សិក្សាវិធីចំរើនសតិ

រៀបរៀងដោយ

ជោតិបណ្ឌិត ហម មុនីសុវហាន

ការផ្សាយរបស់ច្បាប់ ព្រះពុទ្ធឱវាទ

ព.ស.២៥៥៣

សិក្សាវិធីចម្រើនសតិ

រៀបរៀងដោយ

ភិក្ខុជោតិបណ្ឌិតោ ហម មុនីសុហាន

សមណៈនិស្សិតសាកលវិទ្យាល័យគ្រប់គ្រង និង សេដ្ឋកិច្ច

ផ្សាយចេញពីនាទី "**ពុទ្ធឱវាទ**"

ព្រះពុទ្ធសករាជ ២៥៥៣

(សម្រាប់ជាធម្មទាន)

នាមអ្នកពិនិត្យ

១-ព្រះធម្មាចារ្យ **សុវណ្ណជោតោ ត្លួង-សុវណ្ណ**
គង់នៅវត្តនិគ្រោធវ័ន

២-ព្រះធម្មាចារ្យ **អគ្គធីរោ គង់-សុមិត្ត** គង់នៅវត្តនិគ្រោធវ័ន

៣-ភិក្ខុ **ជោតិបណ្ឌិតោ ហម-មុនីសុហាន** សមណៈនិសិ្សត
សាកលវិទ្យាល័យ（UME and BBU）

៤-លោក **ផុន-រដ្ឋា** សាស្ត្រាចារ្យសាកលវិទ្យាល័យយូអ៊ីមអ៊ី (UME)

៥-ភិក្ខុ **ជោតិធម្មិកោ ម៉ាន់-ភក្តី** លេខាធិការ និងជំនួយការងារ

៦-លោកអ៊ុំប្រុស **សុខ-ឡាង** សមាជិកក្រុមប្រឹក្សាខេត្ត

៧-ឧបាសិកា **ស៊ុំ មួយ**

៨-ឧបាសិកា **អ៊ុន ផល្លា** វត្តថ្ម ៣ ដុំ អតីតៈវិបស្សនាចារ្យ

៩-ឧបាសិកា **ខេង សារំ** សិស្សវិបស្សនា ថ្ម៣ ដុំ

អារម្ភកថា

ព្រះពុទ្ធសាសនាកន្លងទៅ ២៥៥៣ វស្សាហើយ តែនៅសល់គម្ពីរព្រះពុទ្ធវចនៈជាច្រើនជំនួសព្រះពុទ្ធអង្គ មានគម្ពីរព្រះត្រៃបិដក និងបករណ៍វិសេសផ្សេងៗ ដើម្បីជាប្រយោជន៏ដល់ការសិក្សារបស់ពុទ្ធបរិស័ទក្នុងលោកនេះ ។

នេះគឺជាសៀវភៅវិធីចម្រើនសតិ តាមព្រះពុទ្ធឱវាទរបស់ព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធជាម្ចាស់ ព្រោះព្រះអង្គមុននឹងត្រាស់ដឹង ជាដំបូងទ្រង់ចម្រើនអានាបានស្សតិកម្មដ្ឋាន ក្រោមម្លប់ពោធិព្រឹក្ស បានស្ងប់កាយវាចានិងចិត្ត ហើយទើបបានត្រាស់ដឹងជាព្រះពុទ្ធបរមគ្រូក្នុងលោកនេះ ហើយបានត្រាស់សម្ដែងធមិដល់មនុស្សនិងទេវតាអស់រយៈ ៤៥ វស្សាគត់ មិនគិតពីការនឿយព្រះកាយឡើយ ។

ព្រោះហេតុនោះ យើងជាពុទ្ធបរិស័ទត្រូវតែរៀនហ្វឹកហាត់សតិ ដែលមាននៅក្នុងខ្លួនយើង ឱ្យប្រពៃត្រឹមត្រូវតាមពុទ្ធឱវាទរបស់ព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធនៃយើង ព្រោះវិធីចម្រើនសតិជួយឱ្យយើងមានស្មារតី ចេះពិចារណាសភាវៈពិត ដែលមានក្នុងជីវិតជាប្រចាំថ្ងៃនេះឯង ។

មិនតែប៉ុណ្ណឹងទេ យើងអាចឃើញនូវហេតុដែលធ្វើឱ្យកង្វល់ដល់ជីវិត ព្រោះការស្មុគស្មាញនៃជីវិតរបស់មនុស្សម្នាក់ៗ មានច្រើនបញ្ហា ច្រើនយ៉ាងណាស់ ដូចជាបញ្ហាការចិញ្ចឹមជីវិត ការចាស់ ការឈឺ ការស្លាប់ ការអត់ប្រាក់ចាយ វិបត្តិក្នុងគ្រួសារ ។ល។ ទាំងនេះជាទុក្ខដ៏ធំរបស់មនុស្សគ្រប់គ្នា ដែលមិនទាន់ដឹងនូវសច្ចៈធមិ តែបញ្ហាទាំងអស់នេះ វាជាហេតុនាំឱ្យមានសេចក្ដីទុក្ខពិតប្រាកដ

ណាស់ ព្រោះមនុស្សគ្រប់គ្នានៅក្នុងទ្រុងបញ្ចក្ខន្ធ គឺ វដ្តសង្សារ **កម្មៈ** គឺ ជាអ្នកចាត់ចែងឱ្យយើងរាល់គ្នា ល្អ អាក្រក់ សុខ ទុក្ខ ជាដើម ។

សព្វថ្ងៃនេះ យើងសម្លឹងមើលពីសង្គមបច្ចុប្បន្ននេះ មានវិបត្តិច្រើនក្នុងជីវិតរស់នៅខ្វះធម៌មេត្តាដល់គ្នានឹងគ្នា ដូចជាកូនធ្វើបាបផ្លូវចិត្តម្តាយ ឪពុកធ្វើបាបផ្លូវចិត្តប្រពន្ធ ប្រពន្ធធ្វើបាបផ្លូវចិត្តប្តី ។ល។ នេះឯងជាការស្មុគស្មាញជាប់ជំពាក់ក្នុងលោកនេះ តើអ្នកចម្រើនសតិមានវិធីយ៉ាងណា ដើម្បីកាត់បន្ថយសភាពទាំងនេះបាន គឺ ព្រះធម៌ជាអ្នកកែបញ្ហាផ្លូវចិត្តឱ្យធូរស្បើយបាន ឱ្យតែសិក្សាអប់រំតាមបែបព្រះពុទ្ធសាសនា ដូចជាការចម្រើនសតិនេះ ធ្វើឱ្យយើងដឹងស្មារតី ស្គាល់សភាពពិត គឺ ស្គាល់ខ្លួនឯងថាជាអ្វី ? មានតួនាទីត្រូវធ្វើយ៉ាងណាដើម្បីឱ្យបានសេចក្តីសុខក្នុងលោកនេះ ខណៈភ្ញាក់ស្មារតីពីអំពើបាបហើយ យើងរលឹកដល់ **ព្រះពុទ្ធគុណ ព្រះធម្មគុណ ព្រះសង្ឃគុណ** ដើម្បីជាទីពឹងនៃយើងផង ហើយសង្វេគនូវអំពើបាបដែលខ្លួនធ្លាប់ធ្វើមកពីមុន ត្រូវសង្រួម គឺសមាទានកាន់យកសេចក្តីល្អតទៅមុខទៀត ។

ដូចព្រះពុទ្ធវចនៈត្រាស់ ប្រារព្ធចំពោះចុល្លកាលឧបាសក ថា :

"អត្តនា វ កតំ បាប អត្តនា សង្កិលិស្សតិ
អត្តនា អកតំ បាបំ អត្តនា វ វិសុជ្ឈតិ
សុទ្ធិ អសុទ្ធិ បច្ចត្តំ នាញ្ញោ អញ្ញំ វិសោធយេ ។

អ្នកធ្វើបាបខ្លួនឯង នឹងសៅហ្មងខ្លួនឯង អ្នកមិនធ្វើបាបខ្លួនឯង តែងបរិសុទ្ធ

ស្អាតខ្លួនឯង សេចក្ដីបរិសុទ្ធ និងមិនបរិសុទ្ធ មានចំពោះខ្លួន អ្នកដទៃនឹងធ្វើអ្នកដទៃបរិសុទ្ធ ពុំបានទេ" ។

សេចក្ដីនេះ បញ្ជាក់ឱ្យឃើញពីសភាវៈដែលសត្វលោកបានធ្វើហើយ មិនអាចញ៉ាំងបុគ្គលដទៃឱ្យបរិសុទ្ធបានឡើយ បានសេចក្ដីថា យើងជាម្ដាយឪពុក ត្រូវធ្វើបុណ្យដែលជាទីពឹងដោយខ្លួនឯង កូនមិនអាចញ៉ាំងសេចក្ដីបរិសុទ្ធ គឺបញ្ញា ឱ្យយើងបានឡើយ មានតែយើងខ្លួនឯងត្រូវធ្វើដោយខ្លួនឯង ដូចជាយើងស្រេកទឹក ហើយត្រូវការទឹកផឹក យើងត្រូវទៅរកទឹកយកមកផឹកដោយខ្លួនឯង ប្រពន្ធ កូន ចៅ មិនអាចផឹកទឹកជំនួសយើងបានឡើយ ។

ឯសៀវភៅវិធីចម្រើនសតិនេះ ខ្ញុំបានសរសេរឡើងក្នុងគោលបំណងដើម្បីជាប្រយោជន៍កែសេចក្ដីកង្វល់ដល់សាធុជន អ្នកមានបញ្ហាក្នុងចិត្ត ឱ្យយល់ពីសេចក្ដីពិត គឺសច្ចៈធម៌ ។

សៀវភៅនេះ បានការឧបត្ថម្ភពីឧបាសក **សុ~យិន** និងឧបាសិកា **ហ៊ុយ~យេង** បោះពុម្ពជាធម្មទានក្នុងឱកាសបុណ្យកឋិនទានដង្ហែទៅវត្ត **(អន្លង់ជុំដីបងដែក)** ខេត្តកំពត ថ្ងៃទី ២៣ ខែតុលា ឆ្នាំ២០០៩ ថ្ងៃ ៥ កើត ខែអស្សុជ ព.ស.២៥៥៣ ដើម្បីជាធម្មទានដល់ពុទ្ធបរិស័ទទូទៅ ។ ហើយបុណ្យធម្មទាន កើតឡើងពីការរៀបរៀងសៀវភៅនេះ ខ្ញុំសូមឧទ្ទិស្សដល់ញោមប្រុស **ខឹម~ហម** ដែលបានស្លាប់ និងញោមស្រី **តេន~ទ្រាង** រស់នៅសព្វថ្ងៃនេះ សូមអោយអ្នកទាំងពីរបានត្រេកអរអនុមោទនាបុណ្យ ម្យ៉ាងវិញទៀត បុណ្យកុសលនេះ សូមប្រគេនដល់លោកម្ចាស់គ្រូរបស់ខ្ញុំ

-ព្រះធម្មាចារ្យ អគ្គធីរោ គង់-សុមិត្ត

-ព្រះធម្មាចារ្យ សុវណ្ណជោតោ ភួង-សុវណ្ណ គ្រូសូត្រស្តាំ
នៅវត្តនិគ្រោធវន័

-លោក ឳ ត្រៃ-យុទ្ធ ថ្នាក់ដឹកនាំសង្ឃវត្តត្រពាំងគង់

-ញោមឧបាសិកា **ប្រាក់-សារី** (វេយ្យាវច្ចកៈ)

សូមលោកម្ចាស់ និងញាតិញោមទាំងអស់ បានទទួលត្រេកអរ អនុមោទនាបុណ្យ គ្រប់គ្រប់ព្រះអង្គ និងគ្រប់គ្នា សូមអនុមោទនា ...។

អាស្រមកូនដីរី ថ្ងៃទី ១៥ កើត ខែអស្សុជ ព.ស.២៥៥៣
ភូម ៤ ក្រុម ៥ ឃុំអូរត្រេះ ស្រុកស្ទឹងហាវ ខេត្តព្រះសីហនុ

ភិក្ខុ ជោតិបណ្ឌិតោ ហម-មុនីសុហាន

បញ្ជីមាតិការ

អារម្ភកថា.. ក

១-សិក្សាវិធីចម្រើនសតិ...១

២-ការដើរចង្រ្កម...១៦

៣-កាអង្គុយកម្មដ្ឋាន...២៧

៤-ឥរិយាបថលំអិត...៣៧

៥-សេចក្តីរាយមាយ...៤១

៦-លក្ខណ៍របស់សភាវៈធម៌..៤៧

៧-សេចក្តីចម្រើនក្នុងការបដិបត្តិ...៥០

៨-កំហុសឆ្គងក្នុងកាបដិបត្តិ..៥៤

៩-ការបរិកម្មក្នុងចិត្ត..៦០

១០-ការសោកល្បងអារម្មណ៍...៦៥

១១-ផលនៃការបដិបត្ត..៦៨

១២-ឈ្មោះរបស់គម្ពីរ...

១៣-បត្តិទានគាថា...

នមោ តស្ស ភគវតោ អរហតោ សម្មាសម្ពុទ្ធស្ស ៕

សូមនមស្ការ ចំពោះព្រះមានព្រះភាគ

ជាអរហន្តសម្មាសម្ពុទ្ធ ព្រះអង្គនោះ ៕

សិក្សាវិធីចម្រើនសតិ

ពុទ្ធសាសនាប្រដៅសត្វលោកឲ្យបំពេញប្រយោជន៍ខ្លួន និងប្រយោជន៍អ្នកដទៃ ដោយការមិនឲ្យប្រព្រឹត្តអាក្រក់ ធ្វើអំពើល្អ និងធ្វើចិត្តឲ្យផូរផង់ គឺការទូន្មានចិត្តដោយការចម្រើនសតិ រលឹកដឹងតាមសភាវៈពិត ៕

ជាប្រក្រតីមនុស្សរមែងនៅជាមួយសេចក្ដីគិត គឺគិតទៅក្នុងអតីត ឬគិតទៅក្នុងអនាគត មិនមានយើងនៅក្នុងបច្ចុប្បន្ន ពោលបានថា តាំងអំពីក្រោកពីដំណេករហូតដល់លង់លក់ស៊ប់ យើងធ្លាក់ចុះក្នុងសភាពកន្ទង់ក្នុងអតីត និងអនាគតគ្រប់វេលា ហេតុដែលប្រព្រឹត្តទៅយ៉ាងនេះ ក៏ព្រោះថា ចិត្តរបស់យើងចង់ជាប់នឹងអតីត និងឈានទៅរកអនាគត ៕

ក្រៅអំពីនេះ កាលបើមនុស្សបានទទួលដឹងអារម្មណ៍តាមផ្លូវភ្នែក ត្រចៀក ច្រមុះ អណ្ដាត កាយ ចិត្ត ក៏គង់ជាប់ចិត្តចំពោះ

របស់ដែលមកប៉ះផ្ទប់សម្ផស្សតបវិញ ដោយអំណាចរបស់កិលេស ដែលពេញចិត្ត ឬមិនពេញចិត្ត និងកើតផលជាទុក្ខ មានអាការក្រោតក្រោតជាដើម ចិត្តរបស់យើងទើបមានតែសេចក្តីសៅហ្មង ក្តៅក្រហាយ កន្ទល់ជានិច្ច ។

ព្រះពុទ្ធទ្រង់ប្រដៅឲ្យចម្រើនសតិ រឭកដឹងនៅក្នុងបច្ចុប្បន្នខណៈនោះសេចក្តីគិតនឹងត្រូវជំនួសដោយការរលឹកដឹង ចិត្តទើបស្ងប់ និងជាសុខ និងកាលបើមានអ្វីមកប៉ះផ្ទប់ សម្ផស្សក៏នាំយកបញ្ញាចូលទៅដឹង ជួយមិនឲ្យតបស្នងដោយអំណាចរបស់កិលេស បញ្ញាយ៉ាងនេះ ហៅថា "**វិបស្សនា**" គឺបញ្ញាឃើញកន្លែងកើតដោយការចម្រើនសតិ រហូតដល់មានសមាធិ កាលសមាធិតាំងមាំ ទើបកើតបញ្ញា មិនមែនបញ្ញាកើតដោយការរៀន ការត្រិះរិះ ឬពិគ្រោះតាមទ្រឹស្តីម្យ៉ាងទេ ដូចព្រះពុទ្ធវចនៈថា "**សមាធិដែលអប់រំដោយសីល មានផលច្រើន មានអានិសង្សច្រើន បញ្ញាដែលអប់រំដោយសមាធិ មានផលច្រើន មានអានិសង្សច្រើន ចិត្តដែលអប់រំដោយបញ្ញា រមែងរួចផុតអំពីអាសវៈដោយប្រពៃ គឺ កាមាសវៈ ភវាសវៈ និង អវិជ្ជាសវៈ**" ។

ការចម្រើនសតិ គឺជាការរៀនកំណត់ដឹងសេចក្តីពិតរបស់ជីវិត ដើម្បីការរួចផុតចាកទុក្ខ ដោយការដឹងខ្លួនដោយខ្លួនឯង សេចក្តីពិត

ដូចបានពោលមកហើយថា គឺអាការប្រាកដតាមផ្លូវកាយ និងចិត្ត កាលណាយើងទទួលដឹងថា កើតឡើងតាមហេតុបច្ច័យតែក្នុងមួយខណៈ មិនមានសត្វបុគ្គលតួខ្លួនរបស់យើង កាលនោះសតិនឹងឃើញធម្មជាតិប្រាកដ កាលដែលព្រះពុទ្ធជាម្ចាស់ទ្រង់ទុកនោះ គឺ **ការមិនទៀង ជាទុក្ខ មិនមែនខ្លួន មិនមែនប្រាណ** របស់អម្បាលនេះ អាចពិសោធន៍បានដោយការចម្រើនសតិ សតិធ្វើឲ្យឃើញថា វត្ថុ ទ្រព្យសម្បត្តិ រមែងមានសេចក្តីប្រែប្រួលគ្រប់វត្ថុដែលកើតឡើង រមែងជាទុក្ខ និងគ្រប់វត្ថុមិនឋិតថេរយឺនយូរឡើយ ។

សតិក្នុងការបដិបត្តិធម៌ជាការសង្កេតគ្រប់ៗសភាវៈ ឃើញវត្ថុផ្សេងៗដែលចូលមកក្នុងជីវិតតាមសេចក្តីពិត ដោយប្រាសចាកការកាត់ចេញចំពោះការផ្លាស់ប្តូរ ឬរិគ្រោះផ្អែកទ្រឹស្តី ដូចជាអ្នកមើលក្រសែទឹក ដែលត្រឹមតែមើលការហូររបស់ខ្សែទឹក ដែលលឿនខ្លះយឺតខ្លះ ជួនកាលទឹកហូរល្អ ជួនកាលទឹកហូរមិនល្អ លាយឡំគ្នា គេគប្បីតាំងចិត្តជាកណ្តាល មិនអាចបញ្ជាខ្សែទឹកនោះ ឲ្យប្រព្រឹត្តទៅតាមសេចក្តីត្រូវការរបស់ខ្លួនបានឡើយ ។

សតិនាំទៅកាន់សភាពនៃការឃើញមិនមានខ្លួន ព្រោះសតិមិនមានតួខ្លួន មិនមានយើង មិនមានរបស់យើង ទើបមិនឃើញ

ដល់ខ្លួន ក្នុងផ្លូវត្រង់សតិឃ្លាំមើលខ្លួនយើង ដាស់តឿនយើង ឲ្យ វព្រកឃើញ ឲ្យដឹងទាន់ ពេលវេលាដែលត្រូវការ សេចក្ដីស្អប់ខ្ពើម ធ្វើឲ្យយើងឃើញបាន ចូលចិត្ត និងស្គាល់ខ្លួនឯង ។

កាលបើមានសតិ យើងនឹងបានឃើញខ្លួនយើងតាមសេចក្ដីពិត ដោយមិនកុហកខ្លួនឯង ឃើញសេចក្ដីពិតនៃខ្លួន ឃើញសេចក្ដីទុក្ខ និងហេតុដែលនាំឲ្យកើតទុក្ខ ឃើញថាយើងធ្វើឲ្យអ្នកដទៃឈឺចាប់ខ្លះ កុហកខ្លួនឯងខ្លះ សតិទើបបង្កឲ្យកើតបញ្ញា ដើម្បីវិវឌ្ឍន៍ជីវិត ។

អ្នកដែលចម្រើនសតិយ៉ាងបរិបូរណ៍ និងជាឥស្សរៈ មិនជាប់ចំពាក់នឹងរបស់អ្វីមួយក្នុងលោក រួចផុតអំពីសេចក្ដីទម្រន់ ទន់ជ្រាយរបស់មនុស្សមានចិត្តខ្ជាប់ខ្ជួន មិនឡេះឡោះ សតិតែងការពារ និងទម្លាយឧបសគ្គគ្រប់យ៉ាង ដែលអាចកើតឡើងក្នុងខ្លួនយើង ជួយឲ្យយើងអាចឈរក្នុងលោកជាសុខ ដោយមិនត្រូវប៉ះពាល់អំពីអារម្មណ៍ខាងក្រៅ ។

