

Yoga Darshan 2

องค์ 8 ของโยคะ – วิทยาศาสตร์ของจิตวิญญาณ

องค์ 8 ของโยคะถือเป็นแบบแผนของโยคะที่เป็นที่รู้จักกันอย่างกว้างขวาง ที่เป็นโครงเรื่องอยู่ในโยคะสูตรที่ได้รวบรวมไว้ประมาณ 2000 ปีที่แล้วโดยท่านปตัญจลี เพื่อที่จะควบคุมจิตใจที่วุ่นวายของเราเพื่อที่จะให้เราสามารถจดจ่อกับสิ่งที่เราทำในชีวิตประจำวันได้ดีขึ้น ในบทแรกของโยคะสูตรได้กล่าวไว้ชัดเจนเกี่ยวกับจุดมุ่งหมายของโยคะนั่นคือ

“Yogas Chitta vritti nirodah
Tada drastuh svarupe vasthanam”
(Yoga Sutra 1.1-1.4)

“โยคะสยบความผันผวนของจิตใจ
ผู้นั้นจะอยู่ในธรรมชาติที่แท้จริงของตน”

จิตใจคืออะไร

การจะทำให้จิตนิ่งนั้น สิ่งสำคัญแรกคือต้องเข้าใจว่าจิต (chitta) คืออะไร Chitta ในภาษาสันสกฤตหมายความว่าความจำ เพราะฉะนั้น จิตใจก็คือแหล่งเก็บรวบรวมความทรงจำ ประสบการณ์ และ ของคนนั้นๆ และสิ่งที่ฝังลึกที่เป็นกรรมเก่า (รอยประทับจากการกระทำต่าง ๆ) มันถูกประกอบด้วยสิ่งที่เราได้รับรู้ไว้อยู่ในประสาทสัมผัสและถูกฝังแน่นไว้เป็นรอยประทับอันยาวนาน

จิตมีอยู่ 3 สภาวะ

1. จิตรู้สำนึก คือ ภาวะที่จิตรู้ตื่น
2. จิตกึ่งรู้สำนึก คือ ภาวะฝัน
3. จิตใต้สำนึก คือ ภาวะหลับลึก

ภายในระดับของจิตที่แตกต่างกันนั้น จะมีความต้องการเบื้องต้นที่บ่อยครั้งไม่สามารถแสดงออกเนื่องจากความสับสน ความเก็บกด ประสบการณ์ที่ไม่ดีและสิ่งที่ขาดความกระจ่างชัด ปัญหาทางจิตเหล่านี้ทำให้เกิดความไม่สมดุลในความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ทั้งสิ้น

- อาหาร: ขาดสารอาหาร ทำตามใจตัวเองมากเกินไป

- ความกลัว: ทำให้เกิดการทะเลาะเบาะแว้ง การหนีความกลัวนั้นจะทำให้เราไม่สามารถทำอะไรได้
- การนอนหลับ: การนอนมากเกินไปทำให้เกิดความซีงเครียดและเป็นสัญญาณของภาวะซึมเศร้า นอนน้อยเกินไปทำให้มีสุขภาพไม่ดีและขาดประสิทธิภาพ
- ความต้องการทางเพศ/สิ่งบันเทิง: หากมากเกินไปทำให้เสพติด หรือหากขาดก็จะทำให้เกิดความคับข้องใจ

เป้าหมายสำคัญของโยคะคือการจัดการกับความต้อการพื้นฐานของมนุษย์และสัญชาตญาณ ตัวอย่างเช่น หากเราวิ่งหนีความกลัว และไม่เผชิญหน้า มันจะทำให้เราเกิดปัญหาด้านจิตใจ เช่น โรคกลัว หรือ แสดงออกทางร่างกาย เช่น หอบหืดหรือความเจ็บป่วยอื่น ๆ

เราจะทำให้จิตสงบนิ่งได้อย่างไร

ปตัญชลีออกแบบวิธีทางวิทยาศาสตร์เพื่อที่จะทำให้จิตสงบ เรียกว่าองค์ 8 แห่งโยคะ เพื่อที่จะให้ผู้คนได้พัฒนาได้เต็มศักยภาพของตน โยคะเป็นประสบการณ์จากภายใน ในขณะที่วิทยาศาสตร์เป็นประสบการณ์ภายนอก มีหลายคนค้นหาทางออกที่ให้ผลที่เหมือนกันโดยเข้าถึงศาสนา อย่างไรก็ตามโยคะเป็นการเรียนจากประสบการณ์ ไม่มีพื้นฐานของความเชื่อ แต่มาจากการฝึกฝนและการแก้ปัญหา หมายความว่า โยคะสามารถฝึกได้ในทุกความเชื่อ เพื่อที่จะใช้เป็นเครื่องมือไปสู่เป้าหมายชีวิตในกลุ่มคนทุกศาสนา หรือเรียกได้ว่าโยคะเป็นศาสนาประจำตัว ที่เข้าได้ในทุกความเชื่อ ศรัทธา และทุกกลุ่มคน

