PRACTICAL VIPASSANA MEDITATION EXERCISE

by

Venerable Mahāsī Sayadaw
Agga Mahā Paṇḍita

Translated from English into Khmer by

Prum Sina *(Sañjātavīviyo)*

B.C. 2550 A.D. 2006

ការបដិបត្តិវិបស្សនាភាវនា

ខាងក្រោមនេះ ជាធម្មសាកច្ឆាសម្ដែងដោយព្រះតេជព្រះគុណ **មហាស៊ី** មហាថេរៈ អ៊ុ. សោភ័ណ អគ្គមហាបណ្ឌិត បង្រៀនសិស្សគណរបស់ព្រះអង្គ ស្ដីអំពី ការបង្ហាត់បង្រៀនវិបស្សនាធុរៈ នៅឯមជ្ឈមណ្ឌលវិបស្សនា នៃទីក្រុងរង់ហ្គូន ប្រទេសភូមា។ បកប្រែពីភាសាភូមា ដោយ លោក ញីញី (U Nyi Nyi) ។

ការបដិបត្តិវិបស្សនាឬសមាធិ គឺជាកិច្ចប្រឹងប្រែងរបស់អ្នកធ្វើសមាធិ ដើម្បីយល់ដឹងត្រឹមត្រូវ អំពីធម្មជាតិនៃបាតុភូតចិត្តរូប ដែលកើតឡើងនៅក្នុងរាងកាយផ្ទាល់របស់យើង។ បាតុភូតរូប គឺជាវត្ថុឬអារម្មណ៍ទាំងឡាយ ដែលគេទទួលបានពីជុំវិញយ៉ាងច្បាស់។ រាងកាយទាំងមូលរបស់ខ្លួន ដែលគេដឹងយ៉ាងច្បាស់ រួមមានកងរូប។ បាតុភូតចិត្ត គឺជាអំពើទាំងឡាយរបស់ចិត្ត ឬការស្វែងយល់ (នាម)។ នាមរូបទាំងនេះដឹងច្បាស់ថាកើតមានឡើង នៅពេលគេឃើញ ឮ ហិតក្លិន ភ្លក់ ពាល់ត្រូវ ឬគិតអំពីនាមរូប ដោយការសង្កេតពិនិត្យ និងពិចារណាយ៉ាងដូច្នេះថា ៖ "ឃើញ, ឃើញ" "ឮ, ឮ" "ហិតក្លិន, ហិតក្លិន" "ភ្លក់, ភ្លក់" "ពាល់ត្រូវ, ពាល់ត្រូវ" ឬ "គិត, គិត"។

គ្រប់ពេល យើងឃើញរូប ស្ដាប់ឮសំឡេង ហិតក្លិន ភ្លក់រសជាតិ ប៉ះត្រូវ ឬគិត យើងគប្បីពិចារណាអំពីភាពពិត។ ប៉ុន្តែ នៅក្នុងការចាប់ផ្ដើម

បដិបត្តិ យើងមិនអាចគិតពិចារណាឱ្យបានគ្រប់អ្វីៗទាំងអស់ ដែលបានកើតឡើងនោះទេ។ ដូច្នេះ យើងគប្បីចាប់ផ្ដើម ដោយពិចារណាការកើតឡើងទាំងនោះ ដែលលេចធ្លោ និងងាយស្រួលដឹង។

គ្រប់ការដកដង្ហើម ពោះប៉ោងឡើងនិងផតចុះ ដែលចលនានេះ គឺយើងតែងតែដឹង។ នេះគឺជារូបធម៌ ដែលយើងហៅថាវាយោធាតុ (ធាតុ-ខ្យល់)។ យើងគប្បីចាប់ផ្ដើមដោយពិចារណាចលនានេះ ដែលអាចធ្វើឡើងដោយចិត្តគិតប្រកបដោយចេតនា សង្កេតពោះរបស់យើង។ អ្នកទាំងឡាយនឹងឃើញថាពោះប៉ោងឡើង នៅពេលអ្នកទាំងឡាយដកដង្ហើមចូល និងផតចុះនៅពេលដកដង្ហើមចេញ។ ពេលប៉ោងឡើង គប្បីពិចារណាដោយចិត្តថា "ប៉ោង ប៉ោង" ហើយពេលផតចុះថា "ផត, ផត"។ ប្រសិនបើចលនាមិនបានដឹង ដោយគ្រាន់តែពិចារណាដោយចិត្ត សូមប៉ះពោះជាមួយប្រអប់ដៃរបស់អ្នក។ ចូរកុំផ្លាស់ប្ដូរចលនាដកដង្ហើមរបស់អ្នក។ កុំធ្វើឱ្យវាយឺតចុះ ឬលឿនឡើង។ កុំដក-ដង្ហើមខ្លាំងក្លាពេកផងដែរ។ អ្នកនឹងហត់នឿយ ប្រសិនបើអ្នកផ្លាស់ប្ដូរអាការៈនៃការដកដង្ហើមរបស់អ្នក។ ដកដង្ហើមថេរជាធម្មតា និងពិចារណាការប៉ោងឡើង និងការផតចុះនៃពោះ ដូចដែលកើតឡើង។ ពិចារណាដោយចិត្ត មិនមែនដោយវាចាទេ។

នៅក្នុងវិបស្សនា អ្វីដែលអ្នកហៅឈ្មោះ ឬនិយាយមិនសំខាន់ទេ។

ការបដិបត្តិវិបស្សនាភាវនា

អ្វីដែលពិតជាសំខាន់ គឺត្រូវដឹង។ ពេលពិចារណាការប៉ោងឡើង នៃពោះធ្វើដូច្នេះតាំងពីចាប់ផ្តើមរហូតដល់ទីបញ្ចប់នៃចលនា ហាក់ដូចជាអ្នកកំពុងឃើញដោយភ្នែករបស់អ្នក។ ធ្វើដូចគ្នាដែរជាមួយចលនាផតចុះ។ ពិចារណាចលនាប៉ោងឡើង ដោយវិធីបែបនេះ ដែលការដឹងរបស់អ្នក គឺដំណាលគ្នានឹងចលនាប៉ោងឡើង។ ចលនាប៉ោងឡើងនិងការដឹងផ្លូវចិត្ត (**សតិ**) គប្បីធ្វើដំណាលគ្នា ដូចដុំថ្មគប់ត្រូវគោលដៅ។ ដូចគ្នាដែរជាមួយនឹងចលនាផតចុះ។

ចិត្តរបស់អ្នកអាចវង្វេងនឹកទៅផ្សេង ខណៈដែលអ្នកកំពុងពិចារណាចលនានៃពោះ។ នេះក៏ត្រូវពិចារណាផងដែរដោយចិត្តថា "វង្វេង, វង្វេង"។ នៅពេលដែលប្រការនេះ ត្រូវបានពិចារណាម្តងឬពីរដង ចិត្តឈប់វង្វេង នៅក្នុងករណីបែបនេះ អ្នកត្រឡប់ទៅពិចារណាការប៉ោងឡើងនិងផតចុះនៃពោះ។ ប្រសិនបើចិត្តគិតដល់កន្លែងណា ពិចារណាថា "គិត, គិត"។ បន្ទាប់មក ត្រឡប់ទៅពិចារណាចលនាប៉ោងឡើងនិងផតចុះនៃពោះវិញ។ ប្រសិនបើអ្នកនឹកមមៃបានជួបនរណាម្នាក់ ពិចារណាថា "ជួប, ជួប" បន្ទាប់មកត្រឡប់មកចលនាពោះប៉ោងឡើងនិងផតចុះ។ បើអ្នកស្រមៃជួបនិងនិយាយទៅកាន់នរណាម្នាក់ពិចារណាថា "និយាយ និយាយ"។