ការចម្រើនសតិមិនជារឿងពិបាកនោះទេ រាល់ខណៈដែលយើងដឹងខ្លួនថា កំពុងឈរ កំពុងអង្គុយ ដើរ ដេក ដឹងខ្លួនថាឃើញបានឃើញ ដឹងក្លិន ភ្លក់រស ដឹងសម្ផស្ស ដឹងទាន់តាមសេចក្ដីនឹកគិតក៏ចាត់ថាចម្រើនសតិហើយ ចិត្តរបស់យើងប្រៀបដូចកែវទឹក មានទឹក

ល្អក់ ស្មោគគ្រោក បើតម្កល់ទុកក្នុងកែវនោះឲ្យហ្នឹង និងឲ្យកករ ធ្លាក់ចុះ ទឹកនឹងថ្លា តាមទំនងដូចគ្នាបើយើងសង្កេតពិនិត្យមើលអាការ ប្រាជករបស់កាយនិងចិត្តដោយសតិ ដែលដាក់ចិត្តជាកណ្តាល មិន កម្រើក កាលនោះចិត្តក៏នឹងកើតសមាធិតាំងមាំខ្លួនឯង ។

វត្ថុដែលចិត្តទទួលដឹងក្នុងការបដិបត្តិធម៌ ហៅថា "អារម្មណ៍ កម្មដ្ឋាន" ចែកជាចំណែកបានដូច្នេះ

១-បច្ចុប្បន្ន គឺ របស់ដែលកំពុងកើតឡើងពិតៗ ក្នុងខណៈ បច្ចុប្បន្ន អតីតមិនមែនសភាពពិតរបស់បច្ចុប្បន្នទេ តែដូចជាការ សុបិន, អនាគតជាចេតនាកាលដែលមិនទាន់កើតឡើង តាមសេចក្តី ពិតនៃជីវិតទើបមានប្រាកដនៅក្នុងខណៈបច្ចុប្បន្នប៉ុណ្ណោះ ប្រៀបដូច អ្នកដែលងើយមើលផ្ទៃអាកាស កាលផ្លេកបន្ទោរកើតឡើង នឹងបាន ប្រចក្សឃើញសេចក្តីប្រែប្រួល ដូចនោះ ព្រះពុទ្ធជាម្ចាស់ទើបត្រាស់ ប្រដៅឲ្យដឹងនូវរបស់ដែលកើតឡើងក្នុងបច្ចុប្បន្នថា :

"បុគ្គលមិនគប្បីអាឡោះអាល័យបញ្ចក្ខន្ធ ដែលកន្លងទៅហើយ មិនគប្បីប្រាថ្នាបញ្ចក្ខន្ធ ដែលមិនទាន់មកដល់ទេ ព្រោះបញ្ចក្ខន្ធណា ជាអតីត បញ្ចក្ខន្ធនោះកន្លងហួសទៅហើយ បញ្ចក្ខន្ធណាជាអនាគត បញ្ចក្ខន្ធនោះ ក៏មិនទាន់មកដល់, មួយទៀត បុគ្គលណា ឃើញច្បាស់

នូវធម៌ក្នុងបច្ចុប្បន្ន ក្នុងទីនោះៗ បុគ្គលនោះ លុះដឹងច្បាស់នូវព្រះនិព្វាន ដែលមិនរសេមរសាម និងមិនបានកម្រើក (ដោយពួកកិលេស) គប្បីចម្រើនឲ្យរឿយៗ នូវផលសមាបត្តិ ដែលមានព្រះនិព្វានជាអារម្មណ៍នោះ [១] ។

វិបស្សនាញាណដែលដឹងច្បាស់សភាវៈធម៌ ដែលកើតឡើងក្នុងខណៈបច្ចុប្បន្ននោះៗ ដែលតណ្ហាទិដ្ឋិមិនអាចរារាំង និងមិនមានវិបត្តិដោយតណ្ហាទិដ្ឋិ ។

“ម្នាលពាហិយៈ ព្រោះហេតុនោះ អ្នកត្រូវសិក្សាយ៉ាងនេះថា រូបារម្មណ៍ដែលអ្នកឃើញហើយ គ្រាន់តែជារូបារម្មណ៍ដែលឃើញហើយ សទ្ទារម្មណ៍ដែលអ្នកឮហើយ គ្រាន់តែជាសទ្ទារម្មណ៍ដែលឮហើយ គន្ធៈ រសៈ ផោដ្ឋព្វារម្មណ៍ ដែលប៉ះពាល់ហើយ គ្រាន់តែជាអារម្មណ៍ដែលប៉ះពាល់ហើយ ធម្មារម្មណ៍ដែលអ្នកដឹងហើយ គ្រាន់តែជាធម្មារម្មណ៍ដែលដឹងហើយ ម្នាលពាហិយៈ អ្នកគប្បីសិក្សាយ៉ាងនេះឯង” [២] ។

២-អារម្មណ៍ខាងក្នុង គឺអាការប្រាកដផ្លូវកាយនិងចិត្តខាងក្នុងរាងកាយមនុស្សដែលប្រវែងទទឹង និងហត្ថ របស់មានជីវិតដែលហៅ

១-សុត្តន្តបិដក ភាគ២៨ ទំព័រ២ ។ ២-សុត្តន្តបិដក ភាគ៥២ ទំព័រ១៣០ ។

ថា មនុស្សសត្វនោះ មានអង្គប្រកបផ្សំពីរចំណែកគឺ

ក-អាការប្រាកដផ្លូវកាយ (រូប) គឺធាតុទាំង ៤ បានដល់ ធាតុដី ទឹក ភ្លើង ខ្យល់ ប្រកបរួមជារាងកាយ ។

ខ-អាការប្រាកដផ្លូវចិត្ត (នាម) បែកចេញជាពីរយ៉ាង គឺចិត្ត គឺជាតុដឹង ដែលទទួលអារម្មណ៍ បានដល់ រូប សំឡេង ក្លិន រស សម្ផស្ស និងធម្មារម្មណ៍ (មនោសម្ផស្ស) នោះ គឺការឃើញ បានឮ ដឹងក្លិន លិតរស ដឹងសម្ផស្ស និងនឹកគិត ចិត្តដូចមនុស្សនៅក្នុងផ្ទះ ដែលមើលរបស់ខាងក្រៅផ្ទះ និងទទួលអ្នកមកសួរសុខទុក្ខ ដោយឆ្លង កាត់ទ្វារដែលហៅថាទ្វារ ៤ ភ្នែក ត្រចៀក ច្រមុះ អណ្តាត កាយ (រួមហៅថា បញ្ចទ្វារ) និងចិត្ត (មនោទ្វារ) ។

ចេតសិក គឺសភាវៈដែលកើតរួមជាមួយនឹងចិត្ត បានដល់ សេចក្តីដឹង ស្រឡាញ់ ស្អប់ ត្រេកអរ អន់ចិត្ត សទ្ធាជ្រះថ្លាជាដើម ចេតសិកផ្សេងៗ ប្រៀបដូចថ្នាំពណ៌ដែលលាយគ្នាធ្វើការសម្តែងភាព ឲ្យប្រាកដ ចិត្តប្រៀបដូចទឹក ។ មាននាទីស្រូបពណ៌ឲ្យជាប់នៅជាមួយ នឹងផ្ទៃសំពត់ ឯអារម្មណ៍និងចេតសិក ដែលចិត្តនិងចេតសិកទទួលដឹង ប្រៀបដូចផ្ទៃសំពត់ ។

ព្រះមានព្រះភាគ ទ្រង់ណែនាំការចម្រើនសតិ ខាងក្នុងកាយរបស់យើង ដូចមានពុទ្ធវចនៈថា :

“ម្នាលភិក្ខុ ភិក្ខុក្នុងសាសនានេះ រមែងរៀននូវព្រះធម៌ គឺសុត្តៈ ។ល។ វេទល្លៈ, ភិក្ខុនោះ មិនបានញ៉ាំងថ្ងៃឲ្យកន្លងទៅដោយការរៀននូវធម៌នោះ មិនលះបង់នូវការសម្ងំនៅក្នុងទីស្ងាត់ ប្រកបរឿយៗនូវធម៌ជាគ្រឿងរម្ងាប់ចិត្តខាងក្នុង, ភិក្ខុជាអ្នកនៅដោយធម៌ (ជាអ្នកប្រព្រឹត្តិធម៌) យ៉ាងនេះឯង ។ អ្នកទាំងឡាយ ចូរញ៉ាំងអរូបកាយនេះឲ្យកំណត់ដឹងជានិច្ច កាលឃើញសភាវៈខាងក្នុងកាយហើយ នឹងធ្វើទីបំផុតនៃទុក្ខទាំងអស់បាន” ។

៣-សភាវៈធម៌ **(បរមត្ថ)** គឺរបស់ដែលមានពិត ដោយប្រកតីមនុស្សទូទៅគង់គិតថា សម្មតិបញ្ញត្តិ ដូចជា ដៃ ជើង ជាដើម មានពិត តែបើពិចារណាមើលនឹងឃើញច្បាស់ថា របស់អម្បាលនេះមិនមានពិតឡើយ មានត្រឹមតែ **ស្បែក សាច់ សរសៃ ឆ្អឹង** ។ល។ ចងភ្ជាប់ចូលគ្នា ជាអវយវៈតូចធំ ដែលមានធាតុទាំង ៤ រួមចូលគ្នាជាក្រុមធ្វើឲ្យសម្គាល់ខុសថា មានពិត ប្រៀបដូចស្រមោលសត្វដែលហើរនៅលើទឹក មានត្រឹមតែស្រមោលប្រាកដឡើងប៉ុណ្ណោះ មិនមានខ្លួនសត្វ ពិតប្រាកដទេ ។

ធាតុទាំង ៤ រួមជាក្រុម គ្រប់វត្ថុដែលមានជីវិត និងមិនមានជីវិត គឺធាតុដី មានលក្ខណៈ រឹង ទន់ ធាតុទឹក មានលក្ខណៈហូរកកជាក្រុម ធាតុភ្លើង មានលក្ខណៈក្ដៅ ធាតុខ្យល់ មានលក្ខណៈរបើយ តឹង ធាតុដី មានគុណសម្បត្តិទាំងទន់ទាំងរឹងនៅក្នុងខ្លួនធាតុដទៃក៏ដូច្នោះ ពោលគឺវត្ថុដែលរឹងដូចឈើ រមែងមានសភាពរឹងច្រើនជាងសភាពរឹង ក្នុងតួមួយមិនមែនមានត្រឹមតែធាតុដីម្យ៉ាង តែមានធាតុទាំង ៤ ប្រកបនៅរួមគ្នា គឺលក្ខណៈរឹងជាធាតុដី លក្ខណៈប្រមូលផ្ដុំជារូប(តួ)ជាធាតុទឹក មានលក្ខណៈត្រជាក់ ជាធាតុភ្លើង មានលក្ខណៈក្ដៅ លក្ខណៈតឹង ជាធាតុខ្យល់ ។

សរុបសេចក្ដីថា វត្ថុដែលអ្នកបដិបត្តិគប្បីសង្កេតដឹង គឺអាការប្រាជកតាមផ្លូវកាយនិងចិត្តក្នុងបច្ចុប្បន្ន ទាំងនេះដើម្បីប្រែក្លាយសេចក្ដីតាំងមាំក្នុងខ្លួន ដោយទូទៅសេចក្ដីទុក្ខ គង់នឹងកើតអំពីសេចក្ដីតាំងមាំរបស់ខ្លួនឯង មិនមែនកើតអំពីអារម្មណ៍ខាងក្រៅដែលបានមកប៉ះផ្ទប់ចិត្តទេ តួយ៉ាងដូចជា បើភ្លើងឆេះផ្ទះរបស់យើង យើងនឹងក្ដៅក្រហាយជាទុក្ខ តែបើភ្លើងឆេះផ្ទះអ្នកដទៃ មិនមែនមិត្ត ឬមិនស្គាល់ យើងគង់នៅព្រងើយ មិនមានសេចក្ដីក្រៅក្រហាយ ដូច្នោះ សេចក្ដីទុក្ខទាំងអស់ទើបកើតអំពីសេចក្ដីប្រកាន់មាំក្នុងខ្លួន ។

ខណៈចម្រើនសតិចាំឃ្លាំមើលអាការ អាការផ្លូវកាយនិងចិត្ត នឹងដឹងថាត្រឹមតែសភាវៈធម៌តាមផ្លូវកាយនិងចិត្ត ដែលកើតឡើងតាមហេតុបច្ច័យ មិនមានខ្លួនយើង របស់យើង នៅក្នុងសភាវៈធម៌អប្បាលនោះ និងសភាវៈធម៌អម្បាលនោះក៏មិនមែនខ្លួនយើង របស់យើង សេចក្តីដឹងដូច្នោះ គឺការរំសាយសេចក្តីប្រកាន់មាំ (ការប្រកាន់)ក្នុងខ្លួនរបស់យើងពិតប្រាកដ ព្រះពុទ្ធទ្រង់ប្រដៅឲ្យដកចេញអំពីសេចក្តីប្រកាន់មាំក្នុងខ្លួនទុកថា :

អ្នកដែលឃើញភ័យក្នុងវដ្តៈ គប្បីចម្រើនសតិខំព្យាយាមដើម្បីបន្ទូរសេចក្តីប្រកានមាំក្នុងខ្លួន ដូចបុគ្គលដែលត្រូវលំពែងចាក់ដោតនិងត្រូវភ្លើងឆេះសីសៈ (ក្បាល) ។

ចិត្តដែលបានទទួលការអប់រំហើយ រហូតដល់សម្រេចសេចក្តីសុខស្ងប់ រមែងជាឥស្សរៈ ផុតចាកកិលេសបានមួយខណៈ ដូចជាអ្នកមានបំណុល ហើយដោះបំណុលបានអស់រលីង រមែងបានទទួលសេចក្តីសប្បាយរីករាយចិត្ត កាលបញ្ញាត្រាស់ដឹងអរិយមគ្គ ដែលបានកាត់ផ្តាច់កិលេសអស់ហើយ ចិត្តរបស់យើងជាឥស្សរៈ ផុតចាកកិលេសដោយដាច់ស្រឡះ និងរួចផុតអំពីការវិលស្លាប់វិលកើតក្នុងវដ្តសង្សារ ភក់កើតអំពីទឹករមែងត្រូវលាងជម្រះដោយទឹក យ៉ាងណា

កិលេសកើតឡើងអំពីចិត្តរមែងត្រូវជម្រះឲ្យអស់ ដោយការអប់រំចិត្តក៏ដូច្នោះ ។

គោលការណ៍ចម្រើនសតិប្បដ្ឋាននោះ សង្កេតវិធីកំណត់ផ្ដោតអារម្មណ៍ តក្ជាប់តាមដែលត្រូវការ មានន័យដូច្នេះ

១-កំណត់ គឺការចម្រើនសតិនៅក្នុងបច្ចុប្បន្ន មិនគិតដល់អតីត ឬមិនសំឡឹងដល់អនាគត ប្រៀបដូចបុរសកាន់ថ្នាំងប្រេង ដើរមកត្រូវប្រយ័ត្នមិនឲ្យប្រេងហូរធ្លាក់ចុះដូច្នោះឯង ។

២-ផ្ដោតអារម្មណ៍ គឺការមានសតិចងភ្ជាប់អារម្មណ៍យ៉ាងណែនមិនកំណត់ដឹងយ៉ាងសើរៗ ដូចជាការគោះកូនសរតម្រង់ធ្នូ យើងបាញ់ឲ្យស្ទុះចូលទៅកាន់ទីគោលដៅ ដោយកម្លាំងខ្លាំងរហូតធ្នូដោតចុះ នៅនឹងមួយកន្លែង ។

៣-បន្តទៅពីការមានសតិមិនដាច់ក្នុងវាងឈរ ដើរ អង្គុយ ដេក និងកម្រើកឥរិយាបថ ដោយផ្ដើមអំពីពេលភ្ញាក់ពីដេករៀយៗ ហើយរហូតដល់លង់លក់ស៊ប់ (វិញ) ទាំងខណៈនៅក្នុងបន្ទប់កម្មដ្ឋាន និងក្រៅបន្ទប់កម្មដ្ឋាន សូម្បីកាលលប់លាងមុខ ដុសធ្មេញ ផឹកទឹក ចូលបន្ទប់ទឹក ទទួលទានអាហារ ។ល។ ការមានសតិយ៉ាងខ្ជាប់ខ្ជួន ប្រៀបដូចការវិលយ៉ាងញាប់របស់កង្ហាល់ រមែងមានកម្លាំងខ្លាំង និងដូចជា

បន្ទយដែកឈប់ឆក់ងើកៗ ជាចន្លោះៗ មុននឹងចាប់ចំណី ក្រៅពីនេះគប្បីដឹងអាការប្រាកដតាំងពីខាងដើម រហូតដល់ទីបំផុតតែក្នុងមួយ-អាការៗ គឺ ពង ទ្រោម លើក រោល ជាន់ សណ្ដូក ជាដើម ។ល។ ដូច្នោះ ពេលបដិបត្តិទើបមិនគួរឈប់កម្រើកជាញឹកញយទេ ដែលនឹងធ្វើឲ្យសតិដាច់ជាចន្លោះមិនជាប់តភ្ជាប់គ្នា ។

៤-ដឹកមួយរំពេច ដឹងនូវដំណើរដើមទង គឺការកំណត់អារម្មណ៍គ្រប់យ៉ាង ដូចសំពត់សស្អាតដែលប្រាកដដល់ចិត្ត ចំណែកចិត្តដែលឈោងទៅចាប់សំពត់ បើចិត្តមានសតិកំណត់ដឹងទាន់ នឹងទទួលអារម្មណ៍នោះទុកដោយសភាវៈស្អាត គឺបញ្ញាដឹង ឃើញតាមសភាវៈពិត តែបើសិនកំណត់ដឹងមិនទាន់ ចិត្តនឹងទទួលទុកដោយភាពមិនស្អាត គឺសេចក្ដីវង្វេងមិនរលឹកដឹងសភាវៈពិត (មោហៈ) សេចក្ដីមិនខ្មាសបាប (អហិរិកៈ) សេចក្ដីមិនខ្លាចបាប (អនោតប្បៈ) សេចក្ដីរាយមាយ (ឧទ្ធច្ចៈ) នៅជានិច្ច ។

៥-ត្រង់អាការ គឺការសង្កេតមើលអាការផ្លូវកាយនិងចិត្ត ត្រង់តាមសភាវៈនោះៗ ដែលចិត្តទទួលដឹងសភាវៈពិតៗ មិនត្រឹមតែបរិកម្មក្នុងចិត្ត ។

ការចម្រើនសតិមានច្រើនវិធី តាមលំនាំក្នុងផ្លូវមហាសតិប្បដ្ឋាន-សូត្រ សម្រាប់ពេលតទៅនេះ ជាវិធីនៃការកំណត់ដឹងធាតុទាំង ៤ ដោយមានធាតុខ្យល់ គឺសភាវៈការពង្រីកពង្រួមជាគោល ចាត់ជាសតិ-ប្បដ្ឋាន ប្រភេទ**កាយានុបស្សនាសតិប្បដ្ឋាន** (ការតាមដឹងកងរូប) សភាវៈធម៌ការពង្រីកពង្រួមនោះ កើតអំពីខ្យល់ដែលនៅខាងក្នុងពោះ ហៅថា **កុច្ឆិសយវាយោ** (ខ្យល់ក្នុងពោះ) ដែលជាចំណែកមួយក្នុងខ្យល់ ៦ ប្រភេទ គឺខ្យល់បក់ឡើងលើ ខ្យល់បក់ចុះក្រោម ខ្យល់ក្នុងពោះ ខ្យល់ក្នុងពោះវៀន ខ្យល់ដង្ហើមចេញចូល និងខ្យល់បក់ទៅតាមអវយវៈតូចធំ សូម្បីសភាវៈក្នុងការដើរ ការកម្រើក ក្នុងឥរិយាបថតូច ក៏កើតអំពីខ្យល់ប្រព្រឹត្តតាមអវយវៈតូចធំ ខាងវិទ្យាការបច្ចុប្បន្ន ហៅថា "ក្រសែប្រសាទ" យ៉ាងណានីមួយក្តី ធាតុដទៃក៏កើតរួមជាមួយធាតុខ្យល់ដូចគ្នា ។

កាលបើវេទនា គឺការដឹងសុខទុក្ខផ្លូវកាយចិត្ត រួមទាំងឧបេក្ខា មិនសុខមិនទុក្ខ ប្រាកដជាក់ គប្បីកំណត់ដឹងវេទនានោះ លក្ខណៈដូច្នេះ ចាត់ជា**សតិប្បដ្ឋាន** ប្រភេទវេទនានុស្សនា (ការតាមដឹងវេទនា), កាលបើ ចិត្តត្រេកអរ មិនត្រេកអរ រវើរវាយ ងោកងក់ ប្រាកដច្បាស់ គប្បីកំណត់ដឹងចិត្តនោះ លក្ខណៈដូចនេះចាត់ជាសតិប្បដ្ឋានប្រភេទ **ចិត្តានុ-**

បស្សនា (ការតាមដឹងផ្លូវចិត្ត) ឬកាលសភាវៈការបានឃើញ បានឮ ធំក្លិន ភ្លក្សរស ដឹងសម្ផស្ស នឹកគិត ប្រាកដច្បាស់ គប្បីកំណត់ដឹងសភាវៈបានឃើញ បានឮ ។ល។ ដោយមិនទទួលដឹងអារម្មណ៍ខាងក្រៅ ដែលមកប៉ះផ្ទប់ លក្ខណៈដឹងដូច្នេះ ហៅថា ធម្មានុបស្សនា (ការតាមដឹងសភាវៈ) ។

