

วิถีแห่งความผาสุก

วันนี้เรามาฟังธรรม อะไรคือวิถีแห่งความผาสุก อาวุโส ที่มาร่วมฟังธรรมวันนี้ หลายคนเป็นญาติธรรมเก่า มีบางคนเพิ่งจะมารับวิถีธรรม ไม่ว่าจะเป็นคนใหม่หรือคนเก่า เราทุกคนมีเป้าหมายของตนเอง หวังจะมีชีวิตอยู่อย่างมีความสุข

หากเพิ่งจะมาขอรับวิถีธรรม มากราบไหว้พระ ในใจของแต่ละคน มาเพื่อที่จะกราบวอนขอให้อยู่เย็นเป็นสุข ขอให้มีความสุขสมบูรณ์พูนสุข ขอให้ครอบครัวปรองดอง ไข้หรือไม่

เวไนยสัตว์ที่ยังไม่รู้แจ้ง น้อยคนที่จะกราบวอนขอให้ตนเองหลุดพ้น ขอให้ตัวเองได้รับวิถีธรรม ส่วนมากคนที่มาขอ มักจะขอในเรื่องที่ไม่สำคัญนัก ทุกคนมักจะหวังอยู่ในใจว่าตัวเองจะมีชีวิตอยู่อย่างมีความสุข แม้จะอยู่บ้าน อยู่ในสังคม ล้วนขอให้อยู่อย่างสุขสำราญ

พื้นฐานของความผาสุกเริ่มจากครอบครัว หากใครมีครอบครัวแล้ว สามิภรรยาคือพื้นฐานของครอบครัว หากยังไม่ได้แต่งงาน และอยู่ร่วมกับบิดามารดา เป็นครอบครัวอาศัยอยู่ด้วยกันทั้งสามรุ่นวัย

แต่ละครอบครัว จะต้องมีความสมานฉันท์ปรองดอง พอที่จะเรียกได้ว่าความผาสุก มีความดีงามอย่างสมบูรณ์ จึงจะเกิดมีความสุขสบาย

พระพุทธเจ้า ทรงชี้แนะวิธีสรรค์สร้างครอบครัวให้มีความสุข ไม่ให้เราเอาแต่ออกไปกราบขอจากพระพุทธรูป ต้องอาศัยพวกเราเข้าใจหลักธรรมและบำเพ็ญ แต่ต้องให้อภัยด้วยความเห็นอกเห็นใจซึ่งกันและกัน ไปทำความเข้าใจกับหลักมนุษยธรรม เข้าใจหลักธรรมของจักรวาล ต้องวอนขอจากตนเอง ศึกษากับตนเอง บังคับควบคุมตนเอง ทั้งหมดจะต้องเริ่มจากตนเองทั้งสิ้น

พระอาจารย์กล่าวว่า

บ้านคือรากฐาน รากฐานไม่มั่นคง ปัญหาอย่างอื่นจะประดังตามมา ปัญหาของลูกมาจากปัญหาครอบครัว ปัญหาครอบครัวมาจากสามีภรรยาไม่สำนึกในหน้าที่ ต่างคนต่างเห็นแก่ตัว เห็นแก่ประโยชน์ตัวเอง ไม่มีความอดทนอดกลั้น ไม่รักษาจุดยืนของตัวเอง ตัวเองหละหลวม ปล่อยปละละเลย

ครอบครัวจะเข้มแข็งมั่นคง สามภรรยาจะต้องให้เกียรติให้ความเคารพกัน เหมือนตั้งแขกคนหนึ่ง นอกเหนือจากความเกี่ยวข้องเป็นสามีภรรยากันแล้ว ในเวลาปกติจะต้องใช้จิตญาณมาหลอมเข้าด้วยกัน ความนี้กคิดต้องเชื่อมกันได้

เจ้าหวังให้ครอบครัวและบริวารดีกันทุกคน สามีว่านอนสอนง่าย เจ้าต้องทำตัวดี ๆ อย่าคิดนอกใจสามีเป็นอันขาด ใจเขาใจเราเกิดเป็นหญิงเหมือนกัน เจ้าก็หวังที่จะมีครอบครัวเป็นสุข มีสามีมาคูแลเอาใจใส่ หากเจ้าทำให้ครอบครัวคนอื่นแตกแยก ผลกรรมตามสนองจะหนีไม่พ้น

แต่งงานแล้ว ต้องให้ความสำคัญ และให้เกียรติภรรยา ภรรยาช่วยดูแลครอบครัว คลอดลูกให้เจ้า ให้การศึกษาและอบรมลูก ๆ เป็นสิ่งที่หาอะไรเทียบไม่ได้แล้ว อย่าได้มองว่าภรรยาเป็นหญิงที่หมดความสวยงามแล้ว เพราะเจ้าก็เริ่มแก่แล้วเหมือนกัน แก่แล้วยังต้องรู้จักอาย แก่แล้วยังต้องบำเพ็ญธรรม หากไม่มีความอาย มีศรีภรรยาแล้วไม่สนใจ ออกไปข้างนอกไปหาข้างนอก อย่างนี้แล้วจะพูดว่าอย่างไร

หวังที่จะจัดการบ้านเรือนให้ดี ภรรยาอาศัยสามี มีเกียรติ มีหน้ามีตา สามีทำงานข้างนอกลำบากอยู่แล้ว ก่อสร้างครอบครัว ภรรยาอยู่บ้านอย่าอะอะอาละวาด ทำความเดือดร้อนโดยไม่มีเหตุผล หนึ่งร้องห่มร้องไห้ สองอะอะอาละวาด สามจะแขวนคอตาย

หากเจ้าเป็นช่างเท้าหลัง ช่วยดูแลครอบครัว อย่าถือโอกาสว่าตัวเองยังสวย จะขอคบเพื่อนชายอีกบ้าง ถึงเวลานั้น ผูกสัมพันธ์เป็นเรื่องง่าย แต่จะตัดสัมพันธ์เป็นเรื่องยากยิ่ง หากเราก่อความรำคาญ ความผาสุกของครอบครัวยากที่จะมีได้ ถึงตอนนั้น ความชอบขี้เล่นของเรายากที่จะแก้ไข

ปัญหามากมายเริ่มจากปัญหาเล็กๆ ก่อน สามภรรยา จากเรื่องเล็กน้อยขยายเป็นเรื่องใหญ่ ประจักษ์ชัดว่าช่วงชีวิต สมรสดำเนินไปด้วยดี กลายเป็นยิ่งนานวันยิ่งแย ผู้รับบาปคือ ลูกๆ

สามภรรยาต้องรักษาจริยธรรม อย่าต่างคนต่างไม่ยอมกัน จะต้องเกรงใจกันเหมือนแขกคนหนึ่ง ดำรงระยะความใกล้ชิดกันไว้เพื่อความปลอดภัย อย่าถือว่าสนิทชิดเชื้อกันมากจึงดีสนิทชิดเชื้อเกินไป ง่ายต่อการกระทบกระทั่งกันได้ รักษา ระยะห่างกัน จะได้ไม่เกิดเหตุการณ์ที่กล่าว

สามีใช้คำปลอบโยน พูดเอออกเอาใจภรรยาให้มากหน่อย ภรรยาพร้อมทุกข์ร่วมสุขกับเจ้า เพื่อหวังสามีเอาใจใส่บ้าง เจ้าสนใจเอาใจใส่ภรรยาให้มากหน่อย ครอบครัวจะเป็นสุข อย่าถือหลักนิยมว่าผู้ชายต้องเป็นใหญ่ ครอบครัวจะแตกแยกง่าย

เตือนพ่อแม่ผู้ปกครอง งานมงคลสมรสของลูกสาวขอให้เป็นไปตามธรรมชาติ อย่าออกความเห็นมากจนเกินควร แน่นอน

ระหว่างเธอยังเป็นเด็กอยู่ ต้องสอนให้เธอรู้จักจริงเท็จ ถูกผิด
ชั่วดี เธอโตแล้วปล่อยให้เธอเป็นตัวของตัวเอง โดยเฉพาะงาน
มงคลสมรส อย่ายึดเยียดความเห็นให้เธอมากเกินไป เป็นพ่อแม่
แม่ต้องใส่ใจข้อนี้

สามีภรรยาจะต้องซื่อสัตย์จริงใจต่อกัน อย่าเป็นคนข้าง
หมอน ยุแหย่ติฉินนินทาคนอื่น กลายเป็น มาทำลายครอบครัว
คนอื่น

ภรรยาค่าสามี ถ้าต่อหน้าลูกต้องยับยั้งบ้าง ต้องรักษา
บรรยาภาศให้ดีไว้ อยู่ในบ้านให้รู้สึกว่าเป็นสิ่งที่มีจิตวิญญาณ
รักษากรรมปากให้ดีหน่อย พยายามพูดคำไพเราะน่าฟัง เป็น
กำลังใจให้กับสามี

