

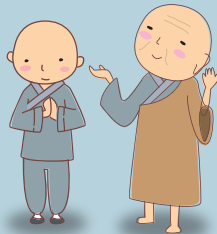


ปริศนาธรรมเปลี่ยนชีวิต

พลิกใจให้เป็นชน

1

ดวงพร วงศ์ชูเครือ





พลิกใจให้เป็นเซน

ดวงพร วงศ์ชูเครือ



สำนักพิมพ์บ้านพระอาทิตย์



สำนักพิมพ์บ้านพระอาทิตย์

พลิกใจให้เป็นเซน

ดวงพร วงศ์ชูเครือ

เลขมาตรฐานสากลประจำหนังสือ ISBN 978-616-536-078-4

พิมพ์ครั้งแรก มีนาคม 2555

© 2555 ดวงพร วงศ์ชูเครือ

สงวนลิขสิทธิ์ฉบับภาษาไทยของหนังสือเล่มนี้ ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ 2537
ห้ามคัดลอกเนื้อหา ภาพประกอบก่อนได้รับอนุญาต รวมทั้งการดัดแปลงเป็น
แบบบันทึกเสียง วิดีโอ โพรเซส และสื่ออื่นๆ

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

ดวงพร วงศ์ชูเครือ.

พลิกใจให้เป็นเซน. __ กรุงเทพฯ : บ้านพระอาทิตย์, 2555.

168 หน้า.

1. เซน. 2. ศาสนา I. ชื่อเรื่อง.

294.304

ISBN 978-616-536-078-4

ประธานที่ปรึกษา

สนธิ ลิ้มทองกุล

คณะที่ปรึกษา จิตตนาถ ลิ้มทองกุล / พชร สมุทวนิช / บัญชา อ่อนดี / สุวิชา เพียรราษฎร์

บรรณาธิการบริหาร วิทยา ร่ำรวย

กองบรรณาธิการ นภาสัย โกลลวาสี ออกแบบปก Tanlom group

ออกแบบรูปเล่ม อังสนา ชิตรัตน์ ภาพประกอบ อาวีรัตน์ ศรพรหม

พิสูจน์อักษร วัลภา สุขใหญ่ ฝ่ายการตลาด ชุติกร สีโลหะ / กรณีการช่วย

ผู้พิมพ์ - จำหน่าย

สำนักพิมพ์บ้านพระอาทิตย์ บริษัท บั๊ค ดีอท คอม จำกัด

49/1 ชั้น 3 อาคารบ้านเจ้าพระยา ถนนพระอาทิตย์ แขวงชนะสงคราม เขตพระนคร กรุงเทพฯ 10200

โทร.0-2629-4488 ต่อ 2205-2209 โทรสาร 0-2281-9912

พิมพ์ที่

บริษัท โรงพิมพ์ตะวันออก จำกัด (มหาชน) โทร. 0-2551-0533-40 โทรสาร 0-2551-0532

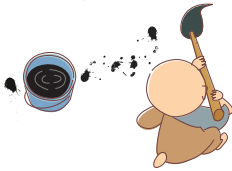
ศุลย์ ศิริกุลพิพัฒน์ ผู้พิมพ์ ผู้โฆษณา



เรื่องบางเรื่อง
ขบคิดมากความ
กลับเพิ่มปัญหา
วิถีแห่งเซน คือวิถีธรรมชาติ



คำนำ

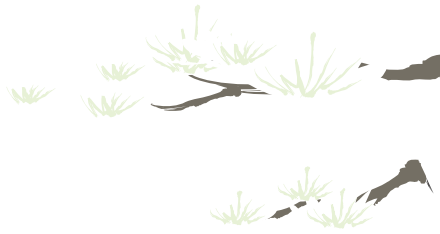


นิกายเซน (Zen) คือ พุทธศาสนาแขนงหนึ่งอันมีรากฐานมาจากประเทศอินเดีย เมื่อได้หลอมรวมกับวัฒนธรรมความเชื่อเดิมของจีน จึงเกิดเป็นพุทธศาสนานิกายฉาน (禪) ขึ้นมาในประเทศจีน ทั้งนี้คำว่า “ฉาน” หรือ “เซน” นั้นก็มาจากคำว่า “ฉาน” ในภาษาบาลีสันสกฤตนั่นเอง ในเวลาต่อมา “นิกายฉาน” ได้ไปเติบโตงอกงามถึงขีดสุดที่ประเทศญี่ปุ่น จนเป็นที่แพร่หลายไปทั่วโลกในชื่อของ “นิกายเซน”

