่างกายที่จะต่อสู้กับอิริยาบถใหม่เช่นนี้ ปรากฏขึ้นในลักษณะการต่าง ๆ ซึ่งเราเรียกกันว่าเมื่อยหลัง เมื่อยขา เป็นต้น เหตุนี้โยคีจึงควรดำเนินฝึกไปโดยไม่หยุดชะงักเสียกลางคัน เมื่อความพยายามของร่างกายอ่อนลงแล้ว คือไม่ขัดขวางต่อการนั่งอาสนะ ดังที่ท่านโยคีประสงค์นั้นแล้ว ก็เป็นอันว่าร่างกายได้เกิดมีความเคยชินในอิริยาบถใหม่ขึ้น และจะไม่เป็นปฏิปักษ์ต่อการหัดโยคะในเบื้องหน้าอีกต่อไป

แต่นอกจากเครื่องขัดขวางทางร่างกายแล้ว ยังมีเครื่องขัดขวางทางใจ เช่น ขณะที่นั่งลงแล้ว ใจเริ่มเหลิ้วแลไปทางนี้ทางโน้นอันเป็นธรรมดาอีก เมื่อเป็นเช่นนี้ โยคีควรกระทำการฝึกให้จิตตั้งมั่นอยู่ในภาวะอันไม่มีที่สิ้นสุด ซึ่งได้แก่โลกุตระธรรม เมื่อใดจิตตั้งมั่นอยู่ในโลกุตระธรรมอันไม่มีที่สิ้นสุด และทั้งร่างกายก็ไม่รู้สึกเหน็ดเหนื่อย หรือเมื่อยล้าแม้แต่ประการใด ๆ แล้ว เมื่อนั้นแหละ จัดว่าท่านโยคี ได้บรรลุถึงความสำเร็จในอาสนะแล้วเป็นอย่างดีเมื่อท่านโยคีได้บรรลุถึงความสำเร็จในอาสนะอย่างดีแล้วท่านจะได้รับประโยชน์ในทางโยคะเป็นอย่างไรบ้าง ท่านภาษิปัตถุชลีได้ชี้แจงไว้ในเนื้อสูตรที่ ๔๘ แห่งทศติยาบทต่อไปนี้คือ

จาก (ความสำเร็จอาสนะ) นั้น(จะเกิด) ความไม่ทรمان
ด้วยสิ่งที่เป็นคู่^{๔๕}

เมื่อท่านโยคีได้รับความสำเร็จในอาสนะแล้ว ประโยชน์อันใหญ่หลวงที่จะเกิดขึ้นจากนั้นคือ สิ่งที่เป็นคู่เช่นหนาวร้อน ไม่สามารถเป็นเครื่องขัดขวาง ในการบำเพ็ญโยคะอีกความจริงหนาวกับร้อน ย่อมเป็นเหตุอันหนึ่งซึ่งเป็นเหตุไม่ให้เราตั้งจิตแน่วแน่งไปโดยสะดวก อาทิเมื่ออยู่เช่น ถ้าเรารู้สึกร้อนจัด เราจะรู้สึกมีความกระวนกระวาย ไม่มากก็น้อยส่วนความหนาวก็เป็นเช่นเดียวกัน ทำให้เราขี้เกียจขี้คร้าน ไม่อยากจะถูกขืนจากที่นอนเพื่อนั่งภาวนาแต่เมื่อเราสำเร็จในอาสนะเกิดมีขึ้นได้แล้ว หนาวกับร้อน ก็ไม่สามารถที่จะแพร่อิทธิพลมาครอบงำบังคับจิตใจของเราได้อีก คือว่าท่านโยคีผู้มีความสำเร็จในอาสนะ เมื่อนั่งลงตามแบบอาสนะแล้ว ย่อมไม่รู้สึกเกิดความหนาว ถึงจะเป็นฤดูหนาวก็ตาม หรืออีกนัยหนึ่ง เมื่อนั่งลงตามแบบอาสนะแล้ว ร่างกายของท่านโยคี ย่อมตั้งอยู่ในความวางเฉยในเรื่องของความหนาวและความร้อนทั้งสิ้น อากาศจึงไม่เป็นเครื่องขัดขวางต่อการบำเพ็ญโยคะของผู้มีความสำเร็จในอาสนะแม้แต่ประการใดเลย ดังนี้เป็นอาทิเมื่อท่านโยคีถึงความสำเร็จในอาสนะเป็นอย่างดีแล้วท่านจะก้าวไปสู่ขั้นได้อีกขั้นหนึ่งซึ่งได้แก่ ปราณายามะ

ขั้นตอนการบำเพ็ญปราณายามะ

ปราณายามะ แปลว่า การกำหนดลมหายใจเข้าออก การหายใจเข้าออกของคนธรรมดาสามัญที่ไม่ได้ฝึกจิต มักจะยาว สั้นไม่แน่นอน ไม่ค่อยสม่ำเสมอ เร็วบ้าง ช้าบ้าง ไม่ปกติ ส่วนผู้ที่ฝึกทางจิตแล้ว การหายใจจะเป็นปกติ สม่ำเสมอและไม่เร็ว เมื่อหายใจเข้าออกสม่ำเสมอ หายใจ

^{๔๕} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๘.

ช้าเป็นปกติแล้ว ก็เป็นการง่ายที่จะควบคุมจิตและทำจิตให้เป็นสมาธิท่านฤาษีปัทมุขลิได้ชี้แจงลักษณะ และวิธีการบำเพ็ญปรณายามในสูตรที่ ๔๙ แห่งทุติยบาทว่า

ครั้นดังนี้แล้ว (ย่อมมี)ปรณายามะ คือการขจัดเสียซึ่ง
การเคลื่อนไหวแห่งอัสสาสะ และปัสสาสะ ^{๔๖}

เมื่อการนั่งอาสนะถึงความสำเร็จลงแล้วตามฐานะที่ควร โยคีควรดำเนินต่อไปอีกคือปรณายามะ คำว่า “ปรณายามะ” ประกอบขึ้นด้วยคำ ๒ คำ คือ ปราน (หรือ มคธปานะ) กับ อายามะ ปานะ แปลว่า ลมปราน อายามะ แปลว่าการบังคับ ฉะนั้น คำว่า ปรณายามะ หรือ ปานายามะ จึงแปลว่า การบังคับลมปราน แต่ความบัญญัติตั้งว่ามานี้เกิดปัญหาขึ้นอีกสายหนึ่งว่า ลมปรานหมายถึงอะไรเล่า ? อธิบายว่า ความจริงลมซึ่งมีอยู่ทั่วสรรพางค์กายล้วนเป็นลมอย่างเดียวกันทั้งสิ้น แต่ว่าทำหน้าที่หลายประการโดยตั้งอยู่ในที่ต่าง ๆ กัน อาศัยที่ตั้งและหน้าที่นั้น ๆ เป็นเกณฑ์ จึงแบ่งลมไว้เป็นส่วนสำคัญ ๆ ๕ ประการ คือ ปรณะอุปานะวยานะ อุทานะ และสมานะ

ปรณะ ตั้งอยู่ระหว่างสะดือกับคอ มีหน้าที่คือหายใจเข้าและหายใจออก

อุปานะ ตั้งอยู่ในซอกท้องหรือท้องน้อย มีหน้าที่คือ ทำให้สิ่งของออกจากร่างกายเช่น การถ่ายอุจจาระ การถ่ายปัสสาวะ การถ่ายลมปราน (คือตาย) เป็นต้น

วยานะ ตั้งแพร่หลายอยู่ทั่วร่างกาย มีหน้าที่คือ ทำการเคลื่อนไหวแห่งอวัยวะต่าง ๆ

อุทานะ ตั้งอยู่ระหว่างคอกับสมอง มีหน้าที่คือ ทำการออกเสียง

สมานะ ตั้งอยู่ตรงสะดือ มีหน้าที่คือ ทำการเป็นสื่อระหว่างปราน กับ อุปานะ หลักแห่งปรณายามะ บ่งไปถึงการบังคับลมทุก ๆ ประการ แต่ว่าในการบังคับลมนั้น ๆ วิธีแห่งปรณายามะย่อมอาศัยการบังคับลมปรานเป็นมูลกรณี ส่วนการบังคับลมอื่น ๆ เป็นไปเพียงสหกรณ์เท่านั้น เหตุฉะนั้น ระเบียบแห่งการบังคับลมตั้งว่ามานี้จึงมีชื่อจำกัดไว้ว่า ปรณายามะ หรือการบังคับลมปราน ดังที่ได้กล่าวมาแล้วว่า หน้าที่ของลมคือการหายใจเข้าออก ฉะนั้นการบังคับลมปรานจึงบ่งไปถึง การบังคับการหายใจเข้าออก ซึ่งอาจจะกล่าวได้ว่า การขจัดเสียซึ่งการหายใจเข้าออก การหายใจเข้า เรียกว่า อัสสาสะ ท่านจึงได้บัญญัติความหมายแห่งปรณายามะลงไว้ว่า การขจัดเสียซึ่งความเคลื่อนไหวแห่งอัสสาสะและปัสสาสะ ดังนี้แต่ว่า ความบัญญัตินี้ ยังไม่กระจ่างชัดพอที่โยคีจะสามารถดำเนินการบำเพ็ญโยคะได้ เมื่อเป็นเช่นนี้ท่านฤาษีปัทมุขลิ ได้แสดงลักษณะต่าง ๆ แห่งปรณายามะไว้ในสูตรที่ ๕๐ แห่งทุติยบาทว่า

(ปรณายามะนั้นย่อมมี) พุตติภายใน และพุตติแห่ง
การหยุดนิ่ง ถูกกำหนดหมายไว้ด้วย เทชะ กาละ และจำนวน
เป็นยาวและละเอียด ^{๔๗}

ปรณายามะมีพุตติการ ๓ ประการ พุตติการภายนอก หมายถึง การหายใจออก พุตติการภายใน หมายถึง การหายใจเข้า และพุตติการแห่งการหยุดนิ่ง หมายถึงการอดลมหายใจ

^{๔๖} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๘๐.

^{๔๗} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๘๔.

ไม่ให้ออกและไม่ให้เข้า นอกจากพฤติการณ์ทั้ง ๓ ประการนี้แล้ว ปรานายามะยังจำเป็นต้องอาศัย เทชะ กาละ และจำนวน เป็นมาตรฐานแห่งการดำเนิน คือว่า การฝึกหัดปรานายามะ ควรกระทำหรือ บำเพ็ญในสถานที่อันเหมาะสม ตามเวลาอันเหมาะสม และตามครั้งคราวอันเหมาะสมอีกด้วย ในการ หายใจเข้าออกข้อที่ควรระวัง คือลมที่จะเข้าและออกนั้น จำเป็นจักต้องเป็นลม ยาว และ ละเอียดย เนื่องจากปรานายามะเป็นวิธีการ ซึ่งเป็นไปในทางฝึกโดยตรง และทั้งนี้ว่า เป็นหัวใจแห่งการบำเพ็ญ โยคะด้วย จึงขอกกล่าวโดยพิศดารไว้ เพื่อจะเปิดเผยวิธีการแห่งการบริการปรานายามะ ให้กระจ่าง ชัดขึ้น โดยไม่ให้มีช่องทางที่จะหลงเข้าใจผิดได้แต่ประการใดประการหนึ่ง

วิธีบริการปรานายามะ

วิธีบริการปรานายามะ ปรานายามะ มีพฤติการณ์ ๓ ประการ คือ พฤติการณ์ ภายนอก หมายถึงการหายใจออก เรียกว่า เรจกะ พฤติการณ์ภายใน หมายถึงการหายใจเข้า เรียกว่า ปูระกะ และพฤติการณ์ หยุดนึ่ง หมายถึง การอึดลมหายใจ เรียกว่า กุมภกะ ครั้งแรก โยคีควร ดำเนินการบริการอื่น ๆ ดังได้กล่าวมาแล้วในขั้นต้นนั้น แล้วกตกระบังจุมุกทางเบื้องขวาไว้ ด้วย หัวแม่มือ ค่อย ๆ สูดกระแสลมเข้าไป (ปูระกะ) โดยช่องจุมุกเบื้องซ้าย เป็นระยะเวลา ๔ ขณะ แล้วกต กระบังจุมุกทั้ง ๒ ไว้ด้วยหัวแม่มือ (กระบังจุมุกเบื้องขวา) และนิ้วนางกับนิ้วก้อย (กระบังจุมุกเบื้อง ซ้าย) แล้วอึดลมหายใจไว้ (กุมภกะ) เป็นระยะเวลา ๑๖ ขณะ (หมายถึง ๔ เท่าแห่งระยะเวลาในการสูด เอาลมเข้า) แล้วปล่อยกระแสลมออก (เรจกะ) โดยช่องจุมุกเบื้องขวา เป็นระยะเวลา ๘ ขณะ (หมายถึง ๒ เท่าแห่งเวลาการสูดลมเข้า ปูระกะ) เมื่อเสร็จแล้วสูดกระแสลมเข้า (ปูระกะ) โดยทางช่อง จุมุกเบื้องขวา เป็นระยะเวลา ๔ ขณะอีก อัดไว้ (กุมภกะ) เป็นระยะเวลา ๑๖ ขณะแล้วปล่อยลมออก (เรจกะ) ทางช่องจุมุกเบื้องซ้าย เป็นระยะเวลา ๘ ขณะ นี่นับเป็นการบริการปรานายามะครั้งเดียว

ต่อไปเมื่อสูดกระแสลม (ปูระกะ) และปล่อยออก (เรจกะ) ทางช่องจุมุกเบื้องขวาอีก ดังเดิม ในสัปดาห์แรกควรบริการ เวลาละ ๔ ครั้ง สัปดาห์ที่ ๒ เวลาละ ๖ ครั้ง แต่ในสัปดาห์นั้นควร วางมาตรฐานแห่งการหายใจเข้าออกและหยุดให้ยาวกว่าเดิม กล่าวคือ หายใจเข้า (ปูระกะ) เป็นระยะเวลา ๖ ขณะ อัดไว้ (กุมภกะ) ๒๔ (๖×๔) ขณะ และปล่อยออก (เรจกะ) ๑๒ (๖×๒) ขณะ ในทำนองนี้ควร เพิ่มจำนวนครั้งเวลาละ ๒ ครั้งทุกสัปดาห์ และเพิ่มจำนวนระยะเวลาตามปฏิภาค คือ ปูระกะ-๑, กุมภกะ- ๔, เรจกะ- ๒, ดังนี้ด้วย คือว่าถ้าจะถือเอาระยะเวลาปูระกะเป็นมาตรฐาน ๑ ระยะเวลากุมภกะ จะต้องเป็น ๔ และระยะเวลาเรจกะ จะต้องเป็น ๒ ขึ้นตาม

ในระยะเวลาหายใจเข้า (ปูระกะ) จำเป็นต้องภาวนาว่า “โซติ” ชนิดหนึ่ง กำลังเดินเข้าไปพร้อมกับกระแสลมโดยทางดอกบัวและผ่านทุก ๆ ดอก จนถึงดอกที่สุด ในขณะที่อึดลมหายใจอยู่นั้น (กุมภกะ) ควรภาวนาถึงดอกที่สุด และเมื่อหายใจออก (เรจกะ) ควรภาวนาว่า “โซติ” ที่เข้าไปนั้น ค่อย ๆ เลื่อนขึ้นไปทางดอกบัวจากดอกที่ ๑ จนหายลับไปในดอกที่ ๖ คือระหว่างคือการหายใจ ควร พยายามทำให้ลมละเอียดยเท่าที่จะเป็นไปได้ มาตรฐานแห่งความละเอียดยมีอยู่ดังนี้ คือ ต่างว่า ถ้าเรา วางดวงประทีปไว้ในระยะห่างไปจากปลายจุมุก ๖ นิ้ว ลมที่ออกมาทางจุมุก จะไม่กระทบกระทั้งดวง ประทีปนั้นเลย (เช่นจุดเทียนไว้ในระยะนั้น)นี้แหละ คือวิธีธรรมดาแห่งปรานายามะ นอกจากวิธีนี้ยังมี วิธีอีกประการหนึ่ง เป็นวิธีที่วิเศษยิ่งกว่าวิธีที่แล้วมา คือธรรมดาในการหายใจเข้าออก เราใช้กำลังที่ ปลายช่องจุมุกภายนอก แต่ในการบริการปรานายามตามวิธีนี้จะต้องใช้กำลังปลายช่องจุมุกภายใน

ซึ่งภาษาแพทย์เรียกว่า Posterior nares การบริการเช่นนี้ไม่ต้องกดกะบังจมูก วิธีนี้มีอยู่ดังต่อไปนี้ ผู้เริ่มโยคะควรสูดลมหายใจเข้า (ปुरुกะ) โดยใช้กำลังที่ปลายช่องจมูกภายในจนเต็มความสามารถแล้ว ปล่อยลมออก (เรจกะ) โดยวิธีเช่นเดียวกันโดยไม่มีเหลือเมื่อปล่อยไม่ควรสูดลมหายใจเข้าอีกตราบเท่าที่สามารถทนได้ เมื่อเต็มความสามารถแล้ว ก็สูดลมหายใจเข้าอีกโดยวิธีเช่นเดียวกันดังนี้ ควรบริการไปวันละ ๔ ครั้ง แล้วเพิ่มตามมาตราดังได้กล่าวมาแล้วในขั้นต้น เวลาหายใจเข้า (ปुरुกะ) ควรภาวนาว่า “โชติ” ชนิดหนึ่ง กำลังเดินเข้าไปพร้อมกับกระแสลมโดยทางดอกบัวและผ่านทุก ๆ ดอก จนถึงดอกที่สูด ในขณะที่อัดลมหายใจอยู่นั้น (กุมภกะ) ควรภาวนาถึงดอกที่สูด และเมื่อหายใจออก (เรจกะ) ควรภาวนาว่า “โชติ” ที่เข้าไปนั้น ค่อย ๆ เลื่อนขึ้นไปทางดอกบัวจากดอกที่ ๑ จนหายลับไปในดอกที่ ๖ คือระหว่างคิ้ว

เมื่อบริการเช่นนี้เป็นเวลาพอสมควรแล้ว จะได้ยินเสียงคล้ายเสียงผิวปากในเวลาหายใจออกนี้ แสดงว่าทางเดินของลมกำลังสะอาดขึ้นแล้ว เมื่อทางเดินของลมและเส้นโลหิต ได้สะอาดพอสมควรแล้ว ควรรับบริการปรานายามะ คือครั้งแรกตั้งลมอปานะให้เข้าลมสมาน^{๔๔} จนลมอปานะเดินไม่ได้อีก แล้วสูดเอาลมหายใจ (ปुरुกะ) ตามวิธีนี้จนเต็มความสามารถ (ภาวนาดังเดิม) แล้วก้มศีรษะลงให้ลูกคางประทับอยู่ที่คอแล้วอัดลมหายใจไว้ (กุมภกะ) ครึ่งความสามารถ เวลาอัดลมหายใจนั้น (กุมภกะ) ควรภาวนาถึง “โชติ” ว่าตั้งอยู่ที่ดอกบัวระหว่างคิ้ว แล้วยกศีรษะขึ้นให้ตรงค่อย ๆ ปล่อยลม (เรจกะ) ตามวิธีนี้ แล้วปล่อยลมอปานะให้ออกจากลมสมานด้วย เมื่อปล่อยลมจนไม่มีเหลือ ดังนั้นแล้วไม่ควรจะสูบลมเข้า (ปुरुกะ) อีกตราบเท่าที่จะเป็นไปได้หรือจะทนได้ ต่อไปต้องเริ่มบริการโดยวิธีดังว่านี้อีกวันละ ๓ ครั้ง การเพิ่มจำนวนครั้งจักต้องเป็นไปตามอัตราเดิม

ครั้งแรก โยคีควรบริการวันละ ๔ เวลา ตามที่ได้กล่าวไว้แล้ว แต่ว่าต่อไปเมื่อโยคีสามารถอัดลมหายใจ (กุมภกะ) ได้ถึง ๑๕ นาที ควรบริการวันละ ๓ เวลา เมื่ออัดลมหายใจ (กุมภกะ) ได้ครึ่งชั่วโมง ควรกระทำ ๒ เวลา เมื่ออัดลมหายใจ (กุมภกะ) ได้ ๑ ชั่วโมงควรกระทำเวลาเดียว จำนวนครั้งละพอสมควร แต่ว่าเมื่อสามารถอัดลมหายใจ (กุมภกะ) ได้ ๓ ชั่วโมง จำนวนควรเป็นครั้งเดียวเท่านั้นก็พอ ในเวลาบริการและทำการหายใจทุกประการจงอย่าหลับตา สายตาทั้ง ๒ จะต้องเพ่งจับอยู่ที่ปลายจมูกหรือระหว่างคิ้วเสมอ ลักษณะต่าง ๆ ที่จะปรากฏในเวลาบริการปรานายามะครั้งแรก เหนือจะออก โยคีต้องใช้ฝ่ามืออุ้มเหนือตามตัวให้แก้มกำซาบเข้าไปในร่างกายอย่าเช็ดถูด้วยผ้า จะทำให้ร่างกายอ่อนเพลียงลง ครั้งที่สอง ร่างกายจะเริ่มสั่นแต่โยคีไม่ควรตกใจโดยประการใด ครั้งที่สาม ร่างกายจะเริ่มเต้นกระโดดขึ้นลงเหมือนอย่างกบกระโดด ในขั้นนี้เป็นการจำเป็นแท้ที่โยคีจะต้องนั่งตามแบบปัทมาสนะ เพราะถ้านั่งตามแบบอาสนะอื่น ๆ ขาอาจจะหักหลุดออกจากร่างกายได้ ครั้งที่สี่ ในเวลาปुरुกะ ร่างกายจะลอยสูงขึ้นจากที่นั่ง ในเวลากุมภกะ ร่างกายจะลอยนิ่งอยู่บนอากาศ และในเวลาเรจกะ ร่างกายจะค่อย ๆ กลับลงสู่ที่นั่งเดิม พร้อม ๆ กับลักษณะเหล่านี้โยคีจะรู้สึกว่ามี

^{๔๔} วิธีการตั้งลมอปานะให้เข้าลมสมาน มีอยู่ดังนี้ คือ กดหรือแخمวส่วนท้องต่ำของท้องน้อยให้เข้ามา แล้วกดหรือย่อนกล้ามเนื้อข้างในแห่งส่วนนั้นให้ค่อย ๆ เลื่อนขึ้นมาจนถึงสะดือ ดังนั้น ลมเท่าที่มีอยู่ในท้องน้อยจะขึ้นมาสู่สะดือด้วย จะต้องกดไว้ตราบเท่าที่ต้องการให้ลมอปานะเข้ากันกับลมสมาน เมื่อเป็นดังนี้แล้วจะรู้สึกวาท้องน้อยกลับแข็งเหมือนไม้ อย่าให้กล้ามเนื้อแห่งท้องใหญ่เคลื่อนไหวได้, สวามี สัตยานันท์ ปุรี, ปรัชญาฝายโยคะ, หน้า ๒๙๙.

