

PRACTICAL VIPASSANA MEDITATION EXERCISE

by

**Venerable Mahāsi Sayadaw
Agga Mahā Paṇḍita**

Translated from English into Khmer by

Prum Sina (*Sañjātavīviyo*)

B.C. 2550

A.D. 2006

ការបដិបត្តិវិបស្សនាវិន័យ

ខាងក្រោមនេះ ជាធម្មសាកឆ្លាស់ម្តែងដោយព្រះតេជព្រះគុណ **ចណេស្តី** មហាថេរៈ អ៊ុ. សោភ័ណ អគ្គមហាបណ្ឌិត បង្រៀនសិស្សគណរបស់ព្រះអង្គ ស្តីអំពី ការបង្ហាត់បង្រៀនវិបស្សនាធុរៈ នៅឯមជ្ឈមណ្ឌលវិបស្សនា នៃទីក្រុង រង់ហ្គូន ប្រទេសភូមា។ បកប្រែពីភាសាភូមា ដោយ លោក ញីញី (U Nyi Nyi) ។

ការបដិបត្តិវិបស្សនាឬសមាធិ គឺជាកិច្ចប្រឹងប្រែងរបស់អ្នកធ្វើសមាធិ ដើម្បីយល់ដឹងត្រឹមត្រូវ អំពីធម្មជាតិនៃបាតុភូតចិត្តរូប ដែលកើតឡើងនៅក្នុង រាងកាយផ្ទាល់របស់យើង។ បាតុភូតរូប គឺជាវត្ថុឬអារម្មណ៍ទាំងឡាយ ដែល គេទទួលបានពីជុំវិញយ៉ាងច្បាស់។ រាងកាយទាំងមូលរបស់ខ្លួន ដែលគេដឹង យ៉ាងច្បាស់ រួមមានកងរូប។ បាតុភូតចិត្ត គឺជាអំពើទាំងឡាយរបស់ចិត្ត ឬការ ស្វែងយល់ (នាម)។ នាមរូបទាំងនេះដឹងច្បាស់ថា កើតមានឡើង នៅពេលគេ ឃើញ ឮ ហិតក្លិន ភ្នក់ ពាល់ត្រូវ ឬគិតអំពីនាមរូប ដោយការសង្កេតពិនិត្យ និងពិចារណាយ៉ាងដូច្នោះថា ÷ "ឃើញ, ឃើញ" "ឮ, ឮ" "ហិតក្លិន, ហិតក្លិន" "ភ្នក់, ភ្នក់" "ពាល់ត្រូវ, ពាល់ត្រូវ" ឬ "គិត, គិត" ។

គ្រប់ពេល យើងឃើញរូប ស្តាប់ឮសំឡេង ហិតក្លិន ភ្នក់រសជាតិ ប៉ះត្រូវ ឬគិត យើងគប្បីពិចារណាអំពីភាពពិត។ ប៉ុន្តែ នៅក្នុងការចាប់ផ្តើម

ការដកដង្ហើមស្មោះត្រង់

បដិបត្តិ យើងមិនអាចគិតពិចារណាឱ្យបានគ្រប់អ្វីៗទាំងអស់ ដែលបានកើតឡើងនោះទេ។ ដូច្នោះ យើងគប្បីចាប់ផ្តើម ដោយពិចារណាការកើតឡើងទាំងនោះ ដែលលេចធ្លោ និងងាយស្រួលដឹង ។

គ្រប់ការដកដង្ហើម ពោះប៉ោងឡើងនិងផតចុះ ដែលចលនានេះ គឺយើងតែងតែដឹង។ នេះគឺជារូបធម៌ ដែលយើងហៅថាវាយោធាតុ (ធាតុខ្យល់) ។ យើងគប្បីចាប់ផ្តើមដោយពិចារណាចលនានេះ ដែលអាចធ្វើឡើងដោយចិត្តគិតប្រកបដោយចេតនា សង្កេតពោះរបស់យើង។ អ្នកទាំងឡាយនឹងឃើញថាពោះប៉ោងឡើង នៅពេលអ្នកទាំងឡាយដកដង្ហើមចូល និងផតចុះនៅពេលដកដង្ហើមចេញ។ ពេលប៉ោងឡើង គប្បីពិចារណាដោយចិត្តថា "ប៉ោងប៉ោង" ហើយពេលផតចុះថា "ផត, ផត" ។ ប្រសិនបើចលនាមិនបានដឹង ដោយគ្រាន់តែពិចារណាដោយចិត្ត សូមប៉ះពោះជាមួយប្រអប់ដៃរបស់អ្នក។ ចូរកុំផ្លាស់ប្តូរចលនាដកដង្ហើមរបស់អ្នក។ កុំធ្វើឱ្យវាយឺតចុះ ឬលឿនឡើង។ កុំដកដង្ហើមខ្លាំងក្លាពេកផងដែរ។ អ្នកនឹងហត់នឿយ ប្រសិនបើអ្នកផ្លាស់ប្តូរអាការៈនៃការដកដង្ហើមរបស់អ្នក។ ដកដង្ហើមថេរជាធម្មតា និងពិចារណាការប៉ោងឡើង និងការផតចុះនៃពោះ ដូចដែលកើតឡើង។ ពិចារណាដោយចិត្ត មិនមែនដោយវាចាទេ។

នៅក្នុងវិបស្សនា អ្វីដែលអ្នកហៅឈ្មោះ ឬនិយាយមិនសំខាន់ទេ។

ការបដិសន្ធិវិស្វកម្មសាសនា

អ្វីដែលពិតជាសំខាន់ គឺត្រូវដឹង។ ពេលពិចារណាការប៉ោងឡើង នៃពោះ ធ្វើដូច្នោះតាំងពីចាប់ផ្តើមរហូតដល់ទីបញ្ចប់នៃចលនា ហាក់ដូចជាអ្នកកំពុង ឃើញដោយភ្នែករបស់អ្នក។ ធ្វើដូចគ្នាដែរជាមួយចលនាផតចុះ។ ពិចារណា ចលនាប៉ោងឡើង ដោយវិធីបែបនេះ ដែលការដឹងរបស់អ្នក គឺដំណាលគ្នា នឹងចលនាប៉ោងឡើង។ ចលនាប៉ោងឡើងនិងការដឹងផ្លូវចិត្ត (សព្វ) គប្បីធ្វើ ដំណាលគ្នា ដូចដុំថ្មគប់ត្រូវគោលដៅ។ ដូចគ្នាដែរជាមួយនឹងចលនាផតចុះ។

