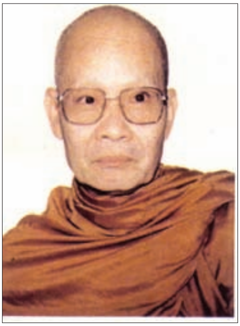
អន្តរប្សី
សម្លេងខ្មែរនៅបរទេស

ការវិភាគ
របស់ព្រះតេជព្រះគុណបណ្ឌិត ហុក-សាវណ្ណ ក្រោមប្រធានបទ អំពីរបៀបចំរើនវិបស្សនា របស់ព្រះពុទ្ធសាសនា

website: www.hoksavann.org

ថ្ងៃទី៣ មិថុនា ២០០៨



វិបស្សនា (meditation) ជាវិជ្ជាជាន់ខ្ពស់របស់ព្រះពុទ្ធសាសនា ដែលមាននៅក្នុងមគ្គប្រកបដោយអង្គ៨ ដែលរួមឲ្យខ្លីបានដល់សីល សមាធិ និងបញ្ញា ។ បញ្ញាទីពខាងចុងនេះហើយ ជាតួវិបស្សនា ។ វិបស្សនាប្រែថា ការឃើញច្បាស់ជាបដិវេធធម៌ក្នុងខន្ធ៥គឺ រូប វេទនា សញ្ញា សង្ខារ និង វិញ្ញាណ ជាអនិច្ចំ ទុក្ខំ និង អនត្តា ។ ការឃើញច្បាស់នេះ ពុំមែនឃើញដោយភ្នែកធម្មតា ឬដោយការយល់តាមការសិក្សារៀនសូត្រនោះទេ គឺឃើញដោយការអប់រំចិត្ត ដោយចិត្តបរិសុទ្ធ ទើបបញ្ញាកើតឡើង ដែលហៅថា ភាវនាមយបញ្ញា ។ វិបស្សនានេះត្រូវមានទំនាក់ទំនងជាមួយសីលនិងសមាធិ ។ សីលមានមុខនាទីបង្ក្រាបអំពើអាក្រក់ ដែលប្រព្រឹត្តតាមផ្លូវកាយនិងវាចា ជាសីលរបស់គ្រហស្ថ និងសីលរបស់បព្វជិត ។ សមាធិមានមុខនាទីសំរាប់បង្ក្រាបអំពើអាក្រក់របស់ចិត្ត ដែលនឹកគិតអាក្រក់ បានដល់ធម៌អាក្រក់៥យ៉ាង ដែលហៅថា នីវរណធម៌ គឺកាមច្ឆន្ទៈ ព្យាបាទៈ ថីនមិទ្ធៈ ឧទ្ធច្ចកុក្កុច្ច និង វិចិកិច្ឆា ។

បំណងរបសវិបស្សនាក្នុងបាលីថា បញ្ញាវិមុត្តិ ប្រែថាការរួចចាកកិលេសតណ្ហាទាំងអស់ដោយអំណាចវិបស្សនា គឺដោយអំណាចការឃើញច្បាស់នូវខន្ធ៥ជាត្រៃលក្ខណ៍ធម៌គឺ អនិច្ចំ ទុក្ខំ និង អនត្តា ។ តើបច្ចេកទេសរបៀបណា ដែលចំរើនទៅនាំឲ្យឃើញការពិតរបស់ខន្ធ៥ ដែលប្រកបដោយត្រៃលក្ខណ៍ធម៌នេះ ។ តាមការសិក្សាស្រាវជ្រាវ និងតាមការពិសោធន៍ផងឃើញថា ប្រទេសដែលកាន់ព្រះពុទ្ធសាសនាថេរវាទដូចគ្នា ដូចជាប្រទេសស្រីលង្កា ភូមា ថៃ ខ្មែរ មានបច្ចេកចំរើនវិបស្សនានេះផ្សេងៗគ្នា ។ ប៉ុន្តែទាំងអស់គ្នា យកសតិបដ្ឋាន៤ជាខ្លឹមសារនៃការចំរើនវិបស្សនា ថាជាធម៌មានមូលតែមួយក្នុង

