សមថកម្មដ្ឋាន
និង
វិបស្សនាកម្មដ្ឋាន

ដោយ
ព្រះតេជព្រះគុណបណ្ឌិត **ហុក សាវណ្ណ**

ព.ស.២៥៥២ គ.ស.២០០៨

www.hoksavann.org

ប្រវត្តិរូបសង្ខេប
ព្រះតេជព្រះគុណបណ្ឌិត ហុក សាវណ្ណ

ឈឈឈ❋ឈឈឈ

ប្រសូត ថ្ងៃ១០មីនា១៩៤០ នៅឃុំព្រៃកប្បាស ស្រុកព្រៃកប្បាស ខេត្តតាកែវ ប្រទេសកម្ពុជា ព្រះតេជព្រះគុណបណ្ឌិត **ហុក សាវណ្ណ** ជាបុត្រទី៣ក្នុងបណ្ដាបុត្រទាំង៥នាក់ បិតានាម **ហុក ហៃ** មាតានាម **សុខ យឹម**។ ព្រះជន្ម១៥ឆ្នាំ បានបួសជាសាមណេរ លុះព្រះជន្ម២១ឆ្នាំ បានបំពេញឧបសម្បទាជាភិក្ខុ។ កាលប្រព្រឹត្តការណ៍ឆ្នាំ១៩៧៥ ព្រះអង្គបានភៀសខ្លួនទៅប្រទេសថៃ បន្ទាប់មកបានទៅរស់នៅទីក្រុងម៉ុងរេអាល់ ប្រទេសកាណាដា នៅថ្ងៃ២៣មេសា១៩៨១។

កាលពីកុមារភាព ព្រះអង្គបានសិក្សាអក្សរសាស្ត្រជាតិចប់បឋមសិក្សា។ ពេលចូលកាន់ផ្នួស ព្រះអង្គបានសិក្សាធម្មវិន័យទាំង៣ថ្នាក់ត្រីទោឯក បានសិក្សានៅពុទ្ធិកសិក្សា ជាប់ពុទ្ធិកបឋមសិក្សា ពុទ្ធិកមធ្យមសិក្សាបឋមភូមិនិងទុតិយភូមិ និងពុទ្ធិមហាវិទ្យាល័យព្រះសីហនុរាជ។ ឆ្លៀតទៅរៀនអក្សរសាស្ត្រនិងមនុស្សសាស្ត្រនៅសាកលវិទ្យាល័យភ្នំពេញ។ ក្រៅពីសិក្សាគន្ថធុរៈ ព្រះអង្គបានប្រតិបត្តិវិបស្សនាធុរៈអស់ជាច្រើនឆ្នាំ។

នៅបរទេស ព្រះអង្គបានសិក្សាបន្តជាប់អនុបណ្ឌិត (Master's degree) ទីបំផុត ជាប់បណ្ឌិតទស្សនាវិជ្ជាផ្នែកព្រះពុទ្ធសាសនា (Doctor of Philosophy on Buddhism) នៅសាកលវិទ្យាល័យញូដេលលី នៃប្រទេសឥណ្ឌា នៅថ្ងៃ២៨កុម្ភៈ ២០០៤។

នៅក្នុងប្រទេសក៏ដូចជានៅក្រៅប្រទេស ព្រះអង្គបានជួយសង្គមខ្មែរយ៉ាងច្រើនផ្នែកបញ្ញាស្មារតី ដោយវិធីទេសនាពន្យល់តាមមាគ៌ាព្រះពុទ្ធសាសនា។

ដោយព្រះតេជព្រះគុណបណ្ឌិត ហុក សាវណ្ណ

<u>មាតិកាអត្ថបទ</u>

- ប្រវត្តិរូបសង្ខេប ព្រះតេជព្រះគុណបណ្ឌិត **ហុក សាវណ្ណ**

ជំពូកទីមួយ: សមថកម្មដ្ឋាន

១. អត្ថន័យសមថកម្មដ្ឋាន ១

២. របៀបចំរើនអានាបានស្សតិ ១១

៣. របៀបចំរើនពុទ្ធានុស្សតិ «ពុទ្ធោ» ១៤

៤. របៀបចំរើនសីលានុស្សតិ ២០

៥. របៀបចំរើនអសុភកម្មដ្ឋាន ២៦

៦. របៀបចំរើនកាយគតាសតិ ២៩

៧. របៀបចំរើនព្រហ្មវិហារធម៌ ៣២

ជំពូកទីពីរ: វិបស្សនាកម្មដ្ឋាន

៨. អត្ថន័យវិបស្សនាកម្មដ្ឋាន ៣៦

៩. បច្ចេកទេសដែលគួរលើកយកមកចម្រើនវិបស្សនា ៤២

១០. អំពីជវ័នផ្នែកវិបស្សនា ៥៧

១១. វិសុទ្ធិ៧ប្រការ ៥៩

១២. សមថវិបស្សនាដើម្បីនិព្វាន ៦៤

១៣. ទំនាក់ទំនងរវាងសីលសមាធិបញ្ញា ៧០

- នាមអ្នកបរិច្ចាគបច្ច័យបោះពុម្ព

ដោយព្រះតេជព្រះគុណបណ្ឌិត ហុក សាវណ្ណ

សមថកម្មដ្ឋាន

អត្ថន័យសមថកម្មដ្ឋាន

វិធីប្រតិបត្តិដើម្បីសម្រេច*ព្រះនិព្វាន*ជាការរំលត់ទុក្ខមានជាតិទុក្ខជាដើម គឺមគ្គប្រកបដោយ*អង្គ៨* បើរួមដោយខ្លីបានដល់*សីលសមាធិ* និង*បញ្ញា*។ សីលសមាធិនិងបញ្ញានេះមានទំនាក់ទំនងគ្នា។ *សមថកម្មដ្ឋាន*ប្រតិបត្តិដើម្បីឲ្យកើត*សមាធិចិត្ត* ឯ*វិបស្សនាកម្មដ្ឋាន*ប្រតិបត្តិដើម្បីឲ្យកើត*លោកុត្តរ-បញ្ញា*។ ពេលនេះ សូមអធិប្បាយអត្ថន័យសមថកម្មដ្ឋាន។

*សមថកម្មដ្ឋាន*ស្មើគ្នានឹងពាក្យ*សមាធិកម្មដ្ឋាន* ដែលចែកជាពីរបទ គឺ*សមថៈ*មួយបទ បានដល់អារម្មណ៍ដែលបុគ្គលយកមកសំឡឹងយកមកគិតពិចារណា។ *សមថៈ*ប្រែថាចិត្តស្ងប់ គឺស្ងប់នូវនីវរណធម៌ទាំង៥ គឺ*កាមច្ឆន្ទៈ* ចិត្តនឹកទៅរកកាម, *ព្យាបាទៈ* ចិត្តនឹកគិតព្យាបាទ, *ថីនមិទ្ធៈ* ចិត្តងោកងុយ, *ឧទ្ធច្ចកុក្កុច្ចៈ* ចិត្តរាយមាយ, និង *វិចិកិច្ឆា* ចិត្តសង្ស័យ។ ចិត្ត

របស់មនុស្សបុថុជ្ជន ដែលមិនទាន់កើតសមាធិចិត្ត តែងមាននីវរណធម៌ទាំង៥នេះជានិច្ច។ នីវរណធម៌ ប្រែថា ធម៌រាំងផ្លូវចិត្ត ធ្វើឲ្យចិត្តឲ្យសៅហ្មងមិនឲ្យចិត្តបរិសុទ្ធ។ នៅពេលដែលបុគ្គលយកកម្មដ្ឋានណាមួយមកភាវនារហូតដល់ចិត្តស្ងប់នូវនីវរណធម៌នោះ លោកហៅថា *សមថៈ*។ រួមពាក្យទាំងពីរបទ *សមថកម្មដ្ឋាន* ប្រែថាអារម្មណ៍ដែលបុគ្គលយកមកភាវនាដើម្បីឲ្យកើតសមថចិត្ត គឺ*ចិត្តស្ងប់*។

សមាធិកម្មដ្ឋាន ក៏ចែកជាពីរបទ គឺ*សមាធិ*មួយបទ និង*កម្មដ្ឋាន*មួយបទ។ *សមាធិ*មានបទ*វិគ្គហៈ*ថា *កុសលចិត្តេកគ្គតា សមាធិ* ប្រែថា ភាពរបស់ចិត្តនិងចេតសិកជាកុសលដែលដំកល់ស្មើល្អក្នុងអារម្មណ៍តែមួយ ហៅថា *សមាធិ*។ ចំណែកពាក្យថា កម្មដ្ឋានមានសេចក្តីដូចពោលមកហើយ។ រួមពាក្យទាំងពីរបទ *សមាធិកម្មដ្ឋាន* ប្រែថា អារម្មណ៍ដែលបុគ្គលយកមកភាវនា ដើម្បីឲ្យចិត្តមានអារម្មណ៍តែមួយ។ ចិត្តដែលមានអារម្មណ៍តែមួយ លុះត្រាតែចិត្តស្ងប់នូវនីវរណធម៌។ *កម្មដ្ឋានជាហេតុ សមថចិត្តនិង សមាធិចិត្តជាផល*។ ពាក្យថា

បរិកម្មភាវនា បានន័យថា យកកម្មដ្ឋានណាមួយមករំពឹងគិតពិចារណា។

សមថកម្មដ្ឋាន ឬ*សមាធិកម្មដ្ឋាន*មាន៤០ជាអារម្មណ៍ ដែលបុគ្គលយកមករំពឹងគិតពិចារណាជាអារម្មណ៍របស់ចិត្ត ដើម្បីឲ្យចិត្តកើតសមាធិ។ សមាធិនេះភាសាបារាំងនិងអង់គ្លេស ហៅថា Concentration ។ សមថកម្មដ្ឋាន៤០នោះ គឺ កសិណ១០, អនុស្សតិ១០, អសុភ១០, ព្រហ្មវិហារ៤, អរូប៤, ចតុធាតុវវដ្ឋាន១, អាហារេបដិកូលសញ្ញា១។ បំណងរបស់សមថកម្មដ្ឋានក្នុងបាលីថា ចេតោវិមុត្តិ ប្រែថា ការរួចចាកនីវរណធម៌ដោយអំណាច*សមថចិត្ត* ឬ*សមាធិចិត្ត*។

មុននឹងលើកយកកម្មដ្ឋានណាមួយមកចំរើន បើយោលតាម*គម្ពីរវិសុទ្ធិមគ្គ* ពោលថា ត្រូវដឹងអារម្មណ៍របស់កម្មដ្ឋាន ដែលមានលក្ខណៈផ្សេងគ្នា៥ប្រភេទគឺ៖

១. *កម្មដ្ឋាន២២* គឺ កសិណ១០, អសុភ១០, អានាបានស្សតិ១, កាយគតាសតិ១, កាន់យកបដិភាគនិមិត្តមកជាអារម្មណ៍។

២. *កម្មដ្ឋាន១២* គឺ អនុស្សតិ៨, លើកអានាបានស្សតិនិងកាយគតាសតិចេញ-បញ្ចូលអាហារបដិកូលសញ្ញា១, ចតុធាតុវវដ្ឋាន១, វិញ្ញាណញ្ចាយតនៈ១, នេវសញ្ញានាសញ្ញាយតនៈ១, កាន់យកសភាពធម៌មកជាអារម្មណ៍។

៣. *កម្មដ្ឋាន២២* គឺ កសិណ១០, អសុភ១០, អានាបានស្សតិ១, កាយគតាសតិ១, កាន់យកនិមិត្តមកជាអារម្មណ៍។

៤. *កម្មដ្ឋាន៦* គឺ ព្រហ្មវិហារ៤, អាកាសានញ្ចាយតនៈ១, អាកិញ្ចញ្ញាយតនៈ១, កាន់យកនូវអារម្មណ៍ពោលកំណត់មិនបាន។

៥. *កម្មដ្ឋាន៨* គឺ វិបុព្វកអសុភ១, លោហិតកអសុភ១, បុឡុវកអសុភ១, អានាបានស្សតិ១, អាបោកសិណ១, តេជោកសិណ១, វាយោកសិណ១, អាលោកកសិណ១, មុននឹងកើតបដិភាគនិមិត្តអារម្មណ៍ញ័រ។

ផ្នែក*សមថកម្មដ្ឋាន* លោកឲ្យចំរើនទៅតាមចរិតរបស់បុគ្គលមួយរូបៗ ប្រៀបដូចជម្ងឺផ្លូវកាយត្រូវដាក់ថ្នាំឲ្យស្របតាមប្រភេទជម្ងឺ ទើបជម្ងឺបានជាសះស្បើយ។ ចរិតដោយសង្ខេបមាន៦គឺ៖

១. *រាគចរិត* លំនាំរាគៈ គឺច្រើនដោយសេចក្ដីតម្រេក។

២. *ទោសចរិត* លំនាំទោសៈ គឺច្រើនដោយសេចក្ដីប្រទុស្ដ។

៣. *មោហចរិត* លំនាំមោហៈ គឺច្រើនដោយសេចក្ដីវង្វេង។

៤. *សទ្ធាចរិត* លំនាំសទ្ធា គឺច្រើនដោយសេចក្ដីជឿ។

៥. *ពុទ្ធិចរិត* លំនាំប្រាជ្ញា គឺច្រើនដោយសេចក្ដីចេះដឹង។

៦. *វិតក្កចរិត* លំនាំវិតក្កៈ គឺច្រើនដោយសេចក្ដីត្រិះរិះ។

ចរិតរបស់បុគ្គលមួយរូបៗមានចរិតច្រើនលាយឡំគ្នា ប៉ុន្តែលោកឲ្យពិនិត្យមើលចរិតណាមួយកើតឡើងខ្លាំងជាងគេ ដូចជាជម្ងឺផ្លូវកាយកើតឡើង មានជម្ងឺចុកពោះផងឈឺក្បាលផងគ្រុនផង គេត្រូវដាក់ថ្នាំចំពោះជម្ងឺណាដែលឈឺខ្លាំងជាងគេជាមុន។ ដើម្បីឲ្យដឹងចរិតបែបណាមួយផុះផុលកើតឡើងខ្លាំងក្នុងសន្ដាន គេត្រូវពិនិត្យសង្កេតមើលឥរិយាបថ ស្នាដៃធ្វើការងារកិរិយាបរិភោគភោជន កិរិយាក្រឡេកឃើញរូបជាដើម និងសង្កេតមើលធម៌ដែលប្រព្រឹត្តនៅក្នុងសន្ដាន។

តទៅនេះ សូមពិនិត្យមើលកម្មដ្ឋានណាដែលសមគួរដល់បុគ្គលមានចរិតបែបណា ត្រូវលើកយកមកចំរើន។ កម្មដ្ឋាន១១ គឺអសុភ១០, កាយគតាសតិ១, សមគួរដល់បុគ្គលជារាគចរិត។

កម្មដ្ឋាន៨ គឺព្រហ្មវិហារ៤ វណ្ណកសិណ៤ គឺនីលកសិណ១, បីតកសិណ១, លោហិតកសិណ១, ឱទាតកសិណ១ សមគួរដល់បុគ្គលជាទោសចរិត។ អានាបានស្សតិតែមួយ សមគួរដល់បុគ្គលជាមោហចរិត និងវិតក្កចរិត។ អនុស្សតិ៦ខាងដើម គឺពុទ្ធានុស្សតិ១, ធម្មានុស្សតិ១, សង្ឃានុស្សតិ១, សីលានុស្សតិ១, ចាគានុស្សតិ១, ទេវតានុស្សតិ១, សមគួរដល់បុគ្គលជាសទ្ធាចរិត។ កម្មដ្ឋាន៤ គឺមរណានុស្សតិ១, ឧបសមានុស្សតិ១, ចតុធាតុវវដ្ឋាន១, អាហារេបដិកូលសញ្ញា១ សមគួរដល់បុគ្គលជាពុទ្ធិចរិត។ កម្មដ្ឋានសល់ពីនោះ១០ គឺបឋវីកសិណ១, អាបោកសិណ១, តេជោកសិណ១, វាយោកសិណ១, អាកាសកសិណ១, អាលោកកសិណ១, និងអារុប្ប៤, សមគួរដល់បុគ្គលគ្រប់ចរិតទាំងអស់។

ការរៀបរាប់មកនេះ ហាក់ដូចជាពោលអំពីមាតិកាធម៌ច្រើនពេក ដែលធ្វើឲ្យអ្នកអានធុញទ្រាន់ ប៉ុន្តែជាការចាំបាច់ត្រូវតែពោលនូវគោលធម៌ទាំងនេះ មុននឹងលើកយកមកអធិប្បាយ ជាពិសេសតទៅនេះ សូមពន្យល់អំពីវិធីចំរើនកម្មដ្ឋានខ្លះ ដោយយោលទៅតាមការស្រាវជ្រាវ*តួព្រះពុទ្ធដីកា* និង *អដ្ឋកថា* ព្រមទាំងចំណេះខាងការពិសោធខ្លួនឯងខ្លះផង។

មុននឹងចំរើនសមថកម្មដ្ឋានទាំង៤០កម្មដ្ឋានណាមួយ ត្រូវលះបង់*បលិពោធ* ការជាប់ជំពាក់កិច្ចការអ្វីមួយ ឬត្រូវធ្វើបង្ហើយ ដោយហោចណាស់ក៏កុំឲ្យជាប់ជំពាក់ក្នុងពេលចំរើនធម៌។ ត្រូវនមស្សការព្រះរតនត្រ័យដោយសេចក្តីសង្ខេប។ ត្រូវពិចារណាទោសរបស់កាមគុណទាំង៥ គឺ រូប សម្លេង ក្លិន រស និង សម្ផស្ស ដើម្បីការពារកុំឲ្យចិត្តនឹកទៅរកកាមគុណទាំង៥នេះនៅពេលចំរើនធម៌។ ត្រូវផ្សាយមេត្តាចិត្តដើម្បីការពារកុំឲ្យចិត្តគិតប្រទូស្សនៅពេលចំរើនធម៌។ ត្រូវជំរះសីលរបស់ខ្លួនឲ្យបរិសុទ្ធតាមប្រភេទសីលរបស់បព្វជិតនិងគ្រហស្ថ។ ត្រូវពិចារណា*បដិបទា* គឺផ្លូវប្រតិបត្តិដោយពិចារណាថា ផ្លូវប្រតិបត្តិនេះហើយ ជាដំណើររបស់ព្រះអរិយបុគ្គល ដែលលោកប្រតិបត្តិដើម្បីរំលត់ទុក្ខពោលគឺ*ព្រះនិព្វាន*។ ការពិចារណាដូច្នេះ ដើម្បីឲ្យមានសេចក្តីសង្ឃឹមក្នុងការប្រតិបត្តិនេះ។ ការពិចារណានេះត្រូវអនុវត្តក្នុងរយៈពេលខ្លីដើម្បីដោះផ្លូវចិត្ត មុននឹងលើកធម៌មកចំរើន។ អ្នកទើបហាត់ចំរើនធម៌ជាដំបូង គួររកទីស្ងាត់ ប៉ុន្តែអ្នកដែលធ្លាប់បានចំរើនថ្មឹកហើយ ទោះទៅចំរើនក្នុងទីណាក៏បាន ប្រៀបដូចសត្វគោដែលគេបង្ហាត់បានបទហើយ ទោះបី

គេដឹកវាទៅក្នុងចំណោមមនុស្សច្រើន ក៏វាមិនផ្អើលទេ។ ការចំរើនធម៌អាចធ្វើបានគ្រប់ឥរិយាបទទាំង៤។ បើអង្គុយពិចារណា មានពេលខ្លះចិត្តអាចរាយមាយមិនស្ងប់ ដូច្នេះគួរដើរចង្ក្រម ព្រោះការដើរចង្ក្រមជាវិធីមួយធ្វើចិត្តឲ្យឆាប់ស្ងប់ ទើបត្រឡប់មកអង្គុយវិញ។ ការដើរចង្ក្រមអាចអនុវត្តជាពីរបែប គឺការដើរចង្ក្រមយឺតៗ និងការដើរចង្ក្រមតាមដំណើរធម្មតា គឺចង្ក្រមលឿនៗ ការដើរចង្ក្រមគ្រាន់តែកំណត់ឆ្វេងស្តាំ គឺបើបោះជើងឆ្វេងកំណត់ថាឆ្វេង បោះជើងស្តាំកំណត់ថាស្តាំ វិធីនេះជាការប្រមូលចិត្តឲ្យឆាប់ស្ងប់នីវរណធម៌។

