

# หลักฆราวาสธรรมกับการครองเรือน\*

## The Garavasadhamma for Householder

พีชิต พงษ์เกษ และพระครูสุริย์คัมภีรญาณ  
Pichit Phongket and Phrakhru Sudhikhambhirayana  
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตงอนแก่น  
Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Khon Kaen Campus, Thailand  
Corresponding Author, E-mail: weerachat.p@gmail.com

### บทคัดย่อ

บทความนี้ เป็นการนำเสนอในหลักฆราวาสธรรม 4 นั้น เป็นหลักธรรมที่นำมา ซึ่งความสุข ความเจริญ และความสามัคคีในการอยู่ร่วมกันของสามีภรรยา คือ สัจจะ มีความซื่อสัตย์ต่อกัน ทมะ รู้จักข่มใจตนเอง ไม่ประพฤติไปตามกิเลส ขันติ มีความอดทนอดกลั้นต่อสิ่งต่างๆ ที่มากระทบตนเอง และจาคะ รู้จักเสียสละแบ่งปันสิ่งของของตนให้คนอื่น เมื่อสามีภรรยาปฏิบัติตามหลักฆราวาสธรรม 4 ประการนี้แล้ว ก็จะทำให้การครองเรือน มีความรักความสามัคคีในครอบครัว ไม่แตกแยกหย่าร้างกัน เป็นรูปแบบของคู่สมรสที่มีความมั่นคง ดังนั้น ในการปฏิบัติหน้าที่ของสามีภรรยาที่ดี จะต้องนำหลักฆราวาสธรรม 4 ประการในพระพุทธศาสนาเถรวาท มาประยุกต์ใช้ในการครองเรือน ก็จะแก้ไขปัญหาความแตกแยกหย่าร้างกันของคู่สมรสสามีภรรยาได้ ทำให้ครอบครัวมีความสุขและความสมบูรณ์มากขึ้น

**คำสำคัญ:** หลักฆราวาสธรรม; การครองเรือน

### Abstract

This article presents the main Gharavasadhamma 4 is a principle that the happiness, prosperity and harmony in coexistence. Both husband and wife are truth, be honest with each other. known self-restraint, not behave according to the passion, patience, tolerance toward things. That the impact of self and I know the sacrifice share their things to others. When the husband and wife are followed Gharavasadhamma 4 reasons and make a householder. There is love and unity in the family, not divided divorced is a form of

---

\*ได้รับบทความ: 8 มกราคม 2562; แก้ไขบทความ: 31 มกราคม 2563; ตอรับตีพิมพ์: 10 มีนาคม 2563

Received: January 8, 2019; Revised: January 31, 2020; Accepted: March 10, 2020



spouse with stability. So, the on duty. A good wife to Na main Gharavasadhmma 4 respects. In Theravada Buddhism, was applied to scavenging. Will fix schism divorced spouses of husband and wife. Keep the family happy and more complete.

**Keywords:** the main Gharavasadhmma; the householder

## 1. บทนำ

พระพุทธศาสนามีหลักในการปฏิบัติสำหรับครอบครัวหรือหลักในการครองเรือน ซึ่งเป็นหลักธรรมสำหรับการปฏิบัติของคฤหัสถ์ในการปฏิบัติที่ถูกต้อง การที่คู่สมรสจะเป็นคู่ชีวิตกันได้ยั่งยืนและยาวนานนั้น นอกจากกามคุณแล้วคู่สมรสจะต้องมีข้อประพฤติ มีหลักธรรมเป็นพื้นฐาน อันมั่นคงที่จะทำให้อยู่ครองกันได้ยืนยาว และทำให้คู่สมรสมีชีวิตสอดคล้องกลมกลืนกัน ในหลักพระพุทธศาสนามีหลักธรรมสำหรับการครองเรือน คือ ขรवासธรรม 4 ประการ ได้แก่ 1) สัจจะ ความจริง คือ ซื่อสัตย์ต่อกัน ทั้งจริงใจ จริงวาจา และจริงในการกระทำ 2) ทมะ ฝึกตน คือ รู้จักควบคุมจิตใจ ฝึกหัดตัดนิสัย แก้ไขข้อบกพร่องข้อขัดแย้งปรับตัว ปรับใจเข้าหากันและปรับปรุงตนให้ดีขึ้นยิ่งขึ้นไป 3) ขันติ ความอดทน คือ มีจิตใจเข้มแข็งหนักแน่น ทนต่อความล่วงเกิน และร่วมกันอดทนต่อความเหนื่อยยากลำบากตรากตรำฝ่าฟันอุปสรรคไปด้วยกัน 4) จาคะ เสียสละ คือ มีน้ำใจ สามารถเสียสละความสุขสำราญ ความพอใจส่วนตนเพื่อคู่ครองได้ เช่น อดหลับอดนอนพยาบาลกันในยามป่วยไข้ ตลอดจนมีจิตใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ต่อญาติมิตรสหายของคู่ครองไม่ใจแคบ (Mahachulalong kornrajavidyalaya University, 1996) ในการดำเนินชีวิตของมนุษย์ ควรตั้งมั่นอยู่บนความดีงาม