ការភាវនាឲ្យឃើញសច្ចធម៌ ។ ខុសគ្នានៅត្រង់យកអតិបដ្ឋាននេះមកអនុវត្តមានបច្ចេកទេសផ្សេងៗពីគ្នា ។

តាមយោបល់អ្នកបង្រៀនព្រះអភិធម្មមួយក្រុមយល់ថា ដើម្បីឲ្យចាក់ធ្លុះនូវបរមត្ថធម៌ មិនត្រូវកំណត់តាមហេតុដែលកើតឡើងទេ ព្រោះការកំណត់បាក់ដូចជាទទួលស្គាល់ថា ខ្លួនមានខ្លួន គឺខ្លួនអញ ដូចភ្នែកឃើញរូប ត្រចៀកឮសម្លេងជាដើម ពុំមែនអញឃើញ អញឮទេ គឺកើតឡើងដោយភ្នែកប៉ះនឹងរូប ទើបកើតចក្ខុវិញ្ញាណឡើង ជាតួបរមត្ថធម៌ ។ សិស្សអ្នកប្រតិបត្តិធម៌ គ្រាន់តែស្តាប់ហើយពិចារណាធម៌ តាមពាក្យគ្រូពន្យល់ ទុកជាការប្រតិបត្តិហើយ អាចចាក់ធ្លុះនូវព្រះធម៌បាន ។ ចំពោះយោបល់នេះ យើងគួរពិចារណានូវធម៌៣ប្រការគឺ បរិយត្តិធម៌ ការសិក្សានិងស្តាប់ឲ្យយល់ពាក្យប្រៀនប្រដៅរបស់ព្រះពុទ្ធ, បដិបត្តិធម៌ ការប្រតិបត្តិតាមព្រះធម៌ គឺប្រតិបត្តិតាមសីលសមាធិបញ្ញា, បដិវេធធម៌ ចាក់ធ្លុះនូវព្រះធម៌ គឺឃើញច្បាស់នូវត្រៃលក្ខណ៍ធម៌ក្នុងខន្ធ៥ ថាជាអនិច្ចំ ទុក្ខំ និងអនត្តា ។ ដូច្នេះបើយោលតាមព្រះធម៌៣ប្រការនេះ អ្នកដែលយល់ថា គ្រាន់តែស្តាប់តាមគ្រូពន្យល់ នឹងចាក់ធ្លុះនូវបរមត្ថធម៌នោះមិនត្រឹមត្រូវឡើយ ព្រោះខ្វះបដិបត្តិធម៌ ដែលជាតួភាវនាមយបញ្ញា ប្រែថាបញ្ញាកើតពីការភាវនា ជាសមថភាវនា និងវិបស្សនាភាវនា ឯបរិយត្តិធម៌ សិក្សាឲ្យយល់ព្រះធម៌ ជាពិសេសសិក្សាឲ្យយល់វិធីប្រតិបត្តិ បានដល់សុត្តាមយបញ្ញា គឺបញ្ញាកើតពីការស្តាប់ និងចិន្តាមយបញ្ញា គឺបញ្ញាកើតពីការត្រិះរិះពិចារណា។ សូមកុំយកបុគ្គលដែលទើបផ្តើមប្រតិបត្តិធម៌ ទៅប្រៀបនឹងបុគ្គលដែលមានឧបនិស្ស័យចាស់ថ្លាហើយ គឺលោកគ្រាន់តែបានស្តាប់ធម៌ទេសនា បានសម្រេចមគ្គផលនោះ ហាក់ដូចជាគ្រាន់តែបន្ថែមសេចក្តីនៃព្រះធម៌ប៉ុណ្ណោះ ។ អ្នកត្រាស់ដឹងឆាប់នេះហៅថា ឧគ្ឃដិតញ្ញូបុគ្គល ក្នុងបណ្តាបុគ្គលទាំង៤ពួក ចំណែកបុគ្គល៣ពួកទៀត ត្រូវព្យាយាមប្រតិបត្តិយ៉ាងខ្លាំងក្លានិងយូរអង្វែងទៀត ទើបសំរេចបាន ។ ការកំណត់ថា ភ្នែកមិនមែនជារបស់អញ រូបដែលប៉ះនឹងភ្នែកមិនមែនជារបស់អញ ឯចក្ខុវិញ្ញាណក៏មិនមែនជារបស់អញនោះជាការពិត តាមបរមត្ថធម៌ គឺព្រះអរិយបុគ្គលលោកឃើញការពិតដូច្នេះ ប៉ុន្តែចំពោះមនុស្សយើងជាបុថុជ្ជន ពុំអាចកំណត់ឃើញការពិតដូច្នេះឡើយ ត្រូវតែព្យាយាមប្រតិបត្តិតាមសីលសមាធិបញ្ញា ដើម្បីឲ្យឃើញការពិតនោះ ។

