

โยคะสูตร  
มหัศจรรย์แห่งโยคะ

อาจารย์ปัทม์ชลี : เรียบเรียง

ไชย ณ พล : ถอดความ

ISBN 974-88333-6-4  
© All Rights Reserved  
by ChaiNaPol Akarasupaset

ชื่อหนังสือ  
โยคะสูตร  
มหัศจรรย์แห่งโยคะ

เรียบเรียง  
อาจารย์ปัทมชลี

ถอดความ  
ไชย ณ พล

บรรณาธิการ  
อิมสุข อุทยานธรรม  
กรรณิกา ทะล่อมสิน  
ศรีสันต์ ทะล่อมสิน

คณะศิษย์ได้รับอนุญาตจากท่านเจ้าของลิขสิทธิ์  
อาจารย์ไชย ณ พล อัครศุภเศรษฐ์  
ให้พิมพ์หนังสือเล่มนี้เพื่อเผยแพร่ธรรมแต่กัลยาณชนผู้มีปัญญา  
ท่านใดต้องการนำเนื้อหาบางส่วนไปเผยแพร่เพื่อประโยชน์สุขแก่ส่วนรวม  
สามารถทำได้เพียงอ้างอิงให้ถูกต้องตามหลักสากล  
ท่านใดต้องการหนังสือนี้ไปแจกในโอกาสต่างๆ สามารถติดต่อได้ที่ทีมงาน  
ปัจจัยที่ได้รับบริจาคจากผู้มีจิตศรัทธาขอมอบให้มูลนิธิอุทยานธรรม

ติดต่อ : [sudathipc@gmail.com](mailto:sudathipc@gmail.com)  
[www.uttayandham.org](http://www.uttayandham.org)

# จากผู้จัดทำ

โยคะเป็นศาสตร์สากลที่กำลังเป็นที่นิยมในโลกกว้าง เพราะสามารถประยุกต์เข้ากับชีวิตประจำวันได้โดยง่าย กุรูปัทมชลีเป็นบิดาผู้ให้กำเนิดวิชาโยคะศาสตร์ โยคะสูตรนี้เป็นแม่แบบแห่งวิชาโยคะทั้งหมดที่ปรากฏอยู่ในโลก

ผู้ถอดความเชื่อว่า โยคะศาสตร์เป็นพื้นฐานที่เหมาะสมของนักปฏิบัติทั้งหลาย ซึ่งผู้ถอดความได้ศึกษาและปฏิบัติจริงจังเมื่อสมัยหนุ่ม ๆ หลังจากศึกษาคริสต์ศาสนาและก่อนที่จะไปศึกษาเต๋า และศาสนาพุทธในที่สุด

หนังสือเล่มนี้เป็นหนังสือล้ำค่าที่หายากอีกเล่มหนึ่ง เราจึงจัดทำขึ้นเพื่อประโยชน์สุขของมนุษยชาติทั้งหลาย

บรรณาธิการ

# สารบัญ

## ภาคที่หนึ่ง : หลักปฏิบัติ

- ปฐมบาท : ว่าด้วยสมาธิ
- ทุติยบาท : ว่าด้วยหลักปฏิบัติโยคะ
- ตติยบาท : ว่าด้วยองค์แห่งความสำเร็จ
- จตุตถบาท : ว่าด้วยการบรรลุ

## ภาคที่สอง : พลัณฑ์โยคะ

- พลังกาย
- รังสีทิพย์
- พลังจิต
- ธรรมชาติของพลังจิต
- การใช้พลังกายและพลังจิต
- ความพร้อมของพลังจิต
- การอยู่เป็นสุข
- การเปลี่ยนศัตรูให้เป็นมิตร
- จิตตึกิพา
- พิจารณาสัจจะแห่งโลก
- การก้าวล่วงออกจากโลกิยธรรม
- ยานคือมนตรา
- การอยู่เหนือความกลัวตาย
- การเกิดปัญญา
- การปรับปรุงพฤติกรรม
- อตีตังสญาณ

ปรจิตตญาณ

การหายตัว

มรณญาณ

กำลังภายใน

ตาทิพย์

จิตรู้จิต

ปฐิภาณญาณและทิพยอินทรีย์

การลอยเหนือน้ำและดงหนาม

การเหาะเหินเดินอากาศ

การถอดจิต

การควบคุมอารมณ์

การยังกายให้อยู่ในอำนาจ

จิตรู้แจ้ง

จิตบรรลุไภวาลัย

จิตเบิกบาน

ณ เบื้องบาทพระศาสดา

ณ แทบตักพระองค์อรรม

ณ ทว่างอกบิตรมารดา

ณ ทหัยคู้ชีวิตแท้

และในกมลธรรมมิตรทั้งปวง

ขอคุณค่าแห่งหนังสือนี้มอบแด่มนุษยชาติ

อานิสงส์แห่งการเขียนหนังสือนี้มอบแด่ทุกท่านที่กล่าวมา

แบบแห่งโยคะที่โยคีทั้งหลายฝึกฝนกันทุกวันนี้ ล้วน  
ปฏิบัติตามแนวโยคะสูตรที่ท่านมหาโมณีปัทมชลีรวบรวมคำสอน  
ของโบราณจารย์และเหล่าศาสดาทั้งหลายแห่งแดนภารตะไว้ ซึ่ง  
มีเนื้อหาดังต่อไปนี้

# ภาค 1

## โยคะสูตร

ปฐมบท : ว่าด้วยสมาธิ

ณ บัดนี้ คือ บทสาธยายแห่งโยคะ

โยคะ คือ การดับอาการของจิต

(แล้ว) ผู้รู้ตั้งมั่นในสภาวะแห่งตนและประจักษ์อาการทั้งปวงของจิตเป็นหนึ่งเดียว

อาการทั้งหลายนั้น บ้างก็ปราศจากกิเลส บ้างก็ประกอบด้วยกิเลส

ปรากฏเป็นการประมาณการ การหลับ การรำลึกความทรงจำ ความวิปลาส และความ  
หลงผิด

จิตย่อมประมาณด้วยการประจักษ์ แล้วอนุমানเอาตามความหมายแห่งภาษา

จิตที่หลับ คือ จิตที่ไม่ปรากฏอยู่

ความไม่ขาดหายไปในเรื่องที่จิตได้รับรู้มาแล้ว คือ สติระลึกความทรงจำ

อาการที่คลาดเคลื่อนจากความเป็นจริง คือ จิตวิปลาส

ความหลงผิด คือ จิตที่จำผิด เข้าใจผิด รู้ผิด ยึดถือในภาวะที่ผิดด้วยคิดว่าถูก

อาการทั้งหมดของจิตนี้สามารถสงบระงับได้ด้วยการปฏิบัติละวาง (วิราคะ)

การปฏิบัติแห่งโยคะ คือ การตั้งจิตให้มั่นในสภาวะที่ปราศจากการเปลี่ยนแปลงใด ๆ

ซึ่งคือ ภูมิแห่งความมั่นคงอันเป็นผลจากการบำเพ็ญเพียรในกุศลธรรมมายาวนาน

วิราคะธรรม คือ การควบคุมตนให้ปราศจากตัณหาทั้งในอดีตที่สะสมไว้และในปัจจุบันที่  
ประสพอยู่

วิราคะธรรมอันประเสริฐยิ่ง คือ การละตัณหาแม้ในปัญญาญาณอันบังเกิดจากการปฏิบัติ

ปัญญาแห่งสมาธิย่อมเกิดขึ้นด้วยการตรึกตามตรรกและการพิเคราะห์ด้วยสติสัมปชัญญะ  
และความเบิกบานใจ



สมาธิแห่งปัญญาย่อมเกิดขึ้นเมื่อจิตเข้าใจสิ่งทั้งปวงแล้ว และละวางแม้ปัญญา จึงสงบ  
ระงับ

เมื่อนั้น เหตุปัจจัยที่จะทำให้จิตปรารถนาร่างกายอีกย่อมสลายไปสิ้น

สิ่งที่ดำรงอยู่คือ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา สำหรับผู้ที่มีความเพียรอย่างแรง  
กล้า สมาธินั้นย่อมอยู่ไม่ไกล

และความแรงกล้าแห่งความเพียรนั้นย่อมจำแนกเป็นอย่างอ่อน อย่างกลาง และอย่าง  
ยอดเยี่ยม

โยคีจะเพียรเพ่งถึงพระศิวะ (พระศิวะคือพระโพธิสัตว์องค์หนึ่ง) ก็ได้

พระศิวะ คือ ผู้ไม่ติดข้องด้วยกิเลส กรรมวิบาก หรือตัณหา

พระศิวะ คือ ผู้รู้ทุกสิ่งทุกอย่างอยู่ตลอดเวลา

ท่านเป็นปรมาจารย์ แม่ของบูรพาจารย์ทั้งหลาย

เครื่องแสดงนามของท่าน คือ โอม

ฟังบริการ โอม และภาวนาในความหมายแห่ง โอม

จากนั้นย่อมบรรลุจิตตน และย่อมปราศจากภยันตรายใด ๆ

อันตรายดังกล่าวคือ ความเจ็บป่วย ความเชื่องช้า ความสงสัย ความประมาท ความ  
เกียจคร้าน ความไม่ละวาง ความสำคัญผิด การไม่บรรลุธรรม ความไม่ตั้งมั่น อันเป็นเหตุ  
ลั้งเลแห่งจิต

ซึ่งก่อให้เกิดความทุกข์ ความโศก ความสะทกสะท้าน การหายใจเข้า และการหายใจ  
ออก

เพื่อละวางความลั้งเลแห่งจิต ต้องบำเพ็ญเพียรอย่างต่อเนื่องประการเดียว

ความสงบเบิกบานในจิตย่อมบังเกิดขึ้นจากการภาวนา เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา  
และการพิจารณาละวางสุข – ทุกข์ บุญ – บาป ทั้งปวงเสีย

หรือด้วยการภาวนาในลมปราณ (ปราณายามา)

หรือด้วยเหตุอันจักทำให้จิตตั้งมั่น

หรือด้วยปัญญาอันบังเกิดจากแสงสว่างแห่งจิตที่ปราศจากความโศก

หรือด้วยการสลัดวางซึ่งราคะโดยสิ้น

หรือด้วยการละวางความหวังอันเป็นความฝันในโลก

หรือด้วยการดับจิตตั้งเจียบไป

หรือด้วยการเพ่งในสิ่งที่ชอบ

เมื่อทำได้ดังกล่าวแล้ว ที่สุดแห่งสิ่งที่เล็กที่สุด และที่สุดแห่งสิ่งที่ใหญ่ที่สุด ย่อมอยู่ใน  
อำนาจของผู้ปฏิบัติ

