A Talk on Kamma, Rebirth and Suffering

ធម្មទេសនាស្តីពីកម្ម បដិសន្ធិ និងសេចក្តីទុក្ខ

By

The Later Venerable Sayadaw U Silanandabhisamsa

សម្តែងដោយព្រះតេជគុណ បណ្ឌិត សីលានន្ទភិវង្សៈ

I was requested to give a talk to explain to you the Buddhist Law of *Kamma*, *Rebirth* and *the Buddha's Teaching of Suffering*. All these teachings are interesting not only for Buddhists, but for non-Buddhist as well. Now, I am Theravada Buddhist monk and so, when I talk about Theravada Buddhism, I prefer to use Pali words to Sanskrit words that are more popular with Western people. It is because Pali language is the language in which the original teachings of the Buddha were preserved and recorded. Therefore, it has become the sacred language of Theravada Buddhists.

អ្នកទាំងអស់គ្នាបានអារាធនាខ្ញុំឱ្យសម្តែងពីច្បាប់កម្មផល បដិសន្ធិ និងពុទ្ធវចនៈស្តីពីសេចក្តីទុក្ខ។ ពុទ្ធដីការទាំងនេះគួរឱ្យចាប់អារម្មណ៍ ទាំងអ្នកជាពុទ្ធសាសនិក និងមិនមែនជាពុទ្ធសាសនិក។ ឥឡូវនេះ ខ្ញុំជាព្រះសង្ឃថេរវាទ ដូច្នេះ នៅពេលខ្ញុំនិយាយពីពុទ្ធសាសនាថេរវាទ ខ្ញុំចូលចិត្តប្រើពាក្យភាសាបាលីជាងពាក្យភាសាសំស្ក្រឹត ដែលពួកលោកខាងលិចច្រើនពេញនិយម។ ព្រោះថា ភាសាបាលីជាភាសាមួយ ដែលបានរក្សា និងកត់ត្រាទុកនូវពាក្យប្រៀនប្រដៅរបស់ព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធដំបូង។ ដូច្នេះភាសានេះបានក្លាយជាភាសាដ៏ពិសិដ្ឋមួយនៃពុទ្ធសាសនិកថេរវាទ។

The word *Kamma*—k-a-m-m-a—is a Pali word. It is the same as k-a-r-m-a in Sanskrit. By the way, since it is a Sanskrit word you have to pronounce the 'r' in this word distinctly as you do in Spanish, and not as you normally do in the U.S.

ពាក្យថា "កម្ម" (ក- ម- ជើង ម) ជាពាក្យបាលី។ ពាក្យនេះដូចគ្នានឹងពាក្យកម៌ក្នុងភាសាសំស្ក្រឹត។ ម៉្យាងទៀត ដោយសារពាក្យសំស្ក្រឹត អ្នកត្រូវតែអានបញ្ចេញសំឡេង "រ" ដូចទៅនឹងភាសាអេស្ប៉ាញដែរ ហើយមិនមែនធម្មតាដូចអ្នកអានភាសាអាមេរិកាំងទេ។

Now, what is kamma? The literal meaning of the word kamma is "something that is done" or "a deed". It also means a mental state that is instrumental in doing the deed, good or bad, wholesome or unwholesome. So, technically kamma means that mental state which arises in the mind when people do some deed. Whenever there is a deed good or bad, there arises in the mind this mental state, and this mental state organizes the other associated mental states and also engages itself to the object. So, that mental state is like a chief pupil in a class who studies himself and also encourages other pupils to state acts upon the object itself and also encourages or or organizes the other mental states arising together with it to act on the object. That mental state is called 'cetana' in Pali, and it is translated as "volition". So what we call *kamma* is not actually the deed, good or bad, but that mental state that accompanies or that arises in the mind of a person who does the good or bad, or wholesome or unwholesome deed.

ឥឡូវ តើអ្វីជាកម្ម? តាមអត្ថានុរូបនៃពាក្យកម្ម គឺបានដល់អ្វីមួយដែលគេធ្វើ ឬទង្វើ។ វាមានន័យថា ចេតសិកដែលជាឧបករណ៍ក្នុងការធ្វើនូវអំពើ មានអាក្រក់ ឬល្អ, កុសល ឬអកុសល។ ដូច្នេះ តាមពាក្យបច្ចេក-ទេស កម្មមានន័យថា ចេតសិកដែលកើតឡើងក្នុងចិត្ត នៅពេលដែលមនុស្សនូវការងារណាមួយ។ នៅពេលណា មានអំពើល្អ ឬអាក្រក់កើតឡើងក្នុងចិត្ត នោះចេតសិកក៏កើតមានឡើងក្នុងចិត្តផងដែរ ហើយចេតសិកនេះរៀបចំចេតសិក ទាំងឡាយដែលមានពាក់ព័ន្ធផ្សេងទៀត និងផ្សារភ្ជាប់ខ្លួនវាទៅនឹងអារម្មណ៍។ ដូច្នេះ ចេតសិកនេះប្រៀបបានទៅ នឹងមេប្រធានថ្នាក់ ដែលសិក្សាខ្លួនគាត់ផង និងណែនាំលើកទឹកចិត្តសិស្សដទៃទៀតឱ្យផ្តោតអារម្មណ៍ទៅលើកម្មបទខ្លួនឯង និងលើកទឹកចិត្ត ឬចាត់ចែង ចេត-សិកផ្សេងទៀតឱ្យកើតឡើងព្រមជាមួយគ្នា ដើម្បីអនុវត្តការការងារ។ ចេតសិកនោះហៅថា "ចេតនា" ចេតសិកជាភាសាបាលី ហើយប្រែថា "សេចក្តីតាំងចិត្ត"។ ដូច្នេះ អ្វីដែលយើងហៅថា *កម្ម* តាមពិតវាមិនមែនគ្រាន់តែជាអំពើល្អ ឬអាក្រក់នោះទេ ប៉ុន្តែចេតសិកនោះដែលអមដោយ ឬដែលកើតឡើងក្នុងចិត្តនៃបុគ្គលដែលធ្វើនូវអំពើល្អ ឬអំពើអាក្រក់ ឬកុសល ឬអំពើអកុសល។

And as a mental state, it arises and disappears immediately, because according to the Teachings of the Buddha, whether it is a mental state or a material state, it

arises and immediately it disappears. But unlike other mental states, when it disappears it leaves some potential to give results in the mental continuum of being. Although we cannot say or we cannot know where this potential is stored, but when conditions are favourable for the *kamma* to give results, the results are produced. Let's take an example of a mango tree that bears fruits. Before the fruits are on the tree, we cannot say where the fruits are stored, whether in the roots, or in the trunk, or in the branches, or in the leaves. But when the conditions come together—like sunshine, moisture and water-- the fruits are produced. In the same way the *kamma* which has the potential to give results gives results when the conditions are favourable for it. This is what we call *kamma.* And this *kamma* as you know can be good or bad, or can be wholesome or unwholesome. Since it is a natural law that *kamma* gives results, it follows that when the *kamma* is good, then it will produce good or happy results, and when the *kamma* is bad or unwholesome, it will produce bad or painful results. This is what we call the Law of *Kamma:* that there is what is called *kamma* (or volition) and this *kamma* gives results in the future. So, we Buddhists all believe in this Law of *Kamma.*

ចេតសិកនេះ កើតឡើងនឹងរលត់ទៅវិញយ៉ាងរហ័ស ពីព្រោះយោងតាមពុទ្ធវចនៈទាំងចេតសិកក្តី រូបក្តី កើតឡើង និងរលត់ទៅយ៉ាងរហ័ស។ ប៉ុន្តែមិនដូចជាចេតសិកទាំងឡាយផ្សេងទៀត នៅពេលចេតសិកនេះរលត់ ទៅ វាបន្សល់ទុកសក្តានុពល (កំលាំងកម្ម) ដើម្បីផ្តល់នូវផលដល់បដិសន្ធិបុគ្គល។ ទោះបីជា យើងមិនអាចនិយាយ ឬដឹងថាតើសក្តានុពលកម្មនោះស្ថិតនៅកន្លែងណាឡើយ ប៉ុន្តែដល់ពេលណាមួយអំណោយ

