

บทที่ 6

ปรัชญาชีวิตในการครองรักครองเรือน

ปรัชญาชีวิต

มนุษย์เรามักจะค่าเป็นชีวิตไปตามปรัชญาชีวิตของคน ซึ่งโดยทั่วไปแล้ว ปรัชญาหมายถึงความเชื่อพื้นฐานที่มั่นใจว่าจริง ความคิดเกี่ยวกับธรรมชาติของการเกิด การตาย ความงาม ความน่าเกลียด ฯลฯ หรืออาจจะหมายถึงทัศนคติส่วนหนึ่งที่บุคคล มีต่อชีวิตและต่อสังคม วิธีมองปัญหาที่เกิดขึ้น และสามารถที่จะเผชิญกับสถานการณ์ได้ อย่างสงบ สบาย และใช้ความคิดได้ มีใจกว้างพอที่จะรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น และเมื่อมีเหตุการณ์อะไรเกิดขึ้นก็มองรอบด้าน มองจนเห็นว่าทางแก้มันมีอะไรบ้าง ผู้มี ปรัชญาชีวิตแบบนี้จะสามารถเผชิญปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตได้เป็นอย่างดี ไม่ว่าจะหนักเล็ดยัง อย่างไร ชีวิตสมรสก็จะต้องเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ จนได้ ผู้ที่มีปรัชญาชีวิตประจำตัวย่อมมี ความสงสัยและความอยากรู้อยากเห็น ซึ่งก็ทำให้ทัศนคติความจริงในที่สุด ซึ่งสิ่ง เหล่านี้เป็นคุณสมบัติที่จำเป็นมากของบุคคล

บุคคลแต่ละคนมองสิ่งที่มีคุณค่าต่อชีวิตแตกต่างกัน เช่น บางคนเห็นความ สนุกสนานสำคัญที่สุด บางคนเห็นความหล่อความสวยสำคัญ บางคนเห็นเงินสำคัญที่สุด ยอมเสียสละเกียรติยศชื่อเสียงเพื่อเงินก็มี บางคนเคร่งศาสนาและยอมสละชีวิตเพื่อรับใช้ ศาสนา ค่านิยมต่าง ๆ เหล่านี้เมื่อมารวมกันเข้าย่อมทำให้เกิดเป็นทัศนคติ ซึ่งถ้าสองคน ตกองที่จะร่วมชีวิตกันแล้ว และค่าเป็นปรัชญาชีวิตที่ตรงกันหรือสอดคล้อง ก็ย่อมทำให้ชีวิต สมรสเป็นไปด้วยความราบรื่น แต่ถ้าต่างคนต่างก็มุ่งไปคนละทิศละทางตามทัศนคติของตน ความความพึงพอใจของคน ชีวิตสมรสก็มักจะลงเอยในทางที่แตกแยก

การค่าเป็นชีวิตทำให้เป็นที่พึงพอใจแก่คนและอีกฝ่ายหนึ่งนั้น นับว่าเป็นเรื่องยาก มาก เว้นเสียแต่ถ้าเมื่อวิเคราะห์แล้วคู่สมรสมีอะไร ๆ หลาย ๆ อย่างที่พอไปกันได้ เช่น ความรัก ความสนใจ บุคลิกภาพ ภูมิปัญญา และการมีปรัชญาชีวิตที่คล้าย ๆ กัน คุณสมบัติ

หลายประการที่จำเป็นต่อการครองรักครองเรือนเป็นเรื่องที่คู่สมรสสามารถสร้างและฝึกฝนให้มีขึ้นได้ คนที่ฝึกจะแต่งงานอย่างจริงจัง ในที่สุดก็จะพบคนที่ตนต้องการแต่งงานด้วย การแต่งงานช้าแต่ได้ผลดี ดีกว่ารีบแต่งงานไปกับคนที่ไม่เข้าเกณฑ์ตามที่ตนกำหนดไว้ และในที่สุดชีวิตสมรสก็ต้องแยกทางกัน

ชีวิตในการครองรักครองเรือน

การครองรักครองเรือน นับเป็นศิลปะอย่างหนึ่งของสามีภรรยาและทุกคนในครอบครัว มีชีวิตอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข การครองรักครองเรือนแบ่งออกกว้าง ๆ ได้ 2 ประการ คือ

1. การครองเรือนกาย
2. การครองเรือนใจ

การครองเรือนกาย การครองเรือนกายหรือที่บางท่านเรียกว่า "เรือนนอก" นั้น มีหลักธรรมที่ควรเสวนะไว้ดังนี้

- ก. เรือนกายที่เป็นระเบียบ หมายความว่าเครื่องแต่งกายและเครื่องใช้ต่าง ๆ ต้องเป็นระเบียบเรียบร้อย ไม่ปะปนกัน จัดเป็นหมวดหมู่ กล้วยหูรงามตา
- ข. เรือนกายที่สะอาด หมายถึงการดูแลรักษาความสะอาดทั่ว ๆ ไป เสื้อผ้า สิ่งของเครื่องใช้ ต้องรักษาความสะอาดอยู่เป็นนิจ ไม่ทิ้งหมักหมมไว้

การครองเรือนใจ การครองเรือนใจ หรือที่เรียกว่า "เรือนใน" นั้น พระพุทธองค์ได้ตรัสสอนไว้ว่า คนเราจะครองเรือนใจได้ดีต้องยึดหลักธรรมของพระพุทธองค์ไว้ 4 ประการ คือ

- ก. สัจจะ หรือความซื่อสัตย์ ซึ่งเปรียบเสมือนเป็นบ่อเกิดแห่งความรัก ความซื่อสัตย์นี้ยอมปลุกฝังได้ตั้งแต่ในบ้าน สามี ภรรยา และสมาชิกของครอบครัว ทุกคนต้องมีความซื่อสัตย์ต่อกัน

ข. หมะ คือความขมใจ ใ้แก่ การไม่ปฏิบัติออกนอกศูนย์กลาง ไม่ทำตามอารมณ์ มีความขมใจต่อการกระทำผิด หรือขมใจจากสิ่งยั่วยุ ยั่ววนให้กระทำ ความผิด

ค. ชนติ คือความอดทน หรือความอดกลั้น ใ้แบ่งไว้เป็น 3 ประการ ทั่วยกันคือ

1. ความอดทนต่อความทุกข์เวทนา เช่น อดทนต่อความเจ็บปวด ความทรมาณ
2. ความอดทนต่อความลำบากตรากตรำ เช่น อดทนต่อการทำงานที่ ต้องใช้พลังกำลังของร่างกายอย่างหนัก
3. ความอดทนต่ออารมณ์ เช่น อดทนต่ออารมณ์ที่เกิดจากความต้องการ และไม่ต้องการต่าง ๆ