สมาบัติอันเจริญด้วยการปฏิบัติและละวางอาการแห่งจิตได้โดยหมดสิ้นนั้น ย่อมตั้งมั่น  
เป็นหนึ่งเดียวในผู้รู้ สิ่งที่ถูกรู้ และความรู้

สมาบัติอันก่อปรด้วยรูป นาม และความรู้ คือ คือ สวิตรรกสมาบัติ

สมาบัติอันก่อปรด้วยนามล้วนๆ ในสติบริสุทธิ์ คือ นีรวิตรรกสมาบัติ

สวิตรรกสมาบัติ และนีรวิตรรกสมาบดีย่อมเป็นสัจจภาวะ เมื่อละแล้ว โยคีย่อมก้าว  
เข้าสู่สัจจภาวะ อันเป็นสมาบัติที่สาม

ครั้นแล้วสภาวะอันประณีตสุขุม ย่อมสิ้นสุด ณ ความไม่มี

สมาบัติทั้งสองนั้นย่อมเป็นสมาบัติที่ยังมีเชื้ออยู่ ส่วนสมาบัติที่สามย่อมเป็นสมาบัติที่  
ปราศจากเชื้อ

ประสาทย่อมบริสุทธิ์ในสัจจสมาบัติ

ปัญญาที่ปรากฏ คือ ความเป็นจริงล้วนๆ

ปัญญานี้เป็นปัญญา นอกเหนือจากการดับฟังแล้วจดจำ และจากการพิจารณาใคร่ครวญ

ผลอันบังเกิดจากปัญญาสูงสุดนี้ ย่อมมีอำนาจตัดผลหยาบ ๆ แห่งปัญญาระดับต้น ๆ

ในนิโรธแห่งอาการของจิต ย่อมเป็นอันเดียวกับนิโรธแห่งสรรพสิ่ง ในสภาวะนี้ย่อม  
ปราศจากเชื้อแห่งการกำเนิด

## **ทฤษฎีบท : ว่าด้วยหลักปฏิบัติแห่งโยคะ**

หลักปฏิบัติแห่งโยคะประกอบด้วย ตบะ การศึกษาในตน และการมุ่งสู่ความบริสุทธิ์  
ภาวนามัยแห่งสมาธิ เป็นไปเพื่อความเสื่อมไปของกิเลส  
ก็กิเลสอันคือ อวิชชา ความหลงตน ราคะ ความเกลียดชัง และการติดยึดในความมี  
ความเป็น

อวิชชาเป็นบ่อเกิดของกิเลสเหล่านั้นๆ มักมีลักษณะหลับอยู่ ประณีต มีความจำเก็บ เอิบอาบ  
ไปทั่ว และเต็มตื่น

ความเข้าใจในสิ่งที่ไม่แน่นอนถาวรว่าถาวรแน่นอน ความเข้าใจในสิ่งไม่บริสุทธิ์ว่าบริสุทธิ์  
ความเข้าใจในทุกข์ว่าสุข ความเข้าใจในอนัตตาว่าเป็นอัตตา เหล่านี้คือผลของอวิชชา

ความหลงตน คือ การหลงผิด คิดว่าการรับรู้ (ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ) และความรู้  
คือตน

กำหนดราคะ คือ สิ่งที่สืบต่อมาจากการติดยึดในความสุข

ความเกลียดชัง คือ สิ่งที่สืบต่อมาจากการติดยึดในทุกข์

การติดยึดอยู่ในภาวะที่มีที่เป็น เป็นกิเลสอันประณีตประการสุดท้าย

กิเลสทั้งหมดนี้ละทิ้งได้ด้วยกิริยาอันตรงข้ามกัน

พึงละทิ้งการกำเริบของกิเลสเหล่านั้นด้วย **ฌาน**

กรรมทั้งหลายทั้งในอดีตชาติและปัจจุบันชาติ ย่อมมีกิเลสเป็นมูล

ถ้ายังมีกิเลสเป็นมูล ย่อมเกิดมามีอายุและรับวิบากกรรมนั้น

การเสวยชาติ ย่อมยังผลเป็นปีติและโสมนัสอันเป็นผลแห่งบุญและบาป

สำหรับมุนีผู้มีปัญญาย่อมประจักษ์ว่าสรรพสิ่งทั้งปวงคือความทุกข์ ด้วยเหตุแห่งการ  
เปลี่ยนแปลง ความปรารถนา การปรุงประกอบ การระคน และความขัดกันแห่งคุณลักษณะ  
เช่น ดี – ชั่ว, ถูก – ผิด, ชอบ – ชัง ทุกข์จึงเป็นสิ่งที่มุนีควรละทิ้ง

การระคนระหว่างผู้เห็นกับสิ่งที่ถูกเห็น (ผัสสะ) คือ เหตุแห่งสิ่งที่ควรละทิ้ง

สิ่งที่ถูกเห็น คือ ความปรากฏอยู่แห่งอินทรีย์ในภาวะหยาบ ยังประโยชน์เพียงเพื่อการ  
บริโภค (ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ)

สิ่งที่ถูกเห็นย่อมปรากฏเป็นสิ่งที่มีลักษณะจำเพาะบ้าง ไม่จำเพาะบ้าง ปรากฏชัดบ้าง  
ไม่ปรากฏชัดบ้าง

ผู้เห็นเป็นเพียงการเห็น แม้ผู้บริสุทธิ์เมื่อรับรู้ก็สักแต่ว่ารู้

แต่การระคนกันแล้วย่อมกลายเป็นตนแห่งสิ่งที่ถูกเห็น (อันผู้เห็นยึดถือเอา)

สิ่งที่ถูกเห็นทั้งหลายนั้น แม้ไม่เที่ยงก็ปรากฏเสมือนว่าเที่ยงสำหรับผู้ที่ยึดถือไว้ด้วย  
อำนาจแห่งปรารถนาหรืออำนาจแห่งการมีอยู่เป็นอยู่

เมื่อครอบครองและยึดถืออยู่ จึงเสมือนว่าเป็นเจ้าของของสิ่งที่ถูกเห็น

เหตุแห่งการยึดถือและครอบครองนั้น คือ อวิชชา (การไม่รู้ความจริง)

เมื่อปราศจากอวิชชา ย่อมไม่ยึดถือครอบครอง การไม่ยึดถือครอบครองใด ๆ คือ ไกวัลย์  
(การหลุดพ้น) ของผู้รู้

สภาวะแห่งความไม่ยึดถือ คือ วิเวกอันศานติ และสงบระงับ

ผู้ดำรงอยู่ในศานติย่อมมีแก้วปัญญาเจ็ดประการคือ ปัญญา รู้สัจจะในโลก ปัญญา รู้ความ  
เสื่อมสลายของสายร้อยรัดในโลก ปัญญา แห่งการหลุดพ้น ปัญญา แห่งความแตกฉาน ปัญญา  
ตั้งมั่นในสมาธิ ปัญญา รู้แจ้งทวิคุณ (ถูก – ผิด, ชอบ – ชัง เป็นต้น) และปัญญาอันดำรงอยู่ใน  
เอกภาพนิรันดร

เพราะการปฏิบัติตามวิถีแห่งโยคะ มุนีย่อมก้าวล่วงจากความไม่บริสุทธิ์สู่ความบริสุทธิ์  
และเมื่อความไม่บริสุทธิ์หมดสิ้นไป แสงญาณ (แสงสว่างแห่งปัญญา) ย่อมบังเกิดขึ้นในวิเวก  
นั้น

บันไดแห่งโยคะมีแปดลำดับ คือ ศีลธรรม จริยธรรม อาสนะ ปราณายามา การ  
สำรวมจิต การเพ่ง การพิจารณา และสมาธิ

ศีลธรรม คือ อหิงสา สัจจะ การไม่ขโมย การประพฤติพรหมจรรย์ และการไม่สะสม

การประพฤติศีลธรรมโดยไม่จำกัดชาติกำเนิด กาล โอกาส และสมัยนิยมย่อมเป็นมหา  
พรต

จริยธรรม คือ ความบริสุทธิ์ ความสันโดษ ตบะ การศึกษาในตน และการมุ่งสู่สภาวะ  
สูงสุด

การระงับเสียซึ่งวิตกกรรมควรคำนึงถึงปฏิบัติกรรม เช่น การระงับความวิตกในความ  
รุนแรง ควรระงับเสียด้วยการคำนึงถึงผลแห่งทุกข์อันนับไม่ถ้วน และความหลงผิดอับปัญญา  
แม้อย่างอ่อนอย่างกลางหรืออย่างแรงก็ดี ย่อมมีโทษะ โทสะ โมหะ อันเป็นประธานของกิเลส  
ทั้งหลายเกิดขึ้น แม้จะโดยผู้อื่นเร้าให้กระทำหรือโดยความยินดียินยอมของผู้กระทำเองก็ดี

เมื่อมูนี้ตั้งมั่นในอหิงสาแล้ว ย่อมละความเป็นศัตรูทั้งต่อหน้าและลับหลัง

เมื่อมูนี้ตั้งมั่นในสัจจะแล้ว ย่อมบังเกิดวาจาสัตย์ นำมาซึ่งผลสำเร็จทั้งปวง

เมื่อมูนี้ตั้งมั่นในการไม่ขโมยแล้ว ทรัพย์สินเงินทองทั้งหลายย่อมหลั่งไหลเข้ามา

เมื่อมูนี้ตั้งมั่นในพรหมจรรย์แล้ว ย่อมบรรลุความเพียรอันยิ่ง

เมื่อมูนี้ตั้งมั่นในการไม่สะสมแล้ว ย่อมรู้แจ้งในชาติกำเนิดต่าง ๆ

ด้วยการรักษาความบริสุทธิ์ มูนี้ย่อมควบคุมตนได้จากกามารมณ์ใด ๆ

จิตที่ตั้งมั่นอยู่ในความบริสุทธิ์ ย่อมบังเกิดโสมนัส

ด้วยสันโดษ มูนี้ย่อมบรรลุความสุขอันไม่มีสุขอื่นยิ่งกว่า

ด้วยตบะ มูนี้ย่อมเผากิเลสอันเป็นมูลเหตุแห่งความไม่บริสุทธิ์ให้เสื่อมสลายไป และยังให้  
บังเกิดฤทธิ์