ដូចបានពោលមកហើយ ការចំរើនឲ្យកើតសមាធិចិត្ត គឺដើម្បីឲ្យស្ងប់នូវនីវរណធម៌ទាំង៥ ដែលបាលីពោលថា *ចេតោវិមុត្តិ* ប្រែថា <u>ការរួចចាកនីវរណធម៌ទាំង៥ ដោយអំណាចសមាធិចិត្ត</u>។ ចំណែកវិបស្សនាមានទំនាក់ទំនងជាមួយសមាធិ ព្រោះបើចិត្តកើតសមាធិស្ងប់នីវរណធម៌ទាំង៥ហើយ ចិត្តនេះមានសមត្ថភាពពិចារណានូវខន្ធ៥ឲ្យឃើញ *អនិច្ចំ ទុក្ខំ* និង *អនត្តា* ដែលជាតួវិបស្សនានេះឯង។ អានិសង្សនៃសមាធិមាន៥យ៉ាងគឺៈ

១. មានកិរិយានៅជាសុខក្នុងបច្ចុប្បន្ន ដោយសារការស្ងប់ផ្លូវចិត្ត ព្រោះនីវរណធម៌ទាំង៥រារាំងផ្លូវចិត្តមិនឲ្យស្ងប់។

២. ជាបទដ្ឋាននៃវិបស្សនា ព្រោះបើសមាធិចិត្តកើតឡើងហើយ អាចចំរើនឲ្យកើតវិបស្សនាបាន។

៣. មាន*អភិញ្ញា* ជាអានិសង្ស គឺបើបុគ្គលចំរើនឲ្យកើតរហូតដល់*សមាបត្តិ៨* អាចហ្វឹកហាត់ឲ្យកើត*អភិញ្ញា*បាន។

៤. បើមិនទាន់បានសម្រេចព្រះនិព្វានទេ បើចំរើនឈានឲ្យកើតឡើងអាចកើតក្នុងព្រហ្មលោក បើចំរើនឲ្យកើត*ឧបចារសមាធិ* អាចកើតឡើងក្នុង*សុគតិភព* គឺមនុស្សនិងទេវតា។

៥. ចំពោះព្រះអរិយបុគ្គលថ្នាក់*អនាគាមី* និង *ព្រះអរហន្ត* ដែលមាន*បដិសម្ភិទាញាណ* អាចចូលនិរោធសមាបត្តិ នៅជាសុខក្នុងបច្ចុប្បន្នបាន៧ថ្ងៃ ដោយសារការមាន*អប្បនាសមាធិ* រហូត*សមាបត្តិ៨* គឺ*រូបជ្ឈាន៤*និង*អរូបជ្ឈាន៤*។

នេះជាអានិសង្សនៃ*ឧបចារសមាធិ*និង*អប្បនាសមាធិ* បើពោលឲ្យដាច់ដោយឡែកពីគ្នារវាងសីលសមាធិនិងបញ្ញា។ បើពោលឲ្យមានទំនាក់ទំនងគ្នា គឺត្រៃសិក្ខាទាំងបីនេះ ត្រូវប្រតិ-

បត្តិទាំងបីរួមគ្នា ដើម្បីរំដោះទុក្ខសម្រេចព្រះនិព្វាន ជាពិសេស សមាធិជាបទដ្ឋាន គឺជាហេតុនៃវិបស្សនា។ ដូចបានពោលមកហើយ សីលដើម្បីលះបង់ទោសគ្រោតគ្រាតដែលប្រព្រឹត្តទៅតាមផ្លូវកាយនិងវាចា សមាធិលះទោសយ៉ាងកណ្តាល គឺនីវរណធម៌ទាំង៥ ឯបញ្ញាឃើញត្រៃលក្ខណធម៌ក្នុងខន្ធ៥ លះកិលេសយ៉ាងល្អិត។ ដូចនេះ កុំយល់ថា ធ្វើសមាធិដើម្បីទៅមើលស្ថានទេវតា ស្ថាននរក ទៅមើលភ្នំព្រះសុមេរុ៍ ឬចង់ដឹងថាខ្លួនស្លាប់ទៅ តើទៅកើតក្នុងទីណា។ របស់ទាំងនេះ អាចឃើញបើគេចំរើនឲ្យកើតអភិញ្ញាផ្នែកទិព្វចក្ខុ ប៉ុន្តែពុំមែនជាបំណងពិតរបស់ព្រះពុទ្ធសាសនាឡើយ។ បំណងពិត គឺការរំដោះទុក្ខផ្នែកវិបស្សនាវិជ្ជា រំដោះខ្លួនចេញពីការកើតចាស់ឈឺស្លាប់ក្នុងវដ្តសង្សារ។ ចំពោះអ្នកមានឧបនិស្ស័យចាស់ក្លា គេចាប់ចំរើនវិបស្សនាតែម្តង ដោយមានសីលនិងសមាធិនៅជាមួយហើយ។ តទៅនេះ សូមលើកសមថកម្មដ្ឋានខ្លះមកពន្យល់របៀបចំរើនដូចតទៅនេះ។

ᨀᨀᨀᨀᨀ

របៀបចំរើនអានាបានស្សតិ

អានាបានស្សតិ ប្រែថា ការកំណត់ដង្ហើមចេញចូលត្រង់ចុងច្រមុះ។ តាមសៀវភៅ *សមាធិនិទ្ទេស*សង្ខេបរបស់ព្រះគ្រូ **អ៊ុច-រស** ឲ្យចំរើនដោយរាប់ខ្យល់ជាគូរ១ ថាមួយៗពីរ១ រហូតដល់ប្រាំ ហើយបន្តររហូតដល់ដប់។ ការរាប់របៀបគណិតសាស្ត្រនេះពុំត្រឹមត្រូវឡើយ ព្រោះមិនស៊ីសង្វាក់នឹងដំណើរខ្យល់ដកចេញចូល មិនអាចហៅថា ការចំរើន*អានាបា*ខ្យល់ដង្ហើមចេញចូលឡើយ។ ដើម្បីយល់របៀបចំរើន*អានាបា*នេះ សូមយល់អត្ថន័យ៤ប្រការគឺ *១-ផុស្សនា* គឺត្រូវដឹងកន្លែងដែលខ្យល់ប៉ះត្រូវ គឺនៅត្រង់ប្រហោងចុងច្រមុះ។ *២-អនុពន្ធនា* គឺចងក្រៀកចិត្តនៅត្រង់កន្លែងដែលខ្យល់ប៉ះត្រូវ។ *៣-គណនា* ត្រង់*គណនា*នេះហើយដែលច្រឡំថារាប់ ប៉ុន្តែនៅក្នុង*គិរីមានន្ទសូត្រ* និង*អដ្ឋកថា* ត្រង់*គណនា*នេះ គឺជា*នាតិ*ឲ្យកំណត់ដឹង ពុំមែនរាប់ខ្យល់ឡើយ។ *៤-ឋបនា* ពេលកំណត់ខ្យល់ដង្ហើមចេញចូល ចិត្តស្ងប់ជាតួ*អប្បនាចិត្ត*។ សូមបញ្ជាក់ថា

ខ្យល់ត្រូវដកចេញចូលតាមធម្មតា មិនត្រូវប្រឹងដកឲ្យញាប់ឬដកតិចៗដើម្បីកំណត់ឡើយ។ តាមបច្ចេកទេសរបស់គ្រូភូមាឲ្យកំណត់ត្រង់ពោះប៉ោងផត តាមពិត ការកំណត់ត្រង់ទ្រូងក្តីត្រង់ពោះក្តី ពុំអាចដឹងខ្យល់ប៉ះត្រូវដូចនៅចុងច្រមុះឡើយ។ លោកប្រៀបដូចសត្វគោ ដែលគេលែងឲ្យស៊ីស្មៅនៅកន្លែងផ្សេងៗ លុះវាស្រេកទឹក វានឹងចុះមកផឹកទឹក ម្ចាស់គោចាំចាប់វាត្រង់កំពង់ទឹក ដូចខ្យល់ចេញចូលតាមប្រហោងចុងច្រមុះ មិនត្រូវតាមកំណត់នៅកន្លែងផ្សេងពីនេះទេ។ ការកំណត់ត្រូវតាំងនាទីដូចជាអ្នកយាមទ្វារ អ្នកណាចេញចូល ឲ្យកំណត់ដឹង។ ខ្យល់មាន៤បែបគឺ៖ *ឱឡារិកៈ* ខ្យល់គ្រោតគ្រាត គឺខ្យល់ធម្មតារបស់មនុស្សដែលមិនបានចំរើន*អានាបា*, *សុខុមៈ* ខ្យល់ល្អិត, *អតិសុខុមៈ* ខ្យល់ល្អិតក្រៃលែង, *អនិច្ចលាតិ* ខ្យល់មិនកំរើក នេះជាដំណើរអ្នកចំរើន*អានាបា*កើតខ្យល់តាមលំដាប់លំដោយ។ និមិត្តដែលកើតឡើងក្នុងខ្យល់ គឺឃើញដូចជាប៉ុយគរ ប៉ុយកប្បាស ឬឃើញដូចជាពពករសាត់ នេះជា*ឧគ្គហនិមិត្ត* និង *បដិភាគនិមិត្ត*កើតឡើងហើយ។ ការកំណត់រហូតចិត្តស្ងប់នូវ

នីវរណធម៌ជាតួ*សមថកម្មដ្ឋាន* បើការកំណត់ឃើញការកើតរលត់របស់សង្ខារ *ជាត្រៃលក្ខណធម៌ជាតួវិបស្សនា*។

សូមបញ្ជាក់ថា បុគ្គលដែលចំរើនសមថកម្មដ្ឋាន ពេលដែលសមាធិចិត្តកើតឡើង បីតិទាំង៥បីតិណាមួយអាចកើតឡើង។ បីតិទាំង៥នោះគឺ៖

១. *ខុទ្ទកាបីតិ* សេចក្តីត្រេកអរ ព្រឺរោមព្រឺស្បែក។

២. *ខណិកាបីតិ* សេចក្តីត្រេកអរប្រាកដដូចជាផ្លេកបន្ទោរ។

៣. *ឱកន្តិកាបីតិ* សេចក្តីត្រេកអរមានអាការៈប្រាកដ ដូចជារលកទឹកបោកផ្ទប់មកត្រូវ។

៤. *ឧព្វេង្គាបីតិ* សេចក្តីត្រេកអរខ្លាំង អាចញុំាងកាយឲ្យអណ្តែតឡើង។

៥. *ផរណាបីតិ* សេចក្តីត្រេកអរធ្វើឲ្យត្រជាក់ជ្រួតជ្រាបទូទៅក្នុងកាយ។

របៀបចំរើនពុទ្ធានុស្សតិ

«ពុទ្ធោ»

បុគ្គលជា*សទ្ធាចរិត* លោកឲ្យចំរើនអនុស្សតិមាន*ពុទ្ធានុស្សតិ*ជាដើម។ ក្នុងពេលនេះ សូមលើកយក*ពុទ្ធោ*ជាព្រះនាមរបស់ព្រះពុទ្ធក្នុងបណ្តាព្រះនាមទាំង៩របស់ព្រះអង្គមកពន្យល់របៀបចំរើន។ បុគ្គលជាសទ្ធាចរិតច្រើនជឿងាយខ្វះការពិចារណាដែលផ្សេងពី*សទ្ធាចេតសិក*ជាកុសលដែលជឿមានបញ្ញាពិចារណានៅក្នុងនោះ។ *ពុទ្ធានុស្សតិ*មានព្រះនាមថា *ពុទ្ធោ* ជាដើមនេះ ត្រូវពិចារណារឿយៗ ពុំមែនទន្ទេញរឿយៗឡើយ។ *ពុទ្ធានុស្សតិ*នេះ កាន់យក*សភាពធម៌*ជា*អារម្មណ៍* គឺកាន់យក*ន័យសេចក្តី*ជា*អារម្មណ៍*។ គ្រូខ្មែរបង្រៀនកម្មដ្ឋានជំនាន់ដើមបង្រៀនសិស្សឲ្យទន្ទេញ*ពុទ្ធ*ចេញ *ធោ*ចូលតាមដង្ហើមចេញចូល។ ការបង្រៀនរបៀបនេះ ជាការយល់ច្រឡំ ព្រោះការកាន់យកសភាពធម៌ជាអារម្មណ៍ ពុំមែនទន្ទេញតាមតួអក្សរដូច្នេះឡើយ គឺពិចារណាឲ្យយល់សេចក្តីអំពីអត្ថន័យពាក្យថា *ពុទ្ធោ*ដែលប្រែថា ព្រះអង្គត្រាស់ដឹងនូវ*អរិយសច្ច៤*

ដោយពិចារណាឲ្យយល់សេចក្តីថា ព្រះអង្គពិតជាបានត្រាស់ជាព្រះពុទ្ធពិតមែន។ ភ័ន្តច្រឡំមួយទៀត គឺទន្ទេញ*ពុទ្ធោ*តាមដង្ហើមចេញចូល។ ការចំរើនរបៀបនេះ ទៅជាចំរើនកម្មដ្ឋានរហូត២ក្នុងពេលជាមួយគ្នា គឺពុទ្ធោផងដង្ហើមចេញចូលផង។ ការភ័ន្តច្រឡំនេះ គួរកែចំរើនឲ្យត្រឹមត្រូវឡើងវិញ។ ព្រះនាម*ពុទ្ធោ*នេះ ពុំមែនជាមន្តអាគមគាថា ទន្ទេញទៅ នាំឲ្យពូកែស័ក្តិសិទ្ធិ ឬជួយឲ្យឃើញធម៌ឡើយ។ ផ្ទុយទៅវិញ ត្រូវពិចារណាឲ្យយល់សេចក្តី ដើម្បីឲ្យជឿពិតប្រាកដក្នុងពុទ្ធគុណដែលជាបាវចនាក្នុង*ព្រះត្រៃសរណគមន៍*។ តទៅនេះ សូមលោកអ្នកអានសាកល្បងពិចារណាជាមួយគ្នា ក្នុងពេលអង្គុយធម៌ដោយលើកយកព្រះនាមពុទ្ធោរបស់ព្រះពុទ្ធដែលប្រែថា ព្រះអង្គត្រាស់ដឹងនូវ*អរិយសច្ច៤* មកពិចារណាឲ្យឃើញការពិតថាព្រះអង្គពិតជាបានត្រាស់ដឹងជាព្រះពុទ្ធពិតមែន ព្រោះការរកឃើញអរិយសច្ច៤នេះហើយ ទើបចាត់ជាព្រះអង្គបានត្រាស់ជា*ព្រះពុទ្ធ*។ តើជំនឿថា ព្រះពុទ្ធត្រាស់ដឹងមានអ្វីជាភស្តុតាងសំរាប់បញ្ជាក់ចិត្តឲ្យជឿបាន? សូមលើកយកភ័ស្តុតាងខ្លះមកបញ្ជាក់។ មានភ័ស្តុតាងមួយដែលអ្នកប្រាជ្ញប្រវត្តិសាស្ត្របាន

ទទួលស្គាល់គឺ កន្លែងព្រះអង្គប្រសូត ព្រះអង្គត្រាស់ដឹង ព្រះអង្គសំដែងធម្មចក្រ កន្លែងព្រះអង្គបរិនិព្វាន ដើមពោធិព្រឹក្ស និងព្រះសារីរិកធាតុនៃព្រះអង្គនៅប្រទេសនេប៉ាល់និងប្រទេសឥណ្ឌាសព្វថ្ងៃនេះ។ នេះជាភ័ស្តុតាងមួយហើយដែលបញ្ជាក់ថា ព្រះពុទ្ធពិតជាត្រាស់ដឹង ព្រោះមានទីកន្លែងជាភ័ស្តុតាងបញ្ជាក់ ប៉ុន្តែពុំទាន់ធ្វើឲ្យជឿស៊ប់នៅឡើយ ត្រូវរកភ័ស្តុតាផ្សេងៗទៀត។ ភ័ស្តុតាងមួយដែលមានទម្ងន់ធ្ងន់ជាងនេះ គឺ*គម្ពីរព្រះត្រៃបិដក*។ អ្នកប្រាជ្ញ*បរមត្ថវិជ្ជា*បានធ្វើការសិក្សាស្រាវជ្រាវក្នុងអត្ថន័យរបស់គម្ពីរព្រះត្រៃបិដក ជាពិសេស*ព្រះគម្ពីរព្រះអភិធម្ម*ដែលនិយាយអំពី*ចិត្ត ចេតសិក រូប*និង*និព្វាន*មានជម្រៅជ្រាលជ្រៅណាស់ អ្នកសិក្សាតិចតួចពុំងាយយល់បានដោយងាយឡើយ។ អ្នកប្រាជ្ញព្រះពុទ្ធសាសនាបានពោលថា គេមានជំនឿដោយឥតមានការសង្ស័យថា ព្រះពុទ្ធពិតជាអ្នកត្រាស់ដឹង ព្រោះព្រះធម៌នៅក្នុងគម្ពីរព្រះត្រៃបិដកមានជម្រៅផុតពីវិស័យរបស់មនុស្សបុថុជ្ជនធម្មតាអាចរកឃើញឡើយ។ មួយទៀត តាមការពិនិត្យមើលលទ្ធិសាសនានិងទស្សនវិជ្ជាផ្សេងៗក្នុងលោក គ្មានឃើញទ្រឹស្តីណាមានជម្រៅដូចញាណទស្សនវិជ្ជារបស់ព្រះពុទ្ធជា

ម្ចាស់ឡើយ។ ពាក្យប្រៀនប្រដៅរបស់ព្រះពុទ្ធគឺ *អរិយសច្ចៈ* ជាពាក្យពិតដ៏ជ្រាលជ្រៅផង មានប្រយោជន៍ដល់សត្វក្នុងការរំដោះទុក្ខផង។ ការយកភ័ស្តុតាងអំពីជម្រៅព្រះធម៌ ហើយសន្និដ្ឋានថា ព្រះពុទ្ធពិតជាអ្នកត្រាស់ដឹងនោះ ក៏មិនទាន់បញ្ជាក់ចិត្តឲ្យជឿស៊ប់នៅឡើយ ដូច្នេះត្រូវរកភ័ស្តុតាងឲ្យមានទម្ងន់ជាងនេះឲ្យជិតស្និទ្ធនឹងផ្លូវចិត្តឲ្យជឿស៊ប់ថា *ព្រះពុទ្ធ*ពិតជាអ្នកត្រាស់ដឹង។

មានភ័ស្តុតាងមួយដែលអាចយកមកធ្វើជារូបមន្តសំរាប់អនុវត្តនិងអនុមានទៅរកការពិតនេះបាន គឺ ផ្លូវប្រតិបត្តិមជ្ឈិមាបដិបទា អដ្ឋង្គិកមគ្គ មគ្គប្រកបដោយអង្គ៨ រួមមកបានដល់សីលសមាធិនិងបញ្ញា។ ផ្លូវប្រតិបត្តិជាកណ្តាលនេះហើយ ដែល*ព្រះពោធិសត្វព្រះសិទ្ធត្ថ*បានប្រតិបត្តិនៅក្រោមដើមពោធិព្រឹក្សរហូតបានត្រាស់ជាព្រះពុទ្ធ បន្ទាប់ពីព្រះអង្គបានច្រានចោលផ្លូវអមខាងពីរ គឺផ្លូវធូរពេក និង តឹងពេកមក។ ព្រះពុទ្ធសំដែងថា *យោ ធម្មំ បស្សតិ សោ ពុទ្ធំ បស្សតិ* ប្រែថា បុគ្គលណាឃើញធម៌ បុគ្គលនោះឃើញព្រះពុទ្ធ។ *អដ្ឋង្គិកមគ្គ*នេះហើយ

