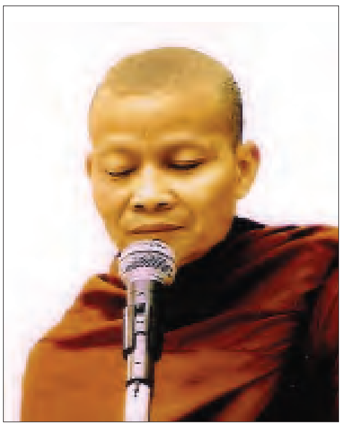
អង្គរប៉ុស្តិ៍
សម្លេងខ្មែរនៅបរទេស

ការវិភាគ

របស់ព្រះតេជព្រះគុណ ហុក-សាវណ្ណ
ក្រោមប្រធានបទ វិបស្សនា (Vipassana) (តពីលេខមុន)

www.hoksavann.org

ថ្ងៃទី១២ កញ្ញា ២០១២



សតិ និង មោហៈ ជាសភាវៈផ្ទុយគ្នា សតិជាការរលឹកដឹង ឯមោហៈវង្វេង ។ សតិប្រៀបដូចពន្លឺភ្លើង ឯមោហៈដូចទីងងឹតគ្មានពន្លឺភ្លើង ។ ដូច្នេះត្រូវបណ្តុះសតិសម្បជញ្ញៈគ្រប់ពេលកុំឲ្យសត្រូវ គឺអកុសលកិលេសតណ្ហាចូលមកក្នុងចិត្តបាន ។ បើមានមោហៈវង្វេងភ្លេចភ្លាំងដូចបើកឱកាសឲ្យអកុសល កិលេសនិងតណ្ហាចូលមកក្នុងចិត្តបាន ។ មោហៈប្រៀបដូចមមាចមមង់លោតចូលភ្លើង ដោយសារពុំបានដឹងថាភ្លើងក្តៅ ។

ការកំណត់នេះ ហាក់ដូចជាអ្នកសង្កេតការណ៍ពិនិត្យមើលការពិត ព្រោះអ្នកសង្កេតការណ៍ឬអ្នកយកពត៌មាន ជាអ្នកកណ្តាលពុំលំអៀង ទើបរកការពិតឃើញ ។ យ៉ាងណាមិញ អ្នកចំរើនវិបស្សនាត្រូវពិនិត្យមើលនូវសកម្មភាពដែលប្រព្រឹត្តទៅក្នុងកាយ ក្នុងវេទនា ក្នុងចិត្ត ក្នុងធម្មៈ (អារម្មណ៍) ដែលមានលក្ខណៈជាត្រៃលក្ខណធម៌ ។ ការកំណត់នេះ ដើម្បីឲ្យដឹងការកើតរលត់របស់សង្ខារ ដើម្បីកុំឲ្យចិត្តជាប់ជាតណ្ហា ជាឧបាទានដែលជាហេតុនៃទុក្ខ ដើម្បីឲ្យចិត្តនៅកណ្តាលជាឧបេក្ខាទើបចិត្តបរិសុទ្ធ ជាការដើរតាមមគ្គប្រកបដោយអង្គ៨មានសម្មាសតិជាដើម ។ ការកំណត់នេះអាចអនុវត្តបានឥរិយាបថទាំង៤ វៀរលែងតែដើរ មិនអាចកំណត់ឲ្យខ្យល់ដកចេញចូលបានឡើយ ព្រោះទាក់ទងនឹងការដើរចង្រ្កម ។ នេះជាការពន្យល់ជាគោលៗ នៅវែងឆ្ងាយណាស់ អ្នកប្រតិបត្តិអាចយល់ដោយខ្លួនឯង ពេលធ្វើការពិសោធន៍ ។

ការដើរចង្រ្កម

ការដើរចង្រ្កមជាវិធីសំខាន់ណាស់ តាមការពិសោធន៍ មុនប្រើឥរិយាបថអង្គុយ ត្រូវដើរចង្រ្កមសិន ជាការប្រមូលចិត្តបានល្អណាស់ ពេលអង្គុយចិត្តឆាប់មូល ។ បើអង្គុយចិត្តងោកងុយ ត្រូវក្រោកដើរចង្រ្កមនឹងស្វាងឈប់ងងុយ ។ វៀរលែងតែងងុយខ្លាំង មិនត្រូវបង្ខំ បណ្តោយតាមដំណើរ គឺដេកសំរាកមួយរយៈពេលទើបបាត់ងងុយ ។

