ចិត្ត (MIND)

(សភាវៈសំខាន់នៃជីវិត តែអប់រំបានដោយកម្រ)

THE MOST SUBSTANTIAL PART OF LIFE BUT DIFFICULT TO COPE

ចិត្តជាធាតុផ្សំមួយសំខាន់ណាស់នៅក្នុងរាងកាយរបស់មនុស្សយើង។ ពីមួយថ្ងៃទៅមួយថ្ងៃ យើងដើរ យើងឈរ យើងអង្គុយ យើងដេក ឬយើងនិយាយស្តី ព្រោះមានចិត្តជាអ្នកបញ្ជា។ តាមនិយមន័យ ចិត្ត មកពីភាសាបាលីថា ចិត្ត: ឬភាសាសំស្រ្កឹតថា ចិត្រ: ដែលមានន័យថា សភាវៈសោយនូវអារម្មណ៍។ ខ្មែរយើង មានការអប់រំទូន្មាន ដោយយកចិត្តទុកដាក់ខ្លាំងណាស់ទៅលើចិត្តរបស់មនុស្សយើងម្នាក់ៗ។ ជាពិសេសរមែងឱ្យតំលៃទៅលើចិត្តថាជាផ្នែកមួយសំខាន់ហើយមានឥទ្ធិពលជាងគេ។ ដូច្នេះទើបមានពាក្យបុរាណរបស់ខ្មែរយើងជាច្រើនដែលអប់រំអំពីភាពសំខាន់និងភាពជាធំនៃចិត្ត។ ឧទាហរណ៍ដូចជា :

- សក្តិពុំស្មើយស នាអ្នកខ្ពង់ខ្ពស់ ពុំស្មើចិត្តជា
- លំបាកចុះកាយ ឱ្យតែកុំលំបាកចិត្ត
- ចង្អៀតចុះផ្ទះ ឱ្យតែកុំចង្អៀតចិត្ត
- ឈឺអ្វីមិនស្មើនឹងឈឺចិត្ត
- អាក្រក់ចុះមុខមាត់ តែសូមឱ្យតែមានចិត្តល្អ
- មនុស្សអ្វីក៏ចិត្តខ្លាំងម្លេះ!
- បើត្អូញត្អែរពីការលំបាក ច្រើនតែនិយាយថា *លំបាកចិត្តខ្លាំងណាស់* ជាដើម។

ចំពោះបញ្ហាសង្គមវិញ ការឱ្យតំលៃទៅលើចិត្តក៏មានភាពសំខាន់ខ្លាំងណាស់ដែរ ជាពិសេសបញ្ហាទាក់ទងនឹងច្បាប់ ដែលតុលាការឬមេធាវីច្រើនវិនិច្ឆ័យទោសទៅលើទណ្ឌិតនូវចេតនាកម្មរបស់ពួកគេ។ បើការប្រព្រឹត្តខុសនោះមានចេតនាកម្មច្បាស់លាស់ នឹងមានទោសធ្ងន់ជាងអចេតនាកម្ម។

សព្វថ្ងៃមានស្ថាប័នសិក្សាជាន់ខ្ពស់ ក្រុមអ្នកប្រាជ្ញ អ្នកវិទ្យាសាស្រ្ត អ្នកសង្គមវិទ្យា និងជាពិសេសអ្នកសន្តិភាពូបនីយកម្មពិភពលោក ចាប់អារម្មណ៍មកសិក្សាស្រាវជ្រាវនិងឱ្យតំលៃទៅលើបញ្ហាចិត្តយ៉ាងខ្លាំង។ ពួកគេច្រើននិយាយថា ការអភិវឌ្ឍន៍អចិន្ត្រៃយ៍(sustainable development) គឺអភិវឌ្ឍន៍ផ្លូវចិត្ត, សេចក្តីសុខអចិន្ត្រៃយ៍(sustainable pleasure) គឺសេចក្តីសុខផ្លូវចិត្ត, សន្តិភាពអចិន្ត្រៃយ៍ពិតប្រាកដ (sustainable peace)គឺសន្តិភាពផ្លូវចិត្ត។

ឥឡូវនេះចូរក្រលេកមើលពាក្យប្រៀនប្រដៅរបស់ព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធម្តង តើពាក្យដែលគេនិយាយថាជាសាសនាពិតរបស់ជីវិតនិងសង្គម មានលក្ខណៈជាសច្ចៈនិយម មានភាពខ្ពង់ខ្ពស់និងការគោរពកោតក្រែងពីបណ្ឌាបណ្ឌិត្ត អ្នកប្រាជ្ញ អ្នកវិទ្យាសាស្ត្រ ជាពិសេសជាពាក្យប្រៀនប្រដៅពិតទាន់សម័យ យ៉ាងណា?