ជាផ្លូវប្រតិបត្តិឆ្ពោះទៅរកការត្រាស់ដឹងជាព្រះពុទ្ធនិងការឃើញ *អរិយសច្ច៤*របស់ព្រះអរហន្តទាំងឡាយ។ បុគ្គលអាចយកសីលសមាធិបញ្ញានេះមកប្រតិបត្តិពិសោធដោយខ្លួនឯង ដើម្បីដេញទៅរកការពិតអំពីការត្រាស់ដឹងរបស់ព្រះពុទ្ធ។ ការពិ-សោធនេះនឹងដឹងដោយខ្លួនឯងបន្តិចម្តងៗ តាមកម្រឹតប្រតិបត្តិដោយពិនិត្យឃើញថា បន្ទាប់ពីអាត្មាអញប្រតិបត្តិតាមសីលសមាធិបញ្ញាមក បញ្ញាបានកើតឡើងដោយ*ភាវនាមយបញ្ញា*នេះ បានដឹងខ្លះនូវខន្ធ៥ជា*អនិច្ចំ ទុក្ខំ* និង*អនត្តា* ទោះបីអាត្មាអញមិនទាន់ចាក់ធ្លុះនូវអរិយសច្ច៤ដែលជាធម៌ធ្វើឲ្យកិលេសអស់ក៏ដោយ ក៏គង់មានបុគ្គលមានឧបនិស្ស័យចាស់ក្លាអាចចាក់ធ្លុះនូវអរិយសច្ច៤នេះ បុគ្គលនោះគឺព្រះពុទ្ធហ្នឹងឯង ដែលព្រះអង្គត្រាស់ដឹងមុនគេក្នុងលោក ហើយធ្វើជាសាស្ត្រាចារ្យប្រៀនប្រដៅមនុស្សសត្វបន្តមកទៀត។ នេះជាការអនុមានទៅរកការពិតថា បើផ្លូវត្រាស់ដឹងមាន ពិតជាមានអ្នកដើរដល់ទីបំផុតផ្លូវក៏មាន អ្នកដើរដល់ទីបំផុតផ្លូវនោះ គឺ*ព្រះពុទ្ធ* និង*ព្រះអរហន្ត*ជាសាវករបស់ព្រះអង្គ។ កាលបើបានយកមគ្គប្រកបដោយអង្គ៨នេះមកពិសោធ ទើបដឹងច្បាស់ថាព្រះពុទ្ធ

ពិតជាត្រាស់ដឹង ទើបមានសមត្ថភាពសំដែងព្រះធម៌ដ៏មានជម្រៅនេះបាន។ ភ័ស្តុតាងខាងក្រោយនេះ ទើបជឿជាក់ក្នុងចិត្តថា ព្រះពុទ្ធពិតជាត្រាស់ដឹងដែលមានព្រះនាមថា *ពុទ្ធោ*។ កាលបើពិចារណាឃើញការពិតនេះហើយ ទើបកើត*ឧបចារសមាធិ* នីវរណធម៌ក៏ស្ងប់ បីតិឆ្អែតចិត្តក៏កើតឡើង គ្មានឃើញនិមិត្តអ្វីឡើយ។ នេះជាការពិចារណា*ពុទ្ធោ*ដែលកាន់យកសភាពធម៌ជាអារម្មណ៍ ពុំមែនទន្ទេញពុទ្ធោៗនោះឡើយ។ ព្រះនាមដទៃទៀត ក៏ត្រូវពិចារណាដូចគ្នា ដូចជាព្រះនាម*អរហំ* ត្រូវពិចារ-ណាថា តើព្រះពុទ្ធឆ្ងាយចាកសឹកសត្រូវពោលគឺកិលេសពិតមែនឬទេ? ពុំមែនទន្ទេញថា*អរហំ*ៗដូច្នេះឡើយ។

ꧤꧤꧤꧤꧤ

របៀបចំរើនសីលានុស្សតិ

សីលានុស្សតិ ប្រែថាការនឹករលឹករឿយៗនូវសីល គឺមិនមែននឹករលឹកនូវសីលដែលជាច្បាប់សរសេរក្នុងសៀវភៅទេ ហើយក៏មិនមែននឹកសីលរបស់អ្នកដទៃដែរ តែនឹករលឹករឿយៗនូវសីលរបស់ខ្លួន។ អាចារ្យបូរាណខ្មែរបង្រៀន*សមថកម្មដ្ឋាន* ផ្នែក*សីលានុស្សតិ*នេះ ក៏មានការភ័ន្តច្រឡំ។ *សីលានុស្សតិ* នេះកាន់យកសភាវធម៌ជាអារម្មណ៍ គឺពិចារណានូវសីលរបស់ខ្លួន តែបែរជាឲ្យសិស្សទន្ទេញ*សីលំ*ៗដូច្នេះទៅវិញ។ ការទន្ទេញ*សីលំ*ៗដូចនេះ ជាការទន្ទេញតាមតួអក្សរ មិនត្រឹមត្រូវតាមកម្មដ្ឋាននេះឡើយ។ បានសេចក្តីថា បុគ្គលអ្នកចំរើនព្រះកម្មដ្ឋានត្រូវមានសីលឲ្យបរិសុទ្ធជាដំបូង ហើយយកសីលរបស់ខ្លួននេះធ្វើជាអារម្មណ៍កម្មដ្ឋានពិចារណាឲ្យឃើញភាពបរិសុទ្ធនៃសីលរបស់ខ្លួន។ កាលណាពិចារណាឃើញភាពបរិសុទ្ធនៃសីលរបស់ខ្លួនហើយ ពេលនោះ*ឧបចារសមាធិ*រមែងកើតឡើងសង្កត់នូវ*នីវរណធម៌*ឲ្យទ្រោមចុះបាន។ *សីលានុស្សតិ* នេះបានសម្រេចត្រឹម*ឧបចារសមាធិ* មិនឡើងដល់*អប្បនា-*

*សមាធិ*ឡើយ ព្រោះទាក់ទងដោយការពិចារណា។ ការពិចារ-ណាត្រូវធ្វើឲ្យស្របតាមប្រភេទនៃសីល គឺសីលរបស់បព្វជិតអ្នកបួស ជាសីលរបស់ភិក្ខុនិងសាមណេរ ព្រមទាំងសីលរបស់គ្រហស្ថ សីល៥ សីល៨សីល១០។ ពេលនេះ សូមលើកជាឧទាហរណ៍នូវរបៀបចំរើនសីល៥។ ដើម្បីងាយដឹងថាសីលរបស់ខ្លួនបរិសុទ្ធឬមិនបរិសុទ្ធ គួរពិចារណាតាមអង្គសិក្ខាបទ ព្រោះអង្គសិក្ខាបទនេះហើយដែលបញ្ជាក់ថាសីលរបស់ខ្លួនបរិសុទ្ធឬមិនបរិសុទ្ធ។

របៀបពិចារណាសីល៥

សីល៥មានសិក្ខាបទ៥ បុគ្គលអ្នកចំរើនគប្បីពិចារណាតាមអង្គសិក្ខាបទ ទើបដឹងច្បាស់ថាសីលរបស់ខ្លួនបរិសុទ្ធឬមិនបរិសុទ្ធ ព្រោះអង្គសិក្ខាបទនេះជាថៅក្រមកាត់សេចក្តីប្រកបដោយយុត្តិធម៌។ សិក្ខាបទ៥គឺ *បាណាតិបាត* ការសម្លាប់សត្វ, *អទិន្នាទាន* ការលួចទ្រព្យសម្បត្តិអ្នកដទៃ, *កាមេសុ មិច្ឆា-ចារៈ* ការប្រព្រឹត្តខុសក្នុងកាម, *មុសាវាទ* ការពោលពាក្យ

កុហក, *សុរាមេរយៈ* ការផឹកគ្រឿងស្រវឹង។ ពេលអង្គុយចំរើនធម៌ ផ្នែក*សីលានុស្សតិ* ពិចារណានូវសីលរបស់ខ្លួនតាមអង្គសិក្ខាបទដូចតទៅនេះ។

បាណាតិបាត មានអង្គ៥

១. *បាណោ* សត្វមានជីវិត គឺសត្វនៅរស់។

២. *បាណសញ្ញិតា* ខ្លួនឯងដឹងថា សត្វមានជីវិត។

៣. *វធកចិត្ត* គិតនឹងសម្លាប់ ប៉ងនឹងសម្លាប់។

៤. *ឧបក្កមោ* ព្យាយាមនឹងសម្លាប់។ បានសេចក្តីថា យកដំបង យកកាំបិត យកកាំភ្លើងទៅវាយ ទៅកាប់ ទៅបាញ់វា។

៥. *តេន មរណំ* សត្វស្លាប់ដោយព្យាយាមនោះ។ បានសេចក្តីថា សត្វស្លាប់ដោយដំបង កាំបិត កាំភ្លើងរបស់ខ្លួនដែលវាយកាប់បាញ់វា។ បើពិចារណាតាមអង្គទាំង៥នេះទៅ ខ្លួនមិនបានប្រព្រឹត្តកន្លងតាមអង្គនេះទេ ឈ្មោះថា សិក្ខាបទទី១ គឺ*បាណាតិបាត*នេះមានភាពបរិសុទ្ធហើយ ដូច្នេះត្រូវបន្តពិចារណានូវសិក្ខាបទទី២ គឺ*អទិន្នាទាន*តទៅទៀត។

អទិន្នាទាន មានអង្គ៥

១. *បរបរិគ្គហិតំ* ទ្រព្យមានម្ចាស់គេហួងហែងរក្សា។

២. *បរបរិគ្គហិតសញ្ញិតា* ការដឹងថាទ្រព្យមានម្ចាស់គេហួងហែងរក្សា។

៣. *ថេយ្យចិត្តំ* គិតនឹងលួច ប៉ងនឹងលួច។

៤. *ឧបក្កមោ* ព្យាយាមនឹងលួច។ បានសេចក្តីថា ធ្វើដំណើរទៅលួចដោយប្រើល្បិចផ្សេងៗ ដើម្បីឲ្យបានទ្រព្យសម្បត្តិនោះ។

៥. *តេន ហរណំ* លួចបានដោយព្យាយាមនោះ។ បានសេចក្តីថា យកទ្រព្យសម្បត្តិរបស់គេឲ្យផុតពីទីដែលគេទុកហើយ។

ពេលអង្គុយពិចារណានោះ បើឃើញថាខ្លួនមិនបានប្រព្រឹត្តកន្លងតាមអង្គសិក្ខាបទនេះទេ ឈ្មោះថាខ្លួនមានភាពបរិសុទ្ធ ហើយក្នុងសិក្ខាបទទី២នេះ ត្រូវពិចារណាសិក្ខាបទទី៣ជាបន្តទៅទៀត។

កាមេសុ មិច្ឆាចារៈមានអង្គ៤

១. *អគមនីយដ្ឋានំ* ស្ត្រីដែលមានគេហួងហែងរក្សា គឺស្ត្រីដែលមានប្តី មានម្តាយឪពុកគេជាដើមហួងហែងរក្សា ឬបុរសដែលមានប្រពន្ធគេហួងហែងរក្សា។

២. *តស្មឹ សេវនចិត្តំ* គិតនឹងសេពមេថុនធម្មនឹងស្ត្រីនោះ។

៣. *ឧបក្កមោ* ព្យាយាមនឹងសេព។ បានសេចក្តីថា ទៅលួងលោម ឬទៅគំរាមកំហែងដើម្បីសេព។

៤. *មគ្គេន មគ្គប្បដិបាទនំ* ញ៉ាំងមគ្គនិងមគ្គឲ្យដល់គ្នា។

បើពិចារណាតាមអង្គនេះ ខ្លួនមិនមានកំហុសទេ ឈ្មោះថាសិក្ខាបទទី៣នេះមានភាពបរិសុទ្ធហើយ ត្រូវបន្តពិចារណាសិក្ខាបទទី៤ទៀត។

មុសាវាទ មានអង្គ៤

១. *អតថំវត្ថុ* ការមិនពិត។

២. *វិសំវាទនចិត្តំ* គិតពោលឲ្យខុស។

៣. *តជ្ជោ វាយាមោ* ព្យាយាមពោលឲ្យខុស។

៤. *បរស្ស តទត្ថវិជាននំ* ញ៉ាំងអ្នកដទៃឲ្យដឹងច្បាស់នូវសេចក្តីនោះ។

បើពិចារណាទៅឃើញថាខ្លួនពុំមានកំហុសក្នុងសិក្ខាបទទី៤នេះទេ ត្រូវបន្តសិក្ខាបទទី៥ជាបន្តទៅទៀត។

សុរាមេរយៈ មានអង្គ៤

១. *មជ្ជនីយវត្ថុ* វត្ថុជាទីតាំងនៃសេចក្តីស្រវឹង គឺសុរានិងមេរ័យ

២. *បាតុកម្យតាចិត្តំ* គិតបំរុងនឹងផឹក។

៣. *តជ្ជោ វាយាមា* ព្យាយាមនឹងផឹកនូវទឹកស្រវឹងនោះ។

៤. *តស្ស បានំ* បានផឹកនូវទឹកស្រវឹងនោះ ឲ្យកន្លងបំពង់កចូលទៅ។

បើពិចារណាទៅឃើញថាខ្លួនមិនបានប្រព្រឹត្តកន្លងនូវសិក្ខាបទទី៥នេះទេ ឈ្មោះថាមានភាពបរិសុទ្ធហើយក្នុងសិក្ខាបទទាំង៥។ ពេលនោះចិត្តក៏បានដំកល់មាំក្នុង*ឧបចារសមាធិ* ហើយ*បីតិទាំង៥ បីតិ*ណាមួយអាចកើតឡើង។ នេះជារបៀបចំរើន*សីលានុស្សតិ* ពុំមែនទន្ទេញ*សីលំ*ៗនោះឡើយ។ ឯសីលដទៃទៀតក៏មានរបៀបចំរើនដូចគ្នា។

ᨀᨀᨀᨀᨀ

របៀបចំរើនអសុភកម្មដ្ឋាន

ការចំរើន*អសុភកម្មដ្ឋាន* គឺដើម្បីផ្ចាញ់នូវបុគ្គលដែលជា*រាគចរិត*។ ពាក្យថា *អសុភ*នេះ មិនមែនប្រែថាខ្មោចទេ គឺប្រែថា*គ្រឿងឬវត្ថុមិនស្អាត*។ *អសុភ*មាន១០ មាន*ឧទ្ធុកមាតកអសុភ* ដែលប្រែថា*អសុភហើមប៉ោង* រហូត*អដ្ឋិកអសុភ* ដែលប្រែថា *អសុភ*មានតែរាងឆ្អឹងជាដើម។ *អសុភ* មានប្រភេទខុសគ្នារហូតដល់១០ គឺគេឲ្យឈ្មោះទៅតាមរយៈពេលសាកសពដែលគេយកទៅចោល ព្រោះសាកសពតែងតែប្រែប្រួលទ្រង់ទ្រាយនិងពណ៌សម្បុរទៅតាមរយៈពេល ឧទាហរណ៍សាកសពទុកចោលយូរឆ្នាំ វារលួយអស់សាច់ នៅសល់តែរាងឆ្អឹងជាដើម។ ប្រភេទ*អសុភ*ទាំង១០នោះ គួរយកធ្វើជាអារម្មណ៍កម្មដ្ឋានបាន។ កាលពីសម័យបូរាណ បុគ្គលអ្នកចំរើនទៅពិនិត្យមើលសាកសពដែលគេយកទៅចោលក្នុងព្រៃស្មសានជាទីស្ងប់ស្ងាត់ ដែលមិនសូវមានមនុស្សទៅ ដែលគេហៅថាព្រៃចោលខ្មោច។ ក្នុងការពិនិត្យមើលនោះ គេមិនឲ្យឈរឆ្ងាយពេកឬជិតពេក កុំឈរបណ្ដោយខ្យល់ឬច្រាសខ្យល់ ហើយឲ្យ

ពិនិត្យមើលសាកសពមានភេទដូចគ្នា គឺបើបុគ្គលអ្នកចំរើនប្រុស ឲ្យពិនិត្យមើលសាកសពប្រុស បើអ្នកចំរើនស្រី ឲ្យពិនិត្យមើលសាកសពស្រី ព្រោះបើមានភេទផ្ទុយគ្នា ខ្លាចក្រែងកើតតម្រេកនៅពេលពិនិត្យមើល។ ពេលចំរើន*អសុភ*នោះ បើឃើញនិមិត្ត*អសុភ*នោះជាប់នឹងភ្នែក ឈ្មោះថា*ឧគ្គហនិមិត្ត*កើតឡើងហើយ ប៉ុន្តែមិនទាន់បានសម្រេចផលក្នុងការចំរើន*អសុភ*នេះទេ លុះត្រាតែបដិភាគនិមិត្តកើតឡើងឃើញភាគមិនស្អាតនៃ*អសុភ* ទើបបានសម្រេចផលក្នុងការចំរើន*អសុភ*នេះ ព្រោះឃើញភាពមិនស្អាតនៃសាកសពនោះ ទើប*រាគៈ*ថយស្របនឹងពាក្យថា *អសុភ* ប្រែថា <u>សាកសពមិនស្អាត គួរខ្ពើមរអើម</u>។ ការជាប់ចិត្តស្រឡាញ់ ព្រោះសំគាល់ថាស្អាត ថាល្អ។ ដូច្នេះ ការឃើញ*អសុភសញ្ញា* សំគាល់ថាមិនស្អាត ទើបបានសម្រេចផលក្នុង*អសុភកម្មដ្ឋាន*នេះ ដែលជាហេតុធ្វើឲ្យការជាប់ចិត្តស្រឡាញ់ត្រូវថយចុះជាលំដាប់ ពុំមែនភាវនាទៅឃើញរូប*អសុភ* ថាបានសម្រេច*អសុភកម្មដ្ឋាន*ហើយនោះទេ។ ដូចជាអាចារ្យយោគីដុតខ្មោច ហេតុអ្វីបានជាគាត់មិនបានសម្រេច

ក្នុង*អសុភកម្មដ្ឋាន*នេះ ព្រោះគាត់មិនបានតាំងចិត្តពិចារណាឲ្យឃើញភាពមិនស្អាតនៃ*អសុភ*ទាំងនោះ មុខងាររបស់គាត់គឺដុតសាកសពដើម្បីយកថ្លៃឈ្នួលប៉ុណ្ណោះ។ *អសុភកម្មដ្ឋាន* នេះ បើព្យាយាមឲ្យបានខ្លាំងក្លា អាចសម្រេចដល់*អប្បនាឈាន* តែបានត្រឹមតែ*បឋមជ្ឈាន* មិនអាចសម្រេចដល់ឈានថ្នាក់លើទៀតឡើយ ព្រោះមិនអាចលះ*វិតក្កៈ* និង*វិចារៈ*បាន។

របៀបចំរើនកាយគតាសតិ

កាយគតាសតិ ប្រែថា ការពិចារណានូវអាការៈក្នុងកាយ។ កាយគតាសតិនេះ ក៏សំរាប់ផ្ចាញ់នូវ*រាគៈ*ដូចជា*អសុភកម្មដ្ឋាន*ដែរ។ កម្មដ្ឋាននេះ បុគ្គលត្រូវពិចារណាអាការៈ៣២នៅក្នុងរូបរាងរបស់មនុស្សសត្វ ជាពិសេសរបស់ខ្លួនឯង។ អាការៈ៣២នោះមានតែអាការៈ៥ទេ ដែលនៅខាងក្រៅ បុគ្គលអ្នកចំរើនអាចមើលឃើញដោយផ្ទាល់ភ្នែក ចំណែកអាការៈក្រៅពីនេះ លុះត្រាតែបានស្តាប់គ្រូពន្យល់ទើបចំរើនបាន។ អាការៈទាំង៥នោះគឺ *កេសា* សក់ទាំងឡាយ, *លោមា* រោមទាំងឡាយ *នខា* ក្រចកទាំងឡាយ, *ទន្តា* ធ្មេញទាំងឡាយ និង *តចោ* ស្បែក។ អាការៈ៥នេះហើយ ដែលព្រះឧបជ្ឈាយ៍បំបួសសាមណេរឲ្យកុលបុត្រដែលបួសឲ្យពិចារណាថាអាការៈទាំងនេះជារបស់*បដិកូល* ហៅថា *តចបញ្ចកកម្មដ្ឋាន* ប្រែថា កម្មដ្ឋានមានស្បែកជាគម្រប់៥។ បានជាព្រះឧបជ្ឈាយ៍ឲ្យកុលបុត្រពិចារណានូវអាការៈទាំង៥នេះថាជាបដិកូលមិនស្អាតនៅពេលចាប់ផ្តើមបួស គឺដើម្បីឲ្យកុលបុត្រនោះដកចិត្តពីការស្រឡាញ់

