១០

ប្រយោជន៍ នៃ សមាធិ និង បញ្ញា (វិបស្សនា)

សមាធិ និង បញ្ញា (វិបស្សនា) ជាផ្លូវ បដិបត្តិ ដែលព្រះពុទ្ធរកឃើញ ជាមួយនឹងធម៌ជាទ្រឹស្តី ដូចជា អរិយសច្ច៤ អដ្ឋង្គិកមគ្គ ឬ បដិច្ចសមុប្បាទ ។ ពីព្រោះព្រះអង្គយល់ថា ការចេះ

ការយល់ទ្រឹស្តី ពុំទាន់គ្រប់គ្រាន់នៅឡើយទេ ដើម្បីទៅដល់ត្រើយ គឺនិព្វាន។ មានរឿងនិទានកាលសម័យព្រះពុទ្ធ មានព្រះសង្ឃមួយអង្គ ជាគ្រូនៃសិស្សជាច្រើន ហើយសិស្សបានសម្រេចជាព្រះអរហន្ត រហូតដល់សិស្សមួយ ត្រឹមតែជាសាមណេរ ប៉ុណ្ណោះក៏បានសម្រេចជា ព្រះអរហន្តដែរ ។ តែចំពោះលោកគ្រូនោះវិញ មិនបានសម្រេចអ្វីទាំងអស់ ។ លុះដល់ពេលក្រោយមក លោកគ្រូនោះសុខចិត្តធ្វើតាមការណែនាំរបស់សិស្សសាមណេរ ដែលជាព្រះអរហន្ត ទើបលោកគ្រូបានសម្រេច ជាព្រះអរហន្ត ។ នេះជាកស្តុតាងមួយឲ្យឃើញថាការគ្រាន់តែយល់ធម៌ មិនទាន់គ្រប់គ្រាន់ទេ។ បើនិយាយថាមកពីលោកគ្រូនោះ ពុំទាន់យល់ធម៌នោះច្បាស់ ក៏មិនសូវសមដែរ ពីព្រោះតាមធម្មតា ដើម្បីពន្យល់ធម៌ណាមួយដល់សិស្សបាន ទាល់តែលោកគ្រូយល់ធម៌នោះជាមុនសិន នេះតាមដែលខ្ញុំដឹង ពីព្រោះខ្ញុំក៏ធ្លាប់ធ្វើគ្រូផ្នែកគណិតសាស្ត្រដែរ ។ម្យ៉ាងទៀត ចំពោះលោកគ្រូខ្លះដែលនៅតែគាំទ្រគំនិតថា គ្រាន់តែយល់ធម៌នោះគ្រប់គ្រាន់ហើយ មិនចាំបាច់បដិបត្តិដូចជាសមាធិជាដើមនោះទេ នាំតែខាតពេល នោះខ្ញុំសូមលោកគ្រូមេត្តាឆ្លើយទៅសំណួរខ្ញុំថា

« ***តើ សព្វថ្ងៃនេះលោកគ្រូបានសម្រេចមគ្គផល ដល់កម្រិតណាហើយ?*** »

ពីព្រោះកាលសម័យព្រះពុទ្ធ ក៏មានសាវកខ្លះ បានសម្តែងឫទ្ធិ ដើម្បីជាកស្តុតាង ឲ្យពួកនិគ្រន្ថឃើញដែរ ។ ប្រយោជន៍នៃ ការបដិបត្តិ សមាធិ គឺធ្វើឲ្យយើងមានការប្រុងប្រយ័ត្ន គ្រប់ពេលវេលាដោយស្វ័យប្រវត្តិ ហាក់បីដូចមានលេខាធិការម្នាក់តាមចាំឃ្លាំប្រាប់យើងថាត្រូវប្រយ័ត្នកុំភ្លេចស្មារតី ។ ដោយជាលេខាធិការ មិនបាច់ជួលអស់លុយ នោះអ្នកណាក៏ចង់បានដែរ ។ តើសមាធិអាចផ្តល់មកឲ្យយើងនូវ លេខាធិការនោះ ដោយរបៀបណា ។ ខ្ញុំសូមជំរាបដូចតទៅ ៖

ថ្វីបើការធ្វើសមាធិ មានឥរិយាបថ ៤ គឺ ដើរ ឈរ អង្គុយ ដេក តែនៅពេលធ្វើសមាធិដែលមានមនុស្សច្រើននៅក្នុងបន្ទប់ធំតែមួយ គេយកឥរិយាបថអង្គុយ ។ កាលណាយើងអង្គុយ ចំពោះអ្នកធ្វើដំបូង ច្រើនតែចុកចាប់ចង្កេះ រោយខ្នង ឈឺក្បាលជង្គង់ ជាដើម ។ ការឈឺបែបនេះពាក្យធម៌ ហៅថា វេទនា ។ ចំពោះវេទនា មានវេទនា ផ្លូវកាយ (ដូចរោយខ្នងជាដើម) និង វេទនាផ្លូវចិត្ត   ហើយចែកជា សុខវេទនា ទុក្ខវេទនា និង អទុក្ខមសុខវេទនា (ឧបេក្ខាវេទនា)។ ឧបេក្ខាវេទនា គឺ វេទនា ជាកណ្តាលៗ មិនសុខ មិនទុក្ខ ទាំងផ្លូវកាយ និងទាំងផ្លូវចិត្ត ។ ហើយចំពោះវេទនា ពីរទៀត ដោយចែកតាមផ្លូវកាយ និង តាមផ្លូវចិត្ត នោះមាន ៖

- សុខវេទនា និង ទុក្ខវេទនា ជា វេទនា <u>ខាងកាយ</u>
- សោមនស្សវេទនា និង ទោមនស្សវេទនា   ជា វេទនា <u>ខាងចិត្ត</u> ។

