Lecture 02: "The Foundations of Meditation: Right Attitude and Ethics"

មេរៀនទី២ : "ទីតាំងនៃសមាធិ : ឥរិយាបថដ៏ត្រឹមត្រូវ និងអភិសមាចារ"

Meditation is not only the blocks of time we set aside for formal sitting each day, nor the intensive retreats we may do at a monastery every year.

ការសមាធិ មិនមែនគ្រាន់តែរយៈពេលដែលយើងប្រើអង្គុយរាល់ថ្ងៃប៉ុណ្ណោះទេ ហើយក៏មិនមែនគ្រាន់តែពេលបដិបត្តិក្នុងរយៈពេលវស្សា នៅក្នុងវត្តវាងរាល់ឆ្នាំ ។

Meditation practice is a lifelong undertaking.

ការបដិបត្តិសមាធិ ត្រូវប្រើរយៈអស់មួយជីវិត ។

Because the mind is constantly implanted with ideas, suggestions, and troubles during one's daily life, there is always something to work with.

ព្រោះតែចិត្តជាប់ដោយគំនិត ដោយយោប់ ដោយបញ្ហា គ្រប់ពេលក្នុងមួយថ្ងៃនៃជីវិតយើង យើងត្រូវធ្វើការងារជាមួយនឹងវា គ្រប់ពេល ។

It is possible to liken meditation to daily hygiene [haiDǐĪN].

យើងអាចប្រៀបសមាធិជាមួយនឹងការសំអាតខ្លួនរាល់ថ្ងៃ ។

For example, one week spent at a spa will be relaxing and will support our bodily health, but it will not eliminate the need to take a shower every day.

ឧទាហរណ៍ ការទៅក្នុងស្ប៉ា នឹងធ្វើអោយអ្នកស្រួលខ្លួន និងជួយសុខភាពផ្លូវកាយ ប៉ុន្តែវានឹងមិនអាចធ្វើអោយយើងលែងត្រូវការមុជទឹករាល់ថ្ងៃទេ ។

Its effects will barely last a few days, let alone a lifetime.

ផលរបស់វានឹងបន្តតែប៉ុន្មានថ្ងៃប៉ុណ្ណោះ មិនអាចបន្តអស់មួយជីវិតឡើយ ។

Our body faces a lot of defilements from the environment, it is prone to sickness and aging.

កាយយើងត្រូវប្រឈរមុខជាមួយនឹងធូលីអំពីរបស់ជំវិញ វាប្រាកដជានឹងឈឺនិងចាស់ ។

So we still clean ourselves every day, and try to stay away as much as we can from environmental conditions that would make us sick or dirty, and every year we may go to a spa again. When we work with the mind, it is same.

ដូច្នេះយើងសំអាតខ្លួនរាល់ថ្ងៃ និងនៅអោយឆ្ងាយពីរបស់ខាងក្រៅដែលអាចធ្វើអោយយើងឈឺ ឬប្រឡាក់ ហើយរាល់ឆ្នាំ យើងអាចនៅទៅស្ប៉ាទៀត ។
ពេលធ្វើការជាមួយនឹងចិត្ត គឺដូចគ្នា ។

Someone may ask, "But I can live happily even without meditation, right?"

គេអាចនឹងសួរថា ៖ "ចុះយើងអាចរួសដោយសុខសប្បាយ ដោយមិនធ្វើសមាធិដែរតើ ម៉ែនឬ? "

For me, meditation as the purification of mind is as necessary as taking a shower for purification of the body.

សំរាប់ខ្ញុំព្រះករុណាអាត្មាភាព ការធ្វើសមាធិ គឺការសំអាតចិត្ត គឺចាំបាច់ដូចការមុជទឹកសំអាតខ្លួនអញ្ចឹង ។

Theoretically, one could live happily without ever taking a shower, but few would actually choose that option.

តាមពិត យើងអាចរស់នៅដោយសុខសប្បាយ ដោយមិនមុជទឹកទាល់តែសោះផងដែរ ប៉ុន្តែតិចណាស់ដែលនឹងជ្រើសរើសធ្វើបែបនេះ ។

The potential sicknesses and dangers would be too many.

ការដែលអាច់មានជម្ងឺ និងគ្រោះថ្នាក់ គឺធំពេក ។

The defilements of daily life - namely the stress, disappointments, difficulties in personal relationships, misunderstandings, failures, and unfulfilled expectations – all those require reflection and introspection.

គីលេសប្រចាំថ្ងៃ គឺស្រែស ការអស់សង្ឃឹម បញ្ហាការទំនាក់ទំនង ការយល់ខុស ការបរាជ័យ និងការមិនបានតាមការគិត ទាំងអស់នេះត្រូវការការគិត និងពចារណា ។

Meditation helps to clear up the junk that piles up in the mind during daily life, and purify it from the coarse defilements that have been accumulated as time goes by, and thereby helps prepare the mind for further difficulties, strengthening it, and grounding it in happiness, love, forbearance, and equanimity.

ការសមាធិនិងជួយសំអាតគ្រឿងកង្វល់ដែឡគរឡើង នៅក្នុងចិត្តក្នុងជីវិតយើង ហើយនឹង
ជំរះអំពីកិលេសគ្រោតគ្រាត ដែលច្រើនឡើងៗតាមពេលវេលា
ហើយក៏ជួយត្រៀតចិត្តសំរាប់ បញ្ហាតទៅមុខ ធ្វើអោយចិត្តរំពឹងឡើង
ហើយអោយស្ថិក្នុងសុភមង្គល ការស្រឡាញ់ ការចេះ អត់ទ្រាំ និងឧបេក្ខា ។

Daily meditation is therefore a practice for the "performance" of every-day life, which will guide us, support our good qualities, and allow to dissolve whatever undesirable scraps of emotions and attitudes we have acquired in the recent past.

ដូច្នេះហើយ ការសមាធីរាល់ថ្ងៃ គឺជាការបដិបត្តិសំរាប់ "ផលកម្រៃ" នៃជីវិតប្រចាំថ្ងៃ ដែល
នឹងនាំផ្លូវយើង ជួយគាំទ្រសម្បត្តិយើង
និងដែលអនុញ្ញាតអោយរំលាយអារម្មណ៏ទាំងឡាយ និងអកប្បកិរិយា ដែលមិនល្អ
ដែលមិនបានសន្សំក្នុងអតីតកាលជិតៗ ។

Enhancing our meditation is a necessary factor in our life to improve our wellbeing – and here I will add, that physical exercise also supports your wellbeing, but not as directly and effectively.

ការបង្កើនសមាធិ គឺជាកត្តាមួយចាំបាច់សំរាប់ជីវិតយើង ដើម្បីបង្កើនសុខុមាលភាព
– ហើយខ្ញុំព្រះករុណាអាត្មាភាពនឹងបន្ថែមថា ការហាត់ប្រាណ ក៏ជួយសំរាប់សុខុមាលភាព
យើងផងដែរ ប៉ុន្តែមិនមែនផ្លូវត្រង់ជាង និងយ៉ាងស័ក្តសិទ្ធិជាងឡើយ ។

We also come to the understanding that **enhancing our wellbeing is conducive for improvement in our meditation**.

យើងអាចដល់នូវការយល់ផងដែរថា ការបង្កើននូវសុខុមាលភាព នាំមកនូវការចម្រើន
នូវការសមាធិរបស់យើង ។

In fact, the Buddhist scriptures suggest that ethical behavior and what is called Right Attitude are particularly conducive to progress in meditation.

តាមពិត គម្ពីរពុទ្ធសាសនា ផ្តល់យោបល់ថា ចរិយាតាមសីលធម៌ គឺអ្វីដែលគេហៅ ថា
សម្មា- ទិដ្ឋិ គឺនាំមកនូវការចម្រើនខាងសមាធិជាពិសេស ។

And in turn, progress in mental development acquired through meditation supports us in developing ethical behavior and Right Attitude.

ហើយបន្ទាប់មក ការចម្រើនក្នុងការវិវឌ្ឍនិផ្លូវចិត្ត ដែលបានមកតាមការសមាធិ គឺគាំទ្រ
យើងក្នុងការចម្រើនចរិយាសីលធម៌ និងសម្មាទិដ្ឋិ ។

In the first lecture, we looked at meditation within the framework of the first three of the Four Noble Truths (understanding that suffering exists, understanding the real cause of our suffering, and that there is a way to transcend the cause of our suffering).

នៅក្នុងមេរៀនទី១ យើងបានមើលទៅការសមាធិ នៅក្នុងគម្រោងនៃអរិយសច្ចៈ៣ខាងដើម (ការយល់ថាទុក្ខមាន ការយល់ថាហេតុពិតនៃទុក្ខមាន និងមានផ្លូវសំរាប់កំចាត់ហេតុនៃទុក្ខ) ។

In this lecture, we will begin to talk more about the **Fourth Noble Truth, the Eightfold Noble Path** [PÆth]**.**

នៅក្នុងមេរៀននេះ យើងនឹងចាប់ផ្តើមនិយាយអំពីអរិយសច្ចទី៤ និងអរិយមគ្គ ។

[1]**Right Attitude,** (***sammā diṭṭhi*,** also known as Right View), is the very first factor of the Path.

