[02]
Basic Buddhist Concept

What are the main teachings of the Buddha?

All of the many teachings of the Buddha centre on the Four Noble Truths, just as the rim and spokes of a wheel centres on the hub. They are called 'Four' because there are four of them. They are called 'Noble' because they ennoble one who understands them and they are called 'Truths' because, corresponding with reality, they are true.

What is the First Noble Truth?

The First Noble Truth is that life is suffering. To live, you must suffer. It is impossible to live without experiencing some kind of suffering. We have to endure physical suffering like sickness, injury, tiredness, old age and eventually death and we have to endure psychological suffering like loneliness, frustrations, fear, embarrassment, disappointment, anger, etc.

Isn't this a bit pessimistic?

The dictionary defines pessimism as 'the habit of thinking that whatever will happen will be bad,' 'or 'The belief that evil is more powerful than good.' Buddhism teaches neither of these ideas. Nor does it deny that happiness exists. It simply says that to live is to experience physical and psychological suffering which is

ភាគ ២
គោលគំនិតជាមូលដ្ឋានរបស់ព្រះពុទ្ធសាសនា

តើខ្លឹមសារសំខាន់នៃពាក្យប្រៀនប្រដៅរបស់ព្រះពុទ្ធគឺអ្វី?

ពាក្យប្រៀនប្រដៅរបស់ព្រះពុទ្ធជាម្ចាស់ទាំងអស់មានអរិយសច្ច៤ជាស្នូល ដូចគ្នានឹងខ្នងកង់និងកាំកង់មានដុំកង់ជាស្នូល។ គេហៅថាបួនពីព្រោះមានបួនក្នុងចំណោមស្នូលទាំងនោះ។ គេហៅថាអរិយៈពីព្រោះគេចង់លើកកំពស់បុគ្គលណាយល់នូវធម៌ទាំងបួននោះ ហើយគេហៅថាសច្ចៈពីព្រោះជាសេចក្តីពិតនិងអោបក្រសោបជាមួយសេចក្តីពិតជានិច្ច។

តើអរិយសច្ចទី១គឺអ្វី?

អរិយសច្ចទី១គឺជីវិតដែលប្រទះតែសេចក្តីទុក្ខ។ ដើម្បីមានជីវិតអ្នកច្បាស់ជាមានទុក្ខ។ វាមិនអាចប្រព្រឹត្តទៅបានដែលថាជីវិតរស់នៅមិនដែលប្រឈមមុខនឹងសេចក្តីទុក្ខនោះ។ យើងត្រូវតែឆ្លងកាត់សេចក្តីទុក្ខខាងផ្លូវកាយដូចជាឈឺ របួស ការនឿយហត់ ចាស់ជរានិងសេចក្តីស្លាប់នៅទីបញ្ចប់ ហើយយើងត្រូវតែឆ្លងកាត់សេចក្តីទុក្ខខាងផ្លូវចិត្តដូចជាភាពឯកោឯកាការព្រួយកង្វល់ ការភិតភ័យ ការត្អូញត្អែរ ការអស់សង្ឃឹម និងសេចក្តីខឹងជាដើម។

តើនេះមិនមែនជាលក្ខណៈទុទិដ្ឋិនិយមឬ?

វចនានុក្រមអោយនិយមន័យទុទិដ្ឋិនិយមថា " ការទំលាប់គិតដែលទោរទន់ទៅលើអ្វីដែលអាក្រក់នឹងកើតឡើង" ឬ ជំនឿដែលថាអំពើអាក្រក់មានឥទ្ធិពលជាងអំពើល្អ។ ព្រះពុទ្ធសាសនាមិនបានបង្រៀនគំនិតទាំងអស់នេះទេ។ តែក៏មិនបដិសេធន៍ថាសេចក្តីសុខមិនមាននោះដែរ។ ព្រះពុទ្ធសាសនានិយាយយ៉ាងសាមញ្ញថាដើម្បីមានជីវិតគឺដើម្បីពិសោធន៍នូវសេចក្តីទុក្ខទាំងផ្លូវកាយនិងផ្លូវចិត្តដែល

a statement that is so obvious that it cannot be denied. The central concept of most religions is a myth, a legend or a belief that is difficult or impossible to verify. Buddhism starts with an experience, an irrefutable fact, a thing that all know, that all have experienced and that all are striving to overcome. Thus Buddhism is truly a universal religion because it goes right to the core of every individual human being's concern with suffering and how to avoid it.

What is the Second Noble Truth?