ចិត្តរបស់អ្នកអាចវង្វេងនឹកទៅផ្សេង ខណៈដែលអ្នកកំពុងពិចារណា ចលនានៃពោះ។ នេះក៏ត្រូវពិចារណាផងដែរដោយចិត្តថា "វង្វេង, វង្វេង"។ នៅពេលដែលប្រការនេះ ត្រូវបានពិចារណាម្តងឬពីរដង ចិត្តឈប់វង្វេង នៅ ក្នុងករណីបែបនេះ អ្នកត្រឡប់ទៅពិចារណាការប៉ោងឡើងនិងផតចុះនៃពោះ។ ប្រសិនបើចិត្តគិតដល់កន្លែងណា ពិចារណាថា "គិត, គិត"។ បន្ទាប់មក ត្រឡប់ ទៅពិចារណាចលនាប៉ោងឡើងនិងផតចុះនៃពោះវិញ។ ប្រសិនបើអ្នកនឹកមមៃ បានជួបនរណាម្នាក់ ពិចារណាថា "ជួប, ជួប" បន្ទាប់មកត្រឡប់មកចលនា ពោះប៉ោងឡើងនិងផតចុះ។ បើអ្នកស្រមៃជួបនិយាយទៅកាន់នរណាម្នាក់ ពិចារណាថា "និយាយ និយាយ"។

និយាយដោយខ្លី ការគិតឬការឆ្លុះបញ្ចាំងអ្វីក៏ដោយ ដែលបានកើត ឡើង ក៏គប្បីពិចារណា។ បើអ្នកស្រមៃ ពិចារណាថា "ស្រមៃ, ស្រមៃ"។

ការបដិបត្តិវិបស្សនាភាសា

បើអ្នកគិត ថា "គិត, គិត" ។ បើអ្នកធ្វើគម្រោង ថា "ធ្វើគម្រោង, ធ្វើ
គម្រោង" ។ បើអ្នកដឹង ថា "ដឹង, ដឹង" ។ បើអ្នកវេទិត ថា "វេទិត, វេទិត" ។
បើអ្នកមានអារម្មណ៍រីករាយ ថា "រីករាយ, រីករាយ" ។ បើអ្នកមានអារម្មណ៍
ធុញទ្រាន់ ថា "ធុញទ្រាន់, ធុញ ទ្រាន់" ។ បើអ្នកមានអារម្មណ៍សប្បាយចិត្ត ថា
"សប្បាយចិត្ត, សប្បាយចិត្ត" ។ បើអ្នកមានអារម្មណ៍អស់សង្ឃឹម ថា "អស់
សង្ឃឹម, អស់សង្ឃឹម" ។ ពិចារណា សភាវៈចិត្តទាំងអស់នេះ ឈ្មោះថា

វិញ្ញាណសភាវៈ ។

ដោយសារតែយើងខកខានមិនបានពិចារណាសភាវៈចិត្តទាំងនេះ យើង
មានទំនោរចង់សម្គាល់សភាវៈចិត្ត ថាជាបុគ្គលទៅវិញ។ យើងមានទំនោរគិត
ថា គឺ "អាត្មាអញ" ជាអ្នកស្រមើលស្រមៃ គិតធ្វើគម្រោង ដឹង។ យើងគិតថា
មានបុគ្គលម្នាក់ តាំងពីក្មេងរហូតមក ជាអ្នកបានរស់នៅនិងគិត។ តាមពិត
គ្មានបុគ្គលបែបនេះកើតមានទេ។ ផ្ទុយទៅវិញ មានតែសភាវៈចិត្តកើតបន្តគ្នា
តែប៉ុណ្ណោះ។ នេះគឺជាមូលហេតុដែលយើងត្រូវតែពិចារណាសភាវៈចិត្តទាំង
នេះនិងដឹងសភាវៈចិត្តទាំងនោះជាអ្វី។ នោះជាមូលហេតុដែលយើងត្រូវតែ
ពិចារណាសភាវៈចិត្តនិមួយៗ និងគ្រប់សភាវៈចិត្តដែលបានកើតមាន។ នៅ
ពេលដែលបានពិចារណាយ៉ាងដូច្នោះ វាមានទំនោរបាត់ទៅវិញ។ បន្ទាប់មក
យើងត្រឡប់ទៅពិចារណាការប៉ោងឡើងនិងការផុតចុះនៃពោះបន្តទៅទៀត។

ការបដិបត្តិវិបស្សនាភាសា

ពេលយើងអង្គុយធ្វើវិបស្សនាយូរពេក អារម្មណ៍ថាស្លឹកនិងក្តៅនឹង កើតមានឡើងនៅក្នុងខ្លួនរបស់យើង ។ ទាំងនេះក៏ត្រូវពិចារណាយ៉ាងប្រុង ប្រយ័ត្នផងដែរ ។ ដូចគ្នានេះដែរ ពេលអារម្មណ៍ឈឺចាប់និងនឿយហត់ ។ អារម្មណ៍ទាំង នេះគឺជាទុក្ខវេទនា (អារម្មណ៍ជាទុក្ខ) ហើយការពិចារណាពី អារម្មណ៍ជា **វេទនាបុរសុតា** ។ ការខកខាននិងការភ្លេចមិនបានពិចារណា អារម្មណ៍ទាំងនេះ ធ្វើឱ្យអ្នកគិតថា "អាត្មាអញស្លឹក អាត្មាអញកំពុងមាន អារម្មណ៍ក្តៅ អាត្មាអញឈឺចាប់ ។ អាត្មាអញនឹងបានធូរស្បើយបន្តិចទៀត នេះ ។ ឥឡូវនេះអាត្មាអញមិនស្រួលជាមួយ អារម្មណ៍ជាទុក្ខទាំងអស់នេះ ទេ ។" ការសម្គាល់អារម្មណ៍ទាំងនេះជាមួយបញ្ញតិ "អាត្មាអញ" គឺជាការ ខុស ។ ពិតជាគ្មាន "អាត្មា" នៅជាប់ពាក់ព័ន្ធទេ មានតែការកើតឡើងបន្តគ្នា នៃអារម្មណ៍ជាទុក្ខថ្មីមួយកើតឡើងបន្ទាប់ពីអារម្មណ៍មួយទៀត ។

វាដូចជាការកើតឡើងតគ្នាជាបន្តនៃកម្លាំងជម្រុញចរន្តអគ្គិសនី ដែល ធ្វើឱ្យអំពូលអគ្គិសនីភ្លឺ ។ គ្រប់ពេលដែលការប៉ះទង្គិចជាទុក្ខ ត្រូវបានជួបប្រទះ នៅក្នុងរាងកាយ អារម្មណ៍ជាទុក្ខកើតមានមួយហើយមួយទៀត ។ អារម្មណ៍ ទាំងនេះគប្បីពិចារណាដោយប្រុងប្រយ័ត្ននិងដោយចេតនា ទោះជាអារម្មណ៍ ស្លឹកក្តី ក្តៅក្តី ឬឈឺចាប់ក្តី ។ នៅក្នុងការចាប់ផ្តើមបដិបត្តិវិបស្សនាដំបូងរបស់ យោគី អារម្មណ៍ទាំងនេះអាចមានទំនោរកើតឡើង និងនាំចិត្តរបស់យោគីឱ្យ

