[04]

The Five Precepts

Other religions derive their ideas of right and wrong from the commandments of their god or gods. You Buddhists don't believe in a god, so how do you know right from wrong?

Any thoughts, speech or actions that are rooted in greed, hatred and delusion and thus lead us away from Nirvana are bad and any thoughts, speech or actions that are rooted in giving, love and wisdom and thus help clear the way to Nirvana are good.To know what is right and wrong in god-centred religions, all that is needed is to do as you are told. But in a man-centred religion like Buddhism, to know what is right and wrong, you have to develop a deep self-awareness and self understanding. And ethics based on understanding are always stronger than those that are a response to a command.

So to know what is right and wrong, the Buddhist looks at three things - the intention, the effect the act will have upon oneself and the effect it will upon others. If the intention is good (rooted in giving, loving and wisdom), if it helps myself (helps me to be more giving, more loving and wiser), then my deeds and actions

ភាគ ៤

និច្ចសីល ឬ សីល៥

សាសនាផ្សេងៗចាប់យកគំនិតត្រូវឬខុសពីបញ្ញត្តិទាំងឡាយរបស់អាទិទេពមួយអង្គឬអង្គទាំងឡាយ។ អ្នកជាពុទ្ធសាសនិកជនដែលមិនជឿលើអាទិទេព ដូច្នេះតើអ្នកដឹងសេចក្តីត្រូវពីសេចក្តីខុសបានយ៉ាងណា?

សេចក្តីត្រិះរិះទាំងឡាយណា បើនិយាយឬប្រព្រឹត្តដែលមានឫសគល់ពីលោភៈ ទោសៈ និងមោហៈ ហើយវានាំអោយឆ្ងាយចាកពីព្រះនិព្វានគឺជាអំពើអាក្រក់ ហើយការត្រិះរិះណាមួយទោះនិយាយឬប្រព្រឹត្តដែលមានឫសគល់ចេញមកពីការធ្វើទាន ការស្រលាញ់រាប់អាន និងបញ្ញា ហើយអំពើនោះជួយសំអាតផ្លូវទៅរកព្រះនិព្វាន នោះហៅថាអំពើល្អ។ ដើម្បីដឹងនូវអ្វីត្រូវឬខុស សំរាប់សាសនាដែលយកព្រះអាទិទេពជាធំ អំពើល្អនិងអាក្រក់អ្នកដទៃជាអ្នកកំណត់អោយអ្នក។ តែសំរាប់សាសនាដែលយកមនុស្សជាធំ ដូចជាព្រះពុទ្ធសាសនា ស្គាល់នូវអ្វីខុស អ្វីត្រូវ គឺអ្នកត្រូវតែអភិវឌ្ឍន៏ការភ្ញាក់រលឹកនិងការយល់ដោយខ្លួនឯងអោយបានស៊ីជំរៅ។ ហើយចរិយធម៏ដែលស្ថិតលើការយល់ដឹងជានិច្ចជាកាលរឹងមាំជាងចរិយធម៏ដែលស្ថិតលើការបញ្ជាពីអ្នកដទៃ។

ដូច្នេះ ដើម្បីដឹងនូវអ្វីដែលត្រូវនិងអ្វីដែលខុស ពុទ្ធសាសនិកជនសំឡឹងមើលទៅលើបញ្ហាបីយ៉ាងគឺចេតនា ផលដែលកើតលើបុគ្គនោះផ្ទាល់និងផលដែលកើតលើអ្នកដទៃ។ ប្រសិនបើចេតនាល្អ (ដែលមានឫសគល់មកពីការសង្គ្រោះ ការស្រលាញ់អាណិត និងបញ្ញា) តែបើវាជាការជួយខ្លួនឯង (ជួយខ្ញុំឱ្យចេះបរិច្ចាគកាន់តែច្រើន អោយចេះអាណិតស្រលាញ់កាន់តែច្រើន និងអោយមានបញ្ញាកាន់តែច្រើន) ពេលនោះកម្មនិងការប្រព្រឹត្តរបស់ខ្ញុំ

are wholesome, good and moral. Of course, there are many variations of this. Sometimes I act with the best of intentions but they may not benefit either myself or others. Sometimes my intentions are far from good, but my actions helps others nonetheless. Sometimes I act out of good intentions and my acts help me but perhaps cause some distress to others. In such cases, my actions are mixed - a mixture of good and not-so-good. When intentions are bad and the action helps neither myself nor others, such an action is bad. And when my intention is good and my action benefits both myself and others, then the deed is wholly good.

So does Buddhism have a code of morality?

