# វិធីចម្រើន
# អានាបាណស្សតិ

ដោយ

ផាឱក តយ៉ា សយ៉ាដ

## ភទន្ត: អាចិណ្ណ

ធម្មាចារ្យ, អគ្គមហាកម្មដ្ឋានាចារ្យ

បកប្រែជាភាសាខ្មែរដោយ

លោក ព្រឹ ញ៊ីណា

ព.ស ២៥៥៣ គ.ស ២០០៨

# មាតិការឿង


វិធីចម្រើនអានាបាណស្សតិ ---------------------------------- ១

ការកើតឡើងនៃនិមិត្ត ---------------------------------------- ៩

ការប្រមូលឥន្ទ្រីយ៍ទាំងប្រាំឲ្យស្មើគ្នា -------------------------- ១៥

ការធ្វើឲ្យពោជ្ឈង្គទាំងប្រាំពីរស្មើគ្នា --------------------------- ២២

ការសម្រេចឈាន ------------------------------------------- ២៤

នមោ តស្ស ភគវតោ អរហតោ សម្មាសម្ពុទ្ធស្ស ។

# វិធីចម្រើនអានាបាណស្សតិ

នៅក្នុង**មហាសតិប្បដ្ឋានសូត្រ** ព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធទ្រង់បានសម្ដែង ពីការចម្រើនអានាបាណស្សតិ ។ ព្រះអង្គទ្រង់ត្រាស់សម្ដែងថា ៖

“ម្នាលភិក្ខុទាំងឡាយ ភិក្ខុក្នុងសាសនានេះ នៅក្នុងព្រៃក្ដី នៅទៀបគល់ឈើក្ដី នៅក្នុងផ្ទះដ៏ស្ងាត់ក្ដី អង្គុយពែនភ្នែន តាំងកាយឲ្យត្រង់ ផ្ចង់ស្មារតី ឲ្យមានមុខឆ្ពោះទៅរកព្រះកម្មដ្ឋាន ជាអ្នកមានស្មារតី ចាំជាក់ដកដង្ហើមចូល ជាអ្នកមានស្មារតី ចាំជាក់ដកដង្ហើមចេញ ។

១. កាលដកដង្ហើមចូលវែង ក៏ដឹងច្បាស់ថា “អាត្មាអញដកដង្ហើមចូលវែង” ឬ កាលដកដង្ហើមចេញវែង ក៏ដឹងច្បាស់ថា “អាត្មាអញដកដង្ហើមចេញវែង” ។

២. កាលដកដង្ហើមចូលខ្លី ក៏ដឹងច្បាស់ថា “អាត្មាអញដកដង្ហើមចូលខ្លី” ឬ កាលដកដង្ហើមចេញខ្លី ក៏ដឹងច្បាស់ថា “អាត្មាអញដកដង្ហើមចេញខ្លី” ។

៣. លោកសិក្សាដូច្នេះថា “អាត្មាអញជាអ្នកដឹងច្បាស់នូវកាយ គឺខ្យល់ទាំងអស់ ទើបដកដង្ហើមចូល” ឬ លោកសិក្សាដូច្នេះថា “អាត្មាអញជាអ្នកដឹងច្បាស់នូវកាយ គឺខ្យល់ទាំងអស់ ទើបដកដង្ហើមចេញ” ។

៤. លោកសិក្សាដូច្នេះថា “អាត្មាអញរម្ងាប់នូវកាយសង្ខារ គឺដង្ហើមចេញចូល ទើបដកដង្ហើមចូល” ឬ លោកសិក្សាដូច្នេះថា “អាត្មាអញរម្ងាប់នូវកាយសង្ខារ គឺដង្ហើមចេញចូល ទើបដកដង្ហើមចេញ” ។

ដើម្បីចាប់ផ្តើមចម្រើនសមាធិ សូមអង្គុយក្នុងឥរិយាបថស្រួល រួចព្យាយាមចម្រើនសតិដឹងពីដង្ហើម នៅពេលវាចូល និងចេញពីកាយ តាមរន្ធច្រមុះ ។ យោគីគប្បីមានអារម្មណ៍ដឹងពីដង្ហើម នៅត្រង់បបូរមាត់លើ ឬនៅជុំវិញរន្ធច្រមុះ ។ យោគីមិនគប្បីតាមខ្យល់ដង្ហើមចូលទៅក្នុងកាយ ឬចេញពីកាយ ។ គ្រាន់តែមានស្មារតីដឹងច្បាស់ពីដង្ហើម នៅត្រង់កន្លែងដែលវាប៉ះ ត្រង់បបូរមាត់លើ ឬនៅជុំវិញរន្ធច្រមុះ ។ ប្រសិនបើយោគីតាមដង្ហើមចូល និងដង្ហើមចេញ យោគីមិនអាចធ្វើឲ្យសមាធិកាន់តែល្អឡើងបានទេ ប៉ុន្តែប្រសិនបើយោគីរក្សាស្មារតីដឹងច្បាស់ពីដង្ហើម នៅត្រង់កន្លែងដែលប្រាកដបំផុត

ដែលដង្ហើមប៉ះ ត្រង់បបូរមាត់លើ ឬជុំវិញរន្ធច្រមុះ យោគីនឹងអាចចម្រើន និងធ្វើឲ្យសមាធិកាន់តែល្អឡើង ។

សូមកុំផ្តោតអារម្មណ៍ ទៅលើ**សភាវលក្ខណៈ សាមញ្ញលក្ខណៈ** ឬ **ពណ៌របស់និមិត្ត** ។ សភាវលក្ខណៈ គឺលក្ខណៈធម្មជាតរបស់ធាតុ ៤ នៅក្នុងខ្យល់ដង្ហើម មានដូចជា លក្ខណៈរឹង គ្រោតគ្រាត រាវ ក្តៅ ត្រជាក់ គាំទ្រ រុញច្រាន ជាដើម ។ សាមញ្ញលក្ខណៈ គឺសភាពមិនទៀង ជាទុក្ខ និងមិនមែនជារបស់ខ្លួនរបស់ខ្យល់ដង្ហើម ។ នេះមានន័យថា មិនត្រូវកំណត់ "ចូល ចេញ មិនទៀង" "ចូល ចេញ ជាទុក្ខ" ឬ "ចូល ចេញ មិនមែនជារបស់ខ្លួន" ។

គ្រាន់តែ មានស្មារតីដឹងច្បាស់ ពីដង្ហើមចូល និងដង្ហើមចេញ ជាបញ្ញត្តិ ។ បញ្ញត្តិរបស់ខ្យល់ដង្ហើម គឺជាអារម្មណ៍នៃអានាបាណស្សតិ ។ វាគឺជាអារម្មណ៍ ដែលយោគីគប្បីផ្គងសតិដើម្បីធ្វើឲ្យសមាធិចម្រើនឡើង ។ នៅពេលដែលយោគីផ្តោតអារម្មណ៍ ទៅលើបញ្ញត្តិនៃខ្យល់ដង្ហើមតាមរបៀបនេះ ហើយប្រសិនបើយោគីធ្លាប់បានចម្រើនអានាបាណស្សតិ ក្នុងអតីតជាតិ និងបានបំពេញបារមីខ្លះមកផង យោគីអាចផ្គងសតិទៅលើដង្ហើមចូល និងដង្ហើមចេញបានយ៉ាងងាយស្រួល ។

ប្រសិនបើយោគីមិនអាចផ្តងសតិទៅលើដង្ហើមចូល និងដង្ហើមចេញបានដោយស្រួលទេ តាមគម្ពីរវិសុទ្ធិមគ្គ យោគីគប្បីបដិបត្តិតាម**គណនាវិធី** គឺរាប់ដង្ហើមចូល និងដង្ហើមចេញ ។ វិធីនេះជួយឲ្យយោគីចម្រើនសមាធិ ។ យោគីគប្បីរាប់បន្ទាប់ពីដង្ហើមនីមួយៗបានបញ្ចប់ ពោលគឺ “ចូល ចេញ មួយ, ចូល ចេញ ពីរ, ចូល ចេញ បី, ចូល ចេញ បួន, ចូល ចេញ ប្រាំ, ចូល ចេញ ប្រាំមួយ, ចូល ចេញ ប្រាំពីរ, ចូល ចេញ ប្រាំបី” ។

