

Question and Answer on Dhamma Dhamma

By
Ven. S.M. Sujano
Varapunya Meditation Centre
Aberdeen, Scotland

<p>1. Why are Mindfulness and clear awareness called virtue of great assistance?</p> <p>- Mindfulness, sati, means remembering or memory of past, present and future, and clear- awareness, sampajanna, is a present moment realisation and understanding. These are regarded as a virtue of great assistance because they assist one to work correctly and carefully. Every action; physically, verbally and mentally, will be performed with no mistake or forgetful. It leads to live in a present moment with full wisdom of life.</p>	<p>1. สติและสัมปชัญญะเพราะเหตุใดชื่อว่าเป็นธรรมที่มีอุปการะมาก</p> <p>ตอบ : สติ คือความระลึกได้ และสัมปชัญญะ คือความรู้ตัว เป็นธรรมที่ได้ชื่อว่าเป็นธรรมที่มีอุปการะมาก เพราะว่าเป็นคุณธรรมที่เกี่ยวพันกับการงานทั้งหลายให้ระมัดระวังในการกระทำ และสำเร็จประโยชน์ให้ดี การกระทำทุกอย่างทั้ง การกระทำด้วยกาย การกระทำด้วยคำพูด และความคิด ทั้งหมดจะไม่มีการผิดพลาดและหลงลืมด้วยสติกับสัมปชัญญะทำให้เราอยู่กับปัจจุบันด้วยปัญญา</p>
<p>2. What is the advantage of studying Buddha's teachings?</p> <p>- The study of Buddha's teachings helps one to understand the cause and effect, wholesome and unwholesome action, knowledge of advantages and disadvantages that benefit oneself and to others.</p>	<p>2. การศึกษาคำสอนของพระพุทธเจ้าได้ประโยชน์อย่างไร</p> <p>ตอบ : การศึกษาคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าช่วยให้ตัวเรามีความรู้ และความเข้าใจถึงเหตุและผลของการกระทำที่เป็นกุศล และอกุศล ความรู้ถึงธรรมที่เป็นคุณ และโทษต่อการดำเนินชีวิตของตนและต่อผู้อื่น</p>
<p>3. What are the meaning of these two words; Katannu and Katavedi?</p> <p>- Katannu, a pali word means feeling a gratefulness of other's favour, help and support no matter how small that is to himself/herself. One who repays the favour of other's is known as Katavedi. It is a sense of gratitude or paying gratitude towards a person, who had done favour. These two words are often refers together 'katannu-katavedi', to</p>	<p>3. ให้ความหมายคำว่า กตัญญู และกตเวทิต์</p> <p>ตอบ : คำว่ากตัญญู หมายถึงผู้รู้อุปการะความช่วยเหลือ สนับสนุนของคนอื่นที่ได้ทำให้แก่ตน ส่วนคำว่ากตเวทิต์นั้นหมายถึงผู้ที่ตอบแทนบุญคุณของบุคคลที่ช่วยเหลือ รู้สึกซาบซึ้งในความช่วยเหลือ และประกาศคุณนั้นให้ปรากฏ บางครั้งใช้ทั้งสองคำร่วมกันเป็น กตัญญูกตเวทิต์ เพื่อแสดงถึงบุคคลที่รู้คุณของคนที่ทำดีให้ตน และมีเจตนาจะ</p>

<p>signify a person who realise other's favour and feels a sense of gratitude. Such as a good child, who pays back to his parents by taking care when they are in need.</p>	<p>ตอบแทนบุญคุณนั้น เช่นบุตรที่ตอบแทนพ่อแม่ในยามจำเป็น อาทิก</p>
<p>4. What are the virtues that protects the world and why? - The virtues that protect the world in Buddhism is known as 'Hiri; moral shame and 'Otappa'; moral dread. Currently, there are many problems in the world. Almost all these problems has a cause of people does not feel ashamed of committing any bad actions. They do not afraid of results they will have to face which may cause to defame the family or bring shame in their family, society and professions. People have lost the sense of love and compassion but selfish and greedy they have become. If the world would consider these two principles and keep into daily practice the world will turn into peaceful and harmonious place where there is no bad actions been done indoor or outdoor having realise the moral shame and consequence of any bad actions.</p>	<p>4. ธรรมที่คุ้มครองโลกคืออะไรและทำไม ตอบ : ธรรมที่คุ้มครองโลกมีสอง คือ หิริ ความละอายแก่ใจ และ โอตตัปปะ คือความเกรงกลัวต่อบาป โลกเราปัจจุบันประสบกับความเดือดร้อนนานัปประการในทุกมุมของโลก ที่เป็นเช่นนี้สาเหตุหนึ่งที่สำคัญคือชาวโลกละทิ้งธรรมสองข้อนี้คือ หิริ และ โอตตัปปะ ไม่มีความละอายแก่ใจที่จะทำความชั่ว และไม่เกรงกลัวผลที่จะได้รับ ซึ่งอาจจะผลที่ทำให้ครอบครัว สังคมและอาชีพต้องมามีผลกระทบ ชาวโลกขาดความมีเมตตากรุณาต่อกัน เห็นแก่ตัวเอง และมีความอยากมากเกินไป เพราะฉะนั้น โลกจะกลับมาปกติได้ชาวโลกต้องหันมาสนใจธรรม และไม่กระทำความชั่วทั้งที่แจ้งและที่ลับ เพราะมีความรู้สึกละอายแก่ใจและเกรงกลัวผลที่จะตามมา</p>
<p>5. What are the Buddha's admonition and separate order and teaching? - The Buddha's admonition is called Ovada-patimokkha. The admonition is divided into three sections; a. Avoid committing any bad actions; bodily, verbal and mental unwholesome actions. b. Cultivation good actions; bodily, verbal and mental wholesome actions. c. Purifying mind from any kinds that pollutes or clouds the mind. The first admonition is an order that everyone should avoid, whereas, number 'b' and 'c' are the teachings or guidance that leads to happy and peaceful life.</p>	<p>5. พระโอวาทของพระพุทธเจ้ามีอะไรบ้าง ข้อไหนเป็นคำสั่ง และข้อใดเป็นคำสอน ตอบ : พระโอวาทของพระพุทธเจ้าเรียกเป็นทางการว่า โอวาทปาฏิโมกข์ ซึ่งแบ่งเป็น 3 ข้อ คือ ก. ละเว้นจากการกระทำที่เป็นทุกขจิตทุกขประการ คือประพฤติชั่วด้วยกาย วาจา และใจ ข. ประกอบการกระทำที่เป็นสุจริต คือ ประพฤติกุศลกรรมด้วยกาย วาจา และใจ ค. ทำใจให้บริสุทธิ์ หมายถึงทำใจให้หมดจดจากเครื่องเศร้าหมองคือกิเลส หัวข้อธรรมข้อแรกคือเว้นจากทุจริตทั้งหลายเป็นคำสั่งที่ห้ามทำ ควรละเว้น</p>

	<p>ส่วนหัวข้อธรรม 'ข' และ 'ค' คือ ทำความดี และทำใจให้สะอาดนั้นเป็นคำสั่งสอนให้ปฏิบัติเพื่อความสุขและสันติในชีวิต</p>
<p>6. What does Khanti - Soracca means and why is it called the virtue of grace? - Khanti a Pali word means an ability to endure in all conditions patiently and calmly. Endurance thus the Buddha said is the greatest act to the path to liberation. Soracca, similarly, describes individual ability to remain balanced with no reaction to whatsoever the difficult situation. Keeping individual pride, controlling emotions and dealing with difficult people in a displeasure condition. One who possesses these two virtues would maintain their mind in a complete balanced and will never be shaken by any distractions. They remain calm, well composed and maintains perfect equilibrium with emotions. They live modest life. Thus this is known as 'virtue of grace or modesty.</p>	<p>6. คำว่าขันติ และ โสรัจจะหมายความว่าอย่างไร และทำไมถึงเรียกว่า 'ธรรมทำให้งามตอบ : คำว่าขันติเป็นภาษาบาลี ซึ่งหมายถึงความอดทนอย่างสงบ ความอดทน พระพุทธเจ้าตรัสว่าเป็น ดปะ อย่างยิ่งเพื่อเข้าถึงพระนิพพาน ส่วนคำว่าโสรัจจะนั้น หมายถึงความเสถียร ไม่วิตกวิจารณ์กับการดูหมิ่นรักษาภาพพจน์ด้วยใบหน้าที่ยิ้มบาน และสำรวมในทุกสถานการณ์ที่ไม่อำนวยให้สบายใจ ขมอึดตาของตน สำรวมอินทรีย์ และแก้ปัญหาด้วยความสงบ บุคคลที่มีหัวข้อธรรมในใจรักษาใจของตนและไม่วิตกกับสิ่งแวดล้อมที่เลวร้าย บุคคลเหล่านี้จะอดทนอดกลั้น รักษาความใจให้สงบ และอยู่อย่างเสถียรจึงเรียกหัวข้อธรรมนี้ว่าเป็นธรรมที่ทำให้งาม</p>
<p>7. What is the Triple Gem and what are the virtues of it? - The Triple Gem is known as the Tiratana; ti means three and Ratana means gems. It is a combination of three things; the Buddha, the dhamma and the Sangha. A. The Buddha means One who known what should be known, self enlightened, fully awakened. The virtue of the Buddha taught us to reduce evil, perform good and purify the mind. B. The dhamma is The teachings of the enlightenment one, the dhamma vinaya. One who follows properly accordingly will not lead to downfall is its virtue. C. The Sangha is a community who practices according to the teachings of the</p>	<p>7. พระรัตนตรัยหมายถึงอะไร และคุณของพระรัตนตรัยมีอะไรบ้าง ตอบ : พระรัตนตรัย คำแปลจากภาษาบาลีว่า ดิระตะนะ ดิหมายถึงสาม และระตะนะ หมายถึงสิ่งมีค่า พระรัตนตรัยหมายถึงเอาสามประการคือพระพุทธ พระธรรม และพระสงฆ์ ก. พระพุทธเจ้า หมายถึงผู้รู้สิ่งที่ควรรู้ เป็นผู้รู้ผู้ตื่น คุณของพระพุทธเจ้าคือสอนให้รู้ตาม ละความชั่ว ทำความดีและชำระจิต ข. พระธรรม คือคำสั่งสอนขององค์พระพุทธเจ้า ผู้ปฏิบัติตามธรรมและวินัยตามที่พระองค์สั่งสอนจะไม่ ตกต่ำไปในที่ชั่วเป็นคุณของพระธรรม ค. พระสงฆ์ คือหมู่ของนักบวชที่ปฏิบัติตนตามคำสั่งสอนขององค์พุทธะเพื่อให้แจ้ง</p>

