



คู่มือชีวิต

สมชีวิธรรม

ธรรมรัตน์ ณ สงขลา

คู่มือชีวิตสมชีวิธรรม

ธรรมรัตน์ ณ สงขลา

สำนักพิมพ์พัฒนาการศึกษาไทย

ชื่อหนังสือเรื่อง คู่ชีวิตสมชีวิธรรม

ผู้แต่ง ธรรมรัตน์ สุวตนะ

ราคา 150 บาท

คำโปรย ว่าจะได้มาเป็นทองแผ่นเดียวกัน ของคู่รักคู่ชีวิต
 นั้น โยชน์ยาวไกลเส้นวงโคจรทางเดินแห่งรักนั้น จะถักทอคู่ชีวิตให้
 บรรจงสร้างความรู้ที่ดูแล้วเป็นผู้ใหญ่ “รู้สา” กล่าวคือ รู้ว่าอะไรควร
 อะไรไม่ควร ซึ่งธรรมะสำหรับชีวิตคู่ นั้นและด้วยการครองคู่ที่ธรรม
 เสมอกันนั้น.....ใน “คู่ชีวิตสมชีวิธรรม” เพื่อจูงคู่ชีวิตอยู่ชายคาเรือน
 เดียวกันให้ครองเรือนครองรักอย่างมีความสุขอยู่ยั่งยืน

หมวดหมู่ หนังสือทั่วไป/ธรรมะ

คำนำหนังสือเรื่อง

คู่มือชีวิตสมชีวิธรรม

กว่าจะได้มาเป็นทองแผ่นเดียวกันของคู่มือคู่มือชีวิตนั้น
โยชน์ยาวไกล เส้นวงโคจรทางเดินแห่งรักนั้น จะถักทอคู่มือให้บรรจง
สร้างความรู้ที่ดูแล้วเป็นผู้ใหญ่ “รู้สา” กล่าวคือ รู้ว่าอะไรควร อะไรไม่
ควร ซึ่งธรรมะสำหรับชีวิตคู่นั้นและด้วยการครองคู่ที่ธรรมเสมอกันนั้น
ใน “คู่มือชีวิตสมชีวิธรรม” ได้บรรจุเนื้อหาข้อคิดเติมเต็มความเอาใจใส่
พิเศษ เพื่อจรรุงคู่มืออยู่ชยาคาเรือนเดียวกันให้ครองเรือนครองรักอย่างมี
ความสุขอยู่ยั้งยั่งยืน อันได้กล่าวเป็นทิศทางอยู่ในเนื้อหาเล่มนี้แล้ว

สิ่งใดในเนื้อหาถ้าผิดพลาดประการใด ก็ต้องขออภัยไว้ ณ
ที่นี้ด้วย แล้วจะทำการพัฒนาแก้ไขปรับปรุงให้ดียิ่งขึ้นไป

