សមាធិ (សមថសមាធិ និង វិបស្សនាសមាធិ)

សិក្សាទៅលើសារ : ប្រយោជន៍សំរាប់ជីវិត និង វិធីបដិបត្តិ

MEDITATION *(concentration meditation and insight meditation)*

TO STUDY ABOUT THE BENEFITS AND PRACTISING METHOD

និយមន័យ(definition) :

សមាធិគឺ ឧបាយធ្វើចិត្តឱ្យស្ងប់ ធ្វើចិត្តឱ្យមានភាពនឹងនមិនកំរើកញាប់ញ័រ ធ្វើចិត្តឱ្យស្អាតបរិសុទ្ធិ ប្រាសចាកអកុសល និងជា ឧបាយធ្វើឱ្យមនុស្សមាន ឧត្តមបញ្ញា ។ ន័យដោយ ត្រង់ របស់សមាធិ ប្រែថា "ស្ងប់" (peace, calm or tranquil) ។

ប្រវត្តិ(history) :

តាមការសិក្សា ស្រាវជ្រាវ បានឱ្យដឹងថា សមាធិកើតមានឡើងតាំងពីសម័យបុរេ ប្រវត្តិ គឺនៅពេលណាមានមនុស្សរស់នៅលើពិភពលោកយើងនេះ ហើយពួកគេមានការរំជើបរំជួលខាងអារម្មណ៍ ធ្វើឱ្យគេចេះរកវិធី ប្រមែ ប្រមូលអារម្មណ៍ឱ្យស្ងប់ស្ងៀម ឱ្យមានការអត់ធន់ មានកំលាំងចិត្ត និងសេចក្តីស្ងប់ពីខាងក្នុង ។

- ក្នុងសម័យសាសនា ព្រាហ្មណ៍ ការធ្វើសមាធិហាក់ដូចជាមានគេនិយម ច្រើន និងមានវិធីបដិបត្តិ ច្រើនយ៉ាងដែរ ។ ដូចយើងធ្លាប់ដឹងហើយ ព្រាហ្មណ៍ខ្លះចូលចិត្តរស់នៅក្នុងព្រៃ ធ្វើតបៈដុតកំដៅខ្លួនឯង ដើម្បីឃាត់ឃាំងកិលេសនិងលត់ដំចិត្តរបស់ខ្លួន ។ ជាក់ស្តែង ព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធក៏ធ្លាប់បានបដិបត្តិវិធីនេះអស់រយះពេល៦ ព្រះវស្សាផងដែរ ។

- មកដល់សម័យពុទ្ធកាល ព្រះពុទ្ធអង្គបាន ត្រាស់ដឹងនូវ ព្រះនិព្វានដោយការបដិបត្តិសមាធិ ។ ពេលនេះឯងដែលសមាធិ ត្រូវបានរៀបចំជា ប្រព័ន្ធ ទ្រឹស្តីឡើង មានវិធីបដិបត្តិ គោលការណ៍ និង ទិសដៅច្បាស់លាស់ ។ ព្រះពុទ្ធអង្គបែងវិធីបដិបត្តិជាពីរយ៉ាងគឺ**សមថសមាធិ**(concentration meditation) ដែលមានវិធីកំណត់អារម្មណ៍ឱ្យស្ងប់ដល់ទៅ ៤០ យ៉ាង[១] និង**វិបស្សនាសមាធិ**(insight meditation) គឺការកំណត់អារម្មណ៍ឱ្យយល់ច្បាស់ឃើញច្បាស់ដល់ទៅ ៧៣ យ៉ាង[២] ។ គោលការណ៍ការបដិបត្តិសមាធិគឺធ្វើចិត្តឱ្យស្ងប់ ធ្វើចិត្តឱ្យស្អាតផូរផង់ និងធ្វើចិត្តឱ្យចេញផុតពីអកុសលទាំងពួង ។ ចំណែកទិសដៅនៃសមាធិគឺសំរេចនូវធម៌តាមលំដាប់ថ្នាក់ រាប់ចាប់តាំងពីបីតិ រហូតដល់អរហត្តផល ។

- ចំណែកនៅក្នុងសាសនាផ្សេងៗក៏មានពាក្យថាសមាធិនៅក្នុងគម្ពីររបស់គេដែរ ប៉ុន្តែមិនមាន ប្រព័ន្ធ

---

១. កសិណ១០ អសុភៈ១០ អនុស្សតិ១០ ព្រហ្មវិហារ៤ អរូប៤ សញ្ញា១ វវដ្ឋាន១ រួមជា៤០

២. ខន្ធ៥ អាយតនៈ១២ ធាតុ១៨ ឥន្ទ្រីយ៍២២ សច្ចៈ៤ បដិច្ចសមុប្បាទ១២ រួមជា៧៣

ការបដិបត្តិច្បាស់លាស់ ឬក៏ផ្តល់នូវភាពសំខាន់ទៅលើការបដិបត្តិទេ ។ ដូចដែលយើងដឹងស្រាប់ហើយ សាសនាព្រាហ្មណ៍គោលដៅរបស់គេគឺ**មោក្ខៈ**ដែលជាភពដែលវិញ្ញាណមនុស្សត្រូវបានរលាយចូលជាមួយ វិញ្ញាណព្រះព្រហ្ម ។ សាសនាយិវ គឺការបានទៅនៅក្បែរព្រះយេហូវ៉ា ។ សាសនាគ្រីស្តគឺការបានជាប់និស្ស័យ និងបាននៅក្បែរព្រះបិតា (ព្រះយេហូវ៉ា) ឬព្រះបុត្រគឺយេស៊ូ ។ សាសនាអ៊ីស្លាមគឺការបាននៅជាមួយព្រះអាឡា ។ សាសនាទាំងនេះជាទេវនិយមដូចគ្នា មានគោលការណ៍ដូចគ្នាគឺការប្រាថ្នាជាទេវភាពរបស់មនុស្សហើយការបាននូវទេវភាពនេះ គឺជាទិសដៅខ្ពស់បំផុត ។

ប្រយោជន៍របស់សមាធិ (បើនិយាយគ្នាយ៉ាងសាមញ្ញ) (benefits of meditation)

នៅពេលចិត្តយើងស្ងប់ ធ្វើឱ្យយើងមានសន្តិភាពដែលសន្តិភាពនេះគឺជាសេចក្តីសុខពិតប្រាកដចេញពីស្រទាប់ខាងក្នុងចិត្តរបស់យើង ។ ផលដែលកើតចេញអំពីសមាធិបែងចេញជាពីរយ៉ាងគឺ**លោកីយសមាធិ**និង**លោកុត្តរសមាធិ** ។ ជាធម្មតាលោកុត្តរៈគឺជាការត្រាស់ដឹងនូវធម៌ដ៏ពិតប្រាកដ ប៉ុន្តែយើងមិនអាចសំរេចនូវលោកុត្តរៈធម៌បានទេ បើយើងមិនបានសំរេចលោកីយៈធម៌ ។ ដូចគ្នាដែរ បើយើងមិនឈានជំហានឡើងកាំជណ្តើរដំបូងទេ យើងក៏មិនអាចទៅដល់លើផ្ទះបានដែរ ។

មានអ្នកសិក្សាស្រាវជ្រាវសម័យថ្មីបានរៀបរាប់ពីប្រយោជន៍របស់សមាធិបែបលោកីយធម៌ជាច្រើន ដូចជា :

- បើអ្នកជាមនុស្សមានកិច្ចការរវល់ច្រើន សមាធិអាចជួយអ្នកបំបាត់នូវភាពតានតឹង និង ជួយឱ្យអ្នកធូរស្បើយក្នុងអារម្មណ៍ ។
- បើអ្នកជាមនុស្សដែលមានក្តីកង្វល់ច្រើន សមាធិអាចជួយអ្នកឱ្យមានចិត្តស្ងប់នឹងន ហើយទាំងជួយឱ្យមានសមាធិចិត្តបណ្តោះអាសន្នឬយូរអង្វែងបានផង ។
- បើអ្នកជាមនុស្សដែលមានបញ្ហាមិនចេះចប់ សមាធិអាចជួយឱ្យអ្នកមានភាពក្លាហាននិងរឹងប៉ឹងដើម្បីប្រឈមមុខ និងយកជំនះលើបញ្ហាទាំងនោះ ។
- បើអ្នកជាមនុស្សគ្មានទំនុកចិត្តលើខ្លួនឯង សមាធិអាចជួយធ្វើឱ្យអ្នកមានទំនុកទុកចិត្តលើខ្លួនឯង ។ ការជួយនេះគឺជាជោគជ័យដ៏អាថ៌កំបាំងមួយ ។
- បើអ្នកមានអារម្មណ៍ភ័យខ្លាច(frustration)នៅក្នុងបេះដូងរបស់អ្នក សមាធិអាចជួយឱ្យអ្នកយល់ច្បាស់នូវធម្មជាតិពិតដែលនាំឱ្យមានការភ័យខ្លាចនោះ ។ ពេលនោះអ្នកអាចយកជំនះលើការភ័យខ្លាចនៅក្នុងចិត្តរបស់អ្នកបាន ។

