

ปฏิบัติแห่งชีวิต  
การเดินทางสู่ความเปี่ยมเต็ม ความสงบ  
ภายใน และอิสรภาพสูงสุด  
โดย บี เค เอส ไอเยนการ์  
ร่วมกับ

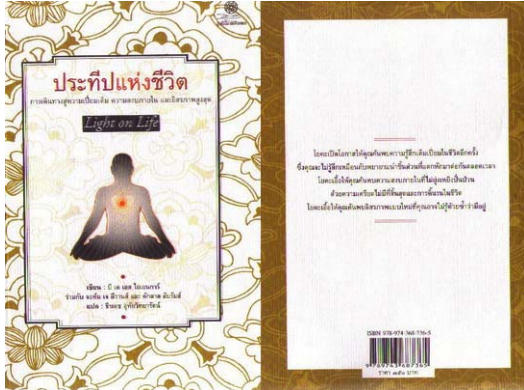
จอห์น เจ อีวานส์ และ ดักลาส อับรัมส์  
ธีเรเดช อุทัยวิทยารัตน์ แปล

-----  
แต่บิดาของข้าพเจ้า เบลลูร์ กฤษณมาจารย์  
มารดาของข้าพเจ้า เศษัมมะ  
และหมู่บ้านเบลลูร์ – แผ่นดินถิ่นเกิดของข้าพเจ้า

-----  
ผู้แปลขอหม่อมอุทิศงานแปลนี้

แด่มวลหมู่โยคี

ผู้บรรลุถึงจุดหมายบนหนทางสู่อิสรภาพ  
และได้มอบแผนที่และเข็มทิศแห่งมรรคาศายนี้  
แก่นักเดินทางรุ่นหลัง



คำนำ

หากจะกล่าวอ้างว่าหนังสือเล่มนี้มีความน่าเชื่อถือ ประเด็นหนึ่งที่ต้องทำให้ชัดเจนเหนืออื่นใดคือ ด้วยการฝึกฝนอย่างอดทนและต่อเนื่อง ทุกคนย่อมสามารถก้าวไปบนเส้นทางแห่งโยคะ และบรรลุถึงจุดหมายของความกระจ่างแจ้งและอิสรภาพได้ พระกฤษณะ พระพุทธเจ้า และพระเยซู คือผู้ที่บรรลุถึงจุดหมายดังกล่าว ท่านเหล่านี้มิใช่ดาราภาพยนตร์หรือเป็นเพียงรูปเคารพสักการะ หากแต่เป็นภาพลักษณ์แห่งแรงบันดาลใจอันยิ่งใหญ่ ซึ่งเป็นแบบอย่างให้เราดำเนินรอยตาม พวกท่านปฏิบัติตนเป็นแบบอย่างสำหรับพวกเราในปัจจุบัน พวกท่านบรรลุถึงการประจักษ์แจ้งแห่งตัวตนได้ฉับไฉน พวกเราย่อมสามารถบรรลุได้เช่นกัน

พวกคุณหลายคนอาจวิตกกังวลว่า คุณจะไม่สามารถเผชิญกับความท้าทายที่รออยู่เบื้องหน้า แต่ข้าพเจ้าขอรับรองว่าคุณสามารถทำได้ ข้าพเจ้าคือผู้ที่เริ่มต้นจากไม่มีอะไรเลย มีหน้าที่ยังมีข้อจำกัดที่หนักหน่วงหลายประการ แต่ด้วยความพากเพียรอันยาวนาน ข้าพเจ้าเริ่มบรรลุถึงบางสิ่ง อาจกล่าวได้ว่าข้าพเจ้าก้าวพ้นจากความมืดมาสู่ความสว่าง จากอาการเจ็บป่วยปางตายมาสู่สุขภาพที่ดี จากความโง่เขลาหยากกร้านมาสู่การเอิบอาบในมหาสมุทรแห่งความรู้ โดยอาศัยเครื่องมือเพียงหนึ่งเดียวเท่านั้น นั่นคือความมุ่งมั่นพากเพียรในศาสตร์และศิลป์แห่งการปฏิบัติโยคะ (สาธนา) สิ่งที่เกิดขึ้นกับข้าพเจ้าย่อมเกิดขึ้นกับคุณด้วยเช่นกัน