ผู้ให้กำเนิดนิกายเซนในประเทศจีนคือปรมาจารย์ตั๊กม้อ หรือพระโพธิธรรม สังฆปริณายกองค์ที่ 28 ซึ่งเดินทางจากประเทศอินเดียมายังตอนใต้ของประเทศจีนเมื่อปี พ.ศ. 1070 เพื่อเผยแผ่คำสอนของพุทธศาสนาพุทธมหายาน โดยพระมหาโพธิธรรมถือว่าเป็นสังฆปริณายกองค์ที่ 1 ของแผ่นดินจีน

เซนมุ่งเน้นให้บรรลุพุทธภาวะ หรือจิตเดิมแท้ภายในตน จากการเข้าถึงด้วยประสบการณ์ตรง โดยไม่ยึดติดกับตัวอักษร คัมภีร์ รวมทั้งความเชื่อกฎเกณฑ์ต่างๆ

สำหรับคนทั่วไป จุดเด่นอย่างหนึ่งของนิกายเซนคือปริศนาธรรมหรือเรื่องเล่าเซน บ้างเรียกนิทานเซนที่แฝงคำสอน อันจะนำไปสู่การใช้ปัญญาตีความเพื่อบรรลุโดยฉับพลัน ซึ่งปริศนาธรรมเหล่านี้ได้มีการเล่าปากต่อปาก



สืบต่อกันมา แต่เนื่องจากในยุคแรกไม่นิยมบันทึกเป็นลายลักษณ์อักษร เรื่องเล่าเหล่านี้จึงอาจผิดเพี้ยนแตกต่างกันบ้างในรายละเอียด ทว่ายังคงไว้ซึ่งใจความสำคัญหลักๆ เดียวกัน

หนังสือเล่มนี้รวบรวมนิทานเซนที่น่าสนใจ ซึ่งแฝงไว้ด้วยปรัชญาในการดำเนินชีวิตประจำวันอันร่วมสมัย ที่สามารถเลือกหยิบยกมาปรับใช้ให้เข้ากับตนเอง โดยเฉพาะกับชีวิตของคนในยุคปัจจุบันที่ในทุกๆ วันต้องประสบพบเจอกับความกดดันรอบด้าน ไม่ว่าจะเป็นจากภัยธรรมชาติ จากสังคม หรือจากเพื่อนมนุษย์ด้วยกันเอง ซึ่งหลายๆ ปัญหาและความกดดันอาจดูเหมือนไม่มีทางออก ทว่าผู้เรียบเรียงหวังว่า หนังสือเล่มนี้จะมีส่วนช่วยชักนำให้ผู้อ่านได้มีโอกาสมองย้อนกลับเข้าไปในใจตน ค้นพบถึงต้นตอของปัญหาเหล่านั้น และสามารถคลี่คลายมันได้ด้วยตัวของตนเอง



สารบัญ



รสชาติของเกลือ 盐的味道...	0๕
ชายผู้มีภรรยาสี่คน 男人四妻...	12
วิธีปราบวัชพืช 除草的方法...	16
อารามที่งดงามที่สุด 美丽的寺庙...	20
ขอทานซื้อขนมเบี๊ยะ 乞丐买饼...	24
หมู่บ้านเบญจมาศหอม 一村菊香...	2๕
อาจารย์เซนทำนายฝัน 神师解梦...	32
ไม่เปียกปอนหนึ่งคน 不淋一人...	36
สรรพสิ่งมีเหตุจึงมีผล 万事皆因果...	40
อิทธิพลของลิ้น 舌之因果...	44
ได้อย่างเสียอย่าง 禅言过失...	4๕
ค่าของคน 圆满报身...	52
ชาวนาซื้อที่ดิน 农夫买地...	56
ความกังวลของหญิงชรา 苦婆忧天...	60
พระเซนกับขอทาน 方丈与乞丐...	64
ทองคำอันน่ากลัว 可怕的黄金...	6๕
เคล็ดลับความสำเร็จ 成功的秘诀...	72
ความกลัดกลุ้มของตะขาบ 蜈蚣的困惑...	76
สวรรค์หรือนรก 地狱...	๘0
อุบาสิกาวาชดอกไม้ 心净是净...	๘4

