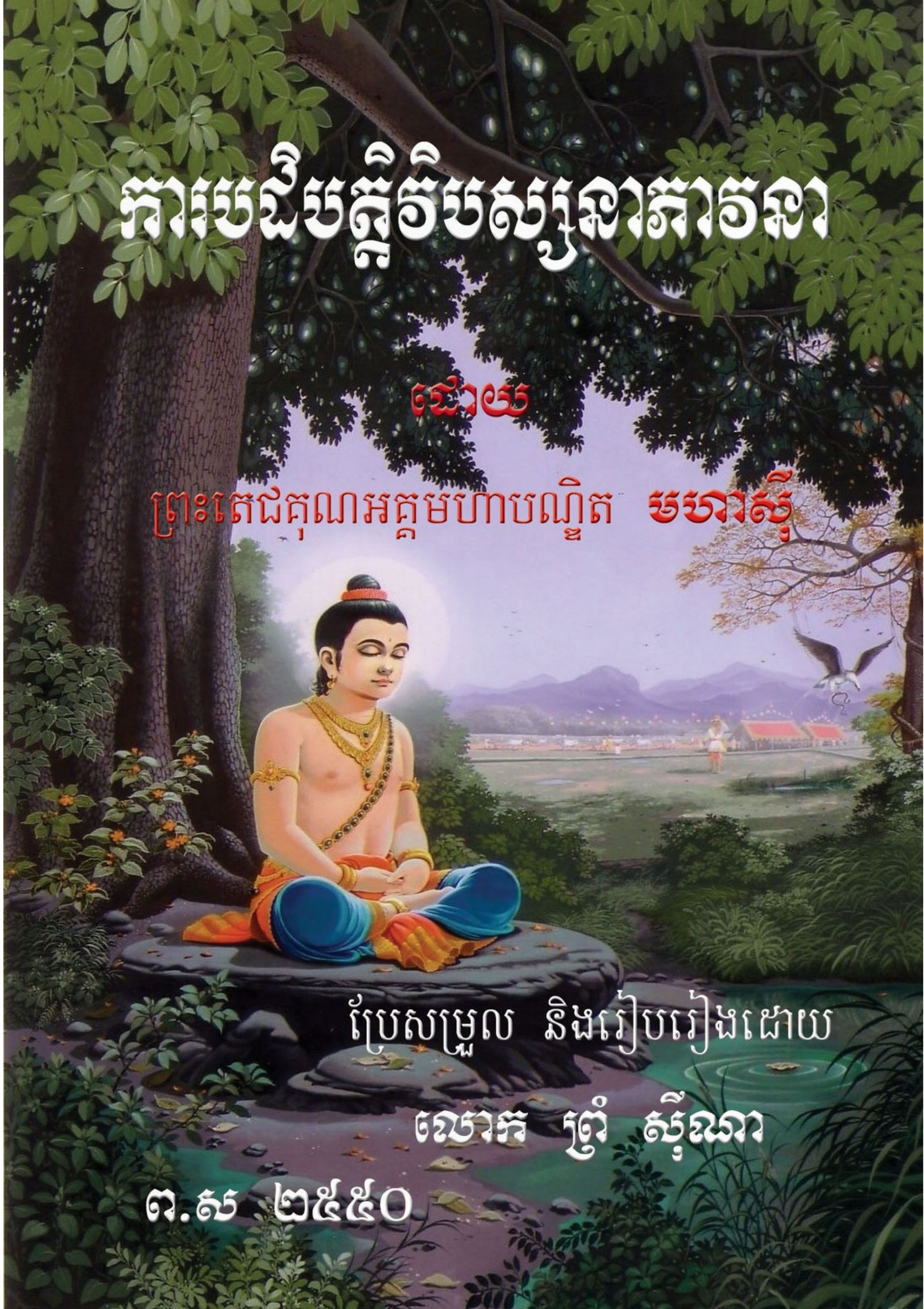

# ការបដិបត្តិវិបស្សនាភាវនា

ដោយ

ព្រះតេជគុណអគ្គមហាបណ្ឌិត **មហាស៊ី**

ប្រែសម្រួល និងរៀបរៀងដោយ

លោក ព្រំ ស៊ីណា

ព.ស ២៥៥០

# ការបដិបត្តិវិបស្សនាភាវនា

ខាងក្រោមនេះជាធម្មសាកច្ឆាសម្តែងដោយព្រះតេជព្រះគុណ **មហាស៊ី** មហាថេរៈ អ៊ូ. សោភណៈ អគ្គមហាបណ្ឌិត បង្រៀនសិស្សគណរបស់ព្រះអង្គ ស្តីអំពីការបង្ហាត់បង្រៀនវិបស្សនាធុរៈ នៅឯមជ្ឈមណ្ឌលវិបស្សនា នៃទីក្រុងរ៉ង់ហ្គូន ប្រទេសភូមា។ បកប្រែពីភាសាភូមា ដោយលោក ញីញី (U Nyi Nyi)។

ការបដិបត្តិវិបស្សនាឬសមាធិ គឺជាកិច្ចប្រឹងប្រែងរបស់អ្នកធ្វើសមាធិ ដើម្បីយល់ដឹងត្រឹមត្រូវ អំពីធម្មជាតិនៃបាតុភូតចិត្តរូប ដែលកើតឡើងនៅក្នុងរាងកាយផ្ទាល់របស់យើង។ បាតុភូតរូបគឺជាវត្ថុឬអារម្មណ៍ទាំងឡាយ ដែលគេទទួលបានពីជុំវិញយ៉ាងច្បាស់។ រាងកាយទាំងមូលរបស់ខ្លួន ដែលគេដឹងយ៉ាងច្បាស់ រួមមានកងរូប។ បាតុភូតចិត្តគឺជាអំពើទាំងឡាយរបស់ចិត្ត ឬការឈ្វេងយល់ (នាម)។ នាមរូបទាំងនេះដឹងច្បាស់ថាកើតមានឡើងនៅពេលគេ ឃើញ ឬហិតក្លិន ភ្លក់ ពាល់ត្រូវ ឬគិតអំពីនាមរូប

ដោយការសង្កេតពិនិត្យ និងពិចារណាយ៉ាងដូច្នេះថា÷ “ឃើញ, ឃើញ” “ឮ, ឮ” “ហិតក្លិន, ហិតក្លិន” “ភ្លក់, ភ្លក់” “ពាល់ត្រូវ, ពាល់ត្រូវ” ឬ “គិត, គិត”។

គ្រប់ពេលយើងឃើញរូប ស្តាប់ឮសំឡេង ហិតក្លិន ភ្លក់រសជាតិ ពាល់ត្រូវ ឬគិត យើងគប្បីពិចារណាអំពីភាពពិត។ ប៉ុន្តែនៅក្នុងការចាប់ផ្តើមបដិបត្តិ យើងមិនអាចគិតពិចារណាឲ្យបានគ្រប់អ្វីៗទាំងអស់ ដែលបានកើតឡើងនោះទេ។ ដូច្នេះ យើងគប្បីចាប់ផ្តើម ដោយពិចារណាការកើតឡើងទាំងនោះ ដែលលេចធ្លោ និងងាយស្រួលដឹង។

គ្រប់ការដកដង្ហើម ពោះប៉ោងឡើង និងផតចុះ ដែលចលនានេះគឺយើងតែងតែដឹង។ នេះគឺជារូបធម៌ ដែលយើងហៅថា វាយោធាតុ (ធាតុខ្យល់)។ យើងគប្បីចាប់ផ្តើម ដោយពិចារណាចលនានេះ ដែលអាចធ្វើឡើង ដោយចិត្តគិតប្រកបដោយចេតនាសង្កេតពោះរបស់យើង។ អ្នកទាំងឡាយនឹងឃើញថា ពោះប៉ោងឡើងនៅពេលអ្នកទាំងឡាយដកដង្ហើមចូល និងផតចុះ នៅពេលដក

