

ตะวันธรรม

Lovely Love

ความรักที่น่ารัก







ความรักที่น่ารัก

โดย
ตะวันธรรม

คำนำ

ความรัก เป็นสิ่งที่อยู่คู่กับมนุษย์มาช้านาน และมนุษย์ทุกคนล้วนมีความรักอยู่ภายในใจ มากหรือน้อยแตกต่างกันไป ความรักผ่านเข้าออกดวงใจของเรานับตั้งแต่แรกเกิด เมื่อลืมตาดูโลกพบกับพ่อแม่ผู้ให้ความอบอุ่น เลี้ยงดูอย่างทะนุถนอม และญาติพี่น้องผู้มีสายเลือดชิดใกล้ ต่อเมื่อเติบโตใหญ่ขึ้น จึงได้รู้จักกับเพื่อนทั้งหญิงและชายวัยเดียวกัน หรือต่างวัย ความรักก็เริ่มแตกกิ่งก้านสาขาออกไป จนกระทั่งได้พบคนที่ถูกอกถูกใจ หวังให้มาเป็นคู่ชีวิต ความรักได้ผลิบานออกไปในอีกรูปแบบหนึ่ง เมื่อตกลงปลงใจใช้ชีวิตร่วมกัน จนกระทั่งมีลูก ช่วงที่เลี้ยงดูลูกด้วยความรัก ก็เป็นอีกฤดูกาลหนึ่งของชีวิต จนกระทั่งย่างเข้าสู่วัยชรา ความรักประสาวยรุ่นที่คึกคะนองพลันอันตรธานไป แปรเปลี่ยนเป็นความรักความห่วงใยในลูกหลานและบริวาร ตามอย่างผู้สูงอายุ

คนจำนวนมากใช้ชีวิตล่วงเลยผ่านไป มอบและรับความรักจากผู้อื่นมากมายหลายครั้ง พบกับทั้งความสมหวัง และความผิดหวัง จนแม้กระทั่งในยามหลับตาลาโลก ก็ยังคงไขว่คว้าหาความรักอยู่นั่นเอง ไม่เคยอึดและพอในความรักเลย รวมถึงไม่เคยเข้าใจในความรักอย่างแท้จริง

หนังสือความรักที่น่ารักเล่มนี้ได้รวบรวมความรู้อันทรงคุณค่า และคุณประโยชน์จากตะวันตกที่มีต่อความรักในหลายมิติ และเป็นแนวทางที่บอกให้ทุกคนได้ทราบว่า จะพัฒนาความรักที่ตนมีอยู่ ให้เป็นความรักที่น่ารัก หรือสมบูรณ์ขึ้นได้อย่างไร ไม่ว่าจะเป็นความรักที่มีต่อแฟน คู่สมรส พ่อแม่ ลูก และที่สำคัญที่สุดคือความรักที่มีต่อตนเอง ซึ่งเป็นที่สุดแห่งความรัก ที่ทุกคนจำเป็นต้องรู้จัก และมีอยู่ในใจ เป็นความรักแท้อันสูงส่ง สะอาด บริสุทธิ์ สมบูรณ์ เปี่ยมด้วยอานุภาพ ซึ่งทุกคนสามารถเข้าถึงความรักเช่นนี้ได้ ด้วยการปฏิบัติธรรมจนกระทั่งเข้าถึงสภาวะธรรมภายใน

นอกจากนี้หนังสือเล่มนี้ยังได้รวบรวมตัวอย่างเรื่องราวชีวิตบุคคล ซึ่งพบกับความรักที่สมบูรณ์ ด้วยการประพฤติปฏิบัติธรรม เฉกเช่นเดียวกับบัณฑิตทั้งหลายในกาลก่อน เราจะพบว่า เมื่อได้ศึกษาและปฏิบัติตามหลักวิธี ควบคู่ไปกับการปฏิบัติธรรมแล้ว ชีวิตรักของเราเอง ก็จะสมบูรณ์ยิ่งขึ้นเฉกเช่นเดียวกัน เราจะได้พบกับรักแท้จนกระทั่งบังเกิดเป็นความรักสากล หรือความรักที่น่ารัก คือความรักทั้งดงาม ทุกคนควรมีอยู่ในใจ ซึ่งส่งผลให้เกิดความเปลี่ยนแปลงครั้งยิ่งใหญ่ต่อตนเอง และมวลมนุษยชาติต่อไป

1 รักควรคู่



- ▶ บุปผาแสนนิवास 13
- ▶ เลือกคู่...ต้องดูใจ 24
- ▶ สมรส...รสแห่งธรรม 30
- ▶ แต่งงานไปทำไม 34
- ▶ ความพร้อมก่อนสมรส 39

2 สัมพันธ์แห่งรัก



▶ รักละเมียดละไม	45
▶ ความรักเป็นของสูงส่ง ไม่ใช่ของสำส่อน	50
▶ สัมพันธ์ก่อนแต่ง	56
▶ สุขชั่วครูชั่วยาม	64
▶ วันแห่งความรัก	68
▶ รักไม่มั่ว	73
▶ แม่นกก็เป็นครูได้	77

3 เกล็ดไม่ลับเพื่อรักที่ยั่งยืน



▶ คู่ครอง 7 ชนิด	85
▶ เป็นคู่ชีวิตชนิดใด	92
▶ ข้อพึงจำของเขยและสะใภ้	96
▶ ยิ้มแย้ม เยือกเย็น ยึดหยุ่น ยกย่อง	101
▶ ไกรธคนละเวลา เสน่ห์หาเวลาเดียวกัน	108
▶ สมบูรณ์ทุกบทบาท	112
▶ รับฟังปัญหา	115
▶ ยิ่งบอกรัก ยิ่งมั่นคง	119
▶ ครองรักให้ดี ต้องมีฆราวาสธรรม	122
▶ หลักธรรมที่ทำให้ครองรักกันได้นาน	126

4 ครอบครัวร่วมเย็น



- ▶ ผู้ให้กายมนุษย์ 131
- ▶ ดึงดูด...ผู้มาเกิด 139
- ▶ เป็นตัวอย่างที่ดี 142
- ▶ สิ่งที่พึงปฏิบัติต่อบุตร 148
- ▶ หน้าทีของลูก...ที่พึงมีต่อพ่อแม่ 154
- ▶ ความรักที่ตัดไม่ขาด 162
- ▶ รักให้ซึ่ง...ต้องถึงปรโลก 167
- ▶ ครอบครัวสวรรค์ 173

5 ที่สุดแห่งรักแท้



- ▶ ยอมรับการเปลี่ยนแปลง 189
- ▶ ความรัก ความพึงพอใจที่แท้จริง...อยู่ในตัว 194
- ▶ คลายความผูกพัน 199
- ▶ ชีวิตที่มีขอบเขตจำกัด 203
- ▶ อยู่กัน...ฉันเพื่อน 208
- ▶ รักตัวเอง 221
- ▶ ตกหลุมรักตัวเอง 228
- ▶ ความรักสากล 234



- ▶ รักแล้ว รักให้เป็น 242
- ▶ เรื่องราวบุคคลตัวอย่างผู้พบรักแท้ 244
- ▶ วิธีปฏิบัติธรรมเพื่อเข้าถึงรักแท้ภายใน 274
- ▶ ข้อมูลอ้างอิง 280
- ▶ แนะนำช่อง DMC 282
- ▶ สถานที่ปฏิบัติธรรมเพื่อเข้าถึงรักแท้ภายใน 283



รักควรคู่



1.1 / บุพเพสันนิวาส

ความรักระหว่างบุคคลนั้น
ไม่ว่าจะบังเกิดขึ้นอย่างฉับพลัน
หรือค่อยๆ งอกงามอย่างช้าๆ
ล้วนมีเหตุมาจาก...บุพเพสันนิวาส

ความรักระหว่างบุคคลนั้น

ไม่ว่าจะบังเกิดขึ้นอย่างฉับพลัน

หรือค่อยๆ งอกงามอย่างช้าๆ

ล้วนมีเหตุมาจาก...บุพเพสันนิวาส

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสอธิบายเอาไว้ว่า...

ความรัก...เกิดขึ้นได้ด้วยสาเหตุ 2 ประการ

ประการแรกคือ บุคคลเคยอยู่ร่วมกันในอดีตชาติ

และประการที่สองคือ ได้ช่วยเหลือเกื้อกูลกันในปัจจุบัน

เปรียบเสมือนดอกบัว...ที่เกิดขึ้นโดยอาศัยทั้งโคลนตมและน้ำ¹

คือมีโคลนตมอย่างหนึ่ง พร้อมกับน้ำอีกอย่างหนึ่ง

ดอกบัวจึงอาศัยเกิดขึ้นได้

ถ้าหากบุคคลเคยอยู่ร่วมกันมาในอดีตชาติ

พอได้เจอกันแล้ว...ก็จะถูกอกถูกใจกันเป็นพิเศษทีเดียว

ดังเช่นพระบรมโพธิสัตว์

คือเจ้าชายสิทธัตถะกับพระนางพิมพานั่นเอง

พระองค์สร้างบารมีร่วมกันมาหลายชาติ

โดยเฉพาะในสมัยที่พระโพธิสัตว์ถือกำเนิดเป็นสุเมธดาบส

แต่เดิมในชาตินั้น ท่านทั้งสองก็ยังไม่เคยพบกันมาก่อน

ท่านดาบสได้บำเพ็ญบารมี

โดยนอนทอดร่างเป็นสะพาน...ให้พระที่ปึงกรสัมมาสัมพุทธเจ้า

พร้อมทั้งเหล่าพระสาวก เดินข้ามแอ่งน้ำไป

จากนั้นพระสัมมาสัมพุทธเจ้าที่ปึงกรได้ทรงพยากรณ์ว่า...

ท่านสุเมธดาบสจะได้บรรลุเป็นพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า

นามว่า “โคตม” ในอนาคต

ขณะนั้นเอง...มีหญิงชาวบ้านคนหนึ่ง

ซึ่งท่านสุเมธดาบสไม่ได้รู้จักมาก่อน

หญิงนี้เกิดความนิยมชมชอบในตัวท่านดาบส

จึงอธิษฐานว่า...

ถ้าท่านสุเมธดาบสไปเกิดในภพชาติใด

ตนจะขอไปเกิดร่วมเป็นบาทบริจาริกาท่านสุเมธดาบสด้วย

นางทำให้ท่านสุเมธดาบสหวั่นวิตก

เพราะท่านหวังที่จะสร้างบารมี..เพียงอย่างเดียว

เกรงว่าจะมีเครื่องเหนี่ยวรั้ง...จากการครองเรือน

พระที่ปึงกรัสมัมาสัมพุทธเจ้า จึงทรงชี้แนะว่า...

การสร้างบารมีของท่านสุเมธดาบสนั้น

อาจประสบความสำเร็จลำบาก...หากทำตามลำพัง

โดยเฉพาะถ้าจะเป็นพระสัพพัญญูพุทธเจ้า

บางครั้งอาจต้องบำเพ็ญเพียรอยู่ตามป่าเขา

ถ้ามีโยมอุปัฏฐากคอยหาผลไม้และดูแลสังฆารให้

ก็จะสะดวกขึ้น

ท่านสุเมธดาบสจึงปล่อยเลยตามเลย

ทั้งๆ ที่แต่ก่อน...ก็ไม่ได้รู้จักกับหญิงนี้

แต่เพราะนางอธิษฐานไปอย่างนั้น

จึงได้มาเป็นคู่บุญ คู่บารมี

สร้างบารมีร่วมกันเรื่อยมา²

จนกระทั่งในชาติสุดท้าย...จึงแยกย้ายกันเข้าพระนิพพาน

เพราะฉะนั้น...ความรักความผูกพัน

อันเนื่องด้วยความดี

ผูกพันกันมาข้ามภพข้ามชาติ...หลายชาติ

แม้ชาติปัจจุบันก็ทำความดีผูกพันกัน

สามีภรรยาจึงมีใจเดียวกัน

มีความรัก...ความเข้าใจซึ่งกันและกัน

เป็นคนรู้ใจ...ถนอมน้ำใจกัน

แม้จากไปก็คิดถึง...อาลัยอาวรณ์ผูกพัน

เพราะความดี...ทำให้ผูกพัน

แปรเป็นความรักที่ซึ่ง...ถึงบึงใจ

บางคนมีจิตผูกพัน ได้อริษฐานเอาไว้ในอดีตชาติว่า...

ขอให้พบเจอกับคู่ครองของตนทุกชาติ

ดังนั้น พอเกิดมาชาติใหม่ ได้เจอกัน...ก็รักกันเลย

แม้บางคู่จะมีบุพเพสันนิวาสร่วมกัน

แต่ไม่ได้หมายความว่า...ชีวิตรักจะราบรื่น และมั่นคงเสมอไป

เมื่อครั้งเป็นหนุ่มเป็นสาว

รักกันใหม่ๆ ต่างก็หวานชื่นต่อกัน

เพราะแต่ละฝ่ายต่างนำสิ่งดีๆ มาแสดงให้เห็น

ทำให้ติดอกติดใจ รักกันเต็มด้า

บ้างก็ชวนกันไปไหว้พระ...อธิษฐานจิตว่า...

เราจะต้องรักกันไปทุกชาติ พบกันทุกชาติ

เป็นคำอธิษฐานเมื่อยามรักกันใหม่ๆ

แต่พอแต่งงานไปแล้ว

มักทุกข์ใจในภายหลัง

เพราะประพฤติตัวแตกต่างจากตอนเป็นแฟนกัน

อยู่ร่วมกันไปแล้ว

ความรักความเสน่หาได้จืดจางลง

ไม่เอาอกเอาใจเหมือนเดิม

ก็เริ่มคิดหาคู่ครองในอุดมคติคนใหม่

เพราะคนเดิมอายุมากขึ้นเรื่อยๆ ไม่น่าดึงดูดใจอีกต่อไป

ปัญหาจึงเกิด

เช่น มีปากมีเสียง ทะเลาะวิวาทกัน

การที่คนเราอยู่ร่วมกันนั้น...เหมือนใส่กำไลมือ

ใส่อันเดียวไม่ดัง

แต่เมื่อใส่รวมกันหลายอัน

ก็จะกระทบกันส่งเสียงดังอยู่ตลอดเวลา

การที่คู่ครองจะอยู่ร่วมกันได้นานหรือไม่นั้น

นอกจากการทำบุญ

และการใช้ชีวิตร่วมกันมาในอดีตแล้ว

ยังขึ้นอยู่กับเหตุที่ประกอบในปัจจุบัน

ถ้าเราสังเกตพบว่า...คู่ใดอยู่ด้วยกันอย่างผาสุก

เป็นกัลยาณมิตร...แนะนำสิ่งดีงามให้แกกันและกัน

คุณนั้นมักจะอยู่กันมายาวนาน

ตั้งแต่กาลก่อน ภพชาติก่อน

ได้ผ่านการประคับประคองชีวิตคู่กันมาเป็นอย่างดี

แต่สำหรับบางคู่

ทำบุญร่วมกันมาไม่มาก

พอหมดกระแสบุญเมื่อใด

ความรักก็จางหายไป

ขึ้นอยู่กับว่า...ได้สร้างบุญร่วมกันมา...มากน้อยเพียงใด

แม้ไม่จากเป็น...ด้วยการแยกทางกัน

ก็จากตาย...คือล้มหายตายจากกันไป

เพราะฉะนั้น เนื้อคู่ที่จะอยู่ร่วมกันได้

เป็นระยะเวลานานหรือสั้น

ขึ้นอยู่กับว่า...

มีบุญร่วมกันหรือไม่

เป็นบุพเพสันนิวาส

หรือปัจจุบันเกื้อกูลซึ่งกันและกัน

ถ้าปัจจุบันไม่เกื้อกูลกัน...ก็อยู่ด้วยกันไม่ยั่งยืน

เราจึงควรศึกษาว่า...

ความรักเกิดขึ้นได้อย่างไร

ความรักเกิดขึ้นได้

ด้วยเหตุสองประการดังกล่าวมาแล้วนั่นเอง

1.2/เลือกคู่...ต้องดูใจ

เราไม่ควรดูเพียง

ความสวย...

หล่อ...รวย...

หรือเก่ง...เท่านั้น

ในการเลือกคู่ชีวิต

แต่ต้องดู

ที่ความดีด้วย

“แม้บุพเพสันนิวาส...จะเป็นแรงหนุนให้เกิดความรัก

แต่เราก็ต้องมีหลัก...ในการเลือกคู่ชีวิต

เพราะความรักเพียงอย่างเดียว

มิใช่เครื่องตัดสินว่า

บุคคลนั้นๆ จะเป็นคู่ชีวิตที่ดีที่สุดสำหรับเรา”

คำว่า คู่ชีวิต...หมายถึงคนสองคน

คือฝ่ายเดียวเมียเดียว

ใช้ชีวิตครอบครัวยุบรวมกัน...จึงเรียกว่า คู่ชีวิต

ถ้าคนใดคนหนึ่งมีคู่ชีวิตหลายคน จะเรียกว่าอย่างไร

สมมติว่า...มีสามคน เราจะเรียกอย่างไร

คู่หรือคี่...หรือทีมชีวิตได้ไหม เพราะจำนวนไม่ใช่คู่แล้ว

กลายเป็นทีมชีวิตไปเสียแล้ว

หนึ่งต่อสอง...หนึ่งต่อสาม...หนึ่งต่อสี่...หรือหนึ่งต่อห้า

ถ้าหากมีหลายคน...เราไม่อาจเรียกได้ว่าเป็นคู่ชีวิต

ยังคิด ยังแปลก

สำหรับคู่ครองที่ครองทีเดียวหลายคน

ไม่สามารถใช้คำว่าคู่ได้

ในการเลือกคู่ชีวิตนั้น

เราควรจะศึกษาคบหาดูใจกันก่อน

ต้องให้เกียรติซึ่งกันและกัน

เพราะเรากำลังสรรหาบุคคล

ที่จะมาเป็นพ่อหรือแม่ของลูกชายและลูกสาวที่จะเกิดมา

และเป็นผู้สืบสกุลต่อไปในอนาคต

เราต้องเป็นต้นบุญ ต้นแบบที่ดี

เพื่อให้ทั้งพ่อแม่และลูกที่จะเกิดมา...ได้มีความปิติและภาคภูมิใจ

อย่าลืมว่า...เรากำลังเลือกพ่อของลูก หรือแม่ของลูก

และเลือกคนที่จะมาเคียงข้างชีวิตเรา

ที่จะสร้างบารมี...สร้างคุณธรรมร่วมกัน

เราไม่ควรดูเพียงความสวย...หล่อ...รวย...หรือเก่ง...เท่านั้น

แต่ต้องดูที่ความดีด้วย

อย่าหวังเพียงเพื่อ...มีทายาทสืบตระกูล

และความเอร็ดอร่อยทางเนื้อหนัง

เพราะจะเป็นไปในช่วงสั้นๆ

แต่ควรตรวจสอบว่า...คู่ครองมีคุณสมบัติ

คือ ศรัทธา คีล ทิฐิ เสมอกันหรือไม่

มีศรัทธาในพระรัตนตรัย...เหมือนกันหรือไม่

มีศีล 5 หรือไม่...เป็นบุคคลผู้มีสัมมาทิฐิหรือไม่

ต้องเชื่อเรื่องบุญบาป...เหล่านี้เป็นต้น³

ถ้าดูใจกันเช่นนั้น...ต้องดูไปนานๆ

จะคบก็ต้องคบกันนานๆ

เพราะในระยะเวลาชั่วครู่นั้น...อาจมีการสร้างภาพกันได้

เพื่อจะให้อีกฝ่ายรัก...จึงทำตัวน่ารักให้เห็น

มิใช่อุปนิสัยที่แท้จริง

เราจึงต้องคอยดูตอนเขาเพลอ

ดูไปเรื่อยๆ...ดูใจกันไปก่อน

และเว้นระยะห่าง...อย่าให้รู้กกระชั้นชิด

ถ้าหากเราไปกันได้...เห็นว่ามีความพร้อมที่จะสมรส

พร้อมเป็นพ่อคนแม่คนแล้ว

จะได้ศึกษาเรียนรู้กันไปว่า...

ต้องประพฤติอย่างไรเมื่ออยู่ร่วมกัน

และควรสอนอะไรให้กับลูกที่จะเกิดมา

ถ้าทำได้แบบนี้แล้ว

ชีวิตการครองเรือนของเรา

ก็จะทุกข์น้อย...และอยู่กันอย่างมีความสุข

1.3/ สมารต...รตแห่งธรรม

เพราะการใช้ชีวิตคู่...
คือการเป็นกัลยาณมิตร
ให้แก่กันและกัน
ประคับประคองกัน...
เป็นคู่บุญคู่บารมี

คำว่า “สมรส” แปลว่า...มีรสแห่งธรรมเสมอกัน

คือมี ศรัทธา ศีล และทิฐิ เสมอกัน

คือ...ศรัทธาในพระรัตนตรัย

มีศีล 5 เป็นปกติเหมือนกัน

มีสัมมาทิฐิ เชื่อเรื่องบุญ เรื่องบาป เรื่องกฎแห่งกรรม

ส่วนการ “แต่งงาน” หมายถึง...การทำงานสร้างบารมีให้ดีขึ้น

เพราะการใช้ชีวิตคู่...คือการเป็นกัลยาณมิตรให้แก่กันและกัน

ประคับประคองกัน...เป็นคู่บุญคู่บารมี

เพื่อให้งานสร้างบุญบารมี...ไปได้ตลอดรอดฝั่ง

และประสบความสำเร็จ

เหมือนรางวัลไฟคู่ขนาน...ทั้ง 2 รางวัล

ที่พาโบกี้...ไปสู่จุดหมายปลายทาง⁴

การแต่งงาน หรือการทำงานให้ดีขึ้น

เหมือนกับการแต่งตัว

ก็คือ...การทำตัวของเราให้สวยขึ้น...ดีขึ้น...ทำให้ดูดี

งานที่เราควรแต่ง...คืองานสร้างบุญบารมี

จะต้องทำงานตรงนี้ให้ดี...เป็นคู่บุญคู่บารมีกันไป

เพราะการอยู่ตามลำพัง...บางครั้งติดขัด คิดอะไรไม่ออก

จำเป็นต้องมีกัลยาณมิตร...ต้องมีคู่คิด...คู่ปรึกษา

แต่บางทีอยู่กันนานๆ แล้ว...กลับมองข้าม

เพราะคุ้นเคย...เลยเลิกเอาอกเอาใจกัน...นี่ก็อยากจะพูดอะไรก็พูด

ขาดความเกรงอกเกรงใจกันเสียแล้ว

งานสร้างบารมีจึงพลอยเสียไปด้วย

พระบรมโพธิสัตว์ของเรา กับพระนางพิมพาในอดีต

พระองค์เคยใช้ชีวิตคู่กันมา

เป็นกัลยาณมิตรให้แกกันและกัน

จึงเรียกได้ว่า...เป็นการแต่งงาน

มีธรรมเสมอกัน...คือ ศรัทธา ศีล ทิฐิ เสมอกัน

จึงเรียกว่าสมรส...เพราะมีรสแห่งธรรมเสมอกัน

เรียกได้ว่า...พระองค์ทั้งสองแต่งงานและสมรสกันมาข้ามภพข้ามชาติ

จนในที่สุด

บารมีของพระองค์เต็มเปี่ยม

สิ้นสุดชีวิตคู่

ได้บรรลุธรรมและแยกย้ายกัน...เข้าสู่อายตตนิพพาน

1.4/ แต่งงานไปทำไม

ก่อนที่จะเราจะแต่งงาน

เราต้องคิดกันเสียก่อนว่า

เราแต่งไปทำไม

หากเราไม่สามารถตอบคำถามนี้ได้...

ก็ไม่ควรแต่ง

เพียงแต่ความรักที่มีต่อกันนั้น...

ไม่พอ

การแต่งงานนั้น...เป็นเรื่องสำคัญ

ก่อนที่เราจะแต่งงาน เราต้องคิดกันเสียก่อนว่า...

เราแต่งงานไปทำไม

หากเราไม่สามารถตอบคำถามนี้ได้...ก็ไม่ควรแต่ง

เพียงแค่ความรักที่มีต่อกันนั้น...ไม่พอ

เพราะตอนหลังอาจกลับใจ...ไม่รักกันได้

ถ้าคำนึงถึงเพียงแค่ความรักที่มีต่อกัน...ก็ยังไม่ควรแต่ง

จะต้องมีอะไรที่เหนือไปกว่านั้น

ว่าแต่งงานไปทำไม

ใครจะแต่งงาน...ต้องคิดให้รอบคอบ

การแต่งงานคือการทำงานให้ดีขึ้น

ทั้งงานทางโลก...คือการหาเลี้ยงชีพด้วยความสุจริต

และงานสร้างบุญบารมี

เพื่อที่จะขจัดกิเลสให้หมดสิ้นไป

หรือสั่งสมบุญบารมี 10 ทศ

แล้วประคองชีวิตด้วยกันทั้งคู่...ด้วยหลักธรรม

เพราะชีวิตต้องพบกับอุปสรรค...มีแรงกดดัน...มีปัญหา

เพราะโลกใบนี้...มีโลกธรรม 8 ประการ

คือ มีลาภ...เสื่อมลาภ...มียศ...เสื่อมยศ

มีสรรเสริญ...นินทา...มีสุข...และมีทุกข์

จึงต้องมีคู่คิด คู่ปรึกษา มาช่วยกันคิดว่า...

เราจะดำเนินชีวิตกันอย่างไร...ให้ปลอดภัย

มีชัยชนะ...จนกว่าจะถึงจุดหมายปลายทาง

เหมือนดังเช่นในอดีตชาติ

ของพระบรมโพธิสัตว์และคู่ครองของพระองค์

ที่ได้เฝ้าอำนวยการสร้างความคิดแก่กันและกัน

แม้ในชาติสุดท้าย

เมื่อเจ้าชายสิทธัตถะออกบวช

จนบรรลุธรรม...เป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้าแล้ว

อดีตคู่ครองของพระองค์ คือพระนางพิมพา

ก็ได้ออกบวช...ประพฤตินุธรรมตาม

จนบรรลุเป็นพระอรหันต์ในที่สุด

เพราะฉะนั้น ใครที่ยังไม่รู้ว้า...

แต่งงานไปเพื่ออะไร

ก็ยังไม่ควรแต่ง

ต้องถามตนเองก่อนว้า...แต่งงานทำไม

เมื่อตอบได้แล้ว ควรถามตนเองว้า...

มีหลักธรรมอันเป็นข้อปฏิบัติ

ที่จะนำไปสู่จุดหมายนั้น...แล้วหรือยัง

ถ้ายังไม่มี

เราก็ต้องศึกษาคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

เพราะทั้งหมด...เป็นความรู้สากล

ที่ทุกคนศึกษาได้

1.5/ ความพร้อมก่อนสมรส

คนบางจำพวก...

เริ่มต้นชีวิตคู่ด้วยความรัก

อันหวานชื่น

แต่ลงท้าย...ด้วยการหย่าร้าง...

บาดหมางใจกัน

คนบางจำพวก...เริ่มต้นชีวิตคู่ด้วยความรักอันหวานชื่น

แต่ลงท้าย...ด้วยการหย่าร้าง...บาดหมางใจกัน

ก่อให้เกิดปัญหาขึ้นภายในครอบครัว

ขยายกว้างออกไป...กลายเป็นปัญหาสังคม

ซึ่งต้องคอยตามแก้ไขกัน

เมื่อแก้ปัญหาไม่ถูกหลักวิชา

มิได้แก้ที่ต้นเหตุ

แต่แก้ด้วยการสร้างปัญหาขึ้นใหม่

จึงต้องแก้กันไปไม่มีที่สิ้นสุด

มีการพูดคุยหารือถึงวิธีที่จะแก้ปัญหาเหล่านี้

ด้วยดวงปัญญาของผู้ที่มากไปด้วยกิเลส

เราได้ปฏิบัติเช่นนี้มาโดยตลอด

แต่บัดนี้ เราทราบแล้วว่า...

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงถ่ายทอด

หลักธรรมอันทรงคุณค่า

เกี่ยวกับการดำเนินชีวิตครอบครัวเอาไว้

โดยมีพระภิกษุสงฆ์รักษาคำสอนนี้

สืบต่อกันมา 2,500 กว่าปี

เราจึงควรนำความรู้นั้น...มาศึกษา และประพฤติปฏิบัติ

ควรถามตนเองว่า...

เรามีความรู้ในเรื่องนี้กันบ้างแล้วหรือยัง

เมื่อใครคิดจะเป็นแฟนกัน...แต่งงานกัน

ก็ต้องถามกันก่อนว่า...ต่อไป...เมื่อเราตัดสินใจครองชีวิตคู่

เป็นกัลยาณมิตรซึ่งกันและกันแล้ว

เราพร้อม...ที่จะมีพยานรักหรือยัง

ถ้าเราพร้อมก็แปลว่า...ควรจะมีได้

ความพร้อมที่ว่านี้...หมายถึงอะไร

คือมีความรู้...ที่จะอบรมสั่งสอนตนเอง

และลูกของเราแล้วหรือยัง

เราต้องทำตัวให้เป็นต้นบุญต้นแบบที่ดีของลูกอย่างไร

จะสอนอะไรแก่ลูกบ้าง

เวลาทำโทษควรทำอย่างไร

เราทราบสิ่งเหล่านี้แล้วหรือยัง

เพราะฉะนั้น...ต้องมีหลักธรรมระหว่างสามีกับภรรยา

พ่อแม่กับลูก ลูกกับพ่อแม่

ก่อนที่จะจดทะเบียนสมรส

จึงควรไตร่ตรองให้ดี

ศึกษาในเรื่องนี้กันเสียก่อนว่า...

