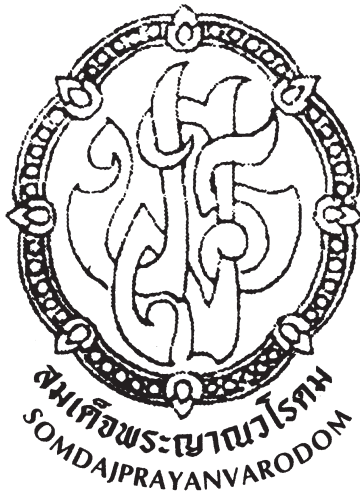


BUDDHISM IN 10 MINUTES

พระพุทธรศาสนาทักเวลา ๑๐ นาที



SOMDAJPRAYANVARODOM

สมเด็จพระญาณวโรดม

Printed and donated for free distribution by
The Corporate Body of the Buddha Educational Foundation
11F., 55 Hang Chow South Road Sec 1, Taipei, Taiwan, R.O.C.
Tel: 886-2-23951198 , Fax: 886-2-23913415
Email: overseas@budaedu.org
Website: <http://www.budaedu.org>

This book is strictly for free distribution, it is not to be sold.
แจกฟรีเป็นธรรมทาน ห้ามจำหน่าย!
Dieses Buch ist nur für kostenlose Verteilung, darf nicht verkauft werden.
Printed in Taiwan



มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ได้รับเป็นเจ้าภาพจัดประชุมสุดยอดผู้นำพุทธศาสนาแห่งโลก ครั้งที่ ๔ ในพระอุปถัมภ์ของสมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก และ โดยความเห็นชอบของมหาเถรสมาคม ระหว่างวันที่ ๑ – ๕ พฤศจิกายน ๒๕๔๘ ณ หอประชุมอาคารบูรพาพรเขตอุดมศักดิ์ กองทัพอากาศ กรุงเทพมหานคร ซึ่งในการประชุมครั้งนี้ จะมีผู้นำพุทธศาสนา ผู้แทนและผู้เข้าร่วมประชุมจาก ๒๑ ประเทศ จำนวนประมาณ ๓,๓๐๐ คน เข้าร่วมประชุม

เจ้าพระคุณสมเด็จพระญาณวโรดม ในฐานะอุปนายกสภามหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ได้ติดตามมอบหนังสือที่ท่านรณรงค์ ๒ เล่ม คือ “Plan of Life” และ “Buddhism in Ten Minutes” ซึ่งฉบับแรกเป็นภาษาอังกฤษ ส่วนฉบับที่สอง มี ๓ ภาษาในเล่มเดียวกัน คือ ภาษาไทย อังกฤษ และเยอรมัน สำหรับมอบให้แก่ผู้เข้าร่วมในการประชุมสุดยอดผู้นำพุทธศาสนาแห่งโลก ครั้งนี้ หนังสือทั้งสองเล่มนี้ จะช่วยให้ท่านที่อ่าน ทั้งที่เป็นพุทธศาสนิกชน และมีใช่พุทธศาสนิกชน ได้รับความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับพระพุทธศาสนาในเวลาอันสั้น นอกจากนี้ยังจะช่วยให้ผู้อ่านได้รับทราบแนวทางการดำเนินชีวิตตามหลักคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้เป็นอย่างดี

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัยรู้สึกสำนึกในบุญคุณของเจ้าพระคุณสมเด็จพระญาณวโรดมเป็นอย่างยิ่ง จึงขอกราบขอบพระคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้ นอกจากนี้ ก็ขออนุโมทนาและขอบคุณท่านที่รับเป็นเจ้าภาพในการจัดพิมพ์หนังสือทั้งสองเล่ม ขอให้บุญกุศลที่เกิดขึ้นจากธรรมทานนี้ จงคลบบันดาลให้เจ้าพระคุณสมเด็จพระญาณวโรดม และท่านผู้บุญที่เป็นเจ้าภาพในการจัดพิมพ์ จงบรรลุดังซึ่งสันติสุขที่สมบูรณ์โดยเร็วพลันด้วยเถิด

ขอให้สัตว์ทั้งมวลจงมีความสุข และอยู่ร่วมกันอย่างสันติและเอื้ออาทรต่อกันตลอดไป

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

กันยายน ๒๕๔๘



FOREWORD (Second Edition)

Mahamakut Buddhist University is honoured to be the host of the Fourth World Buddhist Summit, under patronage of His Holiness Somdet Phra Nyanasamvara, the Supreme Patriarch of Thailand and with an approval of the Thai Sangha Supreme Council. The Summit is held during 1-5 November B.E.2548 (2005) at H.R.H. Prince Chumphon Khet Udomsak Convention Hall, Bangkok, Thailand. It is expected that some 3,700 Buddhist leaders, delegations and participants from 23 countries will attend the meeting.

As a part of his contributions to the Summit, H.S. Somdet Phra Nyanavarodom, the Vice President of Mahamakut Buddhist University Council, has kindly made available to all the participants two titles of his books "Plan of Life" and "Buddhism in Ten Minutes", the former presented in English, and the latter in Thai, English and German. The two titles are worth reading by both Buddhist and non-Buddhists. Those who go through them will be well informed of Buddhism, on a holistic basis, within a short time, and of the Buddhistic ways of life as well as how to live in the world happily and peacefully as taught by the Lord Buddha.

Grateful thanks are extended to H.S. Somdet Phra Nyanavarodom, the author of the two esteemed titles, and also to those who financially sponsor the publishing of the books. May the Punna (merits) arising from the wholesome action of giving the Dharma, hailed as the supermost of all givings, bring about a perfectly peaceful mind to the Most Venerable author and all sponsorships.

May all sentient beings be happy and live in peace and symbiosis.

Mahamakut Buddhist University
September B.E. 2548(2005)



Mahamakut Buddhist- Universität wird geehrt, um der Wirt des die 4 wourth Weltbuddhist-Gipfels zu sein unter Patronat seiner Heiligkeit Somdet Phra Nyanasamvara, Oberste Patriarch von Thailand und mit einer Zustimmung des siamesischen Sangha Obersten Rates. das Gipfel wird während 1-5 November B.E.2548 (2005) gehalten an der H.R.H Prinz Chumphon Khet Udomsak ersammlung Hall. es wird erwartet, dass ca. 3700 buddhistische Führer, Delegationen und Teilnehmer aus 23 Ländern die Sitzung sich sorgen.

als Teil seiner Beiträge zum Gipfel, H.S.Somdet Phra Nyanavarodom, der Vizepräsident des Mahamakut Buddhisten Universitat Rat, hat freundlich avilable zu allen Teilnehmern 2 Titel von seinen Büchern "Plan des Lebens" und "Buddhismus in 10 Minuten" das ehemalige dargestellt auf englisch und die letzte auf siamesisches, Englisch und Deutsch gebildet. Die 2 Titel sind wert, durch Buddhisten zu lesen und non-Buddhist. die, die sie durchlaufen, wird gut über Buddhismus, auf einer holistic Grundlage, innerhalb einer kurzen Zeit informiert, und über die Buddhistic Lebensarten sowie, wie man in der Welt glücklich und peacefilly lebt, wie vorn Lord Buddha unterrichtet. Dankbarer Dank wird auf H.S. Somdet Phra Nyanavarodom, der Autor der 2 geschätzten Titel verlängert, und auch zu denen, die finacially das Veröffentlichen der Bücher fördern.

Mai holt das Punna (verdienst) entstehend aus der gesunden. Tätigkeit des Gebens des Dharma, gehagelt als das supermost aller givings, meisten Venerable Autor und allen Förderungen einen ungefähr tadellos ruhigen Verstand. Mai ganz sentient Sein ist glücklich und im Frieden und in der Symbiose Phasen.

Mahamakut Buddhist- Universität
September BE 2548 (2005)

NAMO SAKYAMUNI BUDDHA



**May every living being, drowning and adrift, Soon return to the Pure land of Limitless Light !
Namo Amitabha !**

พระพุทธศาสนากับเวลา ๑๐ นาที

โดย

สมเด็จพระญาณวโรดม

๑. **พระพุทธศาสนา** คือคำสั่งสอนของท่านผู้รู้ (เข้าไปในพระปัญญาคุณ) ของท่านผู้ตื่น ผู้เบิกบานจากกิเลส (พระบริสุทธิคุณ) และของท่านผู้สอนให้ผู้อื่นรู้ ปลุกให้เขาตื่น (พระกรุณาคุณ)

๒. **ที่ว่ารู้** นั่น คือรู้ว่า นี่เป็นทุกข์นะ นี่เป็นเหตุให้เกิดทุกข์นะ นี่สุขที่แท้จริงนะ นี่เป็นเหตุให้ได้สุขนั้นนะ

๓. **พระพุทธศาสนา** มีพระรัตนตรัยเป็นหลักสำคัญ กล่าวโดยย่อ ๆ ดังนี้ :-

พระพุทธ คือพระพุทธเจ้าผู้ตั้งพระพุทธศาสนา ท่านเป็นโอรสของพระเจ้าแผ่นดิน คือพระเจ้าสุทโธทนะ แห่งแคว้นสักกะ ท่านทรงพระนามเดิมว่า เจ้าชายสิทธัตถะ ทรงเป็นรัชทายาท ทรงสมบูรณ์ด้วยวิชาความรู้ ด้วยสมบัติมหาศาล ด้วยพระรูปโฉม ด้วยพระกำลังสามารถ ทรงมีพระชายา มีพระโอรสแล้วท่านทรงสละหมด ทรงออกบวช เพื่อค้นหาธรรมเป็นเครื่องทำให้พ้นทุกข์ แล้วนำมาสอนประชาชนให้เขาพ้นทุกข์ทรงใช้เวลา ๖ ปี จึงสำเร็จ ทรงตรัสรู้เองโดยมิได้มีใคร

สอน สิ่งที่ทรงตรัสรู้นั้น คืออริยสัจของจริงอย่างประเสริฐ แล้วทรงสั่งสอนประชาชนถึง ๔๕ ปี จนปรินิพพาน (ดับ) โดยมีได้หวังสิ่งตอบแทน สิ่งที่ทรงสั่งสอนนั้นเรียกว่า **พระธรรม**

พระธรรม คือคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า อันเป็นความจริงที่มีอยู่แล้วในโลก อันมีทั้งฝ่ายดี ฝ่ายชั่ว (ฝ่ายกลาง) ฝ่ายดี คนปฏิบัติแล้วย่อมได้ความสุข ฝ่ายชั่ว คนทำแล้วย่อมได้ความทุกข์ ท่านทรงให้ละความชั่ว ทำแต่ความดี พระธรรมแบ่งเป็นศีลกับธรรม ศีล คือเป็นข้อบังคับที่ต้องปฏิบัติ เช่น ศีล ๕ เป็นต้น มีผลคือทำให้เป็นสุจริตชน เพราะไม่ฆ่าเขา ไม่ลัก ไม่โกง ไม่ฉ้อเขา ไม่ประพฤตินิดทางเพศ ไม่ปดหลอกหลวงเขา ไม่ตีแม่เหล้า เสพสิ่งเสพติด มีกัญชา ฝิ่น เป็นต้น (เพียงศีล ๕ เท่านั้นถ้าทุกคนพากันรักษาศีลแล้ว ทุกคนจะมีความสุข อย่าวว่าแต่ ๕ ข้อเลย เพียงข้อเดียว เช่น ข้อ ๕ เท่านั้น ก็เป็นสุขมากแล้ว) ส่วนธรรมนั้น เป็นข้อที่ควรปฏิบัติจะนำไปกล่าวในข้อ ๔ เป็นต้น

พระสงฆ์ คือสาวกหรือศิษย์ของพระพุทธเจ้า เป็นผู้ปฏิบัติดี ตรง ถูกต้องตามธรรมวินัยที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอน เป็นพยานในการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า เป็นผู้เผยแผ่พระพุทธศาสนา เป็นผู้ค้ำจุน รักษา สร้างความเจริญก้าวหน้าแพร่หลายแก่พระพุทธศาสนา เป็นที่พึ่งทางใจของประชาชน เป็นผู้แนะนำสั่งสอนประชาชนด้วยพุทธธรรม ให้ไม่ทำสิ่งที่ชั่ว ให้ทำแต่สิ่งที่ดี เป็นผู้นำพัฒนาบุคคล พัฒนาท้องถิ่น บำเพ็ญสาธารณประโยชน์โดยไม่ต้องรบกวนรัฐบาล และท่านเป็นเครื่องหมาย

แห่งความมีพระพุทธศาสนา

พระรัตนตรัย กล่าวโดยย่อเพียงเท่านี้ ถ้ากล่าวโดยพิสดารแล้ว ปีหนึ่งก็ยังไม่หมด

๔. คำสอนของพระพุทธเจ้า (พระธรรมวินัย) เมื่อกล่าวโดยพิสดารแล้ว มี ๘๔,๐๐๐ พระธรรมขันธ์ (ใช้เวลาบรรยายขันธ์ละวัน ๒๐๐ปีก็ยังไม่จบ) แต่เมื่อกกล่าวโดยสรุปหรือที่เรียกว่า หัวใจพระพุทธศาสนาแล้ว มี ๓ คือ ๑. ไม่ทำความชั่ว ๒. ทำความดีให้สมบูรณ์ ๓. ทำใจของตนให้บริสุทธิ์ (ที่ม.มหา.) ข้อนี้เป็นหลักการ ส่วนวิธีการปฏิบัตินั้น ทรงแสดงรายละเอียดออกไปอีกมาก ทั้งฝ่ายดีและฝ่ายชั่ว เช่น ทรงแสดงประเภทของความชั่ว คือวิธีทำความชั่วทางกาย มีฆ่า มีลัก มีประพฤตินิดทางเพศ ทางคำพูด เช่น พูดปด พูดคำหยาบ พูดส่อเสียด นินทา เป็นต้น ทางใจ เช่น คิดอยากได้ของเขามาเป็นของตัวเอง คิดโกรธ มีความคิดเห็นผิดความจริง ส่วนประเภทของความดีทรงแสดงวิธีการทำความดีทางกาย มีไม่ฆ่า ไม่ลัก ไม่โกง ไม่ประพฤตินิดทางเพศ ทางคำพูด เช่น พูดจริง พูดดี พูดมีสาระ เป็นต้น ทางใจ เช่น ไม่ต้องการของใครมาเป็นของตัวเอง ไม่โกรธอาฆาตใคร มีความเห็นถูกต้องตามความจริง เหล่านี้เป็นต้น (ที่ม.มหา. และ ทส.อ.)

๕. พระพุทธเจ้า ตรัสถึงความต้องการของคนทั่วไปว่ามีความต้องการความสุข (จตุก.อ.)

ความสุขมี ๓ ระดับ คือ **ทิฏฐธัมมิกสุข** สุขในชีวิตนี้ **สัมปรายิกสุข** สุขในโลกหน้าหรือในปรโลก กับ**นิพพานสุข**

สุขในพระนิพพาน พระพุทธองค์ทรงแสดงเหตุให้ได้ความสุขแต่
ละระดับดังนี้

สุขในชีวิตนี้มีสุขเกิดจากความมีทรัพย์ สุขเกิดจากการ
จ่ายทรัพย์ สุขเกิดจากความไม่เป็นหนี้ สุขเกิดจากการทำงาน
ที่สุจริต เหตุให้ได้สุขดังกล่าวนี้

ก. ต้องเว้นทางความวุ่นวมจม คืออบายมุข ๔-๖ มี
๑. เป็นนักแสดงหญิง ๒. เป็นนักแสดงสุรา และสิ่งเสพติด
๓. เล่นการพนัน ๔. คบคนชั่วเป็นเพื่อน และ ๑. ชอบดื่มน้ำ
เมา ๒. ชอบเที่ยวกลางคืน ๓. ชอบดูการเล่น ๔. เล่นการพนัน
๕. คบคนชั่วเป็นเพื่อน ๖. เกียจคร้าน (ในจำนวนนี้มีเรื่องคบ
คนชั่วเป็นเพื่อนซ้ำกัน เพราะเรื่องการคบเพื่อนนั้นเป็นสิ่งแวด
ล้อมที่สำคัญที่สุด พระพุทธเจ้าตรัสย้ำเรื่องคบเพื่อนไว้
หลายแห่ง แสดงให้เห็นว่ามีความสำคัญต่อชีวิตมาก)

ข. ต้องปฏิบัติเหตุให้ได้ทรัพย์ คือ ๑. พร้อมด้วยความ
ขยันเรียน ขยันทำงาน ๒. พร้อมด้วยการรักษาทรัพย์ที่หาได้
เอาไว้ (ไม่ใช่ตักน้ำใส่ตะกร้า) ๓. คบคนดีเป็นเพื่อน (เรื่องเพื่อน
มาอีกแล้ว ถ้าคบเพื่อนเลว ทุกสิ่งทุกอย่างจะเหลวหมดเพราะ
เพื่อนเลวพาไป) ๔. เลี้ยงชีพพอควรแก่รายได้ (ได้น้อย ใช้น้อย
ไม่เป็นคนรสนิยมสูง แต่ไม่มีเงิน ไม่ทำงาน) (อภฺฐ.อภฺ.) เมื่อ
ทำได้อย่างนี้เป็นรวยแน่ มีทรัพย์แน่ เมื่อมีทรัพย์แล้ว พระ
พุทธเจ้าก็ยังทรงสอนถึงวิธีใช้ทรัพย์อีกว่า ๑. เลี้ยงตัวเอง กับคน
ภายใน เช่น พ่อ แม่ ลูก เมีย เป็นต้น ๒. เลี้ยงคนภายนอก
เช่น เพื่อน ๓. ใช้ขจัดอันตราย ๔. ใช้ทำพิธี เช่น สงเคราะห์

ญาติ เสียภาษี เป็นต้น ๕. ใช้ทำบุญ (ปัญญา)

๖. **ตระกูลเคยมั่งคั่ง** มาตอนหลังกลับยากจน ข้อนี้ พระพุทธเจ้าตรัสว่า เป็นเพราะ ๑. ไม่หาของหายปล่อยให้หาย ๒. ซื้อหาใหม่ ๓. ของใช้เสียแล้วทิ้ง หาใหม่ ไม่ซ่อมแซมแก้ไขใช้ ทั้ง ๆ ที่ซ่อมได้แก้ไขได้ ๓. ใช้จ่ายสุรุษสุร่าย ไม่รู้จักประมาณ ในการใช้จ่าย ใช้เงิน ใช้ของไม่เป็น ๔. ตั้งหญิงหรือชายเลวเป็น แม่บ้าน พ่อบ้านตัวก็โง่กว่าเขามือเป็นอย่างนี้ มีเท่าไรก็หมด (จตุก.อ้ง.)