យោគីគប្បីរាប់យ៉ាងតិចត្រឹមប្រាំ និងមិនរាប់ច្រើនជាងដប់ ។ ប៉ុន្តែយើងសូមឲ្យយោគីរាប់ត្រឹមប្រាំបី ពីព្រោះវារំលឹកយោគី ពី**អដ្ឋង្គិកមគ្គ** (មគ្គមានអង្គប្រាំបី) ដែលយោគីកំពុងព្យាយាមបំពេញ ។ ដូច្នេះ យោគីគប្បីរាប់ តាមដែលយោគីចូលចិត្ត រហូតដល់ចំនួនណាមួយ រវាងចន្លោះពីប្រាំ ដល់ដប់ និងគប្បីកំណត់ក្នុងចិត្តថា អំឡុងពេលនោះ យោគីមិនឲ្យចិត្តអណ្តែតអណ្តូល ឬដើរទេសទៅទីណាមួយឡើយ ។ យោគីចង់ត្រឹមតែឲ្យមានស្មារតីដឹងច្បាស់ពីដង្ហើម យ៉ាងស្ងប់ ។ នៅពេលរាប់របៀបនេះ យោគីឃើញថា អាចផ្តងសតិ និងធ្វើឲ្យមានសតិដឹងត្រឹមតែដង្ហើមតែមួយគត់ យ៉ាងស្ងប់ ។

បន្ទាប់ពីយោគីអាចផ្គងសតិបានរបៀបនេះ យ៉ាងតិចកន្លះម៉ោង យោគីគប្បីបន្តទៅដំណាក់កាលទីពីរ គឺ៖

១. កាលដកដង្ហើមចូលវែង ក៏ដឹងច្បាស់ថា “អាត្មាអញដកដង្ហើមចូលវែង” ឬ កាលដកដង្ហើមចេញវែង ក៏ដឹងច្បាស់ថា “អាត្មាអញដកដង្ហើមចេញវែង” ។

២. កាលដកដង្ហើមចូលខ្លី ក៏ដឹងច្បាស់ថា “អាត្មាអញដកដង្ហើមចូលខ្លី” ឬ កាលដកដង្ហើមចេញខ្លី ក៏ដឹងច្បាស់ថា “អាត្មាអញដកដង្ហើមចេញខ្លី” ។

នៅដំណាក់កាលនេះ យោគីគប្បីចម្រើនសតិដឹងពីដង្ហើមចូល ឬដង្ហើមចេញ វែង ឬខ្លី ។ វែង ឬខ្លី ទីនេះ មិនសំដៅទៅលើប្រវែង ជាម៉ែត្រ ឬសង់ទីម៉ែត្រនោះទេ ប៉ុន្តែជាប្រវែងនៃពេលវេលា ។ វាគិតជារយៈពេល ។ យោគីគប្បីកំណត់ខ្លួនឯងថា តើរយៈពេលប៉ុណ្ណា គិតថាវែង រយៈពេលប៉ុណ្ណា គិតថាខ្លី ។ ត្រូវមានស្មារតីដឹងច្បាស់ ពីរយៈពេលនៃដង្ហើមចូល និងដង្ហើមចេញនីមួយៗ ។ យោគីនឹងសម្គាល់ឃើញថា ពេលខ្លះដង្ហើមវែង ពេលខ្លះដង្ហើមខ្លី។ គ្រាន់តែដឹងប៉ុណ្ណេះ គឺគ្រប់គ្រាន់សម្រាប់យោគី នៅដំណាក់កាលនេះ ។ យោគីមិនគប្បីកំណត់ “ចូល ចេញ វែង, ចូល ចេញ ខ្លី” គ្រាន់តែកំណត់ “ចូល ចេញ”

និងមានសតិដឹងថា វាវែង ឬវាខ្លី ។ យោគីគប្បីដឹងថា វាវែង ឬវាខ្លី ដោយគ្រាន់តែមានសតិដឹងពីប្រវែងនៃរយៈពេល ដែលដង្ហើមត្រដុស និងប៉ះបបូរមាត់លើ ឬជុំវិញរន្ធច្រមុះ នៅពេលវាចូល និងចេញពីកាយ ។ ជួនកាលដង្ហើមអាចវែង ចាប់ផ្ដើមតាំងពីពេលអង្គុយ រហូតដល់ចប់ ហើយជួនកាលអាចខ្លី ។ ប៉ុន្តែយោគីមិនគប្បីព្យាយាមធ្វើវាឲ្យវែង ឬឲ្យខ្លី ដោយចេតនាឡើយ ។

ចំពោះយោគីខ្លះ នៅដំណាក់កាលនេះ និមិត្តអាចប្រាកដឡើង ប៉ុន្តែប្រសិនបើយោគីអាចធ្វើបានដូចនេះ យ៉ាងស្ងប់ប្រហែលមួយម៉ោង តែគ្មាននិមិត្តកើតឡើង យោគីគប្បីបន្តទៅដំណាក់កាលទីបី៖

៣. លោកសិក្សាដូច្នេះថា “អាត្មាអញជាអ្នកដឹងច្បាស់នូវកាយ គឺខ្យល់ទាំងអស់ ទើបដកដង្ហើមចូល” ឬ លោកសិក្សាដូច្នេះថា “អាត្មាអញជាអ្នកដឹងច្បាស់នូវកាយ គឺខ្យល់ទាំងអស់ ទើបដកដង្ហើមចេញ” ។

ទីនេះ ព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធទ្រង់បង្រៀនឲ្យយោគីមានសតិដឹងច្បាស់នូវកាយ គឺខ្យល់ទាំងអស់ បន្តជាប់គ្នាឥតមានចន្លោះពីខាងដើម រហូតដល់ចុង ។ យោគីកំពុងហ្វឹកហាត់ចិត្ត ឲ្យមាន

សតិដឹងពីដង្ហើមដូច្នេះ ពីខាងដើម រហូតដល់ចុង ។ នៅពេលយោគីកំពុងបដិបត្តិបែបនេះ និមិត្តអាចកើតឡើង ។ ប្រសិនបើនិមិត្តកើតឡើង យោគីមិនគប្បីបង្វែរសតិដឹងទៅលើវាភ្លាមៗទេ ប៉ុន្តែត្រូវបន្តមានសតិដឹងពីដង្ហើមតទៅទៀត ។

ប្រសិនបើយោគីមានសតិដឹងបន្តជាប់មិនដាច់ និងដោយស្ងប់ ពីខាងដើម រហូតដល់ចុង ប្រហែលមួយម៉ោង តែគ្មាននិមិត្តកើតឡើង យោគីគប្បីបន្តទៅដំណាក់កាលទីបួន៖

៤. លោកសិក្សាដូច្នេះថា “អាត្មាអញរម្ងាប់នូវកាយសង្ខារ គឺដង្ហើមចេញចូល ទើបដកដង្ហើមចូល” ឬ លោកសិក្សាដូច្នេះថា “អាត្មាអញរម្ងាប់នូវកាយសង្ខារ គឺដង្ហើមចេញចូល ទើបដកដង្ហើមចេញ” ។

ដើម្បីធ្វើដូចនេះ យោគីគប្បីកំណត់ធ្វើឲ្យខ្យល់ដង្ហើមស្ងប់ ហើយបន្តមានស្មារតីដឹងច្បាស់នូវខ្យល់ដង្ហើម ពីខាងដើម រហូតដល់ចុង ។ យោគីគប្បីមិនធ្វើកិច្ចអ្វីទាំងអស់ ដើម្បីឲ្យខ្យល់ដង្ហើមស្ងប់ ពីព្រោះប្រសិនបើយោគីធ្វើ យោគីនឹងឃើញថា សមាធិនឹងបែក ហើយធ្លាក់ចុះ ។ នៅក្នុងគម្ពីរវិសុទ្ធិមគ្គសម្តែងអង្គ ៤ ដើម្បីធ្វើឲ្យខ្យល់ដង្ហើមស្ងប់ គឺ ការរំពឹងគិត (**អាភោគៈ**) ការប្រមូលចិត្ត (**សមន្នាហារ**) ការធ្វើទុកក្នុងចិត្ត

