



การเตรียมตัวตายตามแนวทางภควัทธิศดา



โดย

นางสุภาพร เจริญเศรษฐศิลป์

การค้นคว้าอิสระนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาภาษาสันสกฤต แผน ข ระดับปริญญาโทมหาบัณฑิต

ภาควิชาภาษาตะวันออก

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร

ปีการศึกษา 2565

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยศิลปากร

การเตรียมตัวตายตามแนวทางภควัทธิศาสตร์



การค้นคว้าอิสระนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาภาษาสันสกฤต แผน ข ระดับปริญญาโทมหาบัณฑิต

ภาควิชาภาษาตะวันออก

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร

ปีการศึกษา 2565

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยศิลปากร

HOW TO DIE ACCORDING TO THE BHAGAVAD GITA



An Independent Study Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements

for Master of Arts (SANSKRIT)

Department of Oriental Languages

Graduate School, Silpakorn University

Academic Year 2022

Copyright of Silpakorn University

หัวข้อ	การเตรียมตัวตายตามแนวทางภควัทธิศดา
โดย	นางสุภาพร เจริญเศรษฐศิลป์
สาขาวิชา	ภาษาสันสกฤต แผน ข ระดับปริญญามหาบัณฑิต
อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สมบัติ มั่งมีสุขศิริ

---

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร ได้รับพิจารณาอนุมัติให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต

.....คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย (ผู้รักษาการแทน)

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สาธิต นิรัติศัย)

พิจารณาเห็นชอบโดย

.....ประธานกรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ชัยณรงค์ กลิ่นน้อย)

.....อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สมบัติ มั่งมีสุขศิริ)

.....ผู้ทรงคุณวุฒิภายใน

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. จิรพัฒน์ ประพันธ์วิทยา)

.....ผู้ทรงคุณวุฒิภายใน

(รองศาสตราจารย์ ดร. สำเนียง เลื่อมใส)

.....ผู้ทรงคุณวุฒิภายนอก

(รองศาสตราจารย์ ดร. พระเทพวัชรจารย์ (เทียบ) มาลัย)

630320017 : ภาษาสันสกฤต แผน ข ระดับปริญญาโทมหาบัณฑิต

คำสำคัญ : การเตรียมตัวตาย, คัมภีร์ภควัทคีตา

นาง สุภาพร เจริญเศรษฐศิลป์: การเตรียมตัวตายตามแนวทางภควัทคีตา อาจารย์ที่ปรึกษา  
วิทยานิพนธ์หลัก : ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สมบัติ มั่งมีสุขศิริ

การค้นคว้าอิสระนี้ศึกษาเรื่องการเตรียมตัวตายจากคัมภีร์ภควัทคีตา บทที่ 2, บทที่ 8 และ  
บทที่ 12 โดยแปลจากภาษาสันสกฤตเป็นภาษาไทย มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาวิเคราะห์ให้เข้าใจ  
ความหมายและธรรมชาติของชีวิตมนุษย์ และการเตรียมตัวตายตามแนวทางภควัทคีตา

ผลการศึกษาที่ได้:

คีตาได้กล่าวถึงธรรมชาติที่แท้จริงของมนุษย์และสรรพสิ่งว่า ทุกชีวิตมีร่างกายและอาตมัน  
ซึ่งอยู่ในร่างกายเป็นตัวรู้ อาตมันเป็นส่วนหนึ่งของปรมาตมันหรือพระเจ้าหรือพรหมซึ่งเป็นอมตะ  
ร่างกายเสื่อมสลายและตายได้ แต่อาตมันไม่ตาย ทุกชีวิตจึงเป็นนิรันดร์และโดยแก่นแท้เป็นหนึ่ง  
เดียวกัน การไม่รู้ความจริงนี้ทำให้เกิดความหลงผิด เห็นความหลากหลายในความเป็นหนึ่งเดียวกัน  
และมีการเวียนว่ายตายเกิด เป้าหมายสูงสุดของชีวิตคือการหลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิดและ  
เป็นหนึ่งเดียวกับพระเจ้า เราสามารถบรรลุเป้าหมายสูงสุดนี้ได้ทั้งในขณะที่ยังมีชีวิตและในขณะตาย

ร่างกายมนุษย์เป็นสิ่งต้องตาย แต่อาตมันหรือตัวรู้ในร่างกาย (วิญญาณ)ไม่มีการตาย  
ความคิดขณะตายเป็นตัวกำหนดชะตากรรมของวิญญาณ การตายที่ดีคือการตายที่ไม่ทำให้กลับมา  
เกิดอีก เป็นการตายแบบผู้รู้แจ้ง คือสามารถควบคุมกำกับกระบวนการของจิตขณะตายให้ไปสู่  
ความเป็นนิรันดร์และรวมเป็นหนึ่งเดียวกับพระเจ้าได้ แนวทางการเตรียมตัวตายตามภควัทคีตา คือ  
พยายามเข้าใจธรรมชาติของชีวิตและรู้เป้าหมายที่แท้จริงของชีวิต และฝึกปฏิบัติให้จิตตั้งมั่นใน  
พระเจ้าอยู่ทุกขณะ หนทางแห่งภักดีหรือความรักพระเจ้า เป็นหนทางที่ง่ายที่สุดในการฝึกให้นึกถึง  
พระเจ้าตลอดเวลา

630320017 : Major (SANSKRIT)

Keyword : How to Die, the Bhagavad Gita

MRS. SUBHAPORN JAREONSETTASIN : HOW TO DIE ACCORDING TO THE BHAGAVAD GITA THESIS ADVISOR : ASSISTANT PROFESSOR SOMBAT MANGMEESUKSIRI, Ph.D.

This study explores the teachings on how to die from the Bhagavad Gita chapter 2, chapter 8 and chapter 12 by means of translating these chapters from Sanskrit verses into Thai. The study aims to study the meaning and the nature of human life as well as how to die according to the Bhagavad Gita.

The study result shows that the Gita teaches us the true nature of life: every being has a body and Atman residing in the body as an individual soul. Atman is a spark of the Divine or Paramatman or Brahman which is immortal. The body is perishable and destructible i.e., it can die or be killed, whereas Atman is imperishable, indestructible and does not die. Therefore, every being is immortal and in essence, we all are one. Being ignorant of this truth, one sees diversity in unity and is bound to the cycle of birth and death. The ultimate goal of life is to liberate oneself from this cycle and become one with the Divine. We can achieve this goal while we are alive and at the time of death.

The human body is mortal but an atman or the soul is immortal. The thought at the time of death determines the fate of the soul: where it would transmigrate into. A good death is a death that does not lead to rebirth just like that of the enlightened one. They can control and regulate their mind journeying through the process of dying while releasing their mortal body and merge with the Divine. How to die according to the Bhagavad Gita is to try to understand the nature of life, to know the ultimate goal of life, and to practice keeping one's mind firmly on God in every moment. The path of devotion is the easiest way to practise always remembering God.

## กิตติกรรมประกาศ

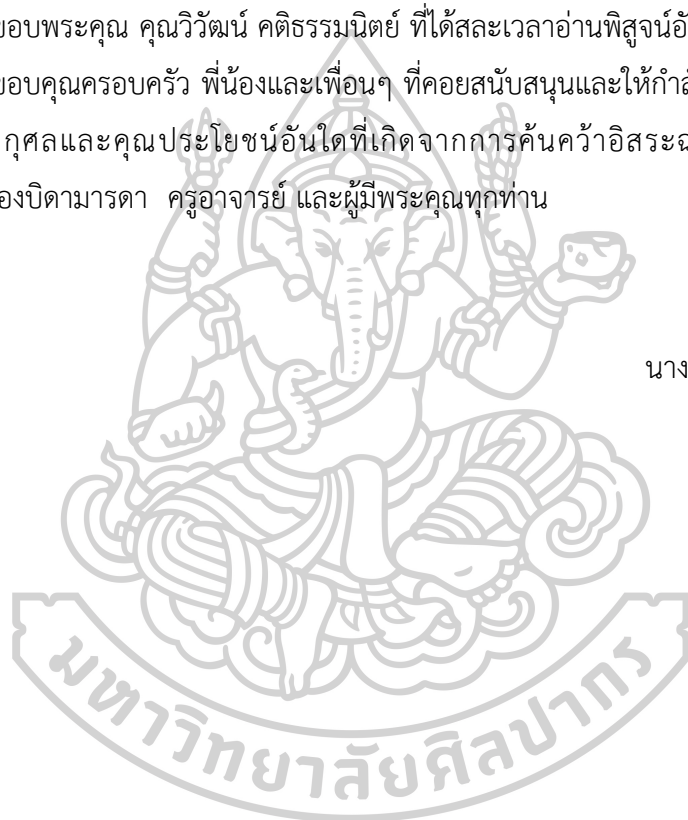
การค้นคว้าอิสระฉบับนี้สำเร็จสมบูรณ์ได้ด้วยความอนุเคราะห์และความเมตตาจาก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สมบัติ มั่งมีสุขศิริ อาจารย์ที่ปรึกษาการค้นคว้าอิสระ ที่กรุณาให้คำแนะนำ ตรวจสอบ และแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ ในการค้นคว้านี้ ตั้งแต่เริ่มต้นดำเนินการค้นคว้าจนกระทั่งเสร็จสิ้น ลงด้วยดี และให้ข้อเสนอแนะอันเป็นประโยชน์ต่อการปรับปรุงการค้นคว้าอิสระฉบับนี้ให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น ผู้ค้นคว้าขอกราบนำมัสการและกราบขอบพระคุณอาจารย์มา ณ โอกาสนี้

ขอขอบพระคุณ คุณวิวัฒน์ คติธรรมนิตย์ ที่ได้สละเวลาอ่านพิสูจน์อักษร และให้ความคิดเห็น

ขอขอบคุณครอบครัว พี่น้องและเพื่อนๆ ที่คอยสนับสนุนและให้กำลังใจตลอดมา

บุญกุศลและคุณประโยชน์อันใดที่เกิดจากการค้นคว้าอิสระฉบับนี้ ผู้ค้นคว้าขอมอบ บูชาพระคุณของบิดามารดา ครูอาจารย์ และผู้มีพระคุณทุกท่าน

นาง สุภาพร เจริญเศรษฐศิลป์

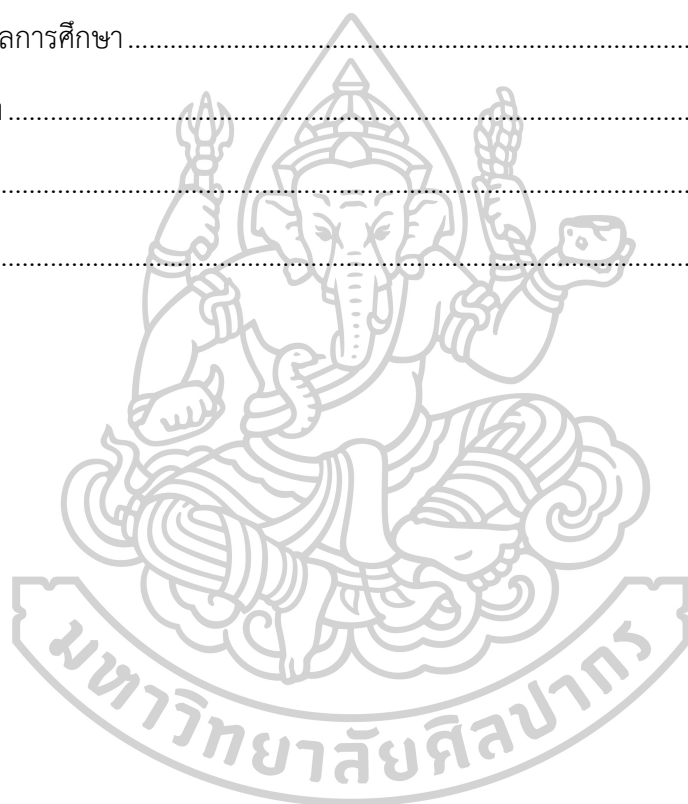


## สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ.....	ช
บทที่ 1 บทนำ .....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา .....	1
ความมุ่งหมายและวัตถุประสงค์ของการศึกษา.....	3
สมมติฐานของการศึกษา.....	3
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	3
บทที่ 2 ภควัตคีตาโดยสังเขป .....	4
ความสำคัญของภควัตคีตา.....	5
การนำเสนอเนื้อหา.....	6
สาระสำคัญของภควัตคีตา.....	7
บทที่ 3 คำแปลโดยอรรถ ภควัตคีตา อธิบายที่ 2, อธิบายที่ 8 และ อธิบายที่ 12 .....	13
ภควัตคีตา อธิบายที่ 2 : โยคะแห่งความรู้จริง (Samkhya Yoga) .....	13
ภควัตคีตา อธิบายที่ 8 : โยคะแห่งพรหมันอมตะ (Aksara Brahman Yoga).....	28
ภควัตคีตา อธิบายที่ 12 : ภักดีโยคะ (Bhakti Yoga).....	34
บทที่ 4 บทอภิปราย .....	39
สงครามภายในจิตใจของมนุษย์.....	40
ความเข้าใจพื้นฐานเกี่ยวกับธรรมชาติที่แท้จริงของชีวิต.....	41
พรหมคืออะไร.....	51



การเตรียมตัวตายตามแนวทางภควัทศิตา .....	51
วิธีเข้าถึงสภาวะอมตะ .....	53
เวลาสำหรับการละสังขาร .....	57
ภักดีโยคะ - ทนทางฝึกจิตให้ตั้งมั่นในพระเจ้า .....	59
วิธีบรรลู่ถึงพระเจ้า / เป็นหนึ่งเดียวกับพระเจ้า .....	60
ลักษณะของผู้ที่เป็นที่รักของพระเจ้า .....	61
บทที่ 5 สรุปลผลการศึกษา .....	64
รายการอ้างอิง .....	67
ภาคผนวก .....	69
ประวัติผู้เขียน .....	92



## บทที่ 1

### บทนำ

#### ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ความตายเป็นเรื่องธรรมดา เป็นธรรมดาของทุกชีวิต คนมักจะมองความตายเป็นสิ่งน่ากลัวและพยายามที่จะเลี่ยงไม่พูดหรือนึกถึงมัน การตระหนักในความตายเป็นสิ่งที่จำเป็น หากเรายอมรับว่าความตายเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต เมื่อเวลานั้นมาถึงเราจะเผชิญกับมันได้ง่ายขึ้น ในทางตรงกันข้ามหากเราไม่ตระหนักว่าเราต้องตาย เราก็จะใช้ชีวิตอย่างขาดสติและไร้ความหมาย ไม่พิจารณาว่าความคิดหรือการกระทำใดที่ทำให้เป็นทุกข์หรือทำให้เกิดสุข หากเราไม่ตระหนักว่าเราอาจจะตายเร็วๆ นี้ เราก็จะหลงคิดไปว่าความตายยังอยู่อีกไกล แต่เมื่อเรารู้ตัวว่าเราเหลือเวลาที่จะมีชีวิตอยู่ต่อไปน้อยแล้ว, จะด้วยความซราหรือความเจ็บป่วยหรือสิ่งที่ไม่คาดคิดก็ตาม, และพยายามที่จะฝึกปฏิบัติสิ่งที่เป็นประโยชน์ เราอาจจะไม่มีแรงกายแรงใจเหลือพอที่จะทำอะไรให้สำเร็จได้แล้ว ศาสนาและปรัชญาต่างๆ ทั้งตะวันออกและตะวันตกต่างก็พยายามสอนเรื่องความตายเพื่อที่จะทำให้ความกลัวตายลดลง ตั้งแต่ยุคกรีกโบราณเป็นสมัยที่ปรัชญารุ่งเรืองและเป็นรากฐานให้กับปรัชญาตะวันตก ได้ใช้ปรัชญาเป็นการเตรียมตัวตาย<sup>1</sup> เพลโตซึ่งเป็นลูกศิษย์ของโสกราตีส ได้เขียนบันทึกเรื่องราวและคำสอนของอาจารย์ไว้เป็นบทสนทนาหลายเล่ม เล่มหนึ่งที่ชื่อ *เฟโด (Phaedo)* ได้เขียนถึงปรัชญาของโสกราตีสเกี่ยวกับความตาย ว่า “...นักปรัชญาที่แท้จริงย่อมศึกษาเรื่องความตายอยู่เสมอ สำหรับพวกเขาแล้ว, ในบรรดาสิ่ง (คน) ทั้งหลาย ความตายน่ากลัวน้อยที่สุด”<sup>2</sup> “...นักปรัชญาเข้าใจความรู้แท้จริงและปัญญาในความตาย เพราะเขาจะไม่ถูกร่างกายและประสาทสัมผัสทำให้สับสนอีกต่อไป...”<sup>3</sup> อริสโตเติลให้ทัศนะว่า “คนตายมีบุญและมีความสุขกว่าคนที่มีชีวิตอยู่ และการตายคือการกลับไปสู่บ้านที่แท้จริงของผู้นั้น”<sup>4</sup> ปรัชญาเหล่านี้ส่งผลต่อคนยุคต่อๆมา Boethius นักปรัชญาที่มีชื่อเสียงและนักการเมืองชาวโรมัน ได้ประพันธ์หนังสือชื่อ *The Consolation of Philosophy* ในขณะที่เขาถูกจำคุกเป็นเวลา 1 ปีเพื่อรอโทษประหาร เขาเขียนขึ้นเพื่อเป็นการปลอบ

<sup>1</sup> <https://iep.utm.edu/phaedo/#SH3a> “...ปรัชญาโดยตัวเอง เป็นการเตรียมตัวตายแบบหนึ่ง เป็นกระบวนการชำระวิญญูณให้บริสุทธิ์หลุดจากการยึดติดกับร่างกาย...”

<sup>2</sup> <https://www.thecollector.com/philosophy-of-death/>

<sup>3</sup> <https://en.wikipedia.org/wiki/Phaedo>

<sup>4</sup> [www.britanica.com](http://www.britanica.com) Aristotle: Greek philosopher

ประโลมตนเองและเตรียมใจยอมรับความตาย ถือเป็นวรรณกรรมที่เก่าแก่อายุ 1500 ปีและมีความสำคัญที่สุดเล่มหนึ่งที่ส่งอิทธิพลต่อศาสนาคริสต์ตั้งแต่ยุคกลางเป็นต้นมา<sup>5</sup>

ศาสนาพุทธสอนเรื่องความตายโดยให้มีมรณานุสติและดำรงตนอยู่ในความไม่ประมาท ในพุทธฝ่ายวัชรยานมีคำสอนเรื่องวิธีเตรียมตัวตายอย่างเป็นขั้นเป็นตอนโดยละเอียด ป็นเซน ลามา องค์ที่หนึ่งได้ประพันธ์บทกวีสิบเจ็ดบทซึ่งชาวทิเบตใช้เพื่อสะท้อนคิดถึงความตายเป็นประจำทุกวัน เพื่อเรียนรู้ว่าความตายเกิดขึ้นได้อย่างไร บทกวีนี้เป็นแนวทางสำหรับเทคนิคทางพุทธที่ใช้เพื่อเอาชนะความกลัวตาย และสำหรับใช้ขั้นตอนของการตายเพื่อความก้าวหน้าทางจิตวิญญาณ<sup>6</sup>

ภควัทคีตา เป็นคัมภีร์ฮินดูที่มีคนรู้จักและศึกษากันมากที่สุดเล่มหนึ่งโดยเฉพาะในผู้ที่สนใจในปรัชญาตะวันออก เป็นคัมภีร์ที่ชาวอินเดียรักมากที่สุด<sup>7</sup> ได้รับการยกระดับสู่สากลยิ่งขึ้นในศตวรรษที่ 19 เมื่อชาวอังกฤษในอินเดียยกย่องคัมภีร์ภควัทคีตาเทียบเท่าพระคัมภีร์ไบเบิล (พันธสัญญาใหม่) และเมื่อนักปรัชญาชาวอเมริกันโดยเฉพาะ Rudolph Waldo Emerson และ Henry David Thoreau ถือว่าภควัทคีตาเป็นคำสอนหลักของชาวฮินดู

ภควัทคีตา แปลว่า บทเพลงแห่งพระเจ้า มักเป็นที่รู้จักกันทั่วไปว่า ‘คีตา’ เป็นเรื่องแทรกอยู่ในมหาภารตชาดก บทที่ 23 – 40 บรรพที่ 6 (ภิชมบรรพ) เป็นบทร้อยกรองภาษาสันสกฤตมีจำนวนทั้งสิ้น 700 บท สันนิษฐานว่าคัมภีร์ภควัทคีตาอาจจะแต่งขึ้นในราวศตวรรษที่ 1 หรือ 2<sup>8</sup> นำเสนอในรูปแบบของการสนทนาโต้ตอบระหว่างเจ้าชายอรชุนกับพระกฤษณะซึ่งเป็นอวตารของพระวิษณุ และทำหน้าที่สารพัดผู้บังคับบริษัต์ให้อรชุนในสงครามแห่งกุโรเขตระหว่งฝ่ายปาณฑพและฝ่ายเคาธะ เมื่ออรชุนถูกความเศร้า ความสับสนและความท้อแท้รุมเร้าด้วยนึกถึงผลที่จะตามมาจากสงคราม อรชุนไม่รู้จะทำอย่างไรดีและเกือบจะยอมวางอาวุธแล้ว พระกฤษณะจึงเริ่มสอนให้อรชุนรู้จักหน้าที่ของตน และตระหนักถึงความเป็นหนึ่งเดียวกันกับสรรพสิ่ง

ในประวัติศาสตร์แห่งโลกวรรณกรรม ภควัทคีตาเป็นคัมภีร์ที่ได้รับการศึกษาและการแปลมากที่สุดเล่มหนึ่ง (อย่างน้อย 200 ครั้ง ทั้งร้อยแก้วและร้อยกรอง)<sup>9,10</sup> ได้รับการแปลเป็นภาษาอังกฤษเล่มแรกเมื่อ ค.ศ. 1785 โดย Charles Wilkins จากนั้นก็ได้รับการแปลเป็นภาษาฝรั่งเศส, ภาษาเยอรมัน,

<sup>5</sup> [https://en.wikipedia.org/wiki/The\\_Consolation\\_of\\_Philosophy](https://en.wikipedia.org/wiki/The_Consolation_of_Philosophy)

<sup>6</sup> Dalai Lama (2002). Advice on Dying And Living a Better Life, p. 57-60

<sup>7</sup> ปรมหังสา โยคานันทะ.(๒๕๖๑). โยคะแห่งภควัทคีตา. กรุงเทพมหานคร, 3-7

<sup>8</sup> [www.britanica.com](http://www.britanica.com) . Bhagavadgita: Hindu scripture

<sup>9</sup> Sargeant, W. (2009) Bhagavad Gita, 1

<sup>10</sup> Debroy, B. (2019) The Bhagavad Gita, xviii

ภาษารัสเซีย และภาษาอื่นๆ อีกมากมายทั้งหมด 75 ภาษา<sup>11</sup> รวมทั้งมีการตีความคำสอนหรือให้อรรถาธิบายแตกต่างกันไป คนส่วนใหญ่มักจะศึกษาภควัตคีตาในแง่ของการฝึกปฏิบัติทางจิตวิญญาณเพื่อการดำรงชีวิตในท่ามกลางโลกแห่งวัตถุ และเป็นแนวทางของการหลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิด โดยใช้วิถีแห่งโยคะ (การรวมกับพระเจ้า) ทั้งกรรมโยคะ (ทางแห่งการทำงาน), ภักดีโยคะ (ทางแห่งความภักดี) และ ชญานโยคะ (ทางแห่งปัญญา) แต่คีตาได้ให้ปรัชญาและคำสอนเกี่ยวกับการเตรียมตัวตายโดยตรง ดังปรากฏในอัยยาที่ 8 ซึ่งยังได้รับการศึกษาในวงกว้างน้อยกว่าด้านอื่นๆ ผู้ค้นคว้าจึงสนใจที่จะศึกษาในหัวข้อ “การเตรียมตัวตายตามแนวทางของภควัตคีตา” จากอัยยาที่ 8 และ อัยยาที่ 12 ซึ่งกล่าวถึงภักดีโยคะหรือการมีจิตตั้งมั่นในพระเจ้า รวมทั้งศึกษาอัยยาที่ 2 เพื่อให้เข้าใจแนวคิดพื้นฐานทางจิตวิญญาณของชาวฮินดู

### ความมุ่งหมายและวัตถุประสงค์ของการศึกษา

1. เพื่อแปลคำสอนในภควัตคีตา อัยยาที่ 2, 8 และ 12 จากภาษาสันสกฤตเป็นภาษาไทย
2. เพื่อศึกษาวิเคราะห์ทำให้เข้าใจความหมายและธรรมชาติของชีวิตมนุษย์ และการเตรียมตัวตายตามแนวทางภควัตคีตา

### สมมติฐานของการศึกษา

ความเข้าใจเรื่องการเตรียมตัวตายตามแนวทางภควัตคีตา จะช่วยให้เข้าใจความหมายและธรรมชาติของชีวิตได้ดียิ่งขึ้น และมีความกลัวตายน้อยลง

### ขอบเขตการศึกษา

1. แปลโคลงภาษาสันสกฤต ภควัตคีตาอัยยาที่ 2, 8 และ 12 ให้เป็นภาษาไทยแบบยกศัพท์ โดยวิเคราะห์ศัพท์สันสกฤตตามหลักไวยากรณ์ และ แปลโดยอรรถ
2. ศึกษา วิเคราะห์เนื้อหาและความหมายเชิงลึกของภควัตคีตา อัยยาที่ 2, 8 และ 12

### ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ได้คำแปลภาษาไทย และการวิเคราะห์ศัพท์ ภควัตคีตา อัยยาที่ 2, 8 และ 12
2. ทำให้เข้าใจความหมายของชีวิตและธรรมชาติของชีวิตมนุษย์มากขึ้น และทราบวิธีปฏิบัติสำหรับการเตรียมตัวตายตามแนวทางภควัตคีตา

<sup>11</sup> Davis, R.H. (2015) The Bhagavad Gita: A Biography, 8

## บทที่ 2 ภควัทคีตาโดยสังเขป

‘ภควัทคีตา’ มาจากคำว่า *ภควัด* (*Bhagavat* – พระเจ้า) รวมกับคำว่า *คีตา* (*gita* - เพลง) ‘ภควัทคีตา’ จึงแปลว่า บทเพลงแห่งพระเจ้า (the Song Celestial) ซึ่งหมายถึงคำสอนที่พระเจ้าสอนมนุษย์ โดยผ่านการสนทนาโต้ตอบกันระหว่างพระกฤษณะซึ่งเป็นองค์อวตาร (พระเจ้าที่มาจากเกิดในรูปร่าง) ของพระวิษณุ กับอรชุนซึ่งเป็นตัวแทนของมนุษย์ทั้งปวง คัมภีร์นี้ในภาษาสันสกฤตนิยมเขียนว่า *ศรีมัท ภควัทคีตา* เพื่อแสดงถึงความเคารพอย่างสูง คัมภีร์ภควัทคีตายังมีชื่ออื่นอีก ได้แก่ *อัสวระ คีตา*, *อนันตะ คีตา*, *หริ คีตา*, *วยาละ คีตา* หรือนิยมเรียกสั้นๆว่า ‘คีตา’

ภควัทคีตาเป็นเรื่องแทรกอยู่ในมหากาพย์มหาภารตะ บทที่ 23 – 40 บรรพที่ 6 (ภิชมบรรพ) เป็นบทร้อยกรองภาษาสันสกฤตมีจำนวนทั้งสิ้น 700 บท ภาษาสันสกฤตที่ใช้เป็นคลาสสิกสันสกฤตช่วงต้น (ช่วงเปลี่ยนผ่านระหว่างสันสกฤตพระเวทและสันสกฤตแบบแผน) ยุคเดียวกับคัมภีร์ปุราณ, คัมภีร์อุปนิษัท, มหากาพย์มหาภารตะ และ รามายณะ<sup>12</sup> ภควัทคีตาได้รับการถ่ายทอดโดยการบอกเล่าจากครูสู่ศิษย์ตามขนบธรรมเนียมโบราณเช่นเดียวกับคัมภีร์อื่นๆ แต่สันนิษฐานว่าคัมภีร์ภควัทคีตาที่เป็นงานเขียนปรากฏเป็นครั้งแรกในราวศตวรรษที่ 2 – 5 ก่อนคริสตกาล โดยเริ่มแรกมีทั้งหมด 750 โศลก แต่ต่อมาเมื่อคังกรจารย์ (ประมาณ ค.ศ. 788 – 820) ได้เขียนคัมภีร์อธิบายภควัทคีตาซึ่งคัมภีร์นี้มีชื่อเสียงมากและเป็นที่ยอมรับโดยทั่วไป หลังจากนั้นภควัทคีตาคงเหลือจำนวนโศลกเพียง 699 หรือ 700 โศลกเท่านั้น จึงเป็นไปได้ว่าภควัทคีตาที่เป็นรูปแบบดังที่ปรากฏในปัจจุบันอาจจะเริ่มมีในราวศตวรรษที่ 1 หรือ 2<sup>13,14</sup>

ไม่ทราบแน่ชัดว่าใครเป็นผู้ประพันธ์ภควัทคีตา ตามประเพณีอินเดียเชื่อกันว่า ฤชียาสา เป็นผู้แต่งคัมภีร์ภควัทคีตาและมหากาพย์มหาภารตะ บางตำนานเล่าว่าฤชียาสาเป็นผู้ถ่ายทอดเรื่องและพระพิฆเนศหังกาของตนข้างหนึ่งมาทำเป็นดินสอเพื่อจดบันทึกเรื่องราวมหากาพย์มหาภารตะและภควัทคีตา อย่างไรก็ตามยังมีคัมภีร์คีตาอื่นๆ เกิดขึ้นอีกมากมาย รวมทั้งคีตาที่เป็นเรื่องแทรกในมหากาพย์มหาภารตะ<sup>15</sup> เช่น กามาคีตา (อยู่ในบรรพที่ 14 (อาศวเมธิกบรรพ) บทที่ 13 โศลกที่ 12-17)

<sup>12</sup> Sergeant, W. (2009). The Bhagavad Gita, 3

<sup>13</sup> [www.britanica.com](http://www.britanica.com) . Bhagavadgita: Hindu scripture

<sup>14</sup> Debroy, B. (2019) The Bhagavad Gita, xvii – xix.

<sup>15</sup> Ibid., xv.

และ อนุคีตา (อยู่ในบรรพที่ 14 บทที่ 16 – 51) แต่คัมภีร์ภควัทคีตาเป็นคิตาที่สำคัญที่สุดและเป็นคัมภีร์ศักดิ์สิทธิ์ของศาสนาฮินดู

### ความสำคัญของภควัทคีตา

ภควัทคีตาเป็นคัมภีร์ฮินดูที่คนรู้จักมากที่สุดและทรงอิทธิพลมากที่สุด ได้แผ่ขยายไปถึงจีนและญี่ปุ่นในช่วงแรกๆ และไปสู่โลกตะวันตกในเวลาต่อมา มีอิทธิพลต่อคัมภีร์หลักสองเล่มของพุทธฝ่ายมหายาน คือ คัมภีร์มหายานะศรัทธาโศปตติ และ คัมภีร์สังฆธรรมปุณทริกะ<sup>16</sup> ภควัทคีตารวบรวมเอาแนวคิดที่สำคัญของศาสนาฮินดูคือ ปรัชญาสาขชย ปรัชญาโยคะ และปรัชญาเวทานตะมาสังเคราะห์ให้สอดคล้องและเป็นหนึ่งเดียวกันในทัศนะความเชื่อเรื่องพระเจ้าและความเป็นหนึ่งเดียวกันของสรรพสิ่ง ภควัทคีตาจึงเป็นคัมภีร์ศักดิ์สิทธิ์ที่ได้รับการยกย่องว่าเป็น ‘คัมภีร์ไบเบิล’ ของศาสนาฮินดู<sup>17</sup>

ภควัทคีตาเป็นวรรณกรรมทางศาสนามากกว่าเป็นวรรณกรรมทางปรัชญา<sup>18</sup> ไม่ใช่คัมภีร์ลึกลับที่เข้าใจกันเฉพาะคนกลุ่มน้อย แต่เป็นบทกวีที่นำเสนอความรู้ความคิดที่ลึกซึ้งและเป็นสากลด้วยภาษาที่เรียบง่ายและไพเราะ และให้การปลอบประโลมใจ คำสอนในคิตาจึงเข้าถึงจิตใจของคน และสามารถนำไปใช้ในทุกระดับของความพยายามที่จะต่อสู้ทางจิตวิญญาณ<sup>19</sup> คิตาบอกถึงวิธีที่จะขจัดความทุกข์และความเจ็บปวด และบรรลุความสงบความปิติสุข รวมถึงการหลุดพ้นและการเข้าถึงความจริงสูงสุดในช่วงชีวิตนี้ และคิตายังบอกถึงวิธีการตายและสิ่งที่เกิดขึ้นหลังจากนั้นด้วย<sup>20</sup>

คัมภีร์ภควัทคีตาจึงเปรียบเสมือนแผนที่หรือหนังสือนำทาง ซึ่งบอกเราถึงภาพกว้างของดินแดนทางจิตวิญญาณ, หนทางอันหลากหลายที่จะนำไปสู่จุดหมายปลายทาง ซึ่งแต่ละหนทางก็มีทั้งข้อดีและหลุมพรางต่างๆ ที่ต้องระวัง, อีกทั้งยังให้คำแนะนำว่าเราควรจะทำสิ่งใดติดตัวไปหรือควรจะทำสิ่งใดไว้เบื้องหลัง ภควัทคีตาเป็นเหมือน ‘ผู้นำทาง’ ส่วนตัว ที่คอยตอบข้อสงสัยที่อาจจะเกิดขึ้นในใจของผู้เดินทางแต่ละคน ข้อสงสัยนั้นไม่ใช่เรื่องของปรัชญาหรือความลึกลับ แต่เกี่ยวกับการใช้ชีวิตอย่างมีความหมายและสมบูรณ์ในโลกแห่งความท้าทายและการเปลี่ยนแปลง ภควัทคีตา หรือ คิตา

<sup>16</sup> Radhakrishnan, S. (2010). The Bhagavad Gita, 11

<sup>17</sup> [www.britanica.com](http://www.britanica.com) . Bhagavadgita: Hindu scripture

<sup>18</sup> Radhakrishnan, S. (2010). The Bhagavad Gita, 11

<sup>19</sup> ปรมปรมทั้งสา โยคานันตะ.(2018). โยคะแห่งภควัทคีตา, 3

<sup>20</sup> Hawley, J (2001). The Bhagavad Gita: A Walkthrough for Westerners, xvii



เป็นหนังสือนำทางชีวิตของผู้มีชื่อเสียงและผู้นำทางจิตวิญญาณหลายท่าน เช่น ปรมหังสา โยคานันตะ, ศรีอโรวินโท, มหาตมะคานธี เป็นต้น

“...เมื่อความผิดหวังจ้องขมิงตรงหน้าของข้าพเจ้าและข้าพเจ้าไม่เห็นแสงสว่างใดๆ เลย ข้าพเจ้ามักกลับไปอ่านภควัตศิธา ข้าพเจ้าพบโคลกนั้นโคลกนี้(ที่ช่วยปลอบประโลมใจ) และ ข้าพเจ้าก็เริ่มยิ้มได้ทันทีท่ามกลางโศกนาฏกรรมที่มีท่วมท้น —และชีวิตของข้าพเจ้าเต็มไปด้วย โศกนาฏกรรมภายนอก — และถ้ามันไม่เหลือแผลเป็นอะไรให้เห็น นั่นเพราะข้าพเจ้า เป็นหนี้บุญคุณคำสอนของภควัตศิธานี้แหละ” เอ็ม.เค. คานธี *Young India* (1925), pp. 1078-1079 <sup>21</sup>