ការចម្រើនសតិដែលហៅថាសតិប្បដ្ឋាននេះ គឺសតិដែលតាំងមាំក្នុងសភាវៈបច្ចុប្បន្ន ជាផ្លូវរួចផុតចាកទុក្ខដោយចំណែកមួយ និងមានការណែនាំទុកក្នុងព្រះពុទ្ធសាសនាប៉ុណ្ណោះ មិនមានពោលទុកក្នុងសាសនាដទៃ ដែលពោលថា **អត្តា** ជាតួខ្លួន សមដូចព្រះពុទ្ធវចនៈថា ម្នាលភិក្ខុទាំងឡាយ សតិប្បដ្ឋាន ៤ នេះ ជាផ្លូវមូលតែមួយ (ប្រព្រឹត្តទៅ) ដើម្បីសេចក្តីបរិសុទ្ធិនៃសត្វទាំងឡាយ ដើម្បីលះបង់នូវសេចក្តីសោក និងសេចក្តីខ្សឹកខ្សួល ដើម្បីរំលត់បង់នូវទុក្ខ និងទោមនស្ស ដើម្បីបាននូវអរិយមគ្គ ប្រកបដោយអង្គ ៨ ប្រការ ដើម្បីធ្វើឲ្យច្បាស់នូវព្រះនិព្វាន ។

ម្នាលភិក្ខុទាំងឡាយ ភិក្ខុក្នុងសាសនានេះ ពិចារណាឃើញនូវកាយក្នុងកាយជាប្រក្រតី គ្រប់ឥរិយាបថទាំង ៤ មានព្យាយាមជាគ្រឿងដុតកម្តៅកិលេស ជាអ្នកដឹងខ្លួន មានស្មារតី (ជាគ្រឿងកំណត់) កម្ចាត់បង់នូវអភិជ្ឈា និងទោមនស្ស ក្នុងលោកចេញ ១ , ពិចារណា

ឃើញនូវវេទនាក្នុងវេទនាជាប្រក្រតី គ្រប់ឥរិយាបថទាំង ៤ មានព្យាយាមជាគ្រឿងដុតកម្តៅកិលេស ជាអ្នកដឹងខ្លួន មានស្មារតី (ជាគ្រឿងកំណត់) កម្ចាត់បង់នូវអភិជ្ឈា និងទោមនស្ស ក្នុងលោកចេញ ១ , ពិចារណាឃើញនូវចិត្តក្នុងចិត្តជាប្រក្រតី គ្រប់ឥរិយាបថទាំង ៤ មានព្យាយាមជាគ្រឿងដុតកម្តៅកិលេស ជាអ្នកដឹងខ្លួន មានស្មារតី (ជាគ្រឿងកំណត់) កម្ចាត់បង់នូវអភិជ្ឈានិងទោមនស្ស ក្នុងលោកចេញ ១ , ពិចារណាឃើញនូវធម៌ក្នុងធម៌ទាំងឡាយជាប្រក្រតី គ្រប់ឥរិយាបថទាំង ៤ មានព្យាយាមជាគ្រឿងដុតកម្តៅកិលេស ជាអ្នកដឹងខ្លួន មានស្មារតី (ជាគ្រឿងកំណត់) កម្ចាត់បង់នូវអភិជ្ឈានិងទោមនស្ស ក្នុងលោកចេញ ១ [(១)] ។

សុត្តន្តបិដក ភាគ១៧ ទំព័រ ២៤៤ ។

លោករមែងឃើញទីបំផុតនៃជាតិ អនុគ្រោះប្រយោជន៍សុខ ទ្រង់ជ្រាបផ្លូវមូលតែមួយ មហាជនពីកាលមុនឆ្លងទឹកតាមផ្លូវនេះ ឥឡូវនេះ ក៏ឆ្លងតាមផ្លូវនេះ ។

ការចម្រើនសតិប្បដ្ឋាន ចែកចេញជា ៣ ពួក តាមឥរិយាបថ គឺ

១-ការដើរចង្ក្រម

២-ការអង្គុយកម្មដ្ឋាន

៣-ឥរិយាបថលំអិត

ការដើរចង្ក្រម

ការដើរចង្ក្រម គឺការដើរត្រឡប់ទៅត្រឡប់មក ក្នុងកន្លែងមួយ ដោយមានសតិតាំងមាំ ទាំងនេះដើម្បីការចម្រើនសតិ រលឹកដឹងក្នុងបច្ចុប្បន្ន ដែលប្រាកដនៃអាការកម្រើក ក្នុងខណៈលើកជើងឈាន និងជើងជាន់ ការដើរចង្ក្រមនេះ ផ្តល់ផលឲ្យសតិស្ងប់មិនរាយមាយ និងកើតបញ្ញាចូលចិត្តសភាវៈរបស់ធាតុខ្យល់ ព្រមទាំងកំចាត់សេចក្តីឃើញខុសក្នុងខ្លួនបាន មានការបដិបត្តិ ដូច្នេះ

- តាំងខ្លួនត្រង់ ក្បាលត្រង់ស្មើនឹងឆ្អឹងខ្នង ការតាំងខ្លួនត្រង់ និងធ្វើឲ្យឆ្អឹងមិនសង្កត់សសៃខ្នង ផ្តល់ផលមិនឲ្យឈឺក និងឈឺខ្នង ។

- ខ្វែងដៃទុកខាងមុខ ទៅខាងក្រោយ ឬអោបទ្រូង

ការខ្វែងដៃ ឬកាន់ដៃ នេះ ដើម្បីមិនបង្ហោយទៅមក ក្នុងពេលដើរចង្ក្រម សូម្បីក្នុងវេលាដទៃដែលដើរទៅកាន់កន្លែងណាមួយ ក៏គួរក្រពត់ទដៃ ឬកាន់ដៃរហូត ។

- សំឡឹងមើលទាបទៅខាងមុខប្រមាណ ៣ ម៉ែត្រ

គម្ពីរខាងពុទ្ធសាសនាពោលណែនាំថា ឲ្យអ្នកបដិបត្តិមើលទៅខាងមុខ ១ នឹម គឺ ៤ ហត្ថ ស្មើនឹង ២ ម៉ែត្រ តែអ្នកបដិបត្តិថ្មី រមែង

មិនធ្លាប់មើលទាប គង់នឹងអោនមុខដោយមិនដឹងខ្លួន ធ្វើឲ្យយឺតយូរក្នុងវេលាតមក កាលផ្ដើមបដិបត្តិគួរសំឡឹងមើលទាបរវាង ៣ ម៉ែត្រជាមុន កាលបើសមាធិមានកម្លាំងថែមឡើងហើយ នឹងសំឡឹងទាបចុះមកក្នុងរយៈផ្លូវដែលជិតចូលមក គឺ ២ ម៉ែត្រកន្លះ និង ២ ម៉ែត្រតាមលំដាប់ ។

សូម្បីក្នុងវេលាដទៃក្រៅអំពីវេលាដើរចង្ក្រម ដូចដើរត្រឡប់ចូលបន្ទប់សំរាក ដើរទៅរកអាហារ ។ល។ ក៏គួរដើរមើលទាបជាង ៣ ម៉ែត្រដូចគ្នា កុំបែរឆ្វេងបែរស្ដាំ ព្រោះនឹងធ្វើឲ្យដាច់សតិកំណត់ដឹង និងនាំឲ្យគិតរាយមាយទៅរកវត្ថុដែលឃើញនោះ ។

- កុំសំឡឹងផ្ទៃរាប ការសំឡឹងផ្ទៃរាប ឬមើលចំនុចណាមួយយូរៗ និងធ្វើឲ្យវិលមុខ ទើបគួរសំឡឹងមើលទៅខាងមុខ ដើម្បីមិនឲ្យដើរជល់វត្ថុផ្សេងៗ ដោយបោលកន្ទុយភ្នែកតាមសប្បាយ ។

- ញែកជើងឃ្លាតពីគ្នាប្រមាណ ១ បាតដៃ និងញែកមេជើងចេញបន្តិច កាលដើរកញ្ញែកជើងដូចនេះ ធ្វើឲ្យត្រង់ខ្លួនបានល្អក្នុងខណៈដើរ មិនដើរកែងជើង ។

- តាមការកំណត់ដឹងសភាវៈ ការលើក ដាក់ ជាន់

ខណៈដើរចង្ក្រមគប្បីចិត្តចំណាំត្រង់ជើង កុំដាក់ចិត្តចមពោះរូបរាងរបស់ជើង ឬខំបរិកម្មតាមកំណត់ដឹងសភាវៈ ការលើក ដាក់ ជាន់

តាំងអំពីផ្ដើមអាការកម្រើក រហូតដល់អាការនោះផុតរលត់ទៅ ដោយសង្កេតខាងដើមនិងខាងចុងរបស់រយៈការលើកដាក់ជើង ឈានជើងនិងជាន់ជើង ការដើរចង្ក្រមក្នុងលក្ខណៈនេះ និងធ្វើឲ្យសតិតក្ជាប់ មិនដាច់ជាចន្លោះៗ ដូចមានព្រះពុទ្ធតម្រាស់ក្នុងមហាសតិប្បដ្ឋានសូត្រ ថា **សព្វកាយប្បដិសំវេទី** (ដឹងកងខ្យល់ទាំងអស់) ។

- ឈានខ្លីៗ ត្រឹម ៣-៤ របស់ជើងជទៃម្ខាង

ដោយប្រក្រតីទូទៅ អ្នកឈានជើងវែងៗ រៈយៈចន្លោះរបស់ជើងមុន និងជើងក្រោយ មានប្រមាណ ១ ហត្ថ តែការដើរដូច្នេះ មិនសមនឹងការបដិបត្តិ ព្រោះការដើរយឺតៗ នឹងធ្វើឲ្យចង្វាក់ជើងមិនខ្ជាប់ខ្ជួន តែកាលឈានខ្លីៗ ត្រឹម ៣ - ៤ របស់ជើងជទៃម្ខាង នឹងបញ្ចូនផលចង្វាក់ដើរមាំមួន ជើងមិនញ័រ ។

- វៀរលែងតែកែងជើងខ្ពស់ៗ ប្រមាណ ៤៥ អង្សា ហើយរុញចូលទៅខាងមុខ

ការលើកកែងជើងទាបៗ ធ្វើឲ្យដើរកែងជើង ព្រោះសសៃជើងមិនសម្រាកបន្ទូរ ពេលផ្ដើមដើរទើបគួររុញជើងទៅខាងមុខ ដោយពត់ចូលមករកជើងខាងក្នុង ហើយរុញចូលតទៅទៀត ដោយលើកកែង

ជើងខ្ពស់ៗ ចុងម្រាមមេជើងចុចដី នឹងផ្តល់ផលឲ្យដើរបានស្រួល ជើងមិនប្រឹង ។

- បន្ទន់ក្បាលជង្គង់ចុះស្មើ ដោយដាក់កែងជើងចុះមុន ធ្វើជ្រុង និងដីក្នុងរយៈ ៣០ អង្សារ ។

ព្រះពុទ្ធជាម្ចាស់ទ្រង់លើក និងដាក់ព្រះបាទជាន់ស្មើគ្នា ព្រោះ ព្រះអង្គមានធ្មឹងតភ្ជាប់គ្នា ជាដុំតែមួយទាំងអស់ ដូចកាំប្រវ៉ាក់ ដូចមាន សេចក្តីក្នុងលក្ខណសូត្រ សុត្តន្តបិដក ទីឃនិកាយ ភាគ១៩ ទំព័រ៨ ថា "**សុប្បតិដ្ឋិតបាទោ ហោតិ សមំ បាទំ ភូមិយំ និក្ខិបតិ សមំ ឧទ្ធរតិ សមំ សព្វាវន្តេហិ បាទលេហិ ភូមឹ ផុសតិ** : ព្រះតថាគតមានជើង ប្រតិស្ឋានល្អ ដាក់ជើងលើផែនដីក៏ស្មើ លើកឡើងក៏ស្មើ គឺបាតជើង ជិតស៊ុបនឹងផែនដីសព្វផ្ទៃជើង" ដូច្នេះ ទើបគួរជាន់កែងជើងចុះមុនមាន រយៈពេល ៣០ អង្សា ។

- បោលទម្ងន់ខ្លួន កាលបាតជើងទាំងអស់ជាន់ចុះលើផ្ទៃដីវេលា ជាន់កែងជើងចុះមុន មិនគួរបោលទម្ងន់ខ្លួនចុះលើកែងជើង ព្រោះនឹង ឈឺកែងជើង តែគួរបោលទម្ងន់ខ្លួន ពេលជាន់ជើងចុះពេញបាតជើង ហើយអាកប្បកិរិយាក្នុងខណៈ ទើបយោគខ្លួនទៅតាមធម្មជាតិ បើមិនធ្វើ ក្នុងដូច្នេះ និងដើរប្រឹងរហូតដល់ឈឺចង្កេះ និងឈឺខ្នង ។

- បរិកម្មក្នុងចិត្តថា **"លើក ដាក់ ជាន់"**

កាលណាចាប់ផ្ដើមលើកជើងស្ដាំ គប្បីបរិកម្មថា **"លើក"** កាលផ្ដើមឈានជើងក្នុងខណៈដែលមេជើងឃ្លាតផុតពីផែនដី គប្បីបរិកម្មថា **"ឈាន"** កាលជាន់ជើងចុះក្នុងខណៈដែលកែងជើងប៉ះនឹងផែនដី គប្បីបរិកម្មថា "ជាន់" កាលផ្ដើមលើកជើងឆ្វេង គប្បីបរិកម្មថា "លើក" កាលនឹងឈានជើងបរិកម្ម "ឈាន" កាលនឹងជាន់ជើង បរិកម្មថា "ជាន់" ដោយបរិកម្មខ្លីៗ ត្រឹមមួយពព្រិចភ្នែកប៉ុណ្ណោះ តែក្នុងសភាវៈការឈាន បរិកម្មថា "ឈានហ្ន៎" ឬ "ដើរហ្ន៎" តាមសមគួរ ។

- កុំបញ្ចេញសំឡេងនិយាយ បើកមាត់ ឬប៉ះអណ្ដាត

ការបរិកម្មធ្វើឲ្យដឹងខ្លួនថា កំពុងដើរ បើបញ្ចេញសំឡេង ឬបើកមាត់ និងធ្វើឲ្យយើងបានដឹងពាក្យបរិកម្ម តែមិនដឹងសភាវៈការកម្រើក ទើបមិនគួរបញ្ចេញសំឡេងនិយាយ ឬមិនគួរនិយាយ ឬបើកមាត់ យ៉ាងណាក៏ដោយ ចំពោះអ្នកបដិបត្តិថ្មី ចំនួនច្រើនដែលមកបដិបត្តិរួមគ្នាជាពួក ក៏អាចនឹងបញ្ចេញសំឡេងបានខ្លះក្នុងគ្រាដំបូង ។

- ដើររយៈទី ១ មុនរយៈដទៃ

ការដើរចង្ក្រមនោះ មានវិធីដើរ ៦ រយៈ តែអ្នកបដិបត្តិ គួរផ្ដើមដើរក្នុងរយៈទី ១ ជាដំបូង ដូចការចូលលេខ ១ មុនពីកាលផ្ដើម

ចេញដំណើរនៃរថយន្ត ទាំងនេះព្រោះរយៈទី ១ ជាដំណើរបែបធម្មជាតិ គឺដើរឈានទ្វី ដោយរុញអន្ទាញហើយជាន់កែងជើងចុះមុន ។

- ដើរតក្លាប់ដូចខ្សែទឹក មិនឈប់ក្នុងចន្លោះលើក ឈាន ជាន់

បើបញ្ឈប់សភាវៈការក្នុងចន្លោះលើក ឈាន ជាន់ ខណៈឈប់នោះចិត្តនឹងមិនមានបច្ចុប្បន្នឲ្យកំណាន់ដឹង បញ្ជូនផលឲ្យកើតសេចក្តីរវើរវាយក្នុងខណៈឈប់នោះ ។

- ដើរឲ្យល្មម មិនឲ្យយឺតពេក ឬលឿនពេក

ការដើរយឺតពេក នឹងធ្វើឲ្យប្រឹងជើង ការដើរលឿនពេក នឹងធ្វើឲ្យចិត្តតាមដឹងទាន់បច្ចុប្បន្នមិនបាន ដូច្នោះ ទើបគួដើរតែល្មមៗ មិនយឺតពេក ឬលឿនពេក កាលចិត្តមានសមាធិចម្រើនឡើង មិនចង់ទទួលដឹងអារម្មណ៍ដែលល្អិតខ្លួនឯង កាលនោះសភាវៈការដើរគង់នឹងយឺតចុះ ។

- គប្បីទទួលដឹងសភាវៈស្រាល និងធ្ងន់ក្នុងខណៈដើរ

ធាតុភ្លើងនឹងប្រាកដក្នុងវេលាបង្ហិលឡើងខ្ពស់ សភាវៈស្រាលទើបប្រាកដក្នុងវេលាលើក ធាតុទឹកនឹងប្រាកដជាក់ក្នុងវេលារំកិលចុះទាប សភាវៈធ្ងន់ទើបប្រាកដក្នុងវេលាជាន់ ចំណែកក្នុងវេលាឈានធាតុខ្យល់ដែលមានលក្ខណៈរុញច្រានប្រាកដច្បាស់ សភាវៈរុញច្រានទៅខាងមុខ ទើបប្រាកដក្នុងវេលាឈាន ដែលប្រាជកដូច្នេះ

ក៏ព្រោះថា ធាតុភ្លើងមានសភាវៈស្រាល ទើបផុះឡើងខ្ពស់ ដូចភ្លើងដែលបាញ់ឡើងខ្ពស់ជាដរាប ចំណែកធាតុទឹកមានសភាវៈធ្ងន់ ទើបហូរចុះទាប ដូចទឹកហូរចុះទៅទីទាបជានិច្ច ។

- ឈប់ដើរក្នុងខណៈគិតរាយមាយ

កាលណាដែលកើតសេចក្ដីគិតរាយមាយឡើង ក្នុងខណៈលើកនិងដាក់ចុះ គប្បីបញ្ឈប់សភាវៈដែលកម្រើក ហើយកំណត់សេចក្ដីរាយមាយនោះភ្លាម បរិកម្មថា “គិតហ្ន៎” លុះសេចក្ដីគិតរាយមាយបាត់ទៅហើយ ទើបលើកនិងដាក់ជើងតទៅ តែក្នុងខណៈឈានជើងកុំបញ្ឈប់សភាវៈនៃការឈាន ព្រោះនឹងធ្វើឲ្យខូចសេចក្ដីជំរង់ខ្លួនរហូតទ្រេតទ្រោតទៅខាងណាមួយ គប្បីឈានជើងព្រមនឹងកំណត់ដឹងទាន់សេចក្ដីរាយមាយនោះ ។

គប្បីសង្កេតថា សេចក្ដីរាយមាយ កើតឡើងក្នុងចន្លោះណារបស់ដើរ ហើយកែខៃសេចក្ដីធ្វេសប្រហែសក្នុងចន្លោះនោះៗ ពោលគឺ បើសេចក្ដីរាយមាយកើតឡើងក្នុងខណៈកំពុងលើក ឈាន ជាន់ សម្ដែងថា យើងដើរយឺតពេក ឬលឿនពេក ទើបធ្វើឲ្យចិត្តមិនអាចទទួលដឹងទាន់សភាវៈធម៌បាន បើសេចក្ដីរាយមាយកើតក្នុងចន្លោះលើក ឈាន ជាន់ សម្ដែងថា យើងឈប់អាការរុញច្រានក្នុងចន្លោះ

នោះៗ ទើបមិនមានបច្ចុប្បន្នឲ្យចិត្តកំណត់ដឹងសេចក្ដីរាយមាយកើតជ្រែកចូលបាន តែបើសេចក្ដីរាយមាយ ហើយក្នុងខណៈជាន់ សម្ដែងថា ឈានវែងពេក សេស ៣ ភាគ ៤ របស់ជើង នាំឲ្យខ្លួនយោគមិនហ្នឹងធឹង សេចក្ដីរាយមាយទើបកើតឡើងបាន ។

- កំណត់ដឹងសភាវៈការឈរ ១០ ដង មុននឹងត្រឡប់ខ្លួនដើរតទៅ

សភាវៈការឈរ គឺអាការតាំងត្រង់របស់រាងកាយទាំងអស់ ដែលតាំងត្រង់អំពីសីសៈ(ក្បាល) ចុះមកចុងជើង សភាវៈនៃការឈរនេះជាលក្ខណៈរួមរបស់រាងកាយទាំងអស់ ដែលតាំងត្រង់ប្រៀបដូចផ្ទះដែលជាទីរួមរបស់ឧបករណ៍សម្រាប់ប្រកបផ្សេងៗ គឺ ដំបូល សសរ ជញ្ជាំង ពិតាន ។ល។ ដូច្នោះ កាលកំណត់ដឹងសភាវៈនៃការឈរ ទើបមិនគួរធ្វើសេចក្ដីដឹងតាមអវយវៈក្នុងចំណែកមួយៗ ដូចជាសីសៈ តួខ្លួន ដៃ ជើង ព្រោះអវយវៈទាំងនោះជាសម្មតិបញ្ញត្តិ មិនមែនអាការតាំងត្រង់ដែលជាលក្ខណៈគាំទ្ររបស់ធាតុខ្យល់ ,

