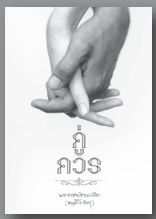
คู่ควร

พระราชพัชรมาฆิต
(ชยสาโร ภิกขุ)



คู่ควร

ชยสาโร ภิกขุ

ISBN 978-616-7930-21-3

พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน

สงวนลิขสิทธิ์ ห้ามคัดลอก ตัดตอน หรือนำไปพิมพ์จำหน่าย
หากท่านใดประสงค์จะพิมพ์แจกเป็นธรรมทาน โปรดติดต่อ

มูลนิธิปัญญาประทีป
๑๐๒๓/๔๖๗ ซอยปรีดีพนมยงค์ ๔๑
สุขุมวิท ๗๑ เขตวัฒนา กทม. ๑๐๑๑๐
โทรศัพท์ ๐-๒๗๑๓-๓๖๗๔
www.jayasaro.panyaprateep.org

พิมพ์ครั้งที่ ๑ ตุลาคม ๒๕๖๒ จำนวน ๕,๐๐๐ เล่ม

ตรวจทานต้นฉบับ ศรีวรา อิสสระ

ถ่ายภาพและสร้างสรรค์งานปก
กรัชเพชร อิสสระ, ชญานี ชมแสงจันทร์, อรนุส ไชยะโท,
ปาลิดา บุณย์รังสฤษฏ์, พงศ์ศักดิ์ ศรีวิมล, แคทเธอรีน ปาร์ค

รูปเล่มศิลปกรรม ปริญญา ปฐวินทรานนท์

จัดทำโดย มูลนิธิปัญญาประทีป

พิมพ์ที่ บริษัท โรงพิมพ์อักษรสัมพันธ์ (1987) จำกัด
โทรศัพท์ ๐-๒๔๒๘-๗๕๐๐

ดำเนินการพิมพ์ บริษัท คิว พริ้นท์ แมเนจเม้นท์ จำกัด
โทรศัพท์ ๐-๒๘๐๐-๒๒๙๒

คำนำ

ขออนุโมทนาทุกคนที่มีส่วนร่วมในการจัดพิมพ์
คู่ควร เพื่อแจกเป็นธรรมทาน
อาตมาหวังว่าหนังสือเล่มนี้จะเป็นประโยชน์ทั้งต่อ
การเลือกคู่ และการใช้ชีวิตคู่อย่างมีแต่ความสุข
ความเจริญทั้งทางโลกและทางธรรม

ชยสาโร ภิกขุ

สารบัญ

ชีวิต (คู่) ไม่ง่าย ๑

ทยงเจี๋ย ธงชัย ๑๑

รักอย่างเดียวไม่พอ ๒๓

ศีลและทิฐิเสมอกัน ๓๑

กัลยาณมิตร เพื่อชีวิตร่มเย็น ๔๓

Never Take Anything for Granted ๕๗

ชีวิต (คู่) ไม่ง่าย

วันนี้ถือว่าเป็นวันสิริมงคลวันหนึ่ง เป็นวันที่เราทั้งสองประกาศต่อสังคมเป็นทางการว่าเป็นคู่กัน จะใช้ชีวิตร่วมกันต่อไป ในบางศาสนา เช่น ศาสนาคริสต์ ถือว่าเป็นพิธีทางศาสนา ถือว่าเป็นการสัญญาไว้กับพระผู้เป็นเจ้า เป็นการประกาศในสิ่งที่มีสำคัญกับความเชื่อบางอย่าง ที่จริงในทางพุทธก็ไม่ได้ถือว่าเป็นเรื่องเกี่ยวกับศาสนาโดยตรง เพียงแต่ว่าเราถือว่าเป็นการเริ่มต้น

ทุกอย่างต้องเริ่มต้นด้วยปัญญา ชีวิตที่ดีงามจะเกิดขึ้นด้วยการปฏิบัติตามอริยมรรคมีองค์ ๘ คำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าเริ่มต้นด้วยสัมมาทิฐิ เป็นเรื่องของปัญญา เป็นคุณธรรมที่เราต้องระลึกถึง เราต้องปลูกฝัง เราต้องพัฒนา ถือว่าเป็นหัวใจของชีวิตที่ดีงาม เพราะอะไร เพราะว่า**ชีวิตเราไม่ง่าย ไม่ว่าชีวิตโสด ชีวิตคู่ ชีวิตอยู่ในที่ไหนอย่างไร จะรวย หรือจน ชีวิตเราไม่ง่าย** ในการที่ท่านมักจะสอนหลักสำคัญ ๆ ใน**พุทธศาสนาสอนว่า ชีวิตคือทุกข์ อาตมา**

เห็นว่าชวนให้เข้าใจผิด อาตมาจึงขอแปลอริยสัจข้อแรกคือ ชีวิตไม่ง่าย และเมื่อชีวิตไม่ง่าย จะทำอย่างไรให้ชีวิตง่ายขึ้น หรือว่าทำอย่างไรสิ่งที่ทำให้ชีวิตเรายากจะมีน้อยลง หรือถ้าเป็นได้ก็หายทีเดียว ที่ชีวิตเราไม่ง่ายเพราะชีวิตเราเกิดแล้ว เราทุกคนต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตาย อันนี้ถือเป็นสิ่งท้าทายสำหรับคนทุกคน

ข้อที่สองก็คือในจิตใจของเราโดยสัญชาตญาณ เราทุกคนมีสิ่งที่เรียกว่า กิเลส มีโลภ มีโกรธ มีหลง มีความพร้อมที่จะทุกข์กับทุก ๆ เรื่อง มีโอกาสที่จะซึมเศร้าท่ามกลางความสำเร็จทั้งรอบด้าน มีสิทธิที่จะวิตกกังวลจนกินไม่ได้ นอนไม่ได้ ท่ามกลางความร่ำรวย ความสำเร็จกับทุก ๆ ด้าน ก็เป็นอันว่าความสำเร็จทางโลกทุกอย่างจะไร้ความหมาย ถ้าหากว่าเราไม่รู้จักดูแลกาย วาจา ใจ ของตัวเอง นี่คือสิ่งที่ท้าทาย และตัวอย่างก็มีทั่วไปในสังคมของไทย ชีวิตของเราจึงไม่ง่าย ชีวิตของเรามีสิ่งท้าทายมากมาย และการที่เราจะดำเนินชีวิตในทางที่ดีงาม เราก็ต้องฉลาดในเรื่องชีวิต ฉลาดในการป้องกันกิเลส ไม่ให้กิเลสที่ยังไม่เกิด เกิดขึ้นได้ ฉลาดในการจัดการ การบริหารกับกิเลสที่เกิดขึ้นแล้ว ฉลาดในการปลูกฝังสิ่งดีงามที่ยังไม่มีในตัวเรา และฉลาดในการดูแลบำรุงสิ่งที่ดีที่เกิดขึ้นแล้ว

ในเมื่อชีวิตมีสิ่งท้าทาย มีงานใหญ่แล้วต้องยอมรับว่า เราทำคนเดียวยาก ถ้าหากเรามีคู่ คู่ที่เข้าใจเรา และเราเข้าใจเขา เราไว้วางใจซึ่งกันและกัน รักกัน เคารพซึ่งกันและกัน พร้อมที่จะเสียสละซึ่งกันและกัน จะเป็นกำลังสำคัญ อยู่ด้วยกันอย่างเป็นกัลยาณมิตร ช่วยกันลดสิ่งที่ไม่ดีในตัวของซึ่งกันและกัน ช่วยกันเสริมสร้างพัฒนาสิ่งที่ดีในซึ่งกันและกัน ถ้าเรามีอุดมการณ์อย่างนี้ชีวิตคู่จะมั่นคง **ที่ชีวิตคู่ล้มเหลวกันมากทุกวันนี้ก็เพราะไม่มีอุดมการณ์ในการพัฒนาตน ในการช่วยกันขัดเกลากิเลสซึ่งกันและกัน เสริมสร้างคุณงามความดีซึ่งกันและกัน** กลายเป็นเห็นแก่ตัวมากเกินไป กลายเป็นความรักที่มีเงื่อนไขมาก รู้สึกว่าเงื่อนไขมากขึ้นๆ ถ้าเรารักกันอย่างฉลาด อย่างมีปัญญา เงื่อนไขเรามีน้อย เงื่อนไขแค่มีความจริงใจซึ่งกันและกัน มีความจงรักภักดีซึ่งกันและกัน ชีวิตคู่ ชีวิตแต่งงานไม่ง่าย จะมีอุปสรรคเกิดขึ้นเป็นระยะๆ เป็นธรรมดา **ถ้าเรามองว่าคนเราจะเจริญงอกงามด้วยการแก้ปัญหา ไม่ใช่จะเจริญงอกงามเพราะไม่เจอปัญหา นั่นก็คือเราพร้อมกันที่จะชนะปัญหาที่เกิดขึ้น พร้อมที่จะฝึกตน พร้อมที่จะชนะใจของตัวเอง พร้อมที่จะเป็นกำลังใจของซึ่งกันและกัน และต้องจัดลำดับความสำคัญโดยเฉพาะในการบริหารเวลา**

ทุกวันนี้เวลาเป็นสิ่งที่มีค่ามาก มีค่ามากกว่าทุกยุคทุกสมัย ทุกวันนี้คนรวยทรัพย์มากขึ้น แต่จนเวลา การอยู่ด้วยกันก็ต้องจัดสรรเวลา อย่าไปคิดว่าเวลาจะปรากฏมาเอง ต้องวางแผนให้มีเวลาด้วยกัน ทั้งในเรื่องการทำบุญ การปฏิบัติธรรม เรื่องการบันเทิง ให้เวลาต่อกัน ไม่ใช่ต่างคนต่างทำงาน ต่างคนต่างหมกมุ่นแต่ในเรื่องของส่วนตัว

การอยู่ด้วยกันให้มีศีลเสมอกัน มีทิฐิเสมอกัน จึงจะได้ดี ศีลเสมอกันก็เริ่มที่ศีล ๕ นั่นเอง ถ้าทั้งสองฝ่ายตั้งมั่นอยู่ในศีล ๕ เรียกว่าถึงจะมีความผิดพลาด ถึงจะมีปัญหาเกิดขึ้น เป็นปัญหาที่แก้ได้ไม่ยาก แต่ถ้าศีลแม้แต่ข้อเดียวลดลงจะเป็นจุดเสื่อมของชีวิตคู่ได้ ศีลข้อที่ ๔ จะเป็นข้อที่ยากที่สุดก็ได้ เพราะอะไร เพราะคนไม่ค่อยจะเห็นความสำคัญของการงดเว้นจากการพูดเท็จโดยเด็ดขาด เราทุกคนจะมีเงื่อนไขว่า ในบางกรณีจำเป็นสมควรจะพูดเท็จ ตัวนี้เป็นตัวอันตราย เป็นตัวไวรัสที่จะคอยขยายตัว ขอแนะนำว่าอย่าให้มีการพูดเท็จต่อกันและกันเลย แม้แต่ในเรื่องเล็กเรื่องน้อย ถ้าเป็นเรื่องที่ไม่สะดวกจะพูด ก็พูดเลยว่าเรื่องนี้ไม่สะดวกจะพูดตอนนี้ ขอเวลาก่อน ไม่ใช่ต้องเปิดเผยทุกสิ่งทุกอย่างในใจ เพราะบางสิ่งบางอย่างเป็นแค่อารมณ์ชั่วแวบเท่านั้นเอง ไม่ต้องพูด เพราะบางทีความรู้สึกที่ไม่จริง

ไม่จัง พอพูดออกมาแล้วรู้สึกมีน้ำหนักมากขึ้น เหมือนเป็นของจริงของจังมากขึ้นเพียงเพราะเราได้พูดออกไป เวลาเรามีอารมณ์ ซึ่งจะต้องมีเป็นบางครั้งบางคราวแน่นอนแม้แต่คู่รักก็ต้องมีบางเวลาที่รู้สึกไม่รักกันเลย รู้สึกไม่พอใจกันเลย น้อยใจกัน ก็อย่าให้มันค้างคืน หรือค้างคาไป ให้แก้ปัญหาทุกวัน ให้มีการให้อภัยซึ่งกันและกัน

การขออภัยซึ่งกันและกัน ขอขมากัน ในการขอขมานั้นส่วนที่สำคัญที่สุดคือการยืนยันว่าจะไม่ทำอย่างนั้นอีกต่อไป ในเมื่อเราทั้งสองฝ่ายตั้งมั่นอยู่ในศีล ๕ ก็ถือว่าปลอดภัยในการเวียนว่ายตายเกิดในวัฏสงสาร การมาเกิดเป็นมนุษย์ยากแสนยากอยู่แล้ว แต่ปัจจัยสำคัญที่ทำให้เรามีบุญได้เกิดเป็นมนุษย์ คือการรักษาศีล ๕ คุณภาพชีวิตชาตินี้และในอนาคต หลังตายแล้วในชาติหน้า การรักษาศีล ๕ จึงฉลาดที่สุด ถ้าเราหวังดีต่อตัวเรา หวังดีต่อตระกูลเรา การมีเมตตาต่อกันและกันก็เป็นเรื่องสำคัญยิ่ง เรื่องความรักแบบโรแมนติกก็เกิดดับ เกิดดับ แต่พื้นฐานที่จะเป็นหลักได้ก็คือความรักที่เป็นเมตตา ความหวังดีต่อกันและกันอย่างไม่มีเงื่อนไข และความเมตตานั้นต้องปรากฏทางกาย ทางวาจา บางทีคู่ครองจะประมาท คิดว่าเขารู้อยู่แล้วว่าเรารักกัน เรารักเขา แต่บางทีเพราะเราเชื่อมั่นว่า เรารักเขา

เขารักเรา ก็เลยประมาทในเรื่องกาย วาจา บางทีการกระทำบางอย่างก็ไม่น่ารัก การพูดก็ไม่น่ารัก เราก็ไม่ระมัดระวังตัวเท่าที่ควร เพราะคิดว่าเราก็รักกัน แต่ความรู้สึกต่างๆ เราก็จะแยกออกจากกาย วาจา ไม่ได้ ถ้าหากว่าการกระทำคำพูด เริ่มจะไม่น่ารักมากขึ้น มันจะมีผลกระทบต่อความรู้สึกรักกันได้เหมือนกัน

ในการขึ้นบ้านใหม่ อาตมามักจะเทศน์ในเรื่อง **ความแตกต่างระหว่าง House กับ Home ว่า House คือสิ่งก่อสร้าง Home ก็คือความรู้สึก ถ้า House ที่เป็น Home พอกลับถึงบ้านเมื่อไหร่จะรู้สึกผ่อนคลายสบาย กลับมาถึง Home Sweet Home** ในการสร้างบ้านส่วนหนึ่งเกี่ยวกับสถาปนิก ผู้รับเหมา หรืออะไรต่างๆ เราซื้อเขา หรือเราเช่าเขา แล้วแต่ อันนี้ถือเป็นเรื่องทางโลก แต่เมื่อไปอยู่ด้วยกันแล้วเป็นการสร้างความรู้สึกเป็น Home ส่วนหนึ่งของการสร้างความรู้สึกเป็น Home ก็คือคุณภาพของการแสดงออกทางกาย ทางวาจา ที่สม่ำเสมอต่อเนื่อง และรู้ว่าที่นี่อบอุ่น แม้กระทั่งคนข้างนอกบางคนไม่เข้าใจเราหรือว่าเข้าใจเราผิด เรื่องนั้นก็ไม่ดี ก็รู้สึกว่าพอกลับไปถึงบ้าน พอเห็นหน้าคู่ครองรู้สึกสบายใจ รู้สึกว่านี่คือที่เย็น ที่สบายของเรา