ផលដល់កម្មនោះ វាក៏ឱ្យ ផលភ្លាម។ សូមលើកឧទាហរណ៍នៃ ដើមស្វាយដែលផ្លែ។ មុនពេលផ្លែស្វាយនៅលើដើម យើងក៏មិនអាចនិយាយ បានថា តើផ្លែស្វាយនោះនៅកន្លែងណា ក្នុងឫស, ក្នុងដើម, ក្នុងមែក, ឬក្នុងស្លឹក? ប៉ុន្តែនៅល័ក្ខខ័ណ្ឌកើតឡើងព្រម គ្នា មានដូចជាពន្លឺព្រះអាទិត្យ សំណើម និងទឹក ពេលនោះផ្លែស្វាយក៏កើតមានឡើង។ យ៉ាងណាមិញ *កម្ម* ដែលមានកំលាំងចាំហុចផល វាហុចផលនៅពេលល័ក្ខខ័ណ្ឌអំណោយផលសម្រាប់វា (កម្ម)។ នេះហើយគឺជាអ្វីដែលយើង ហៅថា "កម្ម"។ រីកម្មនេះ ដូចយើងដឹងថា វាអាចជាកម្មល្អ, វាអាចជាកម្មអាក្រក់, វាអាចជាកម្មជាកុសល ហើយវា អាចជាកម្មជាអកុសល។ ព្រោះជាច្បាប់ធម្មជាតិដែលកម្មនេះផ្តល់ផល ដូច្នេះវាគោរពតាម បើកម្មនោះល្អ វានឹងឱ្យ ផលល្អ ឬសប្បាយរីករាយ ហើយនៅពេលកម្មអាក្រក់ វានឹងឱ្យផលអាក្រក់ ឬទុក្ខវេទនា។ នេះហើយដែលយើង ហៅថា ច្បាប់កម្មផល ពោលគឺមានអ្វីដែលយើងហៅថា កម្ម ឬចេតនា ហើយកម្មនេះហុចផលក្នុងពេលអនាគត។ ដូច្នេះយើងទាំងអស់គ្នាជាពុទ្ធបរិស័ទមាន ជំនឿនៅក្នុងច្បាប់កម្មផលនេះ។

And this Law of Kamma was discovered by the Buddha by himself without a teacher. One the night before He became the Buddha, the Bodhisatta sat down under the Bodhi tree and practiced meditation for the whole night.

During the middle watch of the night-- in modern terms, between 10 p.m. and 2 a.m.—Buddha attained the supernormal knowledge by which He was able to see beings dying from one existence and being reborn in the next existence. He also saw that a being died from one existence and was reborn in a miserable existence because he, the being, did bad *kamma* in the past, and another being died from one existence and was reborn in a blissful state as a human being or a celestial being because he did wholesome *kamma* in the past.

ព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធបានរកឃើញច្បាប់កម្មផលនេះ ដោយខ្លួនព្រះអង្គគ្មានគ្រូណាបង្រៀនព្រះអង្គឡើយ។ នៅយប់មុនពេលដែលព្រះអង្គបានត្រាស់ជាព្រះពុទ្ធ ព្រះពោធិសត្វទ្រង់គង់នៅក្រោមដើមពោធិព្រឹក ហើយចម្រើននូវសមាធិពេញមួយរាត្រី។ នៅមជ្ឈឹមយាម តាមសម័យបច្ចុប្បន្ន រវាងម៉ោង ១០ អាទ្រាធ និងម៉ោង ២ រំលងអាទ្រាធ ព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធបានត្រាស់ដឹងនូវសម្មាសម្ពោធិញាណ ដែលព្រះអង្គអាចមើលឃើញសត្វស្លាប់ពីភពមួយ និងសត្វដែលកើតក្នុងភពមួយទៀត។ ព្រះអង្គទ្រង់ជ្រាបថា សត្វដែលស្លាប់ពីភពមួយ ហើយចាប់បដិសន្ធិក្នុងនរក ដោយសារសត្វនោះបានធ្វើនូវអកុសលកម្មពីអតីតកាល រីឯសត្វដែលស្លាប់ពីភពមួយ ហើយចាប់បដិសន្ធិក្នុងឋានសប្បាយរីករាយ មានឋានមនុស្ស ឬឋានទេវតាជាដើម ព្រោះគាត់បានកុសលកម្មពីអតីតកាល។

So, during that time or during that watch of the night, Buddha discovered the Law of Kamma. Therefore Buddha's teaching of the Law of Kamma was not borrowed form any other teaching, but it came from His own intuitive knowledge or superwisdom. It is also said (in our books) that only the Buddha could understand everything about *kamma*, it is not in the province of even the best of His disciples to understand *kamma* in all its entirety. So, if we do not know everything about *kamma*, we should not be disappointed because it is not in our own province to know everything about it.

ដូច្នេះ អំឡុងពេលមជ្ឈិមយាមនោះ ព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធទ្រង់ត្រាស់នូវច្បាប់កម្មផល ។ ហេតុនេះ ពុទ្ធវចនៈស្ដីពីច្បាប់កម្មផលមិនមែនខ្ចីពីពាក្យប្រៀនប្រដៅដទៃណាមួយឡើយ ប៉ុន្តែវាចេញមកពីព្រះបញ្ញាញាណរបស់ព្រះអង្គផ្ទាល់ ។ យើងអាចនិយាយបានថា មានតែព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធមួយប៉ុណ្ណោះដែលយល់ដឹងគ្រប់យ៉ាងស្ដីពីកម្មផល វាមិនមែនជានិស្ស័យ សូម្បីតែអគ្គសាវ័ករបស់ព្រះអង្គក៏មិនអាចយល់គ្រប់យ៉ាងពីកម្មផលដែរ ។ ដូច្នេះ ប្រសិនបើយើងមិនយល់អ្វីគ្រប់យ៉ាងពីកម្មផលទេ យើងមិនគួរគប្បីអស់សង្ឃឹមឡើយ ព្រោះវាមិនមែនជានិស្ស័យរបស់យើងក្នុងការយល់ឱ្យបានគ្រប់ជ្រុងជ្រោយនោះ ។

There are different kinds of *kamma.* There is *kamma* which gives results in this very life, there is another kind *kamma* which gives results in the next future life, and there

is yet another *kamma* which gives results from the third life indefinitely until one gets out of this round of rebirths. The three kinds of *kamma* become defunct when they do not get the opportunity to give results in their allotted periods of time. So, *kamma* gives results not only in future lives, but it can give results in this very life also.

កម្មមានប្រភេទផ្សេងៗ ។ មានប្រភេទកម្មដែលឱ្យផលក្នុងជាតិនេះ កម្មដែលឱ្យផលក្នុងជាតិខាងមុខ ហើយប្រភេទកម្មផ្សេងទៀតឱ្យផលក្នុងជាតិណាមួយដោយមិនកំណត់ រហូតដល់បុគ្គលឆ្លងចេញផុតពីសង្សារ-វដ្ដ ។ មានកម្មបីយ៉ាងក្លាយជាអហោសកម្ម ពេលដែលកម្មទាំងនេះមិនមានឱកាសឱ្យផលអំឡុងពេលដែលរស់នៅរបស់គេ ។ ដូច្នេះ កម្មឱ្យផលមិនចាំតែពេលអនាគតទេ ប៉ុន្តែវាអាចឱ្យផលក្នុងជាតិនេះផងដែរ ។

There are some people who said that they got the results of the *kamma* in this every life. There is a Myanmar lady in Florida whose daughter was married to an American, a neurosurgeon. On her one birthday, her son-in-law gave her a Mercedes as a birthday present. She was surprised because on her own she could never hope to own a Merceds. She told me that she got that Mercedes as a present because she did something or she has been doing something good in her life. And that was that she was providing transportation to an elderly couple who do not drive. She took them once a week to grocery stores and helped them in their shopping, and then took them back to their home. She donated transportation to the couple for many years and she believed that as a result of the good *kamma* she did in this life, she

got the result also in this life. So, there are *kammas* that give results in this very life. And I hope you can think of the negative or bad *kamma* giving bad results in this life.

