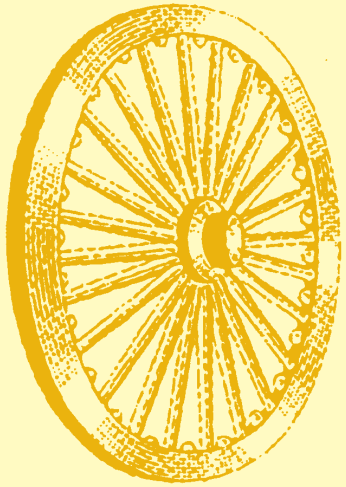
សិល្បៈនៃការរស់នៅ

វិបស្សនា កម្មដ្ឋាន

បង្រៀនដោយ

ស.ន. ហ្គោឥនកា



ទិល្លីយុំ ហាត

ទិល្លីយុំ ហាត សិល្បៈនៃការរស់នៅ វិបស្សនា កម្មដ្ឋាន

បោះពុម្ពលើកទី១

ចំនួន ៤០០០ ក្បាល

ខ្នាត ១៤.៧ x ២០.៤ ស.ម

P M.H Printing House

រោងពុម្ព ម៉េង ហាវ

MENG HAO PRINTING HOUSE

អាសយដ្ឋាន : ផ្ទះលេខ៨១ ផ្លូវ១៧២ សង្កាត់ជ័យជំនះ ខណ្ឌដូនពេញ ភ្នំពេញ (ខាងលិច **វត្តឧណ្ណាលោម** ប្រហែល ២០០ ម៉ែត្រ)

ទូរសព្ទ : ០១២ ៨២៦ ៩២០ / ០១២ ៧៧៩ ១០០ / ០១២ ៧១២ ៧១៥

អ៊ីម៉ែល : hao_print@yahoo.com / heangprint@gmail.com

តម្លៃ ៥០០០ រៀល

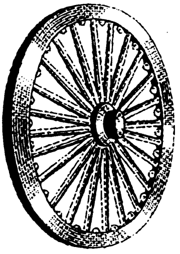
សិល្បៈនៃការរស់នៅ

វិបស្សនា កម្មដ្ឋាន

បង្រៀនដោយ

ស.ន. **ហ្គោឥនកា**

វិល្លីយុំ ហាត



វិទ្យាស្ថានស្រាវជ្រាវវិបស្សនា

ធម្មគិរី អីហ្គាត់ពូរី

មហារាស្ត្រ ឥណ្ឌា

ឈ្មោះសៀវភៅ	សិល្បៈនៃការរស់នៅ វិបស្សនាកម្មដ្ឋាន
រៀបរៀងដោយ	**វិល្លីយុំ ហាត**
បកប្រែពីភាសាអង់គ្លេស មកភាសាខ្មែរដោយ	ភិក្ខុ **សច្ចពោធី** ពូ តុងហាវ
សហការី	យោគីវិបស្សនាជាច្រើនគ្នា
ពិនិត្យដោយ	យោគីវិបស្សនាជាច្រើនគ្នា
ឯកសារ	សៀវភៅ The Art of Living Vipassna Meditation by William Hart
ការផ្សាយរបស់	ទីស្នាក់ការ វិបស្សនា អន្តរ-ជាតិកម្ពុជា កុដិលេខ ១៣ វត្តឧណ្ណាលោម ក្រុងភ្នំពេញ
ចេញផ្សាយ	ព.ស. ២៥៥៧ គ.ស. ២០១៣

សេចក្ដីថ្លែងអំណរគុណ

ខ្ញុំសូមសំដែងនូវកតញ្ញុតាដឹងគុណ ចំពោះលោក **ស្ទីវ មិនកិន** ដែលបានអនុញ្ញាតឱ្យខ្ញុំ សំរួលតាមការសម្ភាសន៍របស់លោកជាមួយ លោកគ្រូ **ស.ន. ហ្គោឥនកា** "អំពីចិត្តបរិសុទ្ធ គឺការរុករកមាគ៌ាដើម្បីឱ្យបានត្រាស់ដឹង" ដែលបានរក្សាសិទ្ធិឆ្នាំ ១៩៨២ ដោយ **អ៊ីស ទេស ហ្សួកណាល់** ដែលបានបោះពុម្ពដោយមានការអនុញ្ញាតពីអ្នកបោះពុម្ពផ្សាយ។

សិល្បៈនៃការរស់នៅ រក្សាសិទ្ធិឆ្នាំ១៩៨៧ដោយ **វិល្លី យ៉ាំ ហាត** ។ រក្សាសិទ្ធិគ្រប់យ៉ាង។ បោះពុម្ពផ្សាយលើកទី១ ក្នុងសហរដ្ឋ អាមេរិក ដោយ **ហារប៉េ** និង **រូវ** ឆ្នាំ ១៩៨៧

បោះពុម្ពលើកទី១ នៅប្រទេសឥណ្ឌា ១៩៨៨

បោះពុម្ពលើកទី២ ១៩៩១

បោះពុម្ពឡើងវិញ ១៩៩៣ ១៩៩៤ ១៩៩៥ ១៩៩៧ ១៩៩៨ ២០០០ ២០០១ ២០០៣ ២០០៤ ២០០៥ ២០០៨

តម្លៃ ៨០.០០រូពី

ISBN ៨១-៧៤១៤-០០៨-៥

បោះពុម្ពផ្សាយដោយ ៖ វិទ្យាស្ថានស្រាវជ្រាវវិបស្សនា នៅ ធម្មគិរី ឥហ្គាតពួរី ៤២២ ៤០៣

មហារាស្ត្រ ៤២៧ ៤០៣ ស្រុកណាសិច មហារាស្ត្រ ប្រទេសឥណ្ឌា

Tel : [៩១] (០២៥៥៣) ២៤៤០៧៦, ២៤៤០៨៦

Fax: [៩១] (90២៥៥៣) ២៤៤ ១៧៦

E-mail : dhamma@vsnl.com

Website : www.vri.dhamma.org

ហាមលក់នៅ សហរដ្ឋអាមេរិក កាណាដា និង ហ្វីលីពីន

ខ្ញុំមិនចង់ឱ្យមនុស្សលោក ផ្លាស់ប្តូរពីសាសនាមួយទៅសាសនាមួយទៀតទេ។ខ្ញុំឥតចាប់អារម្មណ៍ចំពោះសាសនាទាំងអស់នោះទេ។ ចំណាប់អារម្មណ៍របស់ខ្ញុំ គឺសច្ចធម៌ក្នុងការប្រៀនប្រដៅរបស់បុគ្គលត្រាស់ដឹងទាំងអស់។ ប៉ុន្តែការផ្លាស់ប្តូរនេះ ពិតជាជាប់ទាក់ទងពីទុក្ខ ទៅសុខ ពីសេចក្តីសៅហ្មង ទៅសេចក្តីបរិសុទ្ធ ពីសំយោជនកិលេស(*) ទៅការរួចរដោះ ពីសេចក្តីល្ងង់ខ្លៅ ទៅការត្រាស់ដឹង ។

ស.ន. **ហ្គោឥនកា**

(*)សំយោជន ចំណង ឬគ្រឿងជាប់ជំពាក់របស់សត្វក្នុងភព១០យ៉ាង៖

១. សក្កាយទិដ្ឋិ ឃើញថាកាយជារបស់ខ្លួន
២. វិចិកិច្ឆា សេចក្តីសង្ស័យ
៣. សីលព្វតបរាមាស ការស្ទាបអង្អែលនូវសីលវត្ត
៤. កាមឆន្ទ ពេញចិត្តក្នុងកាម
៥. ព្យាបាទ គុំចង់ធ្វើឱ្យគេវិនាស
៦. រូបរាគ តម្រេកក្នុងរូប
៧. អរូបរាគ តម្រេកក្នុងអរូប
៨. មានៈ សេចក្តីប្រកាន់
៩. ឧទ្ធច្ច ចិត្តរសាប់រសល់
១០. អវិជ្ជា សេចក្តីងងឹតល្ងង់ឬសេចក្តីមិនដឹង

មាតិការឿង

វាចារបស់អ្នកប្រែ..ix
បុព្វកថា ដោយ ស.ន ហ្គោឥនកា xiii
អារម្ភកថា 1
សេចក្តីផ្តើម 13
និទានរឿង: វិទ្យាសាស្រ្តហៃលទឹក.........................25
ជំពូកទី ១. ការស្វែងរក...29
និទានរឿង: ការដើរនៅលើមាគ៌ា 53
ជំពូកទី ២. ចំណុចចាប់ផ្តើម..59
និទានរឿង: ព្រះពុទ្ធ និងអ្នកវិទ្យាសាស្រ្ត 77
ជំពូកទី ៣. ហេតុដែលកើតភ្លាមៗ.....................................81
និទានរឿង: ពូជ និង ផ្លែ 99
ជំពូកទី ៤. ឫសគល់របស់បញ្ហា 101
និទានរឿង: ដុំក្រួស និងខ្លាញ់ទឹកដោះគោ........... 127
ជំពូកទី ៥. ការហ្វឹកហ្វឺនកាន់សីល 133
និទានរឿង: សំបុត្រទិញថ្នាំគ្រូពេទ្យ 161
ជំពូកទី ៦. ការហ្វឹកហ្វឺនប្រមូលចិត្តឱ្យមូល (សមាធិ)..... 165
និទានរឿង: នំសង់ខ្យាទឹកដោះគោ
កោងបត់ចុះបត់ឡើងបាន 197

ជំពូកទី ៧. ការហ្វឹកហ្វឺនបញ្ញា 201
និទានរឿង: ចិញ្ចៀនពីរវង់ 245
ជំពូកទី៨. សតិ និងឧបេក្ខា 249
និទានរឿង: គ្រាន់តែឃើញបានហើយ 277
ជំពូកទី៩. គោលដៅ 283
និទានរឿង: ការបំពេញប្រេងពេញដប 315
ជំពូកទី១០. សិល្បៈនៃការរស់នៅ 317
និទានរឿង: នាឡិកាដល់ម៉ោងហើយ 339
ឧបសម្ព័ន្ធ ក. សារៈសំខាន់នៃវេទនា
នៅក្នុងឱវាទរបស់ព្រះពុទ្ធ 353
ឧបសម្ព័ន.ខ អត្ថបទខ្លីៗ អំពីវេទនាក្នុងព្រះសូត្រ 371
សទ្ទានុក្រមពាក្យបាលី 379
កំណត់សម្គាល់ 397
បញ្ជីនៃមជ្ឈមណ្ឌលវិបស្សនាកម្មដ្ឋាន....... 405

ខាចារបស់អ្នកប្រែ

ក្នុងឆ្នាំ ១៩៨០ កាលនៅជាគ្រហស្ថ អាត្មាភាពបាន រៀនវិបស្សនា ១០ថ្ងៃ នៅរដ្ឋកាលីហ្វ័រញ៉ា សហរដ្ឋអាមេរិក ពីសំណាក់លោកគ្រូ ស.ន. **ហ្គោឥនកា** ជាគ្រហស្ថជន ជាតិឥណ្ឌា។ ចាប់តាំងពីពេលនោះមក អាត្មាភាពចេះតែខំ បន្តប្រតិបត្តិជាប់រហូត។

ក្រោយពីបានតែងតាំងជាគ្រូវិបស្សនាអន្តរជាតិ នៅ ឆ្នាំ១៩៩០ អាត្មាភាពបាននាំគ្រាប់ពូជវិបស្សនានេះ ចូល មកប្រទេសកម្ពុជាក្នុងឆ្នាំ១៩៩៣ ។ ដោយមានការគាំទ្រពី សិស្សវិបស្សនាខ្មែរ មានទាំងបព្វជិត និងគ្រហស្ថជាច្រើន ដែលបានចូលមកសិក្សា និងប្រតិបត្តិវិបស្សនា ឃើញបាន ផលប្រយោជន៍ និងការផ្លាស់ប្តូរចិត្តគំនិតក្នុងជីវិតប្រចាំថ្ងៃ ជាច្រើន។ ខ្លួនអាត្មាភាពផ្ទាល់ ក៏មានការផ្លាស់ប្តូរក្នុងជីវិត រស់នៅរាល់ថ្ងៃ ហួសពីសេចក្តីសង្ឃឹមជាច្រើន។ការផ្លាស់ប្តូរ ទាំងនេះមានដូចជា ការថយចុះនូវកំហឹង មានហិរិ ឱត្តប្បៈ ខ្មាសបាប ខ្លាចបាបជាច្រើន រាគៈ ទោសៈ មោហៈ ក៏ថយ ចុះជាលំដាប់ ស្ទើរតែគ្មានការព្រួយចិត្តសោះ ព្រហ្មវិហារធម៌ គឺ មេត្តា ករុណា មុទិតា និងឧបេក្ខា កើនឡើងជាលំដាប់ ។ អំពើអ្វីខុស ឆាប់ដឹងខ្លួនថាបានធ្វើខុស ហើយមានចិត្តចង់

តែធ្វើអំពើល្អ ឱ្យបានច្រើនតាមដែលអាចធ្វើបាន។ សមត្ថភាព និងកម្លាំងចិត្តធ្វើការកើនច្រើនឡើង ។ល។ ហើយមានបំណងដ៏ល្អចំបងមួយ គឺចង់ឱ្យអ្នកប្រតិបត្តិធម៌ ស្គាល់សេចក្តីទុក្ខរបស់ខ្លួន និងស្គាល់ច្បាស់នូវមាគ៌ាដើម្បីរំដោះខ្លួន ឱ្យរួចផុតពីសេចក្តីទុក្ខ។

ដោយហេតុនេះ បានជាអាត្មាភាពព្យាយាមបកប្រែនូវសៀវភៅ"**សិល្បៈនៃការរស់នៅ**" "THE ART OF LIVING" ពីភាសាអង់គ្លេសមកជាភាសាខ្មែរ ដើម្បីជាប្រយោជន៍ដល់ជនានុជនខ្មែរ ដែលមានបំណងចង់អានដើម្បីនឹងបណ្តុះគំនិតល្អ ហើយចង់មកសិក្សា និងប្រតិបត្តិវិបស្សនាតាមរបៀបនេះ ដែលនឹងនាំឱ្យបានរួចផុតពីសេចក្តីទុក្ខបន្តិចម្តងៗតៗទៅ។

ក្នុងការប្រែអត្ថបទធម៌នេះ ពិតជាមានការខុសឆ្គងភ្លាំងភ្លាត់ដោយអចេតនា ឬដោយសារចំណេះដឹងនៅមានកំរិតជាមិនខាន។ ដូចនេះ សូមលោកអ្នកទាំងឡាយជួយកែតម្រូវក្នុងន័យស្ថាបនា ដោយអនុគ្រោះផងចុះ។

អាត្មាភាព សូមថ្លែងអំណរគុណយ៉ាងជ្រាលជ្រៅ ចំពោះសិស្សវិបស្សនាទាំងអស់ ដែលបានជួយកែសម្រួល និងវាយកំព្យូទ័រដើម្បីបានឡើងកាន់រោងពុម្ព ។

ភ្នំពេញ ថ្ងៃទី ១០ ខែធ្នូ ឆ្នាំ ២០១៣

ភិក្ខុ សច្ចពោធិ ពូ តុខហាច

បុព្វកថា

ខ្ញុំមានកតញ្ញុតាជានិច្ចចំពោះ **វិបស្សនាកម្មដ្ឋាន** ដែលបានធ្វើ ឱ្យមានការផ្លាស់ប្ដូរក្នុងជីវិតរបស់ខ្ញុំ ។ នៅពេលដែលខ្ញុំបានរៀន បច្ចេកទេសនេះលើកដំបូង ខ្ញុំចាប់អារម្មណ៍ថា ខ្ញុំហាក់ដូចជាបានដើរតត្រុកទៅរកទីដៅគ្មានកំណាត់ នៅក្នុងច្រកផ្លូវងងឹត ហើយឥឡូវនេះ ដល់ទីបំផុតខ្ញុំបានរកឃើញផ្លូវត្រង់ ។ អស់ពេលជាច្រើនឆ្នាំកន្លងមក ខ្ញុំនៅតែដើរតាមផ្លូវនេះ ហើយគ្រប់ជំហាននៃមាគ៌ានេះ កាន់តែភ្លឺច្បាស់ឡើងៗ គឺការរំដោះរួចផុតពីទុក្ខទាំងអស់ ការបានត្រាស់ដឹងពេញបរិបូរណ៍។ ខ្ញុំមិនអាចធានាអះអាងថា ខ្ញុំបានទៅដល់គោលដៅទីបញ្ចប់ហើយទេ ។ ប៉ុន្តែខ្ញុំឥតសង្ស័យថា ផ្លូវនេះនឹងដឹកនាំខ្ញុំឱ្យទៅដល់ទីនោះ ។

ខ្ញុំមានកតញ្ញុតាដ៏ជ្រាលជ្រៅជាដរាប ចំពោះលោកគ្រូ **សាយាជី អូបាឃីន** ដែលបានបង្ហាញផ្លូវនេះ និងតំណវគ្រូ ដែលបានថែរក្សាបច្ចេកទេសនេះ ទុកឱ្យរស់នៅអស់ពេលជាងពីរពាន់ឆ្នាំ តាំងពីព្រះពុទ្ធបានចូលបរិនិព្វានទៅ។ តាងនាមលោកទាំងអស់នោះ ខ្ញុំតែងលើកទឹកចិត្តមនុស្សដទៃទៀត ឱ្យដើរតាមផ្លូវនេះ ដើម្បីរកឱ្យឃើញនូវមាគ៌ារំដោះទុក្ខផងដែរ ។

ទោះបីមានប្រជាជនជាច្រើនពាន់នាក់ មកពីបច្ចិមប្រទេសទាំងឡាយ ដែលបានរៀនបច្ចេកទេសនេះក្តី រហូតមកដល់ពេលនេះ នៅមិនទាន់មានសៀវភៅ ដែលពណ៌នាយ៉ាងពិស្តារអំពី **វិបស្សនា** នៅឡើយក្តី។ ដល់ទីបំផុតយ៉ាងហោចណាស់ ខ្ញុំសប្បាយចិត្តដែលមានយោគីហ្មត់ចត់ម្នាក់ បានទទួលរ៉ាប់រងបំពេញកិច្ចការ ដែលនៅខ្វះចន្លោះនោះ។

សូមឱ្យសៀវភៅនេះ ណែនាំអ្នកដែលប្រតិបត្តិ **វិបស្សនាកម្មដ្ឋាន** ឱ្យបានយល់ជ្រាលជ្រៅ និងលើកទឹកចិត្តមនុស្សដទៃទៀត ឱ្យសាកល្បងបច្ចេកទេសនេះ ដើម្បីពិសោធឃើញនូវសុភមង្គល នៃការរំដោះទុក្ខ។ សូមឱ្យអ្នកអានទាំងអស់គ្នាសិក្សានូវ **សិល្បៈនៃការរស់នៅ** រកឃើញនូវសន្តិភាព និងសុខដុមរមនានៅក្នុងខ្លួន ហើយផ្សព្វផ្សាយសន្តិភាព និងសុខដុមរមនា ទៅដល់មនុស្សដទៃទៀត។ សូមឱ្យសត្វលោកទាំងអស់បានប្រកបដោយសេចក្តីសុខ

ដោយលោកគ្រូ ស.ន. **គោអេនកា**

ផ្ញើនៅទីក្រុងបំបេ ខែ មេសា ឆ្នាំ ១៩៨៦

អារម្ភកថា

ក្នុងចំណោមកម្មដ្ឋានផ្សេងៗជាច្រើនប្រភេទ នៅក្នុងពិភពលោកបច្ចុប្បន្ននេះ របៀបបង្រៀន **វិបស្សនា** ដោយលោកគ្រូ**ស.ន. ហ្គោឥនកា** មានតែមួយគត់។ បច្ចេកទេសនេះ ជាផ្លូវសមហេតុផល ដើម្បីធ្វើឱ្យចិត្តបានសម្រេចសន្តិភាពពិតប្រាកដ ខាងផ្លូវចិត្ត នឹងដឹកនាំជីវិតឱ្យមានសេចក្តីសុខសប្បាយ និងមានប្រយោជន៍។ គេបានរក្សាវាទុកឱ្យនៅគង់វង្សអស់ពេលដ៏យូរ ក្នុងសហាគមន៍ពុទ្ធសាសនិកនៅប្រទេសភូមា។ វិបស្សនា គ្មានជាប់ទាក់ទិនជាមួយធម្មជាតិប្រកាន់និកាយអ្វីសោះ មនុស្សគ្រប់សង្គមវប្បធម៌ទាំងអស់អាចព្រមទទួលយកទៅអនុវត្តបាន។

លោកគ្រូ **ស.ន.ហ្គោឥនកា** ជាឧស្សាហាករចូលនិវត្តន៍ ជាអតីតមេដឹកនាំសហាគមន៍ជនជាតិឥណ្ឌាម្នាក់ នៅក្នុងប្រទេសភូមា ។ គាត់កើតនៅក្នុងគ្រួសារហិណ្ឌូបូរាណនិយម។ គាត់មានទុក្ខតាំងពីក្មេងមក ដោយសារជម្ងឺប្រកាំងឈឺក្បាលយ៉ាងខ្លាំង។ ការស្វែងរកអ្នកព្យាបាលជម្ងឺនេះឱ្យជាសះស្បើយ បាននាំគាត់ឱ្យទៅជួបលោកគ្រូ **សាយាជី អ៊ូបាឃិន** នៅឆ្នាំ ១៩៥៥ ។ លោកគ្រូ **អ៊ូបាឃិន** ធ្លាប់បានធ្វើជាមន្ត្រីស៊ីវិលជាន់ខ្ពស់ បម្រើការនៅក្នុងមុខងារសាធារណៈ

ផង និងជាគ្រូបង្រៀនកម្មដ្ឋានឯកជនផង។ ដោយបានរៀន **វិបស្សនា** ពីលោកគ្រូ **អ៊ូបាឃិន** លោក ហ្គោឥនកា បានរកឃើញវិធីមួយ ដែលចេញចាកផុតពីជម្ងឺផ្លូវកាយ ផុតពីឧបសគ្គវប្បធម៌ និងសាសនា។ ជាសន្សឹមៗ **វិបស្សនា** បានកែប្រែជីវិតរបស់គាត់ តាមការប្រតិបត្តិអស់ពេលជាច្រើនឆ្នាំកន្លងមក និងការបានសិក្សាក្រោមការដឹកនាំរបស់គ្រូគាត់។

នៅឆ្នាំ១៩៦៩ លោក ហ្គោឥនកា ត្រូវបានអនុញ្ញាតឱ្យធ្វើជាគ្រូបង្រៀន **វិបស្សនាកម្មដ្ឋាន** ពីលោកគ្រូ **អ៊ូបាឃិន**។ នៅឆ្នាំនោះ គាត់បានអញ្ជើញទៅប្រទេសឥណ្ឌា បានចាប់ផ្តើមបង្រៀន **វិបស្សនា** នៅទីនោះ និងបានបញ្ចូលបច្ចេកទេសនេះជាថ្មីឡើងវិញ ទៅក្នុងទឹកដីដើមកំណើតរបស់វិបស្សនា។ នៅក្នុងប្រទេសមួយ ដែលមានការបែងចែកវណ្ណៈ និងសាសនាយ៉ាងខ្លាំងនៅឡើយក្តី ការបង្រៀនរបស់លោក **ហ្គោឥនកា** ក៏នៅតែបានទាក់ទាញមនុស្សរាប់ពាន់នាក់ពីគ្រប់សង្គម វប្បធម៌ទាំងអស់។ ជនជាតិបច្ចឹមប្រទេសរាប់ពាន់នាក់ បានចូលរួមក្នុងធម្មសិក្សា **វិបស្សនា** ដោយមានការចាប់អារម្មណ៍ និងការអនុវត្តន៍តាមច្បាប់ធម្មជាតិនៃបច្ចេកទេស ។

គុណសម្បត្តិរបស់ **វិបស្សនា** បានផ្តល់ឱ្យតាមគំរូជាក់ស្តែង ដោយយកលោកគ្រូ **ហ្គោអេនកា** ខ្លួនឯងផ្ទាល់ធ្វើជាឧទាហរណ៍។ គាត់ជាមនុស្សមានការពិសោធន៍គ្រប់គ្រាន់យកជាការបាន មានការទាក់ទងជាមួយសេចក្តីពិតធម្មតានៃជីវិត ហើយគាត់តែងតែរកផ្លូវដោះស្រាយតាមសច្ចៈ ដោយការប្រឹងប្រែងជាទីបំផុត។ ប៉ុន្តែគ្រប់ស្ថានការណ៍ទាំងអស់ គាត់តែងរក្សាចិត្តឱ្យស្ថិតនៅស្ងប់យ៉ាងអស្ចារ្យបាន។ ស្របជាមួយភាពស្ងប់ស្ងាត់នោះ គាត់មានតែករុណាដ៏ជ្រាលជ្រៅចំពោះអ្នកផងទាំងពួង មានសមត្ថភាពចែករំលែកគំនិតល្អៗជាក់ស្តែងដល់មនុស្សលោកទាំងអស់។ ក៏ប៉ុន្តែ គ្មានអ្វីជាឱឡារិកអធិកអធមចំពោះខ្លួនគាត់ទេ នៅក្នុងការបង្រៀនរបស់គាត់។ គាត់ចូលចិត្តនិយាយកំប្លែង សិស្សរបស់គាត់តែងនៅចាំបានយ៉ាងយូរអំពីការញញឹម និងសំណើចរបស់គាត់ និងការថ្លែងជាញឹកញយដដែលៗ របស់គាត់ថា "**សូមឱ្យបានប្រកបដោយសេចក្តីសុខ**"។ វាច្បាស់ណាស់ថា **វិបស្សនា** បាននាំសុភមង្គលដល់គាត់ រួចគាត់មានចំណង់ខ្លាំងណាស់ ចង់ចែករំលែកសុភមង្គលនោះ ទៅឱ្យអ្នកដទៃទៀត ដោយបង្ហាញដល់

អ្នកទាំងអស់នោះ នូវបច្ចេកទេសដែលបានផ្តល់ផលល្អណាស់ចំពោះខ្លួនគាត់ ។

ទោះបីមានគេពេញចិត្តគាត់យ៉ាងណាក្តី លោកគ្រូ **ហ្គោឥនកា** ឥតមានបំណងចង់ធ្វើជាគ្រូដែលបង្ហិលសិស្សគាត់ទាំងអស់ ឱ្យទៅជាមនុស្សដែលធ្វើដោយគ្មានការគិតជាស្វ័យប្រវត្តិសោះឡើយ។ ផ្ទុយទៅវិញគាត់តែងបង្រៀនសិស្សឱ្យចេះទទួលខុសត្រូវខ្លួនឯងផ្ទាល់។ គាត់តែងពោលថា ផលប្រយោជន៍ពិតប្រាកដរបស់ **វិបស្សនា** គឺត្រូវយកទៅអនុវត្តក្នុងជីវិតប្រចាំថ្ងៃ។ គាត់តែងលើកទឹកចិត្តយោគីថា មិនត្រូវនៅអង្គុយប្រណម្យគាត់ជាដរាបទេ ប៉ុន្តែត្រូវចេញទៅរស់នៅក្នុងលោកដោយសុខសប្បាយ ។ គាត់មិនចង់បានការសម្តែងសទ្ធាគោរពប្រតិបត្តិ ចំពោះខ្លួនគាត់ទេ ផ្ទុយទៅវិញ គាត់តែងណែនាំសិស្សគាត់ ឱ្យជឿស៊ប់លើបច្ចេកទេស លើសច្ចធម៌ដែលសិស្សបានឃើញនៅក្នុងខ្លួនឯងផ្ទាល់។

នៅប្រទេសភូមា តាមប្រពៃណីមានតែភិក្ខុសង្ឃពុទ្ធសាសនាទេ ដែលមានបុព្វសិទ្ធបង្រៀនកម្មដ្ឋាន។ ដូចជាគ្រូរបស់គាត់ដែរ លោកគ្រូ **ហ្គោឥនកា** ក៏ជាគ្រហស្ថ និងជាមេគ្រួសារធំផង។ ប៉ុន្តែ ភាពច្បាស់លាស់នៃការបង្ហាត់

បង្រៀនរបស់គាត់ និងប្រសិទ្ធិភាពនៃបច្ចេកទេស នាំឱ្យមានជ័យជំនះក្នុងការយល់ព្រមពីភិក្ខុសង្ឃ ចាស់ព្រឹទ្ធាចារ្យនៅក្នុងប្រទេស ភូមា ឥណ្ឌា ស្រីលង្កា ជាច្រើនបាននាំគ្នាទៅសិក្សា **វិបស្សនា** ក្រោមការដឹកនាំរបស់គាត់។

ដើម្បីរក្សាភាពបរិសុទ្ធរបស់ **វិបស្សនា** លោកគ្រូ **ហ្គោឥនកា** សង្កត់បញ្ជាក់ថា កម្មដ្ឋានមិនមែនជាមុខជំនួញឡើយ។ ធម្មសិក្សា និងមជ្ឈមណ្ឌលទាំងឡាយ នៅក្រោមការដឹកនាំរបស់គាត់ តែងប្រព្រឹត្តទៅជាអង្គការឥតយកកម្រៃធ្វើជាមូលដ្ឋានទេ។ ខ្លួនគាត់ផ្ទាល់ ឥតទទួលយកថ្លៃឈ្នួល ពីការបង្រៀនរបស់គាត់សោះ ទោះជាដោយចំពោះមុខ ឬមិនចំពោះមុខក្តី។ ចំណែកឯគ្រូជំនួយដែលគាត់បានអនុញ្ញាតឱ្យបង្រៀន ជាតំណាងគាត់ក៏ឥតមានទទួលប្រាក់ឈ្នួលដែរ។ គាត់តែងផ្សព្វផ្សាយបច្ចេកទេស **វិបស្សនា** ដោយទុកថា ជាការបម្រើមនុស្សជាតិសុទ្ធសាធ ដើម្បីជួយមនុស្សដែលត្រូវការជំនួយ។

លោកគ្រូ **ស.ន.ហ្គោឥនកា** ជាមេដឹកនាំក្នុងចំណោមមេដឹកនាំខាងផ្លូវចិត្ត នៃជនជាតិឥណ្ឌាភាគតិចតូចពីរបីនាក់ដែលត្រូវទទួលបានការគោរពដ៏ខ្ពង់ខ្ពស់ នៅក្នុងប្រទេសឥណ្ឌា ក៏ដូចជានៅក្នុងបច្ចឹមប្រទេសផងដែរ។ទោះជាយ៉ាង

ណាក៏ដោយ គាត់មិនដែលផ្សាយរកប្រជាប្រិយភាពទេ គាត់ចូលចិត្តនិយាយឱ្យគេស្តាប់ ដើម្បីផ្សព្វផ្សាយផលប្រយោជន៍ **វិបស្សនា** ។ គាត់តែងសង្កត់បញ្ជាក់ជានិច្ចអំពីសារៈសំខាន់នៃការប្រតិបត្តិ **កម្មដ្ឋាន** ពិតប្រាកដពីមាត់មួយទៅមាត់មួយ ច្រើនជាងការដែលគ្រាន់តែសរសេរអំពី **កម្មដ្ឋាន** ។ ហេតុនេះហើយបានជាគេទទួលស្គាល់ការល្បីល្បាញរបស់គាត់ តិចជាងគុណសម្បត្តិរបស់គាត់ ។ សៀវភៅនេះ ការសិក្សាពេញលក្ខណៈលើកដំបូង ស្តីអំពីការបង្ហាត់បង្រៀនរបស់គាត់ រៀបចំឡើងក្រោមការដឹកនាំសមស្របតាមការយល់ព្រមរបស់គាត់ផងដែរ។

សំណៅប្រភពដើមចម្បងនៅក្នុងសៀវភៅនេះ បានមកពីធម្មទេសនារបស់លោកគ្រូ **ហ្គោឥនកា** ក្នុងធម្មសិក្សា **វិបស្សនា** ១០ថ្ងៃ និងពីអត្ថបទសរសេរជាភាសាអង់គ្លេសដ៏តិចតួចរបស់គាត់ ។ ខ្ញុំបានប្រើប្រាស់សម្ភារៈ ឯកសារទាំងអស់នោះដោយសេរី ដោយបានខ្ញុំមិនគ្រាន់ត្រឹមតែបន្ទាត់ឃ្លោងឃ្លាសំអាង និង ការរៀបចំជាចំណុចពិសេសៗ ប៉ុណ្ណោះទេ ប៉ុន្តែបានយកទាំងឧទាហរណ៍ក្នុងធម្មទេសនាពាក្យសុទ្ធសាធដែលប្រើជាញឹកញយនៅត្រង់កន្លែងខ្លះ ឬក៏យកប្រយោគទាំងមូលផងទៀត។ចំពោះសិស្សដែលធ្លាប់

បានចូលរួមធម្មសិក្សា **វិបស្សនាកម្មដ្ឋាន** ដែលគាត់បានបង្រៀន ឃ្លាជាច្រើននៅក្នុងសៀវភៅនេះ ពិតជាគេធ្លាប់បានដឹង គេថែមទាំងអាចកត់ចំណាំបានទាំងឈ្មោះ ធម្មទេសនា ឬអត្ថបទពិសេស ដែលបានប្រើនៅត្រង់ចំណុចខ្លះ នៅក្នុងសៀវភៅនេះផង។

នៅក្នុងពេលធម្មសិក្សា ការពន្យល់របស់លោកគ្រូត្រូវយោងតាមការពិសោធន៍មួយជំហានម្តងៗ របស់សិស្សក្នុងការចំរើន **កម្មដ្ឋាន** ។ នៅទីនេះ សំណៅរើរៀបចំជាថ្មីឡើងវិញ ដើម្បីជាប្រយោជន៍ ដល់អ្នកស្តាប់ផ្សេងទៀត ដែលគ្រាន់តែជាអ្នកអានសុទ្ធសាធអំពីកម្មដ្ឋាន ដោយឥតចាំបាច់បានប្រតិបត្តិទេ។ ចំពោះអ្នកអានបែបនោះ វាជាការសាកល្បងមួយ ធ្វើឡើងដើម្បីបង្ហាញពីការបង្ហាត់បង្រៀនមានលំនាំឱ្យដូចជាការពិសោធន៍ ដែលយោគីបានឃើញពិត គឺការចម្រើនជឿនលឿនសមហេតុផលបន្តជាប់រហូតចាប់តាំងពីជំហានទីមួយ រហូតទៅដល់គោលដៅទីបញ្ចប់។ សរីរាង្គទាំងស្រុង ត្រូវបានមើលឃើញយ៉ាងងាយបំផុតចំពោះយោគី ប៉ុន្តែសៀវភៅនេះល្បងផ្តល់ឱ្យដល់អ្នកដែលមិនមែនជាយោគីនូវចំណុចត្រួសៗ នៃការប្រៀនប្រដៅដែលបើកលាតត្រដាងយ៉ាងច្បាស់ចំពោះអ្នកប្រតិបត្តិ។

វគ្គខ្លះត្រូវទុកនៅដូចដើមនូវពាក្យពេចន៍ ឱ្យដូចជាសម្ដីនិយាយ ដើម្បីធ្វើឱ្យគេចាប់អារម្មណ៍រស់រវើកអំពីរបៀបយ៉ាងរស់រវើក ដែលលោកគ្រូ **ហ្គោ ឥនកា** តែងបង្រៀន។ វគ្គទាំងអស់នោះ មានរឿងនិទាននៅចន្លោះជំពូក និងសំណួរចំឡើយទាំងឡាយ ត្រង់កន្លែងបញ្ចប់ជំពូកនីមួយៗ គឺជាការសន្ទនា ដែលបានដកស្រង់ចេញមកពីការពិភាក្សាមែនទែន ជាមួយសិស្សនៅក្នុងពេលធម្មសិក្សា ឬនៅក្នុងការសម្ភាសន៍ជាឯកជន។ មានរឿងនិទានខ្លះ បានដកស្រង់ពីព្រឹត្តិការណ៍ទាំងឡាយ ដែលបានកើតឡើងនៅក្នុងព្រះជន្មនៃព្រះសម្ពុទ្ធ រឿងនិទានខ្លះទៀត បានដកស្រង់ពីរឿងព្រេងជាមតិកយ៉ាងសម្បូរ នៃជនជាតិឥណ្ឌា រឿងនិទានដទៃខ្លះទៀត បានដកស្រង់ពីការពិសោធន៍ឃើញផ្ទាល់របស់លោកគ្រូ **ហ្គោឥនកា** ។ រឿងទាំងអស់បាននិទានតាមសម្ដីផ្ទាល់របស់គាត់ មិនមែនក្នុងគោលបំណងដើម្បីកែរឿងដើមឱ្យរិតតែប្រសើរឡើងទៀតនោះទេ ប៉ុន្តែដើម្បីបង្ហាញសាច់រឿងឱ្យឃើញជារបៀបថ្មីចៃស ដោយសង្កត់បញ្ជាក់ពីការពាក់ព័ន្ធទៅនឹងការប្រតិបត្តិ **កម្មដ្ឋាន**។ រឿងទាំងអស់នោះ សំរាប់បំភ្លឺបរិយាកាសប្រាកដប្រជានៃ **វិបស្សនា** និងនាំឱ្យដុះគំនិតល្អ តាមការពន្យល់ជា

ឧទាហរណ៍ នូវចំណុចសំខាន់ៗ នៃការប្រៀនប្រដៅក្នុង ទម្រង់ទ្រង់ទ្រាយអាចចាំបាន។ ក្នុងចំណោមរឿងនិទានជាច្រើន ដែលបានលើកយកមកសម្តែងក្នុងធម្មសិក្សា ១០ ថ្ងៃ យើងជ្រើសរើសតែមួយចំនួនតូច មកបញ្ចូលនៅទីនេះ។

ពាក្យដកស្រង់យកមកប្រើ គឺជាព្រះពុទ្ធដីកាយ៉ាងចាស់បំផុត ស្គាល់ជាទូទៅនៅក្នុង (**សុត្តន្តបិដក**) ដែលគេបានរក្សាទុក នៅក្នុងភាសាបាលីសម័យបូរាណ នៅប្រទេសកាន់ពុទ្ធសាសនាខាងថេរវាទ។ ដើម្បីរក្សារបៀបកំរិតឱ្យនៅដូចគ្នាទាំងអស់ នៅក្នុងសៀវភៅទាំងមូលខ្ញុំបានសាកល្បងបកប្រែជាថ្មី នូវវគ្គដែលបានដកស្រង់យកមកប្រើនៅទីនេះ។ ការធ្វើយ៉ាងនេះ ខ្ញុំក៏បានទទួលការណែនាំកិច្ចការអំពីអ្នកបកប្រែចំណានៗ សម័យថ្មីផងដែរ។ ប៉ុន្តែដោយហេតុថា នេះមិនមែនជាការងារសំរាប់តែក្រុមអ្នកប្រាជ្ញនោះ ខ្ញុំមិនបកត្រង់ៗ ពីពាក្យមួយទៅពាក្យមួយទេ នៅក្នុងការបកប្រែពីភាសាបាលី។ ផ្ទុយទៅវិញ ខ្ញុំបានសាកល្បងបង្ហាញឱ្យឃើញតាមភាសាត្រង់ៗ អំពីន័យរបស់វគ្គនីមួយៗ ដែលកើតចេញមកពីយោគី **វិបស្សនា** ដែលឃើញតាមរយៈការពិសោធន៍ **កម្មដ្ឋាន** របស់គាត់ ប្រហែលជាការបកប្រែពាក្យខ្លះ ឬវគ្គខ្លះ ដូចជាមិនត្រូវតាម

ពាក្យធម្មតា ប៉ុន្តែចំពោះសារៈសំខាន់វិញ ខ្ញុំសង្ឃឹមថា ភាសាអង់គ្លេសអាចស្របតាមន័យត្រង់ៗ របស់ឯកសារដើម។

ដើម្បីឱ្យមានស្មេរភាព និងភាពជាក់លាក់ គ្រប់សព្ទនៃពុទ្ធវចនប្រើប្រាស់នៅក្នុងអត្ថបទ ត្រូវបានទុកឱ្យនៅជាភាសាបាលី សូម្បីក្នុងករណីខ្លះភាសាសំស្ក្រឹត គេធ្លាប់បានស្គាល់ជាច្រើនសំរាប់អ្នកអានភាសាអង់គ្លេសក្តី។ ឧទាហរណ៍បាលីថា **ធម្ម** ត្រូវបានប្រើជាសំស្ក្រឹត **ធម៌**, **កម្ម** ជា **កម៌**, **និព្វាន** ជា **និវ៌ាណ**, **សង្ខារ** ជា **សំស្ការ** ដើម្បីធ្វើឱ្យងាយយល់ ពាក្យបាលីត្រូវបានប្រើជាពហុវចន តាមរបៀបភាសាអង់គ្លេស ដោយបន្ថែមអក្សរ S ខាងចុងជាទូទៅ ពាក្យបាលីនៅក្នុងអត្ថបទ ត្រូវបានទុកឱ្យនៅសល់ត្រឹមយ៉ាងតិចបំផុត ដើម្បីជៀសវាងភាពមិនច្បាស់លាស់ឥតប្រយោជន៍។ ក៏ប៉ុន្តែជាញឹកញយ គេប្រើអក្សរកាត់ងាយៗ ចំពោះគំនិតខ្លះ ដែលជនបច្ចឹមប្រទេសមិនធ្លាប់បានស្គាល់ មិនអាចបញ្ចេញយោបល់បាន ជាពាក្យអង់គ្លេសតែមួយម៉ាត់។ ដោយហេតុនេះ ពេលខ្លះគេសុខចិត្តប្រើភាសាបាលីជាជាងប្រើប្រយោគវែងអន្លាយជាភាសាអង់គ្លេស។ ទម្រង់

ភាសាបាលីទាំងអស់ ត្រូវបានបោះពុម្ពជាអក្សរដិត ច្បាស់ដែលមានក្នុងសទ្ទានុក្រមនៅខាងចុងសៀវភៅនេះ ។

បច្ចេកទេស **វិបស្សនា** ផ្តល់ផលប្រយោជន៍ស្មើគ្នាទាំងអស់ ឱ្យមនុស្សដែលបានប្រតិបត្តិ ដោយឥតប្រកាន់ពូជសាសន៍ ទោះជាសាសន៍ វណ្ណៈ ឬភេទណាក៏ដោយ ។ ដើម្បីឱ្យនៅមានជំនឿមុតមាំចំពោះមាគ៌ាសកល ខ្ញុំបានព្យាយាមជៀសវាងប្រើភាសាតាមភេទចំៗ នៅក្នុងឯកសារក៏ប៉ុន្តែ ខ្ញុំបានប្រើសព្វនាម "គាត់ វា គេ ជាប្រភេទប្រុស" ដើម្បីនិយាយអំពីយោគី ដោយឥតចំពោះតែភេទប្រុស ឬស្រីទេ។ អ្នកអានសូមចាត់ទុកការ ប្រើជាភេទគ្មានកំណត់។ ខ្ញុំគ្មានបំណងនឹងផាត់ស្ត្រីចេញ រួចលើកតម្កើងបុរសទេ ដោយហេតុថា ការលំអៀងដោយអគតិធម៌បែបនោះ វាផ្ទុយនឹងមូលដ្ឋាននៃការប្រៀនប្រដៅ និង គោលគំនិត **វិបស្សនា** ។

ខ្ញុំសូមសម្តែងកតញ្ញូតាចំពោះមនុស្សជាច្រើន ដែលបានជួយជ្រោមជ្រែងគម្រោងការនេះ។ ជាពិសេស ខ្ញុំសូមថ្លែងអំណរគុណ ដ៏ជ្រាលជ្រៅចំពោះលោកគ្រូ **ស.ន. គោអិនកា** ដែលបានឆ្លៀតយកពេល ពីកម្មវិធីដ៏មមាញឹករបស់គាត់ ដើម្បីពិនិត្យមើលកិច្ចការ ដែលបានចម្រើនលូតលាស់

នេះ និងលើសពីនេះទៅទៀត គាត់បានដឹកនាំឱ្យខ្ញុំ បោះពីរបីជំហាន ឈានដើរជាដំបូងនៅលើមាគ៌ា ដែលបានពណ៌នានៅទីនេះ ។

នៅក្នុងន័យដ៏ជ្រាលជ្រៅ អ្នកនិពន្ធសៀវភៅនេះពិតប្រាកដ គឺលោកគ្រូ **ស.ន. ហ្គោឥនកា** ដោយហេតុថា គោលបំណងរបស់ខ្ញុំ គឺគ្រាន់តែបង្ហាញនូវការផ្សព្វផ្សាយពុទ្ធវចនៈឱ្យគេស្គាល់។ បុណ្យកុសល នៃកិច្ចការនេះជារបស់គាត់។ កំហុសប្រភេទណាក៏ដោយ ដែលមាននៅក្នុងសៀវភៅនេះ គឺនៅក្នុងការទទួលខុសត្រូវរបស់ខ្ញុំផ្ទាល់ ។

សេចក្ដីផ្ដើម

ឧបមាថា អ្នកមានឱកាសល្អ ដើម្បីរំដោះខ្លួនឱ្យរួចផុតពីការទទួលខុសត្រូវនៅក្នុងលោកីយ៍ អស់ពេល១០ថ្ងៃ ដើម្បីទៅរស់នៅក្នុងកន្លែងស្ងប់ស្ងាត់មួយ ឆ្ងាយដាច់ពីគេឯង ដោយមានគេការពារមិនឱ្យរំខានគ្រប់យ៉ាងទាំងអស់ ។ នៅកន្លែងនោះ គេផ្ដល់ឱ្យអ្នកនូវបន្ទប់មួយមានមុង ពូក ខ្នើយ ភួយ សមស្របតាមសេចក្ដីត្រូវការជាចាំបាច់ និងមានម្ហូបអាហារ មានអ្នកបំរើ ដើម្បីបំរើអ្នកឱ្យបានស្រួល។ តបទៅគេវិញ គេសុំកុំឱ្យទាក់ទងជាមួយមនុស្សដទៃទៀត ហើយក្រៅពីសកម្មភាពជាចាំបាច់ គេសុំឱ្យចំរើនភាវនា ដោយបិទភ្នែក ឱ្យតាំងចិត្តនៅជាប់ជាមួយអារម្មណ៍របស់សតិ។ តើអ្នកអាចទទួលការស្នើសុំនេះបានឬទេ ?

ឧបមាថា អ្នកគ្រាន់តែឮថា ឱកាសល្អបែបនោះកំពុងមានហើយ មានមនុស្សដូចជាខ្លួនអ្នក ដែលមិនមែនគ្រាន់តែមានចិត្តចង់ល្មមៗទេ ប៉ុន្តែមានចំណង់ខ្លាំងក្លាណាស់ចង់ចំណាយពេលទំនេររបស់ខ្លួនធ្វើការរបៀបនោះ ។ តើអ្នកអាចពណ៌នា អំពីសកម្មភាពនោះយ៉ាងដូចម្ដេច? អ្នកអាចនិយាយថា ខ្ញុំសម្លឹងមើលមិនដាក់ភ្នែក ដោយកោតសរសើរ ឬដោយយកចិត្តទុកដាក់ ហាក់ដូចគេចវេសពី

អារម្មណ៍មិនល្អ ឬការសម្ងំនៅដាច់ពីគេ ដើម្បីចម្រើនធម៌ មានការញៀននឹងគ្រឿងញៀន និងគ្រឿងស្រវឹងខ្លួនឯង ឬការកង្វល់ពីខ្លួនឯង ឬការពិនិត្យមើលខ្លួនឯង ធ្វើវិភាគពីខ្លួនឯង។ ទោះបីពាក្យនោះមានន័យលាក់កំបាំង អាក្រក់ ឬល្អក្តី ការចាប់អារម្មណ៍ជាទូទៅអំពីកម្មដ្ឋានមានន័យថា ជាការដកខ្លួនចេញពីពិភពលោក។ ជាការពិត មានបច្ចេកទេសដែលដំណើរការតាមរបៀបនេះ។ ប៉ុន្តែ ភាវនាកម្មដ្ឋាន ឥតត្រូវការរត់គេចវេសទេ។ វាអាចជាមធ្យោបាយមួយដើម្បីជួបប្រាស្រ័យទាក់ទងនឹងពិភពលោក ដើម្បីឱ្យយល់ពិភពលោក និងយល់ខ្លួនយើងផងដែរ ។

មនុស្សលោកទាំងអស់មានទម្លាប់ស្មានថា ពិភពលោកពិតប្រាកដ គឺនៅខាងក្រៅជីវិតរស់នៅ គឺត្រូវទាក់ទងជាមួយសេចក្តីពិតខាងក្រៅ ដោយគិតតែពីបញ្ចូលទៅក្នុងកាយ និងចិត្តនូវអ្វីៗពីខាងក្រៅ។ មនុស្សយើងភាគច្រើនមិនដែលអើពើយកចិត្តទុកដាក់ការទាក់ទងខាងក្រៅ ដើម្បីពិនិត្យរកមើលអ្វីៗកើតឡើងនៅខាងក្នុងទេ ។ គំនិតគិតដូច្នេះ ប្រហែលជាវាដូចជាគេចំណាយពេលរាប់ម៉ោងដើម្បីមើលតែទូរទស្សន៍ ដែលទៅជាការទម្លាប់ សាកល្បងរកឱ្យឃើញអ្វីៗតាមកញ្ចក់ទូរទស្សទ៍ ។ យើងគួរតែរុករកចម្ងាយ

ចំហៀងព្រះច័ន្ទម្ខាងទៀត ឬជម្រៅបាតមហាសមុទ្រ ជាជាងរុករកទីជម្រៅលាក់ខ្លួននៅខាងក្នុងខ្លួនយើង។

ប៉ុន្តែ តាមពិតលោកសន្និវាសនេះ នៅមានសម្រាប់យើងម្នាក់ៗ លុះណាតែយើង ពិសោធឃើញសេចក្ដីពិតនៅក្នុងកាយ និងចិត្ត។ វាមិននៅទីដទៃណាទៀតទេ វានៅជាប់ជានិច្ចនៅទីនេះ ពេលឥឡូវនេះ។ ដោយសារបានរុករកនៅទីនេះ ពេលឥឡូវនេះ អំពីខ្លួនយើង យើងអាចរុករកមើលពិភពលោក។ ដរាបណា យើងមិនស៊ើបអង្កេតរកមើលពិភពលោកខាងក្នុងទេ យើងមិនអាចដឹងសេចក្ដីពិតទេ យើងគ្រាន់តែដឹងសេចក្ដីពិតនោះតាមជំនឿរបស់យើង ឬតាមប្រាជ្ញាឈ្លាសវៃរបស់យើង ។ ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ តាមការពិនិត្យមើលខ្លួនយើង យើងអាចដឹងសេចក្ដីពិតផ្ទាល់ និងអាចរៀនរកផ្លូវដោះស្រាយ មានប្រយោជន៍ត្រឹមត្រូវតាមរបៀបបង្កើតកសាងថ្មី ។

របៀបរុករកមើលលោកខាងក្នុងគឺជា **វិបស្សនាកម្ម-ដ្ឋាន** ដែលប្រៀនប្រដៅដោយ លោកគ្រូ **ស.ន ហ្គោអិនកា**។ នេះជាវិធីប្រតិបត្តិ ដើម្បីពិនិត្យសេចក្ដីពិតនៅក្នុងកាយ និងចិត្តរបស់ខ្លួនផ្ទាល់ ដើម្បីរកឱ្យឃើញ និងដោះស្រាយបញ្ហាផ្សេងៗ ដែលបានកប់លាក់ខ្លួននៅត្រង់ទីនោះ

ដើម្បីពង្រីកឥទ្ធិពលមិនទាន់បានប្រើ និងបង្វែរឥទ្ធិពលនោះសម្រាប់ជាសេចក្ដីល្អដល់ខ្លួនឯង និងដល់អ្នកដទៃផង ។

វិបស្សនា មានន័យថា "ការយល់ធ្លុះជ្រៅ" តាមភាសាបាលីចាស់បូរាណនៃប្រទេសឥណ្ឌា។ វាជាខ្លឹមសារនៃការប្រៀនប្រដៅរបស់ព្រះពុទ្ធ ជាការពិសោធន៍ឃើញនូវសច្ចធម៌ពិតប្រាកដ ដែលព្រះអង្គបានត្រាស់សម្ដែងព្រះពុទ្ធព្រះអង្គឯង បានទៅដល់ការពិសោធន៍នោះ តាមការប្រតិបត្តិកម្មដ្ឋានផ្ទាល់ ដូច្នេះហើយ ព្រះអង្គក៏បង្រៀនកម្មដ្ឋានជាបឋម។ ព្រះពុទ្ធវចនៈមានការកត់ត្រាទុកនូវការពិសោធន៍របស់ព្រះអង្គអំពីកម្មដ្ឋាន ព្រមទាំងទូន្មានយ៉ាងពិស្ដារអំពីរបៀបប្រតិបត្តិ ដើម្បីឱ្យបានទៅដល់គោលដៅដែលព្រះអង្គបានសម្រេចរួចហើយ ពោលគឺការពិសោធន៍ឃើញនូវសច្ចធម៌ ។

រឿងនេះ ត្រូវបានព្រមទទួលយកពីសំណាក់មនុស្សជាច្រើនទូទៅ ប៉ុន្តែបញ្ហាស្ថិតនៅត្រង់ថា តើត្រូវធ្វើយ៉ាងដូចម្ដេចឱ្យគេយល់ និងឲ្យអនុវត្តបទបញ្ជា ដែលព្រះពុទ្ធជាម្ចាស់ទ្រង់បានប្រទាន។ នៅពេលដែលពុទ្ធវចនៈនេះ ត្រូវបានរក្សាទុកក្នុងឯកសារដែលគេទទួលស្គាល់ថា ត្រឹមត្រូវតាមច្បាប់ធម្មជាតិ ការបកស្រាយពាក្យប្រៀនប្រដៅអំពី

កម្មដ្ឋាន របស់ព្រះពុទ្ធជាការលំបាក ដោយមិនមានអត្ថបទស្តីអំពីសេចក្តីប្រតិបត្តិជាធរមាន ។

ប៉ុន្តែ បើបច្ចេកទេសវានៅមាន ដែលត្រូវគេបានថែរក្សាទុក ដោយមនុស្សច្រើនតំណរ ដែលគេមិនស្គាល់ ដែលផ្តល់លទ្ធផលពិតប្រាកដ ដូចដែលព្រះពុទ្ធទ្រង់បានបញ្ជាក់ផង ហើយបើវាអនុលោមទៅតាមបទបញ្ញារបស់ព្រះអង្គច្បាស់លាស់មែន ហើយវាបំភ្លឺចំណុចទាំងឡាយជាច្រើន ដែលដូចជាងងឹតអស់ពេលយូរមកហើយនុ៎ះ ពេលនេះបច្ចេកទេសហ្នឹង ស្វះស្វែងរកពិតៗ ។ **វិបស្សនា** គឺជាវិធីហ្នឹងហើយ គឺជាបច្ចេកទេសអស្ចារ្យមួយងាយស្រួល មិនស្មុគស្មាញ ប្រាសចាកលទ្ធិទាំងអស់ និងវាផ្តល់នូវលទ្ធផលសំខាន់លើសអ្វីៗទាំងអស់ ។

វិបស្សនាកម្មដ្ឋាន ត្រូវបានបង្រៀនជាធម្មសិក្សា ១០ថ្ងៃ បើកចំហចំពោះអ្នកដែលប្រាថ្នាចង់រៀនដោយស្មោះនូវបច្ចេកទេស និងចំពោះអ្នកដែលមានសមត្ថភាពខាងផ្លូវកាយ និងផ្លូវចិត្ត សមរម្យល្មមនឹងប្រតិបត្តិបាន។ នៅក្នុងកំឡុងពេល១០ថ្ងៃ សិស្សត្រូវស្ថិតនៅក្នុងបរិវេនមណ្ឌលធម្មសិក្សា ដោយផ្តាច់ការទាក់ទងជាមួយពិភពលោកខាងក្រៅ។ គេហាមការអានសៀវភៅនិងសរសេរ និងសុំឱ្យផ្អាក

ទុកមួយអន្លើសិន នូវការគោរពឬអ្វីផ្សេងៗទៀត ។ គេសុំឱ្យតែភាវនាឱ្យត្រឹមត្រូវ ស្របតាមបទបញ្ជាដែលគេបង្គាប់ ។ ក្នុងកំឡុងធម្មសិក្សា គេត្រូវតែគោរពវិន័យជាមូលដ្ឋាន គឺសីល ដែលត្រូវរាប់បញ្ចូលទាំងការរក្សាភាពនៅលីវ និងត្រូវវៀរចាកការសេពគ្រឿងស្រវឹងទាំងអស់ផង ។ គេត្រូវរក្សាភាពស្ងប់ស្ងាត់ គឺតមនិយាយជាមួយសិស្សផងគ្នាអស់ពេល៩ថ្ងៃដំបូង ទោះបីជា គេអនុញ្ញាតឱ្យសិស្សពិភាក្សាអំពីកម្មដ្ឋានជាមួយលោកគ្រូ និងទាក់ទងជាមួយក្រុមអភិបាលបានអំពីបញ្ហាសម្ភារៈក៏ដោយ។

ក្នុងពេលបីថ្ងៃកន្លះដំបូង សិស្សត្រូវហាត់ហ្វឹកហ្វឺនធ្វើសមាធិ គឺការប្រមូលចិត្តឱ្យមូល។ នេះជាការប្រុងប្រៀបរៀបចំនៃបច្ចេកទេស **វិបស្សនា** ដែលត្រូវរៀននៅថ្ងៃទី៤ ជំហានផ្សេងៗបន្តទៅទៀត ត្រូវធ្វើជារៀងរាល់ថ្ងៃរហូតទាល់តែបានបច្ចេកទេសត្រួសៗទាំងមូលមួយ នៅទីបញ្ចប់ធម្មសិក្សា។ នៅថ្ងៃទី១០ ការតមនិយាយឆ្លើយឆ្លងគ្នា ត្រូវចប់ ហើយយោគីត្រូវការត្រឡប់ភ្ជាប់ទៅកាន់មាគ៌ា នៃជីវិតខាងក្រៅឡើងវិញ។ធម្មសិក្សាត្រូវបញ្ចប់នៅព្រឹកថ្ងៃទី១១ ។

ការពិសោធន៍១០ថ្ងៃ ប្រហែលជាមានការប្លែកចិត្តជាច្រើន ចំពោះអ្នកចំរើនកម្មដ្ឋាន។ ជាដំបូងកម្មដ្ឋាននេះមាន

ការនឿយហត់ណាស់។ គំនិតសាមញ្ញដែលយល់ថា នេះជាប្រភេទអសកម្មមួយ ឬជាការលំហែរសម្រាកកាយនោះដល់ទីបំផុតមិនយូរប៉ុន្មាន វាទៅជាមានការភាន់ច្រឡំ គាត់យល់ខុស។ គេត្រូវអនុវត្តបន្តរហូត ដើម្បីតំរង់របៀបប្រព្រឹត្តទៅរបស់ចិត្ត ឱ្យនៅត្រង់តាមផ្លូវពិសេសមួយ ។ ត្រូវតែប្រតិបត្តិតាមបទបញ្ជាដោយខំប្រឹងប្រែងពេញទី ប៉ុន្តែកុំឱ្យមានការតានតឹងចិត្ត ទាល់តែគេបានចេះរបៀបនេះ ការហ្វឹកហ្វឺនអាចមិនបានសំរេច ឬធ្វើឱ្យអស់កម្លាំង។

ការប្លែកមួយទៀតថា ប្រាជ្ញាចាក់ធ្លុះបានមកពីការពិនិត្យមើលខ្លួនឯង មិនមែនសុទ្ធតែជាទីពេញចិត្ត និងជាទីរីករាយសប្បាយទាំងអស់ទេ។ តាមធម្មតា យើងទាមទារអំពីរូបភាពរបស់យើងផ្ទាល់ខ្លាំងណាស់។ កាលណាយើងក្រឡេកមើលក្នុងកញ្ចក់ យើងប្រុងប្រយ័ត្នរៀបឫកខ្លួនឱ្យសង្ហារបំផុត ឱ្យមានទឹកមុខស្រស់គាប់ចិត្តបំផុត ។ តាមរបៀបដូចគ្នានេះដែរ ខ្លួនយើងម្នាក់ៗ តែងមានគំនិតគិតអំពីរូបភាពខ្លួនយើង ដែលសង្កត់បញ្ចូលបន្ថែមគុណសម្បត្តិគួរសរសើរ ដកបន្ថយគុណវិបត្តិ និងបំភ្លេចនូវផ្នែកខ្លះនៃចរិតលក្ខណៈរបស់ខ្លួនយើងផង ។ យើងឃើញរូបភាពដែលយើងប្រាថ្នាចង់ឃើញ ដែលមិនមែនជារូបភាពពិត។

ប៉ុន្តែ **វិបស្សនាកម្មដ្ឋាន** ជាបច្ចេកទេសដើម្បីពិនិត្យមើលសេចក្ដីពិតគ្រប់ជ្រុងជ្រោយ។ ផ្ទុយពីការពិនិត្យផ្ទៀងផ្ទាត់យកចិត្តទុកដាក់ប្រុងប្រយ័ត្នតែលើរូបខ្លួនឯង យោគីត្រូវប្រឈមមុខនឹងសេចក្ដីពិតដែលគ្មានការត្រួតត្រា។ ទិដ្ឋភាពខ្លះនៃសេចក្ដីពិតនោះ មុខជាពិបាកនឹងព្រមទទួលយក ។

ជួនកាល វាហាក់បីដូចជាថា ជំនួសការរកឃើញសន្តិភាពនៅក្នុងខ្លួន ដោយសារការចម្រើនកម្មដ្ឋាន គេគ្មានឃើញអ្វីសោះក្រៅពីភាពអន្ទះអន្ទែងញាប់ញ័រចិត្ត។ អ្វីទាំងអស់ដែលទាក់ទងនឹងធម្មសិក្សា **វិបស្សនា** ដូចជាមិនអាចធ្វើទៅកើត មិនអាចព្រមទទួលយកបាន គឺកាលវិភាគដ៏ធ្ងន់ធ្ងរ ការផ្ដត់ផ្ដង់ វិន័យ បទបញ្ជា ដំបូន្មានរបស់លោកគ្រូ និងបច្ចេកទេសរបស់គេនោះតែម្ដង។

ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ វាមានការប្លែកចិត្តមួយទៀត គឺថាការលំបាកជាច្រើន បានរលាយបាត់អស់។ នៅត្រង់ចំណុចខ្លះ យោគីរៀនព្យាយាមដោយមិនបាច់ប្រឹងដើម្បីរក្សាភាពវាងវៃបានយ៉ាងធ្ងរ ការទាក់ទង់ឥតជាប់ចំណង។ ជាជំនួសការខំពុះពារ គេប្រែទៅជាស្លូងនៅក្នុងសេចក្ដីប្រតិបត្តិ។ ឥឡូវនេះភាពមិនគ្រប់គ្រាន់ ក្នុងការផ្ដត់ផ្ដង់ដូចជាមិនសំខាន់ វិន័យបានទៅជាការជួយគាំទ្រ ពេល

វេលាបានកន្លងផុតទៅយ៉ាងឆាប់រហ័ស ដោយឥតប្រាប់មុនទៅវិញ។ ចិត្តប្រែទៅជាស្ងប់ ដូចជាបឹងនៅក្នុងភ្នំនាពេលថ្ងៃទើបរះ ដែលបញ្ចាំងពន្លឺភ្លឺច្បាស់ណាស់នៅជុំវិញ ហើយនៅពេលព្រមជាមួយគ្នានោះ វាបញ្ចេញឱ្យឃើញទីជម្រៅរបស់វា ចំពោះអ្នកដែលសម្លឹងមើលជិត។ កាលណាពន្លឺភ្លឺច្បាស់លេចចេញមក គ្រប់ខណៈពោរពេញទៅដោយការធានាអះអាងនូវសោភណភាព និងសន្តិភាព ។

ដូច្នេះ យោគីរកឃើញថា បច្ចេកទេសពិតជាមានប្រសិទ្ធភាពមែន ។ ជំហាននីមួយៗ អាចជាការបោះជំហានយ៉ាងសម្បើមមួយ។ ប៉ុន្តែពេលហ្នឹង យោគីឃើញថា ខ្លួនឯងអាចប្រតិបត្តិបាន។ ពេលបញ្ចប់ធម្មសិក្សា១០ថ្ងៃ យើងយល់កាន់តែច្បាស់ឡើងថា រយៈពេលនៃការធ្វើដំណើរតាំងពីដើមដំបូងនៃធម្មសិក្សាមក មានចម្ងាយឆ្ងាយប៉ុនណា។ យោគីបានពិសោធឃើញ ដំណើរការដូចគ្នានឹងការវះកាត់យកខ្ទុះចេញពីដំបៅ។ ការវះកាត់ និងសង្កត់ច្របាច់ដំបៅយកខ្ទុះចេញនេះ តែងមានការឈឺចាប់ណាស់ ក៏ប៉ុន្តែបើគ្មានការវះកាត់ទេ ដំបៅនេះមិនជាឡើយ។ នៅពេលដែលគេយកខ្ទុះចេញបានហើយ គេនឹងមានសេរីភាព និងបាត់ការឈឺចាប់ ហើយអាចទទួលបាននូវសុខភាពមាំមួន

ឡើងវិញ។ ដូចគ្នានេះដែរ ដោយបានបំពេញធម្មសិក្សាវគ្គ ១០ថ្ងៃនេះរួចហើយ យោគីអាចធ្វើឱ្យភាពតានតឹងចិត្តបានធូរស្រាល និងទទួលការសប្បាយ ដែលសុខភាពផ្លូវចិត្តកាន់តែប្រសើរឡើងបានផ្តល់ឲ្យ។ កម្មវិធី វិបស្សនា បានធ្វើការផ្លាស់ប្តូរដ៏ជ្រៅនៅខាងក្នុង។ ការផ្លាស់ប្តូរនេះ ទទួចមានជាដរាបបន្ទាប់ពីបញ្ចប់ធម្មសិក្សា។ យោគីតែងយល់ឃើញថា អ្វីជាកម្លាំងចិត្តដែលបានទទួល អ្វីដែលបានរៀនក្នុងកំឡុងពេលធម្មសិក្សានេះ អាចយកទៅបដិបត្តិក្នុងជីវិតរស់នៅប្រចាំថ្ងៃ សម្រាប់ប្រយោជន៍ផ្ទាល់ខ្លួនឯងផង និងសេចក្តីសុខដល់អ្នកដទៃផង។ ជីវិតប្រែទៅជាមានសុខដុម-រមនា មានផលប្រយោជន៍ និងសុភមង្គលកាន់តែប្រសើរឡើងៗ ។

បច្ចេកទេសដែលលោកគ្រូ **ស.ន. ហ្គោឥនកា** បានបង្រៀនជាបច្ចេកទេស ដែលគាត់បានរៀនពីគ្រូគាត់ឈ្មោះលោកគ្រូ **សាយ៉ាជី អ៊ូបាឃិន** នៅប្រទេសភូមា ដែលបានបង្រៀន **វិបស្សនា** បន្តពីលោក **សាយ៉ាអ៊ូថេត** ជាគ្រូកម្មដ្ឋាន មានឈ្មោះល្បីល្បាញនៅក្នុងប្រទេសភូមា នៅពាក់កណ្តាលខាងដើមនៃសតវត្សទី២០។ លោកគ្រូ **សាយ៉ាអ៊ូថេត** ជាសិស្សរបស់លោកគ្រូ **ឡេឌីសាយ៉ាដ័រ** ជាភិក្ខុ

សង្ឃអ្នកប្រាជ្ញដ៏ឆ្នើមជាតិភូមា នៅចុងសតវត្សទី១៩ និង ដើមសតវត្សទី២០ ។ មុននេះទៀត គ្មានឯកសារនិយាយពី ឈ្មោះគ្រូបង្រៀន បច្ចេកទេស **វិបស្សនា** បែបនេះទេ ប៉ុន្តែ គេជឿតាមអ្នកដែលបានប្រតិបត្តិថា លោកគ្រូ **ឡេឌី សាយ៉ាដ័រ** បានរៀន **វិបស្សនាកម្មដ្ឋាន** ពីគ្រូជាប្រពៃណី ដែលបានរក្សាបច្ចេកទេសនេះទុកជាច្រើនតំណរ តាំងពី សម័យបូរាណ នៅពេលដែលពុទ្ធវចនៈ បានផ្សព្វផ្សាយ ចូលមកក្នុងប្រទេសភូមាជាលើកដំបូង ។

ពិតជាបច្ចេកទេសស្របគ្នា ជាមួយបញ្ញត្តិរបស់ព្រះ ពុទ្ធ ស្ដីអំពីកម្មដ្ឋាន ដោយធ្វើទៅតាមពុទ្ធវចនៈមានន័យ ត្រង់ៗងាយៗជាទីបំផុត។ សំខាន់បំផុត បច្ចេកទេសផ្ដល់នូវ លទ្ធផលល្អផ្ទាល់ខ្លួនជាក់ស្ដែងភ្លាមៗ ។

សៀវភៅនេះ មិនមែនជាក្បួនខ្នាតសម្រាប់ចម្រើន **វិបស្សនា កម្មដ្ឋាន** ដោយខ្លួនឯងទេ ហើយអ្នកដែល ចចេសធ្វើ ត្រូវរ៉ាប់រងទទួលខុសត្រូវពីគ្រោះថ្នាក់ដោយខ្លួន ឯងផ្ទាល់។ បច្ចេកទេសត្រូវរៀនតាមធម្មសិក្សា ដែលមាន បរិយាកាសត្រឹមត្រូវ ដើម្បីទ្រទ្រង់យោគី ក្រោមការដឹកនាំ របស់គ្រូ ដែលបានហ្វឹកហ្វឺនត្រឹមត្រូវ។ កម្មដ្ឋានជាធម៌ហ្មត់ ចត់ ជាពិសេសបច្ចេកទេស **វិបស្សនា** ដែលត្រូវទាក់ទង

ដល់ទីជម្រៅរបស់ចិត្ត មិនត្រូវមើលស្រាលៗ ឬសើរៗទេ។ បើការអានសៀវភៅនេះ នាំឱ្យអ្នកដុះគំនិតល្អ ដើម្បីសាកល្បង **វិបស្សនា** អ្នកអាចទាក់ទងតាមរយៈអាស័យដ្ឋានមានចុះនៅខាងខ្នងសៀវភៅ ដើម្បីឱ្យដឹងពីពេលវេលា ទីកន្លែងដែលគេនឹងបង្រៀន **វិបស្សនា** ។

គោលបំណងនៅទីនេះ គឺគ្រាន់តែផ្តល់ចំណុចសំខាន់ត្រួសៗ ពីរបៀប **វិបស្សនា** ដែលលោកគ្រូ **ស.ន. ហ្គោអ៊ែនកា** បានបង្រៀន ហើយមានសង្ឃឹមថា សៀវភៅនេះ នឹងពង្រីកការយល់នូវពុទ្ធោវាទឱ្យរីកធំឡើង និងពង្រីកការយល់អំពីបច្ចេកទេស **កម្មដ្ឋាន** ដែលជាខ្លឹមសាររបស់បច្ចេកទេសហ្នឹង ។

វិទ្យាសាស្ត្រហែលទឹក

កាលណោះ មានស្រាស្តាចារ្យក្មេងម្នាក់ បានធ្វើដំណើរដោយសំពៅតាមសមុទ្រ។ គាត់ជាអ្នកមានតម្រិះវិជ្ជាខ្ពង់ខ្ពស់ មានសញ្ញាប័ត្រច្រើនមុខ ប៉ុន្តែ មានការពិសោធន៍បន្តិចបន្តួចនៅក្នុងជីវិត។ មាននាវិកមិនចេះអក្សរចាស់ម្នាក់ ធ្វើការនៅក្នុងសំពៅនោះដែរ ។ រាល់ល្ងាចគាត់តែងចូលទៅលេងក្នុងបន្ទប់លោកស្រាស្តាចារ្យ ដើម្បីស្តាប់គាត់និទានរឿងផ្សេងៗ លោកតាចាប់អារម្មណ៍ខ្លាំងណាស់នឹងចំណេះដឹងរបស់ស្រាស្តាចារ្យក្មេងនេះ ។

នៅពេលល្ងាចមួយ ក្រោយពីបានស្តាប់រឿងអស់រយៈពេលជាច្រើនម៉ោង នាវិករៀបនឹងចេញពីបន្ទប់ទៅហើយ លោកសាស្ត្រាចារ្យក៏បានសួរថា "លោកតា ! លោកតាធ្លាប់ដែលបានរៀនភូគព្ភសាស្ត្រដែរឬទេ ?"

តើអ្វីហ្នឹងលោក ?

ជាវិទ្យាសាស្ត្រនិយាយអំពីផែនដី ។

ទេលោក ខ្ញុំមិនដែលបានទៅរៀនសាលា ឬអនុវិទ្យាល័យណាមួយទេ ខ្ញុំមិនដែលបានរៀនអ្វីសោះឡើយ

លោកតា លោកបានខាតអាយុអស់មួយភាគបួនហើយ!

ដោយទឹកមុខស្រងូតស្រងាត់ នារិកបានចេញទៅបាត់។ គាត់គិតថា បើមនុស្សអ្នកចេះដឹងបែបហ្នឹងនិយាយដូច្នេះ វាពិតជាត្រូវមែនហើយ ខ្ញុំបានខាតអាយុអស់មួយភាគបួនមែន!។

ល្ងាចបន្ទាប់មកទៀត នៅពេលដែលនារិករៀបនឹងចេញពីបន្ទប់ លោកសាស្ត្រាចារ្យបានសួរគាត់ទៀតថា លោកតា! លោកតាធ្លាប់ដែលបានរៀនមហាសមុទ្រសាស្ត្រដែរឬទេ ?

តើអ្វីទៅលោក ?

ជាវិទ្យាសាស្ត្រស្ដីអំពីសមុទ្រ។

ទេលោក ! ខ្ញុំមិនដែលបានរៀនអ្វីសោះទេ ។

លោកតា ! លោកបានខាតអាយុអស់ពាក់កណ្ដាលហើយ!

ដោយទឹកមុខកាន់តែស្រងូតស្រងាត់ នារិកបានចេញទៅបាត់ ។ ខ្ញុំបានខាតអាយុអស់ពាក់កណ្ដាលមែនហើយ បុរសជាអ្នកចេះដឹងនេះ បាននិយាយយ៉ាងដូច្នេះ !។

ពេលល្ងាចបន្ទាប់មកទៀត លោកសាស្ត្រាចារ្យក្មេងបានសួរនារិកចាស់ថា លោកតា! លោកបានរៀនឧតុនិយមសាស្ត្រឬទេ ?

តើអ្វីហ្នឹងលោក ? ខ្ញុំឥតដែលបានឮទេ! ជាវិទ្យាសាស្ត្រអំពីខ្យល់ អំពីភ្លៀង អំពីធាតុអាកាស លោកតា។

ទេលោក ! ដូចបាននិយាយប្រាប់លោករួចហើយ ខ្ញុំឥតដែលបានទៅរៀនឯសាលាណាមួយទេ ឥតដែលបានរៀនអ្វីសោះ។ អ្នកឥតបានរៀនវិទ្យាសាស្ត្រអំពីផែនដីដែលអ្នកត្រូវរស់នៅលើទេ ? អ្នកឥតបានរៀនវិទ្យាសាស្ត្រអំពីសមុទ្រដែលអ្នកត្រូវរកស៊ីចិញ្ចឹមជីវិតនៅទីនោះ អ្នកឥតបានរៀនវិទ្យាសាស្ត្រ អំពីធាតុអាកាស ដែលអ្នកជួបប្រទះរៀងរាល់ថ្ងៃឬ? លោកតា ! លោកតាបានខាតអាយុអស់បីភាគបួនហើយ ។ តាចាស់នាវិកពិបាកចិត្តខ្លាំងណាស់ លោកសាស្ត្រាចារ្យអ្នកចេះដឹងបាននិយាយថា ខ្ញុំបានខាតអាយុអស់បីភាគបួនហើយ ពិតជាខ្ញុំបានខាតអាយុអស់បីភាគបួនមែនហើយ! ថ្ងៃបន្ទាប់មកទៀត ដល់វេននាវិកនាវាម្តង គាត់បានរត់មកបន្ទប់លោកសាស្ត្រាចារ្យក្មេង រួចបានស្រែកថា ៖

លោកសាស្ត្រាចារ្យ! លោកបានរៀនហែលទឹកឬទេ ?

វិទ្យាសាស្ត្រហែលទឹកឬ ? តើមានន័យយ៉ាងដូចម្តេចហ្នឹង ? តើលោកអាចហែលទឹកបានឬទេ ?

ទេ ! ខ្ញុំមិនចេះហែលទឹកទេ !

លោកសាស្ត្រាចារ្យ ! លោកត្រូវខាតអាយុអស់ទាំងមូលហើយ សំពៅបានប៉ះទង្គិចនឹងថ្ម វាត្រូវលិចឥឡូវនេះ។ អ្នកដែលអាចហែលទឹកបាន នឹងហែលទៅដល់ឆ្នេរសមុទ្រនៅជិតនេះ ចំណែកឯអ្នកដែលមិនអាចហែលទឹកបាន នឹងត្រូវលង់ទឹកស្លាប់។ ខ្ញុំស្តាយណាស់ លោកសាស្ត្រាចារ្យ ! លោកពិតជាត្រូវបាត់បង់ជីវិតរបស់លោក ។

អ្នកអាចរៀនចេះសាស្ត្រក្នុងលោកទាំងអស់ ប៉ុន្តែបើអ្នកមិនរៀនហែលទឹកទេ ការសិក្សារបស់អ្នកឥតប្រយោជន៍ទាំងអស់។ អ្នកអាចអាន និងសរសេរសៀវភៅវិជ្ជាហែលទឹក អ្នកអាចនិយាយវែកញែកតទល់អំពីទិដ្ឋភាពទ្រឹស្តីយ៉ាងល្អិតល្អន់ ប៉ុន្តែតើនឹងជួយអ្នកយ៉ាងដូចម្តេចបាន ? បើអ្នកមិនព្រមចុះទៅក្នុងទឹកខ្លួនឯងសោះ អ្នកត្រូវតែរៀនរបៀបហែលទឹក ។

ជំពូកទី ១
ការស្វែងរក

មនុស្សយើងទាំងអស់គ្នា តែងស្វែងរកសន្តិភាព និងសុខដុមរមនា ព្រោះយើងនៅខ្វះគុណធម៌ហ្នឹង ក្នុងជីវិតរបស់យើង។ យើងចង់បានសុខសប្បាយគ្រប់គ្នាទាំងអស់ ព្រោះយើងគិតទុកវាថា ជាសិទ្ធិរបស់យើង ។ ម្យ៉ាងទៀត ក្តីសុខសប្បាយជាគោលដៅ ដែលយើងខំប្រឹងយ៉ាងខ្លាំងដើម្បីឱ្យបានសម្រេច ។ ជួនកាលយើងពិសោធយើញការអាក់អន់ចិត្តនៅក្នុងជីវិត ដូចជាការញាប់ញ័រ ក្តីក្តៅក្រហាយមួរហ្មង ភាពឥតសុខដុមរមនា សេចក្តីទុក្ខ។ សូម្បីនៅពេលនេះ យើងគ្មានការអាក់អន់ចិត្តបែបនោះក្តី យើងអាចចាំបានទាំងអស់ នូវពេលដែលវាធ្វើឱ្យមានទុក្ខវេទនាដល់ខ្លួនយើង នឹងអាចយល់យើញជាមុន នៅពេលដែលវាអាចកើតមានឡើង។ ដោយថាហេតុ យើងទាំងអស់គ្នាត្រូវប្រឈមមុខតទល់នឹងមរណទុក្ខ។

យើងមិនដែលរក្សាការអាក់អន់ចិត្តរបស់យើងនោះទុកសំរាប់ត្រឹមតែខ្លួនយើងម្នាក់ឯងទេ ផ្ទុយទៅវិញ យើងចេះតែចែករំលែកសេចលក្តីទុក្ខរបស់យើងទៅឱ្យអ្នកដទៃ។ បរិយាកាសមិនសប្បាយចិត្តនៅជុំវិញខ្លួនម្នាក់ៗ អ្នកមិន

សប្បាយចិត្ត ប្រែជាផ្ទុកពេញទៅដោយការញាប់ញ័រចិត្ត។ ដូច្នេះមនុស្សទាំងអស់ ដែលចូលទៅក្នុងបរិយាកាសនោះ អាចទទួលការអន្ទះអន្ទែង ញាប់ញ័រក្នុងចិត្ត និងមិនសប្បាយចិត្តផងដែរ ។ តាមរបៀបនេះ ការតានតឹងចិត្តផ្ទាល់ខ្លួនម្នាក់ៗ រួមបញ្ចូលគ្នាបង្កើតបានជាការតានតឹងនៅក្នុងសង្គម។

នេះជាឫសគល់បញ្ហាជីវិត ជាធម្មជាតិមិនជាទីគាប់ចិត្ត។ អ្វីៗដែលយើងមិនចង់បាន ចេះតែកើតមានឡើង ឯវត្ថុដែលយើងចង់បានវិញ ឥតកើតមានឡើងទេ។ យើងមិនដឹងថា តើហេតុយ៉ាងដូចម្ដេច ឬតើហេតុអ្វី បានជាដំណើរការវាប្រព្រឹត្តទៅរបៀបនេះ ហាក់បីដូចជាថា យើងម្នាក់ៗមិនដឹងការចាប់ផ្ដើម និងទីបញ្ចប់របស់ខ្លួនយើងផ្ទាល់ ។

នៅភាគខាងជើងនៃប្រទេសឥណ្ឌា កាលពីម្ភៃប្រាំសតវត្សរ៍កន្លងមកហើយនេះ មានបុគ្គលម្នាក់បានសម្រេចចិត្តថា ត្រូវតែស៊ើបអង្កេតរកមើលបញ្ហានេះ គឺសេចក្ដីទុក្ខរបស់មនុស្សលោក។ បន្ទាប់ពីបានស្វែងរក និងសាកល្បងនូវរបៀបផ្សេងៗអស់ពេលជាច្រើនឆ្នាំមក លោកបានរកឃើញផ្លូវមួយ ដើម្បីបានសម្រេចនូវប្រាជ្ញាញាណចាក់ធ្លុះយ៉ាងជ្រៅ អំពីសេចក្ដីពិតរបស់ធម្មជាតិខ្លួនឯងផ្ទាល់ និង

ពិសោធឃើញការរដោះរួចផុតពីសេចក្តីទុក្ខ ។ ដោយបាន ទៅដល់គោលដៅខ្ពស់បំផុតនៃការរំដោះទុក្ខនិងការទំនាស់ ប្រទាញប្រទងក្នុងចិត្ត លោកបានបូជាជីវិតដែលនៅសល់ របស់លោក ដើម្បីជួយមនុស្សដទៃទៀត ឲ្យបានដូចដែល លោកបានធ្វើរួចហើយ ដើម្បីបង្ហាញផ្លូវឲ្យគេរដោះទុក្ខ ដោយខ្លួនគេផង។ បុគ្គលនោះគឺ **ព្រះសិទ្ធត្ថគោតម** ដែល គេស្គាល់ថាជាព្រះពុទ្ធ "ជាបុគ្គលបានត្រាស់ដឹង" ព្រះអង្គ មិនដែលអះអាងថា ព្រះអង្គជាសត្វលោកដទៃក្រៅអំពី មនុស្សលោកទេ។ ដូចជាគ្រូធំៗទាំងឡាយដែរ ព្រះអង្គក៏ ប្រែក្លាយជាកម្មវត្ថុនៃរឿងព្រេង ប៉ុន្តែ ទោះជារឿងបាន ពោលពីអតីតជីវិត ឬអំណាចអព្ភូតហេតុរបស់ព្រះអង្គ ទោះ អស្ចារ្យយ៉ាងណាក្តី តាមរបាយការណ៍ទាំងអស់ គេនៅតែ យល់ព្រមថា ព្រះអង្គមិនដែលអះអាងថា ព្រះអង្គជាព្រះ អាទិទេព ឬយាងតាមព្រះអាទិទេពណាឡើយ។ ទោះបីជា គុណសម្បត្តិពិសេសដែលព្រះអង្គមាន ក៏ជាគុណសម្បត្តិ ជាក់ស្តែងរបស់មនុស្សដែលនាំឱ្យបានល្អឥតខ្ចោះក្តី។ដូច្នេះ អ្វីៗដែលព្រះអង្គបានសម្រេច គឺនៅក្នុងសមត្ថភាពរបស់ មនុស្សលោកធ្វើបាន ឲ្យតែអ្នកនោះប្រតិបត្តិ ដូចដែលព្រះ អង្គបានធ្វើរួចមកហើយ ។

ព្រះពុទ្ធមិនបានបង្រៀនសាសនា ឬទស្សនវិជ្ជា ឬប្រព័ន្ធជំនឿណាមួយទេ។ ព្រះអង្គ បានហៅពាក្យប្រៀនប្រដៅរបស់ព្រះអង្គថា ៖ **ធម៌** គឺ "ច្បាប់" ជាក្រឹត្យក្រម របស់ធម្មជាតិ ។ ព្រះអង្គឥតចាប់អារម្មណ៍ក្នុងលទ្ធិ ឬគំនិតស្មានឥតប្រយោជន៍ទេ។ ផ្ទុយទៅវិញព្រះអង្គ បានផ្តល់ដំណោះស្រាយជាសាកល ដែលអាចយកទៅអនុវត្ត ដើម្បីដោះស្រាយបញ្ហាសាកលបាន។ ព្រះអង្គបានពោលថានៅពេលបច្ចុប្បន្ននេះ ក៏ដូចជាពីពេលមុនដែរ "តថាគត តែងបង្រៀនអំពីទុក្ខ និងការរំលត់ទុក្ខ"(១)។ ព្រះអង្គបដិសេធមិនព្រមពិភាក្សាពីអ្វីដែលមិនបាននាំឱ្យរំដោះឲ្យរួចពីទុក្ខទេ ។

ក្នុងការប្រៀនប្រដៅនេះ ព្រះអង្គសង្កត់បញ្ជាក់ថាមិនមែនជាធម៌ដែលព្រះអង្គបានបង្កើត ឬព្រះអាទិទេពបានបញ្ចេញឱ្យឃើញចំពោះព្រះអង្គទេ។ វាគ្រាន់តែជាសច្ចធម៌ ជាសេចក្តីពិតដែលបានរកឃើញ តាមសេចក្តីខំប្រឹងប្រែងផ្ទាល់របស់ព្រះអង្គ ដូចជាមនុស្សជាច្រើនបានធ្វើមុនព្រះអង្គ។ ព្រះអង្គបានអះអាងថា សច្ចធម៌មិនមែនជាសិទ្ធិផ្តាច់មុខរបស់ព្រះអង្គទេ ។

ព្រះអង្គទ្រង់មិនបានពោលសំអាង ទៅលើអំណាចពិសេសណាមួយ ក្នុងការប្រៀនប្រដៅរបស់ព្រះអង្គ ព្រោះ

ជំនឿដែលគេមាននៅក្នុងខ្លួនព្រះអង្គ ព្រោះការសមហេតុផលសំបកក្រៅ អំពីធម៌ដែលព្រះអង្គបានប្រៀនប្រដៅ ។ ផ្ទុយទៅវិញព្រះអង្គបានថ្លែងថា វាសមរម្យណាស់ដើម្បីសង្ស័យ និងវែកញែកពីអ្វីៗ ដែលវានៅហួសផុតពីការពិសោធន៍របស់ខ្លួនផ្ទាល់ ៖

"ចូរកុំអាលជឿនូវអ្វីដែលគេនិយាយប្រាប់ ឬនូវអ្វីដែលគេនិយាយតៗពីតំណមុនៗជាច្រើនមក ឬនូវអ្វីដែលជាយោបល់ទូទៅ ឬនូវអ្វីដែលគម្ពីរបានចែងមកថាយ៉ាងនោះ ។ ចូរកុំព្រមទទួលយកនូវអ្វីដែលគ្រាន់តែសមហេតុផលថាពិត ឬគ្រាន់តែបានឃើញតាមសំបកក្រៅ ឬតាមភាគខ្លះនៃមតិខ្លះ ឬព្រោះទំនាយគួរឱ្យជឿ ឬព្រោះគ្រូអ្នកបានពោលថាយ៉ាងនោះ។ ប៉ុន្តែកាលណា អ្នកដឹងដោយខ្លួនឯងផ្ទាល់ថា "គោលការណ៍ទាំងនោះ វាជាអកុសល គួរឲ្យស្តីបន្ទោស ត្រូវបានផ្តន្ទាទោសពីបណ្ឌិតហើយ លុះអ្នកព្រមយកទៅអនុវត្ត វានាំទៅរកទុក្ខទោស" គ្រានោះ អ្នកត្រូវបោះបង់វាចោលឲ្យអស់ទៅ។កាលណាអ្នកដឹងខ្លួនឯងផ្ទាល់ថា គោលការណ៍ទាំងនោះជាកុសល ឥតទោស

ត្រូវបានសរសើរពីបណ្ឌិត។ លុះអ្នកព្រមយកទៅ
អនុវត្ត វានាំទៅរកសុភមង្គល និងសេចក្ដីសុខ
សប្បាយនោះ ចូរអ្នកព្រមទទួលយកទៅប្រតិបត្តិ
តាមចុះ (២)។

វិបុលភាពធំបំផុត គឺការពិសោន៍ឃើញខ្លួនឯងផ្ទាល់នូវសច្ចធម៌។ គ្មានអ្វីដែលត្រូវព្រមទទួលយកដោយជំនឿតែម៉្យាងសោះ។ យើងត្រូវតែពិនិត្យមើលឱ្យឃើញថា តើវាសមហេតុផលឬទេ? អាចយកវាទៅប្រតិបត្តិបានឬទេ? អាចមានផលប្រយោជន៍ឬទេ? មិនមែនគ្រាន់តែពិនិត្យមើលនូវពុទ្ធវចនៈ ទៅតាមតែការពិចារណាយល់ឃើញសមហេតុផលគ្រប់គ្រាន់ល្មមរបស់យើង ដើម្បីព្រមទទួលយកជាសេចក្ដីពិត តាមការឆ្លាតឈ្លាសវៃនោះទេ។ បើយើងត្រូវបានផលប្រយោជន៍ពីសេចក្ដីពិត យើងត្រូវតែពិសោធឱ្យឃើញខ្លួនឯងផ្ទាល់។ ទាល់តែធ្វើយ៉ាងនោះ ទើបយើងអាចដឹងថា នេះជាសច្ចធម៌ពិតប្រាកដ។ ព្រះពុទ្ធសង្កត់បញ្ជាក់ជានិច្ចថា ព្រះអង្គបង្រៀនតែអ្វីដែលព្រះអង្គបានពិសោធឃើញតាមព្រះបញ្ញាញាណតម្រិះវិជ្ជាផ្ទាល់ព្រះអង្គទេ រួចព្រះអង្គក៏លើកទឹកចិត្តអ្នកឯទៀត ឱ្យពង្រីកវិជ្ជាបែបនោះដោយខ្លួនឯង ដើម្បីឱ្យបានជារបស់ខ្លួនឯងផ្ទាល់។ "យើង

ម្នាក់ៗត្រូវធ្វើខ្លួនឱ្យទៅជាកោះ ត្រូវធ្វើខ្លួនឯងឱ្យទៅជាទីពឹងរបស់ខ្លួនឯង គ្មានត្រូវទីពឹងអ្វីដទៃទៀតទេ។ ចូរយកសច្ចធម៌ជាកោះរបស់ខ្លួនឯង យកសច្ចធម៌ជាទីពឹងរបស់ខ្លួនឯង គ្មានអ្វីផ្សេងជាទីពឹងទៀតទេ"[៣]។

ពុំនឹងពិតប្រាកដតែមួយគត់ក្នុងជីវិត ទីកន្លែងដ៏រឹងមាំតែមួយគត់ដែលអ្នកឈរលើ សិទ្ធិអំណាចតែមួយគត់ដែលអ្នកអាចយកជាការណែនាំ និងកិច្ចការពារត្រឹមត្រូវ គឺសច្ចធម៌ ច្បាប់ធម្មជាតិដែលបានពិសោធឃើញ និងបញ្ជាក់មើលដោយខ្លួនឯង។ ដូច្នេះ នៅក្នុងការប្រៀនប្រដៅរបស់ព្រះអង្គ ព្រះពុទ្ធទ្រង់តែងផ្តល់សារៈសំខាន់ខ្ពស់បំផុតជានិច្ចទៅលើការពិសោធន៍ឃើញផ្ទាល់នូវសច្ចៈ។ អ្វីៗដែលព្រះអង្គបានពិសោធឃើញព្រះអង្គតែងតែពន្យល់យ៉ាងច្បាស់ៗ ដែលអាចធ្វើបាន ដើម្បីឱ្យមនុស្សដទៃទៀត អាចយកទៅធ្វើជាគោលការណ៍ណែនាំប្រតិបត្តិ ឆ្ពោះទៅរកការបានសម្រេចនូវសច្ចៈខ្លួនឯង។ ព្រះអង្គបានពោលថា: "ឱវាទដែលតថាគតបានសំដែង មិនបានបំបែកបកស្រាយខាងក្រៅ និងខាងក្នុងឱ្យបែកចេញពីគ្នាទេ។ គ្មានអ្វីសោះដែលត្រូវរក្សាទុកជាអាថ៌កំបាំង នៅក្នុងកណ្តាប់ដៃគ្រូទេ"[៤] ព្រះអង្គឥតប្រៀនប្រដៅធម៌ សម្រាប់មនុស្សតែមួយក្តាប់តូច

ទេ។ ផ្ទុយទៅវិញ ព្រះអង្គប្រាថ្នាចង់តែធ្វើឱ្យច្បាប់ធម្មជាតិត្រូវបានដឹងដ៏ទូលំទូលាយដល់មនុស្សជាច្រើន ដែលអាចប្រតិបត្តិបាន ដើម្បីឱ្យមនុស្សជាច្រើន អាចបានផលប្រយោជន៍ពីព្រះធម៌ ។

ព្រះអង្គឥតចាប់អារម្មណ៍ ក្នុងការបង្កើតនិកាយ ឬលទ្ធិបុគ្គលនិយម ដោយទុកព្រះអង្គឯងជាចំណុចសំខាន់នោះទេ។ បុគ្គលិកលក្ខណៈនៃអ្នកដែលបង្រៀន ព្រះអង្គបានទុកជាសេចក្តីសំខាន់តូចតាច បើប្រៀបធៀបទៅនឹងការប្រៀនប្រដៅ។ គោលបំណងព្រះអង្គ គឺដើម្បីបង្ហាញឱ្យមនុស្សឯទៀតឃើញថា ត្រូវរំដោះខ្លួនឯងឱ្យរួចផុតពីទុក្ខ ដោយមិនបង្ខិលមនុស្សទាំងអស់នោះ ឱ្យចូលទៅក្នុងសទ្ធាខ្វាក់ទេ។ ចំពោះសាវ័កម្នាក់ ដែលបានធ្វើសក្ការបូជាព្រះអង្គហួសពេក ព្រះអង្គបានត្រាស់ថា "តើអ្នកបានចំណេញអ្វីអំពីការបានឃើញរូបកាយ ដែលត្រូវពុករលួយនេះ? អ្នកណាឃើញធម៌ អ្នកនោះឈ្មោះថាឃើញ **តថាគត** អ្នកណាឃើញ **តថាគត** អ្នកនោះឃើញធម៌ " [៥]។

ការមានសទ្ធាជឿបុគ្គលដទៃ ទោះអ្នកនោះជាព្រះអរហន្តក្តី ក៏នៅមិនទាន់គ្រប់គ្រាន់ ដើម្បីរំដោះអ្នកណាម្នាក់បានឡើយ។ វាមិនអាចជាការរដោះ ឬជាការជួយសង្គ្រោះ

បានទេ បើគ្មានការពិសោធន៍ឲ្យឃើញផ្ទាល់នូវសច្ចធម៌។ ដូច្នេះ សច្ចៈមានសារៈសំខាន់ជាទីបំផុត មិនមែនពាក្យគ្រាន់តែការនិយាយនោះទេ។ សេចក្ដីគោរពទាំងអស់ ត្រូវធ្វើចំពោះអ្នកណា ដែលបង្រៀនសច្ចៈ ប៉ុន្តែរបៀបប្រសើរបំផុត ដើម្បីសំដែងសេចក្ដីគោរពនោះ គឺប្រតិបត្តិដើម្បីឱ្យបានសម្រេចនូវសច្ចៈដោយខ្លួនឯង។ កាលណា គេបានថ្វាយកិត្តិយសដ៏ជ្រាលជ្រៅចំពោះព្រះអង្គ នៅពេលដែលព្រះអង្គជិតចូលនិព្វាន ព្រះពុទ្ធបានទ្រង់ត្រាស់ថា "នេះមិនមែនជារបៀបត្រូវថ្វាយកិត្តិយសត្រឹមត្រូវ ចំពោះបុគ្គលអ្នកបានត្រាស់ដឹង ឬសំដែងសេចក្ដីគោរព ឬការគោរពយ៉ាងជ្រាលជ្រៅ ឬការធ្វើសក្ការៈបូជាទេ។ ផ្ទុយទៅវិញ ភិក្ខុ ភិក្ខុនី ឧបាសក ឧបាសិកា ជាសាវ័កដែលដើរយ៉ាងខ្ជាប់ខ្ជួនតាមគន្លងមាគ៌ាព្រះធម៌ ចាប់តាំងពីជំហានទីមួយ ទៅដល់គោលដៅទីបញ្ចប់ ដែលប្រតិបត្តិធម៌តាមផ្លូវត្រូវ ការថ្វាយកិត្តិយស សេចក្ដីគោរព ការគោរពដ៏ខ្ពង់ខ្ពស់ និងការធ្វើសក្ការបូជាចំពោះបុគ្គលអ្នកបានត្រាស់ដឹង យ៉ាងនោះជាសេចក្ដីគោរពយ៉ាងប្រសើរបំផុត" [៦] ។

អ្វីដែលព្រះពុទ្ធបានបង្រៀន គឺជាមាគ៌ាដែលមនុស្សលោកម្នាក់ៗ អាចយកទៅប្រតិបត្តិតាមបាន។ ព្រះអង្គហៅ

មាគ៌ានោះថា **អរិយអដ្ឋង្គិកមគ្គ** មានន័យថា សេចក្តីប្រតិបត្តិផ្លូវមានអង្គ៨ ដែលមានជាប់ទាក់ទងគ្នាទៅវិញទៅមក។ **អរិយ** មានន័យថា បុគ្គលណាដែលបានដើរតាមគន្លងមាគ៌ានឹងក្លាយជាមនុស្សមានចិត្តជា **អរិយ** ជាព្រះអរហន្ត ជាមនុស្សបានរដោះរួចផុតពីទុក្ខ ។

មាគ៌ាតាមប្រាជ្ញាចាក់ធ្លុះជ្រៅទៅក្នុងសេចក្តីពិត តាមធម្មជាតិ ជាមាគ៌ាបានសម្រេចសេចក្តីពិត។ ដើម្បីដោះស្រាយបញ្ហារបស់យើង យើងត្រូវតែពិនិត្យមើលឱ្យឃើញនូវស្ថានភាពរបស់យើងតាមភាពពិត។ យើងត្រូវរៀនស្គាល់នូវសច្ចៈសើៗ សម្មតិសច្ចៈ រួចឱ្យជ្រាបចូលជ្រៅហួសផុតពីសច្ចៈសើៗ ដើម្បីកត់សំគាល់ឱ្យឃើញនូវសច្ចៈល្អិតល្អន់ **បរមត្ថសច្ចៈ** ដល់ទីបញ្ចប់ ពិសោធឃើញនូវសច្ចៈនៃការរដោះរួចផុតពីទុក្ខ។ ទោះជាយើង យកឈ្មោះអ្វីទៅដាក់ឱ្យសច្ចៈនៃការរដោះទុក្ខ ដោយដាក់ឲ្យថាជាព្រះនិព្វាន "ឋានសួគ៌" ឬអ្វីឯទៀតក៏ដោយវាគ្មានសំខាន់ទេ ។

មធ្យោបាយតែមួយគត់ ដើម្បីពិសោធឱ្យឃើញសច្ចៈផ្ទាល់ គឺមើលខាងក្នុងពិនិត្យមើលខ្លួនឯង។ ពេញជីវិតយើងទាំងមូល យើងធ្លាប់តែមើលខាងក្រៅ យើងចាប់អារម្មណ៍ជានិច្ចនឹងអ្វីដែលកើតឡើងខាងក្រៅ និងអំពើអ្វីដែល

មនុស្សឯទៀតកំពុងធ្វើ។ យើងកម្រសាកល្បងពិនិត្យមើលខ្លួនយើង ពិនិត្យមើលរចនាសម្ព័ន្ធចិត្ត និងកាយរបស់ខ្លួនយើង ពិនិត្យមើលនូវការប្រព្រឹត្តរបស់ខ្លួនយើង នូវសច្ចៈរបស់ខ្លួនយើងផ្ទាល់។ ដូច្នេះ យើងស្ថិតនៅក្នុងសភាពឥតស្គាល់ខ្លួនយើង។ យើងមិនយល់ថា តើសេចក្ដីល្ងង់ខ្លៅវាឱ្យទុក្ខទោសយ៉ាងណា តើយើងនឹងនៅជាខ្ញុំកញ្ជះនៃកម្លាំងក្នុងខ្លួនយើង ដែលយើងមិនដឹងអស់រយៈពេលប៉ុណ្ណា។

ភាពងងឹតឈឹងនៅខាងក្នុង ត្រូវតែកំចាត់ចោលឱ្យអស់ដើម្បីយល់សេចក្ដីពិត។ យើង ត្រូវតែបានសម្រេច **វិបស្សនាញាណ** ដោយខ្លួនឯងផ្ទាល់ ដើម្បីយល់ធម្មជាតិនៃជីវិត។ ដូច្នេះ មាគ៌ាដែលព្រះពុទ្ធបានបង្ហាញ ជាមាគ៌ាសំរាប់ពិនិត្យមើលខ្លួនឯង។ ព្រះអង្គបានទ្រង់ត្រាស់ថា "នៅក្នុងរូបកាយនេះតែម្ដង ដែលមានចិត្តជាប់ដោយសញ្ញាខន្ធជាមួយផង តថាគតធ្វើឱ្យស្គាល់នូវលោកសន្និវាស គឺកំណើតរបស់លោកសន្និវាស ការរលត់នៃលោកសន្និវាស និងផ្លូវដែលដឹកនាំទៅរកការរលត់នៃលោកសន្និវាស"[(៧)] ។ លោកសន្និវាស និងច្បាប់ធម្មជាតិទាំងមូល ដែលប្រព្រឹត្តទៅត្រូវបានពិសោធឱ្យឃើញនៅក្នុងខ្លួនផ្ទាល់។ វាអាចត្រូវគេពិសោធឃើញវាបាននៅក្នុងខ្លួនគេផ្ទាល់តែប៉ុណ្ណោះ ។

មាគ៌ា គឺជាមាគ៌ាដើម្បីសំអាតចិត្តឱ្យបរិសុទ្ធ។ យើងអង្កេតរកមើលសេចក្ដីពិតអំពីខ្លួនយើងផ្ទាល់ មិនមែនប្រកបដោយប្រាជ្ញា គ្រាន់តែចង់ឃើញភាពចម្លែកឥតប្រយោជន៍ទេ ប៉ុន្តែផ្ទុយទៅវិញ គឺដោយមានគោលបំណងច្បាស់លាស់។ ដោយសារបានពិនិត្យមើលខ្លួនឯងផ្ទាល់ យើងប្រែទៅជាមានសតិដឹងជាដំបូង នូវការប្រតិកម្មប្រទាក់ប្រទងគ្នានូវសេចក្ដីលំអៀង បង្កើតជាពពកបាំង ការមើលឃើញវែងឆ្ងាយរបស់ចិត្តយើង និងលាក់បំពួនសេចក្ដីពិតចំពោះយើង ហើយនាំឱ្យយើងរងទុក្ខ ។ យើងទទួលភាពតានតឹងចិត្តដែលយើងបានសន្សំគរទុកនៅខាងក្នុង ចេះតែធ្វើឱ្យយើងញាប់ញ័រអន្ទះអន្ទែងរងទុក្ខលំបាក រួចយើងយល់ថា យើងអាចបំបាត់នូវសេចក្ដីទុក្ខទាំងអស់នោះចោលឱ្យអស់។ យើងរៀនបន្តិចម្ដងៗ អំពីរបៀបធ្វើឱ្យភាពតានតឹងចិត្តនោះរលាយបាត់អស់យ៉ាងណា រួចហើយចិត្តយើងក៏ប្រែទៅជាបរិសុទ្ធ មានសន្តិភាព និងបានសុខសប្បាយ ។

មាគ៌ា គឺជារបៀបប្រព្រឹត្តទៅមួយ តម្រូវឱ្យយើងអនុវត្តបន្តជាប់រហូត។ មួយរំពេចភ្លាមនោះ ស្រាប់តែអ្វីសំខាន់មួយអាចលេចចេញមក ប៉ុន្តែនេះវាជាលទ្ធផលនៃការខំប្រឹងប្រែងបន្តបន្ទាប់ប៉ុណ្ណោះ។ ជាចាំបាច់ត្រូវប្រតិបត្តិ

មួយជំហានម្តងៗទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយផលប្រយោជន៍ត្រូវបានភ្លាមៗគ្រប់ជំហាន ។ យើងមិនមែនប្រព្រឹត្តតាមមាគ៌ា ដោយសង្ឃឹមថា ផលប្រយោជន៍នឹងត្រូវបានតែនៅក្នុងអនាគតកាល ឬថានឹងបានទៅកើតឯឋានសួគ៌ក្រោយពេលស្លាប់ទៅ ដែលគេដឹងតាមតែការស្មានៗប៉ុណ្ណោះទេ។ ផលប្រយោជន៍ច្បាស់លាស់រស់រវើកផ្ទាល់ខ្លួន ត្រូវបានពិសោធឃើញនៅទីនេះពេលឥឡូវនេះ ។

សំខាន់ណាស់ទៅទៀត គឺជាការប្រៀនប្រដៅមួយដែលត្រូវតែប្រតិបត្តិ។ គ្រាន់តែមាន សទ្ធាជឿលើព្រះពុទ្ធ ឬឱវាទរបស់ព្រះអង្គមុខជាឥតបានផល ដើម្បីរំដោះយើងឱ្យរួចផុតពីទុក្ខឡើយ។ ការគ្រាន់តែយល់នូវមាគ៌ា ប្រកបដោយ **ចិន្តាមយបញ្ញា** សុទ្ធសាធ ក៏ឥតរំដោះយើងឱ្យរួចផុតពីទុក្ខដូចគ្នាដែរ។ ការមានសទ្ធាជឿលើព្រះពុទ្ធ និងការយល់នូវមាគ៌ាប្រកបដោយ **ចិន្តាមយបញ្ញា** ទាំងពីរ ប្រែទៅជាមានតម្លៃបាន បើវាជម្រុញចិត្តយើងឱ្យដុះគំនិតល្អ ដើម្បីយក **ពុទ្ធវចនៈ** មកប្រតិបត្តិ ។ មានតែសេចក្តីប្រតិបត្តិពិតប្រាកដ អំពីអ្វីដែលព្រះអង្គបានបង្រៀនទេ ទើបឱ្យលទ្ធផលច្បាស់លាស់ រួចនឹងផ្លាស់ប្តូរជីវិតរបស់យើងឱ្យបានប្រសើរឡើង។ ព្រះពុទ្ធទ្រង់ត្រាស់ថា ៖

អ្នកដែលអាចសូត្រធម៌ នៅក្នុងគម្ពីរបានច្រើន ប៉ុន្តែឥតបានប្រតិបត្តិធម៌ មនុស្សដែលឥតយកចិត្តទុកដាក់បែបនោះ ប្រៀបបីដូចអ្នកឃ្វាលគោ ដែលគ្រាន់តែរាប់គោឱ្យម្ចាស់គេ។ ក្នុងឋានៈជាអ្នកស្វែងរកសច្ចធម៌ គាត់ឥតបានរីករាយនឹងផលល្អ ដែលកើតឡើងនៅក្នុងជីវិតទេ"។

មនុស្សម្នាក់ទៀត អាចសូត្រធម៌បានត្រឹមតែបន្តិចបន្តួចនៅក្នុងគម្ពីរ ប៉ុន្តែគាត់រស់នៅក្នុងជីវិតប្រកបដោយធម៌ ដើរក្នុងមាគ៌ាចាប់តាំងពីដើមរហូតដល់ទីបញ្ចប់ អ្នកនោះទើបបានសប្បាយរីករាយនឹងផលល្អ ដែលកើតឡើងនៅក្នុងជីវិតក្នុងឋានៈជាអ្នកស្វែងរកសច្ចៈធម៌ [៨] ។

មាគ៌ាត្រូវតែប្រព្រឹត្តតាម ឱវាទត្រូវតែអនុវត្ត បើមិនដូច្នោះទេ វាជាការហ្វឹកហ្វឺនឥតមានន័យសោះឡើយ។ មិនចាំបាច់ហៅខ្លួនឯងថា ជាពុទ្ធសាសនិក ដើម្បីប្រតិបត្តិនូវពុទ្ធឱវាទទេ ការដាក់ឈ្មោះ ឥតជាប់ទាក់ទងនឹងឱវាទសោះ។ សេចក្ដីទុក្ខគ្មានប្លែកគ្នាទេ ប៉ុន្តែ ជាទូទៅវាសម្រាប់មនុស្សទាំងអស់ ដូច្នេះឱសថត្រូវតែមានប្រសិទ្ធភាព ត្រូវតែយកទៅព្យាបាលឱ្យបានស្មើគ្នា គ្រប់មនុស្សទាំងអស់

ដោយឥតរើសមុខ។ សេចក្តីប្រតិបត្តិ មិនមែនសំរាប់តែអ្នក ដែលលះបង់ជីវិតរស់នៅធម្មតា ទៅបួសជាព្រះសង្ឃទេ ។ ពិតមែនហើយ ចំពោះអ្នកបូជាខ្លួនទាំងស្រុង ដើម្បីរៀន របៀបប្រតិបត្តិ ត្រូវកំណត់ពេលឱ្យប្រាកដ ប៉ុន្តែក្រោយពី បានប្រតិបត្តិរួចហើយ ត្រូវតែយកឱវាទមកអនុវត្តនៅក្នុង ជីវិតប្រចាំថ្ងៃ។ អ្នកដែលលះបង់ផ្ទះ និងការទទួលខុសត្រូវ នាលោកកីយ៍ ដើម្បីប្រតិបត្តិតាមមាគ៌ា មានឱកាសល្អដើម្បី ភាវនាឱ្យបានខ្លាំងក្លាច្រើនឡើងៗ ប្រយោជន៍ញុំាងឱវាទឱ្យ ជ្រួតជ្រាបកាន់តែជ្រៅទៅៗ និងអាស្រ័យហេតុនេះ ការ ចម្រើនជឿនលឿន ក៏ទៅជាឆាប់រហ័សច្រើនឡើង។ ផ្ទុយ ទៅវិញ អ្នកដែលជាប់ជំពាក់ក្នុងជីវិតលោកីយ៍ តែងតែចុះ ឡើងទៅតាមការទទួលខុសត្រូវផ្សេងៗជាច្រើន អាចមាន កម្រិតពេលវេលាត្រឹមតែតិចតួចដើម្បីប្រតិបត្តិ។ ប៉ុន្តែទោះ បីជាបព្វជិតក្តី ឬគ្រហស្ថក្តីគេត្រូវតែអនុវត្តព្រះធម៌។

មានតែការអនុវត្តន៍ព្រះធម៌ទេ ទើបអាចបានលទ្ធ-ផល។ ប្រសិនបើនេះ ពិតជាផ្លូវដើម្បីរំដោះខ្លួនឱ្យរួចផុតពី ទុក្ខ ទៅរកសុខសន្តិភាពមែន ពេលនោះកាលណាយើង ចេះតែចំរើនជឿនលឿននៅក្នុងសេចក្តីប្រតិបត្តិ យើងត្រូវ តែប្រែទៅជាបានសុខសប្បាយច្រើនឡើង នៅក្នុងជីវិត

ប្រចាំថ្ងៃ បានសុខដុមរមនាច្រើនឡើង បានសន្តិភាពច្រើននៅក្នុងខ្លួនយើង។ នៅពេលជាមួយគ្នានេះ ការទាក់ទងរបស់យើងជាមួយអ្នកដទៃ ត្រូវប្រែទៅជាមានសន្តិភាព និងសុខដុមរមនាកាន់តែច្រើនឡើងទៀត ។ ផ្ទុយពីផ្តល់ភាពតានតឹងបន្ថែមទៅឲ្យសង្គម យើងត្រូវមានលទ្ធភាព និងធ្វើវិភាគទានជាកុសល បង្កើនសុភមង្គល និងសុខមាលភាពទៅឱ្យមនុស្សលោកទាំងអស់។ ដើម្បីប្រព្រឹត្តតាមមាគ៌ា យើងត្រូវតែរស់នៅក្នុងជីវិតមានធម៌សច្ចៈ ភាពបរិសុទ្ធស្អាតល្អ ។ នេះហើយជាផ្លូវត្រឹមត្រូវ ដើម្បីអនុវត្តនូវព្រះឱវាទ។ ព្រះធម៌ដែលគេប្រតិបត្តិបានត្រឹមត្រូវ គឺជាសិល្បៈនៃការរស់នៅ ។

សំណួរ និងចម្លើយ

សំណួរ- លោកចេះតែនិយាយយោងទៅរកព្រះពុទ្ធ។ តើលោកបង្រៀនព្រះពុទ្ធសាសនាឬ?

