

**អោលាបានស្សតិកម្មដ្ឋានសហាធិសិក្ខា**

**ថ្នាក់បឋម**

**ស្តីអំពីខ្យល់ដង្ហើមចេញ-ចូលវែង**

**ភាគ ១**



**រៀបរៀងដោយ: ព្រះតេជព្រះគុណគ្រូ មហាបញ្ញាធរោ វិន សាឡើន**

**ព.ស ២០៦១**

-----

**គ.ស ២០១៧**

**មាតិកា**  
**ជីវប្រវត្តិសង្ខេប**

**ទំព័រ**

**អរម្ភកថា**

**ឧទ្ទិសកថា**

**សេចក្តីផ្តើម**

**ឯកសារពិគ្រោះ**

**ជំពូក ១**

Chapter 1

**សាសនាវិធីបដិបត្តិក្នុងអោលបានស្រួលកម្មវិធានសមាធិ**

Religious practice in mindfulness of breathing meditation

**១.១ ស្វែងរកគ្រូអោល ឬ កល្យាណមិត្ត**

To find a teacher or the best friend

**១.២ រៀបចំឧបករណ៍សមាធិ**

Prepare meditation tools

**១.៣ រៀបចំខ្លួនអោយបានស្អាតបាតជាមុន**

Prepare yourself in advance

**១.៤ ត្រូវបញ្ចូលចិត្តទៅរកគុណព្រះរតនត្រ័យ និង គុណមាតាបិតា គ្រូអោល រួមទាំង ម្ចាស់ ភ្ញៀវ ម្តាយ បិតា ភ្នំភ្នំ**

Let's fall in love with the Triple Gem , gratitude parents, incense-burning candles and offering flower

**១.៥ នម្យករៈ សមាទានសីល**

Chanting and obtaining of five precepts

**១.៦. ថ្វាយខ្លួនដល់ព្រះតេជគ្រឹះ គ្រូអាចារ្យ និង សូមកម្មដ្ឋាន**

Commitment by yourself with respecting the Triple Gem and chanting meditation

**១.៦.១. ថ្វាយខ្លួនដល់ព្រះតេជគ្រឹះ commitment with the Triple Gem**

**ឥមាហំ ភគវា អត្តតាចំ តុម្ការំ បរិច្ចជាមិ ។**

ប្រែថា: បពិត្រព្រះដ៏មានព្រះភាគ ខ្ញុំព្រះអង្គសូមប្រគល់កាយថ្វាយខ្លួន ចំពោះព្រះពុទ្ធ ព្រះធម៌ ព្រះសង្ឃ ដើម្បីចម្រើន អាណាបានសុតិកម្មដ្ឋាន នេះតទៅ។

*សូត្រ ៣០៦*

**១.៦.២. ថ្វាយខ្លួនដល់គ្រូអាចារ្យ Commitment with the Teacher**

**ឥមាហំ អចរិយ អត្តតាចំ តុម្ការំ បរិច្ចជាមិ ។**

ប្រែថា: បពិត្រព្រះតេជគុណគ្រូ ខ្ញុំព្រះករុណា សូមបង្ហោនវន្ទា ដោយ កាយ វាចា ចិត្ត ដល់ព្រះតេជគុណគ្រូ ដើម្បីចម្រើនអាណាបានសុតិកម្មដ្ឋាននេះតទៅ។

*សូត្រ ៣០៦*

**១.៦.៣. សូមនូវកម្មដ្ឋាន chanting meditation**

**និព្វានស្ស មេ ភន្តេ សម្មិករណត្ថាយ កម្មដ្ឋានំ ទេហិ ។**

ប្រែថា: បពិត្រ ព្រះតេជគុណគ្រូដ៏ចម្រើន សូមព្រះតេជគុណគ្រូ ព្រះមេត្តាប្រទាននូវ កម្មដ្ឋានដល់ខ្ញុំព្រះករុណា ដើម្បីធ្វើជាប្រយោជន៍ នឹង ធ្វើឲ្យជាក់ច្បាស់ នូវមគ្គផលនិព្វាន តទៅ។

*សូត្រ ៣០៦*

**១.៨ វិប្បាយមេត្តា May all be happy**

**ទុក្ខប្បត្តា ច និទុក្ខា ភយប្បត្តា ច និព្វយា**

**សោកប្បត្តា ច និសេនា ហោតុ សព្វេមិ បាណិនោ។**

ប្រែថា សត្វទាំងឡាយទាំងពួង ដែលដល់ហើយនូវសេចក្តីទុក្ខ សូមទុយសត្វ បាត់សេចក្តីទុក្ខទៅ ដែលដល់ហើយភ័យ សូមឲ្យជាសត្វបាត់ភ័យទៅ ដែលដល់ ហើយនូវសេចក្តីសោក សូមឲ្យជាសត្វបាត់សេចក្តីសោកទៅហោង។

**“ចប់ធម៌ផ្សាយមេត្តាសង្ខេប”**

**១.៩ សូត្រសុភមន្តលកថា “ធម៌សូត្រសូមសេចក្តីល្អ និង សុខចម្រើនគ្រប់យ៉ាង”**

Chanting for good blessing in the during practice meditation

**ហោតុ សព្វំ សុមន្តលំ** សុភមន្តល គឺសេចក្តីចម្រើនដ៏ល្អគ្រប់យ៉ាង ចូរមានដល់ខ្ញុំ **រក្ខត្តុ**  
**សព្វទេវតា** ទេវតាទាំងពួងទាំងឡាយ ចូររក្សានូវខ្ញុំ **សព្វពុទ្ធានុភាវេន** ដោយ  
អានុភាពនៃព្រះពុទ្ធគ្រប់ព្រះអង្គ **សោតិ ហោតុ និរន្តរំ សុមសិរីស្នស្និ** ចូរមានដល់ខ្ញុំ ឲ្យ  
បានគ្រប់ពេល កុំបីមានចន្លោះឡើយ។

