

สารบัญ

บทนำ	12
กักตายนผู้อ่าน	20



บทที่

1

ใส่ใจในความสัมพันธ์

อดทนคืออวดตัว	27
คิดให้ดีก่อนตัดขาด	29
หนึ่งชีวิตหนึ่งการพบพาน	31
ใด ๆ ในโลกล้วนมาจากเหตุและปัจจัย	33
แยกแยะเป็นไม่ได้แปลว่าดี	35
เกิดเป็นคนต้องมีการยาก	37

หวานพีชอย่าหวั่นผล	39
จะเปลี่ยนแค่ผลโดยไม่เปลี่ยนเหตุไม่ได้	41
บารมีเป็นของน่ากลัวกว่าที่คิด	43
ความเบื่อกว่าความขี้เกียจ	45
ใจสื่อถึงใจ	47
ความเมตตาทุกรูณของมนุษย์มีขีดจำกัด	49
ความน่าเอ็นดูมาจากความเคารพรัก	51
column * 1 ชีวิตของพระโคตมมะ	52



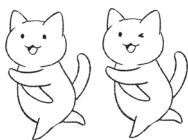
บทที่

2

ปรับมุมมองการใช้ชีวิต

ชีวิตดีเมื่อไม่มีอัตตา	55
ที่มีกวีก็เพราะไม่มีสติ	57
ถ้าไม่ยอมรับกรรมควรทำตัวยังไง	59

อิสระคือการພິພາຕົວ	61
อายุขัยเป็นสิ่งที่ไม่อาจรู้ว่าจะหมดเมื่อไหร่	63
ถ้าไม่มีกเลสก็ไม่มีความสุข	65
ถ้ารู้ว่ายึดติดอะไรแล้วจะทำได้ง่ายขึ้น	67
คำว่าไม่เป็นไรกับพระโพธิสัตว์	69
แค่ได้เกิดเป็นมนุษย์ก็โชคดีสุดๆ แล้ว	71
การขีดเส้นไม่ใช่การเลือกปฏิบัติ	73
สิ่งทุกซ์แปดทุกซ์เป็นสิ่งที่ไม่อาจหลีกเลี่ยง	75
เลือกทางที่ถูกต้องดีกว่า	77
โลกจะดีถ้ารู้จักยืนดีแบบพระโพธิสัตว์	79
หลงละเลมมากไปอาจทุกซ์ได้ไม่รู้ตัว	81
เตรียมใจกับถอดใจ ไม่เหมือนกันแต่ก็ใกล้เคียง	83
ถ้าอยากพ้นทุกซ์ก็ต้องตระหนักถึงความว่างเปล่า	85
ปล่อยวางแล้วใจจะสงบ	87
column * 2 พุทธธรวาทกับพุทธมหายาน	88





บทที่

3

ใช้ชีวิตพุทธในการทำงานได้ด้วยนะ

ภาพลักษณ์สำคัญใจ	91
สติมา ชาติไม่ขาด	93
ความพยายามอยู่ที่ไหน ความสำเร็จอยู่ที่นั่น	95
ความก้าวหน้าไม่ใช่สิ่งที่ต้องยึดติด	97
แค่รู้จักพลิกแพลง ชีวิตก็เปลี่ยนแปลงได้	99
หักทลายดีมีชัยไปกว่าครึ่ง	101
ความมุนานะชนะทุกสิ่ง	103
ทำเพื่อคนอื่น = ทำเพื่อตัวเอง	105
ที่บอกไม่ถูกก็เพราะมันมหัศจรรย์ไฉไล	107
อาหารทุกมื้อคือสิ่งมีค่าที่น่าขอบคุณ	109
column * ? เรื่องราวของวัดและพระสุต	110