- បើអ្នកជានិច្ចជាកាលមិនដែលស្កប់ស្កល់(unsatisfactoriness)នឹងអ្វីសោះក្នុងជីវិតនេះ។ តាមធម្មតា ធម្មជាតិនៃជីវិតមិនដែលឆ្អែតស្កប់ស្កល់នឹងអ្វីសោះឡើយ។ សមាធិអាចជួយឱ្យអ្នកមានឱកាសអភិវឌ្ឍន៍និងពង្រឹងនូវភាពឆ្អែតស្កប់ស្កល់នៅក្នុងចិត្ត។
- បើអ្នកជាមនុស្សដែលសង្ស័យនិងមិនចាប់អារម្មណ៍នូវរឿងសាសនាសមាធិអាចជួយឱ្យអ្នកអភិវឌ្ឍន៍ឆ្ងាយហួសពីការសង្ស័យ និងឃើញតំលៃជីវិតនៃចិត្តវិញ្ញាណ។
- បើអ្នកទុក្ខអន្ទះអន្ទែងហើយខូចចិត្ត ព្រោះតែមិនយល់នូវធម្មជាតិនៃជីវិតនិងលោកជុំវិញខ្លួន សមាធិអាចជួយដឹកនាំអ្នកឱ្យយល់ច្បាស់អំពីវត្ថុដែលរំខានអ្នកនោះគឺឥតប្រយោជន៍និងមិនសំខាន់
- បើអ្នកជាមនុស្សដែលមានសម្បត្តិទ្រព្យច្រើន សមាធិអាចជួយអ្នកឱ្យយល់ពីធម្មជាតិនៃសម្បត្តិទ្រព្យរបស់អ្នក ព្រមទាំងជួយឱ្យអ្នកប្រើប្រាស់សម្បត្តិទ្រព្យទាំងអស់នោះឱ្យកើតប្រយោជន៍ច្រើនបំផុត។
- បើអ្នកជាមនុស្សក្រីក្រ សមាធិអាចជួយអ្នកឱ្យមានការពេញចិត្តនឹងជីវិត ព្រមទាំងមិនធ្វើឱ្យអ្នកច្រណែនចំពោះអ្នកមានជាងខ្លួន។
- បើអ្នកជាមនុស្សនៅវ័យក្មេងមិនដឹងគួរបួងជីវិតយ៉ាងណា សមាធិអាចជួយឱ្យអ្នកមើលឃើញផ្លូវដែលអ្នកគួរនឹងទៅ ហើយអាចទៅដល់គោលដៅបានយ៉ាងងាយ។
- ប្រសិនបើអ្នកជាមនុស្សចាស់ដែលឆ្អែតឆ្អល់នឹងជីវិត សមាធិអាចជួយឱ្យអ្នកកាន់តែយល់អំពីជីវិតខ្លាំងឡើង ហើយនាំឱ្យអ្នកបាត់សេចក្តីទុក្ខ ព្រមទាំងរីករាយនឹងជីវិតខ្លាំងឡើង។
- ប្រសិនបើអ្នកជាមនុស្សឆាប់ខឹង សមាធិជួយផ្តល់ថាមពលឱ្យអ្នកយកជំនះលើភាពទន់ខ្សោយដែលឆាប់ខឹង ឆាប់ចងគុំនំ និងឆាប់តូចចិត្តរបស់ខ្លួន។
- បើអ្នកជាមនុស្សដែលគិតតែច្រណែនទិន្នាគេ សមាធិអាចជួយឱ្យអ្នកយល់ពីគ្រោះថ្នាក់នៃការច្រណែននិន្ទានោះ។
- បើអ្នកជាខ្ញុំកញ្ជះចំពោះអណ្តូងត្រាំទាំង៦[៣] សមាធិអាចជួយប្រាប់វិធីឱ្យអ្នកក្លាយជាម្ចាស់របស់អារម្មណ៍ប្រាថ្នាតាមខ្លោងទ្វារទាំង៦នោះ។
- បើអ្នកជាមនុស្សញៀនដោយស្រា បារី ឬថ្នាំញៀន សមាធិអាចជួយឱ្យអ្នកយកជំនះលើទំលាប់ដ៏គ្រោះថ្នាក់ទាំងនោះ ដែលធ្វើឱ្យអ្នកក្លាយជាទាសកររបស់វា។
- បើអ្នកជាមនុស្សល្ងង់ខ្លៅ សមាធិអាចផ្តល់ឱកាសឱ្យអ្នកស្វែងរកចំណេះដឹងដែលនឹងមានប្រយោជន៍ខ្លាំងសំរាប់អ្នក មិត្តភក្តិ និងក្រុមគ្រួសារ។

---

៣. រូប ក្លិន រស សំលេង ផោដ្ឋព្វៈ អារម្មណ៍ (forms, smell, taste, sound, tangle, emotion)

- បើអ្នកជាមនុស្សស្ទាត់ជំនាញនូវរឿងធ្វើសមាធិ ចិត្តរបស់អ្នកនឹងមិនធ្វើឱ្យអ្នកជាមនុស្សវង្វេងវង្វាន់ទៀតឡើយ ។
- បើអ្នកជាមនុស្សឆ្លាត សមាធិនេះនឹងនាំអ្នកទៅរកការត្រាស់ដឹងដ៏ឧត្តម ។ ពេលនោះអ្នកនឹងឃើញវត្ថុទាំងឡាយតាមធាតុពិតរបស់វា មិនមែនឃើញអ្វីតាមតែវត្ថុនោះកើតឡើងនោះទេ ។
- បើអ្នកជាមនុស្សមានចិត្តទន់ខ្សោយ សមាធិនេះអាចពង្រឹងចិត្តរបស់អ្នកដើម្បីអភិវឌ្ឍន៍កំឡាំងផ្លូវចិត្ត ដែលអាចយកជំនះនូវរាល់បញ្ហានិងភាពទន់ខ្សោយទាំងពួង ។

ជាពិសេសមនុស្សលោកយើងដេកត្រាំនៅលើគំនរកិលេស(defilements) ដែលពិបាកនឹងកំចាត់បាន ហើយបញ្ហាទាំងអស់នៅក្នុងលោកមានសាហេតុរបស់វាមកពីកិលេសនេះឯងជាពិសេសសេចក្តីទុក្ខដែលយើងជួបប្រសព្វប្រចាំថ្ងៃ ។ កិលេសទាំងនោះមាន១០ ហើយសមាធិអាចជួយកំចាត់វាបាន ។

កិលេស១០គឺ :

១. លោភៈ : សេចក្តីត្រូវការមិនចេះចប់មិនចេះហើយ (greed, desire, ambition)
២. ទោសៈ : សេចក្តីខឹង ចងគុំនំព្យាបាទ (hatred, anger)
៣. មោហៈ : សេចក្តីវង្វេងមិនដឹងខុសមិនដឹងត្រូវ (delusion, ignorance)
៤. មានៈ : សេចក្តីប្រកាន់ខ្លួន មានអស្មិមានៈ (conceit)
៥. ទិដ្ឋិ : សេចក្តីយល់ឃើញខុស ជាមនុស្សមិនមានហេតុផលនិងវិចារណញ្ញាណ(wrong view)
៦. វិចិកិច្ឆា : សេចក្តីបន្ទិលសង្ស័យជាប់ជានិច្ច មិនហ៊ានធ្វើអ្វីទាំងអស់(doubt, uncertainty)
៧. ថីនៈ : សេចក្តីខ្ជិលច្រអូស ងងោកងងុយជាប់ជានិច្ច (sloth)
៨. ឧទ្ធច្ចៈ : សេចក្តីអន្ទះអន្ទែងផ្លូវកាយផ្លូវចិត្ត (restlessness)
៩. អហិរិកៈ : សេចក្តីមិនមានភាពខ្មាស់អៀននឹងធ្វើអំពើបាប (shamelessness)
១០. អនោត្តប្បៈ : សេចក្តីមិនមានខ្លាចរអែងនឹងធ្វើអំពើបាប (lack of moral dread)