ការបដិបត្តិវិបស្សនាភាសា

ផ្លាស់ប្តូរឥរិយាបថទៀតផង។ ចំណង់នេះគប្បីពិចារណា រួចហើយព្រះយោគី គប្បីត្រឡប់ទៅពិចារណាអារម្មណ៍ស្លឹក ក្តៅ ជាដើម ។

“ខន្តិ សេចក្តីអត់ធន់ ជាផ្លូវទៅកាន់ព្រះនិព្វាន។” សុភាសិតនេះ ទាក់ ទងជិតស្និទ្ធិបំផុតនៅក្នុងកិច្ចប្រឹងប្រែងធ្វើវិបស្សនា។ គេគប្បីមានខន្តិ សេចក្តី អត់ធន់នៅក្នុងការធ្វើវិបស្សនា។ ប្រសិនបើយើងផ្លាស់ប្តូរប្តូរឥរិយាបថ របស់ខ្លួនញឹកញាប់ពេក ដោយសារយើងមិនអាចអត់ធន់ជាមួយអារម្មណ៍ស្លឹក ឬក្តៅដែលកើតឡើង វិបស្សនាមិនអាចកើនឡើងបានទេ។ បើវិបស្សនាមិន អាចកើនឡើង វិបស្សនាញាណមិនអាចកើតមានឡើយ ហើយក៏មិនអាចមាន ការសម្រេចបាន **មគ្គ** (ផ្លូវនាំទៅកាន់និព្វាន) **វេល** (ផលនៃមគ្គ) និង**និព្វាន** បានដែរ។ នោះគឺជាមូលហេតុ ដែលខន្តិត្រូវការឱ្យមានបន្តជាចាំបាច់ នៅក្នុង វិបស្សនា។ គឺត្រូវអត់ធន់ខ្លាំងណាស់ជាមួយអារម្មណ៍ជាទុក្ខ អារម្មណ៍មិន សប្បាយចិត្តនៅក្នុងរាងកាយ ដូចជាភាពស្លឹក អារម្មណ៍ក្តៅ អារម្មណ៍ឈឺចាប់ និងអារម្មណ៍ផ្សេងៗទៀត ដែលពិបាកទ្រាំ។ យើងមិនគប្បីបោះបង់ការធ្វើ វិបស្សនារបស់ខ្លួនភ្លាមៗទេ ពេលការកើតមានអារម្មណ៍ទាំងឡាយបែបនេះ និងផ្លាស់ប្តូរឥរិយាបថវិបស្សនារបស់ខ្លួនឡើយ។ យើងគប្បីបន្តដោយអត់ធន់ ដោយគ្រាន់តែពិចារណាថា “ស្លឹក, ស្លឹក” ឬ “ក្តៅ, ក្តៅ” ។ អារម្មណ៍សមស្រប ល្អនៃប្រភេទអារម្មណ៍ទាំងនេះនឹងរលាយបាត់ទៅវិញ ប្រសិនបើយើងបន្ត

ការបដិបត្តិវិបស្សនាភាសា

ពិចារណាអារម្មណ៍នោះដោយខន្តី ។ ពេលវិបស្សនាចាស់ក្លា សូម្បីអារម្មណ៍ធ្ងន់
ធ្ងរមានទំនោរបាត់ទៅវិញ ។ បន្ទាប់មក យើងត្រឡប់ទៅពិចារណាពោះប៉ោង
ឡើង និងពោះផតចុះវិញ ។

ពិតមែនហើយ យើងត្រូវតែផ្លាស់ប្តូរឥរិយាបថរបស់យើង ប្រសិនបើ
អារម្មណ៍ទាំងនោះមិនបាត់ទៅវិញ សូម្បីតែបន្ទាប់ពីយើងបានពិចារណាអស់
រយៈពេលយូរ ហើយម្យ៉ាងទៀត ប្រសិនបើយើងបែរជាមិនអាចទ្រាំបាន ។
បន្ទាប់មក យើងគប្បីចាប់ផ្តើមពិចារណាថា "ចង់ផ្លាស់ប្តូរ, ចង់ផ្លាស់ប្តូរ" ។ បើ
ដៃកំរើក ពិចារណា ថា "កំរើក, កំរើក" ។ បើដៃកំរើកឡើង ពិចារណា ថា
"កំរើកឡើង កំរើកឡើង" ។ ការផ្លាស់ប្តូរនេះ គប្បីធ្វើឡើងផ្ទុយៗ និងពិចារណា
ថា "កំរើក, កំរើក" "កំរើកឡើង, កំរើកឡើង" និង "ពាល់ត្រូវ, ពាល់ត្រូវ" ។

ប្រសិនបើរាងកាយផ្អែម ពិចារណា ថា "ផ្អែម, ផ្អែម" ។ បើជើង
កំរើក ថា "កំរើក, កំរើក" ។ បើកំរើកឡើង ថា "កំរើកឡើង, កំរើកឡើង" ។
បើវាធ្លាក់ចុះ ថា "ធ្លាក់ចុះ, ធ្លាក់ចុះ" ។ ប្រសិនបើគ្មានការផ្លាស់ប្តូរទេ ហើយ
នៅស្ងៀមពុំប្រែប្រួល ចូរត្រឡប់ទៅពិចារណាការប៉ោងឡើងនិងការផតចុះនៃ
ពោះ ។ មិនគប្បីមានការសម្រាកចន្លោះទេ មានតែការជាប់គ្នារវាងអាការៈ
ពិចារណាខាងដើមនិងអាការៈបន្ត រវាងវិបស្សនាខាងដើមនិងវិបស្សនាជាបន្ត
រវាងអាការៈប្រាជ្ញាខាងដើមនិងអាការៈប្រាជ្ញាជាបន្ទាប់ ។ ធ្វើយ៉ាងដូច្នោះ និង

ការបដិបត្តិវិបស្សនាភាសា

មានដំណាក់នៃភាពចាស់ទុំជាបន្តបន្ទាប់ និងចម្រើនឡើងនៅក្នុងសភាពនៃ
ប្រាជ្ញារបស់ព្រះយោគី។ មគ្គនិងផលញ្ញាណ (ការយល់ដឹងពីមគ្គនិងផលរបស់
មគ្គ) សម្រេចបានតែនៅពេលមានប្រភេទនៃសន្ទុះដែលប្រមូលបាននេះ។
ដំណើរនៃវិបស្សនា គឺដូចជាការបង្កាត់ភ្លើង ដោយការត្រដុសឈើពីរចូលគ្នា
ដោយប្រើកម្លាំងនិងមិនបន្ទូរបន្ថយ ដើម្បីសម្រេចបាននូវអាំងតង់ស៊ីតេកំដៅ
ចាំបាច់ (នៅពេលអណ្តាតភ្លើងកើតមាន) ។