มีความพร้อมไหม

ถ้ามีความพร้อม

จึงค่อยจดทะเบียนสมรสและอยู่ร่วมกัน



สั้มพันธ์แห่งรัก



2.1 / รักษละเมียดละไม

วัฒนธรรมชาวพุทธ
เป็นแบบแผนที่ดีสำหรับชีวิตคู่
เพราะเป็นความรู้สู่การปฏิบัติ
ที่จะส่งผลให้เรา
เป็นเชื้อสายแห่งวงศ์อริยะ...
อันเจริญสูงส่ง

วัฒนธรรมชาวพุทธ

เป็นแบบแผนที่ดีสำหรับชีวิตคู่

เพราะเป็นความรู้สู่การปฏิบัติ

ที่จะส่งผลให้เรา

เป็นเชื้อสายแห่งวงศ์อริยะ...อันเจริญสูงส่ง

คำว่าพุทธะ...แปลว่า

ผู้รู้แจ้ง เห็นแจ้ง แทงตลอด

ในสรรพสัตว์ และสรรพสิ่งทั้งหลาย

รวมทั้งความจริงของชีวิต...เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน

เพราะฉะนั้น เมื่อได้ศึกษาแล้ว
ก็จะรู้ว่า...สิ่งใดควร...สิ่งใดไม่ควร
และรู้จักยับยั้งชั่งใจ
เป็นไปตามขั้นตอนของผลไม้
ที่ห้ามก่อน...แล้วจึงสุกได้
นี่เป็นเรื่องสำคัญทีเดียว
ที่คนเราจะมีสัมพันธรักกันได้
ต่อเมื่อถูกศีล...ถูกธรรม
ถูกกฎหมาย...และถูกเวลา

บรรพบุรุษชาวพุทธของเรา

มีความรักอันละเมียดละไม

ถ้าหากคนรุ่นหลังได้ศึกษา ก็จะมีพบว่า...

กว่าจะมาเป็นพระอรหันต์ในบ้านได้นั้น

ท่านดำเนินชีวิตกันมาอย่างไร

ท่านจะสงวนของรักเอาไว้...สำหรับคนรัก

คนที่จะมาเคียงข้าง...เป็นคู่ชีวิต...คู่สร้างบารมี

เป็นพ่อ...เป็นแม่...ของลูกเท่านั้น

ซึ่งท่านพิถีพิถันในเรื่องนี้มาก

ไม่รักลูกละหุก ซึ่งสุกก่อนห้ามกันเลย

หากเราทำได้ตามวัฒนธรรมชาวพุทธอันดีงาม ดังกาลก่อนแล้ว

บัณฑิตนักปราชญ์...ย่อมชื่นชมสรรเสริญ

นับว่า...ถูกหลักวิชา

แล้วเราจะได้ความปิติภาคภูมิใจเป็นรางวัล

สำหรับการที่เราสามารถยับยั้งชั่งใจได้

สามารถเป็นต้นบุญต้นแบบที่ดี

ให้กับมนุษย์ในยุคนี้...และผู้ที่จะมาในภายหลัง

พลอยให้ลูก...ที่เกิดมาจากการยับยั้งชั่งใจ

ด้วยจิตใจอันสูงส่งของเรา

มีความปิติและภาคภูมิใจ

ในบิดามารดาและชีวิตของตนไปด้วย

เราจึงต้องเจริญรอยตามวัฒนธรรมชาวพุทธให้มั่นคง

2.2/ความรักเป็นของสูงส่ง ไม่ใช่ของสำส่อน

ความรัก...

เป็นของสูงส่ง

เพราะเป็นการทำให้หญิงและชาย

ที่ได้รับเลือกมาจากคนทั่วโลก

กว่าเจ็ดพันล้าน

ได้มาเป็นคู่ชีวิตกัน

ความรัก...เป็นของสูงส่ง

เพราะเป็นการทำให้หญิงและชาย

ที่ได้รับเลือกมาจากคนทั่วโลก

กว่าเจ็ดพันล้าน

ได้มาเป็นคู่ชีวิตกัน

เพื่อทำหน้าที่กัลยาณมิตร แนะนำ

เป็นกำลังใจให้แก่กันและกัน...ในการทำความดี

จนกว่าจะถึงจุดหมายปลายทาง

และเป็นทางมาเกิด...ของผู้มีบุญ

ที่จะต้องมาเกิด...ด้วยความรักอันสูงส่งนี้

เพื่อมาสร้างบารมีในเมืองมนุษย์ต่อไป

ในเมื่อเราอยู่ในกามภพ

มนุษย์...ต้องอาศัยเกิดในครรภ์มารดา

คือต้องมีพ่อ มีแม่

เราไม่สามารถทำไป...เพียงเพื่อเล่นสนุกสนาน

แต่เป็นหน้าที่...ที่จะให้มนุษย์ได้เกิดมา

อย่างมีศักดิ์ศรีและภาคภูมิใจ

เกิดมาอย่างสง่างาม...ในครรภ์มารดาที่เกลี้ยง สะอาด บริสุทธิ์

เรื่องนี้เป็นเรื่องใหญ่และสำคัญ

เพราะเป็นการมาสร้างบารมีของมนุษย์

จึงเป็นเรื่องสูงส่ง...ไม่ใช่เรื่องของความลำสอน

เราต้องศึกษาและสั่งสอนตัวเองให้ดีทีเดียว

ความสัมพันธ์รัก...มีเพียงเพื่อการนี้

เราคงได้ยินมาบ้างแล้วว่า

ความรักนั้นคู่กับความใคร่...เป็นความรักใคร่

ที่ถูกต้องคือ...เราต้องรักก่อน ก่อนที่จะใคร่กัน

ซึ่งเป็นการดึงดูดให้สามีเข้าหาภรรยา

เพื่อแบ่งปันส่วนหนึ่งแห่งชีวิต...ของฝ่ายชายและฝ่ายหญิง

เป็นการประกอบธาตุกรรมส่วนหยาบ

ที่จะหล่อหลอมกายละเอียด...ของผู้ที่จะมาเป็นบุตร

และยกฐานะของตนเอง...จากสามีภรรยา

เป็นบิดามารดา...เป็นพระอรหันต์ในบ้าน

วัตถุประสงค์หลักๆ...มีเพียงเท่านี้

เพราะมนุษย์ทั่วไป...ไม่อาจเกิดจากกระบอกไม้ไผ่

ต้นไม้ หรือดอกไม้

แต่สมัยนี้คนส่วนมาก...กลับมองข้าม

ไม่ได้รักกัน...แต่ใครด้วยอำนาจแห่งความกำหนัดยินดีในกาม

จึงมีความผิดพลาด และปัญหาเกิดขึ้นมากมาย

สิ่งที่เป็นของรัก ของส่วนตัว...เราต้องสงวนเอาไว้

ต้องคอยหมั่นสั่งสอนใจตนเองอยู่ตลอดเวลา

มิฉะนั้นแล้ว...จิตใจจะตกต่ำ...เป็นการลดคุณค่าลงมา

แม้มนุษย์จำเป็นที่จะต้องถือกำเนิดผ่านบิดามารดา

แต่ต้องให้ถึงเวลาอันสมควร

ถ้ายังไม่ถึงเวลา...แต่ไปล่วงเกินเข้า

เรามักจะได้ยินคำกล่าวอ้างว่า...

เด็กเกิดขึ้นในภาวะที่ไม่พร้อม...จึงต้องไปทำแท้ง

ก่อเป็นวิบากกรรม...ที่จะพัวพันกันไป

เพราะฉะนั้น...ของสงวน...ของรัก...ของหวงของเรา

เราจะส่งมอบให้กันได้

ก็ต่อเมื่อเราตัดสินใจ ที่จะใช้ชีวิตคู่...ร่วมกันสร้างบารมีแล้ว

และพร้อมที่จะยกฐานะ

จากแฟน...เป็นสามีภรรยาอย่างถูกต้อง

ถูกศีลธรรม และถูกกฎหมาย

และจะต้องยกสูงขึ้นไปอีก...ในฐานะบิดามารดา

เป็นพรหมและพระอรหันต์ของลูกที่จะเกิดมาต่อไป

2.3 / สัมพันธ์ก่อนแต่ง

การมีสัมพันธ์รักกันนั้น

ควรเกิดขึ้น...

ต่อเมื่อถึงเวลาอันสมควร

คือเป็นสามีภรรยาไปแล้ว

และต้องการมีบุตร...

เพื่อที่จะสืบสกุล

การมีสัมพันธ์รักกันนั้น

ควรเกิดขึ้น...ต่อเมื่อถึงเวลาอันสมควร

คือเป็นสามีภรรยาไปแล้ว

และต้องการมีบุตร...เพื่อที่จะสืบสกุล

หรือเพื่อให้บุตรที่มาเกิดนี้

ได้ศึกษาเรียนรู้...เรื่องราวความเป็นจริงของชีวิต

และปฏิบัติตามหลักธรรม

จนกระทั่งได้บรรลุวัตถุประสงค์ของชีวิต

อีกประการหนึ่ง...การมีความสัมพันธ์รักก่อนแต่งงานนั้น

แสดงว่า...จิตใจในช่วงนั้นอ่อนแอ...เสียคุณภาพ

จนต้องไปชิงสุกก่อนห่าม

เหมือนผลไม้ เมื่อยังไม่ถึงเวลาสุกงอม แล้วเราไปชิมมันก่อน

สุกก่อนห่าม...ก็จะทำให้ไปขัดกับหลักของศีลธรรม

และความเป็นผู้มีอารยธรรมอันสูงส่งของมนุษย์

ทำให้สูญเสียความเป็นสัตว์ประเสริฐ

ความเป็นผู้มีสติปัญญา

ที่จะสามารถพัฒนาตนเองไปสู่การตรัสรู้ธรรมได้

ปัญหาที่ตามมาก็คือ

เริ่มตั้งแต่เบื้องต้น...ที่คิดจะไปมีเพศสัมพันธ์ก่อนแต่งนั้น

ความกำหนัดยินดีในกาม

ครอบงำจิตใจจนควบคุมตนเองไม่ได้

คุณภาพของจิตตรงนี้...สูญเสียไป

ปัญหาอื่นๆ ก็มักจะตามมา

เช่น การตั้งครรภ์ก่อนวัยอันสมควร...การทำแท้ง

การเสียชื่อเสียง...ความเสี่ยงต่อโรคภัย

และความใคร่ในการมีสัมพันธ์ต่อไป

เพราะฉะนั้น...เราจึงไม่ควรชิงสุกก่อนห่าม

ควรรอจนกว่าจะมีความพร้อม...ในหน้าที่การงาน

บรรลุนิติภาวะตามกฎหมาย

และธรรมภาวะตามหลักศีลธรรม

คือทราบว่า...อะไรผิดหรือถูก...ดีหรือชั่ว

มีความพร้อม...ในการทำหน้าที่พ่อแม่

และรับผิดชอบในตัวบุตรที่อาจเกิดมา

คู่รักบางคู่

อยู่ร่วมกันฉันสามีภรรยา...แม้ไม่มีความพร้อม

เพราะคิดเพียงว่า...เป็นความสุข หรือความบันเทิง

ที่จริงแล้ว...ไม่ใช่ความสุข

แต่เป็นหน้าที่...เป็นขั้นตอนอันศักดิ์สิทธิ์

ที่จะเปิดโอกาสให้มนุษย์ได้เกิดขึ้นในโลก

เมื่อเราอยู่ร่วมกัน...จึงจำเป็นต้องมีความรับผิดชอบ

เหมือนเราทำสัญญากันเอาไว้ ลงนามทำสัญญาค้าขายร่วมกัน

เราจะเอาแต่เพียงกำไรโดยส่วนเดียว...ไม่ได้

เพราะบางครั้ง...เราก็ขาดทุน

ดังนั้น บางคู่ที่อ้างว่า...ยังอยู่ในวัยเรียน

หรือเด็กที่จะเกิดมานั้นพิการ ไม่สมควรที่จะให้ลืมตาดูโลก

ถือว่า...ไม่รับผิดชอบ

เพราะเมื่อเราเป็นพ่อเป็นแม่แล้ว

เราต้องให้การเลี้ยงดู

ไม่ว่าลูกจะออกมาพิการ หรืออย่างไรก็ตาม

เพราะเรามีพันธสัญญาอันศักดิ์สิทธิ์ซึ่งกันและกันแล้ว

ไม่สามารถปฏิเสธได้

ถ้าหากเราไม่รับก็จะขัดกับกฎแห่งการกระทำ...คือกฎแห่งกรรม

ภายใต้กฎนี้...ทุกชีวิตควรมีสิทธิ์ตายเอง...เมื่อถึงเวลา

พอกับแม่ของเด็กจึงต้องซึ้งใจให้ดี

เราจะดูสั้นหรือดูยาว...รักยาวให้มัน...รักสั้นให้ต่อ

ถ้าแก้ปัญหาเฉพาะหน้า...แล้วทำลายชีวิตของเด็กไป

โดยคิดว่า เราโชคดี

ที่ไม่ต้องเลี้ยงดูคนพิการ

หรือมีภาระ เป็นระยะเวลาเพียงไม่กี่ปี

แต่ทว่าผลกรรมที่จะได้รับนั้น...อีกยาวนาน

ข้ามภพ ข้ามชาติกันทีเดียว

ดูแล้วไม่น่าจะเรียกว่า...แก้ปัญหา

กลับกลายเป็น...สร้างปัญหาใหม่

คือตายแล้วก็ต้องไปชดใช้กรรมในอบายภูมิ

หลังจากนั้น...เมื่อได้เกิดเป็นมนุษย์

ก็ต้องมาอยู่ในครรภ์ของแม่ที่แก้ปัญหาเฉพาะหน้า

ถูกทำลายชีวิตเอาบ้างมากมายหลายครั้ง

เพราะฉะนั้น...เราควรคอยหลังลงคลอง

คือคลองธรรม...คลองแห่งความถูกต้องดีงาม

ไม่ควรชิงสุกก่อนห่าม ไม่ใช่ของอร่อย

แต่เจียดด้วยความหวาดระแวง วิตกกังวล

แต่ถ้าหากเรามีความพร้อม

จบการศึกษาแล้ว มีงานทำเป็นหลักเป็นฐาน

ถูกอัยยาศัยใจคอกันดี เหมาะที่จะเป็นคู่ชีวิตกันแล้ว

จึงค่อยตกลงปลงใจแต่งงาน และมีสัมพันธ์รักกัน

2.4/สุขชั่วครู่ชั่วยาม

พระพุทธศาสนาถือว่า
เพศสัมพันธ์เป็นของสูงส่ง...
มิใช่เป็นของสำส่อน
เป็นทางมาเกิด...
ของบุตร ธิดา

การที่สามีภรรยาแสดงความรักกัน

คือมีความสัมพันธ์กันนั้น

ถือว่าเป็นเรื่องปกติธรรมดา...ของชีวิตการครองเรือน

ถ้าหาก...ถูกต้อง...ถูกต้อง...ถูกต้อง...ถูกต้อง...ถูกต้อง

แต่ถึงอย่างไร ก็ไม่ควรหมกมุ่นในเรื่องนี้กันเกินไป

เพราะสิ่งเหล่านี้...มีขอบเขตจำกัด

คือเพติดเพตินในช่วงสั้นๆ แต่มีผลกระทบยาวนาน

จึงไม่ควรบริโภคคามอย่างขาดดวงปัญญาและขาดคุณค่า

เพราะสิ่งเหล่านี้...มีทุกซ์...มีโทษเจือปนอยู่

ความสุข...ที่เกิดจากสัมผัสนั้น...เกิดขึ้นในช่วงสั้นๆ

แค่ระยะเวลาไม่กี่กระพือปีกเท่านั้น

ไม่นานก็เบื่อหน่าย

ส่วนผลที่ตามมาคือ ความหึง...ความหวง...ความห่วง

การนอกใจ...การทะเลาะเบาะแว้ง

ความเห็นไม่ลงรอยกัน เป็นต้น

เราควรทำให้ถูกหลักการบริโภคคาม...คือบริโภคแต่พอดี

ตามที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสสอนว่า...

ให้สำรวมในกาม

คือยินดีเฉพาะในคู่สามีภรรยาของตน

ถ้าหากเกินกว่านี้...เขาเรียกว่ามักมาก

ก็จะทำให้มากไปด้วยปัญหา

มีผลในสังสารวัฏ

พระพุทธศาสนาถือว่า...

เพศสัมพันธ์เป็นของสูงส่ง

มิใช่เป็นของต่ำส่อน

เป็นทางมาเกิด...ของบุตร ธิดา

เป็นหน้าที่ของพ่อแม่

และไม่ควรหมกมุ่นกับความสุขชั่วครูช่วยยามนี้

เพราะจะมีผลข้างเคียงตามมาอีกมากมาย

2.5/วันแห่งความรัก

วันแห่งความรัก

แท้จริงแล้ว

คือวันรักนวลสงวนตัว

ในปัจจุบัน...วัยรุ่นมีค่านิยม

เรื่องวันแห่งความรักตามกระแสสังคม

อย่างเช่นวันวาเลนไทน์

ซึ่งตามประวัติแล้ว...เขาต้องการให้รักเพื่อนมนุษย์

แต่คนรุ่นใหม่ตีความหมายพลาดไป

แล้วสร้างค่านิยมใหม่เรื่องความรัก และการมีความสัมพันธ์กัน

โดยที่ยังไม่ตกลงนับถือกันเป็นคู่ชีวิต

หรือทำเพื่อความสนุกสนาน

ถือว่า...เป็นค่านิยมที่ผิดทีเดียว

เพราะความรักเป็นของสูงส่ง มิใช่ของต่ำส่อน

เหมือนดังที่สัตว์บางประเภทประพฤติดูอยู่เป็นปกติ

ในการแก้ไขนั้น...เราต้องเลิกค่านิยมนี้

และชักชวนกันศึกษารรรมะ

เพื่อให้เกิดความเข้าใจถึงโทษ...ความผิดศีล...ผิดธรรม

หรือแม้กระทั่ง...ผิดกฎหมาย

ส่งเสริมค่านิยมที่ถูกต้อง

บำเพ็ญตนให้เป็นประโยชน์ต่อบิดามารดาและสังคม

แทนที่จะหมกมุ่นอยู่กับเรื่องกามารมณ์

หรือสิ่งที่พาให้ใจไขว้เขว ฟุ้งซ่าน

เพียงเท่านั้น...ชีวิตก็จะมีคุณค่า และเป็นแบบอย่างที่ดีของโลก

เพราะหากเรา...มีความรักที่แท้จริงให้แก่กัน

เราย่อมมีความสุขเพียงพอที่จะเก็บรักษาสິงล้ำค่านีไว้

เพื่อคนล้ำค้ญของเรา...ในโอกาสที่ถูกทำนองคลองธรรม

และไม่เป็นการทำร้าย หรือทำลายกัน

วันแห่งความรัก แท้จริงแล้ว คือวันรักนวลสงวนตัว

ตามเจตนารมณ์เดิม ว่าเป็นวันแสดงความรักแก่เพื่อนมนุษย์

แสดงความรัก ความปรารถนาดีต่อเพื่อนมนุษย์

แต่ในเมื่อยุคสมัยได้บิดเบือนเจตนารมณ์ดั้งเดิม

ให้กลายเป็นเรื่องของเพศสัมพันธ์ไป

เราต้องช่วยกัน...นำกลับไปสู่จุดตั้งเดิม

คือสร้างความเข้าใจ และแบบแผนอันดีงามขึ้นมาใหม่

แม้แต่การทดลองอยู่ร่วมกันก่อนแต่งงานนั้น

ก็ไม่ถูกหลักวิชา

เพราะนี่ไม่ใช่เรื่องของการทดลองทางวิทยาศาสตร์

แสดงให้เห็นว่ายังขาดความเข้าใจว่า...

ความรักมีเพื่อสิ่งใด

ชีวิตคู่ไม่ใช่ของเล่น แต่เป็นสิ่งที่สูงส่ง

เป็นเรื่องสำคัญ...เป็นเรื่องศักดิ์สิทธิ์

ที่จะให้กายละเอียดได้มาเกิดเป็นมนุษย์ เพื่อสร้างบารมี

และยกฐานะของเรา จากแฟน...เป็นสามีภรรยา

เป็นบิดามารดา...เป็นครู...เป็นเทวดา

กระทั่งเป็นพระพรหม...พระอรหันต์ในบ้าน

ยกระดับไปตามขั้นตอน...อย่างนี้จึงจะถูกหลักวิชา

2.6/รักไม่มั่ว

ความรัก...

ต้องกลับกลายเป็น

สิ่งด้อยค่า

เมื่อถูกครอบงำ

โดยความต้องการทางเพศ

และการมั่ว

สนุกสนานในกามารมณ์

ความรัก...ต้องกลับกลายเป็นสิ่งด้อยค่า
เมื่อถูกครอบงำโดยความต้องการทางเพศ
และการมั่ว สนุกสนานในกามารมณ์
พฤติกรรมมั่วรักกันระหว่างบุคคลนี้
เริ่มต้น...ตั้งแต่การไปเที่ยวเตร่
ดื่มสุรา เสพยาเสพติด เล่นการพนัน
นักศึกษาหญิงบางคน...อยู่ห่างไกลบิดามารดา
เช่าหอพักอยู่ใกล้สถาบันการศึกษา
เมื่อมีโอกาสจึงชวนเพื่อนๆ มามั่วสุม
คิดไปเองว่า...การมีประสบการณ์ทางเพศในวัยเรียน
เป็นเรื่องเก่ง โกะ เก่ และเป็นที่ยอมรับ

คนที่ไม่ม่ประสบการณั้จะม่ได้รับการยอมรับเข้ากลุ่ม

นี่เป็นพฤติกรรมของผู้ที่ยังมีเวรกาเม

คล้ายสัตว์ต่างๆ ที่ทำเช่นนี้เป็นปกติ

สาเหตุหลักคือ...การที่ตนเองม่มีหลักยึดของจิตใจ

หรือมื่ออยู่...แต่ม่รับมาเป็นทีฟั้งทีระลึกละปฏิบัติ

รองลงมาคือเพื่อน

สภาพแวดล้อมในสังคม และปัญหาครอบครัว

วิธีการแก้ไขคือ

ต้องเริ่มตั้งแต่การอบรมเลี้ยงดูโดยพ่อแม่

ส่วนหน่วยงานภาครัฐ

สามารถช่วยได้ในเรื่องของสังคมโดยรวม

สื่อมวลชนทุกประเภทต้องกวาดค้น

และครูอาจารย์ก็ควรเอาใจใส่

ให้การสั่งสอนศิษย์ในเรื่องนี้

โดยเฉพาะตัวเด็กเอง...ต้องมีจิตสำนึกที่ดี

การเข้าวัดศึกษาธรรม

จึงเป็นสิ่งพึงกระทำ และควรเริ่มตั้งแต่เยาว์วัย

เพื่อให้ทราบความเป็นจริงของชีวิต

เข้าใจถึงโทษที่จะเกิดขึ้น

ทั้งในภพนี้และภพหน้า

รวมถึงความเลื่อมที่จะเกิดขึ้นกับทั้งร่างกาย และจิตใจ

2.7 / แม้นกก็เป็นครูได้

สัตว์บางชนิด...

ก็ยังรู้จักรักกันอย่างถูกต้อง

อย่างนกข้างกุฏิของหลวงปู่

มันมีคู่ชีวิต

เป็นนกกระยางหัวขาว

สัตว์บางชนิด...ก็ยิ่งรู้จักรักกันอย่างถูกต้อง

อย่างนกข้างคูของหลวงพ่อ

มันมีคู่ชีวิต เป็นนกกระยางหัวขาว

มากินอาหารและพาคุมาจับอยู่ข้างหน้าคู

เห็นมันดูแลซึ่งกันและกัน ทำความสะอาดให้กันและกัน

นกก็มีหัวใจ...แสดงความรักที่มีต่อกันให้เห็น

วิธีการคือ มันจะบินมาคู่กัน แล้วมาเกาะที่ราว

ตัวผู้ที่อยู่เคียงข้างก็ไปคาบใบไม้มา

คล้ายกับจะให้มันเป็นของขวัญ

เหมือนคนเอาแหวนเพชรมาฝาก

มันจะกระพือปีก...ขยับเข้าไปใกล้ตัวเมีย

ฝ่ายตัวเมียก็กระเลิบบอก...ลอยไปนิด

มีลีลาที่น่ารักน่าเอ็นดู

ตัวผู้ก็ขยับปีกเข้าไป และคาบใบไม้มาให้

ถ้าตัวเมียพึงพอใจ...ก็จะนั่ง

แล้วตัวผู้ก็ทิ้งใบไม้...เพื่อมาทำความสะอาดให้กัน

ซึ่งจะทำแบบนี้ตามฤดูกาล เป็นเวลาลำเวลา ไม่พรั้งเพรีอ

ไม่เช่นนั้นป่านนี้...นกคงเต็มวัด

เวลามีพยานรักด้วยกัน ก็จะช่วยกันเลี้ยงดูเป็นอย่างดี

ไปทำรังกันที่ตะกร้ารถจักรยาน

จนหลวงพ่อต้องเอาแผ่นสังกะสีมากั้นให้

เพื่อไม่ให้แมวบุกรุกเข้าไป

จนกระทั่ง...ดูๆ ของมันโตขึ้น

มันก็พากันมาหาหลวงพ่...มาแนะนำตัว

พาลูกมาอยู่ข้างหน้า กระพือปีก ขยับยิกๆ

โดยมีพ่อแม่อยู่ข้างหลัง

ดูสิว่าความรักของนกจะขนาดไหน

น่าชื่นชมมาก สูงส่งจริงๆ

กระทั่งบัดนี้...ก็ยังไม่ได้เปลี่ยนใจ

ยังรักกันแน่นแฟ้น ไม่ยอมเปลี่ยนคู่

แม้ฤดูกาลจะเปลี่ยนไปแล้ว

มนุษย์ยุคนี้...ควรจะต้องหันกลับมาศึกษา

โดยเฉพาะวัยรุ่นทั้งหลาย

จะต้องเรียนรู้...รู้จากพวกนก

แล้วเราจะเห็นได้ชัดว่า...

บางอย่างที่ดีๆ

เราสามารถเลียนแบบและนำมาถ่ายทอดได้

แม่นักก็เป็นครูให้แก่เราได้ทีเดียว



มันเป็นของรักนะ

มันเป็นของรักนะ ไม่ใช่เป็นของลองเล่น

ไม่ได้เป็นการทดลองวิทยาศาสตร์

ที่พร้อมจะผิดพลาดได้

ไม่ได้เป็นการเสี่ยงโชค...หรือการลงทุน

เหมือนการเล่นหุ้นเล่นหวย

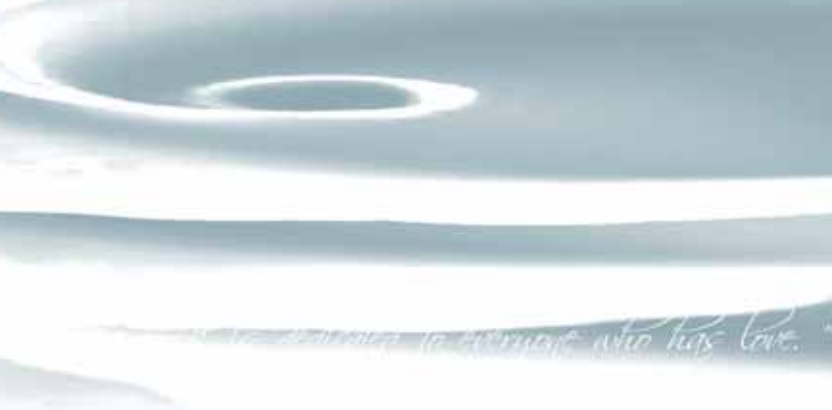
ไม่ใช่เป็นกามกรिता

สลับเปลี่ยนไปมาในเวลาเดียวกัน

ไม่ใช่เป็นเกมกีฬา

ที่ต้องมาแข่งขันให้แพ้ชนะกันไป

ไม่ใช่เป็นการประชดประชั้น



เหมือนที่เธอทำ ฉันทำบ้างก็ได้
ไม่ได้เป็นเหมือนเสื้อผ้า
ที่ทดลองสวมใส่ ถ้าไม่พอใจก็ทิ้งไป
ไม่ใช่อาหารจานด่วน เหมือนของหวาน
อยากจะทานเมื่อไรก็ได้

ต้องมีความจริงใจ
ต้องมีความห่วงใย
เพื่อพร้อมที่จะมีพิชพันธุ์ใหม่
ที่สานใจรักของกันและกัน
มันเป็นของรักนะ ... ไม่ใช่ของเล่น



เคล็ดไม้ลับ
เพื่อรักที่ยั่งยืน



3.1/คู่ครอง 7 ชนิด

ก่อนที่จะเราจะทราบ...

เคล็ดไม่ลับต่างๆ

เพื่อความยั่งยืนของชีวิตคู่

เราต้องทราบเสียก่อนว่า...

เราเป็นสามี หรือภรรยาประเภทใด

ก่อนที่จะทราบ...เคล็ดไม่ลับต่างๆ

เพื่อความยั่งยืนของชีวิตคู่

เราต้องทราบเสียก่อนว่า...

เราเป็นสามี หรือภรรยาประเภทใด

เพื่อที่จะสามารถแก้ไข...ปรับปรุงตัวได้

เรื่องภรรยา 7 ประเภท⁵นี้

เป็นเรื่องที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงแสดงเอาไว้

ในสมัยพุทธกาล ตั้งแต่ 2,500 กว่าปีก่อน

แต่ก็ยังเป็นคำสอนที่...ไร้กาลเวลา คือใช้ได้มาทุกยุคทุกสมัย

โดยพระองค์ทรงแจกแจงเอาไว้ว่า...