ដូច្នេះតាមនិយមន័យនេះ កាលណាយើង <u>កំពុងតែអង្គុយ</u> ធ្វើសមាធិ ស្រាប់តែមានឈឺធ្ងឹងខ្នង ការឈឺនោះហៅថា ទុក្ខវេទនា ។ បើ <u>កំពុងតែអង្គុយ</u> ស្រាប់តែមានភាពសុខស្រួលដូចមានគេមកអង្អែលគក់ច្របាច់ឲ្យ (massage) សេចក្តីសុខនោះហៅថា សុខវេទនា ។ ចំពោះវេទនាខាងផ្លូវចិត្តវិញ កាលណាយើងសប្បាយចិត្ត សេចក្តីសុខនោះហៅថា សោមនស្សវេទនា   កាលណាយើងមានចិត្តមួរម៉ៅ មានការថ្នាំងថ្នាក់ចិត្ត

នោះ ហៅថា ទោមនស្សវេទនា។ ចំពោះយើងម្នាក់ៗ ដែលមានកាយនិងចិត្ត លេខាធិការ ដែលចាំដាស់យើង កុំឲ្យភ្លេចការប្រុងប្រយ័ត្ន គឺ **សតិ** ។

តើធ្វើយ៉ាងណា ដើម្បីឲ្យមានសតិ? គឺយើងយកវេទនាជាឧបករណ៍ សម្រាប់បណ្តុះសតិ និងសម្រាប់អប់រំចិត្តឲ្យនៅជា ឧបេក្ខា ។ សតិសម្រាប់ទប់ចិត្តកុំឲ្យស្អប់ទុក្ខវេទនា កុំឲ្យស្រឡាញ់សុខវេទនា ។ **ដោយសតិដឹងទាន់នូវវេទនា អ្នកធ្វើសមាធិ ក៏តាំងចិត្តជាឧបេក្ខា** ។ ពីព្រោះវេទនា ជាសុខក្តី ជាទុក្ខក្តី សុទ្ធតែមិនទៀង ។ ហើយរបស់ណាមិនទៀង របស់នោះជាទុក្ខ ដូច្នេះយើងគប្បីលះបង់ចោល វេទនាទាំងនោះ កុំប្រកាន់មាំ កុំជាប់ជំពាក់ ។ ឥឡូវនេះយើងឃើញប្រយោជន៍ របស់សមាធិហើយ តើការបដិបត្តិសមាធិ ត្រូវធ្វើរបៀបណា។

<u>សមាធិ - អានាបានស្សតិ</u>

បើយើងយកឥរិយាបថអង្គុយ នោះយើងអង្គុយពែនភ្នែន ជើងស្តាំដាក់លើជើងឆ្វេង ដៃស្តាំដាក់លើដៃឆ្វេង ដងខ្លួនត្រង់ធម្មតាដោយអត់ប្រឹង ក ត្រង់ មុខអោនចុះបន្តិច អត់ពាក់វ៉ែនតា ហើយបិទភ្នែក ។ បន្ទាប់មកគេ <u>សង្កេត</u> ដង្ហើមចេញចូល ។ គឺការដកដង្ហើម<u>**ធម្មតា**</u> គ្រាន់តែសង្កេត មើលដង្ហើម ។ កាលណាដកដង្ហើមចូល <u>**សតិដឹង**</u> ថាអាត្មាអញ ដកដង្ហើមចូល ។ កាលណាដកដង្ហើមចេញ សតិដឹងថា អាត្មាអញ ដកដង្ហើមចេញ ។

កាលណាដង្ហើមចូលវែង សតិដឹងថាដង្ហើមចូលវែង កាលណាដង្ហើមចូលខ្លី សតិដឹងថាដង្ហើមចូលខ្លី ។ កាលណាដង្ហើមចេញវែង សតិដឹងថាដង្ហើមចេញវែង កាលណាដង្ហើមចេញខ្លី សតិដឹងថាដង្ហើមចេញខ្លី ។ ដោយខ្យល់ដង្ហើមចេញចូលតាមរន្ធច្រមុះ នោះគេយក <u>សតិមកតាំងនៅត្រង់បបូរមាត់ខាងលើ ក្រោមរន្ធច្រមុះទាំងពីរ</u> ។ បើកំពុងតែអង្គុយធ្វើសមាធិ យើងឈឺនៅកន្លែងណាមួយ ដូចជាឈឺ