ចម្លើយ - លោកគ្រូ ស.ន. **ហ្គោឥនកា** ខ្ញុំឥតចាប់អារម្មណ៍អំពី "សាសនានិយម" ទេ។ ខ្ញុំបង្រៀនធម៌ គឺអំពីអ្វីដែលព្រះពុទ្ធបានបង្រៀន។ ព្រះអង្គមិនដែលបង្រៀន "សាសនានិយម" ឬធម៌ប្រកាន់និកាយទេ។ ព្រះអង្គបានបង្រៀននូវ

អ្វីៗ ដែលមនុស្សគ្រប់ស្រទាប់ក្នុងសង្គមទាំងអស់ អាចទាញយកផលប្រយោជន៍បាន គឺរបៀបរស់នៅ។ ការបិតនៅក្នុងភាពល្ងង់ខ្លៅ តែងឱ្យទុក្ខទោសចំពោះមនុស្សគ្រប់រូបទាំងអស់ ការពង្រីកបញ្ញា ផ្តល់សេចក្តីល្អដល់មនុស្សគ្រប់រូបទាំងអស់ ។ ដូច្នេះបុគ្គលណា ដែលបានប្រតិបត្តិបច្ចេកទេសនេះ តែងបានផលប្រយោជន៍ ។ អ្នកគ្រិស្ទាននឹងទៅជាគ្រិស្ទានល្អ អ្នកឈ្វីស នឹងទៅជាឈ្វីសល្អ អ្នកមូស្លីម នឹងប្រែទៅជាមូស្លីមល្អ អ្នកហិណ្ឌូ នឹងទៅជាហិណ្ឌូល្អ អ្នកពុទ្ធសាសនិក នឹងទៅជាពុទ្ធសាសនិកល្អ។ អ្នកត្រូវតែប្រែក្លាយទៅជាមនុស្សលោកល្អ ពុំនោះសោតទេ អ្នកមិនអាចជាគ្រិស្ទានល្អ ជាឈ្វីសល្អ ជាមូស្លីមល្អ ជាហិណ្ឌូល្អ ជាពុទ្ធសាសនិកល្អឡើយ ។ របៀបធ្វើខ្លួនឱ្យទៅជាមនុស្សលោកល្អនេះជាសារៈសំខាន់បំផុត ។

សំណួរ- លោកនិយាយអំពីការដាក់កំរិត តើការបង្រៀននេះពិតជាមិនមែនប្រភេទ នៃការដាក់កម្រិតឱ្យចិត្តមែនឬ សូម្បីជាលក្ខខ័ណ្ឌល្អក្តី ?

ចម្លើយ- ផ្ទុយទៅវិញ គឺជារបៀបដកលក្ខខ័ណ្ឌចេញពីចិត្តទេ ជាការបង្ខំឱ្យមានអ្វីមួយទៅលើចិត្ត ត្រូវដកយកវាចេញជាស្វ័យប្រវត្តិនូវលក្ខខ័ណ្ឌអកុសល ដើម្បីឱ្យនៅសល់តែ

កុសលតែអំពើល្អ។ ដោយបានបំបាត់ចោលនូវអកុសល គេឃើញមានតែកុសល ដែលជាធម្មជាតិ ជាមូលដ្ឋាននៃចិត្តបរិសុទ្ធ ។

សំណួរ- ប៉ុន្តែអស់ពេលជាច្រើន ការអង្គុយតាមឥរិយាបថពិសេសមួយ និងតម្រង់សតិទៅរកកន្លែងមួយ គឺជាទ្រង់ទ្រាយមួយនៃការដាក់កម្រិតឱ្យចិត្តឬ?

ចម្លើយ- បើអ្នកធ្វើដូចជាលេងល្បែង ឬដូចជាពិធីទំនៀមទម្លាប់ដូចជាម៉ាស៊ីនពេលនោះ ត្រូវមែនហើយ អ្នកដាក់កម្រិតឱ្យចិត្ត។ ប៉ុន្តែនេះ គឺជាការប្រើវិបស្សនាខុស។ កាលណាអ្នកប្រតិបត្តិឱ្យត្រឹមត្រូវ វាជួយអ្នកឱ្យពិសោធឃើញនូវសច្ចៈផ្ទាល់សម្រាប់ខ្លួនអ្នក។ ដោយសារការពិសោធន៍នេះ តាមធម្មជាតិការយល់តែងរីកចម្រើនឡើង ដែលនឹងបំបាត់នូវល័ក្ខខ័ណ្ឌមុនៗចោលទៅទាំងអស់ ។

សំណួរ- តើវាមិនមែនជាការគិតតែប្រយោជន៍ផ្ទាល់ខ្លួនទេឬ? ដោយបំភ្លេចចោលនូវពិភពលោក និងដោយគ្រាន់តែអង្គុយចំរើន **កម្មដ្ឋាន** រាល់ថ្ងៃទាំងអស់ ?

ចម្លើយ - វានឹងទៅជាយ៉ាងដូច្នោះមែន បើគេប្រព្រឹត្តយ៉ាងនេះ រហូតដល់ទីបញ្ចប់ ប៉ុន្តែវាគឺជាមធ្យោបាយដើម្បីទៅឱ្យដល់ទីបញ្ចប់ នោះមិនមែនការគិតតែប្រយោជន៍ផ្ទាល់ខ្លួន

ទាល់តែសោះ គឺដើម្បីធ្វើចិត្តឱ្យមានសុខភាពល្អ។ កាលណារូបកាយអ្នកឈឺ អ្នកត្រូវទៅព្យាបាលនៅក្នុងមន្ទីរពេទ្យ ដើម្បីបានសុខភាពល្អឡើងវិញ ។ អ្នកមិនមែនចូលទៅទីនោះ អស់ពេញមួយជីវិតរបស់អ្នកទេ ប៉ុន្តែគ្រាន់តែឱ្យបានសុខភាពល្អឡើងវិញ ដែលអ្នកនឹងប្រើនៅក្នុងជីវិតរស់នៅជាធម្មតា។ ដូចគ្នានេះដែរ អ្នកអញ្ជើញមកចំរើនកម្មដ្ឋាន ដើម្បីឱ្យចិត្តបានសុខភាពល្អ ដែលអ្នកនឹងប្រើក្នុងជីវិតរស់នៅជាធម្មតា សម្រាប់ជាសេចក្ដីល្អខ្លួនអ្នកផង និងអ្នកដទៃផង ។

សំណួរ- អ្នកចេះតែនៅសុខសប្បាយ និងមានសន្តិភាព ទោះបីជាបានឃើញអ្នកដទៃ គ្នាត្រូវបានប្រឈមមុខនឹងសេចក្ដីទុក្ខក៏ដោយ នោះវាមិនទៅជាការមិនចាប់អារម្មណ៍នឹងទុក្ខរបស់អ្នកដទៃទេឬ ?

ចម្លើយ- ការចាប់អារម្មណ៍នឹងទុក្ខរបស់អ្នកដទៃ មិនមែនបានន័យថា អ្នកត្រូវតែក្លាយទៅជាព្រួយចិត្តខ្លួនឯងទេ ។ ផ្ទុយទៅវិញ អ្នកត្រូវស្ថិតនៅស្ងប់ស្ងាត់ មានតុល្យភាព ដើម្បីឱ្យអ្នកអាចប្រព្រឹត្តអំពើល្អ ដើម្បីសម្រាលទុក្ខរបស់អ្នកដទៃ ។ បើអ្នកប្រែទៅជាព្រួយចិត្តផងដែរ អ្នកនឹងបង្កើន

អពមង្គលនៅជុំវិញខ្លួនអ្នក។ ទាំងមិនមែនជួយអ្នកដទៃផង និងមិនមែនជួយខ្លួនឯងផង ។

សំណួរ- ហេតុអ្វី យើងមិនអាចរស់នៅដោយសន្តិភាព?

ចម្លើយ- ព្រោះយើងខ្វះបញ្ញា។ ជីវិតឥតបញ្ញាជាជីវិតប្រកបដោយការវង្វេងភាន់ច្រឡំគឺ **មោហៈ** ដែលជាភាពញាប់ញ័រអន្ទះអន្ទែងជាសេចក្តីទុក្ខ។ ការទទួលខុសត្រូវទីមួយរបស់យើង គឺត្រូវរស់នៅជាជីវិតសុខសប្បាយ ជាជីវិតមានសុខ-ដុមរមនាល្អសម្រាប់ខ្លួនយើងផង និងមនុស្សដទៃទាំងអស់ផង។ ដើម្បីបំពេញកិច្ចការនោះបាន យើងត្រូវតែរៀនប្រើឥទ្ធិពលរបស់យើង ដើម្បីពិនិត្យមើលខ្លួនឯង ពិនិត្យមើលសច្ចៈ ។

សំណួរ- ហេតុអ្វីបានជាចាំបាច់ត្រូវចូលរួមធម្មសិក្សា១០ថ្ងៃដើម្បីរៀនបច្ចេកទេស ?

ចម្លើយ- បើអ្នកអាចអញ្ជើញមកអស់ពេលយូរជាងនេះ នឹងរឹតតែប្រសើរណាស់ ! ប៉ុន្តែពេល១០ថ្ងៃជាពេលយ៉ាងតិចបំផុតដែលអាចចាប់យកឲ្យបានខ្ជាប់ខ្ជួន នូវចំណុចសំខាន់នៃបច្ចេកទេស ។

សំណួរ- ហេតុអ្វីបានជាយើង ត្រូវនៅក្នុងកន្លែងធម្មសិក្សាឱ្យអស់ពេល១០ថ្ងៃ ?

ចម្លើយ- ព្រោះអ្នកនៅទីនេះ ដើម្បីធ្វើការវះកាត់ចិត្តរបស់អ្នក។ ការវះកាត់ត្រូវធ្វើបានតែក្នុងមន្ទីរពេទ្យ នៅក្នុងបន្ទប់វះកាត់ដែលត្រូវបានគេការពារកុំឱ្យមានភាពកខ្វក់។ នៅទីនេះ ក្នុងព្រំដែនធម្មសិក្សានេះ អ្នកអាចធ្វើការវះកាត់បានដោយឥតមានការរំខានអ្វី ពីខាងក្រៅណាមួយឡើយ។ កាលណាធម្មសិក្សាចប់ ការវះកាត់ក៏បានចប់ដែរ រួចអ្នកក៏បានប្រុងប្រៀបខ្លួន ដើម្បីប្រឈមមុខនឹងពិភពលោកជាថ្មីម្តងទៀត ។

សំណួរ- តើបច្ចេកទេសនេះ ធ្វើរូបកាយឱ្យជាសះស្បើយឬ ?

ចម្លើយ- បាទជាលទ្ធផលបន្ទាប់បន្សំ។ ជម្ងឺដែលបណ្តាលមកពីចិត្តជាច្រើន តាមធម្មតាត្រូវបានជាសះស្បើយ កាលណាភាពតានតឹងចិត្តបានរលាយបាត់អស់។ បើចិត្តញាប់ញ័រ ជម្ងឺផ្លូវកាយនឹងរីកចំរើនឡើង។ កាលណាចិត្តប្រែទៅជាស្ងប់ បរិសុទ្ធ ជម្ងឺផ្លូវកាយនឹងត្រូវសាបសូន្យអស់ឯកឯង។ ប៉ុន្តែ បើអ្នកយកការព្យាបាលជម្ងឺផ្លូវកាយ ធ្វើជាគោលដៅរបស់អ្នក ជាជាងការសំអាតចិត្តឱ្យបរិសុទ្ធនោះ អ្នកនឹងខាតបង់ទាំងការព្យាបាល ឱ្យជានូវជម្ងឺផ្លូវកាយផង និងការសំអាតចិត្តឱ្យបរិសុទ្ធផង ។ ខ្ញុំបានប្រទះឃើញមនុស្សដែលមករៀនវិបស្សនា ដោយបំណងចង់ធ្វើឱ្យជម្ងឺ

ផ្លូវកាយជាសះស្បើយ បានតម្រង់សតិចងជាប់តែនឹងជម្ងឺរបស់ខ្លួន អស់ពេលធម្មសិក្សាទាំងមូល គេចេះតែគិតថា "ថ្ងៃនេះបានគ្រាន់បើទេ? ដូចជាឥតបានគ្រាប់បើទេ... ថ្ងៃនេះបានប្រសើរឡើងទេ? ឥតបានប្រសើរឡើងទេ"។ តាមរបៀបនេះពេញទាំង១០ថ្ងៃ គេខ្ជះខ្ជាយពេលអាសារឥតការ។ ប៉ុន្តែបើមានបំណង គ្រាន់តែដើម្បីសំអាតចិត្តឱ្យបរិសុទ្ធ ពេលនោះជម្ងឺជាច្រើននឹងបានជាសះស្បើយស្វ័យប្រវត្តិ ដែលជាលទ្ធផលរបស់ការចំរើនកម្មដ្ឋាន ។

សំណួរ- តើអ្វីៗដែលលោកគ្រូនិយាយនេះ ជាគោលបំណងរបស់ជីវិតឬ ?

ចម្លើយ- ដើម្បីរំដោះខ្លួនឱ្យរួចផុតពីទុក្ខ។ មនុស្សលោកមានការប៉ិនប្រសប់អស្ចារ្យ ដើម្បីពិនិត្យមើលសេចក្តីពិតចូលជ្រៅទៅខាងក្នុង ដើម្បីរំដោះខ្លួនឱ្យរួចផុតពីទុក្ខ។ បើអ្នកមិនប្រើការប៉ិនប្រសប់នេះទេ គឺជាការខ្ជះខ្ជាយជីវិតរបស់ខ្លួនអសារឥតការ។ ចូរប្រើសមត្ថភាពនេះ ដើម្បីរស់នៅ ជាជីវិតប្រកបដោយសុខភាពពិតប្រាកដ ជាជីវិតសុខសប្បាយ ។

សំណួរ- លោកគ្រូនិយាយអំពីសត្វលោក ត្រូវបានគ្របសង្កត់ដោយអកុសលធម៌។ តើយ៉ាងដូចម្តេចដែរ ចំពោះ

សត្វលោកដែលត្រូវបានគ្រប់សង្កត់ ដោយកុសលធម៌ ឧទាហរណ៍ ដោយមេត្តា គឺស្នេហាបរិសុទ្ធ ?

ចម្លើយ- អ្វីដែលលោកហៅថា "កុសលធម៌" គឺជាធម្មជាតិពិតប្រាកដនៃចិត្ត។ ពេលណា ចិត្តបានរំដោះរួចផុតពីសង្ខារហើយ ជាចិត្តពោរពេញទៅដោយមេត្តា សេចក្តីស្នេហាបរិសុទ្ធ អ្នកសោយអារម្មណ៍មានសន្តិភាព សុខសប្បាយ។ បើអ្នកដកយកអកុសលធម៌ចេញ ពេលនោះ អ្វីដែលនៅសល់គឺកុសលធម៌ សេចក្តីបរិសុទ្ធ។ ទុកឱ្យពិភពលោកទាំងមូល ពោរពេញដោយកុសលចុះ ។

ការដើរទៅលើមាគ៌ា

នៅក្នុងប្រទេសឥណ្ឌាភាគខាងជើង នាទីក្រុងសាវត្ថី ព្រះពុទ្ធមាន **មជ្ឈមណ្ឌលវិបស្សនាកម្មដ្ឋាន** មួយយ៉ាងធំទូលាយ ដែលមហាជនទៅចំរើនកម្មដ្ឋាន និងស្តាប់ធម្មទេសនា។ រាល់ល្ងាច មានមាណពម្នាក់ធ្លាប់បានមកស្តាប់ធម្មទេសនារបស់ព្រះអង្គដែរ។ ជាច្រើនឆ្នាំ គាត់បានមកស្តាប់ធម៌ព្រះសម្ពុទ្ធ ប៉ុន្តែមិនដែលយកឱវាទទៅប្រតិបត្តិសោះឡើយ ។

ពីរបីឆ្នាំក្រោយមក ល្ងាចមួយនោះ បុរសនេះបានមកដល់មុនគេបន្តិច ឃើញព្រះសម្ពុទ្ធគង់នៅតែមួយព្រះអង្គឯង។ គាត់បានចូលទៅជិតព្រះអង្គ រួចទូលសួរថា "បពិត្រព្រះអង្គដ៏ចំរើន ខ្ញុំព្រះអង្គមានបញ្ហាមួយក្នុងចិត្ត នាំឱ្យខ្ញុំព្រះករុណាមានការសង្ស័យ"។

"ឱ ! មិនត្រូវឱ្យមានការសង្ស័យសោះ នៅក្នុងមាគ៌ាព្រះធម៌ ត្រូវបំភ្លឺឱ្យបានច្បាស់ លាស់ឡើង។ តើអ្វីទៅបញ្ហារបស់អ្នក?"

បពិត្រព្រះអង្គដ៏ចំរើន ច្រើនឆ្នាំមកហើយ មកទល់ពេលដែលខ្ញុំព្រះករុណា បានមកមជ្ឈមណ្ឌលរបស់ព្រះអង្គ ខ្ញុំព្រះករុណាបានសម្គាល់ឃើញមានបព្វជិតជាច្រើន នៅជុំ

វិញព្រះអង្គមានភិក្ខុ ភិក្ខុនី និងគ្រហស្ថ ដូចជាឧបាសក ឧបាសិកា ទាយក ទាយិកាដ៏ច្រើន។ អស់ពេលជាច្រើនឆ្នាំ ក្នុងចំណោមមនុស្សដែលបានមកជួបព្រះអង្គ ខ្ញុំព្រះករុណាអាចសម្គាល់ឃើញថា មានអ្នកខ្លះបានសម្រេចដល់ថ្នាក់ទីបញ្ចប់ពិតប្រាកដ គេបានរួចរដោះពេញបរិបូណ៌ហើយ។ ខ្ញុំព្រះករុណាបានសម្គាល់ឃើញដែរថា អ្នកខ្លះទៀត បានពិសោធឃើញការផ្លាស់ប្តូរខ្លះៗ នៅក្នុងជីវភាពរស់នៅរបស់គេៗបានប្រសើរជាងមុន ទោះបីជាខ្ញុំព្រះអង្គមិនអាចនិយាយថា គេបានរួចរដោះពេញបរិបូរណ៌ហើយក្តី ។ ប៉ុន្តែ បពិត្រព្រះអង្គដ៏ចំរើន ខ្ញុំព្រះករុណា បានសម្គាល់ឃើញទៀតថា មានមហាជនមួយចំនួនធំ រួមទាំងខ្លួនខ្ញុំករុណាផងនៅតែដដែលដូចពីមុន ឬ ជួនកាលដូចជារឹតតែអាក្រក់ឡើង។ គេគ្មានការផ្លាស់ប្តូរទាល់តែសោះ ឬគ្មានការផ្លាស់ប្តូរឲ្យបានគ្រាន់បើអ្វីសោះឡើយ ។

តើហេតុអ្វីបានជាយ៉ាងដូច្នេះព្រះអង្គ ? មហាជនដែលបានមករកព្រះអង្គ ព្រះអង្គជាមហាបុរស ជាបុគ្គលបានត្រាស់ដឹងពេញទី មានអំណាច មានករុណាធម៌បែបហ្នឹង។ ហេតុអ្វីព្រះអង្គមិនប្រើអំណាច និងករុណាធម៌របស់ព្រះអង្គ ដើម្បីរំដោះមនុស្សទាំងអស់នោះផង?

ព្រះសម្ពុទ្ធទ្រង់ញញឹម រួចត្រាស់ថា ៖

ម្នាលមាណព អ្នករស់នៅទីណាហ្នឹង ? តើកន្លែងកំណើតរបស់អ្នកឈ្មោះអ្វី ?

បពិត្រព្រះអង្គដ៏ចំរើន ខ្ញុំព្រះអង្គនៅក្នុងទីក្រុងសាវត្ថីនេះ ជារាជធានីនៃរដ្ឋកោសល។

ចំរើនពរ ប៉ុន្តែទ្រង់ទ្រាយមុខមាត់បង្ហាញឱ្យឃើញថា អ្នកមិនមែននៅក្នុងប្រទេសនេះទេ តើអ្នកមានដើមកំណើតមកពីទីណា ?

បពិត្រព្រះអង្គដ៏ចំរើន ខ្ញុំព្រះករុណាមកពីទីក្រុងរាជគ្រឹះ ជារាជធានីនៃនគរមគធៈ។ ខ្ញុំព្រះករុណាបានមកតាំងទីលំនៅក្នុងក្រុងសាវត្ថីនេះអស់ពេលពីរបីឆ្នាំហើយ។

អ្នកបានផ្តាច់ការទាក់ទងទាំងអស់ ជាមួយក្រុងរាជគ្រឹះហើយឬ ?

ទេ ! ព្រះអង្គ ខ្ញុំនៅមានញាតិសន្តាននៅទីនោះ។ មានមិត្តភក្តិ មានមុខរបរជំនួញនៅទីនោះនៅឡើយ។

បើយ៉ាងនោះ អ្នកពិតជាត្រូវចេញពីសាវត្ថី ទៅកាន់នគររាជគ្រឹះជាញឹកញយហើយ? ព្រះករុណាព្រះអង្គ រាល់តែឆ្នាំ ហើយជាច្រើនលើកផង ខ្ញុំព្រះករុណាតែងទៅនគររាជគ្រឹះ រួចត្រឡប់មកសាវត្ថីវិញ ។

ដោយបានធ្វើដំណើរទៅមកច្រើនដង ពីទីនេះទៅនគររាជគ្រឹះ អ្នកពិតជាស្គាល់ផ្លូវនេះច្បាស់ណាស់មែនទេ ?

"ឱ ! ពិតហើយព្រះអង្គ ខ្ញុំព្រះករុណាស្គាល់ផ្លូវច្បាស់ណាស់។ ខ្ញុំព្រះករុណាស្ទើរតែនិយាយបានថា ទោះជាបិទភ្នែកក៏អាចរកផ្លូវឃើញទៅដល់ក្រុងរាជគ្រឹះដែរ ព្រោះធ្លាប់បានទៅតាមផ្លូវហ្នឹង។ ហើយពួកមិត្តភក្តិដែលស្គាល់អ្នកច្បាស់ ប្រាកដជាដឹងថាអ្នកមកពីរាជគ្រឹះ បានមករស់នៅទីនេះ? គេដឹងថា អ្នកចេញចូលញឹកញាប់ទៅនគររាជគ្រឹះ ហើយដឹងផ្លូវទៅរាជគ្រឹះច្បាស់ណាស់មែនទេ?

ឱ! ប្រាកដហើយព្រះអង្គ។ អ្នករាប់អានជិតដិត ដឹងថា ខ្ញុំព្រះករុណាចេញចូលនគររាជគ្រឹះញឹកញាប់ ហើយស្គាល់ផ្លូវច្បាស់ណាស់។

ដូច្នេះ វាច្បាស់ជាមានអ្នកខ្លះ មកសួរសុំឱ្យអ្នកនិយាយពន្យល់ផ្លូវគេទៅរាជគ្រឹះ។ តើអ្នកលាក់ទុក ឬក៏និយាយប្រាប់ផ្លូវគេច្បាស់លាស់? "តើមានអ្វីនឹងលាក់បាំងទៅព្រះអង្គ? ខ្ញុំព្រះករុណានឹងប្រាប់ផ្លូវគេយ៉ាងច្បាស់លាស់តាមធ្វើបានថា៖ អ្នកចាប់ចេញពីនេះ ដើរទៅខាងកើត ហើយតម្រង់ទៅក្រុងពារាណសី រួចដើរបន្តរហូតដល់ក្រុងគយា បន្ទាប់មកទៀតទើបទៅនគររាជគ្រឹះ។ ខ្ញុំព្រះករុណា

និយាយ ពន្យល់គេឱ្យច្បាស់បំផុតយ៉ាងនេះព្រះអង្គ"។

"ហើយអ្នកទាំងអស់នោះ ដែលបានស្តាប់អ្នកពន្យល់យ៉ាងហ្នឹងរួច តើគេបានទៅដល់នគររាជគ្រឹះគ្រប់គ្នាទេ ?"

"តើអាចជាអញ្ចឹងយ៉ាងម៉េចកើតព្រះអង្គ? អ្នកណាព្រមដើរតាមផ្លូវទាំងមូលរហូតដល់ចប់ ទើបគេទៅដល់នគររាជគ្រឹះ" ។

ហ្នឹងហើយជាអ្វីដែលតថាគតចង់ប្រាប់អ្នក។ មានមនុស្សច្រើនណាស់បានមកជួបតថាគត ដោយបានដឹងថាជាបុគ្គលម្នាក់ ដែលបានដើរតាមគន្លងមាគ៌ាពីទីនេះ ទៅដល់ព្រះនិព្វាន និងស្គាល់មាគ៌ានេះយ៉ាងច្បាស់ណាស់ ។ មនុស្សទាំងអស់នោះ បានមកសួរតថាគតអំពីមាគ៌ាទៅព្រះនិព្វាន ទៅរកការរួចរដោះទុក្ខ។តើមានអ្វីត្រូវលោក់?តថាគតបានពន្យល់យ៉ាងច្បាស់ណាស់ថា "នេះជាមាគ៌ា" ផ្លូវនេះអ្នកត្រូវដើរតាមយ៉ាងដូចម្តេច ? បើអ្នកណាគ្រាន់តែបានស្តាប់ ហើយងក់ក្បាលថ្វាយបង្គំឆ្លើយថា សាធុ! សាធុ! សាធុ! ប៉ុន្តែ ពួកគេមិនបានដើរលើមាគ៌ាដ៏អស្ចារ្យនេះសោះនោះតើគាត់អាចទៅដល់គោលដៅទីបញ្ចប់ដូចម្តេចកើត ?

តថាគត មិនអាចបញ្ឆិះអ្នកណាម្នាក់ ដាក់លើស្មាយកទៅដាក់ដល់ទីបញ្ចប់ឡើយ។ គ្មានជនណាអាចបញ្ឆិះ

អ្នកណាម្នាក់លើស្មា យកទៅដាក់ឲ្យដល់គោលដៅទីបញ្ចប់បានទេ។ យ៉ាងច្រើនណាស់ ប្រកបដោយមេត្តា និងករុណា អាចត្រឹមនិយាយបានថាៈ នេះជាមាគ៌ា នេះជារបៀបត្រូវដើរលើមាគ៌ា។ អ្នកត្រូវប្រតិបត្តិផងត្រូវតែដើរផងទើបអ្នកនឹងទៅដល់គោលដៅទីបញ្ចប់បាន។ ប៉ុន្តែម្នាក់ៗ ត្រូវដើរដោយផ្ទាល់ខ្លួន ត្រូវឈានមួយជំហានម្តងៗ តាមផ្លូវដោយខ្លួនឯង។ អ្នកណាដើរតាមផ្លូវបានមួយជំហាន គឺគេបានដើរទៅជិតគោលដៅ បានមួយជំហាន។ អ្នកណាដើរបានមួយរយជំហាន គេបានទៅជិតគោលដៅមួយរយជំហាន។ អ្នកដែលដើរបានគ្រប់ជំហានទាំងអស់នៅលើផ្លូវនោះ គឺបានទៅដល់គោលដៅទីបំផុត។ អ្នកត្រូវតែដើរទៅលើផ្លូវដោយខ្លួនឯងផ្ទាល់។

ជំពូកទី ២
ចំណុចចាប់ផ្តើម

ប្រភពដើមនៃសេចក្តីទុក្ខ ដេកសម្ងំនៅក្នុងខ្លួនយើងម្នាក់ៗ។ កាលណា យើងយល់អំពីសេចក្តីពិតរបស់យើង យើងនឹងស្គាល់ដំណោះស្រាយនៃបញ្ហារបស់ទុក្ខ។ បណ្ឌិតបានទូន្មានថាៈ"ត្រូវស្គាល់ខ្លួនឯង" យើងត្រូវចាប់ផ្តើមស្គាល់ពីធម្មជាតិរបស់ខ្លួនឯង បើពុំនោះសោតទេ យើងមិនអាចដោះស្រាយទាំងបញ្ហារបស់យើងផង និងបញ្ហារបស់ពិភពលោកផងបានទេ។ តាមពិតទៅ តើយើងស្គាល់ខ្លួនយើងយ៉ាងដូចម្តេច? យើងម្នាក់ៗបានជឿស៊ប់នូវសេចក្តីសំខាន់អំពីខ្លួនយើង នូវភាពតែមួយគត់អំពីខ្លួនយើង ប៉ុន្តែការដឹងអំពីខ្លួនយើងវាបានតែនៅត្រឹមផ្ទៃលើប៉ុណ្ណោះ។ នៅថ្នាក់យ៉ាងជ្រៅ យើងឥតស្គាល់ខ្លួនយើងសោះឡើយ។

ព្រះសម្ពុទ្ធ បានពិនិត្យមើលនូវបាតុភូតរបស់មនុស្សលោក ដោយពិនិត្យមើលធម្មជាតិរបស់ព្រះអង្គផ្ទាល់ ។ ដោយទុកគំនិតគិតទុកជាមុនទាំងអស់មួយអន្លើសិន ព្រះអង្គបានរុករកសេចក្តីពិតនៅខាងក្នុងកាយ ហើយយល់ថា គ្រប់សត្វលោកទាំងអស់ ផ្តុំឡើងដោយខន្ធប្រាំ គឺនាមបួន និងរូបមួយ ។

រូប

យើងចាប់ផ្តើមជាមួយនិយាយពីទ្រង់ទ្រាយរូបខ្លួន ។ វាជាភាពមើលឃើញច្បាស់បំផុត វាជាផ្ទៃកសម្បកក្រៅរបស់យើង ដែលត្រូវគេស្គាល់ដឹងបានតាមទ្វារវិញ្ញាណទាំងអស់ ។ តើយើងត្រូវស្គាល់រូបពិតបន្តិចម្តងៗយ៉ាងដូចម្តេច។ អ្នកអាចត្រួតត្រារូបនៅផ្ទៃសើៗខាងលើបាន អ្នកអាចដើរទៅមុខដើរថយក្រោយ និងធ្វើចលនាផ្សេងៗ ស្របតាមឆន្ទៈរបស់អ្នក។ ប៉ុន្តែនៅថ្នាក់ផ្សេងទៀត សរីរាង្គខាងក្នុងទាំងអស់ ធ្វើការហួសផុតពីការត្រួតត្រារបស់យើង ហួសផុតពីការដឹងរបស់យើង។ នៅត្រង់ថ្នាក់យ៉ាងល្អិត យើងគ្មានដឹងអ្វីសោះ គ្មានពិសោធឃើញអ្វីសោះ នូវការប្រតិកម្មធាតុជីវគីមី ដែលកើតមានឡើងឥតឈប់ឈរនៅខាងក្នុង **កលាបៈ** នីមួយៗនៃរូប។ ប៉ុន្តែ នេះក៏នៅតែមិនមែនជា **បរមត្ថសច្ចៈ** នៃកាយបាតុភូតនៅឡើយទេ ។ ដល់ទីបំផុតទៅ រូបកាយឃើញហាក់បីដូចជាកករឹងនោះ វាផ្សំផ្គុំដោយដុំ **អនុបរមាណូ** យ៉ាងតូចឆ្មារល្អិតៗ និងទីចំហរទទេ។ តើមានអ្វីទៀតសូម្បីធាតុ **អនុបរមាណូ** យ៉ាងតូចឆ្មារល្អិតៗនោះក៏គ្មានអ្វីជាភាពរឹងពិតប្រាកដដែរក្តី រយៈពេលជីវិតរបស់ **កលាបៈ** នីមួយៗ វាតិចជាងមួយកោដិដង នៃវិនាទី

ទៅទៀត។ ធាតុ **អនុបរមាណូ** យ៉ាងតូចឆ្មារល្អិតៗ វាចេះតែកើតរលត់ កើតរលត់ តគ្នាជាប់រហូត បីដូចជាការហូរទៅនៃធាតុញ័រៗ។ នេះជា **បរមត្ថសច្ចៈ** នៃរូបកាយទាំងអស់ ដែលព្រះសម្ពុទ្ធទ្រង់បានរកឃើញ កាលពីជាង២៥០០ឆ្នាំកន្លងរួចទៅហើយ ។

តាមការស៊ើបអង្កេតស្រាវជ្រាវរក ដោយផ្ទាល់ខ្លួនអ្នកវិទ្យាសាស្ត្រសម័យថ្មី បានទទួលស្គាល់ និងព្រមទទួលយកនូវ **បរមត្ថសច្ចៈ** នៃលោកសន្និវាស គឺរូបកាយនេះ។ ប៉ុន្តែ អ្នកវិទ្យាសាស្ត្រទាំងអស់នោះ មិនបានរួចផុតពីទុក្ខ និងមិនបានជាបុគ្គលអ្នកត្រាស់ដឹងទេ ។ អាស្រ័យការចង់ដឹងចង់យល់ គេបានស៊ើបអង្កេតពីធម្មជាតិរបស់លោក-សន្និវាស ដោយប្រើ **ចិន្តាមយបញ្ញា** របស់ខ្លួន និងពឹងផ្អែកលើគ្រឿងប្រដាប់ ដើម្បីផ្ទៀងផ្ទាត់មើលទ្រឹស្តីរបស់ខ្លួន ។ ផ្ទុយទៅវិញ ព្រះសម្ពុទ្ធចង់យល់នូវហេតុផលមិនមែនគ្រាន់តែត្រឹមចង់ដឹង ចង់យល់ប៉ុណ្ណោះ ព្រះអង្គចង់រកឱ្យឃើញនូវផ្លូវរំដោះទុក្ខ។ ព្រះអង្គឥតប្រើគ្រឿងប្រដាប់ក្នុងការស៊ើបអង្កេតរកមើលក្រៅពីចិត្តរបស់ព្រះអង្គទេ។ សច្ចៈដែលព្រះអង្គបានរកឃើញ មិនមែនជាលទ្ធផលរបស់ **ចិន្តាមយបញ្ញា** ទេ ប៉ុន្តែដោយសារការពិសោធន៍ឃើញផ្ទាល់របស់

ព្រះអង្គ ហេតុនេះហើយ បានជាព្រះអង្គអាចរំដោះព្រះអង្គបាន។ ព្រះអង្គបានឃើញថា លោកសន្និវាស (រូប)ទាំងមូលបានផ្សំផ្គុំដោយផ្នែកយ៉ាងតូចឆ្មារល្អិតៗ ដែលភាសាបាលីហៅថា **កលាប:** ឬ "អង្គល្អិតតូចៗដែលមិនអាចបែងចែកតទៅទៀតបាន"។ អង្គតូចៗទាំងនោះ តែងបង្ហាញឱ្យឃើញនូវការផ្លាស់ប្តូរគ្មានទីបញ្ចប់ នូវគុណសម្បត្តិជាឬសគល់របស់រូបកាយគឺ៖ ធាតុដី (ធាតុរឹង) ធាតុទឹក (ធាតុតភ្ជាប់) ធាតុភ្លើង (ធាតុក្តៅ) ធាតុខ្យល់ (ធាតុកំរើក)។ ធាតុទាំងអស់នោះរួមបញ្ចូលជាមួយគ្នា ដើម្បីបានជារចនាសម្ព័ន្ធកាយដែលហាក់ដូចជាឥតប្រែប្រួល។ ប៉ុន្តែតាមពិត វាបានផ្សំផ្គុំដោយ **កលាប:** ទាំងអស់ដែលកើតរលត់តជាប់រហូត។ នេះជា **បរមត្ថសច្ច:** នៃរូបកាយគឺជាចរន្តនៃកូនរលក ឬផ្នែកយ៉ាងតូចឆ្មារល្អិតៗ ដែលហូរបន្តគ្នាឥតឈប់ឈរ ។ នេះហើយជារូបកាយដែលយើងម្នាក់ៗហៅថា"ខ្លួនឯង" ។

ចិត្ត

ស្របជាមួយរបៀបប្រព្រឹត្តទៅរបស់រូប (រូបក្ខន្ធ) វាមានដំណើរប្រព្រឹត្តទៅរបស់ចិត្ត (នាមខន្ធ)។ ទោះបីជាគេមិនអាចប៉ះពាល់ ឬមើលឃើញវាបានក្តី វាហាក់បីដូចជា

ជិតស្និទ្ធជាមួយយើង ជាងរូបកាយយើង យើងអាចគិតស្មានបានថា មានជីវិតខាងមុខដោយឥតរូបកាយ ប៉ុន្តែយើងមិនអាចស្រមៃថា ជីវិតនោះណាមួយដោយឥតចិត្តបានទេ។ តើយើងដឹងអំពីចិត្តខ្លះៗបានប៉ុនណា យើងអាចត្រួតត្រាចិត្តណា។ តើប៉ុន្មានលើក វាព្រមធ្វើតាមចំណង់របស់យើង ហើយប៉ុន្មានលើកដែលវាធ្វើតាមតែទំនើងរបស់វា, វាមិនព្រមស្ដាប់បង្គាប់យើង។ ការត្រួតត្រារបស់យើងលើវិញ្ញាណចិត្តមិនរឹងប៉ឹងគ្រប់គ្រាន់ទេ ចំណែកខាង **ភវង្គ-ចិត្ត** វាដូចជានៅហួសផុតពីអំណាច ឬការយល់ដឹងរបស់យើងទាំងស្រុង វាមានកម្លាំងខ្លាំងក្លា ដែលយើងមិនអាចបង្គាប់បញ្ជា ឬមានសតិដឹងបាន ។

កាលពិនិត្យមើលរូបកាយ ព្រះពុទ្ធក៏បានពិនិត្យមើលចិត្តផងដែរ ហើយព្រះអង្គបានឃើញយ៉ាងទូលំទូលាយដោយសរុបមានខន្ធបួនគឺៈ វិញ្ញាណ (ការដឹង) សញ្ញា (ការសំគាល់ឃើញ) វេទនា (ការសោយអារម្មណ៍) សង្ខារ (ការតាក់តែង) ។

ខន្ធទី ១ គឺវិញ្ញាណ ជាផ្នែកសម្រាប់ទទួលរបស់ចិត្ត ជាកិច្ចការទទួលដឹងទទួលស្គាល់សើរៗ ដោយមិនវែកញែកទេ។ វាគ្រាន់តែកត់ទុកនូវបាតុភូតអ្វីមួយ ដែលកើតឡើង

ទទួលយកនូវអ្វីៗ ដែលត្រូវដាក់បញ្ចូលឱ្យកាយ ឬចិត្ត។ វាកត់ត្រាតែព័ត៌មានឆៅៗ ដែលពិសោធឃើញដោយឥតបិទផ្លាក ឬធ្វើការវិនិច្ឆ័យវាយតម្លៃឡើយ ។

ខន្ធទី ២ គឺសញ្ញា ជាផ្នែកមានកិច្ចការសម្រាប់ទទួលស្គាល់។ ផ្នែកនេះចាំបាននូវអ្វីៗ ដែលវិញ្ញាណបានប្រាប់មក។វាដឹងនូវលក្ខណៈដែលប្លែកគ្នា ដាក់ផ្លាក ចែកពត៌មានឆៅជាពួកៗ ដែលចូលមក និងវាយតម្លៃថាល្អ ឬអាក្រក់ ។

ខន្ធទី ៣ គឺវេទនា តាមពិតកាលណា គេបានទទួលការបញ្ចូល ចំណីអ្វីមួយឲ្យចូលមក វេទនាក៏កើតឡើងភ្លាមជាការប្រាប់ឱ្យដឹងថា មានអ្វីមួយកើតឡើងហើយ។ កាលណា ចំណីបញ្ចូលមកនោះ មិនទាន់បានវាយតម្លៃនៅឡើយទេ វេទនាវាស្ថិតនៅជាអព្យាក្រឹត។ ប៉ុន្តែកាលណាការវាយតម្លៃបានចូលរួមជាប់ជាមួយនឹងពត៌មាន ដែលបានចូលមកនោះ រួចវេទនាក៏ប្រែទៅជាមានការពេញចិត្ត ឬមិនពេញចិត្ត អាស្រ័យដោយការវាយតម្លៃនោះ។

បើជាវេទនាពេញចិត្ត គេពិសោធឃើញនូវចំណង់ដែលចង់បន្តឱ្យបាននៅយូរ និងឱ្យរឹតតែរីកខ្លាំងឡើង បើជាវេទនាមិនពេញចិត្តវិញ គេចង់តែបញ្ឈប់និងច្រានវាចោល។ ចិត្តតែងប្រតិកម្មជាស្រឡាញ់ ឬស្អប់[១]។ ឧទាហរណ៍ថា៖

កាលណាអ្នកមានត្រចៀកនៅប្រើការបានធម្មតា បានឮសូរសម្លេងមួយ(ពេលហ្នឹង)សម្លេងត្រូវបានស្គាល់ថា ជាពាក្យល្អ ឬអាក្រក់ សញ្ញាចាប់ផ្ដើមធ្វើការ តទៅវេទនាចាប់ផ្ដើមដើរតួ។ បើជាពាក្យសរសើរ វេទនាជាទីពេញចិត្តមួយកើតឡើង បើជាពាក្យនិន្ទា វេទនាមិនជាទីពេញចិត្តមួយកើតឡើង។ ភ្លាមនោះការប្រតិកម្ម ក៏បំពេញតួនាទីរបស់ខ្លួន ។ បើវេទនាជាទីពេញចិត្ត គេចាប់ស្រឡាញ់ ចង់បានពាក្យសរសើរនោះឱ្យបានច្រើនទៀត។បើជាវេទនាមិនជាទីពេញចិត្ត គេចាប់ផ្ដើមស្អប់ ចង់បញ្ឈប់ពាក្យនិន្ទានោះ ។

ជំហានដូចៗគ្នា តែងកើតមានឡើង កាលណា **អាយតនៈ** ដទៃទៀត ត្រូវទទួលនូវអារម្មណ៍អ្វីមួយគឺ តាមវិញ្ញាណ សញ្ញា វេទនា សង្ខារ។ ខន្ធទាំងបួននេះ ធ្វើការរហ័សជាងការប្រែប្រួលនៃផ្ទេកយ៉ាងតូចឆ្មារល្អិតៗ ដែលផ្សំផ្គុំបានជាសម្ភារៈពិតគឺ រូបកាយនេះខ្លាំងណាស់ទៅទៀត។ គ្រប់តែខណៈនីមួយៗ ដែលអាយតនៈទាំងឡាយបានទៅប៉ះនឹងអារម្មណ៍អ្វីមួយ នាមខន្ធទាំងបួន វាធ្វើការលឿនរហ័សដូចផ្លេកបន្ទោរ រួចវាធ្វើឡើងវិញខ្លួនឯងតែដដែលៗម្ដងហើយម្ដងទៀត គ្រប់ខណៈនីមួយៗ ដែលកើតឡើងខាងក្រោយ ជាបន្តបន្ទាប់មក។ ប៉ុន្តែរបៀបនេះ វាកើតឡើង

របស់សណាស់ រហូតដល់អ្នកមិនអាចមានសតិដឹងថា មានអ្វីកើតឡើងទេ។ ទាល់តែមានការប្រតិកម្មពិសេសណាមួយបានកើតឡើងវិញម្តងហើយម្តងទៀត អស់ពេលយ៉ាងយូរទើបធ្វើឱ្យឃើញកាយកាន់តែច្បាស់ឡើងៗ រឹតតែភ្លឺច្បាស់ឡើង ទើបសតិដឹងរឿងនេះឱ្យចំរើនលូតលាស់ នៅត្រង់ថ្នាក់វិញ្ញាណ។

ទិដ្ឋភាពដែលគួរឱ្យចាប់អារម្មណ៍ខ្លាំងបំផុត ក្នុងការពណ៌នាអំពីតួមនុស្សលោកនេះ មិនមែននិយាយតែពីអ្វីដែលត្រូវបញ្ចូលទៅឲ្យនោះទេ ប៉ុន្តែត្រូវនិយាយពីអ្វីដែលបានបំភ្លេចចោលនោះផង ។ ទោះបី យើងជាអ្នកបស្ចិមប្រទេស ឬបូព៌ាប្រទេសក្តី ទោះបីជាគ្រិស្ទាន ជាឈ្វីស ជាម៉ូស្លីម ជាហិណ្ឌូ ជាពុទ្ធសាសនិក ជាអ្នកមិនជឿព្រះអាទិទេព ឬជាអ្នកប្រភេទណាក្តី យើងម្នាក់ៗមានទំនុកទុកចិត្តពីកំណើតមកថាមាន"អញ"នៅត្រង់ណាមួយក្នុងខ្លួនយើង ជាអត្តសញ្ញាណមួយតមករហូត។ យើងតែងធ្វើកិច្ចប្រតិបត្តិការតាមគំនិតឥតគិតស្មានទុកជាមុនថា មនុស្សដែលបានរស់នៅកាលពី១០ឆ្នាំមុន គឺជាមនុស្សដដែលដូចគ្នា និងមនុស្សដែលកំពុងរស់នៅក្នុងពេលបច្ចុប្បន្ននេះ។ ចាប់តាំងពីពេលឥឡូវនេះទៅ អ្នកណាម្នាក់នឹងរស់នៅបាន១០ឆ្នាំ

ទៀត ប្រហែលអ្នកនឹងរស់នៅក្នុងជីវិតអនាគត ក្រោយពេលស្លាប់ទៅ។ ទោះបីជាទស្សនៈវិជ្ជា ឬទ្រឹស្ដី ឬជំនឿអ្វីក៏ដោយ ដែលអ្នកប្រកាន់យកវាជាសច្ចៈ តាមពិតយើងម្នាក់ៗរស់នៅប្រកបដោយជំនឿស៊ប់ ដែលចាក់ឫសកប់យ៉ាងជ្រៅថា "ខ្ញុំបានរស់នៅយ៉ាងនេះ ខ្ញុំកំពុងតែរស់នៅយ៉ាងនេះ ខ្ញុំនឹងរស់នៅយ៉ាងនេះ" ។

ព្រះសម្ពុទ្ធ បានត្រាស់បដិសេធនឹងការពោលអះអាងអំពីអត្តសញ្ញាណនេះ។ តាមដំណើរហ្នឹង ព្រះអង្គមិនបានអធិប្បាយមតិមិនប្រាកដម្ដងទៀត ដើម្បីតទល់នឹងទ្រឹស្ដីរបស់បុគ្គលដទៃទេ។ ព្រះអង្គបញ្ជាក់ជាញឹកញាប់ថា ព្រះអង្គ មិនបានបំផុសយោបល់អ្វីទេ ប៉ុន្តែគ្រាន់តែប្រាប់សេចក្ដីពិតថា ព្រះអង្គបានពិសោធឃើញរួចហើយថា មនុស្សធម្មតាណាក៏អាចពិសោធឃើញដែរ។ ព្រះអង្គមានបន្ទូលថាៈ "បុគ្គលអ្នកបានត្រាស់ដឹង បានបោះបង់ចោលនូវទ្រឹស្ដីទាំងអស់មួយអន្លើសិន" ព្រោះ "ព្រះអង្គបានឃើញសេចក្ដីពិតអំពីខន្ធប្រាំគឺ រូប វេទនា សញ្ញា សង្ខារ និងវិញ្ញាណ ព្រមទាំងការកើត និងរលត់បាត់ទៅវិញរបស់ខន្ធទាំង៥"[២]។ ថ្វីបើគ្រាន់តែជាសំបកក្រៅក៏ដោយ ព្រះអង្គបានឃើញថា មនុស្សលោកម្នាក់ៗ តាមពិតជាព្រឹត្តិការណ៍ផ្សេងៗតគ្នា

ប៉ុន្តែ ព្រឹត្តិការណ៍ទាំងនោះ វាជាប់ទាក់ទងគ្នាទៅវិញទៅមក។ ព្រឹត្តិការណ៍នីមួយៗ ជាលទ្ធផលនៃព្រឹត្តិការណ៍កាលពីមុនមក រួចវាបន្តគ្នាជាហូរហែឥតដាច់។ ដំណើរនៃព្រឹត្តិការណ៍តជាប់គ្នាយ៉ាងជិតស្និទ្ធមិនដាច់នេះ មើលទៅឃើញទំនងដូចជាជាប់គ្នារហូត ដូចជាគ្រឿងសម្គាល់ថា ជារបស់មែនទែន ក៏ប៉ុន្តែ នេះវាគ្រាន់តែជាសេចក្តីពិតសម្បកក្រៅប៉ុណ្ណោះ មិនមែនជា **បរមត្ថសច្ចៈ** ទេ ។

យើងអាចដាក់ឈ្មោះឱ្យស្ទឹងមួយ ប៉ុន្តែតាមពិត ស្ទឹងវាហូរទៅមិនឈប់ឈរ។ យើងអាចគិតអំពីពន្លឺទៀន ថាដូចជាវានៅនឹងឥតប្រែប្រួល ប៉ុន្តែបើយើងពិនិត្យវាឱ្យជិតដិតដល់ទៅយើងនឹងឃើញថា ពិតជាមានអណ្តាតភ្លើង ដែលលេចចេញមកមកពីប្រឆេះ ដែលឆេះអស់មួយខណៈ រួចត្រូវបានអណ្តាតភ្លើងថ្មីមួយមកជំនួសភ្លាម ពីខណៈមួយទៅខណៈមួយទៀត ។ យើងសូមនិយាយអំពីរឿងភ្លើងចង្កៀងអគ្គិសនីមួយ ដែលចេះតែឆេះឥតឈប់ឈរ ដោយគិតថា វាមានការពិត។ ដូចទឹកស្ទឹង ហូរឥតឈប់នោះ មកប្រៀបធៀបនឹងករណីនៃការហូរទៅ នៃថាមពលអគ្គិសនីដែលបណ្តាលមកពីការប្រែប្រួល យ៉ាងញឹកញាប់រហ័សជាទីបំផុត កើតឡើងនៅក្នុងខ្សែលួសតូចឆ្មារ។ គ្រប់ខណៈ វា

តែងមានអ្វីមួយថ្មីកើតឡើងជាផលិតផលរបស់អតីត ចូលមកប្ដូរជំនួសឲ្យបានជាអ្វីមួយថ្មីទៀត នៅក្នុងខណៈក្រោយបន្តទៅ។ ព្រឹត្តិការណ៍ប្រព្រឹត្តទៅតៗគ្នារហ័សណាស់ និងតជាប់រហូត ពិបាកនឹងយល់ជាទីបំផុត។ នៅត្រង់ចំណុចពិសេសមួយ ក្នុងរបៀបប្រព្រឹត្តទៅ គេមិនអាចនិយាយថា អ្វីៗដែលកើតឡើងក្នុងពេលនេះ វាដូចតែគ្នា នឹងអ្វីដែលបានកើតឡើងកាលពីពេលមុន ឬក៏ថា វាមិនមែនដូចគ្នានោះបានទេ។ ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ របៀបប្រព្រឹត្តទៅ វាតែងកើតមានឡើងតាមធម្មតា ។

តាមរបៀបដូចគ្នានេះ ព្រះសម្ពុទ្ធបានរកឃើញថា មនុស្សមិនមែនជាសត្វលោកមានទីបញ្ចប់ត្រឹមនេះទេ មិនមែនជាអង្គភាពឥតផ្លាស់ប្ដូរទេ ប៉ុន្តែជារបៀបប្រព្រឹត្តទៅមួយ ដែលចេះតែហូរទៅពីខណៈមួយទៅខណៈមួយឥតឈប់ឈរ។ នេះមិនមែនជា "**សត្វលោក**" ពិតប្រាកដទេ វាគ្រាន់តែជាការហូរទៅមុខទៀតមួយ ជារបៀបប្រព្រឹត្តតជាប់រហូត នៃការវិលកើតទៀតគឺ **ភព** ។ ជាការពិតនៅក្នុងជីវិតប្រចាំថ្ងៃ យើងត្រូវតែដោះស្រាយជាមួយគ្នាទៅវិញទៅមក និងមនុស្សច្រើន ឬតិច ជាធម្មជាតិឥតផ្លាស់ប្ដូរ។ យើងត្រូវតែព្រមទទួលយកសេចក្ដីពិតខាងក្រៅ សេចក្ដីពិតសំបក

ក្រៅ ឬអ្វីមួយផ្សេងទៀត ពុំនោះសោតទេ យើងមិនអាចធ្វើអ្វីបានឡើយ។ សេចក្ដីពិតខាងក្រៅ គឺគ្រាន់តែជាសេចក្ដីពិតមួយ នៅផ្ទៃលើសើៗប៉ុណ្ណោះ ។ សេចក្ដីពិតនៅថ្នាក់យ៉ាងជ្រៅ គឺថាសកលលោកទាំងមូល សត្វមានវិញ្ញាណទាំងសត្វឥតវិញ្ញាណ កំពុងមានការវិលកើតស្លាប់ទៀត ឥតឈប់ឈរក្នុងការកើតរលត់។ តាមពិតយើងម្នាក់ៗ គឺជាចរន្តនៃធាតុ **អនុបរមាណូ** យ៉ាងតូចឆ្មារៗល្អិត ដែលផ្លាស់ប្ដូរជានិច្ច ស្របព្រមជាមួយនឹងដំណើរប្រព្រឹត្តទៅ នៃវិញ្ញាណ សញ្ញា វេទនា សង្ខារ ដែលផ្លាស់ប្ដូរលឿនជាងរបៀបប្រព្រឹត្តទៅនៃរូបកាយទៅទៀត ។

នេះជា **បរមត្ថសច្ចៈ** អំពីខ្លួនអញ ដែលយើងម្នាក់ៗយកចិត្តទុកដាក់ខ្លាំងណាស់។ នេះគឺជារបៀបហូរទៅនៃព្រឹត្តិការណ៍ ដែលយើងបានជាប់ពាក់ព័ន្ធរួចមកហើយ។ បើយើង អាចយល់វាត្រឹមត្រូវ តាមការពិសោធន៍ផ្ទាល់បាននោះ យើងនឹងឃើញសញ្ញាបង្ហាញផ្លូវ ដើម្បីនាំយើងឱ្យរួចផុតពីសេចក្ដីទុក្ខ ។

សំណួរ និងចំឡើយ

សំណួរ - ពេលលោកគ្រូនិយាយថា "**ចិត្ត**" ខ្ញុំមិនប្រាកដថា លោកគ្រូចង់និយាយពីអ្វីទេ ខ្ញុំមិនអាចមើលឃើញចិត្តទេ ។

ចំឡើយ - លោកគ្រូ ស.ន. **ហ្គោឥនកា៖** ចិត្តមាននៅគ្រប់ទីកន្លែងទាំងអស់ក្នុងកាយ នៅជាមួយគ្រប់អាតូម។ ទីណាក៏ដោយនៅលើកាយ ពេលអ្នកសោយអារម្មណ៍ដឹងអ្វីមួយ ចិត្តមាននៅត្រង់ទីនោះ។ ចិត្តជាអ្នកសោយអារម្មណ៍ដឹង ។

សំណួរ- ដូច្នេះពាក្យថា ចិត្ត ឥតមានន័យថា ខួរក្បាលទេឬ?

ចំឡើយ- ឱ ! ទេ ទេ មិនមែនទេ នៅទីនេះ នៅបស្ចិមប្រទេសនេះ បើអ្នកគិតថា ចិត្តមាននៅតែក្នុងក្បាល នោះជាការយល់ខុសហើយ ។

សំណួរ- ចិត្តមាននៅពាសពេញកាយទាំងមូលឬ ?

ចំឡើយ- បាទ ! មែនហើយ ។ កាយទាំងមូល មានចិត្តជាប់ជាមួយនៅពាសពេញសាព៌ាង្គ កាយទាំងមូលមានចិត្ត ។

សំណួរ - លោកគ្រូបានពោលពីការពិសោធន៍ឃើញ "**អញ្ញ**" ឃើញតែខាងជ្រុងអាក្រក់។ តើមានខាងល្អឬទេ? តើ "**អញ្ញ**" អាចពិសោធឃើញនូវការរីករាយ សន្តិភាព បីតិឬទេ?

ចំឡើយ- ដោយការចំរើនកម្មដ្ឋាន អ្នកនឹងឃើញថា វេទនាជាទីរីករាយបែបនោះ សុទ្ធតែមិនឋិតថេរទាំងអស់ វាកើត

ឡើងហើយ រួចវារលត់បាត់ទៅវិញ។ បើ "**អញ្ញ**" នេះពិតជាសប្បាយរីករាយ នឹងសុខវេទនានោះមែន បើមានការសប្បាយរីករាយ "របស់អញ"មែន ពេលនោះ "អញ" ត្រូវតែមានភាពជាម្ចាស់លើសុខវេទនាខ្លះ ប៉ុន្តែវាគ្រាន់តែកើតរួចរលត់បាត់ទៅវិញ ដែលខ្ញុំឥតត្រួតត្រាវាបាន ។ តើ "**អញ្ញ**" អ្វីដែលមាននៅត្រង់ទីនោះ ?

សំណួរ- ខ្ញុំមិននិយាយអំពីការសប្បាយរីករាយតាមវិញ្ញាណទេ ប៉ុន្តែ ខ្ញុំនិយាយអំពីការសប្បាយរីករាយ នៅត្រង់ថ្នាក់ជ្រៅបំផុត ។

ចំឡើយ- នៅត្រង់ថ្នាក់នោះ"**អញ្ញ**"ឥតសំខាន់សោះឡើយ។ កាលណាអ្នកឡើងទៅដល់ថ្នាក់នោះ"**អញ្ញ**"ត្រូវរលាយបាត់អស់ វាមានតែការសប្បាយរីករាយប៉ុណ្ណោះ ។ ពេលនោះសំណួរអំពី "**អញ្ញ**" ឥតចោទឡើងទៀតឡើយ ។

សំណួរ- បើអញ្ចឹងជាជំនួស "**អញ្ញ**" សូមនិយាយអំពីការពិសោធន៍ឃើញរបស់មនុស្សមកមើល ។

ចំឡើយ- ការសោយអារម្មណ៍ គ្រាន់តែសោយអារម្មណ៍ដឹងវាគ្មានជនណាម្នាក់ សោយអារម្មណ៍ដឹងទេ។ សភាវធម៌គ្រាន់តែកើតឡើងតែប៉ុណ្ណឹង។ ឥឡូវនេះចំពោះអ្នក វាទំនងដូចជាថាត្រូវតែមាន "**អញ្ញ**" ដែលសោយអារម្មណ៍ដឹង ប៉ុន្តែ

បើអ្នកប្រតិបត្តិ អ្នកនឹងទៅដល់ថ្នាក់ដែល"**អញ្ញ**"ត្រូវលោយបាត់អស់។ ពេលនោះសំណួររបស់អ្នក ក៏ត្រូវលោយទៅបាត់អស់ដែរ !

សំណួរ- ខ្ញុំមកទីនេះ ព្រោះខ្ញុំមានអារម្មណ៍ថា"**អញ្ញ**"ត្រូវការមកទីនេះ ។

ចំឡើយ- បាទ ពិតមែនហើយ។ សម្រាប់ការសន្មត់ យើងមិនអាចរត់ចេញពី "**អញ្ញ**" ឬ "**របស់អញ្ញ**" ឡើយ។ ប៉ុន្តែការជំពាក់ជាប់នឹងវា ចាត់ទុកវាថាពិត តាមន័យ **បរមត្ថសច្ចៈ** នោះវាមុខជានាំទុក្ខមកឱ្យខ្លួនយើងប៉ុណ្ណោះ ។

សំណួរ- ខ្ញុំសង្ស័យថា តើមានមនុស្សដែលបង្កើតទុក្ខឱ្យយើងឬទេ ?

ចំឡើយ- គ្មានជនណាបង្កើតទុក្ខឱ្យអ្នកទេ។ អ្នកបង្កើតទុក្ខឱ្យខ្លួនឯង ដោយបង្កើតភាពតានតឹងចង្អៀតចង្អល់នៅក្នុងចិត្ត។ បើអ្នកដឹងរបៀបមិនបង្កើតភាពតានតឹងក្នុងចិត្តនោះវាប្រែទៅជាងាយ នឹងស្ថិតនៅដោយមានសន្តិភាព និងសុខសប្បាយគ្រប់ស្ថានការណ៍ទាំងអស់ ។

សំណួរ- ចុះយ៉ាងដូចម្ដេចទៅដែរ កាលណាមានអ្នកដទៃគេធ្វើខុសមកលើយើង ?

ចំឡើយ- អ្នកមិនត្រូវអនុញ្ញាតឱ្យគេធ្វើខុសមកលើអ្នកទេ។ កាលណាមានជនណាធ្វើអ្វីមួយខុស ឱ្យទុក្ខទោសដល់អ្នកដទៃ នៅពេលដំណាលគ្នា ជននោះឱ្យទុក្ខទោសដល់ខ្លួនឯងដែរ។ បើអ្នកអនុញ្ញាតឱ្យគាត់ធ្វើខុស អ្នកលើកទឹកចិត្តគាត់ឱ្យធ្វើខុសហើយ ។ អ្នកត្រូវតែប្រើកម្លាំងចិត្តរបស់អ្នកទាំងអស់ដើម្បីបញ្ឈប់គាត់ ប៉ុន្តែ ទាល់តែប្រកបដោយបំណងល្អ ករុណា និងមុទិតាចំពោះមនុស្សនោះផង។ បើអ្នកធ្វើដោយមានការស្អប់ខ្ពើម ឬមានទោសៈនោះអ្នកញ៉ាំងស្ថានការណ៍ឱ្យរឹតតែធ្ងន់ធ្ងរឡើង។ ប៉ុន្តែ អ្នកមិនអាចមានបំណងល្អ ចំពោះមនុស្សនោះទេ ដរាបណាចិត្តអ្នកឥតស្ងប់ឥតមានសន្តិភាព។ ដូច្នេះត្រូវប្រតិបត្តិដើម្បីពង្រីកសន្តិភាពនៅក្នុងខ្លួនអ្នកជាមុនសិន ពេលនោះអ្នកអាចដោះស្រាយបញ្ហានោះបាន។

សំណួរ- តើអ្វីជាចំណុច ក្នុងការស្វែងរកសន្តិភាពនៅខាងក្នុង កាលណាបើគ្មានសន្តិភាព នៅក្នុងពិភពលោកទេ?

ចម្លើយ - ពិភពលោកនឹងមានសន្តិភាព កាលណាប្រជាជនក្នុងពិភពលោកមានសន្តិភាព និងសុខសប្បាយ។ ការផ្លាស់ប្តូរត្រូវចាប់ផ្តើមពីបុគ្គលម្នាក់ៗឡើងទៅ។ បើព្រៃឈើស្វិតស្រពោន រួចអ្នកចង់ធ្វើវាឱ្យមានជីវិតដូចដើមឡើងវិញ អ្នក

ត្រូវតែស្រោចទឹកដើមឈើនីមួយៗ នៅក្នុងព្រៃនោះ។ បើអ្នកចង់ឱ្យពិភពលោកមានសន្តិភាព អ្នកត្រូវតែរៀនរបៀបធ្វើឱ្យមានសន្តិភាពខ្លួនឯងសិន ។ ទាល់តែធ្វើយ៉ាងនោះទើបអ្នកអាចនាំសន្តិភាព ឱ្យដល់ពិភពលោកបាន ។

សំណួរ- ខ្ញុំអាចយល់ថា តើកម្មដ្ឋាននឹងជួយប្រជាជន ដែលមិនចុះសម្រុង នឹងមនុស្សឯទៀត ដែលឥតសុខសប្បាយនោះយ៉ាងណា ក៏ប៉ុន្តែចំពោះមនុស្សដែលពេញចិត្តនឹងជីវិតរបស់ខ្លួនស្រាប់ហើយ ដែលសុខសប្បាយស្រាប់ហើយនោះ តើវាយ៉ាងម៉េចទៅវិញ?

ចំឡើយ- មនុស្សដែលពេញចិត្ត នឹងការរីករាយសប្បាយក្នុងជីវិតនៅផ្ទៃសើៗខាងលើ ជាមនុស្សល្ងង់ មិនដឹងថាមានការញាប់ញ័រនៅជ្រៅក្នុងចិត្ត។ គាត់ស្ថិតនៅក្រោមការភាន់ច្រឡំ (**មោហៈ**) ថា គាត់ជាមនុស្សសប្បាយចិត្ត ប៉ុន្តែការរីករាយសប្បាយរបស់គាត់ មិនឋិតថេរនៅបានយូរទេ ហើយភាពតានតឹងចិត្ត ដែលគាត់បានបង្កើតនៅក្នុង **ភវង្គ** ចេះតែរីកធំឡើង មិនយូរមិនឆាប់ ត្រូវងើបឡើងមកដល់ថ្នាក់វិញ្ញាណចិត្ត។ កាលណា វាងើបឡើងមកហើយ មនុស្សដែលហៅថាសប្បាយចិត្តនោះ ប្រែទៅជារងទុក្ខ។ ដូច្នេះ

ហើយ ហេតុអ្វីបានជាមិនចាប់ផ្តើមប្រតិបត្តិពីទីនេះ ពីឥឡូវនេះទៅ ដើម្បីបង្ការកុំឱ្យស្ថានការណ៍នោះកើតមានឡើង ?

សំណួរ- តើលោកគ្រូបង្រៀន **មហាយាន** ឬ **ហីនយាន**?

ចម្លើយ- ខ្ញុំឥតបង្រៀនទាំងពីរ។ ពាក្យថា **យាន** តាមពិតមានន័យថា យានជំនិះ គ្រឿងដឹកនាំ ដែលនឹងដឹកនាំអ្នកឲ្យទៅដល់គោលដៅទីបញ្ចប់ ប៉ុន្តែសម័យឥឡូវនេះគេឱ្យន័យខុសថា **និកាយ** ។ ព្រះពុទ្ធ មិនដែលបង្រៀនអ្វីមួយជានិកាយទេ ។ ព្រះអង្គបង្រៀនធម៌ដែលជាសាកល ។ ធម៌សាកលនេះ បានទាញស្រូបខ្ញុំទៅរកការប្រៀនប្រដៅរបស់ព្រះពុទ្ធ ដែលបានផ្តល់ផលប្រយោជន៍ឱ្យខ្ញុំ រួចដូច្នេះធម៌សាកលនេះហើយ ដែលខ្ញុំបានផ្តល់ជូនទៅឱ្យមនុស្សទាំងអស់ប្រកបដោយ មេត្តា និងករុណា។ ចំពោះខ្ញុំ ធម៌មិនមែនជា **មហាយាន** ឬ **ហីនយាន** ទេ មិនមែនជានិកាយណាមួយឡើយ ។

ព្រះពុទ្ធ និងអ្នកវិទ្យាសាស្ត្រ

គ្រប់ខណៈទាំងអស់ សេចក្តីពិតនៃរូបកាយ តែងផ្លាស់ប្តូរឥតឈប់ឈរ។ នេះជាអ្វីៗ ដែលព្រះសម្ពុទ្ធបានសម្រេចដោយទ្រង់ពិនិត្យមើលព្រះកាយ ដោយព្រះអង្គឯង។ ជាមួយការប្រមូលចិត្តឱ្យមូល គឺសមាធិដ៏ខ្លាំងមាំនេះ ព្រះអង្គបានចូលយ៉ាងជ្រៅ ទៅក្នុងធម្មជាតិរបស់ព្រះអង្គ រួចព្រះអង្គបានឃើញថា រចនាសម្ព័ន្ធកាយទាំងមូល គឺជាការផ្សំផ្គុំឡើងដោយផ្នែក **អនុបរមាណូ** យ៉ាងតូចឆ្មារល្អិតៗ ដែលចេះតែកើតរលត់តជាប់រហូត ។ ព្រះអង្គបានថ្លែងថាៈ ក្នុងការផ្ទាត់ម្រាមដៃម្តង ឬមួយពព្រិចភ្នែក ផ្នែកនីមួយៗនៃធាតុ **អនុបរមាណូ** នោះ កើតនិងរលត់បាត់ទៅវិញ អស់ពេលជាច្រើនរាប់លានកោដិដង ។ "មិនគួរឱ្យជឿសោះឡើយ" អ្នកដែលពិនិត្យមើលតែសេចក្តីពិតសម្បកក្រៅ នៃរូបកាយនឹងគិតថា វាដូចជាកករឹងមាំណាស់ វាដូចជាឋិតថេរនៅជាប់រហូត ។ ខ្ញុំបានប្រើពាក្យដោយសន្មតនៅក្នុងប្រយោគថា "អស់ពេលជាច្រើនរាប់កោដិដង" អាចជាឃ្លាមិនត្រូវមែនទែនទេ។ ប៉ុន្តែ អ្នកវិទ្យាសាស្ត្រសម័យថ្មី បានបញ្ជាក់ពាក្យថ្លែងនេះ។

ជាច្រើនឆ្នាំកន្លងទៅ អ្នកវិទ្យាសាស្ត្រអាមេរិកាំងម្នាក់ បានទទួលរង្វាន់ណូបែល ខាងរូបសាស្ត្រ។ អស់ពេលយ៉ាងយូរ គាត់បានសិក្សានិងធ្វើការពិសោធន៍អំពីធាតុ **អនុបរ-មាណូ** យ៉ាងតូចឆ្មារល្អិតៗទាំងអស់នោះ ដែលទ្រទ្រង់សាកលលោក។ គេសម្គាល់ឃើញថា អនុបរមាណូតូចឆ្មារល្អិតៗ កើតរួចរលត់ទៅវិញ ដោយល្បឿនយ៉ាងលឿនជាទីបំផុតម្តងហើយម្តងទៀត។ ពេលហ្នឹង អ្នកវិទ្យាសាស្ត្រនេះបានសម្រេចថា ត្រូវបង្កើតប្រដាប់មួយ ដើម្បីវាស់ឱ្យដឹងថាតើអស់រយៈពេលប៉ុន្មានទៅ ដែលផ្នែកយ៉ាងតូចៗឆ្មារមួយគឺ **កលាបៈ** នោះវាកើត និងរលត់ក្នុងមួយវិនាទី។ គាត់ដាក់ឈ្មោះត្រូវណាស់ថាប្រដាប់ដែលគាត់បានបង្កើតជាប្រដាប់សម្រាប់វាស់ពពុះទឹក ហើយគាត់បានឃើញថា ក្នុងមួយវិនាទីផ្នែក **អនុបរមាណូ** យ៉ាងតូចឆ្មារល្អិតៗ **កលាបៈ** នោះវាកើតរួចរលត់បាត់ទៅវិញស្មើ ១០^{២២} (ដប់គុណនឹងដប់ចំនួន២២ដង) ។

សេចក្តីពិត ដែលអ្នកវិទ្យាសាស្ត្រនេះបានរកឃើញដូចគ្នានឹងសច្ចៈ ដែលព្រះពុទ្ធបានរកឃើញដែរ ប៉ុន្តែមានភាពប្លែកគ្នាមួយដ៏ធំ រវាងព្រះពុទ្ធ និងអ្នកវិទ្យាសាស្ត្រនេះ។ សិស្សអាមេរិកាំងខ្លះ ដែលបានមករៀន **វិបស្សនា** នៅ

ប្រទេសឥណ្ឌា រួចត្រឡប់ទៅ ស.រ.អា វិញ បានទៅជួបនឹងអ្នកវិទ្យាសាស្ត្រនេះ គេបានប្រាប់ខ្ញុំថា ថ្វីត្បិតតែគាត់បានរកឃើញសច្ចៈនេះក្តី គាត់នៅតែដូចជាមនុស្សធម្មតា រស់ជាមួយឃ្លាំងទុក្ខធម្មតា ដូចមនុស្សទូទៅ គាត់ឥតបានរួចរដោះរួចផុតពីទុក្ខទេ ។

អ្នកវិទ្យាសាស្ត្រនោះ មិនបានប្រែទៅជាមនុស្សបានត្រាស់ដឹងទេ មិនបានរួចរដោះទុក្ខទេ ព្រោះគាត់មិនបានពិសោធឃើញសច្ចៈផ្ទាល់ទេ។ អ្វីដែលគាត់បានរៀន នៅត្រឹមតែ **ចិន្តាមយបញ្ញា** ប៉ុណ្ណោះ។ គាត់មានជំនឿលើសច្ចៈនេះ ព្រោះគាត់បានជឿតែទៅលើប្រដាប់ ដែលគាត់បានបង្កើត ប៉ុន្តែ គាត់ឥតបានពិសោធន៍ឃើញសច្ចៈផ្ទាល់ខ្លួនឯងទេ។

ខ្ញុំគ្មានប្រឆាំងនឹងមនុស្សនេះ គ្មានប្រឆាំងនឹងវិទ្យាសាស្ត្រសម័យថ្មីឡើយ។ ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ អ្នកមិនត្រូវគ្រាន់តែជាអ្នកវិទ្យាសាស្ត្រ ត្រឹមតែអំពីលោកខាងក្រៅទេ។ ឯព្រះពុទ្ធវិញ ជាអ្នកវិទ្យាសាស្ត្រលោកខាងក្នុងផង ដើម្បីពិសោធឃើញសច្ចៈផ្ទាល់ផង។ ការបានសំរេចសច្ចៈដោយខ្លួនឯង នឹងផ្លាស់ប្តូរឯកឯងនូវផ្នត់ទម្លាប់របស់ចិត្ត ដើម្បីចាប់ផ្តើមរស់នៅស្របតាមសច្ចៈ។ គ្រប់អំពើទាំង

អស់ត្រូវបែតម្រង់ទៅរក សេចក្ដីល្អសម្រាប់ខ្លួនឯង និង សេចក្ដីល្អចំពោះអ្នកដទៃ។ បើការពិសោធន៍ខាងក្នុងនេះ មិនមានទេ វិទ្យាសាស្រ្តមុខជាប្រើក្នុងផ្លូវខុស ដើម្បីបំផ្លិច បំផ្លាញហើយ។ ប៉ុន្តែបើយើងប្រែទៅជាអ្នកវិទ្យាសាស្រ្ត មានសច្ចៈពីខាងក្នុងវិញ យើងនឹងប្រើវិទ្យាសាស្រ្តបានត្រឹម ត្រូវ សំរាប់សុភមង្គលគ្រប់មនុស្សទាំងអស់។

ជំពូកទី ៣
ហេតុដែលកើតឡើងម្តងៗ

ពិភពលោកពិតប្រាកដមិនដូចគ្នា នឹងពិភពលោក នៅក្នុងរឿងប្រឌិតទេដែលថា មនុស្សគ្រប់រូបតែងរស់នៅ ដោយសុខសប្បាយជាដរាបនោះទេ។ យើងមិនអាចជៀស វាង **សច្ចធម៌** ដែលថា ជីវិតរស់នៅគឺមិនល្អគ្រប់ដប់ មិន ពេញលេញគ្រប់គ្រាន់ មិនពេញចិត្តគឺ សច្ចធម៌ប្រចាំជីវិតស្តី អំពីទុក្ខ។

អំពីសេចក្តីពិតនេះ ការសំខាន់សម្រាប់យើងគឺត្រូវឲ្យ ដឹងថា សេចក្តីទុក្ខមានហេតុឬទេ បើមាន តើគេអាចមាន លទ្ធភាពដកយកហេតុនេះចេញ ដើម្បីកំចាត់ទុក្ខនោះ ចោលឱ្យអស់បានឬទេ។ បើព្រឹត្តិការណ៍ដែលបណ្តាលឱ្យ កើតទុក្ខរបស់យើង គ្រាន់តែកើតឡើងដោយចៃដន្យ ដែល យើងមិនអាចត្រួតត្រា ឬ មានអានុភាពលើវាបាននោះ យើងគ្មានអំណាចសោះឡើយ ហើយអាចនាំឲ្យយើងត្រូវ លះបង់បំណងប៉ងចោល រកមធ្យោបាយរំដោះឱ្យរួចផុតពី ទុក្ខ។ ឬមួយប្រសិនបើទុក្ខរបស់យើង បានបញ្ជាដោយ មនុស្សមានអំណាចដ៏ធំក្រៃលែងដែលធ្វើតាមតែចិត្ត ពេល

នោះ យើងត្រូវរកឱ្យឃើញថា តើត្រូវធ្វើសត្វលោកនេះ ឱ្យស្ងប់ចិត្តយ៉ាងណា ដើម្បីកុំឱ្យយើងរងទុក្ខតទៅទៀត។

ព្រះពុទ្ធបានរកឃើញថា ទុក្ខរបស់យើងមិនមែន គ្រាន់តែជាផលិតផលរបស់ព្រេងសំណាងទេ។ វាមានហេតុ នៅពីក្រោយវា ពីព្រោះបាតុភូតទាំងអស់កើតឡើងដោយ ហេតុ។ ច្បាប់ហេតុ និងផលគឺច្បាប់ **កម្ម** ជាសាកល និងជា គោលការណ៍សំខាន់របស់ជីវិត ។ វាក៏មិនមែនជាហេតុ ដែលនៅហួសពីការត្រួតត្រារបស់យើងទេ។

កម្ម

ពាក្យ **កម្ម** (ឬភាសាសំស្ក្រឹតថា កម៌) ដែលគេច្រើន យល់ជាទូទៅថាជា " **វាសនា** "។ អភ័ព្វណាស់ ន័យរបស់ ពាក្យនេះ វាផ្ទុយស្រឡះពីពាក្យ **កម្ម** ដែលព្រះពុទ្ធបានចង់ ប្រទាន ន័យ។ វាសនា គឺជាអ្វីមួយដែលនៅខាងក្រៅការ ត្រួតត្រារបស់យើង ជាក្រឹត្យក្រមរបស់ព្រះអាទិទេព ជាអ្វី ដែលបានកំណត់ទុកជាមុនសំរាប់យើងម្នាក់ៗ។ ប៉ុន្តែ **កម្ម** មានន័យត្រង់ៗថា " **អំពើ** " ។ អំពើរបស់យើង ជាហេតុនៃ អ្វីៗដែលយើងពិសោធឃើញ "សត្វលោកទាំងអស់មានកម្ម ជារបស់ខ្លួន មានកម្មជាមត៌ករបស់ខ្លួន មានកម្មជាកំណើត មានកម្មជាផៅពង្ស មានកម្មជាទីពឹង។ អ្នកធ្វើនូវកម្មណា

ជាកម្មល្អក្ដី អាក្រក់ក្ដី អ្នកត្រូវទទួលនូវផលនៃកម្មនោះមិនខាន ”(១) ។

អ្វីៗដែលយើងជួបប្រទះនៅក្នុងជីវិត ជាលទ្ធផលនៃអំពើរបស់ខ្លួនយើងផ្ទាល់។ ដូចនេះហើយ យើងម្នាក់ៗអាចប្រែទៅជាម្ចាស់វាសនារបស់ខ្លួនឯង ដោយយើងក្លាយជាម្ចាស់នៃអំពើរបស់យើង។ យើងម្នាក់ៗជាអ្នកទទួលខុសត្រូវលើអំពើដែលនាំឱ្យកើតទុក្ខ។ យើងម្នាក់ៗ មានមធ្យោបាយដើម្បីបញ្ចប់ទុក្ខ ដែលកើតឡើងពីអំពើរបស់ខ្លួនយើង។

ព្រះពុទ្ធមានព្រះបន្ទូលថា:

អ្នកជាម្ចាស់លើខ្លួនអ្នក

អ្នកជាអ្នកសាងអនាគតសម្រាប់ខ្លួនអ្នក (២) ។

តាមពិតយើងម្នាក់ៗ ប្រៀបដូចជាមនុស្សម្នាក់ ត្រូវគេចងបិទមុខជិត មិនដែលបានរៀនបើកឡាន អង្គុយពីខាងក្រោយចង្កូត ពេលឡានកំពុងបរយ៉ាងលឿន លើផ្លូវមានឡានជាច្រើន ។ គេមិនអាចទៅដល់ទីដៅ ដោយឥតគ្រោះថ្នាក់បានទេ ។ គេអាចត្រឹមគិតថា គេជាអ្នកបរឡាន ប៉ុន្តែតាមពិតឡានបរគេទៅវិញទេ។ បើគេចង់ជៀសវាងគ្រោះថ្នាក់ ហើយទៅឱ្យដល់ទីដៅ គេត្រូវដកយកក្រណាត់បិទមុខចេញ ត្រូវរៀនបើកឡាន រួចកាច់ចង្កូតគេចចេញពី

គ្រោះថ្នាក់យ៉ាងឆាប់តាមរបៀបដែលអាចធ្វើបាន។ ដូចគ្នានេះដែរ យើងត្រូវតែមានសតិដឹងនូវអ្វីៗដែលត្រូវធ្វើ រួចត្រូវរៀនធ្វើអំពើនោះ ដែលនឹងនាំយើងទៅទីណា ដែលយើងចង់ទៅ ។

អំពើមានបីបែប

អំពើមានបីបែបគឺ ដោយកាយ ដោយវាចា និងដោយចិត្ត តាមធម្មតា យើងឱ្យសេចក្ដីសំខាន់បំផុត ទៅលើអំពើដោយកាយ តិចជាងទៅលើអំពើដោយវាចា តែបន្ដិចបន្តួចទេ ទៅលើអំពើដោយចិត្ត។ ការវាយតប់គេចំពោះយើងដូចជាអំពើធ្ងន់ជាងការជេរ រួចការវាយតប់ និងការជេរទាំងពីរនេះ ដូចជាធ្ងន់ច្រើនទៀត លើសជាងការចងគំនុំគំគួនលើគេ។ មែនហើយ អំពើទាំងអស់នេះ ជាមតិស្របតាមច្បាប់ដែលមនុស្សបានបង្កើត នៅក្នុងប្រទេសនីមួយៗ។ ប៉ុន្តែតាមធម៌ តាមច្បាប់ធម្មជាតិ អំពើដោយចិត្តទេ ដែលសំខាន់បំផុត។ អំពើដោយកាយ ឬដោយវាចាឱ្យផលផ្សេងៗគ្នាទាំងស្រុង ស្របតាមចេតនារបស់យើងបានធ្វើ ។

ដើម្បីជួយសង្គ្រោះជីវិតអ្នកជម្ងឺម្នាក់ គ្រូពេទ្យវះកាត់បានយកកាំបិតវះពោះអ្នកជម្ងឺ អ្នកជម្ងឺនោះ ក៏ត្រូវស្លាប់

បាត់បង់ជីវិត។ ឃាតកម្នាក់ បានយកកាំបិតចាក់ពោះមនុស្សម្នាក់ស្លាប់ទៅ។ អំពើដោយកាយដូចគ្នា បានផលដូចគ្នា ប៉ុន្តែមនោសញ្ចេតនាផ្សេងគ្នាទាំងស្រុង។គ្រូពេទ្យវះកាត់បានប្រព្រឹត្តិអំពើដោយចិត្តករុណា ចំណែកឯឃាតកប្រកបដោយការស្អប់ខ្ពើម ដោយទោសៈ។ លទ្ធផល នឹងត្រូវបានទទួលផ្សេងគ្នាទាំងស្រុង ស្របតាមមនោកម្មរបស់ម្នាក់ៗ។

ដូចគ្នានេះដែរ នៅក្នុងវចីកម្ម ចេតនាសំខាន់បំផុត។ មានមនុស្សម្នាក់ឈ្លោះប្រកែក ជាមួយអ្នករួមកិច្ចការហើយក៏ជេរថាអាចំកួត គាត់ជេរដោយកំហឹង។ មនុស្សដដែលហ្នឹង គាត់ឃើញកូនគាត់លេងប្រឡាក់ភក់ ក៏តាំងនិយាយយ៉ាងទន់ភ្លន់ថា អាចំកួត។ គាត់និយាយដោយស្រឡាញ់។ ក្នុងករណីទាំងពីរនេះពាក្យសំដីដូចគ្នាប៉ុន្តែមនោសញ្ចេតនាផ្ទុយគ្នា គឺចេតនាពេលនិយាយវិញទេ ដែលត្រូវបានយកមកសម្រេចជាលទ្ធផល។

ពាក្យសំដី និងអំពើ ឬសកម្មភាពរបស់វា ចេញមកខាងក្រៅឲ្យឃើញនោះ គ្រាន់តែជាផលនៃមនោកម្ម ។ គេអាចវិនិច្ឆ័យវាយ៉ាងត្រឹមត្រូវ ស្របតាមធម្មជាតិនៃចេតនាដែលបានបង្ហាញមកឱ្យឃើញ។ មនោកម្មដែលជា **កម្ម** ពិត

ប្រាកដនេះ ជាហេតុដែលនឹងឱ្យលទ្ធផលទៅអនាគត។ ដោយទ្រង់បានជ្រាបនូវសច្ចៈនេះហើយ ទើបព្រះសម្ពុទ្ធបានសំដែងថា:

ចិត្តជាចំបងលើ (កើតឡើងមុនគេ...)បាតុភូតទាំងអស់។ ចិត្តសំខាន់ជាទីបំផុត អ្វីៗសុទ្ធតែកើតឡើងពីចិត្តទាំងអស់។ បើអ្នកនិយាយ ឬធ្វើអំពើអ្វីប្រកបដោយចិត្តមិនបរិសុទ្ធនោះ សេចក្តីទុក្ខ តែងទៅតាមអ្នក ដូចជាកង់រទេះដែលចេះតែវិលតាមស្នាមជើងសត្វអូសរទេះ។ បើអ្នកនិយាយ ឬធ្វើអំពើអ្វីប្រកបដោយចិត្តបរិសុទ្ធនោះ សេចក្តីសុខតែងទៅតាមអ្នកដូចជាស្រមោលដែលចេះតែអន្ទោលទៅតាមប្រាណ [៣] ។

ហេតុរបស់ទុក្ខ

តើមនោកម្មណា ដែលកំណត់វាសនារបស់យើង ? បើចិត្តគ្មានអ្វី ក្រៅតែពីវិញ្ញាណ សញ្ញា វេទនា និងសង្ខារទេនោះ តើខន្ធណាដែលបង្កើតសេចក្តីទុក្ខ? ។ ខន្ធនីមួយៗតែងជាប់ទាក់ទងដោយកម្រិតខ្លះ តាមរបៀបប្រព្រឹត្តទៅនៃទុក្ខ។ ប៉ុន្តែខន្ធទាំងបីខាងដើម ជាអ្នកទទួល។ វិញ្ញាណ

គ្រាន់តែទទួលពត៌មានឆៅៗ ដែលបានពិសោធឃើញ សញ្ញា រៀបចំព័ត៌មានជាពួក វេទនាប្រាប់ដំណឹងពីអ្វីៗដែល កើតឡើងបន្តពីជំហានមុន ។ មុខនាទីរបស់ខន្ធទាំងបីនេះ គ្រាន់តែគិតគូរយ៉ាងល្អិតល្អន់ នូវព័ត៌មានដែលបានចូលមក ប៉ុណ្ណោះទេ។ ប៉ុន្តែកាលណាចិត្តចាប់ផ្តើមប្រតិកម្ម វានាំផ្លូវ ទៅរកការទាញទុក ឬច្រានចេញ ស្រឡាញ់ ឬស្អប់ គឺរាគៈ ឬទោសៈ។ ការប្រតិកម្មនេះ វិលចូលទៅក្នុងខ្សែច្រវាក់ថ្មី នៃ ព្រឹត្តិការណ៍ទាំងឡាយ។ នៅខាងដើមនៃខ្សែច្រវាក់ គឺមាន ការប្រតិកម្មឈ្មោះថា **សង្ខារ**។ ហេតុនេះហើយ បានជាព្រះ ពុទ្ធសំដែងថា:

> សេចក្តីទុក្ខប្រភេទណាក៏ដោយ ដែលកើតឡើង ព្រោះមានការប្រតិកម្ម (គឺសង្ខារ) ជាហេតុ។ បើ សង្ខារទាំងអស់ត្រូវបានរលត់ហើយ ពេលនោះ វាគ្មានទុក្ខទៀតឡើយ [៤]។

កម្មពិត ហេតុពិតរបស់ទុក្ខ គឺចិត្តប្រតិកម្ម ។ ការ ប្រតិកម្មមួយរហ័សណាស់ជាស្រឡាញ់ ឬជាស្អប់ វាអាច មិនជាខ្លាំងណាស់ណា ឬអាចមិនឱ្យលទ្ធផលច្រើនណាស់ ណាទេ ប៉ុន្តែ វាអាចបានជាផលគរត្រួតៗលើគ្នា ។ ការ ប្រតិកម្មម្តងហើយម្តងទៀត ពីខណៈមួយទៅមួយខណៈ

បង្កើនឱ្យរឹតតែខ្លាំងឡើងៗ ជាមួយគ្រប់ការប្រតិកម្មជាដដែលៗថែមទៀត រួចវារីកធំឡើងៗជារាគៈ ឬទោសៈ។ នេះជាធម៌នៅក្នុងធម្មទេសនាទី១របស់ព្រះពុទ្ធ ហៅថា **តណ្ហា** ដែលប្រែថា "ស្រេកឃ្លាន" គឺទម្លាប់ចិត្តដែលស្រេកឃ្លានចង់បានមិនចេះឆ្អែត នូវអ្វីៗដែលគ្មាននិងបញ្ចោក់នូវការមិនគាប់ចិត្តនឹងអ្វីៗដែលខ្លួនមាន(៥)។ ការចង់បាន និងការមិនគាប់ចិត្ត មានកម្លាំងកាន់តែខ្លាំងឡើងៗ អានុភាពរបស់វាលើគំនិត លើវាចា និងលើអំពើរបស់យើង ក៏កាន់តែជ្រៅទៅៗ សេចក្តីទុក្ខ នឹងកើតមានកាន់តែច្រើនឡើងៗទៀត ។

ព្រះពុទ្ធបានសំដែងថា ការប្រតិកម្មខ្លះ ប្រៀបដូចជាគំនូសគូសវាសលើទឹក កាលណាគេគូសហើយ ស្នាមគំនូសត្រូវរលាយបាត់អស់។ ការប្រតិកម្មដទៃទៀត ប្រៀបដូចជាគំនូសគូសវាសនៅលើឆ្នេរខ្សាច់នៅពេលព្រឹក ។ វារលាយបាត់ទៅវិញពេលល្ងាច វាដោយទៅតាមទឹកជំនោរ ឬតាមខ្យល់។ ការប្រតិកម្មផ្សេងទៀត ប្រៀបដូចជាគេយកញញួរ និងពន្លាកទៅដាប់លើថ្មយ៉ាងជ្រៅ។ វាគង់តែរលាយបាត់អស់ទៅវិញទេ ប៉ុន្តែត្រូវប្រើពេលយូរអង្វែងណាស់(៦)។

ក្នុងជីវិតយើងមួយថ្ងៃៗ ចិត្តចេះតែបង្កើតសង្ខារ ប៉ុន្តែនៅពេលល្ងាច បើយើងសាកល្បងរំឭកឡើងវិញ យើងអាចនឹកឃើញបានតែសង្ខារមួយ ឬពីរ ដែលធ្វើឱ្យចាប់អារម្មណ៍ខ្លាំងក្នុងថ្ងៃហ្នឹង។ ជាថ្មីម្តងទៀត នៅពេលដាច់ខែ បើយើងសាកល្បងរកនឹកសង្ខារទាំងអស់នោះ យើងអាចចាំបានតែមួយ ឬពីរ ដែលធ្វើឱ្យចាប់អារម្មណ៍យ៉ាងខ្លាំងបំផុតក្នុងខែហ្នឹង។ ជាថ្មីម្តងទៀត នៅពេលដាច់ឆ្នាំ យើងនឹងរំឭកបានតែសង្ខារមួយ ឬពីរ ដែលដក់ជាប់ក្នុងអារម្មណ៍យ៉ាងធំបំផុតក្នុងកំឡុងពេលមួយឆ្នាំ។ សង្ខារយ៉ាងជ្រៅខ្លាំងបំផុតបែបនោះ មានគ្រោះថ្នាក់ខ្លាំងណាស់។ វានឹងនាំទៅរកទុក្ខដ៏ធំមហិមា។

ជំហានទីមួយ ចេញចាកពីទុក្ខបែបនោះ គឺត្រូវព្រមទទួលយកសេចក្តីពិតអំពីទុក្ខ តាមភាពពិតរបស់វា មិនមែនទទួលយកព្រោះតាមគំនិតទស្សនវិជ្ជា ឬមានគម្ពីរនោះទេ ប៉ុន្តែតាមហេតុការណ៍នៃជីវិត ដែលមានជាប់ទាក់ទងនឹងយើងម្នាក់ៗនៅក្នុងជីវិតរបស់យើង។ ប្រកបដោយការព្រមទទួលយកបែបនេះ និងបានយល់ថាអ្វីជាទុក្ខ និងហេតុដែលនាំឲ្យរងទុក្ខ យើងអាចបញ្ឈប់លែងឱ្យមានទុក្ខ ដឹកនាំយើងបាន រួចចាប់ផ្តើមប្រតិបត្តិដោយខ្លួនឯង។ ដោយសារ

បានរៀនបានយល់ស្គាល់ធម្មជាតិរបស់ខ្លួនឯងផ្ទាល់ យើងអាចតម្កល់ខ្លួនយើងនៅលើមាគ៌ា ដែលនឹងដឹកនាំឱ្យចេញរួចផុតពីទុក្ខ ។

សំណួរ និងចំឡើយ

សំណួរ- តើសេចក្តីទុក្ខមិនមែនជាផ្នែកធម្មតាមួយនៃជីវិតទេឬ ? ហេតុអ្វីបានជាយើងសាកល្បងរត់គេចចេញពីទុក្ខ?

ចំឡើយ- លោកគ្រូ ស.ន. **ហ្គោអេនកា** យើងបានជាប់ទាក់ទងជាមួយទុក្ខខ្លាំងណាស់ ទាល់តែធ្វើឱ្យយល់ថាការរំដោះទំនងដូចជាមិនធម្មតា។ ប៉ុន្តែ កាលណាអ្នកពិសោធឃើញសុភមង្គលពិតប្រាកដនៃចិត្តបរិសុទ្ធ អ្នកនឹងស្គាល់ថា នេះជាភាពធម្មតារបស់ចិត្តបរិសុទ្ធ។

សំណួរ- តើការពិសោធន៍ឃើញទុក្ខ មិនអាចធ្វើមនុស្សឱ្យទៅជា **អរិយបុគ្គល** និងជួយគេឱ្យរីកចំរើននៅក្នុងលក្ខណៈរបស់គេទេឬ ?

ចំឡើយ- មែនហើយ តាមពិត បច្ចេកទេសនេះយកសេចក្តីទុក្ខដោយចេតនាធ្វើជាឧបករណ៍ ដើម្បីធ្វើមនុស្សឱ្យក្លាយទៅជាអរិយបុគ្គល។ ប៉ុន្តែវាមានប្រសិទ្ធភាព តែកាលណាអ្នកដឹងរបៀបពិនិត្យមើលសេចក្តីទុក្ខ ដោយឥតលំអៀង។

បើអ្នកចងខ្លួនអ្នកឱ្យជាប់នឹងទុក្ខ ការពិសោធន៍នឹងមិនធ្វើឱ្យអ្នកក្លាយទៅជាអរិយបុគ្គលទេ អ្នកទៅជាមនុស្សរងទុក្ខជានិច្ចទៅវិញ ។

សំណួរ- តើការត្រួតត្រាលើទង្វើរបស់ខ្លួនឯង មិនមែនជាប្រភេទនៃការបង្ក្រាបទេឬ?

ចំឡើយ- ទេ ! មិនមែនទេ អ្នករៀនគ្រាន់តែពិនិត្យមើលដោយឥតលំអៀងនូវអ្វី ដែលកំពុងតែកើតមានឡើងតែប៉ុណ្ណោះ ។ ប្រសិនបើអ្នកណាម្នាក់ខឹង ហើយព្យាយាមលាក់កំហឹង លេបវា ពេលនោះអញ្ចឹងមែនហើយ វាជាការបង្ក្រាប ។ ប៉ុន្តែដោយសារការពិនិត្យមើលកំហឹង អ្នកនឹងឃើញថាកំហឹងត្រូវរលត់អស់រលីងជាស្វ័យប្រវត្តិ។ អ្នកបានរដោះរួចពីកំហឹង បើអ្នកដឹងរបៀបពិនិត្យមើលវាដោយឥតលំអៀង។

សំណួរ- បើយើងចេះតែពិនិត្យមើលខ្លួនឯង តើយើងអាចរស់នៅ ជាជីវិតធម្មតាបានយ៉ាងដូចម្ដេចកើត? យើងនឹងជាប់រវល់មើលតែខ្លួនឯង រហូតទាល់តែមិនអាចធ្វើអ្វីបានដោយសេរី ឬក៏ធ្វើឯកឯងធម្មតាបានឡើយ ។

ចំឡើយ- នេះមិនមែនជាលទ្ធផល ដែលអ្នកទទួលបានក្រោយពីបានប្រតិបត្តិធម្មសិក្សា កម្មដ្ឋានចប់មួយលើករួច

ហើយនោះទេ។ នៅទីនេះ អ្នករៀនរបៀបហាត់ហ្វឹកហ្វឺនចិត្ត ដែលផ្តល់នូវការប៉ិនប្រសប់ ដើម្បីពិនិត្យមើលខ្លួនឯងនៅក្នុងជីវិតប្រចាំថ្ងៃ ពេលណាអ្នកណាត្រូវការចង់ធ្វើអ្វីមួយ។ មិនមែនថា អ្នកត្រូវចេះតែប្រតិបត្តិ ដោយធ្មេចភ្នែកគ្រប់ថ្ងៃទាំងអស់ពេញមួយជីវិតរបស់អ្នកទេ ផ្ទុយទៅវិញ វាគ្រាន់តែដូចជាកម្លាំងដែលអ្នក បានពង្រឹងឱ្យរឹងមាំមួនឡើងបីដូចជាការហាត់ប្រាណ ដែលនឹងជួយអ្នកក្នុងជីវិតប្រចាំថ្ងៃដូច្នេះ ការហាត់ហ្វឹកហ្វឺនចិត្តនេះ នឹងជួយពង្រឹងចិត្តអ្នកឲ្យមានកម្លាំងរឹងមាំមួនឡើងដែរ។ អ្វីដែលអ្នកហៅថា "អំពើធ្វើដោយសេរី ធម្មតា និងដោយឯកឯង" នោះគឺជាការប្រតិកម្មទាំងខ្វាក់ងងឹតងងល់ពិតប្រាកដ ដែលនាំឱ្យមានទុក្ខទោសជាដរាប។ ដោយចេះពិនិត្យមើលខ្លួនឯង អ្នកនឹងឃើញថាកាលណាមានស្ថានការណ៍ដ៏លំបាកកើតឡើងក្នុងជីវិត អ្នកអាចរក្សាចិត្តអ្នកឱ្យមានតុល្យភាពបាន ។ ជាមួយនឹងចិត្តមានតុល្យភាពនេះ អ្នកអាចជ្រើសរើសដោយសេរី យករបៀបប្រព្រឹត្តអំពើណាមួយបាន។ អ្នកនឹងធ្វើតែអំពើប្រាកដប្រជា ដែលល្អជានិច្ច មានផលប្រយោជន៍សំរាប់ខ្លួនអ្នកផងនិងសម្រាប់មនុស្សឯទៀតទាំងអស់ផង។

សំណួរ- តើឥតមានព្រេងសំណាងផ្សេងៗណាមួយ កើតឡើងឬទេ? តើមានការចៃដន្យ អាចកើតឡើងដោយឥតហេតុឬទេ ?

ចំឡើយ- គ្មានអ្វីកើតឡើងដោយឥតហេតុទេ វាឥតមានលទ្ធភាពសោះឡើយ។ ជួនកាលកម្រិតវិញ្ញាណរបស់យើង និង **ចិន្តាមយបញ្ញា** របស់យើងមិនអាចមើលឃើញច្បាស់ទេ ប៉ុន្តែឥតមានន័យថាឥតហេតុនោះទេ ។

សំណួរ- តើលោកគ្រូកំពុងតែនិយាយថា អ្វីៗទាំងអស់ក្នុងជីវិត សុទ្ធតែត្រូវគេបានកំណត់ទុកពីមុនមកឬ ?

ចម្លើយ - ពិតហើយថាអំពើរបស់យើងពីអតីតកាល តែងឱ្យផលល្អ ឬអាក្រក់។ វានឹងកំណត់ប្រភេទជីវិតយើង កំណត់ស្ថានការណ៍ទូទៅ ដែលយើងនឹងឃើញខ្លួនយើង។ ប៉ុន្តែនោះឥតមានន័យថា អ្វីដែលកើតឡើងចំពោះយើងគឺបុព្វ-វាសនា បានកំណត់ជាមុនស្រេច តាមអំពើរបស់យើងពីអតីតទាំងអស់ទេ ហើយគ្មានអ្វីឯទៀត អាចនឹងកើតឡើងបានសោះនោះឡើយ។ មិនមែនយ៉ាងនោះទេ។ អំពើ(កម្ម) ចាស់របស់យើងពីអតីត មានអានុភាពលើការហូរទៅនៃជីវិតរបស់យើង តម្រង់ទៅរកការពិសោធន៍ឃើញការពេញចិត្ត ឬមិនពេញចិត្ត ប៉ុន្តែ អំពើ(កម្ម) បច្ចុប្បន្នសំខាន់ដូច

គ្នា។ ធម្មជាតិបានផ្តល់ឱ្យយើងនូវសមត្ថភាព ឲ្យយើងបាន ធ្វើជាម្ចាស់លើអំពើបច្ចុប្បន្នរបស់យើង ។ ជាមួយភាពជា ម្ចាស់នោះ យើងអាចផ្លាស់ប្តូរអនាគតរបស់យើងបាន ។

សំណួរ- ប៉ុន្តែ អំពើរបស់អ្នកដទៃ ពិតជាមានឥទ្ធិពលលើ យើងឬ ?

ចម្លើយ - អញ្ចឹងមែនហើយ។ យើងតែងបានទទួលឥទ្ធិពល ពីមនុស្សនៅជុំវិញខ្លួនយើង និងពីបរិយាកាសរបស់យើង ហើយបញ្ជាក់ឥទ្ធិពលនោះ ទៅវិញដូចគ្នាដែរ ។ មានជា ឧបមាថា បើមនុស្សភាគច្រើនយល់ស្របប្រើហិង្សា នោះ ចម្បាំង និងការបំផ្លិចបំផ្លាញនឹងកើតឡើង ដែលនឹង បណ្តាលឱ្យមនុស្សរងទុក្ខជាច្រើន។ ប៉ុន្តែ បើមនុស្សចាប់ ផ្តើមសំអាតចិត្តរបស់ខ្លួនឱ្យបរិសុទ្ធទៅវិញ នោះហិង្សាមិន អាចកើតឡើងឡើយ។ ឫសគល់របស់បញ្ហា តែងកប់ជាប់ នៅក្នុងចិត្តរបស់មនុស្សលោកម្នាក់ៗ ព្រោះសង្គមមនុស្សវា ផ្សំផ្គុំកើតឡើងពីបុគ្គលម្នាក់ៗ។ បើមនុស្សម្នាក់ៗ ចាប់ផ្តើម ផ្លាស់ប្តូរ ពេលនោះសង្គមនឹងផ្លាស់ប្តូរឯកឯង ចំណែកឯ ចម្បាំង និងការបំផ្លិចបំផ្លាញ នឹងទៅជាព្រឹត្តិការណ៍ដ៏កម្រ មានទៅវិញហើយ។

សំណួរ- តើយើងអាចជួយគ្នាទៅវិញទៅមកយ៉ាងម៉េចកើត បើមនុស្សម្នាក់ៗ ត្រូវតែប្រឈមមុខនឹងលទ្ធផលរបស់អំពើខ្លួនឯងផ្ទាល់ ?

ចំឡើយ- មនោកម្មរបស់យើង មានឥទ្ធិពលលើមនុស្សដទៃ។ បើយើងគ្មានបង្កើតអ្វី ក្រៅតែពីអកុសលនៅក្នុងចិត្តទេ អំពើអកុសលនោះនឹងមានផលអាក្រក់ ទៅលើអ្នកដែលបានទាក់ទងជាមួយយើង។ បើយើងបំពេញចិត្តយើងដោយកុសល ដោយបំណងល្អ ចំពោះអ្នកដទៃ ពេលនោះវានឹងជួយឱ្យមានផលល្អ ដល់មនុស្សដែលនៅជុំវិញខ្លួនយើង។ អ្នកមិនអាចត្រួតត្រាលើ **កម្ម** ពោលគឺអំពើរបស់អ្នកដទៃបានទេ ប៉ុន្តែអ្នកអាចប្រែទៅជាម្ចាស់លើខ្លួនឯង ដើម្បីឱ្យមានឥទ្ធិពលជាកុសល លើមនុស្សដែលនៅជុំវិញខ្លួនអ្នក ។

សំណួរ- តើហេតុអ្វី បានជាថាអ្នកមានទ្រព្យសម្បត្តិ គឺជាអ្នកមានកម្មល្អ? បើយ៉ាងដូច្នោះមែន វាមានន័យដើម្បីពោលថាប្រជាជនភាគច្រើននៅបច្ចិមប្រទេសមានកម្មល្អ ចំណែកឯប្រជាជនភាគច្រើននៅក្នុងលោកទីបី គ្មានកម្មអាក្រក់ឬ?

ចំឡើយ- ទ្រព្យសម្បត្តិតែម៉្យាង មិនមែនជាកម្មល្អទេ។ បើអ្នកមានទ្រព្យសម្បត្តិ ប៉ុន្តែរងទុក្ខ តើអ្នកប្រើទ្រព្យសម្បត្តិ

នេះដើម្បីអ្វី? ការមានទ្រព្យសម្បត្តិព្រមទាំងមានសុភមង្គល ផង ជាសុភមង្គលពិតប្រាកដ នោះហើយជាកម្មល្អ។ សេចក្តីសំខាន់បំផុតគឺសុខសប្បាយ ទោះបីអ្នកមានទ្រព្យសម្បត្តិ ឬឥតទ្រព្យសម្បត្តិក្តី។

សំណួរ- បើមិនប្រតិកម្មសោះ តើវាទៅជាមិនធម្មតាទេឬ ?