อิทธิฤทธิ์หลายประการ เช่นการสะกดดวงจิต การปล่อยวิญญาณออกไปจากร่าง เป็นต้น โยคีไม่บอกกล่าวหรือพูดถึงอิทธิเหล่านี้ที่ตนได้บรรลุให้คนอื่นฟัง นอกจากอาจารย์คนเดียว และทั้งไม่ควรแสดงอิทธินั้น ๆ ให้ปรากฏออกมาแก่ใคร จะทำให้การบริการมโยคะข้างหน้าเสียผลลงทั้งหมด และทั้งท่านโยคีก็จะเข้าถึงโทษแห่งปราชิกภาพในทางโยคะตั้งแต่นั้นตลอดไป ซึ่งเปรียบเหมือนต้นตาลยอดด้วนเจริญอีกไม่ได้ฉะนั้น^{๔๙}

เมื่อลักษณะอันสุดท้ายได้ปรากฏขึ้นแล้ว ก็เป็นอันว่าปรานายามะอันมีพฤติการ ๓ ประการดังว่ามานี้ ได้สำเร็จลงเป็นอย่างดีแล้ว ต่อไปท่านโยคีจะได้บรรลุถึงปรานายามะขั้นที่ ๔ ซึ่งท่านฤาษีปตัญชลี ได้แสดงลักษณะไว้ในสูตรที่ ๕๑ แห่งทุติยาบทว่า

(ปรานายามะ) ที่ ๔ คือ ปรานายามะ ซึ่งได้พ้นไปจาก
การบริการมภายนอกและภายใน^{๕๐}

ดังได้กล่าวมาแล้วว่า ปรานายามะมีขั้น ๓ ขั้น คือ ปูรกะ กุมภกะ และเรจกะ ขั้นทั้ง ๓ ขั้นนี้ ย่อมดำเนินไปตามการฝึกการกระทำของท่านโยคี โยคีจำเป็นต้องกระทำ ปูรกะ กุมภกะและเรจกะ ด้วยความพยายามของตนเอง ซึ่งแสดงให้เห็นว่า ปรานายามะทั้ง ๓ นี้ ยังไม่ได้กลับกลายเป็นกริยาอย่างธรรมชาติ ดังการหายใจเข้าออกธรรมดา ซึ่งไม่อาศัยความพยายามของเราแม้แต่น้อยหนึ่ง แต่เมื่อโยคีสามารถที่จะกระทำกุมภกะได้ ๓ ชั่วโมง จนร่างกายลอยอยู่บนอากาศได้แล้ว โยคีไม่จำเป็นต้องอาศัย ปูรกะและเรจกะ เป็นเครื่องอุปกรณ์อีก คือว่าท่านนั่งลงเพื่อปรานายามะเมื่อใด กุมภกะก็เกิดขึ้นตามลำพัง เมื่อนั้นโดยท่านไม่ต้องสูดอากาศให้เข้า และเมื่อท่านเลิกปรานายามะลมปราณก็เริ่มเดินตามปกติเองโดยท่านไม่ต้องปล่อยลมที่อัดไว้ให้ออกขั้นนี้ท่านโยคีทั้งทั้งปูรกะและเรจกะ ย่อมอาศัยกุมภกะแต่เพียงอย่างเดียว ปรานายามะนี้นับว่าเป็นขั้นที่ ๔ ซึ่งสืบเนื่องมาแต่ปรานายามะอันดำเนินไปด้วยอาศัยขั้น ๓ คือปูรกะ กุมภกะและเรจกะ ฉะนั้น ตอนนี้ ปรานายามะได้กลับกลายเป็นปกติภาพของโยคีไปทั้งสิ้น เมื่อโยคีได้บรรลุถึงขีดสูงสุดแห่งการบริการมปรานายามะดังกล่าวแล้วจะมีผล ปรากฏเป็นอย่างไรบ้าง ท่านฤาษีปตัญชลี ได้ชี้แจงไว้ในสูตรที่ ๕๒ แห่งทุติยาบทว่า

แต่นั้นเครื่องห่อหุ้มปกคลุมความสว่างไว้อย่อมเสื่อมลง^{๕๑}

เมื่อโยคีดำรงอยู่ในปรานายามะดังนี้แล้ว สิ่งที่ห่อหุ้มความสว่าง หรือญาณรัศมีไว้อย่อมเสื่อมลงทันที คือว่าสิ่งที่ห่อหุ้มญาณรัศมีหรือวิชาไว้นั้นก็คือวิชาอาศัยวิชาเป็นแดนเกิดสังโยค^{๕๒} ย่อมเกิดมีขึ้นต่อไป และจะคงอยู่ตราบเท่าที่จิตยังแผ่ไปในอินทรีย์และช่องอยู่ในอารมณ์ต่าง ๆ เมื่อโยคีสามารถเพิกถอนจิตออกจากบรรดาอารมณ์ต่าง ๆ เสียได้ ก็เป็นอันว่าสังโยคระหว่างอินทรีย์กับ

^{๔๙} จงระวัง อย่าบริการมปรานายามะโดยไม่มีอาจารย์สอนและทำให้ดู เพราะการบริการมโดยอาศัยเพียงตำรา อาจจะมีผลพลาดไปได้ ซึ่งอาจเป็นเหตุให้เกิดโรคต่าง ๆ เช่น อัมพาต เสียจริต เป็นต้น, สวามี สัตยานันท ปูรี, **ปรัชญาฝ่ายโยคะ**, หน้า ๓๐๒.

^{๕๐} สวามี สัตยานันท ปูรี, **ปรัชญาฝ่ายโยคะ**, หน้า ๓๐๓.

^{๕๑} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๐๔.

^{๕๒} สังโยค คือความสัมพันธ์ระหว่าง ผู้เห็นกับสิ่งที่ถูกเห็น เป็นสิ่งที่ควรละทิ้งเช่น สิ่งที่เป็นวิสัยแห่งอินทรีย์ ๖ สัมพันธ์กับอารมณ์ ๖ ได้แก่ ตาเห็นรูปที่น่าชอบใจ เป็นต้น และสิ่งทั้งหลายที่ประกอบด้วยคุณทั้ง ๓ คือ สัตวะ ราชะ ตมะ, สวามี สัตยานันท ปูรี, **ปรัชญาฝ่ายโยคะ**, หน้า ๒๐๘-๒๑๖.

อารมณ์ก็ต้องดับสูญไปตาม โยคีผู้ซึ่งดำรงอยู่ในปราณายามะ ย่อมมีความสามารถที่จะถอนจิตออกจากอารมณ์ได้ทุกเมื่อ อำนาจของอวิชชาจะแผ่กระจายออกไปได้โดยมีสังโยคเป็นเครื่องนำ ถ้าไม่มีสังโยค (=ความสัมพันธ์กันระหว่างอินทรีย์กับอารมณ์) ก็แปลว่าอำนาจแห่งอวิชชาก็เป็นอันขาดความสามารถที่จะแผ่อาณาเขตออกไปได้อีก นั่นคือปราณายามะย่อมเป็นเหตุให้อาณาเขตของอวิชชาเสื่อมทรามลงโดยแน่แท้ ใช่แต่เท่านั้น ปราณายามะยังอำนวยความสามารถในอันที่จะให้ตั้งจิตไว้ได้ โดยไม่มีการเคลื่อนไหวแลแต่ประการใดด้วย ดังที่ท่านฤาษีปัทมยูลิ ได้กล่าวไว้ในสูตรที่ ๕๓ แห่งทุดิยาบาทว่า

และสมรรถภาพของจิตในการตั้งอยู่^{๕๓}

ผู้ซึ่งมีความสามารถถอนจิตออกจากอารมณ์เสียได้ ย่อมมีความสามารถที่จะตั้งจิตไว้ตามความสมัครใจของตน ท่านเพ่งวัตถุใดหรือภาวะใด จิตก็จะตั้งอยู่ที่วัตถุหรือภาวนานั้นอย่างมั่นคง เมื่อท่านโยคีสามารถถอนจิตออกจากอารมณ์และตั้งจิตไว้ที่วัตถุ หรือที่ภาวะใดได้ตามสมประสงค์แล้ว โยคีก็จะบรรลุถึงองค์ต่อไปแห่งโยคะ คือ ปรัตยาหาระ

ขั้นตอนของการบำเพ็ญปรัตยาหาระ

ปรัตยาหาระ คือ การสำรวม ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ จากอารมณ์ที่พึงปรารถนา คือ การถอดเส้นประสาท ออกจากตัวไปในความควบคุมของจิต ปิดการสัมผัสทางทวารใด ๆ ทั้งหมด ผู้บำเพ็ญจะต้องกำจัดวิถีจิตที่คอยรับอารมณ์ภายนอกเสีย พยายามเพ่งเฉพาะอารมณ์ที่เกิดขึ้นภายในเท่านั้น ผู้ที่มุ่งหวังโมกษะ ต้องคอยควบคุมประสาทสัมผัส แล้วเพ่งจิตให้จดจ่ออยู่กับอารมณ์ของสมาธิเพียงอย่างเดียวท่านฤาษีปัทมยูลิได้แสดงถึงลักษณะแห่งปรัตยาหาระไว้อย่างแจ่มแจ้งชัดเจนในสูตรที่ ๕๔ แห่งทุดิยาบาทว่า

ปรัตยาหาระของอินทรีย์ทั้งหลาย เสมือนอย่างการแปลง
ตัวตามรูปของจิตในเมื่อถูกแยกออกจากวิสัยของตนได้แล้ว^{๕๔}

ปรัตยาหาระ วิธีการปฏิบัติอัชฎางโยคะอันดับที่ ๔ หมายถึง การถอนอินทรีย์ออกจากอารมณ์ ปัญหาจึงเกิดขึ้นว่า การถอนอินทรีย์ออกจากอารมณ์นั้น มีลักษณะอย่างไร? ข้อนี้เราจะเข้าใจได้ชัดเจน ในเมื่อได้เปรียบเทียบบุคลักษณะแห่งการถอนจิต ความจริงการถอนอินทรีย์กับการถอนจิต ไม่มีความแตกต่างกันมากนักหรืออาจกล่าวว่าการถอนอินทรีย์ก็เป็นเสมือนกับการถอนจิตนั่นเอง เมื่อจิตสามารถแยกหรือพรากออกจากอารมณ์ต่าง ๆ ได้แล้ว ก็เป็นอันว่าจิตไม่มีการเปลี่ยนแปลงไปตามสภาพแห่งอารมณ์อีก เปรียบเหมือนอย่างแก้วผลึก ซึ่งได้ถูกพราก หรือแยกออกจากห้วงจากวัตถุที่มีสีได้แล้ว แก้วนั้นจะคงอยู่ในภาวะเดิมของตน กล่าวคือสีที่แผ่ออกมาจากวัตถุอื่น ๆ จะไม่สามารถเปลี่ยนแปลงภาวะของแก้วนั้นได้อีก ในทำนองเดียวกันนี้ เมื่อจิตถูกแยกหรือพรากออกจากอารมณ์ได้แล้ว จิตจักดำรงอยู่ในสภาพเดิมของตน โดยสภาพแห่งอารมณ์ต่าง ๆ ไม่สามารถครอบงำได้อีก ในทำนองเดียวกันนี้ เมื่ออินทรีย์ต่าง ๆ ถอนตัวออกจากอารมณ์ หรือวิสัยของตนได้แล้ว อินทรีย์ก็จะกลับไปสู่ที่มาเดิมของตน คือ จิต คือว่าหลังจากการถอนตัวออกจากอินทรีย์ต่าง ๆ ได้แล้ว อินทรีย์ทั้งหลายจักสำราญอยู่ แต่ในภาวะแห่งจิตเท่านั้น นั่นก็คือในตอนนั้น อินทรีย์ทั้งหลายย่อมเปลี่ยนตัวไป

^{๕๓} สวามีสตัยานันท ปุรี, ปรัชญาฝ่ายโยคะ, หน้า ๓๐๖.

^{๕๔} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๐๗.

ตามสภาพแห่งจิต ซึ่งไม่มีการเกี่ยวพันกับอารมณ์แม้แต่ประการใด ๆ เมื่ออินทรีย์ทั้งหลายดำรงอยู่ในสภาพแห่งจิต อันไม่แปรเปลี่ยนไปด้วยเจตสิก หรืออารมณ์แต่ประการใด ๆ แล้ว ก็เป็นอันว่า โยคีได้บรรลุถึงองค์ที่ ๕ แห่งโยคะ คือ ปรัตยาหาระ เมื่อโยคีได้บรรลุถึง ปรัตยาหาระ ดังนี้แล้ว โยคีจะมีอำนาจนอกเหนือไปกว่าบรรดาอินทรีย์ทั้งหลาย ในตอนนี้อินทรีย์จึงตั้งอยู่ในกำมือ หรือเป็นทาสของท่านโยคีผู้นั้น เพื่อจะแสดงถึงผลอันประเสริฐยิ่งแห่งปรัตยาหาระดังกล่าวมานี้ ท่านฤาษีปตัญชลีจึงได้แนะนำถึงสูตรที่ ๕๕ แห่งตติยบทว่า

แต่นั้นมา อินทรีย์ทั้งหลาย (ย่อมมี) ความเป็นอยู่ได้บังคับ
อย่างเด็ดขาด ^{๕๕}

เมื่อได้บรรลุถึงปรัตยาหาระ ดังกล่าวมาแล้ว อินทรีย์ไม่สามารถดำเนินไปตามลำพังได้อีก โยคีต้องการจะให้อินทรีย์ดำเนินไปอย่างไร อินทรีย์ก็จักต้องดำเนินไปอย่างนั้นประดุจทาสซึ่งไม่มีเสรีภาพในการดำเนินกิจการประการใด ๆ ได้ตามอำเภอใจตน เมื่ออินทรีย์หมดเสรีภาพที่ไหลซ่านไปตามกระแสแห่งอารมณ์นั้น ๆ ได้อีก ก็หมายความว่าโลกไม่เป็นเครื่องขัดขวางในการบริการโยคะต่อไปอีกแม้แต่น้อย ในขั้นนี้ โยคีสามารถถอนตัวออกไปจากโลกียภูมิและเริ่มดำเนินไปสู่โลกุตระภูมิข้างหน้า ซึ่งมี ธารณา ทยานะ (ฌาน) และสมาธิ เป็นประตูผ่านเข้าโดยลำดับขึ้น

ดังได้กล่าวมาแล้วว่า โยคะนั้นย่อมประกอบขึ้นด้วยองค์ ๘ คือ ยมะ นียมะ อาสนะ ปราณายามะ ปรัตยาหาระ ธารณา ทยานะ และสมาธิ ในระหว่างองค์ ๘ เหล่านี้ เราสามารถเห็นได้แล้วว่า ยมะกับนียมะ บ่งถึงความบริสุทธิ์ทั้งกายกรรม และมโนกรรม ส่วนอาสนะ ปราณายามะ และปรัตยาหาระ เป็นไปในการกำจัดอำนาจแห่งกายกรรม หรืออภินัยหนึ่งตั้งแต่ยมะ ถึง ปรัตยาหาระ นับว่ายังติดอยู่ในขั้นภายนอกแห่งโลกุตระธรรม คือเป็นเพียงแต่การเตรียมตัวพร้อม เพื่อให้มีสมรรถภาพในการก้าวไปสู่ขั้นภายในแห่งโลกุตระธรรมต่อไปเท่านั้นดังนั้นเมื่อท่านโยคีสามารถถอนตัวให้พ้นไปจากอำนาจแห่งกายธรรมได้แล้ว ก็เป็นอันว่าท่านได้บรรลุถึงขั้นต่อไปอีกขั้นหนึ่งของโยคะ กล่าวคือประตูที่นำเข้าไปสู่เขตแดนแห่งโลกุตระธรรม ซึ่งได้แก่ธารณานั้นเอง เนื่องจากธารณานับเป็นบันไดแรกที่จะนำไปสู่เขตแดนแห่งโลกุตระธรรม ซึ่งตั้งอยู่นอกเหนือไปกว่าบรรดาธรรมแห่งจิต ฉะนั้นเหล่าองค์ทั้งหลายตั้งแต่ธารณาขึ้นไป จึงนับว่าเป็นหลักดำเนินโยคะประเภทที่ลึกซึ้ง หรือประเภทขั้นภายในแห่งโลกุตระธรรมโดยตรงก็ได้

ขั้นตอนการบำเพ็ญธารณา

ธารณา หรือความตั้งใจแน่วแน่ เป็นหลักปฏิบัติสำหรับจิต เช่น ควบคุมให้อยู่ในอารมณ์ที่ปรารถนา ดังนั้น อารมณ์ที่จิตเพ่ง อาจจะเป็นส่วนหนึ่งของร่างกาย เช่น จุดสะดือ จุดกลางระหว่างคิ้ว เป็นต้น หรืออาจจะเป็นสิ่งภายนอกร่างกายก็ได้ เช่น ดวงจันทร์ ดวงกสิณ รูปเทพเจ้า เป็นต้น ความสามารถในการทำใจของตนให้แน่วแน่ อยู่ในอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งนั้นเป็นการทดสอบความเหมาะสมในการที่ก้าวขึ้นไปสู่โยคะขั้นต่อไป ๆ ไป ท่านฤาษีปตัญชลี ได้แนะนำชี้แจงถึงลักษณะแห่งธารณานั้นไว้ในสูตรที่ ๑ แห่งตติยบทดังต่อไปนี้คือ

^{๕๕} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๐๙.

ธารณา (ย่อมนเป็น) ของจิต อันจำกัดอยู่ด้วยเทศะ^{๕๖}

อำนาจอันยิ่งใหญ่ของจิต ซึ่งนับว่าเป็นเครื่องขัดขวางอย่างร้ายแรง ในการบรรลุถึงความสำเร็จในทางโลกียธรรมก็ดี หรือทางโลกุตระธรรมก็ดี มีอยู่ดังนี้คือ จิตไม่ว่าใครจะตั้งอยู่ในอารมณ์ใด อารมณ์หนึ่งได้ตลอดเวลาานาน ๆ กล่าวคือ จิตมีปกติเปลี่ยนอารมณ์อยู่เสมอ หรืออีกนัยหนึ่งเราไม่สามารถที่จะบังคับ ให้จิตตั้งอยู่ในอารมณ์อันเดียวได้ตามปรารถนาของเรา ผลจากนั้นก็คือ เมื่อใดที่จิตถอนตัวออกจากอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งแล้ว ความเอาใจใส่ในอารมณ์นั้นในขณะนั้นก็ย่อมอ่อนลงตามทันที สมมุติว่าถ้าอารมณ์นั้นเป็นอารมณ์ที่ดี ก็แปลว่าความเอาใจใส่ในความดีก็ต้องลดน้อยลงตามด้วย อันผู้ที่มีใจเลือนลอยอยู่เสมออย่างนี้ ย่อมไม่สามารถที่จะทำงานอันใดได้ดี ทั้งนี้เพราะจิตของเขาไม่สามารถตั้งอยู่ในเรื่อง ๆ เดียวได้ตลอดเวลาานานนั่นเองบรรดาความพยายาม ความอุตสาหะในกิจการทั้งหลาย จึงต้องลดน้อยลงตามด้วย และทำให้กิจการที่เขาลงมือกระทำนั้น ต้องเสื่อมกำลังและเสียผลไป ในทำนองเดียวกัน เมื่อท่านโยคีเริ่มบำเพ็ญโยคะ ถ้าท่านไม่สามารถตั้งจิตไว้ในทางโยคะได้อย่างแน่วแน่มั่นคง ในเวลาไม่นานนักท่านจะต้องเดินทางห่างเหินออกไปจากทางแห่งโยคะเป็นแน่นอน ฉะนั้น การบังคับจิตให้ตั้งอยู่ในอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งได้ตลอดเวลาานาน ๆ จึงนับว่าเป็นการจำเป็นสำหรับผู้บริกรรมโยคะอย่างยอดเยี่ยมทีเดียว และทั้งนี้ นับว่าเป็นบันไดขั้นแรกที่จะนำไปสู่ผลข้างหน้าอย่างสำคัญอีกด้วย

อารมณ์ที่ท่านโยคีต้องบังคับจิตให้อยู่ในนั้นจะต้องเป็นอารมณ์ที่ไม่เป็นไปทางโลกียธรรม อีกประการหนึ่งการที่เราไม่สามารถตั้งจิตในโลกุตระธรรมได้นั้น ก็เพราะมีเหตุอยู่ว่าโลกียธรรมได้เหนี่ยวรั้งจิตไว้ให้ข้องอยู่ในโลกียธรรมนั่นเอง ฉะนั้น ก่อนที่ท่านโยคีตั้งจิตไว้ในโลกียธรรมได้นั้น ท่านจึงต้องถอนหรือพรากจิตออกไปจากบรรดาโลกียธรรมเสียก่อน การกระทำเช่นนี้ท่านสามารถได้โดยอาศัย ปรีตยาหาระ (การถอนอินทรีย์ออกจากอารมณ์) เป็นปทัฏฐาน เมื่อท่านได้ถอนหรือพรากจิตออกไปจากโลกียธรรมได้แล้ว ขั้นต่อไปอีกก็คือ ท่านจะต้องตั้งจิตไว้ในอารมณ์ที่บ่งถึงโลกุตระธรรมโดยตรง อารมณ์ซึ่งจิตจะต้องตั้งอยู่นั้น ก็คือที่ตั้งหรือ เทศะ^{๕๗} นั่นเองในขณะที่จิตถอนตัวออกจากโลกียอารมณ์ได้แล้ว และตั้งอยู่ใน เทศะ ที่บ่งถึงโลกุตระธรรมดังกล่าวมานี้จิตจะไม่ขำเสียงเหลียวแลไปในเขตแดนแห่งอารมณ์อื่น ๆ อีก กล่าวคือท่านโยคีที่ตั้งจิตไว้ในบริเวณแห่ง เทศะ ไต จิตจะถูกกำจัดให้ดำรงอยู่เฉพาะในบริเวณแห่งเทศะนั้นตลอดเวลาความจำกัดของจิตในเทศะใดเทศะหนึ่งดังกล่าวมานี้ ก็คือ ธารณา นั่นเอง

เมื่อท่านโยคี มีสมรรถภาพสมบูรณ์เพียงพอที่จะบังคับจิตให้ตั้งอยู่ที่เทศะใดเทศะหนึ่งได้ดีแล้ว ก็เป็นอันว่าท่านได้ก้าวไปสู่ขั้นต่อไปอีกขั้นหนึ่งคือ ฌยานะ หรือ ฌานะ

^{๕๖} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๑๓.

^{๕๗} เทศะ แห่งการตั้งจิตเหล่านี้ ควรเข้าใจว่าเป็นเทศะฝ่ายนิกายโยคะ ตั้งแต่ ยมะ จนถึงปรีตยาหาระ นับว่าเป็นหลักฐานสำคัญซึ่งแพร่หลายอยู่เกือบทุก ๆ นิกาย ที่ได้อุบัติขึ้นในดินแดนของอินเดีย แต่ว่าเมื่อปรีตยาหาระ สำเร็จลงแล้ว ผู้บริกรรมจะต้องตั้งจิตไว้ในขั้นไหนต่อไปนั้นสุดแล้วแต่นิกายนั้นจะชี้แจงให้เฉพาะ ณ ที่นี้ได้ กล่าวถึงระเบียบการตั้งที่นิกายโยคะได้ดำเนินการอยู่จนถึงทุกวันนี้, สวามี สัตยานันท ปูรี, ปรีตยาหาระฝ่ายโยคะ, ๓๑๗.

