

O₂

Seriously Happy

วิธีคิดแบบสุขจริง

(ไม่ใช่เล่น)

เบน อัลดริคจ์ เขียน

ยศยอด คลังสมบัติ แปล

10 บทเรียนเปลี่ยนชีวิต
จากแนวคิดปรัชญาโบราณ
สำหรับคนเอาจริงเอาจังเรื่องความสุข



Seriously Happy

วิธีคิดแบบสุขจริง

(ไม่ใช่เล่น)

เบน อัลดริคจ์ เขียน

ยศยอด คลังสมบัติ แปล

สารบัญ

PART 1 บทนำ

'สุข' แบบของคุณคืออะไร	11
------------------------	----

PART 2 แนวคิดปรัชญาต่างๆ

บทที่ 1 เพิ่มพลังสมาธิ – ปรัชญาเซน	25
------------------------------------	----

ภารกิจสุดท้าย	36
---------------	----

บทที่ 2 เปลี่ยนเป็นคนมั่นใจที่แท้ – ปรัชญา (ลัทธิ) ชินิก	41
--	----

ภารกิจสุดท้าย	51
---------------	----

บทที่ 3 กระตุ้นทักษะการคิดเชิงวิพากษ์ – สำนักโสกราตีส	56
---	----

ภารกิจสุดท้าย	69
---------------	----

บทที่ 4 บริหารจิตเพื่อสุขภาวะ – ปรัชญาเต๋า	73
--	----

ภารกิจสุดท้าย	85
---------------	----

บทที่ 5 เพิ่มพลังให้กรอบความคิด – ปรัชญาสโตอิก	90
--	----

ภารกิจสุดท้าย	103
---------------	-----

บทที่ 6 ช่วงเวลาตัดสินใจ: เลือกให้ดี เลือกให้โดน	
--	--

– อริสโตเติล	109
--------------	-----

ภารกิจสุดท้าย	120
---------------	-----

บทที่ 7 พลังเพื่อสู้กลับ – พุทธปรัชญา	124
---------------------------------------	-----

ภารกิจสุดท้าย	135
---------------	-----

บทที่ 8 ค้นหาความสุข! (อย่างจริงจัง) – เอพิคุรัส	140
<i>ภารกิจสุดท้าย</i>	150

บทที่ 9 มองความสัมพันธ์ในมิติใหม่	
– ปรัชญาสโตอิก (อีกแล้ว)	154
<i>ภารกิจสุดท้าย</i>	165

บทที่ 10 เสริมวินัยในตัวเอง – รวมมิตรปรัชญาโบราณ	169
<i>ภารกิจสุดท้าย</i>	180

PART 3 unสรุป

คิดให้เหมือนนักปรัชญา	184
แนะนำหนังสืออ่านเพิ่มเติม	192
กิตติกรรมประกาศ	196

คำนำสำนักพิมพ์

หลายคนน่าจะเคยเชื่อในเรื่องการตามหาความสุข แต่สำหรับเราแล้วความสุขไม่ใช่สิ่งที่ต้องออกเดินทางตามหา เอาเข้าจริงแล้ว มันคือการเลือกที่จะมีวิถีชีวิตที่มีความสุขต่างหาก และ Seriously Happy วิถีคิดแบบสุขขจริง (ไม่ใช่เล่น) ก็คือหนังสือที่เน้นในเรื่องนี้

เพื่อให้อธิบายความเป็นหนังสือเล่มนี้ได้อย่างชัดเจนขึ้น เรามีคำอธิบายมาให้คุณสองแบบ แบบแรก จริงจัง (ไม่ใช่เล่น) แบบที่สอง แบบที่เราชอบ (หยอกๆ)

และนี่คือแบบที่หนึ่ง หนังสือ *Seriously Happy* ของ Ben Aldridge เป็นคู่มือการพัฒนาตนเองที่น่าเสนอ 10 บทเรียนจากปรัชญาโบราณ เช่น สโตอิก เช่น และเต๋า เพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจและความสุขที่แท้จริง หนังสือเล่มนี้เหมาะสำหรับผู้อ่านวัยรุ่นและผู้ใหญ่ที่ต้องการแนวทางปฏิบัติในการจัดการกับวิถีชีวิตที่ทำให้ตัวเองไม่มีความสุขและเต็มไปด้วยความวิตกกังวล

แบบที่สอง หนังสือ *Seriously Happy* ของ Ben Aldridge ทำให้เราได้เรียนรู้ว่า...เราไม่ได้เกิดมาแล้วตายไป แต่เราเกิดมาเพื่อเอาจริงเอาจังกับความสุข นี่คือ 10 บทเรียนเปลี่ยนชีวิตจากปรัชญาโบราณ แต่ยังทันสมัยจนถึงวันนี้ เพื่อชีวิตที่มีความสุขกับโลกที่น่าปวดหัวให้ได้ในทุกวัน

นี่คือหนังสือปรัชญาอ่านสนุก มุกเยอะ ไม่ใช่หนังสือปรัชญาชวนเครียด
เพราะเรารู้ว่าชีวิตทุกคนเครียดกันมามากพอแล้ว

ขอให้ผู้อ่านที่รักของเรามีความสุขอย่างเอาจริงเอาจังเถิด

สำนักพิมพ์ O₂

แต่อดีและเฮเลน



PART 1

บทนำ

Copyright



'หนทางหมื่นลี้
เริ่มต้นที่ก้าวแรก'

เล่าจื้อ

'สุข' แบบของคุณคืออะไร

ทุกคนอยากมีความสุขใช่ไหมล่ะครับ แต่ไม่ใช่ทุกคนที่รู้ว่าทำอะไรถึงจะบรรลุเป้าหมายนี้ มีคำพูดฝังหัวว่าเราควรจะใช้ชีวิตอย่างมีความสุข แต่แผนที่ไปสู่จุดนั้นกลับไม่ได้ชัดเจนเสมอไป และความสุขของแต่ละคนก็ย่อมแตกต่างกันด้วย

เรื่องสำคัญคือเราต้องรู้ให้ได้ว่า 'ความสุข' มีความหมายต่อเราอย่างไร

ตีโจทย์ให้แตก แล้วจะเกิดผลบวกอย่างลึกซึ้งต่อการใช้ชีวิตของเรา

ในหนังสือเล่มนี้ เรากำลังจะไล่ดูปรัชญาโบราณต่างๆ ที่สามารถนำพาคุณไปสู่ชีวิตที่มีความสุขและพึงพอใจกว่าเดิม แนวคิดจากรากฐานภูมิปัญญาโบราณเหล่านี้เสนอความเข้าใจเชิงลึกที่ล้ำค่าและยังเข้ากันได้ดีกับยุคสมัยนี้ แม้ว่าปรัชญาเหล่านี้จะเก่าแก่ แต่ก็ผ่านบททดสอบในเรื่องของเวลามาได้ นั่นแปลว่าสิ่งใดที่ใช้ได้ดีสำหรับมนุษย์เมื่อ 2,000 ปีที่แล้ว ก็ยังคงใช้ได้กับเราในยุคนี้แน่นอน

