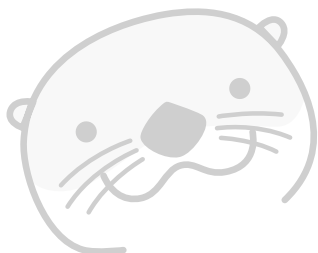


100 เรื่องง่าย ๆ เปลี่ยนได้ชีวิต

พระมะสุโนะ ชุนเมียว
เขียน

สิริพร คดชาคร
แปล



คำแนะนำนักพิมพ์

มะสุโนะ ชุนเมียว ภิกษุเซนชาวญี่ปุ่น ผู้มีชื่อเสียง
ในเรื่องการออกแบบสวนเซน ได้นำเอากฎ 100 ข้อมา
แนะนำในการปรับเปลี่ยนชีวิตให้ดีและมีความสุขมากขึ้น
ง่ายๆ ตามแนวคำสอนของเซน

ด้วยความที่ผู้เขียนเห็นว่าทุกวันนี้ผู้คนจำนวนมาก
ต่างไม่มีสิ่งยึดเหนี่ยว วิดกกังวล เครียด และสับสนว่า
ควรดำเนินชีวิตอยู่อย่างไรในสังคมปัจจุบันที่อยู่ยากเช่นนี้
ในเมื่อเราเปลี่ยนคนบนโลกไม่ได้ ผู้เขียนจึงแนะนำให้เรา
เปลี่ยนที่ตัวเองเพียงเล็กน้อยด้วยการลองใช้ชีวิตที่เรียบง่าย
สบายๆ โดยการหาความสุขรอบตัวที่เรามองข้ามไป
อย่างเช่นการใกล้ชิดกับธรรมชาติมากขึ้น ให้เวลาอยู่หนึ่งๆ
กับตัวเองและค่อยๆ พิจารณา เรียนรู้และปรับพฤติกรรม
เช่น การกิน การหายใจ การนั่งสมาธิ เพื่อให้จิตใจ
ผ่อนคลาย แล้วชีวิตจะเป็นระบบระเบียบ อีกทั้งยังจัดการ
ทุกอย่างในชีวิตได้ง่ายขึ้น

เพียงแค่อ่านหนังสือเล่มนี้จบ คุณก็จะสัมผัสได้ถึง
ความสงบสุขที่เกิดขึ้นในใจแม้ว่ายังไม่ได้ลงมือทำตามกฎ
สักข้อ แต่เชื่อได้เลยว่าถ้าคุณได้ลงมือทำตามเคล็ดลับ
ปรับชีวิตที่ผู้เขียนแนะนำ ความสุขจะไหลวนอยู่รอบตัวคุณ
อย่างแน่นอน แล้วชีวิตจะไปต่อได้โดยไม่ต้องปรึกษาหรือ
ถามวิธีแก้ปัญหาจากใคร

สำนักพิมพ์อมรินทร์ธรรมะ

มกราคม 2563

เพียงเปลี่ยน “นิสัย” เล็กน้อย
เพียงเปลี่ยน “มุมมอง” เล็กน้อย
นั่นคือการใช้ชีวิตที่เรียบง่าย

ไปเยือนศาลเจ้าหรือวัดในเมืองหลวงเก่าเพื่อชมสวน
ที่กลับคืนสู่ความเงียบสงบ

ออกเรียวออกแรงปั่นขึ้นเขาไปมองทัศนียภาพ
กว้างขวางจากบนยอด

หรือแค่ยืนนิ่ง ๆ ตรงหน้าท้องทะเลสีน้ำเงินใส

ในช่วงเวลาที่ได้หลีกหนีจากชีวิตประจำวันอันยุ่งเหยิง
วันที่พาตัวเองไปใช้ชีวิตในแบบที่แตกต่างออกไป คุณรู้สึก
เหมือนได้ชำระล้างจิตใจหรือไม่

เมื่อจิตใจคุณเบาลง พละกำลังค่อย ๆ เอ่อท้นขึ้นมา
จากเบ้องลึกของร่างกาย เป็นช่วงเวลาที่ความทุกข์ใจและ