ដូចបានពោលមកហើយ អ្នកបង្រៀនអភិធម្មមួយក្រុមនោះ បានទទួលស្គាល់សតិបដ្ឋាន៤ ថាជាធម៌ដ៏សំខាន់បំផុត ប៉ុន្តែមិនបានប្រាប់ឲ្យសិស្សប្រតិបត្តិដូចម្តេចឡើយ គ្រាន់តែឲ្យស្តាប់គ្រូពន្យល់ទុកជាការប្រតិបត្តិហើយ ។ សំនួរដែលត្រូវដោះស្រាយ គឺបរមត្ថធម៌នោះជាសច្ចធម៌ពិតហើយព្រះអរិយបុគ្គលឃើញការពិតនោះ តើអ្នកប្រតិបត្តិធម៌ត្រូវអនុវត្តបច្ចេកទេសបែបណា ដើម្បីឃើញការពិតនោះដូចព្រះអរិយបុគ្គល ។

មានបច្ចេកទេសរបស់អ្នកចំរើនវិបស្សនាមួយក្រុមទៀត មានកម្មវិធីឲ្យសិស្សអនុវត្ត

ចំនួន១០ថ្ងៃម្តង ។ បច្ចេកទេសនោះកំពុងតែល្បី ហើយបានធ្វើជាច្រើនប្រទេស ។ តាមការសង្កេត បច្ចេកទេសនោះដំបូងឲ្យចំរើនអានាបា គឺកំណត់ខ្យល់ដង្ហើមចេញចូលតាមរន្ធច្រមុះ បន្ទាប់មកឲ្យកំណត់វេទនានៅក្នុងកាយ ។ តាមរយៈធម៌ទេសនា ច្រើនពណ៌នាអំពីធម៌ដែលព្រះអរហន្តបានសំរេច ជាជាងប្រាប់បច្ចេកទេសដល់សិស្សសំរាប់អនុវត្តដើម្បីឲ្យឃើញការពិតនោះ ។ មានកន្លែងខ្លះ លើកឧទាហរណ៍ឲ្យប្រៀបធៀបពុំស៊ីគ្នានឹងផ្លូវធម៌ ។ ចេះតែនិយាយថា ឲ្យចិត្តស្ថិតនៅជាឧបេក្ខា ។ តាមពិត ដើម្បីឲ្យចិត្តស្ថិតនៅជាឧបេក្ខា លុះត្រាតែបញ្ញាកើតឃើញទោសក្នុងអារម្មណ៍ ឬកំណត់ចិត្ត កុំឲ្យចិត្តជាប់ក្នុងអារម្មណ៍ ដែលនាំឲ្យចិត្តសោមនស្ស ឬទោមនស្ស ។

