

howto

เมื่ออาศัยในโลกอันแสนรีบเร่ง
การใช้ชีวิตจึงต้องเร่งรีบ
รู้ตัวอีกครึ่งก็ทุกอย่างก็ดูสับสนวุ่นวายไร้ทางแก้
ลองช้าลงอีกนิดแล้วตามตัวเองดีๆ
เป็นโลกหรือจิตใจของเรากันแน่ที่วุ่นวาย

The Things You Can See Only When You Slow Down

สิ่งที่พบเห็นได้เมื่อใช้ชีวิตให้ช้าลง

Haemin Sunim เขียน | ธีญพร คงมา แปล
แปลมาแล้วกว่า 35 ภาษา

howto

The Things You Can See Only When You Slow Down

สิ่งที่พบเห็นได้เมื่อใช้ชีวิตให้ช้าลง

Haemin Sunim

เขียน

เชญูพร คงมา

แปล

Young-Cheol Lee

วาดภาพประกอบ

การอ่านดีใจมากที่หนังสือ



สิ่งที่พบเห็นได้เมื่อใช้ชีวิตให้ช้าลง

The Things You Can See Only When You Slow Down

howto

ในเครือบริษัทอมรินทร์ คอร์เปอร์เรชั่นส์ จำกัด (มหาชน)

378 ถนนชัยพฤกษ์ (บรมราชชนนี) เขตตลิ่งชัน กรุงเทพฯ 10170

โทรศัพท์ 0-2422-9999 ต่อ 4964, 4969 E-mail: info@amarin.co.th

www.amarinbooks.com    @amarinbooks  Amarin HOW-TO

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form.

No part of this book may be used or reproduced in any manner for the purpose of training artificial intelligence technologies or systems.

This edition published by arrangement with Penguin Life, an imprint of Penguin Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC

สื่อดิจิทัลนี้ให้บริการดาวน์โหลดสำหรับบริการตามเงื่อนไขที่กำหนดเท่านั้น
การทำซ้ำ ดัดแปลง เผยแพร่ ไม่มีวิธีใดๆนอกเหนือจากเงื่อนไขที่กำหนด
ถือเป็นความผิดอาญาตาม พรบ.ลิขสิทธิ์
และ พรบ.ว่าด้วยการกระทำความผิดเกี่ยวกับคอมพิวเตอร์

เลขมาตรฐานสากลประจำหนังสืออิเล็กทรอนิกส์ 978-616-18-8185-6

เจ้าของ ผู้พิมพ์/ผู้โฆษณา บริษัทอมรินทร์ คอร์เปอร์เรชั่นส์ จำกัด (มหาชน)
กรรมการผู้อำนวยการใหญ่ ศิริ บุญพิทักษ์เกศ • กรรมการผู้จัดการ อุษณีย์ วิรัตน์พันธ์
รองกรรมการผู้จัดการ ศศกร วิวัฒนาสุทธีวงศ์ • ที่ปรึกษา อนุชา จีระวร
บรรณาธิการ อินทิรา ถิระตันกุล • ผู้จัดการฝ่ายการผลิต อมรวิมลชัย แซ่กสิณ
ศิลปกรรมภาพ กุณทิศา บงแก้ว • ออกแบบรูปเล่ม ศิริพร เสนายอด
คอมพิวเตอร์ รัชฎาการ ศรพรหมฉาย • พิสูจน์อักษร ปิ่นเน็กกา, ปรีณดา สร้อยคำ



คำนิยม

“งดงาม...อ่านแล้วเหมือนบทกวีไฮกุ”

— ลักษมี ชิงห์ จากรายการ *All Things Considered* ของ NPR

“คำแนะนำที่เปี่ยมด้วยปัญญาในการไตร่ตรองและชะลอการใช้ชีวิต”

— นิตยสาร *Elle*

“วางหนังสือเล่มนี้ไว้บนโต๊ะข้างเตียง เพื่อกำจัดเรื่องที่อยู่
ในหัวก่อนนอน”