<p>enlightened one. They introduce to the people to practice accordingly to follow.</p>	<p>คุณของพระสงฆ์คือปฏิบัติขมาตามคำสอนของพุทธะแล้วสอนให้ผู้อื่นทำตาม</p>
<p>8. What are the three evil conducts?</p> <p>- We perform any actions in three ways. Here I will focus only evil or unwholesome action done by three ways, which is called 'ducarita'.</p> <p>a. Bodily evil action (Kayaducarita); It includes harming or killing beings, taking things which is not given and sexual misconduct; adultery or having a relationship outside of marriage.</p> <p>b. Evil action done by speech (vaciducarita). This includes false speech or lie, harmful or gossips, impolite speech and wasteful speeches.</p> <p>c. Evil action done by mind (manoducarita): It includes three virtues; covetousness; being ignorant to get or jealousy, hatred ill-will and misunderstanding or wrong view. One who commits any of these actions would repent in the future due to the result of their evil conducts. Therefore, it is advised to avoid these evil conducts for the better peaceful and happy life.</p>	<p>8. ทุจจริต ๓ ประการมีอะไรบ้าง จงขยายความ</p> <p>ตอบ : การกระทำที่บุคคลจะแสดงออกได้นั้นมีสามทาง คือ กาย วาจา และ จิต ในที่นี้จะกล่าวถึงเพียงทุจจริต ๓ ประการ</p> <p>ก. กายทุจจริต ประพฤติความชั่วด้วยกาย นั้นมีสามประการ คือ ฆ่าสัตว์ทำลายชีวิต ถือเอาสิ่งที่เจ้าของไม่ได้ให้ และประพฤติดิถีในกาม หรือมีความสัมพันธ์เป็นชู้</p> <p>ข. วาจิตุจจริต คือประพฤติกวามชั่วด้วยวาจานั้นมีด้วยกัน ๔ ประเภท พูดเท็จ พูดส่อเสียด พูดคำหยาบ และพูดเพ้อเจ้อ</p> <p>ค. มโนทุจจริต ประพฤติกวามชั่วด้วยใจ คือ ความโลภอยากได้ของเขา หรืออิจฉาอยากได้ ปองร้าย และเห็นผิดจากคลองธรรม</p> <p>บุคคลใดที่ประพฤติกวามชั่วนั้นจะต้องเสียใจในภายหลังเมื่อได้รับผลของการประพฤติกวามชั่วนั้น เพราะฉะนั้นพระพุทธศาสนาสอนไม่ให้ประพฤติกวามชั่วใดๆ ทั้งสิ้น เพื่อชีวิตที่เรียบง่าย และสงบสุข</p>
<p>9. Actions are divided into wholesome and unwholesome. What are the root causes of these actions ?</p> <p>- Every action can be classified into wholesome (good) and unwholesome (bad).</p> <p>The root causes of wholesome action are called 'kusalamūla'; kusala means wholesome and mūla means root. The root causes of wholesome actions are divided into three; alobha; non-greed, adosa; loving kindness or non-anger and amoha; understanding or non-delusion.</p>	<p>9. ความประพฤติกวามดีของคนเรามีทั้งดีและชั่ว อะไรเป็นเหตุของความประพฤติกวามดี</p> <p>ตอบ : ความประพฤติกวามดีของคนเราแบ่งเป็นสองประเภทคือความดีที่เรียกว่ากุศล และความไม่ดีหรือชั่วเรียกว่าอกุศล ความประพฤติกวามดีหรือกุศลนั้นมีเหตุมาจากมูล ๓ ประการคือ อโลภ คือไม่มีความโลภหรืออยากได้ โทสะ คือไม่มีจิตประทุษร้ายต่อบุคคลอื่นๆ และอโมหะ คือ ไม่หลงหรือ เข้าใจตามคลองธรรม</p> <p>ส่วนความประพฤติกวามไม่ดี หรือชั่วนั้นเรียกว่าอกุศลนั้นมีมูลเหตุมาก โลก คือ</p>

<p>Secondly, the root causes of unwholesome actions are known as 'Akusalamūla'; Akusala means unwholesome and mūla means root. It is just an opposite of Kusalamūla, which are: lobha; greed, dosa; hatred and moha; delusion or ignorance. Whenever these unwholesome root causes arises we need to abandon it. Once we have abandoned it wholesome roots will follow, which needs to be well looked after and cultivate it to develop other virtues.</p>	<p>ความอยากได้ โทสะ คือความโกรธ หรือคิดประทุษร้ายคนอื่น ๆ และ โมหะ คือ ความหลง ไม่รู้เท่าทัน คราวใดที่เกิดอกุศลมูลสามประการนี้บุคคลนั้นควรต้องลด ละ และเลิก เมื่อละได้แล้วกุศลธรรมก็เกิดตาม ซึ่งจะต้องเจริญให้มากเพื่อให้เกิดกุศลธรรมอื่น ๆ ให้เกิดขึ้น</p>
<p>10. What does Akusalamūla means? How many kinds are there and how could one know it when it arises?</p> <p>- Akusala means evil or unwholesome and mūla means root. So Akusalamūla means root causes of evil actions. There are three kinds of Akusalamūla.</p> <p>A. Lobha, which means greed or desire to have</p> <p>B. Dosa, which is a thought of ill-will or anger</p> <p>C. Moha, which is a deluded state of mind.</p> <p>It is not simple to realise when these arise. One has to develop mindfulness so could see the mental state. When mind desires to get or possesses belonging of other without their permission or with force is lobha, a greedy mind. Similarly, whenever there is a thought of harming to causing damage to other is dosa, a thought of ill-will, hatred. Finally, when greed and hatred are generated one wills lost in delusion. There arises moha, a wrong understanding or ignorant mind.</p> <p>One needs to realise these whenever arises in their mind. Once realised it, reduce, reject, abandon and eliminate.</p>	<p>10. อกุศลมูลคืออะไร มีอะไรบ้าง และรู้ได้อย่างไรเวลาเกิดขึ้นในใจ</p> <p>ตอบ : อกุศลมูลหมายถึง รากเหง้าของกระกระทำที่ไม่ดีที่เป็นอกุศล มีด้วยกัน ๓ ประการ</p> <p>ก. โลภะ คือความโลภ อยากได้ของของคนอื่น</p> <p>ข. โทสะ คือความโมโห หรือโกรธ โทสะ จิตประทุษร้ายผู้อื่น</p> <p>ค. โมหะ คือความไม่รู้จริง หรือ ไม่เข้าใจ อวิชชา</p> <p>อกุศลมูลเหล่านี้ไม่่ง่ายที่จะกำหนดรู้ได้ หากไม่ได้ฝึกจิต และเข้าใจการทำงานของจิต เมื่อจิตปรารถนาอยากได้ของคนอื่นด้วยวิธีลักขโมยหรือใช้กำลังเรียกว่า โลภะคือความอยากได้ของเขา ขณะเดียวกันเมื่อมีจิตคิดประทุษร้ายผู้อื่น ด้วยความโกรธโมโห นั้นเรียกว่า โทสะ และสุดท้าย เมื่อมีโลภะ ความอยากได้ และโทสะ ความประทุษร้ายเกิดขึ้นในใจ ความไม่รู้ก็เกิดขึ้นตาม นั้นคือเรียกว่า โมหะ ขณะใดที่อกุศลมูลเหล่านี้เกิดขึ้นในใจ ต้องรู้ว่าเกิดขึ้นแล้วในใจ เมื่อรู้แล้วให้ลด ละ เลิก และทำลายสิ้นจากจิตใจ</p>
<p>11. Why is it that the Buddha, the Dhamma and the Sangha classified as kind of a very</p>	<p>11. พระพุทธ พระธรรม และพระสงฆ์ ได้นามว่า รัตนะ เพราะอะไร</p>