សម្មាទិដ្ឋិ គឺការយល់ឃើញដ៏ត្រឹមត្រូវ គឺជាកត្តាទីមួយក្នុងអរិយមគ្គ ។

According to the [2]***Mahācattārīsaka Sutta***, [3]Right Attitude is the basis of the remaining seven factors of the Eightfold Noble Path: Right Intention, Right Speech, Right Action, Right Livelihood, Right Effort, Right Mindfulness, and Right Concentration.

តាមមហាចត្តារីសកសូត្រ សមាទិដ្ឋិជាគឺគ្រឹះនៃមគ្គ៧ខាងក្រោយ នៃអរិយមគ្គ ពោលគឺ សម្មាសង្កប្បៈ សម្មាវាចា សម្មាកម្មន្តោ សម្មាអាជីវោ សម្មាវាយាមោ សម្មាសតិ និងសម្មាសមាធិ ។

Here the word "right" means that they are conducive for development of wisdom.

ក្នុងទីនេះ ពាក្យ ថា "សម្មា" មានន័យថា វានាំទ្រវការចម្រើននៃបញ្ញា ។

---

[1] The screen will be covered with a colored background (perhaps brown), and there the Eightfold Noble Path will appear gradually, placing one line after another, from top to bottom. When I say "Right Attitude", the first of the lines ("Right Attitude *(Sammā Diṭṭhi)*") will glow in bright white. It will then disappear for a while and the Four Noble Truths list (from Lecture 01) will appear, with the Fourth Noble Truth glowing. But only for a while.

The Fourth of Four Noble Truths: The Eightfold Noble Path

1. Right Attitude *(Sammā Diṭṭhi)*
2. Right Intention *(Sammā Saṅkappa)*

--- keep one line blank ---

3. Right Speech *(Sammā Vācā)*
4. Right Action *(Sammā Kammanta)*
5. Right Livelihood *(Sammā Ājīva)*

--- keep one line blank ---

6. Right Effort *(Sammā Vāyāma)*
7. Right Mindfulness *(Sammā Sati)*
8. Right Concentration *(Sammā Samādhi)*

[2] pop up from bottom: *Majjhima Nikāya 117. Mahācattārīsaka Sutta*

[3] At this moment again the list of Eightfold Noble Path will appear and while the first factor is steadily glowing in white, the other lines will glow in white only for the time as I pronounce them.

[4] To actualize Right Attitude, we need Right Intention, the mechanism by which Right Attitude helps us maintain Right Speech, perform Right Action, and have Right Livelihood.

ដើម្បីអោយសម្មាទិដ្ឋិមានពិត យើងត្រូវការសម្មាសង្កប្ប: ដែលជាគ្រឹះសំរាប់សម្មាទិដ្ឋិថែទាំ សម្មាវាចា ធ្វើអោយមានសម្មាកម្មន្តោ និងមានសម្មាអាជីវោ ។

In the Eightfold Noble Path, we can see [5]**"wisdom"** interpreted as *Right Attitude*, or the knowledge and understanding of reality as it is, in combination with *Right Intention*, or the application of that knowledge and understanding to our speech and actions.

នៅក្នុងអរិយមគ្គ យើងអាចឃើញ "បញ្ញា" មានន័យស្មើនឹងសម្មាទិដ្ឋិ ឬក៏ចំណេះដឹង និងការយល់នូវសេចក្តីពិតតាមពិត ដែលដើរទន្ទឹមនិងសម្មាសង្កប្ប: ដែលជាការប្រើនូវ ចំណេះដឹងនិងការយល់ ក្នុងការនិយាយ និងការប្រតិបត្តិ ។

For example, suppose that someone knows the laws of basic physics, and understands how a pulley and lever can be used to conserve one's physical energy and increase the effect of their effort.

ឧទាហរណ៍ សន្មតថា មានមនុស្សម្នាក់ដែលដឹងនូវច្បាប់សមញ្ញនៃរូបសាស្រ្ត និងដែលយល់ថា រ៉ែកនិងគំនាស់អាចប្រើតាមរបៀបណា សំរាប់ផ្តុំកនូវកម្លាំង និងបង្កើននូវលិទ្ធផលនៃការ ខំប្រឹង ។

At some point, they end up needing to lift something very heavy, like getting water out of a well.

នៅពេលខ្លះ ពួកគេត្រូវការលើកនូវរបស់ធ្ងន់មួយ ដូចជាយកទឹកចេញពីអន្លង ។

Because they have that theoretical knowledge of the value and use of a pulley-and-lever system, they can create it to perform that actual work.

ព្រោះតែពួកគេមានចំណេះដឹងខាងទ្រឹស្តីនៃតម្លៃ និងចំណេះដឹងខាងរបៀបប្រើនូវរ៉ែក និងគំនាស់ ពួកគេអាចធ្វើអោយវាដំណើរការបាន ។

In this metaphor, the knowledge of the lever and pulley is like Right Attitude, and the thought of putting it into practice is like Right Intention.

នៅក្នុងការប្រៀបធៀបនេះ ចំណេះដឹងនៃរ៉ែកនិងគំនាស់ គឺដូចជាសម្មាទិដ្ឋិ ហើយគំនិតដែលចេះប្រើវា គឺដូចជាសម្មាសង្កប្ប: ។

[4] Now while the Right Attitude glows in white, the factor of Right Intention is kept glow in yellow. Now the factors 3-5 (from Right Speech to Right Livelihood) will glow in green while the first factor (Right Attitude) still glows in white and the factor Right Intention will be glowing in yellow.

[5] Next to the glowing Right Attitude and Right Intention will appear "*wisdom (paññā)*" with curly bracket (see note no.7 for illustration.)

If Right Attitude is missing, Right Intention cannot be applied; conversely, one can have Right Attitude, but if it is not actually put into use (as Right Speech, Right Action and Right Livelihood), it is ultimately worthless.

ប្រសិនបើសម្មាទិដ្ឋិមិនមាន សម្មាសង្កប្ប:ក៏មិនអាចប្រើការបាន ។ ផ្ទុយទៅវិញ យើងអាចមានសម្មាទិដ្ឋិ តែប្រសិនបើវាមិនប្រើអោយបានត្រឹមត្រូវ (ជាសម្មាវាចា សម្មាកម្មន្តោ និងសម្មាអាជីវោ) ក៏វាមិនបានការទាល់តែសោះ ។

The Buddhist scriptures summarize Right Speech, Right Action and Right Livelihood as [6]**ethical behavior,** or ***sīla***.

គម្ពីរពុទ្ធសាសនាសង្ខៃបជាសម្មាវាចា សម្មាកម្មន្តោ និងសម្មាអាជីវោ ជាចរិយាសីលធម៌ ឬក៏ ថាជាសីល ។

Right Effort, Right Mindfulness, and Right Concentration - the last three factors of the Eightfold Noble Path - are summarized as[7]**mental development, or meditation, *bhāvanā*** in the Pāḷi language.

សម្មាវាយាមោ សម្មាសតិ និងសម្មាសមាធិ - កត្តាពាចុងក្រោយនៃអរិយមគ្គប្រកបដោយអង្គ៨ - សង្ខៃបដោយ ការចម្រើនផ្លូវចិត្ត ឬសមាធិ ឬភាវនា ជាភាសាបាលី ។

[8]Sometimes the current of a river that empties into an ocean is used as a metaphor to explain the Eightfold Noble Path.

---

[6] Now the factors 3-5 (from Right Speech to Right Livelihood) will glow in green while the first factor (Right Attitude) still glows in white and the factor Right Intention will be glowing in yellow. The word "ethical behavior *(sīla*)" will appear next to the four ethical factors with a curly bracket.

1. Right Attitude *(Sammā Diṭṭhi)* } **wisdom *(paññā)***
2. Right Intention *(Sammā Saṅkappa*
--- keep one line blank ---
3. Right Speech *(Sammā Vācā)* } **ethical behavior *(sīla)***
4. Right Action *(Sammā Kammanta)*
5. Right Livelihood *(Sammā Ājīva)*
--- keep one line blank ---
6. Right Effort *(Sammā Vāyāma)*
7. Right Mindfulness *(Sammā Sati)*
8. Right Concentration *(Sammā Samādhi)*

The list will then disappear.

[7] In the way of the previous two cases, the words "mental development *(bhāvanā)*" will appear next to the last three factors of the Eightfold Noble Path, while those factors (line 6-8) will glow in light blue.

6. Right Effort *(Sammā Vāyāma)*
7. Right Mindfulness *(Sammā Sati)* } **mental development / meditation *(bhāvanā)***
8. Right Concentration *(Sammā Samādhi)*

[8] Now a video of a large river (possibly Ganges or Ayeyarwaddy) will replace the video of me. There should be a large boat floating alone in the large river, preferably with banks totally covered by thick forests. Getting such video by a drone (from aerial perspective) would be ideal.

ពេលខ្លះ ខ្សែទឹកទន្លដែលបង្ហូរចូលក្នុងសមុទ្រ គឺជាឧបមាដែលប្រើសំរាប់ពន្យល់អរិយមគ្គ ប្រកបដោយអង្គ៨ ។

Entering the river and flowing with it will lead one directly to the ocean; in the same way, following the Eightfold Noble Path will lead the meditator toward Enlightenment, the freedom from craving, and the realization of wisdom.

