สุขใจในวัยชรา

เมื่อตอนสายวันนี้อาตมาไปแสดงธรรมที่ชัยภูมิ ผู้ฟังเป็นผู้สูงวัยทั้งนั้น เดี๋ยวนี้เมืองไทยมีผู้สูงวัยหรือคนแก่ในสัดส่วนที่สูงมาก ประมาณ ๑๔ เปอร์เซ็นต์เป็นคนแก่อายุ ๖๐ ปีขึ้นไป เวลาพูดคำว่าคนแก่ หลายคนไม่ค่อยชอบ เพราะสมัยนี้เราไม่ชอบคำว่าแก่ ทั้งที่สมัยก่อนคำว่าแก่เป็นเรื่องธรรมดา ที่เป็นเช่นนี้ก็เพราะสังคมสมัยนี้เชิดชูความหนุ่มสาว พอเรียกใครว่าเป็นคนแก่เขาก็จะไม่พอใจ แสดงว่าปฏิเสธความจริง เพราะว่าถ้าเรายอมรับความจริงได้ก็จะไม่กลัว ไม่รังเกียจ ไม่เป็นทุกข์เพราะความแก่ หรือเป็นทุกข์เพราะคำคำนี้เลย

เดี๋ยวนี้ผู้คนจึงมักเลี่ยงไปใช้คำว่า ผู้สูงวัย หรือผู้สูงอายุ เหมือนกับความตาย เวลาจะพูดคำว่า “ตาย” หลายคนรู้สึกว่าเป็นคำไม่สุภาพ เป็นคำที่เสียดแทงใจ จึงเลี่ยงไปใช้คำอื่น เช่น หมดลม มรณะ สิ้นบุญ สิ้นชีวิต จากไป เป็นต้น ทั้งที่

ความตายเป็นธรรมดาของชีวิต

เรื่องที่พูดไปนั้นอาตมาคิดว่าพอจะมีประโยชน์อยู่บ้าง จึงอยากนำมาถ่ายทอดอย่างย่นย่อให้พวกเราได้ฟัง เพราะว่าในที่นี้มีผู้สูงวัยหลายคน บางคนยังหนุ่มยังสาว แต่ก็มีคนแก่อยู่ในบ้าน อีกทั้งต่อไปตัวเองก็ต้องแก่ด้วย จึงน่าจะได้ฟังบ้าง

อาตมาได้บอกกับผู้ที่มาฟังบรรยายว่า พวกเราทั้งหลายถือว่าโชคดีที่มีอายุยืน เพราะว่าคนส่วนใหญ่ตายไปก่อนอายุ ๗๐-๘๐ ปีเสียอีก บางคนอายุแค่ไม่กี่ขวบก็ตายแล้ว บางคนก็ตายตอนหนุ่มสาว ใครที่มีอายุยืนจึงถือว่ามีโชคซึ่งเกิดจากที่ได้ทำบุญกุศลเอาไว้ เพราะถ้าไม่ได้ทำบุญทำกุศลไว้ก่อนคงจะไม่มีอายุยืนมาถึงป่านนี้ โชคประการต่อมาก็คือ เมื่ออายุยืนแล้วจะได้รับสิ่งหนึ่งที่มีค่ามาก นั่นคือประสบการณ์ชีวิต

ประสบการณ์ชีวิตที่เกิดจากการผ่านโลกมามากเป็นสิ่งที่มีค่า แม้ว่าหลายคนจะเจอความทุกข์ ความยากความลำบากมาตั้งแต่เล็ก ต้องปากกัดตีนถีบ ต้องเจอกับความพลัดพรากสูญเสีย ซึ่งล้วนเป็นสิ่งไม่พึงประสงค์ แต่ทั้งหมดก็มีประโยชน์อย่างมาก เพราะช่วยให้เราอยู่ในโลกนี้ได้อย่างมีความสุข

ประสบการณ์หลายอย่างของคนแก่ เช่น ความรู้ความสามารถในการทำนา การทอผ้า การสานกระบุง ตะกร้า การทอเสื่อ หรือการเลี้ยงวัวเลี้ยงควาย เดี๋ยวนี้มีประโยชน์น้อยลง เพราะคนสมัยใหม่นี้เขาไม่ค่อยทำนากันแล้ว หรือทำนาก็ไม่ได้ใช้ควาย ส่วนกระบุง ตะกร้า หรือเสื่อ ก็ไม่ทำเองแล้ว แต่ซื้อจากตลาด ความรู้และทักษะของคนแก่จึงล้าสมัยไปเยอะแล้ว ในทางตรงข้าม คนแก่สมัยนี้ต้องไปเรียนหลายอย่างจากเด็ก ๆ เช่น เรียนเรื่องคอมพิวเตอร์ การใช้แท็บเล็ต การใช้โทรศัพท์-มือถือจากลูกหลาน