สามี ภรรยา ที่อยู่ร่วมกันแล้ว

มีการประพฤติตนต่างกันไป

แบ่งได้เป็น 7 ประเภทหลักๆ คือ

(1) ภรรยาที่ใจคอโหดร้าย ไม่เกื้อกูล ไม่อนุเคราะห์ต่อสามี

ดูหมิ่น และคิดร้ายต่อสามีของตน คิดพอใจชายอื่น

เรียกว่า...ภรรยาเสมอด้วยเพชรฆาต

(2) ภรรยาที่มุ่งยักยอกทรัพย์ที่สามีหามาได้

ด้วยน้ำพักน้ำแรง แม้ว่าทรัพย์นั้นจะมีไม่มากก็ตาม

เรียกว่า...ภรรยาเสมอด้วยโจร

(3) ภรรยาที่ไม่เอาใจใส่การงาน

เป็นคนเกียจคร้าน เห็นแก่กิน

มีนิสัยขี้ร้าย ชอบพูดคำหยาบต่อสามี

ข่มเหงสามีตลอด ลงไม้ลงมือกับสามี

เหมือนสามีเป็นลูกน้อง หรือลูกจ้าง

เรียกว่า...ภรรยาเสมอด้วยนาย

(4) ภรรยาที่เกื้อกูล อนุเคราะห์ ทะนุถนอมสามี

คอยดูแลทรัพย์สินสมบัติที่สามีหามาได้

เหมือนมารดาผู้คอยทะนุถนอมบุตร

เรียกว่า...ภรรยาเสมอด้วยมารดา

(5) ภรรยาที่เป็นเหมือนพี่สาว หรือน้องสาว

มีความรักและผูกพันกันเหมือนเป็นพี่น้อง

ด้วยความเคารพสามี เอาใจใส่สามี

เรียกว่า...ภรรยาเสมอด้วยพี่สาวน้องสาว

(6) ภรรยาที่คอยชื่นชมให้กำลังใจสามี

เหมือนเห็นเพื่อนที่จากไปนานแล้วกลับมา

คอยให้กำลังใจ คอยเป็นกองเชียร์ตลอด

เห็นสามีกลับบ้านก็ดีอกดีใจ

เรียกว่า...ภรรยาเสมอด้วยเพื่อน

(7) ภรรยาที่ถูกสามีเพี้ยนดี ชูตะคอกก็ไม่โกรธเคือง

มีความอดทนสูง เอาใจใส่สามีเป็นอย่างดี

เรียกว่า...ภรรยาเสมอด้วยทาส

ภรรยาส่วนมาก...มักจะมีคุณสมบัติของประเภทต่างๆ คละกันไป

อาจไม่โดดเด่นในข้อใดข้อหนึ่งโดยเฉพาะ

สำหรับภรรยาประเภทที่ 4 ถึง 7

เราเรียกว่า...ศรีภรรยา

บางท่านอาจบอกว่า...

ประเภทสุดท้ายนั้นรับไม่ได้ ก็ให้ดูตามวาระโอกาส

เป็นเฉพาะตอนที่เขากลับบ้านมาเหนื่อยๆ ก็ได้

ให้เราเอาเฉพาะ 4 ประเภทหลังนี้...มาอยู่ในใจเรา

เลือกใช้ให้ถูกกาลเทศะและสถานที่

ในทางกลับกัน ทั้ง 7 ประเภทนี้

ก็นำมาใช้เปรียบเทียบกับสามีได้เหมือนกัน

ว่าเป็นสามีประเภทใด

3.2/ เป็นคู่ชีวิตชนิดใด

เมื่อทราบแล้วว่าเราเป็นภรรยา
หรือสามี ประเภทใด
ที่นี้ลองมาดูว่า
เมื่อจับคู่กันแล้ว
เราเป็นคู่ชีวิตชนิดใด

เมื่อทราบแล้วว่าเราเป็นภรรยา หรือสามี ประเภทใด

ที่นี้ลองมาดูว่า เมื่อจับคู่กันแล้ว

เราเป็นคู่ชีวิตชนิดใด

คู่ชีวิตที่ตัดสินใจอยู่ร่วมกันนั้นมีหลายแบบ

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงเปรียบเอาไว้ว่า...

บางคู่เหมือนยักษ์แต่งงานกับยักษ์

ชายเป็นยักษ์ หญิงเป็นยักษ์

คือทะเลาะกันทุกวัน หรือสามีกินเหล้า ภรรยาเล่นไฟ

เหมือนจับยักษ์มาแต่งงานกัน

บางคู่ไม่ใช่เนื้อคู่ แต่เป็นตุจ...เนืองอก คือเป็นเนื้อร้าย

ปากร้ายด้วยกันทั้งคู่ พอเจอหน้าก็ทะเลาะกันเลย

บางคู่พระองค์ทรงเปรียบว่า..

เป็นเหมือนเทพบุตรกับนางยักษ์

คือสามีเรียบร้อยอารมณ์ดี

แต่แม่บ้าน พุดจาหยาบกระด้าง อารมณ์ฉุนเฉียว

หรือสามีไปวัดปฏิบัติธรรม แต่ภรรยาเล่นไฟ

นี่คือคู่เทพบุตรกับนางยักษ์

อีกคู่หนึ่งท่านเปรียบไว้ว่า...เหมือนเทพธิดากับยักษ์

คือฝ่ายหญิงนิสัยใจคอดี

แต่ฝ่ายชายลุยอาละวาดตั้งแต่เช้า หรือซ่อมร่างกายบ้าง

มิเช่นนั้นภรรยาก็ไปวัด แต่สามีดื่มสุรา

นี่คือเทพธิดากับยักษ์

คู่ที่เหมาะสมกันจะต้องเป็น...เทพบุตรกับเทพธิดา

พูดจาภาษาดอกไม้อันกัน เข้าวัดพร้อมกัน

ทำทาน รักษาศีล เจริญภาวนา

เกื้อกูลซึ่งกันและกัน เป็นคู่บุญ คู่บารมี

ตั้งเทพบุตรเทพธิดา...สโมสรกันอยู่ในเมืองมนุษย์⁶

เมื่อเราได้ทราบถึงพฤติกรรมที่แตกต่างกันออกไปเช่นนี้แล้ว

ให้เราใช้ชีวิตคู่ให้เบิกบาน

แม้มีปัญหาที่แก้ไขกันไป งานก็ทำไป บุญก็สร้าง

ปฏิบัติธรรมไปพร้อมกันทั้งคู่ เป็นเนื้อคู่กัน

แต่ถ้าไม่ศึกษาหลักธรรมะ

ก็จะกลายเป็นเนืองอก เป็นเนื้อร้าย ทะเลาะเบาะแว้งกันเรื่อยไป

3.3/ข้อพึงจำของ เขยและสะใภ้

ชีวิตรักของหลายๆ คู่
อาจประสบปัญหา
เช่นลูกสะใภ้ไม่ลงรอยกับพ่อแม่สามี
จนถึงบางคู่...ต้องเลิกรากัน
เพราะไม่สามารถเข้ากับ
พ่อแม่ของอีกฝ่ายได้

ชีวิตรักของหลายๆ คู่ อาจประสบปัญหา

เช่นลูกสะใภ้ไม่ลงรอยกับพ่อแม่สามี

จนถึงบางคู่...ต้องเลิกกัน

เพราะไม่สามารถเข้ากับพ่อแม่ของอีกฝ่ายได้

ซึ่งในเรื่องนี้ ก็มีข้อแนะนำดีๆ จากสมัยพุทธกาล

ตามที่ท่านธัญชัยเศรษฐี

ได้ให้โอวาท 10 ประการ แก่บุตรสาวคือ...นางวิสาขา

ในคืนวันก่อนเดินทางไปสู่เรือนของมิคารเศรษฐี

เพื่อสมรสกับบุตรชายของอีกฝ่าย

โอวาทดังต่อไปนี้...เป็นแนวทางให้แก่ลูกสะใภ้

ว่าควรปฏิบัติต่อพ่อแม่ของสามีและหมั้นญาติอย่างไร

ส่วนสามีเอง...ก็อาจนำเอาข้อปฏิบัติเหล่านี้

มาใช้กับพ่อแม่ของภรรยาได้เหมือนกัน

1. เมื่อเห็นความบกพร่องของบิดามารดาของสามีแล้ว

อย่าไปพูดให้ใครฟังเป็นอันขาด

2. ถ้าใครอื่นมาพูดถึงความบกพร่องของบิดามารดาของสามี

จงอย่านำความนั้นมาพูดให้คนอื่นฟังเด็ดขาด

3. ควรให้กับคนที่ได้ยืมของไปแล้วนำมาส่งคืน

4. ไม่ควรให้กับบุคคลที่ยืมของไปแล้ว ไม่นำมาส่งคืน

5. เมื่อญาติมิตรผู้ยากจนมาขอความช่วยเหลือ

ก็ควรให้ความช่วยเหลือเป็นการสงเคราะห์

ไม่ว่าเขาจะคืนหรือไม่ก็ตาม

6. เมื่ออยู่ในที่ใดแล้ว เห็นบิดามารดาของสามี

ไม่ควรลุกหนี ให้ลุกต้อนรับ

7. ไม่ควรรับประทานอาหารก่อนบิดามารดาของสามี และสามี

8. ไม่ควรนอนก่อนบิดามารดาของสามี และสามี

ควรดูแลความเรียบร้อยต่างๆ แล้วจึงเข้านอน

9. ประณิบัติดูแลบิดามารดาของสามีด้วยความระมัดระวัง

ประดุจกองไฟ ซึ่งมีทั้งคุณและโทษ

10. ให้เกียรติและเคารพยกย่องในบิดามารดาของสามี

ประดุจเป็นเทวดา⁷

ข้อควรปฏิบัติทั้งหมดนี้

ถึงแม้จะดูเป็นของยุคก่อน...แต่ถ้าเรานำมาปฏิบัติ

ก็ย่อมช่วยให้บรรยากาศในบ้านของเรา...อบอุ่นไปด้วยความรัก

จะทำให้เราเป็นที่รักของพ่อ แม่ ของสามีหรือภรรยา

และอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข

3.4/ ยึดแน่น เยือกเย็น ยึดหยุ่น ยกย่อง

สามีกรรยาอยู่ร่วมกัน
ต้องรู้จัก...ยึดแน่น...เยือกเย็น...
ยึดหยุ่น...และยกย่อง
ต่อกันและกัน
จึงจะสามารถอยู่ร่วมกันได้นาน

สามีกรรยาอยู่ร่วมกัน

ต้องรู้จัก...ยิ้มแย้ม...เยือกเย็น...ยึดหยุ่น...

และยกย่องต่อกันและกัน

จึงจะสามารถอยู่ร่วมกันได้นาน

ให้เรายิ้มกันเข้าไป...ยิ้มให้แกกันอยู่เสมอๆ

เพื่อให้ใบหน้ามีชีวิตชีวา ยิ้มแย้ม แจ่มใส ประทับใจตลอดกาล

จะทำให้พ่อบ้านหรือแม่บ้านเข้าใจ

และมีศรัทธาในเรื่องบุญก็ต้อง...ยิ้มเอาไว้ก่อน

เราต้องพัฒนาปรับปรุงตนเองให้ดีขึ้น

จนเป็นที่สังเกตเห็นได้ชัด

แล้วค่อยๆ ยึดหยุ่น...พิ่ววaign้องก็ว่าตามกัน

การแสดงคามยิ้มแย้มแจ่มใส

นำประทับใจตลอดกาล

จะเป็นการเปิดประตูใจของพ่อบ้านหรือแม่บ้านได้

ให้ชื่นชมกันและกันด้วยถ้อยคำไพเราะ...ไม่ต้องเงิน

แม้แต่กับลูกของเรา

ให้นำลูกของเรามาโอบกอดให้ความอบอุ่นใจ

กล่าวถ้อยคำดีๆ เพื่อเชิดชูใจ...แค่นี้ลูกก็มีความสุข

และมีกำลังใจทำความดีเพิ่มขึ้นไปเรื่อยๆ

แต่ไม่ถึงกับยกยอมากเกินไป

พูดเพราะๆ...พูดดีๆ...ยิ้มๆ

แล้วก็เขือกเย็น...ไม่ต้องโต้เถียงอะไรกัน

ให้ยึดหยุ่น...อะลุ่มอล่วย

สามีภรรยาให้พูดกันแต่สิ่งที่ดี

พูดแล้วใจใส...ใจเบิกบาน

จะแก้ไขได้ทุกอย่าง ค่อยๆ พูดจากันไป

ความรักความผูกพันจะงอกงาม

ปิยวาจา...เปรียบเสมือนน้ำผึ้ง

ก่อให้เกิดความเปลี่ยนแปลงในชีวิตอันยิ่งใหญ่

บางครอบครัว...มองข้ามมรดกสวาจาไปเสียนาน

เมื่อหันกลับมาใช้ ก็ก่อให้เกิดความผาสุกขึ้นในบ้าน

เพราะใช้ชีวิตคู่ด้วยเสียงที่ไพเราะ

กว่าจะกล่าวคำออกมาได้สักคำ...ต้องไตร่ตรองว่า...

จะถูกใจอีกฝ่ายไหม

เพื่อให้เขารู้ว่า...เป็นคนพิเศษ

เพราะเราสามารถใช้ปากตนเองพูดอะไรก็ได้

แต่เราจะต้องคิดให้ดีๆ...จะเอาประโยคใดขึ้นก่อน

ถ้าเรารักตัวเอง

ก็ต้องพยายามพูดให้คนอื่นเขารักเรา

ถ้าเราไม่รักตัวเอง

ก็ต้องพูดให้คนอื่นเขาไม่รักเรา

ผลจากการที่เขาไม่รักเรานี่ ก่อให้เกิดปัญหา

เราจึงควรพูดกันให้รู้

เหมือนนำสำลีนุ่มๆ มายอนหู...พูดอย่างมีศิลปะ

แต่ถ้าเราพูดอย่างหยาบกระด้าง

ก็ไม่ต่างอะไรกับการนำก้อนบัวหลวงที่มีหนามมายอนหู

ฟังแล้วระคายเคือง...มีปัญหามาก

ถ้าหากแม่บ้านทำอาหารมา

ก็ขอให้ยกย่อง มอบกำลังใจว่า...

อร่อยจัง ชมนั่นไปเรื่อยๆ

หรือชมในข้อดีอื่นๆ ของอีกฝ่าย

ถ้ามีเรื่องค้างคาใจอะไร...ก็ให้เขือกเย็นกันเอาไว้

เกิดปัญหาอะไรขึ้น...ก็ให้ยิ้มแย้มกันเอาไว้ก่อน

ถ้าหากพ่อแม่หวานชื่นกันได้แบบนี้...ลูกเต้าจะอบอุ่นใจ

ความสุข...ก็จะแผ่ขยายไปทั่วทุกห้องของบ้าน

ไปห้องไหนก็มีแต่ความสุข

กระแสแห่งความสุข...แผ่ซ่านไปในบรรยากาศ

เพราะฉะนั้น...ความยิ้มแย้ม...เขือกเย็น...ยึดหยุ่น...และยกย่อง

จึงเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวน้ำใจ

ให้คู่ชีวิตรักใคร่ปรองดองกัน...ไปถึงปรโลกเลยทีเดียว

3.5/โกรธคนละเวลา เสนาหาเวลาเดียวกัน

เป็นธรรมดา...

ที่คนเราจะเกิดพิດใจกันบ้าง

เมื่อใช้ชีวิตอยู่ด้วยกัน

เหมือนกับกำไล...

ที่ใส่ในแขนสองอัน

มันกระทบกันเอง...

เป็นธรรมดา...ที่คนเราจะเกิดผิดใจกันบ้าง

เมื่อใช้ชีวิตอยู่ด้วยกัน

เหมือนกับกำไล...ที่ใส่ในแขนสองอัน

มันกระทบกันเอง...กรุ้งๆ กริ้งๆ...อยู่ตลอดเวลา

ในยามที่เรารู้สึกผิดใจ โกรธเคืองกัน

ให้โกรธกันคนละเวลา

แต่ยามรัก...ให้รักพร้อมๆ กัน

ถ้าโกรธเวลาเดียวกัน

มักจะโกรธจริง และก่อให้เกิดปัญหา

ถ้าโกรธกันคนละเวลา

อีกคนหนึ่งจะไม่มีอารมณ์โกรธ

มันคนละเวลา

อีกคนโกรธเช้า...อีกคนโกรธสาย

ไม่ตรงกัน ปัญหาจะไม่รุนแรง

เพราะฉะนั้น จึงมีคำแนะนำว่า...

ยามรักให้รักพร้อมกัน ดูเวลาให้ตรงกัน

เป็นเวลาแห่งความรัก

ดูนาฬิกาด้วยความหวาน

เมื่อฝ่ายชาย...ไม่มีอารมณ์โกรธตอบ

แม้ฝ่ายหญิงจะตีหน้ายักษ์ใส่...ก็เฉย

หรือฝ่ายชายโกรธ...แต่ฝ่ายหญิงยิ้มแย้ม

อย่างนี้...พอกล่อมเกล่อมอยู่ด้วยกันไปได้

ในเมื่อเราสองต่างเป็นเนื้อคู่กัน

ก็สมควรทะนุถนอมความรัก

วิธีปฏิบัติคือ...

ยามรักให้รักพร้อมๆ กัน

แต่เวลาโกรธ ให้โกรธกันคนละเวลา...เท่านั้นเอง

3.6/สมบูรณ์ทุกบาทบาท

เมื่อคู่ครองของเรา
กำลังอยู่ในอารมณ์ใด...
ต้องการอะไร...แค่ไหน
อย่าไปเหมาเข้าใจว่า...
เขาต้องรู้ใจเราตลอดเวลา

เมื่อคู่ครองของเรากำลังอยู่ในอารมณ์ใด...ต้องการอะไร...แค่ไหน

อย่าไปเหมาเข้าใจว่า...เขาต้องรู้ใจเราตลอดเวลา

เราต้องทำหน้าที่ของเรา...ให้สมบูรณ์ทุกบทบาท

พ่อบ้านมีหน้าที่เป็นผู้นำครอบครัว

หารายได้มาเลี้ยงครอบครัว

ก็ต้องทำให้รุ่งเรืองก้าวหน้า...อย่าได้เกียจคร้าน

สำหรับแม่บ้าน...ต้องทำให้สมบทบาทในทุกห้อง

ไม่ว่าในบ้านจะมีห้องอะไรอยู่บ้าง

ทั้งห้องครัว...ห้องรับแขก...ห้องนั่งเล่น...ห้องพระ

โดยเฉพาะเมื่อพ่อบ้านกลับมาจากที่ทำงานเหนื่อยๆ

อย่าปล่อยให้อยู่คนเดียว...อยู่กับโทรทัศน์

ในขณะที่แม่กับลูกอยู่กันห้องอื่น

เพราะว่า...เขาเหนื่อยมา ต้องไปหาทรัพย์มาให้

เป็นค่าใช้จ่ายภายในบ้าน...เป็นผู้นำทุกอย่าง

เราไม่ควรปล่อยให้เขากลับมาอยู่กับโทรทัศน์

แม้เราปรารถนาจะทำกิจกรรมอย่างอื่นก็ตาม

ให้เราไปนั่งเป็นเพื่อนกันเสียก่อน

เราต้องทำหน้าที่ของเราให้สมบูรณ์

เช่น ในห้องครัว...เราก็ต้องสวมบทบาทแม่ครัว

ห้องรับแขก...ก็ต้องต้อนรับผู้มาเยือนเป็นอย่างดี

ห้องนั่งเล่น..ก็อยู่เป็นเพื่อนกับสมาชิกในครอบครัวให้เห็นหน้ากัน

หรือห้องพระ...ก็สวดมนต์ไหว้พระพร้อมหน้าพร้อมตากัน

อย่างนี้ครอบครัวจึงจะสมบูรณ์

3.7 / รับฟังปัญหา

ให้เราฟังอย่างเห็นอกเห็นใจ

อย่าหนีหน้าไปไหน

เพราะถ้าเขาไปหาคนอื่น

มาฟังแทนเราแล้ว

เราจะเดือดร้อน

เมื่อพ่อบ้านออกไปทำมาหากิน

ต้องพบเจออุปสรรคที่หนัก

มีความเครียดติดตามมา

จากที่ทำงานบ้าง...จากเจ้านายบ้าง

จากเพื่อนร่วมงานบ้าง

จากลูกน้องบ้าง...จากลูกค้าบ้าง

และระหว่างทางบนท้องถนน

พบเจออะไรมา...ทำให้เกิดความเครียด

บางครั้งก็ต้องการที่จะระบาย...ให้ใครสักคนฟัง

เมื่อระบายจบ...ก็สบายใจ

เพราะฉะนั้น...เราก็ควรต้องรับฟัง

อย่าคิดว่าเป็นเรื่องของเธอ ฉันไม่เกี่ยว

เมื่อเขาพูดให้ฟัง ก็ต้องตั้งใจฟัง...แต่อย่าไปจำ

เพราะถ้าจำแล้ว...เราก็กลัว

เหมือนเหล็กเผาไฟร้อนๆ จุ่มลงในน้ำ

เหล็กเย็นตัวลง แต่น้ำอุณหภูมิสูงขึ้น

อย่างนี้ไม่ถูก

ให้เราฟังอย่างเห็นอกเห็นใจ อย่าหนีหน้าไปไหน

เพราะถ้าเขาไปหาคนอื่นมาฟังแทนเราแล้ว

เราจะเดือดร้อน

สิ่งใดที่เขาพูดให้ฟัง เราก็ฟังอย่างเดียว...อย่าไปจำ
มันจะนั่นแล้ว...ใจเราจะพลอยตกอยู่ในห้วงปัญหาไปด้วย
ส่วนสิ่งใดที่เขาพูดให้เราจำ...แต่เรากลับลืม
อย่างนี้มีปัญหาเหมือนกัน
เพราะฉะนั้น ถ้าเขาพูดให้เราจำ...เราก็จำ
พูดให้เราทำ...เราก็ทำ
ต้องแยกให้ออกว่า...เวลาใดพูดเล่น
พูดสนุกสนาน หรือพูดจริงจัง
ตอนไหนพูดอย่างไร อารมณ์ใด
เราต้องตอบสนองให้ถูกกาลเทศะ

3.8/ ยิ่งบอกรัก ยิ่งมั่นคง

การบอกรักกันแต่ละครั้ง
ใช้ได้แค่...วันต่อวัน...เท่านั้น
เหมือนทานอาหารมือต่อมือ
เราต้องบอกบ่อยๆ

การบอกรักกันแต่ครั้ง

ใช้ได้แค่...วันต่อวัน...เท่านั้น

เหมือนทานอาหารมือต่อมือ

เราต้องบอกบ่อยๆ

มิใช่ว่าทานอาหารมือเข้านี้แล้ว

จะเข้าไปได้อีก 7 วัน หรือ 15 วัน

เราต้องบอกกันอยู่เรื่อยๆ ว่า...

รักและห่วงใย

นี่เป็นการแสดงความรักระหว่างคน จันตามีภรรยา

แม้อยู่ด้วยกันมานาน...ก็ต้องบอกกันบ่อยๆ

ไม่ใช่ว่าบอกทีเดียวนแล้ว...ใช้ได้ไปตลอดชาติ

แล้วมาบอกว่า...

นี่เธอไม่บอกรักฉันเหมือนเดิมเลย

ก็คำนวณว่า...เคยบอกเมื่อ 50 ปีที่แล้ว น่าจะใช้ได้ตลอด

แต่ความจริงแล้ว

ความรักที่มีต้องบอกกันทุกวัน

เพราะยิ่งบอกยิ่งเพิ่มพูน

ยิ่งบอกยิ่งมั่นคง

3.9/ครองรักให้ดี ต้องมีฆราวาสธรรม

เมื่อเราตัดสินใจอยู่ร่วมกันแล้ว

ต้องครองรักกันให้ดี

เนื่องจากว่า...

ทั้งคู่ต่างก็เป็นปุถุชน

คือ มีปัญหาเฉพาะตัวด้วยกันทั้งคู่

เมื่อเราตัดสินใจอยู่ร่วมกันแล้ว ต้องครองรักกันให้ดี

เนื่องจากว่า...ทั้งคู่ต่างก็เป็นปุณฺณ

คือ มีปัญหาเฉพาะตัวด้วยกันทั้งคู่

อยู่คนเดียว...ก็มีปัญหาเดียว พออยู่คู่ ก็เอา 2 คุณ

เมื่อคนมีปัญหามาอยู่ร่วมกัน...ทำอย่างไรปัญหาจึงพอสู้

จำต้องมีหลักธรรม...เพื่อเชื่อมโยง ครองใจแก่กันและกัน

เราต้องศึกษาคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

เพราะท่านมีคำแนะนำสำหรับผู้ครองเรือน

ธรรมของพรവാส

คือ พรวาสนธรรม ประกอบไปด้วย

สัจจะ คือความจริงใจ

ทมะ คือความข่มใจ

ขันติ คือความอดทน

และจาคะ คือการช่วยเหลือแบ่งปัน

นี่เป็นข้อควรปฏิบัติของพรവാสน

ว่าต้องทำอะไร จึงจะอยู่ในโลกนี้อย่างมีความสุข

ปลอดภัย เอาตัวรอดได้⁸

เราจะต้องรู้อะไร

บรรพบุรุษของเรา...จึงกำหนดให้มีการบวชกัน

ฝ่ายหญิง หรือว่าที่ภรรยา ต้องเข้าวัดเช่นกัน

มาเป็นโยมอุปัฏฐาก มาฟังธรรม ศึกษาไปพร้อมๆ กัน

เมื่อถึงเวลาลาสิกขาแล้ว...จะได้มีความรู้ด้วยกันทั้งคู่

พร้อมที่จะเป็นสามี เป็นภรรยา เป็นพ่อแม่ที่ดี

จากนั้นจึงค่อยแต่งงานกัน

พอคนเราอยู่ร่วมกันแล้ว...ก็ให้กำเนิดบุตร

เราต้องรู้วิธีว่า...จะปฏิบัติอย่างไรต่อบุตร

ทั้งนี้ไม่ได้หมายถึงในแง่ของการแพทย์เท่านั้น

แต่หมายถึงการแนะนำ

และถ่ายทอดหลักธรรมที่เราปฏิบัติอยู่นี้

เพื่อให้ลูกของเราเป็นคนดี

มีศีล มีธรรม มีความกตัญญูกตเวที

เป็นลูกที่ดีของพ่อแม่

และนำความเจริญมาสู่วงศ์ตระกูลต่อไป

3.10/หลักธรรมที่ทำให้ครองรักกันได้นาน

การที่เราจะรักษาคู่ครอง
ให้อยู่กับเราได้
เราต้องทำเหมือนกับ
จับนกไว้ในมือ...
คือกำหลวมๆ

การที่เราจะรักษาคู่ครองให้อยู่กับเราได้

เราต้องทำเหมือนกับจับนกไว้ในมือ...คือกำหลวมๆ

เพราะฉะนั้น เราต้องผูกห้อยๆ คือต้องมี...ความยืดหยุ่น

จะทำให้อยู่ร่วมกันไปได้ยาวนาน

นอกจากนี้ต้องศึกษาวิธีครองใจ

คือมีสังคหวัตถุ 4 ประการ

ต้องมีการแบ่งปัน มีการให้ซึ่งกันและกัน (ทาน)

มีคำพูดที่ไพเราะ (ปิยวาจา)

ช่วยเหลือเกื้อกูล วางตัวเหมาะสมว่าเราเป็นภรรยา ควรทำอย่างไร

เป็นสามีควรทำอย่างไร ไม่เห็นแก่ตัว (อัตถจริยา)

และมีความเสมอต้นเสมอปลาย (สมานัตตตา)⁹

ถ้าหากปฏิบัติได้ตามที่แนะนำแล้ว

คู่ชีวิตส่วนใหญ่...จะสามารถอยู่ร่วมกันได้ยาวนาน

สำหรับบางคู่ แม้ว่าได้ทำตามคำแนะนำดังกล่าวแล้ว

ก็ยังไม่สามารถอยู่ร่วมกันได้

มีบ้างเหมือนกัน แต่มีจำนวนน้อย

ทั้งนี้ต้องนำกฎแห่งกรรมเข้ามาพิจารณาประกอบ

ว่ามาจากสาเหตุใด

ตามกฎแห่งกรรมแล้ว...ถ้าสามีภรรยาคู่หนึ่ง

เคยสร้างบุญร่วมกันมา

และเคยอยู่ร่วมกันมาช่วงสั้นๆ

เมื่อมาเกิดใหม่...และหมดกำลังบุญ

ที่เคยร่วมสร้างกันมา

ก็จะแยกย้ายจากกันไป...นี่กรณีหนึ่ง

อีกกรณีหนึ่ง...อาจเป็นกรรมส่วนตัวของภรรยา

เพราะผู้หญิงมักจะมีกรรมเจ้าชู้ติดตัวมา ในสมัยที่เป็นผู้ชาย

คือไปเจ้าชู้เอาไว้ในอดีต

หรือพ่อแม่ลูกมีกรรมร่วมกัน

หรือคล้ายๆ กัน ก็มาเกิดอยู่ร่วมกัน

เมื่อกรรมส่งผล...ทำให้ชีวิตครอบครัวยุบไม่รอด



ครอบครัว
ร่วมเย็น

4.1 / ผู้ให้กายมนุษย์

ทุกคนเริ่มจากตรงนี้

เริ่มที่...พ่อ

ก่อน...ที่แม่

ออกมา...เป็นตัวเรา

ทุกคนต้อง มีพ่อ มีแม่

ยุคแรก...ของมนุษย์

เป็นยุคโอบปาติกะ

คือ...เกิดแล้วโตทันที

และไม่มีเพศหญิงเพศชาย

เพราะมาจาก....อาภัสสราพรหม

ต่อมา...ได้กินอาหารในโลกมนุษย์

จึงมีอวัยวะ และร่างกายที่หยาบขึ้น

จึงปรากฏมี เพศหญิง เพศชาย

มีเพศ...เป็นเครื่องบ่งบอกความแตกต่าง

ตามบุญกรรม ที่เคยทำไว้ในอดีต

เมื่อมนุษย์ชายหญิง...เกิดความรักความเสน่หา

จึงตกลงครองเรือนกัน และเข้าสู่...ยุคชลาพุชะ

คือ ยุคที่มนุษย์เกิดจากครรภ์มารดา

ในยามที่มนุษย์จะมาเกิดเพื่อสร้างบารมี

ก็จะผ่าน...บิดามารดา

ความกำหนัดยินดีในกามจะเกิดขึ้น

เมื่อกายละเอียดเข้าไปอยู่ในศูนย์กลางกายของบิดา

เพื่อดึงดูดให้มีความสัมพันธ์กับมารดา

แล้วประกอบธาตุธรรมกันตามธรรมดา

ดึงดูดจนถึงจุดที่พอเหมาะพอดี

กายละเอียดที่จะมาเกิด

ก็เคลื่อนจากกายของบิดา...เข้าไปสู่กายของมารดา

พอตั้งครรภ์แล้ว

ความกำหนดยินดีในกามฉันทามีภรรยาก็หมดไป

จนกว่า...จะมีมนุษย์มาเกิดอีกครั้ง

ระหว่างนั้น...ก็จะอยู่กัน

เหมือนพี่ เหมือนน้อง เหมือนเพื่อน

นับจาก...ที่มีการบังเกิดขึ้น

ของมนุษย์ในครรภ์มารดานี้เอง

จึงเริ่มเกิดมีคำว่า “แม่”