ដូចគ្នានេះដែរ ការពិចារណានៅក្នុងវិបស្សនា គប្បីធ្វើជាបន្ត និងមិន
បន្ទូរបន្ថយ ដោយគ្មានការឈប់សម្រាកណាមួយ នៅក្នុងចន្លោះរវាងអាការៈ
នៃការពិចារណាបាតុភូតអ្វីក៏ដោយដែលអាចកើតឡើង។ ជាតួយ៉ាង ប្រសិន
បើអារម្មណ៍រមាស់ និងចំណង់របស់យោគីចង់អេះ ពីព្រោះវាពិបាកទ្រាំ ទាំង
អារម្មណ៍ ទាំងចំណង់ចង់ឱ្យបាត់រមាស់ គប្បីពិចារណាដោយគ្មានការធ្វើឱ្យបាត់
អារម្មណ៍ដោយការអេះភ្លាមៗនោះទេ។

ប្រសិនបើគេនៅតែបន្តខិតខំព្យាយាមពិចារណាយ៉ាងដូច្នោះ ភាពរមាស់
ជាទូទៅបាត់ទៅវិញនៅក្នុងករណីនេះ គេផ្លាស់ប្តូរទៅពិចារណាការប៉ោងឡើង
និងការផុតចុះនៃពោះ។ ប្រសិនបើភាពរមាស់ បើតាមពិតមិនបាត់ទៅវិញទេ
ពិតមែនហើយគេត្រូវតែបំបាត់វាដោយការអេះ។ ប៉ុន្តែជាដំបូងចំណង់ចង់ធ្វើ
ដូច្នោះ គប្បីត្រូវបានពិចារណា។ គ្រប់ចលនាទាំងអស់ដែលទាក់ទងនៅក្នុង

ការបដិបត្តិវិបស្សនាធនា

ដំណើរការបំបាត់អារម្មណ៍នេះ គប្បីពិចារណា ជាពិសេសចលនាប៉ះ ទាញ ឆ្លង កាត់ និងអេះ ជាមួយការផ្លាស់ប្តូរជាយថាហេតុ ចូរទៅពិចារណាការប៉ោង ឡើងនិងការផុតចុះនៃពោះវិញ ។

គ្រប់ពេលដែលអ្នកធ្វើការផ្លាស់ប្តូរឥរិយាបថ អ្នកចាប់ផ្តើមពិចារណា ចេតនា ឬចំណង់របស់អ្នកដែលចង់ធ្វើការផ្លាស់ប្តូរ និងបន្តពិចារណាគ្រប់ ចលនាយ៉ាងជិតស្និទ្ធ ដូចជាការងើបពីឥរិយាបថអង្គុយ ការកំរើកដៃ និងការ អេះ ។ អ្នកគប្បីធ្វើការផ្លាស់ប្តូរ នៅពេលជាមួយគ្នានឹងការពិចារណាចលនា ដែលពាក់ព័ន្ធ ។ នៅពេលរាងកាយរបស់អ្នកទេទៅមុខ ចូរពិចារណាវា ។ នៅ ពេលអ្នកកំរើករាងកាយទៅជាស្រាល ហើយកំរើក ។ ចូរផ្តោតអារម្មណ៍របស់ អ្នកលើបញ្ហានេះ អ្នកគប្បីពិចារណាថ្មមៗ ថា "កំរើក, កំរើក" ។

ព្រះយោគី គប្បីធ្វើហាក់ដូចជាខ្លួនខ្សោយអស់កម្លាំងដោយពិត ។ មនុស្សមានសុខភាពធម្មតា កំរើកយ៉ាងងាយស្រួល និងយ៉ាងរហ័ស ឬយ៉ាង ទាន់ហាន់ ។ មិនយ៉ាងដូចជាមួយភាពខ្សោយអស់កម្លាំង គឺធ្វើយឺតៗ និង ថ្មមៗ ។ ដូចគ្នាគឺករណីដែលមនុស្សឈឺខ្លាំង កំរើកថ្មមៗ ក្រែងលោឈឺខ្លាំង និង ធ្វើឱ្យឈឺចាប់ ។

ប្រការនេះក៏ដូចគ្នាដែរសម្រាប់យោគីអ្នកធ្វើវិបស្សនា ។ ព្រះយោគី ត្រូវតែធ្វើការផ្លាស់ប្តូរឥរិយាបថជាបណ្តើរៗនិងថ្មមៗ ធ្វើដូច្នេះសតិ សមាធិ

ការបដិបត្តិវិបស្សនាភាសា

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

នៅពេលធ្វើចលនាផ្លាស់ប្តូររាងកាយ ព្រះយោគីគប្បីធ្វើជាបណ្តើរៗ ហាក់ដូចជាខ្សោយកម្លាំង កំរើកដៃ និងជើងផ្ទៃមាត់ បត់ឬអេះ អោនក្បាលចុះ និងងើបក្បាលឡើង ។ ចលនាទាំងនេះ គប្បីធ្វើផ្ទៃមាត់ ។ ពេលងើបពីអង្គុយ ព្រះយោគីគប្បីធ្វើជាបណ្តើរៗដូច្នោះ ពិចារណា ថា "ងើប, ងើប" ។ ពេលក្រោកឡើង ពិចារណា ថា "ក្រោកឈរ, ក្រោកឈរ" ។ ពេលមើលទីជិតឬទីឆ្ងាយ ពិចារណាថា "មើល មើល, ឃើញ ឃើញ" ។ ពេលដើរពិចារណាជំហាន ថា តើដើរដោយជើងឆ្វេងឬជើងស្តាំ ។ អ្នកត្រូវតែប្រុងប្រយ័ត្នគ្រប់ចលនាកើតឡើងតៗគ្នា តាំងពីលើកជើងឡើង រហូតដល់ដាក់ជើងចុះ ។ ចូរពិចារណា

ការបដិសន្ធិវិបស្សនាភាសា

ជំហាននិមួយៗដែលដើរ ថាតើជើងស្តាំឬជើងឆ្វេង ។ នេះគឺជារបៀបពិចារណា ពេលយើងដើរលឿន ។

ប៉ុណ្ណោះគ្រប់គ្រាន់ហើយ ប្រសិនបើអ្នកពិចារណាពេលដើរ ឬនិងដើរ ផ្លូវឆ្ងាយ ។ ពេលដើរយឺតៗ ឬដើរចម្រុះ (ដើរទៅ ដើរមក) គប្បីពិចារណា ចលនាបី នៅក្នុងជំហាននិមួយៗ ពោលគឺ ពេលជើងលើកឡើង ពេលជើងបោះ ទៅមុខ និងពេលជើងធ្លាក់ចុះ ។ ចាប់ផ្តើមពិចារណាចលនាលើកឡើងនិងធ្លាក់ ចុះ ។ យើងត្រូវតែដឹងឱ្យបានច្បាស់ ពេលជើងធ្លាក់ចុះយើងគប្បីដឹងឱ្យបាន ច្បាស់ពីការធ្លាក់ចុះ "ធ្ងន់" នៃជើង ។