(**មនសិការ**) និងការពិចារណា (**វិមំស**) ។ ដូច្នេះ អ្វីទាំងអស់ដែលយោគីត្រូវធ្វើ នៅដំណាក់កាលនេះ គឺកំណត់ធ្វើឲ្យខ្យល់ដង្ហើមស្ងប់ ហើយបន្តមានស្មារតីដឹងច្បាស់ពីដង្ហើម ។ កាលប្រកបយ៉ាងនេះ យោគីនឹងឃើញថា ដង្ហើមស្ងប់ទៅៗ ហើយនិមិត្តក៏ប្រាកដឡើង ។

មុនពេលនិមិត្តកើតឡើង យោគីជាច្រើនជួបប្រទះការលំបាក ។ ភាគច្រើន យោគីឃើញថា ដង្ហើមល្អិតៗទៅ និងមិនប្រាកដ ។ ប្រសិនបើកើតឡើងដូច្នេះ យោគីគប្បីរក្សាសតិដឹងនៅត្រង់កន្លែង ដែលយោគីផ្ដងសតិចុងក្រោយទៅលើដង្ហើម និងរង់ចាំនៅទីនោះ ។

យោគីគប្បីពិចារណាយ៉ាងនេះថា ព្រះយោគីមិនមែនជាបុគ្គល ដែលមិនមានខ្យល់អស្សាសបស្សាសៈនោះទេ ប៉ុន្តែថាតាមពិត ព្រះយោគីកំពុងមានខ្យល់អស្សាសបស្សាសៈ តែដោយសារសតិខ្សោយ ទើបមិនមានសតិដឹងខ្យល់អស្សាស-បស្សាសៈនោះ ។ ខ្យល់អស្សាសបស្សាសៈនេះមិនមានដល់បុគ្គល ៧ ពួក គឺ បុគ្គលទាំងឡាយ ដែលស្លាប់ហើយ ១ ទារកដែលនៅព្ធដីខាងក្នុងផ្ទៃនៃមាតា ១ បុគ្គលទាំងឡាយ ដែលមុជទៅក្នុងទឹក ១ បុគ្គលទាំងឡាយ ដែលចូលចតុត្ថជ្ឈាន ១ ព្រហ្ម

ទាំងឡាយ នៅក្នុងរូបភព និងអរូបភព ១ បុគ្គលទាំងឡាយ ជាអសញ្ញីសត្វ ១ និងអរិយបុគ្គលទាំងឡាយ ដែលចូលនិរោធ-សមាបត្តិ ១ ។ យោគីមិនមែនជាបុគ្គលម្នាក់ក្នុងចំណោមបុគ្គលទាំង ៧ ពូកនោះទេ ដូច្នេះខ្យល់អស្សាសបស្សាសៈ នៅតែមានដដែល តែព្រះយោគីមិនអាចកំណត់បាន ព្រោះភាពនៃខ្លួនជាអ្នកមានប្រាជ្ញាដ៏ទន់ខ្សោយ ។

នៅពេលវាមានសភាពល្អិត យោគីមិនគប្បីព្យាយាមធ្វើឲ្យដង្ហើមផ្លាស់ប្តូរ និងធ្វើឲ្យវាប្រាកដឡើង ដោយសារ**ឧទ្ធច្ចៈ** (រវើរវាយក្នុងអារម្មណ៍) ដែលកើតឡើងដោយសេចក្តីព្យា-យាមច្រើនហួស ។ ប្រសិនបើយោគីប្រកបយ៉ាងនេះ សមាធិនឹងមិនចម្រើនឡើងឡើយ ។ ចូរមានសតិដឹងខ្យល់ដង្ហើម តាមសភាពរបស់វា ហើយប្រសិនបើវាមិនប្រាកដច្បាស់ ចូររង់ចាំវាតាមធម្មតា នៅត្រង់កន្លែងដែលយោគីផ្តងសតិចុងក្រោយ ។ យោគីនឹងឃើញថា នៅពេលរក្សាសតិ និងបញ្ញា របៀបនេះ ខ្យល់ដង្ហើមនឹងកើតឡើងវិញ ។

## ការកើតឡើងនៃនិមិត្ត

និមិត្ត ដែលកើតដោយការចម្រើនអានាបានស្សតិ មិន

ប្រាកដស្មើតែមួយ ដល់ព្រះយោគីទាំងឡាយឡើយ គឺខុសៗគ្នាទៅតាមបុគ្គល ។ និមិត្តនោះ រមែងប្រាកដ ដល់យោគីពួកខ្លះដែលញ៉ាំងសុខសម្ផស្សឲ្យកើតឡើង ដូចជា៖

១. ប៉ុយគរ *(ឧគ្គហនិមិត្ត)*
២. ប៉ុយកប្បាស *(ឧគ្គហនិមិត្ត)*
៣. ផ្លូវនៃខ្យល់ *(ឧគ្គហនិមិត្ត)*
៤. រូបផ្កាយ *(ឧគ្គហនិមិត្ត* និង *បដិភាគនិមិត្ត)*
៥. ដុំកែវមណី *(បដិភាគនិមិត្ត)*
៦. ដុំកែវមុក្តា *(បដិភាគនិមិត្ត)*

សម្រាប់ព្រះយោគីពួកខ្លះ ជានិមិត្តមានសម្ផស្សរឹង រមែងប្រាកដ ដូចជា៖

១. គ្រាប់កប្បាស *(ឧគ្គហនិមិត្ត* និង *បដិភាគនិមិត្ត)*
២. រនុកឈើដែលមានខ្លឹម *(ឧគ្គហនិមិត្ត* និង *បដិភាគនិមិត្ត)*

សម្រាប់ព្រះយោគីពួកខ្លះ រមែងប្រាកដ ដូចជា៖

១. ខ្សែសង្វាដ៏វែង *(ឧគ្គហនិមិត្ត* និង *បដិភាគនិមិត្ត)*
២. កម្រងផ្កា *(ឧគ្គហនិមិត្ត* និង *បដិភាគនិមិត្ត)*

៣. អណ្ដាតផ្សែង *(ឧគ្គហនិមិត្ត និង បដិភាគនិមិត្ត)*

៤. សរសៃពីងពាងដែលលាតហើយ *(ឧគ្គ.និ. និង បដិ.និ.)*

៥. ដំបារពពក *(ឧគ្គហនិមិត្ត និង បដិភាគនិមិត្ត)*

៦. ផ្កាឈូក *(ឧគ្គហនិមិត្ត និង បដិភាគនិមិត្ត)*

៧. កង់រថ *(ឧគ្គហនិមិត្ត និង បដិភាគនិមិត្ត)*

៨. មណ្ឌលនៃព្រះច័ន្ទ *(ឧគ្គហនិមិត្ត និង បដិភាគនិមិត្ត)*

៩. មណ្ឌលនៃព្រះអាទិត្យ *(ឧគ្គហនិមិត្ត និង បដិភាគនិមិត្ត)*

នៅក្នុងករណីភាគច្រើន និមិត្តពណ៌សថ្លា ដូចជា ប៉ុយគរ គឺជាឧគ្គហនិមិត្ត ពីព្រោះជាធម្មតាឧគ្គហនិមិត្តមិនទាន់ថ្លាច្បាស់ និងមានពន្លឺនៅឡើយទេ ។ នៅពេលនិមិត្តប្រែទៅជាមានពន្លឺភ្លឺថ្លា ដូចជាផ្កាយពេលព្រឹក ដែលភ្លឺចិញ្ចែង និងថ្លាច្បាស់ គឺជាបដិភាគនិមិត្ត ។ នៅពេលនិមិត្ត ដូចជាកែវមណី មិនទាន់ភ្លឺថ្លាជាឧគ្គហនិមិត្ត ប៉ុន្តែនៅពេលវាភ្លឺ និងថ្លាឆ្វង់ (ចាំងផ្លេក) វាជាបដិភាគនិមិត្ត ។ និមិត្តដទៃទៀត យោគីគប្បីយល់ដូចគ្នាខាងលើដែរ ។

និមិត្តប្រាកដ មិនស្មើគ្នា ចំពោះយោគីទាំងឡាយ ពីព្រោះវាបង្កើតឡើង ដោយបញ្ញត្តិ ។ បញ្ញត្តិខុសៗគ្នា របស់យោគីផ្សេងៗគ្នា មុននឹងប្រាកដឡើងនៃនិមិត្ត បង្កើតប្រភេទនៃនិមិត្ត