<p>precious gem?</p> <p>- The Triple Gem; the Buddha, self enlightened one, the Dhamma, teaching of the Buddha and the Sangha, a member of the community is regarded as though a precious gem.</p> <p>In general, precious things are materially dominated or thing that will fulfil one's wishes, which gives pleasure and happiness. According to Buddhism, precious things are to know what should be know and the realisation. Thus, the Buddha one who knows what should be know for the good and benefit for life and teach others to follow to achieve such happiness is regarded as the precious gem. He has given us all tools to find that inner gem that lies beneath our heart.</p> <p>The dhamma or the teaching of such a superhuman, the Buddha is a path to find it, the real happiness in life, which, as a result regarded as precious things in life. The sangha is regarded as a special one due they live an exemplary life in accordance with the teachings of the enlightened one and share that knowledge to every one of us. They do not practice alone but also preserve such a valuable teachings and share it to us to follow, which will bring peace and happiness in life.</p> <p>Therefore, the Buddha, the dhamma and the sangha are regarded as precious gems that will help us to find inner gem within us.</p>	<p>ตอบ : พระพุทธเจ้า คือผู้รู้สิ่งที่ควรรู้ พระธรรม คือคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า และพระสงฆ์ คือผู้ปฏิบัติตามคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ถือว่าเป็นรัตนอันประเสริฐ ปกติความเข้าใจของคนทั่วไปคำว่ารัตนะหมายถึงแก้วอัญมณีที่เป็นวัตถุสิ่งของ หรือสิ่งที่ทำให้สมหวังในชีวิต ในทางพระพุทธศาสนาสิ่งที่มีค่ามากที่สุดคือความเข้าใจในสิ่งที่ควรรู้ คือปัญญาหยั่งรู้ จึงพระพุทธเจ้าเป็นผู้รู้สิ่งที่ควรรู้ และได้บรรลุธรรม และแนะนำให้เราทำตามเพื่อค้นพบสิ่งที่มีค่าที่สุดที่ฝังลึกอยู่ในใจเราเอง</p> <p>พระธรรมคือคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า เป็นวิธีการค้นพบสัจธรรมแห่งความสุขที่แท้จริง จึงถือเอาพระธรรมว่าเป็นสิ่งมีค่ามากที่สุด</p> <p>สุดท้ายถือเอาพระสงฆ์ว่าเป็นรัตนเพราะพระสงฆ์เป็นผู้ปฏิบัติตามคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า แล้วนำมาสั่งสอนให้คนอื่นปฏิบัติตามจึงถือว่าเป็นเนื่อนำบุญ พระสงฆ์ นอกจากปฏิบัติตามธรรมแล้ว รักษาของเดิมเอาไว้ให้รุ่นหลังและสั่งสอนให้คนอื่น ค้นพบสัจธรรมด้วย ด้วยเหตุดังกล่าวมานี้ พระพุทธ พระธรรม และพระสงฆ์ ถือว่าเป็น รัตน สิ่งที่มีค่ามากสำหรับเรา</p>
<p>12. What makes one to be a good person?</p> <p>- One could think of many possible answers to define things that make one to be a good person. According to Buddhism, similarly, one who maintains calmness, kindness and keeps equanimity is called wise one (sappurisa). There are three recommended</p>	<p>12. ธรรมข้อไหนที่ทำให้บุคคลเป็นสัปปุริสะ</p> <p>ตอบ : ธรรมที่ทำให้บุคคลเป็นสัปปุริสะนั้นความคิดของแต่ละคนอาจจะไม่เหมือนกัน ในทางพระพุทธศาสนาก็แสดงเอาไว้ว่า บุคคลที่รักษาความสงบ มีเมตตาและรู้จากกว้าง เฉยว่าเป็นสัปปุริสะ ธรรมที่สัปปุริสะจะแต่ตั้งอยู่นั้นแบ่งออกเป็น ๓ ประการด้วยกัน</p>

<p>qualities that one should possess to be a good and wise individual.</p> <p>1. Generosity (dāna) : this is an important qualities to be a wise one who has a heart of giving material help or sharing knowledge and guiding others for good and happiness. Giving plays very important part in Buddhism.</p> <p>2. Letting go or renouncing (pabbajā) : It is another important quality that one should have to be a wise one. We hold onto things or emotion for long time experiencing suffering and unhappiness. Similarly, we are attached to beauty, pleasant voice, nice smells, good test and comfortable environment. Understanding that things are always on the move and never will be the same is vital part to understand the letting go, which will bring a relief and freedom. Pabbajā is also mean becoming a monk or nun by giving worldly matters to pursue renunciate.</p> <p>3. Supporting parents (mātāpitu upatthāna): Appreciating parent's hard work to raise us and in return looking after them by helping and caring, particularly, in their sickness or old age is regarded as one of the qualities of good and wise one. Modern society may see it differently but once realise the nature of parenthood will understand the feeling of paying back or simply respecting and caring them of best ability.</p> <p>These are the three qualities that regarded as the qualities to be a good person or known as good individual in Buddhism.</p>	<p>๑. รู้จักให้ทาน ข้อนี้มีความสำคัญมาก สัปริสะจะแต่งตั้งตนอยู่และยินดีในการให้ทานและแบ่งปันสิ่งของของตนปี และความรู้ความเข้าใจที่ตนทราบให้คนอื่นฟังหรือให้รู้จักเพื่อจะนำไปใช้ในการดำเนินชีวิต การให้ทานถือเป็นเรื่องสำคัญในทางพระพุทธศาสนา</p> <p>๒. ปพพชา รู้จักละหรือปล่อยวาง ข้อนี้ก็ธรรมที่สำคัญที่บุคคลต้องตั้งอยู่เพื่อเป็นสัปริสะ โดยปกติแล้วคนเราชอบยึดติดอยู่กับอารมณ์ของตน ซึ่งจะนำความเดือดร้อนและทุกข์ให้กับตนเองเสมอ ขณะเดียวกันคนเราจะยินดีในรูปร่าง เสียงไพเราะ กลิ่นหอม รสชาติที่อร่อย และความสบายกาย หรือสะดวกสบาย ความเข้าใจว่าสิ่งทั้งหลายไม่เที่ยงเป็นอนิจจังจะช่วยให้รู้จักปล่อยวางและจะนำความสุข และอิสรภาพ ปพพชา หรือบรรพชานั้นเป็นการออกบวชเป็นพระพรหมเมธีเพื่อละกามคุณทั้ง ๕ และใช้ชีวิตอย่างสมณะ</p> <p>๓. การดูแลมารดาบิดา (มาตาปิตุอุฏฐาน): ด้วยความรู้สึกลึกถึงยากลำบากในการดูแลให้เราเติบโตขึ้นมาของพ่อแม่ การตอบแทนบุญคุณด้วยการดูแล เอาใจใส่ท่านถือว่าเป็นธรรมอีกข้อหนึ่งที่สัปริสะจะแต่งตั้งตนอยู่เสมอ โดยเฉพาะยามที่ท่านไม่สบายหรือยามแก่ชราไปดูแลเอาใจพวกท่าน สังคมปัจจุบันเปลี่ยนไปจึงบางครั้งคนอาจจะคิดแปลกไป แต่เมื่อตอนอยู่ในฐานะเป็นพ่อแม่จะเข้าใจถึงจิตใจของพวกท่าน และกลับไปตอบแทนบุญคุณนั้นเป็นธรรมที่สัปริสะจะตั้งอยู่</p> <p>ธรรม ๓ ข้อนี้เป็นธรรมที่สัปริสะจะแต่งตั้งตนเอาไว้จึงถือว่าเป็นสัปริสปัญญาธิธรรม</p>
<p>13. How many ways one can accumulate merits and what are they?</p> <p>- Merit is English translation for Pali word 'punna'. Merit, therefore, means action that leads to good or joyful ness and happiness. Those actions are known as</p>	<p>๑๓. หลักการในการทำบุญมีอะไรบ้าง มีเท่าไร อธิบาย</p> <p>ตอบ : บุญหมายถึง ปุญญาในทางพระพุทธศาสนา ซึ่งหมายถึงการกระทำที่เป็นกุศลหรือนำความสุขมาให้ หลักการการทำบุญที่ตั้งแห่งอนิสงค์นั้นเรียกว่า บุญกิริยาวัตถุ ผล</p>

