

## หลักการอยู่คนเดียวให้เป็นสุข..เชิญคนโสดเข้ามาอ่านค่ะ

นำเสนอเมื่อ : 27 พ.ย. 2552

เริ่มต้นด้วย วลีเด็ดโดนใจ ที่เคยหยิบยกมาให้อ่านกัน

“ดูกรภิกษุทั้งหลาย หากเธอหาคนที่ดีกว่าเธอ หรือดีเสมอเธอคบไม่ได้แล้วไซ้

เธอพึงท่องเที่ยวไปแต่เพียงลำพังผู้เดียว เสมือนนอแรด ยังประเสริฐกว่าการคบคนพาล เพราะการคบคนพาลย่อมนำไปสู่วิบัติโดยแท้”

การอยู่แบบ “สุขอย่างโสด” นั้น จะต้องเริ่มต้นจากการเข้าใจ “ความรัก” เสียก่อน

และการที่อยู่คนเดียวนั้น ไม่ได้หมายความว่า จะไม่มี “รัก” นะคะแต่เป็นรักแบบ “รักเป็น”

แต่ความรักของคนทีรักเป็นนั้น เป็นความรักแบบที่เรียกว่า “เมตตา” คืออยากเห็นคนที่เรารักมีความสุข ซึ่งเป็นรักที่ยิ่งใหญ่กว่า มีมากกว่าแจกจ่ายให้กับคนได้มากมายมหาศาล รักนั้นจะเป็นรักที่ใสสะอาด ปราศจากอารมณ์ ความอยากได้ ความต้องการ และเป็นอิสระจากพันธนาการทั้งปวง และก่อให้เกิดสุข สงบยิ่งกว่า เช่นนั้นแล้ว การอยู่คนเดียวนั้น ไซ้ไม่มีดีเอาเสียเลย ผลอยู่อาจดีกว่าการมีคู่เสียด้วยซ้ำไปไซ้มีจะคะ?

หลักการอยู่คนเดียวให้เป็นสุขนั้น ท่านว่าไว้สามอย่างดังนี้คะ

### ๑. ตั้งใจจากสัญชาตญาณดั้งเดิม

หนึ่งก็คือ กามารมณ์ ที่ยิ่งเสพแล้วเหมือนยิ่งติดบ่วงและเป็นภัย

สองคือ สัญชาตญาณแห่งการฟุ้งฟิง ซึ่งเป็นลักษณะความอ่อนแอของผู้ที่ยังไม่สมบูรณ์ในตน ถ้าสามารถละเหตุสองประการนี้ได้แล้ว ใจจะเป็นอิสระ และเริ่มเป็นสุขกับความโสด

### ๒. การเติมใจด้วยความสุขที่ยิ่งใหญ่กว่า

หนึ่ง การเติมความสุขด้วยความรัก ความเมตตาต่อมหาชน ด้วยการนำหลักของพรหมวิหารสี่ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา มาเป็นหลักปฏิบัติสองคือ การเติมความสุขด้วยสัมพันธภาพอันประณีตกับธรรมชาติ คือการทำกาย ใจให้ผสมกลมกลืนเป็นหนึ่งเดียวกับธรรมชาติ ดำด้อมล้าลึกในธรรมชาติอันสงบวาง... พุดงายๆคือทำจิตให้วางและแผ่ความรัก ความเมตตาต่อสรรพสิ่งในโลก

### ๓. ตั้งใจชำระจิตให้หมดจดมั่นคง

ด้วยอุบายสองข้อคือ หนึ่ง อยู่เหนือความรักให้ได้ ด้วยความเมตตาและการปล่อยวาง เพื่อจะเข้าสู่

“อุเบกขา” แต่การจะเข้าถึงอุเบกขาได้นั้น จะต้องวางใจให้ไร้ซึ่ง ความรัก ความชัง ความดีใจ ความเสียใจ จมัวโอ้อวดตอนนั้นแหละที่มันยากเหลือเกิน เพราะโดยมากจะติดอยู่ที่เมตตา หรือดีดี ซึ่งการดีดีนี้แหละ จะทำให้เกิดทุกข์ได้งายนัก

สองคือ ขำระจิตจากการยึดถือในสิ่งทั้งปวง  
แม้กระทั่งให้หลุดจากความวาง...ภายหลังที่หลุดจากความวางนั้นแหละ คือที่สุดแห่งความ “บริสุทธิ์”

เมื่อเราพัฒนาจิตใจถึงเพียงนี้ก็จะมีความสุขอันบริสุทธิ์เบิกบานไร้ขอบเขตอยู่  
เมื่อนั้นจะมีความรักหรือไม่มีความรัก จะมีคู่หรือไม่มีคู่ก็ไร้ความหมายเสียแล้ว  
วิธีนี้เป็นวิธีที่เฉียบขาดที่สุดที่จะอยู่คนเดียวได้อย่างเป็นสุข และเป็นสุขยิ่งกว่าใครในโลก

หากแม้ยังไม่ถึงที่สุด  
ทุกขั้นที่พัฒนาตนมาก็ยอมไต่ความสงบสุขอันประณีตยิ่งขึ้นตามระดับความบริสุทธิ์ที่ตนบรรลุถึง

ความสุขนั้นจะอยู่กับความสงบเป็นสำคัญ ยิ่งสงบมากก็ยิ่งเป็นสุขมาก  
เพราะความสุขมีธรรมชาติเหมือนผีเสื้อ เมื่อเราไล่จับมันจะบินหนี แต่หากเราอยู่อย่างสงบเฉย  
มันจะบินมาเกาะเราอย่างนุ่มนวล

และความสงบนั้น จะขึ้นอยู่กับความบริสุทธิ์ ยิ่งบริสุทธิ์มากก็ยิ่งสงบมาก

ส่วนความบริสุทธิ์นั้นจะขึ้นอยู่กับ การฝึกจิตชำระใจ ปล่อยวางการยึดถือในสิ่งทั้งปวง แม้ความรัก  
ความชัง ทั้งรูปธาตุ นามธรรม เมื่อปล่อยได้หมดจริงก็ยอมเข้าถึงความบริสุทธิ์นี้รันตรได้ และนั่นคือที่สุดแห่งชีวิต

แหม...ฟังดูไม่ง่ายเลยใช่ไหมคะ แค่นั้นแรกเนี่ย ก็เล่นเอาเหงื่อตกซะแล้ว ก็ใครกันล่ะ  
สร้างให้เราเกิดมาพร้อมสัญชาตญาณ โดยเฉพาะการฟังฟังเนี่ย เกิดมาก็ต้องอิงแอบซุกอกพอแม่แล้ว  
โตจนป่านนี้แล้วก็ยังไม่วายแสวงหาความอบอุ่นไปเรื่อย...แล้วเนี่ยเฮ้อ...จะให้ดีได้อย่างไรไหว...เนอ

คนเขียนเสร็จก็แฮ้อ.....กลุ้ม....จะทำสำเร็จไหมเนี่ย!!!