๗. **อยู่ร่วมหมู่บ้านเดียวกัน** พระพุทธองค์ทรงแสดงวิธี ที่จะปฏิบัติต่อกันไว้ดังนี้ ๑. ให้ข้าวให้น้ำ ให้สิ่งของแก่เพื่อนบ้าน ๒. พูดต่อกันดี ๆ ไม่ด่า ไม่ว่า ไม่นินทากัน ไม่ใช้คำหยาบคาย ต่อกัน ๓. ช่วยเหลือกันและกันในธุรกิจต่าง ๆ ๔. ทำตัวให้เข้า กันและกันได้ (จตุก.อ้ง.) เมื่อเป็นอย่างนี้ หมู่บ้านจะมีแต่ความ สามีคคีเจริญก้าวหน้า คนในบ้านนั้นจะเป็นที่รักของคนทั่วไป

๘. **วิธีสร้างความยากจน** หรือวิธีทำลายอนาคต เรื่อง นี้พระพุทธองค์ทรงแสดงว่า

ก. ความจนเป็นทุกข์ในโลก ความเป็นหนี้เป็นทุกข์ การเสียดอกเบี้ย การถูกทวงหนี้ก็เป็นทุกข์ในโลก (ฉก.อ้ง.)

ข. วิธีสร้างความยากจน ความเสื่อมในชีวิต ทำลาย อนาคตไม่ยากมีดังนี้ ๑. เป็นนักเลงหญิงนักเลงเหล้า ติดสิ่งเสพติดหนักเลงหัวไม้ ๒. เป็นนักเที่ยวกลางคืน ๓. เป็นนักเที่ยวดูการ เล่นสนุกสนานจนเกินประมาณ ๔. ชอบเล่นการพนัน ๕. คบคนชั่วเป็นเพื่อน ๖. เกียจคร้านในการเรียน ในการทำ

งาน (ปาฏิ.ทีฆ.จตุก.อัง.) (อย่าว่าแต่ ๖ ข้อเลย เพียงข้อ ๕ ก็พอแล้วที่จะเป็นอย่างนั้น)

เพื่อน ในพระพุทธศาสนาถือว่าเป็นสิ่งแวดล้อมที่สำคัญที่สุดในชีวิต พระพุทธเจ้าตรัสสอนให้ดูคนว่า คนไหนควรคบ คนไหนไม่ควรคบไว้มากแห่ง โดยเฉพาะคนที่ไม่ควรคบ เช่น ๑. คนหลอกลวง คิดเอาจากเพื่อนข้างเดียว ๒. ดีแต่พูด ฟังพาไม่ได้ ๓. ประจบเอาใจ คล้อยตามทุกอย่าง ต่อหน้ายกย่องลับหลังนินทา ๔. ชักชวนในทางเสียหาย เช่น ชวนให้ดื่ม ให้เล่นการพนัน เทียวผู้หญิง หรือ ๑. ชอบพูดปด ๒. เย่อหยิ่ง ๓. พูดมาก ๔. ซ้ำววด ๕. ยกตนเอง ๖. เป็นคนโลเล (ฉก.อัง.) เมื่อคบคนที่มีลักษณะอย่างนี้ คนคบก็จะเป็นไปตามด้วย (ปาฏิ.ที.)

ส่วนคนที่ควรคบนั้น นอกจากมีลักษณะตรงกันข้ามกับคนที่ไม่ควรคบแล้ว พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ดังนี้ ๑. คนให้ความช่วยเหลือ ๒. คนร่วมทุกข์ร่วมสุข ๓. คนแนะนำแต่สิ่งที่ดี มีประโยชน์ ๔. คนมีความรัก

๙. ลักษณะคนดี คนเลว พระพุทธเจ้าตรัสลักษณะของคนดีไว้ ๗ ประการ คือ ๑. รู้เหตุ ๒. รู้ผล ๓. รู้จักตน รู้จักหน้าที่ ๔. รู้จักประมาณในการต่าง ๆ เช่น ในการพูด ในการกิน ในการใช้จ่าย ในการเงิน ในการนอน เป็นต้น ๕. รู้จักใช้เวลาให้ถูกต้องกับภาวะนั้น ๆ ๖. รู้จักสังคม แล้วทำตนให้เข้ากับเขาได้ เว้นแต่สังคมคนเลว ๗. รู้จักบุคคลว่า คนนี้เป็นอย่างนี้ ควรคบคนนั้นมีนิสัยอย่างนั้น ไม่ควรคบเป็นต้น (สัท.อัง.)

ส่วนลักษณะของคนชั่วนั้น นอกจากจะมีลักษณะดังกล่าว

แล้วในเรื่องเพื่อน ยังมีอีก คือ คิดชั่ว พุดชั่ว ทำชั่ว (ติก.อัง.) และยังมีที่ร้ายแรงอีก คือ ๑. ข่าผู้หญิงได้ ๒. ชอบเป็นขู้เขา ๓. ประทุษร้ายเพื่อน ๔. ข่าพระได้ ๕. เห็นแก่ตัวจัด (ชา.ข.)

๑๐. **พระพุทธเจ้า** ทรงแสดงลักษณะของการอยู่ร่วมของ ภรรยา นอกจากที่กล่าวไว้ในข้อ ๗ ยังทรงแสดงหลักการอื่นอีก คือ ๑. มีสัจจะต่อกัน ๒. มีความข่มใจ ข่มอารมณ์ ๓. อุดหนุน ๔. เสียสละ (ส.สัง.) และ ๑. เป็นคนเรียบร้อย ๒. มีหลักใจ ๓. ไม่ประมาทในชีวิต ในวัย เป็นต้น ๔. ฉลาด ๕. ถ่อมตน ๖. ไม่ตระหนี่ ๗. สงบ ๘. สุภาพ พุดดี (ชา.ข.) ยังมีอีก ข้อนี้เรียกว่า ภรรยาธรรม

ส่วนบรรพชิตธรรมนั้น ทรงแสดงว่า ภิกษุต้องปฏิบัติ พระวินัย คือ ศีล ๔ มี ๑. ปาฏิโมกขสังวร ๒. อินทริยสังวร ๓. อาชีวปาริสุทธิ และ ๔. จตุปัจจเวกขณะ และ ๑. สำรวมกาย วาจา ๒. พอใจในธรรม ๓. มีใจมั่นคง อุดหนุน ๔. ไม่เอิกเกริก เฮฮา ๕. รู้จักพอ (สันโดษ) (ชา.ข.)

๑๑. **เรื่องความสำเร็จ** ในชีวิตนั้นใครก็ต้องการ พระพุทธเจ้าตรัสวิธีการที่จะให้ประสบความสำเร็จ ซึ่งเรียกว่า อธิติบาท คือ วิธีให้ถึงความสำเร็จดังนี้ ๑. มีฉันทะ คือความชอบพอใจในสิ่งนั้น ๆ ๒. วิริยะ มีความขยันหมั่นเพียรในการทำสิ่งนั้น ๆ ๓. จิตตะ สนใจ ไม่ทอดทิ้งในการทำสิ่งนั้น ๆ ๔. วิมังสา มีการวิจัยวิจารณ์ แล้วรวบรวมเป็นหลักฐานไว้ เพื่อการส่งเสริมและแก้ไข (ปาฏิ.ที.) เมื่อปฏิบัติได้ครบทั้ง ๔ อย่างนี้ ย่อมประสบความสำเร็จแน่นอนในสิ่งที่ตนพอใจ

๑๒. **หน้าที่ของพ่อแม่** ที่ต้องปฏิบัติต่อลูก เรื่องนี้พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ว่ามีหลายอย่าง เช่น ๑. ไม่ให้ทำชั่ว ๒. ให้ทำความดี ๓. ให้การศึกษา ๔. ทาภรรยาที่ดีให้ ๕. มอบมรดกให้ (ปาฏิ.ที.) และให้ความรัก ความหวัง ความปรารถนาดี

๑๓. **หน้าที่ของลูก** ที่ต้องปฏิบัติต่อพ่อแม่ พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ว่า ๑. มีความกตัญญูกตเวทิต่อพ่อแม่ เลี้ยงพ่อแม่ ๒. ช่วยทำธุรกิจของพ่อแม่ ๓. สร้างและรักษาชื่อเสียงแก่วงศ์สกุล ๔. ทำตัวดี ควรแก่การรับมรดก ๕. บำเพ็ญกุศลอุทิศให้พ่อแม่ผู้ล่วงลับ (ปาฏิ.ที.)

๑๔. **หน้าที่สามี** ปฏิบัติต่อภรรยา เรื่องนี้พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ว่า ๑. ยกย่องว่าเป็นภรรยา ๒. ไม่ดูหมิ่นเหยียดหยาม ๓. มีความซื่อสัตย์ ๔. มอบความเป็นใหญ่ในบ้านให้ ๕. ให้เครื่องแต่งตัว (ปาฏิ.ที.)

๑๕. **หน้าที่ภรรยา** ปฏิบัติ ต่อสามี เรื่องนี้พระพุทธเจ้าทรงแสดงว่า ๑. จัดงานในบ้านดี ๒. สงเคราะห์คนของสามีดี (โดยมากภรรยา มักรังเกียจญาติของสามี พอใจต้อนรับแต่ญาติของตน) ๓. มีความซื่อสัตย์ ๔. รักษาทรัพย์สินที่สามีหาได้ และมอบให้ดูแล ๕. ชยัน (ปาฏิ.ที.)

๑๖. **หน้าที่ของนายจ้าง** ควรปฏิบัติกับลูกจ้าง เรื่องนี้พระพุทธองค์ทรงแสดงว่า ๑. ให้ลูกจ้างทำงานควรแก่กำลังและความรู้ความสามารถ ๒. ให้อาหารและรางวัลตามควรแก่งาน (สมัยนั้นไม่มีการให้ค่าจ้างรายวันรายเดือนเหมือนเดี๋ยวนี้) ๓. รักษาพยาบาลเมื่อลูกจ้างเจ็บไข้ ๔. ให้รางวัลพิเศษเมื่อทำงานดี

๕. ให้ลูกจ้างพักตามเวลาอันควร (ปาฏิ.ที.)

๑๗. **หน้าที่ลูกจ้าง** ควรปฏิบัติกับนายจ้าง เรื่องนี้พระพุทธานุญาตแสดงดังนี้ ๑. ชยัน ทำงานก่อนนายจ้าง ๒. เลิกทำงานหลังนายจ้าง ๓. ชื่อสัตย์ต่อนายจ้าง ๔. ทำงานดี ๕. สรรเสริญนายจ้าง (ปาฏิ.ที.) (โดยมากลูกจ้างมักนิทานนายจ้าง)

๑๘. **หน้าที่ของครูอาจารย์** ที่ควรกระทำกับศิษย์ ทรงแสดงไว้ดังนี้ ๑. แนะนำดี ด้วยเมตตาจิต ๒. สอนดี ด้วยความตั้งใจดี ๓. สอนวิทยาการโดยสิ้นเชิง ไม่ปิดบัง ๔. ยกย่องศิษย์ ๕. ช่วยเหลือศิษย์มิให้มีอันตราย (ปาฏิ.ที.)

๑๙. **หน้าที่ของศิษย์** พึงปฏิบัติต่อครูอาจารย์ ทรงแสดงไว้ดังนี้ ๑. มีความเคารพนับถือครูอาจารย์ ๒. ช่วยทำธุระกิจของท่าน ๓. เชื่อฟังท่าน ๔. มีความกตัญญูกตเวทีในท่าน ๕. เล่าเรียนด้วยความตั้งใจ (ปาฏิ.ที.)

นอกจากนี้ ยังทรงแสดงหน้าที่อันจะพึงปฏิบัติต่อกันในระหว่างเพื่อนกับเพื่อน ผู้ใหญ่กับผู้ nhỏย พลเมืองกับบ้านเมือง เป็นต้น อีกมาก (จะดูได้ในหนังสือ ๑ ใน ๘๔,๐๐๐)

๒๐. **คุณสมบัติของหัวหน้า** ทรงแสดงไว้มาก เช่น ๑. มีความอดทนต่อความลำบากกาย ใจ ต่อการถูกวิพากษ์วิจารณ์ เป็นต้น ๒. ตื่นตัวกับเหตุการณ์ เตรียมตัว ไม่ประมาท ๓. ชยันทำงาน ๔. จำแนกเหตุการณ์ได้ถูกต้อง รู้จักแบ่งงานแบ่งบุคคลให้ทำงานได้เหมาะสม ๕. มีความเมตตา ๖. สอดส่องตรวจตรา ติดตามงาน (ฉก.อัง.) และ ๑. สามารถในการหาข้อมูลของปัญหานั้น ๆ ๒. สามารถแก้ปัญหาต่าง ๆ ได้

(จตุก.อ้ง.) และ ๑. สงเคราะห์ประชาชน ๒. สร้างมิตรภาพกับผู้อื่น ๓. รู้จักพูด ๔. ใจกว้าง โอบอ้อมอารี ๕. เป็นผู้นำเขา (ปาฏิ.ที.) และ ๑. งามอาจ ฉลาด ๒. คงแก่เรียน ๓. เอาธุระหน้าที่ดี ๔. มีหลักธรรมประจำใจและมีหลักในการทำงาน ๕. เป็นผู้มีความใจประเสริฐ ๖. เป็นสัตบุรุษ ๗. เป็นผู้ที่มีปัญญา มีความคิด ความริเริ่มดี (ธ.ช.) เหล่านี้ เป็นต้น

๒๑. คุณสมบัติของข้าราชการ ทรงแสดงไว้มากเช่นเดียวกัน เช่น ๑. ชยันทำงาน ๒. ไม่ประมาทในสถานการณ์ ๓. รอบรู้ในเรื่องต่าง ๆ ๔. ปฏิบัติหน้าที่ได้เรียบร้อย (ชา.ช.) และ ๑. เป็นผู้นำที่ดีของประชาชน ๒. มีหลักการในการทำงาน ๓. มีการศึกษาดี ๔. บำเพ็ญประโยชน์ตนเองและผู้อื่น ๕. มีใจมั่นคง ๖. เป็นคนสุภาพเรียบร้อย ๗. เตรียมตัวเสมอเพื่อรับเหตุการณ์นั้น ๆ ๘. มีพฤติกรรมสะอาด ไม่ทำทุจริต ๙. ชยัน (ชา.ช.) และ ๑. ฟังเป็น พูดให้เขาฟังเป็น ๒. รู้จักชมอารมณ์ร้าย ๓. ทนทุกข์กายใจ ทนถูกว่า ทนต่อสิ่งเข้ายวนได้ ๔. ปฏิบัติหน้าที่ได้รวดเร็ว คล่องตัว (ชา.ช.) และ ๑. มีความประพฤติดี ๒. ไม่โลภ ๓. ทำตามคำสั่ง ไม่อวดดีกับผู้บังคับบัญชา ๔. บำเพ็ญประโยชน์ทั้งต่อหน้าทั้งลับหลัง ผู้บังคับบัญชา (ชา.ช.) และ ๑. นับถือผู้ที่เหนือกว่าในด้านวิมุติและคุณวุฒิ ๒. เคารพผู้ใหญ่ในราชการ ๓. รู้จักประมาณตัว ๔. เข้ากับเขาได้ (ชา.ช.) และ ๑. ฉลาดรอบรู้ ๒. สมบูรณ์ด้วยความรู้ ๓. ทำงานเก่ง ๔. รู้จักกาลอันควร-ไม่ควร ทำอย่างไร ๕. รู้จักสมัยว่า สมัยนี้ควรทำ-ไม่ควรทำอย่างไร (ชา.ช.) และ ๑. ไม่พูดมากเกินไป

๒. ไม่นิ่งมากเกินไป ๓. รู้จักประมาณในการพูด ๔. ไม่พูดด้วยอารมณ์ ๕. ไม่พูดกระทบผู้อื่น ๖. พูดจริง ๗. พูดดี น่าฟัง ๘. ไม่พูดยุยง ๙. ไม่พูดเพื่อเจ้า (ชา.ข.)