บทที่

4

มองสิ่งต่างๆ ในโลก ด้วยสายตาแบบพุทธ

แม่แยกอย่างเป็นคนกลาง	113
ทุกชีวิตล้วนเท่าเทียมกัน	115
เรื่องใหญ่ไม่ใช่เรื่องไม่ดีเสมอไป	117
โลกของเราคือโลกที่ความทุกข์ใจเป็นเรื่องธรรมดา	119
ผลกรรมจะสืบทอดต่อไปเรื่อยๆ	121
7 ภาพภัยแสดงให้เห็นถึงความกลัวของมนุษย์	123
ธรรมะในธรรมชาติ	125
เข้าใจถึงหลักธรรมเพราะ 8 อุปสรรค	127
มหัศจรรย์เกินกว่าจะเข้าใจ	129
column ❖ 4 มุมมองเรื่องนรกแบบญี่ปุ่น	130



บทที่

5

คำสอนในคำศัพท์ใกล้ตัว

บ่นไปก็ไม่ได้อะไรขึ้นมา	133
ผู้รู้ว่าตัวเองเขลาคือผู้มีปัญญา	135
เวลาใช้อวาตาร์ให้นึกถึงอวาตาร	137
ไม่มีใครอยากคบคนที่ชอบยกตนแบบต่อมตัว	139
บางครั้งไม่ใช่ตัวตนจริงก็ได้ผลดีกว่า	141
ที่เป็นทุกซกก็เพราะตัวเรามืดบอด	143
ความโลภมีเม่นุมเซิงบวกด้วยเหมือนกัน	145
โลกนี้คือโลกแห่งการอดทนอดกลั้น	147
ด้อยคำไม่อาจอธิบายทุกอย่างได้	149
พญามารก็เหมือนมิจจาชีพ	151
ถึงทำผิดก็ยังไม่ปรับปรุ่ตัวได้	153
column * 5 ประเภทของพระพุทธรูป	154



บทที่

6

รู้จักคำสอนแบบลึกซึ้งยิ่งขึ้น

การรู้แจ้งไม่ได้มีแค่ระดับเดียว	157
พระพุทธรูปเจ้ากับแดนสุขาวดีมีเยอะกว่าเบ็ดทราย	159
ใด ๆ ในโลกล้วนอนิจจัง	161
อนัตตาเป็นเรื่องของความเชื่อมโยง	163
ทุกสิ่งล้วนเป็นทุกข์	165
นิพพานคือเป้าหมายสูงสุดของศาสนาพุทธ	167
บทส่งท้าย	168
คำพูดจากพระพุทธรูปเหมียว	
คือ “ป้ายบอกทาง” ที่ดีของชีวิต	170
ประวัติผู้เขียน	173



บทนำ



* การ์ตูนในหนังสือเล่มนี้ใช้วิธีอ่านจากขวาไปซ้าย



น่าสงสัย
สุดๆ...

พระพุทธรูป
เหมียวล่ะ

เรา
ไม่ใช่คน
น่าสงสัย

ไม่เป็นไร
หรือ
วางใจ
เถอะ

อ๊ะ!!



เอ๊ะ!?

แต่ถ้าจริง
เธอใช้คำ
ที่มาจาก
ศัพทวิทยาพุทธ
ทุกวัน
อยู่แล้วนะ

ปุมปิบ
ก็พูดถึง
ศาสนาพุทธ
เลยคนักภาพ
ไม่ออก...



ตัวไหน
รุ่งขึ้นมาละก็
จำไว้เลยนะ...
ขอรະบายหน่อย
เถอะ...

หงุดหงิด หงุดหงิด

ต้องคอย
เอาใจ
หัวหน้าทุกวัน
แถมยังโดนข่ม
โดนดูถูก

แม้ก็
ก็ใช้ไป
ตั้งสี่คำ

นี่ศัพท
ทางพุทธ
หรือ



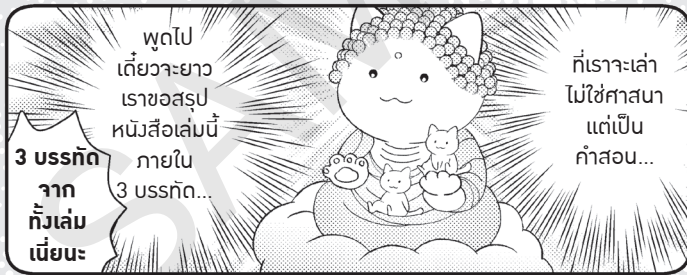
ตอน
ปีใหม่...!!
อย่าเอา
เรื่องส่วนตัว
มาแฉสิ!

