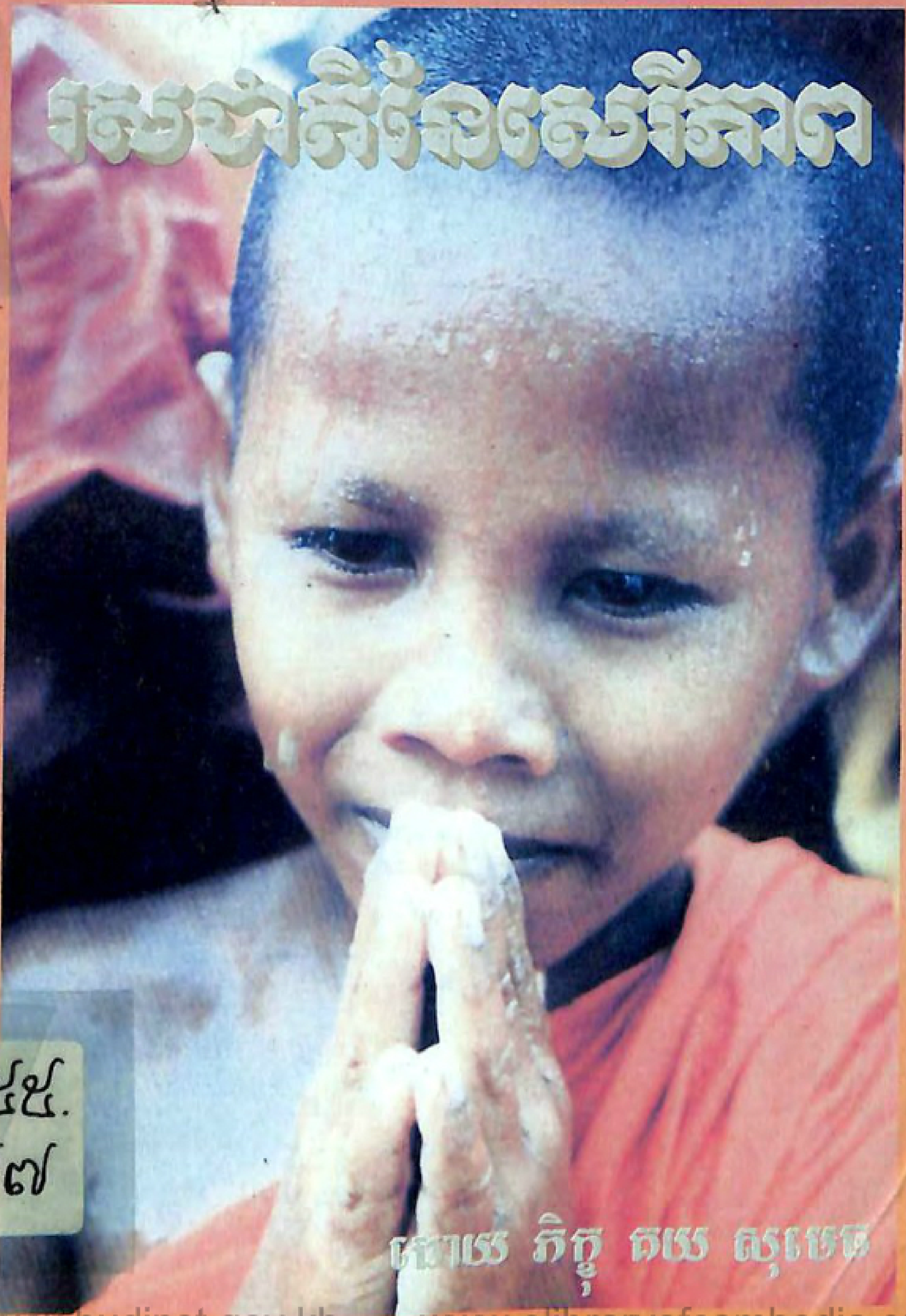
ទេសជាតិនិងសេរីភាព



ដោយ ភិក្ខុ ឆយ សុមេធ

២៥៥.
៩៧

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

ស្នាដៃនេះ

កើតឡើងពីកិច្ចសហការគ្នា រវាង

ពុទ្ធសាសនបណ្ឌិត្យ និង **បណ្ណាល័យអេឡិចត្រូនិចខ្មែរ**

ក្នុងគោលបំណងយ៉ាងមុតមាំដើម្បីថែរក្សា ការពារ កុំឲ្យបាត់បង់តទៅទៀត

ព្រមទាំងផ្សព្វផ្សាយស្នាដៃ-ឯកសារទាំងនេះ

សម្រាប់សាធារណជនប្រើប្រាស់ដោយមិនគិតកម្រៃ។

សូមថ្លែងអំណរគុណដល់

អង្គការរីស្សូ កូសី-កៃ វិទ្យាស្ថានបើកទូលាយ

ករុណាខ្មែរ និង មូលនិធិខ្មែរសម្រាប់ការសិក្សា

ដែលបានគាំទ្រគម្រោងការស្នាដៃនេះ សម្រាប់ទុកក្នុងបណ្ណាល័យអេឡិចត្រូនិច។

Buddhist Institute of Ministry of Cult and Religion and eLibrary of Cambodia have made a cooperative effort to digitalize books and manuscripts in order to preserve our Cambodian literary heritage. This will promote and provide easy, instant access, free of charge to the public and future generations to come.

A sincere thank you to our generous supporters: Rissho Kosei-Kai, Open Institute, Karuna Cambodia and Cambodian Education Excellence Foundation, who made this endeavor possible.

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

LIBRARY
BUDDHIST INSTITUTE

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

សេជាតិលេសម៌ភាព

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

២៥៥.៩៧

សេចក្ដីនៃសេរីភាព

រៀបរៀងដោយ

សុវណ្ណបញ្ញា ភិក្ខុ គយ សុមេធ

វាយកំព្យូទ័រដោយ

- ភិក្ខុ គង់ អាំ
- លោក ង៉ោ ទីវ៉ាធុន

LIBRARY
BUDDHIST INSTITUTE
៥២៥១/០០

បោះពុម្ពលើកទី១ ចំនួន ៥០០ ច្បាប់

រក្សាសិទ្ធិ

ព.ស.២៥៤៤ គ.ស.២០០០

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

មាតិកាធម៌

● វាចាអ្នករៀបរៀង ....ធំព័រ

● ធម៌និយាយ អំពីចិត្ត..១.

● ធម៌និយាយ អំពី វិបស្សនា....................................៤.

● ធម៌និយាយ អំពី ផ្លូវស្របគ្នា....................................១៦.

● ធម៌និយាយ អំពី មជ្ឈិមបដិបទា...............................២៧.

● ធម៌និយាយ អំពី ភាពស្ងប់ដ៏ក្រៃលែង..........................៤២.

● ធម៌និយាយ អំពី ការបើកនូវធម្មចក្ខុ..........................៦៨.

● ធម៌និយាយ អំពីការសន្ទត និង វិមុត្តិ..........................១០២.

● ធម៌និយាយ អំពី ការលះបង់ឧបាទាន..........................១១៨.

● ធម៌និយាយអំពី សម្មាទិដ្ឋិ-កន្លែងដែលមានភាពស្ងប់......១៣៥.

● អវសានបទ ....១៤៦.

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

វាចារអ្នករៀបរៀង

ក្នុងអំឡុងពេលដែលខ្ញុំបានកំពុងតែសិក្សាភាសាបាលី ខ្ញុំតែងមានអារម្មណ៍ថា ថ្ងៃណាមួយ ខ្ញុំនឹងខំប្រឹងប្រែងអោយអស់ពីសមត្ថភាព ដើម្បីរៀបរៀងសៀវភៅមួយក្បាល ទុកគ្រាន់ជាស្នាដៃ និង ឧទ្ទិសចំពោះព្រះពុទ្ធសាសនាជាពិសេស ដើម្បីជាគុណប្រយោជន៏ ដល់ពុទ្ធសាសនិកទូទៅ នៅក្នុងព្រះរាជាណាចក្រកម្ពុជាយើង ។ ក្រោយពីការសំរេចចិត្តច្បាស់លាស់ហើយ ខ្ញុំក៏បានចាប់ផ្តើមរៀបរៀងជាសៀវភៅនេះឡើង រហូតដល់បានចប់សព្វគ្រប់ជាស្ថាពរ ។

ក្រោយមកខ្ញុំក៏បានយកទៅថ្វាយសម្តេច សុមេធាធិបតីព្រះសង្ឃរាជ គណៈមហានិកាយ ដើម្បីអោយព្រះអង្គជួយពិនិត្យ និងផ្តល់នូវដំបូន្មានបន្ថែមទៀត ។ សម្តេចទ្រង់សព្វព្រះរាជហប្ញទ័យ ហើយមានព្រះរាជបន្ទូលថា : "អត្ថបទនេះពិតជាមានអត្ថប្រយោជន៏ច្រើន ដល់អ្នកវិបស្សនា និងអ្នកដែលមានបំណងចង់ស្វែងរកភាពស្ងប់ដោយខ្លួនឯង " ។ ជាមួយគ្នានេះដែរ ខ្ញុំសូមថ្លែងអំណរគុណជាអនេកដល់ **លោក ម៉ី ឃុំ** ទីប្រឹក្សាសម្តេចព្រះសង្ឃរាជ ដែលលោកបានចំណាយពេលដ៏មានតំលៃខំជួយពិនិត្យផ្ទៀងផ្ទាត់ នូវខ្លឹមសារនៃអត្ថបទនេះ យ៉ាងអស់ពីកំលាំងកាយ ចិត្ត និង សូមថ្លែងអំណរគុណដល់ **ភិក្ខុ គឹម ម៉ុនធឿន** សមណៈសិស្សពុទ្ធិកវិទ្យាល័យនិង **ភិក្ខុ និង សំអាត** ធម្មាចារ្យវត្តឥន្ទញ្ញាណ ជាពិសេស **ភិក្ខុ ព្រហ្ម បូរាណ** ចៅអធិការវត្តព្រៃទប់ ដែល

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

លោក បានខំជួយពិនិត្យ ផ្ទៀងផ្ទាត់ យ៉ាងយកចិត្តទុកដាក់នូវអត្ថបទធម៌ទាំងមូលនេះ ដោយមិនគិតពីការនឿយហត់ ។

សៀវភៅដែលខ្ញុំបានរៀបរៀងនេះ មានចំណងជើងថា : " **វេសជាតិនៃសេរីភាព** " ។ យោងតាមចំណងជើងនេះ ខ្ញុំអាចសន្និដ្ឋានបានថា លោកអ្នកអានទាំងឡាយ គ្រាន់តែឃើញ ប្រាកដជាយល់ភ្លាម ព្រោះថា ពាក្យនេះ ជាពាក្យដែល យើងទាំងអស់គ្នាធ្លាប់បានឮជារឿយៗ និង ប្រើប្រាស់ក្នុងជីវភាពប្រចាំថ្ងៃទៀតផង ។ ប៉ុន្តែតាមពិតទៅ ចំណងជើងនេះ មានន័យទូលំទូលាយ និង ជ្រាលជ្រៅខ្លាំងណាស់ ។ អ្នកអាចនិយាយថា ងាយយល់ក៏បាន . ពិបាកយល់ក៏បាន ។ ហេតុអ្វីបានជាងាយយល់ ? ព្រោះថា ចំណុចនេះ យើងអាចឃើញដោយផ្ទាល់ភ្នែករបស់យើង គ្មានអ្វីជាអាថិកំបាំងឡើយ ឧទាហរណ៍ បុគ្គលម្នាក់ប្រព្រឹត្តខុសច្បាប់រដ្ឋ ហើយគាត់ត្រូវបានគេចាប់ខ្លួនបញ្ជូនទៅកាន់មន្ទីរឃុំឃាំង ក្រោយមកមិនយូរប៉ុន្មាន គាត់ត្រូវបានគេដោះលែងដោយសារបងប្អូនធានា ឬក៏តុលាការសម្រេចថា គាត់ត្រូវបានគេចោទប្រកាន់ខុស ។ ពេលបុរសនោះចេញពីគុកភ្លាម បងប្អូនញាតិមិត្តស្វាគមន៍អបអរសាទរជាខ្លាំង ហើយនិយាយថា " ឯងមានសេរីភាពហើយ មិនចាំបាច់ព្រួយបារម្ភទៀតទេ យើងនឹងជប់លៀងអោយសប្បាយម្តងយប់នេះ ខ្លះអាចដល់និមន្តព្រះសង្ឃមកសូត្រមន្ត ដើម្បីរំដោះគ្រោះចង្រៃនេះទៀតផង " ។ ព្រះពុទ្ធជាម្ចាស់ លោកសំដែងថា ការយល់ឃើញយ៉ាងនេះគឺមិនទាន់គ្រប់គ្រាន់នៅឡើយទេ យើងគ្រាន់តែយល់ម្ខាងតែប៉ុណ្ណោះ មានន័យថា

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

យើងគ្រាន់តែយល់នូវសភាវៈខាងក្រៅ ។ ដូច្នេះ បុគ្គលនោះ មិនអាចថាមានសេរីភាពនៅឡើយទេ ព្រោះគាត់នៅតែមានឧបាទាននៅឡើយ ។

ហេតុអ្វីអាចថា ពិបាកយល់ ? ព្រោះថា ចំណុចនេះ យើងមិនអាចឃើញហើយចាំន់ស្មានត្រូវ តាមសភាវៈខាងក្រៅនេះទេ មនុស្សម្នាក់ដែលត្រូវបានគេដោះលែងចេញពីគុកនោះ មិនប្រាកដថា គាត់ផុតពីសេចក្តីទុក្ខនោះទេ ។ ព្រះពុទ្ធជាម្ចាស់ លោកសំដែងថា មានតែស្គាល់សភាវៈខាងក្នុងប៉ុណ្ណោះ ទើបអាចគេចផុតពីសេចក្តីទុក្ខ សេចក្តីទុក្ខក្នុងលោកនេះ លោកសំដៅដល់ឧបាទាន និង ភពដែលយើងគ្រប់គ្នាតែងប្រាថ្នាចង់បាន , ប្រកាន់មាំថាជារបស់ខ្លួន ។

នៅទីណាដែលមានឧបាទាន និងភពកើតឡើងក្នុងចិត្តហើយ នៅទីនោះប្រាកដជាគ្មានសេចក្តីសុខ ព្រោះថា យើងមិនអាចឃើញនូវ ការពិតនៃលោកនេះ យើងវង្វេងក្នុងពួកវា ដោយយល់ថា ពួកវាស្អាត ល្អ និង សំខាន់សំរាប់យើង យើងមិនបានស្គាល់ពីអនិច្ចតាធម៌ ។ និយាយអោយខ្លីមក កន្លែងណាក៏ដោយដែលមានការឈ្នះចាញ់ , ការសរសើរ និន្ទា និង លាភយស កន្លែងនោះប្រាកដជាមានសេចក្តីទុក្ខ ។ តើយើងធ្វើដូចម្តេច ដើម្បីកំចាត់បង់នូវសេចក្តីទុក្ខនោះ ? យើងត្រូវតែបោះបង់ចោលនូវការឈ្នះ ចាញ់, ការសរសើរ និន្ទា និង លាភយសនោះ ក្រោយមកយើងនឹងបានដល់នូវសេចក្តីសុខដោយពិតប្រាកដ ព្រោះហេតុនេះហើយ ការធ្វើខ្លួនអោយមានសេរីភាព មិនមែនឋិតនៅលើសភាវៈខាងក្រៅទេ គឺឋិតនៅលើសភាវៈខាងក្នុង ។

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

នៅទីបញ្ចប់នេះ ខ្ញុំសូមអភ័យទោសទុកជាមុនពីបណ្តាអ្នកអានទាំងឡាយ នូវរាល់កំហុសណាមួយ ដែលកើតឡើងក្នុងសៀវភៅនេះ . ហើយខ្ញុំរង់ចាំទទួលនូវការកែលំអទាំងនោះ ដោយសោមនស្សរីករាយ . និងសូមខន្តីអភ័យទោសពីម្ចាស់ដើមនៃសៀវភៅនេះ ដោយខ្ញុំយកមកបកប្រែជាសេចក្តីខ្មែរ ពុំបានសុំការអនុញ្ញាតពីលោកជាមុន សង្ឃឹមថា លោកនឹងអធ្យាស្រ័យ ហើយត្រេកអរអនុមោទនា ។

ដោយអំណាចអានិសង្ស ដែលកើតពីសេចក្តីព្យាយាមនេះ ក្នុងនាមខ្ញុំជាអ្នករៀបរៀង សូមឧទ្ទិសកុសលទាំងនេះ ដល់ពុទ្ធបរិស័ទគ្រប់មជ្ឈដ្ឋានទាំងអស់ ដែលបានជួយឧបត្ថម្ភក្នុងកិច្ចការបោះពុម្ពនេះ . ជាពិសេស អ្នកមានគុណទាំងពីរ ដែលបានផ្តល់កំណើត និង ចិញ្ចឹមថែរក្សាកូន អស់រយៈពេលជាច្រើនឆ្នាំ . សូមលោកអ្នកមានគុណទាំងពីរ បានដល់សុគតិភព កុំបីឃ្លៀងឃ្លាតដោយបការៈដទៃឡើយ ។

ថ្ងៃ ៦ រោច ខែ ពិសាខ ព.ស. ២៥៤៤

វត្តឧណ្ណាលោម ______________

ត្រូវនឹងថ្ងៃទី ២៣ ខែ ឧសភា ឆ្នាំ ២០០០

អ្នករៀបរៀង

សុវណ្ណប្បញ្ញោ ភិក្ខុ គយ សុមេធ

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

សុវណ្ណប្បញ្ញោ ភិក្ខុ គយ សុមេធ

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

ធម៌និយាយអំពីចិត្ត

តាមពិត គ្មានអ្វីទាល់តែសោះ ដែលខុសដោយសារចិត្ត ព្រោះ ចិត្តបរិសុទ្ធពិតប្រាកដ នៅក្នុងចិត្ត មានភាពស្ងប់រួចស្រេចទៅហើយ ។ ហេតុដែលចិត្តមិនស្ងប់រហូតមកដល់ពេលនេះ ព្រោះតែចិត្តស្តាប់បង្គាប់អារម្មណ៍ ចិត្តពិតប្រាកដ គ្មានអ្វីទាល់តែសោះ វាគ្រាន់តែជាធម្មជាតិ ចិត្តប្រែក្លាយជាស្ងប់ ឬ មិនស្ងប់ ដោយសារអារម្មណ៍មកបញ្ឆោតវា ។ ចិត្តដែលបុគ្គលមិនបានអប់រំហើយ តែងតែវង្វេង ផស្សៈចូលមក ហើយបោកប្រាស់ចិត្ត អោយធ្លាក់ក្នុងសេចក្តីសប្បាយ សេចក្តីទុក្ខ សេចក្តីរីករាយ ហើយនិង សេចក្តីសោកសៅ ប៉ុន្តែ ធម្មជាតិពិតរបស់ចិត្ត គឺ គ្មានវត្ថុទាំងអស់នេះទាល់តែសោះ ចិត្តភ្លេចខ្លួនឯង ក្រោយមកយើងគិតថា វាគឺជាយើង ដែលកើតទុក្ខ ឬ សុខស្រួល ។

ប៉ុន្តែ តាមពិត ចិត្តរបស់យើងនេះ នឹងន ហើយស្ងប់រួចទៅ ហើយ... ស្ងប់ពិតប្រាកដ ! ដូចជាស្លឹកឈើដែលនៅនឹងថ្កល់ ដរាបណា គ្មានខ្យល់បក់ ប្រសិនបើខ្យល់កើតឡើងភ្លាម ស្លឹកឈើក៏រញ្ជួយមួយរំពេច ការរញ្ជួយ អាស្រ័យដោយសារខ្យល់ ការរញ្ជួយរបស់ចិត្ត អាស្រ័យដោយសារផស្សៈទាំងនោះ ចិត្តស្តាប់បង្គាប់នូវសភាវៈទាំងនោះ បើសិនជាចិត្តមិនស្តាប់បង្គាប់នូវសភាវៈទាំងនោះទេ ចិត្តក៏មិនរញ្ជួយដែរ បើសិនជាយើងស្គាល់នូវធម្មជាតិពិតនៃ ផស្សៈទាំងនោះ គឺគ្មានអ្វីដែលធ្វើអោយយើងត្រូវព្រួយបារម្ភឡើយ ។

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

ការប្រតិបត្តិរបស់យើង គឺគ្រាន់តែ ដើម្បីស្គាល់ នូវដើមកំណើតរបស់ចិត្ត តែប៉ុណ្ណោះ ដូច្នេះដើម្បីធ្វើចិត្តអោយស្ងប់ យើងត្រូវតែហ៊ឹកហ៊ឺនចិត្តនេះ ដើម្បីអោយស្គាល់នូវផស្សៈទាំងនោះ ហើយមិនអោយវង្វេង តទៅទៀត ។

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

● ធម៌ដែលគ្រប់គ្រងអង្គផ្សេងៗជាច្រើន ដែលកើតឡើងក្នុងវិបស្សនា គឺ "**សតិ**" សតិ គឺ ជាជីវិត នៅពេលណាដែលយើងមិនមានសតិ ,យើងមានសេចក្ដីធ្វេសប្រហែស ពេលនោះ វាមិនខុសពីមនុស្សស្លាប់ទេ ។ សតិនេះ គឺជាវត្តមាននៃចិត្តពិតប្រាកដ វាជាបុព្វហេតុនាំអោយកើតឡើង នូវការយល់ដឹងខ្លួនឯង និងបញ្ញា ទោះបីជា នៅពេលយើងមិនមានសមាធិតទៅទៀតក៏ដោយ ក៏សតិនេះត្រូវតែមានវត្តមានគ្រប់ពេល ។

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

ធម៌និយាយអំពីវិបស្សនា

ដើម្បីធ្វើចិត្តអោយស្ងប់ មានន័យថា ត្រូវស្វែងរកតុល្យភាពខាងផ្លូវចិត្តអោយបានត្រឹមត្រូវ បើសិនជាអ្នកខំព្យាយាម បង្ខំចិត្តរបស់អ្នកអោយកាន់តែខ្លាំង វាទៅកាន់តែខ្លាំង បើសិនជាអ្នកព្យាយាមមិនបានគ្រប់គ្រាន់នោះទេ វានឹងមិនដល់គោលដៅ វាខុសចំនុចនៃតុល្យភាព ។

តាមធម្មតា ចិត្តមិននៅនឹងថ្កល់ទេ វាប្រែប្រួលគ្រប់ពេលទាំងអស់ ។ ការធ្វើចិត្ត និងកាយ អោយមានថាមពល គឺមិនដូចគ្នាទេ ដើម្បីធ្វើអោយរាងកាយមានថាមពល យើងត្រូវតែហាត់ប្រាណ ដើម្បីអោយវាខ្លាំង ប៉ុន្តែ ដើម្បីធ្វើចិត្តអោយមាំមួន មានន័យថា ធ្វើចិត្តអោយស្ងប់ស្ងាត់ មិនមែននឹកគិតដល់រឿងនេះ រឿងនោះឡើយ ។ ចំពោះយើងទាំងអស់គ្នា ចិត្តមិនដែលស្ងប់ទេ ព្រោះវានៅខ្វះកំលាំងនៃសមាធិ ដូច្នេះ យើងត្រូវតែស្ថាបនាចិត្ត អោយស្ថិតនៅក្នុងព្រំដែនមួយ មានន័យថា យើងត្រូវអង្គុយធ្វើវិបស្សនា ដោយឋិតនៅជាមួយ "ព្រះពុទ្ធជាម្ចាស់" ។

បើសិនជាយើងបង្ខំដង្ហើមរបស់យើង អោយវែងពេក ឬក៏ ខ្លីពេក យើងមិនអាចមានតុល្យភាពទេ ចិត្តនឹងមិនស្ងប់ស្ងៀមឡើយ វាមិនខុសអ្វីនៅពេលដែលយើងចាប់ផ្តើមប្រើប្រាស់ម៉ាស៊ីនដេរ ដែលមានឈ្នាន់ ជាលើកដំបូង នោះទេ មុនបង្អស់យើងគ្រាន់តែអនុវត្ត ជាក់ម៉ាស៊ីនសាកល្បងមើល ដើម្បីធ្វើអោយមានភាពស្ទាត់ជំនាញ មុនពេលដែលយើង ចាប់ផ្តើមដេរអ្វីមួយ ។ ការតាមដាន

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

ដង្ហើម ក៏ដូចគ្នាដែរ យើងមិនចាំបាច់ព្រួយបារម្ភ ថាតើវាវែង ឬ ខ្លីខ្សោយ ឬក៏ខ្លាំងនោះទេ យើងគ្រាន់តែកត់សំគាល់វារួចបណ្តោយវាទៅតាមដង្ហើមធម្មជាតិ ។

នៅពេលវាមានតុល្យភាពហើយ យើងក៏ចាប់យកដង្ហើម ធ្វើជាវត្ថុ នៃវិបស្សនារបស់យើង ។ នៅពេលយើងដកដង្ហើមចូល ការចាប់ផ្តើមនៃដង្ហើម គឺនៅត្រង់ចុងច្រមុះ ពាក់កណ្តាលនៃដង្ហើម គឺនៅត្រង់ដើមទ្រូង ខាងចុងនៃដង្ហើម គឺនៅត្រង់ពោះ ។ នេះ គឺជាផ្លូវនៃដង្ហើម នៅពេលយើងដកដង្ហើមចេញ ការចាប់ផ្តើមនៃដង្ហើម គឺ នៅត្រង់ពោះ ពាក់កណ្តាល នៅត្រង់ទ្រូង ហើយខាងចុងនៃដង្ហើម នៅត្រង់ចុងច្រមុះ យើងគ្រាន់តែកត់សំគាល់នូវផ្លូវ នៃដង្ហើមនេះ គឺត្រង់ចុងច្រមុះ ដើមទ្រូង និង ពោះ ក្រោយមកត្រង់ពោះ ដើមទ្រូង និង ចុងច្រមុះ ។ យើងកត់សំគាល់ នូវចំណុចទាំងបីនេះ ដើម្បីធ្វើចិត្តអោយមាំមួនកំណត់នូវសកម្មភាពផ្លូវចិត្ត ព្រោះហេតុនេះហើយ សតិ និង ការយល់ដឹងខ្លួនឯងអាចនឹងកើតឡើងដោយងាយស្រួល ។

នៅពេលយើងបានស្ទាត់ជំនាញក្នុងការកត់សំគាល់នូវចំណុចទាំងអស់នេះហើយ យើងអាចបណ្តោយវាតាមធម្មតាបាន ហើយកត់សំគាល់ត្រឹមតែដង្ហើមចេញ និង ដង្ហើមចូលប៉ុណ្ណោះ ដោយពិចារណាតែមួយគត់ គឺនៅត្រង់ចុងច្រមុះ ឬបបូរមាត់ខាងលើ ដែលជាកន្លែង ខ្យល់ឆ្លងកាត់ ត្រង់ច្រកខាងក្នុង និង ខាងក្រៅរបស់វា ។ យើងមិនចាំបាច់តាមដានដង្ហើមទេ យើងគ្រាន់តែបង្កើតសតិ នៅចំពីមុខយើង ត្រង់ចុងច្រមុះ ហើយកត់សំគាល់នូវដង្ហើមត្រង់ចំណុចមួយនេះ -

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

ចូល. ចេញ. ចូល.ចេញ ។ យើងមិនចាំបាច់នឹកគិតដល់អ្វីមួយពិសេសនោះទេ គ្រាន់តែពិចារណានូវកិច្ចការធម្មតានេះបានហើយ ក្នុងពេលពិចារណា ត្រូវមានវត្តមាននៃចិត្តជាប់ជានិច្ច មិនចាំបាច់ធ្វើអ្វីច្រើនក្រៅពីនេះទៀតទេ គ្រាន់តែដកដង្ហើម ចូល និង ចេញ តែប៉ុណ្ណោះជាការស្រេច ។

មិនយូរប៉ុន្មាន ចិត្តនឹងប្រែក្លាយជាស្ងប់ ដង្ហើមក៏បរិសុទ្ធ ចិត្ត និងរាងកាយ ក្លាយជាមានពន្លឺ នេះហើយ គឺជាភាវៈដ៏ត្រឹមត្រូវនៃការងារ វិបស្សនា ។

នៅពេលយើងអង្គុយធ្វើវិបស្សនា ចិត្តក្លាយជាបរិសុទ្ធ ប៉ុន្តែ ភាវៈអ្វីក៏ដោយ ដែលកើតឡើងនៅក្នុងចិត្ត យើងគួរតែព្យាយាមដឹង និងស្គាល់វាអោយច្បាស់. សកម្មភាពចិត្ត នៅទីនោះ វានៅជាមួយនឹងភាពស្ងប់ស្ងាត់ និង មានវិតក្កៈ ។ **វិតក្កៈ** គឺជាសកម្មភាពដែលនាំអោយចិត្តដល់នូវចំណុច នៃការពិចារណា បើសិនជាយើងមានសតិតិច វិតក្កៈក៏មានតិចដែរ ក្រោយមក **វិចារៈ** (ការពិចារណាជុំវិញចំណុចនោះ) ក៏កើតឡើង ។ អារម្មណ៍នៃចិត្ត ក្រៅពីនេះអាចនឹងកើតឡើងបន្តិចម្តងៗ ប៉ុន្តែ ការយល់ដឹងខ្លួនឯង គឺជារឿងសំខាន់ ។ អ្វីក៏ដោយ ដែលនឹងកើតឡើង យើងត្រូវតែដឹងវាជានិច្ច ។ នៅពេលយើងឈានចូលកាន់តែជ្រៅ យើងកាន់តែដឹងយ៉ាងច្បាស់ នូវភាវៈ នៃ វិបស្សនា របស់យើង ដោយយល់ថា ថាតើ ចិត្តនេះត្រូវបានបង្កើតឡើងដោយមាំមួនដែរ ឬទេ ? ។ ដូច្នេះហើយ ការពិចារណា និង ភាពយល់ដឹងទាំងពីរនេះត្រូវតែ មានវត្តមានជាដរាប ។

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

ការមានចិត្តស្ងប់ស្ងាត់ មិនមែនមានន័យថា គ្មានអ្វី នឹងកើតឡើងនោះទេ អារម្មណ៍នៃផ្លូវចិត្តប្រាកដជាអាចនឹងកើតឡើង ។ ឧទាហរណ៍ នៅពេលយើងនិយាយអំពី កំរិតដំបូងនៃភាពស្ងប់ស្ងាត់ យើងនិយាយថា វាមានអង្គ ៥យ៉ាង។ គឺមាន **វិតក្កៈ** និង **វិចារៈ**, **បីតិ**កើតឡើងជាមួយនឹងចំណុច នៃការពិចារណា និងក្រោយមកទៀត សុខៈ អង្គទាំង៤នេះ ឋិតនៅក្នុងចិត្តជាមួយគ្នា ដែលបង្កើតអោយមានភាពស្ងប់ អង្គទាំងនេះ គឺជាភាវៈតែមួយ ។

អង្គទី៥ គឺ **ឯកគ្គតា** (ដល់ហើយនូវចំណុចតែមួយ) អ្នកប្រហែលជាអាចសង្ស័យ ថាតើអាចជាចំណុចតែមួយយ៉ាងដូចម្តេច នៅពេលដែលមានអង្គផ្សេងទៀតដូច្នេះ ? ត្រង់ចំណុចនេះក៏ព្រោះដោយសារតែ អង្គទាំងអស់នេះ រួមចូលគ្នានៅលើមូលដ្ឋាននៃភាពស្ងប់តែមួយដែរ ។ អង្គទាំងនេះរួមគ្នាមក លោកហៅថា : "ភាវៈនៃសមាធិ" ។ អង្គទាំងនេះ មិនមែនជាភាវៈនៃចិត្តរៀងរាល់ថ្ងៃទេ ពួកវាជាអង្គនៃភាពស្ងប់ស្ងាត់ ថ្វីបើមាន លក្ខណៈទាំង៥នេះក៏ដោយ ប៉ុន្តែពួកវាមិនរំខានដល់មូលដ្ឋាន នៃភាពស្ងប់ស្ងាត់ទេ ។ មានវិតក្កៈក៏ពិតមែន ប៉ុន្តែវាមិនរំខានដល់ចិត្តឡើយ . វិចារៈ សេចក្តីអណ្តែតអណ្តូង និង សេចក្តីសុខកើតឡើង ប៉ុន្តែ វាមិនរំខានដល់ចិត្ត ។ ព្រោះហេតុនេះហើយ ចិត្តដូចជាភាវៈមួយដែល នៅអាស្រ័យជាមួយអង្គទាំងនោះ .កំរិតដំបូងនៃភាពស្ងប់ គឺដូច្នេះឯង ។

យើងមិនចាំបាច់និយាយដល់ ឈានទី១, ឈានទី២, ឈានទី៣ នោះទេ ។ល។ សូមហៅវាត្រឹមតែ "ចិត្តស្ងប់"បានហើយ ។ នៅពេលចិត្តមានសេចក្តី

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

ស្ងប់កាន់តែច្រើនឡើង វានឹងបាត់បង់នូវ វិតក្កៈ និង វិចារៈ ដោយបន្សល់ទុកត្រឹមតែសេចក្ដីអណ្ដែតអណ្ដូង និង សេចក្ដីសុខប៉ុណ្ណោះ ។ ហេតុអ្វីបានជាចិត្តបោះបង់ចោលនូវ វិតក្កៈ និង វិចារៈ ? នេះដោយសារតែ ចិត្តរបស់យើងកាន់តែបរិសុទ្ធទៅឡើង ។ សកម្មភាព វិតក្កៈ និង វិចារៈគឺ គ្រោតគ្រាតណាស់ មិនអាចអោយចិត្តឋិតនៅបានឡើយ។ នៅដំណាក់កាលនេះ ពេលដែលចិត្តបានបោះបង់ចោលនូវវិតក្កៈ និង វិចារៈ . អារម្មណ៍នៃសេចក្ដីអណ្ដែតអណ្ដូងដ៏អស្ចារ្យ អាចនឹងកើតឡើង ទឹកភ្នែកអាចហៀរចេញមកមួយរំពេច ប៉ុន្តែនៅពេលសមាធិ កាន់តែស៊ុបឡើង សេចក្ដីអណ្ដែតអណ្ដូងក៏ត្រូវបានគេទំលាក់ចោលផងដែរ ដោយបន្សល់ទុកត្រឹមតែសេចក្ដីសុខ និង ឯកគ្គតាប៉ុណ្ណោះ , រហូតដល់ទីបំផុតទាំងសេចក្ដីសុខក៏ត្រូវបានគេទំលាក់ចោលដែរ ហើយពេលនោះ ចិត្តបានឈានដល់ នូវភាពបរិសុទ្ធដ៏ក្រៃលែងរបស់ខ្លួន ចិត្តមានត្រឹមតែឧបេក្ខា និង ឯកគ្គតា តែមួយគត់. ចំណែកឯធម៌ក្រៅពីនេះ ត្រូវបានគេទំលាក់ចោលទាំងអស់ ពេលនេះ ចិត្តឋិត នៅដោយមិនព្រួយបារម្ភអ្វីឡើយ ។ នៅពេលចិត្តស្ងប់ហើយ សមាធិ អាចនឹងកើតឡើង អ្នកមិនចាំបាច់គិតច្រើនអំពីវាទេ វាប្រាកដជាកើតឡើងដោយឯកឯង ការកើតឡើងដូច្នេះ លោកហៅថា : "កំលាំងនៃចិត្តស្ងប់" ។ ក្នុងភាវៈនេះ ចិត្តមិនមែន ងោគងុយទេ នីវរណធម៌ទាំង៥ មាន :

- **កាមឆន្ទៈ** សេចក្ដីស្រឡាញ់ចូលចិត្តក្នុងអារម្មណ៍
- **ព្យាបាទ** ចងចិត្តគុំគួនអ្នកដទៃ

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

- **ថីនមិទ្ធ** ដំណើរនៃចិត្តរួញរា ,ងោកងុយ

- **ឧទ្ធច្ចកុក្កុច្ចៈ** ដំណើរដែលចិត្តរាយមាយ និង រសាប់រសល់

- **វិចិកិច្ឆា** សេចក្តីសង្ស័យ មិនដាច់ស្រេច

បានគេចចេញទាំងអស់ ។

ប៉ុន្តែ បើកម្លាំងចិត្ត នៅមិនទាន់ខ្លាំង ហើយសតិខ្សោយ ជួនកាល អារម្មណ៍នៃផ្លូវចិត្ត ត្រូវបានគេជ្រៀតជ្រែក ចិត្តស្ងប់មែន ប៉ុន្តែវាដូចជាមានពពក នៅក្នុងភាពស្ងប់នោះ ។

ទោះបី វាមិនមែនជាប្រភេទមិទ្ធៈ(ភាពងោកងុយ)ធម្មតាក៏ដោយ ក៏ អារម្មណ៍មួយចំនួន នឹងបង្ហាញយ៉ាងជាក់ច្បាស់ -អាចថាយើង នឹងឮសំឡេង ឬក៏ ឃើញរូបភាពអ្វីផ្សេងៗ ជាច្រើនទៀត ។ វាមិនមែនច្បាស់ប្រាកដ ប៉ុន្តែ វាក៏មិន មែនជាសុបិន្តដែរ នេះដោយសារតែអង្គទាំង៥នោះ ដែលធ្វើអោយខ្វះតុល្យភាព ហើយមានសភាពទន់ខ្សោយ ។ ចិត្តមានបំណងសាកល្បង ក្នុងកិរិតនៃ "**សមថ**" (ភាពស្ងប់)ទាំងនេះ។ "ការស្រមើស្រមៃ" ជួនកាលអាចនឹងកើតឡើង ពេលណា ក៏ដោយចិត្តកំពុងតែឋិតក្នុងភាវៈនេះ តាមរយៈវិញ្ញាណណាមួយ ។ អ្នកធ្វើ វិបស្សនា ប្រហែលជាមិនអាចប្រាប់យ៉ាងពិតប្រាកដ នូវអ្វីដែល កំពុងតែកើត ឡើងនោះបានទេ ដូចជា " ខ្ញុំកំពុងដេក" ទេ! តើវា ជាសុបិន្តឬ ? ទេ! វាមិនមែន ជាសុបិន្តទេ ។ អារម្មណ៍ទាំងនេះកើតឡើង បណ្តាលមកពីប្រភេទកណ្តាល នៃ

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

សមថៈ ប៉ុន្តែ បើចិត្តស្ងប់ និងច្បាស់ពិតប្រាកដ យើងមិនបាច់សង្ស័យនូវអារម្មណ៍នៃចិត្ត ឬ ការស្រមើស្រមៃ ដែលកើតឡើងផ្សេងៗ ទៀតឡើយ ។ ការស្រមើស្រមៃ នោះដូចជាសួរថា : " តើខ្ញុំនៅឯណា ? ខ្ញុំកំពុងតែដេកឬ ? ឬថា ខ្ញុំកំពុងតែវង្វេង ?" ចូរកុំអោយកើតឡើងអោយសោះ ព្រោះថា សភាវៈទាំងនោះ គឺជាលក្ខណៈនៃចិត្ត ដែលកំពុងនៅតែសង្ស័យនៅឡើយ ។ " ខ្ញុំដេកលក់ស្រួល ឬក៏កំពុងតែដឹងខ្លួន ?" នៅពេលនេះ វាមិនច្បាស់លាស់ ចិត្តកំពុងតែវង្វេងក្នុងអារម្មណ៍របស់ខ្លួន វាដូចជាព្រះច័ន្ទត្រូវបាំងដោយពពក អ្នកអាចនៅតែឃើញព្រះច័ន្ទ ប៉ុន្តែ ពពកគ្របដណ្តប់វា អាចធ្វើអោយអាប់អួរបាន វាមិនដូចជា ព្រះចន្ទដែលរះចេញមកដោយមិនមានពពក-ច្បាស់ . ល្អ ហើយមានពន្លឺនោះទេ។

នៅពេលចិត្តស្ងប់ដែលគេបានបណ្តុះស៊ុបល្អហើយក្នុងសតិ និងសម្បជញ្ញៈ ការសង្ស័យទាំងឡាយដែលទាក់ទងនឹងធាតុភូតផ្សេងៗ ដែលខ្លួនជួបប្រទះប្រាកដជាមិនមានឱកាស នឹងកើតឡើងទេ . វាប្រាកដជាឆ្លងផុតនូវ នីវរណៈធម៌ ក្រោយមក យើងនឹងយល់ច្បាស់ ក្នុងធម៌ពិតដែលកើតឡើងក្នុងចិត្តនាពេលនោះ ។ យើងមិនមានសេចក្តីសង្ស័យទេ ព្រោះថា ចិត្តរបស់យើងបានបរិសុទ្ធឥតសៅហ្មងរួចទៅហើយ ចិត្តដែលបានដល់ហើយនូវសមាធិ គឺ មាន សភាពដូច្នេះ ។

យ៉ាងណាក៏ដោយ មនុស្សមួយចំនួននៅតែយល់ថា វាពិបាកណាស់ ដើម្បីចូលសមាធិ ដោយសារថា វាមិនសមតាមនឹងបំណងរបស់ពួកគេទាល់តែសោះ ។

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

មានសមាធិដែរ ប៉ុន្តែ វាមិនទាន់ខ្លាំងក្លា និងមាំមួន . ប៉ុន្តែ បើសិនជាមនុស្សម្នាក់ អាចដល់នូវភាពស្ងប់ តាមរយៈការប្រើប្រាស់បញ្ញា . តាមរយៈការពិចារណា និង ឃើញនូវធម៌ពិតនៃវត្ថុទាំងអស់ រួចដោះស្រាយបញ្ហាតាមវិធីនោះ ត្រង់ចំណុច នេះហើយគឺជាការប្រើប្រាស់បញ្ញាជំនួសអំណាចនៃសមាធិ ។ ដើម្បីដល់នូវភាព ស្ងប់ក្នុងការប្រតិបត្តិ វាមិនចាំបាច់អង្គុយធ្វើវិបស្សនាទេ អ្នកគ្រាន់តែសួរខ្លួនឯង ថា " អេ៎! តើនោះជាអ្វី ?" ហើយក៏ដោះស្រាយបញ្ហារបស់អ្នកនៅត្រង់នោះ ។ មនុស្សម្នាក់ដែលមានបញ្ញា គឺមានសភាពដូច្នេះឯង ប៉ុន្តែមិនប្រាកដថា គាត់អាច ដល់នូវកំរិតខ្ពស់នៃសមាធិនោះទេ ទោះបីជាគាត់ចម្រើនសមល្មម ដើម្បីបណ្តុះ បញ្ញាក៏ដោយ ។ វាដូចជាភាពផ្សេងគ្នារវាងការដាំស្រូវ ហើយនិងការដាំពោត អញ្ចឹង មនុស្សពឹងផ្អែកលើស្រូវច្រើនជាងពោតសម្រាប់ការរស់នៅរបស់ពួកគេ ការប្រតិបត្តិរបស់យើង ក៏មិនខុសពីនោះដែរ យើងពឹងផ្អែកច្រើនលើបញ្ញា ដើម្បី ដោះស្រាយនូវបញ្ហាទាំងឡាយ ពេលណាយើងឃើញនូវធម៌ពិតហើយ ពេលនោះ សេចក្តីស្ងប់ក៏កើតឡើងដែរ ។

ផ្លូវទាំងពីរនេះមិនដូចគ្នាទេ មនុស្សមួយចំនួនមានញាណ និងមាន បញ្ញាខ្លាំង ប៉ុន្តែ ពួកគេបែរជាមានសមាធិតិចទៅវិញ នៅពេលពួកគេអង្គុយធ្វើ វិបស្សនា ពួកគេមិនស្ងប់ទាល់តែសោះ ពួកគេចូលចិត្តគិតច្រើន ពិចារណានេះ ពិចារណានោះមិនចេះចប់ រហូតដល់ទីបំផុត ពួកគេពិចារណាដល់សុខ និង ទុក្ខ ហើយក៏បានឃើញនូវការពិតនៃសភាវៈធម៌នោះ មនុស្សមួយចំនួនមាន ទំនោរ ច្រើនចំពោះវិធីនេះ ជាងសមាធិ ។ មិនថាការឈរ ការដើរ , ការអង្គុយ ឬក៏

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

ការដេកទេ ការត្រាស់ដឹងនូវព្រះធម៌ អាចនឹងកើតឡើងគ្រប់ពេល គឺកើតឡើង តាមរយៈការឃើញច្បាស់ និងការលះបង់ ។ សភាវៈធម៌ទាំងនោះ អាចដល់ នូវភាពស្ងប់បាន . វាដល់នូវភាពស្ងប់នេះ តាមរយៈការដឹងនូវធម៌ពិតយ៉ាងជាក់ ច្បាស់ដោយគ្មានការសង្ស័យឡើយ ។

មនុស្សផ្សេងទៀតមានបញ្ហាតិចតួចក៏ពិតមែន ប៉ុន្តែ សមាធិរបស់ពួកគេ ខ្លាំងក្លាណាស់ ពួកគេអាចចូលសមាធិស៊ុបយ៉ាងឆាប់រហ័ស ប៉ុន្តែ បែរជាមាន បញ្ហាតិចទៅវិញ ។ ពួកគេមិនអាចកំចាត់នូវកិលេសបានទេ ព្រោះពួកគេមិនទាន់ បានស្គាល់ច្បាស់នៅឡើយនូវមុខមាត់ពិតរបស់កិលេស ដូច្នេះហើយ ពួកគេមិន អាចដោះស្រាយនូវបញ្ហារបស់ពួកគេបានឡើយ ។

ប៉ុន្តែមិនចាំបាច់គិតថា មធ្យោបាយមួយណា ដែលយើងប្រើប្រាស់នោះ ទេ យើងត្រូវតែបោះបង់ចោលនូវការគិតខុស រួចទុកត្រឹមតែសមាទិដ្ឋិមួយ ប៉ុណ្ណោះ យើងត្រូវតែលះបង់ចោលនូវមន្ទិល ហើយទុកត្រឹមតែភាពស្ងប់មួយ គត់ ។ មានសភាវៈធម៌ពីរយ៉ាង ដែលយើងយកមកប្រតិបត្តិ គឺ **ភាពស្ងប់** និង **ញាណ** ធម៌ទាំងពីរនេះត្រូវដើរជាមួយគ្នា យើងមិនអាចបោះបង់ចោលនូវធម៌ ណាមួយក្នុងចំណោមធម៌ទាំងពីរនេះបានឡើយ ។

ធម៌ដែលគ្រប់គ្រង អង្គផ្សេងៗទៀត ដែលកើតឡើងក្នុង វិបស្សនា គឺ " **សតិ** " ។ តាមរយៈការប្រតិបត្តិ . សតិនេះ គឺជាបច្ច័យមួយដែលអាចជួយ អង្គផ្សេងៗទៀតជាច្រើនអោយកើតឡើងបាន . សតិ គឺជាជីវិត នៅពេលណា

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

ក៏ដោយ យើងមិនមានសតិ . យើងមានសេចក្ដីធ្វេសប្រហែស (ប្រមាថ) នៅពេលនោះវាមិនខុសពីមនុស្សស្លាប់ទេ ។ បើយើងគ្មានសតិ សម្ដី និង សកម្មភាពរបស់យើង ពិតជាគ្មានន័យ ។ សតិនេះ ប្រាកដជាវត្តមាននៃចិត្ត វាជាហេតុនាំអោយកើតឡើងនូវ**សម្បជញ្ញៈ** និង **បញ្ញា** ។

បុណ្យកុសលអ្វីក៏ដោយដែលយើងកសាងទុកមក មិនបានត្រឹមត្រូវល្អព្រោះដោយសារតែយើងខ្វះខាតសតិនេះឯង សតិគឺជាសភាវៈមួយដែលគ្រប់គ្រងយើង នៅខណៈពេលដែលយើងឈរ ដើរ អង្គុយ និង ដេក ទោះបីជានៅពេលយើងមិនមានសមាធិតទៅទៀតក៏ដោយ សតិនេះត្រូវតែមានវត្តមានគ្រប់ពេលជានិច្ច ។

