Vipassana Meditation Group

ក្រុម ភាវនាវិបស្សនា

Vipassana Meditation has been taught worldwide after this ancient technique has been lost for over 2,500 years. Our society can benefit from this technique, allowing the release of the tensions developed in our bodies from everyday life.

វិបស្សនា
ភាវនាត្រូវបានបង្រៀនទូទាំងពិភពលោកបន្ទាប់ពីបច្ចេកទេសបុរាណនេះបានបាត់បង់អស់រយៈពេលជាង ២,៥០០ ឆ្នាំមកហើយ។
សង្គមរបស់យើងអាចទទួលបានអត្ថប្រយោជន៍ពីបច្ចេកទេសនេះ
ដែលអនុញ្ញាតឱ្យបញ្ចេញនូវភាពតានតឹង
ដែលបានបង្កើតឡើងនៅក្នុងខ្លួនរបស់យើងពីជីវិតប្រចាំថ្ងៃ។

A universal truth of impermanence, Vipassana is an art of living. It is a technique of mental modification that permits individual expression of lifecycle pressures and applies it peacefully and stably. All religions, communities, and races can practice the methods freely, anywhere, and anytime without conflict. With practice, people can see things *as they are,* allowing the training of self-observation and the process of self-purification. Individuals work on observing the natural breath to concentrate the mind.

សច្ចៈជាសកលនៃភាពមិនស្ថិតស្ថេរ វិបស្សនាជាសិល្បៈនៃការរស់នៅ។ វាគឺជាបច្ចេកទេស
នៃការកែប្រែផ្លូវចិត្តដែលអនុញ្ញាតឱ្យបុគ្គលម្នាក់ៗ បង្ហាញពីសម្ពាធនៃវដ្តជីវិត
ហើយអនុវត្តន៍វាដោយសន្តិភាព និងស្ថិរភាព។ គ្រប់សាសនា សហគមន៍ និងពូជសាសន៍
អាចអនុវត្តវិធីសាស្រ្តដោយសេរី គ្រប់ទីកន្លែង និងគ្រប់ពេលវេលា ដោយគ្មានជម្លោះ។
ជាមួយនឹងការអនុវត្ត មនុស្សអាចមើលឃើញអ្វីៗដូចដែលពួកគេមាន
ដោយអនុញ្ញាតឱ្យមានការបណ្តុះបណ្តាលការសង្កេតដោយខ្លួនឯង
និងដំណើរការនៃការបន្សុទ្ធខ្លួនឯង។ បុគ្គលម្នាក់ៗធ្វើការលើការសង្កេតខ្យល់ធម្មជាតិ
ដើម្បីផ្តោតអារម្មណ៍។

What Is the Buddha?

តើព្រះពុទ្ធជាអ្វី?

Buddha is an *enlightened one*. Gotama, the Buddha, re-discovered Vipassana and taught it over 2,500 years ago after he was liberated and came to full enlightenment. Buddha taught the concept of Dharma, the law of nature.

ព្រះពុទ្ធគឺ *ជាអ្នកត្រាស់ដឹង,* គោតមជាព្រះពុទ្ធ ទ្រង់បានរកឃើញវិបស្សនាសាជាថ្មី ហើយបានបង្រៀនវាកាលពីជាង ២,៥០០ ឆ្នាំមុន បន្ទាប់ពីព្រះអង្គបានរំដោះ ហើយបានត្រាស់ដឹងពេញលេញ។ ព្រះពុទ្ធទ្រង់បង្រៀនអំពីព្រះធម៌ ច្បាប់ធម្មជាតិ។

In teachings, Buddha divided people into four groups:

ក្នុងការបង្រៀន ព្រះពុទ្ធបានបែងចែក មនុស្សជាបួនក្រុម៖

1. From darkness to darkness.

2. From brightness to darkness.

3. From darkness to brightness.

4. From brightness to brightness.

1. ពីងងឹត ទៅងងឹត

2. ពីពន្លឺ ទៅងងឹត

3. ពីងងឹត ទៅពន្លឺ

4. ពីពន្លឺ ទៅពន្លឺ

With Dharma, individuals will be liberated according to their actions due to the law of cause and effect.