แต่ก่อนนี้มีแต่หลานไปเรียนจากปู่ย่าตายาย แต่สมัยนี้คนแก่ต้องเรียนอะไรหลาย ๆ อย่างจากหลาน อย่างไรก็ตาม มีสิ่งหนึ่งที่ไม่ล้าสมัย คือประสบการณ์ชีวิต อันได้แก่ ความเข้าใจในเรื่องชีวิต ความเข้าใจในเรื่องสุขทุกข์ เรียกอีกอย่างว่า "วิชาชีวิต" ซึ่งไม่มีคำว่าล้าสมัย ยังใช้ได้อยู่เสมอ ประสบการณ์ชีวิตที่ว่านี้ทำให้คนแก่จำนวนมากยังมีความสุขอยู่ได้ทั้งที่กำลัง-วังชาถดถอย

มีการศึกษาวิจัยเรื่องความสุขเรื่องหนึ่งซึ่งมีคนพูดถึงกันมาก ผู้วิจัยซึ่งเป็นศาสตราจารย์ชาวอังกฤษได้ไปสอบถามความคิดเห็นและความรู้สึกของคนทั่วโลก ๗๒ ประเทศ ทั้งนี้เพราะ

เขาอยากรู้ว่าคนแต่ละวัยมีความสุขมากน้อยเพียงใด เขาสอบถามคนหลายพันคน ตั้งแต่อายุ ๑๘-๘๐ ปี ผลที่ได้เขาสรุปออกมาเป็นเส้นกราฟ มีลักษณะคล้ายๆ กับตัวยู (U) หรือตัววี (V) กล่าวคือ คนอายุ ๑๘ ปีมีความสุขมากที่สุด พออายุมากขึ้นความสุขก็ค่อยๆ ลดลง จนมาถึงระดับต่ำสุดที่อายุ ๔๖ ปี หลังจากนั้นความสุขก็ค่อยๆ เพิ่มขึ้นไปเรื่อยๆ ตามอายุ และเพิ่มสูงสุดเมื่ออายุ ๘๐ ปี

เขาพบว่าระดับความสุขของคนอายุ ๘๐ มากกว่าคนอายุ ๑๘ เสียอีก ทั้งๆ ที่อายุ ๑๘ เป็นช่วงขาขึ้น ขณะที่อายุ ๘๐ เป็นช่วงขาลง น่าแปลกที่คนซึ่งอยู่ในช่วงขาลงกลับมีความสุขมากกว่า ทั้งๆ ที่สุขภาพก็แย่ลง เงินทองก็น้อยลง ยศถาบรรดาศักดิ์ก็หมดไป

ตรงข้ามกับคนที่อยู่ในวัยกลางคนหรืออายุ ๔๐ กว่าปี กำลังอยู่ในช่วงที่ประสบความสำเร็จในชีวิต มีตำแหน่งที่มั่นคง ถ้าอยู่ในแวดวงธุรกิจก็เป็นผู้จัดการหรือซีอีโอ ถ้าอยู่ในแวดวงการเมืองก็เป็นรัฐมนตรี นายกรัฐมนตรี หรือประธานาธิบดี อย่างบารัค โอบามา ได้เป็นประธานาธิบดีตอนอายุ ๔๐ เศษ เช่นเดียวกับบิล คลินตัน หรืออภิสิทธิ์ เวชชาชีวะ ก็เป็นนายกรัฐมนตรีตอนอายุ ๔๐ กว่า ขณะที่ทักษิณ ชินวัตร

ได้เป็นนายกรัฐมนตรีตอนอายุ ๕๐ ต้นๆ อย่างไรก็ตาม เมื่อกล่าวโดยรวมแล้ว คนวัยนี้กลับมีความเครียดและความทุกข์มากกว่าคนวัยอื่น รวมทั้งคนแก่ด้วย