អ្វីក៏ដោយដែលយើងប្រតិបត្តិ យើងត្រូវតែរក្សា នៅពេលហិរិកើតឡើងយើងនឹងមានអារម្មណ៍អៀនខ្មាស់ នូវរឿងទាំងឡាយដែលយើងធ្វើ ហើយមិនបានត្រឹមត្រូវ ។ នៅពេលសេចក្ដីខ្មាសកើតឡើង ភាពស្ងឹងស្ងាធ៍របស់យើងក៏កើតឡើងផងដែរ នៅពេលភាពស្ងឹងស្ងាធ៍កើតឡើង សេចក្ដីប្រមាថក៏ត្រូវបានបាត់បង់ ទោះបីជាយើងមិនបានអង្គុយធ្វើវិបស្សនាក៏ដោយ អង្គទាំងនេះក៏នឹងអាចមាននៅក្នុងចិត្តរបស់យើងដែរ ។

ហិរិកើតឡើងអាស្រ័យដោយសារការបណ្ដុះសតិ និង ការចម្រើនសតិ ភាវៈទាំងពីរនេះគឺជាធម៌ដែលពិនិត្យមើលនូវរាល់សកម្មភាព ដែលយើងកំពុងតែប្រព្រឹត្ត ឬក៏បានកសាងទុកមកពីអតីតកាល ។

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

វាមានប្រយោជន៏សំខាន់ណាស់ យើងគួរតែដឹងដោយខ្លួនឯង នៅគ្រប់ពេលវេលាទាំងអស់ បើសិនជាយើងដឹងដូច្នោះហើយ សម្មាទិដ្ឋិនឹងញែកខ្លួនឯងជាស្វ័យប្រវត្តិពីមិច្ឆាទិដ្ឋិ ។ ផ្លូវកាន់តែប្រាកដច្បាស់ឡើង ដែលជាហេតុនាំអោយសេចក្តីខ្មាស់ទាំងអស់គ្មានឱកាសតទៅទៀត រួចក្រោយមក បញ្ញា ក៏ចាប់ផ្តើមកើតឡើង ។

យើងអាចយក សីល , សមាធិ បញ្ញា មកប្រតិបត្តិរួមគ្នា ។ ការធ្វើចិត្តអោយស្មើ និង ការគ្រប់គ្រងខ្លួនអោយបានល្អ លោកអោយឈ្មោះថា សីល ការបណ្តុះចិត្តអោយមាំមួនក្នុងការគ្រប់គ្រង គឺ សមាធិ ការយល់ដឹងយ៉ាងជាក់ច្បាស់នូវអ្វីដែលយើងកំពុងតែប្រព្រឹត្ត , កំពុងតែអាស្រ័យ គឺ បញ្ញា ។ ដូច្នេះនិយាយជារួមមក ការប្រតិបត្តិដោយសង្ខេប គឺ មានតែ សីល , សមាធិ , បញ្ញា នេះឯង គ្មានផ្លូវដទៃផ្សេងក្រៅពីនេះទៀតឡើយ ។

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

- បើសមាធិត្រឹមត្រូវ មិនថាក៏រិតនៃភាពស្ងប់អ្វីទេ ដែលអ្នកឈានដល់ ប្រាកដជាមានការយល់ដឹងខ្ពស់ មានសតិគ្រប់គ្រាន់ និង គំនិតច្បាស់លាស់ ។ នេះគឺជាសមាធិដែលអាចនាំអោយកើតបញ្ញា .បុគ្គលមិនអាចវង្វេងបានទេ ។ អ្នកប្រតិបត្តិទាំងឡាយ គួរតែយល់នូវធម៌នេះ អោយបានច្បាស់ ។

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

ធម៌និយាយអំពីផ្លូវស្របគ្នា

ឥឡូវនេះ ខ្ញុំចង់សួរអ្នកទាំងអស់គ្នាថា " តើអ្នកប្រាកដហើយ ឬនៅ តើអ្នកច្បាស់ហើយ ឬនៅ ក្នុងការប្រតិបត្តិរបស់អ្នក ?" ខ្ញុំសួរ ដូច្នេះ ពីព្រោះ បច្ចុប្បនេះ មានមនុស្សជាច្រើនដែលបង្រៀនវិបស្សនា ទាំងព្រះសង្ឃ ទាំង ឧបាសក ឧបាសិកា ខ្ញុំខ្លាចក្រែងថា អ្នកទាំងនោះរួញរា ហើយស្ទាក់ស្ទើរ នៅ ក្នុងចិត្ត បើសិនជាយើងយល់ច្បាស់ហើយ យើងប្រាកដជាអាចធ្វើចិត្តអោយស្ងប់ និង មាំមួនបាន ។

យើងគួរតែយល់ថា អដ្ឋង្គិកមគ្គទាំង៨ គឺជា សីល . សមាធិ បញ្ញា ។ មគ្គមកប្រជុំគ្នាត្រឹមនេះឯង ដូច្នេះ ការប្រតិបត្តិរបស់យើង ត្រូវតែធ្វើមគ្គនេះ អោយច្បាស់នៅក្នុងចិត្តរបស់យើង ។

នៅពេលអង្គុយធ្វើវិបស្សនា គ្រូប្រាប់អោយយើងបិទភ្នែក មិនអោយ មើលអ្វីទាំងអស់ ដោយសារពេលនេះ យើងកំពុងមើលចិត្តរបស់យើង ដោយ ផ្ទាល់ ។ ពេលយើងបិទភ្នែក ការតាំងចិត្តរបស់យើងក៏ប្រាកដនៅចំពោះមុខ យើងបង្កើតការតាំងចិត្តរបស់យើងនៅត្រង់ដង្ហើម ប្រមូលអារម្មណ៍របស់យើង នៅទីនោះ ដាក់សតិរបស់យើង នៅទីនោះ ។ នៅពេលអង្គនៃផ្លូវទាំងឡាយ ចុះសម្រុងគ្នាហើយ យើងនឹងអាចឃើញដង្ហើម.អារម្មណ៍ .ចិត្ត ហើយនិងចរិត របស់យើង ពេលនោះយើងនឹងឃើញ " ចំណុចប្រសព្វ " ដែលជាកន្លែង សមាធិ និងអង្គ នៃមគ្គផ្សេងៗទៀត មកប្រជុំគ្នាក្នុងភាពស្ងប់ ។

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

នៅពេលយើងកំពុងអង្គុយធ្វើវិបស្សនា ដើរតាមដង្ហើម សូមគិតដោយខ្លួនឯងថា ឥឡូវនេះអ្នកកំពុងតែអង្គុយម្នាក់ឯង គ្មានអ្នកណាម្នាក់ អង្គុយក្បែរអ្នកទេ គ្មានអ្វីទាល់តែសោះ ។ ចូរបង្កើនអារម្មណ៍ ដូច្នេះ រហូតដល់ចិត្តបោះបង់ចោលនូវសភាវៈខាងក្រៅ ហើយពិចារណានៅត្រង់ដង្ហើមតែមួយគត់ ។

បើសិនជាអ្នកកំពុងគិតថា " អ្នកនេះកំពុងអង្គុយនៅទីនេះ ឬ អ្នកនោះកំពុងអង្គុយនៅទីនោះ" ចិត្តរបស់អ្នកមិនអាចស្ងប់បានទេ ព្រោះចិត្តមិនថិតនៅចំពោះមុខ។ សូមបោះបង់ចោលនូវរឿងទាំងនោះ រហូតដល់អ្នកមានអារម្មណ៍ថា គ្មាននរណាម្នាក់អង្គុយនៅជិតអ្នក , រហូតដល់អ្នកគ្មានការរុញរា ឬក៏ការចាប់អារម្មណ៍ នូវវត្ថុដែលនៅជុំវិញខ្លួនអ្នក ។

សូមបណ្ដោយដង្ហើមអោយប្រព្រឹត្តតាមធម្មជាតិ កុំបង្ខំវាអោយខ្លីពេក ឬក៏វែងពេក ចូរអង្គុយមើលដង្ហើមចូល និង ដង្ហើមចេញ ។ នៅពេលចិត្តបោះបង់ចោលអារម្មណ៍ខាងក្រៅអស់ហើយ សម្លេងឡាន និងសម្លេងដទៃទៀត និង មិនរំខានដល់អ្នកទៀតទេ ព្រោះចិត្តរបស់អ្នកមិនទទួលនូវភាវៈទាំងនោះឡើយ ។ ការតាំងចិត្តរបស់យើង មកប្រជុំគ្នាត្រង់ដង្ហើម បើចិត្តច្របូកច្របល់ ហើយមិនពិចារណាត្រង់ដង្ហើមទេ សូមដកដង្ហើមអោយវែងតាមតែអ្នកអាចធ្វើបាន ហើយបន្ទាប់មក បញ្ចេញវាមកក្រៅទាំងអស់ រហូតដល់គ្មានអ្វីនៅសល់ ធ្វើដូច្នេះ បីដងរួចបង្កើតឡើងវិញ នូវការតាំងចិត្តរបស់អ្នក ក្រោយមកចិត្តរបស់អ្នកនឹងស្ងប់ ។

វាជារឿងធម្មតា សំរាប់ចិត្ត ដែលស្ងប់មួយខណៈហើយ ក្រោយមកភាពរសាប់រសល់ និង ភាពច្របូកច្របល់អាចកើតឡើងជាថ្មី នៅពេលភាវៈ

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

នេះកើតឡើងសូមពិចារណា . ដកដង្ហើមយ៉ាងវែង ម្តងទៀត ហើយក្រោយមក បង្កើតការតាំងចិត្តរបស់អ្នកឡើងវិញនៅត្រង់ដង្ហើម ។ សូមបន្ត ធ្វើដូច្នេះ នៅពេលភាវៈនេះបានកើតឡើងជាច្រើនដង អ្នកនឹងអាចយល់វាច្បាស់ ចិត្តនឹងបោះបង់ចោល នូវ **ពហុទ្ធដ្ឋាន** (បាតុភូត) ខាងក្រៅទាំងអស់ ។ អារម្មណ៍ខាងក្រៅ មិនចូលដល់ចិត្តទេ សតិ ត្រូវបានគេបង្កើតឡើងដោយរឹងមាំ នៅពេលចិត្តបរិសុទ្ធឡើង ដង្ហើមក៏ដូច្នេះដែរ អារមណ្ម៍ក៏ចាប់ផ្តើមបរិសុទ្ធឡើង១ រាងកាយនិងចិត្ត នឹងមានពន្លឺ ។ ការតាំងចិត្តរបស់យើង គឺ សំដៅតែខាងក្នុង ប៉ុណ្ណោះ បើយើងឃើញខ្យល់ខាងក្នុង និង ខ្យល់ខាងក្រៅ យើងនឹងឃើញអារម្មណ៍ទាំងអស់យ៉ាងច្បាស់លាស់ រួចមក យើងនឹងឃើញ ការប្រជុំគ្នានៃសីល ,សមាធិ. បញ្ញា ភាវៈនេះត្រូវបានលោកហៅថា ផ្លូវស្របគ្នា ។ នៅពេលមានភាពចុះសម្រុងនេះហើយ ចិត្តរបស់យើង នឹងប្រាសចាកពីមន្ទិល វានឹងប្រជុំគ្នាជាចិត្តតែមួយ ដូច្នេះហើយ ទើបលោកហៅថា សមាធិ ។

ក្រោយពីពិនិត្យមើលដង្ហើម អស់រយៈពេលជាយូរមក វាចាប់ផ្តើម កាន់តែបរិសុទ្ធឡើង . ការយល់ដឹងនៃដង្ហើម នឹងបាត់បង់បន្តិចម្តង១ ដោយបន្សល់ទុកត្រឹមតែសតិប៉ុណ្ណោះ ។ តាមពិត មានដង្ហើម ប៉ុន្តែ វាហាក់ដូចជាគ្មានទាល់តែសោះ នេះដោយសារតែ ចិត្តបានដល់នូវ ភាវៈដ៏បរិសុទ្ធបំផុតរបស់ខ្លួន វាមានត្រឹមតែសតិប៉ុណ្ណោះ ព្រោះចិត្តបានឈានហួសពីចំណុចដង្ហើម ។ ការយល់ដឹងពីដង្ហើមដែលបានបាត់ ក៏ចាប់ផ្តើមកើតឡើង តើយើងនឹងយកអ្វីជាវត្ថុ ជាទីតាំងដែ

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

វិបស្សនារបស់យើងក្នុងពេលឥឡូវនេះ ? យើងយកត្រឹមតែសតិនេះប៉ុណ្ណោះ ជាវត្ថុ ជាទីតាំងរបស់យើង នោះ គឺ សតិ ដែលគ្មានដង្ហើម ។

រឿងរ៉ាវទាំងឡាយដែលយើងមិនបានគិតដល់ អាចនឹងកើតឡើងក្នុងពេលនេះ មនុស្សមួយចំនួនអាចដឹង . មួយចំនួនទៀត មិនដឹងទាល់តែសោះ បើវាប្រាកដជាកើតឡើង យើងគួរតែរឹងប៉ឹង និងមានសតិខ្ជាប់ខ្ជួន ។ មនុស្សមួយចំនួនដឹងថា ដង្ហើមបានបាត់ហើយ ក៏ចាប់ផ្តើមភ័យភ្ញាម ពួកគេខ្លាចក្រែងថា ពួកគេអាចនឹងស្លាប់ ។ នៅពេលនេះ យើងគួរតែដឹង នូវស្ថានភាពដូច្នេះ ដោយយើងគ្រាន់តែកត់សំគាល់ថា គ្មានដង្ហើម ហើយក៏ចាប់យក នូវភាវៈនោះ ជាវត្ថុជាទីតាំង នៃសតិរបស់យើង ។ យើងអាចនិយាយថា នេះគឺជាប្រភេទ ដ៏មាំមួនបំផុត . បរិសុទ្ធបំផុត នៃ សមាធិ មានតែភាពរឹងមាំមួយគត់ ដែលមិនធ្វើអោយភាវៈនៃចិត្តប្រែប្រួល ។ ពេលដែលរាងកាយចាប់ផ្តើមស្រាលឡើង វាហាក់ដូចជាគ្មានរាងកាយទាល់តែសោះ យើងមានអារម្មណ៍ ដូចជាកំពុងអណ្តែត ក្នុងលំហរទទេ អ្វី១ទាំងអស់ហាក់ដូចជាទទេ ទោះបីជានៅពេលនេះ វាហាក់ដូចជាមិនធម្មតាក៏ដោយ អ្នកគួរតែយល់ថា គ្មានអ្វីដែលត្រូវព្រួយបារម្ភនោះទេ អ្នកត្រូវតែបង្កើនចិត្តរបស់អ្នក អោយមាំមួនតទៅទៀត ។

នៅពេលចិត្តបានដល់ ឯកគ្គតាមាំមួនហើយ គ្មានផស្សៈមក រំខានវាទេ មនុស្សម្នាក់ អាចឋិតនៅក្នុងសភាពនោះ រហូតដល់ទីបំផុត ដោយមិនមានអារម្មណ៍ឈឺចាប់ណាមួយ មកប៉ះទង្គិចឡើយ ។ ពេលណាសមាធិបានដល់នូវកំរិតនេះហើយ យើងអាចទំលាក់វាចោលក៏បាន នៅពេលណាដែលយើងមាន

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

បំណង ប៉ុន្តែ បើយើងចេញពីសមាធិនេះ យើងប្រាកដជាមានអារម្មណ៍ ខុសប្លែកពីធម្មតា ត្រង់ចំណុចនេះ មិនមែនដោយសារយើងធុញទ្រាន់ ឬក៏អស់កំលាំងនោះទេ យើងចេញពីសមាធិ ព្រោះដោយសារ រហូតមកដល់ពេលនេះ យើងមានសេចក្តីសុខគ្រប់គ្រាន់ .យើងគ្មានការព្រួយបារម្ភ នូវអ្វីទាល់តែសោះ ។

បើសិនជាយើងអាចចម្រើននូវប្រភេទ នៃសមាធិនេះ ក្រោយពីយើងបានអង្គុយរយៈពេល៣០នាទី ឬក៏ ១ម៉ោងមក ចិត្តរបស់យើង នឹងត្រជាក់ ហើយស្ងប់រយៈពេលជាច្រើនថ្ងៃ ។ នៅពេលចិត្តត្រជាក់ ហើយស្ងប់ដូច្នេះ វាស្អាតបរិសុទ្ធ អ្វីក៏ដោយដែលយើងដឹង ចិត្តនឹងបន្ត ហើយសង្កេតទៅទៀតនេះហើយ គឺជាលទ្ធផលនៃសមាធិ ។

សីលមានកិច្ចមួយ ចំណែកឯសមាធិ និង បញ្ញា ក៏មានកិច្ចមួយ ផ្សេងៗគ្នាដែរ វាប្រៀបដូចជាកង់នៃរថអញ្ជឹង ។ យើងអាចឃើញសភាវៈធម៌ទាំងអស់នេះ នៅក្នុងភាវៈនៃចិត្តស្ងប់ នៅពេលណាចិត្តស្ងប់ស្ងៀម ភាពនឹងនរ និងភាពប្រាកដប្រជា នឹងកើតឡើង (មានសេចក្តីសង្រួម) ដោយសារតែបញ្ញា និងកំលាំងនៃសមាធិ ។ ពេលដែលសមាធិកាន់តែស្ងប់ឡើង វាកាន់តែបរិសុទ្ធឡើង ដែលអាចផ្តល់កំលាំងអោយសីល ដើម្បីបង្កើននូវភាពបរិសុទ្ធ ។ នៅពេលសីលរបស់យើងកាន់តែបរិសុទ្ធឡើង ភាវៈនេះនឹងជួយក្នុងការចំរើនសមាធិ ពេលដែលសមាធិ ត្រូវបានគេស្ថាបនាមាំមួនហើយ វាអាចជួយក្នុងការបង្កើតឡើងនូវបញ្ញា ។ សីល សមាធិ បញ្ញា ជួយគ្នាទៅវិញទៅមក ពួកវាទាក់ទងគ្នាដូច្នេះនៅទីបំផុត ក៏ក្លាយទៅជាផ្លូវតែមួយ ហើយដំណើរការគ្រប់ពេលទាំងអស់ ។

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

យើងគួរតែរក្សា គ្រប់គ្រងកំលាំងដែលកើតឡើងពីផ្លូវ(មគ្គ)នេះ អោយបាន ប្រសើរឡើង ពីព្រោះវាជាផ្លូវដែលនាំទៅរកការចាក់ធ្លុះនិងបញ្ញា ។

● **អន្តរាយនៃសមាធិ** :

សមាធិអាចនាំអោយមានអន្តរាយច្រើន ឬ ផលប្រយោជន៍ច្រើន ដល់អ្នកធ្វើវិបស្សនា អ្នកមិនអាចនិយាយថា វានាំមកត្រឹមប៉ុណ្ណោះ ឬ ក៏ប៉ុណ្ណោះនោះទេ ចំពោះបុគ្គលដែលគ្មានបញ្ញា វាប្រាកដជាអន្តរាយ ប៉ុន្តែ ចំពោះបុគ្គលដែលមានបញ្ញា វាអាចនាំមកនូវផលប្រយោជន៍ យ៉ាងពិតប្រាកដ . វាអាចនាំបុគ្គលនោះអោយឃើញនូវធម៌ពិតដោយបញ្ញាញាណ ។

ភាវៈដែលអាចគ្រោះថ្នាក់បំផុតដល់អ្នកវិបស្សនា គឺ **ឈាន** .សមាធិណាដែលប្រកបដោយភាពស្ងប់ល្អ និងតាំងនៅយូរ សមាធិនោះ នឹងនាំមកនូវភាពស្ងប់ដ៏ក្រៃលែង ។ កន្លែងណាមានភាពស្ងប់ កន្លែងនោះមានសេចក្តីសុខ នៅពេលណាមានសេចក្តីសុខ ការជាប់ជំពាក់ និង ការប្រកាន់មាំនោះក៏នឹងកើតឡើង ។ អ្នកធ្វើវិបស្សនា មិនចង់ពិចារណាអ្វីផ្សេងក្រៅពីនេះឡើយ គេគ្រាន់តែចង់បណ្តោយ តាមអារម្មណ៍សប្បាយនោះតែប៉ុណ្ណោះ ។ នៅពេលយើងបានកំពុងប្រតិបត្តិអស់រយៈពេលជាយូរមក យើងអាចកាន់តែស្ទាត់ជំនាញ ក្នុងការចូលសមាធិនេះយ៉ាងឆាប់រហ័ស ។

នៅពេលដែលយើងកត់សំគាល់នូវវត្ថុជាទីតាំង នៃវិបស្សនារបស់យើង ក្នុងពេលដែលចិត្តកំពុងចូលស៊ុប យើងមិនចង់បែរចេញ ដើម្បីសង្កេតរកអ្វីក្រៅពី

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

នេះទៀតទេ យើងជាប់ចិត្តនឹងសេចក្តីសុខនោះតែម្យ៉ាង ត្រង់ចំណុចនេះហើយ គឺជាអន្តរាយមួយដ៏ធំ ចំពោះបុគ្គលដែល កំពុងប្រតិបត្តិវិបស្សនា ។

យើងត្រូវតែប្រើ **ឧបចារសមាធិ** (សមាធិប្រព្រឹត្តទៅក្នុង ឧបចារៈ) ។ នៅពេលនេះ យើងបានចូលទៅដល់ភាពស្ងប់ហើយ ក្រោយមកពេលដែលចិត្តស្ងប់ចូលស៊ុបហើយ យើងបែរចេញមកខាងក្រៅ ហើយសំឡឹងមើលសកម្មភាពខាងក្រៅវិញម្តង ការសំលឹងមើលសកម្មភាពខាងក្រៅ ដោយចិត្តស្ងប់នេះ អាចនាំអោយបញ្ញារបស់យើងកើតឡើង ចំណុចនេះពិបាកយល់ណាស់ ព្រោះវាស្ទើរតែដូចជាការគិត និង ការស្រមើស្រមៃធម្មតាប៉ុណ្ណោះ ។ នៅពេលមានការគិតនៅទីនោះ អ្នកអាចគិតថា ចិត្តមិនស្ងប់ ប៉ុន្តែគំនិតនោះ កំពុងតែកើតឡើងក្នុងភាពស្ងប់នេះឯង ។ មានការពិចារណា ប៉ុន្តែ វាមិនរំខានដល់ភាពស្ងប់ទេ យើងអាចយកវាមកច្នៃប្រឌិត ដើម្បីពិចារណា។ ពេលដែលយើងកំពុងតែបន្តការពិចារណា ដើម្បីសង្កេតវា វាមិនមែនថា យើងកំពុងតែគិត ឬក៏ កំពុងតែស្មានដោយអចេតនានោះទេ . វាជារឿងមួយដែលកើតឡើងពីភាពស្ងប់ ត្រង់ចំណុចនេះ លោកហៅថា "សតិនៅក្នុងភាពស្ងប់ ហើយភាពស្ងប់នៅក្នុងសតិ " ។ បើវាគ្រាន់តែជាការគិត ការស្រមើស្រមៃធម្មតា ចិត្តនឹងមិនស្ងប់ទេ វានឹងត្រូវបានគេរំខាន ប៉ុន្តែ ក្នុងពេលនេះ ខ្ញុំមិនមែនកំពុងនិយាយ អំពីការគិតធម្មតាទេ គឺនិយាយពីអារម្មណ៍មួយ ដែលកើតឡើងពីចិត្តស្ងប់ ។ ចំណុចនេះលោកហៅថា **"អនុស្សតិ"** បញ្ញាអាចនឹងកើតឡើងនៅត្រង់ចំណុចនេះ ដូច្នេះហើយនៅពេលនោះ វាអាចជាសមាធិត្រឹមត្រូវ ឬក៏អាចជាសមាធិខុស ។

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

សមាធិខុសគឺត្រង់កន្លែងចិត្តដែលចូលស្ងប់ ហើយគ្មានសតិនៅក្នុងខ្លួនសម្រាប់ពិចារណា។ បុគ្គលម្នាក់អាចអង្គុយរយៈពេលពីរម៉ោង ឬក៏ពេញមួយថ្ងៃ ប៉ុន្តែ ចិត្តមិនដឹងខ្លួនឯងនៅកន្លែងណា ឬក៏មានអ្វីកើតឡើងទេ ខ្លួនមិនបានដឹងអ្វីទាំងអស់ ។ មានភាពស្ងប់មែន ប៉ុន្តែ មានសភាពជាធម្មតា វាដូចជាកាំបិតដែលគេសំលៀងឱ្យមុត ហើយយើងមិនបានយកវាមកប្រើប្រាស់អញ្ចឹង ។ នេះគឺជាប្រភេទនៃភាពស្ងប់ក្លែងក្លាយ ព្រោះគ្មានសតិបន្តិចសោះ។ អ្នកធ្វើវិបស្សនាអាចគិតថា ខ្លួនបានដល់នូវទីបំផុត ដូច្នេះហើយ គាត់មិនខ្វល់ខ្វាយសម្លឹងរកអ្វីផ្សេងទៀតឡើយ សមាធិអាចជាសត្រូវមួយ ក្នុងកម្រិតនេះ បញ្ញាមិនអាចកើតឡើងទេ ព្រោះវាគ្មានសតិសម្រាប់ដឹងត្រូវនិងខុស។

បើសមាធិត្រឹមត្រូវ មិនថាកំរិត នៃភាពស្ងប់អ្វីទេ ដែលអ្នកឈានដល់វាប្រាកដជាមានការយល់ដឹងខ្ពស់ មានសតិគ្រប់គ្រាន់ និង គំនិតច្បាស់លាស់ ។ នេះគឺជាសមាធិដែលនាំឱ្យកើតបញ្ញា ។ បុគ្គលមិនអាចវង្វេងបានទេ។ អ្នកត្រិបត្តិទាំងឡាយគួរតែយល់នូវធម៌នេះអោយបានច្បាស់ ។ អ្នកមិនអាចប្រតិបត្តិដោយគ្មានសតិនេះបានឡើយ វាត្រូវតែមានវត្តមានតាំងពីចាប់ផ្ដើមរហូតដល់ទីបំផុត ប្រភេទនៃសមាធិនេះ គ្មានអន្តរាយទេ ។

អ្នកប្រហែលជាសង្ស័យថា តើផលប្រយោជន៍កើតឡើងត្រង់កន្លែងណា តើបញ្ញាកើតឡើងដូចម្ដេចពីសមាធិ ? នៅពេលសមាធិ ដែលត្រឹមត្រូវបានចម្រើនឡើង បញ្ញាក៏អាចមានឱកាសកើតឡើងគ្រប់ពេលដែរ ។ នៅពេលភ្នែកឃើញរូប ត្រចៀកឮសម្លេង ច្រមុះធុំក្លិន អណ្ដាតដឹងរសជាតិ កាយដឹងនូវការ

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

ប៉ះត្រូវ ចិត្តប៉ះនូវអារម្មណ៍ផ្លូវចិត្ត ក្នុងឥរិយាបថទាំងអស់នេះ មានតែចិត្តទេដែលដឹងនូវធម្មជាតិពិត នៃ ផស្សៈទាំងនោះ ។ នៅពេលចិត្តមានបញ្ញា វាមិនអាចឱបក្រសោប ក្នុង ឥរិយាបថណាមួយដែលយើងដឹងជាក់ច្បាស់ នូវកំណើតនៃសេចក្តីសុខ និង សេចក្តីទុក្ខនោះទេ យើងក៏បោះបង់ចោលនូវសភាវៈទាំងនោះហើយ យើងមិនប្រកាន់មាំ ។ នេះលោកហៅថា "ការប្រតិបត្តិត្រូវ" ដែលឋិតនៅក្នុង ឥរិយាបថទាំងអស់នោះ ។ ឥរិយាបថទាំងអស់នោះ មិនមែនសំដៅ ត្រឹមតែកាយវិការទេ វាសំដៅដល់ចិត្តដែលមានសតិ ហើយនិង ការ យល់ដឹងច្បាស់លាស់នូវការពិតដែលកើតឡើងគ្រប់ពេល ។ នៅពេលសមាធិត្រូវបានគេចម្រើនត្រឹមត្រូវល្អហើយ បញ្ញាក៏កើតឡើង ។ នេះលោកហៅថា "**ញាណ**" ការយល់ដឹង នូវភាពពិត ។

មានប្រភេទស្ងប់ពីរ- គ្រោតគ្រាត និង បរិសុទ្ធ ភាពស្ងប់ដែល កើតពីសមាធិ គឺជាប្រភេទគ្រោតគ្រាត នៅពេលចិត្តស្ងប់ ប្រាកដជាមាន សេចក្តីសុខក្រោយមកចិត្តប្រកាន់នូវសេចក្តីសុខនេះ ថាជាសភាវៈស្ងប់ ប៉ុន្តែតាមពិតទៅ សុខនិងទុក្ខគឺជាភព ហើយនិងជាតិ ។ យើងមិនអាចគេចចេញ ពីសង្សារៈបានទេក្នុងពេលនេះ ពីព្រោះយើងនៅតែប្រកាន់មាំនូវធមិ ទាំងនោះ" ដូច្នេះ សុខមិនមែនជាស្ងប់ ស្ងប់មិនមែនជាសុខ " ។

ប្រភេទស្ងប់មួយទៀត គឺភាវៈដែលកើតមកពីបញ្ញា នៅពេលនេះ យើងកុំយល់ច្រឡំរវាងស្ងប់និងសុខ យើងត្រូវស្គាល់ចិត្តដែលពិចារណា នឹងឃើញនូវសុខ និងទុក្ខថាជាស្ងប់ ទើបជាការប្រសើរ ។ សេចក្តីសុខដែលកើតឡើងពីបញ្ញា

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

មិនមែនជាសុខ ប៉ុន្តែ គឺភាវៈដែលឃើញ នូវភាពពិតនៃសុខ និងទុក្ខទាំងពីរ ការប្រកាន់មាំនូវភាវៈ ទាំងឡាយនោះ មិនកើតឡើង ចិត្តប្រាកដជាអាចឆ្លងផុត នេះហើយគឺជាគោលបំណង ពិតនៃការប្រតិបត្តិរបស់ព្រះពុទ្ធគ្រប់ព្រះអង្គ ។

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

● ព្រះពុទ្ធជាម្ចាស់ បានសម្តែងថា **សីល. សមាធិ .បញ្ញា** ជាផ្លូវឆ្ពោះ ទៅរកភាពស្ងប់. ឆ្ពោះទៅរកការត្រាស់ដឹង ប៉ុន្តែតាមពិត ភាវៈទាំងអស់នេះ មិនមែនជាគោលសំខាន់ នៃព្រះពុទ្ធសាសនាទេ វាគ្រាន់តែជាផ្លូវប៉ុណ្ណោះ គោលសំខាន់នៃព្រះពុទ្ធសាសនា គឺ ភាពស្ងប់ ហើយភាពស្ងប់នោះ កើតឡើងពីការស្គាល់ដោយពិត នូវធម្មជាតិ នៃ សភាវៈទាំងអស់ ។

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

ធម៌និយាយអំពីមជ្ឈិមបដិបទា

ការប្រៀនប្រដៅរបស់ព្រះពុទ្ធជាម្ចាស់ គឺស្ដីអំពីការបោះបង់ចោល នូវអំពើអាក្រក់ ហើយប្រតិបត្តិនូវអំពើល្អ ក្រោយពីអំពើអាក្រក់ត្រូវបានគេបោះបង់ចោលហើយ អំពើល្អ ក៏ត្រូវបានគេបង្កើតឡើង ។ យើងត្រូវតែលះបង់ចោលនូវអំពើល្អ និង អំពើអាក្រក់ចេញ បន្ទាប់ពីយើងបានដឹងច្បាស់នូវបច្ច័យជាកុសល និងអកុសលរួចមក ព្រោះហេតុនោះហើយបានជាខ្ញុំលើកឡើង នូវធម៌មជ្ឈិមបដិបទា ដែលជាផ្លូវគេចចេញ អំពី ធម៌ទាំងពីរនេះមកនិយាយ ។

ធម្មទេសនា និង ការបង្រៀនរបស់ព្រះពុទ្ធគ្រប់ព្រះអង្គ មានគោលបំណងតែមួយគត់ គឺ ចង់បង្ហាញនូវវិធី ដើម្បីគេចចេញអោយផុត ពីសេចក្ដីទុក្ខដល់ជនទាំងឡាយណា ដែលមិនបានប្រតិបត្តិនៅឡើយ ។ ការបង្រៀនរបស់ព្រះពុទ្ធជាម្ចាស់ គឺ មានបំណងចង់អោយយើងយល់អោយបានត្រឹមត្រូវ បើយើងមិនបានយល់អោយបានត្រឹមត្រូវ , មិនបានយល់អោយបានច្បាស់លាស់ទេនោះ យើងមិនអាចដល់នូវភាពស្ងប់បានឡើយ ។

ពេលដែលព្រះពុទ្ធគ្រប់ព្រះអង្គបានត្រាស់ដឹងនៅក្នុងលោក ហើយបានបង្រៀនជាលើកដំបូងនោះ , ព្រះអង្គបានប្រកាសនូវ **អច្ចន្តភាព** (ភាពនិយមជ្រុល) ពីរ គឺ ការបណ្ដោយខ្លួនក្នុងសេចក្ដីសុខ និង ការបណ្ដោយខ្លួនក្នុងសេចក្ដីទុក្ខ ។ ផ្លូវទាំងពីរនេះ គឺជាផ្លូវដែលនាំអោយមានការស្រើបស្រាល មិនដែលដល់នូវភាពស្ងប់ទេ គឺជាផ្លូវដែលវិលវល់ក្នុងសំសារៈ ។ ព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធ បានប្រមើលមើលថា សត្វលោកទាំងអស់ កំពុងតែជាប់ជំពាក់នូវអច្ចន្តភាពទាំងពីរនេះ ពួកគេ

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

មិនដែលឃើញច្បាស់នូវធម៌មជ្ឈិមបដិទាទេ ព្រោះហេតុដូច្នេះហើយ បានជាព្រះពុទ្ធជាម្ចាស់ លើកយកធម៌នេះមកសម្តែងមុនគេ ដើម្បីបង្ហាញនូវទោស ដែលទាក់ទងដោយសារធម៌ទាំងពីរនេះ ព្រោះថា សព្វថ្ងៃនេះ យើងនៅតែជាប់ជំពាក់. នៅតែត្រូវការយើងរស់នៅក្រោមឥទ្ធិពល នៃសភាវៈធម៌ទាំងនោះជានិច្ច ។ ព្រះពុទ្ធបានប្រកាសថា ផ្លូវទាំងពីរនេះ គឺជាផ្លូវប្រកបដោយអាសវៈ (ធម៌ជាគ្រឿងញ៉ាំងសត្វអោយត្រាំនៅ) វាមិនមែនជាផ្លូវរបស់អ្នកវិបស្សនាទេ. មិនមែនជាផ្លូវនាំទៅរកភាពស្ងប់ទេ ផ្លូវទាំងនេះ គឺជាការបណ្តោយខ្លួនក្នុងសេចក្តីសុខ និងងការបណ្តោយខ្លួនក្នុងសេចក្តីទុក្ខ ឬក៏ជាផ្លូវប្រកបដោយភាពធូររលុង និងភាពតឹងតែង ។ បើអ្នកសង្កេតមើលខាងក្នុង បន្តិចម្តង១ អ្នកនឹង ឃើញច្បាស់ថា ផ្លូវតឹងតែង គឺ **ទោសៈ** ជាផ្លូវប្រកបដោយសេចក្តីសោកការប្រតិបត្តិតាមផ្លូវនេះ មានតែការពិបាក និង សេចក្តីទុក្ខព្រួយតែប៉ុណ្ណោះ ។ ការបណ្តោយខ្លួនក្នុងសេចក្តីស្រើបស្រាល បើសិនជាអ្នកគេចចេញពីធម៌នេះ មានន័យថា អ្នកកំពុងតែគេចចេញពីសេចក្តីសុខ ។ ផ្លូវទាំងនេះ (ទាំង សុខ ហើយនិង ទុក្ខ) គ្មានភាវៈស្ងប់ទេ ។ ព្រះពុទ្ធជាម្ចាស់បានបង្រៀនយើងអោយលះបង់ចោលនូវធម៌ទាំងពីរនេះ ត្រង់ចំណុចនេះហើយ គឺ ជាការប្រតិបត្តិដ៏ត្រឹមត្រូវ. គឺជាមជ្ឈិមបដិបទា ។ ពាក្យថា "**មជ្ឈិមបដិបទា**" មិនមែនសំដៅដល់កាយ និងសម្តីរបស់យើងទេ វាសំដៅដល់ចិត្ត ។ នៅពេលអារម្មណ៍ដែលយើងមិនពេញចិត្តកើតឡើង វាអាចប៉ះពាល់ដល់ចិត្តហើយធ្វើឱ្យចិត្តច្របូកច្របល់ នៅពេលចិត្តច្របូកច្របល់ ហើយក៏រើកឡើងនេះមិនមែនជាផ្លូវត្រឹមត្រូវទេ ។ ពេលអារម្មណ៍ដែល

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

យើងចូលចិត្តកើតឡើង ចិត្តក៏បណ្តោយខ្លួនទៅតាមសេចក្តីសុខនោះ ក៏មិនមែនជាផ្លូវត្រឹមត្រូវដែរ ។ យើងជាមនុស្សមិនចង់បានសេចក្តីទុក្ខទេ យើងចង់បានសេចក្តីសុខ ប៉ុន្តែតាមពិតទៅ សេចក្តីសុខគឺជាហេតុពិតប្រាកដនៃសេចក្តីទុក្ខ សេចក្តីទុក្ខនេះឯងគឺជាហេតុដ៏គ្រោតគ្រាត ។ យើងអាចប្រៀបធៀបសុខនិងទុក្ខ ដូចជាពស់មួយក្បាល ក្បាលរបស់ពស់គឺសេចក្តីទុក្ខ កន្ទុយគឺសេចក្តីសុខ ក្បាលពស់គ្រោះថ្នាក់ខ្លាំងណាស់វាមានចង្កូមពិស បើសិនជាអ្នកប៉ះវា វានឹងចឹកអ្នកភ្លាម ប៉ុន្តែមិនមែនត្រឹមតែក្បាលទេ ទោះបីជាអ្នកទៅចាប់នៅត្រង់កន្ទុយក៏ដោយ វានឹងត្រឡប់ខ្លួន ហើយចឹកអ្នកបានដូចគ្នា នេះដោយសារតែក្បាលហើយនឹងកន្ទុយគឺជាពស់តែមួយ ។

ក្នុងន័យដូចគ្នានេះដែរ សុខនិងទុក្ខ ឬក៏សោមនស្ស ទោមនស្ស ទាំងពីរនេះកើតឡើង ពីប្រភពតែមួយ ។ ការប្រាថ្នាចង់បាន គឺគ្រាន់តែជាការស្រើបស្រាលតែប៉ុណ្ណោះ ដូច្នេះពេលណា ដែលអ្នកសប្បាយចិត្តរមែងមិនស្ងប់ទេ វាមិនស្ងប់ទាល់តែសោះ ឧទាហរណ៍ពេលដែលអ្នកបានវត្ថុអ្វីមួយដែលអ្នកពេញចិត្តដូចជា ទ្រព្យសម្បត្តិ កិត្តិយស ពាក្យសរសើរ ឬក៏សេចក្តីសុខជាដើម ។ ដោយសារវត្ថុទាំងអស់នេះ យើងក៏ចាប់ផ្តើមសប្បាយរីករាយ ប៉ុន្តែ ចិត្តនៅតែខ្វះភាពកក់ក្តៅព្រោះយើងខ្លាចបាត់បង់វា ភាពភ័យខ្លាចនេះមិនមែនជាភាវៈស្ងប់ឡើយ ។ មិនយូរប៉ុន្មាន យើងអាចនឹងបាត់បង់នូវវត្ថុទាំងនោះ ហើយបន្ទាប់មក យើងនឹងមានសេចក្តីទុក្ខ ព្រោះហេតុដូច្នេះហើយ បើសិនជាអ្នកមិនទាន់យល់ច្បាស់ ទោះបីជាអ្នកសប្បាយក៏ដោយ សេចក្តីទុក្ខក៏អាចកើតឡើងបានដែរ វាដូច

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

ជាការចាប់កន្ទុយពស់អញ្ចឹង បើសិនជាអ្នកមិនព្រលែងវាទេ វានឹងចឹកអ្នក ដូច្នេះ មិនថាឡើយ កន្ទុយពស់ ឬក៏ក្បាលពស់ទេ ពួកវាទាំងអស់ គ្រាន់តែជាលក្ខណៈនៃវដ្តសង្សារ (ការផ្លាស់ប្ដូរមិន ចេះចប់) ។

ព្រះពុទ្ធជាម្ចាស់បានបង្ហាញនូវសីល. សមាធិ និងបញ្ញា ថាជាផ្លូវមួយឆ្ពោះទៅរកការត្រាស់ដឹង ប៉ុន្តែតាមពិតទៅ ភាវៈទាំងអស់នេះគឺមិនមែនជាចំណុចសំខាន់នៃព្រះពុទ្ធសាសនាទេ វាគ្រាន់តែជាផ្លូវដែលព្រះពុទ្ធបានហៅថា "**មគ្គ**" មានន័យថា "ផ្លូវ" តែប៉ុណ្ណោះ ។ ចំណុចសំខាន់នៃព្រះពុទ្ធសាសនា គឺ ភាពស្ងប់ ហើយភាពស្ងប់នោះ កើតឡើងពីការស្គាល់ពិត នូវធម្មជាតិ នៃសភាវៈទាំងអស់ ។ បើយើងពិនិត្យឱ្យបានល្អិតល្អន់ យើងនឹងអាចឃើញថា ភាពស្ងប់ទាំងអស់មិនមែន ជាសុខ ជាទុក្ខទេ គ្មានមួយណានៃពួកវាពិតប្រាកដនោះទេ ។

ចិត្តមនុស្ស (ជាចិត្តដែលព្រះពុទ្ធទ្រង់បានដាស់តឿនយើងឱ្យស្គាល់ និងពិនិត្យពិច័យ) គឺជាសភាវៈដែលយើងអាចស្គាល់ពិតតាមរយៈសកម្មភាពរបស់វា ។ ចិត្តដើមពិតប្រាកដគ្មានអ្វីដែលអាចស្មានត្រូវទេ គ្មានអ្វីដែលអ្នកអាចដឹងអំពីវាទេ ចំណែកភាវៈធម្មតារបស់វា វាមិនញាប់ញ័រ មិនប្រែប្រួល ។ នៅពេលសេចក្ដីសុខកើតឡើងហើយ ប្រាកដជាមានការប្រែប្រួល ព្រោះថា ពេលនេះចិត្តកំពុងតែវង្វេងក្នុងអារម្មណ៍ ពេលដែលចិត្តប្រែប្រួលដូច្នេះ ការប្រកាន់មាំ និងការជាប់ជំពាក់នូវវត្ថុទាំងអស់នោះ ប្រាកដជានឹងកើតឡើង ។

ព្រះពុទ្ធជាម្ចាស់បានបង្ហាញជាស្រេចនូវផ្លូវប្រតិបត្តិ ប៉ុន្តែ យើងមិនទាន់បានប្រតិបត្តិនៅឡើយ បើសិនជាយើងប្រតិបត្តិ គឺប្រតិបត្តិត្រឹមតែសម្ដីប៉ុណ្ណោះ

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

ចិត្តហើយ និង សម្តីរបស់យើងមិនទាន់ចុះសម្រុងគ្នានៅឡើយទេ យើងគ្រាន់តែចូលចិត្តនិយាយដោយទទេ ប៉ុន្តែ ត្រឹះនៃព្រះពុទ្ធសាសនាមិនមែនជាអ្វីមួយ ដែលយើងអាចនិយាយដល់ ឬក៏ស្មានត្រូវនោះទេ ។ ត្រឹះនៃព្រះពុទ្ធសាសនា ពិតប្រាកដគឺការយល់ដឹងនូវការពិតនៃ **តត្តញ្ញាណាធស្សន:** (ការយល់ដឹងជាក់ច្បាស់អាស្រ័យដោយការពិត) ។ បុគ្គលណាម្នាក់ដែលអាចដឹងនូវការពិតនោះហើយ ការបង្រៀនពីអាចារ្យផ្សេងទៀត មិនចាំបាច់ក៏បានដែរ បើសិនជាបុគ្គលណាម្នាក់មិនដឹងច្បាស់ ទោះបីជាគាត់ស្តាប់នូវការបង្រៀនយ៉ាងណាក៏ដោយក៏គាត់មិនអាចប្រាកដជាយល់ច្បាស់ដែរ នេះហើយគឺមូលហេតុ ដែលព្រះពុទ្ធជាម្ចាស់ទ្រង់បាន សម្តែងថា "តថាគតគ្រាន់តែចង្អុលផ្លូវ" ព្រះអង្គ មិនអាចប្រតិបត្តិអោយអ្នកទាំងអស់គ្នាបានទេ ព្រោះថា ការពិត គឺជារឿងមួយដែលអ្នកមិនអាចយកត្រឹមតែ សម្តីឬក៏អោយដោយពុំចាំបាច់ធ្វើអ្វីនោះឡើយ ។

ការបង្រៀនទាំងអស់ គឺគ្រាន់តែជាការប្រដូចនិងការប្រៀបធៀប ដើម្បីជួយជម្រុញចិត្តឱ្យឃើញនូវការពិតតែប៉ុណ្ណោះ បើសិនជាយើងមិនអាចឃើញនូវការពិតទេ យើងត្រូវតែមានសេចក្តីទុក្ខ ឧទាហរណ៍ជាធម្មតាយើងនិយាយថា "**សង្ខារ**"ពេលដែលសំដៅដល់កាយ មនុស្សទូទៅអាចនិយាយដូច្នេះបានគ្រប់គ្នា ប៉ុន្តែតាមពិតយើងកំពុងតែមានបញ្ហា ដោយសារតែយើងមិនទាន់ស្គាល់នូវការពិត នៃសង្ខារទាំងនេះ រួចហើយក៏ប្រកាន់ពូកវាមាំ ។ ការដែលមិនស្គាល់ នូវការពិតនៃ កាយនេះហើយដែលជាហេតុនាំឱ្យយើងមានសេចក្តីទុក្ខ ។

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

ឧទាហរណ៍ថាព្រឹកមួយ អ្នកកំពុងតែដើរទៅធ្វើការហើយស្រាប់តែមានបុរសម្នាក់ ស្រែកគំហកនិងជេរប្រមាថអ្នកពីផ្លូវម្ខាងទៀត។ នៅពេលដែលអ្នកឮនៅការរំលោភនេះភ្លាម ចិត្តរបស់អ្នកក៏ផ្លាស់ប្ដូរពីសភាពធម្មតារបស់វាមួយរំពេច អ្នកបែរជាមានអារម្មណ៍មិនល្អ អ្នកមានអារម្មណ៍ខឹងហើយឈឺចាប់ បុរសនោះនៅតែដើរទៅមកជេរប្រមាថអ្នកពេញមួយថ្ងៃ ។ ពេលដែលអ្នកឮនូវការប្រមាថដូច្នេះ អ្នកក៏ចាប់ផ្ដើមមានកំហឹង ហើយទោះបីជាអ្នកត្រឡប់មកផ្ទះវិញក៏ដោយ អ្នកនៅតែខឹងដោយសារតែអ្នកមានអារម្មណ៍ចងគំនុំ ជាមួយនឹងបុរសនោះ។