ธรรมรัตน์ ณ สงขลา

สำนักพิมพ์พัฒนาการศึกษาไทย

เนื้อหาสาระโดยสังเขป

ธรรมะสำหรับชีวิตคู่ ๔ ประการ

๑-สมสัทธา ชีวิตคู่ที่มีศรัทธามั่นมีความเลื่อมใสนับถือศาสนาเสมอกัน

๑.๑ ศรัทธาศาสนาเสมอกันเป็นคนมีศาสนา

๑.๒ มีใบบุญคู่ควรร่วมกันมาทำบุญร่วมทุกคราเสมอกัน

๑.๓ มีความเชื่อปฏิบัติธรรมสม่ำเสมอโดยเสมอกัน

๒-สมศีลา ชีวิตคู่มีศีลอย่างมีระเบียบวินัยดีงามเสมอกัน

๒.๑ ชีวิตคู่ดำรงศีลอยู่ในกรอบศีลธรรมเสมอกัน

๒.๒ มีระเบียบชีวิตในครัวเรือนด้วยความเรียบร้อยเสมอกัน

๒.๓ มีวินัยเคารพกฎหมายศีลธรรมบ้านเมืองเสมอกัน

๓-สมจาคา ชีวิตคู่มีใจเสียสละเท่ากันโดยมีใบบุญกุศลเสมอกัน

๓.๑ ชีวิตคู่อยู่ด้วยใจเสียสละเพื่อกันอย่างเสมอกัน

๓.๒ ชีวิตคู่มีใบุญสุนทานบริจาคจาคะทางศาสนาสังคมเสมอกัน

๓.๓ ชีวิตคู่ก่อปรกิจกุศลทางศาสนาสังคมชุมชนเดียวกันอย่างเสมอกัน

๔-สมปัญญา ชีวิตคู่มีระดับปัญญาเสมอกัน

๓.๑ เล่าเรียนมีการศึกษาสนใจสิ่งเดียวกัน

๓.๒ มีระดับปัญญาหาเหตุผลการศึกษาระดับเดียวกัน

ตัวอย่าง

คู่ชีวิตสมชีวิธรรม

ในเรือนใบบุญคู่ชีวิตการมีครอบครัว การจะครอง
 คฤหาสน์ใช้ชีวิตคู่ในร่มใบบุญอันมีธรรมะเสมอกันนั้น กล่าวคือ คู่ชีวิต
 สมชีวิธรรม การครองคู่ที่มีธรรมะเสมอกัน จึงจะอยู่อย่างยั่งยืนนานใช้
 หลักธรรมในการครองเรือนที่มีเสมอกัน ย่อมจะทำให้เรามีความสุข กอปร
 ด้วยการถ้อยทีถ้อยอาศัยกันในการแก้ปัญหาต่างๆด้วยความใจเย็นดั่งน้ำ
 เย็นใส การได้มีหลักธรรมะที่เสมอกันจึงจะนำพาให้ชีวิตครอบครัวนาวา
 คฤหาสน์นั้นแจ่มถึงฝั่ง กล่าวคือ การมีบุตรธิดาร่วมกัน นั้น ชีวิตมนุษย์
 ก็จะสำเร็จสมบูรณ์ สมชีวาที่ครองคู่กันเป็นคู่ชีวิตคู่หนึ่งที่อยู่ร่วมกันได้ก็
 เพราะเป็นคนมีธรรมะอยู่ในโอวาทการศึกษาหาหรือ แล้วก็จะสืบนิสัย
 การเป็นคนมีธรรมะอบรมถ่ายทอดการมีธรรมะไปยังลูก เพราะคนมีธรรมะ
 ย่อมไม่ทิ้งทางเดินแห่งธรรมะไปกลางครัน สักวันหนึ่งก็จะเดินทางเส้น
 สายทางธรรมอยู่เนื่องนิตย์ ไม่ว่าจะทำอะไรผ่านพบเข้ามา ก็จะมีกระแส
 บุญให้เดินเส้นทางธรรมะ สำหรับการใช้ปัญญาธรรมในการแก้ปัญหา
 ชีวิตให้ตัวเองได้นั้น เป็นความสำเร็จลู่ทางของหลักธรรมประการหนึ่ง
 เพราะจุดมุ่งหมายสูงสุดของธรรมะกล่าวคือ การมีปัญญาเห็นธรรม ก็
 เท่ากับการสำเร็จผลถึงฝั่งทางโพ้นโน้น

อันสมชีวิตธรรม คือ ธรรมะสำหรับการมีชีวิตคู่ ประกอบด้วย ๔ ประการด้วยกัน อันจะแจ้งเนื้อหาสาระไว้พอสังเขป ด้วยการอธิบายเนื้อหาหลักและมีประเด็นย่อยต่างๆ ดังต่อไปนี้