មនុស្សខ្លះបាននិយាយថា ពួកគេបានទទួលផលនៃកម្មក្នុងជាតិនេះ។ ស្ត្រីជនជាតិមីយ៉ាន់ម៉ា រស់នៅក្នុងរដ្ឋផ្លរីដា ដែលមានកូនស្រ្តីរៀប-ការជាមួយនឹងជនជាតិអាមេរិកាំង ជាប្រសាទសប្បុរះករ។ នៅថ្ងៃប្រារព្ធបុណ្យខួបកំណើតរបស់នាង កូនប្រសាររបស់នាងបានជូនឡានម៉ាកស៊ីដេសមួយគ្រឿងដល់នាង ជាកាដូថ្ងៃខួបកំណើបរបស់នាង។ នាងភ្ញាក់ផ្អើលយ៉ាងខ្លាំង ព្រោះនាងមិនដែលមានសង្ឃឹមថា នាងអាចមានឡានម៉ាកស៊ី-ដេសផ្ទាល់ខ្លួនទេ។ នាងបានប្រាប់ខ្ញុំថា នាងទទួលបានឡានម៉ាកស៊ីដេសជារង្វាន់នេះ ព្រោះនាងបានធ្វើនូវអំពើល្អយ៉ាងច្រើននៅក្នុងជីវិតរបស់នាង។ អំពើល្អ គឺថា នាងបានកំពុងផ្តល់សេវាកម្មដឹកជញ្ជូនដល់យាយតាប៊ីប្រពន្ធមួយគូដែលមិនអាចបើកបរបាន។ នាងបាននាំពួកគាត់មួយសប្តាហ៍ម្តងទៅហាងលក់គ្រឿងទេសន៏ និងជួយពួកគាត់ឡើងផ្សារ ហើយបន្ទាប់មកជូនពួកគាត់មកផ្ទះវិញ។ នាងបានបរិច្ចាគការដឹកជញ្ជូនដល់យាយតាប្តីប្រពន្ធអស់ជាច្រើនឆ្នាំ ហើយនាងជឿថា នាងបានធ្វើនូវអំពើល្អក្នុងជាតិនេះ នាងបានទទួលនូវផលនៃអំពើល្អនេះក្នុងជាតិនេះដែរ។ ខ្ញុំសង្ឃឹមថាអ្នកអាចគិតពីកម្មអាក្រក់ក៏ឱ្យផលក្នុងជាតិនេះផងដែរ។

This understanding of the Law of *Kamma* taught us self-reliance and self-responsibility, because we enjoy or suffer as a result of what *kamma* we did in the past. Whatever you enjoy in this life is actually the result of the good *kamma* you did in the past. And whatever you suffer here is also the result of bad *kamma you* did in the past. So, we are not to blame anybody else for our suffering or failure in this life. If we want to blame at all, we can blame our own *kamma.*

ការឈ្វេងយល់ពីច្បាប់កម្មផលបានបង្រៀនយើង ពីការទីពឹងខ្លួនឯង និងទំនួលខុសត្រូវខ្លួន ពីព្រោះយើងមានសេចក្តីសប្បាយរីករាយ ឬទទួលរងទុក្ខវេទនា ជាផលនៃអំពើកម្មដែលយើងបានធ្វើកាលពីអតីតកាល។ តាមពិត អ្វីដែលយើងគ្រប់សប្បាយរីករាយត្រេចអរក្នុងជាតិនេះ គឺជាផលនៃអំពើល្អដែលយើងបានកសាងពីអតីតកាល។ រីឯអ្វីដែលយើងទទួលរងទុក្ខវេទនាក្នុងជាតិ ក៏ជាផលនៃអំពើអាក្រក់ដែលយើងបានកសាងទុកមកពីអតីតជាតិផងដែរ។ ដូច្នេះ យើងមិនត្រូវស្តីបន្ទោសបុគ្គលណាចំពោះសេចក្តីទុក្ខវេទនារបស់យើង ឬក៏ការបរាជ័យរបស់យើងដែរ។ ប្រសិនបើ យើងចង់ស្តីបន្ទោសមនុស្សដទៃ អ្នកអាចស្តីបន្ទោសអំពើកម្មរបស់អ្នក។

So, *kamma is* one that produces results, and since it is we who do the *kamma,* we are the ones who cause the results to be produced. Therefore, we are the masters of our own future. We can shape our future lives. In this respect, I

think, we are free and do not have to rely on any other person for our good future, because we alone can create our future, either good or bad. When we understand that we alone are responsible for our own suffering or happiness, we know we can shape our future so that we get happiness only and not suffering. If we do not want bad or painful results, we just need to avoid which will give painful results. That means the knowledge of the Law of Kamma will teach us to abstain from doing what is bad, what is painful to oneself and what is harmful to others. Thus we can improve our lives here and also we can shape our lives in the future because we know or understand the Law of Kamma.

ដូច្នេះ កម្មជាទង្វើដែលហុចផល ហើយនេះដោយសារយើងដែលជាអ្នកធ្វើនូវទង្វើ ទើបយើងមនុស្សតែមួយគត់ដែលជាអ្នកធ្វើផលកើតឡើង។ ហេតុនេះ យើងគឺជាម្ចាស់នៃអនាគតផ្ទាល់របស់យើង។ យើងអាចរៀបចំជីវិតអនាគតរបស់យើង។ ក្នុងករណីនេះ ខ្ញុំគិតថា យើងរួចស្រឡះ ហើយយើងមិនចាំពឹងផ្អែកលើបុគ្គលណា សម្រាប់អនាគតដ៏ថ្លៃថ្លារបស់យើង ព្រោះថា យើងតែម្នាក់ឯងគត់អាចកសាងអនាគតរបស់យើង ទោះ-បីជាល្អ ឬអាក្រក់។ នៅពេលយើងយល់ថា យើងខ្លួនឯងជាអ្នកទទួលខុសត្រូវចំពោះសេចក្តីទុក្ខ ឬសេចក្តីសុខផ្ទាល់របស់យើង នោះយើងដឹងថា យើងអាចរៀបចំផែនការអនាគតរបស់យើង ដើម្បីឱ្យយើងទទួលបាននូវសុខសុភមង្គលប៉ុណ្ណោះ ហើយមិនមានសេចក្តីទុក្ខឡើយ។ ប្រសិនបើយើងមិនត្រូវការផលអាក្រក់ ឬផលឈឺចាប់ យើងគ្រាន់តែត្រូវការចៀសវាង

ពីអ្វីមួយដែលនឹងផ្តល់នូវផលអាក្រក់នេះ។ នោះចង់និយាយថា ការយល់ដឹងពីច្បាប់កម្មផល នឹងបង្រៀនយើងដើម្បីចៀសផុតពីការប្រព្រឹត្តអ្វីដែលអាក្រក់ អ្វីដែលធ្វើឱ្យឈឺចាប់ចំពោះខ្លួនឯង ហើយអ្វីដែលធ្វើឱ្យគ្រោះថ្នាក់ចំពោះបុគ្គលដទៃ។ ដូច្នេះ យើងអាចពង្រឹងការរស់នៅរបស់យើងនៅពេលបច្ចុប្បន្ននេះ ទើបយើងអាចរៀបចំជីវិតរបស់យើងសម្រាប់ពេលអនាគតដោយសារយើងដឹង ឬយល់ពីច្បាប់កម្មផលនេះឯង។

Now, *kamma* gives results. Whenever there is *kamma*, there will be results. We cannot get away from the consequences of the *kamma* we did in the past unless we become Buddhas or Arahants. So, when a person is reborn in another life, that rebirth is the result of the *kamma* he did in the past--in the immediate past life, or in the lives before the past. So, when a person is said to be reborn, he is reborn as a result of the *kamma* he did in the past.

ឥឡូវនេះ កម្មហុចផលឱ្យ។ ដរាបណា កម្មនៅមាន នោះផលក៏នឹងតែមានដែរ។ យើងមិនអាចគេចវេះពីផលនៃកម្មដែលយើងបានកសាងក្នុងអតីតកាលទេ លុះត្រាតែយើងក្លាយជាព្រះពុទ្ធ ឬព្រះអរហន្ត។ ដូច្នេះ ពេលបុគ្គលណាមួយបដិសន្ធិជាជីវិតមួយផ្សេងទៀត បដិសន្ធិនោះគឺជាផលនៃកម្មដែលគាត់បានសន្សំទុកមកពីអតីតកាល ពោលគឺក្នុងអតីតកាលជិត

ឬជីវិតមុនអតីតកាលទៀត។ ហេតុនេះ នៅពេលបុគ្គលណាម្នាក់កើត គាត់កើតដោយសារផលនៃអំពើកម្មដែលគាត់បានធ្វើពីអតីតកាល។

According to the teachings of Theravada Buddhism, rebirth immediately follows death. There is no time gap between death in one life and rebirth in the next life. A person may be reborn in a place thousands of miles away, and there are reports of people who died in England and were reborn in Australia. Although the distance may be great--thousands and thousands of miles--there is not time interval between death in one life and rebirth in the next life. So, according to Abhidhamma, rebirth immediately follows death; but we must understand that rebirth in the next life is not the result of death in the previous life. Rebirth in the next is the result of *kamma* in the past. Quite often people misunderstand this fact. They think that rebirth is produced by death. We can say that rebirth is conditioned by death only when we mean that death consciousness can arise. (This is called Proximity Condition in Patthana, the seventh book of Abhidhamma.)