ជាប់ចិត្តនឹងអ្វីមួយ ជាពិសេសជាប់ចិត្តនឹងខ្លួនឯងទើបបួសបាន ដោយពាក្យថា*នេក្ខម្មៈ* គឺការចេញចាកកាមគុណ៥មានរូបជាដើម។ ចំពោះការចំរើនកាយ*គតាសតិ*ប្រកបដោយអាការៈ៣២នេះ គឺពិចារណាឲ្យឃើញ *បដិកូល*ដោយស្ថាន៥យ៉ាងគឺះ ១. *វណ្ណតោ* បដិកូលដោយ*ពណ៌*។ ២. *សណ្ឋានតោ* បដិ-កូលដោយសណ្ឋាន គឺដោយ*ទ្រង់ទ្រាយ*។ ៣. *គន្ធតោ* បដិ-កូលដោយ*ក្លិន*។ ៤. *អាសយតោ* បដិកូលដោយ*ទីអាស្រ័យនៅ*។ ៥. *ឱកាសតោ* បដិកូលដោយ*ឱកាសដែលប្រតិស្ឋាននៅ*។ សូមលើកធ្វើជាឧទាហរណ៍នូវអាការៈមួយគឺសក់។ ១. សក់មានពណ៌ខ្មៅ ពណ៌ លឿង ពណ៌ស ស្របទៅតាមជាតិស្របតាមវ័យ។ ២.សក់ មានរាងមូលតូចឆ្មារ។ ៣. សក់មានក្លិនអាក្រក់ បើគេមិនបានថែទាំវាទេ។ ៤. សក់ស្ថិតនៅលើក្បាល។ ៥.សក់ដុះចេញពីស្បែកក្បាលប្រកបដោយខ្ទុះឈាម។ អាការៈទាំង៣២នេះ ត្រូវពិចារណាឲ្យឃើញបដិកូលដោយស្ថាន៥យ៉ាងនេះដូចគ្នា។ កាលបើកុលបុត្រពិចារណាឲ្យរឿយៗនូវអាការៈទាំង៣២នេះនឹងកើតប្រាកដឡើងជា*ឧគ្គហនិមិត្ត*

ហើយបដិភាគនិមិត្តកើតឡើងឃើញអាការៈ៣២នេះមិនស្អាត គួរខ្ពើមរអើម។ *កាយគតាសតិកម្មដ្ឋាន*នេះ អាចកើតដល់ *អប្បនាចិត្ត* តែបានត្រឹមតែ*បឋមជ្ឈាន* ដូចជា*អសុភកម្មដ្ឋាន*ដែរ។

ᨀᨀᨀᨀᨀ

របៀបចំរើនព្រហ្មវិហារធម៌

ព្រហ្មវិហារធម៌ ប្រែថាធម៌ជាទីនៅដ៏ប្រសើរ បានដល់ចិត្តដ៏ប្រសើរ៤យ៉ាង គឺ*មេត្តា* *ករុណា* *មុទិតា* និង*ឧបេក្ខា*។ ព្រហ្មវិហារធម៌មានពីរប្រការ គឺព្រហ្មវិហារធម៌របស់មាតាបិតាចំពោះបុត្រធីតាប្រុសស្រីរបស់ខ្លួន និង*អប្បមញ្ញាព្រហ្មវិហារ* ជាព្រហ្មវិហារធម៌របស់លោកអ្នកចំរើនឈាន គឺចំរើនសមថកម្មដ្ឋាននេះឯង ដែលមានអារម្មណ៍កំណត់មិនបាន គឺមានអារម្មណ៍ច្រើន ដែលផ្សេងពីព្រហ្មវិហារធម៌របស់មាតាបិតាដែលមានចំពោះតែកូនខ្លួនប៉ុណ្ណោះ។ ព្រហ្មវិហារធម៌ទាំង៤នេះមានលក្ខណៈផ្សេងគ្នា គឺ*មេត្តា* មានការរាប់អានមនុស្សសត្វទូទៅ។ *ករុណា* មានការអាណិតអាសូរពេលមនុស្សសត្វមានទុក្ខ។ *មុទិតា* មានចិត្តត្រេកអរពេលមនុស្សសត្វបានសុខ។ *ឧបេក្ខា* ការមានចិត្តជាកណ្តាលដោយពិចារណាកម្មផលរបស់មនុស្សសត្វ។ ការផ្សាយចិត្តមេត្តា ដើម្បីលះមានៈការប្រកាន់, ការផ្សាយចិត្តករុណា ដើម្បីលះការបៀតបៀន, ការផ្សាយចិត្តមុទិតា

ដើម្បីលះការច្រណែន, ការផ្សាយឧបេក្ខាចិត្ត ដកការជាប់ចិត្តទៅលើសុខទុក្ខរបស់មនុស្សសត្វដោយមិនអាចជួយអ្វីបាន។

ការចំរើនព្រហ្មវិហារធម៌រហូតចិត្តមានលក្ខណៈស្មើគ្នារវាងបុគ្គល៤ពួក គឺបុគ្គលជាទីស្រឡាញ់១, បុគ្គលជាកណ្តាល១, បុគ្គលដែលមានពៀរឬជាសត្រូវរបស់ខ្លួន១, និងខ្លួនអ្នកចំរើននូវព្រហ្មវិហារធម៌១។ ការផ្សាយឲ្យមានចិត្តស្មើគ្នារវាងបុគ្គល៤ពួកនេះ លោកហៅថា *សីមសម្ភេទ* ប្រែថា ទំលាយនូវដែន គឺទំលាយនូវព្រំដែន គឺកុំឲ្យស្រឡាញ់ខ្លួនឯងជាងបុគ្គល៣ពួកទៀត។ ការចំរើនព្រហ្មវិហារធម៌នេះ បានសម្រេចតាំងពីឈានទី១រហូតដល់ឈានទី៥។

របៀបចំរើន ត្រូវចំរើនព្រហ្មវិហារធម៌មួយម្តងៗ ប៉ុន្តែមុនចំរើនឧបេក្ខា ត្រូវចំរើនព្រហ្មវិហារធម៌៣ខាងដើមឲ្យកើតឡើងជាមុនសិន។ ដំបូងត្រូវចំរើនខ្លួនព្រះ*យោគី*ជាមុន រួចហើយត្រូវចំរើនចំពោះបុគ្គលដែលគួរគោរព មានអាចារ្យនិងឧបជ្ឈាយ៍ជាដើម រួចចំរើនចំពោះបុគ្គលជាទីស្រឡាញ់ បុគ្គលជាកណ្តាល និងបុគ្គលដែលមានពៀរ។ ឧទាហរណ៍ចំពោះបុគ្គលដែលផ្សាយចំពោះខ្លួនឯងជាមុនថា *អហំ សុខិតោ ហោមិ និទ្ទុក្ខោ*

សូមឲ្យអញបានដល់នូវសេចក្ដីសុខ កុំមានទុក្ខឡើយ។ សូមឲ្យអញជាបុគ្គលគ្មានពៀរ គ្មានទុក្ខ គ្មានទោស ឲ្យមានតែសេចក្ដីសុខ សូមឲ្យរក្សានូវខ្លួនជាសុខយ៉ាងនេះជាដរាបទៅ។ ឯការផ្សាយចំពោះបុគ្គល៣ពួកទៀត ក៏មានលក្ខណៈដូចផ្សាយចំពោះខ្លួនដែរ។ នេះជាឧទាហរណ៍ការផ្សាយមេត្តាចិត្ត ឯការផ្សាយព្រហ្មវិហារធម៌៣ទៀតក៏មានទំនងដូចគ្នា ផ្សេងគ្នាដោយលក្ខណៈប៉ុណ្ណោះ។ ការចំរើននូវព្រហ្មវិហារធម៌គ្មានឃើញនិមិត្តអ្វីឡើយ គ្រាន់តែកើតនូវចិត្តស្ងប់នូវនីវរណធម៌ទាំង៥ បានសម្រេចអប្បនាឈានដោយអំណាចចិត្តប្រព្រឹត្តទៅស្មើក្នុងបុគ្គល៤ពួក ទោះបីបុគ្គលមានពៀរនឹងខ្លួនក៏ដោយ។ នេះជាការផ្សាយទឹកចិត្តឲ្យចិត្តកើតការរាប់អានការអាណិតអាសូរជាដើម ពុំមែននទន្ទេញតាមមាត់ឬនឹកក្នុងចិត្តថា *មេត្តាៗ*ដូច្នេះឡើយ។

ដំបូងកុំចំរើនបុគ្គល៤ពួកគឺ បុគ្គលមិនជាទីស្រឡាញ់ ព្រោះលំបាកនឹងទាញមកដំកល់ទុកឲ្យជាទីស្រឡាញ់, សំឡាញ់ជាទីស្រឡាញ់ក្រៃពេក ព្រោះលំបាកនឹងទាញមកដំកល់ទុកឲ្យជាកណ្ដាល, បុគ្គលដែលជាកណ្ដាល, ព្រោះលំបាកនឹងទាញមកដំកល់ទុកឲ្យជាទីគោរពនិងជាទីស្រឡាញ់, បុគ្គលដែលមាន

ពៀរចំរើនទៅរកនឹងកើតសេចក្តីក្រោធ។ មួយទៀត ការចំរើនជាដំបូង មិនត្រូវចំរើនចំពោះបុគ្គលពីរពួកទៀតគឺបុគ្គលដែលមានភេទខុសគ្នា បើចំរើនទៅនឹងកើតសេចក្តីតម្រេក, បុគ្គលដែលធ្វើមរណកាលទៅហើយ បើចំរើនទៅរកនឹងមានការសោកស្តាយ ចិត្តរមែងមិនស្ងប់ បានជាលោកមិនឲ្យចំរើនជាដំបូង។ ប៉ុន្តែបើចំរើនបានស្ទាត់ជំនាញហើយ ទោះបីចំរើនទៅបុគ្គលប្រភេទណាមុនក៏បាន។ ការចំរើនព្រហ្មវិហារនេះ ទោះបីមិនបានសម្រេចដល់អប្បនាចិត្ត ក៏គង់ធ្វើចិត្តឲ្យស្ងប់នូវនីវរណធម៌ ធ្វើឲ្យចិត្តឲ្យស្រាលចុះនូវកំហឹងការចងគំនុំគុំគួន ហើយបានមកវិញនូវមេត្តាធម៌ស្រឡាញ់រាប់អានគ្នា ដែលជាមូលដ្ឋាននៃសុខសន្តិភាពក្នុងសង្គមមនុស្ស។ សូមសង្ខេបប៉ុណ្ណោះ ចំណែករបៀបចំរើនសមថកម្មដ្ឋានក្រៅពីនេះ មិនបានយកមកពន្យល់ក្នុងទីនេះទេ។

វិបស្សនាកម្មដ្ឋាន

អត្ថន័យវិបស្សនាកម្មដ្ឋាន

វិបស្សនា (Meditation) ជាវិជ្ជាជាន់ខ្ពស់របស់ព្រះពុទ្ធសាសនាដែលមានក្នុងមគ្គប្រកបដោយអង្គ៨ ដែលរួមឲ្យខ្លី បានដល់ *សីលសមាធិនិងបញ្ញា*។ បញ្ញាទីបីខាងចុងនេះហើយ ជាតួវិបស្សនា។ វិបស្សនាប្រែថា ការឃើញច្បាស់ជាបដិវេធធម៌ក្នុងខន្ធ៥គឺ រូប វេទនា សញ្ញា សង្ខារ និងវិញ្ញាណ ជាអនិច្ចំ ទុក្ខំ និងអនត្តា។ ការឃើញច្បាស់នេះ ពុំមែនឃើញដោយភ្នែកធម្មតា ឬដោយការយល់តាមការសិក្សារៀនសូត្រនោះទេ គឺឃើញដោយការអប់រំចិត្ត ដោយចិត្តបរិសុទ្ធ ទើបបញ្ញាកើតឡើង ដែលហៅថា *ភាវនាមយបញ្ញា*។ វិបស្សនានេះត្រូវមានទំនាក់ទំនងជាមួយសីលនិងសមាធិ។ សីលមានមុខនាទីបង្ក្រាបអំពើអាក្រក់ដែលប្រព្រឹត្តតាមផ្លូវកាយនិងវាចា ជាសីលរបស់គ្រហស្ថ និងសីលរបស់បព្វជិត។ សមាធិមានមុខនាទីសំរាប់បង្ក្រាបអំពើអាក្រក់របស់ចិត្ត បានដល់ធម៌អាក្រក់៥យ៉ាង ដែលហៅថា

នីវរណធម៌ គឺ *កាមច្ឆន្ទៈ ព្យាបាទៈ ថីនមិទ្ធៈ ឧទ្ធច្ចកុក្កុច្ច និងវិចិកិច្ឆា*។

បំណងរបស់វិបស្សនាក្នុងបាលីថា *បញ្ញាវិមុត្តិ* ប្រែថា ការរួមចាកកិលេសតណ្ហាទាំងអស់ដោយអំណាចវិបស្សនា គឺដោយអំណាចការឃើញច្បាស់នូវខន្ធ៥ជាត្រៃលក្ខណ៍ធម៌ គឺ*អនិច្ចំ ទុក្ខំ* និង*អនត្តា* ។ តើបច្ចេកទេសរបៀបណាដែលចំរើនទៅនាំឲ្យឃើញការពិតរបស់ខន្ធ៥ ដែលប្រកបដោយត្រៃលក្ខណ៍ធម៌នេះ។ តាមការសិក្សាស្រាវជ្រាវនិងតាមការពិសោធផងឃើញថា ប្រទេសដែលកាន់ព្រះពុទ្ធសាសនាថេរវាទដូចគ្នា ដូចជាប្រទេសស្រីលង្កា ភូមា ថៃ ខ្មែរ មានបច្ចេកទេសចំរើនវិបស្សនានេះផ្សេងៗគ្នា។ ប៉ុន្តែទាំងអស់គ្នាបានយល់ស្របគ្នា យកសតិ-បដ្ឋាន៤ជាខ្លឹមសារនៃការចំរើនវិបស្សនា ថាជាធម៌មានមូលតែមួយ ក្នុងការភាវនាឲ្យឃើញ*សច្ចធម៌*។ ខុសគ្នាត្រង់យកសតិ-បដ្ឋាននេះមកអនុវត្តមានបច្ចេកទេសផ្សេងៗគ្នា។ តាម*បរមត្ថអភិធម្ម*ពោលថា *វិបស្សនាកម្មដ្ឋាន* មានអារម្មណ៍៧៣ អារម្មណ៍ណាមួយអាចយកជាអារម្មណ៍វិបស្សនាបាន គឺខន្ធ៥

អាយតនៈ១២ ធាតុ១៨ ឥន្ទ្រីយ៍២២ អរិយសច្ច៤ និងបដិច្ចសមុប្បាទធម៌១២។

តាមយោបល់អ្នកបង្រៀនព្រះអភិធម្មមួយក្រុមយល់ថា ដើម្បីឲ្យចាក់ធ្លុះនូវបរមត្ថធម៌ មិនត្រូវកំណត់តាមហេតុដែលកើតឡើងទេ ព្រោះការកំណត់ហាក់ដូចទទួលស្គាល់ថា ខ្លួនមានខ្លួន គឺខ្លួនអញ ដូចភ្នែកឃើញរូប ត្រចៀកស្តាប់ឮសម្លេង គឺកើតឡើង ដោយភ្នែកប៉ះនិងរូបទើបកើតចក្ខុវិញ្ញាណឡើងជាតួបរមត្ថធម៌។ សិស្សអ្នកប្រតិបត្តិធម៌ គ្រាន់តែស្តាប់ហើយពិចារណាធម៌តាមពាក្យគ្រូពន្យល់ ទុកជាការប្រតិបត្តិហើយ អាចចាក់ធ្លុះនូវព្រះធម៌បាន។ ចំពោះយោបល់នេះ យើងគួរពិចារណានូវធម៌៣ប្រការគឺ *បរិយត្តិធម៌* ការសិក្សានិងស្តាប់ឲ្យយល់ពាក្យប្រៀនប្រដៅរបស់ព្រះពុទ្ធ, *បដិបត្តិធម៌* ការប្រតិបត្តិតាមព្រះធម៌ គឺប្រតិបត្តិតាមសីលសមាធិបញ្ញា, *បដិវេធធម៌* ចាក់ធ្លុះនូវព្រះធម៌ គឺឃើញច្បាស់នូវត្រៃលក្ខណធម៌ក្នុងខន្ធ៥ថា អនិច្ចំ ទុក្ខំ និង អនត្តា។ ដូច្នេះ បើយោលតាមព្រះធម៌៣ប្រការនេះ អ្នកដែលយល់ថា គ្រាន់តែស្តាប់តាមគ្រូពន្យល់នឹងចាក់ធ្លុះនូវបរមត្ថធម៌នោះ មិនត្រឹមត្រូវឡើយ ព្រោះខ្វះបដិបត្តិធម៌ដែលជាតួ

ភាវនាមយបញ្ញា ប្រែថាបញ្ញាកើតពីការភាវនាជាសមថភាវនា និងវិបស្សនាភាវនា។ ឯ*បរិយត្តិធម៌* គឺការសិក្សាឲ្យយល់ព្រះធម៌ ជាពិសេសសិក្សាឲ្យយល់វិធីប្រតិបត្តិបានដល់*សុត្តាមយបញ្ញា* គឺ បញ្ញាកើតពីការស្តាប់ និង*ចិន្តាមយបញ្ញា* គឺបញ្ញាកើតពីការត្រិះរិះពិចារណា។ សូមកុំយល់ច្រឡំចំពោះបុគ្គលដែលទើបផ្តើមប្រតិបត្តិធម៌ប្រៀបនឹងបុគ្គលដែលមានឧបនិស្ស័យចាស់ថ្លាហើយ គឺលោកគ្រាន់តែបានស្តាប់ធម៌ទេសនាបានសម្រេចមគ្គផលនោះ ហាក់ដូចជាគ្រាន់តែបន្ថែមសេចក្តីនៃព្រះធម៌ប៉ុណ្ណោះ។ អ្នកត្រាស់ដឹងឆាប់នេះហៅថា *ឧគ្ឃដិតញ្ញូបុគ្គល* ក្នុងបណ្តាបុគ្គលទាំង៤ពួក ចំណែកបុគ្គល៣ពួកទៀតត្រូវព្យាយាមប្រតិបត្តិយ៉ាងខ្លាំងក្លានិងយូរអង្វែងទៀតទើបសម្រេចបាន។ ការកំណត់ថា ភ្នែកមិនមែនជារបស់អញ រូបដែលប៉ះនឹងភ្នែកមិនមែនជារបស់អញ ឯចក្ខុវិញ្ញាណក៏មិនមែនជារបស់អញនោះ ជាការពិតតាមបរមត្ថធម៌ គឺព្រះអរិយបុគ្គលលោកឃើញការពិតដូច្នេះ ប៉ុន្តែចំពោះមនុស្សយើងជាបុថុជ្ជនពុំអាចកំណត់ឃើញការពិតដូច្នេះឡើយ ត្រូវតែព្យាយាមប្រតិបត្តិតាមសីលសមាធិបញ្ញា ដើម្បីឲ្យឃើញការពិតនោះ។ ដូច

