

อายุยืนอย่างมีคุณค่า
พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต)

สพฺพทานํ ธมฺมทานํ ชินาติ
การให้ธรรม ชนะการให้ทั้งปวง

อายุยืนอย่างมีคุณค่า

© พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต)

พิมพ์ครั้งที่

เล่ม

แบบปก พระชัยยศ พุกทวีโร

พิมพ์ที่ บริษัท พิมพ์สวย จำกัด

๕/๕ ถ.เทศบาลรังสฤษดิ์เหนือ แขวงลาดยาว

เขตจตุจักร กรุงเทพฯ ๑๐๑๐๐

โทร. ๐ ๒๕๕๓-๕๖๐๐ โทรสาร ๐ ๒๕๕๓-๕๖๐๖

สารบัญ

| | |
|---|----|
| อายุยืนอย่างมีคุณค่า | ๑ |
| ๑. อายุ: พลังขับเคลื่อนชีวิต ความมีชีวิตยืนยาว | ๓ |
| ๒. ข้อปฏิบัติเพื่อให้มีอายุยืน | ๕ |
| ๓. ธรรมที่ช่วยให้อายุยืน | ๙ |
| ๔. ความมีอายุยืน มิได้เป็นตัวตัดสินคุณค่าที่แท้จริงของชีวิต | ๑๕ |
| ๕. อัปมาทธรรม: ตัวเร่งไว้ทุกข์ลดธรรมข้ออื่นๆ ในการมีอายุยืน | ๑๙ |
| ๖. ชีวิตย่อมต้องอาศัยการสืบเนื่องและการสังสมประสบการณ์..... | ๓๑ |
| ๗. วัฒนธรรม คือ ความทรงจำของสังคม | ๓๔ |
| พุทธภาษิตเกี่ยวกับชีวิตและอายุขัย..... | ๓๖ |

อายุยืนอย่างมีคุณค่า*

มีพุทธพจน์แห่งหนึ่งในอังคุตตรนิกาย ตรัสไว้ว่า
“ธรรม ๕ ประการนี้ เป็นสิ่งที่คนปรารถนา น่าใคร่ น่า
พอใจ เป็นของหาได้ยากในโลก กล่าวคือ อายุ วรรณะ สุข ยศ
สวรรค์”

“ธรรม ๕ ประการนี้ เราไม่กล่าวว่าจะพึงได้มาด้วยการ
อ้อนวอน หรือด้วยความปรารถนา ถ้าการได้ธรรม ๕ ประการ
นี้ จะมีได้ด้วยการอ้อนวอนหรือเพียงด้วยปรารถนาเอาแล้วไซ้
ใครๆ ในโลกนี้จะพึงพลาดขาดอะไร”

* พิมพ์ครั้งแรกในหนังสือ ‘อายุวัฒนภกตา’ แจกเนื่องในวันคล้ายวันเกิด ส.ศิริรักษ์
ครบรอบ ๕๐ ปี ครั้งที่ ๒ รวมอยู่ในหนังสือ ‘คำนิยมแบบพุทธ’ สำนักพิมพ์
เทียนวรรณ จัดพิมพ์ กุมภาพันธ์ ๒๕๒๘ ในการพิมพ์ครั้งนี้ ได้ตัดข้อความที่
เป็นเรื่องเฉพาะบุคคลออก

“อริยสาวกผู้ปรารถนาอายุ ไม่ควรอ่อนวอนหรือมัว
เพลิดเพลिनกับอายุ เพราะเห็นแก่อายุนั้นเลย แต่อริยสาวกผู้
ปรารถนาอายุ พึงดำเนินตามข้อปฏิบัติที่เป็นไปเพื่ออายุ เพราะ
ข้อปฏิบัติอันเป็นไปเพื่ออายุ ที่ดำเนินตามแล้วนั้นแหละ จึงจะ
เป็นไปเพื่อการได้อายุ อริยสาวกนั้นก็จะเป็นผู้ได้อายุไม่ว่าจะ
เป็นของทิพย์หรือของมนุษย์”

“อริยสาวกผู้ปรารถนา วรรณะ สุข ยศ สวรรค์ ก็ไม่
ควรอ่อนวอนหรือมัวเพลิดเพลिनกับวรรณะ สุข ยศ สวรรค์
เพราะเห็นแก่วรรณะ สุข ยศ สวรรค์นั้นเลย แต่อริยสาวกผู้
ปรารถนาวรรณะ สุข ยศ สวรรค์ พึงดำเนินข้อปฏิบัติที่เป็นไป
เพื่อวรรณะ สุข ยศ สวรรค์...”*

* อิง.ปญจก. ๒๒/๔๓/๕๑๕๓

อายุ: พลังขับเคลื่อนชีวิต ความมีชีวิตยืนยาว

คำสำคัญที่พึงเน้นในโอกาสนี้ คือ ‘อายุ’ อายุนั้น ตามความหมายทั่วไป เช่นในพจนานุกรมไทย แปลว่า เวลาที่ดำรงชีวิตอยู่ เวลาชั่วชีวิต ช่วงเวลานับตั้งแต่เกิด หรือมีมาจนถึงเวลาที่กล่าวถึง พูดสั้นๆ ว่า ช่วงเวลาแห่งชีวิต หรือช่วงชีวิตนับแต่เกิดมา แต่อายุที่เป็นคำเดิมใน ภาษบาลีมีความหมายลึกลงไปอีก หมายถึงเนื้อตัวของชีวิต หรือพลังที่เป็นแกนของชีวิต ก็ได้ คือ หมายถึงพลัง

ที่ทำให้ชีวิตสืบต่อดำเนินไป หรือพลังที่ช่วยให้องค์ประกอบต่างๆ ของชีวิตเจริญงอกงามขึ้นได้ ด้วยเหตุนี้ ในบาลีมากมายหลายแห่งอายุจึงหมายถึงความมีชีวิตที่ยืนยาว หรือการเป็นอยู่สืบต่อไปได้ยาวนาน อย่างที่เรียกกันทั่วไปว่า ‘อายุยืน’ แม้คำว่าอายุในพุทธพจน์ที่ยกมากล่าวข้างต้น ก็มีความหมายตามนัยอย่างหลังที่ได้แสดงมานี้

อายุเป็นตัวนำ เป็นแกนเป็นพื้นฐานรองรับคุณสมบัติอย่างอื่นๆ ทั้งหมด เพราะเหตุว่า ต่อเมื่อยังทรงอายุคือมีชีวิตเป็นไปอยู่ คุณสมบัตินี้ เช่น วรรณะ สุข ยศ และความไร้โรค เป็นต้น จึงจะมีได้และจึงจะบังเกิดประโยชน์แก่ผู้นั้นได้ ฉะนั้น อายุคือพลังขับเคลื่อนชีวิตและความมีชีวิตที่ยืนยาว จึงเป็นธรรมสำคัญที่คนทั่วไปปรารถนา