หากสามีออกไปข้างนอก ไม่ซื่อสัตย์เรียบร้อย กลับบ้าน
ดึก เจ้าจงนั่งรอ หากวันนี้ยังไม่กลับ วันรุ่งขึ้นเจ้ารออีก รอจน
สามีกลับ เจ้าอย่าต่อว่าสามีทันที จงนิ่งไว้ น้ำท่าเตรียมไว้
ให้อาบ เตรียมน้ำไว้ให้ดื่ม ถ้ามืดสักหน่อย หากว่าหนึ่งวัน
ยังไม่กลับ สองวันยังไม่กลับบ้าน รอจนถึงวันที่สี่ สามียังไม่กลับ
เจ้าต้องยอมรับชะตาชีวิตแล้วละ แต่งงานกับคนอย่างนี้เป็นสามี
นี่คือดวงชะตาแล้วละ หากหมดปัญญาจงทำใจ อย่าคิดสั้นเป็น
อันขาด

ญาติธรรมชายหญิงที่จะจุดช่วยคนรับวิธิธรรม ต้องใช้จิตเมตตาในการจุดช่วย อย่าให้มีความรู้สึกติดอยู่ การแก้ปัญหาและการส่งเสริมคนต้องแยกแยะให้ชัดเจน หากมิได้คิดเกินเลยกับฝ่ายตรงข้าม แต่อีกฝ่ายคิดเกินเลยกับเราจะเกิดเรื่องยุ่งแล้วจะตกอยู่ในวังวนของความรักใคร่สนิทสนม ผู้ที่อายุน้อยหน้อยง่ายที่จะตกอยู่ในวังวนนี้

ความรักใคร่สนิทสนมจะต้องให้พอเหมาะ หากไม่มีความรักใคร่สนิทสนมเลย มันจะแข็งกระด้าง ขาดรสชาติของความเห็นอกเห็นใจ ความกรุณาปรานีต่อกัน

เจ้าเลือกคู่ครอง หนึ่งต้องดูว่าอีกฝ่ายแต่งงานแล้วหรือยัง หากอีกฝ่ายแต่งงานแล้วเจ้าต้องทำใจ ถึงแม้เป็นชายจะสุดหล่อหญิงจะงามเลอเลิศ ทั้งหมดล้วนไม่มีบุญสัมพันธ์กันเลย

ชายหนุ่มหญิงสาวจะรักจะชอบกัน แม้ยุคนี้จะเป็นยุคเสรี แต่เราผู้บำเพ็ญธรรมจะต้องรักนวลสงวนตัว ดังนั้นงานมงคลสมรสจะต้องได้รับความยินยอมจากพ่อแม่ก่อน ทำให้ถูกต้องตามประเพณีแล้ว จึงจะเป็นสามีภรรยากันอย่างถูกต้อง

พวกเจ้าอย่ากลับบ้านดึกจนเกินไป ถึงแม้พวกเราทำงานพุทธะกัน แต่ข้างนอกโจรผู้ร้ายซุกซุ่ม อย่าทำให้พ่อแม่เป็นห่วงทำงานธรรมะ อย่าถึงกับให้คนในครอบครัว เกิดอาการต่อต้าน เพราะว่าอยู่แต่ในตำหนักพระ ไม่มีเวลาแม้สักครึ่งชั่วโมง

ให้ครอบครัวเลย อยู่บ้านดูแลพ่อแม่บ้าง อย่ามีแต่ทำงานธรรมะ อาจารย์ถึงแม้จะพูดว่าเจ้าเหน็ดเหนื่อยลำบากมาก แต่หวังว่าเจ้า จะยิ่งทำให้ทุกอย่างกลมกลืนสมบูรณ์

นำธรรมะเข้าสู่ครอบครัว ให้เข้ากับครอบครัวให้ได้ หาก เกิดปัญหาต้องกลับมาคิด อย่าอ้างเหตุผลที่ดีเลิศแล้วตีตัวออก ห่างจากผู้คน การบำเพ็ญธรรมไม่ใช่หนีห่างจากผู้คนออกไปอยู่ โดดเดี่ยว จะต้องอยู่ให้กลมกลืนกับผู้คนให้ได้ ต้องออกไป ส่งเสริมคนอื่น จะต้องเอาใจใส่ครอบครัวให้ดีได้ก่อน จิตใจจึงไม่ หวั่นไหว

พระอาจารย์ได้จำแนกที่มาของความผาสุกในชีวิตครอบครัวไว้ดังต่อไปนี้

1. ความผาสุกเกิดจากมีจิตปีติยินดี จิตชอบคุณ
2. ความผาสุกเกิดจากการสำรวจมาจา ไม่เปรียบเทียบ
3. ความผาสุกเกิดจากมีความรับผิดชอบในหน้าที่
4. ความผาสุกเกิดจากให้อภัยแก่คนที่มีความคิดเห็นไม่ตรง

กันกับเรา

5. ความผาสุกเกิดจากการเลิกคิด ที่จะเปลี่ยนแปลงแก้ไขคนอื่น

6. ความผาสุกเกิดจากการยอมรับชะตาชีวิต ควบคุมกับการบำเพ็ญ

7. ความผาสุกเกิดจากการไม่ผูกอกุศลกรรมกับเวไนย
8. ความผาสุกเกิดจากจิตใจที่ไม่ยึดครองมากจนเกินไป
9. ความผาสุกเกิดจากมีความรู้สึกที่ดี
10. ความผาสุกเกิดจากการแก้ไขนิสัยที่ไม่ดีของตน

1. ความผาสุกเกิดจากมีจิตปีติยินดี จิตชอบคุณ

ตลอดเวลาต้องมีจิตปีติยินดี วันนี้คนในครอบครัวที่อยู่ร่วมกันกับเรา ทุกคนต่างมีบุญสัมพันธ์ที่ดีร่วมกันมา ภรรยาคลอดลูก ทุกคนต่างเป็นมนุษย์ทำงาน กินเงินเดือน ไม่มีคุณยามาเลี้ยงลูกให้เจ้า เจ้ายังจะต้องจ้างพี่เลี้ยงมาดูแล ดังนั้นคุณย่าบ่นหลายคำหน่อย เจ้าจะต้องขอบคุณคุณย่าด้วย เพราะว่ามีคุณย่า จึงมีสามีเรา คุณย่าช่วยเลี้ยงหลาน ทำให้เจ้าหมดกังวลเรื่องดูแลลูก จึงทำงานได้ ในทางกลับกัน คุณย่าจะต้องขอบใจลูกสะใภ้ที่ช่วยดูแลบริหารครอบครัวให้ลูกชาย

ในเวลาปกติอย่าคิดจินตนาการจนเลิศหรูเกินไป หากในชีวิตปกติประจำวันเจ้าดูแลบ้านได้ดี การบำเพ็ญของเจ้าก็จะมีความสุข เพราะทุกสิ่งที่เกี่ยวข้องกับเจ้า คือชีวิตความเป็นอยู่และครอบครัว

อาจารย์จึงวอนขอเจ้า เริ่มต้นจากการดูแลครอบครัว โดยเฉพาะหากเจ้าแต่งงานแล้ว วันนี้จะต้องตั้งใจฟังให้ดี หากยัง

ไม่ได้แต่งงาน ขอให้เจ้านำเรื่องนี้เสมือนเป็นแบบแผน เป็นตำรา
ที่มีค่าหายาก โอกาสต่อไปมีประโยชน์เป็นอย่างยิ่ง

เจ้าต้องมีความยินดีที่จะรับสิ่งที่อยู่รอบๆ ตัวเจ้าด้วยความ
ปีติ เกิดจิตขอบคุณ ขอบคุณทุกคนที่ช่วยเจ้า ไม่เฉพาะผู้ที่มี
บุญคุณกับเจ้า แม้แต่คนที่มาขัดเกลาเจ้า เจ้าจะต้องขอบคุณเขา
ด้วย

ธรรมดาเจ้าเป็นคนมีอัธยาศัยดี เป็นคนอ่อนช้อยน่าเอ็นดู
เป็นแก้วตาดวงใจของพ่อแม่ ไม่มีใครกล้าว่ากล่าวตะต้อ หลัง
ออกเรือนไปแล้ว จะมีคนคอยว่ากล่าวสั่งสอน เพราะเขาหวังให้
เจ้าได้ดีจึงว่ากล่าวสั่งสอน ดังนั้นเจ้าต้องมีจิตปีติยินดี ขอบคุณ
เขา ความผาสุกจะมาสู่ตัวเจ้าและครอบครัว