ពីរបីថ្ងៃក្រោយមក មានបុរសម្នាក់ផ្សេងទៀត ចូលមកផ្ទះរបស់អ្នក ហើយស្រែកថា " ហ៎ា! បុរសម្នាក់ដែលជេរប្រមាថអ្នកកាលពីថ្ងៃមុននោះ គាត់ពីជាមនុស្សឆ្កួត មនុស្សឡប់ អស់រយៈពេលជាច្រើនឆ្នាំមកហើយ គាត់ជេរប្រមាថមនុស្សគ្រប់គ្នាតែយ៉ាងនេះឯង គ្មានអ្នកណាម្នាក់យកចិត្តទុកដាក់នូវអ្វីដែលគាត់និយាយទេ " ។ នៅពេលដែលអ្នកបានឮនូវសម្ដីនេះហើយ អ្នកក៏បានធូរស្រាលមួយរំពេច កំហឹងហើយនិងការឈឺចាប់ដែលអ្នកមាននៅក្នុងខ្លួន រហូតមកដល់ពេលនេះ ថ្ងៃនេះក៏បានរលាយបាត់អស់មួយរំពេច ហេតុអ្វី? ព្រោះថាឥឡូវនេះ អ្នកបានដឹងនូវការពិត។ ពីមុនមក អ្នកមិនបានដឹង ហើយគិតថាបុរសនោះជាមនុស្សជានាធម្មតា ព្រោះហេតុដូច្នេះហើយ បានជាអ្នកខឹងនឹងគាត់។ ការយល់ដូច្នោះហើយ ដែលអាចនាំឱ្យអ្នកមានសេចក្ដីទុក្ខនៅពេលដែលអ្នករកឃើញការពិតហើយ អ្វី១ផ្លាស់ប្ដូរភ្លាម " អូ!គាត់ជាមនុស្សឆ្កួតទេតើ ពាក្យសំដីតែប៉ុណ្ណោះឯង អាចបកស្រាយនូវអ្វី១ទាំងអស់ " ។ នៅពេលដែលអ្នកយល់ដូចនេះ

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

អ្នកក៏មានអារម្មណ៍ភ្ញាក់ផ្អើល ព្រោះថា នៅពេលនេះ អ្នកបានដឹងនិងយល់ច្បាស់ដោយខ្លួនរបស់អ្នក ។ ការដឹងនេះហើយ ដែលនាំអោយអ្នកអាចបោះបង់ចោលនូវការប្រកាន់មាំ ។ បើសិនជាអ្នកមិនដឹងការពិត ហើយនៅតែប្រកាន់មាំ នៅពេលដែលអ្នកបានគិតថា បុរសដែលជេរប្រមាថអ្នកជាមនុស្សធម្មតា ជួនកាលអ្នកអាចនឹងសំលាប់គាត់ ប៉ុន្តែ នៅពេលអ្នករកឃើញនូវការពិតថា គាត់ជាមនុស្សឆ្កួត អ្នកក៏មានអារម្មណ៍ស្រួលឡើងវិញ នេះហើយគឺជាការស្គាល់នូវការពិត ។

បុគ្គលណាម្នាក់ដែលបានឃើញនូវព្រះធម៌ ក៏មានសភាពស្រដៀងគ្នានេះដែរ ។ ពេលដែល**ឧបាទាន,បដិឃៈ** និង **មោហៈ** បានបាត់បង់ វាទាំងអស់នឹងបាត់បង់ក្នុងផ្លូវតែមួយ ។ ពេលដែលយើងមិនទាន់ស្គាល់ នូវសភាវៈទាំងនេះ ដែលយើងធ្លាប់តែងតែគិត យើងរមែងសួរខ្លួនឯងថា " តើខ្ញុំអាចធ្វើអ្វីបានក្នុងពេលនេះ ខ្ញុំមានលោភៈ និង បដិឃៈច្រើនណាស់ " ការមានចម្ងល់ដូច្នេះ មានន័យថា យើងមិនទាន់ស្គាល់ច្បាស់នៅឡើយទេ វាដូចជានៅពេលដែលយើងបានគិតថា មនុស្សឆ្កួត គឺជាមនុស្សធម្មតាអញ្ចឹង ។ ក្រោយមកនៅពេលដែលយើងបានដឹងថា គាត់ជាមនុស្សឆ្កួត យើងបែរជាធូរស្រាលទៅវិញ គ្មាននរណាម្នាក់មកបង្ហាញនូវបញ្ហានេះដល់អ្នកទេ គឺ ចិត្តរបស់អ្នកឃើញដោយខ្លួនឯងផ្ទាល់ ហើយក៏បោះបង់ ចោលនូវ **ឧបាទាន** (ការប្រកាន់មាំ) នោះទៅ ។

វាដូចជាកាយនេះដែលយើងហៅថាសង្ខារនោះអញ្ចឹង ។ ទោះបីជា ព្រះពុទ្ធជាម្ចាស់ទ្រង់បានពន្យល់ថា វាមិនមានសារៈសំខាន់ ឬ ពិតប្រាកដយ៉ាងណាក៏ដោយក៏យើងនៅតែមិនស្តាប់ យើងនៅតែចចេសប្រកាន់វាមាំ ។ បើសិនជា

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

កាយ អាចនិយាយ វានឹងប្រាប់យើងរៀងរាល់ថ្ងៃថា " អ្នកដឹងទេ! អ្នកមិនមែន ជាម្ចាស់របស់ខ្ញុំទេ " ។ តាមពិតវាកំពុងតែប្រាប់យើងគ្រប់ពេល ប៉ុន្តែ វាប្រាប់ជាភាសាធម៌ ហេតុដូច្នេះហើយ ទើបយើងមិនអាចយល់វាបាន ។ ឧទាហរណ៍ ដូចជា អាយតនៈទាំងឡាយ មានភ្នែក ត្រចៀក ច្រមុះ អណ្តាតជាដើម កំពុងតែផ្លាស់ប្តូ ជានិច្ច ប៉ុន្តែ ខ្ញុំមិនដែលឃើញពួកវា សុំសេចក្តីអនុញ្ញាតពីយើងម្តងណាទេ ដូចជា នៅពេលយើងឈឺក្បាល ឬក៏ឈឺក្រពះ- កាយមិនដែលសុំអនុញ្ញាតជាមុនទេ វា ស្រាប់តែកើតឡើងភ្លាម តាមធម្មជាតិរបស់វា ។ ចំណុចនេះបង្ហាញអោយឃើញ ថា កាយមិនដែលអនុញ្ញាតិអោយអ្នកណាម្នាក់ធ្វើជាម្ចាស់របស់ខ្លួនវាទេ មាន ន័យថា វាមិនមានម្ចាស់ ដូច្នេះហើយទើប ព្រះពុទ្ធជាម្ចាស់សំដែងថា វាជាវត្ថុ ទទេ ។

យើងមិនទាន់យល់នូវធម្មៈ ដូច្នេះហើយបានជាយើងមិនយល់នូវសង្ខារ ទាំងនេះ . យើងប្រកាន់វាថាជារបស់យើង ឬជារបស់អ្នកដទៃ ។ ការយល់ដូច្នោះ ហើយ ដែលនាំអោយមានការប្រកាន់មាំ នៅពេលការប្រកាន់មាំកើតឡើង " ភព " ក៏បានចាប់កំណើត នៅពេលភពកើតឡើង វាបណ្តាលអោយមានជាតិ នៅពេលមានជាតិ វាត្រូវមាន ជរា ព្យាធិ និងមរណៈជាបន្តបន្ទាប់ ដូច្នេះ ការប្រជុំ នៃសេចក្តីទុក្ខទាំងពួង ក៏បានកើតឡើងនៅពេលនោះ ត្រង់ចំណុចនេះហើយ គឺជា **បដិច្ចសមុប្បាទ** (ធម៌កើតឡើង ព្រោះអាស្រ័យ) យើងនិយាយថា អវិជ្ជា នាំអោយកើតសង្ខារ . ធម៌ទាំងពីរនេះ នាំអោយកើត វិញ្ញាណ ហើយនិង ធម៌ ផ្សេងៗទៀត ។ ធម៌ទាំងអស់នេះគ្រាន់តែជាការកើតឡើងក្នុងចិត្ត នៅពេលដែល

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

យើងទាក់ទងអ្វីមួយដែលយើងមិនចូលចិត្ត បើសិនជាយើងមិនមានសតិ អវិជ្ជា គឺនៅត្រង់នោះឯង សេចក្តីទុក្ខ កើតឡើងភ្លាម ប៉ុន្តែ ចិត្តឆ្លងផុតនូវការផ្លាស់ប្តូរទាំងនេះយ៉ាងឆាប់រហ័ស ដែលយើងមិនអាចតាមវាទាន់ វាដូចជានៅពេលយើងធ្លាក់ពីដើមឈើអញ្ចើង មុនពេលដែលអ្នកដឹងថា "ក្តុក" - អ្នកមកដល់ដីរួចជាស្រេច តាមពិតទៅ អ្នកបានឆ្លងកាត់មែកឈើធំ និងមែកឈើតូចជាច្រើន នៅពេលដែលកំពុងធ្លាក់មក ប៉ុន្តែអ្នកមិនអាចរាប់ និងចងចាំបាន ក្នុងពេលដែលអ្នកកំពុងតែឆ្លងកាត់ពួកវា , នៅពេលដែលធ្លាក់មក គ្រាន់តែឮសំឡេង "ក្តុក" ក៏ដល់ដីមួយរំពេច ។

បដិច្ចសមុប្បាទ ក៏មានន័យដូច្នេះដែរ បើសិនជាយើងញែកវាតាមលំដាប់ យើងនិយាយថា អវិជ្ជានាំអោយកើតសង្ខារ , សង្ខារនាំអោយកើតវិញ្ញាណ , វិញ្ញាណនាំអោយកើតនាម និងរូប , នាម និងរូបនាំអោយកើតសឡាយតនៈ , សឡាយតនៈនាំអោយកើតផស្សៈ , ផស្សៈនាំអោយកើតវេទនា, វេទនានាំអោយកើតតណ្ហា , តណ្ហានាំអោយកើតឧបាទាន , ឧបាទាននាំអោយកើតភព , ភពនាំអោយកើតជាតិ , ជាតិនាំអោយកើតជរាព្យាធិ មរណៈ និងសេចក្តីសោកសៅខ្សឹកខ្សួល ទុក្ខទោមនស្សរាប់មិនអស់ ។ ប៉ុន្តែតាមពិតទៅ នៅពេលអ្នកប៉ះទង្គិចនូវអ្វីមួយដែលអ្នកមិនចូលចិត្ត អ្នកបែរជាមានសេចក្តីទុក្ខភ្លាមមួយរំពេច សេចក្តីទុក្ខនោះតាមពិត គឺជាលទ្ធផលនៃការកើតឡើងជាប់មិនដាច់នៃ បដិច្ចសមុប្បាទ ។ នេះគឺជាមូលហេតុដែលព្រះពុទ្ធជាម្ចាស់បានដាស់តឿនសាវ័កទាំងឡាយរបស់ព្រះអង្គអោយពិនិត្យពិច័យ និង ស្គាល់ចិត្តរបស់ពួកគេអោយជាក់ច្បាស់ ។

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

នៅពេលមនុស្សទាំងឡាយកើតមកភ្នាម ក្នុងលោកនេះ ពួកគេមិនទាន់មានឈ្មោះទេ ក្រោយពីកើតមក យើងបានដាក់ឈ្មោះអោយពួកគេ នេះគឺជាការសន្មត ។ យើងផ្តល់ឈ្មោះអោយពួកគេ ដើម្បីជាប្រយោជន៍ងាយស្រួលដល់ការហៅគ្នាទៅវិញទៅមក តាមភាសាធមិ គឺដូចតែគ្នា ។ យើងបែងចែកអ្វី១ទាំងអស់ដោយផ្នាក ដើម្បីងាយស្រួលធ្វើការសិក្សានូវភាពពិតរបស់វា ។ ជាមួយគ្នានេះដែរ វត្ថុទាំងអស់ គឺគ្រាន់តែជាសង្ខារប៉ុណ្ណោះ ធម្មជាតិ ពិតរបស់វា គឺថាវត្ថុទាំងអស់នោះកើតឡើង អាស្រ័យដោយសារហេតុ និង បច្ច័យ ។ ព្រះពុទ្ធជាម្ចាស់បានសម្តែងថា វាគឺ **អនិច្ចំ** (មិនទៀង), **ទុក្ខំ** (ជាទុក្ខ), **អនត្តា** (មិនមែនជារបស់ខ្លួន) ជាសភាវៈមិនឋិតឋេរទៀងទាត់ ។ យើងមិនបានយល់នូវធមិនេះអោយប្រត្យ័ក្ស , ការយល់របស់យើងមិនបានត្រឹមត្រូវ ព្រោះហេតុដូច្នេះហើយ បានជាយើងមានទស្សនៈខុស ឯទស្សនៈខុសនោះ គឺ យើងយល់ថា សង្ខារជារបស់យើង , យើងគឺជាសង្ខារ ឬក៏ថា សុខ និង ទុក្ខ ជារបស់យើង , យើងគឺជាសុខ និង ទុក្ខ ។ ការយល់ឃើញដូច្នេះ គឺមិនស្គាល់ច្បាស់លាស់នៅឡើយទេ នូវធម្មជាតិពិតនៃសភាវៈទាំងអស់នោះ ។ ការពិតទៅ យើងមិនអាចបង្ខំសភាវៈទាំងអស់នេះអោយសមតាមបំណងរបស់យើងទេ វាគ្រាន់តែប្រព្រឹត្តទៅតាមធម្មជាតិរបស់វាប៉ុណ្ណោះ ។

នេះគឺជាឧទាហរណ៍ដ៏ងាយស្រួលមួយ បើសិនជាអ្នកទៅអង្គុយនៅចំកណ្តាលផ្លូវធំ ដែលមានឡានតូច ធំជាច្រើនបើកបរទៅមកកាត់មុខអ្នក អ្នកមិនអាចខឹងនឹងរថយន្តទាំងនោះ ហើយស្រែកថា " កុំបើកមកទីនេះ! កុំបើកមក

ទីនោះ!" ទេ ។ វាជាផ្លូវធំ អ្នកមិនអាចប្រាប់ពួកគេដូច្នោះបានទេ ដូច្នេះ តើយើងត្រូវធ្វើដូចម្ដេច ? អ្នកត្រូវតែដើរចេញពីផ្លូវ ! ផ្លូវគឺជាកន្លែងសំរាប់ឡានទាំងឡាយបើកបរ បើសិនជាអ្នកមិនចង់អោយឡានទៅទីនោះទេ អ្នកគឺជាមនុស្សមានបញ្ហាហើយ ។

វាមិនខុសពីសង្ខារនោះទេ យើងនិយាយថា វាមករំខានយើង . ដូចជានៅពេលយើងកំពុងអង្គុយធ្វើវិបស្សនា ហើយឮសម្លេងមួយ រួចយើងគិតថា " អូ! សំឡេងនោះកំពុងតែរំខានខ្ញុំទេតើ " បើសិនជាយើងយល់ថា សំលេងនោះមករំខានយើង ក្រោយមកយើងនឹងមានសេចក្ដីទុក្ខ ព្រោះតែសំលេងនោះ បើសិនជាយើងស្វែងយល់អោយជ្រៅបន្តិច យើងនឹងឃើញថា វាគឺជាយើងទេ ដែលចេញទៅខាងក្រៅហើយរំខានសំលេង . សំឡេង គឺគ្រាន់តែជាសំលេង បើសិនជាយើងយល់ដូច្នេះ ក្រោយមកយើងមិនចាំបាច់ធ្វើអ្វីច្រើនទេ . យើងគ្រាន់តែបណ្ដោយវាតាមធម្មតាទៅចុះ យើងនឹងឃើញថា សំឡេងគឺជាវត្ថុមួយ ហើយយើងក៏ជាវត្ថុមួយដែរ ។ បុគ្គលដែលបានយល់ថា សំលេងមករំខានខ្លួន គឺជាមនុស្សម្នាក់ដែលមិនទាន់ស្គាល់ខ្លួនឯងនៅឡើយទេ គាត់មិនទាន់ស្គាល់ទាល់តែសោះ! នៅពេលដែលអ្នកបានស្គាល់ខ្លួនឯងហើយ ក្រោយមកអ្នកក៏មានអារម្មណ៍ធម្មតា ។ សំលេង គ្រាន់តែជាសំឡេង ហេតុអ្វីអ្នកចាំបាច់ប្រកាន់វា ? តាមពិតអ្នកទេ ដែលចេញទៅក្រៅ ហើយរំខានសំលេង នេះហើយគឺជាការស្គាល់ពិតប្រាកដ នូវការពិត ។ អ្នកត្រូវតែឃើញទាំងសងខាង ក្រោយមក អ្នកនឹងអាចមានសេចក្ដីស្ងប់ បើសិនជាអ្នកអាចឃើញត្រឹមតែម្ខាង ប្រាកដជាគ្មានសេចក្ដីសុខទេ ។ ពេលដែល

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

អ្នកឃើញទាំងសងខាងរួចហើយ អ្នកអាចនឹងប្រតិបត្តិនូវផ្លូវកណ្តាល (**មជ្ឈិមបដិបទា**) នេះហើយគឺជាការប្រតិបត្តិដ៏ត្រឹមត្រូវនៃផ្លូវចិត្ត ហើយគឺជាអ្វីដែលយើងហៅថា " ការថ្លឹងថ្លែងនូវការយល់ដឹងរបស់យើង " ។

ជាមួយគ្នានេះដែរ ធម្មជាតិនៃសង្ខារទាំងអស់មិនទៀង ហើយបាត់បង់ជាធម្មតា ប៉ុន្តែ យើងនៅតែចង់អោបក្រសោបពួកវាទុក . ចង់បានពួកវាជារបស់យើង យើងចង់អោយពួកវាជារបស់ពិត យើងចង់ស្វែងរកការពិតក្នុងវត្ថុទាំងឡាយដែលមិនពិត ។ ពេលដែលបុគ្គលណាម្នាក់បានឃើញនូវសភាវៈដូច្នេះហើយ រួចប្រកាន់មាំនូវសង្ខារនេះថាជារបស់ខ្លួន បុគ្គលនោះ នឹងដល់នូវសេចក្តីទុក្ខយ៉ាងពិតប្រាកដ ព្រោះហេតុដូច្នេះហើយ ទើបព្រះពុទ្ធជាម្ចាស់ បានទូន្មានយើងអោយពិចារណានូវធមិនេះ ។

ការប្រតិបត្តិធមិ មិនសំខាន់លើព្រះសង្ឃ សាមណេរ ឬ គ្រហស្ថទេ . វាសំខាន់លើការធ្វើអោយជាក់ច្បាស់នូវការយល់ដឹងរបស់យើង បើសិនជាការយល់ដឹងរបស់យើងត្រឹមត្រូវ យើងនឹងបានទទួលនូវភាពស្ងប់យ៉ាងពិតប្រាកដ ។ មិនថាអ្នកសាងផ្នួស ឬ មិនសាងផ្នួសឡើយ វាដូចតែគ្នា . អ្នកទាំងអស់គ្នាមានឱកាសដើម្បីប្រតិបត្តិ និងពិចារណាធមិគ្រប់ពេល ព្រោះថា យើងទាំងអស់គ្នាពិចារណានូវរឿងតែមួយ បើសិនជាអ្នកបាននូវភាពស្ងប់ . វាទាំងអស់ជាភាពស្ងប់តែមួយ ជាផ្លូវតែមួយ តាមវិធីសាស្ត្រដូចគ្នា ។

ព្រោះហេតុដូច្នេះហើយ បានជាព្រះពុទ្ធជាម្ចាស់មិនប្រកាន់រវាង ឧបាសក ឧបាសិកា និង ព្រះសង្ឃឡើយ ។ ព្រះអង្គបានបង្រៀនមនុស្សទាំងអស់អោយប្រ

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

តិបត្តិ ដើម្បីអោយស្គាល់នូវមុខមាត់ពិតនៃសង្ខារ នៅពេលដែលយើងបានស្គាល់នូវមុខមាត់ពិតរបស់វាហើយ , យើងក៏បោះបង់វាចោលភ្លាម ។ បើសិនជាយើងស្គាល់នូវការពិត ភព និងជាតិ មិនអាចមានតទៅឡើយ តើគ្មានជាតិ តទៅទៀតដូចម្តេច ? វាគ្មានឱកាស សំរាប់ជាតិកើតឡើងទេ ព្រោះយើងបានស្គាល់យ៉ាងជាក់ច្បាស់នូវមុខមាត់ពិតរបស់សង្ខារ បើសិនជាយើងអាចស្គាល់នូវការពិតនេះហើយ . យើងនឹងមានភាពស្ងប់ ។ លាភ និងការខាតបង់ គឺ ដូចតែគ្នា ព្រះពុទ្ធជាម្ចាស់បានបង្រៀនយើងអោយស្គាល់ដូច្នេះ ។ " នេះ គឺជាភាពស្ងប់ , ភាពស្ងប់នេះកើតពីសេចក្តីសុខ និង សេចក្តីទុក្ខ , សេចក្តីរីករាយ និង សេចក្តីសោកសៅ " ។

យើងត្រូវតែយល់ថា គ្មានហេតុផលអ្វីដែលត្រូវកើតទៀតទេ តើកើតក្នុងរបៀបណា ? វាប្រាកដជាកើតនៅក្នុងភាពរីករាយ ។ នៅពេលដែលយើងបានអ្វីមួយដែលយើងពេញចិត្ត យើងក៏រីករាយ ចំពោះវត្ថុនោះ បើយើងមិនមានការប្រកាន់មាំចំពោះភាពរីករាយនោះទេ ជាតិ នឹងមិនអាចមានឡើយ , បើសិនជាមានការប្រកាន់មាំ "**ជាតិ** " ប្រាកដជាកើតឡើង ដូច្នេះ បើសិនជាយើងបានអ្វីមួយ ហើយយើងមិនមានសេចក្តីពេញចិត្តចំពោះវា ទោះបីជាយើងបាត់បង់ក៏ដោយ ក៏យើងមិនសោកស្តាយដែរ នេះហើយជាលក្ខណៈនៃការមិនមានជាតិ និងមិនមានមរណៈ ។ ជាតិ និង មរណៈទាំងពីរត្រូវបានបង្កើតឡើង ដោយសារតែការប្រកាន់មាំ និងការពេញចិត្តក្នុងសង្ខារ ។

ព្រោះហេតុដូច្នេះហើយ បានជាព្រះពុទ្ធទ្រង់សំដែងថា " គ្មានភពទៀតទេ សម្រាប់តថាគត នេះគឺជាជាតិចុងក្រោយរបស់តថាគតហើយ" ព្រោះថា ព្រះ

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

អង្គបានស្គាល់យ៉ាងច្បាស់នូវការគ្មានជាតិ (កំណើត) និងការគ្មានមរណៈ ហើយក៏ ជាអ្វីដែលព្រះពុទ្ធជាម្ចាស់ទ្រង់បានដាស់តឿនជាញឹកញាប់ដល់សាវ័ក ទាំងឡាយរបស់ព្រះអង្គអោយស្គាល់ ។ បើសិនជាយើងស្គាល់នូវសង្ខារ ស្គាល់នូវ មជ្ឈិមបដិបទាច្បាស់ហើយ អាចថា វាជាការប្រតិបត្តិដ៏ត្រឹមត្រូវ បើសិនជាយើង មិនស្គាល់សង្ខារ យើងមិនអាចស្គាល់នូវមជ្ឈិមបដិបទា (ផ្លូវកណ្តាល) ទេ យើង ក៏មិនអាចឆ្លងផុតនូវសេចក្តីទុក្ខបានឡើយ ។

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

● វិបស្សនាមានន័យថា ការធ្វើចិត្តឱ្យស្ងប់ដើម្បីឱ្យកើតបញ្ញា.....លះបង់នូវការប្រកាន់មាំ .តាមពិត វាគ្រាន់តែជាសុខ និង ទុក្ខតែប៉ុណ្ណោះ ។ សេចក្ដីសុខគឺជាអារម្មណ៍រីករាយក្នុងចិត្ត .សេចក្ដីទុក្ខគឺជាអារម្មណ៍មិនរីករាយ ។ ព្រះពុទ្ធជាម្ចាស់បានទូន្មានឱ្យលះបង់សេចក្ដីសុខ និង សេចក្ដីទុក្ខ នេះចេញឱ្យផុតពីចិត្ត ។

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

ធម៌និយាយអំពីភាពស្ងប់ដ៏ត្រេកលេខ

វាមានផលប្រយោជន៍សំខាន់ណាស់ដែលយើងប្រតិបត្តិព្រះធម៌ ។ បើសិនជាយើងមិនប្រតិបត្តិ .ការយល់ដឹងរបស់យើងទាំងអស់ គឺគ្រាន់តែជាការយល់ដឹងសើៗប៉ុណ្ណោះ មិនអាចស៊ីជំរៅបានទេ វាដូចជាយើងមានផ្លែឈើមួយកន្ត្រកអញ្ចឹង ប៉ុន្តែ យើងមិនទាន់បានបរិភោគវានៅឡើយ ។ ទោះបីជា យើងមានផ្លែឈើនៅក្នុងដៃរបស់យើងក៏ដោយ ក៏យើងមិនអាចទទួលរសជាតិពីវាបានឡើយ មានតែតាមរយៈការបរិភោគមួយគត់ ទើបធ្វើឱ្យយើងស្គាល់រសជាតិរបស់វា ។

ព្រះពុទ្ធជាម្ចាស់មិនបានសរសើរជនទាំងឡាយណាដែលគ្រាន់តែជឿអ្នកដទៃ ហើយខ្វះភាពប្រាកដនិយមនោះទេ ។ ព្រះអង្គបានសរសើរចំពោះមនុស្សណាដែលស្គាល់ខ្លួនឯងពិតប្រាកដ ។ ឧទាហរណ៍ ដូចជាផ្លែឈើនោះអញ្ចឹង . បើសិនជាយើងបានភ្លក់វារួចហើយ យើងមិនចាំបាច់សួរអ្នកដទៃ ថាតើវាមានរសជាតិផ្អែម ឬក៏ជូរនោះទេ ដូច្នេះហើយ ចម្ងល់របស់យើងនៅពេលនោះគឺចប់ ។ ហេតុអ្វី បាននិយាយថាចប់ ? ព្រោះដោយសារយើងស្គាល់ការពិត ។ បុគ្គលណាម្នាក់ដែលបានយល់ច្បាស់នូវព្រះធម៌ ដូចជាដឹងនូវរសជាតិ ផ្អែម និង រសជាតិ

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

ជុំវយ៉ាងណា ក្នុងពេលនោះ ចម្ងល់ទាំងអស់របស់បុគ្គលនោះនឹងត្រូវបានបញ្ចប់ក៏យ៉ាងនោះដែរ ។

នៅពេលដែលយើងនិយាយអំពីព្រះធម៌ ទោះបីជាយើងនិយាយច្រើនយ៉ាងណាក៏ដោយ , ជាធម្មតា មិនអាចហួសពីធម៌**អរិយសច្ចៈ**ទាំង៤ (ធម៌ពិត) នោះទេ ។ គេត្រូវតែស្គាល់សេចក្តីទុក្ខ (**ទុក្ខសច្ចៈ**) ស្គាល់ហេតុដែលនាំឱ្យកើតសេចក្តីទុក្ខ (**សមុទយសច្ចៈ**), ស្គាល់ការរំលត់នៃសេចក្តីទុក្ខ (**និរោធសច្ចៈ**) និងស្គាល់ឧបាយជាគ្រឿងរំលត់នូវសេចក្តីទុក្ខ (**មគ្គសច្ចៈ**) ។ ធម៌ដែលយើងបានសិក្សា ហើយប្រតិបត្តិរហូតមកដល់ពេលនេះ ប្រជុំចុះក្នុងធម៌ទាំង៤នេះនៅពេលយើងស្គាល់ធម៌ទាំង៤នេះហើយ ចម្ងល់របស់យើងគឺប្រាកដជាត្រូវបានបញ្ចប់ ។

តើធម៌ទាំង៤នេះ កើតនៅកន្លែងណា ? វាប្រាកដជាកើតនៅក្នុងកាយនិង ចិត្តនេះឯង, គ្មានកន្លែងផ្សេងក្រៅពីនេះទៀតឡើយ ។ ហេតុអ្វីបានជាធម៌របស់ព្រះពុទ្ធជាម្ចាស់ទូលំទូលាយហើយជ្រាលជ្រៅម្ល៉េះ ? នេះដោយសារតែព្រះអង្គមានបំណងជួយយើងឱ្យឆាប់ងាយយល់ក្នុងអត្ថនៃធម៌ទាំងនោះ ។

ពេលដែលព្រះសិទ្ធត្ថ បានប្រសូត្រឡើងក្នុងលោក , មុនពេលដែលព្រះអង្គបានយល់នូវព្រះធម៌ ព្រះអង្គក៏ជាមនុស្សធម្មតាដូចយើងដែរ ។ នៅពេល

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

ដែលព្រះអង្គបានស្គាល់នូវ**ទុក្ខសច្ចៈ** , **សមុទយសច្ចៈ** , **និរោធសច្ចៈ**, និង **មគ្គសច្ចៈ** រួចហើយ ក្រោយមកព្រះអង្គក៏បានយល់ច្បាស់នូវព្រះធម៌ ហើយបានត្រាស់ដឹងជា ព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធ ។

នៅពេលណា យើងយល់ច្បាស់នូវព្រះធម៌ហើយ ពេលនោះ ទោះបីជាយើងកំពុងឋិតនៅទីកន្លែងណាក៏ដោយ ព្រះធម៌នឹងនៅក្បែរយើងជានិច្ច ហើយយើងរឹតតែយល់ថែមទៀត នូវឱវាទរបស់ព្រះពុទ្ធជាម្ចាស់ ។

ពេលណាយើងយល់នូវព្រះធម៌ហើយ ពេលនោះ ព្រះពុទ្ធ ព្រះធម៌ និង ព្រះសង្ឃ នឹងឋិតនៅក្នុងចិត្តរបស់យើង . មានតែការប្រតិបត្តិដោយខ្លួនរបស់យើងទេ ទើបអាចនាំឱ្យបញ្ញាកើតឡើងបាន ។

ពេលដែលមានព្រះពុទ្ធ . ព្រះធម៌ និង ព្រះសង្ឃឋិតនៅក្នុងចិត្តរបស់យើងហើយ មានន័យថា ទុកជាអំពើរបស់យើងល្អ ឬ អាក្រក់ក៏ដោយ ក៏យើងអាចស្គាល់ដោយខ្លួនរបស់យើង យ៉ាងជាក់ច្បាស់ នូវធម្មជាតិពិតរបស់វា ។ ព្រោះហេតុដូច្នេះហើយ បានជាព្រះពុទ្ធជាម្ចាស់បោះបង់ចោលនូវគំនិតលោកិយនេះ . ព្រះអង្គបានបោះបង់ចោលនូវពាក្យសរសើរ និង ពាក្យនិន្ទាទាំងនេះ ។ នៅពេលដែលមនុស្សសរសើរ ឬ ក៏និន្ទាព្រះអង្គ . ព្រះអង្គគ្រាន់តែទទួល ហើយទុកដូចជាធម្មតា ។ ធម៌ទាំងពីរនេះ គឺគ្រាន់តែជាបច្ច័យលោកិយ មិនអាចធ្វើ

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

ឱ្យព្រះអង្គញាប់ញ័របានឡើយ ហេតុអ្វីមិនបាន ? ពីព្រោះព្រះអង្គបានស្គាល់នូវសេចក្តីទុក្ខ ព្រះអង្គឈ្វេងយល់ថា បើសិនជាព្រះអង្គជឿក្នុងពាក្យសរសើរ និងពាក្យនិន្ទានោះ វានឹងនាំ ឱ្យព្រះអង្គមានសេចក្តីទុក្ខ ។

នៅពេលសេចក្តីទុក្ខកើតឡើង វាធ្វើឱ្យយើងខឹង , យើងមានអារម្មណ៍មិនស្រួលឡើយ តើអ្វីជាហេតុនៃសេចក្តីទុក្ខ ? ហេតុព្រោះតែយើងមិនស្គាល់នូវការពិត ។ ពេលដែលហេតុនេះ ប្រាកដនៅទីកន្លែងណាហើយ សេចក្តីទុក្ខក៏កើតឡើងនៅកន្លែងនោះដែរ . ពេលដែលវាកើតឡើង យើងមិនដឹងវិធី ដើម្បីបញ្ចប់ (ដោះស្រាយ) វា យើងព្យាយាមបញ្ចប់វាកាន់តែខ្លាំង វាកើតឡើងកាន់តែខ្លាំង ដូចជាយើងនិយាយថា " ចូរកុំរិះគន់ខ្ញុំ ឬក៏ចូរកុំស្តីបន្ទោសខ្ញុំ " ការព្យាយាមបញ្ចប់វាយ៉ាងនេះ សេចក្តីទុក្ខនៅតែកើតឡើង , វាមិនអាចឈប់បានឡើយ ។

ព្រោះហេតុដូច្នេះហើយ ព្រះពុទ្ធជាម្ចាស់បានទូន្មានថា ផ្លូវដែលអាចនាំទៅរកការរំលត់នៃសេចក្តីទុក្ខនោះ ត្រូវតែប្រតិបត្តិធម៌ឱ្យកើតឡើងនៅក្នុងចិត្តរបស់យើងផ្ទាល់ ។ ក្រោយមក យើងនឹងក្លាយជាមនុស្សម្នាក់ ដែលឃើញច្បាស់នូវព្រះធម៌ដោយខ្លួនរបស់យើង បើសិនជានរណាម្នាក់និយាយថា យើងជាមនុស្សល្អ , យើងជាមនុស្សមិនល្អក៏ដោយ ក៏យើងនៅតែមិនវង្វេងក្នុងសំដី

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

នោះ យើងមិនភ្លេចខ្លួនឯងដែរ ។ ត្រង់ចំណុចនេះហើយគឺជាវិធីមួយ ដែលអាចនាំយើងឲ្យប្រាសចាកពីសេចក្ដីទុក្ខ ។ " ល្អ និង អាក្រក់ " គឺគ្រាន់តែជាលោកិយធម៌ (ធម៌បច្ចុប្បន្ន) វាគ្រាន់តែជាភាវៈ នៃចិត្តប៉ុណ្ណោះ បើសិនជាយើងចូលចិត្តពួកវា ចិត្តរបស់យើងនឹងក្លាយជាលោកិយចិត្ត , យើងប្រាកដជាធ្លាក់ក្នុងភាពងងឹត ហើយពិបាកនឹងគេចចេញ បើសិនជាវាដូច្នេះ យើងមិនអាចគ្រប់គ្រងខ្លួនយើងបានឡើយ ។ យើងព្យាយាមដើម្បីឈ្នះអ្នកដទៃ , ប៉ុន្តែ ការធ្វើដូច្នេះ យើងគ្រាន់តែចង់ឈ្នះខ្លួនឯងតែប៉ុណ្ណោះ , ប៉ុន្តែ បើសិនជាយើងអាចគ្រប់គ្រងខ្លួនរបស់យើងបាន ក៏ដូចជាយើងអាចគ្រប់គ្រងលើអ្វីៗ ទាំងអស់បានដែរ ។ ជាពិសេស **អាយតនៈ** ខាងក្រៅទាំង៦មាន រូប , សំឡេង ,ក្លិន ,រស , ផោដ្ឋព្វៈ និង ធម្មារម្មណ៍ ។

ពេលនេះ ខ្ញុំកំពុងនិយាយអំពីអាយតនៈខាងក្រៅ គឺវាប្រាកដដូច្នោះ ប៉ុន្តែ ចូរចាំថា សភាវៈខាងក្រៅ ឆ្លុះបញ្ចាំងសភាវៈខាងក្នុងផងដែរ ។ បុគ្គលមួយចំនួនគ្រាន់តែដឹងសភាវៈខាងក្រៅ ពួកគេមិនបានដឹងសភាវៈខាងក្នុងទេ ដូចជា នៅពេលយើងនិយាយថា "ត្រូវឃើញកាយនៅក្នុងកាយ " ការឃើញកាយខាងក្រៅមិនទាន់គ្រប់គ្រាន់នៅឡើយទេ យើងត្រូវតែស្គាល់កាយនៅក្នុងកាយ ក្រោយមក ពេលដែលយើងសង្កេតមើលចិត្ត យើងគួរតែស្គាល់ចិត្តនៅក្នុងចិត្ត ។

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

តើហេតុអ្វីបានជាយើងគួរតែសង្កេតមើលកាយ ? តើកាយនៅក្នុងកាយដូចម្ដេច ? នៅពេលដែលយើងនិយាយថា ស្គាល់ចិត្ត តើចិត្តនេះជាអ្វី ? បើយើងមិនស្គាល់ចិត្ត យើងមិនអាចស្គាល់អ្វីៗនៅក្នុងចិត្តបានឡើយ មិនខុសអ្វីពីមនុស្សម្នាក់ដែលមិនស្គាល់ពីសេចក្ដីទុក្ខ , ហេតុនៃសេចក្ដីទុក្ខ , ការរំលត់ទុក្ខ , ផ្លូវជាគ្រឿងរំលត់ទុក្ខនោះទេ ។ ភារៈទាំងឡាយដែលអាចជួយរំលត់នូវសេចក្ដីទុក្ខបែរជាមិនអាចទៅវិញ ព្រោះដោយសារតែយើងវង្វេងមិនស្គាល់វា វាមិនខុសពីយើងមានរមាស់មួយនៅលើក្បាលរបស់យើង ហើយយើងបែរទៅជាអេះជើងរបស់យើងទៅវិញ តើរមាស់អាចធូរស្រាលបានទេ .? មិនអាចទេ ! ព្រោះយើងមិនស្គាល់កន្លែងរមាស់ ។

ក្នុងន័យនេះដែរ នៅពេលសេចក្ដីទុក្ខកើតឡើង ហើយយើងមិនស្គាល់វិធីដោះស្រាយវា យើងមិនអាចស្គាល់ការប្រតិបត្តិដែលនាំទៅរកការរំលត់ នៃសេចក្ដីទុក្ខបានឡើយ ។

ឧទាហរណ៍ , ដូចជារាងកាយនេះ ដែលយើងគ្រប់គ្នាស្រឡាញ់ពេញចិត្ត បើសិនជាយើងគ្រាន់តែឃើញអាការៈនៃរាងកាយខាងក្រៅ យើងមិនអាចគេចចេញពីសេចក្ដីទុក្ខបានឡើយ ។ ហេតុអ្វីក៏មិនបាន ? ព្រោះយើងមិនទាន់ឃើញខាងក្នុងនៃរាងកាយ យើងគ្រាន់តែឃើញរាងកាយខាងក្រៅ ហើយយើងក៏

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

សំគាល់វាថា ជាអ្វីមួយ ស្អាត សំខាន់សំរាប់យើង ព្រះពុទ្ធជាម្ចាស់បានសំដែងថា គ្រាន់តែឃើញប៉ុណ្ណោះមិនទាន់គ្រប់គ្រាន់ទេ ។ យើងអាចឃើញខាងក្រៅតាមរយៈភ្នែករបស់យើង .ក្មេងក៏អាចឃើញវា សត្វក៏អាចឃើញវាបានដែរ វាមិនពិបាកទាល់តែសោះ ។ រាងកាយខាងក្រៅងាយស្រួលឃើញ ក៏ពិតមែន ប៉ុន្តែនៅពេលយើងឃើញវា យើងក៏ជាប់ចិត្តនឹងវា .យើងមិនដែលស្គាល់នូវការពិតរបស់វាទេ ។ ពេលដែលយើងឃើញវាភ្លាម យើងក៏ចាប់យកវា ពេលនោះហើយវានឹងធ្វើឱ្យយើងមានសេចក្តីទុក្ខ ។

ព្រោះហេតុដូច្នោះហើយ យើងគួរតែពិនិត្យសង្កេតកាយនៅក្នុងកាយ ។ អ្វីក៏ដោយដែលមាននៅក្នុងកាយ យើងត្រូវតែបន្តពិនិត្យមើលវា បើយើងគ្រាន់តែឃើញកាយខាងក្រៅ គឺមិនទាន់ច្បាស់នៅឡើយទេ យើងឃើញសក់ ក្រចកជាដើម ហើយពួកវាពិតជាវត្ថុស្អាតល្អដែលធ្វើឱ្យយើងជាប់ចិត្តមែន ។ ដូច្នេះហើយ បានជាព្រះពុទ្ធជាម្ចាស់បង្រៀនយើងឱ្យឃើញកាយខាងក្នុង . ឱ្យឃើញកាយនៅក្នុងកាយ តើមានអ្វីនៅក្នុងកាយ ? ចូរពិនិត្យឱ្យល្អិតល្អន់ ! យើងនឹងឃើញវត្ថុជាច្រើននៅខាងក្នុងដែលធ្វើឱ្យយើងភ្ញាក់ផ្អើល . ព្រោះថា ថ្វីបើពួកវាឋិតនៅក្នុងខ្លួនយើងក៏ដោយ យើងមិនដែលឃើញពួកវាឡើយ ។ នៅពេល

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

ណាក៏ដោយ យើងដើរ ឬ អង្គុយ យើងតែងតែយកពួកវាទៅជាមួយជានិច្ច ប៉ុន្តែ យើងនៅតែមិនស្គាល់ពួកវាទាល់តែសោះ ។

មិនខុសអ្វី ដូចជាយើងទៅសួរសុខទុក្ខបងប្អូនរបស់យើង ហើយពួកគេបានឱ្យកាដូមួយដល់យើង ។ យើងក៏ទទួលយកវា ហើយដាក់វាក្នុងកាតាបរបស់យើង .ក្រោយមកយើងចាកចេញ ដោយមិនបានបើកវាមើល ថាតើមានអ្វីនៅខាងក្នុង ។ ក្រោយមក ពេលដែលយើងបើកវាមើល វាពេញទៅដោយពស់ពិស ! កាយរបស់យើងក៏ដូច្នោះដែរ បើសិនជា យើងគ្រាន់តែឃើញសំបកខាងក្រៅនៃរាងកាយ យើងនិយាយថា វាស្អាត . ល្អ គួរជាទីពេញចិត្ត យើងភ្លេចខ្លួនរបស់យើង យើងភ្លេច **អនិច្ចំ** (ភាពមិនទៀង) **ទុក្ខំ** (ភាពជាទុក្ខ) **អនត្តា** (ភាពមិនមែនជារបស់ខ្លួន) ។ បើសិនជា យើងពិនិត្យឱ្យល្អិតល្អន់ក្នុងរាងកាយនេះ វាប្រាកដជារបស់បដិកូល (វត្ថុគួរស្អប់ខ្ពើម) ។

បើយើងពិនិត្យមើលតាមសភាពពិត ដោយមិនលាយឡំអ្វីក្រៅពីនេះ យើងនឹងឃើញថា វាគួរឱ្យអាណិត និង នឿយណាយណាស់ ការឃើញដូច្នេះ **និព្វិទា** (សេចក្តីធុញទ្រាន់) នឹងកើតឡើង អារម្មណ៍ នៃភាពធុញទ្រាន់នេះ មិនមែនមានន័យថា យើងមិនពេញចិត្តលោកិយនេះ ឬក៏ អ្វីផ្សេងទៀតនោះទេ ។ តាមពិត ចិត្តរបស់យើងឈប់ត្រូវការ ហើយក៏បោះបង់ចោល យើងឃើញវត្ថុ

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

ទាំងឡាយនោះមិនសំខាន់ , មិនអាចយកធ្វើជាទីពឹងបាន , ប៉ុន្តែ វត្ថុទាំងឡាយនោះ គ្រាន់តែកើតឡើងតាមធម្មជាតិរបស់វាតែប៉ុណ្ណោះ ។ មិនថាយើងសើច ឬក៏យំទេ វាគ្រាន់តែប្រព្រឹត្តទៅតាមភាវៈរបស់វា ដូចជា វត្ថុទាំងឡាយដែលមិនមាំ គឺនៅតែមិនមាំ , វត្ថុទាំងឡាយដែលមិនស្អាត គឺនៅតែមិនស្អាត ។

ព្រោះហេតុដូច្នោះហើយ បានជាព្រះពុទ្ធជាម្ចាស់ទ្រង់សំដែងថា នៅពេលចិត្តរបស់យើងប៉ះនឹងភ្នែក សំឡេង ក្លិន រស ផោដ្ឋព្វៈ ធម្មារម្មណ៍ យើងគួរតែបណ្តោយតាមវា ។ នៅពេលត្រចៀកទាំងគូឮសំឡេង សូមបណ្តោយតាមពួកវាចុះ នៅពេលច្រមុះធំក្លិន សូមឱ្យវាធំចុះ ....ដោយគ្រាន់តែដាក់វា នៅត្រង់ច្រមុះ! នៅពេលផោដ្ឋព្វៈកើតឡើង សូមបោះបង់ចោលការពេញចិត្ត និងការមិនពេញចិត្ត ។ សូមឱ្យពួកវាត្រឡប់ទៅរកកន្លែងដើម របស់ពួកវាចុះ ទាំងធម្មារម្មណ៍ក៏ដូច្នោះដែរ សភាវៈទាំងអស់នេះ គ្រាន់តែឱ្យពួកវាប្រព្រឹត្តទៅតាមដំណើររបស់ពួកវា នេះចាត់ទុកថា ជាការយល់គ្រប់គ្រាន់ហើយ ។ មិនថាសេចក្តីសុខ ឬ ទុក្ខទេ វាជាភាវៈតែមួយ ត្រង់ចំណុចនេះ លោក ហៅថា " **វិបស្សនា** " ។

វិបស្សនាមានន័យថា ការធ្វើចិត្តឱ្យស្ងប់ ដើម្បីឱ្យកើតបញ្ញា....ចំណុចនេះទាមទារឱ្យយើងប្រតិបត្តិផ្លូវកាយ និង ផ្លូវចិត្ត ដើម្បីឱ្យឃើញហើយស្គាល់នូវ

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

ផស្សៈដែលកើតឡើងតាមកាយ សំឡេង រសជាតិ ក្លិន ផោដ្ឋព្វ និង ធម្មារម្មណ៍ ហើយលះបង់នូវការប្រកាន់មាំ ព្រោះថា វាគ្រាន់តែជាសុខ និង ទុក្ខ ប៉ុណ្ណោះ សុខក៏សុខវេទនានៅក្នុងចិត្ត ទុក្ខក៏ទុក្ខវេទនានៅក្នុងចិត្ត ។ ព្រះពុទ្ធជាម្ចាស់ បានបង្រៀនយើងឱ្យកាត់ផ្តាច់សុខ និង ទុក្ខនេះ ចេញឱ្យផុតពីចិត្ត ។ ចិត្តជាសភាវៈដែលដឹង ។ វេទនាគឺជាលក្ខណៈ របស់សុខ និង ទុក្ខ ពេញចិត្ត និង មិនពេញចិត្ត ។ នៅពេលចិត្តជាប់ជំពាក់ក្នុងវត្ថុទាំងនេះ យើងនិយាយថា ចិត្តប្រកាន់មាំ ឬក៏ ចាប់យកនូវសុខ និង ទុក្ខ ដោយសំគាល់ថា ជាវត្ថុមានតំលៃ ។ ការប្រកាន់មាំនោះ គឺជាសកម្មភាពចិត្ត ហើយសេចក្តីសុខ និង ទុក្ខនោះគឺជាវេទនា ។

នៅពេលយើងនិយាយថា ព្រះពុទ្ធបានបង្រៀនយើង ឱ្យកាត់ផ្តាច់ចិត្ត ពីអារម្មណ៍ មិនមែនមានន័យថា ព្រះអង្គឱ្យបោះបង់ចោលពួកវា ទៅកន្លែងផ្សេងទេ ។ ព្រះអង្គចង់មានន័យថា " ចិត្តត្រូវ ស្គាល់សុខ និង ស្គាល់ទុក្ខ " ឧទាហរណ៍ នៅពេលយើងអង្គុយធ្វើសមាធិ ហើយចិត្តយើងបានដល់នូវភាពស្ងប់ ក្រោយមក សុខ និងទុក្ខកើតឡើង ប៉ុន្តែ វាមិនអាចជ្រៀតចូលក្នុងចិត្តរបស់យើងបានឡើយ នេះហើយគឺជាការកាត់ផ្តាច់អារម្មណ៍ពីចិត្ត ។ យើងអាចប្រៀបធៀបវាទៅនឹងប្រេង និងទឹកនៅក្នុងដប វាមិនអាចចូលគ្នាបានឡើយ ទោះបីជាអ្នក

LIBRARY BUDDHIST INSTITUTE

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

ព្យាយាមបញ្ចូលវាយ៉ាងណាក៏ដោយ ក៏ប្រេងនៅជាប្រេង ហើយទឹកនៅតែជាទឹក ហេតុអ្វីបានជាដូច្នោះ ? ពីព្រោះវាមានអង្គធាតុខុសគ្នា ។