<p>'punnakiriyavatthu', which is translated as 'meritorious deeds. Meritorious deeds will help one to have joyous mind, calmness in heart and leading to the ultimate happiness.</p> <p>There are three ways to accumulate merits.</p> <p>1. Danamaya: Making merit by being generous or giving. There are two kinds of giving; material and guidance. Material giving can be individual or community depending individual intention.</p> <p>2. Sila maya: Making merit by earnest practicing in accordance with precepts. There are various classification of precepts but one should try to observe at least of five precepts, which to control of bodily and verbal immoral actions.</p> <p>3. Bhavanamaya: Making merit by training the mind. Cultivation of mind through avoiding evil actions and developing wholesome acts would help in practice of meditation greatly, which helps to create a pure heart and understanding things as they truly are, finally achieving happiness of Nibbana.</p>	<p>ของการทำบุญนี้จะช่วยทำจิตใจให้เย็นสบาย สงบ และนำความสุขมาให้ บุญกิริยาวัตถุนี้โดยย่อ มี ๓ ประการ คือ</p> <p>ก. ทานมัย คือบุญสำเร็จด้วยการให้ทาน การสร้างสมบุญด้วยการให้นี้สามารถทำได้ด้วยสองวิธี คือให้สิ่งของที่เป็นวัตถุ และให้ธรรมหรือคำแนะนำที่ดี การให้สิ่งของนั้นให้เป็นส่วนบุคคลหรือเป็นสวนร่วมก็ได้ตามแต่เจตนาของผู้ให้</p> <p>ข. สิลมัย คือบุญสำเร็จด้วยการรักษาศีล ศีลมีหลายแบบตามสถานะ แต่ในฐานะเป็นชาวพุทธพยายามรักษาศีล ๕ ให้ครบบริบูรณ์ เพื่อสํารวมกาย และวาจาให้เรียบร้อย</p> <p>ค. ภวานมัย บุญสำเร็จด้วยการเจริญจิตตภาวนา การอบรมจิตเพื่อให้กุศลธรรมเกิดขึ้น ด้วยการละอกุศล และพัฒนาจิตให้มีสมาธิที่จะชำระจิตให้บริสุทธิ์จนได้วิปัสสนาญาณถึงบรรลุประนิพพาน</p>
<p>14. Everyone wishes their success in life. What are the important factors that one should seek for the progress or growth in life.</p> <p>- Success is a result of action done carefully with the help of many factors. According to Buddhism, the teaching that related to the personal growth is called 'Vuddhi'. It is a factor that help to find a right path to end the unsatisfactory or suffering. There are four factors.</p> <p>1. Sappurisasamseva: It means associating with virtues one, who live a good and gentle life, practicing at least of sound five precepts. He is generous to support and help guiding for good and also protecting from evils.</p>	<p>๑๔. ทุกคนหวังความสำเร็จ และความเจริญในชีวิต ธรรมข้อไหนบางที่บุคคลควรทราบซึ่งจะนำความเจริญมาให้ตน</p> <p>ตอบ : ความสำเร็จเป็นผลลัพท์ของการกระทำอย่างแยกคางที่ประกอบด้วยเหตุหลายประการ ในทางพระพุทธศาสนาพระพุทธองค์ตรัสธรรมที่เป็นเหตุแห่งความเจริญนั้นมี ๔ ประการด้วยกัน เรียกว่าวุทธิ ๔ คือ</p> <p>ก. สัปปริสสังเสวะ หมายความว่า คบบุคคลที่เป็นสัตบุรุษ ผู้ที่ดำรงชีวิตอย่างสุจริตเป็นคนดี ประพฤติดี กายวาจาเรียบร้อย มีจิตมั่นคง อย่างน้อยรักษาศีล ๕ ให้ครบ และมีจิตแบ่งปันช่วยเหลือ แนะนำ และปกป้องจากภัยอันตรายต่างๆ</p> <p>ข. สัทธัมมัสสวนะ คือ มีเจตนารับฟังคำสั่งสอนของสัตบุรุษอย่างตั้งใจ น้อมรับฟัง</p>

<p>2. Saddhammasavana: Personal ability to listen virtues one's advice carefully with full attention. Another word, having an undivided attention towards wise words and guidance.</p> <p>3. Yonisomanasikara: It means mindful reflection on the words and guidance that a virtuous one has given. Another word, wisely investigating pros and cons.</p> <p>4. Dhammanudhammapatipada: This part is action part after wise investigation on guidance. Earnestly practicing in accordance with what have understood for greater benefit.</p> <p>Therefore, there factors are a set of package could regarded as a model to have a success or growth in any business or plans. Similarly, it is a personal growth in spirituality for the liberation.</p>	<p>ด้วยความเคารพ และจดจำ เพื่อนำไปใช้ในการดำเนินชีวิต</p> <p>ค. โยนิโสมนสิการะ ธรรมข้อนี้สำคัญมาก ซึ่งหมายถึงความคิดพิจารณาในสิ่งที่ตนได้ ยินมาจากผู้เป็นสัตบุรุษ การไตร่ตรองด้วยปัญญาว่าสิ่งไหนดีและสิ่งไหนไม่ดี</p> <p>ฆ. รัชมานุชัมมปฏิบัติ ธรรมข้อนี้เป็นผลของการไตร่ตรองโดยอุบายที่ชอบ หมายถึง ประพฤติธรรมตามที่ตนได้เข้าใจหลังพิจารณาเหตุและผล ธรรมเหล่านี้จึงถือว่าเป็น ข้อปฏิบัติสำคัญที่ อาจจะเรียกได้ว่าเป็นตัวอย่างธรรมที่สำคัญเพื่อความเจริญ หรือ เป็นเครื่องเพิ่มพูนความเจริญในหน้าที่การงาน ตลอดถึงความเจริญทางจิตวิญญาณถึง พระนิพพานในที่สุด</p>
<p>15. If one wishes to have prosperity in life what should be done?</p> <p>- Prosperity, whether it is material or spiritual, is the only thing that drives every one of us to go and find it. There are four guidance that would regarded as the important principles for the prosperity known as 'Cakkadhamma', the wheel of fortune or prosperity.</p> <p>A. Patirupadesavasa: It means living in a suitable place. Place plays essential part in our community. Therefore, living in a community or society where there is a security as well as virtuous people, who have a good moral practice and understanding.</p> <p>B. Sappurisupassaya: It is generally means associating with noble and wise people. This has been explained in question number 14.</p> <p>C. Attasammapanidhi: Establishing oneself in a right direction. It simply means living</p>	<p>๑๕. บุคคลใดหวังความเป็นใหญ่ในชีวิตหรือประสบความสำเร็จ บุคคลนั้นควรปฏิบัติ ธรรมข้อใด</p> <p>ตอบ : ความเป็นใหญ่หรือประสบความสำเร็จในชีวิตทางโลกหรือทางธรรมเป็นคุณลือ รรที่นำเราแสวงหาให้เจอ ธรรมที่ส่งเสริมให้ประสบความสำเร็จหรือสมบูรณ์ด้วย นานัปการนั้นมี ๔ ประการการด้วยกัน เรียกว่า จักร</p> <p>๑. ปฏิรูปเทศะ ซึ่งหมายความว่าอยู่ในถิ่นที่สมควร สถานที่อยู่มีความสำคัญมากใน สังคม จึงอาศัยสถานที่หรือสังคมที่ปลอดภัย มีความสะดวกสบาย และถิ่นที่อยู่ของคน ดีมีธรรม ดำรงอยู่ในศีล และเป็นปัญญาชน</p> <p>๒. สัมปยุตตสัมปะชยะ คือการคบหาบุคคลที่เป็นสัตตบุรุษ ข้อนี้ได้อธิบายมาแล้วในข้อ ๑๔</p> <p>๓. อัตตสัมมาปณิธิ คือตั้งตนไว้ตามสมควรตามฐานะของตน หมายความว่าดำรงชีวิต</p>

<p>a moral life by avoiding evil action and cultivating good deeds, having confidence in the teachings, generous heart and wisdom.</p> <p>D. Pubbekatapunnata: It means having accumulated a good merits that would lead to the happiness and prosperity now and also in the future. It also means well planned for upcoming event or project. It also means being a helpful, kind heart and generous to the common good.</p> <p>Therefore, a person who wishes to have prosperity in their life should consider to practice in accordance with these four teaching, Cakkadhamma. It surely bring all fortune life the wheel roles.</p>	<p>ตามธรรม ละเว้นจากทำความชั่ว สังสมความดี มีศรัทธาในกุศลธรรม มีจิตเมตตา และมีปัญญาความรู้</p> <p>๔. ปุพเพตปญญาตา หมายความว่าความดีที่ทำไว้ในวันก่อน ซึ่งเป็นเหตุทำให้ความสำเร็จสมบูรณ์ใน โภคทรัพย์ในปัจจุบันและอนาคต ในทำนองเดียวกัน ทำดีวันนี้ก็จักเป็นผลดีในอนาคต อีกอย่างวางแผนดีเพื่อโครงการที่กำลังจะลงมือทำ บุคคลนั้นต้องเป็นผู้มีเมตตาจิตช่วยเหลือเพื่อความดีของสังคมมนุษย์</p> <p>จึงบุคคลใดหวังความสมบูรณ์ใน โภคทรัพย์ควรพิจารณาธรรมทั้ง ๔ ข้อนี้ ผู้ประพฤติปฏิบัติตามจักรทั้ง ๔ นั้นจะให้ถึงความเป็นใหญ่และสมบูรณ์ในชีวิตแน่นอน</p>
<p>16. What are the reasons normally people hold on to their prejudices while making decisions?</p> <p>- People make decisions on the basis of different individual pre-occupied thoughts and preference which are normally the main reasons of bias begins. According to the teachings of the Buddha there are four prejudices (Agati), which are the main reasons why does people become bias during making decisions.</p> <p>1. Chandāgati: It means making bias decisions in favour of attraction. It is due to an attraction of someone or a special friend one is deciding, which normally the case corruption begins. Holding such prejudice will lead to downfall.</p> <p>2. Dosāgati: bias born with hatred. It simply means that being bias with someone because of dislike. Nothing wrong but just don't like is the reason making bias decision.</p> <p>3. Mohāgati: It is a deluded prejudice that causes to bias decisions. It can lead to</p>	<p>16. อะไรเป็นต้นเหตุที่บุคคลลำเอียงด้วยความมีอคติ</p> <p>ตอบ : ในโลกปัจจุบันคนสวนอาศัยความคิดและความเชื่อเดิมตัดสินบุคคลเป็นส่วนใหญ่ซึ่งทำให้สังคมวุ่นวายและสร้างความแตกแยก ในทางพระพุทธศาสนาพระพุทธองค์ตรัสไว้ธรรมข้อที่เรียกว่า อคติ ๔ ประการ ซึ่งเป็นฐานในการตัดสินที่ลำเอียง</p> <p>ก. ฉันทาคติ คือตัดสินอาศัยความรักเป็นต้นทุนลำเอียง มีเจตนาลำเอียงเพราะความชอบรัก ถึงไม่ควรทำก็ลงมือทำ ซึ่งเป็นต้นเหตุของคอร์รัปชันและเสียความเป็นธรรม</p> <p>ข. โทสาคติ ลำเอียงเพราะไม่ชอบหรือประกอบด้วยโทษะ มีเจตนาไม่ให้ความเป็นธรรมเพราะไม่ชอบ ไม่มีความผิดใด แต่เพียงไม่ชอบกันเป็นเหตุลำเอียง</p> <p>ค. โมหาคติ ลำเอียงในการตัดสินเรื่อง และทำสิ่งที่ไม่ควรเพราะความไม่รู้เพราะโง่เขลา ซึ่งเป็นเหตุอาจจะตัดสินบุคคลที่บริสุทธิ์ผิดและลงโทษ</p> <p>ฅ. ภยากติ ลำเอียงในการตัดสินเพราะความกลัวจากเบื้องสูง ลับตาผ่านความผิดของผู้ใหญ่เพราะหวังลาภใหญ่ หรือกลัวว่าจะไม่ได้ลาภจากเบื้องบน</p>

