



ការដឹងត្រចះត្រោងនៃវិធីសកម្មភូមិសាស្ត្រ

ការដឹងគ្រប់គ្រាន់នៃវិធីដកដង្ហើម១៦យ៉ាង



ថ្ងៃពេញបូណ៌មីខែកត្តិកចូលមកដល់ ផ្កាកុមុតឬផ្កាឈូកសរីករះរហង់ គ្រប់ទីកន្លែង ។
ដោយផ្កាកុមុតតែងចាប់រីកជារៀងរាល់ឆ្នាំ ចំថ្ងៃពេញបូណ៌មីខែកត្តិកដូច្នោះហើយ បានជាគេ
ហៅថា ថ្ងៃកុមុត ។

នៅពេលល្ងាចថ្ងៃកុមុតនោះ នៅវត្តបុព្វរាម មានសាវ័ក៣ពាន់រូបគង់ចាំស្ដាប់ ព្រះដ៏
មានព្រះភាគបង្រៀនអំពី វិធីដកដង្ហើម យ៉ាងស្ងៀមស្ងាត់ ក្រោមពន្លឺព្រះចន្ទថ្លាទៀបមាត់បឹង
មួយ ដែលមានផ្កាឈូករីកស្ទុះស្ដាយ និងចោលសុគន្ធពិដោរក្រអូបឈ្មុយឈ្ងប់ ។ នេះជា
លើកទីមួយហើយ ដែលព្រះពុទ្ធទ្រង់សំដែងយ៉ាងក្បោះក្បាយបំផុត នូវសូត្រមួយស្តីអំពី
ការដឹងគ្រប់គ្រាន់នៃការដកដង្ហើម ទៅកាន់ភិក្ខុ ភិក្ខុនី ដែលជាសាវ័ករបស់ព្រះអង្គ ។
ភិក្ខុនីមួយចំនួន ដូចជា ភិក្ខុនីយសោធរា ភិក្ខុនីរូបនន្ទា ភិក្ខុនីសីលា ភិក្ខុនីវិមល ភិក្ខុនីសោមា
ភិក្ខុនីមុត្តា ភិក្ខុនីឧត្តរា ក៏មានវត្តមានក្នុងទីនោះដែរ ។

ព្រះពុទ្ធទ្រង់សំដែងសូត្រនោះថា “ ម្ចាស់ភិក្ខុ ភិក្ខុនីទាំងឡាយ វិធីនៃការដកដង្ហើម បើ
យើងខំប្រឹងសិក្សាឲ្យបានហ្មត់ចត់និងខ្ជាប់ខ្ជួន នឹងអាចនាំមកនូវលទ្ធផលល្អ និងសារប្រ
យោជន៍សំខាន់បំផុត វាសាំឲ្យទទួលជោគជ័យនៅក្នុងការសិក្សានូវ សតិប្បដ្ឋាន៤ និង
ពោជ្ឈង្គ៧ ដែលបណ្តាលឲ្យមានការយល់ដឹង និងរួចចាកអំពីទុក្ខ ។ បុគ្គលម្នាក់ៗ
ត្រូវតែអនុវត្ត ការដកដង្ហើមដូចតទៅនេះ ៖

ដង្ហើមទី១ -

ដកដង្ហើមចូលវែង អ្នកដឹងថា អ្នកកំពុងដកដង្ហើមចូលវែង ដកដង្ហើមចេញវែង
អ្នកដឹង ថា អ្នកកំពុងដកដង្ហើមចេញវែង ។

ដង្ហើមទី២ -

ដកដង្ហើមចូលខ្លី អ្នកដឹងថា អ្នកកំពុងដកដង្ហើមចូលខ្លី ដកដង្ហើមចេញខ្លី អ្នកដឹងថា អ្នកកំពុងដកដង្ហើមចេញខ្លី ។ ការដកដង្ហើមទាំងពីរបែបខាងលើនេះ អាចឲ្យអ្នកកាត់ផ្តាច់នូវការភ្លេចភ្លាំង និងសេចក្តីកង្វល់ឥតប្រយោជន៍ ។ ជាមួយគ្នា នេះដែរ អាចបណ្តាលឲ្យអ្នកមានការគិតគូរត្រឹមត្រូវ និងជួបប្រទះនូវជីវិតបច្ចុប្បន្ន ។ ការភ្លេចភ្លាំងគឺការបាត់បង់គំនិតត្រឹមត្រូវ ការដកដង្ហើមដោយការយល់ដឹង អាចនាំឲ្យយើងត្រឡប់មកគិតអំពីជីវិតវិញ ។