๒๒. คุณสมบัติของพ่อค้า-แม่ค้า พระพุทธเจ้าตรัสเรื่องนี้ไว้ว่า ๑. ตื่นแต่เช้า ตรวจตราดูแล พิจารณางานของตน ๒. กลางวัน สนใจ ในกิจการของตน ไม่ทอดทิ้ง ๓. ตอนเย็น ตรวจตรากิจการของตนในด้านสิ่งของ ในด้านการค้า ในด้านการเงิน ในด้านทำงานของตน เป็นต้น ในแต่ละวัน (ติง.อัง.) และ ๑. มีตาดี คือตาไว รู้ไว้ รู้ว่าอะไรดีไม่ดี ชายดี ชายไม่ดี รู้จักซื้อ รู้จักขาย ๒. เอาใจใส่ในการค้า ไม่ปล่อยปละละเลย ให้ความไวใจแก่คนอื่นในการค้าขาย (เรื่องนี้ถูกโกงมามากแล้ว) ๓. มีนิสัยในการค้า (ติก.อัง.) นอกจากนี้ยังทรงแสดงคุณสมบัติของสิ่งอื่น ๆ อีก

๒๓. ผู้เดือดร้อนภายหลัง เรื่องนี้ทรงแสดงว่า ผู้มีลักษณะอย่างนี้ ย่อมเดือดร้อนในภายหลังแน่ คือ ๑. เมื่อเป็นเด็ก ไม่ทำสิ่งที่ควรทำ เช่น ๑. ไม่เล่าเรียน ไม่หาความรู้เพื่อสร้างอนาคต ๒. เกียจคร้านทำงาน ๓. มีความคิดจม คือไม่คิดถึงอนาคต ๔. คิดสบาย ๆ ไปวันหนึ่ง ๆ เท่านั้น ๕. ไม่หาทางให้เกิดปัญญา ความคิด (จึงจมอยู่ในความโง่) (ธ.ข.) และ ๑. เมื่อเป็นหนุ่ม (ยังแข็งแรง) ไม่แสวงหาทรัพย์ ๒. เมื่อเป็นเด็ก ไม่เล่าเรียน หาความรู้เพื่ออนาคต ๓. เป็นคนเจ้าเล่ห์ ชอบยุยงให้มีเรื่องวุ่นวาย กินสินบน เขี้ยมโหด (ดูภายนอกเป็นคนดี) ๔. ทุศีล ขาดขันติ ขาดเมตตา ๕. เจ้าชู้ ๖. ตระหนี่ มีทรัพย์พอให้ได้ก็ไม่ให้เห็นแก่ตัว ๗. ออกตัญญู ๘. ตี๋อติงกับพ่อแม่ ดูหมิ่นพ่อแม่

๙. ไม่ยอมเข้าใกล้สมณะ ๑๐. ชอบทำทุจริต ไม่ยอมเข้าใกล้
สัตบุรุษ (ทสก.อัง.) และ ๑. มีความรู้น้อย ชอบทำชั่ว ไร้คุณ
ค่าในตัว ๒. ชอบคบคนเลว พอใจในสิ่งที่เลว ๆ ๓. ชอบนอน
ชอบคุย เกียจคร้าน เจ้าอารมณ์ ๔. ออกตัณญา ๕. ชอบหลอก
ลวง แม้แต่นักบวชก็ไม่เว้น ๖. เห็นแก่ตัวจัด ไม่ยอมแบ่งปันอะไร
ให้ผู้อื่น ๗. เย่อหยิ่ง ดูหมิ่นแม่ญาติของตน ๘. เป็นนักเลงหญิง
นักเลงการพนัน นักเลงเหล้า นักเลงหัวไม้ ล้างผลาญทรัพย์ที่
มีอยู่ ๙. เจ้าชู้ ชอบคบผู้หญิงเสเพล ๑๐. ชายแก่ได้เมียสาว หญิง
แก่ได้ผัวหนุ่ม ๑๑. ตั้งหญิงหรือชายที่เลวให้เป็นใหญ่ในการทำ
งาน ๑๒. เกิดในตระกูลสูงแต่ยากจนและคิดมักใหญ่ใฝ่สูง
(สุ.ขุ.) และยังมีอีก

๒๔. ทางเจริญของชีวิต ทรงแสดงไว้มากเช่นเดียวกัน
เช่น ๑. จงเดินไปตามทางแห่งความดีที่เดินมาแล้ว อย่าถอย
หลังถ้าเดินพลาด จงกลับ อย่าเดินต่อไป ๒. จงอย่าทำลายฝ่า
มืออันชุ่มด้วยเหงื่อเพราะความขยัน ๓. ใคร่ครวญ ไตร่ตรอง
โดยรอบคอบ ๔. แล้วปฏิบัติตามคำแนะนำนั้น (จตุก.อัง.)

๒๕. ด้วงกลัวเมีย พระพุทธเจ้าทรงแสดงว่าเป็นเพราะ
เมียมีกำลัง คือ ๑. รูปสมบัติ ๒. โภคทรัพย์ และวิชาสมบัติ
๓. ญาติสมบัติ ๔. บุตรสมบัติ ๕. ความประพฤติดีกว่าด้วงปฏิบัติ
ด้วงดี และด้วง ๑. ยากจน ๒. เจ็บไข้ ทุพพลภาพ ๓. แก่ ๔. ติดสิ่ง
เสพติด ๕. โง่กว่าเมีย ๖. เจริญชา เลอะเลือน ๗. คล้อยตาม
เมียทุกอย่าง ไม่กล้าขัดคอ ๘. ไม่ทำมาหากิน (ชา.ขุ.) ด้วงกลัว
เมียเพราะเหตุดังกล่าวนี้

๒๖. เมียกลัวผัว ทรงแสดงว่าผู้ชายที่เมียไม่สามารถ
ชมได้นั้น เพราะมีกำลัง คือความเป็นใหญ่ ความเป็นอิสระส่วน
ตัว (คือเป็นผู้ชายจริง ๆ ไม่ยอม) (สฟา.สัง.)

๒๗. อำนาจเมีย ในชาตกขุททกนิกาย แสดงว่า ๑. ชาย
แม้เป็นนักปราชญ์ มหาชนนับถือ ถ้ากลัวเมียยอมสิ้นคุณค่า
ไร้สง่าราศี ดุจพระจันทร์วันมีจันทร์ปราศ ๒. ชายกลัวเมียยอม
ถูกตีเตียนในโลกนี้ ตายไปยอมไปทุกติ และเมียที่ชมผัวตายไป
ก็ยอมไปทุกติเช่นเดียวกัน

๒๘. เหตุที่ผัวเมียอยู่กันยืดยาว เรื่องนี้ทรงแสดงว่า ทั้ง
๒ ฝ่าย ๑. มีวัยพอกัน ๒. มีความปรองดองกัน ๓. มีความประ
พฤติพอกัน ๔. มีความพอใจในสิ่งต่าง ๆ พอกัน ไม่ขัดกัน ๕.
ไม่เป็นหมัน ๖. มีความประพฤติดี มีสกุล ๗. ปฏิบัติหน้าที่ใน
กันและกันดี (ชา.ขุ.)

๒๙. ผัวเมีย ตายไปจะได้พบกันอีกในชาติหน้า เรื่อง
นี้ทรงแสดงว่า ๑. ต้องมีศรัทธาในความดีพอกัน ๒. มีความ
ประพฤติดีพอกัน ๓. มีความเสียสละพอกัน ๔. มีสติปัญญาพอ
กัน (จตุก.อัง.)

๓๐. มงคลชีวิต ทุกคนต้องการสิ่งที่เป็นสิริมงคลของ
ชีวิต เพื่อความอยู่ดี กินดี มีความสุข พระพุทธองค์ตรัสเรื่องนี้
ไว้ว่ามีอยู่ ๓๘ ประการ คือ ๑. ไม่คบคนชั่ว ๒. คบคนดี ๓. ยกย่อง
บูชาผู้ที่ควรยกย่องบูชา ๔. อยู่ในที่ที่เหมาะสม (เช่น ที่มีความ
เจริญด้วยการศึกษา หาเลี้ยงชีพสะดวก มีคนดีอยู่อาศัย เป็นต้น)
๕. มีบุญเก่ามาก ๖. ตั้งตัวไว้ดี ๗. เป็นผู้คงแก่เรียน ๘. เป็น

คนมีศีลปี ๙. เป็นคนมีระเบียบวินัยมีศีล ๑๐. เป็นคนพูดดี ๑๑. เลี้ยงพ่อแม่ ๑๒. สงเคราะห์เลี้ยงดูลูกเมีย ๑๓. ไม่ปล่อยงาน การให้ค้ำค่าง ๑๔. ให้สิ่งที่ควรให้แก่ผู้อื่น ๑๕. ประพฤติปฏิบัติ ธรรม ๑๖. สงเคราะห์ญาติ เป็นต้น ๑๗. ทำกิจกรรมที่เป็นสุจริต กรรม ๑๘. งดการทำชั่ว ๑๙. เว้นการทำทุจริต ๒๐. ไม่ดื่ม ไม่เสพสิ่งเสพติด ๒๑. ไม่ประมาทในการปฏิบัติธรรม ๒๒. เคารพผู้ที่ควรเคารพ ๒๓. ไม่เบ่ง ไม่เย่อหยิ่ง ๒๔. สันโดษพอ ใจในสิ่งที่ได้มาโดยสุจริต ไม่ละโมภ รู้จักพอ ๒๕. เป็นคนกตัญญู กตเวที ๒๖. พึ่งธรรมตามกาลอันควร ๒๗. อุดหนุน ๒๘. ว่า ง่ายไม่ดื้อด่า ๒๙. การได้เห็นสมณะ ๓๐. การสนทนาธรรม หรือเรื่องที่มีคุณประโยชน์ตามกาลอันควร ๓๑. มีความเพียร ๓๒. ประพฤติพรหมจรรย์ ๓๓. การเห็นแจ้งรู้จริงอริยสัจ ๔ ๓๔. การทำพระนิพพานให้แจ่มแจ้งแก่ตน ๓๕. ไม่หวั่นไหว ด้วยโลกธรรม มีนินทา สรรเสริญ เป็นต้น ๓๖. ไม่เศร้าโศกเสีย ใจ ๓๗. มีใจปราศจากอภิลิขิต ๓๘. มีใจพ้นจากกิเลส

คุณธรรมแต่ละอย่างใน ๓๘ อย่างนี้ ล้วนเป็นมงคลต่อ ชีวิตทั้งสิ้น เรื่องนี้อยู่ในมงคลสูตร

๓๑. ความเชื่อ ทุกคนย่อมมีความเชื่อ ในศาสนาอื่น สอนว่า ให้เชื่อก่อนแล้วจะรู้ ในพระพุทธศาสนาสอนว่าให้รู้ ก่อนแล้วจึงค่อยเชื่อ ไม่บังคับว่า ถ้าไม่เชื่อจะต้องตกนรก แต่ กลับสอนไม่ให้เชื่อก่อนจะตัดสินใจ เช่น ที่ทรงแสดงไว้ในกา ลามสูตร ๑๐ ข้อ มีใจความว่า ๑. อย่าเชื่อโดยฟังตาม ๆ กันมา ๒. อย่าเชื่อโดยเชื่อสืบ ๆ กันมา ๓. อย่าเชื่อโดยเขาบอก

เป็นอาทิ แต่ทรงสอนให้เชื่อความจริง เชื่อตัวเองก็ไม่ได้ เชื่อคนอื่นก็ไม่ควร แต่ทรงให้เชื่อความจริง และเรื่องความจริงนั้น คือเชื่อกรรม เชื่อผลของกรรม เชื่อว่าทุกคนมีกรรมประจำตัว และเชื่อพระปัญญาเป็นเครื่องตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า

๓๒. กรรม เรื่องกรรมนี้เป็นเรื่องจริง คนไม่เชื่อเรื่องกรรมนั้น เพราะไม่รู้จักกรรม ทั้ง ๆ ที่อยู่กับการม เหมือนปลา ไม่รู้จักน้ำ นกไม่รู้จักฟ้า ไส้เดือนไม่รู้จักดิน

คำว่า กรรม เดิมเป็นภาษาศาสนา ไม่ใช่ภาษาไทย ในภาษาไทยได้แก่การทำ การเดิน การกิน การนอน เป็นต้น เป็นการกระทำทางกาย เรียกกายกรรม การพูดเป็นการกระทำทางวาจา เรียกวจีกรรม การคิดการนึกเป็นการกระทำทางใจเรียกมโนกรรม การลัก การพูดปด ความโกรธ เป็นต้น จัดเป็นอกุศลกรรม คือ ทำดี พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า ทำดี ย่อมได้ผลดี ทำชั่วย่อมได้ผลชั่ว การให้ผลนั้น มี ๒ คือ ระยะเวลา หรือระยะพื้นฐาน คือกรรมเก่าเดิม กับระยะหลัง คือกรรมเก่าตอนหลัง คิดเปรียบเทียบดังนี้:-

คนบางคนได้บ้านหลังใหญ่ บางคนได้บ้านเป็นกระท่อม ทั้ง ๆ ที่อยากอยู่บ้านใหญ่ บางคนได้รถยนต์ราคาแพง บางคนได้รถเก่า บางคนได้รถซำรุด ทำไมจึงเป็นอย่างนี้ ทั้งนี้เพราะปัจจัยคือทุนทรัพย์มีมากหรือน้อย เช่นเดียวกับคนบางคนเกิดมาได้ร่างกายงดงาม ชาวสะอาด บางคนเกิดมาได้ร่างกายพิการ บางคนเกิดมาวันนั้นตายวันนั้น บางคนเกิดมาแล้วอายุยืน ทำไมจึงเป็นอย่างนี้ ทั้งนี้เพราะ

กุศลกรรมอกุศลกรรมเท่านั้น หรือบุญบาปเท่านั้นเองเป็นผู้จัดสรร ข้อนี้เป็นเรื่องผลกรรมระยะแรก หรือพื้นฐาน

ข้อความดังกล่าวนี้พอทำความเข้าใจในเรื่องกรรมได้ว่า ๑. กรรมคืออะไร ๒. กรรมมีจริงหรือไม่ ผลของกรรมมีจริงหรือไม่ ๓. กรรมเก่ามีจริงหรือไม่ คราวนี้มาถึงปัญหาว่า ๔. กรรมติดตามเราไปได้อย่างไรมองไม่เห็น ๕. ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่วจริงหรือไม่ ทั้ง ๒ ปัญหานี้เป็นเรื่องของกรรมเก่า และกรรมที่ให้ผลในระยะหลัง หรือกรรมเก่าระยะหลัง และผลข้อที่ว่ากรรมติดตามเราได้อย่างไรนั้น ขอให้คิดถึงว่ากรรมนั้นเป็นพลังเร้นลับที่มองไม่เห็นเช่นเดียวกับพลังผลักดันให้ตะกร้อลอยไปลอยมาเพราะการเตะ ทำให้เกิดพลัง หรือเหมือนความผิดติดตัวคนทำผิดไปทุกหนทุกแห่ง พลังนั้นหรือความผิดนั้นเรามองไม่เห็นแต่ก็รู้ว่ามี หรือคลื่นวิทยุพาเสียงพาดำพูดไปด้วย ทั้ง ๆ ที่มองไม่เห็น พลังกรรมก็เหมือนกัน กรรมที่ให้ผลนั้นเป็นอดีตหรือเป็นของล่วงเลย เป็นของเก่าทั้งนั้น เช่น กินข้าวแล้วจึงอืด ความอืดเป็นผลเกิดต่อจากการกิน และการกินนั้นเป็นกายกรรม กระทำก่อนความอืด ส่วนที่ว่าทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่วนั้น (ชา.ข.) เป็นเรื่องจริง ถ้าไม่จริงพระพุทธรเจ้าจะไม่ตรัส แต่บางคนสงสัยไปในทางตรงกันข้ามคือสงสัยว่า ทำดีได้ชั่วก็มี ทำชั่วได้ดีก็มี และอ้างบุคคลบางคนเป็นตัวอย่างด้วย เรื่องนี้แม้ในสมัยพุทธกาลก็เคยมีมาแล้ว พระพุทธรเจ้าตรัสแก้ความสงสัยไว้ในมหากัมมวิภังคสูตรว่า **อตฺถิ กมฺมํ** เป็นต้น แปลว่า กรรมชั่วครอบงำกรรมชั่ว