ของศีลธรรม จรรยา ประพฤติธรรม ตามหลักธรรม คำสอนของศาสนาที่ตนนับถือหรือตามหลักธรรมของพระพุทธศาสนา ซึ่งเราสามารถนำหลักธรรมมาประยุกต์ใช้ให้เกิดความสุขในโลกนี้และโลกหน้าได้ โดยยึดหลักธรรมขรवासธรรม 4 ของบุคคลทั่วไปที่ต้องการมีชีวิตอย่างมีความสุข สามารถสร้างเกียรติยศ สร้างปัญญา สร้างทรัพย์สมบัติ และสร้างหมู่ญาติให้เกิดขึ้นได้สำเร็จด้วยกำลังความเพียรของตน ต้องประกอบด้วยขรवासธรรม อันมนุษย์ทุกคนที่เกิดมาในโลกแล้ว ย่อมมีความปรารถนามุ่งหวังแห่งชีวิตตรงกัน คือ มีความปรารถนาอยากจะทำางชีวิตอยู่ในโลกโดยปราศจากอุปสรรคและภัยอันตรายทั้งปวง ผ่านพ้นจากความวิบัติ ความเสื่อมหายนะ และความทุกข์ทรมาน โดยประการทั้งปวง มีความประสงค์อยากจะทำางชีวิตอยู่ในโลกให้ประสบแต่ผลที่ตนปรารถนา ให้การดำเนินเจริญก้าวหน้าขึ้นไปทุกด้านโดยลำดับ และบรรลุผลแห่งความสงบร่มเย็นเป็นสุขโดยสิ้นเชิงตลอดชั่วอายุขัย

การเขียนบทความนี้เป็นการนำเสนอหลักขรवासธรรมกับการครองเรือน เป็นหลักธรรมที่นำมาซึ่งความสุข ความเจริญ และความสามัคคีในการอยู่ร่วมกันของสามีภรรยา คือ สัจจะ มีความซื่อสัตย์ต่อกัน ทมะ รู้จักข่มใจตนเอง ไม่ประพฤติไปตามกิเลส ขันติ มีความอดทนอดกลั้นต่อสิ่งต่างๆ ที่มา



กระทบตนเอง และจากะ รู้จักเสียสละแบ่งปัน สิ่งของของตนให้คนอื่น เมื่อสามีภรรยาปฏิบัติตาม หลักฆราวาสธรรม 4 ประการนี้แล้วก็จะทำให้การ ครองเรือน มีความรักความสามัคคีในครอบครัว ไม่แตกแยกหย่าร้างกัน เป็นรูปแบบของคู่สมรส ที่มีความมั่นคง ดังนั้น ในการปฏิบัติหน้าที่ของสามี ภรรยาที่ดี จะต้องนำหลักฆราวาสธรรม 4 ประการ ในพระพุทธศาสนาเถรวาท มาประยุกต์ใช้ในการ ครองเรือน ก็จะแก้ไขปัญหาความแตกแยกหย่าร้าง กันของคู่สมรสสามีภรรยาได้ ทำให้ครอบครัวมี ความสุขและความสมบูรณ์มากขึ้น

## 2. ฆราวาสธรรมในพระพุทธศาสนาเถรวาท

ฆราวาส แปลว่า ผู้ดำเนินชีวิตในทางโลก ผู้ครองเรือน และ ธรรม แปลว่า ความถูกต้อง ความ ดีงาม นิสัยที่ดีงาม คุณสมบัติ ข้อปฏิบัติของผู้ครอง เรือน คือ มีครอบครัวต้องทำให้ถูกต้องเป็นหน้าที่ ของมนุษยชาติตามปกติหรือสัตว์ตามปกติเป็น หน้าที่ที่จะต้องทำให้ถูกต้องสูงขึ้น-สูงขึ้นไป เป็นลำดับ จนกระทั่งจิตใจก็ต้องทำจิตใจให้ถูกต้อง คำว่า หน้าที่ ในภาษาบาลีเรียกว่า ธมม ในภาษา สันสกฤตว่า ธรรม ในภาษาไทย ธรรม คือหน้าที่ (Buddhasa Bhikkhu, 1996 : 45) เป็นธรรม ของผู้ครองเรือน หลักการครองชีวิตของคุณหัสส์ หลักการครองครอบครัวของคนทั่วไป หลักการ อยู่ด้วยกันของครอบครัว กล่าวคือ สามีภรรยา จะอยู่ด้วยกันอย่างมีความสุข (Saenburan, 2016 : 171) มี 4 ข้อ ได้แก่