ជង្គើមចេញ។ ពេលប៉ោងឡើង គប្បីពិចារណាដោយចិត្តថា "ប៉ោង, ប៉ោង" ហើយពេលផតចុះថា "ផត, ផត"។ ប្រសិនបើចលនាមិនបានដឹង ដោយគ្រាន់តែពិចារណាដោយចិត្ត សូមស្ទាបពោះជាមួយប្រអប់ដៃរបស់អ្នក។ ចូរកុំផ្លាស់ប្តូរចលនាដកដង្ហើមរបស់អ្នក។ កុំធ្វើឲ្យវាយឺតចុះ ឬលឿនឡើង។ កុំដកដង្ហើមខ្លាំងក្លាពេកផងដែរ។ អ្នកនឹងហត់នឿយ ប្រសិនបើអ្នកផ្លាស់ប្តូរអាការរៈនៃការដកដង្ហើមរបស់អ្នក។ ដកដង្ហើមថេរជាធម្មតា និងពិចារណាការប៉ោងឡើង និងការផតចុះនៃពោះ ដូចដែលកើតឡើង។ ពិចារណាដោយចិត្ត មិនមែនដោយវាចាទេ។

នៅក្នុងវិបស្សនា អ្វីដែលអ្នកហៅឈ្មោះឬនិយាយមិនសំខាន់ទេ។ អ្វីដែលពិតជាសំខាន់គឺត្រូវមានសតិដឹង។ ពេលពិចារណាការប៉ោងឡើងនៃពោះ ធ្វើដូច្នេះតាំងពីចាប់ផ្តើមរហូតដល់ទីបញ្ចប់នៃចលនា ហាក់ដូចជាអ្នកកំពុងឃើញដោយភ្នែករបស់អ្នក។ ធ្វើដូចគ្នាដែរជាមួយចលនាផតចុះ។ ពិចារណាចលនាប៉ោងឡើងដោយវិធីបែបនេះ ដែលការដឹងរបស់អ្នកគឺដំណាលគ្នានឹងចលនា

ប៉ោងឡើង។ ចលនាប៉ោងឡើងនិងការដឹងផ្លូវចិត្ត (**សតិ**) គប្បីធ្វើដំណាលគ្នា ដូចដុំថ្មគប់ត្រូវគោលដៅ។ ដូចគ្នាដែរជាមួយនឹងចលនាផតចុះ។

ចិត្តរបស់អ្នកអាចវង្វេងនឹកទៅផ្សេង ខណៈដែលអ្នកកំពុងពិចារណាចលនានៃពោះ។ នេះក៏ត្រូវពិចារណាផងដែរដោយចិត្តថា "វង្វេង, វង្វេង"។ នៅពេលដែលប្រការនេះត្រូវបានពិចារណាម្តងឬពីរដង ចិត្តឈប់វង្វេង នៅក្នុងករណីបែបនេះ អ្នកត្រឡប់ទៅពិចារណាការប៉ោងឡើងនិងផតចុះនៃពោះវិញ។ ប្រសិនបើចិត្តគិតដល់កន្លែងណា ពិចារណាថា "គិត, គិត"។ បន្ទាប់មក ត្រឡប់ទៅពិចារណាចលនាប៉ោងឡើងនិងផតចុះនៃពោះវិញ។ ប្រសិនបើអ្នកនឹកមមៃបានជួបនរណាម្នាក់ ពិចារណាថា "ជួប, ជួប" បន្ទាប់មកត្រឡប់មកចលនាពោះប៉ោងឡើងនិងផតចុះវិញ។ បើអ្នកស្រមៃជួបនិងនិយាយទៅកាន់នរណាម្នាក់ពិចារណាថា "និយាយ,និយាយ

និយាយដោយខ្ញី ការគិតឬការឆ្ងុះបញ្ចាំងអ្វីក៏ដោយ ដែលបានកើតឡើង ក៏គប្បីពិចារណា។ បើអ្នកស្រមៃ ពិចារណាថា

"ស្រមៃ, ស្រមៃ"។ បើអ្នកគិត ថា "គិត, គិត"។ បើអ្នកធ្វើគម្រោង ថា "ធ្វើគម្រោង, ធ្វើគម្រោង"។ បើអ្នកដឹង ថា "ដឹង, ដឹង"។ បើអ្នកវេផ្ទិច ថា "វេផ្ទិច, វេផ្ទិច"។ បើអ្នករីករាយ ថា "រីករាយ, រីករាយ"។ បើអ្នកធុញទ្រាន់ ថា "ធុញទ្រាន់, ធុញទ្រាន់"។ បើអ្នកសប្បាយចិត្ត ថា "សប្បាយចិត្ត, សប្បាយចិត្ត"។ បើអ្នកអស់សង្ឃឹម ថា "អស់សង្ឃឹម, អស់សង្ឃឹម"។ ពិចារណាសភាវៈចិត្តទាំងអស់នេះ ឈ្មោះថា **ចិត្តានុបស្សនា**។

ដោយសារតែយើងខកខានមិនបានពិចារណាសភាវៈចិត្តទាំងនេះ យើងមានទំនោរចង់សម្គាល់សភាវៈចិត្ត ថាជាបុគ្គលទៅវិញ។ យើងមានទំនោរគិតថា គឺ "អាត្មាអញ" ជាអ្នកស្រមើលស្រមៃ គិតធ្វើគម្រោង និងដឹង។ យើងគិតថា មានបុគ្គលម្នាក់តាំងពីក្មេងរហូតមក ជាអ្នកបានរស់នៅនិងគិត។ តាមពិត គ្មានបុគ្គលបែបនេះកើតមានទេ។ ផ្ទុយទៅវិញ មានតែសភាវៈចិត្តកើតបន្តគ្នាតែប៉ុណ្ណោះ។ នេះគឺជាមូលហេតុដែលយើងត្រូវតែពិចារណាសភាវៈចិត្តទាំងនេះ និងដឹងសភាវៈចិត្តទាំងនោះជាអ្វី។ នោះជាមូលហេតុ

ដែលយើងត្រូវតែពិចារណាសភាវៈចិត្តនីមួយៗ និងគ្រប់សភាវៈចិត្តដែលបានកើតមានៗ នៅពេលដែលបានពិចារណាយ៉ាងដូច្នេះ វាមានទំនោរបាត់ទៅវិញៗ បន្ទាប់មក យើងត្រឡប់ទៅពិចារណាការប៉ោងឡើង និងការផតចុះនៃពោះបន្តទៅទៀតៗ

ពេលយើងអង្គុយធ្វើវិបស្សនាយូរពេក មានវេទនាស្ពឹក និងក្ដៅនឹងកើតមានឡើងនៅក្នុងខ្លួនរបស់យើងៗ ទាំងនេះក៏ត្រូវពិចារណាយ៉ាងប្រុងប្រយ័ត្នផងដែរៗ ដូចគ្នានេះដែរ ពេលមានវេទនាឈឺចាប់ និងនឿយហត់ៗ វេទនាទាំងនេះគឺជាទុក្ខវេទនា ហើយការពិចារណាពីវេទនាជា **វេទនានុបស្សនា**ៗ ការខកខានទិងការភ្លេចមិនបានពិចារណាវេទនាទាំងនេះ ធ្វើឲ្យអ្នកគិតថា “អាត្មាអញស្ពឹក អាត្មាអញកំពុងមានអារម្មណ៍ក្ដៅ អាត្មាអញឈឺចាប់ៗ អាត្មាអញនឹងបានធូរស្បើយបន្តិចទៀតនេះៗ ឥឡូវនេះអាត្មាអញមិនស្រួល ជាមួយវេទនាជាទុក្ខទាំងអស់នេះទេៗ” ការសម្គាល់វេទនាទាំងនេះជាមួយបញ្ញត្តិ “អាត្មាអញ” គឺជាការយល់ខុសៗ ពិតជាគ្មាន “អាត្មា” នៅជាប់ពាក់ព័ន្ធទេ មានតែការកើតឡើង