ខុសៗគ្នា ។ បើទោះបីអានាបាណស្សតិ ជាកម្មដ្ឋានតែមួយ ប៉ុន្តែវាបង្កើតប្រភេទនៃនិមិត្តផ្សេងៗ ទៅតាមបុគ្គល ។

មកដល់ដំណាក់កាលនេះ យោគីចាំបាច់មិនត្រូវលេងជាមួយនិមិត្ត ។ សូមកុំឲ្យនិមិត្តទៅឆ្ងាយ ហើយសូមកុំផ្លាស់ប្តូររូបរាង និងទ្រង់ទ្រាយរបស់វា តាមចិត្តចង់ ។ ប្រសិនបើយោគីធ្វើដូច្នេះ សមាធិនឹងមិនចម្រើនឡើងតទៅទៀត ហើយការរីកចម្រើននឹងឈប់ ។ និមិត្តក៏នឹងបាត់ទៅវិញ ។ ដូច្នេះ នៅត្រង់ចំនុចនេះ នៅពេលនិមិត្តប្រាកដឡើងដំបូង សូមកុំបង្វែរសតិដឹងពីដង្ហើម ទៅកាន់និមិត្ត ។ ប្រសិនបើយោគីធ្វើដូច្នេះ យោគីនឹងឃើញថា និមិត្តបាត់ទៅវិញ ។

ប្រសិនបើយោគីឃើញថា និមិត្តមានលំនឹង ហើយចិត្តដែលផ្តងទៅលើនិមិត្ត មិនប្រែប្រួល ដូច្នេះចូរទុកវានៅទីនោះហើយ ។ ប្រសិនបើយោគីបង្ខំឲ្យវាចេញឆ្ងាយពីនិមិត្ត យោគីអាចនឹងបាត់បង់សមាធិ ។

ប្រសិនបើនិមិត្តប្រាកដខាងមុខ ឆ្ងាយពីអ្នក ចូរកុំផ្តោតអារម្មណ៍ទៅលើវា ព្រោះវាអាចនឹងបាត់ទៅវិញ ។ ប្រសិនបើយោគីមិនផ្តោតអារម្មណ៍ទៅលើវា ហើយបន្តមានសតិដឹងពីដង្ហើមតាមធម្មតា នៅត្រង់កន្លែង ដែលដង្ហើមប៉ះ យោគីនឹង

ឃើញថា និមិត្តនឹងចូលមក និងស្ថិតនៅត្រង់កន្លែងនោះ ។

ប្រសិនបើនិមិត្តប្រាកដនៅត្រង់កន្លែង ដែលដង្ហើមប៉ះ ហើយនិមិត្តនៅនឹងថ្កល់ ហើយប្រាកដដូចជាដង្ហើម និងដង្ហើមប្រាកដដូចជានិមិត្ត អ៊ីចឹងយោគីអាចបំភ្លេចដង្ហើម និងគ្រាន់តែមានសតិដឹងពីនិមិត្តវិញ ។ តាមរបៀបនេះ ដោយផ្លាស់សតិដឹងពីដង្ហើមទៅនិមិត្ត យោគីនឹងអាចធ្វើឲ្យចម្រើនឡើងបន្តទៅមុខទៀត ។ នៅពេលយោគីរក្សាសតិដឹងលើនិមិត្តៗ នឹងប្រែទៅជាសឡើងៗហើយនៅពេលដែលវាសដូចជាប៉ុយគរប៉ុយកប្បាស វាជាឧគ្គហនិមិត្ត ។

យោគីត្រូវកំណត់រក្សាសតិយ៉ាងស្ងប់ ទៅលើឧគ្គហនិមិត្តពណ៌ស មួយម៉ោង ពីរម៉ោង បីម៉ោង ។ ប្រសិនបើយោគីអាចមានសតិដឹងឧគ្គហនិមិត្ត ជាប់មិនដាច់ មួយម៉ោង ឬពីរម៉ោង ឧគ្គហនិមិត្តនឹងប្រែជាថ្លា មានពន្លឺ និងភ្លឺចិញ្ចាច ។ នោះហើយគឺបដិភាគនិមិត្ត ។ មកដល់ត្រង់ចំនុចនេះ យោគីគប្បីកំណត់ចិត្តបដិបត្តិរក្សាសតិដឹងនៅជាប់នឹងបដិភាគនិមិត្ត មួយម៉ោង ពីរម៉ោង បីម៉ោង ។ បដិបត្តិរហូតបានសម្រេចជោគជ័យ ។

នៅដំណាក់កាលនេះ យោគីសម្រេចឧបចារសមាធិ ឬអប្បនាសមាធិ ។ **ឧបចារសមាធិ** ជាសមាធិចូលជិតឈាន ។

ចំណែកឯ**អប្បនាសមាធិ** គឺជាសមាធិឈាន ។

សមាធិទាំងពីរមានបដិភាគនិមិត្ត ជាអារម្មណ៍ ។ ភាពខុសគ្នារវាងសមាធិទាំងពីរ គឺនៅក្នុងឧបចារសមាធិ អង្គឈានមិនទាន់ចម្រើនពេញលេញ ។ ដោយហេតុផលនេះ ក្នុងអំឡុងឧបចារសមាធិ **ភវង្គចិត្ត**នៅតែកើតមាន ហើយយោគីអាចធ្លាក់ចូលទៅក្នុងភវង្គ ។ យោគីដែលមានបទពិសោធន៍បែបនេះនឹងនិយាយថា អ្វីៗទាំងអស់បានបញ្ចប់ ហើយយោគីអាចនឹងគិតថា នេះជានិព្វាន ។ តាមពិត ចិត្តមិនបានឈប់ (រលត់) ទេ គ្រាន់តែយោគីមិនមានជំនាញគ្រប់គ្រាន់ ដើម្បីដឹងអំពីបញ្ហានេះ ដោយសារតែភាពល្អិតពេក របស់ភវង្គចិត្តទាំងនេះ ។

ដើម្បីចៀសវាងកុំឲ្យធ្លាក់ចូលទៅក្នុងភវង្គ និងដើម្បីចម្រើនទៅមុខតទៅទៀត យោគីចាំបាច់ត្រូវការជំនួយពី**ឥន្ទ្រីយ៍ ៥** គឺ សទ្ធា ១ វិរិយៈ ១ សតិ ១ សមាធិ ១ និង បញ្ញា ១ ដើម្បីរុញច្រានចិត្ត និងធ្វើឲ្យចិត្តនៅជាប់នឹងបដិភាគនិមិត្ត ។ វាត្រូវការវិរិយៈ (សេចក្តីព្យាយាម) ដើម្បីធ្វើឲ្យចិត្តឃើញបដិភាគនិមិត្ត ម្តងហើយម្តងទៀត សតិដើម្បីកុំឲ្យភ្លេចបដិភាគ-និមិត្ត និងបញ្ញាដើម្បីឃើញបដិភាគនិមិត្ត តាមសេចក្តីពិត ។

## ការប្រមូលឥន្ទ្រីយ៍ទាំងប្រាំឲ្យស្មើគ្នា

ឥន្ទ្រីយ៍ ៥ ជួយគ្រប់គ្រងចិត្ត និងរក្សាចិត្តមិនឲ្យឃ្លាតចាកមាគ៌ាសមថៈ និងវិបស្សនា ដែលជាផ្លូវនាំឆ្ពោះទៅកាន់ព្រះនិព្វាន ។

ក្នុងចំណោមឥន្ទ្រីយ៍ទាំងប្រាំ ឥន្ទ្រីយ៍ទី ១ គឺសទ្ធិន្ទ្រីយ៍ ការជ្រះថ្លា ក្នុងហេតុដែលជារឿង ដូចជា ជ្រះថ្លាក្នុងព្រះរតនៈត្រៃយ៍ ឬជឿកម្ម និងផលរបស់កម្ម ។ ចាំបាច់ត្រូវជ្រះថ្លាក្នុងការត្រាស់ដឹង របស់ព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធ ពីព្រោះបើយោគីមិនមានសទ្ធាបែបនេះទេ យោគីនឹងថមថយកម្លាំង មិនព្រមចម្រើនសមាធិ ។ ចាំបាច់ត្រូវជ្រះថ្លាក្នុងព្រះធម៌ ពោលគឺ មគ្គ ៤ ផល ៤ និព្វាន ១ ។ ព្រះធម៌បង្ហាញមាគ៌ាបដិបត្តិសមាធិ ដូច្នេះនៅដំណាក់កាលនេះ ចាំបាច់ត្រូវជឿស៊ប់ក្នុងព្រះធម៌ ។