ให้ผลก่อนก็มี กรรมชั่วครอบงำกรรมดีให้ผลก่อนก็มี กรรมดีครอบงำกรรมชั่วให้ผลก่อนก็มี กรรมดีครอบงำกรรมดีให้ผลก่อนก็มี ทั้งนี้แล้วแต่หนักเบา มากน้อย แรงกว่า หนักกว่า หรือ จังหวะ กรรมใดแรงกว่า ได้จังหวะกว่า กรรมนั้นให้ผลก่อน ดุจพายเรือแจ้อย่างแรง จนเรือพุ่งไปข้างหน้าอย่างรวดเร็ว แล้วกลับหลัง พายย้อนหลังอย่างแรงอีก เรื่อย่อมไม่กลับ ต้องพุ่งไปตามเดิมก่อน เพราะพลังหรือแรงพายตอนแรกแรงกว่า ตอนพายกลับหลัง

อีกอย่างหนึ่งที่พูดว่า ทำดีได้ชั่ว ทำชั่วได้ดีนั้น เป็นเหมือนคนอ่านหนังสือไม่จบ อ่านได้ครึ่งเล่มก็นำมาตัดสินว่า ตอนจบเป็นอย่างนั้น ๆ ดังนั้น จึงให้ดูคน ๆ นั้นไปก่อนให้ตลอด ขอให้อ่านให้จบก่อน แล้วจึงจะรู้ว่าทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่วจริง ดูเกลือกกับน้ำเปรี้ยวอีกก็ได้ เกลื่อน้อย น้ำมากปนกันน้ำก็ไม่เค็ม เกลือมาก น้ำน้อย น้ำก็เค็ม เพราะฉะนั้นเรื่องกรรมและผลของกรรมจึงเป็นเรื่องจริง

๓๓. ปัญหาชีวิตกับวิธีแก้ ปัญหาชีวิตมีมาก เช่น ความยากจนยอมแก้ด้วยวิธีตามข้อ ๕ ความสำเร็จยอมแก้ได้ ด้วยวิธีตามข้อ ๑๑ ความผิดหวังยอมแก้ได้ด้วยวิธี คือ ๑. ใช้หลักกรรมกล่าวคือเมื่อแก้ด้วยวิธีอื่นไม่สำเร็จแล้ว ก็แก้ด้วยหลักกรรม โดยนึกว่าเป็นกรรมเก่าของเรา และของเขาที่ติดตามมา ทัน ๒. อาศัยหลักโลกธรรม อันเป็นความจริงของชีวิต ใคร ๆ ก็ต้องได้พบทั้งนั้น ไม่เลือกแม้แต่พระพุทธเจ้า แต่คนธรรมดาเดือดร้อนเพราะฝืนความจริง ไม่ยอมรับความจริง แต่พระ

อรหันต์ทั้งหลายท่านรู้เท่าทันตามความจริง ท่านไม่ติด ไม่ยึด ไม่ฝืน ท่านก็ไม่เดือดร้อน โลกธรรม ธรรมประจำโลก มี ๘ คือ ได้ (ลาภ) เสีย (เสื่อมลาภ) ยศ เสื่อมยศ นินทา สรรเสริญ ทுகข์ และสุข ๓. อาศัยหลักสามัญลักษณะ คือ ลักษณะที่ทั่วไปแก่ทุกสิ่ง มี ๓ คือ ไม่เที่ยง คงอยู่ในสภาพเดิม ไม่ได้ และเป็นอนัตตา คือไม่อยู่ในบังคับ เป็นต้น

ปัญหาคือความกลัวว่า ตายไปแล้วจะไปเกิดในทุคติ ต้องการไปเกิดในสุคติ ข้อนี้เป็นเรื่อง **สวรรค์สมบัติ** (สัมปรายิกสุข) ด้วย วิธีแก้ทรงแสดงไว้ดังนี้ ๑. สมบูรณ์ด้วยความเชื่อ เรื่องที่ควรเชื่อ เชื่ออย่างมีเหตุผล เช่น เชื่อเรื่องทำดีทำชั่ว และผลของการทำนั้น ๒. สมบูรณ์ด้วยศีล มีศีล ๕ เป็นต้น ๓. สมบูรณ์ด้วยความเสียสละของของตนเพื่อประโยชน์แก่ ผู้อื่น ช่วยให้เขาช่วยตัวเองได้ ๔. สมบูรณ์ด้วยปัญญา รู้ว่าอะไรดี อะไรชั่ว แล้วละชั่วกระทำดี (จตุก.อัง.) หรือ ๑. เชื่อเรื่องที่ควรเชื่อ เชื่ออย่างมีเหตุผล ๒. มีหิริ คือละอายตนเอง ๓. มีโอตตปปะ คือเกรงตัวเอง ๔. ไม่โกรธง่าย โกรธแล้วไม่ผูกโกรธ ๕. มีปัญญารอบรู้ว่าจะไรดี อะไรชั่ว อย่างมีเหตุผล (สฟา.สัง.)

เมื่อปฏิบัติตามวิธีนี้ ย่อมไปสุคติแน่เมื่อตายไปแล้ว และ ย่อมได้สวรรค์สมบัติ หรือสวรรค์สุขแน่ และวิธีที่จะตกรนรกหรือ ไปทุคตินั้นไม่ยาก เพียงแต่หมั่นกินเหล้าอย่างเดี๋ยวก็นไปนรกสะดวก

ส่วนปัญหาคือความกลัวว่าจะต้องเกิดอีก ต้องการหยุด เกิดเพราะความเกิดทำให้มีทุกข์อื่นตามมาอีกนับไม่ถ้วน เริ่ม

ตั้งแต่ความแก่ ความเจ็บ ความตายไปทีเดียว ข้อนี้เป็นเรื่อง **นิพพานสมบัติ** (นิพพานสุข) ด้วย วิธีแก้ก็คือใช้ไตรสิกขา อันได้แก่ศีล สมาธิ ปัญญา ศิลเป็นการทำให้กายและวาจาเป็นปกติ เรียบร้อย สงบ ไม่ผิดปกติ เช่น ไม่ฆ่าเขา ไม่ลัก เป็นต้น สมาธิ เป็นเรื่องสงบจิต คือทำใจให้รวมอยู่ในเรื่อง ๆ หนึ่ง ปัญญา เป็นเรื่องความเห็นตามจริงในสิ่งต่าง ๆ ด้วยใจที่เป็นสมาธิ นั้น คือเห็นว่าสิ่งต่าง ๆ ไม่เที่ยง ไม่คงที่ คงอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ บังคับไม่ได้ เป็นต้น รู้เห็นความจริงอย่างดีจนเลิกการยึดถือว่าเรา ของเรา เขา ของเขา ได้ และไม่ตกอยู่ในอำนาจของความอยาก ความรัก ความโลภ ความโกรธ ความหลง (**ขีณชาติ**) สิ้นการเกิด (**อยมนุติมา ชาติ**) การเกิดในชาตินี้เป็นครั้งสุดท้าย (**นาคปร**) ไม่เกิดอีกต่อไปเรียกว่า บรรลุพระนิพพาน

๓๔. ลักษณะ ของพระนิพพานนั้น คือดับกิเลส คือราคะ โลภะ โทสะ โมหะ ดับความยึดถือ ดับอัตตา ดับความเห็นแก่ตัว ดับความต้องการให้เขาตอบแทนแก่ตัว ดับความชั่วทั้งหมด คือทำชั่ว พุดเลว คิดไม่ดี.

๓๕. นับถือพระพุทธศาสนา แล้วจะได้รู้จักพระเจ้า และการรู้จักตนเอง

คัมภีร์อ้างอิงในหนังสือนี้ ในพระไตรปิฎก

ทิม.มทา. คือ คัมภีร์	ทิมนิกาย	มหาวิคค
ทสก.อัง. คือ คัมภีร์	ทสกนิกาย	อังคุดตตรนิกาย
อัญฐ.อัง. คือ คัมภีร์	อัญฐนิกาย	อังคุดตตรนิกาย
ปัญ.อัง. คือ คัมภีร์	ปัญจนิกาย	อังคุดตตรนิกาย
ชตุก.อัง. คือ คัมภีร์	ชตุกกนิกาย	อังคุดตตรนิกาย
ฉก.อัง. คือ คัมภีร์	ฉกนิกาย	อังคุดตตรนิกาย
ปาฏิ.ทิม. คือ คัมภีร์	ปาฏิวิคค	ทิมานิกาย
สัต.อัง. คือ คัมภีร์	สัตตกนิกาย	อังคุดตตรนิกาย
ติก.อัง. คือ คัมภีร์	ติกนิกาย	อังคุดตตรนิกาย
ชา.ขุ. คือ คัมภีร์	ชาตก	ขุขทกนิกาย
ธ.ขุ. คือ คัมภีร์	ธัมมขท	ขุขทกนิกาย
สุ.ขุ. คือ คัมภีร์	สุตตนิกาย	ขุขทกนิกาย
สข่า.สัง. คือ คัมภีร์	สข่ายตนวิคค	สังขยตตนิกาย

Preface

The twenty-sixth of September B.E. 2541 is the ninetieth birthyear of Princess Duang-citr Citrapongse. "Buddhism in Ten Minutes" is published as the memorial on the auspicious occasion and as the token for her distribution to others.

This booklet is suitable for one who would like to know Buddhism in a limited time and for foreigners, it is translated into English. The author hopes that it will provide the readers with some knowledge on Buddhism. The author would like to request the readers, after having read it, to bless her with the highest bliss.

Phra Ñāṇavarṇḍom
Wat Tepsirintarāvas
September 1,2541

Buddhism in 10 minutes

1. **BUDDHISM** is the teachings of One who Knows: this is the aspect of his Great Wisdom (**Paññagūṇa**). Such is the One who has been awakened, who has been delivered from Defilements, This is his Great Purity (**Parisuddhigūṇa**). Thereafter he also took pains to teach others, to awaken them to the same Truth. This is his Great Compassion (**Karuṇagūṇa**).

2. By the term ‘One who Knows’ is meant One who has achieved the knowledge that “This is Suffering, this is its Cause, this is the real Bliss, and this is the Cause (or the Path) leading to that real Bilss.

3. Buddhism is based on the three mainstays called the Triple Gem viz.

The **BUDDHA**. This refers to him who established Buddhism in the world. He was son of King Suddhodana and Queen Māyā of Sakka Kingdom and was formerly called by the name of prince **Siddhattha**, being the heir to his royal father’s throne. Blessed with the skill and

experience in the knowledge and arts of the time, in wealth, handsomeness, strength, wife and child, he had the courage to renounce them all. His purpose was to search for whatever was beyond the pains and ills of worldly life so he could make use of his discovery to the peoples of the world. It took him six years of courageous, dedicated search before he was able to be satisfied and declare himself the Self-Enlightened One, with his great discovery not having been learnt or heard from anybody. That result was called the Four Noble Truths, which he had painstakingly taught the peoples for forty-five tireless years. This is until his passing away, without looking forward to any reward or returns from anybody whatever, It was his teachings during these decades that is called the Dhamma.

THE DHAMMA. This is the Buddha's body of teachings, which refer, or represent, the truths already existing in the world, thus consisting of what is good, what is evil and what is neutral. Whatever is good or meritorious leads its followers to happiness and prosperity, whereas whatever

is evil or unwholesome is sure to bring about misery and ills. Hence his teachings to do good and avoid evil. There are, in a sense, two manners of doing good, the first being called Sila or Precepts, whereas the second the Dhamma. Sila or Precepts imply what is to be avoided, being negative in nature. This refers to the practice of abstaining from killing, stealing, committing sexual crimes, telling lies, taking intoxicants such as liquor and other habit-forming drugs such as hemp and opium. These practices are characteristics of honest, respectable persons. They are all conducive to the happiness and peace of people in general. Even one of them such as the fifth, i.e. the one concerning habit-forming drugs, as long as it is strictly observed, is sure to bring about far more peace and bliss than at present.

The one regarding what is called **DHAMMA**. However, will be discussed in **NO. 4** onwards.

THE SANGHA. The term refers to the Buddha's disciples who follow the Dhamma, i.e. the Buddha's teachings sincerely, honestly, in accordance with the

Dhammavinaya proclaimed by the Buddha. They are witnesses to the Buddha's Enlightenment, assisting the Buddha in disseminating his doctrine. By doing so, they are the supporters, the preservers and the disseminators of the Buddha's Message of Buddhism in later times. They are at the same time the spiritual refuge of the people, the instructors of the people by means of the Buddha's teachings to avoid what is bad and do what is good, the leaders of the development projects both regarding the human resources and the natural resources of the localities. They can initiate public welfare service for the people in a region even without the Government's subsidies. Above all, they certainly represent the existence of Buddhism.

Such is what can be described about the Triple Gem in brief. In details much more can be related and it could take more than one year to do so.

4. THE BUDDHA'S TEACHINGS, called in Pali the Dhamma and the Vinaya (the Norm and the Law or Discipline) are in one sense enumerated as being 84,000 in number, which was called Dhammakhandha,

literally the Aggregates of Dhamma. Should one spend a day for the discussion of one Dhammakhandha, it would take him more than two hundred years. But, to make the long story short, its essence can be classified to come under three headings viz. to avoid doing evil, to accumulate good and to purify the mind. This is quoted from the **Mahāvāravagga** of the Long Sayings. These, it should be noted, are the principles. The procedure, of the manners of practice, can be elaborated in so many ways, both the part to be avoided and one to be accumulated. The former i.e. the evil aspect can in one sense be classified as killing, stealing, committing sexual crimes, These are instances of physical actions. Then there are verbal actions such as telling lies, insulting, setting one party against the other and gossiping. The mental actions are, for instance, covetousness i.e. to eye others' possessions with the desire to make them one's own, anger or ill will and to have a wrong idea and attitude of mind.

On the opposite side i.e. the good aspect, there are, physically, to abstain from killing, stealing, telling

lies and committing sexual crimes. Verbally, there are for instance, telling the truth, what is good and what is useful. Mentally, not to be overwhelmed by covetousness, nor to cherish an anger and an ill will towards anybody and to have the right views and the right attitude of mind may be cited as examples. These are quoted from the **Mahāvāravagga** of the Long Sayings and the **Dasakanipāta** of the **Āṅguttaraṅnikāya**.

5. **The Target of Happiness.** This is, according to the Buddha, the ultimate aim of all peoples (from the **Catukkanipāta** of the **Anguttaraṅnikāya**.)

However, there are three kinds, or rather grades, of the term ‘happiness.’

a. **Diṭṭhadhammattha** : happiness to be obtained in the present life;

b. **Samparāyikattha** : happiness to be obtained in the hereafter ; and

c. **Paramattha** : the ultimate happiness, to be obtained through realization of **Nibbāna**.

d. **Happiness in the present life** implies one as a result of wealth, of spending it, of being without debt and of doing honest work.

But these are the effects, the causes of which are as follows:

1) Avoidance of the great causes of ruin, which can be divided into four and six kinds viz. To indulge oneself in sexual pleasures, in intoxicating drinks, in gambling and to associate with evil persons; then, (in another sense), taking intoxicants, nighthoing, attending shows and fairy too often, gambling, making friends with evil persons and laziness in work.

It should be noted that there were mentioned gambling and associating with evil persons in both categories of the causes of ruin. This shows how such behaviours are essentially important, in a bad way, and that was why the Buddha mentioned them in many places.

2) As against the causes of ruin, a lay disciple must be equipped with the ability by which to acquire wealth. They were mentioned as follows : 1 -to be diligent in work and responsibilities ; 2 -to know how to maintain and preserve the wealth acquired : 3 -to associate with virtuous persons (which is equivalent to avoiding evil

persons). This topic, it should be noted, comes again indirectly, since to associate with evil persons will nullify all other good things thus accumulated ; and 4-to be moderate in modes of living i.e. to live proportionately to one's income. In other words, this is to avoid being what is called 'high-brow' or snob, but with low income and low degree of diligence. These from the **Aṭṭhakaniṭṭhapaṭṭha** of the **Aṅguttaranikāya**.

Such are the methods and behaviours by which wealth can be acquired. Now, the Buddha also gave his further advice how to make the proper use of the acquired wealth viz. to take care of members of the family such as oneself, parents, offspring and wife etc.; to help other outsiders such as friends ; to prevent and avoid dangers and other harmful effects ; to put away part of it as tax for the government and as donations for relatives ; and to make merit (as provision for the hereafter). These from the **Pañcakanipāta** of the **Aṅguttaranikāya**.

6. There have been some wealthy families that cannot preserve its wealth and have finally to become

poverty-ridden. These, according to the **Catukkanipata** of the **Aṅguttaranikāya**. stem from : paying no attention to what is lost, not repairing what is old or damaged, knowing no moderation in the mode of living and appointing a person of bad character to manage the household affairs. This i.e. the last one shows how the head of such a family is intelligently inferior to the appointed person and is thereby always in the position of being cheated or swindled by such a person. These from the **Catukkanipāta** of the **Aṅguttaranikāya**.