បន្តគ្នានៃវេទនាជាទុក្ខថ្មីមួយកើតឡើង បន្ទាប់ពីវេទនាមួយទៀតរលត់ៗ

វាដូចជាការកើតឡើងតគ្នា ជាបន្តនៃកម្ទាំងជម្រុញចរន្តអគ្គិសនី ដែលធ្វើឲ្យអំពូលអគ្គិសនីភ្លឺៗ គ្រប់ពេលដែលការប៉ះទង្គិចជាទុក្ខ ត្រូវបានជួបប្រទះនៅក្នុងរាងកាយ វេទនាជាទុក្ខកើតមានមួយហើយមួយទៀតៗ វេទនាទាំងនេះគប្បីត្រូវបានពិចារណាដោយប្រុងប្រយ័ត្ននិងដោយចេតនា ទោះជាវេទនាស្ពឹកក្តី ក្តៅក្តី ឬឈឺចាប់ក្តីៗ នៅក្នុងការចាប់ផ្តើមបដិបត្តិវិបស្សនាដំបូងរបស់យោគី វេទនាទាំងនេះអាចមានទំនោរកើតឡើង និងនាំចិត្តរបស់យោគីឲ្យចង់ផ្លាស់ប្តូរឥរិយាបថទៀតផងៗ ចំណង់នេះគប្បីត្រូវបានពិចារណា រួចហើយព្រះយោគីគប្បីត្រឡប់ទៅពិចារណាវេទនាស្ពឹក ក្តៅ ជាដើមវិញៗ

“***ខន្តី សេចក្តីអត់ធន់ ជាផ្លូវទៅកាន់ព្រះនិព្វានៗ***” សុភាសិតនេះទាក់ទងជិតស្និទ្ធបំផុតនៅក្នុងកិច្ចប្រឹងប្រែងធ្វើវិបស្សនាៗ គេគប្បីមានខន្តី សេចក្តីអត់ធន់ នៅក្នុងការធ្វើវិបស្សនាៗ ប្រសិនបើ

យើងផ្លាស់ប្តូរឬប្រែឥរិយាបថរបស់ខ្លួនញឹកញាប់ពេក ដោយសារយើងមិនអាចអត់ធន់ជាមួយវេទនាស្ពឹក ឬក្តៅដែលកើតឡើង វិបស្សនាមិនអាចកើនឡើងបានទេ។ បើវិបស្សនាមិនអាចកើនឡើង វិបស្សនាញាណមិនអាចកើតមានឡើយ ហើយក៏មិនអាចមានការសម្រេចបាន **មគ្គ** (ផ្លូវនាំទៅកាន់និព្វាន) **ផល** (ផលនៃមគ្គ) និង **និព្វាន** បានដែរ។ នោះគឺជាមូលហេតុ ដែលខន្តីត្រូវការឲ្យមានបន្តជាចាំបាច់ នៅក្នុងវិបស្សនា។ គឺត្រូវអត់ធន់ខ្លាំងណាស់ជាមួយវេទនាជាទុក្ខ អារម្មណ៍មិនសប្បាយចិត្ត នៅក្នុងរាងកាយ ដូចជាភាពស្ពឹក អារម្មណ៍ក្តៅ វេទនាឈឺចាប់ និងវេទនាផ្សេងៗទៀតដែលពិបាកទ្រាំ។ យើងមិនគប្បីបោះបង់ការធ្វើវិបស្សនារបស់ខ្លួនភ្លាមៗទេ ពេលការកើតមានវេទនាទាំងឡាយបែបនេះ និងផ្លាស់ប្តូរឥរិយាបថវិបស្សនារបស់ខ្លួនឡើយ។ យើងគប្បីបន្តដោយអត់ធន់ ដោយគ្រាន់តែពិចារណាថា "ស្ពឹក, ស្ពឹក" ឬ "ក្តៅ, ក្តៅ"។ វេទនាសមស្របល្មមនៃប្រភេទវេទនាទាំងនេះ នឹងរលាយបាត់ទៅវិញ ប្រសិនបើយើងបន្តពិចារណាវេទនានោះដោយខន្តី។ ពេល

វិបស្សនាចាស់ក្លា សូម្បីវេទនាធ្ងន់ធ្ងរមានទំនោរបាត់ទៅវិញ។ បន្ទាប់មកយើងត្រឡប់ទៅពិចារណាពោះប៉ោងឡើង និងពោះផតចុះវិញ។

ពិតមែនហើយ យើងត្រូវតែផ្លាស់ប្តូរឥរិយាបថរបស់យើង ប្រសិនបើវេទនាទាំងនោះមិនបាត់ទៅវិញ សូម្បីតែបន្ទាប់ពីយើងបានពិចារណាអស់រយៈពេលយូរ ហើយម្យ៉ាងទៀត ប្រសិនបើយើងបែរជាមិនអាចទ្រាំបាន។ បន្ទាប់មក យើងគប្បីចាប់ផ្តើមពិចារណាថា "ចង់ផ្លាស់ប្តូរ, ចង់ផ្លាស់ប្តូរ"។ បើដៃកម្រើក ពិចារ-ណាថា "កម្រើក, កម្រើក"។ បើដៃកម្រើកឡើង ពិចារណាថា "កម្រើកឡើង, កម្រើកឡើង"។ ការផ្លាស់ប្តូរនេះគប្បីធ្វើឡើងថ្នមៗ និងពិចារណាថា "កម្រើក, កម្រើក" "កម្រើកឡើង, កម្រើកឡើង" និង "ពាល់ត្រូវ, ពាល់ត្រូវ"។

ប្រសិនបើរាងកាយផ្អៀង ពិចារណាថា "ផ្អៀង, ផ្អៀង"។ បើជើងកម្រើក ថា "កម្រើក, កម្រើក"។ បើកម្រើកឡើង ថា "កម្រើកឡើង, កម្រើកឡើង"។ បើវាធ្លាក់ចុះ ថា "ធ្លាក់ចុះ, ធ្លាក់

ចុះ”។ ប្រសិនបើគ្មានការផ្លាស់ប្តូរទេ ហើយនៅស្ងៀមពុំប្រែប្រួល ចូរត្រឡប់ទៅពិចារណាការប៉ោងឡើង និងការផតចុះនៃពោះវិញ។ មិនគប្បីមានការសម្រាកចន្លោះទេ មានតែការជាប់គ្នារវាងអាការៈពិចារណាខាងដើមនិងអាការៈបន្ត រវាងវិបស្សនាខាងដើមនិងវិបស្សនាជាបន្ត រវាងអាការៈប្រាជ្ញាខាងដើមនិងអាការៈប្រាជ្ញាជាបន្ទាប់ៗ ធ្វើយ៉ាងដូច្នេះ នឹងមានដំណាក់នៃភាពចាស់ទុំជាបន្តបន្ទាប់ និងចម្រើនឡើងនៅក្នុងសភាពនៃប្រាជ្ញារបស់ព្រះយោគី។ មគ្គនិងផលញាណ (ការយល់ដឹងពីមគ្គនិងផលរបស់មគ្គ) សម្រេចបានតែនៅពេលមានប្រភេទនៃសន្ទុះដែលប្រមូលបាននេះ។ ដំណើរនៃវិបស្សនាគឺដូចជាការបង្កាត់ភ្លើង ដោយការត្រដុសឈើពីរចូលគ្នាដោយប្រើកម្លាំងនិងមិនបន្ធូរបន្ថយ ដើម្បីសម្រេចបាននូវអាំងតង់-ស៊ីតេកំដៅចាំបាច់ (នៅពេលអណ្តាតភ្លើងកើតមាន)។