คำๆ นี้เกิดขึ้นพร้อมกับคำว่า “ลูก”

ไม่ก่อนไม่หลังกันเลย

ลูก...เรียกแม่ แม่...เรียกลูก

เกิดมาแล้ว ก็มีความรัก ความผูกพัน

เกิดขึ้นในยุคที่สอง

ต่อจาก...ยุคโอปปาติกะ

ทุกชีวิตล้วนเริ่มต้น...จากตรงนี้

ไม่ว่าจะเป็นประธานาธิบดี

จะเป็นนายกรัฐมนตรี

จะเป็นมหาเศรษฐีของโลก หรือจะเป็น...อะไรก็ตาม

ทุกคนเริ่มจากตรงนี้

เริ่มที่...พ่อ

ก่อน...ที่แม่

ออกมา...เป็นตัวเรา

ทุกคนต้อง มีพ่อ มีแม่

และเราก็ต้องรักท่านให้มากๆ

เพราะท่านให้กายมนุษย์แก่เรา

กายมนุษย์นี้มีความสำคัญ

ผู้ที่ให้กายมนุษย์ของเราบังเกิดขึ้นมาได้

จึงมีความสำคัญมาก

เป็นผู้ควรแก่การเคารพ สักการบูชา

ประดุจ...พระอรหันต์ในบ้าน

แค่ให้กายมนุษย์...ก็เพียงพอแล้ว

เพราะทำให้เราสามารถ สังสมบุญ สร้างบารมี

จนบรรลุธรรมได้

มีเพียงกายมนุษย์เท่านั้น

ที่สร้างบารมี...สังสมบุญ ได้อย่างเต็มที่

ส่วนเทวดา พรหม อรูปพรหม ล้วนเสวยผลบุญ

สัตว์เดรัจฉาน เปต อสุรกาย

และสัตว์นรกนั้น...เสวยผลบาป

พ่อแม่ทำให้เราได้มี...กายมนุษย์

สำหรับฝึกทำสมาธิ ประคองใจ ให้หยุดนิ่ง

นอกจากนี้ ยังเลี้ยงดูเราจนเติบโตใหญ่

ให้ความรู้ ให้คำแนะนำ สั่งสอน

ถ่ายทอดประสบการณ์ชีวิต

ให้กำลังใจ คอยปลุก คอยปลอบ

ยามที่เรา...ท้อใจ

ท่านมีพระคุณมหาศาล

พ่อและแม่จึงได้ชื่อว่า...เป็นทุกสิ่งของลูก

4.2/ ดึงดูด...ผู้มาเกิด

กายมนุษย์ที่จะมาเกิด
ร่วมกับบิดามารดานั้น
จำเป็นต้องอาศัยบุญ

กายมนุษย์ที่จะมาเกิด ร่วมกับบิดามารดานั้น

จำเป็น...ต้องอาศัยบุญ

หากสามีภรรยา ประพฤติธรรม

โดยการ ให้อทาน รักษาศีล และเจริญภาวนา

สั่งสมบุญเอาไว้ และอธิษฐานจิต

ขอให้ผู้มีบุญมาเกิดเป็นลูก

บุญที่สั่งสมเอาไว้

ก็จะดั่งดูตผู้มีบุญที่พอเหมาะพอดี...ให้มาเกิด

เหมือนชั้นน้ำ ที่พอดีกับพานรอง

เมื่อเราได้อุปการะผู้มีบุญ...มาเกิด

เด็กที่เกิดมา มักจะเป็นเด็กที่ไม่มีปัญหา

แต่ถ้าผู้มาเกิด...มีบุญน้อย

พ่อแม่ก็ต้องประสบปัญหาต่างๆ นานา เพราะ...ลูก

เช่น ขึ้นโรง ขึ้นศาล ผลาญทรัพย์สมบัติ เป็นต้น

แต่สำหรับลูก ที่เป็นผู้มีบุญนั้น

เขาสร้างบุญมา เขาจึงมีบุญ

พอมีบุญ ก็เป็นกระแสให้เกิดทรัพย์

ดึงดูดสิ่งดีๆ เข้ามา

เช่น ลาภ ยศ สรรเสริญ สุข

เข้ามา...สู่วงศ์ตระกูล

ครอบครัวก็จะเป็น...ครอบครัวที่มีความสุข

มีความเบิกบาน และประสบความสำเร็จ

4.3 / เป็นตัวอย่างที่ดี

เมื่อพ่อแม่เข้าใจ
และทราบคำสอนของ
พระบรมศาสดาแล้ว
จึงพร้อมที่จะเป็น...
ครูคนแรกของลูก

สำหรับพ่อแม่เอง

จะช่วยให้ลูก...บรรลุเป้าหมายของการเกิดมาได้

ก็ต้องสั่งสอน และเป็นต้นแบบที่ดี

พ่อแม่จะได้แนวทางในการสอนลูก

เมื่อศึกษาคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

เพราะฉะนั้น ใครที่ยังไม่มีความรู้ในด้านนี้

ก็ยังไม่ควรครองเรือน

ด้วยเหตุนี้เอง ชาวไทยจึงมีประเพณี

ให้ผู้ชายได้บวชกันเสียก่อน

เพื่อที่จะมาเรียนรู้ มาเป็นบัณฑิต

ให้เข้าใจ...คำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

จะรู้ว่า...

เป้าหมายของชีวิต...คืออะไร

เมื่อพ่อแม่เข้าใจ

และทราบคำสอนของพระบรมศาสดาแล้ว

จึงพร้อมที่จะเป็น...ครูคนแรกของลูก

ถ้าพ่อแม่...ไม่สามารถทำหน้าที่ครูที่ดีของลูกได้

ลูกก็มักจะแสวงหาเอง

ซึ่งมักจะแสวงหาจากเพื่อน หนังสือ และสื่อต่างๆ

อย่างเช่น อินเทอร์เน็ต และรายการโทรทัศน์

ซึ่งเป็นความรู้ประโลมโลก

สอนให้ชีวิตมีแต่ความหลงมัวเมา

โดยเฉพาะในเรื่องของ...ความรัก และความใคร่

ต้องสอนลูกว่า...อย่าชิงสุกก่อนห่าม

เพราะไม่ถูกหลักวิชา ขนบธรรมเนียม

วัฒนธรรมชาวพุทธ และประเพณีที่ดีงาม

ข้อปฏิบัตินี้ไม่ใช่...สิ่งล้าสมัย

แต่เป็น...สิ่งทันสมัย

เป็นสมัยที่มนุษย์มีความเจริญด้านจิตใจ

จิตใจ...สูงส่ง

ไม่ใช่ความคิดยุคไดโนเสาร์

เพราะฉะนั้น จึงเป็นสิ่งสำคัญ

ที่เราต้องสอนลูกหลานให้ดี

ไม่ต้องกลัวเขาโกรธ

เพราะเราต้องทำหน้าที่

พ่อ แม่ พี่ ป้า น้า อา ให้สมบูรณ์

ให้ความรู้กับ...ลูกหลาน

ชี้ให้เห็นประโยชน์ และโทษ

แม้เขาอาจจะว่าเราเซย ไม่สนุก

แต่เราต้องอธิบายว่า...การชิงสุกก่อนห่าม

ไม่ใช่ของโก้เก๋อะไร

สักวันหนึ่ง...เมื่อเราโตขึ้น มีอายุมากขึ้น

นึกย้อนกลับมาแล้ว จะแฉ่งใจ ไม่สบายใจ

การสอนที่ดีที่สุด คือ

พ่อแม่ต้องเป็นตัวอย่างที่ดี...ให้กับลูกๆ

พร้อมกับให้คำแนะนำที่ดี

ครอบครัวจึงจะอบอุ่น

ทำได้เช่นนี้แล้ว...จึงแต่งงาน

แต่งแล้วค่อยสนใจ...เรื่องความใคร่

เป็นไปตามขั้นตอนของการบังเกิดขึ้นของมนุษย์

อย่างสมเกียรติและภาคภูมิใจ

เพราะว่า...

ความรักเป็นของสูงส่ง...มิใช่ของทดลอง

ที่จะต้องมาทดลองอยู่ร่วมกัน

ทดลองรัก ทดลองใคร่...เป็นสิ่งที่ไม่ถูกต้อง

4.4/ สิ่งทีพึงปฏิบัติต่บุตร

เมื่อลูกเกิดมาแล้ว

พ่อแม่ก็ต้องเลี้ยงดู...เป็นอย่างดี

ด้วยความรัก ความอบอุ่น

อบรมสั่งสอนให้เป็นไปตามหลักธรรม

ของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

เพื่อให้ลูกจะได้บรรลุวัตถุประสงค์...

ของการมาเกิดเป็นมนุษย์

เมื่อลูกเกิดมาแล้ว

พ่อแม่ก็ต้องเลี้ยงดู...เป็นอย่างดี

ด้วยความรัก ความอบอุ่น

อบรมสั่งสอนให้เป็นไปตามหลักธรรม

ของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

เพื่อให้ลูกจะได้บรรลุวัตถุประสงค์...ของการมาเกิดเป็นมนุษย์

พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ทรงสอนเอาไว้ว่า...

บิดามารดา พึงปฏิบัติต่อบุตรอย่างนี้

คือนอกจากเลี้ยงให้โต ไม่ให้ตายแล้ว

ข้อที่หนึ่ง...

ต้องอบรมสั่งสอน ให้เว้นจากความชั่ว

เช่น เว้นจากการฆ่าสัตว์

เว้นจากการฆ่ามนุษย์

เว้นจากการลักทรัพย์

เว้นจากการประพฤติดินกาม

การล่วงละเมิดทางเพศ

เว้นจากการพูดปด พูดคำหยาบ

พูดส่อเสียด หรือพูดเพ้อเจ้อ

และให้เว้นจากการดื่มน้ำเมา เครื่องดื่มแอลกอฮอล์

เว้นจากอบายมุข เป็นต้น

ข้อที่สอง...

คือ ให้ทำแต่ความดี

เช่น ให้ทาน

รักษาศีล

เจริญภาวนา

ข้อที่สาม...

คือ ส่งเสริมการศึกษาเล่าเรียน แก่บุตรธิดา

ให้สูงสุดเท่าที่จะทำได้

ข้อที่สี่...

คือ แนะนำวิธีหาคู่ครอง

ให้แก่บุตรธิดา...เมื่อถึงเวลาอันควร

ซึ่งสำคัญมาก

เพราะพ่อแม่มีประสบการณ์ ในการครองเรือน

ต้องให้คำแนะนำว่า ผู้ที่จะมาเป็นคู่ครองนั้น

ต้องมี...ศรัทธา คีล ทธิ เสมอกัน

มีความเชื่อ เหมือนกัน

มีศีล เหมือนกัน...มีความเห็นตรงกัน

เพื่อที่จะได้บรรลุวัตถุประสงค์...ของการมีชีวิตคู่

ข้อที่ห้า...

คือ มอบทรัพย์ให้แก่บุตรธิดา ในเวลาอันควร

เพื่อที่จะนำไปใช้

เป็นจุดเริ่มต้นในการเลี้ยงชีพ

ขยายทรัพย์ต่อไป

และบอกวิธีการใช้ทรัพย์

แนะนำการใช้ทรัพย์

หาทรัพย์

เก็บทรัพย์

รวมถึงการคบคน เป็นต้น¹⁰

4.5/หน้าที่ของลูก...ที่พึงมีต่อพ่อแม่

พ่อแม่จะได้รับ
ความสุขจากลูก
ต่อเมื่อลูก...
มีความกตัญญูกตเวที
ทำตามที่พ่อแม่
อบรมสั่งสอน

พ่อแม่จะได้รับความสุขจากลูก

ต่อเมื่อลูก...มีความกตัญญูตเวที

ทำตามที่พ่อแม่ อบรมสั่งสอน

และประสบความสำเร็จ...ในหน้าที่การงาน

มีความรู้ดี มีความสามารถดี มีความประพฤติดี

คือ ทั้งเก่ง และดี

ลูกควรทำให้พ่อแม่...สบายใจ

ทำอย่างลูกหลักวิชา...ยิ้มแย้มแจ่มใสกับท่าน

พูดกับท่าน ด้วยถ้อยคำอันไพเราะ

ปรนนิบัติเลี้ยงดูท่าน เป็นอย่างดี

ในยามที่ไม่เข้าใจกัน ก็ไม่ควรถือสา

ในขณะที่ท่านยังมีชีวิตอยู่...เป็นบุญของเรา

ที่จะได้ดูแลท่าน เป็นการสร้างบุญกุศลอันยิ่งใหญ่

ทำให้ทุกชาติ จะมีแต่คนคอยดูแลเรา

เป็นบุญที่จะทำให้เข้าถึงธรรมะ

เข้าถึงพระธรรมกาย...โดยเร็ว

ส่วนพ่อแม่เอง

ก็สามารถบำรุงดูแลพ่อแม่ของตน

ให้ลูกเห็น...เป็นแบบอย่างด้วย¹¹

ในฐานะลูกที่เลี้ยงดูพ่อแม่ นั้น

เราไม่ควรหวังเอาสมบัติอะไร...จากท่าน

เพียงท่านให้รูปสมบัติ

และให้ความรอบรู้ ก็เพียงพอแล้ว

นอกนั้นเราสามารถหาเองได้

สมบัติของท่าน ก็ควรจะเป็นสิทธิ์ของท่าน

ในการที่ท่านจะเอาไปใช้สั่งสมบุญ สร้างความดี

เราไม่ควรหวงแหน กีดกัน...คิดว่าจะไม่มีเหลือให้เรา

ไม่ควรฉวยโอกาส

เพราะเหตุที่...เราเป็นทายาททางสายโลหิต

อันที่จริงแล้ว

สมบัติก็เป็นกรรมสิทธิ์ของท่าน

ที่ท่านเหนื่อยยากลำบาก

หามาด้วยบุญเก่า

ให้ท่านทำบุญ ทำทาน ของท่านไป

แต่ถ้าหากท่านมีความรัก ความเอ็นดู มอบให้แก่เรา

เพราะเห็นเราเป็นคนดี เป็นลูกที่ดี

ให้เราเอาไปทำมาหากิน หรือสร้างบารมี

ก็ให้เรารับเอาไว้

ถือว่าเป็นผลพลอยได้ ไม่ใช่สิ่งที่ต้องแก่งแย่ง

จงยินดี ในสิ่งที่พ่อแม่ให้

คือ รูปสมบัติ และความรู้

จากการที่ท่านสนับสนุนให้เรียนทางโลก

กับประสบการณ์ชีวิต...ที่พ่อแม่ผ่านมาแล้ว

ถ่ายทอดให้

ลูกควรแสวงหาทรัพย์...ด้วยตัวเอง

ส่วนที่ได้จากพ่อแม่ถือว่า

เป็นผลพลอยดี ผลพลอยได้

แต่ถ้าพ่อแม่ให้สมบัติกับลูกแล้ว

ลูก...ไม่มีบุญรองรับ

ให้พันล้าน...ก็หมดพันล้าน

ให้หมื่นล้าน...ก็หมดหมื่นล้าน

นี่คือ ความจริงของชีวิต ที่มีอยู่ในสังคมของเรา

กายมนุษย์ที่พ่อแม่ให้มานี้

ได้มาจาก...พ่อครั้งหนึ่ง

มาจาก...แม่ครั้งหนึ่ง

ท่านประกอบธาตุธรรมส่วนหยาบ

แล้วกายละเอียดของเรา ก็ไปสวมนไส้

จึงมี...ชีวิตจิตใจ

จิตใจเป็นของเรา...ชีวิตเป็นของท่าน

เราก็ควรนำมาใช้สร้างบารมี

สร้างความคิดเท่านั้น

ไม่ควรเติมสิ่งที่ไม่ดี ไม่บริสุทธิ์ลงไป

ไม่ว่าจะเป็น น้ำเมา ยาสุบ ยาเสพติด

หรือแม้แต่ความคิดที่ไม่บริสุทธิ์...เป็นอกุศล

ก็ไม่ควรนำมาใส่ไว้ในจิตใจที่ยังอาศัยร่างนี้อยู่

ไม่ควรใช้ร่างกายนี้

พูด และทำ ในสิ่ง...อกุศล

เป็นการทำลายตนเอง ทำลายวงศ์ตระกูล ทำให้เสียคน

ร่างกายที่ได้มานี้...มีไว้เพื่อสร้างความดี

และเติมความบริสุทธิ์เพียงอย่างเดียวเท่านั้น

มิใช่เพื่อการอื่นเลย

ถ้าหากเราใช้กายมนุษย์ทำความดี

ท่านก็จะพลอยมีส่วนในความดีของเราไปด้วย

นี่เป็นอีกวิธีหนึ่ง

ที่จะตอบแทน...พระคุณท่าน

4.6/ความรักที่ตัดไม่ขาด

สามีภรรยา นั้น

ยังสามารถหย่าขาดจากกันได้

แต่พ่อแม่ลูกนั้น...ตัดกันไม่ขาด

แม้ว่าท่านจะละโลกไปนานแค่ไหน

เราก็ไม่สามารถเปลี่ยนแปลง

ความเป็นพ่อแม่ลูกได้

สามีภรรยา นั้น

ยังสามารถหย่าขาดจากกันได้

แต่พ่อแม่ลูกนั้น...ตัดกันไม่ขาด

แม้ว่าท่านจะละโลกไปนานแค่ไหน

เราก็ไม่สามารถเปลี่ยนแปลง ความเป็นพ่อแม่ลูกได้

ไม่ว่าพ่อแม่ผู้ให้กำเนิดเรานั้น...เป็นใคร

นี่คือ สายสัมพันธ์ที่ตัดไม่ขาด

เพราะฉะนั้น เมื่อมีโอกาสดที่จะทดแทนคุณท่านทางใด

ก็ควรทำ...ทำไปพร้อมๆ กัน

คือทำตัวเราให้เป็นคนดี และมอบวัตถุทานให้ท่าน

เพื่อเลี้ยงดูเป็นการตอบแทน

นอกจากนี้ ก็ให้ธรรมทานทั้งทางตรงและทางอ้อม

ทำหน้าที่กัลยาณมิตรให้แก่ท่าน

เพื่อให้ท่านบำเพ็ญทาน รักษาศีล และเจริญภาวนา

มีศรัทธามั่นคง...ในพระพุทธศาสนา

มีสุคติเป็นที่ไป...ในสัมปรายภพ

แม้แต่พระสัมมาสัมพุทธเจ้า

พระองค์ยังให้ความสำคัญกับโยมมารดาของพระองค์มาก

คือ พระนางสิริมหามายา...ผู้เป็นพุทธมารดา

เมื่อพระองค์ตรัสรู้เป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้าแล้ว

พระองค์เสด็จไปโปรดพุทธมารดา...ถึงสวรรค์ชั้นดาวดึงส์

พบกันครึ่งทาง

โดยพุทธมารดา ลงมาจากสวรรค์ชั้นดุสิต

เพื่อฟังธรรม

ส่วนพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

เสด็จจากโลกมนุษย์...ไปดาวดึงส์

ทั้งนี้เพื่อเปิดโอกาสให้

เหล่าทวยเทพจากสวรรค์ชั้นต่างๆ

ได้ฟังธรรมด้วย

เนื่องจากว่า ดาวดึงส์นั้นเป็นจุดกลาง

ที่ชาวสวรรค์ทุกชั้น...สามารถลงมาประชุมกันได้

และในที่สุดพุทธมารดา ก็ทรงบรรลुธรรม

เป็นพระโสดาบัน...ด้วยกายทิพย์นั่นเอง

จะเห็นได้ว่าพระองค์ให้ความสำคัญมากทีเดียว

แม้พุทธมารดาจะสวรรคตไปแล้ว

ก็ยัง...ไปโปรด

เพราะฉะนั้น...ในขณะที่เราทำหน้าที่พ่อแม่ที่ดี

ด้วยการเลี้ยงดูบุตร

เราก็สามารถทำหน้าที่ที่ดีของบุตร

ด้วยการเลี้ยงดูบิดามารดา...ไปพร้อมๆ กัน

ทั้งนี้ย่อมได้ชื่อว่า...

เราเป็นตัวอย่างที่ดีให้แก่บุตรหลาน

เพื่อให้เขาได้เจริญรอยตามต่อไป

4.7/รักให้ซึ่ง...ต้องถึงปรโลก

ถ้าหากว่า มีความรัก

ซึ่งกันและกัน

ก็จะทำบุญอุทิศส่วนกุศล...ไปให้

ถ้ารักมาก...ก็ทำบ่อยๆ

รักน้อย...ก็นานๆ ทำทีหนึ่ง

เมื่อเราศึกษาคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าแล้ว

เราจะทราบที่เดียวว่า...บุญที่เราทำนี้

สามารถอุทิศส่งไปยังบุคคลผู้ล่วงลับได้

ยังความสุขให้เกิดขึ้นกับเขาเหล่านั้น...ในปรโลก

เพราะฉะนั้น เราต้องถามตัวเองว่า...

เมื่อพ่อแม่และสมาชิกครอบครัวของเรา...จากไปแล้ว

เราได้มีโอกาสทำบุญอุทิศให้กับเขาเหล่านั้น...บ้างหรือไม่

ต้องหันมาทบทวนดู

บางคนปีหนึ่ง ให้พ่อแม่...เพียงอิมเดียว

เช่น วันสงกรานต์...เลี้ยงพระครั้งหนึ่ง

อีกสามร้อยหกสิบสี่วัน...ก็ลืมไป

จะรักให้ซึ่ง...ต้องถึงปรโลก

บางคนดำเนินชีวิตที่ผิดพลาดในโลกมนุษย์

เมื่อละโลกแล้ว จึงต้องทุกข์ยากลำบาก

ต้องการบุญมาก

จึงเป็นหน้าที่ของผู้ที่ยังมีชีวิตอยู่

เพราะฉะนั้น...เวลาเราอยู่ร่วมกันเป็นครอบครัว

เราควรอยู่กัน...ด้วยความรัก

สามีภรรยาก็เป็นประดุจ เทพบุตร เทพธิดา

เวลาละโลกไปแล้ว ยังคิดถึงกัน

จริงๆ แล้ว

เราอยู่ร่วมกันในโลกมนุษย์ไม่นาน

ให้ไขปียวจา ซึ่งเป็นของฟรี ไม่ต้องเสียเงิน

ให้ประคองชีวิต ถนอมน้ำใจกันเอาไว้

เมื่อต้องพลัดพรากจากกันไปสู่ปรโลก

อีกฝ่ายที่ยังอยู่ในโลกมนุษย์

ก็สามารถทำบุญอุทิศให้ได้...ในยามคิดถึง

ถ้าหากว่า มีความรักซึ่งกันและกัน

ก็จะทำบุญอุทิศส่วนกุศล...ไปให้

ถ้ารักมาก...ก็ทำบ่อยๆ

รักน้อย...ก็นานๆ ทำทีหนึ่ง

เช่น ปีละครั้ง

เพราะฉะนั้น ต้องรักให้ซึ่งถึงปรโลก

ในเมื่อ...เราเลือกคนที่น่ารักที่สุดในโลกมาอยู่ใกล้ๆ

ควรประคับประคองกันเอาไว้

เราอยู่ในโลก ไม่นานเท่าไร

เดี๋ยวก็ต้องแยกย้ายจากกันไป

ใครไปก่อน ใครไปหลัง ไม่ทราบได้

แต่ระหว่างมีชีวิตอยู่

ก็ควรจะสร้างบุญกุศลร่วมกัน...ให้ใจคุ้นกับบุญ

เมื่อจากไปแล้ว...จะได้มีความดีหลงเหลือเอาไว้

ให้ตามระลึกนึกถึงกัน

เมื่อคิดถึง...ก็ทำบุญอุทิศส่วนกุศลไปให้

บางท่านมีบุญจากการเลี้ยงดูบิดามารดา...ส่งผล

เมื่อละโลกแล้ว

บุญ...ก็บันดาลให้บุตรและคู่ชีวิตที่ยังอยู่นั้น...คิดถึง

ทำบุญอุทิศไปให้

จากการที่ต้องทุกข์ทรมานอยู่ในอบาย

ก็ได้รับบุญ

จนสามารถพ้นโทษได้เหมือนกัน

การอุทิศบุญ...จึงเป็นสิ่งสำคัญ

ที่สามารถเปลี่ยนชีวิตในปรโลกของเราได้ทีเดียว

4.8/ครอบครัวสวรรค์

มนุษย์...คือสิ่งแวดล้อม

ที่สำคัญที่สุด

ครอบครัวใดมีสิ่งแวดล้อมที่ดี

ครอบครัวนั้นก็จะเป็น

ครอบครัวสวรรค์

ครอบครัว...เป็นหน่วยเล็กๆ ของสังคม ที่สำคัญมาก

ถ้าครอบครัวแต่ละหน่วย มีความร่มเย็นแล้ว

ประเทศชาติย่อมเจริญรุ่งเรืองมั่นคง

เริ่มต้นจาก...ครอบครัว

โดยที่...สมาชิกครอบครัวจะต้อง

ไม่ดื่มสุราเมรัย ยาเสพติด

ไม่เล่นการพนัน และอบายมุข

ไม่ประพฤติดีในกาม

สิ่งเหล่านี้...จะทำให้ครอบครัวอบอุ่น

และมีความสุข

ถ้าทุกครอบครัว...สามารถทำได้เช่นนี้

ประเทศชาติ...จะรุ่งเรืองขึ้นมาอย่างน่าอัศจรรย์

ถ้าหากเราลองพร้อมใจกัน

ทำให้...ครอบครัวร่วมเย็นฉ่ำหน้า

สักหนึ่งปี หรือทดลองก่อนสักหนึ่งเดือน...ก็ได้

แล้วสิ่งดีๆ จะเกิดขึ้นกับครอบครัว

และประเทศชาติของเราเลยทีเดียว

ถ้าเราทำครอบครัวของเรา

ให้เป็นครอบครัวสวรรค์

โลกนี้ก็จะเกิดสันติสุขแล้ว

เพราะทุกครอบครัว...เป็นหน่วยเล็กๆ ของโลกใบนี้

โดยทั่วไปแล้ว ครอบครัวส่วนมากมักจะมีปัญหา

แทบจะไม่มีครอบครัวใดที่...ไม่มีปัญหา

ชนชั้นล่าง...ก็มีปัญหาแบบชนชั้นล่าง

ชนชั้นกลาง...ก็มีปัญหาแบบชนชั้นกลาง

ชนชั้นสูง...ก็มีปัญหาแบบชนชั้นสูง

หมายความว่า ทุกครอบครัวล้วนมีปัญหาทั้งสิ้น

เราไม่สามารถด่วนสรุปได้ว่า...