ការដើរចង្រ្កមគួរអនុវត្តជាបីបែប

១- ការដើរចង្រ្កមដោយដំណើរធម្មតា ដូចយើងធ្លាប់ដើរ គ្រាន់តែកំណត់ឆ្វេង ស្តាំ គឺបោះជើងឆ្វេងកំណត់ថាឆ្វេង បោះជើងស្តាំកំណត់ថាស្តាំ ។ ការដើរដំណើរធម្មតានេះ មិនត្រូវមើលចុងជើងឡើយ ត្រូវមើលទៅមុខចំនួន២ម៉ែត្រ ។ បើចង្រ្កមពេលយប់ ត្រូវមានភ្លើងបំភ្លឺផ្លូវ ។ ពេលបត់មកវិញ ត្រូវឈរសិន ហើយកំណត់ថាចង់បត់ ទើបបង្វិលខ្លួនបត់ ។ ពេលដើរចង្រ្កមនោះ បើមានហេតុការណ៍កើតឡើង ដូចចិត្តតវើរវាយបែកអារម្មណ៍ទៅគិតរឿងផ្សេងៗ ចិត្តមិនស្ថិតនៅក្នុងចង្រ្កមនោះទេ ត្រូវឈប់ចង្រ្កម ហើយយកចិត្តទៅកំណត់ដឹងអារម្មណ៍វើរវាយនោះ ទើបចង្រ្កមតទៅទៀត ។ បើកំពុងចង្រ្កមមានឈឺចុកចាប់នោះ កំណត់ថាឈឺទើបចង្រ្កមតទៅទៀត ។ សូមបញ្ជាក់ថា ការដើរចង្រ្កមនោះ មិនកំណត់ខ្យល់ដង្ហើមចេញចូលឡើយ ។ ការដើរចង្រ្កមនេះពុំកំណត់ថា មានរយៈពេលប៉ុន្មានឡើយ ស្រេចតែសេចក្តីព្យាយាមរបស់ខ្លួន ។ បើដើរចង្រ្កមហើយត្រឡប់មកអង្គុយភ្លាមជាការប្រពៃណាស់ ព្រោះអារម្មណ៍កំពុងមូល ។

២- ចង្រ្កមបែបយឺត គឺចង្រ្កមយឺតៗ ដោយសម្លឹងមើលចុងជើង ដោយកំណត់លើកដាក់ គឺជើងខាងស្តាំលើកកំណត់ថាលើក ដាក់កំណត់ថាដាក់ ជើងឆ្វេងលើកកំណត់ថាលើក ដាក់កំណត់ថាដាក់ ។ បើដល់កន្លែងបត់ត្រូវឈប់សិន ហើយកំណត់ថាចង់បត់ទើបបត់ ហើយចង្រ្កមជាបន្តទៅទៀតកំណត់ដូចមុន ។ នៅពេលកំពុងចង្រ្កមនោះ មានហេតុការណ៍អ្វីកើតនៅក្នុងចិត្ត ឬទទួលវេទនាតាមផ្លូវកាយ ផ្លូវចិត្ត ត្រូវឈប់ចង្រ្កម ហើយកំណត់នៅកន្លែងដែលហេតុការណ៍នោះកើតឡើង ។ ចង្រ្កមយឺតនេះ ចិត្តឆាប់មូលជាងដើរចង្រ្កមតាមការដើរធម្មតាព្រោះចិត្តកម្រចេញទៅណាដោយសារចិត្តនៅជាប់នឹងការសម្លឹងមើលចុងជើង ។

៣- ចង្រ្កមបែបទី៣នេះ យឺតជាងចង្រ្កមទី២ គឺជើងស្តាំកំណត់ជាបីរយៈ គឺលើក, ឈាន, ដាក់ ។ ឯជើងឆ្វេងក៏កំណត់ដូចគ្នា គឺលើក, ឈាន, ដាក់ ។ អនុវត្តតែរបៀបនេះរហូតដល់កន្លែងដែលត្រូវបត់ ។ មុននឹងបត់ត្រូវឈរ ហើយកំណត់ថាចង់បត់ ។ ពេលបត់ហើយក៏ត្រូវអនុវត្តដូចដំណើរទៅ ។ ពេលចង្រ្កមនោះ បើមានហេតុការណ៍ណាមួយកើតឡើង ត្រូវឈប់ចង្រ្កម ហើយកំណត់ត្រង់កន្លែងដែលកើតឡើងនោះ ។ ចង្រ្កមបែបទី៣នេះ ក៏ប្រមូលចិត្តបានមូលឆាប់ជាងបែបទាំង២នោះទៅទៀត ។

ទាំង៣បែបនេះ អាចអនុវត្តបែបណាមួយស្រេចការពេញចិត្ត ។ ចប់អត្ថបទវិបស្សនាតែប៉ុណ្ណោះ ។៚

*   *

*