ឬសាហេតុរបស់បញ្ហាមួយទៀតគឺសំយោជន៍ (កិលេសដែលចងភ្ជាប់សត្វលោកឱ្យនៅជាប់ជាមួយនឹងសេចក្តីទុក្ខ)(fetters; bondage)១០ មានដូចជា :

១. សក្កាយទិដ្ឋិ : សេចក្តីយល់ឃើញថាមានខ្លួន តួខ្លួន តួអញ របស់អញ ដូចជាឃើញរូប វេទនា សញ្ញា វិញ្ញាណថាជារបស់ខ្លួន (personality-view; false view of individuality)

២. **វិចិកិច្ឆា** : សេចក្ដីសង្ស័យ មន្ទិលក្នុងចិត្ត ស្ទាក់ស្ទើរ រុញរាក្នុងសេចក្ដីល្អ ក្នុងការធ្វើធម៌ (doubt; uncertainty)

៣. **សីលព្វតបរាមាសៈ** : ការប្រកាន់ខ្ជាប់នូវសីលវត្តិបដិបត្តិ ដោយធ្វើតាមគ្នាយ៉ាងងងឹតងងុល ហើយយល់ឃើញថាអាចជួយឱ្យរួចផុតទុក្ខបាន(adherence to rules or rituals)

៤. **កាមរាគៈ** : ការត្រេកត្រអាលនៅក្នុងកាម ជាប់ចិត្តនៅក្នុងកាម (sensual lust)

៥. **បដិឃៈ** : ការថ្នាំងថ្នាក់ចិត្ត សេចក្ដីរង្គាសចង្អៀតចង្អល់ចិត្ត (repulsion; irritation)

៦. **រូបរាគៈ** : សេចក្ដីជាប់ជំពាក់ក្នុងអារម្មណ៍ដែលជារូបឈាន ឬការជាប់ជំពាក់នឹងរូបស្អាតរូបល្អ (greed for fine-material existence; attachment to realms of form)

៧. **អរូបរាគៈ** : សេចក្ដីជាប់ជំពាក់ចិត្តនៅក្នុងអរូបឈាន ឬអរូបធម៌ ឬមនុស្សសាមញ្ញយើងច្រើនជឿស៊ុប ជឿអរូបីយវត្ថុ រហូតដល់ហ៊ានពលីគ្រប់បែបយ៉ាងសូម្បីតែជីវិត(greed for immaterial existence; attachment to formless realms)

៨. **មានៈ** : ការឱ្យភាពសំខាន់ទៅលើតួខ្លួន តួអញ របស់អញ ឬថាខ្លួនមានតំណែងនេះមានតំណែងនោះជាដើម (conceit; pride)

៩. **ឧទ្ធច្ចៈ** : ការគិតរវើរវាយ មមីមមើ គិតតែរឿងឥតខ្លឹមសារ ឥតប្រយោជន៍ (restlessness; distraction)

១០. **អវិជ្ជា** : សេចក្ដីល្ងិតល្ងង់ ការមិនយល់សេចក្ដីពិតនៃហេតុបច្ច័យរបស់លោកនិងជីវិត (ignorance)

ប្រយោជន៍របស់សមាធិតាមពាក្យប្រៀនប្រដៅរបស់ព្រះពុទ្ធអង្គ

ព្រះពុទ្ធអង្គជាអ្នកត្រាស់ដឹង ជាកំពូលនៃគ្រូខាងបដិបត្តិសមាធិ។ ក្នុងរយះពេល៤៥ព្រះវស្សា ព្រះអង្គត្រាច់ចរពីតំបន់មួយទៅតំបន់មួយ ដើម្បីបង្រៀនធម៌បីយ៉ាងតែប៉ុណ្ណោះ គឺសីល សមាធិ និងបញ្ញា។ ជាពិសេសសមាធិ ដែលព្រះអង្គត្រាស់ថា កាលណាមានសមាធិបុគ្គលមានសីលនិងមានបញ្ញាក្នុងពេលជាមួយគ្នា។

ផលនៃសមាធិធ្វើឱ្យមនុស្សសំរេចបាននូវប្រយោជន៍បច្ចុប្បន្ន ប្រយោជន៍អនាគត និងប្រយោជន៍ខ្ពស់បំផុតគឺព្រះនិព្វាន។

ការសំរេចធម៌នេះ បើតាមចិត្តរបស់មនុស្សបុថុជ្ជនសាមញ្ញធម្មតារមែងមាន :

សមាធិគឺសេចក្ដីស្ងប់ រមែងគូគ្នាជាមួយ**កាមឆន្ទៈ** គឺសេចក្ដីកំណាត់ក្នុងកាមារម្មណ៍

សុខៈគឺសេចក្តសុខរមែងគូគ្នាជាមួយ**ឧទ្ធច្ចកុក្កុច្ចៈ**គឺសេចក្ដីរាយមាយ ចិត្តរំជើបរំជួលកើតឡើង

បីតិគឺសេចក្ដីរីករាយសប្បាយចិត្ត រមែងមាន**ព្យាបាទៈ**គឺសេចក្ដីនឹកឃើញដល់រឿងដែលនាំឱ្យទំនាស់

វិតក្កៈគឺសេចក្តីត្រិះរិះក្នុងអារម្មណ៍របស់កម្មដ្ឋាន រមែងគូគ្នាជាមួយ**ថីនមិទ្ធៈ**គឺសេចក្តីងោកងុយ

វិចារៈគឺការពិចារណាដុសខាត់អារម្មណ៍របស់កម្មដ្ឋាន រមែងគូគ្នាជាមួយ**វិចិកិច្ឆា**គឺសេចក្តីសង្ស័យ

សមាធិ សុខៈ បីតិ វិតក្កៈ និង**វិចារៈ** គឺធម៌ដែលបុថុជ្ជនសំរេចបាន តែការសំរេចបាននេះនៅមានការលាយឡំ ច្របូកច្របល់ជាមួយនីវរណៈ៥ គឺ **កាមឆន្ទៈ ឧទ្ធច្ចកុក្កុច្ចៈ ព្យាបាទៈ ថីនមិទ្ធៈ** និង **វិចិកិច្ឆា**។

ចំណែកចិត្តរបស់ព្រះអរិយជនដែលបានសំរេចធម៌តាមលំដាប់ដូចជា :

- **បឋមឈាន** ប្រកបបដោយ សមាធិ សុខៈ បីតិ វិតក្កៈ វិចារៈ នឹងគ្មានមួរហ្មងដោយនីវរណៈទាំងប្រាំយ៉ាងនោះគឺ កាមឆន្ទៈ ឧទ្ធច្ចកុក្កុច្ចៈ ព្យាបាទៈ ថីនមិទ្ធៈ វិចិកិច្ឆា ទេ ។
- **ទុតិយឈាន** ប្រកបដោយ សមាធិ សុខៈ និង បីតិ
- **តតិយឈាន** ប្រកបដោយ សមាធិ និង សុខៈ
- **ចតុត្ថជ្ឈាន** គឺចិត្តប្រកបដោយសមាធិតែម្យ៉ាង ចិត្តជាឯកតារម្មណ៍

ម្យ៉ាងវិញទៀត ការសំរេចធម៌ជាន់ខ្ពស់ក្នុងព្រះពុទ្ធសាសនាគឺ**មគ្គញ្ញាណ**និង**ផលញ្ញាណ** ដែលញាណ ទាំងពីរនេះបែងចែកចេញជាវិបស្សនាញាណ៩ និង បច្ចវេក្ខណញ្ញាណ៩។

វិបស្សនាញាណ៩ មានដូចជា

១. **ឧទយព្វយានុបស្សនាញ្ញាណ** : បញ្ញារំពឹងឃើញការកើតនិងការរលត់នៃសង្ខារ(រូបនាម)

២. **ភង្គានុបស្សនាញ្ញាណ** : បញ្ញារំពឹងឃើញការបែកធ្លាយនៃសង្ខារ

៣. **ភយតុបដ្ឋានញ្ញាណ** :បញ្ញារំពឹងឃើញសង្ខារថាគួរឱ្យខ្លាច ដូចជាការខ្លាចសត្វកាចមានខ្លាជាដើម ។

