

## บทที่ ๑

### บทนำ

#### ๑. ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การปฏิบัติสมาธิมีมาตั้งแต่โบราณกาลแต่เดิมนั้นเป็นที่ปฏิบัติกันในหมู่บัณฑิต นักพรตต่างๆ ที่ต้องการจะปลีกวิเวก หาความสงบทางด้านจิตใจ และมุ่งปฏิบัติเพื่อความหลุดพ้น ปัจจุบันนี้การฝึกสมาธิเริ่มมีบทบาทและมีความสำคัญมากขึ้นต่อการดำรงชีวิตของประชาชนชาวไทยทุกเพศทุกวัย รวมทั้งชาวตะวันตกที่มีความสนใจในเรื่องของการดูแลสุขภาพทั้งร่างกายและจิตใจ ที่เกิดจากความเครียดความวิตกกังวลเป็นสาเหตุให้จิตฟุ้งซ่าน ความทุกข์กายทุกข์ใจที่เกิดจากปัญหาต่างๆ การปฏิบัติสมาธิเป็นหลักสากลที่ไม่ขัดกับคำสอนของศาสนาต่างๆ เพราะเป็นหลักปฏิบัติพื้นฐาน ซึ่งก่อให้เกิดสันติสุขต่อตนเองและผู้อื่น ซึ่งเป็นเรื่องที่ต้องการจะพัฒนาจิตวิญญาณต้องยึดถือปฏิบัติ

โยคะเป็นระบบปรัชญาเก่าแก่ของอินเดีย ที่ปฏิบัติสืบทอดต่อกันมา หลายยุคหลายสมัย แต่ไม่ปรากฏหลักฐานแน่ชัดว่าปรากฏเกิดขึ้นเมื่อใด เชื่อกันว่ามีมาก่อนพุทธกาล แต่คัมภีร์โยคสูตรนี้ (Yogasūtra) ฤาษีปตัญจล (Patanjali) ซึ่งเป็นที่ยอมรับกันว่าเป็นบิดาแห่งโยคะ ได้เป็นผู้แต่งรวบรวมขึ้นจากแนวแห่งปรัชญาโยคะที่มีมาก่อนแล้ว ทำให้ระบบปรัชญาโยคะมีวิธีการปฏิบัติที่ชัดเจนขึ้น

ปรัชญาฝ่ายโยคะ ได้อุบัติเริ่มขึ้นตั้งแต่สมัยไหนนับว่าเป็นปัญหาที่ยังไม่กระจ่างชัดพอ แต่ระเบียบแห่งการบริกรรมโยคะ พบครั้งแรก ในคัมภีร์อุปนิษัท เช่น ไมตรายณีอุปนิษัท (Maitrāyaṇīya Upaniṣad) และโยคะวินิยอุปนิษัท เป็นต้น ต่อมา ท่านมหาฤาษีปตัญจลเป็นผู้รวบรวมบรรดาวิธีบริกรรมเหล่านั้นให้มีระเบียบเรียบร้อยดีขึ้น แต่นั่นมา หนังสือที่ยึดถือเอาเป็นหลักแห่งนิกายโยคะนี้ ก็คือ โยคสูตรของท่านฤาษีปตัญจลนั่นเอง ท่านฤาษีปตัญจลเป็นเพียงแต่ผู้วางระเบียบการฝ่ายโยคะ ระเบียบการซึ่งปรากฏอยู่ในสมัยอุปนิษัท ซึ่งมีไมตรายณี-อุปนิษัทเป็นอาทิ ย่อมผิดแผกออกไปจากระเบียบการแห่งฤาษีปตัญจล กล่าวคือ ตามแนวแห่งอุปนิษัทองค์แห่งโยคะมีอยู่ดังนี้ คือ ปราณายามะ (prāṇāyāma) ปรัตยาหาระ (pratyāhāra) ธยานะ (dhyāna) ธารณา (dhāraṇā) ตรรกะ (tarka) และ สมาธิ (samādhi) ส่วนองค์ตามแนวแห่งโยคสูตร คือ ยมะ (yama) นียมะ (niyama) อาสนะ (āsana) ปราณายามะ (prāṇāyāma) ปรัต

ยาหาระ (pratyāhāra) ธารณา (dhāraṇā) ฐานะ (dhyāna) และ สมาธิ (samādhi) ข้อที่  
สังเกตในระหว่างองค์การทั้ง ๒ นี้มีอยู่ว่า ท่านฤาษีปัทมชลีได้ตัดตรรกะในฐานะเป็นองค์แห่งโยคะ  
ออกเสีย<sup>๑</sup>

โยคะ แบ่งได้เป็น ๒ สาย สายหนึ่งเป็นไปในทางปรัชญา ซึ่งกล่าวถึงสภาพแห่ง  
บุคคลกับโลก และอีกสายหนึ่ง ได้แก่การบริกรรม ซึ่งมีการบังคับการหายใจเป็นแก่นสำคัญ  
ความจริง การบังคับการหายใจในฐานะเป็นการบริกรรมอันหนึ่งนั้น ย่อมมีแพร่หลายอยู่ในทุกๆ  
ศาสนา ซึ่งได้อุบัติขึ้นในดินแดนของอินเดีย แต่นิกายโยคะ ได้เอาใจใส่ในข้อนี้มากยิ่งขึ้นกว่านิกาย  
อื่นๆ อาศัยเหตุการณ์อันเป็นมาเช่นนี้แหละ จึงได้ทำให้นิกายโยคะ กลายเป็นของลึกลับ  
สำหรับสายตาของมหาชนบางหมู่บางคนหรือบางคน ซึ่งไม่หยิ่งรู้ความจริงแห่งโยคะแม้แต่หน่อย  
หนึ่งโดยเอนกนัยอาทิมืออยู่ เช่น บางคนอ้างว่า โยคะ คือการเล่นกลชนิดหนึ่ง โยคะ คือการ  
สะกดใจ โยคะ คือไสยศาสตร์หรือมายาศาสตร์ และโยคะ คืออิทธิฤทธิ์ เป็นต้น<sup>๒</sup>

ความคิดในเรื่องการบำเพ็ญสมาธิอาจจะพัฒนามาจากคำสอนของคัมภีร์อุปนิษัทซึ่ง  
สามารถเปรียบเทียบได้กับการเข้าใจอย่างถ่องแท้ถึงสภาพความจริงอันสูงสุด (Absolute) หรือ  
ความหลุดพ้นที่เกิดจากประสบการณ์การปฏิบัติด้วยตนเอง (empirical life) ไม่ใช่ความเข้าใจที่  
เกิดจากการนอนหลับแล้วฝันไป ในคัมภีร์กฐะอุปนิษัท (Kāṭha Upaniṣad) ได้พูดถึงสภาวะอัน  
สูงสุดของการปฏิบัติโยคะไว้ว่า เป็นเหมือนกับสภาวะที่เกิดจากอินทรีย์สัมผัส (sense) ที่เกิดจาก  
จิตใจ และปัญญาอันรู้แจ้งเป็นสภาวะที่นำมาซึ่งความสงบนิ่ง (standstill) อย่างเป็นธรรมชาติ  
การปฏิบัติโยคะผู้ปฏิบัติจะนำมาเป็นอุบายเพื่อให้จิตอยู่ในภวังค์ (trance) ในไมตริอุปนิษัท  
(Maitrī Upaniṣad) ได้พูดถึงองค์ประกอบทั้ง ๖ ของโยคะ และศัพท์ทางวิชาการของโยคะ  
ปรัชญาโยคะของฤาษีปัทมชลีสิ่งที่ปรากฏให้เห็นคือ ระบบปรัชญาโยคะของฤาษีปัทมชลีในช่วง  
ระยะเวลาแรกๆ ของอุปนิษัทยังไม่เป็นระบบที่สมบูรณ์แบบ แม้ว่าในสมัยต่อๆ มา เราจะเห็นว่า  
ปรัชญาโยคะ ของ ฤาษีปัทมชลีมีการพัฒนาขึ้นเรื่อยๆ ก็ตาม<sup>๓</sup>

<sup>๑</sup> สวามี สัตยานันทปุรี, ปรัชญาฝ่ายโยคะ (พระนคร : อาศรมวัฒนธรรมไทย-ภารตะ, ๒๕๑๑),  
คำนำ.

<sup>๒</sup> เรื่องเดียวกัน.