ณ วันนี้พวกคุณมีข้อได้เปรียบตรงที่มีครูโยคะที่เชี่ยวชาญเป็นจำนวนมาก ข้าพเจ้าต้องขอสารภาพว่า ตอนที่เริ่มฝึกโยคะ ข้าพเจ้าไม่มีครูผู้รอบรู้และเมตตาตามาคอยชี้แนะ ที่จริงครูของข้าพเจ้ากลับปฏิเสธที่จะตอบคำถามข้อใด ๆ เกี่ยวกับโยคะของข้าพเจ้า ท่านไม่มีชี้แนะข้าพเจ้าดังเช่นที่ข้าพเจ้าชี้แนะศิษย์ด้วยการสอนวิธีฝึกอาสนะไปที่ละขั้น ท่านเพียงแค่สั่งให้ฝึกฝนอาสนะและปล่อยให้ข้าพเจ้าและศิษย์คนอื่นๆ หากทางประจักษ์มันด้วยตนเอง บางทีวิธีการเช่นนั้นอาจไปกระตุ้นธรรมชาติที่ตื้อดองของข้าพเจ้า ผนวกกับศรัทธาในโยคะที่ไม่คลอนแคลน ทำให้ข้าพเจ้ามุ่งหน้าต่อไป โดยส่วนตัวแล้วข้าพเจ้าต้องการจะแสดงให้โลกประจักษ์ว่าตัวเองหาใช่คนไร้ค่า ทว่ายิ่งไปกว่านั้น ข้าพเจ้ายังต้องการค้นหาว่าตนคือใคร ต้องการจะเข้าไปในโยคะอันลึกลับและน่าพิศวงนี้ ซึ่งอาจเผยความลึกลับที่สุดของเรา เช่นเดียวกับที่มันอาจ

ขานไขความลับของจักรวาลรอบตัวเรา รวมทั้งตำแหน่งแห่งที่ของเราในจักรวาลในฐานะของมนุษย์ผู้เบิกบานเป็นทุกข์ และสับสน

ข้าพเจ้าได้เรียนรู้ผ่านการปฏิบัติ ได้รับความรู้เชิงประสบการณ์เล็กๆ น้อยๆ และใช้ความรู้ความเข้าใจนั้นเป็นต้นทุนเพื่อที่จะเรียนรู้เพิ่มเติม ด้วยการก้าวไปตามทิศทางที่ถูกต้อง บวกกับการรับรู้ที่ละเอียดอ่อนตามธรรมชาติ ทำให้สามารถพัฒนาความรอบรู้เพิ่มขึ้น การสั่งสมประสบการณ์อันประณีตที่องงามขึ้นในตัวนี้ได้เปิดเผยสาระตะแห่งโยคะออกมาในที่สุด

ข้าพเจ้าใช้เวลาหลายสิบปีกว่าที่จะเข้าถึงคุณค่าที่แท้จริงอันลึกซึ้งของโยคะ คัมภีร์ต่างๆ ก็มีสวนเกี่ยวพันการค้นพบนี้ แต่สิ่งที่ชี้บอกทางหาใช้คัมภีร์เหล่านี้ไม่ ข้าพเจ้าได้เรียนรู้และค้นพบมันผ่านโยคะ อย่างไรก็ตาม ข้าพเจ้าไม่ใช่ “ผู้เรียนรู้ด้วยตน” ทว่าเป็นเพียงสิ่งที่อุทิศตนมาเป็นเวลาเจ็ดสิบสองปีจึงสรรค้ออกมาจากตัวข้าพเจ้า คุณูปการใดๆ ที่มีต่อโลกนี้คือผลแห่งโยคสาธนา

สาธนาทำให้ข้าพเจ้ายืนหยัดมั่นคงในเป้าหมายที่จะมุ่งหน้าต่อไปแม้ในช่วงเวลาที่ยากลำบาก ความชอบในวิถีชีวิตที่ขาดระเบียบทำให้ข้าพเจ้ารุดหน้าไปบนเส้นทาง แต่ก็ไม่เคยปฏิเสธผู้ใด เพราะได้มองเห็นแสงสว่างในจิตวิญญาณของทุกคน โยคะพาข้าพเจ้าข้ามมหานทีจากริมฝั่งแห่งความไม่รู้ มาสู่ฟากฝั่งของความรู้และปัญญา คงจะไม่เป็นการอวดอ้างจนเกินเลยที่จะกล่าวว่าปัญญามาสู่ข้าพเจ้าด้วยการปฏิบัติโยคะ และความกรุณาของพระผู้เป็นเจ้าได้จุดประทีปแห่งแก่แท้ภายใน สภาวะเช่นนี้ทำให้ข้าพเจ้ามองเห็นแสงแห่งปัญญาอย่างเดียวกันที่ส่องสว่างอยู่ในคนอื่น ๆ