7. People within the same community or village are advised to adopt the following practices viz. giving or sharing the food and drinks or other things, when occasion arises, to the neighbours ; speaking kind words, not uttering words of insult nor blaming, gossiping nor rude words ; giving a helping hand in various activities when occasion arises ; and knowing how to get along will with others. These from the **Catukkanipāta** of the **Aṅguttaranikāya**. Such practices are sure to be the source of amity and unity for the people within that community.

8. There are, on the other side of the coin, causes of poverty and of sealing one's own fate. From the **Catukkanipāta** of the **Āṅguttaranikāya**, they were described as poverty, being in debt, paying an interest on the debt and to be asked for the payment of a loan or a debt.

In another sense, they are : being addicted to women, or to habit-forming drugs, or to drinking liquor and being ruffians ; to be ruffians, bent on violent acts ; night-roving ; attending shows and fairs too often, gambling, associating with evil persons, and being lazy in work. These from **Catukkanipāta** of the **Āṅguttaranikāya**. In fact even one of the above, not to say the whole, is enough to lead one poverty and to seal one's own fate.

Friends. Friends are in Buddhism regarded as the most significant environment factor shaping a person's destiny. In several places did the Buddha gave his advice in details showing what kind of friends should be associated with and what other kinds should not. The latter kind (i.e. ones not to be associated with) are : the swindlers, those who think only of gaining advantage

over their friends ; the flatterers, those who give only lip service, never being of any real help ; the fawners, those who never object or protest whether in doing good or evil, also praise in their friends' presence but blame in their friends' absence ; and those who are leaders to destruction, i.e. who lead to drinking, gambling and other evil activities.

In another sense, the false friends were classified as those who tell lies, who are aggressive, who talk too much, who are vain and boastful and who are fickle in character. These from the **Chakkanipāta** of the **Āṅguttaranikāya**. It is natural that such friends will 'brainwash' anybody who make friends with them, converting that person to their evil ways. (This from **Pāṭikavagga** of the **Long Sayings**).

With regard to those to be associated with, besides having the characters contrary to what has been mentioned, they were enumerated by the Buddha as follows ; those who willingly give help ; those who never forsake their friends ; those who tell what is profitable and those who have compassion.

9. **Good and evil persons.** Good or virtuous

persons were described by the Buddha as possessing the following qualities viz. to know the causes, the effect, to know themselves (i.e. their duties), moderation (such as in speaking, eating, spending, monetary affairs and sleeping), the proper times for different things and activities, society (i.e. how to get along with others) and other persons they come into contact with (such as to know whom to associate with and whom to avoid). These from the **Sattakanipāta** of the **Āṅguttaranikāya**.

As for the evil persons, besides being already mentioned in the characteristics of evil friends, they can be known by their evil thoughts, words and deeds. Whese from the **Tikanipāta** of the **Āṅguttaranikāya**. In the **Jātaka** of the **Khuddakanikāya**. They were also described as those who can kill women, who like to commit adultery, who do harm to their friends, who can kill a monk and who are utterly selfish.

10. Practices recommended for those who live together. Besides enumerating in No. 7, the Buddha also recommended other methods as follows : to be truthful to one another, to be self-restrained, to be patient or to have forbearance, to be generous or magnanimous

(from **Saḷāyatanaṅga** of the **Samyutta-nikāya**).

In another sense, there are : to be gentle, to be Dhamma-oriented ; not to be over-confident in life, age and health ; to be wise ; to be humble ; not to be miserly ; to be blissed with peace of mind ; to be polite in words. These from **Jātaka Khuddakanikāya**. All these are called Dhamma for the laity.

As for the Dhamma for Bhikkhus, there are the practices specially prescribed viz. to observe the rules of Discipline, to be self-controlled with regard to senses, not to find food and other requisites in an improper way and to always contemplate the real purposes of eating and using other requisites. In another sense, they are : self-control with regard to words and deeds, to take delight in the Dhamma, to be stable, not fickle but always patient, not to take delight in a boisterous party and to learn to be satisfied with whatever can be rightfully obtained. These from **Jātaka Khuddakanikāya**.

11. Success. Everybody wishes to be successful in whatever is attempted. The Buddha recommended 4 kinds of practice called **Iddhipāda** as follows : Preference, the willingness and gladness to do : Patience, the will

power to exert efforts towards the aim having been set forth ; Perseverance, the undaunted courage in the face of baffling difficulties or threatening danger: and Pondering, to be able to weigh the pros and cons carefully, to consider or approach the matter in question from all angles. These from **Pāṭikavagga** of the **Long Sayings**.

12. Duties of parents towards Offspring. The Buddha has prescribed the following practices viz. to safeguard the offspring from evil, to instruct and establish them in good conduct, to teach them arts and sciences, to provide them with suitable spouses and to bequeath to them the property acquired. These from **Pāṭikavagga** of the **Long Sayings**.

13. Reciprocal duties of offspring towards their parents viz. to be grateful to them, supporting them in return to their kindness ; to help them in whatever is possible ; to uphold the honour of the family ; to behave in such a way as to deserve their inheritance ; and to perform religious rites for them after death (ibid.)

14. Duties of husbands towards their wives viz. to pay due respect for her, not to treat her with contempt

; to be faithful to her ; to allow her to manage the household affairs for him ; and to delight her with ornaments. (ibid.)

15. Reciprocal duties of wives towards husbands

viz. to manage the household affairs to the best of her ability ; to be hospitable to his relatives and friends ; to be faithful to him ; to look after his property ; and to pay attention to her duties and obligations. (ibid.)

16. Duties of masters towards servants

viz. to give them work that is suitable to their strength and skill ; to give them food and other necessities ; to nurse them in time of sickness ; to grant them some extra delicacies (this can be bonuses in modern times) ; and to grant them an occasional leave of absence. (ibid.)

17. Reciprocal Duties of servants towards masters

viz. to get up and begin work before the master ; to stop work after the master ; to take only what is given ; to try to improve the work and to praise the master to others. (in many cases the servants tend to blame their masters to others) (ibid.)

18. Duties of teachers towards pupils

viz. not to neglect in advising the pupils in what they ought to do ;

to take care teaching them what they ought to know ;
to tell them all that is to be studied and practised ; to
praise them to their friends ; and to give them protection
wherever they go.

19. Reciprocal duties of pupils towards teacher

viz. to show respect by, for instance, rising to welcome
them ; to give help in the teachers' work ; to obey their
orders and advice ; to be grateful to them and praise
them ; and to pay attention to what ever is taught by
them. (ibid.)

Apart from these, there were also prescribed the
practices regarding the reciprocal duties of friend and
friends, citizens and governments and several others.
See the **PLAN OF LIFE** available now in English version.

20. Characteristics of a leader or chief of a group.

In several places did the Buddha give his advice and
recommendations regarding this kind of persons. They
were, for instance, to be patient in both body and mind
; to have forbearance while being strongly criticised ;
to be always on the alert, keeping abreast with the
time and circumstances ; i.e. not to be over-confident ;

to be inauspicious in work ; to be wisely analytical, knowing how to put the right people in the right place and at the proper time ; to have loving-kindness ; to always study the developments of the works being done. These from the **Chakkanipāta** of the **Āṅguttaranikāya**.

In another sense, they are : to be able to obtain the data concerning the matter in question ; and to know how to solve the questions and problems that have occurred. These from the **Catukkanipāta** of the **Āṅguttaranikāya**.

In still another sense, they are : to take pains to help the people ; to know how to make friends with other people ; to know how to speak properly ; to be generous and magnanimous ; to be able to be their leader. These from the **Pāṭikavagga** of the Long Sayings.

There are still another series of practices viz. to be clever and dignified in manner ; to be learned ; to be industrious, never neglecting what comes as responsibilities ; to be Dhamma-oriented in life and work ; to be high-minded ; to be virtuous ; to be wise enough to accept new things and ideas. These from

the Dhammapada of the **Khuddakanikāya**.

21. The qualities required of governments' officials are not overlooked by the Buddha, who enumerated the following set of practices viz. to be industrious in work, to be wary of the circumstances, to have wide experience, and to perform one's duties and fulfill one's responsibilities. These from the **Jātaka** of the **Khuddhakanikāya**.

In another sense, there are the following viz. to be good leaders of the people ; to be systematic in work ; to be well educated ; to be devoted to selfless service ; to be stable, not fickle ; to be gentle and of nice manners ; to be ready to cope with unexpected situation ; to be honest, not corrupted and to be industrious (ibid.)

In still another sense, they are required to know how to listen and how to make others listen ; to be self-restrained ; to be patient against sufferings and criticisms, including to be able to resist temptations ; to be fluent and maneuverable in performing duties. (ibid.)

Fourthly, the qualities required are to be will-behaved ; not to be greedy ; to follow the orders received obediently, not to be stubborn against the superiors' orders ; to render selfless service, both in the superiors' presence and in their absence. (ibid.)

Fifthly, to give respect for the superiors, both in age and in virtues ; to obey their orders ; to be moderate, knowing where they stand in order to get along well with others, (ibid.)

In the sixth sense, they must be wise and experienced, equipped with the ability to handle the situation ; to be industrious ; to know the proper time for everything, when to do and when not to do anything. (ibid.)

In the seventh sense, not to talk too much ; not to keep silent too long ; to be moderate in speaking, not to utter words charged with strong emotions ; not to speak to hurt others indirectly, but to speak the truth in an honest and pleasant manner ; not to set one party against another ; and not to babble or talk non-sense. (ibid.)

22. Merchants and traders are also required to possess some virtuous practices as follows : to get up early and investigate what there is to be done that day ; to pay attention to what is to be done during the daytime, never to neglect it ; to check up what has been done that day in the evening, regarding the work, the money and the things or merchandise. These from the **Tikanipāta** of the **Āṅguttaranikāya**.

Another set of practices viz. to be far-sighted i.e. to know what can be sold and what cannot and to be able to speculate correctly the situation ahead, to manage the things oneself, not to rely solely on others. This is to prevent being cheated, as has been often reported, and to have an inborn tendency or preference for this kind of livelihood. (ibid.)

23. Those who are tortured by regret. Following are the behaviours of those who have been found to be tortured by regret. They are : not to do what should be done in early years ; not to pay attention to learning as foundation of their own future ; to live only for the day, seeking only pleasures for each passing day and never

preparing anything for the future and overlooking the ways and means by which to develop their own wisdom and capabilities. These from the Dhammapada **Khuddakanikāya**.

Secondly, they are : not to earn one's living while young ; not to pay attention to learning while being boys or girls ; to behave like a 'wolf in sheep's clothings' i.e. to be crafty, preferring to instigate quarrel, accepting bribery and to be given to violent acts ; not to observe Precepts, lacking loving-kindness and patience ; to be a lady's man ; to be miserly, hoarding wealth for oneself alone ; to be ungrateful ; to be obstinate to parents ; and not to associate with monks and recluses. These from **Dasakanipāta** of the **Āṅguttaranikāya**.

Thirdly, to have not enough knowledge while being given to bad behaviour and devaluing oneself ; to associate with evil persons, taking delight in evil things ; to be emotional, preferring to talk and sleep but shunning work ; to be ungrateful ; to be a cheater to everybody, even to monks and recluses ; to be seriously selfish, hoarding everything for oneself alone ; to be

haughty, looking down even upon one's own relatives ; to be a lady's man ; a gambler ; an alcoholic ; a ruffian, consuming whatever wealth there is ; to indulge in sexual affairs, associating with women of easy virtue ; to be an old man with a young wife or, reversely, to be an old woman with a young husband ; to appoint a person of evil character to manage the household affairs ; and to be too ambitious, looking forward to what is unattainable as far as one's own family status is concerned. These from the **Suttanipāṭa** of the **Khuddakanikāya**.

24. Prosperity in life was also dealt with by the Buddha. Rules of practice are as follows : to go further on the path having been trodden so far, never to lose hope and step backwards ; but, in case it is a mistake, it is imperative to stop, step backwards and not to go further ; always work industriously ; do not harm or hurt one's own friends ; and do not be under a woman's control. These from **Jātaka Khuddakanikāya**.

In another sense, they are ; to associate with good persons ; to pay attention to the advice of such

persons ; to ponder things carefully and then to follow such advice. These from the **Catukkanipāta** of the **Āṅguttaranikāya**.

25. A hen-pecked husband. The reasons for this, according to the Buddha, can be considered from two angles viz. from the aspect of the wife, this is because she possessed the superior power over the husband. Those powers are - beauty, wealth, knowledge or learning, relatives, offspring and behaviour or virtue such as to fulfill her duties towards the husband. From the aspect of the husband, it is because he is poor, sickly or an invalid, old, addicted to habit-forming drugs, more foolish, inert i.e. without vigour, being thereby lethargic and forgetful, afraid to contradict her and unable to earn his own living, thus having to depend on the wife. These from **Jātaka Khuddakanikāya**.

26. A wife is afraid of the husband when he is independent of her as far as the way of earning a living is concerned. This is the cause of his superiority over the wife. These from the **Salāyatanavagga** of the **Samyuttanikāya**.

27. A wife's power. In the **Jātaka Khuddakanikāya**, it was mentioned that although a man is a learned scholar and much respected by the people, he would be deprived of all the glory and dignity should he be afraid of his wife ; He would then be like the eclipsed moon. Moreover, such a husband is to be blamed in this world. After his death he would be destined to a realm of woe. This is true also of a wife who is aggressive towards the husband.

28. A couple with a long-time marriage life. This is possible because, so said the Buddha, they are of the same age group ; are amicably united ; have the same kind of behaviour ; take delight in the same things, there being no conflict in each side's preferences ; are not sterile ; come from good, virtuous families ; and have fulfilled reciprocal duties. These from the **Jātaka Khuddakanikāya**.

29. For a couple to be re-united in the next re-birth, the following factors are required. They must have the same level or kind of faith, behaviour, self-sacrifice and mindfulness and wisdom. These from

the **Catukkanipāta** of the **Āṅguttaranikāya**.

30. Blessings for life. (Maṅgala). It is natural that everybody wishes to be blessed in life with well-being, prosperity, glory and the like. Following are the practices recommended by the Buddha. They are 38 kinds in all viz. 1-not to associate with evil persons ; 2-to associate with virtuous persons ; 3- to worship or admire those worthy of worship and admiration ; 4- to live in a proper place i.e. where there can be obtained education, right means of earning a living and where there live virtuous persons etc. : 5- 10 have a good store of accumulated merits ; 6- to know how to get along with others ; 7-to be learned i.e. to have wide experience ; 8-to have a skill in some arts ; 9-to be a disciplined person, being safeguarded with Precepts ; 10-to speak kind words ; 11-to look after parents ; 12-to take care of family 13-not to leave work undone that should have been done ; 14-to share with others what can and ought to be shared ; 15-to follow the rules of righteousness ; 16-to help relatives ; 17-to do everything honestly ; 18-to avoid doing evil ;

19 - to abstain from doing all kinds of dishonest and unrighteous acts ; 20 - not to have anything to do with habit-forming drugs ; 21 - not to be over-confident in the practice of Dhamma ; 22 - to respect whoever is worthy of respect ; 23 - not to be aggressive or vain ; 24 - to be content with what can be acquired through rightful means i.e. not to be overwhelmed by covetousness ; 25 - to be grateful and praise the benefactors ; 26 - to listen to the sermons at appropriate times ; 27 - to be patient ; 28 - to be obedient i.e. not to be stubborn ; 29 - to see the holy monks or recluses ; 30 - to discuss the themes of Dhamma or other useful subject matters at appropriate times ; 31 - to exert efforts ; 32 - to live a chaste life ; 33 - to realise the Four Noble Truths ; 34 - to realise **Nibbāna** ; 35 - to be unruffled in the presence of worldly nature such as praise or blame ; 36 - not to be overwhelmed by grief ; 37 - to have the mind unclouded by the dust of Defilements ; 38 - to be delivered from Defilements. These from the **Maṅgalasutta**.

31. Faith or Belief. It is natural that everybody cherishes some kind or another of faith or belief of his or her own. In other religious teachings there is the principle that one must have faith before any knowledge can be acquired. In Buddhism, however, the reverse is the case. Thus a Buddhist is advised to know or understand before they believe. There is here no dogma to the effect that a **Buddhist** must believe, otherwise he will be cast into hell. Thus a person's decision based on truth is recommended. In **Kālāmasutta** there were mentioned ten items which the Buddha told the Kalama people were **not** to be absolutely relied upon. They were, for instance, rumour, tradition and sucondhand report. In general, the Buddha told them to find out the truth of the matter. This was not to rely solely upon one's own belief or others' report. The 'truth' as implied by the Buddha was the Law of Karma, the truth that one is the inheritor of one's own Karma having been accumulated, both good and evil. This was to believe or rely upon the Wisdom of the Buddha's Enlightenment.