— นิตยสาร *Real Simple*

“เป็นสิ่งที่เหมาะสำหรับการศึกษาระยะสั้น ๆ หลังตื่นนอน
หรือก่อนนอน”

— เว็บไซต์ *Tricycle* “9 อันดับหนังสือทางพุทธศาสนาแห่งปี”

“เปี่ยมไปด้วยรักและเมตตา ทั้งยังประยุกต์ใช้ได้จริง
หนังสือสิ่งที่พบเห็นได้เมื่อใช้ชีวิตให้ช้าลง (*The Things*

You Can See Only When You Slow Down) คือเครื่อง
เตือนใจอันงดงามถึงรางวัลของการใช้ชีวิตอย่างมีปัญญา”

— แจ็ก คอร์นฟีลด์ นักเขียนหนังสือขายดี *A Path with Heart*

และ *The Wise Heart*

“เต็มไปด้วยอัญมณีแห่งปัญญา หนังสือเล่มนี้จะยกระดับ
จิตใจและทำให้จิตวิญญาณของคุณมีชีวิตชีวา”

— ทารา แบรช นักเขียนหนังสือขายดี *Radical Acceptance*

และ *True Refuge*

“ที่หลบพักอันงดงาม เป็นการหลีกหนีจากภวังค์แห่ง
กาลเวลาปกติที่เร่งรีบอย่างไม่ลดละในเวลาที่เหมาะสมเจาะ”

— เวย์น มุลเลอร์ นักเขียนหนังสือขายดี *Sabbath*

และ *A Life of Being, Having, and Doing Enough*

“เป็นหนังสือสำหรับยุคสมัยของเรา อัดแน่นด้วยัจธรรม
สากล ถ่ายทอดออกมาได้งดงาม ภาพประกอบก็เปี่ยม
ไปด้วยความรัก”

— มาร์ก วิลเลียมส์ ผู้ร่วมเขียนหนังสือ *Mindfulness*

คำนำสำนักพิมพ์

ในโลกที่หมุนเร็วขึ้นทุกวัน สารพัดสารพันเทคโนโลยีได้รับการคิดค้นขึ้นมาเพื่อย่นระยะเวลา และตัดทอนขั้นตอนที่ถูกละทิ้ง “ไม่จำเป็น” ออกไป ก่อกำเนิดเป็นมาตรฐานใหม่ในการใช้ชีวิตที่ทุกอย่างต้องว่องไวทันใจ

ชีวิตของใครหลายคนจึงไม่ต่างอะไรกับการวิ่งอยู่ในลู่วิ่งที่มีเส้นชัยคอยขยับออกไปอย่างไม่สิ้นสุด ตั้งแต่เข้าเรียนชั้นประถม - มัธยม - อุดมศึกษา จนกระทั่งจบมาทำงานก็ไม่เคยได้หยุดพัก เพราะไม่อยากถูกมองว่าเป็นพวกปลายแถววิ่งรั้งท้าย ได้แต่ก้มหน้าก้มตาตั้งใจวิ่งต่อไปเรื่อย ๆ เรื่อย ๆ

รู้ตัวอีกทีก็พบว่าตนเองกำลังยืนเคັงคว้าง เหม่อมองดูเส้นชัยที่ยังอยู่ไกลลิบตา...เช่นเดิม

จะดีกว่าไหม ถ้าเราเปลี่ยนจังหวะการวิ่งให้ชีวิตได้ช้าลงบ้าง แวะพักแล้วดำดิ่งสู่ความรู้สึกภายในที่เก็บกักทับถมไว้มานาน นาน พรวนมันขึ้นมาดูด้วยใจที่เมตตา ทำความรู้จักกับตัวตนของเราที่แอบซ่อนอยู่หลังความกังวลสงสัย ไม่แน่ใจในคุณค่าของตัวเอง