ข้อปฏิบัติเพื่อให้มีอายุยืน

ข้อปฏิบัติที่จะทำให้มีอายุยืน หรือเรียกอย่าง
สำนวนบาลีว่า ปฏิบัติอันเป็นไปเพื่อการได้อายุนั้น
แยกได้เป็น ๒ ด้าน คือ ด้านร่างกายหรือฝ่ายรูปธรรม
กับด้านจิตใจหรือฝ่ายนามธรรม

ทางด้านรูปธรรม อายุย่อมอาศัยความมีร่างกาย
สมบูรณ์แข็งแรงมีสุขภาพดี ไม่มีโรคภัยเบียดเบียน หรือ
มีโรคเบาบาง การรู้จักบำรุงร่างกายอย่างมิใช่ปรนเปรอ
การระวังรักษาสุขภาพ การป้องกันและบำบัดโรค การรู้
จักบริโภคปัจจัยสี่และปฏิบัติต่อสิ่งแวดล้อมด้วยใช้
ปัญญาอย่างที่เรียกว่ามี 'โยนิโสมนสิการ'

ในทางพระพุทธศาสนา ท่านมองเห็นความสำคัญของการรักษาสุขภาพทางกายเพื่อดำรงอายุไว้ โดยถือว่าเป็นส่วนประกอบอย่างหนึ่งของชีวิตที่ดีในระดับทิฏฐิธัมมิกัตถะ คือ ประโยชน์ปัจจุบัน ดังตัวอย่างพุทธโอวาทที่ประทานแก่พระเจ้าแผ่นดินแคว้นโกศล

เรื่องมีว่า พระเจ้าปเสนทิโกศลมักเสวยกระยาหารมาก เมื่อไปเฝ้าพระพุทธเจ้า จึงประทับนั่งอืดอาด ทั้งพระวรกายก็อู้อ้อย พระพุทธเจ้าทรงประสงค์จะอนุเคราะห์ จึงตรัสแนะนำด้วยพุทธโอวาทคาถาหนึ่ง ซึ่งแปลเป็นไทยได้ความว่า

“คนที่มีสติอยู่ตลอดเวลา รู้จักประมาณในการบริโภค
ย่อมมีเวทนาเบาบาง แก่ช้า ครองอายุอยู่ได้นาน”*

* ส.ส. ๑๕/๓๖๕/๑๑๙; ฎ.อ. ๖/๑๑๙

พระเจ้าโกศล ทรงให้เด็กหนุ่มคนหนึ่งจำคาถา
นั้นไว้ และคอยกล่าวในเวลาเสวยทุกครั้ง เป็นเครื่อง
เตือนพระสติให้ทรงยับยั้งไม่เสวยเกินประมาณ ต่อมาไม่
นานนักก็ทรงมีพระวรกายกระปรี้กระเปร่า ทรงสามารถ
วิ่งชั้บจับม้าจับควางได้ มีพระดำรัสชื่นชมพระมหากรุณา
ของพระพุทธเจ้าว่า ได้ทรงอนุเคราะห์พระองค์ทั้งด้วย
ประโยชน์ที่มองเห็นและด้วยประโยชน์ที่เลยสายตา

พุทธดำรัสที่ตรัสย้ำอยู่เสมอ ก็คือ คำแนะนำให้
บริโภคสิ่งต่างๆ ด้วยโยนิโสมนสิการ คือ รู้จักพิจารณา
กินใช้ด้วยคำนึงถึงคุณค่าที่แท้จริงของสิ่งนั้นๆ เพื่อให้พอ
ดีที่จะไม่เกิดโทษ แต่ให้เป็นคุณประโยชน์ เป็นเครื่องส่งเสริม
ชีวิตที่ดีงาม เช่น กินอาหารมิใช่เพื่อเห็นแก่สนุก
สนานมัวเมา แต่เพื่อหล่อเลี้ยงร่างกายให้เป็นอยู่ผาสุก
สามารถดำเนินชีวิตที่ดีงามประเสริฐได้ ใช้เสื้อผ้าเครื่อง

หนุ่ม ที่อยู่อาศัย เพื่อป้องกันและบรรเทาหนาวร้อน
ลมแดด คุ่มภัย พักผ่อน ใช้ชีวิตส่วนตัว เป็นต้น มิใช่เพื่อ
ฟุ้งเฟ้อแข่งขัน หรือเมาเกียรติเมฆยศอวดข่มใครๆ ผู้ใด
คุณตนให้ปฏิบัติได้ตามที่ปัญญาบอกอย่างนี้ ท่านเรียก
ว่ามีนิสสรณปัญญา คือ มีปัญญาที่ทําชีวิตให้เป็นอิสระ
หรือมีปัญญาพาไปสู่ความรอด หรือมีปัญญาสำหรับ
ปลดปล่อยตัวให้เป็นอิสระ ถ้าสามารถปลดปล่อยตัวให้
เป็นอิสระได้แล้ว ก็นับว่ามีความพร้อม หรือมีคุณสมบัติ
พื้นฐานที่จะไปช่วยปลดปล่อยผู้อื่นต่อไปได้อย่างดี เมื่อ
ชีวิตเป็นอิสระปลอดโปร่ง ปราศจากสิ่งบีบคั้น ก็ยอม
เกื้อกูลแก่การที่อายุจะดำรงอยู่ได้ยาวนาน

ธรรมที่ช่วยให้อายุยืน

พุทธพจน์อีกแห่งหนึ่ง แสดงข้อปฏิบัติที่เกื้อกูลแก่อายุ เรียกว่า *อายุสสละ* หรือ *อายุวัฒนธรรม* คือ ธรรมที่ช่วยให้อายุยืนมี ๕* ประการ คือ

๑. *สัปปายการี* สร้างสัปปายะ คือทำอะไรๆ ให้เป็นที่สบายเกื้อกูลแก่สุขภาพ
๒. *สัปปายะ มัตตัญญู* แม้ในสิ่งที่สบายนั้น ก็รู้จักประมาณ ทำแต่พอดี
๓. *ปริณตโมक्षี* บริโภคสิ่งที่ย่อยง่าย (เช่น เคี้ยวให้ละเอียด)

* อัง.ปญจก. ๒๒/๑๒๕-๖/๑๖๓

๔. กาลจारी ประพฤติตนให้เหมาะสมในเรื่อง
เวลา เช่น รู้จักเวลา ทำถูกเวลา ทำเป็นเวลา
ทำพอเหมาะแก่เวลา