32. Kaarma/Kamma. This is the Law, the Truth. Those who do not believe the Law of Karma are those who do not know the Truth. This can be compared to the fish not knowing, nor accepting, the existence of water, despite the fact that they have been living in the water all the time. In another sense, they may be compared to the birds not knowing the existence of the sky and the earthworms not knowing the earth.

The term **KARMA** or **KAMMA** is in fact not a Thai word. It originates in the Buddhist Scriptures, as expressed by the Buddha. In the vernacular (i.e. the Thai language) it implies ‘doing’ or ‘working’, which can be physical such as walking, eating, sleeping ; or verbal i.e. speaking ; or mental i.e., thinking. In more details, stealing, telling lies and anger are unwholesome or evil Karmas, whereas to dispense charity, to tell the truth and to have loving kindness are wholesome or meritorious Karmas. Regarding these kinds, the Buddha declared the absolute truth that those who do good (or whole some) Karma are sure to be blessed with good results, whereas others accumulating unwholesome or

evil Karmas will inevitable harvest evil results.

With regard to the yielding of results, there are two steps or stages as follows :

A parallel may be seen in the case of two persons, one of whom wells in a stately residence, whereas the other in a humble hut, despite the fact that he also has been dying for such a grand edifice. In another instance, one person owns a first-class luxury car worth a million, while another can afford only a secondhand vehicle, and the third only a worn-out, dilapidated one. Why, in the above-mentioned cases, should there be such a difference? The answer is in how much each can afford. In the same manner, some are born with strong, handsome or beautiful bodies, whereas another are born crippled. Some there are who die the day they are born. and others there are who live to a ripe old age. The Law of Karma states that it is because of the sum total of wholesome and unwholesome acts of each that were accumulated in their former lives. These are due, therefore, partly or essentially to the foundation of their

previously accumulated Karma.

The above comparison may serve to some extent to help a person understand the second step, that is to say, firstly, what is Karma and secondly, the truth of the existence of Karmic effects, and, thirdly, whether or not there are the remnants of old, previously accumulated Karma. Now, there come the questions **how** karmic effects follow their doers and **whether** there is a truth in the Buddha's teaching, "Those who do good receive good, whereas others who do evil receive evil". These are the aspects of the questions that require more and deeper thinking and reasoning. One of the ways to help facilitate understanding is to think of Karmic effects as the forces of, say, kicking a ball, making it float, or jump, this way and that in response to the direction and the strength of the kickings. Such a force cannot be seen. It is intangible, yet it is there and can act on the ball. The forces of good and evil having been done are just like that. They cannot be seen since they are not tangible objects, but they **can**, and **do**, follow their doers much the same way as the

forces of the kicking 'follows' or 'act upon' the ball before they expire. In fact, many things there are concerning our life that cannot be seen but that are real and forceful nevertheless. Instances are radio-waves and sound-waves. How and to that extent those waves behave and act there is no need to describe them for a modern man.

When we are hungry, we eat food. The result of eating is the absence of the feeling of hunger. It comes as the natural result. This is obvious, but when it comes to the results of Karma, especially in the saying that those who do good receive good and those who do evil receive evil often brings about a vehement protest nowadays. It is therefore not enough to convince them that, had it been otherwise, the Buddha would not have said so. The protesters seem to have enough and real-life evidences to contradict the above saying of the Buddha. They cite a number of people whose lives appear to nullify the truth of such saying, some of whom have to suffer after doing good whereas others enviably enjoy after doing evil.

Such questions and doubts are understandable. They used to occur even in the times of the buddha. Hence another saying of the Buddha in the **Mahākammavibhaṅgasutta** explaining the complexities of the workings of Karma, to the effect that there are evil Karmic effects overcoming the wholesome counterpart and producing their effects first as well as there are wholesome Karmic effects overcoming the evil counterpart and producing their effects instead. These are the interplay of the opposing Karmic forces. Again, there are wholesome Karmic forces strengthening another force of the same kind. This as well as there are evil Karmic forces strengthening another force of the same kind. In short, these are evil supporting evil and good strengthening good.

The reason for these seemingly unjust phenomena lies in the interplay of the forces of each side. The stronger or more intense force is sure to overwhelm that of the weaker kind. This in addition to the time involved in each case. This may be seen, in one sense, like a man paddling his canoe forward with

full force, making the boat move forward rapidly. Then he immediately tries to paddle it backwards. Try as he might, the boat would not obey his efforts at once. It takes more effort and more time before the backward movement can be accomplished. This analogy can be applied to the cases of the seemingly unjust workings of Karma.

Those who affirm, from some of the real-life dramas they have come across, that there are persons who do good but receive evil and there are evil persons who receive good are like one who does not read the whole story of a book. Having read only half or part of the story, which he realises is unfair, he starts to complain and stops reading on to the end of the story. He should be advised not to be impatient, but to take more time reading on. Then he will be able to know the truth. Thus the strength of each side has to be taken into account. Just mix some salt with water. If the salt is too little and the water too much, there will be no taste of salt to be felt. If, on the contrary, there is much salt against little water, the saline will taste

salty.

These analogies should be pondered upon carefully, that is analytically. Then the truth of the Law of Karma will become more evident.

33. The problems of life and how to solve them.

So many and so different are the problems of life of each person. However, never is there any problem without any solution. The problem of poverty, for instance, can be solved through following the practices recommended in No. 5. How to achieve success has also been discussed in No.11. Disappointments can be countered through resigning oneself to the truth of Karma and the worldly nature. As far as the truth of Karma is concerned, this is for oneself or others something like a Karmic brake, resulting from the effects of previously accumulated Karma. This is inevitable and the best way is to accept it resignedly, not to curse the fate or anybody. With regard to the 'worldly nature' or **Lokadhamma**, this is to remind oneself, or others, that such an event is common to all beings, not excepting even the Buddha

himself. The difference, however, is that, whereas other people without the right attitude of mind are always carried away by such a nature, being without self – control and overwhelmed by sorrow and lamentation, the Buddha and his Noble disciples with the right attitude of mind, having accepted the truth, are able to look at such event as detached observers, being thereby without attachment, but always with an unruffled state of mind. The ‘worldly nature’ or **Lokadhamma** are of eight kinds viz. gains and loss of gains, fame and loss of fame, happiness and suffering, and praise and blame. All These are under the three Characteristics viz. Changeability or Impermanence, Destructibility or Flux, and Non-substantiality or Independence of anybody’s wish or control power.

The problem of fear i.e. the fear of birth in a realm of woe after the dissolution of the body. This was advised by the Buddha under the title **Saggasampatti** or happiness in a celestial realm. To achieve this purpose, four kinds of practices were

recommended as follows : the aspirants is required to be endowed with, first of all, a reasonable faith such as faith in the workings of the Law of Karma, which metes out unflinching and impartial justice to all sentient beings ; secondly, strict observance of Precepts of **Sila** in accordance with one's social status ; thirdly, a selfless sacrifice i.e. a willingness to give help in various forms wherever and whenever possible, – –without the thought of gains or returns ; and fourthly, an analytical wisdom, knowing what is good and what is evil and then knowing how to accumulate what is good and avoid what is evil. These from the

Catukkanipāta of the **Anguttaranikāya**:

In another sense, they are : to be equipped with a reasonable faith, shame of evil and fear of its results, self-restraint, especially in the control of anger and, in case there occurs anger, not to cherish it, and an analytical wisdom. These from **Sajatanavagga** of the **Samyuttanikāya**.

Equipped with such practices, a person is sure to take birth in a celestial realm dissolution of the body. It

is worth noting that to take birth in a realm of woe is far easier. Only to drink liquor as a habit-forming drug is enough to convey a person to that dark and dismal realm.

For those who do not wish to have more re-birth, realising how it naturally brings with it a train of other sufferings, physical and mental, there are a series of practices for the sake of **Nibbāna**, the ultimate aim of Buddhist teachings. This is called, in brief and in one sense, the Three Steps of Practice viz. **Sīla** (Precepts), **Samādhi** (Meditation) and **Pañña** (Wisdom). The first i.e. Precepts implies the control of words and deeds, preventing them from unwholesome or evil acts such as not to kill nor to steal. The second i.e. Meditation is intended to calm down the mind, making it unruffled amidst the disturbances and interferences. The third i.e. Wisdom is the realization of the highest or ultimate truth through the power of developed Meditation. This refers to the truth of the Three Common Characteristics viz. Changeability or Impermanence, Destructibility or Flux and Nonesubstantiality or Independence of anybody's control power. Realization of such truths

will result in abandonment of the wrong views and attitudes of mind. This implies the giving up of the concept that this or that is mine, beings to me or is my self. What follows as a corollary is the extinction of Desire in such forms as lust, greed, anger and delusion. The reward therefrom is, according to the suttas, the eradication of re-birth, the present one being the final, there being no more of it. This is **NIBBĀNA**.

34. NIBBĀNA is the absolute extinction of all Defilements viz. greed or lust, anger and delusion ; the abandonment of the concept of self i.e. the absence of all kinds and degrees of selfishness. of the desires for any gains or returns, of all the evil lying dormant in the depth of the mind, be they physical, verbal or mental.

35. Having believed in Buddhism, one will achieve knowing What God is, and self-realization.

Buddhismus in 10 Minuten

1. Buddhismus: eine Lehre von dem Gelehrten und Weisen, der Erweckte, der Befreite von aller Begierde, der die Lehre weiter gibt und auch um andere zu erwecken.

2. Wissen: erkennen was das Leiden ist, wo der Ursprung des Leiden ist, wahres Glück zu erkennen, um auf dem Weg zum wahren Glück zu gelangen.

3. Buddhismus basiert auf „Rattana-trei“ , darin enthalten sind:

a) Buddha: Der Gründer des Buddhismus, Sohn eines König namens “Suddhodana”, der Herrscher des Königreichs Sakka, Buddhas vorheriger Name war Prinz Siddhatta, er besaß Reichtum, alles weltliche Wissen, gute Ausstrahlung, eine wunderschöne Frau und einen Sohn, doch alles das hatte er hinter sich gelassen und

ging auf eine lange Reise um Dhamma zu entdecken, den Schlüssel zur Befreiung von Leiden allen Menschen mitzuteilen. Er hatte 6 Jahre gebraucht um einen Weg zur Befreiung vom Leiden zu finden. 45 Jahre lang hat er seine Lehre verbreitet bis zu seinem Tod. Seine Lehre wird als Dhamma bezeichnet.

b) Dhamma : ist die Lehre des Buddha. Dhamma hat schon immer auf dieser Welt existiert. Es gibt das Schlechte sowie das Gute und was zwischen Gut und Schlecht ist. Wer etwas gutes tut wird auch nur etwas gutes erfahren. Und wer etwas schlechtes tut, wird auch nur schlechtes erfahren und leiden. Dhamma wird noch unterteilt in Sila oder das Gebot oder die Selbstverpflichtung und Dhamma als die Lehre. Das Gebot schreibt uns vor, wie wir uns zu verhalten haben z. B. wie die 5 Selbstverpflichtungen die uns von der schlechten Tat abhalten sollen wie töten, bestehlen oder betrügen, unheil volle sexuelle Beziehungen, lügen oder sich von Alkohol und Drogen berauschen zu lassen. Wenn wir diese 5 Selbstverpflichtungen

oder Gebote beachten und einhalten werden wir alle glücklich werden, selbst wenn nur eines von den 5 Selbstverpflichtungen eingehalten werden kann reicht es schon aus um uns glücklicher werden zu lassen. Über Dhamma als Lehre wird noch einmal unter Punkt 4 angesprochen

c) Sangha : Sangha oder die Mönchsgemeinde, das sind Schüler von Buddha, die auch die Lehre von Buddha befolgen. Sie verbreiten die Lehre von Buddha und unterstützen den Buddhismus. Sie lehren den Gläubigen die Lehre von Buddha schlechte Taten zu unterlassen und Gutes zu tun. Die Mönche sollen alle führende Personen in der Gesellschaft sein, sich für die Entwicklung der Gesellschaft einsetzen und als Personeneine Zuflucht für die Gesellschaft sein ohne Hilfeleistungen des Staates zu erwarten. Im erweiterten Sinne ist Sangha die Gemeinschaft der Gläubigen.

Durch diese 3 oben genannten kurz zusammengefassten Punkte entsteht Rattanatri der

Grundbaustein von Buddhismus.

4. Buddhas Lehre (Dhamma Vinaya);

oder die Regel und das Gesetz zur Disziplin. Es wird unterteilt in 84000 Punkte oder auch Dhamma khandha genannt. Wenn man jede einzelne Nummer von den Dhammakhandh detailliert erklären möchte brauchte man mehr als 200 Jahre um alle 84000 Punkte zu erklären, doch hier wird es kurz gefasst und zwar das Herz des Buddhismus basiert auf 3 Dingen und zwar

1. Schlechte Taten zu unterlassen, 2. Gutes zu tun und 3. Sein Herz rein zu halten. Diese 3 Punkte sind die Grundregeln doch es gibt mehrere um diese in die Tat umzusetzen wie zum Beispiel durch gute Taten wie nicht töten, nicht stehlen, keine unheilvollen sexuellen Beziehungen zu haben, oder durch Worte wie zum Beispiel gutes sprechen, nicht lügen oder gutes Denken, Bescheidenheit,

keinen Hass und Keine Gier zu haben.

5. Buddha lehrte alle Menschen haben den Wunsch glücklich zu sein und hat das Glück 3 Stufen eingeteilt:

- 1. Glücklich sein im gegenwärtigen Leben**
- 2. Glücklich sein im nächsten Leben**
- 3. Glücklich sein im Nirvana**

1. Glücklich sein im gegenwärtigen Leben bedeutet Glück durch genügendes Auskommen, keine Schulden zu haben, glücklich sein in seinem beruflichen Leben. Um glücklich zu sein im gegenwärtigen Leben sollen folgende Punkte beachtet werden:

A. Den Weg des Verfalls zu meiden, wie folgende Punkte:

- 1 ein Frauenheld zu sein**
- 2 sich von berauscheden Mitteln abhängig zu machen**

3 spielsüchtig zu sein

zusätzlich: gerne alkoholische Getränke zu sich zu nehmen, gerne nachts auszugehen, gerne beim Spielen zuzusehen, gerne Wettspiele zu spielen, Falsche Freunde zu haben, Faulheit,

B. Sic zu betätigen um zu seinem

Auskomen zu gelange. Um dies zu erlangen sollen folgende Punkte beachtet werden:

1 fleissig zu sein

2 sparsam zu sein

3 gute Freunde zu haben

4 bescheiden zu sein, nicht mehr

ausgeben als einnehmen

Buddha lehrte auch wie man mit seinem Einkommen umgehen und es einsetzen soll:

◆ mit dem Einkommen sich selbst und seine Familie versorgen

◆ Freunde in Not unterstützen

◆ Zu spenden

6.Wohlhabende Familien: der Grund warum eine

wohlhabende Familie am Ende ruiniert ist. Buddha lehrt der Grund dafür sei:

- ◆ Gegenstände die verloren oder abhanden gegangen sind – sie neu zu kaufen anstatt sie zu suchen
- ◆ Nicht mehr funktionsfähige Gegenstände wegzuwerfen anstatt sie zu reparieren
- ◆ Unnötige Geldausgaben
- ◆ Schlechtes Haushalten

7. Zusammenleben in einer Gemeinde: um glücklich zusammen in einer Gemeinde zu leben lehrte Buddha folgendes:

- ◆ seinem Nachbarn etwas zu geben wie Nahrung oder Wasser oder sonstiges
- ◆ gegenseitige Unterstützung
- ◆ gegenseitiges Verständnis, miteinander auskommen
- ◆ unterlassen von Lästerung und gegenseitigen Beschimpfungen

8. Der Weg zur Armut und wie man seine Zukunft ruiniert. Buddha zeigte wie es dazu führte dass man

sich ruinert und verarmt

◆ Armut ist ein Leiden auf dieser Welt so wie sich verschulden, Zinsen abtragen und Aufforderung zur Abzahlung von Schulden. Es ist einfach wie man sich selbst und seine Zukunft ruiniert, wie zum Beispiel

1. Sich als Frauenheld aufzuführen, das konsumieren von Alkohol oder Drogen, sich als ein Schläger zu benehmen
2. Nachts gerne auszugehen, ein Nachtschwärmer zu sein
3. Übermäßiger Besuch von Schauspielen aller Art sowie anderen Vergnügungseinrichtungen
4. Wettspiele
5. In schlechten Freundeskreisen zu verkehren
6. Faultheit in der Ausbildung und im Beruf

Es reichen schon die ersten 5 oben genannten Punkte um sich selbst zu ruinieren und sich selbst in die Armut zu treiben.

