

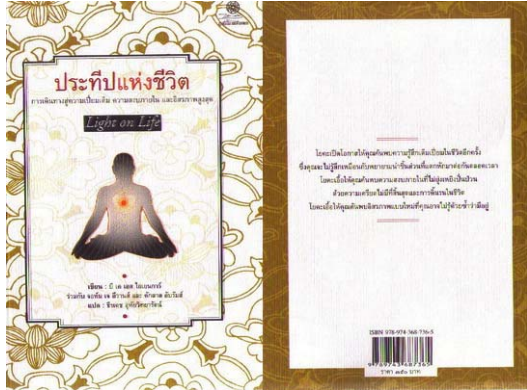
ประทีปแห่งชีวิต
การเดินทางสู่ความเปี่ยมเต็ม ความสงบ
ภายใน และอิสรภาพสูงสุด
โดย บี เค เอส ไอเยนการ์
ร่วมกับ

จอห์น เจ อีวานส์ และ ดักลาส อับรัมส์
ธีเรเดช อุทัยวิทยารัตน์ แปล

แต่บิดาของข้าพเจ้า เบลลูร์ กฤษณมาจารย์
มารดาของข้าพเจ้า เศษัมมะ
และหมู่บ้านเบลลูร์ – แผ่นดินถิ่นเกิดของข้าพเจ้า

ผู้แปลขอหม่อมอุทิศงานแปลนี้
แด่มวลหมู่โยคี

ผู้บรรลู่ถึงจุดหมายบนหนทางสู่อิสรภาพ
และได้มอบแผนที่และเข็มทิศแห่งมรรคาศายนี้
แก่นักเดินทางรุ่นหลัง



บางถ้อยคำจากใจผู้แปล

(๑)

ผมเข้าใจเอาเองว่าเวลาที่ผู้แปลหนังสือต้องการจะบอกกล่าวอะไรแก่ผู้อ่าน ก่อนที่จะเข้าสู่เนื้อหาของหนังสือที่ตนแปล ถ้อยคำแรกๆ น่าจะเป็นความคิดหรือความรู้สึกในใจอย่างแรกๆ ที่เขาอยากจะบอกออกมา ซึ่งอาจไม่ได้หมายถึงว่ามีมีความสำคัญมากหรือน้อยกว่าถ้อยคำที่จะกล่าวต่อไป

แต่ก็อีกนั่นแหละ ผมไม่แน่ใจว่าปกติแล้วเป็นธรรมเนียมปฏิบัติกันโดยทั่วไปหรือไม่ ที่ผู้แปลหนังสือจะกล่าวขอบคุณผู้ที่มีส่วนให้หนังสือที่ตนแปลสำเร็จเสร็จสิ้นเป็นรูปเล่ม เช่น บรรณาธิการ ผู้พิสูจน์อักษร ไปจนถึงบรรณาธิการสำนักพิมพ์ ฯลฯ ไว้ตรงส่วนท้ายสุดของความในใจหรือคำนำผู้แปล ดังที่ผมเห็นจากหนังสือแปลเกือบทุกเล่ม

ที่กล่าวเกริ่นเช่นนี้ เพราะความในใจแรกๆ ที่ผมอยากบอกเล่าสู่ผู้อ่านคือ ผมอยากขอบคุณผู้ที่มีส่วนช่วยให้หนังสือที่ผมแปลเล่มนี้สำเร็จเป็นหนังสือที่คุณผู้อ่านถืออยู่ในมือเล่มนี้ โดยเฉพาะบรรณาธิการ

เอาเป็นว่าหากมีธรรมเนียมปฏิบัติดังที่กล่าวมาข้างต้น ผมก็ขออนุญาตละเมิดธรรมเนียมที่ว่าสักครั้งด้วยแรงบันดาลใจส่วนตัว

ครับ เบื้องแรกเลย ผมอยากแสดงความขอบคุณอย่างมากจากใจจริงต่อพี่พจนานันท์ จันทรสันติ ผู้เป็นบรรณาธิการหนังสือเล่มนี้ที่บรรจงอ่านต้นฉบับอย่างละเอียด และแก้ไขขัดเกลาถ้อยคำและการเรียบเรียงประโยคในภาษาไทยจนลงตัวที่สุดเท่าที่จะลงตัวได้อย่างน้อยก็ในความรู้สึกของผู้แปล