ដូចគ្នានេះដែរ ការពិចារណានៅក្នុងវិបស្សនា គប្បីធ្វើជាបន្តនិងមិនបន្ធូរបន្ថយ ដោយគ្មានការឈប់សម្រាកណាមួយ នៅក្នុងចន្លោះរវាងអាការៈនៃការពិចារណាបាតុភូតអ្វីក៏ដោយ ដែលអាច

កើតឡើងៗ ជាតួយ៉ាង ប្រសិនបើវេទនារមាស់កើតឡើង និង ចំណង់របស់យោគីចង់អេះ ពីព្រោះវាពិបាកទ្រាំ ទាំងវេទនា ទាំង ចំណង់ចង់ឲ្យបាត់រមាស់ គប្បីពិចារណា ដោយគ្មានការធ្វើឲ្យបាត់ វេទនាដោយការអេះភ្លាមៗនោះទេ។

ប្រសិនបើគេនៅតែបន្ត ខិតខំព្យាយាមពិចារណាយ៉ាងដូច្នេះ ជាទូទៅ ភាពរមាស់បាត់ទៅវិញនៅក្នុងករណីនេះ គេផ្លាស់ប្តូរទៅ ពិចារណាការប៉ោងឡើង និងការផតចុះនៃពោះ។ ប្រសិនបើភាព រមាស់បើតាមពិតមិនបាត់ទៅវិញទេ ពិតមែនហើយគេត្រូវតែ បំបាត់វាដោយការអេះ។ ប៉ុន្តែជាដំបូងចំណង់ចង់ធ្វើដូច្នេះ គប្បីត្រូវ បានពិចារណា។ គ្រប់ចលនាទាំងអស់ដែលទាក់ទងនៅក្នុងដំណើរ ការបំបាត់វេទនានេះ គប្បីពិចារណា ជាពិសេសចលនាប៉ះ ទាញ ឆ្វងកាត់ និងអេះ ជាមួយការផ្លាស់ប្តូរជាយថាហេតុ ចូរទៅពិចារ- ណាការប៉ោងឡើង និងការផតចុះនៃពោះវិញ។

គ្រប់ពេលដែលអ្នកធ្វើការផ្លាស់ប្តូរឥរិយាបថ អ្នកចាប់ផ្តើម ពិចារណាចេតនា ឬចំណង់របស់អ្នកដែលចង់ធ្វើការផ្លាស់ប្តូរ និង

បន្តពិចារណាគ្រប់ចលនាយ៉ាងជិតស្និទ្ធ ដូចជាការងើបពីឥរិយា-បថអង្គុយ ការកម្រើកដៃ និងការអេះៗ អ្នកគប្បីធ្វើការផ្លាស់ប្តូរ នៅពេលជាមួយគ្នានឹងការពិចារណាចលនាដែលពាក់ព័ន្ធៗ នៅពេលរាងកាយរបស់អ្នកទេទៅមុខ ចូរពិចារណាវាៗ នៅពេលអ្នកកម្រើករាងកាយទៅជាស្រោល ហើយកម្រើកៗ ចូរផ្តោតអារម្មណ៍របស់អ្នកលើបញ្ហានេះ អ្នកគប្បីពិចារណាថ្នមៗថា "កម្រើក, កម្រើក"ៗ

ព្រះយោគីគប្បីធ្វើហាក់ដូចជាខ្លួនខ្សោយអស់កម្លាំង ដោយពិតៗ មនុស្សមានសុខភាពធម្មតា កម្រើកយ៉ាងងាយស្រួល និងយ៉ាងរហ័ស ឬយ៉ាងទាន់ហន់ៗ មិនយ៉ាងដូច្នេះជាមួយភាពខ្សោយអស់កម្លាំង គឺធ្វើយឺតៗ និងថ្នមៗៗ ដូចគ្នា គឺករណីដែលមនុស្សឈឺខ្នង កម្រើកថ្នមៗ ក្រែងលោឈឺខ្នង និងធ្វើឲ្យឈឺចាប់ៗ

ប្រការនេះក៏ដូចគ្នាដែរ សម្រាប់យោគីអ្នកធ្វើវិបស្សនាៗ ព្រះយោគីត្រូវតែធ្វើការផ្លាស់ប្តូរឥរិយាបថជាបណ្តើរៗ និងថ្នមៗ ធ្វើដូច្នេះសតិ សមាធិ និងវិបស្សនានឹងប្រសើរៗ ដូច្នេះចូរចាប់ផ្តើម

ចលនាដោយថ្នមៗ និងជាបណ្ដើរៗ។ ពេលកម្រើក ព្រះយោគី ត្រូវតែធ្វើដូច្នេះថ្នមៗ ហាក់ដូចជាខ្សោយកម្លាំង ពេលជាមួយគ្នា ដែរពិចារណាថា "កម្រើក កម្រើក"។ មិនតែធ្វើដូចនេះទេ ទោះបី ក្នែកឃើញរូបក្តី ព្រះយោគីត្រូវតែធ្វើហាក់ដូចជាមិនឃើញ។ ធ្វើ ដូចគ្នាដែរ ពេលត្រចៀកឮសម្លេង។ ពេលធ្វើវិបស្សនា ក្តីបារម្ភ របស់ព្រះយោគី គឺត្រឹមតែពិចារណា។ អ្វីដែលបានឃើញ បានឮ មិនមែនជាក្តីបារម្ភទេ។ ដូចនេះ អ្វីក៏ដោយចំឡែក ឬធ្វើឲ្យចាប់ អារម្មណ៍ វត្ថុដែលអាចឲ្យឃើញ ឬស្តាប់ឮ យោគីត្រូវតែធ្វើហាក់ ដូចជាមិនបានឃើញ ឬមិនបានឮអ្វីទាំងអស់ គ្រាន់តែពិចារណា ដោយប្រុងប្រយ័ត្ន។

នៅពេលធ្វើចលនាផ្លាស់ប្តូរវាងកាយ ព្រះយោគីគប្បីធ្វើជា បណ្តើរៗ ហាក់ដូចជាខ្សោយកម្លាំង កម្រើកដៃ និងជើងថ្នមៗ បត់ ឬអេះ អោនក្បាលចុះ និងងើបក្បាលឡើង។ ចលនាទាំងនេះគប្បី ធ្វើថ្នមៗ។ ពេលងើបពីអង្គុយ ព្រះយោគីគប្បីធ្វើជាបណ្តើរៗដូច្នេះ ពិចារណាថា "ងើប, ងើប"។ ពេលក្រោកឡើង ពិចារណាថា

"ក្រោកឈរ, ក្រោកឈរ"។ ពេលមើលទីជិតឬទីឆ្ងាយ ពិចារណាថា "មើល-មើល, ឃើញ-ឃើញ"។ ពេលដើរ ពិចារណាជំហានថា តើដើរដោយជើងឆ្វេងឬជើងស្ដាំ។ អ្នកត្រូវតែប្រុងប្រយ័ត្នគ្រប់ចលនាកើតឡើងតៗគ្នា តាំងពីលើកជើងឡើង រហូតដល់ដាក់ជើងចុះ។ ចូរពិចារណាជំហានទីមួយៗដែលដើរ ថាតើជើងស្ដាំឬជើងឆ្វេង។ នេះគឺជារបៀបពិចារណា ពេលយើងដើរលឿន។

