

# อยากหยุดตะวันไว้ที่ปลายฟ้า

## The sunset

รศ.ดร.ประพันธ์ เศวตนันท์

ภาพดวงอาทิตย์กำลังจะลับขอบฟ้าเหนือท้องทะเลอันกว้างใหญ่ เป็นสื่อแสดงความรู้สึกสุดแห่งสรรพสิ่งทั้งหลาย แสดงความไม่เที่ยง ทยอยในสภาพเดิมไม่ได้ และบังคับบัญชาไม่ได้ สรรพสิ่งทั้งหลายในโลกล้วนอยู่ภายใต้กฎธรรมชาติเดียวกัน คือ เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป นั่นแหละคือชีวิต ความเสื่อมแห่งชีวิตเริ่มนับหนึ่งตั้งแต่เกิดเรื่อยมาจนถึงเวลาตาย สุภาจิตจินที่ว่า “ไม่มีงานเลี้ยงใดไม่เลิกลา” เป็นความจริงอย่างที่สุด ณ บัดนี้ เวลานี้ เวลาเดินทางของเราใกล้สิ้นสุดแล้ว สิ้นสุดจากลาภ ยศ และสรรเสริญทั้งหมด สิ้นสุดจากความเป็นเพื่อนร่วมงาน สิ้นสุดจากการเป็นกรรมการทุกชุด สิ้นสุดจากการทนทุกข์ทรมานจากการจรรยาที่ติดขัดอย่างแสนสาหัส เราจะไม่ต้องเดินทางไปมาเป็นประจำเหมือนเดิมอีกต่อไป

ผู้มีอายุการทำงานเหลืออยู่ไม่ถึง 10 ปี ควรเริ่มต้นฝึกหัดทำสมาธิจากภาพที่กล่าวไว้ข้างต้น คือภาพดวงอาทิตย์ที่กำลังใกล้จะลับขอบฟ้า ให้หลับตา และมองให้เป็นภาพทางใจให้เด่นชัดที่สุด ทำใจยอมรับสภาพให้ได้ว่านั่นแหละคือตัวเราเอง การเดินทางไปข้างหน้าของเรากำลังจะสิ้นสุดลงแล้ว สิ่งที่เราจะต้องทำต่อไปคือ การเตรียมตัว ถามว่าจะเตรียมตัวทำอะไร คำตอบคือเตรียมตัวอยู่คนเดียว เพราะไม่ว่าจะเป็นชีวิตที่เหลือในภพนี้หรือภพหน้า ล้วนมีแต่เราต้องอยู่คนเดียวทั้งสิ้น คนที่มีอยู่รอบตัวเราขณะนี้มีฐานะเป็นเพียงคนที่เรารู้จักชั่วคราว ในระหว่างการเดินทางอันยาวนานเท่านั้น หมดยุคหมดยุคปัจจุบัแล้ว เขาทั้งหลายล้วนต้องลาจากเราไปด้วยกันทั้งสิ้น เราไม่ไปจากเขา เขาก็ต้องไปจากเรา อนาคตของคนในวันแรกรุ่งกับอนาคตของผู้สูงวัย ย่อมมีความหมายแตกต่างกันโดยสิ้นเชิง การวางแผนชีวิตในอนาคตของพวกเขาที่เป็นตะวันยอแสงในขณะนี้ ไม่ได้มีเป้าหมายอยู่ที่การได้ลาภยศสรรเสริญอีกต่อไป แต่มีเป้าหมายอยู่ที่การทำใจให้บริสุทธิ์ หมดยุคการกิเลสจากเครื่องเศร้าหมอง ดำเนินชีวิตด้วยความระมัดระวัง มีสติครองกาย ไม่มีชีวิตเนื่องด้วยผู้อื่น แม้แต่สามีหรือภรรยาที่ได้อยู่ร่วมกันมานานกว่าครึ่งของชีวิต บุตรธิดาซึ่งปัจจุบันพวกเขาได้เจริญวัยเป็นหนุ่มเป็นสาวกันไปหมดแล้ว ล้วนต้องมีครอบครัวมีบุตรธิดาของตนเอง พ่อและแม่จะอยู่ใกล้ชิดเหมือนเดิมคงเป็นไปได้ยากต่อไป