The Second Noble Truth is that all suffering is caused by craving. When we look at psychological suffering, it is easy to see how it is caused by craving. When we want something but are unable to get it, we feel frustrated. When we expect someone to live up to our expectation and they do not, we feel let down and disappointed. When we want others to like us and they don't, we feel hurt. Even when we want something and are able to get it, this does not often lead to happiness either because it is not long before we feel bored with that thing, lose interest in it and commence to want something else.
Put simply, the Second Noble Truth says that getting what you want does not guarantee happiness. Rather than constantly struggling to get what you want, try to modify your wanting. Wanting deprives us of contentment and happiness.

គេមិនអាចបដិសេធន៏ដោយការអធិប្បាយអោយងាយយល់នោះ។គោលគំនិតសំខាន់នៃសាសនាភាគច្រើនគឺទេវកថា រឿងព្រេង ឬជំនឿដែលពិបាកឬក៏មិនអាចពន្យល់បញ្ជាក់បាន។ ព្រះពុទ្ធសាសនាចាប់ផ្តើមពីការធ្វើបទពិសោធន៏មួយ ជាហេតុការណ៏ពិតដែលមិនអាចក្លែងបន្លំបានជាវត្ថុមួយដែលអ្នកទាំងអស់គ្នាស្គាល់មកពីការបានធ្វើការពិសោធន៏និងកំពុងព្យាយាមវាយទំលុះអោយបាន។ ដូច្នេះព្រះពុទ្ធសាសនាជាសាសនាសាកលដ៏ពិតពីព្រោះបានជ្រៀតចូលទៅក្នុងភាពត្រឹមត្រូវនៃសារត្ថៈរបស់បច្ចេកបុគ្គលម្នាក់ៗគ្រប់ទាំងអស់ជាមួយនឹងសេចក្តីទុក្ខនិងវិធីដើម្បីពន្លត់ទុក្ខបាន។

តើអរិយសច្ចទី២គឺអ្វី?

អរិយសច្ចទី២គឺសេចក្តីទុក្ខទាំងអស់មានសាហេតុមកពីតណ្ហា។ ពេលយើងសំឡឹងមើលសេចក្តីទុក្ខខាងផ្លូវចិត្តយើងឃើញយ៉ាងងាយនូវតណ្ហាដែលជាសាហេតុនៃសេចក្តីទុក្ខ។ពេលយើងត្រូវការវត្ថុខ្លះតែមិនបានដូចបំណង យើងនឹងព្រួយកង្វល់។ ពេលយើងសង្ឃឹមថាមាននរណារម្នាក់មករកយើងតែគេមិនបានមក យើងហាក់ដូចជាអស់កំឡាំងកំហែងនិងអស់សង្ឃឹម។ ពេលយើងចង់អោយអ្នកដទៃដូចយើងតែវាមិនដូច យើងនឹងឈឺចុកចាប់។ទោះបីពេលយើងចង់បានអ្វីមួយហើយយើងអាចបានរបស់នោះ ក៏មិនបាននាំសេចក្តីសុខមកអោយយើងគ្រប់ពេលផងដែរពីព្រោះមិនយូរប៉ុន្មានយើងហាក់ដូចជាធុញទ្រាន់ជាមួយវត្ថុនោះ បាត់ចំណូលចិត្តចំពោះវត្ថុនោះហើយចាប់ផ្តើមប្រាថ្នាចង់បានវត្ថុដទៃផ្សេងៗទៀត។ និយាយអោយសាមញ្ញ គឺថាអរិយសច្ចទី២និយាយថាបានអ្វីក៏ដោយដែលអ្នកត្រូវការក៏មិនធានាដល់សេចក្តីសុខឡើយ។ ទោះបីការតស៊ូជាបន្តបន្ទាប់ដើម្បីទទួលបាននូវអ្វីដែលអ្នកចង់បាន ព្យាយាមធ្វើអោយបាននូវចំណង់របស់អ្នក។ តំរូវការនាំយើងអោយបាននូវភាពពេញចិត្តពេញថ្លើម និងសេចក្តីសុខ។

But how does wanting and craving lead to physical suffering?

A lifetime wanting and craving for this and that and especially the craving to continue to exist creates a powerful energy that causes the individual to be reborn. When we are reborn, we have a body and, as we said before, the body is susceptible to injury and disease; it can be exhausted by work; it ages and eventually dies. Thus, craving leads to physical suffering because it causes us to be reborn.

If we stop wanting altogether, we would never achieve anything.