ប៉ុណ្ណោះគ្រប់គ្រាន់ហើយ ប្រសិនបើអ្នកពិចារណាពេលដើរ ឬ និងដើរផ្លូវឆ្ងាយ។ ពេលដើរយឺតៗ ឬដើរចង្ក្រម (ដើរទៅ ដើរមក) គប្បីពិចារណាចលនាបី នៅក្នុងជំហានទីមួយៗ ពោលគឺ ពេលជើងលើកឡើង ពេលជើងបោះទៅមុខ និងពេលជើងធ្លាក់ចុះ។ ចាប់ផ្ដើមពិចារណាចលនាលើកឡើង និងធ្លាក់ចុះ។ យើងត្រូវតែដឹងឲ្យបានច្បាស់ ពេលជើងធ្លាក់ចុះ យើងគប្បីដឹងឲ្យបានច្បាស់ពីការធ្លាក់ចុះ "ធ្ងន់" នៃជើង។

ពេលត្រូវដើរ ពិចារណាថា "លើកឡើង ធ្លាក់ចុះ" ក្នុងជំហានទីមួយៗ។ ការពិចារណានេះនឹងកាន់តែងាយស្រួល បន្ទាប់

ពីប្រហែលពីរថ្ងៃក្រោយៗ អឺចឹងបន្តពិចារណាចលនាបី ដូចពណ៌នាខាងលើ ថា "លើកឡើង បោះទៅមុខ ធ្លាក់ចុះ"ៗ ពេលចាប់ផ្តើមដំបូង យើងពេញចិត្តពិចារណាមួយឬពីរចលនាតែប៉ុណ្ណោះ គឺដូច្នេះ "ជើងស្តាំ ជើងឆ្វេង" ពេលដើរលឿន និង "លើកឡើង ធ្លាក់ចុះ" ពេលដើរយឺតៗ ប្រសិនបើពេលដើរយ៉ាងដូច្នេះ អ្នកចង់អង្គុយចុះ ចូរពិចារណាថា "ចង់អង្គុយចុះ, ចង់អង្គុយចុះ"ៗ ពេលអង្គុយចុះ ពិចារណាដោយផ្ចង់ស្មារតីចំពោះការធ្លាក់ចុះ "ធ្ងន់" នៃរាងកាយរបស់អ្នកៗ

ពេលអ្នកអង្គុយ ពិចារណាចលនាដែលទាក់ទងក្នុងការរៀបចំជើងនិងដៃរបស់អ្នកៗ ពេលគ្មានចលនាបែបនេះ ដោយគ្រាន់តែនៅស្ងៀម (សម្រាកមិនប្រែប្រួល) នៃរាងកាយ ពិចារណាការប៉ោងឡើងនិងការផតចុះនៃពោះៗ ខណៈពេលដែលពិចារណាដូចនេះ ហើយប្រសិនបើភាពស្ពឹកនៃអវយវៈរបស់អ្នក និងអារម្មណ៍ក្តៅត្រង់ផ្នែកណាមួយ នៃរាងកាយរបស់អ្នកកើតមានឡើង បន្តពិចារណាភាពស្ពឹក និងអារម្មណ៍ក្តៅទាំងនោះៗ បន្ទាប់មក ត្រឡប់

មកពិចារណាពោះប៉ោងឡើង និងផតចុះវិញ។ ពេលកំពុងពិចារ-ណាយ៉ាងដូច្នេះ ហើយប្រសិនបើចំណង់ចង់ទម្រេតកើតមានឡើង ចូរពិចារណាវា និងចលនានៃជើងនិងដៃរបស់អ្នក ពេលអ្នកទម្រេតចុះ។ ការកម្រើកនៃដៃ ការលើកដៃឡើង ការដាក់កែងដៃលើកម្រាល ការទេរទៅខាងនៃរាងកាយ ការលាតសន្ធឹងនៃជើង ការផ្អៀងនៃរាងកាយ ពេលរៀបចំយឹតៗដើម្បីទម្រេតចុះ ចលនាទាំងអស់នេះ គប្បីពិចារណា។

ពិចារណាពេលអ្នកទម្រេតចុះដូចនេះគឺសំខាន់ណាស់។ នៅក្នុងដំណើរការចលនានេះ (ពោលគឺទម្រេតចុះ) អ្នកអាចទទួលបានញាណប្លែកៗ (គឺ **មគ្គញាណ** និង **ផលញាណ** = ញាណដឹងថាបានមគ្គនិងផល)។ ពេលវិបស្សនានិងញាណចាស់ក្លា មគ្គញាណនិងផលញាណ អាចធ្វើឲ្យកើតមានពេលណាក៏បាន។ វាអាចកើតមានពេលគ្រាន់តែ “បត់” ដៃ ឬ “លាតសន្ធឹង” ជើង។ ប្រការដូចនេះហើយ ដែលព្រះអានន្ទបានក្លាយជាព្រះអរហន្ត។

ព្រះអានន្ទបានព្យាយាមយ៉ាងខ្លាំងក្លា ដើម្បីសម្រេចអរហន្ត

យ៉ាងរហ័ស នៅពេលល្ងាចនៃសង្គាយនាលើកទីមួយ។ ព្រះអង្គបដិបត្តិវិបស្សនាអស់មួយរាត្រី ឈ្មោះថា **កាយគតាសតិ** ដោយពិចារណាជំហានរបស់ព្រះអង្គ ឆ្វេងនិងស្តាំ លើកឡើង បោះទៅមុខ និងធ្លាក់ចុះ ពិចារណាការកើតឡើង ដោយការកើតឡើងនៃចិត្តឆន្ទៈចង់ដើរ និងចលនារូបកាយដែលទាក់ទងក្នុងការដើរ។ ទោះបីធ្វើយ៉ាងនេះរហូតអរុណជិតរះក៏ដោយ ព្រះអង្គនៅតែមិនទាន់បានសម្រេចអរហន្តនៅឡើយ។ ដោយឈ្វេងយល់ថា ព្រះអង្គបានបដិបត្តិការដើរចង្រ្កមច្រើនហួស ហើយដើម្បីធ្វើឲ្យ**សមាធិ**និង**វិរិយៈ** (សេចក្តីព្យាយាម) ស្មើគ្នា ព្រះអង្គគប្បីបដិបត្តិវិបស្សនាក្នុងឥរិយាបថទម្រេតមួយខណៈ ព្រះអង្គបានចូលទៅក្នុងគន្ធកុដិ។ ព្រះអង្គបានគង់លើអាសនៈ បន្ទាប់មកទម្រេតព្រះកាយចុះ។ ពេលកំពុងទម្រេតចុះ ពិចារណាថា "ទម្រេត, ទម្រេត" ព្រះអង្គបានសម្រេចអរហន្តនៅពេលនោះទៅ។

ព្រះអានន្ទគឺជាព្រះ**សោតាបន្ន** (ភាពជាអ្នកមានក្រសែគឺព្រះនិព្វាន) តែប៉ុណ្ណោះ មុនពេលព្រះអង្គទម្រេតព្រះកាយចុះ។ ពី

សោតាបន្ន ព្រះអង្គបានបន្តធ្វើវិបស្សនានិងសម្រេចបាន **សកទាគាមី** (ភាពជាអ្នកមកលោកនេះតែមួយជាតិទៀត ឬភាពជាអ្នកសម្រេចបានមគ្គទីពីរ) **អនាគាមី** (ភាពជាអ្នកមិនត្រឡប់មកទៀតទេ ឬភាពជាអ្នកសម្រេចបានមគ្គទីបី) និង **អរហន្ត** (ភាពនៃអរិយបុគ្គលសម្រេចបានព្រះនិព្វាន)។ ការឈានសម្រេចបានមគ្គដ៏ខ្ពង់ខ្ពស់បីនេះ គឺក្នុងរយៈពេលខ្លីតែប៉ុណ្ណោះ។ សូមពិចារណាឧទាហរណ៍នៃការសម្រេចអរហន្តនៃព្រះអានន្ទចុះ។ ការសម្រេចបែបនេះអាចកើតមាននៅពេលណាក៏បានដែរ ហើយមិនត្រូវការពេលវេលាយូរទៀតផង។