ភាវៈនៃចិត្តពិតប្រាកដគឺគ្មានសុខ និង ទុក្ខទេ នៅពេលអារម្មណ៍ប្រសព្វជាមួយចិត្ត សុខ និង ទុក្ខក៏កើតឡើង ។ បើសិនជាយើងមានសតិ ក្រោយមកយើងសំគាល់អារម្មណ៍រីករាយ គ្រាន់តែជាអារម្មណ៍រីករាយប៉ុណ្ណោះ ។ ចិត្តដែលស្គាល់ដូច្នេះ នឹងមិនកាន់យកវាឡើយ សេចក្តីសុខគឺស្ថិតនៅទីនោះ ប៉ុន្តែ វានៅខាងក្រៅ ចិត្តមិនមែនដេកត្រាំក្នុងចិត្តឡើយ ចិត្តស្គាល់វាយ៉ាងជាក់ច្បាស់ ។

បើយើងកាត់ផ្តាច់សេចក្តីទុក្ខ ចេញឱ្យផុតពីចិត្ត តើនោះមានន័យថាគ្មានសេចក្តីទុក្ខ ដោយសារយើងមិនស្គាល់វាឬ ? បាទ! យើងស្គាល់វា ប៉ុន្តែយើងសំគាល់ចិត្ត ថាជាចិត្ត ,អារម្មណ៍ ថាជាអារម្មណ៍ ។

យើងមិនប្រកាន់មាំចំពោះអារម្មណ៍នោះ ឬក៏អោបក្រសោបវាទុកឡើយ ។ ព្រះពុទ្ធបានកាត់ផ្តាច់នូវភាវៈទាំងអស់នេះ តាមរយៈបញ្ញា តើព្រះអង្គមានសេចក្តីទុក្ខឬទេ ? ព្រះពុទ្ធជាម្ចាស់បានស្គាល់នូវភាវៈនៃសេចក្តីទុក្ខ ប៉ុន្តែព្រះអង្គមិនបានប្រកាន់វាមាំទេ ដូច្នេះ យើងអាចនិយាយថា ព្រះអង្គ បានកាត់ផ្តាច់នូវសេចក្តីទុក្ខអស់ហើយ ។ មានសេចក្តីសុខផងដែរ ប៉ុន្តែ ព្រះអង្គសំគាល់នូវសេចក្តីសុខនោះ ថាជាថ្នាំពុល បើសិនជាយើងមិនស្គាល់មុខមាត់របស់វា ។

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

ព្រះអង្គមិនប្រកាន់សេចក្តីសុខ ថាជារបស់ខ្លួនព្រះអង្គឡើយ សេចក្តីសុខនៅទីនោះ តាមរយៈការប្រាស្រ័យ ប៉ុន្តែ វាមិនឋិតនៅក្នុងចិត្តរបស់ព្រះអង្គទេ ព្រោះហេតុដូច្នេះហើយ យើងអាចនិយាយថា ព្រះអង្គបានកាត់ផ្តាច់នូវសុខ និង ទុក្ខឱ្យចេញផុតពីចិត្តរបស់ព្រះអង្គហើយ ។

នៅពេលយើងនិយាយថា ព្រះពុទ្ធជាម្ចាស់ និង ព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធទាំងឡាយគ្រប់ព្រះអង្គបានកំចាត់នូវកិលេស . វាមិនមែនមានន័យថា ព្រះអង្គបានកំចាត់បង់ទាំងអស់នោះទេ ។ បើសិនព្រះអង្គបានកំចាត់បង់នូវកិលេសទាំងអស់នោះមែន ម្ល៉េះបច្ចុប្បន្ននេះ យើងមិនមានកិលេសទេ ។ តាមពិត ព្រះអង្គ មិនបានកំចាត់បង់នូវកិលេសទាំងនេះទេ . ប៉ុន្តែ នៅពេលព្រះអង្គបានស្គាល់មុខមាត់កិលេសថា ពួកវាជាអ្វីនោះ ព្រះអង្គក៏បានបោះបង់ចោល ។ មនុស្សល្ងង់ខ្លៅតែងចាប់យកវា ប៉ុន្តែ ព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធទាំងឡាយ គ្រប់ព្រះអង្គ បានស្គាល់កិលេសនៅក្នុងចិត្តរបស់ព្រះអង្គផ្ទាល់ ថាជាថ្នាំពុលទៅវិញ ដូច្នេះហើយព្រះអង្គ ក៏កំចាត់បង់វាចោល ព្រះអង្គកំចាត់បង់ភារៈទាំងឡាយ ដែលនាំឱ្យព្រះអង្គដល់នូវសេចក្តីទុក្ខ ព្រះអង្គមិនបានកំចាត់កិលេសទេ ។ បុគ្គលដែលមិនស្គាល់នូវចំណុចនេះតែងឃើញសភាវៈមួយចំនួន ដូចជា សេចក្តីសុខសំគាល់ថា ល្អ ហើយក្រោយមក

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

ក៏ចាប់យកវា ប៉ុន្តែ ព្រះពុទ្ធជាម្ចាស់គ្រាន់តែស្គាល់វា ក្រោយមកក៏បោះបង់ចោល ទៅវិញ ។

ប៉ុន្តែ នៅពេលវេទនាកើតឡើងចំពោះយើង យើងក៏ពេញចិត្តវា . នោះ គឺ ចិត្តប្រកាន់យកសុខ និង ទុក្ខ ប៉ុន្តែ ពួកវាគឺជាវត្ថុពីរផ្សេងគ្នា សុខវេទនា និង ទុក្ខវេទនា គឺជា លោកិយធម៌ ។ បើសិនជាចិត្ត ស្គាល់នូវចំណុចនេះ វាអាច ថ្លឹងថ្លែងនូវសុខ និង ទុក្ខ ហេតុអ្វី ? ពីព្រោះចិត្តស្គាល់នូវការពិតនៃវត្ថុទាំងនេះ។ មនុស្សមួយចំនួនមិនស្គាល់វា យល់ថា វាមានតម្លៃផ្សេងគ្នា ប៉ុន្តែ ចំពោះបុគ្គល ដែលស្គាល់ យល់ថា វាមានតម្លៃស្មើគ្នា ។ បើសិនជាអ្នកប្រកាន់មាំនឹងសេចក្តី សុខ វានឹងជាដើមកំណើតនៃសេចក្តីទុក្ខ នៅពេលខាងក្រោយ ព្រោះថា សេចក្តី សុខមិនមែនឋិតថេរឡើយ វាប្រែប្រួលគ្រប់ពេល ។ នៅពេលសេចក្តីសុខបាត់ បង់ សេចក្តីទុក្ខក៏កើតឡើង ព្រះពុទ្ធជាម្ចាស់បានស្វែងយល់ថា ដោយសារ សុខ និងទុក្ខទាំងពីរ គឺជាទុក្ខដូច្នេះហើយ ទើបបានជាវាមានតម្លៃដូចគ្នា ។ នៅពេល សេចក្តីសុខកើតឡើង ព្រះអង្គគ្រាន់តែបណ្តោយវាតាមធម្មតា ។ ព្រះអង្គមាន សម្មាបដិបត្តិ (ការប្រតិបត្តិត្រឹមត្រូវ) ព្រះអង្គបានស្វែងយល់ថា វត្ថុទាំងពីរនេះ មានតម្លៃ និងគុណវិបត្តិដូចគ្នា វាឋិតនៅក្រោម **អនិច្ចលក្ខណៈធម៌** អនិច្ចំ ទុក្ខំ អនត្តា ។ នៅពេលកើតឡើង វាតែងតែយល់ដល់នូវភាពចាស់ជរា ព្យាធិ

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

និងមរណៈ ជាធម្មតា នៅពេលព្រះអង្គ ឃើញដូច្នេះ សម្មាទិដ្ឋិក៏បានកើតឡើង . ហើយផ្លូវនៃការប្រតិបត្តិដ៏ត្រឹមត្រូវក៏កាន់តែច្បាស់ឡើងដែរ ។ មិនថាប្រភេទនៃអារម្មណ៍ ឬក៏ការគិតអ្វីទេ ដែលកើតឡើងក្នុងចិត្តរបស់ព្រះអង្គនោះ ព្រះអង្គបានសំគាល់វាថា គ្រាន់តែជារឿងជាប់មិនដាច់នៃសុខ និង ទុក្ខតែប៉ុណ្ណោះ . ព្រះអង្គ មិនបានប្រកាន់មាំចំពោះវាទេ ។

នៅពេល ព្រះពុទ្ធជាម្ចាស់បានត្រាស់ដឹងថ្មីៗ ព្រះអង្គបានសំដែងធម៌ទេសនា អំពី ការបណ្តោយខ្លួនក្នុងសេចក្តីសប្បាយ និង ការបណ្តោយខ្លួនក្នុងសេចក្តីទុក្ខ ។ ម្នាលភិក្ខុទាំងឡាយ! ការបណ្តោយខ្លួន ក្នុងសេចក្តីសប្បាយ គឺជាផ្លូវធូររលុង ការបណ្តោយខ្លួនក្នុងសេចក្តីទុក្ខ គឺជាផ្លូវតឹងតែង ។ ផ្លូវទាំងពីរនេះ គឺជាវត្ថុពីរដែលមករំខានដល់ការប្រតិបត្តិរបស់ព្រះអង្គ រហូតដល់ថ្ងៃដែលព្រះអង្គបានត្រាស់ដឹង ព្រោះថា នៅពេលដំបូង ព្រះអង្គមិនបានបោះបង់ចោលវាទេ ក្រោយពីព្រះអង្គបានស្គាល់វាហើយ ព្រះអង្គក៏បោះបង់ចោលទៅ ព្រោះហេតុដូច្នោះហើយ ទើបព្រះអង្គអាចសំដែងធម៌នេះជាលើកដំបូងដល់ភិក្ខុទាំងឡាយ ។

ព្រោះហេតុដូច្នោះហើយ យើងនិយាយថា អ្នកធ្វើវិបស្សនា មិនគួរដើរលើផ្លូវសុខ និង ទុក្ខទេ , ប៉ុន្តែ គាត់ត្រូវតែស្គាល់វាផងដែរ ។ ពេលដែលគាត់បានស្គាល់នូវការពិតនៃសេចក្តីទុក្ខហើយ គាត់ នឹងស្គាល់នូវហេតុដែលនាំឱ្យកើត

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

ទុក្ខ . ការរំលត់នៃសេចក្តីទុក្ខ និងផ្លូវជាគ្រឿងរំលត់នូវសេចក្តីទុក្ខ ។ ចំណែកឯផ្លូវក្រៅពីសេចក្តីទុក្ខនោះ គឺ **វិបស្សនា** ការដម្កល់ខ្លួនរបស់យើង ឱ្យឋិតនៅជាធម្មតា ដើម្បីញ៉ាំងសតិឱ្យកើតឡើង ។

សតិគឺការដឹង ឬក៏វត្តមាននៃចិត្ត ឥឡូវនេះ អ្វីដែលយើងកំពុងគិត អ្វីដែលយើងកំពុងធ្វើ តើយើងមានអ្វី ក្នុងពេលឥឡូវនេះ ? ចូរសង្កេតដូច្នេះ យើងប្រាកដជាដឹងថា តើយើងកំពុងរស់នៅដូចម្តេច ? នៅពេលដែលយើងបានប្រតិបត្តិដូច្នេះហើយ បញ្ញាប្រាកដជាអាចកើតឡើង ។ យើងអាចពិចារណា និង សង្កេតមើលគ្រប់ពេលនូវរាល់ឥរិយាបថរបស់យើងទាំងអស់ . នៅពេលដែលអារម្មណ៍កើតឡើងចំពោះអ្វីដែលយើងចូលចិត្ត. យើងក៏អាចដឹងវា ប៉ុន្តែ យើងមិនប្រកាន់វាថា ជាអ្វីមួយសំខាន់សំរាប់យើង វាគ្រាន់តែជាសុខប៉ុណ្ណោះ ។ នៅពេលសេចក្តីទុក្ខកើតឡើង យើងដឹងថា វាជាប់ក្នុងសេចក្តីទុក្ខ វាមិនមែនជាផ្លូវនៃអ្នកវិបស្សនាទេ ។

នេះគឺជាអ្វីដែលយើងហៅថា ការកាត់ផ្តាច់ចិត្តពីវេទនា បើសិនជាយើងយល់ច្បាស់ហើយ យើងនឹងមិនជាប់ជំពាក់ឡើយ យើងគ្រាន់តែបណ្តោយវាតាមធម្មតា យើងនឹងក្លាយជា " អ្នកត្រាស់ដឹង " ។ ចិត្ត និង អារម្មណ៍ ប្រៀបដូចជាប្រេង និង ទឹក នៅក្នុងដបជាមួយគ្នា ប៉ុន្តែ វាមិនរលាយចូលគ្នាទេ ។ ទោះបីជា

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

យើងឈឺ ឬ មានទុក្ខក៏ដោយ យើងនៅតែស្គាល់អារម្មណ៍ថា ជាអារម្មណ៍ ចិត្ត ថា ជាចិត្ត យើងស្គាល់ភាពពិបាក និង ភាពងាយស្រួល ប៉ុន្តែ យើងមិនយកចិត្តទុកដាក់ចំពោះវា យើងឋិតនៅអាស្រ័យលើភាពស្ងប់ប៉ុណ្ណោះ ភាពស្ងប់ គឺជាធម៌ប្រាសចាកភាពពិបាក និង ភាពងាយស្រួល ។

អ្នកគួរតែយល់ដូច្នេះ ព្រោះថា បើសិនជាអ្នកមិនមានភាពប្រាកដនិយមចំពោះខ្លួនឯងទេ អ្នកប្រាកដជាពុំមានទីពឹងច្បាស់លាស់ឡើយ អ្នកត្រូវតែរស់នៅដូច្នេះ គឺការរស់នៅដោយគ្មានសេចក្តីសុខ និង ដោយគ្មានសេចក្តីទុក្ខ អ្នកអាចឋិតនៅដោយត្រឹមតែការស្គាល់ អ្នកមិនចាំបាច់ប្រកាន់យកវាទេ ។

នៅពេលណា យើងមិនទាន់យល់ច្បាស់នូវធម៌ទាំងនេះទេ យើងហាក់ដូចជាចំឡែក ប៉ុន្តែ វាមិនបញ្ហាទេ យើងត្រូវតែតាំងចិត្តពិចារណាតទៅទៀត ។ ចិត្ត គឺគ្រាន់តែជាចិត្ត ។ ចិត្តតែងប្រទះនូវសុខ និង ទុក្ខ យើងគ្រាន់តែសំគាល់វាថា ជាសភាវៈធម្មតា គ្មានអ្វីប្លែកទាល់តែសោះ ។ វាដាច់ដោយឡែកពីគ្នា មិនអាចលាយឡំចូលគ្នាបានឡើយ បើសិនវាទាំងអស់លាយឡំចូលគ្នា យើងមិនអាចស្គាល់វាបានឡើយ ។ ឧទាហរណ៍ដូចជា យើងរស់នៅក្នុងផ្ទះអញ្ជើង ផ្ទះ និង អ្នកគ្រប់គ្រងផ្ទះ គឺទាក់ទងគ្នា ប៉ុន្តែ ដាច់ដោយឡែកពីគ្នា បើសិនជាមានគ្រោះថ្នាក់កើតឡើងនៅក្នុងផ្ទះរបស់យើង យើងតែងតែមានការព្រួយបារម្ភ ពីព្រោះ យើង

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

ត្រូវតែការពារវាពីគ្រោះថ្នាក់នោះ ប៉ុន្តែ បើសិនជាផ្ទះត្រូវភ្លើងឆេះ យើងត្រូវតែគេចចេញពីផ្ទះ បើសិនជាអារម្មណ៍មិនពេញចិត្តកើតឡើង យើងក៏គេចចេញពីវាដែរ ។ ដូចជាផ្ទះនោះអញ្ចឹង នៅពេលយើងដឹងថា វាមានភ្លើងឆេះពេញទំហឹង យើងក៏រត់គេចចេញពីវា ។ វាជាបញ្ហាផ្សេងគ្នា , ផ្ទះ គឺជាបញ្ហាមួយ ឯអ្នកគ្រប់គ្រងផ្ទះ គឺជាបញ្ហាមួយ ។

យើងនិយាយថា យើងញែកចិត្ត និង អារម្មណ៍តាមវិធីនេះ ប៉ុន្តែតាមពិតទៅ វាដាច់ដោយឡែកពីគ្នារួចទៅហើយ ការយល់ដឹងរបស់យើង គឺគ្រាន់តែឱ្យស្គាល់នូវភាពផ្សេងគ្នានៃធម្មជាតិនេះ ដោយយោងតាមភាពពិតតែប៉ុណ្ណោះ នៅពេលដែលយើងនិយាយថា វាមិនទៅដាច់ដោយឡែកពីគ្នា ដោយសារតែយើងកំពុងតែប្រកាន់វាមាំ តាមរយៈអវិជ្ជា ។

ព្រោះហេតុដូច្នេះហើយ ព្រះពុទ្ធជាម្ចាស់បានប្រាប់យើងឱ្យធ្វើវិបស្សនា ការប្រតិបត្តិវិបស្សនានេះ សំខាន់ណាស់ ។ ត្រឹមតែដឹងតាមបញ្ញា គឺមិនទាន់គ្រប់គ្រាន់នៅឡើយទេ ។ ការយល់ដឹងដែលកើតមកពីការប្រតិបត្តិដោយមានចិត្តស្ងប់ និងចំណេះដឹងដែលបានមកពីការសិក្សា គឺមិនដូចគ្នាទេ ។ ចំណេះដឹង ដែលបានមកពីការសិក្សា គឺមិនមែនជាការយល់ដឹងពិតប្រាកដនៃចិត្តរបស់យើងទេ ។ ចិត្តព្យាយាមសំគាល់ ហើយរក្សាចំណេះដឹងនេះ តើហេតុអ្វី បានជាយើងព្យា

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

យាមរក្សាវា ? ប្រាកដជាខ្លាចវាបាត់ ក្រោយមក នៅពេលដែលវាបាត់ យើងក៏សោកស្តាយ ។

បើសិនជាយើងស្គាល់ពិតប្រាកដ ក្រោយពីមានការបាត់បង់ទៅ យើងក៏បណ្តោយវាទៅតាមធម្មតា ។ យើងស្គាល់មុខមាត់សភាវៈទាំងនោះ ហើយយើងក៏មិនភ្លេចខ្លួនឯង ។ ទោះបីជា យើងឈឺក៏ដោយ ក៏យើងមិនវង្វេងក្នុងភាវៈទាំងនោះដែរ ។ មនុស្សមួយចំនួន គិតថា " ឆ្នាំនេះ ខ្ញុំឈឺពេញមួយឆ្នាំ ខ្ញុំមិនអាចធ្វើវិបស្សនាបានឡើយ " បុគ្គលអ្នកពោលដូច្នេះ គឺជាមនុស្សគម្រក់ពេញទី បុគ្គលដែលឈឺ ឬហៀបនឹងស្លាប់ គួរតែស្វាធ្យាយក្នុងការប្រតិបត្តិរបស់ខ្លួន ។ បុគ្គលម្នាក់ដែលនិយាយថា គាត់មិនមានពេលវេលា ដើម្បីធ្វើវិបស្សនា ដោយសារមកពីគាត់ឈឺ , គាត់មានសេចក្តីទុក្ខ , គាត់ខ្វះការជឿជាក់លើខ្លួនឯង ហេតុដូច្នេះហើយ បានជាគាត់មានអារម្មណ៍ថា គាត់មិនអាចធ្វើវិបស្សនាបាន , បើសិនជាយើងគិតដូច្នេះ រឿងទាំងឡាយនៅក្នុងលោកនេះ សុទ្ធតែពិបាកទាំងអស់ ។ ព្រះពុទ្ធជាម្ចាស់មិនបានទូន្មានដូច្នោះទេ ព្រះពុទ្ធជាម្ចាស់បានសំដែងថា រឿងទាំងនោះហើយ គឺជាចំណុច ដើម្បីធ្វើវិបស្សនា នៅពេលដែលយើងឈឺ ឬក៏ហៀបនឹងស្លាប់នោះ គឺជាពេលដែលយើងអាចស្គាល់ និងឃើញនូវភាពពិតយ៉ាងពិតប្រាកដ ។ បុគ្គលមួយចំនួនទៀតនិយាយថា ពួកគេគ្មានពេល ដើម្បីធ្វើវិបស្សនាទេ

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

ព្រោះពួកគេរវល់ខ្លាំងពេក ជូនកាលគ្រូបង្រៀននៅសាលាមកលេងខ្ញុំ ។ ពួកគេនិយាយថា ពួកគេមានកិច្ចការច្របូកច្របល់ជាច្រើន ដូច្នេះហើយ គ្មានពេលដើម្បីធ្វើវិបស្សនាទេ ខ្ញុំក៏សួរពួកគេថា " នៅពេលអ្នកកំពុងបង្រៀន តើអ្នកមានពេលដកដង្ហើមដែរឬទេ ? " ពួកគេឆ្លើយថា " បាទ មាន " " ដូច្នេះ តើអ្នកមានពេលដកដង្ហើមដូចម្តេច បើកិច្ចការរបស់អ្នកមមាញឹក និង ច្របូកច្របល់យ៉ាងនេះ ? ចំណុចនេះហើយ ដែលធ្វើឱ្យអ្នកកាន់តែឆ្ងាយពីព្រះធម៌ " ។

តាមពិត ការប្រតិបត្តិនេះ គឺគ្រាន់តែស្តីអំពីចិត្ត និងអារម្មណ៍របស់ខ្លួនតែប៉ុណ្ណោះ វាមិនមែនជាអ្វីមួយដែលអ្នកត្រូវតែដេញតាម ឬក៏ពុះពារតស៊ូនោះទេ ។ ការដកដង្ហើមនៅតែបន្ត ក្នុងខណៈពេល ដែលយើងកំពុងតែធ្វើការ , ចំណែកធម្មជាតិ នៅតែគ្រប់គ្រងដំណើររបស់វា អ្វីទាំងអស់ដែលយើងត្រូវធ្វើ គឺគ្រាន់តែជាការព្យាយាមឱ្យដឹងតែប៉ុណ្ណោះ ។ សូមបន្តការព្យាយាមពិនិត្យមើលខាងក្នុងដូច្នេះ រហូតទាល់តែយើងអាចឃើញយ៉ាងជាក់ច្បាស់ ការធ្វើវិបស្សនា គឺដូច្នេះឯង ។

បើសិនជាយើងមានសតិគ្រប់ពេល មិនថាការងារអ្វី ដែលយើងកំពុងធ្វើទេ វានឹងជាឧបករណ៍មួយដែលអាចជួយយើងឱ្យស្គាល់ត្រូវ ហើយនិង ខុសយ៉ាងពិតប្រាកដ ។ យើងមានពេលជាច្រើន ដើម្បីធ្វើវិបស្សនា ប៉ុន្តែ យើងមិន

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

ទាន់យល់ច្បាស់នូវការប្រតិបត្តិ ។ នៅខណៈពេលដែលដេក យើងដកដង្ហើម ពេលបរិភោគ ក៏ដកដង្ហើម តើមែនទេ ? ហេតុអ្វី យើងមិនមានពេល ដើម្បីធ្វើវិបស្សនា ? នៅកន្លែងណាក៏ដោយដែលយើងឋិតនៅ យើងក៏ដកដង្ហើមនៅកន្លែងនោះ ។ បើសិនជាយើងគិតដូច្នេះ អាចថា ជីវិតរបស់យើងមានតម្លៃច្រើនដូចជាការដកដង្ហើមរបស់យើងអញ្ចឹងដែរ នៅកន្លែងណាក៏ដោយដែលយើងឋិតនៅ យើងប្រាកដជាមានពេលវេលា នៅកន្លែងនោះដែរ ។

វាល់ការគិតទាំងអស់ទាក់ទងខាងផ្លូវចិត្ត មិនមែនទាក់ទងខាងផ្លូវកាយទេ ព្រោះហេតុដូច្នេះហើយ យើងចាំបាច់ត្រូវតែមានសតិ , ក្រោយពីយើងមានសតិ យើងនឹងអាចស្គាល់ត្រូវ និងខុសបានគ្រប់ពេល ។ ការឈរ , ការដើរ , ការអង្គុយ និង ការដេក សុទ្ធតែចំណាយពេលវេលាច្រើនទាំងអស់ ប៉ុន្តែ យើងមិនដឹងនូវរបៀបដើម្បីប្រើប្រាស់ពេលវេលាឱ្យបានត្រឹមត្រូវទាល់តែសោះ , សូមសង្កេតនូវចំណុចនេះ ឱ្យបានល្អិតល្អន់ ។

យើងមិនអាចគេចចេញពីអារម្មណ៍បានទេ យើងត្រូវតែស្គាល់វា ។ អារម្មណ៍គ្រាន់តែជាអារម្មណ៍ , សុខគ្រាន់តែជាសុខ , ទុក្ខគ្រាន់តែជាទុក្ខ ពួកវាមានត្រឹមតែប៉ុណ្ណោះឯង ដូច្នេះ ហេតុអ្វី យើងត្រូវប្រកាន់ពួកវាមាំ ? បើសិនជា

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

ចិត្តឆ្លាតវៃ ចិត្តគ្រាន់តែស្គាល់វា តែមិនប្រកាន់ទុក ចំណុចនេះគឺល្អមគ្រប់គ្រាន់ អាចជួយឱ្យយើងកាត់ផ្តាច់អារម្មណ៍ចេញពីចិត្តបានដោយងាយ ។

បើសិនជាយើងសង្កេតដូច្នេះ ម្តងហើយម្តងទៀត ចិត្តនឹងរកឃើញនូវការរំដោះខ្លួន ឬក៏ការគេចចេញ ប៉ុន្តែ វាមិនមែនជាការគេចចេញ តាមរយៈអវិជ្ជានោះទេ ចិត្តបានបោះបង់ចោលក៏ពិតមែន ប៉ុន្តែ វានៅតែស្គាល់។ ចិត្តមិនមែនបោះបង់ចោលតាមរយៈភាពល្ងង់ខ្លៅនោះទេ . មិនមែនដោយសារ ចិត្តមិនចង់ឱ្យវត្ថុទាំងឡាយប្រព្រឹត្តតាមធម្មជាតិរបស់វាទេ ។ ចិត្តបោះបង់ចោលវា ដោយសារតែចិត្តបានស្គាល់ តាមរយៈការពិត នេះហើយគឺជាការស្គាល់ធម្មជាតិពិតដែលឋិតនៅជុំវិញខ្លួនយើង ។

នៅពេលយើងស្គាល់ចំណុចនេះ យើងគឺជាមនុស្សម្នាក់ដែលស្គាល់ចិត្តច្បាស់ . ស្គាល់ចេតសិកច្បាស់ ។ នៅពេលយើងស្គាល់ចេតសិកច្បាស់ យើងក៏អាចស្គាល់លោកិយនេះច្បាស់ផងដែរ ។ ការស្គាល់ដូច្នេះ ព្រះពុទ្ធលោកត្រាស់ថាជាមនុស្ស "អ្នកស្គាល់នូវលោកិយ" ព្រះពុទ្ធជាមនុស្សម្នាក់ដែលស្គាល់យ៉ាងច្បាស់នូវលោកិយនេះ តាមរយៈភាពពិបាករបស់វា ។ លោកិយនេះ ច្របូកច្របល់ខ្លាំងណាស់ តើព្រះពុទ្ធជាម្ចាស់អាចស្គាល់វា ដូចម្តេចបាន ? នៅត្រង់នេះ យើងគួរតែយល់ថា ធម៌ដែលព្រះពុទ្ធបានបង្រៀន មិនមែនហួសពីសមត្ថភាពរបស់យើងទេ

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

គ្រប់កិរិយាបថរបស់យើងទាំងអស់ យើងគួរតែមានសតិសម្បជញ្ញៈ ហើយនៅពេលយើងអង្គុយធ្វើវិបស្សនា យើងត្រូវតែរក្សាវាឱ្យខ្ជាប់ខ្ជួន ។

យើងអង្គុយធ្វើវិបស្សនា ដើម្បីធ្វើឱ្យមានភាពស្ងប់ និង ដើម្បីបង្កើត នូវកម្លាំងផ្លូវចិត្ត យើងមិនមែនធ្វើវា ដើម្បីអ្វីមួយពិសេសនោះទេ . វិបស្សនាកម្មដ្ឋានគឺជាការអង្គុយក្នុងសមាធិដោយខ្លួនឯង ។ នៅទីកន្លែងខ្លះពួកគេនិយាយថា "ពេលនេះយើងកំពុងតែធ្វើសមាធិ បន្ទាប់ពីនោះ យើងនឹងធ្វើវិបស្សនាកម្មដ្ឋាន " សូមកុំបែងចែកវាដូច្នេះឡើយ ។ ភាពស្ងប់គឺជាមូលដ្ឋានដែលនាំឱ្យកើតបញ្ញា . បញ្ញាគឺជា ផ្លែផ្កានៃភាពស្ងប់ ។ ការនិយាយថា ឥឡូវនេះ យើងកំពុងតែធ្វើវិបស្សនាឱ្យស្ងប់ ក្រោយមកទៀត យើងនឹងធ្វើកម្មដ្ឋាន អ្នកមិនអាចធ្វើដូច្នេះបានទេ អ្នកត្រឹមតែអាចបែងចែកពួកវាតាមសម្ដីតែប៉ុណ្ណោះ ។ ឧទាហរណ៍ ដូចជាកាំបិតមួយ មុខកាំបិតឋិតនៅផ្នែកម្ខាង ឯខ្នងកាំបិតឋិតនៅម្ខាងទៀត អ្នកមិនអាចផ្ដាច់វាជាពីរបានទេ បើអ្នករើសយកតែផ្នែកម្ខាងនោះ អ្នកប្រាកដជាប៉ះទាំងពីរផ្នែក ព្រោះថា មុខ ហើយនិងខ្នង គឺជាកាំបិតតែមួយ ។

សីលគឺជាមាតា បិតានៃព្រះធម៌ ក្នុងការចាប់ផ្ដើម យើងត្រូវតែមានសីលជាមុនសិន ។ សីលគឺជាភាពស្ងប់ ចំណុចនេះ មានន័យថា មិនមានការប្រព្រឹត្តល្មើស ដោយកាយ និងវាចា . នៅពេលយើងមិនធ្វើខុស យើងក៏មិនខឹង

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

ហើយ អាក់អន់ចិត្តដែរ ។ ពេលដែលយើងមិនខឹង និងអាក់អន់ចិត្តនេះហើយ ដែលនាំអោយយើងមានភាពស្ងប់ និង ស្មារតីខ្ជាប់ខ្ជួននៅក្នុងចិត្តរបស់យើង ។ ដូច្នេះយើងអាច និយាយថា សីល . សមាធិ និង បញ្ញា គឺជា ផ្លូវដែលព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធទាំងឡាយ គ្រប់ព្រះអង្គបានដើរ ដើម្បីសម្រេចនូវការត្រាស់ដឹងរបស់ព្រះអង្គ ។ ពួកវាឋិតនៅក្នុងចង្កោមចម៌តែមួយ សីលគឺជាសមាធិ . សមាធិ គឺជាសីល ។ សមាធិគឺជាបញ្ញា , បញ្ញាគឺជា សមាធិ ។ វាដូចជាផ្លែស្វាយអញ្ចឹង នៅពេលដែលវាជាផ្កា យើងហៅថា ផ្កាស្វាយ. នៅពេលដែលវាចេញផ្លែ យើងហៅវាថា ផ្លែស្វាយ . នៅពេលដែលវាទុំ យើងហៅវាថាផ្លែស្វាយទុំ ។ តាមពិត វាទាំងអស់ ជាផ្លែស្វាយតែមួយ . ប៉ុន្តែ វាផ្លាស់ប្តូរជានិច្ច . ផ្លែស្វាយធំ ចេញមកពីផ្លែស្វាយតូច .ផ្លែស្វាយ តូច ក្លាយជាផ្លែស្វាយធំមួយ . អ្នកអាចហៅវាផ្សេងៗគ្នា ឬក៏ឈ្មោះតែមួយក៏បាន ។ ចំណែកឯសីល . សមាធិ និងបញ្ញា ក៏មានទំនាក់ទំនងគ្នាដូច្នេះដែរ ។ នៅទីបំផុត វាទាំងអស់ជាផ្លូវតែមួយដែលនាំទៅរកការត្រាស់ដឹងដូចគ្នា ។

ផ្លែស្វាយ នៅចន្លោះពេលដែលវាចេញជាផ្កា ក៏កើតមកពីភាពទុំដែរ ។ ការបកស្រាយមកប៉ុណ្ណេះ អាចថា គ្រប់គ្រាន់ហើយ. យើងគួរតែយល់វាតាមសភាពនេះចុះ ។ អ្វីក៏ដោយដែលអ្នកដទៃហៅវា វាមិនចោទជាបញ្ហាទេ និយាយ

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

វុម នៅពេលវាមានកំណើត វាចាប់ផ្តើមចំរើនទៅរកភាពចាស់ , ជរា ហើយក្រោយមក យ៉ាងម៉េចទៀត ? យើងគួរតែពិចារណានូវចំណុចនេះឱ្យល្អិតល្អន់ ។

មនុស្សមួយចំនួនមិនចង់ចាស់ទេ នៅពេលពួកគេចាស់ ពួកគេចាប់ផ្តើមសោកស្តាយ មនុស្សទាំងនេះមិនគួរបរិភោគផ្លែស្វាយទុំទេ ! ហេតុអ្វីបានជាយើងចង់ឱ្យផ្លែស្វាយឆាប់ទុំ ? បើវាមិនទុំទាន់ពេលទេ យើងធ្វើឱ្យវាទុំដោយច្នៃប្រឌិតតើមែនទេ ? ប៉ុន្តែ នៅពេលដែលខ្លួនយើងចាស់ យើងបែរជាសោកស្តាយទៅវិញ ។ មនុស្សខ្លះតែងព្រួយបារម្ភ ដោយសារតែ ពួកគេភ័យខ្លាចនឹងភាពចាស់ជរា ឬក៏ សេចក្តីស្លាប់ ។ បើវាដូចនេះមែន ពួកគេមិនគួរបរិភោគផ្លែស្វាយទុំទេយកល្អ គួរតែបរិភោគផ្កាវិញ ! បើយើងអាចយល់នូវចំណុចនេះ យើងក៏អាចយល់នូវព្រះធម៌ដែរ អ្វីៗប្រាកដច្បាស់ឡើង ធ្វើឱ្យយើងមានភាពស្ងប់ , សូមលោកអ្នកតាំង ចិត្តប្រតិបត្តិដូច្នេះចុះ ។

ព្រោះហេតុដូច្នេះហើយ មានអ្នកនយោបាយមួយចំនួន ព្រមទាំងសមាជិកគណបក្សរបស់គេ បានមកប្រជុំគ្នា ដើម្បីស្តាប់នូវព្រះធម៌ ។ អ្នកគួរតែយកអ្វីដែលខ្ញុំបាននិយាយ ហើយពិចារណាវា បើអ្វីមួយមិនត្រឹមត្រូវ សូមអធ្យាស្រ័យឱ្យខ្ញុំផង ចំណែកអ្នកដែលចង់ដឹងថា តើត្រូវ ឬក៏ខុស វាអាស្រ័យលើការប្រតិបត្តិរបស់អ្នក និង ការយល់ឃើញដោយខ្លួនរបស់អ្នកទេ ។ សូមបោះបង់

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

ចោល នូវអ្វីដែលខុស បើវាពិតជាត្រឹមត្រូវមែន អ្នកអាចទទួលយកវា ហើយប្រើប្រាស់ទៅចុះ ប៉ុន្តែតាមពិត យើងប្រតិបត្តិវា ដើម្បីកំចាត់បង់ នូវភាពត្រូវ និងភាពខុសទាំងពីរនេះ ។ នៅទីបំផុត យើងក៏បោះបង់ចោលនូវអ្វីៗទាំងអស់ . បើត្រូវ ក៏បោះបង់ចោល. ខុស ក៏បោះបង់ចោល ! ជាធម្មតា បើសិនជាវាត្រូវ យើងក៏ប្រកាន់យកនូវភាពត្រូវនោះ បើសិនជាវាខុស យើងទុកវាថា ជាខុស ហើយក្រោយមក ជម្លោះនឹងត្រូវបានកើតឡើង ប៉ុន្តែ ព្រះធម៌ គឺជាកន្លែងដែលគ្មានអ្វីៗទាំងអស់ ។

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

● ចាប់តាំងពីព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធបានត្រាស់ដឹងក្នុងលោកមក ព្រះអង្គ បានប្រើប្រាស់ពេលវេលាជាច្រើន ដើម្បីពិចារណា នូវពិភពលោកនេះ បើសិនជាព្រះអង្គ មិនបានពិចារណាឱ្យឃើញច្បាស់ នូវពិភពលោកនេះទេ ព្រះអង្គពិត ជាមិនអាច នៅពីលើវាបានឡើយ ។ ការត្រាស់ដឹងរបស់ព្រះពុទ្ធគឺជាការត្រាស់ដឹងនូវលោកនេះយ៉ាងពិតប្រាកដ ។ លោកនេះពោរពេញទៅដោយការ (ឈ្នះចាញ់, ការសរសើរ និង ការនិន្ទា, កិត្តិយស និងភាពអាម៉ាស់, សុខ និងទុក្ខ) បើមិនមានសភាវៈទាំងអស់នេះទេ ព្រះពុទ្ធពិតជាមិនអាចត្រាស់ដឹងបានឡើយ ។

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

ធម៌និយាយអំពីការបើកនូវធម្មចក្ខុ

មនុស្សមួយចំនួនចាប់ផ្តើមប្រតិបត្តិ រហូតដល់មួយឆ្នាំទៅពីរឆ្នាំ នៅតែមិនទាន់ស្គាល់អ្វីថាជាអ្វី យើងនៅមិនច្បាស់នៅឡើយ អំពី បញ្ហាប្រតិបត្តិ នៅពេលយើងនៅមិនទាន់ច្បាស់លាស់ យើងមិនទាន់យល់ថា អ្វីៗទាំងអស់នៅជុំវិញខ្លួនយើង គឺជាធម៌ពិតប្រាកដនោះទេ ព្រោះហេតុដូច្នេះហើយ បានជាយើងចង់បានការទូន្មានពីអាចារ្យអ្នកបង្រៀន ។ ប៉ុន្តែតាមពិត នៅពេលដែលយើងស្គាល់ចិត្តរបស់យើង ហើយប្រើសតិ ដើម្បីពិនិត្យចិត្តរបស់យើងឱ្យល្អិតល្អន់ នៅពេលនោះ បញ្ញាប្រាកដជាកើតមាន ។ ពេលវេលា និង ទីកន្លែងទាំងអស់អាចជាឱកាសមួយសំរាប់យើង ដើម្បីប្រតិបត្តិនូវព្រះធម៌ ។

យើងអាចរៀនព្រះធម៌ពីធម្មជាតិ ។ ឧទាហរណ៍ ដើមឈើមួយដើមកើតឡើង អាស្រ័យដោយមានហេតុ បច្ច័យ ហើយរីកចំរើន ជាបន្តបន្ទាប់អាស្រ័យដោយធម្មជាតិ ។ នៅពេលនេះដើមឈើកំពុងតែបង្រៀនធម៌ដល់យើង ប៉ុន្តែ យើងមិនបានយល់នូវបញ្ហានេះទេ នៅទីបំផុត វាកាន់តែធំឡើងៗ រហូតដល់ចេញពន្លក . ផ្កានិងផ្លែ ។ ទាំងអស់ដែលយើងឃើញនេះ គឺជាការលេចឡើង

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

នូវផ្កា ហើយនិង ផ្លែ ប៉ុន្តែ យើងមិនមានសមត្ថភាព ដើម្បីទាញយកវាមកពិចារណា ព្រោះហេតុដូច្នោះហើយ បានជាយើងមិនដឹងថា ដើមឈើកំពុងតែបង្រៀនព្រះធម៌ដល់យើង ។ ពេលយើងមានផ្លែឈើ យើងគ្រាន់តែបរិភោគវាដោយមិនបានសង្កេត ផ្អែម ជូរ ឬប្រៃ ពិតថា វាជាធម្មជាតិនៃផ្លែឈើមែន ប៉ុន្តែវាក៏ជាព្រះធម៌ដែរ ។ ជាបន្តបន្ទាប់ ស្លឹកឈើប្រែក្លាយទៅជាចាស់ ស្វិត ងាប់ ហើយក្រោយមក ក៏ធ្លាក់ចាកពីមែក យើងឃើញវាជ្រុះពីដើម យើងដើរជាន់វា យើងបានបោសវាចោល ធ្វើដូច្នោះ ជាការគ្រប់គ្រាន់ហើយ ប៉ុន្តែ ផ្ទុយទៅវិញយើងមិនបានយកបញ្ហាមកសង្កេតឱ្យល្អិតល្អន់ទេ ដូច្នេះហើយ បានជាយើងមិនដឹងថាធម្មជាតិកំពុងតែបង្រៀនយើង ។ មិនយូរប៉ុន្មាន ស្លឹកឈើថ្មី ក៏លាស់ឡើង ហើយយើងគ្រាន់តែឃើញដូច្នោះ ដោយមិនបានពិចារណា នូវហេតុ និងបច្ច័យរបស់វាឡើយ បើយើងនៅតែយល់ដូច្នេះ ព្រះពុទ្ធលោកសំដែងថា នេះមិនមែនជា **(សច្ចៈ)** ការពិត ដែលយើងស្គាល់ តាមរយៈការឆ្លុះបញ្ចាំងសភាពខាងក្នុង នោះទេ ។

បើយើងអាចទាញសភាវៈទាំងនេះ ហើយសង្កេតវា យើងនឹងឃើញថាកំណើតដើមឈើ និង កំណើតរបស់យើង គ្មានអ្វីខុសប្លែកពីគ្នាទេ ។ កាយរបស់យើងនេះ កើតឡើង ហើយនិងរស់នៅបាន អាស្រ័យដោយសារបច្ច័យ ដោយសារ

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

ធាតុទាំង៤ គឺ ដី ទឹក ខ្យល់ ភ្លើង រាងកាយមានអាហារបំរុងរបស់វា វាកាន់តែធំរើនឡើង១ គ្រប់ផ្នែក នៃរាងកាយអាចផ្លាស់ប្តូរ និងប្រែប្រួល អាស្រ័យដោយសារធម្មជាតិរបស់វា ។ វាមិនខុសពីដើមឈើឡើយ (សក់ ក្រចក ធ្មេញ និងស្បែក , សភាវៈទាំងនេះ សុទ្ធតែប្រែប្រួល) បើយើងស្គាល់ច្បាស់នូវសភាវៈនៃធម្មជាតិពិតនោះ យើងនឹងអាចស្គាល់ខ្លួនរបស់យើងបានដោយងាយ ។

មនុស្សកើតមកហើយ នៅទីបំផុត ពួកគេក៏ត្រូវស្លាប់ នៅពេលពួកគេស្លាប់ ពួកគេក៏កើតម្តងទៀត ក្រចក ធ្មេញ និងស្បែក កំពុងតែស្លាប់ និងដុះឡើងវិញជាបន្តបន្ទាប់ ។ បើយើងយល់នូវការប្រតិបត្តិដូច្នេះហើយ យើងអាចឃើញថា ដើមឈើមិនខុសប្លែកពីខ្លួនរបស់មនុស្សយើងឡើយ ហើយយើងអាចយល់ថា សភាវៈខាងក្រៅ និង សភាវៈខាងក្នុង អាចយកមកធ្វើជាការប្រៀបធៀបគ្នាបាន ។ វត្ថុទាំងឡាយ ដែលមានវិញ្ញាណ និង វត្ថុទាំងឡាយដែលមិនមានវិញ្ញាណ គ្មានអ្វីខុសប្លែកពីគ្នាទេ គឺ វាដូចគ្នាទាំងអស់ ។ បើសិនជាយើងយល់នូវភាពដូចគ្នានេះហើយ យើងនឹងឃើញធម្មជាតិនៃដើមឈើ យើងនឹងដឹងថា វាគ្មានអ្វីខុសប្លែកពីខ័ន្ធទាំងប្រាំរបស់យើងទេ គឺ រូប វេទនា សញ្ញា សង្ខារ និងវិញ្ញាណ ។ បើយើងអាចយល់ដូច្នេះ យើងនឹងអាចយល់នូវព្រះធម៌ យើងនឹងអាចយល់នូវខ័ន្ធទាំងប្រាំ យល់នូវអ្វី ដែលធ្វើឱ្យខ្លួនយើងប្រែប្រួល មិនចេះចប់ ។

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

មិនថា ការឈរ ដើរ អង្គុយ ឬ ដេកទេ យើងគួរតែមានសតិសំរាប់គ្រប់គ្រងចិត្តរបស់យើង នៅពេលដែលយើងឃើញសភាវៈខាងក្រៅហើយ ក៏ដូចជាយើងឃើញសភាវៈខាងក្នុងដែរ ។ នៅពេលយើងឃើញសភាវៈខាងក្នុង ក៏ដូចជាយើងឃើញសភាវៈខាងក្រៅដែរ បើយើងយល់ដូច្នេះ យើងប្រាកដជាអាចយល់នូវការប្រៀនប្រដៅរបស់ព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធជាម្ចាស់ ។ ពេលដែលយើងយល់យ៉ាងនេះហើយ យើងអាចនិយាយថាដំណើរនៃការត្រាស់ដឹងរបស់ព្រះពុទ្ធ ត្រូវបានកើតឡើងនូវក្នុងចិត្ត ។ ចិត្ត គឺជាអ្នកដឹងនូវសភាវៈខាងក្រៅ និងសភាវៈខាងក្នុង ចិត្តជាអ្នកយល់នូវសភាវៈទាំងអស់ដែលកើតឡើង ។ "ការយល់ដូច្នេះ នៅពេលយើងអង្គុយក្រោមដើមឈើ យើងនឹងឮនូវឱវាទរបស់ព្រះពុទ្ធជាម្ចាស់ ពេលឈរដើរ . អង្គុយ ឬ ដេក យើងនឹងឮនូវការបង្រៀនរបស់ព្រះពុទ្ធជាម្ចាស់ ពេលឃើញរូប ឮសំឡេង ធុំក្លិន ភ្លក់រសជាតិ . ការប៉ះត្រូវ និងការគិត យើងនឹងឮនូវការបង្រៀនរបស់ព្រះពុទ្ធ ។ ព្រះពុទ្ធជាម្ចាស់នឹងក្លាយជា "**ព្រះអរហន្ត** " នៅក្នុងចិត្តរបស់យើងពិតប្រាកដ ។ " ចិត្តស្គាល់នូវព្រះធម៌ .ចិត្តសង្កេតមើលនូវព្រះធម៌ "វាមិនមែនមានន័យថា ព្រះពុទ្ធជាម្ចាស់ដែលគង់ធរមានយូរមកហើយមកសំដែងធម៌ដល់យើងនោះទេ ប៉ុន្តែ ដំណើរនៃការត្រាស់ដឹង របស់ព្រះពុទ្ធ

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

ជាម្ចាស់ បានកើត ឡើងក្នុងចិត្តរបស់យើងរួចស្រេចទៅហើយ ចិត្តរបស់យើងក៏ប្រែទៅជាប្រាសចាកពីមន្ទិល ។

បើសិនជាយើងបង្កើតព្រះពុទ្ធនៅក្នុងចិត្តរបស់យើង យើងនឹងឃើញអ្វី១ទាំងអស់ ហើយពិចារណាវត្ថុទាំងនោះថា គ្មានអ្វីខុសប្លែកពីយើងឡើយ ។ យើងនឹងឃើញថា សត្វ រុក្ខជាតិ ភ្នំ និងវល្លិ គ្មានអ្វីខុសប្លែកពីយើងទេ ទាំងអ្នកមាន អ្នកក្រ ស. ខ្មៅ ក៏ដូចគ្នាដែរ ពួកគេមានលក្ខណៈដូចគ្នា ។ បុគ្គល ដែលយល់ឃើញដូច្នេះ តែងតែរីករាយនៅកន្លែងដែលខ្លួនឋិតនៅ គេស្តាប់នូវ ការទូន្មានរបស់ព្រះពុទ្ធគ្រប់ពេល បើយើងមិនយល់តាមសភាពនោះទេ ទោះបីជាយើងចំណាយពេលរបស់យើងទាំងអស់ ស្តាប់នូវការបង្រៀនពីអាចារ្យផ្សេង ក៏ដោយក៏យើងនៅតែមិនយល់ពីន័យរបស់វាដែរ ។