1. สัจจะ หมายถึง ความซื่อสัตย์ต่อกัน ความไว้น้ำใจกัน ไม่นอกใจกัน สามีภรรยารัก

ใคร่กัน ต่างฝ่ายต่างจริงใจและซื่อสัตย์ต่อกันไม่มี ความลับต่อกัน พุดง่าย ๆ คือ รักเดียวใจเดียวต่อกัน อย่าหลายใจ แต่อย่าหึงกันจนมากเกินไป เพราะจะ นำไปสู่การเข้าใจผิด เกิดการโกรธเคืองกัน ทะเลาะ วิวาทกันเองอาจทำให้ชีวิตครอบครัวพังได้ แบ่งได้ 3 ด้าน คือ 1) ความจริงใจ เป็นรากฐานที่มั่นคงของ ความสัมพันธ์ที่ดีงาม ความจริงใจแสดงออกเป็น ความซื่อสัตย์ต่อกัน 2) จริ่งวาจา คือ พุดจริงและ 3) จริ่งการกระทำ คือ การทำความจริงตามที่ใจ คิดไว้ ตามที่วาจาพุดไว้ เป็นสิ่งสำคัญที่สุดที่จะ ทำให้ความสัมพันธ์มั่นคงยั่งยืน

2. ทมะ หมายถึง การรู้จักข่มใจ ความ ฝึกฝนปรับปรุงตน เป็นข้อสำคัญในการที่จะทำ ให้เกิดความเจริญก้าวหน้า หักห้ามใจในเวลาที่มีเรื่อง ราวที่ไม่สบายใจเกิดขึ้น บุคคลที่มาอยู่ร่วมสัมพันธ์ กันนั้น ย่อมมีพื้นเพต่างๆ กัน มีอุปนิสัยในคอและ สิ่งสมประสงค์มาไม่เหมือนกัน แต่เมื่อมาอยู่ ร่วมกันแล้วจำเป็นที่จะต้องปรับตัวเข้าหากันนี้ ต้องมีปัญญาเป็นแกนนำสำคัญ เพราะต้องรู้จักคิด พิจารณา และมีความรู้ความเข้าใจ จึงจะปรับตัว และฝึกฝนปรับปรุงตนได้

3. ขันติ หมายถึง ความอดทนเป็นเรื่อง ของพลังความเข้มแข็ง อดทนต่อคำกล่าวติฉินของ อีกฝ่ายหนึ่ง อดทนไว้ เก็บอารมณ์ไว้ จะนำไปสู่การ ทะเลาะวิวาทกัน นอกจากนี้ อดทนอีกอย่างหนึ่ง คือ อดทนต่อการทำงานเพื่อตั้งเนื้อตั้งตัวอย่า ขี้เกียจ สามีภรรยาที่ขยันพยายามหาทรัพย์ในทาง ที่ชอบก็จะมีชีวิตที่สุขสบาย และอดทนต่อความ ลำบากตรากตรำ ในการทำการทำงาน ที่จะช่วยเสริม ให้มีความก้าวหน้า เจริญมั่นคง และพร้อมด้วย



ความสำเร็จ

4. จาคะ หมายถึง การเสียสละ การรู้จักเสียสละประโยชน์ส่วนตนให้อีกฝ่าย หรือเสียสละความสุขของตนให้อีกฝ่าย ทุกฝ่ายพยายามยอมกันในเรื่องบางเรื่องหรือทุกเรื่อง การเสียสละเพื่อประโยชน์แก่กันจะเกิดความสงสารเห็นอกเห็นในกันในที่สุด (Phra Metheewaraporn, 2012 : 125)

### 3. แนวคิดหลักขรวาธรรม 4

ผู้ครองเรือนนอกจากจะมีศีลสำหรับกำจัดกิเลสอย่างหยาบแล้ว ยังต้องปฏิบัติธรรมอีกเพื่อส่งเสริมความสงบสุขเพราะธรรมดาผู้ที่มีศีลย่อมเป็นบ่อเกิดของคุณธรรมต่างๆ เราควรวศึกษารธรรมของผู้ครองเรือนเพื่อเป็นแนวทางชีวิต การที่ดีถือเป็นมงคล เป็นเหตุแห่งความสุขความเจริญในทางตรงกันข้ามความล้มเหลวในการครองเรือนเป็นเหตุแห่งความทุกข์ระทม ดังคำกล่าวที่ว่าแต่งงานผิดคิดจนตัวตาย ปลูกเรือนผิดคิดจนเรือนทลาย การครองเรือน หรือชีวิตสมรส คือ การที่ชายและหญิงมีความพอใจในรสสัมผัสซึ่งกันและกัน ตกลงใจที่จะใช้ชีวิตคู่ร่วมกัน จะเผชิญกับปัญหาาร่วมกัน และมีความพยายามที่จะดำเนินชีวิตร่วมกันเพื่อความสุขในการครองเรือน การที่บุคคลต่างก็มีพื้นฐานจากครอบครัวเดิมต่างกัน มีความคิด ค่านิยม ทัศนคติต่างกัน มาอยู่ร่วมกัน ย่อมก่อให้เกิดปัญหาครอบครัวจะมีสุขได้ เพราะด้วยเหตุจากการประพัติตนของสามีและภรรยา บุคคลทั้งสองนี้เป็นผู้ที่มีความสามารถลดบันดาลให้ครอบครัวนั้นๆ เป็นสวรรค์ที่น่าอยู่หรือเป็นนรกก็ได้ ความรักจะ