**ហោតុ សព្វំ សុមន្តលំ** សុភមន្តល គឺសេចក្តីចម្រើនដ៏ល្អគ្រប់យ៉ាង ចូរមានដល់ខ្ញុំ **រក្ខត្តុ**  
**សព្វទេវតា** ទេវតាទាំងពួងទាំងឡាយ ចូររក្សានូវខ្ញុំ **សព្វធម្មានុភាវេន** ដោយ  
អានុភាពនៃព្រះធម៌ទាំងពួង **សោតិ ហោតុ និរន្តរំ សុមសិរីស្នស្និ** ចូរមានដល់ខ្ញុំ ឲ្យបាន  
គ្រប់ពេល កុំបីមានចន្លោះឡើយ។

ហោតុ សព្វ សុមន្តរំ សុភមង្គល គឺសេចក្តីចម្រើនដ៏ល្អគ្រប់យ៉ាង ចូរមានដល់ខ្ញុំ ក្នុង  
សព្វទេវតា ទេវតាទាំងពួងទាំងឡាយ ចូររក្សានូវខ្ញុំ សព្វសង្ឃានុតារេន ដោយ  
អានុភាពនៃព្រះសង្ឃទាំងពួង សោតិ ហោតុ និរន្តរំ សុមសិរីសួស្តី ចូរមានដល់ខ្ញុំ ឲ្យបាន  
គ្រប់ពេល កុំបីមានចន្លោះឡើយ។

“ចប់សុភមង្គលកថា”

## ជំពូក ២

### Chapter 2

#### សេចក្តីយល់ដឹងអំពីអោលាណស្សតិកម្មដ្ឋានសមាធិ

Right understanding about Mindfulness of breathing meditation

#### ១.២.ប្រវត្តិអ្នកចម្រើនអោលាណស្សតិកម្មដ្ឋានសមាធិ History of Meditator

អានាបានស្សតិកម្មដ្ឋានសមាធិនេះ កើតតាំងពីព្រះពុទ្ធអង្គនៅជាព្រះរាជកុមារនាម  
សិទ្ធក្នុងសម័យនៃពិធី វប្បមង្គល ដែលជាពិធីមង្គលសាបព្រោះស្រូវ (ពុទ្ធប្បវត្តិអវិទូរេន  
និទាន, ព.ស១២០៧/គ.ស១៩៥៣)។ ព្រះបាទសុទ្ធោទន ទ្រង់រាជានុញ្ញត្ត ឲ្យព្រះរាជ  
បុត្រទៅ ជាមួយនឹង សព្វមុខនាម៉ឺនមន្ត្រី ព្រមទាំងអេហ៍ពលយោធា និង ស្រីស្នំហៃហមទៅ  
កាន់ កន្លែងនោះ។

លុះស្តេចយាងទៅដល់ទីនោះ ទ្រង់ឲ្យរៀបចំទីសេយ្យា ថ្វាយព្រះរាជបុត្រផ្ទំខាងក្រោម  
ដើម ជម្ពូត្រីក (ដើមព្រីង) មួយដើម ដែលមានស្លឹកក្រាស់ យ៉ាងត្រឈឹងត្រឈៃ និង ជិត  
ស្និតល្អ មានសណ្ឋានដូចជា មណ្ឌលនៃបារាំង ឲ្យចងពិភានវិចិត្រដោយផ្កាយមាស ពីខាង  
លើ ឲ្យបិទ បាំងដោយរនាំងជុំវិញ ឲ្យពួកមេនិមេនាន់នៅមើលថែរក្សាព្រះរាជបុត្រក្នុងទី  
នោះ។

ព្រះរាជាទ្រង់ប្រដាប់ដោយគ្រឿងអលង្ការទាំងពួង ដោយមានពួករាជសេវកាមាត្យជា  
បរិវារ ទ្រង់ស្តេចទៅច្រត់ព្រះនង្គ័ល មេនំមេនាងទាំងឡាយ ដាក់ឲ្យព្រះរាជកុមារផ្ទុំហើយ  
ក៏នាំគ្នា ចេញទៅខាងក្រៅ ដើម្បីមើលស្តេចច្រត់ព្រះនង្គ័ល។

ក្នុងខណៈនោះ ព្រះរាជកុមារ បានឌីកាសស្ងាត់ ក្រឡេកមើលទៅជុំវិញ មិនមានអ្នកណា  
ម្នាក់មករំខាន ព្រះរាជកុមារក៏ក្រោកចាកទីសេយ្យា ទ្រង់គង់ពត់ព្រះភ្នែក ដាក់ព្រះបាទ  
ស្តាំលើង ព្រះបាទឆ្វេង ធ្វើកាយអោយត្រង់ ឌីនព្រះភក្តិចុះបន្តិច ប្រមូលសតិ ផ្តាច់ជាមួយ  
ចិត្ត បញ្ជូនចិត្ត ទៅផ្តាច់ជាមួយនឹងខ្យល់ចេញ-ចូល ហើយខ្យល់ចេញ-ចូល ទៅដោតផ្តាច់  
ជាមួយ នឹងកាយ ហើយចម្រើននូវព្រះអានាបានស្សតិកម្មដ្ឋានសមាធិ រហូតទាល់តែបាន  
សម្រេចនូវ បឋមជ្ឈាន ជាដំបូង ក្នុងជីវិតរបស់ព្រះរាជកុមារ។