<sup>๓</sup> S. Radhakrishnan, Indian Philosophy. Vol. 2 (New Delhi: Oxford  
University, 1994), 339.

คำว่าโยคะ แปลว่า การประกอบ หรือการรวบรวม หรือความเพียรพยายาม กล่าวคือปรัชญาโยคะมีจุดมุ่งหมายที่จะประกอบหรือรวมชีวะเข้ากับปุรุชะ หรือชีวาत्मันกับปรมาत्मันเข้าด้วยกัน ส่วนที่แปลว่า ความเพียรพยายาม ดังที่ฤาษีปตัญจลีได้ให้ความหมายไว้ คือความเพียรพยายามเพื่อบรรลุความสมบูรณ์ โดยการควบคุมประสาทสัมผัส และใจโดยอาศัยวิเวกญาณคือการรู้จักแยกแยะ (Discrimination) ที่ถูกต้อง แยกแยะให้เห็นความแตกต่างระหว่าง ปุรุชะและประกฤติ สรุปแล้วโยคะก็คือความรู้และหลักปฏิบัติเพื่อนำไปสู่โมกษะ หรือที่ลัทธิโยคะเรียกว่า ไกวัลยะ เป็นความหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวงไม่ต้องมาเวียนว่ายตายเกิดในสังสารวัฏอีกต่อไปนั่นเอง<sup>๔</sup>

สมาธิ หมายถึงโยคะและโยคะก็หมายถึงสมาธิ ฤาษีปตัญจลีได้อธิบายไว้ว่า โยคะมีความสำคัญเท่ากับสมาธิ ทั้ง ๒ ศัพท์ หมายถึง สภาวะของจิตที่สงบนิ่ง ล้ำลึก (profound meditation) และเป้าหมายของการปฏิบัติ คือการอุทิศตัวเพื่อสิ่งสูงสุด ผู้ปฏิบัติจะต้องอุทิศร่างกายที่สมบูรณ์ และจิตใจที่เป็นดุลยภาพ (สภาวะจิตที่สมบูรณ์) มีสติปัญญาที่ชาญฉลาด และมีทิศทางความสนใจในเรื่องของการพัฒนาจิตใจ ฤาษีปตัญจลีได้ชี้แนะกฎของการปฏิบัติและวิธีที่จะช่วยให้ผู้ปฏิบัติบรรลุเป้าหมายสูงสุด (zenith) ทางด้านจิตวิญญาณ<sup>๕</sup>

ในสมัยพุทธกาลดังที่ปรากฏในพุทธประวัติคัมภีร์ฝ่ายบาลีว่า สมัยที่เจ้าชายสิทธัตถะออกผนวชยังไม่ได้ตรัสรู้ กำลังแสวงหาโมกษธรรมอยู่นั้นก็เคยเสด็จไปศึกษาและปฏิบัติธรรมในสำนักอาฬารดาบส กาลามโคตร ผู้ได้บรรลุอากิญจัญญายตนฌาน จากนั้นได้ไปศึกษาในสำนักอุทกดาบสรามบุตร ผู้ได้บรรลุสมาบัติ ๘<sup>๖</sup> ซึ่งเชื่อกันว่าท่านทั้ง ๒ นี้เป็นคณาจารย์ในลัทธิสาขายะโยคะ เจ้าชายสิทธัตถะศึกษาอยู่ในสำนักของท่านทั้ง ๒ นี้ไม่นานก็ได้บรรลุสมาบัติ ๘ แสดงให้เห็นเป็นหลักฐานยืนยันว่า การฝึกสมาธิมีมาตั้งแต่ครั้งสมัยพุทธกาลดังมีหลักฐานปรากฏในโพธิกุมารสูตรคัมภีร์พระสุตตันตปิฎกว่า

อิติ โข ราชกุมารโ อาพาโร กาลาโม อาจริโย เม สมาโน อนุตวาสิ มัม สمانัน อุตตโน สมสมัม ฐเปสิ, อุฬาราย จ มัม ปุชาย ปุชเชติ. ตสฺส มยหิ ราชกุมาร เอตทโหสิ “นายั ธมฺโม นิพฺพาทาย น วิราคาย น นิโรธาย น อุปสมาย น อภิญญาย น สมุโพธาย น นิ

<sup>๔</sup> ฟีน ดอกบัว, ปวงปรัชญาอินเดีย. พิมพ์ครั้งที่ ๑ (กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์สยาม, ๒๕๔๕), ๑๙๔.

<sup>๕</sup> B.K.S. Iyengar, Light on the Yoga Sutas of Patanjali (New Delhi: Theacguarian Press, 1993), 42.

<sup>๖</sup> ดูคำอธิบายในบทที่ ๔ ศึกษาเปรียบเทียบการบำเพ็ญฌาน หน้า ๑๕๑-๑๕๔, ๑๖๑-๑๖๓.

พพานาย ส้มตติ, ยาเทว อากิณญญายตบฏปตติยติ.” โส โข อหิ ราชกุมาร ตัม ทุมมํ  
อนลงกริตวา ตสฺมา ทุมมา นิพพิชฺช อปฺกมึ.<sup>๙</sup>

คู่ก่อนราชกุมาร อาฬารดาบส กาลามโคตรเป็นอาจารย์ของอาตมภาพ ยังตั้ง  
อาตมภาพผู้เป็นอันเตวสิกไว้เสมอตบ และยังบูชาอาตมภาพด้วยการบูชาอย่างยิ่ง ด้วยประการ  
ฉะนี้ อาตมภาพนั้นมีความคิดเห็นว่า ธรรมนี้ไม่เป็นไปเพื่อความหน่าย เพื่อคลายกำหนด เพื่อ  
ดับสนิท เพื่อสงบระงับ เพื่อความรู้ยิ่ง เพื่อตรัสรู้ เพื่อนิพพาน ย่อมเป็นไปเพียงเพื่อให้อุบัติใน  
อากิณญญายตบฏพหุมนั้น อาตมภาพไม่พอใจธรรมนั้น เป้าจากธรรมนั้นแล้วหลีกไปเสีย<sup>๙</sup>

อิติ โข ราชกุมาร อุทโก รามปุตโต สพฺรหมจารี เม สฺมาโน อาจริยภูฏาเนว มํ  
ฐุเปสสิ, อุฬาราย จ มํ ปุชฺชาย ปุชฺเชติ. ตสฺส มยฺหิ ราชกุมาร เอตทโหสิ “นายํ ทุมโม นิพพาทาย  
น วิราคาย น นิโรธาย น อุปสมาย น อภิญญาย น สมฺโพธาย น นิพพานาย ส้มตติ,  
ยาเทว เนวสญฺญานาสญฺญายตบฏปตติยติ.” โส โข อหิ ราชกุมาร ตัม ทุมมํ อนลงกริตวา  
ตสฺมา ทุมมา นิพพิชฺช อปฺกมึ.<sup>๙</sup>

คู่ก่อนราชกุมาร อุทกดาบส รามบุตรเป็นเพื่อนสหพรหมจารีของอาตมภาพ ตั้งอาตม  
ภาพไว้ในตำแหน่งอาจารย์ และบูชาอาตมภาพด้วยการบูชาอย่างยิ่ง อาตมภาพมีความคิดเห็นว่า  
ธรรมนี้ไม่เป็นไปเพื่อหน่าย เพื่อคลายกำหนด เพื่อดับสนิท เพื่อสงบระงับ เพื่อความรู้ยิ่ง เพื่อ  
ตรัสรู้ เพื่อนิพพาน เป็นไปเพียงเพื่อให้อุบัติในเนวสญฺญานาสญฺญายตบฏพหุมนั้น อาตมภาพ  
ไม่พอใจธรรมนั้น เป้าธรรมนั้นแล้วหลีกไป<sup>๙๐</sup>

หลักฐานที่ปรากฏในคัมภีร์ลลิตวิสตระ คัมภีร์นี้ไม่ปรากฏหลักฐานว่าเขียนขึ้นเมื่อไร  
แต่พอมีหลักฐานว่าเขียนขึ้นภายหลังมีพระพุทธรูปแล้ว รวพุทธศตวรรษที่ ๕-๖ คัมภีร์ลลิตวิส-  
ตระ เป็นคัมภีร์พุทธประวัติของพุทธศาสนาฝ่ายมหายาน ได้บันทึกไว้เป็นภาษาสันสกฤต ได้  
กล่าวถึงสมัยที่เจ้าชายสิทธัตถะ กำลังแสวงหาโมกขธรรมอยู่นั้นก็เคยเสด็จไปศึกษาและปฏิบัติ  
ธรรมในสำนักอาราทะดาบสการามโคตร ผู้ได้บรรลุอากิณญญายตบฏนั้น จากนั้นได้ไปศึกษา  
ยังสำนักอุทกดาบสรามบุตรว่า

<sup>๙</sup> ม.ม. ๑๓/๓๒๗/๔๑๐.