ง. จาคะ คือการเสียดสี ทั้งความโกรธ ความโลภ ความหลง ความเกลียด ใ้แบ่งปันสิ่งของเครื่องใช้ใ้แก่กันและกัน

การครองรักครองเรือนนั้น จำเป็นต้องเกี่ยวข้องกับการปรับตัวของสามีภรรยา ในทุก ๆ ด้าน จะทำสำเร้จนั้นเป็นของไม่่ง่ายนัก จำเป็นต้องอาศัยความคิดและการกระทำ ของทั้งสองฝ่าย จึงทำให้เกิดความสลับซับซ้อนและต้องใช้เวลา แต่ถ้าทำได้สำเร้จ ผลก็คือ นำความสุข และความสดชื่นที่นำพอใจมาให้ครอบครัว นำมาซึ่งหิ้งคู่ต่างรักและเข้าใจกันดี มากขึ้นทุก ๆ ที การปรับตัวเข้าหากันถ้าทำได้รวดเร็วเพียงใด ชีวิตสมรสก็จะมีความสุข และยืนยาวขึ้นเพียงนั้น

การมีความรัก

ความรักเป็นสิ่งที่คนเรากระหายมากที่สุด ทั้งที่รู้ตัวและไม่รู้ตัว บางคนบอก ปฏิเสธว่าไม่ต้องการความรัก และไม่ต้องการที่จะเป็นที่รักของใคร แต่ที่จริงแล้วเขาเป็น คนที่ต้องการความรักจากส่วนลึกของจิตใจมากกว่าใคร ๆ หมด บางคนแสวงหาความรัก

ในทางที่ผิดจึงผิดหวังเรื่อยมา เลยพาดบอกไปว่า "ความรักไม่มีในโลก" แต่แท้ที่จริง ถ้าไม่มีความรัก โลกก็จะยุ่งเหยิง ค้างมันคงอยู่ไม่ได้

การให้คำจำกัดความ "ความรัก" นั้นยากมาก การบรรยายถึงผลที่เกิดจากความรักรายมากกว่า หลายคนให้นิยามของความรักในแง่มุมต่างกัน แต่ยังไม่ใครที่สามารถตีความหมายที่แท้จริงของคำว่า "ความรัก" ได้อย่างครบถ้วน

ความรัก ในพจนานุกรมหมายถึงการมีใจเสนาหา หวังใจชอบพอกันฉันท์สุภาพ เซ็คสเปียร์ นักประพันธ์เอกของโลก ซึ่งเป็นผู้ประพันธ์เรื่อง โรมิโอและจูเลียต บอกว่า "ความรักคือความบ้าอย่างหนึ่งเท่านั้น" นโปเลียนมหาราช บอกว่า "ความรักเป็นงานของคนเกียจคร้าน เป็นเครื่องหย่อนใจของคนขยัน และเป็นความลุ่มจมของผู้เป็นใหญ่" บางท่านก็ให้คำจำกัดความสั้น ๆ ว่า "ความรักคืออารมณ์รุนแรงที่มีต่อเพศตรงกันข้าม มีความใคร่ ความดึงดูด ความอ่อนโยน และมีการกระทำให้สมความต้องการของอีกฝ่าย หรือสนองความต้องการสำคัญของอีกฝ่ายหนึ่ง"

ที่ไหนมีรักที่นั่นมีทุกข์จริงหรือ ? ความรักที่แท้จริงหรือความรักที่บริสุทธิ์นั้น เป็นสิ่งที่สวยสดงดงามนำมาซึ่งความสุขและพลังใจอันมหาศาล ซึ่งก่อให้เกิดการกระทำที่เป็นประโยชน์ในทางสร้างสรรค์ และนำผลสำเร็จมาสู่ชีวิต แต่ผู้ที่ไม่เข้าใจในรักก็สามารถให้ความรักเป็นเครื่องมือในการทำร้ายล้างผลาญกันได้ ถ้าความรักนั้นถูกปล่อยไว้ให้ผันแปร เป็นความเคียดแค้นชิงชังและขมขื่น

ดังนั้นความรักจึงสามารถเป็นทั้งความน่ารักอ่อนหวานที่สุดในโลก เป็นเหมือนสวรรค์สำหรับคนบางคน และผันแปรเปลี่ยนเป็นสิ่งที่หยาบคายขมขื่นที่สุดในโลก เป็นเหมือนนรกสำหรับอีกบางคนได้ ประเภทหลังนี้อาจกล่าวได้ว่า "ที่ไหนมีรัก ที่นั่นมีทุกข์" ก็ไม่ผิดนัก

อะไรจะเกิดขึ้นถ้ามนุษย์ขาดความรัก มนุษย์เราทุกคนไขว่คว้าแสวงหาความรัก และความอบอุ่นตั้งแต่แรกเกิดลืมตาดูโลก ถ้าหากขาดความรักความอบอุ่นมาตั้งแต่วัยเด็ก ก็จะมี

ไขว่คว้าแสวงหาเรื่อยไป บางครั้งอาจจะนำอันตรายใหญ่หลวงมาสู่ตัวเขาได้ ถ้าหากใช้วิธีการหรือมีท่าทีและความเข้าใจในการแสวงหาความรักในทางที่ผิด ๆ

มีสุภาพสตรีท่านหนึ่งเขียนจดหมายไปถามนายแพทย์ นพพร แห่งหนังสือพิมพ์เคลซิวิสต์ ว่า เธออายุ 25 ปี เรียนสำเร็จชั้นอนุปริญญา อาชีพรับราชการมาจากครอบครัวที่มั่งคั่งและร่ำรวยมาก คือพ่อ - แม่ หย่าร้างกันตั้งแต่เธอยังเล็ก ๆ เธอจึงขาดความรักความอบอุ่นมาตั้งแต่เธอยังเป็นเด็ก เธอได้มุ่งแสวงหาความรักความอบอุ่นจากเพศตรงข้ามชนิดที่เธอเองเรียกว่าเกือบจะเป็นการ "ลารัก" เลยทีเดียว เธอเสียตัวให้ผู้ชายตั้งแต่อายุ 15 ปี เรื่อยมาจนบัดนี้นับครั้งไม่ถ้วน แต่ก็ยังไม่มีใครจะรักและจริงจังกับเธอสักคน ขณะเขียนจดหมายเธอบอกว่า เธอกำลังจะเป็นโรคประสาทเพราะคิดมากและเกิดความละอายใจ