อารมณ์ความรู้สึกพื้นฐานแรงต่างๆ เช่น ความกลัว ความละโมภ ความโกรธ ความรัก และความเบิกบาน ก็ยังคงมีอิทธิพลต่อมนุษย์อยู่ดี พวกเราในยุคปัจจุบันขาดกลัวเมื่อถูกเสือไล่ฉันท โคน มนุษย์สมัยก่อนก็น่าจะเป็นเช่นเดียวกัน วัฒนธรรมและสังคมอาจเปลี่ยนแปลงพัฒนาไปตามกาลเวลา แต่หลักๆ แล้วสมองของคนเรายังเหมือนเดิม และการตอบสนองทางอารมณ์ เช่น ความเครียดและความกังวล จะเกิดขึ้นเป็นปฏิกิริยาโต้ตอบต่อ 'ภัยคุกคาม' และเรื่องท้าทายในแต่ละวัน

สุขจริง ไม่ใช่เล่น (ตามสไตลันักปรัชญา)

ชาวกรีกโบราณคิดเรื่องความสุขต่างไปจากพวกเราในปัจจุบัน เชื่อหรือไม่ว่านักปรัชญาโบราณเหล่านี้หลายคนไม่ได้มองว่าเป้าหมายหลัก คือต้องเป็นสุขตลอดเวลา คนกลุ่มนี้มีจุดหมายต่างออกไปเล็กน้อย...และมองหา 'ชีวิตดีๆ' ในภาพรวม ประมาณว่าชีวิตที่ดำเนินไหลลื่นอย่างดีพอ ไม่จะต้องผ่านช่วงขาขึ้นและขาลงอะไรก็ตาม นักปรัชญาเหล่านี้รับรู้่ว่าชีวิตไม่ใช่เรื่องง่ายเสมอไป ฉะนั้นมนุษย์เราจำเป็นต้องสร้างตัวตนให้เข้มแข็งเพื่อสู้กับเรื่องท้าทายทั้งหลาย

คำที่ชาวกรีกใช้บรรยายความสุขและการมีชีวิตที่ดี คือยูไดโมเนีย (eudaemonia)

ชาวกรีกโบราณเชื่อว่าการจะมุ่งสู่เป้าหมายดังกล่าวได้ดีที่สุดคือ แต่ละคนต้องผ่านกระบวนการเติบโตจากข้างใน โดยการปลูกฝังลักษณะนิสัยเชิงคุณธรรม แนวคิดแบบนี้หมายถึงเมื่อมีอุปนิสัยเข้มแข็งและใช้ชีวิตอย่างมีคุณภาพ เราจะมีความสุข ความพึงพอใจ และเราจะมีจิตใจที่สมดุล ผ่อนคลายตามมา ฟังดูดีใช่ไหมล่ะครับ

แนวคิดนี้ต่างจากมุมมองเรื่องความสุขยุคปัจจุบันซึ่งมักจะออกแนววัตถุนิยมและเต็มไปด้วยเงื่อนไข นักปรัชญาโบราณคงจะมองกรอบความคิดประเภท "ฉันจะมีความสุขถ้าได้รองเท้ากีฬาคู่ใหม่/ถ้าพ้นช่วงสอบไล่ไปแล้ว/ถ้ามีผู้ติดตามทางโซเชียลมีเดียเป็นพันๆ คน" ว่าเป็นเรื่องตื้นเขิน เพราะเป็นการอิงความสุขไว้กับปัจจัยภายนอก

ปรัชญากรีกโบราณมองความสุขประเภทที่พัฒนาขึ้นจากการเติบโตส่วนตัวและตัวตนที่ดีมีคุณธรรม ซึ่งความสุขภายในแบบนี้ตั้งอยู่

บนพื้นฐานของการมีมุมมองต่อโลกในแบบหนึ่ง แล้วบ่มเพาะด้วยกรอบความคิดที่สะท้อนให้เห็นว่า

'ไม่ว่าเกิดอะไรขึ้น เราจะรับมือให้ได้'

ปรัชญาตะวันออกมองเรื่องความสุขในแบบเดียวกัน ที่จริงปรัชญาตะวันออกหลายลัทธิ ทั้งเต๋า เซน และพุทธศาสนาต่างก็เน้นให้ฝึกจิต และหาสมดุลในชีวิต เมื่อเราพัฒนาจิตใจให้เข้มแข็ง เราจะพร้อมรับมือกับมารุสชีวิตได้ดียิ่งขึ้น ช่างน่าทึ่งที่แนวคิดคล้ายกันผุดขึ้นในสำนักปรัชญาต่างๆ แม้จะอยู่ไกลคนละซีกโลก

ดังนั้นผมจึงมีเป้าหมายโดยรวมคือแนะนำแนวคิดปรัชญาต่างๆ ให้กับคุณผู้อ่านใช้สร้างบุคลิกตัวตนขึ้นมาด้วยหนังสือเล่มนี้ เราจะร่วมกันค้นหาว่าจะพัฒนาตัวตนในด้านเหล่านี้ได้อย่างไร อาทิ เสริมทักษะการฟื้นฟูพลังใจ เพิ่มระดับสมาธิ พัฒนาเรื่องการตัดสินใจ เสริมความมั่นใจ รับมือกับคนที่ทำตัวยากๆ ฯลฯ

สำหรับมนุษย์ยุคโบราณ บุคลิกเชิงคุณธรรมมักจะมาพร้อมกับด้านที่แสนร้นรมย์ของความสุขจริงแท้ เป็นบ่อเกิดของผลพลอยได้น่าอภิรมย์ในรูปของความสุขที่จริงแท้

เดี๋ยวจริง ไม่ใช่เล่น

หลายปีก่อน ผมอยู่ในจุดที่มีดমনทนทุกข์เหลือเกิน ตกอยู่ในหลุมบ่อแห่งความวิตกกังวลและอาการตื่นตระหนกขั้นรุนแรง ผมใช้คำว่าตก...แต่มันเหมือนกับถูกรถบรรทุกชนมากกว่า และผมไม่ได้เตรียมตัวรับสภาพนั้นมาก่อน ตอนนั้นผมยังไม่รู้ด้วยซ้ำว่าอาการวิตกกังวลคืออะไร ดูเหมือนจะ

โผล่มาโดยไม่ทันตั้งตัว เมื่อมองย้อนกลับไป ผมก็เข้าใจได้ว่าทำไมเรื่องนี้ถึงเกิดกับผม ผมจะอธิบายประเด็นนี้เพิ่มเติมในภายหลัง แต่ทั้งหมดล้วนเป็นผลรวมของการเลือกใช้ชีวิตแบบไม่ระวังและนิสัยแย่ๆ ที่เพียรป้อนทัศนคติเชิงลบและการชักจูงความเครียดเข้าสู่จิตใจของผมเอง นี่ไม่ใช่สูตรสำเร็จน่าเอาอย่างในการสร้างสมดุลในชีวิต

หากใครไม่คุ้นกับอาการวิตกกังวล ผมขออธิบายให้เห็นภาพกว้างๆ ว่าเป็นอย่างไร ลองจินตนาการสักหนึ่งนาที่ว่าคุณกำลังจะกระโดดออกจากเครื่องบิน คุณสมัครเข้าร่วมกิจกรรมดังกล่าวเอาไว้และได้เวลาสำคัญแล้ว คุณอยู่สูงจากพื้นนับพันๆ ฟุต ประตูเครื่องบินเปิดรออยู่ ครูฝึกเข้าประกบตรงด้านหลังคุณแล้ว และเหลือเวลาอีกหนึ่งนาที่ก่อนกระโดด ในสถานการณ์นี้คุณอาจจะมีความรู้สึกบางอย่างเกิดขึ้นในร่างกาย อะดรีนาลินจะฉีดพ่นไปตามเส้นเลือดทำให้เกิดอาการทางกายเหล่านี้ มือสั่น ปากแห้ง ขาสั่น คลื่นไส้ ฝ่ามือชุ่มเหงื่อ ใจเต้นไม่เป็นสำ ความรู้สึกว่ายาวนานกำลังจะเกิดขึ้น หายใจติดขัด ความคิดเชิงลบต่างๆ ปรากฏซ้ำๆ และรู้สึกตื่นตระหนกไปหมดทุกอย่าง