<sup>๙๐</sup> ม.ม. ๑๓/๔๘๙/๓๓๗.

<sup>๙๑</sup> ม.ม. ๑๓/๓๒๘/๔๑๐.

<sup>๙๒</sup> ม.ม. ๑๓/๔๙๐/๓๓๙.

ภิกษเว อาราทะ กาลาปะ ปรมยาปฺปชยา มำ ปุชฺชติ สุม ॥ อนฺเตวาสิขุ จ มำ  
สมานารุตฺวา สุถาปยติ สุม ॥ ตสฺย เม ภิกฺขว เอตทฺฏตฺยํ ขลฺวาราทสฺย ธฺวโม น ไนรฺยาถิ-  
โก น ไนรฺยาติ, ตตฺถตฺรสฺย สมฺยคฺคฺขกฺษยาย ? ยนฺนฺวหฺม อุตฺตรปฺรเยษฺมาณศฺจเจยมฺ ॥

ภิกษุทั้งหลาย อาราทะกาลาปะดาบส นับถือพระตถาคตด้วยความนับถืออย่างยิ่ง  
แต่ตั้งพระตถาคตโดยมีความเท่ากัน (ให้เป็นอาจารย์เท่ากัน) ในอันเตวาสิกทั้งหลาย คู่ก่อน  
ภิกษุทั้งหลาย ตถาคตเกิดความปริวิตกว่า ธรรมของอาราทะนี้แล ไม่เป็นธรรมออกจากสังสารวัฏ  
นำออกไม่ได้ ดังนั้นจะเป็นไปเพื่อความสิ้นทุกข์อย่างเด็ดขาดได้อย่างไร? ทำอย่างไรหนอเราจะ  
เที่ยวแสวงหาธรรมยิ่งกว่านี้<sup>๑๑</sup>

อถ จ โพธิสฺสตุว สุมฺมุตตะ สัมปฺรชานนุ อุตฺถายาสนาเทฺยน รุทฺธโก รามปฺตรสฺสเดโน-  
ปสฺสักรามตุ อูปสฺสักรมฺยรุทฺธกัม รามปฺตฺเรเมวมาห-อสุตฺยโนย, ปิ มารุช กศฺจุทฺตฺเตเร ไนวสฺสชฺญา  
นาสฺสชฺญายตนสมฺมาปตฺตรมารุคะ? โส, พฺรหฺมโนนาสุตฺติติ ॥... โพธิสฺสตุว อาห- ไนช มารุช มารุโค  
สิรฺวฤตฺเต น วิราคฺย น นิโรธาย โนปสมาย นาสฺสชฺญาโย น สัมโพธิเย นศฺรามณาย น  
พฺรหฺมณาย น นิรฺวานาย สัมมุตฺเต ॥

ครั้งนั้นแล พระโพธิสัตว์ มั่นพระทัยต่ออำนาจแห่งประโยชน์นั้นแล้ว จึงเข้าไปยัง  
สถานที่รูกะอยู่... ตรัสว่าท่านตรัสรู้อะไร ? รูกะ รามบุตรตอบว่า ทางแห่งสมบัตินี้ที่เป็น  
ในอัสสชฺญานาสฺสชฺญายตนะ...พระโพธิสัตว์ ตรัสว่าดูก่อนท่านผู้ควรเคารพ ทางนี้ไม่เป็นไปในความ  
หยุด ไม่เป็นไปเพื่อไวรากะ (ปราศจากกำหนด) ไม่เป็นเพื่อนิโรธ (ความดับสนิทแห่งทุกข์) ไม่  
เป็นไปเพื่อความสงบระงับ ไม่เป็นไปเพื่ออภิชญา (ความตรัสรู้) ไม่เป็นไปในสัมโพธิ์ (ปัญญา  
ตรัสรู้) ไม่เป็นไปเพื่อศรมณะ ไม่เป็นไปเพื่อพราหมณ์ ไม่เป็นไปเพื่อนิรฺวาน<sup>๑๒</sup>

ในคัมภีร์มหาภิกขุพุทธจรีตเป็นกวีนิพนธ์ที่บันทึกด้วยภาษาสันสกฤต กวีผู้แต่งคือ  
อศฺวโฆษ ผู้ได้รับการยกย่องว่าเป็นมหากวี และนักปราชญ์ผู้มีชื่อเสียง มหาภิกขุพุทธจรีตเป็น  
วรรณกรรมชิ้นสำคัญทางพระพุทธศาสนา สันนิษฐานว่า อศฺวโฆษได้รจนขึ้น ระหว่าง พ.ศ.  
๖๐๐-๗๐๐ รวบรวมพุทธศตวรรษที่ ๗ เพื่อถ่ายทอดเรื่องราวพุทธประวัติตั้งแต่ประสูติจนกระทั่งเสด็จ  
ดับขันธปรินิพพานในสรวค (บท) ที่ ๑๒ อราททฺรศน โสลกที่ ๘๐-๙๕ กล่าวถึงพระกุมาร  
โพธิสฺสตุวเสด็จไปศึกษากับพระมุนีอาราทะ และพระมุนีอุทฺธกะ ทรงปฏิเสธรทศณะของพระมุนีทั้ง  
สอง

<sup>๑๑</sup> แสง มณีพूर, ผู้แปล, *ลลิตวิสตระ*, ตอน ๒ (กรุงเทพฯ : กรมศิลปากร, ๒๕๑๔), ๗๕๕-  
๗๕๖.

<sup>๑๒</sup> เรื่องเดียวกัน, ๘-๙.

อิติ ธรรมมราชาสย วิทิตวา น ตูโตษ สะ |

อกุฏตุสนมิตติ วิชฺฌาย ตตะ ปฺรติชคาม ห || ๘๓ ||

พระกุมารโพนีสัตว์ครั้นเรียนรู้หลักธรรมของพระมุนีอรากะดังนี้แล้วก็ไม่ทรงยินดี เมื่อทรงทราบว่า  
นี้ยังไม่ถูกต้องทั้งหมด พระองค์จึงเสด็จหลักไปจากที่นั้น

วิเศษมถ ศุภฺฐุรฺรทฺรสุยาสุรมิ ยเยา |

อาตมคุราหาจุจ ตสุยาปี ชคฺฤเห น ส ทฺรศฺนฺม || ๘๔ ||

ครั้งนั้น พระกุมารโพนีสัตว์เมื่อปรารภจะฟังธรรมที่พิเศษยิ่งขึ้นไปจึงได้เสด็จไปยังอาศรมของ  
พระมุนีอุททะกะ (อุทฺทก) และพระองค์ก็ไม่ทรงรับเอาทรรศนะของพระมุนีอุททะกะนั้นเลย เพราะยัง  
มีความยึดมั่นอยู่ในอาตมมัน

ตโต หิตฺวาสุรมิ ตสฺย เศฺรโย'รฺถิ กุฏฺตนิศฺยะ |

เภเช คยฺสย ราชฺรเชฺรฺนคฺรีสฺสฺชฺฌามาสุรมฺ || ๘๕ || <sup>๑๓</sup>

จากนั้นพระกุมารโพนีสัตว์ผู้ปรารภความดีขั้นสูงสุด หลังจากละอาศรมของพระมุนีอุททะกะแล้ว  
จึงได้ตัดสินพระทัยเสด็จไปสู่อาศรมชื่อนครี (นคฺรี) ของฤาษีนามว่าวาคยะ (คย)