ผู้อ่านหนังสือของข้าพเจ้าพึงเข้าใจว่าคุณได้เริ่มต้นจากที่ใดที่หนึ่งแล้ว การเดินทางได้เริ่มต้นขึ้นแล้ว ไม่มีใครว่าคุณจะบรรลุถึงความสมบูรณ์พร้อมและความสุขอันยิ่งใหญ่เพียงไหน แต่ถ้าคุณก้าวไปบนเส้นทางที่มุ่งส่งดงามและมั่นคงกับมัน คุณจะบรรลุถึงอันติมะ จงมีแรงดลใจแต่อย่าหยิ่งผยอง อย่าตั้งเป้าหมายไว้ต่ำเพราะคุณอาจจะพลาดเป้า จงตั้งเป้าหมายให้สูงไว้ แล้วคุณจะได้อยู่ ณ ประตูแห่งความปิติ

ถือกันว่าปัทมชลีสซึ่งเป็นชื่อที่คุณจะได้ยินบ่อยในหนังสือเล่มนี้ คือบิดาแห่งโยคะ แต่เท่าที่เราราบ ท่านคือโยคะและเป็นพหูสูตซึ่งมีชีวิตอยู่ในราวคริสต์ศตวรรษที่ ๕ ในอินเดีย และเป็นผู้ที่ประมวลและอธิบายความรู้เกี่ยวกับชีวิตและการปฏิบัติของโยคีที่มีอยู่ ท่านได้เรียบเรียงคัมภีร์โยคสูตรอันเป็นพวกโคลกเกี่ยวกับโยคะ จิตรู้ และสภาวะของมนุษย์ ปัทมชลีสอธิบายถึงความสัมพันธ์ระหว่างโลกธรรมชาติดกับโลกุตรจิต (สำหรับผู้ที่ต้องการค้นคว้าเพิ่มเติมเกี่ยวกับคัมภีร์ อาจดูได้จากบรรณานุกรมผลงานของท่าน ซึ่งสามารถอ่านได้จาก Light on the Yoga Sutras of Patanjali ที่ข้าพเจ้าเรียบเรียง)

สิ่งที่ปัทมชลีสกล่าวสามารถใช้กับข้าพเจ้าได้ และย่อมใช้กับคุณได้เช่นกัน ท่านเขียนไว้ว่า “ด้วยสัจจะที่ส่องสว่างนี้ ชีวิตใหม่จักเริ่มต้นขึ้น ประสบการณ์ในอดีตอันไม่พึงปรารถนาจะถูกละทิ้ง และเราจะได้รับการปกป้องจากผลร้ายของประสบการณ์ใหม่ๆ” (โยคสูตร บทที่ ๑ โคลกที่ ๕๐)

ข้าพเจ้าหวังว่าการเริ่มต้นที่ต่ำต้อยและสามัญของข้าพเจ้า จะเป็นแรงใจในขณะที่คุณแสวงหาความจริงและเริ่มต้นชีวิตใหม่นี้ โยคะได้เปลี่ยนแปลงชีวิตข้าพเจ้าจากชีวิตที่ต้องพึ่งพิงผู้อื่นมาสู่ชีวิตที่มีเป้าหมาย ครั้นต่อมาโยคะยังดลใจให้ค้นพบความเบิกบานและความสูงส่งของชีวิต ซึ่งข้าพเจ้าได้แบ่งปันแก่ผู้คนนับพันโดยไม่จำแนกศาสนา วรรณะ เพศ หรือเชื้อชาติ ข้าพเจ้ารู้สึกสำนึกตื่นตันในสิ่งที่โยคะได้มอบให้แก่ชีวิต จนต้องหาโอกาสแบ่งปันมันเสมอ