ความสุขอยู่ไหนใด? 烦恼即是菩提... ๕๕

คำอวยพรที่ดีที่สุด 事事随行... 92

ปุ่มเร่งเวลา 时间纽扣... 96

อักษรที่กลับด้าน 善恶正反... 100

อารมณ์ร้ายโดยสันดาน 心生法生, 心灭法灭... 104

ขนาดของใจ 自信所悟... 10๕

อาจารย์เซนเก็บใบไม้ 鼎州拾叶... 112

ใครกันที่บาป 空由心造... 116

ล้างจานถูพื้น 洗碗扫地... 120

เสน่ห์อย่างเซน 禅的魅力... 124

พื้นที่อันตราย 心有滞, 而众法皆不通... 12๕

บทเรียนแรกของช่างแกะสลัก 雕刻第一课... 132

วิธีการกินและนอน 持一颗平常心... 136

เนรผู้รักความสมบูรณ์แบบ 完美小和尚... 140

ยื้อไว้ไม่ยอมตาย กับมีชีวิตอยู่อย่างดี 撑着不死与好好活着... 144

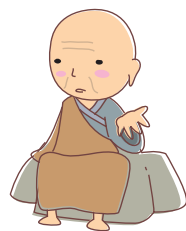
หลักการของระหัดวิดน้ำ 水车原理... 14๕

ข้าวเย็นหมดแล้ว 早餐凉了... 152

อย่างนั้นหรือ? 是这样吗?... 156

เทียนแห่งธรรม 沾光... 160

ศิษย์ที่หลงทาง 迷途的学子... 164



รสชาติของเกลือ

盐
的
味
道





อาจารย์เซนมีศิษย์ที่ชอบร้องทุกข์คร่ำครวญอยู่ผู้หนึ่ง และเนื่องจากทัศนคติที่คับแคบนี้เอง ทำให้ศิษย์ผู้นี้มักจะมีแต่ความทุกข์กังวล จิตใจไม่เป็นสุข

วันหนึ่ง อาจารย์เซนสั่งให้ศิษย์คนดังกล่าวไปตลาดซื้อเกลือมา 1 ถัง เมื่อศิษย์กลับมาจึงสั่งให้นำเกลือมาหยิบมือหนึ่ง โปรยลงไปในแก้วบรรจุน้ำ แล้วให้ศิษย์ผู้นั้นดื่มลงไปพลางกล่าวถามว่า “รสชาติของน้ำเป็นอย่างไร?”

“เค็มจนขม” ศิษย์ตอบด้วยใบหน้าเหยเก

จากนั้น อาจารย์เซนได้พาศิษย์ไปยังริมทะเลสาบ สั่งให้นำเกลือที่เหลือ โปรยลงไปในทะเลสาบจนหมดสิ้น แล้วกล่าวว่า “ลองตมน้ำจากทะเลสาบดูสิ” ศิษย์จึงก้มตัวลงไปวกน้ำจากทะเลสาบขึ้นมาดื่ม

อาจารย์เซนถามอีกว่า “คราวนี้รสชาติเป็นอย่างไรบ้าง?”

ศิษย์ตอบว่า “รสชาติหวานสะอาด บริสุทธิ์ยิ่ง”

“ยังมีรสเค็มหรือไม่?” อาจารย์ถามต่อ

“ไม่มี” ศิษย์ตอบ

อาจารย์เซนได้ฟังจึงผงกศีรษะเล็กน้อย พลาบเอ๋ยสืบไปว่า “ความทุกข์
ในชีวิตคนเราก็เป็นดั่งเกลือ มันจะมีรสเค็มหรือรสจืด ล้วนขึ้นอยู่กับภาชนะที่
รองรับ ขึ้นอยู่กับว่าเจ้าจะเป็นน้ำหนึ่งแก้ว หรือเป็นลำน้ำสายหนึ่ง”



ฝึกอย่างเช่น :



เปิดใจให้กว้าง เมตตาต่อตนเอง อดกลั่นต่อผู้อื่น
จึงจะมีชีวิตที่สงบสุข



ชายผู้สี่ภรรยาสี่คน

男
人
四
妻





ในการแสดงธรรมครั้งหนึ่ง พระศากยมุนีพุทธเจ้าได้เล่าถึงเรื่องราวหนึ่งไว้ว่า...