อาการประหม่าทั้งหมดนี้เป็นเรื่องปกติและเกิดขึ้นได้ในสถานการณ์ดังกล่าว ก็คุณกำลังจะทำเรื่องที่น่าหวาดเสียวและอะดรีนาลินคือปฏิกิริยาตอบสนองของร่างกายต่อสถานการณ์ดังที่เรียดังกล่าว

ฟังดูเข้าใจไหม

ที่นี้ลองจินตนาการว่าคุณนั่งอยู่บนโซฟาในบ้านและจู่ๆ คุณก็รู้สึกแบบนี้...นี่ละ สิ่งที่เกิดกับผมเอง อะดรีนาลินและความกลัวฉุฉิมโดยไม่มีปี่ฆลุ่ย สร้างความหวาดหวั่นได้เหลือเชื่อ เมื่อคุณไม่สามารถหาเหตุผลได้ว่าทำไมคุณจึงรู้สึกกลัวเหลือเกิน คุณอาจจะสติแตกได้ ตอนนั้นผมคิดว่าผมกำลังจะตาย

สำหรับผม อาการวิตกกังวลเกิดขึ้นในวันหนึ่ง และก็นั่นแหละ คลื่นแห่งความตื่นตระหนกรุนแรง และความกลัวจับใจกาโหมเข้าหาผมลูกแล้วลูกเล่า

ผมรู้สึกเหมือนกำลังจมน้ำ เป็นความรู้สึกเหนื่อยล้าเต็มที่ โอกาสจะมีความสุขในชีวิตดูเหมือนถูกปิดกั้นด้วยอาการวิตกกังวลท่วมท้นเช่นนี้ สถานการณ์แบบนี้ผุดขึ้นไม่หยุดหย่อนจนผมไม่กล้าออกจากบ้าน ผมกลัวไปหมดทุกอย่างและไม่รู้ว่าอะไรจะเป็นสาเหตุให้ผมเกิดอาการตื่นตระหนกครั้งต่อไป นี่เป็นสภาวะที่ไม่สนุกเอาเสียเลย

ผมเริ่มหาคำตอบอย่างสิ้นหวังเพื่อจะเข้าใจว่าเกิดอะไรขึ้นกับตัวเอง ผมต้องรู้ให้ได้ว่าจะรักษาให้หายและมีความสุขอีกครั้งได้อย่างไร อีกทั้งผมต้องรู้ให้ได้โดยเร็ว ผมเริ่มด้วยการไปหาหมอ หมอช่วยอธิบายให้เข้าใจอย่างชัดเจนว่าเกิดอะไรขึ้นกับผมกันแน่ (ผลวินิจฉัยคือความเครียดขั้นรุนแรงและอาการตื่นตระหนก) ถือเป็นจุดตั้งต้นที่เข้าท่า อย่างไรก็ตาม ผมไม่รู้สึกรักอยากทำตามทีหมอนแนะนำให้เข้ารับการบำบัดด้วยการพูดคุย ผมไม่สะดวกใจจะพูดถึงเรื่องนี้ ผมเลยตัดสินใจตัดสินใจรับมือกับปัญหาด้วยตัวเอง เมื่อมองย้อนกลับไป การขอความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญเพื่อบำบัดปัญหาสุขภาพจิตอย่างที่ผมเจออยู่น่าจะเป็นทางเลือกที่ฉลาดกว่า ทุกวันนี้ผมจะแนะนำให้ขอความช่วยเหลือจากแพทย์เสมอ

โชคดีที่ไม่มีอะไรส่งผลเสีย และทางรอดของผมมาจากการอ่านหนังสือสารพัดสารพันเล่ม ผมเริ่มใช้หนังสือเป็นสื่อให้ผมเข้าใจและรับมือกับอาการวิตกกังวล

ระหว่างอ่านหนังสืออย่างเอาเป็นเอาตาย ผมค้นพบปรัชญาซึ่งเปลี่ยนทุกอย่างไปโดยสิ้นเชิง เพราะกลายเป็นประตูปาผมไปสู่โลกของแนวคิดเชิงปรัชญาและการพัฒนาตัวเอง

การเดินทางของผมเริ่มต้นอย่างเหมาะสมเจาะกับ ปรัชญาสโตอิก ปรัชญาโบราณของชาวกรีกและโรมัน ที่ปรับใช้ในทางปฏิบัติได้อย่างน่าสนใจ

ผมหลงใหลแนวคิดนี้และพบว่ามันช่วยบรรเทาอาการวิตกกังวล
ของผมได้อย่างเหลือเชื่อ ยิ่งอ่านเรื่องของพวกสโตอิกมากเท่าไร ผม
ยิ่งหมกมุ่นมากเท่านั้น เมื่อมองย้อนกลับไปในช่วงนั้น ปรัชญาสโตอิก
ช่วยผมได้สองประการด้วยกัน

- ๑ ปรัชญานี้ช่วยให้ผมเริ่มเข้าใจว่าจิตของผมทำงานอย่างไร สโตอิก
เต็มไปด้วยแนวคิดต่างๆ ที่ผมนำมาทดสอบได้ในโลกแห่ง
ความเป็นจริง อย่างเช่น ให้คำแนะนำเรื่องการรับมือกับสถานการณ์
ที่ยุ่งยาก การฝ่าพายุอารมณ์พลุ่งพล่าน และการกระตุ้นความรู้สึก
ซาบซึ้งต่อสิ่งต่างๆ
- ๑ ปรัชญาสโตอิกกระตุ้นให้ผมเริ่มผลักดันตัวเองออกจากพื้นที่ปลอดภัย
โดยเริ่มจากเรื่องเล็กๆ น้อยๆ เช่น การออกจากบ้าน แล้วยับ
เป็นเรื่องผจญภัยมากขึ้นเมื่อเวลาผ่านไป เช่น ปีนเขา คุณเห็น
แล้วว่าชาวสโตอิกตั้งใจมองหาสถานการณ์ท้าทายเพื่อใช้เป็นหนทาง
พัฒนาจิตใจให้เข้มแข็ง นี่เป็นรูปแบบการฝึกจิตของพวกสโตอิก
ผมคิดว่าแนวทางนี้น่าทึ่ง ผมเลยคัดสินใจนำมาปรับใช้ในชีวิต
นั่นละคือคอนที่อะไรๆ เปลี่ยนไปแบบหน้ามือเป็นหลังมือ

ผมเริ่มกอบกู้ความเชื่อมั่นในตัวเองที่เคยแตกสลายขึ้นมาใหม่ ด้วยการเผชิญเรื่องท้าทายเหล่านี้ การทำแบบนี้ช่วยเปลี่ยนความสัมพันธ์ระหว่างผมและอาการวิตกกังวลไปโดยสิ้นเชิง ผมเริ่มรู้สึกว่าคุณควบคุมจิตใจตนเองได้อีกครั้ง หลังจากนั้นไม่นาน ผมไม่มีอาการตื่นตระหนก ทั้งยังไม่รู้สึกกังวลตลอดเวลาอีกแล้ว เป็นเรื่องวิเศษมากครับ แน่ใจว่าอาจต้องใช้เวลาหลายเดือนกว่าจะไปถึงจุดนั้น แต่ผมรู้สึกเหมือนกับว่าชีวิตผมกลับมามีสีสันอีกครั้ง ผมกลับมาหายใจได้คล่องอีกครั้งในที่สุด เป็นความโล่งใจอย่างมหาศาล