ขอให้
ได้แฟน...

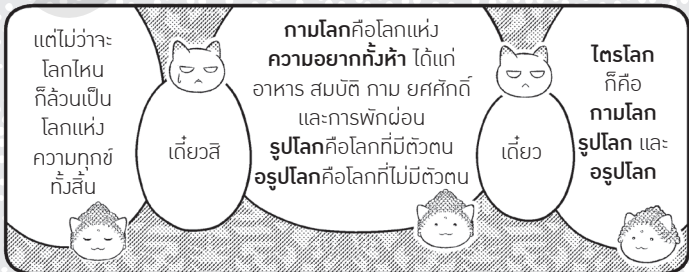
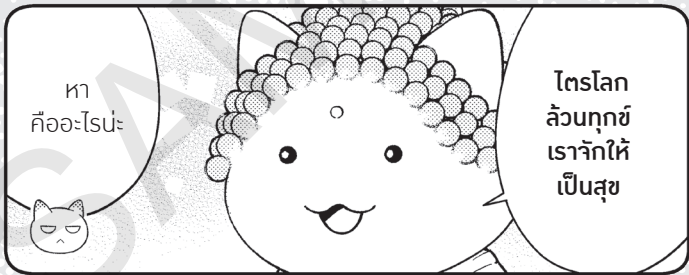
ช่าง...

ขอให้
ถูกหวย...

เคยไปวัด
เวลาไม่นาน
เทศกาลบ้าง
ใช้ใหม่ล่ะ







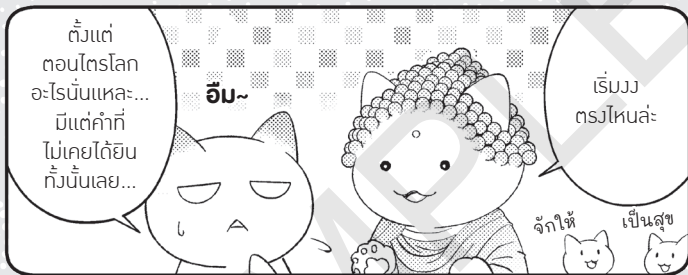


ขอใหม่
ตั้งแต่นั้น
เลยได้ใหม่
จำไม่ไหวแล้ว

รวมกันแล้วก็คือ
โลกที่เต็มไปด้วย
ทุกข์นี้ พระโคตมะ
จะทำให้เป็นสุข
อย่างแท้จริง

ช่างน่า
เลื่อมใส...

ส่วนเราจักให้
เป็นสุข... "เรา"
ในที่นี้คือ
พระโคตมะ
นั่นเอง

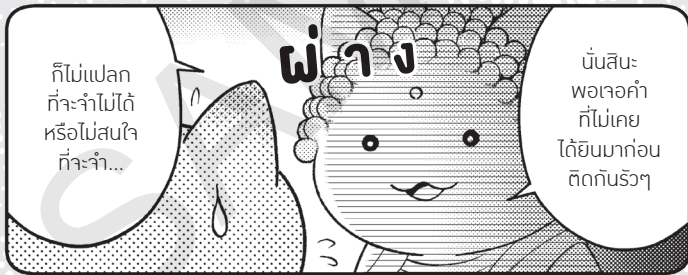


ตั้งแต่
ตอนไตรโลก
อะไรนั่นแหละ...
มีแต่คำที่
ไม่เคยได้ยิน
ที่นั่นเลย...

อืม~

เริ่ม
ทรงไหนละ

จักให้
เป็นสุข



ก็ไม่แปลก
ที่จะจำไม่ได้
หรือไม่สนใจ
ที่จะจำ...

ฟัง

นั่นสินะ
พอเจอคำ
ที่ไม่เคย
ได้ยินมาก่อน
ติดกันจริงๆ



หรือเรื่องเล่า
ที่น่าจะเคย
ผ่านหูมาบ้าง
ก็แล้วกัน

ที่จริง
คำที่ทักทาย
ในญี่ปุ่น
ก็เป็นศัพท์
ทางพุทธนะ!!