เป็นที่น่าสงสัยว่า **ทำไมคนแก่จึงมีความสุขมากกว่าคนอายุ ๑๘ และมีความสุขมากกว่าคนที่กำลังประสบความสำเร็จในชีวิต คำตอบก็คือ ประสบการณ์ชีวิต** คนที่มีอายุมาก ผ่านเรื่องราวในชีวิตมามาก จึงทำใจได้ง่ายเมื่อมีอะไรมากระทบ แม้ไม่ถูกใจก็ไม่หงุดหงิดหรือโกรธง่าย มีความอดทนอดกลั้นได้ดี ผิดกับคนหนุ่มคนสาวที่มีอะไรนิดหน่อยมากระทบก็หงุดหงิดเสียใจ แค่เป็นสิว ผิวแห้ง ผมแตกปลาย ก็ถึงกับเป็นทุกข์นอนไม่หลับ แต่เรื่องแบบนี้สำหรับคนแก่แล้วถือเป็นเรื่องเล็กน้อยมาก รถติด เสียงดัง คนหนุ่มคนสาวก็หงุดหงิดรำคาญ แต่คนแก่เฉย เพราะเจออะไรที่ยิ่งกว่านี้มาแล้ว

พูดง่ายๆ คือ เขาทำใจได้ง่าย ปล่อยวางเก่ง อันนี้เป็นเรื่องของวุฒิภาวะ ประสบการณ์ชีวิต ซึ่งบอกเขาว่ามันเป็นเรื่องธรรมดา มันเป็นอย่างนี้แหละ เวลามีคนล้มหายตายจากก็ไม่ได้ฟูมฟาย โศกเศร้า คร่ำครวญมาก เพราะรู้ว่ามันเป็นเช่นนั้นเอง เจอความสูญเสียพลัดพรากมา ๗๐-๘๐ ปีแล้ว ก็เลยเห็นเป็นเรื่องธรรมดา

ขณะเดียวกันความทะเยอทะยานของเขาก็ลดน้อยลงด้วย ความเครียดของคนเราส่วนหนึ่งก็เกิดจากการที่เรามีความทะเยอ-ทะยาน มีความคาดหวังสูง ในแง่หนึ่งทำให้มีความพากเพียรพยายาม แต่ถ้าได้ไม่ตรงกับที่หวังก็เป็นทุกข์ ส่วนคนที่มีอายุแล้วมีความคาดหวังน้อยลง ทำได้เท่าไรก็พอใจแค่นั้น ยอมรับข้อจำกัดของตัวเอง ยอมรับว่าเราทำได้แค่นี้ ก็ไม่เสียใจ ไม่ทุกข์

ในขณะที่คนหนุ่มสาวพอทำอะไรล้มเหลวก็ตีอกชกหัวกลุ้มอกกลุ้มใจ มีเพื่อนชาวญี่ปุ่นคนหนึ่งเรียนปริญญาเอกทำวิทยานิพนธ์เกี่ยวกับตำรวจไทยมาหลายปีก็ยังไม่เสร็จ ทั้งที่เป็นคนเก่งมาก แต่ไปเจอความลึกลับซับซ้อนของตำรวจไทยเข้าจึงเขียนไม่ออก สุดท้ายวันหนึ่งเขาถือเชือกเข้าไปในสวนข้างบ้านแล้วผูกคอตาย ถ้าเป็นคนแก่ เขาจะเห็นเป็นเรื่องธรรมดา ไม่เสร็จก็ไม่เสร็จ เราทำได้แค่นี้ก็พอแค่นี้ ปล่อยวางได้ ถึงแม้ไม่ได้ปริญญาเอก แต่ก็ยังมีปริญญาโท จะทุกข์ร้อนไปทำไม

ในประเทศสหรัฐอเมริกา นักศึกษาแพทย์ที่เรียนจบใหม่ๆ จะมีความเครียดมาก หมอจบใหม่เหล่านี้มีความเครียดสูงฆ่าตัวตายปีละประมาณ ๔๐๐ คน เป็นตัวเลขที่สูงมาก เพราะเป็นจำนวนเท่ากับนักเรียนแพทย์ ๓-๔ ห้องรวมกัน ในอเมริกาหมอเป็นอาชีพที่มีความทุกข์มาก คนพวกนี้ยังหนุ่มสาว มี

ความรู้ดี แต่พอเจอความผิดหวัง เจออุปสรรค เจอความยากลำบาก ก็ทำใจได้ยาก แต่ถ้าเป็นคนแก่ เขาก็ทำใจได้ เพราะเขายอมรับตัวเองว่าฉันทำได้แค่นี้ อีกทั้งประสบการณ์ชีวิตยังสอนเขาว่า ความทุกข์เป็นของชั่วคราว ไม่นานมันก็ผ่านไป