ความผาสุกเริ่มแรกต้องขอจากใจก่อน จะขอความผาสุก
ได้จากที่ไหน ขอจากใจ บุญวาสนาไม่ห่างจากใจ จิตใจ
เปลี่ยนแปลง ราคีก็เปลี่ยนด้วย ผลตอบแทน คือ บุญวาสนา
ความสุข มีต้องออกไปตามหาจากข้างนอก

ทำไมหมอดูจึงกล้าออกมาทำนายชะตาชีวิต มีหมอดู
โหราศาสตร์ หมอดูดวงชะตา หมอดูภูมิกัมภ์ศัน มิใช่เพราะว่า
เวไนยสัตว์ไม่รู้ สงสัยเคลือบแคลงหรือคิดหาปลงจาก
ภายนอก มาเปลี่ยนแปลงดวงชะตาของตนเองในบุพชาติ ชีวิต
ในบุพชาติคือแรงกรรม อะไรคือแรงกรรม เวไนยสัตว์ เจ้า ฉัน
เขา จากเกิดจนตาย ความคิดในขณะที่มีชีวิตอยู่ รวมถึงการ

กระทำ รวมกันเรียกว่า “แรงกรรม”

ดังนั้น มีชีวิตมาแล้วในอดีตชาติ จึงถูกชะตาชีวิตบิดผัน พวกเจ้าไม่สามารถไปเปลี่ยนดวงชะตาตัวเองได้ ไม่ปฏิบัติ บำเพ็ญ ไม่ขอจากใจตัวเอง ไม่ปรับสภาพจิต เจ้าเพียงแต่คิด จะหาทางเปลี่ยนแปลงกรรมในอดีตชาติ โดยใช้สิ่งภายนอกมา เปลี่ยนแปลง เช่น ดุสงวัจจย เปลี่ยนชื่อ เปลี่ยนลายมือการเขียน ปรับเปลี่ยนประตูใหญ่ อันนี้มีไช้ทางแก้ที่แท้จริง ทั้งหมดล้วนมาจากข้างนอกทั้งสิ้น

พุทธะอยู่ที่ไหน ในใจต้องมีพุทธะอยู่ หากในใจไม่มีพุทธะ รูปปั้นสิ่งศักดิ์สิทธิ์องค์เล็กองค์ใหญ่ที่ตั้งไว้ที่บ้านจะไม่มีประโยชน์ อันใดเลย อาจารย์จึงรู้สึกว่าคุณเจ้าดูแล้วน่าขำมาก ที่บ้านเจ้า จะตั้งพระไว้บูชา ก็ตั้งได้โดยตรงเลย ทำไมจึงจะต้องขนองค์ใหญ่ องค์เล็กมาที่ตำหนักพระ มาทำพิธีเบิกเนตร มองดูแล้วเหมือน วัตถุโบราณเป็นกองใหญ่ หลังจากนั้นจึงอัญเชิญกลับบ้าน อย่าง นี้หรือเรียกว่ามีพระพุทธะ

จิตใจไม่มีพุทธะ เจ้าจะวางไว้ที่ไหนก็ไม่ใช่พระพุทธรูป อาจารย์จึงรู้สึกว่าคุณเจ้านั้นน่าสงสาร ออกไปหาพระพุทธรูป ข้างนอกกันหมด หากจิตใจมีพระพุทธรูป การ์ดใบเล็กๆ พิมพ์รูปภาพพระพุทธรูป ใจเรามีพระพุทธรูป นั่นคือมีพระพุทธรูปแล้ว

ออกไปหาพระพุทธรูปข้างนอก จนเดินหลงทาง ดังนั้น จึงอย่ายึดติดในรูปลักษณ์ อย่าเที่ยวไปเปลี่ยนแปลงดวงัจจยเลย

ไปให้หมอดูทำนาย อย่าทำอย่างนั้นเลย

แน่นอน เจ้ากำลังขอให้จิตมีความสุข พวกเจ้าหากจิตมีความสุขได้จะเป็นการดี หากว่าหมอดูทำนายทายทักเจ้า ว่าเมื่อไหร่เจ้าจะประสบเคราะห์ เมื่อไหร่จะมีภัย แล้วเจ้าจะทำอย่างไร หากอาภรณ์ ความประพฤติไม่ดีของเจ้ายังไม่แก้ออกไปหาวิธีการสะเดาะเคราะห์ข้างนอก มันยากที่จะแก้ไขลงล่างได้

อันที่จริง เคราะห์ภัยจะต้องแก้จากใจ หากนิสัยอาภรณ์ ความประพฤติ เจ้าไม่แก้ไข สามิภรรยาเห็นหน้ากันเหมือนคู่อริ คู่วิวาท สะใภ้กับแม่ย่าเหมือนศัตรูคู่อาฆาต ภัยนี้จะแก้ไขอย่างไรนี้เป็นพื้นฐาน เจ้าจึงต้องขอกับตัวเองก่อน เปลี่ยนแปลงตัวเองก่อน

เจ้าเปลี่ยนแปลงตัวเอง ภัยจะมลายไปเอง เจ้าอย่าออกไปหาวิธีสลายภัยจากข้างนอก ไม่ต้องไปจ่ายเงินหาวิธีสะเดาะเคราะห์ เคราะห์กรรมนั้นไม่อาจแก้ได้ เพราะในใจของเจ้า นิสัยอาภรณ์ความประพฤติยังไม่ได้แก้เลย เขาตำเจ้าหนึ่งคำเจ้ายังไม่สำนึกเลยหรือ ว่านั่นคือการสลายกรรมให้เจ้า เจ้าไม่นึกขอบคุณเขาเลย ที่ช่วยมลายกรรมให้แล้ว เขาตำเจ้าหนึ่งคำสลายกรรมให้เจ้าหนึ่งเปลาะ หากเจ้าไม่ยอมรับ กลับไปตำเขาคืนอีก แล้วกรรมนี้จะมลายได้อย่างไร ผลสุดท้ายยิ่งอะอะเรื่องยิ่งวุ่นวาย ดังนั้น ความผาสุกข้อแรกคือ **“มีจิตขอบคุณ มีจิตปีติ”**

2. ความผาสุกเกิดจากการสำรวจวาจา ไม่เปรียบเทียบ

อะไรเรียกว่าเปรียบเทียบ ทุกคนหวังให้ครอบครัวมีความสุขประสบความสำเร็จยิ่งใหญ่ นำผลสัมฤทธิ์ของคนอื่นมาเปรียบเทียบกับสามี นำผลสำเร็จของคนอื่นมาเปรียบเทียบกับภรรยา ทำให้สามีเจ้า ภรรยาเจ้า ถูกกดตันจนหายใจไม่ออก

การดำรงชีวิตประจำวัน อย่างนำคนอื่นมาเปรียบเทียบ พยายามนำศิลปะการดำรงชีพ มายกระดับความเป็นอยู่ของตัวเองให้สูงที่สุด มีความสุขกับศิลปะการดำรงชีพของตนเอง มีความสุขอยู่กับชีวิต อย่าไปเปรียบเทียบกับคนอื่น

สามีทำงานเป็นช่างปูน สามีทำงานออฟฟิศ สามีเป็นสมาชิกสหกรณ์บัญชีต่างก็เป็นอาชีพที่ของแต่ละคน ตามแต่หน้าที่ที่รับทำ เป็นแต่เพียงชื่องานและหน้าที่ที่ไม่เหมือนกัน ทำให้จิตใจไม่สงบ

พระพุทธรูปคืออะไร คือ อารมณ์และสติสัมปชัญญะ มีความสมดุลกัน เวไนยสัตว์มีแต่ความรักความใคร่ ดังนั้นคนจึงชอบดูรายการรักๆ ใคร่ๆ เพราะเวไนยให้ความสำคัญกับความรัก ความใคร่มากกว่าหลักธรรมปัญญา สามภรรยาจึงมักทะเลาะกัน เรื่องจิตใจอารมณ์ เพราะต่างไม่สามารถปรับจิตใจอารมณ์ ความรักความใคร่ กับความคิดในธรรมะให้มีความสมดุลกัน

ภรรยาต้องหมั่นชมเชยความดีงามของสามี ยกย่องเป็นผู้ยิ่งใหญ่ เพราะว่าสามีทำให้ครอบครัวมีความสุข สามีต้องขอบคุณภรรยาที่ช่วยดูแลบ้านช่องห้องหอ ช่วยสามีอบรมบุตรธิดา ต้องหมั่นขอบคุณซึ่งกันและกัน ไม่นำมาเปรียบเทียบ อย่าไปเปรียบเทียบกับบ้านข้างเรือนเคียง

เขานั่งรถเบนซ์ก็เป็นเรื่องของเขา เราได้ใช้มอเตอร์ไซค์ 50 ซีซี ก็ไม่เลวนี่

ดังนั้น จึงต้องมีความสุขกับการดำรงชีวิตของตัวเอง อย่าไปเปรียบเทียบกับคนอื่น

นี่คือ... “วิถีแห่งความสุข”

