

พัฒนาความรักได้ ความสุขก็พัฒนาด้วย

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์

(ป. อ. ปยุตฺโต)

ธรรมทานในมงคลวารครบรอบแต่งงาน ปีที่ ๑๓

มานิต-กุลกัญญา ศรีปราบ

๓๐ เมษายน ๒๕๖๐

พัฒนาความรักได้ ความสุขก็พัฒนาด้วย

© สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต)

ISBN

หนังสือที่นำมารวมเล่ม:

- | | |
|--|-------------------|
| ๑. เริ่มชีวิตคู่ คู่ความก้าวหน้าที่ยาวไกล (ชื่อใหม่) | พิมพ์ครั้งที่ ๔๓ |
| ๒. ครองเรือน ครองรัก จักเลิศแท้ด้วยครองธรรม | พิมพ์ครั้งที่ ๒๐ |
| ๓. คู่สร้างคู่สม ชีวิตคู่ในยุคคนคิด | พิมพ์ครั้งที่ ๓๖ |
| ๔. ทำอย่างไรจะหายโกรธ | พิมพ์ครั้งที่ ๓๓๑ |

พิมพ์รวมเล่มครั้งที่ ๑ - ๓๐ เมษายน พ.ศ. ๒๕๖๐

- ธรรมทานในมงคลวารครบรอบแต่งงาน ปีที่ ๑๓
มานิต - กุลกัญญา - ด.ช. คณวรัช ศรีปราบ

พิมพ์เป็นธรรมทาน โดยไม่มีค่าลิขสิทธิ์

ทำนุผู้ใดประสงค์จัดพิมพ์ โปรดติดต่อขออนุญาตที่
วัดญาณเวศกวัน ต.บางกระพิก อ.สามพราน จ.นครปฐม ๗๓๒๑๐
<http://www.watnyanaves.net>

พิมพ์ที่

อนุโมทนา

วันที่ ๓๐ เมษายน พ.ศ. ๒๕๖๐ ซึ่งจะมาถึงในเวลาอันใกล้นี้เป็นมงคลวารที่ครบรอบแต่งงาน ปีที่ ๑๓ นับว่าเป็นวันที่ระลึกสำคัญของครอบครัว คุณมานิต – คุณกุลกัญญา ศรีปราบ พร้อมด้วย ด.ช. คณวรรษ ศรีปราบ จึงถือเป็นโอกาสทำบุญที่พระพุทธรูปเจ้าทรงสรรเสริญว่าเป็นทานอย่างเลิศ คือบำเพ็ญธรรมทาน ด้วยการพิมพ์หนังสือแสดงหลักธรรมสำหรับชีวิตครอบครัว ๔ เรื่อง คือ

๑. *ชีวิตคู่ที่มีคุณค่า*
(ชื่อใหม่ว่า *เริ่มชีวิตคู่ คู่ความก้าวหน้าที่ยาวไกล*)
๒. *ครองเรือน-ครองรัก จักเลิศแท้ ด้วยครองธรรม*
๓. *คู่สร้างคู่สม: ชีวิตคู่ในอุดมคติ*
๔. *ทำอย่างไรจะหายโกรธ*

ในการจัดพิมพ์รวมทั้งสี่เรื่องเป็นเล่มเดียวกันนี้ ได้ตั้งชื่อหนังสือฉบับรวมเล่มว่า **พัฒนาความรักได้ ความสุขก็พัฒนาด้วย**

ขออนุโมทนากัลยาณขันตะของครอบครัว มานิต – กุลกัญญา - ด.ช. คณวรรษ ศรีปราบ ในการบำเพ็ญธรรมทานบุญกิริยาครั้งนี้ ซึ่งนอกจากเป็นการเสริมสร้างกุศลอันเป็นมงคลที่แท้แก่ครอบครัวแล้ว ก็เป็นการแสดงออกถึงความมีน้ำใจปรารถนาดีต่อญาติมิตรประชาชน ด้วยการแจกจ่ายให้ธรรมเพื่อประโยชน์สุขที่แท้จริงและยั่งยืนแก่ชีวิตและสังคม

ขอธรรมทานบุญกิริยานี้ จงเป็นปัจจัยอำนวยพรให้พร เริ่มแต่ปีติปราโมทย์ แก่ครอบครัวเจ้าของมงคลวาร และนำมาซึ่งธรรมไพบุลย์ เพื่อให้มวลประชาอยู่ร่มเย็นในสันติสุขยั่งยืนนานสืบไป

สมเด็จพระพุทธิโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต)

๒๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐

สารบัญ

อนุโมทนา	(๑)
เริ่มชีวิตคู่ สู่ความก้าวหน้าที่ยาวไกล	๑
เป็นมงคลแท้ เมื่อครบทั้งสอง	๓
แต่งงาน คือเริ่มชีวิตใหม่	
เป็นผู้ใหญ่รับผิดชอบครอบครัว	๔
รักแท้ดูที่ไหน และเป็นอย่างไร	๖
เมื่อเริ่มชีวิตคู่ ก็ได้กำลังเพิ่ม	
มาช่วยกันสร้างสวรรค์	๘
ถ้าอยู่แค่อิทธิ ก็แห้งแล้ง	
จะสุขสดใส เมื่อรักแท้ด้วยน้ำใจ	๙
สิทธิมนุษยชนเป็นหลักประกันเบื้องต้น	
แต่ไม่พอที่จะให้บรรลุจุดหมายของมนุษย์	๑๐
ชีวิตสมรสเริ่มด้วยรัก แล้วเดินหน้ากว้างออกไป	
ไม่ใช่ถอยหลังลงมาทวงสิทธิกัน	๑๒
ถ้าก้าวหน้าไปในความรัก	
ชีวิตสมรสก็จะเป็นชีวิตแห่งการสร้างสวรรค์	๑๔
ชีวิตคู่จะมั่นคง ต้องมีสิ่งจะเป็นฐาน	๑๖
ชีวิตจะก้าวไปในโลกได้ดี ต้องมีความสามารถ	
ที่จะปรับตัว และทำแบบฝึกหัดเป็น	๑๗
เข้มแข็งทนทาน จึงจะฝ่าฟันถึงความสำเร็จ	๒๐
เสียสละได้ มีน้ำใจต่อกัน	
ครอบครัวจึงจะสุขสันต์ยั่งยืน	๒๒
ครอบครัวคือชะตาของสังคม	
พ่อแม่คือผู้สร้างอนาคตของโลก	๒๕
ชีวิตคือการศึกษา	
มนุษย์ฝึกฝนพัฒนาจึงประเสริฐ	๒๖
ยิ่งฝึกตน คนก็ยิ่งประเสริฐ	
คนยิ่งประเสริฐ ก็ยิ่งสร้างสรรค์สิ่งดีเลิศ	๒๘
ช่วยกันปลูกและบำรุงรักษาต้นไม้วิวาหรมงคล	
ให้เติบโตมั่นคง มีใบ ดอก และผลบริบูรณ์	๒๙

ครองเรือน-ครองรัก

จักเลิศแท้ ด้วยครองธรรม	๓๓
ความรักและศรัทธา กลั่นออกมาเป็นพร	๓๕
รักที่อยากหาความสุข กับรักที่อยากให้เขาเป็นสุข	๓๖
คู่สมรส ต้องพัฒนาความรัก	๓๘
ถึงแม้ลูกจะแต่งงานไป แต่ใจของพ่อแม่คอยดูแลอยู่ใกล้ๆ	๓๙
จะครองรักไว้ได้ ก็ต้องครองเรือนให้ดีด้วย	๔๑
ความจริงใจต่อกัน เป็นฐานที่มั่นของชีวิตคู่ครอง	๔๒
ปรับตัวได้ ให้ข้อแตกต่างเป็นส่วนเติมเต็ม	๔๓
เกิดเป็นคนควรฝึกตนเรื่อยไป	๔๕
อยู่ร่วมกันจะมีความหมายแท้	
เมื่อเอาความเข้มแข็งมาเพิ่มกำลังกัน	๔๕
อดทนสามด้าน จะผ่านพ้นอุปสรรคสู่ความสำเร็จ	๔๖
รวมกำลังกันได้แล้ว	
ก็มาเพิ่มพูนแผ่ขยายความสุขให้ไพศาล	๔๘
คู่ครองเป็นคู่มิตร	
มาช่วยกันพัฒนาชีวิตพัฒนาสังคม	๕๐
ร่วมกันปลุกมงคลพฤกษ์	
เพื่อชีวิตสมรสที่เป็นสุขและมีคุณค่า	๕๒
พรแห่งธรรม นำความรักสู่การสร้างสรรค์	๕๓

คู่สร้าง คู่สม: ๑. สมชีวิตา	๕๙
เมื่อมีคู่ครอง ก็มีทรัพย์สินและญาติมิตรเพิ่มทวี	๖๐
แม่บ้านดี ผูกใจสามีได้	
และทำให้ทั้งบ้านร่มเย็น	๖๑
สามีภรรยาที่ดีเอาใจใส่ทำหน้าที่ต่อกัน	๖๓
ชีวิตคู่ครองเจริญมั่นคง	
เมื่อมีคุณธรรมรองรับเป็นฐาน	๖๔
จะเป็นคู่สร้างคู่สม	
เมื่อมีสมรรถนะ ๔ ประการ	๖๖
จะร่วมชีวิตกันทั้งที ควรคิดให้ดีว่าเป็นคู่ประเภทใด	๖๙
คนดีมาครองคู่ คือเอาคุณค่าของชีวิตมาเสริมกัน	
และทวิกำลังในการสร้างสรรค์	๗๒
คู่สร้าง คู่สม: ๒. โอวาทวันมงคลสมรส	๗๕
เริ่มต้นดี มงคลก็เกิดขึ้นทันที	๗๕
มงคลแท้ไม่จบแค่พิธี	๗๖
เป็นมงคลตลอดชีวิต	
เมื่อครองเรือนด้วยธรรม ๔	๗๗
สัจจะ	๗๘
ทมะ	๗๘
ขันติ	๗๙
จาคะ	๘๐
บำรุงต้นไม้มั่นแห่งชีวิตสมรสให้แข็งแรงออกงาม	๘๑
<i>ภาคผนวก</i>	๘๕
- คู่ครองที่ดี	๘๕
- คนครองเรือนที่เกิดศัลยา	๘๗

ทำอย่างไรจะหายโกรธ	๙๓
ขั้นที่ ๑ นึกถึงผลเสียของความเป็นคนมักโกรธ	๙๔
ขั้นที่ ๒ พิจารณาโทษของความโกรธ	๙๖
ขั้นที่ ๓ นึกถึงความดีของคนที่เราโกรธ	๙๘
ขั้นที่ ๔ พิจารณาว่า ความโกรธ คือการสร้างทุกข์ให้ตัวเอง และเป็นการลงโทษตัวเองให้สมใจศัตรู	๑๐๐
ขั้นที่ ๕ พิจารณาความที่สัตว์มีกรรมเป็นของตน	๑๐๓
ขั้นที่ ๖ พิจารณาพระจริยาวัตรในปางก่อนของพระพุทธเจ้า	๑๐๕
ขั้นที่ ๗ พิจารณาความเคยเกี่ยวข้อกันในสังสารวัฏ	๑๐๘
ขั้นที่ ๘ พิจารณาอานิสงส์ของเมตตา	๑๐๙
ขั้นที่ ๙ พิจารณาโดยวิธีแยกธาตุ	๑๑๑
ขั้นที่ ๑๐ ปฏิบัติทาน คือ การให้หรือแบ่งปันสิ่งของ	๑๑๓
เชิงอรรถ	๑๑๔
ที่มา	๑๑๕

เริ่มชีวิตคู่

สู่ความก้าวหน้าที่ยาวไกล

เริ่มชีวิตคู่ สู่ความก้าวหน้าที่ยาวไกล*

วันนี้ คุณพ่อคุณแม่ พร้อมทั้งญาติมิตร ท่านที่เคารพนับถือ ได้มาร่วมทำบุญกับคู่บ่าวสาว ในโอกาสงานมงคลสมรส

เป็นมงคลแท้ เมื่อครบทั้งสอง

การทำบุญวันนี้เป็นการทำบุญในการแต่งงาน ซึ่งเป็นการเสริมสร้างความเป็นสิริมงคล พร้อมทั้งจะให้บุญ คือความดีนี้ เป็นเครื่องส่งเสริมเชิดชูชีวิตสมรสสืบต่อไป การทำบุญอย่างนี้จัดเป็น *กรรมมงคล* ในมงคลที่มี ๒ อย่าง

มงคลที่เรารู้จักกันทั่วไปนั้น เรียกว่า “พิธีมงคล” คือมงคลในด้านกิจกรรม เราจัดกิจกรรมที่เรียกว่าพิธีมงคลนี้ เพื่อให้การสมรสเป็นที่รับรู้กันในทางสังคม เป็นรูปธรรมที่มองเห็น เมื่อได้ทำถูกต้องแล้ว เราก็สบายใจว่าระเบียบแบบแผน วัฒนธรรม ประเพณีของสังคมมีมาอย่างไร เราก็ได้ปฏิบัติตามนั้นแล้ว พร้อมกันนั้นก็จะเป็นเหตุการณ์ที่เป็นเครื่องระลึกต่อไปภายหน้า

เมื่อเราได้ปฏิบัติโดยถูกต้องดีแล้ว ก็จะเป็นความประทับใจที่ยั่งยืน ระลึกถึงเมื่อใด ก็ทั้งสุขใจ และเตือนใจ คือทั้งระลึกถึงด้วยความสุข มีความปิติ อิ่มใจเป็นต้น และเป็นเครื่องเตือนใจให้เห็นความสำคัญของชีวิตแต่งงาน ที่เราจะต้องพยายามดำรงรักษาให้มีความสุข และเจริญมั่นคง นี่คือด้านที่เรียกว่า พิธีมงคล

* ธรรมเนียม ในการทำบุญเนื่องในงานมงคลสมรส คุณคริสเตียน โบเรน และคุณพิชญญา (ลูกสาวคุณหมอกัญญา และคุณประพัฒน์ เกษสอาด) ๑๖ ก.พ. ๒๕๔๔ [ได้จัดปรับซัดเกลาเล็กน้อย ในการพิมพ์ใหม่ ก.ย. ๒๕๕๕ และล่าสุด ก.พ. ๒๕๖๐]

แต่ยังมีมงคลอีกด้านหนึ่ง คือ “ธรรมมงคล” แปลว่ามงคลที่เกิดจากธรรม เป็นมงคลด้านนามธรรม เป็นเรื่องของความดีงาม และความรู้ความเข้าใจ แยกเป็น

๑. ความดี คือคุณสมบัติในจิตใจ คุณธรรม ความรู้สึกต่อกัน และ
๒. ความรู้ความเข้าใจ เช่น ความเข้าใจต่อความมุ่งหมายของชีวิต ธรรมส เป็นต้น

ทั้งหมดนี้ ถ้ามีและปฏิบัติถูกต้องดีแล้ว ก็จะเป็นธรรมมงคล จะเป็นเครื่องช่วยให้ชีวิตสมรสมีความสุขอย่างแท้จริง

มงคลด้านธรรมมงคลนี้สำคัญอย่างยิ่ง นอกจากประกอบพิธีมงคลแล้วเราจะต้องมีธรรมมงคล

พิธีมงคลนั้น เราปฏิบัติจบสิ้นในวันนี้พรุ่งนี้ แต่ธรรมมงคลนั้นอยู่คู่กับชีวิตเรา เป็นเรื่องที่จะต้องปฏิบัติตลอดไป

ธรรมมงคล หรือมงคลเกิดจากธรรม ทั้งด้านความรู้ความเข้าใจ และความดีงาม คุณสมบัติต่างๆ นั้น เป็นเรื่องที่สำคัญสำหรับชีวิตสมรส ธรรมะที่พระพุทธรเจ้าตรัสไว้เพื่อให้เราประพฤติปฏิบัติในเรื่องนี้ ก็มีมากมาย

แต่งงาน คือเริ่มชีวิตใหม่

เป็นผู้ใหญ่รับผิดชอบครอบครัว

เริ่มแรก เรื่องหนึ่งที่สำคัญก็คือ การแต่งงานนี้ ในแง่หนึ่งเป็นการเริ่มต้น ซึ่งหมายถึงการที่บุคคลสองคนได้มามีชีวิตร่วมกัน

นอกจากมีชีวิตร่วมกันแล้ว ก็มีความรับผิดชอบร่วมกันด้วย โบราณถือว่าเป็นการเริ่มต้นมีชีวิตเป็นผู้ใหญ่ เป็นหลักเป็นฐาน ก่อนนี้อยู่กับคุณพ่อคุณแม่ คุณพ่อคุณแม่ก็ช่วยดูแลรับผิดชอบ แต่ต่อไปนี้จะต้องรับผิดชอบตัวเอง

แม้แต่ในด้านธรรมชาติสำคัญสำหรับชีวิตร่วมกัน หลักความประพฤติของบิดามารดาที่เรียกว่า “พรหมวิหาร ๔” ได้แก่ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา ก็บอกวิธีปฏิบัติไว้ว่า พอถูกแต่งงานแล้ว พ่อแม่จะใช้หลัก ๓ ข้อแรกน้อยลง และเปลี่ยนมาเน้นในข้อที่ ๔ คือ *อุเบกขา* เพราะถือว่าลูกจะต้องรู้จักรับผิดชอบตัวเองแล้ว และถือว่ามีความสามารถที่จะรับผิดชอบชีวิตของตนได้

แต่ก่อนนี้ คุณพ่อคุณแม่ต้องเลี้ยง คอยเอาใจใส่ดูแลทุกข์สุข และช่วยแก้ไขปัญหามาให้ ตลอดจนถึงคอยส่งเสริมในการเล่าเรียนศึกษา เป็นต้น แต่ต่อไปนี้จะให้ลูกรับผิดชอบตัวเอง พ่อแม่จึงหันมาหนักในข้ออุเบกขา

อุเบกขา หมายความว่า วางใจเป็นกลางคอยดูอยู่ ไม่ได้ทอดทิ้ง แต่ก็ไม่เข้ามาก้าวร้าวแทรกแซง เพราะว่าชีวิตของคู่แต่งงานตอนนี้เขาต้องรับผิดชอบตัวเองแล้ว พ่อแม่จะเข้ามาแทรกแซงวุ่นวาย ก็กลายเป็นเสีย

นี่ก็หมายความว่า แม้แต่ความสัมพันธ์กับคุณพ่อคุณแม่ ก็ยังเปลี่ยนไป

การรับผิดชอบตัวเองนี้เป็นเรื่องสำคัญ ต้องอาศัยความรู้ ความเข้าใจ เริ่มตั้งแต่ความหมายของการสมรส

ความหมายของชีวิตสมรสนั้น ก็มองได้หลายอย่าง แต่สิ่งสำคัญที่เป็นเครื่องยึดเหนี่ยว ก็คือ *ความรัก*

รักแท้ดูที่ไหน และเป็นอย่างไร

ความรัก นี้เป็นคำที่สืบเนื่องต่อมาจากคุณพ่อคุณแม่ ก่อนที่เราจะมีชีวิตครอบครัวนั้น มีคนที่เป็นศูนย์กลางสำคัญที่ให้ความรักแก่เรา คือคุณพ่อคุณแม่ และความรักของคุณพ่อคุณแม่นี้แหละที่ทำให้เรามีความสุข

ถ้าเราจะมีความสุข ก็จะต้องมีความรัก แต่ความรักนั้นมีความหมายอย่างไร จะเข้าใจความหมายของความรัก ก็ดูที่คุณพ่อคุณแม่ ผู้มีความรักที่แท้

ความรักของคุณพ่อคุณแม่นั้น มีความหมายว่า อยากให้ลูกเป็นสุข และอยากเห็นลูกมีความสุข

ที่นี้ ความรักแบบนี้ เป็นคุณธรรม ซึ่งช่วยผดุงรักษา ทำให้โลกร่มเย็นเป็นสุข

ถ้าคนเรามีความรักแบบนี้ คืออยากให้คนอื่นเป็นสุข เราก็จะต้องพยายามทำให้เขาเป็นสุข คือ พออยากให้เขาเป็นสุข ก็อยากเห็นเขาเป็นสุข เมื่อเขายังไม่เป็นสุข ก็อยากทำให้เป็นสุข พอเห็นเขาเป็นสุข หรือทำให้เขาเป็นสุขได้สมใจเรา เราก็มีความสุขไปด้วย

ความสุขแบบนี้ เรียกว่าความสุขร่วมกัน คือสุขทั้งสองฝ่าย ลูกก็เป็นสุข พ่อแม่ก็เป็นสุข

ความสุขของคุณพ่อคุณแม่นั้น บางทีก็เหมือนกับมาฝากไว้กับลูก ถ้าลูกไม่สุข ยังมีทุกข์ พ่อแม่ก็พลอยเป็นทุกข์ไปด้วย อันนี้เป็นความรักที่เรียกว่า **เมตตา** ในระดับของปुरुชาน

แต่เราจะต้องทำความรู้จักว่า ที่จริงความรักนั้นยังมีอีกแบบหนึ่ง หมายความว่า รวมแล้ว ความรักมี ๒ ประเภท

ความรักอีกประเภทหนึ่งคือ ความถูกใจ พอใจ อยากได้เขามาเพื่อทำให้ตัวเราเป็นสุข

เพื่อให้ชัด ก็ต้องแยกกับความรักแบบแรกที่ถูกใจไปแล้ว จึงขอย้ำอีกครั้งหนึ่งว่า

ความรักแบบที่หนึ่งอย่างของคุณพ่อคุณแม่ คือ รัก-อยากให้เราเป็นสุข

ส่วนความรักแบบที่สอง คือ รัก-อยากได้เขามาทำให้เราเป็นสุข

ความรักแบบอยากได้เขามาเพื่อให้เราเป็นสุขนี้ เป็นความรักที่ต้องระวัง

ถ้าเราไม่พัฒนาตัวเอง พุดง่ายๆ คือ ถ้าไม่พัฒนาความรักแบบที่อยากให้เราเป็นสุขขึ้นมาในใจของเราด้วย ความรักแบบอยากได้เขามาเพื่อให้เราเป็นสุขนี้ จะทำให้เกิดปัญหา เพราะเป็นความรักประเภทที่พุดง่ายๆ ว่ายังมีความเห็นแก่ตัว

ถ้าเรามีความรักประเภทนี้อย่างเดียว ต่อไปก็จะเป็นทางมาของความขัดแย้งและปัญหา เช่นจะมีการเรียกร้อง และเอาแต่ใจตัว

เพราะฉะนั้น คนที่จะมีชีวิตราบรื่นดีชอบในการสร้างสรรค์ให้เกิดความเจริญอกงาม จะต้องพัฒนาความรักแบบที่เป็นคุณธรรม คือความอยากให้เราเป็นสุขขึ้นมาให้ได้

ถ้าเป็นคนที่มีคุณธรรม มีจิตใจดีงาม ความรักประเภทนี้จะมีเป็นพื้นใจอยู่เองแล้ว ทีนี้ พอมีความรักประเภทที่สองแบบถูกใจ พอใจขึ้นมา ก็จะไปหนุนความรักที่อยากให้เราเป็นสุขนั้นให้เกิดเพิ่มขึ้น ทำให้ความรักสองอย่างนั้นไปด้วยกัน และจะเป็นเครื่องช่วยดำรงรักษาให้ชีวิตที่มีความราบรื่นดีชอบร่วมกันนี้อยู่ยั่งยืนไปได้ด้วยดี

เมื่อเริ่มชีวิตคู่ ก็ได้กำลังเพิ่ม มาช่วยกันสร้างสรรค์

เป็นอันว่า เรื่องชีวิตสมรสหรือการแต่งงานนี้ เราไม่มองแค่เพียงว่าเป็นการที่ได้มาสนองความใฝ่ปรารถนาความสุขของตนเอง แต่ต้องมองในแง่ของการที่ได้มาร่วมกันทำการสร้างสรรค์ความเจริญงอกงามอย่างใดอย่างหนึ่ง

เช่นมองว่า เรามาช่วยกันสร้างสรรค์ชีวิตที่อยู่ร่วมกันนี้ให้เกิดความเจริญงอกงามมั่นคงยิ่งขึ้นไป หรือมองแม้กระทั่งว่า เรามีจุดหมายที่ดั่งงามของชีวิต เรามีจุดหมายเพื่อสังคม การแต่งงานก็เท่ากับว่าได้กำลังมาเพิ่มเป็นสองคน

แต่ก่อนนั้น เราทำคนเดียว เรามีกำลังน้อย ก็ทำได้จำกัด พอเรามีสองคน เรายรวมแรงรวมกำลังกัน ก็ทำได้มากขึ้น

ถ้าอย่างนี้ ก็เรียกว่า การแต่งงานนั้นเป็นการรวมกำลังมาทำการสร้างสรรค์ แล้วก็ก้าวหน้าไปสู่จุดหมายที่จะทำต่อไป

อีกอย่างหนึ่ง การแต่งงานนี้ เป็นโอกาสในการพัฒนาชีวิตของตนเองด้วย หมายความว่า คนเราแต่ละคนนี้มีหน้าที่ต้องทำชีวิตของตนให้ดั่งงามยิ่งขึ้น ในการที่จะอยู่ในโลกให้ประสบความสำเร็จ พุทธิกรรมกายวาจาของเราก็ต้องพัฒนา จิตใจของเรา เช่น ความเพียร ความอดทน ความรับผิดชอบ ความมีสติ ความมีสมาธิ ความเข้มแข็งต่างๆ เหล่านี้ ก็ต้องพัฒนา และปัญญา ความรู้ ความเข้าใจ ความสามารถในการคิดพิจารณาวิเคราะห์ แยกแยะ เป็นต้น ก็ต้องพัฒนา

การมามีชีวิตแต่งงาน และได้รับผิดชอบครอบครัว โดย
รับผิดชอบตั้งแต่ชีวิตของตนเอง และร่วมกันสร้างสรรค์ต่างๆ นี้ ก็
เป็นโอกาสที่เราจะได้พัฒนาคุณสมบัติที่กล่าวมาทั้งหมด

ถ้าเรามองชีวิตแต่งงานอย่างนี้ ก็จะมีความหมายมากขึ้น
คือไม่ใช่มองแค่ว่าเราจะได้มีความสุขสมปรารถนาของตน หรือ
อะไรทำนองนั้น ถ้ามองจำกัดแค่นั้น ก็จะเป็นปัญหา

ถ้าอยู่แค่สิทธิ ก็แห้งแล้ง จะสุขสดใส เมื่อรักแท้ด้วยน้ำใจ

ยิ่งยุคนี้เป็นยุคที่สังคมมีปัญหา มาก รวมทั้งปัญหาในแง่ความ
สับสนไม่ลงตัวด้วย คือมีความคิดใหม่ๆ ซึ่งยังถกเถียงกันมาก

แม้แต่เรื่องง่ายๆ อย่างเรื่องสิทธิมนุษยชนนี้ ก็เป็นเรื่องที่วุ่น
พอสมควรว่าอะไรแค่ไหน และถ้าไม่ตั้งท่าทีให้ถูก อาจจะไม่เข้า
มาเป็นปัญหากับคู่ครองหรือในครอบครัวได้ด้วย

สิทธิมนุษยชนนี้ ในแง่หนึ่งก็เป็นเรื่องของกรรมองที่เน้นใน
เรื่องของตัวเอง ซึ่งทำให้เรามีความโน้มเอียงที่จะคอยระวังไม่ให้
คนอื่นมาล่วงล้ำสิทธิของเรา ตรงนี้ต้องระวัง จะต้องให้หมายถึง
กรรมองผู้อื่นด้วยว่าเขาสิทธิอะไร ที่เราไม่ควรไปก้าวก่าย
แทรกแซง

แต่เรื่องสิทธิทั้งหมดนี้ มักจะเป็นการมองที่ค่อนข้างไปในทางลบ
คือ คอยดูว่าใครมีสิทธิแค่ไหน ถ้ามองไปที่คนอื่น เราก็ดูว่าเขามี
สิทธิแค่นั้นแล้วก็พอ ได้แค่นั้นก็จบ เลิก ส่วนในแง่ของตัวเอง ก็คอย
ระวังคนอื่นว่าอย่ามารุกล้ำสิทธิของฉัน หรือว่าฉันมีสิทธินะ ฉันก็
จะเรียกร้องเอาให้ได้ওয়ั้นๆ

เรื่องนี้ ในแง่ดีก็เป็นหลักประกันให้มนุษย์มีสังคมที่ไม่เดือดร้อนเกินไป แต่ค่อนข้างแห้งแล้ง จะไม่ค่อยมีน้ำใจ ไม่ค่อยมีความสุข

ถ้าพ่อแม่เลี้ยงลูกเพียงเพื่อให้เป็นไปตามสิทธิ ก็คงยุ่ง คือพ่อแม่ก็คอยดูว่า เออ ลูกของเรามีสิทธิที่จะได้อะไรบ้าง แล้วก็ทำให้แค่นั้นตามสิทธิ ถ้าพ่อแม่ทำอย่างนี้ ก็คงจะไม่ได้ชีวิตครอบครัวที่ร่มเย็นเป็นสุขแน่

แต่ที่อยู่กันมาในสังคมไทยของเรา พ่อแม่ไม่ได้คำนึงถึงเงงอนในเรื่องสิทธิ แต่พ่อแม่ทำให้ลูกด้วยความรัก ที่อยากให้ลูกเป็นสุข แม้ตัวเองจะลำบาก จะทุกข์ พ่อแม่ก็ยอม

ถ้ายังมีความรักมาก แม้แต่การที่ตัวเองต้องเสียสละหรือเป็นทุกข์ลำบากในการทำให้ลูก พ่อแม่ก็เป็นสุข เป็นสุขเพราะเห็นลูกเป็นสุข หรือเพราะอยากทำให้ลูกเป็นสุข

เรื่องนี้ก็เช่นเดียวกับคนมีจิตใจที่รักเพื่อนมนุษย์ เมื่อมีความรักต่อคนอื่น อยากเห็นคนอื่นเป็นสุข ก็ทำเพื่อคนอื่นได้

พ่อแม่ และคนที่รักเพื่อนมนุษย์นั้น แม้ว่าบางครั้งจะทำให้ตัวเองลำบาก หรือต้องเสียสละมากเหลือเกิน ก็ไม่ได้รู้สึก เพราะเขามีความสุขที่จะทำอย่างนั้น อันนี้ก็กลายเป็นเรื่องของคุณธรรม

สิทธิมนุษยชนเป็นหลักประกันเบื้องต้น

แต่ไม่พอที่จะให้บรรลุจุดหมายของมนุษย์

สิทธิมนุษยชนนี้เป็นหลักประกันเบื้องต้นอย่างที่ว่า เพื่อเป็นเครื่องหมายรู้ร่วมกันว่า เออ คนเรานี่ทุกคน ถ้าเขาจะมีชีวิตที่ดี ก็อย่าทำให้เขาเดือดร้อน ต้องให้เขามีให้เขาได้ตามสิทธิมนุษยชนนั้น

แต่ถ้าทำกันแค่ตามสิทธินั้น ก็อย่างที่บอกเมื่อก็จะอยู่กัน ด้วยความแห้งแล้ง

ถ้าในครอบครัวปฏิบัติต่อกันแค่คอยทำตามสิทธิ และระวัง สิทธิ ไม่เข้าความรัก ความสดชื่น ร่มเย็น หรืออบอุ่น ก็จะหมดไป อย่างที่ว่าอยู่กันอย่างแห้งแล้ง

เวลาในสังคมที่พัฒนามากแบบสมัยใหม่ โดยเฉพาะใน อเมริกา แม้แต่พ่อแม่กับลูกก็เริ่มจะอยู่แบบระวังสิทธิกัน เริ่มตั้งแต่ เรื่องสิทธิมนุษยชนที่เกี่ยวกับความเสมอภาคระหว่างหญิง-ชาย ซึ่ง แม้จะเป็นด้านหนึ่งที่เราจะต้องคำนึงในสังคม แต่เราจะอยู่แค่นั้น ไม่ได้

สมัยที่ในอเมริกากำลังเริ่มพูดเรื่องความเสมอภาคระหว่าง หญิง-ชายกันมากสักสิบกว่าปีมานี้ เคยอ่านหนังสือฝรั่งเล่าว่า คู่ แต่งงานคู่หนึ่ง เขาตกลงกันได้แล้ว เขามาเขียนอวด เขาบอกว่า เราได้พิจารณากันว่า เรามีลูกนี้ เราสองคนฝ่ายหญิงฝ่ายชายจะ แบ่งหน้าที่กันอย่างไรให้เท่ากันเพื่อความเสมอภาค ก็ตกลงว่าจะ ผลิตกันซักผ้าอ้อมให้ลูกคนละห้าวัน เจ็ดวัน ผลิตกันเลี้ยงคนละห้า วัน เจ็ดวัน หมายความว่าทำงานเลี้ยงลูกให้เสมอกัน

