

วิวัฒนาการและปรัชญาแห่งโยคะ (The Evolution and Philosophy of Yoga)

โยคะเป็นหนึ่งในบรรดาปรัชญาที่ยิ่งใหญ่ของภารตตะโบราณ ซึ่งกล่าวถึง **หลักการแห่งความรู้และความจริงสูงสุด (Ultimate Knowledge and Truth)** ที่เป็นพื้นฐานทางจิตวิญญาณของมนุษยชาติ ปรัชญาอินเดียโบราณนั้นแบ่งออกเป็น 6 สายสำคัญ ได้แก่ **นैयाยะ (Nyaya)**, **ไวเศสิกะ (Vaisheshika)**, **สาγκยะ (Sankhya)**, **โยคะ (Yoga)**, **มิมังสา (Mimamsa)** และ **เวทานตะ (Vedanta)** ทั้งหมดนี้ล้วนมีรากฐานมาจาก **คัมภีร์พระเวท (Vedas)** ซึ่งเป็นคัมภีร์ศักดิ์สิทธิ์ของศาสนาฮินดู มีอายุเก่าแก่ยิ่งกว่าสมัยพุทธกาลและคริสตกาล

โยคะจึงมิได้เป็นเพียงการฝึกกาย หากแต่เป็น **ศาสตร์ทางจิตวิญญาณที่ลึกซึ้ง** ว่าด้วยการควบคุมจิตใจ เพื่อเข้าถึงความจริงสูงสุดแห่งชีวิต และหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวง

รากฐานของโยคะในปรัชญาอินเดีย

ในบรรดาปรัชญาทั้งหลาย “โยคะ” มีความสัมพันธ์อย่างใกล้ชิดกับ “สาγκยะ” โดยทั้งสองต่างอธิบายความจริงเกี่ยวกับจักรวาลและจิตวิญญาณของมนุษย์ สาγκยะให้พื้นฐานทางทฤษฎี ส่วนโยคะให้แนวทางการปฏิบัติ เพื่อให้บรรลุสภาวะสูงสุดของจิตหรือความรู้แจ้ง (Kaivalya)

คัมภีร์ที่เป็นรากฐานสำคัญของปรัชญาโยคะ คือ **“โยคะสูตร” (Yoga Sutra)** ซึ่งรวบรวมและเรียบเรียงโดย **มหาฤาษีปตัญจลี (Maharshi Patanjali)** ท่านได้สรุปหลักคำสอนของโยคะให้อยู่ในรูปแบบของ **“พระสูตร”** สั้น กระชับ และลึกซึ้ง แบ่งออกเป็น **4 หมวดหมู่หลัก** ได้แก่

1. **สมาธิปาฐะ (Samadhipadah)** – กล่าวถึงภาวะของจิตที่สงบเย็นและแนวทางสู่สมาธิ
2. **สธานาปาฐะ (Sadhanapadah)** – ว่าด้วยการฝึกปฏิบัติ “อัสถางคโยคะ” หรือโยคะแปดขั้น
3. **วิภูติปาฐะ (Vibhutipadah)** – กล่าวถึงอิทธิฤทธิ์และพลังอำนาจที่เกิดจากการปฏิบัติ
4. **ไกรวัลยะปาฐะ (Kaivalyapadah)** – ว่าด้วยการตระหนักรู้และการหลุดพ้นสู่ความเป็นอิสระสมบูรณ์ของจิต

แนวคิดสำคัญของปรัชญาโยคะ

ปรัชญาโยคะตั้งอยู่บนความเชื่อที่ว่า มนุษย์มี **“อาตมัน (Atman)”** หรือชีววิญญาณอันเป็นแก่นแท้ของตนเอง ซึ่งไม่สามารถดำรงอยู่อย่างโดดเดี่ยวได้ แต่อาตมันต้องหลอมรวมกับ **บรม**

วิญญาน (Brahman) หรือ “ปรมาตมัน (Paramatman)” — สภาวะแห่งความจริงสูงสุดของจักรวาล

การฝึกโยคะในแต่ละชั้นจึงเป็นกระบวนการ **ฝึกจิตและขัดเกลาตัวตน** เพื่อให้วิญญานของเรา กลับไปหลอมรวมกับบรมวิญญาน เป็นการเข้าถึงความจริงสูงสุดของชีวิต หรือที่เรียกว่า “ไกรวัลยะ” (Kaivalya) ซึ่งเป็นเป้าหมายสูงสุดของโยคะ