อีกเหตุผลหนึ่งที่ทำให้คนแก่มีความสุขมากกว่าก็คือ เขาไม่รอความสุขจากอนาคต แต่มุ่งหาความสุขจากปัจจุบัน เช่น ความสุขจากการได้อยู่กับครอบครัว อยู่กับลูกกับหลาน หรือได้สนทนาพาทีกับเพื่อนๆที่ร้านกาแฟ เป็นความสุขง่ายๆ ทำได้ทันที ยิ่งรู้ว่ามีเวลาเหลืออยู่ไม่นาน เพราะความตายใกล้เข้ามาแล้ว จึงไม่รอความสุขจากอนาคต ผิดกับคนหนุ่มสาวซึ่งมักจะหวังถึงวันข้างหน้าว่า ถ้าร่ำรวยก็จะมีความสุข หรือถ้าประสบความสำเร็จแล้วจึงจะมีสุข สำหรับคนแก่ เขารู้ว่าความสุขที่ดีที่สุดคือความสุขที่ใจ ไม่ใช่ความสุขจากความมั่งมีหรือชื่อเสียงเกียรติยศ ความสุขที่ใจได้แก่อะไรบ้าง ได้แก่ ความสุขเมื่อได้ทำบุญทำกุศล สวดมนต์ นั่งสมาธิ ทั้งหมดนี้เรียนรู้ได้จากประสบการณ์ชีวิต

ทีนี้ให้เราลองย้อนกลับมามองตัวเองว่าตอนนี้เรามีความสุขน้อยกว่าหรือมากกว่าตอนที่เรายังหนุ่มสาว ถ้ามีความสุขน้อยลง

แสดงว่าไม่ปกติแล้ว แสดงว่าประสบการณ์ชีวิตที่มี เราไม่ได้เอามาใช้ให้เกิดประโยชน์

อะไรบ้างที่ทำให้คนแก่ไม่มีความสุข ข้อแรกคือ ความห่วง ความวิตกกังวลเกี่ยวกับลูกหลาน บางคนลูกอายุ ๔๐ แล้วก็ยังเป็นห่วง คอยโทรศัพท์ไปถาม หรือให้ลูกคอยโทรศัพท์มารายงานว่าตอนนี้ทำอะไร อยู่ที่ไหน มีโยมคนหนึ่งอายุ ๔๐ กว่าแล้ว พาแม่มาหาอาตมา แล้วขอร้องให้อาตมาพูดกับแม่หน่อยว่า ให้เลิกห่วงกังวลลูกสักที เพราะว่าลูกก็อึดอัด แม่ก็เครียด

มีโยมคนหนึ่งมาหาอาตมาที่ภูหลง โยมคนนี้มีหลานน่ารัก เมื่อ ๒ ปีที่แล้วหลานอายุ ๕ ขวบ แม่จะพาลูกไปอยู่ต่างประเทศ ด้วยความที่รักหลานมากจึงทำใจได้ยากที่หลานจะไปอยู่ต่างประเทศ อาตมาก็พูดให้ฟังว่า “ต้นกล้าหากอยู่ใต้ร่มเงาของต้นแม่มันจะโตไม่เต็มที่ ต่อเมื่อออกมาจากร่มเงาของต้นแม่มันถึงจะโต ถึงแม้จะต้องเจอแดด เจอฝน เจอลม แต่มันก็ทำให้ต้นไม้กล้าแกร่งขึ้น ถ้าอยากจะให้ลูกหลานเติบโต ก็ต้องให้อยู่ห่างไกลจากร่มเงาของแม่บ้าง ประหนึ่งลูกไม้ที่ไกลต้น เพราะมันจะกลายเป็นต้นไม้ที่สูงใหญ่” พอได้ยินอย่างนี้โยมก็ทำใจได้ คิดว่าหลานไปไกลจากเราก็ดีเหมือนกัน เขาจะได้เป็นตัวของตัวเอง

ประสบการณ์ชีวิตที่เกิดจาก
การผ่านโลกมามาก
เป็นสิ่งที่มีค่า
แม้ว่าหลายคนจะเจอความทุกข์
ความยากลำบากมาตั้งแต่เล็ก
ต้องปากกัดตีนถีบ
ต้องเจอกับความพลัดพรากสูญเสีย
ซึ่งล้วนเป็นสิ่งไม่พึงประสงค์
แต่ทั้งหมดก็มีประโยชน์อย่างมาก
เพราะช่วยให้เราอยู่ในโลกนี้
ได้อย่างมีความสุข