<p>wrong decision to punish innocent one and inaccurate decisions.</p> <p>4. Bhayāgati: bias decisions due to fear or powerlessness. It simply means coving up for boss hoping their support or making decision due fear of someone might harm or displeas.</p> <p>Therefore, whenever someone makes decision on the basis of holding these prejudices it will always bring downfall to the individual life and to the society. It is the case in the modern fellow countries thus conflict hardly to see any sign of ending in every nation. Rather it is increasing.</p>	<p>เพราะฉะนั้นตราบใดที่มีการตัดสินเพราะลำเอียงอยู่เช่นนี้จะทำให้คนและสังคมก็จะไม่เจริญ โลกปัจจุบันนี้วุ่นวายและนับวันทวีขึ้นก็เพราะความลำเอียงนี้เป็นต้นทุนความวุ่นวายเพราะอคตินี้ไม่มีวิแว้วที่จะสิ้นสุด มีแต่จะทวีมากขึ้นทุกวัน หากเราปฏิบัติปราศจากอคติเหล่า โลกนี้ก็จะน่าอยู่และสงบสันติสุข</p>
<p>17. If one wishes right progress in their life how one should practice ?</p> <p>Ans: Every one wishes progress in their life whether in evil action or positive things that one is planning to carry out. The Buddha taught progress in avoiding evil action and development in cultivation of good actions. Therefore, there are four kinds of efforts one should consider for the right progress in life.</p> <p>Samvara padhāna: one is mindful of their action and attempts to prevent from unwholesome actions that one is generally committing</p> <p>Pahāna padhāna: One tries to abstain from doing any unwholesome actions done by body, speech and thought because of carelessness.</p> <p>Bhāvanā padhāna: One tries to cultivate good wholesome actions that is beneficial here and hereafter that has never been done.</p> <p>Anurakkhanā padhāna: The effort to maintain any good actions that one has cultivated for future and maintaining its purity by bodily action, speech and thinking.</p> <p>These are the basic virtues that one should put an effort to consider in every aspect of</p>	<p>๑๗. บุคคลที่หวังความเจริญในชีวิต ควรปฏิบัติพากเพียรอย่างไร</p> <p>ตอบ : คนทุกคนปรารถนาความเจริญในหน้าที่การงานทั้งในทางที่เป็นอกุศลก็ดี หรือที่เป็นกุศลก็ดีที่กำลังคิดจะกระทำต่อไป คำสอนของพระพุทธเจ้าเน้นความพากเพียรควรไปทางเพื่อละความชั่วและพากเพียรเพื่อทำความดีให้เจริญมากยิ่งขึ้น</p> <p>เพราะฉะนั้นพระองค์ตรัสสอนความพากเพียรที่เรียกว่า ปธาน มีด้วยกัน ๔ ประการคือ</p> <p>สังวรปธาน หมายความว่า บุคคลมีสติระลึกรู้ทุกการทำและพากเพียรสำรวมระวังไม่ให้อกุศลบาปทั้งหลายเกิดขึ้นในสันดาน</p> <p>ปหานปธาน หมายถึงบุคคลมีความพากเพียรในการละอกุศลบาปทั้งหลายที่ชอบกระทำด้วย กายก็ดี วาจาที่ดี และใจที่ดี</p> <p>ภาวนापธาน หมายความว่าทำให้เกิดที่เป็นกุศลธรรมทั้งหลายในสันดาน ที่เป็นผลดีในปัจจุบันและในอนาคตต่อไป</p> <p>อนุรักษนปธาน คือบุคคลมีความพากเพียรที่จะรักษากุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้วเอาไว้ อย่างมั่นคงทางการกระทำด้วยกาย วาจาและใจ ธรรมเหล่านี้บุคคลควรพิจารณา</p>

<p>life. In a nutshell, learn to prevent from bad action and abstain doing it completely.</p> <p>Once bad action has been abandoned cultivate good and maintain that goodness. It will bring happiness and also path to lead the liberation.</p>	<p>เนื่องๆในการดำเนินชีวิตที่ดี โดยสรุปอย่างสั้นๆ คือรู้จากระว่างกุศลกรรมทั้งหลาย และเรียนรู้ที่จะละมันเสียอย่างสิ้นสุด เมื่อความชั่วทั้งหลายได้ทำลายสิ้นแล้วให้เจริญธรรมที่เป็นกุศล และรักษาความดีนั้นไว้ให้ดี ซึ่งจะนำความสุขและเป็นวิธีแห่งสันติสุขนิรันดร์</p>
<p>18. What are the virtues that one should established in mind regularly?</p> <p>Ans: The virtues that the noble one should establish is called 'Adhitthanadhamma', a foundation to establish tranquil mind. It is translated as “the principle that should be established in the mind.” These should be realised, cultivated and maintained in one’s mind and keep it into practice for greater benefits for oneself and to the community as a whole. There are four virtues.</p> <p>1. Paññā:</p> <p>It is translated as wisdom that knows what should be known. It should be known in two ways, spiritual and conventional. In the spiritual, it refers to the realization of the reality of things. Similarly, in the conventional, wisdom simply mean understanding cause of progress and failure.</p> <p>2. Sacca:</p> <p>It means truthfulness. It is to make a vow or determine individual's mind at the good cause and its benefit.</p> <p>3. Cāga:</p> <p>In a simple term it means giving but it also means letting go. Letting go of any</p>	<p>๑๘. ธรรมข้อใดบุคคลควรตั้งไว้ในใจเป็นประจำ</p> <p>ตอบ : ธรรมที่บุคคลควรตั้งไว้ในใจนั้นเรียกว่า อธิษฐานธรรม ซึ่งแปลว่า ธรรมที่เป็นพื้นฐานหรือหลักของใจที่จะให้ใจสงบสุข ธรรมเหล่านี้ควรรู้ เจริญให้มาก ตั้งเอาไว้ในใจให้เป็นหลักใจ และนำไปปฏิบัติเพื่อได้ผลดีต่อและสังคมด้วยสวนร่วม อธิษฐานธรรมนี้มี ๔ ประการด้วยกัน คือ</p> <p>๑. ปัญญา หมายความว่า ความรู้สิ่งทีควรรู้ หรือความรู้รอบตัว คำว่ารู้นั้นแบ่งเป็นสองประเภท คือ ทางธรรม และทางโลกีย์ ทางธรรมนั้นคือปัญญาซึ่งรู้ตามความเป็นจริง ส่วนความรู้แบบโลกีย์นั้นกล่าวถึงความเข้าใจเหตุและผลของความเจริญ และเสื่อม</p> <p>๒. ศัจจะ หมายถึงความจริง หรือมีศัจจะ ซึ่งหมายถึงความมีข้อสัตย์ต่อการกระทำของตน และยอมได้รับผลที่จะได้รับ</p> <p>๓. จาคะ ความหมายง่ายๆ จาคะหมายถึงการให้ แต่คำว่าจาคะนั้นหมายถึงการปล่อยวาง หรือสละ สละนั้นคือสิ่งที่บุคคลยึดติดทางอารมณ์ที่ตนเคยกระทำแล้ว หรือความคิดที่เป็นแง่ลบอยู่ในใจให้ออกไปจากจิตตสันดาน</p> <p>๔. อุปสมะ หมายความว่า ความสงบ ความสงบจากความวุ่นวาย ฟูซ่านทางจิต และให้ลด ละ เพิกถอนสิ่งรบกวนจิตใจ จนสุดท้ายทำลายนิเวศทั้ง ๕ ให้หมดจดจากจิตใจ ธรรมทั้ง ๔ อย่างนี้บุคคลใดได้ตั้งเอาไว้ในใจแล้วเพื่อการใดก็ตามด้วยมีปัญญารู้สิ่งที่ตนกำลังกระทำ มีความซื่อสัตย์ต่อการกระทำของตน และมีความพยายามละสิ่งที่มา</p>