យោងតាមទស្សនៈពុទ្ធសាសនាថេរវាទ បដិសន្ធិធ្វើដំណើរតាមសេចក្ដីស្លាប់យ៉ាងរហ័ស។ មិនមានចន្លោះណារវាងចុតិនៅក្នុងជីវិតមួយ និងបដិសន្ធិក្នុងជាតិបន្ទាប់នោះទេ។ បុគ្គលម្នាក់អាចបដិសន្ធិក្នុងកន្លែងមួយដែលមានចម្ងាយរាប់ពាន់ម៉ៃល៍ (miles) ហើយមានដំណឹងពីមនុស្សដែលស្លាប់នៅក្នុងប្រទេសអង់គ្លេស ហើយបដិសន្ធិនៅក្នុងប្រទេសអូស្ត្រាលី។

ទោះបីជា ចម្ងាយរាប់ពាន់ម៉ៃល៍ (miles) ក៏ពុំមានចន្លោះពេលវេលាណារវាងជីវិតស្លាប់មួយ និងការចាប់បដិសន្ធិនៅភពបន្ទាប់នោះដែរ។ ហេតុនេះ យោងតាមព្រះអភិធម្ម ការចាប់បដិសន្ធិនៅភ្លាមៗបន្ទាប់ពីចុតិ ប៉ុន្តែយើងត្រូវតែយល់ថា ការចាប់បដិសន្ធិក្នុងជាតិបន្ទាប់ គឺមិនមែនជាផលនៃចុតិនៅក្នុងជាតិមុនទេ។ ការចាប់បដិសន្ធិក្នុងជាតិបន្ទាប់ គឺជាផលនៃកម្មក្នុងអតីតកាល។ ជារឿយៗ មនុស្សទាំងឡាយយល់ខុសពីការពិតនេះ។ ពួកគេគិតថា ការចាប់បដិសន្ធិកើតពីការចុតិ។ យើងអាចនិយាយបានថា ការចុតិជាបច្ច័យនាំឱ្យមានការចាប់បដិសន្ធិប៉ុណ្ណោះ នៅពេលយើងនិយាយថា ចុតិចិត្តរលត់ទៅ ទើបបដិសន្ធិចិត្តអាចកើតឡើង (នេះហៅថា......)។

Death is just one moment in life, the last moment. Before that last moment the dying man's mind is occupied with some kinds of objects presented to his mind by *kamma,* and the quality of these objects plays an important, or rather decisive, role in conditioning the rebirth. Therefore, *kamma* in the past life--immediate past lives or the lives before the past--conditions or produces rebirth in the next immediate life.

ការចុតិគឺគ្រាន់តែជាការសម្រាកមួយស្របក់ក្នុងជីវិត, ការសម្រាកចុងក្រោយ។ មុនពេលចុតិកាល ចុតិចិត្តរបស់មនុស្សបានធ្វើដំណើរព្រមជាមួយអារម្មណ៍ខ្លះដែលដឹកនាំដោយអំពើកម្ម ហើយអារម្មណ៍ទាំង

នេះដើរតួយ៉ាងសំខាន់ក្នុងការញ៉ាំងបដិសន្ធិឱ្យកើតឡើង។ ដូច្នេះ កម្មក្នុង អតីតកាល ពោលគឺជាតិមុន ឬជាតិមុនអតីតកាលទៀត បង្កើតបដិសន្ធិ ក្នុងជាតិអនាគតភ្លាមៗ។

Actually, disappearing of one moment and arising of another moment go on even when we are living. According to the teachings of the Buddha, we are being reborn and dying at every moment in our lives. When I talk I say words and you hear the words. And words disappear very quickly and your listening to the words also comes and goes very quickly. So, at every moment there is a new pair of mind and matter arising and then disappearing immediately. In the next moment, there is a new pair of mind and matter arising and then disappearing. It goes on and on like that even when we are living. So, if we can understand that even in our lives one moment of mind and matter follows another moment of mind and matter without any interruption or any time-gap between the two, we can understand this life and the next life.

តាមពិត ការរលត់ទៅនៃខណៈ និងការកើតឡើងនៃខណៈផ្សេងទៀត ធ្វើចលនារហូត សូម្បីតែយើងកំពុងរស់នៅ។ ផ្អែកតាមពាក្យប្រៀនប្រដៅរបស់ព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធ យើងកើតឡើង និងរលត់នៅគ្រប់ខណៈពេលក្នុងជីវិតរបស់យើង។ នៅពេលខ្ញុំនិយាយ ខ្ញុំនិយាយពាក្យជាច្រើន ហើយអ្នកទាំងឡាយឮពាក្យទាំងនេះ។ ពាក្យទាំងឡាយរលត់បាត់ទៅយ៉ាងរហ័ស ហើយការស្តាប់ពាក្យទាំងនោះរបស់អ្នកទាំងឡាយក៏កើតឡើង និង

រលត់ទៅវិញយ៉ាងឆាប់ដូចគ្នាដែរ។ ដូច្នេះ នៅគ្រប់ខណៈពេល នាមរូបថ្មីកើតឡើង និងបន្ទាប់មកក៏រលត់ទៅវិញយ៉ាងលឿន។ ក្នុងខណៈបន្ទាប់ ក៏មាននាមរូបថ្មីទៀតកើតឡើង និងរលត់ទៅវិញ។ វាប្រព្រឹត្តទៅឥតឈប់ ដូច្នេះ សូម្បីតែពេលដែលយើងទាំងអស់គ្នាកំពុងរស់នៅ។ ដូច្នេះ ប្រសិនបើយើងអាចយល់ថា សូម្បីតែក្នុងជីវិតយើងសព្វថ្ងៃនេះ ខណៈនៃនាមរូបប្រព្រឹត្តទៅពីខណៈនៃនាមរូបមួយទៅខណៈនៃនាមរូបផ្សេងទៀត ដោយពុំមានការរំខានណាមួយ ឬគម្លាតណាមួយរវាងការកើតនិងរលត់នេះ នោះយើងអាចយល់ពីជាតិនេះ និងជាតិមុខ។

Actually, this life and next life are different only by one moment. At the moment of death, we call it this life. At the next moment which comes immediately, we call it the new life or next life. That is, we use these terms conventionally. So, actually the death in one life and rebirth in another are just the same as one moment following another moment during life-time. Now, one second after twelve midnight of the 31st of December, we call it a new day, a new month, a new year. But in fact there is just one second's difference between the old year and the new year. And actually we cannot say that the previous moment is the old year and the next moment is the new year. But we agree to call it the old year and the next one, the new year, and then we say we are in the new year, but actually we are only one second away from midnight.