ចង្កេះជាដើម នៅពេលនោះ សតិយើងរត់មករកកន្លែងឈឺនោះ ដូនកាលយើងក្មេង ខ្លួន ចិត្តនៅជាប់តែត្រង់កន្លែងដែលឈឺនោះ ដោយនឹកថា កាយឈឺ ឬ ចង្កេះឈឺ។ តាមធម្មតា ចិត្តទេ ដែលដឹងឈឺ ហើយកាយ មិនដឹងអ្វីទាំងអស់ យើងមើលមនុស្សស្លាប់ ដោយអត់មានចិត្តនៅក្នុងកាយ ចង់យើងយកមនុស្សស្លាប់នោះទៅដុតក៏ឥតមានស្រែកថាក្តៅ ដូចមនុស្សរស់ដែរ ។ នៅមន្ទីរពេទ្យ អ្នករបួសខ្លះកំពុងតែស្រែកថ្ងូរ ដល់គ្រូពេទ្យចាក់ថ្នាំ មួយម្ភុលទៅ បាត់ថ្ងូរភ្លាម ហើយកន្លែងរបួសមានទាន់សះជាឯណា នេះសរឲ្យឃើញថា យើងម្នាក់ៗដឹងថាឈឺ ក្នុងខ្លួនដោយសារចិត្ត។ បើចិត្តមិនរវល់ នឹងកន្លែងឈឺនោះទេ យើងមិនដឹងថាឈឺទេ យើងធ្លាប់ឃើញអ្នកលេងអុក លេងក្មេងបាយក្មេងទឹក ក្មេងឈឺចង្កេះ នេះមកពីពេលកំពុងតែលេងនោះ សតិគាត់ជាប់តែនឹងកូនអុកយ៉ាងស្លុង ភ្លេចអ្វីៗនៅជុំវិញខ្លួនទាំងអស់ ។ ឧទាហរណ៍ទាំងនេះ ធ្វើឲ្យយើងយល់ថាហេតុអ្វីបានជា អ្នកធ្វើសមាធិខ្លះ អាចអង្គុយ ៥ ម៉ោងនៅតែមួយកន្លែងឥតមានប្តូរជើងម្តងសោះ ។ យើងសួរថា ប្រសិនបើជាអង្គុយនោះវាឈឺចុកចាប់ ដូចអ្នកដែលមិនធ្លាប់ធ្វើ តើទ្រាំបានទេ ចំនួន៥ម៉ោងនោះ ថែមទាំងគ្មានការបង្ខំពីអ្នកដទៃទៀតផង។ ហេតុនេះហើយ បានជាក្នុងពិធីអង្គុយធ្វើសមាធិ កាលណាខ្លួនយើងឈឺនៅកន្លែងណាមួយ កាលណាសតិរត់មកមើលកន្លែងឈឺនោះ គេឲ្យយើងទាញសតិយកមកដាក់នៅកន្លែងដែលបាន<u>កំណត់រួចមកហើយ</u> គឺ បបូរមាត់លើនៅក្រោមរន្ធច្រមុះ **ដោយចិត្តឧបេក្ខា** គឺ មិនខឹងនឹងការឈឺនោះ ដោយនឹកថា ការឈឺក្តី ការសុខស្រួលក្តីសុទ្ធតែមិនទៀង រួចហើយក៏ បន្តការសង្កេត ដង្ហើមចេញចូល តទៅទៀត ។

<u>មកដល់ត្រឹមនេះ ខ្ញុំសូមធ្វើការសង្កេតខ្លះ មុននឹងបន្តទៅមុខទៀត</u> ៖

១- ពាក្យថា **<u>សង្កេត</u>** មានន័យថាយើងជាអ្នក **<u>អាជ្ញាកណ្តាល</u>** យើងគ្រាន់តែមើលឲ្យដឹងតែឥតមានជាប់ជំពាក់ចិត្ត ស្អប់ ឬ ស្រឡាញ់ របស់ដែលយើងសង្កេតនោះទេ ។

២- កាលណា យើងអង្គុយធ្វើសមាធិ ចំពោះអ្នកថ្មី ច្រើនតែ ឈឺចុកចាប់លើរាងកាយ ត្រង់កន្លែងណាមួយ ដែលភាសាធម៌ហៅថា ទុក្ខវេទនា ហើយយើងឃើញថា **វេទនានេះវាកើតឡើងខ្លួនវា មិនមែនយើងជាអ្នកបង្កើតទេ** ប្រសិនបើជាយើងអាចបង្កើតវេទនានោះបាន ម្ល៉េះយើងបង្កើតតែសុខវេទនាហើយ អ្នកណាមិនចង់សុខ មិនដែលចង់ឈឺ ដូចជាឈឺចង្កេះជាដើមនោះទេ ។ ហេតុនេះហើយ បានជាគេឲ្យយើង គ្រាន់តែដឹងថាមានវេទនា តែកុំខឹងនឹងទុក្ខវេទនា ហើយក៏កុំចង់បានឬជាប់ជំពាក់នឹង សុខវេទនានោះដែរ ។ ដោយសតិដឹងទាន់ យើងតាំងចិត្ត ជាកណ្តាលៗ គឺចិត្តជា ឧបេក្ខា ។

៣- យើងអាចសួរដែរ ថា តើវេទនានេះ មានប្រយោជន៍អ្វីដែរ ក្នុងការបដិបត្តិសមាធិ ? ខ្ញុំសូមឆ្លើយថា វេទនា ជាទុក្ខក្តី ជាសុខក្តី មានប្រយោជន៍ក្នុងការធ្វើសមាធិ ។ ប្រយោជន៍ត្រង់ពង្រឹងសតិយើងឲ្យធ្លាប់ដឹងទាន់ ដើម្បីអប់រំចិត្តឲ្យនៅជា ឧបេក្ខាដដែល កុំឲ្យភ្លេចខ្លួនទៅជាប់ជំពាក់នឹងសុខវេទនា ហើយមានទោសៈនឹងទុក្ខវេទនា ។ បើបែរមកខាងការរៀនវះកាត់ ក្នុងមុខវិជ្ជាពេទ្យវិញ វេទនាទុកដូចជាខ្មោច សម្រាប់សិស្សរៀនវះកាត់ឲ្យស្ទាត់ជំនាញ មុននឹងមកវះកាត់មនុស្សរស់ ។ ពីព្រោះចេះតែទ្រឹស្តី បើខ្វះការហ្វឹកហាត់នោះពុំទាន់អប់រំចិត្តបានដូចបំណងទេ[1] ។

ប្រយោជន៍ នៃសតិ មួយទៀតគឺ ក្នុងជីវិតរស់នៅសព្វថ្ងៃ បើយើងប្រកបកិច្ចការអ្វីមួយ ដោយមានសតិជាប់ស្អិតតែនឹងកិច្ចការនោះ ភ្លេចអ្វីៗទាំងអស់ អ្នកដទៃក៏ភ្លេច ខ្លួនឯងក៏ភ្លេច នៅពេលនោះយើងសង្កេតឃើញថា កិច្ចការដែលកំពុងតែធ្វើនោះប្រើពេលខ្លីហើយល្អទៀត ។ ចំពោះចិត្តឧបេក្ខាវិញ បើយើងធ្លាប់ មានចិត្តឧបេក្ខាចំពោះអារម្មណ៍ខាងក្នុងខ្លួនយើងហើយ នៅពេលដែលមានអារម្មណ៍មកពីក្រៅ