ในเรื่องนี้ เขาก็พอใจว่า เขาทั้งสองได้ตกลงกันสำเร็จ เป็น ความเสมอภาค

เราอ่านแล้วก็มาคิดว่า อ้อ นี่เขามองเรื่องสิทธิความเสมอ ภาคจนกระทั่งลืมจุดหมายของการเลี้ยงลูกหรืออย่างไร เพราะการ เลี้ยงลูกนี้จุดหมายควรจะอยู่ที่ลูก คือมุ่งเพื่อให้ชีวิตของลูกดีงามมี ความสุข ควรมาพิจารณาตกลงกันในแง่ที่ว่าเพื่อให้ลูกของเรา เจริญเติบโตอย่างดีนี้ เราควรจะทำอย่างไร ควรจะเน้นที่นั่นมากกว่า

เช่นพิจารณาว่า เออ ลูกของเราต้องการอะไร ต้องการแม่แคไหน ต้องการพ่อแคไหน แล้วทำอย่างไรจะเลี้ยงให้ลูกเป็นสุข ให้เขาเจริญเติบโตอย่างดี

ไม่ใช่จะมาตกลงแบ่งกันว่า ฉันเป็นฝ่ายชาย ฉันเป็นฝ่ายหญิง มีสิทธิเท่ากัน ก็มาแบ่งกัน พอดีเท่ากัน แล้วก็จบ เลยมองข้ามจุดหมายของการเลี้ยงลูก แล้วก็มองข้ามลูกไปด้วย คือมัวแต่คิดถึงสิทธิส่วนตัวซะ

เรื่องนี้ ถ้ามองไปอีกที ก็คือการทำที่คนเริ่มจะเห็นแก่ตัวมากขึ้น แทนที่จะทำเพื่อจุดหมายที่ตั้งามบางอย่าง แล้วก็ทำได้โดยตัวเองก็มีความสุขด้วย

ชีวิตสมรสเริ่มด้วยรัก แล้วเดินหน้ากว้างออกไป ไม่ใช่ถอยหลังลงมาทวงสิทธิกัน

อย่างที่พระสอนไว้ให้มีการศึกษาพัฒนาตัวเองนั้น ก็เป็นการพัฒนาไปสู่ความหมดตัว

“หมดตัว” นั้นมีความหมาย ๒ อย่าง หมดตัวในแง่หนึ่งคือหมดทรัพย์ เงินทองไม่มีเหลือ ไม่มีจะใช้ อย่างนี้ก็หมดตัว

แต่หมดตัวอีกอย่างหนึ่ง หมายความว่า หมดความยึดถือในตัวตน

จุดหมายของการพัฒนาชีวิตของคนเราในทางพระศาสนา นั้น มุ่งให้พัฒนาไปจนกระทั่งหมดความเห็นแก่ตัว และหมดความยึดถือในตัวตน เพราะฉะนั้น พระอรหันต์อย่างพระพุทธเจ้าจึงทำเพื่อผู้อื่นได้เต็มที่ โดยไม่มีอะไรจะต้องเอาเพื่อตัวเอง

แต่ที่จริงก็คือ ตัวเองนั้นมีความสมบูรณ์ มีความสุข มีชีวิตที่เต็มเปี่ยมแล้ว จึงไม่ต้องคำนึงถึงตัวเอง ท่านเรียกว่า ไม่มีอะไรต้องทำเพื่อตัวเองต่อไป จึงสามารถเดินทางไป จาริกไป นอนกลางดิน กินกลางทรายอย่างไรก็ได้

นึกถึงแต่ว่า เออ คนนั้นมีความทุกข์อันนี้ คนนั้นควรจะได้ประโยชน์นี้ ควรจะได้รู้หลักธรรมนี้ คิดแล้วก็เดินทางไปเพื่อช่วยเขา ไปสอนเขา และเมื่อทำอย่างนั้น พระพุทธเจ้าก็ไม่ได้รู้สึกว่าจะเสียสิทธิเสียอะไร และก็มีความสุขที่จะทำอย่างนั้นด้วย

เพราะฉะนั้น การคำนึงในเรื่องสิทธิมนุษยชนนี้ ถ้ามากเกินไป อาจจะเป็นสุดโต่งไปข้างหนึ่งก็ได้ ซึ่งมนุษย์จะต้องระวัง คือต้องวางท่าทีให้ถูกต้อง คล้ายๆ ว่ามันเป็นหลักประกันของสังคมในชั้นเบื้องต้นหรือพื้นฐาน แต่มันไม่ใช่เป็นเครื่องหมายของสังคมที่ดี

สังคมที่ดีจะต้องเจริญยกงามสูงขึ้นไปกว่านั้น คือ อยู่กันไม่ใช่เพียงแคร์กษัตริย์ แต่ให้ได้เห็นอกเห็นใจกัน คือให้เป็นสังคมของความดีงามและคุณธรรม แต่ไม่ใช่หมายความว่าเราจะละทิ้งมัน เราก็ต้องมีไว้ด้วย

อย่างที่ว่าแล้ว สิทธิมนุษยชนนี้มีไว้เป็นหลักประกันพื้นฐาน จะได้มีขีดขั้น เหมือนเป็นเกณฑ์อย่างต่ำ เช่น เมื่อคนหนึ่งรัก ทำให้ทุกอย่าง ยอมเสียสละเต็มที่ แต่อีกฝ่ายหนึ่งมีแต่เอาวัดเอาเปรียบ ไม่มีน้ำใจเลย ไม่เห็นอกเห็นใจ ปล่อยให้เขาคับแค้นทุกข์ยาก ถ้าอย่างนี้ สิทธิมนุษยชนก็จะช่วย คือเอาไว้ป้องกันคนที่ไม่มีอารยธรรม

แต่คนที่มีอารยธรรม จะก้าวเลยขั้นของการเรียกร้องสิทธิ ไปถึงขั้นให้ความสุขแก่กัน

ที่พูดนี้ ก็เป็นเรื่องหนึ่งที่ต้องมาประสานกับเรื่องความหมายของความรักอย่างที่ว่าเมื่อกี้ ถ้าเรามีแต่ความรักประเภทที่ว่าอยากได้เพื่อให้ตัวเองเป็นสุข ก็จะต้องพูดกันมากในเรื่องสิทธิ ว่าการได้ตามสิทธิของเขา กับสิทธิของเรา จะเสมอภาคกันไหม ซึ่งเมื่อมองในแง่หนึ่งก็จะเป็นไปเพื่อการเกี่ยง การแก่งแย่ง การเพ่งจ้องระแวง แล้วก็มี ความขัดแย้งกันได้ง่าย

แต่ถ้าเมื่อไรใจเรามีความรักอีกประเภทหนึ่ง คือความอยากให้เขาเป็นสุข ตอนนีเราไม่คำนึงถึงตัวเองแล้ว มีแต่คิดว่า ทำอย่างไรเขาจะเป็นสุขได้ เราก็จะพยายามทำเพื่ออย่างนั้น

ถ้าอย่างนี้ ก็จะได้ความมีน้ำใจ และความสดชื่น มีชีวิตชีวาไม่แห้งแล้ง แต่ถ้าเป็นเรื่องของการเรียกร้องสิทธิ ก็แห้งแล้งแน่นอน

การที่แต่งงาน มาเป็นคู่ครองกันนั้น แน่ชัดอยู่แล้วว่า ไม่ใช่เป็นความคิดที่จะเกี่ยงจะแย่ง แต่เป็นความตั้งใจ และเป็นความเต็มใจ ที่จะมาร่วมกัน ร่วมแรงกัน ร่วมมือ ร่วมใจกัน จะมาให้แก่กัน

ถ้าก้าวหน้าไปในความรัก

ชีวิตสมรสก็จะเป็นชีวิตแห่งการสร้างสรรค์

ที่ว่ามานี้ก็เป็นเรื่องของการที่จะดำเนินชีวิตให้เจริญงอกงาม โดยเฉพาะในชีวิตสมรส จะต้องมีความรักประเภทที่เราเรียกว่าเป็นคุณธรรมคือเมตตา หรือความรักชนิดที่อยากให้เขาเป็นสุขนี้ มาเป็นหลักใหญ่ อย่างน้อยก็ต้องพัฒนาไปสู่ความรักประเภทนี้ ให้มีความรักประเภทนี้เข้ามาเป็นส่วนร่วม หรือเป็นส่วนที่ทำให้เกิดดุลยภาพ แล้วก็ก้าวไปสู่การพัฒนาในคุณธรรมหรือความรักประเภทนี้ให้มากยิ่งขึ้น

ทั้งนี้เพราะว่า เมื่อคนเรามีความรักต่อคนใกล้ชิดชนิดที่
อยากให้เขาเป็นสุขแล้ว ต่อไปความรักอย่างนี้ก็สามารพัฒนา
ขยายกว้างออกไปต่อเพื่อนมนุษย์อื่นๆ ด้วย คืออยากให้เพื่อน
มนุษย์เป็นสุข แล้วก็สามารถทำเพื่อผู้อื่นได้มากยิ่งขึ้น

คนเราไม่ควรติดอยู่แค่การทำเพื่อให้ตัวเองเป็นสุข แต่ควรคิด
กว้างออกไปว่า ทำอย่างไรจะให้ผู้อื่นเป็นสุขได้ คนที่คิดด้วยความ
รักอย่างนี้ ก็จะกลายเป็นคนที่มีความสุขกว้างออกไปด้วย

ถ้าใครคิดแต่เพียงว่าจะทำให้ตัวเองเป็นสุข เขาก็จะได้แค่ว่า
เมื่อตัวเองได้ทำตามต้องการก็มีความสุข ความสุขก็แคบจำกัดอยู่แค่นั้น
เมื่อไรจะต้องทำเพื่อผู้อื่น หรือจะต้องให้อะไรออกไปจากตัว ก็
จะเป็นการสูญเสีย และเป็นทุกข์

แต่คนที่แผ่ขยายความรักนี้กว้างออกไป อยากให้คนอื่นคนนี้เป็น
เป็นสุข พอทำให้คนอื่นคนนี้เป็นสุข แม้แต่ให้แก่เขาที่ตามปกติเรา
เรียกว่าเป็นการสูญเสีย ก็กลายเป็นการทำให้ตัวเองเป็นสุขไปด้วย

เพราะฉะนั้น ยิ่งความรักขยายกว้างออกไป ก็ยิ่งมีความสุข
เพิ่มมากขึ้น ก็เลยกลายเป็นคนที่สุขได้ง่าย สุขได้มาก สุขได้
กว้างขวางยิ่งขึ้น เป็นการพัฒนาความสุขของตัวเองไปด้วย

เป็นอันว่า เรื่องของชีวิตสมรสนี้ ต้องพัฒนาความรักให้มี
ครบทั้ง ๒ ประเภท

ขอย้ำอีกครั้งว่า ความรักประเภทที่หนึ่งที่เป็นพื้นฐาน ก็คือ
ความถูกใจพอใจ อยากได้เขามาเพื่อให้เราเป็นสุข

ส่วนความรักประเภทที่สองที่เป็นคุณธรรม คือความรักที่
อยากให้เขาเป็นสุข อยากเห็นเขาเป็นสุข และอยากทำให้เขาเป็น
สุข ซึ่งเราเห็นตัวอย่างจากคุณพ่อคุณแม่

ความรักประเภทนี้ เรียกว่าเป็นความรักแท้ ถ้าพัฒนาขยายออกไป ก็จะช่วยให้โลกนี้ร่มเย็นเป็นสุขยิ่งขึ้น ในชีวิตสมรส ความรักทั้งสองประเภทนี้จะต้องก้าวต่อกันมาให้พร้อม

การเข้าสู่ชีวิตสมรสนั้น ในความหมายหนึ่งก็คือ การที่จะฝึกหรือพัฒนาตัวเราให้ก้าวหน้าไปในความรักที่สูงขึ้นด้วย

เมื่อใดเราสามารถทำให้เกิดความรักที่เป็นคุณธรรมนี้ มันก็จะมาช่วยให้ชีวิตสมรสก้าวต่อไปสู่ความดีงามที่เป็นการสร้างสรรค์ยิ่งขึ้น

การแต่งงานนี้มีใช่เป็นเพียงมามีชีวิตคู่ครองเท่านั้น แต่หมายถึงการได้มารวมกำลังกันในการทำการสร้างสรรค์

อะไรที่เป็นจุดหมายที่ดีงามของชีวิตของเรา ที่เราควรจะต้องตั้งขึ้น แม้แต่เป็นการรวมกำลังกันทำเพื่อสังคม ตลอดจนเพื่อมนุษยชาติที่กว้างออกไป ตอนนี้เราก็มีกำลังเพิ่มขึ้นแล้ว

พร้อมกันนั้นก็เป็นโอกาส หรือเป็นเวทีที่จะพัฒนาชีวิตของตัวเองด้วย เพราะการอยู่ร่วมกับผู้อื่นตั้งแต่สองคนขึ้นไปนั้น จะต้องฝึกต้องพัฒนาตัวเอง จึงจะอยู่กันได้ดี มีความสุขด้วยกันทั้งสองฝ่าย

ชีวิตคู่จะมั่นคง ต้องมีสี่จะเป็นฐาน

เพราะฉะนั้น วันนี้ก็จะขอพูดถึงธรรมที่เป็นหลักในการมีชีวิตครองเรือนสักชุดหนึ่ง เอาชุดที่เป็นหลักธรรมง่าย ๆ เรียกว่า “ฆราวาสธรรม” แปลว่าธรรมะสำหรับการครองเรือน หรือการอยู่เป็นชาวบ้านนั่นเอง ซึ่งมี ๔ ข้อด้วยกัน

ข้อที่ ๑. เป็นหลักง่ายๆ เรียกว่า “สัจจะ” *สัจจะ* ก็คือความจริงนั่นเอง ความจริงนี้เป็นรากฐานของชีวิตที่อยู่ร่วมกัน คนเราอยู่ร่วมกัน ต้องมีสัจจะต่อกัน

สัจจะเริ่มที่ไหน ก็เริ่มที่ความจริงใจ คือมีความจริงใจต่อกัน แล้วก็ซื่อสัตย์ต่อกัน มีความรักที่แท้ต่อกัน

ตอนนี้เริ่มจากในใจ พอมีความจริงใจต่อกันแล้ว ก็ออกมาทางวาจา คือพูดจริง แล้วก็ออกมาทางการกระทำ คือทำจริงตามที่พูด

สัจจะนี้จะทำให้ไม่ต้องหวาดระแวงกัน พอเริ่มต้น ถ้าเสียข้อนี้แล้ว ทุกอย่างก็เรรวนง่อนแง่นหมด เพราะฉะนั้นจึงเปรียบสัจจะว่าเป็นเหมือนรากแก้วของชีวิตสมรส เพราะถ้าไม่มีสัจจะเมื่อไร หรือเริ่มระแวงในสัจจะความจริงใจต่อกันเมื่อไร ชีวิตคู่ก็เริ่มง่อนแง่นทันที เสียความมั่นคง

เพราะฉะนั้น สัจจะจึงเป็นตัวรักษาฐาน ทำให้เกิดความมั่นคง ต้องมีไว้เป็นอันดับที่หนึ่ง คือ *สัจจะ* ความจริง

ชีวิตจะก้าวไปในโลกได้ดี

ต้องมีความสามารถปรับตัว และทำแบบฝึกหัดเป็น

ข้อที่ ๒ คนที่มาอยู่ร่วมกัน จะต้องมีการปรับตัว เพราะว่าคนเรา เมื่อมาอยู่ในสภาพแวดล้อมใหม่ เริ่มตั้งแต่อยู่กับผู้อื่น ย่อมพบความผิดแผกแตกต่างเป็นธรรมดา

แม้แต่สถานที่ เราขึ้นบ้านใหม่ หรือมาอยู่ในบ้านใหม่ ก็ต้องมีสภาพแปลกที่ และจะต้องปรับตัวเข้ากับสถานที่นั้น ถ้าพบบุคคลคนใหม่ ก็ต้องมีการปรับตัวเข้ากับบุคคลนั้น

แม้แต่คนที่เรียกว่าเก่า อยู่มานานนักหนา บางทีก็ยังมีอะไรที่แปลกตาเราอยู่ อย่าว่าแต่คนอื่นเลย ตัวเราเองบางทีก็ยิ่งแปลกตัวเลย เพราะตัวเราเองก็มีความเปลี่ยนแปลง

เพราะฉะนั้น เราจะต้องคำนึงถึงความเปลี่ยนแปลง หรือความแปลกใหม่ที่เราจะต้องปรับตัว

ความสามารถของคนอย่างหนึ่ง พิสูจน์ได้ด้วยการรู้จักปรับตัว การปรับตัวเข้ากับผู้อื่นนี้ ไม่ใช่เพียงเพื่ออยู่กันด้วยดีเท่านั้น แต่เป็นการทดสอบตัวเองด้วยว่า เรามีความสามารถแค่ไหนในการที่จะอยู่ด้วยดีในโลกนี้

การศึกษา คือการพัฒนาตนเอง และการพัฒนาตนเองนั้น ก็เป็นการปรับตัวอย่างหนึ่ง เมื่อปรับตัวแล้ว ก็ปรับปรุงต่อไป คนไหนปรับตัวไม่ได้ ก็ยากที่จะอยู่ไปด้วยดีในโลกนี้ เมื่อพัฒนาตนเองได้ก็มาปรับตัวให้ดี

ในการมาอยู่กับคนอื่น ก็ต้องปรับตัว แล้วก็ปรับใจเข้าหากัน และการปรับตัวปรับใจนั้น ต้องใช้ความเข้าใจ ไม่ใช่แค่อารมณ์ ไม่ใช่เพียงความรู้สึก คือต้องพยายามเข้าใจเขา บวกกับความเห็นใจ ถ้าเข้าใจก็ดีแล้ว ถ้ายังไม่เข้าใจ ก็พยายามเข้าใจโดยใช้วิธีการแห่งปัญญา เช่น พุดจากัน โดยไม่ใช่อารมณ์ ไม่ว่าง

ธรรมข้อที่ ๒ นี้ คือหลักที่เรียกว่า “ทมะ”

ทมะ นั้น ปรับตัวแล้วก็ปรับปรุงตนด้วย หมายความว่า อะไรที่อาจจะบกพร่อง ขาดไป เกินไป ก็ปรับจัดทำให้เกิดความพอดี โดยใช้ปัญญา หรือว่าอะไรถูกต้อง อะไรเหมาะสม อะไรพอดี ก็ปรับตัวให้ได้อย่างนั้น ก็จะทำให้อยู่กันได้ด้วยดี

อันนี้เป็นเรื่องของการปรับตัว ทั้งปรับตัวเข้ากับสถานที่
สิ่งแวดล้อม ปรับตัวเข้ากับญาติพี่น้อง ตั้งแต่คุณพ่อคุณแม่ของทั้ง
สองฝ่าย ปรับตัวเข้ากับภาระงานอะไรต่างๆ

พอปรับตัวได้ดี ก็เดินหน้าไปในการปรับปรุงตนเอง พัฒนา
ยิ่งขึ้นไป ตอนนี่ ชีวิตก็จะก้าวหน้าเจริญงอกงาม หลักทมะข้อที่สอง
นี้ แปลเป็นภาษาไทยง่ายๆ ก็คือ “ฝึก” นั่นเอง

คนเรานี่จะมีชีวิตเจริญงอกงามได้ ต้องมีการฝึกตน คนไหน
ไม่ฝึก ก็เจริญยาก

เพราะฉะนั้น คนที่เจริญ ก็จะทำอะไรทำอะไรมาเป็นเครื่อง
ฝึกตนหมด เจอสถานการณ์ใหม่ พบอะไรใหม่ๆ ก็มองว่าจะได้
โอกาสฝึกตน เจอทุกข์ เจอปัญหา ก็คือได้แบบฝึกหัดในการฝึกตัว
นั่นเอง

จะเห็นว่า คนเราที่จะเก่ง ก็ต้องมีแบบฝึกหัด นักเรียนที่มี
ความสามารถ คือคนที่ขยันทำแบบฝึกหัด ชีวิตคนที่เจริญงอกงาม
ก็เพราะเป็นคนที่รู้จักทำแบบฝึกหัด

คนเก่งนั้น มีลักษณะที่ว่า เจอปัญหาไม่ย่อท้อ เจอเรื่องที่ต้อง
ทำไม่ถอย มองเป็นแบบฝึกหัด เอามาฝึกตัวเองให้หมด ซึ่งจะทำให้
มีจิตใจที่ดีด้วย คือมีสุขภาพจิตดี

ถ้าใครไม่ได้เตรียมใจไว้ในการฝึกอย่างนี้ พอเจออะไรยาก
เจออะไรต้องทำ เจอปัญหา ใจก็ท้อ ก็ถอย เลยเป็นทุกข์ไปหมด ใจ
ไม่ดี เสียสุขภาพจิต แล้วก็ทำไม่ได้ผลด้วย เพราะมัวแต่ทุกข์ ใจย่อ
ท้อ ก็ต้องฝืนใจทำ ไม่เต็มใจ ใจก็ไม่ดี งานก็ไม่เดิน

แต่ถ้ามองสถานการณ์ที่ประสบเป็นแบบฝึกหัด และเป็นโอกาสในการฝึกตน พอเจออะไรยาก ก็ดีใจว่า เออ ได้แบบฝึกหัดอีกแล้ว เจอปัญหา เจออะไรต่ออะไร ใจก็พร้อม ก็เลยมีสุขภาพจิตดี แล้วก็ทำให้ได้ผลดีแก่ชีวิต คือมีความเจริญงอกงาม ได้ฝึกตนยิ่งขึ้นไป ก็พัฒนาไปเรื่อย

เพราะฉะนั้น ข้อที่สองนี้จึงเป็นหลักสำคัญ ทั้งสำหรับชีวิตระหว่างคู่ครอง และชีวิตที่อยู่ร่วมกับผู้อื่นกว้างขวางออกไป นี่คือข้อที่สอง “*ทมะ* - การฝึกตน”

เข้มแข็งทนทาน จึงจะฝ่าฟันถึงความสำเร็จ

ข้อที่ ๓. ในการฝึกตนให้เจริญก้าวหน้าบุกฝ่าไปในชีวิตนี้ ก็อย่างทีบอกเมื่อที่ว่ายอมต้องเจออุปสรรค เจอความทุกข์ยากลำบาก แม้แต่กรรมชีวิต จึงต้องมีคุณธรรมอีกอย่างหนึ่ง คือ “ความอดทน” ที่พระเรียกว่า “ขันติ”

ความอดทนนี้ หมายถึงความเข้มแข็ง ความยึดอึดสู้ที่จะฟันฝ่าอุปสรรคไปข้างหน้า

ความอดทนนี้มี ๒ แบบ คือ อดทนแบบตั้งรับ กับอดทนแบบบุกฝ่าไปข้างหน้า

อดทนแบบตั้งรับ หมายความว่า ในโอกาสที่สมควร เราต้องมีความสามารถที่จะตั้งรับ เปรียบเหมือนแผ่นดิน คือแผ่นดินนี้ใครจะทิ้งของดีของเสียลงมา ฉันรับได้หมด ไม่ร้องโอดครวญเลย นี่เป็นความอดทนแบบที่หนึ่ง คือตั้งรับได้อย่างผืนแผ่นดิน

ส่วนความอดทนอีกแบบหนึ่ง ท่านเปรียบเทียบเหมือนอย่างข้างคึก คือ ข้างคึกนั้นมีจุดหมายที่จะรบให้สำเร็จ จึงบุกฝ่าไปในสงคราม เขาจะยิงลูกศร เกาทัณฑ์ อาวุธอะไรต่างๆ มา ก็ไม่ย่อท้อทนต่อความเจ็บ เป็นต้น บุกฝ่าไปข้างหน้าให้งานสำเร็จให้ได้ อันนี้เรียกว่า อดทนแบบข้างคึก

เราต้องมีขันติ คือความอดทนทั้งสองแบบนี้ จึงจะเดินไปในชีวิตได้

เหมือนกับของที่นำมาใช้ทำสิ่งต่างๆ แม้แต่บ้านเรือน เราจะใช้ไม้ ก็ใช้ไม้ที่แข็งแรงทนทาน ทนน้ำ ทนแดด ทนฝน เป็นต้น คนเรานี้ก็ต้องมีความเข้มแข็ง สามารถอดทนได้

ความอดทนของคนนี้ แสดงในลักษณะ ๓ อย่าง คือ

๑. **อดทนต่อความลำบากตรากตรำ** เช่น ในการทำงาน เมื่อทำการงาน ก็ต้องมีความลำบากตรากตรำบ้าง บางทีจะต้องทนแดดทนฝน ทนต่องานหนัก หรือในเวลาทำงานยังไม่เสร็จ จะต้องทำให้เสร็จ ก็ต้องอดทนพยายามสู้ทำต่อไป เป็นความเข้มแข็งที่จะทำให้งานลุล่วงไปได้

๒. **อดทนต่อทุกข์เวทนา** คือ ทนต่อความเจ็บปวดเมื่อยล้าทางร่างกาย เช่นยามเจ็บไข้ ก็อดทนไปตามเหตุผล หมายความว่าไม่ดูวู่วาม ไม่ไว้วาย พยายามรักษาแก้ไขปัญหาไปตามเหตุผล แต่ก็ไม่ไร้ปล่อยทิ้งไว้ ถ้าทิ้งไว้ท่านเรียกว่าประมาท ต้องทำ แต่ไม่ใช่ดูวู่วาม ไว้วาย ซึ่งจะกลายเป็นว่าทำเรื่องเล็กให้เป็นเรื่องใหญ่โดยไม่สมควร

๓. **ทนต่อสิ่งกระทบกระทั่งใจ** เช่น ทนต่อถ้อยคำ อាកารกิริยาของผู้อื่นที่ล่วงเกิน

ไม่ต้องพูดถึงคนอื่นไกล คนอยู่ใกล้ชิดกันที่สุด คือคู่ครองกัน ก็มีเรื่องกระทบกระทั่งกันได้ คนหนึ่งพูดมา อาจจะได้ตั้งใจเลย นี้ไม่ถึงว่าจะไปกระทบใจอีกฝ่ายหนึ่ง หรือการเคลื่อนไหว กิริยา อาการก็กระทบใจได้

ในกรณีอย่างนี้ ถ้าเราไม่มีความอดทน ก็จะเกิดเรื่อง เรียกว่า ภูมามไปตามอารมณ์ ฉะนั้นจึงต้องแก้ไขโดยมีความอดทน เข้มแข็ง ตั้งรับไว้ได้ก่อน ไม่เอาอารมณ์ขึ้นมาเป็นใหญ่ แล้วก็ใช้ปัญญาเอา ข้อที่ ๒ มาใช้ในการแก้ไขปรับปรุง เพื่อให้เรื่องสงบเรียบร้อยลงไปด้วยดี

นี้เป็นเรื่องของขันติ ความอดทน ซึ่งต้องใช้มากอยู่เสมอ

เสียสละได้ มีน้ำใจต่อกัน

ครอบครัวจึงจะสุขสันต์ยั่งยืน

ข้อที่ ๔. “จาคะ” แปลว่า ความเสียสละ พุดในเชิงบวกว่า ความมีน้ำใจ

ถ้าพูดว่าเสียสละ จะให้ความรู้สึกเชิงลบ ซึ่งบางทีรู้สึก เหมือนว่าต้องเสีย แต่ถ้าพูดในทางบวกเป็นน้ำใจ ก็รื่นดีหน่อย

สำหรับคู่ครอง ธรรมข้อนี้เป็นอย่างไร ก็เห็นว่า พร้อมที่จะ เสียสละความสุขของตนเพื่ออีกฝ่ายหนึ่งได้

อย่างบางที่ฝ่ายหนึ่งมีฐานะ มีเรื่องที่จะต้องขอให้เราช่วยเหลือ ถ้าเราตามใจตัวเอง จะเอาแต่ความสุขของตัวเอง เราก็ไม่ร่วมมือ แต่ ถ้าเรามีน้ำใจ เราก็พร้อมที่จะเสียสละความสุขของตัวเองออกไป ช่วยเขา นี่ก็คล้ายกับอยากเห็นเขาเป็นสุขนั่นเอง

จาคะนี้ก็มากับความรักที่แน่นหนาและ ได้แก่ความรักที่อยาก
ให้เขาเป็นสุข พอนึกว่าอยากให้เขาเป็นสุข ก็ทำเพื่อเขาได้ เพราะ
อยากให้เขาเป็นสุข แต่ถ้ามีเพียงความรักแบบที่อยากให้ฉันเป็นสุข
ฉันก็ไม่อยากทำให้คุณ ก็เสียสละไม่ได้ ก็คือไม่มีน้ำใจ

ถ้าเรามีน้ำใจ คือมีจาคะนี้เป็นหลักยืนอยู่ เมื่อเราอยากให้
เขาเป็นสุข บางทีก็ทำให้ลืมที่จะคิดถึงความสุขของตัวเอง เพราะ
ความสุขของตัวเองเหมือนกับว่าไปฝากไว้กับอีกฝ่ายหนึ่ง เมื่อ
อยากให้เขาเป็นสุข เราก็ต้องรอว่าให้เขาเป็นสุขแล้วเราจึงจะเป็น
สุขด้วย ก็ต้องไปทำให้เขาเป็นสุข แล้วเราจึงจะเป็นสุขด้วย แล้วก็
พร้อมที่จะทำเพื่อเขา

บางทีเขาอาจจะเจ็บไข้ แม้เพียงเล็กๆ น้อยๆ เราก็นอนฝ้าดู
แล ต้องยอมอดหลับอดนอน ก็เสียความสุขของเรา แต่ถ้าเราอยาก
ให้เขาเป็นสุข เราก็ทำได้ เพราะเราอยากเห็นเขาเป็นสุข เพราะเรา
ฝากความสุขไว้กับเขา รอให้เขาเป็นสุขเมื่อไร เราก็สุขด้วย

ข้อนี้เรียกว่าจาคะ คือความเสียสละ ได้แก่การที่ยอม
เสียสละความสุขของตนเพื่ออีกฝ่ายหนึ่ง หรือเพื่อความสุขของเขา

คนที่คิดอย่างนี้ จะมีน้ำใจ อีกฝ่ายหนึ่งก็จะมีความซาบซึ้ง
แล้วก็ทำให้เกิดความสดชื่น ไม่แห้งแล้ง ไม่มัวแย้งความสุขกัน
เพราะฉะนั้นจึงเรียกว่ามีน้ำใจ คือ เมื่ออยากให้เขาเป็นสุข ก็ยอม
ทำเพื่อเขาได้

เหมือนพ่อแม่ที่เสียสละเพื่อลูก อย่างได้ขนมมา ลูกตอน
เล็กๆ ขอเอาหมด แม่ก็ยอมอด เพราะอยากให้ลูกเป็นสุข ก็ยอมได้
ให้ลูกทั้งหมดเลย

ถ้าพ่อแม่ไม่มีความรักแบบที่ว่าอยากให้ลูกเป็นสุขนี้ พ่อแม่ก็ทำอย่างนั้นไม่ได้ ก็ให้แค่ตามสิทธิของเขา เธอมีสิทธิเท่านี้ ฉันก็ทำให้แค่นี้ละ เกินสิทธิฉันไม่ให้ แยกไปฟ้องเอา

ถ้าเอาตามสิทธิ ก็ต้องคอยจดกันละ ฝ่ายนั้นเขามีสิทธิแค่ไหน เรามีสิทธิแค่ไหน อย่าล้ำเส้นกันนะ ชีวิตอย่างนี้แย

เพราะฉะนั้น อย่าเอาแค่นั้นเลย เราต้องมองเรื่องคุณธรรม มีเมตตา มีความรักความปรารถนาดีอย่างที่ว่าไปแล้วนั้น

คุณธรรม ๔ อย่างนี้ ขอทวนอีกครั้ง คือ

๑. สัจจะ ความจริง จริงใจ ซื่อสัตย์ต่อกัน จริงวาจา จริงทำตามทีพูด

๒. ทมะ การรู้จักปรับตัว และปรับปรุงตน แล้วก็พัฒนา ทำให้เจริญก้าวหน้า ให้งอกงามยิ่งขึ้น