๕. พรหมจारी รู้จักถือพรหมจรรย์ตามควร

แม้ว่าการบริหาร คือ ปฏิบัติตนในด้านกายจะเป็น
สิ่งสำคัญ แต่กายก็เป็นเพียงส่วนหนึ่งของชีวิต ชีวิตนั้น
ประกอบด้วยรูปและนาม ต้องมีทั้งกายและจิต จึงจะมีชีวิต
อยู่ได้ และกายกับจิตนั้นย่อมสัมพันธ์ต้องอาศัยกันส่งผล
ถึงกัน ในการที่จะมีอายุยืน นอกจากระวังรักษาและบำรุง
กายแล้ว ก็จะต้องมีข้อปฏิบัติทางจิตใจด้วย คือจะต้องรู้
จักระวังรักษาบำรุงจิตใจของตน เครื่องระวังรักษาบำรุง
จิตใจก็คือคุณธรรม การฝึกอบรมจิตใจและเจริญปัญญา

ในบรรดาคุณธรรมที่เกื้อกูลแก่อายุนั้น ข้อที่มี
ผลมากโดยตรงได้แก่ เมตตาและกรุณา คือ ความรัก

ความปรารถนาดี มีไมตรี คือช่วยเหลือเกื้อกูล ปราศจาก
พยาบาทความคิดร้ายผูกใจเจ็บแค้น ดำรงในอหิงสา คือ
ปราศจากวิหิงสา ไม่ข่มเหงเบียดเบียนผู้อื่น ไม่คิดร้ายมุ่ง
ทำลาย

ดังพุทธพจน์ว่า

“การที่บุคคลละปาณาติบาต เว้นขาดจากการทำลาย
ชีวิต วางกัณฑ์ วางศีลตรา มีความละเอียดอ่อนรอบ
ด้วยเมตตา ใฝ่ใจช่วยเหลือเกื้อกูลแก่ปวงสัตว์ นี่คือข้อปฏิบัติที่
เป็นไปเพื่อความมีอายุยืน”*

ความรัก เมตตา ความมีไมตรี ย่อมส่งเสริม
ความมีอายุยืนทั้งแก่ตนเอง และแก่ผู้อื่น สำหรับตนเอง
เมื่อมีเมตตา จิตใจก็ผ่องใส สดชื่นเบิกบาน ระบบต่างๆ

* ม.อ. ๑๔/๕๕๓/๓๗๗-๘ คล้าย ที.ปา. ๑๑/๑๓๖/๑๖๔

ในร่างกายก็ไม่ตั้งเครียด ทำงานคล่องแคล่วเบาสบาย ช่วยให้มีสุขภาพดี เมื่อต่างคนต่างก็รักใคร่ ไม่เบียดเบียน ไม่ทำร้ายกัน ต่างก็มีชีวิตอยู่ได้ยาวนาน เท่ากับช่วย เหลือกันให้อายุยืนไปด้วยกัน

ยิ่งกว่านั้น เมื่อมีเมตตากรุณา หันมาเอื้อเพื่อเอื้อ แผลอุดหนุนส่งเสริมกัน คนที่สมควรได้รับความช่วยเหลือ ก็มีคนช่วยเหลือ เช่น คนที่ขาดแคลนก็ได้รับการแบ่งปัน ด้วยการให้อาหารและปัจจัยยังชีพอย่างอื่น ๆ เมื่อคนขัดสน ยากไร้ อ่อนแอ ได้รับอาหารและปัจจัยยังชีพทำให้เป็น อยู่ได้หรือกลายเป็นคนแข็งแรง ก็เท่ากับได้รับการต่ออายุ ให้อายุยืนยาวหรือทำอายุให้มั่นคง เมื่อพระภิกษุผู้เว้นจาก การประกอบศิลปวิทยาเพื่อหาเลี้ยงชีพ เพราะทำหน้าที่ ดำรงและสืบทอดธรรมในหมู่มนุษย์ ได้รับการอุดหนุน ด้วยปัจจัยสี่ มีภัตตาหารเป็นต้น ก็เท่ากับได้รับการถวาย

อายุให้สามารถบำเพ็ญกิจของผู้ดำรงและสืบทอดธรรม
อยู่ได้ต่อไป

ส่วนทางฝ่ายผู้ให้หรือผู้บำรุงอุตุนั้น ก็ชื่อว่า
ได้ประกอบกุศลธรรม ซึ่งก่อให้เกิดความปีติยินดี และ
ความมีจิตใจเบิกบาน ผ่องใส เป็นพลังส่งเสริมอายุ
สามารถช่วยหนุนให้มีอายุยืนยาวได้ เมื่อให้อายุแก่ผู้อื่น
แล้ว ตนเองก็เป็นผู้ได้อายุด้วยเช่นเดียวกัน

พุทธพจน์ที่แสดงอานิสงส์เช่นนี้มีหลายแห่ง
เป็นต้นว่า

“ภิกษุทั้งหลาย ผู้ให้ เมื่อให้อาหาร ชื่อว่าให้ฐานะ ๕
ประการแก่ผู้รับ คือ ให้อายุ ให้อารมณ์ สุข พละ และปฏิภาณ
ครั้นให้อายุแล้วก็เป็นผู้มีส่วนได้อายุด้วย”*

* อัง.ปญจก. ๒๒/๓๗/๔๔-๔๕; เทียบ อัง.จตุกก. ๒๑/๕๘/๘๓

เมื่อคนทั่วไปหรือคนส่วนใหญ่ มีไมตรีจิต รักใคร่
ปรารภกันดีต่อกัน กระแสจิตเมตตา ก็จะแผ่เอิบอาบซึม
ซ่านกระจายไปทั่วทั้งสังคม บันดาลให้เกิดความสงบสุข
รู้สึกร่มเย็นแผ่ปกคลุมอยู่ทั่วไป จะไปไหน ทำอะไร ก็ไม่
ต้องคอยเสียวระแวง หวาดระแวง ในสภาพเช่นนี้ ชีวิต
ด้านกายก็ปลอดภัย จิตใจก็มีสุขภาพสมบูรณ์ นับว่าเป็น
สภาพอุดมคติของสังคมที่ทางพระพุทธศาสนาจะชี้แนะ
ให้คนนึกถึง เพื่อกระตุ้นเตือนให้พากันประพฤติธรรม ซึ่ง
หากเป็นได้เช่นนี้ คนทั้งหลายก็ย่อมจะมีอายุยืนยาวทั่ว
กัน และจะยืนยาวยิ่งขึ้นไป* ได้ผลยิ่งกว่ายาอายุกำลัง หรือ
ยายืดขยายชีวิตอย่างที่เรียกว่า ยาอายุวัฒนะในฝ่ายวัตถุ