បានពោលមកហើយ អ្នកបង្រៀនអភិធម្មមួយក្រុមនោះបាន ទទួលស្គាល់សតិបដ្ឋាន៤ ថាជាធម៌ដ៏សំខាន់បំផុត ប៉ុន្តែមិន បានប្រាប់ឲ្យសិស្សប្រតិបត្តិដូចម្តេចឡើយ គ្រាន់តែឲ្យស្តាប់គ្រូ ពន្យល់ទុកជាការប្រតិបត្តិហើយ។ សំនួរដែលត្រូវដោះស្រាយ គឺ*បរមត្ថធម៌*នោះជាសច្ចធម៌ពិត ហើយព្រះអរិយបុគ្គលឃើញ ការពិតនោះ តើអ្នកប្រតិបត្តិធម៌ត្រូវអនុវត្តបច្ចេកទេសបែបណា ដើម្បីឃើញការពិតនោះដូចព្រះអរិយបុគ្គល។

មានបច្ចេកទេសរបស់អ្នកចំរើនវិបស្សនាមួយក្រុមទៀត មានកម្មវិធីឲ្យសិស្សអនុវត្តចំនួន១០ថ្ងៃម្តង។ បច្ចេសទេសនោះ កំពុងតែល្បីហើយមានធ្វើជាច្រើនប្រទេស។ តាមការសង្កេត បច្ចេកទេសនោះ ដំបូងឲ្យចំរើនអានាបា គឺកំណត់ឲ្យដង្ហើម ចេញចូលតាមរន្ធច្រមុះ បន្ទាប់មកឲ្យកំណត់វេទនានៅក្នុង កាយ។ តាមរយៈធម៌ទេសនា ច្រើនពណ៌នាអំពីធម៌ដែលព្រះ អរហន្តបានសម្រេច ជាជាងប្រាប់បច្ចេកទេសដល់សិស្សសំរាប់ អនុវត្តដើម្បីឲ្យឃើញការពិតនោះ។ មានកន្លែងខ្លះលើក ឧទាហរណ៍មកប្រៀបធៀបពុំស៊ីគ្នានឹងផ្លូវធម៌។ ចេះតែនិយាយ ថា ឲ្យចិត្តស្ថិតនៅជាឧបេក្ខា។ តាមពិតដើម្បីឲ្យចិត្តស្ថិតនៅជា ឧបេក្ខា លុះត្រាតែបញ្ញាកើតឃើញទោសក្នុងអារម្មណ៍ឬកំណត់

ចិត្តកុំឲ្យចិត្តជាប់ក្នុងអារម្មណ៍ដែលនាំឲ្យចិត្តសោមនស្ស ឬទោ-មនស្ស។ ត្រង់បច្ចេកទេសមួយដែលត្រូវយកមកវិភាគ គឺគេពិនិត្យមើលវេទនាចាប់ពីក្បាលរហូតមកដល់ចុងជើង។តាមពិតសតិបដ្ឋានមាន៤ គួរកំណត់ទាំង៤ គឺកាយ វេទនា ចិត្ត និងធម្មៈ (ធម្មារម្មណ៍) ទាំង៤នេះណាមួយ កើតឡើងត្រូវកំណត់ដឹង, បើមិនបានកំណត់ទេ មោហៈនឹងកើតឡើង ហើយអកុសលគ្រប់យ៉ាងនឹងកើតឡើងដែរ។ ធម្មជាតិទាំង៤នេះណាមួយកើតឡើង ទើបកំណត់, ពុំមែនតាមកំណត់ទេ។ អនិច្ចំ ពុំទៀង ពុំមែនពោលអនិច្ចំៗដូច្នេះទេ តែអនិច្ចំឃើញដោយបញ្ញា។

បច្ចេកទេសដែលគួរលើកយកមក ចម្រើនវិបស្សនា

តទៅនេះ យើងសូមធ្វើអត្ថាធិប្បាយអំពីបច្ចេកទេសរបស់វិបស្សនា ដែលល្មមយកប្រតិបត្តិ ដើម្បីឲ្យឃើញការពិតរបស់ជីវិត គឺខន្ធ៥។ បច្ចេកទេសនេះ គឺអនុវត្តតាមសតិបដ្ឋានទាំង៤ ។ ជាដំបូងសូមជ្រាបថា លះកិលេសយ៉ាងគ្រោតគ្រាត គឺកិលេសយ៉ាងក្រាស់ខ្លាំង ដូចជា រាគៈ ទោសៈ ខ្លាំងអាចសម្លាប់មនុស្សសត្វជាដើម ដោយអំណាចសីល។ លះកិលេសយ៉ាងកណ្ដាល បានដល់នីវរណធម៌ទាំង៥ គឺ*កាមច្ឆន្ទៈ* ការនឹងគិតទៅរកកាម, *ព្យាបាទៈ* ការគំនុំគំគួន, *ថីនមទ្ធៈ* ចិត្តរួញរា *ឧទ្ធច្ចកុក្កុច្ចៈ* ចិត្តរាយមាយនិងក្ដៅក្រហាយ, និង*វិចិកិច្ឆា* ការសង្ស័យ ដោយអំណាចសមាធិ។ ការលះកិលេសយ៉ាងល្អិត ដូច*អនុសយកិលេស* ប្រែថាកិលេសដេកត្រាំនៅក្នុងចិត្តមាន*កាមានុសយ*ជាដើម ដោយអំណាចបញ្ញា។ សីលលះអំពើបាបដោយការវៀរចាកមិនធ្វើ, សមាធិលះកិលេសយ៉ាងកណ្ដាលដោយអំណាចការសង្កត់ ដូចពេលសមាធិកើតឡើងសង្កត់នូវ

នីវរណធម៌ទាំង៥ដូចថ្មសង្កត់ស្មៅកុំឲ្យដុះលូតលាស់តទៅទៀត។ ឯបញ្ញាកើតឡើងលះកិលេសយ៉ាងល្អិតដែលដេកត្រាំក្នុងសន្តានចិត្តរបស់មនុស្សសត្វ។ បានសេចក្តីថា បញ្ញាជាបដិវេធធម៌ ពុំមែនជាបញ្ញាកើតឡើងពីការស្តាប់ពីការត្រិះរិះពិចារណានោះទេ គឺជាបញ្ញាកើតពីការអប់រំចិត្តដោយអំណាចវិបស្សនាភាវនា។ ពេលបញ្ញាបែបនេះកើតឡើង ឃើញទោសក្នុងកិលេសមានរាគៈជាដើម កិលេសទាំងនោះត្រូវអស់ឯងប្រៀបដូចបុគ្គលឃើញទឹកមានថ្នាំពិសមិនផឹក ព្រោះខ្លាចពុលស្លាប់។ ដូច្នេះ បញ្ញាកើតឡើង ត្រូវលះកិលេសដោយស្វ័យប្រវត្តិ ពុំមែនខំលះដូចផ្នែកសីល និងការសង្កត់កិលេសដោយអំណាចសមាធិនោះទេ មិនដូចគ្រូបង្រៀនវិបស្សនាឲ្យខំអត់ឲ្យចិត្តជាឧបេក្ខា ការខំអត់ទ្រាំអាចបានមួយខណៈមួយពេលដូចផ្នែកសីលអត់ទ្រាំមិនសម្លាប់មិនលួចនៅពេលនេះ តែអាចសម្លាប់នៅពេលក្រោយទៀត ចំណែកបញ្ញាកើតឡើងឃើញទោសវិញត្រូវលះឯង ដូចឃើញទឹកមានថ្នាំពិស មិនផឹកដូច្នេះដែរ។

ចំពោះការចំរើនវិបស្សនាដោយលើកយកសតិបដ្ឋាន៤មកកំណត់ពិចារណា ដែលមាននិយាយក្នុង*សុត្តន្តបិដក* ផ្នែកព្រះ

សូត្រដែលព្រះពុទ្ធសំដែងក្នុង*ដែនកុរុ* ប្រារព្ធចំពោះភិក្ខុទាំងឡាយថា ម្នាលភិក្ខុទាំងឡាយ ផ្លូវគឺសតិបដ្ឋាន៤ ជាផ្លូវមូលតែមួយប្រព្រឹត្តទៅដើម្បីសេចក្តីបរិសុទ្ធនៃសត្វទាំងឡាយ ដើម្បីលះបង់នូវសេចក្តីសោកនិងសេចក្តីខ្សឹកខ្សួល ដើម្បីរំលត់នូវទុក្ខនិងទោមនស្ស ដើម្បីបាននូវអរិយមគ្គប្រកបដោយអង្គ៨ប្រការដើម្បីធ្វើឲ្យជាក់ច្បាស់នូវព្រះនិព្វាន។ *សតិបដ្ឋាន* ប្រែថាការដំកល់ស្មារតីមាន៤ប្រការគឺ *១- កាយានុបស្សនាសតិបដ្ឋាន* ប្រែថាការដំកល់ស្មារតីពិចារណារឿយៗនូវកាយដោយលក្ខណៈ៥យ៉ាងគឺ៖ ដោយកំណត់ដង្ហើមចេញចូល, កំណត់ពិចារណាឥរិយាបថទាំង៤, ការពិចារណានូវកាយដោយអាការៈ៣២, ការកំណត់ពិចារណានូវរូបរាងកាយដោយធាតុ៤, ពិចារណានូវអសុភ១០។ *២- វេទនានុបស្សនាសតិបដ្ឋាន* ប្រែថាការដំកល់ស្មារតីពិចារណារឿយៗនូវវេទនាជាសុខជាទុក្ខ ដែលប្រព្រឹត្តទៅតាមផ្លូវកាយនិងចិត្ត។ *៣- ចិត្តានុបស្សនាសតិបដ្ឋាន* ប្រែថាការដំកល់ស្មារតីពិចារណារឿយៗនូវចិត្តទាំង៤ប្រភេទ គឺ*កាមាវចរចិត្ត រូបាវចរចិត្ត អរូបាវចរចិត្ត* និង

លោកុត្តរចិត្ត។ ៤- *ធម្មានុបស្សនាសតិបដ្ឋាន* ប្រែថា ការដំកល់សតិពិចារណារឿយៗនូវធម៌។ ធម៌ក្នុងទីនេះសំដៅយកអ្វីមួយដែលចិត្តតោងយកមកជាអារម្មណ៍(ធម្មារម្មណ៍) ទាំងកុសលទាំងអកុសលបានដល់*នីវរណធម៌៥*, *ឧបាទានក្ខន្ធ៥*, *អាយតនៈ១២*, *ពោជ្ឈង្គៈ៧*, និង*អរិយសច្ច៤*។ ការកំណត់ពិចារណាតាមសតិបដ្ឋាន៤នេះ ដើម្បីឲ្យកើតសតិបញ្ញា កើតសម្បជញ្ញៈ ឃើញការកើតរលត់របស់សង្ខារ ដែលមិនមែនជាសត្វជាបុគ្គលជាតួខ្លួនឡើយ។ ការកំណត់ពិចារណានេះ ដើម្បីឲ្យចូលក្នុងលក្ខណៈអនិច្ចំ ទុក្ខំ និងអនត្តា ដែលជាលក្ខណៈរបស់វិបស្សនា។ ក្នុងព្រះសូត្រនោះបានបញ្ជាក់ថា បុគ្គលដែលចំរើននូវសតិបដ្ឋានឲ្យបានម៉ត់ចត់ អាចសម្រេចជាព្រះអរហន្តឬជាអនាគាមីក្នុងរវាង៧ឆ្នាំ ឬ៧ខែ ឬ៧ថ្ងៃ បើមានឧបនិស្ស័យពីមុនផ្សំផង។

តាមការអធិប្បាយអំពីសូត្រនេះឃើញថា មានវិធីច្រើនយ៉ាងពិបាកក្នុងការអនុវត្ត បានជាអ្នកប្រាជ្ញជាតិភូមាមួយព្រះអង្គនាម *មហាស៊ីស្យាដោ* សម្រេចឲ្យធ្វើតាមសតិបដ្ឋានទាំង៤នេះតែម្តង ដោយឲ្យកំណត់នូវបាតុភាពដែលកើតឡើង យើងក៏

យល់ស្របតាមបច្ចេកទេសដ៏ល្អនេះ ជាវិធីស្រួលងាយក្នុងការអនុវត្ត ហើយអាចឲ្យចិត្តតាំងនៅជាឧបេក្ខា ក្នុងអារម្មណ៍ដែលនាំឲ្យចិត្តសោមនស្សនិងទោមនស្ស ដោយមិនបាច់តាំងចិត្តថាឲ្យចិត្តជាឧបេក្ខាដូចវិធីរបស់អ្នកបង្រៀនវិបស្សនាដូចបានពោលមកហើយ ហើយវិធីនេះយើងក៏ធ្លាប់ពិសោធរួចមកហើយ ជាវិធីធ្វើចិត្តមិនជាប់ក្នុងអារម្មណ៍ដែលនាំឲ្យចិត្តសៅហ្មង ធ្វើឲ្យចិត្តស្ងប់ ព្រោះការមានសតិនិងសម្បជញ្ញៈ មានស្មារតីនិងដឹងខ្លួនដូចមានពន្លឺឃើញសត្រូវគឺកិលេសច្បាស់រារាំងមិនឲ្យចូលមកក្នុងចិត្តបាន បើមិនបានកំណត់ទេ មោហៈភាពងងឹតនឹងកើតឡើងបិទបាំងបញ្ញាមិនឲ្យកើតឡើង ធ្វើឲ្យកិលេសតណ្ហាចូលក្នុងចិត្តបាន។ វិធីកំណត់តាមសតិបដ្ឋានទាំង៤នេះ ត្រូវកំណត់ដូចតទៅនេះ។ ការពិចារណាកាយ គឺគ្រប់ចលនាកាយទាំងអស់ត្រូវកំណត់ដឹង។ វេទនាជាសុខជាទុក្ខ ដែលប្រព្រឹត្តទៅតាមផ្លូវកាយ និងសោមនស្សទោមនស្ស មិនសោមនស្សមិនទោសនស្ស ប្រព្រឹត្តទៅតាមផ្លូវចិត្ត ត្រូវកំណត់ដឹង។ ចិត្តមានលក្ខណៈបែបណា នឹកគិតទៅរកអារម្មណ៍ ត្រូវកំណត់ដឹង។ ធម្មៈ បានដល់អ្វីដែលចិត្តនឹកគិតជាប់មកក្នុងចិត្ត ត្រូវកំណត់ដឹង។ ត្រូវកំណត់ថា កាយ វេទនា ចិត្ត និង ធម្មៈ គ្រាន់តែជា

កាយជាវេទនា ជាចិត្ត ជាធម្មៈ(អារម្មណ៍)ប៉ុណ្ណោះ ពុំមែនជាសត្វ ជាបុគ្គល មានសភាពសោះសូន្យទទេ។ ការចំរើនសតិបដ្ឋាននេះ អាចធ្វើបានគ្រប់ឥរិយាបថទាំង៤ គឺដេក ដើរ ឈរ អង្គុយ។ ឥរិយាបថដើរ អាចដើរចង្រ្កមតាមដំណើរធម្មតា និងអាចដើរចង្រ្កមយឺតៗ ដោយកំណត់ឆ្វេងស្តាំ តាមជំហានដែលឈានទៅ។ ការកំណត់តាមសតិបដ្ឋានទាំង៤ គឺ កាយ វេទនា ចិត្ត និង ធម្មៈ(អារម្មណ៍)នេះ ដើម្បីឲ្យដឹងសង្ខារកើតរលត់ ប្រកបដោយត្រៃលក្ខណ៍ធម៌ ពុំមែនជាតួខ្លួន តាមពិតជាតួទុក្ខជាបរិណាមទុក្ខ មិនដូចយោបល់អ្នកបង្រៀនអភិធម្មមួយក្រុមនោះថា បើកំណត់ដូច្នេះ ហាក់ដូចជាទទួលស្គាល់ថាខ្លួនមានខ្លួនយ៉ាងនេះឡើយ ព្រោះអរិយសច្ច៤ មានទុក្ខសច្ចជាដើម ជា *បាកដភាព* គឺភាពប្រាកដឡើង ឯបរមត្ថសច្ចៈថា ភ្នែកមិនមែនខ្លួន រូបមិនមែនខ្លួន ភ្នែកឃើញរូបមិនមែនខ្លួន នេះជាការពិតតាមបរមត្ថ ប៉ុន្តែមនុស្សបុថុជ្ជនមិនអាចកំណត់ឃើញដូច្នេះឡើយ ព្រោះមិនទាន់កើតវិបស្សនាជាលោកុត្តរៈ ដូចព្រះអរិយបុគ្គលមានព្រះសោតាបន្នបុគ្គលជាដើម បានជាឲ្យកំណត់ត្រឹមតែបាតុភាព គឺភាពប្រាកដឡើងនៃកាយ វេទនា ចិត្ត និងធម្មៈ ដើម្បីកុំឲ្យចិត្តជាប់។ បើជាចិត្តធម្មតាកំណត់ភ្នែកមិនមែនខ្លួន

រូបមិនមែនខ្លួន ភ្នែកឃើញរូបមិនមែនខ្លួនដែលជាតួបរមត្ថធម៌ជាការពិត ប៉ុន្តែអ្នកកំណត់មិនអាចឃើញការពិតនេះឡើយ ព្រោះបញ្ញាផ្នែកវិបស្សនាខ្សោយ។ កាលណាកំណត់ចិត្តកុំឲ្យជាប់ក្នុងអារម្មណ៍ដែលជាចំណីនៃតណ្ហាហើយ នីវរណធម៌ទាំង៥នឹងស្ងប់ ពេលនោះប្រាជ្ញាអាចកើតឡើង ឃើញភាពកើតរលត់របស់សង្ខារដែលប្រព្រឹត្តទៅក្នុងរូបធម៌និងនាមធម៌។

វិធីហ្វឹកហាត់ សូមកំណត់ឲ្យដង្ហើមចេញចូលត្រង់ប្រហោងច្រមុះផ្នែកខាងចុងត្រង់កន្លែងដែលខ្យល់ប៉ះត្រូវ ដោយមិនកំ-ណត់ចលនាពោះប៉ោងផតដូចវិធីរបស់ភូមាឡើយ។ការកំណត់ខ្យល់ដង្ហើមចេញចូលនេះហៅថា *អានាបានស្សតិកម្មដ្ឋាន*។ ដង្ហើមត្រូវដកធម្មតា មិនត្រូវប្រឹងដកឬដកតិចៗដើម្បីកំណត់ឡើយ។ ក្នុងពេលកំពុងកំណត់ដង្ហើមចេញចូលនេះ បើមានហេតុការណ៍ណាមួយបានកើតឡើងដោយចលនារាងកាយការដូរផ្លាស់របស់វេទនា របស់ចិត្ត របស់ធម្មៈ(អារម្មណ៍) ត្រូវបញ្ឈប់ការកំណត់ខ្យល់ដង្ហើមចេញចូល យកសតិមកកំណត់ត្រង់បាតុភូតដែលកើតឡើង រួចហើយត្រូវកំណត់ខ្យល់ដង្ហើមចេញចូលដូចដើមវិញ។ បានសេចក្ដីថា យកខ្យល់ដង្ហើមចេញចូលជាគោល ហើយបើមានបាតុភូតណាមួយកើតឡើង ត្រូវ