ដោយធម៌ បុគ្គលនឹងបានរួចចាកកម្ម តាមអំពើព្រោះហេតុនិងផល។

Millions of people worldwide, from every walk of life, have been liberated from suffering after practicing Vipassana. For example, thousands of Cambodian people who suffered and experienced traumatic events in the Killing Fields have been released after attending ten ten-day Vipassana meditation courses. Millions of people want to attend a day vipassana meditation course when the pandemic ends to liberate their suffering and agitations, especially as we experience further isolation and depression amidst the COVID-19 pandemic.

មនុស្សរាប់លាននាក់នៅទូទាំងពិភពលោក ពីគ្រប់ដំណើរនៃជីវិត បានរួចផុតពីទុក្ខ បន្ទាប់ពីធ្វើវិបស្សនា។ ជាឧទាហរណ៍ ប្រជាជនកម្ពុជារាប់ពាន់នាក់ដែលរងទុក្ខ និងជួបនូវព្រឹត្តិការណ៍ដ៏តក់ស្លុតនៅក្នុងវាលពិឃាត ត្រូវបាន ធូ ស្រាលវិញ បន្ទាប់ពីបានចូលរួមវគ្គវិបស្សនាកម្មដ្ឋានរយៈពេលដប់ថ្ងៃ។ មនុស្សរាប់លាននាក់ចង់ចូលរួមវគ្គវិបស្សនា ភាវនាមួយថ្ងៃ នៅពេលដែលជំងឺរាតត្បាតបញ្ចប់ ដើម្បីរំដោះទុក្ខ និងទុក្ខព្រួយរបស់ពួកគេ ជាពិសេសនៅពេលដែលយើងជួបប្រទះនឹងភាពឯកោ និងការធ្លាក់ទឹកចិត្តបន្ថែមទៀត ចំពេលមានការរីករាលដាលនៃជំងឺ COVID-19 ។

With the intention for peace of mind, love, compassion, and harmony and to relieve stress and depression during times of the pandemic, we are encouraging everyone who has already attended a Vipassana meditation course to continue practicing this technique every day. Besides practicing Vipassana, our organization distributes dāna (generosity; donation) of food, water, clothes, and medications to assist unhoused people. It includes orphan kids, adults, and seniors. As we come together, we hope to build local temples and aid in housing, a hospital, a school, and a Vipassana meditation center.

ដោយគោលបំណងដើម្បីសន្តិភាពនៃចិត្ត សេចក្តីស្រឡាញ់ មេត្តា និងភាពសុខដុមរមនា និងដើម្បីបំបាត់ភាពតានតឹង និងជំងឺបាក់ទឹកចិត្តក្នុងគ្រាមានរោគរាតត្បាត យើងសូមលើកទឹកចិត្តដល់អ្នកដែលបានចូលរួមវគ្គវិបស្សនាកម្មដ្ឋានរួចហើយ បន្តអនុវត្តបច្ចេកទេសនេះជារៀងរាល់ថ្ងៃ។ ក្រៅពីធ្វើវិបស្សនា អង្គការរបស់យើងបានចែកអំណោយទានអាហារ ទឹក សម្លៀកបំពាក់ និងថ្នាំពេទ្យ ដើម្បីជួយដល់ជនដែលគ្មានផ្ទះសម្បែង។ វារួមបញ្ចូលទាំងកុមារកំព្រា មនុស្សពេញវ័យ និងមនុស្សចាស់។ នៅពេលដែលយើងរួមគ្នា យើងសង្ឃឹមថានឹងអាចកសាងវត្តអារាមក្នុងស្រុក និងជំនួយក្នុងលំនៅដ្ឋាន មន្ទីរពេទ្យ សាលារៀន និងមណ្ឌល ភាវនាវិបស្សនា។

The Noble Eightfold Path

អដ្ឋង្គិកមគ្គ ៨

The Noble Eightfold Path is crucial and valuable for individuals to liberate from suffering and purify the mind.

អដ្ឋង្គិកមគ្គ៨ គឺមានសារៈសំខាន់ និងមានតម្លៃសម្រាប់បុគ្គល ដើម្បីរំដោះទុក្ខ និងសម្អាតចិត្ត។

The Path includes Sammā-vācā(right Speech), sammā-Karman (right actions), sammā-ājīva (right Livelihood), sammā- vāyāma(right effort), sammā-sati (right Awareness), sammā-samādhi (right Concentration), sammā-sańkappa (right thought), sammā-ditthi(right Understanding). Buddha divided the Noble Eightfold Path into three phases of teaching: Sīla, Samadhi, and Paññā.