ចំឡើយ- វាទំនងដូចជាយ៉ាងនោះមែន បើអ្នកបានពិសោធ ឃើញ តែផ្ទុត់ទម្លាប់ខុសនៃចិត្តមិនបរិសុទ្ធ។ ប៉ុន្តែវាជាធម្មជាតិរបស់ចិត្តបរិសុទ្ធ ដែលវាស្ថិតនៅឥតជាប់ចំណាង ជាចិត្តពោរពេញដោយ មេត្តា ករុណា បំណងល្អ មុទិតា ឧបេក្ខា។ ត្រូវរៀនដើម្បីពិសោធឃើញនូវ ព្រហ្មវិហារធម៌នោះ។

សំណួរ- តើយើងអាចជាប់ទាក់ទងក្នុងជីវិត យ៉ាងដូចម្តេច ដរាបណាយើងមិនប្រតិកម្មទេ ?

ចម្លើយ - ជាជំនួសការប្រតិកម្ម អ្នករៀនប្រព្រឹត្តអំពើសកម្ម ប្រកបដោយចិត្តមាន តុល្យភាព។ អ្នកចំរើនវិបស្សនា មិនត្រូវនៅស្ងៀមដូចជាបន្លែ ទុកឱ្យគេមកកាត់តាមចិត្តទេ។ គេត្រូវរៀនរបៀបប្រព្រឹត្តអំពើសុចរិត អំពើកុសល ។ បើអ្នកអាចផ្លាស់ប្តូរផ្នត់ទម្លាប់ជីវិតប្រតិកម្ម ដើម្បីប្រព្រឹត្តអំពើល្អ អំពើកុសលបាននោះ អ្នកនឹងបានទៅដល់របស់ដែលមាន

តម្លៃជាទីបំផុត។ អ្នកអាចផ្លាស់ប្តូរផ្ទុត់ទម្លាប់ប្រតិកម្មនោះ បានដោយប្រតិបត្តិ វិបស្សនា។

ពូជ និងផ្លែ

បើហេតុយ៉ាងណា ផលមុខជាយ៉ាងនោះ បើពូជយ៉ាងណា ផ្លែមុខជាយ៉ាងនោះ ។ បើអំពើយ៉ាងណា លទ្ធផលក៏ជាយ៉ាងនោះដែរ។ នៅលើដីដូចគ្នា អ្នកស្រែម្នាក់បានដាំពូជពីរមុខ មួយមុខជាពូជអំពៅ មួយមុខទៀតជាពូជឈើល្វីងណាស់ ដែលហៅថា ដើមស្ដៅ។ ពូជទាំងពីរមុខ ដាំនៅលើដីដូចគ្នា គេស្រោចទឹកដូចគ្នា ត្រូវពន្លឺថ្ងៃខ្យល់ដូចគ្នា ធម្មជាតិផ្ដល់ជីវជាតិឲ្យពូជទាំងពីរដូចគ្នា។ កូនឈើតូចៗពីរបានដុះធំឡើង។ តើមានអ្វីកើតឡើងដល់ដើមស្ដៅវាបានដុះធំឡើងជាឈើល្វីង ចំណែកឯអំពៅ វាបានលូតលាស់ធំឡើងជាឈើផ្អែម។ ហេតុអ្វីបានជាធម្មជាតិ ឬបើអ្នកចូលចិត្តនិយាយថា ហេតុអ្វីបានជាព្រះអាទិទេព ចិត្តល្អចំពោះឈើមួយដើម ហើយចិត្តអាក្រក់ចំពោះឈើមួយដើមទៀត?

ទេ! ទេ ធម្មជាតិឥតចិត្តល្អ ឬអាក្រក់ទេ។ ធម្មជាតិធ្វើការស្របតាមច្បាប់ ដែលបានកំណត់ទុករួចហើយ ។ ធម្ម-ជាតិបានត្រឹមគ្រាន់តែជួយពូជនោះ ឲ្យបញ្ចេញគុណភាពវាមក ឱ្យឃើញជាក់ស្ដែងតែប៉ុណ្ណោះ ។ ជីវជាតិទាំងអស់គ្រាន់តែជួយគ្រាប់ពូជឲ្យបញ្ចេញមក ឱ្យឃើញនូវគុណភាពដែលលាក់កប់ជាប់នៅខាងក្នុងខ្លួនវា។ គ្រាប់ពូជអំពៅ មាន

គុណភាពផ្អែម ដូច្នេះ ដើមអំពៅគ្មានអ្វីក្រៅពីផ្អែមឡើយ ។ គ្រាប់ពូជស្ដៅមានគុណភាពល្វីង វាគ្មានអ្វីក្រៅពីល្វីងឡើយ បើពូជយ៉ាងណា ផ្លែមុខជាយ៉ាងនោះហើយ។

អ្នកស្រែចូលទៅក្រោមដើមស្ដៅ ថ្វាយបង្គំបីដង ដើរប្រទក្សិណ ១០៨ជុំ ថ្វាយផ្កា ធូប ទៀន ផ្លែឈើ និងបង្អែម។ រួចគេស្ញូត្រធមិបន់ស្រន់ថា "ឱ! ព្រះអាទិទេពដើមស្ដៅអើយ សូមករុណាឱ្យផ្លែស្វាយផ្អែមមកខ្ញុំ, ខ្ញុំចង់បានផ្លែស្វាយផ្អែម!" ព្រះអាទិទេពដើមស្ដៅដ៏កំសត់ មិនអាចឱ្យផ្លែស្វាយផ្អែមបានទេ ព្រះអង្គគ្មានអំណាចនឹងធ្វើដូច្នោះបានទេ។ បើគេចង់បានស្វាយផ្អែម គេត្រូវតែដាំគ្រាប់ស្វាយផ្អែម។ ពេលនោះ គេមិនបាច់យំស្រែក ឬអង្វរកសុំជំនួយពីអ្នកណាទេ។ ផ្លែដែលនឹងបាន មុខជាគ្មានអ្វីក្រៅពីស្វាយផ្អែមទេ។ បើពូជយ៉ាងណា ផ្លែមុខជាយ៉ាងនោះហើយ។

សេចក្ដីលំបាករបស់យើង សេចក្ដីល្ងង់ខ្លៅរបស់យើង នៅត្រង់ថា យើងមិនយកចិត្តទុកដាក់ទេនៅពេលដាំ។យើងចេះតែដាំពូជស្ដៅ ប៉ុន្តែដល់ពេលផ្លែ យើងច្រឡេមច្រឡាមចង់បានផ្លែស្វាយផ្អែម។ រួចយើងចេះតែស្រែកទ្រហោ ចេះតែស្ញូត្រធមិបន់ស្រន់ ចេះតែសង្ឃឹមចង់បានផ្លែស្វាយ។ អំពើបែបនេះ ឥតបានការសោះឡើយ[៧]។

ជំពូកទី ៤
ឫសគល់របស់បញ្ហា

ព្រះពុទ្ធបានសំដែងថា "**ទុក្ខសច្ចៈ**" ត្រូវតែរកឱ្យឃើញហេតុដល់ទីបញ្ចប់របស់វា(១)។ នៅយប់ដែលព្រះអង្គទ្រង់បានត្រាស់ដឹង ព្រះអង្គបានគង់ដោយអធិដ្ឋានយ៉ាងមាំថា ព្រះអង្គនឹងមិនក្រោកទេ នៅគង់រហូតទាល់តែបានយល់ថា សេចក្តីទុក្ខចាប់ផ្តើមកើតយ៉ាងណា ? ត្រូវរលើងដាច់ឬសគល់យ៉ាងដូចម្តេច?

លក្ខណៈរបស់ទុក្ខ

ព្រះអង្គបានឃើញច្បាស់ណាស់ថា ទុក្ខមានពិត។ នេះជាព្រឹត្តិការណ៍ ដែលមិនអាចគេចរួច ទោះបីពិបាកទ្រាំទ្រយ៉ាងណាក្តី។ សេចក្តីទុក្ខចាប់ផ្តើមឡើង ជាមួយការចាប់ផ្តើមនៃជីវិត។ យើងឥតចាំបានទេកាលរស់នៅក្នុងគភ៌ម្តាយ ប៉ុន្តែ ការពិសោធន៍ជាទូទៅឃើញថា យើងកើតមកយើងស្រែកយំ។ ការកើតគឺជាទុក្ខសំបើម។

លុះជីវិតបានចាប់ផ្តើម យើងទាំងអស់គ្នាត្រូវជួបប្រទះនូវទុក្ខពីជម្ងឺផ្សេងៗ និងចាស់ជរាគ្រាំគ្រា។ ប៉ុន្តែទោះបីមានជម្ងឺ ចាស់គ្រាំគ្រា និងចាស់រយីករយាកយ៉ាងណាក្តី គ្មាន

អ្នកណាម្នាក់ចង់ស្លាប់ទេ ព្រោះសេចក្ដីស្លាប់គឺជាទុក្ខដ៏ធំ ។

គ្រប់សត្វមានជីវិតទាំងអស់ ត្រូវតែប្រឈមមុខនឹងទុក្ខទាំងនោះ។ កាលណាមានជីវិតហើយ យើងមុខជាត្រូវជួបប្រទះនឹងទុក្ខផ្សេងៗតាមផ្លូវកាយ និងតាមផ្លូវចិត្តមិនខាន។ យើងតែងជាប់ជំពាក់ នឹងអ្វីដែលមិនជាទីពេញចិត្ត និងព្រាត់ប្រាសពីអ្វីដែលជាទីពេញចិត្ត ។ យើងមិនចេះតែបានអ្វីដែលយើងចង់បានទេ តែផ្ទុយទៅវិញ វាទៅជាបានអ្វីដែលយើងមិនចង់បាន។ ស្ថានការណ៍នោះសុទ្ធតែជាទុក្ខ។

ការកើតមានឡើងនូវទុក្ខទាំងអស់នោះ អ្នកដែលបានគិតគូល្អិតល្អន់ពីវា បានបង្ហាញឱ្យឃើញរួចមកហើយ ។ ប៉ុន្តែព្រះពោធិសត្វមិនទាន់ពេញព្រះទ័យជាមួយការពន្យល់ដោយ **ចិន្តាមយបញ្ញា** ត្រឹមកម្រិតនេះទេ។ ព្រះអង្គបានបន្តការអង្កេតរកមើលក្នុងព្រះកាយព្រះអង្គ ដើម្បីពិសោធឱ្យឃើញនូវធម្មជាតិពិតរបស់ទុក្ខ ហើយព្រះអង្គបានរកឃើញថា "ការជំពាក់ជាប់នឹងខន្ធ៥ គឺជាទុក្ខ"[២]។ នៅត្រង់ថ្នាក់យ៉ាងជ្រៅបំផុត សេចក្ដីទុក្ខគឺចំណងហួសហេតុដែលយើងម្នាក់ៗ បានពង្រីកទៅលើកាយ និងចិត្ត ដោយមានវិញ្ញាណ សញ្ញា វេទនា និងសង្ខារនេះ ។ មនុស្សតែងជាប់ជំពាក់ខ្លាំងណាស់នឹងអញ ចិត្តអញ កាយអញ ដែលតាម

ពិត វាគ្រាន់តែជារបៀបប្រព្រឹត្តទៅជាលំដាប់ប៉ុណ្ណោះឯង។ ការជាប់ជំពាក់នឹងគំនិតខុសដោយយល់ថា មានខ្លួនអញ នឹងអ្វីមួយដែលតាមពិត វាផ្លាស់ប្តូរជានិច្ចនោះ គឺជាទុក្ខ ។

ចំណង

ចំណងមានច្រើនបែប

ចំណងទីមួយ គឺការជាប់ជំពាក់នឹងទម្លាប់ស្វែងរកការសប្បាយរីករាយ តាមទ្វារវិញ្ញាណ។ មនុស្សញៀននឹងថ្នាំញៀន ព្រោះគេចង់ពិសោធឲ្យឃើញវេទនាជាទីរីករាយដែលថ្នាំញៀននោះផ្តល់ឱ្យខ្លួន សូម្បីគេដឹងថា ការសេពវាទៅ វាបន្ថែមកម្លាំងឱ្យរឹតតែញៀនថែមទៀតក្តី។ វាដូចតែគ្នានឹងរឿងយើងញៀននឹងតណ្ហា។ ពេលណាតណ្ហាមួយបានឆ្អែតហើយ យើងបង្កើតតណ្ហាមួយទៀត។ វត្ថុអារម្មណ៍គ្រាន់តែជាការបន្ទាប់បន្សំទេ ការពិតជាដុំមែនទែននោះគឺយើងស្វែងរកតណ្ហាមកបន្តឱ្យបានជាប់រហូត ព្រោះតណ្ហាហ្នឹងឯងវាធ្វើឱ្យយើងមានវេទនាជាទីរីករាយ ដែលយើងចង់តែបន្តឱ្យវានៅបានយូរ។ តណ្ហាក្លាយទៅជាទម្លាប់ ដែលយើងមិនអាចកាច់បំបាក់វាចោលបាន គឺឲ្យទៅជាញៀននឹងវា។ ពេលណាអ្នកញៀន អ្នកពង្រីកការចូលចិត្តជាលំដាប់

ឆ្ពោះទៅរកគ្រឿងញៀន ដោយចេះតែបន្ថែមវាឱ្យធំឡើង ឱ្យកាន់តែញៀនថែមទៀត តណ្ហារបស់យើងក៏ក្លាយទៅជាខ្លាំងធំឡើងទៅទៀតជាលំដាប់ យើងក៏ត្រូវខ្វល់ខ្វាយច្រើន ដើម្បីបំពេញវាឱ្យពេញ។ តាមរបៀបនេះ យើងមិនអាចទៅដល់ទីក្នុងបញ្ចប់នៃតណ្ហាបានឡើយ។ ដរាបណាយើងមានតណ្ហា ដរាបនោះ យើងមិនអាចបានសុខសប្បាយទេ។

ចំណងមួយទៀតដ៏ធំធេងគឺ ការជាប់ជំពាក់នឹង"អញ" ខ្លួនអញ ស្រមោលរូប ដែលយើងប្រឌិតអំពីខ្លួនយើង ។ ចំពោះយើងម្នាក់ៗ "អញ" គឺសំខាន់បំផុតនៅក្នុងលោក ។ យើងប្រព្រឹត្តដូចជាមេដែក រុំឆក់ព័ទ្ធជុំវិញដោយសសៃដែក។ វារៀបចំដោយឯកឯង ឲ្យសសៃដែកនោះរុំជុំវិញ។ បើមានអ្វីបន្តិចបន្តួចចាំងចូលមក យើងសាកល្បងរៀបចំដោយឯកឯង ឲ្យពិភពលោកទាំងមូលដើរស្របតាមការចូលចិត្តរបស់យើង ដោយខំស្រវាទាញចូលនូវអ្វី ដែលពេញចិត្ត និងច្រានចេញនូវអ្វីដែលមិនពេញចិត្ត។ប៉ុន្តែយើងមិនមែនមានត្រឹមតែម្នាក់ឯងឯណា នៅក្នុងពិភពលោកហ្នឹង "អញ"មួយនេះ មុខជាត្រូវទៅប៉ះទង្គិចនឹង "អញ" មួយផ្សេងទៀត។ ផ្នត់គំនិតនីមួយៗ ដែលយើងបង្កើតរមែងត្រូវបានរំខាន ពីកម្លាំងមេដែកឆក់របស់អ្នកដទៃ រួចខ្លួនយើងក៏ក្លាយ

ទៅមាននិន្នាការជាអ្នកខាងទាញចូល ឬច្រានចេញ។ លទ្ធ-ផលអាចបានត្រឹមតែការមិនសប្បាយចិត្ត គឺបានទុក្ខ។

យើងមិនមែនគ្រាន់តែមានចំណងចងជាប់នឹង "អញ" ប៉ុណ្ណោះទេ យើងតែងលាតសន្ធឹងទៅដល់ "របស់អញ" ទៅលើរបស់របរសព្វគ្រប់របស់យើង។ យើងម្នាក់ៗរមែងពង្រីកចំណងដ៏ធំធេង ចងជាប់នឹងអ្វីដែលយើងមាន ព្រោះរបស់នោះវានៅជាមួយនឹងយើង វាគាំទ្រស្រមោលរូបភាព "អញ" ចំណងនេះ មិនបណ្ដាលឱ្យមានបញ្ហាទេ បើអ្វីដែលគេហៅថា "របស់អញ"នោះ វាតាំងនៅជាប់រហូតហើយ "អញ" ចេះតែនៅសប្បាយរីករាយជាមួយវាជាប់រហូតនោះ។ ប៉ុន្តែការពិតគឺថាមិនយូរមិនឆាប់ "អញ" ត្រូវព្រាត់ប្រាស់ពី "របស់អញ"។ ពេលបែកគ្នាមុខជាមកដល់។ កាលណាវាមកដល់ ចំណងចងជាប់នឹង "របស់អញ" ធំប៉ុណ្ណា ទុក្ខមុខជាធំប៉ុណ្ណោះដែរ ។

បន្ទាប់មកទៀត ចំណងតែងលាតសន្ធឹងកាន់តែធំតទៅទៀត ទៅចងជាប់នឹងយោបល់របស់យើង ជំនឿរបស់យើង។ ទោះបីយោបល់ ឬជំនឿនោះត្រូវ ឬខុសក្ដី បើមានចំណងចងជាប់នឹងយោបល់ ឬជំនឿហើយ វាពិតជានឹងធ្វើឱ្យយើងមិនសប្បាយចិត្ត។យើងម្នាក់ៗជឿជាក់ថា យោបល់

និងប្រពៃណីរបស់យើងល្អបំផុត ។ កាលណាពួគេទិទៀន យើង យើងអាក់អន់ចិត្តខ្លាំងណាស់។ បើយើងសាកល្បងពន្យល់យោបល់យើង ហើយគេមិនព្រមយល់តាមយើង យើងអាក់អន់ចិត្តទៀត ។ យើងមិនព្រមទទួលស្គាល់ថា មនុស្សម្នាក់ៗ គេមានជំនឿរបស់ខ្លួនគេផ្ទាល់ ។ វាឥតប្រយោជន៍អ្វីនឹងជជែកវែកញែកថា យោបល់ណាទើបវាត្រឹមត្រូវនោះទេ វាមានផលប្រយោជន៍ច្រើនទៀត នឹងទុកមួយអន្លើសិននូវមតិពីមុនខ្លះ ហើយសាកល្បងរកមើលសេចក្ដីពិតវិញ ។ ប៉ុន្តែ ចំណងចងជាប់នឹងយោបល់យើងការពារយើងមិនឱ្យធ្វើដូច្នោះ នោះវានាំឱ្យយើងរងទុក្ខ ។

ជាទីបញ្ចប់ វាមានចំណងចងជាប់នឹងពិធីការខាងសាសនា និងពិធីបុណ្យទានទាំងឡាយ។ យើងរមែងទោរទន់សង្កត់បញ្ជាក់ទៅលើអាការៈខាងក្រៅ ច្រើនជាងទៅលើន័យពិតរបស់សាសនា រួចយើងចាប់អារម្មណ៍ថា អ្នកដែលមិនធ្វើបុណ្យសាសនាបែបនោះ មិនអាចជាមនុស្សកាន់សាសនាពិតប្រាកដឡើយ ។ យើងភ្លេចខ្លឹមសារអស់ឃើញតែទ្រង់ទ្រាយពិធីការសាសនាសម្បកទទេ។ ប្រសិនបើចិត្តនៅតែមានកំហឹង តណ្ហា ការព្យាបាទនោះ ការនិយមសូត្រធម៌ ឬធ្វើបុណ្យទាន គឺឥតតម្លៃសោះ។ ដើម្បីឱ្យបាន

ទៅជា អ្នកកាន់សាសនាពិតប្រាកដ យើងត្រូវតែពង្រីកអាកប្បកិរិយា ជាអ្នកកាន់សាសនា គឺមានចិត្តបរិសុទ្ធ មេត្តាករុណាចំពោះមនុស្សទាំងអស់ ។ ប៉ុន្តែចំណង់របស់យើងចងជាប់នឹងអាការៈខាងក្រៅរបស់សាសនា តែងដឹកនាំយើងឱ្យផ្តល់សារៈសំខាន់ តែទៅលើន័យមិនពិតជាងន័យពិតរបស់សាសនា។ យើងបាត់បង់ខ្លឹមសាររបស់សាសនាអស់ ដូច្នេះហើយយើងនៅតែរងទុក្ខ ។

ទុក្ខរបស់យើងទាំងអស់ ទោះបីជាទុក្ខប្រភេទណាក៏ដោយ តែងពាក់ព័ន្ធនឹងចំណង់ណាមួយ ក្នុងចំណោមចំណង់ទាំងអស់នោះ ។ ចំណង់ និងទុក្ខប្រព្រឹត្តទៅព្រមជាមួយគ្នាជានិច្ច។

បដិច្ចសមុប្បាទ

ខ្សែច្រវាក់ **ហេតុ** និង **ផល** ដែលនាំឱ្យកើត **ទុក្ខ**

តើអ្វីដែលបណ្តាលឱ្យមានឧបាទាន? តើវាកើតឡើងយ៉ាងដូចម្តេច ? ដោយបានធ្វើវិភាគអំពីធម្មជាតិព្រះកាយព្រះអង្គផ្ទាល់ ព្រះពោធិសត្វបានរកឃើញថា ឧបាទាន វារីកចម្រើនធំឡើង ព្រោះចិត្តចេះតែប្រតិកម្មគ្រប់ខណៈជាស្រឡាញ់ និងស្អប់ គឺរាគៈ និងទោសៈ។ ដោយសង្ខេប

យ៉ាងរហ័សទាំងមិនដឹងខ្លួន ការប្រតិកម្មដដែលៗ បាន ប្រព្រឹត្តទៅម្ដងហើយម្ដងទៀត ហើយវាបង្កើនកម្លាំងវាឱ្យរឹត តែខ្លាំងឡើងៗ ពីខណៈមួយទៅខណៈមួយ រីកកាន់តែធំ ទៅៗ ក្នុងអំណាចការទាញចូល (រាគៈ) ការច្រានចេញ (ទោសៈ) ចូលទៅក្នុងចំណងគឺឧបាទានទាំងអស់។ ចំណង គ្រាន់តែជាទ្រង់ទ្រាយនៃការប្រតិកម្មយ៉ាងឆាប់រហ័ស ដែល វាបានរីកធំឡើង។ នេះជាហេតុភ្លាមៗនៃទុក្ខ ។

តើអ្វីជាហេតុជំរុញឲ្យកើតសេចក្ដីស្រឡាញ់ និងស្អប់ ? ដោយបានពិនិត្យមើលយ៉ាងជ្រៅទៅ ព្រះអង្គបានឃើញថា ការប្រតិកម្មកើតឡើងព្រោះ **វេទនា** ។ យើងសោយវេទនា ពេញចិត្ត យើងក៏ស្រឡាញ់វា ។ យើងសោយវេទនាមិន ពេញចិត្ត យើងក៏ស្អប់វា ។

ចុះហេតុអ្វីបានជាមានវេទនា ? តើអ្វីបណ្ដាលឱ្យមាន វេទនា ? ដោយបានពិនិត្យមើល នៅក្នុងព្រះកាយទៅមុខ ទៀត ព្រះអង្គបានឃើញថា វេទនាកើតឡើងព្រោះ **ការប៉ះ** គឺភ្នែកប៉ះនឹងរូប ត្រចៀកប៉ះនឹងសម្លេង ច្រមុះប៉ះនឹងក្លិន អណ្ដាតប៉ះនឹងរសជាតិ កាយប៉ះនឹងវត្ថុដែលពាល់ត្រូវ ចិត្ត ប៉ះនឹងគំនិត ការរំជួលចិត្ត គំនិត ការស្រមៃ ឬការចាំបាន។ តាមរយៈកាយវិញ្ញាណទាំងប្រាំ និង មនោវិញ្ញាណមួយ

យើងពិសោធឃើញពិភពលោក។ កាលណាមានអារម្មណ៍អ្វីមួយ ឬធាតុភូតមួយមកប៉ះនឹង **អាយតនៈ** ខាងក្នុងណាមួយ ក្នុងចំណោម **អាយតនៈ** ខាងក្នុងទាំង៦ វេទនាតែងកើតឡើងជាពេញចិត្ត ឬមិនពេញចិត្ត។

តើហេតុអ្វីបានជាមានការប៉ះកើតឡើងជាលើកដំបូង? ព្រះពោធិសត្វបានរកឃើញថា ព្រោះមានអាយតនៈខាងក្រៅទាំង៦ គឺកាយវិញ្ញាណប្រាំនិងមនោវិញ្ញាណមួយ ដែលបានទៅប៉ះ **អាយតនៈ** ខាងក្នុងទាំង៦ ។ ពិភពលោកពេញដោយធាតុភូតរាប់មិនអស់គឺ រូប សម្លេង ក្លិន ឱជារស វត្ថុដែលប៉ះពាល់បាន គំនិត និងការរំជួលចិត្តផ្សេងៗ។ ដរាបណា **អាយតនៈ** ជាអ្នកទទួលរបស់យើងនៅធ្វើការបាន ការប៉ះមិនអាចជៀសវាងបានឡើយ។

តើហេតុអ្វីបានជាមាន **អាយតនៈ** ទាំង៦ ? ព្រោះជាចំណុចត្រូវការចាំបាច់សម្រាប់ការហូរទៅនៃនាម និង រូប ។ តើហេតុអ្វីបានជាមានការហូរទៅនៃនាម និងរូប ? តើអ្វីបណ្ដាលឱ្យវាកើតមានឡើង? ព្រះពោធិសត្វបានយល់ថា របៀបប្រព្រឹត្តទៅកើតមានឡើង ព្រោះវិញ្ញាណគឺការដឹងដែលចែកលោកនេះ ជាអ្នកដឹងនិងវត្ថុដែលត្រូវដឹង "អញ" និង"អ្នកដទៃ"។ លទ្ធផលដែលបានពីការបំបែកចេញពីគ្នា

នេះមកបានជា អត្តសញ្ញាណ គ្រឿងសំគាល់គឺ "ជាតិ"។ គ្រប់ខណៈវិញ្ញាណតែងកើតឡើង រួចកាន់យកនូវមុខងារផ្លូវចិត្ត និងកាយមួយយ៉ាងជាក់លាក់។ ខណៈបន្ទាប់មកជាថ្មីម្តងទៀត **វិញ្ញាណ** កាន់យកនូវរូបរាងផ្សេងពីមុនបន្តិច។ ពេញមួយជីវិតទាំងមូល វិញ្ញាណតែងហូរទៅ និងផ្លាស់ប្តូរជាដរាប។ នៅទីបញ្ចប់សេចក្តីស្លាប់ក៏មកដល់ ប៉ុន្តែវិញ្ញាណឥតឈប់ត្រង់នោះទេ។ ដោយឥតទុកឲ្យមានចន្លោះសោះ ខណៈបន្ទាប់មក វាក៏កាន់យកនូវរូបរាងមួយថ្មីទៀត។ ពីជីវិតមួយ ទៅជីវិតជាបន្ទាប់ ជីវិតមួយហើយមួយទៀត ការហូរទៅនៃវិញ្ញាណ ចេះតែហូរតជាប់រហូត។

គ្រានោះ តើអ្វីបណ្តាលឱ្យមានការហូរទៅនៃវិញ្ញាណនេះ? ព្រះអង្គបានឃើញថា វាកើតមានឡើងព្រោះការប្រតិកម្មគឺ សង្ខារ។ ចិត្តចេះតែប្រតិកម្មជានិច្ចឥតឈប់ឈរ ហើយគ្រប់ៗ ការប្រតិកម្មទាំងអស់ តែងផ្តល់នូវកម្លាំងជម្រុញរុញច្រានឲ្យចូលទៅក្នុងរង្វង់ ការហូរទៅនៃវិញ្ញាណដើម្បីឱ្យវាបន្តទៅខណៈក្រោយទៀត។ ការប្រតិកម្មកាន់តែខ្លាំង កម្លាំងរុញច្រានក៏រឹតតែធំដែរ។ ការប្រតិកម្មដ៏តិចតួចមួយខណៈ ទ្រទ្រង់ការហូរទៅនៃវិញ្ញាណតែមួយខណៈទេ ប៉ុន្តែ បើការប្រតិកម្មម្តងម្កាលជាស្រឡាញ់ និងស្អប់ បង្កើត

បានជារាគៈ ឬទោសៈខ្លាំងឡើងៗ វាបង្កើនកម្លាំងទៀត និង ទ្រទ្រង់ការហូរទៅនៃវិញ្ញាណនោះ ឱ្យបានច្រើនខណៈ ច្រើននាទី ច្រើនម៉ោង។ បើការប្រតិកម្មជា រាគៈ និងជា ទោសៈកើនរឹតតែខ្លាំងឡើងៗតទៅទៀត វាទ្រទ្រង់ការហូរ ទៅនៃវិញ្ញាណបានច្រើនថ្ងៃ ច្រើនខែ ប្រហែលជាច្រើនឆ្នាំ ផង។ បើពេញមួយជីវិតទាំងមូល គេចេះតែទន្ទេញហើយ ទន្ទេញទៀត រួចចេះតែបង្កើនការប្រតិកម្មខ្លះៗឲ្យរឹតតែខ្លាំង ឡើងៗ វាពង្រីកកម្លាំងវាល្មមគ្រប់គ្រាន់ដើម្បីទ្រទ្រង់ការហូរ ទៅនៃវិញ្ញាណ មិនមែនគ្រាន់តែពីមួយខណៈទៅខណៈ បន្ទាប់ ពីមួយថ្ងៃទៅថ្ងៃបន្ទាប់ ពីមួយឆ្នាំទៅឆ្នាំបន្ទាប់ទេ ប៉ុន្តែពីមួយជីវិត ទៅជីវិតបន្ទាប់ទៅទៀត។

តើអ្វីដែលបណ្តាលឱ្យមានការប្រតិកម្មទាំងអស់នោះ? ដោយបានពិនិត្យមើលត្រង់ថ្នាក់ សច្ចៈយ៉ាងជ្រៅបំផុត ព្រះ អង្គបានយល់ថាការប្រតិកម្មកើតមានឡើងព្រោះ **អវិជ្ជា** (សេចក្តីល្ងង់ខ្លៅ)។ យើងមិនដឹងនូវអំពើដែលយើងប្រតិកម្ម យើងមិនដឹងធម្មជាតិពិត ដែលយើងប្រតិកម្ម។ យើងឆោត ល្ងង់មិនដឹងភាពមិនបិតបេរ មិនដឹងធម្មជាតិជីវិតរបស់យើង ដែលមិនមែនជារបស់ខ្លួន ហើយល្ងង់មិនដឹងថាចំណាងចង ជាប់នឹងវានោះ គ្មាននាំអ្វីមកឲ្យក្រៅពីទុក្ខឡើយ។ ដោយ

ឥតបានដឹងពីធម្មជាតិពិតរបស់ខ្លួនយើង យើងប្រតិកម្មទាំងខ្វាក់ងងឹតងងល់ ដោយឥតទាំងដឹងខ្លួនថា បានប្រតិកម្មផង យើងប្រឹងតែប្រតិកម្មទាំងខ្វាក់ងងឹតងងល់ បណ្ដោយឱ្យវារឹតតែខ្លាំងឡើងៗ ដូច្នេះយើងក្លាយទៅជាធ្លាក់ក្នុងកណ្ដាប់ដៃទម្លាប់ប្រតិកម្ម ព្រោះតែសេចក្ដីល្ងង់ខ្លៅ គឺអវិជ្ជា ។

នេះជារបៀបកង់ចក្រនុក្ខចាប់ផ្ដើមវិល

បើអវិជ្ជា (សេចក្ដីល្ងង់ខ្លៅ)កើតឡើង សង្ខារក៏កើតឡើង

បើសង្ខារកើតឡើង វិញ្ញាណកើតឡើង

បើវិញ្ញាណកើតឡើង នាម និង រូបកើតឡើង

បើនាម និងរូបកើតឡើង អាយតនៈទាំង៦ កើតឡើង

បើអាយតនៈទាំង៦កើតឡើង ការប៉ះកើតឡើង

បើការប៉ះកើតឡើង វេទនាកើតឡើង

បើវេទនាកើតឡើង រាគៈ និងទោសៈកើតឡើង

បើរាគៈ និងទោសៈកើតឡើង ចំណង់កើតឡើង

បើចំណង់កើតឡើង ដំណើរប្រព្រឹត្តទៅនៃការវិលកើតទៀត(ភព)ត្រូវកើតឡើង

បើរដំណើរប្រព្រឹត្តទៅនៃការវិលកើតទៀត(ភព)កើតឡើង ជាតិត្រូវកើតឡើង

បើជាតិកើតឡើង ចាស់ជរានិងសេចក្តីស្លាប់កើតឡើង រួមជាមួយគ្នានឹងការយំសោក សេចក្តីខ្សឹកខ្សួល សេចក្តីទុក្ខផ្លូវកាយ សេចក្តីទុក្ខផ្លូវចិត្ត និងសេចក្តីទុក្ខលំបាកផ្សេងៗ កើតឡើងៗ ដូច្នេះភ្នំទុក្ខ គរលើភ្នំទុក្ខ តែងកើតឡើង (៣)។

តាមខ្សែច្រវាក់នៃហេតុ និងផលគឺ **បដិច្ចសមុប្បាទ** នេះ យើងបានត្រូវសាត់ធ្លាក់មកដល់ពេលបច្ចុប្បន្ននៃជីវិតហ្នឹង រួចហើយយើងត្រូវប្រឈមមុខនឹងសេចក្តីទុក្ខទៅខាងមុខទៀត ។

ដល់ទីបញ្ចប់ព្រះអង្គបានឃើញ **សច្ចៈ** ភ្លឺច្បាស់ណាស់ថា ទុក្ខចាប់ផ្តើមឡើងជាមួយ អវិជ្ជា (សេចក្តីល្ងង់ខ្លៅ) មិនដឹងសេចក្តីពិត ពីធម្មជាតិពិតប្រាកដរបស់ខ្លួនឯង មិនដឹងរឿងចម្លែកដែលនាំគ្នាសន្មតថា "អញ" ។ ហ្នឹងបន្ទាប់មកហេតុនាំឱ្យកើតទុក្ខគឺ សង្ខារទម្លាប់ចិត្ត ដែលប្រតិកម្ម។ ដោយអវិជ្ជាបិទបាំង យើងបង្កើតប្រតិកម្មជា **រាគៈ** និង **ទោសៈ** ដែលនឹងរីកចម្រើនបានជាចំណង ដឹកនាំទៅរកទុក្ខគ្រប់បែបយ៉ាងទាំងអស់។ ទម្លាប់ប្រតិកម្មគឺ **កម្ម** ជាមុខព្រួញតំរង់ទៅរកអនាគតរបស់យើងតែម្យ៉ាង។ ប្រតិកម្មកើតមានឡើង ព្រោះសេចក្តីល្ងង់ខ្លៅ មិនដឹងធម្មជាតិពិតរបស់

យើងតែម៉្យាង។ មោហៈ រាគៈ និងទោសៈ ជាឫសគល់បីសម្រាប់ពង្រីកទុក្ខទាំងអស់ក្នុងជីវិតយើងឱ្យរីកធំឡើង ។

មាគ៌ារំដោះទុក្ខ

ដោយបានយល់ទុក្ខ និងដើមកំណើតរបស់ទុក្ខ ព្រះពោធិសត្វ ត្រូវប្រឈមមុខនឹងបញ្ហាបន្ទាប់តទៅទៀតថា តើគេអាចបញ្ចប់សេចក្ដីទុក្ខបានយ៉ាងដូចម្ដេច? ដោយនឹកចាំបាន ពីច្បាប់ **កម្ម** ពីច្បាប់ **ហេតុ** និង **ផល** ដែលថា ៖

"បើនេះមាន នោះក៏កើតឡើង នោះកើតឡើង ព្រោះនេះកើតឡើង។ បើនេះឥតមានទេ នោះក៏ឥតកើតឡើងដែរ នោះរលត់ព្រោះនេះរលត់"[៩] ។

គ្មានអ្វីកើតឡើងដោយឥតហេតុទេ ។ បើហេតុបានរលើងដាច់ឫសគល់អស់ហើយ វាមុខជាគ្មានផលទេ។ តាមរបៀបនេះ ដំណើរប្រព្រឹត្តទៅនៃការកើត វាអាចវិលបញ្ច្រាសទិសត្រឡប់ទៅវិញ ។

បើអវិជ្ជារលើងដាច់ឫសគល់និងរលត់អស់ សង្ខារក៏រលត់អស់។

បើសង្ខាររលត់អស់ វិញ្ញាណក៏រលត់អស់។

បើវិញ្ញាណរលត់អស់ នាម និងរូបក៏រលត់អស់។

បើនាម និងរូបរលត់អស់ អាយតនៈទាំង៦ក៏រលត់អស់

បើអាយតនៈទាំង៦ រលត់អស់ ការប៉ះក៏រលត់អស់។

បើការប៉ះរលត់អស់ វេទនាក៏រលត់អស់។

បើវេទនារលត់អស់ រាគៈ និងទោសៈក៏រលត់អស់។

បើរាគៈ និងទោសៈរលត់អស់ ចំណង់ក៏រលត់អស់។

របៀបប្រព្រឹត្តទៅនៃការវិលកើតទៀតគឺភពក៏រលត់អស់

បើរបៀបប្រព្រឹត្តទៅនៃការវិលកើតទៀត គឺភពរលត់អស់ ជាតិក៏រលត់អស់។

បើជាតិរលត់អស់ហើយ ការចាស់ជរា និងសេចក្តីស្លាប់ក៏រលត់អស់ ព្រមជាមួយនឹងការយំសោក សេចក្តីខ្សឹកខ្សួល សេចក្តីទុក្ខផ្លូវកាយ សេចក្តីទុក្ខផ្លូវចិត្ត និងសេចក្តីទុក្ខលំបាកផ្សេងៗក៏រលត់អស់ដែរ។ ដូច្នេះភ្នំទុក្ខគរលើភ្នំទុក្ខ រលត់អស់គ្មានសល់ [៥] ។

បើយើងអស់អវិជ្ជាហើយ នោះវានឹងគ្មានប្រតិកម្មទាំងខ្វាក់ងងឹតងងល់ ដែលនាំឱ្យ មានទុក្ខគ្រប់បែបយ៉ាងទាំងអស់នោះឡើយ។ បើគ្មានទុក្ខទៀតទេ យើងនឹងពិសោធឃើញ សន្តិភាពពិតប្រាកដ សុភមង្គលពិតប្រាកដ។ កង់ចក្រទុក្ខអាចផ្លាស់ប្តូរទៅជាកង់ចក្ររំដោះទុក្ខទៅវិញ។

នេះជាអ្វីៗដែលព្រះ **សិទ្ធត្ថគោតម** បានធ្វើរួចមក ហើយ ដើម្បីឱ្យបានសម្រេចនូវការត្រាស់ដឹង។ នេះជាធម៌ ដែលព្រះអង្គបានបង្រៀនសត្វលោកដទៃទៀត ឱ្យប្រតិបត្តិ តាម។ ព្រះអង្គមានព្រះបន្ទូលថា

ដោយប្រព្រឹត្តខុសខ្លួនឯង អ្នកធ្វើខ្លួនឯងឱ្យសៅហ្មង
ដោយអ្នកមិនប្រព្រឹត្តខុសខ្លួនឯង អ្នកសំអាតចិត្តខ្លួន
ឯងឱ្យបរិសុទ្ធ [៦]។

យើងម្នាក់ៗ ជាអ្នកទទួលខុសត្រូវចំពោះការប្រតិកម្ម ដែលនាំឱ្យរងទុក្ខ។ ដោយព្រមទទួលការខុសត្រូវ យើង អាចរៀនរបៀបបំបាត់ទុក្ខ ។

ការហូរនៅនៃជីវិតបន្តគ្នា

តាមច្បាប់ **បដិច្ចសមុប្បាទ** ព្រះពុទ្ធបានពន្យល់ពី ដំណើរប្រព្រឹត្តទៅនៃការកើតទៀត ឬ **វដ្តសំសារ**។ នៅក្នុង ប្រទេសឥណ្ឌានាសម័យព្រះពុទ្ធអង្គ គំនិតនេះបានត្រូវព្រម ទទួលយកទូទៅថា ជាសេចក្តីពិត ។ សព្វថ្ងៃនេះ ចំពោះ ប្រជាជនជាច្រើន វាដូចជាទៅជាពាក្យប្រៀនប្រដៅមួយ លេចចេញមកពីប្រទេសក្រៅ មិនអាចជឿបានទៅវិញ។

ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ មុននឹងព្រមទទួលយក ឬច្រាន ចោល គេត្រូវយល់ថា តើវាពិត ឬមិនពិត ។

ខណ្ឌសំសារៈ ជាជីវិតវិលកើតវិលស្លាប់ វិលស្លាប់វិល កើតច្រំដែលៗ ជាដំណើរតៗគ្នា នៃជីវិតអតីតនិងអនាគត។ អំពើរបស់យើង វាបានជាកម្លាំងរុញច្រានឱ្យវិលពីជីវិតមួយ ទៅជីវិតមួយទៀត។ ជីវិតនីមួយៗ ទោះបីទាប ឬខ្ពស់ក្តី វា វិលទៅតាមអំពើរបស់យើង ដែលថោកទាប ឬខ្ពង់ខ្ពស់។ យោងតាមនេះ មតិហ្នឹង មិនប្លែកគ្នាខ្លាំងពីសំណាក់អ្នក កាន់សាសនាជាច្រើន ដែលបង្រៀនថាជីវិតអនាគត របស់ យើងនឹងត្រូវទទួលផលអាក្រក់ ឬផលល្អ តាមអំពើរបស់ យើងនៃជីវិតបច្ចុប្បន្ននេះ។ ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ ព្រះ សម្ពុទ្ធបានយល់ថា សូម្បីជាមានជីវិតដ៏ខ្ពង់ខ្ពស់យ៉ាងណាក្តី ក៏នៅតែមានទុក្ខ។ ដូច្នេះ យើងមិនគួរប្រាថ្នាហួសហេតុ ឱ្យ បានជាតិថ្មីមានភ័ព្វល្អខ្លាំងពេកទេ ដោយហេតុថា គ្មានជាតិ ថ្មីណាដែលមានសុទ្ធ តែភ័ព្វល្អទាំងអស់បានឡើយ ។ គោលបំណងរបស់យើង គឺត្រូវរំដោះឱ្យរួចផុតពីទុក្ខទៅវិញ ទេ។ កាលណា យើងរំដោះខ្លួនយើងបានរួចផុតពីកង់ចក្រ ទុក្ខ យើងនឹងពិសោធឃើញនូវសុភមង្គលដ៏ធំធេង ជាងការ សប្បាយរីករាយនាលោកីយ៍នេះច្រើនណាស់ ។ ព្រះពុទ្ធ

បានបង្រៀនរបៀប ឲ្យពិសោធឃើញសុភមង្គលបែបហ្នឹង នៅក្នុងជីវិតនេះតែម្តង ។

ខន្ធសំសារៈ មិនមែនជាមតិប្រជាប្រិយ៍ទូទៅនិយាយ អំពីការផ្លាស់ប្តូរទីលំនៅ ព្រលឹង ឬអាត្ម័ន ដែលរក្សាអត្ត-សញ្ញាណទុកនៅដដែល តាមរយៈការកើតឡើងវិញម្តងហើយ ម្តងទៀតនោះទេ ។ ព្រះពុទ្ធបានសំដែងថា នេះច្បាស់ណាស់ថា គ្មានអ្វីកើតឡើងឯងៗ ដោយចៃដន្យឡើយ។ ព្រះអង្គសង្កត់បញ្ជាក់ថា គ្មានអ្វីជាអត្តសញ្ញាណ ឋិតនៅជាប់ជានិច្ច ដោយឥតផ្លាស់ប្តូរពីជីវិតមួយទៅជីវិតមួយនោះទេ។ "វាដូចជាពីគោទៅទឹកដោះគោ ពីទឹកដោះគោទៅទឹកដោះកក ពីទឹកដោះកក ទៅខ្លាញ់ទឹកដោះស្រស់ ពីខ្លាញ់ទឹកដោះស្រស់ ទៅខ្លាញ់ទឹកដោះថ្លា ពីខ្លាញ់ទឹកដោះថ្លា ទៅខ្លាញ់ទឹកដោះខាប់អញ្ចឹង។ កាលណាមានទឹកដោះគោ វាមិនមែនចាត់ទុកថា ជាទឹកដោះកក ឬខ្លាញ់ទឹកដោះស្រស់ ឬខ្លាញ់ទឹកដោះថ្លា ឬខ្លាញ់ទឹកដោះខាប់ទេ។ ដូចគ្នានេះដែរ គ្មានពេលណាមួយដែលថា ជីវិតបច្ចុប្បន្ន ទើបចាត់ទុកវាជាពិតប្រាកដ គ្មានអតីត ឬអនាគតទេនោះ"(៧)។

ព្រះពុទ្ធបានថ្លែងថា មិនមែនអញស្ថិតនៅជាប់តាំងពីកំណើត តាមជីវិតតៗគ្នាមកក៏មិនថា ថាឥតមានជីវិតអតីតឬអនាគតក៏មិនថា។ ផ្ទុយទៅវិញ ព្រះអង្គបានជ្រាបយល់នឹងគ្រាន់តែបានបង្រៀនថា មានតែរបៀបប្រព្រឹត្តទៅនៃការវិលកើតទៀតក្នុងភពទេ ដែលវាបន្តពីជីវិតមួយទៅជីវិតមួយដរាបណាកម្មរបស់យើង រុញច្រានចូលទៅក្នុងដំណើរប្រព្រឹត្តទៅនោះ ។

សូម្បីអ្នកជឿថា គ្មានជីវិតអ្វីទៀតក្រៅពីបច្ចុប្បន្ននេះក្តីក៏ច្បាប់ **បដិច្ចសមុប្បាទ** នៅតែមានជាប់ទាក់ទិនទៅជាមួយជាដរាប។ គ្រប់ខណៈដែលយើងនៅល្ងង់ខ្លៅ មិនដឹងការប្រតិកម្មខ្វាក់ងងឹតងងល់យើងតែងបង្កើតទុក្ខ ដែលយើងពិសោធឃើញនៅទីនេះ ឥឡូវនេះ។ បើយើងជម្រះ **មោហៈ** បាន ហើយឈប់ប្រតិកម្មទាំងខ្វាក់ងងឹតងងល់នោះ យើងនឹងពិសោធឃើញនូវលទ្ធផលជាសន្តិភាពនៅទីនេះ ឥឡូវនេះ។ ឋានសួគ៌ និងឋាននរក មាននៅទីនេះឥឡូវនេះ គេអាចពិសោធឃើញនៅក្នុងជីវិតជាតិនេះ នៅក្នុងកាយនេះ។ ព្រះពុទ្ធមានព្រះបន្ទូលថាៈ "សូម្បីគេជឿថាគ្មានពិភពលោកដទៃទៀតក្តី គ្មានផលល្អសម្រាប់អំពើល្អឬគ្មាន ផលអាក្រក់ សម្រាប់អំពើអាក្រក់ នៅពេលអនាគត

ក្តី គេក៏នៅតែអាចរស់ដោយសុខសប្បាយផុតពីការស្អប់ខ្ពើម គំនុំគំគួន និងការព្រួយបារម្ភក្នុងជិវិតនេះតែម្តងបានដែរ ”[៨]។

ដោយមិនគិតអំពីជំនឿ ឬឥតជំនឿទៅលើអតីត ឬអនាគតនៃជីវិតក៏ដោយ ក៏យើងនៅតែមានការប្រឈមមុខនឹងបញ្ហាក្នុងជីវិតបច្ចុប្បន្ន ដែលបណ្តាលមកពីការប្រតិកម្មទាំងខ្វាក់ងងឹតងងល់របស់យើង ។ ការសំខាន់បំផុតរបស់យើង គឺត្រូវដោះស្រាយបញ្ហាទាំងអស់នោះតាំងពីបច្ចុប្បន្ននេះ គឺត្រូវឈានជំហានឆ្ពោះទៅរកការបញ្ចប់ ដោយបញ្ឈប់ទម្លាប់ប្រតិកម្ម ហើយពិសោធយើញតាំងពីពេលនេះ នូវសុភមង្គលនៃការរួចរដោះទុក្ខ ។

សំណួរ និងចំឡើយ

សំណួរ - តើអាចមានរាគៈ និងទោសៈជាកុសលឬទេ ឧបមាដូចជា ការស្អប់ខ្ពើមអយុត្តិធម៌ ប្រាថ្នាចង់បានសេរីភាពខ្លាចការឈឺចាប់កាយ ?

ចំឡើយ- លោកគ្រូ **ស.ន. ហ្គោឥនកា** ទោសៈ និងរាគៈ មិនអាចជាកុសលបានទេ។ វានឹងធ្វើឱ្យអ្នកតានតឹងចិត្ត និងមិនសប្បាយចិត្តឡើយ។ បើអ្នកបានប្រព្រឹត្តនូវអំពើជារាគៈ ឬ

ទោសៈនៅក្នុងចិត្ត អ្នកអាចមានគោលបំណងល្អ ប៉ុន្តែអ្នកប្រើមធ្យោបាយទុច្ចរិតដើម្បីឱ្យបានសម្រេចលទ្ធផល។ ជាការពិត អ្នកត្រូវការការពារខ្លួនអ្នកឱ្យរួចផុតពីគ្រោះថ្នាក់ ។ អ្នកអាចធ្វើអំពើនោះដោយភ័យខ្លាច ប៉ុន្តែដោយបានធ្វើទៅអ្នកពង្រីកភាពភ័យខ្លាចដ៏ស្មុគស្មាញ ដែលនឹងឱ្យទុក្ខទោសដល់អ្នកទៅថ្ងៃមុខ។ ឬមួយធ្វើដោយមានការស្អប់ខ្ពើមនៅក្នុងចិត្ត អ្នកអាចធ្វើបានសម្រេចជោគជ័យ ក្នុងការប្រយុទ្ធនឹងអយុត្តិធម៌ ប៉ុន្តែការស្អប់ខ្ពើមនោះ នឹងឱ្យទុក្ខទោសដល់អ្នកវិញ។ អ្នកត្រូវច្បាំងនឹងអយុត្តិធម៌ អ្នកត្រូវការការពារខ្លួនអ្នកឱ្យរួចផុតពីគ្រោះថ្នាក់ ប៉ុន្តែ អ្នកអាចធ្វើយ៉ាងនោះបានទាល់តែមានតុល្យភាព ឥតមានភាពតានតឹងក្នុងចិត្ត ធ្វើតាមមធ្យោបាយមានតុល្យភាព អ្នកអាចបានសម្រេចនូវអ្វីៗដែលល្អពោរពេញដោយមេត្តា ចំពោះអ្នកផងទាំងពួង ។ ចិត្តមានតុល្យភាពជាចិត្តល្អដរាប ហើយឱ្យលទ្ធផលប្រសើរជាទីបំផុត ។

សំណួរ- តើមានអ្វីខុស ក្នុងការចង់បានសម្ភារៈ ដើម្បីធ្វើឱ្យជីវិតកាន់តែល្អប្រសើរឡើង ?

ចំឡើយ- បើជាសេចក្តីត្រូវការពិតប្រាកដ គ្មានអ្វីខុសទេ ឱ្យតែអ្នកឥតជាប់ជំពាក់ចិត្តទៅលើវត្ថុនោះ ។ ឧបមាថា អ្នក

ស្រេកទឹក ចង់បានទឹក គ្មានអ្វីខុសទេ។ អ្នកត្រូវការទឹក អ្នកធ្វើយ៉ាងណាឱ្យបានទឹក រួចផឹកទឹកឱ្យបាត់ស្រេក។ ប៉ុន្តែបើវាប្រែទៅជាចង់បានជាប់ជានិច្ចនោះ វាឥតបានជួយអ្នកសោះឡើយ វាឱ្យទុក្ខទោសដល់អ្នកទៅវិញ។ អ្វីៗដែលអ្នកត្រូវការជាចាំចាច់នោះ ធ្វើទៅចុះឱ្យបាន។ ប៉ុន្តែបើធ្វើហើយវាឥតបានជោគជ័យទេ ញញឹមទៅ ហើយសាកល្បងម្តងតាមមធ្យោបាយផ្សេងទៀត។បើបានជោគជ័យ ចូរសប្បាយរីករាយនឹងអ្វីដែលបាន ប៉ុន្តែឥតត្រូវការជាប់ជំពាក់នឹងវាទេ។

សំណួរ - តើធ្វើយ៉ាងដូចម្តេច សម្រាប់ផែនការទៅអនាគត ? លោកគ្រូហៅថាតណ្ហាដែរឬ ?

ចំឡើយ- ជាថ្មីម្តងទៀត លក្ខណៈវិនិច្ឆ័យនៅត្រង់ថា តើមានជំពាក់ជាប់នឹងផែនការនោះ ឬអត់។ មនុស្សគ្រប់រូបត្រូវតែធ្វើយ៉ាងណាដើម្បីឱ្យមានអ្វីៗសំរាប់អនាគត ។ បើផែនការរបស់អ្នកមិនបានសំរេចជោគជ័យទេ ហើយអ្នកតាំងយំនោះ អ្នកនឹងដឹងថា អ្នកមានចំណងចងជាប់ជំពាក់នឹងវត្ថុនោះហើយ ។ ប៉ុន្តែ បើមិនបានសម្រេចជោគជ័យទេ អ្នកនៅតែអាចញញឹមកើតដោយគិតថា "ខ្ញុំបានធ្វើកិច្ចការខ្ញុំអស់ពីសមត្ថភាពហើយ វាមានជាទាស់អីទេ បើខ្ញុំមិនបាន

សម្រេច? ខ្ញុំនឹងសាកល្បងទៀត″ នោះអ្នកធ្វើការតាមរបៀបឥតជាប់ចំណង រួចអ្នកនៅតែសប្បាយចិត្តបាន។

សំណួរ - ការបញ្ឈប់កង់ចក្រនៃច្បាប់ **បដិច្ចសមុប្បាទ** ប្រៀបដូចជាសម្លាប់ខ្លួនឯង ធ្វើខ្លួនឯងឱ្យសាបសូន្យ។ហេតុអ្វីបានជាយើងចង់ធ្វើយ៉ាងនោះ ?

ចំឡើយ- ការស្វែងរកការធ្វើជីវិតខ្លួនឯងឱ្យសាបសូន្យ ពិតជាឱ្យមានទុក្ខទោស វាដូចជាមានតណ្ហាចង់បន្តជីវិតឱ្យស្ថិតនៅជាប់រហូត។ ប៉ុន្តែផ្ទុយទៅវិញ គេរៀនទុកឱ្យធម្មជាតិគេបំពេញកិច្ចការរបស់គេ ដោយឥតមានតណ្ហាចង់បានអ្វីសោះ សូម្បីការរំដោះទុក្ខ ក៏ឥតមានចំណងដែរ។

សំណួរ- ប៉ុន្តែលោកគ្រូបានពោលថា កាលណាខ្សែច្រវាក់សង្ខារឈប់ហើយ ពេលនោះការកើតទៀតក៏ឈប់ដែរ ។

ចំឡើយ- បាទ ! ប៉ុន្តែនោះវាជារឿងនៅវែងឆ្ងាយណាស់ ចូរយកចិត្តទុកដាក់អំពីខ្លួនឯង ជាមួយជីវិតនេះវិញទៅ ។ កុំព្រួយបារម្ភអំពីអនាគតអី ។ ចូរសាងបច្ចុប្បន្នឱ្យបានល្អហើយអនាគតមុខជានឹងបានល្អជាស្វ័យប្រវត្តិ។ ជាការពិតកាលណាសង្ខារទាំងអស់ ដែលជាអ្នកតាក់តែង ឱ្យមានកំណើតថ្មីទៀត បានត្រូវបំបាត់ចោលអស់ហើយនោះដំណើរប្រព្រឹត្តទៅនៃជីវិត និងសេចក្ដីស្លាប់ត្រូវឈប់។

សំណួរ- ដល់ពេលហ្នឹងតើវាជាការសាបសូន្យអស់ ជាការរលត់អស់មែន ឬមិនមែន ?

ចំឡើយ- ជាការសាបសូន្យអស់ នូវការវង្វេងភាន់ច្រឡំអំពី "អញ" ជាការរំលត់ទុក្ខអស់។ នេះហើយជាន័យរបស់ពាក្យ **និព្វាន** គឺជាការរំលត់ភ្លើងក្តៅឆេះអស់រលីង។ អ្នកចេះតែក្តៅឆេះដោយរាគៈ ទោសៈ មោហៈ។ កាលណាភ្លើងក្តៅឆេះរលត់អស់ ទុក្ខក៏រលត់អស់ដែរ។ ពេលនោះវានៅសល់តែសេចក្តីសុខ។ ប៉ុន្តែ នឹងយកវាមកពណ៌នា ជាពាក្យសំដីមិនកើតឡើយ ព្រោះជាសភាវៈមួយ ដែលនៅហួសផុតពីវិស័យវិញ្ញាណ។ គេត្រូវតែពិសោធឃើញវា នៅក្នុងជីវិតនេះ។ ពេលហ្នឹងហើយ ទើបគេដឹងថាជាអ្វី ហើយការភ័យខ្លាចអំពីការសាបសូន្យ ក៏វិនាសបាត់អស់ទៅ។

សំណួរ- នៅពេលនោះ តើមានអ្វីកើតឡើងដល់វិញ្ញាណ?

ចំឡើយ- ហេតុអ្វីក៏ព្រួយបារម្ភអំពីរឿងនោះទៅវិញ? វាឥតបានជួយអ្នកឲ្យកេងយកកម្រៃអ្វីមួយ ដែលអាចបានសំរេចតែតាមការពិសោធន៍នោះទេ មិនមែនជាការពណ៌នាទេ។ នេះវានឹងរំខានទាញអ្នកអំពីគោលបំណងពិត ដែលអ្នកត្រូវតែខំធ្វើ ដើម្បីឱ្យទៅដល់ទីនោះ ។ កាលណាអ្នកទៅដល់ថ្នាក់នោះហើយ អ្នកនឹងសប្បាយរីករាយ រួចសំណួរទាំង

អស់នេះនឹងរលាយបាត់អស់ អ្នកមុខជាគ្មានសំណួរទៀតទេ។ ចូរខំប្រតិបត្តិឲ្យបានដើម្បីទៅដល់ថ្នាក់នោះ ។

សំណួរ- បើឥតមានចំណង តើពិភពលោកអាចដើរយ៉ាងដូចម្ដេចកើត? បើឪពុកម្ដាយឥតមានចំណង តើគាត់អាចថែរក្សាកូនរបស់គាត់យ៉ាងដូចម្ដេច ? តើអាចមានលទ្ធភាពដើម្បីស្នេហា ឬជាប់ទាក់ទងជាមួយជីវិតរស់នៅ ដោយឥតមានចំណងយ៉ាងដូចម្ដេច ?

ចំឡើយ- ឥតជាប់ចំណង មិនមានន័យថា ព្រងើយកន្តើយទេ បើហៅឱ្យត្រូវថា "ភាពព្រងើយកន្តើយរបស់ព្រះអរិយ"។ ក្នុងឋានៈជាឪពុកម្ដាយ អ្នកត្រូវបំពេញការទទួលខុសត្រូវរបស់ខ្លួន ដើម្បីថែរក្សាកូនប្រកបដោយមេត្តាគ្រប់យ៉ាងទាំងអស់ ប៉ុន្តែដោយឥតជាប់ចំណង ពោរពេញទៅដោយមេត្តា អ្នកបំពេញករណីកិច្ចរបស់អ្នក។ ឧបមាថា អ្នកថែទាំអ្នកជម្ងឺម្នាក់ ទោះបីខំថែទាំយ៉ាងណាក្ដី គាត់នៅតែមិនបានជាសះស្បើយ។ អ្នកមិនយំសោកទេ ព្រោះវាគ្មានប្រយោជន៍។ ប្រកបដោយចិត្តមានតុល្យភាព អ្នកសាកល្បងរកផ្លូវមួយផ្សេងទៀតដើម្បីជួយគាត់ ។ នេះជាភាពព្រងើយកន្តើយរបស់ព្រះអរិយ អ្នកថានៅស្ងៀមក៏មិនមែន ថាប្រតិកម្មក៏

មិនមែនដែរ ប៉ុន្តែអ្នកធ្វើសកម្មភាពល្អពិត ដោយយកចិត្តទុកដាក់ប្រកបដោយចិត្តមានតុល្យភាព ។

សំណួរ - ជាការលំបាកណាស់ *!*

ចំឡើយ- មែនហើយ ប៉ុន្តែនេះជាអ្វីដែលអ្នកត្រូវតែរៀន ។

ជុំគ្រួស និងខ្លាញ់ទឹកដោះគោ

សម័យថ្ងៃមួយ មានមាណពក្មេងម្នាក់បានចូលទៅរកព្រះសម្ពុទ្ធ ហើយចេះតែយំឥតឈប់សោះ។ ព្រះអង្គទ្រង់ត្រាស់សួរថា "នែ ! មាណព តើមានបញ្ហាអ្វី ″?

"ព្រះករុណាព្រះអង្គ ពីម្សិលមិញឪពុករបស់ខ្ញុំព្រះករុណាបានស្លាប់ ″ ។

"តើតថាគតអាចធ្វើអ្វីកើត ? បើគាត់បានស្លាប់បាត់ទៅហើយ ការយំសោកនឹងមិនអាចធ្វើឱ្យគាត់រស់ឡើងវិញបានទេ″ ។

"ព្រះករុណាព្រះអង្គ ខ្ញុំព្រះករុណាយល់ថា ការយំសោក នឹងមិនធ្វើឱ្យឪពុកខ្ញុំព្រះករុណារស់ឡើងវិញមែន ប៉ុន្តែ ខ្ញុំព្រះករុណាមករកព្រះអង្គ ដើម្បីសុំការពិសេសមួយ សូមទ្រង់ព្រះករុណា ជួយធ្វើអ្វីមួយ ឱ្យខ្មោចឪពុកខ្ញុំព្រះករុណាផង!″។

"តើតថាគត អាចធ្វើអ្វីឱ្យខ្មោចឪពុកអ្នកបាន″?

"សូមទ្រង់ព្រះករុណាប្រោស ព្រះអង្គជាបុគ្គលមានអំណាចបែបហ្នឹង គឺពិតជាអាចធ្វើអ្វីមួយបាន។ មើលចុះបព្វជិតទាំងអស់នោះ លោកតែងធ្វើពិធីសាសនា ទំនៀមទម្លាប់គ្រប់យ៉ាងទាំងអស់ ដើម្បីជួយមនុស្សស្លាប់។ កាល

ណាពិធីទំនៀមទម្លាប់ បានចប់សព្វគ្រប់ហើយភ្លាម ទ្វារឋានសួគ៌បានបើកចំហ រួចមនុស្សស្លាប់នឹងបានចូលទៅទីនោះ គេនឹងបានច្បាប់ទិដ្ឋាការអនុញ្ញាតឲ្យចូលទៅទីនោះ។ ព្រះអង្គមានអំណាចខ្លាំងណាស់ បើព្រះអង្គធ្វើពិធីទំនៀមទម្លាប់ឱ្យតែម្តងនោះ ខ្មោចឪពុកខ្ញុំព្រះអង្គ គាត់នឹងមិនមែនគ្រាន់តែបានទិដ្ឋាការទេ គាត់នឹងបានកាតបៃតងដើម្បីស្នាក់នៅឯឋានសួគ៌ជាអចិន្ត្រៃយ៍ផង សូមព្រះអង្គករុណាធ្វើអ្វីមួយឱ្យគាត់ផង"។

មាណពពោលសង្កត់ដោយការយំសោក។ ព្រះពុទ្ធមិនអាចធ្វើតាមពាក្យសំដី ដែលគ្មានហេតុផលនេះទេ ព្រះអង្គត្រូវប្រើមធ្យោបាយផ្សេងវិញ ដើម្បីជួយគាត់ឱ្យយល់ ។ ដូច្នេះ ព្រះអង្គមានពុទ្ធដីកាថា "ត្រឹមត្រូវហើយ ចូរទៅរកទិញឆ្នាំងដីពីរឯផ្សារមក" ។ មាណពសប្បាយចិត្តណាស់ ដោយគិតថា ព្រះពុទ្ធបានយល់ព្រមធ្វើពិធីទំនៀមទម្លាប់ឱ្យឪពុករបស់ខ្លួនហើយ ។ គាត់រត់ទៅផ្សារ រួចត្រឡប់មកជាមួយនឹងឆ្នាំងដីពីរ" ។ ព្រះអង្គត្រាស់ថា "ត្រឹមត្រូវហើយ ចូរបំពេញខ្លាញ់ទឹកដោះគោនៅក្នុងឆ្នាំមួយ និងឆ្នាំងមួយទៀតដាក់ដុំគ្រួសឲ្យពេញដែរ ហើយបិទមាត់ឆ្នាំងទាំងពីរឱ្យជិត រួចពន្លិចវាទៅក្នុងស្រះទឹកនោះទៅ"។ មាណពបាន

ធ្វើតាម។ ផ្ទាំងទាំងពីរបានលិចធ្លាក់ចុះទៅបាតស្រះ ព្រះសម្ពុទ្ធបានត្រាស់ថា "ឥឡូវនេះចូរយកដំបងធំមួយ វាយបំបែកផ្ទាំងទាំងពីរឱ្យបើកគម្រកចំហរឡើង" ។ មាណពសប្បាយចិត្តណាស់ដោយគិតថា ព្រះពុទ្ធអង្គបានធ្វើពិធីទំនៀមទម្លាប់ដ៏អស្ចារ្យ ឱ្យឪពុកគាត់ហើយ។

តាមទំនៀមទម្លាប់ពីបូរាណនៅប្រទេសឥណ្ឌា កាលណាមានមនុស្សស្លាប់ គេនាំសពទៅកន្លែងបូជាសព គេដាក់សពលើគំនរឧស រួចគេឆួលភ្លើងដុតលុះសពឆេះបានពាក់កណ្តាលហើយ កូនត្រូវយកដំបូងមួយធំ ទៅសំពងបំបែកលលាដ៍ក្បាលឱ្យបើកចំហ ។ ស្របតាមជំនឿចាស់បូរាណ កាលណា លលាដ៍ក្បាលបានបើកចំហនៅក្នុងលោកនេះ ទ្វារឋានសួគ៌ត្រូវបើកចំហនៅឯឋានលើ។ ដូច្នេះពេលហ្នឹងមាណពគិតថា "ពីម្សិលមិញ សពរបស់ឪពុកខ្ញុំបានឆេះទៅជាផេះអស់ទៅហើយ។ ឥឡូវនេះ ព្រះសម្ពុទ្ធចង់ឱ្យខ្ញុំបំបែកផ្ទាំងទាំងពីរនេះ ទុកជានិមិត្តរូប" ។ គាត់សប្បាយចិត្តនឹងពិធីទំនៀមទម្លាប់នេះណាស់។

ដូចជាព្រះសម្ពុទ្ធមានព្រះបន្ទូល មាណពបានយកដំបងសំពងបំបែកផ្ទាំងទាំងពីរ ឱ្យបើកចំហ ។ ភ្លាមនោះគេក៏ឃើញមានខ្លាញ់ទឹកដោះគោ អណ្តែតចេញពីផ្ទាំងមួយ

មកលើផ្ទៃទឹក ពីឆ្នាំងមួយទៀត គេឃើញដុំគ្រួសធ្លាក់ទៅបាតក្រោម។ គ្រានោះព្រះអង្គបានត្រាស់ថា: "តថាគតធ្វើបានតែប៉ុណ្ណឹងទេ ឥឡូវនេះ ចូរទៅនិមន្តបព្វជិតអ្នកទាំងអស់នោះ ឱ្យមកសូត្រធម៌បន់ស្រន់ថា: ឱដុំគ្រួសអើយ សូមអណ្តែតឡើងលើផ្ទៃទឹកមក ឱខ្លាញ់ទឹកដោះគោអើយ សូមធ្លាក់ចុះទៅក្រោមទៅ តថាគតរង់ចាំមើល តើវាទៅជាយ៉ាងដូចម្តេចដែរ"។

"ឱ ! ព្រះអង្គ ព្រះអង្គមានព្រះបន្ទូលកំប្លែងហើយព្រះអង្គ!? តើវាអាចមានអ្វីក្រៅពីនេះទៅកើតព្រះអង្គ? ដុំគ្រួសធ្ងន់ជាងទឹក វាត្រូវតែធ្លាក់ចុះទៅបាតក្រោម។ វាមិនអាចអណ្តែតឡើងលើផ្ទៃទឹកបានទេ នេះជាច្បាប់ធម្មជាតិ ។ ខ្លាញ់ទឹកដោះគោស្រាលជាងទឹក វាត្រូវអណ្តែតឡើងមកលើផ្ទៃទឹក។ វាមិនអាចលិចចុះទៅបាតក្រោមទេ។ នេះជាច្បាប់ធម្មជាតិ"។

"នៃមាណព អ្នកស្គាល់ច្បាប់ធម្មជាតិច្រើនណាស់ប៉ុន្តែអ្នកឥតយល់ច្បាប់ធម្មជាតិនេះសោះ បើពេញមួយជីវិតរបស់គាត់ ឪពុករបស់អ្នក គាត់ប្រព្រឹត្តតែអំពើដែលធ្ងន់ដូចដុំគ្រួស គាត់នឹងធ្លាក់ចុះទៅឋានក្រោមហើយ តើអ្នកណាអាចទាញគាត់ឱ្យឡើងមកលើរួច?បើអំពើប្រព្រឹត្តរបស់គាត់

ទាំងអស់ ស្រាលដូចខ្លាញ់ទឹកដោះគោ គាត់នឹងឡើងទៅបានលើហើយ ។ តើអ្នកណាអាចទាញគាត់ចុះមកក្រោមបាន ?”

យើងឆាប់បានយល់ច្បាប់ធម្មជាតិពេលណា រួចចាប់ផ្តើមរស់នៅតាមច្បាប់នេះ យើងនឹងឆាប់បានរំដោះឱ្យរួចផុតពីទុក្ខចាប់ពីត្រឹមពេលនេះ (៩)។

ជំពូកទី ៥
ការហ្វឹកហ្វឺនកាន់សីល

កិច្ចការយើង ត្រូវគាស់រំលើងឫសគល់របស់ទុក្ខចោលឱ្យអស់ ដោយត្រូវគាស់រំលើងហេតុរបស់វាគឺ **មោហៈ រាគៈ** និង **ទោសៈ** ។ ដើម្បីឱ្យបានសម្រេចគោលដៅនេះ ព្រះពុទ្ធបានរកឃើញ បានប្រតិបត្តិ និងបានបង្រៀនផ្លូវប្រតិបត្តិសំរាប់ឱ្យបានទៅដល់ទីបញ្ចប់ ។ ព្រះអង្គហៅផ្លូវនោះថា **អរិយអដ្ឋង្គិកមគ្គ** មាគ៌ាត្រូវដ៏ប្រពៃប្រកបដោយអង្គ ៨ ប្រការ* ។

មានសម័យថ្ងៃមួយនោះ គេសុំឱ្យព្រះអង្គពន្យល់មាគ៌ានេះជាពាក្យងាយ ព្រះអង្គបានទ្រង់ត្រាស់ថា:

"វៀរចាកការប្រព្រឹត្តអំពើអកុសលទាំងអស់
ប្រព្រឹត្តតែអំពើកុសល សំអាតចិត្តឱ្យបរិសុទ្ធ "
នេះជាពាក្យប្រៀនប្រដៅ របស់បុគ្គលអ្នកបាន
ត្រាស់ដឹងគ្រប់ព្រះអង្គ(១)។

ការអធិប្បាយនេះច្បាស់ណាស់ ដែលហាក់ដូចជាធ្វើឲ្យមនុស្សគ្រប់ជំពូកទទួលយកបាន មនុស្សគ្រប់រូបទាំងអស់យល់ព្រមថា យើងត្រូវជៀសវាងអំពើ ដែលឱ្យទុក្ខ

---

*និយមន័យ អរិយអដ្ឋង្គិកមគ្គ ចូរមើលសទ្ទានុក្រមត្រង់ពាក្យ អរិយអដ្ឋង្គិកមគ្គ។

ទោស និងប្រព្រឹត្តអំពើដែលមានផលប្រយោជន៍។ ប៉ុន្តែ តើគេត្រូវឱ្យអត្ថន័យអំពីអ្វីដែលមានផលប្រយោជន៍ ឬឱ្យទុក្ខទោស អំពីអ្វីជាកុសល ឬអកុសលនេះ ? កាលណាយើងព្យាយាមធ្វើអំពើនេះ យើងតែងសម្អាងទៅលើគំនិតជំនឿប្រពៃណី ការស្រឡាញ់មួយ និងការស្អប់មួយរបស់យើង ហើយដូច្នេះ យើងឱ្យអត្ថន័យយ៉ាងចង្អៀត ប្រកាន់និកាយ ដែលអាចព្រមទទួលយកបាន ចំពោះតែមនុស្សខ្លះ ប៉ុន្តែ ចំពោះមនុស្សឯទៀត គេទទួលយកមិនកើត ។ ផ្ទុយពីការបកស្រាយតូចចង្អៀតហ្នឹង ព្រះពុទ្ធទ្រង់បានប្រទានអត្ថ-ន័យជាសកល ដល់ពាក្យកុសល និងអកុសល អត្ថន័យសកលដល់បុណ្យ និងបាប ។ អំពើអ្វីមួយដែលឱ្យទុក្ខទោសដល់អ្នកដទៃ ដែលរំខានសន្តិភាព និងសុខដុមរមនាអ្នកដទៃ ជាអំពើបាប ជាអំពើអកុសល។ អំពើណាដែលជួយអ្នកដទៃ ដែលផ្តល់សន្តិភាព និងសុខដុមរមនាដល់អ្នកដទៃ ជាអំពើបុណ្យ ជាអំពើកុសល។ ចិត្តស្អាតបរិសុទ្ធពិតៗ មិនមែនដោយសារពិធីសាសនា ឬដោយការហ្វឹកហ្វឺនតាម **ចិន្តាមយបញ្ញា** ប៉ុន្តែតាមការពិសោធន៍ឃើញផ្ទាល់ នូវសេចក្តីពិតអំពីខ្លួនឯង និងតាមការប្រតិបត្តិឱ្យបានត្រឹមត្រូវ ដើម្បីរំលត់សង្ខារដែលនាំឲ្យកើតទុក្ខ ។

អរិយអដ្ឋង្គិកមគ្គ អាចចែកជាបីផ្នែកគឺ **សីល សមាធិ** និង **បញ្ញា**។

សីល គឺប្រតិបត្តិស្របតាមគុណធម៌ ដោយវៀរចាកអំពើអកុសល ដោយកាយ និងវាចាគ្រប់យ៉ាងទាំងអស់ ។

សមាធិ គឺប្រតិបត្តិដើម្បីប្រមូលចិត្តឱ្យមូល ពង្រីកភាពប៉ិនប្រសប់ ដើម្បីមានវិញ្ញាណដឹងផ្ទាល់ និងត្រួតត្រារបៀបប្រព្រឹត្តទៅរបស់ចិត្តខ្លួនឯង។

បញ្ញា គឺប្រាជ្ញាញាណ ការពង្រីកប្រាជ្ញាញាណឱ្យបរិសុទ្ធ តាមធម្មជាតិរបស់ខ្លួន ។

តម្លៃនៃការប្រតិបត្តិសីល

ជនណា ដែលប្រាថ្នាចង់ប្រតិបត្តិធម៌ ត្រូវចាប់ផ្ដើមប្រតិបត្តិសីលជាមុនសិន ។ នេះជាជំហានទីមួយ បើឥតជំហានហ្នឹង អ្នកមិនអាចជឿនលឿនទៅមុខបានទេ។ យើងត្រូវវៀរចាកអំពើប្រព្រឹត្តដោយវាចា ឬដោយកាយទាំងអស់ដែលឱ្យទុក្ខទោសដល់សត្វដទៃទៀត។រឿងនេះងាយយល់ទេ។ សង្គមមនុស្ស តម្រូវឱ្យមានចរិយាមារយាទបែបនេះដើម្បីជៀសវាងការរំខានគេឯង។ ប៉ុន្តែតាមការពិត យើងវៀរចាកអំពើប្រព្រឹត្តបែបនេះ មិនមែនព្រោះតែវាឱ្យទុក្ខ

ទោសដល់អ្នកដទៃនោះទេ ប៉ុន្តែថា ឱ្យទុក្ខទោសដល់ខ្លួនយើងផងដែរ។ គេគ្មានលទ្ធភាព ដើម្បីប្រព្រឹត្តអំពើអកុសល ដូចជាជេរ សម្លាប់ លួច ឬចាប់រំលោភ បង្ខំរាងកាយគេ ដោយឥតបង្កើតភាពញាប់ញ័រអន្ទះអន្ទែងខ្លាំង នៅក្នុងចិត្ត ដោយរាគៈ ឬ ទោសៈ នេះតែងនាំមកនូវទុក្ខ ពេលបច្ចុប្បន្ននេះ និងភាគច្រើនៗតទៅអនាគត។

ព្រះពុទ្ធទ្រង់ត្រាស់ថា៖

> អ្នករងទុក្ខពេលឥឡូវនេះ អ្នកនឹងរងទុក្ខពេលអនាគត បើអ្នកប្រព្រឹត្តអំពើទុច្ចរិត អ្នកត្រូវរងទុក្ខទាំងបច្ចុប្បន្ន ទាំងអនាគត ។
>
> អ្នកសប្បាយរីករាយពេលឥឡូវនេះ អ្នកនឹងសប្បាយរីករាយពេលអនាគត ។ បើអ្នកប្រព្រឹត្តអំពើសុចរិត អ្នកនឹងសប្បាយរីករាយទាំងបច្ចុប្បន្ន ទាំងអនាគត[២]។

យើងឥតត្រូវការរង់ចាំដល់ពេលក្រោយស្លាប់ ដើម្បីពិសោធឃើញឋានសួគ៌ និងឋាននរកទេ យើងពិសោធឃើញឋានទាំងពីរនៅក្នុងជាតិនេះក្នុងខ្លួនយើង ។ កាលណាយើងប្រព្រឹត្តអំពើអកុសល យើងតែងពិសោធឃើញភ្លើងនរកនៃ **រាគៈ** និង **ទោសៈ** ។ កាលណាយើងប្រព្រឹត្ត

អំពើកុសល យើងតែងពិសោធឃើញឋានសួគ៌ និងសន្តិ-ភាពនៅក្នុងខ្លួនយើង។ ដូច្នេះវាមិនគ្រាន់តែដើម្បីផលប្រ-យោជន៍ដល់អ្នកដទៃទេ ថែមទាំងដើម្បីជាផលប្រយោជន៍ដល់ខ្លួនយើងផងដែរ។ ដើម្បីត្រូវជៀសវាងកុំឱ្យទុក្ខទោសមានដល់ខ្លួនយើង ហេតុនេះ យើងត្រូវវៀរចាកអំពើអកុសលដោយវាចា ឬដោយកាយ។

មានការសមហេតុផលមួយទៀត ក្នុងការប្រតិបត្តិ **សីល** ។ យើងប្រាថ្នាចង់ពិនិត្យមើលខ្លួនយើង ដើម្បីឱ្យបានសំរេចប្រាជ្ញាញាណ ដោយចូលឲ្យជ្រៅទៅដល់សេចក្តីពិតរបស់យើង។ ដើម្បីបំពេញកិច្ចការនេះ គេតម្រូវឱ្យមានចិត្តស្ងប់ណាស់។ អ្នកមិនអាចមើលឃើញដល់ទីជម្រៅអាងទឹកទេ បើកាលណាលើផ្ទៃទឹកមានរលករីរក់។ ការពិនិត្យមើលខ្លួនឯង តម្រូវឱ្យមានចិត្តស្ងប់ ចិត្តរួចផុតពីការញាប់ញ័រ។ កាលណាអ្នកប្រព្រឹត្តអំពើទុច្ចរិត ចិត្តត្រូវលិចចុះទៅក្នុងការញាប់ញ័រ ។ កាលណាអ្នកវៀរចាកអំពើអកុសល ដោយកាយ ឬវាចាទាំងអស់បាននោះ ទើបចិត្តមានឱកាសល្អទទួលសន្តិភាពគ្រប់គ្រាន់ ដូច្នេះ ការពិនិត្យមើលខ្លួនឯងអាចមានដំណើរប្រព្រឹត្តទៅមុខទៀតបាន។

នៅមានការសមហេតុផលមួយទៀតដែល **សីល** មានសារៈសំខាន់ អ្នកដែលប្រតិបត្តិធម៌ ត្រូវប្រតិបត្តិឆ្ពោះទៅរកគោលដៅទីបញ្ចប់ នៃការរំដោះទុក្ខទាំងអស់ ។ នៅពេលកំពុងបំពេញកិច្ចការនេះ គេមិនអាចរវីរវល់អំពើដែលនាំបន្ថែមកម្លាំងទៅលើទម្លាប់ចិត្ត ដែលគិតប្រុងតែពីរឿងគាស់រំលើងនោះទេ។ អំពើណា ដែលឱ្យទុក្ខទោសដល់អ្នកដទៃ គឺវាកើតចេញមកអំពី រាគៈ ទោសៈ មោហៈ ជាចាំបាច់ ។ ប្រព្រឹត្តអំពើបែបនេះគឺឈានពីរជំហានដើរថយក្រោយ នៅគ្រប់តែជំហាននៅលើមាគ៌ា ហើយធ្វើឱ្យស្ទះលឿនឆ្ពោះទៅរកគោលដៅជាមិនខាន ។

ដូច្នេះ **សីល** ជាការចាំបាច់ មិនមែនល្អគ្រាន់តែសម្រាប់សង្គមប៉ុណ្ណោះទេ ថែមទាំងល្អសម្រាប់សមាជិកម្នាក់ៗ នៃសង្គម និងមិនមែនគ្រាន់តែល្អសម្រាប់មនុស្សក្នុងពិភពលោកទេ ប៉ុន្តែល្អសម្រាប់ការជឿនលឿនរបស់មនុស្ស ក្នុងមាគ៌ាព្រះធម៌ផងទៀត ។

នៅក្នុង **អរិយអដ្ឋង្គិកមគ្គ** សីលមានចែកជាបីផ្នែក គឺវាចាត្រូវ (សម្មាវាចា) អំពើត្រូវ (សម្មាកម្មន្ត) និងការចិញ្ចឹមជីវិតត្រូវ (សម្មាអាជីវៈ)។

វាចាត្រូវ (សម្មាវាចា)

វាចាត្រូវតែបរិសុទ្ធ និងសុចរិត។ សេចក្ដីបរិសុទ្ធ ត្រូវបានមកអំពីការដកយកសេចក្ដីមិនបរិសុទ្ធចេញ ដូច្នេះយើងត្រូវយល់ថាតើអ្វីជាវាចាមិនបរិសុទ្ធ។ វាចាមិនបរិសុទ្ធនោះគឺនិយាយភូតភរកុហក និយាយច្រើន ឬនិយាយជាងសេចក្ដីពិត ប្រឌិតរឿង ដើម្បីធ្វើឱ្យមិត្តភក្ដិទាស់ទែងគ្នា និយាយដើមគេ និយាយពាក្យមួលបង្កាច់ និយាយពាក្យទ្រគោះបោះបោក ដែលធ្វើឱ្យរំខានដល់អ្នកដទៃ និយាយពាក្យឥតប្រយោជន៍ និយាយពាក្យបេះបួយរោយរាយឥតបានការ និយាយប៉ប៉ាច់ប៉ប៉ោចឥតន័យ ធ្វើឱ្យខាតពេលខ្លួនឯង និងខាតពេលអ្នកដទៃផង។ ការវៀរចាកនិយាយពាក្យមិនបរិសុទ្ធ ទាំងអស់នោះបានហើយ អ្វីៗដែលនៅសល់ គឺវាជាវាចាត្រូវ (**សម្មាវាចា**) ។

នេះមិនគ្រាន់តែជាមតិអាក្រក់ទេ ព្រះពុទ្ធបានមានព្រះបន្ទូលអំពីអ្នកពោលវាចាត្រូវថា:

> អ្នកនិយាយពិត គឺនិយាយពាក្យត្រឹមត្រូវតាមសេចក្ដីពិត ពាក្យគួរឱ្យទុកចិត្ត ពាក្យទុកចិត្តបាន ស្មោះត្រង់ជាមួយអ្នកដទៃ។ អ្នកនោះតែងផ្សះផ្សាជម្លោះ និងលើកទឹកចិត្តមនុស្សឱ្យរួបរួម

គ្នា ។ រីករាយនឹងក្ដីសុខដុមរមនា ស្វែងរក សុខដុមរមនា ត្រេកអរក្នុងសុខដុមរមនា និង បង្កើតសុខដុមរមនា តាមពាក្យសំដី ។ វាចា របស់គេ ផ្អែមល្ហែមពិរោះដល់ត្រចៀក សុភាព រាបសា ល្អអស់ពីដួងចិត្ត គួរសម និងជាទី រីករាយដល់មនុស្សជាច្រើន ។ គេនិយាយត្រូវ តាមពេលវេលា ស្របតាមហេតុការណ៍ ស្រប តាមអ្វីដែលបានជាជំនួយ ស្របតាមធម៌ និង ច្បាប់ទូន្មាន។ ពុទ្ធវចនៈមានតម្លៃគួរឱ្យចាំបាន ស្របតាមពេលវេលា សមហេតុផលល្អ ជ្រើស រើសរៀបចំល្អ និងមានប្រយោជន៍ (៣)។

អំពើត្រូវ (សម្មាកម្មន្ត)

អំពើត្រូវតែឱ្យបរិសុទ្ធ ។ ដូចជាវាចាដែរយើងត្រូវតែ យល់ថា តើអ្វីទៅជាអំពើមិនបរិសុទ្ធ ដើម្បីវៀរចាកប្រព្រឹត្ត អំពើទាំងនោះ។ អំពើមិនបរិសុទ្ធនោះគឺ ការសម្លាប់សត្វ មានជីវិត ការលួចទ្រព្យគេ ការប្រព្រឹត្តខុសក្នុងកាម ដូចជា លួចពង្រត់ស្រី ឬផិតក្បត់ និងការសេពគ្រឿងស្រវឹង ដែល ធ្វើឱ្យបាត់វិញ្ញាណ នាំឱ្យខ្លួនវង្វេងមិនដឹងថាខ្លួននិយាយអ្វី

ឬធ្វើអ្វី ។ ការវៀរចាកប្រព្រឹត្តអំពើមិនបរិសុទ្ធទាំងបួនយ៉ាង នោះបាន អ្វីដែលនៅសល់ជាអំពើធ្វើត្រូវ ជាអំពើសុចរិត ។

នេះទៀត ក៏មិនមែនគ្រាន់តែជាមតិអាក្រក់ទេ ។ ព្រះពុទ្ធបានពណ៌នាអំពីអ្នកប្រតិបត្តិ កាយកម្មត្រូវនោះថា "គឺជាអ្នកលះបង់ចោលនូវកាំភ្លើង និងដាវ" ហើយប្រុងប្រយ័ត្នមិនឱ្យទុក្ខទោសដល់អ្នកដទៃ ឲ្យមានចិត្តសប្បុរស ស្វែងរកសេចក្ដីល្អឲ្យសត្វលោកមានជីវិតទាំងអស់ ។ ដោយមិនលាក់លៀម គេរស់នៅជាសត្វលោកបរិសុទ្ធ"[៥] ។

សិក្ខាបទ

ចំពោះមនុស្សធម្មតាក្នុងលោកីយ៍ វាចាត្រូវ និងអំពើធ្វើត្រូវ គឺការប្រតិបត្តិតាមសិក្ខា
បទ៥ ដែលមាន ៖

១. វៀរចាកសម្លាប់សត្វមានជីវិត

២. វៀរចាកលួចទ្រព្យគេ

៣. វៀរចាកប្រព្រឹត្តខុសក្នុងកាម

៤. វៀរចាកនិយាយពាក្យភូតភរកុហក

៥. វៀរចាកសេពគ្រឿងស្រវឹង

សិក្ខាបទ៥នេះ គឺជាសិក្ខាបទសំខាន់ដោយសង្ខេបយ៉ាងខ្លីបំផុតសម្រាប់ សីលធម៌។ មនុស្សគ្រប់រូបទាំងអស់ដែលប្រាថ្នាចង់ប្រតិបត្តិធម៌ត្រូវតែគោរពតាមច្បាប់នេះ ។

ប៉ុន្តែ នៅពេលខ្លះក្នុងការរស់នៅ វាមានឱកាសល្អហុចឱ្យ ដើម្បីឲ្យផ្អាកទុកបណ្តោះអាសន្នមួយអន្លើសិន នូវកិច្ចការនាលោកីយ៍មួយចំនួន ប្រហែល ២-៣ថ្ងៃ ឬក៏គ្រាន់តែ ១ ថ្ងៃ ដើម្បីសំអាតចិត្តឱ្យបរិសុទ្ធ សំរាប់ប្រតិបត្តិឆ្ពោះទៅរកការរួចរដោះទុក្ខ។ ពេលនោះ ជាពេលសម្រាប់ប្រតិបត្តិធម៌ដោយហ្មត់ចត់ ដូច្នេះគេត្រូវតែប្រុងប្រយ័ត្ន ជាងពេលរស់នៅធម្មតា។ គឺជាពេលសំខាន់ ដើម្បីជៀសវាងអំពើដែលនាំឱ្យរំខាន ជាឧបសគ្គដល់ការងារ ដើម្បីទុកគ្រាន់តែសំអាតចិត្តខ្លួនឯងឱ្យបរិសុទ្ធ។ ហេតុនេះហើយ នៅពេលនោះ គេត្រូវកាន់សិក្ខាបទ៨។ នៅក្នុងនោះគឺមានសិក្ខាបទ៥ ជាឫសគល់ផង គ្រាន់តែមានការកែប្រែថាវៀរចាកប្រព្រឹត្តខុសក្នុងកាម គេត្រូវវៀរចាកការសេពកាមទាំងអស់ ។ ហើយថែមទាំងមានបន្ថែមពីលើនេះ នូវការវៀរចាកបរិភោគអាហារក្រោយពេលថ្ងៃត្រង់ វៀរចាកការសប្បាយរីករាយតាមផ្លូវវិញ្ញាណ និងស្អិតស្អាងរាងកាយដោយគ្រឿងលំអផ្សេងៗ និងត្រូវវៀរចាកការដេកលើគ្រែគុបតែង ដោយ

គ្រឿងប្រណីតគ្រប់យ៉ាង។ ការតម្រូវឱ្យនៅលីវ និងការបន្ថែមសិក្ខាបទ៣ទៀត ជម្រុញភាពស្ងប់និងភាពវាងវៃឱ្យចម្រើនឡើង ដែលជាការចាំបាច់សំរាប់ភាវនា ពិនិត្យមើលនៅក្នុងខ្លួនឯង និងជួយរំដោះចិត្តឱ្យរួចផុតការរំខានពីខាងក្រៅទាំងអស់។ សីល៨ គេតម្រូវឱ្យគោរពតាម តែក្នុងពេលប្រតិបត្តិធម៌ដោយកំរិតខ្ពស់ប៉ុណ្ណោះទេ ។ ផុតពីនោះទៅគ្រហស្ថអាចត្រឡប់ទៅកាន់សីល៥វិញ ជាគោលការណ៍សម្រាប់ច្បាប់សីលធម៌ ។

ជាទីបញ្ចប់ មានសីល១០ សម្រាប់អ្នកដែលសម្រេចចិត្តរស់នៅជាជីវិតសមណៈ ដោយបួសជាព្រះសង្ឃ ឬធ្វើជាដូនជី។ សិក្ខាបទ ១០ នោះគឺៈ សីល៨ ដោយយកសីលទី៧ ចែកជាពីរគឺ មាលា និងនច្ចគី ឲ្យបានជា៩ បូកនឹងសីលទី១០ គឺការវៀរចាកកាន់មាស និងប្រាក់ រួមគ្នាទៅបានជា១០ ។ អ្នកបួសត្រូវចិញ្ចឹមជីវិតខ្លួនឯង ដោយសារសប្បុរសធម៌ទទួលពីអ្នកដទៃ ដើម្បីបូជាខ្លួនឯងពេញលេញ និងដោយសេរីទៅលើការសំអាតចិត្តឱ្យបរិសុទ្ធ សម្រាប់ជាផលប្រយោជន៍ដល់ខ្លួនឯងផង និងដល់មនុស្សដទៃទៀតផង ។

សិក្ខាបទទាំងអស់នោះ ទោះបីជាសិក្ខាបទ ៥,៨ ឬ១០ក្តី មិនមែនជារូបមន្តទទេស្អាត ឥតន័យ ដែលត្រូវតែកាន់តាមប្រពៃណីទេ។ វាមានន័យមែនទែនថា "ជាជំហានដើម្បីប្រតិបត្តិការហ្វឹកហ្វឺន" ជាមធ្យោបាយប្រតិបត្តិល្អណាស់ ដើម្បីធ្វើឱ្យប្រាកដប្រជាថា វាចារបស់ខ្លួន និងអំពើតាមផ្លូវកាយរបស់ខ្លួន មិននាំឱ្យមានទុក្ខទោសដល់អ្នកដទៃ និងដល់ខ្លួនឯងឡើយ ។

ការចិញ្ចឹមជីវិតត្រូវ (សម្មាអាជីវៈ)

មនុស្សម្នាក់ៗ ជាបុរសក្តីស្ត្រីក្តី ត្រូវតែមានមធ្យោបាយត្រឹមត្រូវមួយ ដើម្បីចិញ្ចឹមជីវិតខ្លួនឯង ។ មានលក្ខណៈវិនិច្ឆ័យពីរយ៉ាង សម្រាប់ការចិញ្ចឹមជីវិតត្រូវ ។

ទី១- ក្នុងការប្រព្រឹត្តរបស់ខ្លួនមិនត្រូវធ្វើសីល៥ ឱ្យដាច់ទេ ពីព្រោះវាបណ្តាលឱ្យមានទុក្ខទោសដល់អ្នកដទៃយ៉ាងជាក់ស្តែង។ តទៅទៀត អ្នកមិនត្រូវធ្វើអ្វីដែលជាការលើកទឹកចិត្តអ្នកដទៃ ដើម្បីធ្វើសីលគេឱ្យដាច់ដោយហេតុថា អំពើនេះក៏ឱ្យទុក្ខទោសដែរ។ ដោយចំពោះក្តី ឬមិនចំពោះក្តី មធ្យោបាយចិញ្ចឹមជីវិតរបស់យើង មិនឱ្យមានទុក្ខទោសដល់សត្វលោកដទៃទេ។ ដូច្នេះការចិញ្ចឹមជីវិតណា

ដែលតម្រូវឱ្យមានការសម្លាប់ ទោះបីមនុស្សលោក ឬសត្វក្តី វាច្បាស់ជាមិនមែនជាការចិញ្ចឹមជីវិតត្រូវឡើយ។ ប៉ុន្តែសូម្បីសត្វនោះត្រូវស្លាប់ដោយអ្នកដទៃក្តី អ្នកគ្រាន់តែលក់ផ្នែកនៃសត្វស្លាប់នោះ ដូចជាលក់ស្បែក សាច់ ឆ្អឹងជាដើម នេះក៏មិនមែនជាការចិញ្ចឹមជីវិតត្រូវដែរ ព្រោះអ្នកពឹងផ្អែកលើអំពើខុសរបស់អ្នកដទៃ។ ការលក់សុរា និងគ្រឿងញៀន អ្នកអាចបានចំណេញប្រាក់កាសច្រើនណាស់ ប៉ុន្តែសូម្បីអ្នកវៀរចាកទទួលទានខ្លួនឯងក្តី អំពើលក់នោះ គឺលើកទឹកចិត្តអ្នកដទៃ ឱ្យប្រើគ្រឿងធ្វើឱ្យស្រវឹង ព្រោះហេតុនោះ អ្នកនឹងឱ្យទុក្ខដល់ខ្លួនឯង។ ការបើកកន្លែងលេងល្បែងស៊ីសង អាចបានកម្រៃច្រើនណាស់ ប៉ុន្តែអ្នកដែលមកលេងល្បែង ធ្វើឱ្យខ្លួនគេមានទុក្ខ។ ការលក់ថ្នាំពុល ឬសាស្ត្រាវុធដូចជាកាំភ្លើង គ្រាប់កាំភ្លើង គ្រាប់បែក ជាជំនួញបានកំរៃល្អ ប៉ុន្តែវាឱ្យទុក្ខទោសដល់សន្តិភាព និងសុខដុមរមនារបស់មនុស្សជាច្រើន។ អំពើទាំងអស់នេះ មិនមែនជាការចិញ្ចឹមជីវិតត្រូវទេ ។

សូម្បីតែប្រភេទនៃការងារ ដែលឃើញថាពិតជាមិនឱ្យទុក្ខទោសដល់អ្នកដទៃក្តី បើកិច្ចការនោះប្រព្រឹត្តទៅដោយចេតនា ដែលចង់ឱ្យអ្នកដទៃមានទុក្ខទោស ក៏វាមិនមែនជា

ការចិញ្ចឹមជីវិតត្រូវទេ។ វេជ្ជបណ្ឌិត ដែលចង់ឱ្យមានជម្ងឺឆ្លង និងអ្នកជំនួញដែលចង់ឱ្យមានទុរភិក្សអត់បាយនោះ មិនមែនជាការចិញ្ចឹមជីវិតត្រូវទេ ។

មនុស្សលោកម្នាក់ៗ គឺជាសមាជិកនៃសង្គម។ យើងត្រូវបំពេញភារកិច្ចចំពោះសង្គម តាមមុខងារដែលយើងត្រូវធ្វើដោយបំរើសមាជិកសង្គមតាមរបៀបផ្សេងៗ ។ ត្រឡប់មកវិញ យើងទទួលការចិញ្ចឹមជីវិតត្រូវរបស់យើង។ សូម្បីបព្វជិត ក៏លោកមានកិច្ចការដ៏ត្រឹមត្រូវរបស់លោក ដោយនិមន្តបិណ្ឌបាត្រ សំអាតចិត្តឱ្យបរិសុទ្ធរបស់លោក សម្រាប់ធ្វើសេចក្ដីល្អចំពោះព្រះអង្គ និងសម្រាប់ជាផលប្រយោជន៍ដល់មនុស្សទាំងអស់។ បើលោកកេងយកផលប្រយោជន៍អ្នកដទៃ ដោយបោកបញ្ឆោតប្រជាជន តាមការប្រើប្រាស់អំណាចវេទមន្ត ឬពោលអួតឧត្តរិមនុស្សធម្មនោះ លោកមិនមែនការចិញ្ចឹមជីវិតត្រូវទេ ។

ប្រាក់ដែលយើងរកបានពីការងារ ត្រូវប្រើសម្រាប់ទ្រទ្រង់ខ្លួនយើងផង និងមនុស្សដែលរស់នៅដោយសារយើងផង។ បើមានលើស យ៉ាងហោចណាស់ ត្រូវប្រគល់មួយភាគ ទៅសង្គមសំរាប់ជាសេចក្ដីល្អដល់អ្នកដទៃ ។ បើគោលបំណងដើម្បីបំពេញមុខនាទី ក្នុងសង្គមប្រយោជន៍

ទ្រទ្រង់ខ្លួនឯងផង និងជួយអ្នកដទៃផងនោះ ការងារដែលគេធ្វើគឺជាការចិញ្ចឹមជីវិតត្រូវ ។

ការប្រតិបត្តិសីល នៅក្នុងធម្មសិក្សា វិបស្សនាកម្មដ្ឋាន

វាចាត្រូវ អំពើត្រូវ និងការចិញ្ចឹមជីវិតត្រូវ ត្រូវតែប្រតិបត្តិ ព្រោះវាមានន័យសមហេតុផលសម្រាប់ខ្លួនឯងផង និងអ្នកដទៃផង។ ធម្មសិក្សា វិបស្សនាកម្មដ្ឋាន ផ្តល់ឱកាសល្អ ដើម្បីអនុវត្តទ្រង់ទ្រាយរបស់សីលទាំងអស់ ។ នេះជាពេលរៀបចំ សម្រាប់ប្រតិបត្តិធម៌ថ្នាក់ខ្ពស់ ដូច្នេះសិស្សទាំងអស់ត្រូវកាន់សីល៨។ ប៉ុន្តែ គេបន្ធូរឱ្យសិស្សដែលទើបចូលរួមធម្មសិក្សាជាលើកទីមួយ ឬ សិស្សដែលមានជម្ងឺ ដោយអនុញ្ញាតឱ្យស្រស់ស្រូបអាហារបន្តិចបន្តួចនៅពេលល្ងាច។ ហេតុនេះ សិស្សប្រភេទនោះត្រូវកាន់សីល៥ សិស្សឯទៀតទាំងអស់ត្រូវកាន់សីល៨ ។

បន្ថែមពីលើសីលទាំងអស់នោះ អ្នកចូលរួមទាំងអស់ត្រូវតាំងសច្ចាថា និងរក្សាភាពស្ងប់ស្ងាត់ (គឺតមនិយាយជាមួយសិស្សដទៃ) រហូតដល់ថ្ងៃចុងក្រោយបង្អស់ នៃធម្ម-សិក្សា។ សិស្សអាចនិយាយបានជាមួយគ្រូ ឬក្រុមអភិបាល

ប៉ុន្តែមិនត្រូវនិយាយជាមួយយោគីផងគ្នាទេ ។ តាមរបៀប នេះ គេបន្ថយសេចក្តីរំខានគ្រប់យ៉ាង ដល់គេឯងឱ្យនៅ សល់តិចបំផុត។ គេអាចរស់នៅ និងប្រតិបត្តិនៅក្នុងកន្លែង បិទយ៉ាងជិត ដោយគ្មានការរំខានគ្នាទៅវិញទៅមក ។ នៅ ក្នុងបរិយាកាសស្ងប់ និងមានសន្តិភាពដូចយ៉ាងនេះ គេ អាចមានលទ្ធភាព ដើម្បីបំពេញការងារដ៏ប្រណីត ដោយ ពិនិត្យមើលខ្លួនឯង។

ជាការតបស្នងចំពោះការពិនិត្យមើលខ្លួនឯង យោគី ត្រូវទទួលម្ហូបអាហារ និងទីលំនៅ តាមអំណោយទានពីអ្នក ដទៃ។ តាមរបៀបនេះ ក្នុងពេលធម្មសិក្សា គេរស់នៅ ស្រដៀងនឹងអ្នកបួសពិតៗ រស់ដោយសារសប្បុរសធម៌ របស់អ្នកដទៃ។ គឺរស់នៅដោយបានបំពេញការងាររបស់ ខ្លួនឱ្យបានប្រសើរបំផុត និងអស់ពីសមត្ថភាព សម្រាប់ សេចក្តីល្អរបស់ខ្លួនឯង និងដល់អ្នកដទៃផង។ យោគី តែង ប្រតិបត្តិការចិញ្ចឹមជីវិតត្រូវ នៅពេលចូលរួមក្នុង ធម្មសិក្សា វិបស្សនា ។

សេចក្តីប្រតិបត្តិ **សីល** ជាផ្នែកទាំងស្រុងមួយដើរបាន នៅក្នុងមាគ៌ាព្រះធម៌។ បើឥតកាន់សីលគេមិនអាចជឿន លឿនក្នុងមាគ៌ាទេ ព្រោះចិត្តនៅញាប់ញ័រពេក ក្នុងការ

អង្កេតរកមើលសេចក្តីពិតនៅខាងក្នុង។ មានមនុស្សដែលបង្រៀនថា ចិត្ត អាចចំរើនលូតលាស់បានដោយឥតមានសីល។ ទោះបីគេអាចធ្វើរបៀបយ៉ាងណាក្តី មនុស្សនោះឥតគោរពតាមឱវាទរបស់ព្រះពុទ្ធទេ។ បើឥតប្រតិបត្តិ **សីល** គេអាចមានលទ្ធភាពដើម្បីពិសោធឃើញ នូវបីតិផ្សេងៗបាន ប៉ុន្តែវាជាកំហុសមួយ ដោយគិតថា នេះជាការបានសំរេចនូវអ្វីមួយតាមផ្លូវចិត្ត។ ការពិតបើឥតកាន់ **សីល** អ្នកមិនអាចរំដោះចិត្តឱ្យរួចផុតពីទុក្ខ និងពិសោធឃើញ **បរមត្ថសច្ចៈ** ឡើយ ។

សំណួរ និងចំឡើយ

សំណួរ- តើការប្រព្រឹត្តធ្វើអំពើត្រូវ ជាចំណងមួយឬ ?

ចំឡើយ- លោកគ្រូ **ហ្លោឥនភា:** ទេ ! វាគ្រាន់តែធ្វើដោយពេញសមត្ថភាពរបស់អ្នកប៉ុណ្ណោះ ដោយយល់ថាលទ្ធផលវានៅហួសផុតពីការត្រួតត្រារបស់អ្នក ។ អ្នកត្រូវធ្វើកិច្ចការរបស់អ្នក រួចទុកឱ្យធម្មជាតិ ឱ្យធម៌ផ្តល់លទ្ធផលឱ្យ "ព្រះធម៌នឹងធ្វើការនោះឱ្យ" ។

សំណួរ - បើដូច្នោះ តើជាការមានបំណងចង់ធ្វើខុសឬ ?

ចំឡើយ - បើអ្នកធ្វើខុស ចូរព្រមទទួលយកកំហុសនោះទៅ រួចពេលក្រោយ ចូរសាកល្បងកុំធ្វើកំហុសដដែលនោះទៀត។ ជាថ្មីអ្នកអាចទទួលបរាជ័យ អ្នកញញឹមទៀត រួចអ្នកសាកល្បងផ្លូវផ្សេង។ បើអ្នកអាចញញឹមចំពោះបរាជ័យ អ្នកឥតចងចំណងទេ។ ប៉ុន្តែបើបរាជ័យ ធ្វើឱ្យអ្នកធ្លាក់ទឹកចិត្ត រួចការបានជោគជ័យ បំប៉ោងអ្នកឱ្យប៉ោងឡើង អ្នកពិតជាចងចំណងហើយ ។

សំណួរ- បើដូច្នោះ អំពើត្រូវគ្រាន់តែជាការខំប្រឹងប្រែង វាមិនមែនជាលទ្ធផលទេឬ ?

ចំឡើយ- មិនមែនជាលទ្ធផលទេ បើអំពើរបស់អ្នកល្អនោះ វានឹងបានល្អជាស្វ័យប្រវត្តិ ព្រះធម៌តែងថែទាំអំពើល្អនោះ។ យើងគ្មានអំណាច នឹងជ្រើសរើសលទ្ធផលទេ ប៉ុន្តែយើងអាចជ្រើសរើសអំពើរបស់យើង។ ដោយគ្រាន់តែធ្វើឱ្យបានល្អជាទីបំផុត ដែលអាចធ្វើបាន។

សំណួរ- ការធ្វើឱ្យ អ្នកដទៃមានទុក្ខដោយឥតបំណង តើជាអំពើខុសឬ ?

ចំឡើយ- ទេឥតខុសទេ វាទាស់តែប្រកបដោយចេតនាដើម្បីឱ្យទុក្ខដល់សត្វណាមួយ ហើយបានសម្រេចក្នុងការបណ្តាលឱ្យមានទុក្ខដល់សត្វនោះ ទើបជាអំពើខុសពេញ

ទី។ មិនត្រូវកាន់ **សីល** ឱ្យតឹងហួសហេតុទាល់តែមិនអាចប្រតិបត្តិបាន និងមិនអាចមានផលប្រយោជន៍ផងនោះទេ។ ម៉្យាងទៀតវាមានគ្រោះថ្នាក់ផង បើអ្នកធ្វេសប្រហែសក្នុងអំពើរបស់អ្នក ដែលអ្នកចេះតែឱ្យទុក្ខដល់អ្នកដទៃ រួចអ្នកអត់ឱនទោសឲ្យខ្លួនឯងថា អ្នកបានធ្វើដោយឥតបំណងក្នុងការបណ្តាលឱ្យមានទុក្ខទោសនោះ។ ព្រះធម៌បង្រៀនយើងឱ្យមានសតិដឹងអំពីអំពើរបស់ខ្លួនឯង ។

សំណួរ- តើមានការប្លែកគ្នារវាងការប្រព្រឹត្តត្រូវ និងការប្រព្រឹត្តខុសក្នុងកាមឬទេ ? វាជាបញ្ហាឆន្ទៈឬ ?