ทรัพย์สินทั้งหลายที่ได้สะสมมากกว่าก่อนชีวิตล้วนมีอยู่มากมาย แต่ความจำเป็นจะต้องใช้สอยมีน้อยลง การกินอยู่กลับต้องระวังกว่าเดิม กินมากก็มีโรคมาก กินน้อยก็ไม่มีแรง หาความสม

ดูให้แกชีวิตได้ยาก จำได้ว่าสมัยที่พวกเราบางคนยังเด็ก ต้องการอาหารมาก แต่กลับไม่มีเงินซื้อกิน มาบัดนี้ชีวิตย่างเข้าสู่วัยชราที่มีเงินสะสมไว้มาก แต่กินอะไรไม่ค่อยได้ ด้วยโรคภัยในวัยชรามากับอาหารเสียเป็นส่วนใหญ่ มีหลายคนตั้งใจว่าเมื่อเกษียณอายุแล้ว ต้องการอยู่อย่างสงบในชนบทห่างไกลจากสังคม ถึงกับลงทุนซื้อบ้านและที่ดินในที่ห่างไกล เพื่อเก็บไว้อยู่อาศัยในยามแก่เฒ่า ตั้งใจจะยกบ้านเดิมให้ลูกดูแลต่อไป ลืมไปว่าคนมีอายุยิ่งมากเท่าไร ยิ่งมีโรคภัยไข้เจ็บเบียดเบียนมากขึ้นเท่านั้น ถ้าอยู่ห่างไกลโรงหมอมากเกินไปก็จะลำบากและเสียเวลาในการเดินทาง ดีไม่ดีอาจต้องเสียชีวิตระหว่างทางได้ การอยู่ที่ใดเพียงเพื่อแสวงหาความสงบจากความวุ่นวายทางโลกจึงมักไม่ค่อยสำเร็จ เพราะตัวของตัวเองย่อมหนีตัวเองไม่พ้น **ตัวเราเองจึงเป็นต้นเหตุแห่งความวุ่นวายโดยแท้** ความฟุ้งซ่านแห่งตนจะหยุดไม่ได้ ไม่ว่าท่านจะอยู่ ณ ที่ใด ถ้าไม่เคยฝึกฝนจิต ชีวิตย่อมอยู่อย่างสงบได้ยาก

สำหรับผู้ที่กำลังจะหลับฟ้าในเร็ววันนี้ ถ้าแม้ไม่ได้เตรียมตัวเตรียมใจไว้ก่อนหน้านั้น ชีวิตหลังเกษียณจะต้องลำบาก เพราะเมื่อเรากลับมาอยู่บ้านอย่างถาวร เราจะต้องอยู่บ้านคนเดียวจริงๆ เนื่องด้วยคนในบ้านที่เราคิดว่าพอจะได้อาศัยเป็นเพื่อนในบ้านได้ ไม่ว่าจะเป็นสามีภรรยาและบุตรหลาน มักใช้เวลาส่วนใหญ่อยู่นอกบ้าน บุตรหลานของหลายท่านก็ได้ออกเรือนไปแล้ว คงจะหาเวลามาพบปะสังสรรค์เหมือนเก่าได้ยาก เพราะเขาทั้งหลายก็ล้วนมีภาระที่ต้องต่อสู้ในชีวิตประจำวันด้วยกันทั้งสิ้น เมื่อเราต้องอยู่คนเดียวในบ้าน จิตใจของเราย่อมเศร้าหมอง เพื่อนที่ซื่อสัตย์ที่สุดคือ ความฟุ้งซ่าน แต่ละวันในชีวิตจะผ่านไปอย่างเชื่องช้าเหมือนจะขาดใจ นอนกลางคืนไม่ค่อยหลับ ถึงหลับได้ก็มักไม่ค่อยสนิท แม้นอนหลับได้ก็มักจะตื่นเร็วเกินไป ตื่นมาแล้วก็ไม่รู้จะทำอะไร กลายเป็นโรคประสาทอย่างอ่อน แต่ก่อนเคยคิดว่าถ้าเกษียณอายุแล้วจะทำอย่างโน้นทำอย่างนี้ ถึงเวลาเข้าจริงจิตใจที่เศร้าหมอง ทำให้ไม่อยากทำอะไร เกิดความหงุดหงิด สับสนวุ่นวาย เริ่มมองโลกในแง่ร้าย ร่างกายที่มีสภาพจิตเช่นนี้ครองกาย ชีวิตย่อมทรงอยู่ได้ไม่นานนัก ไม่ช้าไม่นานจะมีโรคภัยไข้เจ็บมาเยือน ถ้าแก้ไขจิตใจไม่ทันเวลา ย่อมมีโอกาสตายก่อนหมดอายุขัย

