ធម្មកថា

របស់ព្រះតេជព្រះគុណបណ្ឌិតហុក-សាវណ្ណ
អធិប្បាយអំពីព្រហ្មវិហារធម៌៤ប្រការគឺ មេត្តា ករុណា មុទិតា និងឧបេក្ខា

web site: hoksavann.org

ថ្ងៃទី១៣ កក្កដា ២០០៦

ព្រហ្មវិហារធម៌ប្រែថាធម៌ជាទីនៅដ៏ប្រសើរ បានដល់គុណធម៌នៃចិត្តរបស់មនុស្ស ដែលមានចំពោះមនុស្សសត្វទូទៅ ។ ព្រហ្មវិហារធម៌នេះមានពីរប្រការគឺ ព្រហ្មវិហារធម៌របស់មាតាបិតា ដែលរាប់អានស្រឡាញ់អាណិតសង្គ្រោះចំពោះបុត្តធីតាប្រុសស្រី ។ ព្រហ្មវិហារធម៌មួយទៀតគឺ អប្បមញ្ញាព្រហ្មវិហារ ប្រែថាព្រហ្មវិហារកំណត់ចំនួនមិនបាន បានដល់ការផ្សាយមេត្តា ករុណា មុទិតា និងឧបេក្ខា ដល់សព្វសត្វទូទៅកំណត់ចំនួនពុំបាន គឺជាព្រហ្មវិហារធម៌របស់លោកអ្នក ដែលមានចិត្តទូលាយ ជាពិសេសផ្នែកលោកអ្នកចំរើនឈានចិត្ត ដែលយកមេត្តា ករុណា មុទិតា និងឧបេក្ខាជាអារម្មណ៍ ដែលមានលក្ខណៈផ្សេងគ្នា ពីព្រហ្មវិហារធម៌របស់មាតាបិតា ដែលមានចំពោះតែកូនរបស់គាត់តែប៉ុណ្ណោះ ។

ព្រហ្មវិហារធម៌របស់មាតាបិតាចំពោះបុត្តធីតា គឺមេត្តាមានការរាប់អានកូន តាំងពីកូនមកចាប់បដិសន្ធិក្នុងផ្ទៃរបស់ខ្លួនម្ល៉េះ គឺចង់ឃើញកូនមានរាងរៅបែបណា លុះកើតមកហើយ ក៏មានចិត្តរីករាយចាប់បំបៅដោះ បំពេកូនដូចបាវបំរើ ។ ករុណាប្រែថាការអាណិតអាសូរ គឺពេលកូនមានទុក្ខ ដូចកូនមានជម្ងឺ ក៏មានចិត្តអាណិតកូនយកកូនទៅមន្ទីរពេទ្យដើម្បីព្យាបាលជាដើម ។ មុទិតាប្រែថា មានចិត្តរីករាយ គឺពេលដែលកូនបានសេចក្ដីសុខពុំមានជម្ងឺ មានសុខភាពល្អជាដើម មាតាបិតាមានចិត្តសប្បាយរីករាយ ។ ឧបេក្ខាប្រែថា ចិត្តស្ថិតនៅជាកណ្ដាល គឺពេលដែលកូនមានសមត្ថភាពដោះស្រាយបញ្ហាជីវិតរបស់ខ្លួនបានហើយ មាតាបិតាមានចិត្តជាកណ្ដាលមិនបារម្ភខ្វល់ខ្វាយដូចមុន ។

