បច្ចេកទេសកម្មដ្ឋានសំរាប់អន្កយម្នាក់ៗឯង
សេចក្តីសង្ខេបក្នុងអនាបាណៈ

(អានាបាណ១៦វត្ថុ) មើលខ្យល់ចេញ-ចូល១៦ឋាន

«វត្ថុ(មាតិកា)ឋាន(ទីកន្លែង)» ចតុកៈទី១-មាន៤ឋាន

រៀបចំដោយខ្ញុំកូណាអាត្មាភាពស្មើន-សុកោសល ទុកសំរាប់ជូនក្រុមសិស្សគណ រៀនឲ្យបានត្រឹមត្រូវតាមព្រះពុទ្ធឱវាទ

-(ដកស្រងចេញពីអដ្ឋកថា បដិសម្ភិទាមគ្គ របស់បិដកលេខ៧០ ទំព័រ៨១ទៅ, ដកពីសុត្តន្តបិដក បដិសម្ភិទាមគ្គលេខ៧០ ទំព័រ១២១ ឃ្នាប៩៨ទៅ, និងព្រះវិន័យបិដកភាគ១ ទំព័រ២២៨ ឃ្នាប១៧៨ទៅ) និងដកចេញពីសុត្តន្តបិដកខ្មែរលេខ១៧-១៨-២២-៨១។ល។ និងដកពីវិសុទ្ធិមគ្គសមាធិនិទ្ទេសទាំង៨ភាគ ជាពិសេសដកពីវិសុទ្ធិមគ្គសមាធិនិទ្ទេសភាគ៣,និងវិមុត្តិមគ្គ៕

ជាកាយានុបស្សនាសតិប្បដ្ឋានភាវនា

១-ត្រូវមើលឲ្យដឹងច្បាស់នូវ**និមិត្តរបស់ការដកខ្យល់ដង្ហើមចេញ-ចូលវែង** ជាខ្យល់ទី១ (ទីកំណត់ពីចុងច្រមុះ-ផ្ចិត)។

២-ត្រូវមើលឲ្យដឹងច្បាស់នូវ**និមិត្តរបស់ការដកខ្យល់ដង្ហើមចេញ-ចូលខ្លី** ជាខ្យល់ទី២ (ទីកំណត់ពីចុងច្រមុះ-ចុងដង្ហើម)។ ក្នុងក្រុមខ្យល់ខ្លី ឬខ្យល់ខ្លីល្អិតនេះ នៅមានទីកំណត់ និងអារម្មណ៍ជាច្រើនទៀត។

៣-ពាក្យថាយើងជាអ្នកកំណត់ដឹងច្បាស់នូវ(កាយសង្ខារ)= គឺមើល**ខ្យល់ច្រើន**ពេញរាងកាយ ជាខ្យល់ទី៣ ហើយបានដកខ្យល់ដង្ហើមចេញ-ចូល ក្នុងខ្យល់ទី១ដើម្បីចេញពីកម្មដ្ឋាន (ទីកំណត់ក្នុងបេះដូងនិងបង្ហើយ)។

៤-ពាក្យថាយើងជាអ្នករម្ងាប់នូវកាយសង្ខារ គឺមើលឲ្យដឹងច្បាស់នូវសំណល់ខ្យល់ទី៣ នោះគឺមើលក្នុងខ្យល់ទី៤ ដើម្បី**រម្ងាប់នូវកាយសង្ខារ**, ហើយបានដកខ្យល់ដង្ហើមចេញ-ចូល ក្នុងខ្យល់ទី១ដើម្បីចេញពីកម្មដ្ឋាន (ទីកំណត់ពេញរាងកាយ)។

✷**បញ្ជាក់**=បើក្នុងការមើលខ្យល់ស្ងប់រម្ងាប់ទៅវិញ គឺត្រូវមើលឲ្យដឹងច្បាស់នូវខ្យល់ដែលបានរលត់ស្ងប់រម្ងាប់ទៅហើយ បានដកខ្យល់ដង្ហើមចេញ-ចូល ក្នុងខ្យល់ទី១ ដើម្បីចេញ ពីកម្មដ្ឋាន(មានទីកំណត់នៅក្នុងបេះដូងឬក្នុងដើមទ្រូង) ជាចាំបាច់។

ពាក្យថាកាយសង្ខារ ក្នុងទីនេះមាន២យ៉ាងគឺ

-**ន័យទី១ ពាក្យថាកាយសង្ខារ** គឺបានដល់ការដកខ្យល់ដង្ហើមចេញ និងការដកខ្យល់ដង្ហើមចូល ក្នុងខ្យល់ទី១ និងក្រុមខ្យល់ទី២ ព្រមទាំងមើល **ខ្យល់ច្រើន** ពេញរាងកាយ ក្នុងក្រុមខ្យល់ទី៣ ដែលប្រព្រឹត្តទៅក្នុងរាងកាយ និងធម៌ដែលជាប់ទាក់ទងអាស្រ័យក្នុងរាងកាយនេះឈ្មោះថា(**កាយក្នុងកាយ**)។

-**ន័យទី២ ពាក្យថាកាយសង្ខារ** បានដល់**រូបរាងកាយ**។ រាងកាយខ្លួនឯង ឈ្មោះថា **កាយខាងក្នុង**-រាងកាយអ្នកដទៃ ឈ្មោះថា **កាយខាងក្រៅ** យ៉ាងនេះជាដើម៕

✷ចំណែកការមើលក្នុងក្រុមខ្យល់ទី៤ ដើម្បីរម្ងាប់នូវកាយសង្ខារក្តី និងមើលក្នុងក្រុមខ្យល់ដែលបានរលត់ស្ងប់រម្ងាប់ទៅហើយក្តី ចាប់ពីនេះតទៅរហូតសម្រេចឈាន នេះឈ្មោះថាការសិក្សាផង ឈ្មោះថា **កាយសង្ខារផង**។

ការចម្រើនកម្មដ្ឋានទាំងអស់ ត្រូវចូល-ចេញ តាមរយៈដូចនេះ

✷-គ្រប់អារម្មណ៍ដែលមានខាងដើមនៃបឋមជ្ឈានទាំងអស់ត្រូវចូលតាមរយៈ ខ្យល់ទី១ និងក្រុមខ្យល់ទី២(គឺតាមរយៈខ្យល់ទី១--២/១--២/៤-កាន់យកទាំងទីកំណត់- កាន់យកទាំងអារម្មណ៍របស់វា)ជាចាំបាច់។

✷-ចំណែកការចូលឈានមានឧបចារឈានក្នុងបឋមជ្ឈានជាដើមឡើងទៅ,សមាបត្តិ,វិមោក្ខ,និរោធ,និងអភិញ្ញាទាំងអស់ ត្រូវចូលតាមរយៈវសីតែម្តង (គឺត្រូវចូលតាមរយៈខ្យល់ទី១ កាន់យកត្រឹមតែទីកំណត់-មិនបាច់កាន់យកអារម្មណ៍ខ្យល់ទី១ទេ-ប៉ុន្តែតែត្រូវបង្អោនចិត្តទៅកាន់អារម្មណ៍និងអង្គឈានដែលធ្លាប់ពាល់ត្រូវហើយកាលពីភ្នែនមុន-ដើម្បីចំរើនបន្ត។

✷-ពេលចេញពីកម្មដ្ឋានវិញ គ្រប់អារម្មណ៍,គ្រប់ឈាន, សមាបត្តិ,វិមោក្ខ,និរោធ,និងអភិញ្ញាទាំងអស់ ត្រូវចេញតាមរយៈ ខ្យល់ទី១(គឺត្រូវមើលខ្យល់ទី១ កាន់យកត្រឹមតែទីកំណត់-មិនបាច់កាន់យកអារម្មណ៍ខ្យល់ទី១ទេ)ហើយជាចាំបាច់ទៀតផង៕

មើលខ្យល់-តែមើលឲ្យចំបញ្ហាខ្យល់

មើលខ្យល់ទី១មានតែមួយអារម្មណ៍ទេ

១-ថាតើរវាងខ្យល់ចូលទៅ និងខ្យល់ចេញនេះ! មានការប៉ះទង្គិច កំរើកញ័រ អួលណែន ដូចម្តេចខ្លះហ្ន៎?ៗៗ-(ប៉ះទង្គិច កំរើកញ័រ អួលណែន ដូចម្តេចខ្លះហ្ន៎?ៗៗៗ)

មើលខ្យល់ទី២ មាន៤ដំណាក់កាលឬ៤អារម្មណ៍

២-១-ថាតើរវាងខ្យល់ចូលទៅ និងខ្យល់ចេញនេះ! មានការប៉ះទង្គិច កំរើកញ័រ អួលណែន ដូចម្តេចខ្លះហ្ន៎?ៗៗ-(ប៉ះទង្គិច កំរើកញ័រ អួលណែន ដូចម្តេចខ្លះហ្ន៎?ៗៗៗ)

២-២-ថាតើក្នុងបំពង់កពេលនេះ! មានវេទនា ខះក ស្ងួតក រមាស់ក ឬក៏រសើបក្នុងផ្ទៃ នៃរន្ធច្រមុះ ចង់ក្អក ចង់កណ្តាស់ខ្លះទេហ្ន៎?ៗៗ-(មានវេទនាខ្លះទេហ្ន៎?ៗៗៗ)

២-៣-ថាតើរវាងខ្យល់ចូល និងខ្យល់ចេញ ត្រង់ចុងច្រមុះនេះ-មួយណាក្តៅ មួយណាត្រជាក់ហ្ន៎?ៗៗ(មួយណាក្តៅ មួយណាត្រជាក់ហ្ន៎?ៗៗៗ)

២-៤-ថាតើខ្យល់ចូល និងខ្យល់ចេញត្រង់ចុងច្រមុះនេះ វានៅខ្លី-ល្អិតម៉ត់ប៉ុណ្ណាហ្ន៎?ៗៗ (ល្អិតម៉ត់ប៉ុណ្ណាហ្ន៎?ៗៗៗ)

មើលខ្យល់ទី៣ មានតែមួយអារម្មណ៍ទេ

៣-ថាតើក្នុងបេះដូងនេះ! មានខ្យល់រត់ ល្វើយៗ រសឹបៗ ឬខ្យល់វិលគួច ខ្លះទេហ្ន៎?ៗៗ (ល្វើយៗ រសឹបៗ ឬខ្យល់វិលគួចខ្លះទេហ្ន៎?ៗៗៗ)

មើលខ្យល់ទី៤មានពីរអារម្មណ៍

៤-ថាតើខ្យល់ស្ទះក្នុងរាងកាយនេះ! វានៅមាន ទុក្ខគ្រោតគ្រាត ចំណុចណាខ្លះហ្ន៎?ៗៗ-(ទុក្ខគ្រោតគ្រាត ចំណុចណាខ្លះហ្ន៎?ៗៗៗ)

៥-ថាតើខ្យល់រត់ក្នុងរាងកាយនេះ! វានៅញ័រកន្ត្រាក់ ចំណុចណាទៀតហ្ន៎?ៗៗ -(ញ័រកន្ត្រាក់ ចំណុចណាទៀតហ្ន៎?ៗៗៗ)

(ចប់ចតុក្កៈទី១ ដោយសង្ខេប)

<u>ការចំរើនកម្មដ្ឋានតាមរបៀបទី១</u>
-គឺចំរើនវិបស្សនាទេ ប៉ុន្តែកាន់យកសមថជាបាត
-មិនមែនចំរើនសមថកាន់យក វិបស្សនាជាបាតទេ
<u>នេះរបៀបនៃការអង្គុយកម្មដ្ឋាន៤យ៉ាង</u> ដែលជាហេតុនាំឲ្យសម្រេចធម៌និងកើតធម៌បានយ៉ាងឆាប់រហ័ស

<u>បញ្ជាក់</u>=ម្យ៉ាងទៀតពេលដាក់ភ្នែន លើកចិត្តឡើងកំណត់ពិចាណាអារម្មណ៍កម្មដ្ឋានគ្រាដំបូងនោះ ត្រូវតែញុំាងកាយនិងចិត្តឲ្យរីករាយជាចាំបាច់ (គឺត្រូវតែធ្វើការពេញចិត្ត)ជាមួយអារម្មណ៍កម្មដ្ឋានដែលត្រូវបដិបត្តិនោះ ដោយគិតថាមាគ៌ានេះអាចរំដោះខ្លួនឲ្យចេញចាកពីសង្សារទុក្ខបាន។ ចំណែកពេលកំពុងបដិបត្តិវិញ ស្មារតីនិងចិត្តដែលកំពុងតែធ្វើការកំណត់ពិចារណា អារម្មណ៍កម្មដ្ឋានខាងក្នុងនោះ ត្រូវតែរក្សាចិត្តឲ្យនៅជាឧបេក្ខា=កណ្តាលៗ ស្មើៗ ព្រងើយជាមួយអារម្មណ៍កម្មដ្ឋាននោះៗ ជានិរន្តរ៏ទៅឲ្យរហូតបានសម្រេចឈាន។

✸ ឥឡូវនេះ! ខ្ញុំព្រះករុណាអាត្មាភាព(សុកោសល)សូមរៀបរាប់ពីរបៀបនៃការអង្គុយកម្មដ្ឋានដែលជាហេតុនាំឲ្យសម្រេចធម៌ឬកើតធម៌បានយ៉ាងឆាប់រហ័ស ៤ររបៀប-តែពេលនេះ ខ្ញុំសូមនិយាយពីរបៀបនៃការអង្គុយពែនភ្នែន ដាក់ជើងត្រួតពីលើគ្នា ពីរបៀបជាមុនសិន

<u>របៀបទី១</u>✸-របៀបនៃការអង្គុយពែនភ្នែន-វិធីនោះ សូមអញ្ជើញអស់លោកអ្នក រៀបចំសំរួលឥរិយាបថ-ដោយការអង្គុយពែនភ្នែន ដោយយកជើងស្តាំដាក់ត្រួតពីលើ-ប្រលោះកំភួនជើងឆ្វេង,ប្រអប់ជើងស្តាំ-ដាក់ត្រួតលើសាច់ភ្លៅឆ្វេង, មិនមែនស៊កទេ, វាស់ពីចុងម្រាមជើងលើ-ទៅក្បាលជង្គង់ក្រោម ទុក៤ធ្នាប់ដៃ, គែមមេជើងក្រោម-ទ្រសាច់ ត្រង់ប្រលោះក្បាលជង្គង់ លើ, ដៃស្តាំដាក់ត្រួត-ពីលើដៃឆ្វេង ដាក់ឲ្យស្រោល! មេដៃដាក់ទល់គ្នាថើៗ សូមដកកាងកាយតំរង់ឲ្យត្រង់, សូមដកកឲ្យត្រង់ អ្នកដ៏ចម្រើន!.................ហើយសូមអស់លោកអ្នក, ឱនមកកាន់ទិសខាងមុខបន្តិច, ច្រត់ដៃក៏បាន ឲ្យក្បាលដល់កន្ទេល សូមឱន!.................សូមងើបឡើង! ហើយឱនទៅស្តាំ និងទៅឆ្វេងបន្តិច ច្រត់ដៃក៏បាន...............សូមងើបឡើង! ហើយបត់-ពត់-បង្វិលរាងកាយទៅឆ្វេង-ស្តាំ! ឲ្យខ្លាំង ២-៣ដង..............សូមឱនទៅមុខម្តងទៀត! ឲ្យសាច់សរសៃជើង វាយឺត រត់បានស្មើ ស្រួលអង្គុយ..................សូមងើបឡើង! ហើយដករាងកាយ ចំអើតឲ្យត្រង់! សូមដកកឲ្យត្រង់! កុំអង្គុយផ្អៀង ឬទេជងខ្លួនឲ្យសោះ! សូមរកវិធី ដាក់ដៃជើងឲ្យស្រួល...........ប្រយ័ត្ន! កុំឲ្យជ្រួញសំពត់ ជ្រួញស្បង់ ជ្រួញខោ, កជើងស្តាំដាក់ត្រួតពីលើ-ប្រលោះកំភួនជើងឆ្វេង, ប្រអប់ជើងស្តាំ-ដាក់ត្រួតលើសាច់ភ្លៅឆ្វេង, វាស់ពីចុងម្រាមជើងលើ-ទៅក្បាលជង្គង់ក្រោម ទុក៤ធ្នាប់ដៃ, គែមមេជើងក្រោម-ទ្រសាច់ ត្រង់ប្រលោះក្បាលជង្គង់លើ, ទប់ក្បាលជង្គង់លើ កុំឲ្យធ្លាក់-៥នាទី, ដៃស្តាំដាក់ត្រួតពីលើ

ដៃឆ្វេង-ដាក់ឲ្យស្រោល! មេដៃដាក់ទល់គ្នាថើៗ អង្គុយសូមដកចង្កេះ,ពើតចង្កេះ,ពើងទ្រូង! ដកខ្លួនឲ្យត្រង់-ដកកឲ្យត្រង់! សូមដករាងកាយ ឲ្យរាងកន្ទេរបន្តិច! សូមផឹតពោះបន្តិច-ហើយដកស្មានិងដើមទ្រូងឡើង! - សូមស្មានទ្រនុងឆ្អឹងខ្នងដាក់ត្រួតពីលើគ្នាឲ្យត្រង់-ដាក់ឲ្យស្រួល! សូមសង្រួមកែងដៃបន្តិច!-អង្គុយសូមដាក់ភ្នែនឲ្យហាប់ស្មើ-កុំប្រឹងឲ្យសោះ! សូមទំលាក់ទម្ងន់លើសាច់ផាលត្រគាគ ក្រោមឆ្អឹងចង្កេះ៨០%! ក្បាលជង្គង់ម្ខាងៗ១០% ទប់រាងកាយឲ្យនឹង-កុំឲ្យយោលទៅតាមខ្យល់ តែអង្គុយ ចូរថ្នមកាយថ្នមចិត្តឡើង មើលដោយខំធ្វើកាយនិងចិត្តឲ្យស្រោល! កុំប្រឹងពេក-កុំបន្ធូរពេកៗ ញាំងធាតុទាំង៤ រាវ, រឹង, ក្តៅ, ល្ហើយ ក្នុងក្រៅ លើ ក្រោមឲ្យស្មើគ្នា, បិទភ្នែកបិទមាត់ៗ ចូរធ្វើចិត្តឲ្យស្រឡះ បំភ្លេចតួភ្នែន(-រាងកាយ) និងចិត្តស្មុគស្មាញចោល!ៗ

✷-បន្ទាប់មកចូរខំរកខ្យល់ដង្ហើមទីមួយតទៅតែម្តងៗពាក្យថា(-រាងកាយ)នេះដាក់បានត្រឹមវេទនាស្ងប់រម្ងាប់ទៅ)

<u>របៀបទី២</u>✷-របៀបនៃការអង្គុយពែនភ្នែន-វិធីនោះសូមអញ្ជើញអស់លោកអ្នក រៀបចំសំរួលឥរិយាបថ-ដោយការអង្គុយពែនភ្នែន គឺយកកជើងឆ្វេងដាក់ត្រួតពីលើ-ប្រលោះកំភួនជើងស្តាំ,ប្រអប់ជើងឆ្វេង-ដាក់ត្រួតលើសាច់ភ្លៅស្តាំ,មិនមែនស៊កទេ, វាស់ពីចុងម្រាមជើងលើ-ទៅក្បាលជង្គង់ក្រោម ទុក៤ធ្នាប់ដៃ, គែមមេជើងក្រោម-ទ្រសាច់ ត្រង់ប្រលោះក្បាលជង្គង់ លើ, ដៃស្តាំដាក់ត្រួត-ពីលើដៃឆ្វេង ដាក់ឲ្យស្រោល! មេដៃដាក់ទល់គ្នាថើៗ សូមដករាងកាយតំរង់ឲ្យត្រង់, សូមដកកឲ្យត្រង់ អ្នកដឹចម្រើន!..................ហើយសូមអស់លោកអ្នក, ឱនមកកាន់ទិសខាងមុខបន្តិច, ច្រត់ដៃក៏បាន ឲ្យក្បាល់ដល់កន្ទេល សូមឱន!..................សូមងើបឡើង! ហើយឱនទៅស្តាំ និងទៅឆ្វេងបន្តិច ច្រត់ដៃក៏បាន...............សូមងើបឡើង! ហើយបត់-ពត់-បង្វិលរាងកាយទៅឆ្វេង-ស្តាំ! ឲ្យខ្លាំង ២-៣ដង..............សូមឱនទៅមុខម្តងទៀត! ឲ្យសាច់សរសៃជើង វាយឺត រត់បានស្មើ ស្រួលអង្គុយ..................សូមងើបឡើង! ហើយដករាងកាយ ចំអើតឲ្យត្រង់!,សូមដកកឲ្យត្រង់! កុំអង្គុយផ្អៀង ឬទេជងខ្លួនឲ្យសោះ! សូមរកវិធី ដាក់ដៃជើងឲ្យស្រួល...........ប្រយ័ត្ន! កុំឲ្យជ្រួញសំពត់ ជ្រួញស្បង់ ជ្រួញខោ, កជើងឆ្វេង ដាក់ត្រួតពីលើ-ប្រលោះកំភួនជើងស្តាំ, ប្រអប់ជើងឆ្វេង-ដាក់ត្រួតលើសាច់ភ្លៅ ស្តាំ, វាស់ពីចុងម្រាមជើងលើ-ទៅក្បាលជង្គង់ក្រោម ទុក៤ធ្នាប់ដៃ, គែមមេជើងក្រោម-ទ្រសាច់ ត្រង់ប្រលោះក្បាលជង្គង់លើ, ទប់ក្បាលជង្គង់លើ កុំឲ្យធ្លាក់-៥នាទី, ដៃស្តាំដាក់ត្រួតពីលើដៃឆ្វេង-ដាក់ឲ្យស្រោល! មេដៃដាក់ទល់គ្នាថើៗ អង្គុយសូមដកចង្កេះ,
ពើតចង្កេះ,ពើងទ្រូង!ដកខ្លួនឲ្យត្រង់-ដកកឲ្យត្រង់! សូមដករាងកាយ ឲ្យរាងកន្ទេរបន្តិច!

