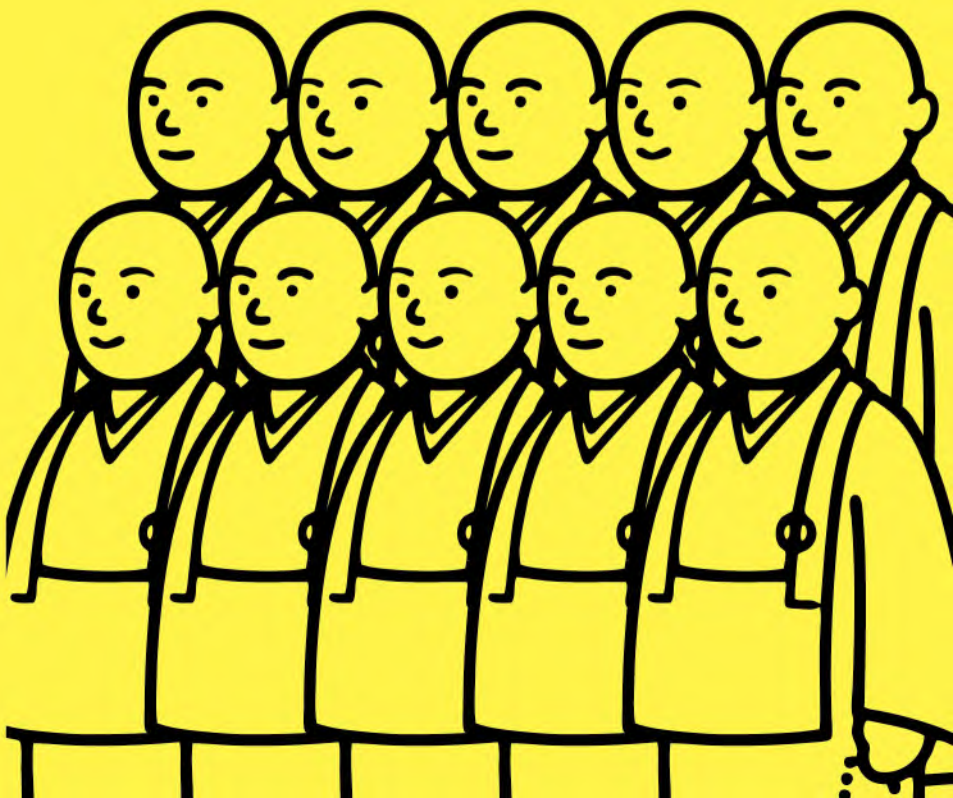


พระญี่ปุ่น
บอกว่า
โง่หรือดีอ่ะ
โหม่โหม่ทำไมโหม่

10人のお坊さんにきいてみた

35
คำ
สอน
แสน
เรียบ
ง่าย
ที่
อา
ทำ
ให้

คุณ
มอง
เห็น
แสง
สว่าง
เล็กๆ
ใน
วัน
ที่
ชีวิต
ดู
หนัก
อึ้ง

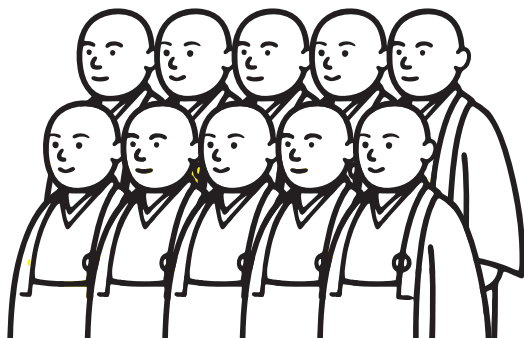




Ride the Waves of Change

พระญี่ปุ่น
บอกว่า
โง่หรือดีโง่
โง่โง่ทำไมโง่

10人のお坊さんにきいてみた



คำนำสำนักพิมพ์

หลายคนอาจเคยได้ยินความตอนหนึ่งในพระไตรปิฎกเกี่ยวกับความทุกข์ที่ว่า “แม้ความเกิดก็เป็นทุกข์ แม้ความแก่ก็เป็นทุกข์ แม้ความตายก็เป็นทุกข์ แม้ความโศก ความร่ำพัน ความทุกข์กาย ความทุกข์ใจ ความคับแค้นใจ ก็เป็นทุกข์”

