การครองเรือนตามแนวพุทธ

MARRIED LIFE ACCORDANCE BUDDHIST STYLE

โสภณ จาเลิศ*
Sophon Jalerd

ภัทรเดช ปัณชญาธนาดุล**
Pattaradej Panchayatanadoon

Received: 2020-03-02
Revised: 2020-03-15
Accepted: 2020-03-30

บทคัดย่อ

การใช้ชีวิตการครองเรือน นับว่ามีความสำคัญ เป็นแบบอย่างแก่บุตรหลานและเยาวชนที่จะเติบโตเป็นผู้ใหญ่ซึ่งเป็นทรัพยากรบุคคลที่สำคัญของประเทศ การใช้ชีวิตคู่หรือชีวิตสมรส หากคู่สมรสปฏิบัติต่อกันตามแนวของพุทธศาสนา ซึ่งมีกล่าวไว้ในพระไตรปิฎก ก็จะทำให้คู่สมรสครองรักกันยืนยาวด้วยความรักความอบอุ่น คือ การปฏิบัติของสามีต่อภรรยา และการปฏิบัติของภรรยาต่อสามี สามีพึงปฏิบัติต่อภรรยาคือ ให้เกียรติยกย่อง ไม่ดูหมิ่น ไม่ประพฤตินอกใจ มอบความเป็นใหญ่ให้ และให้เครื่องแต่งกาย ภรรยาพึงปฏิบัติต่อสามีคือ จัดการงานดี สงเคราะห์คนข้างเคียงของสามีดี ไม่ประพฤตินอกใจ รักษาทรัพย์ที่สามีหามาได้ ขยันไม่เกียจคร้านในกิจการทั้งปวง และคู่สมรสควรปฏิบัติตามโอวาทของ ธนัญชัยเศรษฐี ที่สอนแก่นางวิสาขา ก่อนที่จะเข้าสู่สกุลของสามี 10 ประการ คือ ไฟในอย่านำออก ไฟนอกอย่านำเข้า ควรให้แก่ผู้ที่ให้ อย่าให้แก่ผู้ที่ไม่ให้ เขาจะให้หรือไม่ให้ก็จงให้ จงนั่งให้เป็นสุข จงกินให้เป็นสุข จงนอนให้เป็นสุข พึงบูชาไฟ และ พึงนมัสการเทวดาภายใน นอกจากนั้นควรใช้หลักสมชีวิตธรรม 4 ประการ คือ สมสัทธา สมสีลา สมจาคะ และสมปัญญา หากคู่สมรสคู่ใดใช้ชีวิตการครองเรือนตามแนวพุทธดังกล่าวแล้ว เชื่อแน่ว่าจะใช้ชีวิตคู่ร่วมกันยืนยาวและไม่มีปัญหาการหย่าร้างแน่นอน

คำสำคัญ: การครองเรือน, คู่ครองที่ดี

ABSTRACT

A good married life plays crucial role as model for children and young adults who will become important human resources of the country. If spouses treat each other according to the Buddhist teachings

* อาจารย์พิเศษ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์นครลำปาง

** อาจารย์ สาขาวิชาพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์นครลำปาง

mentioned in Tripitaka, the couple will be together with everlasting love. To treat each other well, a husband should honor his wife, not insult, or behave unfaithfully. Instead, he should empower and provide costumes for his wife while the wife should manage work, treat her husband's friends and family members well, not behave unfaithfully, take care of her husband's treasure, and not be lazy. In addition, they should act according to the ten headings of Thanachai Setthi who taught his daughter, Visakha, before entering her married life: The wife should not criticize her husband and parents-in-law; things should be lent to those who return them; people should be helped even if they do not repay; the wife should sit, eat, sleep gracefully, worship the fire and the inner devas. Furthermore, they should use the principle of Samajividhamma (Qualities which make a couple well matched) which means they should be matched in faith, conduct, generosity, and wisdom. If any spouse lives married life according to the Buddhist teachings, they will certainly be together as long as they both shall live without divorce.