កាលដើរផុតផ្លូវហើយនឹងត្រឡប់ខ្លួន គប្បីដឹងសភាវៈការឈរ ជួនកាលគប្បីបិទភ្នែកព្រមគ្នានឹងការកំណត់ថា "បិតហ្ន៎" ហើយតាមដឹងសភាវៈការឈរ ១០ ដង គឺបរិកម្មថា "ឈរហ្ន៎ៗ" ៣ ដង

ជាប់គ្នា ៣ ចន្លោះ ក៏នឹងគ្រប់ ៩ ជង់ ហើយបរិកម្មថា "ឈរហ្ន៎" ១ ជង់ ក៏នឹងគ្រប់ ១០ ជង់, ហើយបិទភ្នែក ព្រមនឹងការកំណត់ថា "បិទហ្ន៎" ការបរិកម្ម ១០ ជង់នេះ នឹងជួយឲ្យយើងទទួលដឹងសភាវៈនៃការឈរបាន ជាក់ច្បាស់ជាងបរិកម្មត្រឹម ៣ ជង់ ។

ក្រោយអំពីការកំណត់ដឹងសភាវៈការឈរហើយ គប្បីបែខ្លួនត្រឡប់មក បរិកម្មថា "ត្រឡប់ហ្ន៎ៗៗ" ៣ គូ ៦ ជង់ កាលបើបែខ្លួនត្រឡប់មកហើយ គប្បីដើរទៅភ្លាម មិនត្រូវកំណត់ដឹងសភាវៈការឈរទៀត ទាំងនេះព្រោះសភាវៈនៃការឈរជាអារម្មណ៍ តាមដឹងបានដោយលំបាក ទើបមិនគួរធ្វើញយៗ ក្រៅអំពីនេះ អ្នកដែលនៅមិនទាន់ដឹងសភាវៈស្រាលធូន់ក្នុងខណៈដើរ មិនគួរកំណត់ដឹងសភាវៈឈរ កាលបើទទួលដឹងសភាវៈស្រាលធូន់ហើយ ទើបកំណត់សភាវៈឈរបាន ,

ចន្លោះរបស់ជើងនៃខណៈឈរ គប្បីឆ្ងាយពីគ្នាប្រមាណ ១ ចំអាម ទាំងនេះដើម្បីឲ្យឈរបានមាំ មិនយោលខ្លួន សម្រាប់អ្នកមានកាយខ្ពស់ ដែលបិទភ្នែកហើយវិលមុខ ក៏មិនចាំបាច់បិទភ្នែក ។

- គប្បីកំណត់ថា "បានឮហ្ន៎ៗ" កាលដែលបានឮសំឡេងខ្លាំងឲ្យរំខានដល់ការបដិបត្តិ

ក្នុងខណៈកំពុងបដិបត្តិធម៌ អាចនឹងមានសំឡេងខ្លាំងរំខានដល់ការបដិបត្តិធម៌ខ្លះ ក្នុងខណៈនោះគប្បីកំណត់ក្នុងសភាវៈថា “បានឮហ្ន៎ៗ” ដោយទទួលដឹងសភាវៈការបានឮ មិនផ្សំតាក់តែងថាជាសំឡេងអ្នកណា មានសេចក្ដីបំណងយ៉ាងណា អ្នកនឹងដឹងត្រឹម ២-៣ ដង ហើយមិនត្រូវជាប់ចិត្ត តែបើជាសំឡេងខ្យល់បក់ ឬសំឡេងដទៃមិនរំខានក្នុងកាបដិបត្តិ ក៏មិនត្រូវជាប់ចិត្ត ឲ្យសម្គាល់ថាជាធាតុខាងក្រោយនៃការបដិបត្តិ ។

- ក្នុងវេលាដើរឡើងដើរចុះតាមជណ្ដើរ គប្បីបរិកម្មថា “ឡើងហ្ន៎” កាលលើកជើងឡើងបរិកម្មថា “ឡើងហ្ន៎” កាលលើកជើងចុះ បរិកម្មថា “ចុះហ្ន៎” និងគួរដើរឡើងចុះជណ្ដើរដូចគ្នាម្ដង ១ កាំៗ ដើម្បីឲ្យសភាវៈការលើក និងជាន់ច្បាស់លាស់ ។

- គួរដើរចង្ក្រមមុនអង្គុយកម្មដ្ឋានរាល់ពេល

ការដើរចង្ក្រម ជាការបដិបត្តិដែលសំខាន់ជាងការអង្គុយ ព្រោះការចលនាក្នុងវេលាដើរប្រាកដច្បាស់ជាងការអង្គុយ អ្នកបដិបត្តិ ទើបគួរដើរចង្ក្រមមុនអង្គុយកម្មដ្ឋានរាល់ពេល អ្នកមានអាយុតិច មានសុខភាពល្អ គួរដើរចង្ក្រមប្រមាណ ១ ម៉ោង សម្រាប់អ្នកមាន

អាយុច្រើន គួរដើរវាងកន្លះម៉ោង ហត់ទៀយហើយ ក៏ផ្លាស់ប្តូរឥរិយាបថទៅអង្គុយកម្មដ្ឋានវិញ ។

សរុបសេចក្តីមកថា កំពុងដើរចង្រ្កម អ្នកបដិបត្តិគប្បីកំណត់ដឹងសភាវៈការលើក ឈាន ដាក់ជាន់ តែក្នុងមួយរយៈ តាំងអំពីដំបូងដល់ទីបំផុត ដោយសង្កេតពិនិត្យខាងដើមដំបូង និងទីបំផុតនៃរយៈនោះ ទាំងកំណត់ដឹងសេចក្តីរាយមាយ កាលដឹងខ្លួនថាកំពុងគិតទៀតផង និងធ្វើឲ្យចិត្តអែបជិតនឹងបច្ចុប្បន្ន គឺអាការកម្រើកជរាប ។

ជើងជាសម្មតិបញ្ញត្តិ ដែលមិនមានពិត គ្រាន់តែការប្រជុំគ្នារបស់ស្បែក សាច់ សរសៃ ឆ្អឹង ។ល។ ជើងរបស់មនុស្សម្នាក់ៗក៏គង់ផ្សេងគ្នា ធំខ្លះ តូចខ្លះ សខ្លះ ខ្មៅខ្លះ តាមដែលសន្មតគ្នា តែសភាវៈនៃការដើរជាធាតុខ្យល់ដែលមានពិត ធាតុខ្យល់នេះ មានលក្ខណៈធូរតឹង មាននាទីធ្វើឲ្យរាងកាយកម្រើក ។

កាលបើយើងតាមដឹងសភាវៈកំពុងដើរ នឹងទទួលដឹងថា មានត្រឹមតែអាការកម្រើកមួយរយៈៗ ទៅមួយរយៈទៀត មិនមានខ្លួនរបស់យើងនៅក្នុងការកម្រើកនេះឡើយ ព្រមទាំងទទួលដឹងអាការកម្រើកមានតភ្ជាប់ដូចក្រសែទឹក ឬខ្សែអំបោះមានសភាវៈស្រាលក្នុងខណៈលើក និងឈានជើង មានសភាវៈធ្ងន់ក្នុងខណៈជាន់ ។

ខណៈនោះសេចក្ដីប្រកាន់ជាប់ពាក់ព័ន្ធក្នុងតួខ្លួននឹងតិចៗ រមែងក្លាយទៅ និងជំនួសដោយញាណដែលចូលចិត្តថា មានត្រឹមតែសភាវធម៌ដែលមិនមែនបុគ្គល មិនមែនតួខ្លួន មិនមែនរបស់ខ្លួន កាលនោះអវិជ្ជាដែលប្រៀបដូចសំបកពង និងតិចចុះតាមលំដាប់ តណ្ហាដែលដូចជាជ័រក្នុងពងនោះ រមែងស្ងួតហួតហែងទៅ កូនមាន់ដែលដូចបញ្ញារមែងឡើងចាស់ក្លាឡើងរហូតដល់ចោះសំបកពង គឺអវិជ្ជាចេញមកបានក្នុងទីបំផុត ។

ការអង្គុយកម្មដ្ឋាន

កាលបើបានដើរចង្ក្រមគ្រប់វេលាដែលកំណត់ហើយ ទើបផ្លាស់មកអង្គុយកម្មដ្ឋាន ក្នុងខណៈបង្អោនខ្លួនដើម្បីអង្គុយចុះ គប្បីតាមដឹងសភាវៈការបន្ទន់ខ្លួន ដោយបរិកម្មថា "ចុះហ្ន៎" និងគប្បីកំណត់ដឹងអាការកម្រើកដៃនិងជើង ក្នុងឥរិយាបថអង្គុយនោះផង ដូចមានការបដិបត្តិតទៅនេះ

- ខណៈអង្គុយ គប្បីបន្ទន់ខ្លួនចុះយឺតៗ ព្រមទាំងពិនិត្យសង្កេតសភាវៈធ្ងន់បន្តិច បន្ថែមឡើងជាលំដាប់ ដោយបរិកម្មថា "ចុះហ្ន៎ៗ" ។

- កាលអង្គុយចុះហើយ គួរថ្វាយបង្គំ ៣ ដង ដើម្បីបំពេញសមាធិមុននឹងអង្គុយកម្មដ្ឋាន ដោយតាមដឹងអាការកម្រើកដោយល្អិត ។

- ក្រោយអំពីការក្រាបថ្វាយបង្គំស្រេចហើយ គួរខិតជើងផ្លាស់ផ្ទូរ អង្គុយកម្មដ្ឋានដោយកម្រើកយឺតៗ ព្រមទាំងដឹងអាការដែលកម្រើកនោះផង ។

- របៀបអង្គុយទូទៅ គឺអង្គុយពែនភ្នែក ជើងស្តាំសង្កត់ជើងឆ្វេង ដៃស្តាំសង្កត់ដៃឆ្វេង ឬអង្គុយបែបតំរៀបជើងដោយដាក់ជើងស្តាំទុកខាងក្នុង ជើងឆ្វេងទុកខាងក្រៅ ឬដាក់ជើងឆ្វេងខាងក្នុង ជើងស្តាំខាងក្រៅ ។

- អង្គុយខ្លួនត្រង់ តែបន្ធូរខ្លួនមិនរួញ ។

- ដកដង្ហើមវែងៗ តាមធម្មជាតិ តាមដឹងសភាវៈនៃការប៉ោងផត ដោយមិនបង្អាប់បញ្ជោខ្យល់ដង្ហើម ។

ការដកដង្ហើមជាក្បួន ដែលកើតអំពីការធ្វើការងាររបស់សាច់ដុំក្បាំងខ្យល់ ទ្រូង និងឆ្អឹងជំណីរ ក្បាំងខ្យល់ យាំងខ្យល់នៅក្នុងចន្លោះទ្រូង និងចន្លោះពោះ ត្រង់ផ្នែកក្រោមសួត តាមប្រក្រតីកាលដែលយើងដកដង្ហើមចូលសន្ទុះខ្យល់ និងដកខ្លួនសង្កត់អវៈយវៈ

ក្នុងចន្លោះពោះផុះចេញមក និងកាលដកដង្ហើមចេញ សន្ទុះខ្យល់តឹងឡើយផ្តល់ឲ្យខ្យល់ក្នុងពោះទ្រោមចុះ ព្រមទាំងប្រាន់ខ្យល់ចេញអំពីស្ងួត ។

- ដូចនោះសភាវៈ ការប៉ោង-ផត ទើបកើតអំពីខ្យល់ខាងក្នុងពោះ មានលក្ខណៈថយចុះក្នុងវេលាខ្យល់ទ្រោកចុះ និងតឹងឡើងក្នុងវេលាប៉ោងអ្នកបដិបត្តិ គប្បីបរិកម្មក្នុងចិត្តតាមអាការ ដែលកើតឡើងថា "ប៉ោងហ្ន៎" ពោលគឺកាលពោះផ្តើមប៉ោងឲ្យបរិកម្មថា "ប៉ោង" និងបរិកម្ម "ហ្ន៎" កាលបើសភាវៈប៉ោងនោះអស់ទៅ កាលបើពោះផ្តើមផតឲ្យបរិកម្មថា "ផត" និងបរិកម្មថា "ហ្ន៎" កាលសភាវៈផតអស់ទៅ ។

ខណៈតាមដឹងសភាវៈការប៉ោង ផត ដើម្បីកាត់នូវសភាពតឹងធូរ របស់ធាតុខ្យល់ កុំដាក់ចិត្តចំពោះរូបរាងកាយគឺពោះ សូម្បីថាអាការប៉ោង-ផតរបស់ធាតុខ្យល់ជាប់នឹងពោះ តែពោះជាបញ្ញត្តិចំណែកអាការទាំងអស់នោះ ជាសភាវៈធម៌ ប្រៀបដូចជាមនុស្សដែលទៅជ្រកកំដៅថ្ងៃក្រោមម្លប់ឈើ សូម្បីថាស្រមោលនោះកើតពីដើមឈើ តែជារបស់មនុស្សម្នាក់ ។

- បើកើតសេចក្ដីរាយមាយក្នុងខណៈអង្គុយ គប្បីកំណត់ភ្លាមថា "គិតហ្ន៎" ឬ "រាយមាយហ្ន៎" ជាដំបូងអាចនឹងមិនដឹងខ្លួនភ្លាមថា កំពុងគិតរាយយាម កាលណាបើខ្លួនដឹង ក៏គប្បីដំណត់ក្នុងវាលានោះ ។

- កុំកម្រើករាងកាយផ្នែកខាងក្រោម ដើម្បីជៀសទុក្ខវេទនា

ដោយទូទៅកាលបើទុក្ខវេទនាកើតឡើង ព្រោះអង្គុយយូរ អ្នកបដិបត្តនឹងកម្រើកកាយផ្នែកខាងក្រោម ដើម្បីជៀសផុតវេទនានោះការធ្វើដូច្នេះនឹងហុចផលឲ្យយើងធ្លាប់ក្នុងការកម្រើកខ្លួនរហូត កាលបើមានទុក្ខវេទនាកើតឡើង និងសតិដែលរលឹកដឹង ក៏នឹងដាច់ មិនតជាប់គ្នាទៅ ដូច្នេះទើបគួរអត់ធន់ កំណត់ដឹងទុក្ខវេទនាក្នុង ១ រយៈកាលបើអត់ធន់មិនបាន គួរក្រោកឡើងដើរចង្ក្រមតទៅ, តែបើកាយផ្នែកខាងលើឱនចុះ ដូចវង្វេងសតិ គប្បីទាញឡើងយឺតៗ ព្រមជាមួយនឹងបរិកម្មថា "សណ្ដូកហ្ន៎ៗ" ឬ "យឺតហ្ន៎ៗ" ។

- កាលសភាវៈប៉ោង ផត មិនច្បាស់ គប្បីដឹងសភាវៈការអង្គុយ ត្រូវជំនួសសភាវៈប៉ោង ផត ។

ខណៈដែលចិត្តស្ងប់តាំងមាំដោយសមាធិ បេះដូងនឹងលោតយឺត ខ្យល់ដកដង្ហើមចេះតែល្អិតឡើងៗតាមលំដាប់ ផ្ដល់ឲ្យសភាវៈ

នៃការប៉ោង-ផត ដែលជាប់ទីងខ្យល់ដង្ហើមមិនប្រាកដ កាលនោះ យើងមិនគួរចូលចិត្តនូវសភាវៈនៃការប៉ោង-ផត ដែលមិនជាក់ច្បាស់នោះ គប្បីផ្លាស់ទៅកំណត់របស់ដែលជាក់ច្បាស់ជាង ព្រោះសូម្បីថាយើងនឹងតាំងចិត្តដឹងសភាវៈនៃការប៉ោង-ផត ដែលមិនច្បាស់លាស់ក៏នឹងចាប់អាការនោះមិនបាន ហុចផលឲ្យកើតសេចក្តីរាយមាយជ្រាតជ្រែកសេចក្តីពិតរបស់យើងនោះ,

មានធម្មជាតិទទួលដឹង របស់ដែលប្រាកដជាក់តាមទ្វារផ្សេងៗឯកឯងដោយយើងមិនចាំបាច់រើសរកឡើយ ដូចសេចក្តីក្នុង**គម្ពីរវិសុទ្ធិមគ្គមហាដីកា**ថា "គប្បីចម្រើនវិបស្សនាតាមអារម្មណ៍ ដែលមកប្រាកដជាក់ច្បាស់" ។

អារម្មណ៍ដែលប្រើកំណត់ដឹងជំនួសសភាវៈការប៉ោងផត ក្នុងខណៈអង្គុយ គឺសភាវៈអង្គុយនិងសភាវៈប៉ះពាល់ត្រូវ សភាវៈការអង្គុយ គឺអាការតាំងត្រង់របស់កាយចំណែកខាងលើ និងកោងវៀចនៃកាយផ្នែកខាងក្រោម សភាវៈនៃការអង្គុយនេះ ចាត់ជាធាតុខ្យល់ដែលរាប់ចូលក្នុងធាតុកម្មដ្ឋាន ក្នុងពួកកាយានុបស្សនា (ការដឹងកងរូប) ចំណែកសភាវៈការប៉ះពាល់ត្រូវ គឺលក្ខណៈការប៉ះផ្ទប់សម្ផស្សរបស់រូបធម៌ ២ របស់ដែលបានដល់អវយវៈដែលប៉ះគ្នា ដូចបបូរ-

មាត់ ម្រាមដៃ បាតដៃ ដែលដាក់ដល់គ្នា ឬអវយវៈដែលប៉ះផ្ទប់របស់ខាងក្រៅកាយ ដូចជាក្អែកគោជើង ដែលប៉ះផ្ទប់នឹងផ្ទៃដី សភាវៈប៉ះត្រូវនោះ ចាត់ជាលក្ខណៈប៉ះពាល់ (ផោដ្ឋព្វារម្មណ៍) ដែលជាចំណែកមួយក្នុងធម្មានុបស្សនា (ការដឹងសភាវៈធម៌) ។

សភាវៈការអង្គុយមានសភាពមិនកម្រើកទេ តាំងអំពីប៉ោងផត ដែលកម្រើកធ្វើឲ្យពិបាកដឹង តែសភាវៈការប៉ះពាល់ត្រូវនូវមេដៃដែលប៉ះគ្នា ជារបស់ដែលច្បាស់លាស់សម្រាប់គ្រប់គ្នា ទើបគួរដឹងអាការប៉ះផ្ទប់ក្នុងទីនោះ បរិកម្មថា "ត្រូវហ្ន៎ៗ" ពេលខ្លះគប្បីដឹងអាការសម្ផស្សត្រង់មេដៃមុនហើយ ទើបដឹងអាការៈសម្ផស្ស របស់បបូរមាត់បរិកម្មបញ្ចូលគ្នាថា "ប៉ះត្រូវហ្ន៎" ចំណុចទាំងពីរនេះច្បាស់លាស់ជាងទីដទៃ ព្រោះជាចំណែកនៃរាងកាយប៉ះពាល់គ្នា ឬបើដឹងថាសភាវៈការប៉ះពាល់ត្រង់បាតដៃ ត្រគៀកឆ្វេង-ស្តាំ ឬត្រគៀកឆ្វេង-ស្តាំ ច្បាស់លាស់ជាង កំណត់ដឹងអាការប៉ះពាល់ ក្នុងបរិមាណទាំងនោះ ។

ខណៈកំណត់ថា "ប៉ះត្រូវហ្ន៎" កុំកម្រើក ឬសង្កត់ចំណែកដែលប៉ះគ្នា ព្រោះនឹងធ្វើឲ្យយើងទទួលដឹងត្រឹមសម្មតិបញ្ញត្តិ គួរដាក់ម្រាមដៃដល់គ្នាស្រាលៗ ឬបិទមាត់សប្បាយៗ យើងដឹងអាការ

សម្ផស្សដែលជាសភាវៈធម៌ ខណៈនោះ គប្បីសង្កេតដឹងលក្ខណៈជាប់តគ្នាដែលជាលក្ខណៈនៃអាការកកកុមរបស់ធាតុទឹក ពេលខ្លះដែលមានសមាធិច្រើន និងដឹងថាបរិវេណដែលសម្ផស្សនោះ តជាប់គ្នា រហូតបំបែកមិនចេញ ។

ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ លុះកំណត់បានមួយរយៈហើយកើតអាការយឺត អាចផ្តល់ផលឲ្យអាការសម្ផស្សមិនប្រាកដជាក់ខណៈនោះ គួរផ្លាស់ទៅកំណត់សភាវៈ នៃការពាល់ត្រូវក្នុងបរិវេណដទៃដែលជាក់ច្បាស់ជាង និងបើដឹងត្រឹមតែពាក្យបរិកម្ម ធ្វើឲ្យការតាមដឹងអាការសម្ផស្សមិនច្បាស់លាស់ ក៏គប្បីដឹងអាការសម្ផស្សដោយមិនត្រូវបរិកម្ម ។

- កំណត់សភាវៈការអង្គុយ ពាល់ត្រូវ ក្នុងរយៈទីបំផុតការប៉ោង និងទីបំផុតការទ្រោម (ផត)