និយាយដោយខ្លី ការគិតឬការឆ្លុះបញ្ចាំងអ្វីក៏ដោយ ដែលបានកើតឡើង ក៏គប្បីពិចារណា។ បើអ្នកស្រមៃ ពិចារណាថា "ស្រមៃ, ស្រមៃ"។

បើអ្នកគិត ថា "គិត, គិត"។ បើអ្នកធ្វើគម្រោង ថា "ធ្វើគម្រោង, ធ្វើគម្រោង"។ បើអ្នកដឹង ថា "ដឹង, ដឹង"។ បើអ្នករវើរវាយ ថា "រវើរវាយ, រវើរវាយ"។ បើអ្នកមានអារម្មណ៍រីករាយ ថា "រីករាយ, រីករាយ"។ បើអ្នកមានអារម្មណ៍ធុញទ្រាន់ ថា "ធុញទ្រាន់, ធុញ ទ្រាន់"។ បើអ្នកមានអារម្មណ៍សប្បាយចិត្ត ថា "សប្បាយចិត្ត, សប្បាយចិត្ត"។ បើអ្នកមានអារម្មណ៍អស់សង្ឃឹម ថា "អស់សង្ឃឹម, អស់សង្ឃឹម"។ ពិចារណា សភាវៈចិត្តទាំងអស់នេះ ឈ្មោះថា **ចិត្តានុបស្សនា**។

ដោយសារតែយើងខកខានមិនបានពិចារណាសភាវៈចិត្តទាំងនេះ យើងមានទំនោរចង់សម្គាល់សភាវៈចិត្ត ថាជាបុគ្គលទៅវិញ។ យើងមានទំនោរគិតថា គឺ "អាត្មាអញ" ជាអ្នកស្រមើលស្រមៃ គិតធ្វើគម្រោង ដឹង។ យើងគិតថាមានបុគ្គលម្នាក់ តាំងពីក្មេងរហូតមក ជាអ្នកបានរស់នៅនិងគិត។ តាមពិតគ្មានបុគ្គលបែបនេះកើតមានទេ។ ផ្ទុយទៅវិញ មានតែសភាវៈចិត្តកើតបន្តគ្នាតែប៉ុណ្ណោះ។ នេះគឺជាមូលហេតុដែលយើងត្រូវតែពិចារណាសភាវៈចិត្តទាំងនេះនិងដឹងសភាវៈចិត្តទាំងនោះជាអ្វី។ នោះជាមូលហេតុដែលយើងត្រូវតែពិចារណាសភាវៈចិត្តនិមួយៗ និងគ្រប់សភាវៈចិត្តដែលបានកើតមាន។ នៅពេលដែលបានពិចារណាយ៉ាងដូច្នេះ វាមានទំនោរបាត់ទៅវិញ។ បន្ទាប់មកយើងត្រឡប់ទៅពិចារណាការប៉ោងឡើងនិងការផតចុះនៃពោះបន្តទៅទៀត។

ការបដិបត្តិវិបស្សនាភាវនា

ពេលយើងអង្គុយធ្វើវិបស្សនាយូរពេក អារម្មណ៍ថាស្ពឹកនិងក្តៅនឹងកើតមានឡើងនៅក្នុងខ្លួនរបស់យើង។ ទាំងនេះក៏ត្រូវពិចារណាយ៉ាងប្រុងប្រយ័ត្នផងដែរ។ ដូចគ្នានេះដែរ ពេលអារម្មណ៍ឈឺចាប់និងនឿយហត់។ អារម្មណ៍ទាំង នេះគឺជាទុក្ខវេទនា (អារម្មណ៍ជាទុក្ខ) ហើយការពិចារណាពីអារម្មណ៍ជា **វេទនានុបស្សនា**។ ការខកខាននិងការភ្លេចមិនបានពិចារណាអារម្មណ៍ទាំងនេះ ធ្វើឱ្យអ្នកគិតថា "អាត្មាអញស្ពឹក អាត្មាអញកំពុងមានអារម្មណ៍ក្តៅ អាត្មាអញឈឺចាប់។ អាត្មាអញនឹងបានធូរស្បើយបន្តិចទៀតនេះ។ ឥឡូវនេះអាត្មាអញមិនស្រួលជាមួយ អារម្មណ៍ជាទុក្ខទាំងអស់នេះទេ។" ការសម្គាល់អារម្មណ៍ទាំងនេះជាមួយបញ្ញត្តិ "អាត្មាអញ" គឺជាការខុស។ ពិតជាគ្មាន "អាត្មា" នៅជាប់ពាក់ព័ន្ធទេ មានតែការកើតឡើងបន្តគ្នានៃអារម្មណ៍ជាទុក្ខថ្មីមួយកើតឡើងបន្ទាប់ពីអារម្មណ៍មួយទៀត។

វាដូចជាការកើតឡើងតគ្នាជាបន្តនៃកម្លាំងជម្រុញចរនអគ្គិសនី ដែលធ្វើឱ្យអំពូលអគ្គិសនីភ្លឺ។ គ្រប់ពេលដែលការប៉ះទង្គិចជាទុក្ខ ត្រូវបានជួបប្រទះនៅក្នុងរាងកាយ អារម្មណ៍ជាទុក្ខកើតមានមួយហើយមួយទៀត។ អារម្មណ៍ទាំងនេះគប្បីពិចារណាដោយប្រុងប្រយ័ត្ននិងដោយចេតនា ទោះជាអារម្មណ៍ស្ពឹកក្តី ក្តៅក្តី ឬឈឺចាប់ក្តី។ នៅក្នុងការចាប់ផ្តើមបដិបត្តិវិបស្សនាដំបូងរបស់យោគី អារម្មណ៍ទាំងនេះអាចមានទំនោរកើតឡើង និងនាំចិត្តរបស់យោគីឱ្យ

ផ្លាស់ប្តូរឥរិយាបថទៀតផង។ ចំណាំងនេះគប្បីពិចារណា រួចហើយព្រះយោគី គប្បីត្រឡប់ទៅពិចារណាអារម្មណ៍ស្ពឹក ក្តៅ ជាដើម។