3. ความผาสุกเกิดจากมีความรับผิดชอบในหน้าที่

สามีต้องทำหน้าที่ตนเองให้ดีที่สุด อย่าให้สภาวะข้างนอก มาหลอกลวงล่อให้หลง สิ่งที่มาจากข้างนอก มาเพื่อที่จะทดสอบ เจ้า มาทำลายความผาสุกของพวกเจ้า เจ้าอยู่ข้างนอกมี เหตุการณ์และสิ่งหลอกลวงมากมาย ที่มาให้รับรู้และสัมผัส

สมมุติมีภรรยาหน้าตาน่ารัก หน้าตาดี เป็นที่น่าสนใจ ทำงานที่บริษัทยังมีคนคิด อ้ออ้อ...อ้ออ้อที่จะ...อาจารย์พูด อ้ออ้อ พวกเจ้าน่าจะเข้าใจกัน

สามีก็เช่นกันเป็นคนซื่อ เขาเห็นเราชื่อๆ โทรศัพท์มากวนทุกวัน นี่คือหาทางมาทำลายความสุข ทำให้ครอบครัวแตกแยก จิตใจตัวเองจะต้องมีความมั่นคง มันไม่ง่ายเลยที่จะ นิรมาณให้มีความผาสุกในครอบครัวได้สมบูรณ์พร้อม เจ้าต้อง ผดุงรักษาไว้ให้ดี อย่าให้สิ่งหลอกลวงจากภายนอก มาชักนำให้ เสียอย่างเด็ดขาด

ยุคนี้เป็นยุคแห่งโลกเสรี อาจารย์จึงมักจะกล่าวว่า สามี ที่มาปฏิบัติบำเพ็ญในตำหนักพระ ภรรยาจะไม่กลายเป็นคนไม่ดี

จิตใจเจ้าจะต้องมีความมั่นคง เขาโทรศัพท์มากวนใจเจ้า อย่าไปสนใจ ทำไมเขาจึงต้องมารบกวนชีวิตของคนอื่นเล่า ทำไม ควบคุมตนเองไม่ได้หรือไง ไม่ให้ความเคารพนับถือผู้อื่นเลยหรือ หากให้ความเคารพนับถือคนอื่นเขา เจ้าต้องนึกถึงครอบครัวเขา

ที่มีความสุขอยู่ ทำไมจึงต้องมาทำให้ครอบครัวเขาแตกแยก
ทำลายความสุขของครอบครัวเขา

พวกเราผู้บำเพ็ญธรรม จุดยืนของเราจะต้องมั่นคง
อาจารย์คิดว่าหญิงคนนี่ ที่ทำให้ครอบครัวเขาแตกแยก เป็นคนโง่
เป็นผู้ร้าย ถึงจะได้ชื่อเสียงผลประโยชน์ แต่ทำให้ผู้อื่นสูญเสีย
ความผาสุก ในครอบครัวเขาจะมีอะไรดีล่ะ

ความผาสุกมิใช่จะสร้างขึ้นมาได้ง่าย ภรรยาคุณแล้วจะ
ธรรมดาสามีญไปหน่อย แต่เธอก็คลอลูกให้เรา 2-3 คนแล้ว
และยังช่วยเจ้าดูแลครอบครัวด้วย ดังนั้น เจ้าจะต้องทำหน้าที่
สามีให้ดีๆ หากกลับบ้านได้ยินเสียงภรรยาจู้จุกจิกหน่อย เจ้า
ควรจะให้อภัยเขาบ้าง นี่แหละคือความสงบสุข ดังนั้น จึงต้อง
ทำหน้าที่ของตัวเองให้ดีๆ

มีภรรยาบางคนไม่เป็นเช่นนั้น จะต้องมีชีวิตความเป็นอยู่
อย่างหรูหรา จะต้องนำไปเปรียบเทียบกับคนอื่น ตำหนิติเตียน
สามีจนเหลือค่าไม่ถึงหนึ่งสตางค์ ปัจจุบันผู้ที่เป็นมาย้อยู่อย่าง
โดดเดี่ยวเพราะอะไรหรือ เพราะว่าชาติก่อนดูหมิ่นดูแคลนสามี
ดังนั้น จึงต้องให้เกียรติซึ่งกัน

ผู้เป็นมาย้อยู่อย่างโดดเดี่ยว พวกเธอชาติก่อนไม่ให้
เกียรติกัน ในชาตินี้จึงทำให้เธอขาดอีกฝ่ายหนึ่ง มีอีกฝ่ายหนึ่ง
คือมีไว้เป็นเพื่อนตอนแก่ เจ้าดูหมิ่นดูแคลนเขาพอแก่ตัวลงจะ
โดดเดี่ยว ดังนั้นจึงต้องให้เกียรติซึ่งกัน

4. ความผาสุกเกิดจากให้อภัยแก่คนที่มีความคิดเห็นไม่ตรงกันกับเรา

ความคิดเห็นไม่เหมือนกันกับเรา ไม่ว่าจะถูกหรือผิด ความคิดเห็นของแต่ละคน แบบอย่างวิถีชีวิตของแต่ละคน อย่าไปคิดเปลี่ยนแปลง แก้ไขการดำรงชีวิตของแต่ละคน แต่เจ้าจะต้องเปลี่ยนแปลงแก้ไขตนเองก่อน

หากว่า ยั่งยืนกรานที่จะเปลี่ยนแปลงคนอื่น นั้นเท่ากับชีวิตเราถูกทำโทษ หากเห็นใครมีได้เป็นดั่งใจเรา ทำให้เกิดความโมโหโกรธา หากเจ้าเกิดความโกรธ ก็ไม่เป็นศิริมงคลที่จะมาคุยกันได้ ทำให้จิตใจไม่สงบสุข ความผาสุกเริ่มห่างไกลจากตัวเจ้า

ทำงานร่วมกับเพื่อนที่บริษัท ความคิดไม่เหมือนกัน เราใช้ชีวิตร่วมปรึกษาหารือ อภิปรายปัญหากัน นำความคิดของเราออกมาแสดงให้เต็มที่ เพื่อให้เพื่อนร่วมงานจะได้ยอมรับ

ความเห็นของเจ้า เข้าใจความคิดเห็นของเจ้า อย่ายึดมั่นความคิดเห็นของตนเองเป็นใหญ่ โดยไม่คำนึงถึงสภาพความเป็นจริง

เวไนยยึดมั่นความคิดเห็นของตนเองมากเกินไป มีชีวิตอยู่ในสำนักของความเห็นตนเองเป็นใหญ่ จึงถูกพันธนาการไว้ จึงก่อให้เกิดทุกข์ได้ เจ้าอยากให้อาจารย์ปลอบใจ เจ้าต้องควักเอาใจตัวเองออกมาก่อน เอาใจออกมาให้อาจารย์ปลอบโยน

ใจเราอยู่ที่ไหน ความยุ่งยากรำคาญอยู่ที่ไหน เอาออกมาได้ไหม เป็นเพียงความคิดเห็นของเจ้าเท่านั้นเอง จึงมักพูดว่าขณะนี้ฉันยุ่งยากรำคาญ นั่นเป็นความคิดของเจ้าเองคิดว่าตนเองยุ่งยากรำคาญ เจ้าไม่คิดว่ายุ่งยากรำคาญก็ได้ ถ้าเจ้าปล่อยวางก็จะไม่ยุ่งยากรำคาญ ใชหรือไม่

ความผาสุกคือ...