พระพุทธเจ้าได้ทรงเคยปฏิบัติโยคะทั้ง ๒ แนวทาง กล่าวคือ พระองค์ได้ทรง  
ประพฤติดัตตกิลมถานุโยค (การทรมานกาย) (วัตรของเดียรถีย์ได้แก่ ตปัสส์วัตร ฌววัตร  
เชคฺจนวัตร และปริวิตตวัตร) และบำเพ็ญทุกรกิริยา ในคัมภีร์ลิลิตวิสตระ (พุทธประวัติฝ่าย  
มหายาน) ได้กล่าวไว้ว่า พระองค์ได้ทรงบำเพ็ญโยคะในรูปแบบต่างๆ ซึ่งมีจำนวนมากมายที่เป็น  
ที่นิยมในสมัยนั้น อาฬารดาบสซึ่งเป็นผู้มีความเชี่ยวชาญในการปฏิบัติโยคะก็เป็นครูของพระองค์  
วิธีการเจริญฌานในพระสูตรทางพุทธศาสนา มีความคล้ายคลึงกันกับวิธีการปฏิบัติโยคะ คือ  
ลักษณะฌาน ๔ อย่าง มีความสอดคล้องกันอย่างชัดเจนกับการปฏิบัติโยคะแบบดั้งเดิม ทั้งใน  
การเจริญฌาน และการจะบรรลุที่สุดของโยคะได้นั้นต้องประกอบไปด้วยคุณสมบัติ ๕ อย่าง คือ  
ความศรัทธา วิริยะ (วิริยะ) สติ (สมฤติ) สมาธิ และปัญญา (ปรัญญา)

แนวความคิดเรื่องโยคะในมุมมองนี้ นิภายโยคจารย์ของพระพุทธศาสนาก็รวมเอาคำ  
สอนของพระพุทธศาสนากับรายละเอียดต่างๆ ของการบำเพ็ญโยคะไว้ด้วยกัน การทำกรรมฐาน

<sup>๑๓</sup> สำเนียง เลื่อมใส, ผู้แปล, มหากาพย์พุทธจรีต (กรุงเทพฯ : ศูนย์สันสกฤตศึกษา  
มหาวิทยาลัยศิลปากร, ๒๕๔๗), ๒๒๗-๒๓๑.

หรือการทำสมาธิในพุทธศาสนาในสมัยหลัง ก็สันนิษฐานว่าพัฒนาการมาจากเทคนิคต่างๆ ของการบำเพ็ญโยคะ<sup>๑๔</sup>

โยคสูตรของฤาษีปตัญชลีเป็นคัมภีร์เก่าแก่และเป็นหลักของลัทธิ โยคสูตรนี้แบ่งออกเป็น ๔ ตอน ตอนที่ ๑ เรียกว่า **สมาธิปาทะ** (Samādhipāda) ว่าด้วยธรรมชาติและจุดมุ่งหมายของสมาธิ ตอนที่ ๒ เรียกว่า **สาธนาปาทะ** (Sādhana-pāda) ว่าด้วยวิธีปฏิบัติเพื่อบรรลุถึงจุดมุ่งหมายของสมาธิ ตอนที่ ๓ เรียกว่า **วิภุติปาทะ** (Vibhūti-pāda) ว่าด้วยอำนาจพิเศษ (อภิญญา) เช่นการนิรมิตกายเป็นอะไรต่างๆ การหายตัว การเหาะเหิรเดินอากาศ เป็นต้น ซึ่งได้รับการปฏิบัติโยคะ แต่ก็ได้รับคำเตือนไม่ให้ติดในเรื่องเหล่านี้ เพราะไม่ใช่จุดหมายปลายทาง ตอนที่ ๔ เรียกว่า **ไควลยปาทะ** (Kaivalya-pāda) ว่าด้วยธรรมชาติของโมกษและความจริงแท้ของ ปุรุषะที่เข้าถึงโลกุตระ<sup>๑๕</sup>

ตามประวัติกล่าวว่า ฤาษีปตัญชลี ผู้ให้กำเนิดโยคะมีชีวิตอยู่ในราวปลายพุทธศตวรรษที่ 4 หรือกลางศตวรรษที่ 2 ก่อน ค.ศ. (ราว พ.ศ. ๓๔๓) ถ้าถือเอาว่าลัทธิโยคะเกิดเป็นระบบที่แน่นอนขึ้นตอนฤาษีปตัญชลีเขียนโยคะ ลัทธิโยคะก็เกิดขึ้นตอนนี้ แต่เรื่องการเกิดขึ้นของลัทธิโยคะและการมีชีวิตอยู่ของฤาษีปตัญชลีนี้ยังถือเอาเป็นยุดีแน่นอนไม่ได้ บางมติก็ว่าเกิดขึ้นในราว 200 ปี ก่อน ค.ศ. (ราว พ.ศ. ๔๙๓) บางมติว่าราว ค.ศ. 400 แต่มติที่ว่าฤาษีปตัญชลีมีชีวิตอยู่ราว 150-200 ปีก่อน ค.ศ. ดูจะมีน้ำหนักมากกว่า มีบางมติกล่าวว่า สางขะและโยคะซึ่งเป็นระบบคู่กันมีมาก่อนพุทธกาลโดยอ้างว่าอาฬารดาบส และอุทกดาบส ที่พระพุทธรเจ้าเคยเสด็จไปศึกษาอยู่ด้วยกันก่อนตรัสรู้ เป็นคณาจารย์ของลัทธิทั้ง 2 นี้ ซึ่งเวลานั้นยังรวมเป็นลัทธิเดียวกัน<sup>๑๖</sup>

ปรัชญาฝ่ายโยคะ คือหลักวิชาที่ว่าด้วยทำอย่างไร คนเราจึงจะสามารถควบคุมและเอาชนะใจตนเองได้ ก็เมื่อเราสามารถควบคุมและเอาชนะใจของเราได้แล้ว ความสุขก็ย่อมเป็นของเรา ดังพระพุทธรวจนะในคัมภีร์ธรรมบทที่ว่า “จิตฺตํ ทนฺตํ สุขาวหํ” (จิตที่อยู่ในความควบคุมแล้วย่อมนำมาซึ่งความสุข)<sup>๑๗</sup>

<sup>๑๔</sup> S. Radhakrishnan, *Indian Philosophy*, Vol. 2 (Delhi : Oxford University, 1994), 339.

<sup>๑๕</sup> Ibid., 341

<sup>๑๖</sup> สุนทร ณ รั้งษ์, *ปรัชญาอินเดีย: ประวัติและลัทธิ*, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑ (กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๕), ๒๓๖.

<sup>๑๗</sup> สวามี สัตยานันท บุรี, *ปรัชญาฝ่ายโยคะ*, คำนำ.

## พระสูตรตันตปิฎก

ศาสนาทุกศาสนา ย่อมมีคัมภีร์หรือตำราทางศาสนาเป็นหลักในการสั่งสอน แม้เดิมจะไม่ได้มีขีดเขียนเป็นลายลักษณ์อักษรแต่เมื่อมนุษย์รู้จักใช้ตัวหนังสือ ก็ได้มีการเขียน มีการจารึก คำสอนในศาสนานั้นๆ ไว้ เมื่อโลกเจริญขึ้นถึงกับมีการพิมพ์หนังสือเป็นเล่มๆ ได้ คัมภีร์ทางศาสนาเหล่านั้นก็มีผู้พิมพ์เป็นเล่มขึ้นโดยลำดับ

พระไตรปิฎก หรือที่เรียกในภาษาบาลีว่า ตปิฎกนั้น เป็นคัมภีร์หรือตำราทางพระพุทธศาสนาเช่นเดียวกับไตรเวท เป็นคัมภีร์ของศาสนาพราหมณ์ ไบเบิลของศาสนาคริสต์ และอัลกุรอาน ของศาสนาอิสลาม

กล่าวโดยรูปศัพท์ คำว่าพระไตรปิฎก แปลว่า ๓ คัมภีร์ เมื่อแยกเป็นคำๆ ว่า พระ+ไตร+ปิฎก คำว่า **พระ** เป็นคำแสดงความเคารพหรือยกย่อง คำว่า **ไตร** แปลว่า ๓ คำว่า **ปิฎก** แปลได้ ๒ อย่าง คือแปลว่าคัมภีร์หรือตำราอย่างหนึ่งแปลว่า กระจาดหรือตะกร้าอย่างหนึ่ง ที่แปลว่ากระจาดหรือตะกร้า หมายความว่า เป็นที่รวบรวมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าไว้เป็นหมวดหมู่ ไม่ให้กระจัดกระจาย คล้ายกระจาดหรือตะกร้าเป็นภาชนะสำหรับใส่ของฉะนั้น