เด็กมีปัญหา...เพราะทางบ้านฐานะยากจนเท่านั้น

ส่วนครอบครัวใหญ่ที่มีหลากหลายวัย

มักจะอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข

และสามัคคีปรองดองกัน

ทั้งนี้...ขึ้นอยู่กับทำให้

เช่น ให้ความรัก ความปรารถนาดี...ต่อกัน

ให้ความช่วยเหลือเกื้อกูล

ให้อภัย...ในข้อผิดพลาดซึ่งกันและกัน

ให้อยู่เย็น...อันน่าประทับใจต่อกัน

ถ้าเราทำครอบครัวของเรา ให้ร่มเย็นได้

ตามวิธีดังกล่าวแล้ว

ทุกครอบครัวก็สามารถรวมกัน

เป็นต้นแบบชุมชนที่ร่มเย็น...เป็นจังหวัด

พอจังหวัดต้นแบบที่ร่มเย็น...เกิดขึ้นแล้ว

ก็จะมีการขยายกันไปทั่วมากมาย...หลายจังหวัด

แปลว่า...ประเทศร่มเย็น

แล้วขยายไป...ประเทศเพื่อนบ้าน

จนมีแต่คนร้องสุข...ไม่มีใครร้องทุกข์เลย

ครอบครัวธรรมกาย

ไม่ได้หมายถึง...เฉพาะชาวพุทธ

แต่หมายถึงทุกคนในโลก

เพราะที่ได้มีมนุษย์...ที่นั่นย่อมมีธรรมกาย

เพราะธรรมกายคือ...กายตรัสรู้ธรรม

คือ ที่ฝังภายใน

อยู่ในกลางกายของมวลมนุษยชาติทั่วโลก

ปกติของมนุษย์ จะต้องเป็น...ครอบครัวธรรมกาย

คุณพ่อ คุณแม่ คุณลูก

คุณปู่ คุณย่า คุณตา คุณยาย

และสมาชิกทุกคนในบ้าน...นี่เป็นปกติ

ถ้าผิดจากนี้ก็ถือว่า...ผิดปกติ

เพราะทุกคนมีธรรมกาย...มีอยู่ทุกคนในโลก

ขึ้นชื่อว่ามนุษย์ที่ใด...ตรงนั้นมีธรรมกาย

ที่ไหนมีธรรมกาย ที่นั่นมีความสุขที่แท้จริง

มีความรู้เรื่องราวความเป็นจริงของชีวิต

เมื่อสมาชิกครอบครัวปฏิบัติธรรม

จนเข้าถึงพระธรรมกายได้

ครอบครัวนั้นจึงเป็น...ครอบครัวธรรมกาย

เป็นครอบครัวสวรรค์

เพราะฉะนั้น...จึงมีความจำเป็นอย่างเร่งด่วน

ที่ครอบครัวธรรมกายจะต้องเกิดขึ้น

ถ้ายังไม่พบพระธรรมกายภายในตัว

ก็อย่าเพิ่งตาย

มิฉะนั้นถือว่า...ตายฟรี

เกิดมาฟรี...ตายฟรี

อย่างน้อยต้องรู้จักว่ามีจริงหรือเปล่า

ต้องพิสูจน์

วิธีพิสูจน์ ก็ทำใจหยุดกับนิ่งนั่นเอง

ไม่ยากอะไร....ไม่ต้องทำอะไร

ทำเฉยๆ...หยุดนิ่งเฉยๆ

ในสมัยพุทธกาล

ครอบครัวธรรมกายที่เราเห็นได้ชัดเจนก็คือ

ครอบครัวของท่านอนาถปิณฑิกเศรษฐี

เป็นครอบครัวธรรมกาย

ตั้งแต่ท่าน ภริยาท่าน ทั้งลูก ทั้งหลาน

ทั้งสมาชิก ข้าทาส บริวาร ใครต่อใคร ล้วนเข้าวัดวาอารามกัน

ฟังธรรม ปฏิบัติธรรม จนบรรลุมรรค

พอถึงวันพระ จะถืออุโบสถศีล...แม้กระทั่งเด็กอ่อน

นับว่าเป็น...ครอบครัวธรรมกายที่แท้จริง

ที่สมบูรณ์แบบที่เดียว

เราต้องทำให้ทุกครอบครัว...เป็นอย่างนี้บ้าง

ครอบครัวใด...มีสุราเมรัย บุหรี่

ของไม่ดี...อยู่ในบ้าน

ยาก...ที่จะเป็นครอบครัวสวรรค์

มีแต่วันคลั่ง กลิ่นสุราคลุ้ง เสียงเอะอะ เฮฮา วุ่นวาย อีกทีก

ในบ้าน...มีเสียงทะเลาะเบาะแว้งกัน

อย่างนี้เป็นครอบครัวสวรรค์ไม่ได้เลย

เพราะสิ่งแวดล้อมที่สำคัญที่สุดคือ...มนุษย์

มนุษย์จะต้องดีไปด้วยกัน

เราจะดีตามลำพังนั้น...หาควรไม่

เพราะคนดีๆ ออกไปทำความดี

แล้วโดนคนเมา คนติดยาเสพติดทำร้ายเสียชีวิต บาดเจ็บก็มี

มนุษย์...คือสิ่งแวดล้อมที่สำคัญที่สุด

ครอบครัวใดมีสิ่งแวดล้อมที่ดี

ครอบครัวนั้นก็เป็ครอบครัวสวรรค์

ครอบครัวที่ดีเริ่มต้นที่...ศูนย์กลางกาย

เริ่มจากใจที่หยุดนิ่ง

พอเราหยุดนิ่งได้ ใจเราสบาย

ความสุขก็ขยายไปทั่วตัวเรา...ขยายไปในครอบครัวของเรา

จะลดปัญหาความขัดแย้ง

เกิดเป็นครอบครัวสวรรค์...ครอบครัวธรรมกายขึ้นมา

ขยายออกไปนอกบ้าน นอกครัว

ถนนหนทาง ที่ทำงาน ทุกหน ทุกแห่ง

ถ้าครอบครัวร่วมเย็น

เป็นครอบครัวสวรรค์แล้ว

ทุกคนในบ้านมีความรักกัน สามัคคีกัน

ไม่ขัดแย้งกัน มีความอบอุ่นใจ

ก็จะมีกำลังใจที่จะออกไปทำภารกิจนอกบ้าน

ครอบครัวสวรรค์...ใช้ธรรมะเป็นเครื่องตัดสิน

คือพอถึงธรรมแล้วเขาก็ยุติ

เขาเรียกว่า...ยุติธรรม

ต่างคนต่างให้ซึ่งกันและกัน

ให้ความรัก ให้ความปรารถนาดี...ยอมกันบ้าง

โดยเอาหลักธรรมมาเป็นเครื่องพิจารณา

ทุกอย่างก็ยุติ...มีความยุติธรรม

เป็นครอบครัวสวรรค์จริงๆ

ถ้าทุกบ้านในโลกนี้ทำได้

โลกกับสวรรค์ก็จะไม่แตกต่างกันเลย

คือไม่จำเป็นต้องตายแล้วไปสวรรค์

แต่มีชีวิตอยู่ก็เหมือนอยู่บนสวรรค์ได้

เพราะ...ทำให้เป็นครอบครัวสวรรค์



ครอบครัวสวรรค์

ครอบครัวผู้ใด

มอบรักจากใจให้กันและกัน

พ่อแม่ลูกมีรักผูกพัน

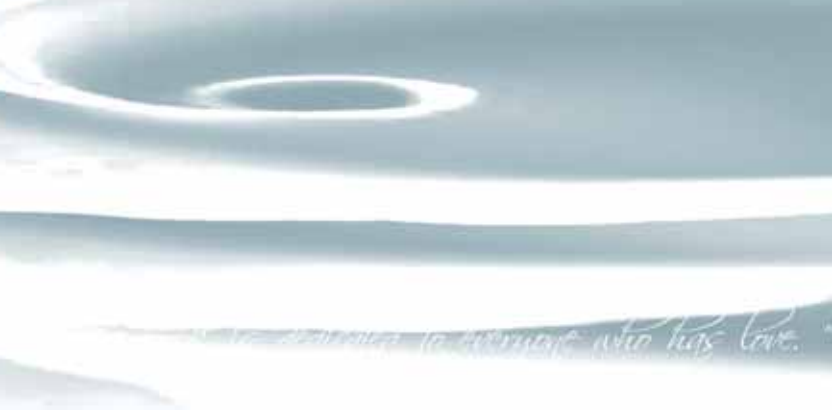
ครอบครัวผู้นั้น เหมือนดังสวรรค์

ครอบครัวผู้ใด

แม้จะต่างวัย แต่หัวใจตรงกัน

สื่อสารกันได้ ต่างเข้าใจกัน

ครอบครัวผู้นั้น อบอุ่นจังเลย



แม้จะห่มฟ้าก็ไม่หายหนาว
หากครอบครัวแตกร้างต่างคนเมินเฉย
ต่างคนต่างอยู่ ไม่เจอกันเลย
ไม่เคยเอื้อนเอ่ย สิ่งที่ดีให้แก่กัน
ความสุขสดใส ต้องเริ่มจากใจ
จากใจใสใสของคนบ้านนั้น
ใจใสทุกคนเป็นหนึ่งเดียวกัน
เพียงไม่กี่วัน
โลกที่ใฝ่ฝันจะพล้นเป็นจริง



ที่สุดแห่งรักแท้



5.1/ยอมรับความเปลี่ยนแปลง

ในห้วงความรักนั้น
ต่างคนก็แสดงแต่
ส่วนดีๆ ออกมา
พอสมหวังแล้ว คู่ันเคยกันแล้ว
สิ่งดีๆ ก็ค่อยๆ หดหาย

คู่รักจำนวนมาก

เมื่อแต่งงานแล้วพบว่า...

ชีวิตคู่ไม่เป็นอย่างที่คิด

ก่อนแต่งงานก็คิดว่า...

ชีวิตแต่งงานจะเป็นอย่างนั้นอย่างนี้

เหมือนอย่างดูละครหรือภาพยนตร์

เขาจะตัดตอนชีวิต...ตอนพระเอกนางเอกยังหนุ่มยังสาว

มีแต่ตอนสวยๆ งามๆ จึงไม่ครบวงจร

เมื่อเรารักใครหรือรักอะไรก็ตาม ต้องพร้อมเสมอ

ที่จะยอมรับ...กับความเปลี่ยนแปลง

และสักวันหนึ่ง...จะต้องพลัดพรากจากกันไป

วันนี้เธอสวย เธอหล่อ

แต่ความสวยความหล่อจะค่อยๆ โรยราไปเรื่อยๆ

ผมค่อยๆ หงอกที่ละเส้น สองเส้น

ค่อยๆ อำลาจากหนังศีรษะ ผิวหนังก็เหี่ยวยุ่น

ฟันหัก...ดวงตาฝ้าฟาง

นี่คือ...สิ่งที่เราต้องตระหนักอยู่เสมอ

ในช่วงที่ยังอยู่ในห้วงความรักนั้น

ต่างคนก็แสดงแต่ส่วนดีๆ ออกมา

พอสมหวังแล้ว ค่อยๆ เกลียดกันแล้ว

สิ่งดีๆ ก็ค่อยๆ หดหาย

ความคิดดีๆ คำพูดดีๆ การกระทำดีๆ

ค่อยๆ เลือนหายไป

เพราะคิดว่า...ไม่เป็นไร

เขาคงไม่ว่าอะไรหรอก ไม่ถือสา

เป็นสาเหตุ...ให้ทะเลาะกัน

มนุษย์ก็อย่างนี้

เดี๋ยวก็รักกัน เดี่ยวก็ไม่รักกัน

เราจึงมีความจำเป็น ที่จะต้องหา

ความรักจริง...ให้เจอ

นอกจากนี้ เราต้องพิจารณาให้ถ่องแท้ว่า...

มนุษย์ทุกคนล้วนมีปัญหา

หิวก็ต้องกิน ง่วงก็นอน ร้อนก็อาบน้ำ

เดี๋ยวปวดหัว ตัวร้อน ปวดท้อง ปวดฟัน

มีปัญหา...สารพัด

อยู่คนเดียวก็...ปัญหาเดียว

ถ้าอยู่สองคนก็...เอาสองคุณ เป็นสองปัญหา

ถ้ารักกันตกลงปลงใจแต่งงานกันแล้ว

มีลูกหนึ่งคน ก็มีปัญหาเพิ่มมาอีกหนึ่ง...เอาสามคุณ

ถ้ามีอีกหนึ่งก็...เอาสี่คุณ

5.2/ความรัก ความพึงพอใจที่แท้จริง...อยู่ในตัว

เราจะไม่วันไปถึง
จุดแห่งความพอใจ...อันสูงสุดเลย
เพราะไม่มีใครในโลก
ที่จะเอาความพึงพอใจ
อันสูงสุด...มาให้เราได้

ที่ใดมีรัก ที่นั่นมีทุกข์...จริงๆ

แม้จะได้คู่...ที่ดีที่สุดในโลก

เป็นคู่ในอุดมคติ

อยู่ด้วยกันอย่างมีความสุข

ห่างกันแค่วันเดียว...ก็คิดถึงกันแล้ว

ความทุกข์เกิดขึ้นเพราะ

ความรัก ความห่วงหา อาลัยอาวรณ์

ถ้าหากคนใดคนหนึ่ง...ป่วย

อีกคนนั้นแทบจะ...ขาดใจตาย

อยาก...ตายแทนได้

จึงเป็นทุกข์

ขนาดคนรักกัน ไม่ได้ทะเลาะกัน

รักกันมาก...ก็ยังทุกข์เลย

แค่เห็นอีกฝ่าย...ป่วย

ถ้าเกิดประสบอุบัติเหตุ

เคยพูดได้...แล้วพูดไม่ได้

หรือเคยมองเห็น...แล้วมองไม่เห็น

หรือเคยได้ยิน...แล้วไม่ค่อยจะได้ยิน

เคยรับประทานได้...ตอนหลังรับประทานไม่ค่อยได้

ก็เป็นทุกข์

เพราะ...ที่ใดมีรัก ที่นั่นมีทุกข์

ทุกข์ไปตามลำดับ

เพราะนี่...ไม่ใช่ความรักที่แท้จริง

ความรักที่แท้จริง...อยู่ในตน

รอคอยให้เราค้นพบ

เพราะฉะนั้น...การครองเรือน

จึงไม่ได้ให้ความผาสุกที่แท้จริงกับชีวิต

หรือให้ความพึงพอใจ ที่เราอยากได้

เพราะเราจะไปหาความพึงพอใจนอกตัวนั้น...ไม่มี

ความพึงพอใจมันอยู่ในตัวของเรา

ใคร...ก็ไม่อาจให้ความพึงพอใจแก่เราได้

ไม่ว่าจะเอาทรัพย์สินเงินทอง

เอาเครื่องบิน ตึกرامบ้านช่อง คนสัตว์สิ่งของ

เราจะไม่วันไปถึงจุดแห่งความพอใจ...อันสูงสุดเลย

เพราะไม่มีใครในโลก

ที่จะเอาความพึงพอใจอันสูงสุด...มาให้เราได้

นอกจากเราต้องแสวงหา

ด้วยตัวของเราเอง

เพราะว่า...

ชุมทรัพย์แห่งความพึงพอใจ...อันสูงสุดนั้น

อยู่ใน...ตัวของเรา

5.3/ คลายความผูกพัน

สามีเรา ภรรยาเรา ลูกเรา

แต่เป็น...

สามีของเรา

ภรรยาของเรา

ลูกของเรา หรือเปล่า

คนเราเวลามาเกิด...ล้วนต่างคน ต่างมา

แล้วก็มารวมกันเป็นครอบครัว

เป็นพ่อ เป็นแม่ เป็นสามี เป็นภรรยา เป็นลูก

เวลาไป...ก็ต่างคนต่างไป

แยกกันไปคนละทิศละทาง

ลูกเรา แต่จริงๆ แล้ว...ไม่ใช่ลูกของเรา

เลี้ยงได้แค่กาย...แต่ใจเป็นของเขา

เลี้ยงให้โตได้ แต่เลี้ยงให้ได้ดีงั้นนั้น...ยาก

แม่อุ้มท้องทะนุถนอมครรภ์

จนกระทั่งลูกเกิดมา

ให้นม ให้ข้าว ให้น้ำ ได้ดื่มกิน

สั่งสอน...ทุกอย่าง

ส่งเสริม...ให้เล่าเรียน

แต่ว่าบางทีก็ไม่ได้ตั้งใจเรา บางทีก็ดื้อกับเรา

ยากที่จะให้เป็นไปตามใจเราปรารถนา

เพราะว่าชีวิตของเขา...เขาก็ต้องดูแลชีวิตของเขา

มีความคิด คำพูด การกระทำ

เป็นของเขาเอง

เพราะฉะนั้น...ก็ต้องห่างกันพอประมาณ

ไม่ถึงกับยึดมั่นถือมั่น ว่าเป็นของเรา

เราจึงควรศึกษาว่า...

สามีเรา ภรรยาเรา ลูกเรา

แต่เป็น...สามีของเรา

ภรรยาของเรา ลูกของเรา หรือเปล่า

ถ้าเป็นของเรา

เราก็ต้องสามารถควบคุมเอาไว้ได้ทั้งหมด

ว่าอย่างไร...ก็ต้องว่าตามกัน

เราไม่ควรวิตกกังวลห่วงอะไรมาก

จนกระทั่งทั้งหวง ทั้งห่วง ต้องทนทุกข์ใจ

สิ่งที่เราควรห่วงมากที่สุด

คือ...ตัวของเราเอง

5.4/ชีวิตที่มีขอบเขตจำกัด

ชีวิตครอบครัว

เป็นชีวิตที่มีขอบเขต...จำกัด

เหมือนปลาที่ว่ายอยู่ในอ่าง

เทียบกับ...

ปลาที่ว่ายอยู่ในทะเล

ชีวิตครอบครัว

เป็นชีวิตที่มีขอบเขต...จำกัด

เหมือนปลาที่ว่ายอยู่ในอ่าง

เทียบกับ...ปลาที่ว่ายอยู่ในทะเล

ซึ่งอยู่ในน้ำที่กว้างขวาง

ปลาในอ่างนั้นก็ยังมีขอบเขต...จำกัด

ส่วนปลาในทะเลนั้น...ไม่มีขอบเขตจำกัด

หรือเหมือนนกอยู่ในกรง

ซึ่งมันก็มีขอบเขต...จำกัด

แตกต่างจากนกนอกกรง

ที่ไปสู่โลกกว้างได้ไกล

เพราะฉะนั้น...การมีครอบครัว

จะทำให้เกิดพันธนาการของชีวิต

และชีวิตการครองเรือน ไม่ใช่สิ่งที่ย่ายเลย

จะมี...ปัญหา

มีเครื่องผูกพันต่างๆ มากมาย

จนทำให้ยากที่จะบรรลุมรรคผลนิพพานชั้นสูงสุด

เป็นพระอรหันต์ได้

การเป็นฆราวาสนั้น

ยากที่จะบรรลุมรรคผลนิพพาน

จนกระทั่งเป็น...พระอรหันต์ได้

โดยมากทำได้แค่ในระดับหนึ่งเท่านั้น

ผู้ที่หวังจะบรรลุผลสูงสุด...ในทางพระพุทธศาสนา

จึงต้องออกบวชกันเสียเป็นจำนวนมาก

ดังเช่น...พระสัมมาสัมพุทธเจ้า

ตอนเป็นเจ้าชายสิทธัตถะ

พระองค์มีความพร้อม

มีมเหสีที่น่ารัก...สวยาม

มีโอรสที่น่ารัก

มีทรัพย์สมบัติมากมาย

มีบริวาร มีอำนาจวาสนา

แต่สิ่งเหล่านั้น

ไม่เคยทำให้พระองค์พบกับความพึงพอใจอันสูงสุด

พระองค์จึงปลีกตัวจากสิ่งเหล่านี้

จากครอบครัว...แล้วก็ออกบวช

เพราะว่าชีวิตครอบครัว...ไม่มีเวลาว่าง

สำหรับแสวงหาธรรมแห่งการหลุดพ้น

ไปจนถึงขั้นสูงสุด

ชีวิตนักบวช...จึงเป็นภาวะที่สะดวก

ต่อการพ้นจากขอบเขต...อันจำกัดนั้น

5.5/ อยู่กัน...ฉันเพื่อน

ความต้องการทางธรรมชาติ
ระหว่างสามีภรรยานั้น
ไม่ได้ถือว่าเป็นวิบากกรรมอะไร
แต่เพราะเป็นคู่บุญ คู่บารมีกันมา
แล้วมนุษย์...

ก็ต้องเกิดมาจากบิดามารดา
ไม่ใช่จากกระบอกไม้ไผ่

ความต้องการทางธรรมชาติ

ระหว่างสามภรรยานั้น

ไม่ได้ถือว่าเป็นวิบากกรรมอะไร

แต่เพราะเป็นคู่บุญ คู่บารมีกันมา

แล้วมนุษย์...ก็ต้องเกิดมาจากบิดามารดา

ไม่ใช่จากกระบอกไม้ไผ่

จะเกิดแบบอันทชะ หรือในฟองไข่..ก็ไม่ได้

เกิดแบบโอปปาติกะ คือเกิดแล้วโตทันที...ก็ไม่ได้

เกิดแบบสังเสทชะ หรือเกิดในเหงื่อไคล...ก็ไม่ได้

เกิดได้แต่...แบบชลาพุชะ คือเกิดในครรภ์มารดา

เมื่อต้องการมีบุตร จึงต้องอาศัย

การมีความสัมพันธ์ทางกายกัน...เพียงอย่างเดียว

ในฐานะที่เป็นคู่บุญ คู่บารมีกัน

ถ้าเกิดฝ่ายใดฝ่ายหนึ่ง

ต้องการประพฤติพรหมจรรย์

เราต้องปรึกษาหารือกันให้ดีว่า...ควรทำเช่นไร

โดยมีตัวอย่างจากในอดีต

ของมหาอุบาสิกาวีสาขา

นางวิสาขาเป็นพระโสดาบันตั้งแต่อายุ 7 ขวบ

ต่อมา...ได้แต่งงาน

แม้ท่านจะเป็นพระอริยบุคคล

เมื่อท่านต้องครองเรือน...ก็ทำหน้าที่ภรรยาที่ดี

และมีลูกถึง 20 คน

เป็นชาย 10 คน หญิง 10 คน

เพราะนางวิสาขาท่านเข้าใจเกี่ยวกับเรื่องเหล่านี้ดี

ท่านแยกแยะออก...ระหว่างกายมมนุษย์

กับเรื่องธรรมเนียมปฏิบัติของสามภรรยา

ที่ถูกศีล ถูกธรรม ถูกขนบธรรมเนียม วัฒนธรรมอันดี

มีสามี ภรรยาเดียว แล้วก็ถูกกฎหมาย

ท่านถือว่าเป็นเรื่องของกายมมนุษย์

เป็นธรรมเนียมปฏิบัติของทั้งสามภรรยา

แม้ว่าท่านจะเป็นถึงพระโสดาบัน

เพราะฉะนั้น เราก็ต้องปรึกษากับคู่ครองให้ดี

บางคู่สามารถ...ทำได้

ถ้าทั้งสองมีความเห็นตรงกัน

ว่าเราจะประพาศิพรหมจรรย์ หลังจากมีบุตรกันมาแล้ว

ได้เป็นพระอรหันต์ในบ้าน

เป็นพ่อ เป็นแม่ เป็นพรหมของลูกแล้ว

มีผู้สืบสกุลแล้ว

ตกลงกันว่า...ต่อจากนี้ไป

เราจะอยู่กัน เหมือนพี่ เหมือนน้อง

มีอีกตัวอย่างหนึ่งคือ

นางภัททกาปิลาณี กับ ปิปปลิมานพ

ท่านอยู่ร่วมเป็นสามีภรรยากันมา...นับแสนชาติ

ไม่เคยพลัดพรากจากกันเลย

เป็นสามีเดียว ภรรยาเดียวกัน

อย่างนี้ตลอดแสนชาติ ต่อเนื่องกัน

สร้างบารมีร่วมกันมา

ในอดีตชาติบวชเป็นฤๅษี...ก็บวชพร้อมกัน

ทำมานสมบัติให้บังเกิดขึ้นได้

ไปเกิดอยู่ในพรหมโลก

พอบารมีเต็มเปี่ยม ก็จุติลงมาจากพรหมโลก

เป็นมนุษย์รุ่นหนุ่มสาว

มีความปรารถนาจะประพฤติพรหมจรรย์

แต่บิดามารดาของทั้ง 2 ฝ่าย

อยากให้แต่งงานกัน...ก็ไม่ขัดใจ

จึงแต่งงานกัน โดยตกลงกันว่า...

จะแต่งเพียงแค่นั้น

แต่อยู่ร่วมกัน...ฉันพี่น้อง

เวลานอน...ก็นำเอาพวงมาลัยดอกไม้

มาอธิษฐานจิตร่วมกันว่า...

ถ้าใจเรามีความรู้สึก ฉันสามีภรรยา

ก็ให้ดอกไม้เหี่ยว

แต่ถ้าหากไม่มี...ก็ขอให้ดอกไม้สดชื่นตลอด

แล้ววางไว้ตรงกลางระหว่างทั้งสอง

ปรากฏว่า...สดชื่นตลอด

และในที่สุด

เมื่อบิดามารดาของทั้งสองฝ่ายเสียชีวิต

ก็ตัดสินใจออกบวชด้วยกันทั้งคู่

เวลาแยกกันไปออกบวช

ฝ่ายหญิงได้เดินเวียนประทักษิณปิปผลิमाणพ 3 รอบ

ให้ศีล ให้พรกัน เพื่อแยกทางกัน

ไปทำพระนิพพานให้แจ้ง

จากนั้น...ได้มีแผ่นดินไหวเกิดขึ้นเป็นอัศจรรย์

ทั้งคู่ได้ออกบวชเป็นภิกษุ และภิกษุณี

และบรรลุนิพพาน...เป็นพระอรหันต์

หรืออีกเรื่องหนึ่งคือ

นางอุตตรา

ซึ่งท่านอยากจะทำบุญ

แต่ก็ไม่อยากให้บอกพร่อง...ในหน้าที่ของแม่บ้าน

จึงขออนุญาตสามี

แต่สามีนั้นเกรงว่า...ขาดภรรยาแล้วจะว้าเหว่

นางอุตตราจึงไปว่าจ้าง...นางสิริมา

คือหญิงงามเมือง (โสเภณี)

ซึ่งเป็นที่ยอมรับของมหาชนแล้วว่า...

ใครจ่ายเงินหนึ่งพันกหาปณะ

ก็ครอบครองนางได้คืนหนึ่ง

มาปรนนิบัติสามีของตน

เป็นการชั่วคราวสัก 7 วัน

จากนั้น...ฝ่ายภรรยาที่เลี้ยงพระ

ได้ประพาศิพรหมจรรย์ในช่วงนั้น

ถ้าใครไม่หึง หรือเรียกว่าใจกว้าง

ก็เอาแบบ...นางอุตตรา

ซึ่งต้องศึกษาว่า...

จะเลือกแบบใด ต้องลองหาหรือกัน

เพราะบางที...ภรรยาเข้าวัดแล้ว มีลูกด้วยกันแล้ว

อยากศึกษาธรรม

เกิดเบื่อหน่ายในสิ่งเหล่านี้

แต่ผลไม้สุกไม่พร้อมกัน

ฝ่ายชายอินทรียังอ่อน...ยังตามไม่ทัน

ตรงนี้...อาจทำให้เกิดความหงุดหงิดใจ

เราต้องศึกษาดูว่า...อยู่ประเภทไหน

บางคู่ทำได้ บางคู่ก็ยาก

ถ้าจะประพุดติพรหมจรรย์

ก็ทำกันก่อนแต่ง

แล้วมาบวชเสีย

ถึงจะถูกหลักวิชา

แต่ถ้าหากแต่งงานกันแล้ว

ต้องเข้าใจว่า...เราพร้อมเสมอ

ที่จะมีความสัมพันธ์แบบสามีภรรยา

ตามธรรมเนียมปฏิบัติ

มีเหมือนกัน...ที่ภรรยา

อยากประพาศิพรหมจรรย์

แต่ไม่อยากให้สามี...มีภรณาน้อย

ก็เป็นทางมาแห่งปัญหาเหมือนกัน

เราก็ต้องหาทางออกอย่างอื่น

เช่น เราอาจเลือกวันที่จะถือศีล 8

ประพาศิพรหมจรรย์

เช่น วันพระ ก่อนวันพระ หลังวันพระ

วันที่ตรงกับวันเกิด หรือวันอื่นๆ เป็นต้น

แล้วธรรมเนียมปฏิบัติ...จะได้เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน

ถ้าทำได้แบบนี้แล้ว

ถือว่าเป็นการฟื้นฟู วันโกน วันพระอีกด้วย

ซึ่งปัจจุบันนี้ไม่ค่อยมีใครให้ความสำคัญ

ให้เราลองหาหรือและตัดสินใจกันดู

เพื่อให้เกิดเป็น...ครอบครัวสวรรค์

5.6/รักตัวเอง

รักอะไรถึงจะไม่มีพิษภัย
ก็ต้องรักตัวของเรานี่เอง
ก่อนจะรักใคร
ให้รักตัวเองก่อน

รักอะไรถึงจะไม่มีพิษภัย

ก็ต้องรักตัวของเรานี้เอง

ก่อนจะรักใคร ให้รักตัวเองก่อน

รักตัวเองกับเห็นแก่ตัวนั้น...ไม่เหมือนกัน

เห็นแก่ตัวคือ...เติมความไม่บริสุทธิ์ให้ตนเอง

เอาตัวของเราไปคิดไม่ดี พูดไม่ดี ทำไม่ดี

เพราะเห็นแต่เฉพาะตัวเรา

แต่ถ้า...รักตัวเอง

เราจะปรารถนาให้ตัวเองมีความสุข

จึงต้องสร้างเหตุแห่งความสุข

จะเติมแต่ความดี

ผ่านมาทางกระบวนการทางความคิด คำพูด การกระทำ

ทำแต่ความดี ทั้งกาย วาจา ใจ

สิ่งที่ผ่านมาทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ

มีทั้ง ดีและชั่ว

ซึ่งเราจะต้องเลือกว่า...

จะเอาสิ่งไหน...ผ่านทางตา ทางหู ทางจมูก

ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับว่า...

ถ้าเรารักตัวเอง

ต้องเติมความบริสุทธิ์ให้เกิดขึ้นกับตัว

รักตัวเอง...อย่างถูกหลักวิชา

ต้องคลายความผูกพัน...หยุดนิ่งอยู่ภายใน

แล้วจะเป็นสุขด้วยตัวของตัวเอง

เหมือนอย่างดวงตะวัน

ที่มีความสว่าง...โดยตัวเอง

เรารักตัวเองได้ จันใด

เราก็จะรักเพื่อนมนุษย์ได้ จันนั้น

เราจะไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น

ดังนั้นการรักตัวเองจึงไม่ใช่...ความเห็นแก่ตัว

การเห็นแก่ตัวคือ...ไม่รักผู้อื่น

และได้ชื่อว่าเบียดเบียนตัวเองด้วย

ฉะนั้น...ถ้าเราจะรักตัวเองได้

เราก็ต้องตกหลุมรักตัวเองเสียก่อน

ซึ่งเราจะทำได้...ก็ต่อเมื่อ

เราลงมือประพฤติปฏิบัติธรรม

เพื่อให้ตัวเองมีความสุข ให้พ้นจากความทุกข์

และแจ่มแจ้งในเรื่องราวของชีวิต

การปฏิบัติธรรมเท่านั้น

ที่ทำให้เรา...เข้าถึงที่พึงที่ระลึกภายใน

พึงได้...ทั้งในปัจจุบัน

และในยาม...ที่ใกล้จะละโลก

ละโลกไปแล้ว...ก็ยังพึงได้อีก

เกิดมาใหม่ก็...พึงได้

พึงได้ตลอดเส้นทาง

ไปจนถึงที่สุดแห่งธรรม

ถ้าเราไม่รักตัวเอง

ด้วยการไม่ปฏิบัติธรรมแล้ว

ก็ถือว่า...เป็นคนที่ชอบกลที่เดียว

เพราะผู้ที่รักตัวเอง ต้องรับผิดชอบตัวเอง

เราจะให้คนอื่นมารับผิดชอบเรานั้น...เป็นไปได้

เวลาเรา...มีทุกข์

เราก็ทุกข์...ด้วยตัวของเราเอง

ไม่สามารถถ่ายทอดความทุกข์...ไปยังผู้อื่นได้

หรือในยามเจ็บไข้ได้ป่วย

ความป่วยก็ยังอยู่ในตัวเรา

คนอื่นทำได้เพียงปลุกปลอบ ให้กำลังใจบ้าง

แต่ว่าเมื่อรักษาอาการป่วยนั้นจนหาย

ก็หายด้วยความรับผิดชอบในตัวของเราเอง

สุขได้...ก็ด้วยตัวของเรา

ทุกข์...ก็ทุกข์ด้วยตัวของเรา

เราต้องรับผิดชอบต่อตนเองทั้งสิ้น

เราต้องรับผิดชอบต่อสิ่งต่างๆ ที่กระทำลงไป

รวมถึงวิบากกรรมที่จะเกิดขึ้นนั้น...ด้วยตนเอง

จะไปแบ่งปันให้คนอื่นรับผิดชอบ...ไม่ได้เลย

5.7/ ตกหลุมรักตัวเอง

ความรัก...ที่แท้จริงนั้น
เริ่มต้น...จากการรักตัวเอง
เกิดจากภายในตัว
ไม่ได้มาจากคนอื่น

ความรัก...ที่แท้จริงนั้น

เริ่มต้น...จากการรักตัวเอง

เกิดจากภายในตัว ไม่ได้มาจากคนอื่น

เมื่อใดที่เราคลายความผูกพันในทุกๆ สิ่ง

นำใจของเราที่วนเวียนอยู่ภายนอกตัวอยู่เสมอ

กลับเข้ามาสู่ที่ตั้งดั้งเดิมของใจ

เราจะค้นพบ...ความสุขที่แท้จริง

ที่มาพร้อมกับความรักอันบริสุทธิ์

เพียงเราหลับตาเบาๆ ผ่อนคลายสบาย

วางใจนิ่งๆ เฉยๆ ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ 7

ซึ่งเป็นที่ตั้งดั้งเดิมของใจ

จนเกิดความสว่าง

เป็นความสว่าง ที่มาจากดวงตะวันภายใน

มีความสุขเกิดขึ้น

เราจะตกหลุมรักตัวเอง อย่างไม่เคยเป็นมาก่อน

เพราะเราได้ค้นพบแล้วว่า...