ขั้นตอนการบำเพ็ญธยานะ

ธยานะ หรือการบำเพ็ญธยานะ เป็นขั้นถัดจาก ธารณา หมายถึงกระแสแห่งความคิด หรือกระแสอารมณ์ที่จิตใช้พิจารณาอารมณ์ติดต่อกันโดยไม่ขาดระยะ โดยลักษณะนี้จะเป็นผลให้อารมณ์ปรากฏแก่เราอย่างเด่นชัดเป็นครั้งแรก แต่เป็นระยะ ๆ ไป แต่เมื่อพิจารณาติดต่อกันไปนาน ๆ จิตก็สามารถทำให้อารมณ์ที่ปรากฏเป็นระยะนั้น ถึงความปรากฏเต็มที่และติดต่อกันไปไม่ขาดระยะ ดังนั้นธยานะ จึงเปิดเผยความจริงของอารมณ์ที่พิจารณานั้นแก่จิตของผู้บำเพ็ญโยคะท่าน ฤาษีปตัณฐลีได้แนะนำลักษณะแห่งธยานะไว้ในสูตรที่ ๒ แห่งตติยบาทว่า

ใน (เทศะ) นั้น ความเป็นเอกฉันท์ของอารมณ์หรือปัจจัย (ที่นึกอยู่) คือธยานะ^{๕๘}

ลักษณะแรกแห่งการตั้งจิต หรือธารณา ในเทศะใดเทศะหนึ่งนั้น มีหลักอยู่ว่า เราต้องมีเจตนาอย่างสมบูรณ์ และทั้งจะต้องกำหนดรู้โดยแน่นอนด้วยว่า เราได้ตั้งจิตไว้ ณ ที่นั้นแล้ว ถ้าเราจะพิจารณาหลักดังกล่าวนี้ตามหลักแห่งจิตศาสตร์ ก็จะปรากฏได้ว่า ในขั้นธารณานั้น เรามีความสำนึกอยู่ในสิ่ง ๒ สิ่ง กล่าวคือ ๑) ตัวเราเองผู้ตั้งจิต ๒) อารมณ์หรือปัจจัยซึ่งจิตตั้งอยู่ ย่อมส่อให้เห็นชัดว่า ในธารณา ผู้ตั้งจิต กับปัจจัยหรืออารมณ์ที่จิตตั้งอยู่นั้น ต่างแยกกันอยู่กันคนละฐานะ ความเป็นเอกฉันท์ในระหว่างผู้ตั้งจิต กับที่ตั้งของจิต ยังมิได้ตั้งมั่นลงอย่างสมบูรณ์ ดังนั้น ท่านโยคีผู้ยังดำรงอยู่ในภูมิแห่งธารณา จึงไม่สามารถที่จะทำให้จิตกลายเป็นเอกฉันท์ไปกับโลกุตรวัตถุ ตามความประสงค์ของท่านอย่างสนิทสนมกลมกลืนทีเดียว แต่ว่าเมื่อธารณาได้ตั้งมั่นอย่างสมบูรณ์ดีแล้ว กระแสแห่งความสำนึก ซึ่งได้ดำเนินไปตามกระแส ๒ สาย (ตัวเราเองผู้ตั้งจิต และอารมณ์ซึ่งจิตตั้งอยู่) ก็จะค่อย ๆ รวมกันเข้ามาทุกที จนกระทั่งในที่สุดกลับกลายเป็นสายเดียวกัน เมื่อรวมเป็นสายเดียวกันแล้ว ผู้ตั้งจิตย่อมดำเนินไปเป็น เอกฉันท์กับอารมณ์ที่จิตตั้งอยู่ ณ บัดนี้ ความเป็นเอกฉันท์ ในระหว่างผู้ตั้งจิตกับที่ตั้ง หรืออารมณ์ของจิตดังกล่าวมานี้แหละ คือลักษณะแห่งธยานะ ฉะนั้น ถึงในธยานะจะมีความเป็นเอกฉันท์ระหว่างตนกับโลกุตระแล้วก็จริงอยู่ แต่ความสำนึกอย่างมัว ๆ ในตัวตนยังมีอยู่ คือยังไม่ได้สูญหายไปในโลกุตระอย่างสนิททีเดียว แต่ว่าเมื่อท่านโยคีได้บรรลุภูมิแห่งสมาธิแล้ว อาการแห่งความแยกตนออกอย่างมัว ๆ เช่นนี้ ก็จะดับสูญหายไปอย่างสนิททันที

ขั้นตอนของการปฏิบัติสมาธิ

สมาธิ เป็นขั้นสุดท้ายในการปฏิบัติโยคะ ในสมาธินั้นจิตจะมีความเต็มคำในอารมณ์ที่พิจารณานั้น เป็นอย่างมากจนกระทั่งไม่รู้สึกรู้สีกตัวในภาวะของธยานะนั้น การกระทำและอารมณ์ของความคิดจะไม่เหมือนกันและสภาวะต่าง ๆ ของความรู้สึกก็ต่างกัน แต่ในสมาธิถือว่าเป็นอันเดียวกัน จิตจะเพ่งอยู่ในอารมณ์นั้นจนลืมตัวเอง ดังนั้นในขั้นนี้เพียงอารมณ์ของความคิดเท่านั้นที่ยังโชติช่วงอยู่ในจิต และเราก็ไม่รู้ว่ากระแสความคิดอยู่ในจิตนั้น เราควรสังเกตในที่นี้ด้วยว่าสมาธิในฐานะเป็นหลักปฏิบัติอันหนึ่ง ย่อมแตกต่างไปจากสมาธิ หรือโยคะที่กำหนดไว้ตอนต้นว่าเป็นการควบคุมความประพฤติทางใจ (จิตพฤตตินิโรธ) หลักปฏิบัติโยคะ ๓ ข้อสุดท้ายเหล่านี้เรียกว่าหลักปฏิบัติภายใน หรือองค์ภายใน (อันตรังคสาธนะ) ทั้ง ๓ หลักนั้นควรจะ มีอารมณ์อย่างเดียวกัน กล่าวคือควรยกขึ้นสู่ จิต

^{๕๘} เรื่องเดียวกัน, หน้า, ๓๑๗.

แล้วก็เพ่ง อารมณ์ขั้นสุดทำกำหนดจิตให้แน่วแน่ในอารมณ์ ดังนั้นเมื่อรวมหลักปฏิบัติทั้ง ๓ เข้าแล้ว สามารถสร้างสังขมะ ขึ้นมาซึ่งเป็นสิ่งจำเป็นมากสำหรับการเข้าถึงโยคะสมาธิ^{๕๙} เพื่อจะให้ความหมายในเรื่องนี้เด่นชัดขึ้น ท่านฤาษีปัทมุขลิจึงได้แนะนำลักษณะแห่งสมาธิไว้ในสูตรที่ ๓ แห่งตติยบาทว่า

โอภาสเฉพาะอรรถของ (อารมณ์ซึ่งจิตตั้งอยู่)นั้น อันเป็น
ประดุจจะดังว่าเป็นศูนย์ด้วยรูปตนเอง นั่นคือสมาธิ^{๖๐}

เมื่อแม่น้ำ ๒ สาย รวมกระแสไหลไปเป็นระยะไกลเพียงเล็กน้อยแล้ว ความแตกต่างกัน ในระหว่างกระแสทั้ง ๒ ในอาการเดิมก็ได้ดับสูญหายไปอย่างสนิท ในทำนองเดียวกันนี้ เมื่อท่านโยคีได้ ดำรงอยู่ในภูมิแห่งฌานเป็นเวลานานพอสมควรแล้ว กระแสอย่างมัว ๆ ซึ่งได้แยกตนออกจากโลกุตตร อารมณ์นั้นก็จจะค่อย ๆ ดับไปตาม ไซ้แต่เท่านั้น แม้อาการของอารมณ์ ก็จะไม่คงอยู่อีกต่อไป ดังว่า อาการของแม่น้ำเดิม ไม่คงอยู่ในอาการของแม่น้ำรวมนั้น ส่วนที่คงอยู่เป็นเพียงแต่กระแสเท่านั้น ฉะนั้น ไตก็ได้ อากาณแห่งโลกุตตรอารมณ์ ที่ท่านโยคีได้ตั้งจิตไว้แล้วแต่เดิมนั้นจะหายไป และจะคงเหลืออยู่แต่ เพียงอรรถรสเท่านั้น ส่วนความสำนึกในตนของโยคีก็จะมีอยู่อีกเช่นกัน ภูมินี้จึงเป็นเหมือนอย่างภูมิ ที่สูญจากความสำนึกในตัวตนแต่สว่างไสวอยู่ด้วยโอภาสเฉพาะอรรถรสที่แผ่กระจายมาจากโลกุตตร อารมณ์เท่านั้น ภูมิดังนี้แหละคือสมาธิเป็นภูมิที่สูญจากปวงรูปการแห่งตน ปราศจากอาการธรรม ทุก ๆ ประการ แต่ย่อมเต็มเปี่ยมไปด้วยโอภาสแห่งอรรถรสของอารมณ์ที่โยคีได้ตั้งจิตไว้ในขั้นต้น ฉะนั้น

ในเนื้อสูตรที่ได้กล่าวไว้ว่าภูมิสมาธิ เป็นภูมิซึ่งเป็น ประดุจจะดังว่าศูนย์จากตน ณ ที่นี้ มีข้อที่น่าสังเกตอยู่ข้อหนึ่ง คือท่านมิได้กล่าวโดยเด็ดขาดว่า สมาธิเป็นภูมิที่ปราศจากตนที่เดียว ความจริงในสมาธิภูมิ ตนกับโลกุตระไม่มีส่วนใดส่วนหนึ่งที่จะพึงแยกออกจากกันได้ คือว่าในสมาธิตนกับโลกุตระย่อมกลายเป็นสิ่งเดียวกันตามธรรมดาเรามักมองเห็นตนว่าเป็นสิ่งที่แตกต่างไปจากโลกุตระ เราจึงต้องเพ่งถึงโลกุตระ เพื่อจะขจัดเสียซึ่งโลกียะที่เรานึกเอาเป็นเครื่องผูกมัดตน แต่เมื่อเราได้บรรลุ ถึงภูมิแห่งสมาธิแล้ว เราจะกลับเห็นว่า ความจริงโลกุตระก็คือตนนั่นเอง หรือว่าตนก็คือโลกุตระ นั่นเอง

ฉะนั้น ตามแนวความเห็นฝ่ายโลกียะ สมาธิภูมิจึงเป็นประดุจจะดังว่า เป็นที่ศูนย์จากตน แต่ทว่าตามความจริงเป็นภูมิที่นับว่าเป็นตนนั่นเอง เหตุฉะนั้นแหละ ท่านจึงได้ใช้คำว่าประดุจ ดังว่า ทั้งนี้เพื่อจะแสดงให้เห็นว่า ตามโลกียนัย เป็นภูมิที่สูญจากรูปการแห่งตน แต่ตามโลกุตรนัย เป็นภูมิที่ไม่มีส่วนใดนอกจากตน คือเป็นภูมิที่โลกุตระกับตนกลายเป็นสิ่งเดียวกันไป

ดังนั้น ธารณา ฌาน และสมาธิ จึงนับว่าเป็นขั้นลำดับที่จะนำไปสู่เขตแดนแห่งโลกุตตร ภูมิโดยตรงทีเดียว ชั้นทั้ง ๓ นี้เมื่อรวมกันเข้าแล้ว ท่านได้เลือกคำจำกัดความเฉพาะไว้อีกคำหนึ่ง ท่าน ฤาษีปัทมุขลิจึงได้แนะนำคำนี้ไว้ในสูตรที่ ๔ แห่งตติยบาท ต่อไปนี้คือ

^{๕๙} สนั่น ไชยานุกุล, **ปรัชญาอินเดีย**, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์กรมการศาสนา, ๒๕๒๔), หน้า ๔๗๗-๔๗๘.

^{๖๐} สวามี สัตยานันท ปูรี, **ปรัชญาฝ่ายโยคะ**, หน้า ๓๒๑.

สามขั้นรวมกันเข้า คือ สัมยะ^{๖๑}

คำว่า สัมยะ ถ้าแปลตามรูปศัพท์ก็ได้ความว่า ความบังคับ หรือสำรวมโดยสมบูรณ์ แต่
ว่าในเรื่องโยคะท่านได้ใช้คำนี้เป็นคำเฉพาะมาแล้ว คือได้แก่ ธารณา ฌาน และสมาธิ สามขั้นรวมกัน
เข้า เช่นตัวอย่าง สมาธิในโชติ สมาธิในโชติจะเกิดขึ้นได้นั้น จะต้องตั้งธารณาในโชติเสียก่อนแล้วจึงตั้ง
ฌาน แล้วขั้นต่อไปจึงจะเกิดสมาธิในโชติขึ้นได้ เมื่อตั้งสมาธิในโชติขึ้นได้อย่างสมบูรณ์แล้ว ก็เป็นอันว่า
ท่านโยคีได้ผ่านขั้น ๓ ขั้นนั้น ๆ มาแล้วโดยลำดับ คือขั้นแห่งธารณา ขั้นแห่งฌาน และขั้นแห่งสมาธิ
หรือถ้าจะกล่าวอีกสำนวนหนึ่งก็คือ ท่านโยคีได้ผ่านสัมยะในโชติมาแล้วก็ได้

สรุปได้ว่า โยคะมุ่งไปในการฝึกจิตให้สงบ และบรรลุถึงความหลุดพ้น คือไภวาลยะเป็น
เป้าหมายสูงสุดนั้น ด้านการปฏิบัติ โยคีจะต้องปฏิบัติผ่านขั้นต้น ๆ เรียกว่า อัษฎางคโยคะ มีขั้นตอน
การปฏิบัติ ๘ ประการตามลำดับเสียก่อนคือ ยมะ นิยมะ อาสนะ ปรัตยาหาระ ปราณายามะ ธารณา
ธยานะ และ สมาธิ จึงจะบรรลุเป้าหมายได้ ด้านความมุ่งหมาย ของการฝึกโยคะนั้น มี ๒ ประการ
คือ ๑) เป็นไปเพื่อความเจริญของสมาธิและ เพื่อความเสื่อมลงของกิเลส ๒) เพื่อเป้าหมายสูงสุด คือ
การเข้าถึงเขตแดนแห่งโลกุตระ ซึ่งเรียกว่า ไภวาลยะ ด้านผลที่ได้รับ ผู้ปฏิบัติโยคะอย่างจริงจังย่อมให้
ผลได้ ๒ ประการ คือ ๑) ผลที่เป็นโลกียะ อันเป็นผลในเรื่องอิทธิฤทธิ์ คือการมีอำนาจเหนือโลก และ
๒) ผลที่เป็นโลกุตระ คือความสุขที่ยั่งยืน อยู่ในไภวาลยะภูมิ เป็นอันได้บรรลุถึงนิโรธในที่สุด หลักปฏิบัติ
๕ ข้อ ข้างต้นคือ ยมะ การงดเว้น นิยมะ การปลูกฝังนิสัยที่ดี อาสนะ การฝึกหัดร่างกายให้อยู่ในท่าที่
เหมาะสม ปราณายามะ ควบคุมลมหายใจ และ ปรัตยาหาระ ควบคุมอินทรีย์ ทั้งหมดนี้ถือว่าเป็น
การช่วยเหลือสนับสนุนโยคะภายนอก (พาหิริงคสาธนะ) ๓ ข้อสุดท้ายคือ ธารณา การเพ่งจิตให้อยู่กับ
อารมณ์ของสมาธิ ธยานะ การเข้าฌาน และสมาธิ จิตตั้งเป็นเอกัคคตา ๓ ข้อนี้ เป็นการสนับสนุน
โยคะภายใน (อันตรริงคสาธนะ) เพราะสัมพันธ์กันโดยตรงกับสมาธิหรือโยคะ โดยหลักโยคะ ๘ ประการ
ที่เรียกว่า อัษฎางคโยคะ นี้เป็นข้อปฏิบัติเบื้องต้นส่งผลสู่เป้าหมายที่โยคีต้องการ

๓.๕ ประโยชน์และผลสำเร็จของโยคะ

แนวทางปฏิบัติและพิธีกรรมต่าง ๆ ของศาสนาพราหมณ์ - ฮินดู ได้มีการแก้ไขปรับปรุงมา
โดยลำดับ เพื่อให้เกิดศาสนาสามารถปรับตัวเข้ากับยุคสมัยได้ ดังนั้นจึงทำให้เป็นศาสนาที่มีความ
เก่าแก่ ผู้ที่ปฏิบัติตามแนวทางของโยคะจึงมีมากขึ้น และผู้ที่ปฏิบัติอย่างจริงจังและถูกต้องตาม
แนวทางที่สุดของการทำตามแนวคำสอนนั้น ย่อมส่งผลให้ได้รับประโยชน์และผลสำเร็จหลายประการ
ไม่ว่าจะเป็นประโยชน์และผลสำเร็จสูงสุด หรือ ประโยชน์และผลสำเร็จทางอ้อม กล่าวคือ

๓.๕.๑ ประโยชน์และผลสำเร็จสูงสุด

ปรัชญาโยคะ มุ่งให้ผู้ปฏิบัติโยคะเพื่อการหลุดพ้นจากกิเลสทั้งปวง จนกระทั่งถึงจุดหมาย
สูงสุดของโยคะ คือ การบรรลุโมกษะ หรือไภวาลยะ ดังนั้น ผลที่เกิดจากการปฏิบัติโยคะ สามารถให้
ผลประโยชน์สูงสุดได้ ๒ ประการ คือ ๑) ผลที่เป็นโลกียะ และ ๒) ผลที่เป็นโลกุตระ

^{๖๑} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๒๕.

๑) ผลที่เป็นโลกียะ ผลที่เกิดจากการบริกรรมสังยมะ (สังยม) ท่านฤๅษีปัทมุขลิ ได้ชี้แจงถึงผลแห่งสังยมะ (สังยม) ไว้ในสูตรที่ ๕ แห่งตติยบาท ว่า

จากชัยชนะแห่ง (สังยม) นั้น (จะบรรลุถึง) ปัญญาโลก^{๖๒}

เมื่อโยคีได้ตั้งสังยมะ (สังยม) (ธารณา ฌาน และสมาธิ สามขั้นรวมกัน) ตามเทศะต่าง ๆ ที่ฝ่ายโยคะได้กำหนดไว้แล้ว สภาพที่จะเกิดมีขึ้นจากการตั้งสังยมะนั้น คือ สมาธิ ที่เป็น เอกัคคตาในบทเรียนนั้นก็ย่อมจะเกิดมีขึ้น ความจริงเอกัคคตา มิใช่สิ่งที่เราเพ่ง หรือตั้งจิต สิ่งที่เราเพ่ง หรือตั้งจิตนั้นได้แก่บทเรียน เมื่อจิตได้ตั้งขึ้นแล้ว สภาพที่เกิดขึ้น ณ บัดนี้ก็คือ เอกัคคตาเมื่อโยคีบรรลุถึงสวิตรกกสมาธิ (สวิตรกกสมาธิ) แล้ว ท่านจะรู้สึกเอิบอ้อมในโลภุตรปิต้อย่างหาที่เปรียบมิได้ บรรดาอาการแห่งปิตอันเป็นภายนอก จะปรากฏประจักษ์ขึ้นตาม แต่ในตอนนี้ โยคีจะต้องระมัดระวัง หรือสำรวมตนอย่างเคร่งครัด ไม่ควรแสดงอิทธิฤทธิ์เกินกว่าธรรมดา อิทธิฤทธิ์จะเกิดขึ้นในตอนนี้ คือความสามารถในการมองเห็นสิ่งทั้งหลายที่อยู่ในที่ลับหรือกำบังแม้ที่อยู่ใต้ดิน ความสามารถในการพาวิญญานของตนเข้าไปในร่างกายของคนอื่นสัตว์อื่น เป็นต้น

ขั้นต่อไป คือการนำสังยมะ (สังยม) มาตั้งที่ดอก อนาหตะ (an hatacakra) ซึ่งจะทำให้เกิดสมาธิ ที่เรียกว่า อัสมิตา (asmit) อิทธิฤทธิ์ในขั้นนี้มีอยู่ดังนี้ คือสมรรถภาพในการมองเห็นสิ่งของในระยะไกล ได้ยินเสียงไกล สมรรถภาพในการเหาะเหิรเดินอากาศ และการพบเห็นบรรดาห่วยเทพ เป็นต้น

ในลำดับต่อไป คือการนำสังยม (สังยม) มาตั้งที่ดอก วิศุทธ (i uddacakra) จะทำให้เกิดสมาธิที่เรียกว่า นิรวิตรกกสมาธิ (นิรวิตรกกสมาธิ) อิทธิฤทธิ์ในลำดับนี้ คือความสามารถในการดำรงชีวิตอยู่ แม้เป็นเวลานานตั้งปี ๆ และสามารถตั้งอยู่ในสมาธิได้ตลอดไปโดยร่างกายไม่เสื่อมเสีย ทรวดโทรงลงแม้แต่ประการใด ๆ

ลำดับขั้นต่อไป คือการนำสังยมมาตั้งที่ดอก อาชญา (ājñ cakra) ซึ่งจะทำให้เกิดนิรวิจารสมาธิ (นิรวิจารสมาธิ) ขึ้น อิทธิฤทธิ์ที่จะเกิดจากขั้นนั้น คือการมีอำนาจเหนือโลก หรือโลกียธรรมทุกประการ อิทธิฤทธิ์เหล่านี้มีอยู่ ๘ ประการ คือ

๑. อณิมา (a im) หมายถึง สมรรถภาพ ที่จะทำให้ร่างกายเล็กลงเท่าอณูได้ฉะนั้น ท่านโยคีจึงสามารถเข้าไปชำแรกอยู่แม้ในทุก ๆ สิ่งได้

๒. ลขิมา (laghim) หมายถึง สมรรถภาพที่จะทำให้ร่างกายเบาที่สุด ฉะนั้น ท่านโยคีจึงสามารถเหาะเหิรไปในทางอากาศได้โดยสะดวก

๓. มหิมา (mahim) หมายถึง สมรรถภาพที่จะทำให้ร่างกายใหญ่โตที่สุด จนถึงสามารถจับต้องพระจันทร์ไว้ด้วยมือของตน

๔. ปราปติ (ปราปติ pr pti) หมายถึง สมรรถภาพที่จะทำให้สิ่งใด ๆ ที่โยคีต้องประสงค์นั้นเข้ามาใกล้มือได้

๕. ปราการมยะ (pr k mya) หมายถึง สมรรถภาพ ที่จะทำให้ความปรารถนาทุก ๆ ประการสำเร็จ

^{๖๒} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๒๖.