ความเครียดที่มีในชีวิตประจำวันหายไปไหนพรึบตา คุณ
เพียงสัมผัสถึงการดำรงอยู่ของตัวเองเท่านั้น

ทุกวันนี้ผู้คนจำนวนมากต่างสูญเสียสิ่งยึดเหนี่ยว
กอดกั้มและสับสนว่าควรมีชีวิตอยู่อย่างไร ด้วยเหตุนี้เอง
จึงพากันแสวงหาชีวิตที่แตกต่างออกไป เพื่อชีวิตจิตใจ
อันเหนียวแน่นเสียใหม่

แต่ว่า...ใช่แล้ว แต่ว่า

เมื่อลองได้รีเซ็ตสักครั้งหนึ่งแล้วก็พบว่า ชีวิตเช่นนั้น
ก็ “ไม่ได้เป็นชีวิตประจำวัน” จริงๆ

เมื่อลองได้กลับไปใช้ชีวิตตามปกติแล้วจิตใจกลับ
แห้งผาก แถมยังมีความเครียดสะสม จึงต้องแบกใจที่
หนักอึ้งมากขึ้นไปแสวงหาชีวิตแบบอื่นอีก...และวนซ้ำอยู่
แบบนี้เรื่อยไปใช่ไหม

ต่อให้คร่ำครวญว่า “อยู่ยาก” สักเท่าไร โลกก็ไม่เปลี่ยน
ไปง่ายๆ

ในเมื่อโลกไม่เป็นไปตามที่ใจคิด ดังนั้นมาเปลี่ยนที่
ตัวเราเองดีกว่า

และไม่ว่าโลกจะเป็นอย่างไร มาลองใช้ชีวิตสบายๆ
กันเถอะ

แล้วไม่มีวิธีไหนเลยหรือ ที่แค่เปลี่ยนการใช้ชีวิต

ในทุก ๆ วันเพียงเล็กน้อย ก็มีชีวิตเบาสบายได้เสมอ โดยไม่ต้องดั้นด้นออกไปใช้ชีวิตที่ต่างไปจากเดิม

วิธีที่ว่ำนั้นคือ “การใช้ชีวิตที่เรียบง่าย” ในหนังสือเล่มนี้เอง

แม้จะบอกว่าเป็นการเปลี่ยนแปลงการใช้ชีวิต แต่ก็ไม่ใช่เรื่องยากลำบากอะไรเลย

เพียงเปลี่ยน “นิสัย” เล็กน้อย เพียงเปลี่ยน “มุมมอง” เล็กน้อย

แม้ไม่ได้ไปเที่ยวโตหรือนารา ไม่ได้ป็นภูเขาไฟฟูจิ หรือไม่มีทะเลใกล้ ๆ บ้าน ก็ล้มรสชีวิตที่ไม่จำเเจได้ด้วยการทำงานเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ

หนังสือเล่มนี้แนะนำวิธีเหล่านั้นไว้ โดยมีที่มาจากพลังของ “เซน”

“เซน” คือคำสอนอันเป็นรากเหง้าในการดำรงชีวิตอยู่บนโลกนี้ของมนุษย์

พูดอีกอย่างก็คือ เป็นแนวทางในการปรับนิสัยและมุมมองที่ทำให้คนเราใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุข และเป็นพุทธพจน์ของ “ภูมิปัญญาในการดำรงชีวิต” อันลึกซึ้งและอ่อนโยน

เอกลักษณ์ของเซนคือคำสอนที่ว่า

“ไม่อาศัยถ้อยคำหรือตัวอักษร

ถ่ายทอดพิเศษนอกคัมภีร์

ชี้ตรงไปยังจิตมนุษย์

เฟื่องมงให้ถึงธรรมชาติของตนเองและบรรลุพุทธภาวะ”

นั่นคือการพบกับ “ตัวตนแท้จริง” ของตนเอง ที่นี้และเดี๋ยวนี้ โดยไม่ยึดติดอยู่กับตัวอักษรหรือถ้อยคำ

ไม่ไขว่ไขวไปกับค่านิยมของคนอื่น ไม่แบกความทุกข์ไว้จนเกินควร กำจัดสิ่งที่ไม่จำเป็นทิ้งไป ใช้ชีวิตเรียบง่ายให้ถึงที่สุด เหล่านี้คือ “แนวทางแบบเซน”