ผ่านไป ๒ ปี โยมคนนี้มาขอบคุณอาตมาที่แนะนำเช่นนั้น เพราะว่านอกจากจะช่วยให้ทำใจได้แล้ว ยังได้เห็นด้วยตาว่า พอหลานไปอยู่ห่างยายแล้วเขาโตขึ้น อายุ ๗ ขวบสามารถช่วยเหลือตัวเองได้หลายอย่าง

คนแก่ส่วนใหญ่จะห่วงหลาน กลัวเขาลำบาก ที่จริงควรมองว่าความลำบากทำให้ลูกหลานของเรากล้าแกร่งขึ้นมา ถ้าเขาสบายเกินไปเขาจะอ่อนแอ ถ้าเขาได้เจอความยากลำบากบ้าง เขาจะพึ่งตัวเองได้

ทุกวันนี้อาตมาขอบคุณโยมแม่เสมอ เพราะว่าโยมแม่สอนให้อาตมารู้จักพึ่งตัวเองตั้งแต่เล็ก อายุ ๗-๘ ขวบก็ให้นั่งรถเมล์ไปโรงเรียนเองหรือกลับบ้านเอง เวลาลืมสมุดการบ้านไว้ที่บ้าน แม่ก็ไม่เคยเอามาส่งให้ที่โรงเรียน ปล่อยให้ลูกต้องถูกลงโทษ คือโดนครูตี โรงเรียนอัสสัมชัญในสมัยอาตมาเรียน ถ้าทำผิด เลินเล่อ ก็ถูกตีอย่างเดียวเลย ทำให้เราต้องระมัดระวัง รับผิดชอบตัวเอง ไม่คอยหวังพึ่งใคร

ความห่วงกังวลของแม่หรือของยาย บางทีก็เป็นผลเสียต่อลูกหลานได้ ดังนั้นจึงควรรู้จักปล่อยวาง มีอุเบกขา ถ้าไม่ปล่อยวาง เจ้าตัวก็ทุกข์ หากว่าตายไปก็จะตายไม่ดี ตายด้วย

ความทุรนทุราย เพราะจิตสุดท้ายเป็นอกุศลเนื่องจากห่วงลูกห่วงหลาน

มีอาม่าคนหนึ่ง รักหลานมาก หลานอายุประมาณ ๓-๔ ขวบ แกจะคอยจ้ำจี้จ้ำไชให้หลานกินข้าวเยอะๆ ทั้งที่หลานก็มีพี่เลี้ยงแล้ว หลานก็รำคาญที่ต้องสู้รบกับอาม่าอยู่เป็นประจำ วันหนึ่งอาม่าป่วยเข้าโรงพยาบาล อาการโคม่า สองวันต่อมาขณะที่พ่อแม่ลูกกำลังกินข้าวกันอยู่ เด็กพูดขึ้นมาว่า “อาม่าพอแล้ว หนูไม่กินแล้ว หนูอิ่มแล้ว” คนบนโต๊ะก็งงว่าเด็กพูดกับใคร เพราะอยู่กันแค่ ๓ คน แต่เด็กบอกว่าเห็นอาม่า อาม่ามาจ้ำจี้จ้ำไชอีกแล้ว ตัวอาม่านอนอยู่ในโรงพยาบาล แต่ใจคงถวิลหาหลาน จึงส่งจิตมาจ้ำจี้จ้ำไชหลาน แบบนี้ไม่ดีกับอาม่าเลย เพราะว่าถ้าตายไปในภาวะอารมณ์ดังกล่าว ก็จะตายไม่สงบ ถ้าอยากตายสงบต้องรู้จักปล่อย รู้จักวาง คลายความห่วงใย ความกังวลในลูกหลานบ้าง ให้มั่นใจว่าเขาจะเข้มแข็ง เขาจะพึ่งตัวเองได้

นอกจากความกังวลแล้ว คนจำนวนมากยิ่งแก่ตัวก็ยิ่งขี้โมโห หงุดหงิด อารมณ์เสียง่าย ทั้งที่โดยวัยแล้วน่าจะใจเย็นลง น่าจะปล่อยวางมากขึ้น ปกติแล้วระหว่างแม่กับยาย หลานจะรู้สึกว่ายายอารมณ์เย็นกว่า อดทนได้มากกว่าแม่ แต่เดี๋ยวนี้ชักจะไม่เป็น