Keywords: Married Life, Good Spouse

1. บทนำ

ความสัมพันธ์ของบุคคลในครอบครัว นับว่ามีความสำคัญในการครองเรือน หากบุคคลในครอบครัว มีความสัมพันธ์กันอย่างอบอุ่น จะส่งผลถึงสุขภาพจิตที่ดีของทุกๆ คนในบ้านโดยเฉพาะอย่างยิ่ง ลูกๆ ซึ่งเป็นทรัพยากรมนุษย์ที่ทรงคุณค่า ที่จะเติบโตเป็นผู้ใหญ่ในอนาคต จะทำให้เขามีพื้นฐานทางด้านการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่นในสังคมโดยส่วนรวม ในสังคมปัจจุบันคงไม่มีใครปฏิเสธว่า พฤติกรรมของมนุษย์ เลวร้ายกว่าสมัยก่อนมาก เช่น ก้าวร้าว ดื้อดึง โหดร้าย เห็นแก่ตัว ไม่มีน้ำใจ ใส่ร้ายป้ายสี คดโกง สำส่อนทางเพศ โกหกหลอกลวง คบชู้ ไม่ซื่อสัตย์ต่อคู่ครอง เป็นต้น

แพทย์หญิงกรองกาญจน์ แก้วชัง กล่าวถึงปัญหาการหย่าร้างของครอบครัวไทยว่า มีแนวโน้มเพิ่มขึ้น ปี 2560 มีผู้จดทะเบียนสมรส 297,501 คู่ หย่า 121,617 คู่ เฉลี่ยหย่าวันละ 333 คู่ จังหวัดที่มีจำนวนหย่าร้างสูงที่สุดในปี 2560 อันดับ 1 คือ กรุงเทพฯ 16,187 คู่ รองลงมาคือชลบุรี 6,476 คู่ และนครราชสีมา 4,572 คู่[1]

จากสถิติการหย่าร้างดังกล่าว เป็นสิ่งที่น่าเป็นห่วง โดยเฉพาะเด็กๆ ที่เป็นลูกๆ ของคู่สามีภรรยาที่เกิดการหย่าร้าง บทความนี้ จะกล่าวถึงเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างสามีและภรรยา และการนำหลักธรรมทางพุทธศาสนามาใช้ในการอยู่ร่วมกันของบุคคลในครอบครัว ไม่ว่าจะเป็นครอบครัวเดี่ยวหรือครอบครัวขยาย ผู้ที่เป็นสามีภรรยากันนั้น มีส่วนที่จะช่วยเสริมกันและกันให้เจริญ หรือเสื่อมได้ มีผลต่อบุคลิกภาพของกันและกันให้เกิดความเลื่อมใสศรัทธาหรือเสื่อมความศรัทธาแก่บุคคลในสังคมที่สามีภรรยาคู่นั้นเป็นสมาชิก สิ่งสำคัญก็คือ การเข้าใจกัน

[1] กรุงเทพธุรกิจ, **ชีวิตสมรสไทยหย่าร้างปีละกว่าแสนคู่ จิตแพทย์แนะ4ห้าม-4ควรดูแลลูก.** สืบค้นเมื่อวันที่ 9 เมษายน 2563, จากเว็บไซต์ https://www.bangkokbiznews.com/news/detail/842738 [].

ไว้เนื้อเชื่อใจ ให้เกียรติซึ่งกันและกัน มีสัมพันธภาพที่ดีต่อกันทั้งระหว่างสามีภรรยาและญาติของทั้งสองฝ่ายทุกระดับ

2. การปฏิบัติของสามีต่อภรรยา

ในการใช้ชีวิตคู่อยู่ร่วมกันของสามีภรรยาให้ครองเรือนร่วมกันไปจนกว่าชีวิตจะหาไม่นั้น ควรมีการปฏิบัติต่อกันด้วยความเป็นมิตรไมตรีในที่นี้จะกล่าวถึงการปฏิบัติตนของสามีต่อภรรยาก่อน จากพระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้กล่าวถึงสามีที่ควรปฏิบัติต่อภรรยาว่า[2] สามีพึงบำรุงภรรยาผู้เป็นทิศเบื้องหลังโดยหน้าที่ 5 ประการ คือ

1. ให้เกียรติยกย่อง
2. ไม่ดูหมิ่น
3. ไม่ประพฤตินอกใจ
4. มอบความเป็นใหญ่ให้
5. ให้เครื่องแต่งตัว

เขมกะ ได้กล่าวถึงหน้าที่ของสามีที่พึงปฏิบัติต่อภรรยาไว้ 8 ประการ ดังนี้[3]