เมื่อฝึกคิดให้เรียบง่ายจนเป็นกิจวัตร ความทุกข์ก็จะหายไปเป็นปกติทั้ง

หากมีนิสัยเรียบง่ายติดตัว ชีวิตก็จะสบายขึ้นมาก

เพราะโลกอยู่ภายในใจ จิตดูเหมือนว่า “เซน” ได้มอบแนวทางการดำรงชีวิตแก่เรา

ทุกวันนี้ไม่ได้มีเพียงคนญี่ปุ่นเท่านั้นที่สนใจ “เซน” คนต่างชาติก็สนใจเช่นกัน

ตัวอาตมานั้นนอกจากทำหน้าที่เป็นเจ้าอาวาสวัดเซนแล้ว ยังทำงานเป็นนักออกแบบสวน ซึ่งไม่ได้ดูแลเฉพาะสวนของวัดนิกายเซนเท่านั้น หากรวมถึงสวนของโรงแรมและสถานทูตต่างชาติด้วย เพราะ “สวนเซน” นั้น นอกจาก

จะจับใจชาวญี่ปุ่นแล้ว ยังจับใจชาวต่างชาติแบบไร้พรมแดน
ศาสนาเช่นกัน

แม้ไม่ได้โน้มน้าวให้สงสัยว่า “เซนคืออะไร” เพียงยืนนิ่ง ๆ
หน้าสวนเซน ก็ารู้สึกเหมือนได้ชำระล้างจิตใจที่ปั่นป่วน
ราวคลื่นซัดจะสงบลงทันที

การได้อยู่กับ “สวนเซน” น่าจะถ่ายทอดหัวใจของเซน
ได้ดีกว่าการอ่านหนังสือที่สาธยายถึงหลักคิดของ “เซน”
มากมายหลายเล่มเสียอีก

เพราะฉะนั้น หนังสือเล่มนี้จึงนำเสนอเนื้อหาที่ปฏิบัติ
ได้จริง โดยให้ลองปฏิบัติด้วยการ “ฝึกฝน” เล็ก ๆ น้อย ๆ
ไม่ใช่แค่ใช้สมองทำความเข้าใจเท่านั้น

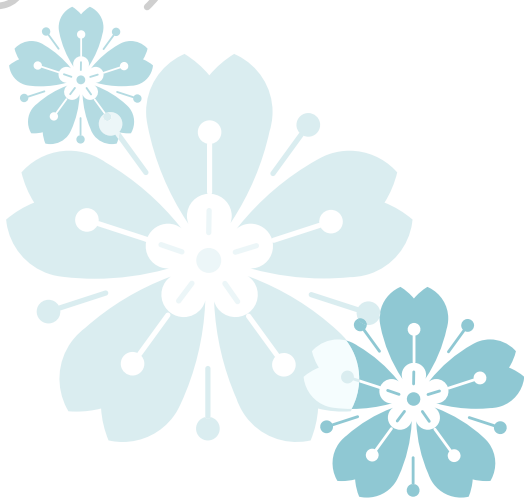
ขอให้วางหนังสือเล่มนี้ไว้ข้างตัวเสมอ และพลิกเปิดดู
เมื่อมีความก่อกวนหรือวิตกกังวล คุณจะพบ “คำตอบ”
ที่หาอยู่อย่างแน่นอน

เจริญพร

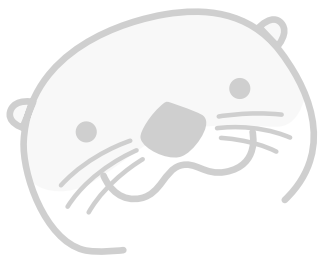
มะสุโนะ ซุนเมียว

ທາງລາຍງານ

ບາດ້ 1



กฎ 30 ข้อ
ที่จะทำให้ “คุณ”
สดใสขึ้น



ลองเปลี่ยน “นิสัย”
เล็ก ๆ น้อย ๆ

หาเวลาอยู่นิ่งๆ ว่างๆ

อันดับแรก ให้สังเกต “ตัวเอง”