ដង្ហើមទី៣ -

ដកដង្ហើមចូល គឺអ្នកដឹងនូវរូបកាយទាំងមូលរបស់អ្នក ដកដង្ហើមចេញ អ្នកដឹងនូវរូបកាយទាំងមូលរបស់អ្នក ។ ដង្ហើមនេះ អាចឲ្យអ្នកចំរើនការវិនិច្ឆ័យ រូបកាយ និងទាក់ទងផ្ទាល់ជាមួយនឹងរូបកាយរបស់អ្នក ។ ការដឹងអំពីរូបកាយទាំងមូល និងអំពីផ្នែកនីមួយៗនៃរូបកាយ អាចធ្វើឲ្យអ្នកមើលឃើញនូវវត្ថុមានដ៏អស្ចារ្យ នៃរូបកាយរបស់អ្នក និងដំណើរនៃការកើតនិងស្លាប់ដែលមិនឱ្យបាត់នៅក្នុងរូបកាយរបស់អ្នកផង ។

ដង្ហើមទី៤ -

អ្នកកំពុងដកដង្ហើមចូល ហើយធ្វើឲ្យខ្លួនអ្នកទាំងមូលនៅហ្នឹងហ្នឹងនិងសុខស្រួល ។ អ្នកកំពុងដកដង្ហើមចេញ ហើយធ្វើឲ្យខ្លួនអ្នកទាំងមូលនៅហ្នឹងហ្នឹងនិងសុខស្រួល ។ ដង្ហើមទី៤នេះ អាចជួយអ្នកឲ្យយល់ដឹងនូវសភាពហ្នឹងហ្នឹងនិងសុខស្រួលនៃកាយ គឺពេលនេះហើយដែលកាយនិងចិត្ត និងដង្ហើមស្រុះស្រួលគ្នាជាផ្ទុះមួយ ។

ដង្ហើមទី៥ -

អ្នកកំពុងដកដង្ហើមចូល និងមានអារម្មណ៍រីករាយ អ្នកកំពុងដកដង្ហើមចេញ និងមានអារម្មណ៍រីករាយ ។

ដង្ហើមទី៦ -

អ្នកកំពុងដកដង្ហើមចូល និងមានអារម្មណ៍សប្បាយ អ្នកកំពុងដកដង្ហើមចេញ និងមានអារម្មណ៍សប្បាយ ។ ជាមួយនឹងដង្ហើមទាំងពីរនេះ អ្នកអាចឆ្លងកាត់វិស័យនៃអារម្មណ៍ ។ ដង្ហើមទាំងពីរនេះបង្កើតឲ្យមានសភាពស្ងប់ស្ងៀម និងរីករាយ ដែលអាចចិញ្ចឹមទុកក្នុងកាយនិងចិត្ត ដោយសារការបញ្ឈប់នូវគំនិតប៉ាត់ប៉ាយ និងភ្លេចភ្លាំងហើយអ្នកនឹងដឹងខ្លួនឯងវិញ នាពេលបច្ចុប្បន្ននេះ ។ សុភមង្គលនិងសេចក្តីរីករាយក៏កើតឡើងនៅក្នុងខ្លួនរបស់អ្នក អ្នករស់នៅក្នុងសភាពអស្ចារ្យនៃជីវិត ដែលអាចក្រេបរសជាតិនៃសេចក្តីស្ងប់ស្ងាត់ និងរីករាយ ដែលកើតមាននៅក្នុងអារម្មណ៍ ។ តាមការជួបប្រទះក្នុងជីវិតដ៏អស្ចារ្យនេះហើយទើបអ្នកដូរអារម្មណ៍ បណ្តាលឲ្យទៅជាអារម្មណ៍រីករាយបាន ។ ដូច្នេះអារម្មណ៍ទាំងពីរនេះ ពិតជាធ្វើឲ្យអ្នកសប្បាយរីករាយ ។

ដង្ហើមទី៧ -

អ្នកកំពុងដកដង្ហើមចូល អ្នកដឹងនូវសកម្មភាពនៃគំនិត ឬអារម្មណ៍ទាំងឡាយនៅក្នុងខ្លួនរបស់អ្នក អ្នកកំពុងដកដង្ហើមចេញ អ្នកដឹងនូវសកម្មភាពនៃគំនិត ឬអារម្មណ៍ទាំងឡាយនៅ ក្នុងខ្លួនរបស់អ្នក ។

ដង្ហើមទី៨ -

អ្នកកំពុងដកដង្ហើមចូល អ្នកធ្វើឲ្យសកម្មភាពនៃគំនិតនិងអារម្មណ៍ទាំងឡាយក្នុងខ្លួនរបស់អ្នកស្ងប់និងសុខស្រួល អ្នកកំពុងដកដង្ហើមចេញ អ្នកធ្វើឲ្យសកម្មភាពនៃគំនិតនិងអារម្មណ៍ទាំងឡាយក្នុងខ្លួនរបស់អ្នកស្ងប់និងសុខស្រួល ។ ជាមួយនឹងដង្ហើម

