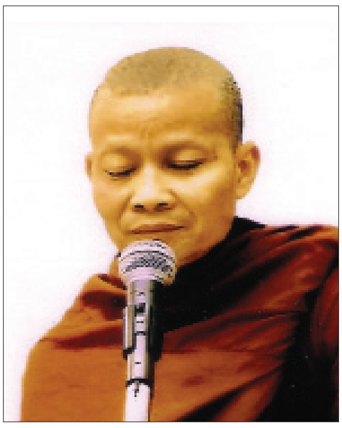
អន្តរប្រិយ
សម្លេងខ្មែរនៅបរទេស

ការវិភាគ

របស់ព្រះតេជព្រះគុណ ហុក-សាវណ្ណ
ក្រោមប្រធានបទ វិបស្សនា (Vipassana)

www.hoksavann.org

ថ្ងៃទី១២ សីហា ២០១២



ការចំរើនវិបស្សនា ដើម្បីឲ្យឃើញច្បាស់នូវត្រៃលក្ខណធម៌ក្នុងខន្ធ៥ ។ ការឃើញនេះពុំមែនឃើញដោយស្តាប់ការទេសនា ឬត្រិះរិះធម្មតាឡើយ គឺឃើញដោយបញ្ញាដែលកើតពីភាវនា ហៅថា ភាវនាមយបញ្ញា ។ បញ្ញាបែបនេះកើតឡើងដោយសារចិត្តបរិសុទ្ធ ។ ចិត្តបរិសុទ្ធដោយការសមាទានសីល និងចំរើនឲ្យសមាធិចិត្តកើតឡើង ធ្វើឲ្យនីវរណធម៌ទាំង៥ស្ងប់រម្ងាប់ទៅ ។ នីវរណធម៌ទាំង៥នោះគឺ កាមឆន្ទៈ ការគិតទៅរកកាមគុណ៥, ព្យាបាទៈ ការចងគំនុំគុំគួនអ្នកដទៃ, ថីនមិទ្ធៈ ចិត្តរួញរា ធុញទ្រាន់, ឧទ្ធច្ចកុក្កុច្ចៈ ចិត្តរាយមាយ, វិចិកិច្ឆា ចិត្តសង្ស័យ ។ កាលណាសមាធិចិត្តកើតឡើងនីវរណធម៌ទាំង៥នេះ ទៅធ្វើឲ្យចិត្តបរិសុទ្ធ ហើយយកចិត្តបរិសុទ្ធនេះ ទៅឆ្លុះបញ្ចាំងមើលត្រៃលក្ខណធម៌ក្នុងខន្ធ៥ ឲ្យឃើញថាខន្ធ៥ជាត្រៃលក្ខណធម៌ពិតមែន ។ ប្រៀបដូចក្រុមវិទ្យាសាស្ត្រយកប្រដាប់អតិសុខុមទស្សន៍ ទៅឆ្លុះបញ្ចាំងមើលរបស់ដែលល្អិតមើលនឹងភ្នែកធម្មតាមិនឃើញ អាចឃើញបានដោយអាស្រ័យប្រដាប់នេះ ។ យ៉ាងណាមិញ វិបស្សនាសំរាប់ឆ្លុះបញ្ចាំងមើលត្រៃលក្ខណ៍ក្នុងខន្ធ៥ដូចនេះឯង ។ ពាក្យថា ដឹងពិត ឃើញពិត ដោយបច្ចវេក្ខណញាណ គឺថានឹងបានដឹងដោយស្តាប់ដោយជឿអ្នកដទៃនោះៗក៏ទេ គឺឃើញច្បាស់ដោយខ្លួនឯង ។ ការឃើញច្បាស់ប្រៀបដូចគេលាក់វត្ថុមួយនៅក្នុងហិប យើងទៅបើកមើលឃើញវត្ថុនោះច្បាស់នឹងភ្នែក ។ យ៉ាងណាមិញ ព្រះពុទ្ធសំដែងថា ខន្ធ៥ជាត្រៃលក្ខណធម៌ យើងឮពាក្យនេះតាមព្រះពុទ្ធសំដែងជាតួបរិយត្តិធម៌ មិនទាន់ឃើញច្បាស់ដោយខ្លួនឯងនៅឡើយ ដើម្បីឃើញដូចពាក្យព្រះពុទ្ធសំដែង ត្រូវបដិបត្តិវិបស្សនាទើបដឹងពិតឃើញពិត ថាខន្ធ៥មានលក្ខណៈជាត្រៃលក្ខណ៍ អនិច្ចំ ទុក្ខំ អនត្តាពិតមែន ។ ពាក្យថា ឱបនយិកោ ប្រែថាបង្អោនធម៌មកទុកក្នុងខ្លួនដោយអំណាចនៃភាវនា បានសេចក្តីថា ចំរើនសមថវិបស្សនា ឲ្យឃើញច្បាស់នូវត្រៃលក្ខណធម៌ក្នុងខន្ធ៥នេះឯង ។ កាលណាឃើញច្បាស់ថា ខន្ធ៥ជាតួទុក្ខហើយ ក៏ឃើញទោសក៏កើតការនឿយណាយចង់ចេញផុតពីខន្ធ៥ដែលជាតួទុក្ខនេះ ។ ដូចនេះ បំណងរបស់វិបស្សនាគឺបញ្ញាវិមុត្តិ ប្រែថារួចចាកកិលេសតណ្ហា ដោយអំណាចភាវនាមយបញ្ញា គឺលោកកុត្តរបញ្ញា ។ កាលណារួចចាកកិលេសតណ្ហាដែលជាតួសមុទយសច្ចៈ ហេតុនាំឲ្យកើតទុក្ខគឺខន្ធ៥ក៏ត្រូវរលត់ បានដល់និរោធ គឺការរលត់ទុក្ខឬនិព្វាន ការរលត់តណ្ហា ។ ការចំរើនវិបស្សនាដើម្បីស្វែងរកដួងកែវកំណើត តើដួងកែវកំណើតបានដល់អ្វី ? ដួងកែវកំណើតរបស់មនុស្សសត្វ គឺត្រៃលក្ខណធម៌នេះឯង ។ អនិច្ចំ សភាពចលនារបស់ខន្ធ៥ដែលជារូបធម៌និងនាមធម៌, ទុក្ខំ ធន់ទ្រាំមិនបានដោយសារចលនានាំឲ្យប្រែប្ដូរផ្លាស់, អនត្តា កាលណាប្រែដូរផ្លាស់វាពុំមាននៅជាតួខ្លួនវាដដែលទេ វាប្រែរូបភាពដើមក្លាយទៅជាសភាវៈមួយផ្សេងទៀតជាបន្តបន្ទាប់គ្នា ដែលហៅថា ខណិកមរណៈ ស្លាប់ជាខណៈៗ នៅពេលដែលមនុស្សសត្វកំពុងនៅរស់ ។