ด้วยการศึกษาในตน มูนี้ย่อมสมาคมกับเทวดาในสวรรค์ได้ตามปรารถนา

ด้วยการมุ่งสู่สภาวะสูงสุด มูนี้ย่อมตั้งมั่นในสมาธิ

อาสนะ คือ การนั่งอย่างสมดุล สบาย และเสถียร

เพราะความอ่อนโยนแห่งมานะ และสมาบัติอันไร้ขอบเขต พร้อมด้วยความเป็นหนึ่งใน  
อาสนะ มูนี้ย่อมไม่ถูกทรมานด้วยทวิคุณ

ครั้นแล้ว มูนี้ย่อมบริหารการหายใจเข้า-ออกให้เหมาะสม

มุนีย่อมควบคุมการหายใจเข้า การหายใจออก และการหยุดนิ่งตามกาล โอกาส ด้วยระดับความประณีตและความสั้นยาวที่เหมาะสม จนกระทั่งปราณไหลเวียนเองอัตโนมัติโดยไม่ต้องหายใจ

จิตย่อมมีศักยภาพเต็มเปี่ยมตั้งมั่นอยู่

อินทรีย์ทั้งหลายย่อมปราศจากอารมณ์และตั้งมั่นเบิกบานอยู่ในจิต

มุนีย่อมควบคุมอินทรีย์ทั้งหลายไว้ได้ด้วยการปฏิบัติพรณายามา

## **ตติยบาท : ว่าด้วยองค์แห่งความสำเร็จ**

องค์ประกอบเบื้องต้นของการหลุดพ้นแห่งจิต คือ การมีจิตตั้งมั่นในอารมณ์เดียว

ความเป็นหนึ่งเดียวของจิต คือ ฌาน

ความสว่างที่ว่างอยู่ในความรู้อัตว์ คือ สมภาติ

เมื่อจิตดำเนินตามองค์ประกอบแห่งความสำเร็จสามลำดับดังกล่าวสมบูรณ์แล้ว จึงชื่อว่า  
จิตสำรวมจิต

การสำรวมจิตย่อมนำมาซึ่งปัญญาแห่งโลก

การนำจิตสำรวมมาใช้ (โยนิโสมนสิการ) ย่อมเป็นไปตามภูมิจิต

องค์แห่งความสำเร็จทั้งสามนี้ ย่อมลึกซึ้งกว่าองค์ประกอบก่อนหน้านี้

แต่ก็ยังจัดเป็นองค์ประกอบภายนอกสมภาติแบบไร้เชื้อ (กิเลส)

เมื่อได้ปัญญาแห่งจิตอุบัติแล้วครอบงำอยู่ เมื่อนั้นย่อมปรากฏนิโรธ ความดับไปแห่ง  
อาการของจิต นั้นแลคือนิโรธ

กระแสแห่งความสงบย่อมปรากฏแก่จิตในภาวะนิโรธ

ความหมายแห่งภาษาย่อมหายไปเมื่อเข้าสู่สมภาติแห่งจิตหนึ่ง

เมื่ออรรถภาษาสลายไป โลกุตตรปัญญาย่อมปรากฏ

การเปลี่ยนแปลงแห่งคุณภาพ การเปลี่ยนแปลงแห่งลักษณะ และการเปลี่ยนแปลงแห่ง  
ฐานะย่อมบังเกิดขึ้นเมื่อภาวะจิตเปลี่ยนไป

เมื่อฐานะแห่งคุณลักษณะหนึ่งดับลง ฐานะแห่งคุณลักษณะใหม่ย่อมเกิดขึ้น

เป็นดังนี้เนื่องไปในสายแห่งการเปลี่ยนแปลง

การสำรวมจิตพินิจการเปลี่ยนแปลงทั้งสามโดยละเอียด ย่อมล่วงรู้ถึงอดีต ปัจจุบัน และ  
อนาคตได้

จากการระคนกันของถ้อยคำ ความหมาย และความรู้ ย่อมทำให้ปัญญาไม่ละเอียด

ด้วยการสำรวมจิตพินิจัยการจำแนกแห่งถ้อยคำ ความหมาย และความรู้ ย่อมล่วงรู้  
ภาษาแห่งสรรพสิ่งทั้งหลายได้

ด้วยการประจักษ์แจ้งในสังขาร ย่อมสามารถระลึกชาติได้

ด้วยการประจักษ์แจ้งในปัจจัย ย่อมสามารถล่วงรู้จิตใจผู้อื่นได้

ด้วยการสำรวมในรูปแห่งกาย กำจัดเสียได้ซึ่งผัสสะ และสลายเสียได้ซึ่งรูปอันสัมผัสกับ  
ประสาทจักขุ ย่อมสามารถหายตัวได้

ด้วยการสำรวมจิตพินิจในกรรมทั้งสอง คือ กรรมที่จรมาตามวาระและกรรมที่พยายามดึง  
มา ย่อมสามารถรู้วันและเวลาตายได้

ด้วยการสำรวมจิตในเมตตาเป็นอาทิ ย่อมบังเกิดพลังอำนาจขึ้น

ด้วยการสำรวมจิตในพลังทั้งหลาย ย่อมบังเกิดกำลังต่าง ๆ เช่น กำลังปัญญาข้างสารขึ้น

ด้วยการแผ่แสงสว่างแห่งจิต ย่อมบังเกิดตาทิพย์ สามารถเห็นสิ่งที่อยู่ไกลและสิ่งที่ซ่อน  
เร้นได้

ด้วยการสำรวมจิตพินิจดวงอาทิตย์ ย่อมรู้แจ้งในสกลจักรวาล

ด้วยการสำรวมจิตพินิจดวงจันทร์ ย่อมรู้แจ้งในหมู่ดาวทั้งหลาย

ด้วยการสำรวมจิตในสะอาด ย่อมรู้ชัดอวัยวะภายในร่างกาย

ด้วยการสำรวมจิตในบริเวณใต้ลูกกระเดือก ย่อมดับความหิวและความกระหายได้

ด้วยการสำรวมจิตในหัวใจ ย่อมบังเกิดความมั่นคงขึ้น

ด้วยการสำรวมจิตในแสงสว่างแห่งศีระะ ย่อมบังเกิดการเห็นพระเจ้าสำเร็จแล้ว

ด้วยการแผ่ญาณ ย่อมสามารถรู้แจ้งสรรพสิ่งทั้งหลาย

ด้วยการสำรวมจิต ณ ขั้วหัวใจย่อมรับรู้สัญญาในอดีตได้

เพราะความสมานกันแห่งผู้รู้กับความรู้โภคะอันคือความทุกข์ ความสุขจึงปรากฏแก่ตน

ด้วยการสำรวมจิตในประโยชน์แห่งตน โยคีย่อมจำแนกผู้รู้และความรู้ออกจากกัน บุรุษ  
ญาณจึงปรากฏขึ้น

บนพื้นฐานของบุรุษญาณที่ผู้รู้ตนเองอยู่ (self referral) ปฏิภาณญาณและทิพยอินทรีย์  
ย่อมบังเกิดขึ้น



ทิพย์วิสัยเหล่านั้น เป็นอุปสรรคอันละเอียดแก่สมาธิขั้นสูง แต่เป็นอิทธิฤทธิ์ตั้งอยู่ใน  
สววรรค์

ด้วยการปล่อยวางเหตุแห่งความผูกมัดในกาย และด้วยความแจ่มชัดในวิถีแห่งความ  
บริสุทธิ์ ทิพยกายย่อมปรากฏ

ด้วยการควบคุมปราณภายในได้สมบูรณ์ นักปฏิบัติเมื่อปรารถนาย่อมไม่เบียดหน้า เป็น  
โคลน หรือโดนหนามแทง แม้เมื่อสิ้นชีพลมย่อมดับลง ณ กระหม่อม (คนบาป – ลมจะดับที่คอ,  
คนดี – ลมจะดับที่จมูก, นักปฏิบัติขั้นสูง – ลมจะดับที่กระหม่อม)

ด้วยการควบคุมปราณสมาน (ลมที่ผสานระหว่างอากาศที่เคลื่อนที่กับอากาศที่ไม่เคลื่อนที่  
ภายในร่างกาย) ไว้ได้ แสงสว่างภายในย่อมปรากฏโรจน์รุ่ง

ด้วยการสำรวมจิตในความสัมพันธ์ระหว่างโสตธาตุและอากาศธาตุ ย่อมบังเกิดหุทิพย์  
ขึ้น

ด้วยการสำรวมจิตในความสัมพันธ์ระหว่างกายธาตุกับอากาศธาตุ ย่อมสามารถเหาะไป  
ได้ด้วยความเบาแห่งกายตั้งอากาศ

ด้วยบรรลุปความเป็นจริงแห่งธรรมชาติ อัญญาณที่ห่อหุ้มญาณรัศมีไว้ย่อมคลายหายไป

ด้วยการสำรวมจิตในมหาภูตรูปทั้งห้า คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ อากาศ ย่อมได้ชัยชนะเหนือ  
มหาภูตรูปนั้น

เมื่อนั้นย่อมบังเกิดฤทธิ์นานาคือ ยอกายให้เล็กลง ทำกายให้เบาเพื่อลอยไป ทำกายให้  
ใหญ่ เรียกสิ่งที่ต้องการให้มาอยู่ในมือ ทำความตั้งใจดี ๆ ให้สัมฤทธิ์ผล เหนรมิตสรรพสิ่งให้  
เป็นไปตามปรารถนาได้ ทั้งย่อมไม่ได้รับการทรมานใด ๆ จากภูตเหล่านั้น

กายสมบัติ คือ ความงาม ราชสี กำลัง และสมรรถภาพย่อมสมบูรณ์

เมื่อสำรวมจิตจากผัสสะ เวทนา ตัณหา อุปาทาน ภพ ได้ ย่อมบรรลุนิทรียชัยคือความ  
มีอำนาจเหนืออินทรีย์ทั้งหลาย เมื่อนั้นกายย่อมเป็นไปตั้งใจ รวดเร็วตั้งใจ ใจย่อมเป็นใหญ่และ  
ย่อมได้ชัยชนะ

จากนั้นย่อมบรรลุความเป็นหนึ่งเดียวกับสรรพสิ่ง เป็นผู้รู้รอบสามารถกำจัดอวิชชาอัน  
หยาบได้

ด้วยการสลัดซึ่งราคะแม้ในความเป็นหนึ่งเดียวกับสรรพสิ่ง และความเป็นผู้รู้รอบนั้น เชื่อ  
แห่งโทษภัยจึงอันตรายกันไปและได้บรรลุไภวีย์ (ความเป็นเอก)