True. But what the Buddha says is that when our desires, our craving, our constant discontent with what we have and our continual longing for more and more does cause us suffering, then we should stop doing it. He asks us to make a difference between what we need and what we want and to strive for our needs and modify our wants. He tells us that our needs can be fulfilled but that our wants are endless - a bottomless pit. There are needs that are essential, fundamental and can be obtained and this we should work towards. Desires beyond this should be gradually lessened. After all, what is the purpose of life? To get or be content and happy.

តែ តើសេចក្ដីត្រូវការនិងតណ្ហានាំយើងទៅរកសេចក្ដីទុក្ខខាងផ្លូវកាយយ៉ាងណា?

សេចក្ដីត្រូវការនិងតណ្ហាសំរាប់វត្ថុនេះវត្ថុនោះមានមិនចេះចប់ ហើយជាពិសេសតណ្ហាស្ថិតនៅជាបន្តបង្កើតជាកំឡាំងដ៏ខ្លាំងក្លាដែលបណ្ដាលអោយបុគ្គលម្នាក់ៗកើតហើយកើតទៀត។ ពេលយើងកើតម្ដងទៀត យើងមានខ្លួនប្រាណ ដូចដែលយើងបាននិយាយរួចមកហើយ ខ្លួនប្រាណយើងបណ្ដាលអោយយើងចុកចាប់និងឈឺគឺវាអាចនឿយហត់ដោយការងារ វាចាស់ទៅៗរហូតដល់ទីបំផុតស្លាប់។ ដូច្នេះតណ្ហានាំអោយទុក្ខខាងផ្លូវកាយពីព្រោះវាបណ្ដាលអោយយើងចាប់កំណើតម្ដងទៀត។

តែបើយើងបញ្ឈប់ចំណង់គ្រប់បែបយ៉ាងទាំងអស់ យើងនឹងមិនបានសំរេចអ្វីសោះ។

ជារឿងពិត។ តែអ្វីដែលព្រះពុទ្ធត្រាស់គឺថាពេលសេចក្ដីប្រាថ្នា សេចក្ដីចង់បានការមិនចេះឆ្អែតឆ្អល់ជាបន្តបន្ទាប់របស់យើងជាមួយអ្វីដែលយើងមានហើយនិងការប្រាថ្នាច្រើនហើយច្រើនទៀតមិនចេះចប់ជាហេតុធ្វើអោយមានសេចក្ដីទុក្ខ ពេលនោះយើងគួរតែបញ្ឈប់ធ្វើដូច្នោះ។ វាជាសំណើរដល់យើងថាតើយើងអាចបង្កើតភាពខុសគ្នានូវអ្វីគឺសេចក្ដីត្រូវការនិងអ្វីគឺសេចក្ដីចង់បាន ហើយព្យាយាមធ្វើអោយបាននូវតំរូវការរបស់យើងនិងធ្វើអោយស្កប់ស្កល់នូវចំណង់របស់យើង។ ព្រះពុទ្ធអង្គប្រាប់យើងថាសេចក្ដីត្រូវការរបស់យើងអាចមានទីបញ្ចប់ តែចំណង់របស់យើងគ្មានព្រំដែនទេ វាជាប្រហោងដ៏ជ្រៅបំផុត។ មានសេចក្ដីត្រូវការជាវត្ថុសំខាន់ជាមូលដ្ឋាននិងគួររក្សាទុក ហើយយើងគួរបំពេញវាអោយសំរេច។សេចក្ដីលោភឬចំណង់ដែលខ្លាំងហួសហេតុពេកគួរតែកាត់បន្ថយបន្តិចម្ដងៗ។ បន្ទាប់ពីនោះ តើអ្វីដែលជាវត្ថុបំណងរបស់ជីវិត?។ គិតតែពីប្រមូលផលប្រយោជន៍ឬគ្រាន់តែជាការពេញចិត្តនិងសេចក្ដីសុខ!

What is the Third Noble Truth?

The Third Noble Truth is that suffering can be overcome and happiness attained. This is perhaps the most important of the Four Noble Truths because in it the Buddha reassures us that true happiness and contentment are possible. When we give up useless craving and learn to live each day at a time, enjoying without restlessly wanting the experiences that life offers us, patiently enduring the problems that life involves, without fear, hatred and anger, then we become happy and free. Then, and then only, do we begin to live fully. Because we are no longer obsessed with satisfying our own selfish wants, we find that we have so much time to help others fulfil their needs. This state is called Nirvana. We are free from psychological suffering as well. This is called Final Nirvana.

What or where is Nirvana?

It is a dimension transcending time and space and thus is difficult to talk about or even think about. Words and thoughts being only suited to describe the time-space dimension. But because Nirvana is beyond time, there is no movement and so no aging or dying.

តើអរិយសច្ចទី៣គឺអ្វី?