และมีชายหนุ่มอีกคนหนึ่ง แม่สิ้นชีวิตของตั้งแต่เขายังเป็นเด็ก เขาจึงแสวงหาความรักจากเพศตรงข้ามเรื่อยมา แต่ไม่มีใครจะทดแทนความรักแบบแม่ที่มีต่อลูกให้เขาได้ เขาจึงตัดสินใจแต่งงานกับสตรีที่มีอายุแก่กว่าเขามาก แต่ในที่สุดก็ต้องหย่าร้างกัน เพราะเขาทนความจุกจิกจู้จี้ขี้บ่นของภรรยาสูงอายุของเขาไม่ไหว

จากเรื่องจริงนี้ชี้ให้เห็นว่า เป็นธรรมชาติของมนุษย์ ไม่ว่าจะชายหรือหญิงที่ขาดความรัก จะต้องไขว่คว้าแสวงหาความรัก แต่ถ้าแสวงหาผิดทางหรือผิดวิธี ก็จะนำอันตรายมาสู่ตนได้ ดังนั้นข้าพเจ้าจึงใคร่ที่จะชี้ให้เห็นความจริงเกี่ยวกับเรื่องของการแสวงหาความรัก เพื่อช่วยในการแสวงหาความรักของท่านว่า ความรักนั้นมีหลายประเภท มิใช่มีเฉพาะในเพศตรงข้ามแต่อย่างเดียว

คำว่า "รัก" ในภาษาไทยมีใ้ใช้อยู่เพียงคำเดียว จะใช้กับเพื่อน กับพี่น้อง กับคนรัก กับพ่อ - แม่ ครูอาจารย์ หรือกับญาติผู้ใหญ่ใดก็ตาม แม้แต่กับสิ่งของหรือสิ่งที่เป็นนามธรรม นักปราชญ์ชาวกรีกได้แบ่งความรักออกตามประเภทของความรักไว้ดังนี้

อีรอส มีความเห็นว่า รักที่มีต่อเพศตรงข้าม เป็นความต้องการอัน ร้อนแรง หักห้ามใจไม่ค่อยได้ เหมือนคำโคลงที่ว่า "ความรักเหมือนโคฉีก ฉิว ฉีกจะชังไว้ ก็โลศออกจากคอกไป มีขอมอยู่ ณ ที่ชัง" ความรักชนิดนี้นำไปสู่การ สมรส บางครั้งอาจจะใช้กับความรักที่มีต่อสิ่งของหรือต่อประเทศชาติก็ได้

สตอร์จี ว่าเป็นความรักในสายเลือกระหว่างพ่อ แม่ ลูก หรือวงศ์ ญาติ หรือความรักระหว่างผู้ปกครอง ผู้นำของสังคม หรือประเทศชาติกับประชาชน หรือประชาชนต่อผู้นำ ทอพระมหากษัตริย์ เป็นต้น

ฟีเลีย เป็นความรักที่เพื่อนมีต่อเพื่อน เป็นความรักแบบนิยมรักใคร่ สนิทสนมต่อกัน หรือใช้กับความรักใจสขิปัญญา ความรอบรู้ ก็ใกล้เคียงกัน

อากาเป กล่าวว่า เป็นความรักที่อันบริสุทธิ์ มีความมั่นคง ไม่ผันแปร ไปตามอารมณ์และความรู้สึกเหมือนความรักในสามประเภทที่กล่าวมาแล้ว

ความรักทั้งสี่ประเภทตามที่นักปราชญ์ชาวกรีกกล่าวถึงนั้น เราสามารถ พบความรักแท้ได้ในทุกประเภท คนเราอาจมีความรักอย่างมั่นคงประเภทใดประเภทหนึ่ง ใน 4 ประเภทนี้ ก็จะสามารถดำเนินชีวิตอยู่ต่อไปด้วยความหวังและประสบกับความสำเร็จ ในชีวิตได้ แต่ถ้าได้ให้และได้รับความรักอย่างถูกต้องรวมทั้ง 4 ประเภทที่กล่าวข้างต้นนี้ คนนั้นจะเป็นผู้มีชีวิตที่สมบูรณ์ที่สุด

วิธีถนอมความรัก

กล่าวกันว่า ถ้าหากจะหาคนรักสักคนนั้นง่ายมาก แต่การจะถนอมรักหรือ การรักษาความรักให้ยั่งยืนยาวนานนั้นยากที่สุด หนุ่มสาวมักจะประสบความล้มเหลว ครั้งแล้วครั้งเล่า เพราะว่าไม่รู้วิธีถนอมความรัก จนในที่สุดก็สลายเป็นความขมขื่น ดังนั้นเมื่อมีความรักก็ย่อมมีการถนอมและรักษา เพื่อความรักจะได้เติบโตอย่างมั่นคงและถาวรสืบไป วิธีถนอมความรักมีข้อควรปฏิบัติดังต่อไปนี้

1. จงเป็นผู้ฟังที่ดี การเป็นผู้ฟังที่ดีนั้น หมายความว่า เป็นฝ่ายรับฟัง ไม่ว่าจะคนรักหรือใคร ๆ จะชวนคุยเรื่องใด ๆ ก็ตาม ก็ยินดีรับฟังทุกอย่าง รวมทั้งมีเวลาเพียงพอในการรับฟังด้วย ซึ่งบางครั้งอาจจะรู้สึกไม่รำคาญ เพราะเป็นเรื่องไร้สาระ ไม่ส่ออารมณ์ ไม่อยากจะฟัง แต่ถ้ารู้สึกค่าของการฟังที่ดีแล้วจะเห็นว่ามันเป็นสิ่งสำคัญมากทีเดียว การรับฟังทุกอย่างที่คนรักพูดนั้น คือการถนอมรักที่เราจะให้กับคนรักได้ จะเป็นการปิดช่องว่างระหว่างการถูกทอดทิ้ง หรือช่วยบรรเทาความตึงเครียด และความรู้สึกที่กลุ่มอกกลุ่มใจด้วย การเป็นผู้ฟังที่ดีนั้นย่อมจะรับฟังโดยปราศจากความนึกถึงเกียรติยศ และไม่เลือกที่รักมักที่ชัง จะทำให้คนรักรู้สึกมีความมั่นใจในตัวเอง อุปสรรคสำคัญยิ่งต่อการรับฟังของหนุ่มสาวและสามี - ภรรยา ก็คือ การไม่มีความอดทนที่จะฟัง ดังนั้นเมื่อคนรักมาพูดมาคุยกับเรา เราจะต้องเตรียมตัวที่จะรับฟังอย่างเอาใจใส่ ความสำเร็จในการฟังให้ถูกต้องก็คือว่า

ให้การยอมรับ	อดทนนาน
ให้ความเห็นใจ	ให้เกียรติซึ่งกันและกัน
ให้กำลังใจ	คลายใจกว้าง
เมตตาเอาใจใส่	เชื่อและไว้วางใจด้วยใจจริง