### การนำเสนอเนื้อหา

ความสงสัยคือจุดเริ่มต้นของการแสวงหาและการได้มาซึ่งความรู้ ภควัตศิธาเริ่มเรื่องด้วยจิตใจที่ท้อแท้และสับสน เต็มไปด้วยความขัดแย้งและความสงสัยของอรชุนที่กำลังจะทำสงคราม ผู้แตงนำเสนอความรู้เรื่องปรัชญาของชีวิตในรูปแบบของบทสนทนา ถาม-ตอบ ระหว่างเจ้าชายอรชุนและพระกฤษณะซึ่งเป็นพระเจ้าในรูปร่างมนุษย์และทำหน้าที่เป็นสารถิบังคับรถศึกของอรชุนในสงครามแห่งทุ่งกุรุเกษตร ซึ่งเป็นสงครามที่เกิดขึ้นระหว่างฝ่ายปาณฑพและฝ่ายเคารพ โดยมีสฤษชัยซึ่งเป็นสารถิของท้าวธฤตราษฎร์ซึ่งเป็นกษัตริย์ตาบอด เป็นผู้บรรยายเกี่ยวกับเหตุการณ์การสนทนาทั้งหมดอย่างละเอียดให้กับท้าวธฤตราษฎร์ฟัง เนื่องจากสฤษชัยได้รับพรพิเศษจากฤชิวายาสให้มีความสามารถเห็นสิ่งต่างๆ ที่อยู่ไกล ซึ่งรวมถึงเหตุการณ์การรบที่ทุ่งกุรุเกษตร

ฝ่ายปาณฑพและฝ่ายเคารพเป็นญาติพี่น้องกัน เมื่ออรชุนได้เห็นข้าศึกฝ่ายตรงข้ามล้วนเป็นผู้ที่เป็นครูบาอาจารย์, ญาติผู้ใหญ่ พี่น้องและมิตรสหายที่เติบโตมาด้วยกันทั้งสิ้น จึงเกิดความหดหู่และหมดกำลังใจถึงขั้นจะปฏิเสธที่จะสู้รบในสงครามนี้ด้วยนึกถึงผลที่จะตามมาจากการรบ เนื้อหาในภควัตศิธาต่อจากนั้นจึงเป็นบทสนทนาการระหว่างอรชุนและพระกฤษณะเกี่ยวกับหน้าที่, ความเข้าใจที่ถูกต้อง, ความหมายของชีวิต, และพระเจ้า

คำสอนในคิตากล่าวถึงวิธียกระดับจิตใจและจิตวิญญาณของบุคคล ให้ก้าวพ้นสิ่งที่ปรากฏภายนอก, พ้นจากความเป็นสอง, และความหลากหลายของสรรพสิ่ง ตระหนักว่าสิ่งเหล่านี้เป็นเพียงมายา แท้จริงแล้วสรรพสิ่งทั้งหลายล้วนเป็นส่วนหนึ่งของพระเจ้าและเป็นหนึ่งเดียวกัน พระกฤษณะ

<sup>21</sup> อ้างใน Radhakrishnan, S. (2010). *The Bhagavad Gita*, 10

อธิบายถึงหนทางที่จะนำไปสู่การตระหนักในความจริงสูงสุดและการหลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิดว่ามี 3 หนทางคือ หนทางแห่งการกระทำ, หนทางแห่งภักดี และหนทางแห่งชญาณ (ความรู้)

### สาระสำคัญของภควัตคีตา

คัมภีร์ภควัตคีตาเป็นเรื่องแทรกในมหากาพย์มหาภารตะ บรรพที่ 6 (ภิชมะบรรพ) ประพันธ์เป็นโคลกภาษาสันสกฤตจำนวน 700 โคลก แบ่งออกเป็น 18 อธิบาย แต่ละอภยามีชื่อ, จำนวนโคลก, และสาระสำคัญดังนี้

#### อภยที่ 1 อรชุนวิชาทโยคะ (Arjuna Vishada Yoga)

อภยนี้มี 47 โคลก เนื้อหาว่าด้วยฉากของสงครามที่กำลังจะประจันหน้ากันอยู่ เริ่มด้วยอรชุนขอให้พระภคชณะซึ่งเป็นสารถิบังคัรบรคคักไปอยู่ระหว่างกองทัพของทั้งสองฝ่าย เพื่อที่ตนจะได้เห็นแม่ทัพต่างๆของฝ่ายเการพ ซึ่งเมื่ออรชุนได้เห็นว้าข้าศึกที่ตนต้องทำสงครามด้วยเป็นมิตรสหายและญาติพี่น้องของตนทั้งสิ้น จึงเกิดความหดหู่ท้อแท้ สงสัยว้าจะประหัดประหารเช่นฆ่าญาติพี่น้องของตัวเองได้อย่างไร จึงบอกพระภคชณะว้าไม่ต้องการที่จะรบต่อไป

#### อภยที่ 2 สางขยโยคะ (Sankhya Yoga)

อภยนี้มีความยาวถึง 72 โคลก เก้าโคลกแรกยังกล่าวถึงความท้อแท้ใจของอรชุน ตั้งแต่โคลกที่ 11 เป็นต้นไปพระภคชณะเริ่มสอนถึงปรัชญาสางขย ธรรมชาตินิรันดร์ของวิญญาน การทำสงครามโดยธรรมคือหน้าที่ทางธรรมของมนุษย์ ปรัชญาโยคะหรือการรวมเป็นหนึ่งเดียวกับอาตมัน เน้นที่กรรมโยคะ ชญาณโยคะ ส่วนภักดีโยคะมีกล่าวถึงบ้าง

#### อภยที่ 3 กรรมโยคะ (Karma Yoga)

อภยนี้มี 43 โคลก จากในอภยที่สองได้กล่าวถึง กรรมโยคะ และชญาณโยคะ อรชุนจึงสรุปเอาว้าชญาณโยคะหรือหนทางแห่งชญาณ (ความรู้) เหนือกว่ากรรมโยคะหรือหนทางแห่งการกระทำ พระภคชณะอธิบายว้าการสรุปเช่นนั้นไม่ถูกต้องและการหลีกเลี่ยงไม่ประกอบกรรมใดๆไม่ใช่คำตอบ สิ่งที่สำคัญคือการทำที่ปล่อยวางผลของกรรม



#### **อภยายท่ 4** ชฎานกรรมสันยาสโยคะ (Jnana Karma Sanyasa Yoga)

อภยายน่มี 42 โศลก อธิบายเพิ่มเติมถึงสิ่งที่ได้กล่าวไปแล้ในอภยายก่อน แต่แบ่งแยกหนทางแห่งการกระทำและหนทางแห่งความรู้อย่างชัดเจนยิ่งขึ้น และได้กล่าวถึง varnashrama dharma และคำถามเกี่ยวกับอวดาร (พระเจ้าที่มากิดในรูปร่าง)

#### **อภยายท่ 5** กรรมสันยาสโยคะ (Karma-Sanyasa Yoga)

อภยายน่มี 29 โศลก ว่าด้วยการรวมกับพระเจ้าโดยผลแห่งการกระทำ กล่าวถึงการสละกรรมหมายถึงการเป็นสันยาสี และชฎานโยคะหรือหนทางแห่งความรู้ มีการเปรียบเทียบระหว่างหลักแห่งการสละกรรมและหลักแห่งการประกอบกรรม และมีการโต้แย้งการตีความอันคับแคบของการเป็นสันยาสีและชฎานโยคะ

#### **อภยายท่ 6** ษยานโยคะ (Dhyana Yoga)

อภยายน่มี 47 โศลก ในตอนท้ายของอภยายท่ 5 มีการกล่าวถึงษยานหรือการทำสมาธิภาวนา บพนี้จึงสอนหลักของสมาธิภาวนา โยคีผู้มีความเพียรและควบคุมจิตได้จะบรรลุเป้าหมายสูงสุดได้ ผู้มีศรัทธามั่นและบูชาพระเจ้า มีจิตวิญญานอิมเอบอยู่กัพระเจ้า ผู้นั้นมีจิตสงบและเป็นเลิศกว่าโยคีทั้งหลาย

#### **อภยายท่ 7** ชฎานโยคะ (Jnana Yoga)

อภยายน่มี 30 โศลก ว่าด้วยหลักแห่งชฎาน - หนทางแห่งปัญญาและปัญญาที่สูงกว่า อธิบายถึงความรู้สูงสุดเกี่ยวกับพระเจ้า ธรรมชาติและลักษณะของพระเจ้า พระเจ้าเป็นผู้สร้าง ผู้ธำรงและสถิตอยู่ในทุกสรรพสิ่งทั่วทั้งจักรวาล ไร้การเปลี่ยนแปลงและอยู่เหนือคุณทั้งสาม - สัตตะคุณ (ความดี), รชศคุณ (พลังงาน) และ ตมัสคุณ (ความเฉื่อย) ภาวะที่เกิดจากคุณทั้งสามล้วนเกิดจากพระเจ้า แต่พระเจ้ามิได้อยู่ในสิ่งเหล่านี้ มนุษย์หลงไปกัมายาของภาวะที่เกิดจากคุณทั้งสามในธรรมชาติจึงไม่เห็นพระเจ้าซึ่งอยู่เบื้องหลังทุกสิ่ง ผู้ที่ฟังฟังในพระเจ้าจะข้ามพ้นมายานี้ไปได้ ผู้ที่เห็นพระเจ้าในทุกสิ่ง ผู้ที่น้ยอมเห็นพระเจ้าแม้ยามตาย

### **อธยายที่ 8** อักษรพรหมโยคะ (Aksara Brahma Yoga)

อธยายนี้มี 28 โศลก ว่าด้วยหลักแห่งพรหมอันอมตะ เริ่มต้นด้วยอรชุนถามว่าพรหมคืออะไร อะไรคือธรรมชาติของกรรม และเมื่อถึงเวลาตาย ผู้ที่ควบคุมจิตได้แล้วจะเข้าถึงพระเจ้าหรือสภาวะนิรันดร์ได้อย่างไร พระกฤษณะกล่าวว่าธรรมชาติสูงสุดของพระองค์คือพรหมอันอมตะ และพระองค์เป็นอชยต์มาอยู่ในทุกสรรพสิ่ง ทุกชีวิตมีรูปร่างซึ่งไม่จีรังและพระเจ้าซึ่งเป็นนิรันดร์ และพระกฤษณะซึ่งเป็นพระเจ้าอยู่ในทุกสิ่ง ผู้ที่ระลึกถึงพระเจ้าในขณะที่ตายย่อมรวมเป็นหนึ่งเดียวกับพระองค์และเข้าสู่สภาวะนิรันดร์ และได้อธิบายโดยละเอียดถึงสิ่งที่เกิดขึ้นกับจิตในขณะที่ตาย วิธีที่โยคีควบคุมกระบวนการตาย การนำจิตที่ละชั้นตอนผ่านความยากในการละทิ้งรูปร่างและบรรลุปเป้าหมายสูงสุด ระลึกถึง 'โอม' พร้อมกับทำสมาธิถึงพระเจ้า บทนี้ยังกล่าวถึงวันและคืนของพรหมสรรพสิ่งในจักรวาลเกิดขึ้นและดับไปแล้วก็เกิดอีกดับอีกวนเวียนเช่นนี้ แต่มีสภาวะหนึ่งซึ่งเหนือกว่าจักรวาลที่เสื่อมสลายได้ ไม่มีการเกิดและไม่มีการตาย เรียกว่าสิ่งที่ไม่สำแดง สภาวะนี้ไม่เปลี่ยนแปลง เป็นเป้าหมายสูงสุดของสรรพชีวิตทั้งปวง และเป็นบ้านนิรันดร์ของพระกฤษณะ วิญญาณใดได้กลับสู่สภาวะแห่งความปีตินิรันดร์นี้แล้วจะไม่กลับมาเกิดอีก

### **อธยายที่ 9** ราชาวิทยาราชคุหโยคะ (Rajavidya Rajaguhya Yoga)

อธยายนี้มี 34 โศลก ว่าด้วยหลักแห่งยอดความรู้และความลับที่สูงที่สุดและลึกซึ้งที่สุด บทนี้พระกฤษณะยังสอนอรชุนต่อไปว่า พระองค์อยู่ทุกหนแห่งและในทุกสิ่งในรูปที่ไม่ได้สำแดง แต่กระนั้นพระองค์ก็อยู่เหนือทุกสิ่ง เมื่อสิ้นยุค สรรพชีวิตทั้งหลายก็สลายไปและเมื่อพระองค์สร้างยุคขึ้นใหม่ สรรพสิ่งก็กลับมาอยู่ภายใต้กฎที่แน่นอนของธรรมชาติ พระองค์เป็นพ่อและแม่ของจักรวาล, เป็นโอม, เป็นพระเวท, เป็นเมล็ดพันธุ์ที่ไม่อาจทำลาย, เป็นเป้าหมายของชีวิต, เป็นที่พักพิงและที่อยู่ของทุกสิ่ง พระกฤษณะกล่าวว่าผู้ที่วางจิตมั่นไว้ที่พระองค์ รักดีต่อพระองค์ บูชาแต่พระองค์ มีพระองค์เป็นที่พึ่ง และเป็นเป้าหมาย ผู้นั้นย่อมเข้าถึงพระองค์ได้อย่างง่ายดาย

### **อธยายที่ 10** วิภูติโยคะ (Vibhuti Yoga)

อธยายนี้มี 42 โศลก ว่าด้วยหลักแห่งการปรากฏสำแดงของพระเจ้า เป็นการอธิบายต่อเนื่องจากอธยายที่ 7, 8 และ 9 เกี่ยวกับธรรมชาติของพระเจ้าแต่มีรายละเอียดยิ่งขึ้น พระกฤษณะกล่าวว่าพระองค์เป็นมูลเหตุของทุกสิ่ง เป็นลักษณะอันหลากหลายในธรรมชาติ ผู้ที่อยู่เหนือความเป็นคู่ตรงข้าม ผู้ที่ยังรู้ความจริงนี้เป็นผู้มีปัญญา ย่อมบูชาพระองค์ พระกฤษณะบอกถึงการปรากฏสำแดงที่สำคัญของพระเจ้าคือ พระองค์เป็นอาดมัมน์ในทุกชีวิต เป็นผู้อยู่ภายในส่วนลึกที่สุดของอรชุน, เป็นเทพ

ต่างๆ, เป็นโอม, เป็นปราชญ์พระเวท, เป็นกาลเวลา, เป็นคายนตรีมนตรา, และเป็นศาสตร์แห่งความรู้ พระองค์ปรากฏในทุกสรรพชีวิต อรชุนยอมรับพระลักษณะว่าเป็นพระเจ้าสูงสุด (ปุรุโษิตตม)

### **อถยายที่ 11** วิศารูปทรศนโยคะ (Vishvarupa Darshana Yoga)

อถยายนี้มี 55 โศลก ว่าด้วยหลักแห่งการเห็นวิศารูป (รูปอันเป็นสากลของพระเจ้า, รูปกายจักรวาล) อรชุนยอมรับแล้วว่าพระลักษณะเป็นพระเจ้าสูงสุด จึงต้องการเห็นรูปทิวของพระองค์ พระลักษณะจึงประทานดาทิพย์ให้อรชุนสามารถเห็นรูปอันเป็นสากลของพระเจ้า อรชุนเห็นจักรวาลทั้งหมดอยู่ในพระลักษณะ เห็นอานุภาพของพระเจ้าแผ่ขยายเป็นอนเนกอนันต์ เมื่ออรชุนได้เห็นอานุภาพของพระเจ้ายิ่งขึ้นก็เริ่มเกิดความรู้สึกกลัว แสงสว่างของพระเจ้ายกลายเป็นไฟที่เผาผลาญทำลายทุกสิ่งราวกับสิ้นสุดกาลเวลา นักรบทั้งผู้ชนะและผู้แพต่างก็วิ่งหาความตายเข้าไปโดนขย้าในปากที่มีไฟบรรลัยกัลป์ของพระเจ้า ความเจิดจ้าของพระเจ้ายิ่งเป็นทั้งแสงสว่างอันยิ่งใหญ่และไฟที่เผาผลาญ อรชุนซึ่งรู้สึกตกใจกลัวในภาพที่เห็น จึงถามว่าพระเจ้าน่ากลัวเป็นใคร ไม่เหมือนพระลักษณะที่เคยรู้จักที่เป็นครูและเพื่อน พระลักษณะบอกว่าพระองค์มาในรูปมฤตยู (พระยม) ผู้กลืนกินทุกสิ่ง, เป็นกาลเวลา สรรสร้าง อารัง และทำลาย ทุกคนต้องตายเมื่อถึงเวลา พระเจ้าสังหารคนชั่วมามากมาย อรชุนเป็นเพียงเครื่องมือของพระองค์ อรชุนสรรเสริญพระลักษณะและขอภัยที่เคยพูดหรือทำสิ่งใดล่วงเกินเพราะเข้าใจผิดคิดว่าพระลักษณะเป็นเพียงมนุษย์ อรชุนรู้สึกท่วมท้นมีทั้งความสงบปีติและความกลัวพร้อมๆกัน จึงปรารถนาที่จะเห็นพระลักษณะในรูปมนุษย์ พระลักษณะจึงคืนกลับรูปเดิมและบอกว่าการเห็นรูปกายจักรวาลของพระเจ้านั้นยากมาก เฉพาะผู้ที่มีความรักดีที่แท้จริงในพระองค์เท่านั้นจึงสามารถเห็นและเข้าถึงพระองค์ได้

### **อถยายที่ 12** ภักติโยคะ (Bhakti Yoga)

อถยายนี้มี 20 โศลก ว่าด้วยหนทางแห่งภักดี (การรวมกับพระเจ้าด้วยการอุทิศตน) ในบทนี้ พระลักษณะยกย่องหนทางแห่งความรักและความศรัทธาในพระเจ้า หนทางนี้มนุษย์บรรลุความหลุดพ้นได้ง่ายกว่าการบูชาพระเจ้าที่ไร้รูปร่าง เพราะมนุษย์มีรูปร่างจึงง่ายกว่าที่จะเข้าใจและรักพระเจ้าที่มีรูปร่าง เขาอาจจะเห็นพระเจ้าเป็น “พระบิดาผู้เมตตา, พระแม่ผู้ศักดิ์สิทธิ์, เพื่อนผู้มีปัญญา, สุดที่รัก, หรือแม้กระทั่งลูกจอมชน” ผู้ภักดีเห็นพระเจ้าในทุกสรรพสิ่ง มอบทุกการกระทำแก่พระเจ้า นึกถึงพระเจ้าตลอดเวลา พระลักษณะยังบอกถึงวิธีการปฏิบัติทางจิตวิญญาณเพื่อการหยั่งรู้พระเจ้าตั้งแต่ระดับยากไปถึงระดับง่าย รวมทั้งอธิบายคุณลักษณะของผู้ภักดีที่พระเจ้ารัก

### **อธยายที่ 13** เกษตรเกษตรชฎวิภาคโยคะ (Kshetra Kshetrajna Vibhaga Yoga)

อธยายนี้มี 34 โศลก ว่าด้วยหลักแห่งการรวมกับพระเจ้าด้วยปัญญา รู้ความแตกต่างระหว่างเกษตร(ร่างกาย, โลกแห่งวัตถุ) และผู้รู้เกษตร (จิตวิญญาณ, ผู้รู้ที่อยู่ภายใน) ผู้ที่เข้าใจและสามารถแยกแยะความแตกต่างระหว่างสองสิ่งนี้ และเห็นวิธีที่จะหลุดพ้นจากประภคติ (ธรรมชาติ) ได้อย่างเข้าถึงปรมาตมัน

### **อธยายที่ 14** คุณตริยวิภาคโยคะ (Gunatraya Vibhaga Yoga)

อธยายนี้มี 27 โศลก ว่าด้วยหลักการจำแนกคุณทั้งสาม (การรวมกับพระเจ้าด้วยการก้าวข้ามคุณทั้งสามในธรรมชาติ) พระกฤษณะอธิบายต่อเกี่ยวกับธรรมชาติที่แท้จริงของประภคติ (ธรรมชาติ) และคุณ (ลักษณะ, คุณสมบัติ) สามชนิดที่มีอยู่ในจักรวาลธรรมชาติ คือ สัตตะคุณ (ความดี), รชสคุณ (พลังงาน) และ ตมัสคุณ (ความเฉื่อย) บุคลิกภาพของมนุษย์เกิดจากการผสมผสานของคุณทั้งสามในสัดส่วนที่เปลี่ยนแปลงตลอดเวลา ผู้ก้าวพ้นคุณทั้งสามและมีจิตตั้งมั่นในพระเจ้าย่อมหลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิด

### **อธยายที่ 15** ปुरुโชตตมโยคะ (Purushottama Yoga)

อธยายนี้มี 20 โศลก ว่าด้วยหลักแห่งบุรุษผู้ประเสริฐสุด การรวมกับปรมาตมัน พระกฤษณะอธิบายว่าธรรมชาติของพระเจ้านั้นอยู่เหนือร่างกาย, อยู่เหนืออาตมันในทุกชีวิต

### **อธยายที่ 16** ไทวาสุรสัมปทวิภาคโยคะ (Daivasura Sampad Vibhaga Yoga)

อธยายนี้มี 24 โศลก ว่าด้วยหลักการแบ่งแยกคุณสมบัติแบบเทพ (แบบประเสริฐ) กับคุณสมบัติแบบอสูร (แบบชั่วร้าย) พระกฤษณะอธิบายถึงคุณสมบัติและลักษณะนิสัยของมนุษย์สองแบบ คุณสมบัติแบบประเสริฐได้แก่ ความจริง, ความกล้าหาญ, การควบคุมตนเอง, ความจริงใจ, รักผู้อื่น, ปราบปรามจะรับใช้ผู้อื่น, ปล่อยวาง, เลี่ยงความโกรธ, เลี่ยงการทำร้ายทุกชีวิต, ยุติธรรม, เมตตา และอดทน คุณสมบัติเหล่านี้จะนำไปสู่ความสุข ทำให้มนุษย์เหมือนพระเจ้า คุณสมบัติที่ตรงข้ามคือ ความโหดร้าย, ความหยิ่งทรนง, มือถือสาปากถือศีล และไร้มนุษยธรรม – คุณสมบัติชั่วร้ายเหล่านี้นำไปสู่ความทุกข์

### **อธยายที่ 17** ศรัทธาตรัยวิภาคโยคะ (Shraddhatraya Vibhaga Yoga)

อธยายนี้มี 28 โศลก ว่าด้วยหลักแห่งการจำแนกศรัทธาสามประการ พระภิกษุขณะเน้นย้ำ ความสำคัญของศรัทธา ศรัทธาของมนุษย์เป็นไปตามจริตที่ติดตัวมา ซึ่งส่งผลต่อรูปแบบการใช้ชีวิต พระภิกษุขณะแบ่งลักษณะของศรัทธา, ความคิด, การบูชา, การให้ทาน, การฝึกปฏิบัติจิตวิญญูณ และ แม้แต่นิสัยการกินอาหาร ตามคุณทั้งสาม (สัตตวะ, รชะ และ ตมะ)

### **อธยายที่ 18** โมกษะสันยาสโยคะ(Moksha Sanyasa Yoga)

อธยายสุดท้ายนี้มี 78 โศลก เป็นอธยายที่ยาวที่สุด ว่าด้วยหลักการรวมกับพระเจ้าด้วยการละวาง และการหลุดพ้น เป็นบทสรุปคำสอนของทุกบท ครอบคลุมหลายหัวข้อ เริ่มจากการถกเถียงเกี่ยวกับการแสวงหาทางจิตวิญญูณด้วยการเป็นสันยาสี (ละทิ้งครอบครัว ถอนตัวจากสังคม มีชีวิตที่เข้มงวด เป็นผู้จาริกแสวงบุญที่ไร้บ้าน) กับการมีชีวิตแบบผู้ครองเรือน พระภิกษุขณะไม่แนะนำการละทิ้งแบบสันยาสี เป็นไปไม่ได้ที่คนเราจะ “ละทิ้ง” ทุกสิ่งโดยวิธีนี้ เพราะตราบิเดที่ยังมีร่างกาย เราต้องทำงาน สิ่งที่เราควรละวางไม่ใช่การกระทำ แต่ควรละวางความปรารถนาในผลของการกระทำ การละวางมีสามแบบ ตามคุณทั้งสามที่โดดเด่นในแต่ละบุคลิกลักษณะของบุคคล พระภิกษุขณะบอกให้อรชุนปฏิบัติตามหน้าที่ของตนโดยไม่มีแรงจูงใจที่เห็นแก่ตัว การทำงาน, ผู้ทำงาน และความสุขจำแนกได้ตามคุณทั้งสาม การอุทิศต่อหน้าที่ตามวาระของตนเป็นสิ่งที่ดีที่สุด พระภิกษุขณะบอกลักษณะของผู้ที่ประสบความสำเร็จทางจิตวิญญูณแล้วและจะไปร่วมกับพรหมในที่สุด ย้ำว่าพระเจ้าสถิตในหัวใจของทุกชีวิต และกำกับทุกสิ่งผ่านมายาหมุนไปตามวงล้อแห่งเวลา อรชุนสามารถหนีจากมายาได้โดยการภักดีต่อพระเจ้าอย่างสุดหัวใจ และด้วยพรของพระองค์อรชุนจะพบกับความสงบ พระภิกษุขณะเตือนความจำว่าอรชุนเป็นที่รักของพระเจ้า สุดท้ายพระภิกษุขณะถามอรชุนว่าเข้าใจทั้งหมดหรือไม่ อรชุนตอบว่าเข้าใจ, ความขัดแย้งในใจหมดไปแล้ว และพร้อมที่จะปฏิบัติตามคำสั่งของพระภิกษุขณะ

สรุปจบบทสนทนาระหว่างพระภิกษุและอรชุนและคำสอนในคิตา สัญชัยซึ่งเป็นผู้บรรยายคิตาให้ทำวธฤตราฎร์ฟัง ได้กล่าวปิดท้ายว่าเขาได้ “เห็น” การสนทนาด้วยพรพิเศษที่ได้รับจากฤชีवास การนึกถึงบทสนทนาที่มหัศจรรย์นี้ทำให้เกิดปีติยิ่ง และเมื่อได้นึกถึงความงดงามอันอัศจรรย์ของพระภิกษุขณะทำให้เขาสุขใจไม่มีที่สิ้นสุด

### บทที่ 3

คำแปลโดยอรรถ ภาควัฒศาสตร์ อรรถาธิบายที่ 2, อรรถาธิบายที่ 8 และ อรรถาธิบายที่ 12<sup>22</sup>

ภาควัฒศาสตร์ อรรถาธิบายที่ 2 : โยคะแห่งความรู้จริง (Samkhya Yoga)

saṁjaya uvāca ।

สัจชัย กล่าวว่

taṁ tathā kṛpayāviṣṭam aśrupnṛṇākulekṣaṇam ।  
viṣīdantam idaṁ vākyaṁ uvāca madhusūdanaḥ ॥ 1 ॥

พระมธุสุทนะ (พระกฤษณะ - ผู้ทำลายอสูรมธุ) กล่าวกับอรชุนผู้ถูกรอบงำด้วยความสงสารและ  
ความหดหู่ใจ มีน้ำตาคลอ เป็นทุกขใจ ดังต่อไปนี้ (2.1)

śrībhagavān uvāca ।

พระเป็นเจ้า กล่าว

kutastvā kaśmalam idaṁ viśame samupasthitam ।  
anāryajuṣṭam asvargyam akīrtikaram arjuna ॥ 2 ॥

อรชุน! ความท้อแท้ใจของเธอในช่วงวิกฤตเช่นนี้มาจากไหน ช่างไม่เหมาะสมกับอารยชน ไม่นำไปสู่  
สวรรค์ และสร้างความเสื่อมเกียรติ (2.2)

klaibyaṁ mā sma gamaḥ pārtha naitat tvayyupapadyate ।

kṣudraṁ hṛdayadaurbalyaṁ tyaktvottiṣṭha paramtapa ॥ 3 ॥

ปารละ (อรชุน - บุตรของนางปฤถา) อย่ากลายเป็นคนขลาดกลัว มันไม่สมควรกับเธอเลย สลัดความ  
ใจเสาะนี้ทิ้งไป จงลุกขึ้น ปรี้นตะปะ (อรชุน - ผู้เผาผลาญศัตรู!) (2.3)

<sup>22</sup> Roman edition จาก The Bhagavad Gita ฉบับของ Radhakrishnan, S. (2010) และ Sargeant, W. (2009)



arjuna uvāca

อรชุน กล่าว

katham̐ bhīṣmam aham̐ sam̐khye droṇam̐ ca madhusūdana |  
iṣubhiḥ pratyotsyāmi pūjārhāvarisūdana || 4 ||

โอ พระมธุสูทนะ (พระกฤษณะ) ข้าฯ จะยิงศรสู้กับ ท่านปู่ฤษิมะและโศรณาจารย์ ผู้สมควรได้รับความเคารพทั้งสอง ในสงครามได้อย่างไร โอ พระอริสทูทนะ (ผู้กำราบศัตรู - พระกฤษณะ)? (2.4)

gurūn ahatvā hi mahānubhāvān śreyo bhoktuṁ bhaikṣyamapīha loke |  
hatvārthakāmāns tu gurūn ihāiva bhujīya bhogān rudhirapradigdhān || 5 ||

ข้าฯ ขอมีชีวิตอยู่ในโลกโดยยอมเป็นขอทานดีกว่าที่จะสังหารครูผู้มีอานุภาพเหล่านี้ เพราะแม่จะได้สังหารพวกครูผู้มุ่งแต่ประโยชน์แล้ว ข้าฯ ก็ต้องเสวยสุขที่แปดเปื้อนด้วยเลือดอยู่ในโลกนี้ (2.5)

na caitad vidmaḥ kataran no garīyo yadvā jayema yadi vā no jayeyuḥ |  
yān eva hatvā na jijīviṣāmas te vasthitāḥ pramukhe dhārtarāṣṭrāḥ || 6 ||

เราไม่รู้ว่าสิ่งใดดีกว่าสำหรับเรา เราชนะเขา หรือ เขาชนะเรา ถ้าเราฆ่าลูกหลานของกษัตริย์ธฤตราชภูระ ซึ่งเผชิญหน้าเราอยู่นี้ เราก็ไม่ปรารถนาจะมีชีวิตอยู่ต่อไปเหมือนกัน (2.6)

kāraṇyadoṣopahatasvabhāvaḥ pṛhchāmi tvām dharmasam̐mūḍhacetāḥ |  
yacchreyaḥ syān niścitaṁ brūhi tan me śiṣyaste 'ham̐ śādhi mām̐ tvām̐  
prapannam || 7 ||

ใจข้าฯ อ่อนแอด้วยความสงสาร ความคิดสับสนเกี่ยวกับหน้าที่ของตน ขอให้พระองค์ช่วยสอนข้าฯ เล็ดโปรดบอกว่าสิ่งใดถูกต้องกว่ากันแน่ ? ข้าฯ ขอเป็นลูกศิษย์ของพระองค์ สอนข้าฯ เล็ด ข้าฯ ขอมอบตัวกับพระองค์ (2.7)

na hi prapaśyāmi mamāpanudyād yacchokam ucchoṣaṇam indriyāṇām |  
avāpya bhūmāvasapatnam ṛddham rājyaṁ surāṇām api cādhipatyam || 8 ||

ข้าฯ ไม่เห็นสิ่งใดที่จะสามารถขจัดความทุกข์ ที่บ่อนทำลายอินทรีย์ของข้าฯ อยู่ แม้ว่าข้าฯ ได้รับ  
อำนาจยิ่งใหญ่ไร้คู่แข่งเหนือมนุษย์และเทวดา ก็คงไม่อาจขจัดความทุกข์นี้ไปได้ (2.8)

saṁjaya uvāca |

สัจชัย กล่าว

evam uktvā hr̥ṣīkeśaṁ guḍākeśaḥ paraṁtapa |  
na yotsya iti govindam uktvā tūṣṭiṁ babhūva ha || 9 ||

เมื่ออรชุน (ผู้มีผมหนา / ผู้เอาชนะความหลับไหล, ผู้ปราบศัตรู) ได้พบกับพระหฤชีกะเศ (เจ้านายของ  
ผัสสะ - พระกฤษณะ) เช่นนั้นแล้ว จึงพบกับโควินทะ (พระกฤษณะ) ว่า “ข้าฯ ไม่ขอสู้” แล้วก็เงยไป  
(2.9)

tam uvāca hr̥ṣīkeśaḥ prahasann iva bhārata |  
senayor ubhayor madhye viśīdantam idaṁ vacaḥ || 10 ||

โอ ท่านท้าวธฤตราษฎร์ พระหฤชีกะเศ (พระกฤษณะ) อมยิ้มและกล่าวกับอรชุนซึ่งกำลังหดหู่ใจ  
ท่ามกลางกองทัพทั้งสองฝ่าย ดังต่อไปนี้ (2.10)

śrībhagavān uvāca |

พระเป็นเจ้า กล่าว

aśocyān anvaśocas tvaṁ prajñāvdānś ca bhāṣase |  
gatāsūn agatāsūnś ca nānuśocanti paṇḍitāḥ || 11 ||

เธอเศร้าโศกให้กับคนทั้งหลายที่ไม่สมควรจะเศร้าโศกถึง และกล่าวถ้อยคำของคนมีปัญญา แต่บัณฑิต  
(ผู้มีปัญญา) ย่อมไม่โศกเศร้าถึงคนตายหรือคนที่ยังไม่ตาย (2.11)



na tvevāhaṁ jātu nāsaṁ na tvam̐ neme janādhipāḥ |  
na cāiva na bhaviṣyāmaḥ sarve vayam ataḥ param || 12 ||

ไม่เคยมีเวลาใดที่เธอ ข้าพเจ้า และผู้ที่ชุมนุมอยู่ ณ ที่นี้ จะไม่เคยเป็นอยู่ และอันที่จริงแล้วเราทั้งหมด ก็จะไม่หยุดที่จะเป็นอยู่ (ในอนาคต) ต่อจากนี้ไป (2.12)

dehino 'smin yathā dehe kāumāraṁ yāvunaṁ jarā |  
tathā dehāntaraprāptir dhīras tatra na muhyati || 13 ||

ผู้อาศัยร่างกายนี้ (ชีวาตมัน) ผ่านจากวัยเด็กสู่เยาวชน สู่วัยชราเป็นบุคคลเดียวกันฉันใด (เมื่อร่างกาย ตาย) บุคคลนี้ก็จะได้ร่างกายอื่นฉันนั้น ผู้มีปัญญาไม่หลงไปกับการเปลี่ยนแปลงเช่นนี้ (2.13)

mātrāsparśās tu kāunteya śītoṣṇasukhaduḥkhadāḥ |  
āgamāpāyino 'nityās tāṅs titikṣasva bhārata || 14 ||

เมื่อประสาทสัมผัสกระทบกับวัตถุภายนอก ก่อเกิดเป็นความเย็นหรือความร้อน ความสุขหรือความ ทุกข์ สิ่งเหล่านี้ไม่จีรัง ผ่านมาแล้วก็ผ่านไป จงอดทนกับมัน อรชุน (2.14)

yaṁ hi na vyathayantyete puruṣaṁ puruṣarṣabha |  
samaduḥkhasukhaṁ dhīraṁ so 'mṛtatvāya kalpate || 15 ||

อรชุน! สิ่งเหล่านี้ไม่สร้างความเดือดร้อนใจต่อบุรุษผู้ฉลาด ผู้มีจิตใจเท่าเทียมกันทั้งสุขและทุกข์ เขา พร้อมแล้วสำหรับความเป็นผู้ไม่ตาย (2.15)

nāsato vidyate bhāvo nābhāvo vidyate sataḥ |  
ubhayor api dṛṣṭo 'ntas tvanayor tattvadarśibhiḥ || 16 ||