๓. ขันติ ความอดทน หมายถึงความเข้มแข็งทนทานที่จะรับสถานการณ์ต่างๆ และที่จะบุกฝ่าไปเพื่อความเจริญงอกงามให้ถึงจุดหมาย คือ คำนี้ถึงจุดหมาย เรื่องจุกจิก ไม่ถือสาเก็บมาเป็นสาระ

ถ้าไม่มีขันติ ก็จะเที่ยวเก็บเรื่องเล็กเรื่องน้อยมาคิดวนวายไปหมด แต่คนที่เขามีใจอยู่กับจุดหมาย เขาทำแต่เรื่องที่เกี่ยวข้องกับจุดหมายนั้น อะไรไม่เกี่ยวกับจุดหมาย เป็นเรื่องจุกๆ จิกๆ เขาไม่ถือเป็นอารมณ์ ก็ทำงานได้สำเร็จ

๔. จาคะ ความมีน้ำใจ ยอมเสียสละความสุขของตนเองเพื่ออีกฝ่ายหนึ่งได้ เริ่มจากคู่ครอง แล้วขยายออกไปจนกระทั่งมีน้ำใจเพื่อแผ่ ช่วยเหลือ บำเพ็ญประโยชน์แก่เพื่อนมนุษย์ทั่วทั้งหมด

ครอบครัว คือชะตาของสังคม พ่อแม่ คือผู้สร้างอนาคตของโลก

คุณธรรม ๔ อย่างนี้ เรียกว่า *ฆราวาสธรรม* คือธรรมสำหรับการครองเรือน ซึ่งจะช่วยให้ชีวิตคู่ครองเจริญมั่นคงและมีความสุข

นอกจากมีความสุขในครอบครัวแล้ว ก็จะต้องแผ่ความสุขไปให้แก่สังคม เป็นส่วนร่วมที่สร้างสรรค์ เพราะเรามองว่า ครอบครัวนี้ไม่ใช่แค่ชีวิตของคนภายในเริ่มแต่สามีภรรยา แล้วก็ไม่ใช่รวมทั้งลูกเท่านั้น แต่ครอบครัวนี้เป็นสังคมย่อย เป็นฐานของสังคมทั้งหมด

สังคมทั้งหมดมาจากครอบครัว ถ้าแต่ละครอบครัวดีแล้ว สังคมของเราก็จะดี เมื่อมองในแง่นี้ ครอบครัวจึงสำคัญมาก

เราต้องการให้สังคมประเทศชาติของเราเจริญมั่นคง มีความร่มเย็นเป็นสุข ก็ทำได้โดยทำครอบครัวแต่ละครอบครัวนี้ให้ดี

เพราะฉะนั้น พระพุทธเจ้าจึงทรงเน้นนักเรื่องหน้าที่ของพ่อบ้าน แม่บ้าน โดยเฉพาะเมื่อเป็นบิดา มารดา เพราะเป็นผู้ที่จะสร้างโลก คือสังคมมนุษย์ทุกระดับ ต้องมี “พรหมวิหาร” คือ ธรรมประจำใจของพระพรหม

พระพรหมในศาสนาพราหมณ์นั้น เขาถือว่าเป็นผู้สร้างโลก แต่พระพุทธเจ้าทรงสอนว่าไม่ต้องไปรอพระพรหม ที่เป็นเทพเจ้าผู้สร้างโลก คนนี้แหละเป็นผู้สร้างโลก แล้วโดยเฉพาะคนที่สำคัญก็คือบิดามารดาเป็นผู้สร้างโลก เพราะโลกจะเป็นอย่างไร ก็อยู่ที่จุดเริ่มตั้งแต่สร้างครอบครัวให้ดี ถ้าสร้างครอบครัวดีแล้ว เราจะได้สังคมที่ดี แล้วโลกนี้ก็จะร่มเย็นเป็นสุข

โลกของมนุษย์ ก็คือสังคมมนุษย์นี่เอง และโลกคือสังคมมนุษย์นั้น ก็เกิดจากการสร้างของมนุษย์เอง

มนุษย์ที่ดี ก็สร้างโลกที่ดี สร้างสังคมที่ดี สังคมที่ดีก็มาจากครอบครัวที่ดี เพราะฉะนั้น จึงต้องมองให้ถึงความหมายนี้ด้วย

การเริ่มชีวิตสมรส ก็คือการเริ่มต้นทำหน้าที่ในการสร้างสรรคโลกนี้ ซึ่งเป็นการเริ่มความรับผิดชอบต่อสังคมที่สำคัญ คือการที่จะต้องสร้างครอบครัวที่ดีงาม มีความสุขความมั่นคงขึ้นให้ได้ เหมือนกับมันทำทายเราอยู่ในบัดนี้แล้วว่า ทั้งสองคนนี้จะต้องทำภารกิจนี้ให้สำเร็จ

เพราะฉะนั้นจึงได้บอกว่า การสมรสนี้ไม่ใช่เป็นการมามีชีวิตคู่ครองเท่านั้น แต่หมายถึงการได้มารวมกำลังกันในการทำการสร้างสรรค เช่น สร้างสังคม เป็นต้น หรือเราอาจจะมีจุดหมายที่ดีงามอื่นๆ เราก็มารวมกำลังร่วมกันทำ

ถ้ามีความเข้าใจอย่างนี้ จิตใจของเราจะมองกว้าง มองไกล ไม่ใช่มองกันอยู่แค่ชีวิตของสองคน แล้วก็อาจจะมัวเกี่ยวกันว่า ใครจะได้แค่ไหน ใครจะเสียเท่าไร ซึ่งเป็นเรื่องปลีกย่อย อย่ามัวคิดเลย

ควรคิดแต่ว่า ทำอย่างไรเราสองคนจะมารวมกำลังกันทำการสร้างสรรคเพื่อจุดหมายที่ดี เพื่อชีวิต เพื่อสังคม

ชีวิต คือการศึกษา

มนุษย์ฝึกฝนพัฒนา จึงประเสริฐ

ในการมองไปข้างหน้าแล้วมารวมกำลังกันสร้างสรรคอย่างที่ว่านั้น ระหว่างนี้เราก็พัฒนาชีวิตของเราไป เพื่อให้มีความสามารถที่จะทำการสร้างสรรคนั้น เพราะชีวิตของมนุษย์นั้น เป็นอยู่ได้และดำเนินไปด้วยดี ตามหลักการที่ทางพระบอกเราว่า **ชีวิตคือการศึกษา**

ทำไมชีวิตจึงเป็นการศึกษา เรื่องนี้เห็นได้ง่าย การที่เราจะมีชีวิตอยู่ได้นี้ เราต้องพบเห็นประสบการณ์ใหม่ ตาเราก็เห็นสิ่งใหม่ หูเราก็ได้ยินสิ่งใหม่ เราเดินไปเจอสิ่งใหม่ ไปในสถานที่ใหม่ พบสถานการณ์ใหม่ ชีวิตของคนเราก็อย่างนี้

เมื่อเราพบเห็นสิ่งใหม่ หรือเจอสถานการณ์ใหม่ เราก็ต้องคิดหาทางปฏิบัติต่อสิ่งนั้นและสถานการณ์นั้น ให้ถูกต้อง ให้ได้ผล ไม่ให้ติดขัด ให้ผ่านลุล่วงไปได้ เราจึงต้องเรียนรู้มัน ต้องคิดที่จะปฏิบัติต่อมัน หาทางแก้ไขปัญหา แล้วปฏิบัติให้ถูกต้อง เพื่อให้ชีวิตของเราดำเนินไปด้วยดี การทำอย่างนี้เรียกว่าการศึกษาทั้งสิ้น

เพราะฉะนั้น ชีวิตที่เราเป็นอยู่ได้นี้ ต้องศึกษาตลอดเวลา

ตามที่ว่ามานี้ ชีวิตของเรา ที่จะดีจะประเสริฐได้ ก็ด้วยการศึกษาหรือการฝึกนี้ เพราะฉะนั้น เราจึงมีคติที่พูดกันในสังคมไทยตลอดมาว่า “มนุษย์เป็นสัตว์ประเสริฐ”

แต่คำพูดของเรานี้ เป็นคำที่พูดรวบรัดง่าย ๆ เราตัดข้อความอีกตอนหนึ่งที่สำคัญทิ้งไป คือ คำเต็มต้องพูดว่า “มนุษย์เป็นสัตว์ที่ประเสริฐด้วยการฝึก” ถ้าไม่ฝึกหาประเสริฐไม่

มนุษย์นี้ไม่ใช่อยู่ดีๆ จะเป็นสัตว์ประเสริฐขึ้นมา ทางพระไม่ได้ยอมให้เลยว่าเป็นสัตว์ประเสริฐ เพราะมนุษย์ที่ไม่ฝึก จะแย่ที่สุด มนุษย์ที่ไม่มีการฝึกนั้น เป็นสัตว์ที่แย่ที่สุด ด้อยกว่าสัตว์ใดๆ ทั้งสิ้น

มนุษย์เป็นสัตว์ที่ประเสริฐด้วยการฝึก อันนี้เป็นหลักของพระพุทธศาสนา

เพราะฉะนั้น จึงมีพุทธพจน์ว่า “ทนฺโต เสฏฺโฐ มนุสฺเสสุ” แปลว่า ในหมู่มนุษย์ ผู้ที่ฝึกแล้วประเสริฐสุด หรือผู้ที่ฝึกแล้ว จึงประเสริฐ “ฝึก” ก็คือ ศึกษา พัฒนาชีวิตให้ดีขึ้น

มนุษย์เรานั้น เป็นสัตว์ที่ว่า ถ้าไม่ฝึก ไม่ศึกษาแล้ว อยู่ไม่รอด ไม่เหมือนสัตว์ชนิดอื่นที่อยู่ได้ด้วยสัญชาตญาณ แต่มนุษย์เราเอาดีได้ด้วยการฝึก ด้วยการศึกษารเรียนรู้

แม้แต่จะนั่ง จะยืน จะเดิน รับประทานอาหารนี้ มนุษย์ต้องเรียนทั้งนั้น ต้องฝึกทั้งนั้น ไม่เหมือนสัตว์ชนิดอื่น ฉะนั้นจึงพูดว่า มนุษย์นี้ฝึกได้ และต้องฝึก

เมื่อเราอยู่ในโลกไป ถ้าเราฝึก เราก็สามารถเป็นสัตว์ที่ประเสริฐจริงๆ เป็นมหาบุรุษก็ได้ เป็นนักประดิษฐ์ค้นคว้า เป็นนักการเมือง เป็นนายกรัฐมนตรี ตลอดจนเป็นพระพุทธเจ้า ก็ยังได้ เพราะฉะนั้น มนุษย์นี้จะได้แค่ไหน ก็อยู่ที่การฝึกตัวเอง

ยิ่งฝึกตน คนก็ยิ่งประเสริฐ

คนยิ่งประเสริฐ ก็ยิ่งสร้างสรรค์สิ่งดีเลิศ

การมีชีวิตคู่ครอง และมีครอบครัวนี้ เป็นชีวิตที่เรารับผิดชอบตัวเอง จึงเป็นเวลาส่วนสำคัญที่จะฝึกฝนพัฒนาชีวิตของตน

จึงบอกว่า ต้องมองเรื่องของการแต่งงานนี้ ไม่ใช่แค่การมีชีวิตคู่ครอง แต่หมายถึงการมาร่วมกำลังกันทำการสร้างสรรค์

เราอาจจะตั้งจุดหมายอะไรก็ตามที่ดั่งงามขึ้น แล้วก็มาร่วมกำลังกันทำสิ่งนั้น ใจของเราก็จะมองกว้าง และมองไกลออกไป แล้วเราจะไม่มีว้อถือสาเรื่องเล็กๆ น้อยๆ ไม่มีใจที่จะมาเพ่งจ้องตั้งแ่งกัน

พร้อมกันนั้น เราก็มีคุณธรรม คือความรักที่อยากให้กันและกันเป็นสุข

จากนั้นก็ขยายกว้างออกไป อยากให้คนอื่นเป็นสุข อยากให้เพื่อนมนุษย์ อยากให้คนทั้งโลกเป็นสุข เราทำได้กระทั่งเพื่อโลก เพื่อเพื่อนมนุษย์ทั้งหมด

แล้วก็ใช้ครอบครัวนั้นเป็นโอกาส หรือจะว่าเป็นสนามฝึกก็ได้ ในการที่จะพัฒนาตัวเองให้ชีวิตของเราดีงาม เมื่อชีวิตของเราดีงาม ฝึกตัวเองขึ้นไป เราก็ยิ่งทำเพื่อผู้อื่น ทำเพื่อประโยชน์ส่วนรวม ทำการสร้างสรรค์ได้ดียิ่งขึ้น หลักการเหล่านี้เอื้อต่อกัน

ทั้งหมดนี้เป็นเรื่องของคุณธรรม ซึ่งรวมแล้วก็มาอยู่ที่หลักธรรมวาสนธรรม ๔ ประการ ที่เป็นพื้นฐานเบื้องต้น อันควรจะประพฤติปฏิบัติให้ได้

ช่วยกันปลูกและบำรุงรักษาต้นไม้วิฆเนศ

ให้เติบโตมั่นคง มีใบ ดอก และผลบริบูรณ์

ขอลงท้ายด้วยการเปรียบเทียบว่า การแต่งงานนี้ เหมือนกับสองคนมาร่วมกันปลูกต้นไม้ขึ้นต้นหนึ่ง ต้นไม้นี้ คือ ต้นไม้มงคล สมรส หรือ ต้นไม้วิฆเนศ ซึ่งเราปลูกด้วยความมุ่งหมายที่จะให้เจริญเติบโตงอกงาม

คุณสมบัติของต้นไม้ที่ดี ที่เจริญงอกงามนี้มี ๔ อย่าง

ข้อที่ ๑ คือ มีรากแก้วที่แข็งแรง ต้นไม้จะดำรงอยู่ได้และเจริญได้ ก็ต้องมีรากที่แข็งแรง

ข้อที่หนึ่งนี้ เปรียบได้กับ**สัจจะ** คือความจริงนั่นเอง เพราะถ้าขาดสัจจะ ขาดความจริง เริ่มจากความจริงใจแล้ว ทุกอย่างก็จะง่อนแง่นไปหมด อะไรๆ ก็ไหลเลว เดินหน้าไปไม่ได้

ข้อที่ ๒ คือ ต้นไม้ไม่มีศักยภาพแห่งความเจริญงอกงาม ที่จะเติบโตขึ้นไปจนกระทั่งเป็นต้นไม้ใหญ่ที่สมบูรณ์

ข้อนี้ได้แก่ *ทมะ* เพราะศักยภาพที่จะเจริญงอกงาม ก็คือความรู้จักหรือความสามารถในการปรับตัว แล้วก็ปรับปรุงพัฒนาตนเอง

ข้อที่ ๓ คือ มีความแข็งแรงทนทานที่จะดำรงทรงตัวอยู่ได้ท่ามกลางสภาพแวดล้อมซึ่งบางที่ไม่เอื้อ เช่น อากาศร้อนหนาว ลมพายุ ตลอดจนจันพืชพิษ พวกสัตว์ที่มากัดมาแทะ หนอนที่มาชอนไช หรือเพลี้ยที่มาจับต้น

ข้อนี้คือ ต้องมี *ขันติ* ความแข็งแรง ทนทาน ถ้ามีคุณสมบัติข้อนี้ จะสู้ได้หมด ไม่ว่าจะมรสุมอะไรมา จะเป็นมรสุมสังคม หรือมรสุมชีวิตมา ก็สู้ได้

ข้อที่ ๔ มีน้ำหล่อเลี้ยงบริบูรณ์ ซึ่งจะทำให้ต้นไม้สดชื่นแข็งแรง เขียวขจี มีใบพรั่งพร้อม มีดอก มีผลดกสะพรั่ง อันเป็นความสมบูรณ์ของต้นไม้ ซึ่งนอกจากทำให้เกิดผลดีแก่ต้นไม้เอง คือต้นไม้สมบูรณ์งดงามแล้ว คนอื่นมาเห็น ก็พลอยสบายใจด้วย

คนทั้งหลายเดินมาเห็นต้นไม้ต้นนี้ใบเขียวสะพรั่ง ดอกก็สวยงาม ผลก็มี เขาก็ชื่นใจ คนเห็นก็สดชื่น เหมือนครอบครัวที่มีความสุข คนอื่นเห็น ก็พลอยสบายใจ มีความสุขไปด้วย เป็นที่เชิดชูแก่ชุมชนและสังคม

ยิ่งกว่านั้น คนที่ไปมาก็ยังได้อาศัย เมื่อต้นไม้แข็งแรง ใบสะพรั่งดี คนเดินทางมาเหนื่อย ร้อนแดด ก็ได้เข้ามานั่งพักได้ร่มไม้แล้วยังมีดอกให้ชื่นชม และมีผลซึ่งถ้าเขาหิวขึ้นมา ก็ได้อาศัย ได้กินผลไม้ นั่นอีก ได้เผื่อแผ่ความสุขให้แก่ผู้อื่น และแก่สังคม นี้แหละคือลักษณะของต้นไม้ที่เจริญงอกงามสมบูรณ์

ข้อที่สี่นี้ ก็คือ จาคะ ความมีน้ำใจ ความรู้จักเสียสละ การเห็นแก่ความสุขของผู้อื่น เริ่มตั้งแต่คู่ครอง ไปจนถึงเพื่อนมนุษย์ทั้งหมด

ถ้าต้นไม่มีลักษณะครบตามที่ว่านี้ ก็จะเป็นต้นไม้ที่ดี ที่สมบูรณ์ เป็นอุคมคติ

การแต่งงาน ก็คือการเริ่มปลูกต้นไม้ต้นนี้ ซึ่งเราจะต้องร่วมกันดูแลรักษาและบำรุงให้เจริญงอกงาม ให้มีคุณสมบัติ ๔ ประการนี้ให้ได้

แล้วต่อไป ต้นไม้นี้ก็จะเป็นส่วนร่วมของสังคมที่ดี ซึ่งจะช่วยให้เกิดความสุข ตั้งแต่ความสุขในครอบครัว และแผ่ความสุขออกไปให้แก่ผู้อื่นในสังคมได้เป็นอย่างดี

ในโอกาสมงคลวันนี้ ขออวยชัยให้พรแก่คู่บ่าวสาว ขอมอบธรรมะของพระพุทธเจ้าให้เป็นธรรมมงคล เพื่อให้การประกอบพิธีมงคลนี้ได้มงคลครบทั้งสองประการ ทั้งพิธีมงคล และธรรมมงคล

บัดนี้ คู่สมรสก็จะรู้สึกว่ วันนี้เราได้ทำการมงคลที่ครบถ้วนสมบูรณ์แล้ว

แต่ดังได้กล่าวว่ ธรรมมงคลนี้ มิใช่แค่เฉพาะหน้า แต่เป็นสิ่งที่จะต้องทำตลอดชีวิต เพราะฉะนั้น ธรรมมงคลจึงไม่จบแค่วันนี้

ส่วนพิธีมงคล แม้จะจบไป ก็อยู่ในความระลึกแห่งความทรงจำ และจะเป็นเครื่องกระตุ้นเตือนใจว่เราจะต้องสร้างธรรมมงคลกันสืบต่อไป

ในนามของพระสงฆ์ ขอตั้งจิตประกอบด้วยเมตตาธรรม ร่วมกับคุณพ่อคุณแม่ และท่านผู้ใหญ่ ญาติมิตร ผู้หวังดีปรารถนาดีทุกท่าน อวยชัยให้พรแก่คู่บ่าวสาว

ขอคุณพระรัตนตรัยอภิบาลรักษาให้ทั้งสองเจริญอกงาม ด้วยจตุรพิธพรชัย มีกำลังกาย กำลังใจ กำลังปัญญา กำลังความสามัคคี ที่จะดำเนินชีวิต ทำกิจการต่างๆ ให้ก้าวหน้าบรรลุผลสำเร็จสมความมุ่งหมาย

จงมีชีวิตที่อบอุ่น ผาสุก มั่นคง ยั่งยืน พร้อมด้วยธรรมทั้ง ๔ ประการดังได้กล่าวมา และงอกงามก้าวหน้า สามารถเพื่อแผ่ความสุข ความร่มเย็นให้แก่สังคมนี้กว้างขวางออกไป

ขอให้มีความเจริญวัฒนาในสรรพมงคล ยังประโยชน์แก่ชีวิตของตน ของครอบครัว ของสังคม และมวลมนุษย์ให้สำเร็จ และงอกงามมีความสุขเพิ่มพูนปัญญา ตลอดกาลทุกเมื่อ

ครองเรือน ครองรัก

จักเลิศแท้ ด้วยครองธรรม

ครองเรือน-ครองรัก

จักเลิศแท้ ด้วยครองธรรม*

ขออำนาจพร ในโอกาสมงคลของคุณทั้งสอง

วันนี้ถือว่าเป็นวันมงคล คือเป็นวันดีวันงาม มีบรรยากาศแห่งความสุข สดใส ร่าเริง เบิกบาน ทั้งเอิบอ้อม ปลื้มใจ ในขณะนี้ และให้เกิดความหวังว่าจะเจริญงอกงามต่อไปข้างหน้า

ความรักและศรัทธา กลั่นออกมาเป็นพร

มงคลนั้นเกิดจากการทำกุศล คือการทำความดีนั่นเอง ความดีนั้นมีทั้งทางกาย ทางวาจา ทางใจ แต่ทั้งหมดก็เริ่มที่ใจ คือใจดี ได้แก่ใจที่มีคุณธรรม ซึ่งวันนี้มีหลายอย่าง

คุณธรรมในที่นี้ เริ่มด้วยมีความรัก ซึ่งเห็นได้ชัด เพราะการที่จะมาทำบุญ และรับพรพระที่หวังว่าจะเป็นมงคลนี้ ก็เกิดจากความรักของคุณพ่อคุณแม่ เป็นสำคัญ คือคุณพ่อคุณแม่ปรารถนาจะให้ทั้งสองมีความสุขความเจริญ จึงได้เตรียมการต่างๆ รวมทั้งการที่จะให้ได้รับพรจากพระสงฆ์ด้วย

* ธรรมกา ของ พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตฺโต) ในการให้โอวาทอำนวยการแก่คู่สมรส คุณณิชา สุขพานิช และคุณพสุ สุนทรพิทักษ์ เมื่อมานัสการที่วัดญาณเวศกวัน ๑ ส.ค. ๒๕๔๔

เพราะฉะนั้น การมารับพรพระนี่จึงมิใช่มาเลื่อนลอย แต่มาด้วยเหตุปัจจัยสำคัญ คือเกิดจากกำลังของคุณธรรม เริ่มด้วยความรัก ความเมตตา ของคุณพ่อคุณแม่ ที่อยากให้ทั้งสองคนมีความสุขความเจริญต่อไป

นอกจากนั้นก็คือความมีศรัทธาในพระศาสนา ในพระรัตนตรัย รวมทั้งในหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า การที่คุณพ่อคุณแม่มีความรักแล้วจะให้มาหาพระ ก็เพราะมีศรัทธา

เพราะฉะนั้น ทั้งศรัทธา และความรักคือเมตตา จึงเป็นคุณธรรมที่มาหนุนกัน ซึ่งออกผลเป็นการมารับพรจากพระสงฆ์

ในการรับพรนี้ เมื่อมาด้วยใจที่เป็นกุศล มีศรัทธาและเมตตา อย่างนั้น จิตใจก็ชื่นบาน ผ่องใส มีความสุข ตรงนี้แหละเป็นจุดสำคัญ เพราะจิตใจที่ผ่องใสเบิกบานเป็นสุขนั้น ทั้งเป็นกุศลและเป็นมงคลไปพร้อมกัน จึงได้ทั้งกุศลคือความดี และมงคลคือสิ่งที่น่ามาซึ่งความสุขความเจริญ

รักที่อยากหาความสุข กับรักที่อยากให้เขาเป็นสุข

ความรักที่เรียกว่าเมตตา นี้ เป็นคุณธรรมสำคัญมาก เริ่มแรกพึงรู้ว่าความรักมีความหมายหลายอย่าง

คำว่า “ความรัก” นี้ ในภาษาไทย ความหมายยังไม่ชัด จึงต้องโยงไปหาหลักธรรม ถ้าว่าตามหลักธรรม ความรักแยกได้ง่ายๆ เป็น ๒ อย่าง

ความรัก อย่างหนึ่ง คือ ความพอใจชอบใจอยากได้คนนั้นๆ มาทำให้ตัวเองเป็นสุข

ความรัก อีกอย่างหนึ่ง คือ ความอยากให้คนนั้นๆ เป็นสุข

เมื่อก็ได้พูดถึงว่าคุณพ่อ คุณแม่ เป็นปัจจัยสำคัญของการมารับพรวันนี้ คือมาเพราะความรักในใจของท่าน ความรักของคุณพ่อคุณแม่นี้ เข้าในความหมายที่ ๒ คือความรักที่อยากให้ผู้อื่นเป็นสุข ผู้อื่นในที่นี้ก็คือ ลูกนั่นเอง

ความรักที่อยากให้ลูกเป็นสุขนี้ เป็นเหตุปัจจัยซึ่งทำให้ต้องหาทางทำให้ลูกเป็นสุขให้ได้ เพราะอยากให้เขาเป็นสุข ก็ต้องพยายามทำให้เขาเป็นสุข อย่างน้อยก็นึกถึงอนาคตว่าอยากให้ลูกมีชีวิตที่เจริญก้าวหน้าต่อไป เมื่อเรานับถือพระพุทธศาสนา คือนับถือพระรัตนตรัย ก็ต้องมารับพรพระ ซึ่งจะทำให้ท่านเกิดความรู้สึกว่า มีความสบายใจ มั่นใจในความหวังนั้นมากยิ่งขึ้น

เพราะฉะนั้น ความสุขจึงเป็นสิ่งที่เนื่องด้วยความรัก พอมีความรักอยากให้ผู้อื่นเป็นสุข และทำให้เขาเป็นสุขได้ หรือได้ทำในสิ่งที่จะทำให้เขาเป็นสุขหรือหวังว่าจะเป็นสุขแล้ว ตัวเองก็เป็นสุข

ความรักอีกอย่างหนึ่ง คือความรักที่ชอบใจอยากได้เขามาทำให้ตนเป็นสุข ซึ่งจะมีความสุขเกิดขึ้นต่อเมื่อได้ผู้้นั้นสิ่งนั้นมาแล้วทำให้ตัวเป็นสุข

ความรักสองอย่างนี้เป็นเรื่องสำคัญ ความแตกต่างข้อใหญ่อยู่ที่ว่า ความรักที่เป็นคุณธรรม คือความรักแบบที่อยากให้เขาเป็นสุข

คู่สมรส ต้องพัฒนาความรัก

คนที่แต่งงานคงต้องยอมรับความจริงว่า ตนเองมีความรัก ทั้ง ๒ ประเภท ต่างแต่ว่าจะมีอย่างไร่มาก

ความสุขก็เปลี่ยนไปตามประเภทของความรัก คือมีความรักแบบไหน ก็มีความสุขไปตามนั้น

ถ้ามีความรักแบบอยากได้เขามาทำให้ตนเป็นสุข ก็สุขต่อเมื่อเขามาทำให้ตนเป็นสุข แต่จะไม่ค่อยคำนึงถึงเขาว่าจะเป็นสุขหรือไม่ ต่างกับความรักที่อยากให้เขาเป็นสุข ซึ่งจะสุขต่อเมื่อเขาเป็นสุข

ข้อที่ต่างกันมีหลายอย่าง แต่ข้อแตกต่างที่สำคัญก็คือความสุขประเภทที่เกิดจากความรักที่อยากได้เขามาทำให้ตนเป็นสุขนี้ เป็นความสุขข้างเดียว ซึ่งไม่แน่ว่าอีกฝ่ายหนึ่งจะเป็นสุขหรือไม่ และถ้าไม่ได้ตามความต้องการ ก็อาจจะขัดใจ เมื่อขัดใจก็เกิดปัญหา ถ้าไม่เป็นไปตามความต้องการของตัวเอง ก็กลายเป็นว่าตัวเองเป็นทุกข์ แล้วก็ทำให้เกิดความขัดแย้ง เลยทุกข์ด้วยกันทั้งสองฝ่าย

ด้วยเหตุนี้ ชีวิตของผู้ที่แต่งงานจึงเป็นชีวิตที่ต้องก้าวไปในธรรมด้วย คือจะต้องก้าวไปสู่การพัฒนาชีวิตจิตใจ

ขอให้มองดูคุณพ่อคุณแม่ ซึ่งมีความรักประเภทอยากให้ผู้อื่นเป็นสุข ถ้าคุณครองมีความรักอย่างคุณพ่อคุณแม่ที่อยากให้ลูกเป็นสุข เมื่อคนหนึ่งเป็นสุข อีกคนหนึ่งก็เป็นสุขด้วย ก็จะมีความสุขร่วมกันทั้งสองฝ่าย

จึงถือเป็นหลักในทางพระศาสนาว่า ความรักที่เรียกว่า เมตตา คือความรักที่อยากให้อีกฝ่ายหนึ่งเป็นสุขนั้น เป็นคุณธรรม ที่ต้องทำให้มีขึ้น และเป็นปัจจัยสำคัญที่จะประสานชีวิตให้มีความสุขยั่งยืนมั่นคง

จำเป็นต้องย้ำเรื่องคุณธรรมคือ *เมตตา* เพราะว่าเมตตานี้ ทั้งที่เราได้ยินกันอยู่เสมอ แต่ก็มักไม่ชัดในความหมายว่าคืออะไร ซึ่งที่จริงก็ตัวนี้เอง คือความอยากให้คนอื่นเป็นสุขนี่แหละ เรียกว่าเมตตา

ถ้าเมื่อไรเราอยากให้คนอื่นเป็นสุข นั่นคือเมตตาเกิดขึ้นแล้ว

เป็นธรรมดาว่า เมื่อเราอยากให้เขาเป็นสุข เราก็ต้องพยายามทำให้เขาเป็นสุข และเราจะเป็นสุขก็ต่อเมื่อเขาเป็นสุข จึงแน่นอนว่าความรักประเภทนี้จะทำให้เกิดความสัมพันธ์โยงใยที่ยึดเหนี่ยวจิตใจกัน เพราะว่าความสุขอย่างนี้เป็นสุขด้วยกันและอาศัยกัน

เหมือนอย่างคุณพ่อคุณแม่ที่ฝากความสุขไว้กับลูก เมื่อเห็นลูกมีความสุข คุณแม่ก็มีความสุข คุณพ่อก็มีความสุข แต่ถ้าลูกยังไม่สุข คุณพ่อคุณแม่ก็เป็นห่วงเป็นกังวล บางทีก็เป็นทุกข์ไปเลย เพราะฉะนั้นอย่างน้อยก็ให้ท่านมีความหวังว่าลูกจะเป็นสุข พอมีความหวัง ท่านก็อิมใจสบายใจ

ถึงแม่ลูกจะแต่งงานไป

แต่ใจของพ่อแม่คอยดูแลอยู่ใกล้ ๆ

เมื่อมองให้ถูกต้อง การแต่งงานคราวนี้จึงมีความหมายมาก ไม่ใช่เป็นเรื่องของความรักเฉพาะคู่บ่าวสาวเท่านั้น แต่เป็นความรักที่โยงไปหาคุณพ่อคุณแม่ด้วย

ตอนนี้คุณพ่อคุณแม่ก็เท่ากับว่ามีความสุขไปขั้นหนึ่ง คือมั่นใจในลูกทั้งสองว่าการแต่งงานเริ่มต้นและดำเนินมาด้วยดีแล้ว แต่อีกขั้นหนึ่งความสุขของท่านฝากไว้กับอนาคตว่า ถ้าลูกดำเนินชีวิตไปดีมีความเจริญมั่นคง อันนั้นคือความสุขที่แท้ของท่าน

เพราะฉะนั้น ลูกจึงต้องพยายามให้ท่านได้ยินข่าวดีเรื่อยไปที่จะทำให้ท่านเกิดความมั่นใจ ไม่เกิดความหนักใจ ยิ่งลูกไปอยู่ต่างประเทศไกลๆ ก็เหมือนมีเสียงเตือนใจที่คอยบอกว่า คุณพ่อคุณแม่อยู่เมืองไทยนี่ถึงอยู่ตลอดเวลา เพราะว่าพ่อแม่รักลูก จึงฝากความสุขทุกข์ ฝากใจไว้กับลูก เพราะฉะนั้น ถ้ามีข่าวดี พ่อแม่ก็มีความสุข อิ่มใจสบายใจ