ผมรู้สึกทราบดีว่าโลกของปรัชญาช่วยผมไว้ได้ ในระหว่างนั้นชีวิตของผมเปลี่ยนสภาพจากสถานะต่ำต้อยและหวาดกลัวไปสู่ชีวิตโลดโผน ผจญภัยกว่าเดิมมาก ผมพาตัวเองไปสู่สถานการณ์น่าตื่นเต้นหลายครั้งจากการเดินทางตามแนวทางสโตอิก อาทิ แซ่ตัวในน้ำเย็นจัด ปีนยอดเขาต่างๆ วิ่งมาราธอน ปีนหน้าผา พายเรือแบบยืนในทะเลที่คลื่นลมแรง ว่ายน้ำทะเลในช่วงหน้าหนาว ฝึกทักษะใหม่ๆ (เช่น เล่นรูบิก ขับรถผาดโผน พับกระดาษโอริกามิ และไชร่สฤงญแจ) ผมลองอาหารแปลกๆ เยอะมาก ร่วมกิจกรรมเดินทางไกล เดินทางไปเยือนประเทศต่างๆ ทั่วโลก นอนค้างในสถานที่แปลกใหม่ไม่ธรรมดา ตั้งใจทำให้ตัวเองตกอยู่ในสถานการณ์น่าอายนับครั้งไม่ถ้วน บังคับให้ตัวเองเผชิญหน้ากับอาการกลัวเข็มด้วยการรับบริการฝังเข็ม และอื่นๆ อีกมาก ผมผลักดันตัวเองด้วยเรื่องท้าทายใหม่เมื่อไร ก็ถือว่าผมจะได้โอกาสทดสอบแนวคิดจากลัทธิสโตอิกอีกเมื่อนั้น เรียกว่าเป็นวิธีการเรียนรู้ที่สนุกโลดโผน ผมรู้สึกโชคดีและซาบซึ้งใจมากที่ได้ทำสิ่งเหล่านี้

นอกเหนือไปจากนี้ ผมเริ่มค้นคว้าปรัชญาอื่นๆ ลงลึกยิ่งขึ้นและเอาไปทดลองใช้ในชีวิตจริง เป็นประสบการณ์น่าตื่นเต้นและมีประโยชน์จริงๆ ผมชอบใจมากกับการค้นพบแนวคิดใหม่ที่ผมสามารถนำไปผจญภัย

ด้วยได้ ผมจะถามตัวเองว่า 'แง่มุมนี้ของปรัชญานี้จะช่วยผมในชีวิตจริงได้อย่างไร'

คำตอบที่ได้มักจะเข้าท่าเข้าทางและประยุกต์ใช้ได้ง่ายอย่างน่าประหลาดใจ ผมเรียนรู้การฝึกควบคุมอารมณ์ให้หนึ่งในสถานการณ์นำหาวดกแล้ว ฝึกตัดสินใจให้เร็ว รับมือกับพวกเขาใจยาก จัดการกับความล้มเหลว และปลูกความมั่นใจในตัวเองได้ในที่สุด เหล่านี้เป็นแค่ส่วนหนึ่งของบทเรียนล้ำค่าสำหรับผม แต่ยังมีอะไรอีกมาก

สุดท้ายผมเริ่มแบ่งปันประสบการณ์ของตนกับคนอื่น ผมรู้สึกว่าการที่ผมช่วยให้ใครแค่คนเดียวเปลี่ยนความสัมพันธ์ที่มีกับอาการวิตกกังวลและนำพาคนนั้นเข้าหาปรัชญาได้ ความพยายามทั้งหมดถือว่าคุ้มค่า ดังนั้นผมจึงเริ่มเขียนหนังสือและพูดคุยเรื่องแนวคิดปรัชญาเหล่านี้กับคนดูทั่วโลก ผมยังเดินหน้าต่อไม่หยุด และผมหวังว่าแนวคิดเหล่านี้จะช่วยผู้อ่านเช่นกัน

ปัญหาและทางแก้

ในโลกสมัยใหม่เรามีปัญหาสำคัญคือหลายคนไม่มีความสุขเอาเสียเลยที่จริงคนจำนวนไม่น้อยทั้งวิตกกังวล ซึมเศร้า และดิ้นรนกับการใช้ชีวิตในแต่ละวัน แทบจะเหมือนกับว่าเราไม่รู้ว่าจะมีชีวิตอย่างปกติสุขได้อย่างไร

เนื่องจากปรัชญาช่วยชีวิตผมไว้ ผมจึงค่อนข้างจะลำเอียงนิดหน่อย แต่ผมคิดว่าปัญหาต่างๆ ในยุคนี้อาจจะแก้ไขได้ด้วยวิธีการให้พวกเราคิดอะไรในเชิงปรัชญามากขึ้น ผมไม่ได้หมายความว่าปรัชญาเป็นทางแก้ปัญหาเพียงตัวเลือกเดียว แต่แนวคิดอิงปรัชญาบางอย่างอาจจะช่วยได้

ปรัชญามีความหมายตามตัวอักษรในภาษากรีกว่าความรักใน 'ภูมิปัญญา' และนั่นก็ครอบคลุมทั้งหมดเกี่ยวกับศัพท์คำนี้ นั่นคือการค้นหา คำแนะนำเรื่องการใช้ชีวิตที่เข้าท่าและนำมาปรับใช้อย่างได้ผล มีบทเรียน นับไม่ถ้วนให้เราได้เรียนรู้จากแนวคิดปรัชญาเหล่านี้

โชคไม่ดีนักที่ตลอดหลายปีที่ผ่านมาชื่อเสียงของปรัชญาไม่ค่อยจะ สวยงามนัก ทุกวันนี้แทบไม่มีสถาบันการศึกษาสอนเรื่องนี้และสังคม ปัจจุบันก็ไม่ใส่ใจในศาสตร์นี้เท่าที่ควร หลายคนสรุปเอาเองผิดๆ ว่าปรัชญา เป็นเรื่องน่าเบื่อ ซึ่งก็ไม่ช่วยให้สถานการณ์ดีขึ้น ผมเองก็รู้สึกผิดเกี่ยวกับ เรื่องนี้อยู่เหมือนกันนะ

สมัยก่อนเวลาคิดเรื่องปรัชญา ผมจะจินตนาการถึงห้องสมุดที่บีบ คลาคล้าไปด้วยนักวิชาการคาบไปป์ สวมแจ็กเก็ตกำมะหยี่สีจืดๆ ผม วาดภาพคนพวกนี้พาลมเรื่องไร้แรงบันดาลใจเกี่ยวกับมนุษย์ชายหญิง โบราณตกยุค คนที่ห่างไกลจากชีวิตยุคใหม่จะมีอะไรมาสอนผมได้เล่า แต่กลายเป็นว่าผมคิดผิดมหันต์ เราสามารถเรียนรู้อะไรได้เยอะเลยจาก นักปราชญ์นักคิดโบราณเหล่านี้ ซึ่งเป็นกลุ่มบุคคลน่าทึ่งโดยแท้ และ ท่านเหล่านี้เปลี่ยนชีวิตผมไปโดยสิ้นเชิงในหลายๆ ด้าน