อย่างนั้นแล้ว คนแก่จำนวนมากมีความหงุดหงิดสูง โกรธเกรี้ยวก็มาก มีคนมาปรึกษาอาตมาเยอะขึ้นเรื่อย ๆ ว่าจะทำไงดี แม่หรือพ่ออารมณ์ร้าย ขี้โกรธ ขี้หงุดหงิดเป็นประจำ แสดงว่าประสบการณ์ชีวิตที่ผ่านมาไม่ได้สอนให้เขารู้จักการปล่อยวาง ไม่ได้สอนให้เห็นว่าความไม่สมหวัง ไม่ถูกใจ ล้วนเป็นเรื่องธรรมดา

คนเราถ้ามีอายุมากขึ้น แต่ประสบการณ์ชีวิตที่ผ่านมาไม่ได้สอนให้เห็นอะไรต่ออะไรเป็นเรื่องธรรมดา แสดงว่าปล่อยให้ประสบการณ์ที่ผ่านมานั้นสูญเปล่า ทั้ง ๆ ที่เป็นสิ่งมีค่ามากนับว่าน่าเสียดายมาก ถ้าเรียนรู้จากประสบการณ์จะเห็นว่า ความไม่สมหวัง ความไม่ถูกใจ เป็นเรื่องธรรมดา จะโกรธไปทำไม ประสบการณ์ชีวิตจะสอนเราว่าไม่อาจคาดหวังให้คนอื่นทำถูกใจเราทุกอย่างได้ ขนาดเราเองยังทำไม่ถูกใจตัวเอง กายและใจเราเองเรายังสั่งไม่ได้เลย นอนไม่หลับ สั่งให้หลับมันก็ไม่ยอม ใคร ๆ ก็อยากให้คนอื่นรู้ใจเรา แต่เรากลับไม่รู้ใจตัวเอง แล้วจะไปคาดหวังให้คนอื่นมารู้ใจเราได้อย่างไร ถ้าไตร่ตรองจากประสบการณ์ชีวิตก็จะพบว่า เรามิอาจคาดหวังจากคนอื่น เพราะเขาก็มีวิถีทางของเขา

คนเราถ้าไม่รู้จักระงับความโกรธ ไม่รู้จักปล่อยวางบ้าง ก็เท่ากับทำร้ายตัวเอง โรคประสาท โรคเครียด โรคความดัน เส้นเลือดในสมองแตก เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นกับคนสูงวัยมากขึ้นเรื่อยๆ ในเมื่อผ่านโลกมามากแล้ว ก็ควรจะใช้ประสบการณ์ชีวิตให้เป็นประโยชน์ในการปล่อยวาง ในการคลายความโกรธ รวมทั้งรู้จักให้อภัยด้วย บางคนไม่ได้โกรธลูก ไม่ได้หงุดหงิดหลาน แต่โกรธแค้นสามีที่เคยไปมีเมียน้อย หรือว่าโกงเงิน แม้เหตุการณ์ผ่านมานานถึง ๓๐ ปีก็ยังพูดถึงซ้ำแล้วซ้ำเล่า ตัวเองพูดไปก็ไม่มีความสุข แต่ก็ไม่ยอมลืม

การให้อภัยเป็นสิ่งหนึ่งที่ผู้สูงวัยต้องมี ที่จริงประสบการณ์ชีวิตน่าจะสอนเขาให้รู้จักการให้อภัย เพราะหากผ่านร้อนผ่านหนาวมานานก็จะพบว่า คนเรานั้นผิดพลาดได้เสมอ สมัยที่ยังหนุ่มสาวอาจลุ่มหลงในเนื้อหนัง ในความสุขชั่วครู่ชั่วยาม แต่ว่าพอแก่ตัวก็ได้คิดว่ามันเป็นธรรมดาที่คนเราจะหลงไปอย่างนั้น เมื่อเข้าใจเช่นนี้ การให้อภัยผู้อื่นก็ไม่ใช่เรื่องยาก

คนเราถ้าให้อภัยไม่ได้ แสดงว่ายังมีความสุขกับการทำร้ายตัวเอง ภาษาฝรั่งเรียกว่า มาโซคิสต์ (Masochist) คือพวกที่ชอบทำร้ายตัวเอง บางคนพอใจกับการเก็บความโกรธ ความแค้น ความพยาบาทเอาไว้ ไม่ยอมปล่อยไม่ยอมวาง อันนี้แสดงว่า

