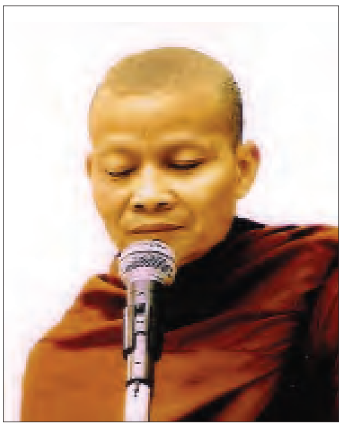
អង្គរបុរី
សម្លេងខ្មែរនៅបរទេស

ការវិភាគ

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

www.hoksavann.org

ថ្ងៃទី២៤ សីហា ២០១២



ខ្យល់មានបួនប្រភេទគឺ ឱឡារិក: ខ្យល់គ្រោតគ្រាត គឺខ្យល់ធម្មតារបស់មនុស្ស ដែលមិនបានចំរើនវិបស្សនា, សុខុម: ខ្យល់ល្អិត, អតិសុខុម: ខ្យល់ល្អិតក្រៃលែង, អនិច្ចលាតិ ខ្យល់មិនកំរើក ។ នេះជាដំណើរអ្នកចំរើនអានាបា កើតខ្យល់តាមលំដាប់លំដោយដូច្នេះ ។ និមិត្តដែលកើតឡើងក្នុងខ្យល់ គឺឃើញដូចជាប៉ុយគរ ប៉ុយកប្បាស ឬឃើញដូចពពករសាត់ នេះជាឧគ្គហនិមិត្តនិងបដិភាគនិមិត្តកើតឡើងហើយ ។ ការកំណត់រហូតចិត្តស្ងប់នូវនីវរណធម៌ជាតួសមថកម្មដ្ឋាន គឺបំណងរបស់សមថកម្មដ្ឋាន នៅត្រង់ការស្ងប់នូវនីវរណធម៌ទាំង៥មានកាមច្ឆន្ទៈ ការនឹកទៅរកកាមជាដើមបាលីថា ចេត្តោវិមុត្តិ ប្រែថាការរួចចាកនីវរណធម៌ដោយអំណាចនៃការកើតឡើងនៃសមាធិចិត្ត ។ បើកំណត់ឃើញការកើតរលត់របស់សង្ខារ (ខន្ធ៥) ជាត្រៃលក្ខណធម៌ជាតួវិបស្សនា ។

របៀបចំរើនវិបស្សនា

ការចំរើនវិបស្សនាដោយអនុវត្តតាមសតិប្បដ្ឋាន៤ ។ សតិប្បដ្ឋានសូត្រនេះ ព្រះពុទ្ធសំដែងក្នុងដែនកុរុ ប្រារព្ធចំពោះភិក្ខុទាំងឡាយថា ម្នាលភិក្ខុទាំងឡាយ ផ្លូវគឺសតិប្បដ្ឋាន៤ ជាផ្លូវមូលតែមួយប្រព្រឹត្តទៅដើម្បីសេចក្តីបរិសុទ្ធនៃសត្វទាំងឡាយ ដើម្បីលះបង់សេចក្តីសោក និងសេចក្តីខ្សឹកខ្សួល ដើម្បីរំលត់នូវទុក្ខនិងទោមនស្ស ដើម្បីបាននូវអរិយមគ្គប្រកបដោយអង្គ៨ប្រការ ដើម្បីធ្វើឲ្យជាក់ច្បាស់នូវព្រះនិព្វន ។

សតិបដ្ឋាន៤ ប្រែថា ការដំកល់ស្មារតីពិចារណាមាន៤ប្រការគឺ ៖

១- កាយានុបស្សនាសតិបដ្ឋាន៤ ប្រែថា ការដំកល់ស្មារតីពិចារណារឿយៗនូវកាយ ។ បើតាមន័យនេះ លោកឲ្យពិចារណានូវកាយដោយលក្ខណៈ៥យ៉ាង គឺកំណត់ខ្យល់ដង្ហើមចេញចូលតាមច្រមុះ, កំណត់ពិចារណានូវឥរិយាបថទាំង៤, អសុភ ១០ ។ ឃើញថា ការកំណត់ពិចារណានូវកាយមានលក្ខណៈ៥យ៉ាងនេះមានច្រើនយ៉ាង ហើយពិបាកកំណត់ ។ ក្នុងន័យនេះហើយបានជាអ្នកប្រាជ្ញវិបស្សនានៅប្រទេសភូមា គឺព្រះមហាស៊ីស្យាដោ ឲ្យកំណត់ដឹងនូវចលនាកាយវិញ ។ បានសេចក្តីថាគ្រប់ចលនាការកំរើកឡើងនៃកាយទាំងអស់ យកសតិទៅកំណត់ដឹង ។