ត្រង់បច្ចេកទេសមួយដែលត្រូវយកមកវិភាគ គឺគេឲ្យពិនិត្យមើលវេទនា ចាប់ពីក្បាលរហូតដល់ចុងជើង ។ តាមពិត សតិបដ្ឋានមាន៤ គួរកំណត់ទាំងបួន គឺកាយ វេទនា ចិត្ត និងធម្ម: (ធម្មារម្មណ៍) ទាំង៤នេះណាមួយកើតឡើងត្រូវកំណត់ឲ្យដឹង បើមិនបានកំណត់ទេ មោហ:នឹងកើតឡើង ហើយអកុសលគ្រប់យ៉ាងនឹងកើតឡើងដែរ ។ ធម្មជាតិទាំង៤នេះ ណាមួយកើតឡើងទើបកំណត់ ពុំមែនតាមកំណត់ទេ ។ អនិច្ចំពុំទៀង ពុំមែនពោលអនិច្ចំៗដូច្នេះទេ តែអនិច្ចំឃើញដោយបញ្ញា ។

តទៅនេះ យើងសូមធ្វើអត្ថាធិប្បាយអំពីបច្ចេកទេសរបស់វិបស្សនា ដែលល្មមយកទៅប្រតិបត្តិ ដើម្បីឲ្យឃើញការពិតរបស់ជីវិត គឺខន្ធ៥ ។ បច្ចេកទេសនេះ គឺអនុវត្តតាមសតិបដ្ឋានទាំង៤ ។

ជាដំបូងសូមជ្រាបថា លះកិលេសយ៉ាងគ្រោតគ្រាត គឺកិលេសយ៉ាងក្រាស់ខ្លាំងដូចជារាគ: ទោស: ខ្លាំងអាចសម្លាប់មនុស្សសត្វជាដើម ដោយអំណាចសីល ។ លះកិលេសយ៉ាងកណ្តាល បានដល់នីវរណធម៌ទាំង៥គឺ កាមច្ឆន្ទ: ការនឹកគិតទៅរកកាម, ព្យាបាទ: ការគំនុំគុំគួន, ថីនមិទ្ធ: ចិត្តរួញរា, ឧទ្ធច្ចកុក្កុច្ច: ចិត្តរាយមាយនិងក្តៅក្រហាយ និងវិចិកិច្ឆា ការសង្ស័យដោយអំណាចសមាធិ ។ ការលះកិលេសយ៉ាងល្អិត ដូចអនុសយកិលេស មានកាមានុសយជាដើម ដោយអំណាចបញ្ញា ។ សីលលះអំពើបាបដោយការវៀរចាកបាមមិនធ្វើ សមាធិលះកិលេសយ៉ាងកណ្តាល ដោយអំណាចការសង្កត់ដូចពេលសមាធិកើតឡើង សង្កត់នូវនីវរណធម៌ទាំង៥ ដូចថ្មសង្កត់ស្មៅកុំឲ្យដុះលូតលាស់តទៅទៀត ។ ឯបញ្ញាកើតឡើងនេះ កិលេសយ៉ាងល្អិត ដែលដេកត្រាំក្នុងសន្តានចិត្តរបស់មនុស្សសត្វ ។ បានសេចក្តីថា បញ្ញាជាបដិវេធធម៌ ពុំមែនជាបញ្ញាកើតឡើងពីការស្តាប់ ពីការត្រិះរិះពិចារណានោះទេ គឺជាបញ្ញាកើតពីការអប់រំចិត្ត ដោយអំណាចវិបស្សនាភាវនា។ ពេលបញ្ញាបែបនេះកើតឡើង ឃើញទោសក្នុងកិលេស មានរាគ:ជាដើម កិលេសទាំងនោះត្រូវអស់ឯង ប្រៀបដូចបុគ្គលឃើញទឹកមានថ្នាំពិសមិនផឹក ព្រោះខ្លាចពុលស្លាប់ ។ ដូច្នេះបញ្ញាកើតឡើង ត្រូវលះកិលេសដោយស្វ័យប្រវត្តិ ពុំមែនខំនេះដូចផ្នែកសីល និង