๖. วศิตวะ (va itva) หมายถึงสมรรถภาพที่จะทำให้ทุก ๆ สิ่งตกอยู่ในในการบังคับบัญชาของตน ถึงกับสามารถบังคับให้ธรรมชาติดำเนินไปตามความประสงค์ของท่านโยคี

๗. อิศตวะ (atva) หมายถึงธรรมชาติที่จะปกครองสรรพสิ่งทั้งหลาย ให้ดำเนินไปตามความประสงค์ของโยคี

๘. กามาวสยิตวะ (กามวาสยิตา) หมายถึงสมรรถภาพที่จะทำให้สรรพสิ่งทั้งหลายดำเนินไปหรือตั้งมั่นตามที่โยคีปรารถนายาพิช ซึ่งเป็นสิ่งทำลายชีวิตของปวงสัตว์ ก็จะกลับกลายเป็นน้ำอมฤต ถ้าท่านโยคีประสงค์ให้เป็น ดังนั้นเป็นต้น ความจริงวัตถุประสงค์ของท่านโยคี มิใช่เป็นไปเพื่อการแสวงหาอิทธิฤทธิ์ ความมุ่งหมายการฝึกสังขมระ คือเพื่อการขจัดเครื่องปกปิดญาณของท่านให้หมดสิ้นไป อิทธิฤทธิ์เป็นเพียงอำนาจเกินความจำเป็น คือผลอดิเรกเท่านั้น

๒. ผลที่เป็นโลกุตตระ

ผู้ปฏิบัติโยคะบรรลุถึงอิทธิที่เป็นโลกียะมาแล้ว ท่านโยคีจะเข้าถึงเขตแดนแห่งโลกุตระ ซึ่งมีไภวาลัยภูมิเป็นฐานะดำรง เรียกว่า อสัมปรัชญาตสมาธิ หรือโยคะขั้นสูงสุด สมาธินี้จะทำให้การเปลี่ยนแปลงของจิตยุติหมด และไม่ติดอยู่ในอารมณ์ใด ๆ เลย นี่คือขั้นสุดท้ายของสมาธิ เพราะเมื่อจิตได้เข้าถึงภาวะดังนั้นแล้ว อารมณ์ต่าง ๆ ก็จะหยุดให้ผลทันที และจะไม่ปรากฏแก่โยคีอีกต่อไป ในสภาวะเช่นนี้ อาตมันจะแฝงตัวอยู่ในเนื้อแท้ของตัวมันเองในฐานะเป็นความรู้บริสุทธิ์ มีความสงบและความโชติช่วงในตัวเองโดยลำพังเมื่อเราบรรลุถึงสภาวะเช่นนี้แล้ว เราก็จะเข้าถึงจุดหมายปลายทางของชีวิต กล่าวคือหลุดพ้นจากความทุกข์ทรมานทั้งหมด ชีวิตทั้งหมดย่อมต้องการความสงบสุข และเสาะแสวงหาหนทางที่จะนำไปสู่ความสงบสุข โยคะจึงเป็นหนทางที่จะนำไปสู่หนทางความดับทุกข์ โดยการรู้แจ้งความแตกต่างระหว่าง อาตมันกับร่างกาย จิตและอหังการ เมื่อญาณแห่งความแตกฉานเกิดมีขึ้นแล้ว ก็เป็นอันว่า สภาพแห่งตนและพุทธิ ย่อมจะปรากฏประจักษ์ขึ้นแก่ท่านโยคีทันที อำนาจอชญาณ ซึ่งได้ทำให้พุทธิแปดเปื้อนไปด้วยโลกียมลทินโดยแยกตัวออกจากตนนั้นย่อมพลันดับละลายไปตาม ความแตกต่างกันระหว่างตนกับพุทธินั้นก็ย่อมจะดับสิ้นสูญอย่างรวดเร็ว และท่านโยคีก็จะได้ดำรงตั้งมั่นอยู่ในไภวาลัยภูมิ ดังท่านฤาษีปตัญชลีได้ชี้แจงไว้ในสูตรที่ ๕๔ แห่งตติยบาทว่า

เมื่อมีความเสมอแห่งความบริสุทธิ์ของพุทธิกับบุรุษ (ย่อมเกิด) ไภวาลัยะ ^{๖๓}

การดำเนินไปในโลกียธรรม ย่อมดำเนินไปได้ต่อเมื่อ ตนหรือบุรุษกับพุทธิ ต่างแยกออกจากกัน เหตุที่ทำให้ตนกับพุทธิแยกออกจากกันนั้น ได้แก่อวิชชานั้นเอง เนื่องจากอวิชชาปกปิดบุรุษและพุทธิไว้ไม่ให้สภาพที่แท้ปรากฏประจักษ์ขึ้นได้ บุรุษกับพุทธิจึงต่างปรากฏเป็นคนละอย่างไป แต่เมื่อญาณแห่งความแตกฉานเกิดมีขึ้นแล้ว สภาพปลอมดังว่านี้ไม่สามารถจะทรงตัวอยู่ได้อีก สภาพปลอมแห่งบุรุษะกับพุทธิก็เป็นเช่นนั้น คือย่อมดับสูญไปเพราะความอูทัยแห่งญาณ ที่นั้นความบริสุทธิ์เต็มจะปรากฏประจักษ์ขึ้นอย่างรุ่งเรือง ความตระหนี่ที่ได้แยกบุรุษะกับพุทธิไว้เป็นคนละฐานก็จะถูกกำจัดลง ความเสมอภาคจะปรากฏสถิตขึ้นแทน เมื่อเป็นดังนี้ คือ เมื่อบุรุษะกับพุทธิ ดำรงอยู่ในความเสมอภาพเพราะความบริสุทธิ์เต็มดังนี้แล้ว ก็เป็นอันว่าไม่มีสิ่งใดที่จะสามารถแทรกเข้าไปแยกพุทธิกับ

^{๖๓} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๒๕.

ตนให้แตกแยกออกจากกันได้อีก นั่นคือตอนนี้ บุรุษกับพุทธิ ดำรงอยู่ในฐานะเป็นอันเดียวกันอย่างสนิทสนมกลมกลืนกันที่เดียว หรือจะกล่าวอีกนัยหนึ่ง ตอนนี้ท่านโยคี ดำรงสถิตอยู่ในไภวาลัยภูมินั่นเอง เมื่อโยคีบรรลุถึงไภวาลัยภูมิจิตตฤทธิการทั้งหลายแห่งจิต ก็เป็นอันได้บรรลุถึงนิโรธทันที ทั้งนี้เพราะเหตุที่ท่านได้บัญญัติความหมายแห่งโยคะไว้ในเบื้องต้นแล้วว่า โยคะคือนิโรธแห่งพฤติกรรมแห่งจิต

๓.๕.๒. ประโยชน์และผลสำเร็จทางอ้อม

การบริหารกายแบบโยคะเป็นศาสตร์หนึ่งที่ได้รับการยอมรับเป็นวงกว้างว่า ยังช่วยให้ผู้ปฏิบัติบรรลุถึงสุขภาพอันครอบคลุมทั้งร่างกาย จิต อารมณ์ สังคมและจิตวิญญาณ ด้วยเหตุเพราะกระบวนการฝึกโยคะนำไปสู่การปล่อยวาง ทำให้เกิดสันติสุขในจิตใจ ดังนั้นประโยชน์และผลทางอ้อมจึงเกิดขึ้นหลายประการ ดังนี้

๑. ด้านการเสริมสร้างสุขภาพทางกาย ช่วยให้ทุกส่วนของร่างกายได้เคลื่อนไหว พัฒนาโครงสร้างโดยตรงให้รูปร่างสมส่วน สง่างาม ช่วยเพิ่มปริมาณออกซิเจนในกระแสโลหิต ไหลเวียนไปเลี้ยงทั่วร่างกาย ช่วยระบบการย่อยอาหาร การดูดซึมสารอาหารเข้าไปในกระแส ช่วยขับของเสียออกจากร่างกายจนหมดไม่ตกค้าง ควบคุมการทำหน้าที่ของต่อมไร้ท่ออื่น ๆ ได้อย่างดีเยี่ยม^{๖๔}

๒. ด้านการส่งเสริมให้สมาธิดีขึ้น ให้จิตใจสงบขึ้น ทั้งนี้เพราะการฝึกโยคะก็คือการฝึกสมาธิรูปแบบหนึ่งร่างกายจะมีการประสานความเคลื่อนไหวให้สัมพันธ์กับความคิด (จิต) และลมหายใจเข้าออกทำให้จิตใจสงบทำให้จิตใจมีความเข้มแข็งมากขึ้น ไม่โกรธง่ายหงุดหงิด หรือหวั่นไหวง่ายต่อสภาพความกดดันรอบข้าง โยคะเป็นการฝึกการหายใจให้สอดคล้องกับการปฏิบัติทำโยคะ นอกจากนี้ยังมีการฝึกการหายใจที่เรียกว่า ปราน ซึ่งให้ผลโดยตรงในด้านการผ่อนคลายทั้งร่างกายและจิตใจ

๓. ด้านการดำเนินชีวิตประจำวันช่วยผ่อนคลายและลดความตึงเครียดโยคะเป็นการฝึกการหายใจให้สอดคล้องกับการปฏิบัติทำโยคะ จึงเป็นการกระตุ้นระบบประสาทอัตโนมัติให้หลั่งสารเพิ่มเติมเตรียมพร้อมต่อภาวะฉุกเฉิน นอกจากนี้ยังมีการฝึกการหายใจที่เรียกว่า ปราน ซึ่งให้ผลโดยตรงในด้านการผ่อนคลายทั้งร่างกายและจิตใจ

๔. ช่วยแก้ไขความผิดปกติของร่างกาย ช่วยฝึกการกระจายน้ำหนัก ช่วยเพิ่มความสามารถในการทรงตัวเพราะทำโยคะหลายท่า เช่น ท่าภูเขา ท่านักรบ เน้นในเรื่องการรักษาสมดุลขณะที่ยืนในท่า ทั้งท่าที่ต้องที่การยืนทรงตัวบนเท้าข้างเดียวเช่นท่าต้นไม้^{๖๕}

สรุปได้ว่า ปรินญาโยคะ มุ่งให้ผู้ปฏิบัติโยคะเพื่อการหลุดพ้นจากกิเลสทั้งปวง จนกระทั่งถึงจุดหมายสูงสุดของโยคะ คือ การบรรลุโมกษะ สามารถให้ผลประโยชน์สูงสุดได้ ๒ ประการ คือ ๑) ผลประโยชน์สูงสุด และ ๒) ผลที่เป็นโลกุตระ นอกจากนี้โยคะมุ่งไปในการฝึกจิตให้สงบ ยังส่งผลให้

^{๖๔} ศรัณญา คล้ายสกุล, “ผลของโปรแกรมการกำกับพฤติกรรมร่วมกับการปฏิบัติโยคะต่อความดันโลหิตและค่าดัชนีมวลกายในผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงที่มีน้ำหนักตัวเกินมาตรฐาน”, วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๑), หน้า ๕๒-๕๕.

^{๖๕} สาลี สุภาภรณ์, ตำราไอเอนกะโยคะ (กรุงเทพมหานคร : เฟื่องฟ้า พรินติ้ง, ๒๕๔๔), หน้า ๒๑-๒๒.

มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นส่วนผลประโยชน์และผลสำเร็จทางอ้อม ช่วยด้านการเสริมสร้างสุขภาพทางกาย. ด้านการส่งเสริมให้สมาธิดีขึ้น ด้านการดำเนินชีวิตประจำวันช่วยผ่อนคลายและลดความตึงเครียด ช่วยเพิ่มความสามารถในการทรงตัวและการรักษาสมดุลของร่างกาย

๓.๖ สรุป

สรุปว่า โยคะเป็นภาษาสันสกฤต หมายถึงการเทียมแอก การผูกมัด การประกอบ ติดต่อกัน การควบคุมบังคับการเคลื่อนไหวของจิตให้สงบนิ่ง การรวมกาย จิต วิญญาณให้เกิดความเป็นหนึ่ง อันเป็นทั้งศาสตร์ ศิลป์ ปรัชญา สามารถจำแนกได้เป็นประเภทใหญ่ ๆ ได้ คือ ๑) จำแนกตามแนววัตถุประสงค์ที่ศึกษา ได้แก่ โยคะเป็นไปในทางปรัชญา และ โยคะเพื่อการบริการ ๒) จำแนกการปฏิบัติเพื่อถึงโมกษะหรือเข้าถึงพระพรหม ซึ่งสามารถแบ่งได้เป็น ๗ ประเภท คือ ราชโยคะ ญาณะโยคะ ภักติโยคะ กรรมโยคะ มนตรโยคะ ลโยคะ หฐโยคะ และโยคะมุ่งไปในการฝึกจิตให้สงบ และบรรลุถึงความหลุดพ้น คือไกววัลยะเป็นเป้าหมายสูงสุดนั้น ด้านการปฏิบัติ โยคีจะต้องปฏิบัติผ่านขั้นต้น ๆ เรียกว่า อัชฌางคโยคะ มีขั้นตอนการปฏิบัติ ๘ ประการ จึงจะบรรลุเป้าหมายได้ ด้านความมุ่งหมาย ของการฝึกโยคะนั้น มี ๒ ประการ คือ ๑) เพื่อให้สมาธิเจริญขึ้น ส่งผลให้เกิดการเสื่อมลงของกิเลส และ ๒) เพื่อเป้าหมายสูงสุด คือ การเข้าถึงเขตแดนแห่งโลกุตระ คือไกววัลย์ ด้านผลที่ได้รับ ผู้ปฏิบัติโยคะอย่างจริงจังย่อมส่งผลได้ ๒ ประการ คือ ๑) ผลที่เป็นโลกียะ อันเป็นผลในเรื่องอิทธิฤทธิ์ คือการมีอำนาจเหนือโลกต่าง ๆ และ ๒) ผลที่เป็นโลกุตระ โยคีก็จะได้ดำรงสถิตอยู่ในไกววัลย์ภูมิ ก็เป็นอันได้บรรลุถึงนิโรธในที่สุดด้านองค์ประกอบของโยคะอันได้แก่ การนิโรธ พหุตติ ของจิต โยคะ คือ การหยุดพหุตติ หรือหยุดความเคลื่อนไหวของจิต ด้านการปฏิบัติ ในขั้นตอนการปฏิบัติ ทั้ง ๘ กล่าว “อัชฌางคโยคะ” คือ ยมะนियมะ อาสนะ ปราณายามะ ปรัตยาหาระ ธารณา ฌยานะ และสมาธิ หลักปฏิบัติ ๕ ข้อ ข้างต้นคือยมะ การงดเว้น นियมะ การปลุกฝังนิสัยที่ดี อาสนะ การฝึกหัดร่างกายให้อยู่ในท่าที่เหมาะสมปราณายามะ การควบคุมลมหายใจ และปรัตยาหาระ การควบคุมอินทรีย์ ทั้งหมดนี้ถือว่า เป็นการช่วยเหลือสนับสนุนโยคะภายนอก (พาหิริงคสาธนะ) ๓ ข้อสุดท้ายคือ ธารณา การเพ่งจิตให้อยู่กับอารมณ์ของสมาธิ ฌยานะ การเข้าฌาน และสมาธิ จิตตั้งเป็นเอกัคคตา ทั้ง ๓ ข้อนี้ เป็นการช่วยเหลือสนับสนุนโยคะภายใน (อันตรังคสาธนะ) ผู้ปฏิบัติโยคะเพื่อการหลุดพ้นจากกิเลสทั้งปวง สามารถให้ผลประโยชน์จากการปฏิบัติโยคะได้ ๒ ประการ คือ ๑) ผลประโยชน์สูงสุด และ ๒) ผลที่เป็นโลกุตระ ส่วนผลประโยชน์และผลสำเร็จทางอ้อม ช่วยด้านการเสริมสร้างสุขภาพทางกาย ด้านการส่งเสริมให้สมาธิดีขึ้น ด้านการดำเนินชีวิตประจำวันช่วยผ่อนคลายและลดความตึงเครียด ช่วยเพิ่มความสามารถในการทรงตัวและการรักษาสมดุลของร่างกาย ซึ่งจะทำให้ผู้นั้นมีความสุขในการดำเนินชีวิตของตนอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

บทที่ ๔

เปรียบเทียบสมาธิในศาสนาพุทธเถรวาทกับโยคะในศาสนาพราหมณ์-ฮินดู

จากการศึกษาสมาธิในศาสนาพุทธเถรวาทและโยคะในศาสนาพราหมณ์-ฮินดูในบทที่ผ่านมาแล้วนั้น ในบท ๔ นี้ ผู้วิจัยได้นำข้อมูลดังกล่าวมาเปรียบเทียบให้เห็นถึงความเหมือนและความต่างระหว่างสมาธิในศาสนาพุทธเถรวาทกับโยคะในศาสนาพราหมณ์-ฮินดู ในประเด็นความหมายและความสำคัญ ประเภท องค์ประกอบ หลักและวิธีการปฏิบัติสมาธิ และประโยชน์และผลสำเร็จของสมาธิ ดังต่อไปนี้

๔.๑ เปรียบเทียบความหมายและความสำคัญของสมาธิกับโยคะ

จากการศึกษาสมาธิในศาสนาพุทธเถรวาทและโยคะในศาสนาพราหมณ์-ฮินดู สามารถนำมาเปรียบเทียบให้เห็นความเหมือนและต่างกันดังนี้

๔.๑.๑ ความหมายและความสำคัญของสมาธิในศาสนาพุทธเถรวาท

สมาธิเป็นหลักการสำคัญอย่างหนึ่งในทางศาสนาพุทธเถรวาท มีวิธีการเพื่อฝึกปฏิบัติทางด้านจิตโดยมีเป้าหมายเพื่อให้เกิดความสงบตั้งมั่นแห่งจิต เพื่อก้าวพ้นจากทุกข์และกิเลสอาสวะทั้งปวง และทำให้รู้แจ้งสัจธรรมตามหลักแห่งพุทธศาสนา

ในคัมภีร์หลักทางศาสนาพุทธเถรวาท คือ พระไตรปิฎก ได้ปรากฏคำว่า “สมาธิ” ในพระสูตรแรกที่พระพุทธเจ้าทรงประกาศสัจธรรมแก่ปัญจวัคคีย์ คือ ธัมมจักกัปปวัตตนสูตร อันแสดงถึงทางสายกลางและอริยสัจ ๔ และมีปรากฏในมรรคเป็นองค์ที่ ๘ นอกจากนี้สมาธิยังเป็นหนึ่งในไตรสิกขา อันได้แก่ ศีล สมาธิ และปัญญา ซึ่งเป็นเรื่องที่ชาวพุทธทุกคนต้องศึกษา ในพระอภิธรรมปิฎกก็ได้ให้ความหมายของสมาธิว่า หมายถึงความตั้งอยู่แห่งจิต ความดำรงอยู่แห่งจิต ความมั่นอยู่แห่งจิต ความไม่ส่ายไปแห่งจิต ความไม่ฟุ้งซ่านแห่งจิต ภาวะที่จิต ไม่ส่ายไป ความสงบ สมาธิทริย สมาธิพละ สมาธิ สมาธิสัมโพชฌงค์ที่เป็นองค์ แห่งมรรค นับเนื่องในมรรคอันใด นี้เรียกว่า สมาธิ

สรุปได้ว่า สมาธิ หมายถึง การกำหนดจิตให้อยู่ในอารมณ์ปกติ ไม่ให้อารมณ์ซัดส่ายไปในทางอกุศล เป็นการกระทำจิตให้ตั้งมั่นเพื่อเป้าหมายคือการขจัดกิเลสที่นอนเนื่องอยู่ในสันดาน โดยมีเป้าหมายสูงสุดคือการหมดสิ้นจากกิเลสอาสวะทั้งหมด

๔.๑.๒ ความหมายและความสำคัญของโยคะในศาสนาพราหมณ์-ฮินดู

ในศาสนาพราหมณ์-ฮินดู โยคะเป็นระบบปรัชญาเก่าแก่ของอินเดียตั้งแต่สมัยพระเวท โดยเชื่อว่ามีมาก่อนพุทธกาล อุปนิษัท เป็นส่วนหนึ่งของพระเวทและเป็นส่วนสุดท้ายของพระเวท จึงเรียกอีกชื่อหนึ่งว่า เวทานตะ (เวท + อนาคต) ซึ่งแปลว่า ที่สุด, ส่วนอันเป็นที่สุด หมายความว่า สาระคำสอนที่สำคัญ ที่ดีที่สุดและชัดเจนที่สุดของพระเวทปรากฏอยู่ในอุปนิษัท ดังนั้นโดยเนื้อหาที่สำคัญแล้ว

อุปนิษัตถ์ทั้งหลาย ก็คือประมวลความรู้ที่เกี่ยวกับสาระแท้ของมนุษย์และโลก อุปนิษัตถ์ถือกันว่าเป็นศรุตติ เช่นเดียวกับส่วนอื่นของพระเวท คือ เป็นคำสอนซึ่งเป็นพระวจนะของพระเจ้าโดยตรง ไม่ใช่คำสอนที่มนุษย์คิดขึ้นหรือแต่งขึ้น ดังนั้น บรรดาแนวความคิดทางปรัชญาที่กระจัดกระจายอยู่ในมนตร์ระพราหมณะ และอาร์ณยกะของคัมภีร์พระเวท จึงได้รับการประมวลไว้ในอุปนิษัตถ์ ดังนั้นปรัชญาฝ่ายโยคะ จึงพบในคัมภีร์อุปนิษัตถ์ เช่น ไมตรายนีอุปนิษัตถ์ และโยคะวินทุอุปนิษัตถ์ เป็นต้น แต่ยังไม่เป็นระบบและไม่กระจ่างชัด ต่อมาภาชีปตัฏฐล (Patañjali) ได้เป็นผู้แต่งรวบรวมขึ้นจากแนวแห่งปรัชญาโยคะเดิมให้มีระบบและมีวิธีการปฏิบัติที่ชัดเจนขึ้นตามลำดับ ชื่อว่าคัมภีร์ โยคสูตฺร

ในคัมภีร์ของศาสนาพราหมณ์-ฮินดู ได้แบ่งชีวิตของคนออกเป็น ๔ ชั้น หรือเรียกว่า “อาศรม ๔” คือ ๑) พรหมจรรย์ ๒) คฤหัสถ์ ๓) นปรัศฤ ๔) นยาสะ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการสละบ้านเรือนเพื่อบวชอยู่ในป่าเขา เพื่อบำเพ็ญภาวนาให้บรรลุธรรมชั้นสูง คือ วิมุตติ (ความหลุดพ้น) และในคำสอนของศาสนาเชื่อว่าทางแห่งความหลุดพ้นนั้น ต้องดำเนินตามแนวทางแห่งญาณโยคะ ภักติโยคะ การฝึกกรรมฐาน และกรรมโยคะในคัมภีร์ยชุรเวทได้กล่าวถึงฤษีฤษีนี้ บำเพ็ญตบะอยู่ตามป่าเขาลำเนาไพรเพื่อให้ได้มาซึ่งภิญญาอยู่ เช่น ในตอนหนึ่งของคัมภีร์ยชุรเวทกล่าวไว้ว่า “พวกมุนีนุ่งผ้าข้อมผาด แวดล้อมด้วยสายลมลอยไปในอากาศ ด้วยฤทธิ์อย่างว่องไวและกล้าหาญ ไปสู่แดนที่พวกเทพเจ้าทั้งหลายเคยไปมาก่อนแล้ว”