๑ - สมัตถา ชีวิตคู่ที่มีศรัทธามั่นมีความเลื่อมใสนับถือ ศาสนาเสมอกัน

๑.๑ ศรัทธาศาสนาเสมอกันเป็นคนมีศาสนา

การเป็นคนมีศาสนานั้น เป็นการเดินทางไปยังมีความเจริญ ป้องปรามความเลื่อมต่างๆ ไม่ให้เกิดแก่ชีวิต คู่ชีวิตที่ศรัทธาใน ศาสนามีความเลื่อมใสในศาสนานับถือศาสนาคงมั่นยอมสมบุญอัน สงค์ในการเกิดมาเป็นมนุษย์ผู้ประเสริฐ การเป็นคนมีศาสนาเป็นหลักชัย ของความดีงามจะเจริญกล่าวคือ มีชีวิตในภพสถานที่ดี จะครองเรือนใน วัชคฤหาสน์ก็มีชีวิตครอบครัวที่อยู่พูนกันตามหลักกรรมมาประกอบชีวิต บรรจงความดีมีจิตใจก่อกุศลเสมอกัน ครอบครัวนั้น ก็จะมีชีวิต ครอบครัวราบรื่นไม่ค่อยมีอุปสรรคเข้ามาในชีวิต เพราะมีหลักกรรม ปรามความชั่วอยู่เสมอไม่ให้เกิดขึ้นอยู่เนื่องนิตย์ ดังนั้นแล้ว การศรัทธา ในศาสนาอันเป็นหลักคำชีวิตให้สูงขึ้น ไม่จมปลักตกหล่มความเลื่อมไม่ นำพาจิตไปยังที่ต่ำ เมื่ออยู่ในสภาพแวดล้อมที่รายรอบด้วยความชั่วช้า ใดๆ การศรัทธาเชื่อในคำสอนของศาสนาจะนำพาประทับประกอบจิตใจ ความคิดและเส้นทางชีวิตไม่ให้ปฏิบัติชั่วช้าอันเป็นเสียหายได้ ดังนั้น

คนเราควรมีการนับถือศาสนาเชื่อตามหลักธรรมคำสอน ปฏิบัติตนเป็นคนดีมีการเลื่อมใสในศาสนา สำหรับชีวิตคู่ที่ครองรักกันได้มีการศรัทธาในศาสนาอย่างเสมอกัน จะเข้าอกเข้าใจกันได้ดี จะเข้าใจตรงกันถึงเจตนาต่างๆอันก่อปรด้วยการเป็นคนอยู่ในเหตุอยู่ในผล พิจารณาการณ์สิ่งใด ก็คำนึงถึงหลักความดีศีลธรรมจริยธรรม เป็นเข็มทิศในการครองชีวิตคู่ ศรัทธาจะปวารณาใจให้คำนึงถึงหลักความดีและเชื่อตามหลักธรรมะของแต่ละศาสนา อันเป็นลู่ร่องแนวทางอันเดินต่อสืบคำสอนมาดีแล้วในแต่ละศาสนา เพียงแต่เราน้อมนำใจเข้าไปศรัทธาเปิดประตูเข้าสู่ความดีงามของจิตใจ และการได้ปฏิบัติจึงจะเกิดตัวรู้เข้าใจซึ่งเหตุอย่างนั้นเหตุอย่างนี้ ผลอย่างนั้นผลอย่างนี้ก็จะเป็นคนมีเหตุผล กล่าวคือ การเป็นคนมีเหตุผลก็เท่ากับเป็นคนมีปัญญาการศึกษา อยู่ในสังคมได้โดยไม่เลื่อมใดๆ ศาสนานั้น เริ่มโดยศรัทธาแล้วน้อมนำไปปฏิบัติจึงได้ผลรู้กล่าวคือ เป็นคนดีเพราะเข้าถึงหลักความดีของคำสอนศาสนาที่มุ่งแต่ชี้ไปยังการให้คนเป็นคนดีไม่ประพาดชั่วใดๆให้ปรากฏในจอจิต และการปฏิบัติประพาดดีตลอดเส้นทางสายการเกิดมาเป็นมนุษย์ที่มีจิตประเสริฐ โดยเฉพาะชีวิตคู่แล้วนั้น นอกจากชีวิตที่สมบูรณ์สำเร็จผลด้วยการมีบุตรธิดาด้วยนั้น ก็เพราะมีการทำบุญร่วมกันมาดี มีปัญญาการศึกษาดี จึงจะสำเร็จผลในการครองคู่ เริ่มต้นเส้นทางธรรมะที่ศรัทธาเข้าถึงหลักความดีมีปัญญาเก็บเกี่ยวผลปัญญาที่ตกคั้นในร่มเงาศาสนา ปฏิบัติก่อนแล้วจึงเชื่อตามคำสอนที่เราปฏิบัติใช้แก้ปัญหาวีชีวิตได้อย่างปัญหานั้นทุกเลาจะงัก