จุดเริ่มต้น

ถึงแม้ว่าองค์ 8 แห่งโยคะจะสอนการไปสู่ภาวะจิตรู้ตื่น แต่ถ้าไม่มีความตั้งใจและความเข้าใจในการฝึกฝนที่ถูกต้องแล้ว แบบแผนของปตัญชลีเพื่อจะพัฒนาตนเองก็ไม่เกิดประสิทธิผล การตั้งมั่นที่จะทำสมาธิ (การฝึกฝนในทางจิตวิญญาณประจำวัน) คือจุดเริ่มต้นของการเดินในเส้นทางของโยคี

องค์ 8 แห่งโยคะ

หรือเป็นที่รู้จักว่าอัฐางค์โยคะ (องค์แปด) หรือราชาโยคะ (หนทางที่ยิ่งใหญ่สู่ความมีวินัยในตนเอง) องค์ 8 แห่งโยคะคือวิธีการของการหยั่งรู้ตนเองใน 8 ขั้นตอน อย่างไรก็ตามจะต้องมีการฝึกฝนอย่างสอดคล้องกันเพื่อทำให้เกิดความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน

องค์ที่ 1 : ยมะ

โยคะนั้นคือเส้นทางการเรียนรู้จากตัวเรา จากภายนอกสู่ภายใน องค์แรกนี้เรียกว่า ยมะ คือข้อละเว้นกฎปฏิบัติทางสังคม 5 ข้อ ซึ่งถือเป็นวินัยภายนอกที่ช่วยให้คนอยู่ร่วมกันได้ในสังคมและทำให้เกิดพลังงานบวก

ยมะประกอบด้วย

1. **อหิมสา:** การฝึกฝนในไม่ใช้ความรุนแรง ไม่ทำร้ายทางร่างกาย จิตใจ หรือด้วยอารมณ์
2. **สตัยะ:** การฝึกฝนความซื่อสัตย์ ความจริง
3. **อัสเตยะ:** ไม่ขโมย ในทางวัตถุและทางด้านความรู้ความสามารถ
4. **พรหมจรรย์:** ประพฤติในทางที่ดี (ในสมัยก่อนคือการฝึกครองความเป็นโสด ละเว้นการการร่วมเพศ แต่ปัจจุบันคือการประพฤติปฏิบัติโดยชอบ)
5. **อปริครหะ:** ฝึกฝนการไม่เป็นเจ้าของ หรือการสะสมอันไม่จำเป็น

องค์ที่ 2 : นิยามะ

การกระทำที่ดีของคนคนหนึ่งจะไม่สำเร็จหากเราไม่ควบคุมการกระทำของเราเอง องค์ที่ 2 คือนิยามะ คือข้อละเว้นกฎปฏิบัติทางสังคม 5 ข้อที่เป็นการสร้างวินัยภายในเพื่อช่วยให้เราอยู่ร่วมกันกับผู้อื่น ป้องกันการสะสมของกรรมในทางที่ไม่ดีและทำให้ลดความเครียดในที่สุดได้ ทั้งยมะและนิยามะสร้างแนวทางสำหรับผู้คนเพื่อที่จะอยู่อย่างมีสติและสงบสุขและหลีกเลี่ยงพลังงานด้านลบ มันต้องใช้พลังงานในการที่จะได้แย้งกับผู้อื่น หรือเพื่อสร้างคำปดเท็จ หรืออิจฉาวิษยามากกว่าการอยู่การซื่อสัตย์ อยู่อย่างปกติมีความสุขได้

นิยามะประกอบด้วย

1. **เสาะจะ:** การฝึกชำระร่างกายและจิตใจให้สะอาด
2. **สันโดษ:** ฝึกฝนความพึงพอใจ พอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่
3. **ตบะ:** ฝึกฝนความมีวินัย **practice discipline**
4. **สวาธยายะ:** การฝึกการเรียนรู้ตนเอง สะท้อนตนเอง การมีสติในจิตใจ และการกระทำ

5. **อิศว ประณิธาน:** การฝึกในการอุทิศตนเพื่อให้พลังงานเข้าถึงการรับรู้สติอันสูงสุดและเพื่อความรับรู้อันบริสุทธิ์