ការចូលក្នុងស្ទឹង ហើយការហូរចូលជាមួយវា នឹងនាំយើងអោយចូលក្នុងសមុទ្រ ។ យ៉ាងណា មិន ការធ្វើតាមអរិយមគ្គប្រកបដោយអង្គ៨ នឹងនាំអ្នកចម្រើនអោយត្រាស់ដឹង ការរំដោះ អំពីតណ្ហា ហើយការសំរេចនូវបញ្ញា ។

In the *Mahācattārīsaka Sutta*, the Buddha taught that Right Attitude was the way to establish the other factors of the Eightfold Path.

នៅក្នុងមហាចត្តារីសកសូត្រ ព្រះពុទ្ធបានសំដែងថា សម្មាទិដ្ឋិ គឺជាផ្លូវសំរាប់បើនូវមគ្គដទៃ មៃអរិយមគ្គអោយចូល ។

Therefore, we need to examine whether the way we understand Right Attitude really supports pure, ethical behavior and meditation.

ដូច្នេះហើយ យើងគួរតែពិនិត្យថា តើយើងយល់នូវសម្មាទិដ្ឋិគាំទ្រនូវចរិយាសីលធម៌ដ៏បរិសុទ្ធ និងសមាធិ ឬយ៉ាងណា ។

That way, we can avoid any dogmatic, blind beliefs, and gain the most benefit from the Teachings.

យ៉ាងនេះ យើងអាចគេចនូវជំនឿខ្លួន នូវជំនឿឆ្កេង ហើយបាននូវផលដ៏ថ្លៃថ្លានៃដំបូន្មាន ។

The Buddha taught that Right Attitude is of two kinds: [9] “**Worldly” Right Attitude, and “Supramundane** [sūpramundane]**” Right Attitude.**

ព្រះពុទ្ធបានពន្យល់ថា សម្មាទិដ្ឋិមាន២យ៉ាង ៖ សម្មាទិដ្ឋិជាលោកិយ និងសម្មាទិដ្ឋិជាលោកុត្តរៈ ។

Worldly Right Attitude is the well-intentioned attitude of those who do not meditate but engage with daily life in society.

[9] Pop up: A) Worldly Right Attitude (affected by taints)
B) Supramundane Right Attitude (taintless)

សម្មាទិដ្ឋិជាលោកិយ គឺជាទិដ្ឋិដ៏មានចេតនាល្អ នៃអ្នកដែលមិនសមាធិ តែមានការប្រព្រឹត្ត ល្អក្នុងការប្រចាំថ្ងៃ ក្នុងសង្គម ។

It is certainly valuable because it promotes harmony and peace in society – and thereby the appropriate conditions for meditation.

វាប្រាកដជាមានតម្លៃ ពីព្រោះវាលើកតម្កើងនូវភាពចុះសម្រុងគ្នា និងសន្តិភាពក្នុងសង្គម - ដោយហេតុនោះ វាជាស្ថានភាពដ៏សមស្របសំរាប់សមាធិ ។

Harmony and peace are particularly needed for progress in meditation.

ភាពចុះសម្រុងគ្នា និងសន្តិភាព ជាអ្វីដែលយើងត្រូវការសំរាប់ការចម្រើនក្នុងការធ្វើសមាធិ ។

In Worldly Right Attitude, there is obviously a strong connection to religious injunctions about individual and social behaviors.

ការសម្មាទិដ្ឋិជាលោកិយ វាមានការជាប់ទាក់ទងដ៏មាំជាមួយនឹងអធិបញ្ញាខាងសាសនា ជាចរិយាផ្ទាល់ខ្លួន និងសង្គម ។

For example, [10]giving, donations, and supporting monks and nuns, bring merit to the individual as well as helping to create a more supportive, cohesive and harmonious society.

ឧទាហរណ៍ ការអោយ ការធ្វើទាន និងទំនុកបំរុងភិក្ខុនិងភិក្ខុនី នាំនូវបុណ្យសំរាប់បុគ្គល ក៏ដូចជាការជួយធ្វើអោយមានសង្គមមួយដ៏រឹងមឹង ដ៏មានកម្លាំង និងដ៏មានភាពចុះសម្រុងគ្នា ។

In Buddhist scriptures, merit is said to bring results not only now, but also in the future.

នៅក្នុងគម្ពីរពុទ្ធសាសនា បុណ្យនាំនូវផលក្នុងបច្ចុប្បន្នផង ក្នុងបរលោកផង ។

The idea that what someone gives he will receive many times more in future certainly increases their acts of generosity.

[10] These "right attitudes" will appear on a colored background, one by one as I say them. Those that I haven't said yet will not be shown. They will appear numbered, one below another:

Worldly Right Attitude (affected by taints)

1. "Acknowledging that Giving is meritorious."
2. "Acknowledging that Donation is meritorious."
3. "Acknowledging that Supporting Monks And Nuns is meritorious."

គំនិតដែលថាបុគ្គលម្នាក់អោយ ហើយនឹងបានផលជាពន្លឺកក្នុងអនាគត រឹតតែបង្កើននូវការដែងចង់ធ្វើទាន ជាប្រាកដ ។

But of course, if you naturally engage in generosity as much as you can without thinking, then this belief will not have a big impact on you.

ក៏ប៉ុន្តែ ប្រសិនបើអ្នកធ្វើទានដោយមិនចាំបាច់គិត ជំនឿនេះនឹងលែងសូវមានឥទ្ធិពលលើអ្នក ដោយពិត ។

The [11]belief in the results of one's actions, good and bad – known in the Pāḷi language as *kamma* - is understood by religious people to be essential for a harmonious society.

ជំនឿទៅលើទង្វើរបស់ខ្លួន ទោះជាល្អឬអាក្រក់ ដែលហៅជាភាសាបាលីថាកម្ម គឺមានការយល់ដោយមនុស្សអ្នកកាន់សាសនា ថាជាការសំខាន់បំផុត ដើម្បីអោយមានសង្គមដែលមានភាពចុះសម្រុងគ្នា ។

Simply dismissing something because it does not fit into the current paradigm without having a conclusive body of evidence against it, could also be considered blind faith.

គ្រាន់តែបដិសេធអ្វីមួយ ព្រោះតែវាមិនត្រូវនឹងការយល់ឃើញបច្ចុប្បន្នអំពីពិភពលោក ដោយមិនមានភស្តុតាំងយល់ជំទាស់ច្បាស់លាស់ ក៏ដូចជាការជឿងងឹតងងល់ ។

If we are interested in the truth, rather than beliefs, it will be necessary to open our minds to the world as it is, without attachment to the views or ideas which we learned from our culture.

ប្រសិនបើយើងចូលចិត្តការពិត ជាជាងជំនឿ វានឹងបើកចិត្តគំនិតរបស់យើងទៅលើពិភពលោកតាមជាក់ស្តែង ដោយមិនមានការជាប់ជំពាក់ទៅលើមតិ ឬគំនិតដែលយើងរៀនអំពីវប្បធម៌យើង ។

This doesn't mean, that what you learned from your parents and at school is wrong.

វាមិនបានន័យថា អ្វីដែលអ្នករៀនអំពីឪពុកម្តាយ ឬសាលារៀនវាខុស ។

Rather, I would like to encourage you to test and experiment with the tools for learning about the world and about yourself with an open mind and let the truth come to you through wise observation.

[11] The list of Worldly Right Attitude will appear again with the three points and the fourth point will appear below the third:
4. "Acknowledging result of good and bad actions *(kamma)*."

ជាជំនួស ខ្ញុំព្រះករុណាអាត្មាភាពចង់តែចង់ជំរុញអ្នកអោយសាកនិងពិសោធ ជាមួយនិង ឧបករណ៍សំរាប់រៀនអំពីលោក និងអំពីអ្នក ជាមួយនិងគំនិតបើកជំហរ ហើយទុកអោយ ការពិត វាចូលមករកអ្នកដោយការពិនិត្យដោយប្រាជ្ញា ។

The idea that that state *law* provides people with protection against immoral behavior is simply not true.

គនិតដែលថា ច្បាប់ផ្តល់នូវការការពារដល់ប្រជាជន ចំពោះការប្រព្រឹត្តខុស វាមិនត្រឹមត្រូវ ទេ ។

It leads people to hide evidence of their bad deeds, rather than refrain from their bad deeds in the beginning.

វានាំអោយមនុស្សលាក់ភស្តុតាំងនៃការប្រព្រឹត្តខុស ជាជាងការវាចាកអំពីការប្រព្រឹត្តពី ដំបូងឡើយ ។

Acknowledging the phenomenon of *kamma*, the action and its result, which has not been disproved by science, is supportive of harmony in the society, and may serve as an effective supplement to the established law.

ដោយផ្តល់ចំណេះដឹងអំពីការប្រព្រឹត្តនៃកម្ម ការធ្វើ និងផលរបស់វា ដែលមិនបានបដិសេធ ដោយវិទ្យាសាស្ត្រ នាំអោយមានភាពចុះសម្រុងគ្នាក្នុងសង្គម ហើយវាអាចជាជំនួយដ៏ស័ក្តសិទ្ធ របស់ច្បាស់ដែលមាន ។

The next point of the Right Attitude supports the previous point.