អរិយសច្ចទី៣គឺយើងអាចយកជំនះលើសេចក្ដីទុក្ខបានហើយសេចក្ដីសុខអាចធ្វើបានសំរេច។ នេះអាចពិតជាសារះសំខាន់បំផុតរបស់អរិយសច្ចទី៤ពីព្រោះចំពោះអរិយសច្ចនេះព្រះពុទ្ធជាម្ចាស់បញ្ជាក់ប្រាប់យើងថាសេចក្ដីសុខពិតនិងភាពពេញបរិបូរអាចសំរេចយកបាន។ ពេលយើងបោះបង់ចោលចំណង់ឥតប្រយោជន៏ចេញហើយរៀនសូត្រក្នុងការរស់នៅពីមួយថ្ងៃទៅមួយថ្ងៃ រីករាយចិត្តដោយមិនចាំបាច់មានចំណង់គ្មានឈប់ឈរដែលជាបទពិសោធន៏ពិតរបស់ជីវិតបន្តការងារដោយការអត់ធន់នូវបញ្ហាដែលទាក់ទងជីវិត ដោយគ្មានសេចក្ដីភ័យខ្លាច សេចក្ដីខឹងនិងក្រេវក្រោធ ពេលនោះយើងនឹងបានជាអ្នកមានសេចក្ដីសុខនិងរំដោះរួចពីទុក្ខទាំងពួង។ ពេលនោះ ហើយជាពេលតែមួយដែលយើងចាប់ផ្ដើមមានជីវិតយ៉ាងពេញលេញ។ ពីព្រោះយើងមិនធុញថប់អ្វីទៀតឡើយជាមួយនឹងការធ្វើអោយស្កប់ស្កល់នូវចំណង់អត្តភាពផ្ទាល់ខ្លួនរបស់យើង ហើយយើងបានមានពេលច្រើនជាងមុនដើម្បីជួយអ្នកដទៃបំពេញតំរូវការរបស់គេ។ អាណាចក្រនេះគេហៅថាព្រះនិព្វាន។ យើងរំដោះខ្លួនរួចផុតពីសេចក្ដីទុក្ខខាងផ្លូវចិត្តបានយ៉ាងពិតប្រាកដ។ នេះគេហៅថាព្រះនិព្វាននៅទីបំផុត។

ព្រះនិព្វានគឺអ្វីហើយនៅទីណា?

ព្រះនិព្វានជាឋានមួយដែលហួសពីវិស័យនៃពេលវេលា បរិយាកាស និងមិនអាចអធិប្បាយបានដោយពាក្យសំដីឬដោយគិតរ៉ែករ៉ៃញែកវិនិច្ឆ័យ។ ពាក្យសំដីនិងគំនិតទាំងឡាយសមរម្យចំពោះការអធិប្បាយឋានស្រទាប់បរិយាកាស-ពេលវេលាតែប៉ុណ្ណោះ។តែពីព្រោះព្រះនិព្វានឆ្ងាយផុតពីពេលវេលា ទើបគ្មានចលនា ហើយនឹងគ្មានការចាស់ការស្លាប់ផងដែរ។

Thus Nirvana is eternal because it is beyond space, there is no causation, no boundary, no concept of self and not-self and thus Nirvana is infinite. The Buddha also assures us that Nirvana is an experience of great happiness. He says: Nirvana is the highest happiness. *Dhammapada 204*

But is there proof that such a dimension exist?

No, there is not. But its existence can be inferred. If there is a dimension where time and space do operate and there is such a dimension - the world we experience, then we can infer that there is a dimension where time and space do not operate - Nirvana. Again, even though we cannot prove Nirvana exists, we have the Buddha's word that is does exist. He tells us:

"*There is an unborn, a not-become, a not- made, a not-compounded. If there were not, this unborn, not-made, not-compounded, there could not be made any escape from what is born, become, made, and compounded. Therefore is there made known an escape from what is born, made, and compounded." Ud 80*

We will know it when we attain it. Until that time, we can practise.

ដូច្នេះ និព្វានគឺអមតៈពីព្រោះនិព្វានឆ្ងាយផុតពីស្រទាប់បរិយាកាស គ្មានហេតុបច្ច័យ គ្មានព្រំដែន គ្មានការគិតរឿងតួខ្លួននិងគ្មានខ្លួន ហើយនិព្វាននោះគឺអចិន្តៃយ៍។ ព្រះពុទ្ធជាម្ចាស់បញ្ជាក់ដល់យើងផងដែរថាព្រះនិព្វានគឺការប្រសព្វនូវសេចក្ដីសុខដ៏ជ្រាលជ្រៅ។ ព្រះអង្គត្រាស់ថា" និព្វានគឺជាសេចក្ដីសុខដ៏ឧត្តម" *ធម្មបទ ២០៤* ។

តែតើមានភស្តុតាងបញ្ជាក់ពីការមានឋានដូច្នោះពិតប្រាកដមែនឬទេ?