ចំឡើយ - ទេ ! ការសេពកាមមានកន្លែងត្រឹមត្រូវ នៅក្នុងជីវិតរបស់គ្រហស្ថ។ មិនត្រូវបង្ក្រាបវាដោយបង្ខំទេ ព្រោះភាពនៅលីវដោយបង្ខំ តែងបង្កើតភាពតានតឹងដែលត្រូវបង្កើតបញ្ហាច្រើន បង្កើតសេចក្តីលំបាកច្រើន។ ប៉ុន្តែ បើសេពកាមតាមតែចិត្តចង់ដោយសេរី បណ្តោយខ្លួនឱ្យចេះតែសេពជាមួយគេឥតរើសមុខ ឲ្យតែតណ្ហាកើតឡើងនោះធ្វើយ៉ាងនេះអ្នកមិនអាចរំដោះចិត្តអ្នក ឱ្យរួចផុតពីតណ្ហាឡើយ។ ដើម្បីជៀសវាងការតឹងហួសហេតុ ប្រកបដោយគ្រោះថ្នាក់ទាំងពីរនេះ ព្រះធម៌ផ្តល់មាគ៌ាកណ្តាលមួយ គឺការសេពកាមយ៉ាងស្អាតស្អំត្រឹមត្រូវ ដែលនៅតែធ្វើឱ្យរីក

ចម្រើនផ្លូវចិត្ត គឺការសេពកាមរវាងប្រុស និងស្រីនិមួយៗ ដែលជាប់សន្យាជាមួយគ្នាទៅវិញទៅមក។ បើគូរបស់អ្នកជាអ្នកវិបស្សនានោះ កាលណាមានតណ្ហាកើតឡើង ទាំងពីរនាក់ចូរពិនិត្យមើលវា។ នេះគឺអ្នកមិនបង្ក្រាបវា ហើយក៏មិនបណ្ដោយវាតាមអំពើចិត្ត។ ដោយការពិនិត្យមើល អ្នកអាចរំដោះខ្លួនឱ្យរួចផុតពីតណ្ហាបានដោយងាយ។ជួនកាលគូស្វាមីភរិយា គេនៅតែសេពកាម ប៉ុន្តែជាសន្សឹមៗ វារីកចម្រើនឆ្ពោះទៅរកកំរិតមួយ ដែលសេពកាម វាគ្មានន័យទាល់តែសោះ។ នេះជាថ្នាក់នៃភាពនៅលីវពិតប្រាកដ តាមធម្មជាតិ កាលណាអស់តណ្ហាសូម្បីតែនៅក្នុងចិត្តក៏គ្មានផងភាពនៅលីវរបៀបនេះ ផ្ដល់ការសប្បាយរីករាយហួសពីការសេពកាមទៅទៀត។ ជានិច្ចកាល អ្នកសោយអារម្មណ៍ជាទីសប្បាយរីករាយណាស់ មានសុខដុមរមនាក្រៃលែង។ គេត្រូវរៀនពិសោធឲ្យឃើញសុភមង្គលនេះ។

សំណួរ - នៅបច្ចឹមប្រទេសមនុស្សជាច្រើនគិតថា ការសេពកាមដោយព្រមព្រៀងគ្នា រវាងក្រមុំកម្លោះពេញវ័យ ត្រូវបានអនុញ្ញាតឱ្យហើយ ។

ចំឡើយ - មតិនេះនៅឆ្ងាយពីព្រះធម៌ហើយ។ មនុស្សម្នាក់បានសេពកាម ជាមួយមនុស្សម្នាក់ រួចមនុស្សម្នាក់ទៀត រួច

ក៏ជាមួយម្នាក់ទៀត គឺគេបង្កើនតណ្ហារបស់ខ្លួន បង្កើតទុក្ខខ្លួន ឱ្យកើនកាន់តែច្រើនឡើងៗ។ អ្នកត្រូវសេពកាម តែជាមួយមនុស្សម្នាក់ ឬត្រូវរស់នៅលីវ។

សំណួរ- តើយ៉ាងដូចម្តេចដែរចំពោះការប្រើថ្នាំជំនួយ ដើម្បីឲ្យពិសោធឃើញនូវប្រភេទ វិញ្ញាណដទៃទៀត នូវសេចក្តីពិតផ្សេងៗទៀតនោះ ?

ចំឡើយ - សិស្សខ្លះបាននិយាយប្រាប់ខ្ញុំថា ការប្រើថ្នាំព្យាបាលចិត្តមួយមុខ បាននាំឲ្យគេពិសោធឃើញអ្វីៗ ដូចអ្នកដែលបានជួបប្រទះ នៅក្នុងការចម្រើនកម្មដ្ឋានដែរ ។ ទោះបីនេះជាសេចក្តីពិត ឬក៏មិនពិតក្តី ការប្រើថ្នាំព្យាបាលចិត្តនោះ នាំឱ្យពិសោធឃើញបែបនោះ គឺរបៀបមួយពឹងផ្អែកទៅលើរបស់នៅខាងក្រៅ។ ប៉ុន្តែព្រះធម៌បង្រៀនអ្នកឱ្យធ្វើជាម្ចាស់លើខ្លួនឯង ដើម្បីអាចពិសោធឃើញសេចក្តីពិតតាមបំណង ពេលណាអ្នកត្រូវការ ។ មានសារៈសំខាន់បំផុតផ្សេងមួយទៀតថា ការប្រើថ្នាំព្យាបាលចិត្ត នាំឱ្យមនុស្សជាច្រើនបាត់បង់តុល្យភាពរបស់ចិត្ត និងឱ្យទុក្ខទោសដល់ខ្លួនឯង ចំណែកឯការពិសោធន៍ឃើញនូវ **សច្ចៈ** ដោយប្រតិបត្តិធម៌ នាំឱ្យយោគីប្រែទៅជា មានតុល្យភាព

ច្រើនឡើងទៀត ដោយឥតឱ្យទុក្ខដល់ខ្លួនឯងផង ដល់ជនដទៃផង។

សំណួរ- តើសិក្ខាបទទី៥ ដែលត្រូវវៀរចាកសេពគ្រឿងស្រវឹង ឬវៀរចាកភាពស្រវឹងមែនឬទេ? ទីបំផុតទៅ បើគេផឹកឱ្យតែល្មម មិនឱ្យស្រវឹង វាដូចជាគ្មានឱ្យទុក្ខទោស ជាពិសេសអ្វីទេ ។ ឬមួយថា ផឹកស្រាត្រឹមតែមួយពែង ធ្វើឱ្យដាច់សីលដែរឬ ?

ចំឡើយ- រឿងផឹកសូម្បីតែបន្តិចបន្តួច យូរទៅក៏គង់ពង្រីកពគៈខាងផឹកស្រាបាន។ អ្នកឥតយល់ទេ ប៉ុន្តែអ្នកចាប់ផ្តើមបោះជំហានដើរឆ្ពោះទៅរកការញៀន ដែលពិតជាឱ្យទុក្ខទោសដល់ខ្លួនឯងផង និងអ្នកដទៃផង។ មនុស្សញៀនគ្រប់គ្នាចាប់ផ្តើមផឹកពីមួយពែងទៅ ។ ចុះហេតុអ្វីបានជាចាប់បោះជំហានដើរទៅរកទុក្ខ ? ប្រសិនបើខ្លួន ជាអ្នកចម្រើនកម្មដ្ឋានដ៏ហ្មត់ចត់ មានថ្ងៃមួយ អ្នកផឹកស្រាទំពាំងបាយជូរមួយពែងដោយភ្លេចខ្លួន ឬមួយនៅក្នុងការប្រជុំណាមួយ ថ្ងៃនោះអ្នកនឹងឃើញថា ការចំរើន **កម្មដ្ឋាន** របស់អ្នកត្រូវខ្សោយ ។ ធម៌មិនអាចប្រព្រឹត្តទៅជាមួយការប្រើគ្រឿងស្រវឹងទេ។ បើអ្នកពិតជាប្រាថ្នាចង់ឱ្យចម្រើនលូតលាស់ក្នុងធម៌មែន អ្នកត្រូវគេចចេញឱ្យរួចផុត ពីគ្រឿងស្រវឹងគ្រប់

យ៉ាងទាំងអស់ ។ នេះជាកាពិសោធន៍របស់យោគីជាច្រើន ពាន់នាក់រួចមកហើយ។

សិក្ខាបទទី២ ស្តីអំពីការប្រព្រឹត្តខុសក្នុងកាម និងការប្រើគ្រឿងស្រវឹង ត្រូវតែឱ្យគេយល់ជាពិសេសចំពោះអ្នកដែលមកពីបច្ចឹមប្រទេស។

សំណួរ- អ្នកនៅទីនេះតែងពោលជាញឹកញាប់ថា "បើគេសោយអារម្មណ៍ល្អ វាត្រូវតែត្រឹមត្រូវហើយ" ?

ចំឡើយ- ពីព្រោះតែគេមិនឃើញសេចក្តីពិត។ កាលណាអ្នកប្រព្រឹត្តអំពើណាមួយ ប្រកបដោយ ទោសៈ ជាស្វ័យប្រវត្តិអ្នកតែងមានភាពញាប់ញ័រនៅក្នុងចិត្ត។ ប៉ុន្តែ កាលណាអ្នកប្រព្រឹត្តអំពើប្រកបដោយ រាគៈ វាហាក់បីដូចជាមានការសប្បាយរីករាយ នៅត្រង់ផ្ទៃលើរបស់ចិត្ត ប៉ុន្តែវាមានភាពញាប់ញ័រនៅត្រង់ថ្នាក់ទីជម្រៅ។ អ្នកសោយអារម្មណ៍ល្អតែនៅពេលមាន មោហៈ ។ កាលណាអ្នកយល់ថា អ្នកឱ្យទុក្ខទោសដល់ខ្លួនឯង ដោយអំពើបែបនោះ តាមធម្មជាតិ គឺអ្នកឈប់ប្រព្រឹត្តវាហើយ។

សំណួរ - ការបរិភោគសាច់ តើដាច់សីលឬ ?

ចំឡើយ - ទេឥតដាច់សីលទេ ទាល់តែអ្នកបានសម្លាប់សត្វខ្លួនឯងទើបដាច់សីល ។ បើជួនជាមានគេយកសាច់មកឱ្យ

ហើយអ្នកបានបរិភោគសប្បាយរីករាយ ដូចម្ហូបឯទៀតៗដែរនោះ អ្នកឥតធ្វើឱ្យដាច់សិក្ខាបទណាទេ។ ប៉ុន្តែការពិតដោយបានបរិភោគសាច់នេះ អ្នកលើកទឹកចិត្តមនុស្សដទៃដោយមិនចំពោះឱ្យដាច់សិក្ខាបទក្នុងរឿងសម្លាប់។ ដោយបានធ្វើយ៉ាងនេះ នៅត្រង់ថ្នាក់យ៉ាងល្អិត (ក្នុងចិត្ត) អ្នកឱ្យទុក្ខទោសដល់ខ្លួនឯងដែរ។គ្រប់ខណៈសត្វតែងបង្កើតរាគៈនិងទោសៈ។ វាមិនអាចមានសមត្ថភាព ដើម្បីពិនិត្យមើលខ្លួនវា ដើម្បីសំអាតចិត្តឱ្យបរិសុទ្ធបានទេ។ គ្រប់សរសៃនៃសាច់វា តែងត្រូវបានជ្រាបចូលពោរពេញទៅដោយ រាគៈនិងទោសៈ។ នេះជាអាហារបញ្ចូលដែលអ្នកទទួល កាលណាអ្នកបរិភោគសាច់។ យោគីកំពុងតែសាកល្បង គាស់រំលើងឬសគល់រាគៈ និងទោសៈ ដូច្នេះ អ្នកនឹងឃើញថាការជៀសវាងអាហារបែបនោះបានជាជំនួយទៅវិញ ។

សំណួរ- ព្រោះតែហេតុនេះហើយឬ បានជាគេទទួលទានតែអាហារបន្លែ នៅក្នុងធម្មសិក្សា វិបស្សនា ?

ចំឡើយ- បាទមែនហើយ ព្រោះវាល្អបំផុតសម្រាប់ការចម្រើន វិបស្សនាកម្មដ្ឋាន ។

សំណួរ - តើលោកគ្រូទូន្មានឱ្យទទួលទានម្ហូបបន្លែ ក្នុងជីវិតប្រចាំថ្ងៃឬ ?

ចំឡើយ - នោះក៏បានជាជំនួយដែរ ។

សំណួរ - តើគេអាចរកប្រាក់កាសបានយ៉ាងណា ដោយព្រមទទួលធ្វើជា យោគី ?

ចំឡើយ - បើអ្នកប្រតិបត្តិធម៌ អ្នកតែងបានសុខ សូម្បីអ្នករកប្រាក់មិនបានក្តី ។ ប៉ុន្តែបើអ្នករកប្រាក់បាន ហើយឥតប្រតិបត្តិធម៌នោះ អ្នកមិនបានសុខទេ។ ធម៌សំខាន់ច្រើនជាងប្រាក់កាស។ ក្នុងឋានៈជាមនុស្សរស់នៅក្នុងលោក អ្នកត្រូវតែទ្រទ្រង់ជីវិតខ្លួន ។ អ្នកត្រូវប្រឹងប្រែងរកប្រាក់កាសតាមសុចរិតទៀងត្រង់។ វាគ្មានទាស់ខុសអ្វីទេនៅក្នុងរឿងនេះ។ ប៉ុន្តែត្រូវតែរកស៊ីប្រកបដោយធម៌ ។

សំណួរ- បើនៅតាមផ្លូវគ្រប់កន្លែង ត្រង់ណាក៏ការងាររបស់អ្នកអាចមានផលវិបាក មិនល្អ បើអ្វីៗដែលអ្នកធ្វើអាចប៉ះចំទៅក្នុងផ្លូវខុសនោះ តើនេះវាជាការចិញ្ចឹមជីវិតខុសឬ ?

ចំឡើយ- រឿងហ្នឹងវាអាស្រ័យទៅលើបំណងរបស់អ្នក។ បើអ្នកគិតតែពីសន្សំគរប្រាក់កាសទុក ដោយគិតថា "ចង់អ្នកណារងទុក្ខទោសយ៉ាងម៉េចក៏រងចុះ ខ្ញុំមិនខ្វល់ទេធ្វើម៉េចឲ្យតែខ្ញុំរកលុយបាន" នេះជាការចិញ្ចឹមជីវិតខុសហើយ។ ប៉ុន្តែបើបំណងរបស់អ្នក គឺដើម្បីបំពេញករណីយកិច្ច ហើយ

ស្រាប់តែមានគេរងទុក្ខទោសយ៉ាងណានោះ អ្នកឥតត្រូវបានទទួលការស្តីបន្ទោសក្នុងរឿងនោះទេ ។

សំណួរ - ក្នុងចំណោមប្រដាប់ជាច្រើន ក្រុមហ៊ុនខ្ញុំបានបង្កើតប្រដាប់មួយ សម្រាប់ប្រើដើម្បីផ្ដុំធ្វើឱ្យគ្រាប់បែកអាតូមិចផ្ទុះ។ គេសុំឱ្យខ្ញុំធ្វើការនៅក្នុងក្រុមផលិតនោះ ហើយចំពោះ ខ្ញុំការងារនោះដូចជាមិនត្រូវទេ ។

ចំឡើយ - បើអ្វីមួយនឹងប្រើទៅសម្រាប់តែឱ្យទុក្ខទោសដល់អ្នកដទៃនោះ វាពិតហើយថា អ្នកមិនគួរនឹងពាក់ព័ន្ធក្នុងរឿងនោះទេ។ ប៉ុន្តែ វាអាចប្រើសំរាប់គោលបំណងល្អផងអាក្រក់ផង អ្នកឥតទទួលខុសត្រូវក្នុងការដែលអ្នកឯទៀតយកទៅប្រើនោះទេ។ អ្នកធ្វើកិច្ចការរបស់អ្នក ប្រកបដោយបំណងថា អ្នកដទៃត្រូវប្រើសម្រាប់គោលបំណងល្អ។ វាគ្មានអ្វីទាស់ខុសក្នុងរឿងនោះឡើយ។

សំណួរ - តើអ្នកគិតយ៉ាងម៉េច អំពីសន្តិភាពនិយម ?

ចំឡើយ - បើដោយសន្តិភាពនិយមអ្នកយល់ឃើញថា នៅស្ងៀមឥតធ្វើអ្វីសោះចំពោះការឈ្លានពាននោះ ពិតជាខុសហើយ។ ព្រះធម៌បង្រៀនអ្នកឱ្យប្រព្រឹត្តអំពើសកម្ម អំពើសុចរិតតាមរបៀបត្រូវ ដែលយកទៅប្រតិបត្តិហើយបានផល។

សំណួរ - តើអ្នកយល់យ៉ាងដូចម្ដេចដែរ អំពីការទប់ទល់ដោយអហិង្សា ដែលលោកមហាត្មៈគន្ធី ឬលោកមារទីន លុធ័រគិង្គបានប្រៀនប្រដៅ ?

ចំឡើយ- វាអាស្រ័យទៅលើស្ថានការណ៍ ។ បើអ្នកឈ្លានពានមិនអាចយល់ភាសាអ្វី ក្រៅពីកម្លាំងទេ អ្នកត្រូវតែប្រើកម្លាំងកាយដោយរក្សា **ឧបេក្ខា** ជាដរាប។ បើមិនដូច្នោះទេ អ្នកត្រូវប្រើការទប់ទល់ដោយអហិង្សា មិនមែនដោយការភ័យខ្លាចទេ ប៉ុន្តែដោយអំពើសីលធម៌ដ៏ក្លាហាន។ នេះជាផ្លូវធម៌ នេះជាអំពើដែលលោកគន្ធីជាទីគោរពបានហ្វឹកហ្វឺនប្រជាជនឱ្យធ្វើ ។ គេត្រូវការសេចក្ដីក្លាហានដើម្បីប្រឈមមុខ នឹងការឈ្លានពានប្រឆាំង ដោយអាវុធជាមួយដៃទទេ ធ្វើយ៉ាងនេះ គេត្រូវដឹងខ្លួនប្រុងប្រយ័ត្នសំរាប់ស្លាប់។ មិនយូរមិនឆាប់ សេចក្ដីស្លាប់មុខជាមកដល់ អ្នកអាចស្លាប់ដោយភ័យខ្លាច ឬដោយក្លាហាន។ សេចក្ដីស្លាប់ក្នុងធម៌មិនអាចដោយភ័យខ្លាចទេ។ លោកមហាត្មៈគន្ធី ធ្លាប់បានប្រាប់សាវ័ករបស់គាត់ ឱ្យប្រឈមមុខតទល់ ប្រឆាំងនឹងអំពើឃោរឃៅថា "ទុកឱ្យរបួសរបស់អ្នកមាននៅលើទ្រូង មិនមែននៅលើខ្នងអ្នកទេ" ។ គាត់បានសម្រេចជោគជ័យដោយសារព្រះធម៌នៅក្នុងខ្លួនគាត់។

សំណួរ- លោកគ្រូបានពោលខ្លួនឯងថា គេអាចមានការពិសោធន៍កម្មដ្ឋានអស្ចារ្យ ដោយឥតរក្សាសិក្ខាបទ។ បើដូច្នេះ តើវាឥតមានលទ្ធិតាមជំនឿខ្លួន និងមិនអាចប្រែប្រួលបាន ដើម្បីសង្កត់បញ្ជាក់ខ្លាំងពេក ទៅលើសីលធម៌ឬទេ ?

ចំឡើយ - ខ្ញុំបានឃើញករណីសិស្សមួយចំនួនថា អ្នកដែលឥតផ្តល់សារៈសំខាន់ទៅលើ សីល មិនអាចជឿនលឿននៅក្នុងមាគ៌ាបានឡើយ។ អស់ពេលជាច្រើនឆ្នាំ អ្នកទាំងនោះបានចូលមកក្នុងធម្មសិក្សា ហើយមានការពិសោធន៍អស្ចារ្យនៅក្នុងកម្មដ្ឋាន ប៉ុន្តែនៅក្នុងជីវិត ប្រចាំថ្ងៃរបស់ខ្លួនគ្មានបានផ្លាស់ប្តូរសោះ។ គេនៅតែមានចិត្តញាប់ញ័រ និងរងទុក្ខព្រោះគេចេះតែលេងតែល្បែងជាមួយវិបស្សនា ដូចជាគេបានលេងល្បែងឯទៀតៗដែរ។ អ្នកទាំងនោះជាអ្នកចាញ់ពិតប្រាកដ។ អ្នកដែលពិតជាចង់ឲ្យព្រះធម៌ ផ្លាស់ប្តូរជីវិតរបស់គេឱ្យបានប្រសើរឡើង ត្រូវតែប្រតិបត្តិ **សីល** ដោយប្រុងប្រយ័ត្នតាមដែលអាចធ្វើបាន ។

សំបុត្រទិញថ្នាំគ្រូពេទ្យ

បុរសម្នាក់មានជម្ងឺ បានទៅរកគ្រូពេទ្យឱ្យព្យាបាលគាត់។ គ្រូពេទ្យពិនិត្យមើល រួចបានសរសេរសំបុត្របញ្ជាឱ្យទិញថ្នាំ។ គាត់មានជំនឿខ្លាំងលើគ្រូពេទ្យ។ ត្រឡប់ទៅដល់ផ្ទះវិញ គាត់បានដាក់រូបថតគ្រូពេទ្យ ក្នុងបន្ទប់តាំងសក្ការៈបូជា។ គាត់អង្គុយគោរពរូបថតនោះ ។ គាត់ថ្វាយផ្កា ដុតធូបរួចថ្វាយបង្គំបីដង។ គាត់យកសំបុត្រទិញថ្នាំនោះមកសូត្រថា "ពីរគ្រាប់ពេលព្រឹក ពីរគ្រាប់ពេលរសៀល ពីរគ្រាប់ពេលល្ងាច"។ គាត់ចេះតែសូត្រ សំបុត្រទិញថ្នាំនោះរាល់ថ្ងៃពេញមួយជីវិត ព្រោះគាត់មានជំនឿខ្លាំងណាស់លើគ្រូពេទ្យ។ ប៉ុន្តែសំបុត្រទិញថ្នាំ នៅតែឥតបានជួយអ្វីដល់គាត់សោះ ។

គាត់ចង់ដឹងឱ្យច្បាស់ថែមទៀត អំពីសំបុត្រទិញថ្នាំនោះ ក៏រត់ទៅជួបគ្រូពេទ្យហើយ សួរថា "ហេតុអ្វីបានលោកគ្រូពេទ្យចេញសំបុត្រទិញថ្នាំនេះឱ្យខ្ញុំ ? តើវាជួយខ្ញុំយ៉ាងម៉េច?" ក្នុងឋានៈជាអ្នកចេះ គ្រូពេទ្យពន្យល់ថា "អើ ជម្ងឺរបស់អ្នកវាយ៉ាងនេះ នេះជាហេតុជាឫសគល់របស់ជម្ងឺ ។ បើអ្នកលេបថ្នាំដែលខ្ញុំបានចេញសំបុត្រឱ្យទិញ វានឹងរលើងដាច់ឫសគល់ហេតុរបស់ជម្ងឺអស់។ កាលណាហេតុវាបាន

រលើងដាច់ឫសគល់អស់ហើយ ជម្ងឺនឹងបានជាសះស្បើយជាស្វ័យប្រវត្តិ"។ បុរសនោះគិតថា "អា ! អស្ចារ្យហើយ ! គ្រូពេទ្យខ្ញុំមានប្រាជ្ញាណាស់ សំបុត្រទិញថ្នាំរបស់គាត់មានប្រយោជន៍ណាស់!" ។ ត្រឡប់ទៅដល់ផ្ទះវិញ គាត់ចាប់ផ្ដើមឈ្លោះប្រកែកជាមួយអ្នកជិតខាងថា "គ្រូពេទ្យខ្ញុំល្អបំផុត គ្រូពេទ្យឯទៀតសុទ្ធតែឥតប្រយោជន៍" ។ ប៉ុន្តែតើគាត់បានចំណេញអ្វី អំពីការឈ្លោះប្រកែកនោះ ? ពេញមួយជីវិត គាត់ចេះតែឈ្លោះប្រកែកឥតបានផលអ្វីសោះ។ ប្រសិនបើគាត់លេបថ្នាំនោះទើបគាត់នឹងបានជាសះស្បើយពីជម្ងឺពីទុក្ខរបស់គាត់។ ទាល់តែធ្វើយ៉ាងហ្នឹង ទើបថ្នាំជួយគាត់បាន ។

បុគ្គលអ្នកបានរដោះទុក្ខគ្រប់រូប ប្រៀបដូចជាគ្រូពេទ្យដោយករុណាធម៌ ព្រះអង្គប្រទានសំបុត្រទិញថ្នាំ និងដំបូន្មានដល់ប្រជាជនអំពីរបៀបរដោះខ្លួន ឱ្យរួចផុតពីទុក្ខបើអ្នកនោះ ចេះតែពង្រឹកជំនឿខ្វាក់ចំពោះបុគ្គលនោះៗដោយបង្វែរសំបុត្រទិញថ្នាំឱ្យទៅជាគម្ពីរ រួចចេះតែប្រឹងឈ្លោះប្រកែកជាមួយនិកាយដទៃទៀត ដោយអះអាងថាការប្រៀនប្រដៅរបស់អ្នកបង្កើតសាសនារបស់ខ្លួន ខ្ពង់ខ្ពស់ជាងគេ ប៉ុន្តែ គ្មានអ្នកណាខ្វល់នឹងប្រតិបត្តិនិងការប្រៀន

ប្រដៅគ្មានខ្វល់នឹងលេបថ្នាំ ដែលគេបានចេញសំបុត្រឱ្យទិញនោះ ដើម្បីបំបាត់ជម្ងឺនោះចោលឱ្យអស់សោះ ។

ជំនឿលើគ្រូពេទ្យមានប្រយោជន៍ណាស់ វាអាចលើកទឹកចិត្ត អ្នកជម្ងឺឱ្យគោរពតាមការណែនាំរបស់គាត់។ ការយល់ពីគុណភាពឱសថវាមានប្រយោជន៍នោះ លើកទឹកចិត្តអ្នកឱ្យលេបឱសថ។ ប៉ុន្តែ បើឥតលេបឱសថពិតៗទេ អ្នកមិនអាចបានជាសះស្បើយពីជម្ងឺឡើយ។ អ្នកត្រូវលេបឱសថដោយខ្លួនឯងផង ។

ជំពូកទី ៦
ការហ្វឹកហ្វឺនប្រមូលចិត្តឱ្យមូល (សមាធិ)

ដោយសារបានប្រតិបត្តិ **សីល** យើងមានបំណងត្រួតត្រាអំពើដោយវាចា និងដោយកាយរបស់យើង។ ប៉ុន្តែហេតុរបស់ទុក្ខ កប់នៅក្នុងអំពើដោយចិត្តរបស់យើង។ ការគ្រាន់តែដាក់កម្រិតឱ្យវាចា និងកាយរបស់យើងឥតប្រយោជន៍ទេ បើចិត្តចេះតែនៅបន្តពុះកញ្ជ្រោលឆេះក្តៅរោលរាល ដោយរាគៈ និងទោសៈ ក្នុងមនោកម្មទុច្ចរិត។ អំពើអកុសលប្រឆាំងនឹងខ្លួនឯងបែបនេះ មិនអាចឲ្យយើងសុខសប្បាយបានទេ។ មិនយូរមិនឆាប់ រាគៈ និងទោសៈមុខជាផ្ទុះឡើងដូចភ្នំភ្លើង យើងនឹងធ្វើសីលឱ្យដាច់ ឱ្យទុក្ខទោសដល់អ្នកដទៃផង និងខ្លួនឯងផង ។

តាម **ចិន្តាមយបញ្ញា** អ្នកអាចយល់ខុស ព្រោះបានប្រព្រឹត្តអំពើទុច្ចរិត។ ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ ជាច្រើនពាន់ឆ្នាំមក គ្រប់សាសនាទាំងអស់បានទេសនាអំពីសារៈសំខាន់នៃ **សីល** ។ ប៉ុន្តែកាលណាចំណង់លេចចេញមក វាមានអំណាចគ្របសង្កត់លើចិត្ត ដែលអ្នកត្រូវធ្វើ **សីល** ឱ្យដាច់។ អ្នកផឹកស្រាអាចដឹងឥតខ្ចោះថា មិនត្រូវផឹកស្រាទេព្រោះស្រាឱ្យទុក្ខទោសខ្លួនឯង ប៉ុន្តែ កាលណារាគៈកើត

ឡើង គេដើរទៅរកស្រាផឹកទាល់តែស្រវឹង ។ គេមិនអាចឈប់ផឹក ព្រោះគេនៅមិនទាន់ត្រួតត្រាលើចិត្តរបស់ខ្លួនបាន។ ប៉ុន្តែ បើកាលណាគេចេះបញ្ឈប់អំពើទុច្ចរិតដោយចិត្តបាននោះ វាងាយដើម្បីវៀរចាកអំពើទុច្ចរិត ដោយវាចា និងដោយកាយ ។

ព្រោះបញ្ហាចាប់ផ្តើមឡើងនៅក្នុងចិត្ត យើងត្រូវតែតទល់នឹងវានៅត្រង់ថ្នាក់ចិត្ត ។ ដើម្បីធ្វើកិច្ចការនោះបាន យើងត្រូវតែប្រតិបត្តិ **ភាវនា** ដែលមានន័យត្រង់ៗថា "ការពង្រីកចិត្តឱ្យចម្រើនលូតលាស់" ឬតាមភាសាទូទៅហៅថា កម្មដ្ឋាន។ តាំងពីសម័យពុទ្ធកាល ន័យរបស់ពាក្យ **ភាវនា** គេឥតយល់ច្បាស់លាស់ទេ ព្រោះការប្រតិបត្តិបានបាត់បង់អស់ ។ នៅពេលថ្មីៗនេះ គេបានប្រើសំដៅទៅរកប្រភេទអប់រំចិត្ត ឬលើកទឹកចិត្តរបៀបណាមួយ ដូចជាសកម្មភាពក្នុងការអានសៀវភៅ ពិភាក្សា ស្តាប់ ឬគិតអំពីធម៌។ **កម្ម-ដ្ឋាន** ប្រែជាទូទៅមកពីពាក្យថា **ភាវនា** គឺប្រែឲ្យតែបានៗយកទៅប្រើចំពោះសកម្មភាពជាច្រើន មានតាំងពីការសម្រាកផ្លូវចិត្ត ការរវើរវាយ ការសេពគប់គ្មានច្បាប់ទម្លាប់ រហូតទៅដល់ការសណ្តំខ្លួនឯង។ រឿងទាំងអស់នោះ នៅឆ្ងាយពីអត្ថន័យរបស់ **ភាវនា** ដែលព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធទ្រង់

ទូន្មាន ព្រះអង្គប្រើពាក្យនោះ សំដៅបញ្ជាក់ទៅរកការហ្វឹកហ្វឺនចិត្ត ទៅរកបច្ចេកទេសច្បាស់លាស់ ផ្តោតទៅលើការសំអាតចិត្តឱ្យបរិសុទ្ធ ។

ភាវនា មានពីរយ៉ាងគឺ ការហ្វឹកហ្វឺនដើម្បីប្រមូលចិត្តឱ្យមូល(**សមាធិ**)និងការហ្វឹកហ្វឺនដើម្បីឱ្យកើត(**បញ្ញា**) ការប្រតិបត្តិដើម្បីប្រមូលចិត្តឱ្យមូលហៅថា "ការពង្រីកភាពស្ងប់ស្ងាត់ឱ្យចំរើនលូតលាស់" គឺ (**សមថភាវនា**) និងការប្រតិបត្តិដើម្បីឱ្យកើតបញ្ញាហៅថា "ការពង្រីកប្រាជ្ញាញាណឱ្យចំរើនលូតលាស់"គឺ (**វិបស្សនាភាវនា**)។ សេចក្តីប្រតិ-បត្តិភាវនា ចាប់ផ្តើមជាមួយការប្រមូលចិត្តឱ្យមូលដែលជាផ្នែកទីពីរនៃ **អរិយអដ្ឋង្គិកមគ្គ** ។ នេះជាអំពើកុសល ដើម្បីរៀនត្រួតត្រាលើចិត្តដើម្បីឱ្យបានជាម្ចាស់លើចិត្ត។ ផ្នែកនៃមាគ៌ាមានបីគឺ ការខំប្រឹងប្រែងការព្យាយាមត្រូវ (**សម្មាវាយាម**) សតិត្រូវ (**សម្មាសតិ**) ការដំកល់ចិត្តឱ្យមូលត្រូវ (**សម្មាសមាធិ**) ។

សេចក្ដីខំប្រឹងប្រែងត្រូវ សេចក្ដីព្យាយាមត្រូវ
(**សម្មាវាយាម**)

សេចក្ដីខំប្រឹងប្រែងត្រូវជាជំហានទីមួយ ឈានទៅរកការប្រតិបត្តិ **ភាវនា** ។ ចិត្តតែងត្រូវមោហៈគ្របសង្កត់ ត្រូវរាគៈ ឬទោសៈត្រួតត្រាបានយ៉ាងងាយ។ ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ យើងត្រូវតែពង្រឹងភាវនាឱ្យរឹងមាំ ដើម្បីបានជាឧបករណ៍មានប្រយោជន៍ សម្រាប់ពិនិត្យមើលធម្មជាតិខ្លួនយើង ត្រង់ថ្នាក់យ៉ាងល្អិតបំផុត ប្រយោជន៍នឹងបញ្ចេញឱ្យឃើញ រួចបំបាត់សង្ខាររបស់យើងចោលឱ្យអស់។

គ្រូពេទ្យដែលប្រាថ្នាចង់ពិនិត្យមើលរោគសញ្ញារបស់អ្នកជម្ងឺ តែងយកឈាមទៅឆ្លុះមើលជាមួយកែវឆ្លុះ។ មុននឹងពិនិត្យមើលឈាមជាមុនដំបូង គ្រូពេទ្យត្រូវបញ្ចាំងកែវឆ្លុះឱ្យត្រឹមត្រូវជាប់ទៅលើសំណាកឈាមនោះ។ ទាល់តែធ្វើយ៉ាងនោះ ទើបអាចមានលទ្ធភាព ដើម្បីត្រួតពិនិត្យមើលឈាមបាន ហើយអាចរកឃើញហេតុរបស់ជម្ងឺ និងកំណត់វិធីព្យាបាលត្រឹមត្រូវក្នុងការព្យាបាលជម្ងឺ ឱ្យជាសះស្បើយបាន។ ដូចគ្នានេះដែរ យើងត្រូវរៀនតម្រង់ចិត្តឱ្យជាប់ នឹងរក្សាសតិឱ្យនៅជាមួយនឹងអារម្មណ៍តែមួយ។ តាម

របៀបនេះ យើងធ្វើចិត្តឱ្យទៅជាគ្រឿងប្រដាប់មួយសម្រាប់ពិនិត្យមើលសេចក្តីពិតយ៉ាងល្អិតបំផុតអំពីខ្លួនយើង ។

ព្រះសម្ពុទ្ធ បានដាក់បញ្ញត្តិនូវបច្ចេកទេសផ្សេងៗសម្រាប់ប្រមូលចិត្តឱ្យមូល។ បច្ចេកទេសនីមួយៗសមស្របតាមមនុស្សម្នាក់ៗ ដែលបានមករកព្រះអង្គដើម្បីហ្វឹកហ្វឺនបច្ចេកទេសដែលសមស្របបំផុត ដើម្បីរុករកសេចក្តីពិតនៅខាងក្នុង បច្ចេកទេសព្រះសម្ពុទ្ធខ្លួនព្រះអង្គបានប្រតិបត្តិគឺ **អានាបានស្សតិ** "សតិដឹងខ្យល់ដង្ហើម" ។

ខ្យល់ដង្ហើមជាអារម្មណ៍របស់សតិ ដែលមានរួចហើយជាស្រេច សម្រាប់គ្រប់មនុស្សគ្រប់រូប ព្រោះយើងទាំងអស់គ្នាតែងដកដង្ហើម តាំងពីពេលកើតមករហូតដល់ពេលស្លាប់ទៅវិញ។ វាជាអារម្មណ៍របស់កម្មដ្ឋាន អាចប្រើប្រាស់បានព្រមទទួលយកបានជាសកល។ ដើម្បីចាប់ផ្តើមប្រតិបត្តិ **ភាវនា** យោគីត្រូវអង្គុយពែនភ្នែនឱ្យស្រួល តម្រង់ខ្នង និងកឱ្យត្រង់ បិទភ្នែក។ ត្រូវចម្រើននៅក្នុងបន្ទប់ស្ងាត់ដោយមានការរំខានសតិយ៉ាងតិចតួច ។ ត្រូវប្តូរពីការពិនិត្យមើលតែទៅខាងក្រៅ ត្រឡប់ទៅពិនិត្យមើលលោកខាងក្នុងគឺខ្លួនយើងវិញ។ យើងឃើញថា សកម្មភាពធំបំផុតគឺដង្ហើម

របស់យើង ដូច្នេះយើងត្រូវតម្រង់សតិទៅរកអារម្មណ៍នេះ គឺដង្ហើមដកចូល ដង្ហើមដកចេញតាមរន្ធច្រមុះ ។

នេះមិនមែនជាការហ្វឹកហ្វឺនដកដង្ហើមទេ វាជាការហ្វឹកហ្វឺនឱ្យមានសតិដឹង ។ ការខំប្រឹងប្រែងនេះមិនមែនដើម្បីត្រួតត្រាដង្ហើមទេ ប៉ុន្តែផ្ទុយទៅវិញ ដើម្បីស្ថិតនៅឲ្យមានសតិដឹងខ្យល់ដង្ហើមតាមធម្មជាតិ វែង ឬខ្លី ធ្ងន់ ឬស្រាល គ្រោតគ្រាត ឬល្អិតល្អន់។ គេត្រូវតម្រង់សតិទៅលើការដឹងខ្យល់ដង្ហើមបន្តឱ្យជាប់បានយូរ ដែលអាចធ្វើបានដោយកុំបណ្តោយឱ្យអ្វីមួយ ចូលមករំខានដល់ការបន្តសតិដឹងតជាប់រហូតនេះឡើយ ។

ក្នុងឋានៈជាយោគី យើងឃើញភ្លាមថា វាមានការលំបាកយ៉ាងណា។ កាលណាយើងព្យាយាមរក្សាចិត្តឱ្យតាំងនៅជាប់នឹងខ្យល់ដង្ហើម ភ្លាមនោះយើងចាប់ផ្តើមមានកង្វល់អំពីការឈឺចាប់នៅត្រង់ជើង។ ពេលណាយើងល្បងបង្ក្រាបគំនិតរវើរវាយនោះ រឿងរាប់ពាន់លោតចូលមកក្នុងចិត្ត អនុស្សាវរីយ៍ ផែនការផ្សេងៗ សេចក្តីសង្ឃឹម ការភ័យខ្លាច។ អារម្មណ៍អាក្រក់មួយ ក្នុងចំណោមអារម្មណ៍ទាំងនោះមកចាប់សតិយើងជាប់ រួចបន្ទាប់មកយើងក៏យល់ថា យើងបានភ្លេចខ្យល់ដង្ហើមអស់រលីង។ ជាថ្មីឡើងវិញ យើង

ព្យាយាមដោយសេចក្តីសម្រេចយ៉ាងប្តូរផ្តាច់ តែពេលខ្លី ក្រោយមកយើងដឹងថា ចិត្តបានរត់ទៅបាត់ទៀត ដោយយើងឥតទាំងបានកត់សម្គាល់ដឹងផងឡើយ។

តើអ្នកណាត្រួតត្រានៅទីនេះ? កាលណាគេព្យាយាមហ្វឹកហ្វឺនហ្នឹង ភ្លាមនោះ វាភ្លឺច្បាស់យ៉ាងរហ័សណាស់ថា តាមពិត ចិត្តមិននៅក្រោមការត្រួតពិនិត្យអ្នកណាទេ។ ប្រៀបបីដូចកូនក្មេងកំហូច ដែលចាប់បានប្រដាប់លេងមួយ លេងបានបន្តិចធុញទ្រាន់ ក៏ចាប់យកមួយទៀត រួចមួយទៀត ចិត្តចេះតែលោតពីគំនិតមួយ ទៅគំនិតមួយ ពីអារម្មណ៍មួយ ទៅអារម្មណ៍មួយទៀត រត់ទៅបាត់ពីសេចក្តីពិត។

នេះជាទម្លាប់របស់ចិត្ត ដែលបៀមជាប់នៅខាងក្នុងនេះ ជាអំពើដែលចិត្តបានធ្វើពេញជីវិតយើង ។ ប៉ុន្តែកាលណា យើងអង្កេតរកមើលធម្មជាតិពិតពីខ្លួនឯង ការរត់របស់ចិត្តត្រូវតែឈប់ ។ យើងត្រូវផ្លាស់ប្តូរផ្នត់ទម្លាប់របស់ចិត្ត ហើយរៀនរស់នៅជាមួយសេចក្តីពិត ។ យើងព្យាយាមតម្រង់សតិឱ្យជាប់នឹងខ្យល់ដង្ហើម ។ កាលណាយើងកត់សម្គាល់ឃើញថាសតិបានរវើរវាយទៅបាត់ យើងទាញវាឱ្យត្រឡប់មករកខ្យល់ដង្ហើមវិញ ដោយអត់ធន់ និងដោយស្ងប់

ស្ងាត់ បើមិនបានសម្រេចជោគជ័យទេ យើងត្រូវធ្វើម្តង ហើយម្តងទៀត។ ដោយញញឹម ដោយឥតតានតឹងចិត្ត ដោយឥតធ្លាក់ទឹកចិត្ត យើងចេះតែធ្វើដដែលៗម្តងហើយម្តងទៀត។ នៅទីបំផុតទម្លាប់មួយជីវិត មិនមែនផ្លាស់ប្តូរបានក្នុងពីរបីនាទីទេ។ ការងារតម្រូវឱ្យធ្វើហើយធ្វើទៀតឱ្យញឹកញយ ប្រតិបត្តិឱ្យតជាប់រហូត ចំណែកឯសេចក្តីអត់ធន់ និងភាពស្ងប់ស្ងាត់ ក៏ត្រូវធ្វើដូចគ្នាដែរ។ នេះជារបៀបយ៉ាងល្អ ដែលយើងត្រូវពង្រីកសតិឱ្យដឹងសេចក្តីពិត។ នេះជាការខំប្រឹងប្រែងត្រូវ (សម្មាវាយាម) ។

ព្រះពុទ្ធទ្រង់ត្រាស់សម្តែងថា ការខំប្រឹងប្រែងត្រូវមាន ៤ បែបគឺ ៖

- រារាំងអំពើអាក្រក់ អំពើអកុសលកុំឱ្យកើតឡើង
- បើមានអំពើអាក្រក់កើតឡើង ត្រូវលះបង់វាចោល
- ត្រូវបង្កើតអំពើកុសលដែលនៅមិនទាន់មាន
- ត្រូវរក្សាអំពើកុសលកុំឱ្យបាត់បង់ ពង្រីកឱ្យចម្រើនលូតលាស់ឡើង ឱ្យបានល្អឥតខ្ចោះ[១] ។

ដោយសារ បានប្រតិបត្តិឲ្យមានសតិដឹងខ្យល់ដង្ហើម យើងប្រតិបត្តិការខំប្រឹងប្រែងត្រូវទាំង៤បែបនេះ ។ យើងអង្គុយភាវនា ដោយតម្រង់សតិទៅលើខ្យល់ដង្ហើម ឥតមាន

គំនិតអន្តរាគមន៍ណាមួយមកចូលលាយឡំឡើយ។ ដោយបានប្រតិបត្តិយ៉ាងនេះ យើងប្រារព្ធធ្វើ និងរក្សាសតិដឹងជាកុសលអំពីខ្លួនឯង ។ យើងជៀសវាងមិនឱ្យមានការរំខានដល់ការមានសតិដឹងជាប់ កុំឱ្យបាត់បង់ភាពពិត។ បើមានគំនិតកើតឡើងនេះ យើងមិនបណ្តោយចិត្ត ឱ្យទៅតាមគំនិតនោះទេ ត្រូវតែត្រឡប់ទៅភាវនាជាមួយខ្យល់ដង្ហើមឡើងវិញទៀត។ តាមរបៀបនេះ យើងពង្រីកឥទ្ធិពលរបស់ចិត្ត ឱ្យតម្រង់ទៅរកអារម្មណ៍តែមួយ និងទប់ទល់កុំឱ្យមានការរំខានពីខាងក្រៅ នេះជាគុណសម្បត្តិពីរយ៉ាងសំខាន់របស់ **ភាវនាកម្មដ្ឋាន** ។

សតិត្រូវ (**សម្មាសតិ**)

ការពិនិត្យមើលខ្យល់ដង្ហើម គឺជាមធ្យោបាយរបស់សតិត្រូវដែរ។ សេចក្តីទុក្ខរបស់យើងកើតមកពី **មោហៈ** ។ យើងប្រតិកម្ម ព្រោះយើងល្ងង់មិនដឹងថា យើងកំពុងធ្វើអ្វី ព្រោះយើងល្ងង់មិនដឹងសេចក្តីពិត អំពីខ្លួនយើង។ ចិត្តតែងប្រើពេលអស់ច្រើនបំផុត ដើម្បីវង្វេងក្នុងគំនិតរវើរវាយ និងការភាន់ច្រំឡំ ដើម្បីពិសោធឃើញនូវគំនិតស្រមើស្រមៃជាសុខ ឬទុក្ខ រួចរង់ចាំអនាគតប្រកបដោយចំណង់ចង់បាន

ខ្លាំងក្លា ឬភ័យខ្លាច។ ពេលដែលយើងវង្វេងដោយរាគៈ ឬទោសៈបែបនោះ យើងមិនដឹងថា តើមានហេតុអ្វីកើតឡើងក្នុងពេលបច្ចុប្បន្ននេះទេ តើយើងកំពុងធ្វើអ្វីក្នុង ពេលបច្ចុប្បន្ននេះទេ។ ហើយតាមពិត ឱកាសនេះ ពេលឥឡូវនេះ សំខាន់បំផុតសម្រាប់យើង។ យើងមិនអាចរស់នៅជាមួយអតីតកាលបានទេ វាកន្លងហួសផុតបាត់អស់ទៅហើយ។ យើងមិនអាចរស់នៅជាមួយអនាគតបានទេ វានៅហួសផុតពីការឈោងចាប់យករបស់យើង។ យើងអាចរស់នៅបានតែក្នុងពេលបច្ចុប្បន្ននេះទេ ។

បើយើងមិនដឹងអំពើបច្ចុប្បន្នយើង, យើងនឹងត្រូវទទួលទោស ដោយធ្វើខុសច្រំដែលៗ នូវអំពើរបស់អតីតកាល រួចសេចក្តីប្រាថ្នារបស់យើងតទៅអនាគត មុខជាមិនបានសម្រេចជោគជ័យឡើយ។ ប៉ុន្តែ បើយើងអាចពង្រីកឥទ្ធិពលរបស់សតិឱ្យដឹងបច្ចុប្បន្នកាលនេះ យើងអាចប្រើអតីតកាល ឲ្យដឹកនាំបញ្ញាទៅរកការប្រព្រឹត្តរបស់យើងក្នុងអនាគត ដើម្បីឱ្យយើងអាចសម្រេចគោលដៅយើងបាន ។

ព្រះធម៌ជាមាគ៌ាឲ្យផលនៅទីនេះ ពេលឥឡូវនេះ។ ដូច្នេះ យើងត្រូវពង្រីកឥទ្ធិពលសតិយើងឱ្យដឹងបច្ចុប្បន្ន ។ យើងត្រូវមានរបៀបដើម្បីតម្រង់សតិ ទៅរកសេចក្តីពិត

របស់ខ្លួនយើងនៅក្នុងពេលបច្ចុប្បន្ននេះ។ បច្ចេកទេស **អនាបានស្សតិ** ជារបៀបហ្នឹងហើយ។ ការប្រតិបត្តិដើម្បីពង្រីកសតិឱ្យដឹងខ្លួនឯង នៅទីនេះពេលឥឡូវនេះ គឺថានៅពេលនេះ ដកដង្ហើមចូល នៅពេលនេះ ដកដង្ហើមចេញ។ ដោយសារប្រតិបត្តិសតិដឹងពីខ្យល់ដង្ហើម យើងប្រែទៅជាមានសតិដឹងក្នុងពេលបច្ចុប្បន្ន ។

មានការសមហេតុផលមួយទៀតថា ការពង្រីកសតិដឹងខ្យល់ដង្ហើម គឺយើងប្រាថ្នាចង់ពិសោធឲ្យឃើញ **បរមត្ថសច្ចៈ**។ ការតម្រង់សតិទៅលើខ្យល់ដង្ហើម អាចជួយយើងដើម្បីរុករកនូវអ្វីៗ ដែលយើងនៅមិនទាន់ស្គាល់ អំពីខ្លួនយើង ដើម្បីនាំវិញ្ញាណយើងឱ្យដឹងនូវអ្វីដែលយើងនៅមិនទាន់ដឹង។ វាធ្វើជាស្ពានចម្លងរវាងវិញ្ញាណចិត្ត និងភវង្គចិត្ត ព្រោះដង្ហើមធ្វើការបានទាំងពេលមានវិញ្ញាណដឹង ដោយចេតនាផង និងដឹងដោយអចេតនាផង។ យើងអាចសម្រេចត្រួតត្រាដង្ហើម ឱ្យដកតាមរបៀបពិសេសមួយបាន។ យើងអាចបញ្ឈប់ដង្ហើមបានមួយរយៈពេល ប៉ុន្តែកាលណាយើងឈប់ត្រួតត្រាវាទៅ វាចេះតែនៅបន្តដកចូល ដកចេញដោយមិនបាច់បញ្ជា ។

ឧទាហរណ៍ យើងអាចដកដង្ហើមដោយចេតនា ដកដង្ហើមទ្រង់ខ្លាំងបន្តិច ប្រយោជន៍តម្រង់សតិឱ្យបានច្រើនទៀតដោយងាយ ។ កាលណាសតិដឹងខ្យល់ដង្ហើមបានទៅជាច្បាស់ មិនប្រែប្រួលហើយនោះ យើងបណ្តោយឱ្យដង្ហើមប្រព្រឹត្តទៅ តាមធម្មជាតិ ខ្លាំង ឬខ្សោយ ជ្រៅ ឬរាក់ វែង ឬខ្លី រហ័ស ឬយឺតវិញ។ យើងនឹងមិនខំដាក់កម្រិតឱ្យដង្ហើមទេ។ ការប្រឹងប្រែង គឺគ្រាន់តែឲ្យមានសតិដឹងខ្យល់ដង្ហើមតែប៉ុណ្ណោះ ។ ដោយបានរក្សាសតិដឹងដង្ហើមតាមធម្មជាតិ យើងពិនិត្យមើលដំណើរប្រព្រឹត្តទៅរបស់កាយឯកឯង ជាសកម្មភាពតាមធម្មតា ដែលប្រព្រឹត្តទៅដោយមិនដឹងខ្លួន។ ចាប់ពីការពិនិត្យមើលសេចក្តីពិត នៃដង្ហើមគ្រោតគ្រាតធម្មតា យើងបន្តទៅរកការពិនិត្យមើលសេចក្តីពិតយ៉ាងល្អិតនៃដង្ហើមធម្មជាតិ ។ យើងបានខិតហួសផុតពីសេចក្តីពិតសើៗខាងលើ ឆ្ពោះទៅរកសតិដឹងសេចក្តីពិតយ៉ាងល្អិត។

នៅមានការសមហេតុផលផ្សេងទៀត ក្នុងការពង្រីកសតិដឹងខ្យល់ដង្ហើម ដើម្បីឱ្យបានរដោះរួចផុតពីរាគៈ ទោសៈ និងមោហៈ ជាដំបូងយើងត្រូវមានសតិដឹងពីវាទាំងនោះសិន។ ខ្យល់ដង្ហើមអាចជួយយើងក្នុងកិច្ចការនេះបាន

ព្រោះខ្យល់ដង្ហើមប្រព្រឹត្តទៅ ដូចជាគ្រឿងបញ្ចាំងមើលសភាពចិត្ត។ កាលណាចិត្តមានសន្តិភាព និងស្ងប់ស្ងាត់ ខ្យល់ដង្ហើម រមែងដើរទៀងទាត់ស្មើល្អ។ ប៉ុន្តែបើកាលណាមានអកុសលអ្វីកើតឡើងនៅក្នុងចិត្ត ដូចជា កំហឹង ការស្អប់ខ្ពើម ការភ័យខ្លាច ឬតណ្ហា គ្រានោះខ្យល់ដង្ហើមក្លាយទៅជាគ្រោតគ្រាត ធ្ងន់ហើយញាប់។ តាមរបៀបនេះ ខ្យល់ដង្ហើមប្រាប់ទៅចិត្តឱ្យដឹង និងជួយយើងឱ្យដោះស្រាយជាមួយអកុសលនោះបាន ។

នៅមានការសមហេតុផលមួយទៀតក្នុងការប្រតិបត្តិសតិដឹងខ្យល់ដង្ហើម ។ ដោយហេតុថា គោលបំណងយើងគឺត្រូវរំដោះចិត្ត ឱ្យរួចផុតពីអកុសលធម៌ យើងត្រូវតែប្រុងប្រយ័ត្នធ្វើយ៉ាងណាឱ្យគ្រប់តែជំហាន ដែលយើងឈានដើរឆ្ពោះទៅរកគោលដៅនោះ វាបរិសុទ្ធ និងសុចរិត ។ សូម្បីតែនៅក្នុងការពង្រីក **សមាធិ** ជាលើកដំបូងក្តី យើងត្រូវតែប្រើអារម្មណ៍បរិសុទ្ធរបស់សតិ ។ ដង្ហើម គឺជាអារម្មណ៍ហ្នឹងហើយ។ យើងមិនអាចមាន **រាគៈ** ឬ **ទោសៈ** ចំពោះដង្ហើមទេ វាជាសេចក្តីពិតប្រាសចាកពីការវង្វេងភាន់ច្រឡំ ឬ **មោហៈ** ទាំងស្រុង។ ដូច្នេះ វាជាអារម្មណ៍សមរម្យរបស់សតិហើយ ។

នៅក្នុងខណៈដែលចិត្តកំពុងតែផ្ទង់ទៅលើដង្ហើម វាត្រូវរដោះរួចផុតពីរាគៈ ទោសៈ និងមោហៈ។ ទោះបីខណៈចិត្តបរិសុទ្ធនោះខ្លីយ៉ាងណាក្តី ក៏វាមានអំណាចខ្លាំងណាស់ដើម្បីទប់ទល់នឹងអតីតសង្ខារទាំងអស់។ ការប្រតិកម្មដែលគេបានសន្សំគរទុកទាំងប៉ុន្មាន ត្រូវបានរង្គោះរង្គើរ រួចចាប់ផ្តើមលេចចេញមកជាសេចក្តីលំបាកផ្សេងៗ ទាំងផ្លូវកាយ និងផ្លូវចិត្ត ដែលជាឧបសគ្គរាំងការព្យាយាមប្រឹងប្រែងដើម្បីពង្រីកសតិឱ្យចម្រើនលូតលាស់ឡើង ។ យើងអាចពិសោធឃើញ ការច្រាស់ច្រាលចង់បាន ការចម្រើនលូតលាស់ ដែលជាទ្រង់ទ្រាយ នៃ **រាគៈ** ឬ **ទោសៈ** អាចកើតឡើងដែរជាទ្រង់ទ្រាយ នៃការស្អប់ខ្ពើម និងការធ្លាក់ទឹកចិត្ត ព្រោះការជឿនលឿន វាយឺតយូរមិនទាន់ចិត្ត។ ជួនកាលមានការងោកងុយមកគ្របសង្កត់លើយើង កាលណាយើងអង្គុយធម៌ យើងរលីវៗដេកលក់ម្តងៗ។ ជួនកាលយើងអន្ទះអន្ទែងខ្លាំងណាស់នៅមិនសុខ មិនស្ងៀម រួចរករឿងដោះសាដើម្បីឈប់ចម្រើនធម៌។ ជួនកាល មានសេចក្តីសង្ស័យមកបំផ្លាញបំណងប្រតិបត្តិធម៌ ។ យើងចេះតែគិតស្រមៃ យើងសង្ស័យឥតសមហេតុផល អំពីគ្រូបង្រៀន ឬអំពីការប្រៀនប្រដៅរបស់គាត់ ឬអំពីសមត្ថភាពខ្លួនឯង ក្នុង

ការចំរើន កម្មដ្ឋាន ។ កាលណាមានការប្រឈមមុខនឹងសេចក្តីលំបាកទាំងអស់នោះភ្លាម យើងអាចនឹកដល់រឿងចង់ឈប់ប្រតិបត្តិធម៌ ។

នៅពេលនោះ យើងត្រូវយល់ថា **នីវរណធម៌** ទាំងនេះបានកើតឡើង ជាការប្រតិកម្មប្រឆាំងចំពោះជោគជ័យរបស់យើង ក្នុងការប្រតិបត្តិសតិដឹងខ្យល់ដង្ហើម។ បើយើងចេះតែព្យាយាមប្រតិបត្តិ វានឹងរលត់ទៅបាត់ជាលំដាប់ ។ កាលណាយើងចេះតែប្រតិបត្តិ ការងារវាទៅជាងាយស្រួល ព្រោះសូម្បីតែវានៅត្រឹមថ្នាក់ប្រតិបត្តិជាដំបូងក្តី ស្រទាប់សង្ខារខ្លះៗ ត្រូវបានរលើងដាច់ឫសគល់ នៅត្រង់ផ្ទៃលើរបស់ចិត្ត ។ តាមរបៀបនេះ សូម្បីគ្រាន់តែទើបនឹងយើងប្រតិបត្តិសតិដឹងខ្យល់ដង្ហើមក្តី យើងក៏ចាប់សំអាតចិត្តឱ្យបរិសុទ្ធ និងបានធ្វើដំណើរជឿនលឿនឆ្ពោះទៅរកការរំដោះទុក្ខ ។

ការប្រមូលចិត្តឱ្យមូលត្រូវ (សម្មាសមាធិ)

ការតម្រង់សតិទៅលើខ្យល់ដង្ហើម តែងពង្រីកសតិដឹងក្នុងពេលបច្ចុប្បន្ន ។ ការរក្សាសតិដឹង ពីមួយខណៈទៅ

មួយខណៈទៀត បានយូរតាមពេលដែលអាចធ្វើបាននោះ គឺជាការប្រមូលចិត្តឱ្យមូលត្រូវ ។

នៅក្នុងជីវិតប្រចាំថ្ងៃធម្មតា គេតម្រូវឱ្យមានការប្រមូលចិត្តឱ្យមូលដែរ ប៉ុន្តែនេះវាមិនមែនជាការប្រមូលចិត្តដូចគ្នានឹងការប្រមូលចិត្តត្រូវនោះទេ។ មនុស្សអាចប្រមូលចិត្តឱ្យមូល ដើម្បីបំពេញសេចក្តីរីករាយត្រេកត្រអាលដោយកាមគុណ ឬភ័យខ្លាច។ សត្វឆ្មារង់ចាំយ៉ាងប្រុងប្រយ័ត្នទៅលើមាត់រន្ធកណ្តុរប្រុងតែសង្គ្រប់ចាប់ ឲ្យតែកណ្តុរវាចេញមក។ ចោរឆក់ហោប៉ៅ មានចិត្តស្លុងប្រុងទៅលើកាបូបលុយ តែងរង់ចាំឱកាសនឹងឆក់។ កូនក្មេងនៅលើគ្រែពេលយប់ សម្លឹងមិនដាក់ភ្នែក ទាំងភ័យខ្លាចនៅត្រង់ជ្រុងងងឹតគិតស្រមៃខ្លាចខ្មោច បិសាច ពួននៅក្នុងស្រមោល។ រឿងទាំងអស់នេះ មិនមែនជាការប្រមូលចិត្តឱ្យមូលត្រូវទេ ការប្រមូលចិត្តឱ្យមូលត្រូវ គឺគេប្រើដើម្បីរំដោះទុក្ខប៉ុណ្ណោះ។ **សមាធិ** ត្រូវតែតម្រង់ទៅលើអារម្មណ៍ ដែលប្រាសចាកពី**រាគៈ** **ទោសៈ** និង**មោហៈ** ទាំងអស់ ។

ក្នុងការប្រតិបត្តិសតិដឹងខ្យល់ដង្ហើម គេឃើញថា តើមានសេចក្តីលំបាកប៉ុនណាហើយ ។ ដើម្បីរក្សាសតិឱ្យដឹងតជាប់រហូតកុំឱ្យដាច់ពីអារម្មណ៍នោះ ទោះបីជាមានការ

ប្ដេជ្ញាចិត្តប្ដូរផ្ដាច់យ៉ាងណាក៏ដោយ សតិនេះវាចេះតែរត់ទៅបាត់ដោយឥតប្រាប់ឱ្យដឹងជាមុនសោះ ។ យើងឃើញថា យើងប្រៀបបីដូចជាអ្នកស្រវឹងស្រា ដែលសាកល្បងដើរឱ្យត្រង់ផ្លូវ តែវាចេះតែទ្រេតទ្រោតពីម្ខាងទៅម្ខាង។ តាមពិតយើងស្រវឹងដោយ **មោហៈ** និងការវង្វេងភាន់ច្រឡំ បានជាយើងចេះតែវិលវល់ទៅរកអតីត ឬអនាគត ទៅរក **រាគៈ** ឬ **ទោសៈ** ។ យើងមិនអាចស្ថិតនៅឱ្យត្រង់តាមលើមាគ៌ា នៃសតិដឹងតជាប់រហូតបានទេ ។

ក្នុងឋានៈជាយោគីយើងត្រូវតែមានបញ្ញាកុំបណ្ដោយឱ្យធ្លាក់ទឹកចិត្ត ឬខូចចិត្ត ក្នុងខណៈដែលត្រូវប្រឈមមុខនឹងសេចក្ដីលំបាកទាំងអស់នោះ ប៉ុន្ដែផ្ទុយទៅវិញ ចូរយល់ថា ត្រូវប្រើពេលយូរដើម្បីផ្លាស់ប្ដូរផ្នត់ទម្លាប់របស់ចិត្ត ដែលធ្លាប់តែមានយ៉ាងហ្នឹងជាច្រើនឆ្នាំរួចមកហើយ ។ គេអាចផ្លាស់ប្ដូរផ្នត់ទម្លាប់នោះបាន តែដោយការប្រតិបត្តិហើយប្រតិបត្តិទៀតជាញឹកញាប់ បន្តឱ្យជាប់រហូតដោយអត់ធន់ និងដោយទទូច។ មុខនាទីរបស់យើង ត្រូវបង្វិលសតិដឹងត្រឡប់ទៅរកខ្យល់ដង្ហើមវិញ កាលណាយើងសំគាល់ឃើញភ្លាមថា ចិត្តវាឃាកចេញទៅបាត់។ បើយើងអាចធ្វើយ៉ាងនោះបាន គឺយើងបានឈានជំហានយ៉ាងសំខាន់ទៅ

រកការផ្លាស់ប្តូរទម្លាប់រវើរវាយរបស់ចិត្តហើយ ។ ដោយប្រតិបត្តិហើយប្រតិបត្តិទៀតជាញឹកញយ នាំឲ្យមានលទ្ធ-ភាពដើម្បីទាញសតិឱ្យត្រឡប់មកវិញ យ៉ាងឆាប់រហ័សច្រើនឡើងៗ។ ជាសន្សឹមៗ ពេលភ្លេចភ្លាំង ប្រែទៅជាកាន់តែខ្លីទៅៗ ចំណែកឯពេលរក្សាសតិឱ្យតាំងនៅជាប់ គឺ **សមាធិ** ប្រែទៅជាកាន់តែវែងទៅៗ ។

កាលណាការប្រមូលចិត្តឱ្យមូលត្រូវ បានរឹងខ្លាំងមាំមួនហើយ យើងចាប់ដឹងធូរស្រាលក្នុងខ្លួន យើងសប្បាយចិត្ត មានកម្លាំងពលំ។ ជាសន្សឹមៗបន្តិចម្តងៗ ខ្យល់ដង្ហើមផ្លាស់ប្តូរប្រែទៅជាស្រទន់ ដើរទៀងទាត់ស្មើល្អ ស្រាល ខ្លីធម្មតា។ ជួនកាលខ្យល់ដង្ហើមទំនងដូចជាឈប់ដើរតែម្តង។ តាមពិត ពេលណាចិត្តប្រែទៅជាស្ងប់ កាយក៏ស្ងប់ដែរ ចំណែកខាងជាតិជីវគីមីនៅក្នុងកាយ ក៏វាបង្អង់ល្បឿនវា ។ ដូច្នេះហើយ យើងក៏ត្រូវការអុកស៊ីសែនយ៉ាងតិច ។

នៅត្រង់ថ្នាក់នេះ អ្នកខ្លះដែលប្រតិបត្តិសតិដឹងខ្យល់ដង្ហើម អាចពិសោធយើញនូវនិមិត្តផ្សេងៗ មិនធម្មតាដូចជាឃើញពន្លឺ ឬចក្ខុនិមិត្ត នៅពេលកំពុងអង្គុយបិទភ្នែក ឬឮសូរសម្លេងអស្ចារ្យជាដើម។ រឿងទាំងអស់នេះ ដែលទុកជាការពិសោធន៍ឃើញពិសេស មិនមែនឃើញតាម

វិញ្ញាណធម្មតានោះ វាគ្រាន់តែជាការបង្ហាញឱ្យឃើញថា ចិត្តបានសម្រេចដល់កម្រិតខ្ពស់នៃសមាធិ។ បាតុភូតទាំងអស់នោះឥតសំខាន់អ្វីទេ ហើយក៏មិនត្រូវឱ្យមានការចាប់ភ្លឹកដល់វាផង។ អារម្មណ៍របស់សតិ គឺនៅតែជាខ្យល់ដង្ហើមជាដរាប អារម្មណ៍អ្វីផ្សេងទៀត វាគ្រាន់តែជាគ្រឿងបញ្ឆោតផ្លូវចិត្តប៉ុណ្ណោះ។ គេមិនត្រូវសង្ឃឹមឱ្យមានការពិសោធន៍ឃើញបែបនោះទេ។ វាកើតមាននៅក្នុងករណីខ្លះ និងមិនមែនជាទូទៅឡើយ។ ការពិសោធន៍ឃើញនិមិត្តអស្ចារ្យទាំងអស់នោះ គ្រាន់តែជាព្រឹត្តិការណ៍សំខាន់នានា ដែលជាសញ្ញាឱ្យឃើញពីការជឿនលឿននៅលើមាគ៌ា។ ជួនកាលព្រឹត្តិការណ៍សំខាន់នោះ អាចពួនសម្ងំមិនបញ្ចេញឲ្យឃើញ ឬយើងអាចមានបំណងខ្លាំងក្លានៅលើមាគ៌ា រហូតដល់បោះជំហានដើរទៅមុខវែងៗ ដោយឥតគិតមុន។ ប៉ុន្តែបើយើងយកព្រឹត្តិការណ៍សំខាន់នោះ ធ្វើជាគោលដៅទីបញ្ចប់ ហើយចងជាចំណងជាប់នឹងវានោះ យើងរមែងបញ្ឈប់ការបន្តទៅមុខទៀតចោលទាំងអស់។ ដល់ទីបំផុត វាមានការពិសោធន៍ឃើញការត្រេកត្រអាល តាមវិញ្ញាណដ៏អស្ចារ្យរាប់មិនអស់។ អ្នកប្រតិបត្តិធម៌ទាំងឡាយ មិនមែនស្វែងរកការពិសោធន៍បែបនោះទេ ប៉ុន្តែផ្ទុយទៅវិញ ពិសោធឃើញ

ប្រាជ្ញាញាណនៃធម្មជាតិខ្លួនឯង ដើម្បីឱ្យបានសម្រេចនូវការរំដោះទុក្ខ ។

ដូច្នេះ យើងបន្តតម្រង់សតិតែទៅលើខ្យល់ដង្ហើម ។ កាលណាចិត្តកាន់តែមូលឡើង ខ្យល់ដង្ហើមក៏ប្រែទៅជាឆ្មារឡើង ហើយវាកាន់តែលំបាកនឹងតាមមើលវា ដោយហេតុនោះ គេតម្រូវឱ្យមានការប្រឹងប្រែងខ្លាំងណាស់ ដើម្បីឲ្យនៅមានសតិដឹង។ តាមរបៀបនេះ យើងបន្តសំលៀងចិត្តឱ្យមុតសម្រួច សមាធិឱ្យស្រួច សម្រាប់ជាឧបករណ៍ដើម្បីឱ្យជ្រាបចូលជ្រៅ ហួសផុតពីសេចក្ដីពិតសើៗតាមសន្មតដើម្បីពិនិត្យមើលសេចក្ដីពិតយ៉ាងល្អិតបំផុត នៅក្នុងខ្លួនយើង ។

មានបច្ចេកទេសឯទៀតជាច្រើន ដើម្បីពង្រីកការប្រមូលចិត្តឱ្យមូល។ គេអាចបង្រៀនការប្រមូលចិត្តឱ្យមូលដោយប្រើពាក្យទន្ទេញ (ពាក្យបរិកម្ម) ឬដោយប្រើរូបរាងមើលឃើញ ឬក៏បង្គាប់ឲ្យធ្វើអំពើខ្លះដោយកាយញយៗម្ដងហើយម្ដងទៀត។ ដោយធ្វើយ៉ាងនេះ គេបានជ្រាបចូលជ្រៅទៅក្នុងអារម្មណ៍របស់សតិ ហើយបានទៅដល់ថ្នាក់បីតិអណ្តែតអណ្តូង ។ ទោះបីនៅជាត្រង់ថ្នាក់នោះ វាមានការពេញចិត្តជាខ្លាំង ស្ថិតនៅបានយូរផុតការសង្ស័យក៏ដោយ

កាលណាវាចប់ហើយ អ្នកឃើញថា អ្នកត្រូវតែត្រឡប់ទៅរកជីវិតធម្មតាវិញ ប្រកបដោយបញ្ហាដដែលដូចពេលមុន។ បច្ចេកទេសនោះ មានប្រសិទ្ធិភាព ដោយពង្រីកស្រទាប់សន្តិភាព និងការសប្បាយរីករាយនៅផ្ទៃលើនៃចិត្ត ប៉ុន្តែនៅថ្នាក់ទីជម្រៅ សង្ខារស្ថិតនៅដោយឥតប៉ះពាល់ត្រូវសោះ។ អារម្មណ៍ប្រើប្រាស់ដើម្បីបានសម្រេច **សមាធិ** ក្នុងបច្ចេកទេសនោះ ឥតទាក់ទងជាមួយសេចក្តីពិត ពីមួយខណៈទៅមួយខណៈអំពីខ្លួនឯងទេ ។ បីតិដែលគេបានទៅដល់មកជាប់នៅពីលើ បង្កើតឡើងដោយចេតនា ជាជាងឱ្យវាកើតឡើងឯកឯង ពីទីជម្រៅនៃចិត្តបរិសុទ្ធ។ **សមាធិត្រូវ** មិនអាចធ្វើចិត្តឱ្យស្រវឹងទេ ។ វាត្រូវតែប្រាសចាកពីភាពក្លែងក្លាយ ពី **មោហៈ** ទាំងអស់ ។

សូម្បីក្នុងការប្រៀនប្រដៅរបស់ព្រះពុទ្ធក៏មាន **ឈាន** ផ្សេងៗច្រើនដំណាក់ ដែលគេអាចបានសម្រេច។ ព្រះពុទ្ធអង្គផ្ទាល់ធ្លាប់បានសម្រេចដល់ **ឈាន** ទី៨ មុនព្រះអង្គបានត្រាស់ដឹង រួចព្រះអង្គបន្តការប្រតិបត្តិពេញមួយជីវិតរបស់ព្រះអង្គ។ ប៉ុន្តែ **ឈាន** តែម៉្យាងមិនអាចរំដោះព្រះអង្គឱ្យរួចផុតពីទុក្ខបានទេ។ ហេតុដូច្នេះ កាលណាព្រះអង្គបង្រៀន **ឈាន** ព្រះអង្គសង្កត់បញ្ជាក់ពីមុខនាទីតែមួយគត់ គឺជួយឱ្យ

ដើរលឿនទៅមុខ ដើម្បីពង្រីកឱ្យរីកចម្រើននូវ **វិបស្សនាញាណ** ។ យោគីពង្រីកឥទ្ធិពលរបស់ **សមាធិ** មិនមែនដើម្បីពិសោធឃើញនូវ **បីតិ** ឬការស្ងប់ចិត្តទេ ប៉ុន្តែបង្ខំចិត្តឱ្យពិនិត្យមើលសេចក្ដីពិតរបស់ចិត្ត និងដើម្បីដកយកចេញនូវសង្ខារដែលជាហេតុនាំឱ្យកើតទុក្ខ។នេះគឺ**សមាសមាធិ** ។

សំណួរ និង ចំឡើយ

សំណួរ - តើហេតុអ្វីបានជាលោកគ្រូ បង្រៀនសិស្សឱ្យប្រតិបត្តិ **អានាបានាសតិកម្មដ្ឋាន** ដោយឲ្យតម្រង់សតិនៅត្រង់រន្ធច្រមុះ មិនឲ្យតម្រង់សតិនៅលើពោះ ?

ចំឡើយ- លោកគ្រូ ស.ន. **ហ្គោអ៊ែនកា:** ព្រោះចំពោះយើង **អានាបានៈ**គឺការប្រុងប្រៀបរៀបចំដើម្បីប្រតិបត្តិ **វិបស្សនា** ប្រយោជន៍ជាពិសេសចំពោះប្រភេទ **វិបស្សនា** នេះ ការចាំបាច់គឺត្រូវតែប្រមូលចិត្តឱ្យមូលខ្លាំងក្លា។ កាលណាសតិកម្រិតលើមណ្ឌលនេះ កាន់តែតូចទៅ ការប្រមូលចិត្តឱ្យមូលកាន់តែបានខ្លាំងឡើង ។ ដើម្បីពង្រីកការប្រមូលចិត្តឱ្យមូល ទៅដល់កម្រិតនេះ ពោះវាជាមណ្ឌលធំពេក។ មណ្ឌលរន្ធច្រមុះ វាសមរម្យល្អណាស់ ។ ហេតុនេះហើយ

បានជាព្រះពុទ្ធ តែងបង្រៀនយើង ឱ្យប្រតិបត្តិនៅត្រង់មណ្ឌលរន្ធច្រមុះនេះ ។

សំណួរ - នៅពេលកំពុងប្រតិបត្តិសតិដឹងខ្យល់ដង្ហើម តើគេអាចរាប់ដង្ហើមបានទេ ឬថា "ចូល" កាលណាយើងដកដង្ហើមចូលឬថា "ចេញ" កាលណាយើងដកដង្ហើមចេញបានឬទេ ?

ចំឡើយ- មិនបានទេ មិនត្រូវទន្ទេញពាក្យសំដីឲ្យជាប់រហូតទេ។ បើគ្រប់តែពេលអ្នកបន្ថែមពាក្យអ្វីមួយ ទៅលើសតិដឹងខ្យលដង្ហើមនោះ បន្តិចម្តងបន្តិចម្តង ពាក្យនោះវាទៅគ្របលើគេលើសលប់ អ្នកនឹងភ្លេចដង្ហើមទាំងស្រុង។ ពេលនោះទោះបីអ្នកដកដង្ហើមចូល ឬចេញ អ្នកនឹងថា "ចូល" ទោះបីអ្នកដកដង្ហើមចេញ ឬចូល អ្នកនឹងថា "ចេញ" ពាក្យនឹងទៅជាមន្តអាគម។ ចូរគ្រាន់តែនៅជាមួយដង្ហើម ដង្ហើមសុទ្ធសាធ គ្មានអ្វីក្រៅពីដង្ហើមទេ ។

សំណួរ - តើហេតុអ្វីបានជាការប្រតិបត្តិ **សមាធិ** មិនគ្រប់គ្រាន់សម្រាប់ការរួចរដោះទុក្ខ ?

ចំឡើយ - ព្រោះចិត្តបរិសុទ្ធរីកចម្រើនល្វតលាស់តាមរយៈ **សមាធិ** ត្រូវបានសម្រេចតាមការបង្ក្រាបវាសិន មិនមែនបំបាត់វាចោលទេ។ វាប្រៀបដូចបុគ្គលម្នាក់ លាងសំអាត

ធុងទឹកមានភក់ដោយប្រើសាច់ជូ។ សាច់ជូច្រានធូលីកខ្វក់ក្នុងទឹកឱ្យធ្លាក់ចុះទៅបាតធុង ដែលធ្វើឱ្យទឹកថ្លាឈ្វេង។ ដូចគ្នានេះដែរ **សមាធិ** ធ្វើឱ្យចិត្តផ្ទៃខាងលើភ្លឺថ្លាល្អណាស់ ប៉ុន្តែភាពមិនបរិសុទ្ធមាននៅក្នុង **ភវង្គចិត្ត** បាតក្រោមនៅឡើយ។ ភាពមិនបរិសុទ្ធសម្ងំនៅបាតក្រោមទាំងនោះ ត្រូវតែដកយកវាចេញ ដើម្បីបានទៅដល់ការរដោះពេញទី។ ម្ល៉ោះហើយ ដើម្បីដកយកភាពមិនបរិសុទ្ធចេញពីទីជម្រៅនៃចិត្ត អ្នកត្រូវតែប្រតិបត្តិ **វិបស្សនា** ។

សំណួរ - តើវាឱ្យទុក្ខទោសឬទេ ដើម្បីបំភ្លេចនូវអតីតកាល និងអនាគតកាលឲ្យអស់ហើយ ខំប្រុងប្រយ័ត្នតែទៅលើបច្ចុប្បន្ន? ម៉្យាងទៀត តើរស់របៀបនោះ មិនមែនជារបៀបរស់នៅនៃសត្វទេឬ? ទីបំផុតអ្នកដែលបំភ្លេចអតីតកាល គឺបង្ខំឱ្យធ្វើអំពើនោះឡើងវិញម្តងហើយម្តងទៀត ។

ចំឡើយ - បច្ចេកទេសនេះ មិនមែនបង្រៀនអ្នកឱ្យបំភ្លេចអតីតទាំងមូល ឬមិនឱ្យអ្នកខ្វល់ពី អនាគតទេ។ ប៉ុន្តែផ្តត់ទម្លាប់ចិត្តបច្ចុប្បន្ន គឺជាប់ចិត្តជានិច្ចតែទៅលើអនុស្សាវរីយ៍ចាស់ ឬក្នុងរាគៈ ក្នុងផែនការ ឬការភ័យខ្លាចចំពោះអនាគត និងនៅមិនដឹងមិនយល់ពីពេលបច្ចុប្បន្ន ។ ទម្លាប់អាក្រក់នេះ តែងធ្វើឱ្យជីវិតរងទុក្ខវេទនា។ ដោយសារភាវនា

កម្មដ្ឋាន អ្នករៀនទប់ជំហរឲ្យនឹងក្នុងសេចក្តីពិតបច្ចុប្បន្ន ។ ជាមួយនឹងមូលដ្ឋានដ៏រឹងមាំនេះ អ្នកអាចប្រកាន់យកជាការណែនាំចាំបាច់ពីអតីត និងទុកជាផែនការសម្រាប់ផ្គត់ផ្គង់អនាគតបាន ។

សំណួរ - ខ្ញុំបានឃើញថា កាលណាខ្ញុំចម្រើនធម៌ ចិត្តខ្ញុំតែងរវើរវាយទៅបាត់ **រាគៈ** អាចកើតឡើង រួចពេលនោះខ្ញុំគិតថា ខ្ញុំឥតមានចង់បានអ្វីទេ រួចខ្ញុំចាប់មានចិត្តញាប់ញ័រព្រោះតែ **រាគៈ** នោះ តើខ្ញុំត្រូវដោះស្រាយរឿងនោះយ៉ាងដូចម្តេច ?

ចំឡើយ - ហេតុអ្វីបានជាញាប់ញ័រព្រោះ **រាគៈ** ? ចូរគ្រាន់តែព្រមទទួលយកហេតុការណ៍ថា "មើលចុះមាន **រាគៈ** កើតឡើងហើយ" តែប៉ុណ្ណឹងបានហើយ។ អ្នកនឹងឃើញថា អ្នកបានរួចផុតពីការញាប់ញ័រនោះ ។ ពេលណាអ្នកឃើញថា ចិត្តបានរវើរវាយទៅបាត់ អ្នកព្រមទទួលយកថា មើលចុះចិត្តរវើរវាយទៅបាត់ រួចជាស្វ័យប្រវត្តិ វានឹងត្រឡប់មករកខ្យល់ដង្ហើមវិញ។ ចូរកុំបង្កើតភាពតានតឹងចិត្ត ព្រោះតែមាន **រាគៈ** ឬមួយព្រោះតែចិត្តបានរវើរវាយទៅបាត់ បើអ្នកធ្វើយ៉ាងនោះ អ្នកនឹងបង្កើត **ទោសៈ** ថ្មីៗ។ ចូរគ្រាន់តែព្រមទទួលយក។ ការព្រមទទួលយកនេះ ល្អល្មមគ្រប់គ្រាន់ហើយ ។

សំណួរ- បច្ចេកទេសកម្មដ្ឋាននៃពុទ្ធសាសនិកជន គេបានស្គាល់រួចហើយនៅក្នុង **យោគៈ** ។ តើអ្វីពិតជាថ្មីនៅក្នុងកម្ម-ដ្ឋាន ដែលព្រះពុទ្ធបានប្រៀនប្រដៅ ?

ចំឡើយ - អ្វីដែលហៅថា **យោគៈ** សព្វថ្ងៃនេះ គឺជាការរីកចម្រើនជាន់ក្រោយ។ **ប៉ាតង់ជាលី** រស់នៅប្រហែល៥០០ឆ្នាំក្រោយពុទ្ធសម័យ ហើយតាមធម្មតា យោគៈសូត្ររបស់គាត់បង្ហាញឱ្យឃើញ នូវឥទ្ធិពលនៃការប្រៀនប្រដៅរបស់ព្រះពុទ្ធ។ ជាការពិត ការប្រតិបត្តិ **យោគៈ** គេបានស្គាល់ក្នុងប្រទេសឥណ្ឌាមុនព្រះពុទ្ធទៅទៀត ហើយព្រះអង្គក៏បានពិសោធជាមួយ **យោគៈ** មុនព្រះអង្គបានត្រាស់ដឹងផង។ ប៉ុន្តែការប្រតិបត្តិទាំងអស់នោះមានកម្រិតត្រឹមតែ **សីល** និង **សមាធិ** គឺការប្រមូលចិត្តឱ្យមូលឡើងរហូតទៅដល់ឈានទី ៨ គឺនៅត្រឹមថ្នាក់វិស័យការពិសោធន៍តាមទ្វារវិញ្ញាណនៅឡើយ។ ព្រះពុទ្ធបានរកឃើញ **ឈាន** ទី៩ គឺ **វិបស្សនា** គឺការរីកចម្រើននៃ **វិបស្សនាញាណ** ដែលនឹងនាំយោគីទៅដល់គោលដៅទីបញ្ចប់ ហួសផុតពីការពិសោធន៍តាមទ្វារវិញ្ញាណទាំងអស់ ។

សំណួរ - ខ្ញុំឃើញថា ខ្ញុំឆាប់មើលងាយអ្នកដទៃណាស់។ តើមានរបៀបប្រសើរយ៉ាងណា ដើម្បីដោះស្រាយបញ្ហានេះ ?

ចំឡើយ - ត្រូវដោះស្រាយបញ្ហានេះ ដោយចម្រើនធម៌។ បើមានអញ្ញនិយមខ្លាំងណាស់ អ្នកនឹងមើលងាយអ្នកដទៃ ដើម្បីបន្ទាបបន្ថោកគេ ហើយបង្កើនសារៈសំខាន់របស់ខ្លួនឯងផ្ទាល់ឡើង។ ប៉ុន្តែតាមធម្មជាតិ ការចម្រើនកម្មដ្ឋានតែងរំលាយអញ្ញនិយមចោលអស់ ។ កាលណាវារលាយបាត់អស់ អ្នកមិនអាចធ្វើអ្វីដើម្បីធ្វើឱ្យអ្នកដទៃឈឺចាប់ឡើយ។ ចូរខំប្រតិបត្តិ រួចបញ្ហានឹងរលាយបាត់អស់ជាស្វ័យប្រវត្តិ ។

សំណួរ - ជួនកាលខ្ញុំមានអារម្មណ៍ថា បានធ្វើខុសអំពីអ្វីដែលខ្ញុំបានធ្វើ ។

ចំឡើយ - ការមានអារម្មណ៍ថាបានធ្វើខុស មុខជាឥតជួយអ្នកទេ វានឹងបណ្ដាលឱ្យអ្នករងទុក្ខទៅវិញ ការធ្វើខុសគ្មានកន្លែងនៅក្នុងមាគ៌ាព្រះធម៌ឡើយ។ កាលណាអ្នកដឹងខ្លួនថាបានធ្វើខុស ចូរគ្រាន់តែព្រមទទួលយកអំពើនោះ ដោយកុំសាកល្បងដោះសា ឬបិទបាំងវា។ អ្នកអាចទៅជួបអ្នកណាម្នាក់ ដែលអ្នកគោរពរាប់អានរួចពោលថា "ឱ ព្រះគុណម្ចាស់អើយ ខ្ញុំបានធ្វើកំហុសនេះ។ តទៅអនាគតខ្ញុំនឹងប្រុងប្រយ័ត្នមិនធ្វើវាទៀតទេ"។ រួចចម្រើនធម៌តទៅទៀតអ្នកនឹងឃើញថា អ្នកអាចរួចផុតពីការលំបាកនោះហើយ។

សំណួរ - ហេតុអ្វីបានជាខ្ញុំចេះតែបន្ថែមកម្លាំងទៅលើអញ្ញនិយម? ហេតុអ្វីបានជាខ្ញុំចេះតែសាកល្បងឱ្យទៅជា"អញ"?

ចំឡើយ - នេះជាអំពើ ដែលចិត្តធ្លាប់បានជាប់ជំពាក់មកតែងប្រព្រឹត្តប្រកបដោយសេចក្តីល្ងង់ខ្លៅ។ ប៉ុន្តែ **វិបស្សនា** អាចរំដោះអ្នកឱ្យរួចផុតពីការជាប់ជំពាក់ ប្រកបដោយទុក្ខទោសនេះបាន ។ ជាជំនួសការគិតជានិច្ចអំពីខ្លួនឯងនោះ អ្នករៀនគិតអំពីអ្នកដទៃវិញម្តង ។

សំណួរ - តើរឿងនោះវាកើតឡើងយ៉ាងដូចម្តេច ?

ចំឡើយ - ជំហានទីមួយគឺត្រូវទទួលស្គាល់ អំពីការគិតតែពីប្រយោជន៍ផ្ទាល់ខ្លួននិងអញ្ញនិយម ។ ដរាបណាអ្នកមិនស្គាល់សេចក្តីពិតនេះទេ អ្នកមិនអាចចេញផុតពីអំពើឆ្កួតនៃការស្រឡាញ់ខ្លួនឯងទេ។ ពេលណាអ្នកប្រតិបត្តិបានច្រើនទៅ អ្នកនឹងយល់ដឹងថា សូម្បីតែអ្នកស្រឡាញ់អ្នកដទៃ ការពិតគឺអ្នកស្រឡាញ់ខ្លួនឯងវិញទេ។ អ្នកនឹងយល់ថា "តើអ្នកណាដែលខ្ញុំស្រឡាញ់ ? ខ្ញុំស្រឡាញ់អ្នកណាម្នាក់ ព្រោះខ្ញុំសង្ឃឹមចង់បានអ្វីមួយពីអ្នកនោះ។ ខ្ញុំសង្ឃឹមថា អ្នកនោះនឹងកាន់កិរិយាមារយាទបែបណាមួយដែលខ្ញុំចូលចិត្ត។ ពេលណាដែលអ្នកនោះ កាន់កិរិយាមារយាទ ផ្សេងពីការពេញចិត្តរបស់ខ្ញុំ សេចក្តីស្នេហា ត្រូវរលាយបាត់អស់។

ដូច្នេះ តើខ្ញុំស្រឡាញ់មនុស្សនោះ ឬខ្លួនខ្ញុំ? ចំឡើយនឹងបានច្បាស់ណាស់ មិនមែនតាមប្រាជ្ញាវាងវៃទេ ប៉ុន្តែផ្លើយចេញតាមការប្រតិបត្តិ **វិបស្សនា** របស់អ្នក ។ កាលណាអ្នកបានយល់រឿងនេះដោយខ្លួនឯងនោះ អ្នកចាប់ផ្ដើមរួចផុតពីការគិតតែពីប្រយោជន៍ផ្ទាល់ខ្លួនហើយ ។ ពេលនោះអ្នករៀនពង្រីកស្នេហាពិតប្រាកដចំពោះអ្នកដទៃ ។ សេចក្ដីស្នេហានោះ គឺជាសេចក្ដីស្នេហា ប្រាសចាកប្រយោជន៍ស្នេហាតែមួយទិស គឺអំណោយដោយឥតសង្ឃឹមចង់បានអ្វីត្រឡប់មកវិញឡើយ ។

សំណួរ- ខ្ញុំធ្វើការនៅក្នុងតំបន់ដែលមានមនុស្សជាច្រើនរស់នៅលើចិញ្ចើមថ្នល់ ដោយលើកដៃសុំទានគេ " តើអ្នកមានលុយរាយទេ?"

ចំឡើយ - របៀបនេះមាននៅក្នុងបស្ចិមប្រទេសដែរឬ? ខ្ញុំគិតថា ការសុំទានគេឃើញមាន តែនៅប្រទេសក្រីក្រទេ !

សំណួរ - ខ្ញុំដឹងថា មនុស្សរស់នៅលើចិញ្ចើមថ្នល់ជាច្រើនរមែងសេពគ្រឿងញៀន។ ខ្ញុំចាប់អារម្មណ៍ថា ការឱ្យលុយទៅមនុស្សទាំងនោះ គឺយើងលើកទឹកចិត្តឱ្យគេទៅសេពគ្រឿងញៀនទៀត ។

ចំឡើយ- ហេតុនេះហើយ អ្នកត្រូវតែប្រយ័ត្នប្រយែងចំពោះអំណោយទាន ដែលត្រូវធ្វើឱ្យត្រឹមត្រូវ។ បើមិនដូច្នោះទេ វាឥតបានជួយគេសោះឡើយ។ ផ្ទុយទៅវិញ បើយកទាននោះ ជួយគេឱ្យរំដោះរួចផុតពីការញៀនរបស់គេវិញ នោះអ្នកឈ្មោះថា បានធ្វើប្រយោជន៍ពិតប្រាកដទៅឱ្យជនទាំងនោះ ។ អំពើអ្វីក៏ដោយ ដែលអ្នកធ្វើត្រូវតែប្រកបដោយបញ្ញា។

សំណួរ - កាលណាអ្នកពោលថា "សូមឱ្យអ្នកបានសប្បាយរីករាយ" មនុស្សម្នាងទៀតពោលឱ្យខ្ញុំវិញថា "សូមឱ្យអ្នកព្រួយចិត្ត" ។

ចំឡើយ - ហេតុអ្វីបានជាព្រួយចិត្ត ? សូមឱ្យអ្នករួចផុតពីការព្រួយចិត្ត !

សំណួរ - ត្រឹមត្រូវល្អហើយ ប៉ុន្តែខ្ញុំគិតថា យើងប្រតិបត្តិដើម្បីឱ្យមានតុល្យភាព ។

ចំឡើយ - តុល្យភាព ធ្វើឱ្យអ្នកសប្បាយចិត្ត។ បើអ្នកមានចិត្តឥតនឹងន់ អ្នកព្រួយចិត្ត សូមឱ្យអ្នកមានចិត្តនឹងន់ សូមឱ្យអ្នកបានប្រកបដោយសេចក្ដីសុខ !

សំណួរ - ខ្ញុំគិតថា "សូមអ្នកមានចិត្តនឹងន់ មានចិត្តគ្មានអ្វីសោះ "។

ចំឡើយ - ទេ ! មិនមែនទេ ! ចិត្តមានតុល្យភាព ធ្វើឱ្យអ្នកសប្បាយរីករាយ មិនមែនចិត្តគ្មាន អ្វីសោះទេ ។ អ្នកប្រែទៅជាសុខសប្បាយ កាលណាចិត្តអ្នកមានតុល្យភាព ។

នំសង់ខ្យាទឹកដោះគោភោជបត់ចុះបត់ឡើងបាន

ក្មេងប្រុសពីរនាក់ក្រណាស់ រស់នៅដោយសារសុំទានម្ហូបអាហារ ពីផ្ទះមួយទៅផ្ទះមួយនៅក្នុងទីក្រុង និងជនបទនានា។ ក្មេងម្នាក់ខ្វាក់ពីកំណើត ម្នាក់ទៀតជួយយកអាសារវា តាមរបៀបនេះ វាចេញដើរទៅសុំទានអាហារជាមួយគ្នា ។

ថ្ងៃមួយ ក្មេងខ្វាក់ធ្លាក់ខ្លួនឈឺ ក្មេងម្នាក់ទៀតថា "ឯងនៅសំរាកទីនេះចុះ អញនឹងទៅសុំទានអាហារសម្រាប់យើងទាំងពីរនាក់ អញនឹងយកអាហារមកឱ្យឯងផងដែរ" ។

គាប់ជួនថ្ងៃនោះ វាសុំបានចំណីអាហារមានឱជារសឆ្ងាញ់មួយមុខហៅថា "ខៀរ" ជានំសង់ខ្យាឥណ្ឌា ។ វាមិនដែលញ៉ាំនំមានឱជារសបែបនេះទេពីមុនមក ។ វាញ៉ាំនំនោះយ៉ាងសប្បាយរីករាយ ប៉ុន្តែជាអកុសលគ្មានចានដាក់នំ យកទៅឱ្យមិត្តវាទេ ដូច្នេះហើយវាញ៉ាំនំនោះអស់ ។

ពេលវាត្រឡប់ទៅដល់លំនៅវិញ វាបាននិយាយប្រាប់មិត្តវាថា "អញស្តាយណាស់ ថ្ងៃនេះអញសុំបាននំសង់ខ្យាធ្វើពីទឹកដោះគោ ញ៉ាំឆ្ងាញ់ណាស់ តែគ្មានចានដាក់យកមកឱ្យឯង"។

ក្មេងខ្វាក់សួរថា ៖ តើអ្វីទៅនំសង់ខ្យាធ្វើពីទឹកដោះគោនោះ ?

"ឱ ! វាពណ៌ស ។ ទឹកដោះគោពណ៌ស "។

ដោយងងឹតពីកំណើត វាមិនស្គាល់ពណ៌សសោះ ក៏សួរថា "តើអ្វីទៅពណ៌ស ?"

"ឯងមិនស្គាល់ពណ៌សទេឬ ?"

"ទេ អញមិនស្គាល់ទេ " ។

"គឺវាមិនមែនខ្មៅ " ។

"តើអ្វីទៅពណ៌ខ្មៅ?" វាមិនស្គាល់អ្វី ដែលហៅថាពណ៌ខ្មៅនោះទៀត។

ឱ ឯងត្រូវយល់ពណ៌ស។ ប៉ុន្តែក្មេងខ្វាក់មិនអាចយល់ទេ។ ដូច្នេះមិត្តវាក៏ក្រឡេកមើលជុំវិញខ្លួន ឃើញសត្វក្រៀលពណ៌សមួយ វាចាប់យកទៅបង្ហាញមិត្តវាថា "សគឺដូចសត្វស្លាបនេះ " ។

ដោយខ្វាក់ពីកំណើត ក្មេងខ្វាក់ស្ទាបសត្វក្រៀលនេះនឹងម្រាមដៃ ហើយថា "អា ! ឥឡូវអញយល់ហើយ អ្វីទៅពណ៌ស ! សគឺទន់ " ។

ទេ ! មិនមែនទេ វាគ្មានអីទាក់ទងជាមួយទន់ទេ ។ ស គឺស ! ឯងត្រូវតែយល់ " ។

"ប៉ុន្តែ ឯងប្រាប់អញថា វាដូចជាសត្វក្រៀលនេះ ហើយអញពិនិត្យមើលទៅឃើញថាវាទន់។ដូច្នេះនំសង់ខ្យាទឹកដោះគោគឺទន់ ។ ស មានន័យថា ទន់ " ។

"ទេ ឯងមិនយល់ទេ ចូរសាកល្បងម្តងទៀត" ។

ម្តងនេះ ក្មេងខ្វាក់ពិនិត្យមើលសត្វក្រៀលទៀត វាស្ទាបពីចំពុះទៅក ទៅដងខ្លួនរហូតទៅដល់ចុងកន្ទុយ។ "ឱ ! ឥឡូវនេះ អញយល់ហើយ ។ វាកោងក្ងុកបត់ចុះបត់ឡើងបាន ! នំសង់ខ្យាទឹកដោះគោ វាកោងក្ងុកបត់ចុះបត់ឡើងបាន !"