เราต้องพยายามให้ความร่มเย็นซึ่งกันและกัน สร้างบ้านให้เป็น Home ที่เรารู้สึกสบายใจ อยู่กับใครสบายใจที่สุดก็อยู่กับคู่ครอง มีอะไรอยู่ในใจอยากจะพูดกับใคร อยากจะปรับทุกข์กับใคร ก็ไม่มีใครนอกจากคู่ครอง เมื่อมีการทะเลาะเบาะแว้งกันบ้างเรื่องเล็กเรื่องน้อย ไม่ต้องไปปรับทุกข์กับใคร อย่าไปเปิดเผยเรื่องระหว่างเราสองคนกับใครดีกว่า เพราะเรื่องเล็กเรื่องน้อย พอเราเล่าให้ใครฟังก็กลายเป็นเรื่องใหญ่ขึ้น ดูเป็นเรื่องเป็นราวมากขึ้น ทำให้คนรอบข้างเป็นห่วง เพราะฉะนั้นเรื่องการที่ไม่ปล่อยให้เรื่องเล็กกลายเป็นเรื่องใหญ่อันนี้ก็เป็นศิลปะชีวิตของคนทุกคนโดยเฉพาะคู่ครอง

ในขณะเดียวกัน เราไม่มองเรื่องใหญ่เป็นเรื่องเล็ก บางสิ่งบางอย่างร้อนแรงต่ออันตราย ร้อนแรงต่อปัญหา หากปล่อยเนิ่นนานจะแก้ยากในอนาคต เราก็ต้องยอม ถึงแม้บางครั้งอาจจะต้องตรงไปตรงมา แต่เราเลือกกาลเทศะที่เหมาะสม เลือกคำพูด และเวลาที่จะพูด ในเรื่องที่พูดยาก อย่าไปว่ากว้าง ๆ ครอบคลุมไปหมด ให้พูดเจาะจงเหตุการณ์เฉพาะเรื่องกาย วาจา อย่าไปเหมารวม ต่อว่านิสัยซึ่งกันและกัน **อย่าไปใช้คำว่า “ไม่เคย” อย่าไปใช้คำว่า “ทุกครั้ง” เป็นอันขาด เพราะว่าจะไม่จริง ทุกครั้งของเราอาจหมายถึง**

“ส่วนมาก ส่วนใหญ่” ไม่เคยของเรา อาจจะแปลว่า “นานๆ ที” อย่าไปพูดเกิดความจริง ซึ่งจะเป็นมิจฉาวาจาอย่างหนึ่ง อย่าให้อารมณ์นำคำพูด ใช้ปัญญานำคำพูด อารมณ์มากเกินไป ควบคุมอารมณ์ไม่ได้ ก็ขอพักก่อนค่อยคุยทีหลัง ให้จิตใจทั้งสองฝ่ายเย็นลงก่อน และจะต้องมีความอดทนซึ่งกันและกัน ถึงแม้ว่าในเรื่องใหญ่ เรื่องสำคัญเราอาจจะเข้าใจตรงกันเสมอ เข้าใจกันดี สอดคล้องกันดี แต่บางทีเราอาจจะตกหลุมพรางกับเรื่องเล็กเรื่องน้อยที่ไม่น่าเป็นเรื่อง หลายคู่ที่บาดหมางกัน โกรธกัน เพราะความเข้าใจในคำจำกัดความของคำว่า “สะอาด” ที่ไม่ตรงกัน คำประเภทนี้มีหลายคำ ในวัฒนธรรมไทยเองก็มีทั้งวัฒนธรรมคนในกรุง วัฒนธรรมเฉพาะครอบครัวก็มี ไม่ใช่ว่าเป็นเรื่องผิดหรือถูกเสมอไป แต่เป็นสไตล์ เป็นแนวทางที่เราคุ้นเคยตั้งแต่เด็ก ที่เราได้รับการบ่มเพาะมา เมื่อเราแต่งงานกัน ใช้ชีวิตร่วมกัน สองวัฒนธรรมอาจจะชนกันนิดหน่อยในเรื่องว่าอะไรเหมาะ อะไรไม่เหมาะ อะไรสบาย อะไรไม่สบาย ต้องมีการปรับตัวเข้าหากัน

การรักษาศีลและการปฏิบัติธรรมจะเป็นสิ่งที่สร้างความสนิทสนมที่หนักแน่นมั่นคง ให้หาเวลาทุกเช้าในการนั่งสมาธิด้วยกันจะดีที่สุด เริ่มต้นทุกวันด้วยความสงบ ด้วย

การโน้มน้าวจิตไปสู่คุณพระศรีรัตนตรัย ด้วยการปล่อยวางเซลล์สมองและจิตใจ ด้วยการฝึกสติเป็นทางการ ให้จิตมีความสงบ ความรอบคอบ ความร่มเย็นภายใน จะเป็นวิธีเริ่มต้นวันใหม่ของคู่ครองที่ดีมาก ๆ เลย

ในการปฏิบัติธรรมหรือการดำเนินชีวิตในทุก ๆ วงการหรือทุก ๆ กรณี ทางพุทธศาสนาจะเน้นเรื่องการเฝ้าสังเกต เราอยู่ด้วยกันเราก็เฝ้าสังเกตว่า อย่างไรที่รู้สึกดี รู้สึกใช้ได้ อย่างไรรู้สึกทำให้เกิดเป็นปัญหา แล้วค่อย ๆ ดูที่สาเหตุของปัญหา แล้วก็แก้ที่สาเหตุ **คนเราทุกคนก็มีธรรมชาติสังเกตได้ตามหลักที่ว่า “จิตใสเป็นบุญ จิตขุ่นเป็นบาป” คอยสังเกตความใส ความขุ่น เวลาอยู่ด้วยกัน เวลาอยู่คนเดียว จะเป็นเข็มทิศในชีวิต เราก็มีโอกาสไปกราบไปนมัสการ ครูบาอาจารย์ ไปฟังเทศน์ฟังธรรม ก็จะเป็นข้อคิดที่จะช่วยบำรุงจิตใจ อันนี้ก็จะเป็นมงคลชีวิตเหมือนกัน**

หลักสำคัญในการแสดงธรรมในงานแต่งงานข้อแรกสำหรับพระก็คือ อย่าพูดนาน วันนี้คงพูดเพียงแค่นี้ ขอให้เราสองคนอยู่ด้วยกัน สุขภาพแข็งแรง อยู่ด้วยกันในความตั้งมั่นในทานในศีลในภาวนา อยู่ในบ้านที่รู้สึกว่าเป็น Home เป็นกัลยาณมิตรต่อกันและกัน อยู่ด้วยความรักกัน

ความเคารพซึ่งกันและกัน ความจริงใจต่อกันและกัน การให้อภัยซึ่งกันและกัน ทั้งสองคนขอให้มีแต่ความสุข ความเจริญทั้งทางโลกทางธรรม ตลอดกาลนาน

หยงเจี๋ย ธงซิน

วันนี้ถือเป็นวันสิริมงคล เป็นวันที่เราได้มาร่วมงานมงคลสมรสของครูของเราสองคน เป็นวันประกาศให้ชุมชนให้สังคมได้รับรู้ว่า ต่อจากนี้ไป เราสองคนจะอยู่ร่วมกันฉันท์สามีภรรยา ในภาษาไทยมีคำว่า **“อยู่ยงคงกระพัน”** คำว่า “ยง” ใน “อยู่ยง” นั้น ภาษาจีนก็มีคำว่า “หยง” คนจีนจึงบอกว่า **หยงเจี๋ย (永结 Yǒng jié)** ความหมายคืออยู่ร่วมกันเป็นครอบครัวเดียวกันตลอดไป **ธงซิน (同心 tóngxīn)** คือ มีจิตใจที่ร่วมกัน หยงเจี๋ยธงซิน จึงแปลได้ว่า **มีจิตอันหนึ่งอันเดียวกัน** เท่าที่ทราบ นี่เป็นคำอวยพรของคนจีนในวันแต่งงาน

นั่นก็เป็นข้อคิดที่ดี เพราะทางพุทธศาสนาถือว่าเราจะอยู่ด้วยกันได้นาน เมื่อเรารู้จักปรับจิตใจเข้าหากันและกัน ในภาษาบาลี ใช้คำว่า **ทิฏฐิสามัญญตา** คือ มีความคิดความเห็น อุดมคติ อุดมการณ์ เป้าหมายชีวิต ความเข้าใจในเรื่องความดีความชั่ว ความควรไม่ควร ความงามไม่งาม

ความเหมาะสมไม่เหมาะสม ในลักษณะที่สอดคล้องกัน เมื่อมีความคิดความเห็นมุมมองต่าง ๆ ในลักษณะที่ตรงกัน คล้ายกัน เรียกว่าเป็น **ธงซิน** เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน ก็จะมีความสุขได้นาน

นี่ไม่ได้หมายความว่าต้องมีความคิดเห็นตรงกันในทุก ๆ เรื่อง นั่นคงเป็นไปไม่ได้ แต่ต้องสอดคล้องกัน ที่สำคัญคือ **พร้อมกับความรักก็ต้องมีความเคารพซึ่งกันและกัน** เท่าที่ได้ศึกษามา คนจีนจะเน้นมากในเรื่องความเคารพกัน มีคำอวยพรอีกคำหนึ่งว่า **ฮู่จิ้ง** (互敬 Hù jìng) หมายถึงความเคารพ **ฮู่อ้าย** (互爱 hù ài) หมายถึงความรัก คือ **มีทั้งความเคารพ มีทั้งความรัก และยังต้องเคารพซึ่งกันและกันอย่างคงเส้นคงวา อย่างสม่ำเสมอ** ให้รักษาความรู้สึกดั้งเดิม อย่าให้มันเสื่อม เรียกว่า **ปู่เปี้ยน** (不变 Bù biàn) ไม่เปลี่ยนแปลง **มีทั้งความรักและยังให้เกียรติซึ่งกันและกัน** ส่วนมากคนเราพออยู่ด้วยกันนาน ๆ เรื่องการแสดงความเคารพให้เกียรติกันมักจะเสื่อมไป บางทีเป็นกันเองเสียจนเกินไป จนกระทั่งบางคน ...คงไม่ใช่ใครที่นี่นะ... บางคนเวลาอยู่นอกบ้าน สุภาพอ่อนโยนมาก แต่พอเข้าบ้านแล้วไม่สุภาพเลย ถือว่าเป็นการผ่อนคลายด้วยความไม่สุภาพ

ถ้าเรามีสัมมาทิฏฐิ ความเห็นชอบ เราจะไม่รู้สึกว่าการแสดงอาการเรียบร้อย การพูดการจาด้วยกิริยานุ่มนวลนั้น เป็นเรื่องกดดันหรือเก็บกดซึ่งจะต้องไปผ่อนคลายที่บ้าน เพราะมันเป็นสิ่งที่เกิดจากจิตใจที่หวังดีต่อคนทุกคน พยายามชนะใจตนเองเมื่อมีความรู้สึกในทางไม่ชอบหรือรังเกียจใคร ถือว่าสังคมเราจะอยู่ได้ เมื่อคนเรามีความเคารพซึ่งกันและกัน นี่เป็นเรื่องความรู้สึกซึ่งทางเมืองนอก หรืออารยธรรมตะวันตกจะต่างจากอารยธรรมตะวันออก เพราะเขาจะเน้นว่า ความรู้สึกในใจเป็นอย่างไรต้องแสดงออก ถ้าไม่แสดงความรู้สึกนั้นออกมาในเวลานั้นถือว่าไม่จริงใจ แต่ทางพุทธศาสนาหรืออารยธรรมตะวันออกของเรา ถือว่าความรู้สึกชั่วแวบไว้ใจไม่ได้ แม้จะรักกันขนาดไหนก็ตาม มันก็มีบางเวลาบางครั้งบางคราวที่จะรู้สึกรำคาญ หงุดหงิด หรือ โกรธ ถ้าเราพูดอะไรออกมาในขณะที่อารมณ์กำลังเศร้าหมอง อาจจะเป็นการสร้างแผลในบ้านของเรา ทำให้เกิดปัญหา เพราะเรื่องที่อยู่ในใจ เมื่อแสดงออกทางกาย ทางวาจา มันจะกลายเป็นเรื่องหนัก ถ้ายังเป็นแค่เรื่องทางจิตใจ ยังไม่มีการแสดงออกมา มันยังเป็นเรื่องเบา

ดังนั้น ศีลธรรมจึงเป็นสิ่งสำคัญมาก บางครั้งบางคราวเราอาจเกิดความรู้สึกไม่ดี แต่ในขณะนั้นเรายังรักษาความเคารพด้วยอาการกิริยาต่างๆ และด้วยการพูดการจา การพูดจึงเป็นเรื่องสำคัญมากในการสื่อสารในครอบครัว เวลาเราอ่านนิทานหรือนิยาย เราอาจจะเข้าใจว่า เมื่อรักกันแล้ว ทุกสิ่งทุกอย่างมันจะกลมกลืนกันไปเอง เอาเรื่องความรักเป็นใหญ่ ทุกสิ่งทุกอย่างอื่นๆ จะค่อยตามมาเอง แต่เท่าที่สังเกต มันไม่ใช่อย่างนั้น มีหลายกรณีที่ถึงจะรักกัน แต่เมื่อไม่ฝึกไม่หัดไม่ขัดเกลาตัวเอง ก็เป็นปัญหาได้ แม้จะรักกันก็จริง แต่ก็ยังต้องทะเลาะกันบ่อยๆ การรู้จักกาลเทศะในการพูดการคุย โดยเฉพาะในเรื่องที่เรามีอารมณ์หรือไม่สบายใจ เป็นเรื่องที่ต้องให้ความสำคัญมาก ไม่ใช่ว่ามีความรู้สึกอย่างไรก็พูดออกมาแบบฝรั่ง แต่ก็ไม่ใช่ว่าเก็บกดไม่พูดเลย หรือบอกว่าไม่เป็นไรๆ แบบคนไทยบางคน คือ เราต้องหากาลเทศะที่จะพูดคุยในเรื่องที่เราไม่สบายใจ แต่อย่าไปเก็บไว้นานจนมันเน่า อย่าให้มันอักเสบอยู่ภายใน ให้รู้จักกาลเทศะ

เราต้องมีความอดทนต่อกันและกัน มีความตั้งใจที่จะเสียสละนิสัยดั้งเดิมบางอย่างของเราเพื่อความสามัคคีในบ้าน นี่เป็นเรื่องสำคัญ ถึงจะรักกัน ก็ต้องยอมรับว่า เรา

อาจไม่เข้าใจบางอย่างที่สำคัญมากที่จะมีผลกระทบต่อชีวิตครอบครัว **หนึ่ง** คือเรายังไม่เข้าใจตัวเองเท่าที่ควร **สอง** เรายังไม่เข้าใจคู่ครองเท่าที่ควร ฉะนั้น สำหรับชาวพุทธเราถือว่าเราเป็นผู้ที่ยังไม่จบการศึกษา **เรายังไม่จบการศึกษาในความเป็นมนุษย์ ยังไม่จบการศึกษาในการเป็นลูก ยังไม่จบการศึกษาในการเป็นคู่ครอง เราต้องเรียนรู้ ต้องการให้คู่ครองเข้าใจเรา ต้องการให้เราเข้าใจคู่ครอง เพราะความสงบความสุขที่แท้จริง เกิดขึ้นบนพื้นฐานของความเข้าใจกัน** ฉะนั้น ในสิ่งที่เรายังไม่เข้าใจกัน ก็ต้องพยายามศึกษา พยายามเรียนรู้ ทั้งเรื่องของเราและเรื่องของเขา