“การยอมรับและให้อภัยกับคนที่มิมุมมองไม่เหมือนกับเรา”

5. ความผาสุกเกิดจากการเลิกคิดที่จะเปลี่ยนแปลง แก้ไขคนอื่น

หากสามีภรรยาทะเลาะกัน เจ้าจะต้องคิดและพูดว่า ฉันจะไม่แก้ไขเปลี่ยนแปลงเธอ ฉันให้เกียรติเธอ อย่างนี้ทุกอย่างก็จบลงด้วยดี อย่าให้เกิดจากเหตุที่เราไม่รู้ พาสู่ความเสียใจภายหลัง อย่าให้อารมณ์ชั่ววูบเดียว ทำให้เกิดเคราะห์ร้าย อดทนสักนิด วันพรุ่งนี้จะยิ่งดีกว่าวันนี้

ในหนึ่งปี สามีภรรยาดีกว่าหมื่นคู่ต้องทะเลาะกัน เพราะเกิดจากเรื่องเล็กๆ น้อยๆ กลายเป็นเรื่องใหญ่ที่แก้ไขไม่ได้ เพราะอะไร เพราะเพียงแค่อึดใจชั่ววูบ คิดที่จะแก้ไขฝ่ายตรงข้าม คิดที่จะแก้ไขคนอื่น แต่ละคนมีความคิดเห็นของตัวเอง แบบอย่างการดำรงชีวิตของแต่ละคน เจ้ามีวิธีการดำรงชีวิตของตัวเอง หากทำไม่ได้สมบูรณ์อย่างที่คิด เราจงนิ่งและตรึตรองก่อน

การนั่งไตรตรอง เป็นการทำให้ใจคอกว้างขวางและมี
อารมณ์เย็น การนั่งไตรตรองเป็นวิธีการที่ดีที่สุด เจ้าเปลี่ยนแปลง
ฝ่ายตรงข้ามไม่ได้ เจ้าจงนั่งสงบไว้

หากเจ้าปลอมโยนตัวเองไม่ได้ เจ้าต้องนั่งและไตรตรอง
ก่อน เจ้าจะคงรักษาทุกสิ่งทุกอย่างได้เป็นอย่างดี จะไม่ปล่อยให้
อารมณ์วูบเดียวเกิดความรู้สึกว่าวาม ผิดพลาดผลบุญจนหมดสิ้น อย่า
ให้ถึงกับหย่าร้างกัน แล้วจึงค่อยกลับมาร้องเพลง “เรามารักกัน
อีกครั้ง” อย่าให้ความไม่รู้หรืออวิชชาของวันนี้ ทำให้เสียใจไป
ตลอดกาล

6. ความผาสุกเกิดจากการยอมรับชะตาชีวิต ควบคู่กับการบำเพ็ญ

ยอมรับชะตาชีวิต คือความจริงที่ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ สมมุติว่าลูกตายจากไปแล้ว หรือเกิดมาอัปลักษณ์ เกิดมาตัวเตี้ย เกิดมาโง่เขลา อย่างนี้จะต้องเป็นเหตุของกรรมปางก่อนนำมาให้ เกิด หมดทางแก้ไข

ลูกตายจากไป เจ้าร้องไห้สามวันสามคืน การร้องไห้ของเจ้าจะทำให้ลูกฟื้นคืนชีพใหม่ โทษฟ้าโทษคนแล้วลูกจะฟื้นคืนมาใหม่ เจ้าจะต้องเข้าใจ นี่คือ...แรงกรรม มันเป็นเรื่องจริงที่เปลี่ยนแปลงไม่ได้ เจ้าอย่าโทษฟ้าโทษคน เจ้าต้องยอมรับความจริงนี้ เจ้าต้องคิดว่าลูกจากไปแล้ว เราจะได้ไม่ต้องห่วงกังวลลูกอีก ยังไม่ต้องไปช่วยลูกเลี้ยงหลาน เจ้าจะได้หลุดพ้นไม่ต้องมีห่วงมาคลั่งคลอ หรือพูดได้ว่า ฉันจะได้ไม่ต้องเป็นห่วงกังวลแทนลูกทุกวัน เจ้าจะต้องคิดในแง่ดีไว้ว่า หากลูกจากไปแล้ว ใต้ไปเกิดในสภาวะแวดล้อมที่ดีกว่า

คนเกิดมาตัวเตี้ย เจ้าจะต้องคิดว่านี่คือบุญวาสนา คนเตี้ยแต่ก็เตี้ยอย่างน่ารักนะ หญิงที่เกิดมาอัปลักษณ์ เกิดมาตาชั้นเดียวก็มีเสน่ห์ ทำไมจึงต้องไปผ่าตัดทำให้เป็นตาสองชั้น ทำไมต้องไปทำศัลยกรรมดึงหน้าให้ตึง ทำไมจึงไปใช้เครื่องยืดทำให้ตัวสูงขึ้น ต้องยอมรับชะตาชีวิตของตัวเอง อย่าไปทำสิ่งภายนอก วิ่งหาสิ่งที่ไม่บังควร

มนุษย์เรามีประสาทสัมผัส ประกอบด้วย ตา หู จมูก ลิ้น
กาย ใจ เป็นประสาทในการรับรู้ ใช้ประสาทสัมผัสรับรู้ไปตัดสิน
ชีวิตคน ซึ่งเป็นสิ่งที่ผิด เป็นการตัดสินที่ผิดพลาด

เจ้ากินของดี ชะตาชีวิตเจ้าดี ลูกสาวแต่งงานกับคนที่มี
ฐานะร่ำรวยมีเงินทอง เจ้าพูดว่าเขาวาสนาดี ยังมองไม่เห็นไม่รู้
คนร่ำรวยมีเงินทองทะเลาะกันทุกวันก็มี คนร่ำรวยสติดีหย่าร้าง
สูง อย่างนี้วาสนาชะตาดีไหม

ผู้ที่ยังไม่ได้แต่งงาน หากจะหาคู่ครอง หน้าตาแค่ไปวัด
ไปวาได้ก็พอแล้ว ข้อสำคัญ ภายในจิตใจมีการบำเพ็ญเป็นดีที่สุด
เป็นผู้ที่บำเพ็ญธรรมเหมือนกับเรา นั้นแหละสำคัญที่สุด จะต้อง
ก้าวเดินในการปฏิบัติบำเพ็ญธรรมเหมือนกับเรา

หากผู้ที่จะมาเป็นคู่ครองเรา ยังมีได้รับวิถึธรรม เจ้า
จะต้องทำให้เป็นขั้นเป็นตอน ค่อยๆ นำอีกฝ่ายเข้าสู่ตำหนักพระ
โอกาสต่อไปจะได้ร่วมบำเพ็ญด้วยกัน หากเราทานเจ อีกฝ่าย
หนึ่งยังมีได้ทานเจ เท่ากับคนหนึ่งจะปิดประตู อีกคนหนึ่งจะเปิด
ประตู จะก่อเกิดความยุ่งยากตามมา

เจ้าจะต้องเริ่มคิดถึงความสุขแล้วละ การบำเพ็ญธรรม
ในปัจจุบัน อาจารย์มักจะพูดว่าเป็นครอบครัวพระศรีอารีย์ ทุกๆ
คนจิตสะอาดบริสุทธิ์ พวกเจ้าแต่ละคน สร้างสรรค์ให้เกิด
ครอบครัวบำเพ็ญ เป็นสิ่งที่ดีที่สุด

อาจารย์ไม่หวังให้เจ้าครองโสดตลอดชีวิต เพราะเรื่องราวต่าง ๆ ในโลกียวิสัย ยังยากที่จะตัดได้ เพราะยังไม่ประจักษ์แจ้งในพระโพธิสัตว์ แต่ละคนล้วนมีเหตุปัจจัยแห่งเหตุต้นผลกรรมทุกสิ่งทุกอย่างตามแต่บุญวาระของแต่ละคน จึงทำให้ชีวิตอยู่บนพื้นฐานความเป็นจริงของแต่ละคน

ดังนั้น ทุกคนจะต้องนิรมาณจิตของตนเองให้ดี ๆ โอกาสข้างหน้าจะกลายเป็นคัมภีร์สมรสที่มีคุณค่า มาสร้างสรรค์ครอบครัวยุบ่าเพ็ญธรรม

ทุกคนบ่าเพ็ญธรรมในครัวเรือน เป็นการรวมพลังของทุก ๆ คน เพื่อเป็นการจุดช่วยเวไนยสัตว์ได้มากยิ่งขึ้น จากครอบครัวหนึ่ง ไปจุดช่วยอีกครอบครัว มิใช่เป็นสิ่งที่ดีหรือ หรือ เจ้าทุกคนมีมหาปณิธานของพระโพธิสัตว์ นั้นแหละเป็นสิ่งที่ดีที่สุด หากทำไม่ได้ เจ้าก็บ่าเพ็ญธรรมแบบเถรวาทก็ได้ บ่าเพ็ญมนุษยธรรมก็สามารถบรรลุธรรมได้ เพราะว่าธรรมะ

เริ่มบำเพ็ญจากครวเรื่อน พระพุทธะทั้งหลายก็เริ่มบำเพ็ญจาก
ครวเรื่อนเช่นกัน ไม่ใช่ว่าจะทอดทิ้งทุกสิ่งทุกอย่าง หากเจ้าจะ
เสียสละได้มากยิ่งขึ้น ผลที่ได้รับก็จะมากตามมาด้วย มีชีวิตที่
เป็นสุข ใจเป็นสุข ดำรงชีวิตที่ดี ไม่ตะเกียกตะกายวิงวามบุญ
สัมพันธ์ และในเวลาเดียวกันก็ไม่ปฏิเสธบุญสัมพันธ์ ต้องยอมรับ
ชะตาชีวิต