หล่อเลี้ยงตัวตนด้านดี

มีเรื่องเล่าทรงพลังที่มีต้นกำเนิดจากธรรมเนียมชนพื้นเมืองอเมริกา ซึ่งชูประเด็นความสำคัญของสิ่งที่เราบ่อนเข้าสู่จิตใจ นี่เป็นตัวอย่างที่ สมบูรณ์แบบเพื่อให้เห็นว่าการนำปรัชญามาปรับใช้ในชีวิตจะช่วยให้ เราได้ อย่างไร

เรื่องเล่าดังกล่าวอธิบายว่าในตัวเราทุกคนมีหมาป่าอยู่สองประเภท คือตัวดีกับตัวร้าย และตัวที่ 'ชนะ' สงครามข้างในใจคือหมาป่าตัวที่เราเลือกให้อาหารนั่นเอง ตัวอย่างเช่น ถ้าเรารับเอาแต่เรื่องแง่ร้าย ซึมซับ ความโกรธ และหมกมุ่นอยู่กับความเกลียดชัง หมาป่าตัวร้ายจะเติบโต ขึ้นเรื่อยๆ แต่ถ้าเราเลือกจะหล่อเลี้ยงตัวตนด้านที่เปี่ยมด้วยความรักใคร่ เห็นอกเห็นใจ และร่าเริง หมาป่าตัวดีก็จะเติบโต

เช่นเดียวกับหมาป่าสองตัวดังกล่าว ปรัชญาต่างๆ ในหนังสือเล่มนี้จะเสนอเส้นทางให้เลือกหลายทาง เราสามารถก่อร่างสร้างชีวิตที่เป็นสุข และน่าพอใจกว่าเดิม ด้วยการเน้นแนวคิดเชิงบวก

แค่นี้เราก็เห็นชัดแล้วว่าทางเลือกใดดีกว่า ถ้าอยากรู้ลึกๆ คุณต้อง หล่อเลี้ยงตัวตนส่วนดีของคุณ ปรัชญาและองค์ความรู้ต่างๆ ที่คุณเลือก ป้อนเข้าสู่จิตใจน่าจะช่วยให้ มันอาจจะเป็นอาหารสมองในเรื่องนั้นเรื่องนี้ แตกต่างไปจากที่คุณเคยลอง พุดจริงๆ นะ สิ่งที่คุณบริโภคสำคัญมาก ให้ระวังว่าคุณเปิดรับอะไรเข้ามาสู่ชีวิต ผมก่ำพลาตเพราะมัวแต่จดจ่ออยู่กับ ความกลัวและเรื่องแง่ลบตลอดเวลา พาให้ผมจมดิ่งสู่สภาวะวิตกกังวล และไร้สุข ก๊าซ นั่นไม่ใช่สาเหตุเดียวที่ทำให้ผมตกอยู่ในสภาพอย่างที่ว่า แต่เป็นการเติมเชื้อไฟแน่ๆ

การเข้าใจว่าจิตของเราทรงพลังขนาดไหนเป็นเรื่องสำคัญอย่างมาก จิตของคุณคือทรัพย์สินมูลค่าสูงสุด และเป็นตัวกำหนดคุณภาพชีวิตของคุณเอง เพราะฉะนั้นการฝึกจิตให้รู้ตัวอยู่ตลอดเวลาเรากำลังป้อนอะไรเข้าไป จึงเป็นเรื่องเข้าท่า และปรัชญาเข้ามาเสริมได้ตรงจุดนี้ ถ้าสิ่งที่เราบริโภค ทางจิตเป็นตัวกำหนดว่าเราเป็นอย่างไร ผมว่าการอัดแนวคิดมากประโยชน์ เข้าไปเพื่อทำให้เราใช้ชีวิตได้ดีกว่าเดิมจะเป็นยาเสริมชั้นดีนะ

หนังสือเล่มนี้ใช้อย่างไร

หนังสือเล่มนี้ให้ผลในทางปฏิบัติดีมากจริงๆ นะ ไม่โกหก ท้ายบททุกบทมีภารกิจสุดแสนจะท้าทายให้คุณผู้อ่านได้ลองทดสอบเพื่อให้เข้าใจปรัชญาต่างๆ ได้ลึกซึ้งยิ่งขึ้น การทำแบบนี้จะเปิดทางให้ปรัชญาโลดแล่นมีชีวิตขึ้นมาได้ และเริ่มเปลี่ยนวิธีคิดและตัวตนของคุณนั่นเอง

คำสงวนสิทธิ์และการปฏิเสธความรับผิดชอบ: ส่วนหนึ่งของภารกิจสุดท้ายออกจะพิลึกพิลั่นเล็กน้อย ฉะนั้นขอให้เตรียมพร้อมทำอะไรแปลกๆ บางอย่างเพื่อพัฒนาตนเอง หากมีเพื่อนบังเอิญเห็นคุณเดินจูง 'กล้วยสัตว์เลี้ยง' ไปตามถนน คุณอาจจะต้องอธิบายเรื่องราวให้เพื่อนฟังสักหน่อย เอาเป็นว่าผมจะพูดเรื่องนี้เพิ่มเติมทีหลังก็แล้วกัน

เรามีเรื่องให้ต้องอธิบายกันมากมายในพื้นที่หนังสือเล่มนี้ และเราจะเดินทางผ่านชนบททางปรัชญาหลากหลายจากทั่วโลก รวมทั้งจีน ญี่ปุ่น อินเดีย เนปาล กรีซ และอิตาลี ที่จริงปรัชญาเหล่านี้แต่ละสำนักสามารถสาธยายออกมาเป็นหนังสืออีกเล่มหนึ่งได้ต่างหากเลยด้วยซ้ำ แต่จุดมุ่งหมายในเรื่องนี้คือกระตุ้นความสนใจของคุณและเป็นแรงผลักดันให้คุณมากกว่าจะเป็นหนังสือขนาดยาวแนะนำปรัชญาแบบใดแบบหนึ่ง ผมต้องคัดสรรแนวคิดปรัชญาเหล่านี้อย่างพิถีพิถัน เพราะมีอะไรให้สำรวจมากมาย ฉะนั้นผมจึงขอแบ่งปันแนวคิดปรัชญาที่ผมโปรดปราน เพราะแนวคิดเหล่านี้ส่งผลต่อชีวิตผมอย่างใหญ่หลวง ผมจะแนะนำให้คนอ่านได้รู้จักกับปรัชญาสโตอิก ลัทธิชินิก ลัทธิเซน ลัทธิเต๋า พุทธศาสนา ลัทธิเอพิคิวเรียน ลัทธิอริสโตเติล ปรัชญาแบบไฮเกราตีส โดยเน้นสำรวจแนวคิดบางอย่างเป็นการเฉพาะเพื่อให้คุณเอาไปใช้ในชีวิตประจำวัน เป็นแนวคิดที่ผมหวังว่าจะช่วยให้คุณเติบโตได้ดี