การปฏิบัติยมะและนิยามะในการดำรงชีวิตนั้นเป็นเรื่องที่ท้าทาย การเริ่มที่ง่ายคือการเลือกยมะและนิยามะมาเพียงหนึ่งข้อที่ตรงกับธรรมชาติของตนเองมากที่สุดเพื่อที่จะทำให้ปฏิบัติตามได้ การกระทำเช่นนี้จะค่อย ๆ ยกกระตักการใช้ชีวิตให้ตรงตามแบบแผนได้ เช่นหากคุณเลือกที่จะทำตามสัตยา (ฝึกฝนความซื่อสัตย์) แล้วคุณก็จะฝึกอัสเตยะ (ไม่ขโมยของ) ไปโดยธรรมชาติ

องค์ที่ 3 : อาสนะ

อาสนะ คือการฝึกปฏิบัติทางร่างกายที่เป็นเลิศเพื่อที่จะนั่งอยู่กับที่ได้ใจขณะทำสมาธิ ความหมายในภาษาสันสกฤตนั้น คือที่นั่งที่ใช้ในการทำสมาธิ การฝึกทางร่างกายนั้นเพื่อจุดประสงค์ในการทำอาสนะ จะต้องทำควบคู่ไปทั้งร่างกาย จิตใจ และการหายใจอย่างมีสติ หากไม่มีสติ หรือไม่ปฏิบัติยมะและนิยามะแล้ว ผู้ฝึกก็จะได้เพียงแค่การออกกำลังกาย ซึ่งไม่ใช่การฝึกโยคะ ตัวอย่างเช่น ยมะแรกคือ อหิมสา (การไม่ใช้ความรุนแรง) จะต้องถูกฝึกในระหว่างการฝึกอาสนะด้วย คุณแลร่างกายให้เหมือนร่างกายเป็นเพื่อน และเคลื่อนไหวอย่างนุ่มนวลไปในท่าต่าง ๆ ไม่ฝืนร่างกาย จะได้ความนิ่งและอื่น ๆ จากการเคลื่อนไหวในท่าอาสนะ และร่างกายจะแข็งแรงขึ้น ยืดหยุ่น ได้สัดส่วนอย่างค่อยเป็นค่อยไป นิยามะที่สาม คือตปะ(ความมีวินัย) นั้นเป็นสิ่งจำเป็นเช่นกันในการฝึกอาสนะเพื่อสาธนา (การฝึกฝนในทางจิตวิญญาณประจำวัน) เรียนรู้ร่างกายของตนเอง นั้นเป็นสิ่งแรกที่จะมีความเข้าใจตนเองและเตรียมพร้อมสำหรับการฝึกหายใจและการทำสมาธิต่อไป มีคนจำนวนมากที่เข้าใจผิดว่าอาสนะคือทั้งหมดของโยคะจึงให้ความสำคัญอย่างมากกับการฝึกเพียงร่างกาย เป็นเรื่องสำคัญที่ควรจำว่าการฝึกร่างกายเป็นเพียงด้านหนึ่งเท่านั้นขององค์ 8 ของโยคะ

องค์ที่ 4 : ปราณายามะ

ปราณายามะ คือการฝึกการหายใจเพื่อควบคุมการไหลเวียนของพลังงาน ซึ่งเป็นแหล่งพลังงานของชีวิตที่สำคัญ และเพื่อที่จะหยั่งลึกลงถึงร่างกายและจิตใจของผู้ฝึกในขณะผ่อนคลายอย่างเต็มที่ คำว่าปราณายามะเป็นคำจากภาษาสันสกฤต ปราณหมายถึงพลังงานอันละเอียดและยมะหมายถึงทิศทาง ถึงแม้ว่าประโยชน์จากการฝึกร่างกายนั้นเป็นที่ปฏิเสธไม่ได้ ที่สามารถควบคุมการเต้นของหัวใจ ฟอกปอด และทำให้ภาวะทางจิตใจและอารมณ์สมดุล คือการฝึกฝนขั้นแรกของโยคะขั้นสูง ตามด้วยการทำสมาธิใน

องค์ 8 ของโยคะ ปราณายามะ คือการหายใจซึ่งเป็นสะพานเพื่อที่จะเชื่อมร่างกายและจิตใจเข้าด้วยกัน การฝึกอาสนะและปราณายามะจะค่อย ๆ เปิดข้อจำกัดที่ลึกในตัวเอง และทำให้เราตระหนักรู้ถึงความธรรมดาต่าง ๆ ที่ถูกสร้างขึ้น

