ការវិភាគ

របស់ព្រះតេជព្រះគុណបណ្ឌិតហុក-សាវណ្ណ
ក្រោមប្រធានបទ៖ វិបស្សនាកម្មដ្ឋាន ។

Website: www.hoksavann.org

ថ្ងៃទី១៨ កក្កដា ២០១០

វិបស្សនា (Meditation) ជាវិជ្ជាជាន់ខ្ពស់របស់ព្រះពុទ្ធសាសនាក្នុងមគ្គប្រកបដោយអង្គ៨ដែលរួមឲ្យខ្លីបានដល់សីលសមាធិនិងបញ្ញា ។ បញ្ញាទីបីខាងចុងនេះហើយជាតួវិបស្សនា ។ វិបស្សនាប្រែថា ការឃើញច្បាស់ជាបដិវេធធម៌ក្នុងខន្ធប្រាំគឺ រូប វេទនា សញ្ញា សង្ខារ និង វិញ្ញាណ ជាអនិច្ចំ ទុក្ខំ និង អនត្តា ។ ការឃើញច្បាស់នេះ ពុំមែនឃើញដោយភ្នែកធម្មតា ឬដោយការយល់តាមការសិក្សារៀនសូត្រនោះទេ គឺឃើញដោយការអប់រំចិត្ត ដោយចិត្តបរិសុទ្ធ ទើបបញ្ញាកើតឡើងដែលហៅថា ភាវនាមយសញ្ញា ។ វិបស្សនានេះត្រូវមានទំនាក់ទំនងជាមួយសីលនិងសមាធិ ។ សីលមានមុខនាទីបង្ក្រាបអំពើអាក្រក់ ដែលប្រព្រឹត្តតាមផ្លូវកាយនិងវាចា ជាសីលរបស់គ្រហស្ថ និងសីលរបស់បុព្វជិត ។ សមាធិមានមុខនាទីសំរាប់បង្ក្រាបអំពើអាក្រក់របស់ចិត្ត បានដល់ធម៌អាក្រក់៥យ៉ាងដែលហៅថា នីវរណធម៌ គឺកាមច្ឆន្ទៈ ព្យាបាទៈ ថីនមិទ្ធៈ ឧទ្ធច្ចកុក្កុច្ច និង វិចិកិច្ឆា ។

បំណងរបស់វិបស្សនាក្នុងបាលីថា បញ្ញាវិមុត្តិ ប្រែថា ការរួមចាកកិលេសតណ្ហាទាំងអស់ដោយអំណាចវិបស្សនា គឺដោយអំណាចការឃើញច្បាស់នូវខន្ធ៥ជាត្រៃលក្ខណ៍ធម៌ គឺអនិច្ចំ ទុក្ខំ និង អនត្តា ។ តើបច្ចេកទេសរបៀបណាដែលចំរើនទៅនាំឲ្យឃើញការពិតរបស់ខន្ធ៥ ដែលប្រកបដោយត្រៃលក្ខណ៍ធម៌នេះ ។ តាមការសិក្សាស្រាវជ្រាវនិងតាមការពិសោធន៍ផងឃើញថា ប្រទេសដែលកាន់ព្រះពុទ្ធសាសនាថេរវាទដូចគ្នា ដូចជាប្រទេសស្រីលង្កា ភូមា ថៃ ខ្មែរ មានបច្ចេកទេសចំរើនវិបស្សនានេះផ្សេងៗគ្នា ។ ប៉ុន្តែទាំងអស់គ្នាបានយល់ស្របគ្នា យកសតិបដ្ឋាន៤ជាខ្លឹមសារនៃការចំរើនវិបស្សនា ថាជាធម៌មានមូលតែមួយ ក្នុងការភាវនាឃើញសច្ចធម៌ ។ ខុសគ្នាត្រង់យកសតិបដ្ឋាននេះមកអនុវត្តមានបច្ចេកទេសផ្សេងៗគ្នា ។ តាមបរមត្ថអភិធម្មពោលថា វិបស្សនាកម្មដ្ឋានមានអារម្មណ៍៧៣ អារម្មណ៍ណាមួយអាចយកជាអារម្មណ៍វិបស្សនាបាន គឺខន្ធ៥ អាយតនៈ១២ ធាតុ១៨ ឥន្ទ្រីយ៍២២ អរិយសច្ច៤ និង បដិច្ចសមុប្បាទធម៌១២ ។