តាមពិត ជាតិនេះ និងជាតិខាងមុខ គឺខុសគ្នាត្រឹមតែមួយខណៈប៉ុណ្ណោះ។ នៅខណៈនៃចុតិកាល យើងហៅថាជាតិនេះ។ រីឯងខណៈពេលបន្ទាប់ដែលមកដល់ភ្លាមនោះ យើងហៅវាថាជីវិតថ្មី ឬជាតិខាងមុខ។ នោះគឺថា យើងពាក្យទាំងនេះដោយសន្មត់។ ដូច្នេះ តាមពិតទៅ ការចុតិពីជាតិនេះ និងការចាប់បដិសន្ធិក្នុងជាតិមួយផ្សេងទៀត ក៏ដូចគ្នាទៅខណៈពេលដែលកន្លងពីមួយខណៈទៅមួយខណៈអំឡុងពេលរស់នៅនេះ។ ឥឡូវមួយវិនាទីបន្ទាប់ម៉ោង១២កណ្តាលអាធ្រាធថ្ងៃទី៣១ ខែធ្នូ យើងហៅវាថាថ្ងៃថ្មី ខែថ្មី ឆ្នាំថ្មី។ ប៉ុន្តែតាមពិតមានភាពខុសគ្នាត្រឹមមួយវិនាទីរវាងឆ្នាំចាស់ និងឆ្នាំថ្មី។ ជាការពិត យើងមិនអាចហៅថា ខណៈមុនជាឆ្នាំចាស់ហើយខណៈបន្ទាប់នេះជាឆ្នាំថ្មីឡើយ។ ប៉ុន្តែ យើងយល់ព្រមហៅវាថា ឆ្នាំចាស់ ហើយឆ្នាំបន្ទាប់ថាឆ្នាំថ្មី បន្ទាប់មកទៀតយើងក៏និយាយថា យើងកំពុងរស់នៅក្នុងឆ្នាំថ្មី ប៉ុន្តែតាមការពិត យើងនៅខុសគ្នាត្រឹមតែមួយវិនាទីពីកណ្តាលអាធ្រាធប៉ុណ្ណោះ។

In the same way, when beings are reborn after death in one life, they are just one moment after death. So, the arising and disappearing of mind and matter go on and on until one becomes an Arahant or a Buddha and one dies. Until that moment, this arising and disappearing of mind and matter will go on and on incessantly. And here also, the rebirth is produced by *kamma,* and so, we can do something

about *kamma* in this life so that we are reborn in a better existence.

យ៉ាងណាមិញ នៅពេលសត្វចាប់បដិសន្ធិបន្ទាប់ពីចុតិពីជាតិនេះ ពួកគេគ្រាន់តែនៅមួយខណៈបន្ទាប់ពីការចុតិប៉ុណ្ណោះ។ ដូច្នេះ ការកើតឡើង និងការរលត់ទៅវិញនៃនាមរូបប្រព្រឹត្តទៅរហូត ដរាបបុគ្គលនោះក្លាយជាព្រះអរហន្ត ឬព្រះពុទ្ធ ហើយបុគ្គលបរិនិព្វានទៅ។ ដរាបណាខណៈនោះនៅមាន ការកើតឡើង និងរលត់ទៅវិញនៃនាមរូបក៏នឹងធ្វើដំណើរទៅដោយមិនឈប់ឈរឡើយ។ នេះហើយ ដែលកម្មបង្កើតឱ្យមានការបដិសន្ធិ ម្ល៉ោះហើយយើងក៏អាចប្រព្រឹត្តការងារអ្វីមួយក្នុងជាតិនេះ ដើម្បីចាប់បដិសន្ធិនៅក្នុងភពដ៏ប្រសើរណាមួយ។

Now when we talk about rebirth, people want to know what it is that is reborn there. This, we answer, with the maxim: “Neither he nor another.” The person who is said to be reborn in the next life, is neither the same person that died in the previous life, nor is he a totally new person, totally independent of the being who died in the previous life. So this is the maxim we use, “Neither he nor another”.

ឥឡូវនេះ ពេលយើងនិយាយពីការបដិសន្ធិ មនុស្សទាំងឡាយចង់ដឹងថា តើអ្វីដែលកើតនៅជាតិខាងមុខ?។ បញ្ហានេះ យើងសូមឆ្លើយដោយពាក្យភាសិតថា “ពុំមែនគាត់ ហើយក៏មិនអ្នកដទៃដែរ”។ បុគ្គលដែលត្រូវចាប់បដិសន្ធិក្នុងជាតិខាងមុខ មិនមែនដូចបុគ្គលដែលបានស្លាប់

ពីជាតិមុន ហើយបុគ្គលនោះក៏មិនមែនជាមនុស្សថ្មី ផ្សេងដោយឡែកពីបុគ្គលដែលបានស្លាប់ពីជាតិមុននោះក៏មិនមែនដែរ។ ដូច្នេះ នេះជាភាសិនដែលយើងប្រើ " ពុំមែនគាត់ ហើយក៏មិនអ្នកដទៃដែរ"។

At the moment of rebirth what happens is: *kamma* produces a state of mind and some material properties and those we call rebirth. So, mind and matter that are produced or that arise at the moment of rebirth are not something that is carried over from the previous life.

នៅខណៈនៃបដិសន្ធិអ្វីដែលកើតឡើងគឺៈ កម្មបង្កើតនូវសភាពនៃចិត្ត និងរូបមួយចំនួនទៀត ហើយវត្ថុទាំងនោះដែលយើងហៅការបដិសន្ធិ។ ដូច្នេះ នាមរូបដែលកើតឡើងនៅខណៈនៃបដិសន្ធិ គឺមិនមែនជាអ្វីដែលពាំនាំយកមកពីជាតិមុននោះទេ។

According to our teachings, nothing moves from this life to the next life. But as a result of something that beings did in the previous life, there are produced the results in the future. So, they are connected as or related as cause and effect. We may think of a rosary or necklace. There are beads on them and these beads are different from one another and they are distinct too. But there is a string going through those beads and so we think that it is a series of beads, but actually only the individual beads are real.

តាមពុទ្ធវចនៈ គ្មានអ្វីមួយផ្លាស់ប្តូរពីជាតិនេះទៅជាតិខាងមុខឡើយ។ ប៉ុន្តែជាផលនៃអ្វីមួយដែលសត្វទាំងឡាយបានកសាងទុកពីជាតិមុន បានហុចផលឱ្យនៅពេលអនាគតនោះឯង។ ដូច្នេះ ពួកគេទាក់ទងទៅនឹងហេតុ និងផល។ យើងអាចគិតពីចង្វាយគ្រាប់ផ្គាំ ឬខ្សែក។ មានអង្កាំនៅលើខ្សែក ហើយអង្កាំទាំងនេះទៀតសោត គឺខុសពីមួយទៅមួយ ហើយផ្សេងៗទៀតផង។ ប៉ុន្តែមានខ្សែមួយដែលភ្ជាប់ទៅនឹងអង្កាំទាំងនោះ ហើយយើងគិតថា វាជាតំណនៃអង្កាំ តែតាមការពិតមានអង្កាំមួយមុខគត់ប៉ុណ្ណោះ។

In the same way, mind or matter at every moment is new, arising at every moment. But there is something like a string going through the succession of arising of mind and matter. That is relationship as cause and effect. So, when an effect is produced by a certain cause, then it must have some feature of the cause in it. In that way, there are no chaotic arising and disappearing, or there is no such thing as "my *kamma* will give results to you or your *kamma* will give results to me," because there is this line of relationship of cause and effect going through arising and disappearing of mind and matter at every moment.

ស្រដៀងគ្នានេះ នៅគ្រប់ខណៈពេលនាមរូបគឺថ្មី កើតឡើងនៅគ្រប់ខណៈពេល។ ប៉ុន្តែ មានអ្វីមួយដែលដូចជាខ្សែតភ្ជាប់ទៅនឹងតំណនៃការកើតឡើងនៃនាមរូប។ នោះគឺការទំនាក់ទំនងហេតុ និងផល។ ដូច្នេះ

នៅពេលផលដែលកើតឡើងពីហេតុពិតជាក់ស្តែង អញ្ចឹងវាច្បាស់ជាមានទ្រង់ទ្រាយនៃហេតុក្នុងផលនោះ។ ក្នុងករណីនោះ មិនមានការកើតឡើង និងរលត់ទៅដែលច្របូកច្របល់ ឬគ្មានវត្ថុយ៉ាងនេះថា "កម្មរបស់អញនឹងហុចផលដល់អ្នក ឬថា កម្មរបស់អ្នកនឹងហុចផលដល់ខ្ញុំ" ឡើយ ព្រោះមានចំណងនៃការទំនាក់ទំនងហេតុ និងផលនេះដែលប្រព្រឹត្តទៅនៃការកើតឡើង និងរលត់ទៅវិញនៃនាមរូបនៅគ្រប់ខណៈពេលនោះឯង។

Now when mind and matter are produced, or mind and matter arise at the moment of rebirth, Buddha called rebirth "suffering". This is the word that most people don't like, and we are always told, "You Buddhists talk about *suffering* all the time." According to the teaching of the Buddha, that rebirth is also suffering. To be born as a human being is suffering, just as to be born as an animal is suffering. So, according to the Buddha's teachings, everything in the world is suffering. Here, first you must understand the word 'suffering.' Let's go back to the Pali word *dukkha.* Because sometimes the translations are not adequate. They do not or they cannot cover the range of meanings that was covered by the original words. Now whenever we hear the word *dukkha* in Pali, or 'suffering' in English, our mind go to 'just pain.' When we say there is suffering, we think that only pain is suffering. There is pain---physical pain or mental pain. That is suffering. That is very easy to see. But what the Buddha meant by *suffering* is much deeper than that. So, according to the Buddha, everything in this world is *suffering*. Even when you are enjoying yourself, enjoying

good relationship, enjoying sensual pleasures, these pleasures are themselves termed *suffering* by the Buddha. Why? We must understand the criterion taught by the Buddha for something being *suffering* or *dukkha.* Now Buddha said, "Whatever is impermanent is *suffering*." We must follow that.