มั่นคงได้ขึ้นอยู่กับคน 2 คน โดยต้องเป็นความรักแบบเมตตา คือ ความรักใคร่ปรารถนาให้คู่ครองเป็นสุข และกรุณาคือความสงสารและเห็นอกเห็นใจห่วงใยเมื่อคู่ครองของตนได้รับทุกข์ช่วยเหลือเกื้อกูลไม่ละทิ้งกันในยามยาก ยามเจ็บ ยามจนให้ยืนยันเคียงคู่กันฝ่าฟันอุปสรรคไปได้

ดังนั้น การเลือกใครมาเป็นคู่ครองของตนนั้น ต้องมีหลักคือเหตุที่ทำให้คู่สมรสครองเรือนได้ยืดยาว ได้แก่ 1) ต้องมีค่านิยมและรสนิยมทำนองเดียวกัน หรือมีความคิดเห็นในเรื่องใดเรื่องหนึ่งเหมือนกัน มีจุดมุ่งหมายในชีวิตเหมือนกัน 2) มีความประพัติตดี ตั้งอยู่ในศีลธรรมเหมือนกัน มีกิริยามารยาทและพื้นฐานการอบรมนิสัยเหมือนกัน พอเหมาะสมสอดคล้องกัน 3) มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ โอบอ้อมอารี มีใจกว้าง มีความเสียสละ มีความพร้อมที่จะช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่น บุคคลที่เสมอกันด้วยจาคะนี้ ไม่อวดเอาเปรียบคู่ของตนต่างฝ่ายต่างช่วยเหลือเกื้อกูลญาติมิตรคนข้างเคียงของแต่ละฝ่ายมีจิตใจ เป็นบุญกุศลทั้งคู่จะทำให้ครอบครัวอยู่เย็นเป็นสุข เพราะเมื่อคนเราอยู่ด้วยกันก็ต้องเสียสละทั้งทรัพย์สินเสียสละความสุขของตน เพื่อเกื้อกูลซึ่งกันและกัน และ 4) บุคคลที่มีปัญญาเสมอกัน คือ รู้จักเหตุ รู้จักผล รู้จักดี รู้จักชั่ว รู้จักสิ่งที่เป็นประโยชน์ สิ่งที่ไม่ใช่ประโยชน์ มีแนวคิดที่ตรงกันสามารถเข้ากันได้ เข้าอกเข้าใจกัน (Phra Metheewaraporn, 2012 : 122)