៤. **អាទីនវានុបស្សនាញ្ញាណ** : បញ្ញារំពឹងឃើញទោសនៃសង្ខារ ដូចជាផ្ទះដែលភ្លើងកំពុងឆេះ

៥. **និព្វិទានុបស្សនាញ្ញាណ** : បញ្ញារំពឹងឃើញសង្ខារថាគួរឱ្យនឿយណាយជិនឆ្អន់

៦. **មុញ្ចិតុកម្យតាញ្ញាណ** :បញ្ញារំពឹងប្រាថ្នាចង់ចេញឱ្យផុតភពទៅ ដូចត្រីដែលចង់ចេញឱ្យរួចពីអួន មង ឬសំណាញ់របស់អ្នកនេសាទ ។

៧. **បដិសង្ខានុបស្សនាញ្ញាណ** : បញ្ញារំពឹងឃើញច្បាស់នូវសង្ខារ លើកឡើងកាន់ត្រៃលក្ខណ៍

៨. **សង្ខារុបេក្ខាញ្ញាណ** : បញ្ញារំពឹងឃើញសេចក្តីព្រងើយកន្តើយក្នុងកងសង្ខារ

៩. **សច្ចានុលោមិកញ្ញាណ** :បញ្ញា ប្រព្រឹត្តទៅតាមការសមគួរដល់ការកំណត់ដឹងនូវធម៌ទាំងឡាយ មានអរិយសច្ច ៤ ជាដើម ។

បច្ចវេក្ខណញ្ញាណមាន៩យ៉ាង ដែលជាលោកុត្តរធម៌គឺ :

- *សោតាបន្នបុគ្គល* មានបច្ចវេក្ខណញ្ញាណ ៥

១. **មគ្គប្បច្ចវេក្ខណៈ** : ញាណពិចារណាឃើញច្បាស់នូវមគ្គ

២. **ផលប្បច្ចវេក្ខណៈ** : ញាណពិចារណាឃើញច្បាស់នូវផល

៣. **បហីនប្បច្ចវេក្ខណៈ** : ញាណពិចារណាឃើញច្បាស់នូវកិលេសដែលលៈបានហើយ

៤. អវសិដ្ឋប្បច្ចវេក្ខណៈ : ញាណពិចារណាឃើញច្បាស់នូវកិលេសដែលសល់នៅ

៥. **និព្វានប្បច្ចវេក្ខណៈ** : ញាណពិចារណាឃើញច្បាស់នូវព្រះនិព្វាន

- *សកទាគាមិនបុគ្គល* និង *អនាគាមិនបុគ្គល* មានបច្ចវេក្ខណញ្ញាណ ៥ ដូចសោតាបន្នបុគ្គលដែរគឺ

១. មគ្គប្បច្ចវេក្ខណៈ : ញាណពិចារណាឃើញច្បាស់នូវមគ្គ

២. ផលប្បច្ចវេក្ខណៈ : ញាណពិចារណាឃើញច្បាស់នូវផល

៣. បហីនប្បច្ចវេក្ខណៈ : ញាណពិចារណាឃើញច្បាស់នូវកិលេសដែលលៈបានហើយ

៤. អវសិដ្ឋប្បច្ចវេក្ខណៈ : ញាណពិចារណាឃើញច្បាស់នូវកិលេសដែលសល់នៅ

៥. និព្វានប្បច្ចវេក្ខណៈ : ញាណពិចារណាឃើញច្បាស់នូវព្រះនិព្វាន

- *អរហន្ត* : ជាអសេក្ខបុគ្គលដែលសំរេចបានញាណ៤ ដោយពុំមានកិលេសនៅសេសសល់ឡើយ

១. មគ្គប្បច្ចវេក្ខណៈ : ញាណពិចារណាឃើញច្បាស់នូវមគ្គ

២. ផលប្បច្ចវេក្ខណៈ : ញាណពិចារណាឃើញច្បាស់នូវផល

៣. បហីនប្បច្ចវេក្ខណៈ : ញាណពិចារណាឃើញច្បាស់នូវកិលេសដែលលៈបានហើយ

៤. និព្វានប្បច្ចវេក្ខណៈ : ញាណពិចារណាឃើញច្បាស់នូវព្រះនិព្វាន

តែព្រះវិបស្សនាចារ្យភាគច្រើនបានដកស្រង់រូបរួមយកពីគម្ពីរ*បដិសម្ភិទាមគ្គ*និង*វិសុទ្ធិមគ្គ* រួមជាញាណ ១៦ ផ្សេងទៀត ដែលហៅថា *សោឡសញាណ* ដូចជាៈ

១. **នាមរូបបរិច្ឆេទញ្ញាណ** :ញាណកំណត់ចំណែកនាមនិងរូប គឺដឹងថាវត្ថុទាំងឡាយមានតែរូបធម៌ នាមធម៌ និងកំណត់បែងចែកបានថា អ្វីជារូបធម៌ អ្វីជានាមធម៌ ។

២. **បច្ចយបរិគ្គហញ្ញាណ** : នាមកំណត់ដឹងបច្ច័យរបស់នាមនិងរូប គឺដឹងថារូបធម៌និងនាមធម៌ទាំងឡាយកើតពីហេតុបច្ច័យនិងជាបច្ច័យរវាងគ្នានឹងគ្នា ដោយដឹងច្បាស់តាមលក្ខណៈបដិច្ចសមុប្បាទ តាមច្បាប់នៃកម្ម ឬតាមវដ្តៈ៣ ជាដើម។

៣. **សម្មសនញ្ញាណ** : ញាណកំណត់ដឹងដោយពិចារណាឃើញនាមនិងរូបដោយត្រៃលក្ខណ៍ គឺលើកយករូបធម៌និងនាមធម៌ទាំងឡាយមកពិចារណាឱ្យឃើញតាមលក្ខណៈដែលជារបស់មិនទៀង ជាទុក្ខ និងជាអនត្តា។

៤. **ឧទយព្វយានុបស្សនាញាណ** : បញ្ញារំពឹងឃើញការកើតនិងការរលត់នៃសង្ខារ

៥. **ភង្គានុបស្សនាញាណ** : បញ្ញារំពឹងឃើញការបែកធ្លាយនៃសង្ខារ

៦. **ភយតុបដ្ឋានញ្ញាណ** :បញ្ញារំពឹងឃើញសង្ខារថាគួរឱ្យខ្លាច ដូចជាការខ្លាចសត្វកាចមានខ្លាជាដើម ។

៧. **អាទីនវានុបស្សនាញាណ** : បញ្ញារំពឹងឃើញទោសនៃសង្ខារ ដូចជាផ្ទះដែលភ្លើងកំពុងឆេះ

៨. **និព្វិទានុបស្សនាញាណ** : បញ្ញារំពឹងឃើញសង្ខារថាគួរឱ្យនឿយណាយជិនឆ្អន់

៩. **មុញ្ចិតុកម្យតាញាណ** :បញ្ញារំពឹងប្រាថ្នាចង់ចេញឱ្យផុតភពទៅ ដូចត្រីដែលចង់ចេញឱ្យរួចពីអួន មង ឬសំណាញ់របស់អ្នកនេសាទ ។

១០. **បដិសង្ខានុបស្សនាញាណ** : បញ្ញារំពឹងឃើញច្បាស់នូវសង្ខារ លើកឡើងកាន់ត្រៃលក្ខណ៍

១១. **សង្ខារុបេក្ខាញាណ** : បញ្ញារំពឹងឃើញសេចក្តីព្រងើយកន្តើយក្នុងកងសង្ខារ

១២. **សច្ចានុលោមិកញ្ញាណ** :បញ្ញាប្រព្រឹត្តទៅតាមការសមគួរដល់ការកំណត់ដឹងនូវធម៌ទាំងឡាយមានអរិយសច្ច ៤ ជាដើម។

១៣. **គោត្រភូញាណ** : បញ្ញារំពឹងឃើញនូវការឆ្លងចេញផុតពីសភាវៈជាបុថុជ្ជនទៅរកភាពជាព្រះអរិយជន។

១៤. **មគ្គញាណ** : ញាណក្នុងអរិយមគ្គគឺបញ្ញារំពឹងឃើញសេចក្តីសំរេចសភាវៈជាអរិយបុគ្គលតាមលំដាប់ថ្នាក់។

១៥. **ផលញាណ** : ញាណក្នុងអរិយផល គឺបញ្ញារំពឹងឃើញផលសំរេចរបស់ព្រះអរិយបុគ្គលតាមលំដាប់ថ្នាក់ ។