จึงควรตั้งหลักไว้ว่า จะพยายามให้คุณพ่อคุณแม่ได้ยินแต่ข่าวดี การที่จะให้คุณพ่อคุณแม่ได้ยินข่าวดี ก็คือตั้งใจศึกษาเล่าเรียน ทำหน้าที่การงาน และดำเนินชีวิตในทางที่ดั่งามถูกต้อง โดยเฉพาะทั้งสองคนมีความสามัคคีประพฤติดีต่อกัน เมื่อได้ยินข่าวอย่างนี้คราวใด คุณพ่อคุณแม่ก็มีความสุขทุกทีไป แล้วก็มองไปข้างหน้าโดยมีความหวังในความสุขนั้นยิ่งขึ้น

การที่จะให้ความสุขมาร่วมกันหมดทุกฝ่ายอย่างนี้ ทั้งสองคู่ บ่าวสาวเองจะต้องพัฒนาความรักคือเมตตาอันนี้ขึ้นมาระหว่างกัน แล้วความสุขนี้ก็จะโยงไปถึงคุณพ่อคุณแม่เอง

ถ้าทั้งสองฝ่ายมีความรักแบบที่ว่าอยากให้อีกฝ่ายหนึ่งเป็นสุข ฐานที่มั่นคงก็จะเกิดขึ้น ต่างก็พยายามที่จะทำให้อีกฝ่ายหนึ่งมีความสุข แล้วชีวิตคู่ก็จะมีความสุขอย่างแน่นอน

การปฏิบัติเช่นนี้เป็นเรื่องของคุณธรรม เพราะฉะนั้นในทางพระศาสนาจึงได้สั่งสอนแนะนำหลักการครองเรือนไว้

วันนี้จึงจะขอยกธรรมะสักชุดหนึ่งขึ้นมาเป็นตัวอย่าง แม้ว่าธรรมสำหรับคู่สมรสจะมีหลายชุด แต่ชุดหนึ่งที่เราพูดกันบ่อยและง่ายดี น่าจะทบทวนกันไว้ ก็คือหลักที่เรียกว่า "ฆราวาสธรรม"

จะครองรักไว้ได้ ก็ต้องครองเรือนให้ดีด้วย

ฆราวาสธรรม แปลว่า หลักธรรมสำหรับการครองเรือน หรือหลักธรรมสำหรับฆราวาสนั่นเอง ตรงไปตรงมา ฆราวาสธรรม ก็คือธรรมสำหรับฆราวาส

ที่จริง ฆราวาสในที่นี้ ไม่ได้หมายถึงบุคคล แต่แปลว่าการครองเรือน ธรรมสำหรับการครองเรือน และไม่ใช่เฉพาะคู่ครอง ชาวบ้านทุกคนต้องใช้ทั้งนั้น โดยเฉพาะก็เริ่มจากผู้ที่มามีชีวิตร่วมกัน ซึ่งท่านแสดงไว้ ๔ ข้อ คือ

๑. **สัจจะ** แปลว่า ความจริง ทำไมพระพุทธเจ้าจึงเริ่มด้วยความจริงก่อน เดียวต้องมาด้วยกัน
๒. **ทมะ** แปลตามตัวว่า การฝึก หมายถึงการทำให้เกิดความเจริญก้าวหน้า หรือการพัฒนานั่นเอง เพราะคนเรา จะมีความเจริญก้าวหน้าได้ จะต้องมีการฝึก
๓. **ขันติ** แปลว่า ความอดทน ซึ่งแสดงถึงความเข้มแข็ง ความอดทนที่แสดงออกในทางรูปธรรม ก็คือ ความทนทาน หรือแข็งแรงทนทานนั่นเอง
๔. **จาคะ** แปลว่า ความเสียสละ เรื่องความสุขที่ได้พูดไปก็มาลงที่นี้ด้วย คือความสามารถสละความสุขของตนเพื่อผู้อื่น สำหรับคู่ครองก็หมายถึงสามารถสละความสุขของตนเพื่อคู่ครองได้ ซึ่งเมื่อพูดด้วยภาษาทางบวาก็เรียกว่า มีน้ำใจนั่นเอง

การที่เราสละความสุขของเราเพื่อผู้อื่นได้ ก็คือเรามีน้ำใจ พอพูดว่ามีน้ำใจ ก็จะทำให้รู้สึกหนักแน่น และมีความรู้สึกในทางที่ดียิ่งขึ้น

ธรรม ๔ ข้อนี้แหละจะเป็นหลักสำคัญ แม้แต่ยังไม่มีธรรมข้ออื่นเลย มีเพียง ๔ ข้อนี้ ก็พอที่จะทำให้ชีวิตคู่ครองดำรงอยู่ได้ด้วยดี ที่นี้ก็มาดูธรรม ๔ ข้อนั้นในความหมายสั้นๆ

ความจริงใจต่อกัน เป็นฐานที่มั่นของชีวิตคู่ครอง

ข้อที่ ๑ **สัจจะ** แปลว่าความจริง เริ่มจากจริงใจ เช่นรักจริง

คนเราในความสัมพันธ์ระหว่างกัน จะต้องมีความจริงเป็นข้อที่ ๑ และจริงใจนี้สำคัญที่สุด ถ้าขาดความจริงใจก็คือเตรียมหลอกหลวงเท่านั้นเอง และถ้าขาดสัจจะคือความจริงใจแล้ว ทุกอย่างจะอ่อนแอไปหมด เพราะฉะนั้น ความจริงใจนี้จึงถือเป็นรากฐาน ต้องมีไว้ก่อน

เมื่อเริ่มต้นด้วยความจริงใจแล้ว ก็กลายเป็นความซื่อสัตย์ ซึ่งทำให้เกิดความหนักแน่นมั่นคง

เมื่อมีความจริงใจแล้ว ต่อมาก็ออกทางวาจา คือพูดจริง แล้วก็ออกทางการกระทำ คือพูดไปแล้วหรือสัญญาไปแล้ว ก็ทำตามนั้น ไม่ใช่ปล่อยเรื่อยเปื่อยละเลยไม่เอาใจใส่

เมื่อมีความจริง ก็มีรากฐานที่เข้มแข็งมั่นคง อะไรๆ ที่ตั้งอยู่บนรากฐานที่มั่นคงก็มั่นใจได้ว่าจะดำรงอยู่ได้ด้วยดีและยั่งยืน

แต่ถ้าขาดความจริงเสียแล้ว ทุกอย่างก็คลอนแคลนหมดแล้วต่อไปก็มีแต่ความง่อนแง่น หวาดระแวง และว่าเหว่

เพราะฉะนั้นข้อที่ ๑ คือสัจจะ จึงเป็นรากฐานที่ต้องให้มีเป็นอันดับแรก

ปรับตัวได้ ให้ข้อแตกต่างเป็นส่วนเติมเต็ม

ต่อไปข้อที่ ๒ **ทมะ** แปลว่าการฝึก เป็นธรรมสำคัญตามหลักที่ทางพระถือว่า มนุษย์เป็นสัตว์พิเศษที่ฝึกได้ พัฒนาได้ ศึกษาได้ เรียนรู้ได้ และจะประเสริฐด้วยการฝึก

มนุษย์ที่ฝึกแล้ว จึงจะประเสริฐ ยิ่งฝึกมาก ก็ยิ่งประเสริฐมาก จนกระทั่งเมื่อฝึกดีเยี่ยม ก็จะได้ประเสริฐจนกระทั่งเทวดาพระพรหมหันมากราบไหว้มนุษย์

ตอนแรก มนุษย์พากันไปไหว้เทวดา ไหว้พระพรหม แต่ทางพุทธศาสนาบอกว่ามนุษย์เราต้องฝึกตัวเอง ถ้ามนุษย์ฝึกศึกษาดีแล้ว เทวดาและพระพรหมกลับมากกราบเรา ด้วยความดีของเราเอง

เราไม่ได้ยกตัวหรือยก แต่หมายความว่าเทพพรหมเหล่านั้นเห็นความดี คือคุณธรรมและปัญญาของเราแล้ว ก็เคารพนับถือ โดยเฉพาะปัญญาความรู้-คิด-เข้าใจนี้มนุษย์ต้องฝึกขึ้นมา

การฝึกเริ่มต้นด้วยการปรับตัว เพราะเหตุว่าคนที่มาอยู่ร่วมกันนี้ ย่อมเป็นธรรมดาที่จะมีพื้นฐานนิสัยใจคอต่างๆ ไม่เหมือนกัน

แม้แต่ตัวเราเองคนเดียวนี้ก็ยังไม่เปลี่ยนแปลงต่างกันไปได้ บางทีแค่ช่วงเวลาเดี๋ยวนึงก็เปลี่ยนไป เราก็แปลกหรือขัดใจตัวเองได้ ยิ่งมาอยู่สองคนขึ้นไป อาการกิริยาราวาจาต่างๆ ก็อาจจะมีการแปลกหูแปลกตากันได้เป็นธรรมดา ท่านจึงสอนธรรมข้อ **ทมะ** นี้ไว้

ทมะ ในความหมายแง่นี้ เป็นบทพิสูจน์ความสามารถในการฝึกตนขั้นต้น คือการปรับตัวได้ โดยเฉพาะการปรับตัวเข้าหากัน ไม่ให้ความแตกต่างเป็นความขัดแย้ง แต่ให้ความแตกต่างเป็นส่วนเติมเต็ม

ความแตกต่างมีความหมายสองแบบ ความแตกต่างนั้น ถ้าใช้ไม่เป็น ก็เป็นความขัดแย้ง แต่ถ้าปฏิบัติถูกต้อง ความแตกต่างก็อาจจะช่วยให้เติมเต็ม เพราะว่าคนเราไม่มีใครสมบูรณ์สักคน เมื่อสองคนมีข้อแตกต่าง แต่นำมาเสริมกัน ก็กลายเป็นดีและทำให้สมบูรณ์

เพราะฉะนั้น ความแตกต่าง ถ้ารู้จักใช้ จึงกลายเป็นดี เช่น คนหนึ่งพูดน้อย อีกคนหนึ่งพูดมาก เามาปรับเข้าด้วยกัน ก็เลยพูดพอดี ถ้าทั้งสองคนพูดน้อยด้วยกัน ก็ได้เท่าเดิม จึงเอาความแตกต่างมาปรับให้พอดี

รวมความว่า ปรับตัวเข้าหากัน ไม่ให้ข้อแตกต่างกลายเป็นความขัดแย้ง อีกทั้งเป็นการพิสูจน์ตัวเองด้วยว่าเรามีความสามารถในการฝึกตัวพัฒนาตัวแค่ไหน

สรุปว่า นี่เป็นเรื่องของการฝึกตนขั้นที่ ๑ คือ ปรับตัว ตั้งแต่ปรับตัวเข้าหากัน แล้วก็ปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อม ปรับตัวเข้ากับคุณพ่อคุณแม่ของทั้งสองฝ่าย ปรับตัวเข้ากับญาติมิตรทั้งหลาย ปรับตัวเข้ากับการทำงาน ฯลฯ ต้องปรับตัวมากมาย

คนไหนปรับตัวได้เก่ง ก็มีเค้าของความสำเร็จในชีวิตมาก เพราะฉะนั้นจึงใช้การปรับตัวนี้เป็นหลักขั้นต้นในการพิสูจน์ความสามารถ

เกิดเป็นคนควรฝึกตนเรื่อยไป

ต่อจากปรับตัว ก็ปรับปรุงตน ซึ่งเป็นการทำให้ดีขึ้นได้อย่างไม่มีที่สิ้นสุด ปรับปรุงพัฒนากันไป ทั้งหมดนี้อยู่ในข้อ ทมะ ซึ่งแปลว่าการฝึก

อนึ่ง ทมะ การฝึกนี้ มักแปลกันว่าข่มใจ ซึ่งเป็นความหมายเพียงส่วนนิดเดียวของ ทมะ คือเวลาจะปรับตัว ปรับใจ หรือฝึกตัวเองนั้น มักจะต้องมีการบังคับใจตัวเอง หรือในเวลาเจออารมณ์ที่มากกระตุ้นยั่วเย้า เราต้องข่มใจไว้ ระวังใจได้ ก็เลยไปเน้นกันตรงที่ว่าข่มใจ บางทีก็เลยแปล ทมะ ว่าข่มใจ

ความจริงการข่มใจเป็นส่วนนิดเดียวของทมะ แท้จริงนั้น “ทมะ” ก็คือการฝึกนั่นเอง ซึ่งหมายถึงการที่จะเจริญพัฒนาต่อไปได้อย่างกว้างขวางมากมายไม่มีที่สิ้นสุด ตามคติของพระพุทธศาสนาซึ่งให้หลักไว้ว่า ทนโต เสฏฺโฐ มนุสฺเสสุ แปลว่า ในหมู่มนุษย์ ผู้ที่ฝึกแล้วประเสริฐสุด

อยู่ร่วมกันจะมีความหมายแท้ เมื่อเอาความเข้มแข็งมาเพิ่มกำลังกัน

ต่อไปข้อที่ ๓ คือ **ขันติ** ความอดทน แสดงถึงความแข็งแรงและทนทาน เหมือนอย่างเราก่อสร้างอะไร จะใช้วัสดุเช่นไม้ ก็ต้องหาไม้ที่แข็งแรง และทนทาน ทนแดด ทนฝน เป็นต้น

ว่าถึงในทางนามธรรม เมื่อคนเราดำเนินชีวิตไปนี้ แน่แน่นอนว่าสิ่งทั้งหลายรอบตัวเรามันไม่ได้เป็นไปตามใจเรา เราจะต้องพบเห็นเจอเจอสิ่งที่เราจะต้องเข้าไปเผชิญ เผชิญ ตลอดจนต้องฟันฝ่าไปอย่างน้อยก็ต้องเจอสิ่งกระทบกระทั่งต่างๆ

ในภาวะและสถานการณ์เหล่านี้ เราต้องมีความเข้มแข็ง โดยมีจิตใจที่อดทน ซึ่งถ้าเทียบกับทางรูปธรรม ก็เป็นความแข็งแกร่งทนทาน แต่ในทางจิตใจก็คือความเข้มแข็งอดทน ซึ่งจะทำให้พาชีวิตผ่านพ้นอุปสรรคขวากหนามไปได้

แกนของความอดทน ก็คือความเข้มแข็ง ถ้าคนสองคนมีกำลังมีความเข้มแข็งมาคนละหนึ่ง พอมาอยู่ด้วยกัน ก็ได้กำลังความแข็งแรงเข้มแข็งเพิ่มอีกหนึ่งเป็นสอง แต่ถ้าความแข็งแรงมาลบกัน ก็เหลือศูนย์ เพราะฉะนั้นจึงต้องให้เป็นบวก คือมาเสริมกัน

คนที่แต่งงาน ถือว่าได้กำไร เพราะได้กำลังเสริมขึ้นมามาก พ่อแม่ก็เพิ่มอีกสองท่าน พี่น้องก็เพิ่มอีกสี่ห้าคน ญาติมิตรก็เพิ่มอีก เยอะแยะไปหมด คนที่แต่งงานจึงได้กำไรมาก มีกำลังเพิ่ม เพราะฉะนั้นจะต้องรู้จักใช้กำลังที่เพิ่มขึ้นมานั้นให้เป็นประโยชน์

ที่นี้เราก็นำกำลังรวมกันของเรานั้นมาใช้ในการที่จะทำให้ชีวิตของเราเดินไปข้างหน้า ให้มาเป็นกำลังที่เสริมกัน อย่าให้มาเป็นกำลังที่บั่นทอนกัน

อดทนสามด้าน

จะผ่านพ้นอุปสรรค สู่อความสำเร็จ

ในการอยู่ร่วมกันนั้น ความเข้มแข็งอดทนจะแสดงออกมาในชีวิตประจำวัน ตามที่ท่านแยกไว้เป็น ๓ ด้าน

ด้านที่ ๑ คือ **อดทนต่อความลำบากตรากตรำ** ธรรมดาความลำบากตรากตรำนี้จะเน้นไปในแง่การประกอบอาชีพการงาน รวมทั้งการศึกษาเล่าเรียน ซึ่งต้องใช้ความอดทนบ่อยๆ

ในงาน ในการศึกษาเล่าเรียนนั้น บางทีมีเหตุจำเป็นให้ต้อง อยู่ตึกบ้าง ต้องฝ่าแดดฝ่าฝนบ้าง เพราะดินฟ้าอากาศไม่เข้าข้างใคร แต่เราจะต้องสู้ หรือแม้แต่ตัวงานนั่นเองที่ยาก ก็ต้องตรากตรำ

นี่คือด้านที่ ๑ ความเข้มแข็ง อดทนต่อความลำบาก ตรากตรำได้ ไม่ท้อถอย ไม่อ่อนแอ ไม่ระย่อ นี่เป็นคุณสมบัติสำคัญ พระพุทธเจ้า ตั้งแต่ยังเป็นพระโพธิสัตว์ ถ้าไม่มีขันตินี้ จะไม่มีทาง สำเร็จโพธิญาณ เพราะฉะนั้นจะต้องมีขันติด้านที่ ๑ อดทนต่อ ความลำบากตรากตรำได้

ด้านที่ ๒ คือ *อดทนต่อทุกขเวทนา* เป็นธรรมชาติของชีวิต มนุษย์ บางทีเราก็จับปวดเมื่อยล้า แม้แต่นั่งอยู่ที่นี้ เดี่ยวก็อาจจะ เมื่อยล้าขึ้นมา หรือบางคราวเราก็จับไข้ คนที่มีความอดทนจะไม่ ไว้วางใจ ไม่มองแง แต่จะอยู่ในเหตุผล และทำตามเหตุผล

เมื่อมีโรคภัยเจ็บไข้ ก็รักษาไปตามเหตุผล ไม่ใช่ปล่อยไว้ ถ้า ปล่อยไว้ ก็ไม่ใช่อดทน แต่ท่านเรียกว่าประมาท ซึ่งก็เสียอีก คืออดทน ในทางจิตใจที่สู้ได้ แต่ต้องทำการแก้ไขไปตามเหตุผลให้ถูกต้อง ข้อ นี้เรียกว่าอดทนต่อทุกขเวทนา

ด้านที่ ๓ คือ *อดทนต่อสิ่งกระทบกระทั่งใจ* ข้อนี้เตือนให้นึก ถึงคำโบราณที่พูดว่า “ด้นกับพินก็ยังกระทบกันได้”

เมื่อคนมาอยู่ร่วมกัน แม้ไม่เจตนา ก็มีทางที่อาจจะพูดไปโดย พลังผลอ แล้วก็ไปกระทบกระเทือนจิตใจอีกฝ่ายหนึ่ง หรือกิริยา อាកารบางอย่างที่แสดงออกไป แม้ไม่ได้ตั้งใจ ก็กระทบกระเทือน กันได้ ซึ่งเราควรใช้เป็นเครื่องทดสอบตัวเอง เป็นเครื่องพิสูจน์ ความสำเร็จ ความอดทน ไม่อู่วาม ไม่เอาอารมณ์ แต่ใช้ปัญญา

เมื่อใช้ปัญญา ก็กลับไปข้อ ๒ คือ *ทมะ* การฝึกตน ซึ่งเป็นเรื่องของการรู้จักคิดพิจารณา คือ แทนที่ว่าคุณอารมณ์กระทบกระทั่งแล้วจะว่าวาม เราก็ไม่หมุ่นไปตามอารมณ์ แต่เราเอาเหตุผล โดยหันมาใช้ข้อ ๒ *ทมะ* มาปรับ มาฝึก มาแก้ จึงได้ข้อ ๒ กับข้อ ๓ มาประสานกัน

รวมความว่าข้อ ๓ เป็นเรื่องที่จะช่วยให้เรามีความเข้มแข็ง ยืนหยัด ฝ่าฟันสิ่งกีดขวางต่างๆ ไปได้

รวมกำลังกันได้แล้ว

ก็มาเพิ่มพูนแผ่ขยายความสุขให้ไพศาล

ต่อไปข้อ ๔ *จาคะ* แปลว่า ความเสียสละ แต่เวลาแปลอย่างนี้ทำให้เกิดความรู้สึกเหมือนกับว่าจะต้องฝืนใจ คือ ทั้ๆ ที่ไม่ยอมให้ แต่เราต้องจำใจสละ อะไรอย่างนี้

คนที่ฝึกดีแล้ว จะไม่รู้สึฝืนใจ เพราะมีคุณธรรม เหมือนอย่างคุณพ่อคุณแม่ที่มาทำมา ให้แก่ลูกนั้น การสละก็ไม่ใช่เป็นการให้ไม่เป็น การฝืนใจ ตัวแปรนั้นก็คือความรักนี่เอง

ความรัก ก็คือความปรารถนาดีมีน้ำใจ ยอมให้อีกฝ่ายหนึ่งเป็นสุข เหมือนคุณพ่อคุณแม่ให้ของแก่ลูก ก็ไม่ต้องฝืนใจอะไร แล้วก็ไม่ต้องเป็นทุกข์ แต่ให้แล้วกลับเป็นสุขด้วย เพราะว่ารักยอมให้ ลูกเป็นสุข พอให้แล้ว ลูกเป็นสุข ตัวเองก็สมใจ แล้วตัวเองก็เป็นสุข

คู่ครองก็เช่นเดียวกัน ถ้ามีความรักจริง มีเมตตา มีความรักปรารถนาดี ยอมให้เขาเป็นสุข ก็จะทำเพื่อเขาได้ ใจก็คิดแต่ว่าจะทำอย่างไรให้เขาเป็นสุข อันนี้แหละคือสิ่งที่เรียกว่า “น้ำใจ”

น้ำใจนี่จะเป็นสิ่งที่ประสานให้มีความระลึกถึงกัน ทางพระเรียกว่าเป็นธรรมเครื่องให้ระลึกถึงกัน ทำให้จดจำอยู่ในใจ และเป็นความซาบซึ้ง ซึ่งเป็นสิ่งที่ยึดเหนี่ยวจิตใจให้มีความสามัคคีกัน ลึกซึ้งแน่นแฟ้น

เพราะฉะนั้น ข้อสุดท้ายนี้จึงมาเสริมธรรมข้อแรก คือสัจจะที่เป็นฐาน ให้มั่นคงยิ่งขึ้น โดยเป็นตัวยึดเหนี่ยวให้แน่นเหนียวมั่นคง เพราะฉะนั้นข้อสุดท้ายนี้จึงสำคัญ ท่านจึงเน้นว่าต้องให้มีความรักประเภทเมตตา อย่างที่ย้ำว่าคือความรักที่อยากให้เขาเป็นสุข

เมื่ออยากให้เขาเป็นสุข ก็ทำเพื่อเขาได้โดยที่เราไม่รู้ลึกเป็นทุกข์ และเราก็ไม่รู้ลึกว่าจะต้องฝืนใจ แต่ถ้าเมื่อไรไม่มีจาละนี้ ก็จะฝืนใจทันที และจะเอาแต่ใจตัวเอง คือเรียกร้องว่าต้องมาทำให้ฉัน ถ้าไม่ทำให้ฉัน ก็ขัดใจกัน ทำให้มีแต่ความขัดแย้ง

แต่พอคิดว่าทำอย่างไรจะให้เขาเป็นสุข คราวนี้แหละจะมีแต่เรื่องดีทั้งนั้น จะคิดขึ้นมาก็มีแต่ว่า เอ ทำอย่างไรนะจะให้เขาเป็นสุขได้ เหมือนอย่างคุณพ่อคุณแม่คิดถึงลูกว่าจะทำอย่างไรให้ลูกเป็นสุข ซึ่งดีทั้ง ๒ ฝ่าย ตัวเราก็มีความสุขเมื่อเห็นเขาเป็นสุข สุขด้วยกัน

เพราะฉะนั้น จาคะจึงเป็นธรรมข้อสำคัญที่ท่านเอามาปิดท้าย ว่าให้มีน้ำใจต่อกัน ใจกว้าง ไม่คับแคบ เปิดใจต่อกัน ยอมสละความสุขของตนเพื่ออีกฝ่ายหนึ่งได้

ถ้ามีน้ำใจ สละความสุขให้แก่กันได้แบบนี้แล้ว ไม่ว่าจะเผชิญชีวิตอย่างไร ก็ไปด้วยกันได้ อีกฝ่ายหนึ่งมีความลำบากเดือดร้อน ตั้งแต่เจ็บไข้ ก็มาเฝ้าพยาบาลรักษาโดยไม่เห็นแก่หลับแค้นนอน และก็มีมีความสุขด้วย เพราะมีน้ำใจต่อกัน

ต่อจากนั้นก็ขยายน้ำใจนี้ออกไปสู่คุณพ่อคุณแม่ทั้งสองฝ่าย
 สู่ญาติมิตร และต่อไปก็สู่เพื่อนมนุษย์ทั่วไป มีอะไรที่เราจะช่วย
 เพื่อนมนุษย์ให้มีความสุข หายทุกข์ยากได้ ก็ช่วยเขาไป

พอเรามีกำลังมากขึ้น มีเงินมีทอง ก็ไปบำเพ็ญประโยชน์
 ช่วยให้เพื่อนมนุษย์มีความสุข ความสุขของเราก็ขยายกว้างยิ่งขึ้น
 ยังมีคุณธรรมคือความรักที่ถูกต้องมากเท่าไร ความสุขของเราก็ยิ่ง
 ขยายออกไปเท่านั้น

เพราะว่า ความรักในที่นี้ คือความอยากให้เขาเป็นสุข เมื่อ
 ทำอะไรให้เขาเป็นสุขได้ เราก็เป็นสุขด้วย

เพราะฉะนั้น คุณธรรมกับความสุขจึงไปด้วยกัน ซึ่งเป็น
 จริยธรรมที่ถูกต้อง อันจะไม่ต้องฝืนใจ

คู่มือครองเป็นคู่มิตร

มาช่วยกันพัฒนาชีวิตพัฒนาสังคม

เป็นอันว่าครบ ๔ ข้อแล้ว ได้หลักฆราวาสธรรมนี้ คู่มือที่ตั้ง
 ครอบครวั ทำให้บ้านเรือน อบอุ่น ร่มเย็นเป็นสุข มั่นคง และมี
 ชีวิตชีวา ทวนหัวข้ออีกทีว่า

๑. **สัจจะ** ความจริง เป็นรากฐาน เหมือนกับต้นไม้มีรากแก้ว
 ที่มั่นคงแข็งแรง
๒. **ทมะ** ฝึกตน ตั้งแต่ปรับตัว จนถึงปรับปรุงตนเอง พัฒนา
 ชีวิตให้ดีขึ้น
๓. **ขันติ** อดทน ได้แก่ความเข้มแข็งและทนทาน มีกำลังที่จะ
 พันฝ่าสิ่งยากลำบากไปด้วยกัน

๔. **จาคะ** สละได้ คือให้ความสุขของตัวแก่อีกฝ่ายหนึ่งได้ ด้วยจิตใจที่มีความรักอยากให้เขาเป็นสุข ซึ่งกลายเป็นความมีน้ำใจ

เมื่อได้ ๔ ข้อนี้ ก็มั่นใจได้ว่าชีวิตคู่ครองจะมีความสุขเจริญ มั่นคง มีความสุข แล้วก็สามารถแผ่ความสุขนี้ออกไปให้กว้างขวาง ยิ่งขึ้น เพราะชีวิตแต่งงานที่ถูกต้อง ก็คือการทำมาพัฒนาชีวิตของเราขึ้นไปอีกขั้นหนึ่ง

เราเคยอยู่คนเดียว เราพัฒนาชีวิตได้แค่นี้ เมื่อเรามาชอยู่สองคน เราก็ควรจะพัฒนาได้มากยิ่งขึ้น โดยมาช่วยกัน ให้คู่ครองเป็นกัลยาณมิตรแก่กัน อย่างพุทธภาษิตที่แสดงสถานะของภรรยาตามหลักพุทธศาสนาว่า *ภริยา ปรมาสฺมา* แปลว่า ภรรยาเป็นยอดสหาย

การมีคู่ครอง เท่ากับว่าเราได้เพื่อนที่มาอยู่ด้วยกัน และมาเป็นทีปรึกษา มาเสริมกำลังแก่กัน จึงยิ่งพัฒนาชีวิตได้ดียิ่งขึ้น

ในแง่นี้ ชีวิตสมรสก็เลยกลายเป็นเวทีปฏิบัติธรรม ตัวเองก็พัฒนาตนมากขึ้น แล้วก็มีกำลังที่จะสร้างสรรค์ทำความดีมากขึ้น กับทั้งมีกำลังที่จะช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์เกื้อกูลแก่โลกมากขึ้นด้วย

เมื่อมีกำลังมากขึ้น คู่ครองจะแบ่งงานกันโดยคนหนึ่งทำด้านหนึ่งๆ ก็ได้ หรือจะเสริมกันก็ได้ ในการที่จะทำความดีที่เป็นจุดหมายเพื่อสังคมและประเทศชาติ แต่ไม่ว่าจะทำอะไร ก็ทำได้มากยิ่งขึ้น ขอเพียงให้ตั้งจุดหมายไว้ให้ดี

เมื่อปฏิบัติได้ถูกต้องแล้ว ชีวิตแต่งงานก็เป็นชีวิตแห่งความดีงาม ที่จะได้เสริมประโยชน์ทั้งแก่ชีวิตตนเอง ชีวิตของครอบครัว วงศ์ตระกูล ตั้งแต่บิดามารดาเป็นต้นไป ตลอดจนสังคม ประเทศชาติทั้งหมด

ร่วมกันปลูกมงคลพฤษ์ เพื่อชีวิตสมรสที่เป็นสุขและมีคุณค่า

การเริ่มชีวิตแต่งงานนี้ ขอให้เหมือนกับว่าคู่ครองทั้งสองมา
ร่วมกันปลูกต้นไม้ขึ้นต้นหนึ่ง ซึ่งเป็นต้นไม้แห่งวันวิภา

ต้นไม้แห่งชีวิตสมรสนี้ จะต้องให้มีคุณสมบัติ ๔ อย่างของ
ต้นไม้ที่ดี คือ

๑. มีรากแก้วที่แข็งแรงมั่นคง ซึ่งจะช่วยให้ต้นไม้ยืนต้นอยู่
ได้ยืนนานมั่นคง อันได้แก่ **ศรัทธา**

๒. มีศักยภาพในการเจริญเติบโตออกงาม สามารถแตก
กิ่งก้านสาขา มีดอกมีใบมีผลได้สะพรั่ง ข้อนี้ได้แก่ **ทมะ** คือการ
พัฒนาตัวเอง ฝึกตัวเองเรื่อยไป ไม่ว่าจะเจออะไร ก็มองในแง่การ
ฝึก ให้ชีวิตเป็นสนามฝึก เจอปัญหา ก็เอามาเป็นแบบฝึกหัด ซึ่งมี
แต่ดีทั้งนั้น เพราะทำให้ยิ่งเจริญงอกงามไปด้วยกัน

๓. มีความแข็งแรงทนทาน ต้นไม้จะยืนต้นดำรงอยู่ได้ดี ต้อง
แข็งแรงทนทานต่อดินฟ้าอากาศ ทนต่อพืชต่างๆ ที่อยู่ข้างๆ ซึ่งมา
แย่งอาหาร หรือบางทีมีกาฝากและพวกแมลงต่างๆ มาชอนมาไช
ตลอดจนบางที่มีลมแรงเป็นมรสุม ต้องยืนต้นผ่านพ้นภัยทุกอย่าง
ไปให้ได้ นี่คือข้อ **ขันติ** ความเข้มแข็งอดทน

๔. มีน้ำเลี้ยงบริบูรณ์ ข้อนี้สำคัญ คือข้อน้ำใจแห่ง **จาคะ** ถ้า
ขาดอาหารเลี้ยงอย่างเดียว ต้นไม้ก็เฉาเหี่ยวแห้ง ถึงจะแข็งแรง
อย่างไร ก็อยู่ไม่ไหว แต่ถ้ามีน้ำหล่อเลี้ยงดีแล้ว ต้นไม้ก็จะชุ่มฉ่ำสด
ชื่น ใบเขียวขจี งอกงาม มีดอกสวยงาม มีผลดกดีขึ้นไป

ตอนนี้แหละ ต้นไม้เองก็ดีมีความสุขแล้วก็มีองคฺติ ใคร
มาเห็น ก็ชื่นใจสดชื่นไปด้วย

เหมือนอย่างต้นไม้ที่งอกงาม มีใบเขียวขจีดอกสะพรั่ง ใคร
มาเห็นก็สบายใจ ชีวิตครอบครัวที่อยู่ดีมีความสุข ใครมาเห็นก็ชื่น
ใจด้วย