### 4. หลักขรวาธรรมกับการครองเรือน

1. หลักสัจจะกับการครองเรือน เป็นหลักความซื่อสัตย์ ซึ่งธรรมชาติของคนเรานั้นก็ยอม



ต้องการความจริงใจ หากไม่มีความจริงใจให้กัน ดังนั้นการคบหาสมาคมระหว่างบุคคลในสังคม ไม่ว่าจะอยู่ในฐานะใด จำ ต้องมีหลักธรรมสัจจะ ซื่อสัตย์ด้วยเสมอ แต่การมีความจริงใจอย่างเดียว โดยไม่แสดงออกก็ยังไม่พอ เพราะการแสดงออก ซึ่งความซื่อสัตย์และความจริงใจต่อบุคคลที่เรารู้จัก จะทำให้เป็นรากฐานสำคัญที่สืบสานความสัมพันธ์ ระหว่างกัน ซึ่งหากมีความจริงใจและซื่อสัตย์ ความสัมพันธ์ต่อกันก็จะสามารถสานต่อสัมพันธ์กันใน ระยะยาวได้ต่อไป เพราะการดำเนินชีวิตของคนนั้น ต้องมีการปฏิสัมพันธ์กับคนในสังคมไม่ว่าจะ ระดับเล็ก ระดับกลาง หรือระดับใหญ่ ความซื่อตรง ซื่อสัตย์ในการคบหากันในกลุ่มคนที่คนเรานั้นหรือ จัดหรือคู่กันเคยมีความสำคัญอย่างยิ่งที่เป็นการสร้างความไว้วางใจกันและกัน คนเรานั้นหากมีความไว้วางใจกันได้เป็นพื้นฐานสิ่งอื่นใด ก็สามารถวางใจได้เช่นกัน คนมีสัจจะจะมีความรับผิดชอบ ซื่อตรง ไม่โกหก ไม่ออกนอกกลุ่มนอกทาง มีสติ บุคคลใดที่ ครอบครองหรือใช้ชีวิตคู่ ถือสัจจะเป็นสิ่งสำคัญของการ ครองชีวิตคู่ร่วมกัน หากมีสัจจะความซื่อตรงและ ความจริงใจนั้นจะทำให้เกิดความไว้วางใจซึ่งกัน และกัน ให้เกียรติกันและกัน ซึ่งจะนำพาให้ ครอบครัวมีความสุขสงบ คิดทำอะไรก็จะประสบความสำเร็จร่วมกัน สัจจะจึงเป็นรากฐานสำคัญของการอยู่ร่วมกันตลอดทั้งการดำเนินชีวิต การทำงาน หรือในครอบครัวสัจจะเป็นหลักธรรมที่ทำให้ ครอบครัวเป็นอยู่อย่างมั่นคง ยั่งยืนและมีความสุข สำหรับคนที่มีความรักนั้น การมีความซื่อสัตย์และ ความจริงใจให้คนรักนั้น จะต้องดูแลและพิถีพิถัน มากกว่าคนทั่วไป เพราะการมีชีวิตคู่กันนั้นย่อม

ต้องการทำให้เกิดความไว้วางใจ ความเชื่อใจ ระหว่างคู่รัก หากฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งขาดสัจจะต่อ คนรัก ย่อมเป็นเหตุให้เกิดความริ้วฉานได้ง่าย ทำให้ทั้งสองฝ่ายหวาดระแวงแคลงใจกันและไม่ ยากนักที่จะแตกหัก เลิกรากันไป ยากที่จะประสาน ให้คืนดีได้ดังเดิมด้วยเหตุนี้เอง จึงมีหลายท่านได้ให้ นิยามความรักว่า คือ การมีความจริงใจให้แก่กัน ซึ่งตามหลักความเป็นจริงแล้ว ความจริงใจและ ความซื่อสัตย์ก็ควรเป็นข้อปฏิบัติพื้นฐานที่บุคคล ที่รักกันพึงมีให้แก่กันเป็นอันดับแรก เพราะคน รักกันถ้ายังไม่จริงใจต่อกัน ก็เหมือนกับไม่ได้รัก กันจริงหรือเป็นรักหลง หรือรักจอมปลอมนั่นเอง เพราะฉะนั้นแล้วหากเรามีความจริงใจต่อผู้อื่น เราก็จะได้รับความจริงใจกลับมานั่นเอง

2. หลักทมะกับการครองเรือนหลักอัน แท้จริงของทมะก็คือการควบคุมจิตใจ ในการ ทำความเข้าใจคนที่เรารัก รวมถึงเข้าใจถึงความเป็น ไปอันแท้จริงของโลกนี้ด้วย หากเราไม่มีธรรมะ ข้อนี้เท่ากับว่าเราเป็นคนที่ใช้สติปัญญา ในการพิจารณาเรื่องต่างๆ ซึ่งผลร้ายของการปล่อย ให้อารมณ์ หรือข้อบกพร่องที่มีมาควบคุมเราได้ นั้น ก็จะกลายเป็นเหตุให้เราแตกแยกความสามัคคีกับ คนที่เรารัก หรือกับผู้อื่น การที่ไม่สามัคคีหรือไม่ลง รอยกันเป็นแค่อาการเบื้องต้นของการที่เราไม่ ความ ช่มใจที่ต่ำ แต่อาการขั้นต่อไปนั้น ความแตกร้าจะ ทำลายชีวิตคู่รักให้แตกขาดจากกันอย่างสมบูรณ์ แบบในที่สุด ชีวิตคู่ที่จะประสบความสำเร็จในชีวิต ต้องมีการฝึกฝนปรับปรุงตนอยู่เสมอ รู้จักข่มใจ บังคับควบคุมจิตใจตนเองได้ จะทำอะไรให้ พิจารณาด้วยปัญญา การมีชีวิตคู่ คุณธรรมข้อนี้