ចំណុចខាងមុខ នៃសម្មាទិដ្ឋិ គាំទ្រនូវចំណុចមុន ។

[12]Rebirth is conditioned by the fact that one's good deeds as well as the bad deeds cannot completely bear their fruit within a single life.

ការកើតជាថ្មីទៀត វាអាស្រ័យពីអំពើល្អរបស់ខ្លួន ក៏ដូចជាអំពើអាក្រក់ វាមិនអាចអោយផល ក្នុងជាតិតែមួយឡើយ ។

[12] Two more points are added to the list:
5. "Acknowledging the phenomenon of previous life."
6. "Acknowledging the phenomenon of the life after death."

Although some of you might find the phenomenon of rebirth difficult to accept, there has been conducted extensive research on that topic with positive results by **Dr. Ian Stevenson**, and the phenomenon has since not been disproved.

ទោះជាអ្នកខ្លះ អាចគិតថាការកើតទៀត វាពិបាកនឹងទទួលយក វាធ្លាប់មានការស្រាវជ្រាវយ៉ាងវែង ហើយដែលបានទទួលលិទ្ធផលល្អ អំពីបណ្ឌិត យ៉ាន ស្ទីវិនសូន ហើយបាតុភូតនោះ នៅតែមិនទាន់មានការបង្ហាញអោយឃើញថាខុស រហូតដល់សព្វថ្ងៃ ។

Particularly interesting points of Right Attitude, as suggested by the Buddhist scriptures, are the [13]gratitude to one's mother, and the gratitude to one's father.

ចំណុតូរអោយចាប់អារម្មណ៍មួយ គឺសម្មាទិដ្ឋិ ដូចបានចែងក្នុងគម្ពីរពុទ្ធសាសនា គឺការសងគុណម្តាយ និងការសងគុណឪពុក ។

This refers to the good and bad treatment of one's own parents.

វាបានដល់ការប្រព្រឹត្តល្អ និងមិនល្អ ចំពោះមាតាបិតារបស់ខ្លួន ។

While there is no benefit in treating anyone badly, one's parents particularly deserve our respect and benevolence in return for the hardships they went through in order to raise us.

នៅពេលវាមិនបានផលល្អ ក្នុងការធ្វើអាក្រក់ចំពោះបុគ្គលដទៃ ឪពុកម្តាយរបស់ខ្លួន គឺគួរដល់ការគោរព និងចិត្តប្រណី ជាការតបស្នងចំពោះការឆ្លងកាត់ការលំបាក់ ដែលពួកគេបានឆ្លង ក្នុងការចិញ្ចឹមយើង ។

Additionally, [14]**acknowledging the existence of spontaneously born living beings**, such as those in the worlds of pleasure and suffering, inspires people to avoid bad deeds and engage in meritorious action.

ជាងនេះទៅទៀត ការអោយដឹងអំពីសត្វជាឧបបតិកកំណើត ដែលកើតក្នុងលោកដែលមានសុខច្រើន និងទុក្ខច្រើន នាំអោយមនុស្សយើង គេចវៀសអំពីបាបកម្ម និងនាំអោយធ្វើនូវបុណ្យកុសល ។

"Spontaneously born living beings" is the term for beings of subtle, invisible bodies, who were not born from a womb, an egg, or by any other process of cell-division.

---

[13] Further add:

7. "Gratitude to one's mother."
8. "Gratitude to one's father."

[14] Now the points 4, 5, and 6 will glow in bright white and this new point will appear in the list:

9. "Acknowledging the existence of spontaneously born beings."

"ឧបបតិកកំណើត" គឺជាពាក្យសំរាប់សត្វល្អ ដែលមានកាយមើលមិនឃើញ ដែលមិនកើត ក្នុងផ្ទៃពោះ ក្នុងសុត ឬក៏ដោយវិធិញែកកោសិកា ។

They appear in their worlds by the power of their previous actions.

ពួកសត្វនោះ កើតមកក្នុងលោក ដោយកម្លាំងនៃកម្មចាស់ ។

The list of Right Attitudes finishes with the possibility to get free from mental defilement, and attain mental purity.

តារាំងនៃសម្មាទិដ្ឋិចប់ដោយការដែលអាចរំដោះអំពីកិលេសក្នុងចិត្ត និងការបានសំរេច នូវចិត្តបរិសុទ្ធ ។

The [15]**belief, that it is possible to reduce or become free from mental defilements** is very important for the people who are going to meditate.

ជំនឿដែលជឿថា យើងអាចបន្ថយ ឬរដោះអំពីកិលេសក្នុងចិត្ត សំខាន់ណាស់សំរាប់បុគ្គល ដែលនឹងធ្វើសមាធិ ។

If you don't believe that there is a possibility to deal with your daily sufferings and to establish peace and happiness, then you won't do anything for it , and thereby you won't attain it.

បើអ្នកមិនជឿថាយើងអាចកែនូវសេចក្តីប្រចាំថ្ងៃ ដើម្បីអោយបង្កើននូវភាពស្ងប់ និង សុភមង្គល អ្នកនឹងមិនធ្វើអ្វីដើម្បីអោយបានរបស់នោះ ដូច្នេះអ្នកក៏មិនបានរបស់នោះ ។

As we could see, the ten Worldly Right Attitudes are a set of beliefs which may support the harmony and peace of a society.

ដូចអ្នកអាចឃើញ សម្មាទិដ្ឋិជាលោកិយ១០យ៉ាង គឺជាជំនឿដែលអាចនាំនូវភាពចុះសម្រុង គ្នានិងសន្តិភាព ក្នុងសង្គម ។

They are known as "affected by taints" because they are most important for the people who do not meditate, whose mind are not being purified from greed, hatred, and ignorance.

គេហៅថា "ជាប់ដោយគ្រឿងសៅហ្មង" ព្រោះតែវាសំខាន់ជាងគេ សំរាប់មនុស្សដែលមិន សមាធិ ហើយដែលមានចិត្តមិនទាន់សស្អាត ដោយចំណង់ ទោស: និងមោហ: ។

---

[15] The last point will be added at the end and a little note will mention that this is reworded from the *Mahācattārīsaka Sutta*:
10. "Acknowledging the possibility to become free from mental defilements"
(Reworded from *Majjhima Nikāya 117. Mahācattārīsaka Sutta*)

However, you can't experience the ten Worldly Right Attitudes easily, and hence you can't simply test them.

ក៏ប៉ុន្តែ អ្នកមិនអាចពិសោធន៍វសម្មាទិដ្ឋិជាលោកិយ ដោយងាយនោះទេ ដូច្នេះហើយ អ្នកមិន អាចសាកវាដោយងាយៗនោះទេ ។

The Buddha is well aware of that.

ព្រះពុទ្ធជ្រាប់ច្បាស់ពីរឿងនេះ ។

For the Buddha, what matters most is what you can experience and test for yourself.

សំរាប់ព្រះពុទ្ធ អ្វីដែលសំខាន់ជាងគេ គឺអ្វីដែលអ្នកអាចពិសោធ និងអ្វីដែលអ្នកសាកល្បង ដោយខ្លួនឯង ។

The Buddha was in fact very critical about beliefs which people could not test for themselves.

ព្រះពុទ្ធមានការតិទៀនចំពោះជំនឿ ដែលមនុស្សមិនអាចសាកល្បងមើលដោយខ្លួនឯង ។

In the [16]***Caṅkī Sutta*** the Buddha is reported to say this about the traditional beliefs of Hindu Brahmins in the ancient India: [17]"Suppose there were a file of blind men each in touch with the next: the first one does not see, the middle one does not see, and the last one does not see.

នៅក្នុងចង្កីសូត្រ គេបានចែងថាព្រះពុទ្ធ បានមានព្រះពុទ្ធដីកាចំពោះជំនឿ របស់ពួកព្រាហ្មណ៍ ក្នុងប្រទេសឥណ្ឌាសម័យដើមថា ៖ ដូចជាមនុស្សខ្វាក់តម្រង់ជួរ បុគ្គលទី១ មើលមិនឃើញ អ្នកនៅកណ្តាលក៏មើលមិនឃើញ បុគ្គលចុងគេ ក៏មើលមិនឃើញ ។

[16] Pop up from bottom: *Majjhima Nikāya 95. Caṅkī Sutta*

[17] Whole the quoted text will appear in large size all over the screen (with a colored background). The audience will see the text and hear my voice as I am reading it.

"Suppose there were a file of blind men each in touch with the next: the first one does not see, the middle one does not see, and the last one does not see. So too, Bhāradvāja, in regard to their statement the brahmins seem to be like a file of blind men: the first one does not see, the middle one does not see, and the last one does not see. What do you think, Bhāradvāja, that being so, does not the faith of the brahmins turn out to be groundless?" ... "Something may be fully accepted out of faith, yet it may be empty, hollow, and false; but something else may not be fully accepted out of faith, yet it may be factual, true, and unmistaken."

"The Middle Length Discourses of the Buddha – A Translation of Majjhima Nikāya", Bhikkhu Bodhi, pp.779-780

So too, Bhāradvāja, in regard to their statement the brahmins seem to be like a file of blind men: the first one does not see, the middle one does not see, and the last one does not see.