หัวใจของหนังสือเล่มนี้คือความสำคัญของสติ
สมาธิ และจิตใจ ซึ่งผสมกันเป็นรากฐานแห่งการใช้ชีวิต
อย่างมีคุณภาพ หรือพูดให้เข้าใจง่าย ๆ แทนที่จะใช้ชีวิต
หักโหมวิ่งไปอย่างไม่ลืมหูลืมตา หนังสือเล่มนี้จะสอน
ให้เราชะลอความเร็วแล้วค่อย ๆ เรียนรู้ว่าจะเป็นอย่างไร
หากความสุขนั้นไม่ได้รออยู่ที่เส้นชัย หากแต่มีให้ตักตวง
อีกมากมายระหว่างทางที่เรามองข้าม

เพราะแท้จริงแล้วชีวิตอาจไม่ใช่การวิ่งแข่ง
แต่คือการวิ่งมาราธอน
และการวิ่งมาราธอนที่ดีคือการออกตัววิ่งช้า ๆ
แต่สม่ำเสมอมั่นคง

howto

สารบัญ

บทนำ

1

บทที่ 1 การหยุดพัก

ทำไมข้าพเจ้าถึงอยู่นิ่งๆ

9

เมื่อชีวิตทำให้ผิดหวัง

จงหยุดพักสักครู่

26

บทที่ 2 การมีสติ

จงเป็นเพื่อนกับอารมณ์ของตัวเอง

41

เมื่อท่านรู้สึกหดหู่

58

บทที่ 3 ความหลงใหล

จนพ่อนปรนความกระตือรือร้นของตัวเอง
75

การเป็นฝ่ายถูกไม่สำคัญเท่ากับ
การมีความสุขร่วมกัน
91

บทที่ 4 ความสัมพันธ์

ศิลปะแห่งการรักษาความสัมพันธ์ที่ดี
105

เส้นทางแห่งการให้อภัย
126

บทที่ 5 ความรัก

รักแรก
143

เจ้าพ่อเจ้ารักในความธรรมดาของท่าน
160

บทที่ 6 ชีวิต

ท่านรู้วิชากังฟูไหม
173

สามความคิดลึกซึ้งสู่การหลุดพ้น
187

บทที่ 7 อนาคต

หนึ่งถ้อยคำให้กำลังใจ สามารถเปลี่ยนอนาคตได้
203

เมื่อท่านมองหาจุดหมายในชีวิต
220

บทที่ 8 จิตวิญญาน

ญาติที่ห่างหาย
237

สองเส้นทางแห่งจิตวิญญาน
ในครอบครัวเดียวกัน
253

บทส่งท้าย

ใบหน้าแท้จริงของท่าน
265

เกี่ยวกับผู้เขียน
270

เกี่ยวกับผู้วาดภาพประกอบ
272





บทนำ

ในฐานะพระนิทายเซนและอดีตศาสตราจารย์ในวิทยาลัยศิลปศาสตร์ขนาดเล็กแห่งหนึ่งในรัฐแมสซาชูเซตส์ ข้าพเจ้ามักได้รับคำขอให้แนะนำเรื่องการรับมือกับความท้าทายในชีวิตบ่อยครั้ง นอกจากการให้คำแนะนำแบบตัวต่อตัวและผ่านอีเมลแล้ว เมื่อไม่กี่ปีที่ผ่านมา ข้าพเจ้าเริ่มตอบคำถามผ่านโซเชียลมีเดีย เพราะรู้สึกดีที่ได้เชื่อมโยงกับผู้คน ข้อความของข้าพเจ้ามักจะกระชับ เรียบง่าย และตรงไปตรงมา ซึ่งบางครั้งข้าพเจ้าเขียนขึ้นมาเพื่อตอบคำถามที่เกิดขึ้นจริงในชีวิตโดยตรง บางครั้งเป็นบันทึกข้อความเร็ว ๆ ถึงตัวเองตอนได้ค้นพบรูปแบบความคิดที่น่าสนใจระหว่างการศึกษาหรือมีปฏิสัมพันธ์กับผู้คน ข้าพเจ้ายังพูดถึงคุณค่าของการชะลอความเร็ว

ในชีวิตยุคปัจจุบันที่เร่งรีบ รวมถึงศิลปะในการรักษา
ความสัมพันธ์ที่ดีและการบ่มเพาะความเมตตาในตนเอง