<p>emotional engagements to any evil actions that one has committed or harboring negativities from the past and make a vow to be a better person.</p> <p>4. Upasama:</p> <p>It means tranquility. The tranquility from unsettled mind and elimination of various resentments, anxieties and worries. Ultimately, It is complete relinquished from the five hindrances.</p> <p>One who determines into any project with full understanding to the project, being truthful and given fully towards to project and ready to over come any distractions would definitely brings the success. It is only possible because of the determination that one has established their mind on these four foundations of mental establishment.</p>	<p>รบกวนต่างๆ นั้นผลสุดท้ายคือความสำเร็จอย่างแน่นอน ความสำเร็จนั้นเกิดขึ้นได้ เพราะความตั้งใจมั่นของบุคคลที่มีธรรมทั้ง ๕ อย่างนี้เป็นหลักของใจอยู่ตลอดเวลา</p>
<p>19. What are the five precepts and how one should practice?</p> <p>Ans: Five precepts is known as ‘pancasila’. Panca means five and sila means precepts of ethical practice. It is a basic moral practice that every Buddhist should keep into practice in their daily life. The five precepts are also the foundation of being good. The five precepts are:</p> <p>to refrain from taking other’s life.</p> <p>to refrain from taking what is not given.</p> <p>To refrain from sexual misconduct.</p> <p>To refrain from false speech</p> <p>To refrain from taking intoxicants.</p> <p>These precepts should be observed mindfully with clear intention to keep into practice in daily life. It is nevertheless should strictly practice but just a training. Therefore,</p>	<p>๑๙. ศีล ๕ คืออะไร และควรปฏิบัติอย่างไร</p> <p>ตอบ : ศีล ๕ เรียกทางว่า เบญจศีล เบญจ หมายถึง ๕ และศีล หมายถึงศีล หรือข้อปฏิบัติที่เป็นจริยธรรม ชาวพุทธควรรักษาศีล ๕ ให้ครบในชีวิตประจำวัน เพื่อแสดงความเป็นชาวพุทธที่แท้ และเป็นพื้นฐานแห่งความดี ศีล ๕ ประกอบด้วย</p> <ol style="list-style-type: none"> ๑. เว้นจากการฆ่าสัตว์ ตัดชีวิต ๒. เว้นจากการถือเอาสิ่งที่ไม่ใช่ของยังไม่ได้ให้ด้วยการเป็นลักขโมย ๓. เว้นจากการประพฤติดิฉินในกาม ๔. เว้นจากการกล่าวคำเท็จ ๕. เว้นจากการดื่มน้ำเมา คือสุรา <p>บุคคลผู้ปฏิบัติพึงศึกษาศีล ๕ ด้วยอย่างชัดเจน และมีเจตนาเป็นกุศลในการปฏิบัติรักษาในชีวิตประจำวัน ศีล ๕ เป็นสิกขาบทที่ควรศึกษา ไม่ใช่เป็นกฎบังคับที่ต้องปฏิบัติ หากบุคคลใดสามารถปฏิบัติได้อย่างดีจะนำความสุขมาให้ เพราะฉะนั้นเวลา</p>

<p>when one receives the precepts individual is observing a training to refrain from these five actions; killing, stealing, adultery, false speech and intoxication. In the practice of precepts, one should learn to abstain from conditions that violates, abstaining by undertaking regularly and reflecting and finally abstains by complete destruction of root cause of evil actions.</p>	<p>อาราธนาศีล ๕ แทนที่จะขอเป็นกฎที่จะนำไปปฏิบัติ แต่เป็นสิกขาบทที่จะนำไปศึกษาและปฏิบัติ เพื่อเว้นจากการฆ่าสัตว์ ลักทรัพย์ ผิดทางกาม พุคฺคฺสา และดื่มน้ำเมา ในทางการปฏิบัตินั้นมีเจตนางดเว้นด้วย สาม ประการ คือเว้นจากวัตถุที่จะพึงล่วงอันมาถึงเฉพาะหน้า เว้นเพราะการถือเป็นกิจวัตร หรือสมาทานศีลบ่อยๆ และ เว้นได้โดยเด็ดขาดถึงต้นเหตุของอกุศลธรรมทั้งหลาย</p>
<p>20. Can you explain positive virtues that arise due observing abstaining from five precepts?</p> <p>Ans: Observation of five precepts mean abstaining to perform any action both bodily and speech that cause harming or killing, stealing, adultery, untruth and carelessness. This state is called practice of 'Kalyana dhamma', the virtue that develops for goodness and benefit of all. This Kalyanadhamma is also divided into five along with five precepts.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. A virtue of kindness (Metta-Karuna) 2. A virtue of right livelihood (Sammaajiva) 3. A virtue of sexual restraint (Kamasamvara) 4. A virtue of the truthfulness (Sacca) 5. A virtue of mindfulness (Sati) <p>The practice of abstaining taking lives of other is generation of kindness towards all being. It is a wish to see other to be happy and safe. It is a helping hand to support other to be happy. Meanwhile there is a sense of empathy and willing to help others to</p>	<p>๒๐. จงอธิบายธรรมอันงานที่เกิดจากรักษาศีล ๕</p> <p>ตอบ : การรักษาศีล ๕ นั้นหมายถึงมีเจตนางดเว้นจากการกระทำด้วยกาย และวาจา ข้อห้ามในสิกขาบททั้ง ๕ คือ ไม่ฆ่าสัตว์ ลักทรัพย์ ประพฤติผิดในกาม กล่าวเท็จ และ ดื่มน้ำเมา เมื่องดเว้นได้แล้วจะพัฒนาธรรม ๕ ข้อ เรียกว่า "เบญจกัลยาณธรรม" ซึ่งเป็นธรรมนำความสุขให้สังคม เบญจธรรม หมายถึง ธรรม ๕ ประการ กัลยาณ หมายถึง ธรรมอันงานที่ทำให้งาม ประณีต เบญจกัลยาณธรรม คือ</p> <ol style="list-style-type: none"> ก. มีปรารถนาดี และความสงสาร (เมตตาการุณา) ข. เลี้ยงชีพชอบ (สัมมาอาชีวะ) ค. ปราศจากประพฤติผิดในกาม (กามสังวร) ฅ. ความมีซื่อสัตย์ (สัจจะ) ง. รู้ตัวทั่วเสมอ (สติ) <p>การปฏิบัติรักษาศีลเว้นจากการทำร้ายชีวิตนั้นพัฒนาความมีปรารถนาดีต่อสรรพสัตว์ทั้งหลายให้มีความสุข และรู้สึกปลอดภัย เป็นการเปิดใจยินดีช่วยสรรพสัตว์ให้ประสบความสุขด้วยมีเจตนาปราศจากทุกข์ต่างๆ งดเว้นจากไม่ถือเอาสิ่งของที่เจ้าของยังไม่ได้ยกให้ นั้นเป็นศีลพัฒนาเลี้ยงชีพชอบ มีเจตนาเบงป็นสิ่งที่ดีให้กับคนอื่นด้วยความเป็นธรรม ในทำเดียวกันการไม่ผิดทางกามจะสร้างให้มีสติระลึกรู้ผิดชอบและทำให้ชีวิต</p>

<p>be free from sufferings. It is a virtue of helping each other (compassion).</p> <p>The practice of abstaining from taking things that is not given causes to live a moral life and having right way of living. There is a sense of sharing good quality of products rather than wasteful. Similarly, restraint from adultery brings carefulness and brings brightness. It support to be happy with one's marriage rather than outside of marriage.</p> <p>The fourth virtue is being honest and truthfulness on work and free from all four kinds of prejudices or judgements. Being faithful to the job that one is doing and grateful having such job to do. Put it into simple term honest is the greatest wealth. Lastly, abstaining from taking intoxications bring mindfulness and carefulness. It brings carefulness at work, Carefulness in one's conduct, being careful and being aware of things that one is eating, watching and drinking etc.</p> <p>Practice of these five positive virtues by abstaining all five precepts will bring harmony and peaceful. It also make one person to be super human but one who brakes five precepts will never be able to develop these five virtues. As a result, it would not be possible to attain any peaceful mind nor harmonious community.</p>	<p>สติในชีวิตรู้ การรักษาศีลข้อที่ ๔ นั้นจะสร้างให้มีนิสัยข้อสัตย์ น่าเชื่อถือ และไม่ได้ไปตัดสินใครประกอบด้วยอคติต่างๆ ข้อสัตย์ที่งานที่ตนรับผิดชอบและรู้ลึกซึ้ง โศคติที่มีงานทำ พุดง่ายๆ คือความมีข้อสัตย์เป็นทรัพย์อย่างยิ่ง ข้อสุดท้ายคืองดเว้นจากการดื่มน้ำเมานั้นจะทำให้มีสติสมบูรณ์มีจิตพร้อมที่จะทำงานได้อย่างดีตลอดถึงเวลากิน ดื่ม เดิน นั่ง อาทิกี่ไม่ขาดสติ</p> <p>การปฏิบัติเบญจธรรมให้เจริญด้วยการงดเว้นจักศีล ๕ จะทำให้สร้างความสำเร็จในสังคมมนุษย์ และกับตัวบุคคลให้เป็นบุคคลพิเศษ หากขาดการปฏิบัติศีล ๕ ให้ครบ ก็ จะนำความเดือดร้อนมาสู่ตน</p>
<p>21. Explain how does the virtue of prosperity inter-relate each other for the successful prosperity in life?</p> <p>Ans: The virtue of that brings successful prosperity in life (Cakka) are living in a suitable place, associating with wise good people, establishing oneself in a right position and well planned or accumulated good actions. These virtues supports each other for the purpose. Living in a suitable and conducive environment where there is a</p>	<p>๒๑. จงแสดงให้เห็นว่าธรรมที่ทำให้เจริญในชีวิตเนื่องถึงกันอย่างไร</p> <p>ตอบ : ธรรมที่ทำให้เจริญในชีวิตนั้นเรียกว่า จักร มี ๔ ประการด้วยกัน คือ อยู่ในสถานที่อันสมควร คบหาสมาคมกับผู้ดี ตั้งตนไว้ชอบ และมีบุญเก่ามาหนุนเอาไว้ให้ ธรรมทั้ง ๔ ข้อนี้เนื่องถึงกันเพื่อให้สมบูรณ์ในความเจริญ การอยู่ในสถานที่ หรือประเทศที่อันควรที่มีความปลอดภัยทางสังคม และการทำงาน ปราศจากปัญหาความขัดแย้งที่สร้างความกังวล เป็นเหตุสำคัญแน่นอนที่จะได้เจอบุคคลที่เป็นบัณฑิต หรือผู้</p>