យ៉ាងណាមិន ភារទ្វាជ: ទាក់ទងនឹងសំដីរបស់ពួកគេ ពួកព្រាហ្មណ៍ ដូចជាជួរមនុស្សខ្វាក់ បុគ្គលទី១ មើលមិនឃើញ អ្នកនៅកណ្តាលក៏មើលមិនឃើញ បុគ្គលចុងគេ ក៏មើលមិនឃើញ ។

What do you think, Bhāradvāja, that being so, does not the faith of the brahmins turn out to be groundless?"

តើអ្នកគិតដូចម្តេច ភារទ្វាជ បើយ៉ាងនេះ តើសទ្ធារបស់ពួកព្រាហ្មណ៍ទាំងឡាយ មិនឥតអំពើទេ ឬ?

The Buddha then however continues: "Something may be fully accepted out of faith, yet it may be empty, hollow, and false; but something else may not be fully accepted out of faith, yet it may be factual, true, and unmistaken."

ព្រះពុទ្ធក៏បន្តថែមទៀតថា ៖ "អ្វីមួយអាចគេជឿដោយសទ្ធា តែវាក៏អាចទទេបានដែរ មានចន្លោះ និងខុស ប៉ុន្តែក៏អាចមានអ្វីមួយដែរគេមិនជឿដោយសទ្ធា តែរបស់នោះជារបស់ពិតត្រឹមត្រូវ នឹងមិនខុស ។"

As I have mentioned in the previous lecture, the Buddha is believed to have experienced by Himself the law of *kamma*, action and result, as well as rebirth.

ដូចបានពោលក្នុងមេរៀនមុន គេបានជឿថា ព្រះពុទ្ធបានពិសោធន៍ដោយព្រះអង្គឯង នូវច្បាប់កម្ម កម្ម និងផលរបស់កម្ម និងការកើតថ្មី ។

Even if that was true, it is not your own experience, hence it is not sufficient.

ទោះជាវាពិតក៏ដោយ វាមិនមែនជាការពិសោធន៍របស់យើង ដូច្នេះវាមិនគ្រប់គ្រាន់ឡើយ ។

The Buddha spent forty-five years of His life with the purpose to help people experience Truth themselves, through their own experience.

ព្រះអង្គបានប្រើរយៈពេល៤៥ឆ្នាំនៃជីវិតព្រះអង្គ ដោយមានបំណង់ជួយមនុស្សទាំងឡាយ អោយពិសោធន៍នូវការពិតដោយខ្លួនឯង ។

Then there's the second kind of Right Attitude, the Supramundane Right Attitude, or the [18]Four Noble Truths that we explored in the first lecture.

បន្ទាប់មក មាននូវប្រភេទទី២នៃសម្មាទិដ្ឋិ គឺសម្មាទិដ្ឋិជាលោកុត្តារ ឬអរិយសច្ច:៤ ដូចបានរិះរកក្នុងមេរៀនទី១ ។

This Right Attitude goes beyond just helping establish and maintain harmony and peace in the society by means of one's own ethical behaviors.

សម្មាទិដ្ឋិ វាហួសពីការគ្រាន់តែជួយអោយមាននិងអោយស្ថិតនៅនៃភាពចុះសម្រុង និង សន្តិភាពក្នុងសង្គម ដោយចរិយាសីលធម៌របស់ខ្លួន ។

It deals with the very roots of what causes us to stumble on the way, and act unethically.

វាទាក់ទងនឹងឫសគល់នៃអ្វីដែលធ្វើអោយយើងជំពប់ជើង និងប្រព្រឹត្តនូវ អកុសលកម្ម ។

Worldly Right Attitude alone cannot stop us from all negative speech and actions, as all of us have experienced more than once to our great regret at various times in our lives.

---

[18] At this point the Four Noble Truths will appear right next to the ten Worldly Attitudes. The text on the screen will look like this:

Worldly Right Attitude – The Ten Beliefs
(affected by taints)

1. "Giving is meritorious."
2. "Donating is meritorious."
3. "Supporting monks and nuns is meritorious."
4. "There is Result of good and bad actions."
5. "There is previous life."
6. "There is the life after death."
7. "Mother is worthy of gratitude."
8. "Father is worthy of gratitude."
9. "There are spontaneously born beings."
10. "It is possible to become free from "mental defilements."

Supramundane Right Attitude - The Four Noble Truths (taintless)

1. **The Truth of Suffering**
   (birth, old age, sickness, and death)
2. **The Truth of Origin**
   (the origin of suffering, i.e. suffering is caused by craving)
3. **The Truth of Cessation**
   (the cessation of suffering through the cessation of craving)
4. **The Truth of the Path**
   (the Eightfold Noble Path)

សម្មាទិដ្ឋិជាលោកិយតែឯង មិនាមនរារាំងយើង អំពីវាចានិងអំពើជាអកុសលឡើយ ដូចដែល យើងបានពិសោធនិគ្រប់គ្នា មិនតែមួយដង ក្នុងជីវិតយើង ហើយដោយការសោកស្តាយ ។

However, Supramundane Right Attitude — that is, walking on the path of Dhamma by following the Eightfold Noble Path — purifies the mind from unskillful intentions and produces deep insights, genuine [džiNYŪin] happiness, and ultimate peace.

ក៏ប៉ុន្តែ សម្មាទិដ្ឋិជាលោកុត្តរៈ — គឺថាការដើរតាមផ្លូវព្រះធម៌ ដោយប្រណិបត្តិតាមអរិយមគ្គ ប្រកបដោយអង្គ៨ — ជំរះនូវចិត្តចាកអកុសលចេតនា និងបង្កើតនូវវិបស្សនាដ៏ជ្រៅ សេចក្តីសុខដ៏ពិត និងសន្តិភាពដ៏ឧត្តម ។

When ignorance is totally eradicated, then we simply cannot perform unskillful speech and actions anymore.

នៅពេលដែលអវិជ្ជាត្រូវបានកំចាត់បង់ទាំងស្រុង ពេលនោះយើងមិនអាចមាននូវវាចាជាអកុសល ឬធ្វើនូវអំពើអាក្រក់តទៅទៀត ។

And naturally, adhering to Worldly Right Attitude all the time follows, with its corresponding individual and social benefits.

ហើយជាធម្មជាតិ មាននូវសម្មាទិដ្ឋិជាលោកិយគ្រប់ពេល វានាំមកនូវផលល្អសំរាប់ខ្លួន និងសំរាប់សង្គម ។

The Four Noble Truths are best learned from an experienced meditation master, as they are the foundation for the purpose and content of a meditation practice.

អរិយសច្ច៤ រៀនបានល្អបំផុតដោយគ្រូសមាធិដ៏ឆ្នើម ព្រោះវាជាមូលដ្ឋាន សំរាប់ទិសដៅ និង អត្ថន័យនៃការបដិបត្តិសមាធិ ។

The experience of the Four Noble Truths is the reason for, and the fruition of, meditation, which is much more far-reaching than one's Worldly Right Attitude.

ការពិសោធន៍នូវអរិយសច្ច:៤ គឺជាហេតុផលនៃសមាធិ និងជាផលនៃសមាធិ ដែលជា ការបានដ៏ល្អជាជាងសម្មាទិដ្ឋិជាលោកិយរបស់ខ្លួន ។

[19]**The ten beliefs lead a human being to do good and avoid evil through faith. The Four Noble Truths lead a human being to do good and avoid evil through wisdom grounded in one's own experiences of the Truths.**

ជំនឿ១០យ៉ាងនាំមនុស្សអោយធ្វើល្អ និងវៀរចាកអាក្រក់ តាមរយៈសទ្ធា ។ អរិយសច្ច:៤ នាំ មនុស្សអោយធ្វើល្អ និងវៀរចាកអាក្រក់ តាមរយៈបញ្ញា ដោយមានការពិសោធន៍នូវ អរិយសច្ចជាគ្រឹះ ។

Meditation is the research into the nature of physical and mental processes as they naturally occur.

សមាធិ គឺជាការស្វែងរកនូវធម្មជាតិក្នុងកាយនិងចិត្ត តាមធម្មជាតិដែលកើតឡើង ។

So it is detrimental to apply any beliefs or expectations to our experience while we meditate.

ដូច្នេះហើយវាជាការខូចប្រយោជន៍ដែលយកជំនឿមកប្រើ ឬការសង្ឃឹមក្នុងការពិសោធន៍ របស់យើង នៅពេលដែលសមាធិ ។

Rather, we observe the mental and bodily processes without preconception.

ជំនួសនេះវិញ យើងសង្កេតនូវដំណើរការក្នុងចិត្តនិងកាយ ដោយមិនមាននូវមតិទុកជាមុន ។

To truly benefit from meditation, we ultimately have to let go of all our views, ideas, beliefs, faiths, creeds, expectations, evaluations, attitudes, and judgements.

ដើម្បីអោយបានផលពិតប្រាកដអំពីសមាធិ យើងត្រូវកុំប្រកាន់នូវមតិ នូវគំនិត នូវជំនឿ នូវ សទ្ធា នូវលិទ្ធិ នូវការសង្ឃឹម នូវការប៉ាន់ស្មាន នូវអាកប្បកិរិយា និងនូវវាយតម្លៃ ។

Whatever comes is accepted for what it is, examined, analyzed, and *finally* let go.