สรุปได้ว่า โยคะเป็นภาษาสันสกฤต มีความหมายถึงการเทียมแอก การผูกมัด การประกอบติดต่อกัน การควบคุมบังคับการเคลื่อนไหวของจิตให้สงบนิ่ง การรวมกาย จิต วิญญาณให้เกิดความเป็นหนึ่ง อันจะนำมาซึ่งความสงบกายและใจ นอกจากนี้ โยคะยังรวมถึงวิธีการดำเนินชีวิตอันส่งเสริมให้เกิดความสงบ สมดุลในการดำรงชีวิต ด้วยการฝึกควบคุมกายและใจ ให้เกิดความเป็นหนึ่ง จิตจะชัดเจน จดจ่อ และมีสมาธิมากขึ้น

ตารางที่ ๔.๑ เปรียบเทียบความหมายและความสำคัญของสมาธิกับโยคะ

สมาธิในศาสนาพุทธเถรวาท	โยคะในศาสนาพราหมณ์-ฮินดู
สมาธิ หมายถึง การกำหนดจิตให้อยู่ในอารมณ์ปกติ ไม่ให้อารมณ์ซัดส่ายไปในทางอกุศล เป็นการกระทำจิตให้ตั้งมั่นเพื่อเป้าหมายคือการขจัดกิเลสที่นอนเนื่องอยู่ในสันดาน โดยมีเป้าหมายสูงสุดคือการหมดสิ้นจากกิเลสอาสวะทั้งหมด	โยคะ หมายถึง การเทียมแอก การผูกมัด การประกอบติดต่อกัน การควบคุมบังคับการเคลื่อนไหวของจิตให้สงบนิ่ง การรวมกาย จิต วิญญาณให้เกิดความเป็นหนึ่ง อันจะนำมาซึ่งความสงบกายและใจ นอกจากนี้ โยคะยังรวมถึงวิธีการดำเนินชีวิตอันส่งเสริมให้เกิดความสงบ สมดุลในการดำรงชีวิต ด้วยการฝึกควบคุมกายและใจ ให้เกิดความเป็นหนึ่ง จิตจะชัดเจน จดจ่อ และมีสมาธิมากขึ้น

จากตารางข้างต้น พบว่า สมาธิในศาสนาพุทธเถรวาทกับโยคะในศาสนาพราหมณ์-ฮินดู มีนัยที่เหมือนกันคือ เครื่องมือที่ใช้ในการควบคุมจิตให้ดำเนินอยู่ในทางแห่งกุศล โดยมีเป้าหมายคือการหมดสิ้นจากกิเลสอาสวะ ที่ต่างกันคือ สมาธิ มีความหมายถึงการบำเพ็ญเพียรทางจิตชั้นสูงเพื่อขจัด

กิเลส ส่วนโยคะ เป็นนัยทั่วไปเกี่ยวกับการฝึกกระบวนจิตประสานกับร่างกายให้เกิดความสมดุลเพื่อรองรับการฝึกปฏิบัติทางจิต

๔.๒ เปรียบเทียบประเภทของสมาธิกับโยคะ

จากการศึกษาประเภทของสมาธิในศาสนาพุทธเถรวาทและโยคะในศาสนาพราหมณ์-ฮินดู สามารถนำมาเปรียบเทียบให้เห็นความเหมือนและต่างกันดังนี้

๔.๒.๑ ประเภทของสมาธิในศาสนาพุทธเถรวาท

สมาธิคือความตั้งมั่นแห่งจิต จะว่าเป็นวิธีการฝึกจิตให้มีเป้าหมายคือการตัดกิเลส โดยเฉพาะเท่านั้นก็อาจจะมองว่าสูงเกินไป แม้นั้นจะเป็นเป้าหมายหลักที่พระพุทธองค์ทรงคาดหวังถึงภพนั้นก็มีการประยุกต์ใช้เพราะมีความยืดหยุ่นกับสภาวะของบุคคลได้ ในประเด็นนี้ผู้วิจัยจะกล่าวถึงประเภทของสมาธิในศาสนาพุทธเถรวาท

สรุปว่า สมาธิคือความตั้งมั่นแห่งจิต จำแนกเป็น ๔ ประเภท คือ ๑) แบ่งตามลักษณะ มีนัย ๒ นัย คือสมาธิอย่างเฉียด ๆ กับสมาธิแนบแน่น ๒) แบ่งตามหน้าที่ มีการกำจัดความฟุ้งอย่างต่ำอย่างกลาง และอย่างประณีต เป็นต้น ๓) แบ่งตามอาการที่ปรากฏตามอานูภาพและอารมณ์แห่งสมาธิที่เกิดขึ้นในขณะนั้น ๆ และ ๔) แบ่งตามเหตุที่ใกล้ คือแบ่งตามความสุขที่เกิดขึ้นจากองค์ฌาน

๔.๒.๒ ประเภทของโยคะในศาสนาพราหมณ์-ฮินดู

โยคะคือการหยุด พงฺกตติ หรือหยุดความเคลื่อนไหวของจิต การดับพงฺกตติต่าง ๆ ของจิตให้หมดไป โยคะเป็นทั้งศาสตร์ เป็นทั้งศิลป์ และเป็นทั้งปรัชญา เป็นศาสตร์ที่มนุษย์ทุกระดับชั้น ทุกเพศ ทุกวัยสามารถสัมผัสได้ทั้งร่างกายและจิตใจ เป็นวิธีการปฏิบัติที่มีความสำคัญเต็มไปด้วยคุณประโยชน์ และมีผลต่อชีวิตของมนุษย์ เนื่องจากโยคะเป็นการบริหารชีวิตให้กายและจิตมีความสมดุลกับธรรมชาติ การฝึกโยคะจะทำให้มนุษย์สามารถควบคุมจิตใจและร่างกายได้อย่างสมบูรณ์ การปฏิบัติโยคะจึงให้ผลดีทั้งร่างกายและจิตใจพร้อม ๆ ในปัจจุบันจึงได้มีการค้นคว้าวิจัยโยคะขึ้นอีกหลายสาขา เพื่อให้การฝึกโยคะตรงตามวัตถุประสงค์ที่ต้องการ แต่มีได้มุ่งเน้นเพื่อการเข้าถึงโมกษะ

สรุปว่า โยคะอันเป็นทั้งศาสตร์ ศิลป์ ปรัชญา ซึ่งมีมาแต่โบราณหลายพันปี จนถึงปัจจุบันก็ยังได้รับการยอมรับในวิธีการนำไปใช้ในหลายศาสนา โดยมีคำเรียกที่แตกต่างกันไป สามารถจำแนกได้เป็นประเภทใหญ่ ๆ ได้ คือ ๑) จำแนกตามแนววัตถุประสงค์ที่ศึกษา ซึ่งประกอบด้วย โยคะเป็นไปในทางปรัชญา และ โยคะเพื่อการบริการ ๒) จำแนกการปฏิบัติเพื่อถึงโมกษะหรือเข้าถึงพระพรหม ซึ่งสามารถแบ่งได้เป็น ๗ ประเภท คือ (๑) ราชโยคะ เป็นโยคะที่เน้นการเข้าฌานเพื่อทำให้เกิดสมาธิแนวทางปฏิบัติเพื่อทำให้แจ้งความแท้จริง (๒) ญาณโยคะ อาศัยปัญญาเป็นทางผ่านเพื่อเข้าถึงพระพรหม (๓) ภักติโยคะ คือการฝึกหัดให้เกิดความจงรักภักดีในพระพรหม (๔) กรรมโยคะ เป็นโยคะที่ถือการกระทำเป็นหลักโดยไม่หวัง (๕) มนตรโยคะ โยคะสาขานี้ถือเป็นการท่องมนต์เป็นสิ่งสำคัญ (๖) ลยโยคะ วิถีแห่งการสอนให้สลายอัตตาในอนันต และ (๗) ทรูโยคะ เป็นสาขาของโยคะที่ถือกายเป็นฐานแรกที่จะต้องบังคับควบคุมเพื่อสะกดแก้การบังคับจิตใจขั้นสูงต่อไป

ตารางที่ ๔.๒ เปรียบเทียบประเภทของสมาธิกับโยคะ

สมาธิในศาสนาพุทธเถรวาท	โยคะในศาสนาพราหมณ์-ฮินดู
สมาธิคือความตั้งมั่นแห่งจิต จำแนกเป็น ๔ ประเภท คือ ๑) แบ่งตามลักษณะ ๒) แบ่งตามหน้าที่ ๓) แบ่งตามอาการที่ปรากฏ ๔) แบ่งตามเหตุที่ใกล้	สามารถจำแนกได้เป็นประเภทใหญ่ ๆ ได้ คือ ๑) จำแนกตามแนววัตถุประสงค์ที่ศึกษา ๒) จำแนกการปฏิบัติเพื่อถึงโมกษะหรือเข้าถึงพระพรหม

จากตารางข้างต้น พบว่า ทั้งศาสนาพุทธเถรวาทและศาสนาพราหมณ์-ฮินดู จัดประเภทของสมาธิและโยคะออกเป็นประเภทใหญ่ ๆ คือการกำหนดประเภทตามความต้องการของผู้ปฏิบัติ ส่วนความแตกต่างกันนั้น ศาสนาพุทธเถรวาทจัดประเภทเป็น ๔ โดยแบ่งตามคุณลักษณะเป็นเบื้องต้น มีเป้าหมายเป็นที่สุด ส่วนศาสนาพราหมณ์-ฮินดู แบ่งตามวัตถุประสงค์ที่ศึกษาและการเข้าถึงเป้าหมายสูงสุดคือโมกษะ

๔.๓ เปรียบเทียบองค์ประกอบของสมาธิกับโยคะ

จากการศึกษาองค์ประกอบของสมาธิในศาสนาพุทธเถรวาทและโยคะในศาสนาพราหมณ์-ฮินดูสามารถนำมาเปรียบเทียบให้เห็นความเหมือนและต่างกันดังนี้

๔.๓.๑ องค์ประกอบของสมาธิในศาสนาพุทธเถรวาท

สมาธิในศาสนาพุทธเถรวาท เป็นการฝึกจิตให้ตั้งมั่นเพื่อบรรลุเป้าหมายสูงสุดทางทางศาสนาพุทธ ซึ่งในการฝึกจิตนั้น ต้องประกอบด้วยองค์คุณแห่งการฝึก คือ ฌาน คำว่า ฌาน เป็นศัพท์ภาษาบาลี หมายถึง การเพ่งพินิจ ครุ่นคิด เอาใจจดจ่อ อาจใช้ในความหมายทั่ว ๆ ไป คือ การจ้องดูหรือการครุ่นคิดถึงสิ่งนั้นสิ่งนี้ อาการที่จ้องหรือครุ่นคิดนี้ใช้ในรูปกริยาศัพท์ เรียกว่า ฌาน

สรุปองค์ประกอบของสมาธิมีหลักใหญ่ ๆ ๒ อย่างคือ (๑) ระดับของฌาน หมายถึง ขั้นตอนของการพัฒนาจิตให้มีคุณภาพแบ่งตามพระสูตรได้ ๔ ระดับ คือ ปฐมฌาน ทุตติยฌาน ตติยฌาน จตุตถฌาน (๒) องค์ธรรมในฌาน เรียกว่าองค์ฌาน หมายถึง องค์ธรรมหรือสิ่งที่เกิดขึ้นจากสมาธิที่แน่วแน่สนิทเป็นอัปนาสมาธิเป็นเครื่องกำหนดแยกฌานแต่ละขั้นออกจากกันให้รู้ว่าในภณินั้นเป็นฌานขั้นที่เท่าใดองค์ธรรมของฌานมี ๖ อย่าง ได้แก่ วิตก คือ ยกจิตขึ้นสู่อารมณ์เอาจิตจรดไว้กับอารมณ์, วิจาร คือ การประคองจิต เอาจิตเคล้าอารมณ์, ปีติ คือ ความอิ่มใจ, สุข คือ ความสุข ชั้นฌานสุข, สมาธิ คือ ความตั้งมั่นของจิตมีในฌานทุกชั้น, อุเบกขา คือ ความวางเฉยความมีใจเป็นกลาง

๔.๓.๒ องค์ประกอบของโยคะในศาสนาพราหมณ์-ฮินดู

โยคะเป็นระบบปรัชญาเก่าแก่ของอินเดีย ในคัมภีร์กฐะอุปนิษัท (Kaṭ ha Upaniṣad) ได้พูดถึงสภาวะอันสูงสุดของการปฏิบัติโยคะไว้ว่า เป็นเหมือนกับสภาวะที่เกิดจากอินทรีย์สัมผัส (sense) ที่เกิดจากจิตใจ และปัญญาอันรู้แจ้งเป็นสภาวะที่นำมาซึ่งความสงบนิ่ง (standstill) อย่างเป็นธรรมชาติการปฏิบัติโยคะผู้ปฏิบัติจะนำมาเป็นอุบายเพื่อให้จิตอยู่ในภวังค์ (trance) ในไมตรีอุปนิษัท

(Mai r Upanisad) ได้พูดถึงองค์ประกอบของโยคะ และศัพท์ทางวิชาการของโยคะปรัชญาโยคะของฤๅษีปตัญชลีสิ่งที่ปรากฏให้เห็นคือ ระบบปรัชญาโยคะของฤๅษีปตัญชลีในช่วงระยะเวลาแรก ๆ ของอุปนิษัทยังไม่เป็นระบบที่สมบูรณ์แบบ แม้ว่าในสมัยต่อ ๆ มา เราจะเห็นว่าปรัชญาโยคะ ของฤๅษีปตัญชลีมีการพัฒนาขึ้นเรื่อย ๆ ก็ตาม

สรุปว่าองค์ประกอบของโยคะได้แก่ การนิโรธพฤติกรรมของจิต โยคะคือ การหยุดพฤติกรรม หรือหยุดความเคลื่อนไหวของจิต และในทัศนะของปรัชญาโยคะ แบ่งจิตออกไปเป็น ๕ ระดับ เรียกว่าจิตตภูมิ คือ ๑) ระดับของจิตที่ต่ำที่สุด เรียกว่า กุชิปต ได้แก่จิตที่ซัดสายไปมาไม่หยุดนิ่ง เหมือนกระสวยทอหูก ๒) ระดับของจิตอันดับที่ ๒ เรียกว่า มูณะ ได้แก่จิตที่เชื่องซึมเป็นจิตตกต่ำ จะทำแต่ความชั่ว มีอวิชชาครอบงำ ๓) ระดับของจิตอันดับที่ ๓ เรียกว่า วิกุชิปตะ ได้แก่จิตที่ไม่หยุดนิ่งที่อารมณ์ใด ๆ ๔) ระดับจิตที่ ๔ เรียกว่า เอกากร ได้แก่จิตที่ยึดอารมณ์เดียว และ ๕) ระดับจิตที่ ๕ เรียกว่า นิรุทธา คือจิตที่ปราศจากพฤติกรรมใด ๆ ทั้งสิ้น

ตารางที่ ๔.๓ เปรียบเทียบองค์ประกอบของสมาธิกับโยคะ

สมาธิในศาสนาพุทธเถรวาท	โยคะในศาสนาพราหมณ์-ฮินดู
องค์ประกอบของสมาธิมีหลักใหญ่ ๆ ๒ อย่างคือ (๑) ระดับของฌาน หมายถึง ชั้นของการพัฒนาจิตให้มีคุณภาพ (๒) องค์ธรรมในฌาน หมายถึง องค์ธรรมหรือสิ่งที่เกิดขึ้นจากสมาธิที่แน่นแน้	แบ่งจิตออกไปเป็น ๕ ระดับ เรียกว่า จิตตภูมิคือ ๑) ระดับของจิตที่ต่ำที่สุด เรียกว่า กุชิปต ๒) ระดับของจิตอันดับที่ ๒ เรียกว่า มูณะ ๓) ระดับของจิตอันดับที่ ๓ เรียกว่า วิกุชิปตะ ๔) ระดับจิตที่ ๔ เรียกว่า เอกากร ๕) ระดับจิตที่ ๕ เรียกว่า นิรุทธา

จากตารางข้างต้น พบว่า ทั้งศาสนาพุทธเถรวาทและศาสนาพราหมณ์-ฮินดู ได้จัดองค์ประกอบเหมือนกันเพียงความระดับยากงานของการฝึกปฏิบัติ ส่วนสารัตถะแล้ว สมาธิในศาสนาพุทธเถรวาท กำหนดตามระดับขององค์ฌาน คือการพัฒนาจิตขั้นพื้นฐานมีการทำจิตให้แน่นแน้เป็นที่สุด ส่วนองค์ประกอบของโยคะในแบ่งตามระดับภูมิของจิตตั้งแต่ระดับต่ำสุดจนถึงระดับที่ ๕ เรียกว่า นิรุทธา ซึ่งมีนัยคล้ายนิพพานของพระพุทธศาสนา

๔.๔ เปรียบเทียบหลักการและวิธีการปฏิบัติสมาธิและฝึกโยคะ

จากการศึกษาหลักการและวิธีการปฏิบัติสมาธิในศาสนาพุทธเถรวาทและการโยคะในศาสนาพราหมณ์-ฮินดู สามารถนำมาเปรียบเทียบให้เห็นความเหมือนและต่างกันดังนี้

๔.๔.๑ หลักการและวิธีการปฏิบัติสมาธิในศาสนาพุทธเถรวาท

หลักและวิธีการปฏิบัติสมาธิในศาสนาพุทธเถรวาท มุ่งให้เกิดจิตตั้งมั่นเป็นอารมณ์เดียว เพราะจิตที่ตั้งมั่นย่อมสามารถน้อมไปพิจารณาสิ่งต่าง ๆ จนเกิดปัญญารู้แจ้งในสภาวะธรรม ในงานวิจัยนี้สงเคราะห์เข้าในหลักการปฏิบัติสมถะและวิปัสสนา แบ่งออกเป็น ๒ ด้าน คือ (๑) ด้านสมถยานิกสมาธิ (๒) ด้านวิปัสสนายานิกสมาธิ

จากการศึกษาหลักและวิธีการปฏิบัติสมาธิ แบ่งออกเป็น ๒ ด้าน คือ (๑) ด้านสมถยานิกสมาธิ เป็นหลักการและวิธีการปฏิบัติสมาธิที่สมถยานิกบุคคลผู้ปรารถนาจะบรรลุธรรม ควรพยายามเจริญฌานขึ้นใดขั้นหนึ่งในฌาน ๔ ก่อนเมื่อเข้าถึงฌานแล้วควรปฏิบัติให้คล่องแคล่วแล้วจึงใช้ฌานเป็นบาทในการเจริญวิปัสสนา เมื่อเจริญวิปัสสนา ถึงกำหนดรู้อารมณ์ที่ปรากฏชัดอันได้แก่นามธรรม คือ ฌานจิตตูปาทาในปัจจุบันขณะนั้น หทัยรูปอันเป็นที่ตั้งของจิต หรือรูปอย่างใดอย่างหนึ่งที่เกิดขึ้นกับจิต โดยอาศัยอารมณ์กรรมฐาน ๔๐ มีกสิณ เป็นต้น เป็นเครื่องมือในการควบคุมจิตให้เป็นสมาธิ และ (๒) ด้านวิปัสสนายานิกสมาธิ คือ การที่วิปัสสนายานิกบุคคลไม่เจริญอุปจารสมาธิหรืออัปนาสมาธิ แต่เริ่มเจริญวิปัสสนาโดยกำหนดรู้สภาวะธรรมที่เป็นรูปนามได้ทันที ต่อมาวิปัสสนาญาณย่อมเกิดขึ้นเมื่อวิปัสสนาญาณแก่กล้าขึ้นตั้งแต่อุทัพพญาณเป็นต้นไปแล้ว สมาธิก็จะตั้งมั่นกว่าเดิม อารมณ์ของวิปัสสนา เมื่อว่าโดยย่อคือ กาย เวทนา จิต ธรรม

๔.๔.๒ หลักการและวิธีการฝึกโยคะในศาสนาพราหมณ์-ฮินดู

คำสอนของคัมภีร์โยคสูตรมุ่งเพื่อฝึกฝนอบรมร่างกายประสาทสัมผัสและจิต ให้อยู่ภายใต้การควบคุมอย่างเข้มงวด โดยมีโมกษะหรือความหลุดพ้นจากความทุกข์เป็นจุดหมายปลายทาง หรืออีกนัยหนึ่งการปฏิบัติตามหลักคำสอนของโยคะมุ่งพอกจิตให้สะอาดจากกิเลสอาสวะเพื่อให้รู้แจ้งเห็นจริงในสัจธรรม เข้าถึงความหลุดพ้น จุดหมายของการปฏิบัติโยคะจึงมี ๒ นัย คือ ๑) เป็นไปเพื่อความเจริญแห่งสมาธิและ เพื่อการเสื่อมลงแห่งกิเลส ๒) เพื่อเป้าหมายสูงสุดคือ การเข้าถึงเขตแดนแห่งโลกุตระซึ่งในคัมภีร์ โยคสูตรเรียกว่า ไกวัลย์ (ไกวลย) ท่านโยคีได้ละกาลเทศะ และเข้าถึงภูมิอันปราศจากกาลและเทศะ นั่นคือ เมื่อท่านได้ผ่านพ้นไปจากกาลและเทศะแล้วท่านก็เป็นอันเข้าถึงอัมพรชัยตสมาธินั้นเอง ซึ่งเป็นเสมือนประตูนำเข้าไปในไกววัลย์ภูมิ เป็นที่สุดแห่งโยคะ ที่สุดแห่งการปฏิบัติ ที่สุดแห่งการเดินทาง