**ไตรปิฎก** “ปิฎกสาม” ปิฎก แปลตามศัพท์อย่างพื้นๆ ว่า กระจาดหรือตะกร้า อันเป็นภาชนะสำหรับใส่รวมของต่างๆ เข้าไว้ นำมาใช้ในความหมายว่า เป็นที่รวบรวมคำสอนในพระพุทธศาสนาที่จัดเป็นหมวดหมู่แล้วโดยนัยนี้ ไตรปิฎกจึงแปลว่าคัมภีร์ที่บรรจุพุทธพจน์ (และเรื่องราวชั้นเดิมของพระพุทธศาสนา) ๓ ชุด หรือ ประมวลแห่ง คัมภีร์ที่รวบรวมพระธรรมวินัย ๓ หมวดกล่าวคือ วินัยปิฎก สูตรตันตปิฎก และอภิธรรมปิฎก; พระไตรปิฎก จัดแบ่งหมวดหมู่โดยย่อ ดังนี้

๑. **พระวินัยปิฎก** ประมวลพุทธพจน์หมวดพระวินัย คือพุทธบัญญัติเกี่ยวกับความประพฤติความเป็นอยู่ ขนบธรรมเนียมและการดำเนินกิจการต่าง ๆ ของภิกษุสงฆ์และภิกษุณีสงฆ์
๒. **พระสูตรตันตปิฎก** ประมวลพุทธพจน์หมวดพระสูตร คือ พระธรรมเทศนาคำบรรยายธรรมต่างๆ ที่ตรัสยกย่องให้เหมาะกับบุคคลและโอกาส
๓. **พระอภิธรรมปิฎก** ประมวลพระพุทธพจน์หมวดพระอภิธรรม คือหลักธรรมและคำอธิบายที่เป็นหลักวิชา ล้วน ๆ ไม่เกี่ยวข้องกับบุคคลหรือเหตุการณ์

พระสูตรตันตปิฎก มีความสำคัญมากสำหรับชาวพุทธ เพราะถ้าไม่มีคัมภีร์นี้สำหรับบันทึกและรวบรวมพระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าแล้ว หลักพระธรรมคำสั่งสอนของพระองค์ก็คงจะอันตรธานสูญหายไปตกหล่นหรืออาจจะมิใช่อมิตเพี้ยนจากต้นฉบับเดิมก็ได้



ความเป็นมาของพระสูตรตันตปิฎก เริ่มขึ้นเมื่อสมัยพระพุทธเจ้ายังทรงพระชนม์อยู่มีพระสาวกที่สำคัญหลายองค์สามารถจำธรรม (พระสูตร) ต่างๆ ได้ เช่น พระอานนท์เถระ พระโสณะกุฎิกัณณะ พระสารีบุตร เป็นต้น ได้จดจำธรรมนั้นถ้อยคำไหนที่เชี่ยวชาญในส่วนไหน ตอนไหน ก็ท่องจำส่วนนั้นตอนนั้น เช่นผู้ที่สามารถท่องจำพระสูตรยาว ๆ ได้เรียกว่า “ทิมภากกะ” แปลว่า ผู้สวดคัมภีร์ขนาดยาว ผู้สามารถท่องจำพระสูตรขนาดกลางได้เรียกว่า “มัชฌิมภากกะ” แปลว่า ผู้สวดคัมภีร์ขนาดกลาง เป็นต้น

เมื่อพระพุทธเจ้าปรินิพพานแล้ว ได้มีการทำสังคายนาพระธรรมวินัยขึ้นโดยอาศัยมูลเหตุต่าง ๆ กัน ร้อยกรองจัดระเบียบแล้วชำระให้ถูกต้องตามความหมายเดิม สังคายนาครั้งที่ ๑ และครั้งที่ ๒ ยังคงเรียกว่าสังคายนาพระธรรมวินัยอยู่ ตามอรรถกถาบอกว่าพระไตรปิฎกมีมาแล้วตั้งแต่การสังคายนาครั้งที่ ๓ เพราะฉะนั้นเป็นอันสรุปได้ว่า ประวัติพระสูตรตันตปิฎก มีมาตั้งแต่สมัยพุทธกาลที่ พระเถระท่องจำหมวดธรรมต่าง ๆ จนถึงหลังพุทธปรินิพพาน มีการทำสังคายนาครั้งที่ ๑ เป็นต้นมา

**พระสูตรตันตปิฎก** ประมวลพุทธพจน์หมวดพระสูตร คือ พระธรรมเทศนาคำบรรยายธรรมต่างๆ ที่ตรัสยกย่องให้เหมาะกับบุคคลและโอกาสตลอดจนบทประพันธ์ เรื่องเล่า และเรื่องราวทั้งหลายที่เป็นชั้นเดิมในพระพุทธศาสนา แบ่งเป็น ๕ นิกาย (หัวข้อย่อแห่งพระสูตรตันตปิฎกมี ๕ คำ คือ **ที ม สัง อัง ขุ**) คือ

ที = ๑. **ทีฆนิกาย** ชุมนุมพระสูตรที่มีขนาดยาว ๓๔ สูตร

ม = ๒. **มัชฌิมนิกาย** ชุมนุมพระสูตรที่มีความยาวปานกลาง ๑๕๒ สูตร

สัง = ๓. **สังยุตตนิกาย** ชุมนุมพระสูตรที่จัดรวมเข้าเป็นกลุ่ม ๆ เรียกว่าสังยุตต์หนึ่งๆ ตามเรื่องที่เกี่ยวข้องกัน หรือตามหัวข้อหรือบุคคลที่เกี่ยวข้องรวม ๕๖ สังยุตต์ มี ๗,๗๖๒ สูตร

อัง = ๔. **อังคุตตรนิกาย** ชุมนุมพระสูตรที่จัดรวมเข้าเป็นหมวดๆ เรียกว่านิบาตหนึ่งๆ ตามลำดับจำนวนหัวข้อธรรม รวม ๑๑ นิบาต หรือ ๑๑ หมวดธรรมมี ๙,๕๕๗ สูตร

ขุ = ๕. **ขุททกนิกาย** ชุมนุมพระสูตรคาถาภาษิตคำอธิบาย และเรื่องราวเบ็ดเตล็ดที่จัดเข้าในสี่นิกายแรกไม่ได้มี ๑๕ คัมภีร์

๑. **ขุททกปาฐะ** แปลว่า บทสวดเล็ก ๆ น้อยๆ โดยมากเป็นบทสวดสั้นๆ เกี่ยวกับพระพุทธศาสนา

๒. **ธรรมบท** แปลว่าบทแห่งธรรม คือธรรมภาษิตสั้นๆ ประมาณ ๓๐๐ หัวข้อ (ส่วนเรื่องพิสดารมีท้องเรื่องประกอบปรากฏในอรรถกถา)

๓. อุทาน แปลว่า คำที่เปล่งออกมา หมายถึงคำอุทานที่เป็นธรรมภาษิต มีท้องเรื่องประกอบเหตุปรารภในการเปล่งอุทานของพระพุทธเจ้า

๔. อิติวุตตะกะ แปลว่า “ข้อความที่ ท่านกล่าวไว้อย่างนี้” เป็นการอ้างอิงว่า พระพุทธเจ้าได้ตรัสข้อความไว้อย่างนี้ ไม่มีเรื่องประกอบ มีแต่ขึ้นว่า ข้าพเจ้าได้ยินมาแล้วอย่างนี้ว่า พระผู้มีพระภาคเจ้าผู้เป็นอรหันต์ตรัสไว้อย่างนี้

๕. สุตตนิบาต แปลว่า รวมพระสูตร คือรวบรวมพระสูตรเบ็ดเตล็ดต่างๆ ไว้ด้วยกัน มีชื่อสูตรกำกับไว้

๖. วิมานวัตถุ แปลว่า เรื่องของผู้ได้วิมาน แสดงเหตุที่ทำให้ได้ผลดีตามคำบอกเล่าของผู้ได้ผลดีนั้นๆ

๗. เปตวัตถุ แปลว่า เรื่องของเปรตหรือผู้ล่วงลับไป ที่ทำกรรมชั่วไว้

๘. เถรคาถา ภาษิตต่างๆ ของพระเถระผู้เป็นอรหันตสาวก

๙. เถรีคาถา ภาษิตต่างๆ ของพระเถรีผู้เป็นอรหันตสาวิกา

๑๐. ชาดก แสดงภาษิตต่างๆ เกี่ยวโยงกับคำสอนประเภทเล่านิทาน (ท้องเรื่องพิสดารมีในอรรถกถาเช่นเดียวกับธรรมบท)