ใช้ชีวิตอย่างที่ตัวเองเป็นโดยไม่ต้องเร่งรีบหรือรีบร้อน

ในชีวิตแต่ละวัน คุณมีช่วงเวลาอยู่นิ่งๆ ว่างๆ ไม่ได้คิดอะไรเลยหรือไม่

คนส่วนใหญ่คงจะตอบว่า “ไม่มีเวลาว่างแบบนั้นหรอก”

แต่ละวันถูกงานไล่กด ถูกเวลาไล่หลัง ถูกชีวิตไล่ต้อน ช่างเป็นชีวิตที่ยุ่งวุ่นวายอะไรเช่นนี้ ทุกวันนี้แค่จัดการเรื่องตรงหน้าที่ควรต้องทำก็เต็มกลืนแล้ว

ถ้าคุณจมจ่อมอยู่แบบนั้นทุกวันๆ ก็จะมีมองไม่เห็น

ตัวตนที่แท้จริงของตัวเอง รวมถึงพลาดความสุขที่แท้จริง
ไปโดยไม่รู้ตัว

ในหนึ่งวัน ขอให้ลองหาเวลาที่จะอยู่นิ่งๆ ไม่ต้องคิด
อะไรสักสิบนาทีก็พอ

เพียงลองนั่งเฉยๆ โดยไม่วอกแวกไปกับสิ่งรอบตัว
เท่านั้น

ในสมองของคุณคงมีหลายเรื่องผุดขึ้นมา แต่ให้ลอง
ปล่อยเรื่องเหล่านั้นไหลออกไปเรื่อย ๆ เมื่อทำแบบนี้แล้ว
คุณจะตระหนักว่า เป็นโชคดีที่ขณะนี้เราได้มีชีวิตอยู่
ท่ามกลางธรรมชาติอันยิ่งใหญ่ซึ่งกำลังแปรเปลี่ยนไปไม่หยุด
แล้วตัวตนที่บริสุทธิ์และจริงแท้ของเราจะปรากฏโฉมหน้า
ออกมาให้เห็น

ช่วงเวลาที่ไม่วิตอะไรเลยนี้เป็นก้าวแรกของการใช้ชีวิต
ที่เรียบง่ายเช่นกัน

ลองตื่นเร็วขึ้นสิบนาที

มาตรการแก้ไขเมื่อจิตใจขาดความผ่อนคลาย

ความยุ่งุ่นวายคือการ “สูญเสียหัวใจ”

ถ้าไม่มีเวลาผ่อนคลายร่างกาย ใจก็จะพลอยไม่ผ่อนคลายไปด้วย เมื่อได้เปิดปากเป็นต้องพูดว่า “ยุ่งมาก ไม่มีเวลาเลย” ถ้าคิดแบบนั้น จิตใจก็จะยิ่งวุ่น

แต่ความจริงแล้วเรายุ่งขนาดนั้นเลยหรือ หรือเราแค่เร่งเร้าตัวเองเท่านั้น

คำว่ายุ่งุ่นวายในภาษาญี่ปุ่นเขียนด้วยตัวอักษรคันจิ ที่หมายความว่า “สูญเสียจิตใจ”

ที่เรายุ่งุ่นวายนั้นไม่ใช่เพราะไม่มีเวลา แต่เรายุ่ง

วุ่นวายเพราะใจไม่ผ่อนคลายต่างหาก

ยิ่งช่วงไหนยุ่งวุ่นวาย ขอให้ลองตื่นเช้ากว่าปกติสิบห้า นาที จากนั้นยืดหลังแล้วลงหายใจเบาๆ ด้วยท้องน้อยหรือ ท้องส่วนล่าง เมื่อหายใจเข้าที่เข้าทางแล้ว จิตใจก็จะค่อยๆ เข้าที่เข้าทางไปด้วยตามธรรมชาติ

จากนั้นค่อยๆ ลิ้มรสชาติของชาหรือกาแฟพลางมองดู ท้องฟ้าจากหน้าต่างห้อง และลองเงี่ยหูฟังเสียงนกตัวน้อย ส่งเสียงร้อง