* เช่น ที่.ปา. ๑๑/๔๗/๘๐

ความมีอายุยืน มิได้เป็นตัวตัดสินคุณค่าที่แท้จริงของชีวิต

อย่างไรก็ดี แม้ว่าความมีอายุยืนจะเป็นสภาพที่
น่าปรารถนาอย่างยิ่ง แต่ในทางธรรม ท่านมิได้ถือว่า
ความมีอายุยืนนั้นเป็นตัวตัดสินคุณค่าที่แท้จริงของชีวิต
เครื่องตัดสินคุณค่าที่แท้จริงของชีวิตนั้น อยู่ที่ว่า ระหว่าง
ที่อายุยังทรงอยู่ ไม่ว่าจะสั้นหรือยาวก็ตาม บุคคลได้ใช้
ชีวิตนั้นอย่างไร คือ ได้อาศัยชีวิตนั้นก่อกรรมชั่วร้ายเป็น
โทษ หรือทำสิ่งที่ดีงามเป็นประโยชน์ พอกพูนอกุศลธรรม
หรือเจริญกุศลธรรม ปล่อยชีวิตให้เป็นไปตามอำนาจ
ของอวิชชาตัณหาหรือดำเนินชีวิตด้วยปัญญาและกรุณา

ชีวิตที่ออกงามด้วยกุศลธรรมอันวยประโยชน์สุขแก่ตน และผู้อื่น แม้จะสั้นก็ยังประเสริฐกว่าชีวิตที่ยืนยาว แต่เป็นที่สั่งสมอธรรมและแผ่ขยายความทุกข์

ดังตัวอย่างพุทธพจน์ในธรรมบทคาถาว่า

“ผู้ใดเกียจคร้าน หย่อนความเพียร ถึงจะมีชีวิตอยู่ได้ ร้อยปีก็ไม่ดีอะไร ชีวิตของผู้มีความเพียรมั่นคง แม้เพียงวัน เดียวก็ยังประเสริฐกว่า”

“ผู้ใดทรมานปัญญา ไม่มีสมาธิ ถึงจะมีชีวิตอยู่ได้ร้อยปี ก็ไม่ดีอะไร ชีวิตของคนมีปัญญา มีสมาธิ แม้เพียงวันเดียวก็ยัง ประเสริฐกว่า”

“ผู้ใดไม่เห็นอุตมธรรม ถึงจะมีชีวิตอยู่ได้ร้อยปีก็ไม่ดีอะไร ชีวิตของผู้เห็นอุตมธรรม แม้เพียงวันเดียวก็ยังประเสริฐกว่า”*

* พุ.ธ. ๒๕/๑๘/๒๙-๓๐

ชีวิตที่ไร้ธรรมเป็นโทษ ยิ่งอยู่นานก็ยิ่งมีโอกาส
พอกพูนอกุศลให้หนาแน่น และแผ่ขยายทุกข์ภัยให้มาก
มายกว้างขวางยิ่งขึ้น

ส่วนชีวิตที่ชอบธรรมและบำเพ็ญคุณประโยชน์
แม้จะอยู่เพียงเวลาสั้นก็ยังมีคุณค่ามาก ดังที่เรียกว่าเป็น
ชีวิตอันประเสริฐ หากยิ่งอยู่ยาวนานมากขึ้น ก็ยิ่งเป็น
กำลังส่งเสริมธรรมให้เข้มแข็ง และสร้างสรรค์ประโยชน์
สุขให้พร้อมยิ่งขึ้นแก่พหุชน

กล่าวอีกนัยหนึ่ง โดยเฉพาะสำหรับท่านซึ่งเป็นผู้
นำในการเชิดชูธรรมและในงานสร้างสรรค์ประโยชน์สุข
อายุของผู้ทรงธรรมก็เท่ากับหรือส่วนสำคัญแห่งอายุของ
ธรรมที่จะรุ่งเรืองอยู่ในสังคมด้วย อายุของผู้บำเพ็ญคุณ
ประโยชน์ก็เท่ากับเป็นส่วนสำคัญแห่งอายุของประโยชน์
สุขในสังคมนั้นด้วย ยิ่งผู้ทรงธรรมมีอายุยืนเท่าใด ก็ยิ่ง

ช่วยให้ธรรมมีกำลังรุ่งเรืองอยู่ในโลกหรือในสังคมนั้นยืนนานมากขึ้นเท่านั้น ยิ่งผู้สร้างสรรคฺ์ประโยชน์สุขมีอายุยืนนานมากขึ้นเท่าใด ก็ยิ่งช่วยให้ประโยชน์สุขดำรงอยู่ในโลกหรือในสังคมนั้น ได้ยืนนานมากขึ้นเท่านั้น ด้วยเหตุนี้อายุของผู้ทรงธรรมและบำเพ็ญประโยชน์สุข จึงมีคุณค่ามาก เพราะมีความหมายสัมพันธ์เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน หรืออย่างน้อยก็เป็นเครื่องเกื้อหนุนแก่อายุของธรรมและอายุของประโยชน์สุขที่จะมีผลต่อสังคมหรือต่อประชาชน

อัปปมาทธรรม:

ตัวเร่งเร้ากุศลธรรมข้ออื่นๆ ในการมีอายุยืน

เท่าที่กล่าวมาทั้งหมด ในเรื่องข้อปฏิบัติเกี่ยวกับอายุและการทำให้อายุยืนนี้ มีข้อสรุปอย่างหนึ่ง กล่าวคือ ไม่ว่าจะหลีกเลี่ยงเหตุซึ่งจะตัดรอนหรือทอดชีวิตให้สั้น ก็ดี จะปฏิบัติตามวิธีการฝ่ายรูปธรรมในการทำให้มีอายุยืน ก็ดี จะดำเนินตามข้อปฏิบัติทางจิตใจเพื่อให้ประสบอายุวัฒนะ ก็ดี หรือจะทำให้อายุมีคุณค่าตลอดเวลาที่ดำรงอยู่ด้วยการทรงธรรมและสร้างสรรค์คุณประโยชน์ ก็ดี ทุกอย่างนี้ล้วนต้องอาศัยกุศลธรรมข้อหนึ่งเป็นแกน เป็นหลักหรือเป็นประธาน จึงจะสำเร็จได้