ដូច្នេះ ព្រះយោគីគប្បីពិចារណាដោយការខិតខំប្រឹងប្រែងគ្រប់ពេលទាំងអស់។ មិនគប្បីឈប់សម្រាកលំហែរ នៅពេលកំពុងពិចារណា ដោយគិតយ៉ាងដូច្នេះថា “រយៈពេលដ៏ខ្លីតិចតួចនេះមិនបង្កើតជាបញ្ហាច្រើនទេ”។ គ្រប់ចលនាដែលពាក់ព័ន្ធក្នុងការទម្រេតចុះ និងរៀបចំដៃនិងជើង គប្បីពិចារណាយ៉ាងប្រុងប្រយ័ត្ន និងមិនបន្ធូរបន្ថយ។ បើគ្មានចលនា គ្រាន់តែនៅស្ងៀម

(នៃរាងកាយ) ចូរត្រឡប់មកពិចារណាការប៉ោងឡើង និងផតចុះនៃពោះៗ ទោះបីនៅពេលយប់ជ្រៅ និងដល់ពេលចូលដំណេក ព្រះយោគីមិនគប្បីចូលដំណេកទេ ដោយទម្លាក់ការពិចារណាឡើយៗ ព្រះយោគីមានថាមពលកម្លាំង និងហ្មត់ចត់ពិតប្រាកដ គប្បីធ្វើសតិ ហាក់ដូចជាកំពុងបោះបង់ចោលដំណេករួមគ្នាៗ ព្រះយោគីគប្បីបន្តធ្វើវិបស្សនារហូតដល់ងងុយដេកៗ ប្រសិនបើវិបស្សនាល្អនិងខ្លាំងជាង ព្រះយោគីនឹងមិនងងុយដេកទេៗ ម៉្យាងទៀត ប្រសិនបើ**មិទ្ធៈ** សេចក្ដីងោកងុយខ្លាំងជាង ព្រះយោគីនឹងងងុយដេកៗ ពេលព្រះយោគីមានអារម្មណ៍ងងុយដេក គប្បីពិចា-រណាថា "ងងុយដេក, ងងុយដេក" បើត្របក់ភ្នែកធ្លាក់ចុះ ថា "ធ្លាក់ចុះ, ធ្លាក់ចុះ" បើភ្នែកឡើងធ្ងន់ឬរឹង ថា "ធ្ងន់, ធ្ងន់" បើភ្នែកឡើងទន់ ថា "ទន់, ទន់"ៗ ពិចារណាយ៉ាងដូច្នេះ មិទ្ធៈអាចបាត់ទៅ ហើយភ្នែកឡើង **"ស្រឡះ"** ម្ដងទៀតៗ

បន្ទាប់មក ព្រះយោគីគប្បីពិចារណាថា "ស្រឡះ, ស្រឡះ" រួចហើយបន្តការពិចារណាការប៉ោងឡើងនិងផតចុះនៃពោះៗ ទោះ

បីយ៉ាងណាក៏ដោយ ដោយការខិតខំព្យាយាម ព្រះយោគីអាចបន្ត ធ្វើវិបស្សនា ប្រសិនបើជាក់ស្តែង កើតមាននៅចន្លោះព្រះយោគី ពិតជាងងុយដេកៗ ងងុយដេកមិនពិបាកទេ តាមពិត វាងាយ ស្រួលៗ បើអ្នកធ្វើវិបស្សនាក្នុងឥរិយាបថទម្រេត អ្នកទៅជាងោក ងុយជាបណ្តើរៗ និងដេកលក់ជាយថាហេតុៗ ហេតុនេះហើយអ្នក ចាប់ផ្តើមថ្មីថ្មោងក្នុងវិបស្សនា មិនគប្បីធ្វើវិបស្សនាក្នុងឥរិយាបថ ទម្រេត (ដេក) ច្រើនពេកទេៗ ព្រះយោគីគប្បីធ្វើវិបស្សនាច្រើន ក្នុងឥរិយាបថអង្គុយនិងដើរៗ ប៉ុន្តែ បើយប់កាន់តែជ្រៅ ហើយជា ពេលចូលដំណេក ព្រះយោគីគប្បីធ្វើវិបស្សនាក្នុងឥរិយាបថ ទម្រេត ដោយពិចារណាចលនាប៉ោងឡើង និងផតចុះនៃពោះៗ បន្ទាប់មក ព្រះយោគីនឹងដេកលក់ដោយស្វ័យប្រវត្តិៗ

ពេលវេលាព្រះយោគីដេក គឺជាពេលសម្រាករបស់ព្រះ យោគីៗ ប៉ុន្តែសម្រាប់ព្រះយោគីប្រឹងប្រែងពិតប្រាកដ ព្រះយោគី គប្បីកំណត់ពេលវេលាសម្រាប់ដេកប្រហែលបួនម៉ោងៗ នេះគឺជា "មជ្ឈិមយាម" អនុញ្ញាតដោយព្រះពុទ្ធៗ ដំណេក "បួនម៉ោង" គឺ

ពិតជាគ្រប់គ្រាន់ៗ ប្រសិនបើអ្នកចាប់ផ្ដើមធ្វើ វិបស្សនាដំបូងគិតថា ដំណេករយៈពេលបួនម៉ោង មិនគ្រប់គ្រាន់សម្រាប់សុខភាព ព្រះយោគីនោះអាចបន្ថែមពេលទៅប្រាំ ឬប្រាំមួយម៉ោងបានៗ ដំណេកប្រាំមួយម៉ោងច្បាស់ណាស់គឺគ្រប់គ្រាន់សម្រាប់សុខភាពៗ

ពេលព្រះយោគីភ្ញាក់ពីដំណេក ព្រះយោគីគប្បីចាប់ផ្ដើមពិចារណាឡើងវិញៗ ព្រះយោគីជាអ្នកពិតជាតាំងធ្វើឲ្យសម្រេចបានមគ្គនិងផលញាណ គប្បីសម្រាកពីការព្យាយាមធ្វើវិបស្សនាត្រឹមតែនៅពេលដំណេកៗ នៅពេលវេលាផ្សេងៗទៀត នៅខណៈពេលក្រោកពីដំណេក ព្រះយោគីគប្បីពិចារណា ជាបន្តនិងគ្មានការសម្រាកៗ ហេតុដូច្នេះហើយ ឆាប់ៗពេលភ្ញាក់ពីដំណេក ព្រះយោគីគប្បីពិចារណាសភាពភ្ញាក់នៃចិត្តថា "ភ្ញាក់, ភ្ញាក់"ៗ បើព្រះយោគីមិនអាចធ្វើឲ្យយល់ដឹង អំពីបញ្ហានេះដោយខ្លួនឯងនៅឡើយទេ ព្រះយោគីគប្បីចាប់ផ្ដើមពិចារណាការប៉ោងឡើង និងការផតចុះនៃពោះៗ

ប្រសិនបើព្រះយោគីមានបំណងចង់ក្រោកពីដំណេក ព្រះ

យោគីគប្បីពិចារណាថា "ចង់ក្រោក, ចង់ក្រោក"។ បន្ទាប់មកព្រះយោគីគប្បីបន្តពិចារណាការផ្លាស់ប្តូរចលនា ដូចជា រៀបចំដៃនិងជើង។ ពេលព្រះយោគីងើបនិងក្រោកឡើង ពិចារណាថា "ក្រោកឡើង, ក្រោកឡើង"។ ពេលព្រះយោគីអង្គុយ ពិចារណាថា "អង្គុយ, អង្គុយ"។ បើព្រះយោគីធ្វើការផ្លាស់ប្តូរចលនាណាមួយ ដូចជា រៀបចំដៃនិងជើង ចលនាទាំងអស់នេះគប្បីពិចារណាផងដែរ។ បើគ្មានការផ្លាស់ប្តូរបែបនេះទេ គ្រាន់តែអង្គុយស្ងៀម គប្បីពិចារណាចលនាប៉ោងឡើង និងផតចុះនៃពោះវិញ។