โยคีผู้บรรลุย่อมไม่พิสมัยการดำรงอยู่ในโลกใดๆ เพราะการข้องเกี่ยวในโลกคือภัย

ด้วยการสำรวมในปัจจุบันภาพและลำดับภาพแห่งสรรพสิ่ง ความแตกฉานย่อมปรากฏ  
เพราะการเห็นชัดในธรรมชาติสามัญ ความแตกต่าง และลักษณะจำเพาะย่อมบังเกิดความเบิก  
บานในปัญญา

ปัญญาอันแตกฉานนั้นย่อมนำข้ามพ้นอวิชชา ย่อมรู้แจ้งสรรพสิ่งตลอดกาลอวกาศ และ  
ไม่มีขีดขั้นจำกัด

เมื่อจิตและญาณบริสุทธิ์เสมอกัน ย่อมบรรลุไภวีย์

## จุดตกบาท : ว่าด้วยการบรสุ

ความสำเร็จย่อมปรากฏได้ด้วยการเกิด ความรู้ มนตรา การบำเพ็ญ และสมาธิ  
การแปรไปเป็นสภาวะใหม่ย่อมเกิดขึ้นเพราะกายและจิตเต็มเปี่ยมแล้ว  
นิमितมิได้เป็นเหตุแห่งการบรสุ แต่การกำจัดเครื่องขวางกั้น (ตัณหา อุปาทาน) เสีย คือ  
วิถีแห่งการบรสุ

แท้จริงจิตมีหนึ่งเดียว แต่อาจก่อให้เกิดภาวะหลายภาวะตามสภาพแห่งการดำเนินไป  
ในบรรดาสภาวะจิตอันหลากหลาย จิตที่เกิดขึ้นจากฌานย่อมเป็นจิตที่รู้ได้โดยที่ไม่อิง  
อาศัยปัจจัยอื่นใด

กิริยาของผู้บรสุย่อมมีความเป็นกลาง ส่วนกรรมของบุคคลทั่วไปย่อมมีทั้งดี ทั้งชั่ว  
บุคคลทั่วไปจึงมีพฤติกรรมอันสืบเนื่องมาจากวิบากแห่งกรรมนั้นๆ  
ชาติ ชรา มรณะย่อมไม่อาจปิดกั้นการสืบต่อแห่งจิตใจและสังขารได้  
ตัณหาเหล่านั้นไม่มีเบื้องต้น เพราะความต่อเนื่องไม่รู้จบของความหวังที่ถูกรวบรวมด้วย  
เหตุผลและอารมณ์ที่อาศัย

ครั้นกำจัดเสียได้ซึ่งเหตุผลและอารมณ์ที่อาศัยแล้ว ความหวังและตัณหาย่อมดับไป  
อดีตและอนาคตย่อมแตกต่างกันตามการประกอบขององค์ประกอบทั้งหลาย  
ธรรมชาติทั้งหลายย่อมปรากฏชัดอยู่ด้วยคุณประการต่าง ๆ  
สรรพวัตถุย่อมดำรงอยู่เพราะลักษณะจำเพาะแห่งความแตกต่าง  
ถึงแม้เป็นวัตถุอย่างเดียวกัน (เช่น กายมนุษย์) ก็จริง แต่เนื่องจากความแตกต่างของ  
จิตใจ และวิถีแห่งการดำเนิน รูปจึงปรากฏต่างกัน

วัตถุย่อมมิได้เป็นไปตามอำนาจจิตโดยสิ้นเชิง แต่ย่อมคงคุณแห่งความเป็นวัตถุไว้โดย  
ธรรมชาติ

วัตถุอาจถูกรับรู้ หรืออาจไม่ถูกรับรู้ ด้วยการเข้าสัมผัสหรือการวางเฉยแห่งจิต  
แต่พฤติกรรมของจิตทั้งหลายย่อมถูกรับรู้ เพราะความมีสติอยู่ของจิตเจ้าของพฤติกรรม  
นั้นๆ

จิตย่อมไม่มีโอกาสในตน หากปราศจากความเป็นหนึ่ง

จิตย่อมไม่อาจมีญาณและมีอารมณ์ในขณะเดียวกันได้ (นั่นคือเมื่อมีอารมณ์จะไม่ปรากฏ  
ญาณ)

ถ้าจิตแปรปรวนหลายอารมณ์แล้วไซ้ร้ ย่อมมีโทษอันเกิดแต่ความขัดแย้งในความเห็น  
ผิดและความเห็นถูก และสติย่อมสับสน

ด้วยสภาวะจิตที่ไม่แปรปรวน (ตามอารมณ์) ครั้นบรรลุลแล้ว ย่อมบังเกิดญาณแจ่มแจ้งขึ้น  
จิตอันถูกย่อมด้วยอารมณ์และทัศนคติ ย่อมไหลไปกระทบในสภาพแวดล้อมทั้งหลาย  
จิตนั้นแม้ว่าจะก่อปรด้วยตณหาอันนับไม่ถ้วน แต่ก็อาจยังเป็นคุณต่อผู้อื่นอยู่บ้างด้วย  
การไม่คลุกคลีในประโยชน์ตน

แท้จริง ความสำคัญกว่ามีตัวตนของผู้เห็นวิเศษย่อมดับลงโดยสิ้นเชิง  
และหากสภาวะจิตยังต่ำกว่าวิเวกญาณ ย่อมบรรลุไกววัลย์ขั้นต้น  
ในบรรดาประตูแห่งจิตนั้น ปัจจัยทั้งหลายย่อมรุกรานได้ด้วยการปรุงประกอบอันประณีต  
(คิดว่าตนเป็นผู้วิเศษ)

การกำจัดสังขารเหล่านี้ (อหังการ, มมังการว่าเป็นผู้วิเศษหรือผู้สำเร็จ) ก็เสมือนการ  
กำจัดกิเลสอันละเอียด

เพราะวิเวกญาณโดยประการทั้งปวงของผู้มีความเพียร สมาธิอันสงบเย็นย่อมบังเกิดขึ้น  
เมื่อนั้นกิเลสและกรรมทั้งหลายย่อมสิ้นสุดลงโดยประการทั้งปวง

และด้วยความไม่จำกัดแห่งญาณในการรู้แจ้งสรรพสิ่ง จึงไม่มีสิ่งใดให้อยากู้อีก

นั่นคือการประมวลเหล่าคุณอันมีวัตถุประสงค์เพื่อความเป็นที่สุจริตจึงสิ้นลง

ลำดับนั้น ย่อมส่งสู่การเข้าถึงสภาวะอันเป็นไปเอง

การบรรลุ คือ ญาณศักดิ์อันผู้บำเพ็ญเพียรพึงเข้าถึง

## ภาค 2

# บทศอรรถยแห่งโยคะ

ก่อนที่จะศึกษาถึงอำนาจแห่งโยคะ ควรมีความเข้าใจในองค์ประกอบสำคัญพื้นฐาน ๒ ประการก่อน คือ พลังกายและพลังจิต

### พลังกาย

พลังกายมี ๒ ชั้น คือ พลังกายธาตุ ได้แก่กระแสนประสาท และพลังกายทิพย์ ได้แก่รังสีทิพย์

กระแสนประสาท ในกายธาตุของมนุษย์โดยทั่วไป มักมีพลังแม่เหล็กไฟฟ้าอยู่ ซึ่งพลังนี้สามารถถ่ายทอดให้กันได้ จุดที่ถ่ายทอดได้ดีที่สุดคือดวงตา ฝ่ามือ และปลายนิ้ว

พลังแม่เหล็กไฟฟ้าเป็นพลังสำคัญในกลไกการทำงานของระบบประสาท ซึ่งโยคะศาสตร์เรียกว่า ปรารถ

รังสีทิพย์ คือ พลังที่แผ่ออกมาจากกายมนุษย์ เพราะโดยทั่วไปแล้วกายมนุษย์จะมีสองกายซ้อนกันอยู่คือ กายธาตุและกายทิพย์ โดยกายทิพย์ซ้อนอยู่ในกายธาตุ กายทิพย์นี้มีแสงสว่างในตัวเอง ส่งออกมาโดยรอบกายธาตุ

ในขณะที่อาหารของกายธาตุคือข้าว ขนมห ผลไม้ น้ำ แต่อาหารของกายทิพย์คือกรรมปิติ ดังนั้น บุคคลใดที่มีกรรมปิติน้อย รังสีทิพย์จะเศร้าหมอง บุคคลใดที่มีกรรมปิติมาก รังสีทิพย์จะผ่องใส

อนึ่ง รังสีทิพย์ผ่องใสหรือเศร้าหมองไม่เกี่ยวกับสีผิว สีผิวนั้นเป็นไปตามพันธุ์และอาหารที่บริโภค แต่รังสีทิพย์ยอมเป็นไปตามทัศนคติ กุศลกรรม การสละ และความยินดีในธรรม

รังสีทิพย์ของมนุษย์ ปกติจะแผ่ออกมารอบกายประมาณหนึ่งถึงสามฟุต เป็นแสงไม่มีสี แต่เมื่อมีความเข้มข้นมากอาจเห็นคล้ายสีครามอ่อนๆ ได้

## **พลังจิต**

พลังจิตคืออำนาจของจิตใจซึ่งจะแผ่ออกมาในรูปของรัศมีธรรมรอบรังสีทิพย์อีกชั้นหนึ่ง

รัศมีธรรม คือพลังอำนาจของจิตใจ จิตใจที่สะอาดบริสุทธิ์ย่อมมีรัศมีธรรมที่เจิดจรัส จิตใจที่เต็มไปด้วยกิเลส ตัณหา อุปาทาน รัศมีธรรมย่อมเศร้าหมองหรือขุ่นมัว

พลังจิตประกอบด้วยกระแสความคิด กระแสความทรงจำ และกระแสวิญญาณ

**กระแสความคิด** ปกติกระแสความคิดที่โปร่งปรุแจ่มแจ้งจะเป็นสีเหลืองอ่อน แต่ถ้าเป็นความคิดที่ยังไม่โปร่ง มีอาการตื้อ กระแสความคิดจะเป็นสีน้ำเงินอ่อน แต่ถ้าเป็นความคิดชั่วปรารถนาชั่ว หรือคิดไม่ออกตีบตันไปหมด กระแสความคิดจะเป็นสีดำ

