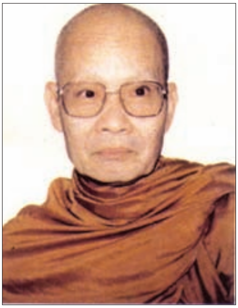
ការវិភាគ

របស់ព្រះតេជព្រះគុណបណ្ឌិត ហុក-សាវណ្ណ
ក្រោមប្រធានបទ ការព្យាបាលរោគផ្លូវចិត្ត (តចប់)

website ៖ www.hoksavann.org

ថ្ងៃទី២១ មីនា ២០០៩



ដំណោះស្រាយទុក្ខងល់ឫសគល់

ក្នុងព្រះពុទ្ធសាសនា ដើម្បីដោះស្រាយឬព្យាបាលរោគផ្លូវចិត្តឲ្យដល់ឫសគល់ ដែលចាត់ជាឱសថដ៏សក្តិសិទ្ធិនោះ គឺពិចារណាតាមផ្លូវវិបស្សនា ។ វិបស្សនាប្រែថា ការឃើញច្បាស់តាមសេចក្តីពិតដោយលោកុត្តរបញ្ញានូវកាយនិងចិត្ត ដែលចែកជាខន្ធ៥ជា អនិច្ចំ ទុក្ខំ និងអនត្តា ។ កាលណាពិចារណាឃើញសច្ចធម៌ ថាខ្លួនពុំមែនជារបស់ខ្លួន មិនជាប់ចិត្តនឹងខ្លួនហើយ ការជាប់ចិត្តរបស់ខាងក្រៅខ្លួនក៏មិនមានដែរ ។ ដូច្នេះសេចក្តីទុក្ខផ្លូវចិត្តមិនមានសោះឡើយ ព្រោះសេចក្តីទុក្ខកើតអំពីការជាប់ចិត្តស្រឡាញ់ ហើយរបស់ជាទីស្រឡាញ់បានបាត់បង់ទៅ ។ អនិច្ចំប្រែថា រូបធម៌និងនាមធម៌ (ខន្ធ៥) តែងមានចលនាកំរើកជានិច្ច ។ ទុក្ខំប្រែថា រូបធម៌និងនាមធម៌ តែងតែប្តូរផ្លាស់គ្រប់ខណៈ ។ អនត្តាប្រែថា រូបធម៌និងនាមធម៌តែងតែអស់ទៅសូន្យទៅពុំមែនតែតួខ្លួនពិតឡើយ ។ ការឃើញដូងកែវកំណើតគឺ អនិច្ចំ ទុក្ខំ និងអនត្តារបស់ខ្លួននេះហើយ ទើបធ្វើចិត្តឲ្យនឿយណាយក្នុងខន្ធ៥ដែលធ្លាប់ប្រកាន់ថាជាខ្លួន តាមពិតខន្ធ៥នេះជាតួទុក្ខ ។ កាលណាមិនប្រកាន់ខន្ធ៥របស់ខ្លួនហើយ ខន្ធរបស់អ្នកដទៃក៏អស់ការប្រកាន់ដោយស្វ័យប្រវត្តិដែរ ការកើតទុក្ខផ្លូវចិត្តក៏ត្រូវរលត់ក្នុងពេលជាមួយគ្នា ។