យកសតិទៅកំណត់ ទើបត្រឡប់មកគោលដើមវិញ គឺខ្យល់ដង្ហើមចេញចូលត្រង់រន្ធចុងច្រមុះ។ ការកំណត់នេះមានលក្ខណៈទូលាយក្តោបយកសតិបដ្ឋានទាំង៤តែម្តង បើហេតុការណ៍ណាមួយកើតឡើងដែលផ្សេងពីវិធីរបស់គ្រូបង្រៀនវិបស្សនា១០ថ្ងៃ ដែលឲ្យសិស្សកំណត់តែវេទនាជាគោលប៉ុណ្ណោះ។ ឯការកំណត់នេះសោតទៀត ពុំមែនតាមដានដើម្បីកំណត់ឡើយ គឺត្រូវកំណត់នៅពេលដែលបាតុភូតណាកើតឡើងដឹងដល់ចិត្ត ដែលខុសគ្នាពីគ្រូបង្រៀន១០ថ្ងៃដែលឲ្យពិនិត្យមើលវេទនាពីក្បាលដល់ចុងជើង ធ្វើដូច្នេះនាំឲ្យចិត្តជាប់ក្នុងវេទនា ហើយបានតែវេទនាមួយ មិនបានក្រសោបយកសតិបដ្ឋានទាំង៤។ ការកំណត់ដង្ហើមចេញចូលនិងកំណត់ហេតុការណ៍ណាមួយនោះ គឺអង្គុយកំណត់ក៏បាន ដេកកំណត់ក៏បាន ឈរកំណត់ក៏បាន ប៉ុន្តែគេច្រើនកំណត់ពេលអង្គុយ ឯដើរមិនអាចកំណត់បានឡើយ ត្រូវកំណត់ការបោះជើងឆ្វេងស្តាំវិញ។ ការកំណត់នេះជាការរំលត់ទុក្ខ ព្រោះការជាប់ចិត្តអ្វីមួយជាតណ្ហាជាហេតុនាំឲ្យមានទុក្ខ ឯចិត្តស្ងប់នូវកិលេសតណ្ហានាំឲ្យបានសុខ ដោយពុទ្ធភាសិតថា *នត្ថិ សន្តិ បរំ សុខំ* ប្រែថា សេចក្តីសុខដទៃបើប្រាសចាកការស្ងប់មិនមានឡើយ។ បាន

សេចក្តីថា ការស្ងប់នេះហើយជាសេចក្តីសុខ។ វិបស្សនាបែបនេះធ្វើនៅទីណាកន្លែងណាក៏បាន ដោយគ្រាន់តែបណ្តុះឲ្យមានសតិនិងសម្បជញ្ញៈគ្រប់គ្រាន់ ហើយមិនមានគ្រោះថ្នាក់អ្វីឡើយ ព្រោះប្រតិបត្តិមានគ្រោះថ្នាក់ដោយសារចិត្តជាប់នឹងអ្វីមួយ។ សូមតាំងចិត្តកំណត់ដូចជានាយឆ្មាំទ្វារ។ បើមិនបានសម្រេចមគ្គផលក្នុងបច្ចុប្បន្នទេ ក៏គង់មានសន្តិភាពផ្លូវចិត្តហើយជួយសម្រួលផ្លូវកាយឲ្យមានសុខភាពល្អផង។

ដូចបានពោលមកហើយ វិបស្សនា ប្រែថាការឃើញច្បាស់នូវត្រៃលក្ខណធម៌ក្នុងខន្ធ៥ ដោយមានពាក្យ*វិគ្គហៈ*ថា *វិវិធាការេន អនិច្ចាទិវសេន បស្សតីតិ វិបស្សនា* ប្រែថា បញ្ញាពិចារណាឃើញច្បាស់នូវខន្ធ៥ ដោយអាការៈផ្សេងៗមានភាពមិនទៀងជាដើម ហៅថា*វិបស្សនា*។ មួយទៀតថា *វិសេសេន បស្សតីតិ វិបស្សនា* ប្រែថា បញ្ញាឃើញពិសេស ហៅថា *វិបស្សនា*។ អ្វីដែលហៅថាខ្លួន? ព្រះពុទ្ធបានចែកនូវការកត់សំគាល់របស់មនុស្សសត្វថា ខ្លួននោះគ្មានអ្វីក្រៅពីខន្ធ៥ឡើយ។ ខន្ធ៥នោះគឺ *រូប វេទនា សញ្ញា សង្ខារ វិញ្ញាណ*។ បើចែកឲ្យខ្លីខន្ធ៥នេះ ចែកជា *រូបធម៌* និង *នាមធម៌*។ រូបខន្ធចាត់ជា

រូបធម៌ ឯវេទនាខន្ធ សញ្ញាខន្ធ សង្ខារខន្ធ និងវិញ្ញាណខន្ធទាំង៤ នេះចាត់ជានាមធម៌។ ដូច្នេះក្នុងអត្ថបទធម៌ បើនិយាយថា រូបធម៌ និងនាមធម៌ គឺសំដៅយកខន្ធ៥នេះឯង។ ខន្ធ៤ខាងចុង នេះបានជាចាត់ជានាមធម៌ ព្រោះមានឈ្មោះតែគ្មានរូប។ នៅក្នុង*គិរីមានន្ទសូត្រ* ព្រះពុទ្ធបានសួរ*ព្រះអានន្ទ*ជាប្រស្នាថា ម្នាល*អានន្ទ* ខន្ធ៥ទៀងឬមិនទៀង បពិត្រព្រះអង្គដ៏ចំរើនខន្ធ៥មិនទៀងទេ ចុះរបស់ណាមិនទៀង របស់នោះជាសុខឬជាទុក្ខ បពិត្រព្រះអង្គដ៏ចំរើន របស់ណាមិនទៀង របស់នោះជាទុក្ខ ចុះរបស់ណាមិនទៀងជាទុក្ខ តើគួរសំគាល់ថាជារបស់ខ្លួន តើត្រឹមត្រូវឬទេ សូមទានមេត្តាប្រោស របស់ណាមិនទៀងជាទុក្ខ ពុំគួរសំគាល់ថាជាខ្លួនឡើយ របស់នោះជាអនត្តា មិនមែនខ្លួនឡើយ។តាមសំនួរនិងចម្លើយរបស់ព្រះពុទ្ធជាមួយព្រះអានន្ទនេះបញ្ជាក់ថា ខន្ធ៥នេះមានលក្ខណៈបីយ៉ាងគឺ *អនិច្ចំ ទុក្ខំ* និង*អនត្តា*។ ដូច្នេះ អ្នកចំរើនវិបស្សនាត្រូវមានវិធីអនុវត្តបែបណាដើម្បីឲ្យឃើញការពិតនេះ។ បើគ្រាន់តែស្តាប់ព្រះសង្ឃទេសនាឬមើលសៀវភៅអំពីត្រៃលក្ខណធម៌នេះ ក៏មិនអាចឃើញត្រៃលក្ខណធម៌នេះដែរ។ មួយទៀត បើយកពាក្យត្រៃ

លក្ខណធម៌មកទន្ទេញដដែលៗថា អនិច្ចំ ទុក្ខំ អនត្តា ក៏មិនអាចឃើញត្រៃលក្ខណធម៌ដូចគ្នា។ មានគ្រូបង្រៀនអភិធម្មមួយក្រុមយល់ថា បើកំណត់តាមសតិបដ្ឋានដូចភ្នែកឃើញរូប ត្រចៀកឮសម្លេងជាដើម ហាក់ដូចជាទទួលស្គាល់ថាមានខ្លួន ព្រោះអាការៈទាំងនេះជាបរមត្ថធម៌។ តាមពិត គេពុំអាចកំណត់ឲ្យទៅជាបរមត្ថដូច្នេះបានទេ ព្រោះការឃើញជាបរមត្ថធម៌ ជាបញ្ញារបស់ព្រះអរិយបុគ្គលដែលលោកឃើញការពិតនេះ។ គេអាចកំណត់បានតែភាពប្រាកដឡើងនៃអាការៈទាំងនោះ ព្រោះការកំណត់ដោយសតិសម្បជញ្ញៈក្នុងអារម្មណ៍ដែលកើតឡើងនាំមិនឲ្យចិត្តជាប់ក្នុងលោភៈ ឬក្នុងទោសៈតែជាចិត្តឧបេក្ខា។ កាលណាចិត្តជាឧបេក្ខា ជាចិត្តបរិសុទ្ធ អាចផុសបញ្ញាកើតឡើងពេលនោះ បើមានឧបនិស្ស័យអាចឃើញបរមត្ថធម៌ពេលនោះតែម្តង។ តាមវិជ្ជាផ្លូវលោកផ្នែកគីមីវិទ្យា គេអាចឆ្លុះមើលឃើញនូវរបស់ល្អិតដែលមើលនឹងភ្នែកធម្មតាមិនឃើញ គេប្រើប្រដាប់សំរាប់ឆ្លុះ ហៅថា អតិសុខុមទស្សន៍ ប៉ុន្តែអ្នកប្រតិបត្តិធម៌វិញអាចមើលឃើញនូវបរមត្ថធម៌ដោយផ្លូវវិបស្សនា។

នៅពេលនេះ សូមរៀបរាប់អំពីសតិកំណត់ខ្យល់ដង្ហើមចេញចូលក្នុង*ឥរិយាបថទាំង៤* និង*អាយតនៈទាំង៦*។ នៅក្នុង

គិរិមានន្ទសូត្រ លោកឲ្យកំណត់ខ្យល់ត្រង់ចុងច្រមុះ ចូលឲ្យកំណត់ថាចូល ចេញឲ្យកំណត់ថាចេញ។ ខ្យល់ចេញចូលឲ្យប្រព្រឹត្តទៅជាធម្មតា គ្រាន់តែកំណត់ដឹងប៉ុណ្ណោះ សូមកុំប្រឹងដកឬដកតិចៗដើម្បីកំណត់ឡើយ។ ការមានសតិកំណត់ដឹងដូច្នេះដើម្បធ្វើឲ្យចិត្តនឹង ដែលអាចឲ្យនីវរណធម៌ទាំង៥មានកាមច្ឆន្ទៈជាដើមស្ងប់ ហើយឃើញការកើតរលត់របស់សង្ខារតាមរយៈដង្ហើមចេញចូល។ ឥរិយាបថ ដេក ដើរ ឈរ អង្គុយ។ ឥរិយាបថដើរ ត្រូវតំកល់សតិទុកនៅនឹងចុងជើង បើជើងស្តាំឈានដើរ ត្រូវផ្ចង់សតិសំឡឹងត្រង់ចុងជើងស្តាំនោះ ហើយកំណត់ថាស្តាំឈាន បើជើងឆ្វេងឈានដើរ ត្រូវផ្ចង់សតិសំឡឹងត្រង់ចុងជើងឆ្វេងនោះ ហើយកំណត់ថាឆ្វេងឈាន។ ឥរិយាបថឈរ ត្រូវតំកល់សតិទុកត្រង់រូបឈរនោះរួចកំណត់ថាឈរ។ ឥរិយាបថអង្គុយ ត្រូវកំណត់សតិទុកត្រង់រូបអង្គុយនោះ រួចកំណត់ថាអង្គុយ។ ឥរិយាបថដេកត្រូវតំកល់សតិទុកនៅនឹងរូបដេកនោះ រួចកំណត់ថាដេក។ លក្ខណៈដែលផ្ចង់សតិកំណត់សំគាល់ឥរិយាបថទាំង៤ ព្រមទាំងបរិកម្មឬកំណត់ទៅតាមឥរិយាបថដូច្នេះ ជាមូលហេតុនាំឲ្យចំរើនប្រាជ្ញាស្មារតី ដើម្បីឲ្យបំបែរទឹកចិត្តឲ្យឃ្លាតចាកតណ្ហាទិដ្ឋិបន្តិចម្តងៗ។ ចំណែកការកំ

ណាត់ពេលដែលអាយតនៈខាងក្នុងនិងខាងក្រៅប៉ះគ្នា ត្រូវកំណត់ដូចតទៅនេះ។ រូបប៉ះនឹងភ្នែក ត្រង់ផ្ចង់សតិទុកនៅនឹងកែវភ្នែក រួចកំណត់ថាឃើញរូប។ សំឡេងមកប៉ះនឹងត្រចៀក ត្រូវផ្ចង់សតិទុកនឹងត្រចៀក រួចកំណត់ថាឮសម្លេង។ ក្លិនមកប៉ះនឹងច្រមុះ ត្រូវផ្ចង់សតិទុកនឹងច្រមុះ រួចកំណត់ថាធុំក្លិន។ រសមកប៉ះនឹងអណ្តាត ត្រូវផ្ចង់សតិទុកនឹងអណ្តាត រួចកំណត់ថាដឹងរសជាតិ។ ផោដ្ឋព្វៈ មកប៉ះនឹងកាយ ត្រូវផ្ចង់សតិទុកនឹងកាយ រួចកំណត់ថា ប៉ះពាល់ត្រូវ។ ធម្មា(ធម្មារម្មណ៍)មកប៉ះនឹងមនោ ត្រូវផ្ចង់សតិទុកនឹងមនោ រួចកំណត់ថាដឹងអារម្មណ៍ (អារម្មណ៍បែបណាក៏ដោយ)។ ការកំណត់ដូច្នេះ ដើម្បីឲ្យដឹងការប្រែប្រួលនៃរូបធម៌និងនាមធម៌ដែលជាលក្ខណៈរបស់ត្រៃលក្ខណធម៌។

ពេលកំពុងកំណត់ដង្ហើមចេញចូលតាមច្រមុះ បើមានហេតុការណ៍ណាកើតឡើង ដូចវេទនាជាសុខជាទុក្ខប្រព្រឹត្តទៅតាមផ្លូវកាយឬផ្លូវចិត្ត ត្រូវងាកទៅកំណត់វេទនានោះ។ បើចិត្តនឹកគិតបែបណាមួយ ក៏ត្រូវងាកទៅកំណត់នូវអាការៈចិត្តនោះដូចគ្នា។ នៅក្នុង*គម្ពីរវិសុទ្ធិមគ្គ*ផ្នែក*សមាធិនិទ្ទេស* ត្រង់*អានាបានស្សតិ* ការកំណត់ដង្ហើមចេញចូលជាតួសមថៈ ប៉ុន្តែនៅ

ក្នុងសតិបដ្ឋានត្រង់*កាយានុបស្សនាសតិបដ្ឋាន*ជាតួវិបស្សនា ព្រោះខ្យល់ដង្ហើមចេញចូលជាកាយសង្ខារ។ ការកំណត់ខ្យល់ដង្ហើមចេញចូលក្តី ការកំណត់តាមឥរិយាបថទាំង៤ក្តី ការកំណត់តាមអាយតនៈទាំង៦ មានការឃើញរូបនិងឮសម្លេងក្តី ដើម្បីរំលត់លោភៈ ទោសៈ មោហៈ ព្រោះបើមិនមានសតិកំណត់ទេ អកុសលមូលទាំង៣នេះណាមួយអាចកើតឡើង។ កាលណាបានកំណត់ចិត្តរមែងស្ងប់ ដែលជាគុណជាតិឈានទៅរកការដឹងច្បាស់នូវសង្ខារ ការកើតរលត់របស់សង្ខារមានខន្ធ៥ជាដើម ដែលជាត្រៃលក្ខណធម៌។ តើអ្វីជាដួងកែវកំណើតរបស់មនុស្សសត្វ? ដួងកែវរបស់មនុស្សសត្វ គឺត្រៃលក្ខណធម៌ អនិច្ចំ ទុក្ខំ អនត្តានេះឯង។ បើមនុស្សសត្វឃើញច្បាស់នូវត្រៃលក្ខណ៍ ពួកគេនឹងរួចចាកទុក្ខ ព្រោះបើឃើញត្រៃលក្ខណធម៌ សត្វលោកនឹងស្គាល់ទុក្ខច្បាស់ គឺការកើតឡើងនៃខន្ធ៥ជាតួទុក្ខ។ ក្នុងធម៌អារាធនាព្រះធម្មកបិកសំដែងធម៌ទេសនាថា ត្រៃលោកគោកត្រៃលក្ខណ៍ សង្សារចក្រវិលមិនដល់ អវិជ្ជាកប្ញសគល់ ជាបច្ច័យនៃសង្ខារ។ ផឹកអម្រឹតជាតិ រសនិព្វានតាមធម្មតា។ ផឹកអម្រឹតជាតិ គឺប្រតិបត្តិតាមមគ្គប្រកបដោយអង្គ៨ បានសម្រេចផល គឺព្រះនិព្វានជាការរំលត់ទុក្ខ ជាធម៌មិនស្លាប់។

ការប្រតិបត្តិតាមអគ្គទាំង៨ គឺការដំកល់សតិកំណត់តាមសតិ-បដ្ឋានទាំង៤ដូចពោលមកហើយ។ សាប៊ូសំរាប់ដុសសំអាតរូបកាយ ចំណែកសតិបដ្ឋាន៤សំរាប់សំអាតផ្លូវចិត្ត ធ្វើចិត្តឲ្យបរិសុទ្ធ ទើបបញ្ញាកើតឡើង ឃើញអរិយសច្ច៤ ជាធម៌រំលត់ទុក្ខ។

ССССС

អំពីជវ័នផ្នែកវិបស្សនា

សូមពន្យល់អំពី*ជវ័ន*ដែលទាក់ទងទៅលើការកើតឡើងនៃវិបស្សនា។ *ជវ័ន* មានពីរយ៉ាង គឺជវ័នដែលកើតឡើងអំពីការចំរើនអប្បនាឈាន និងជវ័នដែលកើតឡើងអំពីការចំរើនវិបស្សនា។ *ជវ័ន* គឺជាដំណើរចិត្តដែលប្រព្រឹត្តទៅក្នុងឈាននិងក្នុងវិបស្សនាផ្នែក*លោកុត្តរជន*។ អប្បនាជវ័នមាន៥ ឯលោកុត្តរជវ័នមាន៦។ អប្បនាជវ័នមាន៥គឺ *បរិកម្មជវ័ន ឧបចារជវ័ន អនុលោមជវ័ន គោត្រភូជវ័ន* និង*អប្បនាជវ័ន*។ ចំណែកលោកុត្តរជវ័នមាន៦គឺ *បរិកម្មជវ័ន ឧបចារជវ័ន អនុលោម-ជវ័ន គោត្រភូជវ័ន មគ្គជវ័ន* និង*ផលជវ័ន*។ *អប្បនាជវ័ន* គឺទឹកចិត្តអ្នកចំរើនសមថកម្មដ្ឋាន យកកម្មដ្ឋានណាមួយជាអារម្មណ៍មានកសិណ១០ជាដើម ដែលគួរដល់អប្បនាចិត្ត គឺចិត្តតាំងនៅស៊ប់ក្នុងអារម្មណ៍តាមដំណើរចិត្តដែលប្រព្រឹត្តទៅនៅក្នុងកម្មដ្ឋានតាំងពីបរិកម្មជវ័ន គឺការកំណត់ក្នុងកម្មដ្ឋានរហូតអប្បនាជវ័នដែលជាចិត្តតាំងស៊ប់។ ចំណែកលោកុត្តរជវ័នវិញ

មានជវ័ន៦ គឺ*បរិកម្មជវ័ន* ចិត្តលើករូបធម៌ និងនាមធម៌(ខន្ធ៥) ឡើងកាន់ត្រៃលក្ខណធម៌, *ឧបចារជវ័ន* ពិចារណារកការពិត, *អនុលោមជវ័ន* ឃើញការពិតថា ខន្ធ៥ពិតជាអនិច្ចំ ទុក្ខំ អនត្តាពិតមែន, *គោត្រភូជវ័ន* ឃើញច្បាស់នូវព្រះនិព្វាន, *មគ្គ-ជវ័ន* បានសម្រេចអរិយមគ្គថ្នាក់ណាមួយ មានសោតាបត្តិមគ្គជាដើម, *ផលជវ័ន* បានសម្រេចអរិយផលថ្នាក់ណាមួយ មានសោតាបត្តិផលជាដើម។ នេះជាដំណើរចិត្តប្រព្រឹត្តទៅក្នុងវិប-ស្សនា បើឧបនិស្ស័យមានដល់ថ្នាក់អរិយបុគ្គលថ្នាក់ណាមួយ។ ការកំណត់ដឹង កាយ វេទនា ចិត្ត និងធម្មៈ(អារម្មណ៍) ដើម្បីឲ្យឃើញច្បាស់ថា កាយ វេទនា ចិត្ត និងធម្មៈនេះ ប្រព្រឹត្តទៅជាអនិច្ចំ ទុក្ខំ និងអនត្តា ពិតមែន។

