ប្រស្នា

សមថ~វិបស្សនា

ភាគ ១

គោលធម៌ទូទៅ

រៀបរៀងដោយ

ភិក្ខុ ទិន ភេន ឥន្ទប្បញ្ញោ

វត្តពោធិវង្ស

ប្រទេសបារាំង

បណ្ណាល័យ
LIBRARY
BUDDHIST INSTITUTE

២៥៥.
២

បោះពុម្ពចែកជាធម្មទាន

លើកទី ១ ចំនួន ១៥០០ ក្បាល

ស្នាដៃនេះ

កើតឡើងពីកិច្ចសហការគ្នា រវាង

ពុទ្ធសាសនបណ្ឌិត្យ និង **បណ្ណាល័យអេឡិចត្រូនិចខ្មែរ**

ក្នុងគោលបំណងយ៉ាងមុតមាំដើម្បីថែរក្សា ការពារ កុំឲ្យបាត់បង់តទៅទៀត

ព្រមទាំងផ្សព្វផ្សាយស្នាដៃ-ឯកសារទាំងនេះ

សម្រាប់សាធារណជនប្រើប្រាស់ដោយមិនគិតកម្រៃ។

សូមថ្លែងអំណរគុណដល់

អង្គការរីស្សូ កូសី-កៃ វិទ្យាស្ថានបើកទូលាយ

ករុណាខ្មែរ និង មូលនិធិខ្មែរសម្រាប់ការសិក្សា

ដែលបានគាំទ្រគម្រោងការស្នាដៃនេះ សម្រាប់ទុកក្នុងបណ្ណាល័យអេឡិចត្រូនិច។

Buddhist Institute of Ministry of Cult and Religion and eLibrary of Cambodia have made a cooperative effort to digitalize books and manuscripts in order to preserve our Cambodian literary heritage. This will promote and provide easy, instant access, free of charge to the public and future generations to come.

A sincere thank you to our generous supporters: Rissho Kosei-Kai, Open Institute, Karuna Cambodia and Cambodian Education Excellence Foundation, who made this endeavor possible.

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

២

ប្រស្នា
សមថ-វិបស្សនា

ភាគ ១

គោលធម៌ទូទៅ

រៀបរៀងដោយ

ភិក្ខុ ឯិន ភេន ឥន្ទបញ្ញោ

BUDDHIST INSTITUTE LIBRARY
៣៣៦១/៩៧

បោះពុម្ពចែកជាធម្មទាន

លើកទី ១ ចំនួន ១៥០០ ក្បាល

ដោយពុទ្ធបរិស័ទ វត្តពោធិវង្ស

ប្រទេសបារាំង

ព. ស. ២៥៤១ គ. ស. ១៩៩៧

សេចក្ដីផ្ដើម

ដោយសង្កេតឃើញថា អ្នកចំរើនសមថ-វិបស្សនា ចំនួនខ្លះ មានសទ្ធាជ្រះថ្លាក្នុងការបដិបត្តិ ប៉ុន្តែ មិនសូវយល់ពីវិធីបដិបត្តិ ហើយបើមានគេសាកសួរបន្តិចបន្តួចក្នុងរឿងនេះ ឆ្លើយប្រាប់គេមិនបាន ។

ដើម្បីជួយដោះស្រាយបញ្ហានេះខ្លះ ទើបខ្ញុំសរសេរកូនសៀវភៅប្រស្នាសមថ-វិបស្សនានេះ បោះពុម្ពចែកជាធម្មទានក្នុងឱកាសថ្ងៃបុណ្យកំណើតរបស់ខ្ញុំ ៨ តុលា ១៩៩៧ ។ ខ្ញុំសង្ឃឹមថា កូនសៀវភៅតូចនេះ នឹងជួយបំភ្លឺលោក-អ្នកបានខ្លះជាពុំខាន ។

ខ្ញុំសូមថ្លែងអំណរគុណលោក-អ្នកសប្បុរស ដែលបានជួយឧបត្ថម្ភក្នុងការបោះពុម្ពនេះ សូមលោក-អ្នកបានប្រកបដោយពុទ្ធពរ ៤ ប្រការ អាយុ វណ្ណៈ សុខៈ ពលៈ កុំបីខាន ។

ជាអវសាន ខ្ញុំសូមឧទ្ទិសចំណែកបុណ្យកុសលនៃធម្មទាននេះ ចំពោះវិញ្ញាណក្ខន្ធនៃបុព្វការីជន និង ញាតិមិត្រទាំងឡាយរបស់ខ្ញុំផង ចំពោះវិញ្ញាណក្ខន្ធនៃបុព្វការីជន និង ញាតិមិត្រទាំងឡាយរបស់លោក-អ្នកសប្បុរសទាំងឡាយផង សូមលោកបានទទួលនូវភាគផលកុសលជាទីគាប់ចិត្ត កុំបីអាក់ខានឡើយ ។

វត្តពោធិវង្ស ថ្ងៃទី ៨ តុលា ១៩៩៧

ភិក្ខុ ធិន-ភេន ឥន្ទបញ្ញោ

ប្រស្នា សមថ-វិបស្សនា

នមោ តស្ស ភគវតោ អរហតោ សម្មាសម្ពុទ្ធស្ស ៚

សំណួរ : សមថវិបស្សនា ប្រែថាម៉េច?

ចម្លើយ : ពាក្យនេះ មាន ២ ម៉ាត់ សមថៈ ប្រែថា សេចក្ដីស្ងប់ ការអប់រំចិត្តឲ្យស្ងប់ វិបស្សនា ប្រែថា ការឃើញច្បាស់ ការបណ្ដុះចិត្តឲ្យកើតបញ្ញាឃើញច្បាស់តាមសេចក្ដីពិត ។

ស. សមថៈ ប្រែថា សេចក្ដីស្ងប់ តើស្ងប់អ្វី? មានសេចក្ដីអធិប្បាយដូចម្ដេច?

ច. ចិត្ត ជាធម្មជាតញាប់ញ័រ ឃ្លេងឃ្លោង តែងស្ទុះទៅតោងអារម្មណ៍ផ្សេងៗ រូប សម្លេង ក្លិន រស ផោដ្ឋព្វ ធម្មារម្មណ៍ សូម្បីអារម្មណ៍នៅឆ្ងាយរាប់រយពាន់ម៉ឺនសែនគីឡូម៉ែត្រ ក៏ចិត្តស្ទុះទៅទទួលបានដែរ ។ ចិត្តដែលឈប់ស្ទុះទៅទទួលអារម្មណ៍ផ្សេងៗ ហើយស្ថិតនៅនឹងក្នុងអារម្មណ៍ ជាកុសលតែមួយ ហៅថា ចិត្តស្ងប់ ។ គេអាចនិយាយម្យ៉ាងទៀតថា ចិត្តដែលស្ងប់ចាកនីវរណធម៌ទាំង ៥ ហៅថា ចិត្តស្ងប់ ដូចនេះក៏បាន ។ ចិត្តំ សមេតីតិ សមថោ ធម៌ណាធ្វើឲ្យចិត្តស្ងប់ ធម៌នោះឈ្មោះ សមថៈ ។ កិលេសេ សមេតីតិ សមថោ ធម៌ណាធ្វើឲ្យកិលេសស្ងប់ ធម៌នោះឈ្មោះ សមថៈ ។

ស. វិបស្សនា ប្រែថា ការឃើញច្បាស់ តើឃើញអ្វី? មានសេចក្ដីអធិប្បាយដូចម្ដេច?

ច. ការឃើញច្បាស់ក្នុងទីនេះ មិនសំដៅយកការឃើញដោយភ្នែកទេ សំដៅយកការឃើញដោយបញ្ញា ។ ជាន់ទាបសំដៅយកការឃើញពិតក្នុងជីវិតប្រចាំថ្ងៃ គឺ ឃើញ គុណ ទោស ខុស ត្រូវ គួរធ្វើ មិនគួរធ្វើជាដើម ជាន់ខ្ពស់សំដៅយកការឃើញច្បាស់តាមសេចក្តីពិតរបស់ធម្មជាតិ របស់សង្ខារធម៌ គឺឃើញអនិច្ចំ ទុក្ខំ អនត្តា មិនមានខ្លឹមសារ មិនមែនខ្លួន ។ បញ្ចក្ខន្ធេសុ វិវិធេន អនិច្ចាទិអាការេន បស្សតីតិ វិបស្សនា ធម្មជាតិណាឃើញច្បាស់ក្នុងខន្ធ ៥ ដោយប្រការផ្សេងៗ មាន អនិច្ចៈ ទុក្ខៈ អនត្តៈ អសុភៈ ជាដើម ធម្មជាតិនោះ ឈ្មោះវិបស្សនា ។

ស. សមាធិ បានសេចក្តីថាដូចម្តេច? ដូចគ្នានឹងសមថៈ វិបស្សនាដែរឬទេ?

ច. សមាធិ ប្រែថា ការតាំងមាំ ឬការតម្កល់នឹង សំដៅយកការតាំងចិត្តឲ្យនៅនឹងមាំក្នុងអារម្មណ៍តែមួយ ។ សមាធិប្រើបានទាំងពីរខាង ខាងអាក្រក់ ឬ ខាងល្អ បើតាំងចិត្តនៅនឹងក្នុងរឿងមិនល្អ ហៅថា មិច្ឆាសមាធិ បើតាំងចិត្តនៅនឹងក្នុងរឿងល្អ ហៅថា សម្មាសមាធិ ។ ចំណែក សមថ វិបស្សនា មិនដែលឃើញលោកប្រើជា មិច្ឆាសមថៈ ឬ មិច្ឆាវិបស្សនាទេ ប៉ុន្តែ សម័យឥឡូវ អ្នកដឹកនាំខ្វះព្រើលៗ អាចនាំគេដើរខុសទៅជាមិច្ឆាសមថៈ ឬមិច្ឆាវិបស្សនា ក៏បានដែរ។ សមាធិ បើប្រើជាធម្មតាទូទៅ មានសេចក្តីប៉ុនគ្នានឹង សមថៈ ដូចក្នុងពាក្យថា សីល សមាធិ បញ្ញា បើប្រើជាពិសេស

សំដៅរួមដល់វិបស្សនាផង ដូចក្នុងពាក្យថា សមាធឹ ភិក្ខវេ ភាវេថ សមាហិតោ ភិក្ខវេ ភិក្ខុ យថាភូតំ បជានាតិ ម្នាលភិក្ខុទាំងឡាយ អ្នកទាំងឡាយ ចូរចំរើននូវសមាធិ ម្នាលភិក្ខុទាំងឡាយ ភិក្ខុអ្នកមានចិត្តតាំងនាំ ជាសមាធិ រមែងដឹងច្បាស់ តាមសេចក្ដីពិត ។

ស. ចុះកម្មដ្ឋាន មានសេចក្ដីដូចម្ដេចនឹងគេដែរ?

ឆ. កម្មដ្ឋាន ប្រែថា ធម៌ជាទីតាំងនៃការងារផ្លូវចិត្ត ធម៌សំរាប់អប់រំចិត្ត ។ កម្មដ្ឋានមាន ២ យ៉ាង គឺ សមថកម្មដ្ឋាន ធម៌សំរាប់អប់រំចិត្តឲ្យកើតសេចក្ដីស្ងប់ វិបស្សនាកម្មដ្ឋាន ធម៌សំរាប់អប់រំចិត្តឲ្យកើតបញ្ញាឃើញច្បាស់តាមសេចក្ដីពិត ។ សមាធិ សមថៈ វិបស្សនា ប្រើមកយូរហើយ មាននៅក្នុងបាលី ឯពាក្យថា កម្មដ្ឋាន ទើបនឹងមានប្រើក្នុងជំនាន់អដ្ឋកថា ។ ពាក្យនេះ មានអត្ថន័យដូចគ្នា ប្រើជំនួសគ្នាបាន ប៉ុន្តែអ្នកមិនបានសិក្សា និយាយស្មានៗ ថា កម្មដ្ឋានប្លែកពីសមាធិ ព្រោះអ្នកធ្វើកម្មដ្ឋាន ត្រូវរៀបស្វាធ្យាយសីផង មិននាំឲ្យកើតបញ្ញា នាំឲ្យងងឹតតាំងតែពីដើមទីទៅហើយ អ្នកដើរតាមត្រូវប្រយ័ត្ន ។

ស. សមថៈ និង វិបស្សនា មានចំណុចគួរកត់ចំណាំប្លែកគ្នាយ៉ាងម៉េច?

ឆ. សមថៈ មានគោលដៅត្រឹមតែធ្វើចិត្តឲ្យស្ងប់ ឲ្យមូលនៅនឹងក្នុងអារម្មណ៍តែមួយ មិនត្រូវការពិចារណារកសេចក្ដីពិតក្នុងអារម្មណ៍ទេ ចំណែកវិបស្សនា ត្រូវការសង្កេតពិនិត្យ

ពិចារណា ឲ្យស្គាល់ច្បាស់តាមសេចក្តីពិតនៃអារម្មណ៍នោះៗ ។ សមថៈ អាចកំចាត់បានត្រឹមតែកិលេសរួបរឹតចិត្តថ្នាក់កណ្តាល ហៅថា បរិយុដ្ឋានកិលេស ឯវិបស្សនា អាចកំចាត់រហូតដល់កិលេសដេកត្រាំសម្ងំក្រាំងនៅជ្រៅក្នុងសន្តានចិត្ត ហៅថា អនុសយក្កិលេសបាន ។ សមថៈ ឲ្យផលទៅកើតក្នុងមនុស្សលោក ទេវលោក ព្រហ្មលោក ឯវិបស្សនា ឲ្យផលដល់លោកុត្តរ ឆ្លងផុតលោកទាំង ៣ បានសម្រេចព្រះនិព្វាន ។

ស. ការបដិបត្តិធម៌ ហេតុអ្វីក៏គេចាំទៅធ្វើឯវត្ត បដិបត្តិនៅផ្ទះមិនបានទេឬ?