ចិត្តដែលមានសមាធិចម្រើនឡើង និងទទួលដឹងថា មានចន្លោះទំនេរក្នុងរយៈទីបំផុតការប៉ោង និងទីបំផុតការផត គឺកាលបើសភាវៈការផត នៅមិនទាន់កើតភ្លាមនោះ ឬកាលបើសភាវៈផតផុតទៅហើយ សភាវៈប៉ោងនៅមិនទាន់កើតភ្លាម ខណៈនោះ គប្បីកំណត់ថា“ពាល់ត្រូវហ្ន៎ៗ” ឬ “អង្គុយហ្ន៎” “ប៉ះហ្ន៎” រវាង ១ ដង ២ ដង ឬ

៣ ដង ដើម្បីឲ្យចិត្តទទួលដឹងបច្ចុប្បន្ន ក្នុងចន្លោះដូចពោលកមហើយនោះ ។

បើមិនកំណត់ដូច្នេះ អ្នកបដិបត្តិគង់នឹងផ្ទាកទៅខាងក្រោយ ឬខ្ទនកោងទៅខាងមុខ នេះគឺការៈដែលសមាធិមានច្រើនជាងវិរិយៈ ធ្វើឲ្យសេចក្តីងងុយងោកងក់គ្របសង្កត់ចិត្ត ឬគ្រាខ្លះក៏គិតរវើរវាយ នេះគឺការៈដែលវិរិយមានច្រើនជាងសមាធិ ការកំណត់បន្ថែមអំពីដើមក្នុងរយៈទីបំផុតប៉ោង-ផត នេះធ្វើឲ្យវិរិយៈ និងសមាធិសមតុលគ្នា ឲ្យផលមិនងងុយ និងមិនរាយមាយចិត្តក្នុងពេលនោះ ។

- បើសការៈផតកើតឡើងយូរហួតដល់ពេញពោះ ចុកសៀត គប្បីដឹងសការៈការផតត្រឹមមួយសន្ទុះហើយ ដកដង្ហើមភ្លាម ។

ពេលនោះ សការៈការផតកើតយូរហួតដូចការផតចុះទៅកាលបើធ្វើដូច្នេះមួយសន្ទុះ សការៈនៃការផតដែលកើតយូរហួតដល់ពេញពោះចុកសៀត វិធីកែងាយៗ គឺឲ្យតាមដឹងត្រឹមតែស្នង់មួយភ្លេត ហើយដកដង្ហើមចូលភ្លាម មិនត្រូវតាមដឹងហួតដល់សការៈការស្រកចុះផុតអស់ទៅ កាលធ្វើដូច្នេះត្រឹមតែមួយភ្លេត សការៈការស្រកដែលកើតយូរហួតពេញផ្ទៃចុកសៀត ហួតបាត់ទៅឯង ។

- គប្បីកំណត់ដឹងដែលហៅថា **វេទនា** ផ្លូវកាយ និងផ្លូវចិត្ត តាមសភាវៈដែលកើតឡើង ។

បើមានទុក្ខវេទនាខាងផ្លូវកាយ ដូចជាការឈឺចុកចាប់ រោយ ស្ពឹក រមាស់ គប្បីកំណត់សភាវៈនោះៗថា "ឈឺចុកចាប់ហ្ន៎" "រោយហ្ន៎" "ស្ពឹកហ្ន៎" "រមាស់ហ្ន៎" កាលអាការដូចពោលមកបានធូរស្រាល ឬបាត់ទៅហើយ គប្បីទៅកំណត់សភាវៈផ្លូវកាយដែលជាក់លាក់ គឺ អាការផត-ប៉ោង-អង្គុយ-ប៉ះពាល់ត្រូវ តាមសមគួរ ប្រសិនបើមាន ទុក្ខវេទនាផ្លូវចិត្ត ដូចជាសេចក្តីអន់ចិត្ត វិតក្កៈកង្វល់ ក៏គប្បីកំណត់ថា "អន់ចិត្តហ្ន៎ៗ" ។

ការដឹងត្រឹមតែជាសុខផ្លូវកាយ និងចិត្ត គប្បីកំណត់តាម អាការថា "សុខហ្ន៎" "សប្បាយហ្ន៎" "ឆ្អែតចិត្តហ្ន៎" ។

បើមានសេចក្តីដឹងព្រងើយៗ ក្នុងខណៈដែលសុខវេទនា ឬ ទុក្ខវេទនាបាត់ទៅ គប្បីកំណត់ថា "ព្រងើយហ្ន៎" ។

-ការដឹងត្រឹមតែជាសុខ ទុក្ខ និងឧបេក្ខា មានចំណុច សំដៅដើម្បីឲ្យដឹងថា មានត្រឹមតែសភាវៈដែលជាសុខ ទុក្ខ និង ឧបេក្ខា មិនមានសត្វបុគ្គលតួខ្លួនរបស់យើង និងសភាវៈអម្បាលនេះ មានលក្ខណៈប្រែប្រួល មិនឋិតថេរចីរកាល យឺនយូរ ដូច្នោះ ទើប

កុំចង់ឲ្យសេចក្ដីទុក្ខបាត់ទៅ ឬមិនចង់ឲ្យសេចក្ដីទុក្ខកើត ព្រោះប្រាថ្នាចង់ឲ្យសេចក្ដីទុក្ខបាត់ទៅ ជាសេចក្ដីលោភ ការមិនចង់ឲ្យសេចក្ដីទុក្ខកើត ជាសេចក្ដីក្រោធ ។

- កាលបើដឹងថាត្រឹមតែជាទុក្ខ កុំបង្រួមកាយ កុំជ្រួលច្រាលក្នុងចិត្ត នឹងការកំណត់គួរកំណត់សម្គាល់ចុះទៅក្នុងទីដែលឈឺខ្លាំងបំផុត សង្កេតថា ឈឺត្រង់សាច់ដុំសសៃ ឬឆ្អឹង បរិកម្មថា "ឈឺហ្ន៎" បើធ្វើដូច្នេះហើយដឹងថាត្រឹមតែ អត់ធន់នឹងសេចក្ដីឈឺចាប់មិនបាន គប្បីដឹងត្រឹមតែសើរៗ ដោយមិនបាច់បរិកម្ម ឬផ្លាស់ទៅកំណត់សភាវៈដទៃ ដូច ផត ប៉ោង ជាដើម ។

- ទុក្ខវេទនាជាមិត្រដ៏ល្អរបស់អ្នកបដិបត្តិ មនុស្សភាគច្រើនគង់មិនគិតរាយមាយដល់អ្នកដទៃក្នុងខណៈកើតទុក្ខវេទនា តែនឹងមានចិត្តផ្ដោតអារម្មណ៍នៅត្រង់ទុក្ខវេទនានោះ ទាំងនេះព្រោះមិនមានអ្នកដទៃណាជាទីស្រឡាញ់ជាងខ្លួន ។

- ទុក្ខវេទនាជាកូនសោរទ្វារទៅកាន់ព្រះនិព្វាន ចូរអត់ធន់រហូតដល់ទ្រាំលែងបាន សេចក្ដីអត់ធន់យ៉ាងនេះ ហៅថា **ខន្តិសំវរៈ** កាលបើអត់ធន់មិនបានហើយ គប្បីក្រោកឡើងដើរចង្ក្រម ដើម្បីបំពេញសមាធិតទៅ ។

ឥរិយាបថលំអិត

ឥរិយាបថលំអិត គឺអាការកម្រើកនៃរាងកាយគ្រប់ផ្នែកផ្សេងៗ ដែលក្រៅអំពីការឈរដើរ អង្គុយដេក ដែលហៅថា ឥរិយាបថធំទាំង ៤ ពោលគឺវេលាក្រោកឡើងអំពីដំណេក បទសំពត់ ក្អួយ កន្ទេល លុបលាងមុខ ដុសធ្មេញ ចូលបន្ទប់ទឹក ងូតទឹក ទទួលទានអាហារ ជាដើម អម្បាលនេះជាឥរិយាបថលំអិតទាំងអស់,

អ្នកបដិបត្តិគប្បីកម្រើកឥរិយាបថលំអិតយឺតៗ ដូចមនុស្សឈឺធ្ងន់ និងកំណត់ដឹងទៅតាមអាការគ្រប់ពេលដែលកម្រើក នឹងធ្វើឲ្យដឹងសភាវៈស្រាល-ធ្ងន់ បានយ៉ាងជាក់លាក់គ្រប់វេលា ដូចផ្ចិតដែលបក់យឺតៗ អ្នកមើលនឹងឃើញច្បាស់ថាមានផ្ចិតប៉ុន្មានកំពុងបក់ មានភាសិត ១ បទ ដែលព្រះកច្ចាយនថេរៈ ពោលថា

“សូម្បីមានភ្នែកក៏គួរធ្វើជាភ្នែកខ្វាក់ សូម្បីមានត្រចៀកក៏គួរធ្វើជាត្រចៀកថ្លង់ សូម្បីមានបញ្ញា ក៏គួរធ្វើជាមនុស្សគ សូម្បីមានកម្លាំង ក៏គួរធ្វើជាអ្នកគ្មានកម្លាំង” ។

ពេលផ្ដើមបដិបត្តក្នុងថ្ងៃដំបូងៗ អ្នកបដិបត្តិគប្បីកម្រើកយឺតៗ ល្មមតែនឹងបរិកម្មបាន ៥ ដងជាមុន ក្នុងគ្រប់ឥរិយាបថដែលសៀតដៃ ដាក់ដៃលើដៃ ។ល។ កាលបើកន្លងទៅ ២-៣ ថ្ងៃហើយ ចិត្តនឹង

មានសមាធិច្រើនឡើង ទើបគួរបំពេញការកំណត់ដោយបរិកម្មឲ្យបាន ១០ ដងយ៉ាងតិច និងធ្វើឲ្យអាការកម្រើកយឺតៗ ជាងដើម ២ ដង កាលបើយ៉ាងនេះ យើងនឹងទទួលដឹងសភាវៈធ្ងន់ស្រាល បានយ៉ាងច្បាស់រាល់វេលាមានវិធីបដិបត្តិតទៅនេះ

- គប្បីដឹងសភាវៈស្រាលក្នុងខណៈលើកដៃ បញ្ឈរដៃ ក្រោកឡើង ។ល។ និងដឹងក្នុងសភាវៈធ្ងន់ ដោយកម្រើកយឺតៗ ។

- ខណៈធ្វើធុរៈរបស់ខ្លួន ក្នុងកន្លែងដែលត្រូវធ្វើរួមគ្នាជាមួយអ្នកដទៃ ដូចជាលុបលាងមុខ ដុសធ្មេញ ផឹកទឹក ចូលបន្ទប់ទឹក គប្បីធ្វើតាមប្រក្រតី មិនយឺតពេក ដោយកំណត់ត្រឹម ២-៣ ដង ក្នុង ១ អាការកម្រើកនោះ ។

- ពាក្យបរិកម្មដែលនិយមប្រើក្នុងរវាងបដិបត្តិ គឺ

ក-ឡើងហ្ន៎ ប្រើក្នុងខណៈលើកដៃ ក្រោកឡើង

ខ-ចុះហ្ន៎ ប្រើក្នុងខណៈដាក់ដៃ បន្ទោនខ្លួនចុះ

គ-សណ្ដូកហ្ន៎ ប្រើក្នុងខណៈសណ្ដូកដៃ ដាក់ជើង ត្រង់ខ្លួន

ឃ-កោងហ្ន៎ ប្រើក្នុងខណៈដកដៃ ដក់ជើង ដកខ្លួន

៨-កម្រើកហ្ន៎ ប្រើក្នុងខណៈកម្រើកជាជួរដេក ក្នុងវេលាបត់សំពត់ ឬកាលបើមិនដឹងថាបរិកម្មយ៉ាងណា ក៏គប្បីបរិកម្មថា "កម្រើកហ្ន៎"

- គប្បីកំណត់ដឹងសេចក្ដីរាយមាយ ក្នុងវេលាកម្រើកឥរិយាបថលំអិតទៀតផង ។

- ខណៈដុសធ្មេញ គប្បីកំណត់ដឹងសភាវៈការសណ្ដូក កោងរបស់ដៃ និងរាងកាយជាមុន ហើយដឹងអាការសម្ផស្សត្រង់រោម ប៉ះពាល់ត្រូវធ្មេញ បរិកម្មថា "ដុសហ្ន៎" ឬ "ប៉ះត្រូវហ្ន៎" ន័យមួយទៀតគប្បីដឹងអាការកម្រើករបស់ដៃ បរិកម្មថា "កម្រើកហ្ន៎ៗ" ក៏បាន ។

- ខណៈបិទ-បើកទ្វារ មិនគប្បីបរិកម្មថា "បិទហ្ន៎" "បើកហ្ន៎" ព្រោះលក្ខណៈបិទបើកទាក់ទងនឹងទ្វារ មិនមែនអាការរបស់យើងទេ ខណៈនោះគប្បីបរិកម្ម "កោងហ្ន៎ៗ" "វិលហ្ន៎ៗ" "រុញហ្ន៎ៗ" ជាដើមតាមអាការនោះៗ ។

- ខណៈទទួលទានអាហារ គួរប្រើដៃស្ដាំចាប់ស្លាបព្រាបហូតដាក់ដៃឆ្វេងចុះលើតុ ឬរាងកាយ កាលបើត្រូវការចាប់សម្ល ទើបលើកដៃឆ្វេងទៅចាប់ បើដាក់ដៃស្ដាំចុះពីស្លាបព្រានឹងធ្វើឲ្យខូច ពេលដាក់ដៃឈោងទៅចាប់ស្លាប់ព្រាទៀត និងគួរកម្រើកដៃតែម្ខាងម្ដង ក្នុង

ខណៈទទួលទានទាំងនេះ ដើម្បីឲ្យដឹងអាការកម្រើកបានដោយល្អិតមានរាយលំអិត ដូចតទៅនេះ គឺ

ក-កាលលើកដៃឡើង បរិកម្មថា "ឡើងហ្ន៎ៗ" ឬ លើកហ្ន៎ៗ"

ខ-កាលវៀសដៃទៅខាងមុខ បរិកម្មថា "វាសហ្ន៎" ឬ "បញ្ឈរហ្ន៎"

គ-កាលដាក់ដៃចុះ បរិកម្មថា "ចុះហ្ន៎" ឬ "ដាក់ហ្ន៎"

ឃ-កាលដៃប៉ះស្លាបព្រា បរិកម្មថា "ប៉ះត្រូវហ្ន៎"

ង-កាលឈោងដៃទៅដួសអាហារ បរិកម្មថា "ដួសហ្ន៎"

ច-កាលលើកដៃឡើង បរិកម្មថា "ឡើងហ្ន៎"

ឆ-កាលត្រឡប់ដៃត្រឡប់ បរិកម្មថា "ត្រឡប់ហ្ន៎"

ជ-កាលហាមាត់ បរិកម្មថា "ហាហ្ន៎"

ឈ-កាលដាក់អាហារ បរិកម្មថា "ដាក់ហ្ន៎"

ញ-កាលទាញស្លាបព្រាចេញ បរិកម្មថា "ទាញហ្ន៎"

ដ-កាលដាក់ដៃចុះ បរិកម្មថា "ចុះហ្ន៎"

ឋ-កាលដៃប៉ះត្រូវតុ បរិកម្មថា "ប៉ះត្រូវហ្ន៎"

ឌ-កាលលេបអាហារ បរិកម្មថា "លេបហ្ន៎"

-បើរសអាហារជាក់ច្បាស់ គប្បីកំណត់ដឹងតាមអាការថា "ឆ្ងុំមហ្ន៎ៗ" ឬ "ហឺរហ្ន៎ៗ" បើពេញចិត្ត ឬមិនពេញចិត្តរស់អាហារនោះ គប្បីកំណត់ថា "ប្រពៃហ្ន៎ៗ" "មិនប្រពៃហ្ន៎ៗ" ។

អ្នកបដិបត្តិដែលដឹងសភាវៈស្រាលធូន់ រហូតក្នុងវេលាដើរចង្រ្កម និងការកម្រើកឥរិយាបថលំអិត រមែងនឹងប្រសព្វនូវសេចក្ដីចម្រើនក្នុងការបដិបត្តិយ៉ាងរួសរាន់ ព្រោះបានទទួលដឹងសភាវៈសុទ្ធៗដោយមិនមានរូបរាងសណ្ឋាន តែបើទទួលដឹងអាការកម្រើកដោយមិនមានសភាវៈស្រាលធូន់ កើតរួមផង ចាត់ថានៅមិនទាន់កើតបញ្ញាឃើញសភាវៈរបស់រូបនាមយ៉ាងពិតប្រាកដ ។

សេចក្ដីរាយមាយ

សេចក្ដីរាយមាយ គឺការដឹងថា យើងកំពុងគិតរឿងរ៉ាវឯណានីមួយដែលជាប់ទាក់ទងនឹងបុគ្គល ឬទីស្ថាននៃការកំណត់ ការរាយ-មាយ គឺការកំណត់សេចក្ដីដឹងខ្លួន ដែលកំពុងគិតនោះ ន័យមួយទៀត គឺការកំណត់ចិត្តដែលគិតរាយមាយនោះឯង ។

កាលបើយល់ដឹងដោយប្រពៃ ចិត្តក៏នឹងដឹងសភាវៈដែលពេញចិត្ត តែបើដឹងសេចក្ដីក្រោធ ចិត្តនឹងទទួលដឹងសភាវៈដែលមិន

គាប់ចិត្ត ទើបគួរកំណត់សភាវៈទាំងនោះថា "ប្រពៃហ្ន៎ៗ" ឬ "ក្រោធហ្ន៎ៗ" សេចក្ដីរាយមាយចិត្តជាអាការផ្លូវចិត្ត ដូចសេចក្ដីលោភ និងសេចក្ដីក្រោធ វេលាកំណត់សេចក្ដីរាយមាយ គួរទទួលដឹងអាការរសាប់រសល់របស់ចិត្ត មិនមែនទទួលដឹងរឿងដែលគិត ឬគ្រាន់តែបរិកម្មនោះទេ ។

ខណៈកំពុងកំណត់សេចក្ដីរាយមាយចិត្ត អ្នកបដិបត្តិគប្បីទទួលដឹង សេចក្ដីដឹងខ្លួនត្រង់ដែលគិតរាយមាយ មិនមែនទទួលដឹងរឿងដែលកំពុងគិត ព្រោះសេចក្ដីដឹងខ្លួនត្រង់ដែលគិតរាយមាយជាសភាវៈធម៌ ចំណែករឿងដែលកំពុងគិត ជាបញ្ញត្តិ និងអារម្មណ៍របស់សតិក្នុងការបដិបត្តិត្រូវជាសភាវៈធម៌ប៉ុណ្ណោះ មិនមែនជាបញ្ញត្តិយ៉ាងណាមួយ ដូចជាខណៈដែលយើងឃើញអាហារដែលល្អ អាការល្អរមែងកើងឡើង អាការល្អនេះជាសភាវៈធម៌សេចក្ដីលោភ អាហារដែលល្អជាបញ្ញត្តិ យើងត្រូវកំណត់អាការដែលល្អ មិនមែនអាហារកាលឃើញអាហារដែលមិនល្អ អាការមិនល្អរមែងកើងឡើង អាការដែលមិនល្អនេះ ជាសភាវៈធម៌សេចក្ដីក្រោធ អាហារដែលមិនល្អជាបញ្ញត្តិ យើងត្រូវកំណត់ដឹងត្រង់អាការដែលមិនល្អ មិនមែនអាហារក្នុងខណៈដែលគិតដល់ផ្ទះ បុគ្គល វត្ថុ រឿងរ៉ាវដែលកំពុងគិត ជា

បញ្ញត្តិចំណែកអាការគិត ជាសភាវធម៌រាយមាយចិត្ត យើងត្រូវកំណត់ត្រង់អាការគិត មិនមែនរឿងដែលកំពុងគិត ។

អាការគិតរាយមាយនេះផ្សេងអំពីអាការពេញចិត្ត និងមិនពេញចិត្ត ព្រោះការគិតរឿងយ៉ាងណាទីមួយ យើងនឹងទទួលដឹងបញ្ញត្តិ គឺរឿងរ៉ាវដែលគិតភ្លាម ដូច្នោះការកំណត់ដឹងសភាវៈរាយ-មាយ ទើបធ្វើបានលំបាកយ៉ាងណាក្តី ដំបូងគប្បីកំណត់ថា "គិតហ្ន៎" ដោយទទួលរឿងរ៉ាវផ្សំទៅផង កាលបើសមាធិមានច្រើនឡើង យើងនឹងកំណត់ថា "គិតហ្ន៎ៗ" បានភ្លាម កាលបីចិត្តរសាប់រសល់ចេញអំពីបច្ចុប្បន្ន ខណៈនោះនឹងមិនទទួលដឹងថា កំពុងគិតរឿងអ្វីមួយ នេះគឺការទទួលដឹងសភាវៈរាយមាយយ៉ាងពិតប្រាកដ ។

ចិត្តរបស់យើងទទួលដឹងអារម្មណ៍តែម្យ៉ាង កាលយើងមានសតិដឹងទាន់អាការគិត រឿងដែលកំពុងគិតក៏នឹងបាត់ទៅឯង មិនមានអ្នកណាគិតរឿង ២ ក្នុងមួយខណៈបានទេ វិធីកំណត់សេចក្តីរាយមាយមានដូច្នេះ