มีความสำคัญในการทำให้การครองชีวิตคู่ประสบความสำเร็จ เมื่อคนสองคนมาอยู่ร่วมกันต้องรู้จักการปรับเข้าหากันและกัน สิ่งใดที่ไม่ดีของแต่ละฝ่ายต้องปรับปรุง เปลี่ยนแปลงให้เป็นสิ่งที่งามต่างฝ่ายต่างปรับ และห่างฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งผิดพลาดพลั้งไปควรมีการให้อภัยกันและกัน เริ่มต้นใหม่ด้วยสิ่งดีๆ ก็จะทำให้ชีวิตคู่อยู่กันได้อย่างยั่งยืนและมีความสุข รู้จักทนกันให้ได้ รู้จักยอมรับในความต่างของกันและกัน รู้จักฝึกฝนปรับปรุงตนรู้จักแก้ไขข้อบกพร่อง ปรับนิสัยและอัธยาศัยให้กลมกลืนประสานเข้าหากันได้ ไม่เป็นเอาแต่ใจตนเองหรือดีร้ายเอาอารมณ์ของตนเป็นใหญ่โดยที่ไม่สนใจอีกฝ่ายเลย การควบคุมจิตใจ ก็เพื่อที่จะทำให้เรายอมรับในข้อบกพร่องของคนรักของเรา หรือผู้อื่นได้ รวมทั้งจุดเด่น จุดดีของเขาด้วย

ดังนั้น หลักทมะเป็นการฝึกฝนปรับปรุงตน การมีชีวิตอยู่ร่วมกันควรมีการปรับปรุงตนที่ไม่ดีให้รู้จักปรับปรุงตนเข้าหากันและกันเพื่อความสุขในการครองคู่หรือการดำเนินชีวิต เมื่อทุกคนต่างรู้ว่า ไม่มีใครที่จะสมบูรณ์แบบไปหมดทุกอย่าง ทุกคนต้องเข้าใจในข้อดีและข้อเด่นของผู้อื่น เมื่อเข้าใจผู้อื่นแล้วก็จึงจะเป็นผู้ที่สามารถได้รับความเข้าใจจากคนที่เรารัก หรือคนอื่นๆ ได้เช่นกัน ซึ่งหลักธรรมข้อนี้ก็นั้นก็เหมือนเช่นข้ออื่นๆ คืออาจจะดูจับต้องยากสักหน่อย แต่ถ้าเราพยายามฝึกหัดควบคุมใจของตนทีละน้อย ให้เป็นผู้ที่บังคับควบคุมอารมณ์และจิตใจของตนเอง ให้ทำใจกับปัญหาและความแตกต่างที่เกิดขึ้น เราก็จะเป็นผู้หนึ่งที่ได้ผลดีแห่งความสุข สมหวังในรักจากหลักธรรมข้อนี้ (Buddhasa Bhikkhu, 1996 : 45)

3. หลักขันติกับการครองเรือน ขันติ หมายถึง ความอดทน อดกลั้น ซึ่งหลักธรรมข้อนี้ไม่ใช่เพียงจำ เป็นต่อชีวิต เท่านั้นแต่เป็นหลักที่สำคัญมากที่ต้องมีหากต้องการให้ชีวิตสมหวัง สำเร็จตั้งใจหมาย ความอดทนนั้น เป็นหลักการ ตั้งแต่สมัยโบราณแล้ว ซึ่งแม้แต่ปัจจุบันนี้ก็ตาม หากใครไม่มี ดูเหมือนว่า ชีวิตนี้ยากที่จะประสบความสำเร็จได้ และสำหรับชีวิตคู่ที่นอกจากจะต้องมีความซื่อสัตย์ ความจริงใจ และความเข้าใจกันแล้ว จะต้องมีความอดทนอดกลั้นอีกด้วยให้รู้จักอดทนต่อคำกล่าวติขมขื่นนินทาของอีกฝ่ายหรือคนอื่นๆ ขันติเป็นหลักธรรมธรรมที่สำคัญที่คนที่อยู่ด้วยกันเกิดความก้าวหน้าคนจะดีต้องมีหลักธรรมนี้การใช้ชีวิตของคนเรานั้น หากไม่มีความอดทนจะสำเร็จได้ยากมาก ไม่สามารถไปถึงจุดหมายของตน และครอบครัวได้ การครองชีวิตคู่ความอดทนเป็นสิ่งสำคัญสามภรรยาเมื่อเริ่มใช้ชีวิตคู่สิ่งงามที่เริ่มต้นมีให้กันและกันในระยะแรกๆ ก็ยังเป็นไปปกติสุข แต่เมื่ออยู่กันนานวันนานปีพฤติกรรมหรือสิ่งอื่นใดที่แสดงให้เห็นก็มีมากบางสิ่งบางอย่างอีกฝ่ายอาจไม่ชอบหรือไม่ถูกใจกันและกันคุณธรรมในข้อนี้จึงมีความสำคัญมากในการจะครองชีวิตคู่ที่จะอยู่กันด้วยกัน ความอดทนไม่ใช่แค่เพียงร่างกายเท่านั้น จิตใจของเราที่ต้องควรจะต้องมีความอดทนด้วย ความอดทนเป็นคุณธรรมอย่างหนึ่งที่จะทำให้บุคคลนั้นประสบความสำเร็จ เพราะการใช้ชีวิตอยู่ร่วมกันนอกจากจะมีข้อขัดแย้งแตกต่างทางด้านอุปนิสัย การอบรมประสบการณ์เดิม บางครั้งก็อาจมีอุปสรรคมาให้ร่วมเผชิญ หรือบางครั้งอาจมีการทะเลาะเบาะแว้งบาดหมางกัน ซึ่งไม่ว่าจะโดย