១៦. **បច្ចវេក្ខណញាណ** : ញាណដែលបញ្ញារំពឹងឃើញដោយការពិចារណាសាចុះសាឡើង គឺសំរេចមគ្គ ផល កិលេសលៈអស់ហើយ កិលេសដែលនៅសល់ និងព្រះនិព្វាន លើកលែងតែព្រះអរហន្តនឹងមិនមានការពិចារណាកិលេសដែលនៅសល់។

ញាណទាំង១៦នេះ ញាណ១៤គឺរាប់ចាប់ពីញាណទី១ ដល់ ១៣ បូកជាមួយញាណទី១៦ ជា *លោកិយញាណ* និងញាណទី១៤ ទី១៥ *ជាលោកុត្តរញាណ*។

ចំណែកញាណ ៨ ទៀត សំរាប់វិនិច្ឆ័យទៅលើព្រះអរិយបុគ្គលដែលលោកបានសំរេចធម៌ជាន់ខ្ពស់ហើយ។ ប្រកបដោយមគ្គញាណ៤ និង ផលញាណ ៤ ដូចជា :

១. **សោតាបត្តិមគ្គញ្ញាណ** : កាត់សញ្ញោជនៈបាន៣គឺ សក្កាយទិដ្ឋិ១[៤] វិចិកិច្ឆា១[៥] សីលព្វតបរាមាសៈ១[៦]

២. **សោតាបត្តិផលញ្ញាណ** : អាចបង្កើតសោតាបន្នបុគ្គលបាន៣ពួកគឺ ឯកពិជី១[៧] កោលំកោលៈ១[៨] សត្តក្ខត្តុបរមៈ១[៩]

៣. **សកទាគាមិមគ្គញ្ញាណ** : កាត់សំយោជនៈបានបីដូចសោតាបន្នបុគ្គលដែរ ប៉ុន្តែធ្វើលោភៈ ទោសៈ មោហៈ ឱ្យស្រាលស្តើងជាងសោតាបន្នបុគ្គល ។

៤. **សកទាគាមិផលញ្ញាណ** : អាចបង្កើតអរិយបុគ្គលបានត្រឹមតែឯកពិជី១

៥. **អនាគាមិមគ្គញ្ញាណ** : កាត់សំយោជនៈបានពីរគឺ កាមរាគៈ១[១០] បដិឃៈ១[១១]

៦. **អនាគាមិផលញ្ញាណ** : អាចបង្កើតអនាគាមិបុគ្គលបាន ៥ ពួក គឺ

ក. **អន្តរាបរិនិព្វាយី** : លោកដែលកើតក្នុង*សុទ្ធាវាសភព*[១២] មិនទាន់ដល់ពាក់កណ្តាលអាយុ ហើយក៏បរិនិព្វាន។

ខ. **ឧបហច្ចបរិនិព្វាយី** : លោកដែលកន្លងពាក់កណ្តាលអាយុ ទើបបរិនិព្វាន

---

៤. ការនៅមានភាពប្រកាន់និងជាប់ជំពាក់ទៅលើរូបរាងកាយ មានតួខ្លួន តួអញ្ញ របស់អញ្ញ

៥. នៅមានបន្ទិលសង្ស័យ មិនជាក់ច្បាស់ខ្លួនឯង

៦. នៅប្រកាន់វិធីវត្តិបដិបត្តិផ្សេងៗ ឬ ពិធីកម្មផ្សេងៗ

៧. បុគ្គលមានពូជតែម្តង គឺកើតម្តងទៀតម្តងគត់ ហើយក៏សម្រេចជាព្រះអរហន្ត ត្រាស់ដឹងព្រះនិព្វាន។

៨. បុគ្គលដែលចេញពីត្រកូលមួយទៅត្រកូលមួយទៀត គឺបុគ្គលដែលកើតក្នុងត្រកូលខ្ពស់២ឬ២ដង ហើយទៅកើតក្នុងសុគតិភព២ឬ៣ភពទៀត រួចក៏សម្រេចជាព្រះអរហន្ត។

៩. បុគ្គលអ្នកមាន៧ដងយ៉ាងច្រើនបំផុត គឺអ្នកដែលនឹងទៅកើតក្នុងសុគតិភពយ៉ាងច្រើនត្រឹមតែ៧ដង រួចក៏សម្រេចជាព្រះអរហន្ត។

១០. សេចក្តីពេញចិត្តក្នុងកាម

១១. សេចក្តីទាំងថ្នាក់ចិត្ត

[12] *(the five) Pure Abode(in the Form-Sphere) where the Non-Returners are reborn.*

គ. **អសង្ខារបរិនិព្វាយី** : លោកដែលញ៉ាំងមគ្គខាងលើឱ្យកើតឡើងដោយមិនបាច់ព្យាយាមខ្លាំង ។

ឃ. **សសង្ខារបរិនិព្វាយី** : លោកដែលញ៉ាំងមគ្គខាងលើឱ្យកើតឡើងដោយព្យាយាម

ង. **ឧទ្ធំសោតាអកនិដ្ឋគាមី** : លោកដែលទៅកើតក្នុងសុទ្ធាវាសភពថ្នាក់ខាងក្រោមៗ ហើយឡើងទៅតាមលំដាប់ថ្នាក់ដរាបដល់អកនិដ្ឋភព ទើបបរិនិព្វានក្នុងអកនិដ្ឋាភពនោះ ។

៧. **អរហត្តមគ្គញ្ញាណ** : កាត់សញ្ញោជនៈបាន៥គឺ រូបរាគៈ១ អរូបរាគៈ១ មានៈ១ ឧទ្ធច្ចៈ១ អវិជ្ជា១

៨. **អរហត្តផលញ្ញាណ** : អាចបង្កើតអរហន្តបាន៤ពួកគឺ សុក្ខវិបស្សកៈ១[១៣] តេវិជ្ជៈ១[១៤] ឆឡភិញ្ញៈ១[១៥] បដិសម្ភិទប្បត្តៈ១[១៦]

ប្រយោជន៍របស់សមាធិចំពោះការរកឃើញរបស់អ្នកវិទ្យាសាស្ត្រ

លោករិចឆាត ដេវិដសាន[១៧] (Richard Davidson)អ្នកវិទ្យាសាស្ត្រខាងខួរក្បាលវិទ្យា(neuroscientist) នៃសកលវិទ្យាល័យ *វិសខុនស៊ីន* បានធ្វើការស្រាវជ្រាវរឿង "អ្វីគឺសេចក្ដីសុខពិតប្រាកដរបស់មនុស្ស?" ។ គេពិសោធន៍ទៅលើសេចក្ដីរីករាយ និងសេចក្ដីទុក្ខរបស់មនុស្សតាមរយៈខួរក្បាល ប៉ុន្តែគេគ្មានគ្រឿងភស្តុតាងគ្រប់គ្រាន់ដើម្បីឈានទៅរកសេចក្ដីពិតនេះទេ ជាពិសេសគ្រឿងពិសោធន៍ទូវសាហេតុរបស់វា ។ តែពេលនេះដេវិដសាន់ មានគ្រឿងពិសោធន៍ពិតប្រាកដរបស់គាត់គឺ **"សមាធិ"** ។

គេមានសម្ដេចសង្ឃដាឡៃឡាម:ជាទីប្រឹក្សា ហើយយកព្រះសង្ឃដែលមានបទពិសោធន៍ច្រើនខាងធ្វើសមាធិ ទៅពិសោធន៍ក្នុងបន្ទប់ពិសោធន៍ ។ ពេលនេះអ្នកវិទ្យាសាស្ត្រធ្វើការជាមួយអ្នកធ្វើសមាធិ ឃើញថាមានលក្ខណ:ចូលផ្លូវគ្នាបានល្អ ។ ដេវិដសាន់ បានពិសោធន៍មនុស្សសាមញ្ញធម្មតាជាង១៥០នាក់ ហើយសង្កេតឃើញថាខួរក្បាលរបស់ពួកគេមានចលនាជាប់ជានិច្ច ។ អ្នកខ្លះខួរក្បាលមានចលនាខ្លាំងបន្តិចទៅខាងឆ្វេង អ្នកខ្លះខួរក្បាលមានចលនាខ្លាំងបន្តិចទៅខាងស្ដាំ ។ ហើយមួយចំនួនតូចមានចលនាទៅខាងស្ដាំ ដែលមនុស្សប្រភេទនេះមានលក្ខណ:ជាមនុស្សដែលមានទុក្ខព្រួយកង្វល់ ។ អ្នកផ្សេងទៀតខួរក្បាលមានចលនាឃ្លាត

