



สัมปทานหัวใจ

มนุษย์ทุกคนเกิดมาพร้อมกับยื่นแห่งความ สำนึกผิดชอบชั่วดีในสายเลือด มีดวงใจ อันใสสะอาด บริสุทธิ์ ประกอบด้วยเมล็ดพันธุ์แห่งความดีงาม และเชื้อแห่งความเป็นอริยะอยู่ในตัวตนทุกคน ไม่ว่าจะเกิดมาในสถานภาพใด ตั้งแต่เศรษฐี ผู้ดี ไพเราะ ยากดีมีเงิน หรือจะถือเชื้อชาติ สัญชาติ ศาสนา ภาษา และ ภูมิภาคใดก็ตามบนโลกใบนี้

เราล้วนเกิดมาพร้อมกับความดีงาม และ ความบริสุทธิ์ผุดผ่องเป็นทุนเดิม อาจมีบ้างที่บางคน เกิดมาพร้อม หัวใจที่หมองคล้ำ ชุ่มฉ่ำ มีบาดแผลติดตัวมาแต่กำเนิด แต่ก็ไม่หนักหนา สาหัสเกินจะ เยียวยาแก้ไข

หากให้เราสังเกตและประเมินจิตใจในตอนนั้น หัวใจของเราเป็นสีอะไร มีความใส สะอาด สว่าง และบริสุทธิ์ผุดผ่องดังที่เคยเป็นมาหรือไม่

เคยมีช่วงใดในจังหวะชีวิตเราบ้างที่ได้มีโอกาสสัมผัส ‘หัวใจสีขาว’ อันใส สว่าง บริสุทธิ์ มันเป็น เวลานานเท่าไรแล้ว ที่เราได้มีความรู้สึกอบอุ่นทว่าสงบเย็นเช่นนั้น

เมื่อผ่านการ อบรมเลี้ยงดู ศึกษาเล่าเรียน ทำงานหาเลี้ยงชีพ ดูแลครอบครัว จากชีวิตในช่วง ปฐมวัยที่ต้องมีพ่อแม่ผู้ปกครองคอยดูแลคุ้มครองด้วยความทะนุถนอม จากแบเบาะสู่ช่วงวัยรุ่นหัว เลี้ยวหัวต่อ ก้าวสู่วัยแห่งการสร้างความฐานะความเป็นอยู่ทั้งด้านครอบครัวและการงาน สู่โค้งสุดท้าย แห่ง ชีวิตที่เริ่มอ่อนล้าและเสื่อมลงไปตามวัย จากหัวใจที่เคยขาวบริสุทธิ์ ก็ถูกแต่งแต้มด้วยสีอื่นต่าง ๆ ตามแต่ ประสบการณ์ชีวิตจะลิขิตและร้อยเรียง ทั้งยังเก็บสะสมเรื่องราวมากมายที่ผ่านมา ทำให้ชีวิตจิตใจเสมือน มีภาระอันหนักอึ้ง คับแคบ ร้อยรัดด้วยสารพัดเงื่อนไข ที่ซ้ำซากจำเจ ขาดอิสรภาพ ไร้ชีวิตชีวา หาที่พึ่งที่ ยึดเหนี่ยวไม่ได้ และที่สำคัญขาดซึ่งศานติสุขในชีวิตและจิตใจอย่างแท้จริง

หลายคนใช้ชีวิตเสมือนหุ่นยนต์ที่ไร้จิตวิญญาณ ไร้ซึ่งสปิริตที่จะลุกขึ้นมาต่อสู้และผลักดันชีวิตให้ เคลื่อนต่อไปข้างหน้า ด้วยพลังความคิดสร้างสรรค์ จินตนาการและความเป็นเด็กในตัวเองได้เหือดแห้ง หายไป บางคนใช้ชีวิตประหนึ่งว่าหากเลือกเกิดใหม่ได้เสียเดี๋ยวนี้ อยากขอใช้สิทธิ์นั้นทันที ทำไมจึงต้อง มาทนอยู่กับชีวิตที่เล็งเค็ง แสนรันทดเช่นนั้น