ច. ការបដិបត្តិធម៌ គេធ្វើបានគ្រប់ទីកន្លែងទាំងអស់ ធម៌ងាយៗ ដូចជាកូនបដិបត្តិចំពោះមាតាបិតាជាដើម គេមិនបាច់ទៅវត្តទេ ប៉ុន្តែ ធម៌ពិបាកដូចជាសមថវិបស្សនា គេត្រូវតែទៅវត្ត ទៅរកទីកន្លែងសមគួរ រកគ្រូអាចារ្យជួយហ្វឹកហាត់អប់រំ ទើបអាចបដិបត្តិបាន នេះជាហេតុដែលនាំឲ្យគេទៅបដិបត្តិឯវត្ត ប៉ុន្តែ បើគេហ្វឹកហាត់មានការចេះដឹងល្មមសមគួរហើយ គេទៅបដិបត្តិនៅឯផ្ទះរបស់គេវិញ ឬបដិបត្តិក្នុងទីណាក៏បានដែរ ។

ស. ការធ្វើសមាធិ ឬ វិធីអប់រំចិត្ត តើគេធ្វើដូចម្តេច?

ច. វិធីអប់រំចិត្ត មានសេចក្តីពន្យល់ពិស្តារណាស់ក្នុងទីនេះនឹងពន្យល់ចំពោះគោលធំៗ ខ្លះ តែប៉ុណ្ណោះ ។ វិធីអប់រំចិត្តមាន ២ ដំណាក់ការ ទីមួយ គឺ សមថៈ អប់រំធ្វើចិត្តឲ្យស្ងប់ចាកនីវរណធម៌ គ្រឿងសៅហ្មង ៥ យ៉ាងគឺ :

១- កាមច្ឆន្ទ ការពេញចិត្តនឹងកាមគុណ ចូលចិត្តសប្បាយ ។

២- ព្យាបាទ ការមិនចូលចិត្ត ស្អប់ ប្រទូសរ៉ាយ ។

៣- ថីនមិទ្ធ ការធុញទ្រាន់ ទម្រន់មិនចង់ធ្វើការងារ។

៤- ឧទ្ធច្ចកុក្កុច្ចៈ ចិត្តរសាប់រសល់ អណ្តែតអណ្តូងរាយមាយ ។

៥-វិចិកិច្ឆា សេចក្តីសង្ស័យ វិនិច្ឆ័យអ្វីមិនកើត ។

កាលបើចិត្តស្ងប់ចាកនីវរណកិលេស បានល្មមសមគួរហើយ គេត្រូវឈានទៅរកដំណាក់ការ ទីពីរ គឺ វិបស្សនាអប់រំចិត្ត បណ្តុះបញ្ញាឲ្យកើតច្រើនឡើងៗ ស្គាល់ គុណទោស ខុស ត្រូវ ប្រយោជន៍ និង មិនមែនប្រយោជន៍ជាដើម រហូតដល់ដឹងច្បាស់សេចក្តីពិតរបស់សង្ខារធម៌ ដែលមានលក្ខណៈជា អនិច្ចំ ទុក្ខំ អនត្តា កាលបានឃើញព្រះត្រៃលក្ខណ៍នេះ ច្បាស់ឡើងត្រឹមណា ចិត្តក៏រសាយចាកតណ្ហា ឧបាទាន ទិដ្ឋិ មានះ រហូតដល់អស់អាសវៈ ជាទីបំផុត ។ រីឯធម៌សំរាប់ជួយក្នុងការអប់រំចិត្តនោះគឺ សតិ ការប្រុងប្រយ័ត្នទប់ចិត្តកុំឲ្យរត់រកអារម្មណ៍ផ្សេងៗទៀត សម្បជញ្ញៈសេចក្តីដឹងខ្លួនគឺដឹងថា ឥឡូវនេះកំពុងធ្វើអ្វី កុំឲ្យធ្វើអ្វីដោយឥតមានសតិ សម្បជញ្ញៈ សទ្ធា ជំនឿ សេចក្តីជ្រះថ្លាក្នុងការបដិបត្តិធម៌ វីរិយៈ សេចក្តីព្យាយាមប្រឹងប្រែង បញ្ញាការត្រិះរិះពិចារណារកហេតុផល ប៉ុណ្ណេះជាដើម ។

ស. ស្ដាប់បានខ្លះហើយ ប៉ុន្តែនៅងងងោងខ្លាំងណាស់ សូមមេត្តាពន្យល់បន្ថែមបន្តិចទៀតឲ្យទាន?

ឆ. អ្នកធ្វើសមាធិ អ្នកអប់រំចិត្ត ត្រូវរកអារម្មណ៍ជាកុសលណាមួយជាគោល សំរាប់ចងក្រៀកចិត្តឲ្យនឹង ។ ចិត្តប្រៀបដូចស្វា អារម្មណ៍ជាកុសល ប្រៀបដូចជាបង្គោល សតិ និង សម្បជញ្ញៈ ប្រៀបដូចខ្សែ ។ ឧទាហរណ៍ អារម្មណ៍ជាកុសលគឺខ្យល់ដង្ហើមចូល ខ្យល់ដង្ហើមចេញ ជាបង្គោល យកចុងខ្សែម្ខាងគឺ សតិ ចងស្វា គឺ ចិត្តឲ្យជាប់ កុំឲ្យវារត់ទៅណាបាន យកចុងខ្សែម្ខាងទៀតគឺ សម្បជញ្ញៈ ចងជាប់នឹង បង្គោលគឺ ខ្យល់ដង្ហើមចូល-ចេញ ។ សតិប្រុងប្រយ័ត្នជានិច្ច ទប់ចិត្តមិនឲ្យងាកទៅរកអារម្មណ៍ដទៃ ឲ្យវានៅនឹងក្នុងអារម្មណ៍តែមួយគឺ ខ្យល់ដង្ហើមចូល-ចេញតែប៉ុណ្ណោះ ឯសម្បជញ្ញៈ ដឹងខ្លួនទាន់ជានិច្ចថា ចិត្តពេលនេះមានកិច្ចការតែមួយទេ គឺត្រូវនៅជាមួយខ្យល់ដង្ហើមចូល-ចេញ ដកដង្ហើមចូលដឹង ដកដង្ហើមចេញដឹង ដឹងជានិច្ចឥតមានភ្លេចមួយដង្ហើមណាសោះ ។ ទប់ចិត្តឲ្យនៅនឹង ដឹងទាន់រហូត ដូចនេះបាន រាប់ថាជាជំហានដ៏សំខាន់ សំរាប់ដើរទៅរកគុណធម៌ផ្សេងៗ ទៀត ។ នេះជាវិធីចាប់រៀនធ្វើសមាធិ រៀនអប់រំចិត្ត អប់រំសតិ សម្បជញ្ញៈ ។

ស. អារម្មណ៍ជាកុសល មានសេចក្ដីអធិប្បាយដូចម្ដេច?

ឆ. អារម្មណ៍ គឺអ្វីដែលចិត្តទៅថ្កក់ទៅតោងទៅទទួលអារម្មណ៍មានទាំងល្អជាកុសលក៏មាន មានទាំងអាក្រក់ជា

អកុសលក៏មាន ។ អារម្មណ៍ខ្លះ វាអាចធ្វើចិត្តឲ្យមូលឲ្យនឹងបានដែរ ប៉ុន្តែ បន្តិចក្រោយមកវានាំទៅរកខាងអាក្រក់ មិនចាត់ជាកុសលទេ ។ ពាក្យថា អារម្មណ៍ជាកុសលក្នុងទីនេះ សំដៅយកអារម្មណ៍ដែលមិននាំទៅរកអំពើអាក្រក់ផង ជួយសម្រួលឲ្យទៅរកអំពើល្អផង ។ ហេតុនេះហើយ បានជាលោកប្រាប់ថា ឲ្យរកអារម្មណ៍ជាកុសលណាមួយ មកជាគោល ។

ស. អារម្មណ៍សំរាប់ធ្វើការអប់រំចិត្តឲ្យស្ងប់ជាសមថៈ ឬ សមាធិ មានប៉ុន្មាន អ្វីខ្លះ ?

ឆ. ក្នុងគម្ពីរអភិធម្មត្ថសង្គហៈ និង គម្ពីរវិសុទ្ធិមគ្គ លោក សម្ដែងអារម្មណ៍របស់សមថកម្មដ្ឋានទុកជា ៧ ពួក មាន ៤០ ប្រការគឺ : ពួកទី ១ កសិណ ១០ ពួកទី ២ អសុភ ១០ ពួកទី ៣ អនុស្សតិ ១០ ពួកទី ៤ ព្រហ្មវិហារ ៤ ពួកទី ៥ អាហារេ បដិកូលសញ្ញា ១ ពួកទី ៦ ចតុធាតុវវត្ថានៈ ១ ពួកទី ៧ អរូប ៤ [1]។

ស. ការហ្វឹកហាត់ធ្វើសមាធិ ឬ អប់រំចិត្ត តើមានរៀបចំធ្វើពិធីអ្វីដែរ?

ឆ. មិនមានរៀបចំធ្វើពិធីអ្វីទេ គ្រូណានាំគេរៀបចំធ្វើពិធីមានស្លាធម៍បាយសីជាដើម គឺនាំគេវង្វេងហើយ កុំសេពគប់។ ប៉ុន្តែ យើងត្រូវរៀបចំទីកន្លែង ឲ្យស្អាតបាតសមរម្យ ត្រូវកាត់

---

[1] ក្នុងសៀវភៅ សមថកម្មដ្ឋានសង្ខេប មានរៀបរាប់សព្វគ្រប់ហើយ ។

កម្ចាត់បលិពោធ និង ចាត់ចែងកិច្ចធុរៈ ឲ្យហើយស្រេច កុំឲ្យទើកមផែរដល់កិច្ចការនោះក្នុងពេលបដិបត្តិធម៌ ។ ឯកិច្ច ធមស្សការព្រះរតនត្រ័យ និង ថ្វាយផ្កាភ្ញីបន្តិចបន្តួច យើងអាចធ្វើបានតាមប្រពៃណីអ្នកកាន់ពុទ្ធសាសនា ប៉ុន្តែ កុំខំសូត្រធម៌វែងពេក នាំខាតពេលបដិបត្តិធម៌ ។

ស. ការហ្វឹកហាត់ធ្វើសមាធិ អប់រំចិត្ត បើមិនមានគ្រូ គេអាចធ្វើដោយខ្លួនឯងនៅផ្ទះបានឬទេ?

ច. ការរាវរកដោយខ្លួនឯង មិនមានគ្រូ ជាការពិបាក ណាស់មានបញ្ហាច្រើន ខាតពេលវេលាច្រើន ជួនកាលអាច បែកឆ្វេងក៏បានដែរ ស្រដៀងគ្នានឹងការព្យាបាលរោគ ដោយ ខ្លួនឯង មិនអាស្រ័យគ្រូពេទ្យដូចនោះ ។ អាស្រ័យតែ សៀវភៅ ឬ គម្ពីរមិនគ្រប់គ្រាន់ទេ ត្រូវតែស្វែងរកគ្រូ និង កល្យាណមិត្រ ប្រសើរជាង ។ បើគេដឹងផ្លូវល្មមសមគួរ ហើយ គេវិលមកបដិបត្តិនៅផ្ទះរបស់គេវិញ ជាការល្អហើយ ប៉ុន្តែ យូរៗម្តង គេត្រូវទៅជួបនឹងគ្រូ ឬកល្យាណមិត្រដែរ។

ស. ការធ្វើសមាធិ មានបាលីសំរាប់ទន្ទេញ ឬភាវនាដែរ ឬទេ?

ច. មិនមានទេ កុំចូលចិត្តថា មានបាលីអីឮកែ ភាវនា ទៅ នាំឲ្យបានសម្រេចធម៌នោះឲ្យសោះ មិនដូចនោះទេ គ្រាន់តែប្រមូលចិត្តឲ្យមូលនៅនឹង ក្នុងអារម្មណ៍ជាកុសលណា មួយទៅ វាគ្រប់គ្រាន់ហើយ ។ ចំពោះអារម្មណ៍ខ្លះរបស់

សមាធិដូចជា ពុទ្ធោជាដើម គេអាចបរិកម្ម ឬ ភាវនាក្នុងចិត្តថា ពុទ្ធោៗ ឬ គួបជាមួយខ្យល់ដកដង្ហើម ដកដង្ហើមចូល នឹក ពុទ្ធ ដកដង្ហើមចេញ នឹក ធោ ដូចនេះក៏បាន ប៉ុន្តែ នេះ មិនរាប់ថាជាបាលី សំរាប់ទន្ទេញ ឬ ភាវនាជាទូទៅសំរាប់ គ្រប់វិធីធ្វើសមាធិនោះទេ ។

ស. ការធ្វើសមាធិ គេធ្វើសំរាប់យកបុណ្យទៅជាតិមុខ ឬ?

ច. មិនមែនតែដូចនោះទេ គេអប់រំចិត្តគេធ្វើសមាធិ សំរាប់យកប្រយោជន៍ និង សេចក្តីសុខក្នុងបច្ចុប្បន្ននេះផង ហើយក៏បានជាប្រយោជន៍ក្នុងភពតៗ ទៅទៀតផងដែរ ។

ស. ខ្ញុំដូចជាពុំទាន់យល់សោះ ការធ្វើសមាធិហើយបាន ប្រយោជន៍ បានសុខ តាំងពីបច្ចុប្បន្នរហូតដល់ភពថ្មីទៀត សូមមេត្តា អធិប្បាយ ។

ច. សូមឲ្យយើងគិតរំពឹងបន្តិចមើល មនុស្សមានចិត្តមិន ស្ងប់ តើគេអាចធ្វើការងារបានល្អទេ មានប្រសិទ្ធិភាពទេ? អ្នកមានចិត្តត្រូវនីវរណកិលេស គ្របសង្កត់ ងប់ចិត្តតែក្នុង កាមគុណ ឬ រវល់តែក្រោធខឹងមិនចេះចប់ជាដើម តើគេ បានសុខទេ មានពេលធ្វើការងារទេ? មនុស្សយើង បើកុំតែ បានដេកលក់ជួយឲ្យបានសម្រាកខ្លះ និង កុំតែបានសមាធិ តាមធម្មជាតិជួយឲ្យស្ងប់ខ្លះ កុំអីកើតរោគសរសៃប្រសាទ ឬ បែកខួរក្បាលងាប់ស្ទើរតែអស់ហើយ នេះគុណរបស់សមាធិ តាមធម្មជាតិ ចុះបើគេអប់រំធ្វើសមាធិឲ្យកាន់តែល្អថែមទៀត

មិនរឹតតែបានប្រយោជន៍ បានសេចក្តីសុខច្រើនថែមទៀតទេ ឬ? សូមគិតត្រិះរិះផ្សំទៀតដោយខ្លួនឯងផងចុះ ។ ចំណែកប្រយោជន៍ និង សេចក្តីសុខក្នុងភពថ្មី សូមជម្រាបដោយខ្លីថា បើចិត្តសៅហ្មង កើតទៀតក៏សៅហ្មង បើចិត្តស្អាតកើតទៀតក៏ស្អាត សុខ ទុក្ខ ជាប់ទាក់ទងនឹងរឿងនេះ យ៉ាងហោចក៏លាក់កណ្តាលដែរ ។

ស. សមាធិ គេធ្វើបានតែមនុស្សចាស់ៗ ឬ ក្មេងក៏ធ្វើបានដែរ?