ការសង្កត់កិលេសដោយអំណាចសមាធិនោះទេ មិនដូចគ្រូបង្រៀនវិបស្សនាឲ្យខំអត់ ឲ្យចិត្តជាឧបេក្ខា ការខំអត់ទ្រាំអាចបានមួយខណៈមួយពេល ដូចផ្នែកសីលអត់ទ្រាំមិនសម្លាប់មិនលួចនៅពេលនេះ តែអាចសម្លាប់នៅពេលក្រោយទៀត ចំណែកបញ្ញាកើតឡើងឃើញទោសវិញ ត្រូវលះឯង ដូចឃើញទឹកមានថ្នាំពិសមិនផឹកដូច្នោះដែរ ។

ចំពោះការចំរើនវិបស្សនាដោយលើកយកសតិបដ្ឋាន៤មកកំណត់ពិចារណា ដែលមាននិយាយក្នុងសុត្តន្តបិដកផ្នែកព្រះសូត្រ ដែលព្រះពុទ្ធសំដែងក្នុងដែនកុរុ ប្រារព្ធចំពោះសង្ឃទាំងឡាយថា ម្នាលភិក្ខុទាំងឡាយ ផ្លូវគឺសតិបដ្ឋាន៤ ជាផ្លូវមូលតែមួយ ប្រព្រឹត្តទៅដើម្បីសេចក្តីបរិសុទ្ធនៃសត្វទាំងឡាយ ដើម្បីលះបង់នូវសេចក្តីសោក និងសេចក្តីខ្សឹកខ្សួល ដើម្បីរំលត់នូវទុក្ខនិងទោមនស្ស ដើម្បីបាននូវអរិយមគ្គប្រកបដោយអង្គ៨ប្រការ ដើម្បីធ្វើឲ្យជាក់ច្បាស់នូវព្រះនិព្វាន ។ សតិបដ្ឋានប្រែថា ការដំកល់ស្មារតីមាន៤ប្រការគឺ ១- កាយានុបស្សនាសតិបដ្ឋាន ប្រែថាការដំកល់ស្មារតីពិចារណារឿយៗ នូវកាយដោយលក្ខណៈ៥យ៉ាងគឺ ៖ ដោយកំណត់ដង្ហើមចេញចូល, កំណត់ពិចារណាឥរិយាបថទាំង៤, ការពិចារណានូវកាយដោយអាការៈ៣២, ការកំណត់ពិចារណានូវរូបកាយដោយធាតុ៤, ពិចារណានូវអសុភ១០ ។ ២- វេទនានុបស្សនាសតិបដ្ឋាន ប្រែថាការដំកល់ស្មារតីពិចារណារឿយៗ នូវវេទនាជាសុខ ជាទុក្ខ ដែលប្រព្រឹត្តទៅតាមផ្លូវកាយនិងចិត្ត ។ ៣- ចិត្តានុបស្សនាសតិបដ្ឋាន ប្រែថាការដំកល់ស្មារតីពិចារណារឿយៗ នូវចិត្តទាំង៤ប្រភេទ គឺកាមាវចរចិត្ត, រូបាវចរចិត្ត, អរូបាវចរចិត្ត និង លោកុត្តរចិត្ត ។ ៤- ធម្មានុបស្សនាសតិបដ្ឋាន ប្រែថាការដំកល់សតិពិចារណារឿយៗនូវធម៌ ។ ធម៌ក្នុងទីនេះសំដៅយកអ្វីមួយដែលចិត្តតោងយកមកជាអារម្មណ៍ (ធម្មារម្មណ៍) ទាំងកុសលទាំងអកុសល បានដល់នីវរណធម៌៥, ឧបាទានក្ខន្ធ៥, អាយតនៈ១២, ពោជ្ឈង្គៈ៧ និង អរិយសច្ច៤ ។ ការកំណត់ពិចារណាតាមសតិបដ្ឋាននេះ ដើម្បីឲ្យកើតសតិបញ្ញា កើតសម្បជញ្ញៈ ឃើញការកើតរលត់របស់សង្ខារ ដែលមិនមែនជាសត្វជាបុគ្គលជាតួខ្លួនឡើយ ។ ការកំណត់ពិចារណានេះ ដើម្បីឲ្យចូលក្នុងលក្ខណៈអនិច្ចំ ទុក្ខំ និងអនត្តា ដែលជាលក្ខណៈរបស់វិបស្សនា ។ ក្នុងព្រះសូត្រនោះបានបញ្ជាក់ថា បុគ្គលដែលចំរើននូវសតិបដ្ឋានឲ្យបានម៉ត់ចត់ អាចសំរេចជាព្រះអរហន្ត ឬជាអនាគាមី ក្នុងរវាង៧ឆ្នាំ ឬ៧ខែ ឬ៧ថ្ងៃ បើមានឧបនិស្ស័យពីមុនផងផង ។