"ខន្តី សេចក្តីអត់ធន់ ជាផ្លូវទៅកាន់ព្រះនិព្វាន។" សុភាសិតនេះ ទាក់ទងជិតស្និទ្ធបំផុតនៅក្នុងកិច្ចប្រឹងប្រែងធ្វើវិបស្សនា។ គេគប្បីមានខន្តី សេចក្តីអត់ធន់នៅក្នុងការធ្វើវិបស្សនា។ ប្រសិនបើយើងផ្លាស់ប្តូរឬប្រែឥរិយាបថរបស់ខ្លួនញឹកញាប់ពេក ដោយសារយើងមិនអាចអត់ធន់ជាមួយអារម្មណ៍ស្ពឹក ឬក្តៅដែលកើតឡើង វិបស្សនាមិនអាចកើនឡើងបានទេ។ បើវិបស្សនាមិនអាចកើនឡើង វិបស្សនាញាណមិនអាចកើតមានឡើយ ហើយក៏មិនអាចមានការសម្រេចបាន **មគ្គ** (ផ្លូវនាំទៅកាន់និព្វាន) **ផល** (ផលនៃមគ្គ) និង**និព្វាន** បានដែរ។ នោះគឺជាមូលហេតុ ដែលខន្តីត្រូវការឱ្យមានបន្តជាចាំបាច់ នៅក្នុងវិបស្សនា។ គឺត្រូវអត់ធន់ខ្លាំងណាស់ជាមួយអារម្មណ៍ជាទុក្ខ អារម្មណ៍មិនសប្បាយចិត្តនៅក្នុងរាងកាយ ដូចជាភាពស្ពឹក អារម្មណ៍ក្តៅ អារម្មណ៍ឈឺចាប់ និងអារម្មណ៍ផ្សេងៗទៀត ដែលពិបាកទ្រាំ។ យើងមិនគប្បីបោះបង់ការធ្វើវិបស្សនារបស់ខ្លួនភ្លាមៗទេ ពេលការកើតមានអារម្មណ៍ទាំងឡាយបែបនេះ និងផ្លាស់ប្តូរឥរិយាបថវិបស្សនារបស់ខ្លួនឡើយ។ យើងគប្បីបន្តដោយអត់ធន់ ដោយគ្រាន់តែពិចារណាថា "ស្ពឹក, ស្ពឹក" ឬ "ក្តៅ, ក្តៅ"។ អារម្មណ៍សមស្រប ល្មមនៃប្រភេទអារម្មណ៍ទាំងនេះនឹងរលាយបាត់ទៅវិញ ប្រសិនបើយើងបន្ត

ពិចារណាអារម្មណ៍នោះដោយខន្តី។ ពេលវិបស្សនាចាស់ក្លា សូម្បីអារម្មណ៍ធ្ងន់ធ្ងរមានទំនោរបាត់ទៅវិញ។ បន្ទាប់មក យើងត្រឡប់ទៅពិចារណាពោះប៉ោងឡើង និងពោះផតចុះវិញ។

ពិតមែនហើយ យើងត្រូវតែផ្លាស់ប្តូរឥរិយាបថរបស់យើង ប្រសិនបើអារម្មណ៍ទាំងនោះមិនបាត់ទៅវិញ សូម្បីតែបន្ទាប់ពីយើងបានពិចារណាអស់រយៈពេលយូរ ហើយម្យ៉ាងទៀត ប្រសិនបើយើងបែរជាមិនអាចទ្រាំបាន។ បន្ទាប់មក យើងគប្បីចាប់ផ្តើមពិចារណាថា "ចង់ផ្លាស់ប្តូរ, ចង់ផ្លាស់ប្តូរ"។ បើដៃកំរើក ពិចារណា ថា "កំរើក, កំរើក"។ បើដៃកំរើកឡើង ពិចារណា ថា "កំរើកឡើង កំរើកឡើង"។ ការផ្លាស់ប្តូរនេះ គប្បីធ្វើឡើងថ្មមៗ និងពិចារណាថា "កំរើក, កំរើក" "កំរើកឡើង, កំរើកឡើង" និង "ពាល់ត្រូវ, ពាល់ត្រូវ"។

ប្រសិនបើរាងកាយផ្អៀង ពិចារណា ថា "ផ្អៀង, ផ្អៀង"។ បើជើងកំរើក ថា "កំរើក, កំរើក"។ បើកំរើកឡើង ថា "កំរើកឡើង, កំរើកឡើង"។ បើវាធ្លាក់ចុះ ថា "ធ្លាក់ចុះ, ធ្លាក់ចុះ"។ ប្រសិនបើគ្មានការផ្លាស់ប្តូរទេ ហើយនៅស្ងៀមពុំប្រែប្រួល ចូរត្រឡប់ទៅពិចារណាការប៉ោងឡើងនិងការផតចុះនៃពោះ។ មិនគប្បីមានការសម្រាកចន្លោះទេ មានតែការជាប់គ្នារវាងអាការៈពិចារណាខាងដើមនិងអាការៈបន្ត រវាងវិបស្សនាខាងដើមនិងវិបស្សនាជាបន្តរវាងអាការៈប្រាជ្ញាខាងដើមនិងអាការៈប្រាជ្ញាជាបន្ទាប់។ ធ្វើយ៉ាងដូច្នេះ នឹង

មានដំណាក់នៃភាពចាស់ទុំជាបន្តបន្ទាប់ និងចម្រើនឡើងនៅក្នុងសភាពនៃប្រាជ្ញារបស់ព្រះយោគី។ មគ្គនិងផលញាណ (ការយល់ដឹងពីមគ្គនិងផលរបស់មគ្គ) សម្រេចបានតែនៅពេលមានប្រភេទនៃសន្ទុះដែលប្រមូលបាននេះ។ ដំណើរនៃវិបស្សនា គឺដូចជាការបង្កាត់ភ្លើង ដោយការត្រដុសឈើពីរចូលគ្នាដោយប្រើកម្លាំងនិងមិនបន្ធូរបន្ថយ ដើម្បីសម្រេចបាននូវអាំងតង់ស៊ីតេកំដៅចាំបាច់ (នៅពេលអណ្ដាតភ្លើងកើតមាន)។

ដូចគ្នានេះដែរ ការពិចារណានៅក្នុងវិបស្សនា គប្បីធ្វើជាបន្ត និងមិនបន្ធូរបន្ថយ ដោយគ្មានការឈប់សម្រាកណាមួយ នៅក្នុងចន្លោះរវាងអាការៈនៃការពិចារណាបាតុភូតអ្វីក៏ដោយដែលអាចកើតឡើង។ ជាតួយ៉ាង ប្រសិនបើអារម្មណ៍រមាស់ និងចំណង់របស់យោគីចង់អេះ ពីព្រោះវាពិបាកទ្រាំ ទាំងអារម្មណ៍ ទាំងចំណង់ចង់ឱ្យបាត់រមាស់ គប្បីពិចារណាដោយគ្មានការធ្វើឱ្យបាត់អារម្មណ៍ដោយការអេះភ្លាមៗនោះទេ។

ប្រសិនបើគេនៅតែបន្តខិតខំព្យាយាមពិចារណាយ៉ាងដូច្នេះ ភាពរមាស់ជាទូទៅបាត់ទៅវិញនៅក្នុងករណីនេះ គេផ្លាស់ប្ដូរទៅពិចារណាការប៉ោងឡើងនិងការផតចុះនៃពោះ។ ប្រសិនបើភាពរមាស់ បើតាមពិតមិនបាត់ទៅវិញទេពិតមែនហើយគេត្រូវតែបំបាត់វាដោយការអេះ។ ប៉ុន្តែជាដំបូងចំណង់ចង់ធ្វើដូច្នេះ គប្បីត្រូវបានពិចារណា។ គ្រប់ចលនាទាំងអស់ដែលទាក់ទងនៅក្នុង

ដំណើរការបំបាត់អារម្មណ៍នេះ គប្បីពិចារណា ជាពិសេសចលនាប៉ះ ទាញ ឆ្លង កាត់ និងអេះ ជាមួយការផ្លាស់ប្តូរជាយថាហេតុ ចូរទៅពិចារណាការប៉ោងឡើងនិងការផតចុះនៃពោះវិញ។