ในกลางกายของเรานั้น

มีความสุขอันยิ่งใหญ่ ที่เราหาที่ไหนไม่ได้อีกแล้ว

เราจะเห็นคุณค่า ที่อยู่ในตัวของเรา

รู้จักตัวเองจริงๆ

และรักตัวเอง...ในระดับตกหลุมรักตัวเอง

เป็นหลุมรักภายใน

แล้วเราจะรู้ว่า ตกหลุมรักคนอื่น มักมีปัญหา

กลุ้มอก กลุ้มใจ

แต่ถ้า...ตกหลุมรักตัวเอง

ใจจะไม่เป็นทุกข์ แลมีความสุขมากมาย

และให้ความพึงพอใจมากกว่า

ที่เคยพึงพอใจเสียอีก

ตกหลุมรักตัวเองแล้ว ไม่ไปหลงรักใคร

เพราะฉะนั้น ก็จะถึงจุดแห่งความพึงพอใจ...อันสูงสุด

ไม่ต้องแสวงหาสิ่งใดอีกแล้ว

นี่คือชีวิต...ในอุดมคติ

ถ้าทั้งหญิงและชาย

หันมาประพฤติธรรมกันมากๆ

ก็จะตกหลุมรักตัวเอง

เพราะได้รู้ว่า...

ควรจะรักสิ่งใด...ที่จะทำให้ใจไม่เป็นทุกข์

แถมมีความสุขมากมาย

และให้ความพึงพอใจมากกว่า...ที่เคยพึงพอใจ

ความคิดผูกพันเกี่ยวกับเรื่อง

กาม สมบัติ สตรี สดางค์ บุรุษ

ลาภ ยศ สรรเสริญต่างๆ จะหมดไป

อยากจะออกห่างจากสิ่งเหล่านั้น

เห็น...ก็สัปดาห์...เห็น

ไม่ได้คิดอะไร ไม่ได้ผูกพัน

เพราะมาถึงสุขภายในอย่างนี้แล้ว

พบว่าตัวเราเองนี้...มีความน่าอัศจรรย์

เป็นบ่อเกิดแห่งความสุขอยู่ภายในตัว

โดยเริ่มต้น...จากการหยุดใจ

ณ ศูนย์กลางกายฐานที่ 7

ตรงนี้เราจะรู้สึกลอยสบายใจ

มาอยู่กับเนื้อกับตัวของเรา

มากกว่าอยู่กับตัวของคนอื่น

และเห็นคุณค่าในสิ่งนี้...เหนือสิ่งอื่นใด

5.8/ ความรักสากล

เมื่อฝน...ผ่านไป
ก็ทิ้งร่อง...ไว้ให้เราชม
สีม่วง คราม น้ำเงิน เขียว
เหลือง แสด แดง
นี่เป็นสีสัน...บนท้องฟ้า
เหมือนเป็นประตูลสวรรค์
ที่สวยงาม

เมื่อฝน...ผ่านไป

ก็ทิ้งร่อง...ไว้ให้เราชม

สีม่วง คราม น้ำเงิน เขียว เหลือง แสด แดง

นี่เป็นสีสันทัน...บนท้องฟ้า

เหมือนเป็นประตูลูกแก้ว ที่สวยงามงดงามทีเดียว

แปลว่า แม้แต่ท้องฟ้า

ยังต้องการหลากสีสันทัน มาประดับให้งดงาม

บนพื้นดินก็เช่นเดียวกัน

จำต้องมีหลากสีสันทัน

ดังเช่นมนุษย์

ที่มีหลากเชื้อชาติ ศาสนา เผ่าพันธุ์ และสีผิว

แต่เมื่อเราปฏิบัติธรรมไปเรื่อยๆ

มองผ่านแสงสว่างภายใน

จะเห็นโลกใหม่ภายใน

เห็นความเหมือนกัน...ซึ่งซ่อนเร้นอยู่ภายใน

ซึ่งอยู่เหนือความแตกต่างภายนอก

เห็นทุกชีวิตชัดเจน

ด้วยจิตใจที่เป็นสุขและเปี่ยมไปด้วยความรัก

ไม่ต้องการให้ใครมารัก

แต่บังเกิดมีความรัก...อันสมบูรณ์

และยิ่งใหญ่เกิดขึ้นภายในตนเอง

แล้วขยายไปสู่ผู้อื่น

เป็นความรู้สึกดีๆ ที่เกิดขึ้นกับจิตใจอย่างแท้จริง

คือความรัก ความปรารถนาดี ต่อเพื่อนมนุษย์

โดยไม่มีเรื่องกามกิเลส...เข้ามาเกี่ยวพัน

เพียงแต่รัก และปรารถนา

อยากให้ทุกคน...มีความสุข

เมื่อใจเข้าสู่สภาวะเช่นนี้

ความรักสากลจะเกิดขึ้น

เป็นความรักที่มีต่อบุคคลอื่น...เสมอเหมือนกัน

เช่นเดียวกับพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

แม้พระองค์จะร่วมสร้างบารมี

โดยมีพระนางพิมพาเป็นคู่ชีวิตมาหลายชาติ

ในสมัยยังทรงเป็นพระโพธิสัตว์

แต่ท้ายที่สุด

พระองค์ก็สามารถตัดพระทัยได้

ละทิ้งความรัก ความผูกพันส่วนตัว

ทรงออกผนวช...บำเพ็ญเพียร

จนบรรลุพระสัมมาสัมโพธิญาณ

และทรงมีความรักสากล

คือมีพระมหากรุณาธิคุณต่อสรรพสัตว์

เทคนิโปรด อบรมสั่งสอน

มนุษย์และเทวดาทั้งหลาย

จนบรรลุธรรม...พ้นทุกข์กันมากมาย

แม้แต่พระนางพิมพา และพระราหุล

ผู้เคยเป็นภรรยาและบุตรร่วมกันมาหลายชาติ

ก็ได้บวชประพาศิทธมจนบรรลุผล

และเข้าพระนิพพาน...ไปในที่สุด

ถือได้ว่า...พระองค์ทรงเป็นต้นแบบ

แห่งความรักสากลนี้...อย่างแท้จริง

ซึ่งทุกท่านควรยึดถือเป็นแบบอย่าง

ความรักสากล

จึงเป็นที่สุดแห่งความรัก

ที่มนุษย์ทุกคน ล้วนมีอยู่ภายในตน

และควรค่า...แก่การแสวงหา...อย่างแท้จริง



หลุมรักที่แท้จริง

ผู้มีหัวใจที่งดงามได้กล่าวไว้ว่า

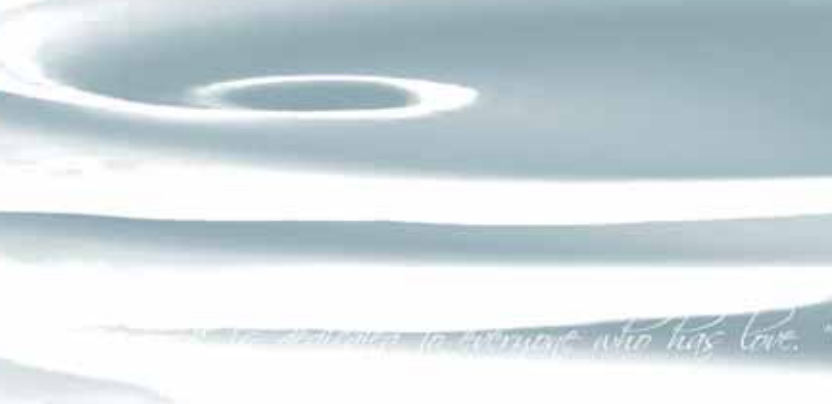
เอาความรักออกมาแบ่งปันให้กันเถิดหนา

แล้วเราจะมีความสุข มีแต่ความพึงพอใจ

ไม่มีอะไรเทียบได้ เป็นความดีง่ายๆ

ที่ใครก็ทำได้ แต่ต้องทำให้ถูกวิธี

แล้วเราจะมีความสุขตลอดไป



ความรักที่แท้จริงจะเกิดขึ้น เมื่อเราหลับตาเบาๆ

ผ่อนคลายสบาย หายุดใจที่ศูนย์กลางกาย

จณดวงตะวันสว่างภายใน

ความสุขไม่มีใดปานจะเกิดขึ้นมา

แล้วเราจะตกหลุมรักตัวเอง เป็นหลุมรักภายใน

เป็นหลุมรักใส่ๆ ไม่ตกหลุมรักใคร

หมดปัญหาใดๆ มีแต่ความรักใส่ๆ ให้ทุกคน

To everyone who has love



รักแล้ว รักให้เป็น

หลังจากที่เราได้ทราบวิธีการที่ถูกต้อง

ในการทะนุถนอมดูแลรักษาความรักเป็นอย่างดี

จนกระทั่งเข้าถึงความรักตนเอง

และบังเกิดเป็นความรักที่น่ารักแล้ว

จากนี้จะขอนำทุกท่าน

เข้าสู่เรื่องราวชีวิตจริงของบุคคลผู้มีความรักอันน่ารัก

ท่านเหล่านี้ต่างก็เคยเป็นเหมือนกับคนส่วนมากที่มีความรักแล้ว

แต่ยังไม่สมบูรณ์ เพราะขาดความสุข

ต่อเมื่อได้ศึกษาวิธีรักอย่างถูกต้องและลงมือประพฤติปฏิบัติธรรม

จึงสามารถเรียนรู้และเข้าใจ

กลายเป็นผู้ที่ “รักเป็น” ในที่สุด

บางท่านเล่าเรื่องได้อย่างน่ารัก และน่าอัศจรรย์ใจ

ภรรยาชาวไทย สมรสกับสามีชาวต่างชาติ เธอรักสามีมาก

ทั้งหึงทั้งหวง อยู่ไม่เป็นสุข ถึงขั้นนอนไม่หลับ

To everyone who has love



รักแล้ว รักให้เป็น



ต่อเมื่อได้ปฏิบัติธรรมจนดวงธรรมภายในปรากฏขึ้น ณ กลางกาย

จึงตกหลุมรักตัวเอง เป็นสุขทั้งหลับทั้งตื่น

ไม่ต้องทนทุกข์กับความหึงหวงอีกต่อไป

อีกท่านหนึ่ง ต้องเครียดกับความแตกต่างทางความเชื่อและวัฒนธรรม

แต่ก็สามารถนำธรรมะมาปรับใช้กับชีวิตประจำวัน

ประคับประคองชีวิตครอบครัวให้มีความสุขได้

ส่วนอีกท่านหนึ่ง มีชีวิตรักที่ลุ่มๆ ดอนๆ รักเรื่อยไป

แต่ไม่เคยสมหวังกับความรัก เพราะลืมที่จะรักตัวเอง

จึงต้องประสบกับความทุกข์ใจอยู่ร่ำไป

พอได้ศึกษาธรรมะ ปฏิบัติธรรม ก็ทำให้มีชีวิตใหม่ มีจิตใจที่สดใส

หันกลับมารักตนเอง และในที่สุดก็รักเป็น

เรื่องราวเหล่านี้จึงเป็นต้นบุญต้นแบบที่ดี

ที่เราสามารถศึกษาและนำมาปรับใช้กับชีวิตของเราเอง

ได้เป็นอย่างดีเหมือนกัน

เรื่องราวของคุณอัญชลี นาทานสัน จากประเทศสหรัฐอเมริกา

ดิฉันชื่อ อัญชลี นาทานสัน สามีเป็นชาวอเมริกันยิวชื่อ ไมเคิล นาทานสัน มีลูกชายที่น่ารัก 2 คน คนโตชื่ออิลาน คนเล็กชื่อจาซัวร์ ครอบครัวเราอาศัยอยู่ที่เมืองนิวยอร์ก ประเทศสหรัฐอเมริกา เป็นเรื่องน่าแปลกที่ดิฉันได้มีโอกาสเรียนรู้เรื่องการครองเรือน จากผู้ที่ไม่ได้ครองเรือน และเมื่อนำไปปฏิบัติแล้ว ก็ได้ผลจริงเกินความคาดหมาย

ชายหนุ่ม หญิงสาว ผู้แสวงหาความรัก ได้เดินทางข้ามน้ำข้ามทะเลมาตามหาความรักที่ตนปรารถนา จนได้มาพบกัน และตกลงกันว่าจะใช้ชีวิตร่วมกัน ต่อเมื่อกาลเวลาผ่านไป มุมมองของเราสองคนเริ่มอยู่คนละฟากคนละฝั่ง แต่สิ่งหนึ่งที่เราเป็นเหมือนกันคือ เราต่างหลงลืมความรักที่เคยมีให้แก่กันและกัน ลืมไปว่าความรักนั้นมากมายเพียงใด

ดิฉันก็ไม่ต่างจากสามี ที่เริ่มมองหาความชอบธรรมให้กับตนเอง แต่ดิฉันยังโชคดีที่มีโอกาสได้รับฟังคำสอนของหลวงพ่อก่อนเมื่อนำมาทบทวนและพิจารณาตามจึงแจ่มแจ้ง ดังคำสอนของท่านที่ว่า “การแต่งงาน” คือ การทำชีวิตครอบครัวให้ดีขึ้น ตบแต่งให้ดีให้สวยงาม ตามที่เราต้องการ คำพูดหวานหู ละมุนใจที่เคยพูด เคย

ได้ยินในช่วงแรกที่พบกันให้น่ากลับมาใช้ใหม่ เพื่อความชุ่มชื่นใจ
ของเราทั้งสองคน เรื่องเหล่านี้คู่ครองหลายคู่มักจะหลงลืม เพราะ
ความคุ้นเคย เมื่อวันเวลาผ่านไป

ดิฉันจำได้เมื่อเริ่มแต่งงานใหม่ๆ ทุกวันศุกร์สามีจะกลับบ้าน
พร้อมกับดอกกุหลาบช่องาม สีสดสดใส ที่นำมาฝากดิฉัน แต่
นานวันเข้าดอกกุหลาบก็เริ่มลดน้อยลงเรื่อยๆ จนวันหนึ่งเหลือ
เพียงดอกเดียว ดิฉันจึงสัพยอกเขาด้วยน้ำเสียงเบิกบานว่า “รู้สึกว่
ดอกไม้ลดจำนวนลงเรื่อยๆ นะคะคุณ วันนี้เหลือดอกเดียว คราว
ต่อไปฉันคงได้แต่ก้าน” คำพูดของดิฉันเรียกรอยยิ้มชื่นอายุจาก
คุณพ่อบ้านได้ สัปดาห์ต่อมาดิฉันก็ได้รับดอกกุหลาบช่อใหญ่เช่นเดิม
สิบปีผ่านไป ดอกไม้จึงเป็นสัญลักษณ์ของการขอโทษ ขอคืนดี
สำหรับเรา ทุกครั้งที่เรามีข้อขัดแย้งกัน วันรุ่งขึ้นดิฉันจะได้รับ
ดอกไม้ช่อใหญ่พร้อมรอยยิ้มชื่นอายุ น่าเอ็นดูของเขา แล้วเรื่อง
ทะเลาะเบาะแว้งระหว่างเราก็ตื่นสุดลง

คงเป็นเพราะคำสอนของหลวงพ่อกี้ว่า “ยิ้มแย้ม เยือกเย็น
ยึดหยุ่น แล้วเขาจะยินยอม” ดิฉันรับช่อดอกไม้จากเขาด้วยรอยยิ้ม
ที่เบิกบานไม่แพ้ความสดใสของดอกไม้ที่เขามอบให้ น่าแปลกที่

หลังจากฟังคำสอนของหลวงพ่อกแล้ว ความโกรธหายไปได้ง่ายและเร็วกว่าแต่ก่อน

ก่อนหน้านี้ ดิฉันจะเก็บสะสมความโกรธไว้ครั้งละหลายๆ วัน แลผมมีความคิดว่า ฉันจะแก้เผ็ดสามีให้ได้ คิดได้เท่านี้ หนังกึ่งๆ คิ้วก็ขมวด รอยยิ้มยิ้มจางหายไปอย่างไม่รู้ตัว ดิฉันกลายเป็นผู้หญิงเจ้าอารมณ์ไปแล้ว

เมื่อดิฉันนำหลัก “ยิ้มแย้ม เยือกเย็น ยึดหยุ่น” มาใช้ในชีวิตประจำวัน คนที่สังเกตเห็นก่อนใคร และได้รับประโยชน์มากที่สุด คือไม่มีใครเกินคุณพ่อบ้าน แล้วคำว่า “ยินยอม” ก็ตามมา พร้อมกับข้อแลกเปลี่ยนข้อหนึ่งที่เขาขอ “You have to grow old with me.” คุณจะต้องอยู่กับผมไปจนแก่จนเฒ่านะ เป็นประโยคที่แสดงถึงความรัก ความผูกพันที่คุณพ่อบ้านมีต่อดิฉัน

ไมเคิล ไม่ใช่คนขี้อวดขี้เหร่ เขาเป็นคนมีการศึกษาดี มีทั้งรูปสมบัติ คุณสมบัติ และทรัพย์สมบัติ เป็นที่หมายปองของผู้หญิงมากมาย ดิฉันเสียอีกที่มีจุดด้อยมากกว่าสามี แต่เป็นเพราะดิฉันนำคำสั่งสอนของหลวงพ่อกมาปฏิบัติตาม จึงได้สร้างคุณค่าให้กับตนเองอย่างไม่รู้ตัว

ดิฉันยิ้มให้กับตนเองเมื่อได้ยินคำสอนของหลวงพ่อกับว่า “ในบ้านมีหลายห้อง เราต้องตีบทให้แตกในทุกๆ ห้องนะลูกนะ ในห้องครัว เราต้องตีบทให้แตก ทำอาหารให้อร่อย ในห้องนั่งเล่น เราก็กินแต่เรื่องที่คุยแล้วสบายใจ เรื่องไม่สบายใจ รบกวนใจก็อย่าเอามาคุยให้เขาฟัง”

ชีวิตของดิฉันก่อนหน้านี้มีแต่ความเหนื่อยล้า ไม่มีเวลาเป็นของตัวเองเลย การเลี้ยงลูกสองคน การซื้อบ้านหลังใหม่ การปรับตัวกับสภาพแวดล้อมใหม่ สังคมใหม่ ทำให้ดิฉันค่อนข้างเครียด ควบคุมอารมณ์ตัวเองได้น้อยลง อารมณ์เปลี่ยนแปลงบ่อยขึ้น คนที่ได้รับผลกระทบโดยตรง คืออิตาน ลูกชายคนโตของดิฉัน เขาเกิดมาพร้อมกับความรักที่ทุกคนมอบให้ ชีวิตอิตานจึงไม่เคยขาดแคลนอะไรเลย สำหรับดิฉัน อิตานคือชีวิต

ดิฉันร้องไห้ น้ำตาแทบจะเป็นสายเลือด รู้สึกเหมือนกับว่าตนเองจะขาดใจ เมื่อดิฉันตีอิตานครั้งแรกในชีวิต รอยไม้แหวนเลื้อยปรากฏเป็นริ้วๆ บนเนื้ออ่อนนุ่มของลูก ทำให้ดิฉันเจ็บแปลบเข้าไปในอก รู้สึกผิดอย่างบอกไม่ถูก นี่หรือ คนที่ได้ชื่อว่าเป็นแม่ คนที่คิดว่าจะเป็นเพื่อนที่ดีที่สุดของลูก ด้วยความรู้สึกนี้เองทำให้ดิฉันคิดที่

จะหาวิธีแก้ไขตนเอง แล้วดิฉันก็คิดถึงการนั่งสมาธิ คิดว่าวิธีนี้จะทำให้ดิฉันเย็นลงได้บ้าง จึงเริ่มต้นทำทาน รักษาศีล และนั่งสมาธิ เจริญภาวนาอย่างต่อเนื่อง

แน่นอนว่าเมื่อมีความต่าง ความแตกแยกก็เกิดขึ้น ความเชื่อของดิฉันและสามีต่างกัน เราจึงมีข้อขัดแย้งกันบ่อยครั้ง “คุณหักหลังผม” “คุณไม่ใช่คนที่ผมจะฝากชีวิตไว้ได้อีกต่อไป” ประโยคเหล่านี้พรุ้งพรูจากปากของเขา ดิฉันรับฟังด้วยความสะท้านใจ แต่การที่จะให้ดิฉันละทิ้งธรรมะซึ่งเป็นสิ่งที่ดีที่สุดในชีวิต และสำคัญที่สุดของการเกิดมาเป็นมนุษย์ ดิฉันก็ทำไม่ได้เช่นกัน ดิฉันจึงนำคำสอนของหลวงพ่อบอกว่า “แสวงจุดร่วม สมานจุดต่าง” มาใช้แก้ไขปัญหา

จุดร่วมของดิฉันและสามีคือลูก และความรักที่เรามีให้แก่กัน และกัน จุดต่างคือความเชื่อทางศาสนา ดิฉันสมานจุดต่างของเราด้วยการนั่งสมาธิ วิธีการนั้นมียุ่ แต่ต้องใช้เวลาและความอดทนเข้ามาช่วย และดิฉันก็ทำสำเร็จ เมื่อวันหนึ่งไม่เคยขอร้องให้ดิฉันสอนเขานั่งสมาธิ

แล้วความโชคดียิ่งในชีวิตก็เกิดขึ้นอีก เมื่อหลวงพ่อบอกได้เปิดสอน

เรื่องกฎแห่งกรรมในโรงเรียนอนุบาลฝันในฝันวิทยา ผ่าน DMC ดิฉันได้รับรู้รายละเอียดของการส่งผลบุญและบาปก็ตอนนี่เอง ช่างเป็นเรื่องที่ซับซ้อนซ่อนเงื่อนกว่าเรื่องใดๆ ที่เคยได้ยินมาเสียอีก แต่หลวงพ่อได้อธิบายให้เข้าใจกระจ่างแจ้งในทุกๆ เรื่อง เหนือสิ่งอื่นใด ท่านสอนให้ลูกของท่านมีความรัก มอบความรักให้กับทุกคนโดยไม่มีข้อจำกัด เป็นความรักที่กว้างใหญ่ไพศาลไร้พรมแดน

การสอนศีลธรรมของหลวงพ่อมีหลายรูปแบบ ความอ่อนโยน ความเมตตาของท่านที่มีให้กับทุกคน ได้ถ่ายทอดผ่าน DMC ไปทั่วทุกมุมโลก ดิฉันได้ซึมซับคำสอนของหลวงพ่อมา จึงนำมาถ่ายทอดให้ลูกทั้งสองคนฟัง ด้วยเหตุนี้ीलานกับจาซัวร์จึงมีความผูกพันกับหลวงพ่อมาก ทั้งที่อยู่ห่างกันคนละซีกโลก

หลวงพ่อกำลังสอนให้เราทุกคนรักตัวเอง รักให้มากพอที่จะไม่ต้องไปเรียกร้อง หาคำรักจากใคร แม้อยู่คนเดียวก็มีความสุขได้ นี่คือการกลับของชีวิตที่หลายคนมองข้ามไป ความสุขอยู่ในตัวเรา ไม่ต้องไปแสวงหาจากที่ไหนหรือคนไหน ทุกคนมีความสุขได้ด้วยตัวเอง เพราะความสุขอยู่ที่ใจ

เรื่องราวของคุณผาดี จันทบัวศรี จากประเทศสหรัฐอเมริกา

ดิฉันชื่อผาดี จันทบัวศรี อายุ 54 ปี เป็นชาวลาวสัญชาติอเมริกัน อาศัยอยู่ที่มลรัฐโอเรกอน ประเทศสหรัฐอเมริกา มา 30 ปีแล้ว สามีของดิฉันชื่อสมศรี จันทบัวศรี เป็นชาวลาวสัญชาติอเมริกัน เช่นเดียวกัน และเป็นทหารนักบินเฮลิคอปเตอร์ ดิฉันติดงานดาวธรรมเมื่อปี พ.ศ.2546 โดยมีกัลยาณมิตรจากวัดภวนาชีแอตเติลมาชักชวนซึ่งตอนแรกดิฉันไม่ได้สนใจ ตอบไปว่าไม่มีสแตงค์ แต่เขาก็บอกว่าไม่เป็นไร ให้ยืมไปดูก่อน 3 เดือน ถ้าไม่ชอบให้เอามาคืนได้เลย

หลังจากที่ดิฉันเปิด DMC ถ้อยคำแรกที่ได้ยินหลวงพ่อดมชโยพูดก็คือ ลูกต้องตั้งใจปฏิบัติธรรม เพราะเราพลัดกันมานานหลายชาติแล้ว ดิฉันไม่รู้หรอกค่ะว่าหลวงพ่อพูดกับใคร แต่ว่ามันโดนที่ใจของดิฉันอย่างแรง ถึงกับปล่อยโฮออกมาเลย และนับจากวันนั้นมาดิฉันก็ดูรายการ DMC มาตลอดต่อเนื่อง วันไหนไม่ได้ดูงานดาวธรรมจะรู้สึกขาดความอบอุ่นขึ้นมาทันที

พอครบ 3 เดือน ดิฉันก็ไม่ยอมคืนงานดาวธรรมแล้วค่ะ นอกจากจะไม่คืนแล้วยังอยากช่วยขยายงานอีกด้วย เพราะของดีๆ อย่างนี้ต้องขยาย ก่อนติด DMC ดิฉันมักจะโกรธทันที ในเวลาที่

อะไรไม่ได้ตั้งใจ และมักจะเถียงกับสามีอยู่เนืองๆ พุดจากันก็ไม่ค่อยจะรู้เรื่องแม้ว่าเราจะพูดภาษาเดียวกัน

คุณสามีของดิฉันเขาชอบดื่มเหล้าค่ะ ดื่มทุกอาทิตย์ วัดก็ไม่เข้า เหล้าก็ยังเอามาดื่ม ไม่ว่าจะเป็นวัดไหนก็ไม่ชอบทั้งนั้น มิหนำซ้ำยังพุดให้ดิฉันเข้าใจก่อนมาวัดอีก มักจะถามอะไรที่ไม่เข้าท่าบ่อยๆ เช่น บุญนะมันเป็นตัวอย่างไร พอได้ฟังคำถามด้วยความเป็นคนโง่ธง่ายอยู่แล้ว และไม่รู้จะตอบอย่างไร ก็สวนกลับคำถามนี้ดิฉันไม่ชอบ

ทำให้สองเราแม่เคียดคู่ แต่ก็เหมือนอยู่กันแบบสองคนสองทาง จนดิฉันต้องอธิษฐานทุกครั้งที่ทำบุญมาตลอด 30 ปี ด้วยความรักว่าสาธุ ด้วยอานุภาพแห่งบุญที่ทำมา 30 ปี ขอให้สมศรีสามีของดิฉันเข้าวัดด้วยเถิด จนกระทั่งมาเจอ DMC และมีโอกาสได้บวชอุบาสิกาแก้วรุ่นแรกที่แคลิฟอร์เนียมีโอกาสปฏิบัติธรรมอย่างต่อเนื่อง ดิฉันเริ่มต้นการนั่งด้วยการนิกการาธนาหลวงปู่มาไว้ที่กลางท้องภาวนา “สัมมา อะระหัง” ไปเรื่อยๆ ไม่ได้นึกอะไร ค่อยๆ ทำใจให้หยุดอยู่กับหลวงปู่ สักพักก็เริ่มเห็นใบหน้าท่านเหมือนรูปที่ถือในวันอัญเชิญรูปหล่อหลวงปู่ทองคำ แล้วก็ภาวนา “สัมมา อะระหัง” ต่อไปเรื่อยๆ

ต่อมาก็เห็นองค์ท่านเหมือนรูปหล่อทองคำสีทองลอยขึ้นมา พอมองเข้าไปที่กลางกายของท่านก็มีแสงสว่างออกมาจากกลางท้อง ลักษณะเป็นแสงสีขาวออกนวลๆ เป็นแสงสว่างที่บอกไม่ถูก สว่างแต่ไม่แสบตา รู้สึกมีความสุข นั่งแล้วก็ไม่อยากลุกเลย มีความสุขกับการนั่งสมาธิมาก หลังจากนั้นก็ได้นั่งสมาธิอย่างสม่ำเสมอ

ส่วนสามีนั่น พอเห็นดิฉันนั่งสมาธิเมื่อไรก็จะแซวว่า จะนั่งไปทำไม นอนดีกว่า พอจะไปวัดก็ถามคำถามเดิมอีก จะไปวัดทำไม (อยู่บ้านดีกว่า) บุญเป็นตัวอย่างไร แต่คราวนี้ดิฉันมีคำตอบแล้วค่ะ ตอบไปอย่างใจเย็นๆ ว่า คุณสมศรี บุญคือแสงสว่างในตัว ถ้าไม่เชื่อก็ลองนั่งดูสิ แล้วคุณจะติดใจ และได้โทรไปบอกพระอาจารย์ที่ศูนย์ฯ ว่า วันนี้ข้าน้อย (ดิฉัน) ไม่ได้ไปที่ศูนย์เด้อค่ะ แต่จะขอพาพี่ศรีไปสวรรค์ คือจะขอพาคุณสามีนั่งสมาธิค่ะ