Yes it does. The five precepts are the basis of Buddhist morality. The first precept is to avoid killing or harming living beings. The second is to avoid stealing, the third is to avoid sexual misconduct, the fourth is to avoid lying and the fifth is to avoid alcohol and other intoxicating drugs.

But surely it is good to kill sometimes. To kill disease-spreading insects, for example, or someone who is going to kill you?

It might be good for you. But what about that thing or that person? They wish to live, just as you do. When you decide to kill a disease-spreading insect, your intention is perhaps a mixture of self-concern (good) and revulsion (bad). The act will benefit yourself (good) but

គឺត្រឹមត្រូវ ល្អនិងមានសីលធម៌។ តាមពិតមានរឿងប្លែកៗគ្នាច្រើនណាស់ចំពោះរឿងនេះ។ ជួនកាលខ្ញុំប្រព្រឹត្តដោយចេតនាល្អបំផុត តែវាមិនបានប្រយោជន៍ទាំងខ្លួនខ្ញុំនិងអ្នកដទៃ។ជួនកាលចេតនារបស់ខ្ញុំគឺឆ្ងាយពីសេចក្តីល្អ តែអំពើរបស់ខ្ញុំជួយអ្នកដទៃរហូត។ ជួនកាលខ្ញុំធ្វើដោយប្រាសចាកបំណងល្អហើយការធ្វើរបស់ខ្ញុំបានជួយខ្ញុំ តែអាចនឹងធ្វើអោយប៉ះទង្គិចអាក្រក់ដល់អ្នកដទៃខ្លះ។ ក្នុងករណីនេះ អំពើរបស់ខ្ញុំគឺច្របូកច្របល់គ្នាគឺការផ្សំគ្នានូវអំពើល្អនិងអំពើដែល-មិនសូវល្អ។ពេលចេតនាអាក្រក់ហើយអំពើនោះមិនជួយទាំងខ្លួនឯងផងនិងអ្នកដទៃផង អំពើបែបនោះគឺអាក្រក់។ តែពេលចេតនារបស់យើងល្អហើយអំពើរបស់យើងធ្វើប្រយោជន៍ឱ្យខ្លួនឯងផងនិងអ្នកដទៃផង អំពើនោះគឺពិតជាល្អទាំងស្រុង។

ដូច្នេះ តើព្រះពុទ្ធសាសនាមានក្រមសីលធម៌ទេ?

បាទមាន! សីល៥គឺជាសីលធម៌មូលដ្ឋានរបស់ពុទ្ធបរិស័ទ។ សីលទី១គឺជៀសវាងពីការសំឡាប់ ឬធ្វើទុក្ខបុកម្នេញសត្វទាំងឡាយ។សីលទី២គឺវៀរចាកការលួចទ្រព្យគេ សីលទី៣គឺវៀរចាកការប្រព្រឹត្តខុសផ្លូវកាម សីលទី៤គឺវៀរចាកការនិយាយកុហក់ និងសីលទី៥គឺវៀរចាកការផឹកទឹកស្រវឹង និងសេពថ្នាំញៀន។

តែតាមពិតវាជាការល្អដែលត្រូវសំឡាប់នៅពេលខ្លះ។ ឧទាហរណ៍ដូចជាសំឡាប់សត្វល្អិតដែលចំឡងមេរោគ ឬក៏អ្នកខ្លះមកសំឡាប់យើង?

វាជាការល្អសំរាប់អ្នក។ តែតើវត្ថុឬក៏មនុស្សនោះជាអ្វី?។ ពួកគេប្រាថ្នាចង់មានជីវិតដូចអ្នកដែរ។ ពេលអ្នកសំរេចចិត្តសំឡាប់សត្វដែលចំឡងមេរោគ ចេតនារបស់អ្នកគង់នឹងរួមផ្សំជាមួយការជួយខ្លួនឯង (ល្អ) ហើយនឹងជាប្រតិកម្មអាក្រក់ (អាក្រក់)។ អំពើនេះនឹងផ្តល់ប្រយោជន៍សំរាប់ខ្លួនអ្នក (ល្អ) តែ

obviously it will not benefit that creature (bad). So at times it may be necessary to kill but it is never totally good.

You Buddhists are too concerned about ants and bugs.

Buddhists strive to develop a compassion that is undiscriminating and all-embracing. They see the world as a unified whole where each thing and creature has its place and function. They believe that before we destroy or upset nature's delicate balance, we should be very careful. Just look at those cultures where emphasis is on exploiting nature to the full, squeezing every last drop out of it without putting anything back, conquering and subduing it. Nature has revolted. The very air is becoming poisoned, the rivers are polluted and dead, so many beautiful animal species are extinct, the slopes of the mountains are barren and eroded. Even the climate is changing. If people were a little less anxious to crush, destroy and kill, this terrible situation may have not arisen. We should all strive to develop a little more respect for life. And this is what the first precept is saying.