មាគ៌ា រួមមាន សម្មាវាចា (និយាយត្រូវ), សម្មាកម្មន្ត (ការធ្វើការងារត្រូវ), សម្មា អាជីវៈ (ការចិញ្ចឹមជីវីតត្រូវ), សម្មាវាយា ម (ការព្យាយាមត្រូវ), សម្មា សតិ (ការយល់ដឹងត្រូវ), សមា សមាធិ (ការតាំងចិត្តឲ្យ រឹង មាំ) សម្មាសង្កប្ប (ការតំកល់ចិត្តត្រូវ), សម្មាទិដ្ឋិ (ការយល់ឃើញត្រូវ)។ ព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធ ទ្រង់បានបែងចែកអដ្ឋង្គិកមគ្គ ៨ជាបីដំណាក់នៃការបង្រៀនគឺ សិលា សមាធិ និងបញ្ញា។

Sīla is proper training, a moral practice for individuals to refrain from all harmful activities. Samadhi is a stage for students to focus on the Concentration of the mind and develop the capacity to determine straight and controlled emotional practices. Paññā is intelligence or wisdom of improvement in liberating Awareness into one's situation.

សិលា គឺជាការបង្ហាត់ឲ្យបានត្រឹមត្រូវ ជាការប្រតិបត្តិនូវសីលសម្រាប់បុគ្គលឲ្យចៀសចេញពីអំពើអាក្រក់ទាំងឡាយ។ សមាធិ គឺជាដំណាក់កាលសម្រាប់សិស្សផ្តោតលើការប្រមូលផ្តុំនៃចិត្ត និងអភិវឌ្ឍសមត្ថភាពដើម្បីកំណត់ការអនុវត្តអារម្មណ៍ត្រង់ និងគ្រប់គ្រង។ បញ្ញា គឺជាបញ្ញា ឬប្រាជ្ញា នៃការធ្វើឱ្យប្រសើរឡើងក្នុងការរំដោះការយល់ដឹងទៅ ក្នុងស្ថានភាពរបស់មនុស្សម្នាក់។

Individuals who wish to practice Dharma (the law of nature) might begin by practicing Sīla. Then, the practice of Samadhi (Concentration) and Paññā (wisdom) continues. Five precepts can abstain from all harmful activities such as arguing, harming others, killing, stealing, and rape. Practicing Vipassana techniques can reduce mental agitation and decrease craving and aversion. The Noble Eightfold Path has fallen into three parts of training which include Sīla (ethical practice): Sammā-vācā(right Speech), sammā-Karman (right actions), and sammā-ājīva (right Livelihood).

បុគ្គលដែលប្រាថ្នាប្រតិបត្តិធម៌ (ច្បាប់ធម្មជាតិ) អាចចាប់ផ្តើមដោយការប្រតិបត្តិសីល ។ បន្ទាប់មក បដិបត្តិសមាធិ និង បដិបត្តិ (បញ្ញា) បន្ត។ សិក្ខាបទ ៥ យ៉ាង អាចវៀរចាកនូវអំពើដែលនាំឲ្យអន្តរាយទាំងឡាយដូចជា ការឈ្លោះប្រកែកគ្នា ការធ្វើបាបអ្នកដទៃ ការសម្លាប់ ការ

លួច ការរំលោភ។ ការអនុវត្តបច្ចេកទេសវិបស្សនាអាចកាត់បន្ថយភាពតានតឹងផ្លូវចិត្ត និង កាត់បន្ថយការលោភលន់ និងការមិនចូលចិត្ត។ ម្នាលភិក្ខុទាំងឡាយ អដ្ឋង្គិកមគ្គ ៨មាន ៣ យ៉ាង គឺសិលា (ការប្រតិបត្តិប្រកបដោយធម៌) សម្មាវាចា (និយាយត្រឹមត្រូវ) សម្មាកម្មន្ត (សកម្មភាពត្រឹមត្រូវ) និង សម្មាអាជីវៈ (ការចិញ្ចឹមជីវិតត្រឹមត្រូវ)។

Sammā-vācā (right speech)

សាមាវាចា (និយាយត្រូវ)

Right Speech is pure and healthy, activities like not telling lies, not speaking harsh words, and gossiping, but instead telling the Truth. Individual Speech must be dependable, straightforward, trustworthy, and truthful with others. Individuals must create harmony and rejoice in peace with their words. Individuals must speak kindly, be gentle, and be agreeable to others. Individuals must speak according to the code of conduct of Dharma with facts, be helpful, and be at the proper time. Their words must be reasonable, constructive, timely, and well-chosen.