แค่เพียงเท่านี้ จิตใจก็จะผ่อนคลายขึ้นอย่างไม่น่าเชื่อ ที่เดียว

การตื่นเร็วขึ้นสิบห้านาทีคือเวทมนตร์ที่ช่วยปลดปล่อย เราจากความยุ่งวุ่นวาย

สัมผัสอากาศยามเช้าให้เต็มที่

เคล็ดลับที่ทำให้พระมีอายุยืนยาวอยู่ที่ตรงนี้

แต่ละวันไม่ใช่วันเดียวกัน

ว่ากันว่า พระสงฆ์ที่ฝึกฝนแบบเซนหลาย ๆ ท่าน
อายุยืน

แน่นอนว่าพฤติกรรมกรกินหรือวิธีหายใจก็เป็น
สาเหตุหนึ่งที่ทำให้เป็นเช่นนั้น แต่อาตมาคิดว่าการใช้ชีวิต
ตามกิจวัตรประจำวันที่ถูกต่อนั้นก็ส่งผลดีต่อทั้งร่างกาย
และจิตใจ

ทุก ๆ เช้าอาตมาจะลุกขึ้นตอนตีห้าแล้วสูดอากาศ
ยามเช้าให้เต็มที่ที่เป็นอันดับแรก และระหว่างเปิดประตู

อุโบสถ โถงทางเข้า และโรงครัววัด อาตมาจะใช้ร่างกาย
ทั้งร่างสัมผัสความเปลี่ยนแปลงของฤดูกาลไปด้วย ตั้งแต่
หกโมงครึ่งเป็นต้นไปจะทำวัตรสวดมนต์ตอนเช้าและฉัน
อาหารเช้า จากนั้นจึงจัดการงานของวันนั้นๆ

แม้ว่าต้องทำเรื่องเดิมซ้ำๆ กันทุกวัน แต่แต่ละวัน
ก็ไม่ใช่วันเดียวกัน ไม่ว่าจะอากาศยามเช้าที่ได้สัมผัส
ช่วงเวลาที่แสงเช้าส่องลอดเข้ามา สายลมที่ดูปลิวได้แถม
สีส้มของใบไม้ หรือสีส้มท้องฟ้า ทั้งหมดล้วนเปลี่ยนไป
เสมอ ยามเช้าคือช่วงเวลาที่เปิดโอกาสให้เราสัมผัสถึงความ
เปลี่ยนแปลงแบบนี้ได้อย่างเต็มที่

การที่พระผู้ฝึกปฏิบัติมานั่งทำสมาธิชาเซน¹ ตั้งแต่
ฟ้ายังไม่สางนั้น ก็เพื่อให้กายได้สัมผัสความเปลี่ยนแปลง
ของธรรมชาติแบบนี้นั่นเอง

“การนั่งสมาธิชาเซนยามรุ่งอรุณ” หรือการ
นั่งสมาธิในตอนเช้ามืดก่อนทำอย่างอื่นนั้น เป็นวัตรปฏิบัติที่
ทำให้ได้สูดอากาศบริสุทธิ์ยามเช้า และมีสุขภาพดีทั้งกาย
และใจ

¹ชาเซน หมายถึง การนั่งขัดสมาธิอย่างสงบ และเพ่งความรู้สึกนึกคิด
ไว้กับอารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่งจนกระทั่งจิตสงบนิ่งแน่วแน่

จัดเรียงรองเท้าที่ถอดไว้

แล้ววิถีชีวิตจะงดงามยิ่งขึ้น

จิตใจอันยุ่งเหยิงแสดงออกมาให้เห็นได้ที่เท้า

กล่าวกันมานานแล้วว่า ถ้าดูพื้นที่วางรองเท้าตรง
โถงหน้าบ้านจะรู้สภาพการณ์ของครอบครัวนั้น คือแค่ดูว่า
สิ่งที่ถอดไว้จัดเรียงเป็นระเบียบหรืออยู่ไม่เป็นที่เป็นทาง
ก็จะรู้สภาพจิตใจของผู้อยู่อาศัยได้นั่นเอง