វិធីកំណត់តាមសតិបដ្ឋានទាំង៤នេះ ត្រូវកំណត់ដូចតទៅនេះ ។ ការពិចារណាកាយ គឺគ្រប់ចលនាកាយទាំងអស់ត្រូវកំណត់ដឹង ។ វេទនាជាសុខជាទុក្ខ ដែលប្រព្រឹត្តទៅតាមផ្លូវកាយ និងសោមនស្សទោមនស្ស មិនសោមនស្សមិនទោមនស្សប្រព្រឹត្តទៅតាមផ្លូវចិត្ត ត្រូវកំណត់ដឹង ។ ចិត្តមានលក្ខណៈបែបណា នឹកគិតទៅរកអារម្មណ៍ត្រូវកំណត់ដឹង ។ ធម្មៈ បានដល់អ្វីដែលចិត្តនឹកគិតទៅរកអារម្មណ៍ ត្រូវកំណត់ដឹង ។ ត្រូវកំណត់ថា កាយ វេទនា ចិត្ត និង ធម្មៈ គ្រាន់តែជាកាយ ជាវេទនា ជាចិត្ត ជាធម្មៈ (អារម្មណ៍) ប៉ុណ្ណោះ ពុំមែនជាសត្វ ជាបុគ្គល មានសភាសោះសូន្យទទេ ។ ការចំរើនសតិបដ្ឋាននេះអាចធ្វើបានគ្រប់ឥរិយាបថទាំង៤ គឺដេក ដើរ ឈរ អង្គុយ ។ ឥរិយាបថដើរ អាចដើរចង្ក្រមតាមដំណើរធម្មតា និងអាចដើរចង្ក្រមយឺតៗ ដោយកំណត់ឆ្វេងស្តាំ តាមជំហានដែលឈានទៅ ។ ការកំណត់តាមសតិបដ្ឋានទាំង៤គឺ កាយ វេទនា ចិត្ត និងធម្មៈ (អារម្មណ៍)នេះ ដើម្បីឲ្យដឹងសង្ខារកើតរលត់ ប្រកបដោយត្រៃលក្ខណ៍ធម៌ ពុំមែនជាតួខ្លួន តាមពិតជាតួទុក្ខ ។

វិធីហ្វឹកហាត់ សូមកំណត់ឲ្យដង្ហើមចេញចូលត្រង់ប្រហោងច្រមុះផ្នែកខាងចុង ត្រង់កន្លែងដែលខ្យល់ប៉ះត្រូវ ដោយមិនកំណត់ចលនាពោះប៉ោងផតដូចវិធីរបស់ភូមាឡើយ ។ ការកំណត់ខ្យល់ដង្ហើមចេញចូលនេះហៅថា អានាបានស្សតិកម្មដ្ឋាន ។ ដង្ហើមត្រូវដកធម្មតា មិនត្រូវប្រឹងដកឬដកតិចៗដើម្បីកំណត់ឡើយ ។ ក្នុងពេលកំពុងកំណត់ដង្ហើមចេញចូលនេះ បើមានហេតុការណ៍ណាមួយបានកើតឡើងដោយចលនារាងកាយ ការដូរផ្លាស់របស់វេទនា របស់ចិត្ត របស់ធម្មៈ (អារម្មណ៍) ត្រូវបញ្ឈប់ការកំណត់ខ្យល់ដង្ហើមចេញចូល យកសតិមកកំណត់ខ្យល់ដង្ហើមចេញចូលដូចដើមវិញ ។ បានសេចក្តីថា យកខ្យល់ដង្ហើមចេញចូលជាគោល ហើយបើមានបាតុភូតណាមួយកើតឡើង ត្រូវយកសតិទៅកំណត់ ទើបត្រឡប់មកគោលដើមវិញ គឺខ្យល់ដង្ហើមចេញចូលត្រង់រន្ធច្រមុះ ។ ការកំណត់នេះមានលក្ខណៈទូលាយក្តោបយកសតិបដ្ឋានទាំង៤តែម្តង បើហេតុការណ៍ណាមួយកើតឡើង ដែលផ្សេងពីវិធីរបស់គ្រូបង្រៀនវិបស្សនា១០ថ្ងៃ ដែលឲ្យសិស្សកំណត់តែវេទនាជាគោលប៉ុណ្ណោះ ។ ឯការកំណត់នេះទៀតសោត ពុំមែនតាមដានដើម្បីកំណត់ឡើយ គឺត្រូវកំណត់នៅពេលដែលបាតុភូតណាកើតលើងដឹងដល់ចិត្ត ។ ការកំណត់ដង្ហើមចេញចូលនិងកំណត់ហេតុការណ៍ណាមួយនោះ គឺអង្គុយកំណត់ក៏បាន ដេកកំណត់ក៏បាន ឈរកំណត់ក៏បាន ប៉ុន្តែគេច្រើនកំណត់ពេលអង្គុយ ឯដើរមិនអាចកំណត់បានឡើយ ត្រូវកំណត់ការបោះជើងឆ្វេងស្តាំវិញ ។ ការកំណត់នេះជាការរំលត់ទុក្ខ ព្រោះការជាប់ចិត្តអ្វីមួយជាតណ្ហាជាហេតុនាំឲ្យមានទុក្ខ ឯចិត្តស្ងប់នូវកិលេសតណ្ហានាំឲ្យបានសុខ ដោយពុទ្ធភាសិតថា នត្ថិ សន្តិ បរំ សុខំ ប្រែថាសេចក្តីសុខដទៃបើប្រាសចាកការស្ងប់មិនបានឡើយ ។

❊ ❊

❊