ด้วยความรู้สึกเยี่ยงนี้ ข้าพเจ้าจึงขอถ่ายทอดประสบการณ์ผ่านหนังสือเล่มนี้ โดยหวังว่าด้วยศรัทธา ความรัก ความพากเพียร และความบากบั่นอดทนคุณจะได้ลิ้มรสชาติอันหอมหวานของโยคะ ขอจงส่งมอบเปลวไฟนี้ต่อไป เพื่อว่ามันสออาจนำประทีปอันเปี่ยมสุขของศาสตร์แห่งความจริงแท้ไปยังคนรุ่นหลัง

หนังสือเล่มนี้เกิดขึ้นได้ด้วยการร่วมแรงร่วมใจของบุคคลหลายท่าน จนสำเร็จเป็นรูปเล่มเพื่อข้าพเจ้าจะได้นำเสนอแก่คุณ จึงขอแสดงความขอบคุณเป็นพิเศษต่อดักลาส อับรัมส์แห่ง Idea Architects, จอห์น เจ อิวานส์, คีตา เอส ไอเยนการ์, อูมา ชวเล, สเตฟานี เควีร์ก, แดเนี่ยล ริเวอร์-มัวร์, แจคกี้ วอร์เดล, สเตฟานี เทค และ คริส โปแตช และ

ขอขอบคุณสำนักพิมพ์โรเดล ที่ทำให้หนังสือเล่มนี้เผยแพร่สู่สาธารณะ ข้าพเจ้าขอแบ่งปันเกียรติคุณและความดีงาม  
ทั้งหมดแก่ผู้ที่เอ่ยนามมา

โยคะคือชะตาชีวิตของข้าพเจ้า และเป็นชีวิตของข้าพเจ้า ตลอดระยะเวลาเจ็ดสิบปีที่ผ่านมา ชีวิตที่หลอมรวม  
กับการฝึกฝนปรัชญาและการสอนศิลปะแห่งโยคะ เช่นเดียวกับชะตากรรมทั้งหมด และเช่นเดียวกับนักผจญภัยผู้ยิ่งใหญ่  
ทั้งหลาย ข้าพเจ้าเข้าได้เดินทางไปยังสถานที่ซึ่งไม่เคยนึกฝันถึงก่อนออกเดินทาง สำหรับข้าพเจ้ามันคือการเดินทางสู่การ  
ค้นพบ ในแง่ของประวัติศาสตร์มันคือหนึ่งในการค้นพบใหม่อีกครั้ง ทว่าจากแง่มุมที่เป็นเอกลักษณ์ นั่นคือนวัตกรรม  
ภายในพรมแดนดั้งเดิม เจ็ดสิบปีที่ผ่านมาได้นำข้าพเจ้าสู่การเดินทางภายในไปยังญาณนิมิตแห่งจิตวิญญาณ หนังสือ  
เล่มนี้บรรลุไว้ด้วยความพยายาม การดิ้นรนต่อสู้ ความโศกเศร้าและความเบิกบานของข้าพเจ้า

เมื่อห้าสิบปีก่อน ข้าพเจ้าเดินทางไปยังตะวันตกเพื่อฉายประทีปแห่งโยคะ มาบัดนี้จึงขออนุญาตนำเสนอ  
ประสบการณ์ครั้งศตวรรษของข้าพเจ้า เพื่อส่องประทีปแห่งชีวิตผ่านหนังสือเล่มนี้ ความเผยแพร่หลายของโยคะและ  
การมีส่วนร่วมของข้าพเจ้าในการเผยแพร่การสอนโยคะ ทำให้ข้าพเจ้ารู้สึกอึดอัดใจอย่างยิ่ง ทว่าศาสตร์ที่ผู้ฝึกฝนพึง  
ได้รับ ห้าสิบปีหลังจากการเดินทางไปยังตะวันตกครั้งแรก และหลังจากการฝึกฝนโยคะอย่างทุ่มเทอุทิศตนของผู้คนเป็น  
จำนวนมาก บัดนี้ข้าพเจ้าปรารถนาจะแบ่งปันโยคะวิถีทั้งหมดร่วมกับพวกท่าน

หวังเป็นอย่างยิ่งว่าการสิ้นสุดของข้าพเจ้าจะกลายเป็นจุดเริ่มต้นของคุณ

\*\*\*\*\*