๑๑. นิทเทส แบ่งออกเป็นมหานิทเทสกับจุฬานิทเทส คือมหานิทเทสเป็นคำอธิบายพระพุทธานุชาตในสุตตนิบาต (หมายเลข ๕) รวม ๑๖ สูตร ส่วนจุฬานิทเทส เป็นคำอธิบายพระพุทธานุชาตในสุตตนิบาต ว่าด้วยปัญหาของมาณพ ๑๖ คน กับ ชักควิสาณสูตร กล่าวกันว่าเป็นภาษิตของพระสารีบุตรเถระเจ้า

๑๒. ปฏิสัมภิทามคค์ แปลว่า ทางแห่งปัญญาอันแตกฉาน เป็นคำอธิบายหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา ซึ่งกล่าวกันว่า พระสารีบุตรเถระเจ้าได้กล่าวไว้

๑๓. อปทาน แปลว่า คำอ้างอิง เป็นประวัติส่วนตัวที่แต่ละท่านเล่าไว้ ซึ่งอาจแบ่งได้ คือเป็นอดีตประวัติของพระพุทธเจ้า ของพระเถรอรหันตสาวก ของพระเถรีอรหันตสาวิกา ส่วนที่เป็นประวัติการทำความดีของพระปัจเจกพุทธเจ้านั้น มีคำอธิบายว่า เป็นพุทธานุชาตตรัสเล่าให้พระอานนทฟัง

๑๔. พุทธวงศ์ แปลว่าวงศ์ของพระพุทธเจ้า หลักการใหญ่เป็นการแสดงประวัติของพระพุทธเจ้าในอดีต ๒๔ พระองค์ รวมทั้งของพระโคตมพุทธเจ้าด้วยจึงเป็น ๒๕ องค์ นอกจากนั้นเป็นเรื่องเบ็ดเตล็ดแทรกเล็กน้อย

๑๕ จริยาปฏิภาณ แปลว่า คัมภีร์แสดงจริยา คือการบำเพ็ญบารมีต่างๆ ของ พระพุทธเจ้า ซึ่งแบ่งหลักใหญ่ออกเป็น **ทาน** (การให้) **ศีล** (การรักษากายวาจาให้เรียบร้อย) และ**เนกขัมมะ** (การออกบวช)<sup>๑๔</sup>

ทั้งสองคัมภีร์กล่าวถึงสมาธิไว้ในสภาวะที่ต่างกัน ในโยคสูตรกล่าวถึงสมาธิไว้ว่าเป็นผลจากการปฏิบัติโยคะขั้นสุดท้าย เป็นสภาวะที่จิตหลุดพ้นแล้ว ฤาษีปตัญชลีได้กล่าวไว้ในสูตรที่ ๒ ว่า **โยคสุ จิตตวฤตตินิโรธะ** โยคะ คือ การนิโรธพหุตติของจิต โยคะ คือ การหยุดพหุตติ หรือหยุดความเคลื่อนไหวของจิต และฤาษีปตัญชลีได้แนะนำลักษณะแห่งสมาธิไว้ในสูตรที่ ๓ แห่งตติยบาทว่า โสภาสเฉพาะอรรถของ (อารมณ์ซึ่งจิตตั้งอยู่) นั้น อันเป็นประดุจว่า เป็นศูนย์ด้วยรูปตนเองนั่น คือสมาธิ

สมาธิ แบ่งออกเป็น ๒ คือประเภท **สัมปรัชฌาตสมาธิ** (สัมปรัชฌาตะ) และ **อสัมปรัชฌาตสมาธิ** (อสมปรัชฌาต) ย่อมบ่งถึงภูมิอันปราศจากพหุตติการของจิต เป็นภูมิที่บริสุทธิ์แท้ ไม่แปดเปื้อนด้วยมลทินโทษใดๆ เป็นความสิ้นสุดแห่งบรรดาพหุตติการของจิต<sup>๑๕</sup>

ส่วนพระสูตรต้นปิฎกกล่าวถึง **สมาธิ** ไว้ในหลายแห่ง ใน**สมาธิสูตร** กล่าวถึงวิธีฝึกสมาธิแบบต่างๆ จำแนกตามวัตถุประสงค์กล่าวคือ ๑. สมาธิภาวนาที่เป็นไปเพื่อทิวฐธรรมสุขวิหาร (คือเพื่อการอยู่เป็นสุขในปัจจุบัน เช่น ใช้เป็นเครื่องฝึกฝนจิต หาคความสุขยามว่าง เป็นต้น ๒. สมาธิภาวนาที่เป็นไปเพื่อการได้ญาณทัสสนะ<sup>๑๖</sup> ๓. สมาธิภาวนาที่เป็นไปเพื่อสติและสัมปรัชฌาต ๔. สมาธิภาวนาที่เป็นไปเพื่อความสิ้นอาสวะ<sup>๑๗</sup> กล่าวถึงปุณฺณผู้เจริญสมาธิ ย่อมเป็นผู้ฉลาดในความตั้งไว้ด้วยอาการ ๗ อย่าง คือ ย่อมเป็นผู้ฉลาดในการตั้งไว้ซึ่งอารมณ์ ๑ ซึ่งสมาธินิมิต ๑ ซึ่งปัดคณินิมิต ๑ ซึ่งความไม่ฟุ้งซ่าน ๑ ซึ่งโอภาส ๑ ซึ่งความร่าเริง ๑ ซึ่งอุเบกขา ๑<sup>๑๘</sup>

<sup>๑๔</sup> สุชีพ ปุณฺณานุภาพ, พระไตรปิฎกฉบับสำหรับประชาชน, พิมพ์ครั้งที่ ๑๖ (กรุงเทพฯ : มหา มกุฏราชวิทยาลัย , ๒๕๓๙), ๑, ๒๑-๒๒.

<sup>๑๕</sup> สวามี สัตยานันท ปุริ, ปรัชญาฝ่ายโยคะ, ๕๑-๕๒.

<sup>๑๖</sup> ญาณทัสสนะ การเห็นคือการหยั่งรู้ การเห็นที่เป็นญาณ หรือเห็นด้วยญาณ อย่างต่ำสุดหมายถึงวิปัสสนาญาณ นอกนั้นในที่หลายแห่ง หมายถึง ทิพพจักขุญาณบ้าง มรรคญาณบ้างและในบางกรณี หมายถึงผลญาณบ้าง ปัจจุเวกขณะญาณบ้าง สัพพัญญุตญาณบ้างก็มี ทั้งนี้สุดแต่ข้อความแวดล้อมในที่นั้นๆ, พระธรรมปิฎก [ป.อ.ปยุตโต], พจนานุกรมพุทธศาสนา ฉบับประมวลธรรม พิมพ์ครั้งที่ ๑๐ (กรุงเทพฯ : เอส. อาร์.พรินต์ , ๒๕๔๖), ๕๐.

<sup>๑๗</sup> ที.ปา.๑๑/๒๓๓/๒๓๓: อัง.จตุกก.๒๑/๔๑/๕๗.

<sup>๑๘</sup> ชุ.ปฎิ. ๓๑/๔๖๐/๑๙๑.