យើងសូមនិយាយថា យោគីគិតដូច្នេះថា “តើឈានពិតជាសម្រេច ដោយគ្រាន់តែពិនិត្យមើលខ្យល់អស្សាសបស្សាសៈមែនឬ? តើអ្វីដែលបាននិយាយអំពីឧគ្គហនិមិត្ត គឺដូចជាប៉ុយគរពណ៌ស ហើយបដិភាគនិមិត្ត គឺដូចជាដុំទឹកកក ឬកញ្ចក់ថ្លាពិតមែនឬទេ?” ប្រសិនបើប្រភេទនៃការគិតទាំងនេះកើតមាន វានឹងឲ្យផលជាទិដ្ឋិ (ការប្រកាន់) ដូចជា “ឈានមិនមានទេ នា

ពេលបច្ចុប្បន្ននេះ” ហើយបន្ទាប់មក ដោយសារតែទិដ្ឋិនោះ យោគីនឹងមិនព្រមជ្រះថ្លាក្នុងព្រះធម៌ និងមិនអាចបញ្ឈប់ខ្លួនឯង មិនឲ្យបោះបង់ការចម្រើនឡើងនៃសមថៈ ។

ដូច្នេះយោគីអាចចម្រើនសមាធិជាមួយកម្មដ្ឋាន ដូចជា អានាបាណស្សតិ ចាំបាច់ត្រូវមានសទ្ធារឹងមាំ និងខ្លាំងក្លា ។ យោគីត្រូវចម្រើនអានាបាណស្សតិ ដោយគ្មាន**កង្ខា** (សេចក្ដីមន្ទិលសង្ស័យ) ។ យោគីគប្បីគិតថា “ឈានអាចសម្រេចបាន ប្រសិនបើអាត្មាអញបដិបត្តិតាមព្រះពុទ្ធតម្រាស់ តាមលំដាប់ ។

ទោះបីយ៉ាងណាក៏ដោយ ប្រសិនបើយោគីនោះបណ្ដោយឲ្យសទ្ធា ទាក់ទងនឹងអារម្មណ៍ ដែលគប្បីមានសទ្ធា មានកម្លាំង ទីនេះយើងកំពុងនិយាយអំពីអានាបាណស្សតិកម្មដ្ឋាន ដូច្នេះ ដោយសារតែកិច្ចរបស់សទ្ធិន្ទ្រីយ៍ ពោលគឺ ការចុះចិត្តស៊ប់ក្នុងអារម្មណ៍មានកម្លាំង បញ្ញិន្ទ្រីយ៍មានសភាពមិនច្បាស់លាស់ ហើយឥន្ទ្រីយ៍ផ្សេងៗទៀត ដូចជា វីរិយិន្ទ្រីយ៍ សតិន្ទ្រីយ៍ និងសមាធិន្ទ្រីយ៍ ក៏ទន់ខ្សោយផងដែរ។ នៅពេលនោះ វីរិយៈមិនអាចធ្វើនូវកិច្ចរបស់ខ្លួនបាន គឺការជម្រុញធម៌ទាំងឡាយ (ចិត្ត និងចេតសិក) ទៅកាន់បដិភាគនិមិត្ត និងរក្សាធម៌ទាំងឡាយនោះឲ្យនៅទីនោះ ។ សតិក៏មិនអាចធ្វើកិច្ចរបស់ខ្លួនបានផងដែរ

គឺបង្កើតសតិដឹងពីបដិភាគនិមិត្ត ។ សមាធិមិនអាចធ្វើកិច្ចរបស់ខ្លួន គឺធ្វើចិត្តមិនឲ្យរាយមាយទៅកាន់អារម្មណ៍ណាមួយផ្សេងទៀត ក្រៅពីបដិភាគនិមិត្ត ។ រីឯបញ្ញាក៏មិនអាចធ្វើកិច្ចរបស់ខ្លួនផងដែរ គឺឃើញបដិភាគនិមិត្ត តាមសេចក្តីពិត ។ ដោយសារអសមត្ថភាពនៃបញ្ញា ដើម្បីស្គាល់បដិភាគនិមិត្ត និងឧបត្ថម្ភគាំទ្រសទ្ធាៗ ថយចុះ ។

ប្រសិនបើវីរិយិន្ទ្រីយ៍មានកម្លាំង សទ្ធិន្ទ្រីយ៍ សតិន្ទ្រីយ៍ សមាធិន្ទ្រីយ៍ និងបញ្ញិន្ទ្រីយ៍ មិនអាចធ្វើកិច្ចរបស់ខ្លួនបាន គឺការចុះចិត្តស៊ប់ ការថែទាំចិត្ត ការធ្វើចិត្តមិនឲ្យរាយមាយ និងការឃើញ តាមសេចក្តីពិត ។ ដូច្នេះ វីរិយៈមានកម្លាំង បណ្តាលឲ្យចិត្តមិនស្ងប់ និងមិនអាចផ្តងសតិឆ្ពោះទៅកាន់បដិភាគនិមិត្ត ហើយនេះមានន័យថា **ពោជ្ឈង្គៈ** (អង្គនៃការត្រាស់ដឹង) ទាំងឡាយ ដូចជា បស្សទ្ធិសម្ពោជ្ឈង្គៈ សមាធិសម្ពោជ្ឈង្គៈ និងឧបេក្ខាសម្ពោជ្ឈង្គៈ នៅមានកម្លាំងខ្សោយ ។

ដូចគ្នានេះដែរ យោគីគប្បីដឹងថា នៅពេលសមាធិ និងបញ្ញាមានកម្លាំង នោះក៏នឹងមានផល ដែលធ្វើឲ្យខូចប្រយោជន៍ផងដែរ ។

បណ្ឌិតទាំងឡាយ មានព្រះពុទ្ធជាដើម តែងសរសើរភាវៈ

នៃសទ្ធា និងបញ្ញាទាំងឡាយផង នៃសមាធិ និងវីរិយៈទាំងឡាយផង ថា ជាធម្មជាតិស្មើគ្នា ។ ជាតួយ៉ាង ប្រសិនបើសទ្ធាមានកម្លាំង ហើយបញ្ញាខ្សោយ ដូច្នេះ យោគីនឹងជ្រះថ្លា គោរពវត្ថុ ដែលមិនមានប្រយោជន៍ និងគ្មានខ្លឹមសារ ។ ជាឧទាហរណ៍ យោគីនឹងជ្រះថ្លា គោរពថ្វាយបង្គំពាហិរសាសនា ក្រៅព្រះពុទ្ធសាសនា ។ ឧទាហរណ៍ ដូចជាការជ្រះថ្លា និងគោរពអារក្ខទេវតា ទេវតាអ្នករក្សាព្រៃភ្នំ ជាដើម ។

ម្យ៉ាងទៀត ប្រសិនបើបញ្ញាមានកម្លាំង ហើយវីរិយៈខ្សោយ គេអាចនឹងក្លាយជាមនុស្សមានកលោបាយ ឆ្លាត មិនជ្រះថ្លាក្នុងរឿង ដែលគួរជ្រះថ្លា ។ ដោយមិនធ្វើសមាធិ គឺគេចំណាយពេលគិតនេះ គិតនោះ និងធ្វើការសន្និដ្ឋានវាយតម្លៃ ។ វាជាការលំបាកព្យាបាលបញ្ហានេះ ដូចការព្យាបាលរោគ ដែលកើតមកអំពីថ្នាំ ។

ទោះបីយ៉ាងណាក៏ដោយ ប្រសិនបើសទ្ធា និងបញ្ញាស្មើគ្នា យោគីនឹងជ្រះថ្លា ក្នុងហេតុជារឿង ដោយពិត ។ យោគីនឹងជ្រះថ្លាក្នុងព្រះរតនត្រ័យ ជឿកម្ម និងផលរបស់កម្ម ។ យោគីនឹងជឿថា ប្រសិនបើយោគីចម្រើនសមាធិ តាមព្រះពុទ្ធតម្រាស់ យោគីនឹងអាចចម្រើនបដិភាគនិមិត្ត និងសម្រេច