ระหว่างที่แปลหนังสือเล่มนี้จากต้นฉบับภาษาอังกฤษ มีหลายคำและหลายประโยคที่ผมตกอยู่ในอาการอับจนบางครั้งไม่เข้าใจว่าคำในภาษาอังกฤษบางคำผู้เขียนต้องการสื่ออะไรแน่ บางคำแม้พอเข้าใจแต่ก็นึกหาคำในภาษาไทยที่เหมาะสมไม่ออก บางคำที่อับจนปัญญาจริงๆ ก็จำต้องทิ้งให้เป็นภาระของบรรณาธิการก็มี ไม่นับคำภาษาอังกฤษคำเดียวกันที่ผมเป็นภาษาไทยออกมาแบบลึกลับ ไซ้คำนี้บ้างคำนั้นบ้างต่างกันไปในแต่ละที่

รวมทั้งคำในภาษาสันสกฤตหลายคำ ซึ่งผมหลงตนว่าตัวเองพอมิพื้นในการถอดศัพท์ภาษาสันสกฤตออกมาเป็นภาษาไทยอยู่พอสมควร ปรากฏว่าคำไหนที่ไม่คุ้น ถอดออกมาผิดเสียเป็นส่วนใหญ่

ทั้งหมดนี้ไม่หลุดรอดสายตาอันประณีตตั้งใจของบรรณาธิการคนนี้ได้ ในส่วนที่เป็นคำสันสกฤต พี่พจนานุกรมฯ ให้ความสำคัญเอกรัศมีมาเทียบเคียงเพื่อความแน่ใจว่าถอดศัพท์ออกมาอย่างถูกต้องตามอักขรวิธี

ไม่เพียงเท่านั้น ตอนที่ผมได้รับต้นฉบับที่พี่พจนานุกรมฯ ช่วยดูและแก้ไขด้วยลายมือให้แล้ว เจ้าตัวยังเขียนจดหมายถึงผมด้วยความสุภาพถ่อมตนแบบมาด้วย ส่วนใหญ่พี่พจนานุกรมฯ จะทักท้วงคำที่ผมแปลออกมาลึกลับ โดยกล่าวท้วงทำนองแนะนำให้ผมตรวจสอบเพิ่มเติม พร้อมทั้งสัพทว่าถ้อยคำที่บรรณาธิการแก้ไขนั้น เป็นเพียงแนวทางเท่านั้น ทางที่ดีผู้แปลควรจะต้องเลือกใช้ถ้อยคำและสำนวนของตนเอง

ทำให้ผมรู้สึกที่ตัวเองโชคดียิ่งนักที่ได้ปรับแก้จนดีขึ้นจนพี่พจนานุกรมฯ ช่วยเป็นบรรณาธิการให้ ซึ่งนอกจากทำหน้าที่บรรณาธิการให้เป็นอย่างดีแล้ว ยังใจดีชี้แนะการแปลหนังสือให้อีกด้วย

พร้อมกันนั้นผมอยากใช้โอกาสนี้ระลึกถึงและแสดงความขอบคุณต่อหลวงพี่ไพศาล วิสาโล กัลยาณมิตรรุ่นพี่ที่มีส่วนเป็นแรงบันดาลใจให้ผมอยากทำงานแปล ทั้งยังเป็นบรรณาธิการงานแปลเล่มที่ผ่านๆ มาของผม แม้ตัวท่านเองจะมีพันธกิจรัดตัวอยู่แทบไม่ว่างเว้น

ระหว่างที่อ่านทวนและแก้ไขต้นฉบับที่ได้รับกลับมาจากบรรณาธิการจนถึงบทท้ายๆ ของหนังสือ ประเด็นหลักของหนังสือที่ผมเขียนเน้นย้ำไว้หลายแห่งว่า โยคะคือการเดินทางสู่ภายในเพื่อค้นพบแก่นแกนของชีวิต ทำให้ผมเกิดความรู้สึกเชิงเปรียบเทียบว่า การแปลหนังสือเล่มนี้เสมือนที่ผมได้ล่องเรือผ่านท้องทะเลแห่งถ้อยคำและภาษาที่ผสมร้อยเรียงเป็นคลื่นข้อความมากมาย ที่ผมจะต้องถอดความหมายและล่องเรือฝ่ามันไป บางคลื่นที่เคยคุ้นและผ่านตา ผมก็พอจะคัดล่านาวาฝ่ามันไปได้ คือความสามารถถอดความเป็นภาษาไทยได้ไม่ยากเย็นนัก แต่อีกหลายคลื่นที่มาเป็นระลอกซ้อนกัน ก็ทำเอางุนงงจนถอดความหมายไม่ออกและไม่รู้จะฝ่ามันไปอย่างไร โชคดีว่านอกจากนายท้ายมือใหม่อย่างผมแล้วยังมีได้กั๋งผู้ล่องเรือผ่านมหาสมุทรแห่งภาษามาร้อยเอ็ดเจ็ดยาน้ำคอยชี้แนะทาง ทำให้ผมสามารถล่องเรือจนถึงปลายสุดของทะเลอักษรนี้