ในมหาวรรค อานาปานคาถา ว่าด้วยอานาปานสติสมาธิ เมื่อพระโยคาวจรเจริญสมาธิ ญาณในธรรมอันเป็นอันตราย ๘ คือ กามฉันทะ พยาบาท ถีนมิทธะ อุทธัจจะ วิจิกิจา อวิชชา อรติ ย่อมเกิดขึ้น และญาณในธรรมอันเป็นอุปการะ ๘ ย่อมเกิดขึ้น คือ เนกขัมมะ ความไม่พยาบาท อาโลกสัญญา ความไม่ฟุ้งซ่าน ความปราโมทย์กุศลธรรมทั้งปวงย่อมเกิดขึ้น<sup>๒๓</sup>

สมาธิ เป็นหลักคำสอนที่สำคัญในทั้งสองคัมภีร์ การบำเพ็ญโยคะเป็นการควบคุมการเคลื่อนไหวของร่างกายอย่างมีสติ รวมถึงการทำสมาธิทางพระพุทธศาสนาที่เรียกว่า การทำกรรมฐาน ปัจจุบันนี้เป็นที่นิยมปฏิบัติกันอย่างแพร่หลาย เพราะสามารถนำมาใช้ในชีวิตประจำวันได้ และมีเป้าหมายสูงสุด คือความหลุดพ้นเช่นเดียวกัน ซึ่งเป็นประเด็นหนึ่งที่ทำให้ผู้วิจัยเกิดความสนใจว่า การปฏิบัติสมาธิตามแนวคำสอนของโยคสูตร ซึ่งเป็นปรัชญาเก่าแก่ของอินเดีย และสมาธิในคัมภีร์พระสุตตันตปิฎก จะมีส่วนที่คล้ายคลึงกันและแตกต่างกันอย่างไร ทั้งจะทำให้ผู้ปฏิบัติได้บรรลุผลแตกต่างกันอย่างไร ประเด็นนี้จึงมีมูลเหตุจูงใจให้ผู้ศึกษานำสมาธิในทั้ง ๒ คัมภีร์นี้มาศึกษาเปรียบเทียบ เพื่อจะได้ตอบคำถามข้างต้นนั้นได้กระจ่างชัดขึ้น ทั้งจะได้นำผลแห่งคำตอบนั้นมาเป็นแนวทางในการนำสมาธิมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างถูกต้อง

## ๒. ความมุ่งหมายและวัตถุประสงค์ของการศึกษา

๑. เพื่อศึกษาประวัติความเป็นมา หลักคำสอน ความสำคัญ ขั้นตอนการปฏิบัติ และผลของการปฏิบัติสมาธิในคัมภีร์โยคสูตรกับคัมภีร์พระสุตตันตปิฎก

๒. เพื่อเปรียบเทียบ ความหมาย หลักคำสอน ขั้นตอนการปฏิบัติ และผลของการปฏิบัติสมาธิในทั้งสองคัมภีร์

## ๓. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

๑. ทำให้เข้าใจประวัติความเป็นมา ความสำคัญ หลักการปฏิบัติ และผลการปฏิบัติสมาธิในทั้งสองคัมภีร์

๒. ทำให้ทราบความแตกต่าง และความคล้ายคลึงกันของหลักคำสอนในทั้งสองคัมภีร์

## ๔. ขอบเขตของการศึกษา

<sup>๒๓</sup> พ.ปฎิ. ๓๑/๓๖๓/๑๓๑.

๑. คัมภีร์โยคสูตร ศึกษาเฉพาะส่วนที่เกี่ยวกับหลักการปฏิบัติ ขั้นตอนการปฏิบัติ หลักธรรมที่สนับสนุนการปฏิบัติ ปัญหาและอุปสรรคในการปฏิบัติ และผลการปฏิบัติโยคะ ศึกษาจากต้นฉบับภาษาสันสกฤต และโยคสูตรฉบับภาษาไทย แปลโดย สวามี สัตยานันท ปูรี

๒. คัมภีร์พระสูตรตันปิฎก ศึกษาเฉพาะในส่วนที่เกี่ยวกับหลักการปฏิบัติ ขั้นตอนการปฏิบัติ หลักธรรมที่สนับสนุนการปฏิบัติ ปัญหาและอุปสรรคในการปฏิบัติ และผลการปฏิบัติสมาธิ ฉบับภาษาไทย และสอบทานจากต้นฉบับภาษาบาลี

## ๕. ขั้นตอนการศึกษา

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นการศึกษาเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) เป็นการศึกษาจากภาคเอกสารทั้งหมด โดยมีขั้นตอนการศึกษาดังต่อไปนี้

๑. ศึกษาข้อมูลจากเอกสารชั้นปฐมภูมิ (Primary Source) ในส่วนที่ว่าด้วยเรื่องโยคะได้ศึกษาค้นคว้าจากคัมภีร์โยคสูตรฉบับภาษาสันสกฤตและเทียบเคียงฉบับภาษาไทยซึ่งแปลโดย สวามี สัตยานันท ปูรี ส่วนที่ว่าด้วยเรื่องสมาธิได้ศึกษาค้นคว้าจากพระสูตรตันปิฎกทั้งฉบับภาษาบาลี และภาษาไทย

๒. ศึกษาข้อมูลจากเอกสารชั้นทุติยภูมิ (Secondary Source) ได้แก่ อรรถกถาฎีกา อนุฎีกา ตลอดจนทั้งวิทยานิพนธ์ ตำราหนังสือและงานวิจัยที่มีเนื้อหาสอดคล้องกับหัวข้อที่ทำการศึกษา ศึกษาทั้งฉบับภาษาไทย และภาษาต่างประเทศซึ่งได้จากแหล่งข้อมูลต่างๆ เช่น หอสมุดกลางมหาวิทยาลัยศิลปากร หอสมุดกลางมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ หอสมุดกลางจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย หอสมุดแห่งชาติ ศูนย์สันสกฤต ศึกษา มหาวิทยาลัยศิลปากร

## ๖. นิยามศัพท์

ในการวิจัยนี้มีการใช้ศัพท์เฉพาะซึ่งเป็นศัพท์ทางศาสนา มีความหมายและการเขียนโดยเฉพาะ ต่างไปจากที่ใช้กันอยู่ทั่วไป ดังนั้นเพื่อความเข้าใจที่ถูกต้อง จึงได้ให้คำนิยามที่ใช้ในการทำวิทยานิพนธ์เล่มนี้

๑. จิตตวฤตตินิโรธ หมายถึง การหยุดความเคลื่อนไหวของจิตที่เปลี่ยนแปลงไปตามอารมณ์ของอินทรีย์ มีจักขุนทรีย์ เป็นต้น ที่มากระทบ มีแนวคิดคล้ายพุทธภาษิตที่ว่า จิตที่ควบคุมแล้วย่อมนำมาซึ่งความสุข

๒. โยคะ หมายถึง การควบคุม การบังคับ ซึ่งหมายถึงการควบคุมลมหายใจ ในโยคสูตรได้ให้ความหมายไว้ว่า โยคะ คือการหยุดพหุตติ หรือหยุดความเคลื่อนไหวของจิต ซึ่ง

ตรงกับความหมายทางพุทธศาสนาคือดับความฟุ้งซ่านแห่งจิต โยคะ ใช้ในความหมายที่เป็นไปในทางสมาธิ

๓. สมาธิ (Meditation) หมายถึง ภาวะจิตที่มีอารมณ์เป็นหนึ่ง มีความตั้งมั่น คือการมีจิตอารมณ์แน่วแน่อยู่มากกับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ไม่ฟุ้งซ่าน แ่นวแน่อยู่อารมณ์ที่พิจารณา

๔. สัมปรัชญาตสมาธิ หมายถึง สมาธิของโยคีที่ยังไม่ดิ่งลงเต็มที่ ยังแยกจิตกับอารมณ์ของสมาธิ ยังมีความรู้สึกว่ามีวัตถุซึ่งเป็นอารมณ์ของสมาธิอยู่

๕. อสัมปรัชญาตสมาธิ สมาธิขั้นสูงสุด ในขั้นนี้จิตกับอารมณ์ของสมาธิที่จิตจับอยู่จะกลมกลืนเป็นอันเดียวกัน จิตจะไม่มีความรู้สึกแตกต่างระหว่างตัวจิตเองกับสิ่งที่เป็นอารมณ์ของจิตอีกต่อไป หรือแยกไม่ออกว่า สิ่งไหนเป็นจิต สิ่งไหนเป็นอารมณ์ของจิต ปราศจากบรรดาพฤติกรรมของจิต ท่านเรียกว่า วิรามภูมิ

### งานวิจัยและวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาเปรียบเทียบสมาธิในคัมภีร์โยคสูตรกับคัมภีร์พระสุตตันตปิฎก ในส่วนของสมาธิในคัมภีร์โยคสูตร เป็นงานวิจัยใหม่ที่ยังไม่มีใครเคยทำมาก่อน หนังสืองานวิจัยที่เกี่ยวข้องจึงค่อนข้างน้อย แต่ผู้วิจัยได้พยายามรวบรวมงานวิจัยและวิทยานิพนธ์ที่เกี่ยวข้องเป็นบางส่วนมาประกอบในการทำวิจัยนี้ ส่วนสมาธิในพระสุตตันตปิฎกนั้น มีผู้สนใจทำไว้หลายเล่ม ผู้วิจัยได้รวบรวมงานวิจัยและวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องดังต่อไปนี้

