



วิถีแห่งเซน

ใช้ชีวิตให้น้อยลง

แต่ลึกขึ้น

ผู้จัดทำ : ศักดิ์สุตา ฉันทะยานนท

สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ พ.ศ. 2537

ห้ามทำซ้ำ คัดลอก ดัดแปลง เผยแพร่โดยไม่ได้รับอนุญาต

สารบัญ

บทนำ ทำไมยิ่งพยายาม ชีวิตยิ่งหนัก.....	8
บทที่ 1 เซนไม่ใช่ความว่าง แต่มันคือ “การเห็นสิ่งต่าง ๆ ตามที่เป็น”	13
บทที่ 2 คนคิดมากไม่ได้อ่อนแอ — แต่เขา “ติดกับดักของ สมองตัวเอง”	22
บทที่ 3 อยู่กับปัจจุบัน ไม่ได้แปลว่าเลิกวางแผนชีวิต.....	30
บทที่ 4 ความสงบไม่ใช่สิ่งที่ต้องหา แต่มันเกิดเมื่อคุณ “หยุด ฝัน”	39
บทที่ 5 ทำงานแบบเซน: เลิกยุ่ง แต่ผลงานดีขึ้น.....	47
บทที่ 6 ความสัมพันธ์แบบเซน: รักโดยไม่ต้องเหนี่ยว.....	55

บทที่ 7 เงิน งาน และความสำเร็จ — แบบที่ไม่ต้องแลกด้วย ความเครียด	64
บทที่ 8 อยู่กับความไม่แน่นอน โดยไม่พังไปก่อน	72
บทที่ 9 “หยุดก่อนตอบ” = ทักษะที่เปลี่ยนชีวิตทันที	79
บทที่ 10 หายใจไม่ใช่เรื่องธรรมดา แต่มันคือปุ่ม Reset สมอง	89
บทที่ 11 ใช้ชีวิตประจำวันให้กลายเป็นการฝึกจิต	98
บทที่ 12 ตัดสิ่งรบกวน = ได้ชีวิตคืน	108
บทที่ 13 ความคาดหวัง: ภาระที่คุณแบกโดยไม่รู้ตัว	117
บทที่ 14 ยอมรับ โดยไม่ต้องยอมแพ้	126
บทที่ 15 ปล่อยอดีต โดยไม่ต้องลืมมัน	135
บทที่ 16 อยู่คนเดียว โดยไม่รู้สึกลำบากอะไร	145

บทส่งท้าย เมื่อคุณไม่ต้องพยายามเป็นอะไร ชีวิตจะเริ่มเป็น ของคุณจริง ๆ.....	154
ภาคผนวก เช่นใน 10 นาทีต่อวัน (สูตรใช้จริง)	164

บทนำ

ทำไมยิ่งพยายาม ชีวิตยิ่งหนัก

มีคนถามอาจารย์เซนคนหนึ่งว่า

"ผมควรทำอะไรถึงจะมีความสุข"

อาจารย์ตอบว่า

"เอาจคำว่า ควร ออกไปก่อน"

ชายคนนั้นไม่เข้าใจ

เขาเดินกลับบ้านด้วยความหงุดหงิด

หลายปีต่อมา

เขาจึงเริ่มเข้าใจ

ชีวิตของเขาเต็มไปด้วยคำว่า "ควร"

ฉันควรประสบความสำเร็จมากกว่านี้

คนอื่นควรเข้าใจฉัน

ความพยายามควรได้รับผลตอบแทน

ชีวิตควรเป็นไปตามแผน

และเมื่อโลกไม่เป็นอย่างที่ควร

เขาก็ทุกข์

แปลกดี

เราใช้เวลาทั้งชีวิตเรียนรู้ว่าจะทำอะไร

แต่แทบไม่เคยเรียนรู้ว่าจะมองชีวิตอย่างไร

เราเรียนรู้วิธีหาเงิน

แต่ไม่เรียนรู้วิธีรับมือกับความผิดหวัง

เราเรียนรู้วิธีแข่งขัน

แต่ไม่เรียนรู้วิธีอยู่กับความไม่แน่นอน

เราเรียนรู้วิธีควบคุมสิ่งต่าง ๆ

แต่ไม่เรียนรู้ว่ามีหลายอย่างที่ควบคุมไม่ได้

เช่นไม่ได้เริ่มต้นจากการเปลี่ยนชีวิต

เช่นเริ่มต้นจากการมองชีวิตใหม่

ไม่ใช่ตามที่เรายากให้เป็น

แต่ตามที่มันเป็น

เมื่อเข้าใจสิ่งนี้

หลายเรื่องไม่ได้หายไป

งานยังมี

ปัญหายังมี

ความสูญเสียยังมี

แต่ความทุกข์ที่เราเติมเข้าไปเอง

จะเริ่มลดลง

หนังสือเล่มนี้ไม่ได้สัญญาว่าจะทำให้ชีวิตง่ายขึ้น

แต่มันอาจช่วยให้คุณหยุดทำเรื่องยาก

ในสิ่งที่ไม่จำเป็น

และบางที

นั่นอาจเพียงพอแล้ว

บทที่ 1

เซนไม่ใช่ความว่าง แต่มันคือ “การเห็นสิ่งต่าง ๆ ตามที่มันเป็น”

ชายคนหนึ่งเดินทางไปหาอาจารย์เซน

เขามั่นไม่หยุด

เรื่องงาน

เรื่องครอบครัว

เรื่องอนาคต

เรื่องคนที่ทำให้เขาผิดหวัง

เมื่อพูดจบ

เขากถามว่า

"ทำไมชีวิตผมถึงมีปัญหามากขนาดนี้"

อาจารย์ไม่ได้ตอบ

เขาหยิบแก้วน้ำขึ้นมา

แล้วใส่เกลือลงไปหนึ่งกำมือ

"ลองดื่มดู"

ชายคนนั้นดื่มแล้วรีบบ้วนออก

"เค็มมาก"

จากนั้นอาจารย์พาเขาไปที่ทะเลสาบ

ใส่เกลือปริมาณเท่าเดิมลงไป

แล้วบอกให้ลองตักน้ำดื่มอีกครั้ง

"เป็นยังงี้"

"ปกติดีครับ"

อาจารย์พยักหน้า

แล้วพูดเพียงประโยคเดียว

"ปัญหาไม่ได้ต่างกัน

แต่ภาชนะต่างกัน"

หลายครั้ง

เราเชื่อว่าความทุกข์เกิดจากสิ่งที่อยู่ข้างนอก

หัวหน้า

เศรษฐกิจ

คนรัก

โชคชะตา

แต่เขามองต่างออกไป

เขาไม่ได้ถามว่า

"เกิดอะไรขึ้นกับคุณ"

เขถามว่า

"คุณกำลังมองสิ่งที่เกิดขึ้นอย่างไร"

คนสองคนเจอเรื่องเดียวกัน

แต่ทุกข์ไม่เท่ากัน

คนสองคนถูกปฏิเสธจากงานเดียวกัน

คนหนึ่งมองว่า

"ฉันล้มเหลว"

อีกคนมองว่า

"ยังไม่ใช่ที่ของฉัน"

เหตุการณ์เดียวกัน

ความหมายต่างกัน