ក្រោយពីពិធីវប្បមង្គលជិតឈានដល់ទីបញ្ចប់ មេនំមេនាង ក៏ត្រឡប់មកមើលព្រះរាជ  
កុមារវិញ ក៏បានឃើញព្រះរាជកុមារ កំពុងតែពែនព្រះភ្នែកយ៉ាងស្ងប់ស្ងាត់បំផុត ក្រោម  
ម្លប់ឈើនោះ ឯពន្លឺនៃម្លប់ឈើនោះ គឺមិនជ្រៀមទៅណាឆ្ងាយ ពីព្រះកាយរបស់រាជ  
កុមារឡើយ ដោយហេតុអស្ចារ្យនេះ មេនំមេនាងក៏ទៅក្រាបទូលដល់ព្រះបាទសុទ្ធោទន  
ដែលជាព្រះបិតាឲ្យទ្រង់ជ្រាប។

ព្រះបាទសុទ្ធោទន បន្ទាប់ពីទ្រង់បានជ្រាបហើយ ទ្រង់ស្តេចមករួសរាន់ ឃើញបាដិហារ្យ  
យ៉ាងអស្ចារ្យបែបនេះ ព្រះរាជា និង នាម៉ឺនសព្វមុខមន្ត្រី អេហ៍ពលយោធាទាំងអស់ ក៏សំ  
ពះ សរសើរនូវព្រះបាទមីរបស់ព្រះរាជបុត្រ ក្នុងគ្រានោះតែម្តង។

Anapanasati meditation ceremony was born of Buddha at the son of Siddhartha during  
the Cultural Revolution, the rice paddy ceremony (Buddhism, Rin narrative, BC. 1409  
/ AD. 1953). King Sidhhothana regretted his son with all the officers, and military  
charms and lesbians to go there.

When the king arrived, he arranged for a royal courtyard to lay down his lower limousine with a thick, thin leaf and a very close, shaped leaf like a pillar of golden pearls, to tie the crown of fine gold from above to be covered with a ridge around the monarchs, taking care of his son.

And the king was arrayed in royal apparel, with the king's attendants; and the king went to the king's palace, and the princes put his armor on him, and went out to see what was in the king's house.

Children occasion royal occasion quietly looked around, does anyone bother his kids got left sitting seyya He was bending his left to right, climb straight body, bald and slightly connect with memory routed to connect with ventilation air - in and out - Plug into hot water with the body and the emerging new bishop reactions Meditation prayer until he has achieved bathamachchhean (mindfulness of breathing) the first in the life of the royal children.

After the cultural ceremony is nearing completion, King's servants returned to see the children, and saw the child throwing the Buddha's neck in the calm, under the shade of the wood, and the light of the shade was not shifted away from the body of the son of the royal, so this great man went down to his father, Sothothana, to know.

King Sothun, after he had known, and the king had marveled at this magnificent fortune, the king and his officers, all military officers praised his son's right hand in those days.

**២.២.ន័យសេចក្តី របស់អានាបានស្សតិកម្មដ្ឋានសមាធិ**

The meaning of mindfulness of breathing meditation

**អោលបានស្សតិកម្មដ្ឋានសមាធិ មកពីពាក្យថា: អោល+បាន+សតិ+កម្ម+ថ្វាន+សមាធិ**

- **អោល** ខ្យល់ដង្ហើមចូល breathing in
- **បាន** ខ្យល់ដង្ហើមចេញ breathing out
- **សតិ** សេចក្តីរឭកបានរឿនៗ mindfulness
- **កម្ម** សកម្មភាព ឬ អំពើ action
- **ថ្វាន** ទីតាំងតម្កល់ place
- **សមាធិ** កិរិយាតាំងចិត្តនឹងល្អ ឬកិរិយាតម្កល់ចិត្តដោយល្អប្រពៃ

The stable Mindfulness and Consciousness are good concentrated

**អោលបានស្សតិកម្មដ្ឋានសមាធិ** ន័យជារួម គឺកិរិយាតម្កល់ សតិ និង ចិត្ត ប្រកបជាមួយ នឹងខ្យល់ដង្ហើមចេញ-ចូល អោយបាននឹងល្អ និង ស្ងប់ល្អ។

In general meaning, mindfulness of breathing is stable mind and good concentrated with breathing /out/in and peaceful

**៣.២.អត្ថ អោលបានស្សតិកម្មដ្ឋានសមាធិ**

**អោលបានស្សតិកម្មដ្ឋានសមាធិ** មានអត្ថថា សតិ និង ចិត្ត តាំងមាំក្នុងខ្យល់ដង្ហើម ចេញ-ចូល។

Mindfulness and Consciousness are good concentratreted in the breathing out/in

**៤.២. លក្ខណៈ អោលបានស្សតិកម្មដ្ឋានសមាធិ**

**លក្ខណៈ អោលបានស្សតិកម្មដ្ឋានសមាធិ** គឺមានការមិនរាយមាយសតិ និងចិត្ត។



Characteristics of mindfulness of breathing that Mindfulness and Consciousness are not Monkey mind (Insulation Mind).

**៥.២. សេ អនាបានស្សតិកម្មដ្ឋានសមាធិ**

**សេ អនាបានស្សតិកម្មដ្ឋានសមាធិ** គឺកិច្ចកម្លាត់ភាពរាយមាយចេញពី សតិ និង ចិត្ត។

The tasting of mindfulness of breathing is to reduces the the three bad dhamma from the mindfulness and mind.

**៦.២. បច្ចុប្បន្ន អនាបានស្សតិកម្មដ្ឋានសមាធិ**

**បច្ចុប្បន្ន អនាបានស្សតិកម្មដ្ឋានសមាធិ** គឺមានការមិនញាប់ញ័រនៃសតិ និង ចិត្ត។

At present the Mindfulness of breathing is not trembling of the mindfulness and mind.

**៧.២. បទដ្ឋាន អនាបានស្សតិកម្មដ្ឋានសមាធិ**

**បទដ្ឋាន អនាបានស្សតិកម្មដ្ឋានសមាធិ** គឺសតិ និង ចិត្តរមែងតាំងមាំក្នុងសេចក្តីសុខកាយ និង សុខចិត្ត។

Benchmark of Mindfulness of breathing that mindfulness and consciousness are stable in physical (body) and emotional (Mental) happiness or peace.