1. ยกย่องนับถือว่าเป็นภรรยาจริง ๆ เช่น การไปร่วมงานต่าง ๆ ได้แก่ งานบุญงานกุศลในท้องถิ่น หรืองานอื่น ๆ ในสังคม ควรพาภรรยาไปด้วยตามโอกาสอันควร และแนะนำให้เพื่อนฝูง ผู้บังคับบัญชา ผู้ใต้บังคับบัญชาให้รู้จักกับภรรยาของตน

2. ไม่ดูหมิ่นภรรยา ไม่ว่าจะเป็นทางกาย วาจา หรือแม้น้ำใจก็ไม่ควรดูหมิ่น ไม่ว่าเธอจะมาจากชาติตระกูล ฐานะ หรือสังคมเช่นไรก็ตาม

3. ไม่ประพฤตินอกใจภรรยา ข้อนี้เป็นสิ่งที่ผู้เป็นสามีควรระวังอย่างยิ่ง คงเคยได้ยินคำพังเพยของสตรีว่า "เสียทองเท่าหัว ไม่ยอมเสียผัวให้ใคร" นั่นก็คือ ไม่มีอะไรจะชอกช้ำใจเท่ากับการที่สามีนอกใจไปรักหญิงอื่น สามีจึงไม่ควรเห็นแก่ตัว เอาแต่ความสุขสนุกสนานของตนฝ่ายเดียว ทั้ง ๆ ที่ความสนุกสนานของตนอยู่บนความชอกช้ำของภรรยา สามีควรมีสติยั้งคิด มีความอดทนต่อความอยาก มีภาษิตโบราณกล่าวไว้ว่า “ชายมีเมียสองต้องตำรา บ้านช่องเคหาเกิดจัญไร”

4. มอบความเป็นใหญ่ให้ ความเป็นใหญ่ในที่นี้ หมายถึงว่าให้เธอมีส่วนรู้เห็น เป็นผู้จัดการ หรือตัดสินใจร่วมกัน ไม่มีการซ่อนเร้น คือให้เธอได้ทำหน้าที่แม่ศรีเรือนนั่นเอง หมายถึงให้เธอเป็นใหญ่ในการจัดการบ้านเรือน การทำมาหากิน จัดการเรื่องทรัพย์สินเงินทองของครอบครัว เท่ากับว่ามอบหมายความเป็นใหญ่ทั้งปวงให้

---

[2] **ที.ปา. (ไทย)**11/269/214.

[3] เขมกะ, **หน้าที่ของคน**, พิมพ์ครั้งที่ 13, (กรุงเทพมหานคร: รุ่งแสงการพิมพ์, 2529), หน้า 123-133.

5. ให้เครื่องแต่งตัว ธรรมชาติของสตรีนั้นรักความสวยงาม สามีก็ควรเข้าใจธรรมชาติของผู้หญิงด้วย การให้โอกาสเธอได้มีเครื่องแต่งกายสวยๆ เครื่องประดับสวยๆ ตามฐานะ ถ้าคิดให้ดีๆ ก็ช่วยเสริมสร้างบุคลิกภาพของผู้เป็นสามีด้วยเหมือนกัน มีภรรยาแต่งตัวดีสวยงาม (เหมาะแก่เวลาสถานที่ ตำแหน่ง หน้าที่การงานของตน) ก็เป็นหน้าเป็นตาของสามีด้วย

6. ต้องคอยสังเกตอารมณ์ของภรรยา สามีต้องไม่ลืมตัว คิดว่าตนเป็นหัวหน้าครอบครัว มีอำนาจอยากจะพูดอะไร ก็พูด ต้องสังเกตอารมณ์ของเธอเป็นเช่นไร กำลังหงุดหงิด อารมณ์เสีย หรือกลุ้มใจอะไรอยู่หรือเปล่า (สังเกตธรรมชาติของ ร่างกาย และจิตใจของสตรีด้วยว่าสตรีทั้งโลกเดือนหนึ่งจะค่อนข้างหงุดหงิดในช่วงเวลาหนึ่ง) หากเธอมีเรื่องทุกข์ใจควรเป็นที่พึ่งและให้กำลังใจ