การมีเวลาอยู่ด้วยกันสองต่อสองนี่สำคัญ โดยเฉพาะในทางพุทธศาสนา เราถือว่าตื่นขึ้นมาตอนเช้ามืด ล้างหน้าล้างตาทำกิจส่วนตัวแล้ว ก่อนอื่นก็ควรสวดมนต์ทำวัตรนั่งสมาธิด้วยกัน เป็นการเริ่มต้นวันใหม่ของชีวิตคู่ที่ดีที่สุด ก่อนนอนถ้ายังมีอารมณ์ค้าง ก็ให้พยายามให้อภัยซึ่งกันและกัน อย่าเข้านอนด้วยจิตใจที่เศร้าหมอง มีอะไรในระหว่างวันที่ไม่พอใจกัน ก็ให้คุยกัน อภัยให้กันและกัน ขอขมากันก่อนนอน ตอนเช้าก็ให้ชำระจิตใจด้วยการทำสมาธิด้วยกัน **บางทีการได้นั่งสมาธิด้วยกันจะทำให้เรารู้สึกสนิทสนมกันมากกว่า**

การนั่งเปิดอกคุยกันเป็นชั่วโมง มันเป็นความสนิทสนมที่บริสุทธิ์ที่จะเสริมความมั่นคงของชีวิตครอบครัวได้ดีมาก

โรงเรียนของเราเน้นในเรื่องกัลยาณมิตตตา ความเป็นกัลยาณมิตรต่อกัน ชีวิตแต่งงานก็เป็นอีกกรณีหนึ่งที่เราต้องเป็นกัลยาณมิตรต่อกันและกัน ผู้เป็นกัลยาณมิตรคือผู้ที่ช่วยคนรอบข้าง ในกรณีนี้หมายถึงคู่ครอง ให้ชนะข้อบกพร่องในชีวิตตนเอง ให้เขาได้เห็นจุดบอด ให้เขามีกำลังใจสู้กับปัญหาชีวิตต่าง ๆ เป็นผู้พร้อมที่จะให้เวลา พร้อมที่จะรับฟัง พร้อมที่จะให้กำลังใจคู่ครอง ด้วยความอ่อนน้อมถ่อมตนว่า เราก็ยังเป็นผู้ที่มีจุดบอด บางทีเราก็มองไม่เห็นบางสิ่งบางอย่าง เราจึงควรพร้อมเสมอที่จะรับฟังความคิดเห็นและข้อแนะนำจากคู่ครอง มันก็เป็นไปได้เหมือนกันว่า บางทีคู่ครองก็ไม่เข้าใจหรือเข้าใจผิด แต่ในโลกในสังคมทั่วไป คนที่เราสามารถไว้ใจได้ร้อยเปอร์เซ็นต์มีน้อยมาก อานิสงส์ข้อหนึ่งของการแต่งงานสร้างครอบครัวก็คือ อย่างน้อยเราก็มีคน ๆ หนึ่งที่เราไว้วางใจได้ร้อยเปอร์เซ็นต์ สามารถเปิดเผยเรื่องที่อยู่ในใจได้ นี่ก็เป็นความสุขที่ควรจะเกิดจากการใช้ชีวิตร่วมกัน ให้พยายามเป็นเพื่อนที่ดีของกันและกัน

ชีวิตแต่งงานในเบื้องต้น หลายคู่ให้ความสำคัญกับความรักมากเกินไป และให้ความสำคัญกับความเป็น

เพื่อนที่ดีของกันและกันน้อยเกินไป ชีวิตแต่งงานแบบนี้บางทีก็ไม่ยั่งยืน แต่ครอบครัวที่สามีภรรยาให้ความสำคัญกับความรักทั่วไปด้วย แล้วยังไม่ละเลยเรื่องความเป็นเพื่อนที่ดีของกันและกัน สิ่งนี้จะเป็นเครื่องรับประกันว่าชีวิตคู่จะอยู่ได้ยั่งยืนยาวนานกว่า

ยังมีคำพูดของชาวจีนอีกว่า **ฮวาเห่าเย่ว์หยวน (花好月圓 Huāhǎoyuèyuán)** แปลว่า ดอกไม้บานในคืนพระจันทร์เต็มดวง คือ **ขอให้ชีวิตคู่มีแต่ดอกไม้บาน มีพระจันทร์เต็มดวง** แต่เราก็รู้ใช่ไหมว่า ดอกไม้ก็ต้องเหี่ยว ต้องเฉาภายในเวลาไม่กี่วัน พระจันทร์เต็มดวงก็มีแค่หนึ่งคืนต่อเดือน ในมุมมองของพุทธศาสนา ชีวิตคนเรามีขึ้นมีลง จะมีบางช่วงที่ยากลำบากหรือมีปัญหา ฉะนั้น เราอย่าไปคาดหวังว่า ชีวิตจะต้องดีจะต้องมีความสุขตลอดเวลา มันอาจจะมีบางช่วงที่ไม่ดี ถึงพระจะให้พรว่า ขอให้มีความสุขความเจริญตลอดกาลนาน ท่านก็พูดอย่างนั้นตามหน้าที่ของพระ อายุ วัณโณ สุขัง พลัง แต่ที่จริงแล้วมันไม่ได้เป็นอย่างนั้นตลอดเวลา เพราะฉะนั้น ความอดทนจึงเป็นเรื่องสำคัญมาก **เรื่องการพยายามฝึกจิตให้เจริญทั้งในทาน ในศีล ในภาวนา ทั้งคู่ต้องช่วยกัน นี่จะเป็นสิ่งที่ทำให้เรามีกำลังใจ มีกำลังสติปัญญา ที่จะพร้อมรับมือกับ**

ความเปลี่ยนแปลงในชีวิต จะให้ชีวิตเรามีแต่ขึ้นเหมือนขึ้นบันไดไปสู่สวรรค์ มันไม่ได้เป็นอย่างนั้น อาตมาพูดบ่อยๆ ว่า ชีวิตคนเราเหมือนเกมไต่บันไดงูมากกว่า มีขึ้นบันได มีตกบันได เป็นอย่างนั้นทุกคน

พระพุทธองค์เคยตรัสคำอวยพรที่มีความหมายมาก ประโยคหนึ่งว่า **ขอให้เราใช้ชีวิตอย่างสม่ำเสมอบนเส้นทางที่ไม่สม่ำเสมอ** คือ คนเราต้องการชีวิตที่ราบรื่นสม่ำเสมอ เมื่อชีวิตไม่ราบรื่นก็มักจะท้อแท้ซึมเศร้าหมดกำลังใจ แต่ไม่ว่าชีวิตใครๆ ก็ไม่เคยราบรื่นถึงขนาดนั้น แม้แต่พระซึ่งอยู่ในสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อความสงบ ก็ใช่ว่าชีวิตท่านจะราบรื่นเสียทีเดียว พระพุทธองค์จึงทรงให้พร ขอให้เราใช้ชีวิตอย่างสม่ำเสมอบนเส้นทางที่ไม่สม่ำเสมอ **สิ่งที่เราเจอในชีวิตมีทั้งขึ้นทั้งลง มีโลกธรรม มีสรรเสริญ มีนินทา มีสุข มีทุกข์ มีได้ มีเสีย เป็นต้น เรื่องนี้เราแก้ไม่ได้ มันเป็นเรื่องของโลก แต่เราสามารถรักษาจิตใจของเราให้สม่ำเสมอได้ด้วยการรู้เท่าทัน**

เหมือนเครื่องโดรนสมัยใหม่ ถึงจะสั่นไหวเพราะลม แต่เขาก็มีเครื่องที่จะตั้งให้มันนิ่งพอที่จะถ่ายรูปได้ชัด จิตใจคนเราก็ควรจะเป็นเช่นนั้น ถึงจะมีลมพัดไปพัดมา แต่เราก็มีความมั่นคงหนักแน่นของเราเป็นที่พึ่ง มีคุณ

พระพุทธพระธรรมพระสงฆ์เป็นที่พึ่ง มีความพยายามเป็นกัลยาณมิตรต่อกันและกัน พยายามปรับความคิดความเห็นของเราให้มันสอดคล้องเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน มีสัมมาทิฏฐิ ในส่วนการกระทำ เราก็รักษาศีล ๕ ซึ่งเป็นเครื่องรับประกันความปลอดภัยและความรู้สึกที่ดีต่อกันและกันในครอบครัว ตราบใดที่ทั้งสองฝ่ายยึดมั่นอยู่ในศีล ๕ ชีวิตเราจะไม่เสื่อมไม่เสียแน่นอน ถ้ามีเรื่องผิดศีลขึ้นมา เราต้องรู้ทันทีว่าอันตรายจะมาถึงแล้ว **การรักษาศีลจึงเป็นเครื่องรับประกันความปลอดภัย รับประกันบรรยากาศที่สร้างสรรค์งดงามในครอบครัว แล้วยังเป็นเครื่องเตือนเหมือนสัญญาณเตือนภัยว่า ถ้าเริ่มจะมีเรื่องพูดเท็จหรือมีการปิดบังอำพราง นั่นเป็นการเตือนว่าให้ระวัง... กำลังจะมีปัญหา...**

ปัญหาในชีวิตเราบางอย่าง เกิดจากการทำเรื่องเล็กให้เป็นเรื่องใหญ่โดยใช่เหตุ บางเรื่องเริ่มต้นเล็ก ๆ แต่ถ้าเราประมาท ไม่แก้ไขตั้งแต่ตอนที่ยังเป็นเรื่องเล็ก ๆ มันสามารถกลายเป็นเรื่องใหญ่ได้ เช่น เราเห็นรอยร้าวเล็ก ๆ ที่เขื่อน เรากลับมองว่าไม่ใช่เรื่องสำคัญ จึงละเลย อยากจะปล่อยวางแค่รอยร้าวเล็ก ๆ ในเขื่อนใหญ่ ๆ ก็ช่างมันเถอะ แต่รอยร้าวเล็ก ๆ นี้กลายเป็นรอยร้าวใหญ่ได้ ในที่สุดเขื่อนก็พัง ฉะนั้น

ต้องไม่ประมาทในทุกเรื่อง ให้พยายามรักษาความรู้สึกดีๆ ดั้งเดิมเอาไว้ให้ได้

อาตมาเคยไปกราบพระผู้ใหญ่รูปหนึ่ง ท่านให้คำแนะนำอาตมาว่า สิ่งที่สำคัญที่สุดในชีวิตพรหมจรรย์ คือ การไม่ลืมเจตนาเดิมในการออกบวช ให้รักษาความรู้สึกในวันอุปสมบทไว้ ชีวิตแต่งงานก็คงไม่ต่างกัน **ความรักความหวังดีความจริงใจซึ่งกันและกัน ที่ปรากฏในใจเราในวันที่เราตกลงสร้างครอบครัวร่วมกัน ขอให้จำไว้ให้แม่น รักษาไว้ให้ดี** หลวงพ่อชาท่านพูดว่า เรื่องบวชพระนี่ไม่ยาก มันสำคัญหลังจากบวชพระไปแล้ว ฉะนั้น วันแต่งงาน แม้จะต้องจัดนั่นจัดนี่จนเหน็ดจนเหนื่อย จริงๆ แล้ว มันยังง่ายกว่าชีวิตหลังงานแต่ง

อาตมามักเตือนคนนั่งสมาธิว่า อย่าเข้าใจว่าการนั่งสมาธิคือการพักผ่อนหรือการผ่อนคลาย ถ้าคิดอย่างนั้น นั่งได้ไม่นานเราก็จะง่วงและจะไม่ได้ประโยชน์อะไรเลย การทำสมาธิคือการทำงาน เป็นการทำงานด้านใน **ชีวิตแต่งงานก็เป็นงานเหมือนกัน เราต้องทำงานเพื่อจะรักษาสิ่งดีๆ ที่เป็นทุนเดิม และเพื่อจะขยายทุนนั้นให้เพิ่มขึ้นๆ เป็นลำดับ จงอย่าประมาท อย่าชินชาต่อกันและกัน เพราะนานๆ เข้าความใหม่อาจหายไป ซึ่งจะเป็นจุดอันตราย โดยเฉพาะใน**

ยุคปัจจุบันที่สร้างคนให้ขี้เบื่อและต้องการสิ่งแปลกใหม่มากระตุ้นอยู่ตลอดเวลา หากในชีวิตแต่งงานเราจะคิดอย่างนั้นไม่ได้ เราต้องคิดว่าเรามีชีวิตแต่งงานที่เราต้องดูแลรักษาสัมพันธภาพที่ดีต่อกันไว้ทั้งชีวิต

ที่เมืองจีนจะอวยพรให้อยู่กันเป็นร้อยปี อาตมาคงไม่อวยพรให้อยู่กันอย่างมีความสุขถึงร้อยปีหรอกนะ เพราะคิดว่าเป็นไปไม่ได้ คงจะแก่เกินไป แต่ขอให้อยู่ด้วยกันนานๆ อย่างมีความสุข มีความเจริญในสิ่งดีงาม อยู่ด้วยความเคารพซึ่งกันและกัน รักซึ่งกันและกัน ให้อภัยซึ่งกันและกัน อดทนต่อกันและกัน ช่วยเหลือกันและกัน ขอให้มีความสุขความเจริญทั้งทางโลกทางธรรม

รักอย่างเดียวไม่พอ

การขอศีลไม่ได้เป็นเรื่องพิธีกรรมอย่างเดียว หากถือว่าเป็นการตั้งเข็มทิศไว้ในชีวิตของเรา เป็นการยืนยันว่าเราขอถึงพระพุทธพระธรรมพระสงฆ์เป็นที่พึ่ง เป็นสรณะในชีวิต และต้องการดำเนินชีวิตอย่างระมัดระวังในสิ่งที่ทำในคำที่พูด การที่ทั้งสองคนขอเข้าถึงพระพุทธพระธรรมพระสงฆ์เป็นที่พึ่ง เป็นการสร้างเหตุปัจจัยให้เกิดสิ่งที่พระเราเรียกว่า “ทิฏฐิสามัญญตา” ความเสมอด้วยความคิด เสมอด้วยแนวทางชีวิต เสมอกันโดยค่านิยม เสมอกันโดยความเข้าใจว่าความสุขในชีวิตอยู่ตรงไหน ความทุกข์อยู่ตรงไหน

ศีล ๕ ถือว่าเป็นมาตรฐานชีวิตของชาวพุทธ เป็นเครื่องรับประกันความปลอดภัย และเป็นเหตุเป็นปัจจัยที่จะทำให้เกิดสิ่งที่พระเราเรียกว่า “สีลสามัญญตา” ความเสมอกันด้วยศีล ด้วยความประพฤติ เป็นเรื่องธรรมดาว่า เวลาเรารักกันมาก ความรักเป็นความรู้สึกพิเศษที่เรา

อาจจะไม่เคยมีมาก่อน แต่ความรู้สึกที่พิเศษอย่างนี้บางที ก็หลอกเราได้ เป็นสิ่งที่เราต้องระวัง เพราะอาจจะทำให้เรา เข้าใจว่า ถ้ามีความรักเสียอย่างเดียว เรื่องอื่นในชีวิตทุกสิ่ง ทุกอย่างก็น่าจะเข้าล็อกกันได้ ขอให้รักกันเป็นพอ แน่นอนว่า ความรักเป็นหลักสำคัญในชีวิตแต่งงาน แต่ในขณะเดียวกัน การดำเนินชีวิตหรือจะเรียกว่าการทำงานหรือการศึกษาก็ได้ เมื่อแต่งงานกันแล้ว ก็ไม่ใช่ว่าจะไม่มีงานที่ต้องทำ ไม่มีอะไร ที่จะต้องศึกษา เราทั้งสองยังมีงานที่จะต้องทำ ทั้งงานส่วน ตัว เพราะแต่ละคนก็ยังมีกิเลสและสิ่งเศร้าหมองอยู่ในจิตใจ ที่เรายังไม่ได้จัดการและยังไม่สามารถปล่อยวางได้ แล้ว กิเลสบางตัวก็มีผลต่อคนรอบข้าง ซึ่งจะเป็นอันตรายต่อชีวิต แต่งงานในระยะยาวได้ เรียกว่ามีกิเลสทั้ง ๆ ที่รัก และอาจ จะเกิดปัญหากันทั้ง ๆ ที่รักกัน