หรือหากจะเปรียบคนแปลหนังสือ ว่าเป็นเสมือนผู้สร้างสะพานข้ามฟากฝั่งแห่งภาษา เพื่อให้ผู้คนฟากฝั่งหนึ่งไปชื่นชมความงามและเสพชัษสาระแห่งความรู้ยังอีกฟากฝั่ง หลังจากใช้ลาเกือบสองขวบปี ในที่สุดผมก็สร้างสะพานจนเสร็จ แต่ยังคงไม่เรียบร้อยสมบูรณ์ ต้องใช้นายช่างใหญ่มาไสขัดไม้บางแผ่นที่ยังมีเสี้ยนโผล่ให้เรียบร้อย หรือตอกตรึงหมุดของเสาบางต้นให้กระชับแน่นไม่โอนเอน จนเป็นสะพานให้ผู้อ่านเดินข้ามไปเสพชัษสาระที่อาจนำไปสู่การเริ่มต้นเดินทางสู่ภายในตามเจตนาของผู้เขียน

นอกจากพี่พจนานุกรมฯ แล้ว ผมอยากขอบคุณผ่านไปยังมีมิตรของพี่พจนานุกรมฯ ที่ชวนช่วยหาเว็บไซต์และเอกสารเพื่อการเทียบเคียงคำสันสกฤตให้ถูกต้อง

อีกท่านหนึ่งที่ขอขอบคุณคือพี่รัฐติมา คุณนิทรานนท์ บรรณาธิการสำนักพิมพ์มูลนิธิโกมลคีมทอง ที่เต็มใจเป็นธุระติดต่อประสานงานสารพัดเรื่องมาโดยตลอด รวมทั้งคุณสุนทร รุ่งแจ้งสุวรรณ ที่ช่วยประสานงานกับพี่พจนานุกรมฯ ให้อยู่เนื่องๆ จนทำให้งานแปลชิ้นนี้สำเร็จลุล่วงด้วยดี

(๒)

หากจะกล่าวว่ายาคะถิอวธิแห่งเส้นทางชีวิตสายหนึ่ง ซึ่งผู้คนที่ก้าวอย่างมาบนทางสายนี้อาจเริ่มต้นด้วยแรงจูงใจและผ่านพบประสบการณ์ระหว่างการเดินทางแตกต่างกันไป ผมเองก็น่าจะเรียกได้ว่าก้าวเดินมาบนทางสายนี้มาชั่วระยะเวลาหนึ่ง โดยเริ่มต้นจากการฝึกอาสนะแบบงูๆ ปลาๆ จนกระทั่งสนใจจริงจังถึงขั้นตัดตัดสินใจไปร่ำเรียนการฝึกอาสนะจากดินแดนซึ่งเป็นถิ่นกำเนิดของมรรคาสายนี้

จากประสบการณ์สมัยที่ไปเรียนกับครูที่อินเดียเมื่อสิบแปดปีก่อน ครูของผมเน้นย้ำให้เข้าใจความเป็นโยคะในการฝึกอาสนะมากกว่าการฝึกฝนทางร่างกายเป็นสำคัญ ดังที่ผมมักหยิบยกคำของครูมากล่าวถึงทุกครั้งที่มีโอกาสว่า “มันไม่สำคัญหรอกว่าคุณจะทำอาสนะได้มากมายหลายท่วงท่าหรือทำท่าใดดังตามเพียงใด สิ่งสำคัญอยู่ที่ทุกๆ การเคลื่อนไหวและทุกๆ ลมหายใจในขณะที่ฝึก ร่างกาย ลมหายใจ และจิตใจจะต้องเป็นหนึ่งเดียวกัน” จนผมถือเป็นเครื่องเตือนใจเสมอมาว่าการฝึกท่วงท่ากับการฝึก “โยคะสนะ” ไม่จำเป็นต้องเป็นสิ่งเดียวกัน การฝึกอย่างหลังเป็นการฝึกที่หลอมรวมร่างกาย ลมหายใจ และจิตใจให้เป็นหนึ่งเดียวกันดังที่ครูหว่านเมล็ดพันธุ์นี้ในใจผม