7. เอาใจใส่ยามป่วยไข้ เรื่องนี้สำคัญมาก ยามภรรยาเจ็บป่วยต้องคอยไต่ถามอาการ และปฏิบัติต่อเธอด้วยความ เอาใจใส่ ห่วงใย ปลอบใจ ให้กำลังใจ และอยู่ใกล้ชิดเมื่อมีเพื่อนฝูงของภรรยามาเยี่ยมก็ให้เกียรติให้การต้อนรับ เป็นต้น

8. นับถือญาติมิตรของภรรยา ไม่ว่าญาติของภรรยาจะอยู่ในฐานะเช่นไร หากเป็นญาติผู้ใหญ่ ก็ควรให้ความเคารพนับถือ หากเป็นญาติผู้น้อย หรืออ่อนอาวุโสกว่าก็ควรให้ความเมตตา ให้ความอนุเคราะห์ตามสมควร

นอกจาก 8 ประการดังกล่าวแล้ว สิ่งที่จะทำให้ชีวิตการครองเรือนของคู่สามีภรรยาดำเนินไปด้วยความผาสุกคือ การให้อภัย ศาสตราจารย์นายแพทย์ประเวศ วะสี ได้เขียนเรื่องของการให้อภัย ไว้ในคำนิยมของหนังสือเรื่อง “กล้าให้อภัย” ว่า[4] ความโกรธ ความเกลียด ความกลัว หรือ 3 ก. คือพิษในจิตใจที่ทำให้อายุสั้น และทำลายสังคม ตั้งแต่ระดับครอบครัวไปจนถึงระดับโลก ผู้คนเข้ามาอยู่ใกล้ชิดกันย่อมมีความเสียดทาน ขัดแย้งต่างๆ นานา ตั้งแต่สามีภรรยา พ่อ แม่ ลูก ญาติพี่น้องทะเลาะกัน เพื่อนสนิทแตกคอกัน ล้วนก่อให้เกิดความโกรธ ความเกลียด คนที่มีความโกรธ ความเกลียด ในจิตใจอย่างถอนไม่ออกย่อมนำไปสู่การทำลายสุขภาพ มีภูมิคุ้มกันต่ำ นำไปสู่โรคภัยต่างๆ เช่น โรคติดเชื้อ โรคหัวใจ โรคมะเร็ง ทำให้คุณภาพชีวิตต่ำ อายุสั้น การให้อภัย คือโอสถถอนพิษ เป็นเครื่องบำรุงอายุ และสร้างสันติภาพ แต่อภัยโอสถ ไม่มีขาย อยากได้ต้องปรุงเอง

การที่จะให้อภัยแก่ผู้อื่นอาจทำได้ยาก แต่ควรฝึกให้อภัยอยู่บ่อยๆ สิ่งที่ควรฝึกควบคู่กันไปคือ การระงับความโกรธ ให้รู้เท่าทันความโกรธ ทูตใจ ได้กล่าวถึงเรื่องของความโกรธว่า[5] แม้ชื่อว่า โกรธเขา แต่เราร้อนเดินนั่งนอน ร้อนในอก แทบหมกไหม้ แล้วยังดื้อ ถือโทษ โกรธทำไม ได้อะไร เป็นประโยชน์ โปรดตรองดู และยังได้ยกข้อความจาก มิลินทปัญหา มากล่าวว่า ธรรมดาน้ำย่อมอยู่ในสภาพที่เย็น ฉันใด เราก็ควรอยู่ในสภาพที่เยือกเย็นเสมอ คือ ไม่โกรธ ไม่เบียดเบียน ถึงพร้อมด้วยขันติ ความเมตตา และความกรุณา ฉันนั้น

---

[4] เอ็ดเวิร์ด เอ็ม ฮัลโลเวลล์, นายแพทย์, **กล้าให้อภัย**, แปลโดย วิรังรอง นิกูลกาญจน์, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน, 2552), หน้า คำนิยม.

[5] ทูตใจ, **มนต์คลายโกรธ,** พิมพ์ครั้งที่ 3, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท โอ. เอส. พริ้นติ้ง เฮาส์ จำกัด, 2551), หน้า 17-19.