ไม่ใช่ว่ารักกันแล้วจะไม่มีปัญหา โยมเองก็คงจะเห็น ตัวอย่างจากญาติมิตรเพื่อนฝูง หลายคู่ที่มีปัญหาก็ไม่ใช่ เพราะเขาไม่รักกัน แต่เขาอาจมีปัญหาในเรื่องการควบคุม อารมณ์ มีปัญหาเพราะไม่เข้าใจตัวเอง มีปัญหาเพราะ บริหารอารมณ์ตัวเองไม่เป็น หรือเพราะลืมไปว่า ถึงแม้ว่า เราจะรักกัน ก็ไม่ใช่ว่าเราจะเข้าใจกันและกันในทุกแง่ทุกมุม คนรักกันมักจะพูดว่าเขาเข้าใจเราอย่างไม่เคยมีใครเข้าใจ

มาก่อน เราก็เข้าใจเขาเหมือนไม่เคยมีใครเข้าใจมาก่อน มันก็อาจจะจริง แต่มันยังมีบางสิ่งบางอย่างที่เราเข้าไม่ถึง ซึ่งเป็นเรื่องธรรมดาของมนุษย์ ฉะนั้น เราจึงไม่ควรจะประมาทซึ่งกันและกัน **การศึกษาที่จะเป็นมนุษย์ที่ดีที่สุดเท่าที่เราจะเป็นได้ เป็นงานใหญ่ที่เราควรต้องทำจนถึงวันสุดท้ายของชีวิต และเราก็ควรจะมีอุดมการณ์อุดมคติที่จะเป็นสามีที่ดีที่สุดที่เราจะเป็นได้ เป็นภรรยาที่ดีที่สุดที่เราจะเป็นได้ และต่อไปก็จะเป็นพ่อเป็นแม่ที่ดีที่สุดที่เราจะเป็นได้ สิ่งเหล่านี้ไม่ได้เกิดขึ้นเอง ไม่ได้ลอยมาเอง ไม่ได้เป็นสัญชาตญาณ แม้สัญชาตญาณจะช่วยได้บ้าง แต่จะประสบความสำเร็จจริงๆ ก็ด้วยการฝึก ด้วยการศึกษา ด้วยการพัฒนา**

การแก้กิเลสตัวเอง การพัฒนาสิ่งดีงามนี้ เป็นสิ่งที่ทำได้ยาก และถึงเราจะอยู่เฉยๆ ไม่ทำอะไร ก็ไม่มีใครว่า เหมือนการเอาตัวรอดทางเศรษฐกิจก็เป็นเรื่องธรรมดา ไม่มีใครจะตำหนิติเตียนเราได้ แต่เราถือว่าการเกิดเป็นคนไทยเป็นบุญเป็นลาภเป็นโชค เพราะเราเกิดในประเทศอันสมควรได้พบพระพุทธศาสนา จึงมีสิ่งแวดล้อมเป็นแหล่งความรู้ แหล่งปัญญาที่เราสามารถได้รับประโยชน์โดยง่าย ในขณะที่ประชากรโลกในปัจจุบันมีเกินเจ็ดพันล้านคน ผู้ที่ได้อยู่ในประเทศอันสมควร ได้พบพระพุทธศาสนา สามารถเข้าใกล้

สมณะผู้สงบจากกิเลส สามารถเรียนรู้หลักการดำเนินชีวิตที่ดีงาม ถือว่ามีน้อยมาก คิดเป็นเปอร์เซนต์ก็นิดเดียว ฉะนั้น จึงอยากให้เราฉวยโอกาสนี้พัฒนาตนเอง เพราะมนุษย์เราเป็นสัตว์ที่ประเสริฐได้ ไม่ใช่เพียงเพราะเกิดเป็นมนุษย์ แต่จะประเสริฐเมื่อได้พัฒนาตัวเองให้เข้าถึงสิ่งที่สูงสุดที่เราควรจะได้จากชีวิต ซึ่งเป็นเรื่องยากและเป็นการฝืนความเคยชิน ฝืนกระแสโลกพอสมควร เราทุกคนก็มีจุดบอดและมีเหตุผลในการที่จะไม่ทำเช่นนั้น ฉะนั้น การมีกัลยาณมิตรใกล้ชิด ผู้ที่เราไว้วางใจที่สุด ผู้ที่เห็นใจและหวังดีต่อเราอย่างไม่มีเงื่อนไข ถือว่าเป็นบุญมาก

ถ้าทั้งคู่มีทิฐิเสมอกัน มีความเห็นชอบเสมอกัน มีความตั้งอกตั้งใจด้วยกัน ก็จะเป็นกำลังหนุนซึ่งกันและกัน แม้ว่าทางคณิตศาสตร์ ๑ กับ ๑ บวกกันแล้วได้ ๒ แต่ในปัจจุบันมีคนบัญญัติศัพท์ใหม่ว่า “Synergy” คือ ๑ บวก ๑ ไม่ต้องเป็น ๒ อาจเป็น ๓ เป็น ๔ เป็น ๑๐ หรือเป็น ๑๐๐ ก็ได้ ถ้าหากว่าคนสองคนมีเป้าหมายชีวิตเดียวกัน ไปในทิศทางเดียวกัน เข้าใจซึ่งกันและกัน อดทนในเรื่องเล็กเรื่องน้อยที่ไม่ถูกใจ รู้จักเสียสละเพื่อกันและกัน เคารพในครอบครัวและญาติมิตรของกันและกัน พยายามทำชีวิตของตนให้ดีให้เจริญ และเผยแผ่ความดีความงามให้กับ

คนรอบข้าง ชีวิตของเราย่อมจะอยู่ในสภาวะที่ปลอดภัยและเจริญแน่นอน

ชีวิตของเรา เส้นทางของเรา เรียกว่าเป็นเส้นทางที่ขรุขระ ไม่สม่ำเสมอ แม้ว่าเราจะทำบุญสุนทาน เป็นคนดี มีศีลมีธรรม ก็ไม่ได้หมายความว่าชีวิตของเราต้องราบรื่น ไม่ใช่เป็นสิทธิของคนดีที่จะเจอแต่สิ่งที่ดีงามเสมอไป การฝึกฝน การสั่งสอนตนเอง การพยายามเป็นกัลยาณมิตรกับคู่ครองและคนรอบข้าง ก็เพื่อให้จิตใจเข้มแข็ง มีความตั้งมั่น มีความสงบ มีปัญญาที่จะแก้ปัญหาทั้งหลายที่อาจจะเกิดขึ้นได้ เราไม่ต้องเครียดวิตกกังวลเรื่องอนาคต เมื่อเรารู้ว่าเราเป็นผู้มีศีลมีธรรม มีสติ มีปัญญา พร้อมที่จะรับมือกับความเปลี่ยนแปลงของโลกทุกประการ

หลักประกันความสามัคคี ความเข้าใจกัน ความสนิทสนมกัน ที่จะป้องกันไม่ให้ความเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นในชีวิตคู่ คือความไว้วางใจซึ่งกันและกัน ความไว้วางใจซึ่งกันและกันเกิดจากศีล หากเกิดความระแวงกัน ความสุขความสงบในชีวิตแต่งงานจะหายไป เราจึงต้องมีความระมัดระวังเรื่องศีลของเราอยู่เสมอ การรักษาศีลในสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อศีลก็อย่างหนึ่ง แต่เราจะปล่อยให้ศีลเกิดจากการกระตุ้นหรือควบคุมจากภายนอกเสมอไป

ไม่ได้ เราต้องมุ่งสร้างตัวศีลขึ้นมาในใจ ระมัดระวัง ทบทวนพฤติกรรมของเราในแต่ละวัน สิ่งที่เราได้ทำในวันนี้ สิ่งที่เราได้พูดในวันนี้ เราตำหนิติเตียนตัวเองได้ไหม นี่คือข้อที่ ๑ ถ้าสอบผ่านข้อที่ ๑ ก็มาถึงข้อที่ ๒ คือ ถ้าครูบาอาจารย์ที่เราเคารพนับถือได้ทราบว่าวันนี้เราได้ทำอะไรได้พูดอะไรบ้าง ท่านจะตำหนิติเตียนเราได้ไหม นี่คือวิธีทบทวนศีลธรรมของเราที่ควรทำอย่างสม่ำเสมอ

เรื่องความซื่อสัตย์ต่อกันและกัน การเปิดเผยต่อกันและกัน ซึ่งไม่ได้หมายความว่าต้องพูดทุกสิ่งทุกอย่าง แต่อย่าให้มีการปิดบังอำพรางกัน อย่าให้อีกฝ่ายหนึ่งเข้าใจว่ารู้ในสิ่งที่ไม่รู้ หรือว่าให้รู้ผิดพลาดจากสิ่งที่เป็นจริง ถ้ามีเรื่องส่วนตัวบางอย่างที่ไม่สะดวกใจจะพูด ก็ไม่ใช่ว่าจะต้องพูดทุกสิ่งทุกอย่าง แต่เรื่องที่จะมีผลกระทบต่อการอยู่ด้วยกัน ต่อการเป็นสามีภรรยากัน ก็อย่าเก็บกดปิดบังอำพราง ต้องหากาลเทศะอันสมควรแล้วเปิดเผย ให้รู้จักขอขมาซึ่งกันและกันในโอกาสที่เราผิดพลาดลืมตัว ยิ่งเราอยู่ด้วยกันนานๆ บางทีก็ด้วยความเคยชิน อารมณ์หงุดหงิด รำคาญ น้อยใจ เสียใจ อาจจะทำให้พูดบางสิ่งบางอย่างที่ไม่ควรพูด เมื่อพูดไปแล้วจะถอนคำพูดก็ไม่ได้ จะเอากลับเข้ามาในปากเราก็ไม่ได้ แล้วมันจะมีผลต่อ

คนฟัง แม้ว่าเขาจะไม่อยากให้มันมีผล อยากจะลืมคำพูดนั้นของเรา มันก็ลืมไม่ได้ มันจะอยู่ในจิตใจเพราะเราเป็นผู้ที่มีความสำคัญที่สุดในชีวิตเขา ฉะนั้น เราต้องระมัดระวังเรื่องคำพูดให้มาก แต่ไม่ใช่ว่าระแวดระวังจนเครียด หากต้องฝึกให้มีสติในการพูด

เราอยู่ด้วยกัน ก็ต้องหมั่นดูแลสุขภาพอนามัยให้แข็งแรง ฉลาดในการรักษาเหตุปัจจัยที่ทำให้สุขภาพดี ทำงานให้พอดี พักผ่อนให้พอดี ทานอาหารให้พอดี ในปริมาณที่พอดี ถูกหลักโภชนาการ หาเวลาออกกำลังกายให้พอดี ทุกสิ่งทุกอย่างถ้าใช้หลักความพอดี มันจะไม่ผิดแน่นอน ค่อยๆ ปรับความผิดให้ถูกต้องด้วยสติด้วยปัญญา หมั่นพัฒนาความสุข ความสงบ ความเข้าใจซึ่งกันและกัน ความรู้สึกที่งดงามต่อกันและกันให้ยิ่งๆ ขึ้นไป

ศีลและทิฐิเสมอกัน

พระพุทธศาสนาเน้นว่า คนเราต้องพยายามศึกษา พยายามฝึกอบรมตัวเอง ให้เป็นที่พึ่งของตน แต่ในขณะเดียวกันก็ต้องยอมรับว่า ผู้จะเป็นที่พึ่งของตนได้ คือผู้ที่มีเพื่อนที่ดี มีกัลยาณมิตร ในการประพฤติปฏิบัติของเรา นอกจากผู้ที่มีบุญมีบารมีหรือมีความตั้งอกตั้งใจจะประพฤติพรหมจรรย์แล้ว ผู้ที่สามารถหาเพื่อนที่สนิทใจที่เรารู้สึกรักและผูกพันที่พร้อมจะเป็นกัลยาณมิตรของเราได้ ก็ถือว่าเป็นบุญเช่นเดียวกัน

ถ้าทั้งฝ่ายสามีและฝ่ายภรรยามีสัมมาทิฐิ มีความเห็นที่ถูกต้อง คือต่างคนต่างมีอุดมการณ์ในการละบาปบำเพ็ญกุศล และชำระจิตใจของตนให้บริสุทธิ์ การอยู่ด้วยกันก็ถือว่าเป็นโอกาสที่จะได้เสริมสิ่งที่ดีของกันและกัน ช่วยตักเตือนปรับปรุงแก้ไขในสิ่งที่ยังบกพร่องอยู่ ก็รู้กันอยู่ว่าการยอมรับในสิ่งที่ไม่ดีของตนเป็นเรื่องยาก เพราะคนเราต่างก็มีอัตตา เวลาใครว่ากล่าวตักเตือน เราก็อาจ

ระแวงว่าเขาหวังดีต่อเราหรือไม่ แต่กับผู้ที่เราแต่งงานด้วย เรามีความมั่นใจว่าสามีหรือภรรยาของเราเป็นผู้ที่หวังดีต่อเราอย่างแน่นอน ไม่มีที่สงสัย เราเองก็พร้อมที่จะรับฟังข้อคิดเห็น แล้วเราก็กล้าที่จะให้ข้อคิดเห็นในทางที่ต่างฝ่ายต่างจะได้ขัดเกลาตนเอง

จากการดูรอบ ๆ ตัวเราหรือในสังคมทั่วไป ย่อมเห็นได้ไม่ยากว่า ทรัพย์สมบัติเงินทองและยศถาบรรดาศักดิ์ไม่ใช่เครื่องรับรองว่า ชีวิตแต่งงานจะมีความสุข ถ้าเป็นเช่นนั้น คนที่มีฐานะในสังคมก็น่าจะมีชีวิตคู่ที่มีความสุขอย่างน่าชื่นชม คงจะไม่มีการหย่าร้าง กลับปรากฏว่ามันไม่ค่อยจะเป็นเช่นนั้น การที่คนเราจะมีความสุขในชีวิตนั้น จะต้องพร้อมใน ๒ ด้าน คือ **<u>หนึ่ง</u> สิ่งนอกตัวเราที่จะให้ความสุขแก่เรา** นี่เป็นสิ่งที่คนส่วนมากให้ความสนใจ แต่ส่วนที่ **<u>สอง</u>** ที่เราขาดไม่ได้ก็คือ **ความสามารถที่จะได้รับความสุขจากสิ่งนั้น** เพราะถึงจะมีสิ่งที่พร้อมที่จะให้ความสุขแก่เรา แต่เราสุขกับสิ่งเหล่านั้นไม่เป็น มันก็ไม่มีประโยชน์

พุทธศาสนาไม่ได้มุ่งที่จะให้คนเราอยู่เหมือนพระ เราไม่ได้มองข้ามความสำคัญของวัตถุ แต่ท่านให้เราศึกษาในเรื่องความพอดี ด้วยการมองสิ่งนอกตัวเราว่าเป็นแค่ปัจจัย คือ ไม่มีสิ่งนอกตัวเราที่จะเป็นเหตุให้เกิดความสุขในชีวิตเรา

ได้ ไม่มีอะไรที่อยู่นอกตัวเราที่จะเป็นเหตุให้เกิดความทุกข์กับเราได้ สิ่งเหล่านั้นเป็นแค่ปัจจัย เป็นส่วนหนึ่งที่อาจจะนำไปสู่ความสุขหรือความทุกข์ได้ แล้วแต่ว่าจิตใจของเราอยู่ในสภาพเช่นไร ถ้าเราบริหารจิตใจของตัวเองได้ พร้อมที่จะเรียนรู้จากประสบการณ์ทุกอย่าง อะไรจะเกิดขึ้นเราก็ไม่กลัว อะไรจะเกิดขึ้นเราก็พร้อมที่จะเรียนรู้และได้รับประโยชน์จากมัน