ការនិយាយត្រូវគឺបរិសុទ្ធ និងមានសុខភាពល្អ សកម្មភាពដូចជាមិននិយាយកុហក មិននិយាយពាក្យគំរោះគំរើយ និងនិយាយដើមគេ តែផ្ទុយទៅវិញនិយាយការពិត។ ការនិយាយរបស់បុគ្គល ត្រូវតែអាចទុកចិត្តបាន ត្រង់ទៅមុខគួរឱ្យទុកចិត្ត និងសច្ច : ភាពជាមួយអ្នកដទៃ។ បុគ្គលត្រូវបង្កើតភាពសុខដុម និងរីករាយក្នុងសន្តិភាពដោយពាក្យសម្ដីរបស់ខ្លួន។ បុគ្គលត្រូវនិយាយដោយសុភាព ស្លូតបូត និងគួរសមនឹងអ្នកដទៃ។ បុគ្គលត្រូវនិយាយតាមក្រមនៃធម៌ដោយសច្ចៈ មានប្រយោជន៍ និងត្រូវតាមកាលគួរ។ ពាក្យរបស់ពួកគេត្រូវតែសមហេតុផល ស្ថាបនា ទាន់ពេល និងជ្រើសរើសបានល្អ។

Sammā-kammanta (right actions)

សម្មាកម្មន្ត (ធ្វើសកម្មភាពត្រឹមត្រូវ)

Pure action must be practiced in everyday life, including not stealing, not killing, no sexual misconduct, and no intoxication. To avoid these four impure actions, individuals must continue to practice five precepts such as:

អនុវត្តអំពើបរិសុទ្ធត្រឹមត្រូវក្នុងជីវិតប្រចាំថ្ងៃ រួមមានការមិនលួច មិនសម្លាប់ មិនប្រព្រឹត្តទង្វើខុសខាងផ្លូវភេទ និងមិនសេពគ្រឿងស្រវឹង។ ដើម្បីចៀសផុតនូវអំពើមិនបរិសុទ្ធទាំងបួននេះ បុគ្គលត្រូវបន្តប្រតិបត្តិសិក្ខាបទប្រាំងយ៉ាង ដូចជាៈ

1. To abstain from killing any being

2. To abstain from stealing

3. To abstain from sexual misconduct

4. To abstain from telling lies

5. To abstain from all intoxicants.

1. វៀរចាកការសម្លាប់សត្វទាំងឡាយ

2. វៀរចាកការលួច

3. វៀរចាកការប្រព្រឹត្តខុសក្នុងកាមតណ្ហា

4. វៀរចាកការនិយាយកុហក

5. វៀរចាកនូវគ្រឿងស្រវឹងទាំងឡាយ

Sammā-ājīva (right livelihood)

សមាអាជីវ: (ការចិញ្ចឹមជីវិតត្រឹមត្រូវ)

Right Livelihood requires individuals not to kill any other human beings or animals or involve injury to other beings. In addition, encouraging individuals to sell drugs and liquor for profit or use intoxicants to harm themselves is not aligned with the Right Livelihood. Additionally, individuals who gamble may also cause harm to themselves and others. Businesses selling weapons, ammunition, and arms are not the Right Livelihood. None of these activities are of Right Livelihood because they can injure the peace and harmony of human beings and society.