ទោះអ្វីដែលមានឡើង គឺយើងត្រូវទទួលវាតាមវាមក ពិនិត្យវិនិច្ឆ័យ និងចុកក្រោយគេ លែងប្រកាន់ ។

In meditation, as soon as an attachment arises, we are no longer the master of our mind, but the slave of it.

ក្នុងការសមាធិ អោយតែពេលណាដែលកាន់ជាប់ជំពាក់កើតឡើង យើងលែងជាធំលើ ចិត្តរបស់យើង តែយើងជាទាស:របស់វា ។

[19] This quote will pop up separately, right after the previous quote.

Whenever we hold a view, an attitude, or stick to a judgement, our perception becomes limited by their parameters [paRAmidrs] – we then try to see the true reality through the glasses of those preconceived attitudes - and we can no longer experience the truth as it is.

នៅពេលណាដែលយើងជាប់នឹងមតិ នឹងអាកប្បកិរិយា ឬជាប់ស្ទិតនូវការវាយតម្លៃ ការមើលឃើញរបស់យើងចាប់មានការចង្អៀតចង្អល់ – យើងក៏ចាប់មើលឃើញនូវការពិត តាមរយៈកញ្ចក់នៃអាកប្បកិរិយាដែលបានគិតទុក – ហើយយើងក៏លែងពិសោធន៍នូវ សេចក្តីពិតតាមសេចក្តីពិត ។

In meditation, we learn to objectively look at our views, attitudes, and judgements, and purify those taints through the wisdom acquired by diligently, patiently observing reality, preceded by the Supramundane Right Attitude.

ក្នុងការសមាធិ យើងរៀន យើងរៀនអោយមិននូវមតិរបស់យើងអាកប្បកិរិយា និងការវាយ តម្លៃ ដោយមិនលំអៀង និងជំរុះនូវកិលេសដោយបញ្ញា ដែលបានមកតាមពិនិត្យនូវការពិត ដោយព្យាយាម និងដោយសេចក្តីអត់ធ្មត ដោយមាននូវសម្មាទិដ្ឋិជាលោកុត្តរៈ នាំមុខ ។

The observation of reality, *which we enabled through ethical behavior* - will further support us in the realization of the Four Noble Truths.

ការពិនិត្យនូវការពិត ដែលយើងធ្វើអោយមានដោលចរិយាសីលធម៌ - នឹងជួយយើង ក្នុងការសំរេចនូវអរិយសច្:៤ ក្រោយមក ។

[20]**The knowledge of the Four Noble Truths supports our practice, and our practice supports our realization of the Four Noble Truths.**

ការចេះដឹងចំពោះអរិយសច្:៤ ជួយក្នុងការបដិបត្តិ ហើយការបដិបត្តិជួយក្នុងការសំរេចនូវ អរិយសច្:៤ ។

The ethical behaviors of Worldly Right Attitude (*sīla*) are crucial as well to this process.

ចរិយាសិលធម៌នៃសម្មាទិដ្ឋិជាលោកិយ (សីល) សំខាន់ណាសល ក្នុងដំណើរការនេះ ។

Before we become perfected through our practice, maintaining ethical principles in our lives is like a rock we can stand on, and which helps us maintain our meditation practice.

[20] Pop up: The knowledge of the Four Noble Truths will support the practice, and the practice will bring about the experience and realization of the Four Noble Truths.

មុនដែលយើងនឹងក្លាយជាមនុស្សឥតខ្ចោះតាមរយៈការបដិបត្តិ ថែទាំនូវគោលសីលធម៌ក្នុងជីវិតយើង ដូចជាថ្មដារដែលយើងឈរពីលើ ហើយដែលជួយយើងក្នុងការបន្តបដិបត្តិសមាធិ ។

Not only does our ethical behavior provide society with positive energy, but **whenever we fall into self-pity or failure in our practice, we can reflect on the noble character of our successful efforts in adhering to ethical behavior to cheer ourselves up and regain some energy for further development**.

ចិរយោសីលធម៌មិនមែនគ្រាន់តែផ្តល់នូវធម្មជាតិល្អចំពោះសង្គម តែអោយតែយើងធ្លាក់ក្នុងការអន់ចិត្ត ឬការបរាជ័យក្នុងការបដិបត្តិរបស់យើង យើងអាចគិតដល់សេចក្តីថ្លៃថ្លានៃការព្យាយាមដ៏ល្អរបស់យើង ដោយការភ្ជាប់ទៅនឹងចរិយាសីលធម៌ ដើម្បីលើកទឹកចិត្តខ្លួនឯង និងមានកម្លាំងថ្មីសំរាប់បន្តការវិវឌ្ឍន៍ ។

The twofold Right Attitude, worldly and supramundane, is followed by Right Intention. [21]

សម្មាទិដ្ឋិពីរយ៉ាង លោកិយនិងលោកុត្តរៈ មានសម្មាសង្កប្បៈជាបន្ត ។

Right Intention also helps us become grounded in Right Action, which is avoiding the intentional killing of living beings, taking what is not given, and adulterous misconduct.

សម្មាសង្កប្បៈជួយអោយតាំងមាំក្នុងសម្មាកម្មន្តផងដែរ ។ សម្មាកម្មន្តគឺការវៀរចាកនូវការសម្លាប់សត្វទាំងឡាយ មិនយករបស់ដែលគេមិនបានអោយ និងមិនប្រព្រឹត្តខុសក្នុងកាម ។

Or framed in a positive way, a skillful person endowed with Right Intention **cherishes life, engages in generosity, and protects their own and others' family relationships**.

បើដាក់ក្នុងផ្លូវត្រូវ មនុស្សជំនាញ ដែលមិនសម្មាសង្កប្បៈ ស្រឡាញ់នូវជីវិត ធ្វើនូវទាន ហើយ ការពារនូវគ្រួសាររបស់ខ្លួន ក៏ដូចជាគ្រួសារដទៃ ។

[21] Next to the "Right Speech" column will appear the column "Right Action". There will appear these "negative points":
- avoiding killing living beings
- no stealing
- shunning adulterous misconduct

The points in the list will then be replaced one by one by the "positive points":
- cherishing life
- generosity
- protecting family relationships of oneself and others

[22]**Right Intention, which comprises of the intention to let go, the intention of friendliness, and the intention of loving-kindness helps us become grounded in Right Speech, which is not speaking lies, avoiding idle chatter, loathing abusive speech, and cessation of speech that might turn friends into enemies**.

សម្មាសង្កប្ប: ដែលមានចេតនាលែងប្រកាន់ផងដែរក្នុងនឹង ចេតនាចងតែមិត្ត ចេតនាចិត្តមេត្តា ជួយយើងអោយតាំងមាំក្នុងសម្មាវាចា ។ សម្មាវាចា គឺការមិនពោលពាក្យកុហក មិនពោលពាក្យឥតប្រយោជនិ មិនពោលពាក្យជេរ និងមិនពោលពាក្យគាំគួន ។

With Right Intention, a good person is **truthful, speaks at the appropriate time about what matters, kindly, while making effort to preserve others' friendship**.
ជាមួយសម្មាសង្កប្ប: មនុស្សល្អ ពោលតែពាក្យសច្ច: និយាយក្នុងពេលដែលគួរ ពោលតែពាក្យណា ដែលល្អៗ ហើយពោលតែពាក្យដើម្បីរក្សាមិត្តភាព ។

Although the value and importance of Right Speech and Right Action may seem self-evident, I think we all see that they are very hard to do consistently.

សូម្បីតម្លៃនិងសារ:សំខាន់នៃសម្មាវាចានិងសម្មាកម្មន្តោ អាចជារបស់ប្រចក្ស ខ្ញុំព្រះករុណាអាត្មាភាពគិតថា យើងឃើញថាវាពិបាកនឹងរក្សាបានគ្រប់ពេលណាស់ ។

In the development of our mind we are however always looking at ourselves, rather than at others.

ក្នុងការចំរើនន្ទវចិត្តរបស់យើង យើងត្រូវមើលទៅខ្លួនឯងគ្រប់ពេល ជាជាងមើលទៅអ្នកដទៃ ។

Even if we train to improve our patience, kindness, and generosity to be better than those of others, we avoid becoming a prey of our conceit or blame.

---

[22] The screen will be again covered by a colored background and the heading "Right Intention" will appear. Under it there will be this line: intention to let go, intention of friendliness, intention of loving-kindness.
Then there will appear first column. (Finally there will be three columns – one for Right Speech, one for Right Action, and one for Right Livelihood.) The first column will contain the list:

- not speaking lies
- avoiding idle chatter
- loathing abusive speech
- cessation of talk that might turn friends into enemies

Then the lines in the list will be gradually replaced one by another, so that none of the lines of the "negative points" will remain. Gradually one after another will be replaced by the "positive points". Then only the "positive points" will remain.

- truthfulness
- speaking at the right time about that what matters
- kind speech
- speech that preseves other's friendship

ទោះជាយើងហ៊ឺកហាត់ដើម្បីធ្វើអោយខន្តី ចិត្តមេត្តា និងចាគៈរបស់យើងប្រសើរឡើង និងប្រសើរជាងអ្នកដទៃ យើងត្រូវជៀសវាងក្លាយជាចំណីនៃមានៈ ឬការបន្ទោស ។

Rather, we support others in whatever good they do and serve them as inspiration.