สิ่งที่ไม่จริงย่อมไม่มีอยู่ สิ่งที่จริงไม่เคยหยุดการมีอยู่ (ความจริงมีอยู่ตลอด) ผู้ที่รู้ความจริงทั้งหลายเห็น ข้อสรุปทั้งสองสิ่งนี้ (2.16)

avinā́sī tu tad viddhi yena sarvam idaṁ tatam |  
vinā́sam avyasyā́sya na kaścit kartum arhati || 17 ||

จงรู้ว่าสิ่งซึ่งแทรกซึมทุกแห่งทั่วจักรวาลนี้ย่อมไม่สามารถถูกทำลายได้ ไม่มีใครสามารถทำลายสิ่งซึ่งไม่มีวันตายนี้ (2.17)

antavanta ime dehā nityasyoktāḥ śārīṇaḥ |  
anā́sino 'prameyasya tasmā́d yudhyasva bhā́rata || 18 ||

กล่าวกันว่า ร่างกายเหล่านี้ต้องมีการตาย แต่ผู้อาศัยร่างกาย (อาตมัน) ไม่มีการตาย ไม่มีความพินาศ และไม่อาจประมาณได้ ฉะนั้นจงรบ...อรชุน! (2.18)

ya enaṁ vetti hantāraṁ yaścāinaṁ manyate hatam |  
ubhāu tāu na vijānīto nāyaṁ hanti nā hanyate || 19 ||

ใครที่เชื่อว่า อาตมันเป็นผู้ฆ่า และ ใครที่เชื่อว่าอาตมันถูกฆ่า ทั้งสองต่างไม่รู้จริง อาตมันไม่ฆ่าใครและไม่ถูกใครฆ่า (2.19)

na jāyate mriyate vā kadācin nāyaṁ bhūtvā bhavitā vā na bhūyaḥ |  
ajo nityaḥ śāśvato 'yaṁ purāṇo na hanyate hanyamāne śarīre || 20 ||

อาตมันไม่เคยเกิด ไม่เคยตาย ไม่ว่าจะเวลาใด ไม่เคยเป็นมาก่อน หรือ ไม่เคยที่จะหยุดเป็น อาตมันไม่มีการเกิด เป็นอมตะ ถาวร และมีมาแต่ดึกดำบรรพ์ อาตมันไม่ถูกฆ่าแม้ร่างกายจะถูกฆ่าก็ตาม (2.20)

vedāvinā́sinaṁ nityaṁ ya enam ajam avyayam |  
kathaṁ sa puruṣaḥ pārtha kaṁ ghāṭayati hanti kam || 21 ||

ผู้ซึ่งรู้ว่า อาตมันไม่ถูกทำลาย เป็นอมตะ ไม่มีการเกิด และไม่มีการเปลี่ยนแปลง โอ ปารถะ (อรชุน)...  
ผู้นั้นจะฆ่าใครหรือเป็นเหตุให้ผู้อื่นฆ่าได้อย่างไร? (2.21)

vāsāṁsi jīṛṇāni yathā vihāya navāni grhṇāti naro 'parāṇi |  
tathā śarīrāṇi vihāya jīṛṇāny anyāni samyāti navāni dehī || 22 ||

เราทิ้งเสื้อผ้าที่เก่าขาดและใส่เสื้อผ้าใหม่ชุดอื่นฉันทัด ผู้อาศัยร่างกาย (ชีวาตมัน) ละทิ้งร่างกายที่เสื่อมสภาพและไปเข้าร่างกายใหม่ฉันทัด (2.22)

nāinaṁ chindanti śastrāṇi nāinaṁ dahati pāvakaḥ |  
na cāinaṁ kledayantyāpo na śoṣayati mārutaḥ || 23 ||

อาวุธไม่สามารถทำอันตรายอาตมัน ไฟไม่สามารถเผาอาตมัน น้ำไม่สามารถทำให้อาตมันเปียก ลมไม่สามารถทำให้อาตมันแห้ง (2.23)

acchedyo 'yam adāhyo 'yam akledyo 'śoṣya eva ca |  
nityaḥ sarvagataḥ sthāṇur acalo 'yaṁ sanātanaḥ || 24 ||

อาตมันไม่สามารถถูกตัด ถูกเผา ทำให้เปียกหรือแห้ง อาตมันเป็นอมตะอยู่ทุกหนแห่ง ไม่เคลื่อนไหวคงที่เป็นอยู่ตลอดกาล (2.24)

avyakto 'yam acintyo 'yam avikāryo 'yam ucyate |  
tasmād evaṁ viditvāinaṁ nānuśocitum arhasi || 25 ||

กล่าวกันว่า อาตมันไม่ปรากฏสำแดง อยู่เหนือความคิดและไม่เปลี่ยนแปลง ฉะนั้นเมื่อรู้ดังนี้แล้ว เธอไม่ควรที่จะเศร้า (2.25)

atha cāinaṁ nityajītaṁ nityaṁ vā manyase mṛtam |  
tathāpi tvaṁ mahābāho nāivaṁ śocitumarhasi || 26 ||

มหาพาโห (ผู้มีแขนใหญ่ - อรชุน)! หากแม้ว่าเธอจะคิดว่า อาตมันมีการเกิดเป็นนิตย มีการตายเป็นนิตย ถึงกระนั้นเธอก็ไม่ควรที่จะเศร้าโศก (2.26)

jātasya hi dhruvo mṛtyur dhruvaṁ janma mṛtasya ca |  
tasmādaparihārye 'rthe na tvaṁ śocitumarhasi || 27 ||

ความตายเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้สำหรับสิ่งที่มีการเกิด การเกิดเป็นสิ่งที่แน่นอนสำหรับสิ่งที่มีการตาย  
ฉะนั้นเธอไม่ควรที่จะเศร้าในเรื่องที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ (2.27)

avyaktādīni bhūtāni vyaktamadyāni bhārata |  
avyaktanidhanānyeva tatra kā paridevanā || 28 ||

ชีวิตทั้งหลายเบื้องต้นยังไม่ปรากฏ จากนั้น (เบื้องกลาง) จึงปรากฏ ในเบื้องปลาย (ตอนตาย) มันก็ไม่  
ปรากฏตามเดิม ฉะนั้น อรชุน (เธอ) จะคร่ำครวญไปโยกบอะไร? (2.28)

āścaryavat paśyati kaścidenam āścaryavad vadati tathāiva cānyaḥ |  
āścaryavaccānam anyaḥ śṛṇoti śrutvāpyenaṁ veda na cāiva kaścit || 29 ||

บางคนเห็นว่าสิ่งนี้เป็นสิ่งอัศจรรย์ บางคนกล่าวถึงสิ่งนี้เป็นสิ่งอัศจรรย์ บางคนได้ยินได้ฟังว่าสิ่งนี้  
เป็นสิ่งอัศจรรย์ แม้จะได้ยินสิ่งนี้แล้ว แต่ไม่มีใครรู้สิ่งนี้จริง (2.29)

dehī nityaṁ avadhyo 'yaṁ dehe sarvasya bhārata |  
tasmāt sarvāṅi bhūtāni na tvaṁ śocitumarhasi || 30 ||

อาตมันซึ่งอาศัยอยู่ในทุกร่างกาย เป็นอมตะ ไม่มีทางถูกทำลาย ฉะนั้น ภารตะ (อรชุน)! เธอไม่ควรที่  
จะเศร้าให้กับสิ่งมีชีวิตทั้งปวง (2.30)

svadharmam api cāvekṣya na vikampitum arhasi |  
dharmyād dhi yuddhācchreyo 'nyat kṣatriyasya na vidyate || 31 ||

เมื่อพิจารณาถึงหน้าที่ของเธอแล้ว เธอยังไม่ควรที่จะหวั่นไหว อันที่จริงสำหรับกษัตริย์แล้ว ไม่มีสิ่งอื่น  
ที่ดีกว่าสงครามที่ชอบธรรม (2.31)

yadṛcchayā copapannam svargadvāram apāvṛtam |  
sukhinah kṣatriyāḥ pārtha labhante yuddham īdṛśam || 32 ||

ปารถะ (อรชุน)! กษัตริย์นักรบทั้งหลายที่ต้องเผชิญกับสงครามเช่นนี้โดยบังเอิญ ย่อมยินดีและถือเป็น  
ประตูปะเปิดสู่สวรรค์ (2.32)

atha cet tvam imam dharmyam samgrāmam na kariṣyasi |  
tataḥ svadharmaḥ kīrtimca hitvā pāpam avāpsyasi || 33 ||

แต่ถ้าเธอไม่ต่อสู้ในสงครามอันชอบธรรมนี้ เธอกำลังละเลยหน้าที่ของเธอและทิ้งเกียรติ เธอจะได้รับ  
แต่บาป (2.33)

akīrtim cāpi bhūtāni kathayiṣyanti te 'vyayām |  
sambhāvitasya cākīrtir maraṇād atiricyate || 34 ||

คนทั้งหลายจะโพชนทนาเรื่องราวความเสื่อมเกียรติของเธออย่างไม่จบสิ้น และสำหรับผู้มีเกียรติ การ  
เสื่อมเกียรตินั้นเลวร้ายกว่าความตาย (2.34)

bhayād raṇād uparataḥ mamṣyante tvam mahārathāḥ |  
yeṣām ca tvam bahumato bhūtvā yāsyasi lāghavam || 35 ||

นักรบผู้กล้าหาญทั้งหลายจะคิดว่า เธอถอนตัวจากการรบเพราะความกลัว และเธอซึ่งพวกเขาเคย  
เคารพยกย่องอย่างสูง ก็จะกลายเป็นคนไม่มีความสำคัญ (2.35)

avācyavādānśca bahūn vadiṣyanti tavāhitāḥ |  
nindantas tava sāmāthyam tato duḥkhataram tu kim || 36 ||

ศัตรูทั้งหลายของเธอจะพูดในสิ่งที่ไม่สมควรมากมาย และดูหมิ่นความสามารถของเธอ จะมีอะไร  
ปวดร้าวไปกว่านี้หรือ ? (2.36)

hato vā prāpsyasi svargaṃ jitvā vā bhokṣyase mahīm |  
tasmād uttiṣṭha kāunteya yuddhāya kṛtaniścayaḥ || 37 ||

หากถูกฆ่าตาย เธอก็จะไปสวรรค์ หากชนะ เธอก็จะครองแผ่นดิน ฉะนั้น จงลุกขึ้น บุตรแห่งนางกุนติ (อรชุน)! จงเป็นผู้มีความมุ่งมั่นที่จะรบ (2.37)

sukhaduḥkhe same kṛtvā lābhālābhāu jayājayāu |  
tato yuddhāya yujyasva nāivam pāpam avāpsyasi || 38 ||

เมื่อถือว่าสุขหรือทุกข์ ได้หรือเสีย ชนะหรือแพ้นั้นเหมือนกันแล้ว จงเข้าสู่สงคราม เช่นนั้นเธอจะไม่ได้ รับบาป (2.38)

eṣā te 'bhihitā sāmḥkhye buddhir yoge tvimām śṛṇu |  
buddhyā yukto yayā pārtha karmabandham prahāsyasi || 39 ||

สิ่งที่ได้อธิบายแก่เธอนี้คือปรัชญาของสางขย ต่อไปจงฟังปรัชญาของโยคะ ปารถะ (อรชุน) ด้วยการฝึก ปฏิบัติตามปรัชญานี้ เธอจะสามารถหลุดจากพันธนาการของกรรมได้ (2.39)

nehābhikramanāśo 'sti pratyavāyo na vidyate |  
svalpam apy asya dharmasya trāyate mahato bhayāt || 40 ||

หนทางนี้ ทุกความพยายามจะไม่เสียเปล่าและไม่มีการล้มเหลว แม้กระทั่งความพยายามเพียงเล็กน้อย ในการฝึกปฏิบัติธรรม จะช่วยให้รอดพ้นจากความกลัว (2.40)

vyavasāyātmikā buddhir ekeha kurunandana |  
bahuśākhā hyanantāś ca buddhayo 'vyavasāyinām || 41 ||

บนหนทางนี้ โอ..อรชุน (ผู้สืบเชื้อสายท้าวกรุง) ความคิดแยกแยะของผู้ที่มีความตั้งใจแน่วแน่จะเป็น หนึ่งเดียว แต่ความคิดของผู้ที่ไม่แน่วแน่จะแตกแขนงมากมายไม่รู้จบ (2.41)

yām imām puṣpitām vācam pravadantyavipaścītaḥ |  
vedavādaratāḥ pārtha nānyad astīti vādinaḥ || 42 ||

อรชุน (บุตรของนางปฤดา) พวกที่ไม่ฉลาด และชื่นชมแต่ภาษาของพระเวท จักกล่าววาทาที่สวดยหรุ  
เช่นนี้ว่า “ไม่มีอะไรสูงส่งไปกว่านี้อีกแล้ว” (2.42)

kāmātmānaḥ svargaparā janmakarmaphalapradām |  
kriyāviśeṣabahulām bhogaiśvaryagatim prati || 43 ||

พวกเขามีจิตใจเต็มไปด้วยความอยาก หมกมุ่นแต่สวรรค์ว่าเป็นเป้าหมายสูงสุด ก็จะกล่าวถึงจุดหมาย  
ที่เป็นความสุขและอำนาจ ที่ได้มาต้องประกอบพิธีกรรมพิเศษต่างๆ ซึ่งจะนำไปสู่การกลับมาเกิด  
ใหม่อันเป็นผลแห่งการกระทำ (2.43)

bhogaiśvaryaprasaktānām tayāpahṛtacetasām |  
vyavasāyātmikā buddhiḥ samādhāu na vidhīyate || 44 ||

สำหรับผู้ที่ยึดติดอยู่กับความสุขและอำนาจ ผู้มีจิตใจหลงไปกับคำพูดสวดยหรุแบบนั้น พุทธิปัญญา  
(ความคิดแยกแยะที่แน่วแน่) ย่อมไม่เกิดในสมาธิ (2.44)

trāiguṇyaviśayā vedā nistrāiguṇyo bhavāṛjuna |  
nirdvandvo nityasattvastho niryogakṣema ātmavān || 45 ||

พระเวทเกี่ยวข้องกับคุณสมบัติทั้งสาม โอ..อรชุน จงอยู่เหนือคุณสมบัติทั้งสาม จงวางเฉยต่อความเป็น  
คู่ จงตั้งอยู่ในความจริงแท้ ปราศจากความอยากและการสะสม จงตั้งอยู่ในอาตมัน (2.45)

yāvān artha udapāne sarvataḥ samplutodake |  
tāvān sarveṣu vedeṣu brāhmaṇasya vijānataḥ || 46 ||

ขณะที่มีน้ำนองอยู่ทุกหนแห่ง บ่อน้ำมีประโยชน์ (น้อย) เพียงใด, สำหรับผู้มีปัญญาแล้ว พระเวท  
ทั้งหลายก็มีประโยชน์ (น้อย) เพียงนั้น (2.46)



karmaṇyevādhikāraṣṭe mā phaleṣu kadācana |  
mā karmaphalahetur bhūr mā te saṅgo 'stv akarmaṇi || 47 ||

เธอมีสิทธิเฉพาะในการกระทำ แต่อย่าหวังผลของการกระทำ เธอจะต้องไม่กระทำเพื่อแสวงหาผลของการกระทำ และเธอไม่ควรจะอยู่นิ่งโดยไม่มี การกระทำ (2.47)

yogasthaḥ kuru karmāṇi saṅgam tyaktvā dhanaṁjaya |  
siddhyasiddhyoḥ samo bhūtvā samatvaṁ yoga ucyate || 48 ||

ธัญชัย (ผู้พิชิตความมั่งคั่ง - อรชุน)! จงแน่วแน่ในโยคะ จงมีการกระทำ ปราศจากการยึดมั่น ไม่หวั่นไหวในความสำเร็จหรือความล้มเหลว ความมั่นคงนี้คือ โยคะ (2.48)

dūreṇa hyavaram karma buddhiyoḡād dhanaṁjaya |  
buddhāu śaraṇam anviccha kṛpāṇāḥ phalahetavaḥ || 49 ||

การกระทำธรรมดานั้นต่ำกว่าการกระทำที่มีปัญญาเป็นที่ตั้ง จงแสวงหาปัญญาญาณเป็นที่พึ่ง โอ..ธัญชัย (อรชุน) ผู้ที่กระทำโดยหวังในผลของงานเป็นผู้ที่น่าเวทนา (2.49)

buddhiyukto jahatīha ubhe sukṛtaduṣkṛte |  
tasmād yogāya yujyasva yoḡaḥ karmasu kāuśalam || 50 ||

ผู้ที่ตั้งอยู่ในพุทธิปัญญา ย่อมสลัดทิ้งการกระทำทั้งดีและชั่ว ฉะนั้นจงอุทิศตนให้กับการฝึกโยคะนี้ โยคะคือการมีทักษะในการทำงาน (2.50)

karmajaṁ buddhiyuktā hi phalaṁ tyaktvā manīṣiṇaḥ |  
janmabandhavinirmuktāḥ padam gaḡchanty anāmāyam || 51 ||

ผู้มีปัญญา ตั้งอยู่ในพุทธิปัญญา สลัดความต้องการในผลของการกระทำ หลุดพ้นจากพันธะแห่งการกลับมาเกิดอีก และย่อมไปสู่ภาวะที่ปราศจากความเจ็บปวด (2.51)



yadā te mohakalilam buddhir vyatitariṣyati |

tadā gantāsi nirvedaṁ śrotavyasya śrutasya ca || 52 ||

เมื่อใดพุทธิปัญญาอยู่เหนือความหลง เมื่อนั้นเธอก็จะไม่สนใจในสิ่งที่เคยได้ยินหรือจะได้ยินต่อไป (2.52)

śrutivipratipannā te yadā sthāsyati niścalā |

samādhāvacaibuddhis tadā yogam avāpsyasi || 53 ||

เมื่อใดพุทธิปัญญาตั้งอยู่ในสมาธิ ไม่เคลื่อน ไม่ลุ่มหลงในคัมภีร์ (พระเวท) เมื่อนั้นเธอก็จะบรรลุความรู้สูงสุด (2.53)

arjuna uvāca |

อรชุนกล่าว

sthitaprajāsyā kā bhāṣā samādhisthasya keśava |

sthitadhīḥ kim prabhāṣeta kim āsīta vrajeta kim || 54 ||

โอ..เกศวะ (กฤษณะ) คุณลักษณะของผู้มีปัญญามั่นคงเป็นอย่างไร คุณลักษณะของผู้ตั้งมั่นในสมาธิเป็นอย่างไร? ผู้มีปัญญามั่นคงพูดจาอย่างไร? นั่งอย่างไร? เดินอย่างไร? (2.54)

śrībhagavān uvāca |

พระผู้เป็นเจ้ากล่าว

prajāhāti yadā kāmān sarvān pārtha manogātān |

ātmanyevātmanā tuṣṭaḥ sthitaprajānastadocyate || 55 ||

ปารถะ (อรชุน) เมื่อคนสลัดความต้องการทั้งหมดที่เกิดขึ้นในใจ และพึงพอใจในอาตมมันด้วยตัวเอง ผู้ นั้นจะถูกเรียกว่า ผู้มีปัญญามั่นคง (2.55)

duḥkheṣvanudvignamanāḥ sukheṣu vigataspṛhaḥ |

vītarāgabhayakrodhaḥ sthitadhīr munirucyate || 56 ||

ผู้มีจิตใจไม่หวั่นไหวไปกับความทุกข์ ในเวลาที่มีสุขก็ไม่มี ความปรารถนาใดๆ ปราศจากราคะ ความกลัวและความโกรธ เขาจะถูกเรียกว่า มุนีผู้มีปัญญามั่นคง (2.56)

yaḥ sarvatrānabhisnehas tattat prāpya śubhāśubham |  
nābhinandati na dveṣṭi tasya prajñā pratiṣṭhitā || 57 ||

ผู้ใดปราศจากความยึดมั่น ไม่ยินดีเมื่อได้สิ่งที่ดี ไม่ยินร้ายเมื่อได้สิ่งที่ร้าย ผู้นั้นคือ ผู้มีปัญญามั่นคง (2.57)

yadā saṁharate cāyam kūrmo 'ṅgānīva sarvaśaḥ |  
indriyāṇi indriyārthebhyastasya prajñā pratiṣṭhitā || 58 ||

ผู้ที่สามารถถอนประสาทสัมผัสทั้งหมดจากอำนาจของวัตถุเร้าอารมณ์ภายนอกได้ เหมือนเต่าหดหัว หดขาทั้งหมดกลับเข้ามาในกระดอง พุทธิปัญญาของเขาจะมั่นคง (2.58)

viśayā vinivartante nirāhārasya dehinaḥ |  
rasavarjam raso'pyasya param dṛṣṭvā nivartate || 59 ||

วัตถุเร้าอารมณ์อาจจะหันหนีไปจากผู้ทีละเว้นการเสพ แต่ความอยากลิ้มลองยังคงอยู่ภายใน ความอยากนี้จะหมดไปเมื่อเขาได้พบเป้าหมายที่สูงสุด (2.59)

yatato hy api kaunteya puruṣasya vipaścitaḥ |  
indriyāṇi pramāthīni haranti prasabham manaḥ || 60 ||

โอ..บุตรแห่งนางกุนตี (อรชุน) อินทรีย์ทั้งหลายที่ปั่นป่วนย่อมพัดพาใจไปได้ แม้แต่ใจของผู้มีปัญญาที่พยายามควบคุมมันอยู่ก็ตาม (2.60)

tāni sarvāṇi saṁyamya yukta āsīta matparaḥ |  
vaśe hi yasyendriyāṇi tasya prajñā pratiṣṭhitā || 61 ||

ผู้มีปัญญา เมื่อควบคุมอินทรีย์ได้ทั้งหมดแล้ว ควรพึงใจจดจ่ออยู่กับข้าพเจ้า อินทรีย์อยู่ในอำนาจของผู้ใด ปัญญาของผู้นั้นย่อมตั้งมั่น (2.61)

dhyāyato viśayān puṁsaḥ saṅgas teṣūpajāyate |  
saṅgāt sañjāyate kāmaḥ kāmāt krodho'bhijāyate || 62 ||

เมื่อเรอนึกถึงแต่วัตถุภายนอก ความยึดมั่นจักเกิดขึ้นตามมา ความยึดมั่นทำให้เกิดความต้องการ ความต้องการนำไปสู่ความโกรธ (2.62)

krodhāḍ bhavati sammohah sammohāt smṛtīvibhramah |  
smṛtibhramāśāḍ buddhināśo buddhināśāt praṇaśyati || 63 ||

จากความโกรธทำให้เกิดความหลง ความหลงเป็นผลให้เกิดความสับสนในความจำ ความสับสนในความจำทำให้วิจารณ์ญาณในการแยกแยะ (พุทธิปัญญา) เสียไป เมื่อพุทธิปัญญาสูญเสียไป ชีวิตก็เสียเปล่าโดยสิ้นเชิง (2.63)

rāḡadveśavimuktaiḥ tu viśayāḥ indriyaiścaran |  
ātmavaśyair vidheyātmā prasādam adhigacchati || 64 ||

แต่ผู้ที่เคลื่อนไปท่ามกลางวัตถุเจ้าอารมณ์ ด้วยอินทรีย์ที่ปราศจากความชอบหรือความชังและควบคุมตนเองได้ ผู้ที่ควบคุมตนเองได้ย่อมบรรลุความสงบ (2.64)

prasāde sarvaduḥkhānām hānir asyopajāyate |  
prasannacetaso hyāśu buddhiḥ paryavatiśṭhate || 65 ||

ในความสงบนั้น ความหมดทุกข์ทั้งปวงจะเกิดขึ้น แน่นนอน พุทธิปัญญาของผู้มีใจสงบจะมั่นคงทันที (2.65)

nāsti buddhir ayuktasya na cāyuktasya bhāvanā |  
na cābhāvayataḥ śāntir aśāntasya kutaḥ sukham || 66 ||

ผู้ที่ไม่ควบคุมตนจักไม่มีพุทธิปัญญา ผู้ที่ไม่ควบคุมตนจักไม่มีสมาธิ ผู้ที่ไม่มีสมาธิจักไม่มีความสงบ ผู้ที่ไม่มีความสงบจะมีความสุขได้อย่างไร? (2.66)

indriyāḡam hi caratām yan mano 'nuvidhīyate |  
tadasya harati prajāḡm vāyur nāvam ivāmbhasi || 67 ||

เมื่อเธอปล่อยให้จิตใจยอมตามประสาทสัมผัส มันจะพาเอาพุทธิปัญญาไปด้วย เช่นเดียวกับพายุที่พัดให้เรือออกนอกเส้นทาง (2.67)

tasmād yasya mahābāho nigṛhītāni sarvaśaḥ |  
indriyāṅīndriyārthebhyas tasya prajāṅ pratiṣṭhitā || 68 ||

ฉะนั้น มหาพาโห (ผู้มีแขนใหญ่ - อรชุน) ผู้ใดควบคุมประสาทสัมผัส (อินทรีย์) ให้เป็นอิสระจากวัตถุภายนอกได้อย่างสิ้นเชิง ปัญญาของผู้นั้นจะมั่นคง (2.68)

yā niśā sarvabhūtānām tasyām jāgati samyamī |  
yasyām jāgrati bhūtāni sā niśā paśyato muneḥ || 69 ||

ผู้ที่ควบคุมอินทรีย์ได้จะตื่นในเวลากลางคืนของสัตว์โลกทั้งปวง ในเวลาที่สัตว์โลกอื่นตื่นจะเป็นกลางคืนของผู้มีปัญญาที่เห็น (2.69)

āpūryamāṅam acalapratiṣṭham samudram āpaḥ praviśanti yadvat |  
tadvat kāmā yaṁ praviśanti sarve sa śāntim āpnoti na kāmakāmī || 70 ||

แม่น้ำไหลลงสู่มหาสมุทร แต่ไม่มีผลกระทบต่อมหาสมุทรฉันใด สายธารของกิเลสไหลกระทบผู้ที่มีความสงบทางใจ ย่อมไม่มีผลกระทบต่อฉันนั้น แต่ผู้ที่เต็มไปด้วยความต้องการจะไม่เป็นเช่นนั้น (2.70)

vihāya kāmān yaḥ sarvān pumāmścarati niḥsprhaḥ |  
nirmamo nirahāṅkāraḥ sa śāntim adhigacchati || 71 ||

ผู้ที่สลัดความต้องการทั้งปวง ปราศจากความอยาก ไม่มีความรู้สึกใน “ตัวกู” และ “ของกู” ผู้นั้นย่อมบรรลุความสงบ (2.71)

eṣā brāhmī sthitiḥ pārtha nainām prāpya vimuhyati |  
sthitvā syām antakāle 'pi brahmanirvāṅam ṛcchati || 72 ||

โอ..ปารถะ (อรชุน) นี่คือสภาวะของพรหม ซึ่งเมื่อเขาบรรลุแล้ว ก็จะไม่มีความหลงอีกต่อไป ผู้ที่บรรลุสภาวะนี้ตอนตายจะบรรลุพรหมนิรวาน (2.72)

oṃ tat sad

iti śrīmad bhagavad gītāsūpaniṣatsu brahmavidyāyām yogaśāstre śrīkṛṣṇārjuna  
samvāde sākṣhayogo nāma dvitīyo 'dhyāyaḥ || 2 ||

โอม ตต สัต ที่กล่าวมาแล้วนั่นคือ อธิบายที่สอง ที่มีชื่อว่า สางขยโยคะ (โยคะแห่งความรู้จริง) ใน  
ภควัทคีตาอันศักดิ์สิทธิ์ในอุปนิษัท เป็นโยคะศาสตร์ว่าด้วยการหยั่งรู้พระเจ้า เป็นการสนทนาระหว่าง  
ศรীগุณณะและอรชุน

ภควัทคีตา อธิบายที่ 8 : โยคะแห่งพรหมันนอมตะ (Aksara Brahman Yoga)

arjuna uvāca

อรชุน กล่าว

kiṃ tad brahma kim adhyātmam kiṃ karma puruṣottama |  
adhibhūtām ca kiṃ proktam adhidāivam kim ucyate || 1 ||

โอ..ท่านผู้เป็นยอดบุรุษ อะไรคือพรหม? อะไรคืออชยาตมะ? อะไรคือกรรมะ? และสิ่งที่เรียกว่า ‘อชิญ  
ตะ’ คือสิ่งใด? และสิ่งที่เรียกว่า ‘อชิโหวะ’ เป็นอย่างไร? (8.1)

adhiyajñah katham ko 'tra dehe 'smin madhusūdana |  
prayānakāle ca katham jñeyo 'si niyatātmabhiḥ || 2 ||

ใครคืออชิญญะที่อยู่ในร่างกายนี้ และอยู่ในลักษณะใด? โอ..พระผู้ปราบอสูรมธู (พระกฤษณะ) เมื่อ  
ถึงเวลาตาย ผู้ที่ควบคุมตนเองได้จะรู้จักพระองค์ได้อย่างไร? (8.2)

śrībhagavān

uvāca

พระเป็นเจ้า กล่าว

akṣaram brahma paramam svabhāvo 'dhyātmam ucyate |  
bhūtabhāvodbhavaḥ visargaḥ karmasamjñitaḥ || 3 ||

พรหมัน คือ สิ่งประเสริฐที่ไม่มีวันตาย ธรรมชาติที่แท้จริงของสิ่งมีชีวิตทั้งปวงเรียกว่าอชยาตมะ และ  
พลังสร้างสรรค์อันก่อให้เกิดสรรพชีวิตคือกรรมะ (8.3)

adhibhūtam kṣaro bhāvah puruṣascādhidāivatam |  
 adhiyajño 'ham evātra dehe dehabhṛtām vara || 4 ||

อธิภูตะ คือ ภาวะที่เสื่อมสลายได้ และ อธิโทวตะ คือ วิญญาณศักดิ์สิทธิ์สูงสุด (ปุรุษะ) อธิยัญ คือ  
 ข้าพเจ้า ในร่างกายนี้ของสิ่งที่มีร่างกายทั้งหลายนี้แหละ, โอ..ผู้ประเสริฐ (อรชุน) (8.4)

antakāle ca mām eva smaran muktvā kalevaram |  
 yah prayāti sa madbhāvam yāti nasty atra saṁśayaḥ || 5 ||

และ ขณะแห่งความตาย ผู้ใดคิดถึงข้าพเจ้าเท่านั้นยามละทิ้งร่างกายไป ผู้นั้นย่อมไปสู่ข้าพเจ้า ในเรื่อง  
 นี้ไม่ต้องสงสัย (8.5)

yam yam vāpi smaran bhāvam tyajat yante kalevaram |  
 tam tam evāiti kaunteya sadā tadbhāvabhāvataḥ || 6 ||

ยิ่งไปกว่านั้น สิ่งใดก็ตามที่เขาระลึกถึงยามละร่างกายในเวลาสุดท้าย, โอ...บุตรแห่งนางกุนตี (อรชุน)  
 เขาย่อมเป็นไปตามสิ่งนั้น เขาย่อมมุ่งไปสู่สภาวะนั้นเสมอ (8.6)

tasmāt sarveṣu kāleṣu mām anusmara yudhya ca |  
 mayy arpitamanobuddhir mām evāiṣyasy asaṁśayam || 7 ||

ตั้งนั้น จงระลึกถึงข้าพเจ้าตลอดเวลา และ ผู้รบ ผู้มีจิตและพุทธิปัญญาจดจ่ออยู่กับข้าพเจ้า ย่อมบรรลु  
 ถึงข้าพเจ้าแน่นอน โดยไม่ต้องสงสัย (8.7)

abhyāsayogayuktena cetasā nānyaḡāminā |  
 paramam puruṣam divyam yāti pārthānucintayan || 8 ||

ปารถะ (อรชุน) ! ผู้ที่ทำสมาธิถึงพระเจ้าสูงสุดอันเป็นทิพย์ ด้วยจิตที่มีวินัยโดยการฝึกปฏิบัติโยคะ และ  
 แน่วแน่มั่นคงไม่หันเหไปหาสิ่งอื่น ผู้นั้นย่อมบรรลุพระเจ้าสูงสุด (8.8)

kaviṁ purāṇam anuśāsītāram aṇor aṇīyaṁsam anusmared yaḥ |  
sarvasya dhātāram acintyarūpam ādityavarṇaṁ tamasaḥ parastāt || 9 ||

ผู้ที่เพ่งจิตทำสมาธิอยู่ที่พระองค์ผู้รู้ทุกอย่าง, ผู้ปกครองและอุปถัมภ์ทุกสิ่ง, ผู้ที่ละเอียดกว่าอณูที่ละเอียด, ผู้มีรูปลักษณะที่ไม่อาจจินตนาการได้, ผู้มีความเปล่งปลั่งดุจดวงอาทิตย์และพ้นจากความมืด (8.9)

prayānakāle manasācalena bhaktyā yukto yogabalena caiva |  
bhruvor madhye prāṇam āveśya samyak sa taṁ paraṁ puruṣam upāiti divyam || 10 ||

ณ ขณะเวลาตาย ผู้ใดทำเช่นนั้นด้วยจิตที่แน่วแนพร้อมด้วยศรัทธาและพลังแห่งโยคะ และส่งพลังแห่งชีวิตไปที่จุดตรงกลางระหว่างคิ้วทั้งสอง เขาผู้นั้นย่อมบรรลุถึงพระเจ้าสูงสุดนี้ (8.10)

yad akṣaraṁ vedavido vadanti viśanti yad yatayo vitarāṅgāḥ |  
yad icchanto brahmacaryaṁ caranti tat te padaṁ saṁgrahēṇa pravakṣye || 11 ||

สิ่งที่ผู้รู้พระเวททั้งหลายเรียกว่า สิ่งที่ไม่ม้วยตาย, สิ่งที่ผู้บำเพ็ญพรตทั้งหลายซึ่งปราศจากกิเลสราคะแล้วได้เข้าถึง, สิ่งที่ผู้ประพฤติพรหมจรรย์ทั้งหลายปรารถนา ข้าพเจ้าจะอธิบายวิธีที่จะไปสู่สิ่งนั้นให้เธอฟังอย่างคร่าวๆ (8.11)

sarvadvārāṇi saṁyamya mano hṛdi nirudhya ca |  
mūrdhny ādhāyātmanaḥ prāṇam āsthito yogadhāraṇām || 12 ||

ปิดทุกทวารของร่างกาย, และกักจิตให้อยู่ที่หัวใจ, ตรึงพลังชีวิต (ปราณ) ของตนไว้ที่บนศีรษะ, ตั้งมั่นในโยคะสมาธิ (8.12)

om ity ekākṣaraṁ brahma vyāharan mām anusmaran |  
yaḥ prayāti tyajan dehaṁ sa yāti paramām gatim || 13 ||

ผู้ใดเปล่งคำว่า “โอม” ซึ่งเป็นพยางค์ศักดิ์สิทธิ์ตัวแทนแห่งพรหม, พร้อมกับระลึกถึงข้าพเจ้า ขณะที่ตายไปพร้อมกับละทิ้งร่างกาย ผู้นั้นย่อมไปถึงเป้าหมายอันสูงสุดนั้น (8.13)



ananyacetāḥ satatām yo mām smarati nityasāḥ |  
tasyāham sulabhaḥ pārtha nityayuktasya yoginaḥ || 14 ||

โอ..ปารละ (อรชุน) ข้าพเจ้าเข้าถึงได้โดยง่ายสำหรับโยคีผู้มีจิตแน่วแน่ ระลึกถึงข้าพเจ้าตลอดเวลา มีจิตไม่หันเหไปไหนเลย (8.14)

mām upetya punarjanma duḥkhālayam aśāsvatam |  
nāpnuvanti mahātmānaḥ saṁsiddhiṁ paramām gatāḥ || 15 ||