វាមិនអាចយល់ ព្រោះវាគ្មានសមត្ថភាព ដើម្បីពិសោធឃើញអំពីពណ៌ស។ តាមរបៀបដូចគ្នានេះដែរ បើអ្នកឥតមានសមត្ថភាពពិសោធឃើញ សេចក្តីពិតតាមភាពពិតរបស់វានោះ សេចក្តីពិត គឺវាកោងក្ងុកបត់ចុះបត់ឡើងបាន សម្រាប់អ្នកជានិច្ចហើយ ។

ជំពូកទី ៧
ការហ្វឹកហ្វឺនបញ្ញា

សីលក៏ដោយ សមាធិក៏ដោយ មិនមែនមានតែក្នុងការប្រៀនប្រដៅ របស់ព្រះពុទ្ធតែមួយគត់នោះទេ។ **សីល** និង **សមាធិ** ទាំងពីរត្រូវបានគេស្គាល់ និងបានប្រតិបត្តិមុនការត្រាស់ដឹងរបស់ព្រះអង្គ។ តាមពិត ពេលកំពុងស្វែងរកផ្លូវដើម្បីរំដោះទុក្ខ ព្រះពោធិសត្វត្រូវបានហាត់ហ្វឹកហ្វឺនក្នុង **សមាធិ** ពីសំណាក់គ្រូពីរនាក់ដែលបានបង្រៀនព្រះអង្គ។ ក្នុងការដាក់បញ្ញត្តិសំរាប់ការអប់រំនោះ ព្រះពុទ្ធក៏មិនបានធ្វើឱ្យប្លែកគ្នាពីគ្រូក្នុងសាសនាធម្មតាទេ ។ សាសនាទាំងអស់ទទូចទាមទារចាំបាច់ឱ្យប្រព្រឹត្ត សីលធម៌ ហើយផ្តល់នូវលទ្ធភាពឱ្យបានសម្រេចដល់ **បីតិ** ទោះបីដោយសូត្រធម៌បន់ស្រន់ក្តី ដោយពីធីបុណ្យសាសនាក្តី ដោយតមអាហារ និងវត្តប្រតិបត្តិតឹងរឹង ឬក៏ដោយ កម្មដ្ឋានតាមរបៀបផ្សេងៗទៀតក្តី ។ គោលបំណងនៃសេចក្តីប្រតិបត្តិបែបនោះ គឺគ្រាន់តែចូលទៅឱ្យដល់ថ្នាក់ **ឈានចិត្ត** ។ ចិត្តជ្រាបចូលយ៉ាងជ្រៅនេះ គឺជាការអណ្តែតអណ្តូង ដែលចិត្តពិសោធឃើញ ប្រកបដោយអាថ៌កំបាំង អាស្រ័យលើជំនឿផ្លូវសាសនាមិនអាចប្រកែកបាន។

ការប្រមូលចិត្តឱ្យបានមូលបែបនេះ ទោះជាមិនរីកចម្រើនទៅដល់ថ្នាក់អណ្ដែងអណ្ដូងក៏ដោយ ក៏វាជួយច្រើនណាស់។វាធ្វើចិត្តឱ្យស្ងប់ ដោយបង្វែរសតិពីស្ថានភាពដែលអ្នកអាចប្រតិកម្មផ្សេងពីនេះជាមួយ **រាគៈ** និង **ទោសៈ**។ ការរាប់ឃើតៗរហូតដល់ដប់ ដើម្បីការពារកុំឱ្យ **ទោសៈ** ផ្ទុះចេញមក គឺជារបៀបនៃ **សមាធិ** ចាស់បូរាណមួយបែប។ របៀបផ្សេងៗទៀត ប្រហែលជាក់ស្ដែងច្រើនជាង គឺការទន្ទេញពាក្យណាមួយ ឬមន្តអាគម ឬមួយប្រមូលអារម្មណ៍លើវត្ថុមើលឃើញ។ របៀបទាំងអស់នេះមានប្រសិទ្ធភាព។ កាលណាសតិបានបង្វែរទៅរកអារម្មណ៍ផ្សេងៗ ចិត្តឃើញដូចជាស្ងប់ និងមានសន្តិភាព ។

ប៉ុន្តែភាពស្ងប់ដែលសម្រេចតាមរបៀបនេះ មិនមែនជាការរំដោះពិតប្រាកដទេ ។ តាមពិតការប្រតិបត្តិប្រមូលចិត្តឱ្យមូល (**សមាធិ**) ផ្ដល់ឱ្យនូវផលប្រយោជន៍ដ៏ធំ ប៉ុន្តែវាមានប្រសិទ្ធភាពតែនៅត្រង់ថ្នាក់វិញ្ញាណចិត្តប៉ុណ្ណោះ។ ប្រហែល ២៥ សតវត្ស មុនការបង្កើតចិត្តវិជ្ជាសម័យថ្មី ព្រះពុទ្ធទ្រង់ជ្រាបថាមាន **ភវង្គចិត្ត** ដែលហៅថា **អនុសយ** ។ ព្រះអង្គបានរកឃើញថា ការបង្វែរសតិ គឺជាមធ្យោបាយមួយ ដើម្បីដោះស្រាយឱ្យមានប្រសិទ្ធភាពជាមួយ **រាគៈ**

និង **ទោសៈ** នៅត្រង់ថ្នាក់វិញ្ញាណ ប៉ុន្តែតាមពិតវាឥតបំបាត់ **រាគៈ** និង **ទោសៈ** ចោលទេ។ ផ្ទុយទៅវិញ វារុញច្រានឱ្យចូលជ្រៅទៅក្នុង **ភវង្គ** ដែលវានៅតែមានគ្រោះថ្នាក់ ទោះបីវាដេកសម្ងំក្ដី នៅត្រង់ផ្ទៃលើនៃចិត្ត វាអាចមានស្រទាប់នៃសន្តិភាព និងសុខដុមរមនាមែន ប៉ុន្តែជ្រៅនៅខាងក្នុង គឺជាភ្នំភ្លើងនៃអកុសលដែលបានបង្ក្រាបនោះ វាកំពុងដេកសម្ងំដែលមិនយូរមិនឆាប់ នឹងងើបក្បាលឡើងយ៉ាងខ្លាំងបំផុត។ ព្រះពុទ្ធ មានពុទ្ធដីកាថា ៖

> ប្រសិនបើឫសគល់ជ្រៅ ស្ថិតនៅរឹងមាំក្នុងដីនៅឡើយទេ ដើមឈើដួលរំលំ នឹងនៅតែដុះពន្លកថ្មីតទៅទៀត ។ បើទម្លាប់ដើមកំណើតនៃ **រាគៈ** និង **ទោសៈ** មិនបានត្រូវគេដកយកឫសចោលទេ សេចក្ដីទុក្ខតែងកើតឡើងជាថ្មីម្ដងហើយម្ដងទៀត[១]។

ដរាបណាមាន **សង្ខារ** ស្ថិតនៅក្នុង **ភវង្គចិត្ត** វានឹងដុះពន្លកថ្មីចេញមក កាលណាមានឱកាសល្អភ្លាម ដែលជាហេតុនាំបណ្ដាលឱ្យមានសេចក្ដីទុក្ខ ។ ហេតុនេះហើយបានជាបន្ទាប់ពីបានទៅដល់ថ្នាក់ខ្ពស់បំផុត សម្រេចដោយសេចក្ដីប្រតិបត្តិ **សមាធិ** ក៏ដោយក៏ព្រះពោធិសត្វមិនសព្វ

ព្រះទ័យថា ព្រះអង្គបានរួចរដោះទេ។ ព្រះអង្គបានសម្រេចព្រះទ័យថា ត្រូវតែបន្តការស្វែងរកផ្លូវរំដោះទុក្ខ និងមាគ៌ាសុភមង្គលតទៅទៀត ។

ព្រះអង្គបានឃើញជំរើសពីរយ៉ាង។ ទី១ មាគ៌ាដែលបណ្ដោយខ្លួន ឱ្យសប្បាយរីករាយតាមអំពើចិត្ត តាមទ្វារវិញ្ញាណដែលហៅថា **កាមសុខល្លិកានុយោគោ** នេះជាមាគ៌ាលោកីយ៍ ដែលមនុស្សជាច្រើនប្រព្រឹត្តតាម ទោះបីជាបានសម្រេចក្ដី មិនបានសម្រេចក្ដី។ ប៉ុន្តែ ព្រះអង្គបានឃើញច្បាស់ណាស់ថា វាមិនអាចនាំទៅរកសុភមង្គលបានទេ។ គ្មានអ្នកណាម្នាក់ក្នុងលោកសន្និវាស ដែលប្រាថ្នាចង់បានអ្វីហើយ ត្រូវបានសម្រេចដូចសេចក្ដីប្រាថ្នាជាដរាបឡើយ។ គ្មានអ្នកណាម្នាក់ក្នុងលោកនេះ នឹងបំពេញសេចក្ដីត្រូវការខ្លួនជានិច្ចបានឡើយ គឺថានៅក្នុងជីវិតនេះ អ្វីៗដែលគេប្រាថ្នានឹងកើតឡើង ហើយវាមិនកើតឡើងទេ អ្វីៗដែលគេមិនប្រាថ្នានោះ ។ អ្នកដែលប្រព្រឹត្តតាមមាគ៌ានេះ ជៀសមិនរួចពីទុក្ខ ពេលណាគេឥតបានសម្រេចសេចក្ដីប្រាថ្នានោះ គឺគេខកចិត្ត និងរងទុក្ខមិនសប្បាយចិត្ត។ ប៉ុន្តែ គេរងទុក្ខដូចគ្នាដែរ ពេលណា បានសម្រេចដូចសេចក្ដីប្រាថ្នា ហើយគេនៅតែភ័យខ្លាចថា សេចក្ដីប្រាថ្នានេះ នឹង

រលាយបាត់ខណៈដែលសេចក្តីពេញចិត្តវាមិនឋិតថេរ តាមពិត វាត្រូវតែយ៉ាងនោះ ។ ក្នុងការស្វែងរកការសម្រេចសមិទ្ធិផល និងក្នុងការបាត់បង់សេចក្តីប្រាថ្នា មនុស្សនោះតែងមានការញាប់ញ័រអន្ទះអន្ទែងជានិច្ច។ ព្រះពោធិសត្វបានពិសោធឃើញមាគ៌ានោះ ដោយផ្ទាល់ព្រះអង្គ មុនព្រះអង្គលះបង់ជីវិតលោកកីយ៍ ដើម្បីទៅទ្រង់ភេទជាបព្វជិតមួយអង្គ ហេតុនេះព្រះអង្គជ្រាបថា ផ្លូវនេះមិនមែនជាផ្លូវសន្តិភាពទេ ។

ការជ្រើសរើសយកមាគ៌ាធ្វើខ្លួនឯងឱ្យលំបាក (**អត្ត-កិលមថានុយោគោ**) ជាមាគ៌ាតមដោយចេតនានូវសេចក្តីប្រាថ្នាចង់រីករាយសប្បាយ។នៅប្រទេសឥណ្ឌាជាង២៥០០ឆ្នាំកន្លងមកហើយ មានមាគ៌ា នៃការបដិសេធខ្លួនឯងនេះត្រូវបានគេប្រព្រឹត្តតឹងហួសហេតុណាស់ ការជៀសវាងការពិសោធន៍សេចក្តីសប្បាយរីករាយត្រេកត្រអាល នឹងដាក់ទោសខ្លួនឯងឱ្យមានទុក្ខលំបាក។

ហេតុផលនៃការដាក់ទណ្ឌកម្មខ្លួនឯង គឺធ្វើដើម្បីបំបាត់ទម្លាប់មាន **រាគះ** និង **ទោសៈ** ហើយអាស្រ័យហេតុនេះ ដើម្បីសំអាតចិត្តឱ្យបរិសុទ្ធ។ សេចក្តីប្រតិបត្តិតឹងរឹងនោះ គឺជាបាតុភូតឲ្យនៃជីវិតសាសនាពេញពិភពលោក ។

ព្រះពោធិសត្វបានពិសោធឃើញមាគ៌ានេះដែរ បន្ទាប់ពីការកាន់យកភេទជាបព្វជិត។ ព្រះអង្គបានព្យាយាមប្រតិបត្តិវិធីរបស់តាបសផ្សេងៗ រហូតដល់ស្គមនៅសល់តែស្បែក និងឆ្អឹងក៏នៅតែឃើញថា មិនទាន់បានរួចរដោះនៅឡើយ ។ ការដាក់ទណ្ឌកម្មដល់រូបកាយ វាមិនអាចសំអាតចិត្តឱ្យបរិសុទ្ធបានទេ ។

ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ ការដាក់កម្រិតតឹងរឹងលើខ្លួនឯង មិនត្រូវធ្វើឱ្យទៅដល់ថ្នាក់ហួសហេតុបែបនោះទេ។ អ្នកអាចប្រតិបត្តិផ្លូវកណ្ដាល ដោយកុំបំពេញសេចក្ដីប្រាថ្នាដែលអាចជាប់ជំពាក់ទាក់ទងនឹងអំពើអកុសល ។ ប្រភេទត្រួតត្រាលើខ្លួនឯងនេះ ដូចជា គ្រាន់បើឆ្ងាយជាងការបណ្ដោយខ្លួនឱ្យប្រព្រឹត្តតាមអំពើចិត្ត ព្រោះយ៉ាងហោចណាស់ ក៏អ្នកជៀសវាងអំពើអសីលធម៌ដែរ ។ ប៉ុន្ដែបើការប្រព្រឹត្តតឹងរឹងលើខ្លួនឯង ត្រូវបានសម្រេចដោយគ្រាន់តែជាការបង្ក្រាបវានោះ វានឹងបង្កើនការតានតឹងក្នុងចិត្ត រហូតដល់មានគ្រោះថ្នាក់។ សេចក្ដីប៉ងប្រាថ្នាបង្ក្រាបបានហើយទាំងអស់ នឹងប្រមូលផ្ដុំគ្នាច្រើនឡើងៗ ប្រៀបបីដូចជាទឹកជំនន់នៅខាងក្រោយទំនប់នៃការបដិសេធខ្លួនឯង។ មានថ្ងៃ

ណាមួយ ទំនប់ទឹកមុខជាបាក់ខ្ទេចខ្ទីអស់ បណ្ដោយឱ្យទឹកជំនន់បំផ្លាញទំនប់ទឹកអស់រលីង ។

ដរាបណាសង្ខារស្ថិតនៅមានក្នុងចិត្ត យើងមិនអាចរួចផុតពីគ្រោះថ្នាក់ ឬបានសន្តិភាពទេ។ **សីល** ថ្វីបើមានគុណប្រយោជន៍ តែមិនអាចទប់កម្លាំងឆន្ទៈទាំងស្រុងបានទេ។ ការពង្រីក **សមាធិ** ឱ្យល្វូតលាស់នឹងជួយអ្នក ប៉ុន្តែនេះគ្រាន់តែជាដំណោះស្រាយខ្លះៗ ដែលមិនមានប្រសិទ្ធភាពដល់ទីជម្រៅនៃចិត្ត ដែលជាឫសគល់ នៃបញ្ហាដេកសម្ងំពោលគឺ ឫសគល់នៃចិត្តមិនបរិសុទ្ធ។ ដរាបណាមានឫសគល់វាស្ថិតនៅកប់ជ្រៅក្នុង **ភវង្គ** នៅឡើយ សុភមង្គលពិតប្រាកដ មិនអាចស្ថិតនៅបានយូរ វាគ្មានការរំដោះទេ ។

ប៉ុន្តែ បើឫសគល់សង្ខារ អាចត្រូវបានគាស់រំលើងអស់ពីក្នុងចិត្តហើយ ពេលនោះ វាគ្មានគ្រោះថ្នាក់ក្នុងការបណ្ដោយខ្លួន ទៅលើអំពើអកុសលទេ ឥតចាំបាច់ត្រូវបង្ក្រាបខ្លួនឯងទេ ព្រោះកម្លាំងជម្រុញចិត្តយ៉ាងខ្លាំង ឱ្យប្រព្រឹត្តអំពើអកុសលនោះ ត្រូវរលាយបាត់អស់ វាគ្មានភាពតានតឹងចិត្តដើម្បីស្វែងរក ឬដើម្បីបដិសេធទេ អ្នកអាចរស់នៅដោយសន្តិភាព។

ដើម្បីផ្តាច់ឫសគល់ចោល គេតម្រូវឱ្យមានរបៀបមួយ ដែលយើងអាចទម្លុះចិត្ត ឱ្យធ្លុះចូលជ្រៅដើម្បីដោះស្រាយជាមួយភាពមិនបរិសុទ្ធ ត្រង់ទីដែលវាចាប់ផ្តើមឡើង។ របៀបនេះហើយដែលព្រះពុទ្ធបានរកឃើញ គឺការហាត់អប់រំហ្វឹកហ្វឺន **បញ្ញា** ដែលនាំព្រះអង្គឱ្យបានត្រាស់ដឹង។ គេហៅម្យ៉ាងទៀតថា **វិបស្សនាភាវនា** ការពង្រីកប្រាជ្ញាញាណឱ្យរីកចម្រើនលូតលាស់ចូលទៅដល់ធម្មជាតិពិតរបស់ខ្លួនឯង ដោយប្រើប្រាជ្ញាញាណដែលអាចដឹង និងគាស់រំលើងឫសគល់នៃហេតុរបស់ទុក្ខ ។ នេះជាការរកឃើញរបស់ព្រះពុទ្ធ ជាធម៌ដែលព្រះអង្គបានប្រតិបត្តិដើម្បីរំដោះព្រះអង្គផ្ទាល់ និងជាធម៌ដែលព្រះអង្គបានបង្រៀនគេពេញមួយជីវិតរបស់ព្រះអង្គ។ នេះជាចំណុចសំខាន់តែមួយគត់ ក្នុងការប្រៀនប្រដៅរបស់ព្រះអង្គ។ ចំពោះចំណុចនេះព្រះអង្គបានប្រទានសារៈសំខាន់ជាទីបំផុត។ ព្រះអង្គតែងមានពុទ្ធដីកា ជាញឹកញយថា "បើវាប្រកបដោយ **សីល**, **សមាធិ** មានផលច្រើន មានប្រយោជន៍ច្រើនណាស់ បើប្រកបដោយ **សមាធិ**, **បញ្ញា** មានផលច្រើនមានប្រយោជន៍ច្រើនណាស់ បើប្រកបដោយ **បញ្ញា** ចិត្តត្រូវបានរំដោះរួចផុតពីកិលេសទាំងអស់"[២] ។

ទាំង **សីល** ទាំង **សមាធិ** រៀងៗខ្លួន សុទ្ធតែមានតម្លៃណាស់ ប៉ុន្តែគោលបំណងពិតនៃការរក្សាសីល និងធ្វើសមាធិ គឺដឹកនាំឆ្ពោះទៅរក **បញ្ញា** ។ មានតែការពង្រីក **បញ្ញា** ឱ្យរីកចម្រើនលូតលាស់ទេ ទើបយើងរកឃើញមាគ៌ាកណ្តាលពិតមួយ រវាងការប្រព្រឹត្តតឹងរឹងហួសហេតុនៃការបណ្តោយខ្លួនឯងឱ្យជាប់ក្នុងកាម (**កាមសុខល្លិកានុយោ-គោ**)និងការបង្ក្រាបខ្លួន(**អត្តកិលមថានុយោគោ**)។ ដោយប្រតិបត្តិ **សីល** យើងជៀសវាងអំពើ ដែលនាំឱ្យមានការញាប់ញ័រក្នុងចិត្តយ៉ាងគ្រោតគ្រាតបំផុត។ ដោយការប្រមូលចិត្តឱ្យមូលតទៅ យើងធ្វើចិត្តឱ្យស្ងប់ ហើយនៅពេលព្រមជាមួយគ្នានេះ សម្រួចវាឱ្យបានជាប្រដាប់ស័ក្តិសិទ្ធិ ដើម្បីទទួលរាប់រងការប្រតិបត្តិការពិនិត្យមើលខ្លួនឯង។ ប៉ុន្តែមានតែការពង្រីក **បញ្ញា** ឱ្យរីកចម្រើនលូតលាស់ទេ ដែលយើងអាចទម្លុះឱ្យធ្លុះជ្រាបចូលជ្រៅ ទៅដល់សេចក្តីពិតខាងក្នុង ដើម្បីរំដោះខ្លួនឯងឱ្យរួចផុតពីសេចក្តីល្ងង់ខ្លៅ និងចំណងទាំងអស់បាន ។

អរិយអដ្ឋង្គិកមគ្គ សម្រាប់ការហ្វឹកហ្វឺនអប់រំ **បញ្ញា** មានពីរចំណែកគឺគំនិតត្រូវ និងការយល់ត្រូវ ។

គំនិតត្រូវ (**សម្មាសង្កប្ប**)

ឥតចាំបាច់ត្រូវបញ្ឈប់គំនិតទាំងអស់មិនឱ្យមានទេ ក្នុងកម្មដ្ឋាន មុនចាប់ផ្ដើមចម្រើន **វិបស្សនាភាវនា**។ គំនិតអាចនៅតែមានបន្ត ប៉ុន្តែបើសតិមានជាប់ពីមួយខណៈ ទៅមួយខណៈ នោះវាគ្រប់គ្រាន់ហើយដើម្បីចាប់ផ្ដើមប្រតិបត្តិ។

គំនិតអាចស្ថិតនៅមាន ប៉ុន្តែផ្នត់គំនិតតាមធម្មជាតិវាផ្លាស់ប្ដូរ។ **ទោសៈ** និង **រាគៈ** បានស្ងប់ដោយសតិដឹងខ្យល់ដង្ហើម។ ចិត្តបានទៅជាស្ងប់ យ៉ាងហោចណាស់នៅត្រង់ថ្នាក់វិញ្ញាណ ហើយបានចាប់ផ្ដើមគិតអំពីធម៌ អំពីផ្លូវដើម្បីចេញចាកទុក្ខ។ សេចក្ដីលំបាកកើតឡើងពីការចាប់ផ្ដើមមានសតិដឹងដង្ហើមជាដំបូងនោះ ឥឡូវនេះបានកន្លងផុតហើយ យ៉ាងហោចណាស់ក៏បានមួយកម្រិតដែរ។ អ្នករៀបចំប្រុងប្រៀបដើម្បីឈានទៅជំហានបន្ទាប់គឺ ការយល់ត្រូវ ។

ការយល់ត្រូវ (**សម្មាទិដ្ឋិ**)

គឺការយល់ត្រូវទេ ដែលជា **បញ្ញា** ពិតប្រាកដ។ ការគិតអំពីសេចក្ដីពិត នៅមិនទាន់គ្រប់គ្រាន់ទេ។ យើងត្រូវតែ

យល់សេចក្តីពិតខ្លួនយើង។ យើងត្រូវតែឃើញវត្ថុតាមភាពពិត មិនមែនគ្រាន់តែតាមភាពខាងក្រៅរបស់វាដែលមើលទៅឃើញដូចជាពិតនោះទេ។ សេចក្តីពិតខាងក្រៅ គឺជាសេចក្តីពិត ប៉ុន្តែជាសេចក្តីពិតមួយដែលយើងប្រើសម្រាប់ទម្លុះឱ្យធ្លុះចូលជ្រៅ ដើម្បីពិសោធឃើញ **បរមត្ថសច្ចៈ** ខ្លួនយើង និងបំបាត់សេចក្តីទុក្ខចោលឱ្យអស់ ។

បញ្ញា មាន៣យ៉ាងគឺ ៖

១- **សុតមយបញ្ញា** បញ្ញាបានទទួលពីគេ

២- **ចិន្តាមយបញ្ញា** បញ្ញាបានមកពីប្រាជ្ញា ត្រិះរិះរកហេតុផល

៣- **ភាវនាមយបញ្ញា** បញ្ញាបានមកពីការពិសោធន៍

ន័យត្រង់ៗរបស់ពាក្យ **សុតមយបញ្ញា** គឺបញ្ញាបានដោយស្តាប់ ឧទាហរណ៍ បញ្ញាបានដោយរៀនពីអ្នកដទៃ ដោយអានសៀវភៅ ស្តាប់ទេសនា ឬសុន្ទរកថាជាដើម។ នេះគឺជាបញ្ញារបស់អ្នកដទៃ ដែលអ្នកសម្រេចប្រកាន់យកជារបស់ខ្លួន ។ ការព្រមទទួលអាចធ្វើដោយសេចក្តីល្ងង់ខ្លៅ។ ឧបមាថា មនុស្សមួយក្រុមបានរស់នៅក្នុងសហគមន៍មួយ ប្រកបដោយមនោគមវិជ្ជាមួយយ៉ាង ជាប្រព័ន្ធជំនឿ

សាសនា ឬអ្វីផ្សេងៗអាចព្រមទទួលយកដោយមិនថាំបាច់ សាកសួរ ពីមនោគមវិជ្ជារបស់សហាគមន៍នោះទេ ឬមួយ ព្រមទទួលយកដោយរាគៈ ។ មេដឹកនាំសហាគមន៍អាច ប្រកាសថា ការទទួលយកការបង្កើតមនោគមវិជ្ជា ជំនឿ ប្រពៃណី និងធានាអនាគតដ៏ភ្លឺស្វាង ប្រហែលពួកគេអះ អាងថា អ្នកជំនឿទាំងអស់ នឹងកើតក្នុងស្ថានសួគ៌ក្រោយ ពេលស្លាប់។ តាមធម្មតា សេចក្ដីសុខក្នុងស្ថានសួគ៌ទាក់ ទាញខ្លាំងណាស់ ហើយគេទទួលយកដោយសុទ្ធចិត្ត។ ឬ មួយទទួលយកដោយឥតភ័យខ្លាច។ មេដឹកនាំសហាគមន៍ ទាំងឡាយអាចឃើញថា មានមនុស្សសង្ស័យ រួចសួរមនោ- គមន៍វិជ្ជារបស់សហាគមន៍ រួចគេព្រមានមនុស្សនេះ ឱ្យ ប្រតិបត្តិស្របតាមជំនឿទូទៅ គម្រាមកំហែងជាមួយការ ដាក់ទណ្ឌកម្មយ៉ាងសម្បើមថា តទៅអនាគត បើអ្នកមិន ប្រតិបត្តិតាមទេ អ្នកនឹងចុះទៅនរកក្រោយពេលស្លាប់ ។ តាមធម្មតា មនុស្សមិនចង់ចុះទៅឋាននរកទេ ដូច្នេះ គេ ឈប់សង្ស័យ គេក៏ព្រមទទួលយកជំនឿរបស់សហាគមន៍ នោះទៅ។

ទោះបីជា គេព្រមទទួលយកដោយជំនឿងងឹតងងល់ក្ដី ដោយរាគៈចង់បានក្ដី ឬក៏ដោយភ័យខ្លាចក្ដី បញ្ញាព្រម

ទទួលយករបៀបនេះ មិនមែនជាបញ្ញារបស់ខ្លួនឯងទេ មិនមែនជាបញ្ញាដោយបានពិសោធឃើញខ្លួនឯងទេ ។ វាជាបញ្ញាខ្ចីគេ។

បញ្ញា ទី២គឺបញ្ញាយល់ដឹងដោយការត្រិះរិះ។ក្រោយពីបានអាន ឬបានស្តាប់ការប្រៀនប្រដៅខ្លះៗមក គេក៏យកមកពិចារណា និងពិនិត្យមើលឱ្យដឹងថា តើវាពិតជាសមហេតុសមផល មានគុណប្រយោជន៍ និងយកទៅប្រតិបត្តិបានឬទេ។ បើវាត្រូវចិត្តត្រង់ថ្នាក់ប្រាជ្ញារិះគិត គេក៏ព្រមទទួលយកវាជាសេចក្តីពិតទៅ។ នេះក៏វានៅតែមិនមែនជា **ប្រាជ្ញាញាណ** របស់ខ្លួនឯងទេ វាគ្រាន់តែជាប្រាជ្ញាចេញមកពីការរិះគិត ដោយបានស្តាប់បានឮប៉ុណ្ណោះ។

បញ្ញា ទី៣ គឺជាបញ្ញាដែលកើតឡើង ដោយសារការពិសោធន៍ឃើញផ្ទាល់ខ្លួនឯង ចេញមកពីការបានសម្រេច **សច្ចធម៌** ដោយខ្លួនឯង។ នេះជា **បញ្ញា** ដែលអ្នករស់នៅជាមួយ ជា **បញ្ញា** ពិត ដែលនឹងធ្វើឱ្យមានការផ្លាស់ប្តូរក្នុងជីវិតរបស់ខ្លួន ដោយផ្លាស់ប្តូរធម្មជាតិពិតនៃចិត្តតែម្តង។

នៅក្នុងកិច្ចការនាលោកកីយ៍ **បញ្ញា** កើតឡើងពីការពិសោធន៍ មិនជាការចាំបាច់នឹងថា ជាការវាងវៃជានិច្ចកាលនោះទេ។ វាគ្រប់គ្រាន់ដើម្បីឱ្យព្រមទទួលយក នូវការ

ព្រមានពីអ្នកដទៃថា ភ្លើងមានគ្រោះថ្នាក់ ឬដើម្បីបញ្ជាក់បន្ថែម នូវហេតុការណ៍ចេញមកពីការពិចារណារកហេតុផលឃើញ ហើយវាទៅជាក្លាហានហួសប្រមាណ ហើយការទទូចបោះពួយចូលក្នុងភ្លើង មុននឹងដឹងថាវាឆេះ។ ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ នៅក្នុងព្រះធម៌ **បញ្ញា** កើតឡើងពីការពិសោធន៍សំខាន់ណាស់ ដោយហេតុថា វាមានតែ **បញ្ញា** នេះទេ ដែលជួយយើងឱ្យរំដោះរួចផុតពីសង្ខារ។

បញ្ញា ដែលបានមកពីការស្តាប់អ្នកដទៃ និង **បញ្ញា** បានមកពីការត្រិះរិះរកហេតុផលបានជាជំនួយ បើវាផ្តល់ជាគំនិតល្អ នឹងដឹកនាំយើងឱ្យខិតទៅរក **បញ្ញា** ទី៣ ដែលកើតឡើងពីការពិសោធន៍ ។ ប៉ុន្តែបើយើងស្ថិតនៅត្រឹមតែ **បញ្ញា** ដែលបានទទួលពីអ្នកដទៃ ដោយឥតបាច់ឆ្ងល់នោះវានឹងប្រែទៅជា **សំយោជន** ជារបាំងមិនឱ្យបានសម្រេចការយល់ដឹងតាមការពិសោធន៍គឺ (**ភាវនាមយបញ្ញា**)។ តាមលំនាំដូចគ្នា បើយើងស្ថិតនៅត្រឹមតែពេញចិត្ត សញ្ជប់សញ្ជឹងពិនិត្យមើលសេចក្តីពិត ដើម្បីស៊ើបអង្កេត និងយល់វាតាមតែការត្រិះរិះដោយប្រាជ្ញា មិនខំប្រឹងប្រែងដើម្បីពិសោធឱ្យឃើញដោយផ្ទាល់ខ្លួនទេ ពេលនោះប្រាជ្ញាយល់

ដឹង តាមការត្រិះរិះរបស់យើងប្រែទៅជា **សំយោជន** មិនជួយដើម្បីឱ្យបានរួចរដោះឡើយ។

មនុស្សយើងម្នាក់ៗត្រូវតែរស់នៅជាមួយសច្ចៈដោយពិសោធឃើញផ្ទាល់តាមការប្រតិបត្តិ **ភាវនាកម្មដ្ឋាន** ។ មានតែការពិសោធន៍ឃើញ **សច្ចៈ** នេះទេ នឹងរំដោះចិត្តឱ្យរួចពីទុក្ខបាន។ មិនមែនការបានសម្រេច **សច្ចៈ** របស់អ្នកដទៃនឹងរំដោះយើងទេ។ សូម្បីការត្រាស់ដឹងរបស់ព្រះពុទ្ធក៏អាចរំដោះបានតែព្រះអង្គម្នាក់ គឺ **ព្រះសិទ្ធត្ថគោតម** តែប៉ុណ្ណោះ។ យ៉ាងខ្លាំងបំផុត ការបានសម្រេចរបស់អ្នកណាម្នាក់ អាចដើរតួនាទីត្រឹមបណ្ដុះគំនិតដល់អ្នកដទៃ ដែលផ្ដល់មាគ៌ាឱ្យគេប្រតិបត្តិតាម ប៉ុន្តែដល់ទីបញ្ចប់ គឺយើងម្នាក់ៗត្រូវតែប្រតិបត្តិដោយខ្លួនយើង។ ព្រះអង្គទ្រង់ត្រាស់ថា ៖

អ្នកត្រូវតែធ្វើការដោយខ្លួនឯង
បុគ្គលទាំងឡាយដែលទៅដល់គោលដៅទី
បញ្ចប់គ្រាន់តែបង្ហាញផ្លូវទេ[៣] ។

សច្ចធម៌ អាចរស់នៅជាមួយបាន អាចពិសោធន៍ឃើញផ្ទាល់តែក្នុងខ្លួនឯងម្នាក់ៗ អ្វីៗ ខាងក្រៅគឺស្ថិតនៅឆ្ងាយពីយើងជាដរាប។ មានតែខាងក្នុងខ្លួនផ្ទាល់ទេ ទើប

យើងអាចពិសោធឃើញផ្ទាល់ជាក់ស្តែង ពិតប្រាកដអំពីសេចក្តីពិត។

ក្នុងចំណោម **បញ្ញា** ទាំងបី បញ្ញាពីរខាងដើម មិនមែនពិសេសក្នុងការប្រៀនប្រដៅរបស់ព្រះពុទ្ធទេ។ **បញ្ញា** ទាំង២នោះ មាននៅក្នុងប្រទេសឥណ្ឌាមុនពុទ្ធកាល ហើយសូម្បីតែក្នុងសម័យពុទ្ធកាល ក៏មានមនុស្សទាមទារថា ខ្លួនបង្រៀនធម៌ដែលព្រះពុទ្ធបានប្រៀនប្រដៅដែរ[៤]។ វិភាគទាន ពិសេសតែមួយគត់របស់ព្រះពុទ្ធ ចំពោះពិភពលោកគឺមាគ៌ានាំឱ្យបានសម្រេច **សច្ចធម៌** ដោយខ្លួនឯងផ្ទាល់ ហើយត្រូវពង្រីក **បញ្ញា** ដែលកើតពីការពិសោធន៍ឱ្យចម្រើនលូតលាស់គឺ **ភាវនាមយបញ្ញា** ។ មាគ៌ាដើម្បីឱ្យបានដល់សេចក្តីពិតផ្ទាល់ គឺជាបច្ចេកទេសរបស់ **វិបស្សនាភាវនា** ។

វិបស្សនាភាវនា

វិបស្សនា ត្រូវបានគេពណ៌នាជាញឹកញយថា ជាពន្លឺភ្លែតៗនៃប្រាជ្ញាញាណ ជាញាណជាក់ច្បាស់ភ្លាមៗ នៃ **សច្ចធម៌** ។ ការពណ៌នាគឺត្រឹមត្រូវ ប៉ុន្តែការពិតគឺជារបៀបមួយ ដែលយោគីអាចប្រើ ដើម្បីជឿនលឿនទៅមុខមួយ

ជំហានម្តងៗ ទៅដល់ចំណុចរបស់ញាណនោះ។ របៀបនេះគឺ **វិបស្សនាភាវនា** ការចម្រើននៃប្រាជ្ញាញាណ។ គេហៅជាទូទៅថា **វិបស្សនាកម្មដ្ឋាន** ។

ពាក្យ **បស្សនា** មានន័យថា "ឃើញ" ការមើលឃើញដោយបើកភ្នែកតាមធម្មតា។ **វិបស្សនា** មានន័យថា មើលឃើញតាមរបៀបពិសេសគឺ ពិនិត្យមើលសេចក្តីពិតក្នុងខ្លួនឯង របៀបនេះសម្រេចបានដោយត្រូវប្រើអារម្មណ៍របស់សតិ គឺកាយវេទនារបស់ខ្លួនផ្ទាល់ ។ បច្ចេកទេស គឺជាការពិនិត្យមើលវេទនាក្នុងខ្លួនឯង ដោយឥតលំអៀង ។ ការពិនិត្យមើលនេះ លាតត្រដាងបង្ហាញឱ្យឃើញសេចក្តីពិតទាំងស្រុងរបស់ចិត្ត និងកាយ ។

តើហេតុអ្វីបានជាប្រើវេទនា? ជាដំបូង ព្រោះដោយសារវេទនា ទើបយើងពិសោធឃើញសេចក្តីពិតដោយផ្ទាល់បាន។ បើរបស់ណាមិនមកប៉ះនឹងទ្វារវិញ្ញាណទាំង៥ ឬចិត្តទេ របស់នោះ វាឥតមានឡើយសម្រាប់យើង។ វិញ្ញាណទាំងនោះហើយ ជាទ្វារដែលឱ្យយើងជួបប្រទះ ក្នុងលោកនេះនូវគ្រឿងសម្រាប់ការពិសោធន៍ទាំងអស់។ កាលណាមានអ្វីមួយ មកប៉ះនឹងទ្វារវិញ្ញាណទាំង ៦ វេទនារមែងកើតឡើង ។ ព្រះពុទ្ធទ្រង់បានពណ៌នាអំពីដំណើរប្រព្រឹត្តទៅ

យ៉ាងដូចនេះ "បើគេយកកំណាត់ឈើ ២ មកកួតគ្នា ពេលនោះមានចេញជាកំដៅមក។ វារមែងបង្កើតបានជាបំណែកផ្កាភ្លើង។ តាមរបៀបដូចគ្នា បើវាចេញមកពីការប៉ះគ្នាមួយដែលគេពិសោធឃើញការពេញចិត្ត វេទនាពេញចិត្តតែងកើតឡើង។ បើវាចេញមកពីការប៉ះគ្នាមួយ ត្រូវបានគេពិសោធឃើញជាមិនពេញចិត្ត វេទនាមិនពេញចិត្តតែងកើតឡើង។ បើវាចេញពីការប៉ះគ្នា ត្រូវបានគេពិសោធឃើញជាអព្យាក្រិត វេទនាអព្យាក្រិតតែងកើតឡើង(៥)"។

ការប៉ះអារម្មណ៍ជាមួយនឹងចិត្ត ឬកាយ បង្កើតបានជាបំណែកវេទនា។ ដូច្នេះ វេទនាគឺជាមុខជំណាភ្ជាប់ ដែលយើងពិសោធឃើញពិភពលោក ជាមួយបាតុភូតរបស់វាទាំងអស់គឺកាយ និងចិត្ត។ ដើម្បីពង្រីក **បញ្ញា** ដែលកើតឡើងពីការពិសោធន៍ឱ្យរីកចម្រើន យើងត្រូវមានសតិដឹងនូវអ្វីៗដែលយើងពិសោធឃើញពិតគឺថា ត្រូវពង្រីកសតិដឹងវេទនាឱ្យរីកចម្រើនឡើង។

មួយវិញទៀត កាយវេទនាតែងជាប់ទាក់ទងគ្នាយ៉ាងជិតដិតជាមួយចិត្ត ដូចជាដង្ហើមដែរ វាបញ្ចាំងឱ្យឃើញនូវសភាពចិត្តបច្ចុប្បន្ន។ កាលណាអារម្មណ៍របស់ចិត្ត ដូចជាគំនិត ឧត្តមគតិ ការស្រមើស្រមៃ ការរំភើបចិត្ត អនុស្សាវរីយ៍

សេចក្ដីសង្ឃឹម ការភ័យខ្លាចវាមកប៉ះនឹងចិត្ត វេទនាតែង កើតឡើង។ រាល់គំនិត រាល់ការរំភើបចិត្ត រាល់សកម្មភាព របស់ចិត្ត ត្រូវមានជាវេទនាស្របតាមទ្វារវិញ្ញាណក្នុង កាយ។ ហេតុដូច្នេះ ដោយពិនិត្យមើលកាយវេទនា យើង ពិនិត្យមើលចិត្តផងដែរ។

វេទនាសំខាន់គឺ ដើម្បីរុករក **សច្ចៈ** ដល់ទីជម្រៅ ។ វេទនាអ្វីក៏ដោយដែលយើងជួបប្រទះក្នុងលោក (កាយ និង ចិត្ត) បណ្ដាលឱ្យមានវេទនាក្នុងកាយ ។ វេទនាគឺនៅត្រង់ ចំណុចផ្លូវប្រសព្វគ្នាដែលចិត្ត និងកាយជួបគ្នា។ បើទុកជាវា នៅនឹងកាយតាមធម្មជាតិក៏ដោយ វេទនាគឺជាខន្ធមួយរបស់ ខន្ធទាំង៤ (មើលជំពូកទី២) ។ វេទនាកើតឡើងក្នុងកាយ និងដឹងដោយសារចិត្ត។ ក្នុងកាយមនុស្សស្លាប់ ឬកាយឥត វិញ្ញាណដឹង វាមិនអាចមានវេទនាបានទេ ព្រោះឥតមាន ចិត្ត។ បើយើងឥតមានសតិដឹងពីការពិសោធន៍នេះទេ ការ ពិនិត្យអង្កេតរកសេចក្ដីពិតរបស់យើង នៅមិនពេញបរិបូណ៌ វានៅតែសើៗផ្ទៃលើទេ ។ ប្រៀបដូចជាគេត្រូវដកស្មៅឱ្យ អស់ពីសួនច្បារ គេត្រូវតែដឹងឫសគល់កំបាំង និងនាទី ទ្រទ្រង់ជីវិតរបស់វា។ ដូចគ្នានេះដែរ យើងត្រូវមានសតិដឹង វេទនា គឺវេទនាភាគច្រើនដែលតាមធម្មតា វានៅលាក់ពួន

ក្នុងខ្លួនយើង ប្រសិនបើយើង យល់ធម្មជាតិរបស់យើង ហើយដោះស្រាយជាមួយវាបានត្រឹមត្រូវ។

វេទនាតែងកើតឡើងគ្រប់ពេល នៅពាសពេញកាយ។ គ្រប់ការប៉ះគ្នាជាមួយចិត្ត ឬកាយ វាតែងបង្កើតឱ្យមានជាវេទនាមួយ។ គ្រប់ការប្រតិកម្មជីវគីមី កើតបានជាវេទនា។ ក្នុងជីវិតរស់នៅធម្មតា វិញ្ញាណចិត្តបាត់បង់ការផ្ចង់សតិទៅលើអ្វីៗស្ទើរតែទាំងអស់ នៅសល់ត្រឹមតែលើអ្វីៗដែលខ្លាំងបំផុតលើសគេ ក៏ប៉ុន្តែពេលណាយើងបានសម្រួចចិត្តឱ្យមុត ដោយប្រតិបត្តិ **អនាបានស្សតិ** នោះ យើងបានពង្រីកឥទ្ធិពលរបស់សតិឱ្យរីកចម្រើន ហើយទៅជាអាចពិសោធឃើញដោយ **បញ្ញា** នូវសេចក្តីពិតគ្រប់វេទនានិមួយៗនៅក្នុងខ្លួនយើង។

ការប្រតិបត្តិសតិដឹងដង្ហើម សេចក្តីព្យាយាមគឺដើម្បីពិនិត្យមើលដង្ហើមធម្មតា ដោយគ្មានត្រួតត្រាវា ឬធ្វើវាឱ្យដើរទៀងទាត់ទេ ។ ដូចគ្នានេះដែរ ការប្រតិបត្តិ **វិបស្សនាភាវនា** យើងគ្រាន់តែពិនិត្យមើលកាយវេទនា ។ យើងបង្វិតសតិ តាមរបៀបរៀបរយពាសពេញរចនាសម្ព័ន្ធកាយពីក្បាលទៅជើង និងពីជើងទៅក្បាល ពីចុងម្រាមជើង ទៅលើបន្ទូលក្បាល។ ប៉ុន្តែ ពេលប្រតិបត្តិនោះ យើងមិនមែន

ស្វែងរកវេទនាប្រភេទពិសេស និង មិនមែនជៀសវាងប្រភេទវេទនាមួយ និងប្រភេទវេទនាផ្សេងទៀតទេ ។ ការខំប្រឹងប្រែងតែមួយគត់ គឺដើម្បីពិនិត្យមើលដោយឥតលំអៀង និងដើម្បីមានសតិដឹងវេទនា អ្វីក៏ដោយដែលបង្ហាញឱ្យឃើញខ្លួនឯងពាសពេញកាយ ។ វាអាចជាប្រភេទវេទនាណាមួយ ដូចជាក្តៅ ត្រជាក់ ធ្ងន់ ស្រាល រមាស់ ឈឺខ្ទោកៗ រួម រីក សង្កត់ ឈឺចាប់ ឈឺឆៀបៗ ជីពចរដើរញ័រៗ ឬអ្វីមួយផ្សេងទៀត។ យោគីមិនមែនស្វែងរកអ្វីដែលអស្ចារ្យទេ ប៉ុន្តែគ្រាន់តែព្យាយាមពិនិត្យមើលកាយវេទនាធម្មតា ដែលវាកើតឡើងតាមធម្មជាតិ។

គេមិនទាំងចាំបាច់ខំប្រឹងប្រែង ដើម្បីរកឱ្យឃើញហេតុរបស់វេទនាទេ ។ វាអាចកើតឡើង ពីស្ថានភាពធាតុអាកាស ពីឥរិយាបថដែលគេអង្គុយ ពីផលវិបាកនៃជម្ងឺចាស់ ឬភាពទន់ខ្សោយក្នុងកាយ ឬក៏ព្រោះតែអាហារដែលគេបានបរិភោគ។ ហេតុផលឥតសំខាន់ទេ ហើយវាហួសផុតពីកង្វល់របស់ខ្លួនម្នាក់ៗផង។ ការសំខាន់គឺត្រូវមានសតិដឹងវេទនាដែលកើតឡើងក្នុងខណៈនេះ ក្នុងផ្នែកនៃកាយនេះ នៅត្រង់ណាដែលសតិបានទៅដល់។

កាលណាយើងផ្ដើមប្រតិបត្តិជាដំបូង យើងតែងដឹងវេទនាខ្លះត្រង់ផ្នែកកាយ មិនមែនត្រង់ផ្នែកដទៃទេ។ ឥទ្ធិ-ពលរបស់សតិ មិនទាន់បានរីកចម្រើនពេញទីនៅឡើយ ដូច្នេះ យើងពិសោធឃើញតែវេទនាខ្លាំងក្លា មិនមែនល្អិតឆ្មារៗនោះទេ។ ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ យើងបន្តមានសតិដឹងទៅគ្រប់ផ្នែកនៃកាយ ដោយបង្វិតសតិតាមរបៀបរៀបរយ មិនបណ្ដោយវាហួសហេតុ ឱ្យទៅរកតែវេទនាលើសលប់ងាយឃើញណាស់នោះទេ។ដោយបានប្រតិបត្តិហ្វឹកហ្វឺន **សមាធិ** យើងបានពង្រីកការប៉ិនប្រសប់ ដើម្បីតម្រង់សតិឱ្យជាប់ទៅលើអារម្មណ៍តែមួយ តាមការជ្រើសរើសដោយចេតនា។ ពេលហ្នឹងយើងប្រើការប៉ិនប្រសប់នេះ ដើម្បីបង្វិតសតិទៅលើគ្រប់ផ្នែកកាយ តាមលំនាំល្បឿនមានរបៀបរៀបរយមួយ ដោយមិនលោតផ្លោះទៅរកផ្នែកដែលមានវេទនាមិនច្បាស់ ទៅរកផ្នែកឯទៀត ដែលមានវេទនាលើសលប់ ថែមទាំងមិនបង្អែរបង្អង់ លើតែវេទនាខ្លះៗ និងមិនសាកល្បងដើម្បីជៀសវាងវេទនាផ្សេងៗទៀតឡើយ តាមរបៀបនេះ ជាសន្សឹមៗយើងទៅដល់ចំណុចដែលយើងអាចពិសោធឃើញវេទនា នៅគ្រប់ផ្នែកកាយទាំងអស់។

កាលណាយើងប្រតិបត្តិសតិដឹងដង្ហើម ជាញឹកញយ ដង្ហើមនឹងទៅជាធូន់ និងមិនទៀងទាត់។ ពេលនោះវាបាន ស្ងប់បន្តិចម្តងៗជាលំដាប់ នឹងក្លាយទៅកាន់តែស្រាលឡើង ឆ្មារឡើង ល្អិតឡើង។ ដូចគ្នានេះដែរ កាលណាគេប្រតិបត្តិ វិបស្សនាភាវនា ជាញឹកញយគេពិសោធឃើញវេទនាគ្រោត គ្រាត ខ្លាំងក្លា វេទនាមិនជាទីពេញចិត្ត ដែលហាក់បីដូចជា តាំងនៅអស់ពេលយ៉ាងយូរ។ នៅពេលជាមួយគ្នានេះ មាន ការរំជួលចិត្តយ៉ាងខ្លាំង ឬ គំនិតដែលភ្លេចបាត់យូរហើយ និង អនុស្សាវរីយ៍ផ្សេងៗអាចកើតឡើង បណ្តាលឱ្យមាន ភាពមិនស្រួលក្នុងចិត្ត ឬក្នុងកាយ នាំឱ្យមានការឈឺចាប់ ផងក៏មានដែរ។ **នីវរណធម៌** គឺ **កាមឆន្ទៈ** (រាគៈ) **ព្យាបាទៈ** (ទោសៈ) **ថីនមិទ្ធៈ** (ការច្រអូសកាយចិត្ត) **ឧទ្ធច្ចកុក្កុច្ចៈ** (ការ ញាប់ញ័រចិត្ត ការស្តាយក្រោយ) និង **វិចិកិច្ឆា** (សេចក្តី សង្ស័យ) មករារាំងបង្អាក់ការជឿនលឿន ក្នុងការប្រតិបត្តិ សតិដឹងដង្ហើម ដែលពេលហ្នឹង វាអាចលេចឡើងមក បញ្ចេញកម្លាំងវាព្រមគ្នា នាំឱ្យយើងអស់លទ្ធភាពដើម្បីរក្សា សតិដឹងវេទនា។ ការប្រឈមមុខនឹងស្ថានភាពនេះ អ្នក គ្មានជម្រើសអ្វីផ្សេងទៀត ក្រៅតែពីត្រូវត្រឡប់ទៅប្រតិបត្តិ

សតិដឹងដង្ហើមវិញ ដើម្បីធ្វើចិត្តឱ្យស្ងប់ ឱ្យស្រួចជាថ្មីឡើងវិញទៀត ។

ដោយអត់ធន់ ដោយឥតមានអារម្មណ៍ព្រមចុះចាញ់ ហើយក្នុងឋានៈជាយោគី យើងប្រតិបត្តិធ្វើសមាធិឱ្យតាំងនៅស៊ប់ឡើងវិញ ដោយយល់ថា សេចក្តីលំបាកទាំងអស់នោះពិតជាលទ្ធផលនៃជោគជ័យដំបូងរបស់យើង។ សង្ខារខ្លះដែលនៅកប់ជ្រៅបានអង្រួន់ឱ្យរង្គើ និងលេចឡើងមកថ្នាក់វិញ្ញាណ។ ជាសន្សឹមៗ ជាមួយនឹងការខំប្រឹងប្រែងដោយទទូច ប៉ុន្តែ ដោយឥតមានការតានតឹងនោះ ចិត្តត្រូវបានជួបនូវភាពស្ងប់ និងអារម្មណ៍មូលនៅហ្នឹងមួយកន្លែង។ គំនិតខ្លាំងក្លា ឬការរំជួលចិត្តផ្សេងៗ ត្រូវរលាយបាត់អស់ រួចអ្នកអាចវិលត្រឡប់ទៅជួបសតិដឹងវេទនាវិញ។ ដោយសារការប្រតិបត្តិបន្តៗជាប់រហូតដដែលៗ ម្តងហើយម្តងទៀត វេទនាខ្លាំងក្លាត្រូវរលាយបាត់អស់ រលាយចូលគ្នាទៅជាវេទនាស្មើគ្នាច្រើនឡើងៗ យ៉ាងល្អិតទៅៗ រួចដល់ទីបញ្ចប់ វាទៅជាគ្រាន់តែជាធាតុញ័រៗច្រើនឡើងៗកើត និងរលត់បាត់ទៅវិញ ដោយល្បឿនយ៉ាងលឿនបំផុត។

ប៉ុន្តែទោះបីវេទនាជាទីពេញចិត្ត ឬមិនពេញចិត្ត ខ្លាំងក្លា ឬល្អិត ស្មើគ្នា ឬផ្សេងគ្នាក្តី គឺឥតមានទាក់ទង់នឹងកម្មដ្ឋានទេ។ កិច្ចការរបស់អ្នក គឺគ្រាន់តែពិនិត្យមើលដោយឥតលំអៀង ទោះបីជាមានភាពមិនស្រួលបណ្តាលមកពីវេទនាមិនពេញចិត្តក្តី ទោះបីជាមានការទាក់ទាញចិត្ត ទៅរកវេទនាពេញចិត្តក្តី យើងមិនត្រូវបញ្ឈប់ការប្រតិបត្តិរបស់យើងទេ មិនត្រូវបណ្តោយខ្លួនយើង ឱ្យក្លាយទៅជាមានចិត្តអណ្តែតអណ្តូង ឬ ឱ្យវេទនាណាមួយដឹកច្រមុះទេ។ តួនាទីរបស់យើងគឺ គ្រាន់តែពិនិត្យមើលខ្លួនយើង ដោយឥតជាប់ជំពាក់ប្រៀបបីដូចជាអ្នកវិទ្យាសាស្រ្ត កំពុងពិនិត្យមើលក្នុងមន្ទីរពិសោធន៍ ។

អនិច្ចា (កើត រលត់) **អនត្តា** (មិនមែនរបស់ខ្លួន) និង **ទុក្ខា** (ទុក្ខ)

ដោយយើងប្រតិបត្តិ **កម្មដ្ឋាន** យ៉ាងខ្ជាប់ខ្ជួន យើងយល់ឫសគល់របស់ហេតុបានយ៉ាងឆាប់ថា វេទនារបស់យើងតែងផ្លាស់ប្តូរឥតឈប់ឈរ។ គ្រប់ខណៈនៅគ្រប់ផ្នែកកាយទាំងអស់វេទនាតែងតែកើតឡើង ហើយគ្រប់ៗវេទនាបង្ហាញឱ្យឃើញការផ្លាស់ប្តូរ។ គ្រប់ខណៈមានការផ្លាស់ប្តូរ

កើតឡើង នៅគ្រប់ផ្នែកកាយទាំងអស់នេះ គឺការប្រតិកម្ម នៃធាតុអគ្គិសនី និងជីវគីមី ។ គ្រប់ខណៈសូម្បីជាមាន ល្បឿនយ៉ាងលឿនក្តី របៀបប្រព្រឹត្តទៅនៃចិត្តតែងផ្លាស់ប្តូរ រួចវាបង្ហាញឱ្យឃើញការផ្លាស់ប្តូរនេះនៅក្នុងកាយ។

នេះជាសេចក្តីពិតនៃចិត្ត និងកាយ ។ វាផ្លាស់ប្តូរ ហើយមិននៅស្ថិតស្ថេរទេ(**អនិច្ចា**)។ គ្រប់ខណៈផ្នែកតូចៗ នៃអនុបរមាណូ ដែលបានផ្សំផ្គុំឡើងជាកាយ តែងកើត រលត់។ គ្រប់ខណៈមុខងាររបស់ចិត្ត កើតរលត់ កើតរលត់ មួយម្តងៗ អ្វីៗនៅក្នុងខ្លួនយើងគឺកាយ និងចិត្ត វាដូចជាអ្វីៗ នៅក្នុងលោកខាងក្រៅដែរគឺផ្លាស់ប្តូរគ្រប់ខណៈ ។ ពីពេល មុនយើងអាចបានដឹងថា នេះគឺពិត យើងបានយល់តាម ប្រាជ្ញារិះគិត។ ឥឡូវនេះ ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ ដោយ សារការប្រតិបត្តិ **វិបស្សនាភាវនា** យើងពិសោធន៍ឃើញ សេចក្តីពិតដោយផ្ទាល់ ពីភាពមិនឋិតថេរនៅក្នុងសារពាង្គ-កាយ។ ការពិសោធន៍ឃើញផ្ទាល់នូវភាពមិនឋិតថេរ នៃ វេទនា បានបង្ហាញចំពោះយើង នូវធម្មជាតិមិនស្ថិតស្ថេរ របស់យើង។

គ្រប់ផ្នែកតូចៗនៃកាយ គ្រប់ដំណើរប្រព្រឹត្តទៅនៃ ចិត្ត គឺមានការផ្លាស់ប្តូរឥតឈប់ឈរ ។ វាគ្មានអ្វីដែលឋិត

នៅហួសផុតពីមួយខណៈទេ គ្មានគ្រាប់ស្នូលរឹងណាមួយដែលគេអាចជាប់ចិត្ត គ្មានអ្វីដែលអាចហៅថា "អញ" ឬ "របស់អញ"នោះទាល់តែសោះ។ អញនេះ គឺពិតជាគ្រាន់តែជាការផ្សំធាតុគ្នាដែលផ្លាស់ប្តូរជានិច្ច។

ដូច្នេះ យោគីនឹងយល់សេចក្តីពិត ជាឫសគល់មូលហេតុមួយទៀតគឺ **អនត្តា** វាគ្មាន "អញ" ពិតជាគ្មាន "ខ្លួនអញ ឬអញនិយម" ស្ថិតស្ថេរទេ។ "អញនិយម" ដែលគេស្រឡាញ់ផ្លូវផ្តាច់ណាស់ គឺជាគំនិតភ័ន្តច្រឡំមួយកើតឡើងដោយការផ្សំធាតុនៃចិត្ត និងកាយ ជារបៀបប្រព្រឹត្តទៅនៃការផ្លាស់ប្តូរឥតឈប់ឈរ។ ដោយបានរុករកនៅក្នុងកាយនិងចិត្តទៅដល់ថ្នាក់យ៉ាងជ្រៅបំផុត គេឃើញថា គ្មានគ្រាប់ស្នូលរឹងនៅរហូតដែលមិនអាចផ្លាស់ប្តូរនោះបានទេ គ្មានខ្លឹមសារ ដែលស្ថិតនៅដោយឥតពឹងពាក់លើរបៀបប្រព្រឹត្តទៅទេ គ្មានអ្វីដែលរួចផុតពីច្បាប់ **អនិច្ចា** សោះ។ វាមានតែបាតុភូតមិនមែនជារបស់ខ្លួន។ ដែលតែងតែផ្លាស់ប្តូរហួសផុតពីការត្រួតត្រារបស់ខ្លួន។

បន្ទាប់មក វាមានសេចក្តីពិតមួយទៀតច្បាស់ណាស់ ការខំប្រឹងប្រកាន់ជាប់ទៅលើអ្វីមួយ ដោយនិយាយថា "នេះ

គឺអញ នេះគឺរបស់អញ នោះគឺរបស់អញ" មុខជាធ្វើឱ្យគេមិនសប្បាយចិត្ត ព្រោះមិនយូរមិនឆាប់ អ្វីដែលគេចងចិត្តជាប់ទៅលើនេះ ត្រូវរលាយបាត់អស់ ឬក៏និយាយមួយបែបទៀតថា "អញ" នេះត្រូវរលាយបាត់អស់។ ការជាប់ជំពាក់នឹងអ្វី ដែលមិនឋិតថេរ ដែលជាបណ្ដោះអាសន្នបានត្រឹមតែមួយខណៈ ដែលបំភាន់សេចក្ដីពិត ហើយដែលនៅហួសផុតពីការត្រួតត្រានោះគឺជា **ទុក្ខ**។ យើងយល់រឿងទាំងអស់នោះ មិនមែនព្រោះអ្នកណាម្នាក់បានប្រាប់យើងថា វាយ៉ាងនេះទេ ប៉ុន្តែគឺយើងពិសោធឃើញក្នុងខ្លួនយើង ដោយពិនិត្យមើលវេទនាក្នុងកាយ ។

ឧបេក្ខា

ជាបន្ទាប់មក តើត្រូវធ្វើយ៉ាងណា ដើម្បីជៀសវាងកុំឱ្យខ្លួនឯងមិនសប្បាយចិត្ត? តើត្រូវរស់នៅយ៉ាងណាដើម្បីកុំឱ្យមានទុក្ខ?ដោយគ្រាន់តែពិនិត្យមើលដោយមិនប្រតិកម្ម កុំព្យាយាមប្រឹងរក្សាទុកការពិសោធន៍មួយ ហើយព្យាយាមជៀសវាងការពិសោធន៍ផ្សេងទៀត ដើម្បីទាញវាឱ្យមកជិតច្រានវាឱ្យទៅឆ្ងាយ ។ អ្នកគ្រាន់តែពិនិត្យមើលបាតុភូត

នីមួយៗ ដោយឥតលំអៀង ប្រកបដោយ **ឧបេក្ខា** និង **ចិត្ត** មានតុល្យភាព ។

រឿងនេះស្តាប់ទៅឮសូរដូចជាងាយលួមប៉ុន្តែតើយើងត្រូវធ្វើយ៉ាងណា ពេលយើងអង្គុយធមិមួយម៉ោង ហើយដប់នាទីក្រោយមកស្រាប់តែមានឈឺត្រង់ក្បាលជង្គង់ ? ភ្លាមនោះយើងចាប់ផ្តើមធុញថប់ស្អប់ការឈឺចាប់ ចង់ឱ្យការឈឺចាប់នោះរលាយទៅបាត់ ។ ប៉ុន្តែវាមិនរលាយបាត់ទេ ផ្ទុយទៅវិញយើងស្អប់វាខ្លាំងណាស់ វាទៅជារឹងតែខ្លាំងឡើង។ ការឈឺចាប់ផ្លូវកាយប្រែទៅជាការឈឺចាប់ផ្លូវចិត្ត បណ្តាលឱ្យតប់ប្រមល់ក្នុងចិត្តយ៉ាងខ្លាំង។

បើយើងអាចរៀន គ្រាន់តែពិនិត្យមើលការឈឺចាប់ផ្លូវកាយ បានត្រឹមតែមួយខណៈ ប្រសិនបើសូម្បីបណ្តោះអាសន្នក្តី យើងអាចចេញផុតពីការច្រឡំថា វាជាការឈឺចាប់របស់យើងថា យើងឈឺចាប់ បើយើងអាចពិនិត្យវេទនាដោយឥតលំអៀង ដូចជាវេជ្ជបណ្ឌិត ពិនិត្យមើលការឈឺចាប់របស់អ្នកដទៃ ពេលនោះយើងឃើញថា ការឈឺចាប់ហ្នឹងឯងក៏វាផ្លាស់ប្តូរដែរ។ វាមិនឋិតនៅជាប់រហូតទេ។ គ្រប់ខណៈវាផ្លាស់ប្តូរ វារលាយទៅបាត់ យើងពិនិត្យមើលទៀតឃើញថា វាផ្លាស់ប្តូរទៀត ។

កាលណាយើងយល់រឿងនេះ តាមការពិសោធន៍ដោយខ្លួនឯង យើងឃើញថា ការឈឺចាប់មិនអាចគ្របសង្កត់ ហើយត្រួតត្រាលើយើងតទៅទៀតបានទេ។ ប្រហែលវារលាយទៅបាត់យ៉ាងឆាប់ ប្រហែលវាមិនរលាយទៅណាទេ ប៉ុន្តែវាក៏មិនជាអ្វីដែរ។ យើងឥតរងទុក្ខពីការឈឺចាប់ទៀតទេ ព្រោះយើងអាចពិនិត្យមើលវាដោយស្រាយចំណង។

ផ្លូវរំដោះទុក្ខ

ដោយពង្រីកសតិ និងឧបេក្ខាឱ្យរីកចម្រើន អ្នកអាចរំដោះខ្លួនអ្នកឱ្យរួចផុតពីទុក្ខ ។ ទុក្ខកើតឡើងព្រោះសេចក្តីល្ងង់ខ្លៅ អំពីសេចក្តីពិតរបស់ខ្លួនឯងផ្ទាល់។ ក្នុងការងងឹតងងល់នៃសេចក្តីល្ងង់ខ្លៅនេះ ចិត្តតែងប្រតិកម្មទៅរកគ្រប់ៗវេទនា ដោយការស្រឡាញ់ ការស្អប់ រាគៈ និងទោសៈ។ គ្រប់ការប្រតិកម្មនិមួយៗនោះ វាបង្កើតទុក្ខនៅពេលហ្នឹងរួចបង្វិល ខ្សែច្រវ៉ាក់នៃព្រឹត្តិការណ៍ ដែលនឹងនាំមកគ្មានអ្វីក្រៅពីទុក្ខនាពេលអនាគតឡើយ។

តើខ្សែច្រវ៉ាក់នៃហេតុ និងផលអាចត្រូវគេកាច់បំបាក់ឱ្យខ្ទេចខ្ទីអស់បានយ៉ាងដូចម្តេច ? តាមប្រការណាមួយក៏

ដោយ ព្រោះតែពីអតីតកាល អ្នកបានប្រព្រឹត្តធ្វើអំពើដោយសេចក្តីល្ងង់ខ្លៅ ជីវិតបានកើតឡើង ការហូរទៅនៃចិត្តនិងកាយក៏បានកើតឡើង។ ពេលនោះ តើគេគួរតែសម្លាប់ខ្លួនឯងឬ? ទេ! របៀបនេះនឹងមិនដោះស្រាយបញ្ហាទេ ។ ក្នុងខណៈដែលគេសម្លាប់ខ្លួនឯង ចិត្តគេពេញដោយទុក្ខវេទនាពេញដោយទោសៈ ។ អ្វីៗកើតបន្តបន្ទាប់ពីនោះមក នឹងពោរពេញដោយទុក្ខផងដែរ។ អំពើបែបនេះ មិនអាចដឹកនាំទៅរកសុភមង្គលបានទេ។

ជីវិតបានកើតឡើងហើយ រួចអ្នកមិនអាចរត់គេចពីវាបានទេ។ ដូច្នោះ តើអ្នកគួរបំផ្លាញ **អាយតនៈ** នៃវិញ្ញាណទាំង៦ចោលឱ្យអស់បានឬទេ ? អ្នកអាចខ្វេះភ្នែក កាត់អណ្តាត បំផ្លាញច្រមុះ និងត្រចៀក។ ប៉ុន្តែអ្នកអាចបំផ្លាញកាយយ៉ាងដូចម្តេច? តើអ្នកអាចបំផ្លាញចិត្តយ៉ាងដូចម្តេច? ជាថ្មីទៀតគឺត្រូវសម្លាប់ខ្លួន ដែលជាការឥតប្រយោជន៍សោះឡើយ ។

អ្នកគួរបំផ្លាញអារម្មណ៍របស់ **អាយតនៈ** ទាំង៦ ដូចជាទស្សនីយភាពមើលឃើញ និងឮជាដើមទៅឬ? រឿងនេះគេមិនអាចធ្វើបានទេ។ លោកសន្និវាសទាំងមូលពោរពេញដោយអារម្មណ៍រាប់មិនអស់ គេមិនអាចបំផ្លាញអារម្មណ៍

ទាំងអស់នោះបានឡើយ។ក្នុងខណៈដែល **អាយតនៈ**ទាំង ៦ នៅមាននៅឡើយនោះ គេមិនអាចជៀសវាងការប៉ះជាមួយអារម្មណ៍រៀងៗ ខ្លួនវាបានទេ។ កាលណាមានការប៉ះកើតឡើង ហើយវាមុខជាមានវេទនាមួយដោយជៀសវាងមិនរួច ។

ប៉ុន្តែ នេះជាចំណុចខ្សែច្រវ៉ាក់ ដែលគេអាចកាច់បំបាក់ឱ្យខ្ទេចខ្ទីបានទាំងអស់។ មុខតំណដ៏សំខាន់មាននៅត្រង់ចំណុចវេទនា ។ គ្រប់វេទនា វាជាមូលហេតុនៃការស្រឡាញ់ ឬស្អប់ ។ ការប្រតិកម្ម ដោយមិនដឹងខ្លួនជាស្រឡាញ់ និងស្អប់ផ្សេងៗមួយដងមួយកាលនោះ បង្កើនចំនួនវាឱ្យកើនច្រើនឡើងៗ នឹងធ្វើឱ្យខ្លាំងឡើងៗភ្លាមៗទៅក្នុង **រាគៈ** និង **ទោសៈ** ដ៏ធំ ធ្វើឱ្យរីកខ្លាំងឡើងៗបានជាចំណាង បង្កើតជាទុក្ខក្នុងពេលឥឡូវនេះ និងពេលអនាគតរបៀបនេះ នឹងប្រែទៅជាទម្លាប់ខ្វាក់ងងឹតងងល់មួយ ដែលគេតែងតែធ្វើហើយធ្វើទៀតដូចជាម៉ាស៊ីន។

ប៉ុន្តែដោយការប្រតិបត្តិ **វិបស្សនាភាវនា** យើងពង្រីកសតិដឹងគ្រប់វេទនាឱ្យរីកចម្រើនឡើង ។ រួចយើងក៏ពង្រីក **ឧបេក្ខា** ឱ្យរីកចម្រើនឡើង យើងមិនប្រតិកម្ម ។ យើងពិនិត្យមើលវេទនា ដោយឥតលំអៀង ឥតញាប់ញ័រ

ឥតស្រឡាញ់ ឬឥតស្អប់ ដោយឥតរាគៈ ឥតទោសៈ ឬឥតមានជាប់ជំពាក់។ ជាជំនួសការនាំបណ្ដាលឱ្យបង្កើតសង្ខារថ្មី ឥឡូវនេះ គ្រប់ៗវេទនា វាទៅជាបណ្ដាលឱ្យគ្មានអ្វីកើតឡើងក្រៅពី **បញ្ញា** ប្រាជ្ញាញាណ។ "នេះមិនឋិតថេរទេ វាផ្លាស់ប្ដូរ វាកើតហើយត្រូវរលត់បាត់ទៅវិញ"។

ខ្សែប្រវ៉ាក់ត្រូវបានគេកាច់បំបាក់ឱ្យខ្ទេចខ្ទីអស់ហើយ ទុក្ខត្រូវបានបញ្ឈប់។ វាគ្មានការប្រតិកម្មជា **រាគៈ** ឬ **ទោសៈ** ថ្មីទៀតទេ។ ដូច្នេះហើយ គ្មានហេតុអាចបណ្ដាលឱ្យមានទុក្ខនោះកើតឡើងឡើយ។ហេតុរបស់ទុក្ខគឺ **កម្ម** អំពើរបស់ចិត្ត ដែលប្រតិកម្មជា **រាគៈ** ឬ **ទោសៈ** ទាំងខ្វាក់ងងឹតងងល់ជា **សង្ខារ**។ កាលណាចិត្តមានសតិដឹងវេទនា ប៉ុន្តែនៅរក្សា **ឧបេក្ខា** ឱ្យនៅគង់វង្សបាននោះ វាគ្មានការប្រតិកម្មបែបងងឹតងងល់នោះទេ វាគ្មានហេតុដែលនឹងបង្កើតទុក្ខឡើយ យើងបានឈប់បង្កើតសេចក្ដីទុក្ខដល់ខ្លួនយើងហើយ។

ព្រះពុទ្ធបានសម្ដែងថា ៖

> សង្ខារទាំងអស់មិនទៀងទាត់ឋិតថេរទេ។
> កាលណាអ្នកយល់ការពិតនេះ
> ប្រកបដោយប្រាជ្ញាញាណ
> ពេលនោះអ្នកស្រាយចំណងរួចផុតពីទុក្ខ

នេះគឺជាមាគ៌ាដ៏បរិសុទ្ធ (៦) ។

ទីនេះពាក្យ **សង្ខារ** មានន័យទូលំទូលាយណាស់ ។ ការប្រតិកម្មទាំងខ្លាក់ងឹតងងល់របស់ចិត្ត ហៅថា **សង្ខារ** ប៉ុន្តែលទ្ធផលរបស់អំពើនោះ ផ្លែរបស់វា ត្រូវបានស្គាល់ជា **សង្ខារ** ដែរ។ គ្រាប់ពូជយ៉ាងណា ផ្លែផ្កាវាក៏យ៉ាងនោះដែរ ។ អ្វីទាំងអស់ដែលយើងជួបប្រទះក្នុងជីវិត ដល់ទីបំផុតទៅ គឺជាលទ្ធផលរបស់អំពើដោយចិត្តរបស់ខ្លួនយើងផ្ទាល់ ដូច្នេះហើយ ក្នុងន័យដ៏ទូលំទូលាយបំផុត **សង្ខារ** មានន័យថា ជាអ្វីៗនៅក្នុងលោកដែលមានការប្រទាក់ប្រទងគ្នា អ្វីៗដែលបានបង្កើតឡើង បានកើតជារូបរាង ដោយសារការផ្សំផ្គុំបញ្ចូលគ្នា។ ដោយហេតុនេះហើយ "អ្វីដែលបានកើតឡើងទាំងអស់ គឺមិនឋិតថេរ" ទេ ទោះជាចិត្តក្ដី ឬជាកាយក្ដី អ្វីៗទាំងអស់នៅក្នុងលោកសន្និវាស ។ កាលណាអ្នកពិនិត្យមើលសេចក្ដីពិតនេះដោយបញ្ញាញាណ តាមការពិសោធន៍ជាមួយការប្រតិបត្តិ **វិបស្សនាភាវនា** បាន ពេលនោះសេចក្ដីទុក្ខត្រូវលោយអស់ ព្រោះគេរួចផុតពីហេតុនៃទុក្ខ គឺថាគេលះបង់ទម្លាប់បង្កើត រាគៈ និងទោសៈ។នេះគឺជាមាគ៌ារំដោះទុក្ខ។

ការប្រឹងប្រែងទាំងមូល គឺដើម្បីរៀនរបៀបមិនប្រតិកម្ម និងមិនបង្កើតសង្ខារថ្មី។ វេទនាកើតឡើង រួចការស្អប់ ឬស្រឡាញ់ក៏កើតឡើង។ មួយខណៈៗនេះ បើយើងឥតមានសតិដឹងវាទេ គឺវាកើតហើយកើតទៀត រួចវាបង្កើនកម្លាំងឱ្យខ្លាំងឡើងៗ បានជា **រាគៈ** និង **ទោសៈ** វាបណ្ដាលឱ្យមានការរំជួលចិត្តយ៉ាងខ្លាំង ដែលជាយថាហេតុមកគ្រប សង្កត់លើវិញ្ញាណចិត្តយើង។ យើងជាប់នៅក្នុងការរំជួលចិត្ត ឯការវិនិច្ឆ័យល្អប្រសើររបស់យើង ត្រូវបាត់បង់អស់។ លទ្ធផលគឺថា យើងជាប់ក្នុង **វចីទុច្ចរិត** និង **កាយទុច្ចរិត** ដែលផ្ដល់ទុក្ខទោសដល់ខ្លួនយើងផង និង ដល់អ្នកដទៃផង។ យើងបង្កើតទុក្ខឱ្យខ្លួនយើង គឺទុក្ខក្នុងពេលឥឡូវនេះ និងពេលអនាគត ព្រោះតែការប្រតិកម្មខ្វាក់ងងឹតងងល់ក្នុងមួយខណៈ។

ប៉ុន្តែបើយើងមានសតិដឹង ត្រង់ចំណុចដែលរបៀបប្រព្រឹត្តទៅនៃការប្រតិកម្មវាចាប់ផ្ដើមគឺថា បើយើងមានសតិដឹងវេទនា យើងអាចជ្រើសរើសការមិនបណ្ដោយឱ្យមានប្រតិកម្មណាមួយកើតឡើង ឬ ក៏បណ្ដោយឱ្យវាខ្លាំងក្លាឡើង។ យើងពិនិត្យមើលវេទនា ដោយឥតប្រតិកម្ម ថែមទាំងមិនមានការស្រឡាញ់ និងការស្អប់វាផង។ វាគ្មាន

ឱកាសនាំឱ្យរីកចម្រើនខាង **រាគៈ** ឬ **ទោសៈ** បណ្តាលឱ្យមានការរំជួលចិត្តដ៏ខ្លាំងក្លា ដែលអាចមកគ្របសង្កត់លើយើងបាន ។ វាគ្រាន់តែកើតហើយរលត់បាត់ទៅវិញ។ ចិត្តតែងឋិតនៅមានតុល្យភាព មានសន្តិភាព។ យើងសប្បាយចិត្តក្នុងពេលបច្ចុប្បន្ន ហើយអាចគ្រោងសុភមង្គល ក្នុងអនាគតទុកជាមុន ព្រោះយើងមិនបានប្រតិកម្ម។

ការប៉ិនប្រសប់មិនប្រតិកម្មនេះ មានតម្លៃណាស់។ កាលណាយើងមានសតិដឹងវេទនាក្នុងកាយ ពេលព្រមជាមួយគ្នានេះ យើងរក្សាឧបេក្ខាបានហើយ ក្នុងខណៈនោះចិត្តបានរួចរដោះជាដំបូង។ប្រហែលជាពីរបីខណៈក្នុងពេលចម្រើនកម្មដ្ឋាន ពេលក្រៅពីនោះ ចិត្តតែងលិចចុះទៅក្នុងទម្លាប់ប្រតិកម្មដូចពីមុន ទៅរកវេទនា ទៅរកជុំវិញទម្លាប់ចាស់ គឺទៅរក រាគៈ ទោសៈ និងសេចក្តីទុក្ខ។ ប៉ុន្តែដោយបានប្រតិបត្តិហើយប្រតិបត្តិទៀតដដែលៗ ពីរបីខណៈនោះប្រែទៅជាពីរបីវិនាទី ទៅជាពីរបីនាទី រហូតដល់ទីបញ្ចប់ទម្លាប់ប្រតិកម្មចាស់ត្រូវបានបែកខ្ទេចខ្ទីអស់ ហើយចិត្តឋិតនៅមានសន្តិភាពតជាប់រហូត។ របៀបនេះហើយ ដែលសេចក្តីទុក្ខត្រូវបានឈប់កើត។ ជារបៀបដែលយើងអាចឈប់បង្កើតទុក្ខសម្រាប់យើង។

សំណួរ និងចម្លើយ

សំណួរ- ហេតុអ្វីបានជាយើងត្រូវបង្ខិតសតិពាសពេញកាយតាមរបៀបរៀបរយយ៉ាងនេះ?

ចម្លើយ-លោកគ្រូ ស. ន. **ហ្គោឥនកា** ព្រោះអ្នកត្រូវប្រតិបត្តិដើម្បីរុករកសេចក្ដីពិតអំពីចិត្ត និងកាយទាំងមូល។ ដើម្បីធ្វើកិច្ចការនេះ អ្នកត្រូវពង្រីកការប៉ិនប្រសប់ ដើម្បីដឹងនូវអ្វីៗដែលកើតឡើងតាមគ្រប់ផ្នែកកាយទាំងអស់ មិនត្រូវឱ្យមានផ្នែកណានៅសល់ទំនេរទេ ។ អ្នកត្រូវពង្រីកផងដែរនូវការប៉ិនប្រសប់ ដើម្បីពិនិត្យមើលវេទនាទាំងអស់គ្រប់ជ្រុង ។ នេះជារបៀបដែលព្រះពុទ្ធបានមានបន្ទូល"នៅគ្រប់ទីកន្លែងក្នុងព្រំដែនកាយ អ្នកពិសោធឃើញវេទនា ទោះជាទីណាក៏ដោយឱ្យតែមានជីវិតក្នុងកាយ"[៧] ។ បើអ្នកបណ្ដោយសតិឱ្យខិតព្រាវៗ ពីផ្នែកមួយទៅផ្នែកមួយ ពីវេទនាមួយទៅវេទនាមួយទៀតនោះ តាមធម្មជាតិ វាទាញទៅរកតែកន្លែងណា ដែលមានវេទនាខ្លាំងៗជានិច្ច ។ អ្នកនឹងរំលងផ្នែកកាយខ្លះៗ ហើយនឹងមិនបានរៀនពិនិត្យមើលវេទនាយ៉ាងល្អិតៗនោះទេ ។ ការពិនិត្យមើលរបស់អ្នក នឹងឋិតនៅតែលើភាគខ្លះៗមិនពេញលេញ ឋិតនៅតែផ្ទៃសើៗខាងលើ

ប៉ុណ្ណោះ។ហេតុដូច្នេះ វាសំខាន់ណាស់ដែលថាត្រូវតែបង្ខិតសតិតាមរបៀបរៀបរយជានិច្ច។

សំណួរ-តើយើងដឹងរបៀបយ៉ាងដូចម្ដេចថា យើងមិនបង្កើតវេទនាផ្សេងៗនោះ?

ចម្លើយ - អ្នកអាចសាកល្បងខ្លួនឯងលមើលទៅ។ ប្រសិនបើសង្ស័យថា វេទនាដែលអ្នកដឹងនោះពិតឬមិនពិត អ្នកអាចបញ្ជាឱ្យខ្លួនឯងពីរបីដង បង្គាប់ខ្លួនឯង។ បើអ្នកឃើញថា វេទនាវាផ្លាស់ប្ដូរ ស្របតាមបញ្ជារបស់អ្នក ពេលនោះអ្នកដឹងថាវាមិនពិត។ក្នុងករណីនោះ អ្នកត្រូវបោះបង់ចោលការពិសោធន៍ទាំងមូល រួចពិនិត្យមើលដង្ហើមម្ដងទៀតមួយរយៈពេល ប៉ុន្តែបើអ្នកឃើញថា មិនអាចត្រួតត្រាវេទនាបាន វាឥតផ្លាស់ប្ដូរស្របតាមចំណង់របស់អ្នកទេ នោះអ្នកត្រូវឈប់សង្ស័យ ហើយព្រមទទួលយកថា ការពិសោធន៍គឺជាការពិត។

សំណួរ - បើវេទនាទាំងនោះវាពិត ហេតុអ្វីបានជាយើងមិនដឹងវាក្នុងជីវិតរស់នៅធម្មតា?

ចម្លើយ - អ្នកដឹងវេទនាត្រង់ថ្នាក់ភវង្គ។ វិញ្ញាណឥតដឹងវេទនាទេ ក៏ប៉ុន្តែគ្រប់ខណៈ ភវង្គចិត្តតែងដឹងវេទនាក្នុងកាយហើយប្រតិកម្ម។ របៀបប្រព្រឹត្តទៅរបៀបនេះ តែង

កើតឡើងគ្រប់ទាំង២៤ម៉ោងក្នុងមួយថ្ងៃ ប៉ុន្តែ ដោយបានប្រតិបត្តិ **វិបស្សនា** អ្នកកាច់បំបាក់រនាំង ដែលឃាំងត្រង់ចន្លោះ វិញ្ញាណ និងភវង្គចោល។ អ្នកក្លាយទៅជាមានសតិដឹងអ្វីទាំងអស់ ដែលកើតឡើងនៅក្នុងរចនាសម្ព័ន្ធចិត្ត និងកាយ ព្រមទាំងដឹងអ្វីៗដែលអ្នកពិសោធឃើញ។

សំណួរ - ដោយបណ្តោយខ្លួនយើង ឱ្យទទួលការឈឺចាប់កាយដោយចេតនាចុះ នេះឮស្ទូរដូចជាការទទួលបានសេចក្តីរីករាយពីការឈឺចាប់របស់អ្នកណាម្នាក់។

ចម្លើយ - វាអញ្ចឹងមែនហើយ បើគេបង្គាប់ឱ្យអ្នកពិសោធការឈឺចាប់។ ប៉ុន្តែផ្ទុយទៅវិញ គេបង្គាប់ឱ្យពិនិត្យមើលការឈឺចាប់ ដោយឥតលំអៀង ។ កាលណាអ្នកពិនិត្យដោយឥតប្រតិកម្ម ចិត្តតែងជ្រាបចូលជាស្វ័យប្រវត្តិទៅហួសផុតពីសេចក្តីពិតសម្បកក្រៅ នៃការឈឺចាប់ចូលទៅដល់ធម្មជាតិល្អិតល្អន់របស់វា ដែលគ្មានអ្វីក្រៅពីធាតុញ័រៗ កើតរលត់គ្រប់ខណៈ។ កាលណាអ្នកពិសោធឃើញសេចក្តីពិតល្អិតល្អន់នោះ ការឈឺចាប់មិនអាចគ្របសង្កត់លើអ្នកបានទេ។ អ្នកជាម្ចាស់លើខ្លួនអ្នក,អ្នកបានរំដោះរួចផុតពីការឈឺចាប់។

សំណួរ - ប៉ុន្តែតាមពិត ការឈឺចាប់អាចជាសញ្ញាប្រាប់ថាការហូរឈាម ត្រូវបានកាត់ផ្តាច់អស់ត្រង់ផ្នែកមួយរបស់

កាយ។ តើប្រកបដោយ **បញ្ញា** ឬការធ្វើជាល្ងង់មិនដឹងសញ្ញាហ្នឹងឬ?

ចម្លើយ - ល្អហើយ យើងបានឃើញថា ការហ្វឹកហ្វឺននេះឥតបណ្ដាលឱ្យមានទុក្ខទោសទេ បើសិនជាមានវិញ យើងមិនណែនាំឱ្យធ្វើឡើយ។ មនុស្សរាប់ពាន់នាក់បានប្រតិបត្តិបច្ចេកទេសនេះ ។ ខ្ញុំមិនដែលបានស្គាល់ករណីណាមួយសោះ ដែលថាគេបានប្រតិបត្តិត្រឹមត្រូវល្អ ហើយត្រូវបានធ្វើឱ្យមានរបួសខ្លួនឯងទេ។ ការពិសោធន៍ជាទូទៅឃើញថាកាយប្រែទៅជាទន់ភ្លន់ និងបត់បែនបាន។ ការឈឺចាប់ត្រូវរលាយបាត់ កាលណាអ្នករៀនប្រឈមមុខនឹងវា ដោយចិត្តមានតុល្យភាព ។

សំណួរ - តើគេមិនអាចប្រតិបត្តិ **វិបស្សនា** ដោយពិនិត្យមើលតែទ្វារវិញ្ញាណណាមួយ នៃទ្វារវិញ្ញាណទាំង៦ ឧបមាថា ពិនិត្យមើលការប៉ះភ្នែក និងរូប ការប៉ះត្រចៀក និងសម្លេងឬ?

ចម្លើយ - ពិតមែនហើយ ប៉ុន្តែការពិនិត្យមើលនោះក៏ត្រូវតែពាក់ព័ន្ធជាមួយនឹងសតិដឹងវេទនា។ កាលណាមានការប៉ះត្រង់ទ្វារវិញ្ញាណណាមួយ ក្នុងចំណោមទ្វារទាំង៦ គឺភ្នែក ត្រចៀក ច្រមុះ អណ្ដាត កាយ និងចិត្តនោះ វេទនាមួយបាន

កើតឡើង។ បើអ្នកឥតដឹងវេទនាទេ អ្នកបាត់បង់ចំណុច ដែលការប្រតិកម្មវាចាប់ផ្ដើមឡើង ។ ក្នុងករណីជាច្រើន របស់វិញ្ញាណ ការប៉ះអាចគ្រាន់តែមានជាចន្លោះៗមិនជាប់គ្នា។ ជួនកាលត្រចៀកអ្នកអាចឮសម្លេង ជួនកាលឥតឮទេ ក៏ប៉ុន្តែនៅត្រង់ថ្នាក់ជ្រៅបំផុត វាមានការប៉ះចិត្ត និងកាយ គ្រប់ខណៈតគ្នាជាប់រហូត ផ្ដល់ឱ្យកើតវេទនា។ ដោយហេតុនេះ ការពិនិត្យមើលវេទនា គឺភាគច្រើនអាចទៅដល់របៀបប្រើប្រាស់បានដឹងច្បាស់លាស់ ដើម្បីពិសោធហេតុការណ៍មិនបិតថេរ។ អ្នកត្រូវតែស្ទាត់ជំនាញលើរឿងនេះសិន មុននឹងព្យាយាមដើម្បីពិនិត្យមើលទ្វារវិញ្ញាណដទៃទៀត។

សំណួរ - បើយើងគ្រាន់តែព្រមទទួលយក និងពិនិត្យមើលអ្វីៗទាំងអស់ដែលវាកើតឡើងនោះ តើការជឿនលឿនកើតឡើងយ៉ាងដូចម្ដេចទៅ ?

ចម្លើយ - ការជឿនលឿនត្រូវវាស់បានតាមការរីកចម្រើននៃ **ឧបេក្ខា** ។ អ្នកគ្មានការជ្រើសរើសអ្វីទៀតក្រៅពី **ឧបេក្ខា** ទេ ព្រោះអ្នកមិនអាចផ្លាស់ប្ដូរវេទនា មិនអាចបង្កើតវេទនាបានឡើយ។ អ្វីៗដែលត្រូវមកដល់ វាមុខជាមកដល់ ។ វាអាចជាទីពេញចិត្ត ឬមិនពេញចិត្ត ជាប្រភេទនេះ ឬប្រភេទនោះ ប៉ុន្តែបើអ្នករក្សា **ឧបេក្ខា** ឱ្យបានល្អនោះ អ្នកពិតជា

បានជឿនលឿនក្នុងមាគ៌ា ។ អ្នកកាច់បំបាក់ផ្នត់ទម្លាប់ចិត្តចាស់ នៃការប្រតិកម្មឱ្យខ្ទេចខ្ទីអស់។

សំណួរ - រឿងនោះជារឿងនៅក្នុងកម្មដ្ឋាន ចុះទាក់ទងនឹងជីវិតរស់នៅតើធ្វើយ៉ាងណាវិញ?

ចម្លើយ- កាលណាមានបញ្ហាកើតឡើងក្នុងជីវិតប្រចាំថ្ងៃ ចូរពិនិត្យមើលវេទនារបស់អ្នក ដោយចិត្តមានតុល្យភាពចំនួនពីរបីនាទី។ កាលណាចិត្តស្ងប់ និងមានតុល្យភាព សេចក្តីសម្រេចរបស់អ្នក ទោះជាអ្វីក៏ដោយ នឹងបានជាសេចក្តីសម្រេចដ៏ល្អ។ កាលណាចិត្តឥតមានតុល្យភាព សេចក្តីសម្រេចណាមួយរបស់អ្នក វានឹងជាការប្រតិកម្ម។ អ្នកត្រូវរៀនផ្លាស់ប្តូរផ្នត់ទម្លាប់ជីវិតពីការប្រតិកម្មអកុសលកម្ម ទៅកុសលកម្ម ។

សំណួរ - ដូច្នេះបើអ្នកគ្មានកំហឹង ឬគ្មានគំនិតរិះគន់ទេ ប៉ុន្តែឃើញថា កិច្ចការអ្វីមួយអាចធ្វើទៅដោយប្លែកពីគេនៅក្នុងរបៀបល្អប្រសើរ ពេលនោះចូរបន្តទៅ ហើយបញ្ចេញយោបល់ឬ?

ចម្លើយ - ត្រឹមត្រូវហើយ អ្នកត្រូវសាងអំពើល្អ ជីវិតសម្រាប់សាងអំពើល្អ អ្នកមិនត្រូវនៅស្ងៀមទេ ប៉ុន្តែអំពើត្រូវប្រកបដោយចិត្តមានតុល្យភាព ។

សំណួរ - ថ្ងៃនេះ ខ្ញុំប្រតិបត្តិ ដើម្បីដឹងវេទនាត្រង់ផ្នែកកាយដែលស្ពឹក រួចកាលណាវេទនាងើបចេញមក ចិត្តធាក់ខ្ញុំចេញមកក្រៅ ធ្វើឱ្យខ្ញុំមានអារម្មណ៍ ដូចបានទាត់បាល់បញ្ចូលទី។ ខ្ញុំឮក្នុងចិត្តខ្លួនឯង ស្រែកថា "ល្អហើយ" ពេលនោះខ្ញុំគិតថា "ឱមិនមែនទេ ! ខ្ញុំមិនចង់ប្រតិកម្មបែបនោះទេ"។ ប៉ុន្តែខ្ញុំនឹកឆ្ងល់ថា ដល់ត្រឡប់ទៅរស់នៅក្នុងលោកធម្មតាវិញ តើខ្ញុំអាចទៅមើលកីឡាបាល់ទាត់ បាល់ឱបហើយខ្ញុំមិនប្រតិកម្មយ៉ាងម៉េចកើតទៅ?

ចម្លើយ - អ្នកនឹងធ្វើសកម្មភាព! សូម្បីក្នុងល្បែងទាត់បាល់ អ្នកនឹងធ្វើសកម្មភាព តែមិនមែនប្រតិកម្មទេ ហើយអ្នកនឹងឃើញថា អ្នកអាចសប្បាយរីករាយបានពិតប្រាកដ។ ការសប្បាយរីករាយ ដោយមានជាប់ការតានតឹងចិត្ត នៃការប្រតិកម្មមកជាមួយផង មិនមែនជាការសប្បាយរីករាយពិតទេ។ កាលណាគ្មានការប្រតិកម្ម ការតានតឹងចិត្តត្រូវរលាយបាត់អស់ អ្នកពិតជាអាចសប្បាយរីករាយនឹងជីវិត ។

សំណួរ-ដូច្នេះខ្ញុំអាចលោតចុះឡើង និងស្រែកបន្ទរបានទេ?

ចម្លើយ- ត្រឹមត្រូវហើយដោយ **ឧបេក្ខា**។ អ្នកលោតប្រកបដោយចិត្ត **ឧបេក្ខា** ។

សំណួរ - តើខ្ញុំត្រូវធ្វើយ៉ាងម៉េច បើក្រុមខ្ញុំចាញ់ ?

ចម្លើយ- ពេលនោះអ្នកញញឹមរួចថា"សូមឱ្យសុខសប្បាយ" សូមឱ្យសុខសប្បាយគ្រប់ពេល!

សំណួរ - រឿងនេះ ដូចជាចំណុចសំខាន់ចំពោះខ្ញុំ ?

ចម្លើយ - មែនហើយ !

ចិញ្ចៀនពីរវង់

បុរសចាស់ មានទ្រព្យសម្បត្តិស្តុកស្តម្ភម្នាក់ បាន ស្លាប់ទៅនៅសល់កូនពីរនាក់។ កូនទាំងពីរបានបន្តការរស់ នៅក្នុងផ្ទះជាមួយគ្នា តាមប្រពៃណីប្រទេសឥណ្ឌាអស់មួយ រយៈ ។ ពេលមួយ គេឈ្លោះប្រកែកគ្នា ហើយសម្រេចថា ត្រូវរស់នៅបែកគ្នា។ គេចែកទ្រព្យសម្បត្តិទាំងអស់ជាពីរ ចំណែកស្មើៗគ្នា ហើយប្រកបមុខរបររៀងៗខ្លួន ។ ប៉ុន្តែ ក្រោយពីបានចែកទ្រព្យសម្បត្តិអស់ហើយ គេបានឃើញ កញ្ចប់តូចមួយ ដែលឪពុកបានលាក់ទុកដោយប្រុងប្រយ័ត្ន គេបើកកញ្ចប់នោះទៅ បានឃើញចិញ្ចៀនពីរវង់ មួយវង់ជា ចិញ្ចៀនពេជ្រមានតម្លៃ មួយវង់ទៀតជាចិញ្ចៀនប្រាក់ធម្មតា ដែលមានតម្លៃពីរបីរូបពីប៉ុណ្ណោះ។

ដោយឃើញចិញ្ចៀនពេជ្រ បងប្រុសមានចិត្តលោភ លន់ចង់បាន។ គេពន្យល់ប្អូនប្រុសថា "ចំពោះបង ចិញ្ចៀន នោះ មិនមែនជាចិញ្ចៀនរបស់ឪពុកយើងទេ ប៉ុន្តែជាកេរ្តិ៍ មរតកដូនតាយើង ហេតុនេះហើយបានជាគាត់ថែរក្សាទុក ដោយឡែក ដោយហេតុថាគេបានថែរក្សាទុកអស់ច្រើន តំណរមកហើយៗ យើងត្រូវតែថែរក្សាទុកសម្រាប់អនាគត

ច្រើនតំណទៅទៀត។ ហេតុដូច្នេះក្នុងឋានៈជាបង ជាការល្អបងត្រូវថែរក្សា ប្អូនឯងចូយកចិញ្ចៀនប្រាក់នេះចុះ″។

ប្អូនប្រុសញញឹមរួចឆ្លើយថា ‶ត្រឹមត្រូវហើយបង ចូរបានសប្បាយរីករាយ ជាមួយចិញ្ចៀនពេជ្រនេះចុះ ខ្ញុំនឹងសប្បាយរីករាយជាមួយចិញ្ចៀនប្រាក់នេះ″។ ទាំងពីរនាក់ពាក់ចិញ្ចៀនក្នុងដៃរៀងៗខ្លួន ហើយក៏បែកគ្នាទៅ។

ប្អូនប្រុសគិតថា ‶ខ្ញុំយល់បានដោយងាយថា ឪពុកខ្ញុំបានរក្សាចិញ្ចៀនពេជ្រទុក ព្រោះវាមានតម្លៃណាស់។ ប៉ុន្តែហេតុអ្វី បានជាគាត់រក្សាចិញ្ចៀនប្រាក់នេះទុកដែរ ? គេក៏ពិនិត្យមើលចិញ្ចៀនដោយម៉ត់ចត់ ឃើញមានពាក្យខ្លះចារនៅលើចិញ្ចៀនថា ‶នេះនឹងផ្លាស់ប្តូរដែរ″ ‶ឱ! នេះជាមន្តអាគមរបស់ឪពុកខ្ញុំ នេះនឹងផ្លាស់ប្តូរដែរ″ គេពាក់ចិញ្ចៀននោះនៅលើដៃវិញ។

បងប្អូនទាំងពីរនាក់ តែងប្រឈមមុខនឹងការផ្លាស់ប្តូរឡើងចុះក្នុងជីវិត។ កាលណារដូវស្លឹកឈើជ្រុះមកដល់ បងប្រុសសប្បាយរីករាយណាស់ បាត់តុល្យភាពរបស់ចិត្តអស់។ កាលណារដូវរំហើយ ឬរដូវរងាមកដល់ គេធ្លាក់ទឹកចិត្តយ៉ាងខ្លាំង បាត់បង់តុល្យភាពរបស់ចិត្តទៀត។ គេតានតឹងចិត្ត ប្រែទៅជាឡើងឈាម។ យប់ៗដេកមិនលក់ គេ

ចាប់ផ្តើមប្រើថ្នាំដេកលក់ ថ្នាំរម្ងាប់ចិត្ត ថ្នាំខ្លាំង។ ទីបញ្ចប់ គេទៅដល់ថ្នាក់ដែលត្រូវប្រើខ្សែភ្លើងឆក់។នេះជាស្ថានភាព របស់បង ដែលពាក់ចិញ្ចៀនពេជ្រ។

ចំណែកប្អូនប្រុសដែលពាក់ចិញ្ចៀនប្រាក់វិញ កាលណារដូវស្លឹកឈើធ្លាក់មកដល់ គេសប្បាយរីករាយជាមួយរដូវហ្នឹង គេមិនបានរត់គេចវេះទៅណាទេ។ គេសប្បាយរីករាយ ប៉ុន្តែលុះគេក្រឡេកមើលចិញ្ចៀនរបស់គេ ក៏នឹកចាំបានថា "នេះនឹងផ្លាស់ប្តូរដែរ"។ កាលណាវាផ្លាស់ប្តូររួចហើយ គេញញឹមរួចពោលថា "ជាការល្អ ខ្ញុំដឹងថា វានឹងផ្លាស់ប្តូរ។ វាបានផ្លាស់ប្តូរទៅហើយ តើមានអ្វីទៀត!" កាលណារដូវរំហើយ ឬរដូវរងាមកដល់ គេក្រឡេកមើលចិញ្ចៀនរបស់គេទៀត នឹងចាំបានថា "នេះនឹងផ្លាស់ប្តូរដែរ"។ គេឥតយំសោកដោយដឹងថា "នេះនឹងផ្លាស់ប្តូរដែរ"។ មែនហើយ វាបានផ្លាស់ប្តូរដែរ វារលត់ទៅបាត់ហើយ។ ចំពោះការឡើងចុះផ្លាស់ប្តូរក្នុងជីវិត គេដឹងថា គ្មានអ្វីតាំងនៅជាប់រហូតទេ។ អ្វីៗទាំងអស់នោះកើតឡើង ដើម្បីរលត់បាត់ទៅវិញ។ គេឥតបាត់តុល្យភាពរបស់ចិត្ត រួចគេរស់នៅដោយសន្តិភាព និងសុខសប្បាយ។ នេះជាផលរបស់ប្អូនប្រុសដែលពាក់ចិញ្ចៀនប្រាក់។

ជំពូកទី ៨
សតិ និងឧបេក្ខា

សតិ និង **ឧបេក្ខា** នេះជាវិបស្សនាកម្មដ្ឋាន។ កាលណាគេប្រតិបត្តិទាំងពីរនេះបានជាមួយគ្នា វាតែងដឹកនាំទៅរកការរដោះឱ្យរួចពីទុក្ខ។ បើវាខ្សោយ ឬវាខ្វះខាត វាមិនអាចមានលទ្ធភាពរីកចំរើនជឿនលឿន ទៅរកគោលដៅទេ។ ទាំងពីរនេះ សំខាន់ប្រៀបដូចជាសត្វស្លាប ត្រូវការមានស្លាបពីរដើម្បីហើរ ឬ រទេះត្រូវការមានកង់ពីរដើម្បីបរទៅមុខ។ ហើយវាត្រូវតែមានកម្លាំងស្មើគ្នា។ បើស្លាបមួយវាខ្សោយ ហើយមួយទៀតខ្លាំងជាង សត្វស្លាបមិនអាចហើរត្រឹមត្រូវបានឡើយ។ បើកង់មួយតូច កង់មួយទៀតធំជាង វានឹងវិលជុំវិញមួយកន្លែង។ យោគីត្រូវពង្រីក **សតិ** និង **ឧបេក្ខា** ទាំងពីរជាមួយគ្នា ដើម្បីជឿនលឿនតាមគន្លងមាគ៌ា។

យើងត្រូវមាន **សតិ** ដឹងពីចិត្ត និងកាយទាំងពីរជាមួយគ្នា តាមធម្មជាតិយ៉ាងល្អិតល្អន់បំផុត ។ ក្នុងគោលបំណងនេះឃើញថា នៅមិនទាន់គ្រប់គ្រាន់ឡើយ បើគ្រាន់តែមានសតិដឹងពីទ្រង់ទ្រាយសើរៗ ខាងលើនៃកាយ និងចិត្ត ដូចជាការកម្រើកកាយ ឬគំនិតគិត។ យើងត្រូវពង្រីក

សតិដឹងវេទនាឱ្យរីកចម្រើនឡើងពាសពេញកាយ និង ឱ្យមានឧបេក្ខាចំពោះវេទនានោះផង។

បើយើងមានសតិដឹង ប៉ុន្តែខ្វះ **ឧបេក្ខា** នោះកាលណា យើងមានសតិដឹងវេទនានៅក្នុងកាយច្រើន យើងមុខជារំភើបញាប់ញ័រច្រើន ប្រហែលជាយើងប្រតិកម្មក៏ច្រើនដែរ ដូច្នេះ យើងបង្កើនសេចក្តីទុក្ខឱ្យកើតកាន់តែច្រើនឡើង។ ម្យ៉ាងទៀតបើយើងមាន **ឧបេក្ខា** ប៉ុន្តែឥតដឹងវេទនានៅក្នុងខ្លួននោះ **ឧបេក្ខា** នេះគ្រាន់តែនៅលើផ្ទៃខាងលើសើៗ លាក់បំបាំងការប្រតិកម្មដែលវាចេះតែប្រព្រឹត្តទៅជានិច្ចកាលដោយមិនដឹងខ្លួនក្នុងទីជម្រៅរបស់ចិត្ត។ ដូច្នេះហើយបានជាយើងប្រឹងពង្រីកទាំង **សតិ** និង **ឧបេក្ខា** ទាំងពីរ ឱ្យចម្រើនលូតលាស់ឡើង ត្រង់ថ្នាក់យ៉ាងជ្រៅបំផុត។ យើងខំប្រឹងប្រែងឱ្យដឹងអ្វីៗទាំងអស់ ដែលកើតមានឡើងនៅក្នុងខ្លួន ហើយព្រមជាមួយគ្នានោះ មិនប្រតិកម្មទៅរកវាដោយយល់ថា វាក៏មុខជានឹងផ្លាស់ប្តូរដែរ។

នេះគឺជា **បញ្ញា** ពិតប្រាកដ គឺការយល់ធម្មជាតិរបស់ខ្លួន ជាការយល់មួយសម្រេចបានតាមការពិសោធន៍ផ្ទាល់នៃ **សច្ចៈ** នៅយ៉ាងជ្រៅក្នុងខ្លួនឯង។ នេះគឺជាធម៌ដែលព្រះពុទ្ធទ្រង់បានហៅថា **យថាភូតញាណទស្សនៈ** បញ្ញាដែល

កើតឡើង តាមការពិនិត្យមើលសេចក្តីពិតតាមភាពពិត ។ អាស្រ័យបញ្ញានេះ អ្នកអាចរួចផុតពីទុក្ខ ។ គ្រប់ៗវេទនា ដែលកើតឡើង នឹងនាំបណ្តាលឱ្យយល់អំពីធម៌ **អនិច្ចា** ។ ការប្រតិកម្មទាំងអស់គឺ **សង្ខារ** នៃរាគៈ និង ទោសៈទាំងអស់ត្រូវឈប់។ ដោយបានចេះរបៀបពិនិត្យមើលសេចក្តីពិត ដោយឥតលំអៀង គេឈប់បង្កើតសេចក្តីទុក្ខសម្រាប់ខ្លួនគេទៀតហើយ។

គំនរសង្ខារពីអតីត

ដោយមាន **សតិ** និង **ឧបេក្ខា** នៅជាប់ជាមួយគ្នានេះគឺជាផ្លូវដើម្បីឈប់បង្កើតការប្រតិកម្មថ្មី ដើមកំណើតថ្មីនៃសេចក្តីទុក្ខ។ ក៏ប៉ុន្តែ វានៅមានខ្នាតផ្សេងទៀត ទាក់ទងនឹងសេចក្តីទុក្ខរបស់យើង ដែលត្រូវដោះស្រាយជាមួយផងដែរ។ ដោយឈប់ប្រតិកម្ម ពីពេលនេះទៅ យើងអាចមិនបង្កើតហេតុនៃទុក្ខតទៅមុខទៀតបាន ប៉ុន្តែយើងម្នាក់ៗមានឃ្លាំងអតីតសង្ខាររបស់យើង ។ សូម្បីតែយើងឥតបន្ថែមអ្វីសោះទៅក្នុងឃ្លាំងចាស់ក៏ដោយ សង្ខារចាស់ ដែលយើងបានប្រមូលគរទុកមកហើយ វានឹងបណ្តាលឱ្យយើងរងទុក្ខដដែល។

ពាក្យថា **សង្ខារ** អាចប្រែថា "**ការផ្គុំផ្សំឱ្យកើត**" មានន័យពីរយ៉ាងគឺ ការផ្គុំផ្សំឱ្យកើតឡើង និងអ្វីៗដែលបានផ្គុំផ្សំបង្កើតឡើង។ គ្រប់ៗការប្រតិកម្មគឺជាជំហានចុងក្រោយ ជាលទ្ធផលនៃរបៀបប្រព្រឹត្តទៅរបស់ចិត្តជាលំដាប់ ប៉ុន្តែវាក៏អាចជាជំហានទីមួយ ជាហេតុនៅក្នុងលំដាប់ចិត្តថ្មីផងដែរ។ គ្រប់ **សង្ខារ** គឺមានជាប់ទាក់ទងជាមួយរបៀបប្រព្រឹត្តទៅដែលមានរួចមកហើយផង និងជាប់ទាក់ទងជាមួយដំណើរប្រព្រឹត្តទៅ ដែលនឹងមានជាបន្តបន្ទាប់ផងដែរ។

សង្ខារប្រតិបត្តិការ ដោយប្រើអានុភាព នៃមុខនាទីទីពីររបស់ចិត្ត គឺការកត់ចំណាំ "ចូរមើលជំពូកទី២" ។ មុខងារសំខាន់របស់វិញ្ញាណ គឺឥតវែកញែកទេ ឥតប្រកាន់ថាខុសឬត្រូវទេ។ គោលបំណងរបស់វាគឺ គ្រាន់តែកត់ចំណាំថាមានការប៉ះបានកើតឡើងក្នុងចិត្ត ឬ កាយតែប៉ុណ្ណោះ។ ប៉ុន្តែការកត់ចំណាំ គឺវាបង្ហាញឱ្យឃើញនូវភាពខុសគ្នា។ វាទាញបញ្ចូលទៅក្នុងឃ្លាំង នៃការពិសោធន៍ពីអតីត ដើម្បីវាយតម្លៃ ហើយដាក់ជាក្រុមនៃបាតុភូតណាមួយ។ អតីតប្រតិកម្មបានទៅជាចំណុចឯកសារយោង ដែលយើងស្វែងរក ដើម្បីឱ្យយល់ការពិសោធន៍ថ្មីមួយ។ យើងវិនិច្ឆ័យ និង

រៀបដាក់វាជាពួក ស្របទៅតាមអតីតសង្ខារទាំងឡាយរបស់យើង។

តាមរបៀបនេះ ការប្រតិកម្មចាស់ជា **រាគៈ** និងជា **ទោសៈ** មានអានុភាពលើការស្គាល់ក្នុងពេលបច្ចុប្បន្នរបស់យើង។ ដោយមើលមិនឃើញសេចក្ដីពិត យើងទៅជាមើលឃើញដូចជាកញ្ចក់យ៉ាងស្អាប់ទៅវិញ។ ការកត់ចំណាំអំពីលោកខាងក្រៅ និងលោកខាងក្នុងរបស់យើង ត្រូវបានលំអៀងខុសពីភាពដើម និងមានការច្របូកច្របល់ដោយអតីត **សង្ខារ** របស់យើង ដោយចំណូលចិត្ត ស្រឡាញ់ស្អប់ របស់យើងអំពីអតីត។ ស្របតាមការកត់សម្គាល់ខុសវេទនាអព្យាក្រិតក៏កើតឡើងភ្លាម ជាការពេញចិត្ត ឬមិនពេញចិត្តដោយចាំបាច់ ។ ចំពោះវេទនានេះយើងប្រតិកម្មទៀត វាបង្កើតបានជាសង្ខារថ្មីដែលខុសពីភាពដើម របស់វាកាន់តែខ្លាំងឡើងៗទៀត ។ តាមរបៀបនេះ ការប្រតិកម្មនីមួយៗ ក្លាយទៅជាហេតុនៃអនាគតប្រតិកម្ម សង្ខារទាំងអស់កើតឡើងដោយហេតុពីអតីត ហើយបានជាហេតុសម្រាប់បន្តឱ្យទៅសង្ខារអនាគតតទៅទៀត។

មុខងារទាំងពីរយ៉ាងនៃ **សង្ខារ** បានបង្ហាញឱ្យឃើញក្នុង **បដិច្ចសមុប្បាទ** (ចូរមើលក្នុងទំព័រ ១០៧-១១៣)។ មុន

តំណទីពីរក្នុងខ្សែច្រវ៉ាក់គឺ **សង្ខារ** ជាហេតុខាងដើមភ្លាមៗ សម្រាប់ការកើតឡើងនៃវិញ្ញាណ ដែលជាខន្ធទីមួយក្នុងចំណោមខន្ធទាំង៤របស់ចិត្ត ក៏ប៉ុន្តែ **សង្ខារ** ក៏ជាចំណុចចុងក្រោយនៃនាមធម៌ ដែលប្រព្រឹត្តទៅជាប់តាម **វិញ្ញាណ សញ្ញា វេទនា** ផងដែរ។ ក្នុងទម្រង់នេះ វាកើតឡើងជាចុងក្រោយគេ នៅក្នុងខ្សែច្រវ៉ាក់គឺ នៅបន្ទាប់ពីវេទនា បានជាការប្រតិកម្មនៃ **រាគៈ** និង **ទោសៈ** ។ រាគៈ និងទោសៈកើតឡើង បានទៅជាចំណងមានកម្លាំងរុញច្រានអាការៈថ្មីមួយនៃសកម្មភាពរបស់ចិត្ត និងកាយ។ ដំណើរប្រព្រឹត្តទៅ វាឧបត្ថម្ភខ្លួនវាតាមរបៀបយ៉ាងនេះ ។ គ្រប់ៗ **សង្ខារ** វារៀបចំសកម្មភាព នៃច្រវ៉ាក់ព្រឹត្តការណ៍ឱ្យបាន លទ្ធផលចេញមកជា **សង្ខារ** ថ្មីមួយដែលរៀបចំសកម្មភាពខ្សែច្រវ៉ាក់ព្រឹត្តិ-ការណ៍ថ្មីម្តងហើយម្តងទៀត មិនមានទីបញ្ចប់ ក្នុងរង្វង់គុណវិបត្តិដ៏អាក្រក់មួយ។ គ្រប់តែពេលដែលយើងប្រតិកម្មយើងតែងបន្ថែមកម្លាំងដល់ទម្លាប់ចិត្តប្រតិកម្ម ។ គ្រប់ៗពេលដែលយើងបង្កើត **រាគៈ** និង **ទោសៈ** គឺយើងផ្តល់កម្លាំងឱ្យចិត្ត វាបន្តការបង្កើត **រាគៈ** និង **ទោសៈ** តទៅទៀត។ កាលណា ផ្នត់ទម្លាប់ចិត្តនេះបានតាំងនៅស៊ប់ យើងក៏ជាប់នៅក្នុងកណ្តាប់ដៃវា។

ឧទាហរណ៍ថា មានបុរសម្នាក់បានរាំងគេមិនឱ្យសម្រេចបំណងអ្វីបាន។ មនុស្សខកចិត្តនេះជឿថា អ្នកដែលមករារាំងខ្លួននោះជាមនុស្សអាក្រក់ ហើយគួរឱ្យស្អប់ណាស់។ជំនឿមិនផ្អែកទៅលើការយល់ឃើញអំពីលក្ខណៈរបស់បុរសនោះទេ ប៉ុន្តែទៅលើហេតុការណ៍ថា វាបានបង្អាក់បំណងរបស់មនុស្សទីពីរ។ ជំនឿនេះ បានជិតជាប់ជ្រៅនៅក្នុងភវង្គចិត្តរបស់មនុស្សខកចិត្ត ។ គ្រប់ៗតែពេលទាក់ទង់ជួបគ្នា អ្នកខកចិត្តតែងលាបពណ៌នាំបណ្តាលឱ្យមានវេទនាមិនជាទីពេញចិត្ត ដោយបង្កើតបានជា **ទោសៈ** ថ្មីៗបន្ថែមទៅលើរូបភាពនោះខ្លាំងឡើងៗទៀត ។ សូម្បីតែអ្នកទាំងពីរបានជួបគ្នាក្នុងចន្លោះពេល ២០ ឆ្នាំក្រោយមកក៏ដោយ អ្នកដែលបានខកចិត្តពីយូរយារមកហើយនោះ ក៏គិតភ្លាមថា ម្នាក់នោះជាមនុស្សអាក្រក់ណាស់ ហើយមានអារម្មណ៍ស្អប់ម្តងទៀត។ ចរិតរបស់មនុស្សទីមួយអាចផ្លាស់ប្តូរអស់ទៅហើយក្នុងរយៈពេល២០ឆ្នាំ ក៏ប៉ុន្តែមនុស្សទីពីរវិនិច្ឆ័យគ្នាដោយប្រើលក្ខណៈវិនិច្ឆ័យ តាមការពិសោធន៍ពីអតីត ។ ការប្រតិកម្មមិនមែនសំដៅទៅរកមនុស្សនោះទេ ប៉ុន្តែ ទៅលើមតិមួយអំពីមនុស្សនោះ យោងទៅតាមការ

ប្រតិកម្មខ្វាក់ងងឹតងងល់ពីខាងដើម ហើយក៏លំអៀងទៅតាមការប្រតិកម្មយ៉ាងនោះ។

ឧទាហរណ៍មួយទៀត: មនុស្សម្នាក់ជួយគេឱ្យបានសម្រេចគោលបំណង ។ អ្នកដែលបានទទួលជំនួយនោះមានជំនឿថា មនុស្សនោះល្អណាស់ ក៏ស្រឡាញ់ចូលចិត្ត។ ជាការជឿដោយយោងទៅទៅតាមហេតុការណ៍ថា មនុស្សនេះបានជួយបំពេញបំណងអ្នកទីពីរ មិនមែនដោយបានពិចារណាដោយប្រុងប្រយ័ត្ន អំពីចរិតរបស់មនុស្សនោះទេ។ មតិល្អបានកត់ត្រាទុកក្នុងជម្រៅ **ភវង្គចិត្ត** ហើយការលាបពណ៌ ឱ្យការទាក់ទងជាបន្តបន្ទាប់ជាមួយមនុស្សនោះបណ្ដាលឱ្យមានវេទនាជាទីពេញចិត្ត ដែលបានលទ្ធផលជាការពេញចិត្តយ៉ាងខ្លាំង និងបន្ថែមជាកម្លាំងថែមទៀតទៅលើមតិ។ មិនជាបញ្ហាអ្វីទេ ទោះជាអស់រយៈពេលប៉ុន្មានឆ្នាំកន្លងទៅហើយក្ដី។ មុនពេលមនុស្សពីរនាក់បានជួបគ្នាម្ដងទៀតនោះ ផ្នត់ទម្លាប់ដដែលបានលេចឡើងវិញម្ដងទៀតជាមួយទំនាក់ទំនងថ្មីនីមួយៗ។ មនុស្សទីពីរ ប្រតិកម្មទៅរកមនុស្សនោះមិនមែនជាបុគ្គលទេ ប៉ុន្តែ ទៅរកមនុស្សនេះយោលទៅតាមមតិដែលគេមានដោយលំអៀង ទៅតាមការប្រតិកម្មទាំងខ្វាក់ងងឹតងងល់ពីខាងដើម។

តាមរបៀបនេះ **សង្ខារ** អាចបង្កើតការប្រតិកម្មថ្មីៗ ភ្លាមៗ ទាំងបច្ចុប្បន្ន និងទាំងទៅអនាគតយ៉ាងឆ្ងាយតទៅទៀតផង។ ការប្រតិកម្មបន្តនីមួយៗ បានទៅជាហេតុនៃការប្រតិកម្មខាងមុខបន្តទៅទៀត ដែលមុខជាគ្មាននាំអ្វីមកឱ្យក្រៅតែពីសេចក្ដីទុក្ខយ៉ាងច្រើនថែមទៀតទេ ។ នេះគឺជារបៀបប្រព្រឹត្តទៅដដែលៗនៃការប្រតិកម្ម និងសេចក្ដីទុក្ខ។ យើងសន្មត់ថា យើងដោះស្រាយបញ្ហាជាមួយសេចក្ដីពិតខាងក្រៅ តាមពិតយើងកំពុងតែប្រតិកម្ម ទៅរកវេទនាយើងដែលជាផលជំពាក់ទាក់ទងនឹងសញ្ញារបស់យើង កំណត់ដោយការប្រតិកម្មរបស់យើង ។ សូម្បីតែចាប់តាំងពីពេលឥឡូវនេះទៅ យើងឈប់បង្កើតសង្ខារថ្មីៗទៀតក៏ដោយ ក៏យើងនៅតែអំពល់ជាមួយអតីតសង្ខារ ដែលបានសន្សំគរទុកពីមុនរួចមកហើយ។ ដោយសារតែឃ្លាំងចាស់នេះ ការលំអៀងចូលចិត្តទៅរកការប្រតិកម្មនៅតែមាន ហើយពេលណាមួយនឹងកើតឡើង បង្កើតទុក្ខថ្មីឱ្យដល់យើង។ ដរាបណាតែសង្ខារចាស់ នៅតែមាននៅឡើយ ដរាបនោះយើងមិនអាចរួចរដោះពីសេចក្ដីទុក្ខទាំងពួងបានឡើយ។

តើអ្នកអាចគាស់រំលើងការប្រតិកម្មចាស់ ចោលចេញយ៉ាងដូចម្ដេច? ដើម្បីឆ្លើយតបនឹងសំណួរនេះ ជាការ

ចាំបាច់ត្រូវយល់ឱ្យបានជ្រៅ អំពីដំណើរប្រព្រឹត្តទៅនៃ **វិបស្សនាកម្មដ្ឋាន** ។

ការគាស់រំលើងសង្ខារចាស់

ក្នុងការប្រតិបត្តិ **វិបស្សនា** មុខនាទីរបស់យើង គឺគ្រាន់តែពិនិត្យមើលវេទនានៅពាសពេញកាយតែប៉ុណ្ណោះ ហេតុរបស់វេទនាពិសេសពិសាលយ៉ាងណានោះ វាហួសផុតពីកង្វល់របស់យើងហើយ។ គ្រាន់តែយល់ថាគ្រប់វេទនាទាំងអស់បង្ហាញឱ្យឃើញ អំពីការផ្លាស់ប្តូរខាងក្នុងកាយនោះវាគ្រប់គ្រាន់ហើយ ។ ការផ្លាស់ប្តូរអាចជាចិត្ត ឬជាកាយជាដើមហេតុ។ ចិត្ត និងកាយធ្វើការជាប់ទាក់ទងពឹងពាក់គ្នាទៅវិញទៅមក ហើយជាញឹកញយណាស់មិនអាចញែកបំបែកឱ្យចេញពីគ្នាបានផង។ អ្វីៗដែលបានកើតឡើងនៅខាងម្ខាង វាជះបញ្ចាំងទៅខាងម្ខាងទៀត។

នៅត្រង់ថ្នាក់កាយ ដូចដែលយើងបានរៀបរាប់រួចមកហើយនៅក្នុងជំពូកទី ២ (ទំព័រ៥៨-៥៩-៦០)នោះ កាយគឺផ្សំផ្គុំឡើងដោយ **អនុបរមាណូ** តូចឆ្មារល្អិតគឺ **កលាបៈ** ដែលតែងកើតរលត់ កើតរលត់ គ្រប់ពេលតាមល្បឿនយ៉ាងលឿនបំផុត។ ដោយប្រព្រឹត្តទៅយ៉ាងនេះ វាបង្ហាញឱ្យ

ឃើញពីការផ្សំផ្គុំបញ្ចូលគ្នា ផ្លាស់ប្តូរផ្សេងៗជាច្រើនរាប់មិនឈ្នះ នូវគុណសម្បត្តិសំខាន់ៗនៃ ដី ទឹក ភ្លើង ខ្យល់ ដែលកើតឡើងនៅក្នុងខ្លួនយើង បានដូរជាវេទនាជាប់តគ្នាហូរហែ។

មានហេតុ៤យ៉ាងដែលនាំឱ្យ **ភ័យខ្លាច** កើតឡើង។ ទីមួយគឺ ចំណីអាហារដែលយើងបរិភោគ ទីពីរធាតុអាកាសទីកន្លែងដែលយើងរស់នៅ។ ប៉ុន្តែអ្វីៗដែលកើតឡើងនៅក្នុងចិត្ត វាហុចផលដល់កាយ ហើយអាចទទួលខុសត្រូវនាំឱ្យ **ភ័យខ្លាច** កើតឡើងបាន។ ដូច្នេះហើយធាតុតូចៗឆ្មារល្អិត ក៏អាចកើតឡើងបាន ដោយសារការប្រតិកម្មក្នុងខណៈនេះ ឬក៏ដោយសារអតីតប្រតិកម្ម ដែលជះអានុភាពមកលើស-ភាពចិត្តបច្ចុប្បន្ន។ ដើម្បីឱ្យមានជីវិតរស់នៅ កាយត្រូវការអាហារ។ ប៉ុន្តែ បើគេមិនឱ្យអាហារក៏វាមិនរំលំដួលស្លាប់ភ្លាមៗទេ។ វាអាចបន្តទ្រទ្រង់ខ្លួនឯងឱ្យរស់នៅបានជាច្រើនអាទិត្យបើចាំបាច់ ដោយសារប្រើប្រាស់ថាមពលដែលមាននៅក្នុងខ្លួន ។ កាលណាបានប្រើប្រាស់ថាមពលនោះអស់ហើយ រូបកាយនឹងទ្រុឌទ្រោម ហើយក៏ស្លាប់។ កាយបានហូរទៅដល់ទីបញ្ចប់ ។

តាមរបៀបដូចគ្នា ចិត្តត្រូវមានសកម្មភាពដើម្បីថែរក្សាការហូរទៅនៃវិញ្ញាណ ។ សកម្មភាពរបស់ចិត្តនេះគឺសង្ខារ។ ស្របទៅតាមខ្សែច្រវ៉ាក់នៃ **បដិច្ចសមុប្បាទធម៌** វិញ្ញាណកើតឡើងពីការប្រតិកម្ម (មើលទំព័រទី១០១) ការប្រតិកម្មចិត្តនីមួយៗ គឺទទួលខុសត្រូវដើម្បី ជម្រុញឱ្យមានការហូរទៅនៃ **វិញ្ញាណ** ។ រូបកាយត្រូវទទួលអាហារបានត្រឹមតែតាមពេលខ្លះៗក្នុងមួយថ្ងៃៗ រីឯចិត្តត្រូវការភាពជម្រុញថ្មីឥតឈប់ឈរជាប្រចាំ។ បើឥតការជម្រុញនោះទេ ការហូរទៅនៃវិញ្ញាណ មិនអាចប្រព្រឹត្តទៅបានសូម្បីតែមួយខណៈក៏មិនបានផង។ ឧបមាថា មានពេលមួយគេបង្កើត **ទោសៈ** នៅក្នុងចិត្ត បន្ទាប់មក **វិញ្ញាណ** ក៏កើតឡើងជាលទ្ធផលនៃ **ទោសៈ** ហើយតទៅទៀតពីមួយខណៈទៅមួយខណៈទៀត។ គេចេះតែបន្តប្រតិកម្ម ទៅរកទោសៈជាបន្តបន្ទាប់ម្តងហើយម្តងទៀតដដែលៗ និងចេះតែផ្តល់ការជម្រុញថ្មីទៅឱ្យចិត្ត ។

ប៉ុន្តែដោយសារការប្រតិបត្តិ **វិបស្សនា** យោគីរៀនរបៀបមិនប្រតិកម្ម។ មានពេលមួយគេមិនបង្កើត **សង្ខារ** គេមិនផ្តល់ការជម្រុញថ្មីទៀតទៅឱ្យចិត្ត។ ពេលនោះតើមានអ្វីកើតឡើង ចំពោះការហូរទៅនៃចិត្ត? វាឥតឈប់ស្រួលៗ

ភ្លាមៗតែម្ដងបានទេ។ ផ្ទុយទៅវិញ វាត្រូវមានការប្រតិកម្មពីអតីតមួយហើយមួយទៀត ដែលគេបានសន្សំគរទុកមកពីមុន លេចឡើងមកផ្ទៃចិត្តខាងលើ ដើម្បីទ្រទ្រង់ការហូរទៅនោះ។ ជាការឆ្លើយតប អតីតសង្ខារមួយនឹងកើតឡើង ហើយចាប់ពីមូលដ្ឋាននេះទៅ វានឹងធ្វើឱ្យវិញ្ញាណបន្តបានថែមមួយខណៈទៀត ។ សង្ខារនឹងងើបមកនៅត្រង់ផ្នាក់កាយ ដោយបណ្ដាលឱ្យ **ភលាមៈ** មួយប្រភេទទៀតកើតឡើង ហើយគេពិសោធឃើញ ជាវេទនានៅក្នុងកាយនាពេលនោះ។ វាអាចជាអតីតសង្ខារនៃ **ទោសៈ** កើតឡើង ហើយបង្ហាញខ្លួនឱ្យឃើញជាធាតុតូចៗឆ្មាររល្អិត ដែលគេពិសោធឃើញជាវេទនាក្ដៅរោលរាល មិនជាទីពេញចិត្តនៅក្នុងកាយ។ បើគេប្រតិកម្មទៅរកវេទនានោះ ជាការស្អប់ខ្ពើម ទោសៈថ្មីក៏ត្រូវបានកើតឡើង។ គេបានចាប់ផ្ដល់ដាក់បញ្ចូលអាហារថ្មី ដល់ការហូរទៅនៃវិញ្ញាណ ហើយវាគ្មានឱកាសឱ្យអតីតប្រតិកម្មផ្សេងណាទៀត នៅក្នុងឃ្លាំងសន្សំទុកពីពេលមុននោះ នឹងឡើងមកត្រង់ផ្នាក់វិញ្ញាណឡើយ។

ក៏ប៉ុន្តែ បើវេទនាមិនជាទីពេញចិត្តកើតឡើង ហើយយោគីមិនប្រតិកម្ម ពេលនោះ **សង្ខារ** ថ្មីមិនកើតឡើងទេ។ សង្ខារដែលចេញមកពីឃ្លាំងសង្ខារចាស់ នឹងរលត់អស់ ។

តមក អតីតសង្ខារក៏កើតឡើងជាវេទនាទៀត ។ បើយោគី នៅតែមិនប្រតិកម្មទេ សង្ខារនោះ នឹងរលត់សូន្យអស់ទៅទៀត។ តាមវិធីនេះ ដោយស្ថិតនៅជា **ឧបេក្ខា** បាននោះ យើងបណ្តោយឱ្យអតីតប្រតិកម្មកើតឡើង ត្រង់ថ្នាក់ផ្ទៃចិត្តខាងលើមួយហើយមួយទៀត ដោយបង្ហាញខ្លួនវាឱ្យឃើញជាវេទនា។ ដោយសន្សឹមៗព្រមជាមួយ **សតិ** និង **ឧបេក្ខា** ចំពោះវេទនាយើងនឹងគាស់រំលើងអតីតសង្ខារចោលអស់។

ដរាបណាតែសង្ខារនៃទោសៈនៅមាននៅឡើយ ចិត្តតែងរលំតែប្រតិកម្មជាទោសៈ កាលណាយើងពិសោធឃើញអ្វីមួយ មិនជាទីពេញចិត្តក្នុងជីវិត។ ដរាបណាសង្ខារនៃរាគៈនៅមាននោះ ចិត្តតែងតែប្រតិកម្មជារាគៈ ក្នុងពេលជួបស្ថានការណ៍ពេញចិត្តណាមួយ។ **វិបស្សនា** មានភារៈសំរាប់គាស់រំលើងសង្ខារទាំងអស់នោះ។ កាលណាយើងប្រតិបត្តិ យើងចេះតែជួបប្រទះនូវវេទនាជាទីពេញចិត្ត និងមិនជាទីពេញចិត្ត។ តាមការពិនិត្យមើលវេទនាទាំងអស់ដោយ **ឧបេក្ខា** ជាសន្សឹមៗ យើងបានធ្វើឱ្យការយកចិត្តទុកដាក់រលំតែពីរឿង **រាគៈ** និង **ទោសៈ** នោះចុះខ្សោយហើយបំផ្លាញវាចោលអស់ផង ។ កាលណាសង្ខារប្រភេទណាបានគាស់រំលើងចោលអស់ហើយ គេក៏ត្រូវរំដោះរួច

ផុតពីទុក្ខប្រភេទនោះដែរ។ កាលណាសង្ខារទាំងអស់ ត្រូវគេរំលើងចោលអស់មួយហើយមួយទៀតនោះ ចិត្តច្បាស់ជាបានរដោះរួចផុតពីសេចក្តីទុក្ខពេញលេញ ។ អ្នកដែលយល់ត្រឹមត្រូវពីការប្រតិបត្តិនេះ បានពោលថា ៖

សង្ខារទាំងឡាយពិតជាមិនទៀងទេ
តែងកើតឡើង ហើយរលត់ទៅវិញជាធម្មតា
បើកើតឡើងហើយ និងរលត់ទៅវិញ
ការរលត់នៃសង្ខារទាំងនោះ ទើបនាំមកនូវ
សេចក្តីសុខពិតប្រាកដ(១)។

គ្រប់ **សង្ខារ** ទាំងអស់ តែងកើតឡើងហើយរលត់ទៅវិញ ក្នុងពេលបន្ទាប់វាកើតឡើងទៀតដដែលៗ កើតឡើងហើយកើតទៀតគ្មានទីបញ្ចប់ ។ បើយើងមានបញ្ញា និងពិនិត្យមើលវាដោយឥតលំអៀង ការកើតឡើងដដែលៗត្រូវឈប់ រួចការរលត់ត្រូវកើតឡើងមួយ ស្រទាប់ហើយមួយស្រទាប់ទៀត **សង្ខារ** ចាស់នឹងកើតឡើងទៀត រួចរលត់បាត់ទៅវិញទៀត ឱ្យតែយើងមិនប្រតិកម្ម។ បើ **សង្ខារ** បានរលត់អស់ប៉ុណ្ណា យើងក៏បានសប្បាយរីករាយ និងមានសុភមង្គលបានប៉ុណ្ណោះដែរ គឺជាសុភមង្គលនៃការបានរដោះរួចផុតពីទុក្ខ។ បើអតីត **សង្ខារ** បានរលត់អស់ហើយ

យើងក៏បានសប្បាយរីករាយនឹងសុភមង្គល នៃការរួចរដោះពេញលេញគ្មានទីបញ្ចប់។

ដូចនេះ **វិបស្សនាកម្មដ្ឋាន** ជារបៀបបង្អត់អាហារដល់ចិត្ត ដើម្បីកំចាត់អតីតសង្ខារចោលឱ្យអស់ ។ គ្រប់ខណៈក្នុងជីវិតរបស់យើង បានបង្កើតការប្រតិកម្មផ្សេងៗជាច្រើន។ ឥឡូវនេះដោយមាន **សតិ** និង **ឧបេក្ខា** យើងបានសម្រេចថា មិនប្រតិកម្ម មិនបង្កើត **សង្ខារ** ពីរបីខណៈ។ ពីរបីខណៈនេះ ទោះបីជាតិចតួចយ៉ាងណាក្តី ក៏មានឥទ្ធិពលខ្លាំងណាស់ ។ វាបង្វិលដំណើរប្រព្រឹត្តទៅឱ្យវិលបញ្ច្រាស ឱ្យទៅជាដំណើរប្រព្រឹត្តទៅនៃការសំអាតចិត្តឱ្យបរិសុទ្ធ។

ដើម្បីបង្កើតដំណើរនេះ យើងមិនត្រូវធ្វើអ្វីទេ គឺថាគ្រាន់តែវៀរចាកការប្រតិកម្មថ្មីៗប៉ុណ្ណោះ។ អ្វីៗដែលអាចជាហេតុនៃវេទនាទាំងពួង យើងពិសោធ និងពិនិត្យមើលវាដោយ **ឧបេក្ខា**។ អំពើដែលបង្កើតឱ្យមាន សតិ និង ឧបេក្ខា ហ្នឹងហើយដែលបំបាត់ **សង្ខារ** ចាស់ចោលអស់ជាស្វ័យប្រវត្តិ ប្រៀបដូចពន្លឺចង្កៀងដែលបំបាត់នូវភាពងងឹត ពីក្នុងបន្ទប់មួយ ។

មានពេលមួយនោះ ព្រះពុទ្ធទ្រង់បាននិទានរឿងបុរសម្នាក់ ដែលបានធ្វើសប្បុរសធម៌ដ៏ធំ។ ប៉ុន្តែដល់ទីបញ្ចប់ ព្រះអង្គមានព្រះបន្ទូលថា[*]

> សូម្បីគេបានធ្វើទានច្រើនបំផុតយ៉ាងណាក្តី គេនៅតែបានអានិសង្ស មិនដល់ការចូលមកជ្រកកោនប្រកបដោយចិត្តជ្រះថ្លាយក ព្រះពុទ្ធ ព្រះធម៌ និងព្រះសង្ឃជាទីពឹងទីរលឹក។ ដោយបានធ្វើយ៉ាងនេះហើយ គេនៅតែបានអានិសង្ស មិនដល់ការសមាទានសីល ប្រកបដោយចិត្តជ្រះថ្លា។ ដោយបានធ្វើយ៉ាងនេះហើយ គេនៅតែបានអានិសង្ស មិនដល់ការបណ្តុះបំណងល្អចំពោះសត្វលោកទាំងអស់ សូម្បីឱ្យបានត្រឹម

[*]ប្រវត្តិពុទ្ធឧបាសក ភាគទី ១ ជីវប្រវត្តិពុទ្ធរបស់អនាថបណ្ឌិកសេដ្ឋី ទំព័រ៩៨ ដោយភិក្ខុ យង់ សុផាត។ វេលាមសូត្រសំដែងថា បុគ្គលកាលកសាងវិហារថ្វាយដល់ព្រះសង្ឃ ដែលមកអំពីទិសទាំង៤ នៅមានផលតិចជាង ដែលមានចិត្តជ្រះថ្លាគោរពរាប់អាន ព្រះពុទ្ធ ព្រះធម៌ ព្រះសង្ឃ ជាទីពឹងជាទីរលឹក ដែលហៅថាការដល់ព្រះត្រៃសរណគមន៍។ ការដល់ត្រៃសរណគមន៍តែម្យ៉ាង នៅមានផលតិចជាងការដល់ត្រៃសរណគមន៍ ហើយជាអ្នកដល់ព្រមដោយការសមាទានសីល៥ផង។ ការដល់ត្រៃសរណគមន៍ ព្រមដោយសីល៥ហើយនោះ នៅមានផលតិចជាងការអប់រំមេត្តាចិត្ត គឺចិត្ត មានមេត្តាត្រឹមតែមួយខណៈនៃការហិតក្លិនក្រអូប។ ការចំរើនអនិច្ចសញ្ញា គឺសំគាល់ថា មិនទៀងត្រឹមតែមួយផ្ទាត់ក្រចក មានផលច្រើនជាងការអប់រំមេត្តាចិត្តទៅទៀត ។

ត្រូវមួយពេលយ៉ាងតិចស្មើនឹងពេលរិតទឹកដោះគោតែមួយឆ្នាច់។ ទោះជាបានធ្វើអំពើអស់នេះក៏ដោយ គេនៅតែបានអានិសង្សមិនដល់ការពង្រីកសតិដឹងពី **អនិច្ចា** សូម្បីតែមួយផ្ទាត់ម្រាមដៃ[២]។

ប្រហែលជា យោគីមានសតិដឹងពិតនូវវេទនានៅក្នុងកាយបាន គ្រាន់តែមួយខណៈ ហើយមិនប្រតិកម្មនោះព្រោះគេយល់ធម្មជាតិមិនស្ថិតស្ថេររបស់វា ។ ហើយសូម្បីតែត្រឹមមួយរយៈពេលខ្លីបន្តិចបន្តួចនេះក៏ដោយ នឹងមានផលក៏គង់ច្រើនលើសលប់ ។ ដោយមានការអត់ធន់ធ្វើហើយធ្វើទៀតប្រតិកម្មជាប់រហូត ឧបេក្ខា ពីរបីខណៈនោះនឹងកើនច្រើនឡើង ហើយរយៈពេលនៃប្រតិកម្មនឹងថយចុះបន្តិចម្តងៗ ផ្នត់ទម្លាប់ចិត្តប្រតិកម្មនឹងបែកខ្ទេចខ្ទី ហើយសង្ខារចាស់ត្រូវបានគាស់រំលើងអស់ឫសគល់ រហូតដល់ពេលមួយដែលចិត្តត្រូវបានរដោះផុតពីការប្រតិកម្មទាំងពួងទាំងការប្រតិកម្មពីអតីត និងបច្ចុប្បន្ន បានរដោះរួចផុតពីសេចក្តីទុក្ខទាំងពួង។

សំណួរ និងចម្លើយ

សំណួរ - នៅពេលថ្ងៃរសៀលនេះ ខ្ញុំបានសាកល្បងអង្គុយតាមឥរិយាបថថ្មីមួយ ដើម្បីអង្គុយឱ្យបានយូរ និងងាយដោយមិនកំរើក រក្សាខ្នងឱ្យត្រង់ តែខ្ញុំមិនអាចមានអារម្មណ៍ដឹងវេទនាឡើយ។ ខ្ញុំឆ្ងល់ថា តើវេទនាពិតជាលេចចេញមកឬទេ, ឬក៏ខ្ញុំត្រូវតែត្រឡប់ទៅអង្គុយ តាមឥរិយាបថចាស់វិញ?