**៨.២. ប្រភេទ អនាបានស្សតិកម្មដ្ឋានសមាធិ**

**អនាបានស្សតិកម្មដ្ឋានសមាធិ**នេះ ដែលព្រះដ៏មានព្រះភាគជាម្ចាស់ ទ្រង់សរសើរទុកយ៉ាងនេះថា " ម្ចាស់ភិក្ខុទាំងឡាយ អានាបានស្សតិសមាធិនេះ បុគ្គលធ្វើឲ្យយមាន ធ្វើឲ្យច្រើនហើយ រមែងជាធម៌ស្ងប់ផង ប្រណិតផង ជាធម៌ដែលជាទីអាស្រ័យមិនរីករផង ជាសុខផង ញ៉ាំងធម៌ជាបាបអកុសលទាំងឡាយដែលកើតឡើងហើយផង ឲ្យវិនាសស្ងប់រម្ងាប់ទៅដោយរហ័សផង " (ព្រះពុទ្ធឃោស,ព.ស. ១.០០០/គ.ស ១៥៤៣)។

ដូច្នោះឯងហើយ ទ្រង់ត្រាស់ចែកឲ្យទៅជាកម្មដ្ឋានមានវត្ថុ១៦ យ៉ាង យ៉ាងនេះថា " ម្ចាស់ ភិក្ខុទាំងឡាយ អាណាបានស្សតិសមាធិ បុគ្គលធ្វើឲ្យមានដូចម្តេច ធ្វើឲ្យច្រើនដូចម្តេច ទើប ជាធម៌ស្ងប់ផង ប្រណិព័ត្តផង ជាទីអាស្រ័យដែលមិនរីករវផង និង ជាសុខផង ញ៉ាំងធម៌ ដែលជាបាបអកុសលទាំងឡាយ ដែលកើតឡើងហើយឲ្យវិនាស ស្ងប់រម្ងាប់ទៅដោយ ឆាប់រហ័សផង ម្ចាស់ភិក្ខុទាំងឡាយ ភិក្ខុក្នុងធម្មវិន័យនេះ ទៅកាន់ព្រៃ គល់ឈើ មាត់ទឹក ឬផ្ទះស្ថាត់ភ្នំ ហើយអង្គុយពត់ភ្នែក តាំងកាយឲ្យត្រង់ មានសតិឆ្ពោះទៅមុខ ជាអ្នកមាន សតិដង្ហើមចេញ-ចូល ប្រកបដោយវត្ថុ១៦ គឺ: " បឋមចតុក្កុល ទុតិយចតុក្កុល តតិយចតុក្កុ ក២ និង ចតុចតុក្កុល ។

Anapanasati meditation meditated by the Venerable Master, "Bhikkhus, this meditative practice is a person who makes a lot of things, and is morally tranquil, as well as a non-violent, peaceful, peaceful, unhappy place." (Buddha Buddhism, 1000 BC, 1543). Thus, you are divided into sixteen kinds of objects: "The Noble monks, how to meditate, how to make things, how much, how to be peaceful, for a peaceful, unmovable and peaceful place, which is the unfortunate, unfortunate, and sudden destruction of all monks and nuns in this discipline. Orchards, aquariums or guesthouses, sit down and bend the nets to be straightforward, forward to the mind-breathing entangled with 16 objects: "first rectangle 4 rectangle, 4 rectangles, rectangle 4 and four-lanes.

**១.៨.១ បឋមចតុក្កុលមាន៤ប្រភេទ** the first of step of mindfulness of breathing is 4 steps as following:

- កាលដកដង្ហើមចេញវែង ក៏ដឹងច្បាស់ថា អាត្មាអញដកដង្ហើមចេញវែង
- ការដកដង្ហើមចូលវែង ក៏ដឹងច្បាស់ថា អាត្មាអញដកដង្ហើមចូលវែង។

▪ Breathing out long, you know, you are breathing out long; breathing in long, you know, you are breathing in long.

▪ ការដកដង្ហើមចេញខ្លី ក៏ដឹងច្បាស់ថា អាត្មាអញដកដង្ហើមចេញខ្លី ការដកដង្ហើមចូលខ្លី ក៏ដឹងច្បាស់ថា អាត្មាអញដកដង្ហើមចូលខ្លី។

▪ Breathing out short, you know, you are breathing out short; breathing in short, you know, breathing in short.

▪ អ្នកត្រូវសិក្សាថា យើងនឹងកំណត់ដឹងច្បាស់ នូវកាយសង្ខារ ហើយដកដង្ហើមចេញ សិក្សាថា យើងនឹងកំណត់ដឹងច្បាស់ នូវកាយសង្ខារ ហើយដកដង្ហើមចេញ។

▪  You need to know clearly that you will make sure that you know the holding of the bodybuilding and breathing out; You need to know clearly that you will make sure that you know the holding of the bodybuilding and breathing in.

▪ អ្នកត្រូវសិក្សាថា យើងនឹងរម្ងាប់កាយសង្ខារ ហើយដកដង្ហើមចេញ សិក្សាថា យើងនឹងរម្ងាប់កាយសង្ខារ ហើយដកដង្ហើមចូល។

▪ You have to know clearly that you will eliminate bodybuilding and breathe out; you will eliminate bodybuilding and breathe in.