ดังนั้นเราจะ
พูดเฉพาะ
คำที่ได้ยินได้ใช้
อยู่ทุกวัน...





กักกายผู้อ่าน

สำหรับคนญี่ปุ่นยุคใหม่ ศาสนาได้กลายเป็นเรื่องไกลตัวไปแล้ว ตัวฉันเองก็ไม่ได้นับถือศาสนาอะไรเลย แม้จะฉลองคริสต์มาส ไปไหว้พระปีใหม่ที่ศาลเจ้า รวมถึงไปไหว้หลุมฝังศพบรรพบุรุษช่วงฤดูร้อนมาตั้งแต่เด็ก แต่กว่าจะรู้ว่าสิ่งเหล่านั้นเกี่ยวข้องกับศาสนาต่างๆ อย่างคริสต์ ซินโต และพุทธก็ตอนที่โตขึ้นมาหน่อยแล้ว

ความทรงจำครั้งแรกที่ได้เข้าร่วม “พิธีกรรม” ทางศาสนาพุทธของฉันคือการไปงานศพปู่ ตอนนั้นฉันยังเด็กมาก สิ่งที่ได้คือต้องไปที่คฤหาสน์ (วัด) ที่มีห้องญี่ปุ่นขนาดใหญ่ เห็นญาติมารวมตัวกันเยอะแยะ ได้ยินพระพึมพำอะไรไม่รู้ (สวดมนต์) และได้กินอาหารดีๆ (งานเลี้ยงหลังจบพิธี) ส่วน “กิจกรรม” ทางศาสนาพุทธที่ได้เข้าร่วมแรกๆ คงเป็นการเดินรำในฤดูร้อนหรือ “บงโอดริ” ตอนนั้นฉันไม่ได้สนใจอะไรเกี่ยวกับศาสนาพุทธ รู้แค่พอถึงเวลานี้ต้องไปเยี่ยมหลุมศพบรรพบุรุษ หรือช่วงไว้ทุกข์ห้ามส่งการ์ดปีใหม่ แต่พอมาลองคิดดูดีๆ ฉันก็พบว่าพิธีกรรมตลอดจนกิจกรรมต่างๆ ทางศาสนาพุทธได้หลอมรวมเข้ามาเป็นส่วนหนึ่งในชีวิตประจำวันของคนญี่ปุ่นได้อย่างแนบเนียนเสียจนไม่รู้ตัว คนที่คิดแบบเดียวกับฉันก็คงมีอยู่ไม่น้อยเช่นกัน

สวัสดิ์คะ ฉันชื่อ JAM

ขอบคุณที่อุดหนุนหนังสือเล่มนี้ของฉันนะคะ

ในหนังสือเล่มนี้ ฉันได้รวบรวมคำพูดที่คนญี่ปุ่นใช้กันทั่วไป แต่จริงๆ แล้วมีความเกี่ยวข้องกับศาสนาพุทธมาเล่าเป็นเกร็ดความรู้สนุกๆ และแฝงแง่คิดในการใช้ชีวิต ตอนที่สำนักพิมพ์มาชวนให้ “เขียนหนังสือเกี่ยวกับศาสนาพุทธแบบอ่านง่าย” ฉันก็ได้เสนอไปว่า “หนังสือเกี่ยวกับคำใกล้ตัวที่เป็นศัพท์ทางพุทธดีไหมคะ” แล้วสิ่งที่ได้ออกมาก็คือหนังสือเล่มนี้ค่ะ