ทั้งสามีทั้งภรรยาเป็นครู สังคมไทยโบราณให้เกียรติครูว่าเป็น **ปูชนียบุคคล** ผู้ควรแก่การสรรเสริญยกย่อง เพราะผู้ที่ทำงานเป็นครู เป็นผู้ที่ไม่หวังร่ำหวังรวย แต่หวังสร้างประโยชน์ จึงเลือกอาชีพที่ท่านให้เกียรติว่าเป็นสัมมาอาชีพ เพราะเป็นอาชีพที่ต้องเสียสละเพื่อความสุขเพื่อประโยชน์ของผู้อื่น เมื่อเราทำงานในด้านที่ทำให้เกิดผลดีกับเด็กนักเรียนนักศึกษาและคนรุ่นใหม่ เรียกว่าเรามีส่วนในการแก้ปัญหาของสังคม เรามีส่วนในการสร้างสังคมที่ดีขึ้น นี่คือความภาคภูมิใจของผู้เป็นครู และเป็นบุญเป็นกุศลที่เกิดขึ้นจากการทำหน้าที่เป็นครู

เมื่อเราทั้งสองต่างก็เป็นครู เรียกว่ามีอุดมการณ์เดียวกัน มีแนวทางเดียวกัน ก็ยิ่งจะเพิ่มความสนิทสนมและความเห็นอกเห็นใจซึ่งกันและกัน เพราะว่าสิ่งท้าทายตลอด

จนปัญหาต่าง ๆ ย่อมเป็นที่รู้ที่เข้าใจของทั้งสองฝ่าย ไม่ใช่ว่าสามีอยู่ในโลกการงานของสามี ภรรยาก็อยู่ในโลกของภรรยา แล้วพูดกันไม่ค่อยรู้เรื่อง การที่ทั้งคู่ทำในเรื่องเดียวกัน ถือว่าเป็นสิ่งที่ดี เป็นที่ปรึกษาของกันและกันได้

พระพุทธองค์ตรัสว่า สามีภรรยาที่จะอยู่ด้วยกันได้อย่างดี ต้องมีทิฐิเสมอกัน มีศีลเสมอกัน ทิฐินี้มีความหมายกว้างขวาง ในทางหลักธรรมโดยตรง ทิฐิ คือความเห็นว่าชีวิตที่เลิศที่ประเสริฐคือ ชีวิตที่ปราศจากกิเลส ดังนั้น ผู้ที่ต้องการจะเข้าถึงชีวิตที่ดีและงดงาม ย่อมต้องฝึกตนเองทั้งในด้านศีล สมาธิ และปัญญาพร้อมๆ กัน นี่คือสัมมาทิฐิในระดับปฏิบัติ นอกจากนั้นแล้ว สัมมาทิฐิก็จะมีความหมายทั่ว ๆ ไป เหมือนค่านิยม หรือสิ่งที่ต้องการจากชีวิตโดยทั่วไป สิ่งที่เห็นว่าดี สิ่งที่เห็นว่าไม่ดี สิ่งที่เห็นว่าสนุกสนาน สิ่งที่เห็นว่าไม่น่าสนใจ ถ้าเราค่อย ๆ ปรับความคิดเห็นของเราทั้ง ๒ ฝ่ายให้ไปในทางเดียวกัน ก็จะเป็นเครื่องรับประกันความสุขในระยะยาว เรื่องของศีลก็คงไม่ต้องพูดถึงมาก เพราะว่าทั้งคู่ต่างก็เป็นครูในโรงเรียนวิถีพุทธซึ่งให้ความสำคัญมากในเรื่องนี้

ขอพูดเพียงว่า **ศีล** ในความหมายของพุทธศาสนาเป็นเรื่องการฝึกตน ศีล ๕ ไม่ใช่การบัญญัติของพระพุทธเจ้า

พุทธศาสนาไม่มีระบบขู่ด้วยโทษหรือล่อด้วยรางวัล คือ พระพุทธเจ้าไม่ได้รับรองว่า ใครรักษาศีล ท่านจะให้รางวัล โดยให้ขึ้นสวรรค์ ใครไม่รักษาศีล ท่านจะให้ตกนรก มันไม่ใช่การดลบันดาลของพระพุทธเจ้า แต่มันเป็นไปตามกฎแห่งกรรม เป็นเรื่องของธรรมชาติ การที่คนเราจะอยู่ร่วมกัน ไม่ว่าในครอบครัวหรือในชุมชนทั่วไป เครื่องรับประกันความสุขที่สำคัญที่สุดข้อหนึ่งคือ ความไว้วางใจซึ่งกันและกัน และความไว้วางใจนั้นเกิดจากศีลเป็นหลักใหญ่ ฉะนั้น แม้จะรักกันก็ตาม ก็ต้องมีบางช่วงที่โกรธกัน น้อยใจ เสียใจ ไม่ใช่ว่ารักกันแล้ว ความรู้สึกที่ไม่ดีต่างๆ จะหายไปเลย มันก็ต้อง *มีเกิด-มีดับ* อยู่เป็นเรื่องธรรมดาของปุถุชน

เมื่อเราต่างคนต่างถือมั่นในศีลธรรม โดยเฉพาะศีลข้อที่ ๔ นั้นสำคัญมาก อารมณ์ก็สักแต่ว่าอารมณ์ แต่เราไม่แสดงออกทางกายทางวาจา เพราะเมื่อแสดงออกทางกายทางวาจาแล้ว มันก็เป็นกายกรรมวจีกรรม ซึ่งไม่เหมือนในสภาผู้แทนราษฎรที่เมื่อใครพูดอะไรผิดก็ขอถอนคำพูดได้ เพราะเมื่อคนเราพูดออกไปแล้ว แม้จะขอโทษขออภัย อีกฝ่ายหนึ่งก็ว่าไม่เป็นไรๆ ไม่ถือ แต่ว่าลึกๆ ในใจแล้วมันเกิดแผลซึ่งใช้เวลานานกว่าจะหาย ฉะนั้น การสำรวมวาจาจึงสำคัญมาก เวลาเราอยู่ด้วยกัน เราต่างก็จะรู้อารมณ์

ของอีกฝ่ายทุกอย่าง ไม่มีที่จะไปกลบเกลื่อนได้ การที่เราอยู่กับคนที่เรารักและไว้ใจได้นั้น ย่อมจะเกิดความผ่อนคลาย รู้สึกสบายที่ไม่ต้องสวมหน้ากาก ไม่ต้องปิดบังอำพราง เรารู้ว่ากับคน ๆ นี้ เราเปิดเผยทุกอย่างได้ แล้วเขาก็ยังรักเราเหมือนเดิม เปรียบเทียบกับความรักระหว่างพ่อแม่กับลูก ไม่ว่าลูกจะทำอะไรผิดก็ตาม แม้ว่าพ่อแม่จะตำหนิการกระทำนั้น ท่านก็ไม่ได้ตำหนิตัวลูก ลูกก็ยังเป็นลูกที่พ่อแม่รักอยู่เหมือนเดิม นี่คือความรักอันประเสริฐของคุณพ่อคุณแม่

เมื่อเราเป็นสามีเป็นภรรยา ก็ควรจะเอาความรักของพ่อแม่เป็นตัวอย่าง คือ แม้บางครั้งบางคราวสามีหรือภรรยามีการกระทำหรือมีการพูดที่เรารู้สึกว่าไม่เหมาะสม เราก็ตำหนิเฉพาะการกระทำ เราไม่ได้ตำหนิตัวบุคคล เพราะถึงอย่างไรเขาก็ยังเป็นสามีหรือเป็นภรรยาของเราเหมือนเดิม เราจะมีความสบายใจว่า แม้ว่าบางครั้งบางคราวเราอาจลืมตัวและทำผิดพลาด แต่เรารู้ว่าถึงจะผิดพลาดเป็นบางครั้ง สามีหรือภรรยาของเราก็คงจะไม่ได้รักเราน้อยลง เขาอาจจะไม่เห็นด้วยกับการกระทำของเรา แต่ตัวเราก็ยังเป็นที่รักของเขาเหมือนเดิม นี่ก็จะเป็นความสุขความสบายใจของเรา

อย่างไรก็ตามสิ่งหนึ่งที่เราควรจะระวัง คือการปล่อยให้ความเคยชินครอบงำจิตใจ เมื่อรักกันแรก ๆ หรือแต่งงานกันใหม่ ๆ นั้น เราก็จะชื่นชอบในความดีของกันและกัน รู้สึกว่าน่ารักไปหมด แต่นาน ๆ เข้าเราก็จะชินกับสิ่งดี ๆ เหล่านั้น เพราะสิ่งที่ดีมักจะไม่ค่อยน่าตื่นเต้นเท่าสิ่งที่ไม่ดี และในขณะที่เราเริ่มชินกับสิ่งที่ดีของกันและกัน เราจะเริ่มรู้สึกระคายเคืองกับข้อบกพร่องเล็ก ๆ น้อย ๆ ของกันและกันมันจะเด่นขึ้น ๆ ตรงนี้แหละที่เราต้องมีสติ อย่าไปสำคัญมั่นหมายในเรื่องเล็กน้อยเหล่านั้น

เราต้องฝึกที่จะสื่อสารกันด้วยความหวังดี ความรักก็เรื่องหนึ่ง ความสามารถในการสื่อสารก็เป็นอีกเรื่องหนึ่ง การรู้จักพูดในทำนองและในระดับที่อีกฝ่ายหนึ่งจะรับได้ถือว่าเป็นเทคนิคและเป็นศิลปะอย่างหนึ่ง การรู้จักกาลเทศะ รู้จักภาษารู้จักสำนวนที่ควรจะใช้ โดยไม่มีความคิดที่จะเอาชนะกัน หากต้องการให้ต่างคนต่างได้ประสานประโยชน์ เรื่องแพ้เรื่องชนะเป็นเรื่องที่ไม่ควรมี เมื่อมีความคิดเห็นไม่ตรงกันในบางเรื่อง ให้คิดว่าทำอย่างไรเราจึงจะประสานประโยชน์ให้เข้ากันได้ เพื่อเราทั้งสองจะได้สบายใจในเรื่องนั้น

ฉะนั้น สามีภรรยาต้องศึกษากันและกันอยู่ตลอดเวลา หลวงพ่อชาท่านว่า บวชพระนี้ไม่ยาก หลังจากบวชแล้วมันจึงยาก แต่งงานกันก็ไม่ยากเท่าไร แต่ว่าหลังจากแต่งงานกันแล้ว มันจึงจะยาก เรื่องอุดมการณ์ของเรา ไม่ว่าเราเป็นอะไรหรือเก่งขนาดไหนก็ตาม ถ้าเรายังไม่เป็นพระอรหันต์ เราก็ยังเป็นผู้ที่ต้องศึกษา อาตมาเป็นพระก็ต้องพยายามศึกษาในการเป็นพระ ไม่ใช่ว่าบวชเป็นพระมาหลายสิบพรรษาแล้วและมีลูกศิษย์มากมาย เราจะพอใจแค่นี้ไม่ได้ มันจะอันตรายมาก เราต้องศึกษาในทุกๆ ด้านของชีวิตของเรา ไม่ว่าในด้านศีล ด้านสมาธิ ด้านปัญญา เพื่อจะเป็นพระที่ดียิ่งๆ ขึ้นไป

ผู้เป็นภรรยาก็ต้องศึกษาเรื่องการเป็นภรรยาที่ดีให้ดียิ่งๆ ขึ้นไป สามีก็ต้องเป็นสามีที่ดียิ่งๆ ขึ้นไป ท่านว่าคนเราต้องไม่สันโดษในกุศลธรรม ไม่ใช่ว่าความดีแค่นี้ก็พอใช้ได้แล้ว มันต้องทำให้ดีขึ้นเรื่อยๆ เพราะถ้าไม่มีความคิดที่จะทำให้ดีขึ้นเรื่อยๆ หากไม่ระวังแล้ว มันก็อาจจะตกต่ำลงไปเรื่อยๆ ได้ พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า ผู้ที่ไม่ยินดีในบุญนานๆ ไปก็จะยินดีในบาป ถ้าไม่ยินดีในการที่จะทำให้สูงขึ้น ไม่นานก็จะยินดีให้มันตกลงไป

ทั้งคู่ต้องมีความอดทนต่อกันและกัน เพราะไม่ใช่ว่ามันจะมีแต่เรื่องน่ารัก บางอย่างก็ต้องอดทน ใจเย็น ค่อยๆ เป็น ค่อยๆ ไป ให้มีความคิดที่จะศึกษาให้ตนเองดีขึ้นและช่วยให้อีกฝ่ายหนึ่งดีขึ้นด้วย ในชีวิตคู่ต้องใช้**การปวารณา** ที่เราสอนกันทั้งที่โรงเรียนปัญญาประทีปและโรงเรียนทอสี คือพร้อมที่จะรับฟังข้อคิดของอีกฝ่ายหนึ่งเสมอ เรื่องนี้สำคัญมาก

เราจะต้องสร้าง**ความสามัคคี**ให้เกิดขึ้น บางครอบครัวอยู่กันอย่างสงบ เพราะภรรยาเชื่อสามีทุกอย่าง บางครอบครัวสามีก็เชื่อภรรยาทุกอย่าง อย่างนี้ก็พอไปได้ แต่ถ้าจะให้ดีกว่านั้น เราต้องเอาธรรมะเป็นหลัก เรียกว่า **ธรรมาธิปไตย** คือบางครั้งสามีจะถูกหลักธรรมมากกว่าภรรยา บางครั้งภรรยาก็ถูกมากกว่า ถ้าเอาหลักธรรมเป็นที่พึ่งแล้ว เราก็จะยอมซึ่งกันและกันได้ เพราะเราเอาธรรมเป็นใหญ่ ไม่ใช่ว่าจะเอาฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งเป็นใหญ่อยู่เสมอ แต่เอาธรรมะเป็นใหญ่ เรื่องเล็กเรื่องน้อยเราก็**ให้อภัย** ซึ่งกันและกัน

เรื่องการทำทาน การรักษาศีล การภาวนา เราก็ได้ศึกษาและสนใจมานานแล้ว ถือว่าเป็นสิ่งที่ดีที่เราต่างคน

ต่างมีศรัทธาความเลื่อมใสในหลักพระพุทธศาสนา การทำวัตร สวดมนต์ นั่งสมาธิด้วยกัน เป็นการสร้างความรู้สึกที่ดี จะทำให้ความสนิทสนมมั่นคงอยู่กันได้นาน คือบางคู่ยิ่งพูดยิ่งคุยกันกลับยิ่งไม่เข้าใจกัน บางทีก็ทะเลาะกัน แต่ถ้าทุกวันเรามีเวลาที่จะทำวัตร สวดมนต์ นั่งสมาธิด้วยกัน มันจะเป็นการเริ่มต้นในแต่ละวันด้วยความรู้สึกที่อบอุ่น ปล่อยวางสิ่งต่าง ๆ เริ่มต้นด้วยความรู้สึกเป็นคู่ เป็นผู้ที่เข้าใจซึ่งกันและกันอย่างดี รู้จักการเอาใจเขามาใส่ใจเราเป็นอย่างดี ในเรื่องนี้เราต้องเรียนรู้กันในทุกระดับ ตั้งแต่ระดับแรก ๆ เราก็คอยสังเกตว่าภรรยาของเราชอบอะไรไม่ชอบอะไร ไม่ว่าเรื่องอาหารการกิน การแต่งตัว ทุกสิ่งทุกอย่างเราก็พยายามที่จะหามาให้เขา ไม่ใช่แค่ตอนแต่งงานใหม่ ๆ แค่ ๖ เดือนแรกหรือปีแรก แต่ไม่ว่าจะผ่านไป ๕ ปี ๑๐ ปี หรือ ๒๐ ปี ก็ตาม เราก็ยังคอยหาสิ่งที่จะทำให้เขามีความสุข แล้วเราก็จะมีความสุขไปด้วย