### ជំពូក ៣

### Chapter 3

**ធម៌ដែលត្រូវចេះបង់ និង យល់ដឹង មុនចូលបដិបត្តិអោលាបានស្សតិកម្មដ្ឋានសមាធិ**

Dhamma which is devoted and understood before the practice of mindfulness of breathing meditation

**១.៣.វត្ថុបរិពោធន** ធម៌ជាគ្រឿងកង្វល់៤យ៉ាង

Vathu-kama objectives sensuality

**១.៣.១ វិវេសបរិពោធន** កង្វល់ព្រោះសម្លៀកបំពាក់

Clothes/robes sensuality Concerns about clothing or robes

**២.៣.២ វិណ្ឌាបាតបរិពោធន** កង្វល់ព្រោះអាហារ

Food sensuality concerns about food or almsfood

**៣.៣.៣ សេនាសនបរិពោធន** កង្វល់ព្រោះទីលំនៅ

House sensuality Concerns about house or lodging

**៤.៣.៤ គិលានភេសជ្ជបរិពោធន** កង្វល់ព្រោះថ្នាំកែរោគ និង ភេសជ្ជៈ។

Medicine and beverage sensuality Concerns about medicine or medical equipment and beverages.

**២.៣.អបណ្ណកម្មបដិបទា** ធម៌ដែលជួយប្រតិបត្តិមិនឲ្យខុសពាយ៉ាង

Dhamma that help practicing for mislead the three types

**២.៣.១. ឥន្ទ្រិយសំវារៈ** សង្រួមតម្រូវ ១២

Indrya Controlling faculty or be careful the both physical and emotional

- Physical ( Eye-door, ear, nose, tongue, boy and mind )

- Emotional ( Rupa is craving for forms, sadda-sounds, Gandha-odours, Rasa-tastes, photthabba-tangible objects and Dhamma-craving for mental objectives )

**២.៣.២. តោជនេ មត្តញ្ញុតា**      ស្គាល់ប្រមាណក្នុងការបរិភោគ

Know-how to eat

**២.៣.៣. ជាគរិយា នុយោគ** ប្រកបសេចក្តីព្យាយាមជម្រះចិត្តអោយបរិសុទ្ធ។

To be effort to clean the virus in mind for refinement.

## **ជំពូក ៤**

### Chapter 4

#### **ធម៌ដែលមានឧបការៈដល់ការអនុវត្តន៍អោយបានស្ម័គ្រចិត្តប្រាជ្ញានសមាធិ**

Dhamma that has the advantage to the practice of the mindfulness of breathing meditation

**១.៤. ឥទ្ធិបាទធម៌** គុណធម៌ដែលជាជំហរឲ្យសម្រេចប្រយោជន៍ មាន៤យ៉ាង

The virtue of goodwill has four things

**១.៤.១. ធនូ**      ស្រឡាញ់ចូលចិត្តក្នុងកិច្ចការនោះៗ

Willingness      Loving for that job/work

**២.៤.២. វិរិយ**      ព្យាយាមធ្វើកិច្ចការនោះៗ

Effort      To be effort to do that job/work

**៣.៤.៣. ចិត្ត**      យកចិត្តទុកដាក់ក្នុងកិច្ចការនោះៗ

Consciousness      To collect consciousness to do that job/work

**៤.៤.៤. វិមំសា**      ឧស្សាហ៍ត្រិះរិះពិចារណា រកហេតុផល ក្នុងកិច្ចការនោះៗ។

Evaluation To be evaluation to find the consequences that job/work

**២.៤. ពហុការធម៌** ធម៌ដែលមានឧបការៈច្រើន២យ៉ាង

Bahukara-Dhamma Virtues of great assistance

**១.៤.១. សតិ** សេចក្តីរឭករឿយៗ

Sati Mindfulness

**២.៤.២. សម្បជញ្ញ** សេចក្តីដឹងខ្លួនរឿយៗ។

Sampajanna Clear comprehension

**៣.៤. ចិត្តមាន២យ៉ាង** there are two types mind

**៣.៤. អកុសលចិត្ត** Akusala-mula is unwholesome roots; roots of bad actions

**៣.៤.១. លោភ** ចង់បានមិនចេះស្តប់ស្តល់

Lobha greed ( Wanting to never be satisfied )

**៣.៤.២. ទោស** គិតប្រទូស្តខ្លួនឯង និង អ្នកដទៃ

Dosa hatred ( Think about burning yourself and others )

**៣.៤.៣. មោហ** វង្វេងមិនដឹងការពិត។

Moha delusion ( ignoring uncertain. )

**៤.៤. កុសលចិត្ត** Kusal-mula is wholesome roots; roots of good actions

**៤.៤.១. លោភ** មិនចង់បានមិនចេះស្តប់ស្តល់

Alobha non-greed; generosity

**៤.៤.២. ទោស** មិនគិតប្រទូស្តខ្លួនឯង និង អ្នកដទៃ

Adosa non-hatred; loving-kindness or compassion

៤.៤.៣. មោហា មិនវង្វេងមិនដឹងការពិត។

Amoha non-delusion; wisdom –the eighth path

៤.៤. ធាតុកម្មដ្ឋាន មាន៤យ៉ាង there are 4 types of the Samadhi-Kamadhan.

៤.៤.១. បឋមធាតុ ធាតុដី there are 20 Earth elements

៤.៤.២. ទេវធាតុ ធាតុទឹក there are 12 Water element

៤.៤.៣. ភព្វធាតុ ធាតុភ្លើង there are 4 Fire element

៤.៤.៤. វាយោធាតុ ធាតុខ្យល់។ there are 6 Air element

៥.៤. ការរួចផុតចាកកិលេសមាន២យ៉ាង Vimutti Mind is two abundance

៥.៤.១. ចិត្តវិមុត្តិ ការរួចផុតចាកកិលេសដោយអំណាច សមាធិចិត្ត

Cetavimutti deliverance; liberation; freedom

៥.៤.២. បញ្ញាវិមុត្តិ ការរួចចាកកិលេសដោយអំណាច វិបស្សនាបញ្ញា។

Pannavimutti deliverance through insight; liberation through wisdom

## ជំពូក ៥

### Chapter 5

#### របៀបនៃការអនុវត្តន៍អនាបានស្សតិកម្មដ្ឋានសមាធិ

How to do practicing of the mindfulness of breathing meditation

១.៥. វិធីជ្រើសរើសទីកន្លែងបដិបត្តិ Methods of choosing of the meditation place

១.៥.១ អេញ្ញតោ ព្រៃឈើ Forestry

២.៥.២ រុក្ខមូលតោ គល់ឈើ ភ្នំ ញកភ្នំ គូហាភ្នំ mountain;

៣.៥.៣ សុញ្ញាគារតោ ផ្ទះស្ងាត់ គំនរចំបើង សមុទ្រ ទន្លេ បឹងបួរ ទីវាល ។

Silent house, bunker, lake, River, Sea, bungalow, garden and field.