ព្រះយោគីគប្បីពិចារណាផងដែរ ពេលលុបមុខនិងពេលផឹកទឹក។ ពេលចលនាដែលទាក់ទង នៅក្នុងសកម្មភាពទាំងនេះប្រព្រឹត្តទៅលឿនបន្តិច ភាគច្រើននៃចលនាគប្បីត្រូវពិចារណាតាមដែលអាចធ្វើបាន។

ពេលដែលព្រះយោគីទទួលទានអាហារ និងក្រឡេកមើលតុអាហារ ព្រះយោគីគប្បីពិចារណាថា "មើលឃើញ, មើលឃើញ"។ ពេលព្រះយោគីលូកដៃទៅកាន់អាហារ ពាល់ត្រូវ

អាហារ ប្រមូលនិងរៀបចំ កាន់និងយកមក ដាក់ក្នុងមាត់ អោនក្បាល និងដាក់ដុំអាហារចូលទៅក្នុងមាត់ ដាក់ដៃចុះ និងងើបក្បាលឡើងម្តងទៀត ចលនាទាំងអស់នេះគប្បីពិចារណាដោយត្រឹមត្រូវ។

*(វិធីពិចារណានេះ គឺស្រេបតាមរបៀបទទួលទានអាហាររបស់ប្រជាជនភូមា។ អ្នកទាំងឡាយដែលប្រើសមនិងស្លាបព្រាឬចង្កឹះ គប្បីពិចារណាចលនាតាមអាការៈសមស្រេប។)*

ពេលព្រះយោគីទំពារអាហារ គប្បីពិចារណាថា “ទំពារ, ទំពារ”។ នៅពេលព្រះយោគីចាប់ដឹងរសជាតិអាហារ គប្បីពិចារ-ណាថា “ដឹង, ដឹង”។ ពេលព្រះយោគីទំពាររួចលេបអាហារ ពេលអាហារធ្លាក់ចុះតាមបំពង់ក គប្បីពិចារណាការកើតឡើងទាំងនេះ។ នេះគឺជារបៀបដែលព្រះយោគីគប្បីពិចារណា ពេលទទួលទានដុំអាហារមួយ បន្ទាប់ពីដុំអាហារមួយទៀត។ ពេលព្រះយោគីទទួលទានសម្ល គ្រប់ចលនាទាំងអស់ដែលជាប់ពាក់ព័ន្ធ ដូចជា ការលូក

ដៃ ចាប់កាន់ស្លាបព្រា និងជូសសម្ង ជាដើម ទាំងអស់នេះគប្បីពិចារណា។ ពិចារណាយ៉ាងដូច្នេះ ពេលទទួលទានអាហារ គឺពិបាកបន្តិច ព្រោះមានរបស់ជាច្រើនណាស់ ដើម្បីសង្កេតនិងពិចារណា។ ព្រះយោគីដែលចាប់ផ្តើមដំបូង គឺទំនងជាភ្លេចរបស់ខ្លះៗ ដែលគប្បីត្រូវពិចារណា ប៉ុន្តែព្រះយោគីគប្បីតាំងចិត្តពិចារណាឲ្យបានគ្រប់ទាំងអស់។ ពិតមែនហើយ ព្រះយោគីមិនអាចជួយវាបានទេ ប្រសិនបើចំណាំមិនបាននិងភ្លេចខ្លះៗ ប៉ុន្តែខណៈពេលវិបស្សនាចាស់ក្លា ព្រះយោគីនឹងអាចពិចារណាល្អិតល្អន់ គ្រប់ការកើតឡើងទាំងអស់នេះបាន។

មែនហើយ ខ្ញុំបានរៀបរាប់ច្រើនណាស់ហើយ សម្រាប់ព្រះយោគីពិចារណា។ ប៉ុន្តែជាសង្ខេប មានកិច្ចតែបីបួនប៉ុណ្ណោះត្រូវពិចារណា។ ពេលដើរលឿន ពិចារណាថា “ជើងឆ្វេង ជើងស្តាំ” និងថា “លើកឡើង ដាក់ចុះ” ពេលដើរយឺតៗ។ ពេលអង្គុយស្ងៀម គ្រាន់តែពិចារណាការប៉ោងឡើងនិងការផតចុះនៃពោះ។ ពិចារណាផងដែរ ដូចដែលកើតឡើង ការបត់លាតសន្ទឹង និងការ

កម្រើកអវយវៈ ការអោនទិងការងើបក្បាល ការផ្អៀងនិងការងើបនៃជង្គង់ៗ បន្ទាប់មកត្រឡប់មកការប៉ោងឡើងនិងផតចុះនៃពោះៗ

ពេលព្រះយោគីបន្តពិចារណាយ៉ាងដូច្នេះ ព្រះយោគីនឹងអាចពិចារណាច្រើនទៅច្រើនទៅនៃការកើតឡើងទាំងនេះៗ ពេលចាប់ផ្តើមដំបូង ពេលចិត្តរបស់ព្រះយោគីវង្វេងទៅនេះទៅនោះ ព្រះយោគីអាចភ្លេចពិចារណារឿងរ៉ាវជាច្រើនៗ ប៉ុន្តែព្រះយោគីមិនគប្បីបាត់បង់ក្តីសង្ឃឹមទេៗ រាល់អ្នកចាប់ផ្តើមធ្វើវិបស្សនាដំបូងជួបប្រទះភាពលំបាកដូចៗគ្នា ប៉ុន្តែពេលព្រះយោគីប្រតិបត្តិ កាន់តែច្រើនទៅៗ ព្រះយោគីនឹងបានដឹងគ្រប់សភាវៈចិត្តដែលវង្វេងរហូតដល់ចិត្តលែងវង្វេងតទៅទៀតជាយថាហេតុៗ បន្ទាប់មកចិត្តត្រូវបានពង្រឹងលើអារម្មណ៍ នៃការផ្តោតការយកចិត្តទុកដាក់របស់វាគឺអាការៈនៃសតិ ដែលស្ទើរតែបានកើតដំណាលគ្នានឹងអារម្មណ៍នៃការផ្តោតការយកចិត្តទុកដាក់ ដូចជា ការប៉ោងឡើងនិងការផតចុះនៃពោះៗ (ម្យ៉ាងទៀត ការប៉ោងឡើងនៃពោះទៅជាកើតស្របគ្នាជាមួយអាការៈនៃការពិចារណា ហើយដូចគ្នាដែរ ជាមួយការផត

ចុះនៃពោះ។)

អារម្មណ៍ផ្លូវកាយនៃការផ្ដោតការយកចិត្តទុកដាក់ និងអាការៈផ្លូវចិត្តនៃការពិចារណាកំពុងកើតមានឡើងជាគូនឹងគ្នា។ នៅក្នុងការកើតឡើងនេះ គ្មានបុគ្គលពាក់ព័ន្ធទេ គឺមានតែអារម្មណ៍ផ្លូវកាយនៃការផ្ដោតការយកចិត្តទុកដាក់ និងអាការៈផ្លូវចិត្តនៃការពិចារណា កើតឡើងជាគូៗ នៅពេលនោះហើយ ព្រះយោគីនឹងទទួលដឹងការកើតឡើងទាំងនេះដោយពិត និងដោយខ្លួនឯង។ ពេលពិចារណាការប៉ោងឡើងនិងការផតចុះនៃពោះ ព្រះយោគីនឹងបែងចែកការប៉ោងឡើងនៃពោះ ជាបាតុភូតរូប និងអាការៈចិត្តនៃការប៉ោងឡើង ជាបាតុភូតចិត្ត ដូចគ្នាដែរជាមួយការផតចុះនៃពោះ ដូច្នេះព្រះយោគីនឹងស្គាល់យ៉ាងច្បាស់លាស់ ការកើតឡើងដំណាលគ្នា ជាគូនៃបាតុភូតចិត្តនិងបាតុភូតរូបទាំងនេះ។