The Third Precept says we should avoid sexual misconduct. What is sexual misconduct?

If we use trickery, emotional blackmail or force to compel someone to have sex with us, then this is sexual misconduct. Adultery is also a form of sexual misconduct because when we marry we promise our spouse that we

ជាក់ស្តែងវាមិនផ្តល់ប្រយោជន៍ដល់សត្វល្អិតនោះ (អាក្រក់)។ ដូច្នេះពេលនោះជាពេលចាំបាច់របស់អ្នកដែលត្រូវតែសំឡាប់ តែវាក៏មិនអាចធានាថាត្រូវទាំងស្រុងដែរ។

អ្នកជាពុទ្ធសាសនិកជនដែលអោយតំលៃខ្លាំងណាស់ទៅលើស្រមោចនិងសង្កើច។

ពុទ្ធសាសនិកជនព្យាយាមអភិវឌ្ឍន៍មេត្តាធម៌ដែលនឹងមិនមានការរើសអើងនិងរាប់អានស្មើភាពគ្នា។ គេមើលឃើញពិភពលោកប្រដូចជាចង្កោមមូលមួយដែលម្នាក់ៗនិងសត្វលោកទាំងអស់មានទីកន្លែងនិងមុខនាទីរៀងៗខ្លួន។ពួកគេជឿថា គួរប្រយ័ត្នប្រយែងអោយខ្លាំងឡើងមុននឹងតុល្យភាពស្រស់បំព្រងនៃធម្មជាតិត្រូវគេបំផ្លាញឬធ្វើអោយចលាចល។គ្រាន់តែក្រលេកមើលវប្បធម៌ទាំងអស់នោះដែលសង្កត់ធ្ងន់ទៅលើការបំផ្លាញធម្មជាតិដើម្បីបំពេញចំណង់ ច្របាច់យកគ្រប់ដំណក់ពីធម្មជាតិដោយឥតមានដាក់បំពេញវិញឡើយ មានតែយកឈ្នះនិងកាត់បន្ថយវា។ គេបានជាន់ឈ្លីដល់ធម្មជាតិ។ អាកាសគ្រប់កន្លែងបានកំពុងក្លាយជាពិស ទឹកស្ទឹងត្រូវល្អក់កខ្វក់ឬក៏រីងស្ងួត ពូជសត្វល្អៗជាច្រើនកំពុងបាត់ពូជ ជំរាលភ្នំទាំងឡាយត្រងោលហើយច្រោះដាច់ពីគ្នា។ សូម្បីកាកាសធាតុក៏ផ្លាស់ប្តូរ។ ប្រសិនបើមនុស្សយកចិត្តទុកដាក់បន្តិចក្នុងការកាប់គាស់ បំផ្លាញនិងសំឡាប់ ស្ថានការណ៍ដែលគួរអោយភ័យខ្លាចនេះនឹងមិនកើតមានឡើយ។ យើងទាំងអស់គ្នាគួរព្យាយាមបន្តុះការគោរពន្ធូវជីវិតសត្វឱ្យខ្លាំងជាងនេះបន្តិច។ នេះគឺជាអ្វីដែលសិក្ខាបទទី១បញ្ជាក់ដល់យើង។

សិក្ខាបទទី៣បញ្ជាក់ថាយើងគួរជៀសវាងការប្រព្រឹត្តខុសផ្លូវភេទតើអ្វីគឺការប្រព្រឹត្តខុសផ្លូវភេទ?

បើយើងប្រើកលវិធី គំរាមខាងសតិអារម្មណ៍ឬបង្ខិតបង្ខំនរណាម្នាក់អោយរួមភេទជាមួយយើង នេះគឺការប្រព្រឹត្តខុសផ្លូវភេទ។ មនុស្សចិត្តសាវាក៏ជាលក្ខណះការប្រព្រឹត្តខុសផ្លូវភេទព្រោះពេលយើងរៀបការយើងសន្យាភរិយាយើងថា យើង

will be loyal to them. When we commit adultery we break that promise and betray that trust. Sex should be an expression of love and intimacy between two people and when it is it contributes to our mental and emotional well-being.

Is sex before marriage a type a sexual misconduct?

Not if there is love and mutual agreement between two people. However, it should never be forgotten that the biological function of sex is to reproduce and if an unmarried woman becomes pregnant it can cause a great deal of problems. Many mature and thoughtful people think it is far better to leave sex until after marriage.