Freunde: im Buddhismus zählt alles was einen umgibt oder die Umgebung zu den wichtigsten Punkt in seinem

Leben. Buddha lehrte und zeigte auch mit welchen Menschen man verkehren soll und welchen man besser aus dem Weg gehen soll wie zum Beispiel:

- ◆ **Leute die einen ausnehmen oder die nur auf nehmen fixiert sind und nicht geben.**
- ◆ **Menschen die nur sprechen und unzuverlässig sind.**
- ◆ **Hinterhältige Menschen**
- ◆ **Leute die einen zum Verderben führen, wie konsumieren von Alkohol oder Drogen, zu Wettspielen animieren, unheilsame Sexuelle Beziehungen pflegen.**

Noch weitere Punkte sind:

- ◆ **Menschen welche die Unwahrheit sagen**
- ◆ **Arroganz**
- ◆ **Geschwätzigkeit**
- ◆ **Angeberei**
- ◆ **Unschüssigkeit**
- ◆ **Menschen die glauben das sie besser sind als alle anderen**

Wenn man sich mit diesen oben genannten Menschen

einlässt wird man auch dessen Verhalten übernehmen. Menschen mit denen man verkehren soll haben das gegesätzliche Verhalten wie die oben genannten Punkte. Auferdem Lehrte Buddha mit welchen Menschen man sich einlassen soll wie zum Beispiel:

◆ **Hilfsbereit sind**

◆ **Die einem in guten und schlechten Zeiten**

beistehen

◆ **Die einem Rat geben**

◆ **Die einen Lieben**

9. Der Anschein eines guten Menschen und schlechten

Menschen: Buddha fuhrte verschiedene Merkmale vor wie man einen Anschein von guten Menschen und schlechten Menschen erkennen und unterscheiden kann. Beim guten Menschen ist der Anschein wie folgt zu erkennen: er ist fähig Ursachen und Folgen seines Tuens zu erkennen, sich bewusst über sich selbst und seine Arbeit, nicht überheblich zu sein z.B. beim unterhalten, beim essen, beim einkaufen, beim Geld ausgeben, beim schlafen. Die richtige Zeit zur richtigen Situation zu erkennen, die

Gesellschaft zu kennen und sich richtig in der Gesellschaft zu verhalten (mit Ausnahme von schlechter Gesellschaft) und zuletzt Menschen zu kennen mit denen man sich einlässt und mit welchen nicht. Beim schlechten Menschen sind folgende Eigenschaften zu erkennen wie zum Beispiel: schlechtes Denken, schlechtes Reden, schlechtes Tun und noch schlimmer wie fähig zu sein zu töten, ein Ehebrecher zu sein, seine Freunde zu verletzen, fähig einen Mönch zu töten und egoistisch zu sein.

10. Buddha lehrte noch mehr über den Weg des Zusammenlebens in einer Gemeinde und in der Gesellschaft wie schon in Punkt 7 aufgeführt und das ist:

- ◆ gegenseitige Ehrlichkeit
- ◆ seine Emotionen zu unterdrücken
- ◆ durchzuhalten, sich zusammenzunehmen
- ◆ bereit sein zu geben (aufopferung)

des weiteren gilt

- ◆ manierlich und ordentlich zu sein

- ◆ ein gutes Herz zu haben
- ◆ nicht überheblich zu sein
- ◆ Klugheit
- ◆ Bescheidenheit
- ◆ Nicht geizig zu sein
- ◆ Ruhe
- ◆ Gutes Benehmen sowie gutes Reden

Alle die aufgeführten Punkte bezeichnet man auch als Grundregeln der gläubigen. Auch für die Mönchsgemeinde gibt es die vorgeschriebenen Grundregeln, wie folgende aufgeführte Punkte:

- ◆ diszipliniertes Verhalten
- ◆ körperliche Selbstbeherrschung
- ◆ bewusste Ernähren, ernähren um zu überleben
- ◆ nur das Wichtigste zum täglichen überleben ist zu besitzen

des weiteren gilt auch:

- ◆ Selbstbeherrschung bei Tat und Rede
- ◆ Zufriedenheit mit “Dhamma”
- ◆ Standhaftigkeit und Ausdauer zu haben

- ◆ Alle Arten von öffentlichen Veranstaltungen zu meiden
- ◆ Genügsamkeit und Bescheidenheit

11. Erfolg im Leben: Jeder möchte gerne im Leben erfolgreich sein. Buddha lehrte wie man Erfolgreich werden kann, oder der Weg zum Erfolg (auch **Iddhipada** genannt). **Um Erfolg im Leben zu haben sollten folgende Punkte beachtet werden:**

- ◆ **gutes Wollen und Zufriedenheit**
- ◆ **fleissig in seiner Arbeit**
- ◆ **Bemühungen um seine Arbeit zu Ende zu führen**
- ◆ **Erfahrungen sammeln, um die Arbeit noch besser auszuführen, und seine Fehler zu korrigieren.**

12. Die Pflichten der Eltern gegenüber Ihren Kindern:

zu diesem Punkt Lehrte Buddha folgendes:

- ◆ sie sollen Kindern lehren schlechtes Tun zu unterlassen
- ◆ Gutes zu tun

- ◆ Eine Ausbildung zu geben
- ◆ Beratung bei der Partnerwahl
- ◆ Zu vererben und vor allem auch Liebe und Zuneigung zu geben sowie Hoffnung und nur das Beste wünschen.

13. Die Pflichten von Kindern gegenüber Ihren Eltern:

Zu diesem Punkt lehrte Buddha folgendes:

- ◆ Dankbarkeit gegenüber Ihren Eltern zu erweisen
- ◆ Ihren Eltern bei geschäftlichen Tätigkeiten zu unterstützen
- ◆ Den guten Familienruf zu bewahren und zu schützen
- ◆ Sich gegenüber Ihren Eltern gut zu benehmen
- ◆ Gebete für Ihre verstorbenen Eltern auszusprechen

14. Die Pflichten des Ehemannes gegenüber seiner Frau:

- ◆ sie zu verehren
- ◆ sie nicht zu beleidigen oder zu missachten

- ◆ treu zu sein
- ◆ die Führung im Haushalt zu geben
- ◆ sie mit Kleidern und Schmuck zu belohnen

15. Die Pflichten der Ehefrau gegenüber Ihrem Ehemann:

- ◆ sich um die Arbeit im Haushalt zu kümmern
- ◆ gutes Verhältnis mit den Verwandten des Ehemanns zu pflegen und aufzubauen
- ◆ Treue
- ◆ Sparsam mit dem Einkommen des Ehemannes umzugehen
- ◆ Fleissigkeit

16. Pflichten von Arbeitgeber gegenüber Ihren Arbeitnehmern:

- ◆ passende Aufgaben zu passenden Arbeitnehmern zu erteilen
- ◆ gerechten Lohn für ausgeübte Arbeiten zu geben
- ◆ pflegen und schonen im Krankheitsfall des

Arbeitnehmers

- ◆ extra Belohnung bei gut ausgeführten Arbeiten
- ◆ genügend Pause und Ruhezeit geben

17. Pflichten von Arbeitnehmern gegenüber Ihrem

Arbeitgeber:

- ◆ Fleissigkeit, vor dem Arbeitgeber anfangen zu arbeiten
- ◆ Loyales Verhalten gegenüber seinem Arbeitgeber
- ◆ Gute Arbeit zu leisten
- ◆ Seinen Arbeitgeber zu respektieren

18. Pflichten eines Lehrer gegenüber seinem Schüler:

- ◆ guten Rat zu geben
- ◆ Gutes zu lehren
- ◆ All sein Wissen weiterzugeben, ohne es zu

verbergen

- ◆ Seine Schüler zu respektieren
- ◆ Seinen Schülern Hilfe zu leisten

19. Pflichten von schüern gegenüber Ihrem Lehrer:

- ◆ Ihre Lehrer zu respektieren
- ◆ Ihren Lehrern Hilfe zu leisten

- ◆ Ihren Lehrern zu gehorchen
- ◆ Loyalität gegenüber Ihren Lehrern zu zeigen
- ◆ Fleissig zu lernen und zu studieren

20. Eigenschaft einer führenden person:

- ◆ körperliches sowie seelische Durchhaltevermögen
- ◆ auf alle Situationen vorbereitet sein
- ◆ fleissigkeit
- ◆ Situationen richtig einzuschätzen, richtige Arbeitseinteilung, welche Aufgabe zu welcher person passt
- ◆ Gütigkeit
- ◆ Die Arbeit zu überprüfen und kontrollieren

Des weiteren gilt:

- ◆ Probleme zu erkennen
- ◆ Die richtige Lösung von Problemen zu finden

Des weiteren gilt:

- ◆ sich nützlich für die Gesellschaft zu machen
- ◆ gute Verhältnisse mit allen aufzubauen
- ◆ richtige Wortwahl beim unterhalten zu wählen
- ◆ großherzig zu seing

- ◆ Er soll eine Führungsperson sein

Und noch weiter gilt:

- ◆ mutig zu sein
- ◆ wissbegierig zu sein
- ◆ die Arbeit ernst zu nehmen
- ◆ Besitz von Moral und Fähigkeit zu Arbeitsplanung
- ◆ Besitz eines guten Herzens
- ◆ Ist eine vertrauenswürdige Person
- ◆ Ist ein Kluger Kopf und hat Unternehmungslust

21. Eigenschaft eines Beamten oder Staatsmannes:

- ◆ fleissig bei der Arbeit
- ◆ auf alle Situationen bereit zu sein
- ◆ Besitz eines guten Allgemeinwissens
- ◆ Seine Arbeit reibungslos ausüben

Des weiteren gilt:

- ◆ ein guter Führer für sein Volk zu sein
- ◆ gute Arbeitsplanung zu haben
- ◆ Besitz einer guten Bildung
- ◆ Verhält sich nützlich für sich selbst und die

Gesellschaft

- ◆ Ist eine standhafte Person
- ◆ Hat ein diszipliniertes Verhalten
- ◆ Bereitet sich auf kommende Situationen vor
- ◆ Ist nicht korrupt
- ◆ Fleissig
- ◆ Ist ein guter Zuhörer und Unterhalter
- ◆ Kann seine emotionalen Gefühle unterdrücken
- ◆ Ist hoch belastbar und hat Ausdauervermögen
lässt sich nicht von Kritikern beeinflussen
- ◆ Seinen Auftrag schnell auszuführen und zu beenden.

Des weiteren gilt:

- ◆ Besitzt ein gutes Benehmen
- ◆ Ist nicht habgierig
- ◆ Den übernommenen Auftrag Auszuführen und nicht respektlos gegenüber seinen Vorgesetzten sich zu verhalten
- ◆ Macht sich nützlich für seinen Vorgesetzten
- ◆ Respekt gegenüber älteren und höheren Mitarbeitern zu zeigen

- ◆ Sich selbst nicht zu überschätzen
- ◆ Mit allen auszukommen
- ◆ Intelligenz
- ◆ Gute fachliche Kenntnisse
- ◆ Bewusstes Reden
- ◆ Beim Reden nicht von emotionalen Gefühlen leiten lassen
- ◆ Nicht schlecht über andere reden
- ◆ Die Wahrheit reden
- ◆ Sinnvolles reden
- ◆ Keine Hetzrede
- ◆ Keine sinnlosen und unwahren Dinge reden

22. Eigenschaft eines Kaufmannes:

- ◆ früh aufstehen seine Arbeit kontrollieren
- ◆ Mittage seinen Geschäften nachgehen, das Geschäft nicht alleine lassen
- ◆ Abend kontrollieren seiner Ware, das Geschäft am Tage abwickeln sowie die Tageseinnahmen kontrollieren
- ◆ Besitzt einen guten Geschäftssinn, weiss was

sich verkaufen lässt und was nicht

- ◆ Immer present im Geschäft zu sein und nicht die ganze Geschäftstätigkeit seinen Mitarbeitern überlassen
- ◆ Er ist geschäftstüchtig

23. Menschen die in Ihrem zukünftigen Leben nicht

zurecht kommen werden: Buddha bezeichnete die Eigenschaft von Menschen die in Ihrem zukünftigen Leben Schwierigkeiten haben und nicht zurecht kommen werden wie folgt:

als Kind nicht zu tun was zu tun ist zum Beispiel:

- ◆ nicht zu lernen und Wissen für seine Zukunft einzusetzen
- ◆ Faul bei der Arbeit sein
- ◆ Nicht an die Zukunft zu denken
- ◆ Nur von Tag zu Tag leben
- ◆ Kein Interesse etwas neues zu lernen
- ◆ Wenn man noch jung und bei Kräften ist nicht zu arbeiten um sein Einkommen zu verdienen
- ◆ Als Kind nicht zu lernen

- ◆ Ist hinterhältig und stiftet gerne Streit
- ◆ Morillosigkeit
- ◆ Treulosigkeit
- ◆ Geizigkeit und egoistisches Handeln
- ◆ Undankbarkeit
- ◆ Seine Eltern zu beleidigen und herablassend gegenüber seinen Eltern zu sein
- ◆ Hält sich fern von Mönchen
- ◆ Beträgt gerne und hält sich fern von ehrlichen Menschen
- ◆ Ist ungebildet, liebt schlechtes zu tun, hat kein Selbstwertgefühl
- ◆ Verkehrt gern im Kreis von schlechten Menschen
- ◆ Liebt zu faulenzeln, zu schwätzen und ist launisch
- ◆ Ist undankbar
- ◆ Ist ein Betrüger
- ◆ Egoistisch und ist nicht bereit zu teilen
- ◆ Arroganz

- ◆ Benimmt sich als Frauenheld, ist spielsüchtig, liebt Alkohol und Schlägereien
- ◆ Geht gern fremd
- ◆ Zu großen altersunterschiedlichen Ehepartner zu heiraten
- ◆ Schlechten Mitarbeitern eine hohe und verantwortungsvolle Position anzuvertrauen
- ◆ In eine verarmte aber hochangesehene Familie geboren zu sein, sich aber überheblich, angeberisch und herrschsüchtig zu benehmen

24. Der Weg zum Erfolg im Lebe: Buddha zeigte viele

Wege zum Erfolg im Leben, wie zum Beispiel:

- ◆ gehe auf dem Weg der guten Taten und bleibe auf diesem Weg. Wer sich auf dem falschen Weg befindet sollte diesen Weg nicht weiter gehen und von neuem beginnen
- ◆ führe jede Arbeit mit vollem Einsatz und Fleiß aus
- ◆ füge besten Freunden niemals körperlichen oder seelischen Schmerz zu

des weiteren gilt:

- ◆ mit guten Menschen verkehren
- ◆ Rat von guten Menschen annehmen
- ◆ Gut zu überlegen und nachzudenken bevor man es in die Tat umsetzt

25. Der Grund warum der Ehemann seiner Ehefrau

unterlegen ist: Grund dafür zeigte Buddha liegt daran weil:

- ◆ die Ehefrau besitzt eine schöne Ausstrahlung
- ◆ die Ehefrau besitzt eine hohe Bildung und Reichtum
- ◆ hat einen großen Kreis an Verwandtschaft
- ◆ hat gute Kinder
- ◆ hat ein besseres Benehmen als der Ehemann

des weiteren Grund dafür ist:

- ◆ der Ehemann ist arm
- ◆ der Ehemann ist Krank oder ist behindert
- ◆ der Ehemann ist alt
- ◆ er ist abhängig von Drogen
- ◆ der Ehemann hat eine schlechte Bildung

- ◆ der Ehemann ist geistig verwirrt
- ◆ der Ehemann ist immer nachgiebig gegenüber seiner Ehefrau
- ◆ der Ehemann arbeitet nicht

26. Der Grund warum Ehefrauen Ihren Ehemännern unterlegen sind: Grund dafür so zeigt Buddha liegt daran weil: der Ehemann seine Meinung hat und sie auch durchsetzt, er ist stark und er ist eine Führungsperson und liebt seine Freiheit.

27. Die Macht der Ehefrau: wer seiner Ehefrau unterliegt und sie fürchtet hat eine schlechte Ausstrahlung und wird nicht glücklich sein.