ការចិញ្ចឹមជីវិតត្រឹមត្រូវ តម្រូវឱ្យបុគ្គលមិនសម្លាប់មនុស្ស ឬសត្វដទៃ ឬបង្ករបួសស្នាមដល់សត្វដទៃ។ ជាងនេះទៅទៀត ការលើកទឹកចិត្តបុគ្គលឱ្យលក់គ្រឿងញៀន និងស្រា ដើម្បីចំណេញ ឬប្រើប្រាស់សារធាតុញៀន ដើម្បីបង្កគ្រោះថ្នាក់ដល់ខ្លួនឯង គឺមិនស្របតាមសិទ្ធិចិញ្ចឹមជីវិតនោះទេ។ លើសពីនេះ បុគ្គលដែលលេងល្បែង ក៏អាចបង្កគ្រោះថ្នាក់ដល់ខ្លួនឯង និងអ្នកដទៃផងដែរ។ អាជីវកម្មលក់អាវុធ គ្រាប់រំសេវ និងអាវុធ មិនមែនជាការចិញ្ចឹមជីវិតត្រឹមត្រូវនោះទេ។ សកម្មភាពទាំងនេះ គ្មានការចិញ្ចឹមជីវិតត្រឹមត្រូវទេ ព្រោះវាអាចធ្វើឱ្យប៉ះពាល់ដល់សន្តិភាព និងភាពសុខដុមរមនារបស់មនុស្ស និងសង្គម។

Bhāvanā is a Pali language and the most common English translation of meditation. It refers to activities individuals can practice - reaching relaxation, free association, and daydreaming. It focuses on mental exercise and purifying the mind. Samādhi (Concentration) and Paññā (wisdom) are the two training parts of Bhāvanā. Individuals must practice the second division of the Noble Eightfold Path, which includes sammā- vāyāma(right effort), sammā-sati (right Awareness), sammā-samādhi (right Concentration).

ភាវនា គឺជាភាសាបាលី និងការបកប្រែជាភាសាអង់គ្លេសទូទៅបំផុត នៃសមាធិ។ វាសំដៅទៅលើសកម្មភាពដែលបុគ្គលអាចអនុវត្តបាន - ឈានដល់ការសម្រាកលំហែ ការចូលរួមដោយសេរី និងការសញ្ជឹងគិតច្រើន។ វាផ្តោតលើការធ្វើលំហាត់ប្រាណផ្លូវចិត្ត និងការសម្អាតចិត្ត។ សម្មាទិដ្ឋិ (ការផ្តោតផ្លូវចិត្ត) និងបញ្ញាណក្ខន្ធ (បញ្ញា) ជាចំណែកពីរនៃភាវនា។ បុគ្គលត្រូវប្រតិបត្តិនូវ អដ្ឋង្គិកមគ្គ៨ទីពី២ ដែលរួមមាន សម្មាវាយាមៈ (កិច្ចប្រឹងប្រែងត្រឹមត្រូវ) សម្មា-សតិ (ការយល់ដឹងត្រូវ) សម្មាសម្មាធិ (ការផ្តោតអាម្មណ៍ត្រូវ)។

Sammā- vāyāma

សម្មា វាយាម(ការព្យាយាមត្រឹមត្រូវ)

Meditators must focus and be aware of respiration when breathing in and out. Ignorance, craving, or aversion can pervade people's minds when they lose Concentration. One must sit down, observe respiration in an upright posture, and close their eyes for the practice of ānāpānasati, which is "awareness with their body straight and of respiration."

សមាធិត្រូវផ្តោត និងដឹងអំពីការដកដង្ហើមពេលដកដង្ហើមចូល និងចេញ។ ភាពល្ងង់ខ្លៅ តណ្ហា ឬការមិនចូលចិត្ត អាចធ្វើឱ្យចិត្តមនុស្សមានចិត្តស្ងប់ នៅពេលដែលពួកគេបាត់បង់ការផ្តោតអារម្មណ៍។ បុគ្គលត្រូវអង្គុយ សង្កេតមើលដង្ហើមក្នុងឥរិយាបថត្រង់ ហើយបិទភ្នែកដើម្បីបដិបត្តិនៃ អានាបញ្ញធិ ដែលជា «ការដឹងខ្លួនដោយកាយត្រង់ និងការដកដង្ហើម»។

Sammā-sati (right Awareness)

សម្មាសតិ (ការយល់ដឹងត្រូវ)

Meditators must observe respiration and close their eyes to practice the Right Awareness. Ignorance creates suffering when people lose their Concentration. If you do not know your

reality of yourself, your mind will spend most of its time lost in impressions and imagination. Your mind will experience unpleasant thoughts or expect fear in the future. Do not hold onto whatever is in the past, nor can you live in the future. It would be best if you lived in the present. You can practice Awareness of observing respiration at this moment by consciously breathing in and out.