ពេលត្រូវដើរ ពិចារណាថា "លើកឡើង ធ្លាក់ចុះ" ក្នុងជំហាននិមួយៗ ។ ការពិចារណានេះនឹងកាន់តែងាយស្រួល បន្ទាប់ពីប្រហែលពីរថ្ងៃក្រោយ ។ អ៊ីចឹងបន្តពិចារណាចលនាបីដូចពណ៌នាខាងលើ ថា "លើកឡើង បោះទៅមុខ ធ្លាក់ចុះ" ។ ពេលចាប់ផ្តើមដំបូង យើងពេញចិត្តពិចារណាមួយឬពីរចលនាតែ ប៉ុណ្ណោះ គឺដូច្នោះ "ជើងស្តាំ ជើងឆ្វេង" ពេលដើរលឿន និង "លើកឡើង ធ្លាក់ ចុះ" ពេលដើរយឺត ។ ប្រសិនបើពេលដើរយ៉ាងដូច្នោះ អ្នកចង់អង្គុយចុះ ចូរ ពិចារណាថា "ចង់អង្គុយចុះ, ចង់អង្គុយចុះ" ។ ពេលអង្គុយចុះ ពិចារណាដោយ ផ្ទៀងផ្ទាត់ចំពោះការធ្លាក់ចុះ "ធ្ងន់" នៃរាងកាយរបស់អ្នក ។

ពេលអ្នកអង្គុយ ពិចារណាចលនាដែលទាក់ទងក្នុងការរៀបចំជើងនិង

ការបដិបត្តិវិបស្សនាភាសា

ដែររបស់អ្នក។ ពេលគ្មានចលនាបែបនេះ ដោយគ្រាន់តែនៅស្ងៀម (សំរាកមិនប្រែប្រួល) នៃរាងកាយ ពិចារណាការប៉ោងឡើងនិងការផុតចុះនៃពោះ។ ខណៈពេលដែលពិចារណាដូចនេះ ហើយប្រសិនបើភាពស្តីកនៃអរិយវៈរបស់អ្នក និងអារម្មណ៍ក្តៅត្រង់ផ្នែកណាមួយ នៃរាងកាយរបស់អ្នកកើតមានឡើង បន្តពិចារណាភាពស្តីក និងអារម្មណ៍ក្តៅទាំងនោះ។ បន្ទាប់មក ត្រឡប់មកពិចារណាពោះប៉ោងឡើង និងផុតចុះវិញ។ ពេលកំពុងពិចារណាយ៉ាងដូច្នោះ ហើយប្រសិនបើចំណង់ចង់ទម្រេតកើតមានឡើង ចូរពិចារណាវា និងចលនានៃជើងនិងដែររបស់អ្នក ពេលអ្នកទម្រេតចុះ។ ការកំរើកនៃដៃ ការលើកដៃឡើង ការដាក់កែងដៃលើកម្រាល ការទេរទៅខាងនៃរាងកាយ ការលាតសន្ធឹងនៃជើង ការផ្ទៀងនៃរាងកាយ ពេលរៀបចំយឺតៗដើម្បីទម្រេតចុះ ចលនាទាំងអស់នេះ គប្បីពិចារណា។

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

ការបដិបត្តិវិបស្សនាភាសា

ព្រះអានន្តបានព្យាយាមយ៉ាងខ្លាំងក្លា ដើម្បីសម្រេចអរហន្តយ៉ាង
រហ័ស នៅពេលល្ងាចនៃសង្គាយនាលើកទីមួយ ។ ព្រះអង្គបដិបត្តិវិបស្សនា
វិបស្សនាអស់មួយរាត្រី ឈ្មោះថា **កាយអពាសធិ** ដោយពិចារណាជំហានរបស់
ព្រះអង្គ ឆ្វេងនិងស្តាំ លើកឡើង បោះទៅមុខ និងធ្លាក់ចុះ ពិចារណាការកើត
ឡើងដោយការកើតឡើង ចិត្តឆន្ទៈចង់ដើរ និងចលនារូបកាយដែលទាក់ទង
ក្នុងការដើរ ។ ទោះបីធ្វើយ៉ាងនេះរហូតអរុណជិតរក់ដោយ ព្រះអង្គនៅតែមិន
ទាន់បានសម្រេចអរហន្តនៅឡើយ ។ ដោយឆ្វេងយល់ថា ព្រះអង្គបានបដិបត្តិ
ការដើរចង្រ្កមច្រើនហួស ហើយដើម្បីធ្វើឱ្យ **សមាធិ** និង**វិវិយៈ** (សេចក្តីព្យា-
យាម) ស្មើគ្នា ព្រះអង្គតប្បិបដិបត្តិវិបស្សនា ក្នុងតវិយាបថទម្រេតមួយខណៈ
ព្រះអង្គបានចូលទៅក្នុងគន្ធកុដិ ។ ព្រះអង្គបានគង់លើអាសនៈ បន្ទាប់មក
ទម្រេតព្រះកាយចុះ ។ ពេលកំពុងទម្រេតចុះ ពិចារណាថា "ទម្រេត, ទម្រេត"
ព្រះអង្គបានសម្រេចអរហន្តនៅពេលនោះទៅ ។

ព្រះអានន្តគឺជាព្រះ **សោតាបន្ត** (ភាពជាអ្នកមានក្រសែគឺព្រះនិព្វាន)
តែប៉ុណ្ណោះ មុនពេលព្រះអង្គទម្រេតព្រះកាយចុះ ។ ពីសោតាបន្ត ព្រះអង្គបាន
បន្តធ្វើវិបស្សនានិងសម្រេចបាន**សកទាតាថិ** (ភាពជាអ្នកមកលោកនេះតែមួយ
ជាតិទៀត ឬភាពជាអ្នកសម្រេចបានមគ្គទីពីរ) **ឥនាតាថិ** (ភាពជាអ្នកមិន
ត្រឡប់មកទៀតទេ ឬភាពជាអ្នកសម្រេចបានមគ្គទីបី) និង **អរយន្ត** (ភាពនៃ