สำหรับปวงชนคนทั่วไปความทุกข์อาจมีหน้าตาเหมือนเพื่อนร่วมงานที่ทำให้เราหงุดหงิด หรือเราอาจอยากได้รับการยอมรับ รู้สึกน้อยเนื้อต่ำใจที่ตนเองรูปร่างหน้าตาไม่ดี ไม่อาจก้าวข้ามอดีตอันเจ็บปวดได้ ไปจนถึงอาจสงสัยว่าอะไรคือความหมายของชีวิต สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นทุกข์ทั้งสิ้น

พระญี่ปุ่นบอกว่าโกรธคือโง่ โมโหทำไมโยม เล่นนี้รวบรวมคำสอนจากภิกษุและภิกษุณี 10 รูปในพุทธศาสนานิกายต่าง ๆ ของญี่ปุ่น แม้ไม่ใช่พุทธศาสนานิกายเถรวาทแบบที่เราคุ้นเคย และพระสงฆ์แต่ละนิกายอาจมีความเชื่อปลีกย่อยแตกต่างกันไปบ้าง แต่โดยหลักแล้วยังคงยึดมั่นแก่นธรรมคำสอนของพุทธศาสนา เจกเช่นเดียวกัน อีกทั้งพวกท่านยังแนะนำวิถีคลายทุกข์ที่เกิดขึ้นกับคนทั่วไปได้อย่างเรียบง่ายและเข้าถึง จึงเชื่อว่าผู้อ่านจะนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้ไม่ยาก

หากเผชิญความทุกข์เมื่อใด หวังว่าคุณจะพบวิธีปล่อยวาง และมีจิตใจที่สงบสุขเบิกบานในทุกวัน

ด้วยความปรารถนาดี



บทนำ

แม้จะเป็นทุกข์ หงุดหงิด โมโห หรือเสียใจก็ต้องหายใจต่อไป นั่นแหละคือชีวิต

ไม่ใช่แล้ว!!!

ถ้าเหลืออดจริง ๆ ลองสูดลมหายใจลึก ๆ แล้วมารับฟังคำสอนจากพระคุณก่อนดีไหม

พุทธศาสนา

เป็นศาสนาที่สอนให้มนุษย์เข้าใจความทุกข์และเศร้าหมองของตนมากกว่า 2,500 ปีแล้ว

“หลักธรรมคำสอน” ของพระภิกษุผู้เป็นสาวกของพระพุทธเจ้า จึงเปี่ยมไปด้วยปัญญาที่เรานำไปปรับใช้ในชีวิตได้มากมาย

หนังสือเล่มนี้รวบรวมคำสอนจากภิกษุและภิกษุณี 10 รูปผู้มีเอกลักษณ์เฉพาะตนด้านการเทศนา มาช่วยคลายความทุกข์โศก ด้วยการยกหลักธรรมคำสอนที่เป็นประโยชน์กับแต่ละสถานการณ์

ไม่ว่าว่าคุณอาจพบสักคำสอนหนึ่งที่ช่วยชุบชูจิตใจของคุณ ให้ปลอดโปร่งโล่งสบายขึ้นมาก็ได้

แนะนำพระ 10 รูป

※ เรียงตามลำดับตัวอักษร

พระคัตสึระ โชจู
(นิกายรินไซ)



เกิดเมื่อปี ค.ศ. 1971 ที่จังหวัด
เกียวโต ดำรงตำแหน่งเจ้าอาวาสวัดเคงนจิ
จังหวัดเกียวโต ท่านทำกิจกรรมหลาย
รูปแบบเพื่อเผยแผ่หลักธรรมคำสอน
รวมถึงการบรรยายและเขียนหนังสือ เช่น
จิตใจที่ยืดหยุ่น ต่อให้มีช่วงเวลาที่ยาก
ลำบากก็จะยิ้มได้ (สำนักพิมพ์บิซิเนสส์)
ถามตอบปัญหาความสุขกับพระจิโซผู้มี
จริยวัตรงดงาม (สำนักพิมพ์ PHP)

ภิกษุณีคามุระ เมียวเก
(นิกายโจโดชิน)



พระในนิกายโจโดชิน สายโอตานิ
อาศัยอยู่ที่เมืองเกียวโต เขียนบล็อก
เกี่ยวกับธรรมะมากกว่า 20 ปีและเป็น
ผู้ดำเนินรายการวิทยุชื่อ คามุระเมียวเก
เพื่อความสุข ทางช่อง KBS เกียวโต เคย
ติดอันดับ 1 ของชื่อที่ผู้คนค้นหามากที่สุด
ของยาฮู ปัจจุบันเปิดสอน “วิธีปฏิบัติ
เพื่อจิตใจที่เบิกบาน” เป็นผู้เขียนหนังสือ
108 วิธี วางใจให้เบาลง (สำนักพิมพ์
โคดันชะ) และอื่นๆ