กุศลธรรมข้อนั้น ก็คือ ความไม่ประมาท ซึ่งพระพุทธเจ้า
ตรัสว่าเป็นธรรมเอก เป็นตัวนำหน้าและเป็นตัวเร่งเร้าให้
กุศลธรรมข้ออื่นๆ ลุกขึ้นจากความเฉื่อยชานิ่งเฉย ออก
มาสู่สนามหรือเวทีแห่งปฏิบัติการ

ความไม่ประมาท คือ ความไม่ปล่อยตัวให้เลื่อน
ลอยไร้หลัก ไม่ปล่อยใจให้มัวหลงไหลเพลิดเพลिनสยบ
หยุดเขวหรือเตลิดไป ไม่ปล่อยเวลาให้ล่วงผ่านไปเปล่า
หรือคลาดจากประโยชน์ ไม่ละเลยโอกาสและกิจที่ควร
ทำตามจังหวะ ตื่นตัวพร้อมอยู่เสมอ มีสติ คอยกระตุ้น
เตือนให้ทำในที่ควรทำ ให้เร่งรัดในที่ควรเร่งรัด ให้ป้อง
กันแก้ไขและให้ระวังในที่ควรป้องกันแก้ไข และพึงระวัง
ให้ยังหยุดหรือละเลิกได้ในที่ควรยังหยุดหรือละเลิก โดย
เฉพาะอย่างยิ่งคอยที่บอกเร้าเตือนให้นำเอาธรรมข้ออื่นๆ
ทุกอย่างออกมาปฏิบัติให้ตรงตามตำแหน่งหน้าที่และจุด

จังหวะของธรรมนั้นๆ ความไม่ประมาทมีหน้าที่สำคัญ
อย่างนี้ จึงเป็นแกนนำที่จะทำให้การปฏิบัติตามหลักอายุ
วัฒนธรรมสำเร็จได้ ทำให้ชีวิตประสบและอำนวย
ประโยชน์สุขทั้งระดับที่ตามองเห็นและระดับที่เล
หายตา* ตลอดจนทำให้ชีวิตเท่าที่ดำรงอยู่ตลอดอายุ
ของตน เป็นชีวิตที่มีคุณค่าอย่างสูง แม้กระทั่งทำให้
ประสบอมตธรรมและทำให้กลายเป็นอมตะ

ดังพุทธภาษิตที่ว่า “ความไม่ประมาทเป็นทางอมตะ
ผู้ไม่ประมาทย่อมไม่มีมรณะ”**

ในสมัยปัจจุบัน ได้มีประเพณีนิยมในการทำบุญ
อายุ การทำบุญอายุนั้น เกิดจากการปรารภริเริ่มของ

* ดู ส.ส. ๑๕/๓๗๙/๑๒๖; อ.ป.ญจก. ๒๒/๔๓/๕๓

** พ.ธ. ๒๕/๑๒/๑๘

ท่านเจ้าของอายุเอง ก็มี เกิดจากญาติมิตรวิสาสิกชน
คนที่เคารพนับถือริเริ่มจัดให้ ก็มี

หากว่าเกิดจากท่านเจ้าของอายุริเริ่มจัดขึ้นเอง
การทำบุญอายุนั้นก็เป็นการแสดงความรู้ตระหนักถึง
ความสำคัญและให้ความสำคัญแก่ชีวิตของตนซึ่งเป็นสิ่ง
สำคัญ โดยสมควรแก่ความสำคัญและให้ความสำคัญ
แก่ชีวิตนั้น ตลอดจนเป็นการระลึกถึงและให้ความสำคัญ
แก่บุคคลผู้มีความเกี่ยวข้องกับชีวิตของตน มีบิดา
มารดาเป็นต้น ตลอดถึงบรรพบุรุษที่เหนือขึ้นไป และ
ย้อนลงมาถึงบุตรภรรยาญาติมิตรบุคคลใกล้ชิดที่เกี่ยว
แก่ชีวิตของตน เมื่อระลึกและยอมรับความสำคัญแล้ว ก็
แสดงออกด้วยการอุทิศกุศล ให้การสงเคราะห์ แสดง
ไมตรีจิต และมีกิจกรรมสนุกสนานบันเทิงเป็นต้น สุดแต่
ประเพณีนิยม กำลัง ความดำริริเริ่มและความเห็นสมควร

นอกจากนั้น ก็เป็นโอกาสที่จะทำบุญมีทานเป็นต้น ประกอบกุศลธรรม สร้างสมสิ่งที่ดีงามเพิ่มพูนให้แก่ชีวิต ซึ่งจะมีผลสะท้อนกลับมาให้เกิดความปิติยินดี เอิบอím ผ่องใส เบิกบานใจ อำนวยผลดีทางด้านจิตใจ เสริมกำลังอายุตามหลักอายุวัฒนธรรมให้ยิ่งขึ้นไปอีก

หากว่า การทำบุญอายุนั้นเกิดจากบุคคลอื่น ๆ ริเริ่มร่วมกันจัดให้ ก็เป็นเครื่องแสดงยืนยันเพิ่มขึ้นอีก อย่างหนึ่งว่า ท่านเจ้าของวันเกิดนั้นได้มีชีวิตที่เป็นคุณ ประโยชน์ ซึ่งทำให้ผู้อื่นมองเห็นคุณค่าแห่งอายุของตน อย่างน้อยก็เป็นผู้มีอุปการะแก่หมู่ชนหรือกลุ่มบุคคลที่ จัดงานให้ นั้น ซึ่งมักเป็นไปตามอัตราสัมพันธ์ระหว่าง คุณธรรมของผู้จัดกับโลกธรรมที่ท่านเจ้าของวันเกิด กำลังประสบเสวยอยู่ในเวลานั้น ๆ

ไม่ว่าการทำบุญอายุนั้น จะจัดขึ้นด้วยการปรารภ หรือริเริ่มอย่างไรก็ตาม ย่อมกลายเป็นโอกาสให้บุคคลผู้ รู้จักมนสิการได้ เจริญอัปมาทธรรม คือ ความไม่ประมาท

เมื่อพิจารณาในด้านหนึ่งผู้ไม่ประมาทย่อมมองเห็นว่า การที่ได้เจริญอายุมาจนบรรจบครบรอบปีหนึ่งๆ หรือตลอดช่วงวัยหนึ่งๆ นั้น นับว่าได้ผ่านพ้นมาแล้วด้วยดีจากภยันตรายต่างๆ มากมายที่เป็นอุปสรรคและศัตรู ต่ออายุ ตลอดจนได้ก้าวล่วงสิ่งล่อเร้ายั่วชวนต่างๆ ที่จะ ชักจูงให้เขวพลาดออกไปจากวิถีทางแห่งการตั้งตนไว้ชอบ สามารถระคับระคองตัวอยู่ได้ในชีวิตที่ติงามตลอด มา จัดได้ว่าเป็นชัยชนะที่สำคัญอย่างหนึ่ง จึงเป็นข้อที่ ควรปิติยินดี ทั้งแก่ตนเอง และแก่เหล่าบุคคลผู้หวังดี