គ្រប់ពេលដែលអ្នកធ្វើការផ្លាស់ប្តូរឥរិយាបថ អ្នកចាប់ផ្តើមពិចារណាចេតនា ឬចំណង់របស់អ្នកដែលចង់ធ្វើការផ្លាស់ប្តូរ និងបន្តពិចារណាគ្រប់ចលនាយ៉ាងជិតស្និទ្ធ ដូចជាការងើបពីឥរិយាបថអង្គុយ ការកំរើកដៃ និងការអេះ។ អ្នកគប្បីធ្វើការផ្លាស់ប្តូរ នៅពេលជាមួយគ្នានឹងការពិចារណាចលនាដែលពាក់ព័ន្ធ។ នៅពេលរាងកាយរបស់អ្នកទេទៅមុខ ចូរពិចារណាវា។ នៅពេលអ្នកកំរើករាងកាយទៅជាស្រាល ហើយកំរើក។ ចូរផ្តោតអារម្មណ៍របស់អ្នកលើបញ្ហានេះ អ្នកគប្បីពិចារណាថ្នមៗ ថា "កំរើក, កំរើក"។

ព្រះយោគី គប្បីធ្វើហាក់ដូចជាខ្លួនខ្សោយអស់កម្លាំងដោយពិត។ មនុស្សមានសុខភាពធម្មតា កំរើកយ៉ាងងាយស្រួល និងយ៉ាងរហ័ស ឬយ៉ាងទាន់ហន់។ មិនយ៉ាងដូច្នេះជាមួយភាពខ្សោយអស់កម្លាំង គឺធ្វើយឺតៗ និងថ្នមៗ។ ដូចគ្នាគឺករណីដែលមនុស្សឈឺខ្នង កំរើកថ្នមៗ ក្រែងលោឈឺខ្នង និងធ្វើឱ្យឈឺចាប់។

ប្រការនេះក៏ដូចគ្នាដែរសម្រាប់យោគីអ្នកធ្វើវិបស្សនា។ ព្រះយោគីត្រូវតែធ្វើការផ្លាស់ប្តូរឥរិយាបថជាបណ្តើរៗនិងថ្នមៗ ធ្វើដូច្នេះសតិ សមាធិ

និងវិបស្សនានឹងប្រសើរ។ ដូច្នេះចូរចាប់ផ្តើមចលនាដោយថ្នមៗនិងជាបណ្តើរ។ ពេលកម្រើក ព្រះយោគីត្រូវតែធ្វើដូច្នេះថ្នមៗហាក់ដូចជាខ្សោយកម្លាំង ពេលជាមួយគ្នាដែរពិចារណា ថា "កំរើក កំរើក"។ មិនតែធ្វើដូចនេះទេ ទោះបីភ្នែកឃើញរូបក្តី ព្រះយោគីត្រូវតែធ្វើហាក់ដូចជាមិនឃើញ។ ធ្វើដូចគ្នាដែរ ពេលត្រចៀកឮសម្លេង។ ពេលធ្វើវិបស្សនា ក្តីបារម្ភរបស់ព្រះយោគី គឺត្រឹមតែពិចារណា។ អ្វីដែលបានឃើញ បានឮ មិនមែនជាក្តីបារម្ភទេ។ ដូចនេះ អ្វីក៏ដោយ ចំឡែក ឬធ្វើឱ្យចាប់អារម្មណ៍ វត្ថុដែលអាចឱ្យឃើញ ឬស្តាប់ឮ យោគីត្រូវតែធ្វើហាក់ដូចជាមិនបានឃើញ ឬមិនបានឮអ្វីទាំងអស់ គ្រាន់តែពិចារណាដោយប្រុងប្រយ័ត្ន។

នៅពេលធ្វើចលនាផ្លាស់ប្តូររាងកាយ ព្រះយោគីគប្បីធ្វើជាបណ្តើរៗ ហាក់ដូចជាខ្សោយកម្លាំង កំរើកដៃ និងជើងថ្នមៗ បត់ឬអេះ អោនក្បាលចុះ និងងើបក្បាលឡើង។ ចលនាទាំងនេះ គប្បីធ្វើថ្នមៗ។ ពេលងើបពីអង្គុយ ព្រះយោគីគប្បីធ្វើជាបណ្តើរៗដូច្នេះ ពិចារណា ថា "ងើប, ងើប"។ ពេលក្រោកឡើង ពិចារណា ថា "ក្រោកឈរ, ក្រោកឈរ"។ ពេលមើលទីជិតឬទីឆ្ងាយ ពិចារណាថា "មើល មើល, ឃើញ ឃើញ"។ ពេលដើរពិចារណាជំហាន ថាតើដើរដោយជើងឆ្វេងឬជើងស្តាំ។ អ្នកត្រូវតែប្រុងប្រយ័ត្នគ្រប់ចលនាកើតឡើងតៗគ្នា តាំងពីលើកជើងឡើង រហូតដល់ដាក់ជើងចុះ។ ចូរពិចារណា

ជំហាននិមួយៗដែលដើរ ថាតើជើងស្តាំឬជើងឆ្វេង។ នេះគឺជារបៀបពិចារណាពេលយើងដើរលឿន។

ប៉ុណ្ណោះគ្រប់គ្រាន់ហើយ ប្រសិនបើអ្នកពិចារណាពេលដើរ ឬនិងដើរផ្លូវឆ្ងាយ។ ពេលដើរយឺតៗ ឬដើរចង្ក្រម (ដើរទៅ ដើរមក) គប្បីពិចារណាចលនាបី នៅក្នុងជំហាននិមួយៗ ពោលគឺ ពេលជើងលើកឡើង ពេលជើងបោះទៅមុខ និងពេលជើងធ្លាក់ចុះ។ ចាប់ផ្តើមពិចារណាចលនាលើកឡើងនិងធ្លាក់ចុះ។ យើងត្រូវតែដឹងឱ្យបានច្បាស់ ពេលជើងធ្លាក់ចុះយើងគប្បីដឹងឱ្យបានច្បាស់ពីការធ្លាក់ចុះ "ធ្ងន់" នៃជើង។

ពេលត្រូវដើរ ពិចារណាថា "លើកឡើង ធ្លាក់ចុះ" ក្នុងជំហាននិមួយៗ។ ការពិចារណានេះនឹងកាន់តែងាយស្រួល បន្ទាប់ពីប្រហែលពីរថ្ងៃក្រោយ។ អ៊ីចឹងបន្តពិចារណាចលនាបីដូចពណ៌នាខាងលើ ថា "លើកឡើង បោះទៅមុខ ធ្លាក់ចុះ"។ ពេលចាប់ផ្តើមដំបូង យើងពេញចិត្តពិចារណាមួយឬពីរចលនាតែប៉ុណ្ណោះ គឺដូច្នេះ "ជើងស្តាំ ជើងឆ្វេង" ពេលដើរលឿន និង "លើកឡើង ធ្លាក់ចុះ" ពេលដើរយឺត។ ប្រសិនបើពេលដើរយ៉ាងដូច្នេះ អ្នកចង់អង្គុយចុះ ចូរពិចារណាថា "ចង់អង្គុយចុះ, ចង់អង្គុយចុះ"។ ពេលអង្គុយចុះ ពិចារណាដោយផ្ចង់ស្មារតីចំពោះការធ្លាក់ចុះ "ធ្ងន់" នៃរាងកាយរបស់អ្នក។