ผู้มีจิตใจสูง (มหาตมะ)ทั้งหลาย เมื่อได้มาถึงข้าพเจ้าแล้ว จะไม่กลับไปสู่การเกิดใหม่ อันเป็นแดนแห่งความทุกข์และมีสภาพไม่ยั่งยืน เพราะพวกเขาได้บรรลุความสมบูรณ์อันสูงสุดแล้ว (8.15)

ā brahmabhuvanāl lokāḥ punarāvartino 'rjuna |  
mām upetya tu kāunteya punarjanma na vidyate || 16 ||

โอ..บุตรแห่งนางกุนตี (อรชุน), โลก (สรรพชีวิต) ทั้งปวง ตั้งแต่ชั้นพรหมลงมา จะต้องกลับมาเกิดอีก แต่ผู้ที่ได้มาถึงข้าพเจ้าแล้ว ย่อมไม่กลับไปเกิดอีก (8.16)

sahasrayugaparyantam ahar yad brahmaṇo viduḥ |  
rātriṁ yugasahasrāntām te 'horātravido janāḥ || 17 ||

คนเหล่าใดที่รู้ว่าวันของพรหมยาวนานเท่าระยะเวลาหนึ่งพันยุค<sup>23</sup> และคืนของพรหมยาวนานเท่ากับระยะเวลาหนึ่งพันยุค คนเหล่านั้นนั้นคือผู้รู้จักรวันและคืน (8.17)

avyaktād vyaktayah sarvāḥ prabhavanty aharāgame |  
rātryāgame prāṇyante tatraivāvyaktasaṁjñake || 18 ||

ณ รุ่งอรุณของวันแห่งพรหม สรรพสิ่งทั้งหลายก็ปรากฏขึ้นจากภาวะที่ไร้การปรากฏ เมื่อเข้าสู่ยามราตรีแห่งพรหม สรรพสิ่งปรากฏเหล่านั้นก็หลอมรวมไปกับภาวะที่ไร้การปรากฏอีกครั้ง (8.18)

<sup>23</sup> 1 ยุคเท่ากับระยะเวลา 10,000 – 400,000 ปี



bhūtagrāmah sa evāyam bhūtvā bhūtvā praliyate |  
rātryāgame 'vaśaḥ pārtha prabhavaty aharāgame || 19 ||

สิ่งมีชีวิตมากมายเหล่านี้ที่เกิดมาซ้ำแล้วซ้ำเล่า ย่อมดับสลายไปอย่างไรหนทางสู่มื่อเข้าสู่ยามราตรี  
กาล โอ..ปารถะ (อรชุน) และพวกนั้นก็มาเกิดใหม่อีกเมื่อรุ่งเช้ามาถึง (8.19)

paras tasmāt tu bhāvo 'nyo 'vyakto 'vyaktāt sanātanaḥ |  
yaḥ sa sarveṣu bhūteṣu naśyatsu na vinaśyati || 20 ||

แต่ที่เหนือกว่าสิ่งๆใดการปรากฏนี้ ยังมีสิ่งๆที่เที่ยงแท้เท่าแก่การปรากฏ ซึ่งไม่มีวันตายแม้ชีวิต  
ทั้งหลายจะตายไปหมด (8.20)

avyakto 'kṣara ity uktas tam āhuḥ paramām gatim |  
yam prāpya na nivartante tad dhāma paramam mama || 21 ||

จึงเรียกสิ่งๆใดการปรากฏนี้ว่า ภาวะที่ไม่เสื่อมสลาย คนทั้งหลายกล่าวว่าเป็นเป้าหมายอันสูงสุด ผู้ที่  
บรรลุถึงเป้าหมายอันสูงสุดแล้วย่อมไม่กลับมาเกิดอีก ภาวะนั้นคือที่อาศัยอันสูงสุดของข้าพเจ้า (8.21)

puruṣaḥ sa paraḥ pārtha bhaktyā labhyas tv ananyayā |  
yasyāntaḥsthāni bhūtāni yena sarvam idam tatam || 22 ||

โอ..ปารถะ (อรชุน) นี้คือ บรมบุรุษอันสูงสุด อันสามารถเข้าถึงได้ด้วยความรักอันแน่วแน่ไม่เป็นอื่น  
ทุกสรรพชีวิตอยู่ในพระองค์ และพระองค์แทรกซึมไปทุกหนแห่ง (8.22)

yatra kāle tv anāvṛttim āvṛttim cāiva yoginaḥ |  
prayātā yānti tam kālam vakṣyāmi bharatarṣabha || 23 ||

โอ..ผู้เป็นเลิศแห่งวงศ์ภารตะ (อรชุน) ข้าพเจ้าจะบอกแก่เธอว่า เวลาใดที่โยคีทั้งหลายซึ่งกำลังจากไป  
(ตาย) แล้วจะไม่กลับมาเกิด และเวลาใดที่โยคีทั้งหลายซึ่งกำลังจากไปแล้วจะกลับมาเกิดอีก (8.23)

agnir jotir ahaḥ śuklaḥ ṣaṇmāsā uttarāyaṇam ।

tatra prayātī gacchanti brahma brahmavido janāḥ ॥ 24 ॥

ไฟ แสงสว่าง เวลากลางวัน ยามข้างขึ้น ช่วงฤดูตรายัน (ช่วงหกเดือนที่ดวงอาทิตย์โคจรไปทางทิศเหนือ) ผู้ตรัสรู้พรหมไปในทางนั้นขณะตาย เขาย่อมไปสู่พรหม (8.24)

dhūmo rātris tathā kṛṣṇaḥ ṣaṇmāsā dakṣiṇāyanam ।

tatra cāndramasam jyotir yogī prāpya nivartate ॥ 25 ॥

ควัน เวลากลางคืน ยามข้างแรม ช่วงทักษิณายัน (ช่วงหกเดือนที่ดวงอาทิตย์โคจรไปทางทิศใต้) โยคีซึ่งไปในทางนั้นได้รับซึ่งแสงจันทร์และย่อมกลับมาเกิดอีก (8.25)

śuklakṛṣṇe gatī hyete jagataḥ śāśvate mate ।

ekayā yāty anāvṛttim anyayāvartate punaḥ ॥ 26 ॥

หนทางแห่งแสงสว่างและหนทางแห่งความมืด ทั้งสองหนทาง เป็นเช่นนี้รันดรสำหรับโลก หนทางหนึ่งไปแล้วไม่หวนกลับ อีกหนทางหนึ่งไปแล้วย่อมกลับมาอีก (8.26)

nāite sṛtī pārtha jānan yogī muhyati kaśchana ।

tasmāt sarveṣu kāleṣu yogayukto bhavāṛjuna ॥ 27 ॥

โอ..ปารถะ (อรชุน) โยคีผู้รู้จักทั้งสองหนทางนี้ ย่อมไม่สับสนเลย ฉะนั้นจงตั้งมั่นในโยคะตลอดเวลา, อรชุน (8.27)

vedeṣu yajñeṣu tapaḥsu caiva dāneṣu yat puṇyaphalam ।

atyeti tat sarvam idam viditvā yogī param sthānam upaiti cādyaṁ ॥ 28 ॥

ผลบุญใดซึ่งกำหนดไว้ในพระเวท, ในการประกอบพิธียัญ, ในการบำเพ็ญตบะ และในการให้ทาน โยคีผู้รู้แล้วในสิ่งทั้งหมดนี้ย่อมก้าวพ้นไป และย่อมบรรลุถึงสถานะอันสูงสุดและดั้งเดิม (8.28)

oṃ tat sad

iti śrīmadbhāgavadgītāsūpaniṣatsu brahmavidyāyām yōgāsāstre śrīkṛṣṇārjunasaṃvāde  
akṣarabrahmayogo nāmāṣṭamo 'dhyāyaḥ || 8 ||

โอม ตัต สัต ที่กล่าวมาแล้วนั่นคือ อธิบายที่แปด ที่มีชื่อว่า อักษรพรหมัน (โยคะแห่งพรหมันอมตะ) ใน  
ภควัทคีตาอันศักดิ์สิทธิ์ในอุปนิษัต เป็นโยคะศาสตร์ว่าด้วยการหยั่งรู้พระเจ้า เป็นการสนทนาระหว่าง  
ศรีกฤษณะและอรชุน

ภควัทคีตา อธิบายที่ 12 : ภักดีโยคะ (Bhakti Yoga)

arjuna uvāca

อรชุน ถาม

evaṃ satatayuktā ye bhaktās tvāṃ paryupāsate

ye cāpy akṣaram avyaktam teṣāṃ ke yogavittamāḥ || 1 ||

ผู้ภักดีทั้งหลายที่แน่วแน่บูชาพระองค์เป็นนิตย์ และกับผู้ซึ่งบูชาพระองค์ที่เป็นนิรันดร์และไม่ปรากฏ  
รูปสำแดง ทั้งสองพวกนี้พวกไหนมีความรู้ทางโยคะดีกว่า? (12.1)

śrībhagavān

uvāca

พระเป็นเจ้า ตอบ

mayyāveśya mano ye mām nityayuktā upāsate

śraddhayā parayopetāste me yuktatamā matāḥ || 2 ||

ผู้ใดทำจิตใจจดจ่อที่ข้าพเจ้า แน่วแน่บูชาซึ่งข้าพเจ้าเป็นเนืองนิตย์ เต็มไปด้วยศรัทธาสูงสุด ผู้นั้นถือว่าเป็น  
เป็นผู้ที่อุทิศต่อข้าพเจ้าที่สุด (12.2)

ye tv akṣaram anirdeśyam avyaktam paryupāsate

sarvatragam acintyam ca kūṭastham acalam dhruvam || 3 ||

แต่ผู้ใดบูชาพระเจ้าผู้ไม่เสื่อมสลาย ไม่สามารถพรรณนา ไม่ปรากฏรูปสำแดง แทรกซึมทุกหนแห่ง อยู่  
เหนือจินตนาการ ไม่เปลี่ยนแปลง ไม่หวั่นไหว คงที่เป็นนิรันดร์ (12.3)

sanniyamyendriyagrāmaṁ sarvatra samabuddhayaḥ |  
te prāpnuvanti māṁ eva sarvabhūtahite ratāḥ || 4 ||

หลังจากควบคุมอินทรีย์ทั้งหลายได้แล้ว มีจิตใจสมดุทุกด้าน ยินดีในประโยชน์ของสรรพสัตว์ ผู้นั้น  
ย่อมบรรลุดังข้าพเจ้าเช่นกัน (12.4)

kleśo 'dhikataras teṣāṁ avyaktāśacetasāṁ |  
avyaktā hi gatir duḥkham dehavadbhir avāpyate || 5 ||

การออกแรงพยายามของเขาทั้งหลายผู้มีจิตใจยึดกับพระเจ้าที่ไม่มีรูปย่อมมีมากกว่า เพราะเป้าหมายที่  
ไร้รูปปรากฏนั้นยากที่เหล่ามนุษย์ที่มีรูปร่างจะบรรลุได้ (12.5)

ye tu sarvāṇi karmāṇi mayi samānyasya matparāḥ |  
ananyenaiva yogena māṁ dhyāyanta upāsate || 6 ||

แต่ผู้ใดปล่อยวางการกระทำทั้งปวงไว้ที่ข้าพเจ้า และถือเอาข้าพเจ้าเป็นเป้าหมายสูงสุด  
บูชาข้าพเจ้า ทำสมาธิถึงข้าพเจ้าโดยโยคะที่แน่วแน่มิ่วอกแวก (12.6)

teṣāṁ aham samuddhartā mṛtyusaṁsārasāgarāt |  
bhavāmi nacirāt pārtha mayyāveśitacetasāṁ || 7 ||

โอ..ปารถะ (อรชุน) ผู้มีความคิดยึดมั่นอยู่กับข้าพเจ้านั้น ข้าพเจ้าจะเป็นผู้ปลดปล่อยพวกเขาให้พ้น  
จากทะเลแห่งวัฏสงสารอันเต็มไปด้วยความตายอย่างรวดเร็ว (12.7)

mayy eva mana ādhatsva mayi buddhiṁ niveśaya |  
nivasīṣyasi mayyeva ata ūrdhvaṁ na saṁśayaḥ || 8 ||

เธอจงตั้งจิตให้อยู่ที่ข้าพเจ้าเท่านั้น เธอจงทำให้พุทธิปัญญาอยู่ที่ข้าพเจ้า จากนั้นเธอจะสถิตอยู่ใน  
ข้าพเจ้านับแต่นี้ ไม่ต้องสงสัย (12.8)

atha cittam samādhātum na śaknoṣi mayi sthiram |  
 abhyāsayogena tato mām icchāptum dhanaṃjaya || 9 ||

หรือถ้าเธอไม่สามารถที่จะตั้งใจไว้ให้มั่นคงอยู่ที่ข้าพเจ้าได้ เมื่อนั้น, เธอจงปรารถนาที่จะบรรลุข้าพเจ้า โดยการฝึกโยคะอย่างต่อเนื่อง โอ...ฉันช่วย (อรชุน) (12.9)

abhyāse 'py asamartho 'si matkarmaparamo bhava |  
 madartham api karmāṇi kurvan siddhim avāpsyasi || 10 ||

ถ้าเธอเป็นผู้ไม่สามารถแม้แต่ฝึกฝน (โยคะ) อย่างต่อเนื่อง เธอจงเป็นผู้ที่ตั้งใจทำงานของข้าพเจ้า แม้แต่การปฏิบัติภารกิจทั้งหลายเพื่อข้าพเจ้า เธอจักไปถึงความสำเร็จได้ (12.10)

athāitad apy aśakto 'si kartum madyogam āśritaḥ |  
 sarvakarmaphalatyāgam tataḥ kuru yatātmavān || 11 ||

แต่ถ้าเธอไม่สามารถแม้แต่จะทำสิ่งนี้ เมื่อนั้นจงพึ่งพิงซึ่งอำนาจของข้าพเจ้า ปล่อยวางผลของการกระทำทั้งหมด แล้วควบคุมตนเอง (12.11)

śreyo hi jñānam abhyāsaj jñānād dhyānam viśiṣyate |  
 dhyānāt karmaphalatyāgas tyāgac chāntir anantaram || 12 ||

ความรู้ (ชญาณ) ดีกว่าการพยายามธรรมดา การทำสมาธิ (ชยาน, ฌาน) ดีกว่าความรู้ การปล่อยวางผลแห่งการกระทำดีกว่าการทำสมาธิ ความสงบจะติดตามการปล่อยวางทันที (12.12)

adveṣṭā sarvabhūtānām maitraḥ karuṇa eva ca |  
 nirmamo nirhaṃkāraḥ samaduḥkhasukhaḥ kṣamī || 13 ||

ผู้ที่ไม่เกลียดชังต่อสรรพสัตว์ทั้งหลาย และมีเมตตากรุณาโดยแท้ ปราศจากมมังการ อหังการใจเสมอกันทั้งทุกข์และสุข มีความอดทนอดกลั้น (12.13)

santuṣṭaḥ satatam yogī yatātmā dṛḍhaniścayaḥ |  
mayy arpitamanobuddhir yo madbhaktaḥ sa me priyaḥ || 14 ||

โยคี ผู้พึงพอใจเป็นนิത്യ ควบคุมตนเองแล้ว มีความมุ่งมั่นอันแน่วแน่ มีความคิดและพุทธิปัญญาจดจ่อ  
อยู่ที่ข้าพเจ้า และภักดีต่อข้าพเจ้า, ผู้นั้นเป็นที่รักของข้าพเจ้า (12.14)

yasmān nodvijate loko lokān nodvijate ca yaḥ |  
harṣāmarṣabhayodvegāir mukto yaḥ sa ca me priyaḥ || 15 ||

ผู้ใดไม่ทำให้โลกวุ่นวาย และไม่วุ่นวายจากโลก หลุดพ้นจากความทุกข์ ความขุ่นเคือง ความกลัวและ  
ความกังวลทั้งหลาย ผู้นั้นเป็นที่รักของข้าพเจ้า (12.15)

anapekṣaḥ śucir dakṣa udāsīno gatavyathaḥ |  
sarvārambhaparitāgī yo madbhaktaḥ sa me priyaḥ || 16 ||

ผู้ใดไม่คาดหวัง, บริสุทธิ์, เชี่ยวชาญ, วางเฉย, พ้นจากความกังวล ปล่อยวางกิจการทั้งปวง และภักดี  
ต่อข้าพเจ้า ผู้นั้นเป็นที่รักของข้าพเจ้า (12.16)

yo na hr̥ṣyati na dveṣṭi na śocati na kāṅkṣati |  
śubhāśubhāparitāgī bhaktimān yaḥ sa me priyaḥ || 17 ||

ผู้ใดไม่ยินดีและไม่เกลียดชัง ไม่เศร้าโศกหรือไม่ต้องการ ละทิ้งทั้งสิ่งที่น่ารื่นรมย์และสิ่งที่ไม่น่ารื่นรมย์  
และเต็มไปด้วยความภักดี ผู้นั้นเป็นที่รักของข้าพเจ้า (12.17)

samaḥ śatrau ca mitre ca tathā mānāpamānayoḥ |  
śītoṣṇasukhaduḥkheṣu samaḥ saṅgavivarjitaḥ || 18 ||

ผู้ที่ปฏิบัติต่อศัตรูและมิตรอย่างเท่าเทียมกัน, ปฏิบัติเสมอกันต่อความมีเกียรติและความเสื่อมเกียรติ  
ไม่หวั่นไหวทั้งในความเย็น ความร้อน ความสุข ความทุกข์ทั้งหลาย และปราศจากความยึดมั่น  
(12.18)

tulyanindāstutir maunī santuṣṭo yena kenacit |  
aniketah sthiramatir bhaktimān me priyo narah || 19 ||

ผู้ปฏิบัติอย่างสมดุลต่อคำนิทาหรือคำสรรเสริญ, พอใจกับสิ่งใดๆ, ไม่ติดที่อยู่, มีจิตใจมั่นคง  
เต็มไปด้วยความรักต่อข้าพเจ้า บุคคลผู้นี้เป็นที่รักของข้าพเจ้า (12.19)

ye tu dharmyāmṛtamidam yathoktam paryupāsate |  
śraddadhānī matparamā bhaktās te 'tīva me priyāḥ || 20 ||

แต่ผู้ใดมีความรักดี, นับถือข้าพเจ้าเป็นสิ่งสูงสุด, มีศรัทธาตั้งมั่น, และยกย่องบูชาซึ่งอมตธรรมตามที่  
กล่าวมาแล้วนี้ ผู้นั้นเป็นที่รักของข้าพเจ้าอย่างยิ่ง (12.20)

oṃ tat sad

iti śrīmadbhagavadgītāsūpaniṣatsu brahmavidyāyām yogaśāstre

śrīkṛṣṇārjunasāmvāde bhaktiyogo nāma dvādaśo'dhyāyāḥ ||12 ||

โอม ตต สัต ที่กล่าวมาแล้วนั้นคือ อธิบายที่สิบสอง ที่มีชื่อว่า รักดีโยคะ (โยคะแห่งความรักดี) ใน  
ภควัทคีตาอันศักดิ์สิทธิ์ในอุปนิษัท เป็นโยคะศาสตร์ว่าด้วยการหยั่งรู้พระเจ้า เป็นการสนทนาระหว่าง  
ศรียุชณะและอรชุน





## บทที่ 4 บทอภิปราย

ภคัทคีตาเป็นคัมภีร์สำหรับผู้ฝึกปฏิบัติทางจิตวิญญาณ เพราะคีตานั้นเรื่องการฝึกจิตใจและทัศนคติทางจิตวิญญาณมากกว่าสิ่งอื่นใด ทุกบทในคีตาได้พูดถึงหนทางและวิธีในการบรรลุเป้าหมายของความสงบและความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน การฝึกจิตใจเป็นผลจากความปรารถนาอย่างแน่วแน่มั่นคงในความก้าวหน้า ผู้แสวงหาทางธรรมจะต้องมีความมุ่งมั่นหวังไม่ใช่สิ้นหวัง ต้องมุ่งมั่นไม่ใช่เรียกร้องความสำเร็จอย่างรวดเร็ว คีตาเปรียบเสมือนเรือที่จะพามนุษย์ให้ข้ามจากสภาวะของความร่อยรัตที่มนุษย์สร้างขึ้นเองไปสู่ความเป็นอิสระซึ่งเป็นธรรมชาติของมนุษย์, จากความมืดสู่ความสว่าง, จากความหม่นหมองไปสู่ความเจิดจรัส คีตาสอนมนุษย์ให้รู้จักกฎระเบียบและหน้าที่ซึ่งปราศจากอคติและแรงกระตุ้นต่างๆซึ่งผูกมัดมนุษย์ไว้กับการเวียนว่ายตายเกิดที่ไม่รู้จักจบสิ้น

ตามจริงแล้ว มนุษย์เข้ามาสู่กรรมเกษตร (สนามแห่งกรรม) เพียงเพื่อจะได้มีการกระทำ (กรรม) มิใช่เพื่อหวังผลของการกระทำนั้น นั่นคือคำสอนพื้นฐานของคีตา คีตาคือแก่นคำสอนของพระเวททั้งหมด การปฏิบัติต่อคำสอนในคีตาด้วยความเคารพจะทำให้เข้าใจความหมายของคีตา เราควรศึกษาคำสอนด้วยทัศนคติของการยอมตนและความคาดหวัง เพราะคีตา คือ “น้ำนมของอุปนิษิต” ที่คั้นออกมาโดยพระกฤษณะผู้เป็นโคบาลด้วยความช่วยเหลือของอรชุนผู้เปรียบเสมือน “ลูกวัว” สำหรับทุกคนที่ “ปัญญาทึบ” ได้ดื่มกินและดูดซับสารอาหารไปเลี้ยงร่างกาย<sup>24</sup> หลายคนถกเถียงว่าคีตาเป็นบทประพันธ์ศักดิ์สิทธิ์ที่แต่งขึ้นหลังจากสงครามมหาภารตะซึ่งคีตาเกิดขึ้นในสงครามนั้น แต่ไม่ว่าใครจะพูดถึงการประพันธ์คีตาอย่างไร มันก็ไม่มีข้อสงสัยเลยว่าหลักการและคำสอนของคิตานั้นเก่าแก่และเป็นสากล ไม่ว่าจะอยู่ ณ เวลาใด - อดีตหรือปัจจุบัน

วิธีที่คีตาเริ่มต้นและจบลงได้บอกให้ทราบถึงสิ่งที่คีตาสอน โศลกบทแรกเริ่มต้นด้วยคำว่า “ธรรมเกษตร กुरुเกษตร...” คำว่า ธรรมะ คือคำขึ้นต้น โศลกสุดท้ายของบทที่สิบแปดซึ่งเป็นบทสุดท้ายคือ “ยาตร โยเคศวร กฤษณะ” และคำว่า “โยเคศวร” (ผู้เชี่ยวชาญในโยคะ) เป็นการสรุปรวมถึงธรรมะที่ได้สอนมาทั้งหมด ฉะนั้นจึงชัดเจนว่าวัตถุประสงค์ของคำสอนในคีตา คือ “จดจำธรรมะ ; ปฏิบัติธรรม” ศาสตร์ทั้งหมดเกี่ยวข้องข้องกับการวางขอบเขตและการกำหนดธรรมชาติและลักษณะที่

<sup>24</sup> ในประเทศอินเดีย, การรีดนมวัวนั้นต้องให้ลูกวัวดูดนมแม่ของมันก่อน เราจึงจะรีดน้ำนมจากแม่วัวได้

ละเอียดอ่อนของธรรมชาติ ได้รวมเอาการศึกษาและการวิเคราะห์ไว้ด้วยกัน ศึกษาคัมภีร์ของธรรมะในทุกแง่มุมซึ่งอธิบายถึงหลักการทุกอย่างที่เป็นรากฐานของธรรมะ<sup>25</sup>

การยอมอย่างศิโรราบต่อพระภุชณะ, ความเป็นอิสระจากพันธนาการซึ่งร้อยรัดเราไว้กับวัตถุทางโลกภายนอก, การปฏิบัติสิ่งที่ดีงามและธรรมะ – สิ่งเหล่านี้คือสัจธรรมหลักที่เน้นในศิลา เป็นรูปแบบการฝึกที่ดีที่สุดในการก้าวหน้าของจิตใจภายใน

### สงครามภายในจิตใจของมนุษย์

ภควัทศิลาเปิดฉากด้วยสนามรบช่วงก่อนที่สงครามกำลังจะเริ่ม พระภุชณะเป็นผู้ที่ไม่สู้รบตามข้อตกลง จึงทำหน้าที่เป็นสารถึงบังคับม้าศึกให้อรชุน แม้ว่าจะอยู่ฝ่ายเดียวกับอรชุนก็ไม่สามารถรบแทนอรชุนได้ อรชุนต้องเผชิญกับชีวิตและความท้าทายต่างๆ ด้วยตัวเอง นี่จึงเป็นเหตุว่าทำไมสนามรบในเรื่องจึงถูกเรียกว่า “สนามธรรม” ภควัทศิลาเป็นเรื่องราวที่แสดงให้เห็นถึงความสำคัญของการทำสิ่งที่ถูกต้อง การพิชิตความมีดมีดของเราเอง โดยไม่คำนึงถึงต้นทุนหรือการคืนรน เช่นเดียวกับกรณีของอรชุน เราต้องเผชิญหน้าและควบคุมตนเองก่อนจึงจะสามารถเผชิญกับปัญหาและความชั่วร้ายของโลกรอบตัวเราได้

พระภุชณะแสดงให้เห็นว่าพระเจ้าอยู่ที่นั่นเสมอเพื่อสนับสนุนและนำทางเราแม้ในช่วงเวลาที่อันตรายที่สุดในชีวิตของเรา แต่เราไม่สามารถคาดหวังให้พระองค์ทำแทนเราในสิ่งที่เราต้องทำด้วยตัวเอง อรชุนจึงเป็นตัวแทนของทุกคนที่กำลังต่อสู้กับสิ่งที่เปื้อนและพยายามค้นหาความหมายของชีวิต พระภุชณะเป็นตัวแทนของตัวตนหรือมโนธรรมสูงสุดของเรา

ในท่ามกลางสงคราม อรชุนยอมอย่างศิโรราบแทบพระบาทของพระภุชณะและขอคำแนะนำจากพระภุชณะ การกระทำของอรชุนแสดงให้เห็นว่าบุคคลแม้จะเก่งเพียงใดก็ไม่สามารถหลีกเลี่ยงจากมายาได้ และเมื่อเป็นดั่งนั้นจึงถูกรอบงำด้วยความทุกข์ซึ่งจะคอยหยุดการกระทำของเขา อรชุนซึ่งเป็นผู้มีปัญญาล้ำเลิศยังถูกทำให้หลงผิดจากความจำเป็นของสงคราม และความเศร้านี้ทำให้การกระทำของเขาบกพร่องด้วย เขาสับสนระหว่างร่างกายกับตัวตนของเขา และคิดว่าทั้งสองเป็นสิ่งเดียวกัน เขาคิดว่าอาตมาซึ่งไม่ถูกรบกวนจากโลกที่เปลี่ยนแปลงและเคลื่อนไปตลอดเวลาเป็นสิ่งที่ไม่จริงและไม่ยั่งยืนแบบทางโลกและเข้าใจว่ามายานี้เป็นจริง ความสับสนหรือความหลงผิดนี้มีได้เกิดกับอรชุนเท่านั้นแต่เกิดกับมนุษย์ทั้งปวง สงครามระหว่างกองทัพสองฝ่ายในจิตใจ ฝ่ายหนึ่งคือพลังแห่งธรรมะ ฝ่ายตรงกันข้ามคือพลังของอธรรม ฝ่ายหนึ่งคือความดี, อีกฝ่ายคือ

<sup>25</sup> Sai Baba. Geetha Vahini, p.1-3

ความเลว ในระหว่างแรงจูงใจทั้งสองฝ่ายนี้คือบุคคลซึ่งไม่สามารถตัดสินใจว่าควรจะเลือกทางใดกำลังร้องไห้ด้วยความสิ้นหวัง พระเจ้าได้เปล่งจิตกำกับทุกคนที่ตกอยู่ในสภาพนั้นและประทานแสงสว่างและความกล้าหาญ ดังนั้นจิตตาก็เป็นสากลและมีคุณค่าอันรันดร์ การศึกษาศีตาคือ การศึกษาศิลปะในการว่ายข้ามห้วงสมุทรแห่งมายา

### ความเข้าใจพื้นฐานเกี่ยวกับธรรมชาติที่แท้จริงของชีวิต

ในบรรดาทั้ง 18 บทของภควัทคีตานั้น บทที่ 2 – สางขโยคะมีความสำคัญมาก มหาตมะคานธีมักอ่านคิตาบทที่เกี่ยวกับสางขโยคะนี้ซ้ำแล้วซ้ำอีกเมื่อจิตใจรู้สึกว้าวุ่นและไม่เป็นสุข มันทำให้เขาจิตใจสงบได้ โดยเฉพาะคำสอน 19 โศลกสุดท้ายในบทนี้ได้จารึกในหัวใจของท่านเลยทีเดียว เพราะมันเป็นแก่นของธรรมะ เป็นความรู้สูงสุด เป็นหลักธรรมอันไม่เปลี่ยนแปลง เป็นกุญแจสำคัญที่จะเข้าใจคิตาทั้งหมด สางขโยคะเปิดเผยลักษณะคุณสมบัติของผู้มีปัญญาอย่างมั่นคงแก่อรชุนและทำให้ความหลงผิดหมดไป<sup>26</sup>

สำหรับคนที่ระทมทุกข์ในสนามรบของชีวิต, สับสนกับสิ่งดึงดูดและสิ่งเย้ายวนใจต่างๆ, ไม่รู้ว่าจะหันไปทางไหนหรือจะเดินทางไปทางใด พระเจ้าได้สอนสางขโยคะนี้ (บทที่ 2) และบทอื่นๆที่ตามมาเป็นเหมือนอรรถาธิบายเพิ่มเติมจากบทที่ 2 นี้

คิตาตั้งแต่เริ่มต้นกล่าวถึงความท้อแท้ใจของอรชุนและผลกระทบของการถูกรุมเร้าด้วยความเศร้าและความหลงผิด จากอัยยายแรก อรชุนถูกรุมเร้าด้วยความเศร้าและความหลงผิดจึงหันหลังให้กับสงครามและวางอาวุธของเขาลง เขารู้สึกสลดใจอยู่ในรถศึกซึ่งหยุดอยู่ระหว่างสองฝั่งที่ตรงข้ามกัน เขาหันไปทางนี้ที่ทางนั้นที่, งุนงงและกระวนกระวายใจ เขาสำรวจเห็นแต่ใบหน้าของญาติมิตร อรชุนเกิดความรู้สึกสงสารขึ้นมาจับใจ และบอกว่าจะไม่รบต่อ อรชุนหมดหนทางทำอะไรไม่ถูก, “ถูกรอบงำด้วยความสงสาร” ความหลงผิดของอรชุนที่เกิดจากอวิชชาและความทึบของปัญญา เป็นสิ่งที่ต้องเยียวยา นั่นคือเหตุผลที่ขั้นตอนแรกของการรักษาคือการอธิบายสางขโยคะ – หนทางแห่งปัญญา

พระภฤชณะเริ่มเตือนสติอรชุนโดยกล่าวว่า ความท้อแท้และความอ่อนแอที่ครอบงำอรชุนในช่วงวิกฤตเช่นนี้ไม่เหมาะสมกับวีรบุรุษเยี่ยงอรชุน<sup>27</sup> จงถอนรากถอนโคนความขลาดกลัวนี้ไป และกลับมาเป็นวีรบุรุษอีกครั้ง<sup>28</sup>

<sup>26</sup>Gandhi, M.K. The Bhagavadgita, p.9-10

<sup>27</sup> ภควัทคีตา 2.2

<sup>28</sup> ภควัทคีตา 2.3

อรชุนคร่ำครวญว่าตนกำลังจะกระทำบาปอันใหญ่หลวงถ้าต้องสังหารผู้ที่มีบุญคุณ (ภีษมะ) และผู้ที่เป็นครู (โศภิตาจารย์) ซึ่งควรค่าแก่การเคารพ คนเราจะไปสวรรค์ด้วยการฆ่าครูอาจารย์ที่ควรเคารพเหล่านี้ได้อย่างไร?<sup>29</sup> ขอมีชีวิตแบบขอทานไปตามบ้านจะดีเสียกว่า ความสุขที่ได้มาจากการฆ่าผู้คนเหล่านี้ปนเปื้อนไปด้วยเลือดของพวกเขา<sup>30</sup> ขณะแล้วจะได้อะไรเมื่อราคาที่ต้องจ่ายคือการทำลายญาติพี่น้อง<sup>31</sup> จะได้ก็แต่ความโศกเศร้าที่ไม่อาจปลอบประโลมได้ไปตลอดชีวิต<sup>32</sup> อรชุนสารภาพว่าเขาตัดสินใจไม่ได้ว่าสิ่งใดผิดหรือสิ่งใดถูก ไม่สามารถแยกแยะระหว่างถูกผิด ระหว่างธรรมและอธรรม อรชุนจึงหึงคันธนูและปฏิเสธที่จะร่วมสงคราม<sup>33</sup> และอ้อนวอนขอให้พระกฤษณะสอนวิธีที่จะแก้ปัญหาของเขาได้ดีที่สุด<sup>34</sup> นับตั้งแต่วันนั้น พระกฤษณะได้กลายเป็นครูและอรชุนกลายเป็นสานุศิษย์ อรชุนมอบตัวเป็นศิษย์และได้เป็นตามนั้น คำสอนที่เป็นอมตะของพระกฤษณะจึงเริ่มต้นตั้งแต่โคลกที่ 11 ของบทที่ 2

คีตาใช้คำว่า prapannam ตามรูปศัพท์แปลว่า ทรวดตัวลงอยู่แทบเท้า ความหมายโดยนัยคือ ยอมทุกอย่าง เป็นการแสดงความเลื่อมใสศรัทธาสูงสุดซึ่งเรียกว่า ประปัตติ (prapatti) อรชุนยอมอย่างศิโรราบและขอพระกฤษณะเป็นที่พึ่ง ช่วยให้เขาออกจากทุกข์นี้ สะท้อนให้เห็นว่าเราต้องถ่อมตน ยอมตนและพึ่งพิงในพระเจ้าก่อน ต้องมีสรวง (ที่พึ่ง) และมีความเลื่อมใสศรัทธาในผู้ที่รู้มากกว่า และยอมให้สอน ปัญญาจึงจะเกิดตามมา ทศนคติแบบสรวงคตินี้พบได้แม้แต่ในบทภาวนาเพื่อเตรียมตัวตายของทิเบต คำประพันธ์บทแรกสุดก็เริ่มต้นด้วยการน้อมนำเอาพระพุทธรูปเจ้าทั้งในอดีต ปัจจุบัน และอนาคต, พระธรรม และพระสงฆ์มาเป็นสรวง<sup>35</sup>

พระกฤษณะให้ชฎาน (ปัญญา) ซึ่งเป็นยาที่มีประสิทธิภาพที่สุดตั้งแต่แรก เพื่อรักษาโรคหลงผิดของอรชุน โดยในโคลกที่ 2.11 พระกฤษณะประนามอย่างตรงไปตรงมาถึงข้อขัดแย้งสองประการในใจของอรชุนนั่นคือ การทำลายร่างกายไม่ใช่เป็นการทำลายอาตมา และ อรชุนกำลังโศกเศร้ากับสิ่งที่เขาไม่จำเป็นต้องโศกเศร้า ผู้มีปัญญาย่อมไม่ร้องไห้กับการมีชีวิตหรือความตาย