សូមផឹតពោះបន្តិច-ហើយដកស្មា និងដើមទ្រូងឡើង! សូមស្មានទ្រនុងឆ្អឹងខ្នងដាក់ត្រួតពីលើគ្នាឲ្យត្រង់-ដាក់ឲ្យស្រួល! សូមសង្រួមកែងដៃបន្តិច!-អង្គុយសូមដាក់ភ្នែនឲ្យហាប់ស្មើ-កុំប្រឹងឲ្យសោះ! សូមទំលាក់ទម្ងន់លើសាច់ផាលត្រគាគ ក្រោមឆ្អឹងចង្កេះ៨0%! ក្បាលជង្គង់ម្ខាងៗ១0% ទប់រាងកាយឲ្យនឹង-កុំឲ្យយោលទៅតាមខ្យល់ តែអង្គុយចូរថ្នមកាយថ្នមចិត្តឡើង មើលដោយខំធ្វើកាយនិងចិត្តឲ្យស្រាល! កុំប្រឹងពេក-កុំបន្ធូរពេកៗ ញុំាំងធាតុទាំង៤ រាវ, រឹង, ក្តៅ, ល្ហើយ ក្នុង ក្រៅ លើ ក្រោម ឲ្យស្មើគ្នា, បិទភ្នែកបិទមាត់ៗ ចូរធ្វើចិត្តឲ្យស្រឡះ បំភ្លេចតួភ្នែន(-រាងកាយ) និងចិត្តស្មុគស្មាញចោល!។

✸-បន្ទាប់មក ចូរខំរកខ្យល់ដង្ហើមទីមួយតទៅតែម្តង។ពាក្យថា(-រាងកាយ)នេះដាក់បានត្រឹមវេទនាស្ងប់រម្ងាប់ទៅ)

នេះរបៀបនៃការអង្គុយពែនភ្នែនដែរ តែបែបទំលាក់ជើងជារង្វង់មូល២យ៉ាងទៀតដែលជាហេតុនាំឲ្យសម្រេចធម៌ឬកើតធម៌បាន ហើយឆាប់រហ័សដូចគ្នា

របៀបទី៣✸-នេះជារបៀបទី១ នៃការអង្គុយពែនភ្នែនបែបទំលាក់ជើងដាក់ជារង្វង់ វិធីនោះ សូមអញ្ជើញអស់លោកអ្នក រៀបចំសំរួល ឥរិយាបថឲ្យស្រួល-ហើយអង្គុយពែនភ្នែន ដាក់ជើងជារង្វង់ ដោយយកជើងស្តាំដាក់នៅពីក្រៅជើងឆ្វេង,ចំណែកជើងឆ្វេងត្រូវដាក់នៅពីក្នុងជើងស្តាំ- បាតជើងឆ្វេងត្រូវដាក់ទ្រសាច់ភ្លៅជើងស្តាំ, កែងជើងឆ្វេងដាក់អោបសាច់ភ្លៅជើងស្តាំ មិនមែនដាក់កល់សាច់ភ្លៅទេ ព្រោះវាសង្កត់សរសៃ ហើយឆាប់ចុករោយ, ចុងម្រាមមេជើងក្រោម ត្រូវដាក់ឲ្យស្មើត្រង់នឹងគន្លាក់ក្បាលចង្គង់ជើងខាងលើ ។

-ចំណែកកែងជើងខាងក្រៅវិញ ត្រូវដាក់ផិតៗកណ្តាលស្មងជើងខាងក្នុង តែមិនត្រូវដាក់ឲ្យប៉ះគ្នាទេ ហើយក៏មិនត្រូវដាក់ឲ្យឃ្លាតពីគ្នាពេកដែរ-ទុកប្រហែលៈប៉ុនធ្លូបក៏បាន ប្រអប់ជើងខាងក្រៅចូររក្សាឲ្យនៅជាធម្មតា តាមតំណេកធម្មជាតិរបស់វា ។

-ដៃស្តាំដាក់ត្រួត-ពីលើដៃឆ្វេង ដាក់ឲ្យស្រាល! មេដៃដាក់ទល់គ្នាថើៗ សូមដករាងកាយតំរង់ឲ្យត្រង់, សូមដកកឲ្យត្រង់..........ហើយសូមអស់លោកអ្នក, ឱនមកកាន់ទិសខាងមុខបន្តិច, ប្រត់ដៃក៏បាន ឲ្យក្បាល់ដល់កន្ទេល សូមឱន!..................សូមងើបឡើង!

ហើយឱនទៅស្តាំ និងទៅឆ្វេងបន្តិច ច្រត់ដៃក៏បាន...............សូមងើបឡើង! ហើយបត់-ពត់-បង្វិលរាងកាយទៅឆ្វេង-ស្តាំ! ឲ្យខ្លាំង ២-៣ដង.............សូមឱនទៅមុខម្តងទៀត! ឲ្យសាច់សរសៃជើង វាយឺត រត់បានស្មើ ស្រួលអង្គុយ..................សូមងើបឡើង! ហើយដករាងកាយ ចំអើតឲ្យត្រង់!,សូមដកកឲ្យត្រង់! កុំអង្គុយផ្អៀង ឬទេដងខ្លួនឲ្យសោះ! សូមរកវិធី ដាក់ដៃជើងឲ្យស្រួល...........ប្រយ័ត្ន! កុំឲ្យជ្រួញសំពត់ ជ្រួញស្បង់ ជ្រួញខោ, អង្គុយសូមដកចង្កេះ,ពើតចង្កេះ,ពើងទ្រូង!ដកខ្លួនឲ្យត្រង់-ដកកឲ្យត្រង់! សូមដករាងកាយឲ្យរាងកន្ធេរបន្តិច!សូមធឹតពោះបន្តិច-ហើយដកស្មានិងដើមទ្រូងឡើង! សូមស្មានទ្រនុងឆ្អឹងខ្នងដាក់ត្រួតពីលើគ្នាឲ្យត្រង់-ដាក់ឲ្យស្រួល! សូមសង្រួមកែងដៃបន្តិច!-អង្គុយសូមដាក់ភ្នែនឲ្យហាប់ស្មើ-កុំប្រឹងឲ្យសោះ! សូមទំលាក់ទម្ងន់លើសាច់ផាលត្រគាគ ក្រោមឆ្អឹងចង្កេះ៨0%! ក្បាលជង្គុងម្ខាងៗ១០% ទប់រាងកាយឲ្យនឹង-កុំឲ្យយោលទៅតាមខ្យល់ តែអង្គុយ ចូរថ្នមកាយថ្នមចិត្តឡើង មើលដោយខំធ្វើកាយនិងចិត្តឲ្យស្រាល! កុំប្រឹងពេក-កុំបន្ធូរពេកៗ ញុំាងធាតុទាំង៤ រាវ, រឹង, ក្តៅ, ល្ហើយ ក្នុង ក្រៅ លើ ក្រោមឲ្យស្មើគ្នា, បិទភ្នែកបិទមាត់ៗ ចូរធ្វើចិត្តឲ្យស្រឡះ បំភ្លេចតួភ្នែន(-រាងកាយ) និងចិត្តស្មុគស្មាញចោល!។

✷-បន្ទាប់មកចូរខំរកខ្យល់ដង្ហើមទីមួយតទៅតែម្តង។ពាក្យថា(-រាងកាយ)នេះដាក់បានត្រឹមវេទនាស្ងប់រម្ងាប់ទៅ)

របៀបទី៤✷-នេះជារបៀបទី២ នៃការអង្គុយពែនភ្នែនបែបទំលាក់ជើងដាក់ជារង្វង់ វិធីនោះ សូមអញ្ជើញអស់លោកអ្នក រៀបចំសំរួល ឥរិយាបថឲ្យស្រួល-ហើយអង្គុយពែនភ្នែន ដាក់ជើងជារង្វង់ ដោយយកជើងឆ្វេងដាក់នៅពីក្រៅជើងស្តាំ,ចំណែកជើងស្តាំ ត្រូវដាក់នៅពីក្នុងជើងឆ្វេង- បាតជើងស្តាំត្រូវដាក់ទ្រសាច់ភ្លៅជើងឆ្វេង, កែងជើងស្តាំដាក់អោបសាច់ភ្លៅជើងឆ្វេង មិនមែនដាក់កល់សាច់ភ្លៅទេ ព្រោះវាសង្កត់សរសៃ ហើយឆាប់ចុករោយ,ចុងម្រាមមេជើងក្រោម ត្រូវដាក់ឲ្យស្មើត្រង់នឹងគន្លាក់ក្បាលចង្កង់ជើងខាងលើ ។

- ចំណែកកែងជើងខាងក្រៅវិញ ត្រូវដាក់ផិតៗកណ្តាលស្មងជើងខាងក្នុង តែមិនត្រូវដាក់ឲ្យប៉ះគ្នាទេ ហើយក៏មិនត្រូវដាក់ឲ្យឃ្លាតពីគ្នាពេកដែរ-ទុកប្រលោះប៉ុនធូបក៏បាន ប្រអប់ជើងខាងក្រៅ ចូររក្សាឲ្យនៅជាធម្មតា តាមតំណេកធម្មជាតិរបស់វា ។

-ដៃស្តាំដាក់ត្រួត-ពីលើដៃឆ្វេង ដាក់ឲ្យស្រាល! មេដៃដាក់ទល់គ្នាថើៗ សូមដករាងកាយតំរង់ឲ្យត្រង់, សូមដកកឲ្យត្រង់..........ហើយសូមអស់លោកអ្នក, ឱនមកកាន់ទិសខាងមុខបន្តិច, ច្រត់ដៃក៏បាន ឲ្យក្បាលដល់កន្ទេល សូមឱន!..................សូមងើបឡើង!

ហើយឱនទៅស្តាំ និងទៅឆ្វេងបន្តិច ច្រត់ដៃក៏បាន..............សូមងើបឡើង! ហើយបត់-ពត់-បង្វិលរាងកាយទៅឆ្វេង-ស្តាំ! ឲ្យខ្លាំង ២-៣ដង.............សូមឱនទៅមុខម្តងទៀត! ឲ្យសាច់សរសៃជើង វាយឺត រត់បានស្មើ ស្រួលអង្គុយ.................សូមងើបឡើង! ហើយដករាងកាយ ចំអើតឲ្យត្រង់!,សូមដកកឲ្យត្រង់! កុំអង្គុយផ្អៀង ឬទេដងខ្លួនឲ្យសោះ! សូមរកវិធី ដាក់ដៃជើងឲ្យស្រួល..........ប្រយ័ត្ន! កុំឲ្យជ្រួញសំពត់ ជ្រួញស្បង់ ជ្រួញខោ, អង្គុយសូមដកចង្កេះ,ពើតចង្កេះ,ពើងទ្រូង!ដកខ្លួនឲ្យត្រង់-ដកកឲ្យត្រង់! សូមដករាងកាយឲ្យរាងកន្ទ្រេរបន្តិច!សូមផឹតពោះបន្តិច-ហើយដកស្មា និងដើមទ្រូងឡើង! សូមស្មានទ្រនុងឆ្អឹងខ្នងដាក់ត្រួតពីលើគ្នាឲ្យត្រង់-ដាក់ឲ្យស្រួល! សូមសង្រួមកែងដៃបន្តិច!-អង្គុយសូមដាក់ភ្នែនឲ្យហាប់ស្មើ-កុំប្រឹងឲ្យសោះ! សូមទំលាក់ទម្ងន់លើសាច់ផាលត្រគាគ ក្រោមឆ្អឹងចង្កេះ៨0%! ក្បាលជង្គង់ម្ខាងៗ១0% ទប់រាងកាយឲ្យនឹង-កុំឲ្យយោលទៅតាមខ្យល់ តែអង្គុយចូរថ្នមកាយថ្នមចិត្តឡើង មើលដោយខំធ្វើកាយនិងចិត្តឲ្យស្រាល! កុំប្រឹងពេក-កុំបន្ធូរពេកៗ ញ៉ាំងធាតុទាំង៤ រាវ, រឹង, ក្តៅ, ល្ហើយ ក្នុង ក្រៅ លើ ក្រោមឲ្យស្មើគ្នា, បិទភ្នែកបិទមាត់ៗ ចូរធ្វើចិត្តឲ្យស្រទ្បះ បំភ្លេចតួភ្នែន(-រាងកាយ) និងចិត្តស្មុគស្មាញចោល!។

✸-បន្ទាប់មកចូរខំរកខ្យល់ដង្ហើមទីមួយតទៅតែម្តង។ ពាក្យថា(-រាងកាយ)នេះដាក់បានត្រឹមវេទនាស្ងប់រម្ងាប់ទៅ)

✸ការបញ្ជាក់បន្ថែម និងការហាមឃាត់✸

១-(មិនត្រូវអង្គុយស៊កជើងចូលគ្នាទេព្រោះវាគាបសរសៃ ហើយកើតទុក្ខវេទនាជាច្រើន។
២-មិនត្រូវអង្គុយបត់ជើងទេព្រោះវាទាញសរសៃទៅជាកើតប្រគ្រីវ។
៣-មិនត្រូវអង្គុយសន្ធូកជើង ឬអង្គុយទំលាក់ចង្កេះទេ ព្រោះវារោយចង្កេះ ចុកចង្កេះ និងរោយខ្នងណាស់។
៤-មិនត្រូវអង្គុយច្រហោងទេព្រោះពិបាកទប់រាងកាយ។
៥-មិនត្រូវអង្គុយលើអ្វីមួយ(ដូចជាកៅអីឬអ្វីផ្សេងទៀត)ហើយទំលាក់ជើងនោះទេ ព្រោះពេលកើតខ្យល់ទី៣វាញ័រខ្លួនឬគ្រវីខ្លួនហើយដួលទៅ វាអាចដាច់សរសៃឈាមឬគ្រោះថ្នាក់យ៉ាងណាមួយ,ម្យ៉ាងទៀតពេលចិត្តស្ងប់បាត់រាងកាយទៅអត់មានស្មារតីណាទៅគិតពីកៅអីនោះទេគ្រោះថ្នាក់ណាស់។
៦-មិនត្រូវអង្គុយយកដៃក្តោបបែបយូហ្គា(Yoga)ដាក់លើក្បាលចង្គង់នោះទេ ព្រោះចិត្តញែកទៅជាពីរដោយសារដៃនោះ ចិត្តមិនមូលទេ។

✸- ការអង្គុយបែបទាំងអស់នោះ វាមិនកើតធម៌ទេ ថែមទាំងមានបញ្ហាទៀតផង,បើអង្គុយពែនភ្នែន៤របៀបដូចដែលបានបញ្ជាក់មកហើយនោះទើបអាចសម្រេចផលបាន -(តែអង្គុយពែនភ្នែននោះទៀត សូមអង្គុយធ្វើយ៉ាងណា ដាក់ឲ្យត្រូវតាមខ្នាត ដូចបានបញ្ជាក់មកហើយ បើមិនដូច្នោះទេត្រឹមចង្កេះចុះទៅក្រោម ត្រូវជួបទុក្ខវេទនាជាច្រើន-ចំណែកត្រឹមចង្កេះឡើងទៅលើក៏ដូចគ្នា)។ម្យ៉ាងទៀតអង្គុយកម្មដ្ឋានមិនត្រូវបើកភ្នែកទេ, មិនត្រូវបំរាស់ដៃជើងទេ,ត្រូវទប់រាងកាយឲ្យនឹង ហើយត្រូវប្រុងស្មារតីជានិច្ច មើលអារម្មណ៍កម្មដ្ឋានកុំឲ្យដាច់ចន្លោះឲ្យសោះ ធ្វើឲ្យគ្រប់ឥរិយាបថ៤។
៧-ចំណែកការដាក់ដៃក្នុងពេលអង្គុយកម្មដ្ឋានវិញ-បើដាក់ចុងម្រាមដៃទល់គ្នានឹងគ្នាវិញនោះគឺដាក់បាន តែវាប្រយោលណាស់ គ្មានកំលាំងទេ,បើដាក់ម្រាមដៃស៊កចូលគ្នានឹងគ្នាវិញនោះ មានកំលាំងល្អដែរ តែយូៗទៅ ក្តៅម្រាមដៃណាស់ មិនគួរទេ-ដូច្នេះចំណុចល្អជាងគេ នោះសូមយកដៃស្តាំដាក់ត្រួតពីលើដៃឆ្វេង, មេដៃដាក់ទល់គ្នាថើៗ តែឲ្យត្រូវតាមខ្នាត ដូចបានពោលហើយ នោះទើបមានកំលាំងផង មិនក្តៅផង មានចិត្តឆាប់មូលផង។

✸-ប៉ុន្តែក្នុងការអង្គុយកម្មដ្ឋាននេះ ក្រៅពីការអង្គុយប្រើការកើត៤របៀបនោះ នៅមានការអង្គុយកម្មដ្ឋានប្រើការកើតមួយរបៀបទៀត គឺការអង្គុយបែបជាបល្លង្កពេជ្រ ដោយការអង្គុយពត់ភ្នែនចូលគ្នា ឬបត់ពត់ជើងចូលគ្នា តាំងរាងកាយឲ្យត្រង់ ធ្វើចុងនិងចុងឆ្អឹងខ្នងទាំង១៨

ទល់គ្នាឲ្យស្មើ-កុំឲ្យស្បែក-សាច់-សរសៃ វាជ្រួញឬអង្គុញឲ្យសោះ កាលបើស្បែក-សាច់-សរសៃ វាជ្រួញឬអង្គុញមានទុក្ខវេទនាក៏កើតឡើង ចិត្តក៏មិនមូលស្លុងទៅរកអារម្មណ៍កម្មដ្ឋាននោះៗដែរ-ការអង្គុយបែបនេះយកជាការបាន៕(មានក្នុងវិសុទ្ធិមគ្គសមាធិនិទ្ទេសភាគ៣ទំព័រទី២១ទៅ និងមានក្នុងគម្ពីរដទៃៗទៀត)៕

បញ្ជាក់ទី១=ពេលដែលយើងបដិបត្តិក្នុងកម្មដ្ឋានអារម្មណ៍១ណាក៏ដោយ-អង្គុយសូមធ្វើកាយនិងចិត្តឲ្យស្លុងរកគ្នា ឲ្យមានលំនឹងក្នុងរស់តែមួយ ហើយត្រូវធ្វើឲ្យស្រាលជានិច្ចគ្រប់ឆ្អែនទាំងអស់ នោះទើបបានឆាប់កើតធម៌។
ម្យ៉ាងទៀតពេលស្រូបខ្យល់ដង្ហើមត្រូវស្រូបឲ្យត្រង់ ឲ្យនឹង មួយៗ ថ្នមៗ តាមដំណើរធម្មជាតិរបស់វា មិនត្រូវដកខ្យល់ដង្ហើមឲ្យរហូតដល់តែថាយោលទ្រូងផុតចុះផុតឡើងនោះទេ-ហើយក៏មិនត្រូវរកខ្យល់ដង្ហើមញាប់ស្មេរនោះដែរ ត្រូវតែ មួយៗ ថ្នមៗ នោះទើបឆាប់កើតធម៌។

ខ្យល់ ទី១

-អារម្មណ៍នេះជាខ្យល់ទី១ក្នុងរាងកាយផង-ជាភាយានុបស្សនាផង-ជាបរិកម្មភាវនាផងជានេក្ខម្មបដិបទា=គឺដំណើរនៃការបដិបត្តិផង-ជាសេចក្តីលំអថ្នាក់ខាងដើមនៃបឋមជ្ឈានផង។

✷ឥឡូវ! សូមអស់លោកអ្នក ប្រមូលស្មារតី យកទៅដាក់ទុំ គិតត្រង់ផ្ចិត ធ្វើស្ងំៗ! ហើយខំប្រឹងរកខ្យល់ដង្ហើមដោយនិមិត្ត ឲ្យស្មើ! ដោយការខំប្រឹងរក! ឲ្យបានវែងៗ ថ្នមៗ មួយៗ(ចាប់ផ្តើមតាំងតែពីផ្ទៃនៃចុងច្រមុះ ស្រូបចូលទៅឲ្យរហូតដល់ផ្ចិត-ពីផ្ចិតចេញមកវិញឲ្យរហូតដល់ផ្ទៃនៃចុងច្រមុះៗ) សាចុះសាឡើងៗ ដោយស្មារតីដឹង បែបថ្នមៗ សូមស្រូមឲ្យដល់ទីបំផុតរបស់វា! ខំស្រូបឲ្យអស់មួយកំលាំងខ្យល់! ឲ្យរហូតឆ្អែតក្នុងពោះ! តែបើស្មារតីតាមខ្យល់មិនទាន់ទេ សូមនឹកក្នុងចិត្ត រាប់ខ្យល់ដង្ហើមផង! ខ្យល់ចូល សូមរាប់ថាមួយ-ខ្យល់ចេញ សូមរាប់ថាពីរ, មួយ-ពីរៗ គឺគ្រាន់តែនឹកក្នុងចិត្តទេៗ! ឯស្មារតី! សូមចេះតែសំរូតទៅ ជាមួយខ្យល់ដង្ហើមចូលនិងខ្យល់ដង្ហើមចេញ! ហើយតាមសង្កេតមើលនិមិត្តរបស់ខ្យល់! ដោយការរក្សាចិត្តឲ្យនូវជាកណ្តាលៗ ស្មើៗ ធម្មតាៗឲ្យបាន,-**ថាតើរវាងខ្យល់ចូលទៅនិងខ្យល់ចេញនេះ!មានការប៉ះទង្គិច កំរើកញ័រ អួលណែន ដូចម្តេចខ្លះឃ្លំ?ៗ**-ក្រៅពីនេះ ចូរគ្រាន់តែមានស្មារតី ចាំរំពឹងមើលវា ដោយនឹកក្នុងចិត្ត ឲ្យជាដដែលៗ,យូរៗម្តងៗថា

-(**ប៉ះទង្គិច កំរើកញ័រ អួលណែន ដូចម្តេចខ្លះឃ្លំ?ៗៗៗ**) រំពឹង-ពិនិត្យ។

(ចប់ខ្យល់ទី១)