2. จงสังเกตความหึงหวงออกจากจิตใจ เมื่อคู่สมรสก้าวเข้ามาสู่โลกแห่งความรัก การถนอมรักจึงเป็นสิ่งจำเป็นมากที่คู่สมรสควรจะเรียนรู้และเอาใจใส่เป็นพิเศษ เพื่อให้ความรักเติบโตขึ้นอย่างมั่นคง แต่ทว่าสิ่งที่ เป็นอุปสรรคและบั่นทอนการถนอมรักนั้นคือ "ความหึงหวง" คู่สมรสจะรู้สึกไม่สบายใจ มีความทุกข์ทรมาน ถ้าหากคู่สมรสมีชีวิตอยู่ภายใต้อิทธิพลของความหึงหวง นักจิตวิทยาให้ทรรศนะเกี่ยวกับความหึงหวงว่า "เป็นอารมณ์แบบเด็ก ๆ มีความรู้ไม่มั่นคงทางจิตใจ ถ้าหากใครขาดความมั่นคงทางจิตใจมากเท่าใด คนนั้นก็จะต้องเป็นคนที่หึงหวงเท่านั้น ความหึงหวงมักทำให้เกิดการปฏิเสธ และความมั่นคงทางจิตใจยิ่งขึ้นไปอีก" ความหึงหวงจึงไม่ใช่ส่วนหนึ่งของความรัก แต่เป็นส่วนหนึ่งของความไม่มั่นคงทางจิตใจ ซึ่งจะเป็นอันตรายมากถ้าหาก

ใครยินยอมให้ความเห็นห้วงครอบงำจิตใจของคนนั้น จึงควรจะแยกเอาความเห็นห้วงออกไปให้ห่างไกลที่สุด

3. เชื่อส่วนดีของคนรัก นับว่าเป็นการคาดหวังดีมากหากเราคิดว่าคนรักของเราเป็นคนดีทุกอย่าง ไม่มีข้อบกพร่องใด ๆ เลย เราอาจจะคาดหวังว่าคนรักของเราเป็นคนดีไม่มีข้อดีเลย แต่ความเป็นจริงนั้น ไม่มีใครในโลกนี้ที่ดีและสมบูรณ์แบบหมกทุกอย่าง ทุกคนย่อมมีข้อบกพร่อง มีปมค้อย มีอารมณ์ ที่มีการเปลี่ยนแปลงอยู่เรื่อย ๆ นี่คือการคาดหวังที่สมจริง การยอมรับข้อบกพร่องของคนรัก จะช่วยแก้ปัญหาความยุ่งยากได้มากที่สุดทีเดียว ดังนั้นการเชื่อในส่วนดีของคนรักนั้นจะทำให้คนรักพยายามแก้ไขความบกพร่องต่าง ๆ ของตนเอง หวังจะยอมรับผิดเมื่อพลาดพลั้ง ขอให้เราเชื่อในส่วนดีของคนรักอยู่เสมอ เพราะนี่คือเคล็ดลับการถนอมรักให้ยั่งยืนยาวนาน

4. การให้เกียรติกับคนรัก โดยธรรมชาติของมนุษย์ ไม่ว่าชายหรือหญิง ถ้าหากได้รับเกียรติหรือการยกย่องชมเชยแล้วจะมีความภาคภูมิใจที่สุด แต่ในมุมกลับกัน ถ้าเรามองข้ามเสีย หรือคิดว่าไม่สำคัญแล้ว คนรักของเราจะรู้สึกน้อยใจ ไม่มีกำลังใจในตัวเรา และบางทีไม่อยากจะไปไหนกับเราค้วย การให้เกียรติกับคนรักไม่ได้หมายความว่าให้เกียรติเฉพาะเวลาพาคนรักออกไปสังสรรค์ภายนอกเท่านั้น แต่หมายถึงต้องให้เกียรติตลอดเวลา สามีควรให้เกียรติภรรยาของตนด้วยความรัก ความเอ็นดู ส่วนภรรยาก็เชื่อฟังสามีด้วยความเต็มใจทุกอย่าง ยิ่งเราได้ให้เกียรติกับคนรักและครอบครัวมากเท่าใด ความมีน้ำใจของเราจะสะท้อนไปถึงสังคมนอกและมีคุณค่ายิ่ง คนรักจะรู้สึกภาคภูมิใจในตัวคุณมากที่สุด

5. ชื่อเสียงต่อคนรัก ความชื่อเสียงเป็นคุณสมบัติอันหนึ่งที่สำคัญมาก เป็นสิ่งที่คนรักปรารถนาที่สุดค้วย ถ้าหากเรามีความชื่อเสียงต่อคนรัก จะเป็นหลักประกันในการไว้วางใจ ความเห็นอกเห็นใจ การให้อภัยกัน และจะมีความจริงใจต่อกันมากยิ่งขึ้น ท่านศาสตราจารย์ ประภาศน์ อวยชัย นับเป็นคนหนึ่งที่ประสบความสำเร็จในการถนอมรัก ได้ให้สัมภาษณ์ในหนังสือพิมพ์เดลินิวส์ ฉบับวันที่ 5 มกราคม พ.ศ. 2523 ว่า "ผมคิดว่า

ปัญหาครอบครัวโดยทั่วไปมักเกิดจากความไม่เข้าใจกัน ชาคความจริงใจต่อกัน ไม่มีการให้อภัย ต่างคนต่างมีทิฐิ เอาแต่อารมณ์ และไม่พิจารณาค้วยเหตุผล วิธีแก้ก็คือพยายามที่จะเข้าใจกัน พยายามคิดว่าเราเป็นบุคคลเดียวกันตามกฎหมาย ย่อมต้องมีความรัก ความเข้าใจ สำนึกในหน้าที่ มีความรับผิดชอบ และสำคัญที่สุดคือมีความซื่อสัตย์ต่อกัน"

6. จงให้ความสนใจคนรัก เมื่อคนเราจะมีคนรักนั้น มิใช่มุ่งแต่จะให้คนอื่นมาสนใจเราข้างเดียว ตัวเราเองจะต้องรู้จักรักและสนใจคนอื่นด้วย โดยเฉพาะคนรักของเราจะต้องให้ความรักความสนใจเป็นพิเศษ มีท่านผู้หนึ่งกล่าวไว้อย่างน่าฟังว่า "บุคคลที่ไม่มีความสนใจในผู้อื่นเสียเลยนั้น จะเป็นคนที่มีความยุ่งยากมากที่สุด และอาจก่อให้เกิดความเสียหายแก่ผู้อื่นได้อย่างมหาศาล บุคคลประเภทนี้คือพวกที่ก่อความล้มเหลวให้แก่สังคมของมนุษยชาติ" การให้ความสนใจคนรัก เป็นสิ่งที่เราจะให้ได้ เพราะคนรักนั้นมักปรารถนาจะเห็นและได้รับความสนใจจากเรา สนใจในชีวิต ในปัญหาทุก ๆ อย่าง เมื่อคนรักของเราได้รับความสนใจจากเราก็มักจะเกิดความอบอุ่น มีความสุขสมความปรารถนา