โดยวันนั้นดิฉันพยายามค่อยๆ พูดดีๆ กับสามี เรียกว่าใช้ภาษาดอกไม้ไปหลายสวน เพื่อชวนสามีนั่งสมาธิ โดยบอกว่ามานั่งสมาธิกันนะคะ มานั่งสมาธิกันเถอะนะที่รัก แค่ 5 นาที 10 นาทีก็ได้ ถ้ารักกันจริงก็ทำใจนิ่งสัก 10 นาทีสิ สามีก็ยอมนั่ง

ในครั้งนั้นดิฉันเป็นโค้ชให้ โดยแนะนำว่าให้ค่อยๆ หลับตาอย่าง

สบายๆ ให้วางใจไว้กลางห้องแล้วเดี๋ยวคุณก็จะเห็นแสงสว่างเอง ว่าแล้วก็เปิดเสียงหลวงพ่อก็ให้นั่งสมาธิตาม ระหว่างนั่งสมาธิดิฉันก็ค่อยๆ เหยอเปลือกตามองดูคุณสามี พอเห็นคุณสามียังนั่งอยู่ตัวเองก็เป็นงง ให้นั่งแค่ 5 หรือ 10 นาที แต่เขากลับนั่งได้นานทั้งที่ไม่เคยนั่งสมาธิมาก่อนเลย ดิฉันเองเป็นคนชวนเขานั่งแท้ๆ ยังลืมตาก่อนเลย แต่คุณสามียังนั่งต่อ

เวลาผ่านไป 1 ชั่วโมง สามีก็ยังนั่งนิ่งไม่ขยับเลย และแล้วหลังจากเงิบไปเกือบ 120 นาที เขาก็บอกว่า แค่นี้ทำให้ผ่อนคลายไปตามเสียงหลวงพ่อกวนา “สัมมา อะระหัง” ไปเรื่อยๆ ลึกพักหนึ่งก็เห็นแสงสว่างเกิดขึ้นที่กลางห้อง เป็นแสงที่สว่างแต่ไม่แสบตา มีความสุขมากๆ ทำให้ไม่อยากลุกเลย และหลังจากนั้น คุณสมศรีก็นั่งสมาธิมาตลอด และเขาก็เห็นดวงแก้วใสมาก ลักษณะเหมือนฟองสบู่ ที่ใสๆ กลมๆ สว่างมากๆ เกิดขึ้นที่กลางห้อง พอมองไปที่กลางดวงแก้ว ดวงแก้วก็ขยายออกไปเรื่อยๆ เขาบอกว่า เขามีความสุขมาก สุขแท้ๆ

ตอนนี้สมศรีสามีของดิฉันเขาเชื่อแล้วว่าบุญมีจริง และยังบอกอีกว่า สิ่งทีหลวงพ่อบุติเป็นของจริงทั้งนั้น แต่ตอนนี้เขาได้กลายมา

เป็นโค้ชแทนดิฉันแล้วค่ะ เพราะดิฉันเห็นแต่แสง แต่เขาเห็นแหล่งกำเนิดของแสงแล้ว คือเห็นดวง เขาก็บอกว่า ที่รัก เอาอย่างนี้สิ แค่ทำตัวให้รู้สึกผ่อนคลาย ใจนะไม่คิดอะไร อดีตนะไม่คิด อนาคตก็ไม่คิดมันยังมาไม่ถึง ทำจิตให้นิ่งๆ ในปัจจุบันก็จะได้เห็นดวงแก้วชัด ใส สว่างเอง ยิ่งดูก็ยิ่งขยาย เพียงแค่ทำตัวผ่อนคลายก็ให้เห็นดวงแก้วแล้ว

ทุกวันนี้ ชีวิตคู่ของเราสองต่างปรองดองและเข้าใจ สองคนหนึ่งทาง ร่วมทางเดียวกัน และเป็นทางสายสวรรค์ทั้งภายนอกและภายในจนใครๆ ก็แปลกใจพากันทักว่า เปลี่ยนไป เดียวนี้ไม่เถียงกันแล้ว กลายเป็นว่าไม่เถียง เหล้าก็ไม่ดื่มแล้ว บุหรี่ก็ไม่สูบแล้ว เราคุยกันอย่างรู้ใจในทุกเรื่อง

เมื่อใดที่ดิฉันเริ่มหงุดหงิดสามีก็จะพูดว่าที่รักเราต้องไม่โกรธกันนะ ต้องยิ้มให้กันเหมือนที่หลวงพ่อบอกสิ คือเรายังนำคำสอนของหลวงพ่ามาใช้เสมอค่ะ ว่าโกรธกันคนละเวลา แต่เล่นหาเวลาเดียวกัน

ทุกวันนี้ดิฉันและสามีจะสวดมนต์และนั่งสมาธิด้วยกันทุกวัน และเดี๋ยวนี้สามีจะไม่ชอบออกไปไหนแล้ว จะดู DMC และนั่งสมาธิ

เรื่องราวของคุณสว่างจิต เยสเกอร์ จากประเทศเยอรมนี

ดิฉันชื่อสว่างจิต เยสเกอร์ อายุ 36 ปี และสามีของดิฉันชื่อ ฮันส์แวน (ไอ) ฮันส์แวนเนอร์ เยสเกอร์ จากเมืองโพเนอร์ ประเทศเยอรมนี เริ่มรู้จักวัดเมื่อเดือนธันวาคม ปี พ.ศ.2548 โดยมีกัลยาณมิตรท่านหนึ่งมาชวนไปนั่งสมาธิ ที่ศูนย์ปฏิบัติธรรมในเยอรมนี และต่อมาไม่นานก็ได้ติด DMC

แต่ก่อนนี้ดิฉันจะมีปัญหา คือ เป็นคนหงุดหงิดง่ายและโมโหง่าย เพราะเคยเป็นเนื้องอกในมดลูกและถูกตัดมดลูกมาตั้งแต่อายุ 16 ปี อารมณ์จะแปรปรวน ขึ้นๆ ลงๆ คล้ายๆ วัยทอง หน้ามืด เวียนหัว หงุดหงิดมาตั้งแต่อายุ 16 ปีเรื่อยมา

สามีของดิฉันเขาจะซึ่งถึงรสชาติแห่งความหงุดหงิดของดิฉันเป็นอย่างดี เวลาเขาทำอะไรไม่ถูกใจ ดิฉันก็จะบ่นๆ ๆ ไม่หยุด ไม่ค่อยจะมีเหตุผลเท่าไร แต่จะมีเหตุผลก็เพียง 2 ข้อ คือ ข้อที่ 1 ฉันต้องเป็นฝ่ายถูกเสมอ ข้อที่ 2 ถ้าเธอไม่เข้าใจ ให้ย้อนกลับไปอ่านข้อ 1 ใหม่

บางทีดิฉันก็ร้าย ถึงกับขว้างของลงโซฟา ขว้างรีโมทติดข้างฝา แต่สามีเขาก็ไม่ถือสา เพราะว่าขว้างแค่ข้างฝาไม่ได้ขว้างหน้าเขา อย่างมากเขาก็แค่ส่ายหัว แล้วก็รำพึงว่า อ้อๆ ทำไมถึงดุดัง ผู้หญิง

ก็เป็นอย่างนี้แหละ แล้วพอรำพึงเสร็จ เขาก็หันกลับมาถามดิฉันว่า หายโกรธหรือยัง อารมณ์ดีหรือยัง สะใจไหม เลิกบ้าได้หรือยัง

ปัญหาอีกประการหนึ่งของดิฉันคือ เป็นคนขี้หึง หึงชนิดว่า แม้หลับตาก็หึง คือไม่ลืมหูลืมตาเลย สามปีไปทำงาน 7 โมงเช้า กลับบ้านบางที 3-4 โมง ที่จริงเขาทำงานเยอะ ดิฉันก็พอจะรู้ แต่ดิฉันไม่อยากจะเข้าใจ ถ้ากลับผิดเวลาเมื่อไร ดิฉันเป็นต้องซักฟอกทันที ก็มีปัญหาเรื่องนี้มาตลอด แต่เขาก็บอกว่าไม่ได้ทำอะไร

ตั้งแต่แต่งงานกันมาไม่มีวันไหนที่ดิฉันไม่ระแวงสามีเลย พอจะบ่นเขาก็หลับไปแล้ว เพราะเขาเป็นคนหลับเร็ว พอเขาหลับดิฉันก็เลยต้องนั่งอยู่บนเตียง รอว่าเมื่อไรเขาจะลืมตามา จะได้รำพึงบ้าง แต่เขาก็หลับไปแล้ว ดิฉันเลยเครียดอยู่คนเดียว คิดหาวิธีจับให้ได้ว่าทำไมกลับบ้านดึก

ดิฉันก็นั่งวางแผนต่างๆ นานา รุ่งเช้าดิฉันจึงไปบอกสามีว่าอยากจะไปทำงานที่เดียวกันจริงๆ แล้วมีนัยแฝงเร้นอยู่ในใจที่ไม่ได้บอก คืออยากไปดูว่าทำไมกลับบ้านดึก มีผู้หญิงหรือเปล่า ดิฉันจึงขอไปทำงานที่เดียวกับเขา เพราะว่าที่บริษัทกำลังเปิดรับสมัครพอดี

ตอนแรกสามีก็ไม่ให้ทำ เพราะว่ารู้นิสัยดิฉันดี พอเข้าไปทำก็

เป็นเหมือนอย่างที่เขาคิดเอาไว้ ดิฉันยังตามหึ่งตลอด พิชัยร้ายแรง หึ่งยังไม่ลดลง ยังคงมองหาเรื่องต่อไป และในที่สุดดิฉันก็พบว่าตัวดิฉันนี่เองแหละที่เป็นทุกข์ ส่วนตัวเขา เขาสบายใจ เขาหัวเราะดีใจ ภูมิใจที่มีคนมาหึ่ง เพราะว่าเขารู้ว่าที่หึ่งเขาแปลว่ารักมาก แต่บัดนี้ดิฉันก็เลยกลายเป็นคนนอนไม่หลับ เพราะคิดมาก แต่ว่าสามีก็จะพยายามปลอบว่าอย่าคิดมาก

แต่ดิฉันก็อดคิดมากไม่ได้ คิดจนกระทั่งถึงเที่ยงคืน คืนหนึ่งเมื่อนอนไม่หลับสักที ดิฉันก็ไม่รู้จะทำอะไร ดิฉันก็เลยนั่งสมาธิ คือแค่นั่งไปเรื่อยๆ เพื่อรอเวลาให้มันว่าง ก็ไม่ได้คิดอะไร เพราะเขาหลับไปแล้ว ไม่นานเท่าไร ดิฉันรู้สึกเหมือนตัวเองหลับไป แล้วก็มีดวงแก้วผุดขึ้นมาที่กลางท้อง

เป็นดวงนุ่มๆ เรืองแสง ขนาดเท่าดวงจันทร์สีเหลือง รู้สึกมีความสุขแบบที่ไม่เคยรู้สึกมาก่อนเลย ภายหลังจากนั้นดิฉันก็นั่งยิ้มอยู่คนเดียวบนเตียงอย่างมีความสุข พอไปทำงานดิฉันก็จะหาเวลานั่งหลับตาทุกครั้งที่มีโอกาส นั่งมองดวงแก้วภายในตัว แต่สิ่งที่ดิฉันแปลกใจก็คือ บางครั้งจะเหมือนตัวของดิฉันมีแสงออกมา ตอนนั้นรู้สึกโล่งมากๆ และก็มีความสุข จนเพื่อนที่ทำงานแปลกใจว่า ดิฉันมี

ความสุขอะไรมากมาย ทำไมเดินย่ำได้ทั้งวัน

ดิฉันก็ไมรู้เหมือนกัน รู้แต่เพียงว่ามันมีความสุข สุขจริงๆ แล้วดิฉันก็นั่งสมาธิไม่เคยขาดเลย ตอนนี้มีองค์พระอยู่ข้างในดวงแก้วแล้วค่ะ เป็นสีฟ้าอ่อนๆ ใสๆ ตอนแรกเป็นองค์เล็กๆ ก่อน และก็ค่อยๆ ขยายเข้ามาหาตัวดิฉัน เห็นท่านหน้าตรงแล้วก็ขยายเข้ามาคลุมตัวดิฉันเลยจากนั้นเวลามีปัญหาเรื่องอะไรก็ตามดิฉันก็เพียงหลับตาเบาๆ นึกถึงองค์พระ

ตอนนี้ดิฉันไม่หึงสามีแล้ว สามีก็แปลกใจนะสิว่า ทำไมไม่เหมือนเดิม เขาเริ่มจะกลัวว่าดิฉันจะทิ้งให้เขาอยู่คนเดียว เพราะดิฉันจะนั่งสมาธิ แต่ตอนนี้ดิฉันไม่หึงเขาแล้ว ถ้าไม่ได้ปฏิบัติธรรมดิฉันคงไม่มีวันนี้ คงเป็นบ้าไปแล้ว อยู่กับความหงุดหงิดและความหึงหวง

ดิฉันเคยบอกกับสามีว่าฉันอยู่คนเดียวก็ได้ บอกว่าเธอไม่ใช่ชีวิตของฉัน ชีวิตของฉันอยู่ที่ศูนย์กลางกายนี้แหละ สามีก็ถามว่าขนาดนั้นเลยหรอ แล้วเขาก็หัวเราะอย่างอารมณ์ดี ตอนนี้ดิฉันตกหลุมรักตัวเองแล้วค่ะ

เรื่องราวของคุณทวีพร ต้นสงวน จากประเทศไทย

ดิฉันชื่อ ทวีพร ต้นสงวน เป็นแม่บ้าน ปัจจุบันอาศัยอยู่ใน จังหวัดฉะเชิงเทรา เข้าวัดครั้งแรกเมื่อปี พ.ศ.2546 โดยมี กัลยาณมิตรท่านหนึ่งชวนไปปฏิบัติธรรมที่สวนพนาวัฒน์ จ.เชียงใหม่ ทำให้ดิฉันได้พบแสงสว่าง ได้ทราบถึงการดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง

สามีของดิฉัน เป็นหัวหน้าคุมงานของบริษัท ค่าตอบแทนที่เขา ได้รับสูงมาก ดิฉันไม่ต้องทำอะไรเลย เขาให้เงินดิฉันใช้เดือนละ 3 แสนบาท และไม่เคยถามดิฉันเลยว่าเอาเงินไปทำอะไรบ้าง

ต่อมามีญาติเชิงร้านให้ ดิฉันจึงเปิดร้านขึ้นมาทันทีเลย เปิดร้าน ขายเหล้า ขายไปด้วยดื่มไปด้วย กิจการก็เลยรุ่งเรืองลง เพราะพอ ตกเย็นดิฉันก็จะตั้งวงก๊งเหล้ากับคนข้างบ้าน เคยมาถึงขนาดเอ่ย ปากยกคอนโดให้ผู้หึงคนหนึ่งไปฟรีๆ ตอนเช้าสร้างเม้าตองไป โอนคอนโดให้เขา เพราะว่ารับปากไปแล้ว แถมเสียค่าโอนให้เขา อีกด้วยต่างหาก ส่วนลูกค้าซื้อเพียงชุดแรกชุดเดียว ชุดต่อไปดิฉัน ก็จะเป็นเจ้ามือนำมาดื่มกับลูกค้า จนต้องปิดกิจการไปเลย

สามีของดิฉันก็ไม่ว่าสักคำหนึ่ง เพียงแต่บอก ถ้าเป็นความสุขใจ ของเธอก็ทำไปเถอะ หลังจากโอนคอนโดให้เขาเสร็จ ตกเย็นดิฉันก็ ไปนั่งก๊งเหล้าอีก คราวนี้สามีก็แซวดิฉันเฉยๆ แต่ไม่ได้ต่อว่า วันนี้

เธอจะยกอะไรให้เพื่อนอีกล่ะ

ต่อมามีเพื่อนมาชวนไปเปิดคาราโอเกะ ดิฉันลงทุนหมดเงินไปหลายล้านบาท แต่ก็เข้าทำนองเดิมคือ ลูกค้าจะซื้อเพียงชุดแรกชุดเดียว ชุดต่อไปดิฉันก็จะเป็นเจ้ามือ พอมาได้ทีก็ออกท่องราตรี ยันสว่างเกือบทุกคืน จนได้ฉายาว่า เหมือนผีกระสือ กลางวันนอนกลางคืนออกหากินเหล่า พาเพื่อนๆ เทียว แล้วก็ตื่นสาย ใช้เงินวันละเป็นพัน ร้านคาราโอเกะเปิดได้เพียง 2 เดือน ก็ต้องปิดสนิท ต้องแข่งให้คนอื่นในราคาถูก เรียกว่าขาดทุนยับเยิน สามีจึงบอกกับดิฉันว่า คุณไม่ต้องไปลงทุนอะไรหรอก อยู่เฉยๆ ดีกว่า จะมีเงินเก็บดีกว่า

ดิฉันก็เลิกและหันมาดองเหล้าดื่มเองอยู่กับบ้าน เพราะว่าไม่ได้เปิดร้านขาย โดยดองคู่กัน 2 โหล ชนิดไม่ให้ขาดช่วง พอโหลหนึ่งหมด อีกโหลหนึ่งก็ได้ที่พอดี กินได้ทุกวันเลย ดื่มทีเป็นเหยือกเหมือนน้ำหวาน ดื่มเองยังไม่พอ ยังเผื่อแผ่คนอื่น ตักใส่ขวดกระติ่งแดงเทียวแจกจ่ายให้กับแม่ค้าในตลาด จนเมาทั่วถึงกันทั้งตลาด พอเมากันได้ที่ก็ชวนกันมาเปิดคาราโอเกะร้องรำทำเพลงในบ้าน สามีของดิฉันก็ไม่ว่าสักคำเลย แถมร้องคาราโอเกะให้ฟังอีกด้วย

บางครั้งก็มาร้องคู่กับดิฉันทั้งที่ตัวของเขาเองไม่จะต้องอบายมุขใดๆ เลย เวลาดิฉันเมามา เขาก็จะเช็ดตัวให้ ทาแป้งให้ ทาน้ำหอมให้ อุ้มไปนอนให้ แล้วก็เปิดแอร์เย็นๆ ให้ แต่แทนที่ดิฉันจะเห็นความดีของเขา กลับชอบใช้อำนาจ และก็แก้งเขาต่างๆ นานา

มีครั้งหนึ่งซื้อเมาท์กินเหล้าด้วยกันตามมาขอดิฉันจากสามีถึงที่บ้าน สามีของดิฉันก็ร้องไห้ แล้วบอกกับชายคนนั้นว่า “ไม่ให้ ของรักของหวง” พุดไปร้องไห้ไป บอกว่า แล้วแต่ตัวดิฉัน ถ้าจะไป ก็ตัดสินใจเอาเอง ดิฉันตัดสินใจไล่ชายคนนั้นไป ไม่ว่าดิฉันจะทำให้สามีเสียใจแค่ไหน เขาก็ไม่เคยโกรธดิฉันเลย เขาเคยพุดกับแม่และลูกชายของดิฉันว่า พ่อเขาตาย เขายังไม่ร้องไห้ แต่ดิฉันทำตัวไม่ดี เขาเสียใจ

เวลานั่งรถไปด้วยกัน เขาก็จะเปิดเพลง “วันใดขาดฉันแล้วเธอจะรู้สึก” ดิฉันเห็นน้ำตาของเขาไหลตลอดแวนออกมา ดิฉันจำได้ติดตาทีเดียว

สามีเป็นคนชอบทำบุญ เขาจะใส่บาตรเป็นประจำ แต่ตัวดิฉันเอง ช่วงเข้าพรรษาทุกปี ก็จะพาเพื่อนๆ เต็มคันรถไปสวดมนต์ ถือศีล ดิฉันเคยไปถือนศีลที่วัดใกล้บ้าน แต่ตอนกลางวันก็ค่อยๆ ย่องแอบ

มาดื่มยาตองที่บ้าน โดยที่ดิฉันก็ทราบว่ามันผิดศีล แต่ไม่ทราบว่ามันผิดอย่างไร บางครั้งใส่บาตรเสร็จ ก็ไปดื่มเหล้ายาตองต่อ แล้วค่อยมากรวดน้ำ

นอกจากติดเหล้าแล้ว ดิฉันยังติดหอยมากๆ ซื้อมีดเตอร์ทุกงวด งดละเจ็ดแปดพันถึงหนึ่งหมื่นบาท แต่ไม่เคยถูกเลย จนสามีบอกว่าให้เอาเงินที่จะซื้อหอยไปใส่กระปุกไว้ พอหอยออกมาก็ไปแคะกระปุกออก นั่นแหละคือเงินที่ถูกหอย

นอกจากนี้ ดิฉันจะเป็นคนดู เกรี้ยวกราด โมโหร้ายมาก ทุกคนจะกลัวดิฉันหมด แม้แต่แม่หรือสามีของดิฉัน ขนาดว่า ครั้งหนึ่งเคยใช้มีดอีโต้ฟันลงไปที่กลางกระหม่อมของน้องสาว จนที่ศาลผมขาดกระเด็น แผลแยกออกจากกัน เลือดสีดำไหลอาบหน้า และเคยใช้ขวดโค้กที่มีน้ำกระแทกที่กลางศีรษะของน้องสาวคนนี้ จนเลือดอาบเป็นครั้งที่สอง แม้แต่น้องสะใภ้ ดิฉันก็เคยตีด้วยไม้คียบ่านร้อนๆ จนหนังหลุดติดออกมา เคยตีน้องชายคนเล็ก จนเขาต้องก้มกราบดิฉัน แต่ขณะที่เขาก้มกราบนั้น ดิฉันก็เตะเสยปลายกางขึ้นมา จนเขาเลือดอาบ อารมณ์โกรธของดิฉันไม่มีใครสามารถหยุดยั้งได้ ถ้าดิฉันพูดทุกคนต้องฟัง ห้ามเถียง ห้ามเดินหนี สามีของดิฉันเขากลับดิฉัน

จนตัวสั้น เวลาเห็นดิฉันแสดงอารมณ์โกรธ ดิฉันเคยถามเขาว่า ทำไมเธอถึงกลัวฉันมากมายขนาดนี้ เขาตอบว่ากลัวเพราะเห็นดิฉันเหมือนมีผีสิง

ดิฉันดำเนินชีวิตอย่างนี้มาตลอดยาวนาน จนกระทั่งวันหนึ่งมีคนมาชวนไปปฏิบัติธรรมที่สวนพนาวัฒน์ ปีนั้นตรงกับ พ.ศ.2546 ดิฉันก็พาแม่ไปด้วย ซึ่งแม่ของดิฉันเองตอนนั้นก็ติดเหล้าอย่างหนัก ไม่แพ้ตัวดิฉัน เมื่อเราสองแม่ลูกได้ฟังธรรมะจากหลวงพ่อัมมชโย ทางช่อง DMC ที่พนาวัฒน์ จึงได้ทราบความเป็นจริงของชีวิต

สมาธิทำให้ดิฉันใจเย็นลงมากๆ แม้ช่วงที่นั่งสมาธิแรกๆ นั้นดิฉันมักจะปวดขา แต่พออธิษฐานจิตกับหลวงปู่แล้วก็หาย ระหว่างนั่งสมาธิใจของดิฉันคอยจะตกศูนย์อยู่เรื่อยๆ ครั้งหนึ่ง ดิฉันเห็นแสงสว่างในกลางท้อง มีความสุขมากเหมือนอยู่กลางทุ่งกว้างๆ โลงๆ เหมือนมีดวงแก้วครอบตัวอยู่ และกลางท้องก็จะสว่าง ขยายใหญ่มาก มีความสุขมาก นั่งสมาธิเป็นเวลานาน 4-5 ชั่วโมง แต่รู้สึกเหมือนว่าแป๊บเดียว จนคนต้องมาตามไปทานข้าว ในกลางสมาธินี้เรารู้เลยว่าในโลกนี้ไม่มีความสุขอะไรที่ยิ่งใหญ่เท่ากับเรานั่งสมาธิแล้วเกิดความสุขภายใน มีความสุขมากจริงๆ

จากนั้นมาชีวิตของดิฉันก็เปลี่ยนแปลงไป จากที่เคยเกรี้ยวกราด ผิดศีล ดิฉันจะอยู่กับหนังสือ อยู่กับสมาธิ ทุกคนจะเห็นดิฉันสวัสดีตอนเช้า และตอนเย็น ดิฉันจะกราบสามี่ 3 ครั้งตอนก่อนนอน และเมื่อมีโอกาสดิฉันก็จะกราบแม่บ่อยๆ เพื่อขอขมาที่เคยเกรี้ยวกราดกับแม่มาตลอด แม่ก็จะปัดจนน้ำตาไหล คนอย่างดิฉันนั้นที่จริงแล้วยากที่จะไหว้คนอื่น แต่เมื่อได้ปฏิบัติธรรมแล้วดิฉันไหว้ได้ กระทั่งคนรับใช้ ไหว้ทุกคนก่อน ซึ่งเป็นไปได้ยาก เอาบุญมาฝากใครต่อใคร จากที่ไม่เคยไหว้แม่แต่ญาติพี่น้อง แต่จู่ๆ ก็เอาบุญมาฝากทุกคน ทำให้เขาง จากที่ไม่เคยพูดดีๆ เลย มีแต่ดุด่าตลอด จากที่เคยโมโหแล้วตัดเป็นตัดตาย โมโหแล้วระเบิดลง เสียงเอะอะ ลั่น ด่าคนอื่นจนสะใจ ก็เปลี่ยนไป เดียวนี้โกรธแล้วจะไม่ผูกโกรธ จะเจียบ พอเจียบแล้ว แป๊บเดียวก็ไปขอคืนดีกับสามี่ซึ่งก่อนหน้านี้จะไม่ใช้จะถูกหรือผิดเขาก็ต้องง้อดิฉัน ถ้าไม่ง้อแล้วได้เรื่อง แต่เดี๋ยวนี้ไม่ใช่แล้ว

ดิฉันเปลี่ยนเป็นพูดดีๆ พูดเพราะๆ เปลี่ยนไปหมดเลย ถึง 99.99% ซึ่งปกติแล้วทำได้ยากมาก แต่เดี๋ยวนี้สามารถทำได้ไม่เคอะเขิน ทำด้วยความเต็มใจ ความรู้สึกเหล่านี้เกิดขึ้นมาเอง

หลังจากมานั่งสมาธิ อยากพูดอะไรดีๆ อยากทำอะไรดีๆ อยากทำอะไรที่ไม่เคยทำเลย นึกย้อนถึงสิ่งที่ผ่านๆ มาแล้ว ดิฉันทำผิดพลาดไม่เคยฟังความคิดเห็นคนอื่นเลย ไม่ว่าดิฉันจะพูดผิดหรือถูกก็ตาม ทุกคนต้องฟัง แต่พอได้ปฏิบัติธรรมแล้วดิฉันสามารถแก้ไขตนเองได้

สามีเคยถามว่า ไปปฏิบัติธรรมกลับมาเกิดอะไรขึ้น เขาบอกว่ารู้อย่างนี้น่าจะไปตั้งนานแล้ว ถ้ารู้ว่ามีคนเปลี่ยนแปลงดิฉันได้ น่าจะมีคนชวนไปตั้งนานแล้ว สามีก็ดีมาก ให้อภัยมาตลอด ดิฉันโชคดีมาตลอด ทุกวันนี้ชีวิตของพวกเรามีความสุขมาก

ตอนนี้ครอบครัวของเราเหมือนคู่เทพบุตรกับเทพธิดา ต่างจากเมื่อก่อนอย่างสิ้นเชิง ที่ใครก็ว่าเหมือนคู่เทพบุตรกับยักษ์ณี ดิฉันซาบซึ้งแล้วว่า การปฏิบัติธรรมจนเกิดความสุขภายในจะสามารถเปลี่ยนแปลงชีวิตคนๆ หนึ่งไปได้อย่างคาดไม่ถึง

เรื่องราวของ เงินเงิน บุญสูงเนิน จากประเทศสหรัฐอเมริกา

ดิฉันชื่อ พรประเชิญ หรือ เงินเงิน บุญสูงเนิน อายุ 49 ปี ปัจจุบันอาศัยอยู่ที่เมืองลาสเวกัสมลรัฐเนวาด้าประเทศสหรัฐอเมริกา ซึ่งชาวไทยและชาวต่างประเทศจะรู้จักดิฉันดีจากบทเพลง ฉันก็เป็นผู้หญิงคนหนึ่ง, ข้าคือคนไทย, ต้องสู้...จึงจะชนะ แม้คนส่วนใหญ่จะชื่นชมว่าดิฉันร้องเพลงได้ไพเราะอ่อนหวาน แต่ชีวิตจริงของดิฉันกลับลำเค็ญขมขื่น

แต่เดิมดิฉันเป็นชาวโคราช กำพร้าแม่มาตั้งแต่เด็ก พ่อก็เป็นอัมพาต พวกเราพี่น้องหลายคนจึงต้องดูแลกันเอง และขาดความรักความอบอุ่น ครอบครัวของดิฉันจัดอยู่ในชั้นยากจนสุดขีด ถึงกับว่า ครั้งหนึ่งเคยเก็บของกินในกองขยะ และต้องเดินเท้าเปล่าไปโรงเรียน

จนกระทั่งชีวิตพลิกผันในทางที่ดีขึ้น เมื่อไปประกวดร้องเพลง และได้รับตำแหน่งนักร้องดีเด่นของสยามกลการ ปี พ.ศ.2528 ซึ่งเป็นปีเดียวกับเบิร์ด ธงไชย แมคอินไตย์ จึงได้ออกเทป เป็นนางฟ้าจำแลงที่แจ้งเกิดเป็นศิลปินนักร้องเต็มตัว แม้จะผ่านช่วงลำเค็ญทางกายมาได้ แต่ปัญหาทางใจยังติดพัน ปัญหาที่ทำให้หัวใจต้องเจ็บปวดอยู่เป็นประจำก็คือ ล้มเหลวเรื่องความรักมีแฟนแต่ละคน