ជំនួសនេះវិញ យើងត្រូវគាំទ្រអ្នកដទៃ ក្នុងអំពើទាំងឡាយដែលល្អ ហើយទុកអោយគេបានជាគំរូ ។

Right Speech and Right Action are further supported by Right Livelihood.

បន្ទាប់មក សម្មាវាចានិងសម្មកម្មន្តោមានការគាំទ្រពីសម្មាអាជីវោ ។

For the people who live outside a monastery, there are five kinds of livelihood that are particularly *unconducive* for one's meditation practice: [23]**business in weapons, in slaves, in selling meat and fish, in alcohol and drugs, and in poisons**.

សំរាប់បុគ្គលដែលរស់នៅក្រៅអំពីវត្ត វាមាននូវរបៀបចញ្ចឹមជីវិត៥យ៉ាង ដែលមិននាំនូវផល ល្អ សំរាប់ការបដិបត្តិសមាធិ ៖ ការរកស៊ីលក់គ្រឿងអាវុធ ការលកទាសករ ការលក់ដូរសាច់ និងត្រី ការលក់ដូរគ្រឿងស្រវឹងនិងក្រឿងញាណ និងការលក់ដូរថ្នាពិស ។

Monks and nuns are encouraged to avoid hinting, belittling, or pursuing gain with gain, contented with whatever they receive from generous donors.

មានការសំដែងអោយភិក្ខុនិងភិក្ខុនី ត្រូវជៀសវាងការបរបាញ់ ការនិយាយមើលងាយ ការទាក់លាភដោយលាភ ការសប្បាយជាមួយរបស់អ្វីណាមួយដែលទាយកបានប្រគេន ។

---

[23] The third column will appear with the heading "Right Livelihood". There are no negative/positive points, so it will appear only in the way I say it. One after another will appear in the third column, finally looking like this:

"Right Intention"

intention to let go, intention of friendliness, intention of loving-kindness

"Right Speech"
- truthfulness
- speaking at the right time about that what matters
- kind speech
- speech that preseves other's friendship

"Right Action"
- cherishing life
- generosity
- protecting family relationships of others

"Right Livelihood"
- business in weapons
- business in slaves
- business in meat
- business in alcohol and drugs
- business in poisons

Machiavellianism [makyaVELyanism]**, manipulating others for personal gain**, is of course neither praiseworthy in monastics, nor in anybody else.

ទ្រឹស្តីម៉ាគីយ៉ាវែល គឺការបញ្ឆោតអ្នកដទៃដើម្បីប្រយោជន៍ខ្លួន ប្រាកដជាមិនល្អសំរាប់អ្នកបួស ក៏ដោយជាជនដទៃ ។

Interestingly, the Buddha speaks of Right Livelihood as followed by those who attained Enlightenment.

អ្វីដែលគួរចាប់អារម្មណ៍ គឺព្រះពុទ្ធនិយាយអំពីការចិញ្ចឹមជីវិតត្រូវថា ជារបស់ដែលអ្នកត្រាស់ ដឹងកាន់តាម ។

Literally: [24]"a noble disciple abandons wrong livelihood and gains his living by right livelihood".

តាមន័យនៃពាក្យ ៖ "ព្រះអរិយលះបង់នូវការចិញ្ចឹមជីវិតខុស ហើយរស់នៅដោយការចិញ្ចឹម ជីវិតត្រូវ ។"

That being said, right livelihood is very important for those who wish to boost their progress in meditation.

បាននិយាយយ៉ាងនេះហើយ តែសម្មាអាជីវោ សំខាន់ណាស់សំរាប់អ្នកដែលចង់មានការចម្រើនដ៏លឿនបំផុតក្នុងការធ្វើសមាធិ ។

Today we spoke about the effect of Right Attitude on Right Intention and thereby on ethical behavior.

ថ្ងៃនេះ យើងបាននិយាយស្តីអំពីផលនៃសម្មាទិដ្ឋិទៅលើសម្មាសង្កប្បៈ ហើយនិងចរិយោ សីលធម៌តាមនឹង ។

I have explained the perils of attachment to views, attitudes, and judgements during one's meditation practice as well as the indirect and direct benefits of ethical behavior for the development of one's mind.

[24] The text will appear on the screen in large font together with the reference. It will cover all of the screen throughout the time as I read it:

"a noble disciple
abandons wrong livelihood
and gains his living
by right livelihood"

"The Middle Length Discourses of the Buddha – A Translation of the Majjhima Nikāya", Bhikkhu Bodhi, p.938

ខ្ញុំព្រះករុណាអាត្មាភាពបានពន្យល់អំពីគ្រោះថ្នាក់នៃការជាប់ជំពាក់ជាមួយនឹងមតិអាក្បកិរិយា និងការវាយតម្លៃរបស់យើង ក្នុងពេលដែលបដិបត្តិសមាធិ ក៏ដូចជាផលត្រង់ និងផលបន្ទាប់នៃចរិយាសីលធម៌ សំរាប់ការចម្រើនន្ូវចិត្តរបស់ខ្លួន ។

Reminding yourself of your pure ethical behavior will be particularly needed when you deal with your defilements while meditating.

ការនឹកដល់សីលដ៏បរិសុទ្ធរបស់អ្នក នឹងជាជំនួយមួយដ៏ល្អពិសេស
នៅពេលដែលត្រូវតទល់ នឹងកិលេសរបស់អ្នកក្នុងពេលសមាធិ ។

In the next lecture, I will explain [25]the sixth factor of the Eightfold Noble Path, namely **the Right Effort**.

នៅក្នុងមេរៀនខាងមុខ ខ្ញុំព្រះករុណានឹងពន្យល់នៅអរិយមគ្គចំណុចទី៦ ពោលគឺ សម្មាវាយាមៈ ។

We will look at the effort as the drive that leads a human being toward the control over their mind and how to acquire and maintain its source - *energy*, so important in our daily life as well as in meditation.

យើងនឹងមើលទៅការព្យាយាម ក្នុងន័យថាវាជារបស់នាំមុខសំរាប់មនុស្ស ក្នុងការគ្រប់គ្រងចិត្ត និងតើធ្វើយ៉ាងដូចម្តេចដើម្បីបានន្ូវការព្យាយាម និងតើធ្វើដូចម្តេច ដើម្បីរក្សាការព្យាយាម - កម្លាំង វាសំខាន់ណាស់ក្នុងជីវិងប្រចាំថ្ងៃ ក៏ដូចជាក្នុងការសមាធិ ។

[25] The list of the Eightfold Noble Path will cover the screen and the fifth (Right Effort) will glow.

VIDEO MEDITATION COURSE - MEDITATION IN THEORY AND PRACTICE

វីឌេអូ វគ្គសមាធិ - សមាធិ ក្នុងទ្រឹស្តី និងការបដិបត្តិ

Contents
មាតិកា

- Lecture 01: What is Meditation? Why Meditate? (glimpses of the history of meditation) (the introduction to the history of meditation, the attainments of the Buddha, the nature of the mind, and the Four Noble Truths)
- មេរៀនទី១ : តើអ្វីទៅជាសមាធិ ? ហេតុអ្វីសមាធិ ? (មើលមួយភ្លែតទៅលើប្រវត្តិសាស្ត្រ) (ណែនាំអំពីប្រវត្តិសាស្ត្រសមាធិ , ការសម្រេចរបស់ព្រះពុទ្ធ , ធម្មជាតិនៃចិត្ត និងអរិយ សច្ចៈ៤)

- Lecture 02: The Foundations of Meditation: The Right Attitude and Ethics
- មេរៀនទី២ : ទីតាំងនៃសមាធិ : ឥរិយាបថដ៏ត្រឹមត្រូវ និងអភិសមាចារ

- Lecture 03: The Drive: The Right Effort and Energy Management
- មេរៀនទី៣: ធម៌ដឹកនាំ ៖ សមាវិយាម: និងការប៉ាន់ស្មានកម្លាំង

- Lecture 04: Mindfulness and Meditation Postures
- មេរៀនទី៤: សតិនិងការអង្គុយសមាធិ

- Lecture 05: Mindfulness in Daily Activities (four kinds of clear comprehension, eating meditation)
- មេរៀនទី៥: សតិក្នុងសកម្មភាពប្រចាំថ្ងៃ (ការយល់ច្បាស់៤យ៉ាង , ការសមាធិក្នុងពេលហុបបាយ)

- Lecture 06: The Seven Suitables and the Ten Impediments
- មេរៀនទី៦: សប្បាយ៧យ៉ាង និងបលិពោធ១០យ៉ាង

- Lecture 07: Observing and Dealing with the Five Hindrances
- មេរៀនទី៧: សង្កេតនិងការប្រស្រ័យនឹងនីវរណៈ

- Lecture 08: Loving-Kindness Meditation
- មេរៀនទី៨: សមាធិអំពីមេត្តា

- Lecture 09: Compassion, Mutual Joy, and Equanimity
- មេរៀនទី៩: ករុណា មុទិតា និងឧបេក្ខា