7. จงเปิดเผยตนเองกับคนรัก คู่สามี ภรรยา ส่วนมากยังมีความเข้าใจว่าการปกปิดตัวเอง หรือซ่อนธรรมชาติอันแท้จริงของตนไว้นั้นจะช่วยให้เกิดการยอมรับและการแสดงความผูกพันทางร่างกายและจิตใจยิ่งขึ้น ส่วนการเปิดเผยที่หนุ่มสาวนิยมปฏิบัติคือคนรักมากที่สุดคือการแสดงออกในลักษณะที่ทำให้คนรักเห็นแต่ในค่านิยมและความประทับใจ ซึ่งเป็นการเปิดเผยชีวิตจริงแก่เพียงคนเดียวเท่านั้น หนุ่มสาวหรือคู่สามี - ภรรยาส่วนมากเวลาเผชิญหน้ากันมักจะมีความรู้สึกว่า ถ้าเปิดเผยตัวเองแล้วจะทำให้มีจุดอ่อนที่อาจจะถูกคนอื่นหรือคนรักโจมตีทำลายได้ จึงพยายามปกปิดตนเอง และป้องกันไว้ไม่ให้ใครล่วงล้ำความคิดและความรู้สึกของตนได้ หนุ่มสาวหรือคู่สามี - ภรรยา จึงมักจะมีหน้าากสวมอยู่ ทำให้ชีวิตมีการเสแสร้งทำดีต่อคนรัก เสแสร้งจริงใจต่อคนอื่น ซึ่งเป็นการแสดงชีวิตจริงของคนที่ไม่สมบูรณ์ ไม่มีความมั่นใจในตนเอง จะทำให้การดมรักมีความยุ่งยากมากด้วย ดังนั้น หนุ่มสาวหรือคู่สามีภรรยาจึงไม่ควรเป็นบุคคลที่ลึกลับต่อกัน ควรจะเปิดเผยต่อกันและกัน ให้สมจริงกับชีวิตของตนเอง ทั้งนี้เพื่อให้เกิดการยอมรับร่วมกัน เป็นการเรียนรู้ซึ่งกันและกัน

ชีวิตก็จะเต็มไปด้วยความสุข ด้วยความรักอันหวานชื่น และก้าวไปสู่ชีวิตสมรสที่ราบรื่นตลอดกาล

8. เผชิญรักไม่สมหวัง ความรักเป็นสิ่งสำคัญที่มีอยู่ในชีวิตของคนเรา ความรักมีอำนาจที่ยิ่งใหญ่ สามารถเปลี่ยนจิตใจของคนได้ ความรักเป็นยอดปรารถนาของทุกคน แต่เมื่อรักไม่สมหวัง จะด้วยเหตุใดเหตุหนึ่งก็ตาม ผลที่เกิดขึ้นนั้นจะทำให้ ห้อแท้ผิดหวัง ซึมเศร้า หมกอาลัยในชีวิต เบื่อโลก เบื่อตนเอง วิธีแก้ปัญหานี้ในเรื่องรักไม่สมหวังนั้นก่อนอื่นเราต้องยอมรับว่าความรักนั้นย่อมมีอุปสรรค ต้องรู้จักใช้รักไม่สมหวังเป็นบันไดก้าวไปสู่ความสมหวังที่รออยู่ข้างหน้า ถ้าวัดรักไม่สมหวังเป็นบทเรียนอันล้ำค่า จะช่วยผลักดันชีวิตของเราให้ก้าวออกมาจากมุมมืดแห่งความท้อแท้ใจออกมาเรียนรู้คุณค่าของความรัก อย่าท้อถอย หรือหมกมุ่นกังวลใจ ให้ถือคติที่ว่า "ทะเลจะสวยต้องมีคลื่น ชีวิตจะราบรื่นต้องมีอุปสรรค"

จงนำเอาปัญหาความรักไม่สมหวังมาวิเคราะห์ค้นหาเหตุที่เกิดอุปสรรคหรือผิดหวังด้วยความสุขุมเยือกเย็น และสิ่งที่สำคัญที่สุดก็คือการเผชิญหน้ากับรักไม่สมหวัง การไม่กล้าเผชิญนั้นทำให้จิตใจของเราอ่อนแอ ไม่มีความมั่นใจในตนเอง และคิดตามากด้วยการหนี ซึ่งจะไม่ช่วยแก้ปัญหาเลย

เสน่ห์สาว เรือนสาม น้าสี่

บางท่านได้เปรียบเทียบความสวยของผู้หญิงว่า เป็นสิ่งที่ไม่จีรังยั่งยืน เมื่อยังเป็นสาวก็ยังมี ความสวย หอมอายุมามากเข้า สังขารก็เริ่มเฉาและเหี่ยวยุบสูญสลายไป หากความจริงยั่งยืนไม่ได้ แต่ความมีเสน่ห์ของสตรีจะถูกกล่าวขวัญและจดจำจารึกเอาไว้ อย่างแนบแน่นอยู่ในหัวใจของคนรัก สามี และบุคคลอื่นที่โคพบเห็น คุณสมบัติสตรีที่ขาดความสวย แต่หากผู้มีเสน่ห์ และน่ารัก ใครใคร่รู้จักมักคุ้นก็อยากจะอยู่ใกล้คุณตลอดเวลา

โบราณท่านว่า สุภาพสตรีโคมี่เรือนสาม น้าสี่ ถือได้ว่าเป็นกุลสตรีและศรีภรรยาที่ครบถ้วนตามคุณสมบัติ

เรือนสาม ไค่แก่

1. เรือนกาย หมายถึงร่างกายของสตรีนั้นสะอาด เรียบร้อย มองดูมีเสน่ห์

2. เรือนนอน หมายถึงความสามารถและความเอาใจใส่ในการดูแลและตกแต่งบ้านให้เรียบร้อย จัดบ้านให้ใหม่และมองดูแปลกตาอยู่เสมอ เก็บกวาดรักษาที่อยู่อาศัยให้สะอาดตา รู้จักปรับปรุงสิ่งต่าง ๆ ในบ้าน

3. เรือนครัว หมายถึงสตรีนั้นมีความสามารถในการปรุงอาหารได้เก่ง คำนี้ถึงอาหารที่มีคุณค่าและประหยัค ปรุงอาหารให้แปลกและใหม่ถูกต้องตามรสนิยมของสามี