២.៥. វិធីប្រើបញ្ចសន្តិដ៍យ៉ាង Methods of using Panchasandhi

២.៥.១ ឧត្តហ កិរិយារៀនយកនូវឈ្មោះកម្មដ្ឋាន

Practice learning the name of meditation

២.៥.២ បរិមុច្ឆា កិរិយាសាកសួរខ្លឹមសារ

Questions of the meditation meaning

២.៥.៣ ឧបដ្ឋាន កិរិយាប្រាកដនៃនិមិត្ត

Real verbal behavior

២.៥.៤ អប្បនា កិរិយាសម្រេច និង តម្កល់ចិត្តមាំនៃកម្មដ្ឋាន

The conduct, determination and commitment of meditation

២.៥.៥ លក្ខណ ការកំណត់ចងចាំនៃកម្មដ្ឋានទុកៗ

Memorandum memory reminder in step of the meditation

៣.៥. វិធីប្រើបទសិការ៨យ៉ាង Methods of using Manasikara 8 ways in Mediation

៣.៥.១ គណនា ការរាប់ខ្យល់ យឺត-រហ័ស (៥-១០)

Slow-fast count breathing (5-10)

៣.៥.២ អនុពន្លា ការចងក្រៀក និង ជាប់តាមលំដាប់ខ្យល់

The seam and the rhythm of the breathing





- **ដើរធ្វើសមាធិ** Walking meditation
- **ឈរធ្វើសមាធិ** Standing meditation
- **អង្គុយធ្វើសមាធិ** Sitting meditation

**៤.៥.៣. ចិត្តតាវណា** Emotional practicing

- **បរិកម្មនិមិត្ត** លើក សតិ សម្បជញ្ញ ចិត្ត កំណត់ទៅលើ ខ្យល់ដង្ហើមចេញ-ចូល យក ខ្យល់ដង្ហើមចេញ-ចូល ចង់ផ្គាប់ នឹងកាយ

To be lift of Mindfulness and comprehension bind into mind, concentration on the breathing out/in after putting with body.

- **ឧត្តហនិមិត្ត** ចិត្ត ដឹងកន្លែងប៉ះត្រូវ ជាប់ជានិច្ចមិនដាច់

The mind knows the touch is always there

- **បដិភាគនិមិត្ត** ចិត្តចុះស៊ប់បានល្អក្នុង (ឧបចារសមាធិ អប្បនាសមាធិ និង ខណិកសមាធិ)

Mind claim down in the happiness or peaceful ( Samadhi concentration are three: Upacara-samadhi is access concentration, Appana-samdhi is attainment concentration and Khanika- Samadhi is momentary concentration )

**៤.៥.៤. មញ្ញតាវណា** Mind practicing

- **ស្លាកក្នុងការរក្សាសតិ និង សម្បជញ្ញ មិនឱ្យដាច់ពីចិត្ត**

Wisely keep mindful and order not distracted

- **ស្លាកក្នុងការរក្សាចិត្តមិនឱ្យដាច់ពីខ្យល់**

Wisely staying mindful of the breathing

- **ឆ្លាតក្នុងការរក្សាខ្យល់មិនឱ្យដាច់ចេញពីកាយ**

Wisely keep the breathing from breaking apart of body

- **ឆ្លាតក្នុងការពិនិត្យជានិច្ច លើសកម្មភាពខ្យល់ចេញ-ចូល ដ៏ចម្រុះពិត**

Smart to keep track of breathing out/in activity

**៤.៥.៥. ការជ្រើសរើសពេលវេលានៃការបដិបត្តិ** Choosing of time for practicing

- **លើកទី ១ ពី ១- ៥ នាទី** start from 1 minute to 5 minutes
- **លើកទី ២ ពី ១-១០ នាទី** start from 1 minute to 10 minutes
- **លើកទី ៣ ពី ១-១៥ នាទី** start from 1 minute to 15 minutes
- **លើកទី ៤ ពី ១-២០ នាទី** start from 1 minute to 20 minutes
- **លើកទី ៥ ពី ១-២៥ នាទី** start from 1 minute to 25 minutes
- **លើកទី ៦ ពី ១-៣០ នាទី** start from 1 minute to 30 minutes

**៥.៥. និវរណធម៌** ធម៌ដែលរារាំងមិនអោយចិត្តបានស្ងប់

Nivarana is the dhamma interrupted or destroys the harmonious condition of the mind.

**៥.៥.១ កាមច្ឆន្ទ** សេចក្តីពេញចិត្តក្នុងកាម

Kamachanda objectives and subjective sensuality satisfaction

**៥.៥.២ ល្យាបាទ** សេចក្តីគំគូន ចង់ធ្វើឲ្យគេវិនាស

Vyapada A mind having ill-will is defiled by anger (Dosa) in the form of disagreement, discontent, annoyance, or any such undesirable and harmful state.

**៥.៥.៣ វិនិច្ឆ័យ** សេចក្តីជោកជក់ជ្រុលជ្រប់ក្នុងចិត្ត

Thina-middha is to means here dullness, apathy, drowsiness, boredom.