បញ្ជាក់ទី២=ខ្យល់ទី១ត្រូវខំស្រូបឲ្យរហូតឆ្អែតក្នុងពោះ-ហើយនឹកក្នុងចិត្ត រាប់ខ្យល់ដង្ហើមផង! ខ្យល់ចូល សូមរាប់ថាមួយ- ខ្យល់ចេញ សូមរាប់ថាពីរ, មួយ-ពីរៗ យ៉ាងនេះ-ឲ្យរហូតខ្យល់ខ្លីដល់ចុងដង្ហើម,(តែមិនមែនខ្យល់ចូលរាប់ថា ប៉ោងហ្ម៉ំ-ខ្យល់ចេញរាប់ថាផតហ្ម៉ំ-ឬពុទ្ធចូល-ធោចេញ,ឬចូលងាប់-ចេញងាប់នោះទេ-មិនយកទេ)។

ខ្យល់ទី២ ដំណាក់ទី១

-អារម្មណ៍នេះជាខ្យល់ទី២ក្នុងរាងកាយផង-ជាកាយានុបស្សនាផង-ជាបរិកម្មភាវនាផង-ជានេក្ខម្មបដិបទា=គឺដំណើរនៃការបដិបត្តិផង-ជាសេចក្ដីលំអថ្នាក់ខាងដើមនៃបឋមជ្ឈានផង។

✸ អ្នកដ៏ចម្រើន! សូមមើលចុះ បើខ្យល់វែងត្រឹមផ្ចិតនេះ វាបានឆ្អែត-ខ្លីល្អិតដល់ចុងដង្ហើម ហើយ ឥឡូវ! សូមអស់លោកអ្នកប្រមូលស្មារតី យកទៅដាក់ទុំ គិតត្រង់ចុងដង្ហើមវិញម្ដង! ធ្វើស៊ាំៗ មិនមែនដើមទ្រូងទេ! ហើយខំប្រឹងរកខ្យល់ដង្ហើមឲ្យស្មើ! (ចាប់ផ្ដើមតាំងតែពីផ្ទៃនៃចុងច្រមុះ ស្រូបចូលទៅ! ឲ្យរហូតដល់ចុងដង្ហើម-ពីចុងដង្ហើមចេញមកវិញ ឲ្យរហូតដល់ផ្ទៃនៃចុងច្រមុះៗ) សាចុះសាឡើងៗ ដោយស្មារតីដឹង បែបថ្នមៗ មួយៗ ខំស្រូបឲ្យដល់ទីបំផុតរបស់វា ស្រូបឲ្យអស់មួយកំលាំងខ្យល់ ឲ្យរហូតឆ្អែតក្នុងសួត! តែបើស្មារតីតាមខ្យល់មិនទាន់ទេ សូមនឹកក្នុងចិត្តរាប់ខ្យល់ដង្ហើមផង! ខ្យល់ចូល សូមរាប់ថាមួយ-ខ្យល់ចេញ សូមរាប់ថាពីរ, មួយ-ពីរៗ គឺគ្រាន់តែនឹកក្នុងចិត្តទេៗ! ឯស្មារតី!សូមចេះតែសំរូតទៅជាមួយខ្យល់ដង្ហើមចូល និងខ្យល់ដង្ហើមចេញ! ហើយតាមសង្កេតមើលនិមិត្តរបស់ខ្យល់!-**ថាតើរវាងខ្យល់ចូលទៅ និងខ្យល់ចេញនេះ!មានការប៉ះទង្គិច កំរើកញ័រ អួលណែន ដូចម្ដេចខ្លះឬ?ៗ**-ក្រៅពីនេះ ចូរគ្រាន់តែមានស្មារតី ចាំរំពឹងមើលវា ដោយនឹកក្នុងចិត្ត ឲ្យជាដដែលៗ, យូរៗម្ដងៗថា-(**ប៉ះទង្គិច កំរើកញ័រ អួលណែន ដូចម្ដេចខ្លះឬ?ៗៗ**) រំពឹង-ពិនិត្យ។

(ចប់ខ្យល់ទី២ ដំណាក់ទី១)

<u>បញ្ជាក់ទី៣</u>=ខ្យល់ទី២តំណាក់ទី១ត្រូវខំស្រូបឲ្យរហូតឆ្អែតក្នុងសួត-ក្នុងទ្រូង-ហើយនឹកក្នុងចិត្ត រាប់ខ្យល់ដង្ហើមផង! ខ្យល់ចូល សូមរាប់ថាមួយ- ខ្យល់ចេញ សូមរាប់ថាពីរ, មួយ-ពីរៗ យ៉ាងនេះ ឲ្យរហូតខ្យល់ខ្លីដល់បំពង់ក (តែមិនមែនខ្យល់ចូលរាប់ថាប៉ោងហ្ន៎-ខ្យល់ចេញរាប់ថាផតហ្ន៎ -ឬពុទ្ធចូល-ធោចេញ,ឬចូលងាប់-ចេញងាប់នោះទេ-មិនយកទេ)។

<u>ខ្យល់ទី២ ដំណាក់ទី២</u>

-អារម្មណ៍នេះជាខ្យល់ទី២ក្នុងរាងកាយផង-ជាកាយានុបស្សនាផង-ជាបរិកម្មភាវនាផង-ជានេក្ខម្មបដិបទា=គឺដំណើរនៃការបដិបត្តិផង-ជាសេចក្ដីលំអថ្នាក់ខាងដើមនៃបឋមជ្ឈានផង។

✸ អ្នកដ៏ចម្រើន! សូមមើលចុះ បើខ្យល់ខ្លីត្រឹមចុងដង្ហើមនេះ វាបានឆ្អែត-ខ្លីល្អិតដល់បំពង់កហើយហ្ន៎! ឥឡូវ! សូមអស់លោកអ្នកប្រមូលស្មារតីយកទៅដាក់ទុំ ក្នុងបំពង់ក គិតមើលវេទនាវិញម្ដង! ធ្វើស៊ាំៗ ជាខ្យល់ទី២តំណាក់ទី២ ហើយខំប្រឹងរកខ្យល់ដង្ហើម ឲ្យស្មើ! (ចាប់ផ្ដើមតាំងតែពីផ្ទៃនៃចុងច្រមុះ ស្រូបចូលទៅ ឲ្យរហូតដល់បំពង់ក- ពីបំពង់កចេញមកវិញ ឲ្យរហូតដល់ផ្ទៃនៃចុងច្រមុះៗ)សាចុះសាឡើងៗ ដោយស្មារតីដឹង បែបថ្នមៗ មួយៗខំស្រូបឲ្យដល់ទីបំផុតរបស់វា ស្រូបឲ្យអស់មួយកំលាំងខ្យល់ ឲ្យរហូតស្គាល់លក្ខណៈវេទនាច្បាស់

តែបើស្មារតីតាមខ្យល់មិនទាន់ទេ សូមនឹកក្នុងចិត្ត រាប់ខ្យល់ដង្ហើមផង! ខ្យល់ចូល សូមរាប់ថា មួយ ខ្យល់ចេញ សូមរាប់ថាពីរ, មួយ-ពីរៗ គឺគ្រាន់តែនឹកក្នុងចិត្តទេៗ!ឯស្មារតី!សូមចេះតែ សំរូតទៅជាមួយខ្យល់ដង្ហើមចូល និងខ្យល់ដង្ហើមចេញ! ហើយចាំសង្កេតមើល! ដោយការរក្សា ចិត្តឲ្យនូវជា កណ្ដាលៗ ស្មើៗ ធម្មតាៗ ឲ្យបាន,-**ថាតើក្នុងបំពង់កពេលនេះ! មាន វេទនាខះក ស្ងួតក រមាស់ក ឬក៏រសើបក្នុងផ្ទៃនៃរន្ធច្រមុះចង់ក្អកចង់ កណ្ដាស់ខ្លះទេឬ?ៗ** -ក្រៅពីនេះ ចូរគ្រាន់តែមានស្មារតី ចាំរំពឹងមើលវា ដោយនឹកក្នុង ចិត្តឲ្យជាដដែលៗ,យូរៗម្ដងថា-(**មានវេទនាខ្លះទេឬ?ៗៗៗ**)រំពឹង-ពិនិត្យ។

(ចប់ខ្យល់ទី២ ដំណាក់ទី២)

<u>បញ្ហាក់ទី៤</u>=ខ្យល់ទី២តំណាក់២ត្រូវខំស្រូបឲ្យរហូតស្គាល់លក្ខណៈវេទនាច្បាស់-ហើយនឹកក្នុងចិត្ត រាប់ខ្យល់ដង្ហើមផង! ខ្យល់ចូល សូមរាប់ថាមួយ- ខ្យល់ចេញ សូមរាប់ថាពីរ, មួយ-ពីរៗ យ៉ាងនេះ,ហើយមើល-ថាតើក្នុងបំពង់កពេលនេះ! មាន វេទនាខះក ស្ងួតក រមាស់ក ឬក៏រសើប ក្នុងផ្ទៃនៃរន្ធច្រមុះ ចង់ក្អក ចង់កណ្ដាស់ ខ្លះទេឬ?ៗ ចូរមើលផង, (តែមិនមែនខ្យល់ចូលរាប់ថា ប៉ោងហ្ន៎-ខ្យល់ចេញរាប់ថាផតហ្ន៎ -ឬពុទ្ធចូល-ធោចេញ,ឬចូលងាប់-ចេញងាប់នោះទេ-មិនយកទេ)។

ខ្យល់ទី២ ដំណាក់ទី៣

-អារម្មណ៍នេះជាខ្យល់ទី២ក្នុងរាងកាយផង-ជាកាយានុបស្សនាផង-ជាបរិកម្មភាវនាផង-ជា នេក្ខម្មបដិបទា=គឺដំណើរនៃការបដិបត្តិផង-ជាសេចក្ដីលំអផ្ចាក់ខាងដើមនៃបឋមជ្ឈានផង។

✷ អ្នកដ៏ចម្រើន! បើអ្នកស្គាល់លក្ខណៈវេទនាក្នុងបំពង់កច្បាស់ហើយ ឥឡូវ!សូមអស់លោក អ្នកប្រមូលស្មារតី យកទៅដាក់ទុំ គិតត្រង់បង្ហើយ ធ្វើស្ងៀមៗ ហើយចាំសម្គាល់មើល ខ្យល់ទី២តំណាក់ទី៣ វិញម្ដង! ដំបូង-គឺខំប្រឹងរកខ្យល់ដង្ហើម ឲ្យស្មើ!(ចាប់ផ្ដើមតាំងតែ ពីផ្ទៃ នៃចុងច្រមុះ! ស្រូបចូលទៅ ឲ្យរហូតដល់ត្រង់បង្ហើយ!-ពីបង្ហើយចេញមកវិញ ឲ្យរហូតដល់ផ្ទៃ នៃចុងច្រមុះៗ)សាចុះសាឡើងៗ ដោយស្មារតីដឹង បែបថ្នមៗ មួយៗ ខំស្រូបឲ្យដល់ទីបំផុត របស់វា ស្រូបឲ្យអស់មួយកំលាំងខ្យល់ ឲ្យរហូតស្រឡះ! ត្រជាក់ខួរក្បាល!, តែបើស្មារតីតាម ខ្យល់មិនទាន់ទេ សូមនឹកក្នុងចិត្តរាប់ខ្យល់ដង្ហើមផង! ខ្យល់ចូល សូមរាប់ថាមួយ-ខ្យល់ចេញ សូមរាប់ថាពីរ,មួយ-ពីរៗ គឺគ្រាន់តែនឹកក្នុងចិត្តទេៗ! សូមស្រូបឲ្យដល់បង្ហើយ ប្រហែល១០ ដង្ហើម! ហើយចាំរំពឹងមើល សីតុណ្ហភាពត្រង់ចុងច្រមុះ!-**ថាតើរវាងខ្យល់ចូល និងខ្យល់ ចេញត្រង់ចុងច្រមុះនេះ មួយណាក្ដៅ មួយណាត្រជាក់ឬ?ៗ**-ក្រៅពីនេះ ចូរគ្រាន់ តែមានស្មារតី ចាំរំពឹងមើលវា ដោយនឹកក្នុងចិត្ត ឲ្យជាដដែលៗ,យូរៗម្ដងៗថា (**មួយណាក្ដៅ មួយណាត្រជាក់ ឬ?ៗៗៗ**) រំពឹង-ពិនិត្យ។

(ចប់ខ្យល់ទី២ ដំណាក់ទី៣)

បញ្ញាក់ទី៥=ខ្យល់ទី២តំណាក់៣ ត្រូវខំស្រូបឲ្យរហូតត្រជាក់ខួរក្បាល-ហើយនឹកក្នុងចិត្ត រាប់ខ្យល់ដង្ហើមផង! ខ្យល់ចូល សូមរាប់ថាមួយ- ខ្យល់ចេញ សូមរាប់ថាពីរ, មួយ-ពីរៗ យ៉ាងនេះ,ហើយមើលកំដៅនិងត្រជាក់ត្រង់ចុងច្រមុះផង,(តែមិនមែនខ្យល់ចូលរាប់ថា ប៉ោងហ្ម៉-ខ្យល់ចេញរាប់ថាផតហ្ម៉ -ឬពុទ្ធចូល-ធោចេញ,ឬចូលងាប់-ចេញងាប់នោះទេ-មិនយកទេ)។

ខ្យល់ទី២ ដំណាក់ទី៤

-អារម្មណ៍នេះជាខ្យល់ទី២ក្នុងរាងកាយផង-ជាកាយានុបស្សនាផង-ជាបរិកម្មភាវនាផង-ជានេក្ខម្មបដិបទា=គឺដំណើរនៃការបដិបត្តិផង-ជាសេចក្តីលំអង្ហាក់ខាងដើមនៃបឋមជ្ឈានផង។

✸ អ្នកដ៏ចម្រើន! បើអ្នកស្គាល់ពីកំដៅនិងត្រជាក់ ខ្យល់នេះច្បាស់ហើយ ឥឡូវ!សូមអស់លោកអ្នក ប្រមូលស្មារតីយកទៅដាក់ទុំ គិតត្រង់កណ្តាលថ្ងាល ធ្វើស្ងំៗ ហើយចាំសម្គាល់មើល ខ្យល់ទី២តំណាក់ទី៤វិញម្តង! ដំបូង-គឺខំប្រឹងរកខ្យល់ដង្ហើម! ឲ្យស្មើ! (ចាប់ផ្តើមតាំងតែពីផ្ទៃនៃចុងច្រមុះស្រូបចូលទៅ! ឲ្យរហូតដល់កណ្តាលថ្ងាស -ពីកណ្តាលថ្ងាស ចេញមកវិញ ឲ្យរហូតដល់ផ្ទៃនៃចុងច្រមុះៗ) សាចុះ-សាឡើងៗ ដោយស្មារតីដឹង បែបថ្មមៗ មួយៗខំស្រូបឲ្យដល់ទីបំផុតរបស់វា ស្រូបឲ្យអស់មួយកំលាំងខ្យល់ ឲ្យរហូតស្រឡះ! ត្រជាក់ក្នុងភ្នែក! តែបើស្មារតីតាមខ្យល់មិនទាន់ទេ សូមនឹកក្នុងចិត្តរាប់ខ្យល់ដង្ហើមផង! ខ្យល់ចូល សូមរាប់ថាមួយ-ខ្យល់ចេញ សូមរាប់ថាពីរ,មួយ-ពីរៗ គឺគ្រាន់តែនឹកក្នុងចិត្តទេៗ សូមស្រូបឲ្យដល់កណ្តាលថ្ងាស ប្រហែល១០ដង្ហើម! ហើយចាំរំពឹងមើល ខ្យល់ល្អិតម៉ត់ រត់ស្រាលៗ ត្រង់ចុងច្រមុះ! -**ថាតើខ្យល់ចូលនិងខ្យល់ចេញត្រង់ចុងច្រមុះនេះ វានៅខ្លី-ល្អិតម៉ត់ប៉ុណ្ណាហ្ន៎?ៗ** -ក្រៅពីនេះ ចូរគ្រាន់តែមានស្មារតី ចាំរំពឹងមើលវា ដោយនឹកក្នុងចិត្តឲ្យជាដដែលៗ,យូរៗម្តងៗថា (**ល្អិតម៉ត់ប៉ុណ្ណាហ្ន៎?ៗៗៗ**) រំពឹង-ពិនិត្យ។

✸-(មុននឹងចេញចាកពីកម្មដ្ឋានត្រូវចេញតាមរយៈខ្យល់ទី១ ដោយខំប្រឹងដកដង្ហើមឲ្យបានវែងៗ ថ្មមៗ មួយៗ យ៉ាងតិច៣នាទី ដោយមិនបាច់កាន់យកអារម្មណ៍ខ្យល់ទី១ទេ កាន់យកត្រឹមតែទីកំណត់ប៉ុណ្ណោះ-ហើយចាកចេញដកភ្នែនចុះ)។

(ចប់ខ្យល់ទី២ ដំណាក់ទី៤)

បញ្ញាក់ទី៦=ខ្យល់ទី២តំណាក់៤ត្រូវខំស្រូបឲ្យរហូតត្រជាក់ក្នុងភ្នែកនិងថ្ងាស-ហើយនឹកក្នុងចិត្ត រាប់ខ្យល់ដង្ហើមផង! ខ្យល់ចូល សូមរាប់ថាមួយ- ខ្យល់ចេញ សូមរាប់ថាពីរ, មួយ-ពីរៗយ៉ាងនេះ,ហើយមើល-ថាតើខ្យល់ចូលនិងខ្យល់ចេញត្រង់ចុងច្រមុះនេះ វានៅខ្លី-ល្អិតម៉ត់ប៉ុណ្ណាហ្ន៎?ៗ ត្រង់ចុងច្រមុះផង,(តែមិនមែនខ្យល់ចូលរាប់ថា ប៉ោងហ្ម៉-ខ្យល់ចេញរាប់ថាផតហ្ម៉ -ឬពុទ្ធចូល-ធោចេញ,ឬចូលងាប់-ចេញងាប់នោះទេ-មិនយកទេ)។

ខ្យល់ទី៣ ឃ្លាទី១

-អារម្មណ៍នេះជាខ្យល់ទី៣ក្នុងរាងកាយផង-ជាកាយានុបស្សនាផង-ជាបរិកម្មភាវនាផង-ជានេក្ខម្មបដិបទា=គឺដំណើរនៃការបដិបត្តិផង-ជាសេចក្តីលំអថ្នាក់ខាងដើមនៃបឋមជ្ឈានផង។

បញ្ជាក់=ក្នុងខ្យល់ទី៣នេះត្រូវចូលតាមរយៈខ្យល់ទី១--២/១--២/៤-ហើយចាំចូលខ្យល់ទី៣នេះចុះ តែបើមានអាពាធមិនស្រឡះក្នុងខួរក្បាលទេ គប្បីចូលតាមរយៈខ្យល់ទី១--២/១--២/៣--២/៤-ហើយចាំចូលខ្យល់ទី៣នេះចុះ។

✷ ឥឡូវនេះ! សូមអស់លោកអ្នក ប្រមូលស្មារតីបង្អោនចិត្តទំលាក់ទៅ-ដាក់ក្នុងដើមទ្រូង ធ្វើស្ងំៗ សូមអត់ដង្ហើមធំ! ទប់ចិត្ត,ទប់ខ្យល់ ធ្វើឱ្យនឹង-ក្នុងបេះដូង -ហើយចូរដាក់ចិត្ត! ប្រុងស្មារតីចាំគិតរំពឹងមើល!ខ្យល់ទី៣វិញម្តង មើលឲ្យស្រោល! មើលឲ្យចំ ចំណុចចុកទ្រូង ណែនទ្រូង បើមាន! ដោយនឹកក្នុងចិត្តសួរខ្លួនឯង ត្រឹមតែ៣ដង-**ថាតើក្នុងបេះដូងនេះ! មានខ្យល់រត់ ល្ហើយៗ រសីបៗ ឬខ្យល់ចិលគួច ខ្លះទេឬ**?ៗៗ-ក្រៅពីនេះ ចូរគ្រាន់តែមានស្មារតី ចាំរំពឹងមើលវា ដោយនឹកក្នុងចិត្ត ឲ្យជាដដែលៗ,យូរៗម្តងៗថា(**ល្ហើយៗ រសីបៗឬខ្យល់ចិលគួចខ្លះទេឬ**?ៗៗ)ចូរ-ពិនិត្យហើយ ពិនិត្យទៀតៗ កុំឲ្យដាច់ ចន្លោះឲ្យសោះ! បើឃើញអារម្មណ៍ណាមួយ ចូរសម្លឹងវាឲ្យចំ បែបថ្នមៗ តែម្តងទៅ! ដោយមិន ត្រូវមានប្រតិកម្មតបតទេ! តែត្រូវរក្សាចិត្ត ឲ្យនូវជាកណ្តាលៗ ស្មើៗ ធម្មតាៗ ឲ្យបាន គឺកុំអាក់អន់ចិត្តកុំត្រេកអរ,កុំខ្លាចកុំចង់បាន,កុំប្រកាន់កុំជាប់ចិត្តជាមួយវាឲ្យសោះ→បើទោះខ្យល់រត់គ្រោតគ្រាត ក្នុងសរសៃពេញរាងកាយចំណុចណាក៏ដោយកុំតាម!→បើទោះខ្យល់រត់គ្រោតគ្រាត ក្នុងពោះវៀន-ក្រពះក៏ដោយកុំតាម! កុំរវល់តាមវាឲ្យសោះ-សូមនឹកតែក្នុងចិត្ត យូរៗម្តងៗ-(**ល្ហើយៗរសីបៗ ឬខ្យល់ចិលគួចខ្លះទេឬ**?ៗៗ)កំណត់រំពឹង។

(ខ្យល់ទី៣ ឃ្លាទី១)