[1] គេថាចិត្តដូចសត្វស្វា ដែលចេះតែលោតពីមែកឈើមួយទៅមែកឈើមួយ មិនចេះឈប់ឈរ។

ទោះជាទីគាប់ចិត្តក្តី ឬ មិនគាប់ចិត្តក្តី ក៏ចិត្តយើងនៅតែឧបេក្ខាដដែល។ អារម្មណ៍ មកពីក្រៅ ដូចជាគេជេរយើង ឬ គេសរសើរយើង ក៏យើង មិនខឹង ឬ មិនត្រេកអរហួស ហេតុ   ហាក់បីដូចជាយើងមានអាវក្រោះ ពាក់ការពារមិនឲ្យគ្រាប់កាំភ្លើងបាញ់ធ្លុះ របួសយើងបាន ។

<u>ប្រយោជន៍ នៃ វិបស្សនា</u> ៖

បំណងក្នុងការចម្រើន **វិបស្សនា** គឺ បន្ថយ **តណ្ហា** ដោយពិចារណា នូវធម៌ត្រៃលក្ខណ៍ គឺ **អនិច្ចំ ទុក្ខំ អនត្តា** ។ យើងសួរថាហេតុអ្វីត្រូវបន្ថយ តណ្ហា ? ពីព្រោះ តាមធម៌ព្រះពុទ្ធ អរិយសច្ចបួន(**ចតុរារិយសច្ចៈ**) ទុក្ខទាំងឡាយ កើតមកពីតណ្ហា ។ ដូច្នេះ ដើម្បី រំលត់ ទុក្ខ ទាល់តែ រំលត់តណ្ហា ហើយ ដើម្បី រំលត់តណ្ហា យើងត្រូវដើរ តាមផ្លូវ **អដ្ឋង្គិកមគ្គ** ដោយចម្រើន វិបស្សនា។

វិបស្សនា ត្រូវការពិចារណាច្រើន ពិចារណាឲ្យឃើញសេចក្តីពិត ដោយមិនខ្លាចសេច ក្តីពិតនោះ ។ អ្នកខ្លះដឹងស្គាល់សេចក្តីពិតដែរ តែមិនហ៊ានប្រឈមមុខតទល់នឹង សេចក្តីពិត សុខចិត្តរស់នៅក្នុងការស្រមៃ ។ តែកុំភ្លេចថា ធម៌ទាំងឡាយកើតមកពីហេតុ បើមិនដោះស្រាយហេតុនោះទេ កុំសង្ឃឹមថាដោះស្រាយបញ្ហានោះបានដូចបំណង។

<u>យើងអាចសួរថាតើ សមាធិ និង បញ្ញា (វិបស្សនា) ខុសគ្នាត្រង់ណា ហើយ មានទំនាក់ ទំនងគ្នាទេ ?</u>

តាមការពន្យល់ខាងលើ វិបស្សនា គឺវិធីអប់រំចិត្ត ដោយធ្វើការពិចារណា រកហេតុផល ដូចជា យើងសួរថា <u>តើទុក្ខ កើតមកពីណា</u> កើតនៅពេលណា ជាដើម ។ តើសំណួរនេះ មានប្រយោជន៍អ្វី ម្តេចក៏ចាំបាច់សួរ ? ។ ចម្លើយ មានច្រើន ។ ខ្ញុំសូមជូនតែចម្លើយមួយ គឺថា ទុក្ខ មិនខុសពីមេរោគដែលមកបៀតបៀនយើងទេ អ្នកណាក៏មិនចង់ឲ្យមេរោគ មកបៀតបៀនដែរ ។ ដូច្នេះ អ្នកណាក៏មិនចង់បានទុក្ខដែរ គឺយើងចង់តែបំបាត់

ទុក្ខ ចង់តែជៀសវាងទុក្ខ ។ ដើម្បីជៀសវាងវា យើងត្រូវស្គាល់កន្លែងវានៅ ស្គាល់កន្លែងវាកើត ស្គាល់ហេតុដែលនាំឲ្យវាកើត ។ បើកាលណាយើងស្គាល់ហេតុដែលនាំឲ្យវាកើតហើយ នោះយើងនឹងដោះស្រាយចំណោទនោះបាន ។ គឺ ***យើងគ្រាន់តែឈប់ធ្វើឲ្យហេតុនោះ មានកំណើតតទៅទៀត*** *។ ដូចជាយើងឈឺពោះ បើកាលណាយើងដឹងថាហេតុមកពីផឹកទឹកមិនស្អាត នោះយើងផឹកទឹកដាំពុះទៅ នោះយើងឈប់ឈឺពោះទៀតហើយ ។ យើងសួរតទៅទៀតថា ហេតុដែលនាំឲ្យកើតទុក្ខ ព្រះពុទ្ធព្រះអង្គបានរកឃើញរួចទៅហើយ ចាំបាច់ទៅពិចារណាខំរកធ្វើអ្វីទៀត ? ខ្ញុំសូមឆ្លើយថា ព្រះអង្គលោករកឃើញពិតមែន គឺ* **លោភ** *ដែលជាហេតុនាំឲ្យកើតទុក្ខ ។ តើយើងជឿជាក់ច្បាស់ថាពិតជាយ៉ាងនោះមែនដូចព្រះពុទ្ធដីកានោះទេ ? ពោលគឺជឿដោយគ្មានបង្ខំចិត្ត ឬ ដោយតាម អ្នកដទៃ ។ ពីព្រោះថាទាល់តែយើងជឿដោយខ្លួនឯង ទើបយើងខំប្រឹងជៀសនូវទុក្ខនោះ ។ ធ្វើអ្វីក៏ដោយ បើយើងធ្វើតាមគេ មិនសូវជាបានផល ដូចយើងធ្វើដោយចិត្តយើងយល់នោះទេ ដូចជាយើងធ្វើបុណ្យ ឬធ្វើអំពើជាកុសល បើយើងធ្វើដោយប្រាជ្ញា ដោយចិត្តយើងសទ្ធាជ្រះថ្លា នោះយើងបានបុណ្យកុសលច្រើនជាងយើងធ្វើដោយគេបបួល ។*