<p>social and economic security free from any conflict and worries would surely be the cause of having an opportunity to associate with good people from heart and mind. A good people, who establishes in good conduct, having a heart of sharing, caring and protecting supports one to establish in a right position to follow his good example. These three virtues are possible depending on individual's hard work to achieve such environment. It also relates with one's intention and establishing oneself in a good position, ethically and morally, to have secure place and having good friends around. Therefore, these four virtues inter-links to bring a prosper life.</p>	<p>ที่เป็นสัจบุรุษ บุคคลที่มีจิตใจดี ตั้งตนเป็นตัวอย่างแห่งความดีด้วยมีจริยวัตรงาม มีเจตนาช่วยเหลือ และปกป้องจากภัยอันตรายต่างๆ จะช่วยให้เราที่จะเจริญตามให้ตั้งตนอยู่ที่อันสมควร ให้เป็นคนดี การอยู่ที่ดี คบหาคนดี และตั้งตนไว้ที่ชอบนั้นต้องอาศัยการกระทำหรือวางแผนของตนที่ดีก่อน และต้องอาศัยเจตนาของเราที่ตั้งตนเอาไว้ดีทั้งศีลธรรม และจริยธรรม ซึ่งจะเป็นปัจจัยให้ได้ยู่สถานที่ดี ได้เจอแต่คนดี หรือกรรมเก่าที่สั่งสมเอาไว้ถึงได้มาสิ่งเหล่านี้ จึงธรรมที่ทำให้เจริญคือ จักร ๔ นี้เนื่องกันอย่างนี้</p>
<p>22. What are the reasons that people do not achieve success in their life? Ans: Success in life is one of the major purpose in life. Everyone wishes to be success and happy. So, people pursuit different path wishing for the success. Success comes with good intention to work on the plan and fully dedicating oneself in accordance with pre-planned. The Buddha explained that there are four principles (Iddhipada) that is necessary accomplishment in life. Chanda: An aspiration of what one is doing. It means real enthusiasm in their wishes or desire to do sometime. Viriya: Having an effort to do what one is planning to do. One applies every necessary steps to carry out for the accomplishment of intended work. Nothing can stop him to put himself to carry out the intended work. Citta: Having an active thought of that work. It simply means one mindful think and</p>	<p>๒๒. คนที่ทำงานแล้วไม่สำเร็จตามความมุ่งหมาย เพราะขาดคุณธรรมอะไร ตอบ : บรรลุความสำเร็จในชีวิตนั้นเป็นจุดหมายหลักของทุกคน จึงทุกคนพยายามหาทางที่นำความปรารถนาจะให้สำเร็จและมีความสุขในชีวิต ความสำเร็จนั้นเกิดจากสาเหตุหลายๆ อย่าง ต้องมีความคิดรักใคร่ที่ดี วางแผนดี และมีความพยายามจะให้สำเร็จตามความฝัน เพื่อความสำเร็จในหน้าที่การงานพระพุทธเจ้าตรัสไว้ธรรม ๔ ข้อที่เรียกว่า อิทธิบาท ๔ ๑. ฉันทะ หมายถึงมีความพอใจรักในงานที่จะทำ มีความอยาก และพอใจรักใคร่ในอันจะทำความดีนั้นอย่างจริงจัง ๒. วิริยะ คือมีความเพียรในการประกอบสิ่งนั้นๆ ตามที่ปรารถนา มีความกล้าหาญในการเดินหน้าเพื่อบรรลุจุดหมายให้ได้ ไม่มีอะไรที่กีดกันไม่ให้ทำสิ่งนั้นได้ ๓. จิตตะ หมายถึงมีความเอาใจใส่ หรือเอาใจฝักใฝ่ในสิ่งที่ตนกำลังกระทำอยู่ มีสติอยู่ตลอดเวลา ไม่ให้จิตนอกรู้ออกจากงานที่ตนกำลังทำ ไม่ลี้มจากงานนั้น</p>

<p>pays great attention carefully over the job that one is working on. One never forgets or misses to think of the job that he/she is working on.</p> <p>Vimamsa: Mindful investigation on the job that one is working on. This is very important factor for the accomplishment of any job. One needs to think and reflect on the job and work that one is working on again and again. Re-accessing regularly brings no failure.</p> <p>Therefore, these four principles are very important factors for the accomplishment of any jobs. Once these four are applied unitedly unsuccessful may not be take place in life.</p>	<p>๔. วิมังสา คือมีการไตร่ตรองพิจารณาด้วยเหตุและผลในสิ่งที่กำลังทำอยู่ ธรรมข้อนี้สำคัญมากในการประกอบอาชีพหรือหน้าที่การงานให้สำเร็จ บุคคลควรต้องหมั่นพิจารณาด้วยสติการอยู่เสมอสิ่งที่ตนกำลังทำ</p> <p>ธรรม ๔ ข้อเหล่านี้จึงถือได้ว่าเป็นธรรมที่สำคัญเพื่อให้สำเร็จบรรลุตามวัตถุประสงค์ของตน เมื่อใช้ธรรมทั้ง ๔ ข้อนี้มาพิจารณาในการทำงาน งานนั้นก็สำเร็จอย่างแน่นอน</p>
<p>23. Who is classified as a person living like a God and why?</p> <p>Ans: according to Buddha's teaching God possess four qualities known as brahma vihara, which translate to divine abode. The four qualities are:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mettā: having a loving kindness towards all being and free from all kinds of prejudices but simply feeling friendly to everyone. 2. Karuṇā: having a heart of wishing elimination of other's suffering. A compassionate heart to help other to be free. 3. Muditā: having a heart of rejoice in others success and congratulate them. 4. Upekkhā: having a state of balanced mind, an equanimity. <p>Whoever possess these four qualities; loving kindness, compassion, sympathetic joy and equanimity, is regarded as a noble person who is not less respectful then any gods.</p>	<p>23. บุคคลประเภทใดที่เรียกว่าอยู่อย่างเป็นพรหม</p> <p>ตอบ : ตามหลักคำสอนของพระพุทธเจ้าบุคคลที่มีคุณธรรม ๔ ประการที่เรียกว่าพรหมวิหาร ๔ ซึ่งแปลว่าธรรมเป็นที่อยู่พรหม ธรรม ๔ ข้อนี้ คือ</p> <ol style="list-style-type: none"> ก. เมตตา : มีจิตเมตตาต่อสรรพสัตว์ทั้งหลาย ไม่แบ่งแยกเพราะอคติใดๆ แต่มีความรักและความเป็นเพื่อนต่อกัน ข. กรุณา : มีความปรารถนาปลดปล่อยความทุกข์ของเขา มีจิตใจช่วยเหลือให้สัตว์โลกพ้นจากทุกข์ ค. มุทิตา : หมายถึงมีความยินดีในความสำเร็จของเขาและมีจิตชื่นบานต่อเขา ง. อุเบกขา: มีใจที่รู้จักวางเฉย หรือวางตัวตนให้กลาง <p>บุคคลผู้ใดก็ตามหากปฏิบัติธรรมทั้ง ๔ ข้อในชีวิต สามารถบอกได้ว่าเป็นคนดีที่ไม่น้อยกว่าเทพพรหม ธรรม ๔ ข้อนี้เป็นธรรมของพ่อแม่ที่ดีของลูกๆ ด้วย</p>

