ធម្មកថា

របស់ព្រះតេជព្រះគុណបណ្ឌិតហុក-សាវណ្ណ
អំពីធម៌របស់ព្រះពុទ្ធសាសនាមួយបទថា ព្រហ្មវិហារធម៌
៤ប្រការគឺ មេត្តា, ករុណា, មុទិតា និង ឧបេក្ខា

web site : www.hoksavann.org

ថ្ងៃទី៣ វិច្ឆិកា ២០០៦

ព្រហ្មវិហារធម៌ប្រែថាធម៌ជាទីនៅដ៏ប្រសើរ បានដល់ទឹកចិត្តដ៏ល្អរបស់មនុស្ស ដែលមានចំពោះមនុស្សសត្វទូទៅ ។ ព្រហ្មវិហារធម៌មាន៤ប្រការគឺ មេត្តា ករុណា មុទិតា និងឧបេក្ខា ដែលមាន២ប្រភេទគឺ ព្រហ្មវិហារធម៌របស់មាតាបិតា ដែលមានចំពោះកូនប្រុសស្រី និងអប្បមញ្ញាព្រហ្មវិហារធម៌ ដែលប្រែថាព្រហ្មវិហារធម៌ដែលមានទឹកចិត្តផ្សាយទៅកំណត់ចំនួនមនុស្សសត្វពុំបាន ដូចជាលោកអ្នកចំរើនកម្មដ្ឋានផ្នែកព្រហ្មវិហារធម៌នេះ ។ ក្នុងពេលនេះ សូមអធិប្បាយចំពោះតែអប្បមញ្ញាព្រហ្មវិហារធម៌ ដែលផ្សាយចំពោះមនុស្សសត្វទូទៅ ។

ពាក្យថាអប្បមញ្ញាព្រហ្មវិហារធម៌ គឺទឹកចិត្តផ្សាយមេត្តា ករុណា មុទិតា និងឧ-បេក្ខា ចំពោះមនុស្សសត្វទូទៅក្នុងទិសទាំង១០ ។

មេត្តាប្រែថា ការរាប់អាន គឺរាប់អានចំពោះមនុស្សសត្វទូទៅមិនរើសមុខ ។ ការផ្សាយចំពោះមនុស្សសត្វមានចំនួនច្រើនប្រមាណមិនបាន ដែលហៅថាអប្បមញ្ញានេះឯង ។ មេត្តានេះ មានមនុស្សសត្វជាអារម្មណ៍ ។ តាមអត្ថន័យ មេត្តារបស់ព្រះពុទ្ធសាសនា ពុំមែនរាប់អានតែមនុស្សជាតិ មិនប្រកាន់ជាតិសាសន៍ពូជអម្បូរប៉ុណ្ណោះទេ គឺស្រឡាញ់រាប់អានរហូតដល់សត្វតិរច្ឆានផងទៀត ។ គោលមូលដ្ឋានគឺស្រឡាញ់រាប់អានគោរពសិទ្ធិគ្រប់ជីវិតមនុស្សសត្វទាំងអស់ ដែលមានជីវិតសញ្ញា គឺមានសញ្ញាចេះស្រឡាញ់ជីវិតរបស់ខ្លួន ។ ការបណ្តុះចិត្តឲ្យមានការរាប់អានចំពោះមនុស្សសត្វនេះ គឺដើម្បីដោះចិត្តចេញពីមានះ ដោយការប្រកាន់ជាតិត្រកូល ទ្រព្យសម្បត្តិ យសស័ក្តិជាដើម ។ ការមានមេត្តា ឈ្មោះថាមានចិត្ត គោរពសិទ្ធិចំពោះមនុស្សនិងស្អកមនុស្ស និងសព្វសត្វទូទៅ ដោយព្រះពុទ្ធសាសនាបានលើកយកគោ-លមូលដ្ឋានមួយថា មនុស្សសត្វទាំងអស់កើតមកពីធាតុដើម គឺធាតុ៤ដូចគ្នា ។ ធាតុ៤នោះគឺ ធាតុដី ធាតុទឹក ធាតុភ្លើង ធាតុខ្យល់ ដូច្នេះមនុស្សសត្វជាបងប្អូនបង្កើតនឹង