ការបដិសន្ធិវិបស្សនាភាសា

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

ដូច្នោះ ព្រះយោគីគប្បីពិចារណាដោយការខិតខំប្រឹងប្រែងគ្រប់ពេលទាំងអស់ ។ មិនគប្បីឈប់សម្រាកលំហែរនៅពេលកំពុងពិចារណា ដោយគិតយ៉ាងដូច្នោះថា "រយៈពេលដ៏ខ្លីតិចតួចនេះ មិនបង្កើតជាបញ្ហាច្រើនទេ" ។ គ្រប់ចលនាដែលពាក់ព័ន្ធក្នុងការទម្រេតចុះ និងរៀបចំដៃនិងជើង គប្បីពិចារណាយ៉ាងប្រុងប្រយ័ត្ននិងមិនបន្ទុះបន្ទុយ ។ បើគ្មានចលនា គ្រាន់តែនៅស្ងៀម (នៃរាងកាយ) ចូរត្រឡប់មកពិចារណាការប៉ោងឡើងនិងផុតចុះនៃពោះ ។ ទោះបីនៅពេលយប់ជ្រៅនិងដល់ពេលចូលដំណេក ព្រះយោគីមិនគប្បីចូលដំណេកទេ ដោយទម្លាក់ការពិចារណាឡើយ ។ ព្រះយោគីមានថាមពលកម្លាំង និងហ្មត់ចត់ពិតប្រាកដ គប្បីធ្វើសតិ ហាក់ដូចជាកំពុងបោះបង់ចោលដំណេករួមគ្នា ។ ព្រះយោគីគប្បីបន្តធ្វើវិបស្សនារហូតដល់ងងុយដេក ។ ប្រសិនបើវិបស្សនាល្អ និងខ្លាំងជាង ព្រះយោគីនឹងមិនងងុយដេកទេ ។ ម៉្យាងទៀត ប្រសិនបើ**មិច្ឆៈ** សេចក្តីងោកងុយខ្លាំងជាង ព្រះយោគីនឹងងងុយដេក ។ ពេលព្រះយោគីមានអារម្មណ៍ងងុយដេក គប្បីពិចារណាថា "ងងុយដេក ងងុយដេក" បើត្របក់

ការបដិបត្តិវិបស្សនាភាគទី១

ភ្នែកធ្លាក់ចុះ ថា "ធ្លាក់ចុះ, ធ្លាក់ចុះ" បើភ្នែកឡើងធ្ងន់ឬរឹង ថា "ធ្ងន់, ធ្ងន់" បើភ្នែកឡើងទន់ ថា "ទន់, ទន់" ។ ពិចារណាយ៉ាងដូច្នោះ មិទ្ធុអាចបាត់ទៅ ហើយភ្នែក ឡើង "ស្រឡះ" ម្តងទៀត ។

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

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

ការបដិសេធិបស្សនាភាព

ពុទ្ធ។ ដំណេក "បួនម៉ោង" គឺពិតជាគ្រប់គ្រាន់។ ប្រសិនបើអ្នកចាប់ផ្តើមធ្វើ វិបស្សនាដំបូងគិតថា ដំណេករយៈពេលបួនម៉ោង មិនគ្រប់គ្រាន់សម្រាប់សុខ- ភាព ព្រះយោគីនោះអាចបន្ថែមពេលទៅប្រាំបួប្រាំមួយម៉ោងបាន។ ដំណេក ប្រាំមួយម៉ោង ច្បាស់ណាស់គឺគ្រប់គ្រាន់សម្រាប់សុខភាព។

ពេលព្រះយោគីភ្ញាក់ពីដំណេក ព្រះយោគីគប្បីចាប់ផ្តើមពិចារណា ឡើងវិញ។ ព្រះយោគីជាអ្នកពិតជាតាំងធ្វើឱ្យសម្រេចបានមគ្គ និងផលញ្ញាណ គប្បីសម្រាកពីការព្យាយាមធ្វើវិបស្សនា ត្រឹមតែនៅពេលដំណេក។ នៅពេល វេលាផ្សេងៗទៀត នៅខណៈពេលក្រោកពីដំណេក ព្រះយោគីគប្បីពិចារណា ជាបន្តនិងគ្មានការសម្រាក។ ហេតុដូច្នេះហើយ រាប់ៗពេលភ្ញាក់ពីដំណេក ព្រះ យោគីគប្បីពិចារណាសភាពភ្ញាក់នៃចិត្តថា "ភ្ញាក់, ភ្ញាក់"។ បើព្រះយោគីមិន អាចធ្វើឱ្យយល់ដឹងអំពីបញ្ហានេះដោយខ្លួនឯងនៅឡើយទេ ព្រះយោគីគប្បី ចាប់ផ្តើមពិចារណាការប៉ោងឡើងនិងការផតចុះនៃពោះ។

ប្រសិនបើព្រះយោគីមានបំណងចង់ក្រោកពីដំណេក ព្រះយោគីគប្បី ពិចារណាថា "ចង់ក្រោក ចង់ក្រោក"។ បន្ទាប់មកព្រះយោគីគប្បីបន្តពិចារណា ការផ្លាស់ប្តូរចលនា ដូចជា រៀបចំដៃនិងជើង។ ពេលព្រះយោគីងើបនិងក្រោក ឡើង ពិចារណាថា "ក្រោកឡើង, ក្រោកឡើង"។ ពេលព្រះយោគីអង្គុយ ពិចារណាថា "អង្គុយ, អង្គុយ"។ បើព្រះយោគីធ្វើការផ្លាស់ប្តូរចលនាណាមួយ

ការបដិបត្តិវិបស្សនាភាសា

ដូចជា រៀបចំដៃនិងជើង ចលនាទាំងអស់នេះគប្បីពិចារណាផងដែរ ។ បើគ្មាន ការផ្លាស់ប្តូររូបនេះទេ គ្រាន់តែអង្គុយស្ងៀម គប្បីពិចារណាចលនាប៉ោង ឡើងនិងធ្លាក់ចុះនៃពោះវិញ ។

ព្រះយោគីគប្បីពិចារណាផងដែរ ពេលលុបមុខនិងពេលងូតទឹក ។ ពេល ចលនាដែលទាក់ទងនៅក្នុងសកម្មភាពទាំងនេះ ប្រព្រឹត្តទៅលើនិរន្តិយភាព ភាគ ច្រើននៃចលនា គប្បីពិចារណាតាមដែលអាចធ្វើបាន ។

ពេលដែលព្រះយោគីទទួលបានអាហារ និងក្រឡេកមើលតុអាហារ ព្រះយោគីគប្បីពិចារណាថា "មើលឃើញ, មើលឃើញ" ។ ពេលព្រះយោគី លូកដៃទៅកាន់អាហារ ពាល់ត្រូវអាហារ ប្រមូលនិងរៀបចំ កាន់និងយកមក ដាក់ក្នុងមាត់ អោនក្បាលនិងដាក់ដុំអាហារចូលទៅក្នុងមាត់ ដាក់ដៃចុះ និង ងើបក្បាលឡើងម្តងទៀត ចលនាទាំងអស់នេះគប្បីពិចារណាដោយត្រឹមត្រូវ ។

(វិធីពិចារណានេះ គឺស្របតាមរបៀបទទួលបានអាហាររបស់ ប្រជាជនភូមា ។ អ្នកទាំងឡាយដែលប្រើសមនិងស្លាបព្រាបចង្កឹះ គប្បីពិចារណាចលនាតាមអាការៈសមស្រប ។)

ពេលព្រះយោគីទំពារអាហារ គប្បីពិចារណាថា "ទំពារ, ទំពារ" ។ នៅ ពេលព្រះយោគីចាប់ដឹងរសជាតិអាហារ គប្បីពិចារណាថា "ដឹង, ដឹង" ។ ពេល ព្រះយោគីទំពាររួចលេបអាហារ ពេលអាហារធ្លាក់ចុះតាមបំពង់ក គប្បី ពិចា-