២- វេទនានុបស្សនាសតិបដ្ឋាន ប្រែថា ការដំកល់ស្មារតីពិចារណារឿយៗនូវវេទនា ។ វេទនាប្រែថា ការដឹង ឬការទទួលអារម្មណ៍ជាសុខជាទុក្ខ ។ ការទទួលអារម្មណ៍ជាសុខជាទុក្ខតាមផ្លូវកាយ ត្រូវកំណត់ដឹង ។ ការទទួលសោមនស្ស ទោមនស្ស ឬឧបេក្ខាតាមផ្លូវចិត្ត ត្រូវកំណត់ដឹង ។

៣- ចិត្តានុបស្សនាសតិបដ្ឋាន ប្រែថា ការដំកល់សតិស្មារតីពិចារណារឿយៗនូវចិត្ត ។ ចិត្តមាន៤ប្រភេទគឺ កាមាវចរចិត្ត, រូបាវចរចិត្ត, អរូបាវចរចិត្ត និង លោកុត្តរចិត្ត ចិត្តប្រភេទណាមួយកើតឡើងត្រូវកំណត់ដឹង ។

៤- ធម្មានុបស្សនាសតិបដ្ឋាន ប្រែថា ការដំកល់សតិពិចារណារឿយៗនូវធម៌ ។ ធម៌ក្នុងទីនេះ សំដៅយកនីវរណធម៌៥, ឧបាទានខន្ធ៥, អាយតនៈ១២, ពោជ្ឈង្គៈ៧ និងអរិយសច្ច៤ ។ ធម៌ទាំងនេះ ទាំងកុសល ទាំងអកុសល ដែលចិត្តតោងមកជាអារម្មណ៍ ត្រូវកំណត់ដឹង ។

ដោយសេចក្តីសង្ខេប សតិបដ្ឋាន ប្រែថា ការតាំងស្មារតីគឺ សតិពិចារណាកំណត់នូវកាយ វេទនា ចិត្ត និងធម្មៈ ។ ការពិចារណានូវកាយ គឺគ្រប់ចលនាកាយ ត្រូវកំណត់ដឹង ។ វេទនាជាសុខ ជាទុក្ខ ប្រព្រឹត្តទៅតាមផ្លូវកាយ និងសោមនស្ស ទោមនស្ស និងឧបេក្ខា ប្រព្រឹត្តទៅតាមផ្លូវចិត្ត ត្រូវកំណត់ដឹង ។ ចិត្តប្រភេទណា គិតបែបណា ត្រូវកំណត់ដឹង ។ ធម្មៈបានដល់វត្ថុឬរបស់អ្វីដែលចិត្តតោងយកមកធ្វើជាអារម្មណ៍ ត្រូវកំណត់ដឹង ។ ការកំណត់ពិចារណាតាមសតិបដ្ឋានទាំង៤នេះ ដើម្បីកើតសតិបញ្ញា កើតសម្បជញ្ញៈ ឃើញការកើតរលត់របស់សង្ខារដែលពុំមែនជាតួខ្លួន ។ ការកំណត់ពិចារណានេះ ឲ្យឃើញការពិតនូវលក្ខណៈ៣យ៉ាងរបស់ខន្ធ៥គឺ អនិច្ចំ ទុក្ខំ និងអនត្តា ដែលជាលក្ខណៈរបស់វិបស្សនា ។ ឲ្យឃើញច្បាស់ថា កាយ វេទនា ចិត្ត និងធម្មៈ គ្រាន់តែជាកាយ ជាវេទនា ជាចិត្ត ជាធម្មៈប៉ុណ្ណោះ ពុំមែនជាសត្វ ជាបុគ្គល មានសភាពសោះសូន្យទទេ ។ ក្នុងសូត្រនេះបានបញ្ជាក់ថា បុគ្គលដែលបានចំរើននូវសតិបដ្ឋានទាំង៤ ឲ្យបានហ្មត់ចត់ អាចសំរេចជាព្រះអរហន្ត ឬជាអនាគាមី ក្នុងរវាង៧ឆ្នាំ ឬ៧ខែ ឬ៧ថ្ងៃ បើមានឧបនិស្ស័យពីមុនចាស់ក្លាផង ។