ច. នរណាត្រូវការសេចក្តីសុខ សេចក្តីចំរើនត្រជាក់ត្រជុំក្សេមក្សាន្ត នរនោះ ត្រូវតែធ្វើសមាធិ ។ មនុស្សក្មេងក៏ត្រូវការសេចក្តីសុខ ចំរើនដែរ ដូចនេះ គេក៏ត្រូវតែធ្វើសមាធិដែរ ប៉ុន្តែ ត្រូវលៃឲ្យសមតាមវ័យ និង សេចក្តីត្រូវការរបស់គេ ។ ក្មេង ជាទំពាំងស្នងឫស្សី គេមានឱកាសសាងខ្លួន សាងសង្គមបានយូរអង្វែង ចាស់ៗ ត្រូវឲ្យគម្រូល្អដល់គេ ត្រូវអប់រំគេតាំងពីតូចៗ ទៅ កុំចាំឲ្យប្រឡាក់កខ្វក់ហើយ ទើបលាងសំអាត មិនមែនជាការងាយទេ ។

ស. គេថា ធ្វើសមាធិ នាំឲ្យខូចប្រយោជន៍ប្រទេសជាតិ តើពិតយ៉ាណាដែរ?

ច. មិនឃើញមានដីខ្មែរ ១ ដុំត្រង់ណា បាត់បង់ទៅដោយសារអ្នកធ្វើសមាធិទេ · អ្នកធ្វើសមាធិ មិនដែលបំផ្លាញជីវិតប្រជាជន និង ទ្រព្យធនរបស់ជាតិ ដើម្បីដណ្តើមបុណ្យស័ក្តិ ដណ្តើមអំណាចគ្នា ដូចអ្នកដឹកនាំចម្លួចលីលា

ស្រវឹងស្រា ស្រី មាស ប្រាក់ បក្ស ពួក ស្រវឹងបុណ្យស័ក្តិ ស្រវឹងអំណាច នាំគ្នាធ្វើនោះទេ ។ ប៉ុន្តែ មានអ្នកដឹកនាំធ្វើសមាធិខ្លះ ជ្រៅជ្រុលរហូតដល់លែងគិតគូរអ្វីទាំងអស់ ហាក់ដូចជាចាញ់បោកបរទេស ឬ ធ្វើឲ្យជាតិទន់ខ្សោយដោយមិនដឹងខ្លួនអីចឹងដែរ ។ មានអ្នកដឹកនាំធ្វើសមាធិខ្លះទៀត ងងឹតងងល់មិនយល់ការរាក់ជ្រៅ វែងឆ្ងាយ ប្រឆាំងនឹងអ្នកធ្វើសមាធិ ដែលបង្កបង្កើតផលបន្តិចបន្តួចជួយគ្រួសារ ឬ ធ្វើការហាត់ប្រាណខ្លះ ដើម្បីសុខភាព អីចឹងដែរ គេថា នេះមិនមែនជារបៀបព្រះអរិយៈ ប៉ុន្តែ ខ្លួនគេអនេសនៈពេញទីទៅទីណាចែកយន្តគាថា អួតអាងខ្លាំងពូកែ..។ សមាធិបើគេចេះធ្វើឲ្យសមរម្យត្រឹមត្រូវ នឹងនាំឲ្យបានសេចក្តីសុខ-ចំរើនដល់ប្រទេសជាតិ និង ប្រជាជន តាំងពីមនុស្សលោក លុះដល់សួគ៌ានាយ ហើយសម្រេចព្រះនិព្វានជាបរិយោសាន។

ស. ខ្ញុំអង្គុយធ្វើសមាធិទៅ ចិត្តមិនស្ងប់សោះ ចេះតែរត់ទៅពីសពាសកាន់អារម្មណ៍ផ្សេងៗ តើត្រូវធ្វើយ៉ាងម៉េច?

ច. នេះជាការធម្មតាទេ ទម្លាប់របស់ចិត្តវាអីចឹងឯង វាធ្លាប់នៅក្នុងរឿងអស់នោះមកយូរហើយ វារត់ទៅរកតែកន្លែងរបស់វា មិនមែនតែយើងម្នាក់ឯងទេ គេឯទៀតក៏ស្រដៀងៗគ្នានេះដែរ ខំប្រឹងប្រែងទៅ មានសទ្ធា ជ្រះថ្លាឲ្យស៊ប់មាំទៅ ព្រះធម៌គង់តែជួយយើងទេ ។

ស. ខ្ញុំខំប្រឹងហើយ ចង់ឲ្យចិត្តវាស្ងប់ ប៉ុន្តែវាមិនព្រមស្ងប់ តើត្រូវធ្វើយ៉ាងម៉េចទៀត?

ច. ប្រឹងពេក ចង់បានខ្លាំងពេក មិនបានសម្រេចទេ

ព្រះអានន្ទ ប្រឹងពេក ចង់បានខ្លាំងពេក មិនបានសម្រេចធម៌ លុះបន្ទូរឥរិយាបថ តាំងចិត្តនឹងសម្រាកបន្តិច ស្រាប់តែបានសម្រេចធម៌តែម្តង ។ ជាងមាស បើប្រើភ្លើងខ្លាំងពេក មាសនឹងរលាយ គេត្រូវតែប្រោះព្រំទឹក ហើយព្យាយាមតែល្មមសមគួរវិញ ទើបបានការ យ៉ាងណាមិញ អ្នកបដិបត្តិធម៌ ក៏យ៉ាងនោះដែរ ត្រូវកំណត់អារម្មណ៍ឲ្យបានច្បាស់លាស់ ត្រូវព្យាយាមឲ្យល្មម និង ដាក់ចិត្តជាកណ្តាល ។ កុំប្រាថ្នា កុំចង់បានខ្លាំងពេក ព្រោះការចង់បានខ្លាំងពេកហ្នឹង វាក្លាយជាឧបសគ្គទៅវិញទេ ត្រូវធ្វើចិត្តអំណត់អត់ធន់ សន្សឹមៗ យូរអង្វែង តាមលំអានការបដិបត្តិដ៏ត្រឹមត្រូវ ចិត្តនឹងស្ងប់ច្រើនឡើងៗ ជាលំដាប់ ពុំខាន ។ បើនៅតែទប់វាមិននឹង ចិត្តចេះតែរត់ទៅរកអារម្មណ៍ផ្សេងៗ ដដែល ត្រូវតែបណ្តោយតាមវាបន្តិចសិន ប៉ុន្តែ ត្រូវមានសតិ សម្បជញ្ញៈ តាមមើលវា តើវាទៅណា? មិនយូរប៉ុន្មានទេ វានឹងឈប់ ហើយនាំមករកអារម្មណ៍របស់កម្មដ្ឋានវិញ.. បើវាចេះតែជិនះរត់ទៅទៀត ត្រូវអត់ដង្ហើមឲ្យយូរ វានឹងឈប់រត់ ហើយនាំមកចំរើនធម៌វិញ បើនៅមិនឈ្នះវាទៀត ត្រូវក្រោកដើរចង្ក្រម ឬ ដេកសម្រាកមួយរយៈសិន សឹមចាប់ធ្វើសមាធិទៀត ។

ឆ. ដើរចង្ក្រម គេត្រូវធ្វើដូចម្តេច?

ចៈ ដើរចង្ក្រម គឺ ដើរដំណើរតាមធម្មតា ប៉ុន្តែ ត្រូវមានសតិ សម្បជញ្ញៈ ជាប់រហូតជាមួយការធ្វើដំណើរនោះជានិច្ច បានសេចក្តីថា ក្នុងពេលដើរនោះ សតិ សម្បជញ្ញៈទប់ចិត្តឲ្យនៅនឹងតែក្នុងការដើរ ឥតមានទទួលអារម្មណ៍អ្វីផ្សេងទៀតទេ ។ ឬ ដើរបណ្តើរ ភាវនាធម៌បណ្តើរ គឺ នឹកឬ ពិចារណានូវអារម្មណ៍ដែលខ្លួនធ្លាប់បដិបត្តិនោះឯង ។ ឬដើរបណ្តើរអប់រំសតិ សម្បជញ្ញៈ បណ្តើរ គឺ លើកជើងដឹងឈានជើងដឹង ដាក់ជើងដឹង ដឹងទាន់ជានិច្ច ។ ឬក៏ដើរបណ្តើរសង្កេតពិនិត្យ ពិចារណាដល់ការកើតរលត់អនិច្ចំទុក្ខំ អនត្តា នៃជំហានមួយៗ បណ្តើរ មិនឃើញមានអ្វីជាសត្វ បុគ្គល យើង គេជាដើមទេ ។ ដើរដូចនេះគេហៅថា ដើរចង្ក្រម ។

សៈ ខ្ញុំអង្គុយចំរើនធម៌ទៅចេះតែងុយដេក ជួនកាលលក់ម្តងៗ ក៏មាន តើត្រូវធ្វើដូចម្តេច?

ចៈ ស្ងប់ និង ងុយដេក ស្រដៀងគ្នា ប៉ុន្តែស្ងប់នៅមាន សតិ សម្បជញ្ញៈ ឯងុយដេកឥតមាន សតិសម្បជញ្ញៈទេ ។ អ្នកចំរើនធម៌ចេះតែងុយដេក ត្រូវបណ្តុះសទ្ធាឲ្យច្រើនត្រូវនឹក ដល់រឿងព្រះពុទ្ធ ត្រូវរៀនសូត្រតាមព្រះពុទ្ធ តើព្រះអង្គ ប្រឹងប្រែងដូចម្តេចខ្លះ ចុះអ្នកបដិបត្តិធម៌ឯទៀត គេប្រឹងដូចម្តេចខ្លះ យើងត្រូវតែប្រឹងដូចនោះដែរ។ បើនៅតែងុយ ដេកទៀត ត្រូវក្រោកដើរចង្ក្រមដើរចង្ក្រមទៅមុខលាចុះ សាឡើង បើនៅតែមិនបាត់ងុយ

ត្រូវដើរចង្ក្រមថយក្រោយ សាចុះសាឡើង ដើរថយក្រោយ សម័យពីដើមគេចុះទៅអង្គុយ ចំរើនធម៌ក្នុងត្រពាំងទឹកក៏មាន បើនៅតែមិនបាត់ងុយទៀត ត្រូវរកកន្ទេងដេកសម្រាកសិន សឹមក្រោកឡើងបដិបត្តិតទៅ ទៀត ។ ឯ រឿងចំណីអាហារ ក៏ត្រូវកាត់បន្ថយឲ្យតិចចុះជា លំដាប់ដែរ ។

៩. នៅមានវិធីអ្វីទៀត ដែលជួយធ្វើចិត្តឲ្យមូលទៅជា សមាធិដែរ?

ច. កិច្ចការសំខាន់គឺ គេត្រូវកាន់សីលឲ្យបានស្អាតបរិសុទ្ធ ត្រូវសំរួមឥន្ទ្រិយ ភ្នែក ត្រចៀក ច្រមុះ អណ្តាត កាយ ចិត្ត ឲ្យបានមិត់ចត់ត្រូវបរិភោគភោជនាហារ ឲ្យស្គាល់ប្រមាណ កុំចូលចិត្តសេពគប់ជាមួយអ្នកមិនធ្វើសមាធិ កុំចូលចិត្ត និយាយច្រើន ត្រូវបន្ថែមពេលធ្វើសមាធិឲ្យបានច្រើន ជា ពិសេសគឺ ធ្វើសមាធិក្នុងកិច្ចការប្រចាំថ្ងៃរបស់ខ្លួន ធ្វើការអ្វី ក៏ដោយ ត្រូវតែមានសមាធិជាប់ជានិច្ច ដាំ ស្ល ជូតផ្ទះ ។ល។ ត្រូវមានសតិ សម្បជញ្ញៈជាប់ជានិច្ច បើមានសតិ សម្បជញ្ញៈ ជាប់ជានិច្ច ហ្នឹងហើយ សមាធិ។ បើគេបំពេញ គុណសម្បត្តិទាំងអស់នេះបានល្អ ពេលអង្គុយធ្វើសមាធិ គេមិនសូវមានបញ្ហាអីទៀតទេ ព្រោះវាត្រៀមព្រមជានិច្ច អស់ទៅហើយ ។

ស. ខ្ញុំសុខភាព មិនល្អ អង្គុយចំរើនធម៌មិនសូវបាន បើដេកចំរើនធម៌បាន ឬ ទេ បាប ឬ មិនបាបទេ?

ច. ចំរើនធម៌ គេធ្វើបានគ្រប់ឥរិយាបថទាំង ៤ ដើរ ឈរ អង្គុយ ដេក ស្ងួម្បីតែ ងាកឆ្វេង ស្តាំ ស្លៀក ពាក់ ស៊ី ផឹក បត់ជើងតូច ធំ ក៏គេចំរើនធម៌បានដែរតែគេ ត្រូវមាន សតិ សម្បជញ្ញៈជានិច្ច ។ បើគេមិនប្រមាទ ចំរើនធម៌ដោយសេចក្តីជ្រះថ្លាហើយ ទោះបីស្ថិតនៅក្នុង ឥរិយាបថណាក៏ដោយ ក៏គ្មានបាបអ្វីទាំងអស់ មានតែបាន បុណ្យ ។

ស. អ្នកខ្លះគេថា អង្គុយចំរើនធម៌ទៅ កើតបីតិបាន សេចក្តីសុខស្រួលណាស់ តើបីតិនោះដូចម្តេចទៅ?