<sup>29</sup> ภควัทคีตา 2.4

<sup>30</sup> ภควัทคีตา 2.5

<sup>31</sup> ภควัทคีตา 2.6

<sup>32</sup> ภควัทคีตา 2.8

<sup>33</sup> ภควัทคีตา 2.9

<sup>34</sup> ภควัทคีตา 2.7

<sup>35</sup> Dalai Lama (2002). Advice on Dying and Living a Better Life, 73

อรชุนกำลังเป็นทุกข์จากความหลงผิดสองแบบคือ (1) แบบปกติ และ (2) แบบไม่ปกติ ความหลงผิดแบบปกติ คือการหลงคิดว่าตนเองคือร่างกายและร้องไห้คร่ำครวญเมื่อมีอะไรเกิดขึ้นกับร่างกายความหลงผิดแบบไม่ปกติ คือ การละทิ้งธรรมชาติของตนเอง (ในกรณีนี้คือธรรมชาติของกษัตริย์) ว่าเป็นธรรมชาติ พระกฤษณะทำลายความหลงผิดแบบแรกและขจัดความหลงผิดแบบที่สอง การทำลายความหลงผิดแบบแรกปรากฏในคีตาบทที่สอง โศลกที่ 12 ถึง 30 โดยการให้ปัญญาเรื่องอาตมัน

### 1. เราไม่ใช่ร่างกาย เราคืออาตมันอยู่ในร่างกาย อาตมันไม่มีการตาย

เราทุกคนเป็นนิรันดร์ เคยดำรงอยู่มาแล้วตั้งแต่อดีต และจะดำรงอยู่ต่อไปในอนาคต<sup>36</sup> เราไม่ใช่ร่างกาย เราคืออาตมันอยู่ในร่างกาย ร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงผ่านวัยต่างๆ ร่างกายต้องมีการตาย แต่ผู้ที่อยู่ในร่างกาย (อาตมัน) ไม่มีการตาย<sup>37</sup> เมื่อร่างกายเสื่อมสภาพ(ตาย) อาตมันก็ไปอาศัยในร่างกายใหม่ อุปมาเหมือนเราทิ้งเสื้อผ้าที่เก่าขาดและใส่เสื้อผ้าใหม่<sup>38</sup>

อาตมันแทรกซึมอยู่ทุกแห่ง<sup>39</sup> ไม่มีการเกิด ไม่มีการตาย อาตมันเป็นอมตะ ถาวร ไม่เปลี่ยนแปลง เราไม่มีการตายแม้ร่างกายจะตายก็ตาม<sup>40</sup> ไม่มีสิ่งใดกระทบอาตมันได้ อาตมันแทรกซึมอยู่ทุกหนแห่ง ไม่เคลื่อนไหว คงที่ เป็นอยู่ตลอดเวลา ไม่สามารถจับต้องได้ อยู่เหนือความคิดและการเปลี่ยนแปลง<sup>41</sup> ความตายเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้สำหรับสิ่งที่มีการเกิด จึงไม่ควรเศร้ากับสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้<sup>42</sup> อาตมันซึ่งอาศัยอยู่ในร่างกาย เป็นอมตะ ไม่มีทางถูกทำลาย<sup>43</sup>

อาตมันไม่ได้มีความสุขหรือความเศร้าไม่ว่าจะเกิดอะไรขึ้นหรือไม่ก็ตาม เมื่อประสาทสัมผัสทั้งหลายเริ่มกระทบกับวัตถุภายนอก ความสุขและความทุกข์จึงเกิดมาคู่กัน<sup>44</sup> เช่น เมื่อเราได้ยินใครสักคนทำลายชื่อเสียงของเรา, เราารู้สึกโกรธและเสียใจ แต่เราจะไม่รู้สึกละอายถ้าเราไม่ได้ยินคำพูดเหล่านั้น การที่ประสาทสัมผัสมุ่งไปหาวัตถุเป็นเหตุให้เกิดความทุกข์และความสุขซึ่งเป็นของคู่กัน หรือเหมือนกับความร้อนและความเย็น เมื่อถึงฤดูหนาว เราอยากได้ความอบอุ่น และเมื่อถึงฤดูร้อนเรา

<sup>36</sup> ภควัทคีตา 2.12

<sup>37</sup> ภควัทคีตา 2.13, 18

<sup>38</sup> ภควัทคีตา 2.22

<sup>39</sup> ภควัทคีตา 2.17

<sup>40</sup> ภควัทคีตา 2.20

<sup>41</sup> ภควัทคีตา 2.23 - 25

<sup>42</sup> ภควัทคีตา 2.27

<sup>43</sup> ภควัทคีตา 2.30

<sup>44</sup> ภควัทคีตา 2.14



อยากได้ความเย็น วัตถุและประสาทสัมผัสก็เป็นเช่นนี้ トラบเท่าที่โลกยังคงอยู่ การกระทบกับวัตถุ ย่อมหลีกเลี่ยงไม่ได้ ความสุข – ความทุกข์ย่อมหลีกเลี่ยงไม่ได้ ต้องอดกลั้นอยู่กับทั้งสองสิ่งนี้ได้โดยไม่ เป็นทุกข์เป็นร้อน ผู้มีจิตใจเท่าเทียมกันทั้งในความสุขและความทุกข์ คือผู้มีปัญญาอย่างแท้จริงและ เหมาะสมกับชีวิตนิรันดร์<sup>45</sup>

ไสบาบาอธิบายไว้ว่า ความอดกลั้นแตกต่างจากความอดทน ความอดกลั้น หมายถึง การมีใจ สงบนิ่งเมื่ออยู่ท่ามกลางสิ่งตรงกันข้าม, อดทนอย่างเข้มแข็งกับความเป็นสอง ความอดทนคือการทน ต่อบางอย่าง, ฝืนทน, ยอมทน เพราะไม่มีทางเลือก แต่การมีความสามารถที่จะเอาชนะมัน แต่ก็ยังไม่ สนใจหรือนำพาต่อมัน.....นั่นจึงจะเป็นการฝึกจิตใจที่แท้จริง การอดทนต่อความเป็นสองของโลกวัตถุ พร้อมกับมีความสงบนิ่งภายใน....นั่นคือหนทางสู่ความหลุดพ้น การทนต่อทุกสิ่งด้วยวิจาร์ณญาณพินิจ พิเคราะห์ – นั่นคือความอดทนที่จะให้ผลดี ความสุขและความทุกข์เปรียบเสมือนคนตาบอดที่จะต้อง มีคนตาดีคอยเป็นเพื่อนตลอดเวลา เมื่อต้อนรับคนตาบอด, ก็ต้องต้อนรับคนตาดีที่อยู่เป็นเพื่อนของ เขาตลอดเวลาด้วย ในทำนองเดียวกัน, ความสุขและความทุกข์แยกกันไม่ได้ ไม่สามารถเลือกเพียงสิ่ง เดียวได้ ยิ่งไปกว่านั้น, ความทุกข์จะทำให้คุณค่าของความสุขเด่นชัดขึ้น เธอรู้สึกเป็นสุข, เมื่อได้ เปรียบเทียบกับตอนทุกข์” พระกฤษณะกล่าวดังนั้นกับอรชุนเพื่อสอนถึงความไม่สำคัญของความเป็น สอง<sup>46</sup>

การมีองค์ความรู้นี้อย่างมั่นคงไม่สั่นคลอนคือเครื่องหมายของผู้มีปัญญา

## 2. ปฏิบัติตามหน้าที่ของตน

พระกฤษณะจัดความหลงผิดแบบไม่ปกติของอรชุนได้อธิบายไว้ในบทที่ 2 โศลกที่ 31 - 38 เกี่ยวกับแนวความคิดเรื่องหน้าที่ของตนเอง (สวธรรม) ให้กับอรชุน ธรรมะของกษัตริย์คือการศึก สงคราม โดยเฉพาะการทำสงครามเพื่อธรรมะเป็นสิ่งที่ประเสริฐที่สุด เป็นประตุสู่สวรรค์ กษัตริย์มี หน้าที่เชิดชูธรรมะ, ปกป้องความยุติธรรม, เต็มไปด้วยความกล้าหาญ, ฝ่าฟันอันตราย และมีความ แน่วแน่ หากไม่ทำตามหน้าที่ของตนจะเป็นบาปและเสื่อมเกียรติ หากทำสงครามด้วยใจที่สมดุล ระหว่างสุข-ทุกข์ ชนะ-แพ้ ก็จะไม่ปราศจากบาป

ดังนั้นการทำตามหน้าที่ของตนเองจะไม่ร้อยรัดและไม่ทำให้มีการเกิดต่อไปอีก มันสามารถ นำไปสู่การหลุดพ้น การทำตามธรรมะของตนจะต้องปฏิบัติแบบกรรมโยคะคือไม่ยึดติดกับผลของการ

<sup>45</sup> ภควัทคีตา 2.15

<sup>46</sup> Sai Baba. Geetha Vahini, p.35-7

กระทำ ตอนปลายบทที่สองได้บรรยายถึงลักษณะของผู้แสวงหาทางจิตวิญญาณที่ประสบความสำเร็จว่าเป็น สติปรีชญา - ผู้ที่มีปัญญาอันบริสุทธิ์คงที่ตลอด

### 3. สาเหตุของความทุกข์

ความยึดติดกับร่างกายทำให้เกิดความทุกข์และตัวก่อทุกข์ - นั่นคือความชอบและความชัง สองสิ่งนี้เป็นผลจากการคิดว่าบางสิ่งและบางสถานการณ์มีประโยชน์และบางสิ่งหรือบางสถานการณ์ไม่มีประโยชน์ แนวคิดเรื่องสิ่งที่ดีและสิ่งที่ไม่ดีคือความหลงผิด การยึดกับวัตถุที่คิดว่ามีประโยชน์และเริ่มเกลียดอีกสิ่งหนึ่ง แต่ถ้ามองจากมุมมองที่สูงที่สุดแล้ว, มันไม่มีดีและไม่มีเลว ความแตกต่างนั้นไม่มี ความหมาย ไม่มีความเป็นสอง การเห็นความเป็นสองเมื่อมันมีเพียงหนึ่งคือ มายา หรือ อวิชชา ความไม่รู้หรืออวิชชาที่ถูกรังไห้อรชุนตกอยู่ในความเศร้าโศกมีลักษณะดังกล่าวคือ เห็นความหลากหลาย ทั้งๆที่มีเพียงหนึ่งเดียว

สาเหตุของอวิชชาคือ การไม่รู้ที่เราคืออาตมัน หากมนุษย์ยังไม่มีปัญญานี้ เขาจะต้องจมอยู่ในมหาสมุทรแห่งความทุกข์ แต่ถ้าเขาได้เรียนรู้ความจริงนี้และมีชีวิตอยู่กับความจริงนี้ได้ เมื่อนั้นเขาจะพ้นจากความทุกข์

ความสุขและความทุกข์เปรียบเสมือนกลางวันและกลางคืน เราจะต้องอดทนอยู่กับมันและผ่านมันไป แม้ว่าเราไม่ต้องการ, มันก็ไม่หยุดเกิดขึ้น หรือแม้ว่าเราต้องการ, มันก็ไม่เริ่มเกิดขึ้นใหม่! ทั้งสองสิ่งนี้สัมพันธ์กับร่างกาย, สัมพันธ์กับวัตถุที่เราต้องการ แต่ไม่กระทบกับจิตวิญญาณ ทันทิที่เรานี้พ้นจากสุขและทุกข์ได้ วินาทีนั้นเราจะหลุดพ้น เราจะเข้าถึงโมกษะ

### 4. วิธีฝึกปฏิบัติเพื่อความหลุดพ้น

คิตาบอกว่า การฝึกปฏิบัติเพื่อความหลุดพ้นไม่มีการสูญเสียเปล่า ไม่มีการล้มเหลว หากมนุษย์มีความพยายามแม้เพียงเล็กน้อย ก็จะช่วยไห้เขาหลุดพ้นจากความกลัวที่น่าสยของขวัญ<sup>47</sup> พระเจ้าจะประทานความกล้าหาญในการทำต่อไปให้ถึงที่สุด พระองค์จะเดินไปกับเขาและช่วยเขาเหมือนเพื่อน พระองค์จะคอยนำทางและปกป้องเขาจากความชั่วร้ายและสิ่งล่อใจทั้งหลาย พระองค์จะเป็นผู้ช่วยและสนับสนุน การปฏิบัติตามธรรมะเป็นความสุขในตัวของมันเองอยู่แล้ว มันเป็นหนทางที่มีชวากหนามน้อยที่สุด<sup>48</sup>

<sup>47</sup> ภควัทคีตา 2.40

<sup>48</sup> Sai Baba. Geetha Vahini, p.8



ผู้ปฏิบัติต้องมีจิตใจแน่วแน่ มีความมุ่งหมายเพียงสิ่งเดียว ผู้ที่จิตใจไม่แน่วแน่ ความคิดจะแตกแขนงออกไปไม่รู้จบ<sup>49</sup> ผู้ที่ไม่ฉลาดจะสนใจแต่คำพูดสวยหรูและยินดีแค่ตัวหนังสือในคัมภีร์ ผู้ที่มากด้วยกิเลสจะแสวงหาแต่สวรรค์ ต้องกลับมาเกิดอีกเพราะยึดติดพิธีกรรมที่มุ่งทำเพื่อความสุขและอำนาจ ผู้ที่ยึดติดอยู่กับความเพลิดเพลินและอำนาจ พุทธิปัญญาจะไม่เกิด ผู้ที่ตั้งใจปฏิบัติต้องอยู่เหนือคุณทั้งสาม อยู่เหนือความเป็นคู่ตรงข้าม (ทุกข์ - สุข, ความเจ็บปวด - ความยินดี ฯลฯ) ตั้งมั่นอยู่ในความจริงเสมอ ปราศจากความคิดในการครอบครองและการสะสม ปราศจากที่ตั้งมั่นในอาตมา<sup>50</sup> ผู้รู้แจ้ง ผู้มีปัญญาไม่ต้องเจาะจงเฉพาะส่วนที่มีพิธีกรรม (อุปมาเหมือนบ่อน้ำ) จึงจะได้ไปสวรรค์ ทำตามพระเวทส่วนไหน (อุปมาเหมือนน้ำท่วมอยู่ทั่วไป) ก็ไปสวรรค์ได้<sup>51</sup>

สิทธิของมนุษย์อยู่ที่การกระทำเท่านั้น อย่ามุ่งหวังในผลของการกระทำ อย่าให้ผลของการกระทำเป็นแรงกระตุ้น อย่าผูกพันหรือยึดติดกับการไม่ทำงาน<sup>52</sup> จงมีการกระทำ แน่วแน่ในโยคะ สลัดความยึดมั่นและไม่หวั่นไหวในความสำเร็จหรือความล้มเหลว โยคะคือการมีจิตใจที่มั่นคง<sup>53</sup> การกระทำยิ่งด้อยกว่าพุทธิ จงมีการกระทำโดยมีปัญญาเป็นที่ตั้ง ผู้ที่หวังผลของการกระทำนั้นน่าสงสาร<sup>54</sup> เมื่อตั้งมั่นในปัญญา มีจิตใจสงบสมดุล ก็จะละทิ้งความดีและความเลวได้ ดังนั้นจงอุทิศตนให้โยคะนี้ โยคะนี้คือเคล็ดลับของการกระทำ<sup>55</sup> ผู้มีปัญญา ผู้ที่ตั้งมั่นในปัญญา สละความต้องการในผลของการกระทำ จะเป็นอิสระจากพันธนาการของการเวียนว่ายตายเกิด จะตั้งอยู่ในสมาธิ จะถึงซึ่งความหลุดพ้น<sup>56</sup>

เมื่อมนุษย์มีสิทธิในการกระทำ, เขาย่อมมีสิทธิในผลของการกระทำด้วย ไม่มีใครปฏิเสธข้อนี้หรือไม่ยอมรับสิทธิของตน แต่ผู้กระทำสามารถเลือกได้ด้วยตนเองหรือตั้งใจปฏิเสธที่จะถูกกระทบจากผลของการกระทำไม่ว่าผลนั้นจะน่าชื่นชอบหรือไม่ คิดได้แสดงหนทางเอาไว้คือ “ จงทำ..... และปฏิเสธไม่รับผลของมัน” ความปรารถนาในผลของการกระทำคือสิ่งแสดงถึงรัชส์คุณ (คุณลักษณะของความเจ้าอารมณ์) การเลิกกระทำเพราะไม่สามารถได้ประโยชน์จากผลของมันคือสิ่งที่แสดงถึงตัมส์คุณ (คุณลักษณะของความเกียจคร้าน) การมีการกระทำและการตระหนักถึงผลที่จะเกิดขึ้นตามมาแต่

<sup>49</sup> ภควัทคีตา 2.41

<sup>50</sup> ภควัทคีตา 2.42 - 45

<sup>51</sup> ภควัทคีตา 2.46

<sup>52</sup> ภควัทคีตา 2.47

<sup>53</sup> ภควัทคีตา 2.48

<sup>54</sup> ภควัทคีตา 2.49

<sup>55</sup> ภควัทคีตา 2.50

<sup>56</sup> ภควัทคีตา 2.51 - 53

กระนั้นก็ยังไม่ถูกกระทบหรือพะวงใจกับมัน – นั่นคือสิ่งที่แสดงถึงสัตตคุณ (คุณลักษณะของความบริสุทธิ์สงบ)

กรรมโยคีซึ่งได้เรียนรู้เคล็ดลับของ “การกระทำโดยสละผล” ควรจะมี จิตสงบนิ่งสมคูลมากกว่าจิตที่ยึดติดกับโลก เพราะจิตที่ยึดติดกับโลกจะนำไปสู่ความติดยึดและความยุ่งเหยิง หากคิดว่า “กรรมนี้เป็นของฉัน ผลของมันเกิดเนื่องมาจากความมูมานะของฉัน ฉันคือคนที่มีสิทธิ์ที่จะได้รับผลนั้น” ความคิดเช่นนี้จะรื้อยรัดผู้กระทำ พระกฤษณะแนะนำว่าเราควรอยู่เหนือจิตแบบนี้ การมีจิตใจที่สงบมั่นคงคือโยคะที่แท้จริง พุทธิปัญญา การมีวิจารณ์ญาณ การรู้จักแยกแยะเป็นสิ่งจำเป็นในการตระหนักรู้ในอาตมันหรือความจริงนิรันดร์ จิตใจที่แน่วแน่ ไม่มีความหวั่นไหวเท่านั้นจึงจะฝึกปล่อยวาง และมีความสงบสมคูล<sup>57</sup>

### 5. คุณลักษณะของผู้มีปัญญาอันมั่นคง

1. เป็นผู้ที่สลัดความต้องการที่เกิดจากใจ (เห็นแก่ตัว) ได้ทั้งหมด, มีสติอยู่กับอาตมัน<sup>58</sup>
  2. เป็นผู้มีจิตใจไม่หวั่นไหวไปกับความทุกข์, ไม่แสวงหาความสุขทางโลกีย์, ปราศจากราคะ ความกลัว และความโกรธ และมีสมาธิมั่นคง<sup>59</sup>
  3. เป็นผู้ปราศจากความยึดติดใดๆ ไม่ยินดีเมื่อได้สิ่งที่ดี ไม่ยินร้ายเมื่อได้สิ่งที่ร้าย<sup>60</sup>
  4. เป็นผู้ที่สามารถควบคุมอินทรีย์ได้ -- ถอนอินทรีย์ (ประสาทสัมผัส) จากสิ่งที่ยินทรีย์ไปสัมผัส (ทางพุทธศาสนาเรียกว่า อารมณ) ได้เหมือนแต่่าหดหัวหดขากลับเข้ามาในกระดอง<sup>61</sup>
- บุคคลอาจจะควบคุมอินทรีย์ได้ แต่ความอยากในรสของมันยังอยู่ภายใน ความอยากนี้จะหมดไปเมื่อได้เข้าใจเป้าหมายที่สูงสุด (เห็นพระเจ้า)<sup>62</sup> อินทรีย์ทั้งหลายของคนฉลาด แม้จะพยายามควบคุมอยู่ก็ยังไม่พอสักทีให้เสียสมคูลได้<sup>63</sup>

การเอาชนะอินทรีย์หรือประสาทสัมผัสเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับการฝึกปฏิบัติจิตใจ แต่มันไม่ใช่แค่นั้น ตราบใดที่โลกทางวัตถุยังคงเข้ามายึดจิตใจได้อยู่ ตราบนั้นยังไม่ถือว่าคนนั้นประสบความสำเร็จ กิเลสความต้องการไม่มีขีดจำกัด ไม่มีวันที่จะปรนเปรอให้มันพอใจได้ ฉะนั้นควูปอกับการเป็น

<sup>57</sup> Sai Baba. Geetha Vahini, p.46-7

<sup>58</sup> ภควิทิตา 2.55

<sup>59</sup> ภควิทิตา 2.56

<sup>60</sup> ภควิทิตา 2.57

<sup>61</sup> ภควิทิตา 2.58

<sup>62</sup> ภควิทิตา 2.59

<sup>63</sup> ภควิทิตา 2.60

เจ้านายของประสาทสัมผัสแล้ว, เราจะต้องเป็นเจ้านายเหนือจิตใจด้วย นั่นคือเครื่องหมายของผู้มีปัญญาอันมั่นคง (สถิตปรัชญา)<sup>64</sup>

5. ผู้มีปัญญาเมื่อควบคุมอินทรีย์ได้แล้ว ควรนั่งและเพ่งใจให้จดจ่ออยู่กับพระเจ้า<sup>65</sup> ผู้ที่ควบคุมอินทรีย์ได้ ปัญญาของผู้นั้นย่อมมั่นคง<sup>66</sup> การจดจ่ออยู่กับสิ่งที่อินทรีย์ไปสัมผัส ก่อให้เกิดความยึดมั่น จากความยึดมั่นเกิดเป็นความต้องการ ความต้องการนำไปสู่ความโกรธ จากความโกรธนำไปสู่ความหลง ความหลงทำให้เกิดสับสนในความจำ (ขาดสติ หลงลืมอาตมัน) ความสับสน ในความจำที่ถูกต้องทำให้วิจรรณญาณในการแยกแยะ (พุทธิปัญญา) เสียไป เมื่อพุทธิปัญญาเสียไป ชีวิตก็เสียเปล่าโดยสิ้นเชิง<sup>67</sup>

ดังนั้นสิ่งแรกที่จะต้องเอาชนะให้ได้คือ กาม (กิเลส) กิเลสเป็นสิ่งที่เกี่ยวกับวัตถุ มันจัดอยู่ในประเภทของ “สิ่งที่ถูกเห็น” เมื่อความคิดที่ว่า “ฉันคือผู้เห็นเท่านั้น ไม่ใช่สิ่งที่ถูกเห็น” ผู้มีปัญญาอันมั่นคงจะปลดปล่อยตนเองให้พ้นจากความติดยึด นั่นหมายความว่าเขาชนะกิเลสได้ เราจะต้องเฝ้าดูการทำงานของจิตใจจากภายนอกของมัน ไม่ควรเข้าไปยุ่งกับมัน นั่นคือความหมายของการฝึกนี้ ความสามารถของจิตใจเปรียบเหมือนกระแสไฟฟ้าแรงสูง เราจะต้องเฝ้าดูในระยะห่างและอย่าไปสัมผัสหรือแตะต้องมัน ถ้าเราแตะมัน, เราจะถูกไฟช็อตและไหม้เป็นจุลได้ ในทำนองเดียวกัน, การสัมผัสและความยึดติดจะเปิดโอกาสให้จิตใจเข้ามาทำลายเรา ยิ่งเราอยู่ห่างไกลจากมันเท่าใดก็ยิ่งดี เราควรจะใช้ประโยชน์จากมันอย่างมีทักษะเพื่อสวัสดิภาพของเราเอง<sup>68</sup>

6. ผู้ควบคุมตนเองได้ อยู่ในโลกของวัตถุได้โดยปราศจากความชอบหรือความชัง ย่อมบรรลุความสงบ<sup>69</sup> ในความสงบนั้น ความทุกข์จะมลายหายไปสิ้น พุทธิปัญญาจะคงที่<sup>70</sup>

ความปิติที่ของผู้มีปัญญาอันมั่นคงมีอยู่ตลอดนั้นไม่ได้มาจากวัตถุภายนอก เขาไม่จำเป็นต้องมีวัตถุภายนอกด้วยซ้ำ ความปิติอยู่ในทุกคนเป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติของทุกคน ผู้ที่มีจิตบริสุทธิ์พบ

<sup>64</sup> Svansson, C. Bhagavad Gita, p.34

<sup>65</sup> การให้ใจจดจ่ออยู่กับพระเจ้าเป็นสิ่งสูงสุด คือจุดเริ่มต้นของภักดีโยคะ

<sup>66</sup> ภควัทคีตา 2.61

<sup>67</sup> ภควัทคีตา 2.62 - 63

<sup>68</sup> Svansson, C. Bhagavad Gita, p.33-4

<sup>69</sup> ภควัทคีตา 2.64

<sup>70</sup> ภควัทคีตา 2.65

ความปิติสูงสุดจากการบรรลุเข้าถึงอาตมาซึ่งเป็นตัวจริงของตนเอง นั่นคือความปิตินิติที่ได้มาเอง เป็นสิ่งที่รับรู้ได้เฉพาะผู้นั้น เป็นสิ่งที่ประจักษ์ชัดแก่ตนเอง<sup>71</sup>

7. ผู้ไม่ควบคุมตัวเองย่อมไม่มีพุทธิปัญญา ไม่มีสมาธิ ผู้ที่ไม่มีสมาธิย่อมไม่มีความสงบ ผู้ไม่มีความสงบจะมีความสุขได้อย่างไร<sup>72</sup> เมื่อปล่อยจิตใจให้ทำตามอินทรีย์ มันก็ย่อมพาเอาพุทธิปัญญาไปด้วย เหมือนพายุกู้ที่พัดเรือออกนอกเส้นทาง<sup>73</sup> ผู้ที่ควบคุมอินทรีย์ให้ไกลจากอารมณ์ได้ ปัญญาของผู้นั้นจะมั่นคง<sup>74</sup>

มนุษย์มีเครื่องมือที่สำคัญสามอย่างคือ จิตใจ, พุทธิปัญญา และ ประสาทสัมผัส (อินทรีย์) เมื่อทั้งสามสิ่งนี้ทำงานและร่วมมือกันแล้วจะเกิดอย่างใดอย่างหนึ่งคือ “การตกอยู่ในกระแส” หรือ “การตรัสรู้อาตมมัน” เมื่อจิตใจทำงานประสานกับประสาทสัมผัส, เราจะตกไปอยู่ในวังวนของกระแสที่เรียกว่า วัฏสงสาร แต่เมื่อจิตใจยอมอยู่ใต้บังคับบัญชาของพุทธิปัญญา, เมื่อนั้นเราจะเข้าถึงอาตมมันหนทางหนึ่งนำไปสู่ความสมหวังทางสังสารวัฏ อีกทางหนึ่งนำไปสู่การบรรลุเป้าหมายทางจิตวิญญาณ พุทธิปัญญาจะต้องแน่นแน่ ถ้าจิตใจไม่มีการยึดติดกับวัตถุ, อินทรีย์ก็จะไม่ยึดติดกับสิ่งใด มันจะสูญสิ้นไปกับความว่างเปล่าเอง ความรักและความเกลียดจะสลายหายไป พันธะหรือสิ่งร้อยรัดกับโลกทางวัตถุจะถูกตัดไปแม้ว่าอินทรีย์ยังคงถูกกระทบจากมันอยู่<sup>75</sup>

8. ผู้มีปัญญาคืนในกลางคืนของสิ่งมีชีวิตอื่น เมื่อสิ่งมีชีวิตอื่นตื่นผู้มีปัญญาหลับ<sup>76</sup>

ความหมายตามตัวอักษรคือ กลางคืนสำหรับคนหนึ่งจะเป็นกลางวันสำหรับอีกคนหนึ่ง ความหมายที่ซ่อนอยู่ภายในของคำกล่าวนี้นี้ลึกซึ้งมาก บุคคลธรรมดาจะตื่นตัวกับเรื่องที่เกี่ยวข้องกับประสาทสัมผัส (อินทรีย์) ที่เกิดขึ้นจากโลกนี้ ความตื่นตัวของพวกเขาคือความเอาใจใส่ที่เขานำมาใช้ในการแสวงหาทางโลก แต่ผู้มีปัญญาอันมั่นคงจะไม่สนใจกับสิ่งเหล่านี้ – หรืออาจพูดได้ว่า เขาหลับ การหลับหมายถึงความสุขที่เป็นผลจากความอยู่เฉยของอินทรีย์ การตื่นหมายถึงการยอมต่ออินทรีย์และให้ความสำคัญกับมัน ในขณะที่คนธรรมดาแสวงหาความสุขตามความต้องการของอินทรีย์ แต่ผู้ที่มี

<sup>71</sup> Svensson, C. Bhagavad Gita, p.34

<sup>72</sup> ภควัทคีตา 2.66

<sup>73</sup> ภควัทคีตา 2.67

<sup>74</sup> ภควัทคีตา 2.68

<sup>75</sup> Sai Baba. Geetha Vahini, p.50-1

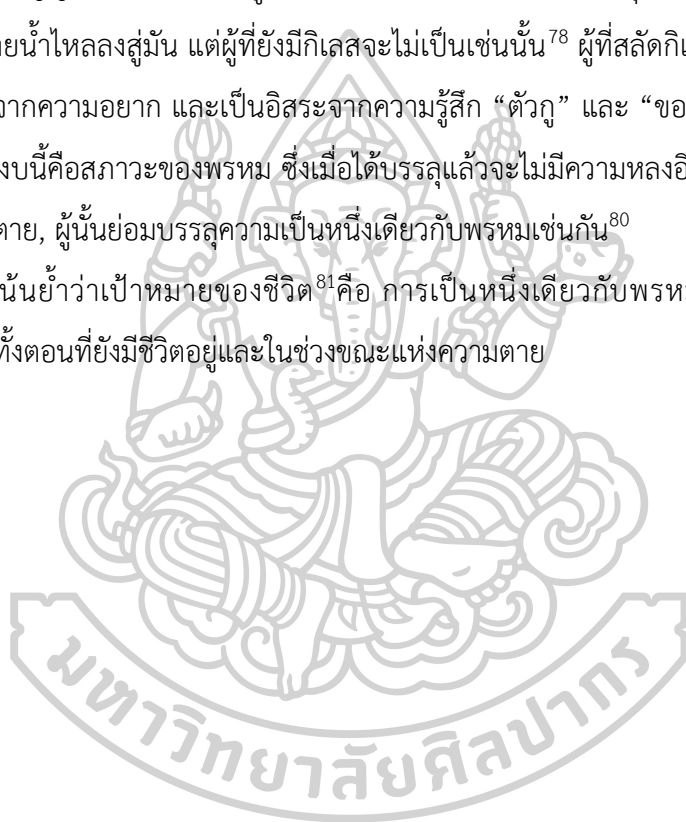
<sup>76</sup> ภควัทคีตา 2.69

ปัญญาอันมั่นคงจะหลับ อาจกล่าวได้ว่า หากบุคคลลืมนอนแล้ว เขาจะกลับไปสู่การยึดติดกับร่างกาย จากสภาวะมีสติรู้ในอาตมา เขาจะตกไปสู่สภาวะยึดติดกับร่างกาย

คนธรรมดา จะหลับไหลในสภาวะมีสติรู้ในอาตมาและตื่นในสภาวะยึดติดร่างกาย แต่ผู้ที่มีปัญญาอันมั่นคงจะหลับไหลในสภาวะยึดติดร่างกายและตื่นอยู่ในสภาวะมีสติรู้ในอาตมา เขาจะไม่ตื่นและไม่มีอาการบังเอิญตื่นในโลกแห่งประสาทสัมผัส – โลกซึ่งคนธรรมดาตื่นตัวที่สุด ! นี่คือความหมายที่ซ่อนอยู่ภายใน<sup>77</sup>

9. ผู้มีปัญญาย่อมสงบนิ่งแม้ถูกรบกวนด้วยสายธารแห่งกิเลส อุปมาเหมือนมหาสมุทรที่เต็มและนิ่งแม้มีสายน้ำไหลลงสู่มัน แต่ผู้ที่ยังมีกิเลสจะไม่เป็นเช่นนั้น<sup>78</sup> ผู้ที่สลัดกิเลสความต้องการ มีชีวิตอยู่โดย ปราศจากความอยาก และเป็นอิสระจากความรู้สึก “ตัวกู” และ “ของกู” ผู้นั้นจะบรรลุความสงบ<sup>79</sup> ความสงบนี้คือสภาวะของพรหม ซึ่งเมื่อได้บรรลุแล้วจะไม่มี ความหลงอีกต่อไป แม้แต่การบรรลุสภาวะนี้ขณะตาย, ผู้นั้นย่อมบรรลุความเป็นหนึ่งเดียวกับพรหมเช่นกัน<sup>80</sup>

คีตาเน้นย้ำว่าเป้าหมายของชีวิต<sup>81</sup> คือ การเป็นหนึ่งเดียวกับพรหม ซึ่งเราสามารถบรรลุเป้าหมายนี้ได้ทั้งตอนที่ยังมีชีวิตอยู่และในช่วงขณะแห่งความตาย



<sup>77</sup> Sai Baba. Geetha Vahini, p.51-52

<sup>78</sup> ภควทคีตา 2.70

<sup>79</sup> ภควทคีตา 2.71

<sup>80</sup> ภควทคีตา 2.72

<sup>81</sup> Radhakrishnan. The Bhagavadgita, p.75 เป้าหมายชีวิตเรียกได้หลายชื่อในคีตา: จุดสูงสุด (3.19), การหลุดพ้น (3.31, 4.15), สภาวะนิรันดร์ (18.56) หนทางซึ่งไม่มีวันหวนกลับ (5.17) ความสมบูรณ์ (12.10) การพักที่สูงที่สุด (4.39) การเข้าไปสู่พระเจ้า (4.9, 10, 24) การสัมผัสกับพระเจ้า (4.39) ความเป็นหนึ่งเดียวกับพรหมัน (2.72) การกลายเป็นพระเจ้า (14.26) การกลายเป็นปรมาตมัน (5.24)

## พรหมคืออะไร

พรหมถูกกล่าวถึงว่าเป็น akshara (อักษร) ที่ประเสริฐที่สุด (aksharam brahma paramam)<sup>82</sup> คำว่า akshara (อักษร) แปลว่า ปราศจากการทำลาย, ไม่สามารถถูกทำลายได้ คำว่า brahman (พรหมัน) มาจากรากศัพท์ที่แปลว่า เต็มโต, แผ่ขยายกว้างใหญ่ ฯลฯ akshara ยังหมายถึง ตัวอักษร, ปรมาณ, โอมซึ่งเป็นสัญลักษณ์ของพรหม พรหมไม่ใช่เป็นเพียงแค่อักษร แต่มีคำคุณศัพท์ “ปรหม” (parama) ขยายด้วย ดังนั้นพรหมจึงหมายถึงสิ่งสูงสุดที่ไม่อาจทำลายได้และเกินกว่าที่จะพรณมาได้ (paramam aksharam)

ความหมายของพรหมในคัมภีร์ทางเวทानตะ คือ “Sat-chit-aananda (ความดำรงอยู่ – ความรู้ – ความปิติ) Sat แปลว่าสิ่งที่ดำรงอยู่ทั้งในอดีต, ปัจจุบัน และอนาคต Chit แปลว่าการตระหนักรู้ของทุกสิ่ง Ananda แปลว่า ต้นกำเนิดของความสุขที่ไม่มีวันสิ้นสุด ทั้งสามสิ่งนี้พบได้ในมนุษย์ทุกคนและในทุกชีวิต