**៥.៥.៤ ឧទ្ធច្ចកុក្កុច្ច** សេចក្តីរសាប់រសល់រាយមាយក្នុងចិត្ត

Uddhacca-kukkucca is restlessness, vexation or annoying feeling

**៥.៥.៥ វិចិកិច្ឆា** សេចក្តីត្រូវសង្ស័យ។

Vicikiccha means scepticism or doubt, lack of confidence in the method of practice in meditation

**៦.៥. ហេតុនាំឱ្យកើតនិវរណធម៌៥យ៉ាង** Cause of five hindrances

**៦.៥.១ សុត្តនិមិត្ត** សេចក្តីសម្គាល់ថា ស្អាត ល្អក្នុងចិត្ត

Determining everything in mind

**៧.៥.២ បដិឃនិមិត្ត** សេចក្តីចង្អៀតចង្អល់ក្នុងចិត្ត

Resentment or confusion

**៨.៥.៣ អវេទិ** សេចក្តីមិនត្រេកអរ និង ខ្ជិលប្រអូសក្នុងចិត្ត

Disappointment and laziness in mind

**២.៥.៤ ចេតោអត្ថបសម** សេចក្តីមិនស្ងប់ក្នុងចិត្ត

Frustration

**២.៥.៥ អយោនិសោមនសិការ** សេចក្តីមិនធ្វើទុកក្នុងចិត្តដោយឧបាយប្រាជ្ញា

Disobedience by method wisdom

**៧.៥. ធម៌ដែលជាវិធីប្រយ័ត្នចិត្តមិនឱ្យច្រើនក្នុងនិវរណធម៌៥យ៉ាង**

**៧.៥.១ ជនីយ** កុំត្រេកអរក្នុងអារម្មណ៍ដែលនាំឱ្យមានតម្រេក

Do not be overly emotional

**៧.៥.២ ទោសនីយ**

កុំខឹងក្នុងអារម្មណ៍ដែលនាំឲ្យខឹង

Do not get angry with anger

**៧.៥.៣ មននីយ**

កុំស្រវឹងក្នុងអារម្មណ៍ដែលនាំឲ្យស្រវឹង

Do not get drunk on drunkenness

**៧.៥.៤ មោហនីយ**

កុំរង្វេងក្នុងអារម្មណ៍ដែលនាំឲ្យរង្វេង

Do not look in the emotional direction ( Dilution )

**៧.៥.៥. មិច្ឆាទិដ្ឋិប្បហាន**

លះការយល់ឃើញខុស ធ្វើឲ្យឃើញត្រូវឡើងវិញ។

To be sacrifice wrong understanding and make up right understanding

## **ជំពូក ៦**

### **Chapter 6**

#### **វិធីវិនិច្ឆ័យនៃការបម្រើអនាបានស្សតិកម្មដ្ឋានសមាធិ**

To be evaluate in the mindfulness of breathing practicing

**១.៦. មិត្តដ៏ខ្លាំងស្រួល**

គឺខ្យល់ចេញ

Mind strong concentration in the breathing out

**២.៦. មិត្តដ៏ខ្លាំងបញ្ចូល**

គឺខ្យល់ចូល

Mind strong concentration in the breathing in

**៣.៦. មិត្តនិមិត្ត**

គឺចិត្តដែលមាននិមិត្តកើតឡើង

The mind has a vision

**៣.៦.១. មរិកម្មនិមិត្ត** ចិត្តជាប់ជាមួយនឹងខ្យល់

The mind is attached with the breathing

**៣.៦.២. ឧគ្គហនិមិត្ត** ចិត្តដឹងកន្លែងប៉ះត្រូវជាប់ជានិច្ចមិនដាច់

The mind knows the touch is always there

**៣.៦.៣. មជ្ជិកាគនិមិត្ត** ចិត្តតម្កល់នឹងបានល្អក្នុង (ឧបចារសមាធិ អប្សរាសមាធិ

និង ខណិកសមាធិ) The mind is good in three meditations.

**៤.៦. អ្នកបដិបត្តិវេទនាសម្រេចផលខុសគ្នា** Meditators will get different the consequence

**៤.៦.១. អ្នកបដិបត្តិខ្លះ** ដឹងខ្យល់ កើតនិមិត្ត និង សមាធិ ដោយយឺត

យូរ និង ឆាប់រហ័ស ដោយលំបាក Know the breathing, come to mind, and meditate slowly and rapidly by difficult.

**៤.៦.២. អ្នកបដិបត្តិខ្លះ** ដឹងខ្យល់ កើតនិមិត្ត និង សមាធិ ដោយយឺតយូរ និង

ឆាប់រហ័ស ដោយសុខ Know the breathing, come to mind, and meditate slowly and rapidly by peace.

**៤.៦.៣. អានិសង្សនៃការបដិបត្តិអនាបានស្សតិកម្មដ្ឋានសមាធិ**

As result of the mindfulness of breathing meditation

- **កាមវិត្តក សិត ចិត្ត និង ចេតសិក** រមែងមិនសូវត្រិះរិះច្រើន

នៅក្នុងសេចក្តីប្រាថ្នាដែលហួសហេតុ

It is less refined in excessive aspirations

- **ព្យាបាលវិញ្ញាណសីតិ ចិត្ត និង ចេតសិក** រមែងសម្រាកចុះ ក្នុងការប្រាំង ប្រាំក់ និង ចង្អៀតចង្អល់ និង តានតឹងនានា បានតាមកាល

☐ Relaxation and reduce stresses at a time

- **វិហឹទសាវិញ្ញាណសីតិ ចិត្ត និង ចេតសិក** រមែង មិនសូវជាមាន ភាពក្អក ក្អែកក្អាយ ឬ ចេះចេះអួសហេតុ

It is less likely to be hot mind (anger mind)