អ្នកធ្វើសមាធិ ត្រូវសង្កេតមើលដង្ហើម និងបិទភ្នែកដើម្បីអនុវត្តការយល់ត្រូវ។ ភាពល្ងង់ខ្លៅបង្កើតទុក្ខនៅពេលដែលមនុស្សបាត់បង់ការផ្តោតអារម្មណ៍។ ប្រសិនបើអ្នកមិនដឹងការពិតអំពីខ្លួនអ្នកទេ ចិត្តរបស់អ្នកនឹងចំណាយពេលភាគច្រើនបាត់បង់ចំណាប់អារម្មណ៍ និងការស្រមើលស្រមៃ។ ចិត្តរបស់អ្នកនឹងជួបប្រទះនូវគំនិតមិនល្អ ឬរំពឹងថានឹងមានការភ័យខ្លាចនាពេលអនាគត។ កុំប្រកាន់នូវអ្វី ដែលមានក្នុងអតីតកាល ហើយក៏មិនអាចរស់នៅថ្ងៃអនាគតបានដែរ។ វាល្អបំផុតប្រសិនបើអ្នករស់នៅក្នុងពេលបច្ចុប្បន្នកាល។ អ្នកអាចអនុវត្តការយល់ដឹងនៃការសង្កេតមើលការដកដង្ហើមនៅពេលនេះ ដោយការដឹងខ្លួនដោយការដកដង្ហើមចូល និងចេញ។

Sammā-samādhi (right concentration)

សម្មាសមា ធិ (ការផ្តោតអារម្មណ៍ត្រូវ)

Right Concentration can develop when individuals focus on respiration and maintain Awareness momentarily for as long as possible. Samadhi focuses on an object, that is. Individuals can free themselves from all cravings, all aversion, and all impressions by concentrating on keeping their attention fixed on the thing of the breath. To be free of ignorance and attachments, individuals must develop wisdom by practicing Paññā (wisdom).

ការផ្តោតអារម្មណ៍ត្រូវ អាចអភិវឌ្ឍនៅពេលដែលបុគ្គលផ្តោតលើការដកដង្ហើម និងរក្សាការយល់ដឹងមួយភ្លែតឱ្យបានយូរ តាមដែលអាចធ្វើទៅបាន។ សម្មាធិ ផ្តោតលើវត្ថុមួយ។ បុគ្គលអាចរំដោះខ្លួនចេញពីសេចក្តីលោភលន់ សេចក្តីមិនពេញចិត្ត/ការស្អប់ខ្ពើម និងការចាប់ចិត្តទាំងអស់ ដោយផ្តោតលើការរក្សាការយកចិត្តទុកដាក់លើខ្យល់ដង្ហើម។ ដើម្បីរួចផុតពីអវិជ្ជា និងការជាប់ជំពាក់វាក់វិន បុគ្គលត្រូវចម្រើនបញ្ញាដោយការប្រតិបត្តិបញ្ញា (បញ្ញា)។

Individuals must also practice the third division of the Noble Eightfold Path, such as sammā-sańkappa (right thought) and sammā-ditthi (right Understanding).

បុគ្គល ក៏ត្រូវប្រតិបត្តិនូវអដ្ឋង្គិកមគ្គទីបី ដែរ ដូចជា សម្មាស ង្ក ប្ប (ការគិតត្រូវ) និងសម្មាទិដ្ឋិ (ត្រូវការយល់ឃើញ)។

Sammā-sańkappa (right thought)

សម្មាសង្កប្ប (ការគិតត្រូវ)

When one begins Vipassana- bhāvanā, one does not necessarily “stop” all thoughts during their meditation practice. However, the patterns and nature of ideas may remain during the meditation period. Instead, individuals must practice Awareness of breathing to calm down their craving and aversion to reach a *conscious* level. At this level, the individual mind can become peaceful, obtain Dharma, and pave the way to stop the development of suffering.