ដើម្បីការពិចារណារបស់យើងមានប្រសិទ្ធភាព ទាល់តែចិត្តយើងស្ងប់ មូលទៅលើអារម្មណ៍តែមួយ ដោយមានសតិដឹងទាន់កាលណាចិត្តយើងបែរទៅរកអារម្មណ៍ណាមួយផ្សេងទៀត ។ នេះហើយទំនាក់ទំនង រវាង សមាធិ និង បញ្ញា (វិបស្សនា) ។ គួរយល់ដែរ ចំពោះ ពាក្យ នៅក្នុង ចិត្តានុបស្សនាសតិបដ្ឋានដែលចែងថា ៖

« នៃភិក្ខុទាំងឡាយ ភិក្ខុនៅក្នុងសាសនានេះ ទោះចិត្តប្រកបដោយ រាគៈ[2] ដឹងច្បាស់ថា ចិត្តប្រកបដោយរាគៈ ទោះចិត្តប្រាសចាករាគៈ ដឹងច្បាស់ថា ចិត្តប្រាសចាករាគៈ »។

[2] *អាចជំនួស ពាក្យរាគៈ ដោយពាក្យផ្សេងទៀត ដូចជា ទោសៈ មោហៈ ..... ជាដើម ។*

ពាក្យថា « ដឹងច្បាស់ » គឺ គ្រាន់តែ ដឹងដោយ សតិ ប៉ុណ្ណោះ ។ មិនត្រូវមានគំនិត ចង់បាន ឬ ស្អប់ ឬ ខ្លាច រាគៈ ឬ មួយខ្លាចបាបព្រោះតែចិត្តមានរាគៈ នោះឡើយ ។ ពីព្រោះបំណងរបស់សមាធិ គឺគ្រាន់ត្រឹមតែដឹងទាន់តែប៉ុណ្ណោះ ។ ដូចជាអ្នកយាមទ្វារ បើមានចោរចូលមកលួច គ្រាន់តែដឹងថាមានចោរចូលមកលួច តែមិនមានមុខងារ ទៅចាប់ចោរនោះទេ ។ បើចាប់ចោរ គឺ ទុកឲ្យភ្នាក់ងារនគរបាលវិញ ។

ចំពោះអ្នកកាសែត នៅពេលខ្លះគេមិនខ្លាចនឹងសួរទៅភ្ញៀវដែលគេសម្ភាស នូវ សំណួរ ដែលជារអាចកំប៉ាំងនោះទេ ។ ហើយភ្ញៀវខ្លះដោយទ្រាំទប់ចិត្តមិនបាន ក៏ខឹងនឹងអ្នកកាសែតនោះ ។

នៅពេលនោះ បើយើងជាភ្ញៀវវិញ តើត្រូវធ្វើដូចម្តេចដើម្បីកុំឲ្យច្រឡោតនៅមុខ ភ្ញៀវពន្លឺឯទៀត ?

មកដល់ត្រង់នេះខ្ញុំនឹកដល់ពេលដែលខ្ញុំធ្លាប់ខឹង។ អ្នកណាក៏មិនចង់ខឹងដែរ តែមកពីទប់ មិនបាន។ របៀបមួយដើម្បីទប់ស្កាត់កុំឲ្យកំហឹងមកគ្របសង្កត់យើងបាន គឺ យើងកុំគិត ទៅហេតុដែលអ្នកដទៃគេធ្វើឲ្យយើងខឹង តែផ្ទុយទៅវិញ យើងត្រូវដឹងឲ្យទាន់ ថា « អឺយ៉ា! ចោរមកហើយ » (ដោយយើងទុកកំហឹងនោះ ដូចជាចោរ ដែលវាមកញោះ ឲ្យយើង ខឹង) ។ គ្រាន់តែ ដឹងទាន់ប៉ុណ្ណឹង ចោររត់បាត់ទៅហើយ។ ដូច្នេះយើងឃើញថា **សតិ** មានប្រយោជន៍ធំណាស់ ។ កំហឹងជាចោរ វាលួចសេចក្តីសុខ សេចក្តីស្ងប់របស់យើង ហើយវាថាជាមិត្តនៃយើង វាកាន់ជើងយើង តែតាមពិតវាធ្វើឲ្យយើង មានទុក្ខ ពិបាកចិត្ត មានការថ្នាំងថ្នាក់ ។

បន្ថែម

អានាបានស្សតិ មានប្រយោជន៍ឲ្យកើតពលៈ (កម្លាំង)៥ គឺ **សទ្ធាពលៈ១ សតិពលៈ១ វិរិយពលៈ១ សមាធិពលៈ១ បញ្ញាពលៈ១** ។ ពលៈទាំង ៥ បានមកពីការហាត់ចម្រើន

នូវអានាបានស្សតិនេះឯង។ ក្នុងការចម្រើននេះ មានវត្ថុ ១៦យ៉ាងដែលចែកជា៤ ពួក គឺ ៖

ពួកទី ១ (បឋម ចតុក្កៈ)

១- កាលដកដង្ហើម ចេញវែង ក៏ដឹងច្បាស់ថា អាត្មាអញដកដង្ហើម ចេញវែង
កាលដកដង្ហើម ចូលវែង ក៏ដឹងច្បាស់ថា អាត្មាអញដកដង្ហើម ចូល វែង ។