ព្រហ្មវិហារធម៌ដែលមានចិត្តទូលំទូលាយ ផ្សាយទូទៅចំពោះសព្វសត្វទាំងអ-

ស់ ។ មេត្តាប្រែថា ការរាប់អាន គឺរាប់អានចំពោះមនុស្សសត្វទូទៅមិនរើសមុខ ។ មេត្តានេះ មានមនុស្សសត្វជាអារម្មណ៍ ។ លើសពីនេះទៀត មេត្តានេះពុំមែនរាប់អានតែមនុស្សជាតិប៉ុណ្ណោះទេ គឺស្រឡាញ់រាប់អានរហូតដល់សត្វតិរច្ឆានផងទៀត ។ ការបណ្តុះចិត្តឲ្យមានមេត្តា គឺដើម្បីដោះចិត្តចេញពីមានះ ការប្រកាន់ជាតិត្រកូល ទ្រព្យសម្បត្តិ យសស័ក្តិជាដើម ។ ករុណាប្រែថា ការអាណិតអាសូរ គឺមានចិត្តអាណិតចំពោះមនុស្សសត្វដែលមានទុក្ខ ដូចជាមានជម្ងឺដំកាត់បៀតបៀន, ក្រខ្សត់អត់ឃ្លាន, មានទុក្ខវេទនាដោយហេតុអ្វីមួយ ក៏កើតចិត្តអាណិត ហើយទៅជួយសង្គ្រោះ ។ ករុណាមានសេចក្តីទុក្ខរបស់មនុស្សសត្វជាអារម្មណ៍ ។ ការបង្កើតចិត្តឲ្យមានករុណា គឺដើម្បីកំចាត់បង់នូវការព្យាបាទ ការបៀតបៀនអ្នកដទៃ ។ ការកើតចិត្តអាណិតអាសូរនេះ ដោយពិចារណាថា មនុស្សសត្វទាំងអស់តែងមានទុក្ខ ម្តងគេមានទុក្ខ ម្តងយើងមានទុក្ខ ដូច្នេះមិនត្រូវបៀតបៀនគ្នាទេ ត្រូវតែជួយសង្គ្រោះគ្នាទៅវិញ ។ មុទិតាប្រែថាត្រេកអរ គឺមានចិត្តត្រេកអរចំពោះសេចក្តីសុខអ្នកដទៃ ។ បានសេចក្តីថា បើអ្នកដទៃមានសុខភាពល្អហើយ មានទ្រព្យសម្បត្តិល្មមចិញ្ចឹមជីវិតបានហើយ មានសិទ្ធិសេរីភាពហើយ គឺជួយអនុមោទនាត្រេកអរ ។ មុទិតាចិត្តនេះ មានសម្បត្តិនិងសេចក្តីសុខរបស់អ្នកដទៃជាអារម្មណ៍ ។ គោលបំណងនៃការផ្សាយមុទិតាចិត្ត គឺជៀសវាងការច្រណែនគ្នា ។ បើគេមានបានដោយការរកស៊ីត្រឹមត្រូវ ក្នុងក្របខណ្ឌនៃច្បាប់រដ្ឋ, រៀនសូត្រចេះដឹងច្រើន អ្នកដទៃទៀតត្រូវជួយត្រេកអរ ។ ឯអ្នកមានបាន អ្នកមានចំណេះខ្ពស់ គួរជួយអ្នកក្រខ្សត់អត់ឃ្លាន អ្នកមានចំណេះទន់ខ្សោយជាងខ្លួន ។ ឧបេក្ខាប្រែថា ចិត្តនៅជាកណ្តាល ព្រោះសេចក្តីទុក្ខខ្លះដូចជាមនុស្សស្លាប់ គេពុំអាចជួយឲ្យរស់ឡើងវិញបានឡើយ ។ បើប្រើករុណាចិត្ត អាណិតអាសូរចំពោះជនជាទីស្រឡាញ់ ដែលស្លាប់បាត់បង់ជីវិតទៅនោះ គេរមែងកើតទុក្ខខ្លាំងណាស់ ។ ខ្លះកើតទុក្ខខ្លាំងរហូតធ្វើអត្តឃាតខ្លួនឯងក៏មាន ។ ដូច្នេះឧបេក្ខានេះ ត្រូវពិចារណាកម្មផលរបស់មនុស្សសត្វ មានកម្មផលរបស់មនុស្សសត្វជាអារម្មណ៍ ប្រើចិត្តឧបេក្ខាដើម្បីកុំឲ្យខូចផ្លូវចិត្ត ។

ដូចបានពោលមកហើយ បើមនុស្សនិងសង្គមមនុស្សប្រតិបត្តិតាមព្រហ្មវិហារធម៌ទាំង៤ប្រការនេះ ពិតជាធ្វើឲ្យពិភពលោក ជាពិសេសសង្គមខ្មែរបានសុខសន្តិភាព ព្រោះព្រហ្មវិហារធម៌នេះជាទឹកបន្សាសំរាប់ផ្សារភ្ជាប់រវាងមនុស្សនិងមនុស្ស សង្គមមនុស្សនិងសង្គមមនុស្ស ឲ្យរត់រកគ្នា ហើយរស់នៅជាមួយគ្នា ប្រកបដោយសេចក្តីសុខសាន្ត ហើយសង្គ្រាមគ្រប់ប្រភេទរមែងពុំកើតមានឡើយ ។៚

❑ ❑

❑