พ่อค้าวานิชฐานะร่ำรวยผู้หนึ่งมีภรรยาทั้งสิ้น 4 นาง

ภรรยาคนแรก ฉลาดปราดเปรียวน่ารัก คอยติดตามใกล้ชิดตลอดเวลา ไม่เคยห่างแม้เพียงก้าวเดียว

ภรรยาคนต่อมา พ่อค้าได้มาจากการชั่งชั่ง บังคับ เนื่องจากนางมีรูปโฉมงดงามยิ่ง

ภรรยาคนที่สาม เป็นผู้คอยดูแลจัดการเรื่องราวความเป็นไปจุจกใจในชีวิตประจำวัน ทำให้สามีมีชีวิตที่สงบเรียบร้อย

ส่วนภรรยาคนสุดท้าย ขยันขันแข็ง มุมนะทำงานอย่างหนัก จนทำให้พ่อค้าผู้เป็นสามีหลงลืมการดำรงอยู่ของนางไป

ครั้งหนึ่ง พ่อค้าวานิชจำเป็นต้องออกเดินทางไปไกลแสนไกล เขาจึงคิดที่จะให้ภรรยาคนใดคนหนึ่งติดตามไปด้วย เมื่อเขาเอ่ยปากต่อภรรยาทั้งสี่นาง

ภรรยาคนแรกก็จึงกล่าวว่า “ท่านเดินทางไปเองเถิด เพราะข้าไม่ต้องการไปด้วย”

ภรรยาคนที่สองกล่าวว่า “เดิมทีข้าก็เป็นภรรยาท่านเพราะถูกชวงชิงบังคับ มิได้เต็มใจแต่แรก ดังนั้นแน่นอนว่าข้าไม่ต้องการตามท่านไป”

ภรรยาคนที่สามกล่าวว่า “แม้ว่าข้าจะเป็นภรรยาของท่าน แต่ข้าก็ไม่อยากทุกข์ทรมาน เดินทางออกไปนอนกลางดินกินกลางทราย ดังนั้นอย่างมากที่สุด ข้าสามารถเดินทางไปส่งท่านยังขานเมือง”

ภรรยาคนสุดท้ายกล่าวว่า “ในเมื่อข้าเป็นภรรยาของท่าน ไม่ว่าท่านจะไปที่ไหน ข้าล้วนต้องติดตามท่านไป”

ดังนั้นพ่อค้าผู้ร่ำรวยจึงได้พาภรรยาคนที่สี่ออกเดินทางไปด้วยกัน

ในตอนท้าย พระศากยมุณีพุทธเจ้าได้เอ่ยกับเหล่าพระสาวกว่า “ทุกท่านทราบหรือไม่ว่า พ่อค้าวานิชผู้นี้คือใคร?”

จากนั้นจึงกล่าวว่า “ย่อมคือตัวของท่านเอง”

ภรรยาคนแรก หมายถึงร่างกายเลือดเนื้อ เมื่อคนเราตายไปร่างกายย่อมเน่าเปื่อยไม่อาจติดตามไปด้วย

ภรรยาคนที่สอง หมายถึงทรัพย์สมบัติเงินทอง ซึ่งแต่เดิมเกิดมาล้วนไม่ได้มาด้วย แม้จะอยากได้จนต้องแย่งชิงมาเป็นของตน แต่เมื่อตายไปก็ไม่อาจนำไปด้วย

ภรรยาคนที่สาม หมายถึงนางผู้เป็นภรรยาจริงๆ ยามมีชีวิต สามภรรยาแม้ต่างพึ่งพาอาศัยกัน แต่เมื่อตายไปแล้วต้องพลัดพรากแยกย้ายไปตามเส้นทางของตน

ส่วนภรรยาคนสุดท้าย หมายถึงกรรมดี-กรรมชั่วที่ตนได้กระทำไว้ คนทั่วไปมักจะลืมนึกถึงการมีอยู่ของบาปบุญ ทั้งๆ ที่สิ่งนี้เป็นสิ่งเดียวที่จะติดตามคนเราไปในทุกที่

คิดอย่างเช่น :



เกิดมาตัวเปล่า ตายไปตัวเปล่า มีเพียงกรรม
ที่ติดตามไปทุกหนแห่ง



วิธีปราบวัชพืช

除草的方法