២- កាលដកដង្ហើម ចេញខ្លី ក៏ដឹងច្បាស់ថា អាត្មាអញដកដង្ហើម ចេញខ្លី
កាលដកដង្ហើម ចូលខ្លី ក៏ដឹងច្បាស់ថា អាត្មាអញដកដង្ហើម ចូលខ្លី ។

៣- អាត្មាអញជាអ្នក **ដឹងច្បាស់នូវកាយ**[3] គឺខ្យល់ដកដង្ហើម ចេញទាំងអស់ឲ្យប្រាកដ ទើបដក ដង្ហើមចេញ - អាត្មាអញជាអ្នក **ដឹងច្បាស់នូវកាយ** គឺខ្យល់ដកដង្ហើម ចូលទាំងអស់ឲ្យប្រាកដ ទើបដក ដង្ហើមចូល ។

៤- អាត្មាអញជាអ្នក រម្ងាប់នូវកាយសង្ខារ[4] ទើបដក ដង្ហើមចេញ -
អាត្មាអញជាអ្នក រម្ងាប់នូវកាយសង្ខារ ទើបដក ដង្ហើមចូល ។

ពួកទី ២ (ទុតិយ ចតុក្កៈ)

១- អាត្មាអញជាអ្នក **ដឹងច្បាស់នូវបីតិ** ទើបដក ដង្ហើមចេញ -
អាត្មាអញជាអ្នក **ដឹងច្បាស់នូវបីតិ** ទើបដក ដង្ហើមចូល ។

២- អាត្មាអញជាអ្នក **ដឹងច្បាស់នូវសុខ** ទើបដក ដង្ហើមចេញ -
អាត្មាអញជាអ្នក **ដឹងច្បាស់នូវសុខ** ទើបដក ដង្ហើមចូល ។

៣- អាត្មាអញជាអ្នក **ដឹងច្បាស់នូវចិត្តសង្ខារ**(គឺ វេទនា និង សញ្ញា) ទើបដក ដង្ហើមចេញ -
អាត្មាអញជាអ្នក **ដឹងច្បាស់នូវចិត្តសង្ខារ** ទើបដក ដង្ហើមចូល ។

៤- អាត្មាអញជាអ្នក **រម្ងាប់នូវចិត្តសង្ខារ** ទើបដក ដង្ហើមចេញ -

---

[3] អដ្ឋកថាពន្យល់ថា [ធ្វើខាងដើម ធ្វើកណ្ដាល ធ្វើទីបំផុត] នៃកាយ គឺ ដង្ហើមចេញទាំងអស់ឲ្យប្រាកដ។

[4] កាយសង្ខារ គឺ អស្សាសៈ និង បស្សាសៈ ។

អាត្មាអញជាអ្នក **រម្ងាប់នូវចិត្តសង្ខារ** ទើបដក ដង្ហើមចូល ។

ត្រកូលខ្យល់ ទាំង៤គូ (ចេញ-ចូល) នេះ ឈ្មោះថា បណីត ខ្យល់ល្អិតចុះស្រួល ចាត់ទុកជា ទុតិយជ្ឈាន (ឈានទី២) ។

ពួកទី ៣ (តតិយ ចតុក្កៈ)

១- អាត្មាអញជាអ្នក **ដឹងច្បាស់នូវចិត្ត** ទើបដក ដង្ហើមចេញ -

អាត្មាអញជាអ្នក **ដឹងច្បាស់នូវចិត្ត** ទើបដក ដង្ហើមចូល ។

២- អាត្មាអញ **ធ្វើចិត្តឲ្យរីករាយ** ទើបដក ដង្ហើមចេញ -

អាត្មាអញ **ធ្វើចិត្តឲ្យរីករាយ** ទើបដក ដង្ហើមចូល ។

៣- អាត្មាអញ **តម្កល់ចិត្តឲ្យស្មើក្នុងអារម្មណ៍** ទើបដក ដង្ហើមចេញ -

អាត្មាអញ **តម្កល់ចិត្តឲ្យស្មើក្នុងអារម្មណ៍** ទើបដក ដង្ហើមចូល ។

៤- អាត្មាអញ **នឹងដោះចិត្តឲ្យរួចចាកនីវរណធម៌**[5] ជាដើម ទើបដក ដង្ហើមចេញ -

អាត្មាអញ **នឹងដោះចិត្តឲ្យរួចចាកនីវរណធម៌** ជាដើម ទើបដក ដង្ហើមចូល ។

---

[5] អដ្ឋកថាពន្យល់ថា ៖ ភិក្ខុដោះចិត្តឲ្យរួចចាក នីវរណធម៌ដោយ **បឋមជ្ឈាន** - ឲ្យរួចចាក វិតក្កៈ និង វិចារៈ ដោយ **ទុតិយជ្ឈាន** - ឲ្យរួចចាក បីតិ ដោយ **តតិយជ្ឈាន** - ឲ្យរួចចាក សុខៈ និង ទុក្ខ ដោយ **ចតុត្ថជ្ឈាន** - ឲ្យរួចចាក និច្ចសញ្ញា ដោយ **អនិច្ចានុបស្សនា** - ឲ្យរួចចាក សុខសញ្ញា ដោយ **ទុក្ខានុបស្សនា** - ឲ្យរួចចាក អត្តសញ្ញា ដោយ **អនត្តានុបស្សនា** - ឲ្យរួចចាក នន្ទិ ដោយ **និព្វិទានុបស្សនា** - ឲ្យរួចចាក រាគៈ ដោយ **វិរាគានុបស្សនា** (ល) - ឲ្យរួចចាក តណ្ហា ដោយ **និរោធានុបស្សនា** ។

ត្រកូលខ្យល់ ទាំង៤គូ (ចេញ-ចូល) នេះ ឈ្មោះថា និច្ចលាសុខុម ខ្យល់ល្អិតជាសុខ ព្រះយោគីជិតបានឈាន ចាត់ជា តតិយជ្ឈាន (ឈានទី៣) ។