ข้าพเจ้าไม่คาดคิดว่าจะได้รับการตอบรับอย่าง
ล้นหลามในทวิตส์และโพสต์เฟซบุ๊ก ผู้คนมากมายเริ่ม
ส่งข้อความมาถึงข้าพเจ้า ไม่เพียงแต่เพื่อขอคำแนะนำ
แต่ยังแสดงความขอบคุณและความซาบซึ้งด้วย ข้าพเจ้า
ยังจำคุณแม่ม่ายสาวคนหนึ่งที่สูงชันเสียสละจากอุบัติเหตุ
ทางรถยนต์ได้ เธอส่งข้อความมาขอบคุณข้าพเจ้าอย่าง
จริงใจที่ช่วยให้เธอรอดพ้นจากการฆ่าตัวตาย โดยบอกว่า
เธอไม่เคยคิดจะรักตัวเองเลย เพราะสำหรับเธอแล้ว
ความรักคือสิ่งที่ต้องมอบให้ผู้อื่นเสมอ ผู้บริหารวัยสี่สิบ
ที่มีงานรัดตัวเล่าให้ข้าพเจ้าฟังว่า การเริ่มต้นวันใหม่
ด้วยข้อความของข้าพเจ้าทำให้เขารู้สึกดีมากเพียงใด
เพราะข้อความของข้าพเจ้าช่วยให้เขามีช่วงเวลาอันสงบ
เพื่อไตร่ตรองและพักจากตารางงานที่วุ่นวาย อีกทั้ง
บัณฑิตจบใหม่คนหนึ่งรู้สึกท้อแท้จากการหางาน
พอได้อ่านถ้อยคำให้กำลังใจของข้าพเจ้าและลองหา
งานใหม่อีกครั้ง สุดท้ายเขาก็ได้งาน เมื่อข้าพเจ้าได้รับ
ข่าวจากเขา ข้าพเจ้ารู้สึกดีใจเหลือล้นไปถึงสองวันเลย
ทีเดียว รวากับว่าข้าพเจ้าเป็นคนที่เพิ่งได้งานแรกเสียเอง

สิ่งเหล่านี้ทำให้ข้าพเจ้ามีความสุขอย่างลึกซึ้ง
ข้อความแสนเรียบง่ายของข้าพเจ้าสามารถสร้าง
แรงบันดาลใจและช่วยเหลือผู้คนในช่วงเวลาที่ยากลำบากได้
เมื่อข้อความของข้าพเจ้าถูกแชร์ออกไปมากขึ้นเรื่อย ๆ
อีกทั้งจำนวนผู้ติดตามในทวิตเตอร์และเฟซบุ๊กก็เพิ่มขึ้น
ผู้คนได้เริ่มเรียกข้าพเจ้าว่า “ที่ปรึกษาผู้เยาว์” ซึ่งได้
กลายมาเป็นฉายาของข้าพเจ้าในเกาหลี จากนั้นข้าพเจ้า
ก็ได้รับการติดต่อจากสำนักพิมพ์ที่เสนอให้นางานเขียน
ของข้าพเจ้ามาจัดทำเป็นหนังสือ ในปี 2012 หนังสือ
สิ่งที่พบเห็นได้เมื่อใช้ชีวิตให้ช้าลง (*The Things You Can
See Only When You Slow Down*) ได้วางขายในประเทศ
เกาหลีใต้ และสร้างความประหลาดใจให้กับทุกคนเมื่อ
หนังสือขึ้นครองอันดับหนึ่งในรายชื่อหนังสือขายดีถึง 41
สัปดาห์ และมียอดขายมากกว่าสามล้านเล่มภายในสามปี
ต่อมาได้รับการแปลเป็นภาษาจีน ญี่ปุ่น ไทย ฝรั่งเศส
และภาษาอังกฤษ ข้าพเจ้าขอขอบคุณต่อความสนใจ
ที่หนังสือเล่มนี้ได้รับ และหวังว่ามันจะสามารถช่วยผู้อ่านได้