ចម្លើយ - លោកគ្រូ ស-ន **ហ្គោឥនកា** កុំសាកល្បងបង្កើតវេទនាផ្សេងៗ តាមការជ្រើសរើសយកឥរិយាបថ មិនសុខស្រួលដោយចេតនានោះឱ្យសោះ ។ ប្រសិនបើឥរិយាបថយ៉ាងនោះ សមរម្យដើម្បីប្រតិបត្តិ យើងមុខជាឱ្យអ្នកអង្គុយលើគ្រែដែកគោល ! ការប្រព្រឹត្តតឹងហួសហេតុនឹងមិនបានជាជំនួយអ្វីឡើយ ។ ចូរជ្រើសរើសឥរិយាបថស្រួលៗដោយតម្រង់ដងខ្លួនឱ្យត្រង់ធម្មតា រួចទុកឱ្យវេទនាវាលេចចេញមកតាមធម្មជាតិរបស់វាទៅ ។ មិនត្រូវសាកល្បងបង្កើតវេទនាដោយកម្លាំងទេ ចូរគ្រាន់តែបណ្ដោយឱ្យវាកើតឡើងបានហើយ។ វានឹងលេចចេញមក ព្រោះវាមាននៅត្រង់នោះ។ ប្រហែលវាអាចជាវេទនាដូចបែបដែលអ្នកស្វែងរក

តាមប្រភេទដែលអ្នកធ្លាប់ដឹងពីមុនមកហើយ ប៉ុន្តែវាអាចជាអ្វីផ្សេងទៀតផងក៏មាន។

សំណួរ- មានវេទនាល្អិតសុខុមជាងពីមុន។ ក្នុងឥរិយាបថទីមួយរបស់ខ្ញុំ វាពិបាកជាងការអង្គុយតែមួយរយៈពេលខ្លីសោះ ដោយមិនមានការកម្រើកផ្លាស់ប្តូរ។

ចម្លើយ- ខណៈនោះល្អហើយ ដោយអ្នកបានជ្រើសរើសឥរិយាបថសមរម្យ។ ឥឡូវ ចូរទុកវេទនាឱ្យធម្មជាតិសម្រេចចុះ។ ប្រហែលជាវេទនា គ្រោតគ្រាតខ្លះបានរលត់បាត់ទៅវិញ ហើយឥឡូវនេះ អ្នកត្រូវដោះស្រាយជាមួយវេទនាល្អិតៗជាងមុន ប៉ុន្តែចិត្តនៅមិនទាន់ស្រួចគ្រប់គ្រាន់ ដើម្បីដឹងវេទនានោះទេ។ ដើម្បីសម្រួចវាឱ្យមុត មានពេលខ្លះចូរប្រតិបត្តិសតិដឹងខ្យល់ដង្ហើម។ វិធីនេះនឹងធ្វើឱ្យសមាធិអ្នកប្រសើរឡើង ហើយងាយនឹងដឹងវេទនាល្អិតៗ ទាំងអស់នោះ។

សំណួរ- ខ្ញុំគិតថាជាការល្អ បើមានវេទនាគ្រោតគ្រាត ព្រោះវាមានន័យថា សង្ខារចាស់បានងើបឡើង ។

ចម្លើយ- ឥតចាំបាច់ទេ។ ភាពមិនបរិសុទ្ធខ្លះងើបឡើងជាវេទនាល្អិតៗណាស់ ។ ហេតុអ្វីក៏អ្នកចង់បានវេទនាគ្រោត

គ្រោត? ទោះជាអ្វីក៏ដោយដែលកើតមកគ្រោតគ្រាត ឬល្អិតល្អន់ មុខនាទីរបស់អ្នក គឺពិនិត្យមើល។

សំណួរ- តើយើងគួរសាកល្បងកត់សម្គាល់ថា វេទនាណាដែលកើតព្រមគ្នា ជាមួយនឹងការប្រតិកម្មណាឬទេ?

ចម្លើយ- រឿងនោះ វាគ្រាន់តែជាការខ្ជះខ្ជាយកម្លាំងគ្មានប្រយោជន៍អ្វីឡើយ ប្រៀបដូចជាបុគ្គលម្នាក់ ដែលបោកគក់ខោអាវកខ្វក់ ឈប់បោកគក់ដើម្បីទៅឆែកឆេររកមើលហេតុផល បណ្ដាលឱ្យមានស្នាមប្រឡាក់នីមួយៗ ក្នុងផ្ទាំងសំពត់សិន។ នេះមិនមែនជួយឱ្យគេធ្វើកិច្ចការដែលត្រឹមគ្រាន់តែបោកសំពត់ឱ្យស្អាតនោះទេ។ ក្នុងគោលបំណងនេះ ការសំខាន់គឺ ត្រូវមានដុំសាប៊ូសម្រាប់ដុះជម្រះ បោកគក់ហើយប្រើវាតាមរបៀបត្រឹមត្រូវទៅជាការស្រេច ។ បើអ្នកបោកសំពត់ត្រឹមត្រូវ ភាពកខ្វក់ទាំងអស់នឹងត្រូវជ្រះស្អាត។ តាមរបៀបដូចគ្នា អ្នកបានទទួលដុំសាប៊ូ **វិបស្សនា** មួយដុំហើយ ឥឡូវនេះប្រើសាប៊ូនោះ ដើម្បីសម្អាតភាពមិនបរិសុទ្ធរបស់ចិត្តទៅ ។ បើអ្នកចាំរកមើលហេតុរបស់វេទនាពិសេស គឺអ្នកកំពុងលេងល្បែងប្រាជ្ញាត្រិះរិះ ហើយភ្លេច **អនិច្ចា អនត្តា** ។ ប្រាជ្ញាត្រិះរិះ (**ចិន្តាមយបញ្ញា**) នេះ មិនអាចជួយអ្នកឱ្យរួចផុតពីទុក្ខទេ។

សំណួរ-ខ្ញុំមានការច្របូកច្របល់ថា តើអ្នកណាជាអ្នកពិនិត្យមើល ហើយតើអ្វីដែលត្រូវពិនិត្យមើល?

ចម្លើយ- ការត្រិះរិះមិនអាចឱ្យអ្នកសុខចិត្តបានទេ។ អ្នកត្រូវអង្កេតរកមើលដោយខ្លួនឯងថា តើ "អញ" ជាអ្វីដែលកំពុងធ្វើរឿងទាំងអស់នេះ? តើ "អញ" ជានរណា? ចេះតែរុករកចេះតែធ្វើការពិសោធន៍សេចក្តីពិតទៅ។ ចូរពិនិត្យមើលថាតើមាន "អញ" ណាមួយកើតឡើង បើវាកើតឡើង ចូរពិនិត្យមើលទៅ។ ហើយបើគ្មាន អ្វីកើតឡើងទេ ពេលនោះចូរព្រមទទួលយកថា: "ឱ ! "អញ" នេះគឺ ជាគំនិតយល់ខុស"។

សំណួរ- តើមានប្រភេទសង្ខារជាកុសលឬទេ? ហេតុអ្វីក៏ព្យាយាមគាស់រំលើងសង្ខារនោះ?

ចម្លើយ - សង្ខារជាកុសល បង្ហាញផ្លូវឱ្យយើងប្រតិបត្តិឆ្ពោះទៅរកការរំដោះទុក្ខ។ ប៉ុន្តែ ពេលណាគោលដៅនោះបានសម្រេច គេលះសង្ខារទាំងអស់ គឺកុសលនិងអកុសលនោះចោលហើយ។ វាដូចជាគេប្រើក្បូនដើម្បីឆ្លងទន្លេ។ កាលណាគេឆ្លងទន្លេហើយ គេមិនមែនលី ឬទូលក្បូនបន្តដំណើរទៅទៀតទេ។ ក្បូនបានត្រូវគេប្រើតាមគោលបំណងរបស់គេ។ ឥឡូវនេះ គេឥតត្រូវការវាទៀតទេ គេត្រូវទុកវាចោល (៣)។ តាមរបៀបដូចគ្នា អ្នកដែលបានរួចរដោះពេញបរិបូណ៌

ឥតត្រូវការសង្ខារទៀតទេ។ មនុស្សដែលបានរួចរដោះ មិនមែនដោយសារសង្ខារជាកុសលទេ ប៉ុន្តែដោយសារសេចក្តីបរិសុទ្ធរបស់ចិត្ត។

សំណួរ- ហេតុអ្វីបានជាយើងពិសោធឃើញវេទនាមិនពេញចិត្ត ពេលដែលយើងប្រតិបត្តិ **វិបស្សនា** ហើយហេតុអ្វីបានជាវេទនាពេញចិត្ត លេចចេញមកពេលក្រោយ?

ចម្លើយ- **វិបស្សនា** មាននាទីគាស់រំលើងភាពមិនបរិសុទ្ធយ៉ាងគ្រោតគ្រាតបំផុតជាដំបូង។ កាលណា អ្នកបោសសំអាតកម្រាល អ្នកត្រូវបោសប្រមូលកំទេចកំទី និងល្អងធូលីសិនហើយសំអាតបន្តិចម្តងៗ ទើបកម្រាលវាបានស្អាតឡើងៗ ដូចនេះ នៅក្នុងការប្រតិបត្តិ **វិបស្សនា** មុនដំបូងគេត្រូវគាស់រំលើងចិត្តមិនបរិសុទ្ធ គ្រោតគ្រាតចោលអស់ហើយ ទើបភាពល្អិតសុខុមនៃវេទនា ដែលនៅសល់វាលេចចេញមកជាវេទនាជាទីពេញចិត្ត។ ប៉ុន្តែវាជាគ្រោះថ្នាក់មួយដែរកាលណាគេពង្រីក **រាគះ** ចង់បន្តវេទនាពេញចិត្តនោះ។ ហេតុដូចនេះ អ្នកត្រូវតែប្រុងប្រយ័ត្ន ដោយកុំយកការពិសោធន៍បានពេញចិត្តណាមួយតាមទ្វារវិញ្ញាណនោះ ធ្វើជាគោលដៅទីបញ្ចប់ឱ្យសោះ អ្នកត្រូវពិនិត្យមើលគ្រប់

វេទនាទាំងអស់ ដោយឥតលំអៀង ដើម្បីគាស់រំលើងសង្ខារចោលឱ្យអស់។

សំណួរ - លោកបានមានប្រសាសន៍ថា ពួកយើងមានសំពត់កខ្វក់ និងមានសាប៊ូដើម្បីលាងជម្រះដៃរ។ ថ្ងៃនេះខ្ញុំមានអារម្មណ៍ថាហាក់បីដូចជាអស់សាប៊ូហើយ ! ពីព្រឹកមិញនេះការប្រតិបត្តិរបស់ខ្ញុំល្អណាស់ ប៉ុន្តែ ពេលរសៀលខ្ញុំពិតជាបានអស់សង្ឃឹម ហើយខឹងរួចគិតថា"ឱ! តើមានប្រយោជន៍អ្វី!" វាដូចជាថា ពេលណាកម្មដ្ឋាននៅមាំមួន សត្រូវដែលនៅក្នុងខ្លួនខ្ញុំប្រហែលជាអញ្ញនិមយ វាចូលមកប្រជែងបន្ថែមកម្លាំងដើម្បីផ្តួលរំលំខ្ញុំ។ ពេលនោះ ខ្ញុំមានអារម្មណ៍ថា ដូចជាគ្មានកម្លាំងប្រយុទ្ធតទល់នឹងវាសោះ។ តើមានវិធីណា ដើម្បីជៀសវាងកុំឱ្យខ្ញុំពិបាកតតាំងយ៉ាងនឿយហត់ពេក ជាវិធីឆ្លាតណាមួយដើម្បីប្រតិបត្តិឬទេ?

ចម្លើយ- ការរក្សាចិត្តជា **ឧបេក្ខា** នោះជាមាគ៌ាដ៏ល្អប្រសើរបំផុត! អ្វីៗដែលអ្នកបានពិសោធឃើញគឺ ជាធម្មជាតិពិត ។ កាលណា **កម្មដ្ឋាន** អ្នកបានល្អ ចិត្តពិតជាល្អដោយមានតុល្យភាព រួចវាជ្រាបចូលយ៉ាងជ្រៅទៅក្នុង **ភវង្គ** ។ លទ្ធ-ផលដែលបានពីការវះកាត់ចិត្តដ៏ជ្រៅនោះ បានទៅអង្រន់អតីតប្រតិកម្មឱ្យរង្គើងើបឡើងមកផ្ទៃចិត្តខាងលើ ហើយនៅ

ពេលអង្គុយធម៌ក្រោយទៀត អ្នកប្រឈមមុខនឹងព្យុះអកុសលម្តងទៀត។ ក្នុងស្ថានការណ៍បែបនោះ **ឧបេក្ខា** មានសារៈសំខាន់ណាស់ ព្រោះបើមិនដូច្នោះទេ អកុសលពិតជាមានអំណាច មកគ្របសង្កត់លើចិត្តអ្នក រួចអ្នកមិនអាចប្រតិបត្តិបន្តបានទៀតទេ។ ប្រសិនបើ **ឧបេក្ខា** មានកម្លាំងខ្សោយ ចូរប្រតិបត្តិសតិដឹងខ្យល់ដង្ហើម។ ពេលមានព្យុះធំ អ្នកត្រូវតែទម្លាក់យុថ្កា ហើយរង់ចាំរហូតដល់ព្យុះនោះរលត់បាត់ទៅវិញ ។ ខ្យល់ដង្ហើមគឺជាយុថ្ការបស់អ្នក។ ចូរប្រតិបត្តិជាមួយខ្យល់ដង្ហើមទៅ ព្យុះក្នុងចិត្តនោះនឹងរលត់សូន្យអស់។ ជាការល្អណាស់ ដែលអកុសលនេះ បានឡើងមកផ្ទៃចិត្តខាងលើ ព្រោះពេលហ្នឹង អ្នកមានឱកាសល្អ បានសំអាតអកុសលនោះ។ បើអ្នកតាំងចិត្តជា **ឧបេក្ខា** អកុសលនោះ នឹងរលត់បាត់អស់ដោយងាយ ។

សំណួរ - តើខ្ញុំអាចប្រតិបត្តិបានល្អប្រសើរឬទេ ប្រសិនបើខ្ញុំឥត មានការឈឺចុកចាប់ ?

ចម្លើយ - បើអ្នកនៅមាន **សតិ** និង **ឧបេក្ខា** នោះ ការឈឺចុកចាប់ ឬមិនឈឺចុកចាប់ក៏ដោយ អ្នកពិតជាជឿនលឿនហើយ។ នេះឥតមានន័យថា អ្នកត្រូវតែបង្កើតការឈឺចុកចាប់ ដើម្បីឱ្យបានរីកចម្រើននៅលើមាគ៌ាឡើយ។ បើឥត

មានការឈឺចុកចាប់ ចូរទទួលស្គាល់ថា ឥតមានការឈឺចុកចាប់ទេ។ អ្នកគ្រាន់តែពិនិត្យមើលនូវអ្វីៗដែលកើតឡើង ។

សំណួរ - ពីម្សិលមិញ ខ្ញុំបានពិសោធឃើញក្នុងកាយទាំងមូលថា ដូចជាបានរលាយអស់គ្មានសល់។ ខ្ញុំមានអារម្មណ៍ថា វាគ្រាន់តែជាធាតុញ័រៗទាំងដុំនៅគ្រប់ទីកន្លែង។

ចម្លើយ - បាទ ! អញ្ចឹងមែនហើយ !

សំណួរ - ហើយពេលដែលរឿងនេះកើតឡើង ខ្ញុំចាំបានថាកាលពីខ្ញុំនៅក្មេង ខ្ញុំបានពិសោធឃើញដូចគ្នានេះដែរ។ ជាច្រើនឆ្នាំមកហើយ ខ្ញុំតែងស្វែងរករបៀបដើម្បីត្រឡប់ទៅជួបវាឡើងវិញ ហើយរឿងនោះក៏បានកើតឡើងជាថ្មីទៀតមែន។

ចម្លើយ- បាទ ! អញ្ចឹងមែន ។

សំណួរ- ដូច្នេះតាមធម្មជាតិ ខ្ញុំចង់ពិសោធបន្តឱ្យវែង ប៉ុន្តែវាផ្លាស់ប្តូរ រួចរលត់ទៅបាត់។ ពេលនោះខ្ញុំប្រតិបត្តិគ្រាន់តែឱ្យវាត្រឡប់មកវិញម្តងទៀត ប៉ុន្តែវាឥតត្រឡប់មកវិញទេ ផ្ទុយទៅវិញ ពីព្រឹកមិញនេះ ខ្ញុំមានវេទនាគ្រោតគ្រាត ។

ចម្លើយ - បាទ ! អញ្ចឹងមែនហើយ ។

សំណួរ - ហើយពេលនោះ ខ្ញុំក៏យល់ថាបានធ្វើខ្លួនឯងឱ្យពិបាកចិត្តប៉ុណ្ណា ដោយការព្យាយាមឱ្យបានការពិសោធន៍

នោះមកវិញ។

ចម្លើយ- បាទ ! អញ្ចឹងមែនហើយ ។

សំណួរ- បន្ទាប់មកទៀតខ្ញុំបានយល់ថា តាមការពិតយើងមកទីនេះ មិនមែនដើម្បីបានការពិសោធន៍ពិសេសណាមួយនោះទេ។ តើត្រឹមត្រូវឬទេ?

ចម្លើយ- ត្រឹមត្រូវហើយ។

សំណួរ- តាមពិតយើងមកទីនេះ ដើម្បីពិនិត្យមើលវេទនាទាំងអស់ ដោយឥតប្រតិកម្ម។ តើត្រឹមត្រូវឬទេ ?

ចម្លើយ- ត្រឹមត្រូវហើយ។

សំណួរ- ហេតុដូចនេះកម្មដ្ឋាននេះ គឺពិតជាពង្រីក **ឧបេក្ខា** តើត្រឹមត្រូវឬទេ ?

ចម្លើយ- ពិតមែនហើយ។

សំណួរ- ចំពោះខ្ញុំវាហាក់ដូចជាកិច្ចការនេះ គឺធ្វើដើម្បីបំបាត់អតីតសង្ខារមួយម្តងៗ ចោលឱ្យអស់ ។

ចម្លើយ- រឿងនោះវាយ៉ាងហ្នឹងហើយ បើសិនជាការមាន **ឧបេក្ខា** មួយខណៈ មានន័យពិតប្រាកដថា ធ្វើឱ្យអស់សង្ខារមួយពីអតីតនោះ ។ ប៉ុន្តែតាមពិត ការមានសតិដឹងវេទនា នឹងនាំអ្នកទៅដល់ចិត្តថ្នាក់ជ្រៅបំផុត រួចហើយធ្វើឱ្យអ្នកកាត់ផ្តាច់ឫសគល់នៃអតីតសង្ខារ។ តាមរបៀបនេះ ក្នុង

រយៈពេលយ៉ាងខ្លី អ្នកអាចបំបាត់សង្ខារស្មុគ្រស្មាញចោលទាំងអស់បានឱ្យតែ **សតិ** និង**ឧបេក្ខា** របស់អ្នកខ្លាំងមាំមួន។

សំណួរ - តើដំណើរនៃការប្រព្រឹត្តទៅនោះ ត្រូវប្រើពេលយូរប៉ុន្មាន ?

ចម្លើយ- វាស្រេចនៅលើទំហំឃ្លាំងសង្ខារ ដែលអ្នកត្រូវបំបាត់ចោល និងកម្លាំងកម្មដ្ឋានរបស់អ្នកប៉ុណ្ណោះ។ អ្នកមិនអាចវាស់ឃ្លាំងអតីតសង្ខារបានទេ តែអ្នកអាចយល់ប្រាកដបានថា អ្នកចម្រើនកម្មដ្ឋានម៉ត់ចត់បានប៉ុណ្ណា អ្នកក៏នឹងបានខិតទៅជិតទីរំដោះទុក្ខបានយ៉ាងឆាប់ប៉ុណ្ណោះដែរ។ ចូរអ្នកចេះតែខំប្រឹងប្រតិបត្តិដោយខ្ជាប់ខ្ជួនបំផុត ឆ្ពោះទៅរកគោលដៅនោះចុះ។ ពេលវេលាមុខជាមកដល់ មិនយូរមិនឆាប់ទេ អ្នកនឹងបានទៅដល់គោលដៅនោះហើយ។

គ្រាន់តែឃើញបានហើយ

កាលនោះ មានអ្នកបួសចាស់វស្សាមួយអង្គ បានរស់នៅជិតទីក្រុង **មុមបេ** សព្វថ្ងៃ។ អ្នកដែលបានជួបលោកទាំងអស់បានចាត់ទុកថា លោកជាព្រះ **អរហន្ត** ជាអ្នកបានរដោះរួចពីទុក្ខពេញទី ។ ដោយសារបានឮគេសរសើរថា លោកជាមនុស្សជាន់ខ្ពស់យ៉ាងនេះ ជាធម្មតាទេ លោកក៏នឹកក្នុងចិត្តថា "អាត្មាអញ ប្រហែលជាបានរួចរដោះពេញលេញមែនទេដឹង"? ប៉ុន្តែ ក្នុងឋានៈជាបុគ្គលស្មោះត្រង់ លោកបានពិនិត្យមើលក្នុងខ្លួនដោយប្រុងប្រយ័ត្ន ក៏ឃើញថា នៅមានស្នាមភាពមិនបរិសុទ្ធក្នុងចិត្តនៅឡើយ។ តាមពិត ដរាបណាតែភាពមិនបរិសុទ្ធនៅមានក្នុងចិត្តនៅឡើយ នោះអាត្មាអញមិនអាចឡើងដល់ថ្នាក់ជាព្រះ **អរហន្ត** បានទេ។ ដូចនេះ លោកក៏សាកសួរអ្នកដែលចូលមកគោរពរាប់អានលោកថា "តើសព្វថ្ងៃនេះ មានមនុស្សណានៅក្នុងពិភពលោក បានរួចរដោះពេញលេញឬទេ?"

គេឆ្លើយថា "ឱ ! ព្រះអង្គតាមពិត មានព្រះ **សមណគោតម** ជា **ព្រះពុទ្ធ** ដែលគង់នៅទីក្រុងសាវត្ថី។ គេស្គាល់ព្រះអង្គថាជាបុគ្គលដែលបានរួចរដោះពេញបរិបូណ៌ ហើយ

បានទាំងបង្រៀនបច្ចេកទេស ដែលគេអាចសម្រេចការរួចរដោះនោះបានផង" ។

អ្នកបួសនោះបានតាំងចិត្តថា "អាត្មាអញត្រូវតែទៅជួបនឹងបុគ្គលហ្នឹង ហើយសុំរៀនពីព្រះអង្គ នូវមាគ៌ាដើម្បីរួចរដោះពេញបរិបូណ៌" ។ ដូចនេះ អ្នកបួសនោះក៏ចាប់ផ្តើមនិមន្តដើរពីទីក្រុងមុមបេ បានឆ្លងកាត់ភូមិភាគកណ្តាលនៃប្រទេសឥណ្ឌា រហូតទៅដល់ទីក្រុងសាវត្ថី ដែលសព្វថ្ងៃគេហៅថា **ឧត្តរប្រទេស** ស្ថិតនៅភាគខាងជើងនៃប្រទេសឥណ្ឌា។ ពេលទៅដល់ទីក្រុងសាវត្ថី លោកនិមន្តទៅកាន់មជ្ឈមណ្ឌលកម្មដ្ឋានរបស់ព្រះពុទ្ធហើយសួររកកន្លែងដែលគាត់អាចជួបព្រះពុទ្ធថាៈ

"តើព្រះពុទ្ធគង់នៅទីណា?"

ភិក្ខុមួយអង្គឆ្លើយថា "ព្រះអង្គបាននិមន្តទៅបិណ្ឌបាត្រនៅទីក្រុង។ចូរលោករង់ចាំ និងសម្រាកនៅទីនេះសិនចុះ ព្រះអង្គនឹងនិមន្តមកក្នុងពេលឆាប់ៗនេះហើយ" ។

"ឱ ទេ ! ខ្ញុំករុណាមិនអាចចាំបានទេ។ ខ្ញុំករុណាឥតមានពេលដើម្បីរង់ចាំទេ ! សូមបង្ហាញផ្លូវដែលព្រះអង្គយាងទៅដល់ខ្ញុំករុណាមក ខ្ញុំករុណានឹងនិមន្តទៅតាមរកព្រះអង្គ" ។

“បើលោកទទូចយ៉ាងនេះ លោកអាចធ្វើដំណើរទៅតាមផ្លូវនោះទៅ ច្បាស់ជាបានជួបនឹងព្រះពុទ្ធនៅតាមផ្លូវហើយ”។ ដោយឥតបង្អង់យូរ អ្នកបួសនោះ ក៏បាននិមន្តរហូតទៅដល់ទីក្រុង លោកបានឃើញព្រះសមណៈមួយអង្គកំពុងនិមន្តបិណ្ឌបាត្រពីផ្ទះមួយទៅផ្ទះមួយ។ បរិយាកាសដ៏អស្ចារ្យនៃសន្តិភាព និង សុខដុមរមនាជុំវិញព្រះវរកាយព្រះអង្គ ធ្វើឱ្យអ្នកបួសនោះជឿថា នេះហើយពិតជាព្រះពុទ្ធ។ លុះសួរអ្នកខាងទៅ ក៏រិតតែបញ្ជាក់ពីការពិត ។ នៅចំកណ្តាលផ្លូវ អ្នកបួសនោះ បានចូលទៅជិតព្រះពុទ្ធយកដៃស្ទាបព្រះបាទទាំងគូរ របស់ព្រះពុទ្ធដោយគោរពហើយពោលថា "បពិត្រព្រះអង្គដ៏ចម្រើន មានគេបានទូលខ្ញុំព្រះករុណាថា ព្រះអង្គពិតជាបានរដោះចេញពីទុក្ខពេញបរិបូណ៌ ហើយតែងបង្រៀនមាគ៌ារំដោះទុក្ខ ដល់សព្វសត្វទាំងអស់។ សូមព្រះអង្គបង្រៀនខ្ញុំព្រះករុណាផង”។

ព្រះពុទ្ធមានពុទ្ធដីកាតបថា "ពិតហើយ តថាគតបានបង្រៀនមាគ៌ាដល់មនុស្សទាំងអស់មែន ហើយតថាគតក៏អាចបង្រៀនលោកបានដែរ។ ប៉ុន្តែពេលនេះ ឬទីនេះមិនសមគួរទេ។ ចូររង់ចាំតថាគត នៅឯមជ្ឈមណ្ឌលកម្មដ្ឋាន

ចុះ បន្តិចទៀតតថាគតត្រឡប់ទៅវិញនឹងបង្រៀន បច្ចេក ទេសនេះដល់លោក"។

"ឱ ទេព្រះអង្គ ! ខ្ញុំព្រះករុណាមិនអាចរង់ចាំបានទេ"។

"ចាំតែកន្លះម៉ោងក៏មិនបានដែរឬ"?

"ទេ! ខ្ញុំព្រះករុណាមិនអាចរង់ចាំបានទេ ! តើអ្នកណាដឹង? ក្នុងរយៈកន្លះម៉ោង ខ្ញុំព្រះករុណាអាចស្លាប់។ ក្នុងរយៈកន្លះម៉ោង ព្រះអង្គអាចសុគត។ ក្នុងរយៈកន្លះម៉ោង ជំនឿទាំងអស់ របស់ខ្ញុំព្រះករុណាចំពោះព្រះអង្គ អាចរលាយអស់ បើដូច្នោះមែន ខ្ញុំព្រះករុណាច្បាស់ជាមិនបានរៀនបច្ចេកទេសនេះទេ។ ឥឡូវនេះបពិត្រព្រះអង្គដ៏ចម្រើន ដល់ពេលហើយ សូមព្រះអង្គបង្រៀនខ្ញុំព្រះករុណាភ្លាមមក !"

ព្រះពុទ្ធបានប្រមើលមើលរួចឃើញថា "មែនហើយ មនុស្សនេះនៅសល់ពេលតែបន្តិចបន្តួចទេ គេនឹងស្លាប់ក្នុងពេលពីរបីនាទីទៀត។ ដូច្នេះព្រះអង្គត្រូវតែប្រទានព្រះធម៌នៅទីនេះ ពេលឥឡូវនេះ"។ តើត្រូវបង្រៀនធម៌ ពេលកំពុងនៅចំកណ្តាលផ្លូវនេះយ៉ាងណា? ព្រះអង្គមានពុទ្ធដីកាត្រឹមតែពីរបីពាក្យប៉ុណ្ណោះ ប៉ុន្តែឱវាទនោះជាពាក្យប្រៀនប្រដៅទាំងស្រុងថា "បើឃើញគ្រាន់តែឃើញ បើឮគ្រាន់តែឮ បើធុំក្លិនគ្រាន់តែធុំក្លិន បើប៉ះពាល់គ្រាន់តែប៉ះពាល់ បើដឹងគ្រាន់

តែដឹង"។ កាលណាមានការប៉ះកើតឡើងត្រង់ទ្វារវិញ្ញាណណាមួយក្នុងចំណោមទ្វារវិញ្ញាណទាំង៦ មិនត្រូវប៉ាន់តម្លៃ កុំឱ្យមានការសម្គាល់ បណ្ដាលឱ្យកើតប្រតិកម្មជាសង្ខារឱ្យសោះ។ កាលណាសញ្ញាឱ្យតម្លៃ ទៅលើការពិសោធន៍ណាថាល្អ ឬអាក្រក់ គេមើលពិភពលោក ឃើញខុសភាពដើមដោយសារ ការប្រតិកម្មខ្វាក់ងងឹតងងល់របស់ខ្លួនមកពីមុន ដើម្បីរំដោះចិត្តឱ្យរួចផុតពីសង្ខារទាំងអស់នោះ គេត្រូវរៀនបញ្ឈប់ការវាយតម្លៃ ដោយឃោលទៅតាមមូលដ្ឋានអតីតប្រតិកម្ម ហើយត្រូវឱ្យមានសតិដឹង ដោយឥតវាយតម្លៃ ដោយឥតប្រតិកម្ម។

អ្នកបួសដែលជាបុគ្គលមានចិត្តបរិសុទ្ធបែបនេះ លុះបានទទួលពាក្យដឹកនាំ តែបន្តិចបន្តួចប៉ុណ្ណោះ គឺគ្រប់គ្រាន់សម្រាប់លោកហើយ។ នៅលើចិញ្ចើមថ្នល់ លោកបានអង្គុយចុះ រួចតម្រង់សតិឱ្យជាប់ ទៅលើសេចក្ដីពិតខាងក្នុងខ្លួន។ ដោយគ្មានប៉ាន់តម្លៃ គ្មានការប្រតិកម្ម លោកគ្រាន់តែពិនិត្យមើលរបៀបប្រព្រឹត្តទៅនៃការផ្លាស់ប្ដូរក្នុងខ្លួន។ ពេលតែពីរបីនាទីនៃជីវិតចុងក្រោយ លោកក៏បានសម្រេចដល់គោលដៅទីបញ្ចប់ទៅ។លោកបានរួចរដោះពេញរិបូណ៌[៤]។

ជំពូកទី ៩
គោលដៅ

“ធម្មជាតិអ្វីក៏ដោយ ដែលកើតឡើងហើយ ធម្មជាតិនោះត្រូវរលត់បាត់ទៅវិញ”[១]។ ការពិសោធន៍ឃើញសេចក្តីពិតនេះ គឺជាខ្លឹមសារដ៏សំខាន់នៃការប្រៀនប្រដៅរបស់ព្រះពុទ្ធ។ ចិត្ត និង កាយ គ្រាន់តែជារបៀបប្រព្រឹត្តទៅមួយបាច់ ដែលកើត និងរលត់ឥតឈប់ឈរ។ ទុក្ខរបស់យើងកើតឡើង កាលណាយើងពង្រីកចំណងចងជាប់ទៅលើរបៀបប្រព្រឹត្តទៅ ចងជាប់ទៅលើអ្វី ដែលតាមពិតមិនស្ថិតស្ថេរ និងឥតខ្លឹមសារ។ បើយើងអាចយល់ច្បាស់ ដោយផ្ទាល់អំពីធម្មជាតិមិនស្ថិតស្ថេរ នៃរបៀបប្រព្រឹត្តទៅនោះ ការជាប់ជំពាក់របស់យើងត្រូវស្រាយបានអស់ ។ នេះជាភារកិច្ចដែលយោគីត្រូវទទួលយល់ព្រម ដើម្បីយល់ធម្មជាតិមិនស្ថិតស្ថេររបស់ខ្លួន ដោយពិនិត្យមើលវេទនាដែលផ្លាស់ប្តូរជានិច្ចនៅក្នុងខ្លួន ។ កាលណាវេទនាកើតឡើង គេមិនប្រតិកម្ម ប៉ុន្តែគេទុកឱ្យវាកើត និងរលត់ទៅវិញ។ ដោយធ្វើយ៉ាងនេះ គេទុកឱ្យសង្ខារចាស់ក្នុងចិត្ត លេចចេញមកផ្ទៃខាងលើ ហើយរលត់បាត់ទៅវិញ។ កាលណាសង្ខារ និងការជាប់ជំពាក់ឈប់កើត សេចក្តីទុក្ខត្រូវបានបញ្ចប់ ពេល

នោះយើងនឹងពិសោធឃើញការរួចរដោះ ។ វាជាកិច្ចការមួយដ៏យូរ តម្រូវឱ្យមានការអនុវត្តន៍បន្តជាប់រហូត។ គុណប្រយោជន៍កើតឡើងតាមគន្លងមាគ៌ាគ្រប់ជំហាន តែដើម្បីឱ្យបានសម្រេច គេត្រូវតែមានការខិតខំប្រឹងប្រែងហើយប្រឹងប្រែងទៀត។ មានតែការប្រតិបត្តិដោយអត់ធន់ ដោយទទូច និងបន្តឱ្យជាប់រហូតទេ ទើបយោគីអាចជឿនលឿនឆ្ពោះទៅរកគោលដៅបាន។

ការជ្រាបចូលជ្រៅទៅដល់បរមត្ថសច្ចៈ

មានការជឿនលឿន ក្នុងមាគ៌ាបីប្រភេទរបស់យោគី។ ទី១គឺគ្រាន់តែរៀនបច្ចេកទេស ត្រូវធ្វើដូចម្តេច និងហេតុអ្វី។ ទី២ គឺយកបច្ចេកទេសទៅប្រតិបត្តិ។ ទី៣ ទម្លុះឱ្យជ្រាបចូលជ្រៅ ដោយប្រើបច្ចេកទេស ដើម្បីទម្លុះឱ្យជ្រាបចូលជ្រៅ ទៅក្នុងសេចក្តីពិតរបស់ខ្លួន ហើយជម្រុញឱ្យជឿនលឿនឆ្ពោះទៅរកគោលដៅទីបញ្ចប់ ។

ព្រះពុទ្ធទ្រង់បានទទួលស្គាល់ ស្ថានភាពសម្បកក្រៅរបស់ពិភពលោក រូបរាង ទ្រង់ទ្រាយ ពណ៌ រសជាតិ ការធំក្លិន ការឈឺចុកចាប់ និងការសុខសាន្ត គំនិត និងការរំជួលចិត្តរបស់សត្វលោកទាំងចំពោះខ្លួនឯង ទាំងចំពោះអ្នក

ដទៃ។ ព្រះអង្គគ្រាន់តែថ្លែងថា ពិភពលោកនេះមិនមែនជា **បរមត្ថសច្ចៈ** ទេ។ ដោយការមើលឃើញធម្មតា យើងសម្គាល់ឃើញគ្រាន់តែជាគម្រោងរចនាសម្ព័ន្ធដ៏ធំធេង នៅក្នុងនោះ មានបាតុភូតដ៏ល្អិតៗ រៀបចំខ្លួនឯង។ ការគ្រាន់តែឃើញគម្រោង មិនឃើញធាតុផ្សំវា យើងដឹងបានត្រឹមតែភាពប្លែកគ្នារបស់វា ដូច្នោះយើងក៏កត់សម្គាល់ការវែកញែកយើងបិតផ្លាកឱ្យ រួចក៏បង្កើតការចូលចិត្ត និងមិនចូលចិត្តមានស្រឡាញ់ មានស្អប់ ដែលនាំឱ្យមានជា **រាគៈ** និង **ទោសៈ**។

ដើម្បីគេចចេញពីទម្លាប់បង្កើត **រាគៈ** និង **ទោសៈ** ការចាំបាច់ មិនមែនគ្រាន់តែត្រូវមើលឱ្យឃើញគ្រប់ជ្រុងជ្រោយទាំងអស់តែប៉ុណ្ណោះទេ ប៉ុន្តែត្រូវពិនិត្យមើលអ្វីៗរហូតដល់ទីជម្រៅ ដើម្បីឱ្យឃើញបាតុភូតដើមកំណើត បានជាសេចក្ដីពិតសើរៗដែលផ្សំផ្គុំឡើងនោះ។ សេចក្ដីនេះបង្ហាញច្បាស់លាស់តាម **វិបស្សនាកម្មដ្ឋាន** ដែលនាំឱ្យយើងបដិបត្តិ។

ការពិនិត្យមើលខ្លួនឯងរបៀបណាក៏ដោយ តាមធម្មតាត្រូវចាប់ផ្ដើមឡើងជាមួយទ្រង់ទ្រាយជាក់ស្ដែងមែនទែន នៃខ្លួនយើង គឺផ្នែកផ្សេងៗនៃកាយ អវៈយវៈ និងសាព៌ាង្គកាយ

ផ្សេងៗ។ ការពិនិត្យមើលយ៉ាងជិតដិត នឹងបង្ហាញឱ្យឃើញ ថា ផ្នែកខ្លះនៃរាងកាយមានភាពគ្រោតគ្រាត កក រឹង(ដី) ខ្លះ មានធាតុរាវៗ (ទឹក) ខ្លះទៀតកម្រើក ឬនឹងថ្កល់ (ខ្យល់) ។ ប្រហែលយើងសម្គាល់ធាតុក្ដៅៗ (ភ្លើង) ក្នុងកាយ ឃើញ ផ្សេងពីកំដៅខាងក្រៅខ្លួនយើង។ ការពិនិត្យមើលទាំងអស់ នោះ អាចជួយពង្រីកឱ្យមានសតិដឹងខ្លួនឯង បានច្រើន ឡើងៗ ប៉ុន្តែវាក៏នៅតែជាលទ្ធផល នៃការពិនិត្យមើល សេចក្ដីពិតសម្បកក្រៅក្នុងរូបរាង និងទ្រង់ទ្រាយផ្សំផ្គុំនៅ ឡើយ។ ដូចនេះការបែងចែកនៅមានតទៅទៀត យើងក៏ ឃើញការចូលចិត្ត និងការមិនចូលចិត្តគឺរាគៈ និងទោសៈ ។

ក្នុងឋានៈជាយោគី យើងបន្តប្រតិបត្តិសតិដឹងវេទនា ក្នុងខ្លួនតទៅទៀត។ ការប្រតិបត្តិទាំងនោះ តែងបង្ហាញឱ្យ ឃើញភាពពិតល្អិតល្អន់ ដែលយើងមិនបានដឹងពីមុនមក។ មុនដំបូង យើងមានសតិដឹងប្រភេទវេទនាផ្សេងៗ ក្នុងផ្នែក កាយផ្សេងៗថា ហាក់បីដូចជាវាកើតឡើង ហើយតាំងនៅ មួយខណៈ ទើបរលត់បាត់ទៅវិញជាយថាហេតុ។ សូម្បីតែ យើងបានទៅហួសផុតពីថ្នាក់សើរៗខាងលើទៅហើយក្ដី ក៏ យើងនៅតែពិនិត្យមើលរចនាសម្ព័ន្ធរួម នៃសេចក្ដីពិត

សម្បកក្រៅ។ ដោយហេតុនោះហើយ បានជាយើងនៅមិនទាន់បានរំដោះរួចផុតពីការហ្វេងហែងពីរាគៈ និង ទោសៈ ។

បើយើងបន្តការប្រតិបត្តិដោយយកចិត្តទុកដាក់មិនយូរមិនឆាប់ យើងទៅដល់ថ្នាក់មួយដែលតាមធម្មជាតិ វេទនាមានការផ្លាស់ប្តូរ។ ពេលហ្នឹង យើងមានសតិដឹងវេទនាល្អិតល្អន់តែមួយបែបពាសពេញកាយ កើតរលត់យ៉ាងលឿនបំផុត។ យើងបានជ្រាបចូលជ្រៅ ហួសផុតពីរចនាសម្ព័ន្ធរួមដើម្បីសម្គាល់បាតុភូតដើមដែលផ្សំផ្គុំឡើង គឺជាចំណែកភាគតូចៗខ្លាំងណាស់ ដែលបង្កបង្កើតបានជារូបធាតុ។ យើងពិសោធឃើញច្បាស់អំពីធម្មជាតិមិនស្ថិតស្ថេរ នៃធាតុល្អិតៗតូចឆ្មារ ដែលកើតនិងរលត់តជាប់រហូតមិនដាច់នោះឥឡូវនេះ អ្វីក៏ដោយ ដែលយើងពិសោធឃើញនៅខាងក្នុងទោះបីជា ឈាម ឆ្អឹង ដី ទឹក ខ្យល់ ជាធាតុអាក្រក់ ឬល្អពេលនោះ យើងសម្គាល់ឃើញតែធាតុញ័រៗមួយដុំ ដែលមិនអាចញែកចេញពីគ្នាបានឡើយ។ ទីបំផុតរបៀបប្រព្រឹត្តទៅនៃការកត់សម្គាល់ជាក់លាក់ និងស្លាកសញ្ញាឈប់កើតឡើង។ យើងបានពិសោធឃើញនៅក្នុងសាពាង្គកាយរបស់យើងនូវ **បរមត្ថសច្ចៈ** អំពីរូប ដែលតែងហូរទៅឥតឈប់ឈរ កើត រលត់។

ដូចគ្នានេះដែរ សេចក្តីពិតសម្បកក្រៅនៃរបៀបប្រព្រឹត្តទៅរបស់ចិត្ត អាចជ្រាបចូលបានយ៉ាងជ្រៅទៅដល់ថ្នាក់យ៉ាងល្អិតល្អន់។ ឧទាហរណ៍ថា មានការស្រឡាញ់ ឬស្អប់មួយខណៈ កើតចេញពីអតីតសង្ខាររបស់ខ្លួន។ បន្ទាប់មកចិត្តក៏ប្រតិកម្មដដែលៗជាស្រឡាញ់ ឬស្អប់ ហើយបង្កើនកម្លាំងពីមួយខណៈទៅមួយខណៈ រហូតធ្វើឱ្យ **រាគៈ** និង **ទោសៈ** រីកចម្រើនឡើង។ យើងមានសតិដឹងច្បាស់ ចំពោះតែការប្រតិកម្មខ្លាំងៗប៉ុណ្ណោះ។ ជាមួយការដឹងសេចក្តីពិតសើរៗនេះ យើងកត់សម្គាល់ និងធ្វើការបែងចែកជាការពេញចិត្ត និងការមិនពេញចិត្ត ល្អ និងអាក្រក់ ចង់បាន និងមិនចង់បាន។ ប៉ុន្តែវាគ្រាន់តែធ្វើបានក្នុងករណី នៃសេចក្តីពិតតាមសម្បកក្រៅរបស់កាយប៉ុណ្ណោះ ដូចនេះវាបានតែជាមួយការរំជួលចិត្តខ្លាំងៗ កាលណា យើងពិនិត្យមើលវាដោយពិនិត្យមើលវេទនានៅខាងក្នុង វាត្រូវតែរលាយបាត់អស់។ ដូចជាគ្មានឃើញអ្វីក្រៅតែអំពីដុំកូនរលក តូចឆ្មារនៃធាតុ **អនុបរមាណូ** យ៉ាងល្អិតបំផុត។ ដូច្នេះការរំជើបរំជួលចិត្តខ្លាំងក្លា គឺគ្រាន់តែជាទ្រង់ទ្រាយនៃការស្រឡាញ់ និងស្អប់ ការប្រតិកម្មមួយខណៈរួមបញ្ចូលគ្នាឆ្ពោះទៅរកវេទនាប៉ុណ្ណោះ។ កាលណាការរំជើបរំជួលចិត្តខ្លាំង វារលាយចូល

គ្នាទៅជាទ្រង់ទ្រាយល្អិតសុខុម នោះវាគ្មានអំណាចអ្វីមកគ្របសង្កត់លើអ្នកបានឡើយ។

ចាប់ពីការពិនិត្យមើលវេទនាផ្សេងៗ រួមបញ្ចូលគ្នានៅក្នុងផ្ទៃកកាយ ហើយយើងប្រតិបត្តិបន្តទៅមុខ ដើម្បីឱ្យដឹងវេទនាយ៉ាងល្អិតធម្មតាដូចៗគ្នាតែមួយបែប ដែលកើតរលត់ឥតឈប់ឈរពាសពេញសាព៌ាង្គកាយ។ ដោយសារតែការកើតរលត់នៃវេទនាវាលឿនខ្លាំងពេក គេអាចពិសោធឃើញដូចជាមានការហូរទៅនៃធាតុញ័រៗ នៃចរន្តកម្រើកពាសពេញកាយ ។ គ្រប់កន្លែងដែលយើងផ្តោតសតិនៅក្នុងសាព៌ាង្គកាយ នោះយើងមានសតិដឹងថា គ្មានឃើញអ្វីក្រៅតែពីការកើតរលត់។ កាលណា មានគំនិតមួយលេចចេញមកក្នុងចិត្ត យើងតែងតែមានសតិដឹងថា មានវេទនាផ្សេងៗកើតរលត់ដោយតាមជាប់មកជាមួយកាយ។ ភាពកករឹងសម្បកក្រៅនៃកាយ និងចិត្តរលាយបាត់អស់ ហើយយើងក៏ពិសោធឃើញ **បរមត្ថសច្ចៈ** នៃរូបកាយ ចិត្ត ចេតសិក គឺគ្មានអ្វីក្រៅពីធាតុញ័រៗឃោលចុះឃោលឡើង កើតរលត់លឿនជាទីបំផុត ។ សមដូចបុគ្គលដែលបានពិសោធឃើញសេចក្តីពិតពោលថា ៖

ពិភពលោកទាំងមូលតែងឆេះសន្ធោសន្ធៅ

ពិភពលោកទាំងមូលគឺឆេះជាផ្សែង ។
ពិភពលោកទាំងមូលគឺដុំភ្លើងកំពុងឆេះ
ពិភពលោកទាំងមូលគឺជាធាតុញ័រៗ (២)។

ដើម្បីឱ្យបានទៅដល់ថ្នាក់រលាយសូន្យឈឹង (**ភង្គ**) នេះ យោគីមិនត្រូវធ្វើអ្វីក្រៅពីពង្រីក **សតិ** និង **ឧបេក្ខា** ឱ្យចម្រើនលូតលាស់ទេ។ ប្រៀបបីដូចជាអ្នកវិទ្យាសាស្ត្រ អាចពិនិត្យដឹងរបស់យ៉ាងតូចល្អិតបំផុត ដោយការបង្កើនការពង្រីកកែវឆ្លុះរបស់គាត់ឱ្យធំខ្លាំងអស្ចារ្យ ដូច្នេះ ដោយសារការពង្រីក **សតិ** និង **ឧបេក្ខា** ឱ្យបានច្រើន អ្នកបង្កើនការប៉ិនប្រសប់ឱ្យកើនឡើង ដើម្បីពិនិត្យមើលសេចក្ដីពិតយ៉ាងល្អិតនៅខាងក្នុង។

ការពិសោធន៍នេះ ពេលណាវាកើតឡើង វាពិតជានាំឱ្យមានការពេញចិត្តណាស់ ។ ការឈឺចុកចាប់ត្រូវរលាយបាត់អស់ កន្លែងដែលមិនមានវេទនា ក៏រលាយបាត់អស់ដែរ។ អ្នកមានសន្តិភាព បានសុខសប្បាយ មានបីតិរីករាយ។ ព្រះពុទ្ធបានពណ៌នាដូចតទៅនេះ ៖

"ពេលណា ដែលយោគីពិសោធឃើញ
ការកើត និងការរលត់ នៃរបៀបប្រព្រឹត្ត
ទៅរបស់នាម និងរូប គេកើតបីតិ និងការ

រីករាយយ៉ាងក្រៃលែង។ គេបានទៅដល់
ភាពមិនស្លាប់ ដែលបណ្ឌិតបានសម្រេច
ហើយ״ (៣) ។

បីតិ មុខជាកើតឡើង ដោយអ្នកបានជឿនលឿនក្នុងមាគ៌ា នៅពេលដែលភាពកករឹងសម្បកក្រៅនៃចិត្ត និងកាយ ត្រូវបានរលាយបាត់អស់។ ដោយបានរីករាយសប្បាយនឹងការពេញចិត្តនោះ យើងអាចគិតថា នេះជាគោលដៅទីបញ្ចប់ហើយ។ ប៉ុន្តែវាគ្រាន់តែជាតំណាក់កាលមួយនៅឡើយប៉ុណ្ណោះ។ ពីចំណុចនេះទៅយើងប្រតិបត្តិបន្តៗ ដើម្បីពិសោធឃើញ **បរមត្ថសច្ចៈ** ដែលនៅហួសផុតពីនាមនិងរូបឱ្យបានសេរីភាពបរិបូណ៌ រួចផុតពីសេចក្តីទុក្ខ។

ព្រះពុទ្ធដីកានេះ មានន័យច្បាស់ណាស់ចំពោះយើងបន្ទាប់ពីបានប្រតិបត្តិកម្មដ្ឋានមក។ ការជ្រាបចូលជ្រៅ ចាប់ពីសេចក្តីពិតសម្បកក្រៅទៅសេចក្តីពិតល្អិតល្អន់ យើងតែងសប្បាយនឹងភាពញ័រៗ ហូរទៅនៅពាសពេញកាយ។ ភ្លាមនោះស្រាប់តែការហូរទៅរលាយបាត់អស់។យើងក៏ពិសោធឃើញវេទនាខ្លាំងក្លា មិនជាទីពេញចិត្ត ត្រង់ផ្នែកកាយខ្លះ និង ប្រហែលជាគ្មាន វេទនាត្រង់ផ្នែកកាយឯទៀតជាថ្មី។ យើងពិសោធឃើញការរំជើបរំជួល ខ្លាំងក្លាក្នុងចិត្តជាថ្មី

ទៀត។ បើយើងចាប់មាន **ទោសៈ** ចំពោះស្ថានភាពថ្មី និង មាន **រាគៈ** ចំពោះការហូរត្រឡប់មកវិញនោះគឺ យើងមិន យល់ **វិបស្សនា** ទេ។ យើងបានចូលទៅក្នុងល្បែងមួយ ដែលគោលដៅគឺ សម្រាប់តែរកការពិសោធន៍ជាទីពេញចិត្ត និងជៀសវាង ឬ ឆ្លងផុតការពិសោធន៍មិនជាទីពេញចិត្ត។ នេះជាល្បែង ដូចដែលយើងធ្លាប់បានលេងមកហើយពេញ មួយជីវិត ជាកង់វិលមិនចេះចប់នៃការច្រានចេញ ទាញ ចូល កង់ទាញចូល និងច្រានចេញ ដែលដឹកនាំទៅរកគ្មាន អ្វីសោះក្រៅតែពីទុក្ខ។

ក៏ប៉ុន្តែបើ **បញ្ញា** កើនឡើងយើងឃើញថា វេទនា គ្រោតគ្រាតកើតឡើងវិញ ក្រោយពីការពិសោធន៍ឃើញ វា រលាយអស់គ្មានសល់ក៏ដោយ ក៏មិនបញ្ជាក់ថា ជាការថយ ក្រោយឡើយ ប៉ុន្តែគឺ ជាការជឿនលឿនទៅមុខវិញទេ។ យើងប្រតិបត្តិ **វិបស្សនា** មិនមែនក្នុងគោលបំណង ដើម្បី ឱ្យតែពិសោធឃើញវេទនាពិសេសណាមួយទេ ប៉ុន្តែ ដើម្បី រំដោះចិត្តឱ្យរួចផុតពីសង្ខារទាំងអស់។ បើយើងប្រតិកម្មទៅ រកវេទនាណាមួយនោះ យើងបង្កើនសេចក្តីទុក្ខរបស់យើង ហើយ។ បើយើងរក្សាចិត្តឱ្យនៅជា **ឧបេក្ខា** គឺយើង បណ្តោយឱ្យសង្ខារនីមួយៗរលត់ទៅហើយ វេទនាក្លាយជា មធ្យោបាយមួយ ដើម្បីរំដោះយើង ចេញរួចផុតពីសេចក្តី

ទុក្ខ។ ដោយការពិនិត្យមើលវេទនាមិនជាទីពេញចិត្ត ដោយឥតប្រតិកម្ម យើងបំបាត់ចោល **ទោសៈ**។ ដោយការពិនិត្យមើលវេទនាជាទីពេញចិត្ត ដោយគ្មានការប្រតិកម្ម យើងបំបាត់ចោល **រាគៈ** ។ ដោយការពិនិត្យមើលវេទនាអព្យាក្រិត្យ ដោយឥតប្រតិកម្ម យើងបំបាត់ចោលមោហៈ។ ហេតុដូច្នេះ គ្មានវេទនាណា គ្មានការពិសោធន៍ណាផ្ទុកអំពើល្អ ឬអាក្រក់មកជាមួយវាទេ ។ ជាការល្អ ពេលណាគេមាន **ឧបេក្ខា** ។ ជាការអាក្រក់ណាស់ ប្រសិនបើបាត់បង់ **ឧបេក្ខា** នោះ។

ដោយសារបានយល់រឿងនេះ យើងប្រើវេទនាទាំងអស់ ជាឧបករណ៍ដើម្បីគាស់រំលើងសង្ខារ។ ដំណាក់កាលនេះគេហៅថា **សង្ខារឧបេក្ខា** ការមានអារម្មណ៍ជា **ឧបេក្ខា** ចំពោះសង្ខារទាំងអស់ ដែលដឹកនាំមួយជំហានម្តងៗ ឆ្ពោះទៅកាន់បរមត្ថសច្ចៈនៃការរួចរដោះផុតពីទុក្ខគឺ ព្រះនិព្វាន។

បទពិសោធន៍នៃការរំដោះទុក្ខ

ការរំដោះទុក្ខគឺគេអាចមានលទ្ធភាពនឹងធ្វើបាន។ គេអាចមានសេរីភាព លើសង្ខារទាំងអស់ លើសេចក្តីទុក្ខទាំងអស់។ ព្រះពុទ្ធទ្រង់បានពន្យល់ថា ៖

"មានវិស័យនៃការពិសោធន៍មួយ ដែលនៅហួសផុតពីវិស័យកាយទាំងមូល ពីវិស័យចិត្តទាំងមូល ដែលថាស្ថិតនៅក្នុងលោកនេះក៏មិនមែន លោកដទៃក៏មិនមែន លោកទាំងពីរនេះក៏មិនមែន ព្រះច័ន្ទក៏មិនមែន ព្រះអាទិត្យក៏មិនមែន ។ នោះតថាគតហៅថា កើតឡើងក៏មិនមែន រលត់សូន្យទៅក៏មិនមែន ។ ស្ថិតនៅក៏មិនមែន ស្លាប់ក៏មិនមែន កើតទៀតក៏មិនមែន ។ គឺគ្មានការទ្រទ្រង់ គ្មានការរីកចម្រើន គ្មានអ្វីជាមូលដ្ឋាន។ នេះគឺជាទីបញ្ចប់នៃសេចក្តីទុក្ខ (៤)។

ព្រះពុទ្ធទ្រង់សំដែងផងដែរថា ៖

វាមិនកើតទៀត មិនវិលកើតទៀត(មិនមានភព) មិនបង្កើតទៀត មិនមានសង្ខារតាក់តែង។ វាគ្មានការឥតកើតទៀតឥតកើតទៀត ឥតបង្កើតទៀត មិនមានសង្ខារតាក់តែងទៀត គ្មានការរួចរដោះ ដែលបានស្គាល់ពីការកើតទៀត វិលកើតទៀត(ភព) បង្កើតទៀត មានសង្ខារតាក់តែងទៀត។ ប៉ុន្តែចាប់តាំងពីមានការមិនកើត

ទៀត មិនវិលកើតទៀត មិនបង្កើតទៀត មិនមានសង្ខារតាក់តែងទៀត ហេតុដូច្នេះ ការរួចរដោះត្រូវបានយល់ពីការកើត ការវិលកើតទៀត ការកើតទៀត ការមានសង្ខារតាក់តែងទៀត(៥)។

និព្វាន មិនមែនគ្រាន់តែជាថ្នាក់ ដែលគេទៅដល់ក្រោយពីពេលស្លាប់នោះទេ គឺជាអ្វីមួយ ដែលគេអាចពិសោធឃើញក្នុងខ្លួនឯង នៅទីនេះពេលឥឡូវនេះ។ គេពណ៌នា តាមពាក្យមិនត្រឹមត្រូវ មិនមែនព្រោះវាជាការពិសោធន៍មិនត្រឹមត្រូវទេ ប៉ុន្តែព្រោះយើងគ្មានផ្លូវដទៃផ្សេងទៀតសម្រាប់ពណ៌នា ។ គ្រប់ភាសាទាំងអស់ តែងមានពាក្យដើម្បីប្រើប្រាស់ជាមួយបាតុភូតនាម និងរូបគ្រប់គ្រាន់បរិបូណ៌ ប៉ុន្តែវាគ្មានពាក្យ ឬគំនិត ដើម្បីពណ៌នាអ្វីៗ ដែលនៅហួសផុតពីនាម និងរូបឡើយ។ វាមិនស្របជាអ្វីៗគ្រប់ប្រភេទ ទាំងជាមួយការបែងចែកផ្សេងៗទាំងអស់។ យើងអាចគ្រាន់តែពណ៌នាបាន ដោយនិយាយថា មិនមែនជាអ្វីទាំងអស់ ។

តាមពិតវាឥតមានន័យសោះ ការសាកល្បងពណ៌នា

អំពីព្រះនិព្វាន។ ការពណ៌នានិមួយៗគ្រាន់តែធ្វើឱ្យមានការច្របូកច្របល់តែប៉ុណ្ណោះ ។ ជាជាងការពិភាក្សា និងការជជែកគ្នាពី **ព្រះនិព្វាន** ការសំខាន់គឺត្រូវពិសោធឱ្យឃើញ **ព្រះនិព្វាន**។ ព្រះពុទ្ធសំដែងថា "ការរលត់ទុក្ខយ៉ាងប្រសើរនេះ គឺត្រូវបានដឹងច្បាស់ដោយខ្លួនឯង"[៦]។

កាលណាអ្នកបានពិសោធឃើញ **ព្រះនិព្វាន** គឺមានតែពេលនោះទេដែលជាការពិតសម្រាប់ខ្លួនអ្នក។ នៅពេលនោះការសំអាងហេតុផលទាំងអស់អំពី **ព្រះនិព្វាន** វាទៅជាមានភាពមិនទាក់ទងគ្នាទៅវិញ ។

ដើម្បីពិសោធឱ្យឃើញ **បរមត្ថសច្ចៈ** នៃការរួចរដោះការចាំបាច់ទីមួយ គឺត្រូវទម្លុះឱ្យជ្រាបចូលជ្រៅ ឱ្យហួសផុតពីសេចក្តីពិតសម្បកក្រៅ ចូលទៅដល់ការពិសោធន៍ឃើញការរលាយអស់នៃកាយ និងចិត្តសិន។ តទៅទៀត គេទម្លុះឱ្យជ្រាបចូលជ្រៅ ហួសផុតពីសេចក្តីពិតសើរៗសម្បកក្រៅដោយឈប់បង្កើត **រាគៈ** និង **ទោសៈ** និងឈប់មានការជាប់ជំពាក់បានប៉ុណ្ណា គេក៏កាន់តែខិតជិតឡើងៗ ទៅដល់ **បរមត្ថសច្ចៈ** បានប៉ុណ្ណោះ។ ដោយខំប្រតិបត្តិមួយជំហានម្តងៗ តាមធម្មតា អ្នកនឹងទៅដល់ថ្នាក់បន្ទាប់គឺពិសោធឃើញព្រះនិព្វាន។ វាមិនមានចំណុចថា ត្រូវតែឱ្យបាន **ព្រះ**

និព្វាន ខ្លាំងពេកទេ។ គ្មានប្រយោជន៍អ្វីនឹងសង្ស័យថា និព្វាននឹងមកដល់ពេលណាទេ។ វាត្រូវតែមកដល់សម្រាប់អ្នកទាំងឡាយណា ដែលប្រតិបត្តិធម៌ឱ្យបានត្រឹមត្រូវល្អ។ គេមិនអាចនិយាយថា វានឹងមកដល់ពេលណាទេ ។ វាអាស្រ័យមួយផ្នែក ទៅលើគំនរសង្ខារ នៅក្នុងខ្លួនរបស់មនុស្សម្នាក់ៗ មួយផ្នែកទៀត ទៅលើការខំប្រឹងប្រែងប្រតិបត្តិដើម្បីគាស់រំលើងសង្ខារចោលឱ្យអស់ ។ កិច្ចការដែលមនុស្សទាំងអស់អាចធ្វើបាន ដែលមនុស្សទាំងអស់ត្រូវតែធ្វើ ដើម្បីឱ្យបានសម្រេចគោលដៅនោះ គឺត្រូវតែពិនិត្យមើលវេទនានីមួយៗ ដោយឥតប្រតិកម្មបន្តឱ្យបានជាប់រហូតតទៅ ។

យើងមិនអាចកំណត់ថា ពេលណាយើងនឹងពិសោធឃើញ **បរមត្ថសច្ចៈ** នៃ **ព្រះនិព្វាន** ទេ ប៉ុន្តែយើងអាចធ្វើឱ្យប្រាកដប្រជាបានថា យើងចេះតែបានជឿនលឿនឆ្ពោះទៅរក **ព្រះនិព្វាន** ហើយ។ យើងអាចមើលត្រួតត្រាខណៈចិត្តបច្ចុប្បន្ន។ ដោយរក្សា **ឧបេក្ខា** បានល្អ មិនអីទេទោះជាមានអ្វីកើតឡើងនៅខាងក្រៅ ឬក្នុងខ្លួនយើងក្តី យើងត្រូវតែបានសម្រេចការរំដោះក្នុងខណៈនេះ ។ អ្នកដែលបានសម្រេចគោលដៅទីបំផុត បានពោលថា "ការអស់ **រាគៈ**

ទោសៈ និង **មោហៈ** នេះហៅថា **ព្រះនិព្វាន**"[៧]។ លុះទៅដល់កម្រិត ដែលចិត្តបានរួចរដោះពីឫសគល់កិលេសទាំងអស់នោះហើយ គេពិសោធឃើញការរំដោះទុក្ខ។

គ្រប់ៗតែខណៈដែលយើងប្រតិបត្តិ **វិបស្សនា** យ៉ាងត្រឹមត្រូវ យើងអាចពិសោធឃើញការរំដោះនោះ។ ជាទីបំផុតទៅ **ធម្ម** មានអត្ថន័យថា ឱ្យផលទីនេះ ឥឡូវនេះ មិនមែនតែពេលអនាគតទេ។ យើងត្រូវតែពិសោធឃើញគុណប្រយោជន៍ ត្រង់គ្រប់ជំហាននៅតាមគន្លងមាគ៌ា ហើយគ្រប់ៗតែជំហាន តែងដឹកនាំត្រង់ឆ្ពោះទៅរកគោលដៅ ។ ក្នុងខណៈនោះ ចិត្តដែលបានរំដោះរួចផុតពីសង្ខារទាំងអស់ គឺជាចិត្តប្រកបដោយសន្តិភាព។ ខណៈនីមួយៗនោះ តែងនាំយើងកាន់តែជិតទៅដល់ការរំដោះពេញបរិបូណ៌ ។

យើងមិនអាចខំប្រឹងប្រែងដើម្បីពង្រីក **ព្រះនិព្វាន** ឱ្យរីកចម្រើនទេ ដោយហេតុថា **ព្រះនិព្វាន** មិនរីកចម្រើន វាគ្រាន់តែជា **ព្រះនិព្វាន** ។ ប៉ុន្តែយើងអាចខំប្រឹងប្រែងពង្រីកគុណសម្បត្តិដែលនឹងដឹកនាំយើងទៅ **ព្រះនិព្វាន** គឺគុណសម្បត្តិនៃ **ឧបេក្ខា** ។ គ្រប់ៗតែខណៈ ដែលយើងពិនិត្យមើលសេចក្តីពិតដោយឥតប្រតិកម្ម គឺយើងទម្លុះឱ្យធ្លុះជ្រាបចូលជ្រៅឆ្ពោះទៅរក **បរមត្ថសច្ចៈ** ។គុណសម្បត្តិខ្ពស់បំផុត

នៃចិត្តគឺ **ឧបេក្ខា** ដែលផ្អែកទៅលើសតិដឹង សេចក្តីពិតពេញបរិបូណ៌ ។

សេចក្តីសុខពិតប្រាកដ

សម័យមួយ គេបាននិមន្តព្រះពុទ្ធឱ្យអធិប្បាយអំពីសេចក្តីសុខពិតប្រាកដ។ ព្រះអង្គបានរៀបរាប់អំពើកុសលផ្សេងៗ ដែលនាំឱ្យកើតសេចក្តីសុខ ដែលជាពរសព្វសាធុការពិតប្រាកដ។ ពរសព្វសាធុការទាំងអស់រួមបញ្ចូលជាពីរផ្នែកគឺ ការប្រព្រឹត្តអំពើដែលផ្តល់វិភាគទានជាសុខមាលភាពដល់អ្នកដទៃ ដោយបំពេញភារកិច្ចដល់គ្រួសារ និងសង្គម ហើយនឹងប្រព្រឹត្តអំពើដែលសំអាតចិត្តឱ្យបរិសុទ្ធ។ អំពើល្អរបស់ខ្លួន មិនអាចកាត់ចេញឱ្យដាច់ពីអំពើល្អរបស់អ្នកដទៃទេ។ ដល់ទីបំផុតព្រះអង្គបានសំដែងថា ៖

> កាលណា អ្នកប្រឈមមុខទល់នឹងភាពឡើង និងចុះ (លោកធម៌ទាំង៨ប្រការ)នៃជីវិត ចិត្តអ្នកនៅតែមិនញាប់ញ័រឥតសោកស្តាយ ឥតបង្កើតកិលេស ចិត្តក្សេមក្សាន្តជាដរាប នេះជាមង្គលដ៏ឧត្តម [៨]។

ទោះជាមានអ្វីកើតឡើងនៅក្នុងអតិសុខុមលោក នៃចិត្ត និងកាយរបស់ខ្លួន ឬក្នុងលោកខាងក្រៅក៏ដោយ គេក៏នៅតែអាចប្រឈមមុខនឹងវាបាន ដោយមិនមានតានតឹងចិត្ត ដោយគ្រាន់តែបង្រ្កាប **រាគៈ** និង **ទោសៈ** ប៉ុន្តែ ធ្វើដោយស្រួលៗ ដោយញញឹមចេញមកពីទីជម្រៅដួងចិត្ត។ គ្រប់ស្ថានភាពទាំងអស់ ពេញចិត្ត ឬមិនពេញចិត្តក្តី ចង់បាន ឬមិនចង់បានក្តី គេគ្មានធុញថប់ គេមានតែអារម្មណ៍ក្សេមក្សាន្តពេញបរិបូណ៌ មានអារម្មណ៍ក្សេមក្សាន្ត ក្នុងការយល់ភាពមិនស្ថិតស្ថេរ។ នេះគឺជាមង្គលដ៏ឧត្តម។

ដោយដឹងថា អ្នកជាម្ចាស់លើខ្លួនឯង គ្មានអ្វីអាចមកគ្របសង្កត់លើបាន អាចទទួលយកបាន ដោយញញឹម ទោះបីស្ថានភាពជីវិតនេះផ្តល់ឱ្យយ៉ាងណាក៏ដោយ នេះជាចិត្ត **ឧបេក្ខា** យ៉ាងល្អឥតខ្ចោះ នេះគឺជាការរួចរដោះពិតប្រាកដ។ ស្ថានភាពនេះ ជាសភាវៈអាចបានសម្រេចនៅទីនេះ ឥឡូវនេះ តាមរយៈការប្រតិបត្តិវិបស្សនាកម្មដ្ឋាន ។ **ឧបេក្ខា** ពិតប្រាកដនេះ មិនមែនគ្រាន់តែជាការនៅដាច់ដោយឡែកពីអកុសល និងកុសលទេ។ វាក៏មិនមែនជាការទទួលយល់ព្រមទាំងខ្វាក់ងងឹតងងល់ ឬការព្រងើយកន្តើយរបស់អ្នក ដែលរិះរកការគេចវេះពីបញ្ហានៃជីវិត ដែល

ព្យាយាមពួនកុំឱ្យគេឃើញមុខ។ តាមពិតចិត្តមានតុល្យភាពពិតប្រាកដ គឺផ្អែកទៅលើសតិដឹងបញ្ញាគ្រប់គ្រាន់ និងសតិដឹងសេចក្តីពិតគ្រប់ថ្នាក់នៃសេចក្តីពិតទាំងអស់នោះទៅវិញទេ។

ការឥតមាន **រាគៈ** ឬ **ទោសៈ** មិនមែនសរឱ្យឃើញនូវអាកប្បកិរិយាព្រងើយកន្តើយឥតមេត្តា ដែលគិតតែពីរីករាយនឹងការរួចរដោះខ្លួនឯងផ្ទាល់ មិនគិតគូរដល់សេចក្តីទុក្ខរបស់អ្នកដទៃនោះទេ។ ផ្ទុយទៅវិញ **ឧបេក្ខា** ពិត ហៅឱ្យត្រឹមត្រូវថា "ភាពព្រងើយកន្តើយដ៏ឧត្តុងឧត្តម" ។ វាជាគុណសម្បត្តិដ៏ពិសេស ជាការបង្ហាញនូវសេចក្តីបរិសុទ្ធនៃចិត្ត។ កាលណា អ្នកបានរំដោះផុតពីទម្លាប់ប្រតិកម្មទាំងខ្វាក់ងងឹតងងល់ ជាដំបូងចិត្តអាចធ្វើអំពើកុសល ដែលបានបង្កើត បានឱ្យផល និងមានផលប្រយោជន៍សម្រាប់ខ្លួនឯងផង និងអ្នកដទៃផង។ ជាមួយ **ឧបេក្ខា** នឹងមានគុណសម្បត្តិនៃចិត្តបរិសុទ្ធផ្សេងៗទៀតកើតឡើង ដូចជាបំណងល្អ **មេត្តា** ដែលផ្តល់ផលប្រយោជន៍ដល់អ្នកដទៃ ដោយឥតចង់បានផលប្រយោជន៍អ្វីត្រឡប់មកវិញ **ករុណា** ចំពោះអ្នកដទៃ ក្នុងការបរាជ័យ និងសេចក្តីទុក្ខសោករបស់ពួកគេ **មុទិតា** ការសប្បាយរីករាយចំពោះជោគជ័យ និងសំណាង

ល្អរបស់ពួកគេ។ គុណសម្បត្តិទាំង ៤នេះ ជាលទ្ធផលដែលត្រូវតែបាន ជៀសមិនរួចពីការប្រតិបត្តិ **វិបស្សនា** ។

ពីពេលមុន យើងបានព្យាយាមជានិច្ចកាល ដើម្បីរក្សាអ្វីដែលល្អទុកសំរាប់ខ្លួនឯង និងរុញច្រានអ្វីដែលអាក្រក់ឱ្យទៅអ្នកដទៃ។ ឥឡូវនេះអ្នកយល់ថា សេចក្តីសប្បាយរីករាយរបស់ខ្លួនឯងផ្ទាល់ មិនអាចបានសម្រេចដោយសារការធ្វើឱ្យអ្នកដទៃខាតបង់នោះទេ ការផ្តល់សេចក្តីសុខដល់អ្នកដទៃ តែងបានសេចក្តីសុខមកដល់ខ្លួនឯងវិញ ។ ហេតុដូច្នេះហើយ អ្នកក៏តាំងចែករំលែកអ្វីល្អៗដែលខ្លួនមានទៅឱ្យអ្នកដទៃ ដោយបានរួចផុតពីទុក្ខ និងពិសោធឃើញ សន្តិភាពនៃការរំដោះ អ្នកក៏យល់ថា នេះជាសេចក្តីល្អដ៏ធំបំផុត។ ដូចនេះ អ្នកប្រាថ្នាចង់ឱ្យអ្នកដទៃពិសោធឃើញសេចក្តីល្អនេះ និងបានរកឃើញមាគ៌ារំដោះរួចផុតពីទុក្ខរបស់ខ្លួនផងដែរ ។

នេះជាសេចក្តីបញ្ជាប់សរុបដ៏ត្រឹមត្រូវ សមហេតុសមផលរបស់ **វិបស្សនាកម្មដ្ឋាន** គឺ **មេត្តាភាវនា** ការពង្រីកបំណងល្អចំពោះអ្នកដទៃ។ ពីពេលមុន អ្នកគ្រាន់តែបានពោលពាក្យអំពីមនោសញ្ចេតនានោះតែប៉ុណ្ណោះ ប៉ុន្តែចិត្តជ្រៅខាងក្នុងចេះតែប្រព្រឹត្តទៅ ជាមួយ **រាគៈ** និង **ទោសៈ**

ដែលធ្លាប់មានមកពីដើមបន្តទៅទៀតដដែល។ ពេលនេះ ការប្រព្រឹត្តទៅនៃដំណើរប្រតិកម្ម បានបន្ថយខ្លះៗហើយ ផ្ទត់ទម្លាប់ចាស់នៃអញនិយម រលាយបាត់អស់ ហើយតាម ធម្មតា បំណងល្អហូរចេញមកពីទីជ្រៅនៃចិត្ត។ ដោយសារ កម្លាំងចិត្តបរិសុទ្ធទាំងមូលរុញមកនោះ បំណងល្អនេះអាច មានអំណាចខ្លាំងណាស់ ក្នុងការបង្កើតបរិយាកាសសន្តិ-ភាព និងសុខដុមរមនាសម្រាប់គុណប្រយោជន៍ដល់សព្វ សត្វទាំងអស់ ។

មានអ្នកខ្លះបាននឹកស្រមៃថា នៅជា **ឧបេក្ខា** ជានិច្ច មានន័យថា មិនអាចសប្បាយរីករាយ នឹងជីវិតបានគ្រប់ ស្ថានការណ៍ទាំងអស់បានឡើយ បីដូចជាជាងគំនូរ ដែល មានចានដាក់ថ្នាំច្រើនពណ៌ ហើយមិនទៅជ្រើសរើសយក ពណ៌អ្វីក្រៅពីពណ៌ប្រផេះ ឬមួយដូចជាអ្នកដេញព្យ៉ាណូ ហើយមិនទៅជ្រើសរើសយកអក្សរភ្លេងអ្វី ក្រៅតែពីអក្សរ c ផ្ទាក់កណ្តាលមកដេញលេង នេះគឺជាការយល់ **ឧបេក្ខា** ខុស។ តាមពិតគឺជាព្យ៉ាណូ (Piano) ដេញមិនត្រូវតាមបទ ភ្លេង ហើយយើងមិនចេះរបៀបលេងវា។ បើគ្រាន់តែចុច ឈ្មោះខ្ទង់តាមការយល់ឃើញខ្លួនឯង នឹងបង្កើតសម្លេង ច្របូកច្របល់មិនត្រូវគ្នា លេងមិនកើតទេ។ ប៉ុន្តែបើយើង

រៀនរបៀបប្រគំតូរ្យតន្ត្រី ដើម្បីលេងឱ្យត្រឹមត្រូវនោះ យើងអាចប្រគំតន្ត្រីបានហើយ។ តាមអក្សរភ្លេងពីថ្នាក់ទាបបំផុតដល់ខ្ពស់បំផុត យើងប្រើគ្រប់ខ្ទង់ទាំងអស់ ក្នុងតារាងសម្រាប់បញ្ជា ហើយគ្រប់ៗតែអក្សរភ្លេងដែលយើងលេង វាគ្មានបង្កើតអ្វីក្រៅតែពីភាពសុខដុមរមនា ពិរោះរណ្តំ មានសោភ័ណភាពនោះឡើយ ។

ព្រះពុទ្ធទ្រង់មានពុទ្ធដីកាថា ដោយបានសម្អាតចិត្តឱ្យបរិសុទ្ធ និងបានសម្រេច "បញ្ញា រហូតដល់មានបារមីពេញលេញបរិបូណ៌" គេពិសោធឃើញ "ការសប្បាយរីករាយ បីតិ ភាពស្ងប់ស្ងាត់ សតិ ការយល់ពេញបរិបូណ៌ សេចក្តីសុខពិតប្រាកដ"[៩]។ ដោយសារមានចិត្ត **ឧបេក្ខា** យើងអាចសប្បាយរីករាយនឹងជីវិតច្រើនឡើងៗ ។ កាលណាមានការពេញចិត្តកើតឡើង យើងអាចក្រេបឱជារសវាពេញលេញគ្រប់គ្រាន់ ដោយមានសតិដឹងពេញលេញ ឥតមានភាពរវើរវាយក្នុងខណៈហ្នឹង ប៉ុន្តែ ពេលណាការពិសោធន៍បានកន្លងផុតទៅ យើងក៏ឥតមានទុក្ខព្រួយ ។ យើងនៅតែញញឹមបាន ដោយយល់ថា វាមុខតែផ្លាស់ប្តូរ។ ដូចគ្នានេះដែរ កាលណា ស្ថានការណ៍មិនពេញចិត្តកើតឡើង យើងក៏មិនខកចិត្ត ។ ផ្ទុយទៅវិញ យើងយល់វា

ហើយតាមរបៀបនេះ ប្រហែលជាយើងរកឃើញផ្លូវដើម្បីកែតម្រូវវាផង។ ប្រសិនបើរឿងនោះ មិននៅក្នុងអំណាចយើងទេ ពេលនោះយើងក៏នៅតែមានសន្តិភាពដោយ ដឹងច្បាស់លាស់ថា ការពិសោធន៍នេះគឺមិនស្ថិតស្ថេរ វាមុខជារលាយទៅបាត់។ តាមរបៀបនេះ ដោយមិនមានចិត្តតានតឹង យើងអាចសប្បាយរីករាយខ្លាំងឡើងៗ ហើយជីវិតក៏មានប្រយោជន៍ច្រើន។

មានរឿងនិទានមួយក្នុងប្រទេសភូមា មនុស្សជាច្រើនធ្លាប់តែរិះគន់សិស្សរបស់លោកគ្រូ សាយ៉ាគ្យី **អ៊ូ ចាឃីន** ថាមានសិស្សខ្លះ កាន់អាកប្បកិរិយាមិនត្រឹមត្រូវ មិនសមជាអ្នកបានប្រតិបត្តិ **វិបស្សនាកម្មដ្ឋាន** ។ ការរិះគន់ទទួលស្គាល់ថា ក្នុងពេលធ្វើធម្មសិក្សា គេបានប្រតិបត្តិម៉ត់ចត់ ដូចដែលគេត្រូវប្រតិបត្តិ ប៉ុន្តែ ក្រោយមកពួកគេធ្វើហាក់ដូចជាសប្បាយរីករាយ និងមានការញញឹមញញែមជានិច្ចកាល។ លុះការរិះគន់នេះបានលេចឮទៅដល់លោកគ្រូ **វេប៊ូ សាយាដ័រ** ជាភិក្ខុសង្ឃ ដែលគេគោរពបំផុតនៅក្នុងប្រទេសនោះ លោកបានឆ្លើយតបថា "គេញញឹម ព្រោះគេអាចញញឹមបាន"។ ការញញឹមរបស់ពួកគេ ឥតមានជាប់ជំពាក់នឹងមោហៈ តែជាការញញឹមប្រកបដោយធម៌។ អ្នក

ដែលបានសំអាតចិត្តបានស្អាតហើយ និងមិនទៅណាមកណាដោយ ចងចិញ្ចើមក្រញ៉ូវទេ។ ពេលណាបានបំបាត់សេចក្តីទុក្ខចោលអស់ហើយ តាមធម្មតាគេតែងតែញញឹម។ កាលណាគេបានរៀនអំពីផ្លូវរំដោះទុក្ខ តាមធម្មតាគេមានអារម្មណ៍សប្បាយរីករាយ។

ការញញឹមលេចចេញមកពីក្នុងចិត្តនេះ បង្ហាញឱ្យឃើញថា គ្មានអ្វីក្រៅពីសន្តិភាព ឧបេក្ខា និងបំណងល្អ ការញញឹមនោះនៅតែភ្លឺថ្លាគ្រប់ស្ថានភាពទាំងអស់ នេះគឺជាសេចក្តីសុខពិតប្រាកដ។ នេះហើយជាគោលបំណងរបស់ព្រះធម៌។

សំណួរ និងចម្លើយ

សំណួរ- ខ្ញុំសង្ស័យថា តើយើងអាចព្យាបាលគំនិតជាប់ជំពាក់ហួសហេតុ តាមរបៀបដូចដែលយើងព្យាបាលការឈឺចាប់កាយបានដែរឬទេ?

ចម្លើយ- លោក **ស.ន. ហ្គោអ៊ែនកា៖** ចូរគ្រាន់តែព្រមទទួលស្គាល់ការពិតថា មានគំនិតជាប់ជំពាក់ហួសហេតុ ឬការរំជួលក្នុងចិត្តនោះបានហើយ។ វាជាអ្វីមួយដែលយើងបានរុញបង្ក្រាបយ៉ាងជ្រៅនៅខាងក្នុង ហើយឥឡូវនេះ វាបាន

កើបឡើងមកត្រង់ថ្នាក់វិញ្ញាណ។ មិនត្រូវចូលទៅក្នុងការរែកញែកឱ្យល្អិតល្អន់ពិស្ដារទេ។ គ្រាន់តែព្រមទទួលស្គាល់ការរំជួលចិត្តថា ជាការរំជួលចិត្តនោះបានហើយ។ ព្រមជាមួយគ្នានោះ តើមានវេទនាអ្វីដែលអ្នកដឹង? វាគ្មានការរំជួលចិត្ត ដោយគ្មានវេទនាត្រង់ថ្នាក់កាយទេ។ ចូរពិនិត្យមើលវេទនានោះទៅ។

សំណួរ- យើងស្វែងរកវេទនា ដែលពាក់ព័ន្ធទៅនឹងការរំជួលចិត្តពិសេសនោះឬ ?

ចម្លើយ - ចូរពិនិត្យមើលវេទនាណាមួយ ដែលកើតឡើង។ អ្នកមិនអាចរកឃើញវេទនា ដែលពាក់ព័ន្ធទៅនឹងការរំជួលចិត្តនោះទេ ដូច្នេះ មិនត្រូវសាកល្បងធ្វើយ៉ាងនោះទេ មិនត្រូវបណ្ដោយខ្លួនឱ្យជាប់ជំពាក់ ក្នុងការខំប្រឹងប្រែងឥតប្រយោជន៍។ មានពេលមួយ កាលណាមានការរំជួលនៅក្នុងចិត្ត ទោះជាមានវេទនាអ្វីក៏ដោយ ដែលអ្នកពិសោធឃើញក្នុងកាយពាក់ព័ន្ធនឹងការរំជួលចិត្តនោះ។ ចូរគ្រាន់តែពិនិត្យមើលវា ហើយយល់ថា "វេទនាទាំងនោះវាជា **អនិច្ចា** ។ ការរំជួលចិត្តនេះក៏ជា **អនិច្ចា** ដែរ។ ទុកឱ្យខ្ញុំពិនិត្យមើល តើវាឋិតនៅអស់ពេលយូរប៉ុណ្ណា"។ អ្នកនឹងឃើញថា អ្នកបាន

កាត់ផ្ដាច់ឫសគល់នៃការរំជួលចិត្តនោះ រួចវាក៏រលត់ទៅបាត់។

សំណួរ- អ្នកពោលថា ការរំជួលចិត្តនឹងវេទនានោះដូចគ្នាឬ?

ចម្លើយ - វាជាមុខទាំងសងខាងនៃប្រាក់កាក់តែមួយ ។ ការរំជួលចិត្ត គឺតាមផ្លូវចិត្ត ចំណែកឯវេទនាគឺផ្លូវកាយ ប៉ុន្តែផ្នែកទាំងពីរ វាជាប់ទាក់ទងគ្នាទៅវិញទៅមក។ តាមពិតគ្រប់ៗតែការរំជួលចិត្ត អ្វីៗដែលកើតឡើងក្នុងចិត្ត ត្រូវតែកើតឡើងជាមួយវេទនានៅក្នុងកាយ។ នេះគឺជាច្បាប់ធម្មជាតិ។

សំណួរ - ប៉ុន្តែការរំជួលចិត្តនេះឯង គឺវាជាចិត្តឬ ?

ចម្លើយ - ពិតជាចិត្ត ច្បាស់ហើយ ។

សំណួរ - ប៉ុន្តែ ចិត្តជាកាយទាំងមូលផងឬ ?

ចម្លើយ- វាជាប់ទាក់ទងយ៉ាងជិតស្និទ្ធ នឹងកាយទាំងមូល។

សំណួរ - វិញ្ញាណគឺនៅក្នុងអាត្ដមទាំងអស់របស់កាយឬ ?

ចម្លើយ - ពិតមែន! ហេតុដូច្នេះហើយបានជាវេទនាពាក់ព័ន្ធនឹងការរំជួលចិត្តពិសេសណាមួយ អាចកើតឡើងនៅគ្រប់កន្លែងក្នុងកាយ។ បើអ្នកពិនិត្យមើលវេទនាពាសពេញកាយទៅអ្នកពិតជាពិនិត្យឃើញវេទនា ដែលពាក់ព័ន្ធនឹងការរំជួលចិត្តនោះ។ អ្នកក៏អាចរួចរដោះពីការរំជួលចិត្ត ។

សំណួរ- បើយើងអង្គុយធម៌ ប៉ុន្តែ មិនអាចដឹងវេទនាណាមួយនោះ តើវានៅតែមានផលប្រយោជន៍ក្នុងការប្រតិបត្តិដែរឬ ?

ចម្លើយ - បើអ្នកអង្គុយធម៌ រួចពិនិត្យមើលដង្ហើម វានឹងធ្វើចិត្តឱ្យស្ងប់ និងឱ្យមូល ប៉ុន្តែ លុះត្រាតែអ្នកដឹងវេទនាផងពុំនោះសោត របៀបប្រព្រឹត្តទៅនៃការសំអាតចិត្តឱ្យបរិសុទ្ធមិនអាចមានប្រសិទ្ធភាព ត្រង់ថ្នាក់យ៉ាងជ្រៅទេ។ ក្នុងទីជម្រៅនៃចិត្ត ការប្រតិកម្មចាប់ផ្តើមជាដំបូងជាមួយវេទនាដែលកើតឡើងឥតឈប់ឈរ ។

សំណួរ - ក្នុងការរស់នៅប្រចាំថ្ងៃ បើយើងមានតែពីរបីខណៈតើមានប្រយោជន៍នឹងអង្គុយដើម្បីឱ្យស្ងប់ ហើយពិនិត្យមើលវេទនាឬទេ ?

ចម្លើយ - ពិតមែនហើយ សូម្បីតែភ្នែកបើកក៏ដោយ កាលណាអ្នកគ្មានធ្វើការអ្វីទៀតទេ អ្នកត្រូវមានសតិដឹងវេទនានៅក្នុងខ្លួនអ្នក ។

សំណួរ- តើគ្រូដឹងតាមរបៀបណាថា សិស្សបានពិសោធឃើញព្រះនិព្វានហើយ ?

ចម្លើយ - វាមានរបៀបច្រើនយ៉ាង ដើម្បីគ្រូតពិនិត្យមើលនៅពេលដែលសិស្សណាម្នាក់ ពិតជាពិសោធឃើញ **ព្រះ**

និព្វាន។ ចំពោះរឿងនេះ គ្រូត្រូវតែបានហាត់ហ្វឹកហ្វឺនត្រឹមត្រូវ។

សំណួរ - តើយោគីអាចដឹងខ្លួនឯងបានយ៉ាងណា ?

ចម្លើយ - ដោយការផ្លាស់ប្តូរ ដែលកើតមាននៅក្នុងជីវិតរស់នៅរបស់ខ្លួន។ អ្នកទាំងឡាយណាដែលបានពិសោធឃើញ **ព្រះនិព្វាន** ពិតប្រាកដនឹងប្រែទៅជាព្រះអរហន្ត មានចិត្តបរិសុទ្ធ។ លោកមិនធ្វើឱ្យដាច់សីល៥ តាមរបៀបណាមួយទៀតទេ ហើយផ្ទុយពីការលាក់លៀមកំហុស លោកព្រមទទួលយកដោយចេញមុខ និងព្យាយាមយ៉ាងតឹងរឹង មិនធ្វើកំហុសនោះម្តងទៀតទេ។ ការជាប់ជំពាក់ក្នុងពិធីសាសនា និងបុណ្យសាសនា ត្រូវបោះបង់ចោលអស់ ព្រោះគេយល់ថា វាគ្រាន់តែជាទ្រង់ទ្រាយសំបកក្រៅទទេ ឥតមានការពិសោធន៍ឃើញតាមការពិតទេ។ លោកមានសេចក្តីទុកចិត្តនឹងន់ ក្នុងមាគ៌ាដែលដឹកនាំទៅរកការរំដោះ លោកមិននៅតែស្វែងរកមាគ៌ាដទៃទៀតទេ។ ទីបញ្ចប់ការភ័ន្តច្រឡំពីអញនិយម ត្រូវបានបំបែកឱ្យខ្ទេចខ្ទីអស់ហើយ។ បើគេអះអាងថា បានពិសោធឃើញ **ព្រះនិព្វាន** ប៉ុន្តែចិត្តរបស់គេនៅមិនបរិសុទ្ធ ហើយអំពើរបស់គេមិនសុចរិតដូចតែពីដើម នោះគឺមានអ្វីខុសហើយ។ របៀបរស់នៅរបស់គេត្រូវតែបង្ហាញឱ្យ

ឃើញថា តើគេពិតជាបានពិសោធឃើញ **ព្រះនិព្វាន** មែន ឬមិនមែន។

វាគតសមសួនសម្រាប់គ្រូ ដើម្បីចេញ "សញ្ញាបត្រ" ឱ្យសិស្សដើម្បីប្រកាសថា គេបានសម្រេច **ព្រះនិព្វាន** ហើយឬនៅទេ។ ពុំនោះសោត វាប្រែទៅជាមានការប្រណាំងប្រជែងអំពីអញនិយមរវាងគ្រូ និងសិស្ស។ សិស្សខំប្រឹងប្រែងដើម្បីឱ្យបានសញ្ញាបត្រ ហើយគ្រូចេញសញ្ញា-បត្របានច្រើនប៉ុណ្ណា កេរ្តិ៍ឈ្មោះរបស់គាត់ បានខ្ពស់ប៉ុណ្ណោះ។ ការពិសោធន៍ឃើញ **ព្រះនិព្វាន** ទៅជាការបន្ទាប់បន្សំ សញ្ញាបត្រចាត់ជាសេចក្តីសំខាន់ទីមួយ រឿងទាំងអស់បានក្លាយទៅជាល្បែងចំកួត។ ព្រះធម៌ដ៏បរិសុទ្ធគឺគ្រាន់តែដើម្បីជួយមនុស្ស ហើយជំនួយដ៏ប្រសើរបំផុតគឺដើម្បីឱ្យដឹងថា សិស្សពិតជាបានពិសោធឃើញ **ព្រះនិព្វាន** និងបានរួចរដោះ គោលបំណងទាំងមូលរបស់គ្រូ និងការប្រៀនដៅ គឺដើម្បីជួយមនុស្សសុទ្ធសាធ មិនមែនដើម្បីបំប៉ោងអញនិយមរបស់ខ្លួនទេ។ វាមិនមែនជាល្បែងទេ ។

សំណួរ- តើលោកអាចប្រៀបធៀបបច្ចេកទេស មនោវិភាគ និងវិបស្សនាយ៉ាងដូចម្តេច ?

ចម្លើយ - ក្នុងបច្ចេកទេសមនោវិភាគ អ្នកព្យាយាមនឹកឡើងវិញ ពីព្រឹត្តិការណ៍ក្នុងអតីតកាល ដែលមានដក់ជាប់ខ្លាំងក្នុងចិត្ត។ ផ្ទុយទៅវិញ **វិបស្សនា** នឹងដឹកនាំយោគីឱ្យទៅដល់ទីជម្រៅបំផុតរបស់ចិត្ត ជាទីដែលតាមពិតសង្ខារចាប់ផ្តើមឡើង។ គ្រប់ព្រឹត្តិការណ៍ ដែលអ្នកអាចខំប្រឹងរំឭកឡើងវិញ តាមបច្ចេកទេសមនោវិភាគ បានកត់ត្រាទុកនូវវេទនាត្រង់ថ្នាក់កាយផងដែរ ។ ដោយពិនិត្យមើលកាយវេទនាពាសពេញសាព៌ាង្គកាយ ប្រកបដោយ **ឧបេក្ខា** យោគីបណ្តោយឱ្យសង្ខារវាកើត និងរលត់បាត់ទៅវិញច្រើនស្រទាប់រាប់មិនអស់ ។ គេដោះស្រាយជាមួយសង្ខារនៅត្រង់ថ្នាក់ឫសគល់ និង អាចរំដោះខ្លួនឱ្យរួចផុតពីវាបានយ៉ាងឆាប់រហ័ស និងយ៉ាងងាយផង។

សំណួរ - តើអ្វី ជាន័យករុណាពិតប្រាកដ ?