นอกจากนั้น เขายังได้อาศัย เหมือนต้นไม้ที่ใบดกเขียวขจี
คนเดินทางมาร้อนๆ ก็เข้าพักได้ร่มไม้ ได้อาศัยร่มเงา มีความสุข
แถมมีดอกไม้ให้ชื่นชมด้วย ดอกก็สวยงาม หากเกิดหิวขึ้นมา ก็มีผล
ให้รับประทานอีก แล่นจะดี

เพราะฉะนั้น ชีวิตสมรสจะดี ถ้ามีครบคุณสมบัติทั้ง ๔ และ
พอถึงข้อ ๔ คราวนี้ก็มีความสุขทั้งในชีวิตคู่ครองเอง และแผ่
ความสุขไปให้แก่คนใกล้เคียง ญาติมิตร แล้วก็แผ่ความสุขไปให้แก่
เพื่อนมนุษย์ทั้งหลายทั่วไป

ชีวิตสมรสที่มีคุณสมบัติครบ ๔ ประการ มีกำลังดี มี
ความสามารถแผ่ประโยชน์สุขนั้นออกไป เหมือนกับต้นไม้ที่มี
คุณสมบัติครบ ๔ ประการ ดังได้กล่าวมา

พรแห่งธรรม นำความรักสู่การสร้างสรรค

วันนี้ก็เหมือนกับว่า คู่วิวาห์ ได้มาเริ่มปลูกต้นไม้แห่งชีวิต
สมรสขึ้นแล้ว ก็ขอให้ตั้งใจช่วยกันบำรุงรักษาต้นไม้ต้นนี้ให้เจริญ
งอกงาม ให้มีคุณสมบัติทั้ง ๔ ประการดังได้กล่าวมา ซึ่งก็คือการมี
ธรรม ทั้ง *สัจจะ ทัมะ ชันติ* และ *จาคะ*

พระสงฆ์ขออวยชัยให้พรพร้อมกับคุณพ่อคุณแม่ทั้งสองฝ่ายด้วย เพราะว่าความมีจิตเมตตา คือความรักของคุณพ่อคุณแม่นี้แหละเป็นพรอันประเสริฐ อย่างที่โบราณเราบอกว่า ไปไหนๆ พระคุณของคุณแม่ตามไปคุ้มครอง

ยกตัวอย่างเช่นว่า เพราะความรักของท่าน จึงทำให้เรามีใจรักท่าน และนึกถึงท่าน เวลาไปไหนนึกถึงคุณพ่อคุณแม่ขึ้นมาเมื่อใด ก็ทำให้เรามีกำลังใจว่า โอ้ คุณพ่อคุณแม่รออยู่นะ ท่านรอเราอยู่

ถ้าเราไปเรียนหรือไปทำงานต่างแดนห่างไกล ท่านรออยู่เมืองไทย กำลังรอฟังข่าว ท่านห่วงเราอยู่ พอนึกถึงท่าน เราก็มีกำลังใจเร่งศึกษาเล่าเรียน เพื่อท่านจะได้ยินข่าวดีๆ แล้วท่านจะได้มีความสุข นี่ก็คือเรามีความตั้งใจดีต่อท่าน อยากให้ท่านเป็นสุข

ถ้าจะทำอะไรไม่ดี พอนึกถึงท่าน ก็ยังใจว่า โอ้ เตียวคุณพ่อคุณแม่รู้แล้วท่านจะเสียใจ อย่างนี้เรียกว่าพระคุณของคุณพ่อคุณแม่ตามไปคุ้มครอง ทั้งยึดเหนี่ยวจิตใจและคุ้มครองโดยให้กำลังใจ

เพราะฉะนั้น จึงขอให้ตั้งใจอย่างที่พูดเมื่อกี้ คืออย่างน้อยตั้งใจว่า ขอให้คุณพ่อคุณแม่ได้ยินแต่ข่าวที่ดี เพียงแค่นี้ก็เริ่มได้ผลทันที

ทีนี้ ระหว่างที่เล่าเรียนศึกษา ถ้าคิดถึงบ้านขึ้นมา พอคิดถึงก็ต้องนึกว่า ตอนนี้นุคุณพ่อคุณแม่ก็คิดถึงเรา และกำลังรอความหวังจากเรา ถ้าเรานำความสำเร็จไปให้ ท่านก็จะมีมีความสุข

พอคิดถึงอย่างนี้ จิตใจแทนที่จะว่าเหวหงอยเหงา ก็ไม่ว่าเหวหงอยเหงา แต่กลับจะกระตือรือร้นขึ้นมา ทำให้มีกำลังใจเล่าเรียนศึกษายิ่งขึ้น นี่ก็คือความรักที่ถูกต้อง ซึ่งเป็นกำลังใจเสริมซึ่งกันและกัน แล้วก็เสริมความสุขยิ่งขึ้นด้วย

วันนี้ การปลูกต้นไม้แห่งชีวิตสมรสมีความหมายขยายออกไปถึงคุณพ่อคุณแม่ และญาติมิตรทั้งหมด ให้ทุกคนเจริญงอกงามในความสุขและความดี ไปด้วยกัน

ขอร่วมใจกับคุณพ่อคุณแม่ทั้งสองฝ่าย และญาติมิตรทุกท่าน ที่มีความรักความปรารถนาดีต่อเจ้าสาว และเจ้าบ่าว ขออาราธนาคุณพระรัตนตรัยอวยชัยให้พร

รัตนตฺตยา^๓นุภาวเณ รตนตฺตยเตชสา ด้วยเดชานุภาพคุณพระรัตนตรัย พร้อมทั้งบุญกุศล โดยเฉพาะความรักความเมตตาของคุณพ่อคุณแม่ และคุณความดีมีศรัทธาในธรรม ที่มาช่วยให้เรานำเอาความรักมาเป็นเครื่องสร้างความสำเร็จในคามตั้งงาม ให้เป็นไปในทางสร้างสรรค์

ขออานุภาพแห่งกุศลความดีต่างๆ เหล่านี้ มาเป็นกำลังอภิบาลรักษาให้คู่บ่าวสาว พร้อมทั้งคุณพ่อคุณแม่ ญาติมิตรทั้งหลาย เจริญงอกงามด้วยจตุรพิธพรชัย มีกำลังกาย กำลังใจ กำลังปัญญา กำลังความสามัคคี ที่จะดำเนินชีวิตก้าวหน้าไปในการศึกษาเล่าเรียน และอาชีพการงาน ให้ประสบความสำเร็จสมความมุ่งหมาย ยังประโยชน์สุขให้เกิดขึ้นแก่ชีวิตตน ครอบครัว วงศ์ญาติ สังคม ประเทศชาติ และชาวโลกทั้งหมด มีความร่มเย็น งามในพระธรรมของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ตลอดกาลทุกเมื่อ เทอญ

หน้าว่าง

คู่สร้าง คู่สม

ชีวิตคู่ในอุดมคติ

สมชีวิกา*

นโม ตสฺส ภควโต อรหโต สมมาสมพุทฺธสฺส

หากงเขยอู่ เจ คหปตโย อูโภ ชานิปตโย ทิฏฺฐเส เจว ธมฺเม
ขณฺณมณฺณํ ปสฺสิตุํ อภิสฺมปฺรายนฺจ ขณฺณมณฺณํ ปสฺสิตุํ อูโภว อสฺส
สมสฺสทฺธา สมสฺสิตา สมจาคา สมปณฺณาติฯ

บัดนี้ จักแสดงพระธรรมเทศนาใน สมชีวิกา พรรณนา
หลักธรรมสำหรับส่งเสริมชีวิตของคู่ครอง ให้ราบรื่นปรองดอง
สม่ำเสมอและสมกัน เพื่อฉลองศรัทธาประดับปัญญาบารมี
ของคณะเจ้าภาพและท่านสาธุชน เนื่องในงานมงคลสมรส
เป็นกุศลวิธีที่จะนำพระพุทธานุภาพมาเป็นเครื่องประสาทพร
เพิ่มพูนสิริมงคลแก่คู่สมรส ให้ประสบความสุขความสวัสดิ์ และ
ความเจริญรุ่งเรืองงอกงามไพบูลย์ แห่งชีวิตครองเรือนตลอดกาล
นาน

พิธีมงคลสมรสนั้น ตามประเพณีไทยถือว่าเป็นกิจฝ่าย
คฤหัสถ์ ส่วนพิธีเกี่ยวกับสงฆ์ทั้งหมด รวมทั้งการมีพระธรรมเทศนา
นี้ นับว่าเป็นการทำบุญเนื่องในงานมงคลสมรส เพื่อให้เกิดธรรม
มงคลแก่คู่แต่งงานหรือผู้ที่ได้ตกลงกันแล้วที่จะแต่งงานกัน

* พระธรรมเทศนา แสดงในงานมงคลสมรสของ นายเนาวรัตน์ พงษ์ไพบูลย์ กับ
นางสาวประคองกุล อิศรางกูร ณ อยุธยา เมื่อวันที่ ๒๖ มีนาคม ๒๕๑๔

เมื่อมีคู่ครอง ก็มีทรัพย์สินและญาติมิตรเพิ่มทวี

การมีคู่ครองนั้น ถือกันว่า เป็นเหตุการณ์สำคัญยิ่งครั้งหนึ่งในชีวิตของบุคคล เป็นความเปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่ ทำให้เกิดฐานะและหน้าที่อย่างใหม่ คือ ฐานะแห่งสามี และฐานะแห่งภรรยา พร้อมทั้งหน้าที่ซึ่งผูกพันอยู่กับฐานะทั้งสองนั้น อันเกิดจากความสัมพันธ์ และความรับผิดชอบต่อกัน

ความสัมพันธ์และความรับผิดชอบนี้ มิใช่จำกัดอยู่เพียงในระหว่างคู่สามีและภรรยาเท่านั้น แต่ยังขยายออกไปถึงบุคคลและทรัพย์สิน เป็นต้น อันมีมาแต่เดิมของแต่ละฝ่ายอีกด้วย เช่น บิดามารดา เครือญาติและมิตรสหายของคู่ครอง เป็นต้น ทำให้เกิดผลอีกอย่างหนึ่ง คือ การสมรสนี้ เท่ากับเป็นวิธีเพิ่มพูนจำนวนญาติมิตรและทรัพย์สินต่างๆ ให้มากมายกว้างขวางขึ้นเป็นทวีคูณ

อย่างไรก็ตาม ผลดังกล่าวนี้ จะเป็นผลที่ดียังอย่างแท้จริง ก็ต่อเมื่อผู้สมรสรู้จักรับผิดชอบ และรู้จักปฏิบัติภาระหน้าที่ของตนตามความรับผิดชอบนั้นให้ถูกต้องด้วยดี

ด้วยเหตุนี้ ผู้สมรสที่ปรารถนาความสุข และความเจริญก้าวหน้า ทั้งของตนเอง ของคู่ครอง และของชีวิตครองเรือนทั้งหมด จึงต้องเตรียมตัว เตรียมใจ ให้ตระหนักในฐานะภาระและหน้าที่ต่างๆ ที่ตนจะต้องกระทำในชีวิตครอบครัวไว้ให้พร้อม เพื่อทำชีวิตครองเรือนของตนให้เป็นความอยู่ร่วมกันด้วยความสุขบังเกิดประโยชน์ ส่งเสริมคุณค่าแห่งชีวิตของกันและกัน และทำให้การที่ตนเข้าไปเกี่ยวข้องกับคนอื่นๆ ทั้งหลาย กลายเป็นคุณประโยชน์ เป็นความดี ความเจริญอกงามแห่งชีวิตทุกชีวิตที่ตนเข้าไปมีส่วนร่วมเกี่ยวข้องนั้น ทั่วถึงกันทั้งหมด

แม่บ้านดี ผูกใจสามีได้ และทำให้ทั้งบ้านร่มเย็น

ในสมัยพุทธกาล พระบรมศาสดาเคยทรงได้รับอาราธนาจากคฤหบดีท่านหนึ่ง ให้ทรงประทานโอวาทแก่กุมารีที่จะแยกครอบครัวไปอยู่ในตระกูลสามี

ครั้งนั้น พระองค์ได้ตรัสสอนกุมารีเหล่านั้น ให้ประพฤติปฏิบัติตามหลักธรรมสำหรับแม่บ้านหลายประการ หลักธรรมที่ทรงประทานครั้งนั้น พระองค์ตรัสให้เหมาะสมกับสภาพสังคมของชมพูทวีปยุคพุทธกาล ที่ฝ่ายพ่อบ้านเป็นผู้ประกอบอาชีพหาเลี้ยงครอบครัว จึงเป็นหลักธรรมที่ใช้ได้อย่างดี ในสังคมไทยแบบเดิม ซึ่งมีลักษณะการแบ่งงานในครอบครัวอย่างเดียวกัน

บัดนี้ แม้สังคมจะผันแปรไปตามกาลสมัย สตรีผู้ฉลาดก็สามารถยึดถือสาระจากหลักธรรมเหล่านั้น นำมาประพฤติปฏิบัติให้เป็นประโยชน์แก่ชีวิตครอบครัวได้เป็นอย่างดี

ยิ่งกว่านั้น แม้ในสมัยปัจจุบัน ที่สภาพและระบบการต่าง ๆ ในสังคมเปลี่ยนแปลงไปมากแล้วนี้เอง ก็ยังอาจกล่าวยืนยันได้ว่า ในครอบครัวที่ภริยายึดถือปฏิบัติเคร่งครัดตามหลักธรรมเหล่านี้ นับว่ามีปัจจัยสำคัญอย่างหนึ่งที่จะยึดเหนี่ยวค้ำจุนชีวิตครอบครัวไว้ให้มีความสุข ความราบรื่น มั่นคงด้วยดี และความประพฤติเช่นนี้จะไม่เป็นเหตุให้เกิดความเสื่อมเสียหายแก่ชีวิตครอบครัวแต่ประการใด

ในพุทธโอวาทครั้งนั้น ทรงแสดงหลักธรรมสำหรับภรรยา ๕ ข้อ ซึ่งมีใจความดังนี้

ข้อที่ ๑ พึ่งเป็นผู้ตื่นก่อน นอนทีหลัง เอาใจใส่คอยฟังว่าจะมีอะไรให้ช่วยทำ ประพฤติแต่สิ่งที่ถูกใจ พูดคำไพเราะน่ารัก คือ รู้จักปรนนิบัติถนอมน้ำใจ

ข้อที่ ๒ คนเหล่าใดเป็นที่เคารพนับถือของสามี เช่น บิดา มารดา ครู อาจารย์ ของสามี เป็นต้น ก็แสดงความเคารพนับถือด้วย เอาใจใส่ปฏิสันถารท่านเหล่านั้นเป็นอันดี

ข้อที่ ๓ เป็นผู้ขยัน เอาใจใส่ในงานบ้านทุกอย่าง เช่น งานเกี่ยวกับเสื้อผ้าเครื่องนุ่งห่ม เป็นต้น เฉลียวฉลาด รู้จักคิดจัดทำงานเหล่านั้นให้เรียบร้อยเหมาะสม

ข้อที่ ๔ เอาใจใส่สอดส่องดูแลคนในปกครองภายในบ้าน เช่น คนรับใช้ และคนงานต่างๆ ฐานะของเขารู้ว่าทำได้แล้วหรือไม่เพียงใด มีใครเจ็บป่วยไข้เป็นอย่างไร เอาใจใส่รักษาพยาบาล จัดแบ่งอาหารของบริโภคเพื่อแผ้วให้ตามสมควร

ข้อที่ ๕ รู้จักประหยัดเก็บรักษาทรัพย์สมบัติที่สามีหามาได้ ไม่เล่นการพนัน ไม่เป็นนักดื่ม ไม่ทำลายผลาญทรัพย์สมบัติ

นอกจากหลักความประพฤติเหล่านี้แล้ว ในที่บางแห่งทรงแสดงคุณธรรมในใจกำกับไว้เป็นข้อสุดท้ายด้วย คือ การอยู่ครองเรือนด้วยจิตใจโอบอ้อมอารี ไม่คับแคบด้วยความตระหนี่เห็นแก่ตัว

คุณธรรมประจำใจนี้เป็นพื้นฐานชีวิตที่สำคัญ ทำให้บ้านเรือนเป็นสถานที่ร่มรื่น แซ่มชื่นเยือกเย็นเบิกบานใจ ทั้งแก่ผู้อาศัยที่อยู่ร่วมกัน และแก่ผู้ไปมาหาสู่เยี่ยมเยือน มีญาติ มิตรสหาย เป็นต้น เป็นสิริมงคลแก่ชีวิตครอบครัว

หลักธรรมข้อต้นๆ อันเป็นความประพฤติที่แสดงออกภายนอก อาจเปลี่ยนแปลงประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมกับสภาพสังคมตามยุคสมัย แต่คุณธรรมที่เป็นพื้นใจ จะยังคงรูปเป็นอยู่อย่างเดียวกันตลอดทุกกาล

สามภรรยาที่ดีเอาใจใส่ทำหน้าที่ต่อกัน

ที่แสดงมานี้ เป็นหลักความประพฤติในฝ่ายภรรยา ส่วนในฝ่ายสามี แม้ไม่พบที่ทรงได้รับอาราธนาให้ตรัสสอนโดยตรง แต่ในคราวที่ทรงประทานโอวาทแก่กุลบุตรผู้หนึ่ง ว่าด้วยหน้าที่อันพึงปฏิบัติต่อบุคคลประเภทต่างๆ ตามฐานะแห่งความสัมพันธ์ในสังคม พระองค์ได้ทรงแสดงข้อปฏิบัติที่สามีพึงทำนุบำรุงภรรยาของตนไว้ ๕ ประการ อธิบายสั้นๆ ได้ ดังนี้

ประการที่ ๑ ให้ความนับถือ ยอมรับฐานะแห่งภรรยาและคุ้มครอง

ประการที่ ๒ ยกย่องให้เกียรติ ไม่แสดงอาการเหยียดหยามดูหมิ่น

ประการที่ ๓ มีความซื่อสัตย์ ไม่นอกใจ

ประการที่ ๔ มอบความเป็นใหญ่ แสดงความไว้วางใจในงานบ้าน

ประการที่ ๕ หาเครื่องประดับเครื่องแต่งตัวมามอบให้เป็นของฝากของขวัญ แสดงน้ำใจรักไม่จืดจาง

ทรงแสดงต่อไปว่า ภรรยาที่สามีทำนุบำรุงเช่นนี้ จะ(ต้อง)อนุเคราะห์ตอบสามีตนโดยฐานะ ๕ ประการ คือ

ประการที่ ๑ จะจัดดูแลงานบ้านให้เรียบร้อยเป็นอันดี

ประการที่ ๒ จะใส่ใจสงเคราะห์คนข้างเคียง คือหม่มญาติ และข้าทาสบริวารเป็นอันดี

ประการที่ ๓ จะซื่อสัตย์ ไม่ประพฤตินอกใจสามี

ประการที่ ๔ จะช่วยประหยัดดูแลเก็บรักษาทรัพย์สินสมบัติที่หามาได้

ประการที่ ๕ จะเป็นผู้ขยัน เอาใจใส่ ไม่เกียจคร้านในการทำงานทั้งปวง

ชีวิตคู่ครองเจริญมั่นคง

เมื่อมีคุณธรรมรองรับเป็นฐาน

หลักธรรมเท่าที่แสดงมานี้ ส่วนใหญ่เป็นข้อปฏิบัติที่แสดงออกมาภายนอก การแสดงออกภายนอกในทางที่ดีงามเช่นนี้ ย่อมต้องอาศัยมีคุณธรรมต่างๆ เป็นพื้นฐานอยู่ในจิตใจ ที่จะช่วยให้คงรักษาข้อปฏิบัติเหล่านี้ไว้ได้มั่นคง ยั่งยืน และด้วยความจริงใจ

ด้วยเหตุนี้ ผู้ครองเรือนจึงต้องมีคุณธรรมสำหรับรักษาความสัมพันธ์อันดีนี้ไว้เป็นหลักในใจ ที่เรียกว่า **ภราวาสธรรม** หรือธรรมสำหรับชีวิตครองเรือน ๔ ประการ คือ

๑. **สัจจะ** ความซื่อสัตย์ จริงใจต่อกัน เป็นหลักสำคัญที่จะให้เกิดความไว้วางใจและไม่ตรีจิตสนิทต่อกัน ขาดสัจจะเมื่อใดย่อมเป็นเหตุให้เกิดความหวาดระแวงแคลงใจกัน เป็นจุดเริ่มต้นแห่งความริ้วฉาน ซึ่งยากนักที่จะประสานให้คืนดีได้ดังเดิม

๒. **ทมะ** การรู้จักบังคับควบคุมอารมณ์ ช่มใจ ระวังความรู้สึกต่อเหตุบกพร่องของกันและกัน รู้จักฝึกฝนปรับปรุงตนแก้ไขข้อบกพร่อง ปรับนิสัยและอัธยาศัยให้กลมกลืนประสานเข้าหากันได้ ไม่เป็นคนถือด้านเอาแต่ใจและอารมณ์ของตน

คนที่ขาดธรรมข้อนี้ ย่อมปล่อยให้ข้อแตกต่างปลีกย่อยทางอุปนิสัยและการอบรม กลายเป็นเหตุแตกแยกสามัคคีใหญ่โต และถ้าไม่สามารถปรับตนเข้าหากันได้ ก็เป็นอันต้องทำลายชีวิตคู่ครองแยกทางขาดจากกัน

๓. ขันติ ความอดทน อดกลั้น ต่อความหนักและความร้ายแรงทั้งหลาย

ชีวิตของผู้อยู่ร่วมกัน นอกจากมีข้อแตกต่างขัดแย้งทางอุปนิสัย การอบรม และความต้องการบางอย่าง ซึ่งจะต้องหาทางปรับปรุงเข้าหากันแล้ว บางรายอาจจะมีเหตุล่อวงเกินรุนแรง แสดงออกจากฝ่ายใดฝ่ายหนึ่ง ซึ่งอาจเป็นถ้อยคำหรือกิริยาอาการ จะโดยตั้งใจหรือไม่ก็ตาม เมื่อเกิดเหตุเช่นนี้ อีกฝ่ายหนึ่งจะต้องรู้จักอดกลั้นระงับใจ ไม่ก่อเหตุให้เรื่องลุกลามกว้างขยายต่อไป ความร้ายจึงจะระงับลงไป

นอกจากนี้ ยังจะต้องมีความอดทนต่อความลำบาก ตรากตรำ และเรื่องหนักใจต่างๆ ในการประกอบการงานอาชีพ เป็นต้น โดยเฉพาะเมื่อเกิดภัยพิบัติความตกต่ำคับขัน ไม่ตีโพยตีพาย แต่มีสติอดกลั้นคิดอุบายใช้ปัญญาหาทางแก้ไขเหตุการณ์ให้ลุล่วงไปด้วยดี ชีวิตของคู่ครองที่เข้มแข็งอดทน ก็จะประดับประคองพากันฝ่าฟันผ่านพ้นบรรดาเหตุร้ายอันเป็นประดุมรสุมแห่งชีวิตไปได้

๔. จาคะ ความเสียสละ ความเผื่อแผ่ แบ่งปัน ตลอดถึงความมีน้ำใจเอื้อเฟื้อต่อกัน ชีวิตบุคคลที่จะมีความสุข จะต้องรู้จักความเป็นผู้ให้ด้วย มิใช่คอยจ้องแต่จะเป็นผู้รับเอาฝ่ายเดียว

การให้ในที่นี้ มิใช่หมายถึงแต่เพียงการเผื่อแผ่แบ่งปันสิ่งของอันเป็นสิ่งที่มองเห็นและเข้าใจได้ง่ายๆ เท่านั้น แต่ยังหมายถึงการให้น้ำใจแก่กัน การแสดงน้ำใจเอื้อเฟื้อต่อกัน ตลอดจนการเสียสละความพอใจและความสุขส่วนตัวได้

ดังเช่นว่า ในคราวที่คู่ครองประสบความทุกข์ ความเจ็บไข้ หรือมีธุรกิจใหญ่เป็นต้น ก็เสียสละความสุขความพอใจของตน ขวนขวายช่วยเหลือ เอาใจใส่ดูแล เป็นที่พึ่งอาศัย เป็นกำลัง ส่งเสริม หรือช่วยให้กำลังใจได้โดยประการใดประการหนึ่ง ตามความเหมาะสม

รวมความว่า เป็นผู้มีจิตใจกว้างขวาง เอื้อเพื่อเผื่อแผ่ เสียสละ ไม่คับแคบเห็นแก่ตัว ชีวิตครอบครัวที่ขาดจากะ ก็คล้าย การลงทุนที่ปราศจากผลกำไรมาเพิ่มเติม ส่วนที่มีมาแต่เดิมก็คงที่ หรือค่อยร่อยหรอพร่องไป หรือเหมือนต้นไม้ที่ไม่ได้รับการบำรุง ก็มีแต่อัปเฉา ร่วงโรย ไม่มีความสดชื่นงอกงาม

ธรรม ๔ ประการ คือ **สัจจะ ทมะ ขันติ และจาคะ** ที่พรภณนามานี้ มิใช่ประสงค์ให้เป็นข้อปฏิบัติจำกัดเฉพาะในระหว่างคู่ครองเพียง ๒ คนเท่านั้น แต่มุ่งหมายให้ใช้ทั่วไปในชีวิต การครองเรือนทั้งหมด โดยยึดถือเป็นคุณธรรมพื้นฐานของจิตใจ ในการที่จะสร้างความสัมพันธ์อันดีงามกับคนทั้งหลายที่จะอยู่ร่วม หรือติดต่อเกี่ยวข้องกัน ให้เหมาะสมตามฐานะนั้นๆ เพื่อประโยชน์สุขทั้งแก่ชีวิตของตนเอง และแก่ชีวิตของคนอื่นๆ ในสังคม

จะเป็นคู่สร้างคู่สม เมื่อมีสมธรรม ๔ ประการ

ชีวิตคู่ครองนี้ มีคำเรียกตามนิยามว่า **ชีวิตสมรส** ในทางพระพุทธศาสนา มีคำสอนว่า ชีวิตสมรสที่จะมีความสุข ราบรื่น มั่นคงยืนยาวได้นั้น คู่สมรสควรมีคุณธรรมที่สมหรือสม่ำเสมอแก่กัน อันจะพึงเรียกได้ว่า **สมธรรม ๔ ประการ** คือ **สมศรัทธา สมศึลา สมจาคา** และ **สมปัญญา**

สมรรถ ๔ ประการนี้ เป็นฐานรองรับชีวิตคู่ครองในระดับที่ลึกซึ้งยิ่งกว่าฆราวาสธรรม ๔ อย่าง ที่กล่าวมาแล้ว เพราะแสดงถึงความมีคุณสมบัติสมกัน และความมีลักษณะนิสัยสม่ำเสมอของคู่ครอง ซึ่งจะทำให้ผู้สมรสทั้งสองสมชีพ หรือสมชีวิ คือ มีชีวิตที่สมหรือเสมอกัน สมรรถ ๔ ประการนั้น คือ

๑. **สมศรัทธา** มีศรัทธาสมหรือเสมอกัน ศรัทธานั้น หมายถึงความเชื่อ ความเลื่อมใส หรือความใฝ่นิยม เช่น ความเชื่อถือในลัทธิศาสนา ความเลื่อมใสในพระรัตนตรัย และความใฝ่นิยมในคุณค่า หรือสิ่งที่ยึดถือเข้าใจว่าเป็นความดีงามต่างๆ

ความมีศรัทธาสมกันย่อมเป็นสิ่งสำคัญเบื้องต้นแรก ที่จะทำให้อชีวิตครองเรือนกลมกลืนสนิทสนมแน่นแฟ้น เพราะศรัทธาเป็นเครื่องหล่อหลอมความรู้สึกรักใคร่ และเป็นพลังชักจูงใจในการดำเนินชีวิต และกระทำการกิจการต่างๆ ความมีศรัทธาสมกัน ตั้งต้นแต่ความเชื่อถือในลัทธิศาสนาอย่างเดียวกัน ตลอดจนการมีรสนิยมแนวเดียวกัน จึงเป็นสิ่งสำคัญมากในชีวิตสมรส

ถ้าศรัทธาเบื้องต้นไม่เป็นอย่างเดียวกัน ก็ต้องตกลงปรับให้ เป็นไปด้วยความเข้าใจต่อกัน

๒. **สมศีลา** มีศีลคือความประพฤติสมหรือเสมอกัน คือ มีความประพฤติที่เข้ากันได้ อยู่ในระดับเดียวกัน ไม่เป็นเหตุให้เกิดความรังเกียจ ดูหมิ่น เหยียดหยาม หรือขัดแย้งรุนแรงต่อกัน เช่น ฝ่ายหนึ่งปากร้าย ชอบกล่าวคำหยาบคาย อีกฝ่ายหนึ่งได้รับการอบรมกวัดขั้นมาทางด้านการศึกษาพออ่อนหวาน ทนฟังคำหยาบไม่ได้ หรือฝ่ายหนึ่งชอบเป็นนักเลงหัวไม้ แต่อีกฝ่ายหนึ่งชอบชีวิตสงบไม่ยุ่งวุ่นวาย ก็อาจเป็นทางเบียดเบียนร้ายวุ่นวายเลิกร้างกัน หรืออยู่อย่างทนทุกข์ทรมาน

๓. สมจาคา มีน้ำใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่เสียสละสมหรือเสมอกัน ในชีวิตของบุคคลที่ต้องติดต่อเกี่ยวข้องกับสัมพันธกับคนอื่น ๆ เริ่มแต่ญาติมิตรสหายเป็นต้นไปนั้น ธรรมข้อสำคัญที่จะต้องแสดงออกอยู่เสมอก็คือ ความมีน้ำใจ ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ความมีใจกว้างขวาง การช่วยเหลือพึ่งพาอาศัยกัน หรือในทางตรงข้าม ก็เป็นความตระหนี่ ความมีใจคับแคบ กระด้าง คู่ครองที่มีจาคะไม่สมกัน ย่อมมีโอกาสเกิดความขัดแย้งกระทบกระทั่งอนิจจังกันอยู่เรื่อยไป ทำให้ชีวิตครอบครัวเป็นชีวิตที่เปราะ มีทางที่จะแตกร้างได้ง่าย

๔. สมปัญญา มีปัญญาสมหรือเสมอกัน ปัญญาหมายถึง ความรู้จักเหตุ รู้จักผล รู้จักดีชั่ว รู้จักประโยชน์มิใช่ประโยชน์ ความรู้จักคิด ความสามารถในการใช้ความคิด และเข้าใจในเหตุผล

ความมีปัญญาสมกันมิได้หมายความว่าคู่ครองทั้งสองฝ่ายจะต้องได้เล่าเรียนศิลปวิทยาการ ทรงความรู้เชี่ยวชาญเหมือนๆ กัน แต่หมายถึงการมีความคิด การรู้จักรับฟังและเข้าใจในเหตุผลของกันและกัน และการช่วยเป็นคู่คิดของกันและกันได้ อย่างที่กล่าวกันว่าง่าย ๆ ว่าพูดกันรู้เรื่อง

คุณธรรมข้อนี้ก็เป็นสิ่งสำคัญยิ่ง เพราะสามีภรรยาเป็นผู้อยู่ร่วมใกล้ชิดกันตลอดเวลา จำต้องมีความเข้าใจกัน ร่วมคิดร่วมปรึกษาหารือกัน บรรเทาข้อหนึ่งใจและช่วยกันหาทางแก้ไขปัญหาต่างๆ เป็นกำลังแก่กันและกันได้

ความมีปัญญาสมกันนี้ นอกจากเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวน้ำใจ ทำให้มีความสนิทสนมกันด้วยดีแล้ว ยังทำให้ชีวิตของคู่ครองทั้งสองฝ่าย เป็นชีวิตที่ส่งเสริมคุณค่าเพิ่มกำลังแก่กันและกันอีกด้วย

พระบรมศาสดาตรัสแสดงว่า สมถรรวม ๔ ประการนี้ จะเป็นเหตุให้คู่สามีภรรยาได้พบกันทั้งชาตินี้และชาติหน้าตามความประสงค์ สมดังพุทธพจน์ที่ยกขึ้นเป็นนิกเขปบทเบื้องต้นว่า “*อากงเขยอยู่ เจ คหปตโย คุโภา ชานิปตโย*” ดังนี้ เป็นต้น