ในนิยายเซนนั้นมีคำกล่าวว่า “**เคียวกะโซโกะ -
ระมัดระวังย่างก้าว**” ซึ่งความหมายคือ จงดูแลตัวเอง
ให้ดี คนที่มองไม่เห็นเท้าของตัวเองก็จะมองไม่เห็นตัวเอง
จึงกลายเป็นว่าจะไม่เห็นจุดหมายปลายทางของชีวิตเช่นกัน

บางคนอาจคิดว่าเป็นการพูดเกินเหตุ แต่ความจริงแล้ว
เรื่องเล็กน้อยเช่นนี้ส่งผลกระทบใหญ่หลวงต่อวิถีชีวิต

ขอเพียงแค่จัดเรียงรองเท้าให้เป็นระเบียบเมื่อกลับบ้าน
เวลาไปกินอาหาร ก่อนขึ้นนั่งในห้องแบบญี่ปุ่น² ก็จัดเรียง
รองเท้าให้เรียบร้อย ใช้เวลาสักสามวินาทีก็เพียงพอ

การฝึกเรื่องแบบนี้ให้เป็นนิสัยจะทำให้การใช้ชีวิต
ทั้งหมดเป็นระบบระเบียบขึ้นอย่างเหลือเชื่อ แล้ววิถีชีวิต
ก็จะงดงามขึ้น มนุษย์เราเป็นแบบนี้เอง

อันดับแรกขอให้ก้มมองเท้าของตัวเองก่อน
ส่วนการจัดเรียงรองเท้าถือเป็นการทำเพื่อก้าวอย่าง

ต่อไป

² ห้องปูเสื่อทาทามิ ไม่มีเก้าอี้ ต้องถอดรองเท้าและนั่งกับพื้น

กึ่งของที่ไม่จำเป็น

นี่คือสิ่งที่เรียกว่า “การชำระล้างจิตใจ”



แทนที่จะ “รับ” ให้ “ปล่อย” เสียก่อน

พวกเรานั้น เวลาที่อะไรๆ ไปได้ไม่ดี ก็มีแนวโน้มที่จะคิดไปเสียแล้วว่า “ต้องขาดอะไรบางอย่าง” แต่หากต้องการเปลี่ยนแปลงสภาพที่เป็นอยู่ แทนที่จะ “รับ” บางอย่างเข้ามา อันดับแรกต้อง “ปล่อย” ออกไปเสียก่อน พื้นฐานการใช้ชีวิตแบบเซนอยู่ตรงนี้เอง

ทั้งสิ่งที่ยึดติด ทั้งความคิดหมกมุ่น ลดสิ่งของในครอบครอง ชีวิตที่เรียบง่ายนั้นคือการทิ้งสัมภาระของใจ และกายด้วยเช่นกัน

เมื่อปล่อยให้ให้น้ำตาไหลออกมาแล้ว จิตใจจะ
ปลอดโปร่งอย่างบอกไม่ถูกใช่ไหม นั่นเพราะการร้องไห้
ช่วยให้จิตใจที่ขมุกขมัวสว่างแจ่มใสจนเกิดแรงฮึดสู้อีกครั้ง
ทำให้ได้ตระหนักว่า สิ่งที่เราเรียกว่า **เซนชิน** หรือ “การที่
จิตใจได้รับการชำระล้าง” คงจะเป็นแบบนี้เอง

การปล่อยหรือทิ้ง ไม่ว่าจะเป็นสัมภาระของใจ
สัมภาระของกาย หรือสัมภาระรอบๆ ตัว เป็นเรื่องค่อนข้าง
ยาก บางครั้งก็มาพร้อมความเจ็บปวดเช่นเดียวกับที่เรา
ทุกข์เมื่อต้องพลัดพรากจากผู้คน

หากต้องการให้อะไรๆ ดำเนินไปได้ด้วยดี อยากมี
ชีวิตที่เบาขึ้น อันดับแรกขอให้เริ่มจากการปล่อยเสียก่อน
สิ่งที่เข้ามาใหม่ในจังหวะที่เราปล่อยนั่นคือ “ความสมบูรณ์
พร้อม”

