ព្រះរាជាណាចក្រកម្ពុជា
ជាតិ សាសនា ព្រះមហាក្សត្រ

ពុទ្ធមណ្ឌលវិបស្សនាធុរៈ
នៃព្រះរាជាណាចក្រកម្ពុជា

របៀបចម្រើនមេត្តាព្រហ្មវិហារធម៌

មេត្តាព្រហ្មវិហារធម៌នេះ ត្រូវចម្រើនគ្រប់ឥរិយាបទទាំង ៤ ការចម្រើននេះ ត្រូវបណ្តុះនូវសេចក្តីរាប់អានទូទៅ ឲ្យស្មើសីមាសម្ភេទ ត្រូវកំណត់នូវដែនទាំង ៤ គឺៈ

១. បុគ្គលជាទីស្រឡាញ់

២. បុគ្គលស្រឡាញ់កណ្តាល

៣. បុគ្គលមានពៀរនឹងគ្នា

៤. ខ្លួនយើងផ្ទាល់

បុគ្គលទាំង ៤ នេះ ជានិមិត្ត សម្គាល់ដោយសេចក្តីស្ងប់ស្មើគ្នា ។ ចិត្តយើងបើមិនទាន់ចម្រើនមេត្តាព្រហ្មវិហារធម៌នេះទេ ចិត្តរបស់យើងនៅមានព្យាបាទ ។

របៀបចម្រើន យើងត្រូវជ្រើសរើសយកព្រះកម្មដ្ឋានណាមួយ ដែលយើងធ្លាប់ចម្រើនបានចិត្តស្ងប់ មានអនាបានស្សតិកម្មដ្ឋានជាដើម ដូចខាងក្រោមៈ

១. ត្រូវរកទីកន្លែងស្ងប់ស្ងាត់

២. ពិចារណាឃើញទោស ព្យាបាទ ចិត្តមានព្យាបាទនេះ ជាចិត្តថោកទាបលាមក ជាចិត្តអកុសល តែងធ្វើឲ្យចិត្តរបស់សព្វសត្វវិនាសទៅក្នុងអបាយមានៈ នរក ប្រេត អសុរកាយ និងតិរច្ឆាន ជាដើម ។

៣. ពិចារណាឲ្យឃើញផលអានិសង្ស ខន្តី មេត្តា ដែលព្រះពុទ្ធគ្រប់ព្រះអង្គទ្រង់សរសើរ ៖

- *បានរស់នៅ នឹងសម្រាន្តជាសុខ*
- *ក្រោកឡើងក៏ជាសុខ*
- *សុបិនល្អ (មិនសុបិនអាក្រក់)*
- *ភ្លើង ថ្នាំពិស សាស្ត្រាវុធ ឬសត្វសាហាវ មិនបៀតបៀន*
- *ជាទីរាប់អានរបស់មនុស្ស*
- *ទីរាប់អានរបស់អមនុស្ស*
- *ជាទីរក្សា នៃទេវតាទាំងឡាយ*
- *មានសម្បុរមុខស្រស់ថ្លាជានិច្ច*
- *មានចិត្តតម្កល់ក្នុងសមាធិបានរហ័ស*

- មានទីពឹងទៀបស្លាប់ (ស្លាប់មិនវង្វេង)
- បើមិនទាន់បានសម្រេចគុណធម៌ជាន់ខ្ពស់ទេ បានទៅកើតជាព្រហ្ម

បុគ្គល ៦ ពួក មិនទាន់ឲ្យចម្រើនមុនគេ:

- បុគ្គលដែលស្អប់
- បុគ្គលមានពៀរ
- បុគ្គលស្រឡាញ់កណ្ដាល
- បុគ្គលជាទីស្រឡាញ់
- បុគ្គលមានភេទផ្សេងគ្នា
- បុគ្គលស្លាប់

ត្រូវចម្រើនខ្លួនយើងជាមុនៈ

- ការសោយអារម្មណ៍យ៉ាងស្ងប់
- មានសភាពចិត្តបង្អោនទៅក្នុងសមថនិមិត្ត
- សម្គាល់នៅក្នុងចិត្ត បានតម្កល់មាំក្នុងសមថ
- ចិត្តស្ងប់ស្ងៀម ចុះស៊ប់ មានសភាពបែបហ្នឹង ទើបទៅជាសមថនិមិត្ត ។ ចេះតែព្យាយាម ប្រឹងប្រែង ធ្វើឲ្យច្រើនទៅ រហូតចិត្តមិនមានសេចក្តិលោភគ្រប់សង្កត់មិនមានទោសៈគ្របសង្កត់ នឹងមិនមានមោហៈគ្របសង្កត់ ។