แปลความว่า ถ้าคู่สามีภรรยาหวังจะได้พบกันทั้งชาตินี้ และชาติหน้าแล้วไซ้ ทั้งสองพึงเป็นผู้มีศรัทธาสมกัน มีศีลสมกัน มีจาคะสมกัน มีปัญญาสมกัน ดังนี้

ความสมหรือเสมอกันของคู่ครองตามหลักธรรม ๔ ประการนี้มีความสำคัญอย่างมาก เพราะบุคคลทั้งสองมามีชีวิตอยู่ร่วมกันใกล้ชิดยิ่งกว่าใครๆ จนในทางโลกกล่าวว่าเป็นบุคคลเดียวกัน การที่จะมารวมเข้าด้วยกัน จึงต้องอาศัยความประสานกลมกลืนเหมาะสมกันตามทางธรรมดังกล่าวมา

จะร่วมชีวิตกันทั้งที่

ควรคิดให้ดีว่าจะเป็นผู้ประเภทใด

การอยู่ครองเรือนของคู่สมรสนั้น เป็นการร่วมกันนำชีวิตทั้งสองผ่านเหตุการณ์ทั้งปวงทั้งที่ดีและร้ายไปด้วยกัน เป็นชีวิตที่ร่วมสุขร่วมทุกข์ทั้งปวง ในแง่นี้ ท่านจึงถือว่าทั้งสองฝ่ายเป็นเพื่อนหรือเป็นสหายกัน และเป็นเพื่อนที่ยิ่งกว่าเพื่อนใดๆ เพราะร่วมรู้เห็นเหตุการณ์ ร่วมรับสุขทุกข์ครบถ้วนพร้อมกันกว่าเพื่อนอื่นๆ ดังพุทธภาษิตที่ว่า “*ภริยา ปรมมา สขา*” แปลว่า ภรรยาเป็นเพื่อนอย่างยิ่ง หรือ ภรรยาเป็นยอดสหาย โดยความหมายว่าเป็นคู่ร่วมสุขร่วมทุกข์ ดังอธิบายมาแล้ว

อนึ่ง พึงสังเกตว่า ในทางพระศาสนา ท่านแสดงเพื่อนใกล้ตัวไว้อีกบุคคลหนึ่ง ดังพุทธภาษิตว่า “*มาตา มิตร ต์ สเก ชเว*” แปลว่า มารดาเป็นมิตรในเรือนของตน พุทธภาษิตนี้ มิได้ขัดแย้งกับพุทธภาษิตข้อก่อนที่ว่า ภรรยาเป็นเพื่อนอย่างยิ่งนั้นแต่ประการใด เพราะเพ่งความคนละอย่าง

ในพุทธภาษิตข้อก่อน ท่านมุ่งแสดงลักษณะความเป็นไปของชีวิตหรือความสัมพันธ์ที่มองเห็นได้ในภายนอกกว่า ภรรยาเป็นผู้ดำเนินชีวิตอยู่ด้วยกัน ร่วมทุกข์ร่วมสุขกับสามี

ส่วนในพุทธภาษิตข้อหลัง ท่านมุ่งแสดงถึงคุณธรรมในใจ เพราะคำว่ามิตร มีความหมายเพ่งเล็งไปในทางด้านจิตใจและคุณธรรมมากกว่าคำว่าสหายและเพื่อน ตามพุทธภาษิตข้อที่สองนี้ จึงมีความหมายว่า ในบ้านของแต่ละคน มีมารดาเป็นผู้มีเมตตา มีความปรารถนาดีต่อบุตร เป็นที่วางใจ พึงอาศัยได้อย่างแท้จริง เป็นมิตรแท้คู่บ้านแน่นนอนอยู่ท่านหนึ่งแล้ว

ในกรณีนี้ หากภริยาผู้ใดสามารถปฏิบัติตนทำจิตใจให้เป็นมิตรแท้ มีเมตตาปรารถนาดีต่อสามีได้อย่างแท้จริง เหมือนอย่างมารดาแล้ว พระบรมศาสดาก็ตรัสยกย่องภரியานั้นว่าเป็น *มาตาสมภริยา* หรือ *มาตาภริยา* คือ ภรรยาเสมอด้วยมารดา หรือ ภรรยาเยี่ยงมารดา

ส่วนภรรยาผู้มีคุณธรรมอย่างอื่น ก็ตรัสเปรียบไว้เหมือนพี่น้องหญิง เหมือนเพื่อน เป็นต้น ดังที่เคยตรัสสอนนางสุชาดา ผู้เป็นสะใภ้ของอนาถปิณฑิกเศรษฐีว่า มีภริยาอยู่ ๗ ประเภท เป็นฝ่ายร้าย ๓ ประเภท และฝ่ายดี ๔ ประเภท คือ

๑. *วชกาภริยา* ภรรยาเยี่ยงเพชรฆาต ได้แก่ภรรยาผู้มีจิตใจ
ประทุษร้าย ปรารถนาความเสื่อมเสียหายแก่สามี ดู
หมิ่นและคิดหาทางทำลายสามี
๒. *โจริภริยา* ภรรยาเยี่ยงโจร ได้แก่ภรรยาผู้ล้างผลาญ
ทรัพย์สมบัติที่สามีหามาได้
๓. *ชัยยาภริยา* ภรรยาเยี่ยงนาย ได้แก่ภรรยาผู้ไม่ใส่ใจการ
งาน เกียจคร้าน รับประทานมาก ปากร้าย หยาบคาย
ใจเหี้ยม ช่มสามี
๔. *มาตาภริยา* ภรรยาเยี่ยงมารดา ได้แก่ภรรยาผู้หวังดีทุก
เวลา คอยห่วงใยรักษาสามีเหมือนมารดาปกป้องบุตร
และประหยัดรักษาทรัพย์สมบัติที่หามาได้
๕. *ภคินีภริยา* ภรรยาเยี่ยงน้องสาว ได้แก่ภรรยาผู้เคารพ
สามีดั่งน้องกับพี่ มีใจอ่อนโยน คล้อยตามสามี
๖. *สขีภริยา* ภรรยาเยี่ยงสหาย ได้แก่ภรรยาที่พบสามี
เมื่อใดก็ปลื้มดีใจเหมือนเพื่อนพบเพื่อนผู้จากไป
นาน เป็นคนมีตระกูล (ได้รับการศึกษาอบรม) มีความ
ประพฤติดี รู้จักปฏิบัติสามี
๗. *ทาสีภริยา* ภรรยาเยี่ยงนางทาสี ได้แก่ภรรยาที่ยอมอยู่
ได้อ่านาจนสามี ถูกขู่ตะคอกเขียนตี ก็ทนได้ ไม่โกรธ
ตอบ

คนดีมาครองคู่ คือเอาคุณค่าของชีวิตมาเสริมกัน และทวีกำลังในการสร้างสรรค์

พรรณนาความตามที่แสดงมาทั้งหมดนี้ ควรถือเอาสาระสำคัญที่เป็นใจความอย่างหนึ่งว่า หลักธรรมสำหรับการครองเรือน ที่สอนให้คู่ครองมีความสมกันทั้งหลายก็ดี ให้รู้จักปฏิบัติหน้าที่ถนอมรักษาน้ำใจกันด้วยประการต่างๆ ก็ดี รวมทั้งหมดนี้ล้วนมีความมุ่งหมายเพื่อให้การครองเรือนของคู่สามีภรรยาเป็นไปในทางที่ส่งเสริมคุณค่าแห่งชีวิตของกันและกัน และเป็นเครื่องอุปถัมภ์ส่งเสริมเพิ่มพูนกำลังแก่กัน เช่น เมื่อมีคุณธรรมความดีอยู่แล้ว ก็จักได้บำเพ็ญคุณธรรมความดีเหล่านั้นให้เพิ่มพูนยิ่งขึ้นไป เมื่อกระทำประโยชน์ตนอยู่ ก็จักได้กระทำประโยชน์นั้นให้เข้มแข็งหนักแน่นยิ่งขึ้นไป เมื่อบำเพ็ญประโยชน์ผู้อื่นอยู่ ก็จักได้มีกำลังช่วยกันบำเพ็ญประโยชน์นั้นให้กว้างขวางได้ผลดียิ่งๆ ขึ้นไป เป็นการสร้างเสริมความสุขความเจริญก้าวหน้าทั้งแก่ชีวิตตนเอง ชีวิตคู่ครอง และชีวิตอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง ตลอดถึงสังคมส่วนรวม ทำตนให้เป็นผู้ควรได้ชื่อว่าเป็นสัตบุรุษ หรือ สัปปุรุษ ซึ่งเป็นบุคคลที่ดีมีค่า ตามความหมายของพระพุทธศาสนา

ดังพุทธพจน์แสดงปฏิบัติทาของสัตบุรุษว่า

ภิกษุทั้งหลาย สัตบุรุษเมื่อเกิดในตระกูล ย่อมเกิดเพื่อประโยชน์ เพื่อเกื้อกูล เพื่อความสุข แก่ชนเป็นอันมาก แก่บิดามารดา แก่บุตรภรรยา แก่คนรับใช้และกรรมกร แก่มิตรและผู้ร่วมงาน แก่บรรพชน แก่รัฐ แก่ทวยเทพ และแก่สมณพราหมณ์ทั้งหลาย เปรียบเหมือนมหาเมฆที่ตกลงมา ยังข้าวกล้าให้เจริญงอกงามทั่วไป ก่อให้เกิดประโยชน์ ความเกื้อกูล และความสุข แก่ชนเป็นอันมาก

ประโยชน์สุขอันกว้างขวางซึ่งเกิดมีเพราะสัตบุรุษเช่นนี้ ย่อมต้องเริ่มต้นจากวงแคบออกไปก่อนตามลำดับ คือเริ่มจากครอบครัว และเริ่มจากการประพฤติปฏิบัติต่อกันระหว่างคู่ครอง ทั้งสองแต่ละฝ่าย

เมื่อคู่ครองต่างฝ่ายมีคุณธรรมและรู้จักปฏิบัติหน้าที่ของตน เป็นกำลังส่งเสริมแก่กัน ทำชีวิตครอบครัวให้มีความสุขความเจริญแล้ว ก็จะมีแผ่ขยายประโยชน์สุขนั้นออกไปให้กว้างขวางได้สำเร็จสมความปรารถนา

ดังนั้น ชีวิตครองเรือนที่มุ่งหมายในพระศาสนา จึงได้แก่ชีวิตที่คู่วิวาห์มาร่วมอุปถัมภ์ซึ่งกันและกัน เพิ่มพูนคุณค่าแห่งชีวิตทั้งสอง ทวิกำลังในการบำเพ็ญประโยชน์สุขให้ภริยาญาติมิตร

คู่สมรสใดดำเนินชีวิตครอบครัวของตนให้มีคุณลักษณะสมดังที่ได้พรรณนามา ก็จักได้ชื่อว่าเป็นคู่ครองที่ควรยกย่องสรรเสริญ ควรนับว่าเป็นชีวิตครองเรือนที่ประสบความสำเร็จด้วยดี โดยนัยดังได้วิเศษนามา

บัดนี้ บิดามารดา ญาติมิตร และท่านที่เคารพนับถือของคู่วิวาห์ ได้มาประชุมพร้อมเพื่ออำนวยพรแก่คู่สมรสทั้งสอง และคู่บ่าวสาวได้ร่วมกันบำเพ็ญทานมัยบุญกุศริยาวัตรแด่พระภิกษุสงฆ์แล้ว

ขออำนาจคุณพระรัตนตรัย อำนาจบุญกุศลที่ทั้งสองได้บำเพ็ญ และอำนาจแห่งกุศลจิตของญาติมิตรที่มาประชุมทั้งปวง จงเป็นพลวปัจจัยอำนวยพรแก่คู่บ่าวสาวทั้งสอง ให้ประสบจตุรพิธพร คือ อายุ วรรณะ สุขะ พละ ทุกประการ

จงเจริญด้วยอิฏฐารมณ์สมตามคำบาลีอนุโมทนาของ พระภิกษุสงฆ์ว่า เต อตถตถา ท่านทั้งสองจงได้รับประโยชน์ สมหมาย สุขिता จงเป็นผู้มีความสุข วิรุฬฺหา พุทฺธสฺสเน จงเป็นผู้ เจริญออกงามในคำสอนของพระพุทธเจ้า อโรคา จงเป็นผู้ไม่มีโรค เบียดเบียน สุขิตา โหถ สห สพเพหิ ญาตีภิ ขอจงประสบความสุขพร้อมด้วยหมู่ญาติทั้งปวง โดยทั่วกัน

รับประทานวิสัยนาพระธรรมเทศนาใน สมชีวีกถา พรรณนาคุณธรรมสำหรับคู่สมรส พอสมควรแก่เวลา ยุติลงแต่เพียงนี้ เอิ๋ว ก็มีฯ

โอวาทวันมงคลสมรส*

วันนี้เป็นวันมงคลของคุณโสภณ และคุณวิมลวรรณ คุณพ่อคุณแม่ ท่านผู้ใหญ่ที่เคารพนับถือ และท่านผู้ปรารถนาดีทั้งหลายได้พร้อมใจกันจัดพิธีขึ้น ทั้งนี้ก็โดยหวังให้เกิดความเป็นสิริมงคลแก่ชีวิตของคู่บ่าวสาวทั้งสอง

เริ่มต้นดี มงคลก็เกิดขึ้นมาทันที

ประการแรกก็ได้ให้ท่านทั้งสองมาอยู่ใกล้ชิดพระรัตนตรัย ซึ่งในพิธีนี้ได้มีพระพุทธรูปเป็นตัวแทนพระสัมมาสัมพุทธเจ้า และพระสงฆ์เจริญพระพุทธมนต์ ซึ่งเป็นคำสอนของพระพุทธเจ้า กล่าวคือพระธรรม และองค์พระภิกษุซึ่งมาเจริญพระพุทธมนต์ในที่นี้ ก็เป็นตัวแทนของพระสงฆ์ นับว่ามีตัวแทนพระรัตนตรัยมาพร้อมมูลในที่นี้

พระรัตนตรัยนั้นเป็นที่เคารพบูชาสูงสุดของพุทธศาสนิกชน แม้ในพิธีอันสำคัญนี้ เราก็มาอยู่กันในที่พร้อมหน้าของพระรัตนตรัย เพื่อเป็นเครื่องบำรุงน้ำใจให้มีจิตใจผ่องใส เป็นการยกระดับจิตใจไว้ในที่สูง จึงให้เกิดความเป็นสิริมงคลและเป็นนิมิตที่ดี คือให้เป็นการเริ่มต้นที่ดีงาม

* แสดงในมงคลวาร ของคุณโสภณ และคุณวิมลวรรณ เมื่อวันที่ ๕ ธันวาคม ๒๕๒๖

ในเวลาเดียวกันนั้น ก็เป็นการให้ความสำคัญแก่เหตุการณ์ในชีวิตของบุคคลทั้งสอง แต่ที่เป็นพื้นฐานสำคัญก็คือ ความรัก ความปรารถนาดี ความมีเมตตาธรรมของท่านผู้ใหญ่ และญาติมิตรทั้งหลายนั้น ซึ่งช่วยบันดาลให้จิตพิถีนี้ขึ้น และมาร่วมในพิถีนี้ เพื่ออวยชัยให้พร

ประการสำคัญในอันดับต่อไป ที่จะให้เกิดความเป็นสิริมงคลพร้อมกันก็คือ ทางฝ่ายของคู่บ่าวสาวนั่นเอง ที่จะเปิดใจรับเอาความเป็นสิริมงคลและความปรารถนาดีของท่านผู้ใหญ่นั้นับถือ

ถ้าหากได้พร้อมกันทุกฝ่ายอย่างนี้ คือ มีพระรัตนตรัยเป็นประธาน มีความรักความปรารถนาดีและเมตตาธรรมของผู้ใหญ่ที่มาร่วมงานนี้ และมีความพร้อมใจ ความเปิดใจรับ ความผ่องใสในกายและใจของคู่บ่าวสาวแล้ว ก็จะเป็นสิริมงคลโดยสมบูรณ์ เพราะความเป็นสิริมงคลนี้ต้องเริ่มต้นที่จิตใจก่อน จิตใจที่เบิกบานผ่องใสนั่นเองจะแสดงออกมาในชีวิตและกิจการงาน

ในเมื่อกาละนี้เป็นโอกาสของความเป็นสิริมงคล อาตมาก็จะขอกล่าวเรื่องมงคลสักเล็กน้อย เพื่อเสริมความเป็นมงคลให้ยิ่งขึ้นไป

มงคลแท้ไม่จบแค่พิธี

ถ้ากล่าวตามหลักพระศาสนาแล้วพูดได้ว่า มงคลนั้นจัดเป็น ๒ อย่าง อย่างแรกเรียกว่า พิธีมงคล หรือ มงคลพิธี ได้แก่การจัดเตรียมพิธีการต่างๆ ดังที่ปรากฏขึ้นที่นี่ เรียกว่า *พิธีมงคล* ส่วนอีกอย่างหนึ่งเรียกว่า *ธรรมมงคล* มงคลคือธรรม หรือ ตัวธรรมนั่นเองทำให้เกิดสิริมงคล

อย่างแรกคือ “พิธีมงคล” มีความหมายว่า เมื่อมีเหตุการณ์สำคัญอย่างใดอย่างหนึ่ง เราก็จัดเป็นพิธีขึ้น นอกจากให้ความสำคัญแก่เหตุการณ์นั้นแล้ว ก็เป็นโอกาสให้คนที่เกี่ยวข้องใกล้ชิดทั้งหลายได้มาร่วมกัน พร้อมกัน มีความสามัคคีในพิธีนั้น และจะได้ช่วยชัยให้พร ตลอดจนมีความสนุกสนานรื่นเริงต่างๆ อีกทั้งจะได้เป็นที่ระลึกสืบทอดไปภายหน้า เมื่อวันเวลาล่วงไปแล้ว วันหลังย้อนมาหวนรำลึกถึง จะได้เป็นเครื่องเตือนใจที่ดียิ่ง ทั้งในด้านที่เป็นความคิด และด้านที่เป็นความสัมพันธ์ต่อกัน ซึ่งเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวทางใจของบุคคล ดังนั้น มงคลพิธีจึงเป็นสิ่งสำคัญประการหนึ่ง

แต่มงคลพิธีอย่างเดียวยังไม่พอ ความเป็นสิริมงคลจะพร้อมสมบูรณ์ต่อเมื่อมีมงคลที่สองด้วย คือ “ธรรมมงคล” มงคลคือธรรม ธรรมคืออะไร ธรรม คือความจริงความถูกต้องดีงาม

ความดีงามที่มีในบัดนี้ก็อย่างที่กล่าวแล้วคือ ความมีจิตใจเป็นบุญเป็นกุศล และนึกถึงสิ่งที่ดีงาม ทำจิตใจของเราให้ผ่องใส พร้อมทั้งความมีเมตตาธรรมของท่านที่มาร่วมพิธี ในเวลาใดความดีงามมีอยู่พร้อมในจิตใจของแต่ละคนแล้ว ก็เกิดเป็นธรรมมงคลขึ้น เสริมให้มงคลพิธีเป็นพิธีที่สมบูรณ์พร้อมทุกอย่าง

เป็นมงคลตลอดชีวิต

เมื่อครองเรือนด้วยธรรม ๔

อย่างไรก็ตาม ควรจะได้กล่าวถึงธรรมที่เหมาะสมเฉพาะในโอกาสแห่งพิธีนั้นๆ ไว้ด้วย เพราะธรรมคือคุณธรรมความดีงามเหล่านี้ เป็นธรรมมงคลคู่ชีวิต ที่มีไว้สำหรับประพฤติปฏิบัติกันตลอดเรื่อยไป และทำให้เกิดความเป็นสิริมงคลระยะยาวตลอดชีวิต

เพราะฉะนั้น อาตมาจึงจะได้กล่าวถึงธรรมที่เป็นหลักคำสอนของพระพุทธเจ้าบางประการ ซึ่งจะนำไปเกิดคุณงามความดีนั้นๆ ให้เหมาะสมกับโอกาสนี้ โดยขอแสดงเป็นหมวดหมู่

ธรรมหมวดหนึ่งที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้เหมาะสมกับโอกาสพิธีนี้ คือ ฆราวาสธรรม ๔ ประการ

ฆราวาสธรรม แปลว่า ธรรมสำหรับการครองเรือน มีอยู่ ๔ ข้อด้วยกัน คือ **หนึ่ง สัจจะ** แปลว่า ความจริง **สอง ทมะ** แปลว่า การฝึกฝนปรับปรุงตน **สาม ขันติ** ความอดทน **สี่ จาคะ** ความเสียสละ ความเอื้อเฟื้อ ความมีน้ำใจ

จะขอกล่าวถึงธรรม ๔ ประการนี้ โดยสังเขป

๑. สัจจะ ความจริง อาจแบ่งแยกได้ ๓ ด้าน ความจริงขั้นที่หนึ่ง คือ ความจริงใจ ซึ่งเป็นรากฐานที่สำคัญที่สุด คนที่จะมาเกี่ยวข้องกัน ต้องมีรากฐานจากความจริงใจเป็นสำคัญที่สุด และเป็นรากฐานที่มั่นคงของความสัมพันธ์ที่ดีงาม ความจริงใจแสดงออกเป็นความซื่อสัตย์ต่อกัน

จากนั้นก็ จริจวาจา คือพูดจริง ขั้นที่ ๓ จริจการกระทำ คือ การทำจริงตามที่ใจคิดไว้ ตามที่วาจาพูดไว้ ตลอดจนกระทั่งในการดำเนินชีวิต ประกอบกิจกรรมต่างๆ ก็ตั้งใจทำจริงดังที่ตั้งความมุ่งมาดปรารถนาไว้ แต่ทั้งหมดนี้ก็มีความจริงใจนั่นเองเป็นรากฐาน

ความจริงใจเป็นสิ่งสำคัญที่สุดที่จะทำให้ความสัมพันธ์มั่นคงยั่งยืน

๒. ทมะ แปลว่า ความฝึกฝนปรับปรุงตน ทมะนี้เป็นข้อสำคัญในการที่จะให้เกิดความเจริญก้าวหน้า

ประการแรกที่สุด ที่จะเห็นได้ง่ายในความเกี่ยวข้องสัมพันธ์กัน ก็คือ บุคคลที่มาอยู่ร่วมสัมพันธ์กันนั้น ย่อมมีพื้นเพต่างๆ กัน มีอุปนิสัยใจคอและสังขมประสบการณ์มาไม่เหมือนกัน แต่เมื่อมาอยู่ร่วมกันแล้ว ก็จำเป็นที่จะต้องปรับตัวเข้าหากัน

ในเมื่อมีพื้นเพต่างกัน สังขมมาคนละอย่าง ก็อาจมีการแสดงออกที่ขัดแย้งกัน หรือไม่สอดคล้องกันได้บ้าง การที่จะทำให้เกิดความราบรื่นเป็นไปด้วยดี ก็จะต้องมีการปรับเปลี่ยนเข้าหากัน รู้จักที่จะข่มใจไว้ แล้วรู้จักที่จะสังเกต ใช้สติปัญญาพิจารณาสิ่งที่ผิดแปลกไปจากความคิดนึกตามความหวังความปรารถนาของตน เมื่อไม่ข่มใจไว้ก่อน และใช้สติปัญญาพิจารณา ก็หาทางที่จะปรับตัวเข้าหากันด้วยดีด้วยวิธีที่เป็นความสงบ และเป็นทางที่จะรักษาน้ำใจกันไว้ได้ มีความปรองดองสามัคคี อันนี้ก็เป็น การปรับตัวอย่างหนึ่ง

นอกจากนั้น ในการอยู่ร่วมกับบุคคลภายนอก หรือในกิจการงานและสิ่งแวดล้อมทั้งหลาย เราก็ต้องรู้จักปรับตัวเข้ากับบุคคล การงาน และสิ่งแวดล้อมเหล่านั้น และรู้จักปรับปรุงฝึกฝนตัวให้ดียิ่งขึ้น ด้วยการขวนขวายหาความรู้ให้เท่าทันสิ่งแปลกใหม่ อยู่เสมอ เป็นต้น ชีวิตจึงจะเจริญก้าวหน้าได้

ทมะนี้ต้องมีปัญญาเป็นแกนนำสำคัญ เพราะต้องรู้จักคิดพิจารณา และมีความรู้ความเข้าใจ จึงจะปรับตัว และฝึกฝนปรับปรุงตนได้

๓. **ขันติ** ความอดทน ความอดทนเป็นเรื่องของพลัง ความเข้มแข็ง ความทนทาน

คนเราเมื่ออยู่ร่วมกัน ท่านว่าเหมือนลื่นกับพื้น ย่อมมีโอกาสที่จะกระทบกระทั่งกัน จึงต้องมีความหนักแน่น ความเข้มแข็งในใจที่จะอดทนไว้ก่อน เรียกว่า อดทนต่อสิ่งกระทบใจ

นอกจากนั้น ก็อดทนต่อความเจ็บปวดเมื่อยล้าทางกาย และอดทนต่อความลำบากตรากตรำ ในการทำกรงาน เป็นต้น ซึ่งจะทำให้สามารถฝ่าฟันอุปสรรคคลุล่วงไปได้

ถ้าหากว่าบุคคลสองคนหรือหลายคนมาอยู่ร่วมกันแล้ว เอาความเข้มแข็งที่มีอยู่ของแต่ละคนมารวมกันเข้า ก็จะเพิ่มกำลังความเข้มแข็งให้มากขึ้น จะสามารถร่วมฝ่าฟันอุปสรรคและเพียรสร้างสรรครุดหน้าไปสู่ความสำเร็จ อันนี้เป็นเรื่องของขันติ ความอดทน ที่จะช่วยเสริมให้มีความก้าวหน้า เจริญมั่นคง และพร้อมด้วยความสำเร็จ

๕. จาคะ แปลว่า ความเสียสละ เริ่มแต่ความมีน้ำใจ คือ ความพร้อมที่จะเสียสละความสุขส่วนตัวให้แก่ผู้อื่น โดยเฉพาะผู้อยู่ร่วมกัน ก็จะต้องมีความเสียสละต่อกัน เช่น เวลาฝ่ายหนึ่งไม่สบายเจ็บไข้ได้ป่วย อีกฝ่ายหนึ่งก็ต้องเสียสละความสุขของตนเอง เพื่อช่วยรักษาพยาบาล อย่างน้อยก็มีน้ำใจที่จะระลึกถึง

เมื่อจะทำอะไรก็ตาม ก็มีน้ำใจคำนึงถึงความสุขของอีกฝ่ายหนึ่ง เมื่อฝ่ายหนึ่งมีน้ำใจคำนึงถึงความสุขความเจริญอกงามของอีกฝ่ายหนึ่ง อย่างนี้ก็เรียกว่ามีจาคะ

จาคะนี้พึงแผ่ไปยังญาติมิตร บิดามารดา หรือผู้อยู่ใกล้ชิด ตลอดถึงเพื่อนมนุษย์โดยทั่วไป ถ้ามีกำลังพอ ก็ใช้กัศลทรัพย์สิ่งของที่ตนมีอยู่นี้ในการอนุเคราะห์สงเคราะห์ผู้อื่น

จากะนี้เป็นน้ำใจที่ยึดเหนี่ยวจิตใจของกันและกัน และของ
คนทั้งหลายที่แวดล้อมอยู่ไว้ได้

นี่คือหลักธรรม ๔ ประการ ซึ่งมีความสำคัญในการครอง
เรือน โดยสรุป ก็คือ

สัจจะ ความจริง เป็นรากฐานให้เกิดความมั่นคงยั่งยืน

ทมะ การฝึกฝนปรับปรุงตน เป็นเครื่องนำไปสู่ความ
เจริญก้าวหน้าในชีวิตและการงาน

ขันติ ความอดทน เป็นเครื่องช่วยให้ความเจริญก้าวหน้า
นั้นเป็นไปได้สำเร็จ เพราะมีความเข้มแข็งมีพลังที่จะช่วยเสริม และ

จาคะ ความเสียสละ มีน้ำใจ เป็นเครื่องบำรุงหล่อเลี้ยง
มนุษย ช่วยให้เกิดความชุ่มชื้นสดชื่น มีความสุขได้เรื่อยๆ และผูก
ใจกันไว้ยืนยาว

บำรุงต้นไม้แห่งชีวิตสมรสให้แข็งแรงอกงาม

ธรรม ๔ ประการนี้ เป็นองค์ประกอบที่จำเป็นในชีวิต
เหมือนกับต้นไม้จะเจริญอกงาม ต้องมีรากมีฐานที่มั่นคง คือ
สัจจะ มีความปรับตัวเจริญเติบโต คือ **ทมะ** มีความแข็งแรงของ
กิ่งก้านสาขา ตลอดจนลำต้น นั่นคือ **ขันติ** ที่ทนต่อดินฟ้าอากาศ
ทนต่อสัตว์ทั้งหลายที่จะมาเบียดเบียน และมีเครื่องบำรุงหล่อเลี้ยง
เช่นน้ำและอากาศ เป็นต้น ซึ่งช่วยให้เกิดความชุ่มชื้นสดชื่น
กล่าวคือ **จาคะ** ความมีน้ำใจ

เมื่อต้นไม้นั้นมีทุนในตัว เช่นมีน้ำมีอาหารหล่อเลี้ยงดี มี
กิ่งก้านสาขาแผ่ออกไป ต้นไม้นั้นเองก็กลับให้ความร่มเย็นแก่
พื้นดิน และแก่พืชสัตว์ที่มาอาศัยร่มเงา ตลอดจนช่วยรักษาน้ำใน
พื้นดินนี้ไว้ด้วย

เช่นเดียวกับคนเรานี้ เมื่อได้สร้างเนื้อสร้างตัวด้วยกำลัง และเครื่องหล่อเลี้ยงขึ้นแล้ว ก็ไม่ได้มีกำลังแต่เพียงตัวเองเท่านั้น แต่กลับเอากำลังและสิ่งบำรุงเลี้ยงนั้นออกไปช่วยเหลือส่งเสริมผู้อื่น แล้วก็กลับมาเป็นผลดีแก่ตัวเอง ด้วยอำนาจของจาคะนั้น

ธรรม ๔ ประการนี้แหละจะเป็นเครื่องทำให้ชีวิตประสบความสำเร็จ พระพุทธเจ้าตรัสสอนไว้สำหรับคฤหัสถ์ คือผู้ครองเรือนทั่วไปให้ดำเนินชีวิตตามหลักธรรม ๔ ประการนี้ จึงเรียกว่า “ฆราวาสธรรม” เมื่อดำเนินชีวิตได้ดังนี้ ก็นับว่าได้ประสบสิริมงคลอย่างแท้จริง ธรรมะดังกล่าวมานี้ จึงกล่าวได้ว่าเป็น *ธรรมมงคล* เพราะเป็นหลักความดีงามที่จะทำให้เกิดความสุขความเจริญก้าวหน้า

ในโอกาสนี้ ญาติมิตร ท่านผู้ใหญ่ มีคุณพ่อคุณแม่เป็นต้น ตลอดจนท่านผู้หวังดีที่เคารพนับถือทั้งหลาย ได้มาประชุมพร้อมกันในที่นี้ ต่างก็ตั้งใจมาเป็นอันเดียวกัน คือมาให้ความสำคัญแก่เหตุการณ์ในชีวิตของบุคคลทั้งสอง ตั้งใจมาช่วยชัยให้พรเพื่อความ สุขความเจริญแก่ทั้งสอง

ฉะนั้น ก็ขอจงได้ทำจิตใจของตนให้เบิกบานแจ่มใส เปิดใจ ออกรับความรักความปรารถนาดีเหล่านี้ เพื่อความเป็นสิริมงคลทั้งในบัดนี้ และตั้งใจที่จะนำเอาหลักธรรมคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้ามาเป็นหลักในการประพฤติปฏิบัติ เพื่อให้เกิดเป็นธรรมมงคลในระยะยาวอันยั่งยืนต่อไป

ในโอกาสนี้ พระสงฆ์จะได้เจริญชัยมงคลคาถา และบัดนี้ทุกคนก็อยู่ในที่พร้อมหน้าพระรัตนตรัย คือ พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ จึงขออาราธนาคุณพระศรีรัตนตรัยอวยชัยให้พร แก่ทั้งสอง คู่ป่าวสาว จงประสบจตุรพิธพรชัย พรั่งพร้อมด้วย อายุ วรรณะ สุขะ พละ พร้อมทั้งปฏิภาณ ธนสารสมบัติทุกประการ