ព្រះពុទ្ធជាម្ចាស់បានសំដែងថា ការត្រាស់ដឹងនូវព្រះធម៌ គឺជាការស្គាល់នូវធម្មជាតិពិត ។ ភាពពិតដែល នៅជុំវិញខ្លួនយើងទាំងអស់ គឺសុទ្ធតែជាធម្មជាតិ បើយើងមិនយល់នូវធម្មជាតិនេះទេ យើងប្រាកដជាប្រទះនូវទោមនស្ស និងសោមនស្ស . យើងវង្វេងក្នុងអារម្មណ៍ដែលនាំឱ្យកើតសោកៈ និង បរិទេវៈ ។ ការវង្វេងនៅក្នុងធម្មារម្មណ៍ គឺជាការវង្វេងក្នុងធម្មជាតិ នៅពេលដែលយើងវង្វេងក្នុងធម្មជាតិ យើងមិនអាចស្គាល់ព្រះធម៌បានឡើយ . ព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធគ្រាន់

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

តែចង្អុលបង្ហាញប្រាប់នូវធម្មជាតិនេះ ដល់យើងតែប៉ុណ្ណោះ ការសំខាន់ គឺយើងត្រូវតែអនុវត្តដោយផ្ទាល់ ដើម្បីធ្វើវាឱ្យជាក់ច្បាស់ ។

អ្វី១ទាំងអស់ដែលកើតឡើងតែងតែប្រែប្រួល និង បាត់បង់ជាធម្មតា វត្ថុទាំងឡាយដែលយើងសូន ឬក៏ចាក់ពុម្ពដូចជាចានទាប , ចានគោម និងចានសម្បុទ្ធតែមានលក្ខណៈដូច្នោះដែរ ។ ចានគោមមួយ ត្រូវបានគេធ្វើចេញជារូបរាងឡើង ដោយសារហេតុ និងបច្ច័យ ហើយនៅពេលយើងប្រើប្រាស់វា វាក៏ចាប់ផ្តើមចាស់ បន្តិចម្តង១ រហូតដល់នូវវិការៈបែកបាក់ និងបាត់បង់ , ដើមឈើ ,ភ្នំ និង វល្លិក៏មិនខុសគ្នាដែរ រួមទាំងសត្វ និង មនុស្សផង ។

នៅពេល អញ្ញាកោណ្ឌញ្ញៈ (ជាសាវ័កទីមួយ)បានឮនូវឱវាទរបស់ព្រះពុទ្ធជាលើកដំបូង , ការយល់ដឹងដែលលោកទទួលបាន គឺគ្មានអ្វីស្មុគស្មាញទាល់តែសោះ លោកគ្រាន់តែយល់ថា វត្ថុណាដែលកើតឡើង វត្ថុនោះតែងតែមានការប្រែប្រួល ចាស់ទ្រុឌទ្រោមតាមបច្ច័យរបស់វាជាធម្មតា ហើយនៅទីបំផុត វាត្រូវតែបាត់បង់ ។ អញ្ញាកោណ្ឌញ្ញៈមិនធ្លាប់គិតដល់ចំណុចនេះពីមុនមកទេ បើសិនជាលោកបានគិតដល់ ក៏មិនទាន់ច្បាស់ដែរ ដូច្នោះហើយ បានជាលោកមិនទាន់បានបោះបង់ចោលនៅឡើយ លោកនៅតែប្រកាន់មាំនូវសង្ខារ ។ នៅពេល លោកអង្គុយស្តាប់នូវការទូន្មានរបស់ព្រះពុទ្ធ ដោយតាំងចិត្ត ដំណើរព្រះពុទ្ធក៏បានកើត

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

ឡើងចំពោះមុខលោក ។ នៅពេលនោះ លោកបានសំរេចធមិម្យ៉ាងឈ្មោះថា "**អនិច្ចតាធម៌** " ដែលជាធមិធ្វើឱ្យជាក់ច្បាស់ថា វត្ថុទាំងឡាយដែលតាក់តែង ដោយបច្ច័យ គឺមិនទៀងទាត់ សភាវៈទាំងឡាយដែលកើតហើយ ត្រូវតែចាស់ទ្រុឌទ្រោម បាត់បង់ជាធម្មតា ។

អារម្មណ៍នេះ គឺខុសប្លែកពីអ្វីៗទាំងអស់ដែលលោកធ្លាប់បានដឹងពីមុនមក លោកបានស្គាល់ចិត្តរបស់លោក ដោយពិតប្រាកដ នៅពេលនោះឯង ព្រះពុទ្ធជាម្ចាស់ បានប្រកាសថា អញ្ញាកោណ្ឌញ្ញៈ បានសំរេចនូវធម្មចក្ខុដោយបរិបូណ៌ហើយ ។

តើវាជាអ្វីដែលធម្មចក្ខុមើលឃើញ ? ចក្ខុនេះ អាចមើលឃើញថា អ្វីក៏ដោយ ដែលកើតឡើង តែងតែដល់នូវភាពចាស់ទ្រុឌទ្រោម គ្រាំគ្រាជាធម្មតា គ្មានអ្នកណាម្នាក់អាចកំណត់បាន ។ "អ្វីក៏ដោយ ដែលកើត" មានន័យថា សភាវៈគ្រប់យ៉ាង! មិនថាឡើយទ្រព្យមានវិញ្ញាណ ឬក៏ទ្រព្យឥតវិញ្ញាណនោះទេ ភាវៈទាំងអស់នេះ សុទ្ធតែនៅក្រោមអំណាច នៃអនិច្ចតាធមិទាំងអស់ ។ ឧទាហរណ៍ដូចជាកាយនេះ ពេលវាកើតឡើងហើយ ក៏រមែងចំរើនទៅរកភាពសាបសូន្យ វាស្លាប់ពីភាពតូច ទៅជំទង់ ក្រោយមកមិនយូរប៉ុន្មាន វាស្លាប់ពីជំទង់ ទៅយុវវ័យ

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

ហើយ វាក៏បន្តស្លាប់ពីយុវវ័យទៅចាស់ជរា នៅទីបំផុត ក៏ដល់នូវ ភាពសាបសូន្យ (សេចក្តីស្លាប់) ។ ចំណែកឯ រុក្ខជាតិ .ភ្នំ និងវល្លិក៏មានលក្ខណៈដូចគ្នាដែរ ។

ដូច្នេះ គំនិត ឬក៏ការយល់ដឹងចំពោះ "ព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធ" បានជ្រាបចូលនៅក្នុងចិត្តរបស់អញ្ញាកោណ្ឌញ្ញៈយ៉ាងជាក់ច្បាស់ នៅពេលដែលលោកអង្គុយនៅទីនោះ ។ ការយល់ដឹង " នូវអ្វីដែលកើតឡើង " បានដក់ជាប់យ៉ាងខ្លាំងក្នុងចិត្តរបស់លោក ដែលធ្វើឱ្យលោកកាត់ផ្តាច់នូវឧបាទាន (ការប្រកាន់មាំ) ។ ឧបាទាននេះ គឺជា **"សក្កាយទិដ្ឋិ"** ចំណុចនេះ មានន័យថា លោកមិនបានប្រកាន់យកកាយនេះ ជារបស់ខ្លួនទេ ។ លោកបានឃើញវាយ៉ាងជាក់ច្បាស់ ព្រោះហេតុដូច្នោះហើយ បានជាលោកអាចកាត់ផ្តាច់នូវសក្កាយទិដ្ឋិ នេះបាន ។

ហើយក្រោយមក លោកបានជម្រះចោល**វិចិកិច្ឆា** (សេចក្តីសង្ស័យ) នៅពេលដែលលោកកាត់ផ្តាច់ឧបាទានរួចហើយ លោកប្រាកដជាមិនសង្ស័យនូវការយល់ដឹងរបស់លោកឡើយ ។ **សីលព្វតបរាមាស** ត្រូវបានលោកកាត់ផ្តាច់ចោលផងដែរ ។ ការប្រតិបត្តិរបស់លោកបានចាប់ផ្តើមមាំមួន ហើយឈានទៅរកការត្រាស់ដឹង ទោះបីជាកាយរបស់លោកឈឺចាប់ ឬក៏គ្រុនក្តៅក៏ដោយ ក៏លោកមិនរវល់នឹងវាដែរ ព្រោះលោកមិនមានការសង្ស័យ ។ លោកមិនសង្ស័យ ព្រោះលោកបានកាត់ផ្តាច់ចោលនូវឧបាទានរួចទៅហើយ ។ ការប្រកាន់

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

នូវកាយនេះ ជារបស់ខ្លួនលោកហៅថា **សីលព្វតបរាមាស** ។ ពេលដែលបុគ្គលម្នាក់បានកាត់ផ្តាច់នូវទស្សនៈប្រកាន់នូវកាយនេះ ថាជារបស់ខ្លួនអស់ហើយ. ឧបាទាន និង វិចិកិច្ឆា ក៏បញ្ចប់នៅពេលនោះដែរ ។ បើសិនជាមានទស្សនៈនៃការប្រកាន់កាយនេះ ថាជារបស់ខ្លួនកើតឡើងនៅក្នុងចិត្តតទៅទៀត ឧបាទាន និង វិចិកិច្ឆា ក៏ចាប់ផ្តើមកើតឡើងនៅពេលនោះដែរ ។

ព្រោះហេតុដូច្នោះហើយ នៅពេលដែលព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធបានពន្យល់នូវព្រះធម៌ អញ្ញាកោណ្ឌញ្ញៈក៏បានបើកនូវធម្មចក្ខុ . ចក្ខុនេះ គឺជា"ដំណើរ" យ៉ាងពិតប្រាកដ វាអាចឃើញនូវធម្មជាតិពិតដែលយើង អាស្រ័យក្នុងពេលបច្ចុប្បន្ននេះ ។ នៅពេលយើងឃើញធម្មជាតិជាក់ច្បាស់ហើយ ឧបាទានត្រូវបានគេកាត់ផ្តាច់ចោល ហើយ " ដំណើរនៃការត្រាស់ដឹងរបស់ព្រះពុទ្ធ "ក៏បានកើតឡើងនៅក្នុងចិត្តរបស់យើង ។ កាលពីមុន លោកយល់ដឹងដែរ ប៉ុន្តែ លោកនៅតែមានឧបាទាន (ការប្រកាន់មាំ)។ អ្នកអាចនិយាយថា លោកយល់ដឹងនូវព្រះធម៌ ប៉ុន្តែ លោកមិនទាន់ស៊ុបនៅឡើយ ។

នៅពេលនោះ ព្រះពុទ្ធជាម្ចាស់បានត្រាស់ថា " កោណ្ឌញ្ញៈបានយល់ដឹង " តើអ្វីដែលលោកយល់ដឹង ? លោកគ្រាន់តែដឹងនូវធម្មជាតិ ជាធម្មតា យើងវង្វេងក្នុងធម្មជាតិ ដោយសំគាល់កាយនេះថាជារបស់យើង ។ ដី ទឹក ភ្លើង និងខ្យល់

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

មកប្រជុំគ្នា ដើម្បីបង្កើតនូវកាយនេះ វាគឺជាលក្ខណនៃធម្មជាតិ ។ ចំពោះវត្ថុមានវិញ្ញាណ យើងអាចឃើញដោយភ្នែករបស់យើង វាមានជីវិត អាស្រ័យដោយសារអាហារ ដែលចំរើនធំធាត់ឡើង ហើយផ្លាស់ប្តូរជានិច្ច រហូតដល់ទីបំផុត វាក៏ដល់នូវភាព សាបសូន្យ (សេចក្តីស្លាប់) ។ សភាវៈដែលគ្រប់គ្រងកាយ ធ្វើឱ្យកាយប្រព្រឹត្តទៅបានគឺ **វិញ្ញាណ** បើសិនជាវិញ្ញាណទទួលបានតាមរយៈ ភ្នែក គេហៅថា ការឃើញ , តាមរយៈត្រចៀក គេហៅថា ឮ, តាមរយៈច្រមុះ គេហៅថា ធុំក្លិន ,តាមរយៈអណ្តាត គេហៅថា រសជាតិ , តាមរយៈកាយ គេហៅថា ការប៉ះត្រូវ ,តាមរយៈចិត្ត គេហៅថា ការគិត ។ វិញ្ញាណនេះ មានតែមួយគត់ ប៉ុន្តែ នៅពេល ដែលវាធ្វើការនៅទីកន្លែងផ្សេងៗ យើងក៏បានហៅឈ្មោះវាដោយឡែកពីគ្នា តាមរយៈភ្នែក យើងហៅឈ្មោះមួយ តាមរយៈត្រចៀក យើងហៅឈ្មោះមួយផ្សេងទៀត , ប៉ុន្តែ មិនថាវាធ្វើការនៅត្រង់ភ្នែក ,ត្រចៀក ច្រមុះ , អណ្តាត , កាយ និងចិត្តនោះទេ វានៅតែជាវិញ្ញាណតែមួយគត់ដដែល ។ តាមគម្ពីរ យើងហៅវាថា អាយតនៈទាំង៦ ប៉ុន្តែ តាមពិត វាជា វិញ្ញាណតែមួយគត់ដែលកើត ឡើងនៅតាមកន្លែងផ្សេងៗទាំង៦ ។ មានទ្វារទាំងឡាយ៦មែន ប៉ុន្តែមាន វិញ្ញាណ តែមួយដែលយើងនិយាយថា ជាតួចិត្តពិតប្រាកដ ។

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

ចិត្តនេះ អាចស្គាល់នូវការពិតនៃធម្មជាតិ បើសិនជាចិត្តនៅតែមាននីវរណៈ យើងអាចនិយាយថា ចិត្តស្គាល់តាមរយៈអវិជ្ជា . ចិត្តស្គាល់ខុស និងឃើញខុស . ការស្គាល់ខុស និងឃើញខុស . ការស្គាល់ត្រូវ និងឃើញត្រូវ វាគឺវិញ្ញាណតែមួយគត់ យើងនិយាយថា មិច្ឆាទិដ្ឋិ និង សម្មាទិដ្ឋិ ប៉ុន្តែតាមពិត វាជាភាវៈតែមួយប៉ុណ្ណោះ ។ ខុស ហើយនិងត្រូវ ទាំងពីរនេះ កើតមកពីកន្លែងមួយនេះ នៅពេលមានការយល់ដឹងខុស យើងនិយាយថា អវិជ្ជាបាំងនូវការពិត ។ នៅពេល ដែលមានការយល់ខុស ក្រោយមក ប្រាកដជាមានមិច្ឆាទិដ្ឋិ. បំណងមិនល្អ . អំពើខុសឆ្គង . ប្រាសចាក សម្មាអាជីវោ ជាមិនខាន ។ ហើយម្យ៉ាងវិញទៀតផ្លូវនៃការប្រតិបត្តិត្រូវក៏កើតឡើងក្នុងកន្លែងនេះដែរ ។ នៅពេលដែលយើងធ្វើមិនត្រូវ . ខុស ក៏កើតឡើង ធមិទាំងពីរនេះ កើត រលត់ក្នុងកន្លែងតែមួយ ។

ព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធ បានប្រតិបត្តិដោយការស៊ូទ្រាំ នូវភាពលំបាកជាច្រើន ព្រះអង្គបានដាក់ទណ្ឌកម្មដល់ខ្លួនព្រះអង្គយ៉ាងធ្ងន់ធ្ងរ មានការមិនឆាន់ចង្ហាន់ជាដើម ប៉ុន្តែ ព្រះអង្គបានពិនិត្យសង្កេតយ៉ាងល្អិតល្អន់ ក្នុងចិត្តរបស់ព្រះអង្គ រហូតដល់ទីបំផុត ព្រះអង្គបានកាត់ផ្តាច់នូវអវិជ្ជា ។ ព្រះពុទ្ធបានត្រាស់ដឹងនូវធមិទាំងអស់ដោយសារចិត្ត ព្រោះថាកាយនេះមិនដឹងអ្វីទាំងអស់ អ្នកអាចឱ្យវាបរិភោគ ឬមិនឱ្យ អាស្រ័យលើរូបអ្នកដែលជាអ្នកកំណត់ កាយនេះអាចនឹងស្លាប់នៅពេល

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

ណាមួយ ។ ព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធគ្រប់ព្រះអង្គ ទ្រង់បានប្រតិបត្តិអប់រំចិត្តរហូត ទទួលបាននូវការត្រាស់ដឹងក្នុងចិត្តមួយយ៉ាងពិតប្រាកដ ។

ព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធ ដែលបានពិចារណានូវចិត្តរបស់ព្រះអង្គច្បាស់ហើយ ទ្រង់ក៏បានបោះបង់ចោល នូវវិធីប្រតិបត្តិនិយមជ្រុលពីរ គឺ ការបណ្តោយខ្លួន ក្នុងសេចក្តីសប្បាយ និង ការបណ្តោយខ្លួនក្នុងសេចក្តីទុក្ខ ។ នៅក្នុងការសំដែងធម៌ជាលើកដំបូងរបស់ព្រះអង្គ .ព្រះអង្គបានពន្យល់អំពីមជ្ឈិមបដិបទា។ រវាងធម៌ទាំងពីរនោះ យើងបានឮនូវការប្រៀនប្រដៅរបស់ព្រះអង្គហើយ ក៏ប៉ុន្តែ យើងយល់ថាវាផ្ទុយ នឹងបំណងរបស់យើង យើងពេញចិត្តនឹងសេចក្តីសប្បាយ. ងាយស្រួល . ពេញចិត្ត នឹងសេចក្តីសុខ ដោយគិតថា យើងល្អ មានសុភមង្គល ។ ការពេញចិត្តដូច្នេះ ហៅថា ការបណ្តោយខ្លួនក្នុងសេចក្តីសប្បាយ ព្រះពុទ្ធជាម្ចាស់ លោកសំដែងថា វាមិនមែនជាផ្លូវត្រឹមត្រូវទេ ។ ទុក្ខ ទោមនស្ស, ពេញចិត្ត និង ការមិនពេញចិត្ត នេះគឺជាការបណ្តោយខ្លួន ក្នុងសេចក្តីទុក្ខ. ផ្លូវនិយមជ្រុលទាំងពីរនេះ គឺជាផ្លូវ ដែលអ្នកប្រតិបត្តិគួរតែជៀសវាងឱ្យបាន ។

ផ្លូវទាំងពីរនេះ គឺគ្រាន់តែជាសុខ និង ទុក្ខដែលកើតឡើងតែប៉ុណ្ណោះ បើអារម្មណ៍ល្អកើតឡើង យើងប្រកាន់វាថាល្អ ការយល់ដូច្នេះ គឺជាការបណ្តោយខ្លួនក្នុងសេចក្តីសប្បាយ បើអារម្មណ៍មិនល្អកើតឡើង យើងប្រកាន់វា តាមរយៈ

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

ការមិនពេញចិត្ត ការយល់ដូច្នេះគឺជាការបណ្តោយខ្លួនក្នុងសេចក្តីទុក្ខ ទាំងនេះគឺជាផ្លូវខុស វាមិនមែនជាផ្លូវរបស់អ្នកវិបស្សនាទេ វាគឺជាផ្លូវរបស់លោកិយ ជនទាំងនោះដែលសំឡឹងរកសេចក្តីសុខ និង សេចក្តីសប្បាយ តែងតែគេចចេញពីសេចក្តីមិនពេញចិត្ត និង សេចក្តីទុក្ខ ។

បុគ្គលអ្នកមានបញ្ញា លោកបានស្គាល់នូវផ្លូវខុសហើយ ប៉ុន្តែ លោកក៏បានបោះបង់ផ្លូវនោះចោល លោកមិនបានញាប់ញ័រដោយសោមនស្ស និង ទោមនស្ស , សុខ ហើយនិងទុក្ខនោះទេ . សភាវៈទាំងនេះ អាចកើតឡើងគ្រប់ពេល ប៉ុន្តែ ចំពោះជនទាំងនោះដែលស្គាល់ច្បាស់ហើយ លោកមិនបានប្រកាន់ខ្ជាប់នឹងភាវៈនោះទេ ពួកគេតែងបណ្តោយសភាវៈទាំងនោះឱ្យប្រព្រឹត្តទៅតាមធម្មជាតិរបស់វា ការធ្វើដូច្នេះ លោកហៅថា **សម្មាទិដ្ឋិ** ។ នៅពេលបុគ្គលម្នាក់ ស្គាល់នូវចំណុចនេះច្បាស់លាស់ហើយ **វិមុត្តិ** ប្រាកដជាកើតឡើងដល់បុគ្គលនោះ សុខ និង ទុក្ខ គ្មានអ្វីទាល់តែសោះ ចំពោះបុគ្គលអ្នកឃើញច្បាស់នូវព្រះធម៌ ។

ព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធបានត្រាស់ថា បុគ្គលអ្នកឃើញច្បាស់នូវព្រះធម៌ តែងតែដាច់ស្រឡះពីកិលេសកាម ចំណុចនេះមិនមែនមានន័យថា ពួកគេគេចចេញពីកិលេសកាមទេ ពួកគេមិនបានគេចចេញទៅកន្លែងណាទេ កិលេសកាម គឺនៅទីនោះឯង លោកបានប្រៀបកិលេស ដូចជាស្លឹកឈូកក្នុងត្រពាំងមួយ ស្លឹក ហើយ

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

និងទឹកនៅជាមួយគ្នា វាមានការប្រាស្រ័យគ្នា ប៉ុន្តែ ស្លឹកឈូកមិនសើមដោយទឹកទេ លោកប្រៀបទឹកដូចជាកិលេស , ស្លឹកឈូកដូចជាចិត្តនៃបុគ្គល ដែលឃើញច្បាស់នូវព្រះធម៌ ។

ចិត្តរបស់បុគ្គល ដែលប្រតិបត្តិនូវព្រះធម៌ ក៏មិនខុសគ្នាដែរ, វាមិនរត់ទៅឯណាឆ្ងាយទេ វាស្ថិតនៅកន្លែងនោះឯង ។ អំពើល្អ , អំពើអាក្រក់ , សុខ និងទុក្ខ ខុស និង ត្រូវ កើតឡើងក្នុងពេលណា លោកក៏អាចដឹងបានទាំងអស់ ។ អ្នកវិបស្សនា គ្រាន់តែស្គាល់ថា ភាវៈទាំងនេះកើតឡើង ប៉ុន្តែ លោកមិនបានយកវាមកប្រកាន់ខ្ជាប់នៅក្នុងចិត្តទេ ដូច្នេះ ភាវៈទាំងនោះ មិនអាចចូលលុកលុយនៅក្នុងចិត្តរបស់ពួកគេបានឡើយ ។ ចំណុចនេះហើយ យើងអាចនិយាយថា លោកគ្មានឧបាទាន លោកគ្រាន់តែជាអ្នកដឹង ការនិយាយថា លោកដឹង វាគ្រាន់តែជាភាសាធម្មតារបស់យើងប៉ុណ្ណោះ ក្នុងភាសាធម៌យើងនិយាយថា លោកបណ្តោយចិត្តរបស់លោកឱ្យប្រព្រឹត្តតាមមជ្ឈិមបដិបទា ។

ដំណើរសុខ និង ទុក្ខជាដើមនេះ កំពុងតែកើតឡើងជានិច្ច ព្រោះវាគឺជាលក្ខណៈនៃលោកិយ ។ ព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធបានត្រាស់ដឹងក្នុងលោក ព្រះអង្គបានពិចារណានូវលោកនេះ បើព្រះអង្គមិនបានពិចារណា នូវលោកនេះទេ ហើយមិនបានឃើញនូវលោកនេះទេ ព្រះអង្គមិនអាចនៅពីលើវាបានឡើយ ។ ការត្រាស់

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

ដឹងរបស់ព្រះពុទ្ធ ប្រាកដជាការត្រាស់ដឹងនូវលោកនេះយ៉ាងពិតប្រាកដ ។ លោកនេះ ពោរពេញទៅដោយការឈ្នះចាញ់ , ការសរសើរ និង ការនិន្ទា កិត្តិយស និងភាព អាម៉ាស់ , សុខ និងទុក្ខ បើមិនមាន សភាវៈទាំងអស់នេះទេ ព្រះពុទ្ធមិនអាចត្រាស់ដឹងបានឡើយ ។ អ្វីដែលព្រះអង្គបានស្គាល់គឺប្រាកដជាលោកិយនេះ លោកិយនេះហើយ ដែលហ៊ុំព័ទ្ធចិត្តរបស់មនុស្ស បើមនុស្សដើរតាមសភាវៈទាំងនេះ ស្វែងរកការសរសើរ , កិត្តិយស ឈ្នះ ចាញ់ សុខ និងទុក្ខ ហើយព្យាយាមគេចចេញពីការពិត , ពួកគេប្រាកដ ជាលង់នៅក្រោមទំងន់ នៃលោកិយនេះជាមិនខាន ។

ការឈ្នះ ចាញ់ , សរសើរ និន្ទា , យស អយស , សុខ និងទុក្ខ ទាំងនេះគឺជាលោកិយ បុគ្គលដែលវង្វេងក្នុងលោកិយនេះ គ្មានផ្លូវនឹងអាចគេចចេញបានឡើយ លោកិយនេះប្រាកដជាគ្របដណ្តប់បុគ្គលនោះ ។ លោកិយនេះប្រព្រឹត្តទៅតាមច្បាប់ធម្មជាតិ , ដូច្នេះ យើងហៅវាថា **លោកធម៌** បុគ្គលដែលរស់នៅក្នុងលោកធម៌នេះ យើងហៅថា **មនុស្សលោក** ព្រោះ ពួកគេរស់នៅហ៊ុំព័ទ្ធដោយភាពច្របូកច្របល់ ។

ព្រោះហេតុដូច្នោះហើយ បានជាព្រះពុទ្ធបង្រៀនយើងឱ្យចំរើននូវមគ្គ (ផ្លូវ)ដែលគួរដល់ការប្រតិបត្តិ , យើងអាចបែងចែកផ្លូវនេះជាបី គឺ : សីល

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

សមាធិ និង បញ្ញា នេះគឺជាផ្លូវប្រតិបត្តិ ដើម្បីកាប់ឆ្ការនូវលោកិយនេះ តើលោកិយនេះ នៅឯណា ? វាប្រាកដជានៅក្នុងចិត្តនៃបុគ្គលណាម្នាក់ ដែលពេញចិត្តនិងវា ! ទង្វើនៃការប្រកាន់មាំចំពោះការសរសើរ, ចាញ់ឈ្នះ , យស អយស , សុខ និង ទុក្ខនេះ លោកហៅថា " **លោកិយ** " ។ នៅពេលវាស្ថិតនៅក្នុងចិត្ត លោកិយនេះ ក៏កើតឡើង ។ លោកធម៌កើតឡើង ដោយសារតណ្ហា , តណ្ហា គឺជាកន្លែងកំណើត នៃលោកទាំងអស់ ។ ការអស់ទៅ នៃតណ្ហា គឺជាការអស់ទៅនៃលោកិយ ។

ម្យ៉ាងវិញទៀត ការប្រតិបត្តិសីល សមាធិ បញ្ញា របស់យើង លោកហៅថា អដ្ឋង្គិកមគ្គទាំង៨ ។ អដ្ឋង្គិកមគ្គទាំង៨ និង លោកធម៌ទាំង៨នេះ គឺជាគូនឹងគ្នា តើដូចម្តេច បានជាយើងហៅពួកវាថា ជាគូនឹងគ្នា ? បើយើងនិយាយយោងតាមគម្ពីរ យើងនិយាយថា ឈ្នះចាញ់ , សរសើរ និន្ទា យស អយស សុខនិងទុក្ខ គឺ **ជាលោកធម៌** ចំណែកឯ **សម្មាទិដ្ឋិ** , **សម្មាសង្កប្ប** , **សម្មាវាចា** , **សម្មាកម្មន្ត** , **សម្មាអាជីវ** , **សម្មាវាយាម** , **សម្មាសតិ** , **សម្មាសមាធិ** នេះគឺជា អដ្ឋង្គិកមគ្គទាំង៨ ។ " ផ្លូវទាំង៨ពីរនេះ កើតមានក្នុងកន្លែងតែមួយ , ឯលោកិយធម៌ទាំង៨នេះ ស្ថិតនៅក្នុងចិត្ត

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

ពិតប្រាកដ គឺនៅជាមួយដំណើរនៃការត្រាស់ដឹងរបស់ព្រះពុទ្ធ ប៉ុន្តែដំណើរនៃការត្រាស់ដឹងរបស់ព្រះពុទ្ធនេះ មាននីវរណធម៌នៅជាមួយ ព្រោះហេតុដូច្នោះហើយ បានជាវាប្រកាន់ខុស ហើយក៏ក្លាយជាលោកិយ ។ ដំណើរនៃការត្រាស់ដឹងរបស់ព្រះពុទ្ធ មិនទាន់កើតឡើងនៅក្នុងចិត្តនៅឡើយទេ ព្រោះចិត្តនេះមិនទាន់បានដកខ្លួនចេញពីលោកិយ នៅឡើយ ចិត្តដូច្នេះលោកហៅថា ជា **ចិត្តលោកិយ** ។

នៅពេលយើងប្រតិបត្តិមគ្គ (បានដល់ផ្លូវទាំង៣គឺសីល សមាធិ បញ្ញា) យើងអប់រំកាយ និង វាចារបស់យើង ។ នូវរាល់ការប្រតិបត្តិរបស់យើងទាំងអស់ គឺ ស្ថិតនៅក្នុងចិត្តតែមួយដូចគ្នា . ឋិតនៅក្នុងកន្លែងដូចគ្នា ដូច្នេះ វាអាចឃើញគ្នាទៅ វិញទៅមក . មានន័យថា មគ្គឃើញនូវលោកិយ ។ បើសិនជាយើងប្រតិបត្តិជាមួយនឹងចិត្តរបស់យើង . យើងនឹងជួបប្រទះនូវការប្រកាន់មាំ ទៅនឹងភាពសរសើរ . កិត្តិយស ភាពសប្បាយ និងសុខ ដូច្នេះពេលនោះ យើងនឹងឃើញការជាប់ជំពាក់ទៅនឹងលោកធម៌យ៉ាងពិតប្រាកដ ។

ព្រះពុទ្ធជាម្ចាស់បានត្រាស់ថា " អ្នកគួរតែស្គាល់នៅលោកនេះ ព្រោះលោកនេះ ងងឹតស៊ុប ដូចជារាជរថអញ្ចឹង មនុស្សគ្មានបញ្ញាត្រូវបានគេបញ្ឆោតឱ្យចូល ប៉ុន្តែអ្នកដែលមានបញ្ញាមិនអាចត្រូវបានគេបញ្ឆោតឡើយ " វាមិនមែនមានន័យថា ព្រះអង្គចង់ឱ្យយើងដើរពេញពិភពលោក សំលឹងមើលអ្វី១គ្រប់យ៉ាង

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

សិក្សាអ្វីៗ ទាំងអស់អំពីវាទេ ព្រះអង្គគ្រាន់តែចង់ឱ្យយើង ពិនិត្យមើលចិត្ត ដែលអាស្រ័យនៅលើលោកនេះ ។ ហេតុដែលព្រះពុទ្ធជាម្ចាស់បានប្រាប់យើងឱ្យពិនិត្យលោកិយនេះ គឺព្រះអង្គមិនចង់ឱ្យយើងវង្វេងនឹងវា ព្រះអង្គចង់ឱ្យយើង សង្កេតពិនិត្យវា ព្រោះថា លោកនេះកើតឡើងនៅក្នុងចិត្តនេះ ។ នៅពេលអ្នកអង្គុយក្រោមម្លប់ដើមឈើ អ្នកអាចពិនិត្យមើលនូវលោកនេះ . នៅពេលតណ្ហាកើតឡើង លោកនេះប្រាកដជាមានវត្តមាននៅពេលនោះ ។ តណ្ហាគឺជាកំណើត នៃលោកិយ ការអស់ទៅនៃតណ្ហា គឺជាការអស់ទៅនៃលោកិយនេះ ។ នៅពេលយើងអង្គុយធ្វើវិបស្សនា យើងមានបំណងចង់ឱ្យចិត្តយើងស្ងប់ ប៉ុន្តែ វាមិនស្ងប់តាមបំណងរបស់យើងទេ ហេតុអ្វីយ៉ាងនេះ ? យើងមិនចង់គិត ប៉ុន្តែ យើងនៅតែគិត . អូ ! វាដូចជាមនុស្សម្នាក់ដែលទៅអង្គុយលើសំបុកស្រមោច ស្រមោចនៅតែខាំបុគ្គលនោះ បើបុគ្គលនោះមិនដើរចេញ ។ នៅពេលចិត្តជាប់ជំពាក់នឹងលោកិយនេះ ទោះបីយើងព្យាយាមអង្គុយបិទភ្នែកយ៉ាងណាក៏ដោយ អ្វីទាំងអស់ដែលយើងឃើញ គឺសុទ្ធតែជាលោកិយ សោមនស្ស ទោមនស្ស. ទោសៈ មោហៈ វាទាំងអស់នឹងកើតឡើង តើការកើតឡើងនេះព្រោះហេតុអ្វី ? ព្រោះយើងមិនទាន់យល់ច្បាស់នូវព្រះធម៌ បើសិនជាចិត្ត នៅតែយ៉ាងនេះ អ្នកវិបស្សនាមិនអាចអត់ធន់នឹងលោកធម៌នេះបានឡើយ ព្រោះបុគ្គលនោះមិនបាន សង្កេតពិនិត្យឱ្យ

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

បានល្អិតល្អន់ ។ វាមិនខុសអ្វី ដូចដែលយើងកំពុងអង្គុយលើសំបុកស្រមោចទេ ស្រមោចចេះតែខាំយើង ព្រោះយើងកំពុងឋិតនៅលើផ្ទះរបស់ពួកវា ដូច្នេះ តើបុគ្គលនោះ គួរធ្វើដូចម្តេច ? បុគ្គលនោះ គួរតែរកមើលថ្នាំពុល ឬក៏ ប្រើភ្លើង ដើម្បីកំចាត់ពួកវាចេញ ។

ប៉ុន្តែផ្ទុយទៅវិញ អ្នកប្រតិបត្តិធម៌ភាគច្រើនមិនយល់វាដូច្នេះទេ បើពួកគេប៉ះអារម្មណ៍ពេញចិត្ត ពួកគេក៏ប្រកាន់អារម្មណ៍នោះ . បើប៉ះអារម្មណ៍មិនពេញចិត្ត ពួកគេក៏ប្រកាន់អារម្មណ៍នោះ ការប្រកាន់យកលោកធម៌បែបនេះ ចិត្តក៏ក្លាយជាលោកិយ ជួនកាលយើងអាចគិតថា " ឱ ! ខ្ញុំមិនអាចធ្វើវាបានទេ វាហួសពីសមត្ថភាពរបស់ខ្ញុំ " ដូច្នេះយើងក៏ឈប់ព្យាយាម ។ នេះដោយសារចិត្តរបស់យើង ពោរពេញទៅដោយកិលេស លោកធម៌បិទបាំង " សីល សមាធិ បញ្ញា " មិនឱ្យកើតឡើង យើងក៏មិនអាចអត់ទ្រាំក្នុងការចំរើនសីល សមាធិ បញ្ញា ដែរ ។ វាដូចជា បុគ្គលនោះដែលអង្គុយលើសំបុកស្រមោចអញ្ចឹង . បុគ្គលនោះមិនអាចធ្វើអ្វីបានទេ ស្រមោចចេះតែខាំ ហើយវាពេញទាំងខ្លួនគាត់ ក្រោយមកគាត់ក៏កើតជាមានះ មោហៈ និង ទោសៈ គាត់មិនគេចចេញពីកន្លែងគ្រោះថ្នាក់នោះ ដូច្នេះ គាត់ចេះតែអង្គុយនៅកន្លែងនោះទៅ ការដែលមិនគេចចេញនេះហើយ ដែលនាំឱ្យគាត់មានសេចក្តីទុក្ខ ។

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

ដូច្នេះ លោកធម៌នៅជាមួយការប្រតិបត្តិរបស់យើង វាមានឥទ្ធិពលយ៉ាងខ្លាំងនៅក្នុងចិត្ត នៃមនុស្សលោកទូទៅ នៅពេលមនុស្សលោកទាំងនោះស្វែងរកភាពស្ងប់ លោកធម៌ក៏មាននៅទីនោះដែរ ។ នៅពេលដែលចិត្តព្រងើយកន្តើយប្រាកដជាមានភាពងងឹតកើតឡើង នៅពេលបញ្ញាកើតឡើង ចិត្តក៏ជាក់ច្បាស់ឡើង ព្រោះថា អវិជ្ជា និងបញ្ញាកើតឡើងនៅក្នុងកន្លែងតែមួយ នៅពេលអវិជ្ជាកើតឡើង បញ្ញា មិនអាចជ្រៀតចូលបានឡើយ ព្រោះថា ចិត្តបានទទួលយកអវិជ្ជារួចទៅហើយ នៅពេលបញ្ញាកើតឡើង អវិជ្ជាមិនអាចមានវត្តមានដែរ ។

ដូច្នេះហើយ បានជាព្រះពុទ្ធជាម្ចាស់ រំលឹកសាវ័ករបស់ព្រះអង្គឱ្យប្រតិបត្តិចិត្ត ព្រោះថា លោកិយនេះ កើតឡើងនៅក្នុងចិត្ត. លោកិយធម៌ទាំង៨នោះគឺកើតឡើងនៅទីនោះ (ចិត្ត) ។ ការសង្កេតពិនិត្យ នូវអដ្ឋង្គិកមគ្គទាំង៨ តាមរយៈសមាធិ និង វិបស្សនាកម្មដ្ឋានដែលគឺជាការព្យាយាមដ៏ខ្លាំងក្លា ព្រមជាមួយ បញ្ញាដែលយើងបានចំរើននោះ . វាអាចបន្ធូរ នូវចំណងនៃលោកិយបាន . ឧបាទានបដិឃៈ និង មោហៈ ចាប់ផ្តើមស្រាលឡើង បន្តិចម្តងៗ (មានន័យថា ថយចុះបន្តិចម្តងៗ) បើសិនជាយើងជួបប្រទះកិត្តិយស ឈ្មោះ ការសរសើរ , សុខ និងទុក្ខ

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

យើងក៏អាចដឹងវា ។ យើងត្រូវស្គាល់សភាវៈទាំងអស់នេះ មុនពេលយើង អាច នៅពីលើវា ព្រោះថា លោកនេះឋិតនៅក្នុងយើង ។

នៅពេលដែលយើងបានរួចស្រឡះពីសភាវៈទាំងអស់នេះ វាដូចជាយើង ចាកចេញពីផ្ទះអញ្ជើង នៅពេលយើងចូលក្នុងផ្ទះ តើអារម្មណ៍យ៉ាងម៉េច ដែល យើងមាន ។ យើងដឹងថា យើងមកតាមទ្វារ ហើយក៏ចូលក្នុងផ្ទះ ពេលដែលយើង ចាកចេញពីផ្ទះ យើងដឹងថា យើងបានចាកចេញពីវា យើងចេញមកទទួលនូវពន្លឺ ព្រះអាទិត្យដ៏ត្រចះត្រចង់ វាមិនងងឹតដូចជាយើងឋិតនៅក្នុងផ្ទះទេ ។ ឯសកម្ម ភាពចិត្ត ដែលចូលក្នុងលោកធម៌នេះ ក៏ដូចជាការចូលក្នុងផ្ទះដែរ ចិត្តដែលបានបំ បាត់ចោលនូវលោកធម៌នេះ គឺដូចជាបុគ្គលម្នាក់ ដែលបានចាកចេញពីផ្ទះអញ្ជើង ។

ព្រោះហេតុដូច្នោះហើយ អ្នកប្រតិបត្តិព្រះធម៌ត្រូវតែក្លាយជាបុគ្គលម្នាក់ ដែលដឹងនូវព្រះធម៌ដោយខ្លួនឯង ថាតើលោកធម៌ដែលមាននៅក្នុងចិត្តបានអស់ ទៅ ឬក៏នៅ , ឬក៏ផ្លូវដែលខ្លួនកំពុងប្រតិបត្តិ បានចំរើនដែរឬទេ ? នៅពេល បុគ្គលនោះបានចំរើនមគ្គល្អហើយ វានឹងអាចគ្រប់គ្រងនូវលោកធម៌. វាកាន់តែ មានកម្លាំងឡើងៗ សម្មាទិដ្ឋិកើតឡើង ពេលដែលមិច្ឆាទិដ្ឋិថយចុះ រហូតដល់ទី បំផុត មគ្គក៏កំចាត់បង់កិលេសបាន ។

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

មានតែផ្លូវពីរនេះគត់ គឺ **សម្មាទិដ្ឋិ** និង **មិច្ឆាទិដ្ឋិ** ។ អ្នកដឹងទេ ? មិច្ឆាទិដ្ឋិមានល្បិចរបស់វាផងដែរ វាមានបញ្ញារបស់វា ប៉ុន្តែ វាគឺជាបញ្ញា ដែលនាំទៅរកផ្លូវខុស ។ អ្នកវិបស្សនាដែលចំរើននូវមគ្គ រមែងស្គាល់នូវភាពខុសគ្នា ទីបំផុត វាដូចជាគាត់ ជាបុគ្គលពីរនាក់ ម្នាក់នៅក្នុងលោកនេះ ម្នាក់ផ្សេងទៀតនៅលើមគ្គ ពួកគេដាច់ដោយឡែកពីគ្នា ពេលណាដែលអ្នកកំពុងសង្កេតពិនិត្យ ពេលនោះ ភាពខុសគ្នានេះនឹងកើតឡើង ហើយវាចេះតែកើតឡើងបន្តបន្ទាប់ រហូតដល់ចិត្ត របស់យើងដល់នូវការឃើញច្បាស់ គឺ " **វិបស្សនា** " ។

ឬក៏អាចថា វាជា **វិបស្សនូ** នៅពេលដែលយើងព្យាយាម ដើម្បីបង្កើតនូវកុសលវិបាកក្នុងការប្រតិបត្តិរបស់យើង , ពេលដែលយើងឃើញភាវៈទាំងនោះ យើងក៏ចាប់យកវា ។ ប្រភេទនៃការប្រកាន់យកនេះ ចេញមកពីតណ្ហារបស់យើង ដែលចង់បានអ្វីមួយពីការប្រតិបត្តិ ការធ្វើដូច្នេះ លោកហៅថា **វិបស្សនូ** (បញ្ញាប្រកបដោយកិលេស) ។ បុគ្គលមួយចំនួនចំរើននូវអំពើល្អ , ចំរើននូវភាពបរិសុទ្ធ ឬ ក៏ចម្រើននូវបញ្ញា រួចក៏ប្រកាន់យកនូវធម៌នោះ ដំណើរប្រកាន់មាំនឹងអំពើល្អ ឬ ក៏បញ្ញានោះ លោកឱ្យឈ្មោះថា វិបស្សនូ ដែលកំពុងតែជ្រៀតចូលក្នុងការប្រតិបត្តិរបស់យើង ។

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

ដូច្នេះ នៅពេលយើងចំរើនវិបស្សនា យើងត្រូវតែប្រុងប្រយ័ត្ន. ប្រយ័ត្ន ចំពោះវិបល្លាស ព្រោះវាពិតជាស្រដៀងគ្នាណាស់ ដែលជួនកាល អ្នកស្ទើរតែមិនអាចញែកវាឱ្យដាច់ពីគ្នាបាន ប៉ុន្តែ បើយើងមានសម្មាទិដ្ឋិ យើងប្រាកដជាអាចឃើញពួកវាទាំងពីរយ៉ាងច្បាស់លាស់ ។ បើសិនវាជាវិបល្លាស ពេលនោះ សេចក្តីទុក្ខនឹងកើតឡើង បើវាប្រាកដជាវិបស្សនា សេចក្តីទុក្ខ នឹងមិនមានឡើយ មានតែភាពស្ងប់ ។ សុខ និងទុក្ខទាំងពីរនេះ មិនអាចកំរើកបាន ។ ត្រង់ចំណុចនេះ អ្នកអាចឃើញដោយខ្លួនរបស់អ្នក ។

ការប្រតិបត្តិនេះ ទាមទារខន្តី (សេចក្តីអត់ធន់) ។ មានបុគ្គលមួយចំនួន នៅពេលពួកគេចូលមកប្រតិបត្តិ ពួកគេមិនចង់ឱ្យមានអ្វីមករំខានទេ . ពួកគេមិនចង់ឱ្យមានទោសៈទេ ប៉ុន្តែ នៅតែមានទោសៈដូចពីដើមដដែល ។ យើងត្រូវតែស្វែងរកទីបំផុតនៃទោសៈ តាមរយៈទោសៈ ប៉ុន្តែ បើមានទោសៈក្នុងការប្រតិបត្តិរបស់អ្នក ការប្រតិបត្តិនោះ អាចថាត្រឹមត្រូវ បើមិនមានទោសៈទេ មិនអាចថាត្រឹមត្រូវឡើយ ព្រោះអ្នកមិនទាន់ស្គាល់ច្បាស់នូវមុខមាត់របស់ទោសៈ ។ អ្នកគ្រាន់តែញុាំ ហើយដេកតាមតែចិត្តអ្នកចង់ នៅពេលអ្នកចង់ទៅកន្លែងណាមួយ ឬក៏ និយាយអ្វីមួយ អ្នកគ្រាន់តែធ្វើតាមបំណងរបស់អ្នក ដូច្នេះ ការបង្រៀនរបស់ព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធ ធ្វើឱ្យអ្នកនឿយណាយ ។ លោកុត្តរៈប្រឆាំងនឹងលោកិយ

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

សម្មាទិដ្ឋិប្រឆាំងនឹងមិច្ឆាទិដ្ឋិ , ភាពបរិសុទ្ធប្រឆាំងនឹងភាពមិនបរិសុទ្ធ ការបង្រៀនរបស់ព្រះពុទ្ធផ្ទុយនឹងបំណងរបស់អ្នក ។

មានរឿងមួយនិយាយអំពីព្រះពុទ្ធជាម្ចាស់ មុនពេលព្រះអង្គបានត្រាស់ដឹង ថ្ងៃមួយព្រះអង្គបានទទួលចង្ហាន់ពីនាងសុជាតា ក្រោយពីឆាន់ចង្ហាន់រួចព្រះអង្គបានបណ្តែតភាជន៍នោះនៅលើស្ទឹងមួយ ដោយអធិដ្ឋាននៅក្នុងចិត្តរបស់ព្រះអង្គថា " បើអញតថាគត នឹងបានត្រាស់ដឹងជាព្រះពុទ្ធ សូមឱ្យភាជន៍នេះអណ្តែតបញ្ច្រាសទឹក " ពេលនោះ ហេតុដ៏អស្ចារ្យក៏កើតឡើង គឺភាជន៍បានអណ្តែតបញ្ច្រាសទឹកមែន ។ ភាជន៍នោះ គឺជាសម្មាទិដ្ឋិរបស់ព្រះពុទ្ធ ឬថា ជាដំណើរព្រះពុទ្ធដែលបញ្ជាក់ថា ព្រះអង្គបានត្រាស់ដឹង ។ សម្មាទិដ្ឋិ ឬដំណើរព្រះពុទ្ធមិនទោរទន់តាមបំណងរបស់មនុស្សធម្មតាទេ វាមិនស្របតាមការនឹកឃើញរបស់បុគ្គលនោះ វាផ្ទុយគ្រប់រូបភាពទាំងអស់ ។