28. Der Grund warum Eheleute lange zusammen sind:

Buddha zeigt das der grund dafür ist weil:

- ◆ sind in dem gleichen Alter
- ◆ können sich gegenseitig gut vertragen
- ◆ sie benehmen sich ähnlich
- ◆ sie haben die gleichen Interessen

- ◆ sind fähig Nachwuchs zu zeugen
- ◆ haben ein gutes Benehmen
- ◆ sind Verantwortungsvoll

29. Der Weg, wie sich Ehepartner in Ihrem nächsten

Leben wieder zueinander finden: Buddha zeigte den

Weg wie sich die Eheleute im nächsten Leben wieder

zueinander finden wie folgt:

- ◆ sie sind beide überzeugt im Leben nur Gutes zu tun
- ◆ sie haben beide ein gutes Benehmen
- ◆ sie haben gemeinsam ein gutes Hers
- ◆ besitzen ein gleiches Bildungsniveau

30. Ein glückliches Leben zu führen: alle haben den

Wunsch glücklich zu leben und Wohlstand Zu haben:

Buddha lehrte das es 38 Wege gibt dies zu

verwirklichen und zwar:

- ◆ nicht mit Menschen in schlechter Gesellschaft zu verkehren
- ◆ in guter Gesellschaft zu verkehren

- ◆ Personen zu verehren die wirklich zu verdhren sind
- ◆ Wohne und bleibe in einer guten Umgebung wie zum Beispiel (Nahe einer bildungsreichen Gemeinde, leicht eine Arbeit zu finden, umgeben von einer guten Gesellschaft)
- ◆ Hat im früheren Leben viele gute Taten vollbracht
- ◆ Hat sein Leben gut aufgebaut
- ◆ Ist wissbegierig
- ◆ Hat einen Sinn für Kunst
- ◆ Ist diszipliniert
- ◆ Redet gut
- ◆ Unterstützt seine Eltern
- ◆ Ist verantwortungsvoll seiner Familie gegenüber
- ◆ Lässt die Arbeit nicht liegen
- ◆ Ist bereit zu teilen und zu geben
- ◆ Verhält sich im Rahmen von Dhamma
- ◆ Unterstützt seine Verwandten
- ◆ Führt nur legale Arbeiten aus

- ◆ Unterlassen von Drogeneinnahme
- ◆ Ist nicht fahrlässig
- ◆ Respektieren von Personen die zu respektieren sind
- ◆ Nicht arrogant
- ◆ Zufriedenheit mit dem was man bekommen hat, nicht gierig werden und genügsam sein
- ◆ Ist ein dankbarer Mensch
- ◆ “Dhamma” (Predigt) zu hören wenn sich die Gelegenheit gibt
- ◆ Ausdauer haben
- ◆ Gehorsamkeit
- ◆ Mönche zu treffen
- ◆ Über Dhamma zu sprechen
- ◆ Besitzt den Willen um etwas zu tun
- ◆ Keuchheit im Leben
- ◆ Bewusstes Leben, bewusst über sein Dasein, bewusst dass man eines Tages alt wird, dass man krank wird und bewusst dass man eines Tages sterben wird
- ◆ Sich auf den Weg machen sich das Nirvana zu

erarbeiten

- ◆ Sich nicht von Lob und Lästerung beeinflussen lassen
- ◆ Nicht traurig zu sein
- ◆ Das Herz von Sündenstaub befreien
- ◆ Das Herz von allen Sünden befreien

All die 38 Punkte führen zu einem Glücklichen Leben

31. Der Glauben: alle Menschen haben einen anderen Glauben, im Buddhismus lehrt man erst Selbst zu wissen und dann zu glauben. Buddha lehrte 10 Punkte über den Glauben wie einige Punkte die hier aufgeführt sind:

- ◆ nicht zu glauben weil dies so weiter erzählt worden ist
- ◆ nicht zu glauben weil dieser Glaube weiter geerbt worden ist
- ◆ nicht zu glauben weil dies einem gesagt worden ist

Buddha lehrte die Wahrheit zu glauben, nicht mal sich

selbst kann man glauben, nur die Wahrheit kann man glauben und die Wahrheit ist hier das „Kamma“ oder die Tat und die Folge von Kamma. Alle Menschen haben ihr eigenes Kamma.

32. Karma/kamma: Kamma ist die Wahrheit, wer nicht an Kamma glaubt hat Kamma nicht erkannt, obwohl das tägliche Leben immer mit Kamma zu tun hat. Das Wort Kamma ist kein thailändisches Wort sondern ein Religionswort. Kamma thailändisch ausgedrückt bedeutet zum Beispiel das Tun, das Laufen, das schlafen, wenn die Tat körperlich ausgeübt wird, wird dies als körperliches Kamma bezeichnet und wenn dies durch den Geist ausgeführt wird wird dies als geistiges Kamma bezeichnet. Das bestehlen, betrügen oder lügen und hassen bezeichnet man als schlechtes Kamma, oder auch schlechte Tat. Zu spenden, die Wahrheit zu sagen, gütig zu sein, dies bezeichnet man als gutes Kamma oder auch die gute Tat. Buddha lehrte wer gute Tat vollführt der wird auch nur Gutes

erfahren und wer schlechte Taten ausführt der erfährt auch das Schlechte. Das Resultat der aufgeführten Taten besteht aus 2 Phasen und zwar der Taten (Kamma) aus den vorherigen Leben und aus dem Taten des jetzigen Lebens. (Ursache-Wirkung-Prinzip) zum Beispiel manche besitzen ein teures Auto doch der andere nur einen Schrottwagen. Warum ist das so? weil der eine nicht genügend Kapital besitzt um sich ein teures Auto zu leisten. Das gleiche gilt auch warum manche eine gute körperliche Ausstrahlung besitzen und ander behindert sind, oder auch manche die gleich nach der Geburt sterben manche aber ein sehr hohes Alter erreichen. Warum dies so ist? All die Ereignisse hängen mit den Taten vergangener Leben zusammen. Sie sind das Resultat der varangegangenen Taten.

33. Lösungen für Probleme im Leben zu finden: Es gibt

viele Probleme im Leben doch es findet sich auch wieder eine Lösung für ein jedes Problem wie zum Beispiel wie man in Punkt 5 den Weg der Armut vermeiden kann. Um erfolgreich zu sein sollte man die Regeln in Punkt 11 befolgen. Wenn manche Probleme nicht zu lösen sind sollte man sich damit abfinden und an die Regel des Kammas der vergangenen Leben denken, die uns im jetzigen Leben begleitet und uns Probleme und Enttäuschungen bereitet. Auch sollte man jedes Problem im Leben wahrnehmen, dass jeder im Leben Probleme hat auch Buddha selbst. Viele Menschen haben Schwierigkeiten wenn sie ein Problem haben und sind unglücklich dies liegt daran dass Sie Ihr Problem nicht wahrhaben wollen. Mönche die Befreit sind von aller Begierde haben keine Schwierigkeiten oder sind nicht Unglücklich wenn Sie im Leben Probleme haben, weil Sie Ihr Problem wahrnehmen, Sie lassen sich nicht durch Ihr Problem beeinflussen. Es bestehen 8 hauptsächliche Punkte die einem Probleme und Enttäuschungen im Leben bereiten.

Dies sind:

- ◆ etwas zu besitzen
- ◆ das was man besitzt wieder zu verlieren
- ◆ einen hohen Rang in der Gesellschaft zu haben
- ◆ den hohen Rang in der Gesellschaft wieder zu verlieren
- ◆ geächtet zu werden
- ◆ Lästerungen
- ◆ Unglücklich sein
- ◆ Glücklich sein

Alles was in dieser Welt geschieht ändert sich ständig, nichts bleibt wie es ist und alle diese Änderungen sind nicht kontrollierbar. Viele befürchten nach dem Tod an einem schlechten oder leidvollen Ort wieder geboren zu werden Und nicht in einem glücklichen Ort wiedergeboren zu werden. Buddha lehrte wie man dieses Problem lösen kann und zwar folgendermaßen:

- ◆ nur zu glauben was glaubhaft ist z.B. das zu glauben wer Schlechtes oder Gutes tut der wird auch Schlechtes oder Gutes erfahren

- ◆ sich an die fünf Selbstverpflichtungen (Gebote) zu halten
- ◆ Hilfsbereit sein – sich anderen Menschen nützlich zu machen
- ◆ Geistiges Bewusstsein – zu erkennen was gut und was schlecht ist
- ◆ Bewusstes glauben
- ◆ Respekt vor sich selbst zu haben
- ◆ Schamgefühl besitzen
- ◆ Keine Aggressionen oder Rachsüchtig zu sein
- ◆ Besitz von klarem Verstand – kann gutes und schlechtes Tun unterscheiden

Wenn die oben aufgeführten Punkte befolgt kann sicher sein an einem guten Ort wiedergeboren zu werden.

Um das Problem vor der Wiedergeburt zu lösen lehrte Buddha folgendes:

- ◆ das nicht mehr Wiedergeboren zu werden ist eine Erlösung von allem Leiden
- ◆ es besteht keine Befürchtung mehr vor dem Alt zu werden, keine Befürchtung mehr vor dem Krank werden, keine Befürchtung mehr vor dem Tod.

Das nicht mehr Wiedergeboren zu werden nennt man auch Nirvana oder Nibbana. Um ins Nirvana zu gelangen sollten folgende Punkte beachtet werden:

- ◆ **Sila** – sich körperlich und geistig an die Gebote oder Selbstverpflichtungen zu halten
- ◆ **Samadhi** – Meditationen – geistige Selbstbeherrschung die wahren Tatsachen zu sehen und zu erkennen. Zu sehen das alles auf dieser Welt sich ständig ändert und diese Änderungen sind nicht aufhaltsam oder kontrollierbar. Diese Tatsache sollte man so lange betrachten bis man dies selbst erkennt und zum Schluß erkennt das alles was existiert nicht dem einen oder anderen gehört. Wenn man befreit ist von Habsucht, Liebe und Leidenschaft, Ungenügsamkeit, Aggressivität, Verblendung und die Weisheit besitzt Probleme und Lösungen von Problemen durch Meditation zu erkennen.

34. Nirvana (Nibbana): Nirvana bedeutet das man von aller Begierde befreit ist. Befreit von Lust, Habgier, Aggression, Verblendungen sowie Egoismus, festklammern an dinge, Erwartungen und allen schlechten Taten, schlechtem Reden und schlechten Denken.

35. All die, die in Buddhism Glauben und geglaubt haben werden mit der Erleuchtung' Gottes und Selbsterwirklichung beschenkt.

สาระธรรมสมเด็จพระญาณวโรดม

พอเป็น

คนธรรมดาตายแล้วพักหนึ่งคนก็ลืม	พระพุทธเจ้าปรินิพพานหลายพันปีแล้วคนยังไม่ลืม
เด็กไม่มีใครไหวไม่มีใครนับถือ	พอเป็นสามเณรคนไหวคนนับถือ
ลูกธรรมดาพ่อแม่ปู่ย่าตายายไม่ไหว	พอลูกเป็นพระต่างพากันไหว
กระต่ายเปล่าไม่มีใครไหว	พอเป็นกระต่ายมีรูปพระพุทธเจ้าคนพากันไหว
กระต่ายเปล่าไม่มีใครเคารพ	พอเป็นกระต่ายพระบรมฉายาลักษณ์คนพากันเคารพ
กระต่ายเปล่าไม่มีใครให้ความสำคัญ	พอเป็นกระต่ายประกาศนียบัตรปริญญาบัตร คนพากันให้ความสำคัญ
กระต่ายเปล่าตามธรรมดาไม่มีค่า	พอเป็นธนบัตรใคร ๆ ก็ชอบ
กระต่ายเปล่าไม่มีใครรักษา	พอเป็นกระต่ายเอกสารคนพากันรักษาคุ้มครอง
กระต่ายเปล่าไม่มีใครหวงแหน	พอเป็นกระต่ายภาพเขียนคนพากันหวงแหนไม่ยอมให้ใคร
กระต่ายเปล่าไม่มีใครเก็บ	พอเป็นกระต่ายหนังสือคนรักษาอย่างดี
กระต่ายเปล่าไม่มีอำนาจ	พอเป็นกระต่ายคำสั่งมีอำนาจสั่งคนได้

กระตาดเปล้าไม่มีความรู้สึก

พอเป็นกระตาดจดหมายทำให้เกิดความรู้สึก

ผ้าธรรมดาไม่มีใครเคารพนับถือ
หน้าธรรมดาไม่มีใครเคารพนับถือ

พอเป็นผ้าจีวรคนเคารพนับถือ
พอเป็นหน้ามนต์คนพนมมือเป็น
แถว

ดินธรรมดาไม่มีใครกราบไหว้

พอเป็นพระพุทธรูปคนนำไว้
เหนือหัว

ลมธรรมดาไม่มีใครกราบไหว้

พอเป็นลมเป่ากระหม่อมคนพนม
มือรับ (โดยไม่รังเกียจกลิ่นปาก)

ไฟธรรมดาไม่มีใครกราบไหว้

พอเป็นไฟเทียนไฟบูชาพระคนพากัน
ให้ความนับถือไม่กล้าล่วงเกิน

ต้นไม้ธรรมดาไม่มีใครกราบไหว้
ต้นไม้ธรรมดาไม่มีใครเข้าใกล้

พอเป็นต้นไม้โพธิ์คนพากันกราบไหว้
พอเป็นต้นไม้ให้ห้วยคนแห่เข้าไปหา

ต้นไม้ธรรมดาไม่มีใครเกรงกลัว

พอเป็นต้นไม้ห่มผ้าคนไม่กล้า
กล้ากราบ

ทั้งนี้เพราะอะไร

เพราะความสำคัญในด้านต่าง ๆ
ของแต่ละอย่าง

“Wherever the Buddha’s teachings have flourished,
either in cities or countrysides,
people would gain inconceivable benefits.
The land and people would be enveloped in peace.
The sun and moon will shine clear and bright.
Wind and rain would appear accordingly,
and there will be no disasters.
Nations would be prosperous
and there would be no use for soldiers or weapons.
People would abide by morality and accord with laws.
They would be courteous and humble,
and everyone would be content without injustices.
There would be no thefts or violence.
The strong would not dominate the weak
and everyone would get their fair share.”

※ THE BUDDHA SPEAKS OF
THE INFINITE LIFE SUTRA OF
ADORNMENT, PURITY, EQUALITY
AND ENLIGHTENMENT OF
THE MAHAYANA SCHOOL ※

GREAT VOW

***BODHISATTVA EARTH-TREASURY
(BODHISATTVA KSITIGARBHA)***

***“ Unless Hells become empty,
I vow not to attain Buddhahood;
Till all have achieved the Ultimate Liberation,
I shall then consider my Enlightenment full !”***

***Bodhisattva Earth-Treasury is
entrusted as the Caretaker of the World until
Buddha Maitreya reincarnates on Earth
in 5.7 billion years.***

***Reciting the Holy Name:
NAMO BODHISATTVA EARTH-TREASURY***

***Karma-erasing Mantra:
OM BA LA MO LING TO NING SVAHA***

The Teachings Of Great Master Yin Guang

Whether one is a layperson or has left the home-life, one should respect elders and be harmonious to those surrounding him. One should endure what others cannot, and practice what others cannot achieve. One should take others' difficulties unto oneself and help them succeed in their undertakings. While sitting quietly, one should often reflect upon one's own faults, and when chatting with friends, one should not discuss the rights and wrongs of others. In every action one makes, whether dressing or eating, from dawn to dusk and dusk till dawn, one should not cease to recite the AMITABHA Buddha's name. Aside from Buddha recitation, whether reciting quietly or silently, one should not give rise to other improper thoughts. If wandering thoughts appear, one should immediately dismiss them. Constantly maintain a humble and repentful heart; even if one has upheld true cultivation, one should still feel one's practice is shallow and never boast. One should mind one's own business and not the business of others. Only look after the good examples of others instead of bad ones. One should see oneself as mundane and everyone else as Bodhisattvas. If one can cultivate according to these teachings, one is sure to reach the Western Pure Land of Ultimate Bliss.

Homage to Amitabha! Amitabha!

**With bad advisors forever left behind,
From paths of evil he departs for eternity,
Soon to see the Buddha of Limitless Light
And perfect Samantabhadra's Supreme Vows.**

**The supreme and endless blessings
of Samantabhadra's deeds,
I now universally transfer.
May every living being, drowning and adrift,
Soon return to the Pure Land of
Limitless Light!**

~The Vows of Samantabhadra~

**I vow that when my life approaches its end,
All obstructions will be swept away;
I will see Amitabha Buddha,
And be born in His Western Pure Land of
Ultimate Bliss and Peace.**

**When reborn in the Western Pure Land,
I will perfect and completely fulfill
Without exception these Great Vows,
To delight and benefit all beings.**

**~The Vows of Samantabhadra
Avatamsaka Sutra~**

DEDICATION OF MERIT

May the merit and virtue
accrued from this work
adorn Amitabha Buddha's Pure Land,
repay the four great kindnesses above,
and relieve the suffering of
those on the three paths below.
May those who see or hear of these efforts
generate Bodhi-mind,
spend their lives devoted to the Buddha Dharma,
and finally be reborn together in
the Land of Ultimate Bliss.
Homage to Amita Buddha!

NAMO AMITABHA 南無阿彌陀佛

【英文、泰文、德文對照：BUDDHISM IN 10 MINUTES.】

財團法人佛陀教育基金會 印贈
臺北市杭州南路一段五十五號十一樓

Printed and donated for free distribution by

The Corporate Body of the Buddha Educational Foundation

11F., 55 Hang Chow South Road Sec 1, Taipei, Taiwan, R.O.C.

Tel: 886-2-23951198, Fax: 886-2-23913415

Email: overseas@budaedu.org

Website: <http://www.budaedu.org>

This book is strictly for free distribution, it is not to be sold.

แจกฟรีเป็นธรรมทาน ห้ามจำหน่าย!

Dieses Buch ist nur für kostenlose Verteilung, darf nicht verkauft werden.

Printed in Taiwan
1,000 copies; December 2014
ETG01-12835