จัดระเบียบโต๊ะทำงาน

การทำความสะอาด คือการเช็ดถูจิตใจ

โต๊ะทำงานคือกระจกสะท้อนจิตใจของคุณ

ขอให้ลองมองดูโต๊ะรอบข้างในที่ทำงานของคุณ คนที่จัดข้าวของบนโต๊ะไว้เป็นระเบียบเรียบร้อยเสมอคงจะเป็นคนที่ทำงานได้ดีใช้ไหม ตรงกันข้าม คนที่ข้าวของบนโต๊ะยุ่งเหยิงอยู่ตลอด จิตใจก็คงไม่สงบ และไม่สามารถจดจ่อกับงานได้

คนที่นิสัยแบบ...หากมีสิ่งของคดงอจะดัดให้ตรง ถ้าของกระจัดกระจายจะจัดเก็บ และเวลาจะกลับบ้านก็จัดข้าวของบนโต๊ะให้เป็นระเบียบ ย่อมเป็นคนที่จัดการจิตใจ

ให้สะอาดเรียบร้อยด้วยเช่นกัน และมีสมาธิจดจ่อกับงาน
ได้ 100 เปอร์เซ็นต์ โดยไร้ความคิดฟุ้งซ่าน

พระในวัดเซนจะทำความสะอาดวัดตอนเช้าและ
ตอนเย็น แม้ไม่ได้สกปรกอะไรก็ทำความสะอาดกันอย่าง
ตั้งอกตั้งใจ ซึ่งวัตถุประสงค์ที่ทำเช่นนั้นไม่ใช่เพียงเพื่อให้
วัดสะอาด แต่เพื่อให้การทำความสะอาดช่วยเช็ดถูจิตใจ
ของตัวเองด้วย

เมื่อกวาดหนึ่งครั้ง ผุ่นผงในใจก็หายไป

เมื่อเช็ดหนึ่งครั้ง จิตใจก็เปล่งประกายยิ่งขึ้น

โต๊ะทำงานที่บริษัทหรือห้องหับที่บ้านของเราก็
เหมือนกัน กฎเกณฑ์จะทำให้เรามีจิตใจแจ่มใสอยู่เสมอ
ไม่ว่าจะพ้นจากความกลัดกลุ้มหรือวิตกกังวลนั้น อันดับแรก
คือการจัดระเบียบสิ่งต่างๆ รอบตัว

ชงกาแฟหนึ่งถ้วย อย่างประณีต

ความสุขจากการกล้าเสียเวลา

การลดทอนแรงกาย คือการลดทอนความสุขของชีวิต

เมื่ออยากดื่มกาแฟขึ้นมา พวกคุณทำอะไรกัน ภาพอันแสนจะเป็นปกติคือ ถ้าอยู่บ้านก็ตั้งระบบเครื่องชงกาแฟ หากอยู่ข้างนอกก็จ่ายเงินซื้อกาแฟชงสำเร็จ

แต่ในที่นี้เราอยากให้คุณลองจินตนาการดูสักหน่อย อันดับแรก คุณก้าวเท้าเข้าไปในธรรมชาติแล้วเก็บไม้พินมาก่อไฟต้มน้ำด้วยมือตัวเอง และบดเมล็ดกาแฟไปด้วยขณะมองท้องฟ้าแล้วคิดว่า “อา วันนี้อากาศดีจังเลย”

รสชาติของกาแฟที่ชงด้วยวิธีนี้น่าจะอร่อยกว่ากาแฟจากเครื่องชงหลายเท่าทีเดียว หากถามว่าเป็นเพราะอะไร นั่นเพราะเราได้ใส่ “ชีวิต” ลงในแต่ละการกระทำด้วย ไม่ว่าจะ เป็นการเก็บไม้ฟืน ก่อไฟ หรือบดเมล็ดกาแฟ ไม่มีการกระทำใดเปล่าประโยชน์แม้แต่อย่างใด นี่แหละคือการมีชีวิต

ชีวิตนั้นสถิตอยู่ในเวลาและร่างกายนี้เอง พุดอีกอย่างก็คือ การลดทอนเวลาและร่างกายก็เหมือนไปลดทอนความสุขของชีวิตลง

ขอให้ค้นหาโอกาสสัมผัสประสบการณ์ “เบื้องหลัง” ความสะดวกดูบ้างเป็นครั้งคราว