ក្នុងន័យនេះដែរ សព្វថ្ងៃនេះ ការបង្រៀនរបស់ព្រះពុទ្ធ គឺតែងតែផ្ទុយពីចិត្តរបស់យើង មនុស្សមួយចំនួនបណ្តោយខ្លួនក្នុងលោភៈ ទោសៈ ប៉ុន្តែ ព្រះពុទ្ធមិនបានបណ្តោយខ្លួនព្រះអង្គទេ ពួកគេពេញចិត្តនឹងតណ្ហា ប៉ុន្តែ ព្រះអង្គ មិនបានពេញចិត្តតណ្ហាទេ ដូច្នេះ ចិត្តរបស់ព្រះអង្គ ផ្ទុយពីចិត្តរបស់មនុស្សលោក ។ មនុស្សលោកនិយាយថា កាយនេះស្អាត ស្រស់ ប៉ុន្តែ ព្រះអង្គបានសំដែងថា

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

វាមិនស្អាតទេ , ពួកគេនិយាយថា កាយនេះជារបស់យើង , ជារបស់សំខាន់ ប៉ុន្តែ ព្រះអង្គ សំដែងថា វាមិនមែនដូច្នេះទេ សម្មាទិដ្ឋិនៅពីលើលោកិយនេះ មនុស្ស លោកគ្រាន់តែធ្វើតាមចិត្តរបស់ពួកគេ ដូចជាការហូរទៅនៃទឹកស្ទឹងអញ្ចឹង ។

ព្រះអង្គនៅតែពិចារណាជាល់ដាប់ ក្រោយពេលដែលព្រះអង្គឡើងចេញ ពីទីនោះ ព្រះអង្គបានទទួលស្បូវភ្លាំង៨បាច់ ពីព្រាហ្មណ៍ម្នាក់ អត្ថន័យនៃស្បូវភ្លាំង ទាំង៨បាច់នោះ គឺជាតំណាងឱ្យលោកធម៌ទាំង៨ - ឈ្នះ ចាញ់ សរសើរ និន្ទា យស អយស សុខ និងទុក្ខ ។ នៅពេលដែលព្រះពុទ្ធបានទទួលស្បូវនេះហើយ ព្រះអង្គបានតាំងចិត្ត ដើម្បីអង្គុយលើវា ហើយចំរើននូវវិបស្សនា។ ដំណើរនៃការ គង់នៅពីលើស្បូវភ្លាំង គឺជា សមាធិដោយខ្លួនព្រះអង្គ ចិត្តព្រះអង្គនៅពីលើលោក ធម៌នេះ ព្រះអង្គឈ្នះនូវលោកិយនេះ នៅទីបំផុត ព្រះអង្គក៏បានយល់ច្បាស់ នូវលោកកុក្កុរៈ ។ ព្រះអង្គបានចាត់ទុកលោកធម៌នេះដូចជាសំរាម ព្រះអង្គបាន អង្គុយពីលើវាក៏ពិតមែន ប៉ុន្តែ វាមិនរំខានដល់ព្រះអង្គឡើយ មារជាច្រើនក៏ ព្យាយាម ដើម្បី ផ្ចាញ់ព្រះអង្គដែរ ប៉ុន្តែ ព្រះអង្គនៅតែអង្គុយសមាធិនៅទីនោះ ទីបំផុត ព្រះអង្គក៏បានត្រាស់ដឹង សម្មាសម្ពោធិញ្ញាណ ហើយបានឈ្នះមារមានចិត្ត បាបទាំងស្រុង ។ ការត្រាស់ដឹងរបស់ព្រះអង្គ គឺជាការឈ្នះនូវលោកនេះ

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

យ៉ាងពិតប្រាកដ ដូច្នេះ ការប្រតិបត្តិ នៃការចំរើនមគ្គ គឺជាវិធីមួយដែលសំលាប់នូវកិលេស ។

មនុស្សសម័យនេះ មានជំនឿតិចតួចណាស់ នៅពេលពួកគេប្រតិបត្តិបានត្រឹមតែ១ឆ្នាំ ឬក៏២ឆ្នាំ ពួកគេចង់ទៅដល់ទីនោះ ពួកគេចង់ឱ្យបានសំរេចឆាប់ៗ ប៉ុន្តែ ពួកគេមិនបានគិតថា ព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធ(គ្រូរបស់យើង) បានចាកចេញពីរាជវាំងអស់រយៈពេល៦ព្រះវស្សា មុនពេលព្រះអង្គបានត្រាស់ដឹងទេ ។ យោងតាមគម្ពីរ ចំណុចនេះគឺជាមូលហេតុ ដែលអាចនាំឱ្យយើង " មានសេរីភាពដោយខ្លួនឯង " ព្រះសង្ឃ ដែលបួសហើយក្នុងពុទ្ធសាសនា ត្រូវតែឋិតនៅក្រោមអាណាព្យាបាលរបស់ព្រះឧបជ្ឈាយ៍ យ៉ាងហោចណាស់៥វស្សា ទើបអាចចេញពីឧបជ្ឈាយ៍បាន ការចេញពីព្រះឧបជ្ឈាយ៍ទៅរស់នៅចិញ្ចឹមជីវិតដោយខ្លួនឯង មិនមែនមានន័យថា អាចធ្វើតាមទំនើងចិត្តរបស់ខ្លួនទេ លុះត្រាតែមានការសង្កេតពិនិត្យយ៉ាងយកចិត្តទុកដាក់ពីព្រះឧបជ្ឈាយ៍ ពិសេសការសិក្សា , ការប្រតិបត្តិ និង អត្តចរិតរបស់ព្រះសង្ឃអង្គនោះ ។ ព្រះសង្ឃដែលបានប្រតិបត្តិ អស់រយៈពេល៥ឆ្នាំ ខ្ញុំអាចនិយាយថា លោកមានសមត្ថភាពគ្រប់គ្រាន់ ប៉ុន្តែ លោកត្រូវតែប្រតិបត្តិឱ្យពិតប្រាកដ មិនមែនគ្រាន់តែគ្រងចីវរ អស់រយៈពេល៥ឆ្នាំ ហើយមិន

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

បានធ្វើអ្វីបន្តិចសោះនោះទេ លោកត្រូវតែយកចិត្តទុកដាក់ ចំពោះការប្រតិបត្តិ ត្រូវតែធ្វើវាឱ្យប្រាកដ ។

ពេលអ្នកឈានដល់វស្សាទី៥ អ្នកអាចនឹងសង្ស័យ " តើសេរីភាពដោយខ្លួនឯងជាអ្វី ដែលព្រះពុទ្ធបានសំដែង ? " អ្នកត្រូវតែប្រតិបត្តិឱ្យគ្រប់៥ឆ្នាំ ហើយក្រោយមក អ្នកនឹងយល់ដោយខ្លួនរបស់អ្នកនូវ ផលប្រយោជន៍ដែលព្រះពុទ្ធទ្រង់សំដែង ។

បន្ទាប់មក អ្នកនឹងក្លាយជាបុគ្គលម្នាក់ ដែលមានសមត្ថភាពអប់រំផ្លូវចិត្ត ជាបុគ្គលម្នាក់ ដែលប្រាកដនិយម ក្នុងរយៈពេល៥វស្សានេះ អ្នកនឹងអាចឈានដល់ដំណាក់កាលដំបូង នៃការត្រាស់ដឹង ។ ចំណុចនេះ មិនមែនគ្រាន់តែ៥វស្សាតែកាយទេ ប៉ុន្តែ ៥វស្សាក្នុងចិត្តផងដែរ ។ ព្រះសង្ឃដែលមានការភ័យខ្លាច និងការនិន្ទា, ហិរិ និង ឱតប្បៈ លោកមិនហ៊ានធ្វើអ្វីខុស ទាំងនៅចំពោះមុខមហាជន និង ក្រោយខ្នងមហាជន, នៅក្នុងទីភ្លឺ ឬក៏ នៅក្នុងទីងងឹត ហេតុអ្វីមិនហ៊ាន ពីព្រោះ លោកបានដល់នូវព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធ លោកបានយកព្រះពុទ្ធ ព្រះធម៌ និង ព្រះសង្ឃជាទីពឹង ។

ការទីពឹងព្រះពុទ្ធ ព្រះធម៌ ព្រះសង្ឃដោយស្មោះអស់ពីចិត្ត យើងត្រូវតែថ្វាយខ្លួនចំពោះព្រះពុទ្ធ ។ តើវាមានប្រយោជន៍អ្វី ចំពោះការទីពឹងដោយមិន

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

បានថ្វាយខ្លួនដល់ព្រះពុទ្ធ ? បើយើងមិនទាន់ថ្វាយខ្លួនដល់ព្រះពុទ្ធ ព្រះធម៌ ព្រះសង្ឃទេ ការទីពឹងរបស់យើងចំពោះសរណៈវត្ថុទាំងនោះ គ្រាន់តែជាកាយកម្ម និង វចីកម្មប៉ុណ្ណោះ ចំណែកចិត្តរបស់យើងនៅមិនទាន់ដល់ សរណៈវត្ថុនៅឡើយទេ ។ នៅពេលដែលចិត្តបានចូលដល់សរណៈវត្ថុទាំងនោះ ឈ្មោះថា យើងបានថ្វាយខ្លួនចំពោះព្រះពុទ្ធ ព្រះធម៌ ព្រះសង្ឃ ក្រោយមក យើងប្រាកដជាអាចយកសរណៈវត្ថុទាំងនោះមកជាទីពឹង ។ ដោយសារសរណៈវត្ថុទាំងនេះកើតឡើងនៅក្នុងចិត្តរបស់យើងហើយទើបបានជានៅកន្លែងណាក៏ដោយ ដែលយើងអាស្រ័យនៅ យើងមានព្រះពុទ្ធ ព្រះធម៌ ព្រះសង្ឃនៅជាមួយយើងជានិច្ច ។

បុគ្គលម្នាក់ ដែលមានការទីពឹងដូច្នេះហើយ រមែងមិនហ៊ានប្រព្រឹត្តអំពើអាក្រក់ទេ ។ នេះហើយ គឺជាមូលហេតុដែលយើងនិយាយថា បុគ្គលម្នាក់ដែលបានដល់នូវដំណាក់កាលដំបូង នៃការត្រាស់ដឹង នឹងមិនកើតទៀតឡើយក្នុងអបាយភូមិ ។ ចិត្តរបស់បុគ្គលនោះមិនរវាក់រវីកញាប់ញ័រ គាត់បានចូលក្នុងសំណាញ់ញាណនៃព្រះពុទ្ធជាម្ចាស់ គ្មានអ្វីសៅហ្មងដល់គាត់ទៀតឡើយ បើគាត់មិនបានសំរេចនូវធម៌ជាន់ខ្ពស់ ក្នុងពេលបច្ចុប្បន្ននេះទេ គាត់នឹងប្រាកដជាសំរេចពេលណាមួយ ក្នុងកាលអនាគត ។ គាត់អាចនឹងធ្វើខុស ប៉ុន្តែ កំហុសនោះ មិនអាចនាំគាត់ឱ្យធ្លាក់ក្នុងអបាយមុខបានទេ ព្រោះគាត់មិនបានបែរទៅរក កាយ

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

ទុច្ចរិត និង វិធីទុច្ចរិតឡើយ ។ ដូច្នេះ យើងអាចនិយាយថា បុគ្គលដែលបានចូល ក្នុងលោកុត្តរវិស័យហើយ គាត់មិនអាចត្រឡប់ក្រោយឡើយ ។ នេះគឺជាចំណុច មួយដែលអ្នកគួរតែយល់ ហើយ ស្គាល់ ដោយខ្លួនរបស់អ្នកក្នុងជីវិតពិតនេះ ។

សព្វថ្ងៃនេះ យើងរាល់គ្នា ដែលនៅតែមាន វិចិកិច្ឆា (សេចក្តីសង្ស័យ) អំពីការប្រតិបត្តិ នៅពេលឮចំណុចទាំងនេះ យើងនិយាយថា " អូ ! តើអញអាច ធ្វើនូវចំណុចនោះដូចម្តេច ? " ជូនកាល យើងមានអារម្មណ៍រីករាយ , មួរម៉ៅ , ពេញចិត្ត និងមិនពេញចិត្ត តើដោយសារអ្វី ? ដោយសារ យើងមិនស្គាល់ព្រះ ធម៌ , អ្វីជាព្រះធម៌ ? ធម្មជាតិគឺជាព្រះធម៌ គឺ (សភាពពិតដែលនៅជុំវិញខ្លួន យើងមានកាយ និង ចិត្ត) នេះឯង ។

ព្រះពុទ្ធជាម្ចាស់បានសំដែងថា " ចូរកុំប្រកាន់មាំនូវខន្ធទាំង៥ , ចូរបោះ បង់ពួកវាចោល , ចូរបណ្តោយពួកវាឱ្យប្រព្រឹត្តតាមធម្មជាតិរបស់វាចុះ " ហេតុអ្វី យើងមិនអាចបោះបង់ចោលពួកវា ? ព្រោះដោយសារ យើងមិនយល់ និង មិនស្គាល់ពួកវាពិតប្រាដ យើងសំគាល់ពួកវាថា ជារបស់យើង យើងយល់ថា ខ្លួន យើងឋិតនៅក្នុងខន្ធ , យើងសំគាល់សុខ និងទុក្ខថា ជារបស់យើង , យើងមិន អាចផ្តាច់ខ្លួនរបស់យើង ចេញពីពួកវាបាន។ ពេលដែលយើងមិនអាចផ្តាច់ចេញពី

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

ពួកវានេះហើយ មានន័យថា យើងមិនអាចឃើញនូវព្រះធម៌ ពេលដែលយើងមិន ឃើញ នូវព្រះធម៌ ក៏ដូចជាយើងមិនឃើញច្បាស់នូវធម្មជាតិដែរ ។

សុខ និងទុក្ខ ,សោមនស្ស និងទោមនស្ស មិនមែនជារបស់យើងទេ ប៉ុន្តែ យើងប្រកាន់វា , សភាវៈទាំងអស់នេះ មកទាក់ទាញយើង ហើយយើងសំគាល់ថា ពួកវាជារបស់យើង (អត្ត),នៅកន្លែងណាក៏ដោយ ដែលមានអត្ត "អញ" កើត ឡើងនៅទីនោះ អ្នកនឹងជួបប្រទះ សុខ និងទុក្ខ , សោមនស្ស និង ទោមនស្ស ។ ដូច្នេះ ព្រះពុទ្ធជាម្ចាស់បានសំដែងថា ដើម្បីកំចាត់អត្តនេះ (អញ) ចេញពីខន្ធ សន្តានរបស់អ្នក , អ្នកត្រូវតែកំចាត់សក្កាយទិដ្ឋិជាមុនសិន នៅពេលអត្ត "អញឬ ជារបស់ខ្លួន " ត្រូវបានកំចាត់ចេញហើយ អនត្តា " មិនមែនជារបស់ខ្លួន " នឹង កើតឡើងដោយឯកឯង ។ យើងសំគាល់ថា ធម្មជាតិជារបស់យើង ហើយយើង ខ្លួនឯង គឺជាធម្មជាតិ ដូច្នេះ យើងមិនទាន់ស្គាល់ធម្មជាតិពិតនៅឡើយទេ , បើ យើងជួបប្រទះរឿងល្អ យើងសើចសប្បាយ , ពេលជួបប្រទះរឿងកើតទុក្ខ យើង យំដោយសារវា ប៉ុន្តែ ធម្មជាតិ គឺគ្រាន់តែជាសង្ខារប៉ុណ្ណោះ ។ នៅពេលសូត្រធម៌ យើងសូត្រថា " **តេសំ វូ បសមោសុខោ** " មានន័យថា ការរំលត់ទៅ នៃសង្ខារ ទើបបាននូវសេចក្តីសុខគ្រប់យ៉ាង , តើយើងរំលត់ពួកវាដូចម្តេច? យើង

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

គ្រាន់តែបោះបង់ចោលឧបាទាន (ការប្រកាន់មាំថា ជារបស់យើង , របស់គេ) ហើយសំគាល់ថា ពួកវា គ្រាន់តែជាសង្ខារ ។

ដូច្នេះ ការពិតមាននៅក្នុងលោកនេះ ដើមឈើ ,ភ្នំ និងវល្លិ ពួកវារស់នៅ , កើត និង ងាប់តាមធម្មជាតិរបស់ពួកវា ,វាដូចជាយើងដែលមិនទាន់យល់ច្បាស់អញ្ចឹង យើងឃើញវា យើងក៏យល់ច្រឡំនឹងវា ប៉ុន្តែ ធម្មជាតិគ្មានសោមនស្ស និងទោមនស្សទេ វាជាសភាវៈធម្មតា ។ យើងសើច, យំ, សម្លាប់គេ វាគឺជាការពិត (សច្ចៈ) ប៉ុន្តែ ធម្មជាតិឋិតនៅក្នុងការពិតនោះ ។ មិនថា យើងសប្បាយ ឬក៏កើតទុក្ខទេ កាយនេះគ្រាន់តែប្រព្រឹត្តតាមធម្មជាតិរបស់វាប៉ុណ្ណោះ វាកើតឡើងហើយចំរើន ធំធាត់ ពីមួយថ្ងៃទៅមួយថ្ងៃជាលំដាប់ រហូតដល់ចាស់ហើយក៏ស្លាប់បាត់បង់ទៅ ។ ក្នុងន័យនេះហើយ ដែលខ្ញុំនិយាយថា វាប្រព្រឹត្តតាមធម្មជាតិ គ្មាននរណាម្នាក់អាចធ្វើម្ចាស់ការលើវាបានទេ បុគ្គលណាក៏ដោយ ដែលប្រកាន់យកកាយនេះ ថាជារបស់ខ្លួន បុគ្គលនោះ នឹងដល់នូវសេចក្តីទុក្ខ ។

ដូច្នេះ អញ្ញាកោណ្ឌញ្ញៈ បានយល់ច្បាស់ " នូវសភាវៈអ្វី ដែលកើតឡើងនេះ " ទោះជាទ្រព្យមានវិញ្ញាណ ឬក៏ ទ្រព្យឥតវិញ្ញាណក៏ដោយ , ទស្សនៈនៃលោកិយរបស់លោកបានផ្លាស់ប្តូរ ព្រោះពេលនោះ លោកបានឃើញនូវការពិតហើយ ។ នៅពេលដែលលោកបានក្រោកចេញពីកន្លែងសមាធិរបស់លោក លោក

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

កត់សំគាល់ថា សច្ចៈ (ការពិត) នៅជាមួយលោក ដំណើរកើត ស្លាប់បានបន្ត ប៉ុន្តែលោកចេះតែសំឡឹងទៅមុខ សុខ និងទុក្ខបានកើតឡើង ហើយបាត់បង់ទៅ ប៉ុន្តែលោកគ្រាន់តែសំគាល់ពួកវាទេ ។ ចិត្តរបស់លោកមិនញាប់ញ័រ លោកមិនអាចធ្លាក់ក្នុងអបាយភូមិទេ . លោកមិនបានទទួលសោមនស្សខ្លាំង ឬក៏ទោមនស្សខ្លាំងអំពីវត្ថុទាំងនេះទាល់តែសោះ ចិត្តរបស់លោកបានដំកល់នៅស៊ប់ក្នុងសមាធិ រួចទៅហើយ ។

ពេលនោះ ! អញ្ញាកោណ្ឌញ្ញៈ បានសំរេចនូវធម្មចក្ខុ លោកបានយល់ច្បាស់នូវធម្មជាតិ ដែលយើងហៅថា សង្ខារដោយសច្ចៈ (ការពិត) ។ បញ្ញាគឺជាសភាវៈធម៌ដែលស្គាល់ច្បាស់នូវសច្ចៈ (ការពិត) នៃសង្ខារ. នេះគឺជាចិត្តដែលស្គាល់ និងយល់ច្បាស់នូវព្រះធម៌ ។

(នៅខណៈពេល យើងបានយល់នូវព្រះធម៌ហើយ យើងត្រូវតែមានខន្តី និងសំវរៈ " សេចក្តីសង្រួម " យើងត្រូវតែអត់ទ្រាំ. ត្រូវតែលះបង់ យើងត្រូវតែបណ្តុះ វិរិយៈ និងខន្តី ។ ហេតុអ្វីយើងត្រូវតែបណ្តុះវិរិយៈ ? ពីព្រោះយើងនៅខ្ជិលច្រអូស ។ ហេតុអ្វីយើងត្រូវចំរើនខន្តី ? ពីព្រោះយើងមិនទាន់អត់ធន់បាននៅឡើយ ប៉ុន្តែនៅ ពេលយើងបានដំកល់ចិត្តមាំនៅក្នុងការប្រតិបត្តិហើយ. បានកំចាត់បង់ភាពខ្ជិលច្រអូស ហើយក្រោយមកយើងមិនចាំបាច់ត្រូវការវិរិយៈទេ. បើយើងស្គាល់ច្បាស់ នូវសច្ចៈ (ការពិត) នៃភាវៈរបស់ចិត្តទាំងអស់ហើយ. យើងមិនទទួលនូវ សុខ និង ខន្តី ពីពួកវា ហើយយើងមិនចាំបាច់ប្រតិបត្តិខន្តីទេ ព្រោះចិត្ត មានព្រះធម៌រួចទៅហើយ ព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធបានឃើញច្បាស់ នូវ

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

ព្រះធម៌ព្រះអង្គ គឺជាព្រះធម៌ ។ នៅពេលចិត្តជាព្រះធម៌ ចិត្តក៏បញ្ឈប់សកម្មភាព ព្រោះចិត្តបានដល់នូវភាពស្ងប់ ។ គ្មានអ្វីពិសេសទៀតទេ ក្នុងការប្រតិបត្តិ ព្រោះចិត្តគឺជាព្រះធម៌រួចទៅហើយ ខាងក្រៅក៏ជាព្រះធម៌ ខាងក្នុងក៏ជាព្រះធម៌ដែរ ។ ព្រះពុទ្ធគឺជាព្រះធម៌ ភាវៈគឺជាព្រះធម៌ ហើយធម្មជាតិដែលដឹងនូវភាវៈ គឺជាព្រះធម៌ វាទាំងអស់ដូចតែគ្នា ។)

បើធម្មជាតិនេះមិនមានកំណើត វាក៏មិនអាចចាស់ និងជរាទេ ហើយក៏គ្មានសេចក្តីស្លាប់ដែរ ។ បើធម្មជាតិនេះគ្មានទាំងសុខ និងទុក្ខ . គ្មានទាំងតូច . ធំ . ធ្ងន់ . ស្រាល . វែង . ខ្លី . ខ្មៅ . ស ពេលនោះប្រាកដជាគ្មានអ្វីទាល់តែសោះដែលយើងអាចយកវាទៅធ្វើការប្រៀបធៀប គឺវាគ្មានការប្រជុំតាក់តែងណាមួយអាចកើតឡើងដល់វាឡើយ ។ នេះគឺជាមូលហេតុដែលយើងតែងតែនិយាយថា និព្វានគ្មានពណ៌. ពណ៌ទាំងអស់គឺគ្រាន់ តែជាការប្រជុំតាក់តែងភពដែលប្រសើរក្រៃលែងជាងលោកនេះ គឺជាភពដែលគ្មានការប្រជុំតាក់តែង ។

ដូច្នេះ ព្រះធម៌ គឺជាសភាវៈដែលប្រសើរជាងលោកនេះ វាគឺជាសភាវៈដែលបុគ្គលម្នាក់ៗគួរតែឃើញច្បាស់ដោយខ្លួនឯង . វាប្រសើរជាងភាសាធម្មតា . អ្នកមិនអាចយល់វាតាមរយៈសម្តីទេ . អ្នកអាចត្រឹមតែនិយាយអំពីផ្លូវ និងមធ្យោបាយដែលអាចយល់ដឹងពីវាប៉ុណ្ណោះ . បុគ្គលដែលបានយល់ច្បាស់នូវព្រះធម៌ ដោយខ្លួនឯង . រមែងមិនមានកង្វល់ក្នុងលោកនេះ ។

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

● អ្នកប្រតិបត្តិធម៌មិនចាំបាច់រើសពេលវេលា និង ទីកន្លែងទេ ការប្រតិបត្តិធម៌ ទាំងអស់ មកបញ្ចប់ត្រឹមកន្លែង ដែលគ្មានអ្វីទាល់តែសោះ (សូន្យ)។ វាជាកន្លែងដែលលះបង់ , ដែលមានភាពទទេ , ដែលអស់កង្វល់ទាំងពួង ក្នុងលោកនេះ ។

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

ធម៌និយាយអំពីការសន្មត និង វិមុត្តិ

សភាវៈធម៌ទាំងឡាយ នៅក្នុងលោកនេះ គឺ គ្រាន់តែជាការសន្មត ដែលយើងបង្កើតដោយខ្លួនឯងតែប៉ុណ្ណោះ ។ ពេលដែលយើងបង្កើតពួកវាហើយ យើងក៏វង្វេងនឹងពួកវា ហើយមិនព្រមបោះបង់ចោល បែរជាបង្កើននូវការប្រកាន់មាំ (ឧបាទាន) នូវគំនិតរបស់ខ្លួនឯងទៅវិញ ។ ការប្រកាន់មាំនេះ (ឧបាទាន) មិនដែលបញ្ចប់ទេ (វាគឺជាសង្ខារ) ដែលប្រព្រឹត្តទៅមិនចេះចប់ ។ ពេលនេះ បើយើងស្គាល់នូវភាពពិតនៃការសន្មត យើងនឹងអាចស្គាល់នូវវិមុត្តិ (ការរួចចាកទុក្ខ) បើយើងស្គាល់ច្បាស់នូវវិមុត្តិ . យើងនឹងអាចស្គាល់នូវការសន្មត ។

យើងអាចយកមនុស្សមកឧទាហរណ៍ ដើម្បីបញ្ជាក់ឱ្យកាន់តែច្បាស់ ។ តាមពិតទៅ ពួកគេមិនមានឈ្មោះទេ , ពួកគេកើតមក ដោយមិនមានអ្វីជាប់មកតាមជាមួយទាល់តែសោះ បើសិនជាយើងមានឈ្មោះមែន , ឈ្មោះនោះគ្រាន់តែជាផលកើតឡើង តាមរយៈការសន្មតតែប៉ុណ្ណោះ ។ ខ្ញុំបានពិចារណានូវ ចំណុចនេះយ៉ាងល្អិតល្អន់ ហើយយល់ឃើញថា បើសិនជាអ្នកមិនយល់នូវការពិតនៃការសន្មតនេះទេ អ្នកប្រាកដជាមានសេចក្តីទុក្ខជាមិនខាន ព្រោះតាមពិតទៅ វាគ្រាន់តែជារឿងមួយដែលយើងប្រើសំរាប់ភាពងាយស្រួលតែប៉ុណ្ណោះ ។ បើយើងមិន

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

មានឈ្មោះសំរាប់ហៅគ្នាទេ យើងមិនអាចទំនាក់ទំនងគ្នាឡើយ នៅពេលនោះ យើងប្រាកដជាគ្មានពាក្យអ្វី ដើម្បីនិយាយ (គ្មានភាសា) ។

ខ្ញុំឧស្សាហ៍ឃើញជនបរទេសជាច្រើន ក្រោយពីពួកគេសំរាក ពីអង្គុយធ្វើវិបស្សនា ពួកគេ (ទាំងប្រុស ទាំងស្រី) ចាប់ក្បាលគ្នាទៅវិញទៅមក ដោយរីករាយ ។ នៅពេល ខ្ញុំបានឃើញកាយវិការដូច្នោះ ខ្ញុំបានគិតថា " អ៊ុ ! បើយើងប្រកាន់មាំនឹងការសន្មត់ វារឹតតែបង្កើននូវកិលេសឱ្យកាន់តែខ្លាំងតទៅទៀត នៅពេលនោះ " បើយើងអាចបោះបង់ចោលនូវការសន្មត . លះបង់នូវគំនិតផ្ទាល់ខ្លួន សេចក្តីស្ងប់ ប្រាកដជាកើតដល់យើងជាក់ជាមិនខាន ។

ឧទាហរណ៍ ដូចជាឧត្តមសេនីយ៍ និងវរសេនីយ៍ឯក (ពួកគេមានតំណែងខ្ពង់ខ្ពស់)ដែលបានមករកខ្ញុំ នៅពេលពួកគេចូលមកដល់ភ្លាម ពួកគេនិយាយថា " អ្ហូ ! សូមលោកម្ចាស់ស្ទាបក្បាលរបស់ខ្ញុំ " (ការស្ទាបក្បាលដោយព្រះសង្ឃ ដែលគេគោរពច្រើន . ត្រូវបានគេចាត់ទុកថា ជាការស័ក្តិសិទ្ធិ បំផុតនៅប្រទេសថៃ) បើសិនជាពួកគេសុំឱ្យខ្ញុំធ្វើដូច្នោះ វាគ្មានអ្វីខុសទាល់តែសោះ ព្រោះគេពេញចិត្តដើម្បីឱ្យខ្ញុំស្ទាបក្បាលរបស់គេ ប៉ុន្តែ បើសិនជាអ្នកស្ទាបក្បាលរបស់ពួកគេ នៅកណ្តាលផ្លូវដែលមានមនុស្សច្រើន. វាជារឿងមួយផ្សេងទៀត នេះដោយសារការប្រកាន់មាំ (ឧបាទាន)ដូច្នេះ ខ្ញុំមានអារម្មណ៍ថា ការបណ្តោយតាមធម្មតា

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

មានឈ្មោះសំរាប់ហៅគ្នាទេ យើងមិនអាចទំនាក់ទំនងគ្នាឡើយ នៅពេលនោះ យើងប្រាកដជាគ្មានពាក្យអ្វី ដើម្បីនិយាយ (គ្មានភាសា) ។

ខ្ញុំឧស្សាហ៍ឃើញជនបរទេសជាច្រើន ក្រោយពីពួកគេសំរាក ពីអង្គុយធ្វើវិបស្សនា ពួកគេ (ទាំងប្រុស ទាំងស្រី) ចាប់ក្បាលគ្នាទៅវិញទៅមក ដោយរីករាយ ។ នៅពេល ខ្ញុំបានឃើញកាយវិការដូច្នោះ ខ្ញុំបានគិតថា " អ៊ឹ ! បើយើងប្រកាន់មាំនឹងការសន្មត់ វារឹតតែបង្កើននូវកិលេសឱ្យកាន់តែខ្លាំងតទៅទៀត នៅពេលនោះ " បើយើងអាចបោះបង់ចោលនូវការសន្មត , លះបង់នូវគំនិតផ្ទាល់ខ្លួន សេចក្ដីស្ងប់ ប្រាកដជាកើតដល់យើងជាក់ជាមិនខាន ។

ឧទាហរណ៍ ដូចជាឧត្ដមសេនីយ៍ និងវរសេនីយ៍ឯក (ពួកគេមានតំណែងខ្ពង់ខ្ពស់)ដែលបានមករកខ្ញុំ នៅពេលពួកគេចូលមកដល់ភ្លាម ពួកគេនិយាយថា " អ៊ូ ! សូមលោកម្ចាស់ស្ទាបក្បាលរបស់ខ្ញុំ " (ការស្ទាបក្បាលដោយព្រះសង្ឃដែលគេគោរពច្រើន , ត្រូវបានគេចាត់ទុកថា ជាការស័ក្ដិសិទ្ធិ បំផុតនៅប្រទេសថៃ) បើសិនជាពួកគេសុំឱ្យខ្ញុំធ្វើដូច្នោះ វាគ្មានអ្វីខុសទាល់តែសោះ ព្រោះគេពេញចិត្តដើម្បីឱ្យខ្ញុំស្ទាបក្បាលរបស់គេ ប៉ុន្តែ បើសិនជាអ្នកស្ទាបក្បាលរបស់ពួកគេនៅកណ្ដាលផ្លូវដែលមានមនុស្សច្រើន, វាជារឿងមួយផ្សេងទៀត នេះដោយសារការប្រកាន់មាំ (ឧបាទាន)ដូច្នេះ ខ្ញុំមានអារម្មណ៍ថា ការបណ្ដោយតាមធម្មតា

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

ប្រាកដជាផ្លូវមួយដែលអាចនាំទៅរកភាពស្ងប់ ។ ការស្ងាបក្បាលគឺប្រឆាំងនឹងប្រពៃណីរបស់យើង ប៉ុន្តែ តាមពិត វាគ្មានខុសទាល់តែសោះ នៅពេលដែលពួកគេយល់ព្រមឱ្យយើងស្ងាបក្បាល ។ វាគ្មានអ្វីខុសទេ ដូចជា ការដែលយើងចាប់ស្តែ ឬក៏ដិឡូងអញ្ចឹង ។

ការទទួលស្គាល់ការពិត , ការលះបង់ចោលឧបាទាន , ការបណ្តោយចិត្តតាមធម្មតាគឺជាផ្លូវដែលអាចនាំឱ្យមានភាពភ្លឺស្វាង ។ ពេលណាក៏ដោយដែលអ្នកប្រកាន់មាំ **ភព** និង **ជាតិ** ប្រាកដជាកើតឡើង ហើយគ្រោះថ្នាក់ក៏មាននៅពេលនោះដែរ ។ ព្រះពុទ្ធជាម្ចាស់បានបង្រៀនអំពីកាសន្មត និងវិធី ដើម្បី " ស្រាយ ឬគេចចេញពី " ការសន្មត តាមផ្លូវដ៏ត្រឹមត្រូវ .ដូច្នេះ ក្រោយមកយើងអាចសំរេចនូវ វិមុត្តិ ។ ចំណុចនេះ គឺជាសេរីភាព (ភាពប្រាសចាកទុក្ខ) មិនមែនជាការប្រកាន់មាំនូវការសន្មតទេ ។ សភាវៈធម៌នៅក្នុងលោកនេះ មាន **សម្មតិសច្ចៈ** . នៅពេលយើងបង្កើតពួកវាហើយ យើងមិនគួរណា វង្វេងដោយសារសភាវៈធម៌ទាំងនោះទេ ព្រោះការវង្វេងនឹងពួកគេប្រាកដជាអាចនាំទៅរកសេចក្តីទុក្ខ ។ បុគ្គលណាម្នាក់ដែលអាចឆ្លងផុតនូវសភាវៈធម៌ទាំងនោះ បុគ្គលនោះប្រាកដជាអាចឆ្លងផុតនូវសេចក្តីទុក្ខ ។

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

យ៉ាងណាក៏ដោយ ធម៌ទាំងនោះគឺជាលក្ខណៈនៃលោកយើងនេះ យ៉ាងពិតប្រាកដ ។ ឧទាហរណ៍ ដូចជាលោក Boona គាត់ក៏ធ្លាប់ជាមនុស្សធម្មតាម្នាក់ដែរ កាលពីមុន ប៉ុន្តែ ឥឡូវនេះគាត់ត្រូវបានគេតែងតាំងជាសមាជិកនៃគណៈកម្មការតំបន់ ពិតមែនវាគ្រាន់តែជាការសន្មត ប៉ុន្តែ ការសន្មតនេះ យើងគួរតែគោរព វាជាផ្នែកមួយនៃការរស់នៅរបស់មនុស្ស ។ បើយើងនៅតែគិតថា " អូ៎! ពីមុនមក យើងជាមិត្តភ័ក្តិរបស់គាត់ យើងបានធ្លាប់ធ្វើការនៅកន្លែងកាត់ដេរជាមួយគ្នា " ក្រោយមក យើងក៏ទៅស្ទាបក្បាលគាត់ក្នុងទីសាធារណៈ ដែលមានមនុស្សច្រើនកុះករ នៅពេលនោះ គាត់ប្រាកដជានឹងខឹង ហើយអាក់អន់នូវទង្វើរបស់យើង ដូច្នេះយើងគួរតែធ្វើតាមការសន្មត ដើម្បីជៀសវាង នូវការបង្កើននូវភាពអាក់អន់ចិត្តរវាងគ្នានឹងគ្នា ។ វាជារឿងសំខាន់ណាស់ ការដែលយើងអាចយល់នូវការសន្មតនេះ ព្រោះថា ការរស់នៅអាស្រ័យក្នុងលោកនេះ គឺ មានត្រឹមតែប៉ុណ្ណេះឯង ត្រូវចេះស្គាល់កាលៈទេសៈសមគួរ ទីកន្លែង និង សង្គម មនុស្ស ។

តើយើងខុសដោយសារការប្រឆាំងនឹង **សម្មតិកម្ម** (ការសន្មត) ព្រោះហេតុអ្វី ? វាខុសដោយសារមនុស្ស ! អ្នកគួរតែឈ្លាសវៃ ហើយស្គាល់នូវសម្មតិកម្ម (ការសន្មត) និងវិមុត្តិទាំងពីរនេះ. ស្គាល់កាលៈទេសៈសមគួរ ចំពោះបុគ្គលម្នាក់ៗ ។ បើយើងស្គាល់នូវរបៀបប្រើប្រាស់បញ្ញត្តិ និងសម្មតិកម្ម (ការ

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

សន្មត់) ដោយត្រឹមត្រូវ ក្រោយមក យើងប្រាកដជាគ្មានបញ្ហាអ្វីកើតឡើងតទៅទៀតឡើយ ។ ប៉ុន្តែ បើយើងព្យាយាមប្រព្រឹត្ត ដោយយោងតាមសភាពពិតក្នុងស្ថានភាពដែលខុស វាប្រាកដជានឹងខុស . តើវាខុសត្រង់ណា ? វាខុសត្រង់កិលេសរបស់មនុស្ស (ការសៅហ្មង) ។ មនុស្សទាំងអស់ពោរពេញដោយកិលេសក្នុងស្ថានភាពមួយ យើងអាចធ្វើតាមរបៀបមួយ ក្នុងស្ថានភាពមួយទៀតយើងក៏អាចធ្វើតាមរបៀបមួយផ្សេងទៀត ។ យើងគួរតែស្គាល់នូវសភាវៈខាងក្នុង សភាវៈខាងក្រៅ ព្រោះថា សព្វថ្ងៃនេះ យើងកំពុងតែរស់នៅក្នុងសម្មតិកម្ម (ការសន្មត់)។ បញ្ហាទាំងឡាយនៅតែកើតមានឡើង ព្រោះដោយសារមនុស្សនៅតែមានការប្រកាន់មាំ ។ បើសិនជាយើងសន្និដ្ឋាននូវអ្វីមួយថា ជារបស់ពិតវាអាចនឹងដូចជាពិត ប៉ុន្តែ បើយើងពិនិត្យឱ្យជាក់ច្បាស់តាម **បរមត្ថ** (ធម៌ជ្រាលជ្រៅ) សភាវៈធម៌ទាំងនោះប្រាកដជាមិនពិត ។

ដូចដែលខ្ញុំធ្លាប់បាននិយាយជារឿយៗអញ្ចឹង ពីមុនមក យើងជាឧបាសកតែឥឡូវនេះ យើងជាព្រះសង្ឃ យើងកំពុងតែរស់នៅឋិតក្រោមអំណាច នៃការសន្មតដោយសំគាល់ថា ជាឧបាសក និងជាព្រះសង្ឃ ។ ពេលនេះ យើងជាព្រះសង្ឃដោយការសន្មត មិនមែនជាព្រះសង្ឃតាមវិមុត្តិទេ ។ នៅពេលដំបូង យើងនាំគ្នាបង្កើតនូវសម្មតិកម្ម (ការសន្មត)ដូច្នេះ ប៉ុន្តែ បើមនុស្សម្នាក់គ្រាន់តែបួស .

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

លក្ខណៈត្រង់នេះ មិនប្រាកដថា លោកបានឈ្នះនូវកិលេសទេ ។ បើយើងយកដីខ្សាច់មួយដៃ ហើយសន្មតថាជាអំបិល តើវាអាចជាអំបិលបានដែរឬទេ ? វាអាចជាអំបិល ប៉ុន្តែ គ្រាន់តែជាឈ្មោះ . មិនមែនជាភាពពិតទេ . អ្នកមិនអាចយកវាទៅស្លបានទេ . វាគ្រាន់តែយកមកប្រើប្រាស់ ក្នុងលក្ខណៈនៃការសន្មតរបស់មនុស្សតែប៉ុណ្ណោះ ព្រោះថា នៅទីនោះគ្មានអំបិល មានតែដីខ្សាច់ . ដូច្នេះ ដីខ្សាច់ក៏ក្លាយជាអំបិលតាមរយៈការសន្មតរបស់យើងនេះឯង ។

ពាក្យ" **វិមុត្តិ** " ក៏គ្រាន់តែជាពាក្យសន្មតដែរ ប៉ុន្តែ វាសំដៅដល់ការសន្មតដែលហួសពីសម្មតិកម្ម (ការសន្មត) កាលណាយើងបានដល់នូវសេរីភាពនិងវិមុត្ត យើងក៏នៅតែប្រើការសន្មត់ ដើម្បីសំគាល់វាថា ជាវិមុត្តិដែរ ។ បើយើងមិនមានការសន្មត ពេលនោះយើងក៏មិនអាចទំនាក់ទំនងគ្នាបានឡើយ ដូច្នេះនិយាយជារួមមកការសន្មត ពិតជាមានប្រយោជន៍របស់វាមែន ។

ឧទាហរណ៍ដូចជា មនុស្សដែលកើតមកក្នុងលោកនេះ ពួកគេមានឈ្មោះផ្សេងៗគ្នា ប៉ុន្តែ ពួកគេពិតជាដូចគ្នា បើយើងមិនបានដាក់ឈ្មោះ ដើម្បីធ្វើឱ្យពួកគេផ្សេងៗ ពីគ្នាទេនោះ នៅពេលដែលយើងហៅនរណាម្នាក់ដែលកំពុងឈរកណ្តាលហ្វូងមនុស្សដោយនិយាយថា " អេ្ហ ! មនុស្ស ! មនុស្ស ! " ការហៅដូច្នេះ នឹងមិនមានប្រយោជន៍ទាល់តែសោះ គ្មាននរណាម្នាក់អាចឆ្លើយតបអ្នកទេ

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

ព្រោះថា ពួកគេទាំងអស់ គឺជាមនុស្ស ប៉ុន្តែ បើអ្នកហៅ " អ្ហេ៎ ! ចន ! " ក្រោយមក ចននឹងមកជួបអ្នក ។ ឈ្មោះពិតជាមានសារៈសំខាន់មែនក្នុងសង្គមមនុស្ស តាមរយៈការសន្មតដូច្នោះ (ដាក់ឈ្មោះ) យើងប្រាកដជាអាចទំនាក់ទំនងគ្នា ប្រាស្រ័យគ្នាទៅវិញទៅមក ដោយងាយស្រួលបំផុត ។

ដូច្នេះ អ្នកគួរតែស្គាល់នូវការសន្មត និង វិមុត្តិទាំងពីរនេះ , ការសន្មតមានប្រយោជន៍ក៏ពិតមែន ប៉ុន្តែ តាមសភាពពិត វាគ្មានអ្វីទាល់តែសោះ ។ ដូចជាមនុស្សស្លាប់ ពួកគេគ្រាន់តែជាក្រុមនៃធាតុកើតឡើងដោយសារហេតុ , ចំរើនធំធាត់ដោយសារបច្ច័យ , ប្រព្រឹត្តទៅមួយខណៈពេល , ក្រោយមកក៏សាបសូន្យ (ស្លាប់) តាមធម្មជាតិរបស់វា គ្មាននរណាម្នាក់ អាចប្រឆាំង និងគ្រប់គ្រងវាបានឡើយ ប៉ុន្តែ បើមិនមានការសន្មត យើងនឹងគ្មានអ្វីត្រូវនិយាយ. យើងនឹងមិនមានឈ្មោះ , គ្មានការប្រតិបត្តិ , គ្មានការងារ ។ **បញ្ញត្តិ** និង **សម្មតិភព** (ការសន្មត) ត្រូវបានគេបង្កើតឡើង ដើម្បីផ្តល់ភាសាឱ្យយើង , ដើម្បីធ្វើសភាវៈធម៌ទាំងឡាយឱ្យងាយស្រួលតែប៉ុណ្ណោះ ។

សូមលើកយកក្រដាសប្រាក់មកឧទាហរណ៍ , ក្នុងសម័យបុរាណគ្មានកាក់ ឬប្រដាសប្រាក់ទេ (ពួកវាគ្មានតម្លៃទេ) មនុស្សប្រើប្រាស់សម្ភារៈ និង ទំនិញប្តូរគ្នាទៅវិញទៅមកទុកដូចជាលុយ ប៉ុន្តែ ពួកគេពិបាកក្នុងការរក្សាទុក

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

ដូច្នេះហើយ ក្រោយមកពួកគេក៏បានប្តូរ ដោយបង្កើតជាក្រដាសប្រាក់ និងកាក់ដើម្បីធ្វើជាលុយវិញ ។ អាចថានៅពេលខាងមុខនេះ យើងនឹងបានឮនូវរាជក្រឹត្យថ្មីមួយដែលហាមឃាត់ឱ្យប្រើប្រាស់ក្រដាសប្រាក់ ហើយអនុញ្ញាតឱ្យប្រើប្រាស់ក្រមួនដែលរំលាយចូលគ្នា ហើយធ្វើឱ្យទៅជាដុំ ។ ពេលនោះ យើងនិយាយថានេះគឺជាលុយ ហើយក៏នាំគ្នាប្រើប្រាស់វាទូទាំងប្រទេស . មិនត្រឹមតែក្រមួនឃ្មុំប៉ុណ្ណោះទេ វាអាចជាវត្ថុផ្សេងទៀត ដែលពួកគេសំរេចយកមកប្រើប្រាស់ ។ ដូចជាយកអាចម៍មាន់ មកធ្វើជារូបិយប័ណ្ណក្នុងស្រុក . វត្ថុទាំងអស់ក្រៅពីនេះមិនអាចជាលុយបានទេ មានតែអាចម៍មាន់មួយគត់ ! ក្រោយមកមនុស្ស នឹងវាយគ្នា សំលាប់គ្នា ដោយសារតែអាចម៍មាន់នោះ ត្រង់នេះហើយគឺជាដំណើរដែលខ្ញុំចង់និយាយ ។ អ្នកអាចលើកយកឧទាហរណ៍ជាច្រើន ដើម្បីបញ្ជាក់នូវការសន្មតនេះ អ្វីក៏ដោយ ដែលយើងប្រើប្រាស់ដំណាងឱ្យលុយ គឺគ្រាន់តែជាការសន្មត ដែលយើងបានបង្កើតតែប៉ុណ្ណោះ ។ វាមានផលប្រយោជន៍របស់វាក្នុងការសន្មត់នោះ នៅពេលចេញរាជក្រឹត្យថា វាជាលុយ វាក៏ក្លាយជាលុយ ប៉ុន្តែតាមសភាពពិត តើលុយជាអ្វី ? គ្មាននរណាម្នាក់អាចនិយាយបានទេ នៅពេលមានការព្រមព្រៀងគ្នា ដោយមតិភាគច្រើន អំពីអ្វីមួយរួចហើយ . ក្រោយមក

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

ការសន្មតត្រូវបានគេធ្វើឡើង ដើម្បីបំពេញនូវបំណងនោះ លោកនេះ គឺមានតែប៉ុណ្ណោះឯង ។

សូម្បីកាយនេះ ក៏មិនមែនជារបស់យើងដែរ យើងគ្រាន់តែសន្មតវាដូច្នេះ . តាមពិតវាគ្រាន់តែជាការសន្មត់ បើសិនជាអ្នកព្យាយាមស្វែងរកខ្លួនរបស់អ្នកពិតជានៅក្នុងកាយ អ្នកប្រាកដជាមិនអាចរកឃើញឡើយ ។ វាមានត្រឹមតែធាតុប៉ុណ្ណោះ ដែលប្រជុំតាក់តែងឡើង រស់នៅមួយខណៈពេល ហើយក្រោយមកក៏ស្លាប់ទៅវិញ អ្វី១ទាំងអស់គឺមានសភាពដូច្នេះ វាគ្មានសារធាតុពិតប្រាកដទេ ប៉ុន្តែ វាគួរសមដែរ ដែលយើងប្រើប្រាស់វា ។ វាដូចជាពែងអញ្ចឹង ពេលណាមួយ ពែងនោះនឹងត្រូវតែបែក ប៉ុន្តែ នៅខណៈពេលវានៅល្អ យើងត្រូវតែប្រើប្រាស់វា ហើយថែរក្សាវាឱ្យបានល្អ ។ វាជាឧបករណ៍មួយសំរាប់ការប្រើប្រាស់របស់អ្នក បើសិនជាវាបែក វានឹងមានបញ្ហាហើយ ដូច្នេះ ទោះបីវាត្រូវបែកក៏ដោយ អ្នកគួរតែព្យាយាមឱ្យអស់ពីសមត្ថភាពដើម្បីថែរក្សាវា ។ ព្រោះហេតុដូច្នេះហើយ ព្រះពុទ្ធជាម្ចាស់បានបង្រៀនម្តងហើយ ម្តងទៀត ឱ្យពិចារណា នូវបច្ច័យបួន, ធមិទាំងនេះគឺជាគ្រឿងទំនុកបំរុងដែលព្រះសង្ឃអាចអាស្រ័យ ដើម្បីបន្តនូវការប្រតិបត្តិរបស់លោក ។ ដរាបណា អ្នកនៅតែមានជីវិត ដរាបនោះ អ្នកត្រូវតែអាស្រ័យលើធមិទាំងនោះជានិច្ច ប៉ុន្តែ អ្នកគួរពិចារណានូវធមិទាំង