ខ្យល់ទី៣ ឃ្លាទី២

✸ អ្នកដ៏ចម្រើន! បើកំពុងតែកំណត់ ស្រាប់តែនិមិត្តខ្យល់ទី៣ វាកើតឡើងច្រើន! ពេញរាងកាយ-មានអាការៈធ្ងន់ ឬ រីកធំ ដូចជាស្បោងកៅស៊ូ,ផេលផាលៗ យោលចុះយោលឡើងៗ មានទុក្ខវេទនាច្រើនប្រការ- មានអារម្មណ៍ថា ដូចជារាងតឹងដៃ តឹងជើង ,ក្នុងដើមទ្រូង! ដូចជាមានខ្យល់វិលគួច ណែនទ្រូង, តឹងទ្រូង, រោយខ្នង, ចុកស្មា, តឹងក, រឹងថ្គាម, ហឹងត្រចៀក, ញ័រខ្លួន , បើទោះខ្យល់ វាកើតយ៉ាងនេះក៏ដោយ គឺសូមនៅតែ រំពឹងមើលក្នុងបេះដូង ឲ្យជាដំដែលៗ-(**ល្ហើយៗ រសើបៗ ឬខ្យល់វិល គួចខ្លះទេឬ?ៗៗៗ**)កំណត់រំពឹង ។

(ចប់ខ្យល់ទី៣ ឃ្លាទី២)

ខ្យល់ទី៣ ឃ្លាទី៣

✸ អ្នកដ៏ចម្រើន! ((ខ្យល់បែកធ្លាយ មិនដូចគ្នាទេ ខុសគ្នា→ អ្នកខ្លះខ្យល់ឡើងតឹងៗ ពូនៗ ត្រង់បង្ហើយ ដូចជាពាក់ម្ពុជ ស្រួចៗ បែកភូស ត្រជាក់ស្រេប ។
→ អ្នកខ្លះ តឹងក្បាល, ក្ដៅក្បាល,ធ្ងន់ក្បាល,ញ័រក្បាល,បះសក់ជ្រោង ត្រជាក់ស្រេប។
→ អ្នកខ្លះ តឹងរាងកាយមឹង, បះរោម ជ្រោង, ជ្រាបៗ ត្រជាក់ស្រេប, ឬបែកផ្សែងជុក ត្រជាក់ស្រេប, ឬភ្នែក-បែកភ្លើងព្រាកៗ ត្រជាក់ស្រេប, ឬត្រចៀកហឹងងឹង-បែកខ្យល់ភូស ត្រជាក់ស្រេប។
→ អ្នកខ្លះ រីកដើមទ្រូង តឹងៗ ដូចជាហែកទ្រូងភ្វាក ត្រជាក់ស្រេប។
→ អ្នកខ្លះញ័រសាច់ ទទ្រិ ទទ្រាក់ ចេញខ្យល់ ចេញញើស ក្ដៅភាយៗ ត្រជាក់ស្រេប។
→ អ្នកខ្លះខ្យល់ជ្រែកចេញតាមមាត់, តាមច្រមុះ បែកភូស ត្រជាក់ស្រេប។))

✸ បើដឹងច្បាស់ថា ខ្យល់បែកធ្លាយ យ៉ាងណាមួយហើយ បើទោះឃើញអ្វី ក៏ដោយ កុំយក កុំតាម កុំរវល់តាមវាឲ្យសោះ ចូរមានស្មារតី ចាំរំពឹងមើល ទៅត្រង់បង្ហើយ ធ្វើស្ងៀមៗ ម្ដងទៀត! ឲ្យរហូតខ្យល់បែកធ្លាយអស់។ តែបើមិនទាន់មានទេ សូមមើលទៅក្នុងដើមទ្រូង វិញ យូរៗម្ដងៗ-(**ល្ហើយៗរសើបៗ ឬខ្យល់វិលគួចខ្លះទេឬ?ៗៗៗ**)កំណត់រំពឹង ។

✸-(មុននឹងចេញចាកពីកម្មដ្ឋានត្រូវចេញតាមរយៈខ្យល់ទី១ ដោយខំប្រឹងដកដង្ហើមឲ្យបានវែងៗ ថ្នមៗ មួយៗ យ៉ាងតិច៣នាទី ដោយមិនបាច់កាន់យកអារម្មណ៍ខ្យល់ទី១ទេ កាន់យកត្រឹមតែទីកំណត់ប៉ុណ្ណោះ-ហើយចាកចេញដកភ្នែនចុះ)។

(ចប់ខ្យល់ទី៣ ឃ្លាទី៣)

<u>បញ្ជក់ទី៧</u>=ពេលកំពុងតែអប់រំភាវនាបដិបត្តិ ចាប់ពីមើលអារម្មណ៍ខ្យល់ទី៣នេះឡើងទៅ ត្រូវកាន់យកខ្យល់ដង្ហើមធម្មជាតិ គឺចូរធ្វើឲ្យវាទៅនៅជាមួយនឹងទីកំណត់របស់អារម្មណ៍កម្មដ្ឋានចុះ (ឧទាហរណ៍=ក្នុងដើមទ្រូង) ។

ខ្យល់ទី៤ អារម្មណ៍ទី១

-អារម្មណ៍នេះជាខ្យល់ទី៤ក្នុងរាងកាយផង-ជាកាយានុបស្សនាផង-ជាបរិកម្មភាវនាផង-ជានេក្ខម្មបដិបទា=គឺដំណើរនៃការបដិបត្តិផង-ជាសេចក្តីលំអថ្នាក់ខាងដើមនៃបឋមជ្ឈានផង។

<u>បញ្ជាក់</u>=ក្នុងខ្យល់ទី៤ អារម្មណ៍ទី១នេះ ត្រូវចូលតាមរយៈខ្យល់ទី១--២/១--២/៤-ហើយចាំចូលខ្យល់ទី៤ អារម្មណ៍ទី១នេះចុះ តែបើមានអាពាធមិនស្រឡះក្នុងខួរក្បាលទេ គប្បីចូលតាមរយៈខ្យល់ទី១--២/១--<u>២/៣</u>--២/៤-ហើយចាំចូលខ្យល់ទី៤នេះចុះ។

✷ ឥឡូវនេះ! សូមអស់លោកអ្នក ប្រមូលស្មារតីបង្អោនចិត្តទំលាក់ទៅ-ដាក់ក្នុងដើមទ្រូង ធ្វើស្ងំៗ សូមអត់ដង្ហើមធំ! ទប់ចិត្ត,ទប់ខ្យល់ ធ្វើឱ្យនឹង-ក្នុងបេះដូង! ហើយចូរដាក់ចិត្ត!ប្រុងស្មារតី ចាំគិតរំពឹងមើល! ខ្យល់ទី៤វិញម្តង ដោយនឹកក្នុងចិត្តសួរខ្លួនឯងត្រឹមតែ៣ដង-**ថាតើខ្យល់ស្ងះក្នុងរាងកាយនេះ!វានៅមាន ទុក្ខគ្រោតគ្រាត ចំណុចណាខ្លះឃ្លុំ?ៗៗ**-ក្រៅពីនេះចូរពង្រីកស្មារតីឲ្យធំគ្រប់ដណ្តប់ឲ្យពេញប្រទេសនៃកាយឡើង! ហើយចាំសង្កេតមើលវា ឲ្យចំ! មើលឲ្យស្រោល! ដោយនឹកក្នុងចិត្ត ឲ្យជាដដែលៗ, យូរៗម្តងៗថា-(**ទុក្ខគ្រោតគ្រាត ចំណុចណាខ្លះឃ្លុំ?ៗៗៗ**)បើឃើញ ចូរសម្លឹង ដោយការរក្សាចិត្តឲ្យនូវជាកណ្តាលៗ ស្មើៗ ធម្មតាៗ ឲ្យបាន, គឺកុំអាក់អន់ចិត្ត កុំត្រេកអរ,កុំខ្លាច កុំចង់បាន, កុំប្រកាន់ កុំជាប់ចិត្ត ជាមួយវាឲ្យសោះ និងមិនត្រូវមានប្រតិកម្មតបតទេ! មើលទីនេះ ១នាទីវារសាយហើយ ចូរមើលទីនោះទៀតៗ ទីនោះ១នាទីវារសាយហើយចូរមើលកន្លែងដើមវិញ កន្លែងដើមវារសាយហើយ មើលកន្លែងមួយទៀត,មួយចំណុចម្តងៗឲ្យពេញប្រទេសនៃកាយ ឲ្យរហូតវារលត់ស្ងប់រម្ងាប់អស់-(**ទុក្ខគ្រោតគ្រាតចំណុចណាខ្លះឃ្លុំ?ៗៗៗ**) រំពឹង ពិនិត្យ.......។

✷-(មុននឹងចេញចាកពីកម្មដ្ឋានត្រូវចេញតាមរយៈខ្យល់ទី១ ដោយខំប្រឹងដកដង្ហើមឲ្យបានវែងៗ ថ្នមៗ មួយៗ យ៉ាងតិច៣នាទី ដោយមិនបាច់កាន់យកអារម្មណ៍ខ្យល់ទី១ទេ កាន់យកត្រឹមតែទីកំណត់ប៉ុណ្ណោះ-ហើយចាកចេញដកភ្នែនចុះ)។

ចប់ខ្យល់ទី៤ អារម្មណ៍ទី១

ខ្យល់ទី៤ អារម្មណ៍ទី២

-អារម្មណ៍នេះជាខ្យល់ទី៤ក្នុងរាងកាយផង-ជាកាយានុបស្សនាផង-ជាបរិកម្មភាវនាផង-ជា នេក្ខម្មបដិបទា=គឺដំណើរនៃការបដិបត្តិផង-ជាសេចក្តីលំអថ្នាក់ខាងដើមនៃបឋមជ្ឈានផង។

<u>**បញ្ជាក់**</u>=ក្នុងខ្យល់ទី៤ អារម្មណ៍ទី២នេះត្រូវចូលតាមរយៈខ្យល់ទី១--២/១--២/៤-ហើយចាំចូលខ្យល់ទី៤ អារម្មណ៍ទី២នេះចុះ តែបើមានអាពាធមិនស្រឡះក្នុងខួរក្បាលទេ គប្បីចូលតាមរយៈខ្យល់ទី១--២/១--<u>២/៣</u>--២/៤-ហើយចាំចូលខ្យល់ទី៤នេះចុះ។

✷ ឥឡូវនេះ! សូមអស់លោកអ្នក ប្រមូលស្មារតីបង្អោនចិត្ត ទំលាក់ទៅ-ដាក់ក្នុងដើមទ្រូង ធ្វើស្ងំៗ សូមអត់ដង្ហើមធំ! ទប់ចិត្ត,ទប់ខ្យល់ ធ្វើឱ្យនឹង-ក្នុងបេះដូង! ហើយចូរដាក់ចិត្ត!ប្រុងស្មារតី ចាំគិតរំពឹងមើល! ខ្យល់ទី៤ អារម្មណ៍ទី២ វិញម្តង ដោយនឹកក្នុងចិត្តសួរខ្លួនឯងត្រឹមតែ៣ដង **ថាតើខ្យល់រត់ក្នុងរាងកាយនេះ! វានៅញ័រភ្ញាក់ ចំណុចណាទៀតឃ្លំ**?ៗៗ-ក្រៅពីនេះចូរពង្រីកស្មារតីឲ្យធំគ្រប់ដណ្តប់ឲ្យពេញប្រទេសនៃកាយឡើង! ហើយចាំសង្កេតមើលវា ឲ្យចំ! មើលឲ្យស្រោល! ដោយនឹកក្នុងចិត្ត ឲ្យជាដដែលៗ,យូរៗម្តងៗ ថា-(**ញ័រភ្ញាក់ ចំណុចណាទៀតឃ្លំ**?ៗៗៗ) បើឃើញ ចូរសម្លឹង ដោយការរក្សាចិត្តឲ្យនូវជា កណ្តាលៗ ស្មើៗ ធម្មតាៗ ឲ្យបាន,និងមិនត្រូវមានប្រតិកម្មតបតទេ! មើលទីនេះ១នាទីវារសាយហើយ ចូរមើលទីនោះទៀតៗ ទីនោះ១នាទីវារសាយហើយ ចូរមើលកន្លែងដើមវិញ កន្លែងដើមវារសាយហើយ មើលកន្លែងមួយទៀត, មួយចំណុចម្តងៗឲ្យពេញប្រទេសនៃកាយ ឲ្យរហូតវារលត់ស្ងប់រម្ងាប់អស់-(**ញ័រភ្ញាក់ ចំណុចណាទៀតឃ្លំ**?ៗៗៗ) រំពឹង-ពិនិត្យ........។

✷-(មុននឹងចេញចាកពីកម្មដ្ឋានត្រូវចេញតាមរយៈខ្យល់ទី១ ដោយខំប្រឹងដកដង្ហើមឲ្យបានវែងៗ ថ្នមៗ មួយៗ យ៉ាងតិច៣នាទី ដោយមិនបាច់កាន់យកអារម្មណ៍ខ្យល់ទី១ទេ កាន់យកត្រឹមតែទីកំណត់ប៉ុណ្ណោះ-ហើយចាកចេញដកភ្នែនចុះ)។

(ចប់ខ្យល់ទី៤ អារម្មណ៍ទី២)

មើលខ្យល់រត់គ្រោតគ្រាត ស្ងប់រម្ងាប់ខ្លះហើយឬនៅ អារម្មណ៍ទី១

-អារម្មណ៍នេះជាខ្យល់ស្ងប់រម្ងាប់ក្នុងរាងកាយផង-ជាភាយានុបស្សនាផង- ជានេក្ខម្មបដិបទា =គឺដំណើរនៃការបដិបត្តិផង-ជាខណិកសមាធិផ្នែកខ្យល់ក្នុងរាងកាយផង-ជាសេចក្ដីលំអ ថ្នាក់ខាងដើមនៃបឋមជ្ឈានផង។

ចញ្ចាក់=ក្នុងខ្យល់ស្ងប់រម្ងាប់ អារម្មណ៍ទី១នេះ ត្រូវចូលតាមរយៈខ្យល់ទី១--២/១--២/៤-ហើយចាំចូលខ្យល់ ស្ងប់រម្ងាប់ អារម្មណ៍ទី១នេះចុះ តែបើមានអាពាធមិនស្រឡះក្នុងខួរក្បាលទេ គប្បីចូលតាមរយៈខ្យល់ទី១--២/១--២/៣--២/៤-ហើយចាំចូលខ្យល់ស្ងប់រម្ងាប់ អារម្មណ៍ទី១នេះចុះ។

✷ឥឡូវនេះ! សូមអស់លោកអ្នក ប្រមូលស្មារតីបង្អោនចិត្តទំលាក់ទៅ-ដាក់ក្នុងដើមទ្រូង ធ្វើស្ងៀមៗ សូមអត់ដង្ហើមធំ! ទប់ចិត្ត,ទប់ខ្យល់ ធ្វើឱ្យនឹង-ក្នុងបេះដូង! ហើយចូរដាក់ចិត្ត! ប្រុងស្មារតី ចាំគិតរំពឹងមើល ខ្យល់រត់គ្រោតគ្រាតក្នុងរាងកាយ! ថាវាបានរលត់ស្ងប់រម្ងាប់ខ្លះហើយ ឬនៅ វិញម្ដង! មើលឲ្យស្រាល! ដោយនឹកក្នុងចិត្តសួរខ្លួនឯងត្រឹមតែ៣ដង-**ថាតើខ្យល់រត់គ្រោតគ្រាត ក្នុងរាងកាយនេះ! វាបានរលត់ ស្ងប់រម្ងាប់ខ្លះហើយឬនៅឬ?ៗៗ**-ក្រៅពីនេះចូរគ្រាន់តែមានស្មារតីចាំរំពឹង មើលវាឲ្យចំ បែបថ្មមៗ ដោយនឹកក្នុងចិត្ត ឲ្យជាដដែលៗ,យូរៗម្ដងៗថា(**ស្ងប់រម្ងាប់ខ្លះហើយឬនៅឬ?ៗៗៗ**)ចូរ-ពិនិត្យហើយ ពិនិត្យទៀតៗ កុំឲ្យដាច់ចន្លោះឲ្យសោះ! តែត្រូវរក្សាចិត្តឲ្យនូវជាកណ្ដាលៗ ស្មើៗ ធម្មតាៗ ឲ្យបាន, គឺ កុំអាក់អន់ចិត្ត កុំត្រេកអរ,កុំខ្លាច កុំចង់បាន, កុំប្រកាន់ កុំជាប់ចិត្តជាមួយវាឲ្យសោះ,បើឃើញថាស្ងប់!សូម្បីតិចក៏ដោយចូរពង្រីកផ្សាយវា ឲ្យពេញប្រទេសនៃកាយឡើងឲ្យច្រើនឡើងហើយនៅជាសុខជាមួយអារម្មណ៍ស្ងប់រម្ងាប់នេះចុះ!(**ស្ងប់រម្ងាប់ខ្លះហើយឬនៅឬ?ៗៗៗ**) កំណត់ រំពឹង។

✷-(មុននឹងចេញចាកពីកម្មដ្ឋានត្រូវចេញតាមរយៈខ្យល់ទី១ ដោយខំប្រឹងដកដង្ហើមឲ្យបានវែងៗ ថ្នមៗ មួយៗ យ៉ាងតិច៣នាទី ដោយមិនបាច់កាន់យកអារម្មណ៍ខ្យល់ទី១ទេ កាន់យកត្រឹមតែទីកំណត់ប៉ុណ្ណោះ-ហើយចាកចេញដកភ្នែនចុះ)។

(ចប់ មើលខ្យល់រត់គ្រោតគ្រាត ស្ងប់រម្ងាប់ខ្លះហើយឬនៅ អារម្មណ៍ទី១)

មើលខ្យល់ស្ងប់រម្ងាប់ហើយ អារម្មណ៍ទី២

-អារម្មណ៍នេះជាខ្យល់ស្ងប់រម្ងាប់ក្នុងរាងកាយផង-ជាកាយានុបស្សនាផង- ជានេក្ខម្មបដិបទា =គឺដំណើរនៃការបដិបត្តិផង-ជាខណិកសមាធិផ្នែកខ្យល់ក្នុងរាងកាយផង-ជាសេចក្តីលំអ ថ្នាក់ខាងដើមនៃបឋមជ្ឈានផង។

<u>បញ្ជាក់</u>=ក្នុងខ្យល់ស្ងប់រម្ងាប់ អារម្មណ៍ទី២នេះត្រូវចូលតាមរយៈខ្យល់ទី១--២/១--២/៤-ហើយចាំចូលខ្យល់ ស្ងប់រម្ងាប់ អារម្មណ៍ទី២នេះចុះ តែបើមានអាពាធមិនស្រឡះក្នុងខួរក្បាលទេ គប្បីចូលតាមរយៈខ្យល់ទី១--២/១--<u>២/៣</u>--២/៤-ហើយចាំចូលខ្យល់ស្ងប់រម្ងាប់ អារម្មណ៍ទី២នេះចុះ។

✷ ឥឡូវនេះ សូមអស់លោកអ្នក ប្រមូលស្មារតីបង្អោនចិត្តទំលាក់ទៅ -ដាក់ក្នុងដើមទ្រូង ធ្វើស្ងំៗ សូមអត់ដង្ហើមធំ! ទប់ចិត្ត,ទប់ខ្យល់ ធ្វើឱ្យនឹង-ក្នុងបេះដូង! ហើយចូរដាក់ចិត្ត! ប្រុងស្មារតី ចាំគិតរំពឹងមើល ខ្យល់ក្នុងរាងកាយ! ដែលវាបានរលត់! ស្ងប់រម្ងាប់ហើយ វិញម្តង! មើលឲ្យស្រាល! ដោយនឹកក្នុងចិត្តសួរខ្លួនឯងត្រឹមតែ៣ដងឱ!**ខ្យល់ក្នុងរាងកាយនេះ**! **វាបានរលត់,ស្ងប់រម្ងាប់ហើយ មានទំហំ ប៉ុណ្ណាហ្ន៎**?ៗៗ -ក្រៅពីនេះចូរគ្រាន់តែមានស្មារតី ចាំរំពឹង មើលវាឲ្យចំ បែបថ្នមៗ ដោយនឹកក្នុងចិត្ត ឲ្យជាដដែលៗ,យូរៗម្តងៗ ថា -(**ស្ងប់រម្ងាប់ហើយ មានទំហំ ប៉ុណ្ណាហ្ន៎**?ៗៗៗ) ចូរ-ពិនិត្យហើយ ពិនិត្យទៀតៗ កុំឲ្យដាច់ចន្លោះឲ្យសោះ! តែត្រូវរក្សាចិត្ត ឲ្យនូវជាកណ្តាលៗ ស្មើៗ ធម្មតាៗ ឲ្យបាន, បើឃើញថាស្ងប់! សូម្បីតិចក៏ដោយ ចូរពង្រីកផ្សាយវាឲ្យពេញប្រទេសនៃកាយឡើងឲ្យច្រើនឡើង-ហើយនៅជាសុខជាមួយ អារម្មណ៍ស្ងប់រម្ងាប់នេះចុះ! (**ស្ងប់រម្ងាប់ហើយ មានទំហំ ប៉ុណ្ណាហ្ន៎**?ៗៗៗ)កំណត់រំពឹង។

✷-(មុននឹងចេញចាកពីកម្មដ្ឋានត្រូវចេញតាមរយៈខ្យល់ទី១ ដោយខំប្រឹងដកដង្ហើមឲ្យបានវែងៗ ថ្នមៗ មួយៗ យ៉ាងតិច៣នាទី ដោយមិនបាច់កាន់យកអារម្មណ៍ខ្យល់ទី១ទេ កាន់យកត្រឹមតែទីកំណត់ប៉ុណ្ណោះ-ហើយចាកចេញដកភ្នែនចុះ)។

(ចប់មើលខ្យល់ស្ងប់រម្ងាប់ហើយ អារម្មណ៍ទី២)