ទាំងពីរ អាចធ្វើឲ្យអ្នកមើលឃើញវែងឆ្ងាយនូវអារម្មណ៍ទាំងឡាយ ដែលកើតឡើងនៅ ក្នុងខ្លួនរបស់អ្នក ទោះបីជាអារម្មណ៍នោះសប្បាយក្តី មិនសប្បាយក្តី ឬនៅកណ្តាល ធម្មតាក្តី និងអាចឲ្យអ្នកធ្វើនូវអារម្មណ៍ស្ងប់ និងសុខស្រួលបាន បើអ្នកដឹងអំពី អារម្មណ៍ផ្ទាល់ខ្លួនអ្នក ហើយអាចមើលជ្រៅទៅដល់ឫសគល់ និងធម្មជាតិរបស់វា អ្នក ពិតជាអាចទប់ និងធ្វើឲ្យអារម្មណ៍ទាំងនោះស្ងប់និងសុខស្រួលបាន ទោះបីជា អារម្មណ៍នោះជាគំនិតអាក្រក់ កើតឡើងអំពីលោភៈ ទោសៈ មោហៈ ក៏ដោយ ។

ដង្ហើមទី៩ -

អ្នកកំពុងដកដង្ហើមចូល អ្នកដឹងនូវទឹកចិត្តរបស់អ្នក អ្នកកំពុងដកដង្ហើមចេញ អ្នកដឹង នូវទឹកចិត្តរបស់អ្នក ។

ដង្ហើមទី១០ -

អ្នកកំពុងដកដង្ហើមចូល នឹងធ្វើចិត្តរបស់អ្នកសប្បាយនិងសុខស្រួល អ្នកកំពុង ដកដង្ហើមចេញ នឹងធ្វើឲ្យចិត្តរបស់អ្នកសប្បាយនិងសុខស្រួល ។

ដង្ហើមទី១១ -

អ្នកកំពុងដកដង្ហើមចូល និងកំពុងផ្ទង់ចិត្តរបស់អ្នក អ្នកកំពុងដកដង្ហើមចេញ និងកំពុងផ្ទង់ចិត្តរបស់អ្នក ។

ដង្ហើមទី១២ -

អ្នកកំពុងដកដង្ហើមចូល នឹងកំពុងដកចិត្តរបស់អ្នក អ្នកកំពុងដកដង្ហើមចេញ នឹងកំពុង ដកចិត្តរបស់អ្នក ។

ជាមួយនឹងដង្ហើមទាំង៤នេះ អ្នកអាចឆ្លងកាត់វិស័យទី៣ដែលជាចិត្ត ។ ដង្ហើមទី ៩ អាចនាំឲ្យអ្នកស្គាល់នូវសភាវៈទាំងអស់នៃចិត្ត ដូចជាសញ្ញាខន្ធ គឺការពិចារណា

ការប្រកាន់ ការសប្បាយ ការកើតទុក្ខ និងការមន្ទិលសង្ស័យ ។ អ្នកសង្កេតពិនិត្យនិងស្គាល់នូវសភាវៈទាំងនេះ ដើម្បីមើលឃើញជ្រៅទៅក្នុងសកម្មភាពនៃចិត្តឬអារម្មណ៍ពេលសកម្មភាពនៃចិត្ត ឬអារម្មណ៍ ត្រូវបានសង្កេតពិនិត្យនិងទទួលស្គាល់រួចហើយ អ្នកអាចប្រមូលចិត្តរបស់អ្នក និងធ្វើចិត្តនោះឲ្យស្ងប់និងសុខស្រួលបាន ។ ចិត្តនេះកើតឡើងដោយអារម្មណ៍ទី១០និងទី១១ ។ ដង្ហើមទី១២ អាចធ្វើឲ្យអ្នករួចចាកផុតពីឧបសគ្គទាំងអស់នៃចិត្ត ដោយសារការភ្លឺស្វាងនៃចិត្តរបស់អ្នក ទើបអ្នកអាចមើលឃើញនូវឫសគល់នៃសង្ខារ-វិញ្ញាណ និងអាចឈ្នះនូវឧបសគ្គទាំងអស់បាន ។

ដង្ហើមទី១៣ -

អ្នកកំពុងដកដង្ហើមចូល អ្នកកំពុងពិនិត្យ នូវធម្មជាតិមិនទៀងទាត់ អនិច្ចនៃធម៌ទាំងអស់ ។ អ្នកកំពុងដកដង្ហើមចេញ នឹងកំពុងពិនិត្យនូវធម្មជាតិ មិនទៀងទាត់ នៃធម៌ទាំងអស់ ។