But what about lying? Is it possible to live without telling lies?

If it is really impossible to get by in society or business without lying, such a shocking and corrupt state of affairs should be changed. The Buddhist is someone who resolves to do something practical about the problem by trying to be more truthful and honest.

Well, what about alcohol? Surely a little drink doesn't hurt!

People don't drink for the taste. When they drink alone it is in order to seek release from tension and when they drink socially, it is usually to conform. Even a small amount of alcohol distorts consciousness and disrupts self-awareness. Taken in large quantities, its effects can be devastating.

នឹងភក្ដីភាពជាមួយគេ។ ពេលយើងប្រព្រឹត្តក្បត់ចិត្ត គឺយើងមិនគោរពកិច្ចសន្យាយើងហើយក្បត់នូវពាក្យសច្ចះ។ រួមភេទអាចជាការបញ្ចេញនូវសេចក្ដីស្នេហា និងនៅរួមគ្នារវាងមនុស្សពីរនាក់ ហើយជាពេលដែលវាផ្ដល់អោយយើងនូវសុខមាលភាពផ្លូវអារម្មណ៏និងផ្លូវចិត្ត។

ការរួមភេទមុនពេលរៀបអាពាហ៏ពិពាហ៏ជាប្រភេទការប្រព្រឹត្តខុសផ្លូវភេទទេ?

ទេ ប្រសិនបើជាការយល់ព្រមរវាងគូរទាំងពីរ។ យ៉ាងណាក៏ដោយយើងមិនគួរបំភ្លេចផងដែរនូវតួនាទីរបស់សិរីរវិទ្យានៃការរួមភេទជាការផលិត ហើយប្រសិនបើស្ត្រីដែលមិនទាន់បានរៀបការមានផ្ទៃពោះ វាអាចបង្កជាបញ្ហាធំដើម្បីដោះស្រាយ។ មនុស្សដែលមានគំនិតនិងយល់ការងារជាច្រើនគិតថាវាគួរតែជៀសវាងការរួមភេទរហូតដល់ក្រោយថ្ងៃរៀបការ។

ចុះអំពីការនិយាយកុហក់? តើយើងអាចរស់នៅបានទេបើយើងគ្មានការកុហក់?

បើវាពិតជាមិនអាចគេចវេះនិយាយកុហក់បាននៅក្នុងសង្គម ឬធ្វើជំនួញ មូលគំនិតដ៏រលួយស្អុយនិងគួរអោយខ្លាចដូច្នោះគួរនឹងផ្លាស់ប្ដូរចេញ។ ពុទ្ធបរិស័ទគឺជាបុគ្គលដែលដោះស្រាយនូវការប្រព្រឹត្តផ្សេងៗប្រកបដោយការយកចិត្តទុកដាក់អំពីបញ្ហាទាំងឡាយ ដោយព្យាយាមធ្វើខ្លួនជាមនុស្សមានភាពស្មោះត្រង់និងគួរអោយជឿទុកចិត្តបាន។

ប្រពៃណាស់! ចុះអំពីការផឹកទឹកស្រវឹង? តាមពិតផឹកបន្តិចបន្តួចមិនខុសអ្វីមែនទេ?

មនុស្សមិនមែនផឹកដើម្បីភ្លក់រស់ជាតិនោះទេ។ ពេលអង្គុយផឹកតែម្នាក់ឯងជាការផឹកដើម្បីបន្ធូរភាពតានតឹង ហើយពេលពួកគេផឹករួមគ្នាច្រើន ជានិច្ចជាកាលវាជាផឹកដើម្បីសង្គម ទោះបីផឹកតិចក៏ធ្វើអោយបាត់សតិនិងបំផ្លាញភាពចងចាំក្នុងខ្លួន។ ការផឹកច្រើននឹងនាំឱ្យប៉ះទង្គិចខូចបង់ការវិនាសអន្តរាយធំៗ។

Drinking a small amount wouldn't be really breaking the precept, would it? It's only a small thing.

Yes, it is only a small thing and if you can't practise even a small thing, your commitment and resolution isn't very strong, is it?

The five precepts are negative. They tell you what not to do. They don't tell you what to do.