ពេលអ្នកអង្គុយ ពិចារណាចលនាដែលទាក់ទងក្នុងការរៀបចំជើងនិង

ដៃរបស់អ្នក។ ពេលគ្មានចលនាបែបនេះ ដោយគ្រាន់តែនៅស្ងៀម (សំរាក មិនប្រែប្រួល) នៃរាងកាយ ពិចារណាការប៉ោងឡើងនិងការផតចុះនៃពោះ។ ខណៈពេលដែលពិចារណាដូចនេះ ហើយប្រសិនបើភាពស្ពឹកនៃអវយវៈរបស់អ្នក និងអារម្មណ៏ក្តៅត្រង់ផ្នែកណាមួយ នៃរាងកាយរបស់អ្នកកើតមានឡើង បន្តពិចារណាភាពស្ពឹក និងអារម្មណ៏ក្តៅទាំងនោះ។ បន្ទាប់មក ត្រឡប់មកពិចារណាពោះប៉ោងឡើង និងផតចុះវិញ។ ពេលកំពុងពិចារណាយ៉ាងដូច្នេះ ហើយប្រសិនបើចំណង់ចង់ទម្រេតកើតមានឡើង ចូរពិចារណាវា និងចលនានៃជើងនិងដៃរបស់អ្នក ពេលអ្នកទម្រេតចុះ។ ការកំរើកនៃដៃ ការលើកដៃឡើង ការដាក់កែងដៃលើកម្រាល ការទេរទៅខាងនៃរាងកាយ ការលាតសន្ធឹងនៃជើង ការផ្អៀងនៃរាងកាយ ពេលរៀបចំយឺត១ដើម្បីទម្រេតចុះ ចលនាទាំងអស់នេះ គប្បីពិចារណា។

ពិចារណាពេលអ្នកទម្រេតចុះដូចនេះគឺសំខាន់ណាស់។ នៅក្នុងដំណើរការចលនានេះ (ពោលគឺ ទម្រេតចុះ) អ្នកអាចទទួលបានញាណប្លែក១ (គឺ **មគ្គញាណ** និង **ផលញាណ** = ញាណដឹងថាបានមគ្គ និងផល)។ ពេលវិបស្សនា និងញាណចាស់ក្លា មគ្គញាណ និងផលញាណ អាចធ្វើឱ្យកើតមានពេលណាក៏បាន។ វាអាចកើតមានពេលគ្រាន់តែ "បត់" ដៃ ឬ "លាតសន្ធឹង" ជើង។ ប្រការដូចនេះហើយ ដែលព្រះអានន្ទបានក្លាយជាព្រះអរហន្ត។

ព្រះអានន្ទបានព្យាយាមយ៉ាងខ្លាំងក្លា ដើម្បីសម្រេចអរហន្តយ៉ាងរហ័ស នៅពេលល្ងាចនៃសង្គាយនាលើកទីមួយ។ ព្រះអង្គបដិបត្តិវិបស្សនាវិបស្សនាអស់មួយរាត្រី ឈ្មោះថា **កាយគតាសតិ** ដោយពិចារណាជំហានរបស់ព្រះអង្គ ឆ្វេងនិងស្តាំ លើកឡើង បោះទៅមុខ និងធ្លាក់ចុះ ពិចារណាការកើតឡើងដោយការកើតឡើង ចិត្តឆន្ទៈចង់ដើរ និងចលនារូបកាយដែលទាក់ទងក្នុងការដើរ។ ទោះបីធ្វើយ៉ាងនេះរហូតអរុណជិតរះក៏ដោយ ព្រះអង្គនៅតែមិនទាន់បានសម្រេចអរហន្តនៅឡើយ។ ដោយឆ្វេងយល់ថា ព្រះអង្គបានបដិបត្តិការដើរចង្ក្រមច្រើនហួស ហើយដើម្បីធ្វើឱ្យ **សមាធិ** និង**វិរិយៈ** (សេចក្តីព្យា-យាម) ស្មើគ្នា ព្រះអង្គគប្បីបដិបត្តិវិបស្សនា ក្នុងឥរិយាបថទម្រេតមួយខណៈ ព្រះអង្គបានចូលទៅក្នុងគន្ធកុដិ។ ព្រះអង្គបានគង់លើអាសនៈ បន្ទាប់មកទម្រេតព្រះកាយចុះ។ ពេលកំពុងទម្រេតចុះ ពិចារណាថា "ទម្រេត, ទម្រេត" ព្រះអង្គបានសម្រេចអរហន្តនៅពេលនោះទៅ។

ព្រះអានន្ទគឺជាព្រះ **សោតាបន្ន** (ភាពជាអ្នកមានក្រសែគឺព្រះនិព្វាន) តែប៉ុណ្ណោះ មុនពេលព្រះអង្គទម្រេតព្រះកាយចុះ។ ពីសោតាបន្ន ព្រះអង្គបានបន្តធ្វើវិបស្សនានិងសម្រេចបាន**សកទាគាមី** (ភាពជាអ្នកមកលោកនេះតែមួយជាតិទៀត ឬភាពជាអ្នកសម្រេចបានមគ្គទីពីរ) **អនាគាមី** (ភាពជាអ្នកមិនត្រឡប់មកទៀតទេ ឬភាពជាអ្នកសម្រេចបានមគ្គទីបី) និង **អរហន្ត** (ភាពនៃ

អរិយបុគ្គលសម្រេចបានព្រះនិព្វាន) ។ ការឈានសម្រេចបានមគ្គដ៏ខ្ពង់ខ្ពស់បីនេះ គឺក្នុងរយៈពេលខ្លីតែប៉ុណ្ណោះ ។ សូមពិចារណាឧទាហរណ៍នៃការសម្រេចអរហន្តនៃព្រះអានន្ទចុះ ។ ការសម្រេចបែបនេះ អាចកើតមាននៅពេលណាក៏បានដែរ ហើយមិនត្រូវការពេលវេលាយូរទៀតផង ។

ដូច្នេះ ព្រះយោគីគប្បីពិចារណាដោយការខិតខំប្រឹងប្រែងគ្រប់ពេលទាំងអស់ ។ មិនគប្បីឈប់សម្រាកលំហែរនៅពេលកំពុងពិចារណា ដោយគិតយ៉ាងដូច្នេះថា "រយៈពេលដ៏ខ្លីតិចតួចនេះ មិនបង្កើតជាបញ្ហាច្រើនទេ" ។ គ្រប់ចលនាដែលពាក់ព័ន្ធក្នុងការទម្រេតចុះ និងរៀបចំដៃនិងជើង គប្បីពិចារណាយ៉ាងប្រុងប្រយ័ត្ននិងមិនបន្ធូរបន្ថយ ។ បើគ្មានចលនា គ្រាន់តែនៅស្ងៀម (នៃរាងកាយ) ចូរត្រឡប់មកពិចារណាការប៉ោងឡើងនិងផតចុះនៃពោះ ។ ទោះបីនៅពេលយប់ជ្រៅនិងដល់ពេលចូលដំណេក ព្រះយោគីមិនគប្បីចូលដំណេកទេ ដោយទម្លាកការពិចារណាឡើយ ។ ព្រះយោគីមានថាមពលកម្លាំង និងហ្មត់-ចត់ពិតប្រាកដ គប្បីធ្វើសតិ ហាក់ដូចជាកំពុងបោះបង់ចោលដំណេករួមគ្នា ។ ព្រះយោគីគប្បីបន្តធ្វើវិបស្សនារហូតដល់ងងុយដេក ។ ប្រសិនបើវិបស្សនាល្អនិងខ្លាំងជាង ព្រះយោគីនឹងមិនងងុយដេកទេ ។ ម្យ៉ាងទៀត ប្រសិនបើ**ថិនខ្លះ** សេចក្តីងោកងុយខ្លាំងជាង ព្រះយោគីនឹងងងុយដេក ។ ពេលព្រះយោគីមានអារម្មណ៍ងងុយដេក គប្បីពិចារណាថា "ងងុយដេក ងងុយដេក" បើត្របក់