<u>បញ្ញាក់ទី៨</u>=ពេលកំពុងតែអប់រំភាវនាបដិបត្តិ ចាប់ពីមើលអារម្មណ៍ខ្យល់ស្ងប់រម្ងាប់នេះឡើងទៅ ត្រូវកាន់យកខ្យល់ដង្ហើមបែបធម្មជាតិ គឺចូរឲ្យវាទៅនៅជាមួយនឹងទីកំណត់របស់អារម្មណ៍កម្មដ្ឋានក្នុងដើមទ្រូងចុះ ពេលប្រមូលស្មាតីដាក់ក្នុងដើមទ្រូងដើម្បីកំណត់ពិចារណាអារម្មណ៍កម្មដ្ឋាននោះ ចូរស៊ើងស្មាធសង្រួមឲ្យនឹង ទាំងកាយ ទាំងចិត្ត បង្អោនដាក់ទៅក្នុងដើមទ្រូង ទំលាក់ស្មារតីនិងចិត្តចូលទៅធ្វើឲ្យស្ពុងមើលអារម្មណ៍កម្មដ្ឋាន ធ្វើឲ្យស្លុង ធ្វើឲ្យស្រឹម ធ្វើឲ្យជ្រៅ មើលឲ្យដល់នូវភវង្គចិត្តក្នុងដើមទ្រូងតែមួយឲ្យនឹង -ហើយចូធ្វើខ្យល់ដង្ហើមឬខ្យល់នានា,ព្រមទាំងធ្វើចិត្ត,ធ្វើកាយ-ឲ្យសំរាកទាំងអស់ គឺត្រូវតែធ្វើឲ្យស្ងប់- ធ្វើឲ្យនឹងទាំងអស់ ឲ្យនៅសល់តែខ្យល់ល្អិតតិចៗក្នុងដើមទ្រូង គឺយកខ្យល់នេះ, ហើយកំណត់ពិចារណាធម៌ដែលគួរកំណត់គួរពិចារណាចុះ។ ម្យ៉ាងទៀតពេលដាក់ភ្នែនលើកចិត្តឡើងកំណត់ពិចារណាអារម្មណ៍ កម្មដ្ឋានគ្រាដំបូងនោះ ត្រូវតែញ៉ាំងកាយនិងចិត្តឲ្យរីករាយជាចាំបាច់ (គឺត្រូវតែធ្វើការពេញចិត្ត)ជាមួយអារម្មណ៍កម្មដ្ឋាន

ដែលត្រូវបដិបត្តិនោះ ដោយគិតថាមាគ៌ានេះអាចរំដោះខ្លួនឲ្យចេញចាកពីសង្សារទុក្ខបាន។ ចំណែកពេលកំពុងបដិបត្តិវិញ ស្មារតីនិងចិត្តដែលកំពុងតែធ្វើការកំណត់ពិចារណាអារម្មណ៍កម្មដ្ឋានខាងក្នុងនោះ ត្រូវតែរក្សាចិត្តឲ្យនៅជាឧបេក្ខា=កណ្តាលៗ ស្មើៗ ព្រងើយជាមួយអារម្មណ៍កម្មដ្ឋាននោះៗ ជានិរន្តរ៍ទៅ ឲ្យរហូតបានសម្រេចឈាន។

<u>(ចប់ចតុក្កៈទី១ដោយពិស្តារ)</u>

សេចក្តីរួមក្នុង

(អានាបាណ១៦វត្ថុ) មើលខ្យល់ចេញ-ចូល១៦ឋាន

«វត្ថុ(មាតិកា)ឋាន(ទីកន្លែង)» ចតុក្កៈទី១-មាន៤ឋាន

រៀបចំដោយខ្ញុំករុណាអាត្មាភាពស៊ើន-សុកោសល ទុកសំរាប់ជូនក្រុមសិស្សគណ រៀនឲ្យបានត្រឹមត្រូវតាមព្រះពុទ្ធឱវាទ

ជាកាយានុបស្សនាសតិប្បដ្ឋានភាវនា

១-ត្រូវមើលឲ្យដឹងច្បាស់នូវ**និមិត្តរបស់ការដកខ្យល់ដង្ហើមចេញ-ចូលវែង** ជាខ្យល់ទី១ (ទីកំណត់ពីចុងច្រមុះ-ផ្ចិត)។

២-ត្រូវមើលឲ្យដឹងច្បាស់នូវ**និមិត្តរបស់ការដកខ្យល់ដង្ហើមចេញ-ចូលខ្លី** ជាខ្យល់ទី២ (ទីកំណត់ពីចុងច្រមុះ-ចុងដង្ហើម)។ ក្នុងក្រុមខ្យល់ខ្លី ឬខ្យល់ខ្លីល្អិតនេះ នៅមានទីកំណត់ និងអារម្មណ៍ជាច្រើនទៀត។

៣-ពាក្យថាយើងជាអ្នកកំណត់ដឹងច្បាស់នូវ(កាយសង្ខារ)= គឺមើល**ខ្យល់ច្រើន**ពេញរាងកាយ ជាខ្យល់ទី៣ ហើយបានដកខ្យល់ដង្ហើមចេញ-ចូល ក្នុងខ្យល់ទី១ដើម្បីចេញពីកម្មដ្ឋាន (ទីកំណត់ក្នុងបេះដូងនិងបង្ហើយ)។

៤-ពាក្យថាយើងជាអ្នករម្ងាប់នូវកាយសង្ខារ គឺមើលឲ្យដឹងច្បាស់នូវសំណល់ខ្យល់ទី៣ នោះគឺមើលក្នុងខ្យល់ទី៤ ដើម្បី**រម្ងាប់នូវកាយសង្ខារ**, ហើយបានដកខ្យល់ដង្ហើមចេញ-ចូល ក្នុងខ្យល់ទី១ដើម្បីចេញពីកម្មដ្ឋាន (ទីកំណត់ពេញរាងកាយ)។

✶**បញ្ជាក់**=បើក្នុងការមើលខ្យល់ស្ងប់រម្ងាប់ទៅវិញ គឺត្រូវមើលឲ្យដឹងច្បាស់នូវខ្យល់ដែលបានរលត់ស្ងប់រម្ងាប់ទៅហើយ បានដកខ្យល់ដង្ហើមចេញ-ចូល ក្នុងខ្យល់ទី១ ដើម្បីចេញ ពីកម្មដ្ឋាន(មានទីកំណត់នៅក្នុងបេះដូងឬក្នុងដើមទ្រូង) ជាចាំបាច់។

ពាក្យថាកាយសង្ខារ ក្នុងទីនេះមាន២យ៉ាងគឺ

-**ន័យទី១ ពាក្យថាកាយសង្ខារ** គឺបានដល់ការដកខ្យល់ដង្ហើមចេញ និងការដកខ្យល់ដង្ហើមចូល ក្នុងខ្យល់ទី១ និងក្រុមខ្យល់ទី២ ព្រមទាំងមើល **ខ្យល់ច្រើន** ពេញរាងកាយ ក្នុងក្រុមខ្យល់ទី៣ ដែលប្រព្រឹត្តទៅក្នុងរាងកាយ និងធម៌ដែលជាប់ទាក់ទងអាស្រ័យក្នុងរាងកាយនេះឈ្មោះថា(**កាយក្នុងកាយ**)។

-**ន័យទី២ ពាក្យថាកាយសង្ខារ** បានដល់**រូបរាងកាយ**។ រាងកាយខ្លួនឯង ឈ្មោះថា **កាយខាងក្នុង**-រាងកាយអ្នកដទៃ ឈ្មោះថា **កាយខាងក្រៅ** យ៉ាងនេះជាដើម៕

✷ចំណែកការមើលក្នុងក្រុមខ្យល់ទី៤ ដើម្បីរម្ងាប់នូវកាយសង្ខារក្តី និងមើលក្នុងក្រុមខ្យល់ដែលបានរលត់ស្ងប់រម្ងាប់ទៅហើយក្តី ចាប់ពីនេះតទៅរហូតសម្រេចឈាន នេះឈ្មោះថាការសិក្សាផង ឈ្មោះថា **កាយសង្ខារផង**។

<u>ការចម្រើនកម្មដ្ឋានទាំងអស់ ត្រូវចូល-ចេញ តាមរយៈដូចនេះ</u>

✷-គ្រប់អារម្មណ៍ដែលមានខាងដើមនៃបឋមជ្ឈានទាំងអស់ត្រូវចូលតាមរយៈ ខ្យល់ទី១ និងក្រុមខ្យល់ទី២(គឺតាមរយៈខ្យល់ទី១--២/១--២/៤-កាន់យកទាំងទីកំណត់- កាន់យកទាំងអារម្មណ៍របស់វា)ជាចាំបាច់។

✷-ចំណែកការចូលឈានមានឧបចារឈានក្នុងបឋមជ្ឈានជាដើមឡើងទៅ,សមាបត្តិ,វិមោក្ខ, និរោធ,និងអភិញ្ញាទាំងអស់ ត្រូវចូលតាមរយៈវសីតែម្តង (គឺត្រូវចូលតាមរយៈខ្យល់ទី១ កាន់យកត្រឹមតែទីកំណត់-មិនបាច់កាន់យកអារម្មណ៍ខ្យល់ទី១ទេ-ប៉ុន្តែតែត្រូវបង្អោនចិត្តទៅកាន់អារម្មណ៍និងអង្គឈានដែលធ្លាប់ពាល់ត្រូវហើយកាលពីភ្នែនមុន-ដើម្បីចំរើនបន្ត។

✷-ពេលចេញពីកម្មដ្ឋានវិញ គ្រប់អារម្មណ៍,គ្រប់ឈាន, សមាបត្តិ,វិមោក្ខ,និរោធ, និងអភិញ្ញាទាំងអស់ ត្រូវចេញតាមរយៈ ខ្យល់ទី១(គឺត្រូវមើលខ្យល់ទី១ កាន់យកត្រឹមតែទីកំណត់-មិនបាច់កាន់យកអារម្មណ៍ខ្យល់ទី១ទេ)ហើយជាចាំបាច់ទៀតផង៕

មើលខ្យល់-តែមើលឲ្យចំបញ្ហាខ្យល់

មើលខ្យល់ទី១មានតែមួយអារម្មណ៍ទេ

១-ថាតើវាំងខ្យល់ចូលទៅ និងខ្យល់ចេញនេះ! មានការប៉ះទង្គិច កំរើកញ័រ អួលណែន ដូចម្តេចខ្លះហ្ន៎?ៗៗ-(ប៉ះទង្គិច កំរើកញ័រ អួលណែន ដូចម្តេចខ្លះហ្ន៎?ៗៗៗ)

មើលខ្យល់ទី២ មាន៤ដំណាក់កាលឬ៤អារម្មណ៍

២-១-ថាតើវាំងខ្យល់ចូលទៅ និងខ្យល់ចេញនេះ! មានការប៉ះទង្គិច កំរើកញ័រ អួលណែន ដូចម្តេចខ្លះហ្ន៎?ៗៗ-(ប៉ះទង្គិច កំរើកញ័រ អួលណែន ដូចម្តេចខ្លះហ្ន៎?ៗៗៗ)

២-២-ថាតើក្នុងបំពង់កពេលនេះ! មានវេទនា ខះក ស្ងួតក រមាស់ក ឬក៏រសើបក្នុងផ្ទៃ នៃរន្ធច្រមុះ ចង់ក្អក ចង់កណ្តាស់ខ្លះទេហ្ន៎?ៗៗ-(មានវេទនាខ្លះទេហ្ន៎?ៗៗៗ)

២-៣-ថាតើវាំងខ្យល់ចូល និងខ្យល់ចេញ ត្រង់ចុងច្រមុះនេះ-មួយណាក្តៅ មួយណាត្រជាក់ហ្ន៎?ៗៗ(មួយណាក្តៅ មួយណាត្រជាក់ហ្ន៎?ៗៗៗ)

២-៤-ថាតើខ្យល់ចូល និងខ្យល់ចេញត្រង់ចុងច្រមុះនេះ វានៅខ្លី-ល្អិតម៉ត់ប៉ុណ្ណាហ្ន៎?ៗៗ (ល្អិតម៉ត់ប៉ុណ្ណាហ្ន៎?ៗៗៗ)

CD-ទី៤=រយះពេល១ម៉ោង

មើលខ្យល់ទី៣ មានតែមួយអារម្មណ៍ទេ

៣-ថាតើក្នុងបេះដូងនេះ! មានខ្យល់រត់ ល្វើយៗ រសឹបៗ ឬខ្យល់វិលគួច ខ្លះទេហ្ន៎?ៗៗ (ល្វើយៗ រសឹបៗ ឬខ្យល់វិលគួចខ្លះទេហ្ន៎?ៗៗៗ)

មើលខ្យល់ទី៤មានពីរអារម្មណ៍

៤-ថាតើខ្យល់ស្ទះក្នុងរាងកាយនេះ! វានៅមាន ទុក្ខគ្រោតគ្រាត ចំណុចណាខ្លះហ្ន៎?ៗៗ-(ទុក្ខគ្រោតគ្រាត ចំណុចណាខ្លះហ្ន៎?ៗៗៗ)

៥-ថាតើខ្យល់រត់ក្នុងរាងកាយនេះ! វានៅញ័រកន្ត្រាក់ ចំណុចណាទៀតហ្ន៎?ៗៗ -(ញ័រកន្ត្រាក់ ចំណុចណាទៀតហ្ន៎?ៗៗៗ)

(ចប់ចតុក:ទី១)

<u>ចតុក្កៈទី២-មាន៤ឋាន=</u>
<u>ជាវេទនានុបស្សនាសតិប្បដ្ឋានភាវនា</u>

១-ពាក្យថាយើងជាអ្នកកំណត់ដឹងច្បាស់នូវបីតិនោះ គឺដឹងបានដោយអាការពីរយ៉ាង ទី១ដឹងដោយអារម្មណ៍ក្នុងឈានទាំងពីរ មានន័យថាដឹងច្បាស់នៃចិត្តមានអារម្មណ៍តែមួយតាំងតែពីនៅក្នុងខ្យល់វែង, ខ្យល់ខ្លី,ខ្យល់ច្រើន,រម្ងាប់នូវកាយសង្ខារ,ចិត្តតាំងមាំក្នុងខ្យល់ស្ងប់រម្ងាប់,(**ដឹងទុក្ខវេទនា**,ដឹងទុក្ខវេទនាកើត-រលត់ៗ ចិត្តតាំងមាំក្នុងវេទនាស្ងប់រម្ងាប់),ដឹងចិត្តមានកិលេស-រលត់កិលេសរហូតបានបឋមជ្ឈាននិងទុតិយជ្ឈានផ្នែកសមថព្រោះឈានទាំងពីរនេះ ឈានទី១មាន(វិតក្ក-វិចារៈជាអង្គ ឈានទី២មាន**បីតិ**ជាអង្គ,ព្រមទាំងមានសុខៈ,ឯកគ្គតាជាអង្គប្រកប) ទើបយោគាវចរអាចដឹងនូវ(ភាពស្ងប់សុខក្នុងឈានទី១ផង) ដឹងនូវ**បីតិ**ក្នុងឈានទី២ផង ដែលជាហេតុធ្វើឲ្យចិត្តត្រេកអររីករាយបាន។ ទី២ដឹងនូវ**បីតិ**បានដោយអសម្មោហៈ គឺដោយវិបស្សនាបញ្ញាទាំង៧ដែលមានក្នុងឈានទី២នោះ។(ពេលបច្ចវេក្ខណៈក្នុងឈាន**ទី១** ហើយ គប្បីអធិដ្ឋានចិត្តក្នុងបដិភាគនិមិត្តចុះ ខណៈនោះបីតិក្នុងឈាន**ទី២**ក៏នឹងឃើញប្រាកដឡើងពេញបរិបូរណ៍)។ (ហេតុនាំឲ្យបានបីតិនេះ គឺត្រូវបណ្ដើរស្មារតីមើល **ទុក្ខវេទនាគ្រាតគ្រាតមួយចំណុចម្ដងៗ** ជាមុនសិន-ទីកំណត់ពេញរាងកាយ)-ហើយចាំដកដង្ហើមចេញ-ចូល ក្នុងខ្យល់ទី១ដើម្បីចេញពីកម្មដ្ឋានចុះ៕

✷**បញ្ជាក់**= ក្នុងឧបចារៈនៃបឋមជ្ឈានកើតបីតិតិចតួចម្ដង, ក្នុងបដិភាគនិមិត្តនៃបឋមជ្ឈានដើម្បីចូលទៅកាន់ទុតិយជ្ឈាន មានបីតិខ្លាំងម្ដងទៀត,បើចូលឲ្យដល់អារម្មណ៍ទុតិយជ្ឈានតែម្ដង មានបីតិយ៉ាងក្រៃលែង,សម្លឹងបដិភាគនិមិត្តក្នុងទុតិយជ្ឈានរលត់បីតិអស់ កើតសុខម្ដង៕

២-ពាក្យថាយើងជាអ្នកកំណត់ដឹងច្បាស់នូវសុខនោះ គឺដឹងបានដោយអាការពីរយ៉ាងដែរ ទី១ដឹងដោយអារម្មណ៍ មានន័យថា ដឹងច្បាស់នៃចិត្តមានអារម្មណ៍តែមួយតាំងតែពីនៅក្នុង ខ្យល់វែង ,ខ្យល់ខ្លី,ខ្យល់ច្រើន,រម្ងាប់នូវកាយសង្ខារ,ចិត្តតាំងមាំក្នុងខ្យល់ស្ងប់រម្ងាប់(**ដឹងទុក្ខវេទនា**,ដឹងទុក្ខវេទនាកើត-រលត់ៗ ចិត្តតាំងមាំក្នុងវេទនាស្ងប់រម្ងាប់), ដឹងចិត្តមានកិលេស-រលត់កិលេស ឲ្យរហូតបានតតិយជ្ឈានផ្នែកសមថ ព្រោះឈាននេះ មាន**សុខៈ**ជាអង្គ ទើប យោគាវចរអាចដឹងនូវសុខបាន-ទី២ដឹងនូវសុខបានដោយអសម្មោហៈគឺដោយវិបស្សនាបញ្ញា ទាំង៧ ដែលមានក្នុងឈានទី៣នេះ។(បញ្ជាក់ថា៖ ពេលបច្ចវេក្ខណៈក្នុងឈាន**ទី២**រួចហើយ គប្បីអធិដ្ឋានក្នុងបដិភាគនិមិត្តចុះ ខណៈនោះសុខក្នុងឈាន**ទី៣**ក៏នឹងឃើញប្រាកដឡើង ពេញបរិបូរណ៍)។

(ហេតុនាំឲ្យបានសុខនេះ គឺត្រូវបណ្តើរស្មារតីមើល**ទុក្ខវេទនាគ្រោតគ្រាតមួយកាត់មួយៗ** ជាមុនសិន-ទីកំណត់ពេញរាងកាយ)-ហើយចាំដកដង្ហើមចេញ-ចូល ក្នុងខ្យល់ទី១ ដើម្បីចេញពីកម្មដ្ឋានចុះ៕

៣-ពាក្យថាយើងជាអ្នកកំណត់ដឹងច្បាស់នូវចិត្តសង្ខារនោះ គឺមានអាការពីរយ៉ាងដែរ -ទី១ដឹងដោយអារម្មណ៍នោះមានពីរន័យគឺ ១=ដឹងដោយមានសញ្ញាតាមផ្លូវកាយ,២=ដឹងទុក្ខវេទនាកើត-រលត់ៗ ដោយចិត្តសោយអារម្មណ៍ មានន័យថាការដឹងច្បាស់នៃចិត្តមានអារម្មណ៍តែមួយតាំងតែពីនៅក្នុងខ្យល់វែង,ខ្យល់ខ្លី,ខ្យល់ច្រើន,រម្ងាប់នូវកាយសង្ខារ,ចិត្តតាំងមាំក្នុងខ្យល់ស្ងប់រម្ងាប់(ដឹងទុក្ខវេទនា,**ដឹងទុក្ខវេទនាកើត-រលត់ៗ** ចិត្តតាំងមាំក្នុងវេទនាស្ងប់រម្ងាប់), ដឹងចិត្តមានកិលេស-រលត់កិលេសឲ្យរហូតបានចតុត្ថជ្ឈានផ្នែកសមថ ព្រោះឈាននេះ មានឯកគ្គតា-ឧបេក្ខាជាអង្គ ទើបយោគាវចរអាចដឹងនូវសង្ខារកើត-រលត់ៗបាន មានខ្យល់ជាដើម។ -ទី២ដឹងនូវសង្ខារ កើតរលត់ៗ មានខ្យល់ជាដើមបាន ដោយអសម្មោហៈគឺដោយវិបស្សនាបញ្ញាទាំង៧ដែលមានក្នុងឈានទី៤នេះ។(បញ្ជាក់ថា៖ ពេលបច្ចវេក្ខណៈក្នុងឈាន**ទី៣** រួចហើយគប្បីអធិដ្ឋានក្នុងបដិភាគនិមិត្តចុះខណៈនោះយោគាវចរអាចដឹងច្បាស់នូវសង្ខារកើត -រលត់ៗ ក្នុងឈាន**ទី៤**បាន មានខ្យល់ជាដើម ដោយបរិបូរណ៍)។(ហេតុនាំឲ្យដឹងច្បាស់នូវសង្ខារកើត-រលត់ៗមានខ្យល់ជាដើមបាននេះ គឺត្រូវតាំងស្មារតីមើល **ទុក្ខវេទនាកើត-រលត់ៗ** (និងមើលបោសសំអាតវេទនា)ជាមុន-ទីកំណត់ពេញរាងកាយ)-ហើយចាំដកដង្ហើមចេញ-ចូលក្នុងខ្យល់ទី១ ដើម្បីចេញពីកម្មដ្ឋានចុះ៕

៤-ពាក្យថាយើងជាអ្នករម្ងាប់នូវចិត្តសង្ខារនោះ គឺមានអាការពីរយ៉ាងដែរ -ទី១ដឹងដោយអារម្មណ៍ នោះមានពីរន័យដែរគឺ ១=ដឹងដោយមានសញ្ញាតាមផ្លូវកាយ, ២=ដឹងនូវទុក្ខវេទនាដែលបានរលត់ស្ងប់រម្ងាប់ទៅហើយ ដោយចិត្តសោយអារម្មណ៍ មានន័យថាការដឹងច្បាស់នៃចិត្តមានអារម្មណ៍តែមួយ តាំងតែពីនៅក្នុងខ្យល់វែង, ខ្យល់ខ្លី, ខ្យល់ច្រើន,រម្ងាប់នូវកាយសង្ខារ,ចិត្តតាំងមាំក្នុងខ្យល់ស្ងប់រម្ងាប់, (ដឹងទុក្ខវេទនា,ដឹងទុក្ខវេទនាកើត-រលត់ៗ,(**ចិត្តតាំងមាំក្នុងវេទនាស្ងប់រម្ងាប់**)ដឹងចិត្តមានកិលេស-រលត់កិលេសឲ្យរហូតបានចតុត្ថជ្ឈានផ្នែកសមថស៊ប់ ព្រោះឈាននេះមានឯកគ្គតា-ឧបេក្ខាជាអង្គ ទើបយោគាវចរអាចដឹងច្បាស់នូវសង្ខារ មានខ្យល់ជាដើម ដែលបានរលត់ស្ងប់រម្ងាប់អស់ទៅហើយ! ហើយចិត្តតាំងនៅជាកណ្តាលមូលតែមួយបាន -ទី២ដឹងនូវសង្ខារដែលបានរលត់ស្ងប់រម្ងាប់អស់ទៅហើយបាន