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

នោះ . ចូរកុំប្រកាន់មាំពេក ។ ការប្រកាន់មាំ គឺជាហេតុដែលបង្កើតនូវកិលេសក្នុងចិត្តរបស់អ្នក ។

ការសន្មត (សម្មតិកម្ម) និង វិមុត្តមានទំនាក់ទំនងគ្នាយ៉ាងនេះមិនចេះចប់ទាល់តែសោះ ទោះបីជា យើងប្រើប្រាស់របស់សន្មតក៏ដោយ, ចូរកុំជឿជាក់ថា វាជារបស់ពិត បើអ្នកនៅតែប្រកាន់វាមាំ សេចក្តីទុក្ខ ប្រាកដជានឹងកើតឡើងភ្លាម ។ ករណីខុស និងត្រូវ គឺជាឧបករណ៍មួយដ៏ល្អ . មនុស្សមួយចំនួន យល់ឃើញខុស ថាជាត្រូវ ហើយយល់ឃើញត្រូវ ថាជាខុស . ប៉ុន្តែ នៅទីបំផុត នរណាដឹងប្រាកដ តើខុសជាអ្វី ហើយត្រូវជាអ្វី ? យើងមិនអាចស្គាល់ ។ បុគ្គលមួយចំនួនបានបង្កើតនូវការសន្មត (សម្មតិកម្ម) ផ្សេងពីគ្នាអំពីខុសជាអ្វី និងត្រូវជាអ្វី . ប៉ុន្តែ ព្រះពុទ្ធជាម្ចាស់បានយកសេចក្តីទុក្ខធ្វើជាគោលការណ៍របស់ព្រះអង្គ . បើសិនជាអ្នកចង់ជជែកអំពីវា ប្រាកដជាគ្មានទីបញ្ចប់ទេ បុគ្គលម្នាក់និយាយថា "ត្រូវ" ម្នាក់ទៀតនិយាយថា "ខុស" ម្នាក់ទៀតនិយាយថា "ត្រូវ" ម្នាក់ទៀតថា "ខុស" ។ តាមពិតយើងមិនប្រាកដជាដឹងខុស ហើយនិងត្រូវទាំងអស់នោះទេ ប៉ុន្តែ យោងតាមស្ថានភាពសមគួរ យើងអាចនិយាយថា ត្រូវគឺជាការធ្វើខ្លួនឯងមិនឱ្យរងទុក្ខ និង មិនធ្វើឱ្យអ្នកដទៃរងទុក្ខ . ការធ្វើដូច្នេះគឺគ្រាន់តែធ្វើឱ្យធូរស្រាលតែប៉ុណ្ណោះ ។

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

ដូច្នេះ **បញ្ញត្តិ** , **ការសន្មត** ហើយនិង **វិមុត្តិ** គឺជាព្រះធម៌ ។ បុគ្គលម្នាក់ខ្ពង់ខ្ពស់ជាងបុគ្គលម្នាក់ទៀត ប៉ុន្តែ ពួកគេប្រព្រឹត្តទៅព្រមគ្នា , គ្មានវិធីណាមួយដែលយើងអាចធានាថា អ្វីៗគឺប្រាកដដូច្នេះ និង ប្រាកដដូច្នោះទេ , ព្រោះហេតុដូច្នោះហើយ បានជាព្រះពុទ្ធសំដែងថា សូមគ្រាន់តែសំគាល់វាតាមធម្មតាទៅចុះ ដោយទុកថា វាជារបស់មិនទៀង មិនថាអ្នកចូលចិត្តឬក៏មិនចូលចិត្តវាទេ អ្នកគួរតែយល់ថា វាជាសភាវៈមិនទៀង រមែងប្រែប្រួលជានិច្ច ។

មិនចាំបាច់រើសពេលវេលានិងទីកន្លែងទេ , ការប្រតិបត្តិធម៌ទាំងអស់ មកបញ្ចប់ត្រឹមកន្លែង ដែលគ្មានអ្វីទាល់តែសោះ (សូន្យ) វាជាកន្លែងដែលលះបង់ , ដែលមានភាពទទេ , ដែលអស់កង្វល់ទាំងពួងក្នុងលោកនេះ ។ វាមិនដូចជាមនុស្សម្នាក់ដែលនិយាយថា " តើទង់ដែលកំពុងតែបក់ក្នុងលំហរខ្យល់នោះ ព្រោះហេតុអ្វី ? ខ្ញុំនិយាយថា វាបក់ដោយសារខ្យល់ " មនុស្សម្នាក់ទៀតនិយាយថា វាបក់ដោយសារទង់ , ម្នាក់ផ្សេងទៀតស៊កសំដីថា វាបក់ដោយសារខ្យល់ , គ្មានទីបញ្ចប់ទាល់តែសោះ នៅត្រង់ចំណុចនេះ ។ ដូចជាពាក្យប្រដៅបុរាណមួយនិយាយថា " មេមាន់ និង ពងមាន់ តើមួយណាកើតមុន ? " ការសួរដូច្នេះប្រាកដជាគ្មានវិធីណាមួយ ដើម្បីបញ្ចប់នូវចំណុចនេះទេ ព្រោះថា នេះគ្រាន់តែជាធម្មជាតិប៉ុណ្ណោះ ។

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

យើងនិយាយថា សភាវៈធម៌ទាំងនេះគ្រាន់តែជាការសន្មត ។ យើងបង្កើតពួកវាដោយខ្លួនរបស់យើង បើសិនជា អ្នកអាចស្គាល់នូវសភាវៈធម៌ទាំងអស់នេះ ដោយបញ្ញា . ក្រោយមកអ្នកប្រាកដជាស្គាល់នូវ **អនិច្ចំ** . **ទុក្ខំ** . **អនត្តា** . ត្រង់ចំណុចនេះហើយ គឺជា **ទស្សនៈវិស័យ** ដែលអាចនាំយើងទៅរកការត្រាស់ដឹង ។

អ្នកដឹងទេ ! ការសិក្សា និងការបង្រៀនដល់មនុស្ស ដែលមានកំរិតនៃការយល់ដឹងផ្សេងៗគ្នា គឺ ជារឿងពិបាកណាស់ . មនុស្សមួយចំនួន មានគំនិតផ្កាប់មុខ នៅពេលអ្នកប្រាប់ពីអ្វីមួយដល់ពួកគេ គេមិនជឿអ្នកទាល់តែសោះ អ្នកខំព្យាយាមប្រាប់ការពិតដល់ពួកគេយ៉ាងណាក៏ដោយ ប៉ុន្តែ ពួកគេបែរជានិយាយថា វាមិនពិតទេវិញ " ខ្ញុំត្រូវ អ្នកឯងខុស " គ្មានទីបញ្ចប់ទេ ចំពោះបញ្ហានេះ ។ បើអ្នកមិនអាចបោះបង់ចោលនូវទស្សនៈនោះទេ អ្នកប្រាកដជាដល់នូវសេចក្តីទុក្ខជាក់ជាមិនខាន ។ ពេលនេះដែរ ខ្ញុំសូមប្រាប់អ្នកអំពីបុរស៤នាក់ ដែលកំពុងតែធ្វើដំណើរក្នុងព្រៃ ពេលនោះ ពួកគេឮសំលេងមាន់រងាវ " កុក កឺ កែ " បុរសម្នាក់ក្នុងចំណោមពួកគេសង្ស័យ ហើយសួរថា " តើនោះជាសំលេងមាន់ឈ្មោល ឬក៏មាន់ញី ? " បុរស៣នាក់ទៀត ក៏និយាយព្រមគ្នាថា " វាគឺជាសំលេងមាន់ញី " ប៉ុន្តែ ម្នាក់ទៀតមិនយល់ព្រម គាត់នៅតែនិយាយថា វាជាមាន់ឈ្មោល គាត់

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

សួរថា " តើមាន់ញីវងាវដូច្នេះយ៉ាងដូចម្តេចកើត ?" បុរសទាំងពាក់សិកសំដីថា " វាក៏មានមាត់ដែរ , មែនទេ ? " ពួកគេប្រកែកគ្នាទៅវិញទៅមកយ៉ាងនេះ រហូតដល់ចេញទឹកភ្នែក រួចអាក់អន់ចិត្តគ្នាដោយសារតែបញ្ហានេះ ប៉ុន្តែ នៅទីបំផុត ពួកគេខុសទាំងអស់គ្នា មិនថាឡើយអ្នក និយាយថា មាន់ញី ឬក៏មាន់ឈ្មោលទេ ពួកគេគ្រាន់តែជាឈ្មោះប៉ុណ្ណោះ ។ ពួកគេបានបង្កើតនូវការសន្មត (សម្មតិកម្ម)ទាំងនេះ, ដោយនិយាយថា មាន់ឈ្មោលដូច្នោះ មាន់ញីដូច្នោះទៅ , មាន់ឈ្មោលយំដូច្នេះ មាន់ញីយំដូច្នោះ ។ ត្រង់នេះហើយ គឺជាអ្វីដែលយើងជាប់ជំពាក់នៅក្នុងលោកនេះមិនចេះចប់ សូមចងចាំដូច្នេះ ! តាមពិត បើអ្នកគ្រាន់តែនិយាយថា គ្មានទេ មាន់ឈ្មោល និងមាន់ញី ក្រោយមកការណ៍នោះ នឹងត្រូវបញ្ចប់ ។ ក្នុងសភាពពិតនៃការសន្មត ផ្នែកមួយគឺត្រូវ ហើយផ្នែកមួយទៀតគឺខុស ប៉ុន្តែ សភាវៈធម៌ទាំងពីរនេះ នឹងមិនដែលស្របគ្នាទាំងស្រុងទេ , ការប្រកែកគ្នារហូតដល់ចេញទឹកភ្នែក គ្មានប្រយោជន៍អ្វី បន្តិចទាល់តែសោះ ។

ព្រះពុទ្ធជាម្ចាស់បានបង្រៀនយើងមិនឱ្យប្រកាន់មាំ តើយើងត្រូវប្រតិបត្តិនូវធម៌នោះដូចម្តេច ? យើងគ្រាន់តែប្រតិបត្តិ ដើម្បីបោះបង់ចោលនូវការប្រកាន់មាំ ប៉ុន្តែ ការមិនប្រកាន់មាំនេះគឺពិបាកយល់ណាស់ វាត្រូវការបញ្ញាចាស់ក្លាមុតមាំ ដើម្បីសង្កេតពិនិត្យ និងយល់វាឱ្យច្បាស់ មិនថាឡើយ អ្នកមានសេចក្តីសុខ,

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

ទុក្ខ. សោមនស្ស ឬទោមនស្សទេ នៅពេលអ្នកគិតអំពីវា មិនមែនអាស្រ័យលើវាមានតិច ឬក៏មានច្រើននោះទេ វាអាស្រ័យលើបញ្ញា ។ អ្នកអាចឆ្លងផុតនូវសេចក្ដីទុក្ខទាំងអស់នោះ បានតាមរយៈបញ្ញា . តាមរយៈការឃើញនូវសច្ចៈ (ការពិត) នៃសភាវៈធម៌ទាំងនោះ ។

ព្រោះហេតុដូច្នោះហើយ បានជាព្រះពុទ្ធជាម្ចាស់ទ្រង់បានរំលឹកយើងឱ្យសង្កេតពិនិត្យ និង ពិចារណា ។ ការពិចារណានេះ មានបំណងគ្រាន់តែព្យាយាមដើម្បីដោះស្រាយនូវបញ្ហាទាំងនោះឱ្យបានត្រឹមត្រូវ . ត្រង់នេះហើយ គឺជាការប្រតិបត្តិរបស់យើង ។ ដូចជា ជាតិ . ជរា . ព្យាធិ . មរណៈ គឺជា សភាវៈធម៌ដែលកើតឡើងធម្មតា ចំពោះមនុស្សគ្រប់រូប ។ ព្រះពុទ្ធជាម្ចាស់បានបង្រៀនដល់យើងឱ្យពិចារណា ជាតិ . ជរា . ព្យាធិ និងមរណៈ ប៉ុន្តែ មនុស្សមួយចំនួនមិនយល់នូវចំណុចនេះ ពួកគេបែរជានិយាយថា " តើមានអ្វីត្រូវពិចារណា ? " ពួកគេកើតមកហើយ ប៉ុន្តែ ពួកគេមិនស្គាល់ ជាតិ ពួកគេនឹងស្លាប់ ប៉ុន្តែ ពួកគេមិនស្គាល់មរណៈ ។

បុគ្គលម្នាក់ដែលសង្កេតពិនិត្យនូវសភាវៈធម៌ទាំងនេះ ជារឿយៗ ប្រាកដជាអាចនឹងឃើញ នៅពេលដែលឃើញហើយ គាត់នឹងព្យាយាមដោះស្រាយបញ្ហារបស់គាត់បន្តិចម្ដងៗ ទោះបីជាគាត់នៅតែមានឧបាទាន (ការប្រកាន់មាំ) ក៏

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

ដោយ ។ បើគាត់មានបញ្ហាហើយ គាត់ប្រាកដជាអាចឃើញច្បាស់នូវជរា. ព្យាធិ. មរណៈ ដែលជាដំណើរនៃធម្មជាតិ ។ ក្រោយមក យើងនឹងអាចកាត់បន្ថយ នូវសេចក្តីទុក្ខ ។ យើងសិក្សាព្រះធម៌ គ្រាន់តែដើម្បីស្គាល់នូវចំណុចនេះ ដើម្បីព្យាបាល នូវសេចក្តីទុក្ខ . មិនមែនមានច្រើនហូរហៃ ដូចជាមូលដ្ឋាននៃព្រះពុទ្ធសាសនាទេ ហើយចំណុចនេះ ព្រះពុទ្ធជាម្ចាស់បានត្រាស់ថា សច្ចៈ (ការពិតក្នុងលោកនេះ) ជាតិក៏ជាទុក្ខ . ជរាក៏ជាទុក្ខ . ព្យាធិក៏ជាទុក្ខ . មរណៈក៏ជាទុក្ខ មនុស្សទាំងឡាយ មិនយល់នូវសេចក្តីទុក្ខនេះ ថាជា ការពិតទេ ។ បើយើងស្គាល់ការពិត ក្រោយមក យើងនឹងស្គាល់សេចក្តីទុក្ខ ។

មោឃនៈភាព និង **អត្តឧត្ត** ការប្រកែកគ្នាទាំងអស់នេះ គ្មានទីបញ្ចប់ទេ ។ ដើម្បីដឹកលំចិត្តយើងឱ្យនឹងថ្កល់ . ស្វែងរកភាពស្ងប់ យើងគួរតែពិចារណាអតីត . បច្ចុប្បន្នរបស់យើង ហើយនិង សភាវៈធម៌ទាំងឡាយ ដែលនៅចំពោះមុខយើង ដូចជា ជាតិ . ជរា . ព្យាធិ . មរណៈនេះឯង តើយើងអាចធ្វើអ្វីដើម្បីជៀសវាង ការដែលត្រូវញាំញីដោយសភាវៈធម៌ទាំងនេះ ? ។ ទោះបីអាចថា មានសេចក្តីទុក្ខ បន្តិចបន្តួចក៏ដោយ សេចក្តីទុក្ខទាំងអស់ នឹងធូរស្រាល ព្រោះដោយសារ យើងគ្មានការប្រកាន់វាតទៅទៀត ។

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

● មធ្យោបាយក្នុងលោកិយគឺធ្វើអ្វីមួយ ដោយសារហេតុផល, ចង់បានចំណេញ , ប៉ុន្តែ ក្នុងព្រះពុទ្ធសាសនា យើងធ្វើអ្វីមួយ ដោយមិនចង់បានអ្វី តបទេ ...ប្រសិនបើ យើងមិនចង់បានអ្វីទាល់តែសោះ តើយើងនឹងយកអ្វី? យើងនឹងមិនយកអ្វីទាំងអស់ ! អ្វីក៏ដោយដែលអ្នកយក គឺគ្រាន់តែជាហេតុ នាំឱ្យមានសេចក្តីទុក្ខតែប៉ុណ្ណោះ . ដូច្នោះហើយ យើងប្រតិបត្តិ ដោយមិនត្រូវការអ្វីទាំងអស់ .....គ្រាន់តែធ្វើចិត្តឱ្យ ស្ងប់ និង ប្រតិបត្តិជាមួយចិត្តតែម្យ៉ាង ។

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

ធម៌និយាយអំពីការលះបង់ឲ្យបាធាន

យើងបានឮរួចមកហើយ នូវផ្នែកខ្លះនៃពាក្យប្រៀនប្រដៅរបស់ព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធ ប៉ុន្តែ យើងនៅតែមិនអាចយល់នៅឡើយ យើងគិតថា ធម៌ទាំងនោះមិនមែនជាផ្លូវដែលយើងត្រូវដើរទេ ដូច្នេះហើយ យើងក៏មិនព្រមដើរតាមផ្លូវនោះដែរ តាមពិតមានហេតុផលជាច្រើនចំពោះពាក្យប្រៀនប្រដៅទាំងនោះ ។ អាចនិយាយថា វាហាក់ដូចជាធម៌ទាំងនោះ មិនគួរណាទៅជាផ្លូវនោះទាល់តែសោះ ប៉ុន្តែ តាមពិតវាគឺជាផ្លូវនោះយ៉ាងពិតប្រាកដ ។ នៅពេលដំបូង ខ្ញុំមិនជឿទាល់តែសោះ ក្នុងការអង្គុយធ្វើវិបស្សនា ព្រោះខ្ញុំ មិនបានឃើញនូវប្រយោជន៍អ្វីដែលនឹងកើតឡើងដោយគ្រាន់តែអង្គុយបិទភ្នែក , ការចង្ក្រមភាវនា , ការដើរពីដើមឈើនេះ ទៅដើមឈើនោះ រួចបែរខ្លួនដើរត្រឡប់មកកន្លែងដើមវិញសោះ ។ ខ្ញុំបានគិតថា " តើការដើរនោះ មានប្រយោជន៍អ្វី ? " ប៉ុន្តែ តាមពិតទៅ ការដើរចង្ក្រម និង ការអង្គុយធ្វើវិបស្សនា គឺ ជាប្រយោជន៍ដ៏ធំណាស់ ។

បុគ្គលខ្លះពេញចិត្តដើរចង្ក្រម ខ្លះទៀតពេញចិត្តអង្គុយ , ប៉ុន្តែ អ្នកមិនអាចធ្វើដោយគ្មានលក្ខណៈទាំងនោះបានឡើយ . នៅក្នុងគម្ពីរជាច្រើន បានចែងយ៉ាងច្បាស់អំពីឥរិយាបថទាំង៤ ដេក ដើរ ឈរ អង្គុយ សព្វថ្ងៃយើងទាំងអស់

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

ភ្ជាប់នៅ ដោយសារឥរិយាបថទាំង៤នេះ អ្នកអាចពេញចិត្តនូវឥរិយាបថណាមួយក្នុងចំណោមឥរិយាបថទាំងអស់ ប៉ុន្តែ យើងត្រូវតែប្រើប្រាស់ទាំង៤ មិនអាចទុកមួយចោលមួយបានឡើយ ។

គម្ពីរបានចែងថា យើងត្រូវតែធ្វើឥរិយាបថទាំង៤នេះឱ្យស្មើ . ត្រូវតែប្រតិបត្តិឱ្យស្មើក្នុងឥរិយាបថទាំងអស់ ។ ដំបូង ខ្ញុំមិនទាន់យល់ តើអ្វីដែល គម្ពីរនេះចង់និយាយ ប្រហែលជាចង់និយាយថា យើងដេករយៈពេលពីរម៉ោង . ឈររយៈពេលពីរម៉ោង . ក្រោយមកដើរពីរម៉ោង . ក្រោយមកទៀតអង្គុយពីរម៉ោង អាចថាមានន័យដូច្នេះ ខ្ញុំបានព្យាយាមប្រព្រឹត្តតាមវិធីនេះ ប៉ុន្តែ ខ្ញុំមិនអាចប្រព្រឹត្តកើតទាល់តែសោះ ។ ការធ្វើដូច្នោះ មិនមែនជាចំណុច ដែលគម្ពីរចង់និយាយអំពីការប្រព្រឹត្តឥរិយាបថទាំងនោះឱ្យស្មើទេ . ការធ្វើឥរិយាបថឱ្យស្មើ សំដៅដល់ចិត្ត . សំដៅដល់សតិរបស់យើងនោះ គឺការធ្វើចិត្តឱ្យកើត បញ្ញា . ឱ្យចិត្តភ្លឺស្វាង ។ បញ្ញារបស់យើងនេះត្រូវតែមានវត្តមានគ្រប់ឥរិយាបថទាំងអស់ យើងត្រូវតែដឹងជានិច្ច " ដេក . ដើរ. ឈរ . អង្គុយ" ។ យើងដឹងនូវសភាវៈ នៃចិត្តទាំងអស់ (**ចេតសិក**) ថាជា **អនិច្ចំ** (សភាវៈមិនទៀង) **ទុក្ខំ** , **អនត្តា** ។ ការប្រព្រឹត្តឥរិយាបថឱ្យស្មើតាមវិធីនេះ ប្រាកដជាអាចធ្វើទៅកើត

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

មិនថាឡើយយើងចូលចិត្ត ឬក៏ មិនចូលចិត្តទេ វាមានវត្តមាននៅក្នុងចិត្តជាស្រេច . យើងមិនភ្លេចការប្រតិបត្តិរបស់យើង .យើងមានសតិជាប់ជានិច្ច ។

បើយើងគ្រាន់តែធ្វើមនសិការទុកក្នុងចិត្តជានិច្ច ក្រោយមកយើងនឹងមានមូលដ្ឋានពិតប្រាកដ ក្នុងការប្រតិបត្តិ. មិនថាយើងស្គាល់នូវសភាវៈនៃចិត្តដែលលោកនេះសំគាល់ថា ល្អ ឬអាក្រក់នោះទេ យើងនៅតែមិនភ្លេចខ្លួនយើង យើងមិនវង្វេងក្នុងអំពើល្អ និង អំពើអាក្រក់ យើងគ្រាន់តែប្រព្រឹត្តវា ជាកណ្តាលតែប៉ុណ្ណោះ ។ ការប្រព្រឹត្តឥរិយាបថទាំងឡាយឱ្យស្មើ តាមវិធីនេះ អាចថាមានប្រសិទ្ធិភាព .. បើសិនជាយើងមានភាពប្រាកដប្រជាក្នុងការប្រតិបត្តិ ទោះបីយើងត្រូវគេសរសើរ ឬនិន្ទាក៏ដោយ ក៏យើងអាចកំណត់ថា វាគ្រាន់តែជាការសរសើរ និង ការនិន្ទាតែប៉ុណ្ណោះ យើងមិនទទួល នូវអារម្មណ៍ខ្ពស់ ឬទាបដោយសារវា . យើងឋិតនៅតាមធម្មតា ហេតុអ្វី? ពីព្រោះ យើងឃើញនូវគ្រោះថ្នាក់ដែលកើតចេញពីសភាវៈធម៌ទាំងនោះ យើងឃើញនូវលទ្ធផលរបស់វា ។ យើងជានិច្ចកាល តែងតែស្គាល់នូវគ្រោះថ្នាក់ដែលកើតចេញមក ពីការសរសើរ និងការនិន្ទា , ជាធម្មតា បើយើងមានអារម្មណ៍ល្អ ចិត្តយើងក៏ល្អដែរ .យើងយល់ថា វាជាសភាវៈធម៌តែមួយ បើយើងមានអារម្មណ៍មិនល្អ ចិត្តក៏មិនល្អដែរ , យើងមិនពេញចិត្តវា ចំណុចនេះ គឺជាការប្រតិបត្តិមិនត្រឹមត្រូវ (មិនស្មើ) ទេ ។

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

បើយើងមានភាពប្រក្រតីស្គាល់នូវវិសាលភាពនៃអារម្មណ៍ ក្រោយពីការស្គាល់នេះ យើងក៏ប្រកាន់ពួកវាមាំ ក៏អាចថាប្រសើរដែរ ព្រោះថា ពេលនោះយើងមានសតិ ។ យើងស្គាល់នូវអ្វីដែលកំពុងបន្ត ប៉ុន្តែ យើងនៅតែមិនអាចបោះបង់ យើងឃើញខ្លួនរបស់យើង ដែលប្រកាន់យកល្អ ហើយនិងអាក្រក់ ។ យើងប្រកាន់យកល្អ ហើយសំគាល់ថា វានៅតែមិនមែនជាការប្រតិបត្តិដ៏ត្រឹមត្រូវ ប៉ុន្តែ យើង នៅតែមិនអាចបោះបង់វាចោល ចំណុចនេះអាចថា យើងបានប្រតិបត្តិ ៥០ភាគរយ ឬក៏៧០ភាគរយ រួចជាស្រេចទៅហើយ ។ ការបោះបង់ចោលមិនទាន់កើតឡើងក៏ពិតមែន ប៉ុន្តែ យើងដឹងថា បើសិនជាយើង អាចបោះបង់ចោលបាននោះ នឹងអាចជាផ្លូវមួយ ដែលនាំយើងទៅរកភាពស្ងប់ យ៉ាងពិតប្រាកដ ។ យើងបន្តធ្វើដូច្នោះ ដោយការឃើញនូវវិបាក (ផល) ដែលជាហេតុនាំឱ្យកើតសេចក្តីទុក្ខ ក្នុងនោះ មានសោមនស្ស និង ទោមនស្ស ការសរសើរ និង ការនិន្ទា ដែលតែងតែកើតឡើងមិនចេះចប់ ការកើតឡើង ដូច្នេះហើយ ដែលធ្វើឱ្យចិត្តជាប់ជំពាក់មិនព្រមបោះបង់ ។

ចំណែកមនុស្សលោកវិញ បើពួកគេត្រូវបានគេបន្ទោស ឬក៏រិះគន់ ពួកគេតែងតែអាក់អន់ចិត្ត បើពួកគេត្រូវបានគេសរសើរ ការសរសើរនោះ រមែងធ្វើឱ្យពួកគេសប្បាយចិត្ត ពួកគេនិយាយថា វាជារឿងល្អ ។ បើសិនជាយើងស្គាល់

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

(សច្ចៈ)ការពិតនៃអារម្មណ៍ផ្សេងៗ , ស្គាល់នូវវិបាក (ផល)នៃការប្រកាន់មាំ ដោយសារការសរសើរ និងការនិន្ទា , គ្រោះថ្នាក់នៃការប្រកាន់មាំ ចំពោះអ្វីៗទាំងអស់នោះ យើងប្រាកដនឹងមិនប្រែប្រួលទៅតាមអារម្មណ៍របស់យើងឡើយ ។ យើងដឹងថា ការប្រកាន់ពួកវាមាំ ប្រាកដជានាំមកនូវសេចក្តីទុក្ខ យើងឃើញនូវសេចក្តីទុក្ខនេះ ហើយយើងឃើញនូវឧបាទាន (ការប្រកាន់មាំ) ពិតប្រាកដរបស់យើងដែលជាហេតុនៃសេចក្តីទុក្ខនោះ ។ យើងចាប់ផ្តើមឃើញនូវវិបាក (ផល) នៃការប្រកាន់មាំចំពោះល្អ និង អាក្រក់ ព្រោះយើងបានយល់នូវសភាវៈទាំងនោះ , ឃើញនូវលទ្ធផលតាំងពីមុនមក ថាអ្វីៗគ្មានសុខពិតប្រាកដ ដូច្នេះហើយឥឡូវនេះ យើងកំពុងតែសំលឹងរកមើលផ្លូវក្រៅពីនេះ ដើម្បីបោះបង់ចោល នូវសភាវៈធម៌ទាំងនោះ ។

តើផ្លូវបោះបង់ចោលនោះនៅកន្លែងណា ? ក្នុងព្រះពុទ្ធសាសនា យើងនិយាយថា " ចូរកុំប្រកាន់មាំ នូវសភាវៈទាំងពួង " យើងមិនដែលឈប់ឮ អំពីពាក្យថា " ចូរកុំប្រកាន់មាំ នូវសភាវៈទាំងពួង "នេះទេ , ចំណុចនេះមានន័យថា ប្រកាន់ ប៉ុន្តែ មិនមែនការប្រកាន់មាំនោះទេ ។ យើងស្គាល់វា ប៉ុន្តែ យើងមិនប្រកាន់វាមាំ យើងមិនប្រកាន់មាំចំពោះសភាវៈទាំងនោះ ដោយងងឹតងងល់ ប៉ុន្តែយើងប្រកាន់ពួកវាដោយបញ្ញា ។ ការប្រតិបត្តិឥរិយាបថនេះ អាចថាមាន

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

ភាពប្រក្រតី . អ្នកត្រូវតែមានភាពប្រាកដប្រជាដូច្នេះ . ធ្វើចិត្តឱ្យស្គាល់ច្បាស់តាមវិធីនេះ **បញ្ញា** ប្រាកដជាអាចកើតឡើង នៅពេលចិត្តមានបញ្ហា តើមានអ្វីទៀតក្រៅពីនេះ ដែលយើងត្រូវសំលឹងមើលតទៅទៀត ។

យើងគួរតែឆ្លុះបញ្ចាំង នូវអ្វីដែលយើងកំពុងធ្វើនៅពេលនេះ ហេតុអ្វីយើងកំពុងរស់នៅទីនេះ . តើ យើងកំពុងធ្វើដើម្បីអ្វី ? នៅក្នុងលោក ពួកគេធ្វើដើម្បីរង្វាន់នេះ . រង្វាន់នោះ ប៉ុន្តែ ព្រះសង្ឃបានបង្រៀន នូវអ្វីមួយដែលជ្រាលជ្រៅក្រៃលែងជាងនេះតទៅទៀត ។ អ្វីក៏ដោយ ដែលយើងធ្វើ យើងមិនទាមទារសំណងទេ យើងធ្វើដោយមិនគិតពីសំណង មនុស្សលោកធ្វើការ ព្រោះពួកគេចង់បាននេះ ចង់បាននោះ . ចង់បានលាភ . និងចង់បានអ្វីៗគ្រប់យ៉ាងមិនចេះចប់ ប៉ុន្តែ ព្រះពុទ្ធជាម្ចាស់បានបង្រៀនឱ្យយើងធ្វើគ្រាន់តែដើម្បីធ្វើ . យើងមិនចង់ទាមទារអ្វីក្រៅពីនោះទេ . បើអ្នកធ្វើអ្វីមួយគ្រាន់តែចង់បានសំណងមកវិញ វាប្រាកដជាអាចនាំមកនូវសេចក្តីទុក្ខ ។ សូមសាកល្បងដោយខ្លួនរបស់អ្នក . អ្នកមានបំណងធ្វើចិត្តអ្នកឱ្យស្ងប់ ដូច្នេះ អ្នកអង្គុយចុះ ហើយព្យាយាមធ្វើវាឱ្យស្ងប់ អ្នកនឹងមានការលំបាក ប៉ុន្តែ ត្រូវតែព្យាយាមធ្វើតទៅទៀត វិធីរបស់យើងប្រាកដជាច្បាស់ឡើង យើងធ្វើរួចក៏បោះបង់ចោលជាបន្តបន្ទាប់ ។ មិនខុសអ្វីពីពិលទេ យើងគិតថា " តើនេះជាអ្វី ? " រួចយើងក៏រើសវាឡើង " អូ ! វាជាពិល

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

ទេតើ " ក្រោយមក យើងដាក់ចុះវិញ ហើយកាន់វត្ថុផ្សេងទៀត បើយើងមិនកាន់អ្វីទាល់តែសោះ តើយើងអាចធ្វើអ្វី ? យើងមិនអាចដើរធ្វើវិបស្សនា ឬក៏ ធ្វើអ្វីៗបានទេ . ដូច្នេះយើងត្រូវតែកាន់អ្វីមួយជាដំបូងសិន ។ វាជាតណ្ហាក៏ពិតមែនហើយ ប៉ុន្តែ ក្រោយមក វាអាចនាំយើងទៅរក **បារមី** (ធម៌ដ៏ខ្ពង់ខ្ពស់ ដែលសំរេចដោយព្រះពោធិសត្វ) ជាឧទាហរណ៍ស្រាប់ ព្រះតេជៈគុណ ចាហ្គារោ (JAGARO ជាព្រះសង្ឃនៅប្រទេសអូស្ត្រាលី) លោកបាននិមន្តមកកាន់វត្តផាផុង (Pha Pong)នៃប្រទេសថៃ។ មុននឹងលោកចង់និមន្តមក លោកមានបំណងជាស្រេចរួចទៅហើយ បើលោកមិនមានអារម្មណ៍ថា លោកមិនចង់និមន្តមកទេ លោកក៏មិនអាចមកដល់ទីនេះដែរ ចំពោះអ្នកទាំងអស់គ្នា ក៏មិនខុសប្លែកពីលោកដែរ ។ អ្នកទាំងអស់គ្នាមកទីនេះក៏ដោយសារមានបំណងដែរ ប៉ុន្តែនៅពេលចំណង់ (តណ្ហា) កើតឡើង យើងមិនប្រកាន់វាមាំ . ដូច្នេះអ្នកមកហើយក៏ត្រឡប់ទៅវិញ . ពេលអ្នក ឃើញពិល អ្នកក៏សួរថា តើនេះជាអ្វី ? យើងរើសវាឡើង រួចពិនិត្យមើល ហើយដឹងថា " អូ !វាជាពិលទេតើ " ក្រោយមកយើងដាក់វាចុះវិញ ការធ្វើដូច្នេះហៅថា ការកាន់ ប៉ុន្តែ មិនមែនប្រកាន់មាំ . យើងបណ្តោយវាតាមធម្មតា (បោះបង់ចោល) យើងគ្រាន់តែស្គាល់ រួចក៏បោះ

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

បង់វាចោល ចូរដាក់វាចុះដោយគ្រាន់តែនិយាយដូច្នេះ . " ស្គាល់ ប៉ុន្តែ មិនប្រកាន់មាំ " ពិនិត្យមើល ប៉ុន្តែ មិនប្រកាន់ទុកក្នុងចិត្ត ។

សូមក្រឡេកមើលព្រាហ្មណ៍ម្នាក់ ដែលធ្វើនូវការបរិច្ចាគ , តាមពិតគាត់មានប្រាថ្នាក្នុងចិត្តជាស្រេចហើយ ទើបគាត់ធ្វើនូវការបរិច្ចាគ . ទង្វើរបស់គាត់នោះមិនអាចជួយគាត់ឱ្យឆ្លងផុតពីសេចក្ដីទុក្ខបានឡើយ ព្រោះថា គាត់ធ្វើដោយសារតែសេចក្ដីប្រាថ្នារបស់គាត់ ។ នៅពេលដំបូង យើងប្រតិបត្តិឱ្យយល់ពីបំណងនៅក្នុងចិត្ត , ក្រោយពីយើងបានប្រតិបត្តិជាបន្តបន្ទាប់មក យើងនៅតែមិនអាចសំរេចនូវគោលបំណងរបស់យើង , ដូច្នេះ យើងត្រូវតែប្រតិបត្តិ ទាល់តែយើងអាចដល់នូវចំណុចមួយដែលជាកន្លែងយើងកំពុងតែប្រតិបត្តិដោយមិនគិតពីសំណង ។ យើងត្រូវប្រតិបត្តិ ដើម្បីកំចាត់បង់នូវអ្វីដែលជាគ្រឿងជាប់ជំពាក់ នេះហើយគឺជាបញ្ហាដែលយើងត្រូវតែស្គាល់ឱ្យច្បាស់ដោយខ្លួនរបស់យើង . វាជ្រាលជ្រៅក្រៃលែងណាស់ ។ អាចថា យើងប្រតិបត្តិ ព្រោះយើង មានបំណងចង់ទៅកាន់ព្រះនិព្វាន នៅពេលនោះ អ្នកនឹងមិនដល់ព្រះនិព្វានទេ វាជារឿងធម្មតាទេ ការដែលយើងចង់បានភាពស្ងប់ ប៉ុន្តែ វាមិនប្រាកដថាត្រឹមត្រូវទេ ។ យើងត្រូវតែប្រតិបត្តិដោយមិនចង់បានអ្វីទាំងអស់ បើយើងមិនចង់បានអ្វីទាល់

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

តែសោះ តើយើងនឹងយកអ្វី ? យើងនឹងមិនយកអ្វីទាំងអស់ អ្វីក៏ដោយដែលអ្នកយក គឺគ្រាន់តែជាហេតុនាំឱ្យមានសេចក្ដីទុក្ខតែប៉ុណ្ណោះ ដូច្នេះហើយ យើងប្រតិបត្តិដោយមិនត្រូវការអ្វីទាំងអស់ ។ ចំណុចនេះ លោកសំដែងថា "ការធ្វើចិត្តឱ្យទទេស្អាត" វាទទេមែន ប៉ុន្តែ នៅមានសកម្មភាព ភាពទទេនេះ គឺជាចំណុចមួយដែលមនុស្សភាគច្រើនជាទូទៅមិនយល់ ប៉ុន្តែ បុគ្គលទាំងនោះដែលដល់នូវភាពទទេ តែងតែឃើញនូវផលប្រយោជន៍ ដែលកើតមកពីការស្គាល់វា . វាមិនមែនជាភាពទទេដែលគ្មានអ្វីទាល់តែសោះនោះទេ វាជាភាពទទេដែលឋិតក្នុងសភាវៈធម៌ក្នុងលោកនេះ . ដូចជាពិលនេះ យើងឃើញពិលទទេ ដោយសារតែវាមានភាពទទេ វាមិនមែនជាភាពទទេដែលយើងមិនអាចឃើញអ្វីទាំងអស់នោះទេ . វាមិនមែនដូច្នោះទេ ,បុគ្គលដែលយល់ដូច្នោះ ប្រាកដជាមានគំនិតយល់ខុស ដូច្នេះហើយ អ្នកត្រូវតែយល់នូវភាពទទេ ក្នុងសភាវៈ ធម៌ទាំងឡាយក្នុងលោកនេះ ។

បុគ្គលទាំងនោះដែលនៅតែកំពុងប្រតិបត្តិ ដោយសារតែគំនិតចង់បានផលប្រយោជន៍ ដូចជាព្រាហ្មណ៍នោះអញ្ចឹង ដែលធ្វើនូវការបរិច្ចាគ ដោយគ្រាន់តែចង់បំពេញនូវសេចក្ដីប្រាថ្នារបស់គាត់តែប៉ុណ្ណោះ ។ វាមិនខុសអ្វីនឹងមនុស្សជា

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

ច្រើនដែលមកជួបខ្ញុំ ដើម្បីសុំឱ្យខ្ញុំប្រស់ព្រំ "**ទឹកមន្ត**" ទេ . ពេលដែលខ្ញុំសួរពួកគេថា " ហេតុអ្វី បានជាអ្នកចង់បានទឹកមន្តនេះ ?" ពួកគេនិយាយថា " យើងចង់រស់នៅប្រកបដោយសេចក្តីសុខសប្បាយ ព្រមទាំង មិនមានរោគាព្យាធិ " ជាការពិត ! ពួកគេមិនអាចឆ្លងផុត ពីសេចក្តីទុក្ខ តាមរបៀបនេះបានទេ មធ្យោបាយក្នុងលោកិយ គឺធ្វើអ្វីៗ ដើម្បីហេតុផល . ដើម្បីទទួលនូវសំណង ប៉ុន្តែក្នុងព្រះពុទ្ធសាសនា យើងធ្វើអ្វីមួយដោយមិនមានគំនិតចង់បានផលប្រយោជន៍មកវិញទេ។ លោកទាំងមូលត្រឹមតែអាចយល់នូវសភាវៈធម៌ទាំងអស់ដោយសារហេតុ និង ផលតែប៉ុណ្ណោះ . ប៉ុន្តែ ព្រះពុទ្ធជាម្ចាស់បានបង្រៀនយើងគ្រប់គ្នាឱ្យដាច់ស្រឡះ (ឃ្លាតឆ្ងាយ) ពីហេតុ និងផល បញ្ញារបស់ព្រះអង្គ ត្រូវតែដាច់ស្រឡះពីហេតុ និង ផល . ដាច់ស្រឡះពីជាតិ និង មរណៈ . ដាច់ស្រឡះ ពីសុខ និង ទុក្ខ ។

ចូរគិតអំពីវា គ្មានកន្លែងណាមួយដែលយើងគួរឋិតនៅទេ . យើងជាមនុស្សធ្លាប់រស់នៅក្នុងផ្ទះ ពេលចាកចេញពីផ្ទះ ហើយធ្វើដំណើរទៅកន្លែងមួយដែលគ្មានផ្ទះ យើងមិនដឹងថា តើត្រូវធ្វើដូចម្តេចទេ ? ពីព្រោះយើងតែងតែ

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

រស់នៅជាប់ជាមួយនឹងភព . ជាមួយនឹងឧបាទាន បើយើងមិនប្រកាន់មាំ យើងមិនដឹងនូវអ្វីដែលយើង ត្រូវធ្វើ ។

មនុស្សភាគច្រើនមិនចង់ទៅកាន់ព្រះនិព្វានទេ ពីព្រោះនៅទីនោះ គ្មានអ្វីទាល់តែសោះ សូមអ្នកទាំងអស់គ្នាសំឡឹងមើលដំបូល និង កំរាលឥដ្ឋនៅទីនេះ ជាន់ខាងលើគឺជាដំបូល ទុកដូចជា"**ភព**" ជាន់ខាងក្រោម គឺជាកំរាលឥដ្ឋ ទុកដូចជា"**ភព**" មួយទៀត . ប៉ុន្តែ នៅក្នុងលំហទទេ រវាងកំរាលឥដ្ឋ និង ដំបូលគ្មានអ្វីដែលអាចឋិតនៅបានឡើយ មនុស្សម្នាក់អាចឈរលើដំបូល ឬក៏ឈរលើកំរាលឥដ្ឋ ប៉ុន្តែ មិនអាចឈរលើលំហរទទេ ដែលគ្មានអ្វីនោះទេ ។ នៅកន្លែងណាដែលគ្មានភព ទីនោះគឺជាកន្លែងដែលមានភាពទទេ .យើងនិយាយឱ្យចំទៅ"**ភាពទទេ** "នេះហើយ គឺជាព្រះនិព្វាន ។ មនុស្សភាគច្រើនឮដូច្នេះ ចាប់ផ្តើមរួញរា . ពួកគេមិនចង់ទៅទេ ពួកគេភ័យខ្លាចក្រែងលោពួកគេមិនបានជួប មិនបានឃើញកូនចៅ ហើយនឹងញាតិមិត្តរបស់ពួកគេ ។

នេះគឺជាមូលហេតុ នៅពេលដែលយើងប្រសិទ្ធិពរដល់ឧបាសក ឧបាសិកា យើងនិយាយថា "សូម អាយុ . វណ្ណៈ . សុខៈ . ពលៈ កើតមានដល់អ្នក" ពួកគេក៏ត្រេកអរ សប្បាយចិត្ត . រួចក៏និយាយទាំងអស់គ្នាថា "សាធុ . សាធុ .

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

សាធុ " ។ ពួកគេចូលចិត្តនូវចមិទាំងនេះ បើអ្នកចាប់ផ្តើមនិយាយអំពីភាពទទេ ពួកគេបែរជាមិនចូលចិត្តទៅវិញ ពួកគេពេញចិត្តនឹងភព ، ប៉ុន្តែ តើអ្នកធ្លាប់បានឃើញមនុស្សចាស់ទ្រុឌទ្រោមម្នាក់ ដែលមានពណ៌សម្បុរស្បែកល្អ ، មានកំលាំងមាំមួន បរិបូណ៌ដោយសេចក្តីសុខដែរឬទេ ? ទេ មិនដែលធ្លាប់ឃើញទេ ، ប៉ុន្តែ យើងនិយាយថា " សូមអ្នកប្រកបតែ អាយុ ، វណ្ណៈ ، សុខៈ ، ពលៈ " ហើយពួកគេក៏រីករាយសប្បាយចិត្ត និយាយ " សាធុ " ព្រម១គ្នា ، ត្រង់ចំណុចនេះមិនខុសពីព្រាហ្មណ៍ដែលធ្វើនូវការបរិច្ចាគ ដើម្បីសំរេចនូវ បំណងរបស់គាត់ឡើយ ។ ក្នុងការប្រតិបត្តិរបស់យើង យើងមិន "ធ្វើនូវការបរិច្ចាគទេ " យើងមិនប្រតិបត្តិ ដើម្បីចង់បាននូវផលប្រយោជន៍មកវិញទេ យើងមិនចង់បានអ្វីទាំងអស់ ។ បើយើងនៅតែចង់បានមិនចេះចប់ អ្វី១ក៏នៅតែកើតឡើងជាបន្តបន្ទាប់ ، ចូរធ្វើចិត្តឱ្យស្ងប់ ហើយប្រតិបត្តិជាមួយចិត្ត ប៉ុន្តែ បើខ្ញុំនិយាយដូច្នេះហើយ អ្នកនៅតែមិនអាចចូលចិត្តទៀត មានន័យថា អ្នកនៅមានបំណងខ្វាំងក្លាក្នុងវដ្តសង្សារនេះនៅឡើយ ។

ព្រោះហេតុដូច្នោះហើយ អ្នកប្រតិបត្តិដែលជាឧបាសក ឧបាសិកាទាំងអស់ គួរតែចូលឱ្យជិតព្រះសង្ឃ ហើយមើលនូវការប្រតិបត្តិរបស់លោក ។.