หนังสือเล่มนี้ประกอบด้วยเนื้อหาแปดบทที่กล่าวถึง
แง่มุมต่างๆ ในชีวิต ตั้งแต่ความรักและมิตรภาพ ไปจนถึง
การทำงานและแรงบันดาลใจ รวมทั้งวิธีการที่สติจะช่วย
เราได้ในแต่ละเรื่อง ตัวอย่างเช่น ข้าพเจ้าพูดถึงวิธีรับมือ



กับอารมณ์เชิงลบอย่างมีสติ เช่น ความโกรธ ความอิจฉา ตลอดจนความผิดหวังในชีวิต โดยข้าพเจ้าได้ชุดเอาประสบการณ์ความล้มเหลวที่ฝังลึกในอดีตมาแนะนำในฐานะศาสตราจารย์วิทยาลัยคนใหม่ หากท่านรู้สึกว่าคุณเองมีความกังวลเกี่ยวกับตัวเองมากเกินไป “สามความคิดลึกซึ้งสู่การหลุดพ้น” จากบทที่ 6 อาจช่วยท่านได้ หากท่านกังวลเกี่ยวกับอนาคตของตัวเองหรือยังไม่แน่ใจในเป้าหมายที่แท้จริงของชีวิต ข้าพเจ้ามีคำแนะนำเกี่ยวกับวิธีเพิ่มพูนความตระหนักรู้ในตนเองและการค้นพบเป้าหมายที่แท้จริงของท่าน

แต่ละบทจะเริ่มต้นด้วยบทความ ตามด้วยชุดข้อความสั้น ๆ ซึ่งเป็นคำแนะนำและถ้อยคำคมคายที่ส่งถึงท่านโดยตรง ให้ท่านได้พิจารณา ทบทวน และจดจำ

ทีละข้อ เพื่อให้ถ้อยคำเหล่านั้นอยู่เคียงข้างท่านในช่วงเวลา
ที่วิตกกังวลหรือสิ้นหวัง และคอยย้ำเตือนว่าท่านไม่ได้
อยู่เพียงลำพัง จากนั้นในแต่ละบทจะดำเนินด้วยอีกหนึ่ง
บทความที่สั้นลง ตามด้วยชุดข้อความสั้นๆ ที่กระตุ้น
ให้เกิดการทำสมาธิ ตลอดทั้งเล่มจะมีภาพประกอบสี
โดยของชอล ลี ซึ่งตั้งใจให้เป็นช่วงพักสายตาเพื่อสงบ
จิตใจ ให้สามารถใช้เวลาเพลิดเพลินได้ เหมือนเป็น
การกระตุ้นให้เกิดการทำสมาธิไปในตัว

บางคนอ่านหนังสือทั้งเล่มอย่างรวดเร็วเหมือนอ่าน
นิยาย อย่างไรก็ดี ข้าพเจ้าขอแนะนำให้ท่านใช้เวลาไตร่ตรอง
สิ่งที่เพิ่งอ่านก่อนจะไปยังบทถัดไป ท่านจะเพลิดเพลิน
มากขึ้นและค้นพบความหมายที่ลึกซึ้งยิ่งขึ้นหากค่อยๆ อ่าน
แต่ละบทอย่างช้าๆ ท่านสามารถจดบันทึกลงบนขอบ
กระดาษหรือขีดเน้นข้อความในส่วนที่ตรงใจได้ตามต้องการ

ข้าพเจ้าหวังว่าการใช้เวลากับหนังสือเล่มนี้จะเป็น
โอกาสให้ท่านได้ไตร่ตรองและทำสมาธิท่ามกลางชีวิต
ที่เร่งรีบ ข้าพเจ้าหวังว่าหนังสือเล่มนี้จะสร้างแรงบันดาลใจ
ให้ท่านได้เชื่อมโยงกับตัวตนที่อ่อนโยนและหลักแหลม
มากขึ้น ขอให้ท่านมีความสุข สุขภาพแข็งแรง สงบร่มเย็น
และแคล้วคลาดจากภัยอันตรายเสมอ