ភ្នែកធ្លាក់ចុះ ថា "ធ្លាក់ចុះ, ធ្លាក់ចុះ" បើភ្នែកឡើងធ្ងន់ឬរឹង ថា "ធ្ងន់, ធ្ងន់" បើភ្នែកឡើងទន់ ថា "ទន់, ទន់"។ ពិចារណាយ៉ាងដូច្នេះ មិទ្ធៈអាចបាត់ទៅ ហើយភ្នែក ឡើង"**ស្រឡះ**"ម្តងទៀត។

បន្ទាប់មកព្រះយោគី គប្បីពិចារណាថា "ស្រឡះ, ស្រឡះ" រួចហើយ បន្តការពិចារណាការប៉ោងឡើងនិងផតចុះនៃពោះ។ ទោះបីយ៉ាងណាក៏ដោយ ដោយការខិតខំព្យាយាម ព្រះយោគីអាចបន្តធ្វើវិបស្សនា ប្រសិនបើជាក់ស្តែង កើតមាននៅចន្លោះ ព្រះយោគីពិតជាងងុយដេក។ ងងុយដេកមិនពិបាកទេ តាមពិត វាងាយស្រួល។ បើអ្នកធ្វើវិបស្សនាក្នុងឥរិយាបថទម្រេត អ្នកទៅជា ងោកងុយជាបណ្តើរៗ និងដេកលក់ជាយថាហេតុ។ ហេតុនេះហើយអ្នកចាប់ ផ្តើមថ្មីថ្មោងក្នុងវិបស្សនា មិនគប្បីធ្វើវិបស្សនាក្នុងឥរិយាបថទម្រេត (ដេក) ច្រើនពេកទេ។ ព្រះយោគីគប្បីធ្វើវិបស្សនាច្រើនក្នុងឥរិយាបថអង្គុយនិងដើរ។ ប៉ុន្តែ បើយប់កាន់តែជ្រៅ ហើយជាពេលចូលដំណេក ព្រះយោគីគប្បីធ្វើ វិបស្សនាក្នុងឥរិយាបថទម្រេត ដោយពិចារណាចលនាប៉ោងឡើង និងផតចុះ នៃពោះ។ បន្ទាប់មក ព្រះយោគីនឹងដេកលក់ដោយស្វ័យប្រវត្តិ។

ពេលវេលាព្រះយោគីដេក គឺជាពេលសម្រាករបស់ព្រះយោគី។ ប៉ុន្តែ សម្រាប់ព្រះយោគីប្រឹងប្រែងពិតប្រាកដ ព្រះយោគីគប្បីកំណត់ពេលវេលា សម្រាប់ដេកប្រហែលបួនម៉ោង។ នេះគឺជា "មជ្ឈិមយាម" អនុញ្ញាតិដោយព្រះ

ពុទ្ធ។ ដំណេក "បួនម៉ោង" គឺពិតជាគ្រប់គ្រាន់។ ប្រសិនបើអ្នកចាប់ផ្តើមធ្វើវិបស្សនាដំបូងគិតថា ដំណេករយៈពេលបួនម៉ោង មិនគ្រប់គ្រាន់សម្រាប់សុខ-ភាព ព្រះយោគីនោះអាចបន្ថែមពេលទៅប្រាំឬប្រាំមួយម៉ោងបាន។ ដំណេកប្រាំមួយម៉ោង ច្បាស់ណាស់គឺគ្រប់គ្រាន់សម្រាប់សុខភាព។

ពេលព្រះយោគីភ្ញាក់ពីដំណេក ព្រះយោគីគប្បីចាប់ផ្តើមពិចារណាឡើងវិញ។ ព្រះយោគីជាអ្នកពិតជាតាំងធ្វើឱ្យសម្រេចបានមគ្គ និងផលញាណគប្បីសម្រាកពីការព្យាយាមធ្វើវិបស្សនា ត្រឹមតែនៅពេលដំណេក។ នៅពេលវេលាផ្សេងៗទៀត នៅខណៈពេលក្រោកពីដំណេក ព្រះយោគីគប្បីពិចារណាជាបន្តនិងគ្មានការសម្រាក។ ហេតុដូច្នេះហើយ ឆាប់ៗពេលភ្ញាក់ពីដំណេក ព្រះយោគីគប្បីពិចារណាសភាពភ្ញាក់នៃចិត្តថា "ភ្ញាក់, ភ្ញាក់"។ បើព្រះយោគីមិនអាចធ្វើឱ្យយល់ដឹងអំពីបញ្ហានេះដោយខ្លួនឯងនៅឡើយទេ ព្រះយោគីគប្បីចាប់ផ្តើមពិចារណាការប៉ោងឡើងនិងការផតចុះនៃពោះ។

ប្រសិនបើព្រះយោគីមានបំណងចង់ក្រោកពីដំណេក ព្រះយោគីគប្បីពិចារណាថា "ចង់ក្រោក ចង់ក្រោក"។ បន្ទាប់មកព្រះយោគីគប្បីបន្តពិចារណាការផ្លាស់ប្តូរចលនា ដូចជា រៀបចំដៃនិងជើង។ ពេលព្រះយោគីងើបនិងក្រោកឡើង ពិចារណាថា "ក្រោកឡើង, ក្រោកឡើង"។ ពេលព្រះយោគីអង្គុយពិចារណាថា "អង្គុយ, អង្គុយ"។ បើព្រះយោគីធ្វើការផ្លាស់ប្តូរចលនាណាមួយ

ដូចជា រៀបចំដៃនិងជើង ចលនាទាំងអស់នេះគប្បីពិចារណាផងដែរ។ បើគ្មានការផ្លាស់ប្តូរបែបនេះទេ គ្រាន់តែអង្គុយស្ងៀម គប្បីពិចារណាចលនាប៉ោងឡើងនិងផតចុះនៃពោះវិញ។

ព្រះយោគីគប្បីពិចារណាផងដែរ ពេលលុបមុខនិងពេលងូតទឹក។ ពេលចលនាដែលទាក់ទងនៅក្នុងសកម្មភាពទាំងនេះ ប្រព្រឹត្តទៅលឿនបន្តិច ភាគច្រើននៃចលនា គប្បីពិចារណាតាមដែលអាចធ្វើបាន។