3. การปฏิบัติของภรรยาต่อสามี

พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้กล่าวถึงสิ่งที่ภรรยาพึงปฏิบัติต่อสามีว่า[6]
ภรรยาผู้เป็นทิศเบื้องหลัง สามีบำรุงด้วยหน้าที่ 5 ประการนี้แล ย่อมอนุเคราะห์
สามีด้วยหน้าที่ 5 ประการ คือ

1. จัดการงานดี
2. สงเคราะห์คนข้างเคียงดี
3. ไม่ประพฤตินอกใจ
4. รักษาทรัพย์ที่สามีหามาได้
5. ขยันไม่เกียจคร้านในกิจทั้งปวง

คหบดีบุตร ภรรยาผู้เป็นทิศเบื้องหลัง สามีบำรุงด้วยหน้าที่ 5 ประการนี้แล ย่อมอนุเคราะห์สามีด้วยหน้าที่ 5 ประการนี้ ทิศเบื้องหลังนั้นเป็นอันชื่อว่าสามีได้ปิดป้อง ทำให้เกษมปลอดภัยแล้ว ด้วยประการฉะนี้

เขมกะ ได้กล่าวถึงหน้าที่ของภรรยาไว้ 7 ประการ และกล่าวถึงโอวาทที่ธนัญชัยเศรษฐี สอนแก่นางวิสาขาไว้อีก 10 ประการ ได้แก่[7]

1. จัดการงานดี หมายถึง งานใดๆ ที่เป็นหน้าที่ของตน หรือที่สามีมอบหมาย ไม่ปล่อยให้งานนั้นคั่งค้างอยู่ รีบทำให้เสร็จให้ทันกาลเวลา จัดวางสิ่งของในบ้านไว้ในที่อันเหมาะสม ดังภาษิตที่ว่า “สิ่งของทั้งหลายเก็บไว้เป็นที่ หยิบก็ง่าย หายก็รู้ ดูก็งามตา ใครมาก็ชม”

2. สงเคราะห์คนข้างเคียงของสามีดี ได้แก่ญาติพี่น้องของสามี ด้วยการยกย่องนับถือ ส่งสิ่งของที่สมควรไปให้ รักญาติของเราอย่างไร ก็รักญาติของสามีอย่างนั้น เมื่อเกิดทุกข์ภัย ก็ให้ความช่วยเหลือ

3. ไม่ประพฤตินอกใจสามี ข้อนี้สำคัญมาก ในบรรดาหน้าที่อื่นๆ แม้บกพร่องไปบ้างก็ยังได้รับการให้อภัย แต่ถ้าประพฤตินอกใจ หน้าที่อื่นๆ แม้จะทำดีก็ไม่มีความหมาย เพราะทำให้สามีเสียชื่อเสียงของตนและวงศ์ตระกูล เกิดความอับอายขายหน้า

4. รักษาทรัพย์ที่สามีหามาได้ ทรัพย์ใด ๆ ที่สามีหามาได้ ต้องรักษาไว้อย่างดี ไม่ประมาทพลาดพลั้งให้เกิดความเสียหาย และต้องเป็นคนมัธยัสถ์ ไม่ใช้จ่ายในสิ่งที่ไม่จำเป็นและไม่มีประโยชน์ ทรัพย์ที่หามาได้ควรแบ่งเป็นสี่ส่วน ทำบุญส่วนหนึ่ง เลี้ยงตนและครอบครัวส่วนหนึ่ง ทำทุนต่อไปส่วนหนึ่ง เก็บไว้ใช้คราวจำเป็น เช่น ยามป่วยไข้ส่วนหนึ่ง ไม่ทำตนเป็นหญิงกันถุงรั่ว เช่น ยักยอกทรัพย์ไปใช้ในทางที่ไม่สมควร เช่น เล่นการพนัน เป็นต้น

---

[6] **ที.ปา. (ไทย)** 11/269/214.

[7] อ้างอิงแล้ว, **หน้าที่ของคน**, พิมพ์ครั้งที่ 13, (กรุงเทพมหานคร: รุ่งแสงการพิมพ์, 2529), หน้า 133-138.