บทที่ 1

การหยุดพัก





ทำไมข้าพเจ้าถึงยุ่งนักนะ

เมื่อถูกสิ่งรอบตัวเคลื่อนไหวอย่างรวดเร็ว
ข้าพเจ้าหยุดและถามตัวเองว่า
“เป็นโลกที่ยุ่งวุ่นวายหรือเป็นจิตใจของข้าพเจ้าเอง”

เรามักคิดว่า “จิตใจ” กับ “โลก” เป็นสิ่งที่ดำรงอยู่แบบแยกขาดจากกัน หากมีคำถามว่าจิตใจของเราอยู่ที่ใด ส่วนใหญ่คงชี้กันไปทีละระยะไม่กี่หัวใจ ไม่ใช่ต้นไม้หรือท้องฟ้า เรารับรู้ว่ามีเส้นแบ่งชัดเจนระหว่างสิ่งที่เกิดขึ้นภายในจิตใจกับสิ่งที่เกิดขึ้นบนโลกภายนอก เมื่อเปรียบเทียบโลกภายนอกอันกว้างใหญ่แล้ว จิตใจที่ซ่อนอยู่ในร่างกายอาจดูเล็ก เปราะบาง และในบางครั้งก็ไร้ซึ่งอำนาจ อย่างไรก็ตาม ตามคำสอนของพระพุทธเจ้า เส้นแบ่งระหว่างจิตใจกับโลกนั้นแท้จริงแล้วเบาบาง เลือนราง และท้ายที่สุดก็เป็นแค่เพียงภาพลวงตา โลกไม่ได้สุขหรือเศร้าโดยตัวมันเองแล้วทำให้เรารู้สึกตามไปด้วย แต่ความรู้สึกเกิดจากจิตใจที่ฉายประสบการณ์

ส่วนตัวไปยังโลก โลกไม่ได้สุขหรือเศร้าโดยเนื้อแท้
มันเป็นเพียงสิ่งที่เป็นอยู่เท่านั้น

เราอาจเข้าใจเรื่องนี้ได้ดีขึ้นผ่านบทสนทนาของ
ข้าพเจ้ากับเพื่อนคนหนึ่ง เธอเป็นแม่ชีที่เข้มงวดและ
น่าเชื่อถือมาก เธอเพิ่งได้รับหน้าที่ให้ดูแลการก่อสร้าง
ศาลาปฏิบัติธรรมในวัด หลังจากผ่านความยุ่งยากในการ
ขอใบอนุญาตต่างๆ และหาผู้รับเหมาที่เหมาะสม รวมถึง
ปัญหาอื่นๆ แล้ว เธอได้บรรยายถึงกระบวนการก่อสร้างไว้
ดังนี้

“เมื่อถึงเวลามุงกระเบื้องหลังคา ข้าพเจ้าก็เห็น
กระเบื้องไปทั่วทุกที่ ข้าพเจ้าสังเกตถึงวัสดุที่ใช้ทำ
ความหนา และรูปแบบของมัน จากนั้นเมื่อถึงเวลาปูพื้น
ข้าพเจ้าก็เริ่มเห็นแต่พื้น ข้าพเจ้าจดจ่อไปที่สี แหล่งที่มา
ลวดลาย และความทนทานของพื้นไม้แข็งโดยไม่ได้ตั้งใจ
ในฉบับต้นข้าพเจ้าก็ตระหนักได้ว่า เวลาที่เรามอง
โลกภายนอก เราเห็นเพียงแค่ส่วนเล็กๆ ที่เราสนใจ
โลกที่เรามองเห็นไม่ใช่จักรวาลทั้งหมด แต่มันเป็นเพียงสิ่งที่
จิตใจสนใจเท่านั้น แต่สำหรับจิตใจของเรา โลกเล็กๆ นั้น
กลับกลายเป็นจักรวาลทั้งหมด ความเป็นจริงของเราไม่ใช่
จักรวาลอันกว้างไกลไร้ขอบเขต แต่เป็นเพียงส่วนเล็กๆ

