

ชีวิตและความตาย

พระราชสุทธินิพนธ์มงคล

D034

ธรรมชาติของสิ่งทั้งหลาย เกิดขึ้น ดำรงอยู่ชั่วคราว แล้วดับไป ความดับไป ความแตกสลายของรูปแห่งสิ่งมีชีวิตนั้นเอง เรียกในภาษาสามัญว่า “ตาย” ในขณะที่ดำรงอยู่ก็อยู่ด้วยความยุ่งยากลำบากนานาประการ ต้องต่อสู้ดิ้นรนเพื่อความอยู่รอด เพื่อประคองชีวิตไว้ ทั้งมนุษย์ พืช และสัตว์ ต้องมีภาระหนักในการประคับประคองรักษาชีวิตทั้งสิ้น

กล่าวเฉพาะมนุษย์และสัตว์เดรัจฉานก่อน ความเดือดร้อนของชีวิตเริ่มต้นตั้งแต่วาระแรกที่คลอดจากครรภ์ของแม่มาสู่สภาพใหม่ เรียกได้ว่าเริ่มก้าวเข้าสู่ยุคแห่งทุกข์ต่าง ๆ ตั้งแต่การเสี่ยงอันตรายในการคลอด เมื่อคลอดแล้วก็ต้องเผชิญหน้ากับความทุกข์ใหม่ ๆ ที่ตนไม่เคยประสบ หรือมิฉะนั้นก็ความทุกข์ซ้ำซากไปตลอดชีวิต ความตายเป็นทางออกจากทุกข์ชั่วคราวระยะหนึ่ง หรืออาจเปลี่ยนจากทุกข์อย่างหนึ่งไปสู่ทุกข์อื่นที่แปลกและใหม่อีกอย่างหนึ่ง ในรายที่คลอดยากทั้งเด็กและมารดาได้รับความทุกข์ทรมานเหลือเกิน ตายเสียขณะคลอดก็มี ตายเสียในครรภ์ก็มี ออกจากครรภ์พร้อมด้วยความพิการ และมีชีวิตอยู่อย่างทุกข์ทรมานไปตลอดจนตายก็มี ชีวิต – ความทุกข์ และความตาย ช่างสัมพันธ์กันอย่างไรก็คิดเสียจริง ๆ เมื่อออกจากครรภ์มารดามาสู่โลกนี้แล้ว แม้ไม่พิการอยู่ในสภาพปกติธรรมดา ก็ต้องถูกความทุกข์ต่าง ๆ บีบคั้นไม่เว้นใครได้เลย ไม่ว่าจะเด็กหรือผู้ใหญ่ ชายหรือหญิง ยากจนหรือมั่งมี สวยหรือซี้เหร่ ล้วนตกอยู่ภายใต้อำนาจครอบงำของความทุกข์ทั้งสิ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งคือ ความแก่ ความเจ็บ ความตาย และความต้องพลัดพรากจากบุคคล และสิ่งอันเป็นที่รักที่พอใจ

มนุษย์และสัตว์ทั่วไป จึงมีลูกศรสองดอกเสียบอยู่ ดอกหนึ่งที่กาย คือทุกข์ทางกาย อีกดอกหนึ่งเสียบใจ คือทุกข์ทางใจ ซึ่งมีสาเหตุอยู่มากมาย สุดท้ายจะพรรณนาได้ บางคนถูกบีบคั้นจนทนไม่ไหว ต้องฆ่าตัวตายด้วยวิธีต่าง ๆ เพื่อหนีทุกข์ แต่ก็หาหนีได้พ้นไม่ เขาต้องได้รับทุกข์ในภพหน้าอีก และอาจจะรุนแรงยิ่งกว่าทุกข์ในภพนี้ ที่เขาได้รับอยู่แล้วเสียอีก จนกว่าเมื่อใดเขาได้กำหนดรู้ทุกข์และเหตุแห่งทุกข์แล้ว ละเหตุแห่งทุกข์เสีย การติดตามแห่งทุกข์ก็จะสิ้นสุดลง