5. ฉลาดและขยันไม่เกียจคร้านในกิจการทั้งปวง ได้แก่ขยันในการบ้านการเรือน ไม่เลือกว่างานนั้นเป็นงานสูงหรืองานต่ำ ต้องขยันหมั่นเพียรจัดบ้านเรือนให้สะอาดเรียบร้อย

6. คอยสังเกตอารมณ์ของสามี

7. เอาใจใส่ยามป่วยไข้ ข้อนี้ คล้ายกับข้อ 7 ในหน้าที่ของสามี

อนึ่ง ภรรยา ควรปฏิบัติตามโอวาทที่ ธนัญชัยเศรษฐี สอนแก่นางวิสาขา ก่อนจะส่งตัวไปสกุลของสามีอีก 10 ประการ คือ

1. ไฟในอย่านำออก เรื่องไม่ดีในบ้านไม่ควรนำไปเล่าให้คนภายนอกฟัง

2. ไฟนอกอย่านำเข้า เรื่องไม่ดีที่คนอื่นนินทากันนอกบ้าน อย่านำมาแฉในบ้าน อาจทำให้คนกินแหนงแคลงใจกัน ตนเองจะกลายเป็นคนส่อเสียด ถ้าเป็นเรื่องที่อาจเกิดอันตราย เช่นทราบว่าจะมีคนมาปล้นบ้าน ควรปรึกษาหาทางป้องกันแก้ไข

3. ควรให้แก่ผู้ที่ให้ ผู้ใดยืมของแล้วนำมาคืนให้ เมื่อผู้นั้นมายืมอีกจึงควรให้ ผู้ใดให้สิ่งของแก่เรา เราพึงให้ตอบแทนแก่เขา

4. อย่าให้แก่ผู้ที่ไม่ให้ ใครยืมของแล้วไม่คืน ก็อย่าให้ยืมอีก ใครไม่ให้อะไรแก่เราเลย เราก็ไม่ให้อะไรแก่เขา

5. เขาจะให้หรือไม่ให้ก็จงให้ คือญาติของตนหรือฝ่ายสามีที่ลำบากยากจน แม้เขาไม่ให้อะไรแก่เรา ก็ควรให้ความช่วยเหลือเขา

6. จงนั่งให้เป็นสุข คือเมื่อพ่อแม่ของสามีหรือสามีทำงานอยู่ หญิงสะใภ้อย่านั่งเฉย เมื่อเขาพักจึงควรพัก

7. จงกินให้เป็นสุข คือไม่บริโภคอาหารก่อนพ่อแม่ของสามีและสามี เว้นแต่พ่อแม่ของสามีหรือสามี ติดธุระ ตนต้องรีบไปทำงานต้องรีบรับประทานก่อน ต้องแบ่งไว้ให้พ่อแม่ของสามีและสามี ต่างหาก

8. จงนอนเป็นให้สุข คือ ตื่นก่อนนอนทีหลังพ่อแม่ของสามีและสามี ปรนนิบัติพ่อแม่ของสามี และสามีให้หลับก่อนแล้วจึงนอน

9. พึงบูชาไฟ คือเคารพยำเกรงพ่อแม่ของสามีเหมือนกองไฟหรืองูพิษ ธรรมดาไฟหรืองูพิษ ใครจะเข้าใกล้ด้วยความประมาทไม่ได้ฉันใด พ่อแม่ของสามี หญิงสะใภ้พึงมีความเคารพยำเกรงฉันนั้น

10. พึงนมัสการเทวดาภายใน คือให้เคารพพ่อแม่ของสามีและสามีเหมือนเทวดา จะเกิดสิริมงคลแก่ตนเองตลอดไป

4. คู่ครองที่ดี

การครองเรือนนั้น นอกจากสิ่งที่สามีควรปฏิบัติต่อภรรยา และสิ่งที่ภรรยาควรปฏิบัติต่อสามี ตลอดจนปฏิบัติตามโอวาทของ ธนัญชัยเศรษฐีดังกล่าวแล้ว ยังมีหลักธรรมที่จะทำให้ชีวิตคู่หรือคู่สมรสครองรักกันได้ยืน

ยาวที่เรียกว่า สมชีวิตธรรม 4 ประการ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) ได้กล่าวถึงหลักธรรมที่เรียกว่า สมชีวิตธรรม 4 ประการ ว่า ได้แก่[8]

1. สมสัทธา คือ มีศรัทธาสมกัน เคารพนับถือในลัทธิศาสนา สิ่งที่เคารพบูชา แนวความคิด ความเชื่อ ที่เสมอกัน หรือปรับเข้าหากันได้

2. สมสีลา คือ มีศีลสมกัน มีความประพฤติ ศีลธรรมจรรยา มารยาท พื้นฐานการอบรม พอเหมาะสอดคล้องกัน