ការបដិសេធិបស្សនាភាព

រណាការកើតឡើងទាំងនេះ ។ នេះគឺជាប្រយោជន៍ដែលព្រះយោគីគប្បីពិចារណា ពេលទទួលបានដុំអាហារមួយ បន្ទាប់ពីដុំអាហារមួយទៀត ។ ពេលព្រះយោគី ទទួលបានសម្ម គ្រប់ចលនាទាំងអស់ដែលជាប់ពាក់ព័ន្ធ ដូចជា ការលូកដៃ ចាប់កាន់ស្លាបព្រានិងដួសសម្មជាដើម ទាំងអស់នេះគប្បីពិចារណា ។ ពិចារណា យ៉ាងដូច្នោះ ពេលទទួលបានអាហារ គឺពិបាកបន្តិច ព្រោះមានរបស់ជាច្រើន ណាស់ដើម្បីសង្កេតនិងពិចារណា ។ ព្រះយោគីដែលចាប់ផ្តើមដំបូង គឺទំនងជា ភ្លេចរបស់ខ្លះៗដែលគប្បីត្រូវពិចារណា ប៉ុន្តែព្រះយោគីគប្បីតាំងចិត្តពិចារណា ឱ្យបានគ្រប់ទាំងអស់ ។ ពិតមែនហើយ ព្រះយោគីមិនអាចជួយវាបានទេ ប្រសិនបើចំណាំមិនបាននិងភ្លេចខ្លះៗ ប៉ុន្តែខណៈពេលវិបស្សនាចាស់ក្លា ព្រះ យោគីនឹងអាចពិចារណាល្អិតល្អន់គ្រប់ការកើតឡើងទាំងអស់នេះបាន ។

មែនហើយ ខ្ញុំបានរៀបរាប់ច្រើនណាស់ហើយ សម្រាប់ព្រះយោគី ពិចារណា ។ ប៉ុន្តែជាសង្ខេប មានកិច្ចតែបីបួនប៉ុណ្ណោះត្រូវពិចារណា ។ ពេលដើរ លឿន ពិចារណាថា " ជើងឆ្វេង ជើងស្តាំ " និងថា " លើកឡើង ដាក់ចុះ " ពេល ដើរយឺតៗ ។ ពេលអង្គុយស្ងៀម គ្រាន់តែពិចារណាការប៉ោងឡើងនិងការផត ចុះនៃពោះ ។ ពិចារណាផងដែរ ដូចដែលកើតឡើង ការបត់លាតសន្ធឹង និងការ កំរើកអវយវៈ ការអោននិងការងើបក្បាល ការផ្ទៀងនិងការងើបនៃដងខ្នង ។ បន្ទាប់មកត្រឡប់មកការប៉ោងឡើងនិងផតចុះនៃពោះ ។

ការបដិសេធនិមិត្តស្វភាព

ពេលព្រះយោគីបន្តពិចារណាយ៉ាងដូច្នោះ ព្រះយោគីនឹងអាចពិចារណា ច្រើនទៅច្រើនទៅនៃការកើតឡើងទាំងនេះ ។ ពេលចាប់ផ្តើមដំបូង ពេលចិត្ត របស់ព្រះយោគីវង្វេងទៅនេះទៅនោះ ព្រះយោគីអាចភ្លេចពិចារណារឿងរ៉ាវ ជាច្រើន ។ ប៉ុន្តែព្រះយោគីមិនគប្បីបាត់បង់ក្តីសង្ឃឹមទេ ។ រាល់អ្នកចាប់ផ្តើមធ្វើ វិបស្សនាដំបូង ជួបប្រទះភាពលំបាកដូចៗគ្នា ប៉ុន្តែពេលព្រះយោគីប្រតិបត្តិ កាន់តែច្រើនទៅៗ ព្រះយោគីនឹងបានដឹងគ្រប់សភាវៈចិត្តដែលវង្វេង រហូត ដល់ចិត្តលែងវង្វេងតទៅទៀតជាយថាហេតុ ។ បន្ទាប់មកចិត្តត្រូវបានពង្រឹង លើអារម្មណ៍នៃការផ្តោតការយកចិត្តទុកដាក់របស់វា គឺអាការៈនៃសតិដែល ស្ទើរតែបានកើតដំណាលគ្នានឹងអារម្មណ៍នៃការផ្តោតការយកចិត្តទុកដាក់ ដូច ជា ការប៉ោងឡើងនិងការផុតចុះនៃពោះ ។ (ម៉្យាងទៀត ការប៉ោងឡើងនៃ ពោះទៅជាកើតស្របគ្នាជាមួយអាការៈនៃការពិចារណា ហើយដូចគ្នាដែរ ជាមួយការផុតចុះនៃពោះ ។)

អារម្មណ៍ផ្លូវកាយនៃការផ្តោតការយកចិត្តទុកដាក់ និងអាការៈផ្លូវចិត្ត នៃការពិចារណាកំពុងកើតមានឡើងជាកូនដំបូង ។ នៅក្នុងការកើតឡើងនេះ គ្មានបុគ្គលពាក់ព័ន្ធទេ គឺមានតែអារម្មណ៍ផ្លូវកាយនៃការផ្តោតការយកចិត្តទុក ដាក់និងអាការៈផ្លូវចិត្តនៃការពិចារណាកើតឡើងជាកូន ។ នៅពេលនោះហើយ ព្រះយោគីនឹងទទួលបានដឹងការកើតឡើងទាំងនេះដោយពិត និងដោយខ្លួនឯង ។

ការបដិបត្តិវិបស្សនាភាសា

ពេលពិចារណាការប៉ោងឡើងនិងការផុតចុះនៃពោះ ព្រះយោគីនឹងបែងចែក
ការប៉ោងឡើងនៃពោះ បាតុភូតរូបនិងអាការៈចិត្តនៃការប៉ោងឡើងជាបាតុភូត
ចិត្ត ដូចគ្នាដែរជាមួយការផុតចុះនៃពោះ ដូច្នោះព្រះយោគីនឹងស្គាល់យ៉ាងច្បាស់
លាស់ការកើតឡើងដំណាលគ្នាជាគូនៃបាតុភូតចិត្តនិងបាតុភូតរូបទាំងនេះ ។

ហេតុដូចនេះ គ្រប់អាការៈនៃការពិចារណា ព្រះយោគីនឹងដឹងដោយខ្លួន
ឯងយ៉ាងច្បាស់ថា មានតែរូបធម៌នេះ ដែលជាអារម្មណ៍នៃការស្វែងយល់ និង
ការយកចិត្តទុកដាក់ ហើយនិងអាការៈចិត្តដែលធ្វើកិច្ចពិចារណាតែប៉ុណ្ណោះ ។
ញាណដែលវិនិច្ឆ័យយ៉ាងត្រឹមត្រូវនេះ ឈ្មោះថា **នាមរូបវិមុខញាណ** ជាការ
ចាប់ផ្តើមនៃវិបស្សនាញាណ ។ វាសំខាន់ណាស់ក្នុងការទទួលបានញាណនេះ
យ៉ាងត្រឹមត្រូវ ។ ប្រការនេះនឹងទទួលបានជោគជ័យ ពេលព្រះយោគីបន្ត
ដោយញាណដែលបែងចែករវាងហេតុនិងផល ដែលញាណនេះឈ្មោះថា
ចម្បងវិមុខញាណ ។