ពេលដែលព្រះយោគីទទួលទានអាហារ និងក្រឡេកមើលតុអាហារ ព្រះយោគីគប្បីពិចារណាថា "មើលឃើញ, មើលឃើញ"។ ពេលព្រះយោគីលូកដៃទៅកាន់អាហារ ពាល់ត្រូវអាហារ ប្រមូលនិងរៀបចំ កាន់និងយកមកដាក់ក្នុងមាត់ អោនក្បាលនិងដាក់ដុំអាហារចូលទៅក្នុងមាត់ ដាក់ដៃចុះ និងងើបក្បាលឡើងម្តងទៀត ចលនាទាំងអស់នេះគប្បីពិចារណាដោយត្រឹមត្រូវ។

(វិធីពិចារណានេះ គឺស្របតាមរបៀបទទួលទានអាហាររបស់ប្រជាជនភូមា។ អ្នកទាំងឡាយដែលប្រើសមនិងស្លាបព្រាឬចង្កឹះ គប្បីពិចារណាចលនាតាមអាការៈសមស្រប។)

ពេលព្រះយោគីទំពារអាហារ គប្បីពិចារណាថា "ទំពារ, ទំពារ"។ នៅពេលព្រះយោគីចាប់ដឹងរសជាតិអាហារ គប្បីពិចារណាថា "ដឹង, ដឹង"។ ពេលព្រះយោគីទំពាររួចលេបអាហារ ពេលអាហារធ្លាក់ចុះតាមបំពង់ក គប្បី ពិចា-

វណាការកើតឡើងទាំងនេះ។ នេះគឺជារបៀបដែលព្រះយោគីគប្បីពិចារណា ពេលទទួលទានដុំអាហារមួយ បន្ទាប់ពីដុំអាហារមួយទៀត។ ពេលព្រះយោគីទទួលទានសម្ល គ្រប់ចលនាទាំងអស់ដែលជាប់ពាក់ព័ន្ធ ដូចជា ការលូកដៃចាប់កាន់ស្លាបព្រានិងដូសសម្លជាដើម ទាំងអស់នេះគប្បីពិចារណា។ ពិចារណាយ៉ាងដូច្នេះ ពេលទទួលទានអាហារ គឺពិបាកបន្តិច ព្រោះមានរបស់ជាច្រើនណាស់ដើម្បីសង្កេតនិងពិចារណា។ ព្រះយោគីដែលចាប់ផ្តើមដំបូង គឺទំនងជាភ្លេចរបស់ខ្លះៗដែលគប្បីត្រូវពិចារណា ប៉ុន្តែព្រះយោគីគប្បីតាំងចិត្តពិចារណាឱ្យបានគ្រប់ទាំងអស់។ ពិតមែនហើយ ព្រះយោគីមិនអាចជួយវាបានទេ ប្រសិនបើចំណាំមិនបាននិងភ្លេចខ្លះៗ ប៉ុន្តែខណៈពេលវិបស្សនាចាស់ក្លា ព្រះយោគីនឹងអាចពិចារណាល្អិតល្អន់គ្រប់ការកើតឡើងទាំងអស់នេះបាន។

មែនហើយ ខ្ញុំបានរៀបរាប់ច្រើនណាស់ហើយ សម្រាប់ព្រះយោគីពិចារណា។ ប៉ុន្តែជាសង្ខេប មានកិច្ចតែបីបួនប៉ុណ្ណោះត្រូវពិចារណា។ ពេលដើរលឿន ពិចារណាថា " ជើងឆ្វេង ជើងស្តាំ " និងថា "លើកឡើង ដាក់ចុះ" ពេលដើរយឺតៗ។ ពេលអង្គុយស្ងៀម គ្រាន់តែពិចារណាការប៉ោងឡើងនិងការផតចុះនៃពោះ។ ពិចារណាផងដែរ ដូចដែលកើតឡើង ការបត់លាតសន្ទឹង និងការកំរើកអវយវៈ ការអោននិងការងើបក្បាល ការផ្អៀងនិងការងើបនៃដងខ្លួន។ បន្ទាប់មកត្រឡប់មកការប៉ោងឡើងនិងផតចុះនៃពោះ។

ពេលព្រះយោគីបន្តពិចារណាយ៉ាងដូច្នេះ ព្រះយោគីនឹងអាចពិចារណាច្រើនទៅច្រើនទៅនៃការកើតឡើងទាំងនេះ។ ពេលចាប់ផ្តើមដំបូង ពេលចិត្តរបស់ព្រះយោគីវង្វេងទៅនេះទៅនោះ ព្រះយោគីអាចភ្លេចពិចារណារឿងរ៉ាវជាច្រើន។ ប៉ុន្តែព្រះយោគីមិនគប្បីបាត់បង់ក្តីសង្ឃឹមទេ។ រាល់អ្នកចាប់ផ្តើមធ្វើវិបស្សនាដំបូង ជួបប្រទះភាពលំបាកដូចៗគ្នា ប៉ុន្តែពេលព្រះយោគីប្រតិបត្តិកាន់តែច្រើនទៅៗ ព្រះយោគីនឹងបានដឹងគ្រប់សភាវៈចិត្តដែលវង្វេង រហូតដល់ចិត្តលែងវង្វេងតទៅទៀតជាយថាហេតុ។ បន្ទាប់មកចិត្តត្រូវបានពង្រឹងលើអារម្មណ៍នៃការផ្តោតការយកចិត្តទុកដាក់របស់វា គឺអាការៈនៃសតិដែលស្ទើរតែបានកើតដំណាលគ្នានឹងអារម្មណ៍នៃការផ្តោតការយកចិត្តទុកដាក់ ដូចជា ការប៉ោងឡើងនិងការផតចុះនៃពោះ។ (ម្យ៉ាងទៀត ការប៉ោងឡើងនៃពោះទៅជាកើតស្របគ្នាជាមួយអាការៈនៃការពិចារណា ហើយដូចគ្នាដែរជាមួយការផតចុះនៃពោះ។)

អារម្មណ៍ផ្លូវកាយនៃការផ្តោតការយកចិត្តទុកដាក់ និងអាការៈផ្លូវចិត្តនៃការពិចារណាកំពុងកើតមានឡើងជាគូនឹងគ្នា។ នៅក្នុងការកើតឡើងនេះគ្មានបុគ្គលពាក់ព័ន្ធទេ គឺមានតែអារម្មណ៍ផ្លូវកាយនៃការផ្តោតការយកចិត្តទុកដាក់និងអាការៈផ្លូវចិត្តនៃការពិចារណាកើតឡើងជាគូ។ នៅពេលនោះហើយព្រះយោគីនឹងទទួលដឹងការកើតឡើងទាំងនេះដោយពិត និងដោយខ្លួនឯង។

ពេលពិចារណាការប៉ោងឡើងនិងការផតចុះនៃពោះ ព្រះយោគីនឹងបែងចែកការប៉ោងឡើងនៃពោះ ធាតុភូតរូបនិងអាការៈចិត្តនៃការប៉ោងឡើងជាធាតុភូតចិត្ត ដូចគ្នាដែរជាមួយការផតចុះនៃពោះ ដូច្នេះព្រះយោគីនឹងស្គាល់យ៉ាងច្បាស់លាស់ការកើតឡើងដំណាលគ្នាជាគូនៃធាតុភូតចិត្តនិងធាតុភូតរូបទាំងនេះ។