ที่เราเลือกมุ่งจดจ่อไป ความเป็นจริงดำรงอยู่เพราะจิตใจ
ของเราดำรงอยู่ หากไม่มีจิตใจก็จะมีจักรวาลเช่นกัน”

ยิ่งข้าพเจ้าไตร่ตรองเรื่องนี้มากขึ้น ก็ยิ่งเข้าใจความ
ลึกซึ้งในสิ่งที่เรากล่าว โลกดำรงอยู่เพราะเรารับรู้ถึงมัน
เราไม่สามารถอยู่ในความเป็นจริงที่เราไม่รับรู้ได้ โลกต้อง
พึ่งพาจิตใจของเราเพื่อดำรงอยู่ เช่นเดียวกับที่จิตใจ
ของเราต้องพึ่งพาโลกให้เป็นวัตถุแห่งการรับรู้ของเรา
กล่าวอีกนัยหนึ่งคือ การรับรู้ของจิตใจเราทำให้โลกมีตัวตน
ขึ้นมา สิ่งที่จิตใจของเราจดจ่ออยู่นั้นกลายเป็นโลกของเรา
หากมองในมุมนี้แล้ว จิตใจก็ไม่ได้ดูเล็กลงเลยเมื่อ
เทียบกับโลกภายนอกกว่าไหม

เราไม่สามารถหรือต้องการรู้ทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดขึ้น
บนโลกได้ หากเป็นเช่นนั้น เราคงเป็นบ้าเพราะข้อมูลที่
ที่ล้นเกินไป แต่ถ้าเรามองโลกผ่านเลนส์ของจิตใจ
เช่นเดียวกับที่เพื่อนของข้าพเจ้าทำ เราจะสังเกตสิ่งที่เรา
กำลังมองหาได้อย่างง่ายดาย เพราะจิตใจของเราจะจดจ่อ
อยู่กับมัน เมื่อโลกที่เราเห็นผ่านเลนส์ของจิตใจมีจำกัด
หากเราฝึกฝนจิตใจและเลือกอย่างชาญฉลาดว่าจะจดจ่อ
ไปที่ใด เราก็สามารถสัมผัสกับโลกตามสภาพจิตใจของ
ตัวเองได้

ในฐานะพระสงฆ์และศาสตราจารย์วิทยาลัย
ข้าพเจ้ามีหลายหน้าที่ต้องจัดการ วันธรรมดาข้าพเจ้าจะ
สอนและทำวิจัย ส่วนวันหยุดข้าพเจ้าจะขับรถสองสาม
ชั่วโมงเพื่อไปช่วยงานที่วัดของพระอาจารย์ ช่วงปิดเทอม
ตารางเวลาของข้าพเจ้ากลับยุ่งยิ่งกว่าเดิม ข้าพเจ้าต้อง
ไปเยี่ยมพระอาวสุ ทำหน้าที่ล่ามให้พระที่พูดภาษาอังกฤษ
ไม่ได้ ไปบรรยายธรรมตามวัดต่างๆ และต้องจัดสรรเวลา
ให้ตัวเองได้ฝึกสมาธิ นอกจากนั้นข้าพเจ้ายังต้องทำวิจัย
และเขียนบทความวิชาการต่อยอด