ពេលដែលគេចាប់ផ្តើមវិបស្សនាភាវនា បុគ្គលមិនចាំបាច់ “ឈប់” នូវការគិតទាំងអស់ក្នុងពេលធ្វើសមាធិឡើយ។ ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ គំរូ និងធម្មជាតិនៃគំនិតអាចនៅតែមានក្នុងអំឡុងពេលធ្វើសមាធិ។ ផ្ទុយទៅវិញ បុគ្គលម្នាក់ៗត្រូវតែអនុវត្តការយល់ដឹងអំពីការដកដង្ហើម ដើម្បីរំងាប់ការចង់បាន និងការមិនចូលចិត្តរបស់ពួកគេ ដើម្បីឈានដល់កម្រិតដឹងខ្លួន។ ក្នុងកម្រិតនេះ ចិត្តបុគ្គលអាចស្ងប់សុខបាននូវធម៌ និងត្រួសត្រាយផ្លូវដើម្បីបញ្ឈប់ការចម្រើននៃទុក្ខ។

Sammā-ditthi (right Understanding)

សម្មាទិដ្ឋិ (ការយល់ដឹងត្រូវ)

Individuals must see things as they are based on their direct personal experiences of the Truth. Right Understanding is not enough when individuals think about the Truth because it is not real wisdom.

បុគ្គលម្នាក់ៗត្រូវតែមើលឃើញអ្វីៗ ដូចដែលពួកគេផ្អែកលើបទពិសោធន៍ផ្ទាល់របស់ពួកគេអំពីសេចក្តីពិត។ ការយល់ត្រូវមិនគ្រប់គ្រាន់ទេ នៅពេលដែលបុគ្គលគិតអំពីសច្ចៈ ព្រោះវាមិនមែនជាប្រាជ្ញាពិត។

Conclusion

សេចក្តីសង្ខេប

Individuals improve ten Para mi such as [nekkhamma (renunciation), sīla (morality), viriya (effort), khanti (tolerance), Sacca (truthfulness), adhitthāna (strong determination), Paññā (wisdom), upekkhā (equanimity), mettā (selfless love), and dāna (generosity; donation)]. Individuals must practice Vipassana meditation techniques and distribute dāna, such as food, water, clothes, and medications, to orphan kids, adults, and seniors who need help. Individuals can also enhance the ten Pāramī or perfections by building local temples, housing aid, a hospital, a school, and a Vipassana meditation center. The practice of Vipassana can help communities and individuals alleviate mental suffering from their pasts and align themselves with the Eightfold Path. Finally, Vipassana is the only Path and technique that can liberate the individual to reach the enlightenment stage.

បុគ្គលម្នាក់ៗចម្រើននូវ បរមីទាំងដប់យ៉ាងដូចជា [នេក មៈ បរមី (ការចេញចាក់បួស) សីល បរមី(កាន់សីល៥) វិរិយៈបរមី(សេចក្តីព្យាយាម) ខន្តីបរមី(ការអត់ធ្មត់) សច្ច :បរមី (សច្ចៈ) អាទិសឋានបរមី (ការតាំងចិត្តរឹងមាំ) បញ្ញាបរមី (បញ្ញា) ឧបេក្ខា បរមី (តាំង ចិត្ត កណ្តាល) មេត្តា បរមី(សេចក្តីស្រឡាញ់ដោយមិនគឹតពីខ្លួនឯង) និង ទាន បរមី(សេចក្តីសប្បុរស; ការបរិច្ចាគ)] ។ បុគ្គលម្នាក់ៗត្រូវអនុវត្តបច្ចេកទេសវិបស្សនា ភាវនានិងចែកទាន ដូចជាអាហារ ទឹក សំលៀកបំពាក់ និងថ្នាំពេទ្យ ដល់កុមារកំព្រា មនុស្សពេញវ័យ
និងមនុស្សចាស់ដែលត្រូវការជំនួយ។ បុគ្គលម្នាក់ៗ ក៏អាចចម្រើននូវ បរមីទាំងដប់ ដោយការកសាងវត្តអារាមក្នុងភូមិស្រុក ជំនួយលំនៅឋាន មន្ទីរពេទ្យ សាលារៀន និងមណ្ឌលវិបស្សនា។ ការអនុវត្តវិបស្សនា អាចជួយសហគមន៍ និងបុគ្គលនានា
បន្ធូរបន្ថយទុក្ខវេទនាផ្លូវចិត្តពីអតីតកាល និងតម្រែតម្រង់ខ្លួនតាមមាគ៌ា អ ដ្ឋង្គិកមគ្គ ទាំង ៨។ ទីបំផុត វិបស្សនា គឺជាមាគ៌ា និងបច្ចេកទេសតែមួយគត់ ដែលអាចរំដោះបុគ្គលឈានទៅដល់ការត្រាស់ដឹង។