พรหมสถิตอยู่ในทุกชีวิต, ทุกการบูชา อยู่ในเทพทุกองค์ และอยู่ในทุกการกระทำด้วย นั่นคือพรหมปรากฏอยู่ทุกหนแห่ง เป็นสากล

## การเตรียมตัวตายตามแนวทางภควัทศิตา

ความตายและความเป็นนิรันดร์ : วิญญาณของมนุษย์จะไปตามความคิดที่ครอบงำอยู่

### ขณะตาย

ในภควัทศิตาบทที่ 8 โศลกที่ 2 อรชุนถามว่า ผู้ที่บรรลุนิรันดร์แล้ว จะเข้าสู่สภาวะอมตะสูงสุด (พรหม) ในตอนตายได้อย่างไร ? พระกฤษณะให้คำตอบอย่างชัดเจนว่า

*ใครก็ตามที่นึกถึงแต่พระเจ้าในช่วงเวลาแห่งความตาย เขาจะบรรลุเข้าถึงพระเจ้า<sup>83</sup>  
ชะตากรรมของมนุษย์หลังตายขึ้นกับความคิดที่ครอบงำอยู่ในช่วงเวลาแห่งความตาย  
ความคิดนั้นจะเป็นตัวกำหนดการเกิดในชาติต่อไป<sup>84</sup>*

*ฉะนั้น จงระลึกถึงพระเจ้าตลอดเวลา และปฏิบัติหน้าที่ของตน เมื่อจิตและพุทธิ  
ปัญญาจดจ่อแน่นแน้ และตั้งมั่นอยู่กับพระเจ้าแล้ว ผู้ที่ทำได้เช่นนี้ย่อมเข้าถึงพระเจ้า<sup>85</sup>*

<sup>82</sup> ภควัทศิตา 8.3

<sup>83</sup> ภควัทศิตา 8.5

<sup>84</sup> ภควัทศิตา 8.6

<sup>85</sup> ภควัทศิตา 8.7



ผู้แสวงหาทางจิตวิญญาณจะต้องตระหนักในสิ่งนี้ การแสวงหาควรจะเปลี่ยนจาก “จะเกิดอย่างไร” ไปสู่ “จะตายอย่างไร”! เพราะการเกิดขึ้นอยู่กับการตายเป็นแบบไหน ความตายมาก่อน, การเกิดตามมาทีหลัง คนทั่วไปเชื่อว่ามนุษย์เกิดมาเพื่อตายและพวกเขาตายไปเพื่อที่เขาอาจจะได้เกิดอีกครั้งหนึ่ง แต่จริงๆแล้วเราเกิดมาเพื่อที่เราอาจจะไม่ต้องเกิดอีก เมื่อตายแล้ว, เราจะต้องไม่เกิดอีก เพื่อพบกับความตายอีกครั้งหนึ่ง ความตายเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ถ้าเกิดมาแล้ว, ดังนั้นจงหลีกเลี่ยงการเกิดและหลีกเลี่ยงการตาย

ฉะนั้นผู้แสวงหาทางจิตวิญญาณจะต้องไม่ปรารถนาการเกิดที่ดี เขาควรแสวงหาการตายที่ดี คนเราอาจจะเกิดมาดี, อยู่ในครอบครัวที่ดีและมีสภาพแวดล้อมที่ดี แต่กรรมภายหลังอาจจะไม่รับประกันว่าเขาจะมีการตายที่ดี ดังนั้นถ้าตั้งเป้าหมายไปที่การตายที่ดีแล้ว ปัญหาของการเกิดและจะต้องตายอีกครั้งก็จะสามารถหลีกเลี่ยงได้

“ช่วงเวลาแห่งความตาย” ไม่ได้หมายถึงช่วงเวลาในอนาคต แต่หมายถึงทุกขณะ เพราะทุกขณะอาจจะกลายเป็น “ช่วงเวลาแห่งความตาย” ดังนั้นทุกขณะจึงเป็นช่วงเวลา “สุดท้าย” เราจึงควรเตรียมพร้อมตลอดเวลา มนุษย์ทุกคนที่เกิดมาจะต้องมีมรณานุสติเสมอ ปลุกฝังนิสัยของการมีความคิดและการกระทำที่ดีเพื่อที่จะทำให้ตอนจบของชีวิตศักดิ์สิทธิ์อย่างแท้จริง

ในทางวิทยาศาสตร์มีงานวิจัยเกี่ยวกับการทำงานของสมองขณะกำลังตายพบว่า ก่อนและหลังหัวใจหยุดเต้น 30 วินาที สมองของคนใกล้ตายจะมีสัญญาณของคลื่นสมอง (ชนิดแกมมา) เหมือนกับคลื่นสมองของคนที่กำลังฝันหรือทำสมาธิ หรือกำลังนึกถึงความทรงจำเก่าๆ นั้นหมายความว่า เมื่อใกล้ตายสมองจะประมวลผลความทรงจำของชีวิตอีกครั้ง<sup>86</sup> คนเรามักจดจำในสิ่งที่เราให้ความสำคัญหรือสิ่งที่เราอยู่กับมันมานานพอ ดังนั้นถ้าเราอยากจะมีความคิดที่ศักดิ์สิทธิ์ในช่วงสุดท้ายของชีวิต เราต้องพยายามฝึกปฏิบัติจิตใจตั้งแต่บัดนี้และฝึกอย่างต่อเนื่อง จิตใจจะต้องถูกฝึกให้หลีกเลี่ยงความคิดอื่นและจดจ่ออยู่กับพระเจ้าเท่านั้น และเมื่อนั้นจึงจะเข้าถึงพระเจ้าได้ หากไม่สอนและฝึกจิตใจอย่างเป็นระบบแล้ว ย่อมไม่มีวันที่จะจำพระเจ้าได้ในช่วงเวลาแห่งความตาย ทุกการกระทำ, ทุกความพยายาม, ทุกการฝึกปฏิบัติจิตใจจะต้องมุ่งไปที่การทำช่วงเวลาแห่งชะตากรรมนั้นให้ศักดิ์สิทธิ์ ชีวิตจะต้องอุทิศให้กับการฝึกที่จะทำให้เวลานั้นมีแต่ความคิดเรื่องพระเจ้า ใครก็ตามที่ขณะตายมีความคิดนั้นจะบรรลู่พระเจ้า<sup>87</sup>

<sup>86</sup> <https://blog.frontiersin.org/2022/02/22/what-happens-in-our-brain-when-we-die/>

<sup>87</sup> ภควัศิตา 8.8



คีตาบรรยายพระเจ้าว่า เป็นผู้ตระหนักรู้ทุกสิ่งทั้งอดีต ปัจจุบัน อนาคต, เป็นนิรันดร์ มีมาแต่บรรพกาล อยู่เหนือจุดเริ่มต้นของสรรพสิ่ง, เป็นผู้วางกฎระเบียบของทุกสิ่ง, มีความละเอียดกว่าสิ่งทีละเอียดที่สุด<sup>88</sup> เป็นผู้ค้ำจุนและพื้นฐานของทุกสิ่ง, มีอจินตยรูป (รูปที่ไม่สามารถจินตนาการได้), มีผิวพรรณดุจความรุ่งโรจน์ของดวงอาทิตย์, อยู่เหนืออวิชาและความมีตมในใดๆ<sup>89</sup>

โยคีหรือผู้ฝึกปฏิบัติด้วยจิตใจที่มั่นคงไม่มีความคิดอื่นใดนอกจากคิดเกี่ยวกับพระเจ้า, ยึดอยู่กับพระเจ้าตลอดเวลาด้วยความภักดี และด้วยพลังแห่งโยคะ สามารถบรรลุถึงพระเจ้าได้โดยส่งพลังของชีวิตไปที่จุดตรงกลางระหว่างคิ้ว, ให้จิตจดจ่ออยู่ที่พระเจ้าขณะที่กำลังจะสิ้นลมหายใจ ผู้นั้นจะบรรลุถึงพระเจ้า เป็นหนึ่งเดียวกับพระองค์<sup>90</sup>

### วิธีเข้าถึงสภาวะอมตะ

พระกฤษณะอธิบายไว้ถึงรายละเอียดของสิ่งที่เกิดขึ้นกับจิตในขณะตาย เป็นคำอธิบายถึงวิธีที่โยคีควบคุมกำกับกระบวนการของจิตขณะตายอย่างเป็นขั้นเป็นตอนผ่านอุปสรรคที่ยากในการละทิ้งสังขาร และบรรลุเป้าหมายที่สูงสุด

จงปิดทุกทวารของร่างกาย -- กักจิตไว้ที่ภายในหัวใจ -- ตรึงพลังชีวิตไว้ที่บนคีระชะ -- ตั้งจิตมั่นในโยคะ -- เปล่งคำว่า “โอม” (สัญลักษณ์ของพรหม) -- พร้อมระลึกถึงพระเจ้าขณะละจากร่าง ย่อมไปถึงเป้าหมายอันสูงสุด<sup>91</sup>

แนวคิดนี้ยังได้รับการยอมรับจาก ปตัญชลี ซึ่งเป็นเจ้าของสำนักปรัชญาโยคะ ได้บอกไว้ในคัมภีร์โยคสูตรของท่านว่า โยคีตาย ณ เวลาใดก็ได้ที่ประสงค์ กระบวนการตายที่คล้ายกันนี้ปรากฏในคัมภีร์อุปนิษัตด้วย โดยให้รายละเอียดไว้ดังนี้<sup>92</sup>:

<sup>88</sup> Sai Baba. Geetha Vahini, p.171 “ละเอียดกว่าสิ่งที่ละเอียด” แปลว่า ไม่มีลักษณะเฉพาะ, ไม่มีคุณลักษณะ, เป็นสิ่งที่ไม่สามารถหยั่งถึงได้ด้วยตาหรือหูหรือประสาทสัมผัสอื่น สิ่งหนึ่งจะละเอียดกว่าได้เมื่อมันลดลักษณะเฉพาะลงไป ถ้ามันมีมันจะละเอียดน้อยลง

<sup>89</sup> ภควิทิตตา 8.9

<sup>90</sup> ภควิทิตตา 8.10

<sup>91</sup> ภควิทิตตา 8.12 – 13

<sup>92</sup> อ้างใน Easwaran, E. The Bhagavad Gita, p.159-60)

เมื่อจิตดูเหมือนจะอ่อนแรงลงและจมลงสู่ความไม่รู้ พลังชีวิต (ปราณ) จะมารวมกันที่เขา (ผู้ที่กำลังตาย) จากนั้นให้นำประกายแห่งแสงสว่างนั้นถ่ายทอดลงสู่หัวใจ เมื่อตัวรู้ในดวงตามีตกลง ผู้ที่กำลังตายจะมองอะไรไม่เห็นรูปใดๆอีกต่อไป เขาทั้งหลายกล่าวว่า “เขากำลังกลายเป็นหนึ่งเดียวกัน” “เขาไม่เห็น” เขาทั้งหลายกล่าวว่า “เขากำลังกลายเป็นหนึ่งเดียวกัน” “เขาไม่ได้กลิ่น” เขาทั้งหลายกล่าวว่า “เขากำลังกลายเป็นหนึ่งเดียวกัน” “เขาไม่ได้ลิ้มรส” เขาทั้งหลายกล่าวว่า “เขากำลังกลายเป็นหนึ่งเดียวกัน” “เขาไม่พูด” เขาทั้งหลายกล่าวว่า “เขากำลังกลายเป็นหนึ่งเดียวกัน” “เขาไม่ได้ยิน” เขาทั้งหลายกล่าวว่า “เขากำลังกลายเป็นหนึ่งเดียวกัน” เขาไม่ได้คิดหรือสัมผัสหรือรู้” จุดปลายหัวใจของเขาสว่างขึ้น และด้วยแสงนั้นเองจิตของเขาจะออกจากร่างโดยทางตา หรือทางกะโหลกศีรษะ หรือโดยทางทวารอื่นของร่างกาย เมื่อจิตจากร่างไปแล้ว, ชีวิตก็จากไป, พลังชีวิตอื่น ๆ ก็จะจากไป เขามีสติรู้และละสังขารด้วยความมีสติ จากนั้นทั้งความรู้และสิ่งที่เขาทำมา (กรรม) และสิ่งที่ถูกกระทบไว้ (วาสนา) ในชีวิตครั้งก่อน ๆ จะไปพร้อมกับเขา (Brihadaranyaka Upanishad IV.4.1-2)

ประการแรก จิตหรือตัวรับรู้ถูกถอนออกจากประสาทสัมผัสทั้งหมด ผู้ที่กำลังตายจะไม่ได้ยินหรือเห็นสิ่งต่างๆรอบตัว เขายังมีจิต แต่ “แสง” แห่งจิตรู้ถูกดึงกลับมาจากประสาทสัมผัส ซึ่งเรียกว่า “ทวาร” ของร่างกาย มี 9 ทวาร<sup>93</sup> ได้แก่ 2 ตา 2 หู 2 รูจมูก ปาก อวัยวะสืบพันธุ์ และอวัยวะขับถ่าย บางครั้งมีเพิ่มอีก 2 ทวารคือ สะดือ และ รอยประสานระหว่างขม่อม (อยู่บริเวณบนสุดของกะโหลกศีรษะ มีชื่อเรียกในภาษาสันสกฤตว่า พรหมรันธระ (Brahmarandhra) หรือ “ช่องแห่งพรหม”)

ท่านไสบาบาอธิบายว่า การปิดทุกทวาร หมายถึงการควบคุมประสาทสัมผัสทั้งหมด, ไม่ใช่การทำลายมัน การควบคุมหมายถึงการอยู่ภายใต้คำสั่ง, ปฏิบัติตามความประสงค์ การทำลายหมายถึงการปฏิเสธกิจกรรม, อยู่เฉยอย่างสมบูรณ์ มนุษย์จะต้องควบคุมประสาททั้งหมดไว้ให้ได้และใช้มันเฉพาะเมื่อต้องการให้มันทำงานตามหน้าที่ของมันสำเร็จเท่านั้น ไม่ควรปล่อยให้ประสาทสัมผัสเป็นอิสระเพียงเพราะเรามีมัน จงให้มันทำหน้าที่ของมันตามที่มันถูกออกแบบมา อย่าให้มันมาเป็นเจ้านายของเราและทำลายเรา จงให้มันทำงานอย่างเคร่งครัดตามแนวทางควบคุม<sup>94</sup>

<sup>93</sup> ปรมหังสา โยคานันตะ. โยคะแห่งภควัทคีตตาม p.118 ภควัทคีตตามที่ 5.13 กล่าวถึงร่างกายว่าเป็น “นคร 9 ทวาร” ได้แก่ 2 ตา 2 หู 2 รูจมูก อวัยวะขับถ่าย อวัยวะสืบพันธุ์ และปาก

<sup>94</sup> Svensson, C. Bhagavad Gita, p.104

เมื่อตั้งจิตถอยกลับจากทุกทวารของร่างกายแล้ว พระกฤษณะบอกว่า *ให้กักจิตไว้ที่ภายในหัวใจ* Radhakrishnan อธิบายว่า “กักจิตไว้ที่ภายในหัวใจ” หมายถึงตรวจสอบการทำงานของจิต ในโยคะศาสตร์บอกว่าวิญญาณที่เคลื่อนผ่านจากหัวใจผ่านช่องปราณตรงกลางไปยังจุดกลางศีรชะแล้วออกจากร่างกายไป ผู้นั้นจะเป็นหนึ่งเดียวกับพระเจ้า<sup>95</sup> Ekanath Easwaran อธิบายสอดคล้องกันว่าน่าจะหมายถึง *จักระหัวใจ*<sup>96</sup> ซึ่งเป็นศูนย์พลังของจิตอยู่บริเวณกลางหน้าอก พลังชีวิต (ปราณ) และการรับรู้ถูกดึงกลับจากภายนอกมาสู่ภายใน ในกระบวนการตายขั้นตอนนี้คนธรรมดาไม่สามารถกำกับได้ แต่ขั้นตอนตรงนี้คือจุดสำคัญที่ต้องทำให้พลังชีวิต (ปราณ) พร้อมกับจิตยกระดับขึ้นไปสู่ศีรชะ ถ้าปราณออกจากร่างกายผ่านพรหมรินทร์ระ (ช่องแห่งพรหม) ได้ จะไม่มีการเกิดอีก นั่นคือผู้ที่กำลังตายจะเข้าสู่สมาธิขณะตาย ในสมาธิ, พลังชีวิตหรือปราณจะถอนตัวจากการรับรู้ระดับที่ต่ำกว่าแล้วพุ่งไปสู่ศูนย์พลัง (จักระ) ที่ 7 ซึ่งอยู่ที่กลางศีรชะ โยคีที่ผ่านการฝึกสมาธิและควบคุมปราณได้เท่านั้นที่สามารถทำได้ ถ้าพลังปราณออกจากร่างกายโดยทางทวารอื่นก็จะไม่สามารถบรรลุสู่ภาวะความเป็นนิรันดร์ได้ คัมภีร์ฉานโทคยะอุปนิษทบอกไว้ดังนี้<sup>97</sup>:

เมื่อเขาออกจากร่างกาย เขาจะลอยขึ้นไปด้วยรังสีของดวงอาทิตย์ ท่องคำว่า “โอม” ทันทีที่นึกถึงโอม เขาจะถึงดวงอาทิตย์ทันที ที่นั่นคือประตูโลกต่อไป ผู้ที่รู้จะเข้าไป, ผู้ที่ไม่รู้จะหยุดอยู่ที่นั่น มีเส้นทางหนึ่งร้อยหนึ่งเส้นออกจากหัวใจ มีทางหนึ่งที่พุ่งขึ้นไปสู่ยอดศีรชะ ไปตามเส้นทางนั้น, เขาจะไปสู่ชีวิตนิรันดร์ ทางอื่น ๆ ออกไปในทิศต่าง ๆ (Chandogya Upanishad VII.6.5-6)

<sup>95</sup> Radhakrishnan. The Bhagavadgita, p.231

<sup>96</sup> <https://en.wikipedia.org/wiki/Chakra> จักระคือศูนย์รวมของพลังงานภายในร่างกายของมนุษย์ เป็นศูนย์พลังอันละเอียดอ่อนที่โดยทั่วไปจะไม่สามารถสัมผัสได้ ใช้ในการฝึกสมาธิพบในประเพณีแบบตันตระของศาสนาฮินดู, ศาสนาพุทธฝ่ายวัชรยาน, และศาสนาเซน ภายในร่างกายมนุษย์มีจักระจำนวนมาก แต่จักระที่สำคัญมี 7 ตำแหน่งเรียงอยู่ตลอดกระดูกสันหลังตั้งแต่ล่างสุดจนถึงกระโหลกศีรษะ แต่ละตำแหน่งจะควบคุมการทำงานของอวัยวะส่วนต่างๆของร่างกาย)

<sup>97</sup> อ่างใน Easwaran E. The Bhagavad Gita, p.160-1

ในคีตาและในฉานโทคยะอุปนิษัตต่างก็ใช้คำว่า “โอม” ถ้าโยคีสามารถจดจำ “โอม” ได้แม้ว่า  
 วิญญาณกำลังออกจากกาย – และคีตายังเพิ่มเติมว่า ถ้าผู้นั้นทำสมาธิถึงพระกฤษณะ – เขาจะไปสู่  
 “เป้าหมายสูงสุด” ผู้ที่ละสังขารในสภาวะของสมาธิจะบรรลุความเป็นนิรันดร์นั้นคือเป็นหนึ่งเดียวกับ  
 พระกฤษณะ

*โยคีผู้มีจิตแน่วแน่ระลึกถึงพระเจ้าตลอดเวลา ไม่มีความคิดอื่นเลย จะสามารถเข้าถึง  
 พระเจ้าได้ง่าย ผู้มีจิตใจประเสริฐเหล่านี้ (มหาตมะ) เมื่อได้บรรลุพระเจ้าแล้วจะไม่กลับมา  
 เกิดอีก เพราะพวกเขาบรรลุซึ่งความสมบูรณ์แบบที่สุดแล้ว<sup>98</sup>*

มหาตมะ (ผู้มีใจประเสริฐ) เป็นอิสระจากประสบการณ์ของความเป็นสองทั้งหมด เขาอยู่  
 เหนือและเกินจากนั้น เขาหลุดพ้นจากการคิดว่าตนเองเป็นผู้ใดผู้หนึ่งโดยเฉพาะ เขาเป็นสากล, อมตะ,  
 ไม่มีการเปลี่ยนแปลง อยู่ในภาวะพรหม ไม่ใช่ภาวะของชีวา เขารู้ว่าอาตมาไม่ใช่สิ่งที่ถูกจำกัด เขารู้สึก  
 ว่าอาตมานั้นแผ่ขยายออกไปเกินทุกขอบเขต เขาเป็นอิสระจากสิ่งบกพร่องของคุณสมบัติหมีส (ความ  
 เกียจคร้าน) และรชัส (ความเจ้าอารมณ์) เขาไม่ซึมซาบและไม่ถูกระตุ้นด้วยความอยาก เขามีจิตสำนึก  
 ที่บริสุทธิ์, ไม่ถูกระทบจากความยึดมั่นหรือความเกลียด มีความบริสุทธิ์ในหัวใจ ไม่มีการเกิดและการ  
 ตายอีกต่อไป ผู้ที่อยู่ในภาวะพรหม (ความรู้สึกเป็นหนึ่งเดียวกับพรหม) ตลอดเวลาเท่านั้นที่สามารถ  
 บรรลุเข้าถึงพระเจ้าผู้ไม่มีกาลเวลาได้ และเป็นอิสระจากโชที่ร้อยรัดทั้งปวง และจะหลอมรวมเข้ากับ  
 พระเจ้า<sup>99</sup>

โลกทั้งหลายตั้งแต่ชั้นพรหมลงมา ยังมีการเกิดการดับวนเวียนไปเหมือนวันและคืน แต่พระเจ้า  
 ไม่มีการเปลี่ยนแปลงและเป็นนิรันดร์ พระองค์สถิตในทุกสรรพสิ่งและอยู่ทุกหนแห่ง ผู้ที่บรรลุพระเจ้า  
 แล้วจะไม่กลับมาเกิดอีก เราสามารถบรรลุพระเจ้าได้ด้วยความภักดีที่แน่วแน่ การรวมเป็นหนึ่ง  
 เดียวกับพระเจ้าคือการบรรลุเป้าหมายสูงสุด<sup>100</sup>

<sup>98</sup> ภควัทคีตา 8.14 – 15

<sup>99</sup> Sai Baba. Geetha Vahini, p.183

<sup>100</sup> ภควัทคีตา 8.16 - 22

### เวลาสำหรับการละสังขาร

ในการเกิดและตาย คนเราจะต้องมีฤกษ์ที่ดีเพื่อที่จะได้เป็นประกันว่าจะมีชีวิตที่ฉลาดและมีการตายที่คุ้มค่า โยคีจะละสังขารก็ต่อเมื่อมีฤกษ์ยามดีเท่านั้นไม่ใช่จะละสังขารตอนไหนก็ได้ แนวคิดนี้ปรากฏในมหากาพย์มหาภารตะดังจะเห็นได้จาก ตอนที่ภิชมะแม่จะโดนศรของอรชุนปักทั่วร่างกายจนเจียนตาย แต่ก็นอนรอเป็นเวลา 58 คืน จนกว่าจะเริ่มเข้าสู่ช่วงอุตรายัมซึ่งเป็นฤกษ์ยามที่ดีในการละสังขาร<sup>101</sup> นั่นคือทำไมคนจึงกล่าวว่า ความตายคือพยานของคนดี คนเราจะต้องเลือกเวลาที่ดีในการตาย

โยคีที่ปฏิบัติโดยไม่หวังในผลของกรรมและรู้จักพรหมแล้ว จะละสังขารในความรุ่งโรจน์, ในเวลากลางวัน, ในขณะที่มีแสงสว่าง, ในช่วงข้างขึ้นของเดือน, ในช่วงเวลาหกเดือนที่ดวงอาทิตย์เคลื่อนไปทางทิศเหนือ (อุตรายัม) พวกเขาบรรลุปฐมและไม่หวนกลับมาเกิดอีก<sup>102</sup>

โยคีที่ปฏิบัติโดยหวังในผลของกรรมจะละสังขารในช่วงหมอกควัน ในตอนกลางคืน, ในช่วงข้างแรมของเดือนระหว่างช่วงเวลาหกเดือนแห่งทักษิณายัม พวกเขาไปตามทางที่เคลื่อนไปทางทิศใต้ และไปถึงสวรรค์ และพวกเขาเสวยสุขตามที่เขาได้แสวงหาและเขาคว่า เมื่อบุญของเขาหมดลงเขาจะกลับมาเกิดอีกครั้ง<sup>103</sup>

Ekanath Easwaran บอกว่า โศลกที่ 24-25 ของบทที่ 8 นี้ เป็นส่วนย่อยของคำสอนที่พบในคัมภีร์พหูพทธารณยกะอุปนิษัท ซึ่งอธิบายเรื่องนี้อย่างละเอียดชัด<sup>104</sup>:

เขาทั้งหลายผู้รู้อย่างนี้, ผู้ที่ทำสมาธิถึงความจริงด้วยศรัทธาและมีชีวิตอยู่ในป่า, จะไปยังแสงสว่าง, จากแสงสว่างสู่กลางวัน, จากกลางวันสู่ช่วงบิษของข้างขึ้น, จากช่วงบิษของข้างขึ้นสู่ช่วงหกเดือนที่ดวงอาทิตย์เคลื่อนไปทางทิศเหนือ, จากช่วงหกเดือนนั้นไปสู่โลกแห่งเทพทั้งหลาย, จากโลกแห่งเทพทั้งหลายไปสู่ดวงอาทิตย์, จากดวงอาทิตย์ไปสู่สายฟ้า จากนั้นวิญญาณจะเข้ามาหาพวกเขาและนำพวกเขาไปสู่โลกแห่งพรหมัน ในโลกนั้นพวกเขาจะมีชีวิตเป็นนิรันดร์ พวกเขาไม่หวนกลับมาอีก

<sup>101</sup> <https://www.vyasaonline.com/encyclopedia/bhishma/>

<sup>102</sup> ภควัทคีตา 8.24

<sup>103</sup> ภควัทคีตา 8.25

<sup>104</sup> อ้างใน Easwaran E. The Bhagavad Gita, p.162



แต่ผู้ที่เอาชนะโลกด้วยพิริยปัญญา, การบริจาต และการบำเพ็ญเพียร จะผ่านเข้าไปสู่หมอกควัน, จากหมอกควันไปสู่กลางคืน, จากกลางคืนไปสู่ช่วงพักของข้างแรม, จากช่วงพักของข้างแรมไปสู่ช่วงหกเดือนที่ดวงอาทิตย์เคลื่อนไปทางใต้, จากตรงนั้นไปสู่โลกของบรรพบุรุษ, จากโลกของบรรพบุรุษไปสู่ดวงจันทร์,... และจากที่นั่นไปสู่การเกิดใหม่ (Brihadaranyaka Upanishad VI.2.15-16)

ดวงจันทร์เป็นสัญลักษณ์ของจิตใจของมนุษย์ “จิตใจกำเนิดจากดวงจันทร์” ดังนั้นช่วงข้างขึ้นจึงมีนัยหมายถึงความก้าวหน้าของจิตวิญญาณ ในด้านที่เกี่ยวกับพระเจ้า, ดวงจันทร์เต็มดวงบ่งบอกถึงความเต็มสมบูรณ์ของความสำเร็จ ฉะนั้นเวลาข้างขึ้นจึงเป็นเวลาที่มีคุณูปการความก้าวหน้าทางจิตวิญญาณ จิตใจสว่างไสวมากขึ้นเพราะมีความตระหนักในความเป็นพระเจ้าของตนเองเพิ่มขึ้นคือสิ่งที่เป็นความหมายของ “ข้างขึ้น” (Sukla Paksha)

อุตตราয়ณ คือช่วงเวลาที่ดวงอาทิตย์เคลื่อนไปทางทิศเหนือหลังเหมายัน (วันแรกของฤดูหนาว) เป็นช่วงเวลาที่ฟ้าใสไม่มีเมฆหรือหมอกมาทำให้ท้องฟ้ามัวหม่นและดวงอาทิตย์ส่องแสงอย่างเต็มที่ ความหมายโดยนัยคือ เปรียบหัวใจคือท้องฟ้าที่อยู่ภายในซึ่งมีพุทธปัญญาเป็นดวงอาทิตย์ส่องแสงอยู่ เมื่อเมฆของอวิชชา หมอกของอหังการ และควันของความยึดมั่นลอยล่องอยู่ในท้องฟ้าอาทิตย์แห่งปัญญาจะถูกลบทิ้ง และสิ่งต่างๆดูที่มืดและอาจถูกเข้าใจผิดได้

ทักษิณายัน คือช่วงเวลาที่ดวงอาทิตย์เคลื่อนไปทางทิศใต้หลังครีษมายัน (วันแรกของฤดูร้อน) เป็นช่วงเวลาที่ดวงอาทิตย์ถูกลบทิ้งและไม่มีแสงรัศมี และในช่วงข้างแรม (Krishna Paksha) ดวงจันทร์สว่างน้อยลงเสมือนกับความคิดเกี่ยวกับพระเจ้าที่ลดน้อยถอยลง คีร์ติธรรมเป็นคืนที่มีมืด ความปรารถนาทางจิตวิญญาณจะพ่ายแพ้ ควันที่หนาที่บของอวิชชาบดบังจิตใจ ผู้ที่ตายในช่วงเวลาที่ไม่เป็นมงคลนั้นจะได้รับผลที่ไม่เป็นมงคลด้วย<sup>105</sup>

อุตตราयณมรรคถูกส่องสว่างด้วยความรุ่งโรจน์แห่งปัญญา และได้รับการยกย่องว่าเป็นศุกลมรรค หรือ ทางสีขาว ส่วนทักษิณายณมรรค นั้นมืดมนเต็มไปด้วยตมัส (ความเกียจคร้าน) และความไม่รู้ ดังนั้นจึงเรียกว่า ทางมืด หรือ กฤษณามรรค ผู้ที่ละสังขารและวิญญาณเดินทางต่อไปในช่วงอุตตราयณจะเคลื่อนไปตามทางสีขาวและไปถึงสภาวะของการหลุดพ้นหรือโมกษะซึ่งปราศจากความหลงและเป็นต้นกำเนิดของความปิติสุขแบบพรหม (Brahmananda) ซึ่งเมื่อไปถึงจุดนั้นแล้วจะไม่มีอาการกลับมาเกิดอีก ส่วนผู้ที่ละสังขารในช่วงทักษิณายณและวิญญาณเดินทางไปตามทางมืดหรือกฤษณามรรคจะต้องกลับมาอยู่ในร่างกายอีกซึ่งย่อมต้องมีการเกิดและตายวนเวียนไป

<sup>105</sup> Sai Baba. Geetha Vahini, p.189-91

ตามความหมายโดยนัย อุตตรายณ์ไม่เชิงเป็นช่วงเวลา มันคือสถานะของจิตใจ ผู้ที่ละทิ้งร่างกายด้วยความรุ่งโรจน์แห่งการตรัสรู้จะเคลื่อนไปตามอุตตรายณ์มรรค และผู้ที่ตายด้วยความไม่รู้ในอาตมาจะเคลื่อนไปตามทักษิณายันมรรค หรือทางมืด<sup>106</sup>

ชีวิตคนเรามีความขัดแย้งระหว่างแสงสว่างและความมืด ทางสว่างนำไปสู่ความหลุดพ้น ทางมืดนำไปสู่การเกิดอีก ผู้ที่หลงทางในความมืดมิดของอวิชชาย่อมไปตามหนทางของบรรพบุรุษและต้องกลับมาเกิดอีก ส่วนผู้ที่มีชีวิตด้วยพุทธิปัญญาที่สว่างไสวและเดินไปตามหนทางแห่งความรู้แจ้งย่อมหลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิด

การศึกษาคัมภีร์ต่างๆ การรับใช้ช่วยเหลือที่ไม่เห็นแก่ตัว การบำเพ็ญเพียร การให้ทาน ฯลฯ การกระทำเหล่านี้ได้บุญได้กุศลทั้งนั้น แต่ผู้มีปัญญาต้องอยู่เหนือสิ่งเหล่านี้และไปสู่สถานะสูงสุด (พรหม)

คนธรรมดาทำจิตใจให้จดจ่ออยู่กับพระเจ้าได้ไม่ถาวรนักในตอนที่กำลังจะสิ้นลม จิตใจต้องได้รับการฝึกมาอย่างยาวนานและประสบความสำเร็จบางประการมาก่อนแล้ว จิตใจจะต้องได้รับการฝึกวินัย ต้องมีโยคะ แม้แต่เท่านั้นก็ยังไม่พอ ยังต้องขจัดความคิดอื่นๆ ที่ไม่ใช่ความคิดเกี่ยวกับพระเจ้า โดยถือว่าความคิดอื่นๆ นั้นต่ำต้อยและด้อยกว่าและทำให้จิตใจมีมลทิน ความรู้สึกรังเกียจสิ่งอื่นๆ ควรจะมีมากขึ้นๆ เมื่อมีทั้งสองสิ่งนี้แล้ว, ความคิดเกี่ยวกับพระเจ้าจะเกิดขึ้นอย่างแน่นอนและจะมั่นคงในช่วงวาระสุดท้ายของชีวิต คีตาจึงได้สอนถึงหนทางที่เรียกว่า ภักติโยคะ

### **ภักติโยคะ – หนทางฝึกจิตใจให้ตั้งมั่นในพระเจ้า**

ภักติ หรือ ภักติ คือการมีจิตใจเป็นหนึ่งเดียวอย่างแนบแน่นกับสิ่งที่ยึดติดอยู่ ภักติโยคะเป็นการฝึกปฏิบัติที่จะขจัดอหังการและข้อจำกัดของ “ตัวกู” และ “ของกู” พระกฤษณะสอนว่า เป็นหนทางในการเข้าถึงพระเจ้าที่ง่ายกว่าวิธีอื่น ภักตา หรือผู้ภักติ เห็นแต่พระเจ้าในทุกสิ่งไม่ว่าจะทำอะไร เขาจะทำการต่างๆ โดยถือว่าเป็นการบูชาพระเจ้า เขาไม่เห็นรูปอื่นใด, ไม่มีความคิดอื่นในจิตใจตลอดเวลาและทุกหนแห่งเขาเห็นแต่รูปของพระเจ้า, เปล่งแต่นามของพระเจ้า, คตินึกถึงแต่พระเจ้าเท่านั้น ทำกิจกรรมเพียงเพื่อพระเจ้า เป็นความภักติที่แน่วแน่ไม่วอกแวก ภักตาจะต้องปราศจากความเกลียดและเต็มไปด้วยความรักซึ่งควรก็ปรากฏออกมาในรูปการรับใช้ช่วยเหลือผู้ที่เป็นทุกข์และผู้ที่ไม่ไถ่เศร้า

<sup>106</sup> Ibid, p.193-4



พระกฤษณะบอกว่า ไม่ว่าจะบูชาพระเจ้าที่มีรูปหรือพระเจ้าที่ไม่มีรูป หากมีจิตจดจ่อกับพระเจ้า อย่างมั่นคง และมีความศรัทธาในทุกการกระทำ, คำพูดและความคิด ก็ย่อมบรรลुพระเจ้าได้<sup>107</sup> ความแตกต่างของเพศ, ชนชั้นวรรณะ, สถานะหรือช่วงวัยของชีวิต<sup>108</sup> ไม่เป็นอุปสรรคขัดขวางการมีความรักดี