น้ำสี่ ไค่แก่

1. น้ำใจ หมายถึงการมีน้ำใจดี ไม่ถือยศถือศักดิ์ มีมารโอบอ้อมอารี ยินดีและเต็มใจช่วยเหลือผู้ประสบกับความทุกข์

2. น้ำคำ หมายถึงการพูดจาไพเราะเสนาะหู รู้จักเวลาพูด พูดให้ถูกกาลเทศะ รู้ว่าสิ่งใดควรหรือไม่ควรพูด

3. น้ำคั้น หมายถึงการต้อนรับที่ไม่บดพรอง เข้าห่านองคำกล่าวที่ว่า "ประเพณีไทยแท้แต่โบราณ ใครมาถึงเรือนชานต้องต้อนรับ"

4. น้ำมือ หมายถึงการมีฝีมือในการปรุงอาหาร มีเสน่ห์ปลายจวัก

บางท่านก็ได้เปรียบเทียบว่า ศรีภรรยาที่ดีนั้นต้องมีคุณสมบัติ 3 ประการ คอไปนี้ควย คือ

1. เป็น ผู้ดี ในห้องรับแขก
2. เป็น นักเศรษฐกิจ ในครัวเรือน
3. เป็น โสภณี บนเตียงนอน

ชายใดที่ได้ศรัทธาภรรยาที่มีคุณสมบัติครบถ้วนตามที่กล่าวมาข้างต้นนี้ ก็นับได้ว่าท่านโชคดี บรรยากาศภายในครอบครัวจะมีแต่ความสงบสุข

ทำอย่างไรจึงจะเป็นภรรยาที่ดี

ในหนังสือโลกสุภาษิต ได้กล่าวถึงภรรยาที่ดีว่า ต้องประกอบไปด้วยการกระทำ 5 ประการ คือ

- หนึ่ง เข้าใจกิจการการเคหา
 - สอง สงเคราะห์เพื่อนตัวทัวไปมา
 - สาม เห็นหาสามีไม่นอกใจ
 - สี่ รักษาทรัพย์ไว้มิให้ขาด
 - ห้า หมั่นกวาดบ้านเรือนไม่เชือนไกล
- สมบัติห้าถ้ามีสตรีใด เธอทำได้นับว่าเลิศประเสริฐเอย

ภรรยาที่ดีดังกล่าวนี้นี้ ได้แก่ผู้หญิงที่เรียกว่า "แม่ผู้หญิง" โบราณท่านแบ่งแม่ผู้หญิงไว้เป็น 9 ประเภท คือ

1. แม่ผู้หญิง คือผู้หญิงที่มีความประพฤติเรียบร้อยทั้งกาย วาจา ใจ รู้จักหน้าที่สูง และมีข้อปฏิบัติครบทั้ง 5 ประการดังกล่าวยังคน
2. แม่ผู้ยัง คือผู้หญิงที่มีนิสัยเกียจคร้าน ไม่เอาใจใส่ในกิจการบ้านเรือน เอาแต่เพียงกับเล่น งานการอะไรที่ควรจะทำให้แล้วเสร็จก็ไม่ทำ สามีถามว่าทำแล้วหรือยัง ภรรยา ก็ตอบว่า ยัง อยู่เสมอไป
3. แม่กระซังกันร้ว คือผู้หญิงที่มีนิสัยสุรุ่ยสุร่าย ไม่รู้จักเก็บหอมรอมริบ สามีหามาเท่าใดก็ใช้ไปไม่เหลือเหมือนกระซังกันร้ว เอาอะไรใส่ลงไปก็ร้วออกมาหมด
4. แม่ทุกตะกั่ว คือผู้หญิงกันหนัก ไปที่ไหนก็นั่งคุยพ่นนินด้างครั้งวันก่อนวัน กิจการบ้านเรือนของคนจะเป็นอย่างไรก็ไม่สนใจ

5. แม่ชนกรวดล้าง คือผู้หญิงชู้โกรธ เมื่อทะเลาะกับสามีก็ทุบทำลายข้าวของ หมอข้าวหมอแกง หรือไม่เช่นนั้นก็ชนข้าวของหนีออกจากบ้าน ทอหายโกรธก็ชนข้าวของกลับมาอยู่กับสามีอย่างเดิมอีก

6. แม่ย่างมาเหาะ คือผู้หญิงสารเลว ไม่มีสมบัติผู้คึกคัก มีกิริยาเหมือนม้าคึกกระโหลก หรือมาเหาะที่ขอบโคกโลกลั่น เขียวเข้าบ้านนี้ ออกบ้านโน้น เพื่อนินทาว่าร้ายคนอื่น

7. แม่เราะชอบใจ คือผู้หญิงเจ้าชู้ ชอบเดินกรีกกรายข้างรั้วให้พ่อบุชชาย งานการอะไรก็ไม่เอาสักอย่างหนึ่ง คี้นแต่แต่งตัวอวดผู้ชาย

8. แม่ชุกหัวทางนอน คือผู้หญิงมีก่าย นึกจะนอนที่ไหนก็นอนที่นั่น ไม่คำนึงว่าควรจะนอนหรือไม่ควร

9. แม่นอนลาดพาด คือผู้หญิงหน้าค่านหมกคางอวย นึกจะนั่งหรือนอนที่ไหนก็สักแต่ว่านอนไปอย่างนั้นเอง ไม่ระวังตัว บางทีก็นอนผ้าหุคผ้าลุ่ย นอนด่างขาวด่างแดง นอนไปเบสือยไม่สุภาพ

ผู้หญิงทั้ง 9 ประเภทนี้ มีที่อยู่เพียงประเภทเดียวคือ ประเภทที่ 1 ที่เรียกว่า "แม่ผู้หญิง" เท่านั้น ชายใดได้ผู้หญิงประเภทนี้ก็นับว่าเป็นบุญแท้ ๆ ส่วนประเภทอื่น ๆ นั้นไม่เหมาะสมที่จะรับไว้เป็นศรีภรรยา ควรจะหลีกเลี่ยงตัวไปให้ไกลแสนไกล

ท่านศาสตราจารย์ นิรุทธิ์ จันทร์ก้อน ได้กล่าวถึงภรรยาที่ดีว่ามีลักษณะดังนี้

1. ทำบ้านให้เป็นที่พักนอนให้ได้ ทำให้สามีแนบที่จะไปสนุกสนานที่อื่น ๆ จะคิดถึงแต่บ้าน ทำบ้านให้สะอาดเรียบร้อย รู้จักปรับปรุงเปลี่ยนแปลงสิ่งของเครื่องใช้ภายในบ้านเป็นครั้งคราว