---

១៣. បុគ្គលសម្រេចជាព្រះអរហន្តដោយចំរើនវិបស្សនាតែម្យ៉ាង មិនបានតាមរយៈឈាន

១៤. ព្រះអរហន្តដែលបានសម្រេចវិជ្ជា៣

១៥. ព្រះអរហន្តដែលបានសម្រេចអភិញ្ញា៦

១៦. ព្រះអរហន្តដែលបានសម្រេចបដិសម្ភិទា

17. http://www.cbc.ca/news/background/meditation/

ឆ្ងាយទៅខាងឆ្វេង ដែលមនុស្សប្រភេទនេះមានអារម្មណ៍សប្បាយរីករាយច្រើន។ ចលនាដូច្នេះនៅមានការផ្លាស់ប្តូរទៅវិញទៅមកជានិច្ច។ ពេលដែលលោកដេវិដសាន់បានធ្វើការពិសោធន៍ទៅលើព្រះសង្ឃ ឃើញថាព្រះសង្ឃមានចលនាខួរក្បាលទៅខាងស្តាំឆ្ងាយពីបន្ទាត់កោងខួរក្បាល នោះគឺជាព្រះសង្ឃដែលមានសេចក្តីសុខជានិច្ច (Davidson tested more than 150 ordinary people to see what parts of their brains were most active. Some were a little more active on the left. Some were a little more active on the right. A few were quite far to the right. They would probably be called depressed. Others were quite far to the left, the sort of people who feel "life is great." So there was a range. Then Davidson tested a monk. He was so far to the left he was right off the curve. That was one happy monk.)

ដោយសរុប លទ្ធផលនៃការពិសោធន៍របស់វិចឆាត ដេវិដសាន់ ឃើញថាសមាធិផ្តល់ប្រយោជន៍យ៉ាងខ្លាំងដល់សុខភាពផ្លូវកាយនិងសុខភាពផ្លូវចិត្តរបស់មនុស្សមានដូចជា :

- ជួយឱ្យអារម្មណ៍មនុស្សមានភាពរីថ្លមាននិងស្វាហាប់(active mood)
- ជួយឱ្យខួរក្បាលមនុស្សមានចលនាទទួលយកបាននូវសេចក្តីស្ងប់និងសេចក្តីសុខ (brain activities)
- ជួយពង្រឹងនិងពង្រីកភាពស៊ាំនឹងមេរោគ (immunity or immunization)

សំរាប់ទស្សនាវដ្តីថែម[18] វិញបាន ឧទ្ទិសអត្ថបទស្តីអំពីអត្ថប្រយោជន៍របស់សមាធិពេញទាំងច្បាប់ប្រចាំខែសីហា ឆ្នាំ២០០៣របស់ខ្លួន ដោយសរុបទៅលើលទ្ធផលសំខាន់ៗដែលបានពីការធ្វើសមាធិដូចជា :

- ជួយបន្ធូរភាពតានតឹងដល់មនុស្សដែលកើតជំងឺមហារីក(cancer) , អេដស៍(Aids) និងជំងឺរោគត្រាំត្រែង(chronic)
- ជួយឱ្យអ្នកជំងឺរោគបែកស្រកាឬរបកស្បែករ៉ាំរ៉ៃ(psoriasis or an incurable skin disease) មានស្បែកភ្លឺថ្លាឡើងវិញ
- ជួយបន្ថែមកំឡាំងគ្រឿងផ្សាំងមេរោគ ជាពិសេសគ្រឿងប្រឆាំងការដុះពកសាច់លើសុដន់ស្ត្រី(to have higher levels of the immune cells known to combat tumors in the breast)
- ជួយកាត់បន្ថយការមានជំងឺលើសឈាម(to reduce blood pressure)
- ជួយបន្ថែមកំលាំងសមត្ថភាពផ្លូវភេទ(to replace Viagra)

ក្រៅពីជំងឺទាំងអម្បាលមាណនេះ សមាធិពិតជាជួយឱ្យមនុស្សបានទទួលផលល្អជាចាំបាច់ដូចជា :

- មានក៏រិតការស្ត្រេសឬតានតឹងផ្នែកអារម្មណ៍ចុះទាប(to reduce stress)
- ធ្វើឱ្យមានជីវិតប្រកបដោយកំលាំងផ្លូវកាយនិងផ្លូវចិត្តមានភាពរឹងមាំ(to bring harmony)
- បង្កើនភាពមានសតិ មនសិការ និងការយកចិត្តទុកដាក់ មិនវង្វេងវង្វាន់ (increase focus)

[18] http://www.time.com/time/covers/1101030804/

វិធីបដិបត្តិ(method) **:**

សមាធិមានវិធីបដិបត្តិច្រើនយ៉ាងដូចជា នៅក្នុងសាសនាព្រាហ្មណ៍(ហិណ្ឌូ) សង្កត់ធ្ងន់ទៅលើការធ្វើតបៈ ឬក្នុងព្រះពុទ្ធសាសនាហៅថា ធ្វើទុក្ករកិរិយា។ ដែលវិធីនេះគឺការខំធ្មេញ អត់ដង្ហើម មិនបរិភោគទឹកចំណី ដាក់ទណ្ឌកម្មទៅលើកាយនិងចិត្តយ៉ាងតឹងតែងក្រៃលែង។ ក្រោយមកពេលសាសនាព្រាហ្មណ៍ក្លាយ ជាសាសនាហិណ្ឌូ ទើបមានការទទួលយកឥទ្ធិពលពីយោគាចារ្យរបស់និកាយព្រះពុទ្ធសាសនាមហាយានមួយដែលដឹកនាំដោយព្រះគ្រូសំខាន់ៗដូចជា ម៉ៃត្រេយៈ Maitreya (270-350), អសង្គះ Asanga (c.375-430), និងវសុភណ្ឌុ Vasubandhu (c.400-480) ។ សព្វថ្ងៃមានពួកហិណ្ឌូជាច្រើននិយមបដិបត្តិយោគៈនេះ។ ចំណែកសាសនាយិវ គ្រីស្តឬអ៊ីស្លាម ការបដិបត្តិសមាធិគឺហាក់ដូចជាគ្រាន់តែសញ្ជប់សញ្ជឹងចិត្តទៅលើព្រះអាទិទេពតែមួយៗរបស់ពួកគេ ក្នុងន័យអង្វរករ បួងសួង សុំសេចក្តីអាណិតអាសូរតែប៉ុណ្ណោះ។

ព្រះពុទ្ធជាម្ចាស់បានបង្រៀនវិធីបដិបត្តិសមាធិដល់ពុទ្ធបរិស័ទនិងមនុស្សលោកទាំងឡាយ ច្រើនថ្នាក់ច្រើនលំដាប់ ជាពិសេសគឺចាប់ពីថ្នាក់ដំបូងរហូតដល់ថ្នាក់ខ្ពស់បំផុត ចាប់ពីការបដិបត្តិសមាធិដែលងាយបំផុតទៅរកការបដិបត្តិដែលមានគុណប្រយោជន៍ច្រើនបំផុត ។

វគ្គការត្រៀមខ្លួនដើម្បីបដិបត្តិ

១. *ជ្រើសរើសទីកន្លែង* : រកទីកន្លែងណាដែលស្ងប់ មានធម្មជាតិនិងបរិដ្ឋានជុំវិញខ្លួនអំណោយផលល្អដល់ការធ្វើចិត្តឱ្យចុះចូលទៅក្នុងធម្មជាតិនៃចិត្តដូចគ្នានឹងធម្មជាតិដ៏បរិសុទ្ធិ និងស្ងប់ស្ងាត់នៅជុំវិញខ្លួនយើង។ ទីកន្លែងនោះអាចជាផ្ទះ បន្ទប់ដេក សួនច្បារ ព្រៃភ្នំ ឬទីដែលមើលឃើញថាសមរម្យល្អ អំណោយផលដល់ការភាវនាចិត្ត។

២. *ជ្រើសរើសវេលា* : ពេលវេលាសំខាន់សំរាប់ជីវិតប្រចាំថ្ងៃ ប៉ុន្តែសមាធិជាកំលាំងខាងក្នុងដែលធ្វើឱ្យជីវិតប្រចាំថ្ងៃមានភាពរស់រវើក ដូច្នេះគួរឆ្លៀតធ្វើសមាធិ តិចឬច្រើនក៏គួរធ្វើឱ្យបានរាល់ថ្ងៃ រហូតបានជាទំលាប់។ ពេលដែលល្អគួរធ្វើមុនពេលចូលដេក ឬពេលណាក៏ដោយដែលឃើញថាអារម្មណ៍របស់យើងមានភាពរញ៉េរញ៉ៃអ៊ាប់អួរខ្លាំង។ ព្យាយាមរកទីស្ងៀមស្ងាត់ហើយប្រឹងភាវនាចិត្ត ។