สรุปได้ว่า โยคะมุ่งไปในการฝึกจิตให้สงบ และบรรลุถึงความหลุดพ้น คือ ไกวัลย์เป็นเป้าหมายสูงสุดนั้น ด้านการปฏิบัติ โยคีจะต้องปฏิบัติผ่านขั้นต้น ๆ เรียกว่า อัษฎางคโยคะ มีขั้นตอนการปฏิบัติ ๘ ประการตามลำดับเสียก่อนคือ ยมะ นิยมะ อาสนะ ปรัตยาหาระ ปราณายามะ ชารณายานะ และ สมาธิ จึงจะบรรลุเป้าหมายได้ ด้านความมุ่งหมาย ของการฝึกโยคะนั้น มี ๒ ประการคือ ๑) เป็นไปเพื่อความเจริญของสมาธิและ เพื่อความเสื่อมลงของกิเลส ๒) เพื่อเป้าหมายสูงสุด คือ การเข้าถึงเขตแดนแห่งโลกุตระ ซึ่งเรียกว่า ไกวัลย์ ด้านผลที่ได้รับ ผู้ปฏิบัติโยคะอย่างจริงจังย่อมให้ผลได้ ๒ ประการ คือ ๑) ผลที่เป็นโลกียะ อันเป็นผลในเรื่องอิทธิฤทธิ์ คือการมีอำนาจเหนือโลก และ ๒) ผลที่เป็นโลกุตระ คือความสุขที่ยั่งยืน อยู่ในไกววัลย์ภูมิ เป็นอันได้บรรลุถึงนิโรธในที่สุด หลักปฏิบัติ ๕ ข้อ ข้างต้นคือ ยมะ การงดเว้น นิยมะ การปลุกฝังนิสัยที่ดี อาสนะ การฝึกหัดร่างกายให้อยู่ในท่าที่เหมาะสม ปราณายามะ ควบคุมลมหายใจ และ ปรัตยาหาระ ควบคุมอินทรีย์ ทั้งหมดนี้ถือว่า เป็นการช่วยเหลือสนับสนุนโยคะภายนอก (พาหิริงคสาธนะ) ๓ ข้อสุดท้ายคือ ชารณา การเพ่งจิตให้อยู่กับอารมณ์ของสมาธิ ฌยานะ การเข้าฌาน และสมาธิ จิตตั้งเป็นเอกัคคตา ๓ ข้อนี้ เป็นการสนับสนุนโยคะภายใน (อันตรริงคสาธนะ) เพราะสัมพันธ์กันโดยตรงกับสมาธิหรือโยคะ โดยหลักโยคะ ๘ ประการที่เรียกว่า อัษฎางคโยคะ นี้เป็นข้อปฏิบัติเบื้องต้นส่งผลสู่เป้าหมายที่โยคีต้องการ

ตารางที่ ๔.๔ เปรียบเทียบหลักการและวิธีการปฏิบัติสมาธิและฝึกโยคะ

สมาธิในศาสนาพุทธเถรวาท	โยคะในศาสนาพราหมณ์-ฮินดู
แบ่งออกเป็น ๒ ด้าน คือ (๑) ด้านสมถยานิกสมาธิ (๒) ด้านวิปัสสนายานิกสมาธิ	มี ๒ ประการ คือ ๑) เป็นไปเพื่อความเจริญของสมาธิ ๒) เพื่อเป้าหมายสูงสุด คือ การเข้าถึงเขตแดนแห่งโลกุตระ

จากตารางข้างต้น พบว่า หลักการและวิธีการปฏิบัติสมาธิในศาสนาพุทธเถรวาทกับการฝึกโยคะในศาสนาพราหมณ์-ฮินดู มีนัยที่เหมือนกันคือการฝึกจิตเพื่อเข้าสู่เป้าหมายสูงสุดแห่งชีวิต ส่วนที่ต่างกันคือ สมาธิมีวิธีการปฏิบัติ ๒ แบบที่เรียกว่าการเจริญสมถะแล้วยกจิตขึ้นสู่วิปัสสนาภายหลัง และการเจริญวิปัสสนาล้วนเพื่อก้าวเข้าสู่เป้าหมายสูงสุดคือพระนิพพาน ส่วนโยคะมีวิธีปฏิบัติเพื่อการเจริญสติประจำวันทั่วไป และวิธีปฏิบัติเพื่อเข้าถึงพรหมแดนแห่งโลกุตระ

๔.๕ เปรียบเทียบประโยชน์และผลสำเร็จของสมาธิกับโยคะ

จากการศึกษาประโยชน์และผลสำเร็จของสมาธิในศาสนาพุทธเถรวาทและโยคะในศาสนาพราหมณ์-ฮินดู สามารถนำมาเปรียบเทียบให้เห็นความเหมือนและต่างกันได้ดังนี้

๔.๕.๑ ประโยชน์และผลสำเร็จของสมาธิในศาสนาพุทธเถรวาท

การใช้สมาธิอย่างถูกต้อง ก็เพื่อให้จิตพร้อมที่จะใช้ปัญญาเมื่อทำถูกต้องตามแนวทางที่สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ ย่อมก่อนให้เกิดประโยชน์และผลสำเร็จ สมาธิที่สืลทำให้เกิดขึ้น ย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก ปัญญาที่สมาธิทำให้เกิดขึ้นย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก จิตที่ปัญญาทำให้เกิดขึ้นย่อมหลุดพ้นโยชอบจากอาสวะทั้งหลาย คือ กามาสวะ ภวาสวะ อวิชชาสวะ ซึ่งประโยชน์และผลสำเร็จของสมาธิ จึงจำแนกได้เป็น ๒ ประการ คือ ประโยชน์และผลสำเร็จสูงสุด และประโยชน์และผลสำเร็จทางอ้อม

สรุปได้ว่า การเจริญสมาธิในทางพระพุทธศาสนา ได้ประโยชน์สูงสุดคือพ้นทุกข์ หรือพระนิพพาน และได้อภิญญา ๖ หรือถ้าหากต้องการสมาบัติก็พัฒนาขึ้นไปได้จากฌาน ๔ เป็นอรุพฌาน ๔ เรียกว่าสมาบัติ ๘ ตามความต้องการได้ ประโยชน์และผลสำเร็จของสมาธิมีสาระสำคัญใหญ่ ๆ ๒ ประการ ได้แก่ ๑) ประโยชน์และผลสำเร็จสูงสุด คือ ผลที่เป็นทางสมถะ และผลที่เป็นทางวิปัสสนา ๒) ประโยชน์และผลสำเร็จทางอ้อม

๔.๕.๒ ประโยชน์และผลสำเร็จของโยคะในศาสนาพราหมณ์-ฮินดู

แนวทางปฏิบัติและพิธีกรรมต่าง ๆ ของศาสนาพราหมณ์ - ฮินดู ได้มีการแก้ไขปรับปรุงมาโดยลำดับ เพื่อให้เกิดศาสนาสามารถปรับตัวเข้ากับยุคสมัยได้ ดังนั้นจึงทำให้เป็นศาสนาที่มีความเก่าแก่ ผู้ที่ปฏิบัติตามแนวทางของโยคะจึงมีมากขึ้น และผู้ที่ปฏิบัติอย่างจริงจังและถูกต้องตามแนวทางที่สุดของการทำตามแนวคำสอนนั้น ย่อมส่งผลให้ได้รับประโยชน์และผลสำเร็จหลายประการ ไม่ว่าจะเป็นประโยชน์และผลสำเร็จสูงสุด หรือ ประโยชน์และผลสำเร็จทางอ้อม

๑) **ผลประโยชน์และผลสำเร็จสูงสุด** คือ มุ่งให้ผู้ปฏิบัติโยคะเพื่อการหลุดพ้นจากกิเลสทั้งปวง จนกระทั่งถึงจุดหมายสูงสุดของโยคะ คือ การบรรลุโมกษะ หรือไภวรัลย์ ดังนั้น ผลที่เกิดจากการปฏิบัติโยคะ สามารถให้ผลประโยชน์สูงสุดได้ ๒ ประการ คือ ๑) ผลที่เป็นโลกียะ คือ อำนาจเหนือโลก และ ๒) ผลที่เป็นเขตแดนแห่งโลกุตระ

๒) **ประโยชน์และผลสำเร็จทางอ้อม** คือ การบริหารกายแบบโยคะเป็นศาสตร์หนึ่งที่ได้รับการยอมรับเป็นวงกว้างว่า ยังช่วยให้ผู้ปฏิบัติบรรลุถึงสุขภาวะอันครอบคลุมทั้งร่างกาย จิต อารมณ์ สังคมและจิตวิญญาณ ด้วยเหตุเพราะกระบวนการฝึกโยคะนำไปสู่การปล่อยวาง ทำให้เกิดสันติสุขในจิตใจ เช่น ด้านการเสริมสร้างสุขภาพทางกาย ด้านการส่งเสริมให้สมาธิดีขึ้น ด้านการดำเนินชีวิตประจำวัน ช่วยแก้ไขความผิดปกติของร่างกาย ช่วยฝึกการกระจายน้ำหนัก ช่วยเพิ่มความสามารถในการทรงตัวเพราะท่าโยคะหลายท่า เช่น ท่าภูเขา

สรุปได้ว่า ปรัชญาโยคะ มุ่งให้ผู้ปฏิบัติโยคะเพื่อการหลุดพ้นจากกิเลสทั้งปวง จนกระทั่งถึงจุดหมายสูงสุดของโยคะ คือ การบรรลุโมกษะ สามารถให้ผลประโยชน์สูงสุดได้ ๒ ประการ คือ ๑) ผลประโยชน์สูงสุด และ ๒) ผลประโยชน์ผลสำเร็จทางอ้อม นอกจากนี้โยคะมุ่งไปในการฝึกจิตให้สงบ ยังส่งผลให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นส่วนผลประโยชน์และผลสำเร็จทางอ้อม ช่วยด้านการเสริมสร้างสุขภาพทางกาย ด้านการส่งเสริมให้สมาธิดีขึ้น ด้านการดำเนินชีวิตประจำวันช่วยผ่อนคลายและลดความตึงเครียด ช่วยเพิ่มความสามารถในการทรงตัวและการรักษาสมดุลของร่างกาย

ตารางที่ ๔.๕ เปรียบเทียบประโยชน์และผลสำเร็จของสมาธิกับโยคะ

สมาธิในศาสนาพุทธเถรวาท	โยคะในศาสนาพราหมณ์-ฮินดู
๑) ประโยชน์และผลสำเร็จสูงสุด คือ ผลที่เป็นทางสมณะ และผลที่เป็นทางวิปัสสนา	สามารถให้ผลประโยชน์สูงสุดได้ ๒ ประการ คือ
๒) ประโยชน์และผลสำเร็จทางอ้อม	๑) ผลประโยชน์สูงสุด ๒) ผลประโยชน์ผลสำเร็จทางอ้อม

จากตารางข้างต้น พบว่า ทั้งสมาธิในศาสนาพุทธเถรวาทและโยคะในศาสนาพราหมณ์-ฮินดู มีผลคือการเข้าถึงเป้าหมายสูงสุดในทางศาสนาด้วยวิปัสสนาและผลประโยชน์ทางอ้อมเหมือนกัน ส่วนที่ต่างกัน คือ สมาธิในทางศาสนาพุทธเถรวาทมุ่งเป้าหมายเพื่อบรรลุการหลุดพ้นจากกิเลสอาสวะที่เรียกว่า นิพพาน ส่วนโยคะในศาสนาพราหมณ์-ฮินดูมีเป้าหมายสูงสุดคือไภวรัลย์

๔.๖ สรุป

จากการเปรียบเทียบความเหมือนและความต่างระหว่างสมาธิในศาสนาพุทธเถรวาทและโยคะในศาสนาพราหมณ์-ฮินดู ในประเด็นความหมายและความสำคัญ ประเภท องค์ประกอบ หลัก และวิธีการปฏิบัติสมาธิ และประโยชน์และผลสำเร็จของสมาธิ สรุปได้ดังต่อไปนี้

สมาธิในศาสนาพุทธเถรวาทกับโยคะในศาสนาพราหมณ์-ฮินดู มีนัยที่เหมือนกันคือเครื่องมือที่ใช้ในการควบคุมจิตให้ดำเนินอยู่ในทางแห่งกุศล โดยมีเป้าหมายคือการหมดสิ้นจากกิเลสอาสวะ ที่ต่างกันคือ สมาธิ มีความหมายถึงการบำเพ็ญเพียรทางจิตชั้นสูงเพื่อขจัดกิเลส ส่วนโยคะเป็นนัยทั่วไปเกี่ยวกับการฝึกกระบวนการจิตประสานกับร่างกายให้เกิดความสมดุลเพื่อรองรับการฝึกปฏิบัติทางจิต

ทั้งศาสนาพุทธเถรวาทและศาสนาพราหมณ์-ฮินดู จัดประเภทของสมาธิและโยคะออกเป็นประเภทใหญ่ ๆ คือการกำหนดประเภทตามความต้องการของผู้ปฏิบัติ ส่วนความแตกต่างกันนั้น ศาสนาพุทธเถรวาทจัดประเภทเป็น ๔ โดยแบ่งตามคุณลักษณะเป็นเบื้องต้น มีเป้าหมายเป็นที่สุด ส่วนศาสนาพราหมณ์-ฮินดู แบ่งตามวัตถุประสงค์ที่ศึกษาและการเข้าถึงเป้าหมายสูงสุดคือโมกษะ

ทั้งศาสนาพุทธเถรวาทและศาสนาพราหมณ์-ฮินดู ได้จัดองค์ประกอบเหมือนกันเพียงความระดับยากงานของการฝึกปฏิบัติ ส่วนสารัตถะแล้ว สมาธิในศาสนาพุทธเถรวาท กำหนดตามระดับขององค์ฌาน คือการพัฒนาจิตขั้นพื้นฐานมีการทำจิตให้แน่วแน่เป็นที่สุด ส่วนองค์ประกอบของโยคะในแบ่งตามระดับภูมิของจิตตั้งแต่ระดับต่ำสุดจนถึงระดับที่ ๕ เรียกว่า นิรุทธา ซึ่งมีนัยคล้ายนิพพานของพระพุทธศาสนา

หลักการและวิธีการปฏิบัติสมาธิในศาสนาพุทธเถรวาทกับการฝึกโยคะในศาสนาพราหมณ์-ฮินดู มีนัยที่เหมือนกันคือการฝึกจิตเพื่อเข้าสู่เป้าหมายสูงสุดแห่งชีวิต ส่วนที่ต่างกันคือสมาธิมีวิธีการปฏิบัติ ๒ แบบที่เรียกว่าการเจริญสมถะแล้วยกจิตขึ้นสู่วิปัสสนาภายหลัง และการเจริญวิปัสสนาล้วนเพื่อก้าวเข้าสู่เป้าหมายสูงสุดคือพระนิพพาน ส่วนโยคะมีวิธีปฏิบัติเพื่อการเจริญสติประจำวันทั่วไป และวิธีปฏิบัติเพื่อเข้าถึงพรหมแดนแห่งโลกุตระ

ทั้งสมาธิในศาสนาพุทธเถรวาทและโยคะในศาสนาพราหมณ์-ฮินดู มีผลคือการเข้าถึงเป้าหมายสูงสุดในทางศาสนาด้วยวิปัสสนาและผลประโยชน์ทางอ้อมเหมือนกัน ส่วนที่ต่างกัน คือสมาธิในทางศาสนาพุทธเถรวาทมุ่งเป้าหมายเพื่อบรรลুকการหลุดพ้นจากกิเลสอาสวะที่เรียกว่า นิพพาน ส่วนโยคะในศาสนาพราหมณ์-ฮินดูมีเป้าหมายสูงสุดคือไกลวัลย์

บทที่ ๕

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

จากการศึกษาเปรียบเทียบสมาธิในศาสนาพุทธเถรวาทกับโยคะศาสนาพราหมณ์-ฮินดูนั้น ผู้วิจัยได้ตั้งวัตถุประสงค์ของการวิจัยไว้ ๓ ประการคือ (๑) เพื่อศึกษาสมาธิในศาสนาพุทธเถรวาท (๒) เพื่อศึกษาโยคะในศาสนาพราหมณ์-ฮินดู และ (๓) เพื่อเปรียบเทียบสมาธิในศาสนาพุทธเถรวาทกับโยคะในศาสนาพราหมณ์-ฮินดู ในประเด็นความหมายและความสำคัญ ประเภท องค์ประกอบ หลักและวิธีการปฏิบัติสมาธิและโยคะ และประโยชน์และผลสำเร็จของสมาธิและสมาธิ ซึ่งการศึกษานี้เป็นการศึกษาเชิงเอกสาร เปรียบเทียบข้อมูลเชิงพรรณนา

๕.๑ สรุปผลการวิจัย

จากการศึกษาเปรียบเทียบสมาธิในศาสนาพุทธเถรวาทกับโยคะศาสนาพราหมณ์-ฮินดูนั้น สรุปผลการวิจัยได้ดังนี้

วัตถุประสงค์ที่ ๑ พบว่า สมาธิ หมายถึง การกำหนดจิตให้อยู่ในอารมณ์ปกติ ไม่ให้อารมณ์ซัดส่ายไปในทางอกุศล เป็นการกระทำจิตให้ตั้งมั่นเพื่อเป้าหมายคือการขจัดกิเลสที่นอนเนื่องอยู่ในสันดาน โดยมีเป้าหมายสูงสุดคือการหมดสิ้นจากกิเลสอาสวะทั้งมวล โดยสมาธินั้นมีองค์ประกอบใหญ่ ๆ ๒ อย่างคือ (๑) ระดับของฌาน หมายถึง ชั้นของการพัฒนาจิตให้มีคุณภาพแบ่งตามพระสูตรได้ ๔ ระดับ คือ ปฐมฌาน ทุตติยฌาน ตติยฌาน จตุตถฌาน (๒) องค์ธรรมในฌาน เรียกว่าองค์ฌาน หมายถึง องค์ธรรมหรือสิ่งที่เกิดขึ้นจากสมาธิที่แน่วแน่มั่นเป็นอุปนาสมาธิเป็นเครื่องกำหนดแยกฌานแต่ละชั้นออกจากกันให้รู้ว่าในกรณีนั้นเป็นฌานชั้นที่เท่าใดองค์ธรรมของฌานมี ๖ อย่าง ได้แก่ วิตก คือ ยกจิตขึ้นสู่อารมณ์เอาจิตจรดไว้กับอารมณ์, วิจารณ์ คือ การประคองจิต เอาจิตเคล้าอารมณ์, ปีติ คือ ความอิ่มใจ, สุข คือ ความสุข ชั้นฌานสุข, สมาธิ คือ ความตั้งมั่นของจิตมีในฌานทุกชั้น, อุเบกขา คือ ความวางเฉยความมีใจเป็นกลาง

หลักและวิธีการปฏิบัติสมาธิ แบ่งออกเป็น ๒ ด้าน คือ (๑) ด้านสมถยานิกสมาธิ เป็นหลักการและวิธีการปฏิบัติสมาธิที่สมถยานิกบุคคลผู้ปรารถนาจะบรรลุธรรม ควรพยายามเจริญฌานขึ้นใดชั้นหนึ่งในฌาน ๔ ก่อนเมื่อเข้าถึงฌานแล้วควรปฏิบัติให้คล่องแคล่วแล้วจึงใช้ฌานเป็นบาทในการเจริญวิปัสสนา เมื่อเจริญวิปัสสนา ถึงกำหนดรู้อารมณ์ที่ปรากฏชัดอันได้แก่นามธรรม คือ ฌานจิตตูปาทในปัจจุบัณขณะนั้น หทัยรูปอันเป็นที่ตั้งของจิต หรือรูปอย่างใดอย่างหนึ่งที่เกิดขึ้นกับจิต โดยอาศัยอารมณ์กรรมฐาน ๔๐ มีกสิณ เป็นต้น เป็นเครื่องมือในการควบคุมจิตให้เป็นสมาธิ และ (๒) ด้านวิปัสสนายานิกสมาธิ คือ การที่วิปัสสนายานิกบุคคลไม่เจริญอุปปาสนาสมาธิหรืออุปนาสมาธิแต่เริ่มเจริญวิปัสสนาโดยกำหนดรู้สภาวะธรรมที่เป็นรูปนามได้ทันที ต่อมาวิปัสสนาญาณย่อมเกิดขึ้น

เมื่อวิปัสสนาญาณแก่กล้าขึ้นตั้งแต่อุท্থัพพญาณเป็นต้นไปแล้ว สมาธิก็จะตั้งมั่นกว่าเดิม อารมณ์ของวิปัสสนา เมื่อว่าโดยย่อคือ กาย เวทนา จิต ธรรม

การเจริญสมาธิในทางพระพุทธศาสนา ได้ประโยชน์สูงสุดคือพันทุกข์ หรือพระนิพพาน และได้อภิญญา ๖ หรือถ้าหากต้องการสมาบัติก็พัฒนาขึ้นไปได้จากฌาน ๔ เป็นรูปฌาน ๔ เรียกว่าสมาบัติ ๘ ตามความต้องการได้ ประโยชน์และผลสำเร็จของสมาธิมีสาระสำคัญใหญ่ ๆ ๒ ประการ ได้แก่ ๑) ประโยชน์และผลสำเร็จสูงสุด คือ ผลที่เป็นทางสมถะ และผลที่เป็นทางวิปัสสนา ๒) ประโยชน์และผลสำเร็จทางอ้อม

วัตถุประสงค์ที่ ๒ พบว่า โยคะเป็นภาษาสันสกฤต หมายถึงการเทียมแอก การผูกมัด การประกอบ ติดต่อกัน การควบคุมบังคับการเคลื่อนไหวของจิตให้สงบนิ่ง การรวมกาย จิต วิญญาณให้เกิดความเป็นหนึ่ง อันเป็นทั้งศาสตร์ ศิลป์ ปรัชญา สามารถจำแนกได้เป็นประเภทใหญ่ ๆ ได้ คือ ๑) จำแนกตามแนววัตถุประสงค์ที่ศึกษา ได้แก่ โยคะเป็นไปในทางปรัชญา และ โยคะเพื่อการบริการ ๒) จำแนกการปฏิบัติเพื่อถึงโมกษะหรือเข้าถึงพระพรหม ซึ่งสามารถแบ่งได้เป็น ๗ ประเภท คือ ราชาโยคะ ญาณะโยคะ ภักติโยคะ กรรมโยคะ มนตรโยคะ ลยโยคะ หฐโยคะ และโยคะมุ่งไปในการฝึกจิตให้สงบ และบรรลุถึงความหลุดพ้น คือไภวาลยะเป็นเป้าหมายสูงสุดนั้น ด้านการปฏิบัติ โยคีจะต้องปฏิบัติผ่านขั้นต้น ๆ เรียกว่า อัษฎางคโยคะ มีขั้นตอนการปฏิบัติ ๘ ประการ จึงจะบรรลุเป้าหมายได้ ด้านความมุ่งหมาย ของการฝึกโยคะนั้น มี ๒ ประการ คือ ๑) เพื่อให้สมาธิเจริญขึ้น ส่งผลให้เกิดการเสื่อมลงของกิเลส และ ๒) เพื่อเป้าหมายสูงสุด คือ การเข้าถึงเขตแดนแห่งโลกุตระ คือไภวาลยะ ด้านผลที่ได้รับ ผู้ปฏิบัติโยคะอย่างจริงจังย่อมส่งผลได้ ๒ ประการ คือ ๑) ผลที่เป็นโลกิยะ อันเป็นผลในเรื่องอิทธิฤทธิ์ คือการมีอำนาจเหนือโลกต่าง ๆ และ ๒) ผลที่เป็นโลกุตระ โยคีก็จะได้ดำรงสถิตอยู่ในไภวาลยะภูมิ ก็เป็นอันได้บรรลุถึงนิโรธในที่สุดด้านองค์ประกอบของโยคะอันได้แก่ การนิโรธ พหุตติ ของจิต โยคะ คือ การหยุดพหุตติ หรือหยุดความเคลื่อนไหวของจิต ด้านการปฏิบัติ ในขั้นตอนการปฏิบัติ ทั้ง ๘ กล่าว “อัษฎางคโยคะ” คือ ยมะนियมะ อาสนะ ปราณายามะ ปรัตยาหาระ ธารณา ธานะ และสมาธิ หลักปฏิบัติ ๕ ข้อ ข้างต้นคือยมะ การงดเว้น นियมะ การปลุกฝังนิสัยที่ดี อาสนะ การฝึกหัดร่างกายให้อยู่ในท่าที่เหมาะสมปราณายามะ การควบคุมลมหายใจ และปรัตยาหาระ การควบคุมอินทรีย์ ทั้งหมดนี้ถือว่า เป็นการช่วยเหลือสนับสนุนโยคะภายนอก (พาหิริงคสาธนะ) ๓ ข้อสุดท้ายคือ ธารณา การเพ่งจิตให้อยู่กับอารมณ์ของสมาธิ ธานะ การเข้าฌาน และสมาธิ จิตตั้งเป็นเอกัคคตา ทั้ง ๓ ข้อนี้ เป็นการช่วยเหลือสนับสนุนโยคะภายใน (อันตรังคสาธนะ) ผู้ปฏิบัติโยคะเพื่อการหลุดพ้นจากกิเลสทั้งปวง สามารถให้ผลประโยชน์จากการปฏิบัติโยคะได้ ๒ ประการ คือ ๑) ผลประโยชน์สูงสุด และ ๒) ผลที่เป็นโลกุตระ ส่วนผลประโยชน์และผลสำเร็จทางอ้อม ช่วยด้านการเสริมสร้างสุขภาพทางกาย ด้านการส่งเสริมให้สมาธิดีขึ้น ด้านการดำเนินชีวิตประจำวันช่วยผ่อนคลายและลดความตึงเครียด ช่วยเพิ่มความสามารถในการทรงตัวและการรักษาสมดุลของร่างกาย ซึ่งจะทำให้ผู้นั้นมีความสุขในการดำเนินชีวิตของตนอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