ហេតុដូចនេះ គ្រប់អាការៈនៃការពិចារណា ព្រះយោគីនឹងដឹងដោយខ្លួនឯងយ៉ាងច្បាស់ថា មានតែរូបធម៌នេះ ដែលជាអារម្មណ៍នៃការស្វែងយល់ និងការយកចិត្តទុកដាក់ ហើយនិងអាការៈចិត្តដែលធ្វើកិច្ចពិចារណាតែប៉ុណ្ណោះ។ ញាណដែលវិនិច្ឆ័យយ៉ាងត្រឹមត្រូវនេះ ឈ្មោះថា **នាមរូបបរិច្ឆេទញាណ** ជាការចាប់ផ្ដើមនៃវិបស្សនាញាណ។ វាសំខាន់ណាស់ក្នុងការទទួលបានញាណនេះយ៉ាងត្រឹមត្រូវ។ ប្រការនេះនឹងទទួលបានជោគជ័យ ពេលព្រះយោគីបន្តដោយញាណដែលបែងចែករវាងហេតុនិងផល ដែលញាណនេះឈ្មោះថា **បច្ចយបរិគ្គហញាណ**។

នៅពេលព្រះយោគីបន្តពិចារណា ព្រះយោគីនឹងឃើញដោយខ្លួនឯងថា អ្វីដែលបានកើតឡើង បានរលត់វិនាសទៅវិញបន្ទាប់ពីរយៈពេលខ្លី។ មនុស្សធម្មតាសន្មត់ថាទាំងរូបទាំងចិត្តបន្តជានិរន្តរអស់មួយជីវិត ពោលគឺ តាំងពីវ័យក្មេងរហូតដល់វ័យជំទង់។ តាមការពិត មិនមែនយ៉ាងដូច្នេះទេ។ គ្មានសង្ខារ-ធម៌ណាដែលតាំងនៅជារៀងរហូតទេ។ គ្រប់សង្ខារធម៌ទាំងអស់កើតឡើងនិង

វិនាសទៅវិញយ៉ាងឆាប់រហ័សណាស់ សង្ខារធម៌ទាំងនោះមិនបានតាំងនៅសូម្បីមួយពព្រិចភ្នែកផង។ ព្រះយោគីនឹងដឹងចំពោះខ្លួនឯង នៅពេលព្រះយោគីបន្តពិចារណា។ បន្ទាប់មក ព្រះយោគីនឹងជឿជាក់លើភាពមិនទៀងនៃសង្ខារធម៌ទាំងអស់បែបនេះ។ ជំនឿបែបនេះហៅថា **អនិច្ចានុបស្សនាញាណ ។**

ញាណនេះនឹងសម្រេចបានដោយទុក្ខានុបស្សនាញាណ ដែលយល់យ៉ាងច្បាស់ថា ភាពមិនទៀងទាំងអស់នេះជាទុក្ខ ព្រះយោគីទំនងជាជួបប្រទះផងដែរគ្រប់ប្រភេទទាំងអស់នៃភាពលំបាកនៅក្នុងរាងកាយ ដែលគ្រាន់តែជាកងនៃសេចក្ដីទុក្ខ។ នេះគឺជា**ទុក្ខានុបស្សនាញាណ**ផងដែរ។ បន្ទាប់មកព្រះយោគីនឹងជឿជាក់យ៉ាងពិតប្រាកដថា ធាតុភូតចិត្តនិងធាតុភូតរូបទាំងអស់នេះកំពុងកើតឡើងដោយខ្លួនឯង មិនមែនជាបំណងរបស់នរណាម្នាក់ ឬកំពុងទទួលឥទ្ធិពលពីការគ្រប់គ្រងរបស់នរណាម្នាក់ផងដែរ។ ចិត្តនិងរូបគ្មានបុគ្គលឬអត្តាតួខ្លួនទេ។ ការដឹងយ៉ាងច្បាស់នេះ គឺជា**អនត្តានុបស្សនាញាណ**។

នៅពេលព្រះយោគីបន្តធ្វើវិបស្សនា ព្រះយោគីយល់ដឹងយ៉ាងមាំថាសង្ខារធម៌នេះ គឺ អនិច្ចំ ទុក្ខំ អនត្តា ព្រះយោគីនឹងសម្រេចនិព្វាន។ ព្រះពុទ្ធគ្រប់ព្រះអង្គ ព្រះអរហន្ត និងព្រះអរិយៈធ្វើឱ្យជាក់ច្បាស់និព្វានតាមមាគ៌ានេះ។ គ្រប់ព្រះយោគីដែលកំពុងធ្វើវិបស្សនា គប្បីទទួលស្គាល់ថា ឥឡូវនេះព្រះយោគីខ្លួនឯងកំពុងស្ថិតលើផ្លូវសតិប្បដ្ឋាននេះ ក្នុងការបំពេញបំណងប្រាថ្នា

ចង់សម្រេចបានមគ្គញ្ញាណ ផលញ្ញាណ និងនិព្វានធម៌ ព្រមទាំងកំពុងបន្សំបារមី។ ព្រះយោគីគប្បីមានអារម្មណ៍សប្បាយរីករាយចំពោះប្រការនេះ និងក្ដីសង្ឃឹមថា ទទួលបានប្រភេទវិបស្សនាបរិសុទ្ធ (ចិត្តស្ងប់ដោយវិបស្សនា) និងញាណ (លោកុត្តរញ្ញាណ ឬបញ្ញា) ដែលព្រះពុទ្ធ ព្រះអរហន្ត និងព្រះអរិយៈសម្រេចបាន ដែលពីមុនមិនទាន់សម្រេចបាន។

វានឹងមិនយូរទេ ព្រះយោគីសម្រេចបានដោយខ្លួនឯងនូវមគ្គញ្ញាណ ផលញ្ញាណ និង **និព្វានធម៌** ដែលព្រះពុទ្ធ ព្រះអរហន្ត និងព្រះអរិយៈធ្លាប់សម្រេចបានហើយ។ តាមពិត ទាំងនេះអាចសម្រេចបានក្នុងរយៈពេលមួយខែ ឬម្ភៃថ្ងៃ ឬដប់ថ្ងៃ នៃការបដិបត្តិធ្វើវិបស្សនា។ អ្នកទាំងឡាយដែលបារមីចាស់ក្លា អាចសម្រេចបានធម៌ទាំងនេះតែក្នុងរយៈពេលប្រាំពីរថ្ងៃតែប៉ុណ្ណោះ។

អាស្រ័យហេតុនេះ ព្រះយោគីគប្បីពេញចិត្ត ដោយសេចក្ដីជឿជាក់ថានឹងសម្រេចបាននូវធម៌ទាំងនេះ ក្នុងរយៈពេលខាងលើ ដែលព្រះយោគីនឹងរួចផុតពីសក្កាយទិដ្ឋិ និងវិចិកិច្ឆា និងរួចផុតពីក្ដីអន្តរាយនៃជាតិ នៅក្នុងភពខាងនាយ។ ព្រះយោគីគប្បីបន្តបដិបត្តិវិបស្សនានៅក្នុងជំនឿចិត្តនេះ។

សូមឱ្យអ្នកទាំងអស់គ្នាអាចបដិបត្តិវិបស្សនាបានល្អ និងសម្រេចបានយ៉ាងឆាប់នូវព្រះនិព្វាន ដែលព្រះពុទ្ធ ព្រះអរហន្ត និងព្រះអរិយៈបានសម្រេចហើយ។ **សាធុ! សាធុ! សាធុ!**

ប្រែសម្រួលជាខេមរភាសាៈ ព្រំ ស៊ីណា ២២