ยิ่งในช่วงสองสามปีหลังที่ผมมีโอกาสได้แลกเปลี่ยนกับมิตรสหายใกล้ชิดที่สนใจการฝึกอาสนะแบบลงลึก และพยายามขยายมิติบางอย่างในอาสนะไปอยู่ในวิถีชีวิตประจำวัน ทำให้ผมค้นพบและเรียนรู้โลกของอาสนะ เป็นโลกที่ทั้งกว้าง ลึก และมีปริมาตรที่เราต้องเรียนรู้และค้นพบอีกมากมาย ที่สำคัญอีกอย่างหนึ่ง คือโลกของอาสนะนั้นแยกไม่ออกจากโลกของชีวิตในมวลรวม

ครั้นเมื่อได้อ่านบทที่สองของหนังสือ Light on Life : Inward Journey ซึ่งว่าด้วยการฝึกอาสนะ ข้อแนะนำการฝึกอาสนะที่ผู้เขียนกล่าวถึงหลายเรื่องหลายประเด็น ได้เน้นย้ำและช่วยขยายขอบเขตความเข้าใจในสิ่งที่ผมได้เรียนรู้เกี่ยวกับการฝึกอาสนะตลอดหลายปีที่ผ่านมา อย่างเช่นที่กล่าวไว้ว่า จงฝึกอาสนะด้วยหัวใจไม่ใช่สมอง การยืดออกอย่างมีชีวิตชีวาจากแก่นแกนของหัวใจไม่ใช่สมอง การยืดออกอย่างมีชีวิตชีวาจากแก่นแกนของตัวเอง หรือค้นหาความสบายในความไม่สบาย ฯลฯ

แ่งคิด มุมมอง และคำแนะนำการฝึกอาสนะจากประสบการณ์ชีวิตที่เจ็ดสิบปีของผู้ที่ได้รับการขนานนามว่าเป็น “หนึ่งในตำนานโยคีที่ยังมีชีวิตอยู่” ที่ได้รับจากการอ่านอย่างเพลิดเพลิน ทำให้ผมเกิดแรงบันดาลใจที่จะแปลหนังสือเล่มนี้ออกมาเป็นภาษาไทย เพราะเชื่อว่าผลึกแห่งประสบการณ์อันยาวนานของผู้เขียนอาจเป็นประโยชน์ต่อการฝึกอาสนะแก่ผู้ที่สนใจได้ ซึ่งดูเหมือนว่ากระแสการฝึกอาสนะสังคมไทยค่อนข้างจะเชียวกรากเอากการในช่วงหลายปีหลัง

โดยมีสายตาที่ห่วงใยจากครูโยคะที่จริงจังว่า กระแสของการฝึกอาสนะอันเชียวกรากนี้ ไม่แน่ว่าจะนำพาผู้ฝึกไปสู่วิถีที่แท้จริงของมัน

ต่อความห่วงใยกังวลข้างต้น ผมคิดว่าเนื้อหาในบทอื่นๆ ของหนังสือเล่มนี้น่าจะให้ความกระจ่างแก่ผู้อ่านอยู่ไม่น้อย เพราะผู้เขียนอธิบายไว้อย่างชัดเจนตั้งแต่บทแรกว่า โยคะคือการเดินทางสู่ภายในจากเปลือกหุ้มหรือช่วงชั้นหยาบสู่ละเอียด จนกระทั่งเข้าสู่แก่นแกนของตัวเองในที่สุด ก่อนจะกล่าวถึงแต่ละช่วงชั้นตามลำดับ

ถึงกระนั้นก็ตาม ผมอยากจะสารภาพตามตรงว่า ตอนที่แปลถึงบทที่ว่าด้วยเปลือกหุ้มชั้นในหรือออร์กายในของโยคะ (อันตราคะ) ซึ่งเป็นบทหลังจากปรารถนาจะไปแล้ว ความสนุกและมีชีวิตชีวาในการแปลของผมกลับค่อยๆ จางลง จนต้องหยุดแปลไปเป็นระยะๆ ตอนหลังมาตั้งข้อสังเกตกับตัวเองว่า ส่วนหนึ่งน่าจะเป็นเพราะเนื้อหาในบทหลังๆ ค่อนข้างเป็นเรื่องนามธรรม บวกกับการฝึกจิตอบรมใจของตัวเองนั้นยังก้าวไปไม่ถึงไหน บางครั้งก็ติดศัพท์บางคำที่ไม่คุ้นเอามากๆ