- Lecture 10: The Five Powers
- មេរៀនទី១០: ឥទ្ធិបាទ៤ និងឥន្ទ្រីយ៥

- Lecture 11: Concentrating on vs. Observing Parts of the Body and its Four Elements (32 parts of body, 4 elements, ajjhatta/bahiddhā)
- មេរៀនទី១១: ការផ្តោតចំពោះកាយនិងធាតុ៤ និងការសង្កេតនូវកាយនិងធាតុ៤ (អវយវៈ៣២ នៃកាយ ធាតុ៤ អជ្ឈត្តា / ពហិទ្ធា)

- Lecture 12: Concentrating on and Observing the Breath
- មេរៀនទី១២: ការផ្តោតចំពោះដង្ហើម និងការសង្កេតនូវដង្ហើម

- Lecture 13: Meditation on Death
- មេរៀនទី១៣: សមាធិអំពីមរណៈ

- Lecture 14: Concentrating on vs. Observing the Impermanence of the Mortal Frame
- មេរៀនទី១៤: ការផ្តោតចំពោះភាពមិនទៀងនៃការស្លាប់ និងការសង្កេតនូវភាពមិនទៀងនៃការស្លាប់

- Lecture 15: Meditation on Generosity, Virtue, Deities, and Peace
- មេរៀនទី១៥: សមាធិទៅលើចាគៈ សីល ទេវតា និងសន្តិភាព

- Lecture 16: Meditation on the Qualities of Triple Gem
- មេរៀនទី១៦: សមាធិទៅលើគុណព្រះរតនត្រៃ

- Lecture 17: Kasiṇas
- មេរៀនទី១៧: កសិណ – ការសមាធិចំពោះពណ៌និងធាតុ

- Lecture 18: The Attainments in Concentration Practice (five kinds of joy, five factors of jhāna, higher jhānas and the related controversy, psychic powers, and immaterial states)
- មេរៀនទី១៨: ការសំរេចក្នុងការបដិបត្តសមាធិ (បីតិ៥យ៉ាង អង្គឈាន៥យ៉ាង ឈានខ្ពស់ និងវាទប្បដិវាទ ឫទ្ធិ និង អរូបឈាន)

- Lecture 19: Observing the Sixteen Mental States
- មេរៀនទី១៩: ការសង្កេតនូវចិត្ត១៦យ៉ាង

- Lecture 20: Observing the Five Aggregates
- មេរៀនទី២០: ពិនិត្យមើលទៅលើខន្ធ៥

- Lecture 21: Observing the Seven Enlightenment Factors
- មេរៀនទី២១: ពិនិត្យមើលទៅលើពោជ្ឈង្គ៧

- Lecture 22: The Progress of Insight
- មេរៀនទី២២: ការវិវឌ្ឍនៃវិបស្សនា

- Lecture 23: What is Enlightenment? (famous Arahants)
- មេរៀនទី២៣: តើអ្វីទៅជាការសំរេចធម៌ ? (ព្រះអរហន្តដ៏ល្បី)

- Lecture 24: Attending a Meditation Retreat (how to survive in a foreign environment)
- មេរៀនទី២៤: ការចូលរួមវគ្គសមាធិ
  (រៀនរស់ក្នុងបរិយាកាសដែលមិនស្គាល់ដោយរបៀប ណា)

- Lecture 25: Meditation in the Daily Life
- មេរៀនទី២៥: សមាធិក្នុងជីវិតប្រចាំថ្ងៃ

The 62 Meditation Practices and the Lectures Where They Are Explained

ការបដិបត្តិសមាធិ៦២ ហើយនិងមេរៀនពន្យល់នូវការបដិបត្តិនោះ

40 *Samatha* Meditation Objects សមថៈវត្ថុសមាធិ៤០យ៉ាង				**22 *Vipassanā* Meditation Techniques** របៀបសមាធិវិបស្សនា២២យ៉ាង	
01. Earth *Kasiṇa* 01. បឋវី កសិណ	17	21. Buddha 21. ព្រះពុទ្ធ	16	01. Observing the Breath 01. ការពិនិត្យនូវដង្ហើយចេញចូល	12
02. Water *Kasiṇa* 02. អាបោ កសិណ	17	22. *Dhamma* 22. ព្រះធម៌	16	02. Mindfulness in Postures 02. សតិក្នុងឥរិយាបថ	04
03. Fire *Kasiṇa* 03. តេជោ កសិណ	17	23. *Saṅgha* 23. ព្រះសង្ឃ	16	03. Mindfulness in Daily Activities 03. សតិក្នុងសកម្មភាពប្រចាំថ្ងៃ	05
04. Wind *Kasiṇa* 04. វាយោ កសិណ	17	24. Morality/Virtue 24. សីល	15	04. Observing the 32 Parts of the Body 04. ពិនិត្យនូវអាវយវៈ៣២នៃកាយ	11
05. Blue *Kasiṇa* 05. នីល កសិណ	17	25. Generosit 25. ចាគៈ	15	05. Observing the Four Elements of the Body 05. ពិនិត្យនូវធាតុ៤នៃកាយ	11
06. Yellow *Kasiṇa* 06. បីត កសិណ	17	26. Deities 26. ទេវតា	15	06. Contemplating a Freshly Discarded Corpse 06. ពិនិត្យនូវសាកសពថ្មី	14
07. Red *Kasiṇa* 07. លោហិត កសិណ	17	27. Peace 27. សន្តិភាព	15	07. Contemplating a Corpse Eaten by Animals 07. ពិនិត្យនូវសាកសពដែលសត្វស៊ីដោយអន្លើ	14

08. White *Kasiṇa* 08. ឱទាត កសិណ	17	28. Death 28. មរណៈ	13	08. Contemplating a Skeleton with Flesh and Blood 08. ពិនិត្យនូវឆ្អឹងមានសាច់និងឈាម	14
09. Light *Kasiṇa* 09. អាលោក កសិណ	17	29. Body-Parts 29. ចំណែកនៃកាយ	11	09. Contemplating a Fleshless Skeleton with Blood and Sinews 09. ពិនិត្យនូវឆ្អឹងអត់សាច់ មានឈាមនិងសរសៃ	14
10. Space *Kasiṇa* 10. អាកាស កសិណ	17	30. Breathing 30. ការដកដង្ហើម	12	10. Contemplating a Skeleton Detached from Flesh and Blood, with Sinews 10. ពិនិត្យនូវឆ្អឹងដែលមិនមានសាច់ និងឈាម តែមានសរសៃ	14
11. The Bloated 11. ឧទ្ធុមាតក	14	31. Loving-Kindness 31. មេត្តា	08	11. Contemplating Randomly Connected Scattered Bones 11. ពិនិត្យនូវឆ្អឹងដែលដាច់ដោយឡែក	14
12. The Livid 12. វិនីលក	14	32. Compassion 32. ករុណា	09	12. Contemplating Whitened Bones 12. ពិនិត្យនូវឆ្អឹងស	14
13. The Festering 13. វិបុព្វក	14	33. Mutual Joy 33. មុទិតា	09	13. Contemplating Piled up Bones 13. ពិនិត្យនូវគំនរឆ្អឹង	14
14. The Cut-Up 14. វិច្ឆិទ្ទក	14	34. Equanimity 34. ឧបេក្ខា	09	14. Contemplating Rotted, Powdered Bones 14. សម្លឹងនូវឆ្អឹងពុកនិងខ្ទេចខ្ទី	14
15. The Gnawed 15. វិក្ខាយិតក	14	35. Boundless Space 35. អាកាសគ្មាន ទីបំផុត	18	15. Observing Feelings (basic) 15. ពិនិត្យនូវអារម្មណ៍ (គ្រឹះស្មាន)	20
16. The Scattered 16. វិក្ខិត្តក	14	36. Boundless Consciousness 36. វិញ្ញាណគ្មាន ទីបំផុត	18	16. Observing Feelings (and mental defilements) 16. ពិនិត្យនូវអារម្មណ៍ (និងកិលេសក្នុងចិត្ត)	20
17. The Hacked and Scattered 17. ហតវិក្ខិត្តក	14	37. Nothingness 37. អកិញ្ចញ្ញតនៈ	18	17. Observing the 16 Mental States 17. ពិនិត្យនូវចិត្ត១៦យ៉ាង	19
18. The Bleeding 18. លោហិតក	14	38. Neither Perception nor Non-Perception 38. នេវសញ្ញាយតនៈ	18	18. Observing the Five Hindrances 18. ពិនិត្យទៅលើនីវរណៈ៥	06
19. The Worm-Infested 19. បុឡុវក	14	39. Repulsiveness in Nutriments 39. អាហារបដិក្កូល	05	19. Observing the Five Aggregates 19. ពិនិត្យទៅលើខន្ធ៥	20
20. The Skeleton 20. អដ្ឋិក	14	40. Four Elements (in the body) 40. ធាតុ៤ (ក្នុងកាយ)	11	20. Observing Consciousness 20. ពិនិត្យទៅលើវិញ្ញាណ	20
				21. Observing Seven Factors of Enlightenment 21. ពិនិត្យនូវអង្គនៃការត្រាស់ដឹង៧យ៉ាង	21
				22. Contemplating the Four Noble Truths 22. សម្លឹងមើលនូវអរិយសច្ចៈ៤	23