វិសុទ្ធិ៧ប្រការ

ដើម្បីយល់អំពីវិបស្សនាកាន់តែច្បាស់លាស់ឡើង អំពីការប្រព្រឹត្តទៅនៃភាពបរិសុទ្ធនៃសីលនៃសមាធិនិងនៃបញ្ញា ត្រូវសិក្សាពិចារណានូវវិសុទ្ធិ៧ប្រការ ដែលព្រះអរិយបុគ្គលទាំង៤ពួកតែងតែប្រព្រឹត្តទៅតាមដំណើរវិសុទ្ធិ៧ប្រការនេះ។

វិសុទ្ធិ៧ប្រការនោះគឺ៖

១. *សីលវិសុទ្ធិ បរិសុទ្ធសីល* គឺភាពបរិសុទ្ធនៃសីលរបស់បព្វជិតនិងសីលរបស់គ្រហស្ថ។ សីលវិសុទ្ធិនេះជាផ្នែកសីល។

២. *ចិត្តវិសុទ្ធិ បរិសុទ្ធចិត្ត* បានដល់ចិត្តដែលប្រកបដោយឧបចារសមាធិ និងអប្បនាសមាធិ និងសមាបត្តិ៨(រូបជ្ឈាន៤ និងអរូបជ្ឈាន៤)។ ចិត្តវិសុទ្ធិនេះជាផ្នែកសមាធិ។

ចំណែកវិសុទ្ធិ៥ប្រការទៀតជាផ្នែកបញ្ញា។

៣. *ទិដ្ឋិវិសុទ្ធិ បរិសុទ្ធដោយទិដ្ឋិ* គឺព្រះយោគាវចរ អ្នកចំរើនវិបស្សនាឃើញនូវរូបនិងនាមជាក់ច្បាស់ដោយធាតុ អាយតនៈ ខន្ធ ហើយលះបង់នូវសក្កាយទិដ្ឋិ ដែលយល់ថាជាកាយរបស់ខ្លួន។

៤. *កង្ខាវិតរណវិសុទ្ធិ* ប្រែថាសេចក្ដីបរិសុទ្ធដោយឆ្លងផុតនូវសេចក្ដីសង្ស័យ។ បានសេចក្ដីថា ព្រះយោគាវចរពិចារណាធម៌យល់យ៉ាងច្បាស់នូវហេតុបច្ច័យរបស់រូបធម៌និងនាមធម៌បានដល់អវិជ្ជា តណ្ហា ឧបាទាន និងកម្ម រាប់អាហារមួយបញ្ចូលផងត្រូវជា៥។

៥. *មគ្គាមគ្គញ្ញាណទស្សនវិសុទ្ធិ* ប្រែថា សេចក្ដីបរិសុទ្ធដោយញាណនិងទស្សនៈដោយយល់ថា សភាវៈនេះជាមគ្គ សភាវៈនេះមិនមែនជាមគ្គ។ សេចក្ដីថា បុគ្គលដែលចំរើនវិបស្សនាទៅតាមដំណើររបស់វិបស្សនា ក៏បញ្ញាកើតឡើងឃើញត្រៃលក្ខណធម៌ កើត*បស្សទ្ធិ*ការស្ងប់ផ្លូវចិត្តជាដើម ក៏ត្រេកអរនឹងបញ្ញារបស់ខ្លួនដែលឃើញនោះ ការត្រេកអរនោះ លោកចាត់ទុកជា*វិបស្សនូបកិលេស* គឺការសៅហ្មងរបស់វិបស្សនា។ បើលះចេញ គឺលើកបញ្ញានោះឡើងកាន់សាមញ្ញ គឺអនិច្ចំ ទុក្ខំ អនត្តាម្តងទៀត ទើបឆ្លងដល់*លោកុត្តរចិត្ត*។ បានសេចក្ដីថា ការជាប់ចិត្តនឹងបញ្ញារបស់ខ្លួនជាតួ*ឆន្ទរាគ*ជាវិបស្សនូបកិ-លេស មិនមែនជាមគ្គទេ បើលះបង់ការត្រេកអរទើបជាមគ្គ។ វិបស្សនូបកិលេសមាន១០យ៉ាងគឺ *ឱភាសោ* ពន្លឺកើតឡើង,

ញាណ ប្រាជ្ញាកើតឡើង, *បីតិ* ការឆ្អែតកាយឆ្អែតចិត្ត, *បស្សទ្ធិ* សេចក្តីស្ងប់, *សុខំ* សេចក្តីសុខផ្លូវចិត្ត, *អធិមោក្ខោ* ជំនឿស៊ប់, *បគ្គាហោ* សេចក្តីព្យាយាមដ៏មាំ, *ឧបដ្ឋានំ* សតិដំកល់ស៊ប់, *ឧបេក្ខា* ចិត្តតាំងនៅជាកណ្តាលក្នុងសង្ខារ, *និកន្តិ* សេចក្តីត្រេកអរក្នុងវិបស្សនា។ សេចក្តីត្រេកអរខាងចុងនេះហើយជាគ្រោះថ្នាក់ដល់វិបស្សនា មិនមែនជាមគ្គឡើយ ជាលោកិយចិត្ត ត្រូវលះចេញទើបជាលោកុត្តរចិត្ត។

៦. *បដិបទាញាណទស្សនវិសុទ្ធិ* ប្រែថា សេចក្តីបរិសុទ្ធដោយញាណនិងទស្សន គឺប្រតិបត្តិត្រឹមត្រូវតាម*បដិបទា* បានដល់ការកើតឡើងនៃ*វិបស្សនាញាណ៩*។ បានសេចក្តីថា ពេលដែលឆ្លងផុតពីវិបស្សនូបកិលេសហើយ វិបស្សនាញាណទាំង៩ក៏កើតឡើង។ វិបស្សនាញាណក្នុង៩នេះ គឺជាដំណើរចិត្តដែលកើតឡើងបន្ទាប់ពីឃើញថារូបធម៌និងនាមធម៌ គឺខន្ធ៥នេះជាតួទុក្ខ ពុំមែនជារបស់ខ្លួន។ វិបស្សនាញាណទាំង៩នោះគឺ *ឧទយព្វយញ្ញាណ* ប្រាជ្ញាឃើញការកើតរលត់របស់សង្ខារ (ខន្ធ៥), *ភង្គញាណ* ប្រាជ្ញាឃើញខន្ធ៥ចេះតែរលត់ទៅ,

ភយញាណ ប្រាជ្ញាឃើញខន្ធ៥គួរខ្លាច, *អាទីនវញាណ* ប្រាជ្ញាឃើញទោសក្នុងខន្ធ៥, *និព្វិទាញាណ* ប្រាជ្ញាឃើញខន្ធ៥គួរនឿយណាយ, *មុញ្ចិតុកម្យតាញាណ* ប្រាជ្ញាកើតឡើងចង់ដោះខ្លួនឲ្យចេញផុតពីខន្ធ៥, *បដិសង្ខាញាណ* ប្រាជ្ញាពិចារណារកផ្លូវចេញពីខន្ធ៥, *សង្ខារុបេក្ខាញាណ* ព្រងើយកន្តើយក្នុងសង្ខារ, *អនុលោមញាណ* បញ្ញាដែលអនុលោមតាមវិបស្សនាញាណ៨ខាងដើម។ បដិបទាញាណទស្សនវិសុទ្ធិនេះចាត់ជាមគ្គសច្ច។ វិបស្សនាទាំង៩នេះ គឺជាដំណើរចិត្តបន្ទាប់ពីឃើញទោសក្នុងខន្ធ៥ ពុំមែនយកវិបស្សនាញាណមកសូត្រឲ្យសម្រេចមគ្គផលទេ។

៧. *ញាណទស្សនវិសុទ្ធិ* ប្រែថា សេចក្ដីបរិសុទ្ធដោយញាណនិងទស្សនៈ គឺអ្នកចំរើនវិបស្សនាបានសម្រេចជាអរិយបុគ្គលថ្នាក់ណាមួយ គឺដឹងខ្លួនឯងដោយព្រះអរិយបុគ្គល៣ពួកខាងដើម គឺព្រះសោតា ព្រះសកិទាគាមី និងព្រះអនាគាមី មានការពិចារណាដោយបច្ចវេក្ខណញ្ញាណប្រាំៗដូចគ្នាគឺ *មគ្គំបច្ចវេក្ខតិ* ពិចារណានូវមគ្គដែលខ្លួនបានជា*សោតាបត្តិមគ្គ*

ជា*សកិទាគាមីមគ្គ* ឬជា*អនាគាមីមគ្គ*។ *ផលំ បច្ចវេក្ខតិ* ពិចារណានូវផលដែលខ្លួនបានជា*សោតាបត្តិផល* ជា*សកិ-ទាគាមិផល* ជា*អនាគាមីផល*។ *បហីនកិលេសំ បច្ចវេក្ខតិ* ពិចារណានូវកិលេសដែលលះបង់។ *អវសេដ្ឋកិលេសំ បច្ច-វេក្ខតិ* ពិចារណានូវកិលេសដែលសេសសល់។ *និព្វានំ បច្ចវេក្ខតិ* ពិចារណានូវព្រះនិព្វាន។ ចំណែកព្រះអរហន្តពិចារ-ណា*បច្ចវេក្ខណា*ញាណតែ៤ទេ ព្រោះលោកមិនមានកិលេសសេសសល់។ ត្រង់នេះជា*សន្ទិដ្ឋិកោ* គឺដឹងពិតឃើញពិតដោយខ្លួនឯង ពុំមែនដឹងដោយអ្នកដទៃ មានគ្រូអ្នកបង្រៀនជាដើមប្រាប់ទេ ។

សមថវិបស្សនាដើម្បីនិព្វាន

ដូចបានពោលមកហើយ ការពន្យល់អំពីរបៀបប្រតិបត្តិតាមសីលសមាធិបញ្ញា ឬទានសីលភាវនា ជាគោលដៅធំបំផុតរបស់ព្រះពុទ្ធសាសនា គឺដើម្បីសម្រេច*ព្រះនិព្វាន*។ អ្វីជា*ព្រះនិព្វាន* ហើយព្រះនិព្វានបានសុខបែបណា បានជាព្រះពុទ្ធណែនាំមនុស្សឲ្យសម្រេចព្រះនិព្វាន។ តាមព្រះពុទ្ធដីកានិងអដ្ឋកថាបញ្ជាក់ថា ព្រះនិព្វានជាការរំលត់ទុក្ខជាសុខពិតប្រាដក។ ពាក្យថា*និព្វាន* ប្រែថា ការរលត់តណ្ហាដែលជាហេតុនាំឲ្យមានទុក្ខ។ នៅក្នុងអរិសច្ច៤ លោកមិនប្រើពាក្យ*និព្វាន*ទេ គឺលោកប្រើពាក្យ*និរោធ* ប្រែថាការរលត់ទុក្ខ។ បញ្ហាព្រះនិព្វានជាបញ្ហាជ្រាលជ្រៅ ហើយមានភាពអាថ៌កំបាំងផង ដែលអ្នកសិក្សាស្រាវជ្រាវពុំងាយយល់បានដោយងាយឡើយ ព្រោះព្រះនិព្វានចេញផុតពី*សង្ខតធម៌*។ *សង្ខតធម៌* គឺអ្វីទាំងអស់ទាំងមានវិញ្ញាណទាំងឥតវិញ្ញាណ កើតឡើងពីហេតុបច្ច័យ គ្រឿងផ្សំ ដែលហៅថា *សង្ខារ*។ ចំណែកព្រះនិព្វានជាអសង្ខតធម៌ ចេញផុតពីហេតុបច្ច័យជាគ្រឿងផ្សំ ពុំអាចឲ្យវិទ្យាសាស្ត្រខាងសម្ភារៈ

ឆ្លុះមើលឃើញឡើយ តែគេអាចសម្រេចនិងយល់ច្បាស់បាន ដោយផ្លូវវិបស្សនា។ ដើម្បីយល់ព្រះនិព្វាន លោកឲ្យមេរៀនសំរាប់ពិចារណាថា តើសេចក្តីទុក្ខកើតឡើងពីអ្វី? សេចក្តីទុក្ខកើតពីតណ្ហា, តើអ្វីជាតួទុក្ខ? ការកើតឡើងនៃខន្ធ៥ជាតួទុក្ខ ព្រោះកាលណាមានខន្ធ៥ តែងមានជរា ព្យាធិ មរណៈជាបន្តទៅទៀត។ ដូច្នេះក្នុងអរិយសច្ច៤ ព្រះអង្គរកឃើញហើយថា ខន្ធ៥ជាតួទុក្ខ។ កាលណាឃើញទុក្ខច្បាស់ គេនឹងឃើញនិងយល់តម្លៃរបស់ព្រះនិព្វានក៏ច្បាស់ដែរ។ ការសិក្សាឲ្យយល់តាមពាក្យប្រៀនប្រដៅ គេពុំអាចយល់ព្រះនិព្វានបានច្បាស់លាស់ឡើយ ប៉ុន្តែគេអាចយល់ច្បាស់តាមការប្រតិបត្តិតាមសីលសមាធិបញ្ញាជា*មជ្ឈិមា បដិបទា* ដែលព្រះអង្គរកឃើញ។ ការចាក់ឆ្លុះនូវព្រះនិព្វាន បាលីថា *បដិវេធធម៌*។ សាសនាដទៃ គេយល់ថាស្ថានសួគ៌និងស្ថានព្រហ្មជាសេចក្តីសុខរបស់ពួកគេ ប៉ុន្តែព្រះពុទ្ធសំដែងថា ស្ថានសួគ៌ក្តី ស្ថានព្រហ្មក្តី ស្ថិតនៅក្នុងភពបីប្រកបដោយអនិច្ចំ ទុក្ខំ អនត្តា ចំណែកព្រះនិព្វានទើបចេញផុតពី*បរិណាមទុក្ខ*នេះ។ សេចក្តីទុក្ខពិតជាមាន(ទុក្ខសច្ច) ចំណែកការរំលត់ទុក្ខពិតជាមាន(និរោធសច្ច)។ អំពី*អាមិសសុខ*ដែលប្រែថា

សុខដូចជានុយបញ្ឆោត សំដៅយកសុខក្នុងភពបី គឺ*កាមភព* *រូបភព* និង*អរូបភព* ដូចជាសុខក្នុងកាមគុណ៥ ពេលឃើញរូបឮសម្លេង ក៏ជាប់ចិត្តស្រឡាញ់ចូលចិត្តបានមួយខណៈមួយពេល ក៏រលត់ទៅវិញ អណ្តាតប៉ះរសជាតិអាហារបានឆ្ងាញ់ពិសារត្រង់អណ្តាត លុះលេបកន្លងបំពង់កចូលទៅក្នុងក្រពះ ការឆ្ងាញ់ពិសារនោះក៏បាត់ទៅ។ ចំណែក*និរាមិសសុខ* ជាសុខប្រាសចាក*អាមិស*ដូចពោលមកនេះ ជាសុខរបស់ព្រះនិព្វាន ដែលមិនទាក់ទងនឹងហេតុបច្ច័យរបស់សង្ខារ ជាសុខពិតប្រាកដ។ *ព្រះនិព្វាន* ជា*ឯកន្តសុខ* ប្រែថា សុខតែម៉្យាង មិនប្រែមកទុក្ខវិញ ដូចអាមិសសុខឡើយ។ ព្រះនិព្វានជាបរមសុខ ជាសុខដ៏ក្រៃលែង គ្មានគូប្រៀប។ លោកបញ្ជាក់ថា ព្រះនិព្វាននៅសល់ផលញ្ញាណ មានធម្មាយតនៈជាគ្រឿងទ្រ។ តើ*ផលញ្ញាណ*ជាអ្វី? *ធម្មាយតនៈ*ជាអ្វី? *ផលញ្ញាណ* ប្រែថា ញាណជាផល ជាតួគំនិតបញ្ញា ដែលឃើញការពិតថា គ្រប់សង្ខារទាំងអស់តែងតែប្រព្រឹត្តទៅជាអនិច្ចំ ទុក្ខំ និងអនត្តា។ ចំណែក*ធម្មាយតនៈ* គឺជាតួសង្ខារទាំងអស់តែងតែប្រព្រឹត្តទៅ

ជាអនិច្ចំ ទុក្ខំ និងអនត្តា ជាគ្រឿងទ្រទ្រង់ផលញ្ញាណ ដែលឃើញការពិតនោះ។

អំពីជីវិតរបស់ព្រះអរហន្តក្នុងបច្ចុប្បន្ន លោកប្រើប្រាស់បច្ច័យ ៤ដូចមនុស្សបុថុជ្ជនដែរ ប្លែកគ្នាតែត្រង់ព្រះទ័យលោកមិនជាប់ជំពាក់។ លោកមានព្រះទ័យស្ងប់ មិនមានទុក្ខតាមផ្លូវចិត្តឡើយ ប៉ុន្តែសេចក្តីទុក្ខតាមផ្លូវកាយ លោកនៅទទួល ប៉ុន្តែមិនធ្វើឲ្យព្រះទ័យលោកញាប់ញ័រដោយទោមនស្សឡើយ។

តាមន័យដូចពោលមកនេះបញ្ជាក់ថា សង្ខារទាំងអស់ជាអនត្តា ក្នុងន័យថា កើតឡើងហើយវិនាសទៅវិញជាធម្មតា ប៉ុន្តែត្រូវថែរក្សារូបកាយដែលជាអនត្តានេះ ដោយបរិភោគចំណើអាហារ ប្រើប្រាស់សំលៀកបំពាក់ ស្ថិតនៅក្នុងទីលំនៅ ប្រើថ្នាំកែរោគ ព្រោះខន្ធ៥ជាតួទុក្ខនេះ ជា*បរិញ្ញេយ្យកិច្ច* គឺគប្បីកំណត់ដឹងថាជាទុក្ខ មិនត្រូវលះបង់រាងកាយទេ ធម្មជាតិដែលត្រូវលះបង់ គឺតណ្ហាជាហេតុនាំឲ្យកើតខន្ធ៥វិញទេ។ យ៉ាងណាមិញ ពុទ្ធសាសនិកជនខ្មែរដែលគោរពព្រះពុទ្ធសាសនា បានសិក្សា*បរមត្ថធម៌* ហើយចំរើនវិបស្សនាដល់កម្រឹតណាក៏ដោយ ត្រូវតែរក្សារូបរាងឲ្យមានសុខភាពល្អ ថែរក្សាបូណ៌ភាពទឹកដីខ្មែរ ថែរក្សាអធិបតេយ្យជាតិខ្មែរ ថែរក្សាឯករាជ្យខ្មែរ

ថែរក្សាសិទ្ធិជាមនុស្សជាតិឲ្យបានគង់វង់។ ការសិក្សានិងប្រតិបត្តិធម៌ជាន់ខ្ពស់ បែរជាមិនសូវរវីរវល់នឹងបញ្ហាសង្គម ជាគំនិតយល់ខុសក្នុងព្រះធម៌ ព្រោះអ្វី? ព្រោះថា ការសិក្សានិងប្រតិបត្តិធម៌វាទាក់ទងនឹងសិទ្ធិសេរីភាពទាក់ទងនឹងកម្មសិទ្ធិទឹកដីដែលអាចសង់កុដិ សាលា សំរាប់រស់នៅរៀនសូត្រចំរើនធម៌ ជាពិសេសទឹកដីរបស់ខ្មែរ ត្រូវតែរួមគ្នាថែរក្សាកុំឲ្យបរទេសរំលោភយកបានតទៅទៀត។