นอกจาก หัวใจสีขาวดวงเดิมจะถูกแต่งแต้มด้วยสีอื่นภายนอกแล้ว ยังได้สะสมมลพิษทาง ความคิดและทางอารมณ์ ที่ผลักดันจากความอยากได้ อยากมี อยากเป็น หรือความไม่อยากได้ ไม่อยาก มี ไม่อยากเป็น ทั้งนี้เพราะพื้นที่ ในจิตใจของเราได้ให้สัมปทานกับ แหกผู้มาเยือนอย่างต่อเนื่องยาวนาน ปลดปล่อยให้ ความยึดมั่นใน ความเป็นตัวตน บุคคลและ สิ่งต่าง ๆ ความคาดหวัง ความอยาก ความ โกรธ ความน้อยใจ ความคับแค้นใจทั้งหลาย ตลอดจนความลุ่ม หลงทั้งปวง ดาหน้าเข้ามาปักหลัก



ยึดครองพื้นที่ในจิตใจ ทั้งผลักดัน ทั้งขึ้นาและบงการให้เรา ‘ต้อง’ ทำอย่างนั้นอย่างนี้ ตั้งแต่ ตื่นยันหลับ และบ่อยครั้งก็เอาไปฝันต่อ

หากแข็งชินไม่ปฏิบัติตามคำบงการ เจ้าของสัมปทานเหล่านี้ก็จะสำแดงฤทธิ์เดช สร้างความเดือดร้อนให้แก่จิตใจเรา ทำให้เกิดความหงุดหงิด ฟุ้งซ่าน รำคาญใจ บางทีถึงกับร้อนรุ่ม งุ่นง่าน ยึดอัดคับแค้น ถือเป็นภาระโทษเจ้าของพื้นที่ในจิตใจที่บังอาจฝ่าฝืนคำสั่งการบัญชาของผู้ได้รับสัมปทาน จนไม่รู้ว่ ใครกันแน่เป็นเจ้าของตัวจริง ใครกันแน่เป็นเพียงแขกผู้มาเยือน!

แล้วในที่สุด จิตใจอันอ่อนแอและบอบบาง ของเราก็ไม่สามารถฝ่าฝืน คำบงการที่เกรี้ยวกราด จึงยอมทำตามอำนาจกิเลสที่ผลักไปครั้งแล้วครั้งเล่า ให้เรา ‘ต้อง’ ทำอย่างนั้น ‘ต้อง’ ทำอย่างนี้ตามแต่เขาจะเสี้ยมสอนสั่งการ สะสมจนกลายเป็นความเคยชิน ทั้งความคิด คำพูด การกระทำ จนกลายเป็นอุปนิสัยใจคอ บุคลิก ตลอดจนชะตากรรมของเราในที่สุด

แน่นอน รางวัลตอบแทนที่เจ้าของสัมปทานมอบให้แก่จิตใจของเรา คือ ความรู้สึกสะใจ สบายใจ เมื่อได้ลงมือพูดและ กระทำตามคำบงการเสร็จสิ้นเรียบร้อย เป็นการประกาศต่อโลกภายนอกว่า ‘ชนะแล้ว’ ได้ลงมือทำแล้ว แต่หลังจากนั้นไม่นาน มักจะหวนกลับมาคิดคำนึงว่า ไม่ควรทำเลย ไม่น่าพูดเช่นนั้นเลย!

หากสังเกตให้ดี มนุษย์ส่วนใหญ่มักจะเป็นสารพัด ‘โรคใจ’ ซึ่งมีสาเหตุมาจากการขาดความเป็นปกติและความสมดุลในจิตใจ ไม่ว่าจะเป็นความกังวล ความหงุดหงิดใจ ความฟุ้งซ่าน รำคาญ เศร้าหมอง เหม่อลอย หดหู่ ท้อแท้ อัจฉาริษยา หวาดกลัว พยาบาท โกรธ เคียดแค้น ซิงซัง ลุ่มหลง หึงหวง ลังเลใจ

จงหมั่นสังเกตตัวเองว่า เรามีอาการ ‘โรคใจ’ เหล่านี้บ้างหรือไม่ และมีอาการใดปรากฏอยู่บ่อยๆ บ้างตั้งแต่เข้ายันค่ำ