ដោយអសម្មោហៈគឺដោយវិបស្សនាបញ្ញាទាំង៧ ដែលមានក្នុងឈានទី៤នេះ។ (បញ្ជាក់ថាៈ ពេលបច្ចវេក្ខណៈក្នុងឈាន**ទី៤** រួចហើយគប្បីអធិដ្ឋានក្នុងបដិភាគនិមិត្តចុះ ខណៈនោះ យោគាវចរអាចដឹងនូវសង្ខារ មានខ្យល់ដែលបានរលត់ស្ងប់រម្ងាប់អស់ទៅហើយ ជាដើមបាន ដោយបរិបូរណ៍)។(ហេតុនាំឲ្យដឹងនូវសង្ខារច្បាស់ មានខ្យល់ដែលបានរលត់ ស្ងប់រម្ងាប់អស់ទៅហើយ ចិត្តតាំងនៅជាកណ្តាលមូលតែមួយបាននោះ គឺត្រូវតាំងស្មារតីមើល **ទុក្ខវេទនាដែលបានរលត់ស្ងប់រម្ងាប់ទៅហើយ** ជាមុន-(ទីកំណត់នៅក្នុងបេះដូង ឬក្នុងដើមទ្រូង) ជាចាំបាច់-ហើយចាំដកដង្ហើមចេញ-ចូលក្នុងខ្យល់ទី១ ដើម្បីចេញ ពីកម្មដ្ឋានចុះ៕

<u>មើលវេទនា-តែមើលឲ្យចំបញ្ហាវេទនា</u>

១-ថាតើក្នុងរាងកាយនេះ វានៅមាន ទុក្ខវេទនាចំណុចណាខ្លះហ្ន៎?ៗៗ
-(ទុក្ខវេទនាចំណុចណាខ្លះហ្ន៎?ៗៗៗ)
✷- (វាអាច ជាវេទនាកករឹង, វេទនា-អួលៗ,វេទនាស្ទះគាំងសរសៃ,វេទនាស្ពឹកស្រពន់, វេទនាចុកសៀត-ឈៀបៗ,វេទនាឈឺរោយ,វេទនាដូចស្រមោចវារ,វេទនាស្មៀបរមាស់, វេទនាក្តៅរងា,វេទនាធ្ងន់, វេទនាញ័រកន្ត្រាក់,វេទនាត្រជាក់ស្រៀវ, វេទនាតឹង-រឹករួមៗ, វេទនាទន់ខ្លួន, វេទនារឹងខ្លួន...។
២-ថាតើក្នុងសរសៃខួរក្បាលនេះ មានទុក្ខវេទនាចំណុចណាខ្លះហ្ន៎?ៗៗ
-(ទុក្ខវេទនាចំណុចណាខ្លះហ្ន៎?ៗៗៗ)
៣-ថាតើក្នុងសរសៃបេះដូងនេះ មានទុក្ខវេទនាអ្វីខ្លះហ្ន៎?ៗៗ
-(ទុក្ខវេទនាអ្វីខ្លះហ្ន៎?ៗៗៗ)
៤-ថាតើពេញតាមរាងកាយនេះ មានវេទនាអ្វីខ្លះហ្ន៎?ៗ
៥-ថាតើក្នុងសរសៃបេះដូងនេះ មានវេទនាអ្វីខ្លះហ្ន៎?ៗៗ
-(វេទនាអ្វីខ្លះហ្ន៎?ៗៗៗ)

✷(វាអាចជួប វេទនាជាទុក្ខ ឬអាចជួប វេទនាជាសុខត្រជាក់ហូរស្រោច,ព្រឺព្រួចរីកកាយរីកចិត្ត), បើទោះជួបវេទនាណាក៏ដោយ-សូមត្រឹមតែកំណត់ឲ្យដឹងទេ! មិនត្រូវមានប្រតិកម្មតបតឡើយ ។

មើលទុក្ខវេទនាកើត-រលត់

-ថាតើទុក្ខវេទនា ក្នុងរាងកាយនេះ! វាតាំងនៅ បានប៉ុណ្ណា រលត់វិញហ្ន៎?ៗៗ

-(តាំងនៅ បានប៉ុណ្ណា រលត់វិញហ្ន៎?ៗៗៗ)

-ថាតើទុក្ខវេទនា ក្នុងរាងកាយនេះ! វាបានរលត់ ស្ងប់រម្ងាប់ ខ្លះហើយឬនៅហ្ន៎?ៗៗ

-(ស្ងប់រម្ងាប់ខ្លះហើយឬនៅហ្ន៎?ៗៗៗ)

មើលវេទនាស្ងប់រម្ងាប់

៥-ថាតើទុក្ខវេទនា ក្នុងរាងកាយនេះ! វាបានរលត់ ស្ងប់រម្ងាប់ ខ្លះហើយឬនៅហ្ន៎?ៗៗ

- (ស្ងប់រម្ងាប់ខ្លះហើយឬនៅហ្ន៎?ៗៗៗ)

៦-ឱ! វេទនាក្នុងរាងកាយនេះ! វាបានរលត់,ស្ងប់រម្ងាប់ហើយ មានទំហំ ប៉ុណ្ណាហ្ន៎?ៗ

-(ស្ងប់រម្ងាប់ហើយ មានទំហំ ប៉ុណ្ណាហ្ន៎?ៗៗៗ)

មើលខ្យល់ស្ងប់រម្ងាប់

៧-ថាតើខ្យល់រត់គ្រោតគ្រាត ក្នុងរាងកាយនេះ! វាបានរលត់ ស្ងប់រម្ងាប់ខ្លះហើយឬនៅហ្ន៎?ៗៗ

-(ស្ងប់រម្ងាប់ខ្លះហើយឬនៅហ្ន៎?ៗៗៗ)

៨-ឱ! ខ្យល់ក្នុងរាងកាយនេះ! វាបានរលត់, ស្ងប់រម្ងាប់ហើយ មានទំហំប៉ុណ្ណាហ្ន៎?ៗៗ

-(ស្ងប់រម្ងាប់ហើយ មានទំហំប៉ុណ្ណាហ្ន៎?ៗៗៗ)

(ចប់ចតុក្កៈទី២)

រៀបចំដោយខ្ញុំកូណាអាត្មាភាពស៊ើន-សុកោសល ទុកសំរាប់ជូនក្រុមសិស្សគណ រៀនឲ្យបានត្រឹមត្រូវតាមព្រះពុទ្ធឱវាទ

ចតុក្កៈទី៣-មាន៤យ៉ាង=

ជាចិត្តានុបស្សនាសតិប្បដ្ឋានភាវនា

១-ពាក្យថាយើងជាអ្នកកំណត់ដឹងច្បាស់នូវ**ចិត្ត** គឺមានអាការពីរយ៉ាងដែរ-ទី១ដឹងដោយអារម្មណ៍ មានន័យថាដឹងច្បាស់នៃចិត្តមានអារម្មណ៍តែមួយ តាំងតែពីនៅក្នុងខ្យល់វែង,ខ្យល់ខ្លី,ខ្យល់ច្រើន,រម្ងាប់នូវកាយសង្ខារ,ចិត្តតាំងមាំក្នុងខ្យល់ស្ងប់រម្ងាប់,ដឹងទុក្ខវេទនា,ដឹងទុក្ខវេទ

នា កើតរលត់ៗ, ចិត្តតាំងមាំក្នុងវេទនាស្ងប់រម្ងាប់, មើល**ចិត្តមានកិលេស ចិត្តបានរលត់ ស្ងប់រម្ងាប់កិលេសខ្លះហើយ** រហូតបានចតុត្ថជ្ឈានផ្នែកសមថស៊ប់ព្រោះឈាននេះមានឯកគ្គតា-ឧបេក្ខាជាអង្គ ទើបយោគាវចរអាចដឹងច្បាស់នូវចិត្តសង្ខារបាន -ទី២-ដឹងច្បាស់នូវចិត្តសង្ខារបាន ដោយអសម្មោហៈគឺដោយវិបស្សនាបញ្ញាទាំង៧ ដែលមានក្នុងឈាននេះ។ (បញ្ជាក់ថា៖ ពេលបច្ចវេក្ខណៈក្នុងឈាន**ទី៣** រួចហើយគប្បីអធិដ្ឋានក្នុងបដិភាគនិមិត្តចុះ ខណៈនោះយោគាវចរអាចដឹងច្បាស់នូវចិត្តសង្ខារថាមានកិលេស ឬបានរលត់កិលេសខ្លះហើយ មានក្នុងឈាន**ទី៤**នេះ ដោយបរិបូរណ៍)។ (ហេតុនាំឲ្យដឹងច្បាស់នូវចិត្តសង្ខារដោយចិត្តតាំងនៅជាកណ្ដាលមូលតែមួយបាននោះគឺត្រូវតាំងស្មារតី មើលឲ្យដឹងច្បាស់នូវ **ចិត្តមានកិលេស ចិត្តបានរលត់ ស្ងប់រម្ងាប់កិលេសខ្លះហើយឬនៅ** ជាមុន (ទីកំណត់ក្នុងបេះដូង ឬក្នុងដើមទ្រូង)ហើយចាំដកដង្ហើមចេញ-ចូល ក្នុងខ្យល់ទី១ ដើម្បីចេញពីកម្មដ្ឋានចុះ៕

២-ពាក្យថាយើងជាអ្នកញ៉ាំងចិត្តឲ្យរីករាយខ្លាំង គឺមានអាការពីរយ៉ាងដែរគឺ ទី១ដឹងដោយអារម្មណ៍ក្នុងឈានទីពីរ មានន័យថាដឹងច្បាស់នៃចិត្តមានអារម្មណ៍តែមួយ តាំងតែពីនៅក្នុងខ្យល់វែង, ខ្យល់ខ្លី,ខ្យល់ច្រើន,រម្ងាប់នូវកាយសង្ខារ,ចិត្តតាំងមាំក្នុងខ្យល់ស្ងប់រម្ងាប់, ដឹងទុក្ខវេទនា,ដឹងទុក្ខវេទនាកើតរលត់ៗ,ចិត្តតាំងមាំក្នុងវេទនាស្ងប់រម្ងាប់,ដឹង**ចិត្តថាបានរលត់ស្ងប់រម្ងាប់កិលេសខ្លះហើយឬនៅ និងមើលចិត្តដែលបានរលត់ស្ងប់រម្ងាប់ខ្លះហើយ** រហូតបានទុតិយជ្ឈានផ្នែកសមថ ព្រោះឈានទីពីរនេះមានបីតិជាអង្គ ទើបយោគាវចរអាចដឹងនូវ**បីតិ** ដែលជាហេតុធ្វើឲ្យចិត្តត្រេកអររីករាយបាន-ទី២ដឹងនូវ**បីតិ**បាន ដោយអសម្មោហៈ គឺដោយវិបស្សនាបញ្ញាទាំង៧ ដែលមានក្នុងឈានទីពីរនោះ។ (ពេលបច្ចវេក្ខណៈក្នុងឈាន**ទី១**ហើយ គប្បីអធិដ្ឋានចិត្តក្នុងបដិភាគនិមិត្តចុះ ខណៈនោះ **បីតិ** ក្នុងឈាន**ទី២** ដែលជាហេតុធ្វើឲ្យចិត្តត្រេកអររីករាយបានយ៉ាងបរិបូរណ៍)។ (ហេតុនាំឲ្យបានបីតិនេះ គឺត្រូវបណ្ដើរស្មារតីមើល**ចិត្តថាបានរលត់ស្ងប់រម្ងាប់កិលេសខ្លះហើយឬនៅ និងមើលចិត្តដែលបានរលត់ស្ងប់រម្ងាប់ខ្លះហើយ**ជាមុន(ទីកំណត់ក្នុងបេះដូង ឬក្នុងដើមទ្រូង)-ហើយចាំដកដង្ហើមចេញ-ចូល ក្នុងខ្យល់ទី១ ដើម្បីចេញពីកម្មដ្ឋាន៕

៣-ពាក្យថាអាត្មាអញជាអ្នកតម្កល់ចិត្តឲ្យរាបស្មើ,ឲ្យត្រង់,ឲ្យរៀបរយ,គឺមានអាការពីរយ៉ាង

ដែរ ទី១ ធ្វើចិត្តឲ្យរាបស្មើដោយអារម្មណ៍ មានន័យថាដឹងច្បាស់នៃចិត្តមានអារម្មណ៍តែមួយ គឺមើលតាំងតែពីនៅក្នុងខ្យល់វែង, ខ្យល់ខ្លី,ខ្យល់ច្រើន,រម្ងាប់នូវកាយសង្ខារ,ចិត្តតាំងមាំក្នុងខ្យល់ស្ងប់រម្ងាប់,ដឹងទុក្ខវេទនា,ដឹងទុក្ខវេទនាកើតរលត់ៗ,ចិត្តតាំងមាំក្នុងវេទនាស្ងប់រម្ងាប់,ដឹងចិត្តមានកិលេស-ចិត្តរលត់កិលេសខ្លះហើយ,**ចិត្តដែលបានរលត់ស្ងប់រម្ងាប់ខ្លះហើយ**,**ចិត្តបានធំនេះ ស្ងប់ស្ងាត់ហើយ** រហូតបានបឋមជ្ឈានផ្នែកសមថ ព្រោះឈានទីមួយនេះមានវិតក្ក-វិចារៈជាអង្គ ទើបយោគាវចរអាចធ្វើចិត្ត ឲ្យរាបស្មើ,ឲ្យត្រង់,ឲ្យរៀបរយទៅបាន-ទី២ធ្វើចិត្តឲ្យស្មើ,ឲ្យត្រង់,ឲ្យរៀបរយបាន ដោយអសម្មោហៈ គឺដោយវិបស្សនាបញ្ញាទាំង៧ ដែលមានក្នុងឈានទីមួយនេះ។

-(ពេលដែលចិត្តបានស្ងប់នីវរណធម៌ដោយឈាន**ទី១**ហើយ ចិត្តក៏រាបស្មើ, ត្រង់,រៀបរយ ហើយតម្កល់មាំយ៉ាងពិតប្រាកដ)។(ហេតុនាំឲ្យបានចិត្តរាបស្មើហើយតម្កល់មាំ គឺត្រូវ បណ្តើរស្មារតីមើល**ចិត្តដែលបានរលត់ស្ងប់រម្ងាប់ខ្លះហើយ**,**និងមើលចិត្តបានធំនេះ ស្ងប់ស្ងាត់ហើយ**ជាមុន (ទីកំណត់ក្នុងបេះដូងឬក្នុងដើមទ្រូង)ហើយចាំដកដង្ហើមចេញ-ចូលក្នុងខ្យល់ទី១ ដើម្បីចេញពីកម្មដ្ឋានចុះ៕

✷ពាក្យថាអប្បនាក្នុងបឋមជ្ឈានផ្នែកសមថនេះ គឺជាធម្មជាតិនៃចិត្តមានភាវៈស្ងប់សុខត្រជាក់,រាបស្មើ,រត់ត្រង់,រៀបរយ,នឹងនរ,តាំងមាំក្នុងអារម្មណ៍តែមួយផ្នែកជាកុសល,មិនស្រុតចុះមិនប៉ោងឡើង, ព្រោះមិនធ្លាក់ទៅក្នុងបក្ខពួកនៃធម៌ធ្វើឲ្យចិត្តរួញរា,រាយមាយ,ញាប់ញ័រទេ។ ពេលពិចារណាវិបស្សនាហើយ ធម្មជាតិនៃចិត្តនេះក៏កាន់តែមានភាវៈខ្ពង់ខ្ពស់,ចាក់ធ្លុះ,ដឹងនូវលក្ខណៈនៃការអស់ទៅ-សូន្យទៅ តាមសេចក្តីពិតបានទៀត,ពេលសម្លឹងបដិភាគនិមិត្តក្នុងឈាននេះ គឺដើម្បីដូរឈានចូលទៅកាន់ឈានថ្មី ខណៈនោះបីតិក៏និងប្រាកដឡើង។

៤-ពាក្យថាយើងត្រូវតែរំដោះចិត្តចេញនោះ គឺមានន័យថា អាចរំដោះចិត្តចេញពីនីវរណធម៌ទាំងឡាយបាន ដោយបឋមជ្ឈាន, រំដោះចិត្តចេញពីវិតក្ក-វិចារៈបាន ដោយទុតិយជ្ឈាន, រំដោះចិត្តចេញពីបីតិបាន ដោយតតិយជ្ឈាន, រំដោះចិត្តចេញពីសុខនិងទុក្ខ ដោយចតុត្ថជ្ឈាន, ន័យម្យ៉ាងទៀត យោគាវចរចូលឈានផ្នែកសមថ-ចេញហើយគប្បីពិចារណាទោសឈានទាំងនោះដោយវិបស្សនាបញ្ញាទាំង៧ទៀត មានន័យថា ត្រូវរំដោះចិត្តគំនិត(ទិដ្ឋិ)ចេញពីនិច្ចសញ្ញា ដោយអនិច្ចានុបស្សនា,រំដោះចិត្តគំនិត(ទិដ្ឋិ)ចេញពីសុខសញ្ញា ដោយទុក្ខានុបស្សនា,

រំដោះចិត្តគំនិត(ទិដ្ឋិ)ចេញពីអត្តសញ្ញា ដោយអនត្តានុបស្សនា, រំដោះចិត្តគំនិត(ទិដ្ឋិ)ចេញពីនន្ទិសញ្ញា ដោយនិព្វិទានុបស្សនា, រំដោះចិត្តគំនិត(ទិដ្ឋិ)ចេញពីរាគៈសញ្ញា ដោយវិរាគានុបស្សនា,រំដោះចិត្តគំនិត(ទិដ្ឋិ)ចេញពីសមុទយសញ្ញា ដោយនិរោធានុបស្សនា, រំដោះចិត្តគំនិត(ទិដ្ឋិ)ចេញពីអទានសញ្ញាគឺការប្រកាន់មាំ ដោយបដិនិស្សគានុបស្សនា, (ទីកំណត់ក្នុងបេះដូង ឬក្នុងដើមទ្រូង)-ហើយចាំដកដង្ហើមចេញ-ចូល ក្នុងខ្យល់ទី១ដើម្បីចេញពីកម្មដ្ឋាន៕

✷-គ្រប់ឈានទាំងអស់ដែលបានស្ទាត់ជំនាញដោយសមថហើយ មិនត្រូវជាប់ស្អិតដូចជាជ័រទេ ត្រូវតែពិចារណាដោយវិបស្សនាជាបន្ត ដើម្បីលះបង់នូវវិបស្សនូបកិលេសផង-ដើម្បីលះបង់ភពកំណើតផង និងដើម្បីរំដោះចិត្តគំនិត(ទិដ្ឋិ)ឲ្យចេញផុតពីការយល់ខុសដែលធ្លាប់តែបិតនៅក្នុងភាពវង្វេង ងងឹតងងុលដោយកង្វល់ និងការជាប់ជំពាក់អារម្មណ៍ក្នុងលោកផង(ហៅខ្លីថាជីវិតស្មុគស្មាញ)-អ្នកប្រកាន់ថាមានខ្លួន ក្នុងវដ្តសង្សារក្តី អ្នកមិនប្រកាន់ខ្លួន ថាមានក្នុងវដ្តសង្សារក្តី! គឺមានទុក្ខសោក មានផលលំបាកមានភាពស្មុគស្មាញក្នុងជីវិតទាំងអស់ ព្រោះនេះជាលោកធម៌ ដូច្នេះត្រូវតែរំដោះខ្លួន តាមផ្លូវបដិបត្តិយ៉ាងនេះ ទើបឆ្លងផុតពីទុក្ខសោករោគភ័យនិងភាពស្មុគស្មាញ ឆ្លងដល់ព្រះនិព្វានជាទីផុតទុក្ខបាន៕

-ពេលពិចារណាវិបស្សនាហើយគប្បីសម្លឹងបដិភាគនិមិត្តជាបន្តចុះ ដើម្បីដូរឈានថ្មី-ចូរធ្វើយ៉ាងនេះឲ្យបានបន្តបន្ទាប់ ៕

មើលចិត្ត-តែមើលឲ្យចំបញ្ហាចិត្ត

១-ថាតើចិត្តនេះ វានៅរវើរវាយ នឹកឃើញអ្វីទៀតហ្ន៎?ៗៗ
-(នឹកឃើញអ្វីទៀតហ្ន៎?ៗៗៗ)
២-ថាតើចិត្តនេះ វានៅស្ទាក់ ស្ទើរ-សង្ស័យ ក្នុងការធ្វើល្អទៀតទេហ្ន៎?ៗៗ
-(សង្ស័យទៀតទេហ្ន៎?ៗៗៗ)
៣-ថាតើចិត្តនេះ វានៅ ខ្លាចរអា អ្វីទៀតហ្ន៎?ៗៗ
-(ខ្លាចរអាអ្វីទៀតហ្ន៎?ៗៗៗ

មើលចិត្តចចេសរឹងរូស-ចិត្តក្ដៅក្រហាយស្ដាយក្រោយ អារម្មណ៍នេះធ្វើឱ្យកាយនិងចិត្តទទួលបានខណិកសមាធិ