គ្នា ។ គ្រប់ជីវិតទាំងអស់ ទាំងមនុស្សទាំងសត្វ តែងស្រឡាញ់ជីវិតរបស់ខ្លួនរៀងៗខ្លួន បើពិចារណាឃើញការពិតយ៉ាងនេះ មិនត្រូវបៀតបៀនគ្នាឡើយ ។ របៀបផ្សាយមេត្តា ឧទាហរណ៍ចំពោះជនជាតិខ្មែរ ដំបូងត្រូវរៀនហាត់ផ្សាយ មេត្តាស្រឡាញ់រាប់អានខ្លួនឯងផ្ទាល់ តមកត្រូវហាត់រៀនស្រឡាញ់ជាតិ ស្រឡាញ់ទឹកដី ស្រឡាញ់ជនរួមជាតិរបស់ខ្លួន តមកទៀតត្រូវរៀនហាត់ស្រឡាញ់រាប់អានចំពោះមនុស្សជាតិទូទៅ រួមទាំងសត្វតិរច្ឆានផង ។ អ្នកមានយសស័ក្តិ អ្នកបញ្ញវ័ន្ត អ្នកមានទ្រព្យសម្បត្តិស្តុកស្តម្ភ ត្រូវស្រឡាញ់រាប់អាន អ្នកគ្មានយសស័ក្តិ អ្នកខ្សត់ខ្សោយចំណេះដឹង និងអ្នកក្រខ្សត់សម្បត្តិដោយមិនប្រកាន់ឋានៈ ។

កុរុណា ប្រែថា ការអាណិតអាសូរចំពោះមនុស្សសត្វដែលមានទុក្ខ ដូចជាមនុស្សមានជម្ងឺដំកាត់បៀតបៀន ក្រខ្សត់អត់ឃ្លាន មានទុក្ខវេទនាដោយហេតុអ្វីមួយ ក៏កើតចិត្តអាណិតជួយសង្គ្រោះ ។ កុរុណា មានសេចក្តីទុក្ខរបស់មនុស្សសត្វជាអារម្មណ៍ ។ ការបង្កើតចិត្តឲ្យមានការអាណិតចំពោះមនុស្សសត្វដែលមានទុក្ខនេះ គឺដើម្បីកំចាត់បង់នូវការព្យាបាទ ដោយការពិចារណាថា មនុស្សសត្វទាំងអស់តែងមានទុក្ខគ្រប់គ្នា គ្រាន់តែខុសគ្នាពីពេលវេលានិងធ្ងន់ស្រាលជាងគ្នាប៉ុណ្ណោះ ។ បានសេចក្តីថា ម្តងគេមានទុក្ខ ម្តងយើងមានទុក្ខ ដូច្នេះត្រូវបង្កើតការអាណិតចំពោះអ្នកមានទុក្ខ ដោយរកមធ្យោបាយជួយដោះទុក្ខ មិនត្រូវបៀតបៀនគ្នាឡើយ ។ ដូចជាជាតិខ្មែរពេលនេះកំពុងក្រីក្រលំបាក ពុំទាន់មានសិទ្ធិសេរីភាព និងប្រជាធិបតេយ្យពេញបរិបូណ៌ ហើយមានជនដទៃទៀតអាណិតជួយដោះស្រាយ នេះហៅថាកុរុណា ។