พระโคอิเกะ โยนิน

(นิกายซิงงน)



เกิดเมื่อปี ค.ศ. 1986 ที่กรุงโตเกียว ดำรงตำแหน่งผู้อำนวยการวัดชิมาเดระ จังหวัดเฮียวโงะ เริ่มสร้างช่องยูทูบ *บันทึกนักขึ้นได้ของโคอิเกะ โยนิน* จากวัดชิมาเดระ ในปี ค.ศ. 2017 เพื่อเทศนาธรรมแบบออกอากาศสดมาจนถึงปัจจุบัน นอกจากนี้ ยังเขียนหนังสือเรื่อง *ใบสั่งยาให้แก่คนไข้ใจเจ็บ* (สำนักพิมพ์คาชิวาโชโบ) และร่วมจัดรายการวิทยุคันไซ *เล่าเรื่องจริงโดยทานาเบะ มาโกโตะ!*

พระชินฮาระ เออิจิ

(นิกายโซโต)



เกิดเมื่อปี ค.ศ. 1944 ที่จังหวัดเฮียวโงะ ดำรงตำแหน่งเจ้าอาวาสวัดโซจูอิน จังหวัดชิบะ เป็นผู้อำนวยการกลุ่มเครือข่ายป้องกันอัตวินิบาตกรรม ซึ่งเป็นองค์กรไม่แสวงหาผลกำไร เป็นผู้เขียนหนังสือชุด *เรื่องจริงที่อยากให้ทุกคนได้อ่าน* (สำนักพิมพ์โคดันชะ) *เรื่องจากพระที่จะช่วยคุณในยามวิกฤต* (สำนักพิมพ์มิกาซาโชโบ) และอื่นๆ

พระเซกิโมโตะ วาโก

(นิกายยูซุเน็มบุตสึ)



เกิดเมื่อปี ค.ศ. 1976 ที่จังหวัดโอซากา ดำรงตำแหน่งผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดไดเน็นจิ เมืองเนยางาวา จังหวัดโอซากา เป็นผู้สอนศาสนาและเป็นสมาชิกกลุ่มพระในภูมิภาคคันไซเพื่อแก้ปัญหาอัตวินิบาตกรรม โดยหลังเทศนาจะใช้วิธีล้อมวงกับผู้ฟังเพื่อสนทนาธรรมและวิเคราะห์ปัญหา นอกจากนี้ ยังกำลังค้นหาวีธีสวดมนต์ที่เข้ากับยุคสมัย ได้รับรางวัลชนะเลิศการแข่งขันแสดงธรรมระดับประเทศปี ค.ศ. 2021

พระทาเกะ มาซาฟุมิ
(นิกายโจโดชิน)



เกิดเมื่อปี ค.ศ. 1985 ที่จังหวัด
ชิมาเนะ ดำรงตำแหน่งผู้ช่วยเจ้าอาวาส
วัดโคเซ็นจิ หมู่บ้านโอนัน จังหวัดชิมาเนะ
เป็นนักจิตวิทยาคลินิก วิทยากรประจำ
มหาวิทยาลัยอิโรชิมะ ทั้งยังสร้างช่องยูทูบ
หลักธรรมของทาเกะ มาซาฟุมิ เพื่อ
วิเคราะห์และอธิบายปัญหาสังคมหรือ
ความทุกข์ของผู้คนโดยใช้หลักธรรม
ทางพุทธศาสนาร่วมกับจิตวิทยา รวมถึง
เขียนคอลัมน์ จากสวนแห่งคำสอน ลง
หนังสือพิมพ์ซันอินจูโอชิมโบ

พระมิกิ ไดอุง
(นิกายนิจิเร็น)



เกิดเมื่อปี ค.ศ. 1972 ที่จังหวัด
เกียวโต ดำรงตำแหน่งเจ้าอาวาสวัด
เร็งกิวจิ จังหวัดเกียวโต เป็นผู้ริเริ่มการ
แสดงธรรมด้วย “เรื่องเล่าสยองขวัญ” โดย
ผูกเรื่องราวจากผู้ที่มาปรึกษาหรือเรื่อง
เหนือธรรมชาติเข้ากับพระธรรม ทั้งยังทำ
กิจกรรมเผยแพร่คำสอนเพื่อให้ผู้คนเปลี่ยน
วิธีใช้ชีวิตและทัศนคติที่มีต่อความตาย
ตามหลักคำสอนของพุทธศาสนา