จิตที่เศร้าหมองเป็นจิตบาป ถ้าเกิดขึ้นเป็นเวลานานอย่างต่อเนื่อง ย่อมเป็นอันตรายต่อตัวเองอย่างยิ่ง เราต้องแก้ไขให้ได้ด้วยตัวของเราเอง หากมีผู้ใดช่วยเราได้ไม่ การสร้างจิตที่เป็นบุญไม่จำเป็นต้องสร้างในวัด การแก้ไขปัญหาทุกอย่างในโลกใบเล็กนี้เท่านั้น คือ ตัวของเราเอง จิตที่เป็นบุญคือ จิตที่เบาบางจากกิเลสตัณหาสามตัวหลักคือ ความโลภ ความโกรธ และความหลงที่อุบัติขึ้นในจิตใจ การป้องกันไม่ให้กิเลสทั้งสามตัวเข้ามาแทรกแซงในใจ ทำได้โดยหมั่นฝึกฝนให้มีสติครองกายอย่างสม่ำเสมอ สติคือความระลึกได้ในทางกุศลธรรม สติที่ฝึกฝนดีแล้วย่อมสร้างความ เป็นใหญ่ให้แก่ชีวิตได้ สติสามารถป้องกันอกุศลได้มากมาย ดังพุทธภาษิตที่ว่า “สติเป็นธรรมเครื่อง

กั้นกระแสวิกฤต” สติเป็นแสงสว่างของชีวิต ความหลงคือความมืดบอด ดังนั้นเมื่อสติปรากฏขึ้นเมื่อใด ความหลงย่อมหายไปเมื่อนั้น การสร้างสติที่ง่ายที่สุด คือ การกำหนดชีวิตให้อยู่ที่ปัจจุบัน มีสติเมื่อใด ความฟุ้งซ่านก็จะหายไปเช่นกัน

ความโลภในที่นี้มีความหมายถึงความอยากได้ที่ปราศจากสติ เรียกได้ว่าเป็นความมักได้ เป็นอกุศลจิต ส่วนความอยากได้ที่ประกอบไปด้วยสติ ถือเป็นความพยายามชอบ ไม่ขัดกับหลักพระพุทธศาสนา ความอยากได้ที่ประกอบไปด้วยสติย่อมรู้จักความพอดี แต่ความอยากได้ที่ขาดสติย่อมต้องการทุกสิ่งทุกอย่างที่ขวางหน้า ทั้งที่จำเป็นและไม่จำเป็น ความโลภในที่นี้จึงเป็นองค์ธรรมที่อยู่ตรงกันข้ามกับความเสียสละซึ่งเป็นกุศลธรรม เมื่อมีความโลภต้องการสะสมมากขึ้นเพียงใด ถ้าไม่สมหวังจะมีความโกรธทวีคูณมากขึ้นเพียงนั้น กลายเป็นคนเห็นแก่ตัว เอาวัดเอาเปรียบคนอื่นในทุกครั้งที่มีโอกาส จะสังเกตได้ว่าคนมีอารมณ์โกรธมากเท่าไร จะมีความโลภเพิ่มมากขึ้นเพียงนั้น กลยุทธ์การเอาชนะความโกรธจึงต้องเริ่มที่การขจัดความโลภให้เบาบางลงนั่นเอง โดยการพิจารณาเนื่องๆ ว่า **ทรัพย์สินทั้งหลายล้วนเป็นของนอกกาย เราไม่อาจนำติดตัวไปได้เลย**

ขณะนี้ตะวันกำลังจะลับฟ้า เราท่านทั้งหลายล้วนมีเวลาเหลือน้อยลงไปทุกวัน ขอท่านทั้งหลายจงมีกำลังสร้างสติแห่งตนให้เข้มแข็งโดยเร็วพลัน ณ บัดนี้เทอญ

(บทความนี้ตีพิมพ์ครั้งแรกในวารสารชีวิต ปีที่ 38 ฉบับที่ 5 เดือนกันยายน – ตุลาคม 2538)