บุคคลจะมีศใหญ่อย่างไร มีทรัพย์มากเพียงใด มีบริวารล้นหลามอย่างไร ก็ไม่พ้นที่จะต้องตกอยู่ในอำนาจของ ความแก่ ความเจ็บไข้ และความตาย ในระหว่างมีชีวิตอยู่ ก็ถูกความทุกข์ต่าง ๆ รุกรานเบียดเบียนจนหาความสุขสำราญใจที่แท้จริงได้โดยยาก หรือให้ติดต่อกันเป็นเวลานาน ๆ ได้ความทุกข์เหล่านั้น เช่น ความทุกข์ใจ คับแค้นใจเพราะเหตุต่าง ๆ ความต้องหนาว ร้อน หิวกระหาย ปวด อูจจาาระบัสสาวะ ซึ่งต้องบำบัดอยู่เสมอ โรคภัยไข้เจ็บ ความถูกกิเลสแผดเผาให้ร่า ร้อน ความต้องทนทุกข์ด้วยทรมานเพราะผลของกรรมของตน ความต้องร่วมทุกข์ด้วยผู้เกี่ยวข้อง การต้องการแสวงหาอาหาร การทะเลาะวิวาทกับผู้อื่นที่ขัดแย้งกัน เหล่านี้ล้วนเป็นทุกข์ของชีวิตทั้งสิ้น

การระลึกถึงความตายอยู่เนืองนิตย์ เป็นกรรมฐานอย่างหนึ่ง ท่านเรียกว่า *มรณัสสติกรรมฐาน* ทำให้เกิดความสังเวชสลดใจ แต่ต้องประกอบด้วย สติสัมปชัญญะและญาณ (ความรู้ความเข้าใจตามเป็นจริง) มิฉะนั้นแล้วการระลึกถึงความตายจะเกิดความสะดุ้งกลัวหวาดเสียวพลันพลึง ไม่ได้ประโยชน์ และการระลึกถึงความตายที่ได้ประโยชน์ จะต้องมีสติสัมปชัญญะด้วยดี ให้เห็นความตายของตน และผู้อื่นเป็นเรื่องธรรมดาสามัญ ได้ความสังเวชสลดใจหมดความเพลิดเพลินในทางที่ผิด มีจิตคลายออกจากความโลภ โกรธ และหลง

ความตายนั้น มี ๒ ลักษณะ คือตายในเวลาที่เหมาะสมตายอย่างหนึ่ง ท่านเรียกว่า กาลมรณะ เช่น ตายเพราะชราสิ้นอายุ และตายในเวลาที่ยังไม่ควรตายอย่างหนึ่ง ท่านเรียกว่า อกาลมรณะ เช่น ตายเพราะถูกฆ่าตาย เพราะกรรมเก่ามาตัดรอน เกิดอุบัติเหตุ ต้องตายลงไปอย่างนี้เป็นอกาลมรณะ ความตายทั้งสองอย่างควรเป็นสังเวควัตถุ คือเรื่องอันเป็นที่ตั้งแห่งความสังเวชสลดจิตว่า โอหนอ! ท่านผู้นี้ตายแล้วอย่างไร ย่อมเป็นไปได้ที่เราจะต้องตายอย่างนี้บ้างวันใดวันหนึ่งในอนาคต

พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า ภิกษุทั้งหลาย สิ่ง ๔ ประการนี้ใคร ๆ จะประกันมิได้เลยคือ ๑) ประกันสิ่งที่จะต้องแก่หรือทรุดโทรมเป็นธรรมดา มิให้แก่หรือทรุดโทรม ๒) ประกันสิ่งที่มีความเจ็บป่วยเป็นธรรมดา มิให้มีความเจ็บป่วย ๓) ประกันสิ่งที่มีความตายเป็นธรรมดา มิให้ตาย ๔) ประกันกรรมชั่วที่บุคคลทำแล้ว มิให้ผลเป็นความทุกข์ ความทรมานทรมาย

(อังคุตตรนิกาย จตุกกนิบาต ๒๑/๒๓๑)

ความตายนี้มีอิทธิพลยิ่งใหญ่ ไม่มีการสามารถต้านทานต่อสู้ด้วยวิธีใด ๆ ได้เลย ก้าวเข้าสู่ประสาทแห่งกษัตริย์ธิราช และแม้ในวงชีวิตของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าอย่างสง่าผ่าเผยปราศจากความสะทกสะท้านใด ๆ เช่นเดียวกับก้าวเข้าสู่กระท่อมน้อยของขอทาน พญามัจจุราชนี้เป็นตุลาการที่เที่ยงธรรมยิ่งนัก ไม่เคยลำเอียงหรือกินสินบนของใครเลย ย่อมพิจารณาคดีตามบทพระอัยการและอ่านคำพิพากษาด้วยถ้อยคำอันหนักแน่นเด็ดเดี่ยว ไม่ฟังเสียงคัดค้านและขอร้องของใคร ท่ามกลางเสียงคร่ำครวญอันระคนด้วยกลิ่นธูปควันเทียนนั้น ท่านได้ยื่นพระหัตถ์ออกกระซกให้ความหวังของคนทุกคนหลุดลอยแล้วทุกอย่าง ก็เป็นไปตามของพระบัญชาของพระองค์ เมื่อมาถึงจุดนี้ ความยิ่งใหญ่ของผู้ยิ่งใหญ่ทั้งหลายก็จะกลายเป็นเพียงนิยายที่ไว้เล่าสู่กันฟังเท่านั้น