**กระแสความทรงจำ** สีภาวะความทรงจำขึ้นอยู่กับว่า ในขณะที่นั้นกำลังรำลึก ทรงจำ หรือปรากฏอารมณ์อย่างใดอยู่ เช่น ในขณะที่นอนหลับกำลังทรงจำอยู่กับความหลงใหล สีจะเป็นสีแดงคล้ำซ้ำเลือดซ้ำหนอง เวลาโกรธหรือระลึกถึงความโกรธจะเป็นสีแดงเข้ม เวลารักหรือระลึกถึงคนรักจะเป็นสีแดงเรื่อ ๆ (ชมพู) เวลาเศร้าโศกหรือระลึกถึงความโศกเศร้าจะเป็นสีเทาอ่อน เวลามีความภาคภูมิใจหรือนึกถึงความมักใหญ่ใฝ่สูงจะมีสีแดงสด เวลาเพลิดเพลินกับอำนาจหรือระลึกถึงอำนาจจะมีสีเขียว เป็นต้น ซึ่งสีเหล่านี้จะเปลี่ยนไปตามสภาวะจิตใจ

**กระแสวิญญาณ** สีของวิญญาณเป็นสีขาวนวลแผ่ซ่านอยู่ทั่วไป

รัศมีธรรมทั้งสามประการ คือ กระแสความคิด กระแสความทรงจำ และกระแสวิญญาณ หรือที่เราเรียกรวมๆ ว่าพลังจิต ซึ่งเป็นพลังที่ทุกคนมีอยู่ในตนเอง ใครจะมีพลังจิตมากน้อยเพียงใดขึ้นอยู่กับความบริสุทธิ์และความชำนาญในการควบคุมจิตใจ

## **ธรรมชาติของพลังจิต**

พลังจิตมีคุณสมบัติ ๓ ประการ คือ

๑. สื่อหรือส่งให้แก่กันได้
๒. เห็นยวนำได้
๓. ควบคุมได้

การสื่อพลังจิต มี ๓ วิธีคือ การนึกถึง การเพ่ง และการแผ่

โดยธรรมชาติของจิตที่มีอำนาจนั้น เมื่อนึกหรือคิดก็จะถึงกันตามสายสัมพันธ์ จึงเรียกว่า นึกถึงหรือคิดถึง ถ้าจิตไม่มีอำนาจ บางทีอาจจะนึกแล้วคิดอีกก็ไม่ถึงกัน จิตอย่างนี้ควรต้องได้รับการฝึกฝนให้มาก

การเพ่ง คือการส่งพลังจิตโดยแรงและเร็ว ซึ่งจุดที่นิยมเพ่งกันมี ๒ จุด คือ หว่างคิ้ว และ ที่ตา การเพ่งมักใช้สื่อความในยามจำเป็น เช่น ต้องการยับยั้งความคิดหรือการกระทำที่อาจนำไปสู่ความเสียหายของผู้รับโดยฉับพลันทันที

การแผ่ คือการกระจายพลังจิตออกไปโดยรอบรัศมี เสมือนการส่องแสงของพระอาทิตย์ จุดที่เหมาะสมต่อการแผ่มากที่สุดคือที่หทัย

การเห็นยวนำจิต เป็นกลไกธรรมชาติของพลังจิตอีกประการหนึ่ง กล่าวคือพลังจิตที่ดีจะดึงดูดสิ่งที่ดีเข้ามาโดยธรรมชาติ (โดยมิต้องอยาก) และสามารถเห็นยวนำให้สิ่งที่อยู่ใกล้ให้กลายเป็นสิ่งที่ดีได้ด้วยโดยรอบ ในขณะที่เดียวกัน พลังจิตที่ไม่ดีจะดึงดูดสิ่งที่ไม่ดีเข้ามาโดยธรรมชาติ (แม้ไม่อยากก็ตาม) และสามารถเห็นยวนำสิ่งที่อยู่ใกล้ให้กลายเป็นสิ่งที่ไม่ดีได้ด้วย

การที่จะดึงดูดสิ่งต่างๆ ให้เข้ามาหรือเห็นยวนำให้เป็นไปได้มากน้อยเพียงใดนั้นขึ้นอยู่กับพลังจิต ปกติแล้วจิตที่มีพลังสูงกว่าย่อมดึงดูดและเห็นยวนำจิตที่มีพลังอ่อนกว่าได้ และจิตที่มีพลังอ่อนกว่าย่อมรบกวนจิตที่มีพลังสูงกว่าได้

การควบคุมจิตใจ พลังจิตนั้นสามารถควบคุมได้ทั้งภายในและภายนอก

การควบคุมภายใน คือความสามารถควบคุมอารมณ์ ควบคุมความคิด และควบคุมพฤติกรรมของตนเองได้โดยการกำหนดหรือสั่งตนเอง

บุคคลที่ควบคุมตนเองได้โดยสมบูรณ์ ย่อมสามารถควบคุมผู้อื่นที่เขาควบคุมตนเองได้น้อยกว่าด้วยการสะกดจิต การทรง และการเข้าสิง

การสะกดจิต คือ การใช้พลังจิตควบคุมตนเองหรือผู้อื่นโดยการสั่งให้เป็นไปตามกำหนด การทรง คือ การที่จิตดวงหนึ่งส่งพลังควบคุมจิตอีกดวงหนึ่งให้คิด พูด หรือทำตาม โดยผู้ถูกควบคุมยังมีความรู้ตัวอยู่ แต่ไม่อาจควบคุมตนเองได้ ต้องทำตามการควบคุมของผู้ทรง

การสิง คือ การที่จิตดวงหนึ่งบีบบังคับจิตอีกดวงหนึ่งให้หยุดทำงานชั่วคราว แล้วมาอาศัยร่างแสดงกิริยาหรือประกอบพฤติกรรมตามปรารถนา ในกรณีเช่นนี้ ผู้ถูกสิงจะหมดความรู้ตัวไปชั่วคราว ครั้นจิตที่สิงออกไปแล้ว ก็จะมี ฐิติตัวขึ้นมาใหม่ และจะไม่รู้ถึงเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในขณะที่ถูกสิง

การควบคุมและการถูกควบคุมด้วยพลังจิตโดยวิธีต่างๆ กันนี้ ย่อมเป็นไปตามระดับอำนาจของจิต ผู้ใดที่สามารถควบคุมตนเองโดยสมบูรณ์ ผู้อื่นย่อมไม่อาจเข้าควบคุมได้ ผู้ใดที่ไม่อาจควบคุมตนเอง ย่อมมีโอกาสที่ผู้อื่นจะเข้าควบคุมได้

การควบคุมตนเอง คือ การรักษาสติสัมปชัญญะให้สมบูรณ์อยู่ตลอดเวลา เมื่อศึกษาพลังภายในต่างๆ ของมนุษย์แล้ว ต่อไปจะแนะนำการใช้พลังเหล่านี้เพื่อประโยชน์ต่อตนเองและต่อผู้อื่น

## ***การใช้พลังกายและพลังจิต***

การมีพลังอำนาจอยู่แต่มีได้ใช้ให้เกิดประโยชน์นั้น ก็เหมือนการมีพลังไฟฟ้าอยู่แต่มีได้ใช้ให้เกิดแสงสว่าง เสียง หรือความร้อน หรือพลังงานอื่นใด อันพลังไฟฟ้าอาจแปรสภาพหรือสร้างขึ้นได้โดยปฏิกิริยาตามธรรมชาติ กระนั้น เมื่อจะใช้พลังกายพลังจิตก็ต้องตระหนักให้ดีกว่าทุกสิ่งในธรรมชาติมีทั้งคุณทั้งโทษอยู่ในตัวมันเอง แม้พลังกายและพลังจิตก็เช่นกัน หากใช้ไป



ในทางไม่ดีย่อมเป็นโทษ ทำลายตนเองและทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน หากใช้ในทางที่ดีเพื่อสร้างสรรค์ เพื่อเกื้อกูล ย่อมเป็นคุณประโยชน์อันพึงมีพึงได้แก่ผู้บำเพ็ญโดยควร

## **ความพร้อมเบื้องต้น**

โยคีผู้ประสงค์ใช้พลังภายในต้องมีความพร้อมเบื้องต้น ๓ ประการคือ

๑. ฝึกโยคะโดยลำดับตามภาคหนึ่งอย่างสม่ำเสมอ
๒. มีความตั้งใจที่จะใช้อำนาจที่มีอยู่เพื่อประโยชน์ตนและประโยชน์ผู้อื่น
๓. มีความเข้าใจถ่องแท้ว่า ผลอันเกิดขึ้นจากพลังแห่งโยคะเป็นเพียงดอกไม้ริมทางที่ให้ชื่นชม และเรียนรู้ แต่เป้าหมายที่แท้จริงของโยคีคือความบริสุทธิ์ ดังนั้น เมื่อพบดอกไม้ก็จงใช้ประโยชน์จากดอกไม้แต่ไม่หลงไหลเพลิดเพลิน และคุณวิเศษใดๆ ที่เกิดขึ้นก็เป็นปรากฏการณ์ธรรมชาติตามปกติวิสัยของผู้บำเพ็ญเพียร มิใช่สิ่งที่จะนำมาประกอบเป็นตน หรือสร้างความสำเร็จใหญ่โตๆ จากคุณวิเศษต่างๆ อันอาจบังเกิดนั้น เพราะหากตัวตนเติบโตขึ้น ความเสื่อมย่อมปรากฏ แต่หากมีปัญญานำคุณวิเศษนั้นสลายตัวตนเสียได้ ความเจริญย่อมปรากฏ

มหัศจรรย์แห่งโยคะที่ขอแนะนำให้โยคีนำไปพิจารณาเลือกเฟ้นฝึกฝน มีดังนี้

## **การอยู่เป็นสุข**

เมื่อโยคีผู้บำเพ็ญเพียร ไม่สะสมซึ่งทรัพย์ ไม่มักมากในการบริโภค และไม่คลุกคลีด้วยผู้คน โยคีย่อมมีวิถีแห่งความสุขอันประเสริฐคือพรหมธรรม

โยคีย่อมปรารถนาดีต่อชีวิตทุกชีวิต (ไมตรี) ไม่เบียดเบียน (กรุณา) ยินดีในการแสวงหาสัจจะของปัญญาชนทั้งหลาย (มุกทิตา) และหนักแน่นมั่นคงในทิวทัศน์แห่งโลก (อุเบกขา)

โยคีย่อมแผ่พรหมธรรมทั้งในขณะที่ตื่นและขณะหลับ จึงเป็นสุขอยู่ทุกเมื่อ เพราะพรหมธรรมคือธรรมแห่งความสุข และด้วยพรหมธรรมอันเต็มเปี่ยม โยคีย่อมปลอดภัยจากอสรพิษ ศาสตรา และอาคม