ព្រះអង្គបានពន្យល់អំពីធាតុផ្សំពីរយ៉ាងរបស់រាងកាយមនុស្សយើង គឺកាយនិងចិត្ត ឬរូបនិងនាម។ ក្នុងកាយនិងចិត្តនេះព្រះអង្គ បែងជាប្រាំយ៉ាងទៀតគឺកាយ ដែលមានតែមួយគត់ហៅថារូប(body, form or material)។ ចំណែកចិត្ត ឬនាម(name, formless or immaterial) ព្រះអង្គបែងចេញជាបួនយ៉ាងគឺ វេទនា(sensation), សញ្ញា(perception), សង្ខារ(mental formation), និងវិញ្ញាណ(consciousness) ។

នៅក្នុងធម្មបទ អដ្ឋកថា ព្រះអង្គសំដែងអំពីភាពជាធំ និងសំខាន់ជាងគេរបស់ចិត្តជាភាសាបាលីថា

មនោ បុព្វង្គមា ធម្មា　　　មនោ សេដ្ឋា មនោ មយា
មនសា ចេ បទុដ្ឋេន　　　ភាសតិ វា ករោតិ វា
តតោ នំ ទុក្ខមន្វេតិ　　　ចក្កំវ វហតោ បទំ ។

ប្រែយ៉ាងសាមញ្ញថា *មនុស្សមានចិត្តជាតួនាំ មានចិត្តជាប្រធាន ទង្វើអ្វីគ្រប់យ៉ាងអាស្រ័យទៅលើចិត្ត។ ដូច្នេះបើមនុស្សសំដែងចេញឬក៏និយាយស្តីប្រកបដោយចិត្តជាអកុសល ផលអាក្រក់នោះនឹងកើតឡើងដល់ពួកគេ រត់តាមពីក្រោយដូចគ្នានឹងកង់រទេះវារលើដានជើងគោ។*

នៅក្នុងអាទិត្តបរិយាយសូត្រ ព្រះពុទ្ធអង្គទ្រង់បានសំដែងថា :

អាទិត្តំ រាគគ្គិនា ទោសគ្គិនា មោហគ្គិនា
អទិត្តំ ជរា មរណេន សោកេហិ បរិទេវេហិ ទុក្ខេហិ ទោមនស្សេហិ ឧបាយាសេហិ

ដែលអាចប្រែបានថា កំដៅដែលកើតអំពីភ្លើងរាគៈ ទោសៈ មោហៈ, កំដៅដោយការកើតចាស់គ្រាំគ្រា និងសេចក្តីស្លាប់ កំដៅដោយសេចក្តីសោកសៅខ្សឹកខ្សួល សេចក្តីទុក្ខក្នុងកាយក្នុងចិត្ត សេចក្តីចង្អៀតចង្អល់ក្នុងចិត្ត។

នេះជាកំដៅដែលចិត្តប្រមូលមៀមទុកក្នុងអារម្មណ៍ ដែលបណ្តាលឱ្យក្លាយជាភ្លើងនរកក្នុងចិត្ត។

ហើយចំពោះការចាប់បដិសន្ធិវិញ ព្រះអង្គទ្រង់សំដែងអំពីអំណាចនៃឥទ្ធិពលរបស់ចិត្តថា

ចិត្តេ អសង្កិលេស្សេ សុខគតិ បដិកង្ខា
ចិត្តេ សង្កិលេស្សេ ទុក្ខគតិ បដិកង្ខា

ប្រែថា *បើចិត្តប្រាសចាកកិលេស នឹងទៅកើតក្នុងសុខគតិភព តែបើចិត្តពោរពេញទៅដោយកិលេស នឹងទៅកើតក្នុងទុក្ខគតិភព* ។

ចំពោះការបដិបត្តិដើម្បីសំរេចនូវធម៌ជាន់ខ្ពស់ ដែលជាឧត្តមគតិរបស់ព្រះពុទ្ធសាសនាគឺព្រះនិព្វាន ព្រះពុទ្ធអង្គទ្រង់សំដែងថា យើងអាចសំរេចបានព្រោះអាស្រ័យការសំរេចធម៌ជាន់ខ្ពស់ខាងផ្លូវចិត្ត។ ការបដិបត្តិបែបនេះយើងហៅថា សមាធិ រួមមានសមថសមាធិ(tranquillity meditation) និង វិបស្សនាសមាធិ (insight meditation)។ ការបដិបត្តិសមាធិដែលងាយបំផុតគឺការកំណត់ដឹងនូវអារម្មណ៍របស់ខ្លួន ចំពោះអាការៈឬឥរិយាបថទាំងឡាយ មានដូចជាដេក កំណត់ដឹងក្នុងអារម្មណ៍ថាខ្លួនកំពុងដេក។ ដើរ កំណត់ដឹងក្នុងអារម្មណ៍ថា ខ្លួនកំពុងដើរ។ ឈរ កំណត់ដឹងក្នុងអារម្មណ៍ថា ខ្លួនកំពុងឈរ។ អង្គុយ កំណត់ដឹងក្នុងអារម្មណ៍ថា ខ្លួនកំពុងអង្គុយ ជាដើម។ ការកំណត់ដឹងនេះ គឺមានមូលដ្ឋានរបស់វាពីរយ៉ាងសំខាន់ គឺ **សតិមា សម្បជានោ**។ សតិមា គឺមានសតិ(mindfulness) ជាទីតាំង ក្នុងការដេក ដើរ ឈរ អង្គុយ។ សម្បជានោ គឺមានការដឹង(awareness) ជាទីតាំង ក្នុងការដេក ដើរ ឈរ អង្គុយ។