เมื่อได้พิจารณาบทวนเหตุการณ์ต่างๆ อนุสรณ์ ถึงอัปมาทธรรม ซึ่งนำตนให้บรรลุสุวิสัยภาพมาถึงเพียง

นี้แล้ว ก็จะต้องตระหนักเห็นความสำคัญที่จะตั้งใจบำเพ็ญ
ความไม่ประมาทนั้นสืบต่อไปข้างหน้า ทั้งในด้านที่จะทำ
ให้การดำรงอายุให้ยืนยาวด้วยอายุวัฒนธรรมทางกาย
และทางใจ และในด้านที่จะทำให้การดำรงอายุของตน
นั้นมีคุณค่าแก่การดำรงอยู่ของธรรมและประโยชน์สุขใน
โลกของมนุษย์

ในทางธรรมถือว่า ความรู้จักคิด หรือคิดเป็น
หรือรู้พิจารณาด้วยปัญญา เป็นหลักสำคัญที่จะทำให้เกิด
เกิดความก้าวหน้าในการปฏิบัติธรรม นำไปสู่ความเห็น
ถูกต้องที่เรียกว่า ‘สัมมาทิฏฐิ’ ตลอดจนความรู้แจ้งหยั่ง
เห็นสัจธรรมในที่สุด ความรู้จักคิด รู้จักพิจารณาโดยแยบ
คายนี้ เรียกชื่อว่า ‘โยนิโสมนสิการ’ บุคคลผู้มีความ
ปรารถนาดีและมีความสามารถ ช่วยชี้แนะกระตุ้นเตือน
ผู้อื่นให้เกิดโยนิโสมนสิการ รู้จักคิดพิจารณาด้วยปัญญา

อย่างถูกต้อง ท่านเรียกว่าเป็น ‘กัลยาณมิตร’*
กัลยาณมิตรที่มีลักษณะครบถ้วนสมบูรณ์ ท่านแนะไว้ว่า
พึงประกอบด้วยคุณสมบัติ ๗ ประการ คือ

๑. นำรัก (ปิโย) ให้เกิดความรู้สึกสนิทสนมสบายใจอยาก
เข้าไปหา
๒. นำเคารพ (ครุ)
๓. นำเจริญใจ (ภาวนีโย) เป็นคนฝึกหัดขัดเกลาพื้นฟูตน
อยู่เสมอ ทำให้นึกถึง พุดถึงได้ ด้วยความภูมิใจ
๔. รู้จักพูด สอนหรือเป็นที่ปรึกษาได้ดี (วัตตจ)
๕. ทนต่อถ้อยคำ (วจนัทโฆ) รับฟังผู้อื่นได้ ยอมให้
วิพากวิจารณ์

* อัง.สตุตทก. ๒๓/๓๔/๓๓

๖. ชี้แจงแถลงเรื่องที่ยากลึกซึ่งได้ และให้เรียนรู้เรื่องราว
ที่ลึกซึ้งยิ่งขึ้นไป (คัมภีร์จะ กถัง กัตตา)

๗. ไม่ชักนำไปในเรื่องเสียหาย หรือเหลวไหลไร้สาระ
(โน จักฺขุณฺเณ นโยชเย)

กัลยาณมิตรที่มีคุณสมบัติเพียบพร้อมเต็มทีทุก
ข้อทุกประการคงจะมิใช่หาได้ง่าย หากพบได้ก็ย่อมเป็น
การดี แต่คนที่เฟื้องพรแสวงปัญญาแท้จริง แม้จะเฝ้าหา
กัลยาณมิตร แต่ก็ย่อมจะมีโชคอรอหวังพึงกัลยาณมิตร
อยู่โดยไม่ชวนชวายเป็นพรพยายามฝึกหัดปรับปรุงตนเอง
คนที่มีโยนิโสมนสิการเป็นพื้นเดิมอยู่บ้างแล้วนั้น อย่าว่า
ถึงจะต้องรอให้พบกัลยาณมิตรชนิดที่เพียบพร้อม
สมบูรณ์เลย ขอเพียงให้พบคนมีปัญญาแล้วก็แล้วกัน เขาก็
สามารถรับเอาปัญญาของคนนั้นมาพัฒนาชีวิตของเขา
ได้ เขาไปทำประโยชน์แก่ผู้อื่นได้ แม้แต่ถ้าผู้มีปัญญานั้น

จะมีลักษณะท่าทีที่ไม่น่าพึงพอใจแก่เขา เขาก็คบหาได้ รู้จักมองในทางที่เป็นประโยชน์ เหมือนดังถือตามพุทธภาษิตที่ว่า

“พึงมองเห็นคนมีปัญญา ที่ชอบชี้โทษ พุดจาข่มขี้ เสมือนเป็นผู้บอกขุมทรัพย์ คนอย่างนั้น ที่เป็นบัณฑิต พึงคบเถิด เมื่อคบคนอย่างนั้น ย่อมดีขึ้น ไม่เลวลง”*

ว่าตามหลักธรรม ความคิดความเห็น คือ ทิฏฐินั้น เป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่ง เพราะความคิดความเห็นเป็นตัวนำการพูดการทำ การประพฤติปฏิบัติ และการดำเนินชีวิตทั้งหมด ถ้าบุคคลคิดเห็นอย่างไร เขาก็ดำเนินชีวิตของเขาไปอย่างนั้น ถ้าสังคมยอมรับนิยม ยึดถือตามทิฏฐิอย่างใด สังคมก็สร้างสรรคสภาพของตนให้เป็นตามทิฏฐิ

* อัง.สตุตทก. ๒๓/๓๔/๓๓

อย่างนั้น ถ้าความคิดความเห็นคือทิวฐิติ ตั้งไว้ผิด วิธีชีวิต
วิธีของสังคมก็ผิดไปตาม ถ้าความคิด ความเห็นคือทิวฐิติ
ตั้งไว้ถูกต้อง วิธีชีวิต วิธีสังคมก็ดำเนินไปถูกต้อง เมื่อ
มองในระดับสังคม บุคคลที่เป็นผู้นำทางความคิดจึงมี
ความสำคัญมากที่จะช่วยให้สังคมนั้นดำเนินไปด้วยดี
หรือไม่ เพราะฉะนั้นในทางพระพุทธศาสนาจึงถือว่า ถ้า
ผู้นำทางความคิด เป็นผู้มีความเห็นถูกต้องเป็นคนมี
สัมมาทิวฐิติ ก็นับว่าเป็นผู้สร้างสรรค์ประโยชน์สุขแก่
ประชาชน แต่ถ้าผู้นำทางความคิดเป็นผู้มีความเห็นผิด
เป็นคนมีมิฉฉาทิวฐิติ ก็นับว่าเป็นผู้ชักนำความเสื่อม
ความพินาศมาให้แก่ประชาชน