อาจารย์ถ่ายทอดเบิกธรรมอยู่ข้างหน้าพวกเรา พวกเจ้า
ต้องโค้งคำนับกราบคารวะ ที่เราให้ความเคารพนับถือ เพราะว่า
ท่านเป็นผู้ที่อุทิศเสียสละ ไข้หรือไม่ ส่วนญาติธรรมที่เข้ามา
ตำหนักพระ เจ้าได้ให้ความสำคัญโดยโค้งคำนับหรือกราบคารวะ
ใหม่ คงไม่มีไข้ใหม่ ดังนั้น ผู้ที่อุทิศเสียสละ จะได้ผลตอบแทน
ในความอุทิศเสียสละนั้นๆ นี่คือภาระหน้าที่ของท่าน ไข้ว่าทุก
คนจะสามารถให้การอุทิศเสียสละได้เท่าเทียมกันทุกคน

7. ความผาสุกเกิดจากการไม่ผูกอกุศลกรรมกับเวไนย

อาจารย์มักพูดบ่อยๆ ว่า ทุกคนบำเพ็ญได้ดี ความคิดเห็นและทัศนะเหมือนกัน สมัคสมานสามัคคี ไม่ก่อความยุ่งยากลำบากให้กับเวไนย

คนที่ไม่สมความปรารถนา ผิดหวัง เจ้าจะต้องใช้วาจาอ่อนหวาน นำความรักไปส่งเสริมให้กำลังใจ

เวลาอยู่ต่อหน้าคนที่หย่าร้าง เราอย่าพยายามพูดถึงความสุขของครอบครัวว่ามีลูกที่น่ารัก ลูกทุกคนเก่งอย่างนั้น เก่งอย่างนี้ ไม่จำเป็นต้องไปโอ้อวดคุยโต

ถึงแม้ในครอบครัวของเจ้าจะดีกัน มีความผาสุก แต่อย่าไปคุยอวดให้เวไนยฟัง แล้วเขาเกิดความไม่สบายใจ เราต้องผูกบุญสัมพันธ์กับเวไนย หากทำได้เช่นนี้ จึงไม่ทำให้ชาวบ้านพูดถึงเราในแง่ลบ และเป็นไปได้ที่เขาจะให้ความร่วมมือ

อยู่ต่อหน้าผู้ทุพพลภาพ ผู้พิการ อย่าพูดถึงความแข็งแรง
ของร่างกาย เช่น เรารวิ่งได้เร็วขนาดไหน สปีดาร์ก่อนเราไป
ได้เขามา นะ และสปีดาร์นั้นไปป็นเขาอีกหนึ่งลูก เป็นการแสดง
ถึงพลังร่างกายล้ำสันแข็งแรง ผู้พิการร่างกายทุพพลภาพไม่มี
ความสามารถที่จะทำได้ ดังนั้น อยู่ต่อหน้าผู้คนดังกล่าวให้คง
เว้นที่จะโอ้อวดคุยโต ควรจะใช้คำพูดที่สุภาพอ่อนหวานไปให้
กำลังใจแก่เขา

ความสำเร็จของคนอื่น เจ้าต้องยกย่องความดีงามของเขา
สรรเสริญความสำเร็จของเขา เวไนยมักจะมีจิตใจยึดติดกับองุ่น
เปรี้ยว มีคนกล่าวกันว่า คนๆ นี้ประสบความสำเร็จมากมาย
ใช้...ประสบความสำเร็จ เป็นคนรวยมีทรัพย์สินสมบัติมากมาย
แต่ถ้าทรัพย์สินสมบัติเงินทองที่เขาได้มาไม่สุจริต โดยทั่วไปมักจะมี
คำต่อท้ายว่า แต่ว่า... หรือ เพราะว่า...

ชาวบ้านพูดว่า เด็กสาวคนนี้เก่งจริงนะ ใช้สิ...เป็นคน
เก่ง แต่ว่า...เปลี่ยนผู้ชายวันละคนเลยนะ เด็กหนุ่มคนนี้หล่อจัง
แต่ว่า...เป็นคนหลอกหลวง ไม่อยู่กับร่องกับรอย ส่วนมากคน
ชอบเพิ่มคำว่า แต่ว่า...คนเขาไม่อยู่กับร่องกับรอยก็ช่างเขา เขา
มีปัญญาเปลี่ยนคนคงได้วันละคน แต่เจ้าทำไม่ได้ อาจารย์มิใช่
ส่งเสริมให้เจ้าประพฤติเช่นนี้ แต่ไม่ยากให้มีจิตใจที่เหมือนเรา
ไม่ชอบองุ่นเปรี้ยว แต่ก็ยังให้องุ่นเปรี้ยวให้คนอื่นกิน

ไม่ว่าใครหรือเวไนยสัตว์ใด เราต้องใช้วิธีสรรเสริญชมเชย ไปยกยอและชมเชยเขาอย่างเต็มที่ แต่การชมเชยที่ขาดความจริงใจจงอย่าทำ จะต้องให้พอเหมาะพอควร คนเขาไม่ประสบความสำเร็จ ผิดหวัง เจ้าใช้คำพูดปลอบโยนที่นุ่มนวล วาจา แสดงความรักให้กำลังใจ เขาจะรู้สึกขอบคุณ

คนเขาล้มเหลวผิดหวัง คิดฆ่าตัวตาย เจ้ารีบไป ช่วยเหลือเขา ช่วยชีวิตคนได้หนึ่งคนอานิสงส์ไม่น้อยเลย ความรักมีอุปสรรค ถูกขัดขวาง พ่ายแพ้ คิดฆ่าตัวตาย เป็นสิ่งที่น่ากลัวเป็นอย่างยิ่ง ดังนั้น จึงต้องเข้มแข็ง ชีวิตคนเราในโลกนี้ อะไรที่ถึงที่สุดแล้วจะแก้ไขได้ ต้องเข้าใจก่อนว่าชีวิตคนอนิจจัง เกิดดับก็อนิจจัง

8. ความผาสุกเกิดจากจิตใจที่ไม่ยึดครองมากเกินไป

จนเกินไป

อย่าคิดว่าเจ้าต้องเป็นคนทำอะไรทุกอย่าง เจ้ามีความรู้ความสามารถ ต่างคนต่างมีความรู้ความสามารถของตัวเอง ทำไมแม่യാกับลูกสะใภ้อยู่ร่วมกันไม่ค่อยได้ เพราะแม่യാคิดว่าเธอแย่งลูกชายไปจากเขาซะใหม่ ลูกชายยังไม่ได้แต่งงาน ทุกวันอยู่กับแม่ หลังลูกชายแต่งงานก็ห่างจากแม่

แต่ละคนมีความคิดที่จะครอบครอง แม่യാก็คิดว่าจะครอบครองลูกชายไว้ เธอก็จะครอบครองสามีไว้ ดังนั้นจึงอย่าพยายามให้ความรู้สึกอีกอย่างมาทำให้ไม่สบายใจ ต้องพยายามไปทำความเข้าใจอีกฝ่าย เอาใจเราไปเข้าใจความรู้สึกของอีกฝ่าย อยู่ต่อหน้าแม่യാ ทำตัวสนิทสนมคุยเรื่องความรักกัน อย่าทำอย่างนั้น

แม่യാเป็นอีกส่วนหนึ่งของสามีเรา จิตใจของท่านจะมีความรู้สึก ดังนั้น ความรู้สึกของการยึดครอง อย่าให้ชัดเจนมากเกินไป

สามีที่เอาอย่างวัฒนธรรมตะวันตก ขณะดูรายการโทรทัศน์ ต้องให้ภรรยามานั่งเคียงข้างด้วย หากไม่มานั่งด้วยก็ไม่พอใจ เป็นสิ่งที่ไม่ดี ภรรยาที่เช่นกัน สามีอยู่ข้างนอก ภรรยาเกิดความระแวงคิดมาก คิดว่าสามีอยู่ข้างนอกจะอย่างนั้นจะอย่างนี้ ดังนั้น หากสามีใจไม่ซจิด น้ำหยดเดียวยังแก้ไม่ได้

สามใจคือ ใจอดีต ใจปัจจุบันและใจอนาคต ระวังว่าในอดีต
สามีไปทำอะไรไว้ แต่แต่ละคนมีเรื่องอดีตของแต่ละคนอดีตก็ผ่าน
ผ่านไปแล้ว แต่ปัจจุบันสามีก็เป็นของเธอแล้ว ปัจจุบันประพฤติ
เรียบร้อย ประพฤติตัวถูกต้องทำนองคลองธรรมก็ดีแล้ว