นี่คือความสุขของสามีภรรยา เป็นการเสียสละความสุขส่วนตนเพื่ออีกฝ่ายหนึ่ง เชื่อว่าสิ่งที่เราต้องการมากที่สุดคือ ต้องการให้อีกฝ่ายมีความสุข ถ้าสามีถือว่าความสุขของภรรยาสำคัญกว่าความสุขของตน ส่วนภรรยาก็ถือว่าความสุขของสามีสำคัญกว่าความสุขของตน อย่างนี้

ก็จะอยู่กันได้สบาย ๆ เสียสละเพื่อกันและกัน ต่างคนต่างทำประโยชน์ให้แก่กัน

ในเรื่องการดูแลการบำรุงญาติของทั้ง ๒ ฝ่ายก็เช่นกัน เราก็ต้องถือว่าคุณพ่อคุณแม่ของคู่ครองเปรียบเหมือนกับพ่อแม่ของเราเอง เราไม่ได้อยู่กันแค่ ๒ คน แต่เรามีครอบครัวที่กว้างขวางออกไป ต้องการให้ทุกคนมีความเห็นอกเห็นใจกัน เป็นเพื่อนกัน สนิทสนมกัน เรียกว่าเป็นกัลยาณมิตรต่อกัน

อาตมาจึงขออวยพรให้ทั้งคู่อยู่ด้วยกันอย่างมีความสุขกายสบายใจ เจริญด้วยทาน ด้วยศีล ด้วยภาวนา สร้างประโยชน์สร้างความสุขแก่ตนเอง และสร้างประโยชน์สร้างความสุขแก่ครอบครัวของตน ชุมชนของตน ขอให้มีความสุขและได้สร้างประโยชน์ให้ยิ่ง ๆ ขึ้นไปตลอดกาลนานเทอญ

กัลยาณมิตร เพื่อชีวิตร่มเย็น

ในยุคปัจจุบัน ประชากรโลกเพิ่มขึ้นมากอย่างรวดเร็ว จนบางคนกลัวว่าคนจะล้นโลก ต่อไปอาจจะไม่มีที่อยู่ แต่ที่แปลกคือ ทั้งๆ ที่จำนวนคนเพิ่มมากขึ้น แทนที่เราจะมีความรู้สึกอบอุ่นยิ่งขึ้น แต่คนส่วนมากกลับรู้สึกไปในทางตรงกันข้าม ทุกวันนี้หลายคนรู้สึกว่าโลกแสนจะอ้างว้าง เปล่าเปลี่ยว รู้สึกว่าคนไม่ค่อยมีน้ำใจต่อกันเหมือนสมัยก่อน

พระพุทธศาสนาถือว่า ถ้าโลกต้องการสังคมที่ร่มเย็น เราต้องสนใจที่เหตุปัจจัยของสังคมนั้นๆ สังคมที่จะร่มเย็นมีความสุข คือสังคมที่สมาชิกในสังคมมีสัมมาทิฏฐิ มีความเห็นชอบ มีความเข้าใจถูกต้องเรื่องชีวิตในโลก และมีเป้าหมายชีวิตที่ดีงาม

สัมมาทิฏฐิจะเกิดขึ้นก็ต้องมีเหตุปัจจัยเช่นกัน ปัจจัยภายนอกคือ การมีสิ่งแวดล้อมที่ดี เป็นสังคมกัลยาณมิตร ส่วนปัจจัยภายในคือ การที่เรามีสติปัญญา

พอที่จะได้รับรู้รับทราบสิ่งที่ดีงาม มีความสามารถในการย่อยข้อมูลหรือใช้สิ่งดีๆ ที่เราได้จากรอบตัวให้เกิดประโยชน์ในชีวิต ฉะนั้นด้านนอกหรือด้านสังคม สิ่งที่ท่านเน้นที่สุดคือเรื่องกัลยาณมิตตตา การมีกัลยาณมิตร ทั้งๆ ที่พระพุทธศาสนาสอนให้เราเป็นที่พึ่งของตน ซึ่งเป็นจุดหมายปลายทางที่ทำได้ยากมาก ผู้ที่จะเป็นที่พึ่งของตนอย่างแท้จริงก็มีแต่พระอรหันต์ ส่วนผู้ที่เป็นปุถุชนหรือกำลังประพฤติปฏิบัติอยู่ ยังต้องอาศัยเพื่อนที่ดี แล้วเพื่อนที่ดีที่สุดของเราคือใคร ก็คือพระพุทธเจ้าและพระอรหันต์สาวกของท่าน ที่เป็นผู้ชี้แจงเรื่องความดี ชี้แจงเรื่องความจริง ให้เราได้ทราบและได้ปฏิบัติตาม

ในชีวิตประจำวัน เราจึงต้องมี**กัลยาณมิตร** และควรจะตั้งเป้าหมายชีวิตไว้ด้วยว่า เราจะต้องพยายามเป็นกัลยาณมิตรต่อคนอื่น การเป็นและการมีกัลยาณมิตร ต้องมีทั้งในครอบครัวและในที่ทำงานของเรา ในครอบครัวนั้นเมื่อเราสองคนตกลงกันว่า เรารักกัน อยากจะอยู่ด้วยกัน อยากจะแต่งงานกัน เราก็ควรจะมีเป้าหมายว่า จะต้องอยู่กันแบบเป็นกัลยาณมิตรต่อกัน เราผู้เป็นกัลยาณมิตร เป็นผู้หวังดี และเป็นผู้ที่พร้อมจะให้อภัยตลอดเวลา ทั้งให้อภัยตัวเองและให้อภัยสามีหรือภรรยาด้วย เป็นคนไม่ถือสา

เพราะเข้าใจธรรมชาติของมนุษย์ว่า เราทุกคนล้วนแต่มีกิเลส เราทุกคนยังไม่เป็นตัวของตัวเท่าที่ควร คือบ่อยครั้งที่รู้ว่าสิ่งนี้ดี ควรทำ แต่ไม่รู้ทำไมจึงทำไม่ได้สักที แล้วก็มีหลายสิ่งหลายอย่างที่รู้ว่าเป็นนิสัยไม่ดี เป็นสิ่งไม่ดีที่เราอยากจะเลิก แต่ก็เลิกไม่ได้สักที เมื่อเราดูตัวเองว่าเราเป็นคนอย่างไร เราก็ให้อภัยตัวเอง แล้วพยายามทำสิ่งที่ทำได้ยาก คือ พยายามละสิ่งที่ละได้ยาก และพยายามบำเพ็ญสิ่งที่บำเพ็ญได้ยาก

ทุกครั้งที่เราผิดพลาด เราก็เรียนรู้จากความผิดพลาดนั้น ปล่อยวางแล้วตั้งต้นใหม่ ให้อภัยตัวเอง ในขณะเดียวกันเราก็ให้อภัยสามีหรือภรรยาหรือผู้ที่อยู่ใกล้ชิดเรา เข้าใจว่าเขาก็เหมือนกับเรา เขาก็อยากเป็นคนดี แต่ว่ายังมีโอกาสเผลอ เพราะจิตใจของเขายังไม่เข้มแข็งพอที่จะรู้เท่าทันกลอุบายของกิเลสเสียทุกครั้ง มีชนะบ้างแพ้บ้างเป็นธรรมดา เราทุกคนล้วนแต่มีจุดบอด แน่นอนว่าบางแง่บางมุมคนอื่นอาจจะรู้จักหรือมองเราต่างจากที่เรารู้จักหรือมองตัวเอง เพราะเขามองไม่เห็นหรือไม่รู้ความลับบางสิ่งบางอย่างของเรา แต่ในขณะเดียวกัน เราก็มองไม่เห็นบางสิ่งบางอย่างของเราที่คนอื่นเขาเห็น เพราะคนเราชอบหลอกตัวเอง หรือเมื่อเห็นสิ่งที่ไม่ดีของตน ก็พยายามหันหลังให้สิ่งนั้น

ไม่ต้องการยอมรับ เหมือนเราคิดว่า การหันหลังไม่ยอมรับนั้น อยู่ไปอยู่มาสิ่งที่ไม่ดีนั้นก็จะหายไปเอง ซึ่งมันไม่ใช่เช่นนั้น สิ่งที่ไม่ดีของเรานั้น มันจะแสดงออกในการกระทำและการพูดของเราอยู่เนือง ๆ โดยที่เราเองอาจจะไม่รู้ตัว ดังนั้น ผู้ที่มุ่งมั่นในการพัฒนาตัวเองต้องยอมรับว่า การมีกัลยาณมิตรผู้มีความหวังดีต่อเรา ที่อยู่ใกล้ชิดเรา สามารถให้ข้อคิดดี ๆ กับเราด้วยเมตตา เป็นสิ่งที่มีประโยชน์แก่เรามาก

สิ่งสำคัญที่เราต้องระวังให้มาก คือ อย่าให้ชีวิตแต่งงานเป็นเรื่องการเอาแพ้เอาชนะกัน การจะแพ้จะชนะให้เป็นเรื่องการต่อสู้กับกิเลสเถิด แต่ระวังอย่าให้มีการเอาแพ้เอาชนะกันระหว่างเรากับคู่ครองหรือกับผู้ที่เรารัก ชีวิตการแต่งงานชีวิตครอบครัวนั้น เป็นชีวิตที่เราต้องยอมซึ่งกันและกัน ต้องรู้จักให้อภัยและปล่อยวางเป็นอย่างมาก การที่เราจะเห็นพ้องกันในทุก ๆ เรื่อง มันเป็นไปไม่ได้ แม้ในหมู่พระอริยะ ท่านก็ยังมีความคิดเห็นแตกต่างกันบ้างเหมือนกัน แต่ท่านถือว่าเป็นเรื่องธรรมดา ไม่เอาเป็นเรื่องใหญ่ที่จะก่อให้เกิดการทะเลาะเบาะแว้งหรือบาดหมางกัน เพราะท่านเคารพกัน เมื่อเราเคารพผู้ที่อยู่รอบข้าง สามีเคารพภรรยา ภรรยาเคารพสามี แม้ความคิดเห็นจะไม่ตรงกัน เราก็อยู่กันได้ ยอมรับว่าฉันไม่เห็นด้วย แต่ไม่ถือว่าการไม่เห็นด้วย

นั้นจะเป็นเรื่องสำคัญ เพราะเราเคารพกัน เคารพในเหตุผลของกันและกัน ถ้าหากว่าเรารู้สึกว่าเราถูก อีกฝ่ายหนึ่งผิด ซึ่งมันก็มักจะเป็นอย่างนี้อยู่เสมอ เราก็ไม่ควรจะเชื่อความรู้สึกว่าเราถูกมากเกินไป แต่ควรจะถอยออกมาทบทวนตัวเองอีกครั้งหนึ่ง เราแน่ใจหรือ แน่ใจร้อยเปอร์เซ็นต์หรือ

ในบางครั้ง ทั้งๆ ที่เราถูก เราก็สมมติว่าเราผิดก็ได้ เพื่อความสามัคคี พระเณรเราก็ต้องทำอย่างนั้น ในระบบของสงฆ์ ถ้ามีปัญหาระหว่างผู้ใหญ่กับผู้น้อย ส่วนมากผู้น้อยจะต้องสมมติว่าตัวเองผิด ทั้งๆ ที่มั่นใจว่าตัวเองไม่ผิด เพื่อความสามัคคี เพื่อเป็นการระงับเรื่องที่ได้เกิดขึ้น เพราะความสามัคคีเป็นเรื่องที่สำคัญอย่างยิ่งไม่ว่าในชุมชนใด ในครอบครัว ในวัด ในที่ทำงานหรือที่ไหนก็แล้วแต่ เราจะต้องรู้จักเสียสละเพื่อผลประโยชน์ส่วนรวม และ**สิ่งที่จะต้องเสียสละมากที่สุดก็คือ ความคิดเห็น ฉะนั้น ท่านว่าอย่าให้มีการชนะ อย่าให้มีการแพ้**

เวลาเกิดอารมณ์โกรธ ไม่พอใจ ท่านสอนว่าอย่าเพิ่งพูดอย่าเพิ่งทำอะไร ให้สงบสติอารมณ์เสียก่อน เมื่อจิตใจสงบเป็นปกติแล้ว จึงค่อยพูด โดยหากาลหาเวลาที่เหมาะสม เพราะถ้าเราพูดในขณะที่มีอารมณ์ คำพูดของเราจะไม่พอดี และจะไม่เกิดผลที่เราต้องการ เพราะ

สิ่งที่อีกฝ่ายหนึ่งจะรับรู้ก็คืออารมณ์ของเรา ไม่ใช่เหตุผลทั้งๆ ที่เหตุผลของเราดี เขาก็ไม่สามารถจะรับฟังได้ เพราะความก้าวร้าวในน้ำเสียงหรือกิริยาท่าทางของเราทำให้เขาต่อต้านหรือไม่ยอมรับ และจะกลายเป็นการทะเลาะกัน

เมื่อเรารักกัน เราก็ต้องหวังดีต่อกัน การจะหวังดีต่อกันนั้น ต้องมีความเข้าใจในเรื่องความดีและเรื่องความสุขในการพัฒนาชีวิต ความเข้าใจในเรื่องความดีและเรื่องความสุข มันจะค่อยๆ เปลี่ยนไปเหมือนกัน เราจะเริ่มเห็นมากขึ้นว่าความสุขเป็นเรื่องที่เกิดจากความสงบและเกิดจากปัญญา ถ้าสามีภรรยาตั้งอกตั้งใจว่าจะเป็นกัลยาณมิตรต่อกัน จะช่วยซึ่งกันและกันขัดเกลากิเลส ช่วยกันละบาป ช่วยกันบำเพ็ญกุศล ช่วยกันชำระจิตใจของตน แม้ว่าเศรษฐกิจจะเป็นอย่างไร การเงินจะเป็นอย่างไร มันจะไม่มีผลกระทบต่อความสุขของเราสักเท่าไหร่ **เมื่ออายุยังน้อย แต่งงานกันใหม่ๆ ความสุขของเราจะขึ้นอยู่กับรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสมาก แต่เมื่ออายุมากขึ้น ถ้าเราฝากความหวังไว้กับความสุขทางเนื้อหนังอย่างเดียว ความสุขของเราก็จะค่อยๆ เฉาไป จนเกิดปัญหา** ฉะนั้น พระพุทธองค์จึงว่า **อย่าเอาความสุขแบบนั้นเป็นแก่นสารในชีวิตแต่งงาน**

ท่านให้เราหาความสุขที่เกิดจากการสร้างคุณงามความดี จากการเจริญด้วยทานด้วยศีลด้วยภาวนา

จากสถิติการหย่าร้าง เหตุผลที่สำคัญที่สุดเกือบหกสิบหรือเจ็ดสิบเปอร์เซ็นต์ คือการพูดกันไม่รู้เรื่อง การสื่อสารกันไม่ดี นี่จึงเป็นสิ่งที่เราต้องให้ความสำคัญตั้งแต่แรก การอยู่บ้านเดียวกัน ประเทศเดียวกัน หรือพูดภาษาเดียวกัน แถมพูดกันคล่อง ไม่ได้หมายความว่าเราสื่อสารกันเป็น เพราะการสื่อสารเป็นศิลปะและเป็นวิชาที่จะต้องค่อย ๆ ฝึก ท่านสอนให้เรามีสัจจะ ตรงไปตรงมา แต่นั่นไม่ได้หมายความว่า เราคิดอย่างไร เรารู้สึกอย่างไร เราต้องแสดงออกทั้งหมด เราต้องรู้จักกาลรู้จักเวลา บางสิ่งบางอย่างเราอาจเข้าใจผิด เราต้องดูให้ดีเสียก่อน ค่อย ๆ ดู อาจพบว่ามันไม่ได้เป็นอย่างที่เคยคิด ซึ่งถ้าเรารีบพูดออกไปตั้งแต่ตอนที่เริ่มคิด มันก็จะเกิดปัญหาโดยใช่เหตุ ฉะนั้น เราจึงต้องมีความอดทน มีความใจเย็น ค่อย ๆ ฝึกฝนอบรมไป