ឥឡូវនេះ ពេលនាមរូបបង្កើតឡើង ឬនាមរូបកើតឡើងនៅខណៈនៃបដិសន្ធិ ព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធទ្រង់សម្តែងថា ការចាប់បដិសន្ធិជា "ទុក្ខ"។ នេះជាពាក្យដែលមនុស្សភាគច្រើនមិនចូលចិត្តឡើយ ហើយគេតែងតែនិយាយប្រាប់យើងថា "អ្នកឯងជាពុទ្ធសាសនិកនិយាយតែពីសេចក្តីទុក្ខគ្រប់ពេលវេលា"។ យោងតាមពុទ្ធវចនៈ ការចាប់បដិសន្ធិនោះឯងក៏ជាទុក្ខផងដែរ។ ក្នុងការកើតមកជាមនុស្ស ឬសូម្បីតែកើតជាទេវតាក៏ជាទុក្ខ។ ដូច្នេះយោងតាមពុទ្ធដីកា អ្វីៗក្នុងលោកនេះគឺសុទ្ធតែជាទុក្ខ។ រឿងនេះជាបឋមអ្នកត្រូវតែយល់ពាក្យ "សេចក្តីទុក្ខ"។ ឥឡូវយើងសូមបកត្រឡប់ទៅរកពាក្យបាលី "ទុក្ខ"។ ព្រោះពេលខ្លះការបកប្រែគឺមិនពេញលេញទេ។ ការបកប្រែមិនអាចឱ្យន័យពេញលេញដូចពាក្យដើមឡើយ។ ឥឡូវនេះ ពេលណាយើងឮពាក្យ "ទុក្ខ" ជាភាសាបាលី ចិត្តរបស់យើងដៅទៅត្រឹម "សេចក្តីឈឺចាប់"។ ពេលយើងនិយាយថា មានសេចក្តីទុក្ខ យើងគិតត្រឹមតែសេចក្តីឈឺចាប់ប៉ុណ្ណោះថាជា "ទុក្ខ"។ សេចក្តីទុក្ខមាន ពោលគឺសេចក្តីទុក្ខផ្លូវកាយ និងសេចក្តីទុក្ខផ្លូវចិត្ត។ នោះគឺជាសេចក្តីទុក្ខ។ នោះគឺងាយ

នឹងមើលឃើញបំផុត។ ប៉ុន្តែអ្វីដែលព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធទ្រង់បានសម្តែងដោយពាក្យថា សេចក្តីទុក្ខនេះគឺមានន័យជ្រាលជ្រៅជាងនោះ។ ដូច្នេះផ្អែកតាមព្រះសម្ពុទ្ធ អ្វីគ្រប់យ៉ាងនៅក្នុងពិភពលោកនេះជាទុក្ខ។ សូម្បីតែពេលដែលអ្នកសប្បាយរីករាយចំពោះខ្លួនឯង សប្បាយរីករាយនឹងទំនាក់ទំនងល្អ សប្បាយរីករានឹងកាមគុណទាំងឡាយ សេចក្តីសោមនស្សរីករាយទាំងនេះគឺជាទុក្ខ។ តើហេតុអ្វី? យើងត្រូវតែឈ្វេងយល់នូវលក្ខណវិនិច្ឆ័យដែលសម្តែងដោយព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធ ចំពោះអ្វីៗដែលជាទុក្ខ។ ហេតុនេះ ទើបព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធទ្រង់សម្តែងថា "អ្វីដែលជារបស់មិនទៀតជាទុក្ខ"។ យើងត្រូវតែប្រតិបត្តិតាមនូវពុទ្ធដីកានោះ។

"Whatever is impermanent is suffering." Can we find anything that is permanent in the world? Can we find anything that just arises and does not disappear? There is nothing that lasts forever.

"អ្វីគ្រប់យ៉ាងដែលមិនទៀងជាទុក្ខ"។ តើយើងអាចស្វែងរកអ្វីដែលទៀងទាត់នៅក្នុងលោកនេះបានទេ? តើយើងអាចស្វែងអ្វីដែលគ្រាន់តែកើតឡើង ហើយមិនរលត់ទៅវិញទេ? គ្មានអ្វីមួយដែលស្ថិតនៅអមតៈឡើយ។

Everything must come to an end, simply because it has a beginning. So, whenever there is a beginning, there is an end. This is law of nature. We cannot escape that. We are born as human beings, we started as human beings, we will not live forever. One day, we will die because that is the end of our lives. So, whenever there is a beginning, there is an end, and something that has a beginning and an end cannot be said to be permanent. It is impermanent. Buddha said, "Whatever is impermanent is suffering (*dukkha)*." That means, it is oppressed by arising and disappearing, or tormented by arising and disappearing.

ជាធម្មតាអ្វីគ្រប់យ៉ាងច្បាស់ជាមានទីបំផុត ពីព្រោះវាមានទីខាងដើម។ ដូច្នេះ នៅពេលណា មានការចាប់ផ្តើម ទីបំផុតក៏ប្រាកដជាមាន។ នេះជាច្បាប់ធម្មជាតិ។ យើងមិនអាចគេចវេះពីរឿងនោះបានឡើយ។ យើងកើតមកជាមនុស្ស យើងបានចាប់ផ្តើមជាមនុស្ស យើងក៏នឹងមិនរស់នៅជារៀងរហូតដែរ។ នៅថ្ងៃណាមួយ យើងនឹងស្លាប់ ព្រោះថានោះគឺជាទីបំផុតនៃជីវិតរបស់យើងរាល់គ្នា។ ហេតុនេះ ពេលណាមានការចាប់ផ្តើមនោះក៏មានទីបំផុត ហើយអ្វីដែលមានការចាប់ផ្តើម ទីបំផុតក៏គ្មានបុគ្គលនិយាយបានថា ទៀងទាត់នោះដែរ។ វាមិនជាសភាវៈមិនទៀងទាត់។ ព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធទ្រង់សម្តែងថា "អ្វីដែលមិនទៀងទាត់ អ្វីនោះជាទុក្ខ"។ ពុទ្ធដីការនោះមានន័យថា វាគ្រប់ដណ្តប់ដោយការកើតឡើង និងរលត់ទៅវិញ ឬកាន់កាប់ដោយការកើតឡើង និងវិនាសទៅវិញ ឬធ្វើទុក្ខបុកម្នេញដោយការកើតឡើង និងវិនាសទៅវិញ។

Being constantly oppressed by arising and disappearing is what Buddha meant as *dukkha* or *suffering*. Not just pain, not just sorrow and not just depression and others in the mind is suffering, but whether it is pleasure or it is sorrow, everything that has a beginning and an end is, according to that criterion, *dukkha*, because there is a sense of being oppressed by arising and disappearing. It will become more pronounced when you practice meditation, you try to be mindful of whatever object is at the present moment. So, whatever object you keep you mind on it, arises and disappears. It will not stay for a long time. For example, take my voice now. I am saying words and you are hearing these words one after another; they just come and go, come and go. So, when you are aware of every object that you observe come and go, come and go, you get that sense of being oppressed by arising and disappearing.