จึงมีความเจริญก้าวหน้าในการดำเนินชีวิต และในการประกอบกิจการงาน ได้สำเร็จสัมฤทธิ์ผลในสิ่งอันพึงปรารถนาโดยชอบธรรม และดลให้เกิดความเป็นสิริมงคลในทางธรรม อันเป็นมงคลที่ตั้งอยู่ในตนเอง และอำนวยผลแก่ญาติมิตร ตลอดจนผู้ที่เกี่ยวข้องโดยทั่วไป ตลอดกาลนาน เทอญ

ผนวก

ธรรมสำหรับผู้ครองเรือน

(คัดจาก *ธรรมนุญชีวิต*)

คู่ครองที่ดี

คู่ครองที่ดี ที่จะเป็นคู่ร่วมชีวิตกันได้ นอกจากกามคุณแล้ว ควรมีคุณสมบัติ และประพฤติตามข้อปฏิบัติ ดังนี้

ก. **คู่สร้างคู่สม** มีหลักธรรมของคู่ชีวิต ที่จะทำให้คู่สมรสมีชีวิตสอดคล้องกลมกลืนกัน เป็นพื้นฐานอันมั่นคงที่จะทำให้อยู่ครองกันได้ยืดยาว เรียกว่า **สมชีวิตรวม ๔ ประการ** คือ

๑. **สมลัทธิ** มีศรัทธาเสมอกัน เคารพนับถือในลัทธิศาสนา สิ่งเคารพบูชา แนวความคิดความเชื่อถือ หรือหลักการต่างๆ ตลอดจนแนวความสนใจอย่างเดียวกัน หนักแน่นเสมอกัน หรือปรับเข้าหากัน ลงกันได้

๒. **สมลีลา** มีศีลเสมอกัน มีความประพฤติ ศีลธรรม จรรยา มารยาท พื้นฐานการอบรม พอเหมาะสมสอดคล้อง ไปกันได้

๓. **สมจาคา** มีจาคะเสมอกัน มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ความโอบอ้อมอารี ความมีใจกว้าง ความเสียสละ ความพร้อมที่จะช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่น พอกลมกลืนกัน ไม่ขัดแย้งบีบคั้นกัน

๔. **สมปัญญา** มีปัญญาเสมอกัน รู้เหตุรู้ผล เข้าใจกัน อย่างน้อยพูดกันรู้เรื่อง

(ขง.จตุกก. ๒๑/๕๕/๘๐)

ข. **คู่ชื่นชมคู่ระกำ** หรือ **คู่บุญคู่กรรม** คือ คู่ครองที่มีคุณธรรม ลักษณะนิสัย ความประพฤติปฏิบัติ การแสดงออกต่อกัน ที่ทำให้เกิดกูกุลกันหรือถูกกัน ก็มี ต้องยอมทนกันหรืออยู่กันอย่างขมขื่น ก็มี ในกรณีนี้ ท่านแสดง ภรรยาประเภทต่างๆ ไว้ ๗ ประเภท คือ

๑. **วาทกริยา ภรรยาเยี่ยงเพชรฆาต** คือ ภรรยาที่มีได้อยู่กินด้วยความพอใจ ดูหมิ่น และคิดทำลายสามี

๒. **โจริกริยา ภรรยาเยี่ยงโจร** คือ ภรรยาชนิดที่ล้างผลาญทรัพย์สินสมบัติ

๓. **อัยยากริยา ภรรยาเยี่ยงนาย** คือ ภรรยาที่เกียจคร้าน ไม่ใส่ใจการงาน ปากร้าย หยาบคาย ซอซ่มสามี

๔. **มาตากริยา ภรรยาเยี่ยงมารดา** คือ ภรรยาที่หวังดีเสมอ คอยห่วงใย เอาใจใส่ สามีหาทรัพย์สินมาได้ก็เอาใจใส่คอยประหยัด้รักษา

๕. **ภคินีกริยา ภรรยาเยี่ยงน้องสาว** คือ ภรรยาผู้เคารพรักสามี ตั้งน้องรักที่มีใจอ่อนโยน รู้จักเกรงใจ มักคล้อยตามสามี

๖. **สขีกริยา ภรรยาเยี่ยงสหาย** คือ ภรรยาที่เป็นเหมือนเพื่อน มีจิตภักดี เวลาพบสามีก็ว่าเรื่องยินดี วางตัวดี ประพฤติดี มีกิริยามารยาทงาม เป็นคู่คิดคู่ใจ

๗. **ทาสีกริยา ภรรยาเยี่ยงนางทาสี** คือ ภรรยาที่ยอมอยู่ใต้อำนาจสามี ญูกสามีตะคอกตบตี ก๊อดทน ไม่แสดงความโกรธตอบ (ขง.สตุตท. ๒๓/๑๐/๙๒)

ท่านสอนให้ภรรยาสำรวจตนว่า ที่เป็นอยู่ ตนเป็นภรรยาประเภทไหน ถ้าจะให้ดี ควรเป็นภรรยาประเภทใด สำหรับชายอาจใช้เป็นหลักสำรวจอุปนิสัยของตนว่าควรแก้หญิงประเภทใดเป็นคู่ครอง และสำรวจหญิงที่จะเป็นคู่ครองว่าเหมาะกับอุปนิสัยตนหรือไม่

แม้สามีก็ย่อมมีหลายประเภท พึงเทียบเอาจากภรรยาประเภทต่างๆ เหล่านั้น

ค. คู่ดีลธรรมคู่ความดี เอาหลักธรรมสำหรับการครองเรือน คือ **ขราวาสธรรม ๔** ประการมาใช้ต่อกันในบ้านด้วย ดังนี้

๑. **สัจจะ ความจริง** คือ ซื่อสัตย์ต่อกัน ทั้งจริงใจ จริงวาจา และจริงในการกระทำ

๒. **ทมะ ฝึกตน** คือ รู้จักควบคุมจิตใจ ฝึกหัดตนนิสัย แก้ไขข้อบกพร่อง ข้อขัดแย้ง ปรับตัวปรับใจเข้าหากัน และปรับปรุงตนให้ดีขึ้นยิ่งขึ้นไป

๓. **ขันติ ขอดทน** คือ มีจิตใจเข้มแข็งหนักแน่น ไม่ว่าวาม ทนต่อความล่อล้า ก้าเกินกัน และร่วมกันอดทนต่อความเหนื่อยยากลำบากตรากตรำ ฝ่าฟันอุปสรรคไปด้วยกัน

๔. จาคะ เสียสละ คือ มีน้ำใจ สามารถเสียสละความสุขสำราญ ความพอใจส่วนตนเพื่อคู่ครองได้ เช่น อดหลับอดนอนพยาบาลกันในยามเจ็บไข้ เป็นต้น ตลอดจนมีจิตใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ต่อญาติมิตรสหายของคู่ครอง ไม้ใจแคบ (ส.ส. ๑๕/๘๕๕/๓๑๖)

ง. **คู่ผูกพันที่ต่อกัน** สงเคราะห์ อนุเคราะห์กัน ตามหลักปฏิบัติในทศ ๖ ข้อที่ว่าด้วย ทิศเบื้องหลัง คือ

สามีปฏิบัติต่อภรรยา โดย

๑. ยกย่องให้เกียรติสมฐานะที่เป็นภรรยา
๒. ไม่ดูหมิ่น
๓. ไม่นอกใจ
๔. มอบความเป็นใหญ่ในงานบ้าน
๕. หาเครื่องแต่งตัวมาให้เป็นของขวัญตามโอกาส

ภรรยาอนุเคราะห์สามี โดย

๑. จัดงานบ้านให้เรียบร้อย
๒. สงเคราะห์ญาติมิตรทั้งสองฝ่ายด้วยดี
๓. ไม่นอกใจ
๔. รักษาทรัพย์สมบัติที่หามาได้
๕. ขยัน ซ้ำงจัดช่างทำ เองงานทุกอย่าง (ที.ป. ๑๑/๒๐๑/๒๐๔)

จ. **พ่อบ้านเห็นใจภรรยา** สตรีมีความทุกข์จำเพาะตัวอีกส่วนหนึ่ง ต่างหากจากผู้ชาย ซึ่งสามีพึงเข้าใจ และพึงปฏิบัติด้วยความเอาใจใส่ เห็นอกเห็นใจ คือ

๑. ผู้หญิงต้องจากหมู่ญาติมาอยู่กับตระกูลของสามีทั้งที่ยังเป็นเด็กสาว สามีควรให้ความอบอุ่นใจ
๒. ผู้หญิงมีระดู ซึ่งบางครั้งก่อให้เกิดความแปรปรวนทั้งใจกาย ฝ่ายชายควรเข้าใจ
๓. ผู้หญิงมีครรภ์ ซึ่งยามนั้นต้องการความเอาใจใส่บำรุงกายใจเป็นพิเศษ

๔. ผู้หญิงคลอดบุตร ซึ่งเป็นคราวเจ็บปวดทุกข์แสนสาหัส และเลี้ยงชีวิตมาก สามีควรใส่ใจเหมือนเป็นทุกข์ของตน

๕. ผู้หญิงต้องคอยปรนเปรอเอาใจฝ่ายชาย ฝ่ายชายไม่ควรเอาแต่ใจตัว ฟังซาบซึ่งในความเอื้อเฟื้อและมีน้ำใจตอบแทน (นัย ส.สพ. ๑๘/๕๖๒/๒๕๗)

คนครองเรือนที่เลิศล้ำ

(ชีวิตบ้านที่สมบูรณ์)

คนที่เราจะเรียกว่าประสบความสำเร็จในการครองเรือน เป็นคฤหัสถ์หรือชาวบ้านที่ดี นำเคารพนับถือเป็นแบบฉบับ ควรถือเป็นตัวอย่าง จะต้องวัดด้วยหลักเกณฑ์ ดังนี้

ก. **มีความสุขสี่ประการ** คือ ความสุขอันชอบธรรมที่ผู้ครองเรือนควรมี หรือความสุขที่ชาวบ้านควรพยายามทำให้เกิดขึ้นแก่ตนเองอยู่เสมอ เรียกสั้นๆ ว่า สุขขของคฤหัสถ์ (กามโมคิสุข) ๔ คือ

๑. **อัตถิสุข** สุขเกิดจากความมีทรัพย์สิน คือ ความภูมิใจ เอิบอímและอุ่นใจว่า ตนมีโภคทรัพย์ ที่ได้มาด้วยน้ำพักน้ำแรงความขยันหมั่นเพียรของตน และโดยทางชอบธรรม

๒. **โมคสุข** สุขเกิดจากการใช้จ่ายทรัพย์สิน คือ ความภูมิใจ เอิบอímใจว่า ตนได้ใช้ทรัพย์สินที่ได้มาโดยชอบนั้น เลี้ยงตัว เลี้ยงครอบครัว เลี้ยงผู้ที่ควรเลี้ยง และบำเพ็ญคุณประโยชน์

๓. **อนนสุข** สุขเกิดจากความไม่เป็นหนี้ คือ ความภูมิใจ เอิบอímใจว่า ตนเป็นไท ไม่มีหนี้สินติดค้างใคร

๔. **อนวัชชสุข** สุขเกิดจากความประพฤติไม่มีโทษ คือ ความภูมิใจ เอิบอímใจว่า ตนมีความประพฤติสุจริต ไม่บกพร่องเสียหาย ใครติเตียนไม่ได้ ทั้งทางกาย ทางวาจา และทางใจ

บรรดาสุข ๔ อย่างนี้ อนวัชชสุข มีค่ามากที่สุด (ขง.จตุกก. ๒๑/๖๒/๙๑)

ข. เป็นชาวบ้านแบบฉบับ คนครองเรือน แยกได้เป็นหลายประเภท จัดเป็นชั้นๆ ได้ตั้งแต่ร้ายไปถึงดี และที่ดีก็มีหลายระดับ คฤหัสถ์ที่ดี นำเคารพนับถือ แท้จริง คือประเภทที่ ๑๐ ใน ชาวบ้าน ๑๐ ประเภทต่อไปนี้

กลุ่มที่ ๑ หาทรัพย์โดยทางไม่ชอบธรรม

๑. ได้ทรัพย์มาแล้ว ไม่เลี้ยงตนให้เป็นสุข ทั้งไม่เผื่อแผ่แบ่งปันและไม่ใช้ทรัพย์นั้นทำความดี (เสียทั้ง ๓ ส่วน)

๒. ได้ทรัพย์มาแล้ว เลี้ยงตนให้เป็นสุข แต่ไม่เผื่อแผ่แบ่งปันและไม่ใช้ทรัพย์นั้นทำความดี (เสีย ๒ ส่วน ดี ๑ ส่วน)

๓. ได้ทรัพย์มาแล้ว เลี้ยงตนให้เป็นสุขด้วย เผื่อแผ่แบ่งปันและใช้ทรัพย์นั้นทำความดีด้วย (เสีย ๑ ส่วน ดี ๒ ส่วน)

กลุ่มที่ ๒ หาชอบธรรมบ้าง ไม่ชอบธรรมบ้าง

๔. ได้ทรัพย์มาแล้ว ทำอย่างข้อ ๑ (เสีย ๓ ดี ๑)

๕. ได้ทรัพย์มาแล้ว ทำอย่างข้อ ๒ (เสีย ๒ ดี ๒)

๖. ได้ทรัพย์มาแล้ว ทำอย่างข้อ ๓ (เสีย ๑ ดี ๓)

กลุ่มที่ ๓ หาโดยชอบธรรม

๗. ได้ทรัพย์มาแล้ว ทำอย่างข้อ ๑ (เสีย ๒ ดี ๑)

๘. ได้ทรัพย์มาแล้ว ทำอย่างข้อ ๒ (เสีย ๑ ดี ๒)

๙. ได้ทรัพย์มาแล้ว ทำอย่างข้อ ๓ แต่ยั้งติด ยังมัวเมา หมกมุ่น กินใช้ทรัพย์สมบัติ โดยไม่รู้เท่าทันเห็นโทษ ไม่มีปัญญาที่จะทำตนให้เป็นอิสระเป็นนายเหนือโรคทรัพย์ได้ (เสีย ๑ ดี ๓)

พวกพิเศษ: ผู้ที่แสวงหาชอบธรรม และใช้อย่างมีสติสัมปชัญญะ มีจิตใจเป็นอิสระ มีลักษณะดังนี้

๑๐. แสวงหาทรัพย์โดยทางชอบธรรม; ได้มาแล้ว เลี้ยงตนให้เป็นสุข; เผื่อแผ่แบ่งปัน และใช้ทรัพย์นั้นทำความดี; ไม่ลุ่มหลง ไม่หมกมุ่นมัวเมา กินใช้ทรัพย์สมบัติโดยรู้เท่าทัน เห็นคุณโทษ ทางดีทางเสียของมัน มีปัญญา ทำตนให้เป็นอิสระหลุดพ้น เป็นนายเหนือโรคทรัพย์

ประเภทที่ ๑๐ นี้ พระพุทธเจ้าสรรเสริญว่าเป็นผู้เลิศ ประเสริฐ สูงสุด ควรชม ทั้ง ๔ สถาน คือ เป็นคฤหัสถ์แบบฉบับที่น่าเคารพนับถือ (ขง.ทสก.๒๔/๕๑/๑๘๘)

ค. กำกับชีวิตด้วยธรรมสี่ คือ ปฏิบัติตามหลักธรรมสำหรับการครองชีวิตของคฤหัสถ์ ที่เรียกว่า ฆราวาสธรรม ๔ ประการ ดังนี้

๑. **สัจจะ** ความจริง คือ ดำรงมั่นในสัจจะ ซื่อตรง ซื่อสัตย์ จริงใจ พุดจริง ทำจริง จะทำอะไรก็ให้เป็นที่เชื่อถือไว้วางใจได้

๒. **ทมะ** ฝึกตน คือ บังคับควบคุมตนเองได้ รู้จักปรับตัว และแก้ไขปรับปรุงตนให้ก้าวหน้าตั้งงามยิ่งขึ้นอยู่เสมอ

๓. **ขันติ** อดทน คือ มุ่งหน้าทำหน้าที่การงานด้วยความขยันหมั่นเพียร เข้มแข็งอดทน ไม่หวั่นไหว มั่นในจุดหมาย ไม่ท้อถอย

๔. **จาคะ** เสียสละ คือ มีน้ำใจ เอื้อเฟื้อ ชอบช่วยเหลือเกื้อกูล บำเพ็ญประโยชน์ สละโลก ละทิวาณะได้ ร่วมงานกับคนอื่นได้ ไม่ใจแคบเห็นแก่ตัว หรือเอาแต่ใจตน

(พ.ศ. ๒๕/๓๑๑/๓๖๑)

ง. รับผิดชอบชีวิตที่เกี่ยวข้อง คือ มีความสัมพันธ์อันดีงามอบอุ่นเป็นสุขภายในครอบครัว ตลอดถึงญาติมิตร ผู้ร่วมงาน และคนที่พึ่งพาอาศัยอยู่ในปกครองทั้งหมด โดยทำหน้าที่มิใช่เพียงนำประโยชน์ทางวัตถุมาให้เขาอย่างเดียว แต่นำประโยชน์สุขทางจิตใจมาให้ด้วย โดยประพฤติตนเป็นตัวอย่าง ช่วยชักจูงให้คนในครอบครัวและผู้เกี่ยวข้องใกล้ชิดทั้งหลายเจริญงอกงามขึ้นด้วยคุณธรรมที่เรียกว่า อารยวัฑฒิ ทั้ง ๕ ดังต่อไปนี้

๑. **งอกงามด้วยศรัทธา** คือ ให้มีความเชื่อความมั่นใจในพระรัตนตรัย และในการที่จะทำความดี มีหลักยึดเหนี่ยวจิตใจ

๒. **งอกงามด้วยศีล** คือ ให้มีความประพฤติดีงาม สุจริต รู้จักเลี้ยงชีวิต มีวินัย และมีกิริยามารยาทอันงาม

๓. **งอกงามด้วยสุตะ** คือ ให้มีความรู้จากการเล่าเรียนสดับฟัง โดยแนะนำหรือชวนชวายให้ศึกษาหาความรู้ที่จะฟื้นฟูปรับปรุงชีวิตจิตใจ

๔. **งอกงามด้วยจาคะ** คือ ให้มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ มีน้ำใจต่อกัน และพอใจทำประโยชน์แก่เพื่อนมนุษย์

๕. **จงกงามด้วยปัญญา** คือ ให้มีความรู้คิด เข้าใจเหตุผล รู้ดี รู้ชั่ว รู้คุณโทษ ประโยชน์มิใช่ประโยชน์ มองสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริง มีวิจารณ์ญาณ รู้จักใช้ปัญญาพิจารณาเหตุปัจจัย แก้ไขปัญหา และจัดทำดำเนินการต่างๆ ให้ได้ผลดี

(อง.ปฎ./จก. ๒๒/๔๐/๔๗)

จ. ครองตนเป็นพลเมืองที่ดี นำชีวิตและครอบครัวของตนไปสู่ความเจริญสงบสุข และเป็นพลเมืองที่สร้างสรรค์สังคม โดยประพฤติ ดังนี้

๑. น สาธารณทหารสุส ไม่คบขู้สูหามัวหมกมุ่นในทางเพศ
๒. น ภูเข สาธุเมกโก ไม่ใจแคบเสพลึงเลิศรสผู้เดียว
๓. น เสเว โลกายติกั ไม่พรวาเวลาถกถ้อยที่เลื่อนลอยไร้สาระ
๔. สีสวา ประพฤติดี มีวินัย ตั้งอยู่ในศีล ๕
๕. วตตสมปนโน ปฏิบัติกิจหน้าที่สม่ำเสมอโดยสมบูรณ์
๖. อปฺปมตโต ไม่ประมาท กระตือรือร้นทุกเวลา
๗. วิจกฺขโณ มีวิจารณ์ญาณ ทำการโดยใช้ปัญญา
๘. นิวัตตวุตติ อตถทุโร สุภาพ ไม่ดื้อกระด้าง ยินดีรับฟังผู้อื่น
๙. สุโรโต เสงี่ยมงาม รักความประณีตสะอาดเรียบร้อย
๑๐. สขิลो มุฑุ พุดจาหน้าฟัง ทั้งใจกายก็อ่อนโยน ไม่หยาบคาย
๑๑. สงคเหตา จ มิตตทาน มีน้ำใจเอื้อสงเคราะห์ต่อมิตรสหาย
๑๒. สัฎฐากี เผื่อแผ่แบ่งปัน ช่วยเหลือคนทั่วไป
๑๓. วิชานวา รู้จักจัดการงานให้เรียบร้อยและได้ผลดี
๑๔. ตบเปยย บำรุงพระสงฆ์ทรงความรู้ ผู้ทรงศีลทรงธรรม
๑๕. ฆมมกาโม ไคร่ธรรม รักความสุจริต
๑๖. สุตาทโร อ่านมากฟังมาก รู้วิชาของตนเชี่ยวชาญ
๑๗. ปริปุจฉโก ชอบสอบถามค้นคว้า ใฝ่หาความรู้ยิ่งขึ้นไป

(ฐ. ๒๗. ๒๘/๙๔๙/๓๓๒)

ทำอย่างไรจะหายโกรธ

ทำอย่างไรจะหายโกรธ

พระพุทธศาสนา เป็นศาสนาแห่งเมตตาการุณย์ พระพุทธเจ้ามีพระคุณข้อใหญ่ประการหนึ่ง คือ พระมหาการุณา ชาวพุทธทุกคนได้รับการสั่งสอนให้มีเมตตาการุณา ให้ช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่นด้วยกายวาจา และมีน้ำใจปรารถนาดี

แม้แต่เมื่อไม่ได้ทำอะไรอื่น ก็ให้แผ่เมตตาแก่เพื่อนมนุษย์ ตลอดจนสัตว์ทั้งปวง ขอให้อยู่เป็นสุขปราศจากเวรภัยโดยทั่วหน้า

อย่างไรก็ตาม เมตตา มีคู่ปรับสำคัญอย่างหนึ่งคือ ความโกรธ ความโกรธเป็นศัตรูที่คอยขัดขวางไม่ให้เมตตาเกิดขึ้น

คนบางคนเป็นผู้มักโกรธ พอโกรธขึ้นมาแล้ว ก็ต้องทำอะไรรุนแรงออกไป ทำให้เกิดความเสียหาย ถ้าทำอะไรไม่ได้ ก็หงุดหงิด งุ่นง่านทรมานใจตัวเอง

เวลานั้นเมตตาหลบหาย ไม่รู้จะไปซ่อนตัวอยู่ที่ไหน ไม่ยอมปรากฏให้เห็น ส่วนความโกรธ ทั้งที่ไม่ต้องการ แต่ก็ไม่ยอมหนีไป บางทีจนปัญญา ไม่รู้จะขับไล่หรือกำจัดให้หมดไปได้อย่างไร

โบราณท่านรู้ใจและเห็นใจคนขี้โกรธ จึงพยายามช่วยเหลือ โดยสอนวิธีการต่างๆ สำหรับระงับความโกรธ วิธีการเหล่านี้มีประโยชน์ไม่เฉพาะสำหรับคนมักโกรธเท่านั้น แต่เป็นคติแก่ทุกคน ช่วยให้เห็นโทษของความโกรธ และมันในคุณของเมตตายิ่งขึ้น จึงขอนำมาเสนอพิจารณากันดู วิธีเหล่านั้นท่านสอนไว้เป็นขั้นๆ ดังนี้

ชั้นที่ ๑

นึกถึงผลเสียของความเป็นคนมักโกรธ

ชั้นที่ ๑ นึกถึงผลเสียของความเป็นคนมักโกรธ *เช่น*

ก. สอนตนเองให้นึกว่า พระพุทธเจ้าของเราทรงมีพระมหากรุณาธิคุณ และทรงสอนชาวพุทธให้เป็นคนมีเมตตา เรามัวมาโกรธอยู่ ไม่ระงับความโกรธเสีย เป็นการไม่ปฏิบัติตามคำสอนของพระองค์ ไม่ทำตามอย่างพระศาสดา ไม่สมกับเป็นศิษย์ของพระพุทธเจ้า

จงรีบทำตัวให้สมกับที่เป็นศิษย์ของพระองค์ และจงเป็นชาวพุทธที่ดี

ข. พระพุทธเจ้าตรัสสอนว่า คนที่โกรธเขาก่อนก็นับว่าเลวอยู่แล้ว คนที่ไม่มีสติรู้เท่าทัน หลงโกรธตอบเขาไปอีก ก็เท่ากับสร้างความเลวให้ยืดยาวเพิ่มมากขึ้น นับว่าเลวหนักลงไปกว่าคนที่โกรธก่อนนั้นอีก

เราอย่าเป็นทั้งคนเลว ทั้งคนเลวกว่า นั้นเลย

ค. พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนต่อไปอีกว่า เขาโกรธมา เราไม่โกรธตอบไป อย่างนี้เรียกว่า ชนะสงครามที่ชนะได้ยาก เมื่อรู้ทันว่าคนอื่นหรืออีกฝ่ายหนึ่งเขาขุ่นเคืองขึ้นมาแล้ว เรามีสติระงับใจไว้เสีย ไม่เคืองตอบ จะชื่อว่าเป็นผู้ทำประโยชน์ให้แก่ทั้งสองฝ่าย คือ ช่วยไว้ทั้งเขาและทั้งตัวเราเอง

เพราะฉะนั้น เราอย่าทำตัวเป็นผู้แพ้สงครามเลย จงเป็นผู้ชนะสงคราม และเป็นผู้สร้างประโยชน์เกิด อย่าเป็นผู้สร้างความพินาศวอดวายเลย

ถ้าคิดนี้กระดิกอย่างนี้แล้ว ก็ยังไม่หายโกรธ ให้พิจารณาขั้นที่สองต่อไปอีก

ชั้นที่ ๒

พิจารณาโทษของความโกรธ

ชั้นที่ ๒ พิจารณาโทษของความโกรธ

ในชั้นนี้ มีพุทธพจน์ตรัสสอนไว้มากมาย เช่นว่า

"คนซึ่งโกรธจะมีผิวพรรณไม่งาม คนซึ่งโกรธนอนก็เป็นทุกซี่ ๆ คนโกรธไม่รู้เท่าทันว่า ความโกรธนั้นแหละคือภัยที่เกิดขึ้นข้างในตัวเอง"

"พอโกรธเข้าแล้ว ก็ไม่รู้จักว่าอะไรเป็นประโยชน์ โกรธเข้าแล้ว มองไม่เห็นธรรม เวลาถูกความโกรธครอบงำ มีแต่ความมืดตื้อ คนโกรธจะผลาญสติถึงใด สิ่งนั้นทำยากก็เหมือนทำงานง่าย แต่ภายหลังพอหายโกรธแล้ว ต้องเดือดร้อนใจเหมือนถูกไฟเผา"

"แรกจะโกรธนั้น ก็แสดงความหน้าด้านออกมาก่อน เหมือนมีควันก่อนจะเกิดไฟ พอความโกรธแสดงเดชทำให้คนตาลเด็ดได้ คราวนี้ละไม่มีกลัวอะไร ยางอายก็ไม่มี ถ้อยคำไม่มีคารวะ ๆล"

"คนโกรธฆ่าพ่อฆ่าแม่ของตัวเองก็ได้ ฆ่าพระอรหันต์ ฆ่าคนสามัญก็ได้ทั้งนั้น ลูกที่แม่เลี้ยงไว้จนโตลืมหูลืมตาของดูโลกนี้ แต่มีกิเลสหนา พอโกรธขึ้นมา ก็ฆ่าได้แม้แต่แม่ผู้ให้ชีวิตนั้น ๆล"^๒

"กาลิเด่ไม่มีเท่าโทสะ ฯลฯ เคะระหืออะไรเท่าโทสะไม่มี"^๓

ความโกรธมีโทษก่อผลร้ายให้มากมาย อย่างพุทธพจน์นี้เป็นตัวอย่าง แม้เรื่องราวในนิทานต่างๆ และชีวิตจริง ก็มีมากมาย ล้วนแสดงให้เห็นว่าความโกรธมีแต่ทำให้เกิดความเสียหายและความพินาศ ไม่มีผลดีอะไรเลย จึงควรฆ่ามันทิ้งเสีย อย่าเก็บเอาไว้เลย

ฆ่าอะไรอื่นแล้วอาจจะต้องมานอนเป็นทุกข์ ฆ่าอะไรอื่นแล้ว อาจจะต้องโศกเศร้าเสียใจ แต่

"ฆ่าความโกรธแล้ว นอนเป็นสุข

ฆ่าความโกรธแล้ว ไม่โศกเศร้าเลย"^๔

พิจารณาโทษของ**ความโกรธ**ทำนองนี้แล้ว ก็น่าจะบรรเทา**ความโกรธ**ได้ แต่ถ้ายังไม่สำเร็จ ก็ลองวิธีต่อไปอีก

ชั้นที่ ๓

นึกถึงความดีของคนที่เราโกรธ

ชั้นที่ ๓ นึกถึงความดีของคนที่เราโกรธ

ธรรมดาคนเรานั้น ว่าโดยทั่วไป แต่ละคนๆ ย่อมมีข้อดีบ้าง ข้อเสียบ้าง มากบ้างน้อยบ้าง จะหาคนดีครบถ้วนบริบูรณ์ ไม่มี ข้อบกพร่องเลย คงหาไม่ได้ หรือแทบจะไม่มี

บางทีแ่งที่เราว่าดี คนอื่นว่าไม่ดี บางทีแ่งที่เราว่าไม่ดี คนอื่นว่าดี เรื่องราว ลักษณะหรือการกระทำของคนอื่นที่ทำให้เราโกรธ นั้น ก็เป็นจุดอ่อนหรือข้อบกพร่องของเขาอย่างหนึ่ง หรืออาจเป็น แ่งที่ไม่ถูกใจเรา

เมื่อจุดนั้นแ่งนั้นของเขาไม่ดี ไม่ถูกใจเรา ทำให้เราโกรธ ก็อย่ามัวนึกถึงแต่จุดนั้นแ่งนั้นของเขา พึงหันไปมองหรือระลึกถึงความดีหรือจุดอื่นที่ดีๆ ของเขา เช่น

คนบางคน ความประพฤติทางกายเรียบร้อยดี แต่พูดไม่ไพเราะ หรือปากไม่ดี แต่ก็ไม่ได้ประพฤติเกะกะระรานทำร้ายใคร

บางคนแสดงออกทางกายกระโดดกระเดกไม่น่าดู หรือการ แสดงออกทางกายเหมือนไม่มีสัมมาคารวะ แต่พูดจาดี สุภาพ หรือไม่ก็อาจพูดจาดีแต่ใจไม่ดี

บางคนปากร้ายแต่ใจดี

บางคนสัมพันธ์กับคนอื่นไม่ค่อยดี แต่เขาก็ทำงาน ตั้งใจทำหน้าที่ของเขาดี

บางคน ถึงแม้คราวนี้เขาทำอะไรไม่สมควรแก่เรา แต่ความดีเก่าๆ เขาก็มี เป็นต้น

ถ้ามีอะไรที่ขุ่นใจกับเขา ก็อย่าไปมองส่วนที่ไม่ดี ฟังมองหาส่วนที่ดีของเขา เอาขึ้นมาระลឹกลึกถึง

ถ้าเขาไม่มีความดีอะไรเลยที่จะให้มองเอาจริงๆ ก็ควรคิดสงสาร ตั้งความกรุณาแก่เขาว่า โอ้! น่าสงสาร ต่อไป คนคนนี้นี้คงจะต้องประสบผลร้ายต่างๆ เพราะความประพฤติไม่ดีอย่างนี้ นรกอาจรอเขาอยู่ ดังนั้นเป็นต้น ฟังระงับความโกรธเสีย เปลี่ยนเป็นสงสารเห็นใจหรือคิดช่วยเหลือแทน

ถ้าคิดอย่างนี้ ก็ยังไม่หายโกรธ ลองวิธีขั้นต่อไปอีก

ขั้นที่ ๔

พิจารณาว่า ความโกรธ คือการสร้างทุกข์ให้ตัวเอง
และเป็นการลงโทษตัวเองให้สมใจศัตรู

ขั้นที่ ๔ พิจารณาว่า ความโกรธคือการสร้างทุกข์ให้ตัวเอง
และเป็นการลงโทษตัวเองให้สมใจศัตรู