การอยู่ด้วยกันนั้นต้องมีการปรับตัว นิสัยผู้ชายนิสัยผู้หญิงมักไม่เหมือนกัน บางทีผู้ชายก็รู้สึกรำคาญผู้หญิงแค่เพราะไม่ใช่ผู้ชาย ไม่ได้คิดแบบผู้ชาย ผู้หญิงก็รำคาญผู้ชายเพราะไม่คิดเหมือนผู้หญิง เราจึงต้องเคารพซึ่งกันและกัน ผู้ชายก็ต้องเรียนรู้เรื่องความเป็นผู้หญิงและ

เคารพในความเป็นผู้หญิงของภรรยา ภรรยาก็ต้องเรียนรู้เรื่องความเป็นผู้ชายและเคารพในความเป็นผู้ชายของสามี อยู่กันด้วยความเคารพ ใช้ปัญญา และไม่เอาความรักมาใช้เป็นเครื่องมือบีบบังคับอีกฝ่ายหนึ่ง เช่น บอกว่าถ้ารักฉันจริง เธอต้องทำอย่างนั้นต้องทำอย่างนี้ ถ้ารักจริงก็ต้องทำตามใจฉัน ถ้าไม่ทำตามใจฉันก็แสดงว่าไม่รัก อย่างนี้เรียกว่าไม่ยุติธรรม

ความรักที่แท้จริงนั้น จะไม่เกี่ยวกับเรื่องการตามใจหรือไม่ตามใจ จะทำให้เราพอใจหรือไม่พอใจ ความรักที่แท้จริงต้องเป็นสิ่งที่สม่ำเสมอ ไม่เปลี่ยนแปลง คือเป็นความรักประเภทที่เรียกว่าเมตตา ซึ่งไม่ขึ้นไม่ลง ต่างจากความพอใจความชอบใจที่มีขึ้นมีลงเป็นธรรมดา ความคิดเห็นที่ไม่ตรงกัน ความชอบหรือค่านิยมบางสิ่งบางอย่างที่ไม่เหมือนกัน เราก็ค่อย ๆ ปรับเข้าหากัน มีความอดทนต่อกิเลสของกันและกัน เวลารักกันใหม่ ๆ เรามักจะพยายามหลับหูหลับตาต่อความไม่ดีของอีกฝ่ายหนึ่ง แต่อยู่ไปอยู่มาชักจะรู้สึกว่า สิ่งที่เราเคยเก็บกดไม่ยอมรับนั้น มันเริ่มจะระคายเคือง นอกจากนี้ ธรรมชาติอีกอย่างหนึ่งของมนุษย์คือ ความเคยชิน เราอยู่กับสิ่งใดหรือกับคนใดนาน ๆ เข้า เราก็จะเคยชิน ไปอยู่ในที่สวยงาม แรก ๆ ก็รู้สึกสวยไปหมด

อยู่ไปอยู่มาก็เฉยๆ ซื้อของมาใหม่ๆ แหม... ดีเหลือเกิน เอาไปอวดเพื่อนๆ อยู่ไปอยู่มากลับเฉยๆ ทุกสิ่งทุกอย่างมันเป็นอย่างนั้น การอยู่ด้วยกันก็เช่นกัน อยู่ไปอยู่มาก็จะเฉยๆ เหมือนกัน

สิ่งที่จะรักษาความใหม่ รักษาความสดชื่นของการอยู่ด้วยกันคือสติ สติเป็นคุณธรรมที่ช่วยให้เราอยู่ในปัจจุบัน ช่วยให้เราอยู่กับความจริงในปัจจุบัน ถ้าเราอยู่ในปัจจุบัน เราก็จะไม่รู้สึกว่าเฉยๆ ไม่รู้สึกว่าซาบซ่าน ไม่รู้สึกว่าเก่าแก่ เพราะเราอยู่กับสิ่งที่เป็นปัจจุบันอยู่ตลอดเวลา ความพยายามอยู่ในปัจจุบันนั้นจะช่วยได้หลายอย่าง เมื่อจิตใจของเรามีความสุข เราก็มีความสุขที่จะให้คู่ครอง แต่ถ้าเราไม่มีความสุข หรือมีความทุกข์ความเดือดร้อน แล้วหวังที่จะพึ่งสามีหรือภรรยาให้ปลอบใจหรือให้กำลังใจอยู่ตลอดเวลา เราก็จะกลายเป็นคนอ่อนแอ ที่จริงส่วนหนึ่งมันก็เป็นเรื่องของการเป็นกัลยาณมิตร ที่คอยให้ข้อคิดในโอกาสที่ควรให้ข้อคิด ปลอบใจในโอกาสที่ควรให้ความเห็นอกเห็นใจ แต่ในขณะเดียวกัน เราต้องระมัดระวังที่จะไม่ติดในการพึ่งพานี้ เราอยู่ด้วยกันอย่างเป็นกัลยาณมิตรเพื่อจะเสริมสร้างคุณธรรม แต่ถ้าเราปล่อยปละละเลยการพัฒนาตนเอง เอาอีกฝ่ายหนึ่งเป็นที่พึ่งมากเกินไป ก็จะทำให้เราเสียประโยชน์

ในการพัฒนา ตนเอง แล้วถ้าเกิดการพลัดพรากจากกัน เมื่อใด เราอาจจะรู้สึกหมดสิ้นไม่มีอะไรเหลือ

ฉะนั้น ในขณะที่เราอยู่ร่วมกันด้วยความรักความเข้าใจ เป็นครอบครัวที่อบอุ่น มีสามีและภรรยาที่เห็นอกเห็นใจเรา มีชีวิตที่เป็นที่พึงพอใจ **เรายังต้องระลึกอยู่เสมอในสัจธรรมความจริงที่พระพุทธองค์ทรงสอนว่า มนุษย์เราเกิดก็เกิดคนเดียว แก่ก็แก่คนเดียว เจ็บก็เจ็บคนเดียว ตายก็ตายคนเดียว ท่านบอกว่าอย่าลืมความจริงเรื่องความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตาย อย่าลืมว่าวันใดวันหนึ่งเราต้องพลัดพรากจากกัน การระลึกถึงความจริงอย่างนี้ไม่ได้ทำให้เรารู้สึกซึมเศร้า แต่กลับทำให้เห็นว่าเวลาในแต่ละวันๆ มีค่ามากขึ้น มีค่าเพราะชีวิตของเราเป็นของไม่แน่นอน เราจะเห็นว่าเราไม่มีเวลาที่จะไปโกรธหรือเป็นทุกข์กับเรื่องเล็กเรื่องน้อย**

ถ้าอายุมนุษย์เรายืนยาวเป็นพันปีหมื่นปี ก็ยังพอจะเข้าใจได้ แต่ในเมื่อชีวิตของเราสั้นเหลือเกิน เราก็ควรจะใช้เวลาที่เรามีให้เป็นประโยชน์มากที่สุด ถ้าจิตใจเป็นอกุศล ก็รีบแก้ไขเสีย เรื่องเก่า ๆ อย่าไปถือไว้ เวลาเกิดความไม่พอใจการพูดกันไปพูดกันมา ฝ่ายหนึ่งก็ยกเรื่องเมื่อวานนี้มาพูด เรื่องเมื่อเดือนที่แล้ว เรื่องเมื่อปีที่แล้วมาพูด เรื่องเมื่อสิบปี

ที่แล้วมาพูด อาตมาก็เคยเห็นอย่างนี้ในบ้านอาตมาเอง บางทีเมื่อโยมแม่ไม่พอใจโยมพ่อ ท่านยังอ้างถึงเรื่องที่เกิดเมื่อยี่สิบปีสามสิบปีที่แล้ว เราก็อย่าให้มันเป็นอย่างนั้น ฝึกปล่อยวางให้มาก ทุกๆ เรื่องที่เกิดขึ้นในวันนี้ ก็ให้แก้วันนี้แล้วก็ปล่อยไปๆ อย่าให้สิ่งที่ไม่ดีสะสมมากขึ้น

ขอให้อยู่กันด้วยจิตใจที่เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ทำมาหากินด้วยความซื่อสัตย์สุจริต แบ่งปันส่วนหนึ่งให้เป็นประโยชน์แก่พระศาสนา ส่วนหนึ่งให้เป็นประโยชน์แก่สังคม ส่วนหนึ่งให้เป็นประโยชน์แก่ญาติมิตร ส่วนหนึ่งเก็บออมไว้ ส่วนหนึ่งไว้ใช้จ่ายด้วยความรับผิดชอบ ไม่สุรุ่ยสุร่าย ให้พอดีๆ กับฐานะของเรา เป็นผู้ที่สร้างประโยชน์ทั้งแก่ตนเองและผู้อื่นอยู่เสมอ

ขอให้เป็นผู้รักษาศีลเป็นประจำ ศึกษาเข้าใจศีลแต่ละข้อเป็นอย่างดี เห็นโทษในการไม่รักษา เห็นคุณในการรักษา เป็นผู้ที่สมบูรณ์ด้วยศีล ชีวิตแต่งงาน ชีวิตในครอบครัว ในชุมชนไหนๆ ก็ตาม จะมั่นคงได้ก็ด้วยความไว้วางใจกัน ที่ใดที่คนไว้ใจกันไม่ได้ ที่นั่นจะหวั่นไหวไม่มั่นคง ฉะนั้น ไม่ว่าจะทางกาย ทางวาจา ทางใจ ก็ให้มันตรงกัน ไม่ใช่ว่าต่อหน้าอย่างลับหลังอย่าง แต่ให้มันสม่ำเสมอ ไม่มีความแตกต่างกันเลยทั้งต่อหน้าและลับหลัง

เรื่องภายในครอบครัว เรื่องส่วนตัว เรื่องระหว่างเรากับสามีหรือภรรยา อย่าเอาไปพูดข้างนอก อย่าเอาอีกฝ่ายไปนินทา คนส่วนใหญ่จะเชื่อว่า ความลับคือสิ่งที่เราไม่พูดกับใครเว้นแต่กับคนที่สนิทที่สุดเพียงคนเดียว เราจึงพูดกับคนที่เราสนิทที่สุด แต่คนอื่นๆ ก็คิดอย่างนี้เหมือนกัน นี่เป็นความลับของเขา เราต้องเก็บเงียบ จะไม่พูดกับใครเลย ยกเว้นกับคนที่เราสนิทที่สุดคนเดียว เพียงไม่นานเรื่องที่ควรจะเป็นเรื่องภายในครอบครัวก็แพร่กระจายออกไปจนสร้างความเสียหายได้

เรื่องภายในก็ให้มันเป็นเรื่องภายใน เรื่องส่วนตัวก็ให้มันเป็นเรื่องส่วนตัว ให้มีความสำรวมในการพูด ในการอยู่ด้วยกัน อย่าใช้ปากเป็นอาวุธ บางทีเราพูดออกไปโดยถือว่าเราเป็นคนโกรธง่ายหายเร็ว ไม่ได้ตั้งใจพูด แต่พูดเพราะโกรธปล่อยออกไปก็หายโกรธแล้ว แต่อีกฝ่ายหนึ่งอาจจะเจ็บปวดรวดร้าวไปนาน เพราะเขาทิ้งไม่ได้ปล่อยไม่ได้อย่างเรา

ฉะนั้น ขอให้อยู่ด้วยกันอย่างเป็นกัลยาณมิตรต่อกัน หวังที่จะสร้างคุณงามความดี ที่จะพัฒนาตัวเอง ที่จะทำให้ชีวิตมีความสดชื่นเบิกบานด้วยธรรม เป็นผู้ให้ทาน เป็นผู้รักษาศีล และเป็นผู้ภาวนา หากเราต้องการความรอบคอบ ต้องการความสงบ เราก็ต้องภาวนา ทุกวันๆ ก็หาเวลา

ภาวนาที่จะทำให้จิตใจสงบ บางสิ่งบางอย่างที่เริ่มจะเป็นปัญหา เราจะได้รับรู้ บางสิ่งบางอย่างเรารู้สึกว่าเป็นเรื่องเล็กน้อย แต่เมื่อภาวนาจนจิตสงบแล้ว เราอาจจะรู้สึกได้ว่า เรื่องนี้สำคัญ ยังปล่อยไม่ได้ จำเป็นต้องจัดการ ในชีวิตประจำวันยุ่ง ๆ บางทีความคิดของเราก็ไม่รอบคอบ เข้าข้างตัวเองมาก **การนั่งสมาธิซึ่งแม้จะไม่สงบถึงที่สุด ก็ช่วยให้เรารู้จักธรรมชาติของตัวเองว่า ทุกวันนี้เรากำลังกังวลเรื่องอะไรบ้าง กำลังมีปัญหาอะไรบ้าง การภาวนาเป็นการทำความรู้จักกับตัวเอง ช่วยให้เข้าใจตัวเอง ถ้าความสงบเกิดขึ้นได้ก็ยิ่งดี อย่างไรก็ตาม หลวงพ่อท่านสอนอยู่เสมอว่า นั่งสมาธิจิตสงบเหมือนการทานข้าวที่มีกับข้าวอร่อย ส่วนการนั่งสมาธิที่จิตยังไม่สงบก็เหมือนการทานข้าวเปล่า ซึ่งทานข้าวเปล่าก็ยังดีกว่าไม่ได้ทานเลย ท่านจึงให้เราตั้งอกตั้งใจในการภาวนา เพื่อให้จิตใจสงบ ไม่เครียด มีความรอบคอบ เกิดความเข้าใจตัวเองและเข้าใจคนรอบข้าง เพื่อให้ชีวิตก้าวหน้า มีการปล่อยวางทุกวันๆ การปล่อยวางนี้ไม่ใช่เรื่องลึกลับ มันเกิดจากการฝึกฝนอบรมตน**

นอกจากนี้ โบราณท่านยังว่า รักยาวให้บั่น รักสั้นให้ต่อ คือ ของเก่าของไม่ดี สิ่งอกุศล อย่าให้ต่อ ให้บั่น ให้ตัด

ตัดทุกวัน ๆ จนเหลือแต่สิ่งที่เป็นกุศล ฉะนั้น เมื่ออยู่ร่วมกัน ก็พยายามพัฒนาในด้านความสัมพันธ์กับคนรอบข้างด้วย เพราะสิ่งนี้มีผลต่อชีวิตของเรามาก เราจะสร้างประโยชน์ ประสานประโยชน์กับตัวเอง สร้างประโยชน์กับคนรอบข้าง ชีวิตของเราดีงามก็ไม่ใช่จะดีงามเฉพาะเวลาอยู่ในวัด เราต้องการให้ความดีงามนั้น ๆ ปรากฏในกาย วาจา ใจของเราตลอดกาลนาน

Never Take Anything for Granted

Obviously, I am not speaking from any direct experience today of matrimony and personally not a great fan of this institution. But I am very interested in how people can live together in the best possible way and how people can make the very best of their lives both in ways that they themselves, their lives have been growing, being nurtured in all that is good, and in which they learn how to share their happiness and their goodness with those around them, beginning with their loved ones, and then spreads out to all others as much as possible.

I do have a number of observations because although obviously I've never been married before, I have been a very keen student and observer of

human conduct, the human mind in particular, and interested in the relationship between the inner and the outer, how they affect each other, and how they can nurture each other in the best possible way. In the short preamble that I delivered before, giving the precepts early on, I pointed to the sensual importance of a shared moral code, and a shared commitment to an education of our conduct.