เรื่องสำคัญคือต้องระลึกอยู่เสมอว่าปรัชญาโบราณเหล่านี้มาจากต่างยุคต่างสมัย และพัฒนาขึ้นมาในยุคที่ผู้หญิงไม่ได้รับการสนับสนุนให้แสดงความคิดเห็นหรือมีสิทธิ์มีเสียง แต่โชคดีที่ปรัชญาบางลัทธิและนักปรัชญาบางท่านเป็นแรงผลักดันให้เกิดทัศนคติแบบเปิดกว้างและเท่าเทียมมากขึ้นในโลกนี้ และต่อต้านชนบททางสังคมมากมายในยุคนั้นโดยตรง คุณจะได้พบกับผู้สร้างการเปลี่ยนแปลงเหล่านั้นในหนังสือเล่มนี้ อย่างไรก็ตามต้องยอมรับว่าช่วงเวลาแต่ละยุคก็มีผลต่อปรัชญาต่างๆ ความหมายก็คือลัทธิปรัชญาเหล่านี้ต่างก็พัฒนาขึ้นมาในยุคสมัยที่เพศชายเป็นผู้นำในวงสนทนาเชิงปรัชญานั้นเอง

น่าสังเกตด้วยว่าในจำนวนปรัชญาที่หยิบยกมาสำรวจในเล่มนี้ ส่วนหนึ่งเป็นทั้งลัทธิปรัชญาและศาสนา โดยเฉพาะเซน เต๋า และพุทธ ซึ่งกล่าวได้ว่าเส้นแบ่งระหว่างความเป็นลัทธิปรัชญาและศาสนาบางมาก และคงจะมีอะไรให้เขียนถึงมากมาย แต่สำหรับวัตถุประสงค์ของหนังสือเล่มนี้ เราจะเน้นแก่นเชิงปรัชญาของแนวทางปฏิบัติเหล่านี้ โดยไม่แตะเรื่ององค์ประกอบทางศาสนาและพิธีกรรมใดๆ ก็แล้วกันนะครับ

สำหรับเรื่องสุดท้ายก่อนจะดำดิ่งสู่เนื้อหาคือแนวคิดทุกด้านจากลัทธิปรัชญาในหนังสือเล่มนี้ปรับใช้ได้กับความเชื่อใดๆ ก็ตามที่คุณมีอยู่แล้วในชีวิต ฉะนั้นอย่าได้รู้สึกว่าคุณ จดใดจุดหนึ่งผมจะไปพยายามโน้มน้าวให้คุณละทิ้งความเชื่อส่วนตัวหรือการนับถือลัทธิใดๆ ต้องบอกว่าเนื้อหาในเล่มนี้เป็นการนำเสนอแนวคิดปรัชญาเท่านั้น

**เอาล่ะ เริ่มกันเลยดีกว่า การเดินทางสร้างอุปนิสัย
เพื่อความสุขและชีวิตที่แสนรื่นรมย์จะเริ่มต้น ณ บัดนี้**

PART 2

แนวคิด
ปรัชญาต่างๆ

บทที่ 1

เพิ่มพลังสมาธิ

ตัวอย่าง



ปรัชญาชน

ขณะที่ผมก้าวเดินอย่างระมัดระวังไปบนทางเดินที่แต่ละขั้นทำด้วยโลหะ สายลมหอบเอาความรู้สึกโดดเดี่ยวมาปะทะ เบื้องล่างมีผืนแผ่นดินกว้างใหญ่แผ่ขยายออกขณะผมมองลงไป...หน้าผาสูงชันดิ่งลงเหมือนไม่มีที่สิ้นสุด ขึ้นบันไดเว้นระยะห่างเท่าๆ กัน และยึดติดกับเงื้อมผาที่ยื่นออกมา มองดูแล้วเหมือนลวดเย็บกระดาษขนาดยักษ์ที่อันหนึ่งก็เอาไว้ให้มือจับ และอีกอันก็ใช้สำหรับเหยียบ

ผมสูดหายใจลึกๆ แล้วก้าวเท้าแหวกอากาศไปสู่บันไดขั้นต่อไป ซึ่งหนาราวๆ หนึ่งนิ้ว เพราะฉะนั้นพื้นที่เท้าส่วนหนึ่งเท่านั้นที่สัมผัสกับส่วนที่เป็นโลหะ มือผมยึดราวเกาะแน่นและยังมีสมาธิจดจ่อ ผมปีนต่อไปและค่อยๆ ตะกายผ่านส่วนหน้าของผาจนกระทั่งขึ้นไปถึงเส้นทางหินซึ่งไม่ค่อยมีใครปีนผ่าน โอ้ย! ผมหยุดพักหายใจและมองย้อนกลับไปยังเส้นทางปีนบ่าบั้นนั้น มันดูระห่ำมาก

ยอดเขาที่ปกคลุมด้วยหิมะและต้นไม้บนเทือกเขาสูงว่างกรอบให้ขอบฟ้าที่ไกลออกไป แต่บรรยากาศบางเบาของเทือกเขารออีกก็โคโรร่าโด้ให้ความรู้สึกราวกับว่าผมและเพื่อนร่วมปีนเขาที่ชื่อแมตต์เป็นแค่สิ่งมีชีวิตสองชีวิตเท่านั้นในดินแดนห่างไกลกว้างใหญ่แห่งนั้น

เส้นทางเดินไต่หน้าผาแห่งนี้ (หลักๆ คือบันไดเหล็กและขึ้นบันไดเหล็กยึดติดกับหน้าผา) ให้ความรู้สึกว่าเป็นการผจญภัยเสี่ยงตายอย่างหนึ่ง เส้นทางแบบนี้ถือกำเนิดในภูมิภาคแถบเทือกเขาแอลป์ในยุโรปในช่วงปลายทศวรรษ 1800 แต่นิยมสร้างมากขึ้นในช่วงสงครามโลกครั้งที่หนึ่งในแถบเทือกเขาโดโลไมต์ในอิตาลี เพื่อให้ทหารเดินทางได้รวดเร็วในบริเวณเส้นทางภูเขา ปัจจุบันกลายเป็นเส้นทางท้าทายโดนใจให้นักปีนเขามา

ล่าความมัน โดยมีอุปการณ์ด้านความปลอดภัยไว้รองรับพอสมควรในรูปของบันไดและสายคล้องให้นักปีนเกี่ยวรัดตัวไว้ (เพื่อจะได้ไม่ร่วงลงไปถ้าเกิดลื่นหรือหลุดมือ)

ระหว่างปีนป่ายไปตามเส้นทาง ไม่มีเวลาให้ผ่นกลางวันใดๆ เพราะหุบเหวน่ากลัวด้านล่างบังคับให้เป็นเช่นนั้น สภาพเช่นนี้**บีบ**ให้ผมต้องอยู่กับปัจจุบันขณะและ**มีสมาธิ** นี่คือข้อดีอย่างหนึ่งที่ทำให้ผมรักการปีนเขาและกิจกรรมที่ใช้ความระมัดระวัง ท่ามกลางเขาสูงและทัศนียภาพชวนเคลิ้มอาการวอกแวกหายไป และผมจดจ่ออยู่กับปัจจุบัน เป็นประสบการณ์ที่บริสุทธิ์ นี่คือการมีสติและสมาธิระหว่างเคลื่อนไหวโดยแท้