ឧទាហរណ៍ជាក់ស្តែង សម្តេចឃោសនន្ទា យកការដើរជាសំខាន់ក្នុងការមានសតិ និងការកំណត់ដឹង មួយជំហានម្តង មួយជំហានម្តង ដើម្បីភាវនានិងអប់រំចិត្តប្រជារាស្ត្រខ្មែរដែលកំពុងពោរពេញទៅដោយភាពច្របូកច្របល់ ការនិន្នាឈ្នានីស ការគំនុំគំគួន និងការពិឃាតគ្នាក្នុងថ្នាក់អវិជ្ជា(សង្គ្រាម)។ មានតែសមាធិទេដែលអាចហាត់ពត់លត់ដំចិត្តរបស់មនុស្សយើង ដែលពោរពេញ ទៅដោយកិលេសគឺលោភៈ(greed) ទោសៈ(hatred), មោហៈ(delusion), មានៈ(conceit), ទិដ្ឋិ(wrong view), វិចិកិច្ឆា(doubt, uncertainty), ថីនៈ(sloth), ឧទ្ធច្ចៈ(restlessness), អហិរិកៈ(shamelessness), និង អនោត្តប្បៈ (lack of moral dread) បាន។ មិនតែប៉ុណ្ណោះសោត សមាធិនេះមិនបានប្រកាន់សញ្ជាតិ ជនជាតិ ពូជសាសន៍ ភាសា ពណ៌សំបុរ លទ្ធិ ជំនឿ សាសនា ណាមួយទេ។ ឱ្យតែមនុស្សទាំងអស់នោះប្រាថ្នានូវសេចក្តីសុខពិតប្រាកដ គឺអាចធ្វើសមាធិបាន ។

យ៉ាងណាក៏ដោយ ធម៌នៅក្នុងព្រះពុទ្ធសាសនាមានលក្ខណៈជាផ្លូវកណ្តាល ជាការបដិបត្តិគួរសមល្មមដល់ធម៌ ដើម្បីការត្រាស់ដឹងនូវព្រះនិព្វាន។ យើងមិនអាចឱ្យគំលៃទាំងស្រុងចំពោះតែចិត្តតែម្យ៉ាង ឬក៏ចំពោះកាយតែម្យ៉ាង។ ធម៌ទាំងអស់គឺមានទំនាក់ទំនងអាស្រ័យទាក់ទងគ្នាជានិច្ច។ ចិត្តត្រូវអាស្រ័យកាយ

ហើយកាយត្រូវអាស្រ័យចិត្ត។ អាណាចក្រត្រូវអាស្រ័យពុទ្ធចក្រ ហើយពុទ្ធចក្រត្រូវអាស្រ័យអាណាចក្រ។ ការអប់រំ របកគំហើញវិទ្យាស្សង់ផ្សេងៗ ត្រូវអាស្រ័យចរិយធម៌ ភាពសមរម្យ(wholesomeness) និង ប្រយោជន៏នៃមហាជនជាធំ។

ការបដិបត្តិត្រឹមត្រូវដូច្នេះទើបហៅថា យើងកំពុងធ្វើដំណើរនៅលើកំណាត់ផ្លូវ នៃអរិយមគ្គប្រកបដោយអង្គប្រាំបី ដែលជាមគ្គវិធីតែមួយគត់ ដែលអាចនាំយើងទាំងឡាយទៅរកសេចក្ដីសុខពិតប្រាកដ។ សេចក្ដីសុខនេះ គឺជាសេចក្ដីសុខនៅខណៈបច្ចុប្បន្នផង សុខក្នុងនាពេលអនាគតជាតិផង និងសេចក្ដីសុខដែលជាបរមសុខគឺព្រះនិព្វាន។

សូមឱ្យសព្វសត្វទាំងឡាយនៅជាសុខ ប្រកបដោយសុខផ្លូវចិត្ត មានចិត្តស្ងប់ មានចិត្តប្រកបដោយសមាធិ !

នត្ថិ សន្តិ បរំ សុខំ
និព្វានំ បរមំ សុខំ ៕