ដង្ហើមទី១៤ -

អ្នកកំពុងដកដង្ហើមចូល នឹងកំពុងតែពិនិត្យនូវការវិនាស អនត្តា នៃធម៌ទាំងអស់ អ្នកកំពុងតែដកដង្ហើមចេញ នឹងកំពុងតែពិនិត្យនូវការវិនាស ឬសាបរលាបនៃធម៌ទាំងអស់ ។

ដង្ហើមទី១៥ -

អ្នកកំពុងដកដង្ហើមចូល នឹងកំពុងចំរើនភាវនានូវវិមុត្តិ ការរំដោះទុក្ខ អ្នកកំពុងដកដង្ហើមចេញ នឹងកំពុងចំរើនភាវនានូវវិមុត្តិ ។

ដង្ហើមទី១៦ -

អ្នកកំពុងដកដង្ហើមចូល នឹងកំពុងចំរើនការវិនាសឧបេក្ខា អ្នកកំពុងដកដង្ហើមចេញ នឹងកំពុងចំរើនការវិនាសឧបេក្ខា ជាមួយនឹងដង្ហើមទាំង៤នេះ អ្នកអាចឆ្លងកាត់វិស័យ នៃធម្មារម្មណ៍ នឹងសមាធិចិត្ត ដើម្បីពិនិត្យមើលនូវធម្មជាតិពិតនៃធម៌ទាំងអស់ ជាដំបូងគឺការសង្កេតពិនិត្យទៅលើ ធម្មជាតិមិនទៀងនៃធម៌ទាំងអស់ ព្រោះតែធម៌ ទាំងអស់មិនទៀងទាត់ហើយ បានជាធម៌ទាំងអស់នោះត្រូវតែវិនាសសាបសូន្យ ។ នៅពេលដែលអ្នក បានយល់ច្បាស់នូវធម្មជាតិមិនទៀងទាត់ និងការវិនាសសាបសូន្យ នៃធម៌ទាំងអស់ អ្នកពិតជាមិនប្រតោងជាប់ ដោយការវិលកើតវិលស្លាប់ នៅក្នុង វដ្តសង្សារ ពុំចេះចប់នោះឡើយ ។ ដោយសារហេតុនេះហើយ អ្នកអាចរួចខ្លួន និង សម្រេចនូវវិមុត្តិ ការផុតទុក្ខ ការរួចខ្លួនមិនមែនមានន័យថា គេចវេរប្រាថ្នាចេញពីជីវិត នោះទេ រួចខ្លួនក្នុងទីនេះ មានន័យថា រួចខ្លួនអំពីចំណងតណ្ហានិងការវិលវល់ នៅក្នុង វដ្តសង្សារដែលមានធម៌ជាប្រធាន ។ នៅពេលដែលអ្នកមានឧបេក្ខា និងសម្រេចនូវ វិមុត្តិ អ្នកពិតជាអាចរស់នៅបានយ៉ាងសុខស្រួល និងសប្បាយរីករាយ នៅក្នុងជីវិតនេះ មិនមានអ្វីអាចនឹងចងអ្នកបានទៀតទេ ។

នេះហើយជាការប្រៀនប្រដៅ របស់ព្រះសាស្តា ដូចម្តេចដែលហៅថាការពិនិត្យជ្រៅ ទៅក្នុង កាយ ចិត្ត និងធម្មារម្មណ៍ តាមវិធីដកដង្ហើមទាំង១៦យ៉ាង ។

ព្រះសមណគោតមបរមសាស្តា ទ្រង់បានដាក់វិធីដកដង្ហើមទាំង១៦នេះ ឲ្យអនុវត្តនៅ ក្នុងការហាត់រៀនពោជ្ឈង្គ៧ផងដែរ គឺ សតិ១ ធម្មវិជយៈ១ វិរិយៈ១ បីតិ១ បស្សនិ១ សមាធិ១ និង ឧបេក្ខា១ ។

ភិក្ខុនិងភិក្ខុនីទាំង៣ពាន់អង្គ បានស្តាប់ការប្រៀនប្រដៅរបស់ព្រះពុទ្ធ ដោយសេចក្តីរីក រាយ និងកក់ក្តៅជាទីបំផុត នៅក្នុងរាត្រីពេញបូណ៌មី ខែកត្តិក ក្រោមពន្លឺព្រះចន្ទថ្លា ។

ចម្លងចេញអំពីពុទ្ធប្រវត្តិ

ចំលងចេញពី

www.visuddhi7.com

កែប្រែតាមកុំព្យូទ័រដោយ

ខ្ញុំបាទ ស្រុង ចាន់ណា