ឈានបាន ។ ប្រសិនបើយោគីចម្រើនសមាធិ ជាមួយសទ្ធា បែបនេះ និងប្រសិនបើអាចឃើញបដិភាគនិមិត្ត ជាមួយបញ្ញា សទ្ធា និងបញ្ញា របស់យោគី ជាធម្មជាតិស្មើគ្នា ។

មួយវិញទៀត សេចក្តីខ្ជិលច្រអូស តែងគ្របសង្កត់នូវបុគ្គលអ្នកមានសមាធិខ្លាំងក្លា តែមានសេចក្តីព្យាយាមទន់ខ្សោយ ព្រោះភាវៈនៃសមាធិ ជាបក្សពួក នៃ**កោសជ្ជៈ** ។ សេចក្តីរាយមាយ តែងគ្របសង្កត់នូវបុគ្គលអ្នកមានសេចក្តីព្យាយាម តែមានសមាធិទន់ខ្សោយ ព្រោះភាវៈនៃសេចក្តីព្យាយាម ជាបក្សពួក នៃ**ឧទ្ធច្ចៈ** ។ តែសមាធិ ដែលវីរិយៈគាំទ្រហើយ ចិត្តមិនបានធ្លាក់ចុះទៅក្នុងកោសជ្ជៈ ។ វីរិយៈ ដែលសមាធិគាំទ្រហើយ ចិត្តមិនបានធ្លាក់ចុះទៅក្នុងឧទ្ធច្ចៈ ។ ព្រោះហេតុនោះ ឥន្ទ្រិយ៍ទាំងពីរយ៉ាងនោះ គឺយោគីត្រូវធ្វើឲ្យស្មើគ្នា ។ ព្រោះថា ឈាន រមែងកើតឡើងបាន ព្រោះភាវៈនៃឥន្ទ្រិយ៍ទាំងពីរយ៉ាងនោះស្មើគ្នា ។

សទ្ធា សូម្បីមានកម្លាំង ក៏សមគួរដល់យោគី ដែលបំពេញសមថកម្មដ្ឋាន ។ ប្រសិនបើយោគីគិតថា “អាត្មាអញនឹងសម្រេចឈាន បានយ៉ាងពិតប្រាកដ ប្រសិនបើអាត្មាអញចម្រើនសមាធិ មានមុខឆ្ពោះទៅកាន់បដិភាគនិមិត្ត” ដូច្នេះ

ដោយកម្លាំងនៃសទ្ធា និងដោយសមាធិ មានមុខឆ្ពោះទៅកាន់បដិភាគនិមិត្ត យោគីពិតជាអាចសម្រេចឈាន ។ មូលហេតុ គឺឈានសំខាន់ពឹងផ្អែកលើសមាធិ ។

បញ្ញាដ៏មានកម្លាំង រមែងគួរដល់យោគី ដែលបំពេញវិបស្សនាកម្មដ្ឋាន ។ ព្រោះថា កាលបើបញ្ញាមានកម្លាំង យ៉ាងដូច្នេះ យោគីនោះ ក៏នឹងបានសម្រេចនូវការចាក់ធ្លុះនូវត្រៃ-លក្ខណ៍ និងទទួលបានបញ្ញា ដែលដឹងច្បាស់ពីលក្ខណៈមិនទៀង ជាទុក្ខ និងមិនមែនជារបស់ខ្លួន ។

នៅពេលសមាធិ និងបញ្ញាស្មើគ្នា **លោកិយឈាន**អាចកើតមាន ដោយពិត ។ ពីព្រោះព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធទ្រង់បង្រៀនឲ្យចម្រើនសមថៈ និងវិបស្សនាជាមួយគ្នា **លោកុត្តរឈាន**ក៏អាចកើតឡើងផងដែរ ព្រោះសមាធិ និងបញ្ញា ជាធម្មជាតិស្មើគ្នា ។

សតិចាំបាច់ត្រូវមានគ្រប់ពេល ក្នុងទីទាំងពួង ដើម្បីធ្វើឲ្យសទ្ធា និងបញ្ញាស្មើគ្នា សមាធិ និងវីរិយៈស្មើគ្នា ព្រមទាំងសមាធិ និងបញ្ញាស្មើគ្នា ។ សតិមានកម្លាំង ក្នុងទីទាំងពួង ទើបគួរ ។ ព្រោះថា សតិតែងរក្សានូវចិត្ត ចាកកិរិយាធ្លាក់ចុះកាន់ឧទ្ធច្ចៈ ដោយអំណាចនៃសទ្ធា វីរិយៈ និងបញ្ញាទាំងឡាយ

ដែលជាបក្សពួកនៃឧទ្ធច្ចៈ និងរក្សានូវចិត្ត ចាកកិរិយាធ្លាក់ចុះកាន់កោសជ្ជៈ ព្រោះសមាធិជាបក្សពួកនៃកោសជ្ជៈ ។

ដូច្នេះ សតិនោះ គឺយោគី គប្បីប្រាថ្នា ក្នុងទីទាំងពួង ដូចជា អំបិល ជារបស់ដែលត្រូវប្រាថ្នា ក្នុងសម្លទាំងពួង និងដូចជាអាមាត្យ អ្នកប្រកបការងារទាំងពួង ជាអ្នកត្រូវគេប្រាថ្នា ក្នុងរាជកិច្ចទាំងពួង យ៉ាងដូច្នោះ ។ ព្រោះហេតុនោះ បានជាព្រះអដ្ឋកថាចារ្យពោលថា "ចំណែកសតិ ព្រះមានព្រះភាគទ្រង់ត្រាស់ថា ជាគុណជាតិត្រូវប្រាថ្នា ក្នុងទីទាំងពួង ព្រោះហេតុអ្វី ? ព្រោះថា ចិត្តមានសតិ ជាទីរលឹក ឯសតិ មានការរក្សាជាគ្រឿងប្រាកដ ការផ្គងឡើង និងការសង្កត់សង្កិនចិត្ត ។ សតិ ជាទីរលឹក ពីព្រោះសតិជួយឲ្យចិត្តឈានទៅដល់សភាពខ្ពស់ និងពិសេស ដែលចិត្តមិនធ្លាប់បានទៅដល់ ឬស្គាល់ពីមុន ។ បើគ្មានសតិទេ ចិត្តមិនអាចចូលទៅដល់សភាពពិសេស និងមិនធម្មតាបានទេ។ សតិការពារចិត្ត និងរក្សាអារម្មណ៍កម្មដ្ឋានមិនឲ្យបាត់ ។ ហេតុដូចនេះហើយ ដើម្បីចាក់ធ្លុះក្នុងសភាវធម៌ជាមួយវិបស្សនា-បញ្ញា សតិកើតឡើង រក្សាអារម្មណ៍កម្មដ្ឋានក៏ដូចជាចិត្តរបស់យោគីផងដែរ ។ បើគ្មានសតិទេ យោគីមិនអាចជម្រុញចិត្ត ឬសង្រួមចិត្តបានទេ ។ ហេតុដូច្នេះហើយ ទើប

ព្រះពុទ្ធទ្រង់សម្តែងថា សតិមានប្រយោជន៍ គ្រប់កាលៈទេសៈទាំងពួង ។

## ការធ្វើឲ្យពោជ្ឈង្គទាំងប្រាំពីរស្មើគ្នា

ប្រសិនបើយោគីនឹងសម្រេចឈាន ដោយចម្រើនអានាបានស្សតិ ការធ្វើឲ្យពោជ្ឈង្គទាំងប្រាំពីរស្មើគ្នាក៏សំខាន់ផងដែរ។ ពោជ្ឈង្គទាំងប្រាំពីរគឺៈ

១. អង្គនៃការត្រាស់ដឹងគឺសតិ គឺសតិដែលចងចាំបដិភាគនិមិត្ត និងឃើញនូវបដិភាគនិមិត្តម្តងហើយម្តងទៀត ។