คำพูดหรือการกระทำ จะตั้งใจหรือไม่ตั้งใจก็ตาม อีกฝ่ายหนึ่งจะต้องรู้จักอดกลั้นระงับใจ ไม่ก่อเหตุ ให้เรื่องลุกลามกว้างขยายต่อไป เรื่องร้ายที่น่าจะ ลุกลามจึงจะระงับ สงบลงไป แต่ถ้าระงับห้ามใจ ไม่ได้ ต่างฝ่ายต่างทำเรื่องเล็กให้เป็นเรื่องใหญ่ ก็จะไม่สามารถอยู่ร่วมกันได้ ในที่สุดก็ต้องเลิกรา กันไป หลักขั้นต้นนั้นจะแตกต่างจากหลักของทมะ ตรงที่ขันติมุ่งอดทนที่ร่างกายเป็นหลัก ส่วนหลัก ของทมะ นั้น มุ่งอดทนที่จิตใจและอดทนที่อารมณ์ คนที่มุ่งมั่นจะฝึกให้ขันติมีมากแก่ตนต้องอดทน ต่อความยากลำบากที่เกิดขึ้นกับตัวเองให้ได้ โดยเฉพาะในชีวิตคู่ เราต้องอดทนทั้งต่อตัวเราเอง และอดทนกับคนที่เรารัก เพราะในการใช้ชีวิต ร่วมกับคนที่เรารัก อาจต้องพบเจอกับความลำบาก ตรากตรำ และเรื่องหนักใจต่างๆ ในการประกอบ ภาระงานอาชีพ อุปสรรคก็จะถาโถมเข้ามา หาก อดทนไม่ไหว ก็จะทำให้พาครอบครัวไปไม่ถึงฝั่งฝัน (Phra Promkhanaporn (P.A. Payutto), 2006 : 63)

ดังนั้น สำหรับชีวิตคู่การร่วมหัวจมท้าย ที่จะอดทนเผชิญและฟันฝ่าต่อความยากลำบาก ไปด้วยกันถือเป็นเรื่องที่สำคัญมาก เป็นเครื่อง พิสูจน์ถึงความรักของคนทั้งสองด้วย โดยเฉพาะ เมื่อเกิดอุปสรรค หรือฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งประสบความ ตกต่ำคับขัน ทั้งคู่จะต้องมีสติ อดทน อดกลั้น คิดหาอุบาย หรือใช้ปัญญาหาทางแก้ไข ฝ่าฟันไป ให้ได้ ความอดทนเพียรพยายามเท่านั้น ที่จะ เป็น กำลังใจให้ซึ่งกันและกัน จนสามารถผ่านพ้น เหตุการณ์เลวร้ายไปด้วยกันได้

4. หลักจาคะในชีวิตการครองเรือน  
จาคะ หมายถึง ความเสียสละ ความเผื่อแผ่แบ่งปัน

หรือคือการให้นั่นเอง จาคะ นั้น มีความหมาย รวมถึงรู้จักสละสิ่งของช่วยเหลือผู้อื่นด้วย ซึ่งโดย ปกติของชีวิตคู่ นั้น เราต้องช่วยเหลือเกื้อกูลคนรัก ของเราตลอดเวลา เรียกว่าต้องแบ่งปันช่วยเหลือ ซึ่งกันและกัน แต่ถ้ามีฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งมุ่งจะเอา กับ คนรักอย่างเดียว ก็จะทำให้เกิดการเบียดเบียน เข้าทำนองรู้ว่า อีกฝ่ายหนึ่งตั้งใจจะเอาเปรียบ ทำให้ไม่อาจอยู่ร่วมกันยึดได้ ซึ่งการให้ที่ดีนั้น จะต้องอยู่บนหลักของ ผู้ให้ให้ด้วยความเต็มใจผู้รับ ก็รับด้วยความสุข ผู้ให้ก็มีความสุขไปด้วย แต่ถ้า เป็นการบังคับเอาจากผู้อื่นโดยที่ผู้ให้ก็ไม่เต็มใจ จะให้ยอมไม่ทำให้เกิดความสุขทั้งผู้ให้และผู้รับการ ดำเนินชีวิตของคนเราคือความปฏิสัมพันธ์กับบุคคล ต่างๆ ตั้งแต่ในครอบครัว พี่น้องญาติมิตร เพื่อนฝูง จาคะเป็นคุณธรรมที่ควรมีให้แก่กันในการอยู่ร่วม กันในครอบครัวและสังคม การเสียสละหรือการ เป็นผู้ให้ นั้น ในการใช้ชีวิตคู่คุณธรรมข้อนี้มีความ สำคัญมากที่จะช่วยประคับประคองชีวิตคู่ให้อยู อย่างเป็นสุขซึ่งกันและการให้นั้นมีใช้เพียงสิ่งของ เท่านั้น แต่ยังหมายรวมถึงการให้เวลา ให้ความ สนใจ ให้การดูแลถามทุกข์สุขในการดำเนินชีวิต ของคู่ครองและของครอบครัว การให้เป็นการสร้าง น้ำเลี้ยงทางใจที่จะให้ครองคู่รักกันให้ยั่งยืน