3. สมจาคะ คือ มีจาคะสมกัน ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ โอบอ้อมอารี มีใจกว้าง ความเสียสละ พร้อมที่จะช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่นพอกลมกลืนกัน ไม่ขัดแย้งกัน

4. สมปัญญา คือ มีปัญญาสมกัน รู้เหตุรู้ผล เข้าใจกัน พูดกันรู้เรื่อง

จะเห็นได้ว่า การใช้ชีวิตคู่หรือชีวิตการสมรสให้ครองรักกันจนกว่าชีวิตจะหาไม่นั้น ต้องมีหลักการปฏิบัติต่อกันและกัน รู้จักถนอมน้ำใจ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ทั้งต่อคู่สมรสและญาติของคู่สมรส ไม่ประพฤติปฏิบัติตนในสิ่งที่ทำให้คู่สมรสของตน ได้รับความน้อยเนื้อต่ำใจ และเจ็บช้ำทั้งกายใจ ปฏิบัติต่อกันด้วยความรักและจริงใจ นอกจากจะปฏิบัติตามหลักธรรมที่สามีพึงปฏิบัติต่อภรรยา และภรรยาพึงปฏิบัติต่อสามีแล้ว ยังมีหลักธรรมทางพุทธศาสนา ที่ทำให้คู่สมรสเป็นคู่ครองที่ดี ใช้ชีวิตอยู่ร่วมกันทั้งสามีภรรยาและลูกๆ ตลอดจนญาติทั้งสองฝ่ายด้วยความสันติสุข อีกหลายหลักธรรม เช่น

สังคหวัตถุ 4 ซึ่งเป็นหลักธรรมที่เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวน้ำใจของผู้อื่น มีอยู่ 4 ประการ ได้แก่ 1) ทาน คือ การให้ การเสียสละ การเอื้อเฟื้อแบ่งปันของๆ ตนแก่บุคคลอื่น 2) ปิยวาจา คือ การพูดจาด้วยถ้อยคำที่ไพเราะอ่อนหวาน จริงใจ 3) อัตถจริยา คือ การสงเคราะห์ทุกชนิดหรือการประพฤติในสิ่งที่เป็นประโยชน์แก่ผู้อื่น 4) สมานัตตา คือ การมีความประพฤติเสมอต้นเสมอปลาย[9]

ฆราวาสธรรม คือ คุณสมบัติของผู้ประสบความสำเร็จในการดำเนินชีวิตทางโลก ประกอบด้วยธรรมะ 4 ประการ ได้แก่ 1) สัจจะ คือ มีความซื่อสัตย์เป็นพื้นฐาน 2) ทมะ คือ ฝึกตน ข่มจิต และรักษาใจ บังคับตัวเองเพื่อลดและละกิเลส 3) ขันติ หมายถึง ความอดทน เช่น อดทนกับคำพูดหรือการกระทำของผู้อื่นที่เราไม่พอใจ อดทนอดกลั้นต่อการบีบบังคับของกิเสส 4) จาคะ คือ เสียสละ ละสิ่งที่ไม่ควรมีอยู่ในตน โดยเฉพาะกิเลส ซึ่งเป็นสิ่งที่ไม่ควรมีอยู่กับตน ละนิสัยไม่ดีต่างๆ เป็นต้น[10]

---

[8] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). "คู่ครองที่ดี", ใน **ความจริงเกี่ยวกับความรัก ความโกรธ และความเมตตา.**, พิมพ์ครั้งที่ 8, รวบรวมจัดพิมพ์โดย กลุ่มนับหนึ่ง. (กรุงเทพมหานคร: บริษัท สำนักพิมพ์สุภา จำกัด, 2551) หน้า 23.

[9] พระไตรปิฎก เวอร์ชั่น 2. **สังคหวัตถุ 4.** สืบค้นเมื่อวันที่ 9 เมษายน 2563, จากเว็บไซต์ http://www.learntripitaka.com/scruple/sank4.html [

[10] วิกิพีเดีย. **ฆราวาสธรรม_4.** สืบค้นเมื่อวันที่ 9 เมษายน 2563, จากเว็บไซต์ https://th.wikipedia.org/wiki/ฆราวาสธรรม_4