ពួកទី ៤ (*ចតុត្ថ ចតុក្កៈ*)

១- *អាត្មាអញជាអ្នក* **ឃើញរឿយៗនូវបញ្ចក្ខន្ធថាមិនទៀង** *ទើបដក ដង្ហើមចេញ* - *អាត្មាអញជាអ្នក* **ឃើញរឿយៗនូវបញ្ចក្ខន្ធថាមិនទៀង** *ទើបដក ដង្ហើមចូល* ។

២- *អាត្មាអញជាអ្នក* **ឃើញរឿយៗនូវធម៌ដែលប្រាសចាករាគៈ** *ទើបដក ដង្ហើមចេញ* - *អាត្មាអញជាអ្នក* **ឃើញរឿយៗនូវធម៌ដែលប្រាសចាករាគៈ** *ទើបដក ដង្ហើមចូល* ។

៣- *អាត្មាអញជាអ្នក* **ឃើញរឿយៗនូវធម៌ដែលរលត់បង់នូវកងទុក្ខ** *ទើបដក ដង្ហើមចេញ* - *អាត្មាអញជាអ្នក* **ឃើញរឿយៗនូវធម៌ដែលរលត់បង់នូវកងទុក្ខ** *ទើបដក ដង្ហើមចូល* ។

៤- *អាត្មាអញជាអ្នក* **ឃើញរឿយៗនូវធម៌ដែលជាគ្រឿងលះចោលនូវកិលេស** *ទើបដក ដង្ហើមចេញ* - *អាត្មាអញជាអ្នក* **ឃើញរឿយៗនូវធម៌ដែលជាគ្រឿងលះចោលនូវកិលេស** *ទើបដក ដង្ហើមចូល* ។

ត្រកូលខ្យល់ ទាំង៤គូ (ចេញ-ចូល) នេះ ឈ្មោះថា អតិនិច្ចលាតិសុខុម ខ្យល់ល្អិតក្រៃពេក ព្រះយោគីបានសម្រេចឈានហើយ គ្មានដង្ហើមដូចស្លាប់ ចាត់ជា ចតុត្ថជ្ឈាន (ឈានទី៤) ហៅថា អប្បនាឈាន ។

មុននឹងបញ្ចប់ ខ្ញុំសូមជំរាបនូវពាក្យថា **ឃើញរឿយៗ** ។ ឃើញ គឺយល់ ហើយដើម្បីយល់ ត្រូវពិចារណា ។ ដើម្បីយល់ត្រូវ ទាល់តែពិចារណាដោយប្រើបញ្ញា ដែលផ្នែកមួយនៃ វិបស្សនា ។ តើយើងពិចារណា ទៅលើធម៌ អ្វីខ្លះ ។ ធម៌ដែលគួរពិចារណាមានៈ

សង្ខារធម៌ទាំងអស់ជារបស់មិនទៀង យើងឃើញថា មិនទៀងដោយប្រើបញ្ញា។ បញ្ញាដែលដឹងពិត ឃើញពិត ក្នុងសភាវៈ **កើតឯង** របស់សង្ខារ ។ របស់ណាដែល កើតឯង គឺកើតដោយខ្លួនវា របស់នោះ ក៏រលត់បាត់បង់ទៅវិញដោយខ្លួនវាដែរ ។ ដូច្នេះយើងមិនដឹងថាវារលត់នៅពេលណាទេ បានន័យថាជារបស់មិនទៀង។ របស់ណាមិនទៀង របស់នោះជា **ទុក្ខ** ហើយក៏មិនមែនជារបស់យើងដែរ មិនមែនជា ខ្លួន-ប្រាណ យើងដែរ ដែលបាលីហៅថា **អនត្តា** ។ របស់នោះមិនគួរបើនឹងប្រកៀក ប្រកាន់ ថាជារបស់យើង ថាជាខ្លួនយើង ដោយអំណាច **តណ្ហា ឧបាទាន មានះ** និង **ទិដ្ឋិ** ឡើយ ។ ព្រោះថា ខ្លួនប្រាណ យើង គេ មិនមានទេ ។ បញ្ញាដែលពិចារណា ឃើញជាក់ច្បាស់យ៉ាងនេះ ដរាបដល់កើត **និព្វិទា** (សេចក្ដីនឿយណាយ) មិនស្អាតខ្ពើម សង្ខារ កើត **វិរាគ** ប្រាសចាកសេចក្ដីត្រេកអរក្នុងសង្ខារ ។ **វិមុត្តិ** រួចផុតចាក **កិលេស អាសវៈ** ទាំងអស់ នេះជាតួ **វិបស្សនា** ទាំងអស់ដូចគ្នា ។

យើងអាចសួរថា សង្ខារធម៌កើតឡើងឯង នោះវាមិនទៀង ខ្ញុំសុខចិត្តទទួលហើយ តែ ដូចជាផ្ទះខ្ញុំ ដែលខ្ញុំសាងសង់ដោយដៃខ្ញុំ មិនមែនកើតឡើងឯងឯណា គឺខ្ញុំជាអ្នកបង្កើត វា ហេតុអ្វីក៏មិនទៀងដែរ? ចម្លើយ គឺ មកពី គ្រឿងប្រដាប់ដែលយើងយកមកសង់ផ្ទះ នោះ សុទ្ធតែជាសង្ខារធម៌ ដែលកើតឡើងឯង ដូចជាឈើសសរផ្ទះ យើងបានមកពីដើម ឈើនៅក្នុងព្រៃ ដែលដុះឯង ជាដើម ។ ឧទាហរណ៍មួយទៀត ដែលថា វាកើតខ្លួនវា ដូចអ្នកខ្លះ ចង់បានកូន ទៅជាមិនបានទៅវិញ ទាល់តែទៅសុំកូនគេមកចិញ្ចឹម ហើយ អ្នកខ្លះមិនចង់បានកូនទៀតទេ (ពីព្រោះមានកូនច្រើនហើយ) ត្រឡប់ជាមានទៅវិញ ។ នេះមកអំពីតាមច្បាប់ធម្មជាតិ « ធម៌ទាំងឡាយកើតមកពីហេតុ » គឺមិនមែនយើងជា អ្នកបង្កើតទេ គឺហេតុទេដែលបង្កើតធម៌នោះ ។ តែក្នុងការប្រាស្រ័យទាក់ទងគ្នា យើង និយាយថា ឪពុកម្ដាយជាអ្នកបង្កើតកូន ។ យើងអាចសួរតទៅទៀតថា « ធម៌ទាំងឡាយ