មុទិតា ប្រែថាចិត្តទន់ភ្លន់ ឬចិត្តត្រេកអរចំពោះសេចក្តីសុខរបស់អ្នកដទៃ ។ បានសេចក្តីថា បើអ្នកដទៃមានសុខភាពល្អហើយ មានទ្រព្យសម្បត្តិល្មមចិញ្ចឹមជីវិតបានហើយ មានសិទ្ធិសេរីភាពហើយក៏ជួយអនុមោទនា គឺជួយត្រេកអរ ។ មុទិតាចិត្តមានសម្បត្តិនិងសេចក្តីសុខរបស់អ្នកដទៃជាអារម្មណ៍ ។ គោលបំណងនៃព្រះធម៌ដែលឲ្យផ្សាយមុទិតាចិត្ត គឺដើម្បីជៀសវាងការច្រណែន ដែលបាលីថា សំស្រ្កឹតថា ឫស្យាដែលជាឧបក្កិលេសស្ថិតនៅក្នុងចិត្តមនុស្សសត្វ ។ ដូចជនជាតិខ្មែរខ្លះមានទ្រព្យសម្បត្តិច្រើនដោយរកស៊ីត្រឹមត្រូវ មានសញ្ញាប័ត្រខ្ពង់ខ្ពស់ដោយខំរៀនសូត្របានបុណ្យស័ក្តិស្របតាមសមត្ថភាព មិនបានដោយទិញដូរជាដើម អ្នកដទៃទៀតក៏ប្រើទឹកចិត្តមុទិតាគឺជួយត្រេកអរ ។

ឧបេក្ខា ប្រែថាចិត្តនៅជាកណ្តាល ចំពោះសេចក្តីទុក្ខរបស់អ្នកដទៃ ដែលពុំអាចជួយបាន ។ សេចក្តីថា មានវិបត្តិខ្លះពុំអាចជួយដោះស្រាយឲ្យត្រឡប់មកដូចដើមវិញបានឡើយ ដូចជាមនុស្សស្លាប់ពុំអាចជួយឲ្យរស់ឡើងវិញបានឡើយ ។ បើមនុស្សដែលស្លាប់ទៅនោះ ជាទីស្រឡាញ់ខ្លាំងរបស់ក្រុមគ្រួសារ បើគេប្រើចិត្តកុរុណាអាណិតអាសូរខ្លាំង គេនឹងក្រៀមក្រំក្នុងចិត្តខ្លាំងណាស់រហូតខូចចិត្តដល់ថ្នាក់អន្តរាយ

ដល់ជីវិតក៏មាន ដោយសារតែការនឹករលឹកដល់អ្នកស្លាប់ ដែលមិនអាចរស់ឡើងវិញបាននេះឯង ។ ដើម្បីកុំឲ្យកើតវិបត្តិផ្លូវចិត្តបែបនេះ ត្រូវប្រើឧបេក្ខាចិត្តដោយពិចារណាកម្មផលរបស់មនុស្សសត្វថា មនុស្សសត្វកើតមកតែងតែមានការស្លាប់ទៅវិញជាធម្មតា ការប្រើករុណាអាណិតអាសូរខ្លាំងយ៉ាងណា ក៏ពុំអាចរស់ឡើងវិញបានឡើយ ។ ការប្រើឧបេក្ខាចិត្តគឺដើម្បីកុំឲ្យដូចផ្លូវចិត្ត ចំពោះបញ្ហាដែលពុំអាចជួយអ្វីបាន ។

បើមនុស្សនិងសង្គមមនុស្សអនុវត្តតាមព្រហ្មវិហារទាំង៤នេះ ពិតជាធ្វើឲ្យពិភពលោកបានសុខសន្តិភាព ព្រោះធម៌នេះទុកដូចជាទឹកបន្សាសំរាប់ផ្សារភ្ជាប់មេត្រីភាពរវាងមនុស្សក្នុងសង្គមឲ្យរស់នៅ ជាមួយគ្នាប្រកបដោយសេចក្ដីសុខសាន្ត ហើយសង្គ្រាមគ្រប់ប្រភេទរមែងពុំកើតឡើងឡើយ ។៚

❏ ❏

❏