ទេ មិនមានទេ។ តែសភាវៈពិតរបស់ព្រះនិព្វានគេអាចសន្និដ្ឋានបាន។ បើមានឋានណាមួយដែលពេលវេលានិងបរិយាកាសធ្វើចលនាហើយមានឋាននោះពិតប្រាកដ ឋាននោះគឺពិភពលោកដែលយើងរស់នៅ ពេលនោះយើងក៏អាចសន្និដ្ឋានបានផងដែរថាមានឋានដែលពេលវេលានិងបរិយាកាសមិនធ្វើចលនា ឋាននោះគឺព្រះនិព្វាន។ ដូចគ្នាដែរ ទោះបីយើងមិនអាចបង្ហាញភស្តុតាងថានិព្វានមានពិតមែនតែយើងមានព្រះពុទ្ធវចនៈដែលមាននៅក្នុងគម្ពីរពិតប្រាកដ។ ព្រះអង្គត្រាស់ប្រាប់យើងថា " *មិនកើតទៀត មិនផ្លាស់ប្ដូរ មិនមានអ្នកបង្កើត មិនមានបច្ច័យរួមផ្សំ។ បើគ្មានការកើត ហេតុអោយកើត ផលអោយកើត នោះនឹងគ្មានអ្វីបង្កើតដោយសំអាងលើអ្វីមួយដែលធ្វើអោយកើត អោយផ្លាស់ប្ដូរ ធ្វើអោយកើត និងរួមផ្សំ។ ដូច្នេះ តើមានអ្នកដឹងទេថាមានការចេញផុតពីអ្វីដែលជាអ្នកកើត អ្នកបង្កើត និងអ្នករួមផ្សំ?*" ឧទាន ៨០

យើងនឹងស្គាល់នូវព្រះនិព្វាននៅពេលដែលយើងបានសំរេចនូវធម៌។ នៅពេលណាក៏ដោយ យើងអាចបដិបត្តិធម៌បានដែរ។

What is the Fourth Noble Truth?

The Fourth Noble Truth is the Path leading to the overcoming of suffering. This path is called the Noble Eightfold Path and consists of Perfect Understanding, Perfect Thought, Perfect Speech, Perfect Action, Perfect Livelihood, Perfect Effort, Perfect Mindfulness, and Perfect Concentration. Buddhist practice consist of practising these eight things until they become more complete. You will notice that the steps on the Noble Eightfold Path cover every aspect of life: the intellectual, the ethical and economic and the psychological and therefore contains everything a person needs to lead a good life and to develop spiritually.

តើអរិយសច្ចទី៤គឺអ្វី?

អរិយសច្ចទី៤គឺផ្លូវនាំទៅរកការឈ្នះនូវទុក្ខទាំងពួង។ ផ្លូវនេះគេហៅថាអរិយមគ្គប្រកបដោយអង្គ៨ ហើយមានអង្គប្រកបដូចតទៅនេះ : សម្មាទិដ្ឋិ សម្មាសង្កប្បៈ សម្មាវាចា សម្មាកម្មន្តៈ សម្មាអាជីវៈ សម្មាវាយាមៈ សម្មាសតិ និងសម្មាសមាធិ។ គារបដិបត្តិរបស់ពុទ្ធបរិស័ទមានគ្រប់អង្គទាំង៨នេះ រហូតដល់ពួកគេអាចសំរេចធម៏តាមលំដាប់បាន។ អ្នកអាចសង្កេតឃើញថាជាន់ថ្នាក់នៃអរិយមគ្គប្រកបដោយអង្គ៨គ្របសង្កត់ទៅលើបញ្ហាគ្រប់បែបយ៉ាងរបស់ជីវិត ដូចជា បញ្ហាសតិបញ្ញា បញ្ហាចរិយធម៏ បញ្ហាសេដ្ឋកិច្ច បញ្ហាផ្លូវចិត្ត និងមិនតែប៉ុណ្ណោះនៅមានវត្ថុគ្រប់យ៉ាងដែលមនុស្សត្រូវការដើម្បីធ្វើអោយជីវិតបានល្អប្រសើរ និងអភិវឌ្ឍន៏ចិត្តវិញ្ញាណបាន។