ការចំរើនវិបស្សនាអាចអនុវត្តបាន តាមឥរិយាបថទាំង៤គឺ ដេក ដើរ ឈរ អង្គុយ ។ ក្នុងពេលនេះអាចចំរើនសមថា និងវិបស្សនាក្នុងពេលជាមួយគ្នាតែម្ដង ។ តួយ៉ាង ព្រះពោធិសត្វព្រះសិទ្ធត្ថមុនបានត្រាស់ជាព្រះពុទ្ធ ព្រះអង្គបានកំណត់ខ្យល់ដង្ហើមចេញ ចូលតាមច្រមុះ ។ ពេលស្ងប់នីវរណធម៌ទាំង៥ ព្រះអង្គបានយកបដិច្ចសមុប្បាទធម៌ដែលប្រែថា ធម៌កើតឡើង ព្រោះអាស្រ័យហេតុដែលជាអារម្មណ៍របស់វិបស្សនា មកពិចារណាជាបណ្តោយពីហេតុទៅរកផល និងពិចារណាបញ្ច្រាសមកវិញពីផលមករកហេតុវិញ គឺអវិជ្ជា កើតមាននាំឲ្យមានសង្ខារ សង្ខារកើតមាននាំឲ្យមានវិញ្ញាណជាដើម ។

របៀបចំរើនអានាបានស្សតិខ្យល់ដង្ហើមចេញចូល

របៀបចំរើនឬកំណត់ខ្យល់ដង្ហើមចេញចូលត្រូវអនុវត្តតាមគោល៤ប្រការគឺ ៖

១- ផុស្សនា គឺត្រូវដឹងកន្លែងដែលខ្យល់ប៉ះត្រូវ គឺនៅត្រង់ប្រហោងចុងច្រមុះ ។

២- អនុពន្ធនា គឺចងក្រៀកចិត្តនៅត្រង់កន្លែងដែលខ្យល់ប៉ះត្រូវ ។

៣- គណនា ត្រង់គណនានេះហើយដែលច្រឡំថារាប់ ប៉ុន្តែនៅក្នុងគីរីមានទួសូត្រនិងអដ្ឋកថា ត្រង់គណនានេះ ឲ្យកំណត់ដឹង (ជានាតិ) ពុំមែនរាប់ខ្យល់ឡើយ ។

៤- ថបនា ពេលកំណត់ខ្យល់ដង្ហើមចេញចូល ចិត្តស្ងប់ជាតួអប្បនាចិត្ត ។

សូមបញ្ជាក់ថា ខ្យល់ត្រូវដកចេញចូលតាមធម្មតា មិនត្រូវប្រឹងដកឲ្យញាប់ឬដកតិចៗ ដើម្បីកំណត់ឡើយ ។ ការកំណត់ត្រូវតាំងមុខងារដូចជាអ្នកយាមទ្វារ អ្នកណាចេញចូលឲ្យកំណត់ដឹង ពុំមែនបង្ខំឲ្យគេចេញចូលឡើយ ។ ខ្យល់ដែលត្រូវកំណត់ គឺកំណត់ខ្យល់ចេញចូលប៉ះត្រង់ចុងច្រមុះ មិនត្រូវកំណត់កន្លែងផ្សេងពីនេះ មានកំណត់ត្រង់ទ្រូងឬពោះឡើយ ។

(នៅមានត)