ច. សេចក្តីសុខ អាចកើតឡើងអាស្រ័យហេតុផ្សេងៗ គ្នា សុខខ្លះកើតព្រោះមាននេះ មាននោះ ... សុខខ្លះកើតព្រោះ អស់ ព្រោះគ្មាន ព្រោះស្ងប់កិលេស ។ សុខទាំងពីរបែបនេះ មិនដូចគ្នា ជំនួសគ្នាមិនបានទេ ផ្លូវធម៌ពោលថា សុខព្រោះអស់ ព្រោះស្ងប់កិលេសនេះ ត្រជាក់ ត្រជុំជាង ប្រណីតជាង ។ សេចក្តីសុខស្រួល សេចក្តីឆ្អែត ដែលកើត ក្នុងចិត្ត ព្រោះស្ងប់នីវរណធម៌ មានកាមច្ឆន្ទ សេចក្តីពេញ ចិត្តនឹងកាមគុណជាដើម ហៅថា បីតិ។ បីតិមាន ៥ គឺ :-

១-ខុទ្ទកាបីតិ សេចក្តីឆ្អែតចិត្តតិចៗ ធ្វើឲ្យព្រឺរោម ឬ ធ្វើឲ្យចេញទឹកភ្នែក ។

២-ខណិកាបីតិ សេចក្តីឆ្អែតចិត្តជាខណៈៗ ព្រឺរោម ខ្លាកៗ ដូចផ្លេកបន្ទោរ ។

៣-និកន្តិកាបីតិ សេចក្តីឆ្អែតចិត្តប៉ះម្តងៗ ដូចរលកផ្ទប់ច្រាំង ។

៤-ឧព្វេង្គាបីតិ សេចក្តីឆ្អែតចិត្ត ធ្វើឲ្យហាក់ដូចជាអណ្តែតខ្លួន ឬ អាចបញ្ចេញអាកប្បកិរិយា ឬ បញ្ចេញវាចាដោយឥតចេតនា ។

៥-ផរណាបីតិ សេចក្តីឆ្អែតចិត្ត ធ្វើឲ្យសុខស្រួលជ្រួតជ្រាបសព្វសព៌ាង្គកាយ ។

ស. អ្នកបដិបត្តិធម៌ គេពេញចិត្តនឹងសេចក្តីសុខ ដែលកើតឡើងព្រោះសេចក្តីស្ងប់នោះឬ?

ច. គេត្រូវការសេចក្តីសុខប្រភេទនោះដែរ ប៉ុន្តែគេមិនជាប់ចិត្តត្រឹមសេចក្តីស្ងប់នោះទេ គេត្រូវការយកសេចក្តីស្ងប់នោះទៅចំរើន វិបស្សនា តទៅទៀត ។

ស. ហេតុអ្វី បានជាគេចំរើន វិបស្សនា តទៅទៀត?

ច. ព្រោះសមថៈ ការអប់រំចិត្តឲ្យស្ងប់តែម្យ៉ាង មិនអាចកំចាត់កិលេសបានអស់ទេ សូមជ្រាបថា កិលេសមាន ៣ ថ្នាក់ : វិតិក្កមក្កិលេស កិលេសគ្រោតគ្រាតដូច សម្លាប់គេ លួចទ្រព្យគេជាដើមសីលអាចទប់បាន បរិយុដ្ឋានកិលេស កិលេសរួបរឹតចិត្តដូចពេញចិត្តនឹងកាមគុណ ចងគំនុំព្យាបាទជាដើម សមាធិ ឬ សមថៈ អាចសង្កត់បាន ឯអនុសយក្កិលេស កិលេសដេកត្រាំនៅក្នុងសន្តានចិត្តដូច សេចក្តីត្រេកត្រអាល សេចក្តីថ្នាំងថ្នាក់ចិត្តជាដើមទាល់តែបញ្ញា ឬ វិបស្សនា ទើបអាចកំចាត់បាន ។ បើប្រៀបធៀបទៅនឹង

ដើមឈើ វិតិក្កមក្កិលេស ប្រៀបដូចមែកឈើ និង ស្លឹកឈើ បរិយុដ្ឋានកិលេស ប្រៀបដូចដើមឈើ អនុសយក្កិលេស ប្រៀបដូច គល់ឈើ និង ឫសឈើ បើគល់ និង ឫសនៅមាន ដើម និង មែក ស្លឹក គង់តែមានទៀត យ៉ាងណាមិញ បើអនុសយក្កិលេសនៅមាន បរិយុដ្ឋានកិលេស និង វិតិក្កមក្កិលេស ក៏ត្រូវតែមានយ៉ាងនោះដែរ ។ បើកិលេសនៅមាន ទុក្ខក៏ត្រូវតែនៅមាន វដ្តសំសារត្រូវតែវិលតទៅទៀត ហេតុនេះហើយ បានជាគេត្រូវចំរើនបញ្ញា ឬ វិបស្សនា ដើម្បីបញ្ចប់រឿងរបស់វា ។

ស. វិបស្សនា គេចំរើនយ៉ាងម៉េច?

ច. ចំរើនវិបស្សនា គឺគេបណ្តុះបញ្ញាឲ្យស្គាល់សេចក្តីពិតរបស់ធម្មជាតិ ឬ សង្ខារធម៌ ។ ច្បាប់របស់ធម្មជាតិ ឬ សង្ខារធម៌ គឺ អនិច្ចំ មិនទៀង ទុក្ខំ ជាទុក្ខ អនត្តា មិនមានខ្លឹមសារ មិនមែនខ្លួន អសុភៈ មិនស្អាត ប៉ុន្តែមនុស្សយើងយល់បញ្ច្រាសពីសេចក្តីពិតនេះ គឺយល់ថាទៀង ថាសុខ ថាមានខ្លឹមសារ មានខ្លួន ថាស្អាត ។ ការយល់ឃើញរបស់យើងនេះ វាមិនត្រូវទៅតាមសេចក្តីពិត មិនអាចលះកិលេសបានអស់ ម្ល៉ោះហើយទុក្ខនៅតែមាន រហូតទៅមិនព្រមចប់ បើគេចំរើនវិបស្សនា អាចបញ្ចប់កិលេសបាន បញ្ចប់ទុក្ខបាន ។

ស. ខ្ញុំស្តាប់បានខ្លះហើយ ប៉ុន្តែមិនទាន់យល់ទេ សូមមេត្តា ពន្យល់ឲ្យពិស្តារបន្តិចទៀត ។

ខ. អ្នកចំរើនវិបស្សនា ត្រូវចំរើនសមថៈ អប់រំចិត្តឲ្យស្ងប់ជាមុនសិន ទើបចំរើនវិបស្សនាបន្តទៅទៀត ។ ចិត្តស្ងប់មាន ៣ ថ្នាក់ : ចិត្តស្ងប់ជាខណៈៗ ហៅថា ខណិកសមាធិ ចិត្តស្ងប់បានយូរជាងនោះបន្តិចស្ទើរអប្បនា ហៅថា ឧបចារសមាធិ ចិត្តស្ងប់សប់ឈឹង ហើយក្នុងពេលនោះ នីវរណធម៌មានកាមច្ឆន្ទ សេចក្តីពេញចិត្តនឹងកាមគុណជាដើមកើតឡើងមិនបាន ហៅថា អប្បនាសមាធិ (ឈាន) ។ អ្នកមានបញ្ញាច្រើន មានពេលច្រើន គេអប់រំចិត្តដល់ថ្នាក់អប្បនាជាមុនសិន ទើបងាកមកចំរើនវិបស្សនា ប៉ុន្តែ សំរាប់មនុស្សទូទៅមិនសូវមានបញ្ញា ឬ មិនសូវមានពេល គេមិនចាំបាច់អប់រំចិត្តដល់ថ្នាក់អប្បនាទេ បើចិត្តស្ងប់ល្មមសមគួរ គេចាប់ចំរើនវិបស្សនាបានហើយ របៀបនេះក៏អាចកំចាត់កិលេសអាចរំលត់ទុក្ខបានដូចគ្នា គ្រាន់តែមានសមត្ថភាព មានឫទ្ធិអន់ជាងបន្តិច ។ អ្នកចំរើនសមថៈ គេមិនទាន់ត្រូវការប្រើបញ្ញា ពិចារណាអារម្មណ៍របស់កម្មដ្ឋានទេ គេត្រូវការត្រឹមតែ ឧបាយធ្វើចិត្តឲ្យស្ងប់ ប្រុងប្រយ័ត្នទប់ចិត្តឲ្យនៅនឹងក្នុងអារម្មណ៍មួយតែប៉ុណ្ណោះ ចំណែកអ្នកចំរើនវិបស្សនា គេត្រូវការប្រើបញ្ញា ពិចារណាអារម្មណ៍របស់កម្មដ្ឋានឲ្យឃើញ អនិច្ចំ ទុក្ខំ អនត្តា ។ ឧទាហរណ៍ យករូបកាយជាអារម្មណ៍ អ្នកសមថៈ គេត្រូវការត្រឹមតែទប់ចិត្តឲ្យនៅនឹង ក្នុងអារម្មណ៍តែមួយ គឺរូបកាយ កុំឲ្យចិត្តទទួលអារម្មណ៍អ្វីផ្សេងទៀតតែប៉ុណ្ណោះ ជាការគ្រប់គ្រាន់ហើយ ឯអ្នកវិបស្សនាវិញ

គេត្រូវការយកចិត្ត ដែលស្ងប់មូលក្នុងអារម្មណ៍តែមួយគឺរូបកាយនោះទៅបណ្ដុះឲ្យកើតបញ្ញាតទៅទៀត គឺគេត្រូវសង្កេតពិនិត្យ ពិចារណាល្អិតល្អន់រកសេចក្ដីពិតរបស់រូបកាយទៀតតើរូបកាយនោះទៀង ឬមិនទៀង សុខ ឬទុក្ខ មានខ្លឹមសារ ឬគ្មានខ្លឹមសារ ស្អាត ឬមិនស្អាត គេពិចារណាច្រើនឡើង ។ បញ្ញាក៏កើត ច្រើនឡើងៗ ជាលំដាប់រហូតដល់ចិត្តនឿយណាយ រសាយចាកតម្រេក ផុតស្រឡះចាកកិលេសាសវៈ តណ្ហា ឧបាទាន មានៈ ទិដ្ឋិ សម្រេចព្រះនិព្វាន ។

ស. អារម្មណ៍ របស់វិបស្សនា មានប៉ុន្មាន អ្វីខ្លះ?

ឆ. អារម្មណ៍របស់វិបស្សនា មាន ៦ ពួកគឺ : ខន្ធ ៥ អាយតនៈ ១២ ធាតុ ១៨ ឥន្ទ្រិយ ២២ អរិយសច្ច ៤ បដិច្ចសមុប្បាទ ១២ បើរាប់ជាគោលធម៌មាន ៧៣ ប្រការ[2] ។ ធម៌ ៦ ពួកនេះ លោកហៅថា វិបស្សនាភូមិ ប្រែថា ភូមិ ឬ ទីនៅអាស្រ័យរបស់វិបស្សនាបានសេចក្ដីថា វិបស្សនាបញ្ញា កើតឡើងក្នុងវិបស្សនាភូមិនេះ ឬ និយាយមួយបែបទៀតថា អ្នកចំរើនវិបស្សនា ត្រូវនៅក្នុងភូមិនេះ ត្រូវបដិបត្តិនៅក្នុងគោលធម៌អស់នេះ ត្រូវពិចារណាឲ្យរឿយៗ ក្នុងគោលធម៌អស់នេះ ទើបកើតវិបស្សនាបញ្ញា ។

ស. ក្នុងរឿងខន្ធ ៥ អ្នកវិបស្សនាយល់ឃើញដូចម្ដេច?