วัตถุประสงค์ที่ ๓ พบว่า จากการเปรียบเทียบความเหมือนและความต่างระหว่างสมาธิในศาสนาพุทธเถรวาทและโยคะในศาสนาพราหมณ์-ฮินดู ในประเด็นความหมายและความสำคัญ ประเภท องค์ประกอบ หลักและวิธีการปฏิบัติสมาธิ และประโยชน์และผลสำเร็จของสมาธิ พบว่า

สมาธิในศาสนาพุทธเถรวาทกับโยคะในศาสนาพราหมณ์-ฮินดู มีนัยที่เหมือนกันคือ เครื่องมือที่ใช้ในการควบคุมจิตให้ดำเนินอยู่ในทางแห่งกุศล โดยมีเป้าหมายคือการหมดสิ้นจากกิเลสอาสวะ ที่ต่างกันคือ สมาธิ มีความหมายถึงการบำเพ็ญเพียรทางจิตชั้นสูงเพื่อขจัดกิเลส ส่วนโยคะเป็นนัยทั่วไปเกี่ยวกับการฝึกกระบวนจิตประสานกับร่างกายให้เกิดความสมดุลเพื่อรองรับการฝึกปฏิบัติทางจิต

ทั้งศาสนาพุทธเถรวาทและศาสนาพราหมณ์-ฮินดู จัดประเภทของสมาธิและโยคะ ออกเป็นประเภทใหญ่ ๆ คือการกำหนดประเภทตามความต้องการของผู้ปฏิบัติ ส่วนความแตกต่างกันนั้น ศาสนาพุทธเถรวาทจัดประเภทเป็น ๔ โดยแบ่งตามคุณลักษณะเป็นเบื้องต้น มีเป้าหมายเป็นที่สุด ส่วนศาสนาพราหมณ์-ฮินดู แบ่งตามวัตถุประสงค์ที่ศึกษาและการเข้าถึงเป้าหมายสูงสุดคือโมกษะ

ทั้งศาสนาพุทธเถรวาทและศาสนาพราหมณ์-ฮินดู ได้จัดองค์ประกอบเหมือนกันเพียงความระดับยากงานของการฝึกปฏิบัติ ส่วนสารัตถะแล้ว สมาธิในศาสนาพุทธเถรวาท กำหนดตามระดับขององค์ฌาน คือการพัฒนาจิตขั้นพื้นฐานมีการทำจิตให้แน่วแน่เป็นที่สุด ส่วนองค์ประกอบของโยคะในแบ่งตามระดับภูมิของจิตตั้งแต่ระดับต่ำสุดจนถึงระดับที่ ๕ เรียกว่า นิรุทธา ซึ่งมีนัยคล้ายนิพพานของพระพุทธศาสนา

หลักการและวิธีการปฏิบัติสมาธิในศาสนาพุทธเถรวาทกับการฝึกโยคะในศาสนาพราหมณ์-ฮินดู มีนัยที่เหมือนกันคือการฝึกจิตเพื่อเข้าสู่เป้าหมายสูงสุดแห่งชีวิต ส่วนที่ต่างกันคือสมาธิมีวิธีการปฏิบัติ ๒ แบบที่เรียกว่าการเจริญสมถะแล้วยกจิตขึ้นสู่วิปัสสนาภายหลัง และการเจริญวิปัสสนาล้วนเพื่อก้าวเข้าสู่เป้าหมายสูงสุดคือพระนิพพาน ส่วนโยคะมีวิธีปฏิบัติเพื่อการเจริญสติประจำวันทั่วไป และวิธีปฏิบัติเพื่อเข้าถึงพรหมแดนแห่งโลกุตระ

ทั้งสมาธิในศาสนาพุทธเถรวาทและโยคะในศาสนาพราหมณ์-ฮินดู มีผลคือการเข้าถึงเป้าหมายสูงสุดในทางศาสนาด้วยวิปัสสนาและผลประโยชน์ทางอ้อมเหมือนกัน ส่วนที่ต่างกัน คือสมาธิในทางศาสนาพุทธเถรวาทมุ่งเป้าหมายเพื่อบรรลুকการหลุดพ้นจากกิเลสอาสวะที่เรียกว่า นิพพาน ส่วนโยคะในศาสนาพราหมณ์-ฮินดูมีเป้าหมายสูงสุดคือโมกษะ

๕.๒ ข้อเสนอแนะ

จากการศึกษาเปรียบเทียบสมาธิในศาสนาพุทธเถรวาทกับโยคะในศาสนาพราหมณ์-ฮินดู มีข้อเสนอแนะดังกล่าวนี้

๕.๒.๑ ข้อเสนอแนะทั่วไป

ควรมีการนำหลักการฝึกสมาธิในศาสนาพุทธเถรวาทกับการฝึกโยคะในศาสนาพราหมณ์-ฮินดู ไปประยุกต์ใช้ในทำงานด้วยสติ อันเป็นฐานแห่งการทำงานที่ก่อให้เกิดประสิทธิภาพทั้งแก่บุคคลองค์กรที่เป็นหน่วยของการสร้างสรรค์ผลงาน และเกิดประสิทธิภาพแก่งานนั้น ๆ

๕.๒.๒ ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

๑) ควรมีการศึกษาคุณค่าของการเจริญสมาธิในศาสนาพุทธเถรวาทกับการฝึกโยคะ ศาสนาพราหมณ์-ฮินดู อันมีผลต่อประสิทธิภาพการทำงานขององค์กรหลักทางสังคม เช่น หน่วยงานราชการ เทศบาลตำบล องค์กรบริหารส่วนจังหวัด เป็นต้น

๒) ควรมีการศึกษาผลกระทบจากการฝึกสมาธิตามหลักของศาสนาพุทธเถรวาทกับการฝึกจิตของศาสนาอื่น ๆ เป็นกรณีศึกษา อันจะเป็นประโยชน์ในการนำไปใช้ในการบริหารชีวิตประจำวันได้ต่อไป

บรรณานุกรม

๑. ภาษาไทย

ก. ข้อมูลปฐมภูมิ

ปตัณฺชสี. โยคสูตรฉบับภาษาสันสกฤต. อินเดีย: การตีพิมพ์, ม.ป.ป.

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ปี ๒๕๐๐.

กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.

_____. พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร :
โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

ข. ข้อมูลทุติยภูมิ

(๑) หนังสือ

คณาจารย์สำนักพิมพ์เชียงใหม่. หนังสือเรียนมัธยมศึกษาชั้นตรี ฉบับมาตรฐาน บูรณาการชีวิต วิชา
ธรรมวิภาค. กรุงเทพมหานคร : เชียงเชียงใหม่, ๒๕๔๙.

ชุตินา วงษ์สวัสดิ์. โยคะอาสนะ ๓๐ นาที. กรุงเทพมหานคร: บริษัท พรินต์ติ้งกรุ๊ป จำกัด, ๒๕๔๘.

ปรมังสา โยคานันทะ. โยคะแห่งภควัทคีตา. แปลโดย Self – Realization Fellowship.
กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัดภาพพิมพ์, ๒๕๕๙.

พระ ดร.ดับบลิว ราหุล. พระพุทธเจ้าทรงสอนอะไร. แปลโดย รศ.ชูศักดิ์ ทิพย์เกษร และคณะ.

พิมพ์ครั้งที่ ๗. กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑.

พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ). เพชรในดวงใจ. พิมพ์ครั้งที่ ๗. กรุงเทพมหานคร:โรง
พิมพ์พิทักษ์อักษร, ๒๕๑๐.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม. พิมพ์ครั้งที่ ๓๐.
กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ผลิธัมม์, ๒๕๕๘.

_____. พุทธธรรม ฉบับขยายความ. พิมพ์ครั้งที่ ๓๔. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ผลิธัมม์,
๒๕๕๕.

_____. พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์. พิมพ์ครั้งที่ ๑๗. กรุงเทพมหานคร : โรง
พิมพ์พระพุทธศาสนาของธรรมสภา, ๒๕๕๔.

พระ ญาณติโลก. The word of the Buddha. แปลโดย แผนกวิชาการ คณะกรรมการบริหาร
กรรมการนิสิต มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณ
ราชวิทยาลัย, ๒๕๒๐.

พระมหาสม สุมน โดร. **ศึกษาเปรียบเทียบพระศนะคุณค่าชีวิตของมนุษย์ในลัทธิฮินดูและใน**

พระพุทธศาสนา. กรุงเทพมหานคร : นิลนาราการพิมพ์, ๒๕๓๗.

พิน ดอกบัว. **ศาสนาเปรียบเทียบ.** พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร : ไสภณการพิมพ์, ๒๕๔๙.

ละเอียด ศิลาน้อย. **โยคะน้ำพุแห่งดรณภาพ.** กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ดอกหญ้า, ๒๕๔๔.

สุจิตรา อ่อนค้อม. **การฝึกสมาธิ.** กรุงเทพมหานคร : จุฬาลงกรณมหาวิทยาลัย, ๒๕๓๗.

สมัคร บุรวาาส. **ปรัชญาพราหมณ์ ในสมัยพุทธกาล.** กรุงเทพมหานคร: แพร์พิทยา, ๒๕๑๖.

สวามี สัตยานันทะ ปูรี. **ปรัชญาโยคสูตร.** พระนคร : อาศรมวัฒนธรรมไทย-ภารตะ, ๒๕๑๑.

สุนทร ณ รังษี. **ปรัชญาอินเดีย ประวัติ และลัทธิ.** กรุงเทพมหานคร: ส.น.พ. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๓๔.

สุเมธ เมธาวิทยกุล ผศ. **“ศาสนาเปรียบเทียบ”.** กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ โอเดียนสโตร์,

อดิศักดิ์ ทองบุญ. **ปรัชญาอินเดีย.** กรุงเทพมหานคร: ราชบัณฑิตยสถาน, ๒๕๓๒.

(๒) วิทยานิพนธ์/รายงานการวิจัย

ทักษิณัพรณ อุดมเวช. “การดำเนินชีวิตตามหลักคำสอนทางศาสนา : ศึกษาในเชิงเปรียบเทียบ พราหมณ์ - ฮินดู พุทธ คริสต์ อิสลาม”. **วารสารวิชาการ.** มหาวิทยาลัยราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง, ๒๕๔๔.

พระมหานิพนธ์ สุขอ้วน. “สมาธิตามหลักพระพุทธศาสนากับความฉลาดทางอารมณ์ของเยาวชน กรุงเทพมหานครในปัจจุบัน”. **วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต.** บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. ๒๕๔๘.

พระมหาสุนทร สุนทรโต (แก้วขวาน้อย). “การศึกษาเชิงวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของสัมมาสติกับ สัมมาสมาธิ ในพระพุทธศาสนาเถรวาท”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต.** บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. ๒๕๔๓.

พระมหาอำนาจ อานนโท (จันทร์เปล่ง). “การศึกษาเรื่องการบรรลุธรรมในพระพุทธศาสนาเถรวาท”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต.** บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖.

แม่ชีจำเนียร แสงสิน. “การศึกษาเปรียบเทียบสมาธิในคัมภีร์โยคสูตรกับคัมภีร์พระสุตตันตปิฎก. **วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต.** บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยศิลปากร. ๒๕๔๗.

เรืองฤทธิ์ แสนนวล. “การศึกษาเชิงวิเคราะห์การปฏิบัติสมาธิของสำนักต่าง ๆ ในประเทศไทยกับการปฏิบัติสมาธิในพระไตรปิฎก”. **วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต.** บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๓๓.

วริยา ชินวรรณ, สุภัทร ปัญญาทีป, บุรณ์ เกตุทัสสา และพระสมศักดิ์ จันทสีโล. “วิวัฒนาการการตีความคำสอนเรื่องสมาธิในพระพุทธศาสนาฝ่ายเถรวาทในประเทศไทย”. **วารสารพุทธศาสนศึกษา** ปีที่ ๖ ฉบับที่ ๓ กันยายน – ธันวาคม ๒๕๔๒.

เสนาะ ผดุงฉัตร. “การศึกษาเชิงวิเคราะห์อานาปานัสสติกถา ในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรค” **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต.** บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๙.

อัจฉรวรรณ จันทร์เทียน. “ประสิทธิผลของโปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพตามวิถีแห่งโยคะ ของเยาวชนที่กำลังศึกษา ในวิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดชลบุรี”. **วิทยานิพนธ์สาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยบูรพา, ๒๕๕๔.

(๓) วารสาร/บทความ

ซีแพค. “ทำงานให้ปลอดภัย ด้วยพลังสมดุลแห่ง “กาย” และ “ใจ”. **ซีเมนต์ไทยสัมพันธ์**. ปีที่ ๖ ฉบับที่ ๔ (๒๕๔๘).

เมธี วงศ์ศิริสุวรรณ. “มองกับอัจฉรย์แห่งสมาธิ”. **Health Today**. ปีที่ ๑๑ ฉบับที่ ๑๒๗ (ตุลาคม ๒๕๕๔).

๒. ภาษาอังกฤษ

Kent, H. **The Complete Illustrated Guide to Yoga**. Great Britain :Element Books Limited. 1999.

Louis, Renou. **Vedic India**. Delhi :Indological Book House, 1971.

Iyengar, BKS. **The Illustrated Light on Yoga**. India: Harper Collins Publishers. 2004.

Mary, S. n.d. **YOGA OVER 50**. แปลโดย พีระ บุญเรือง. **โยคะสำหรับหนุ่มสาว (น้อย)**. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ธรรมรักษ์การพิมพ์, 2543.

Walters, D. 2002. **The Art and Science of Raja Yoga**. Nevada: Crystal Clarity Publishers.

ประวัติผู้วิจัย

- ชื่อ : พระมหาค่านวล อคฺคจิตฺโต (นวลคำ)
- เกิด : วันจันทร์ที่ ๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๐๘
- สถานที่ : ๓๗ หมู่ ๑๓ ตำบลสะเดาใหญ่ อำเภอชูขันธุ์ จังหวัดศรีสะเกษ ๓๓๑๔๐
- อุปสมบท : ๑๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๓๙
ณ วัดละลม อำเภอภูสิงห์ จังหวัดศรีสะเกษ
มีพระครูประดิษฐานวัตร เป็นพระอุปัชฌาย์
- วุฒิการศึกษา **แผนกสามัญศึกษา**
: พ.ศ. ๒๕๕๘ สำเร็จการศึกษาพุทธศาสตรบัณฑิต วิทยาลัยสงฆ์พุทธโสธร
จังหวัดฉะเชิงเทรา
- แผนกธรรม/แผนกบาลี**
: พ.ศ. ๒๕๕๗ ป.ธ. ๗ วัดปิตุลาธิราชรังสฤษฎ์ สำนักเรียนคณะจังหวัด
ฉะเชิงเทรา
- เข้าศึกษาต่อ : ๓ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๕๙ หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาศาสนาเปรียบเทียบ คณะพุทธศาสตร์
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อำเภอวังน้อย
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา
- ปัจจุบันสังกัดวัด : วัดสำโรงสูง ตำบลสะเดาใหญ่ อำเภอชูขันธุ์ จังหวัดศรีสะเกษ
โทรศัพท์ ๐๙๓-๓๒๑-๑๔๘๔
- วันที่จบการศึกษา : มีนาคม ๒๕๖๑

ศึกษาเปรียบเทียบสมาธิในศาสนาพุทธเถรวาทกับโยคะ ในศาสนาพราหมณ์-ฮินดู

A COMPARATIVE STUDY OF MEDITATION IN THERAVADA BUDDHISM AND YOGA IN BRAHMANISM-HINDUISM

: พระมหาค่านวล อคฺคจิตฺโต (นวลคำ)^๑

บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อวิเคราะห์ความเหมือนกันและความต่างกันของสมาธิในพระพุทธศาสนาเถรวาทกับโยคะในศาสนาพราหมณ์-ฮินดู โดยเป็นการศึกษาในเชิงเอกสาร แล้วนำมาวิเคราะห์ ในเชิงพรรณนา ผลการศึกษาพบว่า สมาธิในศาสนาพุทธเถรวาทกับโยคะในศาสนาพราหมณ์-ฮินดู มีนัยที่เหมือนกันคือ เป็นเครื่องมือที่ใช้ในการควบคุมจิตให้ดำเนินอยู่ในทางแห่งกุศล โดยมีเป้าหมายคือการหมดสิ้นจากกิเลสอาสวะ ที่ต่างกันคือ สมาธิ มีความหมายถึงการบำเพ็ญเพียรทางจิตขั้นสูงเพื่อขจัดกิเลส มีเป้าหมายคือการบรรลุนิพพาน ส่วนโยคะ เป็นนัยทั่วไปเกี่ยวกับการฝึกกระบวนการจิตประสานกับร่างกายให้เกิดความสมดุลเพื่อรองรับการฝึกปฏิบัติทางจิตและมีเป้าหมายคือ โมกษะ

คำสำคัญ : สมาธิ, โยคะ, ศาสนาพุทธเถรวาท, ศาสนาพราหมณ์-ฮินดู, ศึกษาเปรียบเทียบ

Abstract

This paper is a comparative study of Meditation in Theravada Buddhism and Yoga in Brahmanism-Hinduism. This study is of documentary type of research. The data of this study has been analyzed. This research finds out that:

Meditation in Theravada Buddhism and Yoga in Brahmanism-Hinduism meditation have the similar point as the tool for controlling of mind being in the way of wholesome state with its goal on the cessation of all defilements and cankers. The different point of them was that meditation in Theravada Buddhism means the highest mental development for eliminating of all defilements and cankers by having the final goal at *nibb na*, but Yoga in Brahmanism-Hinduism is the general implication related to process of mental practice incorporating with the body in order to be balanced mind by having the final goal at *Moksha*.

Keywords : Meditation, Yoga, Theravada Buddhism, Brahmanism-Hinduism, Comparative study.

^๑ นิสิตปริญญาโท สาขาวิชาศาสนาเปรียบเทียบ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย บัณฑิตวิทยาลัย.

๑. บทนำ

โยคะมีประวัติไม่น้อยกว่า ๕,๐๐๐ ปี ในชมพูทวีป โดยมีหลายวิธีแยกออกเป็นโยคีต่าง ๆ มากมาย เมื่อศาสนาพราหมณ์-ฮินดู เจริญเรื่อยมา บรรดาโยคจารย์ผู้ปฏิบัติโยคะถึงขั้นสูง รวบรวมวิธีทำโยคะที่เห็นว่าถูกต้องและแนวปฏิบัติแก่ผู้ฝึกต่อไป เรียกว่า คัมภีร์ ต่อมาถึงยุคอุปัชฌ์ อันเป็นยุคที่คนตื่นตัวการแสวงหาสัจธรรม โดยถือสันโดษบำเพ็ญโยคะในป่ากันมาก ซึ่งความเชื่อทางศาสนาพราหมณ์-ฮินดู เกี่ยวกับพระพรหมในสังคมอินเดียก่อให้เกิดรูปแบบการจัดระเบียบของสังคมที่สำคัญเกิดขึ้นต่อมาอันเป็นผลมาจากพระเวท คือ การแบ่งสังคมออกเป็น ๔ วรณะ ได้แก่ กษัตริย์พราหมณ์ แพศย์ และศูทร จากคัมภีร์กล่าวไว้ว่าพระพรหมในฐานะพระเจ้าผู้สร้างได้สร้างพราหมณ์จากพระโอษฐ์ของพระองค์ ทรงสร้างกษัตริย์จากพระบาทของพระองค์ ทรงสร้างแพศย์จากพระโสณี และทรงสร้างศูทรจากพระบาทของพระองค์^๒

แนวทางบรรลุโมกษะตามทรรศนะของพระกฤษณะนั้น ต้องบำเพ็ญญาณโยคะและกรรมโยคะให้สมบูรณ์ พระกฤษณะสอนว่า “ในโลกนี้มีแนวปฏิบัติอยู่ ๒ ประการ คือ ญาณโยคะและกรรมโยคะ”^๓ โดยนักปราชญ์พราหมณ์-ฮินดูได้อธิบายว่า แนวทางแห่งความรู้ันหมายถึงรู้ความจริงแท้ อันติมะ คืออันตมันหรือพรหมันเรียกว่า “ญาณโยคะ” ส่วนแนวทางแห่งการกระทำที่ไม่หวังผลตอบแทนเรียกว่า “กรรมโยคะ” โดยทางปฏิบัติเพื่อเข้าถึงโมกษะในคัมภีร์พราหมณ์-ฮินดู มี ๔ ประการ คือ รชโยคะ ญาณโยคะ ภักติโยคะ และ กรรมโยคะ แต่พระกฤษณะย่นย่อลงเป็น ๒ คือ ญาณโยคะและกรรมโยคะและในจำนวน ๒ นี้ ย่นย่อลงเหลือ ๑ คือ กรรมโยคะ อันได้แก่หนทางไปสู่บรมสุขจริง ๆ นั้นมีสายเดียว แต่มีอธิบายแยกเป็นหลายสายนั้นเป็นเพียงแต่ส่วนประกอบเท่านั้น ถ้าไปถือว่ามียาง ๒ สายหรือมากกว่านี้ เป็นความโง่เขลาอย่างมากทีเดียว^๔

พระพุทธศาสนามีหลักการและวิธีการปฏิบัติเพื่อการดับทุกข์เรียกว่า มัชฌิมาปฏิปทา แปลว่า ทางสายกลาง หรือมรรคมืองค์แปด เป็นข้อปฏิบัติอันพอดีที่จะนำไปสู่จุดหมายแห่งความหลุดพ้นเป็นอิสระ ดับทุกข์ ปลอดภัย ได้แก่ สัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจา สัมมากรรมันตะ สัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ^๕ มรรคมืองค์แปดมีลักษณะเป็นทางสายเดียวมีส่วนประกอบ ๘ อย่าง สัมมาสมาธิ เป็นองค์ประกอบของมรรคข้อสุดท้าย คือข้อที่แปด เป็นเรื่องของจิตอันเป็นของละเอียดและในแง่ของการปฏิบัติที่มีรายละเอียดกว้างขวางซับซ้อนเป็นจุดบรรจบ หรือเป็นที่รวมของการปฏิบัติ ตามคำจำกัดความในพระสูตรทั่วไป สัมมาสมาธิมีความหมายเจาะจงว่าเป็นสมาธิตามแนวฉาน ๔ คือ (๑) สงัดจากกามทั้งหลาย สงัดจากอกุศลธรรมทั้งหลาย บรรลุปฐมฉาน ซึ่งมีวิตก วิจารณ์ มีปีติและสุขเกิดแต่วิเวก (๒) เพราะวิตกวิจารณ์สงบระงับไป บรรลุทุติยฉานที่มีความผ่องใสภายใน มีภาวะที่จิตเป็นหนึ่งผุดขึ้น ไม่มีวิตก ไม่มีวิจารณ์ มีแต่ปีติและสุขเกิดแต่สมาธิอยู่ (๓) เพราะปีติจางคลายไป มีจิตเป็นอุเบกขา มีสติ มีสัมปชัญญะอยู่และเสวยสุขด้วยกาย (นามกาย) บรรลุตติยฉานที่พระอริยะทั้งหลายกล่าวสรรเสริญว่า “เป็นผู้มีอุเบกขา มีสติ อยู่เป็น

^๒ พัน ดอกบัว, ศาสนาเปรียบเทียบ, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร : โสภณการพิมพ์, ๒๕๔๔), หน้า ๒๘-๒๙.