៤-ថាតើចិត្តនេះ វានៅមាន ចចេសរឹងរូស មិនទទួលការពិតទៀតទេហ្ន៎?ៗ -
(មិនទទួលការពិតទៀតទេហ្ន៎?ៗ ៗៗ)
៥-ថាតើចិត្តនេះ វានៅក្ដៅក្រហាយ ស្ដាយក្រោយ ព្រោះកំហុសអ្វីហ្ន៎?ៗ
- (ស្ដាយក្រោយ ព្រោះកំហុសអ្វីហ្ន៎?ៗៗៗ)

មើលចិត្តមិនត្រេកអរ និងចិត្តខ្ជិលច្រអូសងុយងោក អារម្មណ៍នេះធ្វើឱ្យកាយនិងចិត្តទទួលបានខណិកសមាធិ

៦-ថាតើចិត្តនេះ វាមានមិនត្រេកអរ ទាស់ចិត្តអ្នកណាទៀតហ្ន៎?ៗ
-(ទាស់ចិត្ត អ្នកណាទៀតហ្ន៎?ៗៗៗ)
៧-ថាតើចិត្តនេះ វានៅខ្ជិលច្រអូស ងុយងោកទៀតទេហ្ន៎?ៗ
-(ងុយងោកទៀតទេហ្ន៎?ៗៗៗ)

មើលចិត្តកង្វល់ ស្មុគស្មាញនិងចិត្តច្រណែន, អារម្មណ៍នេះធ្វើឱ្យកាយនិងចិត្តទទួលបានខណិកសមាធិ

៨ -ថាតើចិត្តនេះ វានៅកង្វល់ ស្មុគស្មាញអ្វីទៀតហ្ន៎?ៗ -(ស្មុគស្មាញអ្វីទៀតហ្ន៎?ៗៗៗ)
៩-ថាតើចិត្តនេះ វានៅច្រណែនមិនសប្បាយទៀតទេហ្ន៎?ៗ -
(ច្រណែនទៀតទេហ្ន៎?ៗៗៗ)

មើលចិត្តត្រេកត្រអាល ក្នុងកាមគុណ, អារម្មណ៍នេះធ្វើឱ្យកាយនិងចិត្តទទួលបានខណិកសមាធិ

១០-ថាតើចិត្តនេះ វានៅត្រេកត្រអាល ក្នុងកាមគុណទៀតទេហ្ន៎?ៗ
-(ត្រេកត្រអាលទៀតទេហ្ន៎?ៗៗៗ)
១១-ថាតើចិត្តត្រេកត្រអាល ក្នុងកាមគុណនេះ វាបានរលត់ស្ងប់រម្ងាប់ ខ្លះហើយឬនៅហ្ន៎?ៗ
-(ស្ងប់រម្ងាប់ខ្លះហើយឬនៅហ្ន៎?ៗៗៗ)

មើលចិត្តចងគំនុំ ខឹងក្រោធ, អារម្មណ៍នេះធ្វើឱ្យកាយនិងចិត្តទទួលបានឧបចារសមាធិ ឬឧបចារឈាន

១២-ថាតើចិត្តនេះ វានៅចងគំនុំ ខឹងក្រោធអ្នកណាទៀតហ្ន៎?ៗ -(ខឹងក្រោធអ្នកណាទៀតហ្ន៎?ៗៗៗ)
១៣-ថាតើចិត្តចងគំនុំ ខឹងក្រោធនេះ វាបានរលត់ស្ងប់រម្ងាប់ខ្លះហើយឬនៅហ្ន៎?ៗ -(ស្ងប់រម្ងាប់ខ្លះហើយឬនៅហ្ន៎?ៗៗៗ)

មើលចិត្តមិនចង់ចាញ់ ចង់ឈ្នះអារម្មណ៍នេះ ធ្វើឱ្យកាយនិងចិត្តទទួលបានឧបចារសមាធិ ឬឧបចារឈាន

១៤-ថាតើចិត្តនេះ វានៅមានមានះ ចង់តែឈ្នះ មិនសម្រុបខ្លួនខ្លះទៀតទេហ្ន៎?ៗៗ
-(ចង់តែឈ្នះមិនសម្រុបខ្លួន ខ្លះទៀតទេហ្ន៎?ៗៗៗ)
១៥-ថាតើចិត្តមានះចង់តែឈ្នះនេះ វាបានរលត់ស្ងប់រម្ងាប់ខ្លះហើយឬនៅហ្ន៎?ៗៗ
-(ស្ងប់រម្ងាប់ខ្លះហើយឬនៅហ្ន៎?ៗៗៗ)

មើលចិត្តប្រាថ្នាលោភលន់,អារម្មណ៍នេះ
ធ្វើឱ្យកាយនិងចិត្តទទួលបានឧបចារសមាធិ ឬឧបចារឈាន

១៦-ថាតើចិត្តនេះ វានៅប្រាថ្នាលោភលន់អ្វីទៀតហ្ន៎?ៗ -(លោភលន់អ្វីទៀតហ្ន៎?ៗៗៗ)

១៧-ថាតើចិត្តប្រាថ្នាលោភលន់នេះ វាបានរលត់ស្ងប់រម្ងាប់ខ្លះហើយឬនៅហ្ន៎?ៗ -(ស្ងប់រម្ងាប់ខ្លះហើយឬនៅហ្ន៎?ៗៗៗ)

មើលចិត្តសៅហ្មង,អារម្មណ៍នេះ
ធ្វើឱ្យកាយនិងចិត្តទទួលបានឧបចារសមាធិ ឬឧបចារឈាន

១៨-ថាតើចិត្តសៅហ្មងទាំងឡាយ វាបានរលត់ស្ងប់រម្ងាប់ ខ្លះហើយ ឬនៅហ្ន៎?ៗ -(ស្ងប់រម្ងាប់ ខ្លះហើយឬ នៅហ្ន៎?ៗៗៗ)

១៩-ឱ! ចិត្តនេះ វាបានរលត់ ស្ងប់រម្ងាប់ហើយ មានទំហំប៉ុណ្ណាហ្ន៎?ៗ -(ស្ងប់រម្ងាប់ហើយ មានទំហំប៉ុណ្ណាហ្ន៎?ៗៗៗ)

មើលកាយនិងចិត្តទំនេរបរិសុទ្ធ,អារម្មណ៍នេះ
ធ្វើឱ្យកាយនិងចិត្តទទួលបានឧបចារសមាធិ ឬឧបចារឈាន

២០-ឱ! ក្នុងរាងកាយនិងចិត្តនេះ! វាបានទំនេរ ស្ងប់ស្ងាត់ហើយ មានទំហំប៉ុណ្ណាហ្ន៎?ៗ
-(ទំនេរស្ងប់ស្ងាត់ហើយ មានទំហំប៉ុណ្ណាហ្ន៎?ៗៗៗ)

២១-ឱ! ក្នុងរាងកាយនិងចិត្តនេះ! វាបានទំនេរ, ស្ងប់ស្ងាត់ទៅៗ មានទំហំប៉ុណ្ណាហ្ន៎?ៗ
-(ស្ងប់ស្ងាត់ទៅៗ មានទំហំប៉ុណ្ណាហ្ន៎?ៗៗៗ)

មើលចិត្តកើតរលត់អារម្មណ៍នេះ
ចិត្តនឹងទទួលបានអប្បនាសមាធិ(បឋមជ្ឈានផ្នែកសមថ)

២២-ឱ! ចិត្តនេះ! វាបានស្ងប់សុខត្រជាក់ហើយ តាំងនៅ បានប៉ុណ្ណា រលត់ទៅវិញហ្ន៎?ៗ-(តាំងនៅ បានប៉ុណ្ណា រលត់ទៅវិញហ្ន៎?ៗៗៗ)

២៣ -ឱ! ចិត្តនេះ! វាបាន ស្ងប់សុខទៅៗ មានជំរៅដល់ណាហ្ន៎?ៗៗ
-(ស្ងប់សុខទៅៗ មានជំរៅដល់ណាហ្ន៎?ៗៗៗ)

(ចប់បឋមជ្ឈានផ្នែកសមថ)

(ចប់ចតុកៈទី៣)

រៀបចំដោយខ្ញុំកូណាអាត្មាភាពស៊ើន-សុកោសល ទុកសំរាប់ជូនក្រុមសិស្សគណ រៀនឲ្យបានត្រឹមត្រូវតាមព្រះពុទ្ធឱវាទ

ចតុក្កៈទី៤-មាន៤ឋាន= ជាធម្មានុបស្សនាសតិប្បដ្ឋានភាវនា មើលធិដ្ឋិ-តែមើលឲ្យចំបញ្ញាធិដ្ឋិ

១-អាត្មាអញនឹងជាអ្នកពិចារណាឲ្យឃើញថា **សង្ខារទាំងពួង មិនទៀងឡើយ** មិនមែនឃើញថាទៀងទេ (ទីកំណត់ក្នុងបេះដូង)។

២-អាត្មាអញនឹងជាអ្នកពិចារណាឲ្យឃើញថា**សង្ខារទាំងពួង គួរឲ្យធុញទ្រាន់ណាស់** មិនមែនគួរឲ្យត្រេកត្រអាលទេ (ទីកំណត់ក្នុងបេះដូង)។

៣-អាត្មាអញនឹងជាអ្នកពិចារណាឲ្យឃើញថា **សង្ខារទាំងពួង គួរតែរំលត់ការជាប់ចិត្តចោល** មិនមែនគួរឲ្យជាប់ចិត្តទេ (ទីកំណត់ក្នុងបេះដូង)។

៤-អាត្មាអញនឹងជាអ្នកពិចារណាឲ្យឃើញថា **សង្ខារទាំងពួង គួរលះបង់ចោលសេចក្តីប្រកាន់មាំ** មិនគួរប្រកាន់មាំថាអញ ថារបស់អញ ថាខ្លួនរបស់អញឡើយ (ទីកំណត់ក្នុងបេះដូង)។

បញ្ជាក់=ពាក្យថាសង្ខារទាំងពួងនោះ ទី១-បានដល់សង្ខារក្ខន្ធ គឺបញ្ចក្ខន្ធ(ខន្ធ៥)។ ទី២-បានដល់ឈានសង្ខារ គឺឃើញទោសសមថ។ ទី៣-សង្ខារមានវិញ្ញាណគ្រប់គ្រង បានដល់កាយ,វាចា និងចិត្ត ។

ទី៤-សង្ខារមិនមានវិញ្ញាណគ្រប់គ្រងបានដល់ សង្ខារលោកគឺពិភពនៃលោកទាំងឡាយ, និងទឹក,ដី,ភ្លើង,ខ្យល់,ដើមឈើ,ភ្នំជាដើម។ ពាក្យថាសង្ខារទាំងនេះ បើហៅដោយខ្លីមកមានតែពីរយ៉ាងទេ គឺសង្ខារដែលមានវិញ្ញាណគ្រប់គ្រងមួយ-សង្ខារដែលមិនមានវិញ្ញាណគ្រប់គ្រងមួយ៕

មើលវិបស្សនាបញ្ញាទាំង៧ជាន់លើសមថគ្រប់ឈាន ដោយសង្ខេប (គឺមើលឲ្យចំបញ្ញាទិដ្ឋិទាំងអស់)

១-**អនិច្ចានុបស្សនាបញ្ញា**=ជាអ្នកពិចារណាឲ្យឃើញថា សង្ខារទាំងពួងមិនទៀងទើយ,
-**និច្ចសញ្ញា**= មិនមែនជាអ្នកពិចារណាឃើញសង្ខារទាំងពួង ថាទៀងក្នុងរបស់ដែលមិនទៀងដូចនេះទេ។

២-**ទុក្ខានុបស្សនាបញ្ញា**=ជាអ្នកពិចារណាឲ្យឃើញថា សង្ខារទាំងពួងជាទុក្ខសោក ពិតៗ,
-**សុខសញ្ញា**= មិនមែនជាអ្នកពិចារណាឃើញសង្ខារទាំងពួង ថាជាសុខក្នុងរបស់ដែលជាទុក្ខសោកពិតៗ ដូចនេះទេ។

៣-**អនត្តានុបស្សនាបញ្ញា**= ជាអ្នកពិចារណាឲ្យឃើញថា សង្ខារធម៌ទាំងពួងមិនមែនជាតួខ្លួនឡើយ,
-**អត្តសញ្ញា**=មិនមែនជាអ្នកពិចារណាឃើញសង្ខារធម៌ទាំងពួង ថាមានខ្លួនក្នុងខន្ធដែលមិនមែនជាតួខ្លួន ដូចនេះទេ។

៤-**និព្វិទានុបស្សនាបញ្ញា**= ជាអ្នកពិចារណាឲ្យឃើញថា សង្ខារធម៌ទាំងពួងគួរឲ្យនឿយណាយណាស់,
-**នន្ទិសញ្ញា**=មិនមែនជាអ្នកពិចារណាឃើញសង្ខារធម៌ទាំងពួង ថាគួរឲ្យត្រេកអរ គួរឲ្យរីករាយដូចនេះទេ។

៥-**វិរាគានុបស្សនាបញ្ញា**=ជាអ្នកពិចារណាឲ្យឃើញថា សង្ខារធម៌ទាំងពួងគួរឲ្យធុញទ្រាន់ណាស់, គួរមានចិត្តប្រាសចេញណាស់,
-**រាគៈសញ្ញា**=មិនមែនជាអ្នកពិចារណាឃើញសង្ខារធម៌ទាំងពួង ថាគួរឲ្យត្រេកត្រអាល, គួរឲ្យជាប់ចិត្ត,គួរឲ្យមានតម្រេក,គួរឲ្យស្រេកឃ្លានក្នុងកាមគុណ ដូចនេះឡើយ។

៦-**និរោធានុបស្សនាបញ្ញា**=ជាអ្នកពិចារណាឲ្យឃើញថា សង្ខារទាំងពួងគួររំងាប់ចិត្តចោល,គួរជម្រះការជាប់ចិត្តចេញ,គួរដោះលែងចិត្តឲ្យមានសេរី,គួរបំភ្លេចចោលឈប់នឹកគិត,
-**សមុទយសញ្ញា**=មិនមែនជាអ្នកពិចារណាឃើញសង្ខារទាំងពួង ថាគួរតែជួបជុំ,គួរតែមានគ្នា,គួរតែមានដៃគូ,គួរតែមានក្រុម-ហ្វូង,គួរតែជាប់ចិត្តក្នុងកាមគុណជាហេតុ ដូចនេះទេ។

៧-**បដិនិស្សគ្គានុបស្សនាបញ្ញា**=ជាអ្នកពិចារណាឲ្យឃើញថា សង្ខារទាំងពួងគួរលះបង់, គួររលាស់ចោលសេចក្តីប្រកាន់មាំថាអញ ថារបស់អញ ថាខ្លួនរបស់អញចេញ-គឺត្រូវមើល

ឲ្យឃើញច្បាស់ទៅតាមដំណើរពិតរបស់សង្ខារធម៌-ជាធម្មជាតិ,។

-**អនត្តសញ្ញា**=មិនមែនជាអ្នកពិចារណាឃើញសង្ខារធម៌ទាំងពួង ថាគួរប្រកាន់មាំ ដូចជាពាក្យថាអញ របស់អញ ឬខ្លួនរបស់អញ ដូចនេះទេ។

(ចប់វិបស្សនាបញ្ញាទាំង៧ជាន់លើសមថគ្រប់ឈាន ដោយសង្ខេប)

✷-**ពាក្យថា** វិបស្សនាដែលមានលក្ខណៈជាអារម្មណ៍ (គឺវិបស្សនាដែលមានលក្ខណៈបែបជាសុភាសិត) បានដល់ការពិចារណាមើល បែបជាកលាប(ជាចំណែកៗ)។
✷- ឈ្មោះថា វិបស្សនាជាន់លើសមថដែលមានកម្លាំងខ្លាំងនោះ បើរាប់ទៅ មាន៤យ៉ាងគឺ **និព្វិទានុបស្សនាបញ្ញា១**,-**វិរាគានុបស្សនាបញ្ញា១**, **និរោធានុបស្សនាបញ្ញា១**, **បដិនិស្សគ្គានុបស្សនាបញ្ញា១**ទាំង៤នេះជាវិបស្សនាជាន់លើសមថដែលមានកម្លាំងខ្លាំង អាចគាស់រំលើងសំលាប់សង្ខារធម៌ ទាំងចាស់ទាំងថ្មី,ទាំងអតីតទាំងអនាគតទាំងបច្ចុប្បន្ន ឲ្យវិនាសសាបសូន្យដល់និព្វានបាន។

✷- ឈ្មោះថា វិបស្សនាជាន់លើសមថដែលមានកម្លាំងទន់ខ្សោយនោះ បើរាប់ទៅ មាន៣យ៉ាងគឺ **អនិច្ចានុបស្សនាបញ្ញា១ ទុក្ខានុបស្សនាបញ្ញា១ អនត្តានុបស្សនាបញ្ញា១** ទាំង៣នេះជាវិបស្សនាជាន់លើសមថដែលមានកម្លាំងទន់ខ្សោយ ព្រោះកើតតំបូង។
✷-ចំណែកសមថកម្មដ្ឋានដែលមានកម្លាំងខ្លាំងហើយ អាចបង្ក្រាបនីវរណធម៌និងកិលេស ឲ្យរលត់ស្ងប់រម្ងាប់(សន្លប់ធំ)ស្មើរវិនាសបានហើយ ដូច្នេះត្រូវការវិបស្សនាបញ្ញាជួយ ដើម្បីគាស់រំលើងបន្ថែម។

នេះជា វិបស្សនាបញ្ញាទាំង៧ជាន់លើសមថៈគ្រប់ឈាន ដោយពិស្ដារ)

១-**អនិច្ចានុបស្សនាបញ្ញា**=ជាអ្នកពិចារណាឲ្យឃើញថា សង្ខារទាំងពួងមិនទៀងឡើយ, -**និច្ចសញ្ញា**= មិនមែនជាអ្នកពិចារណាឃើញសង្ខារទាំងពួង ថាទៀងក្នុងរបស់ដែលមិនទៀង ដូចនេះទេ។

✷-**ពាក្យថាអនិច្ចានុបស្សនាបញ្ញា**=គឺពិចារណាឃើញសង្ខារទាំងពួង ថាមិនទៀងនោះ គឺឃើញថាដូចជារបស់ឆក់កណ្ដៀត ឃើញតែការកើត ហើយរលត់, កើត-រលត់ៗ **ឧប្បាទ**=ឃើញថាកើតឡើង,**ឋិតិ**=ឃើញថាតាំងនៅ មិនបានប៉ុន្មានផង,**ភង្គៈ**=ក៏រលត់ទៅវិញ,កើត-រលត់ៗ **ខយ**=អស់ទៅ,**វយ**=សូន្យទៅ, អស់ទៅ-សូន្យទៅៗ ឃើញថាជីវិតបានកើតមកហើយតែបន្តិច ក៏ចាស់ជរា-ព្យាធិ-មរណៈ, កើត-ចាស់ជរា-ព្យាធិ-មរណៈៗ គ្មានការឈប់ឈរសោះ រកទៀងដូចព្រះនិព្វានមិនបាន ជាវត្ថុសោះសូន្យទៅទទេរកពឹងមិនកើត។ បើអ្នកមានបញ្ញាបានពិចារណាឃើញជាប់ក្នុងចិត្តដូចនេះ បញ្ញានោះពិតជាអាចរំដោះចិត្តគំនិត(ទិដ្ឋិ)ឲ្យចេញផុតពីសង្ខារធម៌ទាំងពួងបាន**មាននិច្ចសញ្ញា**=ដែលធ្លាប់តែសំគាល់ថាសង្ខារទាំងពួងទៀង ក្នុងវត្ថុដែលមិនទៀងដូចនោះបាន ដោយបរិបូរណ៍ ។

២-**ទុក្ខានុបស្សនាបញ្ញា**=ជាអ្នកពិចារណាឲ្យឃើញថា សង្ខារទាំងពួងជាទុក្ខសោក ពិតៗ, -**សុខសញ្ញា**= មិនមែនជាអ្នកពិចារណាឃើញសង្ខារទាំងពួង ថាជាសុខក្នុងរបស់ដែលជាទុក្ខសោក ពិតៗ ដូចនេះទេ។

✷-**ពាក្យថាទុក្ខានុបស្សនាបញ្ញា**=បើអ្នកពិចារណាឃើញថា សង្ខារណាដែលមិនទៀង សង្ខារនោះនឹងវិវត្តន៍ទៅជាទុក្ខ ចិត្តណាដែលប្រកាន់យករបស់មិនទៀង ចិត្តនោះនឹងវិវត្តន៍ទៅជាទុក្ខ បើអ្នកមានបញ្ញាបានពិចារណាឃើញទោសសង្ខារធម៌ទាំងពួង ជាប់នៅក្នុងចិត្តដូចនេះ បញ្ញានោះពិតជាអាចរំដោះចិត្តគំនិត(ទិដ្ឋិ)ឲ្យចេញផុតពីសង្ខារធម៌ទាំងពួងបាន-**មានសុខសញ្ញា**=ដែលធ្លាប់តែសំគាល់ថា សង្ខារទាំងពួងសុខ ក្នុងរបស់ដែលជាទុក្ខសោក ពិតៗ ដូចនេះបាន ដោយបរិបូរណ៍ ។

៣-**អនត្តានុបស្សនាបញ្ញា**= ជាអ្នកពិចារណាឲ្យឃើញថា សង្ខារទាំងពួងមិនមែនជាតួខ្លួនឡើយ,

