

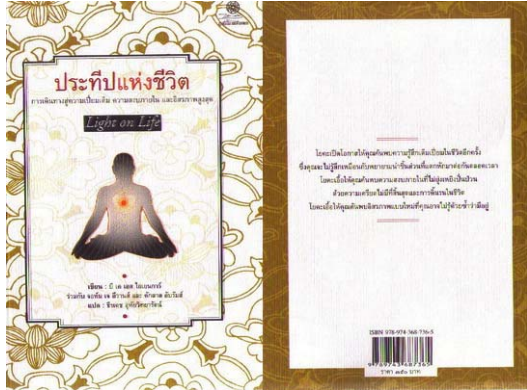
ปฏิบัติแห่งชีวิต
การเดินทางสู่ความเปี่ยมเต็ม ความสงบ
ภายใน และอิสรภาพสูงสุด
โดย บี เค เอส ไอเยนการ์
ร่วมกับ

จอห์น เจ อีวานส์ และ ดักลาส อับรัมส์
ธีเรเดช อุทัยวิทยารัตน์ แปล

แต่บิดาของข้าพเจ้า เบลลูร์ กฤษณมาจารย์
มารดาของข้าพเจ้า เศษัมมะ
และหมู่บ้านเบลลูร์ – แผ่นดินถิ่นเกิดของข้าพเจ้า

ผู้แปลขอห้อมอุทิศงานแปลนี้
แด่มวลหมูโยคี

ผู้บรรลู่ถึงจุดหมายบนหนทางสู่อิสรภาพ
และได้มอบแผนที่และเข็มทิศแห่งมรรคาสายนี้
แก่นักเดินทางรุ่นหลัง



เกี่ยวกับผู้เขียนและนักเขียนร่วม

บี เค เอส ไอเยนการ์ (เบลลูร์ กฤษณมาจารย์ สุนทรราชา ไอเยนการ์) เป็นหนึ่งในครูโยคะชั้นนำของโลก และเป็นผู้เขียนหนังสือ Light on Yoga ซึ่งเป็นหนังสือโยคะที่มียอดจำหน่ายสูงสุดมาตลอด ท่านสอนโยคะให้แก่ผู้นำด้านวัฒนธรรมและผู้นำของโลก รวมทั้งครูโยคะหลายพันคน ซึ่งนำความทันสมัยและความประณีตของโยคะในแนวของไอเยนการ์ไปทั่วทุกมุมโลก ผลงานคลาสสิกของท่านมีอาทิ Light on Pranayama, Light on the Yoga Sutra of Patanjali และ Yoga: The Path to Holistic Health

ไอเยนการ์เป็นหนึ่งในครูคนแรกๆ ที่นำโยคะไปเผยแพร่ในประเทศตะวันตก ปัจจุบันมีศูนย์โยคะซึ่งสอนโยคะตามแนวของไอเยนการ์นับร้อยแห่งทั่วโลก

บี เค เอส ไอเยนการ์ ได้รับการยกย่องจากนิตยสารไทม์ ว่าเป็นหนึ่งในร้อยบุคคลทรงอิทธิพลของโลกในปี ๒๐๐๔ จอห์น เจ อีวานส์ เป็นนักเขียนและเป็นผู้บรรยายปรัชญาโยคะซึ่งเป็นที่รู้จักอย่างกว้างขวาง หลังจากสำเร็จการศึกษาจากมหาวิทยาลัยเคมบริดจ์ในปี ๑๙๗๑ เขาอาศัยอยู่ในฝรั่งเศสและอินเดียเป็นเวลาหลายปี จอห์นเริ่มเรียนกับไอเยนการ์เมื่อปี ๑๙๗๘ และเขียนหนังสือร่วมกับไอเยนการ์หลายเล่มโดยเฉพาะอย่างยิ่งหนังสือ Light on the Yoga Sutras of Patanjali

ดักลาส อับรัมส์ เคยเป็นบรรณาธิการด้านศาสนาของ University of California Press อยู่หลายปี ก่อนจะเป็นบรรณาธิการอาวุโสของ Harper San Francisco มีหนังสือขายดีหลายเล่มซึ่งเขาเขียนร่วมกับผู้นำทางศาสนา ได้แก่ อาร์ชบิชอปของเคมบริดจ์ ตูตู และอาจารย์เต๋า มันทัก เกีย ดักลาสเป็นผู้ร่วมก่อตั้ง idea Architects ซึ่งเป็นองค์กรเพื่อการพัฒนาสื่อและหนังสือ ซึ่งทำงานร่วมกับนักเขียนที่มีวิสัยทัศน์เพื่อสร้างสรรค์โลกที่เปี่ยมปัญญา มีความสุขและยุติธรรม

ดักลาสพำนักอยู่ที่เมืองซานตาครุซ มลรัฐแคลิฟอร์เนียกับภรรยาและบุตร ๓ คน