การมีสติระลึกไว้ในระดับสูงซึ่งเป็นลักษณะเฉพาะของกิจกรรมสุดโต่งอย่างการปีนเขาทำให้ผมคิดถึงเรื่องของชีวิต การปีนเขาเป็นอุปมาของเรื่องท้าทายที่เราเผชิญ ทำให้ผมสงสัยว่าเราสามารถประยุกต์ใช้สมาธิระดับเดียวกันนี้กับชีวิตประจำวันได้หรือไม่ ไม่เฉพาะแค่กิจกรรมสุดโต่งหรืองานที่ต้องใจจดใจจ่อในระดับสูง เราสามารถจัดการกับเรื่องวอกแวกดึงดูดความสนใจเราได้ไหม เราจะจดจ่อกับปัจจุบันตอนที่ออกไปเดินเล่นในสวนได้ไหม หรือระหว่างกำลังอ่านหนังสือเรียนโดยมีวิดีโอเกมยั่วกิเลสวางอยู่ใกล้ๆ ละ หรือระหว่างเข้าแถวรออะไรสักอย่างล่ะ หรือขณะคอยเพื่อนล่ะ เราทำได้ไหม

**ถ้าเราเรียนรู้จะกำหนดจิตให้มีสมาธิกับสิ่งที่เรากำลังทำ
ณ ปัจจุบันขณะ และใช้ชีวิตอยู่กับช่วงเวลาตรงหน้า
เสียงเพลงโปรดจะไพเราะขึ้น อาหารจะเลิศรสกว่าเดิม
และช่วงเวลากับมิตรสหายจะน่ารื่นรมย์มากขึ้น**

ในโลกที่เต็มไปด้วยสิ่งล่อตาล่อใจทั้งการแจ้งเตือนจากโซเชียลมีเดีย เรื่องเรียน ความต้องการต่างๆ นานา และความวุ่นวายไม่สิ้นสุดในชีวิต

การค้นหาแก่นแท้ให้เจอเป็นพลังพิเศษสำหรับโลกยุคใหม่ เหมือนกับการยี่ดราวลีลิกปิ่นเขาให้มัน...แต่คราวนี้คือท่ามกลางความวุ่นวายในชีวิตเราจะมีสมาธิจดจ่อได้ไหมท่ามกลางสิ่งล่อตาล่อใจทั้งหลาย ปัจจุบันเราพบเจอเรื่องเบี่ยงเบนความสนใจในทุกที่ เมื่อสมาธิไขว่เขวก็ยากที่สมองจะคิดได้ปลอดโปร่ง

อยู่ในวงจรแห่งความวิตกกวนนี้มันเหนื่อยนะ

แล้วปรัชญาแบบเซนก็ผ่านเข้ามาพอดี เป็นทางออกสวยงามสำหรับตะลุยผ่านช่วงพายุบุแคมของวัยรุ่น เหมือนเป็นเครื่องมือช่วยให้คุณอยู่กับร่องกับรอย ไม่ว่าคุณกำลังเผชิญหน้ากับกิจกรรมเป็นหน้าผาชวนหวาดเสียว หรือแค่รับมือกับเรื่องดราม่าในแต่ละวัน เซนช่วยให้คุณดึงสมาธิกลับมาและอยู่กับปัจจุบันขณะได้

ปรัชญาเซน

เซนเป็นหนึ่งในแนวคิดปรัชญาที่ผุดโปรดปราน เพราะประยุกต์ใช้ได้จริง และแก่นของเซนเน้นปัจจุบันขณะและสมาธิ เซนเป็นลัทธิหนึ่งของพุทธศาสนา มีต้นกำเนิดในอินเดียประมาณ 500 ปีก่อนคริสต์ศักราช ก่อนจะขยายอิทธิพลไปในประเทศจีน ซึ่งทำให้พุทธศาสนาได้รับการประยุกต์และผสมผสานกับแนวคิดปรัชญาต่างๆ แบบจีน ในยุคนั้นเรียกปรัชญาแบบนี้ว่าฉาน ในที่สุดแนวคิดต่างๆ เหล่านี้ก็เผยแพร่เข้าสู่ญี่ปุ่นผ่านการแลกเปลี่ยนข้ามวัฒนธรรมกับประเทศจีน เมื่อผสมผสานกับธรรมเนียมประเพณีท้องถิ่น ลัทธิเซนก็ถือกำเนิดขึ้นที่ญี่ปุ่นนั่นเอง ปัจจุบันปรัชญาแบบเซนแพร่หลายไปทั่วโลก

เซน (หมายถึง 'การทำสมาธิ') คือการค้นหาความตระหนักรู้ ซึ่งอธิบายง่ายๆ ได้ว่าเป็นความสามารถในการคิดได้รอบคอบชัดเจน ลดความ

ทรมานทางจิต และมองโลกโดยไม่ต้องวิเคราะห์จนเกินไป หรือต้อง
ปะปายสิ่งนี้สิ่งนั้น ว่ากันว่าในแนวคิดแบบเซน มนุษย์เราสามารถเข้าถึง
ภาวะรู้แจ้งในความคิด หรือตรัสรู้สัจธรรมผ่านการทำสมาธิ นี่เป็นรากฐาน
ของปรัชญานี้

หลังจากทำสมาธิมากพอ ผู้ปฏิบัติจะบรรลุถึงจุดที่จู่ๆ ก็เกิดภาวะ
'รับรู้ถึงสัจธรรมความรู้แจ้ง' ซึ่งเป็นช่วงเวลาแห่งความเข้าใจอย่างลึกซึ้ง
เป็นการรู้แจ้งในเรื่องความจริงทั้งปวง ช่วงเวลาของการตระหนักรู้ลึกซึ้ง
เกี่ยวกับธรรมชาติของจักรวาลและสถานภาพของเราในจักรวาลนี้เรียกว่า
'ซาโตริ' ซึ่งตามธรรมเนียมเซนนั้นปรากฏการณ์พิเศษบางอย่าง (บางครั้ง
ก็ออกจะประหลาดด้วยซ้ำ) จะทำให้ผู้ปฏิบัติบางคนเข้าถึงภาวะการรู้แจ้ง
โดยฉับพลันเช่นนี้



ตัวอย่างเช่น มู่โก เนียวโด เป็นแม่ชีเซน
คนแรก และยังรู้จักกันในชื่อชิโยเนะ ในช่วงกลาง
ถึงปลายทศวรรษ 1200 แม่ชีก่อตั้งสำนักเซน
สำหรับสุภาพสตรีในเมืองเกียวโต ประเทศญี่ปุ่น
และกลายมาเป็นบุคคลสำคัญอย่างยิ่งของ
ปรัชญาเซน เรื่องราวการตรัสรู้ของท่านกลายเป็น
ตำนานในลัทธินี้



แม้ว่าแม่ชีชิโยเนะจะเพียรศึกษา
และนั่งสมาธิมาหลายปี แต่จุดที่ทำให้ท่านเกิดภาวะแตกฉานและมองโลก
ต่างออกไปมาจากประสบการณ์ที่แสนธรรมดาเรื่องหนึ่ง นั่นก็คือค้อนหนึ่ง

แม่ชีหิวถึงใส่น้ำกลับล้านัก เจาพระจันทร์สะท้อนอยู่ในน้ำก่อนที่จู่ๆ
กันถึงจะทะลุจนน้ำไหลออกหมด เจาพระจันทร์ในน้ำที่หายไป
กระตุ้นให้ท่านเกิดภาวะเข้าใจธรรมชาติอย่างลึกซึ้ง
จนนำไปสู่ประสบการณ์ซาโตริดังกล่าว



แล้วไหนจะเรื่องน่าฟังเกี่ยวกับแม่ชีพุทธชื้อโอชะชีกเล่า แม่ชีท่านนี้
มีชีวิตรอยู่ในญี่ปุ่นในช่วงทศวรรษ 1800 แม้จะเป็นคนกลัวฟ้าผ่า แต่คืนหนึ่ง
แม่ชีเลือกนั่งสมาธิในช่วงพายุกระหน่ำ