-**អត្តសញ្ញា**=មិនមែនជាអ្នកពិចារណាឃើញសង្ខារទាំងពួង ថាមានខ្លួនក្នុងខន្ធដែលមិនមែនជាតួខ្លួន ដូចនេះទេ។
✷-**ពាក្យថាអនត្តានុបស្សនាបញ្ញា**=បើអ្នកពិចារណាឃើញថា សង្ខារណាដែលមិនទៀង សង្ខារនោះនឹងវិវត្តន៍ទៅជាទុក្ខ,សង្ខារណាដែលមិនទៀង សង្ខារនោះបញ្ជាហួងហែងថាខ្លួនមិនបាន បើអ្នកមានបញ្ញាបានពិចារណាឃើញទោសសង្ខារធម៌ទាំងពួង ជាប់នៅក្នុងចិត្តដូចនេះ បញ្ញានោះពិតជាអាចរំដោះចិត្តគំនិត(ទិដ្ឋិ)ឲ្យចេញផុតពីសង្ខារធម៌ទាំងពួងបាន
-**មានអត្តសញ្ញា**=ដែលធ្លាប់តែសំគាល់ថា មានខ្លួនក្នុងខន្ធដែលមិនមែនជាតួខ្លួន ដូចនេះបាន ដោយបរិបូរណ៍ ។
៤-**និព្វិទានុបស្សនាបញ្ញា**= ជាអ្នកពិចារណាឲ្យឃើញថា សង្ខារទាំងពួងគួរឲ្យនឿយណាយណាស់,
-**នន្ទិសញ្ញា**=មិនមែនជាអ្នកពិចារណាឃើញសង្ខារទាំងពួង ថាគួរឲ្យត្រេកអរ គួរឲ្យរីករាយដូចនេះទេ។
✷-**ពាក្យថានិព្វិទានុបស្សនាបញ្ញា**=បើអ្នកពិចារណាឃើញថា សង្ខារណាមិនទៀង, សង្ខារនោះជាទុក្ខ, សង្ខារណាមិនទៀង,សង្ខារនោះបញ្ជាហួងហែងថាខ្លួនមិនបាន ជាធម្មជាតិគួរឲ្យនឿយណាយយ៉ាងនឹង បើអ្នកមានបញ្ញាបានពិចារណាឃើញទោសសង្ខារធម៌ទាំងពួង ជាប់នៅក្នុងចិត្តដូចនេះ បញ្ញានោះពិតជាអាចរំដោះចិត្តគំនិត(ទិដ្ឋិ)ឲ្យចេញផុតពីសង្ខារធម៌ទាំងពួងបាន-**មាននន្ទិសញ្ញា**=ដែលធ្លាប់តែសំគាល់ថា សង្ខារទាំងពួង គួរឲ្យត្រេកអរ គួរឲ្យរីករាយដូចនេះបាន ដោយបរិបូរណ៍ ។
៥-**វិរាគានុបស្សនាបញ្ញា**=ជាអ្នកពិចារណាឲ្យឃើញថា សង្ខារធម៌ទាំងពួង គួរឲ្យធុញទ្រាន់ណាស់, គួរមានចិត្តប្រាសចេញណាស់,
-**រាគៈសញ្ញា**=មិនមែនជាអ្នកពិចារណាឃើញសង្ខារធម៌ទាំងពួង ថាគួរឲ្យត្រេកត្រអាល, គួរឲ្យជាប់ចិត្ត,គួរឲ្យមានតម្រេក,គួរឲ្យស្រេកឃ្លានក្នុងកាមគុណ ដូចនេះឡើយ។
✷-**ពាក្យថាវិរាគានុបស្សនាបញ្ញា**=បើអ្នកពិចារណាឲ្យឃើញថា សង្ខារណាដែលមិនទៀង, សង្ខារនោះជាទុក្ខ,បញ្ជាហួងហែងថាខ្លួនក៏មិនបាន ជាធម្មជាតិគួរឲ្យនឿយណាយផងគួរឲ្យធុញទ្រាន់ផងយ៉ាងនឹង បើអ្នកមានបញ្ញាបានពិចារណាឃើញទោសសង្ខារធម៌ទាំងពួង ជាប់នៅក្នុងចិត្តដូចនេះ បញ្ញានោះពិតជាអាចរំដោះចិត្តគំនិត(ទិដ្ឋិ)ឲ្យចេញផុតពីសង្ខារធម៌

ទាំងពួងបាន-**មានរាគៈសញ្ញា**=ដែលធ្លាប់តែសំគាល់ថា សង្ខារទាំងពួងគួរឲ្យត្រេកត្រអាល, គួរឲ្យជាប់ចិត្ត,គួរឲ្យមានតម្រេក,គួរឲ្យស្រេកឃ្លានក្នុងកាមគុណដូចនេះបាន ដោយបរិបូរណ៍។
✷-**ពាក្យថាវិរាគានុបស្សី**=ការពិចារណាឲ្យឃើញថា សង្ខារទាំងពួង គួរឲ្យធុញទ្រាន់, គួរមានចិត្តប្រាសចេញទៅ នោះមានពីរយ៉ាងគឺ ទី១-**ខយវិរាគៈ**= ការពិចារណាឲ្យឃើញថា សង្ខារទាំងពួង មានការអស់ទៅ សូន្យទៅ វិនាសទៅ ប្រែប្រួលទៅ ជរាទ្រុឌទ្រោមទៅ ព្រាត់ប្រាសចេញទៅ គួរឲ្យធុញទ្រាន់,គួរតែរលត់នៃការជាប់ចិត្តចោល,គួរតែប្រាសចាកចេញពីគ្រប់ ខណៈ នៃសង្ខារធម៌ទាំងពួង មានខន្ធ៥ជាដើម នេះឈ្មោះថា**ខយវិរាគៈ**។
ទី២-**អច្ចន្តវិរាគៈ**=ចិត្តប្រាសចេញទៅដ៏ឧត្តម កាលដែលចិត្តប្រាសចេញពីសង្ខារធម៌ទាំងពួងទៅ អស់ទៅ សូន្យទៅ វិនាសទៅ ប្រែប្រួលទៅ ជរា ទ្រុឌទ្រោមទៅ ព្រាត់ប្រាសទៅ ធម្មជាតិនៃចិត្តក៏តាំងនៅជាឧបេក្ខា ឯង១ ហើយក៏បង្អោនចូលទៅក្នុងព្រះនិព្វានជាទីរំលត់ទុក្ខគ្មានភ័យ ចិត្តប្រាសចេញទៅដ៏ឧត្តមដូចនេះ ឈ្មោះថា **អច្ចន្តវិរាគៈ**។

✷-បទថា**វិបស្សនា**= ការពិចារណាឲ្យឃើញថា សង្ខារទាំងពួង មានការអស់ទៅ សូន្យទៅ វិនាសទៅ ប្រែប្រួលទៅ ជរា ទ្រុឌទ្រោមទៅ ព្រាត់ប្រាសចេញទៅ គួរឲ្យធុញទ្រាន់,គួរតែរលត់នៃការជាប់ចិត្តចោល,គួរតែប្រាសចាកចេញពីគ្រប់ខណៈ នៃសង្ខារធម៌ទាំងពួង មានខន្ធ៥ជាដើម នោះទើបមានអំណាច អាចលះបង់នូវកិលេស,ខន្ធ,វិបាក,និងអភិសង្ខារ គឺកម្មបានដោយអំណាចជាតទង្គប្បហាន ហើយក៏ស្ទុះចូលទៅក្នុងព្រះនិព្វាន ដែលជាបដិបក្ខរបស់កិលេស បានដោយការបង្អោនចិត្តទៅកាន់ផ្លូវនោះបាន ដូចនេះ ព្រោះឃើញទោសក្នុងសង្ខតធម៌ ដោយហេតុនោះ ទើបហៅថា **វិរាគានុបស្សនា**។

✷-ចំណែកបទថា**មគ្គ**ក្នុងទីនេះ បានដល់សោតាបត្តិមគ្គជាដើម កាលដែលចិត្តប្រាសចេញពីសង្ខារធម៌ទាំងពួងទៅ អស់ទៅ វិនាសទៅ ប្រែប្រួលទៅ ជរា ទ្រុឌទ្រោមទៅ ព្រាត់ប្រាសទៅ ដោយអំណាច អសម្មោហ=គឺការមិនវង្វេង ដោយវិបស្សនាបញ្ញាហើយ ទើបអាចលះបង់នូវកិលេស,ខន្ធ,វិបាក,និងអភិសង្ខារ គឺកម្មបាន ដោយអំណាចជាសមុច្ឆេទប្បហាន ធម្មជាតិនៃចិត្តដែលតាំងនៅជាឧបេក្ខាឯង១ដូចនេះ ទើបអាចបង្អោនចូលទៅក្នុងព្រះនិព្វានដែលជាបដិបក្ខរបស់កិលេសបាន នោះព្រោះតែបានធ្វើព្រះនិព្វានឲ្យជាអារម្មណ៍ហើយ ដោយហេតុនេះ ទើបហៅថា**វិរាគានុបស្សនា(ឬមគ្គកើតហើយ)**៕

៦-**និរោធានុបស្សនាបញ្ញា**=ជាអ្នកពិចារណាឲ្យឃើញថា សង្ខារទាំងពួងគួររំងាប់ចិត្ត ចោល,គួរជំរះការជាប់ចិត្តចេញ,គួរដោះលែងចិត្តឲ្យមានសេរី,គួរបំភ្លេចចោលឈប់នឹកគិត,
-**សមុទយសញ្ញា**=មិនមែនជាអ្នកពិចារណាសង្ខារទាំងពួងឲ្យឃើញថា គួរតែជួបជុំ,គួរតែ មានគ្នា,គួរតែមានដៃគូ,គួរតែមានក្រុម-ហ្វូង,គួរតែជាប់ចិត្តក្នុងកាមគុណជាហេតុ ដូចនេះទេ។
✷-**ពាក្យថានិរោធានុបស្សនាបញ្ញា**=បើអ្នកបានពិចារណាឲ្យឃើញថា សង្ខារណាដែល មិនទៀង,សង្ខារនោះជាទុក្ខ,បញ្ញាហួងហែងថាខ្លួនមិនបាន ជាធម្មជាតិគួរឲ្យនឿយណាយផង គួរឲ្យធុញទ្រាន់ផង,គួររំងាប់ចិត្តចោលផង ព្រោះតែវាមិនស្ងប់សុខពិតដូចព្រះនិព្វាន គ្មានភ័យ យ៉ាងហ្នឹង បើអ្នកមានបញ្ញាបានពិចារណាឃើញទោសសង្ខារធម៌ទាំងពួង ជាប់នៅក្នុងចិត្ត ដូចនេះ បញ្ញានោះពិតជាអាចរំដោះចិត្តគំនិត(ទិដ្ឋិ)ឲ្យចេញផុតពីសង្ខារធម៌ទាំងពួងបាន។
-**មានសមុទយសញ្ញា**=ដែលធ្លាប់តែសំគាល់ថា សង្ខារទាំងពួង គួរតែជួបជុំ,គួរតែមានគ្នា, គួរតែមានដៃគូ,គួរតែមានក្រុម-ហ្វូង,គួរតែជាប់ចិត្តក្នុងកាមគុណជាហេតុ ដូចនេះបាន ដោយបរិបូរណ៍ ។
✷-**ពាក្យថានិរោធានុបស្សី**=ការពិចារណាឲ្យឃើញថា សង្ខារទាំងពួងគួររំងាប់ចិត្ត ចោល,គួរជំរះការជាប់ចិត្តចេញ,គួរដោះលែងចិត្តឲ្យមានសេរី,គួរបំភ្លេចចោលឈប់នឹកគិត, នោះមានពីរយ៉ាងដែរគឺ
ទី១- **ខយនិរោធា**= ការពិចារណាឲ្យឃើញថា សង្ខារទាំងពួង មានការអស់ទៅ សូន្យទៅ វិនាសទៅ ប្រែប្រួលទៅ ជរា ទ្រុឌទ្រោមទៅ ព្រាត់ប្រាសចេញទៅ គួររំងាប់ចិត្តចោល,គួររំលត់ ការជាប់ចិត្តចេញ,គួរជំរះការជាប់ចិត្តចេញ,គួរដោះលែងចិត្តឲ្យមានសេរី,គួរបំភ្លេចចោលឈប់ នឹកគិតពីគ្រប់ខណៈនៃសង្ខារធម៌ទាំងពួង មានខន្ធ៥ជាដើម នេះឈ្មោះថា **ខយនិរោធា។**
ទី២-**អច្ចន្តនិរោធា**=ជាការរំងាប់ចិត្តទៅដ៏ឧត្តម កាលដែលចិត្តប្រាសចេញពីសង្ខារធម៌ ទាំងពួងទៅ អស់ទៅ សូន្យទៅ វិនាសទៅ ប្រែប្រួលទៅ ជរា ទ្រុឌទ្រោមទៅ ព្រាត់ប្រាសទៅ ធម្ម ជាតិនៃចិត្តដែលតាំងនៅជាឧបេក្ខាឯងៗដូចនេះ ទើបអាចបង្អោនចូលទៅក្នុងព្រះនិព្វានជា ទីរំលត់ទុក្ខ គ្មានភ័យបាន ការរំងាប់ចិត្តទៅដ៏ឧត្តមដូចនេះ ឈ្មោះថា **អច្ចន្តនិរោធា។**
✷-បទថា**វិបស្សនា**= ការពិចារណាឲ្យឃើញថា សង្ខារទាំងពួង មានការអស់ទៅ វិនាសទៅ ប្រែប្រួលទៅ ជរា ទ្រុឌទ្រោមទៅ ព្រាត់ប្រាសចេញទៅ គួររំងាប់ចិត្តចោល,គួរជំរះការជាប់ ចិត្តចេញ,គួរដោះលែងចិត្តឲ្យមានសេរី,គួរបំភ្លេចចោលឈប់នឹកគិត ពីគ្រប់ខណៈនៃសង្ខារ ធម៌ទាំងពួង មានខន្ធ៥ជាដើម នោះទើបមានអំណាច អាចលះបង់នូវកិលេស,ខន្ធ,វិបាក,

និងអភិសង្ខារគឺកម្មបាន ដោយអំណាចជាតទង្គប្បហាន ហើយក៏ស្ទុះចូលទៅក្នុងព្រះនិព្វាន ដែលជាបដិបក្ខរបស់កិលេសបាន ដោយការបង្អោនចិត្តទៅកាន់ផ្លូវនោះបាន ព្រោះឃើញទោសក្នុងសង្ខតធម៌ ដោយហេតុនោះ ទើបហៅថា **និរោធានុបស្សនា**។

✷-ចំណែកបទថា**មគ្គ**ក្នុងទីនេះ បានដល់សោតាបត្តិមគ្គជាដើម កាលដែលចិត្តប្រាសចេញពីសង្ខារធម៌ទាំងពួងទៅ អស់ទៅ វិនាសទៅ ប្រែប្រួលទៅ ជរា ទ្រុឌទ្រោមទៅ ព្រាត់ប្រាសទៅ ដោយអំណាច អសម្មោហ=ការមិនវង្វេង គឺដោយវិបស្សនាបញ្ញាហើយ ទើបអាចលះបង់នូវកិលេស,ខន្ធ,វិបាក,និងអភិសង្ខារ គឺកម្មបាន ដោយអំណាចជាសមុច្ឆេទប្បហាន ធម្មជាតិនៃចិត្តដែលតាំងនៅជាឧបេក្ខាឯងៗដូចនេះបានហើយ ចិត្តក៏បង្អោនចូលទៅក្នុងព្រះនិព្វាន ដែលជាបដិបក្ខរបស់កិលេសបាន ព្រោះតែបានធ្វើព្រះនិព្វានឲ្យជាអារម្មណ៍ហើយ ដោយហេតុនេះទើបហៅថា**និរោធានុបស្សនា**(**ឬមគ្គកើតហើយ**)៕

៧-**បដិនិស្សគ្គានុបស្សនាបញ្ញា**=ជាអ្នកពិចារណាឲ្យឃើញថា សង្ខារទាំងពួងគួរលះបង់, គួរលោស់ចោលសេចក្តីប្រកាន់មាំ ថាអញ ថារបស់អញ ថាខ្លួនរបស់អញចេញ-គឺត្រូវមើលឲ្យឃើញច្បាស់ទៅតាមដំណើរពិតរបស់សង្ខារធម៌-ដែលជាធម្មជាតិពិត,

-**អទានៈសញ្ញា**=មិនមែនជាអ្នកពិចារណាឃើញសង្ខារធម៌ទាំងពួង ថាគួរប្រកាន់មាំដូចនេះទេ។

✷**ពាក្យថាបដិនិស្សគ្គានុបស្សនាបញ្ញា**=បើអ្នកពិចារណាឲ្យឃើញថា សង្ខារណាដែលមិនទៀង,សង្ខារនោះជាទុក្ខ,បញ្ញាហួងហែងថាខ្លួនមិនបាន ជាធម្មជាតិគួរឲ្យនឿយណាយផង គួរឲ្យធុនទ្រាន់ផង,គួររំងាប់ចិត្តចោលផង,គួរលះបង់សេចក្តីប្រកាន់មាំផង ព្រោះតែវាមិនស្ងប់សុខពិតដូចព្រះនិព្វាន គ្មានភ័យយ៉ាងហ្នឹង បើអ្នកមានបញ្ញាបានពិចារណាឃើញទោសសង្ខារធម៌ទាំងពួង ជាប់នៅក្នុងចិត្តដូចនេះ បញ្ញានោះពិតជាអាចរំដោះចិត្តគំនិត(ទិដ្ឋិ)ឲ្យចេញផុតពីសង្ខារធម៌ទាំងពួងបាន-**មានអទានៈសញ្ញា**=ដែលធ្លាប់តែសំគាល់ថា សង្ខារទាំងពួងគួរតែប្រកាន់មាំ ថាអញ ថារបស់អញ ថាខ្លួនរបស់អញបាន ដោយបរិបូរណ៍ ។

✷-**ពាក្យថាបដិនិស្សគ្គានុបស្សី**=ការពិចារណាឲ្យឃើញថា សង្ខារទាំងពួងគួរលះបង់, គួរលោស់ចោលសេចក្តីប្រកាន់មាំថាអញ ថារបស់អញ ថាខ្លួនរបស់អញចេញ នោះមានពីរយ៉ាងដែរគឺ ទី១-**បរិច្ចាគ បដិនិស្សគ្គ**=ការពិចារណាឲ្យឃើញថា គួតែលះបង់ពីគ្រប់ខណៈនៃសង្ខារធម៌ទាំងពួង មានខន្ធ៥ជាដើម ដោយអំណាចនៃការបរិចាគបានជាតទង្គប្បហាន ឬដោយអំណាចនៃការបរិចាគបានជាសមុច្ឆេទ នេះឈ្មោះថា**បរិច្ចាគ បដិនិស្សគ្គ**។

ទី២-**បក្ខន្ទន បដិនិស្សគ្គ**=ការស្ទុះចូលទៅដ៏ឧត្តម គឺការបន្សាត់ខ្លួនទៅក្នុងវិសង្ខារ (ដោយពីចារណាឃើញថាសង្ខារទាំងពួងជារបស់សោះសូន្យទទេ-មិនដូចព្រះនិព្វានទេ ទើបជាទីដ៏ឧត្តម) មានតែព្រះនិព្វានទេ ទើបជាបដិបក្ខរបស់ឧបធិ(កិលេស)ទាំងពួងបាន ពេលដែលកិលេសរលត់ហើយ ចិត្តក៏ស្ទុះចូលទៅក្នុងព្រះនិព្វាននោះ ដោយភាវៈដែលធ្លាប់មានព្រះនិព្វាននោះជាអារម្មណ៍ហើយ ការស្ទុះចូលទៅដ៏ឧត្តមនេះ ឈ្មោះថា **បក្ខន្ទន បដិនិស្សគ្គ**។

✷-បទថា**វិបស្សនា** គឺមានអំណាច អាចលះបង់នូវកិលេស,ខន្ធ,វិបាក,និងអភិសង្ខារគឺកម្មបាន ដោយអំណាចជាតទង្គប្បហាន ហើយក៏ស្ទុះចូលទៅក្នុងព្រះនិព្វានដែលជាបដិបក្ខរបស់កិលេសបាន ដោយការបង្អោនចិត្តទៅកាន់ផ្លូវនោះបាន ព្រោះឃើញទោសក្នុងសង្ខតធម៌ ដោយហេតុនោះ ទើបហៅថា**បដិនិស្សគ្គានុបស្សនា**៕

✷-ចំណែកបទថា**មគ្គ**ក្នុងទីនេះ បានដល់សោតាបត្តិមគ្គជាដើម នោះអាចលះបង់ នូវកិលេស, ខន្ធ,វិបាក,និងអភិសង្ខារ គឺកម្មបាន ដោយអំណាចជាសមុច្ឆេទប្បហាន ហើយក៏ស្ទុះចូលទៅក្នុងព្រះនិព្វានដែលជាបដិបក្ខរបស់កិលេស ព្រោះតែបានធ្វើព្រះនិព្វានឲ្យជាអារម្មណ៍ហើយ ដោយហេតុនោះ ទើបហៅថា**បដិនិស្សគ្គានុបស្សនា**(**ឬមគ្គកើតហើយ**)៕

✷-វិបស្សនាញ្ញាណនិងមគ្គញ្ញាណទាំងពីរនេះ ហៅថាអនុបស្សនា ព្រោះបានឃើញព្រះនិព្វានបន្ទាប់ពីញាណមុនៗ។

✷-ក្នុងចតុក្កៈទី៤នេះ ទ្រង់ត្រាស់ដោយជាវិបស្សនា សុទ្ធៗ។ ចំណែកក្នុងចតុក្កៈទី១,២ និងទី៣មុននោះ ទ្រង់ត្រាស់ដោយជាសមថ និងដោយវិបស្សនាលាយគ្នានិងសមថ ឬក៏ថាសមថលាយគ្នាដោយវិបស្សនាដូច្នេះ៕

(ចប់វិបស្សនាបញ្ញាទាំង៧ជាន់លើសមថគ្រប់ឈាន ដោយពិស្តា)

ការសម្លឹងបដិភាគនិមិត្តក្នុងបឋមជ្ឈាន ដើម្បីដូរឈានថ្មី

-ឱ! ចិត្តនេះ វាបានស្ងប់សុខត្រជាក់-លាយដោយពន្លឺហើយ មានទំហំប៉ុណ្ណាហ្ន៎?ៗៗ

-(ស្ងប់សុខត្រជាក់-លាយដោយពន្លឺហើយ មានទំហំប៉ុណ្ណាហ្ន៎?ៗៗៗ)

(ចប់អានាបាណ១៦វត្ថុ(មាតិកា) ឬ១៦ឋាន-ដោយបរិបូណ៌ និងចប់បឋមឈានទាំងសមថនិងវិបស្សនា ដោយបរិបូរណ៌ដែរ)