សព្វថ្ងៃនេះ វិបស្សនារបស់ព្រះពុទ្ធសាសនាបានត្រូវប្រទេសលោកខាងលិច ដូចជាប្រជាជនសហរដ្ឋអាមេរិក បារាំង កាណាដា អូស្ត្រាលី អង់គ្លេស អាល្លឺម៉ង់ជាដើម បានលើកយកមកអនុវត្តតាម។ ភាគច្រើននៃអ្នកប្រតិបត្តិ ច្រើនជាបញ្ញវ័ន្តអ្នកចេះដឹង ដូចជាសាស្ត្រាចារ្យ មេធាវី អ្នករដ្ឋការជាដើម ដោយពួកនោះបានសិក្សាស្រាវជ្រាវព្រះពុទ្ធសាសនា ជាពិសេសផ្នែកវិបស្សនានេះ ហើយបានអនុវត្តជាមួយគ្នាផង ព្រោះបច្ចុប្បន្ននេះសម្បូណ៌ក្បួនច្បាប់ព្រះពុទ្ធសាសនាសរសេរជាភាសាអង់-គ្លេស។ មានជនបរទេសខ្លះទៅសិក្សាព្រះពុទ្ធសាសនានៅប្រទេសស្រីលង្កា ភូមា និងប្រទេសថៃជាដើម មានអ្នកខ្លះមានសទ្ធាខ្លាំងចូលបួសថែមទៀត។ ទៅអនាគត នៅប្រទេសកម្ពុជា

បើព្រះសង្ឃខ្មែរមានចំណេះខ្ពស់ខាងវិជ្ជាព្រះពុទ្ធសាសនា ជាពិសេសផ្នែកវិបស្សនា ហើយមានទីកន្លែងសមរម្យ អាចបើកឲ្យបរទេសទៅសិក្សាអប់រំនៅប្រទេសយើងបាន។ បន្ទាប់ពីអនុវត្តវិបស្សនារបស់ព្រះពុទ្ធសាសនាមក ជនបរទេសទាំងនោះបានពោលថា ពួកគេបានស្ងប់ផ្លូវចិត្ត ដែលពីមុនពួកគេធ្លាប់មានចិត្តកង្វល់ អណ្តែតអណ្តូង ព្រួយបារម្ភ ភ័យខ្លាច។ មិនតែប៉ុណ្ណោះ មានអ្នកប្រាជ្ញជាតិបារាំងម្នាក់បានស្រាវជ្រាវរកឃើញថា លទ្ធផលនៃការចំរើនវិបស្សនាតាមបែបព្រះពុទ្ធសាសនា ធ្វើឲ្យមានលំនឹងផ្លូវកាយ អាចឲ្យអង្គធាតុនានាក្នុងខ្លួនមានចលនាដើរស្មើល្អ ដែលអាចទប់ទល់មេរោគខាងក្រៅមិនឲ្យចូលទៅក្នុងខ្លួនបានផង។ ដូច្នេះ បើតាមការពិសោធនេះបញ្ជាក់ថា វិបស្សនាអាចធ្វើឲ្យបុគ្គលដែលអនុវត្ត បានទទួលសុខផ្លូវចិត្ត ហើយជួយសម្រួលផ្លូវកាយឲ្យមានសុខភាពល្អផង ក្រៅពីការសម្រេចព្រះនិព្វានជាការរំលត់ទុក្ខ។

ឲឲឲឲឲ

ទំនាក់ទំនងរវាង
សីលសមាធិបញ្ញា

ដូចបានពោលមកហើយ *សីលសមាធិបញ្ញាឬទានសលភាវនា* ដែលសង្ខេបមកពី*អដ្ឋង្គិកមគ្គ* ប្រែថាមគ្គប្រកបដោយអង្គ៨ ជាផ្លូវប្រតិបត្តិឆ្ពោះទៅរកការរំដោះទុក្ខ ពោលគឺព្រះនិព្វាន។ សីលសមាធិបញ្ញានេះមានទំនាក់ទំនងគ្នា ដែលអ្នកប្រាថ្នាចេញចាកទុក្ខ ត្រូវប្រតិបត្តិទាំងបី។ បានសេចក្ដីថាមគ្គមានអង្គ៨ជាផ្លូវដ៏ត្រង់ក្នុងដំណើរឆ្ពោះទៅរកការរំដោះទុក្ខ ត្រូវអនុវត្តទាំង៨ចោលណាមួយពុំបាន ព្រោះខ្វះអង្គឲ្យសម្រេចក្នុងការរំដោះទុក្ខ។ បើនិយាយអំពីអានិសង្សឲ្យដាច់ដោយឡែកៗពីគ្នា គឺសីលសំរាប់លះកិលេសយ៉ាងគ្រោតគ្រាត ដែលនាំឲ្យមនុស្សសត្វសាងបាបកម្មធ្ងន់ៗ ដូចជាសម្លាប់មនុស្សសត្វលួចទ្រព្យសម្បត្តិអ្នកដទៃជាដើម សមាធិលះកិលេសយ៉ាងកណ្ដាលបានដល់នីវរណធម៌ទាំង៥មានកាមច្ឆន្ទៈជាដើម បញ្ញាលះកិលេសយ៉ាងល្អិតមានអវិជ្ជាជាដើម។ ហេតុអ្វីបានត្រូវលះកិលេសទាំងអស់នេះ ព្រោះកិលេសទាំងនេះចងសត្វទុកក្នុងភព ហៅ

ថា*កិលេសវដ្ដៈ*។ រួមសេចក្តីមក សីលសមាធិបញ្ញានេះ សំរាប់លះកិលេសតណ្ហាទាំងអស់ដោយគ្មានសេសសល់ ទើបរំលត់ទុក្ខដោយដាច់ខាត។ ប្រៀបដូចជម្ងឺផ្លូវកាយដែលកើតរោគជាច្រើនយ៉ាង ថ្នាំដែលត្រូវយកមករំងាប់ជម្ងឺនោះ ក៏ត្រូវមានច្រើនយ៉ាងដែរ។ រោគប្រៀបដូចកិលេស ឯថ្នាំប្រៀបដូចសីលសមាធិបញ្ញា។

ការប្រតិបត្តិឲ្យកើតសមាធិនិងវិបស្សនា ត្រូវមានសីលជាខាងដើម ប៉ុន្តែបញ្ហាក្នុងពេលនេះ ចង់ដឹងថា តើត្រូវប្រតិបត្តិឲ្យកើតចិត្តជាសមាធិសិន ទើបបង្អោនចិត្តពិចារណានូវវិបស្សនាជាក្រោយឬក៏ចំរើនវិបស្សនាតែម្តងបានដែរ? ព្រះពុទ្ធសំដែងធម៌ទេសនាតាមឧបនិស្ស័យរបស់មនុស្សសត្វ។ សត្វខ្លះបានស្តាប់ធម៌ទេសនារបស់ព្រះពុទ្ធបានដល់នូវព្រះត្រៃសរណគមន៍ គឺជឿគុណព្រះពុទ្ធ ព្រះធម៌ និងព្រះសង្ឃ។ សត្វខ្លះបានធ្វើទានរក្សាសីល ហើយសត្វខ្លះបានចំរើនសមថកម្មដ្ឋាន។ មានសត្វខ្លះមានឧបនិស្ស័យខ្ពស់បានចំរើនរហូតដល់វិបស្សនាតែម្តង។

សូមបញ្ជាក់ថា ពាក្យថាសត្វដែលប្រើក្នុងព្រះធម៌ដូចព្រះពុទ្ធប្រោសសត្វ បានសេចក្តីថា ព្រះអង្គសំដែងធម៌ទេសនា ប្រោសមនុស្ស ទេវតា ព្រះឥន្ទ ព្រះព្រហ្មជាដើម ពុំមែនប្រោសតែសត្វ

តិរច្ឆានទេ ព្រោះពាក្យថាសត្វប្រែថា អ្នកជាប់ជំពាក់ក្នុងអារម្មណ៍ គឺសត្វក្នុងភពបីតែងជាប់ជំពាក់ក្នុងអារម្មណ៍ វៀរលែងតែព្រះនិព្វានទើបមិនឈ្មោះថាសត្វ ព្រោះព្រះនិព្វានចេញផុតពីសង្ខតធម៌ទាំងអស់។ ដូច្នេះ យើងអាចពោលថា សត្វតិរច្ឆាន សត្វមនុស្ស សត្វទេវតា សត្វព្រហ្មជាដើម ព្រោះសុទ្ធតែជាប់ជំពាក់ក្នុងអារម្មណ៍ ប៉ុន្តែពួកសត្វទាំងនោះមានគុណធម៌ខ្ពស់ទាបជាងគ្នា ដូចជាមនុស្សជាសត្វដែរប៉ុន្តែជាសត្វពិសេស គឺជាអ្នកដឹងខុសត្រូវបុណ្យបាបគុណទោស។ ដូចបានពោលមកហើយ បើអ្នកទើបតែបានអប់រំចិត្តជាដំបូង បញ្ញាស្មារតីនៅទន់ខ្សោយ គួរចំរើនសមថកម្មដ្ឋាន ឬសមាធិកម្មដ្ឋានជាមុន ដើម្បីហាត់ផ្លូវចិត្តឲ្យស្ងប់នូវរណធម៌ទាំង៥ ព្រោះអ្វី? ព្រោះថា បើបុគ្គលមាននីវរ-ណធម៌ទាំង៥ នីវរណធម៌ណាមួយកើតឡើងខ្លាំង ដូចចិត្តជាប់នឹងកាមខ្លាំងឬកើតគំនិតព្យាបាទខ្លាំង មិនអាចលើកយកវិបស្សនាមកចំរើនបានឡើយ ព្រោះសមាធិជាបទដ្ឋាន គឺជាហេតុជិតរបស់វិបស្សនា។ បន្ទាប់ពីបានចំរើនឲ្យកើតជាសមាធិហើយ អាចបង្អោនចិត្តចំរើនវិបស្សនាក្នុងពេលជាមួយគ្នាបានគ្រាន់តែប្តូរអារម្មណ៍ប៉ុណ្ណោះ។ សូមបញ្ជាក់ឡើងវិញថា សមាធិមានមុខនាទីឲ្យស្ងប់នីវរណធម៌ ឯវិបស្សនាពិចារណារកការពិតក្នុងខន្ធ

ធាតុអាយតនៈ ថាប្រព្រឹត្តទៅជាអនិច្ចំ ទុក្ខំ និងអនត្តា។ របៀបចំរើនសមថកម្មដ្ឋាន ដូចបានពន្យល់ខ្លះមកហើយ អាចជ្រើសរើសកម្មដ្ឋានណាមួយមកចំរើនបានតាមសមគួរដល់ចរិតរបស់ខ្លួន។ ចំណែកបុគ្គលដែលមានឧបនិស្ស័យខ្ពស់មានបញ្ញាច្រើនស្តើងដោយកិលេសតណ្ហា អាចលើកយកវិបស្សនាមកចំរើនតែម្តង ព្រោះពេលនោះមានសីលនិងសមាធិនៅជាមួយគ្នាហើយ។ របៀបចំរើនវិបស្សនាបានពន្យល់ខ្លះហើយ ជាពិសេសបានលើកយកសតិបដ្ឋាន៤ ជាវិធីមានបច្ចេកទេសខ្ពស់ចំរើនទៅឆាប់កើតបញ្ញា ឃើញការកើតរលត់របស់សង្ខារ(ខន្ធ៥)។ កំណត់ផ្លូវចិត្តពិចារណារហូតដល់កើតបញ្ញាឃើញថាកាយ វេទនា ចិត្ត ធម្មៈ(អារម្មណ៍) គ្រាន់តែជាកាយវេទនា ចិត្ត និងធម្មៈ ពុំមែនជាសត្វជាបុគ្គល មានសភាពសោះសូន្យទទេ។ គោលបំណងសំខាន់របស់វិបស្សនា គឺការលះតណ្ហានិងទិដ្ឋិ។ តណ្ហាគឺសេចក្តីប្រាថ្នា ឯទិដ្ឋិគឺការយល់ខុស។ សម្មាទិដ្ឋិ គឺការយល់ត្រូវ ដូចជាយល់ត្រូវក្នុងអរិយសច្ច៤ យល់ត្រូវក្នុងខន្ធ៥ថាមានលក្ខណៈប្រព្រឹត្តទៅជាអនិច្ចំ ទុក្ខំ និងអនត្តាជាដើម។ កាលណាបញ្ញាកើតឡើងតាមផ្លូវវិបស្សនាឃើញការពិត តណ្ហានឹងត្រូវរលត់ដោយស្វ័យប្រវត្តិ។

សូមបញ្ជាក់ឡើងវិញ ព្រះនិព្វានជាឈ្មោះការរលត់តណ្ហា ឯពាក្យថានិរោធ ជាឈ្មោះការរលត់ទុក្ខ ដោយខន្ធ៥ពុំកើតមានតទៅទៀត។ ចំពោះសេចក្តីសុខរបស់ព្រះនិព្វាន គឺសុខ ព្រោះពុំកង្វល់នឹងអ្វីទាំងអស់ បើមានខន្ធ៥ កង្វល់នឹងការចាស់ ឈឺ ស្លាប់ និងកង្វល់ជាច្រើនទៀតរាប់មិនអស់ ទទួលទុក្ខផ្លូវកាយ និងផ្លូវចិត្ត។ អ្នកកាន់ពុទ្ធសាសនា គួរប្រើពាក្យឲ្យត្រឹមត្រូវតាមសភាពពិតអំពីព្រះនិព្វាន។ កុំប្រើពាក្យថា ស្ថានព្រះនិព្វាន ព្រោះព្រះនិព្វានពុំមែនជាស្ថានទេ។ កុំប្រើពាក្យថា ទៅកាន់ទីរំលត់ទុក្ខគឺព្រះនិព្វាន ព្រោះប្រើពាក្យថាទី ហាក់ដូចជាព្រះនិព្វានមានទីតាំង ត្រង់ទីនេះត្រូវប្រើពាក្យថា ការរំលត់ទុក្ខវិញ។ ដូចជាភ្លើងចង្កៀងរលត់ តើភ្លើងវាទៅណា ពុំមែនភ្លើងបាត់ទៅណាទេ ព្រោះភ្លើងឆេះមកពីមានហេតុបច្ច័យជាគ្រឿងផ្សំ គឺមានប្រឆេះ មានប្រេងហើយគេអុជ ទើបភ្លើងឆេះឡើង បើអស់គ្រឿងផ្សំទាំងនេះ ភ្លើងក៏គ្មានដែរ។ យ៉ាងណាមិញ ព្រះនិព្វានជាឈ្មោះការរលត់តណ្ហាដែលមិនអាចបង្កើតខន្ធ៥ដែលជាតួទុក្ខតទៅទៀត។ ដូច្នេះ ឈ្មោះព្រះនិព្វានជាឈ្មោះការរលត់ទុក្ខនៃសង្ខារធម៌ ពុំមែនជាតួអ្វីឡើយ។ ចំពោះបុគ្គលចំរើនធម៌វិញ អាចចំរើនឲ្យកើតសមាធិមុនក៏បាន អាចចំរើនវិបស្សនាតែម្តងក៏បាន

ស្រេចតែនិស្ស័យវាសនាដែលអាចចំរើនបាន។សម័យពុទ្ធកាល មានភិក្ខុខ្លះបានស្តាប់ធម៌ទេសនាព្រះពុទ្ធ បានសម្រេចមគ្គផល ដោយពិចារណាតាមធម៌ព្រះពុទ្ធសំដែង គឺមានសីលសមាធិ បញ្ញានៅក្នុងពេលនោះតែម្តង មិនឃើញនិយាយថា ចំរើនសមាធិឲ្យកើតសិន ទើបចំរើនវិបស្សនាជាក្រោយយ៉ាងនេះឡើយ។

ᨀᨀᨀᨀᨀ

នាមអ្នកបរិច្ចាគបច្ច័យបោះពុម្ព

ននន✺៚៚៚

១. ឧបាសិកា **ជា តោ** និងកូនស្រី **គួច ស៊ីវឆេង**

ប្ដី **តាំង បូសិទ្ធ** ព្រមទាំងកូន **$៣៨០**

២. ឧបាសក **ឡូ ប៊ុនឡេង** និងឧបាសិកា **អៀប ឆៃគិម**

$៣៨០

៣. លោក **ឡូ មេងយូ** និងអ្នកស្រី **លិម សុលាភ**

ព្រមទាំងកូន **$៣៨០**

៤. ឧបាសក **ចន្ទ ធារី** និង ឧបាសិកា **គង់ សុគន្ធា**

ព្រមទាំងកូន **$៣៨០**

៥. - ភិក្ខុ **អាំង ខុង** និង ឧបាសិកា **តាន់ គិមថាន់**

- ឧបាសិកា **អាំង លាងហ៊ី** ព្រមទាំងកូនចៅ
- ឧបាសិកា **គឹម រ័ត្ន**
- ឧបាសក **មៀល ឆាយ** យុវជន **លីឡា ពុធឬទ្ធី**

  យុវជន **លីឡា ប៉ៀលី**
- លោក **តាំង ឡាយថៃម** អ្នកស្រី **ទា ប៉បួយ**

  ព្រមទាំងកូនចៅ

ដោយព្រះតេជព្រះគុណបណ្ឌិត ហុក សាវណ្ណ

- ឧបាសក **នេត ហេង** និង ឧបាសិកា **ឱម សង្វាន**
  ព្រមទាំងកូនចៅ
- លោកស្រី **នេត សុវណ្ណា** និងកូន អ្នកស្រី
  នេត សុមាលា
- ឧបាសក **មុត ឈុត** និងឧបាសិកា **កន ធុល**
  ព្រមទាំងកូន **$៣៨០**

៦. លោក **ហ្វូត អេងលី** និងលោកស្រី **អេង ទិតឡេង**
$៣១៥

៧. ឧបាសិកា **កែវ មុំ** ព្រមទាំងបុត្រធីតា **$១០០**

៨. ឧបាសិកា **ស៊ីន ឡេង** ព្រមទាំងបុត្រធីតា **$១០០**

៩. ឧបាសក **អៀម រ៉ន** - ឧបាសិកា **សុខ សៅរិន** **$៥០**

១០. ឧបាសក **ម៉ែន វិត** ឧបាសិកា **ស្មាន់ ណឿន** **$៥០**

១១. លោក **ហាក់ ម៉ុងហេង** និងឧបាសិកា
លឹម សុខគីម **$៣៨**

១២. ឧបសិកា **លឹម ហ្គិចឆាយ** ព្រមទាំងបុត្រធីតា **$២៦**

១៣. ឧបាសិកា **កូវ នីឡា-ធន់លី ប៊ូ-ចាន់ ផល្លី** **$២៥**

១៤. ឧបាសក **ផាត សាវើយ** ឧបាសិកា **វ៉ាត់ អម** **$២០**

១៥. ឧបាសក **ម៉ាក់ អ៊ុយ** ឧបាសិកា **យឹម ហ៊ុន** **$២០**

---

១៦. ឧបាសិកា **វ៉ាន់ ស៊ុន** $២០

១៧. ឧបាសិកា **នួន ផន** $២០

១៨. ឧបាសិកា **យ៉ែម ពេជ្រ** $២០

១៩. ឧបាសិកា **ឡាច រុំ** ព្រមទាំងបុត្រធីតា $១០

២០. ឧបាសិកា **ជឹម អុល** $១០

២១. ឧបាសិកា **អ៊ឹម តិប** $១០

២២. ឧបាសិកា **យង់ លន់** $១០

២៣. ឧបាសក **ណាង ឆេង** ឧបាសិកា **ង៉ាន មុំ** $១០

២៤. ឧបាសក **ចាន់ ម៉ៃ** $១០

២៥. ឧបាសិកា **ផេង នាង** $១០

២៦. ឧបាសិកា **សីណោន ថោង** $១០

២៧. ឧបាសិកា **ពុត សេង** $៥

២៨. ឧបាសក **ឃឹម វ៉ាន** ឧបាសិកា **ចាន់ សានឿន** $៥

២៩. លោក **វង្ស វិរៈ** $៥

សៀវភៅនេះចែកជាធម្មទាន ទូរស័ព្ទទំនាក់ទំនង:

ក. ព្រះភិក្ខុ **វិបុល** ០១១ ២២៥ ៥៤៧ និង

០១២ ៣១២ ៩០៨

ខ. ឧបាសិកា **សាមឿន** ០១២ ២២១ ៥០៥

ដោយព្រះតេជព្រះគុណបណ្ឌិត ហុក សាវណ្ណ