តាមការអធិប្បាយអំពីសូត្រនេះឃើញថា មានវិធីច្រើនយ៉ាងពិបាកក្នុងការអនុវត្តន៍ បានជាអ្នកប្រាជ្ញជាតិភូមាមួយព្រះអង្គនាម មហាស៊ីស្យាដោ សំរេចឲ្យធ្វើតាមសតិបដ្ឋានទាំង៤នេះតែម្តង ដោយឲ្យកំណត់នូវបាតុភាពដែលកើតឡើង យើងក៏យល់ស្របតាមបច្ចេកទេសដ៏ល្អនេះ ជាវិធីស្រួលងាយក្នុងការអនុវត្តន៍ ហើយអាចឲ្យចិត្តតាំងនៅជាឧបេក្ខាក្នុងអារម្មណ៍ ដែលនាំឲ្យចិត្តសោមនស្សនិងទោមនស្ស ដោយមិនបាច់តាំងចិត្ត

ថា ឲ្យចិត្តជាឧបេក្ខា ដូចវិធីរបស់អ្នកបង្រៀនវិបស្សនាដូចបានពោលមកហើយ ហើយវិធីនេះយើងក៏ធ្លាប់ពិសោធរួចមកហើយ ជាវិធីធ្វើចិត្តមិនឲ្យជាប់ក្នុងអារម្មណ៍ ដែលនាំឲ្យចិត្តសៅហ្មង ធ្វើឲ្យចិត្តស្ងប់ ព្រោះការមានសតិនិងសម្បជញ្ញៈ មានស្មារតីនឹង ដឹងខ្លួនដូចមានពន្លឺដេញសត្រូវ គឺកិលេសច្បាស់រារាំងមិនឲ្យចូលមកក្នុងចិត្តបាន បើមិនបានកំណត់ទេ មោហៈភាពងងឹតនឹងកើតឡើងបិទបាំងបញ្ញាមិនឲ្យកើតឡើង ធ្វើឲ្យកិលេសតណ្ហាចូលក្នុងចិត្តបាន ។ វិធីកំណត់តាមសតិបដ្ឋានទាំង៤នេះ ត្រូវកំណត់ដូចតទៅនេះ ។ ការពិចារណាកាយ គឺគ្រប់ចលនាកាយទាំងអស់ត្រូវកំណត់ដឹង ។ វេទនាជាសុខជាទុក្ខដែលប្រព្រឹត្តទៅតាមផ្លូវកាយនិងសោមនស្ស ទោមនស្ស មិនសោមនស្សមិនទោមនស្សប្រព្រឹត្តទៅតាមផ្លូវចិត្ត ត្រូវកំណត់ដឹង ។ ចិត្តមានលក្ខណៈបែបណា នឹកគិតទៅរកអារម្មណ៍ ត្រូវកំណត់ដឹង ។ ធម្មៈ បានដល់អ្វីដែលចិត្តនឹកគិតជាប់មកក្នុងចិត្ត ត្រូវកំណត់ដឹង ។ ត្រូវកំណត់ថា កាយ វេទនា ចិត្ត និង ធម្មៈ គ្រាន់តែជាកាយ ជាវេទនា ជាចិត្ត ជាធម្មៈ (អារម្មណ៍) ប៉ុណ្ណោះ ពុំមែនជាសត្វ ជាបុគ្គល មានសភាពសោះសូន្យទទេ ។ ការចំរើនសតិបដ្ឋាននេះ អាចធ្វើឲ្យគ្រប់ឥរិយាបថទាំង៤ គឺដេកដើរឈរអង្គុយ ។ ឥរិយាបថដើរអាចដើរចង្ក្រមតាមដំណើរធម្មតា និងអាចដើរចង្ក្រមយឺតៗ ដោយកំណត់ឆ្វេងស្តាំតាមជំហានដែលឈានទៅ ។ ការកំណត់តាមសតិបដ្ឋានទាំង៤ គឺកាយ វេទនា ចិត្ត និងធម្មៈ (អារម្មណ៍)នេះ ដើម្បីឲ្យដឹងសង្ខារ កើតរលត់ ប្រកបដោយត្រៃលក្ខណ៍ធម៌ ពុំមែនជាតួខ្លួន តាមពិតជាតួទុក្ខ ជាបរិណាមទុក្ខ មិនដូចយោបល់អ្នកបង្រៀនអភិធម្មមួយក្រុមនោះថា បើកំណត់ដូច្នេះ ហាក់ដូចជាទទួលស្គាល់ថា ខ្លួនមានខ្លួនយ៉ាងនេះឡើយ ព្រោះអរិយសច្ច៤ មានទុក្ខសច្ចជាដើម ជាបាកដភាព គឺភាពប្រាកដឡើង ឯបរមត្ថសច្ចៈ បើជាចិត្តធម្មតា វៀរលែងតែព្រះអរិយបុគ្គលមិនអាចកំណត់បានឡើយ ដូចមនុស្សធម្មតាកំណត់ភ្នែកមិនមែនខ្លួន រូបមិនមែនខ្លួន ភ្នែកឃើញរូបមិនមែនខ្លួន ជាតួបរមត្ថធម៌ ជាការពិត ប៉ុន្តែអ្នកកំណត់មិនអាចឃើញការពិតនេះឡើយ ព្រោះបញ្ញាផ្នែកវិបស្សនាខ្សោយ បានជាកំណត់ត្រឹមតែបាតុភាព គឺភាពប្រាកដឡើង ដើម្បីកុំឲ្យចិត្តជាប់ កាលណាកំណត់ចិត្តកុំឲ្យជាប់ក្នុងអារម្មណ៍ដែលជាចំណីនៃតណ្ហាហើយ នីវរណធម៌ទាំង៥នឹងស្ងប់ ពេលនោះប្រាជ្ញាអាចកើតឡើង ឃើញភាពកើតរលត់របស់សង្ខារដែលប្រព្រឹត្តទៅក្នុងរូបធម៌ និងនាមធម៌ ។

វិធីហ្វឹកហាត់ សូមកំណត់ខ្យល់ដង្ហើមចេញចូលត្រង់ប្រហោងច្រមុះផ្នែកខាងចុងត្រង់កន្លែងដែលខ្យល់ប៉ះត្រូវ ដោយមិនកំណត់ចលនាពោះប៉ោងផតដូចវិធីរបស់ភូមាឡើយ ។ ការកំណត់ខ្យល់ដង្ហើមចេញចូលនេះហៅថា អានាបានស្សតិកម្មដ្ឋាន ។ ដង្ហើមត្រូវដកធម្មតា មិនត្រូវប្រឹងដកឬដកតិចៗ ដើម្បីកំណត់ឡើយ ។ ក្នុងពេលកំពុងកំណត់ដង្ហើមចេញចូលនេះ បើមានហេតុការណ៍ណាមួយបានកើតឡើង ដោយចលនារាងកា-