การนึกถึงพระเจ้าแบบไม่มีรูปและไม่มีคุณลักษณะใดๆ เป็นสิ่งที่ยากมากสำหรับมนุษย์ซึ่งมีร่างกาย การบูชาพระเจ้าที่มีรูปจึงอยู่ในวิสัยที่มนุษย์ธรรมดาจะทำได้ง่ายกว่า แต่ผู้ที่มุ่งจะหลุดพ้นต้องสลัดความยึดติดกับร่างกายเสียก่อน หากไม่สลัดทิ้งไป เขาย่อมไม่สามารถเข้าถึงภาวะแห่งอาตมันได้<sup>109</sup>

ความปรารถนาในความสุขทางวัตถุซึ่งตั้งอยู่บนคุณค่าที่ไม่จริงของธรรมชาติ จะต้องถูกขจัดออกไปด้วยการฝึกสมาธิและการบำเพ็ญตบะ เมื่อความปรารถนานี้สูญสิ้นไปแล้ว บุคคลจะหลุดพ้น ไม่มีการเกิดหรือการตายตามมา เป็นภาวะที่เรียกว่า ชีวัน-มุกติ (Jivan-mukthi) หรือภาวะความหลุดพ้น ในขณะที่ยังมีชีวิตอยู่

### วิธีบรรลुถึงพระเจ้า / เป็นหนึ่งเดียวกับพระเจ้า

พระกฤษณะได้สอน วิธีที่จะบรรลुถึงพระเจ้า ตั้งแต่วิธีที่ยากที่สุดไปจนถึงวิธีที่ง่ายที่สุด เริ่มจาก

1. การทำจิตใจและพุทธิปัญญาให้หยุดนิ่งอยู่กับพระเจ้า ก็จะเป็นสิ่งเดียวกับพระเจ้าได้<sup>110</sup> ไม่ใช่ทุกคนที่สามารถทำสิ่งนี้ได้สำเร็จ ไม่ว่าจะฝึกปฏิบัติมาอย่างยาวนานเพียงใด มันไม่่ง่ายที่จะให้จิตใจจดจ่อกับพระเจ้าโดยไม่ออกแวกหรือไม่มีความคิดอื่น

2. หากทำจิตให้หยุดนิ่งเช่นนั้นไม่ได้ ให้ฝึกปฏิบัติโยคะไปเรื่อย ๆ<sup>111</sup>

การสวดมนต์ภาวนา, การท่องพระนามของพระเจ้า, การสรรเสริญพระเกียรติคุณ, การทำบูชา ฯลฯ เหล่านี้เป็นกรฝึกปฏิบัติโยคะ เมื่อฝึกปฏิบัติอย่างต่อเนื่องจิตภายในจะถูกทำให้บริสุทธิ์จาก

<sup>107</sup> ภควัทคีตา 12.2

<sup>108</sup> อินดูแบ่งช่วงวัยของชีวิตเป็น 4 ช่วงเรียกว่า อาศรม 4 คือ พรหมจารี (นักเรียน), คฤหัสถ์ (ผู้ครองเรือน), วณปรัสถ์ (ผู้อยู่ป่า, ผู้ถือสันโดษ) และ สันยาสี (ผู้สละแล้ว)

<sup>109</sup> ภควัทคีตา 12.3-5

<sup>110</sup> ภควัทคีตา 12.8

<sup>111</sup> ภควัทคีตา 12.9

กิเลสและแรงกระตุ้น เมื่อนั้นแสงสว่างแห่งปัญญาจะเกิดขึ้นและนำทางไปสู่การหลุดพ้นจากความมืดมน

3. หากไม่มีความสามารถฝึกโยคะได้อย่างต่อเนื่อง ให้ทำงานเพื่อพระเจ้า<sup>112</sup>

ไม่ว่าภักตาท่าจะหาสิ่งใดก็ตาม, เขาไม่ควรรู้สึกว่านั้นคือ “การกระทำของฉัน” พระกฤษณะกล่าวว่ามันควรจะถูกรู้ว่าเป็น “การกระทำเพื่อพระเจ้า, โดยพระเจ้า” ปกติคนเราคิดว่าบางการกระทำเป็น “ของพวกเขา” และบางการกระทำเป็น “ของพระเจ้า” นั่นไม่ใช่เครื่องหมายของภักตาทที่แท้จริง ถ้าคิดว่าทุกการกระทำเป็นการกระทำของพระเจ้าแล้ว การกระทำเหล่านั้นจะไม่มีมือหังการหรือ “ตัวกูของกู”

4. หากทำงานเพื่อพระเจ้าไม่ได้ ให้ฝึกควบคุมตนเอง อุทิศตนและผลของการกระทำให้พระเจ้า<sup>113</sup> เมื่ออุทิศทุกการกระทำและผลของมันให้กับพระเจ้า โดยมีพระเจ้าเป็นเป้าหมายสูงสุด มันจะเปลี่ยนทุกการกระทำให้กลายเป็นการบูชา

ศิตาบอกไว้ว่า ความรู้ย่อมดีกว่าการปฏิบัติอย่างไม่รู้ ดีกว่าความรู้คือสมาธิ แต่ที่ดียิ่งกว่าสมาธิคือ การไม่ยึดมั่นในผลของการกระทำ เมื่อปล่อยวางหรือไม่ยึดมั่นในผลของการกระทำความสุขจะเกิดตามมาทันที<sup>114</sup>

### ลักษณะของผู้ที่เป็นที่รักของพระเจ้า

ความศรัทธาหรือความภักดีต่อพระเจ้าเป็นเพียงการฝึกแบบหนึ่งที่จะเข้าถึงจุดมุ่งหมายที่สูงสุด ผู้แสวงหาไม่ควรจะหยุดอยู่แค่การมีศรัทธาเท่านั้น, ไม่ควรใส่ใจมากเกินไปกับศรัทธาหรือความรักที่มีต่อพระเจ้า แต่ควรใส่ใจในความเมตตาและพรที่พระเจ้าประทานให้! เขาจะแน่ใจได้อย่างไรว่าพระเจ้ารัก เขาควรค้นหาว่าพฤติกรรมใดของเขา, การกระทำใดของเขาที่พระเจ้าพึงพอใจที่สุดและจะทำให้พระเจ้าเป็นปิติสุข การสืบค้นและพยายามทำสิ่งที่จะทำให้พระเจ้าพอใจ – นั่นคือความภักดีที่แท้จริง

<sup>112</sup> ภควัทคีตา 12.10

<sup>113</sup> ภควัทคีตา 12.11

<sup>114</sup> ภควัทคีตา 12.12

คีตาได้บอกถึง ลักษณะของผู้ที่เป็นที่รักของพระเจ้า มีดังต่อไปนี้

1. ผู้ที่ปราศจากความเกลียดชัง มีแต่ความเป็นมิตร มีความเมตตากรุณา ปราศจากความยึดมั่นใน “ตัวกู” และ “ของกู” ไม่หวั่นไหวในความสุขและความทุกข์ อดทน พอใจกับสิ่งที่มีและเป็นอยู่ตลอดเวลา แน่วแน่ในสมาธิ สามารถควบคุมตน ตั้งมั่นในศรัทธาด้วยจิตใจและพุทธิปัญญาในพระเจ้า --- ผู้นั้นเป็นที่รักของพระเจ้า<sup>115</sup>

2. ผู้ที่ไม่วุ่นวายกับโลก หรือทำให้โลกวุ่นวาย อยู่เหนือความรื่นเริง ความโกรธและความกลัว --- ผู้นั้นเป็นที่รักของพระเจ้า<sup>116</sup>

3. ผู้ที่ปราศจากความต้องการ มีใจบริสุทธิ์ เชี่ยวชาญ ไม่อคติ ไม่เห็นแก่ตัวในทุกการกระทำ และอุทิศตนให้กับพระเจ้า --- ผู้นั้นเป็นที่รักของพระเจ้า<sup>117</sup>

4. ผู้ที่ไม่หลง ไม่เกลียด ไม่เศร้า ไม่ปรารถนา ไม่แสวงหา สิ่งที่น่ารื่นรมย์หรือหลีกเลี่ยงจากสิ่งที่ไม่น่าพิสมัย ให้มันผ่านมาแล้วก็ผ่านไป เต็มไปด้วยความรักในพระเจ้า --- ผู้นั้นเป็นที่รักของพระเจ้า<sup>118</sup>

5. ผู้ที่ปฏิบัติดีศัตรูและมิตรอย่างเท่าเทียมกัน ไม่หวั่นไหวในคำสรรเสริญหรือนินทา ในความเย็นหรือความร้อน ในความสุขหรือความทุกข์ ในความมีเกียรติหรือเสื่อมเกียรติ ปราศจากความยึดมั่นในสิ่งทั้งปวง จิตใจแน่วแน่เต็มไปด้วยความรักในพระเจ้า --- ผู้นั้นเป็นที่รักของพระเจ้า<sup>119</sup>

6. ผู้ที่เคารพและปฏิบัติตามธรรมะที่เป็นอมตะอย่างมีศรัทธา แสวงหาพระเจ้าเป็นเป้าหมายสูงสุดของชีวิต เป็นผู้เลื่อมใสในพระเจ้าอย่างแท้จริง --- ผู้นั้นเป็นที่รักของพระเจ้าอย่างยิ่ง<sup>120</sup>

เป้าหมายสูงสุดของโยคะ ไม่ว่าจะด้วยหนทางใด คือการบรรลุความเป็นหนึ่งเดียวกับพระเจ้า ผู้ปฏิบัติโยคะจะต้องดำเนินชีวิตที่สะท้อนความดีงามและความสมดุลในจิตใจ ผู้ที่บรรลุแล้วย่อมรักและเมตตาต่อทุก ชีวิตเท่าเทียมกัน ไม่เห็นแก่ตัว ไม่หวั่นไหวต่อทั้งสุขและทุกข์ ยึดมั่นศรัทธาในพระเจ้าไม่เสื่อมคลาย ผู้นั้นย่อมเป็นที่รักของพระเจ้า

คำสอนในภควัทคีตา บทที่ 12 ถือเป็นหัวใจหรือแก่นคำสอนที่สำคัญของภควัทคีตา เพราะครอบคลุม กรรมะ ปัญญา และภักดีโยคะ รวมถึงลักษณะของผู้ที่บรรลุแล้วไว้อย่างครบถ้วน

<sup>115</sup> ภควัทคีตา 12.13-4

<sup>116</sup> ภควัทคีตา 12.15

<sup>117</sup> ภควัทคีตา 12.16

<sup>118</sup> ภควัทคีตา 12.17

<sup>119</sup> ภควัทคีตา 12.18-9

<sup>120</sup> ภควัทคีตา 12.20

สรุปเนื้อหาจากภควัทศิตาอัยยที่ 2, 8 และ 12 คือ ทุกชีวิตมีร่างกายซึ่งไม่จีรังและอาตมัน ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของปรมาตมัน (พระเจ้า) และเป็นนิรันดร์ มนุษย์ควรปฏิบัติตามธรรมะและหน้าที่ของตนแล้วปล่อยวางผลของการกระทำ พระกฤษณะซึ่งเป็นพระเจ้าอยู่ในทุกสิ่ง ผู้ที่ระลึกถึงพระเจ้า ในขณะที่ตายย่อมรวมเป็นหนึ่งเดียวกับพระองค์และเข้าสู่สภาวะนิรันดร์อันเป็นเป้าหมายที่แท้จริงของทุกชีวิต โยคีที่รู้แจ้งสามารถควบคุมกระบวนการตายโดยระลึกถึง 'โอม' พร้อมกับทำสมาธิถึงพระเจ้า และนำจิต (ตัวรู้/ วิญญาณ) ทีละขั้นตอนผ่านความยากในการละทิ้งร่างกายและบรรลุเป้าหมายสูงสุด หนทางแห่งความภักดีในพระเจ้าเป็นหนทางที่มนุษย์บรรลุความหลุดพ้นได้ง่าย ผู้ภักดีเห็นพระเจ้าในทุกสรรพสิ่ง มอบทุกการกระทำแก่พระเจ้า นึกถึงพระเจ้าตลอดเวลา มีวิธีการปฏิบัติทางจิตวิญญาณเพื่อการหยั่งรู้พระเจ้า และคุณลักษณะของผู้ภักดีที่พระเจ้ารัก



## บทที่ 5

### สรุปผลการศึกษา

คัมภีร์ภควทคีตาได้ชี้ให้เราเห็นความจริงตามธรรมชาติของชีวิตว่า เราไม่ใช่ร่างกาย ตัวจริงของเราคือผู้อาศัยอยู่ในร่างกายหรืออาตมัน ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของพระเจ้าหรือจิตบริสุทธิ์ดั้งเดิมที่เป็นสากล ทุกสิ่งที่มีการเกิดย่อมมีการเสื่อมสลาย ร่างกายตายไป อาตมันไม่มีการตาย แต่จะไปอาศัยในร่างกายใหม่เหมือนกับการเปลี่ยนเสื้อผ้าที่เก่าแล้วไปใส่เสื้อผ้าใหม่ เมื่อมนุษย์ไม่ตระหนักในความจริงนี้ ก็จะหลงผิดคิดว่าเราเป็นแค่ร่างกาย เกิดเป็นความยึดมั่น, ความกลัว, ความรู้สึกต่าง ๆ มากมายทั้งทางบวกและทางลบ ความหลงผิดนี้เรียกว่ามายา ในคิตาบอกว่ามายาเป็นพลังสร้างสรรค์ของพระเจ้าที่ทำให้เกิดสรรพสิ่งทั้งหลายที่มี “รูปและนาม” ในโลก มายาทำให้เราเห็นความหลากหลายต่าง ๆ ที่มีเพียงสิ่งเดียว เห็นสิ่งที่อมตะเป็นสิ่งชั่วคราว และเราเชื่อว่ามายาคือความจริง เหมือนเราเชื่อว่าความฝันของเราเป็นจริงขณะที่เรากำลังหลับ เมื่อหลงอยู่ในมายา เราก็จะเวียนว่ายตายเกิดไปเรื่อย ๆ

เป้าหมายสูงสุดของชีวิต คือการตื่นจากมายา รู้แจ้งในความจริง เห็นความเป็นหนึ่งเดียวกันของทุกชีวิต และหลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิด การฝึกปฏิบัติเพื่อให้บรรลุความจริงนี้เรียกว่าโยคะ ซึ่งแปลว่าการรวมกับพระเจ้า สภาวะที่บรรลุนั้นคือโมกษะหรือนิพพาน และเราก็จะตระหนักว่าแม้ร่างกายจะตาย แต่ ตัวจริงของเรายังคงอยู่ต่อไป

การหลุดพ้นจากความหลงในมายาซึ่งเป็นพลังสร้างสรรค์ของพระเจ้าเป็นสิ่งที่ไม่ง่าย แต่มีทางเป็นไปได้ โดยการฝึกปฏิบัติด้วยความรู้และด้วยความตั้งใจแน่วแน่ การฝึกปฏิบัติเพื่อบรรลุความรู้แจ้งมีหลายหนทาง ทั้งหนทางแห่งปัญญา หนทางแห่งการกระทำ และหนทางแห่งความภักดี

คิตาแนะนำวิธีการฝึกปฏิบัติเพื่อการหลุดพ้นและบรรลุพระเจ้า ตั้งแต่วิธีที่ยากที่สุดคือให้จิตหยุดนิ่งอยู่กับพระเจ้าที่เป็นสากล ไร้รูป ไร้นาม ไร้คุณลักษณะ ซึ่งเป็นหนทางแห่งปัญญาที่ตรงที่สุด แต่ก็ยากที่สุดเพราะมนุษย์อยู่ในรูปและนาม ถ้าทำไม่ได้ก็ต้องฝึกทำสมาธิไปเรื่อย ๆ และถ้าไม่มีวินัยพอที่จะฝึกสมาธิ ให้ทำงานเพื่อพระเจ้า ไม่ใช่เพื่อตัวเอง และถ้าทำเช่นนั้นยังยากแล้ว ให้ควบคุมตนเองและทำงาน แล้วอุทิศการกระทำและผลของการกระทำให้กับพระเจ้า

เราเกิดมามีร่างกายไว้เพื่อประกอบการกระทำโดยไม่หวังในผลของการกระทำ ไม่ควรอยู่เฉย ๆ ไร้การกระทำ แต่ควรปฏิบัติตามธรรมะและหน้าที่ที่เหมาะสมของแต่ละคน แล้วปล่อยวางในผลของการกระทำ

สิ่งใดมีการเกิดย่อมมีการตายเป็นธรรมดา และหลังจากตายก็เกิดใหม่อีก แต่เราสามารถหนีจากการเวียนว่ายตายเกิดนี้ได้ด้วยการฝึกปฏิบัติจิตใจไม่ว่าจะด้วยหนทางใดก็ตาม จนกระทั่งอหังการ (ตัวกูของกู) ซึ่งเกิดจากความไม่รู้ ความยึดมั่นและความตระหนง สลายไปและตระหนักในความเป็นหนึ่งเดียวกับพระเจ้า ความรู้สึกแบ่งแยกจะหายไป ผู้ที่ฝึกปฏิบัติจนบรรลุแล้วก็จะไม่เกิดอีก เราสามารถฝึกปฏิบัติให้หลุดพ้นได้ในขณะที่ยังมีชีวิตอยู่ และดำเนินชีวิตต่อไปด้วยใจที่สงบสมดุ แต่หากเราพยายามฝึกปฏิบัติแล้วยังไม่สำเร็จ เราก็ยังมีโอกาสหลุดพ้นอีกครั้งในตอนขณะแห่งความตาย

เมื่อร่างกายตาย ความคิดขณะตายจะเป็นตัวกำหนดชะตากรรมของเราต่อไป คีตาได้อธิบายถึงกระบวนการนำจิตวิญญาณเข้าสู่สภาวะนิรันดรขณะตายไว้ว่า ใ้ควบคุมประสาทสัมผัสทั้งหมด ถอยจิตรับรู้เข้ามาไว้ที่ศูนย์กลางชีวิตตรงหัวใจ ทำสมาธิถึงพระเจ้าตลอดเวลา พร้อมกับนำพลังชีวิตทั้งหมดและจิตรู้ขึ้นไปสู่ศีรษะ ส่งพลังชีวิตไปที่จุดกลางระหว่างคิ้ว และท่องคำว่า ‘โอม’ ซึ่งเป็นสัญลักษณ์ของพรหมันอมตะ จิตวิญญาณจะละสังขารไปและบรรลุเป้าหมายสูงสุดเป็นหนึ่งเดียวกับพระเจ้า

ถ้าเราต้องการเป็นหนึ่งเดียวกับจิตบริสุทธิ์หรือพระเจ้า เราต้องทำสมาธิถึงพระเจ้าในขณะตาย ผู้ที่รู้แจ้งแล้วสามารถควบคุมจิตให้ผ่านกระบวนการตายได้อย่างราบรื่นไปสู่ความเป็นนิรันดรและไม่กลับมาเกิดอีก แต่สำหรับผู้ที่ยังไม่หลุดพ้น เราควรระลึกถึงพระเจ้าทุกขณะ เพื่อให้ในขณะแห่งความตายความคิดของเราจะได้อยู่กับสิ่งที่เป็นนิรันดร หากเราพลาดจากจุดนี้เราก็ต้องหวนกลับมาเกิดอีก... ซ้ำแล้วซ้ำเล่า

ภักดีโยคะเป็นหนทางที่ง่ายที่สุดในการฝึกให้จิตจดจ่อกับพระเจ้า

การมีจิตจดจ่ออยู่กับพระเจ้าขณะสั้นลงไม่ใช่เรื่องง่ายสำหรับคนที่ไม่เคยฝึกฝน ฉะนั้นเราจึงควรเริ่มฝึกฝนจิตของเราตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป การฝึกจิตใจไม่มีคำว่าสาย ไม่มีการสูญเปล่า บทเรียนต่างๆ ความพยายามและความสำเร็จแม้เพียงน้อยในชาตินี้ (รวมทั้งในชาติก่อนๆ) จะติดตัวเป็นรอยประทับในวิญญาณ (วาสนา) ของเรา และเมื่อวิญญาณเข้าไปสู่ร่างใหม่ รอยประทับนี้ก็จะป็นฐานเริ่มต้นในชีวิตใหม่ต่อไป

ทั้งหมดนี้ภควัทคีตากำลังบอกเราว่า ชะตากรรมของมนุษย์อยู่ในมือของมนุษย์เอง โลกไม่ได้ถูกกำหนดหรือเป็นเรื่องของความบังเอิญ เราหล่อหลอมตัวเราและโลกของเราด้วยสิ่งที่เราเชื่อ สิ่งที่เราคิด และสิ่งที่เรากระทำ – ไม่ว่าจะดีหรือร้าย

สรุป การเตรียมตัวตายตามแนวทางภควัทคีตา คือ การเข้าใจธรรมชาติของชีวิตและรู้เป้าหมายที่แท้จริงของชีวิต เพื่อที่จะใช้ชีวิตให้ดีขึ้น มีคุณค่าและมีความหมายมากขึ้น แก่นคำสอนเพื่อ



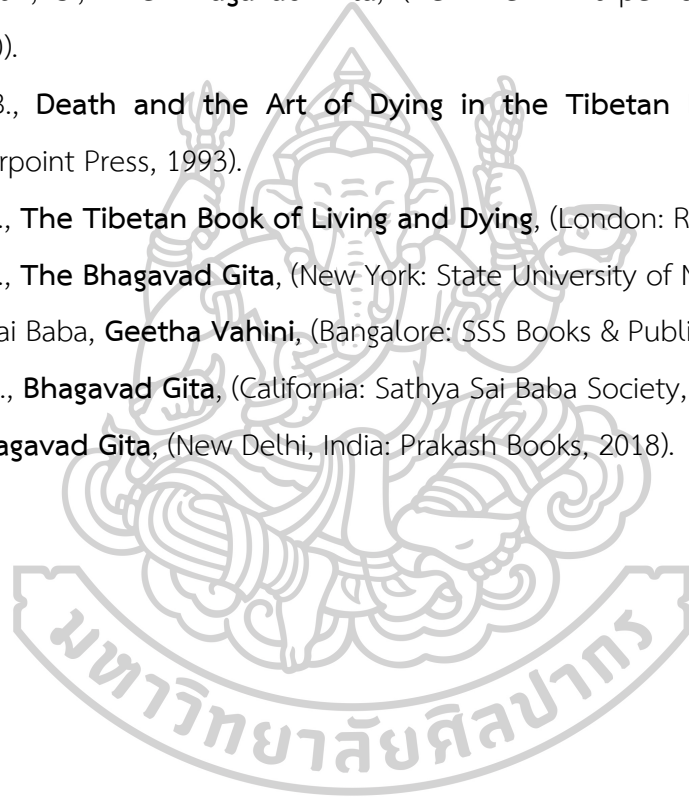
การเตรียมตัวตายที่ดี คือ จงเห็นพระเจ้าในทุกสิ่ง ระลึกถึงพระเจ้าตลอดเวลา และ ปฏิบัติหน้าที่ของตนพร้อมกับอูทิศผลของการกระทำให้พระเจ้า Remember me and fight!



## รายการอ้างอิง

- จิรพัฒน์ ประพันธ์วิทยา, ภควัทคีตา อรรถาธิบายที่ 2, ใน **เอกสารคำสอน** (กรุงเทพฯ: ภาควิชาภาษา  
ตะวันออก คณะโบราณคดี มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- ปรมหังสา โยคานันทะ, **ภควัทคีตา: พระเจ้าสนทนากับอรชุน**, (กรุงเทพมหานคร: อมรินทร์พริ้นติ้ง  
แอนด์พับลิชชิ่ง, 2561).
- , **โยคะแห่งภควัทคีตา**, (กรุงเทพมหานคร: อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง, 2561).
- ศรีสุรางค์ พูลทรัพย์, **คัมภีร์ภควัทคีตา (ฉบับชาวบ้าน)**, (กรุงเทพมหานคร: บัณฑิต, 2563).
- สำเนียง เลื่อมใส, ภควัทคีตา: สารและแนวคิดสำคัญทางปรัชญา, ใน **เอกสารคำสอน** (กรุงเทพฯ:  
ภาควิชาภาษาตะวันออก คณะโบราณคดี มหาวิทยาลัยศิลปากร, 2546).
- Armstrong, J., and K. Rishi, **The Bhagavad Gita Comes Alive**, (Vancouver, Canada:  
VASA, 2020).
- Atkins, P., **On Being**, (Oxford: Oxford University Press, 2012).
- Aurobindo, S., **The Bhagavad Gita**, (Rajasthan: Sri Aurobindo Divine Life Trust, 2014).
- Bhave, V., **Talks on the Gita**, (Sivakasi, India: Srinivas Fine Arts, Pvt. Ltd., 2019).
- Boethius, **The Consolation of Philosophy**, (MA: Harvard University Press, 2008).
- Davis, R. H., **The Bhagavad Gita: A Biography**, (New Jersey: Princeton University Press,  
2015).
- Debroy, B., **The Bhagavad Gita**, (Haryana, India: Penguin Random House India, 2019).
- Easwaran, E., **The Bhagavad Gita**, (California: Nilgiri, 2007).
- , The Bhagavad Gita for Daily Living, In **The End of Sorrow** (Mumbai, India:  
JAICO, 2018).
- Gandhi, M., **The Bhagavadgita**, (Delhi, India: Orient Paperbacks, 2014).
- Hawley, J., **The Bhagavad Gita: A Walkthrough for Westerners**, (California: New World  
Library, 2001).
- Kubler-Ross, E., **On Death and Dying**, (London: Routledge, 1989).
- Lama, D., **Advice on Dying**, (London: Rider, 2004).
- Macdonell, A., **A Sanskrit – English Dictionary**, (London: Longmans, Green and Co.,  
1893).
- May, T., **Death**. Durham: Acumen, 2009).

- Monier-Williams, M. , **A Sanskrit – English Dictionary**, (Oxford: Oxford University Press, 2006).
- Nikhilananda, S., **The Bhagavad Gita**, (Kolkata, India: Advaita Ashrama, 2017).
- Perry, E., **A Sanskrit Primer**, (New York & London: Columbia University Press, 1936).
- Prabhavananda, S., and C. Isherwood, **Bhagavad-Gita: The Song of God**, (Chennai, India: Sri Ramakrishna Math, (2015).
- Prabhupada, S., **Bhagavad Gita as It Is**, (California: The Bhaktivedanta Book Trust, 1986).
- Radhakrishnan, S., **The Bhagavad Gita**, (New Delhi: HarperCollins Publishers India, 2010).
- Rinpoche, B., **Death and the Art of Dying in the Tibetan Buddhism**, (California: Clearpoint Press, 1993).
- Rinpoche, S., **The Tibetan Book of Living and Dying**, (London: Random House, 1992).
- Sargeant, W., **The Bhagavad Gita**, (New York: State University of New York, 2009).
- Sri Sathya Sai Baba, **Geetha Vahini**, (Bangalore: SSS Books & Publications Trust, 2002).
- Svensson, C., **Bhagavad Gita**, (California: Sathya Sai Baba Society, 1985).
- Vilas, S., **Bhagavad Gita**, (New Delhi, India: Prakash Books, 2018).





ภาคผนวก

การวิเคราะห์ศัพท์สันสกฤตตามหลักไวยากรณ์:

ภควัทคีตา อถายาที่ 12

arjuna uvāca

อรชุน, กล่าวว่:

1

evaṃ satatayuktā ye

จากนั้น, เป็นนิตย, แน่วแน, คนเหล่าใด

bhaktāḥ tvāṃ paryupāsate

ผู้ภักดี, ท่าน, เขาทั้งหลายบูชา

ye cāpy akṣaram avyaktam

คนเหล่าใด, และกับ, เป็นนิรันดร์, สิ่งที่ไม่ปรากฏรูปสำแดง

teṣāṃ ke yogavittamāḥ

ของเขทั้งหลาย, คนเหล่าไหน, มีความรู้ทางโยคะมากที่สุด

อรชุนกล่าวว่ :

ผู้ภักดีทั้งหลายที่แน่วแนบูชาพระองค์เป็นนิตย และกับผู้ซึ่งบูชาพระองค์ที่เป็นนิรันดร์และไม่ปรากฏรูปสำแดง ทั้งสองพวกนี้พวกไหนมีความรู้ทางโยคะดีกว่า?

arjunas (m. nom. sg.),

อรชุน

uvāca (3<sup>rd</sup> sg. perfect act. √vac)

เขาพูดแล้ว เขากล่าวแล้ว

evam

จากนั้น

satata (adv.)

มั่นคง อย่างต่อเนื่อง เป็นนิตย

yuktāḥ (m. nom. pl. p. pass. participle √yuj) ที่แน่วแน มีวินัย

ye (m. nom. pl.)

คนเหล่าใด

bhaktāḥ (m. nom. pl. p. pass. participle √bhaj) อุทิศ, มีความภักดี

tvāṃ (acc. sg.)

ท่าน, พระองค์

paryupāsate (3<sup>rd</sup> pl. Ā. pari upa √as)

เขาทั้งหลายบูชา /ยกย่อง

ca

และ

api

ก็ด้วย, แม้แต่

akṣaram (m. acc. sg.)	เป็นนิรันดร์, ไม่มีวันเสื่อมสลาย
avyaktam (m. acc. sg. p. pass. participle <i>a vi vāṅj</i> )	ซึ่งสิ่งที่ไม่ปรากฏรูปสำแดง / มองไม่เห็น
teṣam (m. gen. pl.)	ของเขาทั้งหลาย
ke (m. nom. interrog. pl.)	คนเหล่าไหน
yogavittamāḥ (m. nom. pl.)	มีความรู้ทางโยคะมากที่สุด / ดีที่สุด
Śrībhagavān uvāca	
พระผู้เป็นเจ้า, กล่าว	

2

mayyāveśya mano ye mām	
ที่ข้าพเจ้า, ทำให้เข้าไป, ซึ่งจิตใจ, คนเหล่าใด, ซึ่งข้าพเจ้า	
nityayuktā upāsate	
เนื่องนิตย์, ที่แน่วแน่, เขาทั้งหลายบูชา	
Śraddhayā parayopetāḥ	
ด้วยศรัทธา, ด้วยสูงสุด, ผู้ประกอบแล้ว	
te me yuktatamā matāḥ	
คนเหล่านั้น เพื่อข้าพเจ้า, อุทิศที่สุด, ถูกคิดว่าเป็น	

พระผู้เป็นเจ้ากล่าวว่า :

ผู้ใดทำจิตใจจดจ่อที่ข้าพเจ้า แน่วแน่มบูชาซึ่งข้าพเจ้าเป็นเนื่องนิตย์ เต็มไปด้วยศรัทธาสูงสุด ผู้นั้นถือว่าเป็นผู้ที่อุทิศต่อข้าพเจ้าที่สุด

Śrībhagavān (m. nom. sg.)	พระผู้เป็นเจ้า, องค์ภควัน
uvāca (3 <sup>rd</sup> sg. perfect act. <i>vāc</i> )	เขาได้กล่าวว่า เขาได้พูดว่า
mayi (loc. sg.)	ที่ข้าพเจ้า, ในข้าพเจ้า
āveśya (causative gerund <i>a vīś</i> )	ส่งไปที่, จดจ่ออยู่, ทำให้เข้าไป
manas (n. acc. sg.)	ซึ่งจิตใจ
ye (m. nom. pl.)	คนเหล่าใด
mām (acc. sg.)	ซึ่งข้าพเจ้า
nitya (adj. or adv.)	เนื่องนิตย์, เป็นนิรันดร์, เป็นนิตย์
yuktāḥ (m. nom. pl. p. pass. participle <i>vyuj</i> )	ที่แน่วแน่, มีวินัย, ประกอบ



upāṣate (3 <sup>rd</sup> pl. mid. <i>upa vāṣ</i> )	เขาทั้งหลายบูชา / ยกย่อง
śraddhayā (f. inst. sg.)	ด้วยศรัทธา
parayā (f. inst. sg.)	ด้วยความสูงสุด
upetās (m. nom. pl. p. pass. participle <i>upa vi</i> )	ผู้ประกอบแล้ว
te (m. nom. pl.)	คนเหล่านั้น
me (dat. sg.)	ต่อข้าพเจ้า, เพื่อข้าพเจ้า
yuktatamās (m. nom. pl. superlative)	อุทิศที่สุด, มีวินัยที่สุด, เหมาะสมที่สุด
matās (m. nom. pl. p. pass. participle <i>vman</i> )	ได้คิดแล้ว, ถูกคิดว่าเป็น

3

ye tv akṣaram anirdeśyam  
 คนเหล่าใด, แต่, ที่ไม่เสื่อมสลาย, ที่ไม่สามารถพรรณนาได้  
 avyaktam paryupāṣate  
 สิ่งที่ไม่ปรากฏรูป, เขาทั้งหลายบูชา  
 sarvatragam acintyaṁ ca  
 แทรกซึมทุกหนแห่ง, ไม่สามารถจินตนาการได้, และ  
 kūṭastham acalaṁ dhruvam  
 ไม่เปลี่ยนแปลง, ไม่เคลื่อนไหว, มั่นคง

แต่ผู้ใดบูชาพระเจ้าผู้ไม่เสื่อมสลาย ไม่สามารถพรรณนา ไม่ปรากฏรูปสีแดง แทรกซึมทุกหนแห่ง อยู่เหนือจินตนาการ ไม่เปลี่ยนแปลง ไม่หวั่นไหว คงที่เป็นนิรันดร์

ye (m. nom. pl.)	คนเหล่าใด
tu	แต่, แน่นนอน
akṣaram (m. acc. sg.)	ซึ่งไม่เสื่อมสลาย, ไม่เปลี่ยนแปลง
anirdeśyam (m. acc. sg. gerund <i>a nir vdiś</i> )	ซึ่งไม่สามารถพรรณนาได้, ไม่สามารถเปรียบเทียบได้
avyaktam (m. acc. sg. p. pass. participle <i>a vi vāṣ</i> )	ซึ่งไม่ปรากฏรูปสีแดง, มองไม่เห็น
paryupāṣate (3 <sup>rd</sup> pl. mid. <i>pari upa vāṣ</i> )	เขาทั้งหลายบูชา เขาทั้งหลายยกย่อง
sarvatragam (m. acc. sg.)	ซึ่งไปทุกหนแห่ง, อยู่ทุกแห่ง, แทรกซึมทุกที่
acintyam (m. acc. sg. gerundive <i>a vāṣ</i> )	ซึ่งไม่สามารถคิดหรือเข้าใจได้, อยู่เหนือจินตนาการ

ca	และ	
kūṭastham (m. acc. sg.)		ซึ่งไม่เปลี่ยนแปลง, ซึ่งอยู่บนยอดเขา
acalam (m. acc. sg.)		ซึ่งไม่หวั่นไหว
dhruvam (m. acc. sg.)		ซึ่งคงที่, มั่นคง, เป็นนิรันดร์

4

saṁniyamendriyagramam

ควบคุม, อินทรีย์ทั้งหมด

sarvatra samabuddhayaḥ

ทุกแห่ง, จิตใจที่สมดุลง

te prāpnuvanti mām eva

คนเหล่านั้น, ย่อมบรรลु, ถึงข้าพเจ้า, ด้วย

sarvabhūtahite ratāḥ

ในประโยชน์ของสรรพสัตว์, ยินดี

(ผู้ใด) ควบคุมอินทรีย์ทั้งหลายได้แล้ว จิตใจสมดุลงทุกด้าน ยินดีในประโยชน์ของสรรพสัตว์  
ผู้นั้นย่อมบรรลุถึงข้าพเจ้าเช่นกัน

saṁniyamya (gerund sam ni vyam)

ควบคุม, ปราบ, กำราบ, กัดไว้แล้ว

indriyagrāmam (m. acc. sg. TP cpd.)

ซึ่งอินทรีย์ทั้งหลาย / ประสาทสัมผัสทั้งหมด

sarvatra ทุกด้าน, ทุกแห่ง

samabuddhayas (f. nom. pl.)

จิตใจที่สมดุลง เสมอภาค ไม่ยินดียินร้าย

te (m. nom. pl.)

คนเหล่านั้น

prāpnuvanti (3<sup>rd</sup> pl. pr. indic. act. pra vāp)

เขาทั้งหลายย่อมบรรลุ

mām (acc. sg.)

ซึ่งข้าพเจ้า, ถึงข้าพเจ้า

eva ด้วย, เช่นกัน

sarvabhūtahite (n. loc. sg. TP cpd.)

ในประโยชน์ของสรรพสัตว์

ratās (m. nom. pl. p. pass. participle vram) ยินดี

5

kleśo 'dhikataras teṣāṃ

การออกแรงพยายาม, มากกว่า, ของเขาทั้งหลาย

avyaktāśaktacetasāṃ

ผู้มีจิตใจยึดอยู่กับสิ่งที่ไม่ปรากฏรูปสำแดง

avyaktā hi gatiḥ dukham

สิ่งที่ไม่ปรากฏรูปสำแดง, แน่นแท้, เป้าหมาย, ความลำบาก

dehavadbhir avāpyate

ด้วยสิ่งที่มีรูปร่าง, ถูกบรรลุ

การออกแรงพยายามของเขาทั้งหลาย, ผู้มีจิตใจยึดกับพระเจ้าที่ไม่มีรูป ย่อมมีมากกว่า เพราะสิ่งที่มีรูปร่าง ย่อมไปถึง เป้าหมายพระเจ้าที่ไม่มีรูป อย่างยากลำบากทีเดียว

kleśas (m. nom. sg.)

การออกแรงพยายาม

adhikataras (m. nom. sg. เปรียบเทียบ)

มากกว่า, เหนือกว่า

teṣāṃ (m. gen. pl.)

ของเขาทั้งหลาย

avyaktāśaktacetasāṃ (m. gen. pl. BV cpd.) ของผู้มีจิตใจยึดกับพระเจ้าที่ไม่มีรูปร่าง

avyakta (m.)

ที่ไม่ปรากฏรูปสำแดง, ที่มองไม่เห็น

āśakta (m.)

ยึดมั่น

cetasāṃ (n. gen. pl.)

ของจิตใจ, ของความคิด

avyaktā (f. nom. sg.)

สิ่งที่ไม่ปรากฏรูปสำแดง, สิ่ง que มองไม่เห็น

hi แน่นอน, ที่เดียว

gatis (f. nom. sg.)

เป้าหมาย, หนทาง

duḥkham (adv.)

อย่างยากลำบาก

dehavadbhis (m. inst. pl.)

ด้วยสิ่งที่มีรูปร่าง

avāpyate (3rd sg. pr. indic. passive *ava vāp*) อันบรรลุแล้ว (ถูกบรรลุ), อันไปถึงแล้ว

6

ye tu sarvāṇi karmāṇi

คนเหล่าใด, แต่, ซึ่งทั้งปวง, ซึ่งการกระทำ

mayi samnyasya matparāḥ

ในข้าพเจ้า, สละแล้ว, มุ่งที่ข้าพเจ้าเป็นสูงสุด

ananyenāiva yogena

โดยไม่ออกแวก, โดยโยคะ

mām dhyāyanta upāsate

ซึ่งข้าพเจ้า, ทำสมาธิที่, เขาทั้งหลายบูชา

แต่ผู้ใดปล่อยวางการกระทำทั้งปวงไว้ที่ข้าพเจ้า และถือเอาข้าพเจ้าเป็นเป้าหมายสูงสุด  
บูชาข้าพเจ้า ทำสมาธิถึงข้าพเจ้าโดยโยคะที่แน่วแน่มิออกแวก

ye (m. nom. pl.)

คนเหล่าใด

tu

แต่, ที่เดียว

sarvāṇi (n. acc. pl.)

ซึ่งทั้งหมด

karmāṇi (n. acc. pl.)

ซึ่งการกระทำ

mayi (loc. sg.)

ในข้าพเจ้า, ที่ข้าพเจ้า

samnyasya (gerund sam ni v2 as)

ปล่อยวางแล้ว, วางลงแล้ว, สละแล้ว

matparāḥ (m. nom. pl.)

มุ่งที่ข้าพเจ้าเป็นสูงสุด, ถือข้าพเจ้าเป็นเป้าหมายสูงสุด

ananyena (m. inst. sg.)

โดยแน่วแน่, โดยไม่ออกแวก/ไม่ผันแปรเป็นอื่น

eva

แน่นอน

yogena (m. inst. sg.)

โดยโยคะ, ด้วยโยคะ

mām (acc. sg.)

ซึ่งข้าพเจ้า

dhyāyantas (m. nom. pl. pr. act. participle √dhya) ทำสมาธิถึง, นึกถึง

upāsate (3<sup>rd</sup> pl. mid. upa √as)

เขาทั้งหลายบูชา, เขาทั้งหลายยกย่อง

7

teṣāṃ ahaṃ samuddhartā

ของเขาทั้งหลาย, ข้าพเจ้า, ผู้ปลดปล่อย

mṛtyusaṃsārasāgarāt

จากทะเลแห่งการเวียนว่ายตายเกิด

bhavāmi nacirāt pārtha

ข้าพเจ้าเป็น, ไม่นาน, บุตรของปฤถา (อรชุน)

mayyāveśitacetasāṃ.

ผู้มีความคิดยึดมั่นอยู่กับข้าพเจ้า

อรชุน ผู้มีความคิดยึดมั่นอยู่กับข้าพเจ้านั้น ข้าพเจ้าเป็นผู้ปลดปล่อยพวกเขาให้พ้นจากทะเลแห่ง  
วิภูสงสารอย่างรวดเร็ว

teṣāṃ (m. gen. pl.)

ของเขาทั้งหลาย

aham (nom. sg.)

ข้าพเจ้า

samuddhartti (m. nom. sg.)

ผู้ปลดปล่อย

mṛtyusaṃsārasāgarāt (m. abl. sg. TP cpd)

จากทะเลแห่งการเวียนว่ายตายเกิด (วิภูสงสาร)

mṛtyu (m.)

ความตาย

saṃsāra (m.)

การเวียนว่ายตายเกิด วิภูสงสาร

sāgarāt (m. abl. sg.)

จากทะเล

bhavāmi (1st sg. pr. indic. act. vbhu)

ข้าพเจ้าเป็น

nacirāt (adv.)

ไม่นาน, อย่างรวดเร็ว

pārtha (m. voc. sg.)

บุตรของนางปฤถา, สมญานามของอรชุน

mayi (loc. sg.)

ในข้าพเจ้า

āveśitacetasāṃ (n. gen. pl. BV cpd.)

ของผู้มีความคิดยึดมั่นกับ, ของผู้มีจิตจดจ่อกับ

āveśita (causative participle ā vviś)

เข้าไป, ยึดมั่นกับ

cetasāṃ (n. gen. pl.)

ของความคิด, ในความคิด

8

mayy eva mana **ādhatsva**

ที่ข้าพเจ้า, เท่านั้น, ซึ่งจิตใจ, จงตั้งไว้

mayi buddhi**m** niveśaya

มาที่ข้าพเจ้า, พุทธิปัญญา, จงทำให้เข้ามา

nivasiśyasi mayyeva

เธอจะสถิต, ในข้าพเจ้า, แน่แท้

ata **ūrdhva**m na sa**mśaya**ḥ

นับแต่นี้, ไม่, สงสัย

เธอจงตั้งจิตให้อยู่ที่ข้าพเจ้าเท่านั้น เธอจงทำให้พุทธิปัญญาอยู่ที่ข้าพเจ้า  
จากนั้นเธอจะสถิตอยู่ในข้าพเจ้านับแต่นี้ ไม่ต้องสงสัย

mayi (loc. sg.)

ในข้าพเจ้า, ที่ข้าพเจ้า

eva

เท่านั้น, แน่แท้

manas (n. acc. sg.)

ซึ่งจิตใจ, ความคิด

ādhatsva (2<sup>nd</sup> sg. imperative **Ā ā vdhā**) เธอจงรักษา, เธอจงตั้งไว้

mayi (loc. sg.)

ในข้าพเจ้า, ที่ข้าพเจ้า

buddhim (f. acc. sg.)

ซึ่งพุทธิปัญญา

niveśaya (2<sup>nd</sup> sg. causative act. imperative **ni vviś**) เธอจงทำให้เข้าไปnivasiśyasi (2<sup>nd</sup> sg. future act. **ni vvas**) เธอจะสถิตใน, เธอจะอาศัยใน

mayi (loc. sg.)

ในข้าพเจ้า

eva แน่แท้

ata **ūrdhva**m (adv.)

นับแต่นี้

na ไม่

sa**mśaya**s (m. nom. sg.)

ความสงสัย



9

atha citta**m** sam**ā**dh**ā**tum

หรือถ้า, ความคิด, รักษาไว้

na **ś**akno**ṣ**i mayi sthiram

ไม่, เธอสามารถ, ที่ข้าพเจ้า, อย่างเสถียร

abhy**ā**sayogena tato

โดยการฝึกโยคะ, จากนั้น

m**ā**m icch**ā**ptu**m** dhan**ā**m**j**aya

ข้าพเจ้า, เธอจงปรารถนาที่จะบรรลุ, ผู้พิชิตสมบัติ (อรชุน)

หรือถ้าเธอไม่สามารถที่จะตั้งจิตไว้ให้มั่นคงอยู่ที่ข้าพเจ้าได้

เมื่อนั้น, เธอจงปรารถนาที่จะบรรลุข้าพเจ้าโดยการฝึกโยคะอย่างต่อเนื่อง โอ...อรชุน

atha หรือถ้า

cittam (n. acc. sg.)

ซึ่งความคิด, จิตตะ, โฟกัส

sam**ā**dh**ā**tum (infinitive sam **ā** vdha)

ที่จะรักษา, ที่จะตั้งไว้

na ไม่

**ś**akno**ṣ**i (2<sup>nd</sup> sg. pr. indic. act. v**ś**ak) เธอสามารถ

mayi (loc. sg.)

ที่ข้าพเจ้า, ในข้าพเจ้า

sthiram (adv.)

อย่างเสถียร

abhyasayogena (m. inst. sg. TP)

โดยการฝึกโยคะอย่างต่อเนื่อง

abhyasa (m.)

การฝึกฝน, การพยายามอย่างต่อเนื่อง

yogena (m. inst. sg.)

โดยโยคะ

tatas จากนั้น, เมื่อนั้น

m**ā**m (acc. sg.)

ซึ่งข้าพเจ้า

iccha (2<sup>nd</sup> sg. imperative, act. v**iṣ**)

เธอจงปรารถนา

**ā**ptum (infinitive v**ā**p)

ที่จะบรรลุ, ที่จะไปถึง

dhan**ā**m**j**aya (m. voc. sg.)

ผู้พิชิตสมบัติ (ธนัญชัย), สมญานามของอรชุน

10

abhyāse 'py asamartho 'si

(ถ้า)ในการฝึกฝน, แม้แต่, ผู้ไม่สามารถ, เธอเป็น

matkarmaparamo bhava

ผู้ตั้งใจทำงานของข้าพเจ้า, เธอจึงเป็น

madartham api karmāṇi

เพื่อข้าพเจ้า, แม้แต่, ซึ่งการกระทำทั้งหลาย

kurvan siddhim avāpsyasi

เมื่อปฏิบัติ, ซึ่งความสำเร็จ, เธอจะบรรลุ

ถ้าเธอเป็นผู้ไม่สามารถแม้แต่ฝึกฝน (โยคะ) อย่างต่อเนื่อง เธอจึงเป็นผู้ที่ตั้งใจทำงานของข้าพเจ้า

แม้แต่การปฏิบัติกรกระทำทั้งหลายเพื่อข้าพเจ้า เธอจักไปถึงความสำเร็จได้

abhyāse (m. Joe. sg.)

ในการฝึกฝน, ในความพยายามอย่างต่อเนื่อง

api

แม้แต่, ก็ด้วย

asamarthas (n. nom. sg.)

ผู้ไม่สามารถ

asi (2<sup>nd</sup> sg. pr. indic. *vas*)

เธอเป็น

matkarmaparamas (m. nom. sg. TP cpd.)

ผู้ตั้งใจทำงานของข้าพเจ้า

matkarma (n.)

งานของข้าพเจ้า

paramas (m. nom. sg.)

ตั้งใจ, ถือเป็นสิ่งสูงสุด

bhava (2<sup>nd</sup> sg. imperative act. *vbhu*) เธอจึงเป็น

madartham (m. acc. sg.)

เพื่อข้าพเจ้า

api

แม้แต่

karmāṇi (n. acc. pl.)

การกระทำทั้งหลาย, actions.

kurvan (m. nom. sg. pr. participle act. *vkṛ*)

เมื่อปฏิบัติ, เมื่อกระทำ

siddhim (f. acc. sg.)

ซึ่งความสำเร็จ ซึ่งความสมบูรณ์

avāpsyasi (2<sup>nd</sup> sg. future act. *ava vāp*)

เธอจักบรรลุ, เธอจักไปถึง

11

athaitad apy aśakto 'si

หรือถ้า, นี้, แม้แต่, ผู้ไม่สามารถ, เธอเป็น

kartuṁ madyogam āśritaḥ

เพื่อกระทำ, ซึ่งอำนาจของข้าพเจ้า, ฟังฟังแล้ว

Sarvakarmaphalatyāgamḥ

อุทิศผลของการกระทำทั้งหมด

tataḥ kuru yatātmavān

เมื่อนั้น, จงทำ, ควบคุมตนเองแล้ว

แต่ถ้าเธอไม่สามารถแม้แต่จะทำการนี้ เมื่อจงฟังฟังซึ่งอำนาจของข้าพเจ้า จงปล่อยวางผลของการกระทำทั้งหมด แล้วควบคุมตนเอง

atha

หรือถ้า

etad (n. acc. sg.)

นี้

api แม้ว่า, ด้วย

aśaktas (m. nom. sg. p. pass. participle a śak) ไม่สามารถ, ทำไม่ได้

asi (2<sup>nd</sup> sg. pr. indic. śas)

เธอเป็น

kartum (infinitive kṛ)

ทำ, ปฏิบัติ

madyogam (m. acc. sg.)

ซึ่งโยคะของข้าพเจ้า, ซึ่งอำนาจของข้าพเจ้า

āśritas (nom. sg. p. pass. participle ā śri)

ฟังฟังแล้ว, อาศัยแล้ว

sarva-karma-phala-tyāgam (m. acc. sg. TP cpd.) ซึ่งการปล่อยวางผลแห่งการกระทำทั้งหมด

sarvakarmaphala (n.)

ผลแห่งการกระทำทั้งหมด

tyāgam (m. acc. sg. from tyaj)

อุทิศ, สละ, ละทิ้ง

tatas

เมื่อนั้น, จากนั้น

kuru (2<sup>nd</sup> sg. imperative act. kṛ)

จงทำ, จงปฏิบัติ

yatātmavān (m. nom. sg.)

ควบคุมตนเอง



12

**Śreyo hi jkānam abhyāsāj**

ดีกว่า, แน่นอน, ความรู้, กว่าการศึกษา

**jkānād dhyānam viśiṣyate**

กว่าความรู้, การทำสมาธิ เหนือกว่า

**dhyānāt karmaphalatyāgas**

กว่าการทำสมาธิ, การสละผลแห่งการกระทำ

**tyāgāt chāntir anantaram**

จากการปล่อยวาง, ความสงบ, โดยทันที

ความรู้ (ชฎาน) ดีกว่าการพยายามธรรมดา การทำสมาธิ (ธยาน, ฌาน) ดีกว่าความรู้  
การปล่อยวางผลแห่งการกระทำดีกว่าการทำสมาธิ ความสงบจะติดตามการปล่อยวางทันที

**Śreyas (n. nom. sg.)**

ดีกว่า, มีคุณค่ามากกว่า

hi

แน่นอน

**jkānam (n. nom. sg.)**

ความรู้

**abhyāsāt (m. abl. sg.)**

จากความพยายาม, กว่าการศึกษา (เปรียบเทียบ)

**jkānāt (n. abl. sg.)**

จากความรู้, กว่าความรู้ (เปรียบเทียบ)

**dhyānam (n. nom. sg.)**

การทำสมาธิ

**viśiṣyate (3<sup>rd</sup> sg. passive vi viśiṣ)**

มันดีกว่า, มันเหนือกว่า

**dhyānāt (n. abl. sg.)**

จากการทำสมาธิ, กว่าการทำสมาธิ (เปรียบเทียบ)

**karmaphalatyāgas (m. nom. sg.)**

การปล่อยวางผลแห่งการกระทำ

**tyāgāt (m. abl. sg.)**

จากการปล่อยวาง

**śāntis (f. nom. sg.)**

ความสงบ

**anantaram (adv.)**

โดยทันที, ในไม่ช้า

13

**adveṣṭā sarvabhūtanām**

ผู้ไม่เกลียดชัง, ของสรรพชีวิต

**māitrah karuṇa eva ca**

มีเมตตา, กรุณา, แน่แท้, และ

**nirmamo nirahamkārah**

ปราศจากมมังการ, ปราศจากอหังการ

**samaduhkhasukhaḥ kṣamī**

เสมอทั้งทุกข์และสุข, อดทนอดกลั้น

ผู้ที่ไม่เกลียดชังต่อสรรพสัตว์ทั้งหลาย และมีเมตตากรุณาโดยแท้ ปราศจากมมังการ อหังการ  
ใจเสมอทั้งทุกข์และสุข มีความอดทนอดกลั้น

**adveṣṭā** (m. nom. sg.)

ผู้ไม่เกลียดชัง

**sarvabhūtanām** (n. gen. pl.)

ของสรรพสัตว์ทั้งหลาย

**māitras** (m. nom. sg.)

เป็นมิตร, เพื่อน

**karuṇas** (m. nom. sg.)

กรุณา

**eva**

แนแท้

**ca**

และ

**nirmamas** (m. nom. sg.)

ปราศจากมมังการ, ปราศจากความยึดติดเป็นเจ้าของ

**nirahamkāras** (m. nom. sg.)

ปราศจาก “ตัวกู”, ปราศจากอหังการ

**samaduhkhasukhas** (m. nom. sg.)

ไม่ยินดีในร้าย, ใจเสมอทั้งทุกข์และสุข

**kṣamī** (m. nom. sg.)

อดทนอดกลั้น



14

**saṁtuṣṭaḥ satatam yogī**

ผู้พึงพอใจ, เป็นนิตย, โยคี

**yatātmā dṛḍhaniścayaḥ**

ผู้ควบคุมตนเองแล้ว, ผู้มีความมุ่งมั่นอันแน่วแน่

mayi arpitamanobuddhir

ที่ข้าพเจ้า, ผู้มีความคิดและพุทธิปัญญาจดจ่ออยู่

**yo madbhaktaḥ sa me priyaḥ**

ผู้ใด, รักดีต่อข้าพเจ้า, ผู้นั้น, ของข้าพเจ้า, เป็นที่รัก

โยคี ผู้พึงพอใจเป็นนิตย ควบคุมตนเองแล้ว มีความมุ่งมั่นอันแน่วแน่ มีความคิดและพุทธิปัญญาจดจ่อ  
อยู่ที่ข้าพเจ้า และรักดีต่อข้าพเจ้า, ผู้นั้นเป็นที่รักของข้าพเจ้า

**saṁtuṣṭas** (m. nom. sg. p. pass. participle *sam vtuṣ*) ผู้ยินดี, ผู้พึงพอใจ

satatam (adv.) ตลอดเวลา, เสมอ, เป็นนิตย

yogī (m. nom. sg.) โยคี

yatātmā (m. nom. sg. KD cpd.) ผู้ควบคุมตนเองแล้ว

dṛḍhaniścayas (m. nom. sg. BV cpd.) ผู้มีความมุ่งมั่นอันแน่วแน่

mayi (loc. sg.) ที่ข้าพเจ้า, ในข้าพเจ้า

arpitamanobuddhis (m. nom. sg. BV cpd.) ผู้มีความคิดและพุทธิปัญญาจดจ่อ

arpita (causative participle *v/ṛ*) จดจ่อ

manas (n.) จิตใจ, ความคิด

buddhis (f. nom. sg.) พุทธิปัญญา

yas (m. nom. sg.) ผู้ใด

madbhaktas (m. nom. sg.) ผู้รักดีต่อข้าพเจ้า, ผู้อุทิศตนต่อข้าพเจ้า

sas (m. nom. sg.) ผู้นั้น

me (gen. sg.) ของข้าพเจ้า

priyas (m. nom. sg.) เป็นที่รัก

15

yasmān nodvijate loko

จากผู้ใด, ไม่, รุ่งววย, โลก

lokān nodvijate ca yaḥ

จากโลก, ไม่, รุ่งววย, และ, ผู้ใด

harṣāmarṣabhayodvegāir

ด้วยความสุข, ความขุ่นเคือง, ความกลัว, ความกังวล

mukto yaḥ sa ca me priyaḥ

ผู้หลุดพ้น, ผู้ใด, ผู้นั้น, และ, ของข้าพเจ้า, เป็นที่รัก

ผู้ใดไม่ทำให้โลกรุ่งววย และไม่รุ่งววยจากโลก หลุดพ้นจากความสุข ความขุ่นเคือง ความกลัวและความกังวลทั้งหลาย ผู้นั้นเป็นที่รักของข้าพเจ้า

yasmāt (m. abl. sg.)

จากผู้ใด

na

ไม่

udvijate (3<sup>rd</sup> sg. pr. indic. mid. *ud vīj*)

มันรุ่งววย, มันหดหู่, มันตัวสั่น

lokas (m. nom. sg.)

โลก

lokāt (m. abl. sg.)

จากโลก

ca

และ

yas (m. nom. sg.)

ผู้ใด

harṣāmarṣabhayodvegāis (m. instr. pl.) โดยความสุข, ความขุ่นเคือง, ความกลัวและความกังวล

harṣa (m.)

ความสุข, ความสนุกเพลิดเพลิน

āmarṣa (m.)

ความไม่อดทน, ความขุ่นเคือง, ความโกรธ

bhaya (n.)

ความกลัว

udvegais (m. instr. pl.)

ความกังวลทั้งหลาย

muktas (m. nom. sg. p. pass. participle *vmuc*)

ผู้หลุดพ้นแล้ว, ผู้เป็นอิสระแล้ว

yas (m. nom. sg.)

ผู้ใด

sas (m. nom. sg.)

ผู้นั้น

me (gen. sg.)

ของข้าพเจ้า

priyas (m. nom. sg.)

เป็นที่รัก

16

anapekṣaḥ śucir dakṣa

ผู้วางเฉย, ผู้บริสุทธิ์, ผู้มีทักษะ

udāsīno gatavyathaḥ

ผู้ไม่มีอคติ, ผู้ปราศจากความกังวล

sarvārambhaparityāgī

ผู้ปล่อยวางกิจการทั้งปวง

yo madbhaktaḥ sa me priyaḥ

ผู้ใด, ภัคดีต่อข้าพเจ้า, ผู้นั้น, ของข้าพเจ้า, เป็นที่รัก

ผู้ใดไม่คาดหวัง, บริสุทธิ์, เชี่ยวชาญ, วางเฉย, พ้นจากความกังวล ปล่อยวางกิจการทั้งปวง และภัคดีต่อข้าพเจ้า ผู้นั้นเป็นที่รักของข้าพเจ้า

anapekṣas (m. nom. sg.)

ผู้ไม่คาดหวังใดๆ, ไม่สนใจ

śucis (m. nom. sg.)

ผู้บริสุทธิ์, ผู้ศักดิ์สิทธิ์

dakṣas (m. nom. sg.)

ผู้มีทักษะ, ผู้เชี่ยวชาญ

udāsīnas (m. nom. sg.)

ผู้วางเฉย / ไม่มีอคติ

gatavyathas (m. nom. sg.)

ผู้พ้นจากความกังวล, “ผู้มีความกังวลไปแล้ว”

sarvārambhaparityāgī (m. nom. sg. TP cpd.)

ผู้ที่ปล่อยวางกิจการทั้งปวง

sarva

ทั้งหมด, ทั้งปวง

ārambha (m.)

กิจการ, การเริ่มต้น, การริเริ่ม

parityāgī (m. nom. sg. from √tyaj)

ละทิ้ง, ปล่อยวาง

yas (m. nom. sg.)

ผู้ใด

madbhaktas (m. nom. sg.)

ผู้ภัคดีต่อข้าพเจ้า, ผู้อุทิศแก่ข้าพเจ้า

sas (m. nom. sg.)

เขา (ผู้นั้น)

me (gen. sg.)

ของฉัน

priyas (m. nom. sg.)

ผู้เป็นที่รัก

17

yo na hr̥ṣyati na dveṣṭi

ผู้ใด, ไม่, เขายินดี, ไม่, เขาเกลียดชัง

na śocati na kāṅkṣati

ไม่, เขาโศกเศร้า, ไม่, เขาต้องการ

śubhāśubhaparityāgī

ผู้ละทิ้งทั้งสุขและทุกข์

bhaktimān yaḥ sa me priyaḥ

ผู้เต็มไปด้วยความรักดี, ผู้ใด, ผู้นั้น, ของข้าพเจ้า, เป็นที่รัก

ผู้ใดไม่ยินดีและไม่เกลียดชัง ไม่เศร้าโศกหรือไม่ต้องการ ละทิ้งทั้งสิ่งที่น่ารื่นรมย์และสิ่งที่ไม่น่ารื่นรมย์ และเต็มไปด้วยความรักดี ผู้นั้นเป็นที่รักของข้าพเจ้า

yas (m. nom. sg.)

ผู้ใด, ผู้ซึ่ง

na ไม่

hr̥ṣyati (3<sup>rd</sup> sg. pr. indic. act. √hr̥ṣ)

เขายินดี

dveṣṭi (3<sup>rd</sup> sg. pr. indic. √dviṣ)

เขาเกลียด

śocati (3<sup>rd</sup> sg. pr. indic. act. √śuc)

เขาโศกเศร้า, เขาค่ำครวญ

kāṅkṣati (3<sup>rd</sup> sg. pr. indic. √kāṅkṣ)

เขาปรารถนา, เขาต้องการ, เขาโหยหา

śubha-aśubha-parityāgī (m. nom. sg. TP cpd.) ผู้ละทิ้งสิ่งที่น่ารื่นรมย์และสิ่งที่ไม่น่ารื่นรมย์

śubhāśubha (n.)

น่ารื่นรมย์และไม่น่ารื่นรมย์

parityāgī (m. nom. sg.)

ละทิ้ง, ปล่อยวาง

bhaktimān (m. nom. sg.)

เต็มไปด้วยความรักดี

yas (m. nom. sg.)

ผู้ใด

sas (m. nom. sg.)

เขา (ผู้นั้น)

me (gen. sg.)

ของข้าพเจ้า

priyas (m. nom. sg.)

เป็นที่รัก

18

samaḥ śatrāu ca mitre ca

เสมอกัน, ต่อศัตรู, และ, ต่อมิตร, และ

tathā mālāpamānayoḥ

เช่นเดียวกัน, ในความมีเกียรติและความเสื่อมเกียรติ

sītoṣṇasukhaduḥkheṣu

ในความเย็นและความร้อน, ความสุขและความทุกข์

samaḥ saṅgavivarjitaḥ

เสมอกัน, ความยึดมั่น, เป็นอิสระจาก

ผู้ที่ปฏิบัติต่อศัตรูและมิตรอย่างเท่าเทียมกัน, ปฏิบัติเสมอกันต่อความมีเกียรติและความเสื่อมเกียรติ  
ไม่หวั่นไหวทั้งในความเย็น ความร้อน ความสุข ความทุกข์ทั้งหลาย และปราศจากความยึดมั่น

samas (m. nom. sg.)

ผู้ปฏิบัติเสมอกัน/ เท่าเทียมกัน

śatrāu (m. loc. sg.)

ต่อศัตรู

ca และ

mitre (m. loc. sg.)

ต่อมิตร

tathā

ดังนั้น, ในทำนองเดียวกัน

mālāpamānayos (m. loc. dual)

ในความมีเกียรติและความเสื่อมเกียรติ

sītoṣṇasukhaduḥkheṣu (n. loc. pl.)

ในความเย็น, ความร้อน, ความสุขและความทุกข์ทั้งหลาย

sīta (n.)

ความเย็น

uṣṇa (m. n.)

ความร้อน

sukha (n.)

ความสุข

duḥkheṣu (n. loc. pl.)

ในความทุกข์ทั้งหลาย

saṅgavivarjitas (m. nom. sg. TP cpd.)

ผู้ปราศจากความยึดมั่น

saṅga (m.)

ความยึดมั่น, ความยึดติด

vivarjitas (m. nom. sg. p. pass. participle *vi √vrj*) ปราศจาก

19

tulyanindāstutir māunī

คล้ายกัน, ในคำนิทานหรือคำสรรเสริญ, หนึ่งเงียบ

saṁtuṣṭo yena kenacid

ผู้พอใจ, ด้วยสิ่งใดก็ตาม

aniketah sthiramatir

ผู้ไร้บ้าน, จิตใจมั่นคง

bhaktimān me priyo narah

เต็มไปด้วยความรักดี, ของข้าพเจ้า, เป็นที่รัก, คนนี้

ผู้ปฏิบัติอย่างสมดุลต่อคำนิทานหรือคำสรรเสริญ, พอใจกับสิ่งใดๆ, ไม่ติดที่อยู่, มีจิตใจมั่นคง  
เต็มไปด้วยความรักดีต่อข้าพเจ้า บุคคลผู้นี้เป็นที่รักของข้าพเจ้า

tulyanindāstutis	(f. nom. sg. KD cpd.)	ผู้ปฏิบัติอย่างสมดุลต่อคำนิทานและคำสรรเสริญ
tulya		สมดุล
nindā	(f.)	คำนิทาน, คำตำหนิ
stutis	(f. nom. sg.)	คำสดุดี, คำสรรเสริญ
māunī	(m. nom. sg.)	เงียบขรึม, เงียบ
saṁtuṣṭas	(m. nom. sg. p. pass. participle sam vtuṣṭ)	ผู้ยินดี, ผู้พึงพอใจ
yena kenacid		ด้วยอะไรก็ตาม
yena	(m. inst. sg.)	ด้วยอะไร
kenacid		ด้วยอะไรก็ได้
aniketas	(m. nom. sg.)	ผู้ไร้บ้าน, ผู้ไม่ติดที่อยู่
sthira-matis	(f. nom. sg. KD cpd.)	จิตใจมั่นคง
sthira	(adj.)	มั่นคง, คงที่
matis	(f. nom. sg.)	จิตใจ, มติ
bhaktimān	(m. nom. sg.)	ผู้ที่เต็มไปด้วยความรักดี
me	(gen. sg.)	ของข้าพเจ้า, ต่อข้าพเจ้า
priyas	(m. nom. sg.)	เป็นที่รัก
naras	(m. nom. sg.)	บุคคล



20

ye tu dharmyāṃṣtam idaṃ

ผู้ใด, แต่, ซึ่งอมตธรรม, นี้

yathoktaṃ paryupāsate

ตามที่กล่าวมาแล้ว, เขาทั้งหลายยกย่องบูชา

Śraddadhānāḥ matparamā

มีศรัทธาตั้งมั่น, นับถือข้าพเจ้าเป็นสิ่งสูงสุด

bhaktāḥ te 'tīva me priyāḥ

ผู้มีความรักดี, ผู้นั้น, อย่างยิ่ง, ของข้าพเจ้า, เป็นที่รัก

แต่ผู้ใดยกย่องบูชาซึ่งอมตธรรมตามที่กล่าวมาแล้วนี้, มีความรักดี, มีศรัทธาตั้งมั่น, นับถือข้าพเจ้าเป็น  
สิ่งสูงสุด

ผู้นั้นเป็นที่รักของข้าพเจ้าอย่างยิ่ง

ye (m. nom. pl.)

คนเหล่านี้

tu

แต่, แนนอนทีเดียว

dharmyāṃṣtam (n. acc. sg.)

ซึ่งอมตธรรม

dharmya (n.)

ธรรมะ, ความดีงาม, หน้าที่

amṣtam (n. acc. sg.)

ซึ่งน้ำอมฤต, ซึ่งอมตะ

idam (n. acc. sg.)

นี้

yathā

ในทำนองนี้, ดังก่อน

uktam (n. acc. sg. p. pass. participle *v*vac) ได้กล่าวแล้ว, ได้อธิบายแล้ว paryupāsate (3<sup>rd</sup> pl.

pr. indic. *Ā pari upa vās*)

เขาทั้งหลายยกย่องบูชา

Śraddadhānāḥ (m. nom. pl.)

มีศรัทธาตั้งมั่น

matparamāḥ (m. nom. pl.)

นับถือข้าพเจ้าเป็นสิ่งสูงสุด

bhaktāḥ (m. nom. pl.)

มีความรักดี

te (m. nom. pl.)

คนเหล่านั้น

atīva (adv.)

อย่างยิ่ง

me (gen. sg.)

ของข้าพเจ้า

priyāḥ (m. nom. pl.)

เป็นที่รัก

## คำย่อที่ใช้ในการวิเคราะห์ศัพท์

Ā., Ātamanepada

abl., ablative

acc., accusative

act., active

adj., adjective

adv., adverb

BV cpd., Bahuvrīhi compound.

dat., dative

DV cpd., Dvandva compound.

esp., especially.

f., feminine.

fut., future.

gen., genitive.

indic., indicative.

inst., instrumental.

interrog., interrogative.

irreg., irregular.

\*KD cpd., Karmadharaya compound

lit., literally

loc., locative.

loc. absol., locative absolute.

m., masculine.

mid., middle.

n., neuter.

nom., nominative.

p., past.

pass., passive.

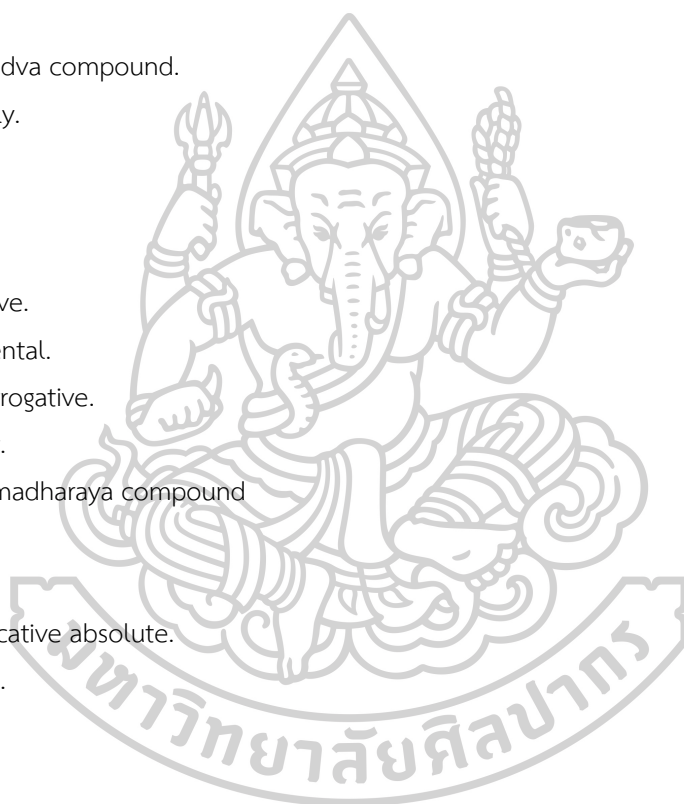
pl., plural.

pr., present.

sg., singular.

\*TP cpd., Tatpuruṣa compound.

voc., vocative.



## ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-สกุล	นางสุภาพร เจริญเศรษฐศิลป์
วัน เดือน ปี เกิด	11 เมษายน พ.ศ. 2507
สถานที่เกิด	กรุงเทพมหานคร
วุฒิการศึกษา	ทันตแพทยศาสตรบัณฑิต