កើតមកពីហេតុ» ជាការពិតហើយ ។ តែកូនបើឪពុកម្តាយមិនបានរួមដំណេកជាមួយគ្នា ក៏មិនមានកូនដែរ។ ដើម្បីនឹងឆ្លើយទៅសំណួរនេះ គឺ ឪពុកម្តាយរួមដំណេកជាមួយគ្នាក៏ជាហេតុមួយដែរ ។ តាមធម៌ព្រះ ហេតុមានបី ដែលចូលរួមតៗគ្នា គឺ ដើម្បីមានកំណើត ត្រូវ នៅពេលដែលឪពុកម្តាយរួមសង្វាសជាមួយគ្នានោះ ម្តាយមានរដូវដែលចំពេលមានកូន ហើយកូនដែលមកចាប់កំណើតនោះក៏ត្រូវពេលវេលាមកចាប់ជាតិជាថ្មីម្តងទៀតដែរ ទៅតាមកម្មផលពីអតីតជាតិរបស់ខ្លួន។ ដូច្នេះបើយើងថាឪពុកម្តាយជាអ្នកបង្កើតកូនក៏ជាមិនខុសអ្វីដែរ ពីព្រោះនេះជាហេតុមួយក្នុងហេតុទាំងបី។ ឧទាហរណ៍នេះ ធ្វើឲ្យយើងកាន់តែយល់ធម៌បដិច្ចសមុប្បាទ ដែលមានហេតុតៗគ្នារហូតដល់១២កង។ មានឧទាហរណ៍មួយទៀត ដែលខ្ញុំធ្លាប់ជួបដោយខ្លួនខ្ញុំផ្ទាល់ គឺ ថ្ងៃមួយ ប្រហែលម៉ោង ៩ ព្រឹក ខ្ញុំបានបរ រថយន្ត ជូនព្រះសង្ឃទៅផ្ទះអ្នកធ្វើបុណ្យប្រគេនចង្ហាន់ដល់ព្រះសង្ឃ ។ រថយន្តកំពុងតែបើកតាមផ្លូវធំ (autoroute) ល្បឿនប្រហែល ១០០ គីឡូម៉ែត្រ ក្នុង ១ ម៉ោង ក៏ស្រាប់តែមានសត្វស្វាបមិនដឹងជាហើរមកពីណាទេ មកជុះអាចម៍ ចំមុខកញ្ចក់ឡានខ្ញុំដែលកំពុងបើក ។ យើងមើល តើហេតុដែលធ្វើឲ្យកញ្ចក់ឡានប្រឡាក់របៀបនេះមានប៉ុន្មាន មានមួយឬក៏មានច្រើន ។ យើងឆ្លើយថាមានច្រើន ហើយហេតុទាំងនោះវាមកដល់ជាប់ៗគ្នា ហាក់បីដូចជាមកទាំងអស់តែមួយពេល ។ តាមពិត បើសត្វនោះវាមិនបានចេញដំណើរ កាលពីមុន ឡានខ្ញុំមកដល់ទីនោះទេ ក៏គ្មានសត្វ មកជុះដាក់កញ្ចក់ឡានខ្ញុំដែរ ហើយដើម្បីនឹងធ្លាក់ឲ្យចំកញ្ចក់ឡានដែលកំពុងតែបើកនោះទៀត ត្រូវល្បឿនឡាននៅពេលនោះ វាត្រូវពេល នឹងលាមកដែលកំពុងតែធ្លាក់ពីលើមេឃមក ។ នេះសរឲ្យឃើញថាហេតុមានច្រើន។ ដូច្នេះយើងថាកូនកើតមកពីម៉ែឪ ក៏មិនខុសដែរ ត្រូវមានចិត្តឲ្យទូលាយ។ ដូចគេថា មនុស្សខ្វាក់ ស្ទាបចំត្រចៀកដំរី ក៏ថាដំរី មានរាងដូចផ្ចិត ហើយម្នាក់ទៀតស្ទាបចំជើងដំរី ក៏ប្រកែកថា ដំរី មានរាងដូចសសរផ្ទះ ជាដើម ។

បើតាមធម៌បដិច្ចសមុប្បាទ ហេតុដែលនាំឲ្យកើតមិនមានត្រឹមតែបីនោះទេ គឺមានច្រើនរាប់មិនអស់ ។ ដូចព្រះពុទ្ធនៃយើង ដែលបានត្រាស់ជាព្រះពុទ្ធមិនមែនដោយការកសាងរបស់ព្រះអង្គតែមួយជាតិចុងក្រោយនោះទេ ។ បើរាប់ចាប់ពី ព្រះពុទ្ធទីបង្ករ មកព្រះអង្គបានកសាងចំនួន បួនអសង្ខ្យេយ្យនិងមួយសែនកប្បរួចទៅហើយ។ តើព្រះអង្គកសាងអ្វី ក្នុងកំឡុង បួនអសង្ខ្យេយ្យនិងមួយសែនកប្បនោះ ? តាមខ្ញុំយល់ គឺព្រះអង្គកសាងដោយធ្វើនូវអំពើដែលជាកុសល ហើយជៀសវាងនូវបាបកម្មទាំងពួង ។