อีกประเด็นที่สำคัญมากและคนมักมอง ข้ามกันก็คือ การให้อภัย การให้อภัยมักไม่ถูกรวม กับ การให้โดยทั่วไป ทั้งๆ ที่มีความสำคัญมากการ ให้อภัยนั้น อาจเป็นการสรุบนิยามของความรักที่ดี ก็ได้ เพราะเมื่อเราให้อภัยแก่คนที่เรารัก ก็เป็นการ แสดงไม่ตรีจิตเรื่องความจริงใจของเราเอง เป็นการ แสดงออกถึงการยอมรับความแตกต่าง การเข้าใจ



ในอีกฝ่าย และความอดทนอดกลั้นในความผิดที่  
คู่รักได้ก่อขึ้น ไม่คิดแก้แค้น ไม่คิดเอาคืน มีแต่ความ  
รักให้กันและพร้อมที่จะฝ่าฟันอุปสรรคด้วยกัน  
อีกครั้ง ดังนั้น การให้อภัยจึงเป็นจุดรวมของสัจจะ  
ทมะ ขันติ จาคะ ที่กล่าวไปแล้วด้วย

## 5. สรุป

หลักฆราวาสธรรมเป็นธรรมสำหรับผู้ครอง  
เรือนที่พึงควรประพฤติปฏิบัติต่อกันและกันตั้งแต่  
การดำเนินชีวิตหรือผู้มีคู่ครอง ตลอดทั้งการทำงาน  
หลักธรรมทั้ง 4 คือ สัจจะ ทมะ ขันติ จาคะ หาก  
บุคคลใดไม่ว่าจะอยู่ในศาสนาใดๆ ก็ตามได้นำหลัก  
ฆราวาสธรรมไปประยุกต์ใช้หรือปฏิบัติต่อตนเอง  
ครอบครัวหรือสังคมแล้วจะนำมา ซึ่งความสุขต่อ  
ตนเองและสังคม หากมีการครองคู่ชีวิตจะทำให้มี

ชีวิตคู่หรือครอบครัวนั้นมีความเป็นอยู่ที่ราบรื่นมี  
ความซื่อสัตย์ มีการปรับตัวเข้าหากัน ให้อภัยกัน  
เมื่อฝ่ายหนึ่งฝ่ายใดผิดพลาดตลอดทั้งทำให้ไม่  
แตกแยกแตกร้างและใช้ชีวิตอยู่ร่วมกันอย่างยั่งยืน

## 6. องค์กรความรู้ที่ได้รับ

หลักฆราวาสธรรม 4 เป็นหลักธรรมที่มี  
ความสำคัญอย่างยิ่งต่อการสร้างความสงบสุขใน  
สังคม การสร้างความสามัคคีในสังคมก่อให้เกิด  
ความสุขสวัสดิ หากมีการครองคู่ชีวิตจะทำให้มีชีวิต  
คู่หรือครอบครัวนั้นมีความเป็นอยู่ที่ราบรื่น มีความ  
ซื่อสัตย์ มีการปรับตัวเข้าหากัน ให้อภัยกันเมื่อฝ่าย  
หนึ่งฝ่ายใดผิดพลาดตลอดทั้งทำให้ไม่แตกแยก  
แตกร้างและใช้ชีวิตอยู่ร่วมกันอย่างยั่งยืนทำให้  
ครอบครัวมีความสุขและความสมบูรณ์มากขึ้น

## References

- Buddhasa Bhikkhu. (1996). *Garavasadhamma*. 4th edition. Bangkok : Dhamma Foundation.
- Mahachulalongkornrajavidyalaya. (1996). *Thai Tipitakas*. Bangkok : Mahachulalongkornrajavidyalaya.
- Phra Matheewaraporn. (2012). *Benjasil Benjatham: Udom of Human Life*. Bangkok : Ton Boon Publishing.
- Phra Promkhunaporn (P.A. Payutto). (2006). *Life Guide*. Bangkok : Company Pim Suay Co., Ltd.
- Saenburan, P. (2016). *Theravada Buddhism*. Khon Kaen : LP Ban Nana Witthaya Limited Partnership.