สภาพที่พรหมธรรมเต็มเปี่ยมคือแม้มีผู้อื่นมาฆ่าตนอยู่ ก็ไม่มีความโกรธแม้แต่น้อย นั่นคือดวงใจอันเต็มเปี่ยมด้วยพรหมธรรม

เมื่อพรหมธรรมทั้งสี่ประการนี้เต็มเปี่ยมในดวงใจของโยคี ดวงใจของโยคีย่อมสงบเย็น และมีอานุภาพเหนี่ยวนำใจของผู้คนรอบข้างให้สงบเย็นได้ด้วย ดั่งแม่เหล็กสามารถเหนี่ยวนำเหล็กอื่นให้กลายเป็นแม่เหล็กได้ด้วยกระนั้น

## **เปลี่ยนศัตรูให้เป็นมิตร**

เมื่อเจริญพรหมธรรมเต็มรอบแล้ว โยคีย่อมแผ่ความสงบเย็นไปยังโลกทั้งหลาย เมื่อนั้นแม้ผู้ที่หวังร้ายก็จะกลายเป็นมิตร

อานุภาพแห่งพรหมธรรมนั้นจะมากเพียงใด ขึ้นอยู่กับความบริสุทธิ์ของใจและความไพศาลในการแผ่

ถ้าใจบริสุทธิ์มาก พรหมธรรมจะมีอานุภาพมาก ถ้าใจบริสุทธิ์น้อย พรหมธรรมจะมีอานุภาพน้อย นอกจากนั้น ใจที่แผ่พรหมธรรมได้กว้างขวางจะมีอำนาจมาก ส่วนใจที่แผ่พรหมธรรมได้จำกัดจะมีอำนาจน้อย

อนึ่ง อาจมีศัตรูบางประเภทที่เลวสมบูรณ์แบบจนความดีใดๆ ไม่อาจเปลี่ยนแปลงจิตใจของเขาได้ ในกรณีเช่นนี้ โยคีย่อมทรงอุเบกขาอยู่ในพรหมธรรม

## **จิตตกัมปา**

เมื่อโยคีมีความสุข สงบอยู่เสมอแล้ว ควรฝึกจิตตกัมปาเพื่อให้จิตมีอำนาจและเพื่อความฉลาดในการวินิจฉัยจิต จิตจะได้มีอำนาจและอยู่ภายใต้การควบคุมของโยคี การฝึกจิตตกัมปามีวิธีดังนี้

ให้โยคีโน้มใจว่า กระจุกไขสันหลังคือท่อท่อหนึ่ง มีดอกบัวอยู่ ๕ ดอก

ดอกที่ ๑ อยู่ ณ ตำแหน่งก้นกบ ปรากฏมี ๔ กลีบ แต่ละกลีบเรียงรองด้วยแสงสว่าง

ดอกที่ ๒ อยู่ ณ ตำแหน่งกลางเชิงกราน ปรากฎมีกลีบ ๖ กลีบ แต่ละกลีบเรียงรองด้วยแสงสว่าง

ดอกที่ ๓ อยู่ ณ ตำแหน่งเอว (ในไขสันหลังระดับเดียวกับสะดือ) ปรากฎมีกลีบ ๑๐ กลีบ แต่ละกลีบเรียงรองด้วยแสงสว่าง

ดอกที่ ๔ อยู่ ณ ตำแหน่งกลางอก (ในไขสันหลัง) ปรากฎมีกลีบ ๑๒ กลีบ แต่ละกลีบเรียงรองด้วยแสงสว่าง

ดอกที่ ๕ อยู่ ณ ตำแหน่งท้ายทอย ปรากฎมีกลีบ ๑๖ กลีบ แต่ละกลีบเรียงรองด้วยแสงสว่าง

ดอกบัวทั้ง ๕ ดอกนั้นอยู่ในกระดูกสันหลัง จากนั้นให้รำลึกถึงดอกบัวอีก ๒ ดอก คือ ดอกที่ ๖ อยู่ ณ ตำแหน่งหว่างคิ้ว ปรากฎมีกลีบ ๒ กลีบ แต่ละกลีบรุ่งโรจน์ด้วยแสงสว่าง ดอกที่ ๗ อยู่ ณ ตำแหน่งกระหม่อม (ด้านบนสุดของศีรษะ) ปรากฎมีกลีบ ๑,๐๐๐ กลีบ แต่ละกลีบรุ่งโรจน์ด้วยแสงสว่าง

โยคีควรหมั่นฝึกอย่างนี้เนื่อง ๆ จิตจะมีความตั้งมั่น เป็นระเบียบ ประณีตและมีอำนาจขึ้นโดยลำดับ

หากยังไม่สามารถเห็นแสงสว่างเรียงรองหรือรุ่งโรจน์ได้ แสดงว่าจิตยังระคนด้วยความกำหนัด ความโกรธ หรือความหลงมาก ให้กลับไปเจริญพรหมธรรมให้มากจนเต็มเปี่ยม ก็ จะเห็นดอกบัวเป็นแสงสว่างได้โดยไม่ยากเย็น

## **พิจารณาจะแห่งโลก**

เมื่อแสงสว่างปรากฏแจ่มชัด จิตของโยคีย่อมมีสมรรถนะแห่งญาณ รับรู้สัจจะโดยตรงได้ โดยปกติที่ชาวโลกรับรู้สิ่งต่าง ๆ ในโลกนี้ จะรับรู้ผ่านองค์ประกอบ ๓ ประการคือ

๑. ศัพท์และหรือปรากฏการณ์
๒. ความหมายแห่งศัพท์และปรากฏการณ์นั้น ๆ
๓. ความรู้และความทรงจำ

ตัวอย่างเช่น เมื่อนาย ก เกิดมา ผู้เป็นพ่อแม่ก็เรียกนาย ก ด้วยศัพท์ว่า "ลูก" ด้วยความหมายว่าเป็นผู้ถือกำเนิดมาจากตนและควรต้องเชื่อฟังตน และรับรู้ทรงจำว่านาย ก คือลูกที่ตนให้กำเนิดมาซึ่งควรต้องเชื่อฟังตน ครั้นนาย ก มีน้อง ผู้เป็นน้องก็เรียกนาย ก ด้วยศัพท์ว่า "พี่" ด้วยความหมายว่าเป็นผู้เกิดมาก่อนและมีหน้าที่ดูแล และรับรู้ทรงจำว่านาย ก คือพี่มีหน้าที่ดูแลน้อง เมื่อนาย ก มีภรรยา ภรรยาของนาย ก ก็เรียกนาย ก ด้วยศัพท์ว่า "สามี" ด้วยความหมายว่าเป็นคู่ครองและมีหน้าที่หาเลี้ยง และรับรู้ทรงจำว่านาย ก คือสามีมีหน้าที่หาเลี้ยง ครั้นนาย ก มีบุตร บุตรของนาย ก ก็เรียกนาย ก ว่า "พ่อ" ด้วยความหมายว่าผู้ให้กำเนิดและมีหน้าที่เลี้ยงดู และรับรู้ทรงจำว่านาย ก คือพ่อมีหน้าที่เลี้ยงดู.....

ดังนั้น นาย ก ซึ่งก็คือคนคนหนึ่งเหมือนทุกๆ คน จึงเป็นทั้งลูก เป็นทั้งพี่ เป็นทั้งสามี เป็นทั้งพ่อ และอื่นๆ อีกมาก ตามที่แต่ละคนบัญญัติให้เขาเป็น

ดังนั้น ความเป็นคนหนึ่งของนาย ก จึงถูกย้อมสีสันตามรูปแบบแห่งฐานะ (ศัพท์) ตามนิยามแห่งความหมายที่แต่ละคนกำหนดไว้ แต่ละคนรับรู้นาย ก ในมุมมองต่างกัน และมุ่งหมายที่จะได้สิ่งต่างๆ จากนาย ก ต่างกัน และในการรับรู้ของแต่ละคนนั้น เมื่อรับรู้แล้วก็ทรงจำนาย ก ไว้ทั้งโดยฐานะ (ศัพท์) ความหมาย (ความสัมพันธ์และหน้าที่) ระคนไป จนแยกไม่ออกระหว่างศัพท์หรือฐานะ กับความหมายหรือนิยาม และกับการรับรู้หรือความทรงจำ

สำหรับโยคีผู้บรรลุอำนาจจิตเบื้องต้นแล้วย่อมสามารถจำแนกศัพท์ (หรือปรากฏการณ์) และความหมาย (หรือนิยาม) และการรับรู้ (หรือความทรงจำ) และย่อมประจักษ์ว่าแท้จริงแล้วมนุษย์เราจะรับรู้และทรงจำโลกอย่างไร ขึ้นอยู่กับว่าเขาผู้นั้นนิยามหรือให้ความหมายแก่ปรากฏการณ์นั้นอย่างไร ซึ่งนิยามทั้งหลายนั้นเป็นสิ่งที่มนุษย์สมมติกันขึ้นมาตามปรารถนาหาใช่สัจจะแท้ไม่ การจะเข้าสู่สัจจะต้องข้ามนิยามอันเป็นสมมติบัญญัติเสีย เพื่อรับรู้สัจจะโดยตรง

เมื่อละนิยามในโลกเสียได้ จิตของโยคีย่อมเปิดกว้าง จึงรับรู้สัจจะได้อย่างไม่จำกัดขอบเขต เมื่อนั้นโยคีย่อมเห็นโลกทิพย์อันประณีตและย่อมรู้เห็นความเป็นจริงตลอดกาลละ เทศะ และสายแห่งเหตุผล

เมื่อจิตของโยคีรับรู้สัจจะโดยตรงโดยไม่ผ่านสมมติ เมื่อนั้นความรู้ของโยคีย่อมอยู่เหนือการวิเคราะห์ วิจารณ์ กล่าวคือไม่ต้องอาศัยการวิเคราะห์ วิจารณ์เพื่่อู้กรึอีก แต่รู้ได้ด้วยการประจักษ์แจ้งสัจจะในอำนาจแห่งสมาธิจิต

### **การก้าวล่วงออกจากโลกิยธรรม**

เมื่อทราบแล้วว่าสิ่งต่างๆ ในโลกนั้นเป็นเพียงของสมมติ แม้จริงก็เป็นความจริงที่สมมติขึ้นมา โยคีย่อมก้าวล่วงออกจากโลกิยธรรมนั้นเสีย