องค์ที่ 5 : ปรัตยาหาระ

ปรัตยาหาระ คือการฝึกละทิ้ง ไม่ยึดมั่นถือมั่นจากอวัยวะต่าง ๆ การฝึกนี้ทำให้ผู้ฝึกอยู่ภาวะผ่อนคลายโดยสมบูรณ์และเพิ่มความรับรู้ภายใน เข้าถึงความตระหนักรู้ภายในและความสงบนิ่งของจิตใจ เป็นความรู้สึกสงบคล้ายกับ “การกลับบ้าน” นั่นคือประสบการณ์จากผู้ฝึก คำว่าปรัตยาหาระประกอบด้วยคำสันสกฤตสองคำคือ ปราตี หมายถึง “ตรงข้าม” หรือ “ออกไป” และอหาระ หมายถึง “อาหาร” รวมกันแล้ว หมายถึงการควบคุมสิ่งกระตุ้นจากภายนอก โยคะนิทรานั้นเป็นตัวอย่งของการฝึกปรัตยาหาระ โดยผู้ฝึกนอนหงายในท่าผ่อนคลาย คอและหลังตรง และผู้สอนจะแนะนำการทำสมาธิที่ตระหนักรู้ตามความรู้สึกต่างๆ จุดประสงค์ในการฝึกนี้เพื่อที่จะมุ่งไปที่ความรู้สึกต่างๆ ที่ละเอียดในขณะที่จะจากความรู้สึกอื่น ณ ขณะผ่อนคลายแบบลึก

องค์ที่ 6 : ธารณา

ธารณา คือการฝึกฝนการจดจ่ออยู่กับสิ่งหนึ่งโดยมีสิ่งของหรือภาพที่เรานึกขึ้นเพื่อใช้ในการจดจ่อเพื่อที่จะทำให้จิตใจไม่ออกนอกกลุ่มไปกับสิ่งอื่น การฝึกในขั้นนี้ถือว่าเป็น “ประตูสู่บ้าน” ของการทำสมาธิ ครูผู้สอนสามารถชี้ให้นักเรียนจากจุดนี้เป็นต้นไป นักเรียนจำเป็นต้องฝึกและลงมือทำด้วยตนเองเพื่อที่จะไปถึงสมาธิในขั้นต่อไป ตัวอย่างของการฝึกธารณาคือ ตราฎกะ คือการที่ผู้ฝึกจ้องที่เปลวไฟของเทียนไขขณะที่นั่งอยู่ในท่าสมาธิ และหลังจากนั้นหลับตาเพื่อที่จะนึกภาพเปลวเทียนที่เห็น เพื่อที่จะทำให้ผู้ฝึกจดจ่ออย่างมีสมาธินานขึ้น และความสามารถที่จะอยู่กับปัจจุบัน โดยที่ไม่ฟุ้งซ่าน

องค์ที่ 7 : ธยานะ

ธยานะ คือการฝึกสมาธิโดยผู้ฝึกจะอยู่ในปัจจุบันในช่วงระยะเวลาหนึ่ง ระยะเวลาจะสำเร็จได้เมื่อร่างกายและจิตใจของผู้ฝึกนั้นนิ่งและได้ผ่านการฝึกมาก่อน ภาวะสมาธิที่จะทำให้ปลอดจากความไม่รู้ การยึดมั่น อีโก้ ความเกลียดชังและความปรารถนาต่าง ๆ ซึ่งจะทำให้เราเตรียมตัวไปสู่องค์สุดท้ายต่อไป

องค์ที่ 8 : สมาธิ

สมาธิ นั้นจะเป็นภาวะที่ไม่สามารถอธิบายถึงประสบการณ์นั้นได้โดยรวมอยู่ในจักรวาล มันคือการตื่นไปสู่สิ่งที่เหนือกว่าของการรับรู้ตัวตนและการเข้าถึงตัวตนของเรา ภาวะที่จิตว่างและไม่สามารถนำพาเราไปสู่การรับรู้อื่นได้ ความเป็นตัวตนที่แท้จริงที่สูงนั้น จะทำให้จิตและกายสามารถอยู่กันได้โดยปราศจากความทุกข์และพ้นจากกรรมใดที่ไม่ดี หนทางของโยคีนำไปสู่ภาวะของความเป็นมนุษย์โดยทำให้เกิดความสมดุลและเปิดพลังจักรวาลของร่างกาย คือจักระทั้ง 7 โดยเริ่มจากรากขึ้นไปสู่จักระสุดท้ายที่กลางกระหม่อม

เริ่มค้นหาหนทางนี้จากภายในด้วยตัวเอง

โยคะนั้นเรียนได้จากประสบการณ์ เราสามารถอ่านมันได้แต่ประสบการณ์ที่ได้จากครูผู้สอนนั้นมากเกินกว่า องค์ 8 ของโยคะคือวิธีที่ได้ทดสอบแล้ว ว่าสามารถค้นพบศักยภาพตัวตนภายในอย่างแท้จริง การที่เรามุ่งมั่นในความมีวินัยต่อตนเองถือเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุดที่เราต้องการ