---

2 មានរៀបរាប់សព្វគ្រប់ហើយ ក្នុងសៀវភៅវិបស្សនាកម្មដ្ឋានសង្ខេប ។

ច. មនុស្សទូទៅ គេមិនស្គាល់ខន្ធ ៥ ទេ គេស្គាល់តែរូបកាយ និង ចិត្ត ។ អ្នកខ្លះគេសំគាល់រូបកាយ ថាជាអត្តា ខ្លួន ប្រាណរបស់គេ អ្នកខ្លះគេសំគាល់ចិត្តថា ជាខ្លួនប្រាណរបស់គេ អ្នកខ្លះទៀត គេសំគាល់ រូបកាយ ឬកទឹងចិត្តថា ជាខ្លួន ប្រាណរបស់គេ ឯខន្ធ ៥ គេមិនដែលស្គាល់ទេ ។ រីឯព្រះពុទ្ធដែលជាកំពូលនៃអ្នកវិបស្សនា ព្រះអង្គសំដែងថា អ្វីដែលគេនាំគ្នាសំគាល់ថា អត្តានោះ គឺគ្មានទេ គ្មាននរណាបង្កើតអត្តា ហើយក៏គ្មាននរណាជាម្ចាស់នៃអត្តាទេ គឺវាគ្មានទាំងអស់ វាគ្រាន់តែជាសង្ខារធម៌កើតឡើងអាស្រ័យហេតុបច្ច័យ តែប៉ុណ្ណោះ ។ អ្វីដែលគេហៅថាអត្តា ខ្លួនប្រាណរបស់អញ របស់ឯង របស់មនុស្ស របស់សត្វជាដើមនោះ គឺខន្ធ ៥ នេះឯង។ ខន្ធ ៥ គឺ រូប វេទនា សញ្ញា សង្ខារ វិញ្ញាណ ។ រូប គឺអ្វីដែលមានលក្ខណៈជាធាតុ ៤ ដី ទឹក ភ្លើង ខ្យល់ វេទនា គឺសេចក្ដីដឹងសុខ-ទុក្ខ សញ្ញា គឺការកត់ចំណាំ សង្ខារ គឺការនឹកគិត វិញ្ញាណ គឺសេចក្ដីដឹងអាស្រ័យអាយតនៈ មានភ្នែកជាដើម ។ ក្នុងអ្វីដែលគេនាំគ្នាសំគាល់ថាអត្តា ខ្លួនរបស់អញ របស់ឯង របស់មនុស្ស របស់សត្វជាដើមនោះ មានតែខន្ធ ៥ អត់មានអ្វីក្រៅពីនេះទៀតទេ ។ ខន្ធ ៥ ជារបស់កើតឡើង អាស្រ័យហេតុបច្ច័យ មិនមែនជារបស់នរណាទេ ជាសង្ខារធម៌តែងស្ថិតនៅក្រោមច្បាប់ អនិច្ចំ ទុក្ខំ អនត្តា មិនទៀង ជាទុក្ខ សាបសូន្យទៅ ។ ខន្ធ ៥ បង្រួញឲ្យខ្លីមកមានតែ ២ គឺ រូប និង នាម

រូប ចាត់ជារូប វេទនា សញ្ញា សង្ខារ វិញ្ញាណ ចាត់ជានាម មានតែឈ្មោះ (គ្មានរូប) ជាធម្មជាតសំរាប់បង្អោនទៅរកអារម្មណ៍ ។ អ្នកចំរើនវិបស្សនាគេយល់ថា អ្វីទាំងអស់ក្នុងលោក បើរួមឲ្យខ្លីមានតែ ២ គឺ រូប និង នាម ធម្មជាតដែលមិនដឹងសុខ ទុក្ខ មិនចេះកត់ចំណាំ មិនចេះនឹកគិត ហៅថា រូប ធម្មជាតដែលដឹងសុខ ទុក្ខ ចេះកត់ចំណាំ ចេះនឹកគិត ពិចារណា ហៅថា នាម ។ ទាំងរូប ទាំងនាម សុទ្ធតែកើតឡើងអាស្រ័យហេតុបច្ច័យ បើហេតុបច្ច័យមាន ធម្មជាតនោះក៏មាន បើហេតុបច្ច័យរលត់ ធម្មជាតនោះក៏រលត់ដែរ ដូចនេះរូប និង នាមទាំងអស់ត្រូវស្ថិតនៅក្រោមច្បាប់អនិច្ចំ ទុក្ខំ អនត្តា មិនទៀង ជាទុក្ខ សាបសូន្យទៅជាធម្មតា គ្មានជារបស់បុគ្គលណាទេ។ អ្នកណាប្រកាន់មាំថាជារបស់ខ្លួន អ្នកនោះមានទុក្ខ ប្រកាន់ច្រើន ទុក្ខច្រើន ប្រកាន់តិច ទុក្ខតិច អស់ប្រកាន់ អស់ទុក្ខ ។

ស. អ្នកវិបស្សនា បើយកខន្ធ ៥ ជាអារម្មណ៍ តើគេចំរើនរបៀបយ៉ាងម៉េច ?

ឆ. អ្នកចំរើនវិបស្សនា ត្រូវមានសតិ សម្បជញ្ញៈ ផ្តោះទៅរកបញ្ចក្ខន្ធៈ រូប វេទនា សញ្ញា សង្ខារ វិញ្ញាណ ហើយភាវនាក្នុងចិត្តថា រូបំ អនិច្ចំ រូបមិនទៀង វេទនា អនិច្ចា វេទនាមិនទៀង សញ្ញា អនិច្ចា សញ្ញាមិនទៀង សង្ខារា អនិច្ចា សង្ខារទាំងឡាយមិនទៀង វិញ្ញាណំ អនិច្ចំ វិញ្ញាណមិនទៀង រូបំ ទុក្ខំ រូបជាទុក្ខ វេទនា ទុក្ខា

វេទនាជាទុក្ខ សញ្ញា ទុក្ខា សញ្ញាជាទុក្ខ សង្ខារា ទុក្ខា សង្ខារទាំងឡាយជាទុក្ខ វិញ្ញាណំ ទុក្ខំ វិញ្ញាណជាទុក្ខ រូបំ អនត្តា រូបជាអនត្តា វេទនា អនត្តា វេទនាជាអនត្តា សញ្ញា អនត្តា សញ្ញាជាអនត្តា សង្ខារា អនត្តា សង្ខារទាំងឡាយ ជាអនត្តា វិញ្ញាណំ អនត្តា វិញ្ញាណជាអនត្តា បើឃើញខន្ធ ណាមួយ មានរូបជាដើមមានលក្ខណៈជាព្រះត្រៃលក្ខណ៍ ច្បាស់ជាងគេ គេត្រូវឈប់ភាវនាខន្ធឯទៀត ហើយភាវនា តែខន្ធមួយនោះ រូបំ អនិច្ចំ រូបមិនទៀង រូបំ អនិច្ចំ រូបមិន ទៀង រូបំ អនិច្ចំ រូបមិនទៀងៗ មិនទៀងៗៗ កាលដក ដង្ហើមចូល ពិចារណាថា មិនទៀងៗ.. មិនទៀងៗ.. កាល ដកដង្ហើមចេញ ពិចារណាថា មិនទៀងៗ.. រូបណាមិនទៀង រូបនោះជាទុក្ខ រូបណាជាទុក្ខ រូបនោះ ជាអនត្តា រូបណាជាអនត្តា រូបនោះមិនមែនរបស់អញ រូបនោះមិនមែន អញ រូបនោះមិនមែនជាខ្លួនរបស់អញ ចេះតែពិចារណាយ៉ាង នេះរឿយៗ ច្រើនឡើងៗ បញ្ញានឹងកើតឡើងម្តងបន្តិចៗ ជាលំដាប់រហូតដល់កើតវិបស្សនាញាណ ។ បើគេពិចារណា វេទនា គេត្រូវសង្កេតពិនិត្យមើលវេទនា តើវេទនានោះ ជា សុខវេទនា ឬ ទុក្ខវេទនា ឬក៏ អទុក្ខមសុខវេទនា វេទនានោះ កើតឡើងព្រោះអាស្រ័យសម្ផស្សអ្វី? ចក្ខុសម្ផស្ស សោតសម្ផស្ស ឃានសម្ផស្ស ជិវ្ហាសម្ផស្ស កាយសម្ផស្ស ឬ មនោសម្ផស្ស? វេទនាឯណានីមួយ សុខវេទនាក្តី ទុក្ខវេទនាក្តី អទុក្ខមសុខវេទនាក្តី កើតឡើងដោយអាស្រ័យសម្ផស្សអ្វី

ក៏ដោយ វេទនានោះមិនទៀង វេទនា អនិច្ចា វេទនាមិនទៀង វេទនា អនិច្ចា វេទនាមិនទៀងៗ មិនទៀងៗ កាលដកដង្ហើមចូល ពិចារណាថា មិនទៀង កាលដកដង្ហើមចេញ ពិចារណាថា មិនទៀង វេទនាណាមិនទៀង វេទនានោះជាទុក្ខ វេទនាណាជាទុក្ខ វេទនានោះជាអនត្តា វេទនាណាជាអនត្តា វេទនានោះមិនមែនរបស់អញ វេទនានោះ មិនមែនអញ វេទនានោះ មិនមែនជាខ្លួនរបស់អញ...។ សូម្បីខន្ធដ៏សេសឯទៀត ក៏មានលំនាំដែលត្រូវភាវនាដូចគ្នានេះដែរ។

ស. អ្នកខ្លះ គេថា បើយកវេទនាជាអារម្មណ៍ ត្រូវយកសតិដាក់លើក្បាល ហើយរំកិលចុះតាមរូបកាយម្តង ៤ ធ្នាប់ៗ ចាំពិនិត្យមើលវេទនា លើរូបកាយ តើត្រង់ណាវាមានវេទនាយ៉ាងម៉េច? តើវិធីនេះ គួរបដិបត្តិ ឬទេ?

ឆ. គួរម្យ៉ាងដែរ ព្រោះរូបកាយកើតឡើងអាស្រ័យហេតុបច្ច័យផ្សេងៗ ច្រើន ហេតុចាស់ពីជាតិមុនមកក៏មាន ហេតុថ្មីមានអាហារជាដើម ក្នុងបច្ចុប្បន្ននេះក៏មាន ហេតុពីផោដ្ឋព្វៈរបស់ប៉ះពាល់កាយ សំពត់ អាវ ក្តៅ ត្រជាក់ជាដើមក៏មាន បើហេតុបច្ច័យមានច្រើន ហេតុបច្ច័យមិនទៀង រូបកាយក៏មិនទៀង វេទនាដែលកើតឡើងអាស្រ័យរូបកាយក៏មិនទៀងដែរ។ ប៉ុន្តែ កុំច្រឡំថា វេទនាកើតជាមួយកាយ វេទនាកើតជាមួយចិត្តជាដរាប ហើយកុំប្រកាន់មាំថា វេទនាកើតបានតែលើរូបកាយ ឬ កាយសម្ផស្សតែម្យ៉ាង ព្រោះតាមធម្មតា

វេទនាកើតឡើងអាស្រ័យផស្សៈទាំង ៦ គឺ ចក្ខុសម្ផស្ស សោតសម្ផស្ស ឃានសម្ផស្ស ជីវ្ហាសម្ផស្ស កាយសម្ផស្ស មនោសម្ផស្ស ។ ផស្សៈឯណានីមួយ ក៏ជាបច្ច័យឲ្យកើតវេទនាបានដូចគ្នា ហើយវេទនានោះៗ ក៏កើតរលត់ជា អនិច្ចំ ទុក្ខំ អនត្តា ដូចគ្នា ។ អ្នកបដិបត្តិអាចពិចារណា វេទនា ដែលកើតឡើងអាស្រ័យរូបកាយក្តី អាស្រ័យភ្នែក ត្រចៀក ច្រមុះ អណ្តាត កាយ ចិត្តក្តី ឯណានីមួយក៏បាន ឲ្យតែ ឃើញកើតរលត់ ឃើញ អនិច្ចំ ទុក្ខំ អនត្តា ទុកជាបានការដូចគ្នា ។

ស. សព្វថ្ងៃនេះ គេនិយមចំរើនអានាបានស្សតិ តើដោយសារហេតុអ្វី? វិធីចំរើនគេធ្វើដូចម្តេច?

ច. មិនមែនតែសព្វថ្ងៃនេះ ពីយូរលង់ណាស់ហើយ មុនពុទ្ធកាលម្ល៉េះ គេចូលចិត្តចំរើនអានាបានស្សតិនេះដែរ ។ ក្នុងពុទ្ធសម័យ ព្រះពុទ្ធបានប្រាប់សាវកថា បើមាននរណាសួរថា ព្រះពុទ្ធចំរើនធម៌អ្វីច្រើន ត្រូវឆ្លើយថា ព្រះពុទ្ធចំរើនអានាបានស្សតិដោយច្រើន ។ ព្រោះហេតុអ្វីបានជាគេចំរើនអានាបានស្សតិច្រើន ព្រោះអានាបានស្សតិវាមានជាប់ជាមួយនឹងខ្លួនគ្រប់គ្នាស្រាប់ទៅហើយ មិនពិបាករក មិនពិបាកទុកដាក់ទៅទីកន្លែងណាមិនពិបាកដឹកនាំ ហើយអានាបានស្សតិប្រើជាអារម្មណ៍របស់សមថៈក៏បាន ជាអារម្មណ៍របស់វិបស្សនាក៏បាន ។

វិធីចំរើនអានាបានស្សតិ មានសេចក្តីពិស្តារណាស់ នឹងជម្រាបខ្លះដូចតទៅនេះ - អ្នកបដិបត្តិត្រូវមានសតិប្រុង

ប្រយ័ត្ន មានសម្បជញ្ញៈ ដឹងខ្លួនជាប់ជានិច្ច គ្រប់ពេលដក
ដង្ហើមចូល ដកដង្ហើមចេញ ។

ទី ១- ដកដង្ហើមចូល-ចេញវែង ដឹងថា វែង ។

ទី ២- ដកដង្ហើមចូល-ចេញខ្លី ដឹងថា ខ្លី ។

ទី ៣- ដកដង្ហើមចូល-ចេញ ដឹងខ្យល់ស្ងួត ។

ទី ៤- ដកដង្ហើមចូល-ចេញ ដឹងថាខ្យល់គ្រោតគ្រាត ឬ ល្អិត ។

បើក្នុងពេលបដិបត្តិ ចិត្តមានអារម្មណ៍តែមួយ (មិនមានទទួលអារម្មណ៍អ្វីផ្សេងទៀតទេ) ដឹងទាន់ជាប់ជានិច្ចដូចនេះ ឈ្មោះថា សមថៈ គឺបានសម្រេចសមាធិហើយ ។ ពេលដែលចិត្តមូលនៅក្នុងអារម្មណ៍តែមួយហើយ គេត្រូវពិចារណារកព្រះត្រៃលក្ខណ៍គឺ អនិច្ចំ មិនទៀង ទុក្ខំ ទ្រាំនៅដែលមិនបាន អនត្តា សាបសូន្យទៅ ឬនិយាយខ្លីថា កើតរលត់។ ខ្យល់ដកដង្ហើមមិនទៀង ចូល ចេញ។ ចូលហើយទ្រាំនៅមិនបាន ត្រូវតែចេញ ចេញហើយរលត់សាបសូន្យទៅ មិនមែនសត្វ បុគ្គល គេ យើង គឺ គ្រាន់តែជាខ្យល់ដកដង្ហើមចូលចេញ ។ កើតរលត់ ។ [3] ។ ខ្យល់ដកដង្ហើមចូលមួយគឺកើតមួយ ខ្យល់ដកដង្ហើមចេញមួយគឺរលត់មួយ ។ ខ្យល់ដកដង្ហើម គេអាចចែកទៅជាខន្ធ ៥ ក៏បាន គឺ ខ្យល់ជារូប ដឹងថាដកដង្ហើមស្រួល ឬមិនស្រួល ជាវេទនា

---

[3] អាចារ្យខ្លះ ថា ពោង ផត ។ ។

ចាំបានថា ខ្យល់វែង ឬ ខ្លី ជាសញ្ញា គិតនឹកដល់ខ្យល់ដក ដង្ហើម ជាសង្ខារ ខ្យល់ប៉ះច្រមុះហើយដឹង ជាវិញ្ញាណ ។ ខន្ធ ៥ ជារបស់ អនិច្ចំ ទុក្ខំ អនត្តា មិនមែនជាមនុស្សសត្វ អញ ឯង ។ល។ គ្រាន់តែជាសង្ខារធម៌កើតរលត់ៗ ប៉ុណ្ណោះ មិនតប្បីមានតណ្ហា ឧបាទានឡើយ ។ ដកដង្ហើមចូល បញ្ញាដឹងថាកើត ដកដង្ហើមចេញ បញ្ញាដឹងថារលត់ បញ្ញា ដឹងច្បាស់តាមសេចក្តីពិតថាកើតរលត់ៗ ដូចនេះ ឈ្មោះថា វិបស្សនា ។

ស. ដកដង្ហើមចូល ចេញ ដឹងខ្យល់សួសព្វ តើបាន សេចក្តីថាយ៉ាងម៉េច?