2. ทำตัวเป็นที่ไวใจของสามี ทำให้สามีที่รักเราอยู่แล้วรักมากยิ่งขึ้น โดยเฉพาจะความซื่อสัตย์

3. รู้จักการใช้จ่ายใช้สอย เมื่อเศรษฐกิจรักตัว ทั้งสามีและภรรยา ก็ต้องรู้จักประหยัด ภรรยาจะต้องเป็นที่ไว้ใจของสามีให้ได้ในเรื่องการใช้จ่าย ต้องเป็นคนมัธยัสถ์

4. รู้จักการวางตัวในการเดินทาง การงาน งานเลี้ยง กับเพื่อนชาย หรือกับญาติพี่น้องของสามี สิ่งเหล่านี้รวมอยู่ในการวางตัวทั้งสิ้น เมื่อสามีคุยกับเพื่อน ๆ ซึ่งไม่เกี่ยวกับภรรยา ภรรยาไม่ควรพูดสอดแทรก

5. ให้สามีไว้ใจในการเลี้ยงดูลูก การอบรมเลี้ยงดูลูก การให้ความอบอุ่นแก่ลูกในขณะที่สามีหาเงินตัว เป็นเกลียวนั้น เป็นเสน่ห์มหาเสน่ห์ที่จะทำให้สามี หายเหน็ดเหนื่อยได้

บัญญัติ 10 ประการที่จะทำให้สามีรักภรรยาเพิ่มมากขึ้น

เรื่องนี้มีเป็นเรื่องสำคัญเรื่องหนึ่งในการสร้างสวรรค์ครอบครัว เป็นเรื่อง ที่ปฏิบัติไม่ยากหากเข้าใจจริง แต่ก็ไม่ใช่ของง่ายนัก มีอยู่ 10 ประการด้วยกัน คือ

1. จงให้การสมรสเป็นไปในทางบริสุทธิ์และมีเกียรติ
2. จงให้สามีรู้สึกว่าเขาเป็นบุคคลที่มีความสำคัญมากที่สุดภายในครอบครัว และเป็นผู้นำของครอบครัว
3. จงให้เกียรติแก่สามี จงเชื่อว่าเขาเป็นคนซื่อสัตย์และมีเกียรติ
4. ควรมีเวลาที่จะปรึกษาสามีเสมอ ๆ ในทุก ๆ บัญหา
5. จงเรียนรู้อุปนิสัยของสามีเพื่อการปรับตัวเข้าหากัน
6. จงอย่าละเมียดสีทริของสามี
7. จงเรียนรู้การปรนนิบัติสามีทั้งร่างกาย วาจา และจิตใจ
8. อย่าหึงหวงเกินไปนัก หรือหึงหวงอย่างไร้เหตุผล
9. ควรแสดงน้ำใจและให้ความอุปการะแก่ญาติพี่น้องของสามีตามสมควร
10. ไม่ก้าวร้าวหน้าที่การงาน หรืองานในความรับผิดชอบของสามี

สูตรสำเร็จ 10 ประการ สำหรับผู้ครองเรือน

1. อย่าได้เชื่อถือ โดยสักแต่ว่า เป็นสิ่งที่บอกต่อ ๆ กันมา
2. " " " เป็นสิ่งที่ทำตาม ๆ กันมา
3. " " " เล่าลือกระฉ่อนไปหมดว่าเป็นความจริง
4. " " " มีอ้างอยู่ในคัมภีร์หรือในตำรา
5. " " " เราคิดเอาเอง
6. " " " เราคาดคะเนเอาเอง
7. " " " เราครีครองตามเหตุผลส่วนตัวของเราเอง
8. " " " เข้ากับความคึกคึก ๆ ของเรา
9. " " " ผู้พูดหรือผู้สอนนั้นอยู่ในฐานะที่พอจะเชื่อถือได้
10. " " " ผู้กล่าว ผู้สอน เป็นครูบาอาจารย์ของตนเอง

ตัวอย่างปรัชญาในการครองเรือน พลเอกเกรียงศักดิ์ และคุณหญิง วิรัตน์
 ชมะนันทน์ ได้ให้สัมภาษณ์หนังสือพิมพ์เมื่อปี พ.ศ. 2521 ถึงปรัชญาในการครองรัก
 ครองเรือน ที่ประสบความสำเร็จในชีวิตสมรสของท่านไว้ว่า

"ถ้าสามีภรรยาที่มีความดีและความซื่อสัตย์ จริงใจต่อกันและกันแล้ว ย่อมพบ
 กับความรักแท้เสมอ"

"สามีภรรยาควรพยายามออกก้นอารมณ์ไว้ เวลาจะมีเรื่องทะเลาะกัน
 หรือมีความคิดเห็นไม่ตรงกัน ในครั้งแรกถ้าเราสามารถออกก้นอารมณ์ไว้ได้ ก็
 ทำให้สถานการณ์เบาบางลง หรือหายไปได้ในตอนหลัง จนบางครั้งอาจจะถูกเป็นเรื่อง
 ไร้สาระ หรือกลายเป็นเรื่องเล็กน้อย"

สุภาษิตสอนสตรี

สุภาษิตสอนสตรีซึ่งเขียนโดยกวีเอกของไทยคือ สุนทรภู่ เป็นสุภาษิตสอนหญิงมาแต่โบราณ เป็นสุภาษิตที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในชีวิตการครองรักครองเรือนได้อย่างดีเลิศ ผู้เขียนขอยกเอาคำกลอนบางคำกลอนมาเป็นข้อคิด เป็นคติเตือนใจสำหรับสตรี ดังนี้

ขอเจริญเรื่องคำรับฉบับสอน
อันความชั่วอย่าไค้มีไว้ระคาย
ผู้ใดเกิดเป็นสตรีอันมีศักดิ์
สงวนงามตามระบอบให้ชอบกล
เป็นสาวแต่แร้ววยสวยสะอาด
แม้แต่กร้าวรานร่อยถอยราคา
อันตัวต่ำแล้วอย่าทำให้กายสูง
ค่อยเสงี่ยมเจียมใจจะไว้วาง

ชาวประชาราษฎร์สิ้นทั้งหลาย
จะสืบสายสุริยวงศ์เป็นมงคล
บำรุงรักกายไว้ให้เป็นผล
จึงจะพ้นภัยพาลการนินทา
ก็หมายมากเหมือนมณีอันมีค่า
จะพลอยพาหอมหวนจากกายนาง
ดูเยี่ยงบุงแหววยังมีอยู่ที่หาง
ให้ต้องอย่างกิริยาเป็นนารี ฯ