ดังจะเห็นตัวอย่างได้ในพุทธพจน์ต่อไปนี้

“ภิกษุทั้งหลาย เอกบุคคล เมื่อเกิดขึ้นในโลก ย่อมเกิด
ขึ้นเพื่อมิใช่ประโยชน์ มิใช่ความสุขแก่พหูชน หากแต่เพื่อความ

พินาศ เพื่อเสียประโยชน์ เพื่อความทุกข์แก่ชนจำนวนมาก แก่
ทเวะและมนุษย์ทั้งหลาย เอกบุคคณัั้นได้แก่ คนมีมิัจฉาที่ภูัจฉีมี
ทัคะวิปริตผิตพลาต เขาย่อมชักพาพหุชนให้หันออกจากธรรม
ที่ถูกที่ชอบ ให้ตั้งอยู่ในสิ่งที่มีไ้ช้ธรรม”

“ภิกษุทั้งหลาย เอกบุคคณั เมื่อเกิดขึ้นในโลก ย่อมเกิด
ขึ้นเพื่อประโยชน์ เพื่อความสุขแก่พหุชน เพื่อประโยชน์ เพื่อ
เกื้อกูล เพื่อความสุขแก่ชนจำนวนมาก แก่ทเวะและมนุษย์ทั้ง
หลาย เอกบุคคณัั้นได้แก่ คนมีสัมมาทภูัจฉี มีทัคะไมวิปริต
ผิตพลาต เขาย่อมชักนำพหุชนให้ออกจากสิ่งที่มีไ้ช้ธรรม ให้ตั้ง
อยู่ในหลักที่ถูกต้องชอบธรรม”*

* อัง.เอก. ๒๐/๑๙๑-๒/๔๔

ชีวิตย่อมต้องอาศัยการสู้บ่เื่อง และการสั่งสมประสบการณ์

มองในด้านสาระสำคัญ ชีวิตของสังคมก็มีสภาพคล้ายกับชีวิตของบุคคล ชีวิตของแต่ละคนที่จะดำเนินไปด้วยดี ย่อมต้องอาศัยความสู้บ่เื่องติดต่อบ้าง เช่น ความรู้จักพื้นเพภูมิหลังรากฐานความสัมพันธ์เกี่ยวข้องแต่เดิมของตน และการสั่งสมประสบการณ์ต่างๆ ตลอดจนถึงสภาพที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน

ถ้ามีความรู้จักตัวเองต่อบ้างตลอดสายอย่างนี้ เมื่อประสบสถานการณ์แปลกใหม่ที่จะต้องแก้ปัญหาลือเกี่ยวข้องก็จะสามารถแก้ปัญหาลือใช้ประโยชน์

จากสถานการณ์นั้น ให้เป็นผลดีแก่ชีวิตของตนได้มากที่สุด ทั้งนี้เพราะอดีต ปัจจุบัน และอนาคต ที่ประกอบเป็นชีวิตของเขานั้นเชื่อมต่อกันหมด เป็นเนื้อตัวของชีวิตอันเดียว บุคคลอย่างนี้ ถ้าเขาดำเนินชีวิตตลอดมาโดยมีหลักอย่างดี หากเขามีอายุยืน ความมีอายุยืนนั้นก็ป็นอายุยืนที่เป็นคุณ ยิ่งทำให้ชีวิตของเขาฟุ้งฟ้อมช้านาน อยู่ดีและเกื้อกูลแก่ผู้อื่นมากขึ้น

แต่ถ้าบังเอิญบุคคลนั้น ประสบอุบัติเหตุหรือได้รับ ความกระทบกระเทือนอย่างใดอย่างหนึ่งที่ทำให้เขาสูญเสียความรู้จักตัวเองหรือหมดความทรงจำ จำเรื่องราว ของตนเองที่ผ่านมาแล้วไม่ได้ ชีวิตของเขาจะไม่สามารถ เป็นอยู่ดีโดยสมบูรณ์หรือเป็นชีวิตที่มีประสิทธิภาพดีได้ อีกต่อไป แม้ว่าเขาจะได้รับการเอาใจให้เรียนรู้ประสบการณ์ ใหม่ๆ ในสภาพแวดล้อมใหม่ที่จัดให้อย่างดีเพียงไรก็

ตาม ทั้งนี้เพราะขาดความต่อเนื่อง เกิดมีช่องว่างที่คอย
หลอนและฉงนอยู่ตลอดเวลา และอวัยวะน้อยใหญ่ที่หัด
ใหม่เมื่อโต ไม่อาจให้คล่องแคล่วเคยชินกับสภาพแวดล้อม
ใหม่ได้โดยสมบูรณ์

วัฒนธรรม คือ ความทรงจำของสังคม

สังคมก็เช่นเดียวกัน มีชีวิต มีประสบการณ์ มีความชำนาญต่าง ๆ ที่สืบทอดต่อเนื่องกันมา จำต้องมีความรู้จักตัว และความทรงจำที่เชื่อมโยงอดีต ปัจจุบัน และอนาคตให้ถึงกันได้ประสบการณ์ ความชำนาญ ความรู้จักตัว และความทรงจำต่างๆ ของสังคม ก็คือ วัฒนธรรม ถ้าวัฒนธรรมสืบทอดต่อเนื่องมาด้วยดี และสังคมสามารถใช้ประโยชน์จากวัฒนธรรมได้ สังคมนั้นก็มีชีวิตที่เป็นอยู่ดี มีประสิทธิภาพในการแก้ปัญหาและเกี่ยวข้องกับสิ่งแวดล้อมใหม่ๆ อย่างได้ผลดี ความมีอายุ