ไม่รักตัวเอง

ความโลภ ความหวงแหน เป็นอีกสาเหตุที่ทำให้คนแก่ไม่มีความสุข ในบั้นปลายชีวิต บางคนทุ่มเททำงานมาทั้งชีวิต มีเงินเก็บมากมาย แต่ว่าเสียดายไม่ยอมเอาออกมาใช้ เงินนั้นจุดหมายคือมีไว้ใช้ ไม่ใช่มีไว้เก็บ พระพุทธเจ้าตรัสว่า เงินมีไว้เพื่อเลี้ยงตัวเองและลูกหลานให้มีความสุข รวมทั้งใช้ทำบุญกุศลเลี้ยงสมณชีพราหมณ์ ใครที่มีเงินแล้วเก็บเอาไว้ พระพุทธเจ้าตำหนิว่าเป็นคนโง่ เป็นคนที่ไม่รู้จักใช้ทรัพย์ แสดงว่าปล่อยให้ทรัพย์เป็นนายเรา

ที่จริงเราต้องเป็นนายของทรัพย์ คือต้องรู้จักใช้มัน ถ้ามันเป็นนายเราก็หมายความว่า เรายอมลำบากเพื่อมัน ยอมตายเพื่อมัน เวลาถูกโจรปล้นเอาเงินเอาทอง หากรู้สึกเสียดายขัดขืนต่อสู้ จึงถูกโจรแทงตาย อย่างนี้แสดงว่ายอมตายเพื่อเงินถือว่าโง่มาก พระพุทธเจ้าตรัสว่า

“นรชนควรสละทรัพย์เพื่อรักษาอวัยวะ ควรสละอวัยวะเพื่อรักษาชีวิต ควรสละทรัพย์ อวัยวะ และชีวิต เมื่อระลึกถึงธรรม”

ถ้าสละชีวิตเพื่อทรัพย์แสดงว่าโง่ แต่ผู้คนก็เป็นอย่างนี้กันมาก บางคนใช้จ่ายแต่ละทีจะกลุ้มอกกลุ้มใจมาก ทั้งที่เป็นการใช้จ่ายเพื่อตัวเองหรือเพื่อลูกหลานของตน

มีครอบครัวหนึ่ง ลูกไปจ้างคนมาดูแลแม่ พอแม่รู้ว่าลูกจ่ายค่าจ้างให้คนดูแลเดือนละเป็นหมื่นบาทก็กลุ้มใจ บ่นแล้วบ่นอีกว่าเสียดายเงิน ไม่ได้ตระหนักว่าเงินมีไว้เพื่อใช้ เพื่อทำให้เกิดความสะดวกสบาย เมื่อลูกใช้เงินเพื่อแม่ก็น่าจะยินดี แต่กลับต่อว่าลูกเพราะเสียดายเงิน แล้วบอกลูกว่าไม่ต้องไปจ้างคนมาดูแล ให้ลูกมาดูแลแม่เอง ลูกก็ปวดหัว ลูกจะดูแลแม่ทั้งวันทั้งคืนได้อย่างไร เพราะต้องทำงาน ต้องดูแลลูกตัวเองเหมือนกัน เลยเกิดความเครียดกันทั้งบ้าน นี่เพราะความงกเงิน

บางคนนอนป่วยอยู่ที่โรงพยาบาล แต่ใจนึกถึงแต่เงินที่คนยืมไป มีคนหนึ่งใกล้จะตายอยู่แล้ว หมอบอกให้ปล่อยวาง แกก็ปล่อยวางเรื่องลูก พอบอกให้ปล่อยวางเงินทอง แกหน้านิ่ว-คิ้วขมวดเลย วันรุ่งขึ้นมีเพื่อนบ้านมาเยี่ยมที่โรงพยาบาล หน้าตาเลิ่กลั่กมา แล้วเล่าว่ายืมเงินผู้ป่วยหลายปีแล้วยังไม่คืน ปรากฏว่าแกไปทวงเงิน ตัวอยู่โรงพยาบาล แต่ส่งจิตไปทวงเงิน แสดงว่าหวงเงินมากถึงขนาดไปทวงเงินด้วยจิต ถ้าหวงแบบนี้แล้วไม่ยอมปล่อยวาง พอถึงเวลาตายจะตายดีได้อย่างไร

ในสมัยพุทธกาลมีพระรูปหนึ่งชื่อพระติสสะ ท่านได้จีวรใหม่มา สมัยก่อนจีวรเป็นของหายากมาก ต้องไปชักเอาจากผ้าห่อศพ เอามาซักย้อมแล้วก็ตัดเย็บ แต่จีวรผืนนั้นพี่สาวนำมาถวาย ไม่ทันที่ท่านจะได้ใช้ก็มรณภาพ จิตสุดท้ายของท่านนึกถึงจีวรผืนนั้นด้วยความเสียดาย พอตายก็ไปเกิดเป็นเล็นอยู่ในจีวร จากพระที่ปฏิบัติดีไปเกิดเป็นเล็น เรียกว่าตกชั้น ตกอันดับมากเลย แทนที่จะได้ขึ้นสวรรค์หรือได้นิพพาน นี่เป็นเพราะท่านมีความหวง มีความอาลัยในทรัพย์