២. អង្គនៃការត្រាស់ដឹងគឺធម្មវិចយៈ គឺបញ្ញាចាក់ធ្លុះក្នុងបដិភាគនិមិត្ត ។

៣. អង្គនៃការត្រាស់ដឹងគឺវីរិយៈ គឺសេចក្តីព្យាយាមប្រមូលអង្គនៃការត្រាស់ដឹងផ្សេងៗទៀតឲ្យនៅជាមួយគ្នា និងធ្វើឲ្យអង្គនៃការត្រាស់ដឹងទាំងនោះស្មើគ្នា ជាពិសេសគឺសេចក្តីព្យាយាមពង្រឹងបន្តអង្គនៃការត្រាស់ដឹងគឺធម្មវិចយៈ និងអង្គនៃការត្រាស់ដឹងគឺសតិខ្លួនឯង ។

៤. អង្គនៃការត្រាស់ដឹងគឺបីតិ គឺសេចក្តីឆ្អែតនៃចិត្ត ពេលចម្រើនបដិភាគនិមិត្ត ។

៥. អង្គនៃការត្រាស់ដឹងគឺបស្សទ្ធិ គឺសេចក្ដីស្ងប់នៃចិត្ត និងសម្បយុត្តធម៌ ដែលមានបដិភាគនិមិត្តជាអារម្មណ៍ ។

៦. អង្គនៃការត្រាស់ដឹងគឺសមាធិ គឺភាពមានអារម្មណ៍តែមួយនៃចិត្ត ទៅលើបដិភាគនិមិត្ត ។

៧. អង្គនៃការត្រាស់ដឹងគឺឧបេក្ខា គឺភាពស្មើនៃចិត្ត ដែលមិនរំភើប និងមិនដកពីបដិភាគនិមិត្ត ។

យោគីគប្បីចម្រើន និងធ្វើឲ្យពោជ្ឈង្គទាំងប្រាំពីរ ។ ទោះបីយ៉ាងណាក៏ដោយ បើវិរិយៈមានកម្លាំងមិនគ្រប់គ្រាន់ ចិត្តរបស់យោគីនឹងធ្លាក់ចុះ ចាកពីអារម្មណ៍របស់សមាធិ ដែលនៅក្នុងករណីនេះ គឺបដិភាគនិមិត្ត ។ ដូច្នេះ យោគីមិនគួរចម្រើនអង្គនៃការត្រាស់ដឹងបី គឺបស្សទ្ធិ សមាធិ និងឧបេក្ខា ប៉ុន្តែគប្បីចម្រើនអង្គនៃការត្រាស់ដឹងបី គឺធម្មវិចយៈ វិរិយៈ និងបីតិ ។ បដិបត្តិដូច្នេះ ចិត្តមានកម្លាំងឡើងវិញ ។

ដូចគ្នានេះដែរ នៅពេលវិរិយៈមានកម្លាំងខ្លាំងពេក ចិត្តនឹងទៅជារាយមាយ (ឧទ្ធច្ចៈ) ។ ដូច្នេះ យោគីមិនគួរចម្រើនអង្គនៃការត្រាស់ដឹងបី គឺធម្មវិចយៈ វិរិយៈ និងបីតិ ប៉ុន្តែគប្បីចម្រើនអង្គនៃការត្រាស់ដឹងបី គឺបស្សទ្ធិ សមាធិ និងឧបេក្ខា ។

ចម្រើនដូច្នេះ ចិត្តដែលរាយមាយនឹងក្លាយទៅជាសង្រួម និងស្ងប់ ។

នេះជាវិធីធ្វើឲ្យឥន្រ្ទិយទាំងប្រាំ និងពោជ្ឈង្គទាំងប្រាំពីរស្មើគ្នា ។

## ការសម្រេចឈាន

នៅពេលដែលឥន្រ្ទិយទាំងប្រាំនោះ គឺសទ្ធិន្រ្ទិយ វីរិយិន្រ្ទិយ សតិន្រ្ទិយ សមាធិន្រ្ទិយ និងបញ្ញិន្រ្ទិយចម្រើនគ្រប់គ្រាន់ សមាធិនឹងឈានចូលដល់អប្បនាសមាធិ ។ នៅពេលដែលយោគីចូលដល់ឈានដូច្នេះ ចិត្តរបស់យោគីនឹងទប់ទុកនូវបដិភាគនិមិត្ត ដោយគ្មានការរំខាន ។ ចិត្តទប់ទុកនូវបដិភាគនិមិត្តអាចបន្តរបហូតដល់ទៅបី ឬបួនម៉ោង ថែមទាំងអាចពេញមួយយប់ ឬពេញមួយថ្ងៃបាន ។

នៅពេលដែលចិត្តរបស់យោគីចងក្រៀកទុក ក្នុងបដិភាគនិមិត្តមួយម៉ោង ឬពីរម៉ោង យោគីគប្បីព្យាយាមនឹករកផ្ទៃនៅក្នុងបេះដូង ជាទីរបស់មនោទ្វារ (ភវង្គចិត្ត) តាំងនៅ ពោលគឺហទយរូប ។ ភវង្គចិត្តគឺភ្លឺ និងមានពន្លឺ ហើយអដ្ឋកថាពន្យល់ថាជាមនោទ្វារ ។ ប្រសិនបើយោគីបដិបត្តិដូច្នេះជាច្រើនដង

ម្តងហើយម្តងទៀត យោគីនឹងអាចនឹករក ទាំងមនោទ្វារតាំងនៅក្នុងហទយរូប (ហទយវត្ថុ) ទាំងបដិភាគនិមិត្តដែលកើតនៅក្នុងហទយវត្ថុ យ៉ាងងាយស្រួល ។ នៅពេលដែលយោគីអាចនឹករក ទាំងមនោទ្វារ ទាំងបដិភាគនិមិត្តដូច្នេះ យោគីគប្បីព្យាយាមនឹករកអង្គឈានទាំងប្រាំ គឺវិតក្កៈ វិចារៈ បីតិ សុខៈ និងឯកគ្គតា ម្តងមួយៗ ។ ដោយថាហេតុ ជាមួយការចម្រើនជាបន្ត យោគីនឹងអាចនឹករកអង្គឈានទាំងប្រាំ ជាមួយគ្នា ក្នុងពេលតែមួយ ។ អង្គឈានទាំងប្រាំគឺ៖

១. **វិតក្កៈ** ញ៉ាំងចិត្តឲ្យឱនទៅ ក្នុងបដិភាគនិមិត្ត ។

២. **វិចារៈ** ចងក្រៀកចិត្តទុក ក្នុងបដិភាគនិមិត្ត ។

៣. **បីតិ** គាប់ចិត្តក្នុងបដិភាគនិមិត្ត ។

៤. **សុខៈ** សោមនស្សវេទនា ឬសុខវេទនា សម្បយុត្តជាមួយការសេពបដិភាគនិមិត្ត ។

៥. **ឯកគ្គតា** ភាពនៃចិត្តមានបដិភាគនិមិត្ត ជាអារម្មណ៍តែមួយ ។

អង្គឈានកើតឡើងមួយៗ ដាច់ដោយឡែក ហៅថាអង្គឈាន ប៉ុន្តែនៅពេលប្រមូលចូលគ្នាជាក្រុមតែមួយ ហៅថាឈាន ។ នៅពេលយោគីទើបចាប់ផ្តើមចម្រើនឈានដំបូងយោគីគួរបដិបត្តិចូលឈានឲ្យបានយូរ និងមិនចំណាយពេល

ច្រើនពេកដើម្បីនឹករកអង្គឈាន ។ យោគីគួរចម្រើនបឋមជ្ឈាន ដោយ**វសី** (សេចក្តីថ្នឹកទាំងឡាយ) ៥ គឺ៖

១. **អាវជ្ជនវសី** ថ្នឹកក្នុងការនឹក, អាចនឹករកអង្គឈាន បន្ទាប់ពីចេញចាកឈាន ។

២. **សមាបជ្ជនវសី** ថ្នឹកក្នុងការចូលឈាន, អាចចូល ឈានពេលណាដែលប្រាថ្នា ។

៣. **អធិដ្ឋានវសី** ថ្នឹកក្នុងការទប់ទុកនូវឈាន, អាចស្ថិតនៅ ក្នុងឈាន តាមដែលបានអធិដ្ឋាន (តាំងចិត្ត) ទុក ។