ธรรมดาศัตรูย่อมปรารถนาร้าย อยากให้เกิดความเสื่อม
และความพินาศวอดวายแก่กันและกัน คนโกรธจะสร้างความ
เสื่อมพินาศให้แก่ตัวเองได้ตั้งหลายอย่าง โดยที่ศัตรูไม่ต้องทำอะไร
ให้ลำบาก ก็ได้สมใจของเขา เช่น

ศัตรูปรารถนาว่า "ขอให้มัน (ศัตรูของเขา) ไม่สวยไม่งาม มี
ผิวพรรณไม่น่าดู" หรือ

"ขอให้มันนอนเป็นทุกข์ ขอให้มันเสื่อมเสียประโยชน์ ขอให้มัน
เสื่อมทรัพย์สมบัติ ขอให้มันเสื่อมยศ ขอให้มันเสื่อมมิตร ขอให้มัน
ตายไปตกนรก"^๕ เป็นต้น

เป็นที่หวังได้อย่างมากกว่า คนโกรธจะทำผลร้ายเช่นนี้ให้เกิด
แก่ตนเองตามปรารถนาของศัตรูของเขา

ด้วยเหตุนี้ ศัตรูที่ฉลาดจึงมักหาวิธีแกล้งยั่วให้ฝ่ายตรงข้าม
โกรธ จะได้ผลออสติทำการผิดพลาดเพื่องงพلقاء

เมื่อรู้เท่าทันเช่นนี้แล้ว ก็ไม่ควรจะทำร้ายตนเองด้วยความโกรธ ให้ศัตรูได้สมใจเขาโดยไม่ต้องลงทุนอะไร

ในทางตรงข้าม ถ้าสามารถครองสติได้ ถึงกระทบอารมณ์ที่นำโกรธ ก็ไม่โกรธ จิตใจไม่หวั่นไหว สีหน้าผ่องใส กิริยาอาการไม่ผิดเพี้ยน ทำการงานธุระของตนไปได้ตามปกติ ผู้ที่ไม่ปรารถนาดีต่อเรานั้นแหละจะกลับเป็นทุกข์ ส่วนทางฝ่ายเรา ประโยชน์ที่ต้องการก็จะสำเร็จ ไม่มีอะไรเสียหาย

อาจสอนตัวเองต่อไปอีกว่า

"ถ้าศัตรูทำทุกขีให้ที่ร่างกายของเจ้า แล้วไหนเจ้าจึงมาคิดทำทุกขีให้ที่ใจของตัวเอง ซึ่งมีเช่ร่างกายของศัตรูสักหน่อยเลย"

"ความโกรธ เป็นตัวตัดรากความประพฤติดังามทั้งหลายที่เจ้าตั้งใจรักษา เจ้ากลับไปพะนอความโกรธนั้นไว้ ถ้ามั่นใจเถอะ ใครจะเชื่อเหมือนเจ้า"

"เจ้าโกรธว่าคนอื่นทำกรรมที่ป่าเถื่อน แล้วโยตัวเจ้าเองจึงมาปรารถนาจะทำกรรมเช่นนั้นเสียเองเล่า"

"ถ้าคนอื่นอยากให้เจ้าโกรธ จึงแกล้งทำสิ่งไม่ถูกใจให้ แล้วไหนเจ้าจึงช่วยทำให้เขาสมปรารถนา ด้วยการปล่อยให้ความโกรธเกิดขึ้นมาได้เล่า"

"แล้วนี่ เจ้าโกรธขึ้นมาแล้ว จะทำทุกขีให้เขาได้หรือไม่ก็ตาม แต่แน่ๆ เดียวนี้เจ้าก็ได้เบียดเบียนตัวเองเข้าแล้ว ด้วยความทุกขีใจเพราะโกรธนั่นแหละ"

"หรือถ้าเจ้าเห็นว่า พวกศัตรูขึ้นเดินไปในทางของ
ความโกรธอันไร้ประโยชน์แล้ว ไฉนเจ้าจึงโกรธ
เลียนแบบเขาเสียอีกล่ะ"

"ศัตรูอาศัยความแค้นเคืองใด จึงก่อเหตุไม่พึงใจ
ขึ้นได้ เจ้าจงตัดความแค้นเคืองนั้นเสียเถิด จะมา
เดือดร้อนด้วยเรื่องไม่เป็นเรื่องไปทำไม"

จะพิจารณาถึงขั้นปรมาตถ์ก็ได้ว่า

"ขั้นเหล่าใดก่อเหตุไม่พึงใจแก่เจ้า ขั้นเหล่านั้น
ก็ดับไปแล้ว เพราะธรรมทั้งหลายเป็นไปเพียงชั่วขณะ
แล้วที่นี้เจ้าจะมาโกรธให้ใครกันในโลกนี้"

"ศัตรูจะทำทุกขีให้แก่ผู้ใด ถ้าไม่มีตัวตนของผู้นั้น
มารับทุกขี ศัตรูนั้นจะทำทุกขีให้ใครได้ ตัวเจ้านั้น
แหละเป็นเหตุของทุกขีอยู่ขณะนี้ แล้วทำไมจะไปโกรธเขา
เล่า"^๒

ถ้าพิจารณาอย่างนี้ ก็ยังไม่หายโกรธ ก็ลองพิจารณาขั้นต่อไป

ชั้นที่ ๕

พิจารณาความที่สัตว์มีกรรมเป็นของตน

ชั้นที่ ๕ พิจารณาความที่สัตว์มีกรรมเป็นของตน คือ

พึงพิจารณาว่า ทั้งเราและเขา ต่างก็มีกรรมเป็นสมบัติของตน ทำกรรมอะไรไว้ ก็จะได้รับผลของกรรมนั้น

เริ่มด้วยพิจารณาตัวเองว่า เราโกรธแล้ว ไม่ว่าจะทำอะไร การกระทำของเรานั้นเกิดจากโทสะ ซึ่งเป็นอกุศลมูล กรรมของเราก็ย่อมเป็นกรรมชั่ว ซึ่งก่อให้เกิดผลร้าย มีแต่ความเสียหาย ไม่เป็นประโยชน์ และเราจะต้องรับผลของกรรมนั้นต่อไป

อนึ่ง เมื่อเราจะทำกรรมชั่วที่เกิดจากโทสะนั้น ก่อนเราจะทำร้ายเขา เราก็ทำร้ายแผดเผาตัวเราเองเสียก่อนแล้ว เหมือนเอามือทั้งสองกอบถ่านไฟจะขว้างใส่คนอื่น ก็ไหม้มือของตัวก่อน หรือเหมือนกับเอามือกอบอุจจาระจะไปโปะใส่เขา ก็ทำตัวนั้นแหละให้เหม็นก่อน

เมื่อพิจารณาความเป็นเจ้าของกรรมฝ่ายตนเองแล้ว ก็พิจารณาฝ่ายเขาบ้างในทำนองเดียวกัน เมื่อเขาโกรธ เขาจะทำกรรมอะไร ก็เป็นกรรมชั่ว และเขาก็จะต้องรับผลกรรมของเขาเองต่อไป กรรมชั่วนั้น จะไม่ช่วยให้เขาได้รับผลดีมีความสุขอะไร มีแต่ผลร้าย เริ่มตั้งแต่แผดเผาใจของเขาเองเป็นต้นไป

ในเมื่อต่างคนต่างก็มีกรรมเป็นของตน เก็บเกี่ยวผลกรรม
ของตนเองอยู่แล้ว เราอย่ามัวคิดงุ่นงายอยู่เลย ตั้งหน้าทำแต่กรรม
ที่ดีไปเถิด

ถ้าพิจารณากรรมแล้ว ความโกรธก็ยังไม่ระงับ พึงพิจารณา
ขั้นต่อไป

ชั้นที่ ๖

พิจารณาพระจริยาวัตรในปางก่อนของพระพุทธเจ้า

ชั้นที่ ๖ พิจารณาพระจริยาวัตรในปางก่อนของพระพุทธเจ้า

พระพุทธเจ้าของเรา นั้น กว่าจะตรัสรู้ ก็ได้ทรงบำเพ็ญบารมี ทั้งหลายมาตลอดเวลายาวนานนักหนา ได้ทรงบำเพ็ญประโยชน์ แก่ผู้อื่น โดยยอมเสียสละแม้แต่พระชนมชีพของพระองค์เอง เมื่อ ทรงถูกข่มเหงกลั่นแกล้งเบียดเบียนด้วยวิธีการต่างๆ ก็ไม่ทรงแค้น เคือง ทรงเอาดีเข้าตอบ ถึงเขาจะตั้งตัวเป็นศัตรูถึงขนาดพยายาม ปลงพระชนม์ ก็ไม่ทรงมีจิตประทุษร้าย

บางครั้งพระองค์ช่วยเหลือเขา แทนที่เขาคouldเห็นคุณ เขากลับ ทำร้ายพระองค์ แม้กระนั้นก็ไม่ทรงถือโกรธ ทรงทำดีต่อเขาต่อไป

พุทธจริยาเช่นที่ว่ามานี้ เป็นสิ่งที่มนุษย์ทั่วไปยากที่จะปฏิบัติ ได้ แต่ก็ยังเป็นแบบอย่างที่ดี ซึ่งชาวพุทธควรจะนำมาระลึกตักเตือน สอนใจตน ในเมื่อประสบเหตุการณ์ต่างๆ ว่า ที่เราถูก กระทบกระทั่งอยู่ เมื่อเทียบกับที่พระพุทธเจ้าทรงประสบมาแล้ว นับว่าเล็กน้อยเหลือเกิน เทียบกันไม่ได้เลย

ในเมื่อเหตุการณ์ที่พระพุทธเจ้าทรงประสบนั้น ร้ายแรง เหลือเกิน พระองค์ยังทรงระงับความโกรธไว้ มีเมตตาอยู่ได้ แล้ว เหตุไฉนกรณีเล็กน้อยอย่างของเรา นี้ ศิษย์อย่างเราจะระงับไม่ได้ ถ้าเราไม่ดำเนินตามพระจริยาวัตรของพระองค์ ก็น่าจะไม่สมควร แก่การที่อ้างเอาพระองค์เป็นพระศาสดาของตน

พุทธจริยาวัตร เกี่ยวกับความเสียสละอดทน และความมีเมตตากรุณาของพระพุทธเจ้า อย่างที่ท่านบันทึกไว้ในชาดก มีมากมายหลายเรื่อง และส่วนมากยืดยาว ไม่อาจนำมาเล่าในที่นี้ได้ จะขอยกตัวอย่างชาดกง่ายๆ สั้นๆ มาเล่าพอเป็นตัวอย่าง

ครั้งหนึ่ง พระโพธิสัตว์อุบัติเป็นพระเจ้ากรุงพาราณสี มีพระนามว่าพระเจ้ามหาสีลวะ ครั้งนั้นอำมาตย์คนหนึ่งของพระองค์ทำ ความผิด ถูกเนรเทศ และได้เข้าไปรับราชการในพระเจ้าแผ่นดินแคว้นโกศล อำมาตย์นั้นมีความแค้นเคืองติดใจอยู่ ได้ให้โจรคอยเข้ามาปล้นในดินแดนของพระเจ้าสีลวะอยู่เนืองๆ เมื่อราชบุรุษจับโจรได้ พระเจ้าสีลวะทรงสั่งสอนแล้วก็ปล่อยตัวไป เป็นเช่นนี้อยู่เสมอ

ในที่สุด อำมาตย์รายนั้นก็ใช้เหตุการณ์เหล่านี้ยุยงพระเจ้าโกศลว่า พระเจ้าสีลวะอ่อนแอ ถ้ายกทัพไปรุกราน คงจะยึดแผ่นดินพาราณสีได้โดยง่าย พระเจ้าโกศลทรงเชื่อ จึงยกกองทัพไปเข้าโจมตีพาราณสี พระเจ้าสีลวะไม่ทรงประสงค์ให้ราษฎรเดือดร้อน จึงไม่ทรงต่อต้าน ทรงปล่อยให้พระเจ้าโกศลยึดราชสมบัติจับพระองค์ไป พระเจ้าโกศลจับพระเจ้าสีลวะได้แล้ว ก็ให้เอาไปฝังทั้งเป็นในสุสานถึงแค่พระศอ รอเวลากลางคืนให้สุนัขจิ้งจอกมากินตามวิธีประหารอย่างในสมัยนั้น

ครั้นถึงเวลากลางคืน เมื่อสุนัขจิ้งจอกเข้ามา พระเจ้าสีลวะทรงใช้ไหวพริบและความกล้าหาญ เอาพระทนต์ขบที่คอสุนัขจิ้งจอกตัวที่เข้ามาจะกัดกินพระองค์ เมื่อสุนัขนั้นดันรกรุนแรงทำให้สุนัขตัวอื่นหนีไป และทำให้ดินบริเวณหลุมฝังนั้นกระจุยกระจาย หลวมออก จนทรงแก้ไขพระองค์หลุดออกมาได้

ในคืนนั้นเองทรงเสด็จลอดเข้าไปได้จนถึงห้องบรรทมของพระเจ้าโกศล พร้อมด้วยดาบอาญาสิทธิ์ของพระเจ้าโกศลเอง ทรงไว้ชีวิตพระเจ้าโกศล และพระราชทานอภัยโทษ เพียงทรงกู้อาณาจักรคืน แล้วให้พระเจ้าโกศลสาบานไม่ทำร้ายกัน ทรงสถาปนาให้เป็นพระสหายแล้วให้พระเจ้าโกศลกลับไปครองแคว้นโกศลตามเดิม^๗

อีกเรื่องหนึ่ง พระโพธิสัตว์รูปดีเป็นวานรใหญ่อยู่ในป่า ครานั้นชายผู้หนึ่งตามหาโคของตนเข้ามาในกลางป่าแล้วพลัดตกลงไปในเหวขึ้นไม่ได้ อดอาหารนอนแฉมวี่สิ้นหวังสิ้นแรง พอดีนวันที่สิบพญาวานรมาพบเข้า เกิดความสงสาร จึงช่วยให้ขึ้นมาจากเหวได้

ต่อมา เมื่อพญาวานรซึ่งเหนื่อยอ่อนจึงพักผ่อนเอาแรง และนอนหลับไป ชายผู้นั้นเกิดความคิดชั่วร้ายขึ้นว่า "สิ่งนี้มันก็อาหารของคน เหมือนสัตว์ป่าอื่นๆ นั่นแหละ อย่างกระนั้นเลย เราก็หิวแล้วฆ่าถึงตัวนี้กินเสียเถิด กินอิ่มแล้วจะได้ถือเอาเนื้อมันติดตัวไปเป็นเสบียงด้วย จะได้มีของกินเดินทางผ่านที่ก้นดาราไปได้"

คิดแล้วก็หาก้อนหินใหญ่มาก้อนหนึ่ง ยกขึ้นทุ่มหัวพญาวานร ก้อนหินนั้นทำให้พญาวานรบาดเจ็บมาก แต่ไม่ถึงตาย

พญาวานรตื่นขึ้น รีบหนีขึ้นต้นไม้ มองชายผู้นั้นด้วยน้ำตานอง แล้วพูดกับเขาโดยดี ทำนองให้คิดว่า ไม่ควรทำเช่นนั้น ครั้นแล้วยังเกรงว่าชายผู้นั้นจะหลงทางออกจากป่าไม่ได้ ทั้งที่ตนเองก็เจ็บปวดแสนสาหัส ยังช่วยโอดไปตามต้นไม้ นำทางให้ชายผู้นั้นออกจากป่าไปได้ในที่สุด^๘

แม้พิจารณาถึงอย่างนี้แล้ว ความโกรธก็ยังไม่ระงับ ฟังลองพิจารณาวิธีต่อไป

ชั้นที่ ๗

พิจารณาความเคยเกี่ยวข้องกันในสังสารวัฏ

ชั้นที่ ๗ พิจารณาความเคยเกี่ยวข้องกันในสังสารวัฏ

มีพุทธพจน์แห่งหนึ่งว่า ในสังสาระ คือการเวียนว่ายตายเกิดที่กำหนดจุดเริ่มต้นมิได้นี้ สัตว์ที่ไม่เคยเป็นมารดา ไม่เคยเป็นบิดา ไม่เคยเป็นบุตร ไม่เคยเป็นธิดากัน มิใช่หาได้ง่าย^๙ เมื่อเป็นเช่นนี้ หากมีเหตุโกรธเคืองจากใคร พึงพิจารณาว่า ท่านผู้นี้บางที่จะเคยเป็นมารดาของเรา ท่านผู้นี้บางที่จะเคยเป็นบิดาของเรา

ท่านที่เป็นมารดานั้นรักษามุตรไว้ในท้องถึง ๑๐ เดือน ครั้นคลอดออกมาแล้ว เลี้ยงดู ไม่รังเกียจแม้แต่สิ่งปฏิภูลทั้งหลาย เช่น อุจจาระ ปัสสาวะ น้ำลาย น้ำมูก เป็นต้น เช็ดล้างได้สนิทใจ ให้ลูกนอนแนบอก เทียวอุ้มไป เลี้ยงลูกมาได้

ส่วนท่านที่เป็นบิดา ก็ต้องเดินทางลำบากตรากตรำเสี่ยงภัยอันตรายต่างๆ ประกอบการค้าขายบ้าง สละชีวิตเข้าสู่รบในสงครามบ้าง แล่นเรือไปในท้องทะเลบ้าง ทำงานยากลำบากอื่นๆ บ้าง หาทางรวบรวมทรัพย์มา ก็ด้วยคิดจะเลี้ยงลูกน้อย

ถึงแม้ไม่ใช่เป็นมารดาบิดา ก็อาจเป็นพี่เป็นน้องเป็นญาติเป็นมิตร ซึ่งได้เคยช่วยเหลือเกื้อกูลกันมา ได้ร่วมทุกข์ร่วมสุขกัน การที่จะทำให้ร้ายและแค้นเคืองต่อบุคคลเช่นนั้น ไม่เป็นการสมควร

ถ้าพิจารณาอย่างนี้แล้ว ก็ยังไม่หายโกรธ ก็อาจพิจารณาตามวิธีในข้อต่อไปอีก

ชั้นที่ ๘

พิจารณาอานิสงส์ของเมตตา

ชั้นที่ ๘ พิจารณาอานิสงส์ของเมตตา

ธรรมที่ตรงข้ามกับความโกรธ ก็คือ *เมตตา* ความโกรธมีโทษ ก่อผลร้ายมากมาย ฉันทใด เมตตาก็มีคุณ ก่อให้เกิดผลดีมาก ฉันทนั้น เมื่อเป็นเช่นนี้ก็ควรที่จะระงับความโกรธเสีย แล้วตั้งจิตเมตตาขึ้นมา แทน ให้เมตตานั่นแหละช่วยกำจัด และป้องกันความโกรธไปในตัว

ผู้มีเมตตาย่อมสามารถเอาชนะใจคนอื่น ซึ่งเป็นชัยชนะที่ เด็ดขาด ไม่กลับแพ้ ผู้ตั้งอยู่ในเมตตา เชื่อว่าทำประโยชน์ทั้งแก่ ตนเองและผู้อื่น

เมตตาทำให้จิตใจสดชื่น ผ่องใส มีความสุข ดังตัวอย่างในที่ แห่งหนึ่ง พระพุทธเจ้าตรัสแสดงอานิสงส์ของเมตตาไว้ ๑๑ ประการ คือ

หลับก็เป็นสุข ตื่นก็เป็นสุข ไม่ฝันร้าย เป็นที่รักของ มนุษย์ทั้งหลาย เป็นที่รักของอมนุษย์ทั้งหลาย เทวดา รักษา ไฟ พิษ และศัสตราไม่กล้ากราย จิตตั้งมั่นเป็นสมาธิ ได้รวดเร็ว สีสหน้าผ่องใส ตายก็มีสติไม่หลงฟั่นเฟือน เมื่อยัง ไม่บรรลुकุณธรรมที่สูงกว่า ย่อมเข้าถึงพรหมโลก^{๑๐}

ถ้ายังเป็นคนขี้โกรธอยู่ ก็นับว่ายังอยู่ห่างไกลจากการที่จะได้อานิสงส์เหล่านี้ ดังนั้น จึงควรพยายามทำเมตตาให้เป็นธรรมชาติประจำใจให้จงได้ โดยหมั่นฝึกอบรมทำใจอยู่เสมอๆ

ถ้าจิตใจเมตตายังไม่เข้มแข็งพอ เอาชนะความโกรธยังไม่ได้ เพราะสังคมนิสัยมักโกรธไว้นาน จนกิเลสตัวนี้แน่นหนา พึงลองพิจารณาใช้วิธีต่อไป

ชั้นที่ ๙

พิจารณาโดยวิธีแยกธาตุ

ชั้นที่ ๙ พิจารณาโดยวิธีแยกธาตุ

วิธีการข้อนี้ เป็นการปฏิบัติใกล้แนววิปัสสนา หรือเอาความรู้ทางวิปัสสนามาใช้ประโยชน์ คือ มองดูชีวิตนี้ มองดูสัตว์ บุคคล เรา เขา ตามความเป็นจริงว่า ที่ถูกที่แท้แล้ว ก็เป็นแต่เพียงส่วนประกอบทั้งหลายมากมายมาประชุมกันเข้า แล้วก็สมมติเรียกกันไปว่าเป็นคน เป็นสัตว์ เป็นฉัน เป็นเธอ เป็นเรา เป็นเขา เป็นนาย ก. นาง ข. เป็นต้น

ครั้งจะชี้ชัดลงไปทีตรงไหนว่าเป็นคน เป็นเรา เป็นนาย ก. นาง ข. ก็หาไม่พบ มีแต่ส่วนที่เป็นธาตุแข็งบ้าง ธาตุเหลวบ้าง เป็นรูปขันธ์บ้าง เป็นเวทนาขันธ์บ้าง เป็นสัญญาขันธ์ สังขารขันธ์ หรือวิญญาณขันธ์บ้าง หรือเป็นอายตนะต่างๆ เช่น ตาบ้าง หูบ้าง จมูกบ้าง เป็นต้น

เมื่อพิจารณาตามความจริงแยกให้เป็นส่วนๆ ได้อย่างนี้แล้ว ฟังสอนตัวเองว่า

"นี่แน่ะเธอเอ๋ย ก็ที่โกรธเขาอยู่นะ โกรธอะไร โกรธผม หรือโกรธขน หรือโกรธหนัง โกรธเล็บ โกรธกระดูก โกรธธาตุดิน โกรธธาตุน้ำ โกรธธาตุไฟ โกรธธาตุลม หรือโกรธรูป โกรธเวทนา โกรธสัญญา โกรธสังขาร โกรธวิญญาณ หรือโกรธอะไรกัน"

ในที่สุดก็จะหาฐานที่ตั้งของความโกรธไม่ได้ ไม่มีที่ยึดที่เกาะ ให้ความโกรธจับตัว

อาจพิจารณาต่อไปในแนวนั้นอีกว่า ในเมื่อคนเรา ชีวิตเรา เป็นแต่เพียงสมมติบัญญัติ ความจริงก็มีแต่ธาตุ หรือขันธ์ หรือ นามธรรมและรูปธรรมต่างๆ มาประกอบกันเข้า แล้วเราก็มาคิด สมมติขึ้น ยึดติดถือมั่นหลงงุนวายนทำตัวเป็นหุ่นถูกชักถูกเชิดกันไป

การที่มาโกรธ กระพืดกระเฟียด งุ่นง่านเคืองแค้นกันไปนั้น มองลงไปให้ถึงแก่นสาร ให้ถึงสภาวะความเป็นจริงแล้ว ก็ เหลวไหลไร้สาระทั้งเพ

ถ้ามองความจริงทะลุสมมติบัญญัติลงไปได้ถึงขั้นนี้แล้ว ความโกรธก็จะหายตัวไปเอง

อย่างไรก็ตาม คนบางคนจิตใจและสติปัญญายังไม่พร้อม ไม่อาจพิจารณาแยกธาตุออกไปอย่างนี้ได้ หรือสักว่าแยกไปตามที่ได้ยินได้ฟังได้อ่านมา แต่มองไม่เห็นความจริงเช่นนั้น ก็แก้ความ โกรธไม่สำเร็จ

ถ้าเป็นเช่นนั้น ก็พึงดำเนินการตามวิธีต่อไป

ชั้นที่ ๑๐

ปฏิบัติทาน คือ การให้หรือแบ่งปันสิ่งของ

ชั้นที่ ๑๐ ปฏิบัติทาน คือ การให้หรือแบ่งปันสิ่งของ

ชั้นนี้เป็นวิธีการในชั้นลงมือทำ เอาของของตนให้แก่คนที่ เป็นปรปักษ์ และรับของของปรปักษ์มาเพื่อตน หรืออย่างน้อยอาจ ให้ของของตนแก่เขาฝ่ายเดียว ถ้าจะให้ดียิ่งขึ้น ควรมียิวาจา คือ ถ้อยคำสุภาพไพเราะ ประกอบเสริมไปด้วย

การให้หรือแบ่งปันกันนี้ เป็นวิธีแก้ความโกรธที่ได้ผลชะงัด สามารถระงับเวรที่ผูกกันมายาวนานให้สงบลงได้ ทำให้ศัตรู กลายเป็นมิตร เป็นเมตตากรุณาที่แสดงออกในการกระทำ

ท่านกล่าวถึงอานุภาพยิ่งใหญ่ของท่านคือการให้นั้นว่า

"การให้เป็นเครื่องฝึกคนที่ยังฝึกไม่ได้ การให้ยังสิ่ง ประสงค์ทั้งปวงให้สำเร็จได้ ผู้ให้ก็เบิกบานขึ้นมาหาด้วยการ ให้ ฝ่ายผู้ได้รับก็น้อมลงมาพบด้วยยิวาจา"

เมื่อความโกรธเลือนหาย ความรักใคร่ก็เข้ามาแทน ความ เป็นศัตรูกลับกลายเป็นมิตร ไฟพยาบาทก็กลายเป็นน้ำทิพย์แห่ง เมตตา ความแค้นเผาเราร้อนด้วยทุกข์ที่เรารุ้มใจ ก็กลายเป็นความ สดชื่นแผ่องใสเบิกบานใจด้วยความสุข

วิธีทั้ง ๑๐ ที่ว่ามาเป็นขั้นๆ นี้ ความจริงมิใช่จำเป็นต้องทำไป ตามลำดับเรียงรายข้ออย่างนี้ วิธีใดเหมาะ ได้ผลสำหรับตน ก็พึง ใช้วิธีนั้น

วิธีการท่านก็ได้แนะนำไว้เรียบร้อยแล้ว เป็นเรื่องของผู้ต้องการ แก้ปัญหา จะพึงนำไปใช้ปฏิบัติให้เกิดประโยชน์แท้จริงต่อไป*

เชิงอรรถ

๑. ศุ.ส.๑๕/๘๗๕/๓๒๕
๒. พง.สศตก.๒๓/๖๑/๘๘ (แปลตัดเขาความเป็นตปนฯ)
๓. พุ.ธ.๒๕/๒๕/๔๒; ๒๘/๔๘
๔. ส.ส.๑๕/๑๘๘/๕๗
๕. เทียบกับคำสอนไม่ให้ไศกเสว้า, พง.ปญจก.๒๒/๔๘/๖๒
๖. วิสุทธิมรรค ๒/๘๗ (ตัดข้อความสำหรับภิกษุโดยเฉพาะออกแล้ว)
๗. มหาสิทธชาตก, ชา.ป.๒/๔๑
๘. ตุมหากปิชาตก, ชา.ป.๗/๒๗๑
๙. ส.น.๑๖/๔๕๑-๕/๒๓๓-๔
๑๐. พง.เอกาทสก.๒๔/๒๒๒/๓๗๐ (หมายถึงเมตตาเจโตวิมุตติ)

ที่มา

* เรื่องนี้ เขียนตามแนวคัมภีร์วิสุทธิมรรค ภาค ๒ หน้า ๙๓-๑๐๖ แต่แทรกเสริมเติมและ ตัดต่อเรียบเรียงใหม่ตามที่เห็นสมควร ของเดิมมี ๙ วิธี ในที่นี้ขยายออกเป็น ๑๐ วิธี และเนื้อหาเก่า ทำนองสอนพระภิกษุผู้บำเพ็ญเมตตากรรมฐาน ในที่นี้เขียนปรับความให้ เหมาะแก่คนทั่วไป

(เรื่อง "ทำอย่างไรจะหายโกรธ" นี้ เขียนขึ้นในเวลาเร่งด่วน ตามคำอาราธนาของ คุณครู เกษร บิลฮารี แห่ง ร.ร.พุทธศาสนาวินยาตติย วัตตชิวรรรมปีที่ NY ซึ่งเขียนแจ้งขอ ขวรมกถาเพื่อพิมพ์เป็นธรรมทานในการทำบุญ ๑๐๐ วัน อุทิศคุณแม่สมศรี บัวทิพย์ของ ที่เมืองเหนือ ในวันที่ ๑๓ ธ.ค. ๒๕๒๓)

บันทึกในการพิมพ์ฉบับรวมเล่ม

เมื่อได้รับแจ้งว่าคุณมานิต - คุณกุลกัญญา ศรีปราบ ขอพิมพ์หนังสือแสดงหลักธรรมสำหรับชีวิตคู่ครอง ๔ เรื่อง ในมงคลวารครบรอบแต่งงาน ปีที่ ๑๓ ในวันที่ ๓๐ เม.ย. ๒๕๖๐ โดยรวมเป็นเล่มเดียวกัน เบื้องแรกรู้สึกแปลกใจอยู่บ้าง เพราะว่า ในหนังสือ ๔ เล่มนั้น สามเล่มเกิดจากคำเทศน์ให้พรในงานอย่างเดียวกัน คือ ในงานทำบุญเนื่องในการมงคลสมรส จึงมีสาระอย่างเดียวกัน โดยเฉพาะทุกเล่มกล่าวถึงธรรมที่ว่าด้วยหลักการครองเรือนชุดที่เรียกว่า ซูรวาสัทธิธรรม ๔ จึงอาจทำให้ผู้อ่านรู้สึกว่าหนังสือมีเรื่องราวและคำอธิบายซ้ำแล้วซ้ำอีก

อย่างไรก็ตาม ก็นึกว่าผู้ขอพิมพ์คงมองเห็นเหตุผลบางอย่าง เช่น คำอธิบายเรื่องเดียวกันมีแง่มุมช่วยเสริมขยายและเติมเต็มแก่กัน กับทั้งเป็นหลักใหญ่ซึ่งควรย้ำซ้ำๆ ให้ถือเป็นสำคัญที่จะต้องเอาใจใส่นำไปปฏิบัติ

ไม่ว่าจะอย่างไรก็ตาม การนำมาพิมพ์รวมเป็นเล่มเดียวกัน ก็เป็นเหตุให้ได้ตรวจชำระจัดปรับใหม่เพื่อให้รวมเป็นเล่มเดียวกันได้

นอกจากจัดปรับรูปแบบและวางระบบเช่นตัวอักษร ให้ลงเป็นอันเดียวหรือแนวเดียวกันแล้ว มีข้อที่ควรบอกกล่าวไว้บางอย่าง คือ

- หนังสือฉบับรวมเล่มได้ชื่อว่า **พัฒนาความรักได้ ความสุขก็พัฒนาด้วย**

- ลำดับเรื่อง ดังนี้ (ว่าโดยกาละ *คู่สร้าง คู่สม* เป็นเรื่องที่ ๑ เพราะเป็นคำเทศน์เก่าสุดตั้งแต่ปี ๒๕๑๔ และเน้นที่สาระของหลักธรรมตามแบบแผน แต่มองเห็นว่า ควรเริ่มด้วยเนื้อความที่เบาๆ แง่ที่เข้ากับทางชีวิตของคนร่วมสมัยก่อน แล้วจึงไปลงท้ายจบที่การประมวลหลักมาวางไว้ให้ ดังที่จัดนี้)

๑. *เริ่มชีวิตคู่ คู่ความก้าวหน้าที่ยาวไกล* (เปลี่ยนชื่อจากเดิม: *ชีวิตคู่ที่มีคุณค่า*)

๒. *ครองเรือน-ครองรัก จักเลิศแท้ ด้วยครองธรรม*

๓. *คู่สร้าง คู่สม: ชีวิตคู่ในอุดมคติ*

๔. *ทำอย่างไรจะหายโกรธ*

- ได้ตรวจจัดให้อ่านง่ายและเรียบร้อยขึ้นในหลายประการ เช่น จัดชื่อย่อหน้าเพิ่มขึ้นมากมาย หนังสือทั้งสี่เล่มจึงแปลกไปจากเดิมไม่น้อย

ผู้พิมพ์

๒๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