ส่วนตัวแล้วฉันว่า “ศาสนาพุทธ” ดูเป็นเรื่องยากสำหรับคนญี่ปุ่น บทสวดก็อ่านไม่ออก มีแต่คัมภีร์เรียงติดกันเป็นพืด ต่อให้ไปหาหนังสือมาอ่านก็ต้องปวดหัวกับคำยากๆ แต่ความจริงมีอยู่ว่า ในคำพูดที่เราใช้กันอยู่ทุกวันนี้มีคำที่เป็นศัพท์ทางพุทธอยู่มากเกินคาด ชนิดที่ถ้าพยายามหลีกเลี่ยงไม่ใช้คำเหล่านี้แล้วจะสื่อสารกันลำบากเลยทีเดียว ลองคิดดูนะคะ เราใช้ศัพท์ทางพุทธกันแบบไม่รู้ตัวอยู่แล้ว แสดงว่าศาสนาพุทธเป็นเรื่องใกล้ตัวคนญี่ปุ่นมากกว่าที่คิด ฉันมาตระหนักได้ถึงเรื่องนี้และเริ่มต้นค้นคว้าอย่างจริงจังตอนที่ไปเที่ยวพิพิธภัณฑ์สัตว์น้ำ หน้าตู้ปลาอาจิซึ่งเป็นปลาที่นิยมกินกันทั่วไปไม่มีป้ายเขียนว่า “เพราะได้รับ (อิทาดาคุ) ชีวิตมาจึงขอรับประทาน” ฉันรู้สึกคาใจกับความหมายก็เลยเริ่มค้นคว้าจนรู้ว่า

“ได้รับ” ก็เป็นศัพท์ทางพุทธเช่นกัน ซึ่งฉันได้เขียนอธิบายไว้ในหนังสือแล้วค่ะ

หากจู่ๆ มีคนมาถามถึง “คำใกล้ตัวที่เป็นศัพท์ทางพุทธ” คุณ จะนึกถึงคำว่าอะไรบ้างคะ

เมื่อก่อนฉันจะนึกถึงแต่คำที่เกี่ยวข้องกับงานศพอย่าง “เทศกาลไหว้บั้งพระบูรุษ (โอบง)” หรือ “การไว้ทุกข์ (โมจู)” อย่างไรก็ตาม ที่จริงแค่ในส่วน “ทักษิณานุเคราะห์” นี้ก็มีศัพท์ทางพุทธ เต็มไปหมด มีคำใกล้ตัวที่ฉันเพิ่งรู้ว่าเกี่ยวข้องกับ “ศาสนาพุทธ” อยู่ มากมาย สมัยเด็กๆ ฉันเคยดูซีรีส์ยอดมนุษย์เรื่อง “นักรบแห่ง ความรัก เรนโบว์แมน” ในเพลงประกอบมีเนื้อเพลงตอนหนึ่งร้องว่า “ดวงวิญญาณแห่งไต่บะดัดตะสิงสถิต...” ไต่บะดัดตะที่ว่านี้ก็คือ พระเทวทัต หนึ่งในสาวกของพระโคตมะ แถมคาถาตอนแปลงร่าง ที่พูดว่า “อาโนคูตาราซัมเมียคุซัมโบได (อนุดตรสัมมาสัมโพธิญาณ)” ก็เป็นศัพท์ทางพุทธที่สื่อถึงการตรัสรู้เองโดยชอบของพระโคตมะ ตอนแรกฉันแค่ลองค้นดูเล่นๆ เพราะรู้สึกว่าฟังคล้ายบทสวด แต่ พอได้รู้ว่ามีคามหมายทางพุทธจริงๆ ก็เล่นเอาตกใจเลยล่ะ

ฉันเริ่มสนุกกับการศึกษาศัพท์ทางพุทธมากขึ้น บางครั้ง ความหมายที่ใช้ในชีวิตประจำวันกับความหมายดั้งเดิมจะต่างกัน นิดหน่อย ตัวอย่างเช่น คำว่า “อดทน (กะมัง)” ซึ่งได้อธิบายไว้ในเล่ม

แล้ว ปัจจุบันมักใช้ในความหมายว่าอดทนอดกลั้น แต่ในทางพุทธ จะหมายถึง “การยึดมั่นถือมั่นในตัวเอง” ซึ่งเป็นกิเลส ฉันยังเคยสงสัยเลยว่า “ทำไมถึงบอกว่าการอดทนเป็นกิเลสละ ใจร้ายจัง!” แต่พอมาคิดดูแล้ว การยึดมั่นว่า “ต้องจัดการอะไรสักอย่างด้วยตัวเอง โดยไม่พึ่งใครเลย” ก็เป็นความถือตัวจริงๆ การได้รู้ความหมายดั้งเดิมทำให้ฉันเปลี่ยนมุมมองว่า “เราน่าจะสบายขึ้นหากเลิกอดทนในบางเรื่อง” เนื่องจากศัพท์ทางพุทธเป็นส่วนหนึ่งของคำสอนของพระพุทธเจ้า ดังนั้นการเข้าใจที่มาที่ไปของมันจะช่วยให้อึดใจปลอดโปร่งขึ้น