ច. បានសេចក្តីថា ដឹងខ្យល់ស៊ូរហូតគ្រប់រយៈ កុំឲ្យមាន ចន្លោះត្រង់ណាឲ្យសោះ ។ ខ្យល់ចូលមកប៉ះច្រមុះ ត្រង់ចុង ច្រមុះជាដើមខ្យល់ចូល ត្រង់ដើមទ្រូងជាកណ្តាលខ្យល់ចូល ត្រង់ចុងដង្ហើមជាចុងខ្យល់ចូល [4] គេត្រូវតាមដឹងខ្យល់ ពីដើមរហូតដល់កណ្តាល ពីកណ្តាលរហូតដល់ចុង គ្មានរយៈ ត្រង់ណាដែលដាច់ សតិ សម្បជញ្ញៈសោះឡើយ ។ ខ្យល់ ចេញមកវិញ ត្រង់ចុងដង្ហើមជាដើមខ្យល់ចេញ ត្រង់ដើម ទ្រូងជាកណ្តាលខ្យល់ចេញ ត្រង់ចុងច្រមុះជាចុងខ្យល់ចេញ គេត្រូវតែតាមដឹងខ្យល់រហូតពីដើមដល់កណ្តាល ពីកណ្តាល ដល់ចុង តាមអត្ថន័យដូចគ្នា នឹងខ្យល់ចូលដែរ ។

---

[4] និយាយតាមការកត់ចំណាំរបស់មនុស្សធម្មតា ។

អ្នកបដិបត្តិថ្មីៗ បើចិត្តមិនស្ងប់នឹងមួយកន្លែងគេត្រូវបង្ហូរចិត្តតាមខ្សែខ្យល់ដកដង្ហើម តាំងពីដើមរហូតដល់ចុង តាំងពីចូលរហូតដល់ចេញ ដូចនេះជារហូត ដើម្បីកុំឲ្យចិត្តងាកទៅរកអារម្មណ៍ផ្សេងៗ ទៀតបាន ប៉ុន្តែ បើគេបដិបត្តិយូរបន្តិចទៅ គេមិនត្រូវបង្ហូរចិត្តតាមខ្សែខ្យល់ដកដង្ហើម ដូចនេះទៀតទេ គេត្រូវដាក់ចិត្តឲ្យនៅចាំមួយកន្លែងត្រង់ចុងច្រមុះ ឬ រឹមបបូរមាត់លើសង្កេតពិនិត្យមើលខ្យល់ចូលចេញ បើក្នុងពេលនោះ ចិត្តគេគ្មានទទួលអារម្មណ៍អ្វីផ្សេងទៀតទេ មានអារម្មណ៍មូលតែមួយ គឺខ្យល់ដកដង្ហើមចូល ចេញតែប៉ុណ្ណោះ នេះឈ្មោះថា ដឹងខ្យល់សព្វហើយ ។

ស. អ្នកខ្លះគេរាប់ខ្យល់ដកដង្ហើមចូល ចេញ តើវិធីរាប់នោះ យ៉ាងម៉េចដែរ មានប្រយោជន៍ដូចម្ដេច?

ឆ. វិធីរាប់ខ្យល់ដកដង្ហើមចូល ចេញ មានច្រើនបែប សូមដម្រាបខ្លះជាឧទាហរណ៍ : រាប់ជាគូ ៗ [5]

លើកទីមួយ : រាប់ឡើង

ដកដង្ហើមចូល រាប់ថា ១ ដកដង្ហើមចេញ រាប់ថា ១

ដកដង្ហើមចូល រាប់ថា ២ ដកដង្ហើមចេញ រាប់ថា ២

ដកដង្ហើមចូល រាប់ថា ៣ ដកដង្ហើមចេញ រាប់ថា ៣

ដកដង្ហើមចូល រាប់ថា ៤ ដកដង្ហើមចេញ រាប់ថា ៤

ដកដង្ហើមចូល រាប់ថា ៥ ដកដង្ហើមចេញ រាប់ថា ៥

---

[5] រាប់ក្នុងចិត្ត មិនបញ្ចេញសម្លេងទេ ។

រាប់ចុះ

ដកដង្ហើមចូល រាប់ថា ៥ ដកដង្ហើមចេញ រាប់ថា ៥

ដកដង្ហើមចូល រាប់ថា ៤ ដកដង្ហើមចេញ រាប់ថា ៤

ដកដង្ហើមចូល រាប់ថា ៣ ដកដង្ហើមចេញ រាប់ថា ៣

ដកដង្ហើមចូល រាប់ថា ២ ដកដង្ហើមចេញ រាប់ថា ២

ដកដង្ហើមចូល រាប់ថា ១ ដកដង្ហើមចេញ រាប់ថា ១

លើកទីពីរ រាប់ឡើង

ដកដង្ហើមចូល រាប់ថា ១ ដកដង្ហើមចេញ រាប់ថា ១

ដកដង្ហើមចូល រាប់ថា ២ ដកដង្ហើមចេញ រាប់ថា ២

ដកដង្ហើមចូល រាប់ថា ៣ ដកដង្ហើមចេញ រាប់ថា ៣

ដកដង្ហើមចូល រាប់ថា ៤ ដកដង្ហើមចេញ រាប់ថា ៤

ដកដង្ហើមចូល រាប់ថា ៥ ដកដង្ហើមចេញ រាប់ថា ៥

ដកដង្ហើមចូល រាប់ថា ៦ ដកដង្ហើមចេញ រាប់ថា ៦

រាប់ចុះ

ដកដង្ហើមចូល រាប់ថា ៦ ដកដង្ហើមចេញ រាប់ថា ៦

ដកដង្ហើមចូល រាប់ថា ៥ ដកដង្ហើមចេញ រាប់ថា ៥

ដកដង្ហើមចូល រាប់ថា ៤ ដកដង្ហើមចេញ រាប់ថា ៤

ដកដង្ហើមចូល រាប់ថា ៣ ដកដង្ហើមចេញ រាប់ថា ៣

ដកដង្ហើមចូល រាប់ថា ២ ដកដង្ហើមចេញ រាប់ថា ២

ដកដង្ហើមចូល រាប់ថា ១ ដកដង្ហើមចេញ រាប់ថា ១

តាមន័យដូចគ្នានេះដែរ

លើកទីបី ត្រូវរាប់ឡើងដល់ ៧ ហើយចុះមកដល់ ១ វិញ ។

លើកទីបួន ត្រូវរាប់ឡើងដល់ ៨ ហើយចុះមកដល់ ១ វិញ ។

លើកទីប្រាំ ត្រូវរាប់ឡើងដល់ ៩ ហើយចុះមកដល់ ១ វិញ ។

លើកទីប្រាំមួយ ត្រូវរាប់ឡើងដល់ ១០ ហើយចុះមកដល់ ១ វិញ ។

វិធីរាប់កុំឲ្យតិចជាងប្រាំ ព្រោះថាបើរាប់តិចជាងប្រាំ ចិត្តនឹងចង្អៀតចង្អល់ កុំឲ្យរាប់លើសដប់ ព្រោះថាបើរាប់លើសដប់ចិត្តនឹងគិតតែរឿងរាប់រឿយទៅ កុំឲ្យរាប់រំលង ព្រោះថាបើរាប់រំលង ចិត្តនឹងអណ្តែតអណ្តូងរាយមាយ ដូចនេះ ត្រូវប្រើសតិ សម្បជញ្ញៈ ឲ្យមែនទែន ។ បើរាប់ដល់លើកទីប្រាំមួយចប់ហើយ ត្រូវវិលមករាប់ពីលើកទីមួយសាជាថ្មីឡើងវិញ ។ ឯផលប្រយោជន៍នៃការរាប់នោះគឺជួយទប់ចិត្តកុំឲ្យទទួលអារម្មណ៍អ្វីផ្សេងទៀត ប៉ុន្តែ បើចិត្តនឹងសមគួរហើយ ត្រូវតែឈប់រាប់ ដើម្បីឲ្យចិត្តតាំងនៅក្នុងសេចក្តីស្ងប់កាន់តែច្រើនឡើងៗ ជាលំដាប់តទៅទៀត ។

ស. បញ្ញាធម្មតា និង វិបស្សនាបញ្ញា ប្លែកគ្នាដូចម្តេច?

ឆ. បញ្ញាបើតាមធាតុដើម ជាបញ្ញាចេតសិកជាមួយគ្នាទេ ប៉ុន្តែខាងចុងបែកជាពីរ បញ្ញាធម្មតា (លោកិយបញ្ញា) សំរាប់ដោះបំភ្លឺកិច្ចការជាមុខរបរក្នុងជីវិតប្រចាំថ្ងៃ ជួយនាំឲ្យ

ចំរើនខាងវត្ថុ ប៉ុន្តែរំលត់ទុក្ខមិនសូវបានទេ ច្រើនតែបន្ថែមកិលេសមានលោភៈជាដើម ។ ចំណែកវិបស្សនាបញ្ញា (លោកុត្តរបញ្ញា) សំរាប់ឆ្លុះបំភ្លឺឲ្យស្គាល់សេចក្តីពិតរបស់សង្ខារធម៌ទាំងឡាយ ជួយនាំឲ្យចំរើនសីលធម៌ ចិត្តថ្លើម និង អាចរំលត់កិលេស រំលត់ទុក្ខបានជាលំដាប់ រហូតដល់អស់រលីងជាបរិយោសាន ។

ស. វិបស្សនាបញ្ញា និង វិបស្សនាញាណ ដូចគ្នា ឬ ប្លែកគ្នា? វិបស្សនាញាណមានប៉ុន្មាន? អ្វីខ្លះ? សូមពន្យល់។

ច. វិបស្សនាបញ្ញា និង វិបស្សនាញាណ ប្លែកគ្នាតែព្យញ្ជនៈ (តួអក្សរ) ទេ ប៉ុន្តែ អត្ថៈ (សេចក្តី) ដូចគ្នា ។ វិធីប្រើ វិបស្សនាបញ្ញា សំដៅយកបញ្ញាដែលកើតពីវិបស្សនារួមទាំងអស់ មិនបានចែកជាលំដាប់ៗ ទេ ចំណែកវិបស្សនាញាណ លោកចែកជាលំដាប់ៗ បញ្ញាឃើញត្រឹមនេះឈ្មោះញាណនេះ ឃើញដល់នោះ ឈ្មោះញាណនោះដូចនេះ ជាដើម ។

វិបស្សនាញាណមាន ៩ គឺ : ឧទយព្វយញ្ញាណ ភង្គញ្ញាណ ភយតូបដ្ឋានញ្ញាណ អាទីនវញ្ញាណ និព្វិទាញាណ មុញ្ចិតុកម្យតាញាណ បដិសង្ខាញាណ សង្ខារុបេក្ខាញាណ សច្ចានុលោមិកញ្ញាណ ។

១- ឧទយព្វយញ្ញាណ បញ្ញាឃើញការកើត និង ការរលត់នៃសង្ខារធម៌ទាំងឡាយ គឺ ឃើញហេតុ ឃើញបច្ច័យដែលនាំ ឲ្យសង្ខារធម៌កើត និង ហេតុបច្ច័យដែលនាំឲ្យ

សង្ខាររលត់ ។ ព្រោះតែមានហេតុ មានបច្ច័យនេះ ទើបសង្ខារធម៌នេះកើតឡើង ព្រោះតែអស់ហេតុ អស់បច្ច័យនេះទៅ បានជាសង្ខារធម៌នេះ ត្រូវរលត់ទៅវិញ ។ ព្រោះមានរូប វេទនា សញ្ញា សង្ខារ វិញ្ញាណនេះ ពាក្យថាបញ្ចក្ខន្ធនេះក៏កើតឡើង ។ ព្រោះរូប វេទនា សញ្ញា សង្ខារ វិញ្ញាណនេះរលត់ទៅ ពាក្យថាបញ្ចក្ខន្ធនេះ ក៏រលត់ទៅដែរ។ ព្រោះមាន អវិជ្ជា តណ្ហា ឧបាទាន កម្ម អាហារ រូបកើតឡើង ព្រោះអស់ អវិជ្ជា តណ្ហា ឧបាទាន កម្ម អាហារ រូបរលត់ទៅ ។ ព្រោះមានអវិជ្ជា តណ្ហា ឧបាទាន កម្ម ផស្សៈ វេទនា សញ្ញា សង្ខារ កើតឡើង ព្រោះអស់ អវិជ្ជា តណ្ហា ឧបាទាន កម្ម ផស្សៈ វេទនា សញ្ញា សង្ខារ រលត់ទៅ ។ ព្រោះមាន អវិជ្ជា តណ្ហា ឧបាទាន កម្ម នាមរូប វិញ្ញាណកើតឡើង ព្រោះអស់ អវិជ្ជា តណ្ហា ឧបាទាន កម្ម នាមរូប វិញ្ញាណរលត់ទៅ ។ បញ្ញាឃើញការកើត និង ការរលត់នៃសង្ខារធម៌ទាំងឡាយដូចនេះជាដើម ហៅថា ឧទយព្វយញ្ញាណ ។