ยื่นของสังคมนั้น ก็เป็นความมีอายุยืนที่สมบูรณ์ มีความหมายแท้จริง

แต่ถ้าสังคมไม่รู้จักรั้วฒนธรรมของตน สืบทอด และใช้ประโยชน์จากรั้วฒนธรรมของตนไม่ได้ ตลอดจนไม่สามารถจัดการหรือเกี่ยวข้องกับั้วฒนธรรมของตนเองให้ถูกต้องได้ สังคมนั้นก็เป็นเหมือนบุคคลที่ขาดสมปฤดี ไม่รู้จักตัวเอง หรือสูญเสียความทรงจำ จำเรื่องราวของตนเองไม่ได้ กลายเป็นสังคมที่ขาดประสิทธิภาพในการแก้ปัญหา และไม่สามารถมีชีวิตที่ดีของตนได้โดยสมบูรณ์ แม้จะมีอดีตยาวนาน ก็ไม่ใช่เป็นความมีอายุยืน เพราะไม่มีพลังต่อเนื่องของชีวิต เหมือนกับต้องถือว่าอายุขาดตอนไปแล้วตั้งต้นนับอายุใหม่ แต่ก็นับใหม่ไม่ได้จริง เหมือนคนที่ฟื้นจากสลบ แต่กลายเป็นอัมพาตหรือสูญเสียความทรงจำอย่างทีกล่าวมาแล้ว

พุทธภาษิตเกี่ยวกับชีวิตและอายุขัย*

วโย รตตินทิวกบโย

วัยลึ้นไปตามคีนและวัน

(๑๕/๑๗๓)

ยี่ ยี่ วิวหเต รตติ ตทูนนตสฺส ชีวิติ

วันคีนล่งไป ชีวิตของคนก็พร่องลงไป จากประโยชน์ที่จะทำ

(๒๖/๓๕๕)

* คัดจากหนังสือ 'อมฤตพจนนา' ของพระธรรมปิฎก (ประยูรค์ ปยุตฺโต) จัดพิมพ์
โดยมูลนิธิพุทธธรรม ธันวาคม ๒๕๓๒ หน้า ๒๐๑-๒๑๓

รตฺโย อโฆมา คจฺจนฺติ

คินวัน ไม่ผ่านไปเปล่า

(๒๘/๔๓๙)

อจฺเจนฺติ กาลา ตรยฺนฺติ รตฺติโย

วโยคฺณา อญฺุพุพฺพิ ขนฺนฺติ

กาลเวลาล่วงไป วันคืนผ่านพ้นไป

วัยก็หมดไปที่ละตอนๆ ตามลำดับ

(๑๕/๓๐๐)

รูปํ ชีรฺติ มจฺจานํ นามโคตฺตํ น ชีรฺติ

รูปกายของสัตว์ย่อมร่วงโรยไป แต่ชื่อและโคตรไม่เสื่อมสลาย

(๑๕/๒๑๐)

ทหราปี จ เย วุฑูดา เย พาลา เย จ ปญุฑิตา
อฑูดา เจว ทลิตุทา จ สพุเพ มจุจุปรายนา
ตั้งเด็ก ตั้งผู้ใหญ่ ตั้งคนพาล ตั้งบัณฑิต ตั้งคนมี ตั้งคนจน
ล้วนเดินหน้าไปหาความตายทั้งหมด

(๑๐/๑๐๘)

น มียุขมานัน ฌนมนุเวติ กิณุจิ

เมื่อตาย ทรัพย์สักนิดก็ติดตามไปไม่ได้

(๑๓/๔๔๑)

กาลโล ฆสติ ภูตานิ สพุพาเนว สหตุตนา

กาลเวลาย่อมกลืนกินสัตว์ทั้งหลาย พร้อมกันไปกับตัวมันเอง

(๗/๓๔๐)

ต้ ตญเจ อนุโสเจยฺย ยํ ยํ ตสฺส น วิหฺขติ
อดตฺตานมนุโสเจยฺย สทา มจฺจุวสํ ปตฺตํ

ถ้าบุคคลจะเศร้าโศกถึงคนที่ไม่ได้อยู่แก่ตน คือผู้ที่ตายไป
แล้วไซ้ร้ ก็ควรจะเศร้าโศกถึงตนเอง ซึ่งตกอยู่ในอำนาจ
ของพญามัจจุราชตลอดเวลา

(๒๗/๖๑๑)

น เหว ติญฺจํ นาสินํ น สยานํ น ปตฺถคฺคํ

อายุสังขาร ไซ้จะประมาทไปตามสัตว์ผู้ยืน นิ่ง นอน
หรือเดินอยู่ ก็หาไม่

(๗/๖๑๒)

ยารุปฺปตฺติ นิมิสฺสติ ตตฺราปี สรตี วโย

วัยย่อมเสื่อมลงเรื่อยไป ทุกหลับตา ทุกลิ้มตา

(๒๗/๖๑๒)

ตตฤตตนิ วตปฺปนุเถ วินาภาเว อสํสเย
ภูตํ เสสํ ทยิตพฺพํ จวิตํ อนนุโสจิจํ

เมื่อวัยเสื่อมสิ้นไปอย่างนี้ ความพลัดพรากจากกันก็ต้อง
มีโดยไม่ต้องสงสัย หมู่สัตว์ที่ยังเหลืออยู่ควรเมตตา
เอื้อเอ็นดูกัน ไม่ควรจะมีวเคราะห์ใดถึงผู้ที่ตายไปแล้ว

(๒๗/๖๑๓)

ยสฺส รตฺยา วิสานเณ อายุ อปฺปตฺริ สฺยา

วันคืนเคลื่อนคล้อย อายุเหลือน้อยเข้าทุกที

(๒๘/๔๓๗)

มจฺจนาพฺหโต โลโก ขราย ปริวาริโต

สัตว์โลกถูกมฤตยูห้ำหั่น ถูกขร่าปิดล้อม

(๒๘/๔๓๘)

ยถา วาริวโห ปุโร คจฺฉํ น ปริวตฺตติ
เอวมายุ มนุสฺसानํ คจฺฉํ น ปริวตฺตติ
แม่น้ำเต็มฝั่ง ไม่ไหลทวนขึ้นที่สูง ฉันทใด อายุของมนุษย์
ทั้งหลายย่อมไม่เวียนกลับมาสู่วัยเด็กอีก ฉันทนั้น

(๒๘/๔๓๙)

ตสฺมา อิธ ชีวิตเสเส
กิจฺจกโร สียา นโร น จ มขุเข
เพราะฉะนั้น ในชีวิตที่เหลืออยู่นี้ ทุกคนควรกระทำกิจ
หน้าที่ และไม่พึงประมาท

(๒๕/๓๘๗)

ปาปญฺจ เม นตฺถิ กตํ กุหิณฺจิ
ตสฺมา น สงฺเก มรณาคฺมาย
ข้าพเจ้าไม่มีความชั่ว ซึ่งทำไว้ ณ ที่ไหนๆ เลย
ฉะนั้น ข้าพเจ้าจึงไม่หวั่นเกรงความตายที่จะมาถึง

(๒๘/๑๐๐๐)