อาการของโรคใจเหล่านี้ เป็นผลโดยตรงจากการที่เราให้พื้นที่สัมปทานใจแก่ ความโลภ ความโกรธ ความหลง ความอยาก ความยึด ทั้งหลายเข้ามายึดครอง จนฝังรากลึกเปรี๊ยะประหนึ่งเป็นเจ้าของจิตใจเสียเอง ทำให้เราต้องประสบกับปัญหาต่างๆ มากมายในชีวิต ทั้งที่บางอย่างรู้ดีอยู่แก่ใจว่าไม่ควรคิด ไม่ควรพูด ไม่ควรทำ แต่ก็อดใจไว้ไม่ไหว ดังคำกล่าวที่ว่า ‘ดีชั่วรู้หมด แต่อดใจไม่ไหว’ ทั้งนี้ เพราะเราไม่มีพื้นที่เหลือที่จะยื่นหยัดอีกต่อไป ต้องถูกจิกหัวเป็นทาสรับใช้ กิเลส ตัณหา และอุปาทานชนิด ซ้ำมภพข้ามชาติ เพราะสัมปทานที่ให้ไว้ไม่ได้มีสัญญาเพียงชาติเดียวเท่านั้น จึงทำให้ หัวใจของเราถูกจองจำบอบข้ำ ขาดอิสระภาพ ด้วยเครื่องร้อยรัดพันธนาการที่เผลอเผลอไปให้สัมปทานไว้

เพราะไม่รู้จึงอยาก เพราะอยากจึงยึด เพราะยึดจึงทุกข์

คำถามคือ ถึงเวลาที่เราจะยกเลิกการสัมปทานพื้นที่หัวใจที่ให้ไว้กับกิเลสผู้มาเยือนได้หรือยัง?



ฟังเสียงในใจ

หากเราปรารถนาหัวใจสีขาวที่ใสสว่างดวงเดิม หลักการข้อแรกที่เราควรทำ คือ การยกเลิกสัมปทานหัวใจที่ให้ไว้กับกิเลส ตัณหา อุปาทาน ที่ยึดครอง พื้นที่ในใจมานานแสนนาน ซึ่งไม่ใช่เรื่องที่ยากเกินความสามารถ ทุกคนมีสิทธิ์ทำได้ เพียงให้สัญญากับใจตัวเองว่า **ตั้งแต่นี้เป็นต้นไป เราขออิสรภาพของหัวใจกลับคืนมา ขอยกเลิกการให้สัมปทานกับความโลภ ความ โกรธ ความหลง ความยึดและความอยากทั้งปวง ขอให้จิตใจของเรามีพื้นที่อันยิ่งใหญ่ กว้างขวาง ไร้ขอบเขตดั้งเดิม**

เมื่อได้ประกาศความเป็นไทในจิตใจของเราแล้ว สิ่งที่เราพึงกระทำ คือ **การหมั่นสังเกตเสียงที่เกิดขึ้นในใจ ว่ามีลักษณะ มีคุณภาพเสียงเป็นเช่นไร เรากำลังปล่อยให้แขก ผู้มาเยือนเข้ามายึดครองพื้นที่ในใจเราอยู่หรือไม่**

หากยังไม่คุ้นเคย แนะนำให้หลับตาลงช้าๆ ในสถานที่ที่เหมาะสม ไม่พลุกพล่าน ไม่มีสิ่งรบกวนภายนอกมากนัก เพื่อเปิดโอกาสให้ตัวเองได้เว้นวรรคพักใจเสียบ้าง ตั้งใจฟัง เสียงตัวเองดีๆ แม้กระทั่งเราหนึ่งอยู่คนเดียว นั่งหลับตาอยู่ท่ามกลางความสงบภายนอก แต่ทว่าเราไม่เคยได้อยู่คนเดียวเลยจริงๆ ความสงบภายในหาได้ยากยิ่ง เพราะความคิดความคำนึง ของเรามักจะอยู่กับเรื่องนั้นเรื่องนี้อยู่กับผู้อื่นตลอดเวลา จะมีช่วงใดในชีวิตเราบ้างหรือไม่ที่เราจะได้อยู่กับตัวเองอย่างแท้จริง

เมื่อมีสมาธิในระดับหนึ่ง เราจะได้ยินเสียงที่คอยควบคุมบงการเรามาทั้งชีวิต เป็นเสียงที่มีความรุนแรง เกรี้ยวกราด ชื่น่า ดุดัน ให้สังเกตดีๆ ตั้งใจฟัง เสียงนั้นจะค่อยๆ เงียบหายไป

แต่หากเราไม่หันมาสังเกต ไม่ฟัง และไม่ทำความรู้จักเสียงประเภทนี้เลย เราจะถูกกดหัวใช้โดยไม่ทันรู้ตัว เขาจะจู่โจมเข้ามาทั้งวัน ตั้งแต่เช้ายันค่ำ บีบคั้นให้ใจเราไม่เป็นปกติ ไม่เป็นกลาง ไม่เป็นสุข ร้อนรุ่ม วิตกกังวล จนสามารถผลักชีวิตเราให้เป็นไปตามอำนาจการควบคุม ตามแต่เขาจะให้คุณให้โทษ