២- ភង្គញ្ញាណ បញ្ញាឃើញការរលត់នៃសង្ខារធម៌ទាំងឡាយឃើញតែបែកធ្លាយទៅ រលត់ទៅសាបសូន្យទៅ គ្មានអំណាចអ្វីអាចទប់ទល់បានឡើយ អ្វីដែលកើតឡើងហើយ អ្វីទាំងអស់នោះ ត្រូវតែរលត់ទៅៗ ។ បញ្ញាឃើញច្បាស់នូវការរលត់នៃសង្ខារធម៌ទាំងឡាយយ៉ាងនេះ ហៅថា ភង្គញ្ញាណ ។

៣- ភយតូបដ្ឋានញ្ញាណ បញ្ញាឃើញសង្ខារធម៌ទាំងឡាយ

បែកធ្លាយទៅគួរឲ្យភ័យខ្លាច ប្រៀបដូចផ្ទះដែលត្រូវភ្លើងកំពុងឆេះពីដើមយើងសង្ឃឹមកក់ក្តៅ នឹង បញ្ចក្ខន្ធ ប៉ុន្តែ ឥឡូវបញ្ញាកើតឡើងឃើញបញ្ចក្ខន្ធបែកធ្លាយទៅ រលត់រលាយទៅសាបសូន្យទៅគួរឲ្យភ័យខ្លាច ។ បញ្ញាឃើញយ៉ាងនេះហៅថា ភយតូបដ្ឋានញ្ញាណ ។

៤- អាទីនវញ្ញាណ បញ្ញាឃើញទោសនៃសង្ខារធម៌ទាំងឡាយមានខន្ធ ៥ ជាដើម មិនគួរត្រេកអរ ប្រៀបដូចជាភោជនលាយដោយថ្នាំពិស មិនគួរបរិភោគដូចនោះ ។ បញ្ញាឃើញយ៉ាងនេះហៅថា អាទីនវញ្ញាណ ។

៥- និព្វិទាញាណ បញ្ញានឿយណាយក្នុងសង្ខារធម៌ទាំងឡាយ មានខន្ធ ៥ ជាដើម ប្រៀបដូចស្វាមីឃើញទោសរបស់ភរិយា ហើយមិនប្រាថ្នានឹងរួមរ័កទាក់ទងតទៅទៀត ។ បញ្ញានឿយណាយយ៉ាងនេះ ហៅថា និព្វិទាញាណ ។

៦- មុញ្ចិតុកាម្យតាញាណ បញ្ញាប្រាថ្នាចេញឲ្យផុតពីសង្ខារធម៌ទាំងឡាយមានខន្ធ ៥ ជាដើម ប្រៀបដូចជាត្រីប្រាថ្នាឲ្យរួចពីសំណាញ់ ឬ ប្រៀបដូចកង្កែបប្រាថ្នាឲ្យរួចផុតពីមាត់ពស់ដូចនោះ ។ បញ្ញាប្រាថ្នាយ៉ាងនេះ ហៅថា មុញ្ចិតុកាម្យតាញាណ ។

៧- បដិសង្ខាញាណ បញ្ញាពិចារណាសង្ខារធម៌ទាំងឡាយ ឬ បញ្ចក្ខន្ធ ដែលប្រព្រឹត្តទៅតាមច្បាប់ព្រះត្រៃលក្ខណ៍ អនិច្ចំ ទុក្ខំ អនត្តា ឃើញច្បាស់ឡើងៗ ថាមិនជាទីប្រាថ្នារីករាយសោះឡើយ ហើយគិតរកឧបាយរំដោះខ្លួនចេញ

ពីសង្ខារនោះ ប្រៀបដូចបុរសរុតត្រី ទឹកស្មានថាត្រី ក៏លូកដៃចូលទៅចាប់ ប៉ុន្តែ បានជាពស់អសិរពិសមកវិញ ហើយកើតសេចក្ដីភ័យខ្លាច គិតរកឧបាយរំដោះខ្លួនចេញ ពីពស់នោះ។ បញ្ញាពិចារណាយ៉ាងនេះ ហៅថា បដិសង្ខាញាណ ។

៨- សង្ខារុបេក្ខាញាណ បញ្ញាពិចារណាឃើញសង្ខារធម៌ទាំងឡាយ ឬ បញ្ចក្ខន្ធ ដែលតែងតែប្រព្រឹត្តទៅតាមច្បាប់របស់ព្រះត្រៃលក្ខណ៍ អនិច្ចំ ទុក្ខំ អនត្តា គឺជាធម្មតារបស់វាតែអីចឹង គ្មាននរណាបង្គាប់បញ្ជាអីបានទេ ហើយអស់សេចក្ដីស្រឡាញ់ សេចក្ដីស្អប់ តាំងចិត្តជាកណ្ដាលក្នុងសង្ខារធម៌នោះប្រៀបដូចបុរសដែលលះលែងប្រពន្ធហើយគិតថា ជាធម្មតារបស់គេ សូម្បីឃើញគេធ្វើអ្វីនឹងបុរសដទៃ ក៏តាំងចិត្តជាកណ្ដាលមិនស្អប់មិនស្រឡាញ់ឡើយ ។ បញ្ញាពិចារណាឃើញសង្ខារធម៌ យ៉ាងនេះ ហើយតាំងចិត្តជាកណ្ដាល ហៅថាសង្ខារុបេក្ខាញាណ ។

៩- សច្ចានុលោមិកញ្ញាណ បញ្ញាចាស់ក្លា ដោយអាស្រ័យសង្ខារុបេក្ខាញាណច្រើនឡើងៗ ក៏មានកម្លាំងខ្លាំងក្លាជាហេតុឲ្យឃើញអរិយសច្ចៈ ជាលោកិយ គឺ ទុក្ខសច្ចសមុទយសច្ច ដោយសច្ចញ្ញាណ និង កិច្ចញ្ញាណ ។ បញ្ញានេះ អនុលោមតាមវិបស្សនាញាណទាំង ៨ ខាងដើមផង អនុលោមតាមពោធិបក្ខិយធម៌ទាំង ៣៧ ប្រការផងជាបច្ច័យដល់គោត្រភូញាណផង ទើបលោកហៅថា សច្ចានុលោមិកញ្ញាណ ។

ស. វិបស្សនាញាណ និង វិសុទ្ធិ ប្លែកគ្នាដូចម្តេច?

ឆ. វិបស្សនាញាណ សំដៅយកបញ្ញាដឹងច្បាស់ ដែលកើតពីការចម្រើនវិបស្សនា ចំណែក វិសុទ្ធិ សំដៅយក សេចក្តីបរិសុទ្ធស្អាត ។ សេចក្តីបរិសុទ្ធស្អាតកើតពីសីលក៏មាន កើតពីសមាធិក៏មាន កើតពីបញ្ញាក៏មាន ។ វិបស្សនាញាណ ឃើញសេចក្តីពិតហើយប្រាសចាកកិលេស ជាហេតុ វិសុទ្ធិ សេចក្តីបរិសុទ្ធស្អាត ជាផល ។

ស. វិសុទ្ធិមានប៉ុន្មាន អ្វីខ្លះ? បរិសុទ្ធស្អាតយ៉ាងម៉េច សូមអធិប្បាយ ។

ឆ. វិសុទ្ធិ មាន ៧ គឺ : សីលវិសុទ្ធិ ចិត្តវិសុទ្ធិ ទិដ្ឋិវិសុទ្ធិ កង្ខាវិតរណវិសុទ្ធិ មគ្គាមគ្គញ្ញាណទស្សនវិសុទ្ធិ បដិបទាញាណទស្សនវិសុទ្ធិ ញាណទស្សនវិសុទ្ធិ ។

១- សីលវិសុទ្ធិ សេចក្តីបរិសុទ្ធស្អាតនៃសីលទាំង ៤ គឺ បាតិមោក្ខសំវរសីល សង្រួមតាមព្រះបាតិមោក្ខ រក្សាសីល ៥ សីល ៨ (ឧបោសថ) សីល ១០ សីល ២២៧ ឲ្យបរិសុទ្ធស្អាតតាមឋានៈរៀងៗ ខ្លួន ។ ឥន្ទ្រិយសំវរសីល សង្រួមឥន្ទ្រិយ ភ្នែក ត្រចៀក ច្រមុះ អណ្តាត កាយ ចិត្ត កុំឲ្យបាបអកុសល អភិជ្ឈា ទោមនស្ស ស្រឡាញ់ ស្អប់កើតឡើងបាន ។ អាជីវបារិសុទ្ធិសីល សេចក្តីបរិសុទ្ធ ស្អាតក្នុងមុខរបរចិញ្ចឹមជីវិត មិនខុសចាកគន្លងធម៌វិន័យ ។ បច្ចយសន្និស្សិតសីល សេចក្តីបរិសុទ្ធស្អាតក្នុងការប្រើប្រាស់ បច្ច័យ ៤ ចីវរ បិណ្ឌបាត សេនាសនៈ គិលានភេសជ្ជៈ

គឺមុនប្រើប្រាស់បានពិចារណាឲ្យឃើញជា ធាតុ បដិក្កូលជាដើម ។ បើនិយាយឲ្យខ្លស់ សីលដែលជាប់ទាក់ទងនឹងតណ្ហាជាសីលមិនបរិសុទ្ធស្អាត សីលដែលសម្លឹងយកព្រះនិព្វានជាអារម្មណ៍ ជាសីលបរិសុទ្ធស្អាត ។

២- ចិត្តវិសុទ្ធិ សេចក្ដីបរិសុទ្ធស្អាតនៃចិត្ត សំដៅយកចិត្តដែលប្រាសចាកនីវរណធម៌ទាំង ៥ គឺ កាមច្ឆន្ទ ព្យាបាទ ថីនមិទ្ធ ឧទ្ធច្ចកុក្កុច្ច វិចិកិច្ឆា ឬ និយាយមួយបែបទៀតថា ចិត្តស្ងប់ដល់ថ្នាក់ អប្បនាសមាធិ ហៅថា ចិត្តវិសុទ្ធិ ។ បើនិយាយដោយអនុលោម សូម្បីចិត្តជា ឧបចារសមាធិ ឬ ខណិកសមាធិ ក៏ ហៅថា ចិត្តវិសុទ្ធិ បានដែរ ។

៣- ទិដ្ឋិវិសុទ្ធិ សេចក្ដីបរិសុទ្ធស្អាតនៃការឃើញ គឺឃើញមានតែ រូប និង នាម ប៉ុណ្ណោះ មិនឃើញមាន សត្វ បុគ្គល អញ ឯង យើង គេ តាមការនិយមរបស់មនុស្សលោកនោះទេ ។ បើពោលដោយញាណ ១៦ ទិដ្ឋិវិសុទ្ធិ ជានាមរូបបរិច្ឆេទញ្ញាណ ។

៤- កង្ខាវិតរណាវិសុទ្ធិ សេចក្ដីវិសុទ្ធស្អាតនៃញាណជាគ្រឿងឆ្លងផុតនូវសេចក្ដីសង្ស័យ គឺបានឃើញហេតុបច្ច័យនៃការកើតឡើងរបស់រូប និង នាម ។ រូបកើតឡើងដោយហេតុបច្ច័យដូចម្ដេច នាមកើតឡើងដោយហេតុបច្ច័យដូចម្ដេច បានឃើញច្បាស់ហើយ អស់សេចក្ដីសង្ស័យហើយ ។ នាមរូបជាអតីតក្ដី ជាបច្ចុប្បន្នក្ដី ជាអនាគតក្ដី សុទ្ធតែកើតឡើងដោយអាស្រ័យហេតុបច្ច័យទាំងអស់ មិនមានទេវតា ឥន្ទ

ព្រហ្មណាជាអ្នកបង្កើតឡើយ ។ សេចក្ដីបរិសុទ្ធស្អាត ព្រោះកើតញាណ ជាគ្រឿងឆ្លងផុតនូវសេចក្ដីសង្ស័យដូចនេះ ហៅថា កង្ខាវិតរណវិសុទ្ធិ បើចាត់តាមលំដាប់ញាណ ជាបច្ចយបរិគ្គហញ្ញាណ ។

៥- មគ្គាមគ្គញ្ញាណទស្សនវិសុទ្ធិ សេចក្ដីបរិសុទ្ធស្អាតនៃញាណទស្សនៈ (ការឃើញនៃញាណ ឬ ញាណជាគ្រឿងឃើញ) ថាជាមគ្គ ឬ អមគ្គ (មិនមែនមគ្គ) ។ ឧទយព្វយញាណ បញ្ញា ឃើញការកើត និង ការរលត់មានពីរដំណាក់កាល ដំណាក់កាលដំបូង ឈ្មោះ តរុណឧទយព្វយញ្ញាណ សមាធិខ្លាំងជាងបញ្ញា ក្នុងដំណាក់កាលនេះ វិបស្សនូបក្កិលេសទាំង ១០ គឺ : ឱភាសោ ពន្លឺភ្លឺស្វាង បីតិសេចក្ដីឆ្អែតកាយឆ្អែតចិត្ត បស្សទ្ធិ សេចក្ដីស្ងប់កាយស្ងប់ចិត្ត អធិមោក្ខៈ ជំនឿស៊ប់ បគ្គាហៈ សេចក្ដីព្យាយាម សុខៈ សេចក្ដីសុខកាយ សុខចិត្ត ញាណៈ បញ្ញាឃើញនាមរូបខ្លាំងឡើង ឧបដ្ឋានៈ សតិតាំងមាំ ឧបេក្ខា ចិត្តជាកណ្ដាលក្នុងសង្ខារទាំងអស់ និកន្តិ សេចក្ដីត្រេកអរ ឯណានីមួយរមែងកើតឡើងក្នុងពេលនោះ អ្នកបដិបត្តិអាចច្រឡំថា បានសម្រេចធម៌ហើយ ប៉ុន្តែ បើគេគិតថា នេះជាផលបន្ទាប់បន្សំជាវិបស្សនូបក្កិលេស គ្រឿងសៅហ្មងរបស់វិបស្សនាទេ ហើយខំចំរើនធម៌តទៅទៀត បញ្ញា នឹងកើតឡើងខ្លាំងជាសមាធិ ឈ្មោះថា ពលវឧទយព្វយញ្ញាណ ឃើញច្បាស់ថាណាជា មគ្គ ឬ អមគ្គ ។ គំហើញការកើតរលត់នៃនាម និង រូប ជាមគ្គ