**ចប់អោលបានស្រពិកម្មដ្ឋានសមាធិសិក្ខា ថ្នាក់បឋម ភាគ ១**

**កម្មវិធីសិក្សា**

**កម្មវិធីថ្ងៃព្រហស្បតិ៍ ទី៦-៧-២០១៧**

**ម៉ោងពេលយប់**

7: 00-8: 00pm	នមស្សការ សមាទានសីល
8:05-8:10 pm	ថ្វាយខ្លួនដល់ព្រះរតនត្រ័យ
8:10-8:15 pm	ថ្វាយខ្លួនដល់ព្រះតេជគុណគ្រូ
8:15-8:20 pm	សូមនូវកម្មដ្ឋាននិងផ្សាយមេត្តា
8:30-9:00 pm	សេចក្តីយល់ដឹងអំពីអាណាបានស្សតិកម្មដ្ឋានសមាធិ
9:0៥-9:30 pm	ធម៌ដែលត្រូវលះបង់ និង យល់ដឹង
10:00pm	សម្រាក និង ចូលដំណេក

**ចប់កម្មវិធីថ្ងៃទី ១**

**កម្មវិធីសុត្រ ទី៧-៧-២០១៧**

**ម៉ោងពេលព្រឹក/ត្រង់/សៀង/ល្ងាច/យប់**

4:00-4:30am	នមស្សការ សមាទានសីល
4:30-5:00am	ឥទ្ធិបាទធម៌
5:00-6:00am	ពហុការធម៌
6:00-7:00am	ទទួលទានអាហារព្រឹក



7:10-7:30am	ចិត្តមាន២យ៉ាង
7:35-8:00am	ធាតុកម្មដ្ឋាន២យ៉ាង
8:00-8:05am	ការរួចចាកកិលេស២យ៉ាង
8:10-8:15am	ទឹកថ្លៃងបដិបត្តិ
8:20-8:25am	បញ្ចសន្ធិ៥យ៉ាង
8:30-8:40am	មនសិការ៨យ៉ាង
8:45-8:55am	ស្តីអំពីខ្យល់ និង កាយការវនា
9:00-9:10am	ចិត្តការវនា និង បញ្ញាការវនា
9:15-9:30am	ការប្រើពេលវេលាបដិបត្តិ
9:35-9:50am	នីវរណៈធម៌ និង ហេតុកើតនីវរណៈធម៌
9:55-10:00am	ធម៌ដែលនាំឲ្យវង្វែង៥យ៉ាង
10:00-12:00am	សម្រាក និង ទទួលអាហារត្រង់
1:00-1:30pm	វិធីវិនិច្ឆ័យការបដិបត្តិសមាធិ
1:35-2: 00pm	សម្រាកទទួលទាន កាហ្វេ តែ និង ភេសជ្ជៈ
2:05-2:10pm	សមាធិអង្គុយ ១-៥ នាទី
2:15-2: 25pm	សមាធិអង្គុយ ១-១០ នាទី
2:30-2:45pm	សមាធិអង្គុយ ១-១៥ នាទី
2:40-3:00pm	សមាធិអង្គុយ ១-២០ នាទី
3:35-3:50pm	សមាធិអង្គុយ ១-២៥ នាទី
3:55-4:25pm	សមាធិអង្គុយ ១-៣០ នាទី

4:30-5:30pm

ការពិគ្រោះយោបល់

5:35-7:30pm

សម្រាក ទទួលទាន អាហារ តែ និង ភេសជ្ជៈ

7:35-7:40pm

សមាធិឈរ ១-៥ នាទី

7:45-7:55pm

សមាធិឈរ ១-១០ នាទី

8:00-8:15pm

សមាធិឈរ ១-១៥ នាទី

8:20-8:40pm

សមាធិឈរ ១-២០ នាទី

8:45-9:05pm

សមាធិឈរ ១-១៥ នាទី

9:10-9:40pm

សមាធិឈរ ១-៣០ នាទី

10:00pm

សម្រាក និង ចូលដំណេក

**ចប់កម្មវិធីថ្ងៃទី ២**

**កម្មវិធីសេរី ទី៨-៧-២០១៧**

**ម៉ោងពេលព្រឹក/ត្រង់/ស្ងៀម/ល្ងាច**

4:00-4:30am

នមស្សការ សមាទានសីល

4:35-4:45am

ដើរសមាធិ ១-៥ នាទី

4:50-6:00am

ដើរសមាធិ ១-១០ នាទី

6:05-6:15am

ដើរសមាធិ ១-១៥ នាទី

6:20-7:30am

ទទួលទានអាហារព្រឹក

7:35-7:55am

ដើរសមាធិ ១-២០ នាទី

8:00-8:25am

ដើរសមាធិ ១-២៥ នាទី

8:30-9:00am

ដើរសមាធិ ១-៣០ នាទី

9:05-10:00am

ពិគ្រោះយោបល់

10:05-12:00am

សម្រាក និង ទទួលទានអាហារត្រង់

1:00-1:05pm

ដេកសមាធិ ១-៥ នាទី

1:10-1:20pm

ដេកសមាធិ ១-១០ នាទី

1:25-1:35pm

ដេកសមាធិ ១-១៥ នាទី

1:40-2:00pm

ដេកសមាធិ ១-២០ នាទី

2:05-2:30pm

ដេកសមាធិ ១-២៥ នាទី

2:35-3:05pm

ដេកសមាធិ ១-៣០ នាទី

3:10-4:00pm

សម្រាកទទួលទានការហ្វូ តៃ និងភេសជ្ជៈ

4:05-5: 00pm

ពិគ្រោះយោបល់

5:10-5:30pm

វន្ទាខមាទោសគ្រូ-សិស្ស និង សិស្ស និង បញ្ចប់កម្មវិធី  
**បញ្ចប់កម្មវិធីថ្ងៃទី ៣**