ผล กล่าวคือ ใช้ปัญญาธรรมและความรู้การศึกษาแก้ไขปัญหาวีชีวิตได้
 ปรัชญาหรือมองเห็นทางความดีมีเหตุผลเสมอ แล้วพึงตรวจตราผลดี
 ผลเสียในความประพฤติต่างๆว่า ร้ายหรือดี เป็นอย่างไร อะไรจะเกิดขึ้น
 บ้างในผลกระทบผลสะท้อนผลลัพท์อันชีวิตคุณนั้นๆต้องมองให้ทะลุ จึง
 จะนำพาชีวิตอยู่กินในครอบครัวอย่างราบรื่นปราศจากภัยร้ายใดๆเข้ามา
 ล้ำกรายชีวิตครอบครัว

๑.๒ มีบุญคู่ควรร่วมกันมาทำบุญร่วมทุกคราเสมอ
 กัน

บุญคือ ความดี ทำบุญทุกครั้ง คือ ทำความดีทุกครา
 สำหรับชีวิตคู่ที่ทำบุญร่วมกันทุกครา ย่อมสร้างความดีนั้นๆอย่าง
 สม่าเสมอ สะสมบุญความดีนั้นอย่างสม่าเสมอไว้เป็นภูมิต้านทานทาง
 จิตใจไม่ให้ไฟชั่วได้ เพราะบุญเป็นการสร้างภูมิความดี กลายเป็นเกราะ
 ความดีไว้เป็นโล่ป้องกันสิ่งไม่ดี หรือปราบความชั่วร้ายใดๆไว้ไม่ให้เกิด
 เป็นมลทินทางจิตใจได้ การได้ทำบุญไว้เป็นการชำระจิตใจให้บริสุทธิ์
 อันหลักคำสอนทุกศาสนานั้น กล่าวมุ่งให้คนเข้าใจตรงกันถึงหลักคำ
 สอนที่ว่า “ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว ทำจิตใจให้บริสุทธิ์” ดังนั้น แนวทาง
 ความเจริญของมวลมนุษยชาตินี้ จะร่วมเย็นประคองก็อุปด้วยหลักคำ
 สอนนี้ของทุกศาสนาเป็นสำคัญ ซึ่งในพระพุทธศาสนานั้น สำหรับคน
 มีที่หมั่นเพียรไปยังการทำบุญไว้เนื่องนิคย์นั้น ก็เพื่อความสบายใจปลอด