ការគ្របដណ្តប់ដោយការកើតឡើង និងវិនាសទៅវិញនេះឯង គឺជាអ្វីដែលព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធទ្រង់សម្តែងថាជាទុក្ខនោះ។ មិនមែនគ្រាន់តែឈឺចាប់ ការសោកសៅ និងការក្រៀមក្រំចិត្ត ហើយបញ្ហាផ្សេងៗទៀតនៅក្នុងចិត្តជាទុក្ខនោះទេ ប៉ុន្តែ ថាតើវាជាសេចក្តីសុខ ឬវាជាសេចក្តីទុក្ខចំពោះអ្វីដែលមានការចាប់ផ្តើម និងមានទីបំផុតនោះ យោងតាមលក្ខវិនិច្ឆ័យនោះ ពីព្រោះមានលក្ខណៈនៃការគ្របសង្កត់សង្កិនដោយការកើតឡើង និងវិនាសទៅវិញ។ វានឹងរឹងរឹតតែច្បាស់ខ្លាំងឡើង នៅពេលអ្នកចម្រើនសមាធិ។ នៅពេលអ្នកចម្រើនសមាធិ អ្នកត្រូវព្យាយាមផ្ចង់សតិចំពោះអារម្មណ៍អ្វីក៏ដោយ ក្នុងខណៈបច្ចុប្បន្ន។ ដូច្នេះ អារម្មណ៍អ្វីមួយ

ដែលអ្នករក្សាក្នុងចិត្តរបស់អ្នក អារម្មណ៍នោះមានការកើតឡើង និងរលត់ទៅវិញ។ វាមិនតាំងនៅយូរអង្វែងឡើយ។ ឥឡូវសូមលើកយកសំឡេងរបស់ខ្ញុំជាឧទាហរណ៍។ ខ្ញុំកំពុងតែនិយាយពាក្យ ហើយអ្នកទាំងឡាយកំពុងតែស្តាប់នូវពាក្យទាំងនេះពីមួយទៅមួយ ពាក្យទាំងអស់នេះគ្រាន់តែឮ និងបាត់ទៅ ឮបាត់ ឮបាត់។ ហេតុនេះ ពេលណាអ្នកកំណត់ដឹងនូវអារម្មណ៍គ្រប់យ៉ាង ដែលអ្នករក្សាគ្រាន់តែឮ និងបាត់ទៅ ឮបាត់ ឮបាត់ នោះអ្នកកំណត់ដឹងនូវអារម្មណ៍នៃការគ្រប់ដណ្តប់ដោយការកើតឡើង និងរលត់ទៅវិញនោះដោយពិត។

Even when you are listening to me now, you are being bombarded by arising and disappearing. You are not the same person now as you were five minutes ago or ten minutes ago. So, there is this arising and disappearing going on all the time; there is no respite, no gap between these. So, we are constantly and continuously oppressed by this arising and disappearing. That I s what Buddha meant by '*suffering.'* If we understand this, we can understand that all five aggregates are *suffering.* Five aggregates mean everything in the world. So, everything in the world has a beginning and an end, and so everything is *suffering.* When we try to understand the Teachings of Buddha---especially the First Noble Truth---we must understand the *suffering* on this level, not just on the popular level. Now when explaining the First Noble Truth, Buddha said, "Birth is *suffering,* old age is suffering, death is suffering, disease is

suffering," and so on. But they are not difficult to understand. Without meditation, we can understand that they are suffering. But at last Buddha said, "In brief, all five aggregates of clinging are suffering." That means everything in the world is suffering. That is what many people cannot accept. Many people do not understand what Buddha really meant.

សូម្បីតែអ្នកកំពុងតែស្តាប់ខ្ញុំឥឡូវនេះ អ្នកក៏កំពុងត្រូវកាន់កាប់ដោយការកើតឡើង និងវិនាសទៅវិញដែរ។ ឥឡូវនេះ អ្នកមិនមែនដូចរូបអ្នកដែលនៅកាលពីប្រាំនាទីកន្លងទៅ ឬដប់នាទីកន្លងទៅឡើយ។ ដូច្នេះការកើតឡើង និងការវិនាសទៅវិញធ្វើដំណើរទៅគ្រប់ពេលវេលា ពុំមានពេលឈប់សម្រាក ពុំមានគម្លាតរវាងការកើតឡើង និងរលត់ទៅ។ ដូច្នេះជានិច្ចកាល យើងក៏នៅតែត្រូវគ្រប់សង្កត់សង្កិនដោយការកើតឡើង និងរលត់ទៅវិញជារៀងរហូត។ នោះគឺជាអ្វីដែលព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធទ្រង់សម្តែងពី "សេចក្តីទុក្ខ"។ ប្រសិនបើ យើងយល់បញ្ហានេះ យើងអាចយល់ថាបញ្ចខន្ធប្រាំយ៉ាងក៏ជាទុក្ខ។ បញ្ចទាំងប្រាំងយ៉ាងបានដល់អ្វីគ្រប់យ៉ាងនៅក្នុងពិភពលោកនេះឯង។ ហេតុនេះ អ្វីគ្រប់យ៉ាងក្នុងពិភពលោកនេះមានការចាប់ផ្តើម និងទីបំផុត ហើយអ្វីគ្រប់យ៉ាងនោះក៏ជាទុក្ខ។ ពេលណាយើងព្យាយាមឈ្វេងយល់ពីពាក្យប្រៀនប្រដៅរបស់ព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធ ជាពិសេសអរិយសច្ចៈទីមួយ (ទុក្ខសច្ចៈ) យើងត្រូវតែឈ្វេងយល់ពីសេចក្តីទុក្ខក្នុងក៏រិតនេះ មិនមែនគ្រាន់តែជាក៏រិតដ៏ពេញនិយមនោះទេ។ ពេលពន្យល់ពីអរិយសច្ចៈទីមួយ ព្រះសម្ពុទ្ធទ្រង់ត្រាស់សម្តែងថា "ការកើតជា

ទុក្ខ ជរាជាទុក្ខ ព្យាធិជាទុក្ខ និងមរណៈជាទុក្ខ" ប៉ុណ្ណោះជាដើម។ ប៉ុន្តែមិនលំបាកយល់ទេ។ ពុំមានការចម្រើនសមាធិ យើងអាចយល់បានថា វាជាទុក្ខ។ ប៉ុន្តែនៅទីបំផុត ព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធទ្រង់សម្តែងថា "ដោយសង្ខេបបញ្ចខន្ធទាំងប្រាំយ៉ាងជាទុក្ខ"។ នោះមានន័យថា អ្វីៗក្នុងពិភពលោកជាទុក្ខ។ បញ្ហានោះហើយដែលមនុស្សជាច្រើនមិនអាចទទួលស្គាល់ឡើយ។ មនុស្សភាគច្រើនមិនយល់ពីអ្វី ដែលព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធទ្រង់ត្រាស់សម្តែងយ៉ាងពិតទេ។

When the Buddha said everything in the world is suffering or all five aggregates of clinging are suffering, He had in mind that definition of suffering or dukkha, that is "being constantly oppressed by arising and disappearing." There is not a single physical or mental phenomenon that can escape this bombardment by arising and disappearing. That is why everything in the world is said to be suffering. So when we try to understand the teaching of suffering we try to understand in this way. If we do not understand on this level, we may just not understand the Buddha's teachings or we may accuse Him of being a pessimist.

នៅពេលព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធទ្រង់ត្រាសសម្តែងថា អ្វីគ្រប់យ៉ាងក្នុងពិភពលោកនេះជាទុក្ខ ឬបញ្ចខន្ធនៃឧបាទានជាទុក្ខ។ ព្រះអង្គមានក្នុងចិត្តនិយមន័យនៃសេចក្តីទុក្ខនោះ ពោលគឺជានិច្ចកាល សង្កត់សង្កិតដោយការកើតឡើង និងរលត់ទៅវិញ។ ពុំមានផ្លូវកាយ ឬផ្លូវចិត្តតែមួយដែលអាច

គេចផុតពីការកាន់កាប់ដោយការកើតឡើង និងការរលត់ទៅវិញ។ មូល-ហេតុនេះ ទើបអ្វីៗក្នុងពិភពលោកជាទុក្ខ។ ដូច្នេះ ពេលយើងទាំងអស់គ្នាព្យាយាមឈ្វេងយល់ទស្សនៈនៃសេចក្តីទុក្ខ យើងត្រូវព្យាយាមស្វែងយល់តាមវិធីនេះ។ ប្រសិនបើ យើងមិនឈ្វេងយល់តាមគំរិតនេះទេ យើងច្បាស់ជាមិនយល់ពីទស្សនៈពុទ្ធសាសនា ហើយយើងអាចចោទប្រកាន់ព្រះអង្គថាបុគ្គលទុទិដ្ឋិនិយម។

But Buddha was not a pessimist nor was He an optimist. He was a realist. He taught us what was real. He did not cover up something just to console us. When he found out that the world was suffering, he just said that the world was suffering. But the good thing is that He did not stop there. He said there was a cause of this suffering, and also there was cessation of this suffering. And best of all, He said, there was a way which can lead to the cessation of suffering or to get out of this suffering.