ที่นี้จู่ๆ ฟ้าก็ผ่าลงมาที่ระเบียง ทำให้แม่ชีหมดสติ เมื่อรู้สึกตัว
ท่านก็ประสบกับภาวะซาโตริจนตรัสรู้

คำชี้แจงสำคัญ: ไม่ได้หมายความว่าตนเองต้องเริ่มไล่ล่าหาพายุ
เพื่อเป็นหนทางสู่การรู้แจ้งไปด้วยนะครับ

ประสบการณ์ธรรมดาที่เกิดขึ้นกับผู้สังเกตโดยไม่บังคับกะเกณฑ์
อาจกลายเป็นความรู้แจ้งลึกซึ้งที่นักปฏิบัติสมาธิตามหามานานก็เป็นได้
คนมักจะพูดกันว่าอย่าตัดสินใจที่หน้าปาก อย่างนั้นก็อย่าตัดสินใจ
ภาวะตรัสรู้จากข้อเท็จจริงที่ว่ามันอาจเกิดขึ้นแบบส่งเดชโดยไม่รู้ตัว สิ่งใดๆ
ก็อาจทำให้เราแตกฉานทางความคิดได้ทั้งนั้น

สองสำนัก บ่มความคิด

โดยหลักๆ เซนแบ่งออกเป็นสองสำนักด้วยกันคือรินไซและโชโตะ

รินไซ: สำนักนี้เน้นใช้โกอาน หรือปริศนาธรรมกระตุ้นความคิดแบบ เซนที่ออกแบบมาให้ท้าทายวิธีคิดตามขนบเดิม ปริศนาธรรมโกอานมี จุดมุ่งหมายเพื่อจะผลัดคุณให้เข้าไปสู่ประสบการณ์แห่งความเป็นจริง โดยตรงแบบอิงกับสัญชาตญาณมากขึ้น ตัวอย่างของปริศนาธรรมก็เช่น คำถามประเภท 'เสียงปรบมือข้างเดียวเป็นอย่างไร' หรือ 'ถ้าต้นไม้ต้นหนึ่ง ล้มลงในป่า และไม่มีมนุษย์ผู้ใดคอยฟังเสียงอยู่ตรงนั้น จะถือว่าต้นไม้ที่ล้ม ก่อให้เกิดเสียงดังหรือไม่' ผู้ศึกษาปรัชญาเซนคิดใคร่ครวญปริศนาโกอาน อย่างลึกซึ้ง และหลังจากใช้เวลาอยู่พอสมควร จะเสนอคำตอบให้กับ อาจารย์ได้ฟัง ส่วนใหญ่อาจารย์อาจจะเอ่ยว่า 'ยังไม่ใช่ ลองคิดใหม่' อย่างไรก็ตามไม่มีคำตอบไหนถูกหรือผิด แต่เน้นให้นักเรียนแต่ละคนเข้าใจ นัยของปริศนาธรรมและปรัชญาเซนโดยรวม

โชโตะ: สำนักนี้เน้นการทำสมาธิมากกว่า ผู้ฝึกอุทิศเวลาส่วนใหญ่ ไปกับการเข้าฌานทำสมาธิโดยมุ่งขัดเกลาสมาธิให้แกร่งกล้าและเกิด ความกระจ่างในความคิด สำนักนี้ฝึกกันหนักหนาสาหัส และผู้เรียนสามารถ ปิตรวจาเป็นเวลาหลายวัน โดยมีจิตมุ่งมั่นอยู่กับเป้าหมายคือการรู้แจ้ง บางครั้งอาจารย์อาจใช้ไม้เคาะๆ (ไม้เรียวๆ) กระตุ้นนักเรียนหากใจลอย หลุดสมาธิ หรือขาดสติตื่นตัว



Seriously Happy

วิธีคิดแบบสุขจริง (ไม่ใช่เล่น)

ผู้แต่ง เบน อัลดริดจ์
ผู้แปล ยศยอด คลังสมบัติ
ออกแบบปก Supawan C

ราคา 235 บาท

Seriously Happy

© 2024 Quarto Publishing plc.

Text © 2024 Ben Aldridge.

First published in 2024 by Holler, an imprint of The Quarto Group.

All rights reserved.

Thai translation rights arranged with The Quarto Group through RTA Rights Agency.

สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ พ.ศ. 2537

เลขมาตรฐานสากลประจำหนังสือ ISBN 978-616-8329-71-9

จัดพิมพ์โดย สำนักพิมพ์ O₂

(ในเครือบริษัท Mind & Thought จำกัด)

285/33 ถนนเจริญสุขนิทวงศ์ แขวงบางขุนศรี

เขตบางกอกน้อย กรุงเทพฯ 10700

Tel. 02 840 4899

จัดจำหน่ายทั่วประเทศโดย

บริษัท อมรินทร์ บิ๊ค เซ็นเตอร์ จำกัด

108 หมู่ที่ 2 ถนนบางกรวย-จตุรนต์

ตำบลมหาสวัสดิ์ อำเภอบางกรวย จังหวัดนนทบุรี 11130

Tel. 0 2423 9999 Fax 0 2449 9561-3

www.naiin.com

คุณรู้สึกเครียดกับหลายเรื่องราว และแค่อยากมีความสุขมากขึ้นอีกนิดมัย
ความสุขไม่ใช่เรื่องเล่นๆ แต่เป็นเรื่องจริงจัง และสิ่งสำคัญคือเราต้องเข้าใจว่า
‘ความสุข’ มีความหมายต่อเราอย่างไร
เมื่อตีโจทย์แตก จะเกิดผลบวกอย่างลึกซึ้งต่อชีวิต

ติดตามเรื่องราวที่ทั้งสนุกและตกผลึกจากผู้เขียนที่ผ่านช่วงเวลาจนถึง
จนค้นพบวิธีเข้าถึงความสุขด้วยปรัชญาโบราณที่หลากหลาย
เพราะสิ่งที่ใช้ได้ดีกับมนุษย์เมื่อ 2,000 ปีก่อน ก็ยังคงใช้ได้ดีกับมนุษย์เราในยุคนี้

สำรวจ 10 บทเรียนเปลี่ยนชีวิตและการกิจทำกายกว่า 20 ด้านที่นำไปใช้ได้จริง เช่น

- ยกกระดับความคิดแบบปราชญ์ลัทธิชิขิก
- รู้สึกสงสัยใคร่รู้และกระตุ้นทักษะการคิดเชิงวิพากษ์แบบโสกราตีส
- เลือกเส้นทางชีวิตด้วยแนวคิดของอริสโตเติล
- ฝึกทักษะการฟื้นฟูพลังทางใจแบบสโตอิก
- กลมกลืนกับธรรมชาติแบบเต๋าเพื่อความสงบสุขภายใน

มาใช้ประโยชน์จากปรัชญาโบราณ เพื่อรับมือกับปัญหาในโลกปัจจุบัน
แล้วเริ่มต้นการเดินทางสู่ความสุขที่แท้จริงได้เลยตั้งแต่วันนี้ **เพราะชีวิตที่ดีขึ้น
ไม่จำเป็นต้องรอเวลา จงสงบ จงมั่นใจ และจงเป็นสุข (จริงๆ จังๆ) เสียที!**

จิตวิทยา/พัฒนาตนเอง

ISBN 978-616-8329-71-9



9 786168 329719

Cover Design : Supawan C

ราคา 235 บาท