ไม่เคยอยู่กันยืดยาวเลย ประราธนาจะให้รักยาวนาน แต่ก็เจอแบบชั่วคราว
 ทุกคราวไป คนแล้วคนเล่า รักแล้วร่วงจนใจโรย ต้องมานึกน้อยอก
 น้อยใจว่า ทำไมเราเป็นอย่างนี้ ทำไมไม่มีใครรักเราจริง แม้เราทั้งรัก
 และทุ่มเท แต่เขามีแต่จะทิ้ง ใจดวงน้อยๆ ของดิฉันซ้าแล้วซ้าอีก

โชคดีที่เป็นคนเสียใจอยู่ไม่นาน ก็ทำใจได้ เวลาเสียใจมากๆ ก็
 คิดว่า “ต้องสู้..ต้องสู้ จึงจะชนะ” และแก้ปัญหาด้วยการเข้าวัด ทำบุญ
 ยังมีปัญหาใหญ่ก็ทำบุญใหญ่ๆ ด้วยพื้นฐานที่ชอบไปวัดทำบุญนี้เอง
 จึงทำให้ดิฉันได้พบกับวัดพระธรรมกาย ในปี พ.ศ.2544 โดยมีผู้นำ
 บุญจากโคราชได้แนะนำให้สร้างองค์พระธรรมกายประจำตัว

เมื่อย้ายมาอยู่ที่อเมริกา ปี พ.ศ.2545 ด้วยความที่อยากจะทำบุญ
 จึงไปทำบุญที่วัดใกล้บ้าน จนได้มาเจอกับศูนย์สาขาวัดพระธรรม-
 กายที่เวอร์จิเนีย ได้พบพระอาจารย์และสนทนาธรรมกับท่านแล้วก็
 กลับ หลังจากนั้นอีก 1 ปี ก็ได้ไปทำบุญถวายสังฆทาน ที่วัดภาวนา
 ซีแอตเติล ปรากฏว่า ได้พบกับพระอาจารย์อีกรอบหนึ่ง ท่านก็บอก
 ว่าตอนนี้มี DMC แล้ว พอท่านเปิดให้ดู ดิฉันก็เห็นน้องนาโอมิ
 กับน้องแป้ง กำลังท่องภาษาบาลีอยู่ ดิฉันประทับใจมาก บอกกับ
 ตัวเองว่า “เด็กตัวแค่นี้ยังพูดบาลีได้ เราแก่แล้วทำไมจึงจำไม่ได้

ไม่ได้แล้ว เราควรจะต้องปรับปรุงตัวเอง”

ตั้งแต่วันนั้นมา ดิฉันก็เลยเปลี่ยนตัวเองค่ะ ติด DMC แล้วนั่งศึกษาธรรมะหน้าจอ ดู DMC ทุกวัน ยิ่งได้มาดูหลวงพ่อก็ยิ่งติดใจ เพราะธรรมะที่หลวงพ่อสอนนั้นวิเศษและดีมาก ๆ แต่ก่อนดิฉันไม่ชอบฟังเทศน์ ถ้าไปวัดไหนเมื่อถวายไทยธรรมเสร็จแล้วก็จะกลับเลย แต่พอมานั่งดูหลวงพ่อก็เลยเปลี่ยน Concept ของตัวเองทันที เดียวนี้ชอบฟังธรรมะ ชอบฟังพระเทศน์ ฟังแล้วไม่เบื่อ มีความสุข

จากนั้นดิฉันก็ได้นั่งสมาธิ ตามเสียงของหลวงพ่อก็ดี ถ้ามีเวลาก็จะนั่งสมาธิวันละ 2 รอบ หรือขณะนั่งรถไปทำงาน ดิฉันก็จะสวดบทสรรเสริญทุกบทที่มีอยู่ ทำวัตรเช้าบนรถไปจนถึงที่ทำงานก็กราบขอพรหลวงปู่จากรูปซึ่งติดไว้ในออฟฟิศ ตอนเย็นกลับบ้านก็นั่งสมาธิก่อนนอน

ตอนแรกดิฉันก็นั่งนึกถึงดวงแก้ว เหมือนที่หลวงพ่อสอน นึกอย่างไรก็ไม่เห็นสักที มีดอย่างเดียว ตอนหลังจึงนั่งทำใจเฉยๆ ไม่นึกไม่ภาวนาอะไร จนกระทั่งมีอยู่ครั้งหนึ่งรู้สึกตัวหายไป ใจนิ่งเหมือนหลุดไปอยู่ในที่โล่งๆ รู้สึกเบา สบายเหมือนไม่มีตัวตน แต่มีความสุขมากๆ หลังจากนั้น พอวางใจเป็น วางนิ่งๆ นุ่มๆ ทำให้นั่ง

สมาธิครั้งใดก็มีความสุขทุกครั้ง สุขจนไม่รู้จะบอกอย่างไร โลง โปรง เบา สบาย ดิฉันรู้สึกรักตัวเองที่เป็นแบบนี้ เป็นรักแท้ของหัวใจ และรักสุดท้ายของชีวิต รักคนอื่นทุ่มร้อย เจ็บร้อย แต่เมื่อรักตัวเอง ทุ่มร้อย แต่สุขนับแสน สุขแสน แสนสุขทุกคืนวัน จนอยากแผ่ความสุขนี้ให้คนทั้งโลก

พอใจสบายอะไรๆ ก็ดูดีไปหมด ปัญหาที่เข้ามาแต่ละครั้ง เราสามารถจะมองปัญหาได้ดีขึ้นกว่าเดิม ถึงจะปัญหานัก รุนแรง ขนาดไหน ดิฉันก็รับได้ ดิฉันภูมิใจที่ได้มาเจอวัดพระธรรมกาย ได้พบหลวงพ่อ และเพื่อนๆ ก็ลายฉิมิตรทุกคน จากที่เคยมองบางสิ่ง บางอย่างในแง่ร้าย แต่ทุกวันนี้ได้เปลี่ยนมุมมองเสียใหม่ สิ่งใดที่เกิดขึ้นแล้ว สิ่งนั้นดีเสมอ อย่างน้อยก็สามารถบอกกับตัวเองได้ว่า “ทำใจดีๆ ไว้ โดยไม่ฟุ้งฟายให้ใจเสีย”

ดิฉันจะสอนตัวเองเสมอว่า เป็นชาวพุทธพันธุ์แท้หัวใจต้องมั่นคง แม้จะทำงานเป็นนักร้อง ที่มักจะมีคนเอาเหล้ามายื่นให้ ดิฉันก็บอกอย่างมั่นใจว่า “ขอโทษค่ะ ดิฉันไม่ดื่มค่ะ” บ่อยครั้งที่จะถูกคะยั้นคะยอว่า “ช่วยดื่มเป็นเกียรติให้ก่อนได้ไหม” พอไม่ดื่ม เขาก็บอกว่า “ถ้าจั้นคุณก็ไม่ให้เกียรติผมสิ” ดิฉันก็ตอบอย่างภาคภูมิใจ

ค่ะว่า “การที่ดิฉันมานั่งกับคุณก็ถือว่าให้เกียรติแล้ว เพราะว่าดิฉันถือศีลและเป็นชาวพุทธแท้ที่ไม่ดื่มเหล้า ไม่สูบบุหรี่ ถ้าคุณต้องการจะคุยกับดิฉันต่อ ขอความกรุณาอย่าคะยั้นคะยออีกนะคะ” ดิฉันคิดว่า ชาวพุทธแท้ต้องยืนหยัดในการทำสิ่งที่ถูกต้อง ถูกศีลธรรมค่ะ

ก่อนจะขึ้นเวทีร้องเพลงทุกครั้ง ดิฉันจะสวดมนต์สรรเสริญพระเดชพระคุณหลวงปู่ ตรีกระลึกถึงหลวงพ่อกุญชร และ ความภาคภูมิใจอันเป็นที่สุดของดิฉัน ที่ปลื้มแล้วปลื้มอีก ปลื้มไม่รู้จักจบ คือการมีโอกาสร้องเพลง “ชีวิตก็เป็นอย่างนี้” จากผลงานการประพันธ์ของตะวันตก เป็นเพลงที่ไพเราะและซาบซึ้งสุดชีวิต ทำให้ทุกวันนี้ ดิฉันคลายความผูกพัน ไม่ใส่ใจกับเรื่องรักนอกตัว เอาใจใส่รักในตัวเองเดียว



ชีวิตก็เป็นอย่างนี้

ชีวิตก็เป็นอย่างนี้

จะดีใจเสียใจไปทำไม

สิ่งทั้งหลายก็คล้ายความฝัน

ตื่นขึ้นมาก็พลันหายไป

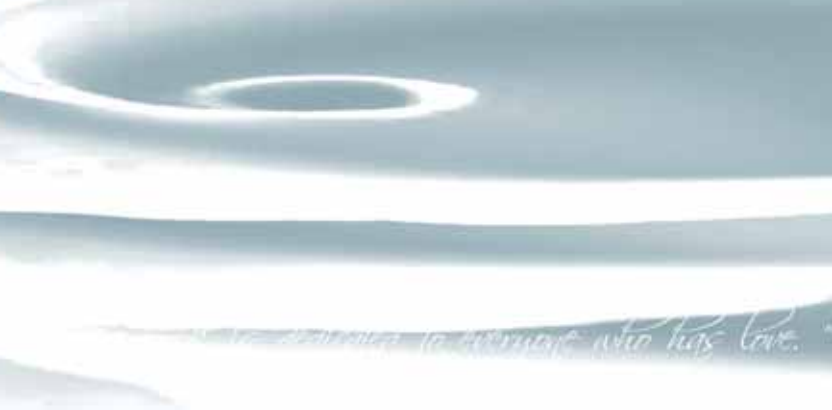
ดังของที่ขอยืมมา

ในไม่ช้าต้องคืนเขาไป

ชีวิตที่ผ่านมา

เหมือนภาพลวงตากลางทะเลทราย

www.webkal.org



It is dangerous to experiment with love.

สักวันต้องไปสู่จุดสลาย

ทำไมจะต้องไปผูกพัน

ไม่มีทางเลือกอื่นใด

นอกจากคลายความผูกพัน

ปล่อยวางได้ใจก็จะสบาย...สบายอย่างที่ไม่เคยเป็น

ไม่เข้าใจจะใสบริสุทธ์

หยุดนิ่งอยู่กลางกาย

จะเข้าถึงความสุขที่ยิ่งใหญ่ ไม่มีประมาณ

ชีวิตจะเบิกบาน ด้วยตัวของเราเอง

www.webkal.org

วิธีปฏิบัติธรรมเพื่อเข้าถึงรักแท้ภายใน
โดย
พระราชภาวนาวิสุทธิ (หลวงปู่ธัมมชโย)

▶ เริ่มด้วยการนั่งขัดสมาธิอย่างสบายๆ โดยเอาขาขวาทับขาซ้าย มือขวาทับมือซ้าย นิ้วชี้ของมือขวาจรดนิ้วหัวแม่มือข้างซ้าย วางไว้บนหน้าตักพอสบายๆ ตั้งกายและศีระะของเราให้ตรง ถ้านั่งในท่านี้ไม่ถนัด ก็สามารถนั่งบนเก้าอี้หรือโซฟาได้ปรับทำนองของเราพอสบายๆ จนรู้สึกว่่าลมหายใจและเลือดลมในตัวเดินได้สะดวก หลับตาของเราเบาๆ สบายๆ คล้ายๆ กับตอนที่เรากำลังจะหลับ

▶ ต่อจากนั้นจึงสูดลมหายใจลึกๆ สักสองสามครั้ง หายใจเข้าลึกๆ จนลมเข้าไปสุดอยู่ในกลางท้อง และผ่อนลมหายใจออกช้าๆ ในยามที่เราหายใจเข้า ให้เราทำความรู้สึกประหนึ่งว่าทุกอณูเซลล์ของร่างกายนั้น ได้รับเอาความสุขและความชุ่มชื้นเบิกบานเข้ามาอย่างเต็มเปี่ยม และเมื่อเราหายใจออก เราได้ปลดปล่อยความกังวลและความขุ่นข้องหมองใจทั้งหมดออกไปด้วย ใช้เวลาสักครู่หนึ่งในการปล่อยวางเรื่องราวต่างๆ จากนั้นจึงหายใจเป็นปกติเหมือนเช่นเดิม

▶ เมื่อผ่อนคลายจิตใจแล้ว จึงเริ่มผ่อนคลายร่างกาย โดยผ่อนคลายกล้ามเนื้อทุกๆ ส่วน จากศีรษะจรดปลายเท้า ทั้งเนื้อทั้งตัวของเราให้ผ่อนคลายโดยตลอด ไม่มีส่วนใดเกร็ง ตึง หรือเครียด จนกระทั่งเราสัมผัสได้ถึงความโล่ง โปร่ง เบาสบาย หลังจากนั้นทำใจให้เบิกบานชุ่มชื้น สะอาด บริสุทธิ์ ผ่องใส ทำใจว่างๆ เป็นอิสระจากความคิด

ทั้งหมด ทำประหนึ่งว่าเรานั่งอยู่คนเดียวในอวกาศที่โล่งๆ กว้างๆ เต็มเปี่ยมไปด้วยอิสระเสรีและสันติสุข แล้วจึงสมมติว่าภายในร่างกายของเรานั้นปราศจากอวัยวะทุกอย่าง เป็นที่โล่งๆ ว่างๆ กลวงภายใน เราอาจจะรู้สึกร่างกายนั้นโปร่งเบาขึ้น และค่อยๆ กลืนหายไปกับบรรยากาศโดยรอบ

▶ จากนั้นให้น้อมนำใจของเรารวมไว้ที่ศูนย์กลางกาย ภายในกลางท้อง เหนือระดับสะดือขึ้นไปสองนิ้วมือ โดยไม่ต้องกังวลถึงตำแหน่งที่แน่นอนของศูนย์กลางกายมากจนเกินไป เพียงแค่รักษาใจให้หลวมๆ อย่างแผ่วเบาและนุ่มนวลที่บริเวณกลางท้องอย่างต่อเนื่อง พร้อมๆ กับความผ่อนคลายของร่างกาย และจิตใจ

▶ เมื่อผ่อนคลายทั้งกายและใจดีแล้ว ให้เริ่มนึกถึงภาพภายในอย่างแผ่วเบา โดยนึกถึงดวงแก้วกลมใสบริสุทธิ์ ไม่มีตำหนิ ขนาดใดก็ได้ สว่างเหมือนดวงอาทิตย์ยามเที่ยงวัน ใสเย็นเหมือนแสงจันทร์ในคืนวันเพ็ญ นึกอย่างง่ายๆ สบายๆ ไม่ตั้งใจเค้นภาพจนเคร่งเครียด ไม่นึกแรงจนเกินไป ไม่ชัดเจนก็ไม่เป็นไร นึกเท่าที่นึกได้ แล้วก็รักษาใจให้สงบ หยุด นิ่ง นึกต่อเนื่องกันไป หากเผลอไปคิดเรื่องอื่นให้ประคองใจไว้ด้วยบริกรรมภาวนาควบคู่กันไปด้วย โดยภาวนาในใจเบาๆ ให้เสียงของคำภาวนาดังออกมาจากกลางดวงแก้วใสๆ

ในกลางห้องของเราอย่างช้าๆ ภาวนาคำว่า “สัมมา อะระหังฯ” ซึ่งแปลว่าทำใจให้ใสบริสุทธิ์ ห่างไกลจากความทุกข์ทั้งมวล หรือจะใช้คำว่า “ใส สว่างๆ” ก็ได้ ภาวนาไปเรื่อยๆ พร้อมกับตรึกนึกถึงดวงใสอย่างแผ่วเบาสบายจนกว่าใจจะหยุดนิ่ง แล้วเราจะทิ้งหรือลืมคำภาวนาไปเองโดยอัตโนมัติ เหลือเพียงภาพดวงแก้วใสๆ ปรากฏชัดที่กลางกายของเรา ให้มีสติรักษาภาพดวงใสๆ ไปอย่างแผ่วเบาสบายๆ อย่างเดียว ด้วยใจนิ่งๆ นุ่มๆ ละมุนละไม อย่างสม่ำเสมอ

▶ ถ้ามีประสบการณ์ภายในอะไรที่แตกต่างไปจากการกำหนดบริกรรมนิมิตเกิดขึ้น อย่าไปตื่นเต้นหรือดีใจ ให้ทำใจเป็นปกติ มองดูสิ่งที่เกิดขึ้นนั้นเฉยๆ สบายๆ ไม่ยินดียินร้ายกับสิ่งใด ในที่สุดแล้วใจของเราก็จะหยุดนิ่ง ตั้งมั่นอยู่ที่ศูนย์กลางกาย แล้วจะตกหลุมหรือตกศูนย์ภายใน เหมือนตกหลุมอากาศ เป็นการตกหลุมรักตัวเองอย่างที่เราไม่เคยเป็นมาก่อน เราจะรู้ว่าตกหลุมรักคนอื่นนั้นมีปัญหาทำให้ก่อกวน แต่ถ้าตกหลุมรักตัวเองแล้วความสุขจะเกิดขึ้น ดวงธรรมจะผุดเกิดขึ้น มีความดีงามบังเกิดขึ้นมาในใจ มีความสุขที่ยิ่งใหญ่ มีความสว่างโพล่งขึ้นมา ใจจะสดใส เหมือนเราชำระล้างกาย วาจา ใจ ให้สะอาดบริสุทธิ์ เกลี้ยงเกลา เบิกบานอย่างไม่มีที่สิ้นสุด

► เมื่อเราได้รักษาใจให้สงบนิ่ง จนเข้าถึงความรักตัวเองเช่นนี้แล้ว ก่อนที่เราจะยุติการทำสมาธิ ให้เราแผ่เมตตาและความปรารถนาดี แบ่งปันความรักอันบริสุทธิ์ที่เราเข้าถึงนี้ไปทั่วโลก เริ่มจากประมวลรวมใจของเรานิ่งๆ ไปในกลางของกลางตัว ให้เราทำความรู้สึกที่เรารัก ปรารถนาดีกับทุกคนในโลก ประมวลรวมความรู้สึกที่ดีๆ รวมเป็นดวงใส สว่าง เป็นพลังแห่งความรัก และความปรารถนาดี ต่อทุกๆ ชีวิต นึกเบาๆ ให้ดวงใสสว่างอันเป็นที่รวมความรู้สึกและพลังอันดีงามของเรานั้นขยายกว้างขวางออกไปรอบตัว ทั้งซ้าย ขวา หน้า หลัง ล่าง บน ออกไปพร้อมๆ กันทุกทิศทาง เป็นดวงใจที่ปรารถนาอยากให้ทุกๆ ชีวิตนั้น พ้นทุกข์ พบสุขยิ่งๆ ขึ้นไป ปรารถนาอย่างยิ่งให้ทุกๆ ชีวิตได้พบกับสิ่งที่ดีที่สุดคือวิธีการเข้าถึงความรักตนเองเหมือนอย่างเรา

► ทำความรู้สึกขยายใจของเราที่เป็นดวงกลมใส่นี้ ให้กว้างออกไปรอบตัว จนครอบคลุมตนเอง และบุคคลรอบข้าง ทั้งในที่ใกล้ และที่ไกล ขยายครอบคลุมสถานที่ที่เราอยู่ แผ่ไพศาลกว้างใหญ่ออกไปเรื่อยๆ จนเต็มฟ้าครอบ จนเรามีความรู้สึกว่า หัวใจของเรานั้นไร้ขอบเขต มีความรัก มีความปรารถนาดีต่อเพื่อนร่วมโลกทุกๆ คน ในทุกๆ ทวีป ทุกแห่งทุกหนในโลก เป็นความรักสากลที่มอบให้แก่ทุกคนอย่างเท่าเทียมกัน โดยไม่เลือกเชื้อชาติ ศาสนา และเผ่าพันธุ์

ภาพแสดงที่ตั้งจิตทั้ง ๗ ฐาน

ฐานที่ ๑ ปากช่องจมูก { หญิงข้างซ้าย ๒

ฐานที่ ๒ เพลาตา { ชายข้างขวา ๑

ฐานที่ ๓ จอมพระสาท

ฐานที่ ๔ ช่องเพดาน

ฐานที่ ๕ ปากช่องลำคอ

ฐานที่ ๗ ศูนย์กลางกายที่ตั้งจิตถาวร

ฐานที่ ๖ ศูนย์กลางกายระดับสะดือ

๑ ๒ นิ้วมือ



ข้อมูลอ้างอิง

คำสอนของตะวันตกที่กลั่นออกมาจากประสบการณ์ของท่านนั้น แม้จะเป็นภาษาสมัยใหม่ เข้าใจง่ายสำหรับคนในยุคปัจจุบัน ก็ล้วนมีรากฐานมาจากคำสอนในพระพุทธศาสนา และมีหลักฐานอ้างอิงมาจากพระไตรปิฎกทั้งสิ้น กล่าวได้ว่า ท่านได้สั่งสอน อบรมศิษยานุศิษย์ให้ดำเนินชีวิตตามวิถีแห่งพุทธ ด้วยภาษาและวิธีการอันทันสมัย ง่ายต่อการปฏิบัติตาม และผลแห่งการปฏิบัติที่ศิษยานุศิษย์ได้รับ ย่อมเป็นเครื่องยืนยันคุณค่าแห่งพุทธธรรมว่ายังคงประสิทธิภาพเสมอ แม้กาลเวลาจะผันผ่านไปนานเท่าใด

คำสอนของท่านที่สอดคล้องกับข้อความในพระไตรปิฎกในแต่ละตอนที่อ้างถึง มีปรากฏในหลักฐานอ้างอิงดังต่อไปนี้

¹ พระไตรปิฎกและอรรถกถาแปล ฉบับมหาจุฬาราชวิทยาลัย เล่ม 42 หน้า 43-44

² พระไตรปิฎกและอรรถกถาแปล ฉบับมหาจุฬาราชวิทยาลัย เล่ม 72 หน้า 640-647

³ สัมมาทิฐิที่เป็นเบื้องต้นของกุศลธรรมนั้นมี 10 ประการ ได้แก่ 1) ทานที่ให้แล้วมีผล 2) การสงเคราะห์กันมีผล 3) การยกย่องบูชาบุคคลที่ควรบูชามีผล 4) ผลแห่งกรรมดีและกรรมชั่วมีจริง 5) โลกนี้มี(ที่มา) 6) โลกหน้ามี(ที่ไป) 7) มารดามี 8) บิดามี 9) สัตว์ที่เกิดแบบโอปปาติกะมี 10) พระอรหันต์ผู้หมดกิเลสแล้วมี (มหาจิตตาริสกสูตร, มัชฌิมนิกาย อุปริปัณณาสก์, มก. เล่ม 22 ข้อ 257 หน้า 342)

⁴ ใน “ปฐมสมชีวิสูตร” พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงแสดงธรรมแก่บิดามารดาของนกุลมาณพว่าสามีภรรยาผู้ปรารถนาจะครองรักกันให้ยั่งยืนในชาตินี้ อีกทั้งต้องการอยู่ร่วมกันอีกใน

ภพชาติต่อไป จะต้องมียุทธธรรม 4 ประการเสมอกัน คือมี ศรัทธา ศีล จาคะ และปัญญา
เสมอกัน (มก. เล่ม 35 หน้า 189)

⁵ พระไตรปิฎกและอรรถกถาแปล ฉบับมหาจุฬาราชวิทยาลัย ภริยาสูตร เล่ม 37 หน้า 197

⁶ การอยู่ร่วมกัน 4 ประเภทนี้ พระพุทธองค์ตรัสไว้ใน “ปฐมสังวาสสูตร” เมื่อทรงแสดง
ธรรมแก่เหล่าคฤหบดีสามิภรรยาที่เข้ามาเข้าเฝ้าในระหว่างทางที่เสด็จจากเมืองมธราไปยัง
เมืองเวรัญชา (มก. เล่ม 35 หน้า 184-185)

⁷ พระไตรปิฎกและอรรถกถาแปล ฉบับมหาจุฬาราชวิทยาลัย เล่ม 41 หน้า 95

⁸ พรവാธธรรม คือ ข้อควรปฏิบัติของผู้ที่ยังครองเรือน มี 4 ประการ ได้แก่

- 1) สัจจะ ความซื่อสัตย์ จริ่งใจต่อกัน
- 2) ทมะ ความรู้จักข่มใจ และปรับปรุงแก้ไขตนเอง
- 3) ขันติ ความอดทน โดยรักษาภาวะใจให้ใสเยือกเย็น
- 4) จาคะ ความยินดีในการสละ บริจาคทาน

ธรรมทั้ง 4 ประการนี้ พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ว่า หากผู้ใดปฏิบัติได้ดีแล้ว
แม้ในยามละโลกก็จะต้องเสวยสุขเสียใจ (มก. เล่ม 25 หน้า 426)

⁹ สังคหัตถ์ 4 ประการดังกล่าว พระพุทธองค์ตรัสว่า เป็นหลักธรรมในการยึดเหนี่ยวน้ำใจ
กัน (มก. เล่ม 35 หน้า 620)

¹⁰ ใน สิงคาลกสูตร พระพุทธองค์ตรัสแสดงธรรม 5 ประการที่บิดามารดาพึงทำเพื่ออนุเคราะห์
บุตร ได้แก่ 1) ห้ามบุตรจากความชั่ว 2) สอนให้ทำความดี 3) ให้การศึกษา 4) เลือก
ภรรยาหรือสามีที่ดีให้ และ 5) มอบทรัพย์มรดกไว้ในเวลาอันควร (มก. เล่ม 16 หน้า 88)

¹¹ ธรรม 5 ประการที่บุตรพึงทำเพื่อตอบแทนพระคุณบิดามารดา ดังที่ตรัสไว้ใน สิงคาลก-
สูตร ได้แก่ 1) เลี่ยงท่านตอบ 2) รับทำกิจของท่าน 3) ดำรงวงศ์ตระกูลให้ดี 4) ปฏิบัติตน
ให้เป็นผู้สมควรรับทรัพย์มรดก และ 5) เมื่อท่านล่วงลับไปแล้ว ทำบุญอุทิศให้ท่าน
(มก. เล่ม 16 หน้า 88)

DMC (Dhamma Media Channel)

คือรายการโทรทัศน์ถ่ายทอดสัญญาณผ่านดาวเทียม ตลอด 24 ชั่วโมง ครอบคลุมทุกทวีปทั่วโลก เป็นสื่อธรรมะที่ทันสมัยที่สุดแห่งยุค ให้ความรู้ สาระ และความบันเทิงในรูปแบบใหม่ มีทั้งภาพ เพลง การ์ตูน และแอนิเมชั่น รวมทั้งหมด 40 กว่ารายการ เหมาะสำหรับทุกคนในครอบครัว ทั้งเด็กเล็ก วัยรุ่น วัยทำงาน และผู้สูงอายุ

รายการที่ออกอากาศเช่น โรงเรียนอนุบาลฝันในฝันวิทยา เป็นรายการที่ได้รับความนิยมมากที่สุดจากทั่วโลก โดยมีพระเดชพระคุณ พระราชภาวนาวิสุทธิ (หลวงพ่อธัมมชโย) เป็นผู้สร้างสรรค์รายการ ตั้งแต่เวลา 19.30 – 22.00 น. (เวลาประเทศไทย) ประกอบไปด้วย เรื่องราวพุทธประวัติ ทศชาติชาดก จดหมายจากกัลยาณมิตร รายงาน ผลการปฏิบัติธรรม กรณีศึกษาเรื่องกฎแห่งกรรม (Case Study) และ ข่าวสารดีๆ อื่นๆ อีกมากที่นำมาเล่าสู่กันฟัง นอกจากนี้ยังมีรายการ หลวงพ่อตอบปัญหา โดยพระเดชพระคุณพระภาวนาวิริยคุณ (หลวงพ่อทัตตชีโว) รายการชีวิตในสังสารวัฏ รายการพลังมดข่าว DMC News รายการคุยกันลูกค้อ และรายการ Smile World เป็นต้น

ทั้งนี้ผู้ชมรายการสามารถรับชมได้ผ่าน 5 ช่องทาง คือ (1) จาน ดาวเทียม (2) อินเทอร์เน็ต www.dmc.tv (3) วิทยุชุมชนในท้องถิ่น (4) เคเบิลทีวีท้องถิ่น (5) โทรศัพท์เคลื่อนที่ระบบ DTAC โดยกด *11072 หรือผ่าน GPRS โดยเข้าไปที่ wap.dmc4u.com

www.webkal.org

ความรักที่น่ารัก
Lovely Love
โดย ตะวันธรรม

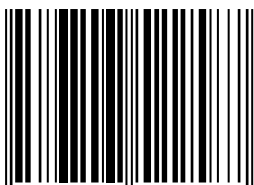
ISBN	978-974-7522-58-7
ที่ปรึกษาภิตติมศักดิ์	พระราชภาวนาวิสุทธิ (หลวงพ่อัมมชโย) พระภาวนาวิริยคุณ (หลวงพ่อดตชีโว)
ที่ปรึกษา	พระมหาจักรชัย ฉตฺตยฺโฮ พระสมุห์อำนวยการ มุนิสกโก พระมหาเสถียร สุวณฺณจิตฺโต (ป.ธ.9) พระสมบัติ รุกขิตฺตจิตฺโต วรรณ จิริกิติ วิรงรอง รัตนฉายา เมตตา สุวชิตวงศ์ วิชาญ ไตรวิเชียร ชนิตา จันทราศรีไศล
คณะผู้จัดทำ	กองวิชาการ 01 กองสื่อธรรมะ สำนักงานประสานงานพิเศษ สำนักงานประสาน สำนักสื่อสารองค์กร สำนักต่างประเทศ สำนักการศึกษา
ออกแบบปกและรูปเล่ม	เมตตา สุวชิตวงศ์ และ DM&S Advertising Co.,Ltd
ศิลปกรรม	ชัยชนะ กิตติโสภณพันธุ์
ภาพประกอบ	เมตตา สุวชิตวงศ์
พิมพ์ครั้งที่ 1	จำนวน 3,000 เล่ม
วันที่พิมพ์	วันธรรมชัย 27 สิงหาคม 2550
ลิขสิทธิ์	มูลนิธิตะวันธรรม ตุ้ ป.ณ.122 อ.คลองหลวง จ.ปทุมธานี 12120
พิมพ์ที่	บริษัท รุ่งศิลป์การพิมพ์ (1977) จำกัด







ISBN 974752258-6



9 789747 522587

www.webkal.org