ឯការចម្រើនខ្លួនយើង ដូចជាៈ

- **អហំ សុខិតោ ហោមិ** ជាដើម សូមឲ្យខ្ញុំបាននូវសេចក្តីសុខ កុំឲ្យមានពៀរ កុំឲ្យមានទុក្ខ កុំឲ្យមានទោស ឬក៏ កុំឲ្យមានភ័យ កុំឲ្យមានសោក កុំឲ្យមានរោគ សូមរក្សាខ្លួននៅជាសុខតរៀងទៅ (ត្រូវបរិកម្មក្នុងចិត្តរបស់យើងឲ្យបានរឿយៗ) ។
- ត្រូវយកបុគ្គលដទៃ មកប្រៀបនឹងខ្លួន អាត្មាអញជាបុគ្គលស្រឡាញ់សេចក្តីសុខ សត្វដទៃក្រៅអំពីខ្លួនរបស់អាត្មាអញ ក៏ស្រឡាញ់សុខ ស្អប់ទុក្ខ ចង់បានជីវិតរស់នៅជាសុខ មិនចង់ស្លាប់យ៉ាងណា ដូចអាត្មាអញដែរ
- ត្រូវយកបុគ្គល ដែលជាសប្បុរសណាមួយ ឬបុគ្គលគោរពសក្ការៈ ចម្រើនបន្ថែមទៀត (បុគ្គលសប្បុរសមានៈមាតា បិតា គ្រូ អាចារ្យ ដែលយើងធ្លាប់គោរពសក្ការៈ)

- ឯសសប្បុរិស ហោតុ និទ្ទុក្ខា សូមឲ្យអ្នកជាសប្បុរសនោះ កុំឲ្យមានពៀរ កុំឲ្យមានទុក្ខ កុំឲ្យមានទោស សូមបាននូវសេចក្ដីសុខ សូមរក្សាខ្លួនជាសុខ រហូតតរៀងទៅ

បើចម្រើនទៅកើតគុណធម៌ស្ងប់ល្អហើយ ត្រូវចម្រើនដោយយកបុគ្គលទាំង ៤ ពួក ៖

- ត្រូវយកបុគ្គលជាទីស្រឡាញ់ មកដាក់ឲ្យស្មើនឹងខ្លួនយើង
- ត្រូវយកបុគ្គលដែលទីស្រឡាញ់កណ្ដាល មកដាក់ឲ្យស្មើបុគ្គលជាទីស្រឡាញ់
- ត្រូវយកបុគ្គលដែលមានពៀរ មកដាក់ឲ្យស្មើបុគ្គលដែលទីស្រឡាញ់

បន្ទាប់មក បែងចែកឲ្យស្មើបុគ្គលទាំង ៤ ពួក ។ មានខ្លួនឯងក្ដី បុគ្គលជាទីស្រឡាញ់ក្ដី បុគ្គលជាទីស្រឡាញ់កណ្ដាលក្ដី បុគ្គលដែលមានពៀរក្ដី ដាក់ចិត្តឲ្យស្មើគ្នា មើលទៅមិនឲ្យមានខឹងស្អប់ មានតែសេចក្ដីស្រឡាញ់រាប់អាន នេះជាសមថនិមិត្តក្នុងមេត្តាព្រហ្មវិហារធម៌ ។

មេត្តាព្រហ្មវិហារធម៌នេះ ត្រូវបានសម្រេចគុណតាមលំដាប់ ទៅតាមសេក្ដីព្យាយាមនឹងឧបនិស្ស័យរបស់យោគី តាំងពីឧបចារៈ បឋមឈាន ទុតិយឈាន និងតតិយឈាន ។

ពេលឈានកើតហើយ ត្រូវផ្សព្វផ្សាយមេត្តាធម៌

១. អនោធិសោ ផរណា ផ្សាយមិនចំពោះនូវអាការៈ ៥ គឺ៖

- សត្វទាំងឡាយទាំងពួង
- សត្វមានជីវិតទាំងឡាយទាំងពួង
- ភូតទាំងឡាយទាំងពួង
- បុគ្គលទាំងឡាយទាំងពួង
- សត្វមានអត្តភាពទាំងឡាយទាំងពួង

សូមកុំឲ្យមានពៀរ សូមកុំឲ្យមានទុក្ខ សូមកុំឲ្យមានទោស សូមបាននូវសេចក្ដីសុខ សូមរក្សាខ្លួនជាសុខតរៀងទៅ (ត្រូវបរិកម្មក្នុងចិត្តរឿយៗ) ។

២. ឱធិសោ ផរណា ផ្សាយចំពោះនូវអាការៈ ៧

ស្ត្រីទាំងឡាយទាំងពួង, បុរសទាំងឡាយទាំងពួង, អរិយៈទាំងឡាយទាំងពួង, ពួកអបាយទាំងឡាយទាំងពួង, មិនមែនអរិយៈទាំងឡាយទាំងពួង, ទេវតាទាំងឡាយទាំងពួង, មនុស្សទាំងឡាយទាំងពួង សូមកុំឲ្យមានពៀរ សូមកុំឲ្យមានទុក្ខ សូមកុំឲ្យមានទោស សូមបាននូវសេចក្ដីសុខ សូមរក្សាខ្លួនជាសុខតរៀងទៅ (ត្រូវបរិកម្មក្នុងចិត្តរឿយៗ) ។