การออกจากโลกิยธรรมก็อาศัยโลกิยธรรมนั้นแล ด้วยโลกิยธรรมนั้นมีสองประเภท ประเภทหนึ่งคือสมมติที่ทำให้มนุษย์มัวเมา อีกประเภทหนึ่งเป็นวิธีบำเพ็ญเพียร มีศีลธรรม จริยธรรม อาสนะ ปราณายามา การเพ่ง การพิณิจ และสมาธิกอปรเป็นสภาวะ ที่จะช่วยนำพาจิตใจของโยคีออกจากโลกสมมติเสียได้

ถ้าจะเปรียบให้เห็นชัด โลกิยธรรมทั้งสองประเภทก็เสมือนหนามสองอันในโลก เมื่อหนามอันหนึ่งตำเราให้เจ็บปวด ก็ต้องใช้หนามอีกอันหนึ่งบ่งหนามที่ตำอยู่ออกเสีย เมื่อบ่งหนามที่ตำอยู่ออกได้แล้ว ก็ละหนามทั้งสองเสีย

แต่การจะใช้หนามบ่งหนามออกนั้นก็มิวิธี วิธีที่จะล้างสมมติแห่งโลกิยธรรมออกจากใจเสียได้นั้น ต้องอาศัยหฐโยคะและราชโยคะกอปรกับสภาวะ ๔ จึงจะบรรลุความสำเร็จ สภาวะทั้ง ๔ นั้น คือ

๑. สาธนสมบัติ อันได้แก่ การสำรวมอินทรีย์ ความอดกลั้น การสำรวมใจ และความศรัทธา
๒. ความหน่ายหรือความไม่ปรารถนาในผล ไม่ว่าในโลกนี้หรือในโลกหน้า
๓. ความแตกฉาน รู้แจ่มแจ้งแทงตลอดในสมมติและสัจจะ
๔. ความปรารถนาที่จะยกระดับตนให้พ้นจากโลกิยธรรมทั้งหลาย

## ยานคือมนตรา

ในการยกระดับจิตตนให้ก้าวล่วงโลกียธรรมนั้น ในเบื้องต้นโยคีพึงอาศัยมนตราเป็นยาน นำจิตไปสู่สภาวะใหม่ โดยบริการม โอม นุ่มลึกอยู่ภายในใจให้จิตเกาะรั้อยู่อย่างพิถีพิถัน แล้ว บริการมให้ประณีตแผ่ลึกยิ่งขึ้นโดยลำดับ จนกระทั่งจิตก้าวล่วงเข้าสู่ความว่าง มนตราก็จะ หายไปโดยธรรมชาติ หากมีความคิดผุดขึ้นมาแสดงว่าจิตหลุดออกมาจากความว่าง ให้บริการม มนตราเพื่อก้าวล่วงเข้าสู่ความว่างใหม่ แล้วรักษาสภาวะจิตว่างนี้ไว้ให้ดี แม้ในขณะที่ประกอบกิจ ตื่น หลับ ผัน

## การอยู่เหนือความกลัวตาย

เมื่อละโลกียธรรม (สมมติ) ได้แล้ว โยคีย่อมดำรงอยู่ในสัจจะล้วนๆ จึงไม่กลัวต่อความ ตาย เพราะความตายเป็นเพียงสมมติในโลกอันเกิดมาจากเหตุ ๒ ประการคือ

๑. การยึดไว้ซึ่งความมีความเป็นตามที่สมมติไว้
๒. ความกลัวต่อความไม่มีไม่เป็นนั้น

ดังนั้น เมื่อโยคีละเสียซึ่งความมีความเป็นและความไม่มีความไม่เป็นในโลกเสียได้ จึง เป็นผู้ไม่กลัวต่อการเปลี่ยนแปลงใดๆ ในโลก แม้แต่ความตาย

## การบังเกิดปัญญา

เมื่ออยู่เหนือโลกียธรรมและการเปลี่ยนแปลงทั้งหลายได้แล้ว จิตของโยคีย่อมบรรลู่ วิเวกญาณอันเป็นบ่อเกิดแห่งปัญญา ๗ ประการ คือ

๑. ปัญญารู้ชัดในโลกียธรรม
๒. ปัญญารู้ชัดในความเสื่อมสลายไปของเหตุแห่งการข้องเกี่ยวกับโลกียธรรม
๓. ปัญญารู้ชัดซึ่งสภาวะวิเวก

๔. ปัญญา รู้ชัดแตกฉานในเหตุผล
๕. ปัญญา รู้ชัดถึงการเจริญและการรักษาสมาธิจิต
๖. ปัญญา รู้ชัดในการดับแห่งคุณต่าง ๆ ในโลก (เช่น ดี – ชั่ว เป็นอาทิ)
๗. ปัญญา รู้ชัดในจิตเอกภาพ (ความเป็นหนึ่งแห่งจิต)

## **การปรับปรุงพฤติกรรม**

เมื่อปัญญาบังเกิดขึ้น โลกทรรศน์และชีวทรรศน์ของโยคีย่อมเปลี่ยนไป เมื่อโลกทรรศน์และชีวทรรศน์เปลี่ยนย่อมทำให้พฤติกรรมเปลี่ยนไป โยคีพึงปรับปรุงพฤติกรรมดังนี้

๑. การบริโภค โยคีควรบริโภคเฉพาะอาหารที่ประณีตและมีประโยชน์ เช่น ข้าว ถั่ว ถั่วกลัวย ผัก ผลไม้ นม เนย เป็นต้น ควรหลีกเลี่ยงอาหารที่มีโทษ เช่น เนื้อสัตว์ ของดอง ของหมัก ของทอด ของไหม้ เหล้า บุหรี่ ยาเสพติดอื่น ๆ เป็นต้น และควรรับประทานอาหารในปริมาณที่เหมาะสม คือ มื้อหนึ่งรับประทานอาหารเพียงครึ่งกระเพาะ และดื่มนมกับน้ำอีกหนึ่งในสี่ อีกหนึ่งในสี่ของกระเพาะควรปล่อยว่างไว้เพื่อให้ลมเดินสะดวก การย่อยจะได้สมบูรณ์

๒. การนอน โยคีควรเว้นจากการนอนกลางวัน เพราะการนอนกลางวันเป็นเหตุแห่งความเกียจคร้านและทำให้สมองเสื่อม โยคีควรนอนหลับในเวลากลางคืน คืนละสี่ชั่วโมง ช่วงเวลาที่ที่ดีที่สุด คือ ระหว่าง ๒๒.๐๐ – ๐๒.๐๐ น. จากนั้นค่อยๆ ลดลงให้เหลือคืนละสามชั่วโมง การที่จะนอนน้อยได้นั้นจะต้องฝึกให้มากและพักให้ลึกจึงจะเป็นที่สบาย

๓. ความสะอาด เมื่อโยคีตื่นแล้ว พึงทำความสะอาดร่างกาย ถ้ายابسวาระ อุจจาระ แปร่ง ฟัน อาบน้ำ ให้เรียบร้อย

๔. การบูชาครู เมื่อทำความสะอาดเรียบร้อยแล้ว นั่งบนอาสนะบูชาบูรพาจารย์ของตน อาราธนาอิทธิฤทธิ์ของบูรพาจารย์ให้ปกป้องตนโดยรอบ จนไม่อาจมีสิ่งใดเข้ามาบรรเทาการบำเพ็ญได้

๕. การบริการ เมื่อบูชาครูแล้วให้เริ่มการฝึกด้วยอาสนะ ปราณายามา จิตตึกิพา บริการมมตรา อิทธิฤทธิ์ (สิทธิ) และการเพ่งพินิจโดยลำดับ

และตลอดทั้งวันให้สำรวมจิต รักษาสมาธิไว้ทุกขณะ

## **อดีตังสญาณ**

เมื่อโยคีบำเพ็ญโยคะเป็นที่ยิ่งแล้ว สำรวมจิตพิจารณาสังขาร ย่อมบังเกิดอดีตังสญาณ คือญาณล่วงรู้ความเป็นมาในอดีตขึ้น เพราะสังขารทั้งหลายคือมวลรวมของกรรมในอดีต ดังนั้น เมื่อสำรวมจิตพิจารณาละวางสังขารในปัจจุบันจนจิตสว่างผ่องใสแล้ว สังขารในอดีตย่อมปรากฏ

## **ปรจิตตญาณ**

เมื่อโยคีมีสมาธิกล้าแล้ว พิจารณาปัจจัยแห่งจิตโดยพิสดารนัย ครั้นผู้อื่นเข้ามาในรัศมี ญาณจักชุก โยคีย่อมสามารถล่วงรู้ความรู้สึกและภาวะจิตของผู้นั้นได้

## **การหายตัว**

เมื่อโยคีมีสมาธิกล้าแล้ว สำรวมพิจารณากายโดยความเป็นธาตุ แล้วละวางธาตุเหล่านั้น เสีย ครั้นแล้วพิจารณากายโดยความเป็นของไม่ปรากฏ เมื่อนั้นโยคีย่อมหายตัวได้ คือทำตน ให้ไม่ปรากฏ แม้อยู่ในท่ามกลางหมู่ชนได้

## **มรณญาณ**

เมื่อโยคีมีสมาธิกล้า สำรวมจิตพิจารณากรรมของตนโดยตลอด ย่อมบังเกิดมรณญาณ คือล่วงรู้วันเวลามรณะของตนเองในชาตินี้ได้

สำหรับคนทั่วไปที่สมาธิยังไม่กล้า แต่อยากทราบมรณะสัญญาญาณ ให้เอานิ้วอุดหูทั้งสองข้าง ถ้าได้ยินเสียงอ้อเหมือนพายุพัดอยู่ภายใน แสดงว่าอายุยังอีกยาว ถ้าไม่ได้ยินเสียงอ้อ ภายใน แสดงว่าปรารถน่อ่อนกำลัง ชาติตุลมิวิปริต อายุใกล้จะสิ้นแล้ว



(เรื่องอายุนี้เป็นธรรมชาติที่เพิ่มได้ลดได้ ท่านที่สนใจศึกษาเพิ่มเติมได้จากหนังสือ “วิธีบริหารดวงชะตาชีวิต” โดยผู้เขียนเดียวกัน)

## **กำลังภายใน**

เมื่อโยคีมีสมาธิกล้า และมีพรหมธรรมบริสุทธิ์แล้ว สรรวมจิตในพลังของสัตว์ที่มีกำลังย่อมมีกำลังตั้งสัตว์นั้น เช่น สรรวมจิตในพลังช้างสารย่อมมีพลังตั้งพญาคชสีห์ หากสรรวมจิตในพลังสิงโตย่อมมีพลังตั้งพญาราชสีห์ หากสรรวมจิตในพลังอินทรีย่อมมีพลังตั้งพญาอินทรีเป็นต้น เพราะอำนาจสมาธิที่บำเพ็ญดีแล้ว ครั้นสรรวมจิตในสิ่งใดจิตจะปลุกธรรมชาตินั้นๆ ให้ปรากฏขึ้นได้ และด้วยพรหมธรรมอันบริสุทธิ์จะทำให้พลังที่ปลุกขึ้นมาเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน (ไม่แตกต่าง) กับพลังของพญาคชสีห์ หรือพญาราชสีห์ หรือพญาอินทรี หรือตามที่สรรวมจิตไว้