៣. *ស្វែងរកគ្រូសមាធិ* : ការស្វែងរកគ្រូក៏ជារឿងសំខាន់ដែរ។ ដំណាក់ដំបូងយើងគួរសិក្សាពីសំណាក់គ្រូណាស្ទាត់ជំនាញខាងបដិបត្តិសមាធិ រួចហើយយើងអាចបដិបត្តិខ្លួនឯងបាន ឬសិក្សាពីការអានសៀវភៅទាក់ទងនឹងវិធីបដិបត្តិសមាធិ។ បើមានអ្វីប្លែកកើតឡើងក្នុងពេលធ្វើសមាធិដែលខ្លួនឯងមិនអាចយល់និងដោះស្រាយបានក៏គួរសាកសួរគ្រូសមាធិ។

៤. *ឥរិយាបទ* : ការអង្គុយជាអាការៈសំខាន់ក្នុងការធ្វើសមាធិ។ ក្នុងព្រះពុទ្ធសាសនាឱ្យយើងអង្គុយដោយដាក់ជើងស្តាំលើជើងឆ្វេង (អង្គុយពែនភ្នែន) ដៃស្តាំដាក់លើដៃឆ្វេង តំរង់ដងខ្លួនឱ្យត្រង់ បិទភ្នែកទាំងគូរថ្នមៗ។ ព្យាយាមធ្វើចិត្ត សតិអារម្មណ៍ និងរាងកាយឱ្យមានសភាពជាធម្មជាតិបំផុត។ ម្យ៉ាងវិញទៀតឥរិយាបទការដេក ដើរ ឈរ អង្គុយ ឬការធ្វើចលនាគ្រប់ខណៈទាំងអស់ក៏ជាអាការៈដែលអាចឱ្យយើងធ្វើសមាធិបានដែរ ដោយមានសតិសម្បជញ្ញៈជាប់ជានិច្ចទៅចលនានៃរាងកាយទាំងនោះរបស់យើង ។

សមាធិជាដង្ហើមជីវិតប្រចាំថ្ងៃ! *(live now !)*

ចាស់បុរាណខ្មែរយើងច្រើនស្តីបន្ទោសកូនចៅថា “*មនុស្សមិនដឹងខ្យល់*” គឺមានន័យថាយើងមិនដឹងពីការរួបរួមសតិសម្បជញ្ញៈ ឬការគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍ប្រចាំថ្ងៃ ដែលហៅថា “សមាធិ” នោះឯង។ ដូច្នេះគួរមានលំហាត់ប្រចាំថ្ងៃរបស់ខ្លួនសំរាប់មេរៀនសមាធិ ដូចជា

- *លំហាត់សុខភាព* : គួរមានការពិចារណា មានសតិជាប្រចាំដល់ការហូបចុក ការសំរាកកាយ ការថែទាំគុណភាពនៃកាយនិងចិត្តរបស់ខ្លួន។
- *លំហាត់ការធ្វើការនិងការរៀនសូត្រ* : គួរមានការពិចារណា មានសតិសម្បជញ្ញៈជាប្រចាំដល់ការងារឬការសិក្សារៀនសូត្រ ដែលខ្លួនមានតួនាទីត្រូវតែបំពេញ។
- *លំហាត់ការទំនាក់ទំនងនិងការរស់នៅក្នុងសង្គម* : គួរមានការពិចារណា មានសតិសម្បជញ្ញៈដល់ការទំនាក់ទំនងឬការយកខ្លួនទៅចងមិត្តភាពជាមួយអ្នកដទៃ ជាពិសេសការនិយាយស្តី ការសំដែងចេញ និងការមានអធ្យាស្រ័យមេត្រីល្អនៅក្នុងខ្លួនជានិច្ច។
- *លំហាត់ការរៀបចំផ្នត់គំនិតរបស់ខ្លួនឱ្យមានរបៀប* : ជាការសំខាន់ដែលយើងគួរតែគិតដល់ការកើតគំនិតនិងការរវើរវាយច្រើនហួសគណនាពីមួយថ្ងៃទៅមួយថ្ងៃ ជាសាហេតុធ្វើឱ្យសមត្ថភាពការចងចាំរបស់យើងចុះទន់ខ្សោយ និងនឿយហត់ងាយ។ ដូច្នេះគួរចាត់ចែងនិងរៀបចំផ្នត់គំនិតនោះឱ្យមានរបៀប មានលំដាប់ថ្នាក់ទៅតាមភាពសំខាន់នៃផែនការណ៍ការងាររបស់ខ្លួន ។

សមាធិដែលគេនិយមច្រើន :

១. ការពិចារណាទៅលើដង្ហើមខ្យល់ចេញចូល (**អានាបានស្សតិ**)(breathing meditation or mindfulness of breathing) : គឺជាការបដិបត្តិដែលងាយ បំផុតហើយសំខាន់ជាងគេក្នុងចំណោមការបដិបត្តិទាំងឡាយ។ ព្រះពុទ្ធអង្គទ្រង់ត្រាស់ដឹងដោយអាស្រ័យការបដិបត្តិអាណា

បានុស្សតិ។ ក្រោយពីអង្គុយបានសមរម្យនិងងាយស្រួលតាមឥរិយាបទរបស់ខ្លួនហើយ ព្យាយាមកំណត់អារម្មណ៍និងសតិរបស់ខ្លួនទៅលើខ្យល់ដង្ហើម ចេញ (**បស្សាសៈ**)និងខ្យល់ដង្ហើមចូល (**អស្សាសៈ**)របស់ខ្លួន។ ប្រមូលអារម្មណ៍ឱ្យមកនៅមូលមួយកន្លែងតែចំពោះដង្ហើមខ្យល់ចេញនិងចូល ដោយកំណត់ទៅលើផ្នត់ពោះឬប្រហោងច្រមុះ។ បើមានអារម្មណ៍រវើរវាយរំខានច្រើនគួរតែធ្វើការរាប់ដង្ហើមខ្យល់របស់ខ្លួន។ ពេលដកដង្ហើមខ្យល់ចេញចូល រាប់ថាមួយ....ម្តងទៀត រាប់ថាពីរ ....រឿយៗជាលំដាប់ រហូតដល់ចិត្តស្ងប់។ ការពិចារណាធ្វើអារម្មណ៍ឱ្យមូល ធ្វើអារម្មណ៍ឱ្យស្ងប់ដូច្នោះហៅថា**សមថៈ**(tranquillity)។ ម្យ៉ាងវិញទៀតបើពេលណាអារម្មណ៍នឹកគិតទៅអ្វីមួយ ក៏កំណត់តាមអារម្មណ៍ដែលនឹកគិតនោះរហូតដល់បាត់ អារម្មណ៍ថ្មីក៏កើតឡើង ក៏តាមកំណត់ដឹងនូវអារម្មណ៍នោះទៀត។ ការកំណត់ដឹងអារម្មណ៍មិនមែនឱ្យយើងទៅវិភាគវែកញែកអារម្មណ៍មួយៗនោះទេ គឺគ្រាន់តែកំណត់ដឹងទៅតាមសភាវៈពិតរបស់វា។ ធ្វើដូច្នេះរហូតដល់ឃើញសភាវៈប្រែប្រួល កើតឡើងហើយ តាំងនៅមួយរយៈ រួចក៏រលត់បាត់ទៅ។ ការបដិបត្តិបានដូច្នេះហៅថា **វិបស្សនា**(insight)។

២. ដើរចង្ក្រម(walking meditation or mindfulness of walking) : ជាការពិតណាស់បើយើងអង្គុយសមាធិយូរធ្វើឱ្យយើងស្ពឹកស្រពន់ ដូច្នេះគួរតែដើរចង្ក្រមខ្លះ។ តែប្រយោជន៍នៃការដើរចង្ក្រមអាចធំធេងជាងនេះទៅទៀត។ ពិចារណាឱ្យមានសតិជាប់ជានិច្ចក្នុងខណៈពេលដើរ ដោយពិចារណាទៅលើជំហានជើងដើររបស់ខ្លួន មួយជំហានម្តង មួយជំហានម្តង ស្តាំឆ្វេង ស្តាំឆ្វេង ឬពិចារណាអាការៈការដើរ ការឈរ ពីក្បាលដល់បាតជើងឱ្យមានសតិសម្បជញ្ញៈជាប់ជានិច្ច។ គួរតែឈរតំរង់ដងខ្លួនឱ្យត្រង់ កែងជើងដាក់ទន្ទឹមគ្នា ឃ្លាតគ្នាបន្តិចជាការល្អ។