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

ការចូលគៀកនឹងព្រះសង្ឃ មានន័យថា ចូលគៀកនឹងព្រះពុទ្ធ , ចូលគៀកនឹងព្រះធម៌ ។ ព្រះពុទ្ធ ជាម្ចាស់បានសំដែងថា "ម្នាលអានន្ទ ចូរអ្នកប្រតិបត្តិរឿយៗ , ចូរចំរើននូវការប្រតិបត្តិរបស់អ្នក , បុគ្គលណាដែលឃើញច្បាស់នូវព្រះធម៌ ក៏ដូចជាឃើញនូវតថាគតដែរ , បុគ្គលណាម្នាក់ ដែលឃើញនូវតថាគត ក៏ដូចជាឃើញច្បាស់នូវព្រះធម៌ដែរ ។ តើព្រះពុទ្ធជាម្ចាស់នៅឯណា ? យើងអាចគិតថា ព្រះពុទ្ធ បានត្រាស់ដឹងក្នុងលោក ហើយបរិនិព្វានបាត់ទៅហើយ ប៉ុន្តែចូរគិតថា ព្រះពុទ្ធ គឺព្រះធម៌ ។ បុគ្គលមួយចំនួនចូលចិត្តនិយាយថា "អូ ! បើខ្ញុំកើតទាន់សម័យព្រះពុទ្ធមែន ខ្ញុំនឹងបានទៅកាន់ព្រះនិព្វានជាក់ជាមិន ខាន" បុគ្គលដែលនិយាយដូច្នេះគឺពិតជាមនុស្សល្ងង់ខ្លៅ , ព្រះពុទ្ធគង់ធរមានជានិច្ច ព្រះពុទ្ធ គឺជា **សច្ចៈធម៌** (ការពិតក្នុងលោក) មិនថានរណាក៏ដោយ កើត ឬ ស្លាប់ទេ **សច្ចៈធម៌**(ការពិតក្នុងលោក) នៅតែធមិមានជានិច្ច ។ **សច្ចៈធម៌** មិនដែលបាត់បង់ពីលោកនេះទេ , វាមានវត្តមានគ្រប់ពេល មិនថា ព្រះពុទ្ធជាម្ចាស់ត្រាស់ដឹងឡើង ឬក៏មិនត្រាស់ដឹងទេ , មិនថាអ្នកណាម្នាក់ដឹង ឬក៏មិនដឹងទេ , ការពិតនៅតែធរមានជានិច្ច ។ ដូច្នេះហើយ យើងគួរតែចូលគៀកនឹងព្រះពុទ្ធជាម្ចាស់ , យើងគួរតែចូលឱ្យស៊ប់ ហើយស្វែងរកព្រះធម៌ , នៅពេលដែលយើងដល់នូវ ព្រះធម៌ ក៏ដូចជាយើងដល់នូវព្រះពុទ្ធដែរ , នៅពេលយើងឃើញច្បាស់នូវព្រះធម៌ ក៏

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

ដូចជាយើងឃើញច្បាស់នូវព្រះពុទ្ធដែរ ហើយក្រោយមក **វិចិកិច្ឆា** (សេចក្តីសង្ស័យ)ក៏បាត់បង់នៅពេលនោះ ។

បើនិយាយឱ្យងាយយល់មក ដូចជាលោកគ្រូ **ជូ** (Choo) ពីមុនមក គាត់មិនមែនជាគ្រូទេ គាត់ត្រឹមតែលោកជូ , នៅពេលដែលគាត់បានសិក្សា ហើយប្រលងជាប់ថ្នាក់ពិសេស គាត់ក៏បានក្លាយជាគ្រូ ហើយត្រូវបានគេទទួលស្គាល់ថាជាលោកគ្រូ ជូ (Choo) ចាប់ពីពេលនោះមក ។

តើគាត់ក្លាយជាគ្រូដូចម្តេច ? គាត់ក្លាយជាគ្រូតាមរយៈការសិក្សា នូវមុខវិជ្ជាដែលគេត្រូវការ ដូច្នេះហើយ គេក៏អនុញ្ញាតឱ្យលោក ជូ ក្លាយជាគ្រូ ជូ ។ ពេលដែលលោកគ្រូជូ ស្លាប់ ,ការសិក្សា ដើម្បីធ្វើជាគ្រូនៅតែមានជាប់ជានិច្ច ហើយនរណាក៏ដោយ ដែលសិក្សានូវចំណេះវិជ្ជានោះ ជននោះនឹងអាចក្លាយជាគ្រូ ។ វគ្គសិក្សា ដើម្បីធ្វើជាគ្រូនោះ មិនបាត់បង់ទេ នៅមានគ្រប់ទីកន្លែង ដូចគ្នានឹងសច្ចៈ (ការទទួលស្គាល់នូវការពិត) ដែលអាចជួយព្រះពុទ្ធ ឱ្យក្លាយជាព្រះពុទ្ធអញ្ចឹង ។ ដូច្នេះព្រះពុទ្ធនៅមានចរមានជានិច្ច , បុគ្គលណាក៏ដោយ ដែលប្រតិបត្តិ , ហើយឃើញច្បាស់នូវព្រះធម៌ ក៏ដូចជាឃើញច្បាស់នូវព្រះពុទ្ធដែរ ។ សព្វថ្ងៃនេះ មនុស្សជាច្រើនមានការយល់ច្រឡំទាំងស្រុង ពួកគេមិនដឹងទាល់

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

តែសោះ តើព្រះពុទ្ធនៅកន្លែងណា ? ពួកគេនិយាយថា " បើសិនជាខ្ញុំកើតទាន់សម័យព្រះពុទ្ធមែននោះ ខ្ញុំនឹងក្លាយជាសាវ័ករបស់ព្រះអង្គ ហើយប្រាកដជាបានសំរេច នូវធម៌ជាន់ខ្ពស់ " តាមពិតទៅ នោះគ្រាន់តែជាពាក្យល្ងង់ខ្លៅតែប៉ុណ្ណោះ . អ្នកគួរតែយល់ដូច្នេះ ។

អ្នកកុំចេះតែគិតថា នៅពេលចេញព្រះវស្សាខាងមុខនេះ អ្នកនឹងលាចាកសិក្ខាបទ . ចូរកុំគិតដូច្នោះ ! ក្នុងមួយខណៈពេលដ៏ខ្លី គំនិតអាក្រក់ អាចនឹងកើតឡើងក្នុងចិត្តរបស់អ្នក . អ្នកអាចសំលាប់នរណាម្នាក់ ក៏ថាបាន ។ ក្នុងន័យនេះដែរ អ្នកគ្រាន់តែចំណាយពេលដ៏ខ្លីបំផុត ដើម្បីឱ្យគំនិតល្អអាចជ្រាបចូលនៅក្នុងចិត្តរបស់អ្នក ព្រោះថា ពេលនេះ អ្នកកំពុងតែឋិតក្នុងសភាពនោះរួចទៅហើយ ចូរកុំគិតថា អ្នកត្រូវតែបួសឱ្យបានយូរ ដើម្បីអាចធ្វើវិបស្សនា . ការប្រតិបត្តិត្រឹមត្រូវមាននៅកន្លែងណា ខណៈនោះគឺជាពេលដែលយើងធ្វើនូវកម្មជាកុសល ។ ក្នុងខណៈមួយរំពេច គំនិតអាក្រក់អាចកើតឡើង មុនពេលអ្នកដឹងវា អ្នកប្រាកដជាបានធ្វើអំពើអាក្រក់ចូនចូរខ្លះរួចទៅហើយ . ហើយក្នុងន័យដូចគ្នានេះដែរ សាវ័ករបស់ព្រះពុទ្ធទាំងអស់ បានប្រតិបត្តិអស់រយៈពេលដ៏យូរ . ប៉ុន្តែ ពេលដែលពួកគេបានសំរេចនូវការត្រាស់ដឹង គឺគ្រាន់តែក្នុង

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

រយៈពេលខ្លីតែប៉ុណ្ណោះ ដូច្នេះចូរកុំធ្វេសប្រហែស ទោះជារឿងតូចតាចក៏ដោយ ។ សូមព្យាយាមឱ្យខ្លាំងក្លា . ព្យាយាម ដើម្បីចូលឱ្យកៀកនឹងព្រះសង្ឃ . ខ្ញុំគិតថាការពន្យល់មកប៉ុណ្ណោះ អាចថាគ្រប់គ្រាន់ល្មមពិចារណាបានហើយ ។

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

● ទោមនស្សរបស់យើងកើតឡើងដោយសារ **មិច្ឆាទិដ្ឋិ** ព្រោះយើងមិន បានអប់រំ **ឥន្ទ្រីយសំវរៈ** , យើងតែងបន្ទោសសេចក្ដីទុក្ខរបស់យើង លើសភាវៈ ខាងក្រៅ ។ **សម្មាទិដ្ឋិ** គឺពិតជាកន្លែងដ៏ត្រឹមត្រូវ .កន្លែងដែលមានភាពស្ងប់ សំរាប់ពួកភិក្ខុសង្ឃ .យើងមិនចាំបាច់សំឡឹង រកកន្លែងផ្សេង ទៀតឡើយ ។

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

ធម៌និយាយអំពីសម្មាទិដ្ឋិ ~ កន្លែងដែលមានភាពស្ងប់

ការប្រតិបត្តិធម៌តែងតែផ្ទុយនឹងទំលាប់របស់យើង ,ការពិតតែងតែផ្ទុយនឹងបំណងរបស់យើង ព្រោះហេតុដូច្នោះហើយ ការលំបាកតែងតែមាន ក្នុងការប្រតិបត្តិ ។ រឿងខ្លះយើងយល់ខុស អាចថាត្រូវ នៅពេលរឿងខ្លះយើងប្រកាន់ថាត្រូវ អាចក្លាយទៅជាខុសបាន តើនេះព្រោះហេតុអ្វី ? ពីព្រោះចិត្តរបស់យើងមានភាពងងឹត យើងមិនឃើញច្បាស់នូវការពិត យើងមិនស្គាល់អ្វី១ទាំងអស់ , ដូច្នេះហើយ យើងក៏វង្វេងដោយការកុហករបស់មនុស្ស ។ ពួកគេបកស្រាយអ្វីដែលត្រូវថាជាខុស ហើយយើងក៏ជឿនូវសម្ដីនោះ , នេះដោយសារ យើងមិនទាន់អាចធ្វើជាម្ចាស់ខ្លួនយើងបាន , អារម្មណ៍របស់យើង នៅជាមួយយើងជានិច្ច , យើងមិនគួរប្រកាន់ចិត្តនេះ និងគំនិតរបស់វា ធ្វើជាមគ្គុទេសក៏របស់យើងទេ ពីព្រោះវាមិនស្គាល់ការពិត (សច្ចះ) ឡើយ ។

បុគ្គលមួយចំនួនមិនចង់ស្ដាប់អ្នកដទៃទាល់តែសោះ ប៉ុន្តែ នេះមិនមែនជាដំណើររបស់បណ្ឌិតទេ , បណ្ឌិត តែងតែស្ដាប់នូវអ្វី១ទាំងអស់ ។ បុគ្គលម្នាក់ដែលស្ដាប់នូវព្រះធម៌ក៏ដូចគ្នាដែរ ថាតើគាត់ចូលចិត្ត ឬក៏មិនចូលចិត្ត , ជឿដោយខ្វះការពិចារណា ឬក៏មិនជឿ .គាត់ត្រូវតែឋិតនៅចំណុចកណ្ដាល ដោយមិនធ្វេស

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

ប្រហែស . គាត់គ្រាន់តែស្តាប់រួចយកមកពិចារណា . ការធ្វើដូច្នេះ នឹងនាំមកនូវលទ្ធផលល្អ ។ បណ្ឌិតគួរពិចារណា និង យល់ឱ្យបានច្បាស់នូវហេតុ និង ផល មុនពេលជឿអ្វី ដែលអ្នកបានឮ ទោះបីជា គ្រូនិយាយការពិតក៏ដោយ សូមកុំជឿភ្លាមពេក ព្រោះថា អ្នកមិនទាន់បានស្គាល់ការពិត នៃសម្តីនោះ ដោយខ្លួនរបស់អ្នកនៅឡើយទេ ។

វាដូចជាយើងទាំងអស់គ្នា . រួមទាំងខ្ញុំផង ។ តាមពិតខ្ញុំបានប្រតិបត្តិមុនអ្នក ខ្ញុំបានឃើញការពិតជាច្រើនមុនអ្នក . ជាឧទាហរណ៍ " ការប្រតិបត្តិនេះមានការពិបាក . មានការស្មុគស្មាញ " ហេតុអ្វី ការប្រតិបត្តិនេះមានការពិបាក ? វាក៏ដោយសារ យើងគិតខុស . យើងមានមិច្ឆាទិដ្ឋិ ។

តាំងពីមុនមក ខ្ញុំបានរស់នៅជាមួយនឹងព្រះសង្ឃជាច្រើន ប៉ុន្តែខ្ញុំមិនមានអារម្មណ៍បរិសុទ្ធទាល់តែសោះ ខ្ញុំបានគេចចេញពីពួកគេ ទៅរស់នៅក្នុងព្រៃភ្នំ ។ ខ្ញុំបានគិតថា ពួកគេមិនដូចខ្ញុំទេ ពួកគេមិនបានប្រតិបត្តិ ឱ្យបានខ្ជាប់ខ្ជួនដូចជាខ្ញុំទេ . ពួកគេទាំងអស់ធ្វេសប្រហែស រាល់ថ្ងៃពួកគេតែងនិយាយថា មនុស្សនេះអញ្ចេះ មនុស្សនោះអញ្ចោះ នេះ គឺជារឿងមួយ ដែលធ្វើឱ្យអារម្មណ៍របស់ខ្ញុំច្របូកច្របល់ វាជាមូលហេតុដែលនាំឱ្យខ្ញុំ គេចចេញពីពួកគេ ប៉ុន្តែ មិនថាខ្ញុំ

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

រស់នៅតែម្នាក់ឯង ឬក៏មានគ្នាទេ ខ្ញុំនៅតែមិនមានភាពស្ងប់ , មិនមានសេចក្ដីរីករាយ ខ្ញុំបានគិតថា ភាពមិនសប្បាយចិត្តនេះ ដោយសារតែអ្នកនៅជាមួយខ្ញុំ , អារម្មណ៍របស់ខ្ញុំ , កន្លែងរស់នៅរបស់ខ្ញុំ , ចង្ហាន់បិណ្ឌបាត្រ , អាកាសធាតុ និង បញ្ហាផ្សេងៗទៀត ជានិច្ចកាល ខ្ញុំតែងរាវរកអ្វីមួយ ដើម្បីបំពេញចិត្តរបស់ខ្ញុំ ។

ខ្ញុំជាព្រះសង្ឃធុតង្គ , ខ្ញុំបានធ្វើដំណើរជាច្រើន ប៉ុន្តែ អ្វីៗនៅមិនទាន់ត្រឹមត្រូវច្បាស់លាស់ចំពោះខ្ញុំនៅឡើយ ដូច្នេះ ខ្ញុំបានពិចារណាថា " តើខ្ញុំអាចធ្វើអ្វី ដើម្បី ឱ្យត្រឹមត្រូវ ?" រស់នៅជាមួយមនុស្សច្រើន ខ្ញុំមិនសប្បាយចិត្ត ជាមួយមនុស្សតិច ខ្ញុំមិនសប្បាយចិត្ត តើមកពីហេតុអ្វី ? ខ្ញុំមិនអាចយល់ ទាល់តែសោះថា ហេតុអ្វីខ្ញុំមិនរីករាយ ? ពីព្រោះខ្ញុំមានមិច្ឆាទិដ្ឋិ , ពីព្រោះខ្ញុំនៅតែប្រកាន់មាំ នឹង ធម៌ដែលជាមិច្ឆាទិដ្ឋិ , ខ្ញុំមិនសប្បាយចិត្តរាល់កន្លែងដែលខ្ញុំបានទៅ ។ ខ្ញុំតែងគិតថា " ទីនេះមិនល្អ , ទីនោះមិនល្អ " ការគិតដូច្នេះ នៅតែកើតឡើងចំពោះខ្ញុំ មិនចេះចប់ ខ្ញុំបានបន្ទោសអ្នកដទៃ, អាកាសធាតុ, ក្ដៅ ហើយនិង ត្រជាក់ ខ្ញុំបានបន្ទោសអ្វីៗទាំងអស់ ដូចជាឆ្កែឆ្កួតអញ្ចឹង វាខាំអ្វីដែលវាជួប ពីព្រោះវាឆ្កួត ។ នៅពេលចិត្តមានសភាពដូច្នេះ ការប្រតិបត្តិរបស់យើងមិនដែលស្ងប់ទេ ថ្ងៃនេះ យើងមានអារម្មណ៍ល្អ ថ្ងៃស្អែក យើងមាន

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

អារម្មណ៍មិនល្អ វាកើតឡើង ដូច្នេះ គ្រប់ពេល ដែលជាហេតុនាំឱ្យយើងមិនទទួលបាន នូវភាពសប្បាយ ឬក៏ភាពស្ងប់ ។

មានពេលមួយ ព្រះពុទ្ធជាម្ចាស់បានឃើញឆ្កែព្រៃមួយ ដែលបានរត់ចេញពីព្រៃដែលវាកំពុងអាស្រ័យនៅ វាបានឈរនៅនឹងមួយភ្លែត រួចក៏រត់ចូលក្នុងគម្ពោតព្រៃ ហើយក៏ចេញមកក្រៅវិញ . ក្រោយមករត់ចូលប្រហោងឈើ . រួចក៏ចេញមកក្រៅវិញ . ក្រោយមកទៀតរត់ចូលរូងភ្នំ ហើយក៏រត់ចេញមកក្រៅវិញ . វាបានឈប់មួយភ្លែត រួចក៏រត់ទៅទៀត . ក្រោយមកវាទំលាក់ខ្លួនដេក អស់ពីដេកក៏លោតកញ្ជ្រោងឡើង ។ នោះដោយសារអ្វី ដោយសារឆ្កែព្រៃនោះមានអង្កែ . ពេលវាឈរអង្កែក៏ស៊ីស្បែករបស់វា ដូច្នេះ វាក៏រត់ចុះរត់ឡើង ពេលដែលរត់ វាមិនបានស្រួលខ្លួន វាក៏ឈប់ . ពេលឈរ នៅតែមិនស្រួលខ្លួនទៀត វាក៏ទំលាក់ខ្លួនដេក ក្រោយមក វាលោតហក់កញ្ជ្រោងម្តងទៀត រួចក៏រត់ចូលក្នុងគម្ពោតព្រៃ. ប្រហោងដើមឈើ ដោយមិនឋិតនៅស្ងៀម ។ ព្រះពុទ្ធបានសំដែងថា " ម្នាលភិក្ខុទាំងឡាយ ពេលរសៀលនេះ តើ អ្នកទាំងឡាយបានឃើញឆ្កែព្រៃនោះដែរ ឬទេ ? ពេលឈរ ក៏មិនស្រួល. រត់ក៏មិនស្រួល. អង្គុយក៏មិនស្រួល. ហើយទំលាក់ខ្លួនដេក ក៏មិនស្រួល. នៅខណៈពេល ឋិតនៅក្នុងគម្ពោតព្រៃ

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

ប្រហោងដើមឈើ និង រូងភ្នំ ក៏ធ្វើឱ្យវាមិនស្រួលទៀត ។ វាបន្ទោសការឈរ , ការអង្គុយ ,ការរត់ និង ការទំលាក់ខ្លួន , ដើមឈើ , គម្លោតព្រៃ និងរូងភ្នំ ដែលផ្ដល់ភាពមិនស្រួលរបស់វា , តាមពិត បញ្ហាមិនមែនដោយសាររឿងនេះ គឺជារឿងអង្គែ ៗ ។

យើងជាព្រះសង្ឃ ក៏មិនខុសពីឆ្កែព្រៃនោះដែរ សេចក្ដីមិនសប្បាយរបស់យើង គឺកើតឡើង ដោយសារមិច្ឆាទិដ្ឋិ ពីព្រោះ យើងមិនបានអប់រំឥន្ទ្រិយសំវរៈ យើងបន្ទោសសេចក្ដីទុក្ខរបស់យើងលើសភាវៈខាងក្រៅ មិនថាយើងរស់នៅវត្តផាប៉ុង (Wat Pah Pong) ក្នុងសហរដ្ឋអាមេរិក ឬក៏ក្នុងទីក្រុងឡុង (London) ទេ យើងក៏នៅតែមិនសប្បាយចិត្តដដែល ។ ពេលទៅរស់នៅឯវត្ត ប៊ុងវ៉ាយ (Bung Wai) ឬក៏ បណ្ដាវត្តផ្សេងៗ ទៀត ក៏យើងនៅតែមិនសប្បាយចិត្តដែរ ហេតុអ្វីមិនសប្បាយ ? ពីព្រោះយើង នៅមានមិច្ឆាទិដ្ឋិក្នុងចិត្តរបស់យើង យើងទៅដល់ណាក៏ដោយ ក៏យើងនៅតែមិនសប្បាយចិត្តដូចគ្នា ។

ដូចជាឆ្កែព្រៃនោះអញ្ចឹង បើសិនជាអង្គែ ត្រូវបានគេព្យាបាលបានល្អហើយ វាប្រាកដជាស្រួលខ្លួន សប្បាយចិត្ត មិនថាទៅកន្លែងណាទេ , ដូច្នេះ

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

វាក៏ដូចជាយើងដែរ ។ ជារឿយៗខ្ញុំតែងតែបញ្ជាក់ និង បង្រៀន យ៉ាងច្បាស់នូវចំណុចនេះ ព្រោះថា វាជារឿងសំខាន់ណាស់ បើយើងស្គាល់ការពិត នៃអារម្មណ៍ផ្សេងៗរបស់យើង ភាពរីករាយ សប្បាយចិត្ត ប្រាកដជាកើតឡើងដល់យើង ,មិនថាក្តៅ ឬ ត្រជាក់ , មនុស្សច្រើន ឬក៏មនុស្សតិចទេ ។ ភាពសប្បាយចិត្តមិនមែនអាស្រ័យលើមនុស្សច្រើន ឬ មនុស្សតិច ដែលយើងអាស្រ័យជាមួយទេ ។ វាកើតពីសម្មាទិដ្ឋិ តែប៉ុណ្ណោះ , បើយើងមានសម្មាទិដ្ឋិ យើងប្រាកដជាសប្បាយចិត្ត មិនថាយើងឋិតនៅកន្លែងណាទេ ។

ប៉ុន្តែ យើងទាំងអស់គ្នាមានគំនិតយល់ខុស (មិច្ឆាទិដ្ឋិ) វាមិនខុសប្លែកពីដង្កូវទេ កន្លែងរស់នៅ និង ចំណីអាហាររបស់វា គឺស្មោគគ្រោកណាស់ ប៉ុន្តែដង្កូវពេញចិត្តពួកវា បើយើងយកឈើ ហើយឆ្កឹះវាចេញឱ្យឆ្ងាយ ពីកន្លែងគគ្រិចនោះ វានឹងជំនះ ហើយប្រឹងវារត្រឡប់ទៅកន្លែងដើមវិញ , វាដូចជាអាចារ្យបង្រៀនយើង ឱ្យឃើញច្បាស់ពិតប្រាកដ ប៉ុន្តែ យើងនៅតែជំទាស់ ។ ដូច្នេះហើយ វាក៏ធ្វើឱ្យយើងមានអារម្មណ៍មិនស្រួល , យើងបែរទៅរកកន្លែងមិនសមគួរ (កន្លែងពោរពេញដោយភាពសៅហ្មង) ដោយសារទីនោះ គឺជាកន្លែងដែលសំគាល់ថា ជាផ្ទះរបស់យើង , យើងទាំងអស់គ្នាគឺមានសភាពដូច្នេះ ។

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

បើយើងមិនចង់ឃើញសេចក្តីទុក្ខ ដែលកើតចេញ ពីការយល់ខុសរបស់យើងទេ យើងត្រូវតែចាកចេញពីកន្លែងនោះ ។ ការប្រតិបត្តិ ពិតជាពិបាក ដូច្នេះ យើងគួរតែត្រងត្រាប់ ព្រោះថា គ្មានអ្វីក្រៅពីនេះទៀតទេ ដែលសំរាប់ជាគ្រឿងប្រតិបត្តិរបស់យើង ។

បើយើងប្រកាន់យក **សម្មាទិដ្ឋិ** (ការយល់ត្រូវ) ជាប់នៅក្នុងចិត្ត យើងនឹងមានសេចក្តីរីករាយ មិនថា យើងឋិតនៅកន្លែងណាទេ ។ ខ្ញុំបានប្រតិបត្តិហើយនិង បានឃើញនូវចំណុចនេះ សព្វថ្ងៃនេះមានភិក្ខុ . សាមណេរ និងឧបាសកឧបាសិកាជាច្រើនបានមកជួបខ្ញុំ បើសិនជាខ្ញុំនៅតែមិនទាន់យល់ច្បាស់ . នៅតែមានការយល់ខុស (**មិច្ឆាទិដ្ឋិ**) ខ្ញុំប្រហែលជាសុគតបាត់ទៅហើយ មកទល់នឹងពេលនេះ ។ សម្មាទិដ្ឋិគឺពិតជាកន្លែងដ៏ត្រឹមត្រូវ . កន្លែងដែលមានភាពស្ងប់ សំរាប់ពួកភិក្ខុសង្ឃ យើងមិនចាំបាច់សំលឹងរកកន្លែងផ្សេងទៀតទេ ។

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

ដូច្នេះ វាមិនមែនជាបញ្ហាទេ ទោះបីជាអ្នកអាចថា មិនសប្បាយចិត្ត ក៏ដោយ ភាពមិនសប្បាយនោះ មិនប្រាកដទេ . តើភាពមិនសប្បាយនោះ ជារបស់អ្នកឬ ? តើមានសារធាតុណាមួយបង្ហាញពីវាដែរឬទេ ? តើ វាពិតប្រាកដដែរឬទេ ? ខ្ញុំមិនឃើញវាថា ពិតទាល់តែសោះ ។ សេចក្តីទុក្ខ គ្រាន់តែជាអារម្មណ៍មួយខណៈដែលកើតឡើង ហើយក្រោយមក ក៏បាត់ទៅវិញ សេចក្តីសុខក៏ដូចគ្នាដែរ តើមានសារធាតុណាមួយបង្ហាញពីសេចក្តីសុខដែរឬទេ ? តើវាពិតប្រាកដដែរឬទេ ? វាគ្មានសារធាតុពិតប្រាកដទាល់តែសោះ វាគ្រាន់តែជាអារម្មណ៍ ដែលកើតឡើងមួយខណៈ រួចក៏បាត់ទៅ . វាកើតរួចក៏ស្លាប់ជាធម្មតា ។ សេចក្តីស្រលាញ់គ្រាន់តែកើតឡើងមួយខណៈ រួចវាក៏បាត់បង់ទៅ តើឯណាទៅសារធាតុនៃសេចក្តីស្រលាញ់ . សេចក្តីស្អប់ និង សេចក្តីអាក់អន់ចិត្ត ? តាមពិតគ្មានសារធាតុពិតប្រាកដទេ ពួកវាគ្រាន់តែជាអារម្មណ៍ ដែលកើតឡើងមួយខណៈនៅក្នុងចិត្ត រួចក៏បាត់បង់ទៅ . ពួកវាបោកប្រាស់យើងជានិច្ច . យើងមិនអាចស្វែងរកភាពប្រាកដនៅកន្លែងណាមួយបានឡើយ ។ ព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធបានសំដែងថា នៅពេលសេចក្តីទុក្ខកើតឡើង វាឋិតនៅត្រឹមតែមួយខណៈ រួចក៏បាត់បង់ទៅ នៅពេលសេចក្តីទុក្ខបាត់បង់ទៅ សេចក្តីសុខក៏កើតឡើង ហើយឋិតនៅមួយខណៈ

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

រួចក៏បាត់បង់ទៅ នៅពេលសេចក្តីសុខបាត់បង់ទៅ សេចក្តីទុក្ខក៏កើតឡើងទៀត កើតរលត់ រលត់កើត តាមសភាពដូច្នេះមិនចេះចប់ ។

នៅទីបំផុត យើងអាចនិយាយថា ក្រៅពីជាតិ (សង្ខារ និង មរណៈដែលនាំឱ្យកើតសេចក្តីទុក្ខ) គ្មានអ្វីទាល់តែសោះ វាមានត្រឹមតែប៉ុណ្ណោះ ប៉ុន្តែ យើងដែលជាអ្នកមានអវិជ្ជា ខំប្រឹងប្រែងចាប់វាជានិច្ច , យើងមិន ដែលឃើញច្បាស់នូវការពិតរបស់វាដែលមានត្រឹមតែការប្រែប្រួលមិនចេះចប់នោះទេ ។ បើសិនជាយើងយល់ច្បាស់នូវចំណុចនេះ នោះយើងមិនចាំបាច់គិតច្រើនទេ , ប៉ុន្តែ បើយើងមានបញ្ហាច្រើន ហើយយើងមិនស្គាល់វាទេ យើងនឹងមានការគិតច្រើនជាងបញ្ហាដែលយើងមាន ហើយអាចថា គ្មានបញ្ហាទាល់តែសោះ ។ វាមិនចាំបាច់រហូតទាល់តែយើងឃើញនូវវិបាក (លទ្ធផល) នៃសេចក្តីទុក្ខ ដែលកើតឡើងពីសកម្មភាពរបស់យើង ហើយ ទើបបោះបង់ពួកវាចោលនោះទេ ដូចគ្នាដែរ វាមិនចាំបាច់ រហូតទាល់តែយើងឃើញនូវផលប្រយោជន៍ ពិតប្រាកដនៃការប្រតិបត្តិទេ ទើប យើងធ្វើតាម ហើយចាប់ផ្តើមធ្វើចិត្តឱ្យ " ល្អបរិសុទ្ធ " នោះ ។

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

បើសិនជាយើងកាប់ឈើហ៊ុបមួយដើម ហើយបោះវាទៅក្នុងទឹកទន្លេ បើឈើហ៊ុបនោះមិនលិច ឬក៏មិនពុក , (ឬក៏មិនអណ្តែតប៉ះនឹងច្រាំងទន្លេ ទាំងសងខាង) ឈើហ៊ុបនោះប្រាកដជាដល់សមុទ្រ យ៉ាងណាមិញ ការប្រតិបត្តិរបស់យើង ក៏មានសេចក្តីប្រៀបធៀបដូច្នោះដែរ ។ បើយើងប្រតិបត្តិតាមផ្លូវដែលព្រះពុទ្ធជាម្ចាស់ បានសំដែងទុកមក អ្នកនឹងអាចឆ្លងផុតនូវសភាវៈធម៌ពីរយ៉ាង តើសភាវៈធម៌ទាំងពីរយ៉ាងនោះជាអ្វី ? ប្រាកដជា **អច្ចន្តភាព** (ភាពហួសហេតុ) ពីរយ៉ាងនោះ ដែលព្រះពុទ្ធជាម្ចាស់បានសំដែងថា មិនមែនជាផ្លូវនៃ អ្នកវិបស្សនាពិតប្រាកដ , ការបណ្តោយខ្លួនក្នុងសេចក្តីសប្បាយ និងការបណ្តោយ ខ្លួនក្នុងសេចក្តីទុក្ខ ។ ធម៌ទាំងពីរនេះ គឺជាច្រាំងទន្លេទាំងសងខាង ច្រាំងទន្លេម្ខាង គឺជាសេចក្តីស្អប់ ឯច្រាំងម្ខាងទៀត គឺជាសេចក្តីស្រលាញ់ ឬក៏អ្នកអាចនិយាយថា ច្រាំងទន្លេម្ខាង គឺជាសុខ ឯច្រាំងម្ខាងទៀត គឺជាទុក្ខ. ឈើហ៊ុប គឺជាចិត្តនេះឯង នៅពេលដែលវាហូរចុះកាន់ទន្លេ វានឹងស្គាល់សុខ ហើយនិងទុក្ខ បើចិត្តមិនប្រកាន់មាំនូវសុខ និងទុក្ខ នោះទេ វានឹងដល់មហាសមុទ្រ (**និព្វាន**) ។ អ្នកគួរតែយល់ឱ្យច្បាស់ថា គ្មានអ្វីក្រៅពីសុខ និងទុក្ខដែលកើតឡើង ហើយរលត់ទៅវិញទេ ។ បើសិនជាអ្នក " មិនខ្វាយខ្វល់

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

ស្រវេស្រវា ចាប់សភាវៈធមិទាំងនេះទេ អ្នកនឹងអាចឈរនៅលើផ្លូវ នៃ អ្នកវិបស្សនា " ដ៏ពិតប្រាកដ ។

ចំណុចនេះហើយគឺជាការបង្រៀនរបស់ព្រះពុទ្ធជាម្ចាស់ . សុខ ទុក្ខ . ស្រលាញ់ និងស្អប់ គឺគ្រាន់តែកើតឡើង ដោយសារច្បាប់ធម្មជាតិ . ជនជាបណ្ឌិតតែងតែគេចចេញ និងមិនឱ្យតម្លៃពួកវាទេ ព្រោះថា ពួកវាតែងតែ ធ្វើឱ្យលោកមាន សេចក្តីទុក្ខជារឿយៗ ។ នេះគឺជាចិត្ត ដែលប្រាសចាក ការបណ្តោយខ្លួន ក្នុងសេចក្តីសប្បាយ និង ការបណ្តោយខ្លួន ក្នុងសេចក្តីទុក្ខ វាគឺជាការប្រតិបត្តិដ៏ត្រឹមត្រូវ . ដូចជាឈើហ៊ុប នៅទីបំផុតក៏ហូរធ្លាក់ដល់សមុទ្រ ដូច្នេះ បើសិនជាចិត្តមិនជាប់ជំពាក់នឹងអច្ចន្តភាពទាំងពីរនេះទេ ចិត្តប្រាកដជាដល់នូវភាពស្ងប់ជាក់ជាមិនខាន ។

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

អវសានបទ

សេចក្ដីបញ្ចប់

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

តើអ្នកដឹងទេ វានឹងបញ្ចប់នៅកន្លែងណា ? ឬថាតើអ្នកនៅបន្តការសិក្សាយ៉ាងនេះឬ ? ឬក៏ មានទីបញ្ចប់ចំពោះវាដែរ ? នោះប្រាកដជាមាន ប៉ុន្តែវាជាការសិក្សាសភាវៈខាងក្រៅ មិនមែនជាការសិក្សាសភាវៈខាងក្នុងទេ . ចំណែកឯ ការសិក្សាសភាវៈខាងក្នុង អ្នកត្រូវតែសិក្សា ភ្នែក . ត្រចៀក . ច្រមុះ . អណ្តាត . កាយ ហើយនិងចិត្ត . ការសិក្សាដូច្នេះ ឈ្មោះថា ជាការសិក្សាពិតប្រាកដ ,ការសិក្សាតាមសៀវភៅ គឺគ្រាន់តែជាការ សិក្សាតាមសភាវៈខាងក្រៅប៉ុណ្ណោះ វាមិនងាយទាល់តែសោះដើម្បីបញ្ចប់វា ។

នៅពេលភ្នែកទាំងគូឃើញរូប តើប្រភេទនៃសភាវៈអ្វីកើតឡើង ? ពេលត្រចៀក . ច្រមុះ និងអណ្តាត ដឹងសំលេង ក្លិន និងរស តើមានអ្វី នឹងកើតឡើង ? ពេលកាយ និង ចិត្តប៉ះជាមួយផោដ្ឋព្វ និង ចេតសិក តើប្រតិកម្មអ្វីកើតឡើង ? តើនៅតែមាន **លោភៈ** . **ទោសៈ** និង **មោហៈ** ក្នុងទីនោះ ដែរឬទេ? តើយើងវង្វេងក្នុងរូប សំលេង ក្លិន រស . សម្ផស្ស និងអារម្មណ៍ ដែរឬទេ ? នេះគឺជាការសិក្សាសភាវៈខាងក្នុង . វាមានចំណុចទីបញ្ចប់របស់វា ។

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

បើសិនជាយើងសិក្សា ប៉ុន្តែ មិនប្រតិបត្តិ យើងនឹងមិនទទួលលទ្ធផល អ្វីទាល់តែសោះ វាមិនខុសពីមនុស្សម្នាក់ដែលចិញ្ចឹមគោទេ ពេលព្រឹក គាត់ដឹក គោចេញទៅស៊ីស្មៅ . ពេលល្ងាច គាត់ក៏គៀងគោត្រឡប់ចូលក្រោលវិញ ប៉ុន្តែ គាត់មិនដែលជឹកទឹកដោះគោទេ ។ ការសិក្សាប្រាកដជាត្រឹមត្រូវបាន ប៉ុន្តែ សូមកុំ បណ្តោយវាឱ្យមានសភាពដូច្នេះ . អ្នកត្រូវតែសិក្សា និងប្រតិបត្តិផងដែរ ដើម្បី ទាមទារយកនូវលទ្ធផលដ៏ប្រសើរ ។ ត្រង់ចំណុចនេះ ខ្ញុំនឹងពន្យល់អ្នក ឱ្យកាន់ តែច្បាស់ទៀត . ឧទាហរណ៍ ដូចជាមនុស្សម្នាក់ ដែលចិញ្ចឹមមាន់ ប៉ុន្តែ គាត់ មិនដែលយកពងទេ ។ អ្វីដែលគាត់យក គឺអាចមិមាន់ ត្រង់នេះ គឺជាអ្វី ដែលខ្ញុំ ចង់ប្រាប់អ្នក ។ អ្នកចិញ្ចឹមមាន់ ពេលត្រឡប់មកផ្ទះវិញ គួរប្រុងប្រយ័ត្ន ហើយ កុំធ្វើដូច្នេះ នេះមានន័យថា យើងសិក្សាគម្ពីរដែរ ប៉ុន្តែ យើងមិនដឹងវិធី ដើម្បី ប្រានចេញនូវលោភៈ ,មោហៈ,ទោសៈ,អោយចេញពីចិត្តរបស់យើង ។ ការសិក្សា ដោយមិនមានការប្រតិបត្តិ , មិនមានការលះបង់ , វាមិនអាចនាំមកនូវលទ្ធផល បានឡើយ.ត្រង់នេះហើយគឺជាមូលហេតុ ដែលខ្ញុំប្រៀបធៀបវា ទៅនឹងបុគ្គល ម្នាក់ ដែលចិញ្ចឹមមាន់ ប៉ុន្តែ មិនយកពង. គាត់គ្រាន់តែយកអាចម៍ ។

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

ដោយសារតែហេតុនេះហើយ បានជាព្រះពុទ្ធជាម្ចាស់ ចង់ឱ្យយើងសិក្សាគម្ពីរ និង ពិចារណាឱ្យល្អិតល្អន់ ដើម្បីកំចាត់បង់នូវអំពើអាក្រក់ តាមរយៈកាយ វាចា ចិត្ត ដើម្បីចំរើននូវអំពើល្អក្នុងការងារ , វាចា និង គំនិតរបស់យើង ។ តម្លៃមនុស្សជាតិពិតប្រាកដ នឹងផ្តល់ឱ្យយើងតាមរយៈការងារ , វាចា និងគំនិតរបស់យើង ប៉ុន្តែ បើសិនជាយើងគ្រាន់តែនិយាយល្អ . ដោយគ្មានការប្រព្រឹត្តឱ្យបានត្រឹមត្រូវ , វាមិនទាន់ពេញលេញនៅឡើយទេ ឬថា បើសិនជាយើងធ្វើអំពើល្អ ប៉ុន្តែ ចិត្តនៅតែមិនល្អ នេះក៏នៅតែមិនទាន់គ្រប់គ្រាន់ដែរ ។ ព្រះពុទ្ធជាម្ចាស់បានបង្រៀនយើងឱ្យចំរើនអំពើល្អ តាមរយៈកាយ. វាចា . ចិត្ត ដើម្បីបង្កើនកាយសុច្ចរិត . វចីសុច្ចរិត និង មនោសុច្ចរិត ។ ត្រង់នេះព្រះពុទ្ធលោកសំដែងថា គឺជាសម្បត្តិ នៃមនុស្សជាតិ ការសិក្សា និងការប្រតិបត្តិត្រូវតែល្អទាំងពីរ ។

អដ្ឋង្គិកមគ្គដែលព្រះពុទ្ធបានសំដែង (ផ្លូវដើម្បីប្រតិបត្តិ) មានអង្គ៨ . អង្គ៨នេះគ្មានអ្វីក្រៅពីកាយនេះទេ . ភ្នែកពីរ ត្រចៀកពីរ រន្ធច្រមុះពីរ អណ្តាតមួយ និង កាយមួយ ទាំងនេះគឺជាផ្លូវ ហើយចិត្តគឺជាសភាវៈមួយ ដែលដើរតាមផ្លូវ ព្រោះហេតុដូច្នោះហើយ ការសិក្សា និង ការប្រតិបត្តិទាំងពីរនេះ គឺមាននៅក្នុងកាយ វាចា ចិត្តរបស់យើង ។

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

តើអ្នកធ្លាប់បានឃើញគម្ពីរណាមួយដែលបង្រៀនក្រៅពី កាយ វាចា និង ចិត្តទេ ? គម្ពីរទាំងអស់ ប្រាកដជាបង្រៀនត្រឹមតែអំពីចំណុចនេះ . គ្មានអ្វី ក្រៅពីនេះទេ ។ កិលេសកើតឡើងនៅត្រង់នេះ បើអ្នក ស្គាល់វា វាក៏រលត់ នៅត្រង់នេះ ដូច្នេះ អ្នកគួរតែយល់ថា ការសិក្សា និងការប្រតិបត្តិ ទាំងពីរ ក៏មាន នៅត្រង់នេះដែរ ។ បើយើងសិក្សាចំណុចនេះឱ្យបានច្រើន យើងអាចស្គាល់ អ្វីៗទាំងអស់ វាដូចជាសម្ដីរបស់យើង . ការនិយាយសម្ដីមួយម៉ាត់ប្រកបដោយ សម្មាទិដ្ឋិ ប្រសើរជាងចំណាយពេលអស់មួយជីវិតប្រកបដោយមិច្ឆាទិដ្ឋិ ។ តើអ្នក យល់ទេ ? បុគ្គលម្នាក់ដែលសិក្សា ហើយមិនប្រតិបត្តិ គឺដូចជាវែកក្នុងឆ្នាំងសម្ល អញ្ចឹង វាឋិតនៅក្នុងឆ្នាំង ជារៀងរាល់ថ្ងៃមែន ប៉ុន្តែ វាមិនដែលស្គាល់រសជាតិ នៃសម្លទាល់តែសោះ បើសិនជាអ្នកមិនប្រតិបត្តិ ទោះបីជា អ្នកសិក្សា រហូតដល់ ថ្ងៃអ្នកស្លាប់ក៏ដោយ ក៏អ្នកអាចមិនស្គាល់នូវរសជាតិនៃសេរីភាពបានឡើយ ។

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

នាមសប្បុរសជន

ដែលបានចូលបច្ច័យ ក្នុងការបោះពុម្ពសៀវភៅ

នាម	ចំនួនទឹកប្រាក់
០ កំពង់ផែក្រុងព្រះសីហនុ	១០០ ដុល្លា
០ លោក បាន សំសាមួន និង អ្នកស្រី ឈឹម សុខុន ព្រមទាំងបុត្រ	២០០ ០០០៛
១- លោកឈុនសារឹម.អ្នកស្រីសោមលីន.បុត្រ	៧៨ ០០០ ៛
២- លោកយូ.ស្រោយ.ឧបាសិកាតឹមគៀច.បុត្រ	៧៥ ០០០ ៛
៣- ពុទ្ធបរិស័ទវត្តជោតញ្ញាណ	៧០ ០០០ ៛
៤- ឧបាសិកា ដាន.មុំនាយិការ និង មាស.សារ៉ន	៦៦ ១០០ ៛
៥- ដូនជី និង តាជី វត្តក្រោម	៦៤ ៥០០ ៛
៦- លោក លឹម ឡៀន និង ភរិយា	៥០ ក្បាល
៧- លោក កែវ សាខន និង អ្នកស្រី ឡូ គីម	២០ ក្បាល
៨- លោក មុំ ជោត និង ភរិយា	២០ ក្បាល
៩- ភិក្ខុ សាន សាមេន	២០ ដុល្លា
១០-លោកតា បាក់ខែង ព្រមទាំងញាតិមិត្ត	៦១០០០ ៛
១១-គណៈកម្មការផ្សារទួលទំពូង	៥០ ០០០ ៛
១២- លោកយាយ ស៊ូ មួយ	៥០ ០០០ ៛
១៣- ភិក្ខុ ពិន ពេញ	៥០ ០០០ ៛
១៤- លោកយាយ ណាន់	៤០ ០០០៛

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

១៥- លោក ជូ សុជាតិ	៤០ ០០០៛
១៦- លោក រ័ត្ន សារឿន និង ភរិយា	១២ ក្បាល
១៧- លោក ចែម សូ	១០ ដុល្លា
១៨- អ្នកស្រី អ៊ុក ស៊ីទី	១០ ដុល្លា
១៩- សុខ សាវ៉ន និង ភរិយា	១០ ដុល្លា
២០-លោក ឡឹក សែម និង អ្នកស្រី ឱ្ន ស៊ីដែន	១០ ក្បាល
២១- លោក ភូ ថៃ និង ចៅ លឹម សុធា	១០ ក្បាល
២២- អ្នកស្រី ឯម សង្គ្រា.បុត្រ	២១ ០០០៛
២៣- ភិក្ខុ នង សំអាត	២០ ០០០៛
២៤- លី ហៀង និស្សិតមហាវិទ្យាល័យនរ័តុន	២០ ០០០៛
២៥- ភិក្ខុ គាត សំណាង	២០ ០០០៛
២៦- ឧបាសិកា នាង ភេក	២០ ០០០៛
២៧- លោក នេត្រ រ័ត្ន	២០ ០០០៛
២៨- លោក បេចអរុណ	២០ ០០០៛
២៩- លោក យាយហ៊ុន សន	៥ ដុល្លា
៣០- លោកយាយ សុផារិន	១៨ ០០០៛
៣១- អ្នកស្រី សុខ វ៉ូច	៥ ក្បាល
៣២- លោក ទុន លីវ និង អ្នកស្រី ប៊ុន គីមសេង	៥ ក្បាល
៣៣- លោក ស៊ឹម ញឹម និង ភរិយា	៥ ក្បាល
៣៤-ភិក្ខុ គិន សុវណ្ណធី	៥ ដុល្លា

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

៣៥ - លោកយាយ ប្រាក់ គីមអេង	២ ក្បាល
៣៦- ឧបាសិកា វ៉ូយអេង	១៥ 000៛
៣៧- ឧបាសិកា សំ ច័ន្ទថា	១២ 000៛
៣៨- ភិក្ខុ សួន សុថា	១០ 000៛
៣៩- ឧបាសិកា លឿង ផល្លា	១០ 000៛
៤០- សមណេរ ប៉ុល វុត្ថា	១០ 000៛
៤១-ឧបាសិកា ប៉ោ ជៀន	១០ 000៛
៤២- ឧបាសិកា ប៉ោ បូណា	១០ 000៛
៤៣- ឧបាសិកា ទូច មួយលាង	១០ 000៛
៤៤- ឧបាសិកា ប៉ោ ចាន់ តារា	១០ 000៛
៤៥- អ្នកស្រី គីម លី	១០ 000៛
៤៦- អ្នកស្រី គីម វឌ្ឍ	១០ 000៛
៤៧- អ្នកស្រី គីម ណា	១០ 000៛
៤៨- ឧបាសិកា សុខ ខុម	១០ 000៛
៤៩- លោកយាយ សួន គីម	១០ 000៛
៥០- ទិត ប៉ោ និង អ៊ុត ឡឿង	១០ 000៛
៥១- ភិក្ខុ ឡេង សុឡី	១០ 000៛
៥២- លោក កែប មុន្នីរតន៍ និង អ្នកស្រី អ៊ិនខុម	១០ 000៛
៥៣- លោក ទិត្យ សុផន និង ភរិយា	១០ 000៛
៥៤- ភិក្ខុ និន បូណាត	១០ 000៛

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

៥៥- ភិក្ខុ អ៊ួន រឹម	១០ ០០០៛
៥៦- ភិក្ខុ គីម ស៊ីន	១០ ០០០៛
៥៧-ភិក្ខុ ចាន់ រដ្ឋ	១០ ០០០៛
៥៨- កញ្ញា គង់ ស្រីមុំ និង កញ្ញា ង៉ូវ សិលា	២ ក្បាល
៥៩- លោកយាយ ម៉ែន សារុន	២ ដុល្លា
៦០- ហៀង សុវណ្ណរិទ្ធិ និង កញ្ញា សែម ស្រីហង្ស	២ ដុល្លា
៦១- លោក ឡាយ សារិទ្ធ និង ភរិយា	២ ក្បាល
៦២- ភិក្ខុ អ៊ុន ង៉ែត	២ ដុល្លា
៦៣- យាយ ម៉ុញ ស្រេង	៥០០០៛
៦៤- សំ ឌី	៥០០០៛
៦៥- លោក ទុំ ពិទូរ្យ និង ភរិយា	៥០០០៛
៦៦- ឧបាសិកា រី	៥០០០៛
៦៧- ប៉ោ ចាន់ថុល	៥០០០៛
៦៨- ហង្ស ខន	៥០០០៛
៦៩- អ៊ុក នាក់	៥០០០៛
៧០-សុធារី និង ចន្ថា	៥០០០៛
៧១- ជ ហេង	៥០០០៛
៧២- ឧបាសិកា ម៉ា អូន	៥០០០៛
៧៣- លោក នុយ សឿន និង ភរិយា	៥០០០ ៛
៧៤- ភិក្ខុ ប៊ុន សារេត	៤០០០៛

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

" កុំលះបង់ក្ដីសង្ឃឹម "

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org