ការជាប់ចិត្តឬស្រឡាញ់ជនណាម្នាក់ ឬវត្ថុណាមួយ មកអំពីសំគាល់ថា ជន

នោះឬវត្ថុនោះល្អមានខ្លឹមសារ លុះជននោះឬវត្ថុនោះបាត់បង់ទៅ ក៏កើតទុក្ខ ។ បើឃើញថា ខ្លួនពុំមែនជាខ្លួន តើការចង់បានវត្ថុខាងក្រៅខ្លួនដើម្បីអ្វី ? បានសេចក្តីថា បើបញ្ញាឃើញតាមពិតថា ខ្លួនពុំមែនជាខ្លួន ឬខ្លួនពុំមែនជារបស់ខ្លួន ការជាប់ចិត្តនឹងជនឬវត្ថុខាងក្រៅខ្លួនក៏មិនកើតមានឡើយ ។ ដូច្នេះការពិចារណាដោយវិបស្សនាឲ្យឃើញសភាពពិតនៃជីវិតរបស់មនុស្សសត្វ ដែលតែងតែមានការដូរផ្លាស់តាមច្បាប់ធម្មជាតិ ចាត់ទុកជាឱសថដ៏សក្តិសិទ្ធិសំរាប់កំចាត់នូវសេចក្តីទុក្ខផ្លូវចិត្ត ។ វិបស្សនាជាមធ្យោបាយជាន់ខ្ពស់ ដែលអាចជីករំលើងឫសគល់នៃសេចក្តីទុក្ខឲ្យអស់ដោយគ្មានសេសសល់ បើពុំបានសម្រេចដល់ធម៌ជាន់ខ្ពស់ថ្នាក់ព្រះអរិយបុគ្គលទេ វិបស្សនាអាចកំចាត់បង់នូវភាពតានតឹង និងនាំឲ្យសះស្បើយនូវជម្ងឺផ្លូវចិត្ត ព្រមទាំងមានសមត្ថភាពដោះស្រាយបញ្ហាគ្រប់យ៉ាងដែលចោទក្នុងជីវិតទាំងអស់ ។ បើចិត្តស្ថិតនៅក្នុងវិបស្សនារមែងជាចិត្តស្ងប់ស្ងាត់ ជាចិត្តស្ថិតនៅនឹងជាកណ្តាល ពុំញាប់ញ័រទៅតាមអារម្មណ៍ដែលប្រែប្រួលនៅក្នុងជីវិតបច្ចុប្បន្នឡើយ ។ សីលជាគ្រឹះមូលដ្ឋាននៃសមាធិចិត្ត ។ សមាធិជាចិត្តស្ថិតនៅក្នុងអារម្មណ៍តែមួយជាកុសល ។ វិបស្សនាទុកដូចជាអតិសុខុមទស្សន៍ឆ្លុះបញ្ចាំងមើលការពិតក្នុងខន្ធ៥ប្រកបដោយអនិច្ចំ ទុក្ខំ និងអនត្តាក្នុងជីវិតពិតរបស់ខ្លួន ។ ការឃើញការពិតប្រកបដោយគតិបណ្ឌិតនេះហើយ ដែលនាំឲ្យចិត្តនឿយណាយក្នុងខន្ធ៥ដែលជាតួទុក្ខ ។ កាលបើចិត្តនឿយណាយក្នុងខន្ធ៥ ការជាប់ចិត្តរបស់ខាងក្រៅខ្លួនក៏ត្រូវរលត់ ។ កាលណាមិនជាប់ចិត្តក្នុងសត្វ (របស់មានវិញ្ញាណ) និងសង្ខារ (របស់មិនមានវិញ្ញាណ) ហើយចិត្តរមែងមិនកើតទុក្ខទោះបីរបស់ទាំងនោះប្រែប្រួលបែបណាក៏ដោយ ។

ការពិចារណាវិបស្សនា គួរពិចារណាតាមសតិបដ្ឋាន៤ ។ សតិបដ្ឋានប្រែថា ការតាំងសតិពិចារណារឿយៗនូវកាយ វេទនា ចិត្តៈ និងធម្មៈ (អារម្មណ៍ដែលចិត្តតោង) ។ ការពិចារណានូវកាយ គឺគ្រប់ចលនារាងកាយដូចជាខ្យល់ដកដង្ហើមចេញចូលតាមចុងច្រមុះជាដើម ត្រូវកំណត់ដឹង ។ វេទនាជាសុខជាទុក្ខ ពុំមានជាសុខជាទុក្ខ ដែលប្រព្រឹត្តទៅតាមផ្លូវកាយនិងចិត្ត ត្រូវកំណត់ដឹង ។ ចិត្តៈ គឺចិត្តមានប្រភេទបែបណា ងាករេទៅកាន់អារម្មណ៍ ត្រូវកំណត់ដឹង ។ ធម្មៈ បានដល់អារម្មណ៍ដែលចិត្តនឹកគិតត្រូវកំណត់ដឹង ។ ការកំណត់នេះដើម្បីកុំឲ្យចិត្តជាប់

ដោយបញ្ញាកើតឡើងឃើញច្បាស់ថា កាយ វេទនា ចិត្ត: និង ធម្ម: ពុំមែនជាសត្វជាបុគ្គលមានសភាពសោះសូន្យទទេ ហើយអាចកំណត់បានគ្រប់ឥរិយាបថទាំង៤ ដេក ដើរ ឈរ អង្គុយ ។

ដូចបានពោលមកហើយ រោគមានពីរយ៉ាង គឺរោគកើតផ្លូវកាយ១ រោគកើតផ្លូវចិត្ត១ ។ រោគកើតផ្លូវកាយ ត្រូវព្យាបាលដោយប្រើថ្នាំសំរាប់ព្យាបាល ។ ឯរោគផ្លូវចិត្ត ត្រូវប្រើឱសថគឺព្រះធម៌ ដោយប្រើវិធីពីរយ៉ាង គឺត្រូវប្រឈមមុខដោះស្រាយបញ្ហាដែលកើតឡើងក្នុងជីវិត បើពុំអាចដោះស្រាយបានទេ ត្រូវលះបង់ចោលកុំយកចិត្តទុកដាក់គិតតទៅទៀត ។ ចំពោះប្រជាពលរដ្ឋខ្មែរគ្រប់ឋាន:បានទទួលទុក្ខវេទនាដ៏ខ្លាំងក្លាក្នុងព្រឹត្តិការណ៍ខ្មែរ អ្នកសល់ពីស្លាប់កើតមានវិបត្តិផ្លូវចិត្ត ដោយការបាក់បែកគ្រួសារ ។ នៅពេលនេះ គួរលះបង់ចោលឲ្យជ្រះស្រឡះ ដោយតាំងស្មារតីឲ្យរឹងមាំ បន្តដំណើរជីវិតឲ្យល្អតទៅទៀត រស់នៅដោយសេចក្តីសង្ឃឹម ដោយពិចារណាថា អ្វីទាំងអស់តែងតែមានការប្រែប្រួលផ្លាស់ប្តូរជានិច្ច តែងប្រព្រឹត្តទៅមិនទៅតាមបំណងរបស់មនុស្សសត្វឡើយ ៚