ចម្លើយ - វាជាបំណងប្រាថ្នាដើម្បីបម្រើ និងជួយមនុស្សលោកឱ្យរួចផុតពីទុក្ខ។ ប៉ុន្តែត្រូវប្រកបដោយការឥតជាប់ជំពាក់ផង។ បើអ្នកចាប់ផ្តើមយំសោក ព្រោះសេចក្តីទុក្ខរបស់អ្នកដទៃនោះ អ្នកនឹងធ្វើឱ្យខ្លួនឯងមិនសប្បាយចិត្ត។ នេះមិនមែនជាមាគ៌ារបស់ព្រះធម៌ទេ។ បើអ្នកមានករុណាពិតប្រាកដនោះ អ្នកព្យាយាមជួយអ្នកដទៃប្រកបដោយសេចក្តីស្នេហា ដោយការប៉ិនប្រសប់ដ៏ល្អបរិសុទ្ធរបស់អ្នក។

បើអ្នកធ្វើមិនកើត អ្នកព្យាយាមជួយតាមមធ្យោបាយផ្សេងទៀតដោយទឹកមុខញញឹម។ អ្នកធ្វើដោយឥតគិតបារម្ភអំពីលទ្ធផលនៃការបម្រើរបស់អ្នក ។ នេះ គឺជាករុណាពិតប្រាកដ ដែលកើតឡើងពីចិត្តមានតុល្យភាព។

សំណួរ - សូមលោកពន្យល់ថា **វិបស្សនា** គឺជាផ្លូវតែមួយគត់ដើម្បីបានត្រាស់ដឹង?

ចម្លើយ - ការត្រាស់ដឹង ត្រូវសម្រេចបានដោយការពិនិត្យមើលខ្លួនឯង នឹងបំបាត់សង្ខារចោលឱ្យអស់។ ការប្រព្រឹត្តយ៉ាងនេះគឺជា **វិបស្សនា** មិនជាការអ្វីទេ ទោះបីជាឈ្មោះអ្វីក៏ដោយស្រេចតែអ្នកហៅ ។ អ្នកខ្លះមិនដែលឮពាក្យ **វិបស្សនា** សោះ ប៉ុន្តែ លុះគេចាប់ផ្តើមប្រតិបត្តិទៅស្រាប់តែមានប្រសិទ្ធភាពឯកឯងក្នុងខ្លួនគេ ។ របៀបនេះមានប្រទះឃើញ ក្នុងចំណោមព្រះអរហន្តជាច្រើន នៅប្រទេសឥណ្ឌា ដោយវិនិច្ឆ័យតាមពាក្យរបស់លោកផ្ទាល់។ ប៉ុន្តែ ដោយសារគេមិនបានរៀនរបៀបវាមួយជំហានម្តងៗ គេក៏មិនអាចពន្យល់អ្នកដទៃឱ្យច្បាស់លាស់។ ទីនេះអ្នកមានឱកាសល្អដើម្បីរៀនមួយជំហានម្តងៗ អំពីរបៀបដែលដឹកនាំអ្នកទៅរកការបានត្រាស់ដឹង ។

សំណួរ - អ្នកហៅ **វិបស្សនា** ថាជាសិល្បៈនៃការរស់នៅ

ជាសកល ប៉ុន្តែ **វិបស្សនា** នឹងមិនធ្វើឱ្យមនុស្សកាន់សាសនាឯទៀតដែលប្រតិបត្តិ **វិបស្សនា** ត្រូវច្របូកច្របល់ទេឬ?

ចម្លើយ- **វិបស្សនា** មិនមែនជាសាសនាក្លែងខ្លួនដែលប្រណាំងប្រជែងជាមួយសាសនាដទៃទេ។ យោគីមិនបង្គាប់ឱ្យជឿទាំងខ្វាក់ងងឹតងងល់ នូវពាក្យប្រៀនប្រដៅតាមទស្សនវិជ្ជាទេ ផ្ទុយទៅវិញគេបានប្រាប់ឱ្យព្រមទទួលយកតែអ្វីៗដែលគេបានពិសោធឃើញពិតៗ។ វាមិនមែនតែជាទ្រឹស្តីទេ តែការប្រតិបត្តិដែលសំខាន់បំផុតនោះមានន័យថា **សីល**, **សមាធិ** និង **បញ្ញា**។ តើមានសាសនាណាអាចជំទាស់នឹងរឿងនោះ? តើ **វិបស្សនា** ធ្វើឱ្យគេច្របូកច្របល់យ៉ាងម៉េច? ចូរផ្តល់សារៈសំខាន់ចំពោះការប្រតិបត្តិទៅ អ្នកនឹងឃើញថា ការសង្ស័យនោះនឹងបានដោះស្រាយជាស្វ័យប្រវត្តិ ។

ការបំពេញប្រេងពេញដប

ម្ដាយម្នាក់បានឱ្យដបទទេមួយ និងប្រាក់ដប់រូពីទៅកូនប្រុសរបស់នាង ដើម្បីទៅទិញប្រេងនៅហាងលក់គ្រឿងទេសនៅជិតនោះ។ កូនប្រុសទិញបានប្រេងមួយដប ប៉ុន្តែដល់ពេលត្រឡប់មកផ្ទះវិញ វាបានជំពប់ជើងដួលប្រេងក៏កំពប់ តែវាបានប្រវាចាប់ដបទាន់នៅសល់ប្រេងកន្លះដប។ ជាមួយប្រេងកន្លះដប វាបានរត់ទៅរកម្ដាយហើយស្រែកយំថា "ឱ ! ខ្ញុំបានធ្វើប្រេងឱ្យកំពប់អស់ពាក់កណ្ដាលហើយ ! ខ្ញុំបានធ្វើប្រេងឱ្យកំពប់ អស់ពាក់កណ្ដាលហើយ !" វាមិនសប្បាយចិត្តសោះ ។

ម្ដាយបានប្រើកូនប្រុសម្នាក់ទៀត ឱ្យយកដបមួយ និងប្រាក់ដប់រូពីផ្សេងទៀត ។ វាទិញបានប្រេងពេញដប ហើយត្រឡប់មកផ្ទះវិញ ក៏កំពប់ជើងដួល។ ប្រេងកំពប់អស់កន្លះដប។ វាបានកាន់ដបរត់សំដៅមកម្ដាយដោយសប្បាយចិត្តណាស់ ហើយស្រែកថា "ឱ ! មើលចុះ ខ្ញុំការពារប្រេងបានកន្លះដប! ដបបានធ្លាក់មែន តែវាមិនបែក។ ប្រេងក៏បានកំពប់ វាអាចនឹងកំពប់អស់។ តែខ្ញុំការពារវាបាននៅសល់កន្លះដប!" ក្មេងទាំងពីរនាក់ បានរត់ទៅរកម្ដាយក្នុងស្ថានភាពដូចគ្នា ជាមួយប្រេងនៅសល់កន្លះដបដូច

គ្នា។ ម្នាក់បានយំស្រែក និងម្នាក់ទៀតសប្បាយចិត្ត ជាមួយប្រេងនៅសល់កន្លះដបដូចគ្នា ។

តមកម្តាយបានប្រើកូនប្រុសម្នាក់ទៀត ឱ្យយកដបមួយ និងប្រាក់ដប់រូពីទៀត។ វាក៏បានជំពប់ជើងដួលពេលត្រឡប់មកវិញ។ ប្រេងនៅសល់កន្លះដប វាកាន់ដបរត់មករកម្តាយដូចជាក្មេងទីពីរដែរ តែវាមានអាការៈសប្បាយចិត្តណាស់ ហើយស្រែកថា "ម៉ែ ! ខ្ញុំបានការពារប្រេងកន្លះដប" ប៉ុន្តែ ក្មេងនេះជាក្មេង **ទិដ្ឋិសន្មសាម** មិនគ្រាន់តែពោរពេញទៅដោយសុទិដ្ឋិនិយមប៉ុណ្ណោះទេ និងជាក្មេងប្រាកដនិយមផង។ វាបានយល់ថា "ជាការល្អដែលខ្ញុំការពារប្រេងបានកន្លះដប ប៉ុន្តែក៏កំពប់អស់កន្លះដបដែរ"។ ដូចនេះ វាបាននិយាយប្រាប់ម្តាយថា "ឥឡូវនេះខ្ញុំនឹងទៅផ្សារ ហើយខំប្រឹងធ្វើការមួយថ្ងៃ រកប្រាក់ប្រាំរូពី ដើម្បីទិញប្រេងបំពេញដប ។ ដល់ពេលល្ងាច វាក៏ទិញប្រេងបំពេញដបបានមែន" នេះគឺជា **ទិដ្ឋិសន្មសាម** ។ គ្មានទុទិដ្ឋិនិយមទេ ផ្ទុយទៅវិញគឺសុទិដ្ឋិនិយម ប្រាកដនិយម និង "ធ្វើការនិយមផងដែរ"

ជំពូកទី ១០
សិល្បៈនៃការរស់នៅ

ក្នុងចំណោមការយល់ឃើញជាដំបូង អំពីខ្លួនយើង រឿងដែលចាត់ជាមូលដ្ឋានធំបំផុតថាមានខ្លួន ។ តាមគំនិតនេះ យើងម្នាក់ៗបានផ្ដល់សារៈសំខាន់ខ្ពស់បំផុតចំពោះខ្លួនឯង ដោយបានកំណត់ខ្លួនឯងឱ្យទៅជាចំណុចសំខាន់បំផុតនៃលោកសន្និវាសរបស់យើង។ យើងធ្វើដូច្នេះ ទោះបីជាអាចមើលឃើញយ៉ាងងាយៗថា ជាថ្មីទៀត ក្នុងចំណោមពិភពលោករាប់មិនអស់នេះ គឺមានតែលោកយើងនេះមួយគត់។ ក្នុងចំណោមមនុស្សជាតិទាំងឡាយ នៅក្នុងលោកយើងនេះ គឺមានតែអត្តភាពយើងនេះម្នាក់តែប៉ុណ្ណោះ។ មិនអ្វីទេ ទោះបីជាយើងបានបំប៉ោងអញ្ញនិយមយ៉ាងណាក្ដី វានៅតែជារឿងតូចតាច កាលណាយើងប្រៀបធៀបជាមួយទំហំឱកាសពេលវេលាដ៏ធំល្វឹងល្វើយនៅខាងក្រៅ ។ គំនិតអញ្ញនិយមរបស់យើង វាច្បាស់ជាខុសខ្លាំងណាស់។ ក៏ប៉ុន្តែយើងចេះតែបូជាជីវិតរបស់យើង ដើម្បីស្វែងរកការបំពេញចិត្តខ្លួនឯង ដោយគិតថា វាជាផ្លូវដើម្បីសុភមង្គល។ គំនិតចង់រស់នៅតាមរបៀបផ្សេងៗ ដូចជាមិនធម្មតា ឬអាចមានការគម្រាមកំហែងផង។

ប៉ុន្តែ បុគ្គលដែលបានពិសោធឃើញ ការធ្វើទារុណ-កម្មចិត្តខ្លួនឯងក៏ដឹងថា វាជាសេចក្តីទុក្ខដ៏ធំមហិមា។ ដរាបណាតែយើងនៅខ្វល់ខ្វាយជាមួយចំណង់ និងការភ័យខ្លាចរបស់យើង ជាមួយអត្តភាពយើង យើងបង្ខាំងខ្លួនឯងនៅក្នុងគុកអត្មាយ៉ាងចង្អៀត យើងកាត់ផ្តាច់ខ្លួនយើងចេញពីពិភពលោក ពីបញ្ហាជីវិត ។ ការរួចផុតពីក្តីស្រមៃអំពីខ្លួនឯងគឺពិតជារួចផុតពី **សំយោជន** ដែលអាចជួយយើងឱ្យបោះជំហានទៅមុខក្នុងពិភពលោក ដែលបើកទ្វារឱ្យជីវិតខ្លួនឯង និងឱ្យអ្នកដទៃទៀត ដើម្បីឱ្យជួបការពេញចិត្តពិតប្រាកដ។ អ្វីដែលត្រូវការគឺ មិនមានការប្រកាន់ខ្លួន ឬការបង្ក្រាបខ្លួនឯង តែវាជាការរំដោះខ្លួនឱ្យរួចផុតពីគំនិតយល់ខុសអំពីខ្លួន។ ហើយមាគ៌ាដើម្បីរួចរំដោះនេះត្រូវគេយល់ថា អ្វីដែលយើងហៅថាខ្លួននោះ វាជាបាតុភូតមិនស្ថិតស្ថេរជាបាតុភូតផ្លាស់ប្តូរជានិច្ចកាល។

វិបស្សនាកម្មដ្ឋាន ជាមាគ៌ាដើម្បីឱ្យបានសម្រេចបញ្ញាញាណនេះ ។ ដរាបណាតែ អ្នកមិនបានពិសោធឃើញដោយខ្លួនឯងផ្ទាល់ នូវធម្មជាតិផ្លាស់ប្តូរនៃកាយ និងចិត្តទេ អ្នកមុខជានៅជាប់អន្ទាក់ក្នុងអញនិយម ហើយដូចនេះអ្នកមុខជារងទុក្ខ។ ប៉ុន្តែកាលណាការយល់ខុសថា អ្វីៗ

ទៀងទាត់ ត្រូវបានបែកខ្ចាត់ខ្ចាយខ្ទេចខ្ទី ការភាន់ច្រឡំថា "អញ" ត្រូវរលាយបាត់អស់ជាស្វ័យប្រវត្តិហើយនោះ រួចសេចក្តីទុក្ខក៏ត្រូវអន្តរធានបាត់អស់ដែរ ។ សម្រាប់យោគីវិបស្សនា គេត្រូវតែដឹងច្បាស់អំពីអនិច្ចា ធម្មជាតិផ្លាស់ប្តូរអំពីខ្លួនឯង និងពិភពលោកនេះគឺជា គន្លឹះសម្រាប់បើកទ្វារឆ្ពោះទៅរកការរួចរដោះទុក្ខ ។

សេចក្តីសំខាន់នៃការយល់ **អនិច្ចា** គឺជាប្រធានបទដែលមានទូទៅគ្រប់ៗការប្រៀនប្រដៅរបស់ព្រះពុទ្ធ ។

ព្រះអង្គទ្រង់បានត្រាស់ថា ៖

> ការរស់នៅមួយថ្ងៃ របស់បុគ្គលអ្នកឃើញនូវការកើតឡើង និងការរលត់ទៅ ប្រសើរជាងបុគ្គលដែលរស់នៅ១០០ឆ្នាំ តែមិនដឹងនូវការកើតឡើង និងការរលត់ទៅវិញ[១]។

ព្រះអង្គបានប្រៀធៀប ការមានសតិដឹង **អនិច្ចា** ទៅនឹងផាលនង្គ័លរបស់អ្នកស្រែ ដែលកាត់ផ្តាច់ឫសទាំងអស់ កាលណា អ្នកស្រែគេភ្ជួរស្រែ ប្រៀបដូចជាដំបូលខ្ពស់សម្បើមជាងធ្នឹមដែលទ្រ ប្រៀបដូចស្តេច មានអានុភាពដែលត្រួតត្រាលើស្តេចត្រាញ់ ប្រៀបដូចព្រះច័ន្ទ ដែលភ្លឺជាងផ្កាយទាំងអស់ ប្រៀបដូចព្រះអាទិត្យ ដែលរះឡើង

បំបាត់ភាពងងឹតនៅលើមេឃ[២] ។ ពុទ្ធដីកាចុងក្រោយបង្អស់ដែលព្រះអង្គបានត្រាស់គឺ “សង្ខារទាំងអស់បានកើតឡើង ត្រូវរលត់ទៅវិញ” ចូរប្រតិបត្តិដោយយកចិត្តទុកដាក់ដើម្បីឱ្យបានសម្រេចសេចក្ដីពិតនេះ [៣]។

សេចក្ដីពិតនៃ **អនិច្ចា** មិនគ្រាន់តែព្រមទទួលយកដោយប្រាជ្ញាត្រិះរិះទេ ព្រមទាំងមិនទទួលយក ដោយការរំជួលចិត្ត ឬដោយភក្ដីភាពទេ។ យើងម្នាក់ៗ ត្រូវពិសោធឱ្យឃើញសេចក្ដីពិតនៃ **អនិច្ចា** ក្នុងខ្លួនយើង។ ការយល់ **អនិច្ចា** ដោយពិសោធផ្ទាល់ ហើយព្រមជាមួយគ្នានោះ ការយល់ធម្មជាតិនៃអញនិយម យល់អំពីសេចក្ដីទុក្ខគឺជាប្រាជ្ញាញាណពិតប្រាកដដែលដឹកនាំទៅរកការរួចរដោះ ។ នេះហើយជាការយល់ត្រូវ ។

យោគីពិសោធឃើញបញ្ញាញាណ សម្រាប់រំដោះទុក្ខនេះ តាមកម្រិតខ្ពស់បំផុត នៃសេចក្ដីប្រតិបត្តិ **សីល សមាធិ** និង **បញ្ញា**។ ដរាបណាតែអ្នកទទួលនូវត្រៃសិក្ខា លុះត្រាតែអ្នកឈានគ្រប់ជំហានលើមាគ៌ា ទើបអ្នកអាចទៅដល់បញ្ញាញាណពិតប្រាកដ និងការរដោះរួចផុតពីទុក្ខ។ ប៉ុន្តែមុនចាប់ផ្ដើមប្រតិបត្តិ អ្នកត្រូវមានប្រាជ្ញាខ្លះ ប្រហែលគ្រាន់តែជាប្រាជ្ញាតាមការរិះគិតសេចក្ដីពិតរបស់ទុក្ខ ។ បើឥតមាន

ការយល់បែបនេះទេ ទោះបីជានៅផ្ទៃសើៗខាងលើក្តី គំនិតប្រតិបត្តិដើម្បីរំដោះខ្លួនឱ្យរួចផុតពីទុក្ខ មិនកើតក្នុងចិត្តទេ។ ព្រះពុទ្ធទ្រង់បានសំដែងថា "ការយល់ត្រូវ ចាប់ផ្តើមជាដំបូងសិន"(៤)។

ដូច្នេះជំហានទីមួយនៃ **អរិយអដ្ឋង្គិកមគ្គ** គឺការយល់ត្រូវ និងការត្រិះរិះត្រូវ។ យើងត្រូវតែពិនិត្យមើលបញ្ហា និងសម្រេចចិត្តដោះស្រាយបញ្ហា។ មានតែធ្វើយ៉ាងនេះទេទើបអាចទទួលប្រតិបត្តិធម៌ពិតបាន។ យើងចាប់ប្រតិបត្តិដើរលើមាគ៌ា តាមការហាត់ហ្វឹកហ្វឺនសមាទាន **សីល** ប្រតិបត្តិតាមសិក្ខាបទ ដើម្បីដាក់កម្រិតឱ្យអំពើរបស់យើង។ តាមការហ្វឹកហ្វឺន **សមាធិ** យើងធ្វើការជាមួយចិត្ត ដោយពង្រីក **សមាធិ** ឱ្យចម្រើនលូតលាស់ដោយសតិដឹងខ្យល់ដង្ហើម ។ ដោយពិនិត្យមើលវេទនានៅពាសពេញកាយ យើងពង្រីក **បញ្ញា** កើតឡើងពីការពិសោធន៍ ដែលរំដោះចិត្តឱ្យរួចផុតពីសង្ខារ ។

ឥឡូវនេះ កាលណាការយល់ពិត កើតឡើងពីការពិសោធន៍របស់ខ្លួន ការយល់ត្រូវបានទៅជាជំហានទីមួយក្នុងគន្លងមាគ៌ាជាថ្មីទៀត ។ ដោយបានយល់ធម្មជាតិផ្លាស់ប្តូរឥតឈប់ឈររបស់ខ្លួន តាមរយៈការប្រតិបត្តិ **វិបស្សនា**

យោគីរំដោះចិត្តឱ្យរួចផុតពី **រាគៈ ទោសៈ** និង **មោហៈ** ។ ដោយមានចិត្តបរិសុទ្ធបែបនេះ គេមិនអាចគិតអំពីការឱ្យទុក្ខទោសដល់អ្នកដទៃទៀតបានទេ។ ផ្ទុយទៅវិញគំនិតគេពោរពេញទៅដោយបំណងល្អ និងករុណាចំពោះមនុស្សគ្រប់គ្នា។ តាមការនិយាយស្តី តាមអំពើ តាមការចិញ្ចឹមជីវិត គេរស់នៅដោយមិនឱ្យទាស់ចិត្តអ្នកណា មិនមានទុក្ខទោស ប្រកបដោយភាពស្ងប់ស្ងៀម និងមានសន្តិភាព។ ភាពស្ងប់ស្ងៀម បានមកពីការប្រតិបត្តិ **សីល** នាំឱ្យងាយស្រួលដល់ការពង្រីកចិត្តឱ្យមូលគឺ **សមាធិ។** កាលណា **សមាធិ** មានកម្លាំងខ្លាំងក្លា **បញ្ញា** ក៏មានកម្លាំងខ្លាំងក្លាដែរ។ ដូចនេះ មាគ៌ាគឺដឹកនាំខ្ពស់ឡើងៗ ឆ្ពោះទៅកាន់ការរំដោះទុក្ខ។ ត្រៃសិក្ខានីមួយៗ ក្នុងចំណោមត្រៃសិក្ខាទាំងបីតែងជួយទ្រទ្រង់គ្នាទៅវិញទៅមក ប្រៀបបីដូចជាជើងជន្ទល់តុបី។ ជើងវាត្រូវតែនៅទាំងបី ហើយមានកំពស់ស្មើគ្នាទាំងបី មិនដូច្នោះទេ តុមិនអាចនៅឈរបានឡើយ។ ដូចគ្នានេះដែរ យោគីត្រូវតែប្រតិបត្តិ **សីល សមាធិ បញ្ញា** ឱ្យទៅព្រមជាមួយគ្នាដើម្បីពង្រីកគ្រប់ជ្រុងមាគ៌ាឱ្យមានភាពស្មើគ្នា។

ព្រះពុទ្ធទ្រង់ត្រាស់ថា ៖

ពីការយល់ត្រូវ ឆ្ពោះទៅរក គំនិតយល់ត្រូវ

ពីគំនិតយល់ត្រូវ ឆ្ពោះទៅរក ការនិយាយត្រូវ
ពីការនិយាយត្រូវ ឆ្ពោះទៅរក ការងារត្រូវ
ពីការងារត្រូវ ឆ្ពោះទៅរក ការចិញ្ចឹមជីវិតត្រូវ
ពីការចិញ្ចឹមជីវិតត្រូវ ឆ្ពោះទៅរកការព្យាយាមត្រូវ
ពីការព្យាយាមត្រូវ ឆ្ពោះទៅរក ការរឭកត្រូវ
ពីការរឭកត្រូវ ឆ្ពោះទៅរក ការតម្កល់ចិត្តត្រូវ
ពីការតម្កល់ចិត្តត្រូវ ឆ្ពោះទៅរក បញ្ញាត្រូវ
ពីបញ្ញាត្រូវ ឆ្ពោះទៅរក ការរំដោះទុក្ខត្រូវ [៥]។

វិបស្សនាកម្មដ្ឋាន ជាសេចក្ដីប្រតិបត្តិជ្រាលជ្រៅដ៏មានតម្លៃក្នុងទីនេះ និងពេលឥឡូវនេះផងដែរ។ ក្នុងការរស់នៅរាល់ថ្ងៃ ស្ថានការណ៍ច្រើនរាប់មិនអស់ តែងកើតឡើងហើយគម្រាមកំហែងចិត្ត **ឧបេក្ខា**។ សេចក្ដីលំបាកដែលឥតនឹកឃើញសោះ តែងតែកើតឡើង។ រឿងរ៉ាវផ្សេងៗឥតចង់បាន វាចេញមកប្រឆាំងនឹងយើង។ ដល់ទីបំផុតទៅ ការគ្រាន់តែរៀន **វិបស្សនា** មិនធានាថា យើងឥតមានបញ្ហាទៅមុខទៀតនោះឡើយ នេះក៏មិនខុសគ្នា ពីការរៀនបើកនាវា មានន័យថា នឹងមានតែការធ្វើដំណើរល្អប្រពៃគ្រប់ពេលទេ។ ខ្យល់ព្យុះមុខជាកើតឡើង។ បញ្ហាផ្សេងៗមុខជានឹងកើតឡើង។ ការព្យាយាមគេចវេះចេញពីរឿងអស់ទាំង

នោះ គឺជាការឥតប្រយោជន៍ និងទៅជាការសុខចិត្តព្រមចុះចាញ់។ ផ្ទុយទៅវិញ ធម្មសិក្សាត្រឹមត្រូវល្អ គឺដើម្បីប្រើក្នុងការហ្វឹកហាត់ណា ដែលអ្នកត្រូវបើកបរគេចឱ្យផុតពីខ្យល់ព្យុះ។

ដើម្បីធ្វើការនោះ មុនដំបូងយើងត្រូវយល់ពីធម្មជាតិពិតរបស់បញ្ហាសិន។ សេចក្តីល្ងង់ខ្លៅតែងដឹកនាំយើង ឱ្យដាក់កំហុសតែទៅលើព្រឹត្តិការណ៍ឬមនុស្សខាងក្រៅ ដោយទុកវាថា ជាប្រភពកំណើតនៃសេចក្តីលំបាក ហើយតម្រង់កម្លាំងយើងទាំងអស់ ទៅរកការផ្លាស់ប្តូរស្ថានការណ៍ខាងក្រៅ។ ប៉ុន្តែការប្រតិបត្តិ **វិបស្សនា** នឹងនាំឱ្យយើងយល់ដឹងថា គ្មានអ្នកណាក្រៅពីខ្លួនយើងទេ ដែលទទួលខុសត្រូវចំពោះការសុខសប្បាយ ឬសេចក្តីទុក្ខលំបាករបស់យើង ។ បញ្ហាកប់នៅក្នុងផ្នត់ទម្លាប់ នៃការប្រតិកម្មទាំងខ្វាក់ងងឹតងងល់។ ដូច្នេះ យើងត្រូវប្រុងប្រយ័ត្នចំពោះខ្យល់ព្យុះខាងក្នុង នៃចិត្តប្រតិកម្មរបស់សង្ខារ។ បើគ្រាន់តែសម្រេចចិត្តថាមិនប្រតិកម្ម មុខជាឥតមានប្រសិទ្ធិភាពទេ។ ដរាបណាតែសង្ខារនៅមានក្នុង **ភវង្គ** នៅឡើយនោះ មិនយូរមិនឆាប់វាមុខជានឹងកើតឡើង មកគ្របសង្កត់លើចិត្តទៀត ការដោះស្រាយទាំងអស់ ដែលផ្ទុយពីនេះធន់មិនរួចទេ។ ដំណោះ

ស្រាយពិតតែម៉្យាងគឺត្រូវរៀនពិនិត្យមើល និងផ្លាស់ប្ដូរខ្លួនយើងទៅវិញ។

អ្វីដែលខ្ញុំនិយាយនេះ គឺវាងាយស្រួលសមរម្យនឹងយល់ណាស់ តែបើយកទៅអនុវត្តវិញគឺ ពិបាកជាងការនិយាយ។ បញ្ហានៅមានត្រង់ថា តើគេត្រូវពិនិត្យមើលខ្លួនឯងយ៉ាងដូចម្ដេច? មានការប្រតិកម្មជាអកុសលមួយបានកើតឡើងក្នុងចិត្ត ដូចជាកំហឹង ការភ័យខ្លាច ឬការស្អប់ខ្ពើម។ មុននឹងគេអាចចាំបានថាពិនិត្យមើលវានោះ គេត្រូវបានវាគ្របសង្កត់ដោយអកុសល និងនិយាយស្ដី ឬប្រព្រឹត្តអាក្រក់តបវិញ។ បន្ទាប់មក ក្រោយពីបានខូចខាតហើយទើបគេទទួលស្គាល់កំហុស និងស្ដាយក្រោយ ប៉ុន្តែពេលក្រោយតៗមក គេបានប្រព្រឹត្តដូចមុនដដែលៗទៀត។

ឬឧបមាថា- ដឹងទាន់ថា មានការប្រតិកម្មជាកំហឹងបានចាប់ផ្ដើមឡើង គេខិតខំពិនិត្យមើលកំហឹងនោះដោយពិតៗ។ ពេលគេសាកល្បងពិនិត្យភ្លាម គេឃើញមនុស្ស ឬស្ថានការណ៍ដែលគេខឹងនោះ លេចចេញមកនៅក្នុងចិត្ត ។ គេពិនិត្យវាយ៉ាងយូរទៅកំហឹងក៏ទៅជាខ្លាំងក្លាឡើងៗដូច្នេះដើម្បីពិនិត្យមើលការរំជួលចិត្ត ញែកវាចេញឱ្យផុតពីហេតុ

ឬកាលៈទេសៈណាមួយនោះ វាជាការហួសពីសមត្ថភាពខ្លាំងណាស់។

ប៉ុន្តែដោយការពិនិត្យស្រាវជ្រាវតាមបរមត្ថសច្ចៈ នៃនាម និងរូប ព្រះពុទ្ធបានរកឃើញថា កាលណាមានការប្រតិកម្មនៅក្នុងចិត្ត ប្រភេទផ្លាស់ប្តូរពីរយ៉ាងតែងកើតឡើងត្រង់ថ្នាក់កាយ។ សេចក្តីពិតទីមួយ តាមសម្បកក្រៅគឺដង្ហើមប្រែទៅជាគ្រោតគ្រាតបន្តិច(មិនធម្មតា)។ សេចក្តីពិតមួយបែបទៀត ល្អិតជាងដង្ហើមធម្មតាបន្តិច គឺការប្រតិកម្មជីវគីមីមួយ ជាវេទនាមួយកើតឡើងក្នុងកាយ ។ តាមការហាត់ហ្វឹកហ្វឺនត្រឹមត្រូវ មនុស្សមានប្រាជ្ញាមធ្យមអាចមានសមត្ថភាព ពិនិត្យមើលខ្យល់ដង្ហើម និងវេទនាបានដោយងាយ។ របៀបនេះ អាចឱ្យយើងប្រើការផ្លាស់ប្តូរនូវខ្យល់ដង្ហើម និងវេទនា ដែលទុកវាថាជាការព្រមាន ប្រាប់យើងឱ្យដឹងជាមុនអំពីការប្រតិកម្មជាអកុសលយ៉ាងយូរ មុនពេលវាប្រមូលផ្តុំបង្កើនកម្លាំងអាក្រក់។ បើយើងបន្តការពិនិត្យមើលដង្ហើម និងវេទនា យើងរួចផុតពីអកុសលបានយ៉ាងងាយ។

តាមពិត ផ្នត់ទំលាប់នៃការប្រតិកម្ម គឺចាក់ឬសយ៉ាងជ្រៅ ដែលគេមិនអាចដកវាចេញទាំងអស់ ក្នុងពេលតែម្តង

បានទេ ។ ក៏ប៉ុន្តែក្នុងការរស់នៅរាល់ថ្ងៃ កាលណាយើងប្រតិបត្តិ **វិបស្សនាកម្មដ្ឋាន** ឱ្យល្អប្រសើរខ្លាំងទៅ យើងសម្គាល់ឃើញយ៉ាងហោចណាស់ថាបាន ពីរបីខណៈដែរ ដែលជំនួសការប្រតិកម្មដោយអចេតនា យើងបែរជាគ្រាន់តែពិនិត្យមើលខ្លួនយើងទៅវិញ។ បន្តិចម្តងៗ ការពិនិត្យមើលកើនឡើង ចំណែកឯការប្រតិកម្មក៏ប្រែទៅជាមិនញឹកញាប់។ សូម្បីតែយើងប្រតិកម្មជាអកុសលក្តី ក៏ពេលវេលា និងកម្លាំងនៃការប្រតិកម្មនោះវាថយចុះ ។ ជាទីបំផុតទៅ សូម្បីតែក្នុងស្ថានការណ៍ ដែលនាំបង្កហេតុខ្លាំងក្លាយ៉ាងណាក្តី ក៏យើងអាចពិនិត្យខ្យល់ដង្ហើមនិងវេទនា ដោយស្ថិតនៅជា **ឧបេក្ខា** និងស្ងប់ស្ងាត់បាន។

ដោយសារមានតុល្យភាពគឺ **ឧបេក្ខា** នេះ នៅត្រង់ថ្នាក់ចិត្តយ៉ាងជ្រៅបំផុត ជាលើកដំបូងអ្នកអាចមានលទ្ធភាពសាងអំពើល្អពិតប្រាកដ ហើយជានិច្ចកាល អំពើល្អពិតនោះជាកុសល និងអាចបង្កើតអំពើសុចរិត។ ផ្ទុយពីការឆ្លើយតបដោយស្វ័យប្រវត្តិ ចំពោះហេតុអកុសលរបស់អ្នកដទៃជាដើមនោះ យើងអាចជ្រើសរើសចម្លើយ ដែលមានគុណភាពល្អបំផុតទៅវិញ ។ ពេលប្រឈមមុខ ជាមួយមនុស្សដែលកំពុងខឹងឆេះរោលរាល មនុស្សល្ងង់ប្រែទៅជា

ខឹង ហើយលទ្ធផលគឺបានឈ្លោះប្រកែកគ្នា បណ្តាលឱ្យមានការមិនសប្បាយចិត្តទាំងពីរនាក់ ។ ប៉ុន្តែ បើយើងនៅស្ងប់ស្ងាត់ និងមាន **ឧបេក្ខា** វិញ យើងអាចជួយមនុស្សនោះឱ្យបានគេចចេញផុតពីកំហឹង ហើយដោះស្រាយបញ្ហាឱ្យមានប្រយោជន៍។

ការពិនិត្យមើលវេទនារបស់យើង បង្រៀនឱ្យដឹងថាពេលណាយើងត្រូវអំពើអកុសលគ្របសង្កត់ យើងរងទុក្ខ។ ហេតុដូចនេះហើយ កាលណាយើងឃើញអ្នកដទៃប្រតិកម្មជាអកុសល យើងយល់បានថា មនុស្សនោះរងទុក្ខ។ ដោយយល់បែបនេះ យើងអាចមានករុណាចំពោះមនុស្សនោះ ហើយធ្វើការល្អ ដើម្បីជួយគេឱ្យរដោះរួចផុតពីទុក្ខ មិនមែនធ្វើឱ្យមនុស្សនោះ រិតតែរងទុក្ខថែមទៀតទេ។ យើងមានសន្តិភាព និងសប្បាយចិត្ត ហើយជួយអ្នកដទៃឱ្យមានសន្តិភាព និងសប្បាយចិត្តផងដែរ ។

ការមាន **សតិ** និង **ឧបេក្ខា** មិនមែននាំឱ្យយើងនៅស្ងៀមស្ងួក មិនកម្រើកដូចជាបន្លែ បណ្តោយឱ្យពិភពលោកទាំងមូលធ្វើអ្វីតាមចិត្តជាមួយយើងទេ។ យើងក៏មិនមែននៅព្រងើយកន្តើយ ចំពោះសេចក្តីទុក្ខរបស់អ្នកដទៃ ក្នុងពេលយើងកំពុងនៅស៊ប់ ក្នុងការស្វែងរកសន្តិភាពខាងក្នុងខ្លួន

ដែរ។ ព្រះធម៌បង្រៀនយើងឱ្យទទួលខុសត្រូវ សម្រាប់សុខ-មាលភាពខ្លួនយើងផង និងអ្នកដទៃផងដែរ។ យើងធ្វើអ្វីៗដែលយើងត្រូវការជួយអ្នកដទៃ ប៉ុន្តែជានិច្ចកាលយើងរក្សាចិត្តជា **ឧបេក្ខា** ។ កាលឃើញក្មេងកំពុងលិចចុះក្នុងភក់ មនុស្សចំកួតទៅជាស្លន់ស្រឡាំងកាំងលោតទៅចាប់ក្មេង ឯខ្លួនឯងត្រូវជាប់ភក់ដែរ។ បុគ្គលជាបណ្ឌិត ស្ថិតនៅស្ងប់ស្ងាត់និងមាន **ឧបេក្ខា** រកមែកឈើមួយ ដែលគាត់អាចបោះអោយក្មេងចាប់ រួចទាញវាយកមកបានដោយសុវត្ថិ-ភាព។ ការលោតទៅស្រង់អ្នកដទៃ ដែលកប់ភក់នៃ **រាគៈ** និង **ទោសៈ** នឹងមិនជួយគេឡើយ។ យើងត្រូវតែដឹកនាំអ្នកដទៃនោះ ទៅរកដីរឹងនៃចិត្តមានតុល្យភាព ។

ជាញឹកញាប់ក្នុងជីវិត អំពើខ្លាំងក្លាគឺ ចាំបាច់ ។ ឧទាហរណ៍ថា យើងសាកល្បងពន្យល់ ជាពាក្យទន់ភ្លន់សុភាពរាបសារទៅរកអ្នកដែលបានធ្វើខុស ប៉ុន្តែជាមនុស្សល្ងង់មិនស្គាល់ដំបូន្មានល្អ មិនអាចយល់អ្វីសោះ លើកលែងតែពាក្យទ្រគោះ និងអំពើខ្លាំងក្លា ។ ដូច្នេះ គេត្រូវប្រើអំពើម៉ឺងម៉ាត់ណាមួយដែលគេត្រូវធ្វើ។ ប៉ុន្តែ មុននឹងធ្វើអំពើនោះ យើងត្រូវពិនិត្យមើលខ្លួនយើងឱ្យឃើញថា តើចិត្តមានតុល្យភាពដែរឬទេ តើយើងមានតែមេត្តា និងករុណា

ចំពោះមនុស្ស ដែលបានធ្វើខុសនោះដែរឬទេ។ បើដូច្នេះមែន អំពើនឹងបានជាជំនួយ បើមិនដូច្នេះទេ វាពិតជានឹងមិនជួយអ្នកនោះឡើយ។ បើយើងប្រព្រឹត្តអំពើនោះ ដោយមេត្តា និងករុណា យើងមិនអាចប្រព្រឹត្តខុសទេ ។

កាលណាយើងឃើញមនុស្សខ្លាំងម្នាក់ វាយប្រហារមនុស្សទន់ខ្សោយ យើងមានការទទួលខុសត្រូវ ដើម្បីសាកល្បងបញ្ឈប់អំពើអកុសលនេះ ។ មនុស្សចេះគិតគូរ នឹងសាកល្បងធ្វើដូច្នោះទោះបីមានចិត្តករុណាសន្ដោសចំពោះអ្នករងគ្រោះ និងមានចិត្តខឹងសម្បារចំពោះអ្នកឈ្លានពានក៏ដោយ ។ យោគីវិបស្សនា នឹងមានករុណាស្មើគ្នាចំពោះមនុស្សទាំងពីរនាក់ដោយដឹងថា អ្នករងគ្រោះត្រូវតែការពារកុំឱ្យមានអន្តរាយ ឯអ្នកបំពានការពារកុំឱ្យធ្វើទុក្ខទោសដល់ខ្លួនឯង ដោយអំពើអកុសលរបស់ខ្លួន។

ការពិនិត្យមើលចិត្តរបស់ខ្លួន មុននឹងប្រព្រឹត្តអំពើខ្លាំងក្លាណាមួយសំខាន់ជាទីបំផុត។ វាមិនគ្រប់គ្រាន់ទេ បើគ្រាន់តែវិនិច្ឆ័យអំពើកន្លងមកហើយ។ បើយើងខ្លួនឯងមិនពិសោធឃើញសន្តិភាព និង សុខដុមរមនាខាងក្នុងខ្លួនសោះនោះ យើងមិនអាចបណ្ដុះបណ្ដាលអ្នកដទៃ ឱ្យមានសន្តិភាព និងសុខដុមរមនាបានទេ។ ក្នុងឋានៈជាយោគី

វិបស្សនា យើងរៀនប្រតិបត្តិការស្រោយចំណង ដើម្បីឱ្យបានទៅជាអ្នកប្រកបដោយករុណា និងជាអ្នកមិនញាប់ញ័រផង។ យើងប្រតិបត្តិដើម្បីសាងសេចក្ដីល្អ សម្រាប់មនុស្សទាំងអស់ តាមការពង្រីក **សតិ** និង **ឧបេក្ខា** ។ បើយើងឥតធ្វើអ្វីសោះទៀតទេ បានត្រឹមគ្រាន់តែវៀរចាកការបន្ថែមភាពតានតឹងគ្រប់យ៉ាងក្នុងពិភពលោក យើងឈ្មោះថាបានប្រព្រឹត្តអំពើជាកុសលហើយ។ ប៉ុន្តែតាមពិត **ឧបេក្ខា** តែងមានលឺសំឡេងខ្ទរខ្ទារតាមភាពស្ងប់ស្ងាត់នោះតែម្ដង ជាសំឡេងខ្ទរខ្ទាយ ដែលមុខជាមានឥទ្ធិពលល្អ ទៅដល់មនុស្សជាច្រើន។

ទីបំផុត អកុសលចិត្តរបស់យើង និងរបស់អ្នកដ៏ទៃ គឺជាមូលហេតុនៃសេក្ដីទុក្ខរបស់ពិភពលោក។ ពេលណាចិត្តបានប្រែទៅជាបរិសុទ្ធ ខ្សែជីវិតមិនមានទីបំផុតនឹងបើកចំហសម្រាប់យើង រួចយើងអាចសប្បាយរីករាយ ហើយចែករំលែកសុភមង្គលពិតប្រាកដឱ្យដល់អ្នកដ៏ទៃទៀតផង។

សំណួរ និងចម្លើយ

សំណួរ - តើយើងអាចនិយាយពីកម្មដ្ឋានប្រាប់អ្នកដ៏ទៃបានឬទេ ?

ចម្លើយ - លោកគ្រូ ស.ន. **ហ្គោអ៊ិនកា** ៖ ពិតជាបាន។ គ្មានអាថ៌កំបាំងទេនៅក្នុងរឿងព្រះធម៌។ អ្នកអាចនិយាយប្រាប់គេអំពីអ្វីៗ ដែលអ្នកបានរៀននូវទីនេះ។ ប៉ុន្តែ ការបង្រៀនមនុស្សឱ្យប្រតិបត្តិ មានលក្ខណៈផ្សេងពីនេះទាំងស្រុង គឺថា អ្នកមិនត្រូវធ្វើនៅក្នុងថ្នាក់នេះទេ ត្រូវរង់ចាំរហូតដល់ពេលដែលអ្នកបានតាំងស៊ប់នៅក្នុងបច្ចេកទេស នឹងបានហាត់ហ្វឹកហ្វឺនដើម្បីបង្រៀនអ្នកដទៃសិន។ បើមានអ្នកណាម្នាក់បានស្តាប់អំពី **វិបស្សនា** ហើយមានចំណាប់អារម្មណ៍ចង់ប្រតិបត្តិ **វិបស្សនា** ចូរណែនាំអ្នកនោះឱ្យមកកាន់ធម្មសិក្សាចុះ។ យ៉ាងហោចណាស់ ការពិសោធន៍ **វិបស្សនា** លើកទីមួយ ត្រូវតែស្ថិតនៅក្នុងការរៀបចំធម្មសិក្សា១០ថ្ងៃក្រោមការណែនាំរបស់លោកគ្រូ ដែលមានសមត្ថភាព ។ បន្ទាប់ពីនោះ គេអាចប្រតិបត្តិខ្លួនឯងបាន។

សំណួរ - ខ្ញុំប្រតិបត្តិ **យោគៈ** ។ តើខ្ញុំអាចបញ្ចូលវាជាមួយ **វិបស្សនា** បានតាមរបៀបដូចម្តេច ?

ចម្លើយ - នៅទីនេះអ្នករៀន **វិបស្សនា** ឯយោគៈមិនត្រូវបានអនុញ្ញាតឱ្យធ្វើទេ ព្រោះវានាំឆាឆៅអ្នកដទៃ និងទាក់ទាញចិត្តអ្នកដទៃមិនឱ្យបាននៅនឹងន់ ។ ប៉ុន្តែ លុះត្រឡប់ទៅផ្ទះវិញ អ្នកអាចប្រតិបត្តិ **វិបស្សនា** និងយោគៈទាំងពីរ

គឺថា ហាត់ប្រាណពីឥរិយាបថយោគៈ និងពិនិត្យមើលដង្ហើម។ យោគៈ មានសារៈប្រយោជន៍ណាស់សម្រាប់សុខភាពរាងកាយ ។ អ្នកអាចបញ្ចូលយោគៈនោះ ជាមួយ **វិបស្សនា** បាន។ ឧបមាថា អ្នកសន្មតយកឥរិយាបថណាមួយ ហើយពិនិត្យវេទនាពាសពេញកាយ។ វិធីនេះនឹងនៅតែផ្ដល់ប្រយោជន៍ ប្រសើរជាងការប្រតិបត្តិតែយោគៈម៉្យាងប៉ុន្តែ បច្ចេកទេសប្រមូលចិត្តឱ្យមូលរបស់យោគៈ ដោយប្រើមន្តអាគម និងរូបនិមិត្ត ផ្ទុយគ្នាទាំងស្រុងពី **វិបស្សនា**។ កុំបញ្ចូលលាយឡំពាក្យបរិកម្ម និងរូបនិមិត្ត ជាមួយបច្ចេក-ទេស **វិបស្សនា** ឱ្យសោះ ។

សំណួរ - តើការហាត់ដកដង្ហើមរបៀបផ្សេងៗ នៃយោគៈ វាយ៉ាងដូចម្ដេចដែរ ?

ចម្លើយ - វាជាជំនួយច្រើនណាស់ សម្រាប់វិធីហាត់ប្រាណប៉ុន្តែ មិនត្រូវបញ្ចូលលាយឡំបច្ចេកទេសនេះ ជាមួយអានាបានៈទេ។ ក្នុងអានាបានៈ អ្នកត្រូវពិនិត្យមើលខ្យល់ដង្ហើមធម្មជាតិពិតតាមភាពពិតរបស់វា ដោយឥតត្រួតត្រា។ ចូរប្រតិបត្តិការត្រួតត្រាដង្ហើម ទុកដូចជាការហាត់ប្រាណ ឯការប្រតិបត្តិ **អានាបានៈ** ទុកសម្រាប់កម្មដ្ឋាន។

សំណួរ- ខ្លួនខ្ញុំមិនមែនជាពពុះទឹកទេឬ? តើខ្លួនខ្ញុំទៅជាជាប់ជំពាក់ក្នុងការត្រាស់ដឹងទេឬ ?

ចម្លើយ - បើយ៉ាងដូច្នោះមែន អ្នករត់បញ្ច្រាសផ្ទុយពីការត្រាស់ដឹងហើយ។ អ្នកមិនអាចពិសោធន៍ឃើញការត្រាស់ដឹងបានទេ ដរាបណាអ្នកមានការជាប់ជំពាក់ផ្សេងៗ។ ចូរគ្រាន់តែយល់ថា តើអ្វីទៅជាការត្រាស់ដឹងបានហើយ។ តទៅទៀត ចេះតែពិនិត្យមើលសេចក្ដីពិត ក្នុងពេលឥឡូវនេះ រួចទុកឱ្យការត្រាស់ដឹងកើតឡើង ។ បើការត្រាស់ដឹងនោះមិនកើតឡើងទេ ចូរកុំព្រួយបារម្ភ។ អ្នកគ្រាន់តែបំពេញមុខនាទីរបស់អ្នកហើយ ទុកឱ្យព្រះធម៌ផ្ដល់លទ្ធផលឱ្យចុះ។ បើអ្នកធ្វើតាមរបៀបនេះ អ្នកឥតជាប់ជំពាក់នឹងការត្រាស់ដឹងទេ ហើយការត្រាស់ដឹងពិតជាមកដល់ ។

សំណួរ - ខណៈពេលដែលខ្ញុំភាវនាកម្មដ្ឋាន ខ្ញុំគ្រាន់តែធ្វើកិច្ចការរបស់ខ្ញុំទេឬ ?

ចម្លើយ - ត្រូវមែនហើយ។ ការទទួលខុសត្រូវរបស់អ្នកគឺគ្រាន់តែដើម្បីសម្អាតចិត្តឱ្យបរិសុទ្ធតែប៉ុណ្ណោះ។ ចូរទទួលយកកិច្ចការនេះ ជាការទទួលខុសត្រូវ តែធ្វើកិច្ចការនោះដោយឥតមានជាប់ជំពាក់។

សំណួរ - តើការភាវនាកម្មដ្ឋាន មិនមែនដើម្បីឱ្យសម្រេចអ្វីមួយទេឬ ?

ចម្លើយ - ទេ! មិនមែនទេ ទោះអ្វីក៏ដោយដែលកើតឡើងនឹងកើតឡើងដោយខ្លួនឯង ទុកឱ្យវាកើតឡើងតាមធម្មជាតិវាចុះ។

សំណួរ - តើលោកមានអារម្មណ៍យ៉ាងណា អំពីការបង្រៀនព្រះធម៌ដល់កូនក្មេង ?

ចម្លើយ - ពេលដែលល្អបំផុតសម្រាប់រឿងនោះ គឺមុនពេលទារកកើត។ ក្នុងកំឡុងពេលមានគភ៌ ម្ដាយត្រូវប្រតិបត្តិ **វិបស្សនា** ដើម្បីឱ្យក្មេងបានទទួលព្រះធម៌ផងដែរ ហើយដល់ពេលដែលកើតមក វាជាក្មេងមានធម៌។ ប៉ុន្តែបើអ្នកមានកូនរួចហើយ អ្នកក៏អាចចែកព្រះធម៌ដល់វាបានដែរ។ ឧបមាថា ពេលបញ្ចប់ការប្រតិបត្តិ **វិបស្សនា** អ្នកបានរៀនបច្ចេកទេសចម្រើន **មេត្តាភាវនា** ដោយចែករំលែកសន្តិ-ភាព និងសុខដុមរមនារបស់អ្នកដល់អ្នកដទៃ។ បើកូនរបស់អ្នកនៅក្មេងពេក ចូរផ្សាយ **មេត្តា** របស់អ្នកបញ្ជូនទៅឱ្យវាគ្រប់ៗពេលបន្ទាប់ពីការចម្រើនព្រះធម៌ និងនៅពេលវាចូលដំណេក។ តាមរបៀបនេះវាបានទទួលផលប្រយោជន៍ ពីការប្រតិបត្តិធម៌របស់អ្នកផងដែរ។ ពេលណាវាធំឡើង ចូរ

ពន្យល់ធម៌បន្តិចបន្តួចឱ្យវា តាមរបៀបដែលវាអាចយល់ និងព្រមទទួលយកបាន ។ បើវាអាចយល់ច្រើនជាងនេះបន្តិច ចូរបង្រៀនវាឱ្យប្រតិបត្តិ **អានាបានៈ** ពីរបីនាទី។ ចូរកុំបង្ខិតបង្ខំក្មេងតាមរបៀបណាមួយឱ្យសោះ ។ ចូរគ្រាន់តែទុកឱ្យវាអង្គុយជាមួយអ្នក ឱ្យវាពិនិត្យមើលដង្ហើមរបស់វាពីរបីនាទី រួចឱ្យវាចេញទៅលេងចុះ។ **កម្មដ្ឋាន** នឹងដូចជាល្បែងសម្រាប់វា ហើយវានឹងសប្បាយរីករាយ ។ សារៈសំខាន់បំផុតគឺថា អ្នកត្រូវតែរស់នៅប្រកបដោយធម៌ដោយខ្លួនឯងផង អ្នកត្រូវតែធ្វើជាគម្រូដ៏ល្អសម្រាប់កូនរបស់អ្នក។ នៅក្នុងផ្ទះអ្នកត្រូវតែធ្វើឱ្យមានបរិយាកាសល្អ ប្រកបដោយសន្តិភាពពេញលេញ និងសុខដុមរមនា ដែលនឹងជួយវាឱ្យទៅជាមនុស្សធំ មានសុខភាពល្អ និងបានសប្បាយរីករាយ នេះជាកិច្ចការល្អបំផុត ដែលអ្នកអាចធ្វើសម្រាប់កូនអ្នក។

អរគុណលោកច្រើនណាស់ សម្រាប់ព្រះធម៌ដ៏អស្ចារ្យ។

អរគុណព្រះធម៌! ព្រះធម៌អស្ចារ្យសម្បើមណាស់។ ខ្ញុំគ្រាន់តែជាយានជំនិះមួយទេ ។ ហើយចូរអរគុណខ្លួនឯងផងដែរ។ អ្នកប្រតិបត្តិយ៉ាងនឿយហត់ ដូច្នេះ ចូរអ្នកចាប់បច្ចេកទេសនេះឱ្យជាប់។ គ្រូបានចេះតែនិយាយ បានចេះ

តែនិយាយ ប៉ុន្តែបើអ្នកមិនប្រតិបត្តិទេ អ្នកនឹងឥតបានអ្វីសោះឡើយ។ សូមឱ្យបានប្រកបដោយសេចក្តីសុខ ចូរធ្វើការឱ្យខ្លាំងក្លា។

នាឡិកាដល់ម៉ោងហើយ

ខ្ញុំមានសំណាងណាស់ ដោយបានកើតក្នុងប្រទេសភូមា ជាទឹកដីព្រះធម៌ ដែលបច្ចេកទេសដ៏អស្ចារ្យនេះ ត្រូវបានគេរក្សាទុកអស់រយៈពេលជាច្រើនសតវត្ស តាមទម្រង់ដើមរបស់ព្រះធម៌ ។ ប្រហែលមួយរយឆ្នាំកន្លងមកហើយ ជីតាទួតរបស់ខ្ញុំបានមកពីប្រទេសឥណ្ឌា ហើយតាំងទីលំនៅក្នុងទីនេះ ដូច្នេះខ្ញុំក៏បានកើតក្នុងប្រទេសនោះ។ ខ្ញុំមានសំណាងណាស់ ដែលបានកើតក្នុងគ្រួសារអ្នកជំនួញ ហើយចាប់ផ្តើមធ្វើការ ដើម្បីរកលុយតាំងតែពីវ័យក្មេងមក។ គោលបំណងធំក្នុងជីវិតខ្ញុំ គឺរកលុយឱ្យបានច្រើន។ ខ្ញុំមានសំណាងតាំងតែពីក្មេង ដោយមានជោគជ័យក្នុងការរកលុយបានច្រើន។ បើខ្ញុំមិនជាអ្នកមានទ្រព្យ ខ្លួនខ្ញុំក៏មិនបានពិសោធដោយផ្ទាល់ នូវជីវិតឥតខ្លឹមសារនេះទេ។ បើខ្ញុំមិនបានពិសោធឃើញរឿងនេះទេ គំនិតខ្លះៗ នឹងដេកត្រាំក្នុងចិត្តខ្ញុំឱ្យយល់ជានិច្ចកាលថា សេចក្តីសុខពិតប្រាកដនឹងជិតជាប់នៅជាមួយតែទ្រព្យសម្បត្តិ។ កាលណាបានក្លាយខ្លួនជាអ្នកមានទ្រព្យ គេទទួលនូវឋានៈពិសេស និងតំណែងខ្ពង់ខ្ពស់ក្នុងសង្គម។ គេបានជាប្រធានអង្គការផ្សេងៗជាច្រើន។ តាំងតែពីចាប់មានអាយុ ២០ឆ្នាំភ្លាម ខ្ញុំចាប់ផ្តើម

ឡប់ក្នុងការស្វែងរកកិត្យានុភាព។ ជាធម្មតាទេ ការតានតឹងចិត្តក្នុងជីវិតខ្ញុំទាំងអស់នោះ បង្កើតបានជាជម្ងឺផ្លូវចិត្តម៉្យាង គឺជម្ងឺប្រកាំង ឈឺក្បាលយ៉ាងខ្លាំង។ កន្លះខែម្តងៗ ខ្ញុំត្រូវរងទុក្ខដោយជម្ងឺនេះ ដែលជាជម្ងឺ មិនអាចព្យាបាលឱ្យជាសះស្បើយបាន។ខ្ញុំយល់ថា មានសំណាងណាស់ដែលជម្ងឺនេះ ចេះតែរីករាលដាលឡើង។

សូម្បីតែវេជ្ជបណ្ឌិតយ៉ាងពូកែបំផុត នៅប្រទេសភូមាក៏ពុំអាចព្យាបាលជម្ងឺខ្ញុំឱ្យជាសះស្បើយបានឡើយ ។ ការព្យាបាលតែម៉្យាងគត់ ដែលគេត្រូវធ្វើគឺចាក់ថ្នាំអាភៀនដើម្បីរម្ងាប់ជម្ងឺនេះ។ កន្លះខែម្តងៗ ខ្ញុំត្រូវតែឱ្យគេចាក់ថ្នាំអាភៀន ហើយខ្ញុំបានទទួលផលវិបាកផ្សេងៗពីរឿងនោះ ដូចជាចង្អោរ ក្អួត ទុក្ខវេទនា។

ពីរបីឆ្នាំក្រោយមក វេជ្ជបណ្ឌិតចាប់ផ្តើមព្រមានខ្ញុំថា "ឥឡូវនេះ អ្នកកំពុងតែប្រើថ្នាំអាភៀនរម្ងាប់ការឈឺចាប់ពីជម្ងឺអ្នក ប៉ុន្តែបើអ្នកចេះតែបន្តការចាក់ថ្នាំនេះ បន្តិចទៀតអ្នកនឹងញៀនអាភៀន រួចហើយអ្នកត្រូវតែចាក់វារាល់ថ្ងៃ" ។ ខ្ញុំស្លុតចិត្តនឹងស្ថានភាពដែលនឹងកើតឡើងនោះ ជីវិតនេះគួរឱ្យរន្ធត់ណាស់។ វេជ្ជបណ្ឌិតជាច្រើនបានទូន្មានថា "ជាញឹកញយ អ្នកតែងធ្វើដំណើរទៅបរទេសដើម្បីមុខជំនួញ

ចូរលៃលកធ្វើដំណើរ ទៅព្យាបាលសុខភាពរបស់អ្នកម្តងទៅ។ យើងមិនមានវិធីព្យាបាលជម្ងឺរបស់អ្នក ឱ្យជាសះស្បើយបានទេ ហើយក៏មិនបានដឹងថា មានវេជ្ជបណ្ឌិតនៅប្រទេសដទៃទៀត អាចព្យាបាលឱ្យជាបានដែរ ។ ប៉ុន្តែប្រហែលជាពួកគេមានថ្នាំបំបាត់ការឈឺចាប់ខ្លះ ធ្វើឱ្យជម្ងឺរបស់អ្នកបានធូរស្បើយ អាចរំដោះអ្នកឱ្យរួចផុតពីគ្រោះថ្នាក់ញៀនអាភៀន"។ ដោយគោរពតាមដំបូន្មានរបស់វេជ្ជ-បណ្ឌិត ខ្ញុំបានធ្វើដំណើរទៅប្រទេសស្វីស អាល្លឺម៉ង់ អង់គ្លេស អាមេរិក និងជប៉ុន។ ខ្ញុំត្រូវបាន វេជ្ជបណ្ឌិត ដែលពូកែបំផុតនៃប្រទេសទាំងនោះព្យាបាលខ្ញុំ។ខ្ញុំមានសំណាងណាស់ ដែលលោកវេជ្ជបណ្ឌិតទាំងអស់ ព្យាបាលខ្ញុំមិនកើត។ ខ្ញុំក៏ត្រឡប់មកផ្ទះវិញ ឈឺកាន់តែខ្លាំងជាងមុនពេលចេញដំណើរទៅទៀត។

ក្រោយពេលខ្ញុំត្រឡប់ពីការធ្វើដំណើរ ឥតបានការនោះមក មានមិត្តល្អម្នាក់បានមកឱ្យយោបល់ខ្ញុំថា "ហេតុអ្វីក៏លោកមិនសាកល្បង **វិបស្សនាកម្មដ្ឋាន** ១០ថ្ងៃលមើលទៅ ? ធម្មសិក្សានោះមានលោកគ្រូ **អ៊ូ បា ឃីន** ជាអ្នកដឹកនាំ ដែលជាបុគ្គលប្រសើរបំផុត និងជាមន្ត្រីក្នុងរដ្ឋាភិបាល ហើយក៏ជាមេគ្រួសារដូចលោកដែរ ។ ចំពោះខ្ញុំ ជម្ងឺរបស់

អ្នកជាជម្ងឺផ្លូវចិត្ត ហើយតាមបច្ចេកទេសនោះ គេនិយាយថា ដើម្បីរំដោះចិត្តឱ្យរួចផុតពីការតានតឹង ។ ប្រហែលជាការប្រតិបត្តិ **វិបស្សនា** អាចព្យាបាលជម្ងឺរបស់អ្នកឱ្យជាសះស្បើយបាន″ ។ ដោយមិនបានផលសោះគ្រប់ទីកន្លែង ខ្ញុំក៏សម្រេចថា យ៉ាងហោចណាស់ត្រូវទៅជួបលោកគ្រូកម្មដ្ឋាននេះម្តង។ ទោះជាយ៉ាងណាខ្ញុំក៏ឥតខាតបង់អ្វីដែរ ។

ខ្ញុំបានទៅដល់មជ្ឈមណ្ឌលរបស់គាត់ ហើយសន្ទនាជាមួយបុគ្គលដ៏អស្ចារ្យនេះ ។ ខ្ញុំបានចាប់អារម្មណ៍យ៉ាងជ្រៅ អំពីបរិយាកាសស្ងប់ស្ងាត់ មានសន្តិភាពនៃទីកន្លែង និងសន្តិភាពផ្ទាល់ខ្លួនរបស់គាត់ ខ្ញុំបាននិយាយថា "លោកគ្រូ ! ខ្ញុំចង់ចូលរួមក្នុងធម្មសិក្សារបស់លោក ។ តើលោកគ្រូព្រមទទួលខ្ញុំឬទេ ?"

"ពិតជាបាន ! បច្ចេកទេសនេះ សម្រាប់មនុស្សទាំងអស់គ្នា។ ខ្ញុំសូមស្វាគមន៍លោក ដើម្បីមកចូលរួមក្នុងធម្មសិក្សានេះ″ ។

ខ្ញុំនិយាយបន្តទៀតថា "អស់ពេលជាច្រើនឆ្នាំមកហើយ ដែលខ្ញុំមានជម្ងឺមើលមិនជា គឺជម្ងឺប្រកាំងឈឺក្បាលយ៉ាងខ្លាំង។ ខ្ញុំសង្ឃឹមថា បច្ចេកទេសនេះនឹងអាចធ្វើឱ្យខ្ញុំជាជម្ងឺនេះបាន″។

គាត់ឆ្លើយភ្លាមថា "ទេ! កុំមករកខ្ញុំអី។ អ្នកមិនអាចមកចូលរួម ក្នុងធម្មសិក្សានេះបានទេ"។ ខ្ញុំមិនយល់សោះថា តើខ្ញុំបានធ្វើអ្វីឱ្យគាត់អាក់អន់ចិត្ត ប៉ុន្តែប្រកបដោយករុណាធម៌ គាត់បានពន្យល់ខ្ញុំពេលនោះថា "គោលបំណងរបស់ព្រះធម៌ មិនមែនដើម្បីព្យាបាលជម្ងឺផ្លូវកាយឱ្យជាទេ។ បើអ្នកត្រូវការព្យាបាលជម្ងឺផ្លូវកាយ ជាការល្អត្រូវតែទៅកាន់មន្ទីរពេទ្យ។ គោលបំណងព្រះធម៌ គឺព្យាបាលសេចក្តីទុក្ខទាំងអស់ក្នុងជីវិតឱ្យជាសះស្បើយ។ ជម្ងឺរបស់អ្នក ពិតជាផ្នែកមួយយ៉ាងតូចនៃសេចក្តីទុក្ខរបស់អ្នក ។ វានឹងរលាយបាត់អស់ ប៉ុន្តែ វាទៅដោយសារវាគ្រាន់តែជាផលិតផលបន្ទាប់បន្សំ នៃការសម្អាតចិត្តឱ្យបរិសុទ្ធប៉ុណ្ណោះ។ បើអ្នកចាត់ទុកផលិតផលបន្ទាប់បន្សំថា ជាគោលដៅទីមួយ បានន័យថា អ្នកបញ្ចុះតម្លៃព្រះធម៌ហើយ។ ចូរអញ្ជើញមកទីនេះមិនមែនដើម្បីព្យាបាលជម្ងឺផ្លូវកាយឱ្យជាទេ ប៉ុន្តែ ដើម្បីរំដោះចិត្តឱ្យរួចផុតពីសេចក្តីទុក្ខ" ។

គាត់បានធ្វើឱ្យខ្ញុំមានជំនឿ។ ខ្ញុំឆ្លើយតបថា "មែនហើយលោកគ្រូ ឥឡូវនេះខ្ញុំបានយល់ហើយ។ ខ្ញុំនឹងមកគ្រាន់តែសម្អាតចិត្តឱ្យបរិសុទ្ធប៉ុណ្ណោះ។ ទោះបីជម្ងឺខ្ញុំជា ឬមិនជាក្តី ខ្ញុំត្រូវតែពិសោធឱ្យឃើញសន្តិភាព ពេលខ្ញុំនៅទី

នេះ″។ ខ្ញុំបានសន្យាជាមួយគាត់ រួចក៏ត្រឡប់មកផ្ទះវិញ។ ប៉ុន្តែ ខ្ញុំនៅតែពន្យាពេល មិនទាន់មកចូលរួមធម្មសិក្សាភ្លាម។ ដោយបានកើតក្នុងគ្រួសារហិណ្ឌូ ដែលស្មោះត្រង់ប្រកាន់បូរាណនិយមតាំងតែពីនៅក្មេង ខ្ញុំបានរៀនទន្ទេញកំណាព្យថា "ជាការល្អ ខ្ញុំត្រូវតែស្លាប់ក្នុងសាសនារបស់ខ្លួនក្នុងធម៌របស់ខ្លួន(*) មិនត្រូវចូលទៅកាន់សាសនាដទៃទេ″។ មើលចុះ! នេះជាសាសនាឯទៀតគឺ ពុទ្ធសាសនា។ អ្នកទាំងអស់នោះ ជាអ្នកដែលមិនជឿព្រះអាទិទេព គេមិនមានជំនឿក្នុងអាទិទេព ឬក្នុងព្រលឹងទេ (ហាក់ដូចជាថា ការគ្រាន់តែជឿព្រះអាទិទេព ឬព្រលឹង នឹងដោះស្រាយបញ្ហារបស់យើងបានទាំងអស់!) "បើខ្ញុំមិនជឿព្រះអាទិទេព នោះតើមានអ្វីកើតឡើងចំពោះខ្ញុំ? ឱទេ! ជាការល្អ ខ្ញុំសុខចិត្តស្លាប់ក្នុងសាសនារបស់ខ្ញុំប្រសើរជាង។ ខ្ញុំនឹងមិនចូលទៅជិតសាសនាដទៃទេ″ ។

អស់ពេលជាច្រើនខែ ខ្ញុំញញើតញញើមស្ទាក់ស្ទើរក្នុងរឿងនេះ។ ប៉ុន្តែខ្ញុំមានសំណាងល្អណាស់ ដោយយ៉ាង

(*) នៅទីនោះមានការឱ្យនិយមន័យផ្សេងៗគ្នាចំពោះពាក្យធម្មឬធម៌ ក្នុងភាសាសំស្រ្កឹត និង ភាសាហិណ្ឌីសម័យថ្មី។ក្នុងប្រទេសឥណ្ឌាសព្វថ្ងៃ ពាក្យនេះមានន័យចង្អៀត ប្រកាន់និកាយ ដែលផ្ទុយពីន័យ "ធម្មជាតិ″ បូរាណដ៏ទូលំទូលាយ ។

ហោចក៏ខ្ញុំបានសម្រេចថា នឹងទៅសាកល្បងបច្ចេកទេសនេះលមើល ដើម្បីពិនិត្យមើលឱ្យដឹងថា តើវាមានអ្វីកើតឡើង ។ ខ្ញុំបានទៅចូលរួមក្នុងធម្មសិក្សាវគ្គបន្ទាប់ រួចបានរៀនចប់ទាំង១០ថ្ងៃ។ ខ្ញុំមានសំណាងណាស់ ដែលខ្ញុំបានទទួលផលប្រយោជន៍ល្អធំធេងពីបច្ចេកទេសនេះ។ ឥឡូវនេះ ខ្ញុំអាចយល់ធម៌របស់ខ្ញុំផ្ទាល់ មាគ៌ារបស់ខ្ញុំផ្ទាល់ និងធម៌របស់អ្នកដទៃ។ ធម៌របស់មនុស្សលោក គឺជាធម៌របស់ខ្លួនផ្ទាល់។ មានតែមនុស្សលោកទេ ដែលមានសមត្ថភាពពិនិត្យមើលខ្លួនឯង ដើម្បីឱ្យបានរួចរដោះទុក្ខ។ សត្វលោកឋានៈទាប ឥតមានសមត្ថភាពនេះទេ។ ការពិនិត្យមើលសេចក្តីពិតក្នុងខ្លួនឯង គឺជាធម៌របស់មនុស្សលោក។ បើយើងមិនប្រើសមត្ថភាពនេះទេ ពេលនោះយើងរស់នៅជាជីវិតសត្វមានឋានៈទាប យើងខ្ជះខ្ជាយជីវិតរបស់យើងដែលពិតជានាំឱ្យមានគ្រោះថ្នាក់។

ជានិច្ចកាលខ្ញុំចាត់ទុកខ្លួនឯងថាជាអ្នកកាន់សាសនាខ្លាំងណាស់។ទីបំផុត ខ្ញុំបានបំពេញកិច្ចការចាំបាច់ទាំងអស់សម្រាប់សាសនា ខ្ញុំគោរពតាមសិក្ខាបទរបស់សីល និងបានធ្វើទានជាច្រើន ។ តាមពិត បើខ្ញុំមិនមែនជាអ្នកកាន់សាសនាទេ ពេលនោះតើហេតុអ្វីបានជាខ្ញុំ បានជាប្រធាន

អង្គការសាសនាជាច្រើន? ពិតហើយខ្ញុំគិតថា ខ្លួនឯងពិតជាអ្នកកាន់សាសនាខ្លាំងណាស់។ ប៉ុន្តែទោះបីជាទាន និងជំនួយដែលខ្ញុំបានបំពេញច្រើនយ៉ាងណាក្តី ទោះបីជាការប្រុងប្រយ័ត្នយកចិត្តទុកដាក់ដែលខ្ញុំបានប្រព្រឹត្តតាម វចីកម្ម និងកាយកម្មបានច្រើនយ៉ាងណាក្តី ក៏កាលណាខ្ញុំចាប់ផ្តើមពិនិត្យមើលភាពងងឹតរបស់ចិត្តនៅក្នុងខ្លួន ខ្ញុំក៏គង់តែនៅឃើញចិត្តខ្ញុំពេញទៅដោយពស់ ខ្ទួយ និងក្អែប ដែលខ្ញុំត្រូវតែទ្រាំរងទុក្ខច្រើនណាស់ព្រោះតែពួកវា។ ឥឡូវនេះ លុះភាពមិនបរិសុទ្ធ ត្រូវបានគាស់រំលើងចោលអស់បន្តិចម្តងៗ ហើយខ្ញុំចាប់ផ្តើមសប្បាយរីករាយ នឹងសន្តិភាពពិតប្រាកដ ខ្ញុំបានយល់ថា តើភ័ព្វសំណាងល្អប៉ុណ្ណា ដោយបានទទួលពីបច្ចេកទេសដ៏អស្ចារ្យនេះពីព្រះធម៌រតនៈនេះ។

អស់ពេល ១៤ឆ្នាំ ខ្ញុំមានភ័ព្វសំណាងល្អណាស់ ដែលអាចប្រតិបត្តិបច្ចេកទេសនេះ នៅក្នុងប្រទេសភូមា ក្រោមការដឹកនាំជិតដិតរបស់គ្រូខ្ញុំ។ ពិតហើយ ខ្ញុំបានបំពេញការទទួលខុសត្រូវខាងផ្លូវលោកីយ៍ជាគ្រហស្ថ របស់ខ្ញុំ ក្នុងឋានៈជាមេគ្រួសារ ហើយព្រមពេលជាមួយគ្នានេះ រាល់ព្រឹកល្ងាច ខ្ញុំបន្តចម្រើនកម្មដ្ឋាន។ នៅរាល់ចុងសប្តាហ៍

ខ្ញុំបានទៅមជ្ឈមណ្ឌលកម្មដ្ឋានរបស់គ្រូខ្ញុំ ហើយរាល់ៗឆ្នាំខ្ញុំតែងចូលរួមធម្មសិក្សា ១០ថ្ងៃ ឬវែងជាង ១០ថ្ងៃ។

នៅដើមឆ្នាំ១៩៦៩ ខ្ញុំបានធ្វើដំណើរទៅកាន់ប្រទេសឥណ្ឌា។ ឪពុកម្ដាយខ្ញុំបានទៅទីនោះពីរបីឆ្នាំមុនខ្ញុំ ហើយម្ដាយខ្ញុំមានជម្ងឺសរសៃរប្រសាទ ដែលខ្ញុំដឹងថា អាចព្យាបាលជាបានដោយការប្រតិបត្តិ **វិបស្សនា** ។ ប៉ុន្តែនៅប្រទេសឥណ្ឌា គ្មានអ្នកណាម្នាក់ អាចបង្រៀនគាត់ទេ។ បច្ចេកទេស **វិបស្សនា** បានបាត់បង់អស់តាំងពីយូរយារមកហើយនៅក្នុងប្រទេសនេះ ដែលជាទឹកដីដើមកំណើតនៃព្រះធម៌។ សូម្បីតែឈ្មោះក៏ត្រូវបានគេភ្លេចអស់បាត់ដែរ ។ ខ្ញុំដឹងគុណរដ្ឋាភិបាលប្រទេសភូមា ដែលបានអនុញ្ញាតឱ្យខ្ញុំចូលទៅប្រទេសឥណ្ឌា ក្នុងសម័យនោះ គេឥតអនុញ្ញាតឱ្យពលរដ្ឋគេធ្វើដំណើរទៅប្រទេសក្រៅទេ។ ខ្ញុំដឹងគុណរដ្ឋាភិបាលឥណ្ឌា ដែលបានអនុញ្ញាតឱ្យខ្ញុំចូលមកប្រទេសគេ។ ក្នុងខែកក្កដា ឆ្នាំ១៩៦៩ ធម្មសិក្សាទី១ បានត្រូវខ្ញុំបើកបង្រៀននៅក្នុងទីក្រុងប៊ុមបៃ ដែលឪពុកម្ដាយរបស់ខ្ញុំ និងមនុស្ស១២នាក់ទៀត បានចូលមករៀនដែរ ។ ខ្ញុំមានភ័ព្វសំណាងល្អ ដែលខ្ញុំអាចបានបម្រើមាតាបិតាខ្ញុំ។ ដោយ

បង្រៀនធម៌គាត់ ខ្ញុំអាចសងបំណុលគុណដ៏ជ្រាលជ្រៅចំពោះគាត់វិញ ។

ដោយបានបំពេញបំណង ក្នុងប្រទេសឥណ្ឌារួចហើយ ខ្ញុំបានប្រុងប្រៀបដើម្បីត្រឡប់មកប្រទេសភូមាវិញ។ ប៉ុន្តែ ខ្ញុំបានឃើញថា អ្នកដែលបានចូលរួមក្នុងធម្មសិក្សាចាប់ផ្តើមទទូចសុំឱ្យខ្ញុំ បង្រៀនធម្មសិក្សាមួយហើយមួយទៀត។ គេចង់បានធម្មសិក្សាឱ្យឪពុក ម្តាយ ប្តី ប្រពន្ធ កូន និងមិត្តភក្តិរបស់គេដែរ។ ដូច្នេះធម្មសិក្សាទី២ ត្រូវបានបង្រៀនឡើង រួចទី៣ រួចទី៤ តាមរបៀបនេះ ការបង្រៀនព្រះធម៌ក៏ផ្សព្វផ្សាយឡើងទៅ។

ក្នុងឆ្នាំ ១៩៧១ ខណៈពេលដែលខ្ញុំកំពុងបង្រៀនធម្មសិក្សាមួយនៅ **ពុទ្ធគយា** ខ្ញុំបានទទួលទូរសារមួយពីទីក្រុងរង់ហ្គូនប្រាប់ដំណឹងថា លោកគ្រូរបស់ខ្ញុំ បានទទួលមរណៈភាពហើយ។ តាមពិត នេះជាដំណឹងគួរឱ្យរន្ធត់អស់សង្ឃឹម ហើយជាដំណឹងដ៏សោកសៅបំផុត។ ប៉ុន្តែដោយសារជំនួយរបស់ព្រះធម៌ ដែលគាត់បានបង្រៀនខ្ញុំ ធ្វើឱ្យចិត្តខ្ញុំមានតុល្យភាពដដែល។

ពេលហ្នឹងខ្ញុំត្រូវតែសម្រេចថា តើត្រូវតបគុណចំពោះបុគ្គលដ៏ប្រសើរ គឺលោកគ្រូ **សាយាជី អ៊ូ បា ឃីន** នេះវិញ

តាមរបៀបណា។ ឪពុកម្ដាយខ្ញុំបានឱ្យកំណើតខ្ញុំជាមនុស្សលោក ប៉ុន្ដែមនុស្សលោកនេះ តែងហ៊ុំព័ទ្ធនៅក្នុងសម្បកនៃអវិជ្ជានៅឡើយ។ ដោយសារតែការជួយជ្រោមជ្រែងអំពីបុគ្គលដ៏អស្ចារ្យនេះ ទើបធ្វើឱ្យខ្ញុំអាចវាយបំបែកសម្បកដើម្បីរកឃើញសេចក្ដីពិត នៅក្នុងកាយតាមការពិនិត្យវា ។ មិនតែប៉ុណ្ណោះទេ គាត់បានពង្រឹង និងអប់រំព្រះធម៌ដល់ខ្ញុំអស់រយៈពេល១៩ឆ្នាំ។ តើខ្ញុំអាចតបគុណចំពោះឪពុកធម៌យ៉ាងដូចម្ដេច? មានផ្លូវតែមួយគត់ដែលខ្ញុំអាចរកឃើញ គឺប្រតិបត្តិនូវអ្វី ដែលគាត់បានបង្រៀនឱ្យខ្ញុំរស់នៅ ប្រកបដោយធម៌ នេះជាផ្លូវដ៏សមរម្យមួយក្នុងការផ្ដល់កិត្តិយសជូនគាត់។ ដោយភាពបរិសុទ្ធនៃចិត្តប្រកបដោយមេត្តា និងករុណាដ៏ធំធេង ដែលខ្ញុំអាចធ្វើឱ្យចម្រើនលូតលាស់ឡើងបាន។ ខ្ញុំក៏បានសម្រេចចិត្តបូជាជីវិតរបស់ខ្ញុំដែលនៅសល់ដើម្បីបម្រើអ្នកដទៃ ដោយហេតុថា នេះគឺជាសេចក្ដីប្រាថ្នារបស់គាត់ ដែលគាត់ចង់ឱ្យខ្ញុំធ្វើ។

ជាញឹកញយ គាត់ធ្លាប់បាននិយាយអំពីជំនឿតាមប្រពៃណីប្រទេសភូមាថា ក្រោយពីព្រះពុទ្ធបរិនិព្វាន កន្លងទៅបានម្ភៃប្រាំសតវត្ស ព្រះធម៌ត្រូវតែវិលត្រឡប់ ទៅប្រទេសកំណើតវិញ ហើយពីទីនោះទៅ ព្រះធម៌នឹងផ្សព្វ

ផ្សាយពេញពិភពលោក។ នេះវាជាបំណងរបស់គាត់ ដើម្បីជួយឱ្យការព្យាករណ៍នេះ ទៅជាការពិតក្នុងប្រទេសឥណ្ឌា ហើយមានការបង្រៀន **វិបស្សនាកម្មដ្ឋាន** នៅទីនោះ។ "ម្តេប្រាំសតវត្សបានកន្លងផុតទៅហើយ" គាត់ធ្លាប់តែងតែនិយាយថា "**ម៉ោងវិបស្សនាវាយហើយ** !" ជាការអភ័ព្វណាស់ ស្ថានការណ៍នយោបាយ ក្នុងឆ្នាំចុងក្រោយរបស់គាត់ មិនអនុញ្ញាតឱ្យគាត់ធ្វើដំណើរទៅប្រទេសក្រៅបាន។ ពេលខ្ញុំបានទទួលច្បាប់អនុញ្ញាតឱ្យទៅប្រទេសឥណ្ឌា ក្នុងឆ្នាំ ១៩៦៩ គាត់សប្បាយចិត្តណាស់ ហើយប្រាប់ខ្ញុំថា "**ហ្គោឥនកា** មិនមែនលោកទៅទេ គឺខ្ញុំទៅ!" ។

មុនដំបូងខ្ញុំគិតថា ទំនាយនេះគ្រាន់តែជាជំនឿរបស់និកាយទេ។ ទីបំផុត ហេតុអ្វីក៏មានហេតុការណ៍ពិសេសមួយកើតឡើងក្រោយពេលម្តេប្រាំសតវត្ស វាមិនកើតឡើងពីពេលមុន? ប៉ុន្តែលុះខ្ញុំបានមកដល់ប្រទេសឥណ្ឌា ខ្ញុំមានការភ្ញាក់ផ្អើលយ៉ាងខ្លាំង ដោយហេតុថាទោះបីជាខ្ញុំមិនទាំងស្គាល់មនុស្សបាន ១០០ នាក់ផង ក្នុងប្រទេសដ៏ធំទូលាយនេះយ៉ាងណាក្តី ក៏ស្រាប់តែមានមនុស្សរាប់ពាន់នាក់បានមករៀន **វិបស្សនា** ដែរ ដោយពួកគេមកពីគ្រប់វប្បធម៌ សាសនា សហាគមន៍។ មិនមែនគ្រាន់តែជាជនជាតិឥណ្ឌា

ប៉ុណ្ណោះទេ គឺមានទាំងជនជាតិបរទេសរាប់ពាន់នាក់មកពីប្រទេសផ្សេងៗ ជាច្រើនទៀតផង។

វាច្បាស់ណាស់ថា គ្មានអ្វីមួយកើតឡើងដោយឥតមានហេតុនោះទេ។ គ្មាននរណាម្នាក់មករៀន **វិបស្សនា** ដោយចៃដន្យទេ។ ប្រហែលមនុស្សខ្លះមានឧបនិស្ស័យពីអតីតកាល ដែលជាលទ្ធផលនោះពេលនេះ គេមានឱកាសល្អចូលមកទទួលយកគ្រាប់ពូជព្រះធម៌។ អ្នកឯទៀតបានទទួលគ្រាប់ពូជហើយ ឥឡូវនេះគេមកជួយគ្រាប់ពូជឱ្យដុះលូតលាស់ចម្រើនឡើង ។ ទោះបីជាអ្នកបានអញ្ជើញមកដើម្បីយកគ្រាប់ពូជ ឬដើម្បីពង្រីកគ្រាប់ពូជ ដែលអ្នកមានស្រាប់ហើយឱ្យចម្រើនឡើងក្តី ចូរចេះតែខំចម្រើនព្រះធម៌ដើម្បីសេចក្តីល្អរបស់អ្នក ដើម្បីផលប្រយោជន៍របស់អ្នក ដើម្បីការរួចរដោះរបស់អ្នក ហើយអ្នកនឹងឃើញថា ព្រះធម៌នឹងជួយមនុស្សឯទៀតៗផងដែរ។ ព្រះធម៌ គឺមានគុណប្រយោជន៍សម្រាប់មនុស្សទាំងអស់ ។

សូមឱ្យមនុស្សមានទុក្ខគ្រប់ទីកន្លែង រកឃើញមាគ៌ាសន្តិភាពនេះ ។

សូមឱ្យមនុស្សទាំងអស់ បានរំដោះរួចផុតពីទុក្ខរបស់ខ្លួន ពីខ្មោះឃ្នាងរបស់ខ្លួន ពីសំយោជនៈរបស់ខ្លួន ។

សូមឱ្យមនុស្សទាំងអស់ បានរំដោះចិត្តរបស់ខ្លួន ឱ្យរួចផុតពីកិលេសទាំងអស់ ពីភាពមិនបរិសុទ្ធទាំងអស់ ។

សូមឱ្យសត្វលោកទាំងអស់ ទូទាំងលោកសន្និវាស បានប្រកបដោយសេចក្តីសុខ ។

សូមឱ្យសត្វលោកទាំងអស់ បានប្រកបដោយសន្តិ-ភាព ។

សូមឱ្យសត្វលោកទាំងអស់ បានរួចផុតចាកទុក្ខ ។

ឧបសម្ព័ន្ធ ក

សារៈសំខាន់ នៃវេទនា
នៅក្នុងឱវាទរបស់ព្រះពុទ្ធ

ការប្រៀនប្រដៅរបស់ព្រះពុទ្ធ គឺជារបៀបមួយ ដើម្បីពង្រីកឱ្យចម្រើនលូតលាស់ នូវវិជ្ជាសម្រាប់ស្គាល់ខ្លួនឯងទុកជាមធ្យោបាយមួយដើម្បីផ្លាស់ប្តូរខ្លួនឯង។ ដោយបានយល់តាមការពិសោធន៍ នូវសេចក្តីពិតអំពីធម្មជាតិនៃខ្លួនឯងផ្ទាល់ យើងអាចបំបាត់ចោល នូវការយល់មិនច្បាស់ ដែលជាហេតុបណ្តាលឱ្យយើងប្រព្រឹត្តខុស និងធ្វើឱ្យយើងមិនបានសុខសប្បាយ ។ យើងរៀនប្រព្រឹត្តឱ្យស្របតាមសេចក្តីពិត ហើយដោយហេតុនេះដើម្បីនាំឱ្យជីវិតឱ្យមានផលប្រយោជន៍ និងបានជាជីវិតសុខសប្បាយ ។

ក្នុង **សតិបដ្ឋានសូត្រ** "ធម្មទេសនាស្តីអំពីការតាំងសតិឱ្យនៅស៊ប់" ព្រះពុទ្ធបានសំដែងពីវិធីប្រតិបត្តិ ដើម្បីពង្រីកឱ្យចម្រើនលូតលាស់ នូវវិជ្ជាសម្រាប់ស្គាល់ខ្លួនឯងតាមរយៈការពិសោធន៍ដោយខ្លួនឯង។ បច្ចេកទេសនេះគឺជា **វិបស្សនាកម្មដ្ឋាន** ។

ការព្យាយាមសាកល្បងណាមួយ ដើម្បីពិនិត្យមើលសេចក្តីពិតអំពីខ្លួនឯង បញ្ចេញឱ្យឃើញភ្លាមនូវអ្វីដែលគេ

ចេះតែហៅថា "ខ្លួនឯង" នោះ មានទិដ្ឋភាពពីរ គឺនាម និង រូប។ យើងត្រូវតែរៀនពិនិត្យមើលវាទាំងពីរនេះ ។ ប៉ុន្តែ តើយើងពិតជាអាចពិសោធឃើញ សេចក្តីពិតរបស់កាយ និង ចិត្តយ៉ាងដូចម្តេច? ការគ្រាន់តែព្រមទទួលយកតាមសេចក្តីពន្យល់របស់អ្នកដទៃមិនគ្រប់គ្រាន់ទេ ការផ្អែកទៅលើតែចំណេះវិជ្ជាឈ្លាសវៃ តាមការត្រិះរិះនោះ ក៏មិនគ្រប់គ្រាន់ដែរ។ ទាំងពីរនេះអាចដឹកនាំយើង ក្នុងការប្រតិបត្តិរុករកសេចក្តីពិតអំពីខ្លួនឯង ប៉ុន្តែយើងម្នាក់ៗត្រូវតែរុករក និង ពិសោធឱ្យឃើញសេចក្តីពិតដោយផ្ទាល់នៅក្នុងខ្លួនយើង។

យើងម្នាក់ៗ តែងពិសោធឃើញសេចក្តីពិតអំពីកាយ ដោយដឹងវេទនានៅក្នុងកាយ តាមកាយវេទនា ដែលកើតឡើងនៅខាងក្នុងកាយ។ ទាំងបិទភ្នែកយើងក៏ដឹងថា យើងមានដៃ ឬមានផ្នែកដទៃៗទៀតនៃកាយ ដោយសារយើងអាចមានអារម្មណ៍ដឹងផ្នែកទាំងនោះ។ ដូចជាសៀវភៅមួយក្បាលតែងមានក្របក្រៅ និងមាតិការឿងខាងក្នុងសាព៉ាង្គ-កាយ ក៏មានសភាវៈពិតនៃ **កាយ** ខាងក្រៅនិងខាងក្នុងមានសភាវៈពិតនៃធម៌របស់ **វេទនា** ។ ដោយការអានសៀវភៅ យើងក៏បានយល់យ៉ាងល្អិតល្អន់ អំពីអត្ថន័យនៃពាក្យក្នុងសៀវភៅនោះ។ យើងពិសោធឃើញកាយ ដោយ

សារការដឹងតាមវេទនាទាំងឡាយ ។ បើមិនមានសតិដឹងតាមវេទនាទេ មុខជាមិនអាចដឹងផ្ទាល់ពីរចនាសម្ព័ន្ធកាយបានឡើយ។ សភាវៈទាំងពីរនេះ មិនអាចញែកចេញពីគ្នាបានទេ។

ដូចគ្នានេះដែរ រចនាសម្ព័ន្ធកាយអាចយកមកវិភាគចែកជាទំរង់ និងមាតិកាគឺ ចិត្ត និងអ្វីៗកើតឡើងនៅក្នុងចិត្ត (ធម៌) ដូចជា គំនិត ការរំភើបចិត្ត ការចងចាំ សេចក្តីសង្ឃឹម ការភ័យខ្លាច ព្រឹត្តិការណ៍ណាមួយរបស់ចិត្ត។ ដោយហេតុថា គេមិនអាចពិសោធឃើញកាយ និងវេទនាដាច់ដោយឡែកពីគ្នាបាននោះ ដូច្នេះគេក៏មិនអាចពិនិត្យមើលចិត្តដាច់ដោយឡែក ពីធម៌ដែលកើតក្នុងចិត្តបានទេ។ ប៉ុន្តែចិត្ត និងកាយ វាក៏នៅជាប់ទាក់ទងគ្នាជិតដិតផងដែរ។ អ្វីក៏ដោយដែលកើតឡើងក្នុងចិត្ត គឺបញ្ជាំងឱ្យឃើញនៅក្នុងកាយ។ នេះជាកូនសោរមួយ ដែលព្រះពុទ្ធអង្គទ្រង់បានរកឃើញ គឺមានន័យជាក់លាក់សំខាន់ ក្នុងការប្រៀនប្រដៅរបស់ព្រះអង្គ។ ដូចព្រះអង្គបានសម្តែងថា "អ្វីក៏ដោយ ដែលកើតឡើងក្នុងចិត្ត វាតែងដក់ជាប់មកជាមួយវេទនា"[១]។ ដូច្នេះហើយ ការពិនិត្យមើលវេទនា ផ្តល់ជាមធ្យោបាយដើម្បីពិនិត្យមើលពិភពលោកក្នុងខ្លួនទាំងមូលគឺកាយ និងចិត្ត។

ទំហំនៃសេចក្ដីពិតទាំងបួននេះ មានជាទូទៅសម្រាប់សត្វលោកទាំងអស់ ទិដ្ឋភាពកាយ និងវេទនា ទិដ្ឋភាពចិត្ត និងអ្វីដែលកើតឡើងក្នុងចិត្ត។ វាផ្ដល់ឱ្យនូវផ្នែកទាំងបួននៃ **សតិបដ្ឋានសូត្រ** នូវវិថីទាំងបួន សម្រាប់ឱ្យសតិតាំងនៅស៊ប់ ត្រង់ចំណុចមានផលប្រយោជន៍ទាំងបួន ពិនិត្យមើលបាតុភូតមនុស្សលោក។ បើចង់ឱ្យការស្រាវជ្រាវមើលបានគ្រប់គ្រាន់ ត្រូវតែពិសោធឱ្យបានគ្រប់ជ្រុងជ្រោយ ។ ធម៌ទាំងបួនយ៉ាងនោះ អាចពិសោធឃើញបានដោយពិនិត្យមើល **វេទនា** ។

អាស្រ័យហេតុនេះ ព្រះពុទ្ធទ្រង់សង្កត់ជាពិសេសទៅលើសេចក្ដីសំខាន់របស់សតិដឹងវេទនា។ ក្នុង **ព្រហ្មជាលសូត្រ** ជាធម្មទេសនាមួយសំខាន់បំផុត ក្នុងចំណោមធម្មទេសនាទាំងអស់ ព្រះអង្គបានសំដែងថា៖ "បុគ្គលអ្នកត្រាស់ដឹងបានប្រែជារួចរដោះ និងផុតចាកពីចំណង ដោយសារការឃើញច្បាស់នូវសភាវៈពិតទាំងអស់ របស់វេទនាដែលកើតឡើង និងរលត់ទៅវិញ ការសប្បាយរីករាយនៃវេទនាក្ដី ផលអាក្រក់នៃវេទនាក្ដី បុគ្គលអ្នកត្រាស់ដឹងនោះ បានរួចរំដោះពីវេទនាទាំងនោះ"[(២)]។ ព្រះអង្គបានត្រាស់ថា ការមានសតិដឹងវេទនា ជាការចាំបាច់នាំឱ្យយល់សច្ចៈធម៌

ទាំងបួន "ចំពោះបុគ្គលដែលពិសោធឃើញវេទនា ដែលតថាគតបានបង្ហាញផ្លូវ ដើម្បីឱ្យយល់ច្បាស់ពីសេចក្ដីទុក្ខ ហេតុដែលនាំឱ្យកើតទុក្ខ ការរំលត់ទុក្ខ និងមាគ៌ាដើម្បីដឹកនាំដល់ការរដោះទុក្ខ"[៣] ។

តើសេចក្ដីពិត នៃវេទនាជាអ្វី ? ព្រះពុទ្ធបានទ្រង់ពណ៌នាពីវេទនា តាមវិធីផ្សេងៗជាច្រើន។ ព្រះអង្គបានដាក់បញ្ចូលវេទនានេះ នៅក្នុងចំណោមខន្ធទាំងបួនរបស់ចិត្ត (មើលក្នុងជំពូកទី២) ។ ក៏ប៉ុន្តែ ក្នុងការពន្យល់ពាក្យវេទនាឱ្យកាន់តែច្បាស់ឡើងទៀតនោះ ព្រះអង្គមានព្រះបន្ទូលថា **វេទនា** មានទ្រង់ទ្រាយទាំងពីរយ៉ាង គឺទាំងខាងចិត្ត និងទាំងខាងកាយ[៤]។ ការមានកាយតែម្យ៉ាង មិនអាចដឹងអ្វីបានទេ ប្រសិនបើ មិនមានចិត្តព្រមជាមួយផង ។ ឧទាហរណ៍ថា ក្នុងរូបកាយមនុស្សស្លាប់។ វាគឺជាចិត្តដែលដឹងអារម្មណ៍ ប៉ុន្តែអ្វីៗដែលចិត្តដឹងនោះ មានភាពស្មុគ្រស្មាញទាក់ទងជាមួយកាយធាតុ ។

កាយធាតុនេះ ជាចំណុចចំបងសំខាន់ណាស់ដើម្បីប្រតិបត្តិការប្រៀនប្រដៅរបស់ព្រះពុទ្ធ ។ គោលបំណងនៃការប្រតិបត្តិ គឺដើម្បីពង្រីកសមត្ថភាពរបស់យើង សម្រាប់ទប់ទល់ជាមួយលោកធម៌នៃជីវិត ប្រកបដោយមាគ៌ាមាន

តុល្យភាព ។ យើងរៀនធ្វើយ៉ាងនេះ ដើម្បីចម្រើនកម្មដ្ឋានប្រកបដោយចិត្តឧបេក្ខា ក្នុងការពិនិត្យមើលនូវអ្វីៗ ដែលកើតឡើងក្នុងខ្លួនរបស់យើង ។ ដោយចិត្តឧបេក្ខានេះ យើងអាចកាច់បំបាក់ចោលនូវផ្នត់ទម្លាប់នៃការប្រតិកម្មទាំងខ្វាក់ងងឹតងងល់ ហើយយើងអាចជ្រើសរើសយកសកម្មភាពដែលមានប្រយោជន៍បំផុត ក្នុងស្ថានការណ៍ណាមួយមកជំនួសវាវិញ។

អ្វីៗដែលយើងពិសោធក្នុងជីវិតនេះ តែងចូលមកតាមទ្វារវិញ្ញាណទាំង៦ គឺកាយវិញ្ញាណ ៥ និងចិត្ត ១ ។ តាមបដិច្ចសមុប្បាទនោះ កាលណាមាន **ផស្សៈ** កើតឡើងនៅត្រង់ណាមួយនៃទ្វារទាំង ៦ កាលណាយើងជួបប្រទះបាតុភូតណាមួយកើតឡើងជាមួយរូប ឬចិត្ត វេទនាមួយវាកើតឡើង (មើលទំព័រ១១១-១១៣ ខាងលើ)។ បើយើងឥតប្រុងសតិដឹង អំពីអ្វីដែលកើតឡើងក្នុងកាយទេ យើងមិនអាចដឹងវេទនា ដែលកើតឡើងក្នុងចិត្តបានឡើយ ។ ការប្រតិកម្មនៃ **តណ្ហា** ដោយសារភាពងងឹតងងល់នៃអវិជ្ជា តែងចាប់ផ្ដើមទៅរកវេទនា បានទៅជាការស្រឡាញ់ ឬការស្អប់មួយដងមួយកាល ដែលធ្វើឱ្យការស្រឡាញ់ឬការស្អប់នោះរីកធំធាត់ឡើងជា **រាគៈ** ឬ **ទោសៈ** ។ ការប្រតិកម្មនេះ ចេះ

តែបង្កើនចំនួនច្រើនឡើងៗ មិនអាចរាប់បាន មុនពេលវាធ្លាក់ចូលដល់វិញ្ញាណ ។ ប្រសិនបើយោគីឱ្យសារៈសំខាន់ចំពោះតែអ្វីដែលកើតឡើងក្នុងវិញ្ញាណប៉ុណ្ណោះទេ គេប្រែជាមានសតិដឹងអំពីរបៀបប្រព្រឹត្តទៅ ក្រោយពីការប្រតិកម្មបានកើតឡើង ហើយវាបានប្រមូលផ្ដុំជាកម្លាំងប្រកបដោយគ្រោះថ្នាក់យ៉ាងធំ គ្រប់គ្រាន់ដើម្បីគ្របសង្កត់លើខ្លួនគេ ។ គេបណ្ដោយឱ្យផ្កាភ្លើងនៃវេទនា ឆេះសន្ធោសន្ធៅឡើងមុនពេលខំប្រឹងសាកពន្លត់វាដោយមិនលំបាក ។ ប៉ុន្តែបើគេរៀនពិនិត្យមើលវេទនាក្នុងកាយ ដោយឥតលំអៀង គេទុកឱ្យផ្កាភ្លើងនីមួយៗឆេះខ្លួនវាអស់ ដោយគ្មានបង្កើតមហាអគ្គិភ័យឡើយ។ ដោយសារ ការឱ្យសារៈសំខាន់ទៅលើកាយ គេប្រែទៅមានសតិដឹងវេទនាដែលកើតឡើងភ្លាមៗ ហើយអាចការពារគ្រប់ការប្រតិកម្មដែលកើតឡើង។

កាយវេទនា មានសារៈសំខាន់យ៉ាងក្រៃលែង ដោយសារវាបង្ហាញភាពរស់រវើក ជាការពិសោធន៍យ៉ាងច្បាស់លាស់នៃភាពពិតរបស់ **អនិច្ចា** ខាងក្នុងខ្លួនយើង។ ការផ្លាស់ប្ដូរតែងកើតឡើង គ្រប់ៗខណៈក្នុងខ្លួនយើងបង្ហាញខ្លួនវាក្នុងល្បែងវេទនាទាំងពួង ។ នៅត្រង់ថ្នាក់វេទនានេះឯង ដែលភាពផ្លាស់ប្ដូរត្រូវតែបានពិសោធឃើញច្បាស់ ។

ការពិនិត្យមើលវេទនាដែលផ្លាស់ប្តូរជានិច្ច នាំឱ្យយល់ធម្ម-ជាតិផ្លាស់ប្តូររបស់ខ្លួនផ្ទាល់។ការនេះធ្វើឱ្យយល់ជាក់ច្បាស់នូវភាពឥតខ្លឹមសារនៃចំណាងនឹងអ្វីៗ ដែលមិនស្ថិតស្ថេរ ។ ដូច្នេះការពិសោធន៍ឃើញផ្ទាល់នូវ **អនិច្ចា** ជាស្វ័យប្រវត្តិនេះ នាំឱ្យមានការស្រាយចំណាងដែលគេមិនគ្រាន់តែងាកចេញពីការប្រតិកម្មថ្មីជា **រាគះ ទោសះ** ប៉ុណ្ណោះទេ ប៉ុន្តែអាចបំបាត់ចោលផងដែរ នូវទម្លាប់ប្រតិកម្មដដែលៗ ។ តាមរបៀបនេះជាសន្សឹមៗ គេរំដោះចិត្តឱ្យរួចផុតពីទុក្ខ ។ បើទិដ្ឋភាពកាយមិនរាប់បញ្ចូលជាមួយផងទេ សតិដឹងវេទនានៅតែមិនគ្រប់គ្រាន់ និងមិនពេញបរិបូណ៌។ ហេតុដូចនេះហើយ បានជាព្រះពុទ្ធទ្រង់សង្កត់បញ្ជាក់ម្តងហើយ ម្តងទៀត នូវសារៈសំខាន់នៃការពិសោធន៍ឃើញ **អនិច្ចា** តាមរយៈកាយវេទនា។

ព្រះអង្គបានសម្តែងថា ៖

> អ្នកដែលខំប្រឹងប្រែង ដើម្បីតម្រង់សតិបន្តជាប់រហូតទៅលើកាយ អ្នកដែលវៀរចាកអំពើអកុសល ហើយព្យាយាមដើម្បីធ្វើនូវអំពើដែលត្រូវធ្វើ អ្នកនោះមានសតិដឹង

ប្រកបដោយការយល់ពេញបរិបូណ៌ ត្រូវ
បានរំដោះខ្លួនរួចផុតពីកិលេសទាំងពួង[៣]។

ហេតុរបស់ទុក្ខគឺ **តណ្ហា រាគៈ** និង **ទោសៈ** ។ តាមធម្មតា វាបង្ហាញឱ្យយើងឃើញថា យើងបង្កើតការប្រតិកម្មជា **រាគៈ** និង **ទោសៈ** ចំពោះអារម្មណ៍ផ្សេងៗ ដែលយើងជួបប្រទះ តាមរយៈកាយវិញ្ញាណនិងមនោវិញ្ញាណ។ ប៉ុន្តែព្រះពុទ្ធទ្រង់បានរកឃើញថា នៅត្រង់ចន្លោះអារម្មណ៍ និងការប្រតិកម្មមានខ្វះមុខតំណាមួយគឺ **វេទនា** ។ យើងមិនមែនប្រតិកម្មទៅរកសេចក្តីពិតខាងក្រៅទេ ប៉ុន្តែ ទៅរកវេទនាក្នុងខ្លួនយើង ។ កាលណា យើងរៀនពិនិត្យមើលវេទនាដោយឥតប្រតិកម្មជា **រាគៈ** និង **ទោសៈ** ហេតុរបស់ទុក្ខឥតកើតឡើងទេ ហើយទុក្ខក៏រលត់បាត់អស់។ ដូច្នេះការពិនិត្យមើលវេទនាគឺជាការសំខាន់ ដើម្បីប្រតិបត្តិធម៌ដែលព្រះពុទ្ធទ្រង់បានប្រៀនប្រដៅ ។ ការពិនិត្យមើលត្រូវតែនៅត្រង់ថ្នាក់កាយវេទនា បើចង់ឱ្យសតិដឹងវេទនាត្រឹមត្រូវពេញបរិបូណ៌។ ដោយសារការមានសតិដឹងកាយវេទនា យើងអាចចូលជ្រៅទៅដល់ឫសគល់នៃបញ្ហា និងយកវាចេញ។ យើងអាចពិនិត្យមើលធម្មជាតិសុទ្ធសាធ នៃខ្លួន

យើងត្រង់ទីជម្រៅ និងអាចរដោះខ្លួនយើងផុតចាកពីសេចក្ដីទុក្ខ។

ដោយសារការយល់ចំណុចសំខាន់ៗ នៃការពិនិត្យមើលវេទនា តាមពាក្យប្រៀនប្រដៅរបស់ព្រះពុទ្ធ គេអាចបណ្ដុះបណ្ដាលបញ្ញាថ្មីថែសនៅក្នុង **សតិបដ្ឋានសូត្រ** [៦] ។ ធម្មទេសនាចាប់និយាយអំពីគោលបំណងនៃ **សតិបដ្ឋាន-សូត្រ** ការតម្កល់សតិឱ្យតាំងនៅស៊ប់ "សម្អាតសត្វលោកទាំងពួងឱ្យបរិសុទ្ធ ឱ្យរួចផុតពីសេចក្ដីសោយសោក និងសេចក្ដីខ្សឹកខ្សួល ។ ការធ្វើឱ្យស្ងប់រម្ងាប់សេចក្ដីទុក្ខរបស់កាយ និងចិត្ត ការប្រតិបត្តិមាគ៌ាពិត ការពិសោធន៍ឃើញយ៉ាងច្បាស់នៃ **បរមត្ថសច្ចៈ** គឺព្រះនិព្វាន"[៧]។ ធម្មទេសនាពន្យល់ដោយសង្ខេប អំពីរបៀបធ្វើឱ្យសម្រេចគោលដៅនោះថា "នៅទីនេះ យោគីបិតនៅដោយវាងវៃ ប្រកបដោយការយល់ទាំងស្រុង និងមានសតិដឹង ដើម្បីពិនិត្យមើលកាយក្នុងកាយ ពិនិត្យមើលវេទនាក្នុងវេទនា ពិនិត្យមើលចិត្តក្នុងចិត្ត ពិនិត្យមើលធម៌ក្នុងធម៌ ដោយបានលះបង់នូវ **រាគៈ** និង **ទោសៈ** ក្នុងលោក"[៨]។

តើមានន័យយ៉ាងដូចម្ដេចពាក្យថា "ពិនិត្យមើលកាយក្នុងកាយ វេទនាក្នុងវេទនា" ជាដើមនេះ? ចំពោះយោគីអ្នក

ចម្រើន **វិបស្សនា** ពាក្យនេះមានន័យយ៉ាងច្បាស់ណាស់។ កាយ វេទនា ចិត្ត និងធម៌ដែលកើតក្នុងចិត្ត គឺជាភាពសំខាន់ទាំងបួនរបស់មនុស្សលោក ។ ដើម្បីយល់បាតុភូតមនុស្សលោកនេះយ៉ាងត្រឹមត្រូវ យើងម្នាក់ៗត្រូវពិសោធឱ្យឃើញសេចក្ដីពិត អំពីខ្លួនយើងដោយផ្ទាល់ខ្លួនឯង។ ដើម្បីឱ្យការពិសោធន៍ផ្ទាល់នេះបានសម្រេច យោគីត្រូវពង្រីកគុណសម្បត្តិពីរឱ្យចម្រើនឡើងគឺ សតិ និងសម្បជញ្ញៈ ។ ធម្មទេសនាហៅថា "សតិ តាំងនៅស៊ប់" ប៉ុន្តែសតិតែម៉្យាងមិនគ្រប់គ្រាន់ទេ កាលណាមិនមានការយល់ មិនមានប្រាជ្ញាញាណចាក់ដល់ទីជម្រៅ នៃធម្មជាតិរបស់ខ្លួនផ្ទាល់ដល់ភាព **អនិច្ចា** របស់បាតុភូត ដែលគេហៅថា "អញ" នេះ។ ការប្រតិបត្តិ **សតិបដ្ឋាន** នាំឱ្យយោគីយល់យ៉ាងសំខាន់អំពីធម្មជាតិមិនស្ថិតស្ថេរ។ កាលណាគេយល់អំពីខ្លួនឯងហើយ ពេលនោះសតិក៏បានតាំងនៅស៊ប់ ជាសតិត្រូវ ដែលនាំទៅរកការរំដោះទុក្ខ។ តទៅ **រាគៈ** និង **ទោសៈ** រលត់បាត់អស់ជាស្វ័យប្រវត្តិ មិនមែនចំពោះតែនៅលោកខាងក្រៅទេ ប៉ុន្តែនៅលោកខាងក្នុងផងដែរ ជាកន្លែងដែល **រាគៈ** និង **ទោសៈ** កប់យ៉ាងជ្រៅបំផុត ហើយជាញឹកញយគេមិនអាចមើលឃើញវា មិនបានគិតទុកថា ជាចំណងចង

ភ្ជាប់កាយ និងចិត្តរបស់ខ្លួនផ្ទាល់ទេ។ ដរាបណាតែចំណង នេះនៅមាន គេមិនអាចរួចរំដោះផុតចាកពីទុក្ខបានឡើយ។

“ធម្មទេសនា អំពីសតិតាំងនៅស៊ប់” ពិភាក្សាមុនដំបូងអំពីការពិនិត្យមើលកាយ ។ នេះជាទិដ្ឋភាពងាយឃើញបំផុតនៃរចនាសម្ព័ន្ធនាមរូប ដែលជាចំណុចសម្រាប់ចាប់ផ្ដើម ប្រតិបត្តិការពិនិត្យមើលខ្លួនឯង។ ពីចំណុចនេះទៅ គេពង្រីកការពិនិត្យមើលវេទនា ពិនិត្យមើលចិត្ត និងពិនិត្យមើលធម៌ ដែលកើតឡើងក្នុងចិត្តតាមធម្មជាតិ។ ធម្ម-ទេសនា ពន្យល់តាមរបៀបច្រើនយ៉ាង ដើម្បីពិនិត្យមើលកាយ។ ជាដំបូង និងជាទូទៅគឺ ការមានសតិដឹងខ្យល់ដង្ហើម។ ផ្លូវម្យ៉ាងទៀត គឺការផ្ដោតសតិទៅលើចលនារបស់កាយ ។ ប៉ុន្តែទោះជា គេចាប់ផ្ដើមតាមដំណើរណាមួយក៏ដោយ វាតែងមានដំណាក់ខ្លះដែលគេត្រូវឆ្លងកាត់ ដើម្បីទៅដល់គោលដៅទីបំផុត។ មាគ៌ាទាំងនោះ បានពណ៌នារៀបរាប់ក្នុងវគ្គសំខាន់ៗ ក្នុងធម្មទេសនា ៖