The Five Precepts are the basis of Buddhist morality. They are not all of it. We start by recognizing our bad behaviour and striving to stop doing it. That is what the Five Precepts are for. After we have stopped doing bad, we then commence to do good. Take for example, speech. The Buddha says we should start by refraining from telling lies. After that, we should speak the truth, speak gently and politely and speak at the right time. He says:

"*Giving up false speech he becomes a speaker of truth, reliable, trustworthy, dependable, he does not deceive the world. Giving up malicious speech he does not repeat there what he has heard here what he has heard there in order to cause variance between people. He reconciles those who are divided and brings closer together those who are already friends. Harmony is his joy, harmony is his delight, harmony is his love; it is the motive of his speech. Giving up harsh speech his speech is blameless, pleasing to the ear, agreeable, going to the heart, urbane, liked by most. Giving up idle chatter he speaks at the right time, what is correct to the point, about Dhamma and about discipline. He speaks words worth being treasured up, seasonable, reasonable, well defined and to the point*".

ផឹកតិចតួចអាចនឹងខុសសីល មែនទេ? តែវាបន្តិចបន្តួចប៉ុណ្ណោះ។

មែនហើយ យើងផឹកបន្តិចបន្តួច ហើយបើអ្នកមិនអាចបដិបត្តិសូម្បីបន្តិចបន្តួចបានផង ការប្រព្រឹត្តនិងវិធីដោះស្រាយរបស់អ្នកគឺមិនរឹងប៉ឹងគ្រប់គ្រាន់ទេ។

*សីល៥គឺអវិជ្ជមាន។សិក្ខាបទទាំងឡាយហាមប្រាមអ្នកមិនអោយធ្វើអ្វីសោះ គេមិនប្រាប់អ្នកអោយធ្វើអ្វីខ្លះឡើយ។*សីល៥ជាសីលធម៌របស់ពុទ្ធបរិស័ទថ្នាក់មូលដ្ឋាន។វាមិនមែនហាមប្រាមគ្រប់យ៉ាងនោះទេ។ យើងចាប់ផ្តើមដោយការទទួលស្គាល់នូវការប្រព្រឹត្តអាក្រក់របស់ខ្លួនឯងហើយព្យាយាមបំបាត់វាចេញ។ នោះគឺអ្វីដែលសីល៥មាន។ បន្ទាប់ពីយើងឈប់ធ្វើអាក្រក់ ពេលនោះយើងចាប់ផ្តើមធ្វើល្អ។ ជាគំរូដូចជា ពាក្យសំដីជាដើម។ ព្រះពុទ្ធជាម្ចាស់ត្រាស់ថាយើងអាចចាប់ផ្តើមពីវៀរចាកការនិយាយកុហក់។ បន្ទាប់មកយើងគួរនិយាយតែពាក្យពិត និយាយពីរោះនិងសមរម្យ ហើយនិយាយត្រូវតាមកាល។ ព្រះពុទ្ធអង្គត្រាស់ថា " *បោះបង់ការនិយាយកុហក់ចោល អ្នកនឹងក្លាយជាអ្នកនិយាយពាក្យពិត គួរអោយជឿ មានសច្ចៈភាព យកជាការបាន គេមិនបានបោកប្រាស់មនុស្សលោក។ បោះបង់ការនិយាយពាក្យញុះញង់ គេនឹងមិនយករឿងអ្នកនោះមកនិយាយទីនេះ និងមិនយករឿងរបស់អ្នកនេះទៅនិយាយទីនោះព្រោះជាហេតុធ្វើអោយគេបែកបាក់គ្នាបាន។គេនិយាយផ្សះផ្សាពួកទាំងនោះដែលបែកបាក់គ្នា ហើយជួយត្រេកអរនៅពេលឃើញអ្នកនោះត្រូវគ្នាល្អ។ អ្នកដទៃត្រូវរួបរួមគ្នាជាសេចក្តីរីករាយរបស់គាត់ គេសាមគ្គីគ្នាជាការពេញចិត្តរបស់គាត់ គេស្រុះស្រួលគ្នាជាករុណាធម៌របស់គាត់ នេះជាប្រសិទ្ធិភាពសំដីត្រូវរបស់គាត់។ បោះបង់ចោលពាក្យអាសអាភាស ពាក្យសំដីគាត់មិនគ្រោតគ្រាត ពីរោះស្តាប់ ទទួលយកបាន ត្រជាក់ដល់បេះដូង ជ្រាលជ្រៅ អ្នកទាំងឡាយនឹងចូលចិត្តគាត់។ បោះបង់ពាក្យនិយាយរោយរាយឥតប្រយោជន៍ ទោះត្រូវពេល ត្រូវចំណុច ត្រូវតាមធម៌និងវិន័យ។ គេគួរនិយាយពាក្យមានតំលៃ ត្រូវកាល មានហេតុផល ជាពាក្យសុភាសិត និងត្រូវចំណុច* " ។