เมื่อแปลแล้วรู้สึกตัวเองไม่กระจ่างแจ้งแก่ใจ จึงเกิดอาการฟืดๆ จนเกือบจะถอดใจเลิกแปลก็หลายครั้ง

แต่วันหนึ่งในระหว่างที่กลับไปช่วยครูอายุรเวทบำบัดคนไข้ที่อินเดีย ขณะเดินข้ามสะพานซึ่งเชื่อมระหว่างเขตเรือนบำบัดและเรือนพักหลังใหม่กับส่วนที่เป็นอาคารเดิมของโรงพยาบาลของครู อาจเพราะใจที่ยังนัวเนียอยู่หนังสือที่

แปลค่างไว้ ทำให้ผมคิดขึ้นมาว่าผมน่าจะเป็นแค่สะพานเชื่อมระหว่างสองฟากฝั่งของภาษาเพื่อให้คนจากฟากฝั่งหนึ่ง
ได้เสพชบสาระในอีกฟากฝั่งหนึ่งก็ยิ่งดี

แวบหนึ่งผมนึกถึงมิตรรุ่นพี่ที่ผมนับถืออย่างสนิทใจเป็นพี่สาวในทางธรรม เธอมักชักชวนน้องๆ อีกสองสาม
คนไปให้ผมแนะนำการฝึกอาสนะให้ ครั้งหนึ่งระหว่างที่ฝึกอาสนะ เธอเล่าให้ฟังว่าเธอรู้สึกถึงพลังบางอย่างที่ไหลเวียน
อย่างต่อเนื่องอยู่ข้างใน เป็นอะไรบางอย่างที่พ้นไปจากมิติของกายและจิต คำบอกเล่าถึงประสบการณ์ของเธอ ทำให้ผม
นึกถึงโคลกในปทัชชลิสูตรซึ่งว่าด้วยอาสนะที่กล่าวว่า “การฝึกอาสนะพึงต้องปล่อยวางจากความพยายาม และจิตใจ
ต้องหลอมรวมกับสิ่งที่เป็นอนันต์ (สิ่งที่ไร้ขอบเขตหรือไม่มีที่สิ้นสุด)” (ปรยตฺนสฺยทฺถิยสฺมาปตฺติกฺขม – ปตฺชฺชลิโยคฺคสุตฺร
บทที่ ๒ โคลกที่ ๔๗)

วันนั้นระหว่างนั่งอยู่บนรถไฟฟากกลับบ้าน ผมครุ่นคิดและรู้สึกยินดีไปกับเธอว่าสภาวะที่เธอรู้สึกในระหว่างที่
อยู่ในอาสนะนั้น ไม่น่าจะอาจเป็นอนันต์ภาวะที่ปทัชชลิสูตรถึงก็เป็นได้

หากนับวันเวลาที่ผมย่างเหยียบมาบนเส้นทางของการฝึกอาสนะ ผมเริ่มก้าวเดินมาก่อนเธอไม่น้อยกว่าสิบห้า
ปี แต่ถ้านับก้าวย่างบนการเดินทางสู่ภายใน พี่สาวในทางธรรมของผมคนนี้อาจล่วงหน้าผมมาแล้วหลายชาติภพ

สะพานเล็กๆ ที่ผมเดินข้ามและความคิดคำนึงถึงพี่สาวจึงเป็นแรงขับเคลื่อนให้ผมสานต่อพันธกิจที่ขาดช่วงไป
ให้ลุล่วงในที่สุด

พันธกิจขอคนสร้างสะพานและนายช่างใหญ่ที่ลงแรงอย่างตั้งใจเพื่อแก้ไขและปรับแต่งจนใช้การได้ ก็ลุล่วงลง
แล้ว ที่เหลือคงเป็นเรื่องของคนเดินทางที่จะก้าวข้ามไปเสพชบสาระยังอีกฟากฝั่งหนึ่ง

ขอให้ทุกท่านเฟลิดเฟลินและค้นพบความหมายและแก่นแท้ของการเดินทางสู่ภายในครับ

ด้วยความปรารถนาดี
ธีรเดช อุทัยวิทยารัตน์
กันยายน ๒๕๕๑