- កុំតាមគិតរឿងរ៉ាវ

រឿងដែលគិតជាបញ្ញត្តិដែលមិនមានពិត ដោយសភាវៈ ទើបមិនគួរតាមគិតរឿងដែលកំពុងគិតរាយមាយទេ ។

-កុំគ្រាន់តែបរិកម្ម ដោយមិនដឹងអាការរសាប់រសល់របស់ចិត្ត

ពាក្យបរិកម្មជួយឲ្យយើងដឹងខ្លួនថា កំពុងរលឹកដឹងនៅក្នុងបច្ចុប្បន្ន តែកុំឲ្យពាក្យបរិកម្មគ្របសង្កត់ចិត្ត ដោយគ្រាន់តែបរិកម្ម ។

-កុំបំបាត់សេចក្តីរាយមាយចេញទៅ ដោយមិនកំណត់

សេចក្តីរាយមាយមួយនៃអារម្មណ៍កម្មដ្ឋាន ដែលគប្បីកំណត់ដឹង ហៅថា **ចិត្តានុបស្សនា** (ការដឹងចិត្ត) ដូចជាទ្វារផ្ទះមួយក្នុងទ្វារផ្ទះទាំង ៤ ប្រកដែលនាំចូលទៅកាន់ព្រះនិព្វាន ដែលហៅថា អមតៈមហានគរ ទ្វារ ៤ នៃផ្ទះនោះគឺ កាយ (កងរូប) វេទនា (ការសោយអារម្មណ៍) ចិត្តនិងសភាវៈ ដូច្នោះ ទើបគួរចងចាំក្នុងចិត្តថា រាយមាយមិនខ្លាច ភ័យ មិនកំណត់ ។

លោកខ្លះមិនចូលចិត្តកំណត់សេចក្តីរាយមាយ កាលកើតសេចក្តីរាយមាយ ក៏ដកចិត្តចេញអំពីសេចក្តីរាយមាយឲ្យត្រឡប់មកទទួលដឹងបច្ចុប្បន្ន ការធ្វើដូច្នេះផ្តល់ផលឲ្យនៀយនិងវឹងស្អប់ ជាមួយនឹងការបដិបត្តិ ការចម្រើនសតិនោះ គឺការសង្កេតមើលដោយព្រមទទួលគ្រប់វត្ថុដែលប្រាជក ការជម្រះសេចក្តីរាយមាយចេញទៅ ក្នុងខណៈនេះ ទើបមិនត្រឹមត្រូវ ។

អ្នកដែលមិនគិតរាយមាយ មានតែមួយចំពូក គឺព្រះអរហន្ត ដូច្នោះ កុំខ្លាចសេចក្ដីរាយមាយ យើងកំណត់ដឹងសេចក្ដីរាយមាយ ដើម្បីឲ្យបានទទួលដឹងសភាវៈ គឺអាការដែលចិត្តរសាស់រសល់ចេញ អំពីបច្ចុប្បន្ន កាលបើកំណត់រឿយៗ ដូច្នោះ សេចក្ដីរាយមាយ និងបន្ថយបន្តិចម្ដងៗទៅឯង ដូចយើងមើលភាពយន្តដែលដាច់ហ្វិល រឿយៗ យើងក៏មិនចង់មើល ក្នុងទីបំផុតនឹងវិលទៅតាមពាក្យបញ្ជា របស់នាយសារថី ដោយហេតុនេះ កាលណាដែលដឹងខ្លួនថា គិតរាយមាយ គប្បីកំណត់ដឹងភ្លាម កុំបណ្ដោយឲ្យសេចក្ដីគិតរាយមាយគ្របសង្កត់ តមកយើងនឹងទទួលដឹងសេចក្ដីរាយមាយដែលលឿនឡើងរឿយៗ អំពីប្រយោគជាឃ្លានៃពាក្យ និងព្យាង្គ ក្នុងទីបំផុតក៏នឹងទទួលដឹងអាការរសាប់រសល់របស់ចិត្ត ដោយមិនទទួលដឹងរឿងដែលកំពុងគិត ។

- គួរកំណត់ដឹងសេចក្ដីរាយមាយរហូតដល់បាត់ទៅ

ភាគច្រើនអ្នកបដិបត្តិអាចកំណត់ដឹងសេចក្ដីរាយមាយ រវាង ៤-៥ ដង សេចក្ដីរាយមាយក៏នឹងបាត់ទៅឯង ពេលខ្លះត្រូវកំណត់យូរ ១០-២០ ដង តែកាលមានសមាធិច្រើនឡើង គប្បីកំណត់ត្រឹម ១-២ ដង ។

- គួរកំណត់តាមអាការដែលគិតរវើរវាយដូចជា “ប្រពៃហ្ន៎” “ក្រោធហ្ន៎” “កន្ទល់ហ្ន៎” ជាដើម ។

បើមានសេចក្តីពេញចិត្តកើតរួមគ្នានឹងសេចក្តីរាយមាយចិត្ត គប្បីកំណត់ថា “ប្រពៃហ្ន៎” បើមានសេចក្តីក្រោធកើតរួមជាមួយ គប្បីកំណត់ថា “ក្រោធហ្ន៎” បើមានអាការម្ួរម៉ៅកើតកន្ទល់ គប្បីកំណត់ថា “ម្ួរម៉ៅហ្ន៎” តាមអាការនោះៗ ក្នុងខណៈនោះសេចក្តីរាយមាយបានកើតរួមជាមួយសេចក្តីលោភ ឬសេចក្តីក្រោធ តែសេចក្តីលោភនិងសេចក្តីក្រោធលេចធ្លោរច្បាស់ជាង ទើបមិនគួរកំណត់ថា “គិតហ្ន៎” ព្រោះមិនត្រូវគ្នានឹងអាការ ក្នុងសេចក្តីនេះ សេចក្តីរាយមាយដូចពន្លឺព្រះចន្ទ្រក្នុងវេលាកណ្តាលថ្ងៃ ចំណែកសេចក្តីលោភ និងសេចក្តីក្រោធដូចពន្លឺព្រះអាទិត្យដែលបញ្ចេញពន្លឺខ្លាំងលប់ពន្លឺព្រះចន្ទ្រ ។

ការកំណត់ថា “ប្រពៃហ្ន៎” “ក្រោធហ្ន៎” មិនធ្វើឲ្យយើងល្អ ឬក្រោធឡើយ ព្រោះចិត្តរបស់យើងមានសតិ រលឹកដឹងសភាវៈ គឺសេចក្តីល្អ ឬសេចក្តីក្រោធ កាលដឹងទាន់កិលេស កិលេសក៏គ្របសង្កត់ចិត្តមិនបាន សេចក្តីលោភនិងសេចក្តីក្រោធ រមែងបន្ថយចុះរហូតដល់អស់ទៅ តែបើយើងដឹងមិនទាន់កិលេស គិតប្រជុំតាក់

តែង វត្ថុដែលគិតល្អ ឬក្រោធដែលជាសម្មតិបញ្ញត្តិ កិលេសនឹងចម្រើនច្រើនឡើង ។

- មិនគួរប្រើពាក្យបរិកម្មពីរយ៉ាងថា "គិតហ្ន៎" "រាយមាយហ្ន៎" គួគ្នាទៅ

ការប្រើពាក្យបរិកម្មថា "គិតហ្ន៎" "រាយមាយហ្ន៎" អាចធ្វើឲ្យចិត្តទទួលដឹងពាក្យបរិកម្ម ជាអារម្មណ៍ច្រើនជាងសភាវៈនៃសេចក្តីរាយមាយ ទើបគួរបរិកម្មថា "**គិតហ្ន៎**" ក្នុងករណីដែលទទួលដឹងរឿងរាវ ឬបរិកម្មថា "**រាយមាយហ្ន៎**" ក្នុងកាលដែលមិនទាន់ដឹងថាគិតដល់រឿងអ្វី ។

- បើភ្លេចកំណត់សេចក្តីរាយមាយ ហើយទៅលើកដឹងបច្ចុប្បន្ន គប្បីកំណត់បន្ថែមថា "**គិតហ្ន៎**" ២-៣ ដង ។

ការកំណត់បន្ថែមក្នុងលក្ខណៈនេះ សូម្បីមិនមែនជាអាការលើកដឹងបច្ចុប្បន្នពិតៗ តែជាវិធីជួយឲ្យយើងកំណត់ដឹងសេចក្តីរាយមាយបានយ៉ាងឆាប់ ក្នុងឱកាសតទៅ ។

លក្ខណៈរបស់សភាវៈធម៌

សភាវៈធម៌ គឺរូបនាមទាំងអស់ មានលក្ខណៈប្រចាំខ្លួន តាមធម្មជាតិ ២ យ៉ាង គឺ :

១- សភាវៈលក្ខណៈ លក្ខណៈពិសេសរបស់រូបនាម គឺលក្ខណៈចំពោះខ្លួនរបស់រូបនាមតែម្យ៉ាង ដែលរូបនាមដទៃមិនមាន ។

២- សមញ្ញលក្ខណៈ លក្ខណៈទូទៅរបស់រូបនាម គឺសេចក្តីមិនទៀង (អនិច្ចំ) មិនមែនខ្លួន (អនត្តា)

លក្ខណៈពិសេសរបស់រូបទិងនាមនោះ ដូចជារូបរាងមុខមាត់ផ្លូវកាយ ភាពរបស់សត្វតែមួយពូជ ដូចជា សត្វស្វា មានក្បាលមានខ្លួនដូចស្វា ខ្លាមានក្បាលមានខ្លួនមានកន្ទុយមានលាយឆ្នូតខ្មៅដូចខ្លា ដំរីក៏មានខ្លួនមានប្រមោយដូចដំរី ។ល។ សត្វមួយពួក មានលក្ខណៈចំពោះផ្លូវពូជកម្មរបស់ខ្លួន ជាឯកលក្ខណៈដែលប្រាប់ថាផ្សេងអំពីសត្វប្រភេទដទៃ ។

ក្នុងទំនងដូចគ្នា រូបនាមដែលកើតតាមផ្លូវទាំង ៦ គឺ ភ្នែក ត្រចៀក ច្រមុះ អណ្តាត កាយ ចិត្ត ក៏មានលក្ខណៈចំពោះរបស់ខ្លួនឯង ដូចជាលក្ខណៈរបស់ពណ៌មិនដូចលក្ខណៈរបស់សំលេង ក្លិនលក្ខណៈរបស់ក្លិន មិនដូចជាលក្ខណៈរបស់រស លក្ខណៈរបស់រសមិនដូចជាលក្ខណៈរបស់សម្ផស្ស គឺសេចក្តីត្រជាក់ ក្តៅ ទន់ រឹង ធូរ

តឹង សេចក្ដីលោភមានលក្ខណៈជាប់ជំពាក់ខុសអំពីសទ្ធា សេចក្ដីក្រោធដែលមានលក្ខណៈមិនពេញចិត្ត ផ្សេងអំពីមេត្តា ដែលមានលក្ខណៈឱនលំទោនប្រាថ្នាល្អ សេចក្ដីរាយមាយមានលក្ខណៈរសាប់រសល់ផ្សេងអំពីសមាធិដែលមានលក្ខណៈតម្កល់ចិត្តមាំ ជាដើម ។

សេចក្ដីពិតរូបនាមអម្បាលនេះ មិនមានឈ្មោះហៅ កើតរលត់តាមហេតុបច្ច័យតាមទ្វារទាំង ៦ តមកដើម្បីអាចឲ្យបញ្ជាក់អត្ថន័យបាន មនុស្សបានគិតតាំងឈ្មោះឲ្យធម្មជាតិអម្បាលនេះថា ពណ៌ សំឡេង ក្លិន រស ត្រជាក់ ក្ដៅ ទន់ រឹង ធូរ តឹង លោភ ក្រោធ ស្រឡាញ់ ស្អប់ ជាដើម សូម្បីតែភាសាមួយៗ ក៏តាំងឈ្មោះទុកផ្សេងៗគ្នា តែរូបនាមទាំងនេះ នឹងគង់នៅតាមសភាពជាដើមរហូត មិនប្រែប្រួលលក្ខណៈរឹងដែលប្រាកដក្នុងបាតព្រះហត្ថ របស់ព្រះរាជា ក្នុងខណៈក្ដាប់កាក់មាស មិនផ្សេងអំពីការរឹងដែលប្រាកដក្នុងបាតដៃរបស់យាចកក្នុងខណៈក្ដាប់សំណល់ប្រាក់ដែលគេបោះឲ្យ សេចក្ដីលោភរបស់មនុស្ស មិនខុសអំពីសេចក្ដីលោភរបស់សត្វ សេចក្ដីក្រោធរបស់អ្នកឲ្យ បារាំង ចិន ឥណ្ឌា ជាបែបដូចគ្នាតែមួយទាំងអស់ ដូចច្នោះ រូបនាមគ្រប់យ៉ាង ដែលប្រាកដតាមទ្វារទាំង ៦ ទើបមានលក្ខណៈចំពោះខ្លួនតាមសភាវៈរបស់ខ្លួន ។

ចំណែកលក្ខណៈទូទៅនោះ ទាក់ទងនឹងរូបនាមគ្រប់យ៉ាង ដែលកើតក្នុងគ្រប់ទ្វារដែលជាខាងក្នុងនិងខាងក្រៅ មានជីវិត និងមិនមានជីវិត សព្វវត្ថុក្នុងសកលចក្រវាឡ សុទ្ធតែត្រូវធ្លាក់ចុះនៅក្នុងលក្ខណៈទូទៅដែលបានដល់សេចក្តីមិនទៀង គឺសេចក្តីកើតឡើងហើយរលត់ទៅ មិនឋិតថេរចីរកាល យឺនយូរ សេចក្តីទុក្ខ គឺសេចក្តីអត់ទ្រាំមិនបានក្នុងសភាពដើមដែលកើតឡើង ចំណែកសេចក្តីមិនមែនខ្លួន គឺសេចក្តីមិននៅក្នុងអំណាចរបស់ខ្លួន ដែលត្រូវការឲ្យទៀងទាត់ ជាម៉ាំមួន និងជាសុខរហូត លក្ខណៈទូទៅនេះ ហៅម្យ៉ាងទៀតថា ត្រៃលក្ខណៈ គឺ លក្ខណៈ ៣ ប្រការ ទាំងនោះ ។

សម្មតិបញ្ញត្តិ ដែលគ្រប់គ្នាទទួលដឹងក្នុងវេលាទាំងពួងនោះ ប្រៀបដូចជាសំបកឈើ សភាវៈលក្ខណៈរបស់រូនាម ប្រៀបដូចជាខ្លឹមឈើ ដោយប្រក្រតីយើងត្រូវបកសំបកឈើ និងចាំងសាច់ឈើចេញសិន ទើបបានខ្លឹមឈើ ក្នុងទំនងដូចគ្នានេះយើងត្រូវដកសម្មតិបញ្ញត្តិមុនហើយ ទទួលដឹងសភាវៈលក្ខណៈជាខាងដើម តមកទើបដឹងសាមញ្ញលក្ខណៈ ។

សេចក្តីចម្រើនក្នុងការបដិបត្តិ

កាលបើអ្នកបដិបត្តិចម្រើនសតិរលឹកដឹងយ៉ាងខ្ជាប់ខ្ជួន ដូច្នេះសមាធិដែលកើតរួមជាមួយនឹងសតិ ក៏រមែងមានកម្លាំងច្រើនឡើងប្រៀបស្មើនឹងឧបចារៈសមាធិ (ភាពនៃចិត្តជាកុសលដែលតម្កល់នៅស្មើល្អក្នុងអារម្មណ៍តែមួយ ក្នុងឧបចារភូមិ គឺភូមិដែលជិតនឹងបានឈាន ជាបុព្វភាពនៃអប្បនាសមាធិ) ក្នុងសមថកម្មដ្ឋាន កាលនោះចិត្តស្ងប់រម្ងាប់ចាកនីវរណៈ (សភាពរាំងចិត្តមិនឲ្យចម្រើនក្នុងធម៌) សម្រេចដល់សេចក្តីស្ងប់នៃចិត្ត (ចិត្តវិសុទ្ធិ) ហើយវិបស្សនាញាណដែលហៅថា សេចក្តីបរិសុទ្ធិនៃសេចក្តីឃើញ (ទិដ្ឋិវិសុទ្ធិ) ជាដើមក៏នឹងចម្រើនឡើងតាមលំដាប់ រហូតដល់កើតអរហត្តមគ្គដែលកំចាត់កិលេសដោយអស់រលីង ប្រៀបដូចការអណ្តាតភ្លើងដែលឆេះតជាប់ៗគ្នា ដែលបណ្តាលឲ្យកើតកំដៅដោយផ្សែងភ្លើង អណ្តាតភ្លើងតជាប់គ្នា ប្រៀបដូចសតិ កំដៅភ្លើងដូចសមាធិ ផ្សែងភ្លើងដូចសញ្ញា មានព្រះពុទ្ធវចនៈជាប់ទាក់ទងនឹងរឿងនេះថា :

ម្នាលភិក្ខុទាំងឡាយ ចូរអ្នកទាំងឡាយចម្រើននូវសមាធិ, ម្នាលភិក្ខុទាំងឡាយ ភិក្ខុមានចិត្តតមាល់មាំហើយ រមែងដឹងច្បាស់តាមសេចក្តីពិត ។

ចុះដឹងច្បាស់នូវអ្វី តាមសេចក្តីពិត ?

ដឹងច្បាស់ នូវការកើតឡើងនិងសេចក្តីវិនាសនៃរូប នូវការកើតឡើងនិងសេចក្តីវិនាសនៃវេទនា នូវការកើតឡើងនិងសេចក្តីវិនាសនៃសញ្ញា នូវការកើតឡើងនិងសេចក្តីវិនាសនៃសង្ខារទាំងឡាយ នូវការកើតឡើងនិងសេចក្តីវិនាសនៃវិញ្ញាណ(១) ។

១- សុត្តន្តបិដក ភាគ៣៣ ទំព័រ៣៣ ។

ម្នាលភិក្ខុទាំងឡាយ បុគ្គលមានចិត្តនឹងធឹង ដឹង ឃើញតាមពិត ដោយហេតុណា ហេតុនុ៎ះ រមែងមានជាធម្មតា, ម្នាលភិក្ខុទាំងឡាយ កាលបើបុគ្គលដឹង ឃើញ តាមពិតហើយ មិនបាច់ធ្វើដោយចេតនាថា អាត្មាអញ នឹងធុញទ្រាន់ នឿយណាយ ។

ម្នាលភិក្ខុទាំងឡាយ កាលបុគ្គលដឹង ឃើញ តាមពិត ធុញទ្រាន់ នឿយណាយ ដោយហេតុណា ហេតុនុ៎ះ រមែងមានជាធម្មតា, ម្នាលភិក្ខុទាំងឡាយ កាលបើបុគ្គលធុញទ្រាន់ នឿយណាយហើយ មិនបាច់ធ្វើដោយចេតនាថា អាត្មាអញធ្វើឲ្យជាក់ច្បាស់ នូវវិមុត្តិញ្ញាណទស្សនៈ ។ ម្នាលភិក្ខុទាំងឡាយ បុគ្គលធុញទ្រាន់ នឿយណាយ ធ្វើឲ្យជាក់ច្បាស់នូវវិមុត្តិញ្ញាណទស្សនៈ ដោយហេតុណា ហេតុនុ៎ះ រមែងមាន ជាធម្មតា (១) ។

មានសេចក្ដីសង្កេតដែលសម្ដែងថា អ្នកបដិបត្តិផ្ដើមជួបប្រទះសេចក្ដីចម្រើនក្នុងការបដិបត្តិធម៌ ដូច្នេះ ។

- សភាវៈការប៉ោង ផត អង្គុយ-ពាល់ត្រូវ សភាវៈការដើរ ។ល។ ជាក់ច្បាស់ អ្នកបដិបត្តអាចកំណត់បានបច្ចុប្បន្នក្នុងខណៈដែលអារម្មណ៍ទាំងនោះកំពុងប្រព្រឹត្តទៅ ។

១- សុត្តន្តបិដក ភាគ ៥០ ទំព័រ៦ ។

- សភាវៈរបស់ធាតុ គឺ ត្រជាក់-ក្ដៅ ទន់-រឹង ធូរ-តឹង ហូរ-កកកុម ប្រាកដឡើងក្នុងវេលាដើរ និងអង្គុយ ។ល។

- ខណៈដើរចង្រ្កម អ្នកបដិបត្តិទឹងដឹងថា អាការកម្រើកតជាប់គ្នាដូចក្រសែទឹក មានសភាវៈស្រាលក្នុងវេលាឈាន និងធ្ងន់ក្នុងវេលាជាន់ អាចសង្កេតដឹងខាងដើមនិងបំផុត របស់សភាវៈការឈាន ជាន់ ក្នុងមួយរយៈបានជាក់ច្បាស់ ។

- អាចតាមដឹងសភាវៈស្រាលធ្ងន់ ក្នុងវេលាកម្រើកឥរិយាបថតាមលំដាប់បានរាល់វេលា ។

- អង្គុយបានយូរគ្រប់ ១ ម៉ោង និង ១ ម៉ោងកន្លះ តាមលំដាប់ សូម្បីតែកើតទុក្ខវេទនា ក៏មិនដឹងថាខ្ជួនកំពុងឈឺ ចូលចិត្តថា

ជាការដឹងត្រឹមតែការដឹង ដែលមិនគួរប្រាថ្នាប៉ុណ្ណោះ និងតមកក៏នឹងគ្របសង្កត់ទុក្ខវេទនារហូតបាត់ទៅបាន ។