នៅពេលព្រះយោគីបន្តពិចារណា ព្រះយោគីនឹងឃើញដោយខ្លួនឯងថា
អ្វីដែលបានកើតឡើង បានរលត់វិនាសទៅវិញបន្ទាប់ពីរយៈពេលខ្លី ។ មនុស្ស
ធម្មតាសន្មត់ថាទាំងរូបទាំងចិត្តបន្តជានិរន្តរអស់មួយជីវិត ពោលគឺ តាំងពីវ័យ
ក្មេងរហូតដល់វ័យជំទង់ ។ តាមការពិត មិនមែនយ៉ាងដូច្នោះទេ ។ គ្មានសង្ខារ-
ធម៌ណាដែលតាំងនៅជារៀងរហូតទេ ។ គ្រប់សង្ខារធម៌ទាំងអស់កើតឡើងនិង

ការបដិបត្តិវិបស្សនាភាសា

វិនាសទៅវិញយ៉ាងឆាប់រហ័សណាស់ សង្ខារធម៌ទាំងនោះមិនបានតាំងនៅ
សូម្បីមួយពព្រិចភ្នែកផង។ ព្រះយោគីនឹងដឹងចំពោះខ្លួនឯង នៅពេលព្រះ
យោគីបន្តពិចារណា។ បន្ទាប់មក ព្រះយោគីនឹងជឿជាក់លើភាពមិនទៀងនៃ
សង្ខារធម៌ទាំងអស់បែបនេះ។ ជំនឿបែបនេះហៅថា**អនិច្ចានុបស្សនាញាណ** ។

ញាណនេះនឹងសម្រេចបានដោយទុក្ខានុបស្សនាញាណ ដែលយល់យ៉ាង
ច្បាស់ថា ភាពមិនទៀងទាំងអស់នេះជាទុក្ខ ព្រះយោគីទំនងជាជួបប្រទះផង
ដែរគ្រប់ប្រភេទទាំងអស់នៃភាពលំបាកនៅក្នុងរាងកាយ ដែលគ្រាន់តែជាកង
នៃសេចក្តីទុក្ខ។ នេះគឺជា**ទុក្ខានុបស្សនាញាណ**ផងដែរ។ បន្ទាប់មកព្រះយោគី
នឹងជឿជាក់យ៉ាងពិតប្រាកដថា បាតុភូតចិត្តនិងបាតុភូតរូបទាំងអស់នេះកំពុង
កើតឡើងដោយខ្លួនឯង មិនមែនជាបំណងរបស់នរណាម្នាក់ ឬកំពុងទទួល
ឥទ្ធិពលពីការគ្រប់គ្រងរបស់នរណាម្នាក់ផងដែរ។ ចិត្តនិងរូបគ្មានបុគ្គលឬអត្តា
តូខ្លួនទេ។ ការដឹងយ៉ាងច្បាស់នេះ គឺជា**អនិច្ចានុបស្សនាញាណ** ។

នៅពេលព្រះយោគីបន្តធ្វើវិបស្សនា ព្រះយោគីយល់ដឹងយ៉ាងមាំថា
សង្ខារធម៌នេះ គឺ អនិច្ចំ ទុក្ខំ អនត្តា ព្រះយោគីនឹងសម្រេចនិព្វាន។ ព្រះពុទ្ធ
គ្រប់ព្រះអង្គ ព្រះអរហន្ត និងព្រះអរិយៈធ្វើឱ្យជាក់ច្បាស់និព្វានតាមមាតិ
នេះ។ គ្រប់ព្រះយោគីដែលកំពុងធ្វើវិបស្សនា គប្បីទទួលស្គាល់ថា ឥឡូវនេះ
ព្រះយោគីខ្លួនឯងកំពុងស្ថិតលើផ្លូវសតិប្បដ្ឋាននេះ ក្នុងការបំពេញបំណងប្រាថ្នា

ការបដិបត្តិវិបស្សនាភាសា

ចង់សម្រេចបានមគ្គញ្ញាណ ផលញ្ញាណ និងនិព្វានធម៌ ព្រមទាំងកំពុងបន្ត បារមី ។ ព្រះយោគីគប្បីមានអារម្មណ៍សប្បាយរីករាយចំពោះប្រការនេះ និងក្តី សង្ឃឹមថា ទទួលបានប្រភេទវិបស្សនាបរិសុទ្ធ (ចិត្តស្ងប់ដោយវិបស្សនា) និង ញ្ញាណ (លោកុត្តរញ្ញាណ ឬបញ្ញា) ដែលព្រះពុទ្ធ ព្រះអរហន្ត និងព្រះអរិយៈ សម្រេចបាន ដែលពីមុនមិនទាន់សម្រេចបាន ។

វានឹងមិនយូរទេ ព្រះយោគីសម្រេចបានដោយខ្លួនឯងនូវមគ្គញ្ញាណ ផល ញ្ញាណ និង **និព្វានធម៌** ដែលព្រះពុទ្ធ ព្រះអរហន្ត និងព្រះអរិយៈធ្លាប់សម្រេច បានហើយ ។ តាមពិត ទាំងនេះអាចសម្រេចបានក្នុងរយៈពេលមួយខែ ឬម្ភៃថ្ងៃ ឬដប់ថ្ងៃ នៃការបដិបត្តិធ្វើវិបស្សនា ។ អ្នកទាំងឡាយដែលបារមីចាស់ក្លា អាច សម្រេចបានធម៌ទាំងនេះតែក្នុងរយៈពេលប្រាំពីរថ្ងៃតែប៉ុណ្ណោះ ។

អាស្រ័យហេតុនេះ ព្រះយោគីគប្បីពេញចិត្ត ដោយសេចក្តីជឿជាក់ថា នឹងសម្រេចបាននូវធម៌ទាំងនេះ ក្នុងរយៈពេលខាងលើ ដែលព្រះយោគីនឹងរួច ផុតពីសក្តាយទិដ្ឋិ និងវិចិកិត្តា និងរួចផុតពីក្តីអន្តរាយនៃជាតិ នៅក្នុងភពខាង នាយ ។ ព្រះយោគីគប្បីបន្តបដិបត្តិវិបស្សនានៅក្នុងជំនឿចិត្តនេះ ។

សូមឱ្យអ្នកទាំងអស់គ្នាអាចបដិបត្តិវិបស្សនាបានល្អ និងសម្រេចបាន យ៉ាងឆាប់នូវព្រះនិព្វាន ដែលព្រះពុទ្ធ ព្រះអរហន្ត និងព្រះអរិយៈបានសម្រេច ហើយ ។

សាធុ! សាធុ! សាធុ!