យ ការដូរផ្លាស់របស់វេទនា របស់ចិត្ត របស់ធម្មៈ (អារម្មណ៍) ត្រូវបញ្ឈប់ ការកំណត់ខ្យល់ដង្ហើមចេញចូល យកសតិមកកំណត់ត្រង់បាតុភូតដែលកើតឡើង រួចហើយត្រូវកំណត់ខ្យល់ដង្ហើមចេញចូលដូចដើមវិញ ។ បានសេចក្ដីថា យកខ្យល់ដង្ហើមចេញចូលជាគោល ហើយបើមានបាតុភូតណាមួយកើតឡើង ត្រូវយកសតិទៅកំណត់ ទើបត្រឡប់មកគោលដើមវិញ គឺឯកដង្ហើមចេញចូលត្រង់រន្ធចុងច្រមុះ។ ការកំណត់នេះមានលក្ខណៈទូលាយ ក្តោបយកសតិបដ្ឋានទាំង៤តែម្តង បើហេតុការណ៍ណាមួយកើតឡើង ដែលផ្សេងពីវិធីរបស់គ្រូបង្រៀនវិបស្សនា១០ថ្ងៃ ដែលឲ្យសិស្សកំណត់តែវេទនាជាគោលប៉ុណ្ណោះ ។ ឯការកំណត់នោះសោតទៀត ពុំមែនតាមដានដើម្បីកំណត់ឡើយ គឺត្រូវកំណត់នៅពេលដែលបាតុភូតណាកើតឡើងដឹងដល់ចិត្ត ដែលខុសគ្នាពីគ្រូបង្រៀន១០ថ្ងៃ ដែលឲ្យពិនិត្យមើលវេទនាលើក្បាលដល់ចុងជើង ធ្វើដូច្នេះនាំឲ្យចិត្តជាប់ក្នុងវេទនា ហើយបានដល់វេទនាមួយ មិនបានក្រសោបយកសតិបដ្ឋានទាំង៤ ។ ការកំណត់ដង្ហើមចេញចូល និងកំណត់ហេតុការណ៍ណាមួយនោះ គឺអង្គុយកំណត់ក៏បាន ដេកកំណត់ក៏បាន ឈរកំណត់ក៏បាន ប៉ុន្តែគេច្រើនកំណត់ពេលអង្គុយ ឯដើរមិនអាចកំណត់បានឡើយ ត្រូវកំណត់ការបោះជើងឆ្វេងស្តាំវិញ ។ ការកំណត់នេះជាការរំលត់ទុក្ខ ព្រោះការជាប់ចិត្តអ្វីមួយជាតណ្ហាជាហេតុនាំឲ្យមានទុក្ខ ឯចិត្តស្ងប់នូវកិលេសតណ្ហានាំឲ្យបានសុខ ដោយពុទ្ធភាសិតថា នត្ថិ សន្តិ បរំ សុខំ ប្រែថា សេចក្តីសុខដទៃ បើប្រាសចាកការស្ងប់មិនមានឡើយ ។ បានសេចក្តីថា ការស្ងប់នេះហើយជាសេចក្តីសុខ ។ វិបស្សនាបែបនេះ ធ្វើនៅទីកន្លែងណាក៏បាន ដោយគ្រាន់តែបណ្តុះឲ្យមានសតិនិងសម្បជញ្ញៈគ្រប់គ្រាន់ ហើយមិនមានគ្រោះថ្នាក់អ្វីឡើយ ព្រោះប្រតិបត្តិមានគ្រោះថ្នាក់ដោយសារចិត្តជាប់នឹងអ្វីមួយ ។ សូមតាំងចិត្តកំណត់ដូចជានាយឆ្មាំទ្វារ ។ បើមិនបានសំរេចមគ្គផលក្នុងបច្ចុប្បន្នទេ ក៏គង់មានសន្តិភាពផ្លូវចិត្ត ហើយជួយសំរួលផ្លូវកាយឲ្យមានសុខភាពល្អផង ។ សូមសង្ខេបប៉ុណ្ណោះសិន ចាំថ្ងៃក្រោយទៀត ។៚