- កំណត់សេចក្តីរាយមាយ ក្នុងខណៈកំពុងដើរ និងអង្គុយបានចាប់ជាងពីដើម ដោយដឹងថា គិតរាយមាយនៅក្នុងកាលផ្តើមគិតដល់រឿងឯណាទីមួយ មិនគិតរាយមាយរហូតចប់រឿង ដូចជាវេលាផ្តើមបដិបត្តិ តមកសេចក្តីរាយមាយចិត្តនឹងថយចុះតាមលំដាប់

- មានពេលខ្លះកើតបីតិក្នុងលក្ខណៈផ្សេងៗ គឺ ទឹកភ្នែកហូរ រោមបាស់ មានខ្សែភ្លើង រត់នៅក្នុងរាងកាយ ឬនៅក្នុងក្រសែទឹករលក ដឹងថាខ្លួនអណ្តែតឡើងទៅខាងលើ មានសភាពត្រជាក់ ជ្រាបសើមនៅក្នុងរាងកាយចំណែកណាមួយ ឬទាំងអស់ នេះគឺអាការរបស់បីតិ ៥ ប្រការ គឺ **ខុទ្ទកា បីតិ** (បីដ៏តូច) **ខណិកា បីតិ** (បីតិមានក្នុងកាលវេលា) **ឱក្កន្តិកា បីតិ** (បីតិស្រឡេតចិត្តចុះ) **ឧព្វេង្គា បីតិ** (បីតិអណ្តែតឡើង) **ផរណា បីតិ** (បីតិផ្សាយក្នុងកាយចិត្ត) ។

- ឃើញពន្លឺ ឬកើតសេចក្តីសុខយ៉ាងក្រៃលែង មិនដែលជួបមកអំពីមុន ។

ការកំហុសឆ្គងក្នុងការបដិបត្តិ

- ទទួលដឹងរូបរាង

ការទទួលដឹងរូបរាង គឺការទទួលដឹងដៃ ជើង ពោះ ។ល។ ដែលកើតរួមនឹងសភាវៈការកម្រើក មិនមែនគ្រាន់តែដឹងអាការប៉ុណ្ណោះ ។

- ទទួលដឹងពាក្យបរិកម្ម

ការទទួលដឹងពាក្យបរិកម្ម គឺការទទួលពាក្យនិយាយ ដែលពោលក្នុងចិត្តថា "ប៉ោងហ្ន៎" "ផតហ្ន៎" "ដើរហ្ន៎" ។ល។ ដោយមិនដឹងអាការៈ ។

- រៀបចំអារម្មណ៍

ការប្រមូលអារម្មណ៍ គឺការចង់ឲ្យអារម្មណ៍ដែលខ្លួនត្រូវការប្រាដកជាក់ច្បាស់ ដូចជាចង់ឲ្យសភាវៈការប៉ោង ផត ច្បាស់ជានិច្ច មិនចង់ឲ្យកើតទុក្ខវេទនា ឬសេចក្តីរាយមាយចិត្ត ។

- ពិចារណាតាមទ្រឹស្តី

ការពិចារណាតាមទ្រឹស្តី គឺការពិចារណាត្រិះរិះថា អាការកម្រើកជាធាតុខ្យល់ ឬពិចារណាថា សង្ខារមិនទៀង ជាទុក្ខ ជាអនត្តា នេះ គឺការទទួលដឹងដោយសេចក្តីចាំថា (សញ្ញា) និងសេចក្តីត្រិះរិះ

(វិតក្កៈ) មិនមែនការស្មុង់ដឹងដោយបញ្ញា មានព្រះពុទ្ធវចនៈ ក្នុងសុត្តន្តបិដក ភាគ៥៤ ទំព័រ១៧៨ ទាក់ទងនឹងរឿងនេះថា :

“ម្នាលភិក្ខុ ភិក្ខុក្នុងសាសនានេះ រមែងត្រិះរិះពិចារណាដោយចិត្ត ជញ្ជឹងដោយចិត្ត ចំពោះធម៌ តាមទំនងដែលខ្លួនបានចេះដឹងមក តាមទំនងដែលខ្លួនបានរៀនមក, ភិក្ខុនោះ ញុំាងថ្ងៃឲ្យកន្លងទៅ ដោយការត្រិះរិះនូវធម៌ទាំងនោះ លះបង់នូវការសម្ងំនៅក្នុងទីស្ងាត់ មិនបានប្រកបរឿងៗ នូវធម៌ជាគ្រឿងរម្ងាប់ចិត្តខាងក្នុង, ម្នាលភិក្ខុ ភិក្ខុនេះហៅថា ជាអ្នកច្រើនដោយការត្រិះរិះនូវធម៌ មិនហៅថា ជាអ្នកនៅដោយធម៌ទេ” ។

ព្រះពុទ្ធតម្រាស់នេះ មានសេចក្ដីបំណងថា ភិក្ខុអ្នកត្រិះរិះពិចារណានូវធម៌តែម្យ៉ាង មិនដុសខាត់ចិត្តឲ្យស្ងប់កិលេស ដោយការចម្រើនសមថៈ ឬវិបស្សនាកម្មដ្ឋាន នៅក្នុងទីប្រចបូកប្រចបល់ដោយពួកគណៈ មិនឈ្មោះថា អ្នកប្រព្រឹត្តធម៌ ជាអ្នកច្រើនដោយការត្រិះរិះនូវធម៌ មិនហៅថា ជាអ្នកនៅដោយធម៌ទេ ។

- អគ្គិយយូរពេក

ការអគ្គិយយូរពេក គឺការអគ្គិយយូរជាងសមាធិ ក្នុងលំដាប់នោះៗ មានន័យថា ក្នុងខណៈផ្ដើមបដិបត្តិ យើងនឹងអគ្គិយមិនបាន

យូរ ព្រោះអត់ទ្រាំនិងទុក្ខវេទនាមិនបាន ខណៈនោះ គប្បីអង្គុយត្រឹមតែល្មមអង្គុយបាន អាចនឹងអង្គុយត្រឹមតែ ១៥ នាទី ឬ ២០ នាទីក៏បាន រហូតដល់បានសម្រេចវិបស្សនាញាណទី ៣ ភាគច្រើនអាចអង្គុយបាន ១ ម៉ោង ដោយទុក្ខវេទនាបានកើតឡើងហើយ ចេះតែថយបាត់ទៅៗ ហើយកើតឡើងទៀត ។

កាលបើដល់ញាណទី ៤ គង់មិនកើតទុក្ខវេទនាក្នុងខាងក្នុង ១ ម៉ោង ពេលនោះគួរអង្គុយរវាង ១ ម៉ោងកន្លះ ដើម្បីកំណត់ដឹងទុក្ខវេទនាខ្លះ តែមិនគួរអង្គុយយូរ ២ ម៉ោង ព្រោះវិរិយៈ ក៏នឹងថយចុះ បើអង្គុយ ២ ម៉ោង ក្នុងញាណកម្រិតនេះ នឹងផ្តល់ផលឲ្យមានសេចក្តីរារែក តអំពីការអង្គុយលើកក្រោយតទៅ ព្រោះត្រូវកំណត់ទុក្ខវេទនា ជាវេលាយូរ ។

ក្នុងគ្រាដែលសម្រេចញាណទី ៥ ជាដើមទៅ ភាគច្រើនអ្នកអង្គុយបាន ២ ម៉ោង ក្នុងគ្រប់ការអង្គុយ តាមប្រក្រតីមិនត្រូវបង្ខំចិត្តអង្គុយ និងមិនកើតទុក្ខវេទនាក្នុងរវាង ២ ម៉ោងឡើយ ។

- ការដើរយឺតពេក

ការដើរយឺតពេក គឺការដើរយឺតជាងលំដាប់ល្មមសមគួរដែលវិបស្សនាចារ្យណែនាំ ផ្តល់ផលឲ្យបង្រួមជើង និងមិនមាន

សមាធិ ពោលគឺការចាប់ផ្ដើមបដិបត្តិ ចិត្តរបស់យើងនៅមិនល្អិត បើដើរយឺតពេកទៅ នឹងឲ្យផលឲ្យដើរទៅជើងមិនមាំមួន និងសមាធិក៏នឹងកើតឡើងមិនបានឡើយ ព្រោះកាលបើរាងកាយមិនស្ងប់ ចិត្តក៏មិនបានស្ងប់ សេចក្ដីត្រេកអរក្នុងការដើរទើបសំខាន់ជាង ។

- ឈប់អាការកម្រើកក្នុងវេលាដើរ និងឥរិយាបថលំអិត

ការបញ្ឈប់អាការកម្រើកជាចន្លោះៗ ក្នុងពេលលើកឈាន ជាន់ និងធ្វើឥរិយាបថលំអិត ទើបបញ្ជូនផលឲ្យកើតសេចក្ដីរាយមាយ ក្នុងចន្លោះការឈប់នោះ ព្រោះចិត្តមិនបានកំណត់ដឹងបច្ចុប្បន្ន គឺអាការកម្រើកក្នុងទីដែលគប្បីដឹង ទើបគួរកម្រើកជាបន្តទៅ ។

- មិនចូលចិត្តកំណត់ដឹងឥរិយាបថលំអិត អ្នកខ្លះគិតថា ការបដិបត្តិធម៌ គឺការដើរចង្រ្កម និងអង្គុយកម្មដ្ឋាន ក្នុងបន្ទប់បដិបត្តិប៉ុណ្ណោះ កាលចេញពីបន្ទប់កម្មដ្ឋានទៅ ក៏មិនតាំងចិត្តកំណត់ឥរិយាបថលំអិត សេចក្ដីចូលចិត្តដូច្នេះ មិនត្រឹមត្រូវ ព្រោះក្នុង ១ ថ្ងៃៗ គ្រប់គ្នា ធ្វើឥរិយាបថលំអិតជាង ៨ ម៉ោង បើមិនចូលចិត្តកំណត់ដឹងឥរិយាបថ សតិក៏នឹងដាច់ចន្លោះជាវេលាយូរ ទើបយើងគួរសន្សំការគិត ដោយអាការកំណត់ដឹងឥរិយាបថលំអិតរហូតគ្រប់វេលា កាលសតិតជាប់គ្នារហូតអស់មួយថ្ងៃ ដូច្នេះ អ្នកបដិបត្តិនឹងចម្រើន

ទៅមុខអំពីវិបស្សនាញាណមួយជាន់ៗ ទៅកាន់វិបស្សនាញាណជាន់ខ្ពស់តទៅ ។

- អត្ថិយយោគខ្លួន

ការអត្ថិយយោគខ្លួន អាចកើតអំពីសេចក្តីតាំងចិត្តក្នុងការរលីកចៀសវាងទុក្ខវេទនា បើអ្នកបដិបត្តិអត្ថិយយោគខ្លួនដូច្នេះ នឹងធ្វើឲ្យសតិដាច់ជាចន្លោះទៅ ខណៈនោះគប្បីកំណត់ដឹងចិត្តដែលគិតចង់នឹងយោគខ្លួនបរិកម្មថា "ចង់យោគហ្ន៎" ទៅរឿយៗរហូតដល់ឈប់យោគ បើកំណត់ដឹងអាការយោគថា "**យោគហ្ន៎**" ចាត់ថា មិនត្រឹមត្រូវ ព្រោះជាការកំណត់ចុងហេតុ នឹងធ្វើឲ្យការយោគមិនឈប់ មួយទៀត ការចម្រើនសតិប្បដ្ឋាននេះ ជាការដឹងអាការប្រាកដផ្លូវកាយនិងចិត្តដែលប្រព្រឹត្តទៅតាមធម្មជាតិ មិនមែនការតាមដឹងសភាវៈដែលចិត្តសាងឡើងដោយសេចក្តីត្រូវការទេ ។

សន្មតថាកាលយើងបានឮសំឡេងរំខាន ដូចសំឡេងបិទទ្វារជាដើម យើងគង់នឹងបែទៅមើលសំឡេងភ្លាម តែបើយើងកំណត់ថា "ចង់មើលហ្ន៎" ទៅរឿយៗ ចិត្តដែលចង់ប្រែទៅមើលនឹងបាត់ទៅ ហើយយើងមិនចង់មើលទៀត ក្នុងករណីដូចគ្នាកាលកំណត់ថា "ចង់យោគហ្ន៎" រឿយៗទៅ សតិទទួលដឹងទាន់សតិទទួលដឹងទាន់ភ្លាម

ចិត្តដែលគិតចង់យោគ កាលចិត្តដូចពោលនោះបាត់ទៅ យើងក៏មិន ចង់យោគខ្លួនទៀត គាកំណត់ដឹងថា "ចង់យោគហ្ន៎" ទើបជាការ ទទួលដឹងចិត្តដែលគិតចង់យោគខ្លួនដែលសម្ងឹងរលត់ទៅ មិនមែន សេចក្ដីលោភតែយ៉ាងណា ។

គ្រាខ្លះការយោគខ្លួនអាចកើងឡើយ ដោយអំណាចបីតិខ្លះ តែសភាវៈសេចក្ដីឆ្អែតចិត្តត្រូវមានពិតប្រាកដក្នុងខណៈនោះ និងកាល បើអ្នកបដិបត្តិយោគខ្លួនទៅមក ក៏នឹងកើតសេចក្ដីពេញចិត្តនឹងការ យោគ ហើយចិត្តដែលគិតចង់យោគក៏នឹងកើតឡើង ហុចផលឲ្យមាន ការយោគខ្លួន ដូច្នោះមិនថា ការយោគខ្លួននឹងមានហេតុមកអំពី របស់ឯណាក៏ដោយ យើងគួរកំណត់ចិត្តដែលគិតចង់យោថា "ចង់ យោគហ្ន៎ៗ" រាល់ពេលដែលដឹងថាចង់យោគខ្លួន ឬកាលខ្លួនយោគ ទៅហើយក៏កំណត់បានដូចគ្នា ។

ការបរិកម្មក្នុងចិត្ត

ការបរិកម្មក្នុងចិត្ត គឺការនិយាយក្នុងចិត្តថា "ប៉ោងហ្ន៎" "ផតហ្ន៎" ជាដើម ការបរិកម្មនេះ ជួយឲ្យដឹងខ្លួនថា កំពុងដឹងក្នុង បច្ចុប្បន្ន គឺសភាវៈការប៉ោង ផត សភាវៈការដើរ ឬអាការកម្រើក

ដទៃ ទើបចាំបាច់ត្រូវនាំមកប្រើក្នុងវេលាការបដិបត្តិធម៌ យ៉ាងណាក្តី អ្នកបដិបត្តិ គប្បីដាក់ចិត្តកំណត់ដឹងសភាវៈជាគោល មិនមែនគ្រាន់តែ ទន្ទេញក្នុងចិត្តថា “ប៉ោងហ្ន៎” “ផតហ្ន៎” “ដើរហ្ន៎” “ជាន់ហ្ន៎” “កោងហ្ន៎” ជាដើម ។

ដោយធម្មតា យើងនឹងនិយាយជាមួយខ្លួនឯងរាល់វេលា ពាក្យដែលនិយាយក៏ផ្តោតទៅដល់រឿងរ៉ាវដែលកំពុងគិត ដូច្នោះ ទើបគួរប្រើពាក្យបរិកម្មមកជាជំនួយ ដើម្បីឲ្យដឹងខ្លួនថាកំពុងទទួលដឹងបច្ចុប្បន្នសូម្បីក្នុងខណៈដែលកំពុងចាប់ផ្តើមបដិបត្តិ ចិត្តនឹងទទួលដឹងពាក្យបរិកម្មបញ្ច្រាសទៅជាមួយនឹងសភាវៈដែលកម្រើក តែបើសមាធិមានច្រើនឡើង ក្នុងខណៈឃើញការកើតរលត់ យើងនឹងទទួលដឹងសភាវៈតែម្យ៉ាង ពាក្យបរិកម្មនឹងបាត់ទៅឯង ។ ខណៈនោះ អ្នកបដិបត្តិនឹងដឹងថា ពាក្យបរិកម្មមិនរៀបរយ និងមិនចាំបាច់ចងបរិកម្ម ។

អ្នកខ្លះពោលថា **វិបស្សនា** មិនមានបរិកម្មសមាធិ (សមាធិក្នុងខណៈបរិកម្ម) ទើបមិនគួរបរិកម្មក្នុងវេលាចម្រើនវិបស្សនា សេចក្តីពិត សមាធិក្នុងវិបស្សនា ជាខណិកៈសមាធិ (សមាធិជាខណៈ) មានកម្លាំងប្រៀបស្មើនឹងឧបចារៈសមាធិ (ភាពនៃចិត្តជាកុសលដែលតម្កល់នៅស្មើល្អ ក្នុងអារម្មណ៍តែមួយ ក្នុងឧបចារភូមិ) តែសមាធិ

ក្នុងវិបស្សនា មិនហៅថាឧបចារៈសមាធិទេ ដូចដែលមានពោលទុកក្នុងសមថកម្មដ្ឋាន ព្រោះវិបស្សនាមិនមានអប្បនាសមាធិ (ភាពនៃចិត្តជាកុសលដែលតម្កល់នៅស្មើល្អ ក្នុងអារម្មណ៍តែមួយ ក្នុងបដិលាភ-ភូមិ គឺភូមិដែលបានឈានហើយ) បន្ទាប់អំពីអារម្មណ៍នៃកម្មដ្ឋាន គឺរូបនាមជាសភាវៈធម៌ ដែលជ្រាលជ្រៅជាងបញ្ញត្តិ ទើបមិនមានឈ្មោះថា ឧបចារៈសមាធិ និងកាលបើមិនមានឈ្មោះថា ឧបចារ-សមាធិ ទើបមិនមានឈ្មោះថា បរិកម្មសមាធិ ដូច្នោះ ។

គប្បីសង្កេតថា ព្រះពុទ្ធគុណជាបរមត្ថដែលមានពិត មិនប្រែប្រួល មិនមែនជាការបញ្ញត្តិរបស់សត្វលោកទេ ការចម្រើនពុទ្ធា-នុស្សតិភាវនាដែលទទួលដឹងបរមត្ថនោះ ត្រូវអាស្រ័យពាក្យបរិកម្មថា **ឥតិបិ សោ ភគវា** ជាដើម ទើបចម្រើនភាវនានេះបាន បើមិនពោលពាក្យបរិកម្មទេ ក៏នឹងចម្រើនភាវនានេះបានឡើយ ការចម្រើនវិបស្សនាទើបត្រូវមានពាក្យបរិកម្មជាអង្គប្រកបជាមួយគ្នា មានការជាប់ទាក់ទង់នឹងរឿងនេះ ក្នុងគម្ពីរនៃសាសនាថា :

មនសា សជ្ឈាយោ លក្ខណបដិវេធស្ស បច្ចយោ ហោតិ ។ លក្ខណបដិវេធោ មគ្គផលបដិវេធស្ស បច្ចយោ ហោតិ ។

ការស្វាធ្យាយផ្លូវចិត្ត ជាបច្ច័យនៃការចាក់ធ្លុះដល់ត្រៃលក្ខណ៍ ការចាក់ធ្លុះត្រៃលក្ខណ៍ ជាបច្ច័យនៃការចាក់ធ្លុះមគ្គផល ។

ននុ ច តជ្ជាបញ្ញត្តិវសេន សភាវធម្មោ គយ្ហតីតិ ? សច្ចំ គយ្ហតិ បុព្វភាគេ ។ ភាវនាយ បន វឌ្ឍមានាយ បញ្ញត្តឹ សមតិក្កមិត្វា សភាវេយេវ ចិត្តំ តិដ្ឋតិ ។

សួរថា បុគ្គលរមែងទទួលដឹងសភាវៈធម៌ ដែលជាប់ដោយនាមបញ្ញត្តិបានឬទេ ? **ឆ្លើយថា** ដោយពិតប្រាកដមែនហើយ ក្នុងខាងដើមរមែងទទួលដឹងដែលជាប់ដោយនាមបញ្ញត្តិ (គឺមានពាក្យបរិកម្មបញ្ច្រាសទៅ) តែកាលបើការនាចម្រើនឡើងហើយ ចិត្តរមែងកន្លងបញ្ញត្តិហើយតាំងនៅក្នុងសភាវៈ ។

ក្រៅពីនេះ ព្រះតម្រាស់ក្នុងមហាសតិប្បដ្ឋានសូត្រថា :

គច្ឆន្តោ វា គច្ឆាមីតិ បជានាតិ (កាលកំពុងដើររមែងកំណត់ដឹងថា ដើរ) ក៏ជាសាធកដ៏ល្អ ក្នុងរឿងនេះ ពោលគឺព្រះតម្រាស់ថា **គច្ឆាមិ** (ខ្ញុំទៅ) ជាពាក្យបញ្ញត្តិដែលមានសម្ដែងទុកដោយត្រង់ ពាក្យបញ្ញត្តិនេះ ដូចគ្នានឹងពាក្យបរិកម្មថា "លើក" "ឈាន" "ដាន់" ឬ "ខាងស្ដាំហ្ន៎" "ខាងឆ្វេងហ្ន៎" បើព្រះមានព្រះភាគ ទ្រង់ប្រាប្ថាឲ្យដឹង

*ត្រឹមតែតួខ្លួន ដោយមិនបាច់បរិកម្ម ក៏គប្បីត្រាស់ថា **គច្ឆន្តោ វា បជានាតិ** (កាលដើរ រមែងកំណត់ដឹង) ។*