มงกุฎประดับเพชรก็มีค่าเท่ากับหมวกฟาง พระศทธานมีลวดลายวิจิตรก็
เป็นเสมือนท่อนไม้ที่ไร้ค่า เมื่อความตายมาถึงเข้า พระราชาก็ต้องถอดมงกุฎเพชรลง
วาง ทิ้งพระศทาไว้แล้วเดินเคียงคู่ไปกับชาวนา หรือขอทานผู้ได้ทิ้งจอบทิ้งเสียม
หมวกฟางและคันไถ หรือภาชนะขอทานไว้ให้ทายาทของตน

ใครเล่าจะต่อกรกับพญามัจจุราชผู้เป็นใหญ่ในสิ่งที่จะต้องตาย แต่ถ้าไม่มี
ความตายแล้วมนุษย์ทั้งหลายก็จะมัวเมาประมาท และมีชีวิตอยู่อย่างทุกข์ทรมาน
มากกว่านี้ พญามัจจุราชคือความตาย เมื่อมองในแง่ี้แล้ว ก็มีบุญคุณต่อมนุษย์
มากอยู่ เพราะเพียงแต่นึกถึงท่านบ่อย ๆ เท่านั้น ก็ทำให้ความโลภ โกรธ หลง สงบ
ระงับลง และแม้เพียงแต่เอาชื่อของท่านไปชู้เท่านั้น ก็ทำให้บุคคลบางคนวางมือจาก
ความชั่วทุจริตที่เคยทำมาก่อน แต่ก็พญามัจจุราชอีกเหมือนกันที่กระชากเอาชีวิตของ
คนดีมีประโยชน์บางคนไปอย่างหน้าตาเฉย แม้ในโอกาสอันยังไม่ควร หรือเป็นเพราะ
ควรจะไปมีความสุขในโลกหน้ามากกว่าปล่อยให้มีความสุขอยู่ในโลกมนุษย์อัน
เกลื่อนกล่นอยู่ด้วยสุขและทุกข์นี้

แม้ความงามอันเจิดจายของหญิงงามสะคราญตาร่านใจอันถูกยกย่องแล้ว
ว่าเป็นหนึ่งในจักรวาล เป็นที่ต้องการปรารถนายิ่งนักของบุรุษทุกวัยในพื้นที่พิภพนี้
เธอผู้งามพร้อมเช่นนั้น ในที่สุดก็ต้องตกเป็นเหยื่อของความตาย ซึ่งไม่เคยยกเว้นและ
ปราณีใครเลย เมื่อดาบมัจจุราชฟาดฟันลงใช้บ่วงอันมีมหิทธานุภาพยิ่งนัก คล้องเอา
วิญญาณไปแล้ว ร่างอันงดงามเร้าความตริกในกามให้กำเริบนั้นก็พลันนอนนิ่งเหมือน
ท่อนไม้ มันไร้ค่ายิ่งกว่าท่อนไม้เสียอีก เพราะไม่อาจนำไปใช้ประโยชน์ใด ๆ ได้เลย
จะทำสัมภาระหรือเครื่องมือหุงต้มแกงก็มีไม่ได้ มีแต่เป็นเหยื่อของหมู่หนอนเข้าซอนไช
ให้ปรุพลุจนเน่าเหม็นเป็นที่สะอิดสะเอียน แม้แต่บุคคลที่เคยรัก เหมือนจะขาดใจ

อะไรเล่าจะเป็นสาระในชีวิตมนุษย์ นอกจากความดีที่เคยบำเพ็ญและทิ้งไว้ให้โลก
ระลึกถึงและยกย่องบูชา

ด้วยประการฉะนี้ เจ้าของแห่งเรือนร่างที่ดงามพริ้งเพรา ถ้ามีมาแต่ใน
เรือนร่างอันไร้สาระของตน มิได้ชวนชวายนบำเพ็ญประโยชน์ให้สมกับที่เกิดมาเป็น
มนุษย์แล้ว คุณค่าของเขาจะสู้ก่อนอิฐปูนนได้อย่างไร