^๓ B.G. อ่างใน ดร.พระมหาสม สุมน, ศึกษาเปรียบเทียบทรรศนะคุณค่าชีวิตของมนุษย์ในลัทธิฮินดู และในพระพุทธศาสนา, (กรุงเทพมหานคร : นิลนารการพิมพ์, ๒๕๓๗), หน้า ๑๘๗.

^๔ เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๘๘.

^๕ ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๕๐๕/๓๑๔-๓๑๕.

สุข” (๔) เพราะละสุขละทุกข์ได้ เพราะโสมนัสและโทมนัสดับไปก่อนแล้ว บรรลุจุดตกณานที่ไม่มีทุกข์ ไม่มีสุข มีสติบริสุทธิ์เพราะอุเบกขาอยู่ในคัมภีร์หรือภริธรรมแสดงความหมายสัมมาสมาธิคือ ความตั้งอยู่แห่งจิต ความตั้งแน่วแห่งจิต ความมั่นลงไปแห่งจิต ความไม่ส่ายไป ความไม่ฟุ้งซ่านแห่งจิต ภาวะที่มีใจไม่ซัดส่าย ความสงบ(สมถะ) สมาธิทริยี่ สมาธิพละ สัมมาสมาธิ สมาธิสัมโพชฌงค์ ที่เป็นองค์แห่งมรรค นับเนื่องในมรรค ในแง่ภาษาแล้วจะเห็นว่า สัมมาสมาธิ ก็คือ สมาธิ แต่ในบางแห่งสมาธิหมายถึง สมถะ คือความตั้งมั่นของจิตแต่ไม่เกิดปัญญา และในบางแห่งสมาธิหมายถึงวิปัสสนา คือความตั้งมั่นของจิตที่ประกอบด้วยปัญญา

จะเห็นได้ว่าศาสนาพราหมณ์-ฮินดู ใช้โยคะ และศาสนาพุทธนั้น ใช้สมาธิเป็นเครื่องมือเพื่อให้เข้าสู่จุดมุ่งหมายสูงสุดของทั้งสองศาสนา จากที่กล่าวมาทั้งหมดนี้ ผู้วิจัยซึ่งเป็นพระสงฆ์ในพระพุทธศาสนา จึงมีความสนใจศึกษาแนวคิดเรื่องสมาธิในศาสนาพุทธเถรวาทเปรียบเทียบกับการศึกษาโยคะในศาสนาพราหมณ์-ฮินดู เพื่อจะได้ทราบความเหมือนหรือความแตกต่าง และสามารถเชื่อมโยงแนวความคิดของทั้งสองศาสนานี้เข้าหากันได้หรือไม่อย่างไร เพื่อก่อให้เกิดประโยชน์ในการเข้าใจเรื่องสมาธิได้อย่างถูกต้อง อันจะนำไปสู่การปฏิบัติเพื่อความหลุดพ้นสืบไป

๒. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบสมาธิในศาสนาพุทธเถรวาทกับโยคะในศาสนาพราหมณ์-ฮินดู

๓. วิธีการดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยมีวิธีการในการดำเนินการศึกษา ดังต่อไปนี้

๑. รวบรวมข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับเนื้อหาที่ต้องการ จากเอกสารทั้งปฐมภูมิ ทุติยภูมิ
๒. ศึกษาและวิเคราะห์ในรายละเอียดจากเอกสารที่เกี่ยวข้อง
๓. นำข้อมูลมาเรียบเรียง วิเคราะห์เปรียบเทียบ
๔. สรุป และนำเสนอข้อมูลที่ได้จากการศึกษา

๔. ผลการศึกษา

สมาธิในศาสนาพุทธเถรวาท หมายถึง การกำหนดจิตให้อยู่ในอารมณ์ปกติ ไม่ให้อารมณ์ซัดส่ายไปในทางอกุศล เป็นการกระทำจิตให้ตั้งมั่นเพื่อเป้าหมายคือการขจัดกิเลสที่นอนเนื่องอยู่ในสันดาน โดยมีเป้าหมายสูงสุดคือการหมดสิ้นจากกิเลสอาสวะทั้งหมด โดยสมาธินั้นมีองค์ประกอบใหญ่ ๆ ๒ อย่างคือ (๑) ระดับของฌาน หมายถึง ขั้นตอนของการพัฒนาจิตให้มีคุณภาพแบ่งตามพระสูตรได้ ๔ ระดับ คือ ปฐมฌาน ทุติยฌาน ตติยฌาน จตุตถฌาน (๒) องค์ธรรมในฌาน เรียกว่าองค์ฌาน หมายถึง องค์ธรรมหรือสิ่งที่เกิดขึ้นจากสมาธิที่แน่วแน่มั่นเป็นอัปนาสมาธิเป็นเครื่องกำหนดแยกฌานแต่ละขั้นออกจากกันให้รู้ว่าในภพนั้นเป็นฌานขั้นที่เท่าใดองค์ธรรมของฌานมี ๖ อย่าง ได้แก่ วิตก คือ ยกจิตขึ้นสู่อารมณ์เอาจิตจรดไว้กับอารมณ์, วิจาร คือ การระคองจิต เอาจิตเคล้าอารมณ์, ปีติ คือ ความอิ่มใจ, สุข คือ ความสุข ฌานสุข, สมาธิ คือ ความตั้งมั่นของจิตมีในฌานทุกชั้น, อุเบกขา คือ ความวางเฉยความมีใจเป็นกลาง

หลักและวิธีการปฏิบัติสมาธิ แบ่งออกเป็น ๒ ด้าน คือ (๑) ด้านสมถยานิกสมาธิ เป็นหลักการและวิธีการปฏิบัติสมาธิที่สมถยานิกบุคคลผู้ปรารถนาจะบรรลุธรรม ควรพยายามเจริญฌาน

ขั้นใดขั้นหนึ่งในฉาน ๔ ก่อนเมื่อเข้าถึงฉานแล้วควรปฏิบัติให้คล่องแคล่วแล้วจึงใช้ฉานเป็นบาทในการเจริญวิปัสสนา เมื่อเจริญวิปัสสนา ถึงกำหนดรู้อารมณ์ที่ปรากฏชัดอันได้แก่นามธรรม คือ ฉาน-จิตตูปาทในปัจจุบัณขณะนั้น หทัยรูปอันเป็นที่ตั้งของจิต หรือรูปอย่างใดอย่างหนึ่งที่เกิดขึ้นกับจิต โดยอาศัยอารมณ์กรรมฐาน ๔๐ มีกสิณ เป็นต้น เป็นเครื่องมือในการควบคุมจิตให้เป็นสมาธิ และ (๒) ด้านวิปัสสนายานิกสมาธิ คือ การที่วิปัสสนายานิกบุคคลไม่เจริญอุปจารสมาธิหรืออัปนาสมาธิ แต่เริ่มเจริญวิปัสสนาโดยกำหนดรู้สภาวะธรรมที่เป็นรูปนามได้ทันที ต่อมาวิปัสสนาญาณย่อมเกิดขึ้นเมื่อวิปัสสนาญาณแก่กล้าขึ้นตั้งแต่อุทยัพพญาณเป็นต้นไปแล้ว สมาธิก็จะตั้งมั่นกว่าเดิม อารมณ์ของวิปัสสนา เมื่อว่าโดยย่อคือ กาย เวทนา จิต ธรรมการ เจริญสมาธิในทางพระพุทธศาสนา ได้ประโยชน์สูงสุดคือพันทุกข์ หรือพระนิพพาน และได้อภิญญา ๖ หรือถ้าหากต้องการสมาบัติก็พัฒนาขึ้นไปได้จากฉาน ๔ เป็นอรุปฉาน ๔ เรียกว่าสมาบัติ ๘ ตามความต้องการได้ ประโยชน์และผลสำเร็จของสมาธิมีสาระสำคัญใหญ่ ๆ ๒ ประการ ได้แก่ ๑) ประโยชน์และผลสำเร็จสูงสุด คือ ผลที่เป็นทางสมณะ และผลที่เป็นทางวิปัสสนา ๒) ประโยชน์และผลสำเร็จทางอ้อม

โยคะเป็นภาษาสันสกฤต หมายถึงการเทียมแอก การผูกมัด การประกอบ ติดต่อกัน การควบคุมบังคับการเคลื่อนไหวของจิตให้สงบนิ่ง การรวมกาย จิต วิญญาณให้เกิดความเป็นหนึ่ง อันเป็นทั้งศาสตร์ ศิลป์ ปรัชญา สามารถจำแนกได้เป็นประเภทใหญ่ ๆ ได้ คือ ๑) จำแนกตามแนววัตถุประสงค์ที่ศึกษา ได้แก่ โยคะเป็นไปในทางปรัชญา และ โยคะเพื่อการบริการ ๒) จำแนกการปฏิบัติเพื่อถึงโมกษะหรือเข้าถึงพระพรหม ซึ่งสามารถแบ่งได้เป็น ๗ ประเภท คือ ราชโยคะ ญาณะโยคะ ภักติโยคะ กรรมโยคะ มนตรโยคะ ลโยคะ หฐโยคะ และโยคะมุ่งไปในการฝึกจิตให้สงบ และบรรลุถึงความหลุดพ้น คือไภวาลยะเป็นเป้าหมายสูงสุดนั้น ด้านการปฏิบัติ โยคีจะต้องปฏิบัติผ่านขั้นต้น ๆ เรียกว่า อัชฌางคโยคะ มีขั้นตอนการปฏิบัติ ๘ ประการ จึงจะบรรลุเป้าหมายได้ ด้านความมุ่งหมาย ของการฝึกโยคะนั้น มี ๒ ประการ คือ ๑) เพื่อให้สมาธิเจริญขึ้น ส่งผลให้เกิดการเสื่อมลงของกิเลส และ ๒) เพื่อเป้าหมายสูงสุด คือ การเข้าถึงเขตแดนแห่งโลกุตระ คือไภวาลยะ ด้านผลที่ได้รับ ผู้ปฏิบัติโยคะอย่างจริงจังย่อมส่งผลได้ ๒ ประการ คือ ๑) ผลที่เป็นโลกียะ อันเป็นผลในเรื่องอิทธิฤทธิ์ คือการมีอำนาจเหนือโลกต่าง ๆ และ ๒) ผลที่เป็นโลกุตระ โยคีก็จะได้ดำรงสถิตอยู่ในไภวาลยะภูมิ ก็เป็นอันได้บรรลุถึงนิโรธในที่สุดด้านองค์ประกอบของโยคะอันได้แก่ การนิโรธ พุทฺติ ของจิต โยคะ คือ การหยุดพุทฺติ หรือหยุดความเคลื่อนไหวของจิต ด้านการปฏิบัติ ในขั้นตอนการปฏิบัติ ทั้ง ๘ กล่าว “อัชฌางคโยคะ” คือ ยมะนิยมะ อาสนะ ปราณายมะ ปรัทยาหาระ ธารณา ธยานะ และสมาธิ หลักปฏิบัติ ๕ ข้อ ข้างต้นคือยมะ การงดเว้น นิยมะ การปลุกฝังนิสัยที่ดี อาสนะ การฝึกหัดร่างกายให้อยู่ในท่าที่เหมาะสมปราณายมะ การควบคุมลมหายใจ และปรัทยาหาระ การควบคุมอินทรีย์ ทั้งหมดนี้ถือว่า เป็นการช่วยเหลือสนับสนุนโยคะภายนอก (พาหิริงคสาธนะ) ๓ ข้อสุดท้ายคือ ธารณา การเพ่งจิตให้อยู่กับอารมณ์ของสมาธิ ธยานะ การเข้าฉาน และสมาธิ จิตตั้งเป็นเอกัคคตา ทั้ง ๓ ข้อนี้ เป็นการช่วยเหลือสนับสนุนโยคะภายใน (อันตรังคสาธนะ) ผู้ปฏิบัติโยคะเพื่อการหลุดพ้นจากกิเลสทั้งปวง สามารถให้ผลประโยชน์จากการปฏิบัติโยคะได้ ๒ ประการ คือ ๑) ผลประโยชน์สูงสุด และ ๒) ผลที่เป็นโลกุตระ ส่วนผลประโยชน์และผลสำเร็จทางอ้อม ช่วยด้านการเสริมสร้างสุขภาพทางกาย ด้านการส่งเสริมให้สมาธิดีขึ้น ด้านการดำเนินชีวิตประจำวันวัดช่วยผ่อนคลายและลดความตึงเครียด

ช่วยเพิ่มความสามารถในการทรงตัวและการรักษาสมดุลของร่างกาย ซึ่งจะทำให้ผู้นั้นมีความสุขในการดำเนินชีวิตของตนอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

จากการเปรียบเทียบความเหมือนและความต่างระหว่างสมาธิในศาสนาพุทธเถรวาทและโยคะในศาสนาพราหมณ์-ฮินดู ในประเด็นความหมายและความสำคัญ ประเภท องค์ประกอบ หลัก และวิธีการปฏิบัติสมาธิ และประโยชน์และผลสำเร็จของสมาธิ พบว่า

สมาธิในศาสนาพุทธเถรวาทกับโยคะในศาสนาพราหมณ์-ฮินดู มีนัยที่เหมือนกันคือ เครื่องมือที่ใช้ในการควบคุมจิตให้ดำเนินอยู่ในทางแห่งกุศล โดยมีเป้าหมายคือการหมดสิ้นจากกิเลสอาสวะ ที่ต่างกันคือ สมาธิ มีความหมายถึงการบำเพ็ญเพียรทางจิตขั้นสูงเพื่อขจัดกิเลส ส่วนโยคะเป็นนัยทั่วไปเกี่ยวกับการฝึกกระบวนจิตประสานกับร่างกายให้เกิดความสมดุลเพื่อรองรับการฝึกปฏิบัติทางจิต

ทั้งศาสนาพุทธเถรวาทและศาสนาพราหมณ์-ฮินดู จัดประเภทของสมาธิและโยคะออกเป็นประเภทใหญ่ ๆ คือการกำหนดประเภทตามความต้องการของผู้ปฏิบัติ ส่วนความแตกต่างกันนั้น ศาสนาพุทธเถรวาทจัดประเภทเป็น ๔ โดยแบ่งตามคุณลักษณะเป็นเบื้องต้น มีเป้าหมายเป็นที่สุด ส่วนศาสนาพราหมณ์-ฮินดู แบ่งตามวัตถุประสงค์ที่ศึกษาและการเข้าถึงเป้าหมายสูงสุดคือโมกษะ

ทั้งศาสนาพุทธเถรวาทและศาสนาพราหมณ์-ฮินดู ได้จัดองค์ประกอบเหมือนกันเพียงความระดบยากงานของการฝึกปฏิบัติ ส่วนสารัตถะแล้ว สมาธิในศาสนาพุทธเถรวาท กำหนดตามระดับขององค์ฌาน คือการพัฒนาจิตขั้นพื้นฐานมีการทำจิตให้แน่วแน่เป็นที่สุด ส่วนองค์ประกอบของโยคะในแบ่งตามระดับภูมิของจิตตั้งแต่ระดับต่ำสุดจนถึงระดับที่ ๕ เรียกว่า นิรุทธา ซึ่งมีนัยคล้ายนิพพานของพระพุทธศาสนา

หลักการและวิธีการปฏิบัติสมาธิในศาสนาพุทธเถรวาทกับการฝึกโยคะในศาสนาพราหมณ์-ฮินดู มีนัยที่เหมือนกันคือการฝึกจิตเพื่อเข้าสู่เป้าหมายสูงสุดแห่งชีวิต ส่วนที่ต่างกันคือสมาธิมีวิธีการปฏิบัติ ๒ แบบที่เรียกว่าการเจริญสมถะแล้วยกจิตขึ้นสู่วิปัสสนาภายหลัง และการเจริญวิปัสสนาล้วนเพื่อก้าวเข้าสู่เป้าหมายสูงสุดคือพระนิพพาน ส่วนโยคะมีวิธีปฏิบัติเพื่อการเจริญสติประจำวันทั่วไป และวิธีปฏิบัติเพื่อเข้าถึงพรหมแดนแห่งโลกุตระ

ทั้งสมาธิในศาสนาพุทธเถรวาทและโยคะในศาสนาพราหมณ์-ฮินดู มีผลคือการเข้าถึงเป้าหมายสูงสุดในทางศาสนาด้วยวิปัสสนาและผลประโยชน์ทางอ้อมเหมือนกัน ส่วนที่ต่างกัน คือสมาธิในทางศาสนาพุทธเถรวาทมุ่งเป้าหมายเพื่อบรรลุมรรคผลพ้นจากกิเลสอาสวะที่เรียกว่า นิพพาน ส่วนโยคะในศาสนาพราหมณ์-ฮินดูมีเป้าหมายสูงสุดคือโมกษะ

๕. บทสรุป

จากการศึกษาความเหมือนกันและต่างกันของสมาธิในศาสนาพุทธเถรวาทกับโยคะในศาสนาพราหมณ์-ฮินดู พบว่า สมาธิในทางศาสนาพุทธเถรวาท คือ การกำหนดจิตให้อยู่ในอารมณ์ปกติ ไม่ให้จิตซัดส่ายไปในทางอกุศล เป็นการกระทำจิตให้ตั้งมั่นเพื่อเป้าหมายคือการขจัดกิเลสที่นอนเนื่องอยู่ในสันดาน โดยมีเป้าหมายสูงสุดคือการหมดสิ้นจากกิเลสอาสวะทั้งหมดด้วยหลักแห่งสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน

โยคะในศาสนาพราหมณ์-ฮินดู คือ หลักการเป็นหลักปฏิบัติเพื่อให้ปุระษะสำคัญตนว่าเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันกับประภฤติ การจะบรรลุเป้าหมายของโยคะนั้นมีขั้นตอนการปฏิบัติ ๘ ประการ เรียกว่าอัษฎางคโยคะ มีสมาธิ เป็นขั้นสุดท้ายแห่งการฝึก ด้านผลจากการปฏิบัติผู้ปฏิบัติโยคะ ตามหลักคำสอนย่อมได้รับผล ๒ ประการ คือ (๑) ผลที่เป็นโลกิยะคือสามารถทำหลายอันเป็นอำนาจเหนือโลก (๒) ผลที่เป็นโลกุตระผู้ปฏิบัติโยคะบรรลุถึงเขตแดนแห่งโลกุตระ

สมาธิในศาสนาพุทธเถรวาทกับโยคะในศาสนาพราหมณ์-ฮินดู มีนัยที่เหมือนกันคือ เป็นเครื่องมือที่ใช้ในการควบคุมจิตให้ดำเนินอยู่ในทางแห่งกุศล โดยมีเป้าหมายคือการหมดสิ้นจากกิเลสอาสวะ ที่ต่างกันคือ สมาธิ มีความหมายถึงการบำเพ็ญเพียรทางจิตขั้นสูงเพื่อขจัดกิเลส มีเป้าหมายคือการบรรลุนิพพาน ส่วนโยคะ เป็นนัยทั่วไปเกี่ยวกับการฝึกกระบวนจิตประสานกับร่างกายให้เกิดความสมดุลเพื่อรองรับการฝึกปฏิบัติทางจิตและมีเป้าหมายคือโมกษะ

๖. ข้อเสนอแนะ

การศึกษาเปรียบเทียบสมาธิในศาสนาพุทธเถรวาทกับโยคะในศาสนาพราหมณ์-ฮินดู มีข้อเสนอแนะดังนี้

๖.๑ ข้อเสนอแนะเพื่อนำผลการวิจัยไปใช้ ผลงานวิจัยนี้ ควรนำหลักการสมาธิศาสนาพุทธเถรวาทกับโยคะศาสนาพราหมณ์-ฮินดู ไปประยุกต์ใช้ในการเปรียบเทียบให้ดีและมีประสิทธิภาพ และควรขยายขอบเขตของเนื้อหาที่เกี่ยวกับสมาธิศาสนาพุทธเถรวาทกับโยคะศาสนาพราหมณ์-ฮินดู ให้กว้างไกลยิ่งขึ้น

๖.๒ ข้อเสนอแนะเพื่อนำวิจัยต่อไป ผู้วิจัยเห็นว่า วิเคราะห์สมาธิในศาสนาพุทธเถรวาทกับโยคะศาสนาพราหมณ์-ฮินดู โดยการศึกษาในด้านปฏิบัติด้านเดียว และวิเคราะห์สมาธิพระพุทธรูปศาสนมหายานที่มีผลกระทบต่อศาสนาอื่น ๆ เช่น ศาสนาคริสต์, เต๋า, ขงจื้อ เป็นต้น

บรรณานุกรม

พระมหาสม สุมนโน. ศึกษาเปรียบเทียบบรรณาค่าชีวิตของมนุษย์ในลัทธิฮินดูและใน

พระพุทธศาสนา. กรุงเทพมหานคร : นิลนารการพิมพ์, ๒๕๓๗.

พิน ดอกบัว. ศาสนาเปรียบเทียบ. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร : โสภณการพิมพ์, ๒๕๔๙.

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เล่มที่

๒๕. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.