วรลักษณ์ วิรัชกุล (๒๕๔๖). ศึกษาความสัมพันธ์ของการฝึกสมาธิแบบอาณานปานสติกับความเครียดของผู้ปฏิบัติธรรม ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรมพุทธศรัทธาจังหวัดสระบุรี ได้ศึกษาถึงความสัมพันธ์ระหว่างสมาธิกับความเครียดของผู้ปฏิบัติสมาธิ ณ สถานที่ดังกล่าว โดยใช้วิธีสุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (purposive sampling) และวิธีสัมภาษณ์จากแบบสอบถาม ผลการศึกษาพบว่า การฝึกสมาธิช่วยลดภาวะความกดดันความวิตกกังวลที่เกิดจากความเครียดได้ เพราะช่วยให้จิตใจเข้มแข็ง ยอมรับความไม่แน่นอนของชีวิต สามารถอยู่กับความสมหวังและผิดหวังได้ด้วยจิตใจที่ไม่เป็นทุกข์

ธีรวัฒน์ บุญทอง (๒๕๔๖). ศึกษาสมาธิในพระพุทธศาสนา: ศึกษาเปรียบเทียบคำสอนเรื่องธยานะในพระพุทธศาสนาเถรวาทกับคัมภีร์ในพระพุทธศาสนาเถรวาท เพื่อศึกษาเปรียบเทียบความหมาย ความสำคัญ คำสอน ขั้นตอนการปฏิบัติ และผลของการปฏิบัติธยานะและฌาน เป็นการวิจัยจากภาคเอกสารทั้งหมด ผลการวิจัยพบว่า ทั้งธยานะและฌานเป็นการปฏิบัติสมาธิซึ่งเป็นพื้นฐานที่จะนำไปสู่การบรรลุธรรมขั้นสูง โดยธยานะเป็นการปฏิบัติสมาธิเพื่อ

เข้าถึงสัจธรรม ให้บรรลุธรรมขั้นสูงสุดคือพุทธภาวะ ส่วนฉานเป็นการปฏิบัติโดยเพ่งพินิจให้จิตจดจ่อเป็นพื้นฐานที่จะนำไปสู่การรู้แจ้งจนกระทั่งบรรลุนิพพาน

กัญญชลี บุญสอน (๒๕๔๒). ศึกษาผลการฝึกสมาธิที่มีต่อสุขภาพจิต เพื่อทราบถึงสภาวะของสุขภาพจิตก่อนและหลังการทดลองฝึกสมาธิของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ ๕ โรงเรียนจักราชวิทยา จ. นครราชสีมา จำนวน ๘๕ คน โดยใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง ผลการศึกษาพบว่า การฝึกสมาธิทำให้สภาวะสุขภาพจิตของนักเรียนดีขึ้นกว่าก่อนการทดลองฝึกสมาธิ ทำให้นักเรียนคลายความวิตกกังวล ช่วยทำให้มีสมาธิในการศึกษา

B.K.S. IYENGAR (1997-2540). บี.เค.เอส. อีเยังการ์ เป็นโยคี และครูที่มีชื่อเสียงด้านการปฏิบัติโยคะ ได้กล่าวถึงความสำคัญของคัมภีร์โยคสูตรไว้ในหนังสือ *Light on the Yoga Sūtras of Patañjali* ว่า โยคสูตรเป็นทั้งศาสตร์ ทั้งศิลป์ และเป็นทั้งปรัชญา เป็นศาสตร์ที่มนุษย์ทุกระดับ ทุกเพศ ทุกวัยสามารถสัมผัสได้ทั้งร่างกาย และจิตใจ โยคะทำให้ผู้ปฏิบัติสามารถสัมผัสกับความสุขที่เป็นโลกียะ และความสุขจากพระผู้เป็นเจ้าได้

เอส. ราธกฤษณัน (S. RADHAKRISHNAN) (1994-2537). เอส. ราธกฤษณัน เป็นนักวิชาการที่มีชื่อเสียงด้านปรัชญาอินเดีย ได้กล่าวถึงปรัชญาโยคะไว้ในหนังสือ *Indian Philosophy* ว่าโยคะเป็นวิถีปฏิบัติที่จะทำให้บรรลุถึงไภวาลยะ (perfection) แม้ธรรมชาติของมนุษย์จะมีความแตกต่างกันทางด้านร่างกาย (physical) และจิตใจ (psychical) ถ้าร่างกายและจิตใจได้รับการควบคุมด้วยสติปัญญาที่มุ่งมั่น ฤๅษีปตัญชลีได้ยืนยันไว้อย่างชัดเจนว่า มนุษย์สามารถดับความทุกข์ (restlessness) ขจัดความไม่บริสุทธิ์ (impurities) ของร่างกายและจิตใจได้ เมื่อเรามุ่งมั่นปฏิบัติโยคะมากขึ้นสม่ำเสมอ จะทำให้ร่างกายกระชุ่มกระชวย มีชีวิตชีวา (vitality) แก่ช้า (prolonged youth) และมีอายุยืน (longevity) โยคสูตรชี้ให้เห็นว่า จะมีวิธีอย่างไรที่จะช่วยเหลือมนุษย์ให้พ้นจากความทุกข์ (salvation)

สวามี สัตยานันท ปูรี (๒๕๑๑). ได้กล่าวถึง ขั้นตอนทั้ง ๔ ของโยคะอย่างละเอียดชัดเจนไว้ในหนังสือ *ปรัชญาฝ่ายโยคะ หรือโยคสูตรของฤๅษีปตัญชลี* ตอนที่ ๑ ว่าด้วยธรรมชาติและจุดมุ่งหมายของสมาธิ ตอนที่ ๒ ว่าด้วยวิธีปฏิบัติเพื่อบรรลุถึงจุดมุ่งหมายของสมาธิ ตอนที่ ๓ ว่าด้วยอำนาจเหนือธรรมชาติ (อภิญญา) ซึ่งเป็นผลที่เกิดจากการปฏิบัติโยคะ ตอนที่ ๔ ว่าด้วยธรรมชาติของโมกษะหรือไภวาลยะ

จากการสำรวจงานวิจัยและวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องพบว่าทั้งการปฏิบัติโยคะ และการปฏิบัติสมาธิเป็นปัจจัยที่สำคัญต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์ เพราะเป็นการควบคุมจิตใจให้สงบ ไม่ฟุ้งซ่าน มีสติตั้งมั่น ดับความทุกข์ เป็นพื้นฐานที่นำไปสู่การบรรลุธรรมขั้นสูง เป็น

แนวทางและข้อมูลที่น่าสนใจให้นำมาศึกษาเปรียบเทียบสมาธิในคัมภีร์โยคสูตร และสมาธิในคัมภีร์พระสุตตันตปิฎก

#### ๗. วิธีดำเนินการวิจัย

วิธีที่ใช้ศึกษาค้นคว้า การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยจากเอกสารโดยมีขั้นตอนดังต่อไปนี้

๑. ศึกษาข้อมูลจากเอกสารชั้นปฐมภูมิ โดยการเก็บข้อมูลจากคัมภีร์โยคสูตร ฉบับภาษาสันสกฤต และฉบับภาษาไทย และพระสุตตันตปิฎกฉบับภาษาบาลีและฉบับภาษาไทย ในส่วนที่เกี่ยวข้องเรื่องสมาธิ
๒. รวบรวมข้อมูลชั้นทุติยภูมิ คือวิทยานิพนธ์ที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัย ตำราหนังสือ และเอกสารต่างๆ ในส่วนที่เป็นคำอธิบายที่มีเนื้อหาสอดคล้องกับหัวข้อที่ทำการวิจัย ทั้งเอกสารภาษาไทย ภาษาบาลีและภาษาต่างประเทศ
๓. ศึกษาเปรียบเทียบ ให้เห็นถึงความคล้ายคลึง และแตกต่างกัน
๔. สรุปผลการศึกษาและข้อเสนอแนะ

#### ๘. แหล่งข้อมูล

๑. คัมภีร์โยคสูตรฉบับภาษาสันสกฤตและฉบับภาษาไทยแปลโดยสวามี สัตยานันทปuri
๒. พระสุตตันตปิฎกภาษาบาลีฉบับสยามรัฐ ภาษาไทยฉบับหลวง และปริกษาผู้เชี่ยวชาญในสาขาวิชานี้
๓. ตำราภาษาอังกฤษ B.K.S. Iyengar. Light on the Yoga Sūtra of Patañjali and J.H. Wood. The Yoga-System of Patañjali