อำนาจและชีวิตเป็นของไม่ยั่งยืน เปรียบด้วยน้ำค้างบนใบหญ้า ไม่นานนัก
ก็เหือดแห้งไป เมื่ออาทิตย์อุทัยขึ้นมาแผดเผา ชีวิตนี้ถูกความและความเจ็บแค้น
อยู่ทุกวัน จะยั่งยืนไปได้สักเท่าใด ในที่สุดก็ต้องตาย ใครเล่าจะปฏิเสธพระดำรัสของ
พระผู้มีพระภาคเจ้าที่ว่า ความสุขอันเป็นโลกีย์ทั้งหมดลงท้ายด้วยทุกข์

ชีวิตเริ่มต้นด้วยเรื่องต้องปกปิดเพราะความอาย ทรงตัวอยู่ด้วยเรื่องยุ่งยาก
สับสน และจบลงด้วยเรื่องเศร้า อนึ่ง ชีวิตนี้เริ่มต้นและจบลงด้วยเสียงคร่ำครวญ
เมื่อลืมตาขึ้นดูโลกเป็นครั้งแรก เราก็ร้องไห้ และเมื่อจะหลับตาลาโลก เราก็ร้องไห้
อีก หรืออย่างน้อยก็เป็นสาเหตุให้คนอื่นหลังน้ำตา เด็กร้องไห้พร้อมด้วยกำมือแน่น
เป็นสัญลักษณ์ว่าเขาเกิดมา เพื่อจะหนองเหนียวยึดถือ แต่เมื่อหลับตาลาโลกนั้น
ทุกคนแบมือออกเหมือนจะเตือนให้ผู้อยู่เบื้องหลังสำนึกและเป็นพยานว่า มิได้เอา
อะไรไปเลย

เปรียบเหมือนภูเขาศิลาล้วน สูงจรดฟ้า กลิ้งเข้ามาพร้อมกันทั้งสี่ทิศ ย่อม
บดขยี้สัตว์ทั้งหลายให้พินาศไป ฉันทิ

ความแก่และความตายก็ฉันทินั้น ย่อมครอบงำอำยีสัตว์ทั้งหลายไม่เว้นใคร
เลย ไม่ว่าจะษัตริย์ พราหมณ์ ไวพย์ ศูทร จัณฑาล หรือคนรับจ้างทิ้งขยะมูลฝอย
ความแก่และความตายนั้น อันใคร ๆ จะเอาชนะด้วยกองทัพช้างม้าพลเดินเท้า ด้วย

ทรัพย์หรือเวทย์มนต์คาถาใด ๆ มิได้เลย เพราะฉะนั้นบัณฑิตผู้พิจารณาเห็นประโยชน์
พึงมีศรัทธาในพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ประพฤติธรรมด้วย กาย วาจา ใจ
ย่อมได้รับการสรรเสริญในโลกนี้ ละโลกนี้ไปแล้วย่อมบันเทิงในสวรรค์

(ปัพพโตปมคาถา ๑๕/๔๑๕/๑๔๘)

ความตายเป็นประดุจเงาตามตัวของคนและสัตว์ทั้งหลายอยู่ แต่บุคคลและ
สัตว์หาผู้ตัวไม่ หรือเหมือนเพชรฆาตถือดาบเงือตามหลังบุคคลอยู่ทุกอย่างก้าว พร้อม
ที่จะฟาดฟันอยู่ทุกขณะ แต่มนุษย์ทั้งหลายก็ประมาทอยู่ หากสำนึกถึงความจริงข้อนี้
ไม่ ช่างน่าสงสารเสียนี้กระไร?

ความแก่และความตายติดตัวบุคคลมาตั้งแต่วันแรกที่ถือปฏิสนธิในครรภ์
มารดาทีเดียว แต่ยังไม่ปรากฏชัด เป็นสภาพแวงเร้นอยู่พรางตาให้เห็นเป็นการ
เจริญเติบโต แต่ผู้รู้เรียกอาการอย่างนี้ว่า “วัย” หมายความว่า เสื่อมไป ลึกลงไป หด
ไป ต่อเมื่อปัจฉิมวัย ความแก่จึงปรากฏชัดเจน ปกปิดไม่ได้อีกต่อไป และในที่สุดก็
ต้องแตกทำลาย คือตายทุกคนบ่าหน้าไปสู่ความตายตั้งแต่วันแรกที่ปฏิสนธิในครรภ์
มารดา เหมือนดวงอาทิตย์บ่าหน้าไปทางทิศตะวันตกตั้งแต่นาทีแรกที่ขึ้นทาง
ตะวันออก หรือเหมือนสายน้ำที่ไหลจากที่สูงลงสู่ที่ต่ำ ฉะนั้น