เสียงนี้เป็นเสียงที่เกิดจากอัตตาตัวตน ความต้องการเอาชนะ มีที่มาจากอำนาจของความโลภ โกรธ หลง ความยึดและความอยาก สังเกตดีๆ หากเราเผลอเมื่อไร เขาเล่นงานเราได้ทันที เป็นประเภท ‘ชอบเล่นที่เผลอ’

แต่สิ่งมหัศจรรย์คือ เมื่อใดที่เรามีสติหันมาสังเกต และได้ยินเสียงประเภทนี้ โดยไม่ต้องทำอะไรไปมากกว่านี้ เพียงตั้งใจฟัง และทำความรู้จัก เขาจะหายไปเอง และเมื่อเขากลับมาอีก ครั้ง เราเข้าไปสังเกตและได้ยิน เขาก็จะหายไปและหมดอำนาจในการบังคับบัญชาชีวิตเรา ไม่สามารถให้คุณให้โทษกับการบงการเราได้อีก

หัดฟังบ่อยๆ เราจะคุ้นเคย เพราะเขาเสียงดังฟังชัดมาก! อย่าลืมนะว่าเขาเคยเป็นผู้ได้รับสัมปทานพื้นที่หัวใจมาเป็นเวลานานจนหลงคิดไปว่า เขาเหล่านั้นคือเจ้าของจิตใจเรา!



นอกจากเสียงที่มีลักษณะเช่นนี้แล้ว ขอให้ตั้งใจฟังเสียงอีกประเภทหนึ่ง ซึ่งมีลักษณะแผ่วเบา นุ่มนวลอ่อนโยน สุภาพ กระซิบกระซาบ เมื่อใดก็ตามที่เราได้ยินเสียงประเภทนี้ เราจะมีความรู้สึกอบอุ่น กล้าหาญ ไม่หวาดกลัวต่อเรื่องใด ไม่ว่าจะอยู่ที่ไหนก็ตาม

เสียงนี้คือเสียงแห่งสติ เป็นเสียงที่จะคอยเป็นเพื่อนเราอยู่ตลอดเวลาทั้งในที่ลับและที่แจ้ง เป็นเสียงที่จะคอยเตือนตัวเราว่า ควรหรือไม่ควรอย่างไร ทั้งความคิด ความเชื่อ คำพูด และการกระทำ

เสียงนี้จะเป็นเสียงที่ชี้ทางให้เราเดินต่อไปในการค้นหา ‘หัวใจสีขาว’ ดวงเดิมที่รอคอยอยู่ หมั่นฟังเสียงนี้บ่อยๆ เราจะได้รับพื้นที่สัมปทานของหัวใจที่ถูกยึดไปกลับคืนมา หัวใจที่ขาดความสมดุลจะกลับมาเป็นปกติ เป็นธรรมชาติดั้งเดิม

ตอนนี้ เสียงที่เกิดขึ้นในใจคุณเป็นอย่างไร?

หมดเวลา... เป็นซี่ง่ากิเลสแล้ว

ได้เวลา... ยกเลิกสัมปทานหัวใจ

ถึงเวลา... แย่งชิงพื้นที่หัวใจกลับคืนมา

เปิดประตูสู่หัวใจสีขาว

ประตูที่ 1: สัมปทานหัวใจ

- ✓ ยกเลิกการให้สัมปทานพื้นที่หัวใจ ที่เคยให้ไว้กับความโลภ ความโกรธ ความหลง ความมียาก และความยึด
- ✓ ประกาศอิสรภาพและให้สัญญากับใจตัวเองว่าจะไม่เป็นทาสของกิเลส ตัณหา อุปาทาน อีกต่อไป
- ✓ สำรวจตัวเองว่าเราเป็น ‘โรคใจ’ ไตบ้างในแต่ละวัน มีโรคใดที่เป็นบ่อยๆ
- ✓ หมั่นฟังเสียงในใจว่ามีลักษณะเช่นใด เป็นเสียงแห่งความเกรี้ยวกราด บังคับบัญชา (เสียงแห่งอัตตาตัวตน) หรือเป็นเสียงที่สุภาพ อ่อนโยน นุ่มนวล (เสียงแห่งสติ)
- ✓ เลือกใช้ชีวิตตามเสียงแห่งสติ ทั้งความคิด ความเชื่อ คำพูด และการกระทำ ให้เป็นนิสัยและบุคลิกของคุณ