> តាមរបៀបនេះ ភិក្ខុស្ថិតនៅពិនិត្យមើលកាយក្នុងកាយនៅខាងក្នុង ឬ តាំងនៅពិនិត្យមើលកាយ ក្នុងកាយនៅខាងក្រៅ ឬតាំងនៅពិនិត្យមើលកាយ ក្នុងកាយទាំងខាងក្នុងផង ទាំងខាង

ក្រៅផង។ ភិក្ខុតាំងនៅពិនិត្យមើលធម៌ ដែល កើតឡើងនៅក្នុងកាយ ។ ភិក្ខុតាំងនៅពិនិត្យ មើលធម៌ ដែលរលត់បាត់ទៅវិញនៅក្នុងកាយ។ ភិក្ខុតាំងនៅពិនិត្យមើលធម៌ដែលកើតឡើង និង រលត់បាត់ទៅវិញនៅក្នុងកាយ។ ឥឡូវនេះ សតិ ដឹងថា "នេះជាកាយ" បានតាំងស៊ប់នៅក្នុងចិត្ត របស់ភិក្ខុ ។ ភិក្ខុខំពង្រីកសតិដឹងឱ្យរីកចម្រើន ឡើង រហូតទៅដល់កម្រិតមួយ ដែលគ្មានអ្វី ក្រៅអំពីការយល់ច្បាស់និងការពិនិត្យសុទ្ធសាធ ហើយភិក្ខុតាំងនៅដាច់ស្រឡះ គ្មានជាប់ជំពាក់ ចិត្ត ឬ លោភលន់អ្វីចំពោះរបស់នៅក្នុងលោក នេះសោះឡើយ[៩] ។

ការសំខាន់បំផុត នៃប្រយោគដកស្រង់ខ្លីៗមកនេះ បានបង្ហាញការពិត តាមការពោលហើយពោលទៀត មិន ត្រឹមតែនៅវគ្គចុងក្រោយនីមួយៗក្នុងធម្មទេសនា ស្តីពីការ ពិនិត្យមើលកាយប៉ុណ្ណោះទេ តែក៏ឃើញមាននៅក្នុងផ្នែក ផ្សេងៗគ្នានៃធម្មទេសនាស្តីអំពីការពិនិត្យមើលវេទនា មើល ចិត្ត និងមើលអ្វីៗ ដែលកើតឡើងក្នុងចិត្តយ៉ាងច្រើនផង ដែរ។ (ក្នុងផ្នែកបន្តៗទាំងបីនេះ ពាក្យថា "កាយ" គឺត្រូវបាន

ជំនួសដោយពាក្យថា "វេទនា" "ចិត្ត" និង "អ្វីដែលកើតក្នុងចិត្ត"ជារៀងគ្នាតទៅ)។ ការដកស្រង់ខ្លីៗ ពណ៌នាន័យត្រង់ចំណុចដូចគ្នា ក្នុងការប្រតិបត្តិ **សតិបដ្ឋាន** ។ ព្រោះដោយសារការលំបាកដែលគេជួបប្រទះ ទើបមានការបកស្រាយផ្សេងៗច្រើនយ៉ាងទូលំទូលាយ។ ក៏ប៉ុន្តែ សេចក្តីលំបាករលាយបាត់អស់ កាលណាគេបានយល់ការដកស្រង់នោះដោយយោងទៅរកសតិដឹងវេទនា។ ក្នុងការប្រតិបត្តិ **សតិ-បដ្ឋាន** យោគីទាំងអស់ ត្រូវតែយល់ឱ្យច្បាស់នូវប្រាជ្ញាញាណអំពីធម្មជាតិខ្លួនឯង ។ មធ្យោបាយសម្រាប់ប្រាជ្ញាញាណជ្រាបចូលឱ្យបានជ្រៅនេះ គឺការពិនិត្យមើលវេទនាប្រកបព្រមជាមួយនឹងការពិនិត្យមើលរូបនាម ទាំង៣ទៀតរបស់បាតុភូតនៃមនុស្សលោក។ ដូច្នេះ ទោះបីជំហានទីមួយអាចប្លែកគ្នាក្តី ប៉ុន្តែ ទៅហួសផុតពីចំណុចខុសគ្នាខ្លះនេះការប្រតិបត្តិត្រូវតែជាប់ទាក់ទងទៅនឹងសតិដឹងវេទនា។

ដោយហេតុនេះ អត្ថបទពន្យល់ថា យោគីត្រូវចាប់ផ្តើមពិនិត្យមើលវេទនា ដែលកើតឡើងខាងក្នុងកាយ ឬខាងក្រៅកាយនៅលើកាយ ឬទាំងពីរផ្នែកព្រមជាមួយគ្នា ។ នេះគឺថា សតិដឹងវេទនាចាប់ពីត្រង់ផ្នែកខ្លះ នឹងមិនដឹងត្រង់ផ្នែកដទៃខ្លះទៀតទេ ហើយសន្សឹមៗ គេពង្រីកការប៉ិន

ប្រសប់ ដើម្បីដឹងវេទនាពាសពេញកាយ។ កាលណាគេប្រតិបត្តិជាដំបូង គេអាចពិសោធឃើញវេទនាលើកទីមួយជាវេទនាខ្លាំងក្លា ដែលកើតឡើងតាមធម្មជាតិ ហើយហាក់ដូចជាតាំងនៅអស់ពេលមួយស្របក់។ យោគីតែងមានសតិដឹងពីការកើតឡើងរបស់វា ហើយមួយស្របក់មក មានសតិដឹងការរលត់ទៅវិញរបស់វា។ ក្នុងដំណាក់កាលនេះ គេនៅតែពិសោធឃើញសេចក្ដីពិតក្លែងក្លាយនៃកាយ និងចិត្ត ការរួមបញ្ចូលគ្នានៃកាយ និងចិត្ត ដែលឃើញដូចជាកករឹង និងតជាប់បានយូរជាធម្មតា។ ប៉ុន្តែកាលណាគេបន្តការប្រតិបត្តិ គេទៅដល់ដំណាក់កាលមួយ ដែលភាពកករឹងរលាយបាត់អស់ជាស្វ័យប្រវត្តិ ហើយចិត្ត និងកាយបានពិសោធឃើញភាពពិតនៃធម្មជាតិរបស់វាថា វាគ្រាន់តែជាដំមួយយ៉ាងធំញ៉ូវៗកើតឡើង ហើយរលត់ទៅវិញគ្រប់ៗខណៈ ។ ឥឡូវហ្នឹង ដោយសារការពិសោធន៍ឃើញនេះ គេបានយល់យ៉ាងច្បាស់ចំពោះ កាយ, វេទនា, ចិត្ត និងអ្វីដែលកើតនៅក្នុងចិត្ត គឺការហូរទៅឯងៗគ្មានបង្គាប់បញ្ជា ជាបាតុភូតផ្លាស់ប្ដូរជានិច្ច ។

ការបានយល់ដោយផ្ទាល់ អំពីសេចក្ដីពិតទីបំផុតនៃចិត្ត និងកាយ សន្សឹមៗធ្វើឱ្យការភាន់ច្រឡំរបស់ខ្លួន គំនិត

យល់ខុស ការគិតទុកជាមុនបែកខ្ចាត់ខ្ចាយរលាយអស់។ សូម្បីការយល់ត្រូវ ដែលបានព្រមទទួលយកពីមុនមក ដោយសារតែជំនឿ ឬដោយប្រាជ្ញារិះគិត ឥឡូវនេះក៏បាន មកជាមានន័យថ្មី នៅពេលណាគេបានពិសោធរួចហើយ។ សន្សឹមៗ ការពិនិត្យមើលសេចក្តីពិតនៅខាងក្នុង ការទម្លាប់ កត់សម្គាល់បកស្រាយខុស ត្រូវបានបាត់អស់។ វានៅសល់ តែសតិបរិសុទ្ធ និង បញ្ញាប៉ុណ្ណោះ ។

កាលណា **មោហៈ** រលាយបាត់អស់ហើយ ការទោរ ទន់ទៅរក **រាគៈ** និង **ទោសៈ** ក៏រលើងដាច់ឫសគល់ដែរ រួច យោគីក៏បានរំដោះរួចផុតពីចំណងទាំងអស់ ចំណងយ៉ាង ជ្រៅបំផុតគឺ ចំណងនៃកាយ និងចិត្តរបស់ខ្លួនផ្ទាល់។ កាល ណាចំណងនេះ ត្រូវបានបំបាត់ចោលអស់ហើយ សេចក្តី ទុក្ខត្រូវរលាយបាត់អស់ គេក៏ត្រូវបានរួចរដោះផងដែរ ។

ជាញឹកញយព្រះពុទ្ធទ្រង់សម្តែងថា "អ្វីក៏ដោយដែល គេសោយអារម្មណ៍ដឹង គឺជាប់ទាក់ទងនឹងសេចក្តីទុក្ខ"(១០)។ ដូច្នេះ **វេទនា** គឺជាមធ្យោបាយសំខាន់មួយ ដើម្បីរុករក សេចក្តីពិតរបស់ទុក្ខ។ វេទនាមិនជាទីពេញចិត្ត គឺពិតជា សេចក្តីទុក្ខយ៉ាងពិតប្រាកដ ប៉ុន្តែ វេទនាជាទីពេញចិត្តខ្លាំង បំផុត គឺជាទ្រង់ទ្រាយ នៃការញាប់ញ័រចិត្តខ្លាំងបំផុតផង

ដែរ។ គ្រប់វេទនាជា "**អនិច្ចា**" គឺមិនស្ថិតស្ថេរ។ បើគេមានចំណងចងជាប់នឹងវេទនាជាទីពេញចិត្ត នោះកាលណាវារលាយទៅបាត់ សេចក្តីទុក្ខមុខជាមាន ។ ដូចនេះគ្រប់វេទនា វាមានជាប់គ្រាប់ពូជ នៃសេចក្តីទុក្ខនៅជាមួយ ។ ដោយហេតុនេះ កាលណាព្រះអង្គបានសំដែង អំពីមាគ៌ាដឹកនាំទៅរកការរំដោះទុក្ខ ព្រះអង្គតែងត្រាស់សំដែងអំពីមាគ៌ាដឹកនាំទៅរកការកើតឡើងនៃវេទនា និងមាគ៌ាទៅរកការរំដោះទុក្ខ(១១)។ ដរាបណាតែ គេស្ថិតនៅក្នុងវិស័យនាម និងរូបនៅឡើយទេ វេទនា និងសេចក្តីទុក្ខនៅតែមានជាដរាប។ វារលត់ តែកាលណាអ្នកឆ្លងផុតពីវិស័យនោះ ដើម្បីពិសោធឃើញ **បរមត្ថសច្ចៈ** នៃព្រះនិព្វាន ។

ព្រះពុទ្ធទ្រង់ត្រាស់សម្តែងថា

> បុគ្គលមិនឈ្មោះថា ជាអ្នកទ្រទ្រង់ព្រះធម៌ពិតប្រាកដនៅក្នុងជីវិត ដោយគ្រាន់តែនិយាយច្រើនអំពីព្រះធម៌ទេ។ ចំណែកឯបុគ្គលណា បានស្តាប់ធម៌តិចតួច ហើយយល់ច្បាប់ធម្មជាតិ ដោយប្រតិបត្តិខ្លួនឯងផ្ទាល់ បន្ទាប់មកបុគ្គលនោះ រស់នៅតាមគន្លងធម៌យ៉ាងពិតប្រាកដ ហើយមិនអាច

បំភ្លេចព្រះធម៌បានឡើយ ទើបឈ្មោះថាជា បុគ្គលអ្នកទ្រទ្រង់ព្រះធម៌ពិតប្រាកដក្នុងជីវិត (១២) ។

រូបកាយផ្ទាល់របស់យើង ទ្រទ្រង់ឱ្យឃើញជាសាក្សីនៃសេចក្តីពិត ។ កាលណា យោគីរកឃើញសេចក្តីពិតនៅក្នុងខ្លួន សេចក្តីពិតនោះ វាជាការពិតប្រាកដសម្រាប់ខ្លួនគេ រួចគេរស់នៅស្របទៅតាមនោះ ។ យើងម្នាក់ៗអាចយល់សេចក្តីពិតនេះបាន ដោយការរៀនពិនិត្យមើលវេទនានៅក្នុងខ្លួនយើង ហើយដោយបានធ្វើដូចនេះ យើងអាចបានសម្រេចការរំដោះរួចផុតចាកទុក្ខ ។

ឧបសម្ព័ន្ធ ខ

អត្ថបទខ្លីៗ អំពីវេទនាក្នុងព្រះសូត្រ

នៅក្នុងធម្មទេសនា ជាញឹកញយ ព្រះពុទ្ធទ្រង់ត្រាស់សង្កត់យោងទៅលើសេចក្តីសំខាន់នៃសតិដឹង **វេទនា** ។ នេះជាអត្ថបទជ្រើសរើសខ្លីៗស្តីអំពីរឿងហ្នឹង ។

នៅលើមេឃមានខ្យល់ផ្សេងៗ បក់ពីកើតទៅលិច ពីជើងទៅត្បូង ខ្យល់មានល្អងធូលី ឬខ្យល់ឥតមានល្អងធូលី ខ្យល់ត្រជាក់ ឬខ្យល់ក្តៅ សន្ទុះខ្យល់ខ្លាំង ឬខ្យល់ខ្សោយ ខ្យល់យ៉ាងច្រើនបានបក់មក។តាមរបៀបដូចគ្នានេះ វេទនានៅក្នុងកាយតែងកើតឡើងបានជាវេទនាជាទីពេញចិត្ត មិនពេញចិត្ត ឬអព្យាក្រឹត។ កាលណាយោគីប្រតិបត្តិយ៉ាងខ្លាំងក្លា មិនធ្វេសប្រហែសបណ្តោតបណ្តោយឥន្ទ្រិយក្នុងការយល់ច្បាស់ (**សម្បជញ្ញៈ**) អ្នកជាបណ្ឌិតនោះ រមែងយល់យ៉ាងច្បាស់អំពីវេទនាទាំងឡាយ។ លុះបានយល់យ៉ាងច្បាស់នូវវេទនាទាំងឡាយ គេរមែងរួចរដោះពីភាពមិនបរិសុទ្ធទាំងអស់ ក្នុងជីវិតរស់នៅនេះឯង។នៅចុងបញ្ចប់នៃជីវិតមនុស្សបែបនោះ បានតាំងនៅស៊ប់ក្នុងព្រះធម៌ និងការយល់វេទនាដោយត្រឹមត្រូវ បានសម្រេចដល់ថ្នាក់ដែលមិន

អាចពិពណ៌នាបាន ហួសផុតពីសង្ខារលោក ។

សំយុត្តនិកាយ XXXVI.(II).ii.12, បឋម អាកាសសុត្ត

តើយោគី តាំងនៅពិនិត្យមើលកាយក្នុងកាយនោះ យ៉ាងដូចម្ដេច ? ក្នុងករណីនេះ យោគីចូលទៅក្នុងព្រៃ នៅទៀបគល់ឈើ ឬនៅតែម្នាក់ឯងក្នុងទីស្ងាត់។ យោគីអង្គុយចុះពែនភ្នែនតម្រង់កាយឱ្យត្រង់ ហើយតម្រង់សតិរបស់គេនៅត្រង់មណ្ឌលជុំវិញមាត់។ ដោយមានសតិដឹង ភិក្ខុដកដង្ហើមចូល និងដកដង្ហើមចេញ។ ការដកដង្ហើមចូលវែង ភិក្ខុដឹងច្បាស់ថា "អាត្មាអញកំពុងដកដង្ហើមចូលវែង"។ ការដកដង្ហើមចេញវែង ភិក្ខុដឹងច្បាស់ថា "អាត្មាអញកំពុងដកដង្ហើមចេញវែង"។ ការដកដង្ហើមចូលខ្លី ភិក្ខុដឹងច្បាស់ថា "អាត្មាអញកំពុងដកដង្ហើមចូលខ្លី"។ ការដកដង្ហើមចេញខ្លី ភិក្ខុដឹងច្បាស់ថា "អាត្មាអញកំពុងដកដង្ហើមចេញខ្លី" ។ ភិក្ខុខំហ្វឹកហ្វឺនខ្លួនតាមរបៀបនេះគឺ "ដោយដឹងកាយទាំងមូល អាត្មាអញដកដង្ហើមចូល"។ ភិក្ខុខំហ្វឹកហ្វឺនខ្លួនតាមរបៀបនេះគឺ "ដោយដឹងកាយទាំងមូល អាត្មាអញដកដង្ហើមចេញ " ។ ភិក្ខុខំហ្វឹកហ្វឺនខ្លួនឯងតាមរបៀបនេះគឺ "ដោយចលនាកាយមានភាពស្ងប់ អាត្មាអញដកដង្ហើមចូល"។ ភិក្ខុ

ត្រូវខំហ្វឹកហ្វឺនខ្លួនតាមរបៀបនេះ "ដោយចលនាកាយមានភាពស្ងប់ អាត្មាអញដកដង្ហើមចេញ" ។

ទីឃនិកាយ 22/M-10, សតិបដ្ឋានសុត្ត អនាបានបព្វំ

កាលណាមានវេទនាជាទីពេញចិត្ត មិនពេញចិត្ត ឬអព្យាក្រឹតកើតឡើងនៅក្នុងខ្លួន យោគីយល់ថា "វេទនាពេញចិត្ត មិនពេញចិត្ត ឬអព្យាក្រឹត បានកើតឡើងនៅក្នុងខ្លួនខ្ញុំ។ វាបានលេចចេញពីឫសគល់ណាមួយ វាមិនមែនឥតមានឫសគល់ទេ។ តើវានៅលើឫសគល់អ្វី? វានៅក្នុងកាយនេះឯង"។ដូច្នេះយោគីស្ថិតនៅពិនិត្យមើលធម្មជាតិ **អនិច្ចា** នៃវេទនានៅក្នុងកាយ ។

សំយុត្តនិកាយ XXXVI(II)i.7, បឋម គេលញ្ញសុត្ត

យោគីយល់ថា "ការពិសោធន៍ឃើញពេញចិត្ត មិនពេញចិត្ត ឬអព្យាក្រឹត បានកើតឡើងក្នុងខ្លួនខ្ញុំ។ វាផ្សំផ្គុំដោយធម្មជាតិគ្រោតគ្រាត ពឹងផ្អែកទៅលើសង្ខារ។ ប៉ុន្តែអ្វីដែលឋិតនៅមានពិត អ្វីដែលល្អបំផុតគឺ **ឧបេក្ខា**"។ ទោះបីការពិសោធន៍ឃើញវេទនាពេញចិត្ត ដែលបានកើតឡើងក្នុងខ្លួនគេ ឬការពិសោធន៍ឃើញវេទនាមិនជាទីពេញចិត្ត ឬ

ការពិសោធន៍ឃើញវេទនាអព្យាក្រឹត ក្នុងខ្លួនគេក៏ដោយ វេទនារលត់បាត់អស់ក៏ប៉ុន្តែ **ឧបេក្ខា** វិញនៅតែមាន ។

មជ្ឈិមនិកាយ - 152, ឥន្ទ្រិយភាវនាសុត្ត

មានវេទនាបីប្រភេទគឺ ពេញចិត្ត មិនពេញចិត្ត និង អព្យាក្រឹត។ វេទនាទាំងបីប្រភេទ មិនស្ថិតស្ថេរ ផ្សំផ្គុំឡើង ពឹងផ្អែកលើសង្ខារ មុខជាត្រូវចាស់ជរា ចុះខ្សោយ អន់ថយ បន្តិចម្តងៗ ហើយរលត់បាត់អស់ទៅ។ ដោយបានឃើញ សេចក្តីពិតនេះ សាវ័កដែលបានហាត់រៀនហើយដោយល្អ នូវ **អរិយមគ្គ** ក្លាយទៅជាមានចិត្ត **ឧបេក្ខា** ចំពោះវេទនាជា ទីពេញចិត្ត មិនពេញចិត្ត និងអព្យាក្រឹត ។ ដោយបាន ពង្រីក **ឧបេក្ខា** ឱ្យចម្រើនលូតលាស់ឡើង លោកក៏ប្រែទៅ ជាបានស្រាយចំណង។ ដោយពង្រីកការស្រាយចំណង នោះ ឱ្យចម្រើនលូតលាស់ឡើង លោកបានរួចរដោះ។

មជ្ឈិមនិកាយ 74, ទីឃនខ សុត្ត

បើយោគីស្ថិតនៅពិនិត្យមើលភាពមិនស្ថិតស្ថេរ នៃ វេទនាជាទីពេញចិត្តនៅក្នុងកាយ ការថយចុះបន្តិចម្តងៗ ការទ្រុឌទ្រោម និងការរលត់ទៅរបស់វា ហើយពិនិត្យមើល ការបោះបង់ចោលចំណងរបស់គេផ្ទាល់ ដែលចងជាប់ទៅ

នឹងវេទនាបែបនោះផងដែរ ពេលនោះសង្ខារ **រាគៈ** នៃវេទនាជាទីពេញចិត្តដេកសម្ងំនៅក្នុងកាយ ត្រូវរលាយបាត់អស់។ បើគេតាំងនៅពិនិត្យមើលភាពមិនស្ថិតស្ថេរ នៃវេទនាមិនជាទីពេញចិត្តនៅក្នុងកាយ សង្ខារ **ទោសៈ** នៃវេទនាមិនជាទីពេញចិត្តដេកសម្ងំនៅក្នុងកាយ ត្រូវរលាយបាត់អស់។ បើគេតាំងនៅ ពិនិត្យមើលភាពមិនស្ថិតស្ថេរ នៃវេទនាអព្យាក្រឹតនៅក្នុងកាយ សង្ខារ **មោហៈ** នៃវេទនាអព្យាក្រឹតដេកសម្ងំនៅក្នុងកាយ ត្រូវរលាយបាត់អស់ ។

សំយុត្តនិកាយ XXXVI(II).i.7, បឋម គេលញ្ញសុត្ត

ពេលណាដើមកំណើតនៃសង្ខារ **រាគៈ** សម្រាប់វេទនាជាទីពេញចិត្ត **ទោសៈ** សម្រាប់វេទនាមិនជាទីពេញចិត្ត និង **មោហៈ** សម្រាប់វេទនាអព្យាក្រឹត បានត្រូវគេគាស់រំលើងចោលអស់ហើយ យោគីឈ្មោះថាជាបុគ្គលបានរួចរដោះ ពីដើមកំណើតនៃសង្ខារទាំងអស់ អ្នកដែលបានឃើញ សច្ចធម៌ អ្នកបានកាត់ផ្តាច់ពី **រាគៈ** និង **ទោសៈ** អ្នកបានកម្ទេចខ្សែចំណង **សំយោជនៈ** ទាំងអស់ អ្នកបានយល់ច្បាស់ពីការភ័ន្តច្រឡំ របស់ធម្មជាតិអញ្ញនិយម អ្នកបានបញ្ចប់សេចក្តីទុក្ខហើយ ។

សំយុត្តនិកាយ XXXVI(II).I.3, បហាន សុត្ត

ការយល់សេចក្តីពិតតាមភាពពិត **សម្មាទិដ្ឋិ** របស់គេ គំនិតគិតពីសេចក្តីពិត តាមភាពពិតបានជា **សម្មាសង្កប្បៈ** របស់គេ ។ ការព្យាយាមចំពោះសេចក្តីពិត តាមភាពពិតបានជា **សម្មាវាយាមៈ** របស់គេ ។ សតិដឹងសេចក្តីពិតតាមភាពពិតបានជា **សម្មាសតិ** របស់គេ។ ការប្រមូលចិត្តឱ្យមូលលើការពិត តាមភាពពិតបានជា **សម្មាសមាធិ** របស់គេ ។ កាយកម្ម វចីកម្ម និងការចិញ្ចឹមជីវិតរបស់គេ បានទៅជាបរិសុទ្ធពិតប្រាកដ។ ដូច្នេះ **អរិយអដ្ឋង្គិកមគ្គ** ប្រកបដោយអង្គ៨ មានប្រយោជន៍នាំឱ្យគេបានរីកចម្រើន និងបំពេញមុខងារឱ្យបានគ្រប់គ្រាន់បរិបូណ៌ ។

មជ្ឈិមនិកាយ 149, មហាសឡាយតនិកសុត្ត

អ្នកមានជំនឿស៊ប់ទៅលើ **អរិយមគ្គ** តែងធ្វើសេចក្តីប្រឹងប្រែង ហើយដោយសារសេចក្តីខំប្រឹងប្រែង តែងមានសតិដឹង ហើយដោយមានសតិដឹង តែងបានការប្រមូលចិត្តឱ្យមូល ការប្រមូលចិត្តបានមូល ជួយពង្រីកការយល់ត្រូវ ហើយការយល់ត្រូវ ជួយពង្រឹកជំនឿពិត ជឿជាក់លើចំណេះវិជ្ជាខ្លួនឯង "សច្ចធម៌ទាំងអស់នោះ ដែលពីមុនតថាគតគ្រាន់តែបានឮ ឥឡូវនេះ តថាគតរស់ស្ថិតនៅដោយបានធ្វើការពិសោធន៍ធម៌ទាំងនោះ ដោយផ្ទាល់នៅ

ក្នុងកាយហើយតថាគតពិនិត្យធម៌ទាំងនោះ ដោយធ្វើឱ្យជាក់ច្បាស់ដោយ **បញ្ញាញាណ**" ។

សំយុត្តនិកាយ XLVIII(IV)V,10(50), អាបន សុត្ត (បានទេសនាដោយព្រះសារីបុត្ត អគ្គសាវកនៃព្រះពុទ្ធ)

សំគាល់៖ រាល់សូត្រទាំងអស់ក្នុងឧបសម្ព័ន្ធនេះ ស្ថិតនៅក្នុងព្រះត្រៃបិដកជាភាសាអង់គ្លេសទេ។ ប៉ុន្តែព្រះសូត្រទាំងនេះក៏អាចមើលក្នុងព្រះត្រៃបិដកខ្មែរបានដែរ។

សទ្ទានុក្រមពាក្យបាលី

ក្នុងបញ្ជីនេះ គឺមានសព្ទបាលីដែលមាននៅក្នុងអត្ថបទ និងសេចក្តីសំខាន់នៃសព្ទឯទៀតខ្លះ ក្នុងការប្រៀនប្រដៅរបស់ព្រះពុទ្ធ។

អានាបាន ដង្ហើមដកចូល ដង្ហើមដកចេញ។ **អានា-បានស្សតិ** សតិដឹងខ្យល់ដង្ហើមដកចូល ដង្ហើមដកចេញ។

អនត្តា មិនមែនខ្លួនអញ មិនមានអញនិយម ឥតខ្លឹមសារឥតសារធាតុ ។ ជាលក្ខណៈមួយ ក្នុងចំណោមលក្ខណៈ ជាឫសគល់ទាំងបីនៃបាតុភូតព្រមជាមួយ **អនិច្ចា** និង **ទុក្ខ** ។

អនិច្ចា មិនឋិតថេរ ប្រែប្រួល ផ្លាស់ប្តូរ ។ ជាលក្ខណៈមួយ ក្នុងចំណោមលក្ខណៈជាឫសគល់ទាំងបីនៃបាតុភូតព្រមជាមួយ **អនត្តា** និង **ទុក្ខ**។

អនុសយ ភវង្គចិត្ត សង្ខារពួនសម្ងំ ដើមកំណើត ចិត្តមិនបរិសុទ្ធដែលដេកលក់ "អនុសយកិលេសផងដែរ"។

អរហន្ត-អរហត្ត សត្វលោកដែលបានរួចរដោះទុក្ខ។ អ្នកដែលបានកំចាត់ចោលអស់ នូវចិត្តមិនបរិសុទ្ធទាំងអស់។

អរិយ ដ៏ប្រសើរ មនុស្សបរិសុទ្ធ។ អ្នកដែលបានសម្អាតចិត្តឱ្យបរិសុទ្ធ ទៅដល់ចំណុចដែលបានពិសោធឃើញ **បរមត្ថសច្ចៈ** (និព្វាន)។

អរិយអដ្ឋង្គិកមគ្គ មាគ៌ាដ៏ប្រសើរមាន៨ប្រការ ដែលដឹកនាំទៅរកការរំដោះរួចផុតពីទុក្ខ។ អរិយអដ្ឋង្គិកមគ្គចែកជាបីសិក្ខាគឺ:

១- **សីល** ដំបូន្មាន សេចក្តីបរិសុទ្ធនៃវចីកម្ម និងកាយកម្ម៖

សម្មាវាចា សំដីត្រូវ

សម្មាកម្មន្ត អំពើត្រូវ

សម្មាអាជីវ ការចិញ្ចឹមជីវិតត្រូវ

២- **សមាធិ** ការប្រមូលចិត្តឱ្យមូល ការត្រួតត្រាលើចិត្តខ្លួនឯង៖

សម្មាវាយាម ការខំប្រឹងប្រែងត្រូវ

សម្មាសតិ សតិនឹករឭកត្រូវ

សម្មាសមាធិ ការប្រមូលចិត្តឱ្យមូលត្រូវ។

៣- **បញ្ញា** បញ្ញាញាណដែលសម្អាតចិត្តឱ្យបរិសុទ្ធពេញបរិបូណ៌។

សម្មាសង្កប្ប គំនិតត្រូវ

សម្មាទិដ្ឋិ ការយល់ត្រូវ។

អរិយសច្ច សេចក្ដីពិតដ៏ប្រសើរ។ អរិយសច្ចៈមាន ៤ គឺ:

១. សេចក្ដីពិតរបស់ទុក្ខ (**ទុក្ខសច្ចៈ**)

២. សេចក្ដីពិតរបស់ហេតុនាំឱ្យកើតទុក្ខ (**ទុក្ខសមុទយសច្ចៈ**)

៣. សេចក្ដីពិតរបស់ការរំលត់ទុក្ខ (**និរោធសច្ចៈ**)

៤. សេចក្ដីពិតរបស់មាគ៌ាដឹកនាំទៅរកការរំលត់ទុក្ខ (**មគ្គសច្ចៈ**)

អនត្ត ការរលាយអស់គ្មានសល់ ។ ជាថ្នាក់សំខាន់នៅក្នុងការប្រតិបត្តិវិបស្សនា ។ ការពិសោធន៍ឃើញភាពរលាយអស់គ្មានសល់ ភាពកករឹងជាក់ស្ដែងនៃកាយ ដែលរលាយចូលទៅក្នុងធាតុញ័រៗ ល្អិតល្អន់ដែលកើត និងរលត់ឥតឈប់ឈរ។

ភាវនា ការបណ្តុះគំនិត ឱ្យចម្រើនលូតលាស់ កម្មដ្ឋាន។ ភាវនាចែកជាពីរផ្នែកគឺ ការអប់រំចិត្តឱ្យស្ងប់ (**សមថភាវនា**) ត្រូវគ្នានឹងការប្រមូលចិត្តឱ្យមូល (**សមាធិ**) និងការអប់រំចិត្តឱ្យកើតប្រាជ្ញាញាណ (**វិបស្សនា ភាវនា**) ត្រូវគ្នានឹង **បញ្ញា** ។ ការពង្រីក **សមថ** ឱ្យចម្រើនលូតលាស់ នឹងដឹកនាំទៅដល់ថ្នាក់ **ឈាន** ការពង្រីកវិបស្សនា ឱ្យចម្រើនលូតលាស់ នឹងដឹកនាំទៅដល់ការរំដោះទុក្ខ។

ភាវនាមយបញ្ញា បញ្ញាដែលចំរើនលូតលាស់ បានមកពីការពិសោធន៍ឃើញផ្ទាល់ខ្លួនឯង (ចូរមើលពាក្យ **បញ្ញា**)។

ភិក្ខុ ព្រះសង្ឃ (ខាងពុទ្ធសាសនា) អ្នកចម្រើនកម្មដ្ឋាន។ ស្រី **ភិក្ខុនី**

ពុទ្ធ បុគ្គលដែលបានត្រាស់ដឹង។ អ្នកដែលបានរកឃើញ នូវមាគ៌ារំដោះទុក្ខ បានប្រតិបត្តិតាមមាគ៌ានោះ និង បានទៅ

ដល់គោលដៅនៃការរំដោះទុក្ខ ដោយសេចក្តីខំប្រឹងប្រែងផ្ទាល់ខ្លួនឯង ។

ចិន្តាមយបញ្ញា បញ្ញាកើតឡើងដោយប្រាជ្ញាត្រិះរិះដោយវិភាគ ចូរមើលពាក្យ **បញ្ញា**។

ចិត្ត ចិត្ត។ **ចិត្តានុបស្សនា** ការពិនិត្យមើលចិត្ត។ចូរមើល **សតិបដ្ឋាន** ។

ធម្ម បាតុភូត អារម្មណ៍របស់ចិត្ត ធម្មជាតិច្បាប់ធម្មជាតិ ច្បាប់រំដោះទុក្ខ គឺជាពាក្យប្រៀនប្រដៅរបស់បុគ្គលអ្នកត្រាស់ដឹង។ **ធម្មានុបស្សនា** ការពិនិត្យមើលធម៌ ដែលកើតឡើងក្នុងចិត្ត។ ចូរមើល **សតិបដ្ឋាន** (សំស្ក្រឹត **ធម៌**)។

ទុក្ខ សេចក្តីទុក្ខ ភាពមិនពេញចិត្ត ។ លក្ខណៈមួយ ក្នុងចំណោមលក្ខណៈធម៌ទាំងបី ជាឫសគល់ព្រមជាមួយ **អនត្តា** និង **អនិច្ចា**។

គោតម នាមត្រកូលរបស់ព្រះពុទ្ធ ជាប្រវត្តិ-សាស្ត្រ។

ហីនយាន ន័យត្រង់ៗ "យានតូច" ។ ពាក្យប្រើសំរាប់អ្នកកាន់ព្រះពុទ្ធសាសនាខាង **ថេរវាទ** ដែលកាន់តាមនិកាយផ្សេងទៀត។ ពាក្យថោកទាប ។

ឈាន ភាពនៃចិត្តដែលជ្រាបចូលជ្រៅ ឬអណ្ដែតអណ្ដូង។ មានថ្នាក់ចិត្ត៨ជាន់ ដែលត្រូវបានសម្រេចសេចក្ដី ប្រតិបត្តិ **សមាធិ** ឬ **សមថភាវនា** ។ ការចម្រើនឈានទាំង៨ នាំមកនូវសេចក្ដីស្ងប់ និងបីតិ ប៉ុន្តែ មិនទាន់រំលើងឫសគល់កិលេសចិត្ត ដែលចាក់កប់យ៉ាងជ្រៅ ចោលអស់នៅឡើយ។

កលាប អង្គនៃរូបធម៌យ៉ាងតូចបំផុត ដែលមិនអាចបែងចែកបាន។

កម្ម អំពើ ជាពិសេសអំពើដោយខ្លួនឯង ដែលនឹងនាំឱ្យផលទៅអនាគតរបស់ខ្លួនឯង។ សំស្ក្រឹត (**កម៌**)។

កាយ រូបកាយ។ **កាយានុបស្សនា** ពិនិត្យមើលកាយ។ ចូរមើល **សតិបដ្ឋាន** ។

មហាយាន ន័យត្រង់ៗ "យានធំ"។ ប្រភេទពុទ្ធសាសនា ដែលរីកចម្រើននៅប្រទេសឥណ្ឌា ២-៣ សតវត្សក្រោយពីព្រះពុទ្ធចូលបរិនិព្វានទៅ ហើយបានផ្សព្វផ្សាយទៅទិសខាងជើងគឺប្រទេស ទីបេ ម៉ុងហ្គោលី ចិន វៀតណាម កូរ៉េ និងជប៉ុន ។

មេត្តា សេចក្តីស្នេហាឥតចង់បានផលប្រយោជន៍ បំណងល្អ។ ជាគុណសម្បត្តិនៃចិត្តបរិសុទ្ធមួយ ក្នុងចំណោមព្រហ្មវិហារធម៌ទាំង៤។ មេត្តា ភាវនា ប្រពន្ធ័នៃការបណ្តុះមេត្តាដោយប្រតិបត្តិបច្ចេកទេសកម្មដ្ឋាន។

និព្វាន ការរលត់អស់ ការដោះរួចផុតពីទុក្ខ សេចក្តីពិតជាទីបំផុត ភាពឥតល័ក្ខខណ្ឌ។ (សំស្ក្រឹត **និវ៌ាន**)

បាលី មាគ៌ា ឯកសារ ឯកសារដែលកត់ត្រាទុកនូវពាក្យប្រៀនប្រដៅរបស់ព្រះពុទ្ធ ដូច្នេះភាសាដែលប្រើនៅក្នុងឯកសារទាំងនេះ។ ជាភស្តុតាងប្រវត្តិសាស្ត្រ ភាសា និងបូរាណវិទ្យា ដែលបានបង្ហាញឱ្យឃើញថា

នោះពិតជាភាសាបាលី ដែលគេនិយាយនៅក្នុងប្រទេសឥណ្ឌាភាគខាងជើង ឬនៅក្នុងសម័យពុទ្ធកាល។ ពេលក្រោយមកឯកសារបានបកប្រែទៅជាភាសាសំស្ក្រឹត ដែលជាភាសាអក្សរសាស្ត្រទាំងស្រុង។

បញ្ញា បញ្ញា។ សិក្ខាទី៣នៃត្រ័យសិក្ខានៅក្នុង **អរិយអដ្ឋង្គិកមគ្គ** ដែលគេត្រូវប្រតិបត្តិ ។ (ចូរមើល **អរិយអដ្ឋង្គិកមគ្គ**)។ **បញ្ញា** មានបីយ៉ាង៖ **សុតមយបញ្ញា** ន័យត្រង់ៗ "បញ្ញាដែលបានស្តាប់ឮពីគេ"គឺបញ្ញាដែលបានទទួលពីគេ។ **ចិន្តាមយបញ្ញា** បញ្ញាកើតពីការត្រិះរិះ ។ **ភាវនាមយបញ្ញា** បញ្ញាដែលកើតពីការពិសោធន៍ផ្ទាល់ខ្លួន។ ក្នុងសិក្ខាទាំងបីនេះ មានតែសិក្ខាទី៣ខាងចុងទេ ដែលអាចសម្អាតចិត្តឱ្យបរិសុទ្ធបានពេញទី ម៉្យាងទៀតសិក្ខាទី៣នេះ ត្រូវបានបណ្តុះឱ្យចំរើនលូតលាស់ ដោយការប្រតិបត្តិ **វិបស្សនាភាវនា** ។

បដិច្ចសមុប្បាទ ខ្សែច្រវ៉ាក់ នៃការកើតឡើងព្រោះមានហេតុដើម គឺកំណើតនៃហេតុនិងផល។ របៀបប្រព្រឹត្តទៅ ចាប់ផ្ដើមឡើងពីអវិជ្ជាមោហៈ ដែលចេះតែបង្កើតទុក្ខឱ្យខ្លួនឯងពីជីវិតមួយទៅជីវិតមួយទៀត ឥតឈប់ឈរ។

សមាធិ ការប្រមូលចិត្តឱ្យមូល ការត្រួតត្រាលើចិត្តរបស់ខ្លួន។ សិក្ខាទី២ នៃត្រ័យសិក្ខាក្នុងការប្រតិបត្តិ **អរិយអដ្ឋង្គិកមគ្គ** (ចូរមើល **អរិយអដ្ឋង្គិកមគ្គ**)។កាលណាគេអប់រំចិត្តឱ្យទៅដល់ទីបញ្ចប់ វាដឹកនាំដើម្បីឱ្យបានសម្រេច ដល់ថ្នាក់ចិត្តជ្រួតជ្រាបយ៉ាងជ្រៅ គឺ (**ឈាន**) ប៉ុន្តែ មិនមែនទៅដល់ការរំដោះចិត្តឱ្យរួចផុតពីទុក្ខទាំងមូលទេ។

សម្មាសតិ សតិនឹករឭកត្រូវ។ ចូរមើល សតិ ។

សម្បជញ្ញៈ ការយល់ពេញបរិបូណ៌ នៃបាតុភូតនាមនិងរូបនោះ ។ ដូចជាបញ្ញាញាណជ្រួតជ្រាបចូលជ្រៅ ក្នុងធម្មជាតិ មិនបិតថេរត្រង់ថ្នាក់វេទនា។

សំសារ ការវិលកើតស្លាប់ច្រំដែលៗ ពិភពលោកជាប់ដោយលក្ខខ័ណ្ឌ ពិភពលោករងទុក្ខ។

សង្ឃ ប្រជុំសង្ឃ សហាគមន៍នៃ **អរិយ** គឺជាអ្នកដែលបានពិសោធឃើញព្រះនិព្វាន។

សហាគមន៍នៃ ភិក្ខុសង្ឃ ឬភិក្ខុនីខាងពុទ្ធ-សាសនា សមាជិកនៃអរិយសង្ឃ ភិក្ខុសង្ឃ ឬភិក្ខុនីសង្ឃ ។

សង្ខារ ការបង្កបង្កើតចិត្ត សកម្មភាពនៃឆន្ទៈ ចិត្តប្រតិកម្ម ចិត្តជាប់លក្ខខ័ណ្ឌ។ ជាខន្ធ១ ក្នុងចំណោមខន្ធទាំង៤ ឬរបៀបប្រព្រឹត្តទៅនៃចិត្ត ព្រមជាមួយ **វិញ្ញាណ សញ្ញា** និង **វេទនា**។ (សំស្ក្រឹត **សំស្ការៈ**)

សង្ខារឧបេក្ខា/សង្ខារុបេក្ខា ន័យត្រង់ៗគឺ ឧបេក្ខាចំពោះសង្ខារ។ ជាថ្នាក់មួយនៅក្នុងការប្រតិបត្តិ **វិបស្សនា** ដែលបន្ទាប់ពីនោះទៅ គេពិសោធឃើញ **គន្លឹ** ដែលភាពមិនបរិសុទ្ធចាស់ ដេកលក់នៅក្នុង **គវង្គ** ត្រូវងើបឡើងមកផ្ទៃលើចិត្ត រួចបង្ហាញខ្លួនវាឱ្យឃើញជាកាយវេទនា។ ដោយការតាំង

ចិត្តជា **ឧបេក្ខា** ចំពោះវេទនានោះ យោគី មិនបង្កើតសង្ខារថ្មីទៀត រួចបណ្ដោយឱ្យសង្ខារចាស់ត្រូវរលើងដាច់ឫសគល់អស់។ ដូច្នេះ របៀបប្រព្រឹត្តទៅ តែងដឹកនាំជាលំដាប់ដើម្បីរំលត់សង្ខារចោលទាំងអស់។

សញ្ញា ការកត់សំគាល់ ការចាំបាន។ ជាខន្ធ១ក្នុងចំណោមខន្ធទាំង៤ ឬរបៀបប្រព្រឹត្តទៅដោយរួមបន្តបន្ទាប់គ្នា ព្រមជាមួយ **វេទនា វិញ្ញាណ** និង **សង្ខារ**។តាមធម្មតា វាជាប់ជិតដាមជាមួយសង្ខារចាស់របស់គេម្នាក់ៗ ដូច្នេះ វាបង្ហាញឱ្យឃើញនូវរូបភាពពិត មានលំអៀងទៅតាមការជិតដាម ។ នៅក្នុងការប្រតិបត្តិ **វិបស្សនា** សញ្ញាត្រូវបានផ្លាស់ប្ដូរទៅជា **បញ្ញា** គឺការយល់សេចក្ដីពិត តាមភាពពិត។ វាក្លាយទៅជា **អនិច្ចសញ្ញា ទុក្ខសញ្ញា អនត្តសញ្ញា អសុភសញ្ញា** គឺថាការសម្គាល់ឃើញភាពមិនឋិតថេរ ភាពជាទុក្ខ ភាពមិនមែនជារបស់អញ និងធម្មជាតិភ័ន្តច្រឡំថារូបល្អ។

សតិ ការដឹងមិនភ្លេចខ្លួន។ **អានាបានៈ** សតិដឹងខ្យល់ដង្ហើម។ **សម្មាសតិ** សតិនឹករឮកត្រូវ ជាអង្គមួយនៃ **អដ្ឋង្គិកមគ្គ** (ចូរមើល **អរិយអដ្ឋង្គិកមគ្គ**)។

សតិបដ្ឋាន សតិតាំងនៅស៊ប់។ ទិដ្ឋភាពទាំង៤ ដែលទាក់ទងគ្នាទៅវិញទៅមកនៃ **សតិបដ្ឋាន** គឺៈ (១)ការពិនិត្យមើលកាយ (**កាយានុបស្សនា**), (២) ការពិនិត្យមើលវេទនា ដែលកើតឡើងនៅលើកាយ (**វេទនានុបស្សនា**),(៣)ការពិនិត្យមើលចិត្ត (**ចិត្តានុបស្សនា**), (៤)ការពិនិត្យមើលធម៌ដែលកើតឡើងនៅក្នុងចិត្ត (**ធម្មានុបស្សនា**)។ ការពិនិត្យមើលទាំង៤ រាប់បញ្ចូលទៅក្នុងការពិនិត្យមើល វេទនាដោយហេតុថាវេទនាតែងទាក់ទងផ្ទាល់ជាមួយកាយ និងចិត្ត។

សិទ្ធត្ថ ន័យត្រង់ៗ "អ្នកដែលសំរេចកិច្ចការរបស់ខ្លួន" ។ ជាព្រះនាមផ្ទាល់ខ្លួនរបស់ព្រះពុទ្ធជាប្រវត្តិសាស្រ្ត ។ (សំស្រ្កឹត **សិទ្ធាថ៌**)។

សីល ដំបូន្មាន វៀរចាកអំពើដោយកាយ និង វាចា ដែលឱ្យទុក្ខទោសដល់ខ្លួនឯង និង អ្នកដទៃ។ ជាសិក្ខាទី១ នៃត្រ័យសិក្ខា ដែលគេប្រតិបត្តិនៅក្នុង **អរិយអដ្ឋង្គិកមគ្គ** (ចូរមើលពាក្យ **អរិយអដ្ឋង្គិកមគ្គ**)។

សុតមយបញ្ញា បញ្ញាដែលបានទទួលពីគេ ។ (ចូរមើល ពាក្យ **បញ្ញា**) ។

សុត្ត ធម្មទេសនារបស់ព្រះពុទ្ធ ឬ របស់ព្រះ អរហន្ត ដែលជាមេដឹកនាំសាវករបស់ព្រះ អង្គ។ (សំស្រ្កឹត **សូត្រ**)។

តណ្ហា ន័យត្រង់ "ស្រេកឃ្លាន" ។ ដោយរាប់ បញ្ចូលទាំង **រាគៈ** និង **ទោសៈ**។ ព្រះពុទ្ធ កត់សំគាល់ **តណ្ហា** ទុកជាហេតុនាំឱ្យកើត ទុក្ខ នៅក្នុងធម្មទេសនាទី១របស់ព្រះអង្គ "ជាធម្មទេសនា ដែលបង្វិលកង់ចក្រព្រះ ធម៌ឱ្យវិល" (ធម្មចក្កប្បវត្តនសុត្ត)។ នៅ ក្នុងបដិច្ចសមុប្បាទធម៌ ព្រះអង្គពន្យល់ថា **តណ្ហា** ជាដើមកំណើតនាំឱ្យប្រតិកម្មទៅ រកវេទនា។ (ចូរមើលទំព័រ ១១១-១១៣)

តថាគត ន័យត្រង់ៗ "ទៅដូច្នេះ ឬមកដូច្នេះ" អ្នកដែលដើរតាមមាគ៌ាពិត បានទៅដល់ **បរ-មត្ថសច្ចៈ** គឺថាបុគ្គលដែលបានត្រាស់ដឹង។ ជាស័ព្ទ ដែលព្រះពុទ្ធប្រើជាទូទៅ ដៅចំពោះព្រះអង្គឯង។

ថេរវាទ ន័យត្រង់ៗ "ការប្រៀនប្រដៅរបស់ព្រះអរហន្ត" ការប្រៀនប្រដៅរបស់ព្រះពុទ្ធ តាមទម្រង់ដែលគេបានថែរក្សាទុកនៅក្នុងប្រទេសនានានៃអាស៊ីភាគខាងត្បូង (ភូមា ស្រីលង្កា ថៃឡង់ដ៍ ឡាវ កម្ពុជា)។ ជាទូទៅគេរៀបចំទុកដូចជាទម្រង់យ៉ាងចាស់បំផុត ក្នុងការប្រៀនប្រដៅរបស់ព្រះពុទ្ធ។

តិបិដក ន័យត្រង់ៗ "កញ្ជើបី" ការប្រមូលចងក្រងនៃការប្រៀនប្រដៅទាំងបីផ្នែករបស់ព្រះពុទ្ធគឺ:

១. **វិនយបិដក** ការប្រមូលចងក្រងវិន័យសម្រាប់បព្វជិត។

២. **សុត្តបិដក** ការប្រមូលចងក្រងធម្មទេសនា។

៣. **អភិធម្មបិដក** "ការប្រមូលចងក្រងពាក្យប្រៀនប្រដៅខ្ពស់ជាង (វិនយបិដក និងសុត្តបិដក)" គឺថាប្រព័ន្ធនៃទស្សនវិជ្ជា ដែលពន្យល់យ៉ាងម៉ត់ចត់ នូវធម៌ដ៏ជ្រាលជ្រៅ បំផុត។ (សំស្រ្កឹត **ត្រីបិដក**)។

វេទនា ការសោយអារម្មណ៍ ។ ជាខន្ធមួយក្នុងចំណោម នាមខន្ធទាំង៤ ឬដំណើរប្រព្រឹត្តទៅដោយរួមបន្តបន្ទាប់គ្នា ព្រមជាមួយ **វិញ្ញាណ សញ្ញា** និង **សង្ខារ** ។ ព្រះពុទ្ធទ្រង់ពណ៌នាថា ជាទិដ្ឋភាពនៃចិត្ត និងកាយទាំងពីរ ដូច្នេះ **វេទនា** ផ្តល់ឱ្យជាមធ្យោបាយ ដើម្បីពិនិត្យមើល បាតុភូត **នាម** និង **រូប** ទាំងមូល។ នៅក្នុង **បដិច្ចសមុប្បាទធម៌** ព្រះពុទ្ធបានពន្យល់ថា **តណ្ហា** គឺជាហេតុនាំឱ្យកើតទុក្ខ ទុក្ខកើតឡើង ព្រោះមានការប្រតិកម្មទៅរកវេទនា (ចូរមើលទំព័រ ១១១-១១៣) ។ ដោយបានរៀនពិនិត្យមើលវេទនា ដោយឥតលំអៀង គេអាចជៀសវាងមិនបង្កើត

ការប្រតិកម្មថ្មីនៃ **រាគៈ** ឬ **ទោសៈ** រួចគេអាចពិសោធឃើញផ្ទាល់នៅក្នុងខ្លួនឯងនូវសេចក្តីពិតនៃភាពមិនឋិតថេរ (**អនិច្ចា**)។ ការពិសោធន៍នេះ មានសារៈសំខាន់ដើម្បីពង្រីកភាពឥតជាប់ចំណង ឱ្យរីកចំរើនឡើង ដែលដឹកនាំចិត្តឱ្យរួចរំដោះ ។ **វេទនានុបស្សនា** ការពិនិត្យមើលវេទនាក្នុងកាយ ។ ចូរមើល **សតិបដ្ឋាន**។

វិញ្ញាណ ការដឹងខ្លួន ការយល់ដឹង។ ជាខន្ធ១នៅក្នុងចំណោមខន្ធទាំង៤ ឬដំណើរប្រព្រឹត្តទៅដោយរួមបន្តបន្ទាប់គ្នាព្រមជាមួយ **សញ្ញា** **វេទនា** និង **សង្ខារ**។

វិបស្សនា ការពិនិត្យមើលខ្លួនឯង ប្រាជ្ញាញាណចាក់ធ្លុះជ្រៅ ដែលសម្អាតចិត្តឱ្យបរិសុទ្ធពេញបរិបូរណ៍។ ជាពិសេស ប្រាជ្ញាញាណចាក់ធ្លុះជ្រៅទៅក្នុងធម្មជាតិមិនឋិតថេរនៃនាមនិងរូប។ **វិបស្សនាភាវនា** ប្រព័ន្ធនៃការពង្រីកប្រាជ្ញាចាក់ធ្លុះជ្រៅ ឱ្យរីកចម្រើនតាមរយៈបច្ចេកទេសកម្មដ្ឋាន ដែលត្រូវ

ពិនិត្យមើលសេចក្តីពិតរបស់ខ្លួនឯងដោយ ពិនិត្យមើលវេទនានៅក្នុងកាយ។

យថាភូត ន័យត្រង់ៗ "តាមភាពពិត" សេចក្តីពិត ។

យថាភូតញាណទស្សន ប្រាជ្ញាកើតឡើង ពីការឃើញ សេចក្តីពិត តាមភាពពិត។

កំណត់សម្គាល់

ពាក្យទាំងអស់គឺដកស្រង់ពី **សុត្តបិដក** ការប្រមូលចងក្រង ធម្មទេសនាជាភាសាបាលី (Pali Canon)។ អត្ថបទជាភាសាបាលី តទៅក្នុងទីនេះគឺ គេបានផ្សាយជាអក្សរទេវនាគរី ដោយនវនាលន្ទាមហាវិហារ នៅខេត្តប៊ីហា ប្រទេសឥណ្ឌា។ ការបកប្រែជាភាសាអង់គ្លេស ដែលបានយកមកអាង មានអត្ថបទជាភាសាបាលី នៃសមាគមនៅទីក្រុងឡុងដ៍ (Pali Text Society of London) នៃប្រទេសអង់គ្លេស និងអត្ថបទដែលបានបោះពុម្ពផ្សាយ របស់ពុទ្ធ-សាសនិក នៃសមាគមក្នុងប្រទេសស្រីលង្កា (Buddhist Publication Society of Sri Lanka) ខ្ញុំបានឃើញជាពិសេសនូវកម្រងកំណាព្យដ៏មានតម្លៃ ដែលព្រះតេជគុណ **ញាណតិលោក ញាណមោលី** និង **បិយទស្សី** លោកបានសរសេរចំពោះលោកទាំងអស់នោះ និងអ្នកបកប្រែជាភាសាបាលី (Pali Conon)ផ្សេងៗទៀតនោះ ខ្ញុំសូមសំដែងកតញ្ញូធម៌ដ៏ជ្រាលជ្រៅ។

ព្រះសូត្រជាច្រើន ដែលបញ្ជាក់នៅក្នុងកំណត់សំគាល់នោះ គឺជាអត្ថបទបកប្រែជាភាសាអង់គ្លេស នៃ

សមាគម (Pali Text Society)។ ជាទូទៅ ចំណាងជើងនៃព្រះសូត្រទុកនៅដដែលមិនបានបកប្រែទេ។

ខាងក្រោមនេះ ជាអក្សរសង្ខេបដែលបានប្រើ

A - Anguttara Nikāya (អង្គុត្តរ និកាយ)

D - Dīgha Nikāya (ទីឃ និកាយ)

M - Majjhima Nikāya (មជ្ឈិម និកាយ)

S - Samyutta Nikāya (សំយុត្ត និកាយ)

Satip - Satipaṭṭhāna Sutta (D.22,M.10) (សតិបដ្ឋាន សុត្ត)

ជំពូកទី ១

- ១. S.XLIV.x.2, អនុរាធ សុត្ត។
- ២. A.III.vii.65, កេសមុត្តិ សុត្ត(កាលាម សុត្ត) iii.ix.
- ៣. D.16, មហាបរិនិព្វាន សុត្តន្ត។
- ៤. Ibit
- ៥. S.XXII.87(5), វក្កលិ សុត្ត។
- ៦. មហាបរិនិព្វាន សុត្តន្ត។
- ៧. A.IV.v.5(45), រោហិតស្ស សុត្ត។ ឃើញនៅផងដែរក្នុង S.II.iii.6។

- ៨. ធម្មបទ, I.19&20 ។

-៩. យោងក្នុង M.107 គណកមោគល្លាន សុត្ត ។

ជំពូកទី ២

-១. សង្ខារ គឺជាគំនិតសំខាន់បំផុត នៅក្នុងការប្រៀនប្រដៅរបស់ព្រះពុទ្ធ និងវាលំបាកបំផុតដើម្បីប្រែជាភាសាអង់គ្លេស ។ ពាក្យនេះមានន័យច្រើនណាស់ដែរ ហើយវាអាចមិនចំត្រឹមត្រូវមែនទែន សំរាប់ប្រើនៅក្នុងអត្ថបទពិសេសមួយ។ ទីនេះសង្ខារមានន័យស្មើនឹងពាក្យថា ចេតនា សញ្ចេតនា ដែលប្រែថា បំណង ការប្តេជ្ញា សេចក្តីតាំងចិត្ត ។ សម្រាប់បកស្រាយពាក្យនេះ ចូរមើល A.IV.xviii.1 (171), ចេតនា សុត្ត, S.XXII.57(5), សត្តដ្ឋាន សុត្ត, S.XII.iv. 38(8), ចេតនា សុត្ត ។

-២. M.72, អគ្គិវច្ឆគោត្ត សុត្ត។

ជំពូកទី ៣

- ១. M.135, ចូឡកម្មវិភង្គ សុត្ត។

- ២. ធម្មបទ, XXV.21(380)។

- ៣. Ibid, I.1&2 .
- ៤. សុត្តនិបាត , III.12, ទ្វយតានុបស្សនា សុត្ត។
- ៥. S.LVI (XII).ii.1, ធម្មចក្កប្បវត្តន សុត្ត។
- ៦. A.III.xiii.130, លេខ សុត្ត។
- ៧. មានឫសគល់នៅ A.I.xvii,ឯកធម្មបាលី (២)។

ជំពូកទី ៤

- ១. S.LVI (XII); ii.1, ធម្មចក្កប្បវត្តន សុត្ត។
- ២. Ibid
- ៣. M.38, មហាតណ្ហាសង្ខយ សុត្ត។
- ៤. Ibid
- ៥. Ibid
- ៦. ធម្មបទ, XII.9 (165)
- ៧. D.9, បោដ្ឋបាទ សុត្តន្ត
- ៨. A.III.vii.65, កេសមុត្តិ សុត្ត (កាលាមសុត្ត), xvi.
- ៩. មានឫសគល់នៅ S.XLII.viii.6,អសិពន្ធកបុត្ត សុត្ត។

ជំពូកទី ៥

- ១. ធម្មបទ, XIV.5 (183).
- ២. Ibid, I.17&18

- ៣. M.27,ចូឡហត្ថិបទោបម សុត្ត។
- ៤. Ibid

ជំពូកទី ៦

- ១. A.IV.ii.3 (13), បធាន សុត្ត។

ជំពូកទី ៧

- ១. ធម្មបទ , XXIV.5 (338) ។
- ២. D.16, មហាបរិនិញ្វាន សុត្តន្ត ។
- ៣. ធម្មបទ. XX.4 (276).
- ៤. ចូរមើល S.XLVI (II).vi.2, បរិយាយ សុត្ត ។
- ៥. S.XII.vii.62(2), ទុតិយ អស្សុតវា សុត្ត ចូរមើលផងដែរ

S.XXXVI(II).i.10, ផស្សមូលក សុត្ត ។
- ៦. ធម្មបទ, XX.5 (277).
- ៧. S.XXXVI (II).i.7, បឋមគេលញ្ញ សុត្ត ។

ជំពូកទី ៨

-១. D.16. មហាបរិនិញ្វានសុត្តន្ត ។ អត្ថបទថ្លែងដោយសក្ក ស្តេចរបស់ទេវតា ក្រោយដែលបានជួបព្រះពុទ្ធ ។ វាមានប្លែកបន្តិចនៅកន្លែងផ្សេងៗទៀត។ ចូរមើលជាឧទាហរណ៍នៅក្នុង

S.I.ii.1, នន្ទនសុត្ត ចូរមើលផងដែរ S.IX.6, អនុរុទ្ធ សុត្ត ។

- ២. A.IX.ii.10(20), វេលាម សុត្ត ។
- ៣. ពាក្យប្រៀបធៀបដ៏អស្ចារ្យ នៃក្បូនដែលដកស្រង់ពី M.22,អលគទ្ទូបម សុត្ត ។
- ៤. យោងតាមឧទាន, I.x, និទានរឿងពាហិយទារុចីរិយ។ បានឃើញផងដែរ ក្នុងអដ្ឋកថាធម្មបទ, VIII.2 (ឃ្លា១០១)។

ជំពូកទី ៩

- ១. S.LVI(XII).ii.1,ធម្មចក្កប្បវត្តន សុត្ត ។ រូបមន្តនេះ ប្រើដើម្បីពណ៌នា អំពីការបានសម្រេចប្រាជ្ញាញាណ ដោយសាវកមុនដំបូងបង្អស់ ក្នុងការបានសម្រេចព្រះធម៌ជាលើកដំបូង ។
- ២. S.v.7, ឧបចាលា សុត្ត។ អ្នកនិយាយពីភិក្ខុនីបានសម្រេច អរហត្ត ឈ្មោះឧបចាលា ។
- ៣. ធម្មបទ, XXV.15(374) ។
- ៤. ឧទាន, VIII.1 ។
- ៥. ឧទាន, VIII.3។
- ៦. S.LVI(XII).ii.1, ធម្មចក្កប្បវត្តន សុត្ត។

- ៧. S.XXXVIII (IV).1, និព្វានបញ្ហា សុត្ត។ អ្នកនិយាយគឺព្រះសារីបុត្រ អគ្គសាវករបស់ព្រះពុទ្ធ
- ៨. សុត្តនិបាត, II.4, មហាមង្គល សុត្ត ។
- ៩. D.9, បោដ្ឋបាទ សុត្តន្ត ។

ជំពូកទី ១០

- ១. ធម្មបទ, VIII.14(113) ។
- ២. S.XXII.102(10), អនិច្ចសញ្ញា សុត្ត ។
- ៣. D.16, មហាបរិនិព្វាន សុត្តន្ត ។
- ៤. M.117, មហាចត្តារីសក សុត្ត ។
- ៥. Ibid

ឧបសម្ព័ន្ធ ក

សារៈសំខាន់នៃវេទនា នៅក្នុងឱវាទរបស់ព្រះពុទ្ធ

- ១. AVIII.ix.3(83), មូលក សុត្ត ។
  ចូរមើលផងដែរ A. IX.ii.4(14), សមិទ្ធិ សុត្ត។
- ២. D.1 .
- ៣. A.III.vii.61(ix), តិត្ថាយតន សុត្ត ។
- ៤. S.XXXVI(II).iii.22(2), អដ្ឋសត សុត្ត។

- ៥. ធម្មបទ XXI.4(293)។
- ៦. សតិបដ្ឋានសុត្ត ឃើញមានពីរដង នៅក្នុង សុត្តបិដក ក្នុង D.22 និងក្នុង M 10.។ នៅក្នុង អត្ថបទ D, ជាវគ្គដែលដោះស្រាយអំពីធម្មានុបស្សនា គឺវែងជាងអត្ថបទ នៅក្នុង M។ ដូច្នេះអត្ថបទ D គឺយោងទៅតាមមហាសតិបដ្ឋានសុត្តន្ត "ធំជាង"។ បើមិនដូច្នោះទេ អត្ថបទទាំងពីរគឺដូចគ្នា។ ឃ្លាដកស្រង់នៅក្នុងសៀវភៅនេះ មាន លំនាំរូបរាងដូចគ្នានឹង ក្នុងអត្ថបទទាំងពីរ។
- ៧. សតិប ។
- ៨. Ibid
- ៩. Ibid
- ១០. S.XII.iv.32(2), កឡារ សុត្ត។
- ១១. S.XXXVI(II).iii.23(3), អញ្ញតរភិក្ខុ សុត្ត។
- ១២. ធម្មបទ, XIX.4(259) ។

បញ្ជីនៃមជ្ឈមណ្ឌលវិបស្សនាកម្មដ្ឋាន

ធម្មសិក្សា ១០ថ្ងៃ តាមប្រពៃណីរបស់លោកគ្រូ **សាយាជី អ៊ូបាឃីន** មានលោកគ្រូ ស.ន **ហ្គោឥនកា** ជាអ្នកបង្រៀន។ ចំណែកឯ (ធម្មសិក្សាក្រៅពីមជ្ឈមណ្ឌលមានបង្រៀននៅច្រើនកន្លែង ពាសពេញពិភពលោក។ កម្មវិធីនៃធម្មសិក្សាទាំងឡាយសូមទាក់ទង ជាមួយធម្មគិរី ឬមជ្ឈមណ្ឌលដែលនៅជិតបំផុត ឬចូលមើល www.vti.dhamma.org and www.dhamma.org ។

INDIA

Maharashtra

*1- **Dhamma Giri, Dhamma Tapovana,***
Vipassana International Academy
422 403 Dist. Nashik,
Tel : [91] (02553) 244076, 244086;
Fax : [91] (02553) 244176
E-mail : info@giri.dhamma.org
Website : www.vri.dhamma.org

*2- **Mumbai Office:***
Vipassana Information Center
C/o Smita Kamda, 7C, Suresh Colony, S. V. Road, Near Nanavati Hospital, Vile Parle (W), Mumbai 400056
Tel : (022) 26178701 (2:30 to 5:00 p.m. except Sundays)

*3. **Dhamma Nāga***
Nagpur Vipassana Centre

Village Mahurjhari, Near Nagpur Kalmeshwar Rd., Nagpur.
City office: Kalyanmitra Charitable Trust, Abyankar Smarak Trust bldg., Abyankar Road, Dhantoli, Nagpur 440 012
Tel : (0712) 558686, 527860
Fax : 539716
E-mail : dhamma@nagpur.dot.net.in

4. ***Dhamma Sugati***
Vipassana Kendra
Ekayanomaggo Sansthan, Sugata Nagar, Nagpur 440 014.
Tel: (0712) 265 0867, 263 2918

5. ***Dhamma Sarovara***
Khandesh Vipassana Centre
Near Dedargaon Water Purification Plant, Survey No. 166, At Post Tikhi, Maharashtra
Tel : (02562) 255 222
City Off. : Khandest Vipassana Vishvata Mandal, C/o Dr. Prashant Deore, 86, Adarsg Colony, Behind Indira Garden, Deopur, Dhule 424002
Tel : (02562) 221-861, 224-168, 229-632, 202-737
E-mail : dhammasarovara@indiatimes.com

6. ***Dhammānanda***
Pune Vipassana Centre
Dist. Pune, Village Markal 412 105.
Tel: (020) 3092-0465
City Office : Pune Vipassana Samiti, Dadawadi, Opp. Nehru Stadium, Near Anand Mangal Karyalaya, Pune-411 002.
Tel : (020) 2446 8903, 2446 4243

Tel/Fax : (020) 2446 4243
E-mail : webmaster@ananda.dhamma.org
Website : pune.dhamma.org

7. ***Dhamma Puṇṇa***
Pune Vipassana Samiti, Dadawadi
Opp. Nehru Stadium, Near Anand Mangal Karyalaya, Pune-411 002
Tel : (020) 2446 8903, 2446 4243
Tel/Fax : (020) 2446 4243
E-mail : webmaster@pune.dhamma.org
Website : www.pune.dhamma.org

8. ***Dhammālaya (Abode of Dhamma)***
Deccan Vipassana Research Centre
Ramling Road, Aalte Park, Aalte, Tal Hatkangane, Dist. Kolhapur 416123
Tel : (0230) 248 7383, 248 7167, 260 0044
Fax : (0230) 248 7167
E-mail : info@alaya.dhamma.org
Website : www.alaya.dhamma.org

9. ***Dhamma Saritā***
Jivan Sandhya Mangalya Sansthan
Matoshri Vriddhashram, At : Sor, Post : Padgha, Tal. Bhivandi, Dist. Thane - 421101 (Near Khadavali Central Railway Station).
Tel : (02522) 567301
Mobile : 98209 – 43114

11. ***Dhamma Ajantā***
Ajanta International Vipassana Samiti
Near Mahatma Gandhi Medical College, N-6 CIDCO, -431003.

Tel : (0240) 2350092, 2480194

12. ***Dhamma Manamoda***
Manmad Vipassana Centre
Near Ankai Kila Station, Post Ankai, Tal. Yeola, Dist. Nashik-423 104
Tel : (02591) 225141, 231414

13. ***Dhamma Nāsikā***
Nashik Vipassana Kendra
Opposite Water Filtration plant, Shivaji Nagar, Satpur, Post YCMMV, Nashik - 422 222.
Tel : (0253) 561 6242
E-mail : info@nasika.dhamma.org
City Office : 'Upvan', Near Ganpati Mandir, Savarkar Nagar, Gangapur Road, Nashik 42205
Tel : (0253) 2347 908

14. ***Dhamma Vāhinī***
Village Runde, Titwala (E), Dist. Kalyan, near Mumbai
Contact : Mumbai-Parisar Vipassana Centre, G-1, Motlibai Wadia Building, 22-D, S A Bravli Road, Horniman Circle, Fort, Mumbai - 400 001
Tel : (022) 3094 9088
Fax : 2283 7060
E-mail : paramiinves@vsnl.net

15. ***Dhamma Vipula***
Plot No. 91A; Sector 26, CBD Belapur; Navi Mumbai - 400 614.
Contact : Mr. Sudhakhar Funde,
Tel : (022) 2522 1101

16. ***Dhamma Tittha***
JNPT, Navi Mumbai

17. ***Dhamma Pattana***
Global Vipassana Pagoda
near Essel World, Mumbai.
Contact : Tel : [91] (022) 2845 2261, 2845 2111, 2845 2112
Fax : 2845 2112
E-mail : globalpagoda@hotmail.com
Website : www.globalpagoda.org

18. ***Dhamma Sāketa***
Ulhasnagar, Maharashtra

NORTH INDIA

19. ***Dhamma Thalī***
Rajasthan Vipassana Centre
Via Sisodiya Rani Baug, Through Galtaji Road, Jaipur 302 001, Rajasthan.
Tel : [91] (0141) 2680 220, 2680 311;
C/o Fax : (0141) 257 6283
E-mail : infor@thali.dhamma.org

20. ***Dhamma Ajarāmara***
Vipassana Kendra
Veer Tejaji Nagar, Dorai, Ajmer - 305003.
Tel : (0145) 244-3604. Rajasthan

21. ***Dhamma Marudhara***
Jodhpur, Rajasthan
Contact : Mr. Nemi Chand Bhandari, 260, Mayur, 4th B Road, Sardarpura, Jodhpur
Tel : (0291) 243 2048, 263 7330

Mobile : 93147-27215
E-mail : mayurex@sify.com

22. ***Dhamma Sota***
Village Raheka (District), Ballabgarh-Sohna Road, 12 kms from Sohna (about 50 kms from Connaught Place, New Delhi) Haryana
Tel : (0124) 2260066, 2260077
City Office : Vipassana Sadhana Sansthan, Hemkunt Towers, 10th and 16th Floor, 98 Nehru Place, New Delhi 110 019.
Tel : (011) 2645 2772, 2648-5071, 2648-5072
Fax : (011) 2647 0685
Mobile : 98110-45002
E-mail : vipassana@dhammasota.org
Website : www.dhammasota.org

23. ***Dhamma Paṭṭhāna***
Village Kammaspur, National Highway 1, Dist. Sonepat, Haryana 131 001, Tel : (0130) 2482 976
E-mail : vipassana@dhammasota.org

24. ***Dhamma Kāruṇika***
Vipassana Sadhana Sansthan
Near Sainik School, Kunjpura, Karnal 132 001, Haryana
Tel : (0184) 238 4404
E-mail : info@kaunika.dhamma.org
City Contact : Brij Mohan Verna, 5 Shakti Colony, Near SBI, Karnal
Tel : (0184) 2250 543
Tel/Fax : 2257 543
E-mail : bmverma_universal@yahoo.co.in,
Mobile : 98969-39002

25. ***Dhamma Sikhara***
Himachal Vipassana Kendra
MacLeod Ganj, Dharamshala 176 219, Dist. Kangra, Himachal Pradesh
Tel : (01892) 221 309, 221 368
E-mail : info@sikhara.dhamma.org
Website : www.sikhara.dhamma.org

26. ***Dhamma Salila***
Dehradun Vipassana Centre
Village Jantanwala, near Dehradun Cantonment, near Santala Devi Mandir, Dehradun 248001, Uttaranchal.
Tel : (0135) 210-4555, 271-5189
E-mail : info@salila.dhamma.org
C/o Mr. T.S. Bhandari, 16 Tagore Villa, Chakrata Road, Dehradun 248 001
Tel : (0135) 271 5189, 650704
Fax : 271 5580

27. ***Dhamma Dhaja***
Punjab Vipassana Trust
P.O. Mehlanwali, Village Anand Garh, Dist. Hoshiarpur 146 110, Punjab.
E-mail : dhammadhaja@yahoo.com
Tel : (01882) 272 333, 240 202, 272 488 (at room)

28. ***Dhamma Tihar***
Jail No. 4, Tihar Central Prison, New Delhi

29. ***Dhamma Rakkhaka***
Nazatgarh, Police Training College, New Delhi

30. ***Dhamma Cakka***
Vipassana Sanhana Kendra

Village Kargipur, Post. Piyari, Chaubeypur, Sarnath, U.P.,
Tel : (0542) 320 8168;
E-mail : infor@cakka.dhamma.org
(to reach the centre, Rs. 50 for autorickshaw from Sarnath Museum). Contact
1. Mr. Pramond Chandra Gupta, 52, 53, Jawaharlal Nehru Complex, Englishia Line, Cantonment, Varanasi 221 002.
Tel : (0542) 324-6089 (10 am to 6 pm)
2. Mr. Satya Prakash, The Raymond Shop, Varanasi – 221 002
Tel : Off. (0542) 2205 418
Mobile : 99355-58100

31. ***Dhamma Suvatthi***
Jetavana Vipassana Meditation Centre
Katra Bypass, Dist. Bahraich, Sravasti 271 845.
Tel : (05252) 265439
E-mail : dhammasravasti@yahoo.com
Contact : Mr. G. S. Singh
Tel : (0522) 270 0053

32. ***Dhamma Lakkhana***
Lucknow Vipassana Centre
Asti Road, Bakshi ka Talab, Dist. Lucknow 227 202, U.P. Tel : (0522) 250 8525
E-mail : dhammalakkhan@rediffmail.com
Contact : Pankaj Jain, A-302 Sterling Apts, 9 University Road, Lucknow
Tel : (0522) 278 1896, 93359-06341

GUJARAT

*33. **Dhamma Sindhu***
Kutch Vipassana Centre
Village-Bade, Tal. Mandvi, Dist. Kutch 370 475
Tel : Off. [91] (02834) 273 612, 273 303 At room : 273 304
Fax : (02834) 220118, 220497
E-mail : info@sindhu.dhamma.org
City Contact: (02834) 223 406, 223 118
Fax : 224 267 [Mr. Ishwarlal Shah]

*34. **Dhamma Pīṭha***
Gurja Vipassana Kendra
Village : Ranoda, Taluka Dholka, Dist. Ahmedabad 387 810.
Tel : (02714) 294 690
Mobile : 94264-19397
E-mail : info@pitha.dhamma.org
Contact: Mr. Ishwar Bhuvan, Near Commerce Six Road, Opp. Purnanad Ashram Mahadev, Navrangpura, Ahmedabad 380 009.
Tel : (079) 2640 8429 (4 to 6 pm, except Sunday)

*35. **Dhamma Koṭa***
Saurashtra Vipassana Research Centre
Kotharia Road, Lothada village, Rajkot.
Tel : (0281) 278 2550; 278 2040 At Res. 278 2551
E-mail : infor@kota.dhamma.org
Contact : Bhabha Dining Hall, Panchanath Road, Rajkot 1.
Tel : 222 0861, 222 0866

36. ***Dhamma Divākara***
Uttar Gujarat Vipassana Kendra, AT : Mitha Village, Dist. Mehsana, Gujarat.
Tel : (02762) 272 800
E-mail : dhammadivakar@rediffmail.com
Contact : Mr. Upendrabhai Patel, 18, N Shraddha Complex, 2nd floor, Opp. Municipal Office, Mehsana 384 001.
Tel : (02752) 254634, 244744

37. ***Dhamma Surinda***
Surendranagar, Gujarat.
Contact : Karunaben Mahasati, 10, Bankers Society, Near C U Shah English School, Surendranagar 363 002
Tel : 02752-242030

38. ***Dhamma Bhavana (Dhamma House)***
Vadodara Vipassana Samiti
301 B Tower, Alkapuri Arcade, Opp. Welcomegroup Hotel, R. C. Dutt Road, Vadodara 390 007.
Tel : (0265) 234 1375, 234 3302, 234 3304
Fax : 233 7361
E-mail : vvs04@hotmail.com

CENTRAL AND EASTERN INDIA

39. ***Dhamma Gañgā***
Bara Mandir Ghat, Harishchandra Dutta Road, Panihati (Sodepur), Dist. 24 Paraganas (N.), West Bengal 743 176,
Tel: (033) 2553 2855
City Office: Daya Ram Kajaria 22 Bonfield Lane, 2nd floor, Room 10, Kolkata - 700 001
Tel: (033) 2242 3225, Res. (033) 2471 0319

40. ***Dhamma Bañga***
West Bengal

41. ***Dhamma Kānana***
Vipassana Centre
Wainganga Tat. Rengatola, P.O. Gara, Balaghat.
Contact : Mr. Haridas Meshram, Ratan Kuti, 126, I.T.I Road, Buddhi, Balaghat 481 001
Tel : (07632) 222 465
Mobile : 94251-40015
E-mail : dhammakanana@yahoo.com

42. ***Dhamma Pāla***
Madhya Pradesh Vipassana Samiti
Bhopal, Madhya Pradesh City
Contact : Mr. Ashok Kela, E-1/82, Arera Colony, Bhopal 462 016
Tel : Off. (0755) 246 2351, 246 8053.
Fax : 246 8197
E-mail : info@pala.dhamma.org

43. ***Dhamma Bala***
Jabalpur Vipassana Trust, Mani Distributors, 33, Dawa Bazar, Civic Centre, Jabalpur.
Tel: (0761) 500 6252, 231 0252
Fax : (0761) 234 2719, 239 1127
E-mail : dhammabalajabalpur@yahoo.com

45. ***Dhamma Mālavā***
Indore, Madhya Pradesh

46. ***Dhamma Rat***
Ratlam (M.P.)

Contact : N. S. Wadhwani, Station Road, Ratlam - 457 001
Tel : (07412) 230-933, 267-533 (R)

47. ***Dhamma Ketu***
Village Thanod, via Anjora, Dist. Drug, Chattisgarh - 491 001.
Tel: (0788) 320 5513
Contact : Mr. J.K Gandhi, 31 Civic Centre, Radio Corner, Bhilai - 490 006.
Tel : Res. (0788) 501 2148, 320 5513
Off. 501 2108
Mobile : 93290-24552
E-mail : jugalkgandhi@yahoo.com

48. ***Dhamma Licchavī***
Vaishali Vipassana Centre
Ladaura Gram, Ladaura Pakri, Muzzaffarpur 843 113, Bihar.
City Office: Lalit Kunji, Atardah, Muzzaffarpur 842 002, Bihar.
Tel : (0621) 247 750, 243 206, 243 407
Fax : (0621) 247 702

49. ***Dhamma Bodhi***
Bodh Gaya International Meditation Centre, Gaya-Dhobi Road (15 Km), Post : Magadha University, Bodh Gaya 824 234, Bihar.
Tel: (0631) 2200 437
Office : Shanti Dham, Kankarbagh Road, Patna 800 020, Bihar.
Tel/Fax : (0612) 235 2874, 235 2530

50. ***Dhamma Upavana***
Baracakiya, Bihar.
Contact : Dr. Ishwarchandra Sinha. Khabhada Road, Muzaffarpur 842 001, Bihar.
Tel : Res. (0621) 244 975, 5521 0770

51. ***Dhamma Puri***
Tripura Vipassana Meditation Centre, P.O. Machmara, Dist. North Tripura, Tripura 799 265
Tel : (03822) 266 204, 266 238, 266 345
Agartala : Mr. Mohan Dewan : (0381) 223 0288
E-mail : dhammapuri@yahoo.co.in

52. ***Dhamma Sikkim***
Sikkim
Contact : Mrs. Sheela Devi Chaurasia, 47 B, Bondel Road, Flat No.3, Kolkata 700 019.
Tel : (033) 2440 5590, 2475 4829
Mobile : 98307-06481

SOUTH INDIA

53. ***Dhamma Khetta***
Vipassana International Meditation Centre
Kusumnagar, (12.6 km) Nagarjun Sagar Road, Vanasthali Puram, Hyderabad 500 070, A.P.
Tel : Off. (040) 2424 0290
Fax : 2424 1746
City Off. 2473 2569
Fax : C/o 2461 3941
Email : info@khetta.dhamma.org
Website : www.khetta.dhamma.org

54. ***Dhamma Setu***
Chennai Vipassana Centre

533, Pazhan Thandalam Road, Via Thiruneermalai Road, Thirunudivakkam, Chennai - 600 044.
Website : www.setu.dhamma.org
Tel : (044) 2478 0953
E-mail : info@setu.dhamma.org
City Off. Meridian Apparels Limited, Meridian House 121/3, T.T.K. Road, Manickam Avenue, Chennai 600 018.
Tel : (044) 2499 4646, 5211 1000
Fax : (044) 2499 4477
Contact : S.K. Goenka, No. 2, Seethammal Road, Alwarpet, Chennai - 600 018.
Tel : (044) 4201 1188, 4217 7200
Fax : 5201 1177
Mobile : 98407-5555

55. ***Dhamma Sumana***
Bangalore, Karnataka

56. ***Dhamma Paphulla***
Alur Village, Dasanapura Hobli, Bangalore North Taluka 562 123
City Office : C/o Bharat Silks, No. 185, 1st floor, 4th cross, Lalbagh Road, Bangalore 560 027.
Tel : (080) 2222 4330
Fax : 2227 5776
E-mail : silksb@vsnl.com

57. ***Dhamma Nijjhāna***
VIMC, Indur, Post Pocharam, Yedpalli Mandal, Pin - 503 186, Dist. Nizamabad, A. P.
Tel : (08467) 316 663
Mobile : 99899 – 23133
E-mail : info@nijjhana.dhamma.org

58. ***Dhamma Vijaya***
VIMC, Vijayarayai, Pedavegi Mandal (Post), Pin – 534475, Dist. West Godavari
Tel : (08812) 225 522 (15 kms. from Eluru on Eluru – Chintalapudi Road)

59. ***Dhamma Nāgajjuna***
VIMC, Hill Colony, Nagarjun Sagar, Nalgonda 502 802, Anhra Pradesh.
Mobile : 94401-39329
E-mail : info@nagajjuna.dhamma.org

60. ***Dhammārāma***
VIMC, Kumudavali Village, Dist. West Godavari, Mandal-Pala Koderu 534 210, (1.5 kms from Bhimavaram, on the Bhimavaram-Thankuku Road) A. P.
Tel : (08816) 236 566
Mobile : 99893-82887
E-mail : info@rama.dhamma.org

61. ***Dhamma Koṇḍañña***
Vipassana International Meditation Centre
Kondapur, Via Sagareddy, Medak 502 306
Mobile : 93920-93799

62. ***Dhamma Ketana***
VMC, P.O. Box 2, Post Cherianad 689 511, Chengannur Taluka, Dist. Alleppey (8 kms from Chengannur Railway Station) Kerala.
Tel : (0479) 235 1616
E-mail : info@ketana.dhamma.org
Website : www.ketana.dhamma.org
Contact : Mr. B. Ravindran

Tel : (0484) 253 9891
Mobile : 98465-69891

NEPAL

63. ***Dharmaşŗiñga***
Nepal Vipassana Centre
P.O. Box No. 12896, Budhanilkanth, MuhanPokhari, Kathmandu, Nepal.
Tel : [977] (01) 4371 655, 4371 007
E-mail : info@sringa.dhamma.org
City Office: Jyoti Bhawan, Kantipath, GPO Box 133 Kathmandu.
Tel : [977] (01) 4250 581, 4225 490
Fax : 4224 720, 4226 314
Email : nvc@htp.com.np
Website : www.np.dhamma.org

64. ***Dhamma Tarāi***
Birganj Vipassana Centre
Parwanipur Parsa, Nepal.
E-mail : info@tarai.dhamma.org
Contact : Mr. N. P. Tiwari, Jyoti Spinning Mills Ltd. Lyoti Farm, Parwanipur, Dist. Parsa, Birganj, Nepal.
Tel : [977] (51) 522 092; 580 054
Fax : 580 056, 522 086

65. ***Dhamma Jananī***
Lumbini Vipassana Centre
Near Lumbini Peace Flame, Rupandehi, Lumbini Zone, Nepal.
Tel: [977] (071) 580 282
Contact: Mr. Gopal Bahadur Pokharel, Bairav Color Lab, Butwal, Khasyauli, Lumbini Zone, Nepal.
Tel : (071) 541 549

E-mail : info@janani.dhamma.org

66. ***Dhamma Birāṭa***

Purwanchal Vipassana Centre

Phulbari Tole, South of Bus Park, Ithari-7, Sunari, Nepal.

Tel : [977] (25) 585 521

E-mail : info@birata.dhamma.org

Contact : (Biratnagar) Mr. Dev Kishan Mundada, Debanara, Goswara Road, Ward No. 9, Biratnagar, Nepal

Tel : Off. (021) 525 486, Res 527 671

Fax : 526 466

67. ***Dhamma Citavana***

Chitwan Vipassana Centre

Mangalpur VDC Ward No 8, next to Bijaya Nagar Bazar, Chitwan, Nepal.

City Office : Buddha Vihar, Narayanghat

Contact : Mr. Hari Krishna Maharjan

Tel : [977] (56) 520 294, 528 294

68. ***Dhamma Kitti***

Kirtipur VIpassana Centre

Devdhoka, Kirtipur, Nepal.

Contact : Mr. Ramsurbir Maharjan, Samal Tole, Ward No. 6, Kirtipur, Nepal

69. ***Dhamma Pokharā***

Pokhara Vipassana Centre

Pachbhaiya, Lekhnath Municipality, Pokhara, Kaski, Nepal.

Contact : Mr. Ashok Verma

Tel : [977] (61) 560 345

E-mail : robinsnest4nl@yahoo.com

CAMBODIA

70. ***Dhamma Laṭṭhikā***

Vipassana Centre
Trungmorn Mountain, National Route 10, District Phnom Sampeau, Battambang, Cambodia.
Contact : Chhoan Phieu
Tel: [855] (12) 918 626
Email : ivcc@forum.org.kh

INDONESIA

71. ***Dhamma Jāvā***

JI. H. Achmad No. 99, Kampung Bojong, Gunung Geulis, Kecamatan Sukaraja, Cisarua-Bogor, Indonesia.
Tel/Fax : [62] (0251) 271 008
E-mail : info@java.dhamma.org
Website : indonesian.dhamma.org
Registration Office : IVMF JI. Tanjung Duren Barat I, No. 27 A, Lt. 4, Jarkata Barat, Indonesia.
Tel : [62] (021) 7066 3290 (7 am to 10 pm)
Fax : [62] (021) 4585 7618

IRAN

72. ***Dhamma Īran***

Teheran Dhamma House
Mehrashahr, Eram Bolvar, 219 Road, No. 158, Tehran, Iran.
Tel : [98] (261) 3402 697
E-mail : info@ir.dhamma.org
Website : www.ir.dhamma.org

JAPAN

73. ***Dhamma Bhānu***

Japan Vipassana Meditation Centre
Iwakamiyoku, Hatta, Mizucho-cho, Funai-gun, Kyoto 622 0324, Japan.
Tel/Fax : [81] (0771) 86 0765
E-mail : info@bhanu.dhamma.org

74. ***Dhammādicca***

782-1 kaminogo, Mutsuzawa-machi, Chosei-gun, Chiba, Japan 299 4413.
Tel : [81] (475) 403 611
Website : www.jp.dhamma.org/os/english/home-e.html

MALAYSIA

75. ***Dhamma Malaya***

Malaysia Vipassana Centre
Centre Address : Part of Lot 49658, Gambang Mukim Kuala Kuantan, Daerah Kuantan, Pahang.
Website : www.my.dhamma.org
Mailing Address : No. 30, Jalan SM12, Taman Sri Manja.
Office : Jalan Klang Lama, Batu 6 ½, 46000 Petaling Java, Malaysia
Tel : [60] (12) 339 0089 (Mandarin)
[60] (16) 341 4776 (English)
Fax : [60] (3) 7785 1218
E-mail : info@my.dhamma.org

MONOGOLIA

76. ***Dhamma Mahāna***

Vipassana Center Trust of Mongolia
Eronkhy said Amaryn Gudamj, Soyolyn Tov Orgoo, 9th floor, Suite 909, Mongolia

Tel : [976] 9191 5892, 9909 9374
Contact : Central Post Office, P.O. Box 2146, Ulaanbaatar 211213, Mongolia
E-mail : info@mongolia.dhamma.org

MYANMAR

77. ***Dhamma Joti***
Vipassana Centre
Wingaba Yele Kyaung, Nga Htat Gyi Pagoda Road, Bahan, Yangon, Myanmar.
Tel : [95] (1) 549 290, 546 660
E-mail : dhammajoti@mptmail.net.mm
Office: No. 77, Shwe Bon Tha Street, Yangon, Myanmar.
Fax : [95] (1) 248 174
Contact : Mr. Banwariji Goenka, Goenka Geha, 77 Shwe Bon Tha Street, Yangon.
Tel : [95] (1) 253 601, 245 327, 241 708, Res. [95] (1) 556 920, 555 078
Tel/Fax : [95] (01) 554 459
E-mail : bandoola@mptmail.net.mm

78. ***Dhamma Ratana***
Oak Pho Monastery, Myoma Quarter, Mogok, Myanmar.
Contact : Dr. Myo Aung, Shansu Quarter, Mogok.
Mobile : [95] (09) 6970 804, 9031 861
E-mail : gemmogok@myanmar.com.mm

79. ***Dhamma Maṇḍapa***
Bamaw Monastery, Bawdi Gone, Near Mandalay Arts & Science University, 39th St., Mahar Aung Mye Tsp., Mandalay, Myanmar.
Tel : [95] (02) 39694

80. ***Dhamma Maṇḍala***
Yetagon Taung, Mandalay, Myanmar.
Contact : Dr. Mya Maung, House No. 33, 25 Street, (Between 81 and 82nd Street), Mandalay, Myanmar
Tel : [95] (02) 57655
E-mail : (Dr. Tin Tin) tmyrn@mail4u.com.mm

81. ***Dhamma Makuṭa***
Mindada Quarter, Mogok, Mandalay Division, Myanmar.
Tel: [95] (09) 80-31861

82. ***Dhamma Manorma***
Main road to Maubin University, Maubin, Myanmar
Contact : U Hla Myint Tin, Headmaster, State High School, Maubin, Myanmar.
Tel : [95] (045) 30470

83. ***Dhamma Mahimā***
Yechan Oo Village, Mandalay-Lashio Road, Pyin Oo Lwin, Mandalay Division, Myanmar.
Tel : [95] (085) 21501
Contact : Daw Win Kyi, No. 40, Mya Sandar Road, Between 62nd & 63rd Street, Bet : 29th & 30th Street, Mandalay, Myanmar.
Tel : [95] (2) 33014
E-mail : tmyrn@mail.com.mm

84. ***Dhamma Manohara***
Aung Tha Ya Qr, Thanbyu-Za Yet, Mon State
Contact : Daw Khin Kyu Kyu Khine, No. 64 Aungsan Road, Set-Thit Qr, Thanbyu-Zayet, Mon State, Myanmar.
Tel : [95] (057) 25607

85. ***Dhamma Nidhi***
Plot No. N71-72, Off Yangon-Pyay Road, Pyinma Ngu Sakyet Kwin, In Dagaw Village, Bago District, Myanmar.
Contact : Moe Mya Mya (Micky), 262-264, Pyay Road, Dagon Centre, Block A, 3rd Floor, Sanchaung Township, Yangon 1111, Myanmar.
Tel : 95-1-503873, 503516-9
E-mail : dagon@mptmail.net.mm

86. ***Dhamma ñāṇadhaja***
Shwe Taung Oo Hill, Yin Ma Bin Township, Monywa District, Sagaing Division, Myanmar.
Contact : Dhamma Joti Vipassana Centre

87. ***Dhamma Lābha***
Lasho, Myanmar.

88. ***Dhamma Magga***
Near Yangon, Off Yangon Pegu Highway, Myanmar.

89. ***Dhamma Pabbata***
Taunggyi, Shan State, Myanmar.

90. ***Dhamma Mahāpabbata***
Taunggyi, Shan State, Myanmar.

91. ***Dhamma Cetiya Paţţhāra***

SRI LANKA

92. ***Dhamma Kūţa***
Vipassana Meditation Centre
Mowbray, Hindagala, Peradeniya, Sri Lanak.
Tel/Fax : [94] (081) 238 5774

Tel : [94] (060) 280 0057
E-mail : dhamma@sltnet.lk
Website : www.lanka.com/dhamma/dhammakuta

93. ***Dhamma Sobhā***
Vipassana Meditation Centre
38, Pahala Kosgama, Kosgama, Sri Lanka.
E-mail : dhammasobha@yahoo.com
Contact : Mr. D. H. Henry, Opp. School, Wannithammannawa, Anuradhapura, Sri Lanka.
Tel : [94] (025) 222 1887
Mobile : [94] 071 418 2094
E-mail : dhhenry54@gmail.com

TAIWAN

94. ***Dhammodaya***
No. 35, Lane 280, Chung-Ho Street, Section 2, Ta-Nan, Hsin She, Taichung 426, P. O Box No. 21, Taiwan.
Tel : [886] (4) 581 4265, 582 3932
At room : 2581 7313
Fax : [886] (4) 581 1503
Email : tcv@tpts6.seed.net.tw
Website : www.dhamma.org.tw

THAILAND

95. ***Dhamma Kamala***
Thailand Vipassana Centre
200 Baan Nerrnpasuk, Tambon Dongkeelek, Maung District, Prachinburi 25000, Thailand.
Tel/Fax : [66] (037) 403 515
Contact : Mr. Nirand Chayodom
Tel : Res. 5521 731, Off. 5210 392
Fax : 5521 753
E-mail : info@kamala.dhamma.org

vipthai@hotmail.com

96. ***Dhamma Ābhā***
138 Ban Huay Plu, Tambon Kaengsobha, Wangton District, Phitsanulok Province, 65220, Thailand.
E-mail : vipthai@hotmail.com

97. ***Dhamma Suvaṇṇa***
112 Moo 1, Tambon Ban-Kong, Nong-Rua District, Khon Kaen Province, 40240, Thailand.
E-mail : ittimonta@hotmail.com
vipthai@hotmail.com

98. ***Dhamma Kañcana***
Mooban Wang Kayai, Tambon Prangpley, Sangklaburi District, Kanchanaburi Province, Thailand.
E-mail : vipthai@hot,mail.com

99. ***Dhamma Dhānī***
42/660 KC Garden Home Housing Estate, Nimit Mai Road, East Samwa Sub-district, Klongsamwa District, Bangkok 10510, Thailand
E-mail : vipthai@hotmail.com

AUSTRALIA & NEW ZEALAND

100. ***Dhamma Bhūmi***
Vipassana Centre
P.O. Box 103, Blackheath, NSW 2785, Australia.
Tel : [61] (02) 4787 7436
Fax : [61] (02) 4787 7221
E-mail : info@bhumi.dhamma.org
Website : www.bhumi.dhamma.org

101. ***Dhamma Rasmi***
Vipassana Centre Queensland
P.O. Box 119, Rules Road, Pomona, Qld 4568, Australia.
Tel : [61] (07) 5485 2452
Fax : [61] (07) 5485 2907
E-mail : info@rasmi.dhamma.org
Website : www.rasmi.dhamma.org

102. ***Dhamma Pabhā***
Vipassana Centre Tasmania
GPO Box 6, Hobart, Tasmania 7001, Australia.
Tel : [61] (03) 6263 6785
E-mail : info@pabha.dhamma.org
Website: www.pabha.dhamma.org
Course registration & information : [61] (03) 6228-6535 or (03) 6266-4343

103. ***Dhamma Āloka***
P.O. Box 11, Woori Yallock, VIC 3139, Australia
Tel : [61] (03) 5961 5722
Fax : [61] (03) 5961 5765
E-mail : info@aloka.dhamma.org
Website: www.aloka.dhamma.org

104. ***Dhamma Niketana***
10 Blackman Avenue, Northfield 5085, South Australia, Australia.
Tel : [61] (08) 8278 8278
E-mail : info@sa.au.dhamma.org

105. ***Dhamma Padīpa***
Vipassana Foundation of WA
175 Railway Road, Subiaco WA 6008, Australia.

Tel : [61] (8) 9388 9151
E-mail : info@padipa.dhamma.org

106. ***Dhamma Medinī***
153 Burnside Road, RD3 Kaukapakapa, Rodney District, New Zealand.
Tel : [64] (09) 420 5319
E-mail : info@medini.dhamma.org
Website : www.medini.dhamma.org

EUROPE

107. ***Dhamma Dīpa***
Harewood End, Herefordshire, HR2 8JS, England, UK.
Tel : [44] (01989) 730 234
Male at room : [44] (01989) 730 204
Female At room : [44] (01989) 731 024
Fax : [44] (01989) 730 450
E-mail : info@dipa.dhamma.org
Website : www.dipa.dhamma.org

108. ***Dhamma Dvāra***
Vipassana Zentrum
Alte Strasse 6, 08606 Triebel, Germany.
Tel: [49] (37434) 79770;
At room : (male) 799 776, (female) 799 748
Fax : [49] (37434) 79771
E-mail : info@dvara.dhamma.org
Website : www.dvara.dhamma.org

109. ***Dhamma Mahī***
France Vipassana Centre
Le Bois Planté, Louesme, F-89350 Champignelles, France.
Tel : [33] (0386) 457 514

Fax : [33] (0386) 457 620
At room : 457 780
E-mail : info@mahi.dhamma.org
Website : www.mahi.dhamma.org

110. ***Dhamma Nilaya***
6, Chemin de la Moinerie, 77120, Saints, France.
Tel/Fax : [33] 1 6475 1370
Mobile : 0609899079
E-mail : vimuti@hotmail.com and
aaksv@hotmail.com

111. ***Dhamma Aṭala***
Centro Vipassana
Località Orezzi di Obolo 29025, Gropparello, Piacenza, Italy.
Tel/Fax : [39] (0523) 857 215
At room : 857 600
E-mail : info@atala.dhamma.org
Website : www.atala.dhamma.org

112. ***Dhamma Sumeru***
Centre Vipassana
No. 140, Ch-2610 Mont-Soleil, Switzerland.
Tel : [42] (32) 941 1670
Male at room : [41] (32) 941 1654
Female at room : [41] (32) 940 1870
Fax : [41] (32) 941 1650
Email : info@sumeru.dhamma.org
Website: www.sumeru.dhamma.org

113. ***Dhamma Neru***
Centro de Vipassana

Cami Cam Ram, Els Bruguers, Apartado Postal 29, Santa Maria de Palautordera 08460 Barcelona, Spain.
Tel : [34] (93) 848 2695
At room : [34] (93) 848 1623
Fax : [34] (93) 848 1584
E-mail : info@neru.dhamma.org
Website: www.neru.dhamma.org

114. ***Dhamma Pajjota***
Vipassana Centrum
Driepaal 3, 3650 Dilsen-Stokkem, Belgium.
Tel : [32] (089) 518 230
At room : (089) 518 233
Fax : [32] (089) 518 239
E-mail : info@pajjota.dhamma.org

NORTH AMERICA

115. ***Dhamma Dharā***
VMC, 386 Colrain-Shelburne Road, Shelburne MA 01370-9672, USA
Tel: [1] (413) 625 2160, [Ext. 201 for direct line to At room and Ext. 4 for office]
Fax : [1] (413) 625 2170
E-mail :info@dhara.dhamma.org
Website : www.dhara.dhamma.org

116. ***Dhamma Kuñja***
Nothwest Vipassana Center
445 Gore Rd, Onalaska, WA 98570, USA.
Mailing Address : P.O. Box 345, Ethel, WA 98542-0345, USA.
Tel : [1] (360) 978 5434
Fax : [1] (360) 978 5433
Reg Fax : [1] (360) 242-5988

E-mail : info@kunja.dhamma.org
Website : www.kunja.dhamma.org

117. ***Dhamma Mahāvana***
California Vipassana Center
58503 Road 225, North Fork, California, 93643.
Mailing Address : P.O. Box 1167, North Fork, CA, 93643, USA.
Tel : [1] (559) 877 4386
Fax : [1] (559) 877 4387
E-mail : info@mahavana.dhamma,org
Website : www.mahavana.dhamma.org

118. ***Dhamma Sirī***
Southwest Vipassana Center
10850 County Road 155 A Kaufman, TX 75142, USA.
Mailing Address : P.O. Box 190248, Dallas, TX 75219, USA.
Tel : [1] (972) 932 7868
Fax : [1] (972) 962 8858
Dallas : Tel : [1] (214) 521 5258
Fax : [1] (214) 219 5125
E-mail : info@siri.dhamma.org
Website : www.siri.dhamma.org

119. ***Dhamma Surabhi***
Vipassana Meditation Center
P. O. Box 699, Merritt, BC V1K 1B8, Canada.
Tel : [1] (250) 378 4506
E-mail : info@surabhi.dhamma.org
Website : www.surabhi.dhamma.org

120. ***Dhamma Maṇḍa***
Northern California Vipassana Association

P. O. Box 8250, Santa Rosa, CA 95407, USA.
Tel : [1] 793 2163
E-mail : info@manda.dhamma.org
Website : www.manda.dhamma.org

121. ***Dhamma Suttama***
Centre Vipassana
C.P. 1055, Sutton, QC J0E 2K0, Canda.
Tel : [1] (450) 538-2888, [1] (514) 481-3504
Fax: [1] (514) 879 3437
E-mail : info@suttama.dhamma.org
Website : www.suttama.dhamma.org

122. ***Dhamma Pakāsa***
Illinois Vipassana Center
10076 Fish Hatchery Road, Pecatonica, IL 61063, USA.
Website : www.pasaka.dhamma.org
Mailing Address : P.O. Box 363, Pecatonica, IL 61063, USA.
Tel : [1] (815) 489 0420
Fax : [1] (360) 283-7068

123. ***Dhamma Toraṇa***
Ontario Vipassana Centre, 6486 Simcoe County Road 56, RR #1, Egbert, Ontario, Canada L0L 1N0.
Website : www.torana.dhamma.org
Tel : [1] (705) 434 9850
E-mail : info@torana.dhamma.org

124. ***Dhamma Vadhana***
Southern California Vipassana Center
P.O. Box 486, Joshua Tree, CA 92252, USA.
Website : www.vaddhana.dhamma.org
Tel : [1] (760) 362-4615

E-mail : info@vaddhana.dhamma.org

*125. **Dhamma Patāpa***
South East USA

LATIN AMERICA

*126. **Dhamma Santi***
Centro de Meditação Vipassana
Miguel Pereira Brazil.
Tel : [55] (24) 2468 1188
E-mail : info@santi.dhamma.org
Website : www.santi.dhamma.org
Registration : Vipassana Brazil, Tel : [55] (21) 2221 4985
For correspondence : R. Almirante Alexandrino, 3051, Santa Teresa, Rio de Janeiro, RJ CEP 20241-262

*127. **Dhamma Makaranda***
Centro de Meditación Vipassana
Valle de Bravo, Mexico.
Tel : [52] (726) 1-032017
Website : www.makaranda.dhamma.org
Registration and information : Vipassana Mexico, P.O. Box 202, 62520 Tepoztlan, Morelos.
Tel/Fax : [52] (739) 395-2677
E-mail : info@makaranda.dhamma.org

*128. **Dhamma Mariyādā***
Near Merida City, Venezuela
E-mail : info@ve.dhamma.org

*129. **Dhamma Acala***
Laguna Verde, Chile.
E-mail : info@cl.dhamma.org

130. ***Dhamma Sukhadā***
Buenos Aires, Argentina.
E-mail : info@ar.dhamma.org

131. ***Dhamma Veṇuvana***
Centro de Meditación Vipassana
90 minutes from Caracas, Sector Los Naranjos de Tasajera, Cerca de La Victoria, Estado Aragua, Venezuela.
Tel : [58] (212) 414-5678
Website : www.venuvana.dhamma.org
E-mail : info@venuvana.dhamma.org
For information : Calle La Iglesia con Av. Francisco Solano, Torre Centro Solano Plazo, Of. 7D, Sabana Grande, Caracas
Tel : [58] (212) 716-5988
Fax : 762-7235

SOUTH AFRICA

132. ***Dhamma Patākā***
(Rustig) Brandwacht, Worcester, 6850, P.O. Box 1771, Worcester 6849, South Africa.
E-mail : info@pataka.dhamma.org
Website : www.pataka.dhamma.org
Tel : [27] (23) 347 5446
Contact : Ms. Shanti Mather
Tel : [27] (21) 761 2608
Fax : 347 5411

វិបស្សនា

បច្ចេកទេសកម្មដ្ឋានពីសម័យបុរាណ
នៃប្រទេសឥណ្ឌា

វិបស្សនា ជាបច្ចេកទេសកម្មដ្ឋានមួយពីសម័យបូរាណ ចាស់បំផុតនៃប្រទេសឥណ្ឌា។ ដែលបានកន្លងមកជាង ២៥០០ ឆ្នាំហើយ, **វិបស្សនា** នេះ បានរកឃើញឡើងវិញដោយព្រះពុទ្ធ **គោតម** និងបានបង្រៀនដោយព្រះអង្គ ដែលទុកជាឱសថសាកល សម្រាប់ព្យាបាលជម្ងឺជាសាក-ល។ មុនដំបូង បច្ចេកទេសបានចម្រើនលូតលាស់រុងរឿងក្នុងប្រទេសឥណ្ឌា ប៉ុន្តែសន្សឹមៗ វាបានប្រែទៅជាបាត់បង់ប្រសិទ្ធភាពអស់ និងត្រូវបានរលាយអស់ពីទឹកដីដើមកំណើតនេះ។ ភ័ព្វសំណាងល្អ ដែលប្រទេសភូមា ជាប្រទេសជិតខាងបានថែរក្សា **វិបស្សនា** នេះ ទុកឱ្យនៅគង់វង្សតាមទម្រង់ដើម អស់រយៈពេលជាងមួយពាន់ឆ្នាំមកហើយ។ ចាប់តាំងពីឆ្នាំ១៩៦៩ **វិបស្សនា** ត្រូវបានបញ្ជូលទៅក្នុងប្រទេសឥណ្ឌាវិញ ដែលឥឡូវនេះបានចាក់ឫសកប់យ៉ាងជ្រៅ ។

វិបស្សនា ជាពាក្យបាលី ដែលមានន័យថា **បញ្ញាញាណ**ការឃើញវត្ថុសព្វសារពើតាមភាពពិត។ **វិបស្សនា**

មិនមែនជាជំនឿ ឬទស្សនវិជ្ជាខ្វាក់ងងឹតទេ ដែលគ្មានអ្វីត្រូវធ្វើជាមួយនិកាយ ប្រកាន់សាសនាទេ។ ផ្ទុយទៅវិញ **វិបស្សនា** ជារបៀបអាចប្រតិបត្តិបាន ដែលអាចអនុវត្តបានដោយមនុស្សមានបញ្ញាមធ្យម។ គោលបំណងរបស់ **វិបស្សនា** គឺសម្អាតចិត្តឱ្យបរិសុទ្ធ ដើម្បីបំបាត់ចោលនូវការតានតឹងចិត្ត និងអកុសលទាំងឡាយ ដែលធ្វើឱ្យយើងរងទុក្ខ ។

វិបស្សនា កម្មដ្ឋាន បង្រៀនដោយលោកគ្រូ **ស្រីសត្យា នរយ៉ន ហ្គោឥនកា** និងគ្រូជំនួយរបស់គាត់។ ធម្មសិក្សាទាំងឡាយ ត្រូវបានបង្រៀនដោយទៀងទាត់ នៅក្នុងផ្នែកផ្សេងៗនៃប្រទេសឥណ្ឌា និងនៅក្នុងប្រទេសផ្សេងៗក្នុងពិភពលោក។ ប្រជាជនគ្រប់វណ្ណៈ គ្រប់សហគមន៍ និងគ្រប់សង្គមវប្បធម៌ បានចូលមករៀន **វិបស្សនា** ។ អស់រយៈពេលដប់ថ្ងៃ គេត្រូវរួមរស់នៅជាមួយគ្នា ដោយសុខដុមរមនា ដោយមានបំណងចង់បានទទួលនូវឃ្លាំងសម្បត្តិផ្លូវចិត្ត នៃប្រទេសឥណ្ឌា ។

សិល្បៈនៃការរស់នៅ ជាសៀវភៅទីមួយដែលសរសេរឡើង ជាភាសាអង់គ្លេស ដែលពិពណ៌នាយ៉ាងត្រឹមត្រូវ

ដោយពិស្តារសម្រាប់អ្នកអានទូទៅ **វិបស្សនា កម្មដ្ឋាន** បង្រៀនដោយលោកគ្រូ **ស.ន. ហ្គោ ឥនកា** ។