<p>It is also a quality of good parents who radiates these virtues on their children.</p>	
<p>24. Realising the four noble truths regarded as highest knowledge. How does one know to call it knowing the noble truth?</p> <p>And: The four noble truths are the fundamental teachings of the Buddha based on the reality of things, particularly in human life. They can be translated into simple English language as suffering, cause of suffering, cessation of it and way to cease it. understanding these four leads to the purification of views. Realising birth, ageing, death etc is known as suffering (dukkha). Once one realise it need to find its cause, which Buddha called it tanha; greed or desire. The desire should be eliminated to be free from suffering. In order to eliminate the cause of suffering one has to follow the right path that leads to the elimination of causes. This is how one practices to realise the four noble truth. Once fully understood, achieved enlightenment. Therefore, understanding the four noble truths is regarded as higher knowledge.</p>	<p>๒๔. รู้จักอริยสัจ จัดเป็นความรู้อย่างสูงสุด รู้อย่างไรถึงเรียกว่าสูงสุด</p> <p>ตอบ : อริยสัจ ๔ ถือว่าสเป็นคำสั่งสอนหลักของพระพุทธเจ้าที่ทรงแสดงบนพื้นฐานแห่งความจริง แปลอย่างง่ายคือ ทุกข์ เหตุทำให้ทุกข์ ดับทุกข์ และวิธีดับทุกข์ ความเข้าใจอย่างความจริงแท้จะทำให้มีสัมมาทิฐิ ความเข้าใจว่าการเกิดเป็นทุกข์ ความชนะและความตายก็เป็นทุกข์ ๆ อาทิที่เรียกว่าทุกข์นั้นต้องเข้าใจว่ามีเหตุของความทุกข์เหล่านี้ เหตุนั้นก็คือตัณหาความอยาก. เพื่อหลุดพ้นจากความทุกข์ต้องออกจากตัณหาให้ได้. เพื่อกำจัดตัณหาบุคคลต้องดำเนินตามมรรควิธี. วิธีนี้เป็นการทำลายเหตุของทุกข์ จึงอริยสัจ ๔ ถือเป็นความรู้สูงสุดที่น่าสยัทั่วโลกไปสู่นิพพาน</p>
<p>25. What is the cause of our suffering and how can we be free from it?</p> <p>And: Suffering in life is inevitable. There are many kinds of suffering. Suffering that related to ourselves and related to others. Suffering due to disappointment or dissatisfaction on things or life. When we look at each sufferings in its true origin then will find the cause that arises those sufferings in life. In a nutshell the cause of the suffering is our desire, tanha; desire to have, desire to be and desire not to be.</p>	<p>๒๕. อะไรเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ทั้งหลาย และปฏิบัติอย่างไรถึงละความทุกข์ได้</p> <p>ตอบ : ความทุกข์ในชีวิตหลีกเลี่ยงไม่ได้ ในชีวิตมีปัญหาความทุกข์มากมายหลายรูปแบบ ปัญหาที่เกี่ยวข้องกับตนบางเกี่ยวกับคนอื่นบาง ความผิดหวังในชีวิตบางความไม่พอใจบาง หากพิจารณาแยกคายถึงสาเหตุของทุกข์จะเห็นสาเหตุที่แท้จริงสาเหตุที่นั่นพูดสั้นๆคือ ตัณหา ความทะยานอยาก เป็นต้นเหตุของทุกข์ทั้งหลาย จึงต้องทำความรู้จักกับตัณหาและทำลายมันเสียเพื่อสันติสุขในชีวิต มรรคทำลายตัณหา</p>

<p>Desire is the main cause of all sufferings. Thus, understand this cause and eliminating the cause will lead to freedom. The way to eliminate the cause of those sufferings should be cultivated. The way is called the eightfold noble path, middle path. Having a right understanding of the path leads to living life ethically and having a controlled mind. It leads to wisdom that leads to the freedom from all kinds of sufferings in life.</p>	<p>ต้องเจริญให้มาก มรรคานี้เรียกว่าอริยมรรคมีองค์ ๘ ที่เรียกว่าสายกลาง ความเข้าใจ มรรคนี้จะให้มีชีวิตที่ประกอบด้วยศีล มีจิตใจที่สำรวมระวังมีสมาธิ ซึ่งมีปัญญาพาไปสู่ สันติสุขในชีวิต</p>
<p>26. What is the dhamma? How does one know has dhamma and what are the benefit of it?</p> <p>And: The dhamma in a simple term means the teachings of the Buddha, which also known as 'dhammavinaya'. It is a teachings that keeps one away from committing any unwholesome or evil actions.</p> <p>A person with dhammavinaya or not can be judged by their behaviour and action. One who possess the dhamma in their life it always right and wholesome. Their action will never cause harm to any other people.</p> <p>Therefore, one who posses the dhamma will be benefited in these three ways:</p> <p>A. Will never fall into downfall or bad</p> <p>B. Will bring happiness</p> <p>C. Will be at peace and happiness.</p>	<p>26. พระธรรมคืออะไร ทราบได้อย่างไรว่าเป็นคนมีธรรมและอานิสงส์อะไรบาง</p> <p>ตอบ : พระธรรมแปลแบบง่ายๆคือคำสั่งสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าที่ เรียกอีกอย่างว่า เป็นธรรมวินัย พระธรรมมีลักษณะไม่ให้เกิดอกุศลกรรมใดๆ บุคคลผู้มีธรรมหรือไม่ก็นั้นวัดบนพื้นฐานพฤติกรรมของบุคคลนั้นและการกระทำของเขา ผู้มีธรรมทำสิ่งใดแล้วมีแต่ถูกและดีเป็นกุศล การกระทำของเขาจะไม่เป็นภัยและ เบียดเบียนคนอื่น</p> <p>เพราะฉะนั้นอานิสงส์ของการมีธรรมนั้นย่อได้ ๓ ประการ คือ</p> <p>ก. ไม่ตกไปในที่ชั่วหรือตกต่ำ</p> <p>ข. ย่อมนำสุขมาให้</p> <p>ค. ย่อมเป็นสันติสุข</p>
<p>27. In the practice of meditation or fulfilment of good wishes one has to develop and keep a balance with five powers. What are they and how does it interlinks?</p> <p>Ans: It is necessary to keep their power in balance in order to every wishes to come</p>	<p>๒๗. การเจริญสมาธิ หรือ ประสบความสำเร็จตามความหวัง ต้องพัฒนาพลัง ๕ ประการ พลัง ๕ ประการนั้นคืออะไร และเนื่องกันอย่างไร</p> <p>ตอบ : เพื่อความสมหวังตามเป้าหมายที่วางเอาไว้จำเป็นต้องมีพลัง ๕ หรือเรียกว่า</p>

<p>true. These powers are called 'bala', which consist of five powers.</p> <p>a. Saddha: having a confidence in any pursuits</p> <p>b. Viriya: full effort</p> <p>c. Sati: being mindful</p> <p>d. samadhi: undivided attention</p> <p>e. panna: understanding and wisdom</p> <p>Whoever wishes for success in their any job or practice should have confidence on the pursuit that one is walking in. A person should have confidence that walking on that path leads to the good result. Once there is a confidence, one needs to apply all possible way to work with full effort directing towards the goal. Nevertheless, one needs to be mindful of their action and work that is being done. So, having a mindfulness of things that is being done will keep all troubles out of bay. Mindfulness of every actions will gives a concentration on the job and supports to pay undivided attention to the work. Furthermore, there always need clear understanding and wisdom to carry out the right job for right goal. Always keep an open mind and reflecting cause and effects. Therefore, all these four powers works together for the fulfilment of the every wish to come true.</p>	<p>พลัง ๕ คือ</p> <p>ก. ศรัทธา คือ ศรัทธา หรือความเชื่อมั่น</p> <p>ข. วิริยะ คือความพากเพียร</p> <p>ค.สติ คือระลึกได้</p> <p>ฅ. สมาธิ คือความตั้งใจมั่น และ</p> <p>ง. ปัญญา คือ ความรอบรู้</p> <p>บุคคลใดก็ตามหากหวังสมปรารถนาในหน้าที่การงานจำเป็นต้องมีความเชื่อมั่นในสิ่งที่ตนกำลังทำ เขาต้องมีความเชื่อว่าสิ่งที่ทำนั้นมีผลเช่นไร เพราะฉะนั้นอันดับเริ่มแรกนั้นต้องมีศรัทธา หรือความเชื่อมาก่อน เมื่อมีความเชื่อมั่นกับสิ่งที่กำลังทำลงแล้วก็ลงมือทำงานต่อไปด้วยเต็มกำลังของตนที่เรียกว่า วิริยะ มีความเชื่อแล้วลงมือทำไปนั้นจำเป็นต้องมีสติกำกับอยู่เสมอ มีสติระลึกอยู่เสมอในการกระทำจะส่งผลให้ปลอดภัยและระมัดระวังกับสิ่งที่กำลังกระทำ การกระทำนั้นก็จิตใจตั้งมั่นอยู่กับการทำงานที่กำลังทำ ซึ่งเรียกว่า มีสมาธิในการทำงาน ในการทำงานเช่นนี้จำเป็นต้องมีปัญญาควบคุมอยู่เสมอ เพราะต้องเข้าชัดเจน และมีปัญญารอบคอบสิ่งที่ทำ และผลดี ผลเสียจากการทำนั้นๆ ด้วย จึงสรุปได้ว่า พละ ๕ ทั้งหมดเนื่องซึ่งกันและกัน เมื่อบุคคลได้หวังสมดังปรารถนาควรพิจารณาพละ ๕ นี้ให้สมบูรณ์แล้ว การงานใดก็ประสบความสำเร็จ</p>
<p>28. What are the advantages of studying teachings of the Buddha?</p> <p>Ans: The Buddha's teachings is called 'dhamma' and also known as 'dhammavinaya'.</p> <p>The advantages of studying the Dhamma firstly guide one to follow the path to the</p>	

freedom from suffering. Secondly, it leads to understand the universal truth; impermanence, and lastly but importantly it keeps one away from unwholesome activities, evil actions.	
---	--

พระสุชน