เจ้าอย่าได้สะกิดรอยแผลเก่า อย่าพินฝอยหาตะเข็บ อย่า
นำเรื่องอดีตที่ผ่านไปแล้ว นำอดีตมาทำลายความผาสุก บางครั้ง
เจ้าจะยื่นเคຍอให้เขาเล่าเรื่องในอดีตที่ผ่านมาให้เจ้าฟัง เป็น
เพราะรบเร้า สามีจึงเล่าให้ฟัง พอเจ้าฟังแล้วสีหน้าเริ่มเปลี่ยนเป็น
เคร่งขรึม ถ้าเจ้าอยากฟัง เจ้าต้องใจกว้าง หากไม่ทำใจกว้าง
ยอมรับ เจ้าจงอย่าไปรบเร้าที่จะฟังประวัติที่ผ่านไปแล้ว

อย่าเป็นคนมีความระแวงสงสัย เพื่อนกับเพื่อนกำลังคุย
กันอย่างมีรสนชาติ เจ้าเกิดระแวงว่าเขาจะนินทาเราอยู่หรือเปล่า
เวไนยสัตว์มักมีจิตคิดระแวง โรคขี้ระแวงต้องกำจัด ให้เหลือแต่
จิตที่สงบราบเรียบ ขี้ระแวงจะทำลายความสัมพันธ์

อดีตอาชีพของภรรยาไม่สุจริต ปัจจุบันเจ้าเปลี่ยนมา
ประกอบสัมมาอาชีพแล้ว เป็นศรีภรรยาเป็นแม่ที่ดีของลูก เจ้า
ควรจะให้ภัยเขา คนเราก็มีอดีตกันทั้งนั้น แต่ปัจจุบันสำคัญ
ที่สุด

9. ความผาสุกเกิดจากมีความรู้สึกที่ดี

มีความรู้สึกว่า สิ่งที่เราได้รับทุกอย่างเป็นสิ่งดีงามทั้งสิ้น ต้องรู้สึกมีความสุขตลอด ตัวเราสะอาดหมดจดเสมอ ผดุงรักษาจิตที่มีความสุขไว้เสมอ พบเจออุปสรรค พบเจอความราบรื่น ได้รับประทานอาหารโอชะ ได้รับประทานดี หรือรับประทานอาหารไม่ดี หรือว่าเจ็บไข้ได้ป่วย ตลอดเวลารักษาจิตที่มีความสุขไว้

เพราะว่ากายเนื้อนี้เป็นตัวปลอม กายปลอมนี้มักจะรับสัญญาณจากภายนอกมากระทบ ทำให้เจ้ามีความรู้สึก เราผู้บำเพ็ญธรรมจึงต้องบำเพ็ญจิต

ผู้ที่บำเพ็ญรู้แจ้งแล้ว ลองบอกให้เขาคิดไปในทางมิชอบ มิควรดูซี เขาจะไม่คิดส่งเดช

คนที่มึนจิตคิดไปในทางชั่ว คิดไปในทางไม่ดี บอกให้เขา

หยุดคิดฟุ้งซ่าน เขาก็หยุดได้ยากยิ่ง

นำจิตสำนึกมากำกับความรู้สึก ความรู้สึกนั้นง่ายต่อการทำให้สับสนอลหม่าน ความรู้สึกมีอยู่แล้ว ในความรู้สึกผิดและชอบ มีอยู่แล้วในจิตเดิม จิตเดิมเป็นจิตว่าง จิตว่างเป็นจิตที่พร้อมมูลด้วยปัญญาญาณ ปัญญาญาณเป็นความจริงของเรา

เจ้าต้องมองให้ทะลุว่าทุกสิ่งอนิจจังไม่เที่ยง จึงนิ่งปกติ เหมือนเดิม ทุกๆ วินาทีอยู่ในสภาวะที่มีความสุข

เราบำเพ็ญธรรม คือแก้ไขจิตที่คดงอ จิตสำนึกแก้ไขจิตเดิมที่คดงอ การบำเพ็ญคือ ใช้จิตว่างไปมองทะลุจิตสำนึก ไปแก้ไขให้กลับคืนปกติ

ดังนั้น ตลอดเวลาเราต้องใช้จิตสำนึกรู้ ไปจัดการกับเรื่องราวต่างๆ อย่าใช้ความรู้สึกไปจัดการ

ทุกคนต่างหวังที่จะมีความสุข ความสุขเกิดจากจิตของเรา เริ่มปรากฏออกจากจิต จิตใจมีความสมบูรณ์แข็งแรง ความสุขก็เริ่มจากตรงนี้ จะนิรมานจิตได้อย่างไร จะต้องเริ่มจากควบคุมประสาทสัมผัส ตัดกามราคะ อย่าให้ประสาทสัมผัสนำสู่จิตสำนึกเกิดการเปลี่ยนแปลง ทุกขณะจิต รักษาดวงจิตที่สะอาดบริสุทธิ์ไว้ ความสุขจะเกิดที่ตัวเจ้าทันที

ทุกคนสามารถที่จะนิรมานจิตได้ นิรมานวิถีแห่งความสุข ไม่ใช่พระพุทธรูปนิรมานให้เจ้า ไม่ใช่ใครคนใดคนหนึ่ง

นำมาให้เจ้า ไม่ใช่เบื่องบนประทานให้เจ้า แต่เป็นการได้จากตัว
เจ้าเองเป็นผู้ทำขึ้น ทุกคนจะต้องทุ่มเทจึงจะได้รับผล

ไม่ใช่มีเงินมีทองจึงมีความสุข ไม่ใช่มีวิชาความรู้จึงมี
คุณสมบัติที่จะบรรลุ แต่ละคนมีโอกาสเท่ากัน ที่จะเป็นผู้บรรลุ
พุทธะได้ ทุกคนมีโอกาสเท่าเทียมกันหมด

ท่านปราชญ์เอวียนหุยกินอาหารง่าย ๆ ดื่มน้ำเปล่า บ้าน
อยู่ในตรอกแคบ ๆ ท่านก็มีชีวิตอยู่อย่างมีความสุข จอม
ปราชญ์ขงจื้อ ท่านเดินทางไปทั่วประเทศจีน ได้รับสิ่งเลวร้าย
ต่าง ๆ ท่านยังมีความสุขตลอดเวลา

วันนี้แต่ละคนต่างหวังจะมีความสุขอย่างที่สุด ทุกคนต่าง
วิ่งตามหาความสุข ปัญหาอยู่ที่ว่า ทุกคนไม่สามารถที่จะได้รับ
ความสุขทั้งหมด บางคนได้รับคำตอบเร็ว บางคนทั้งชีวิตยังไม่
ไม่ได้คำตอบ ทุกคนหวังมีสุขภาพพลานามัยแข็งแรง แต่ในใจ
กลับมีอาการป่วยทับถมเป็นกอง อาการป่วยทางจิตไม่ขจัดให้
หมดไป ความสุขก็ยากที่จะได้รับ

ดังนั้น ทุกคนจะต้องรักษาจิตสำนึกของตนเอง ความ
สำนึกไม่เที่ยงตรง ต้องรีบแก้ไขให้ได้ตรงวิถีธรรมทุกขณะ จิตจึง
จะไม่คดงอ

จะแปรเปลี่ยนทุกอย่าง ต้องเริ่มจากใจ ความทุกข์ทุก
อย่างในโลกนี้ แก้ไขได้ด้วยการบำเพ็ญ ความสุขกับความทุกข์

หากจะใช้ทางเคมีมาแยกแยะ คงจะทำการแยกไม่ออกแน่ มีแต่วิธีการบำเพ็ญเท่านั้น ต้องแก้ไขจากใจ จึงจะรู้ว่าอะไรคือทุกข์ อะไรคือสุข

ทุกคนมีความเหมือนอยู่อย่างหนึ่ง คือรับวิถีธรรมนานแล้ว บำเพ็ญธรรมนานแล้ว แต่อารมณ์ความเคยชินต่างๆ ที่ยังไม่แก้ และมีเหมือนกันหมด คือ ยังไม่รู้แจ้งได้ เจ้าถามอาจารย์ว่า เมื่อไหร่โลกนี้จึงจะสันติ ถ้าทุกคนบรรลุปุทธะกันหมด โลกก็จะสันติ

หากทุกคนยังไม่บรรลุปุทธะ ยังมีการพิพาท ทะเลาะเบาะแว้งกัน สถานที่ไหนมีคนอยู่ก็จะมีปัญหา มีปัญหาถูกผิดคือวิสัยโลกโลกีย์ ดังนั้น หากทุกคนแปรเปลี่ยนให้จิตใจตนสะอาดหมดจด ทุกคนเป็นพุทธะ โลกนี้ก็จะเกิดสันติภาพ

ใจเป็นพุทธะได้ ใจก็เป็นแดนนรกได้ เกิดความรำคาญคิดในทางไม่ดี ขณะความเจ็บปวดมารุมเร้า ไม่สามารถแก้ไข ทำจิตให้เบิกบาน ไม่สามารถที่จะปลดเปลื้องได้ ใจก็เริ่มมีแผนที่นำทางสู่นรกหนึ่งแผ่นปรากฏขึ้นมา หากเจ้ายังมีความสุขในท่ามกลางความวุ่นวาย สวรรค์ก็อยู่ต่อหน้าเจ้า