แม้ว่าหนังสือเล่มนี้จะเกี่ยวกับศาสนาพุทธ แต่ฉันอยากให้อ่านโดยไม่ต้องคิดวิเคราะห์ให้ยากเย็น เพียงแค่จำความหมายของศัพท์ทางพุทธไว้ในใจบ้างก็พอ คำเหล่านี้เป็นคำใกล้ตัวในชีวิตประจำวันอยู่แล้ว ยิ่งใช้บ่อยก็ยิ่งนึกถึงความหมายดั้งเดิมของมัน ใจเราจึงยิ่งเบาสบาย

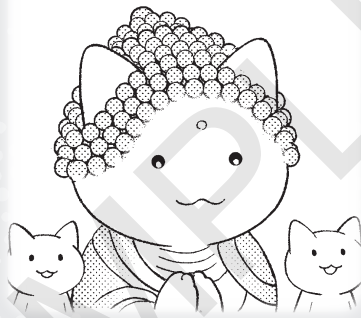
คำที่ฉันเลือกมาเขียนนอกจากเป็นคำที่มีเรื่องเล่าสนุกๆ แล้ว ที่สำคัญมันยังช่วยปรับมุมมองความคิดให้ใช้ชีวิตได้อย่างสบายใจขึ้นด้วยค่ะ

หวังว่าหนังสือเล่มนี้จะประโยชน์กับผู้อ่านไม่มากก็น้อยนะค่ะ

SAMPLE

บทที่

1



ใส่ใจในความสัมพันธ์



อดทนเก่งไม่ได้จึงหrokenะ





อดทนคืออดตัว

ปัจจุบันคำว่า “อดทน (กะมัง)” ใช้ทั่วไปในความหมายของการอดทนอดกลั้น แต่เดิมแล้วหมายถึงความหยิ่งยโส การยึดมั่นถือมั่นในตัวเอง การเอาตัวเองเป็นใหญ่ หรือการยึดติดกับความคิดของตัวเอง ในทางพุทธเป็นหนึ่งใน “รากเหง้าของกิเลส” 4 ประการ ได้แก่ “ไม่รู้จักตัวเอง (กะจิ)” ซึ่งเป็นรากฐานของกิเลสทั้งหมด มันคือความโง่เขลา ความไม่รู้ หรือความมืดบอดต่อสัจธรรม “เห็นตัวเองเป็นศูนย์กลาง (กะเคิน)” คือการคิดว่าตัวเองเป็นศูนย์กลางอยู่เสมอ “อดทน (กะมัง)” คือจิตใจที่หยิ่งผยองทำให้ “คิดว่าตัวเองเจ๋ง ดูถูกคนอื่น อดตัว” และสุดท้าย “รักตัวเอง (กะไอ)” คือการยึดติดกับตัวเองโดยไม่รู้ตัว

คำว่า “กะมังโมโนะ” ในภาษาญี่ปุ่นโดยทั่วไปหมายถึงผู้อดทน แต่ในแง่ของศัพท์ทางพุทธหมายถึงคนที่เห็นแก่ตัวยืนกรานทำตามใจตัวเอง แต่ก็มีนัยของ “การอดทนอย่างเด็ดเดี่ยวโดยยึดมั่นในตัวเอง” ด้วย

เวลาที่คุณอดทนจะรู้สึกเป็นทุกข์ใช่ไหมคะ พอได้รู้ความหมายทางพุทธแล้วคงเริ่มคิดได้ว่า “ไม่เห็นต้องอดทนขนาดนั้นเลยนี่นา” การอดทนเพียงลำพังโดยตั้งใจว่า “ต้องจัดการเอง ไม่พึ่งพาคนอื่น” จึงเป็นความอดตัว หากเลิกอดทนโดยไม่ยึดมั่นถือมั่นในตัวเองได้ก็จะช่วยให้สบายขึ้นค่ะ