หากสามีภรรยาคู่ใด ได้ดำเนินชีวิตตามหลักธรรมดังกล่าว เชื่อว่าจะต้องครองรัก ใช้ชีวิตร่วมกันเป็นคู่ครองที่ดี อยู่ร่วมกันไปตราบนานเท่านาน ปัญหาการหย่าร้างน่าจะไม่เกิดขึ้น ใช้ชีวิตคู่อยู่ร่วมกันอย่างเป็นสุขจนกว่าจะสิ้นอายุขัย

การใช้ชีวิตคู่หรือชีวิตการสมรสของสามีภรรยาให้ครองรักกันจนกว่าชีวิตจะหาไม่นั้น สิ่งที่สำคัญที่จะช่วยให้คนสองคนที่มาจากต่างครอบครัว ต่างการเลี้ยงดูสามารถมีชีวิตคู่ที่มีความสุข หวานชื่นได้อย่างยืนยาวได้นั้น ต้องอาศัยความร่วมมือจากทั้งสองฝ่ายที่จะเรียนรู้และปรับตัวเข้าหากัน หลักสำคัญที่จะช่วยรักษาความสัมพันธ์ของชีวิตคู่ให้เข้มแข็งและมั่นคงยาวนาน ต้องมีหลักการปฏิบัติต่อกันและกัน รู้จักถนอมน้ำใจ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ทั้งต่อคู่สมรสและญาติของคู่สมรส ไม่ประพฤติปฏิบัติตนในสิ่งที่ทำให้คู่สมรสของตน ได้รับความน้อยเนื้อต่ำใจ และเจ็บช้ำทั้งกายใจ ปฏิบัติต่อกันด้วยความรักและจริงใจ นอกจากจะปฏิบัติตามหลักธรรมที่สามีพึงปฏิบัติต่อภรรยาผู้อยู่ทิศเบื้องหลัง และภรรยาพึงปฏิบัติต่อสามีผู้อยู่ทิศเบื้องหลังแล้ว ยังมีหลักธรรมที่ทำให้คู่สมรสเป็นคู่ครองที่ดีที่เรียกว่า สมชีวิตธรรม 4 ประการอีกด้วย หากสามีภรรยาคู่ใด ได้ดำเนินชีวิตตามหลักธรรมดังกล่าว เชื่อแน่ว่าจะต้องครองรัก ใช้ชีวิตร่วมกันเป็นคู่ครองที่ดี อยู่ร่วมกันไปตราบนานเท่านาน ไม่มีปัญหาการหย่าร้าง ใช้ชีวิตคู่อย่างเป็นสุขจนกว่าจะสิ้นอายุขัยอย่างแน่นอน

5. เอกสารอ้างอิง

เขมกะ. **หน้าที่ของคน.** พิมพ์ครั้งที่ 13. กรุงเทพมหานคร: รุ่งแสงการพิมพ์, 2529.

ทูตใจ. **มนต์คลายโกรธ.** พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร: บริษัท โอ. เอส. พริ้นติ้ง เฮาส์ จำกัด, 2551.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). "คู่ครองที่ดี". ใน **ความจริงเกี่ยวกับความรัก ความโกรธและความเมตตา**. พิมพ์ครั้งที่ 8. หน้า 23. รวบรวมจัดพิมพ์โดย กลุ่มนับหนึ่ง. กรุงเทพมหานคร: บริษัท สำนักพิมพ์สุภา จำกัด, 2551.

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539.

เอ็ดเวิร์ด เอ็ม ฮัลโลเวลล์, นายแพทย์. **กล้าให้อภัย.** แปลโดย วิรังรอง นิกูลกาญจน์. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน, 2552.

กรุงเทพธุรกิจ. **ชีวิตสมรสไทยหย่าร้างปีละกว่าแสนคู่ จิตแพทย์แนะ4ห้าม-4ควรดูแลลูก** สืบค้นเมื่อวันที่ 9 เมษายน 2563 จากเว็บไซต์ https://www.bangkokbiznews.com/news/detail/842738

พระไตรปิฎก เวอร์ชั่น 2. **สังคหวัตถุ 4**. สืบค้นเมื่อวันที่ 9 เมษายน 2563 จากเว็บไซต์ http://www.learntripitaka.com/scruple/sank4.html

วิกิพีเดีย. **ฆราวาสธรรม_4**. สืบค้นเมื่อวันที่ 9 เมษายน 2563 จากเว็บไซต์ https://th.wikipedia.org/wiki/ฆราวาสธรรม_4