ประการหนึ่งซึ่งจะกำเนินนาค
อย่าไกวแขนสุดแขนเขาทามปราม
อย่าเหินกรายย้ายออกยกผ้าห่ม
อย่าพูดเพื่อเจ้าไปไม่สู้ดี
ให้กำหนดจำจำแต่คำชอบ
อย่านุ่งผ้าทกใหญ่ไค้สะคือ
อนึ่ง เนครอย่าสัง เกตให้เกินนิก
แม้ประสบพบเหล่าเจ้าผู้ชาย

ค่อยเบี่ยงยาครยยก่องไปกลางสนาม
เสงี่ยมงามสงวนไว้แต่ในที่
อย่าเสยผมกลางทางหว่างวิถี
เหยาเรือนมิกลับมาจึงหาหรือ
นิกระบอบแบบกระบวนอย่าควรวี้อ
เขาจะลือว่า เล่นไม่เห็นควร
จงรู้จักอาการประมาณหมาย
อย่าขม้ายท่าขม้อยตะบอยแล ฯ

อันที่จริงหญิงกับชายย่อมหมายรัก
 แม้จักรักรักไว้ในอารมณ์
 แม้นชายใตใจประสงค์มาจงรัก
 อันความรักของชายนี้หลายชั้น
 อันแม่สื่ออย่าไถ่ถือ เป็นบรรทัด
 แต่ล้วนก็มีบุญลูกขุนนาง

คิดถึงศัหวาตัวนี้หายาก
 คนสู้บ่ินกินสุราพาจัญไร
 เป็นสครีสุกก็แค่เพียงตัว
 ลงจนสองสามจิกไม่ยักยาว
 จะพุกจาปราศรัยกับใครนั้น
 ไม่ควรพุกอ้ออิงขึ้นมึงกู
 เป็นมนุษย์สุดนิยมเพียงลมปาก
 แม้พุกกูมีคน เขา เมตตา
 ถึงชายใดเขาพอใจมาพุกเกี่ยว
 เมื่อไม่ชอบก็อย่าคอบ เนื้อความตาม

แม่เขารักแล้วอย่าถือทำดีอิจ
 คำนิมนอบสามิทุกวี่วัน
 ยามสิ้นแสงสุริยาอย่าไปไหน
 ระวังกูบ่ปัสลักที่นอน
 ถ้าแม่ว่าภัสคา เข้าไสยาสน์
 เขา เมื่อย เหน็บ เจ็บปวดในทรวงทรวง

มิใช่จักคักทางที่สร้างสม
 อย่ารักชมนอกหน้า เป็นราศี
 ให้รู้จักเชิงชายที่หมายมั่น
 เขาว่ารักรักนั้นประการใด
 สารพัด เขาจะพุกนี้สุดอย่าง
 มาอวกอ้างให้อนงค์ดวงอาลัย ฯ

มันชั่วมากนะอนงค์อย่าหลงไหล
 แม้หญิงใกร่วมห้องจะคองจน
 จะที่ชั่วก็แต่ยังกำดั่งสาว
 จะกลับหลังอย่างสาวสี เต็มตรอง
 อย่าตะคั่นตะคอกให้เคืองหู
 คนจะหลู่ลงลามไม่ขามใจ
 จะไค้ยากโหยหิวเพราะชีวหา
 จะพุกจาจริงพิเคราะห์ให้เหมาะความ
 อย่าโกรธเกรี้ยวโกรธว่าหยาบหยาม
 มันจะลามเล่นเลยเหมือนเคย เป็น

เร่ง เกรงนิคกฉวักภัยใหญ่หนัก
 อย่ากูคั่นคือคิงตะบึงตะบอน
 จุกได้ไฟเข้าไปส่องในห้องก่อน
 ทั้งพุกหมอนอย่าให้มีรูสีลง
 จงกราบบาททุกครั้งอย่าพลงหลัง
 ช่วยบรรจงนวกเพ้นให้บรรเทา

ประพศิกายสายสมรจะนอนหลับ
นอนให้คีมีสติสิริเรา
จึงรีบฟื้นคืนก่อนภัสศา
จึงหุงข้าวต้มแกงแต่งสำรับ

เกิดเป็นหญิงให้เห็นว่า เป็นหญิง
เป็นหญิงครึ่งชายครึ่งอย่าพึงใจ
แม้ตัวเหือกเจ้าจงคับระงับไว้
เขาเป็นไฟเรา เป็นน้ำคอกยพราพรหม
จะทุกจาสารพัดประหยัคปาก
ความสิ่งไรในจิตจงบิคงว่า

สุภาษิตซึ่งประภินธุมาไว้
ไซ้จะแกลงแต่งคำมารำพัน
จะรำไปสักเท่าไรก็ไม่หมด
อุตสาห์ครองครีครีนิกจำเนียร
พอเป็นเรื่องสำหรับคัมทุกซ์โทษ
เป็นคำรับแบบฉบับ ไปยึกยิว
ข้อโทษชั่วแล้วอย่ามัว ไปชินทำ
เก็บประกอบเอาแต่ชอบในเรื่องความ
อย่าพึง เปล่า เอาแต่กลอนสุนทร เพราะ
ไว้ เป็นแบบสอนคนพันราศี
ให้สุษีศรี เมือง เลือ่อือหุ้ง
เป็นที่ชื่นเช่นอย่างนางสีดา

อย่ากัณถัมมือไม้ไปป้ายเขา
อย่าชม เขาอยู่จนแจ่งแสงพยับ
น้ำค้างหน้าตาไว้ให้เสริจสรพ
จักประทับเทียบทำให้น้ำนวด ฯ

อย่าหอกหังกิริยาธรรณาสัย
ใคร เขาไม่สรร เสริฐเมินอารมณ์
อย่าพอใจขึ้นเสียง เถียงประสม
แม้ระคนขึ้นหังคู่จะดูว่า
อย่าพูดมาก เติมค่อซึ่งร้อว่า
อย่าค่านำแนะออกไปนอกเรือน ฯ

ล้วนแต่มีเยี่ยงอย่างกัณ เสกสรร
คนทุกวันมักอย่างนี้มีอาเกียรติ
ซีเกียจจกเหน็ดเหนื่อย เมื่อยมือเขียน
ตั้งความเพียรผูกข้อค่อเรื่องราว
เป็นประโยชน์แก่สตรีที่สวยสาว
ในเรื่องราวสุภาษิตลิลิตความ
จงจกจำทำบุญบาปอย่าหยามหยาม
ประพศิกามห่ามใจ เสียให้ตี
จงพิเคราะห์คำเฉติประ เสริฐศรี
กันมักสิศาค่อนคนมินทา
หอมจ รุงกลิ่นกัณทั่วทิศา
ในโคตล้าหมายประคองคัณอง เอย.