10. ความผาสุกเกิดจากการแก้ไขนิสัยที่ไม่ดีของตน

ข้อพิพาททะเลาะเบาะแว้งกัน มาจากนิสัยที่ไม่ดีทั้งนั้น
ครอบครัวไม่สงบสุขก็เกิดจากนิสัยที่ไม่ดี เกิดจากอวิชา ความ
ไม่รู้

อาจารย์สอนเจ้าทุกวันตื่นนอนตอนเช้า ส่องกระจกแล้ว
พูดว่า วันนี้เราจะเป็นพระอาจารย์จื๊อง วันนี้เราจะเป็นเช่น
พระโพธิสัตว์กวนอิม จะไม่โกรธ หากเด็กนำสมุดพกแจ้งผลการ
เรียนมาให้ดู หากผลไม่ค่อยดีเจ้าก็จะไม่โกรธ โดยปกติมักจะด่า
วก่อน แต่วันนี้จะไม่โกรธ ลูกอาจจะมีความรู้สึกว่า ทำไมวันนี้
คุณพ่อไม่โกรธเลย วันนี้ทำไมคุณแม่ไม่แสดงอาการโกรธเลย
เจ้าพูดว่า วันนี้พ่อเป็นพระอาจารย์จื๊อง วันนี้แม่เป็นองค์
พระโพธิสัตว์กวนอิม จะไม่โกรธ ทุกอย่างผ่านพ้นไปแล้ว เรื่อง
สับสนแย่งชิงต่อสู้กันไม่มีแล้ว

สามีกลับบ้านเมาสุรา เจ้าไม่โกรธ ปล่อยให้เขาเมาไป
หลังหายเมาจิตใจปกติแล้วค่อยตักเตือน ภรรยาทั้งวันติดอยู่ใน
วงไฟ ไม่ดูแลบ้านช่อง ผมเฝ้าไม่เคยหิว ภรรยาอย่าประหลาด
ใจที่สามีอยู่ข้างนอก ไม่ซื่อสัตย์ ไม่มีธรรมเนียม บางครั้งเจ้า
จะต้องคอยประจบประแจง แต่งตัวให้สะอาดสดใสมิเช่นนั้นบ้าง
หิวผม แต่งกายให้เรียบร้อย จัดบ้านให้สะอาดน่าอยู่ ผนวกกับ
ความมีเสน่ห์ของเจ้าแล้ว เริ่มต้นจะต้องเรียบร้อย ครอบครัวจึง
จะสงบสุข

อะไรที่มองดูขัณฑ์นัยน์ตา เจ้าก็อย่าโกรธ ทำให้ไม่โกรธ
ไม่ใช่จะทำให้ได้ง่ายนะ เจ้าจะต้องอดทนๆ ในหนึ่งสัปดาห์ อดทน
ห้าวันก็ยิ่งดี หากทนต่อไปไม่ได้แล้ว ร้องตะโกน พระอาจารย์
วันนี้ขอยกเว้นหนึ่งวัน เพล้ง เพล้ง (แสดงอารมณ์เต็มที่)
บำเพ็ญแก้ไขอารมณ์ต้องใช้เวลาเป็นกัปๆ เป็นสิ่งที่ไม่ง่ายเลย
ดังนั้น บางเวลาให้เจ้าแสดงออกเพื่อปลดปล่อยบ้าง

จากที่เจ้ามีอารมณ์โกรธไม่เว้นแต่ละวัน ทะเลาะกันทุกวัน
ปฏิบัติครอบครัวยุติกันทุกวัน กลายมาเป็นสัปดาห์ละครั้ง ค่อยๆ
กลายเป็นสัปดาห์ครั้ง ค่อยๆ เปลี่ยนดีขึ้นเรื่อยๆ เท่านั้นก็เริ่มดี
แล้ว การบำเพ็ญธรรมให้ผลดีกับเจ้าแล้วละ ธรรมะเริ่มมี
ประโยชน์ให้เจ้านำมาใช้ได้ เพราะว่าเจ้าจะต้องวอนขอจาก
ตนเอง ครึ่งหนึ่งก็เป็นเหตุจากที่เจ้าก่อกวน ดังนั้น พยายามอย่า
แสดงอารมณ์

อารมณ์เริ่มแสดงออก ผู้ที่นำเสนอสารคือเด็ก ๆ แอบอยู่ข้าง ๆ ไม่รู้ว่าจะทำอย่างไรดี ปัญหาที่เกิดกับวัยรุ่นหนุ่มสาวในสังคม มาจากปัญหาในครอบครัวทั้งสิ้น หากครอบครัวแข็งแรง เป็นสุข สุขภาพของลูก ๆ ก็ยิ่งแข็งแรงมากขึ้น

เดือนพ่อแม่ผู้ปกครอง อย่ารักใคร่โปรดปรานลูกจนเกินไป ต้องเริ่มอบรมสั่งสอนตั้งแต่เป็นเด็กเล็กๆ ปัจจุบัน ครอบครัวทั่วไปมักจะมีลูกหนึ่งหรือสองคน จึงโปรดปรานรักใคร่มาก เหมือนตั้งแก้วตาดวงใจ พอโตขึ้นกำกับดูแลไม่ได้แล้ว ถึงตอนนั้นร้องไห้เสียใจก็ไม่มีประโยชน์

พ่อสูบบุหรี่ดื่มเหล้า กลับบังคับไม่ให้ลูกเล่นของเล่นที่ควบคุมด้วยไฟฟ้า เป็นสิ่งที่เป็นไปได้ ดังนั้น เราจึงต้องเป็นแบบอย่างในการอบรมเด็ก เป็นสิ่งที่สำคัญยิ่ง

พาเด็กมาศึกษาธรรม ฟังธรรม ตั้งแต่ยังเป็นเด็กอยู่ดีที่สุด เพื่อเด็กจะได้มีความคิดเห็นที่สมบูรณ์แข็งแรง มีอุปนิสัยที่ดี ต้องให้เด็กมีความแข็งแรงสมบูรณ์ อย่ารักโปรดปรานมากเกินไป

สภาวะจากข้างนอกต้องพยายามควบคุมไว้ อย่าปล่อยให้สิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นจากภายนอก เกิดจากคน มาทำให้ครอบครัวที่ดีสมบูรณ์ต้องแตกแยก ตัวเองจะต้องควบคุมให้ดี สิ่งที่เราได้ลงแรงไถคราดไว้เป็นอย่างดีแล้ว มิใช่ทำได้ง่าย ครอบครัวที่เราได้ลงแรงสร้างไว้เป็นอย่างดีก็ไม่ง่าย จะต้องตระหนักให้ดี

อาหารการกินอย่างเรียบง่าย ๆ ก็มีมีความสุขพอแล้ว

วันนี้ อาจารย์พูดถึงวิถีแห่งความสุขแบบง่าย ๆ ในใจ พวกเจ้าแต่ละคนมีความสุขซึ่งกันบ้างไหม หากมี หลังจากกลับไปแล้ว ขอให้มีการเปลี่ยนแปลงตัวเองในทางที่ดี สร้างสรรค์ความสุขให้กับครอบครัว

จำลองตรวจสอบตัวเอง ให้คะแนนตัวเอง หลังจากผ่านไปหนึ่งเดือนหรือครึ่งเดือน บรรยากาศในครอบครัวเปลี่ยนแปลงหรือเปล่า เจ้าคือผู้สร้างวิถีแห่งความสุข หากว่าดี เจ้าต้องทำดีต่อเนื่องอย่าหยุด เจ้าจะต้องลงแรงในการคราดไถต่อไป

อย่าอยู่บ้านนั่งเฉย อะไรก็ไม่ทำ เราบำเพ็ญธรรมต้องบำเพ็ญ ปฏิบัติงานธรรมต้องปฏิบัติ สิ่งปกติที่มีความเกี่ยวข้องกับเจ้าอย่างลึกซึ้ง คือครอบครัว เจ้าต้องเอาใจใส่ดูแลให้ดี

สามีดูแลคำจุนภรรยา ภรรยาสนับสนุนส่งเสริมสามี จึงทำให้การปฏิบัติบำเพ็ญธรรมของเจ้า ไม่ห้วงหน้าพะวงหลัง จึงมีความหมาย

หากมีใครไม่คำจุนดูแลส่งเสริมสนับสนุนกัน นั้นต้องเกิดอุปสรรคแล้ว

ดังนั้น วิถีแห่งความสุข ให้เจ้าได้แก้ไขเปลี่ยนแปลงให้ดีขึ้น ได้พิชิตเอาชนะ ดีไม่ดี หากดีจะไม่กล่าวมากความ