ហេតុដូចនេះ គ្រប់អាការៈនៃការពិចារណា ព្រះយោគីនឹងដឹងដោយខ្លួនឯងយ៉ាងច្បាស់ថា មានតែរូបធម៌នេះដែលជាអារម្មណ៍នៃការឈ្វេងយល់ និងការយកចិត្តទុកដាក់ ហើយនិងអាការៈចិត្ត

ដែលធ្វើកិច្ចពិចារណាតែប៉ុណ្ណោះ។ ញាណដែលវិនិច្ឆ័យយ៉ាង ត្រឹមត្រូវនេះ ឈ្មោះថា **នាមរូបបរិច្ឆេទញាណ** ជាការចាប់ផ្តើមនៃ វិបស្សនាញាណ។ វាសំខាន់ណាស់ក្នុងការទទួលបានញាណនេះ យ៉ាងត្រឹមត្រូវ។ ប្រការនេះនឹងទទួលបានជោគជ័យ ពេលព្រះ យោគីបន្ត ដោយញាណដែលបែងចែករវាងហេតុនិងផល ដែល ញាណនេះឈ្មោះថា **បច្ចយបរិគ្គហញាណ**។

នៅពេលព្រះយោគីបន្តពិចារណា ព្រះយោគីនឹងឃើញ ដោយខ្លួនឯងថា អ្វីដែលបានកើតឡើង បានរលត់វិនាសទៅវិញ បន្ទាប់ពីរយៈពេលខ្លី។ មនុស្សធម្មតាសន្មត់ថា ទាំងរូបទាំងចិត្តបន្ត ជានិរន្តអស់មួយជីវិត ពោលគឺ តាំងពីវ័យ ក្មេងរហូតដល់វ័យ ជំទង់។ តាមការពិត មិនមែនយ៉ាងដូច្នេះទេ។ គ្មានសង្ខារធម៌ណា ដែលតាំងនៅជារៀងរហូតទេ។ គ្រប់សង្ខារធម៌ទាំងអស់កើតឡើង និងវិនាសទៅវិញយ៉ាងឆាប់រហ័សណាស់ សង្ខារធម៌ទាំងនោះមិន បានតាំងនៅ សូម្បីមួយពព្រិចភ្នែកផង។ ព្រះយោគីនឹងដឹងចំពោះ ខ្លួនឯង នៅពេលព្រះយោគីបន្តពិចារណា។ បន្ទាប់មក ព្រះយោគី

នឹងជឿជាក់លើភាពមិនទៀង នៃសង្ខារធម៌ទាំងអស់បែបនេះ។ ជំនឿបែបនេះ ហៅថា **អនិច្ចានុបស្សនាញាណ**។

ញាណនេះនឹងសម្រេចបាន ដោយទុក្ខានុបស្សនាញាណ ដែលយល់យ៉ាងច្បាស់ថា ភាពមិនទៀងទាំងអស់នេះជាទុក្ខ ព្រះយោគីទំនងជាជួបប្រទះផងដែរគ្រប់ប្រភេទទាំងអស់នៃភាពលំបាកនៅក្នុងរាងកាយ ដែលគ្រាន់តែជាកងនៃសេចក្តីទុក្ខ។ នេះគឺជា **ទុក្ខានុបស្សនាញាណ** ផងដែរ។ បន្ទាប់មកព្រះយោគីនឹងជឿជាក់យ៉ាងពិតប្រាកដថា ធាតុភូតចិត្តនិងធាតុភូតរូបទាំងអស់នេះកំពុងកើតឡើងដោយខ្លួនឯង មិនមែនជាបំណងរបស់នរណាម្នាក់ ឬកំពុងទទួលឥទ្ធិពលពីការគ្រប់គ្រងរបស់នរណាម្នាក់ផងដែរ។ ចិត្តនិងរូបគ្មានបុគ្គលឬអត្តាតួខ្លួនទេ។ ការដឹងយ៉ាងច្បាស់នេះ គឺជា **អនត្តានុបស្សនាញាណ**។

នៅពេលព្រះយោគីបន្តធ្វើវិបស្សនា ព្រះយោគីយល់ដឹងយ៉ាងមាំថា សង្ខារធម៌នេះគឺ អនិច្ចំ ទុក្ខំ អនត្តា ព្រះយោគីនឹងសម្រេចនិព្វាន។ ព្រះពុទ្ធគ្រប់ព្រះអង្គ ព្រះអរហន្ត និងព្រះអរិយៈ

ធ្វើឲ្យជាក់ច្បាស់និព្វានតាមមាគ៌ានេះ។ គ្រប់ព្រះយោគីដែលកំពុងធ្វើវិបស្សនា គប្បីទទួលស្គាល់ថា ឥឡូវនេះ ព្រះយោគីខ្លួនឯងកំពុងស្ថិតលើផ្លូវសតិប្បដ្ឋាននេះ ក្នុងការបំពេញបំណងប្រាថ្នាចង់សម្រេចបានមគ្គញាណ ផលញាណ និងនិព្វានធម៌ ព្រមទាំងកំពុងបន្ទុំបារមី។ ព្រះយោគីគប្បីមានអារម្មណ៍សប្បាយរីករាយចំពោះប្រការនេះ និងក្តីសង្ឃឹមថា ទទួលបានប្រភេទវិបស្សនាបរិសុទ្ធ (ចិត្តស្ងប់ដោយវិបស្សនា) និងញាណ (លោកុត្តរញាណឬបញ្ញា) ដែលព្រះពុទ្ធ ព្រះអរហន្ត និងព្រះអរិយៈសម្រេចបានដែលពីមុនមិនទាន់សម្រេចបាន។

វានឹងមិនយូរទេ ព្រះយោគីសម្រេចបានដោយខ្លួនឯងនូវមគ្គញាណ ផលញាណ និង **និព្វានធម៌** ដែលព្រះពុទ្ធ ព្រះអរហន្ត និងព្រះអរិយៈធ្លាប់សម្រេចបានហើយ។ តាមពិត ទាំងនេះអាចសម្រេចបានក្នុងរយៈពេលមួយខែ ឬម្ភៃថ្ងៃ ឬដប់ថ្ងៃនៃការបដិបត្តិធ្វើវិបស្សនា។ អ្នកទាំងឡាយដែលបារមីចាស់ក្លា អាចសម្រេចបានធម៌ទាំងនេះតែក្នុងរយៈពេលប្រាំពីរថ្ងៃតែប៉ុណ្ណោះ។

អាស្រ័យហេតុនេះ ព្រះយោគីគប្បីពេញចិត្ត ដោយសេចក្តីជឿជាក់ថា នឹងសម្រេចបាននូវធម៌ទាំងនេះ ក្នុងរយៈពេលខាងលើ ដែលព្រះយោគីនឹងរួចផុតពីសក្កាយទិដ្ឋិ និងវិចិកិច្ឆា និងរួចផុតពីក្តីអន្តរាយនៃជាតិ នៅក្នុងភពខាងនាយ។ ព្រះយោគីគប្បីបន្តបដិបត្តិវិបស្សនានៅក្នុងជំនឿចិត្តនេះ។

សូមឲ្យអ្នកទាំងអស់គ្នាអាចបដិបត្តិវិបស្សនាបានល្អ និងសម្រេចបានយ៉ាងឆាប់នូវព្រះនិព្វាន ដែលព្រះពុទ្ធ ព្រះអរហន្ត និងព្រះអរិយៈបានសម្រេចហើយ។

**សាធុ! សាធុ! សាធុ!**