โยคะ: หนทางแห่งการดับทุกข์

โยคะที่แท้จริงมิใช่เพียงการยืดเหยียดร่างกายหรือการบริหารกล้ามเนื้อ หากแต่เป็น **ศาสตร์แห่งการฝึกจิตเพื่อดับทุกข์**

เมื่อฝึกอย่างถูกต้องและเข้าใจตามหลักปรัชญา จะพบว่าโยคะคือ “องค์ความรู้แห่งการตื่นรู้” ที่เป็นสากลเหนือศาสนาและวัฒนธรรม ทุกคนไม่ว่าศาสนาใดหรือไม่มีศาสนา ก็สามารถฝึกและเข้าถึงโยคะได้อย่างเท่าเทียม

วิวัฒนาการของโยคะตามกาลเวลา

ตลอดประวัติศาสตร์หลายพันปี โยคะได้พัฒนาเปลี่ยนแปลงไปตามยุคสมัย โดยยังคงหัวใจสำคัญคือ “การรวมกาย จิต และจิตวิญญานให้เป็นหนึ่งเดียว” สามารถแบ่งวิวัฒนาการออกเป็น **4 ยุคหลัก** ดังนี้

ยุค	ช่วงเวลาโดยประมาณ	ลักษณะสำคัญ
ยุคเวท (Vedic Period)	1500 – 500 ปีก่อน คริสต์ศักราช	จุดกำเนิดแนวคิดโยคะ ผ่าน พิธีกรรม มন্ত্রา และการสวด ภาวนา
ยุคก่อนคลาสสิก (Pre- Classical)	500 – 200 ปีก่อน คริสต์ศักราช	พัฒนาแนวคิดทางจิตวิญญาน ปรากฏในอุปนิษัตและภควัทคีตา
ยุคคลาสสิก (Classical)	200 ปีก่อนคริสต์ศักราช – 500 หลังคริสต์ศักราช	มหาถาปิบัญญัติจัดระบบ อัสถางคโยคะ เป็นศาสตร์แห่งการ รวมกายใจ
ยุคหลังคลาสสิก / สมัยใหม่ (Post-Classical / Modern)	500 หลังคริสต์ศักราช – ปัจจุบัน	การแพร่หลายทั่วโลก เน้นสุขภาพ จิตสมดุล และจิตวิญญานร่วม สมัย

โยคะในฐานะศาสตร์แห่งสุขภาพและการแพทย์ทางเลือก

ในยุคปัจจุบัน โยคะได้รับการยอมรับว่าเป็นหนึ่งในศาสตร์การแพทย์ทางเลือกของอินเดีย (Alternative Medicine) เนื่องจากโยคะส่งผลต่อการทำงานของ **ร่างกาย จิตใจ และระบบประสาท** ให้สอดคล้องกันอย่างสมดุลการฝึกอาสนะ (Asana) ควบคู่กับการฝึกปราณายามะ (Pranayama) และสมาธิ (Dhyana) จะช่วยให้ระบบต่าง ๆ ของร่างกายทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ ทั้งระบบภูมิคุ้มกัน หัวใจ หลอดเลือด และต่อมไร้ท่อ

อย่างไรก็ตาม การฝึกต้องอยู่บนพื้นฐานของความพอดี ไม่เร่งรัด ไม่แข่งขัน และต้องทำด้วยจิตที่สงบ เพราะหากฝึกด้วยความตึงเครียดหรือมุ่งเน้นเพียงร่างกาย อาจทำให้โยคะกลายเป็นเพียงการยึดเหยียดธรรมดา และอาจก่อให้เกิดการบาดเจ็บได้ โยคะจึงเป็นศาสตร์อันยิ่งใหญ่ที่สืบทอดจากภูมิปัญญาแห่งภารตตะโบราณ สอนให้มนุษย์รู้จัก **ควบคุมจิต ฝึกสติ และพัฒนาองค์รวมของชีวิต** เพื่อเข้าถึงความสงบสุข ความหลุดพ้น และการอยู่ร่วมกับสรรพสิ่งอย่างกลมกลืน โยคะจึงมิใช่เพียงศาสตร์แห่งการเคลื่อนไหว แต่เป็น “ศิลปะแห่งการตื่นรู้และการดำรงอยู่” ที่คงคุณค่าข้ามกาลเวลา