វិធីបរិកម្មក្នុងការបដិបត្តិមានដូចតទៅនេះ

- ខណៈអង្គុយកម្មដ្ឋាន និងដើរចង្ក្រម គួរបរិកម្មខ្លីៗ ក្នុងរយៈផ្តើមកើត និងអស់អាការកម្រើក ។

កាលបើពោះផ្តើមប៉ោង គប្បីបរិកម្មថា "ប៉ោង" ហើយដឹងសភាវៈការប៉ោងតទៅ ដោយមិនបាច់បរិកម្ម បន្ទាប់អំពីនោះកាលសភាវៈដែលប៉ោងផុតចុះអស់ទៅ គប្បីបរិកម្មថា "ហ្ន៎" និងកាលពោះផ្តើមផត គប្បីបរិកម្មថា "ផត" ហើយតាមដឹងសភាវៈផតតទៅ កាលសភាវៈការផតផុតចុះអស់ទៅ គប្បីបរិកម្មថា "ហ្ន៎" សូម្បីការបរិកម្មក្នុងវេលាដើរថា "លើក" "ឈាន" "ជាន់" ឬ "ខាងស្តាំហ្ន៎" "ខាងឆ្វេងហ្ន៎" គប្បីបរិកម្មខ្លីៗ ។

- វេលាកម្រើកឥរិយាបថតូច គួរបរិកម្មរឿយៗថា "ជាន់ហ្ន៎" រហូតដល់សភាវៈជាន់នោះផុតអស់ទៅ ។

- មិនគួរបរិកម្មដោយបន្លឺសំឡេងវែងៗ ឬបរិកម្មខ្លាំងៗ ព្រោះនឹងធ្វើឲ្យចិត្តទទួលដឹងពាក្យបរិកម្ម តែមិនទទួលដឹងអាការ ។

- គប្បីប្រើពាក្យបរិកម្មទាក់ទងដល់សភាវៈដែលហៅថា វិជ្ជ-មានបញ្ញត្តិ (បញ្ញត្តិសម្ដែងសេចក្ដីដែលមានប្រាកដ) ដូច "ប៉ោងហ្ន៎" "ផតហ្ន៎" មិនគប្បីប្រើពាក្យបរិកម្មដែលមិនទាក់ទងដល់សភាវៈ ដូច "ដល់ហ្ន៎" "ឈប់ហ្ន៎" "បើកហ្ន៎" "បិទហ្ន៎" ជាដើម ។

- ខណៈរាយមាយ គប្បីបរិកម្មញាប់ៗ លឿនៗ ថា "គិតហ្ន៎ៗ" ដើម្បីគ្របសង្កត់សេចក្ដីរាយមាយ ឲ្យបានទាន់ពេល ដូចការប្រញាប់រើសស្លឹកឈើដែលជ្រុះពីដើម ដោយមិនបណ្ដោយឲ្យធ្លាក់ដល់ដី ។

ការសាកល្បងអារម្មណ៍

មានសេចក្ដីសំខាន់មួយប្រការ ក្នុងការបដិបត្តធម៌ គឺ ការសាកល្បងអារម្មណ៍ តាមប្រក្រតីការសាកល្បងនឹងមានរាល់ថ្ងៃ តាំងអំពីថ្ងៃទី ៣ នៃការបដិបត្តិទៅដល់ថ្ងៃទីបំផុតនៃការសាកល្បងអារម្មណ៍ ក៏គឺការប្រាប់ ពោលសភាពការណ៍របស់ការបដិបត្តិ តែក្នុងមួយថ្ងៃៗ ឲ្យព្រះវិបស្សនាចារ្យជ្រាប បើលោកឃើញថា យើងបដិបត្តិខុស ក៏នឹងបានណែនាំថ្មីទៀត បើឃើញថា យើងធ្វើត្រូវហើយ ក៏នឹងឲ្យការទៅបដិបត្តិនៅឯផ្ទះ ដែលទាក់ទងនឹងការបដិបត្តិតទៅ ហើយយើងក៏មករាយការណ៍ក្នុងថ្ងៃបដិបត្តិតទៅ ។

អ្នកបដិបត្តិ គប្បីវាយការណ៍តាមសភាវៈដែលមានប្រាកដពិតៗ ក្នុងឱកាសនោះ កុំវាយការណ៍សភាវៈដែលធ្លាប់កើតក្នុងការបដិបត្តិកន្លងមកហើយ ទើបលោកបញ្ញានឹងណែនាំវិធីកែខៃបានការសាកល្បងអារម្មណ៍នេះ ដូចនឹងការស្រោចទឹកដើមឈើ ធ្វើឲ្យយើងជាប់ចិត្តថា បដិបត្តិត្រូវផ្លូវ ដែលនឹងកើតកម្លាំងចិត្ត ក្នុងការបដិបត្តិ ។

ផ្នែកខាងផ្លូវវាយការណ៍ក្នុងការបដិបត្តិ ក្នុងវេលាវេលាសាកល្បងអារម្មណ៍ គប្បីជ្រាបដោយសង្ខេបដូចតទៅនេះ ។

ការដើរចង្ក្រម

- មានសភាវៈអ្វីកើតឡើង ក្នុងខណៈលើក ឈាន និងជាន់ ដូចសភាវៈស្រាល ធ្ងន់ ត្រជាក់ ក្តៅ ទន់ រឹង ធូរ តឹង ជាដើម ។
- កំណត់សេចក្តីវាយមាយក្នុងខណៈដើរឬទេ ត្រូវកំណត់មួយគ្រាទើបនឹងបាត់ ។
- កំណត់តាមអាការវាយមាយឬទេ ថា "គិតហ្ន៎" "វាយមាយហ្ន៎" "ពេញចិត្តហ្ន៎" "ក្រោធហ្ន៎" ជាដើម ។
- ដើរបានយូរ ។
- សភាវៈដទៃៗ ។

ការអន្ទុយកម្មដ្ឋាន

- តាមកំណត់ដឹងអារម្មណ៍អ្វីក្នុងខណៈអង្គុយ ដូចជា ប៉ោង ផត អង្គុយ ពាល់ត្រូវ ជាដើម ។

- អារម្មណ៍កម្មដ្ឋានមានសេចក្ដីជាក់ច្បាស់ឬទេ និងជាក់ច្បាស់យ៉ាងណា ដូចសភាវៈប៉ោង ផត មានសភាវៈវែង ឬខ្លី គ្រោតគ្រាត ឬល្អិត ជាដើម ។

- អង្គុយយូរប៉ុនណា

- មានទុក្ខវេទនា គឺ ការដឹងឈឺចាប់ ចុករោយ ស្ពឹក រមាស់ ក្នុងពេលអង្គុយខ្លះឬទេ កាលកំណត់ដឹងហើយទុក្ខវេទនាខ្លាំងឡើង ថយចុះ ឬបាត់ទៅ ។

បើដឹងថា ទុក្ខវេទនាបាត់ទៅ គួរសង្កេតថាផ្លាស់ប្ដូរទីទៅកាន់ទីដទៃហើយបាត់ទៅ ដូចជាផ្សេងដែលបាត់ទៅ ឬបាត់ទៅភ្លាមក្នុងខណៈកំណត់ដឹងត្រឹមតែមួយ ឬពីរដងហើយរាយការណ៍តាមសភាវៈដែលកើតឡើង ។

- កំណត់ដឹងសេចក្ដីរាយមាយចិត្តទេ

- សភាវៈដទៃៗ ។

ឥរិយាបថល្អិត

កំណត់ដឹង ៥ គ្រាយ៉ាងតិច ក្នុងមួយរយៈដែលប្រែប្រួលឥរិយាបថ រមែងបានទេ និងទទួលដឹងសេចក្ដីស្រោលធូរបានឬទេ

- ពេលក្រោកពីដេក កំណត់ថា "ក្រោកហ្ន៎" និង កំណត់ដឹងក្នុងវេលាបត់ក្លួយ ជាដើម បានឬទេ ។

- ពេលចូលបន្ទប់ទឹកលុបលាងមុខ ដុសធ្មេញ ងូតទឹកព្យាយាមកំណត់ឬទេ ។

- ពេលបរិភោគអាហារ កំណត់បានល្អិតល្អន់ឬទេ មានសភាវៈអ្វីកើតឡើង ។

- សភាវដទៃៗ ។

ផលនៃការបដិបត្តិធម៌

- ដឹងខ្លួនឯងបានល្អជាងមុន គឺគ្រប់គ្នារមែងគិតថា យើងដឹងខ្លួនឯងបានយ៉ាងល្អ មិនមានអ្នកណាដឹងយើង ស្មើខ្លួនយើងដឹងខ្លួនយើងឡើយ បើមនុស្សជិតខាងធ្វើអ្វីដែលយើងមិនពេញចិត្ត ក៏គង់នឹងពោលឲ្យទោសថា អ្នកដទៃហេតុអ្វីទើបធ្វើយ៉ាងនេះ មិនពិនិត្យខ្លួនឯងមានកំហុសយ៉ាងណា តែកាលបើតាមដឹងកាយនិងចិត្ត របស់ខ្លួនហើយ យើងក៏នឹងយល់ចិត្តខ្លួនឯងបានល្អឡើង គឺចូលចិត្តថា

យើងមានរបស់ដែលមិនល្អ យ៉ាងណាចំពោះសេចក្ដីលោភ សេចក្ដីក្រោធ សេចក្ដីវង្វេង សេចក្ដីរាយមាយ ។ល។ តួខ្លួនរបស់យើងនោះមិនមានពិតដោយសភាវៈឡើយ សេចក្ដីលោភ មោហៈ ទោសៈ ឬសេចក្ដីប្រទុស្ដរាយគ្នា តែងកើតមកអំពីសេចក្ដីប្រកាន់មាំថា មានអត្តា តួខ្លួន របស់ខ្លួន កាលបើចូលចិត្តដូច្នេះ សេចក្ដីប្រកាន់មាំក្នុងតួខ្លួន ក៏នឹងថយចុះបន្ដិចម្ដងៗ ជួយឲ្យទិដ្ឋិ មានៈ និងកិលេសដទៃៗ ថយចុះបន្ដិចៗទៅផងដែរ ។

- ចូលចិត្តអ្នកដទៃបន្ថែមឡើង គឺអ្នកដែលមិនទាន់យល់ចិត្តខ្លួនឯង រមែងយល់ចិត្តអ្នកដទៃមិនបាន តែមនុស្សដែលស្គាល់ខ្លួនឯងល្អ ក៏នឹងស្គាល់អ្នកដទៃដូចគ្នា ពោលគឺកាលបើយើងដឹងខ្លួនយើងនៅមានកិលេសដែលធ្វើឲ្យក្ដៅក្រហាយចិត្ត និងធ្វើឲ្យខុសដោយអំណាចនៃកិលេស ក៏នឹងស្គាល់អ្នកដទៃថា គេក៏មានកិលេសដូចយើងដែរ ទើបធ្វើខុស ការយល់ចូលចិត្តដូច្នេះ ធ្វើឲ្យដឹងអាណិតអាសូរ និងឲ្យអភ័យដល់អ្នកដែលយើងមិនពេញចិត្ត ជំនួសសេចក្ដីរិះគន់ ឬសេចក្ដីរង្កៀស និងស្អប់ខ្ពើម ។

-ចេះដោះស្រាយបញ្ហារៀបចំខ្លួនឯង គឺជាទូទៅកាលបើយើងកើតសេចក្ដីលោភ ឬសេចក្ដីក្រោធ យើងនឹងមិនដឹងខុសត្រូវឡើយ

គង់នឹងធ្វើអាក្រក់ដល់អ្នកដទៃ តែងតែប្រទូសរ៉ាយអ្នកដទៃ និងបោក-បញ្ឆោតខ្លួនឯង តែអ្នកដែលធ្លាប់បដិបត្តិធម៌មកហើយ និងមានសតិដឹងទាន់នូវលក្ខណៈនៃសេចក្តីលោភ ឬសេចក្តីក្រោធ ដែលកំពុងកើតឡើង គឺដឹងខ្លួនថាយើងលោភ ឬយើងក្រោធកាល ដឹងខ្លួនដូច្នេះក៏អាចរារាំងចិត្តមិនឲ្យធ្លាក់ទៅក្នុងអំណាចនៃកិលេស សូម្បីចង់បានរបស់ដែលពេញចិត្ត ក៏ព្យាយាមរកមកក្នុងផ្លូវសុចរិត មិនមានសេចក្តីលោភក្នុងសម្បត្តិរបស់អ្នកដទៃ និងចង់បានដោយមិនត្រូវតាមធម៌ ឬសូម្បីយើងនឹងកើតសេចក្តីក្រោធ ក៏កំណត់ដឹងបាន ធ្វើឲ្យលះបង់សេចក្តីក្រោធបាន មិនធ្វើឬមិននិយាយចំពោះវត្ថុដែលមិនសមរម្យ សូម្បីអ្នកដែលដឹងខ្លួនថា មិនបានរក្សាសីលមកពីមុន ក៏នឹងតាំងចិត្តរក្សាសីលមិនឲ្យពពាល ពព្រះ បើយើងកែខៃសេចក្តីធ្វេសប្រហែសនេះបាន ជីវិតក៏នឹងចម្រើនទៅមុខ ក្នុងគន្លងដែលត្រឹមត្រូវ ។

- ជឿក្នុងបាប បុណ្យ គុណ ទោស គឺការដឹង សេចក្តីខ្មាសខ្លាច មិនហ៊ានធ្វើបាប ព្រោះជឿថា ផលរបស់បាបមានពិត និងមានចិត្តបង្អោនទៅក្នុងការធ្វើបុណ្យរហូត បានដល់ ការឲ្យទាន រក្សាសីល ចម្រើនភាវនា តាមការគួរតែក្នុងមួយថ្ងៃ ។

- បំពេញសទ្ធាក្នុងពុទ្ធសាសនា គឺក្នុងពេលបដិបត្តិធម៌នោះ កាលណាចិត្តស្ងប់ មិនអណ្តែតអណ្តូង មានសមាធិតាំងមាំ ក្នុងបច្ចុប្បន្ន យើងក៏ដឹង នៅជាសុខ សេចក្តីសុខនេះមានសភាពស្ងប់ត្រជាក់ មិនក្តៅក្រហាយ ដូចជាសុខផ្លូវលោក ពេលខ្លះក៏កើតបីតិដែលផ្សាយទៅពេញខ្លួន, ប្រសព្វនឹងការណ៍ទាំងនេះ ធ្វើឲ្យយើងជឿថា ព្រះពុទ្ធទ្រង់ត្រាស់ដឹងនូវធម៌ដោយប្រពៃចំពោះព្រះអង្គឯងហើយនាំមកផ្សព្វផ្សាយ ប្រៀនប្រដៅដល់សត្វលោក និងជឿជាក់ថាព្រះធម៌ជាផ្លូវផុតទុក្ខយ៉ាងពិតប្រាកដ បណ្តុះពូជនៃ**វិបស្សនា** ក្នុងសន្តានចិត្តរបស់ខ្លួន គឺកាលបើចិត្តតាំងមាំ ផុតចាកនីវរណៈ ចូលដល់លំដាប់នៃចិត្តវិសុទ្ធិ ហើយអ្នកបដិបត្តិនឹងសម្រេចវិបស្សនាញាណថ្នាក់ផ្សេងៗ រហូតដល់មគ្គផលនិព្វាន តាមសមគួរដល់បារមីរបស់ខ្លួន គឺរួចផុតចាកការវិលកើតវិលស្លាប់ ក្នុងវដ្តសង្សារ ដែលជាចំណុចប៉ុនប៉ងរបស់សាធុជន ជាពុទ្ធបរិស័ទគ្រប់រូប ។

ឯកសារពិគ្រោះឈ្មោះគម្ពីរ

១-សុត្តន្តបិដកទីឃនិកាយ មហាវគ្គ

២-សុត្តន្តបិដកខុទ្ទកនិកាយមហាវគ្គ និង វិសុទ្ធិមគ្គភាគ ២

៣-ម. ឧ ១៤, ២៧២, ២៤១

៤-ខុ. ឧ ២៥, ១០ ១០១

៥-អង្គ .បញ្ចក ២២. ៧៣-៨១

៦-មិលិន្ទបញ្ហា

៧-សំ .ស ១៥ - ២១, ១៥

៨-សំ .មហា ១៩ - ៣៨៦, ៩៣

៩-ម. ម ១៣ - ១៧៧, ៩៣

១០-ទី .មហា ១០ - ៣៧៣,២៤៨

១១-ទី. មហា ១០ - ៣៨៤,១៤៦

១២-វិសុទ្ធិមគ្គភាគ១ និង មិលិន្ទបញ្ហា

១៣-ទី .មហា ១០ - ៣៧៤, ២៤៩

១៤-សារត្ថទីបនីដីកាភាគ ៣ - ៤៧៤

១៥-ទី .អ ២ - ១៦៨

១៦-ទី .មហា ១០ - ៣៧៥, ២៤៩

១៧-ទី .បា ១១ - ២០១, ១២៥

១៨-ទី .ដី ១ - ៣០១ - ២ ម. ដី ១ - ៤៤៨

១៩-ទី .អ ២ - ៣៨១

២០ វិសុទ្ធិ ដី ១ - ៣១៥ វុសុទ្ធិ ដី ១ - ៥២១

២១-ម .មូ ១២, ២៤ - ១៤ - ១៥

២២-ខុ .ថេរ ២៦ - ៥០១ មិលិន្ទ ៣៧៦

២៣-អកិ. អ ២, ១៦១ - វិសុទ្ធី ២ - ១៩៨

២៤-សំ .ខ ១៧ - ៥ - ១២

២៥-អដ្ឋ .ទសក ២៤ - ២ - ៣

២៦-អដ្ឋ. បញ្ចក ៣២ - ៧៣ - ៨១

២៧-វិសុទ្ធិ ១ - ២១៦

២៨- វិសុទ្ធិ ១ - ៣៨៩ វិសុទ្ធិ ដី ១ - ៥២១

២៩-វិសុទ្ធិ ១ - ៣១៦

៣០-អកិ. អ ២ - ២៤៣ វិសុទ្ធិ ១ - ២៦៥

៣១-វិសុទ្ធិ ដី ១ - ៣១៦

៣២- ទី .មហា ១០ - ៣៧៥, ២៤៩

បត្តិទានគាថា

បុញ្ញស្សិទានិកតស្ស   យានញ្ញានិ កតានិ មេ
តេសញ្ច ភាគិនោ ហោន្តុ   សត្តានន្តប្បមាណិកា ។

សូមសត្វទាំងឡាយដែលប្រមាណមិនបាន ចូរជាអ្នកបានទទួលចំណែកនៃបុណ្យដែលខ្ញុំបានធ្វើហើយ ក្នុងឥឡូវនេះ និងចូរជាអ្នកបានទទួលចំណែកនៃបុណ្យ ដែលខ្ញុំបានធ្វើហើយដទៃៗ ។

យេ បិយា គុណវន្តា ច   មយ្ហំ មាតាបិតាទយោ
ទិដ្ឋា មេ ចាប្យទិដ្ឋា វា   អញ្ញេ មជ្ឈត្តវេរិនោ ។

បុគ្គលទាំងឡាយណាមានមាតាបិតាជាដើម អ្នកជាទីស្រឡាញ់ មានឧបការដល់ខ្ញុំ និងសូម្បីសត្វពួកដទៃ ទាំងដែលធ្លាប់ឃើញ និងមិនធ្លាប់ឃើញ ដែលជាកណ្ដាល និងដែលចងពារគ្នា ។

សត្តា តិដ្ឋន្តិ លោកស្មឹ   យេ កុម្មា ចតុយោនិកា
បញ្ចេកចតុវោការា   សង្សរន្តា ភវាភវេ ។

សត្វទាំងឡាយដែលនៅក្នុងលោក ដែលកើតក្នុងភូមិបានកំណើតទាំង ៤ ដែលមានខន្ធ ៥ ខន្ធ ៤ ឬខន្ធមួយ អន្ទោលទៅក្នុងភពតូចភពធំ ។

ញាតា យេ បត្តិទានំ មេ អនុមោទន្តុ តេ សយំ
យេ ចិមំ នប្បជានន្តិ ទេវា តេសំ និវេទយុំ ។

សូមសត្វទាំងនោះ ចូរជាអ្នកទទួលដឹងការផ្សាយចំណែកបុណ្យរបស់ខ្ញុំ ចូររួមគ្នាអនុមោទនា និងសូមអញ្ជើញទេវតាទៅឲ្យដំណឹងដល់សត្វដែលមិនបានដឹងហោង ។

មយា ទិន្នាន បុញ្ញានំ អនុមោទនហេតុនា
សព្វេ សត្តា សទា ហោន្តុ អវេរា សុខជីវិនោ
ខេមប្បទញ្ច បប្បោន្តុ តេសាសា សិជ្ឈតំ សុភា ។

ដោយការអនុមោទនាបុណ្យ ដែលខ្ញុំបានឧទ្ទិសឲ្យហើយនេះ សូមសត្វទាំងពួង ជាអ្នកប្រាសចាកពៀរ មានជីវិតជាសុខ សូមឲ្យសម្រេចដែនក្សេម និងសូមសេចក្ដីប្រាថ្នាដ៏ល្អរបស់សត្វទាំងពួងនោះ ចូរសម្រេចហោង ។