ภิกษุณีสียูโนะ มารูโกะ
(นิกายเท็นได)



เกิดเมื่อปี ค.ศ. 1986 ที่จังหวัด
ชิซูโอกะ ดำรงตำแหน่งเจ้าอาวาสวัด
เท็นไดชูโดชินจิ จังหวัดเฮียวโงะ เป็น
นักเล่าเรื่องราวภูติผี บรรยายที่โรงละคร
พื้นบ้าน ไทโรทัศน์ วิทยู และอื่นๆ เป็น
ผู้ที่ได้รับรางวัลคางายากิ จากการแข่งขัน
ครั้งที่ 6 ของโรงละครอันโจเตโนปี
ค.ศ. 2011 เป็นผู้เขียนหนังสือ ภิกษุณี-
มืออาชีพ (สำนักพิมพ์ชินโจชินโชะ) และ
อื่นๆ

พระอาดาจิ ชูญู
(นิกายโชโต)



เกิดเมื่อปี ค.ศ. 1974 ที่จังหวัด
เกียวโต ดำรงตำแหน่งเจ้าอาวาสวัด
โชรากุจิ จังหวัดเฮียวโงะ เป็นผู้ผสมผสาน
ศิลปะการเล่นเรื่องตลกแบบดั้งเดิม
ของญี่ปุ่น (ราคุโงะ) กับการแสดงธรรม
โดยจัดแสดงทั้งในวัด โรงพยาบาล สมาคม
ผู้สูงอายุทั่วประเทศญี่ปุ่น ได้รับรางวัล
ชนะเลิศจากการแข่งขันแสดงธรรมระดับ
ประเทศ ปี ค.ศ. 2019

พระฮาเซโอะ เร็งกะ
(นิกายโจโดะ)



เกิดเมื่อปี ค.ศ. 1972 ที่จังหวัด
ไอจิ ดำรงตำแหน่งเป็นเจ้าอาวาสวัดไดโฮจิ
จังหวัดไอจิ เป็นผู้บูรณะอุโบสถทดแทน
อุโบสถเดิมที่ถูกเพลิงไหม้เสียหายโดย
ไม่พึงเงินบริจาค ปัจจุบันมีครอบครัวที่
สังกัดระบบดังกะ¹กับวัด 1,300 ครอบครัว
นอกจากนี้ ยังให้คำปรึกษาปัญหาชีวิต
ทุกวันอาทิตย์ ทั้งยังเป็นพระนักจัดรายการ
วิทยุและเป็นแขกรับเชิญประจำรายการ
วิทยุต่างๆ ในจังหวัดไอจิ



¹ ระบบที่แต่ละครอบครัวลงทะเบียนเข้าสังกัดกับวัดใดวัดหนึ่งและบริจาคเงินแก่วัดนั้นๆ เมื่อ
ต้องการจัดพิธีทางศาสนาก็จะจัดที่วัดดังกล่าว

สารบัญ

บทที่ 1

ความหงุดหงิด

..... 13



บทที่ 2

อยากเป็นที่ยอมรับ

..... 41



บทที่ 3

การค้นหา
ความหมายของชีวิต

..... 69



ล้มเหลว

ยอมรับฉัน!!!

บทที่ 4

เจ็บปวดกับอดีตที่ลืมไม่ลง

..... 93



บทที่ 5

กังวลกับรูปลักษณ์

..... 119



บทนำ 5

แนะนำพระ 10 รูป 6



ศาสนาพุทธคืออะไร 39

นิกายคืออะไร 67

พระสงฆ์คืออะไร 92



เนื้อหาแต่ละบทในการ์ตูน “จิตใจอันหม่นหมองของทุกคน”
จัดทำขึ้นจากการรวบรวมแบบสอบถามของรายการโทรทัศน์
พระสงฆ์ 10 รูป จากช่องเอ็นเอชเค (NHK) และจากการสัมภาษณ์
กองบรรณาธิการของสำนักพิมพ์โคดันฉะ

ความหงุดหงิด

ผลของหงุดหงิดคนอื่น
เพราะเรื่องเล็กน้อยจนจิตใจชุ่นเคือง



พ่อแม่
จับ
เข้าที่
เข้าทาง

จิตใจอันหม่นหมอง

หงุดหงิดเรื่องความล้มพัว
กับเพื่อนในห้อง



ฉันเก่ง
กว่าแก
ตั้งเยอะ...



รำคาญเพื่อ
ร่วมงานที่ชอ
เกทับ



หงุด
หงิด