៣. ទិសា ផរណា ផ្សាយទិសទាំង ១០

ក. សត្វទាំងឡាយទាំងពួង, សត្វមានជីវិតទាំងឡាយទាំងពួង, ភូតទាំងឡាយទាំងពួង, បុគ្គលទាំងឡាយទាំងពួង, សត្វមានអត្តភាពទាំងឡាយទាំងពួង, នៅទិសបូព៌ា ទិសអគ្នេយ៍ ទិសទក្សិណ ទិសនិរតី ទិសបស្ចិម ទិសពាយ័ព្យ ទិសឦសាន្ត ទិសខាងលើ និងទិសខាងក្រោម សូមកុំឲ្យមានពៀរ សូមកុំឲ្យមានទុក្ខ សូមកុំឲ្យមានទោស សូមបាននូវសេចក្តីសុខ សូមរក្សាខ្លួនជាសុខតរៀងទៅ (ត្រូវបរិកម្មក្នុងចិត្តរឿយៗ) ។

ខ. ស្ត្រីទាំងឡាយទាំងពួង បុរសទាំងឡាយទាំងពួង អរិយៈទាំងឡាយទាំងពួង មិនមែនអរិយៈទាំងឡាយទាំងពួង ទេវតាទាំងឡាយទាំងពួង មនុស្សទាំងឡាយទាំងពួង ពួកអបាយទាំងឡាយទាំងពួង នៅទិសបូព៌ា ទិសអគ្នេយ៍ ទិសទក្សិណ ទិសនិរតី ទិសបស្ចិម ទិសពាយ័ព្យ ទិសឦសាន្ត ទិសខាងលើ និងទិសខាងក្រោម សូមកុំឲ្យមានពៀរ សូមកុំឲ្យមានទុក្ខ សូមកុំឲ្យមានទោស សូមបាននូវសេចក្តីសុខ សូមរក្សាខ្លួនជាសុខតរៀងទៅ (ត្រូវបរិកម្មក្នុងចិត្តរឿយៗ) ។

គ. សត្វទាំងឡាយទាំងពួង សត្វមានជីវិតទាំងឡាយទាំងពួង ភូតទាំងឡាយទាំងពួង បុគ្គលទាំងឡាយទាំងពួង សត្វមានអត្តភាពទាំងឡាយទាំងពួង ស្ត្រីទាំងឡាយទាំងពួង បុរសទាំងឡាយទាំងពួង អរិយៈទាំងឡាយទាំងពួង មិនមែនអរិយៈទាំងឡាយទាំងពួង ទេវតាទាំងឡាយទាំងពួង មនុស្សទាំងឡាយទាំងពួង ពួកអបាយទាំងឡាយទាំងពួង នៅទិសបូព៌ា ទិសអគ្នេយ៍ ទិសទក្សិណ ទិសនិរតី ទិសបស្ចិម ទិសពាយ័ព្យ ទិសឦសាន្ត ទិសខាងលើ និងទិសខាងក្រោម ដែលធ្លាប់មានពៀរ ដែលស្អប់ខ្ញុំក្តី សូមឲ្យជាសត្វ កុំឲ្យមាន ទៅពៀរ កុំឲ្យមានទុក្ខ សូមកុំឲ្យមានទោស សូមបាននូវសេចក្តីសុខ សូមរក្សាខ្លួនជាសុខតរៀង (ត្រូវបរិកម្មក្នុងចិត្តរឿយៗ) ។

នេះជាវិធីដ៏ល្អ របស់ព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធ សម្រាប់រលត់ពៀរ និងលាងចិត្តឲ្យបានស្អាតបរិសុទ្ធ ឯសភាពនៃការចម្រើន ករុណា មុទិតា និងឧបេក្ខា ព្រហ្មវិហារធម៌ មានភាពស្រដៀងគ្នា ប្រហាក់ប្រហែលគ្នា ផ្សេងគ្នាតាមន័យតែប៉ុណ្ណោះ (របៀបចម្រើនដូចគ្នា) ។

<u>អាសយដ្ឋាន:</u>

ពុទ្ធមណ្ឌលវិបស្សនាធុរៈ នៃព្រះរាជាណាចក្រកម្ពុជា ភ្នំអង្គរស្ស

ឃុំផ្សារដែក ស្រុកពញាឮ ខេត្តកណ្ដាល

Vipassana Dhurak Buddhist Centre of Kingdom of Cambodia. Phnom Atharas, Khum Phsar Dek, Srok Ponhealeu, Khet Kandal, Cambodia.

- Website: BVDCC.org
- E-mail: chhenchhoun@gmail.com
- Page/YouTube: Vipassana Dhurak Buddhist Centre
- YouTube/Page in Khmer: ពុទ្ធមណ្ឌលវិបស្សនាធុរៈ នៃព្រះរាជាណាចក្រកម្ពុជា

សូមអរព្រះគុណ និងអរគុណ !

Thank You Beforehand share like Page/YouTube...