โดยสัตย์จริง บางครั้งข้าพเจ้าก็สงสัยว่าพระนิกายเซน
ควรต้องมีตารางงานที่ยุ่งขนาดนี้หรือไม่ แต่แล้วข้าพเจ้า
ก็ตระหนักได้ว่า ไม่ใช่โลกภายนอกที่ยุ่งวุ่นวาย แต่เป็นเพียง
ในจิตใจของข้าพเจ้าเอง โลกไม่เคยบ่นว่ามันยุ่งวุ่นวาย
แค่ไหนเลยสักครั้ง เมื่อข้าพเจ้ามองลึกเข้าไปในตัวเองเพื่อ
หาว่าทำไมข้าพเจ้าจึงมีชีวิตที่ยุ่งขนาดนี้ ข้าพเจ้าตระหนัก
ได้ว่าส่วนหนึ่งข้าพเจ้าเองก็สนุกกับความยุ่งนี้ หากข้าพเจ้า
อยากพักจริงๆ ก็สามารถปฏิเสธคำเชิญไปสอนได้ แต่
ข้าพเจ้ายินดีรับคำขอเหล่านั้น เพราะข้าพเจ้าชอบพบปะ
ผู้คนที่ต้องการคำแนะนำของข้าพเจ้า และช่วยพวกเขา
ด้วยปัญญาอันน้อยนิดที่ข้าพเจ้ามี การเห็นผู้อื่นมีความสุข
คือที่มาแห่งความสุขอันลึกซึ้งในชีวิตของข้าพเจ้า

มีคำกล่าวในพุทธศาสนาซึ่งเป็นที่รู้จักว่า ในสายตา
ของพระพุทธเจ้า ทุกคนคือพระพุทธเจ้า แต่ในสายตา
ของหมู่มนุษย์ ทุกคนก็คือหมู่มนุษย์ ซึ่งหมายความว่าโลกที่เรา
สัมผัสนั้นขึ้นอยู่กับสภาพจิตใจของแต่ละคน เมื่อจิตใจ
ของท่านเป็นสุขและมีเมตตา โลกก็จะเป็นเช่นนั้น
เมื่อท่านรู้สึกกดดันและยุ่งวุ่นวาย โปรดจำไว้ว่าท่านไม่ได้
ไร้ซึ่งอำนาจ เมื่อจิตใจของท่านสงบ โลกก็สงบด้วยเช่นกัน



มนุษย์รู้จักโลกผ่านหน้าต่างของจิตใจ
เมื่อจิตใจวุ่นวาย โลกก็เป็นเช่นนั้น
เมื่อจิตใจสงบสุข โลกก็เป็นเช่นเดียวกัน

พระเอมินคือหนึ่งในพระนิกายเซนผู้ทรงอิทธิพลรูปหนึ่งของโลก ท่านเป็น
อดีตศาสตราจารย์วิชาศาสนาเอเชียในสหรัฐอเมริกา และเป็นที่รู้จักอย่างกว้างขวาง
บนโลกโซเชียลมีเดียในฐานะผู้แนะนำแนวทางการใช้ชีวิตให้กับคนรุ่นใหม่

สิ่งที่คุณพบเห็นได้เมื่อใช้ชีวิตให้ช้าลงนี้เป็นผลงานเล่มแรก

ซึ่งพระเอมินกลั่นกรองประสบการณ์ชีวิตถ่ายทอดออกมาเป็นข้อคิด
โดยมุ่งหวังให้ผู้อ่านทุกคนได้หลุดพ้นจากความวุ่นวาย แล้วหันมาสังเกต
สิ่งล้ำค่าที่ซ่อนอยู่ในความเรียบง่าย ไม่ว่าจะเป็นความงดงามของความสัมพันธ์
การเข้าอกเข้าใจตนเอง รวมถึงสิ่งเล็กๆ น้อยๆ ในชีวิตประจำวันอันแสนธรรมดา

การันตีความประทับใจด้วยปรากฏการณ์ขายดีในประเทศเกาหลีใต้

ขึ้นครองอันดับหนึ่งนานถึง 41 สัปดาห์

และมียอดขายมากกว่าสามล้านเล่มภายในสามปี

หากคุณรู้สึกเหมือนกำลังหลงทางอยู่ในวัฏวนแห่งความร้อนรนมีอาจหยุดนี้

นี่คือแผนที่ที่จะช่วยให้คุณได้หลุดพ้นและกลับมาหายใจอย่างเต็มปอด

เพราะบางครั้ง...แค่ช้าลง ไม่ใช้การล่าช้า

แต่คือการเริ่มต้นเข้าใจชีวิตอย่างแท้จริง

หมวดจิตวิทยา

ISBN 978-616-18-8104-7



9 786161 881047

Cover Image © Young-Cheol Lee