We all have vices, weaknesses and foibles. But the Buddhist teaching is that nothing is fixed. There is no inherent need or drive in the human mind and heart to hurt and to create suffering for oneself or others. We all have basic inheritance, whether you consider kammic inheritance or genetic inheritance but we all have things that we need to work on. That commitment to trying to find freedom from, and transcend those negative mental states, mental habits, and habits or conduct is one of the central planks of Buddhist teachings. And it is difficult! It is difficult for everyone! It is difficult for monks living in

quiet and secluded places in forests, mountains and caves even. But it is especially difficult in the modern busy world where there are so many distractions, and so many pressures. And for that reason to find someone who you understand, and they understand you, and who you are convinced has your very best interest at heart and wants to share in this path of finding freedom from all that is negative, and help each other to grow in all that which is good and noble and fine, and to be able to pass that on to our children, even grandchildren in the future. That is a wonderful thing.

As a monk, I never considered marriage for myself. I do appreciate the value that it can provide. And on the day of marriage, the beginning of this kind of relationship, we talk very much of love - a romantic love. That's also an important and it can be a beautiful feature of human life. But the Buddhist teaching is that it needs to be founded on something deeper than that. Romantic love is often built on

shifting sands. But the firm rock-like foundation of a long-term relationship throughout the whole lifetime is good friendship.

Friendship is not something that people get so emotional about or so excited about. And it does not feature in so many movies as romantic love does. But in the long term, I think this is something that is so valuable and which needs to be worked upon. In stories and legends, the story ends with the man and woman married and living happily ever after. But in real life, the marriage is just the beginning, isn't it?

There is nothing which is fixed that we can take for granted. And the Buddha stressed a virtue called *Appamada* again, and again. And it's indeed featured in His very last discourse and instructions to His monks. And this term, *Appamada*, is usually translated as heedfulness. But, a more modern way of explaining this virtue is "Never take anything for granted."

That begins with our wealth, our success, all those things that contribute to our sense of ease and comfort in life, never taking anything for granted. It is not our right that we have to have this kind of ease and well-being, never to take our health for granted, never to take our partner for granted. And this is the most important one because over the course of time, it is natural that we get used to things. And there is a good and bad side of many small habits that we used to find annoying and that we get used to and no longer considered as annoying. That is a good sign.

But the less fortunate side is that all those things that initially led us to love and cherish someone - we become used to those things as well – and lessen the definite effort to bear them in mind, and to remember them and recollect them, and to consciously celebrate them and cherish them. Even the most important and beautiful thing in the life of a couple can fade. And you will just wake

up one morning and think, “Where has that gone? How did it disappear? When did it disappear?” And it is just the gradual attrition, gradual, gradual falling away of those things that make relationships beautiful and fulfilling. And so the Buddha advocated us to constantly be aware of this danger of taking each other for granted, and to constantly be nourishing all the roots of the relationship.

I was reminded of a personal anecdote some years ago when I was travelling to Europe and a Thai student of mine who lived in Europe flew from his home, left his family to come spend a few days with me as a Uppatak or an attendant. And my sandals were in a state of disrepair. The student insisted that we go and buy some new shoes. So we went to a shoe shop and I said to this man, a very good man, a good family man. I said, “Have you bought a present for your wife yet?” And he looked at me like I was speaking some strange language and said, “No! Why?” And it turned out that he said he never

ever bought a present for his wife. He just never ever even considered it.

I then said, “Well, look, I have never been married but something I do know is that most women like shoes. So what I want you to do is, I want you to buy a pair of shoes for your wife.” “Are you sure? Really?” I said, “Yes, really! Buy a pair of shoes. I think that pair over there looks really nice.” And so he bought the shoes for his wife. It was a wonderful thing for his marriage because before that, he was studying, getting to meditation and being with monks and everything. He was frustrated with his family life and it was holding him back in his spiritual life. And I felt that he was not giving his wife enough credit. He didn’t appreciate all the things that she gave him. And this, in fact, brought him to tears because he realized that he had left home, the moment he got on the plane, he forgot all about his wife. But then this Ajahn who only sees his wife once every couple of years and was worried about her welfare.

As I said, he is a really good man, a very good and faithful husband but he is taking his wife for granted. This is the reflection that I had for him. So buy your wife lots of presents.

Another thing about expressing appreciation: After a while he thinks, “Well, my wife knows that I appreciate that? I told her so many times before. There’s no need to say it again.” “Come on! You do! You have to say it again, again and again!” Don’t assume anything at all. Just make every day a new day. And it is here that meditation practice is so important because we have so many conventional identities, pressures and masks that we have to put on every day. And meditation means you just put all that to one side, and you just come back to this simple experience of being a living being, breathing in and breathing out. And as the incredible exponential increase in our ability to communicate with other people which tends to engulf us, our ability to communicate with ourselves and to be tuned in to our

own deepest needs, aspirations, fears and anxieties becomes attenuated, becomes less and less.

And meditation practice, whatever form it might take, and whatever religious tradition it may take, means giving yourself a quality time with yourself. Just come back to base. And often when you just put down all the busyness, all the things you've got to do, and all the time tables and projects, and just come back; then often you can learn some very important things. It is not that you didn't know those things but it is just the noise in your mind and the noise outside that just drowns you down. And so coming back to yourself, and just coming back to the point of silence every day is such an important part of life.

Now we know that almost in every area of life, that which is rare is considered more valuable than that which is common. And in this very busy life that most of you lead, there is so much noise but so little silence. And silence is a wonderful

jewel that we should be able to experience in our lives. You are just following the noise, following the adrenalin and following the next thing. You never stop! And you never really experience a more profound level of life. You are on the very superficial level without realizing that there is so much more to life. Life is so much richer than can be found in this chasing after all the normal worldly goals.

I am not denigrating worldly success and worldly effort. I appreciate how much effort so many of you put into your lives, and into your careers, and in your families. But it needs to be balanced by the inner world; and as friends together, seeking to help each other to overcome faults and dangers. When you have that sense that you are with someone who really understands you, wants to understand you and loves you, you can open up. You don't have to protect things. You don't have to be defensive. You don't have to hide things away because you are ashamed. And you can help each other to grow. And that is

the sense of mutual growth and mutual benevolence. It is founded upon the ability to be silent together. You know that if you are really intimate with someone that you can be together, you don't have to be talking all the time. You don't have to be doing anything. When you can just be silent together; then you know that is a true beautiful relationship.

I hope that you have many great adventures together in your lives and do many interesting and wonderful things. But I want you also to spend time when you don't do anything at all. You learn how to dwell in silence with each other and communicate on a different level which goes beyond the verbal, beyond the external. You should have that balance of within and without.

The Buddha said that the goal of life is to create happiness and benefit for oneself, and happiness and benefit for others; and finding that balance is one of your great challenges. You must give great importance to sharing and giving in whatever way you

can, which is giving materials, giving of knowledge, giving of time, whatever you have that you value and you think that others may benefit from, share it whenever you can because so much happiness can be created through giving, much more than possessing. That is not just a thing a monk says, but I would say that you can see that very clearly in your life. And I am sure all of you have performed acts of kindness in the past when you expected nothing in return at all. The beautiful Thai idiom is like "Putting gold on the back of the Buddha." Not putting the gold leaves on the front so everyone can see it but putting it in the back and only you know.

But when you consistently act kindly and are concerned for others and wish others to be free of suffering and to be happy, whenever you recollect that good and kind action even if ten years have passed, twenty years, thirty years, you immediately become full of happiness. It is a beautiful jewel and

resource in the mind. When you are anxious and depressed and feeling low and feeling full of doubt in yourself, this is wonderful meditation, just to recall all the good and kind actions that you performed in your life. And you don't have to take a pill. You don't have to call somebody. You don't have to go to a movie. You have it within yourself, the ability to soothe your mind, to cure your mind of its pain in a natural and wonderful way.

I mentioned before that mutual trust is the feature that you must always bear in mind. Always act in ways in which you never undermine that trust. A hundred true words are not as heavy, are not as significant, as one lie. Because the moment you catch someone else in the lie, then you doubt everything. You think, "Well, if they can lie to me in this, maybe all the other things they said that I believe, maybe they are not true either." So never take a lie lightly, and try to avoid it at all costs because lies are something which undermine the relationships in

ways that very few other things do. So love the truth. Try to be truthful to yourself, and truthful to each other.

I wish you both a very long and happy married life, one in which you grow together as human beings and learn how to make each other happy and to share that happiness with others.

ขอขอบคุณและอนุโมทนา
ผู้ถอดไฟล์เสียง ผู้พิมพ์ต้นฉบับและผู้ตรวจทาน

โอวาทวันมงคลสมรส ๑๗ พฤษภาคม ๒๕๖๒ ระหว่าง
คุณมณีฉาย ไชยนุวัติ และ คุณจิรภัทร เลขะกุล
*ขอบคุณและอนุโมทนา **คุณมณีฉาย ไชยนุวัติ** ผู้ถอดไฟล์เสียง*

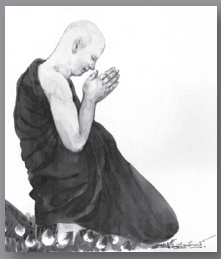
โอวาทวันมงคลสมรส ๑๐ ธันวาคม ๒๕๖๐ ระหว่าง
ครูอุษา ธนสถิตย์ และ ครูจี่หม่า
*ขอบคุณและอนุโมทนา **คุณศิริมา ดิสสรา** ผู้ถอดไฟล์เสียงและพิมพ์ต้นฉบับ*
***คุณธรรมสรณ์ คิดการดี** และ **คุณศศิธร ลีลาเธียร** ผู้ตรวจทาน*

โอวาทวันมงคลสมรส ๓ ธันวาคม ๒๕๕๕ ระหว่าง
ครูวรรณวนัช และ วิภว์ บูรพาเตชะ
*ขอบคุณและอนุโมทนา **คุณณัฐกานต์ โชคดำรงกุล** ผู้ถอดไฟล์เสียงและพิมพ์ต้นฉบับ*
***คุณกีรติ นาคประสิทธิ์** ผู้ตรวจทาน*

โอวาทวันมงคลสมรส ๔ พฤศจิกายน ๒๕๕๐ ระหว่าง
ครูฤทัย บุญทวีกิจ และ ครูพีรพัฒน์ ตติยบุญสูง
*ขอบคุณและอนุโมทนา **คุณณัฐกานต์ โชคดำรงกุล** ผู้ถอดไฟล์เสียงและพิมพ์ต้นฉบับ*
***คุณกีรติ นาคประสิทธิ์** ผู้ตรวจทาน*

โอวาทที่วัดป่านานาชาติ ๒๐ กันยายน ๒๕๔๑
*ขอบคุณและอนุโมทนา **คุณปวีณา กาญจนัษฐิติ** ผู้ถอดไฟล์เสียงและพิมพ์ต้นฉบับ*
***คุณปองสุข กนกวลีวงศ์** ผู้ตรวจทาน*

โอวาทวันมงคลสมรส ๑๐ ตุลาคม ๒๕๕๖ ระหว่าง
คุณฝ้าย อัสสกุล และ Mr. William Auer III
*ขอบคุณและอนุโมทนา **คุณเกรียงยศ ฉัตร์กุลจันทร์** ผู้ถอดไฟล์เสียงและพิมพ์ต้นฉบับ*
***คุณยุภา จิระนันทิพร** ผู้ตรวจทาน*



ชยสาโร ภิกขุ

นามเดิม	ฌอน ชิเวอร์ตัน (Shaun Chiverton)
พ.ศ. ๒๕๐๑	เกิดที่ประเทศอังกฤษ
พ.ศ. ๒๕๒๑	ถือเพศเป็นอนาคาริก (ปะขาว) อยู่กับพระเทพญาวิเทศ (พระอาจารย์สุเมโธ) ที่อังกฤษ ๑ พรรษา แล้วเดินทางมายังประเทศไทย
พ.ศ. ๒๕๒๒	บรรพชาเป็นสามเณร ที่วัดหนองป่าพง จังหวัดอุบลราชธานี
พ.ศ. ๒๕๒๓	อุปสมบทเป็นพระภิกษุ ที่วัดหนองป่าพง โดยมีพระโพธิญาณเถร (หลวงพ่อชา สุภัทโท) เป็นพระอุปัชฌาย์
พ.ศ. ๒๕๔๐-๒๕๔๔	รักษาการเจ้าอาวาส วัดป่านานาชาติ จังหวัดอุบลราชธานี
พ.ศ. ๒๕๔๕ - ปัจจุบัน	พำนัก ณ สถานพำนักสงฆ์ อ.ปากช่อง จังหวัดนครราชสีมา
พ.ศ ๒๕๖๒	รับสมณศักดิ์เป็น พระราชพัชรมานิต

มูลนิธิปัญญาประทีป

ความเป็นมา

มูลนิธิปัญญาประทีป จัดตั้งโดยคณะผู้บริหารโรงเรียนทอสี ด้วยความร่วมมือ จากคณะครู ผู้ปกครองและญาติโยมซึ่งเป็นลูกศิษย์พระอาจารย์ชยสาโร กระทรวงมหาดไทยอนุญาตให้จดทะเบียนเป็นนิติบุคคลอย่างเป็นทางการ เลขที่ทะเบียน กท. ๑๔๐๕ ตั้งแต่วันที่ ๑ เมษายน ๒๕๕๑

วัตถุประสงค์

๑) สนับสนุนการพัฒนาสถาบันการศึกษาวิถีพุทธที่มีระบบไตรสิกขาของพระพุทธศาสนาเป็นหลัก

๒) เผยแผ่หลักธรรมคำสอนผ่านการจัดการฝึกอบรม และปฏิบัติธรรม และการเผยแผ่สื่อธรรมะรูปแบบต่างๆ โดยแจกเป็นธรรมทาน

๓) เพิ่มพูนความเข้าใจในเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์ และสิ่งแวดล้อม สนับสนุนการพัฒนาที่ยั่งยืน และส่งเสริมการดำเนินชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

๔) ร่วมมือกับองค์กรการกุศลอื่นๆ เพื่อดำเนินกิจการที่เป็นสาธารณประโยชน์

คณะที่ปรึกษา

พระอาจารย์ชยสาโรเป็นองค์ประธานที่ปรึกษา โดยมีคณะที่ปรึกษาเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในสาขาต่างๆ อาทิ ด้านนิเวศวิทยา พลังงานทดแทน สิ่งแวดล้อม เกษตรอินทรีย์ เทคโนโลยีสารสนเทศวิทยาศาสตร์สุขภาพ การเงิน กฎหมาย การสื่อสาร การละคร ดนตรี วัฒนธรรม ศิลปกรรม ภูมิปัญญาท้องถิ่น

คณะกรรมการบริหาร

มูลนิธิฯ ได้รับเกียรติจากรองศาสตราจารย์นายแพทย์ปรีดา ทัศนประดิษฐ เป็นประธานคณะกรรมการบริหาร และมีคุณบุบผาสวัสดิ์ รัชชตาตะนันท์ ผู้อำนวยการโรงเรียนทอสีเป็นเลขาธิการฯ

การดำเนินการ

• มูลนิธิฯ เป็นผู้จัดตั้งโรงเรียนมัธยมปัญญาประทีป ในรูปแบบโรงเรียนบ่มเพาะชีวิตเพื่อดำเนินกิจกรรมต่างๆ ด้านการศึกษาวิถีพุทธ ให้บรรลุวัตถุประสงค์ของมูลนิธิฯ ข้างต้น โรงเรียนนี้ตั้งอยู่ที่ บ้านหนองน้อย อำเภอปากช่อง จังหวัดนครราชสีมา

• มูลนิธิฯ ร่วมมือกับโรงเรียนทอสี ในการผลิตและเผยแผ่สื่อธรรมะแจกเป็นธรรมทาน โดยในส่วนของโรงเรียนทอสีฯ ได้ดำเนินการต่อเนื่องตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๔๕