វិបស្សនូបក្កិលេសជាអមគ្គ ។ សេចក្តីបរិសុទ្ធស្អាតនៃញាណទស្សនៈ យ៉ាងនេះ ហៅថា មគ្គាមគ្គញ្ញាណទស្សនវិសុទ្ធិ ។

៦-បដិបទាញាណទស្សនវិសុទ្ធិ សេចក្តីបរិសុទ្ធស្អាតនៃញាណទស្សនៈក្នុងបដិបទា ដែលនឹងឲ្យអរិយមគ្គកើតឡើង សំដៅយកវិបស្សនាញាណ ៩ រាប់ពីត្រឹម ពលវន្តឧទយព្វយញាណ រហូតដល់សច្ចានុលោមិកញ្ញាណទាំង ៩ នេះ ហៅថា បដិបទាញាណទស្សនវិសុទ្ធិ ។

៧- ញាណទស្សនវិសុទ្ធិ សេចក្តីបរិសុទ្ធស្អាតនៃញាណទស្សនៈ គឺឃើញអរិយសច្ចទាំង ៤ ពីមុនមកឃើញតែសច្ចៈ ២ គឺ ទុក្ខសច្ចៈ និង សមុទយសច្ចៈ តែឥឡូវនេះឃើញសច្ចៈទាំង ៤ ហើយ ។ ញាណដែលសម្បយុត្តដោយមគ្គទាំង ៤ មានសោតាបត្តិមគ្គជាដើម ហៅថា ញាណទស្សនវិសុទ្ធិ ។

អ្នកបដិបត្តិ គប្បីសង្កេតហើយសិក្សាឲ្យយល់ពាក្យថា ញាណទស្សនៈ ។ ញាណទស្សនៈ មាន ៣ លើក គឺ ក្នុងវិសុទ្ធិ ទី ៥ ទី ៦ និង ទី ៧ ប៉ុន្តែ មានពន្លឺភ្លឺស្វាងទូលំទូលាយ និង ជ្រាលជ្រៅខុសគ្នា ។ ញាណទស្សនៈក្នុងវិសុទ្ធិ ទី ៥ សំដៅយកត្រឹមបញ្ញាឃើញថា នេះជាមគ្គ នេះមិនមែនមគ្គ ញាណទស្សនៈ ក្នុងវិសុទ្ធិ ទី ៦ សំដៅយកវិបស្សនាញាណទាំង ៩ លើកលែងតែតរុណឧទយព្វយញ្ញាណមួយចេញតែប៉ុណ្ណោះ ឯញាណទស្សនៈក្នុងវិសុទ្ធិ ទី ៧ សំដៅយកបញ្ញាឃើញអរិយសច្ចៈទាំង ៤ ។

ស. ក្នុងវិបស្សនូបក្កិលេសទាំង ១០ មានគោលធម៌

ដោយច្រើនធម៌ជាកុសល ចុះហេតុអ្វីបានជាលោកចាត់ជាឧបក្កិលេសរបស់វិបស្សនា?

ច. ពិតមែនហើយ គោលធម៌ទាំងនោះ លើកលែងតែនិកន្តិ សេចក្ដីត្រេកអរដែលជាតួតណ្ហាមួយនេះចេញ សុទ្ធតែជាកុសល ប៉ុន្តែ ដែលលោកចាត់ជាឧបក្កិលេសរបស់វិបស្សនាព្រោះធម៌ ទាំងនោះជាហេតុនាំឲ្យកើតសេចក្ដីត្រេកអរ នាំឲ្យភាន់ច្រឡំ រាំងស្ទះដល់ការចំរើនលូតលាស់នៃវិបស្សនាញាណតទៅទៀត ទើបលោកចាត់ជា វិបស្សនូបក្កិលេស ជាមួយគ្នាតែម្ដងទៅ ។

ស. អ្នកខ្លះគេនិយាយថា គេមិនហ៊ានធ្វើសមាធិទេ ក្រែងបែកឆ្កួត តើមានមនុស្សបែកឆ្កួតមែនឬ? បែកឆ្កួតនោះយ៉ាងម៉េចទៅ? មកពីហេតុអ្វី?

ច. ពាក្យថា បែកឆ្កួតមានអត្ថន័យទូលាយ មិនដឹងជាគេចង់និយាយថាយ៉ាងម៉េច ប៉ុន្តែ ដោយស្មានប្រហែលជាគេសំដៅយកមនុស្សឡប់ៗ (ឡប់សតិ) ឬដូចដែលគេធ្លាប់និយាយថា មនុស្សមិនសូវគ្រប់ ឬ អ្នកគិតអ្វី ធ្វើអ្វី និយាយអ្វី ខុសពីគេហើយយកជាការមិនបាន។ មនុស្សឆ្កួត វាមានជាធម្មតាទេ ទោះបីមិនធ្វើសមាធិ ក៏វាឆ្កួតដែរ ។ ប៉ុន្តែ អ្នករៀនធម៌អ្នកធ្វើសមាធិ ក៏មានបែកឆ្កួតខ្លះដែរ ដោយហេតុ ថា :-

១-អ្នកខ្លះគ្រឿងប្រដាប់វាប្រុងតែឆ្កួតតាំងពីកំណើតមក។

២- អ្នកខ្លះ មានទុក្ខធ្ងន់ពេក ដូចជាព្រាត់ប្រាស វិនាសទ្រព្យសម្បត្តិអស់ ហើយជួបនឹងគ្រូមិនប៉ិនប្រសប់ មិនចេះ

ដោះស្រាយចំណងទុក្ខរបស់គេ ហើយបង្ខំឲ្យគេធ្វើសមាធិ ទាំងកំរោល យ៉ាងនេះ ក៏គេអាចទៅជាឡប់ៗ បានដែរ ។

៣- អ្នកខ្លះ ស្មារតីតិច ភ័យខ្លាចច្រើន ហើយគ្រូឲ្យទៅចំរើនធម៌កន្លែងស្ងាត់ពេកតែម្នាក់ឯង គេអាចតក់ស្លុតភ័យខ្លាច ហើយក្លាយទៅជាឡប់ៗ បានដែរ ។

៤- អ្នកខ្លះ ប្រាថ្នាលាភសក្ការៈ ធ្វើឡប់ៗ អួតអាងថាបានសម្រេចធម៌ ឃើញអីចេះអីចុះ ខុសធម្មតាទៅបានដែរ។

៥- អ្នកខ្លះចូលធម៌ជ្រៅ ជឿកម្មផលហេតុបច្ច័យជ្រុល អាងថា កម្មផលវាឲ្យមកអីចឹង ហេតុបច្ច័យវាត្រូវតែអីចឹង... ជឿជ្រុលរហូតដល់ឈប់លែងស្តីប្រដៅកូនចៅ ទុកឲ្យវាទៅតាមយថាកម្ម.. គឺ មិនប្រោសសត្វទេ ។

៦- អ្នកខ្លះ ចុះសប់ព្រះត្រៃលក្ខណ៍ជ្រុល មិនទៀងៗ... មិនមែនខ្លួនៗ... គេនិមន្តទៅបុណ្យ ឆ្លើយថាមិនទៀងៗ... តើអ្នកធ្វើចង្ក្រាន់គិតយ៉ាងម៉េច មិនទៀងៗ អីចឹងដែរឬ? គេអញ្ជើញទៅការកូន ឆ្លើយថា មិនទៀងៗ... បើមិនទៀងគ្រប់តែគ្នាអីចឹង តើជួលគេធ្វើភោជនាហារចោលឬ? អ្នកខ្លះអនត្តាៗ មិនមែនខ្លួនៗ ... គ្រាន់តែទៅវត្ត មិនហ៊ានថាខ្លួនទៅវត្តផង ក្រែងជាប់អត្តា អនិច្ចាអើយ ! ធម៌អីក៏ខ្លាំងម្ល៉េះ ព្រះពុទ្ធគោតមមិនដល់ម្ល៉ឹងទេ ល្មមៗ បានហើយ។

ញាតិញោមអើយ កុំភ័យខ្លាចខ្លាំងពេក អញ្ជើញទៅធ្វើសមាធិទៅ សមាធិមិននាំឲ្យបែកឆ្កួតទេ មានតែនាំឲ្យដើរផ្លូវកណ្តាលឲ្យរឹតតែល្អប្រសើរឡើង ឯបុគ្គលដើរខុសផ្លូវសមាធិ

របស់ព្រះពុទ្ធទេដែលបែកឆ្វេងនោះ ប៉ុន្តែ មុននឹងចូលធ្វើ សុំពិនិត្យមើលលោកគ្រូសមាធិបន្តិច បើលោកគ្រូល្ងិតល្ងង់ និមអាមអាចឹកំចាំង...កុំសទ្ធាខ្លាំងពេក ប្រយ័ត្នចូលរន្ធក្លាម..។

ក្រៅពីនេះ មានក្រមុំកម្លោះខ្លះអាយុ ៦០ ឆ្នាំហើយ ចង់កម្លោះក្រមុំរៀងរហូតទៅ គេថា កុំទៅវត្ត កុំរៀនធម៌ កុំធ្វើសមាធិ កុំសេពគប់ ប្រយ័ត្នបែកឆ្វេង ព្រោះពួកអស់នោះ សុទ្ធតែពួកឆ្វេង ពុទ្ធោអើយ "បដិបត្តិធម៌ពួកឆ្វេង សប្បាយវង្វេងពួកស្តាំ" ចេះពីណាមក? សូមជម្រាបថា មច្ចុរាជ វាអត់ខ្លាច អ្នកកម្លោះ នាងក្រមុំ ដែលមានកម្លាំង ដ៏មហិមានោះទេ បន្តិចទៀតវាមកគោះទ្វារហៅហើយ ក្នុងពេលហ្នឹង ដែលគេទៅនិមន្តលោកគ្រូឲ្យជួយសូត្រធម៌...ស្តាប់ម៉េចកើត បើលែងដឹងអីទៅហើយនោះ លុះស្លាប់ទៅ សុំឲ្យលោកគ្រូជួយសូត្រធម៌បញ្ជូន បញ្ជូនឲ្យដល់កុំខាន... អនិច្ចាអើយ កាន់ពុទ្ធសាសនាតាំងពីដូនតាមក កុំឲ្យតែយល់អី... ។

ក្រសួងធម្មការ សម្តេចសង្ឃ មេគណ អនុគណ សូមមេត្តាពិនិត្យ និង ជួយកែតម្រង់ផង ៕

ចប់

សូមរង់ចាំអាន

ភាគ ២

សតិប្បដ្ឋាន

លោក-អ្នកសប្បុរសដែលជួយឧបត្ថម្ភការបោះពុម្ព

១- ឧបាសក ញ៉ែម យឹង ឧបាសិកា សាយសាលី ៣០ដុល្លា
២-ឧបាសក ឡៅហេង ឧបាសិកា តាន់សាយយុត១០០ហ្វ្រង្ក
៣- ឧបាសក លិម ចាំ ឧបាសិកា ឈា ចាំវគេ១០០ "
៤- " ណៃ ហួរ " អ៊ឹង ប៊ិច ១០០ "
៥- " យិន ជុត ព្រមទាំងគ្រួសារ ១០០ "
៦- " សុក ស្រ៊ាង ឧបាសិកា ជា ញ៉ ១០០ "
៧-លោក ផុង ហុងកៅ អ្នកស្រី ឡៅ ហុងឡាយ១០០ "
៨- លោក លោកស្រី ហាក់ ព្វ ១០០ "
៩- ឧបាសក ចៅ ហៃ និង គ្រួសារ ១០០ "
១០- លោក តាន់ សេងបា ៥០ "
១១- លោក ជួ បួយ ឆេង ២០០ "
១២- លោក ម៉ម ស៊ីសុខា និង គ្រួសារ ១០០ "
១៣- លោក អ៊ិន សាវ៉េន និង គ្រួសារ ១០០ "
១៤- ឧបាសិកា អៀង ហុង ១០០ "
១៥- " បេង ហ៊ី ១០០ "
១៦- " សុទ្ធ ចំរើន ១០០ "
១៧- " សុទ្ធ សុផានី ១០០ "
១៨- " តាន់ ស៊ីណាយ ៥០ "
១៩- " ឈា ឆាត់ឌី ១០០ "
២០- " អាត អេង ១០០ "

២១-	ឧបាសិកា នូវ ទាវ ខេង	១០០	ហ្វ្រង្គ
២២-	" ប៉ូ ដាណាយ៉ត	១០០	"
២៣-	" ញ៉ឹក សាយ៉ាន់	១០០	"
២៤-	" ម៉ូត សុមេធ	១០០	"
២៥-	" អាំង វ៉ុង	១០០	"
២៦-	" លីម ឆេង អ៊ី	១០០	"
២៧-	" លាង ស៊ីម	១០០	"
២៨-	" ហ៊ុល យុត	១០០	"
២៩-	" លាក់ គីមឃី	១០០	"
៣០-	" ពុទ្ធបរិស័ទ	៥០០	"
៣១-	ភិក្ខុ ឌិន ភេន	២០០	"
៣២-	ភិក្ខុ បុណ្យ សគុណ	១០០	"

យើងខ្ញុំ សូមឧទ្ទិសចំណែកបុណ្យកុសលនេះ ជូនចំពោះវិញ្ញាណក្ខន្ធនៃលោកអ្នកដ៏មានគុណទាំងឡាយ មានមាតាបិតាជាដើម ព្រមទាំងញាតិមិត្រទាំងឡាយផង ។ សូមលោកអនុមោទនាទទួលយកនូវឥដ្ឋមនុញ្ញផលជាទីគាប់ចិត្តនេះ ដោយសេចក្ដីជ្រះថ្លារីករាយចុះ ។

វត្តពោធិវង្ស

101, Bd de la République
77420 CHAMPS-SUR-MARNE
☎ 01.60.06.44.98.
01.64.62.17.41.