การรู้จักปล่อยวางในทรัพย์เป็นเรื่องสำคัญ ทรัพย์นั้นมีไว้เพื่อให้เราใช้ ไม่ใช่เพื่อเป็นนายเรา บางคนยอมตายเพื่อทรัพย์ มีเพชรมีทองอยู่ในบ้านที่กำลังไฟไหม้ เกิดเสียดายมากถึงกับวิ่งฝ่ากองเพลิงเข้าไปเพื่อเอามันออกมา ปรากฏว่าออกมาไม่ได้ ตายในกองเพลิง เรียกว่าตายเพื่อมัน แสดงว่าเราเป็นของมัน ไม่ใช่มันเป็นของเรา ขอให้ระลึกเสมอว่า อะไรก็ตามที่เรายึดว่าเป็นของเรา เราจะกลายเป็นของมันทันที ยอมตายเพื่อมันก็ยังได้

สำหรับผู้สูงวัย คนที่ผ่านชีวิตมามาก ประสบการณ์จะสอนว่า ทรัพย์สมบัตินั้นเป็นของนอกกาย เป็นของชั่วคราว ไม่ได้เป็นของเราอย่างแท้จริง ตายแล้วก็เอาไปไม่ได้ ไปงานศพมาไม่รู้กี่งาน เห็นศพมากมายที่เขาเอาเหรียญใส่ปาก ศพถูกเผา

เป็นขี้เถ้าไปแล้ว เงินก็ยังอยู่ตรงนั้น บาทหนึ่งก็เอาไปไม่ได้ แล้วจะหวงแหนไปทำไม เมื่อมีเงินก็ใช้ แต่ว่าไม่ควรใช้อย่างฟุ่มเฟือย เก็บหอมรอมริบเพื่อใช้ในโอกาสต่อไปบ้าง แต่ไม่ใช่เพื่อเก็บเอาไว้อย่างเดียว

อีกอย่างหนึ่งที่ทำให้คนแก่มีความกังวลมากคือ ความกลัวกลัวตาย ที่จริงประสบการณ์ชีวิตน่าจะสอนว่า เกิดมาแล้วก็ต้องตาย เพราะคนที่อายุยืนยาว ผ่านโลกมามาก ได้เห็นคนตายหรือความตายของผู้คนมามาก คนที่ตายดี ตายสงบ ก็มีตัวอย่างให้เห็นว่าเขาตายสงบได้เพราะอะไร เพราะเขาหมั่นทำบุญทำทาน สร้างบุญสร้างกุศล ปล่อยวาง ยอมรับความจริงของชีวิต รวมทั้งพิจารณาความตายอยู่เสมอ

คนที่มีอายุยืนยาวแล้วยังกลัวตายนั้น แสดงว่าประสบ-การณ์ชีวิตที่ผ่านมาไม่ได้สอนเขาเลย จึงยอมรับความตายไม่ได้ ยิ่งถ้าเรากลัวตายยิ่งต้องเร่งทำความดี เร่งสร้างบุญสร้างกุศล เร่งทำหน้าที่ให้ครบถ้วนสมบูรณ์ แล้วก็ทำสมาธิภาวนา หมั่นเจริญมรณสติหรือระลึกถึงความตายอยู่เสมอ จะกลัวตายน้อยลง เพราะภูมิใจในชีวิตที่ผ่านมา อีกทั้งมั่นใจในภพหน้าอย่างที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสเมื่อครั้งเป็นพระโพธิสัตว์ว่า *“เมื่อตั้งมั่นในธรรม ย่อมไม่กลัวปรโลก”*

ประสบการณ์ชีวิตนั้นเป็นสมบัติล้ำค่าของเราทุกคน มีค่ายิ่งกว่าทรัพย์สมบัติเสียอีก เพราะมีแต่เพิ่มพูนขึ้นเรื่อยๆ ไม่มีวันลดน้อยถอยลง อีกทั้งไม่มีใครแย่งไปได้ ที่สำคัญที่สุดคือ อุดมไปด้วยบทเรียนหรือธรรมะที่ช่วยรักษาใจเราไม่ให้ทุกข์ และเป็นสุขได้ไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้นกับเราก็ตาม