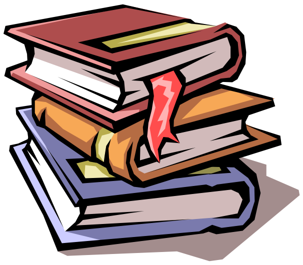
៣. ឥរិយាបទទាំងបួននិងអាការៈផ្សេងទៀត(mindfulness of main gestures and body movements) : គួរតែគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍និងមានសតិជាប់ជានិច្ច ទៅលើឥរិយាបទធំៗនៃជីវិតរបស់យើង ដូចជាការដេក ការដើរ ការឈរ និងការអង្គុយ។ ឬពេលរាងកាយមានចលនា ក៏គួរតែកំណត់ដឹងគ្រប់ចលនារបស់វា ដូចជាពេលយើងលាងចាន កំណត់ដឹងថាចាប់លើកចាន ដាក់ចានចុះ ចាក់ទឹក ដុសខាត់ចាន ជាដើម។

៤. អាយតនៈ៦(mindfulness of six sense bases) : ពីមួយថ្ងៃទៅមួយថ្ងៃ យើងបរិភោគមិនថាអ្វីជាអ្វីតាមរយៈអាយតនៈទាំង៦របស់យើង។ដូច្នេះយើងគួរកំណត់ដឹងនិងមានសតិសម្បជញ្ញៈចំពោះវាជានិច្ច។ ពេលភ្នែកសំឡឹងមើលរូបឬវត្ថុ ត្រូវមានសតិសម្បជញ្ញៈកំណត់ដឹងជានិច្ច។ ពេលត្រចៀកស្តាប់សំលេង ត្រូវមានសតិសម្បជញ្ញៈកំណត់ដឹងជានិច្ច។ ពេលច្រមុះហឺតខ្លិន

ត្រូវមានសតិសម្បជញ្ញៈកំណត់ដឹងជានិច្ច។ ពេលអណ្តាតស្រូបរសជាតិ ត្រូវមានសតិសម្បជញ្ញៈកំណត់ដឹងជានិច្ច។ ពេលកាយប៉ះពាល់វត្ថុរឹង ទន់ ជ្រាយ ត្រូវមានសតិសម្បជញ្ញៈកំណត់ដឹងជានិច្ច។ ពេលចិត្តសោយនូវអារម្មណ៍សប្បាយ ទុក្ខ ឬហាក់ដូចជាហើៗ ត្រូវមានសតិសម្បជញ្ញៈកំណត់ដឹងជានិច្ច។ ពេលយើងកំណត់ដឹងដូច្នេះ ធ្វើឱ្យយើងមិនវង្វេងលោកគឺរាងកាយរបស់យើង។ ពេលយើងដឹងលោកគឺកាយនិងចិត្តរបស់យើង យើងក៏អាចដឹងអំពីលោកនៃពិភពចក្រវាឡទាំងមូលដែរ ។

៥. វេទនារម្មណ៍(mindfulness of sensuous feeling) : ពិចារណានិងកំណត់សតិសម្បជញ្ញៈទៅលើការផ្លាស់ប្តូរប្រែប្រួលនៃអារម្មណ៍របស់យើង ជួនកាលសុខ ជួនកាលទុក្ខ ជួនកាលសប្បាយ ជួនកាលសោកសៅហ្មង។ ដូច្នេះគួរកំណត់ដឹងអារម្មណ៍ទាំងនោះថាជារឿងធម្មតា។ បើសុខយើងមិនសុខជាមួយ បើទុក្ខយើងមិនទុក្ខជាមួយ បើយើងធ្វើដូច្នេះបាន ទើបយើងគ្រប់គ្រងសភាពប្រែប្រួលនៃអារម្មណ៍ប្រចាំថ្ងៃរបស់យើងបាន។ យើងនឹងក្លាយទៅជាម្ចាស់របស់វាមិនមែនជាទាសកររបស់វាបន្តទៅទៀត។

វិធីបដិបត្តិសមាធិដែលអធិប្បាយមកខាងលើ គ្រាន់តែជាពាក្យសាមញ្ញងាយយល់និងជាទ្រឹស្តីដែលមានភាពចាំបាច់សំរាប់ជីវិតប្រចាំថ្ងៃ។ ចំណែកការបដិបត្តិសមាធិពិតប្រាកដ ឱ្យត្រឹមត្រូវនិងអាចទទួលបានគុណប្រយោជន៍ខ្ពស់ គឺស្ថិតនៅលើបុគ្គលខ្លួនឯងម្នាក់ៗថា តើមានឆន្ទៈទេ? មានសេចក្តីយល់ឃើញត្រឹមត្រូវក្នុងការស្វែងរកសេចក្តីសុខពិតប្រាកដឱ្យជីវិតបានហើយឬនៅ?។ យើងគួរតែមានការតាំងចិត្តឱ្យពិតប្រាកដ (commitment or willingness) សិក្សាជ្រាវជ្រាវទៅលើគម្ពីរព្រះពុទ្ធសាសនា ដែលនិយាយអំពីសមថកម្មដ្ឋាននិងវិបស្សនាកម្មដ្ឋាន ឬទៅសិក្សាក្នុងសំណាក់គ្រូសមាធិដែលអាចជឿទុកចិត្តបាន ។



ឯកសារយោង

<u>គម្ពីរព្រះត្រៃបិដក</u>

- សមថភាវនា, <u>ទីឃនិកាយ បាដិកវគ្គ និង អង្គុត្តរនិកាយ ទុក្ខនិបាត</u>, ព្រះត្រៃបិដក
- សតិបដ្ឋាន ៤, <u>ទីឃនិកាយ មហាវគ្គ</u>, ព្រះត្រៃបិដក

<u>សៀវភៅអានទូទៅ</u>

- **ភិក្ខុចន្ទត្ថេរប្បញ្ញោ គង់ ឃិន**, <u>កម្មដ្ឋានកថា</u>, បោះពុម្ពលើកទី៣ ព.ស.២៥១៦ គ.ស.១៩៧២
- ពុទ្ធិកសមាគមមជ្ឈមណ្ឌលកម្ពុជរដ្ឋ, <u>ពន្លឺពុទ្ធចក្រ</u>, លេខ៣៥ ខែកក្កដា-សីហា-កញ្ញា ព.ស.២៥១៣ គ.ស.១៩៦៩
- **ព្រះគ្រូសិរីសោភ័ណ ភឹម តូរ**, <u>បទានុក្រមធម្មបទភាគ១ ភាគ២</u>, បោះពុម្ពលើកទី២ ព.ស. ២៥៣៧ គ.ស.១៩៩៣ ដោយពុទ្ធសាសនបណ្ឌិត
- គណកម្មការវិបស្សនាធុរៈ, <u>បឋមវិបស្សនា</u>, បោះពុម្ពលើកទី៤ ព.ស.២៥៤៤ គ.ស.២០០០ ដោយពុទ្ធមណ្ឌលវិបស្សនាធុរៈ
- **ព្រះធម្មវិបស្សនា សំ ប៊ុនធឿន កេតុធម្មោ**, <u>មធ្យមវិបស្សនា</u>, បោះពុម្ពលើកទី១ ព.ស.២៥៤៥ គ.ស.២០០២ ដោយមណ្ឌលវិបស្សនាធុរៈនៃព្រះរាជាណាចក្រកម្ពុជា

<u>សៀវភៅនិងឯកសារភាសាអង់គ្លេស</u>

- Bhikkhu Piyananda, Why meditation?(page365-386), <u>Gems of Buddhism Wisdom</u>, 2nd edition 1996 by Buddhist Missionary Society.
- Weekly Newspaper, <u>Time Magazine</u>, August 4 2003
- Dhamma Pitaka P.A.Payutto, <u>Dictionary of Buddhism</u>, 8th edition 2538, Printed by Mahachulalongkorn Buddhist University.

<u>Web site</u>:

- http://www.cbc.ca/news/background/meditation/
- http://www.accesstoinsight.org/canon/index.html
- http://www.britannica.com
- http://www.cambodianview.com/news-meditation.htm