៤. **វុដ្ឋានវសី** ថ្នឹកក្នុងការចេញចាកឈាន, អាចចេញចាក ឈាន នៅពេលដែលបានកំណត់ទុក ។

៥. **បច្ចវេក្ខណវសី** ថ្នឹកក្នុងការពិចារណា, អាចនឹករកអង្គ ឈាន ។

អាវជ្ជនៈ (ការនឹក) និង បច្ចវេក្ខណៈ (ការពិចារណា) ទាំង ពីរនេះ កើតនៅក្នុងមនោទ្វារវិថីតែមួយ ។ អាវជ្ជនៈត្រូវបាន បំពេញកិច្ចដោយមនោទ្វារាវជ្ជនចិត្ត ដែលក្នុងករណីនេះចាប់ យកអង្គឈានមួយក្នុងចំណោមអង្គឈានទាំង ៥ មកជា អារម្មណ៍ ដូចជាវិតក្កៈ ជាដើម ។ បច្ចវេក្ខណៈត្រូវបានបំពេញ កិច្ចដោយជវនចិត្តទី ៤, ៥, ៦ ឬទី ៧ ដែលកើតឡើងភ្លាមៗ

បន្ទាប់ពីមនោទ្វារាវជ្ជនចិត្ត និងមានអង្គឈានដូចគ្នា ជាអារម្មណ៍ ។

នៅក្នុងបព្វតេយ្យគាវីសូត្រ នៅក្នុងគម្ពីរអង្គុត្តរនិកាយ សម្តែងថា នៅពេលព្រះមហាមោគ្គលានត្ថេរ កាលនៅត្រឹមតែជាព្រះសោតាបន្នបុគ្គលនៅឡើយ លោកកំពុងចម្រើនចូលឈាន ។ ព្រះពុទ្ធទ្រង់បានហាមព្រះមហាមោគ្គលាន មិនឲ្យព្យាយាមចូលឈានទី ២ ពេលការចូលឈានទី ១ មិនទាន់ស្ទាត់ជំនាញ ។ ព្រះអង្គទ្រង់សម្តែងថា ប្រសិនបើយោគីដែលមិនទាន់ស្ទាត់ជំនាញក្នុងឈានទី ១ ប៉ុន្តែខ្វល់ខ្វាយ ព្យាយាមចង់ចូលឈានទី ២ យោគីនោះរមែងសាបសូន្យចាកបឋមជ្ឈានផង ថែមទាំងមិនអាចដើម្បីបានសម្រេចឈានទី ២ ផង ។ យោគីនឹងសាបសូន្យចាកឈានទាំងពីរ ។

នៅពេលយោគីបានបំពេញវសីទាំង ៥ (ស្ទាត់ជំនាញក្នុងវសី) ក្នុងឈានទី ១ យោគីអាចព្យាយាមដើម្បីបន្តចូលទៅឈានទី ២ បាន ។ ដើម្បីចូលឈានទី ២ យោគីត្រូវចូលឈានទី ១ ចេញចាកឈានទី ១ រួចពិចារណាទោសរបស់ឈានទី ១ និងគុណរបស់ឈានទី ២ ។ យោគីគប្បីពិចារណាថា ឈានទី ១ នៅអែបជិតនីវរណធម៌ទាំង ៥ ។ យោគីគប្បីពិចារណាផង

ដែរ ថាវិតក្កៈ និងវិចារៈ នៅក្នុងឈានទី ១ គឺគ្រោតគ្រាត និង មិនស្ងប់ដូចឈានទី ២ ដែលមិនមានវិតក្កៈ និងវិចារៈ ។ ដូច្នេះ ដើម្បីលះបង់អង្គឈានទាំងពីរនេះ ឲ្យនៅសល់តែបីតិ សុខៈ និងឯកគ្គតា យោគីគប្បីផ្តងចិត្តទៅលើបដិភាគនិមិត្តម្តងទៀត ។ ធ្វើរបៀបនេះ យោគីអាចចូលឈានទី ២ ដែលមានអង្គឈាន តែ ៣ គឺបីតិ សុខៈ និងឯកគ្គតា ។

បន្ទាប់មក យោគីគប្បីប្រព្រឹត្តឲ្យស្ទាត់ ក្នុងឈានទី ២ ដោយវសីទាំង ៥ ហើយនៅពេលប្រព្រឹត្តស្ទាត់ហើយ ចង់ចម្រើនឈានទី ៣ គប្បីពិចារណាទោសរបស់ឈានទី ២ និង គុណរបស់ឈានទី ៣ ថាឈានទី ២ នៅអែបជិតឈានទី ១ ហើយឈានទី ៣ ស្ងប់ជាងឈានទី ២ ។ យោគីគប្បីពិចារណា ផងដែរ ថាបីតិនៅក្នុងឈានទី ២ គឺគ្រោតគ្រាត និងមិនស្ងប់ ដូចឈានទី ៣ ដែលមិនមានបីតិ ។ ពិចារណារបៀបនេះ បន្ទាប់ ពីចេញចាកឈានទី ២ គប្បីគ្របសង្កត់នូវសេចក្តីពេញចិត្ត ក្នុង ឈានទី ៣ រួចផ្តងចិត្តទៅលើបដិភាគនិមិត្តម្តងទៀត ។ ធ្វើ របៀបនេះ យោគីអាចចូលឈានទី ៣ ដែលមានអង្គឈាន ២ គឺសុខៈ និងឯកគ្គតា ។

បន្ទាប់មក យោគីគប្បីប្រព្រឹត្តឲ្យស្ទាត់ ក្នុងឈានទី ៣

ដោយវសី ៥ ហើយនៅពេលប្រព្រឹត្តស្ទាត់ហើយ ចង់ចម្រើនឈានទី ៤ គប្បីពិចារណាទោសរបស់ឈានទី ៣ និងគុណរបស់ឈានទី ៤ ។ យោគីគប្បីពិចារណាផងដែរ ថាសុខៈនៅក្នុងឈានទី ៣ គឺគ្រោតគ្រាត និងមិនស្ងប់ដូចឈានទី ៤ ដែលមិនមានសុខៈ ។ ពិចារណារបៀបនេះ បន្ទាប់ពីចេញចាកឈានទី ៣ គប្បីគ្របសង្កត់នូវសេចក្តីពេញចិត្ត ក្នុងឈានទី ៤ រួចផ្តងចិត្តទៅលើបដិភាគនិមិត្តម្តងទៀត ។ ធ្វើរបៀបនេះ យោគីអាចចូលឈានទី ៤ ដែលមានតែឧបេក្ខា និងឯកគ្គតា ។ បន្ទាប់មកយោគីគប្បីប្រព្រឹត្តឲ្យស្ទាត់ ក្នុងឈានទី ៤ ដោយវសី ៥ ។

សម្រេចឈានទី ៤ ដង្ហើមរលត់ទាំងស្រុង ។ ការរលត់ដង្ហើមទាំងស្រុងបំពេញដំណាក់កាលទី ៤ នៅក្នុងការចម្រើនអានាបាណស្សតិ ។

៤. លោកសិក្សាដូច្នេះថា "អាត្មាអញរម្ងាប់នូវកាយសង្ខារ គឺដង្ហើមចេញចូល ទើបដកដង្ហើមចូល" ឬ លោកសិក្សាដូច្នេះថា "អាត្មាអញរម្ងាប់នូវកាយសង្ខារ គឺដង្ហើមចេញចូល ទើបដកដង្ហើមចេញ" ។

ដំណាក់កាលនេះបានចាប់ផ្តើម គឺនៅមុននិមិត្តកើតឡើង ហើយនៅពេលសមាធិចម្រើនឡើងនៅក្នុងឈានទី ៤ ដង្ហើម

ចេញចូលក្លាយទៅជាស្ងប់ទៅៗ រហូតដល់រលត់នៅក្នុងឈាន ទី ៤ ។

នៅពេលយោគីបានមកដល់ឈានទី ៤ ដោយការចម្រើនអានាបាណស្សតិ ហើយបានប្រព្រឹត្តឲ្យស្ទាត់ដោយវសី ៥ បន្ទាប់មកនៅពេលពន្លឺបង្កើតឡើងដោយសមាធិ ភ្លឺត្រចះត្រចង់ រុងរឿង និងមានពន្លឺភ្លឺចាំង យោគីអាចចូលទៅចម្រើនវិបស្សនា ឬក៏អាចចម្រើនសមថកម្មដ្ឋានជាបន្តទៅទៀត ។