តាមពិតព្រះអង្គមិនមែនជាបុគ្គលទុទិដ្ឋិនិយម ហើយព្រះអង្គក៏មិនមែនជាបុគ្គលសុទិដ្ឋិនិយមដែរ។ ព្រះអង្គជាបុគ្គលប្រាកដនិយម។ ព្រះ-អង្គប្រៀនប្រដៅយើងនូវអ្វីដែលពិត។ ព្រះអង្គមិនបានបិទបាំងអ្វីមួយដើម្បីលួងលោមយើង។ នៅពេល ព្រះអង្គទ្រង់រកឃើញថា ពិភពលោកនេះជាទុក្ខ ព្រះអង្គក៏ទ្រង់សម្តែងឡើងថា ពិភពលោកនេះជាទុក្ខ។ ប៉ុន្តែរឿងដ៏អស្ចារ្យគឺថា ព្រះអង្គមិនបានឈប់នៅកន្លែងហ្នឹងទេ។ ព្រះអង្គទ្រង់

សម្តែងថា មានហេតុដែលនាំឱ្យកើតទុក្ខ ហើយក៏មានវិធីរំលត់នូវសេចក្តីទុក្ខនេះដែរ។ ជាងនោះទៅទៀត គឺព្រះអង្គទ្រង់ត្រាស់សម្តែងថា មានមាគ៌ាដែលអាចនាំឱ្យរួចចាកទុក្ខ ឬចេញផុតពីសេចក្តីទុក្ខនេះ។

Just as a clever physician would point out that you have a disease, and there is a cause for this disease, and this disease can be cured and this is the medicine to take, so Buddha said, “You or all beings are suffering, there is the cause for suffering which is craving, and there is the cessation of this suffering, and that cessation of suffering can be achieved through the practice of the Middle Way or the Noble Eightfold Path.”

ប្រៀបបីដូចគ្រូពេទ្យពូកែចង្អុលបង្ហាញថា អ្នកមានជម្ងឺ ហើយនិងមានមូលហេតុចំពោះជម្ងឺ ព្រមទាំងថា ជម្ងឺនេះអាចព្យាបាលបាន ហើយនេះជាថ្នាំលេប ដូច្នេះទើបព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធទ្រង់ត្រាស់សម្តែងថា "សព្វសត្វទាំងឡាយមានសេចក្តីទុក្ខ មានហេតុនាំឱ្យកើតទុក្ខពោលគឺតណ្ហា ហើយមានការរំលត់ទុក្ខនេះ រីឯការរំលត់ទុក្ខនេះអាចសម្រេចទៅបាន ដោយការប្រតិបត្តិមជ្ឈិមប្បដិបទា ឬអដ្ឋង្គិកមគ្គមានអង្គប្រាំបី"។

Buddha did not teach us just suffering, but he taught us how to get rid of suffering also. If we follow the practice of the Noble Eightfold Path, we will also be able to end this suffering. So it is up to us whether we want to get out of this suffering or not, and if we really want to get out of suffering,

we need to follow the Fourth Noble Truth which is the way that leads to the cessation of suffering.

ព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធមិនមែនបង្រៀនយើង តែពីសេចក្តីទុក្ខនោះទេ ប៉ុន្តែព្រះអង្គបានបង្រៀនយើង ពីរបៀបចេញពីសេចក្តីទុក្ខនេះផងដែរ។ ប្រសិនបើ យើងប្រតិបត្តិតាមអដ្ឋង្គិកមគ្គ យើងក៏នឹងអាចដល់ទីបំផុតនូវសេចក្តីទុក្ខនេះ។ ដូច្នេះ វាអាស្រ័យទៅលើខ្លួនយើងរាល់រូបទេ ថាតើយើងចង់ចេញពីសេចក្តីទុក្ខ ឬមិនចង់ ហើយប្រសិនបើ យើងពិតចង់ចេញផុតពីសេចក្តីទុក្ខ យើងត្រូវការមគ្គសច្ចៈដែលជាមាគ៌ានាំឱ្យដល់ទីបំផុតទុក្ខ។

Therefore, when we study the Buddha’s teachings or try to understand the Buddha’s teachings, we do not try just to understand them, we need to practice them also. His teachings are like medicine. The medicine will be effective only when you take it. You may have bottles of medicine at home, but if you do not take them, you will not get cured of that disease you want to cure. So, the effectiveness of medicine lies in being taken. If you do not take them, you will not get the results of that medicine. In the same way, Buddha’s teachings are good to understand, but that is not enough. We have to put these teachings into practice or we have to follow the teachings so that we are also able to get rid of suffering or get rid of all mental defilements. That is why in our teachings, practice is very important, or we can say, practice is the most important. Only through practice can we achieve what was achieved by the Buddhas and the Arahants.

ដូច្នេះ នៅពេលយើងសិក្សាពុទ្ធវចនៈ ឬព្យាយាមឈ្វេងពាក្យទូន្មានរបស់ព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធ យើងមិនត្រូវគ្រាន់តែព្យាយាមឈ្វេងយល់នោះទេ ប៉ុន្តែយើងត្រូវអនុវត្តប្រតិបត្តិផង។ ពុទ្ធវចនៈប្រៀបបីដូចជាឱសថ។ ឱសថមានប្រសិទ្ធភាពបាន នៅពេលណាអ្នកលេបវា។ អ្នកអាចមានដបឱសថនៅក្នុងផ្ទះរបស់អ្នក ប៉ុន្តែប្រសិនបើ អ្នកមិនលេបវាទេ អ្នកច្បាស់ជាមិនអាចព្យាបាលជម្ងឺដែលអ្នកចង់ព្យាបាលនោះឡើយ។ ដូច្នេះ ឥទ្ធិពលនៃឱសថមានក្នុងថ្នាំដែលលេប។ ប្រសិនបើអ្នកមិនលេប អ្នកនឹងមិនមានផលពីឱសថនោះ។ ដូចគ្នានេះ ពុទ្ធវចនៈអស្ចារ្យណាស់ក្នុងការឈ្វេងយល់ ប៉ុន្តែមិនទាន់គ្រប់គ្រាន់ទេ។ យើងត្រូវតែយកពាក្យទូន្មានទាំងនេះទៅប្រតិបត្តិ ឬថា យើងត្រូវតែគោរពតាមពាក្យទូន្មាននេះ ដើម្បីឱ្យយើងទាំងអស់អាចគេចផុតពីសេចក្តីទុក្ខ ឬអាចគេចផុតកិលេសទាំងឡាយទាំងពួង។ ហេតុនេះទើបក្នុងទូន្មានរបស់យើង ការប្រតិបត្តគឺសំខានណាស់ ឬយើងអាចនិយាយថា ការប្រតិបត្តគឺសំខាន់បំផុត។ មានតែតាមរយៈការប្រតិបត្តប៉ុណ្ណោះ ទើបយើងអាចសម្រេចបាននូវអ្វីដែលព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធនិងព្រះអរហន្តទាំងឡាយសម្រេច។

Now we have tried to understand what *kamma* is, and also rebirth that is the result of *kamma*, and also we have tried to understand that the result of *kamma*, however good it may be, is actually suffering.

ឥឡូវយើងបានព្យាយាមឈ្វេងយល់ថាតើអ្វីជាកម្ម? ហើយនិងបដិសន្ធិដែលជាផលនៃកម្ម ហើយយើងក៏បានព្យាយាមឈ្វេងយល់ថាទោះជាយ៉ាងណា តាមពិត ផលនៃកម្មនោះគឺជាទុក្ខ។

ចប់ដោយបរិបូរណ៍

ថ្ងៃសុក្រ ទី២១ ខែឧសភា ឆ្នាំ២០០៩

វេលាម៉ោង ១ និង១៣ នាទីរសៀល