โปรงที่ได้ชำระจิตใจแล้วก่อกุศลหนทางไปยังความดีงามความเจริญต่างๆ
 คู่ชีวิตที่ทำบุญร่วมกันอย่างสม่ำเสมอ นั้น จะอายุมันขวัญขึ้น ดังคำกล่าว
 ของสุภาษิตในการครองเรือนครองรักกันที่ว่า “ถือไม้ยอดทองถือ
 กระบองยอดเพชร” ก็ด้วยบุญ ทำบุญทุกทีทำความดีทุกครั้ง อานิสงส์ผล
 ของบุญก็ปรากฏให้เห็นได้เสมออย่างเช่น ความราบรื่นในการทำงาน
 ความเจริญในหน้าที่การงาน หรือแม้แต่การจะได้มีโอกาสที่ดีต่างๆเข้า
 มาในชีวิต ดังนั้น คู่รักที่ครองเรือนรักกันหมั่นทำบุญร่วมกันเสมอนั้น
 “น้ำใจย่อมเสมอด้วยธรรม” โดยเฉพาะอย่างยิ่งแล้ว การได้ปรนนิบัติ
 พ่อแม่บุพการีเลี้ยงดูท่านในวัยชรา นั้น คู่รักที่ครองเรือนในเห้าเรือนที่มี
 พ่อแม่บุพการีตนอยู่ร่วมชายคาเดียวกัน บุญจะเกิดก่อนมาก ชีวิตคู่รักนั้น
 มักจะเจริญสดีรุ่งเรือง การได้ทำบุญกับพ่อแม่คุณาคุณผลบุญนั้น จะ
 ติดตามผู้นั้นมีอานิสงส์ ช่วยให้ตกน้ำไม่ไหลตกไฟไม่ไหม้ ยาม
 เดือดร้อนก็จะมีคนรักใคร่อนุเคราะห์ช่วยเหลือ นอกจากการทำบุญใน
 พิธีกรรมแล้ว ยังมีการทำบุญด้วยการบริจาคช่วยเหลือสงเคราะห์ต่างๆ
 ซึ่งบุญจะมากขึ้นยิ่งแล้ว เมื่อมีการสร้างความดีงามไว้ในโลก คู่รักที่
 หมั่นสร้างความดีงามปฏิบัติดีไม่ก่อชั่ว ในกายกรรม วาจกรรม
 มโนกรรม ย่อมดำรงอยู่อย่างปราศจากความเสื่อม แม้จะอยู่ท่ามกลาง
 ความเลวร้ายต่างๆในพิษภัยทะเลสังคมมากมี คนคู่ควรความดีกล่าวคือ
 ช่วยเขาให้พ้นทุกข์ได้จริงแต่ต้องไม่ทำให้ตนเองเดือดร้อน จึงจะมี
 ความสุขปราศจากทุกข์ เพราะการช่วยเขารอดแล้วตัวเองเดือดร้อนนั้น

ไม่ใช่บุญปัญญาธรรม เพราะการจะได้ทุกข์นั้นย่อมจะทุกข์มิใช่บุญ ไม่เป็นการกอบปรปัญญาธรรมใดๆที่ดีในการแก้โจทย์ปัญหาชีวิต ซึ่งการทำบุญทำความดีนั้น จะต้องทำด้วยความสบายใจของทุกฝ่าย จึงจะพบสุขของการทำบุญสร้างความดี อันคู่ชีวิตนั้น ควรประพฤติปฏิบัติไว้เป็นนิสัยดี ดังนั้น การทำบุญทุกคราสร้างความดีทุกครั้งนั้น จะต้องดำเนินไปด้วยความสบายใจเป็นที่ตั้งเสมอ เพราะชีวิตที่ดำเนินด้วยความสุขแล้วปราศจากทุกข์นั้น เป็นสิ่งน่าปรารถนาน่าใคร่ภริมย์แสวงหามาน้อมนำในใจที่คิดทำดีแล้ว เมื่อมีความสบายใจชีวิตคู่ก็ราบรื่นแล้วความเจริญก็เกิดก่อปรากฏให้เห็นทางใจทางสังคมเมื่ออยู่ในกลุ่มหมู่ชนคนดี ซึ่งคนดีนั้นเป็นคนใจบุญแต่ต้องมีความฉลาดในปัญญาธรรมและวิชาความรู้ นำพาชีวิตครอบครัวตนให้อยู่รอดและก้าวหน้า พัฒนากระบวนการมองโลกแง่บวกไว้เนื่องนิจแต่ต้องไม่ประมาทในการชีวิตคู่กันๆครองรักกันด้วยจิตใจตั้ง “น้ำเย็นใส” คือมีความจริงใจต่อกันด้วยน้ำใสใจจริง บุญกุศลก็เกิดขึ้นโดยพลัน เป็นวิถีความก้าวหน้าความเจริญให้กับชีวิตคู่รักนั้นให้เดินไปด้วยกอบปรความสบายใจ แค่นี้ ชีวิตคู่ก็มีความสุขประสบพบความสุข

๑.๓ มีความเชื่อปฏิบัติธรรมสม่ำเสมอโดยเสมอกัน

การได้ปฏิบัติธรรมนั้น จิตใจก็เบาสบาย กล่าวเรียกว่าหาความสงบสักครู่กาลเพื่อผ่อนคลาย พักกายพักใจ วางจากชีวิตที่วุ่นวาย