មានអ្នកសិក្សាព្រះពុទ្ធសាសនាខ្លះយល់ច្រឡំថា បើកំណត់តាមសតិបដ្ឋាន ដូចភ្នែកឃើញរូប ត្រចៀកឮសម្លេងជាដើម ហាក់ដូចជាទទួលស្គាល់ថាមានខ្លួន ព្រោះសភាវធម៌ទាំងនេះជាបរមត្ថធម៌ ។ តាមពិតគេពុំអាចកំណត់ឲ្យទៅជាបរមត្ថដូច្នេះបានទេ ព្រោះការឃើញជាបរមត្ថធម៌ ជាបញ្ញារបស់ព្រះអរិយបុគ្គលដែលឃើញការពិតនេះតាមរយៈវិបស្សនា ។ ការកំណត់នេះដើម្បីកុំឲ្យចិត្តជាប់នូវអាការៈទាំងនេះផង ដើម្បីឃើញការរលត់ការកើតនៃអាការៈទាំងនេះផង ។ កាលណាចិត្តជាឧបេក្ខាពុំលំអៀងទៅរកសោមនស្ស ទៅរកទោមនស្សជាចិត្តបរិសុទ្ធ អាចឆ្លុះបញ្ចាំងឃើញការពិតនៅក្នុងខន្ធ ក្នុងអាយតនៈ ក្នុងធាតុជាតួបរមត្ថធម៌ ជាអនិច្ចំ ទុក្ខំ និងអនត្តា ។ ក្រុមអ្នកវិទ្យាសាស្ត្រត្រូវការអតិសុខុមទស្សន៍ ដើម្បីឆ្លុះបញ្ចាំងមើលនូវវត្ថុធាតុដែលល្អិតជាបរមាណូ ដែលមើលនឹងភ្នែកធម្មតាមិនឃើញ ។ ។ ចំណែកព្រះពុទ្ធសាសនាត្រូវការវិបស្សនាបញ្ញាសំរាប់ឆ្លុះបញ្ចាំងមើលត្រៃលក្ខណធម៌ ដែលជាតួបរមត្ថនៅក្នុងខន្ធធាតុអាយតនៈ ដែលមិនអាចឃើញឬដឹងច្បាស់បាន តាមរយៈការ

សិក្សារៀនសូត្រ ឬត្រិះរិះពិចារណាធម្មតា ដែលជាតួបរិយត្តិធម៌ឡើយ ។

អ្នកសិក្សាព្រះពុទ្ធសាសនាខ្លះទៀតយល់ច្រឡំថា ការអង្គុយធ្មេច ការដើរចង្រ្កម គ្មានបានផលអ្វីឡើយ ធ្វើឲ្យចិត្តជាប់ដោយសំគាល់ថាជាខ្លួន ។ ដូច្នេះគេត្រូវតែនាំគ្នាស្ដាប់ធម៌ សាកសួរធម៌វិញ ទើបត្រឹមត្រូវបានសំរេចមគ្គផលនិព្វាន ។ ដើម្បីបំភ្លឺបញ្ហានេះ សូមលើកយកធម៌អាថ៌ខ្លះជាភស្តុតាង តើយោបល់នេះត្រឹមត្រូវឬទេ ?

ធម៌៣យ៉ាងគឺ ៖ ១- បរិយត្តិធម៌ សិក្សាឲ្យយល់របៀបប្រតិបត្តិ, ២- បដិបត្តិធម៌ ការប្រតិបត្តិតាមនូវធម៌ដែលបានសិក្សា, ៣- បដិវេធធម៌ ដឹងច្បាស់នូវធម៌ដែលបានប្រតិបត្តិ ។ ដូច្នេះឃើញថា ធម៌ទាំង៣នេះមានទំនាក់ទំនងគ្នាបើដឹងផ្លូវ នេះហើយជាការធ្វើដំណើរទៅ ក៏មិនដល់គោលដៅឡើយ ។ យ៉ាងណាមិញ បដិបត្តិនេះហើយជាការធ្វើដំណើរទៅ ឯបដិវេធធម៌គឺចាក់ធ្លុះនូវធម៌ ដោយការប្រតិបត្តិ សីល សមាធិ បញ្ញា គឺវិបស្សនាបញ្ញានេះឯង ។ ធម៌៤យ៉ាងគឺ សេពគប់សប្បុរស, ស្ដាប់ធម៌លោកយកមកពិចារណាប្រតិបត្តិតាម ។ គ្មានហេតុផលណាមួយដែលនិយាយថា រៀនចេះដឹងហើយមិនធ្វើតាម បានសំរេចផលដល់គោលដៅឡើយ ។ គម្ពីរព្រះពុទ្ធសាសនា មានភិក្ខុ១អង្គចេះចាំគម្ពីរព្រះត្រៃបិដក តែមិនបានប្រតិបត្តិតាម ព្រះពុទ្ធមានព្រះពុទ្ធដីកាថា ជាភិក្ខុគម្ពីរទទេតុច្ឆភិក្ខុ ។ ព្រះពុទ្ធមុននឹងត្រាស់ដឹង ក៏ព្រះអង្គកំណត់ខ្យល់ចេញចូលធ្វើអានាបា ហើយព្រះអង្គពិចារណាហេតុបច្ច័យរបស់ខន្ធ៥ ដោយធម៌គឺបដិច្ចសមុប្បាទធម៌ជាផ្លូវវិបស្សនា ។៚

*　　　　*

*