## **ตาทิพย์**

เมื่อโยคีมีสมาธิกล้าแล้ว แผ่แสงจิตไป ณ ที่ใดย่อมเห็นปรากฏการณ์ ณ ที่นั้นได้ แม้จะอยู่ในที่ซ่อนเร้นหรืออยู่ไกลจากสายตาเพียงใดก็ตาม

## **จิตรู้จิต**

เมื่อโยคีมีสมาธิกล้าแล้ว สรรวมจิตไว้ที่หทัย ย่อมระลึกความทรงจำเป็นอันมากของตนโดยไม่จำกัด

และด้วยการจำแนกแยกแยะอัตตปัจจัย (ความทรงจำอันเป็นปัจจัยแห่งตน) และพุทธิปัจจัย (ความทรงจำอันเป็นปัจจัยแห่งปัญญา) ได้โดยเด็ดขาด แล้วจำแนกอัตตากับปัจจัยและพุทธิกับปัจจัยออกจากกันอีกชั้นหนึ่งก็จะบรรลุภาวะจิตรู้จิต (Self Referral) ขึ้น เมื่อจิตรู้จิตโดยสมบูรณ์แล้วและรักษาไว้มิให้เสียสภาวะ ครั้นสภาวะจิตนี้รับรู้สิ่งอื่นก็จะสักแต่ว่ารับรู้ คือไม่มี

อารมณ์ทุกข์หรือสุขระคนกับการรู้ใดๆ แม้จะรู้เรื่องราวในอดีต ปัจจุบัน หรืออนาคต เสมือนหนึ่งพยานผู้รู้เห็นเหตุการณ์ใดๆ ในโลกย่อมไม่ดีใจ หรือทุกข์โศกไปกับโลก เป็นเพียงผู้รู้เห็น ครั้นรู้เห็นก็เฉยอยู่ ในขั้นนี้เรียกว่ามีสัมปชัญญะโดยสมบูรณ์

### **ปฏิภาณญาณและทิพยอินทรีย์**

เมื่อจิตรู้จิตสมบูรณ์แล้ว ครั้นโยคีพินิจสิ่งใด ย่อมมีปฏิภาณวินิจฉัยเข้าใจและสนองตอบต่อสิ่งนั้นได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม และหากโยคีรับรู้ปรากฏการณ์ภายนอกด้วยจิตรู้จิต ย่อมรับรู้ผ่านทิพยอินทรีย์ (ที่แฝงอยู่ในกายธาตุ) คือ ตาทิพย์ หูทิพย์ จมูกทิพย์ ลิ้นทิพย์ ผิวทิพย์ จึงย่อมสามารถรับรู้ได้อย่างประณีตลึกซึ้งกว้างไกลกว่าคนทั่วไป

### **การลอยเหนือน้ำและดงหนาม**

เมื่อโยคีมีสมาธิกล้า และสามารถควบคุมลมอุทานปราณซึ่งอยู่ระหว่างอกกับศีรษะได้ ย่อมสามารถลอยอยู่เหนือน้ำ โคลนตม และดงหนามได้

### **การเหาะเหินเดินอากาศ**

เมื่อโยคีมีสมาธิกล้าแล้ว สรรวมจิตไว้ที่ความสัมพันธ์ระหว่างกายกับอากาศ แล้วกำหนดให้เป็นความว่าง (อวกาศ) เพื่อตัดแรงดึงดูดของโลกได้แล้ว ย่อมสามารถเหาะเหินหรือเดินไปในอากาศได้

อีกวิธีหนึ่ง เมื่อโยคีมีสมาธิกล้าแล้ว สรรวมจิตไว้ที่ธาตุลมในกาย แผลวโยธาตุครอบงำกายจนกายเบาดังอากาศ แล้วกำหนดให้ลอย กายก็ลอยได้เช่นกัน

## **การอดจิต**

เมื่อโยคีมีสมาธิกล้า สามารถควบคุมจิตไว้ในอำนาจได้แล้ว ย่อมกำหนดให้จิตตั้งอยู่ในกายก็ได้ หรือตั้งอยู่นอกกายก็ได้ เมื่อโยคีตั้งจิตไว้นอกกาย ย่อมเห็นชัดในความเป็นสมมติแห่งกายและคลายความผูกพันในกายเสียได้ เมื่อนั้นจิตย่อมบังเกิดญาณรัศมีอันเจิดจรัส

## **การควบคุมอารมณ์**

โยคีแม้มีสมาธิแก่กล้าและมีอิทธิฤทธิ์นานาดังกล่าวแล้ว หากไม่สามารถควบคุมอารมณ์ได้ ก็อาจเสื่อมจากสมาธิและฤทธิ์ก็หายไปได้ ดังนั้น โยคีผู้แก่กล้าต้องสำรวจจิตในผัสสะแห่งอินทรีย์และควบคุมอารมณ์มิให้กำเริบได้

โดยปกติ อารมณ์จะเกิดตามกลไกดังนี้

๑. อินทรีย์ (ตา หู จมูก ลิ้น กาย) รับสิ่งเร้ามา
๒. วิสัยที่อินทรีย์รับมาเคลื่อนเข้าสู่ใจ บังเกิดเป็นอารมณ์สนองตอบ
๓. อารมณ์นั้นระคนกับตน เกิดเป็นมมังการ อหังการ ยึดถือว่าอารมณ์เป็นตน หรือตนเป็นอารมณ์นั้นๆ
๔. ยอมรับให้อารมณ์นั้นๆ เป็นองค์ประกอบของชีวิต ถ้าชีวิตปราศจากอารมณ์นั้นจะรู้สึกขาดพร่อง ไร้ความหมาย

ตัวอย่างกลไกอารมณ์ เช่น เมื่อเห็นสตรีคนหนึ่ง จักขุอินทรีย์รับรูปของสตรีคนนั้นเข้ามา แล้วส่งต่อไปยังใจ ใจสนองตอบเป็นอารมณ์ชอบ – ชัง ถ้าชอบก็อาจเกิดกามารมณ์ต่อเนืองขึ้นได้ ครั้นอารมณ์นั้นระคนกับตัวตน มีความต้องการเกิดขึ้นว่า ฉันต้องการเธอ เธอต้องเป็นของฉัน (มมังการ) หรือฉันเป็นของเธอ (อหังการ) หากยอมรับอหังการ มมังการจนเป็นองค์ประกอบของชีวิต ครั้นชีวิตไม่มีเธอก็จะรู้สึกขาดพร่อง เหนง ไร้ความหมาย เป็นต้น นี่คือกลไกอารมณ์ทั่วไป

สำหรับโยคีผู้แก่กล้า ครั้นประจักษ์แจ้งกลไกอารมณ์ตั้งนี้แล้ว ย่อมสามารถควบคุมอินทรีย์มิให้ส่งอาการมายังใจ คือเห็นก็สักแต่ว่าเห็นได้ จึงไม่เกิดอารมณ์ใดๆ ขึ้น

### **การยังกายให้อยู่ในอำนาจ**

เมื่อโยคีมีสมาธิกล้าสามารถควบคุมอินทรีย์และอารมณ์ได้โดยสมบูรณ์แล้ว จิตย่อมมีอำนาจเหนือกาย โยคินั้นย่อมยังกายให้เคลื่อนที่ไปได้เร็วเท่าใจ คือคิดจะไปที่ใด กายก็เคลื่อนตามอำนาจใจไปปรากฏ ณ ที่นั้นได้เลย

### **จิตรู้แจ้ง**

เมื่อจิตมีอำนาจเหนือกายแล้ว ย่อมเป็นอิสระจากกายโดยเด็ดขาด กายย่อมหมดความหมายสำหรับโยคินั้น เมื่อนั้นโยคีจะสามารถรับรู้ความเป็นจริงทั้งปวงได้ด้วยจิตโดยตรง โดยไม่ต้องอาศัยอินทรีย์ (ตา หู จมูก ลิ้น กาย) อีกต่อไป

### **จิตบรรลู่ไภววัลย์**

เมื่อโยคีผู้แก่กล้าสามารถควบคุมกาย ควบคุมอารมณ์และควบคุมปัญญาได้โดยเด็ดขาดแล้ว เพียรถอนราคะ โทสะ โมหะที่นอนเนื่องอยู่มาเป็นเวลานานทิ้งเสียโดยไม่เหลือเชื้อ จนอหังการ มมังการไม่อาจกำเริบได้อีก ก็จะบรรลู่ไภววัลย์

ไภววัลย์ คือสภาวะแห่งความบริสุทธิ์ เป็นหนึ่งเดียว ปราศจากสรรพสิ่งและสรรพภาพใดๆ เจือปน กว่าจะบรรลู่ไภววัลย์ได้นั้น โยคีต้องผ่านโลกอันประณีตหรือทิพยธาตุอันสุขุมและอิทธิฤทธิ์นานา โยคีผู้มุ่งการบรรลู่สภาวะสูงสุดย่อมไม่ยินดียินร้ายแม้สุขุมธาตุและอิทธิฤทธิ์ ละวางทิพยธาตุและอิทธิฤทธิ์ได้แล้ว จิตจึงดำเนินสู่ไภววัลย์

## จิตเบิกบาน

เมื่อบรรลุไภวาลัยย่อมรู้แจ้งในสรรพธาตุ การรู้แจ้งในสรรพธาตุอย่างไม่มีความจำกัดย่อม  
ยังจิตให้เบิกบาน

ความเบิกบานแห่งจิตที่รู้แจ้งคือบรมสุขที่มนุษย์ทุกคนปรารถนา ดังนั้น ปัญญาชนผู้ชาญ  
ฉลาดจึงไม่ควรลังเลหรือรีรอที่จะเริ่มพัฒนาตนและเร่งการบำเพ็ญเพียรให้ยิ่ง ๆ ขึ้นไป

การเรียบเรียงโยคะศาสตร์และมหัศจรรย์แห่งโยคะมาโดยลำดับนี้ ก็เพื่อประโยชน์สุขแก่  
มหาชนเป็นสำคัญ

*ผู้เขียน/ผู้ถอดความ*