วันคืนล่วงไป ชีวิตและอายุของสัตว์ทั้งหลายก็เสื่อมไปสิ้นไป ชีวิต
เปราะบางเหมือนภาชนะที่ช่างหม้อทำไว้ ทุกอย่างทุกขนาดมีการแตกทำลายเป็น
ที่สุด ทุกอย่างที่มีมนุษย์ปองหมายต้องการดิ้นรนชวนขวายหาซื้อแย่งทำลายล้างกัน
เพื่อสมบัติอันใด สมบัติอันนั้นก็พลอยวิบัติไปสิ้น (สำหรับเขา) เพราะวิบัติอันยิ่งใหญ่
มาถึงเข้า นั่นคือ มรณวิบัติ วิบัติคือความตาย ย่อมทำลายสมบัติอันเป็นที่ชื่นชมของ
บุคคลทุกประการ แม้สรีระอันเป็นที่รัก เป็นที่หวงแหนแห่งตนก็ต้องทอดทิ้งไว้ถม

แผ่นดิน หรือให้ถูกเผาเป็นเถ้าถ่าน ความไม่มีโรคจบลงด้วยโรค ความหนุ่มสาวลง ทำด้วยความแก่ ชีวิตสิ้นสุดลงด้วยความตาย ใครจะสูงด้วยยศ มากล้นด้วยบุญ อุดมด้วยฤทธิ์ เลิศด้วยปัญญา มีกำลังมหาศาลอย่างไร ก็ไม่พ้นเงื้อมมือแห่งความตาย แม้พระปัจเจกพุทธเจ้า และพระสัมมาสัมพุทธเจ้าผู้บรรลุถึงอมตธรรมแล้ว ก็ยังต้องตกอยู่ภายใต้อำนาจแห่งมฤตยู เมื่อเป็นเช่นนี้ ไหนเล่าความตายจักไม่มาถึงเรา

อันตรายอันเป็นเหตุแห่งความตายนั้นมีมากนัก เช่น อันตรายจากสัตว์ร้าย มิงูและเสื่อ เป็นต้น จากบุคคลที่เป็นศัตรูคู่แค้น จากอุบัติเหตุ เช่น ถูกรถชน พลัดล้มลงในที่บางแห่ง และอันตรายจากโรคต่าง ๆ มีโรคลมในปัจจุบัน และโรคอันเป็นเหตุให้สิ้นชีวิตโดยฉับพลันอีกหลายประการ เพราะฉะนั้นจึงไม่ควรประมาทในวัย วายยังหนุ่มสาว หรือยังไม่แก่ ในความไม่มีโรคและในชีวิต ว่าชีวิตของเราที่ยืนยาว มีอยู่เสมอมิใช่หรือ เห็นกันอยู่ตอนเช้า ตอนสายตายเสียแล้ว เห็นกันอยู่ตอนสาย ป้ายตายเสียแล้ว และเห็นกันอยู่ตอนบ่าย ตอนเย็นตายเสียแล้ว เห็นกันอยู่ตอนเย็น กลางคืนตายเสียแล้ว ความมีชีวิตอยู่ช่างไม่แน่นอนเสียเลย ส่วนความตายเป็นของแน่นอน เราจะต้องตายเป็นแน่แท้

ความมีชีวิตอยู่ เนื่องด้วยปัจจัยหลายอย่าง พอขาดเหตุปัจจัย ชีวิตก็พร้อมที่จะดับ เหตุปัจจัยที่กล่าวนั้นคือ ลมหายใจเข้าออก เมื่อหายใจเข้าไปแล้วไม่ออก หรือออกแล้วไม่เข้าไป คนก็ตายในช่วงระยะเวลาเพียงเล็กน้อย นอกจากนี้ยังต้องบริหารอิริยาบถทั้ง ๔ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน ให้เป็นไปสมมาเสมอ อุณหภูมิของร่างกายต้องมีความพอดี ขาดหรือเกินไปก็เดือดร้อน ร่างกายนี้ต้องได้ข้าว-น้ำ ตามกาลอันควร เมื่อขาดไป ไม่ได้ในกาลที่ควรได้ ชีวิตก็ถึงความแตกดับ

ชีวิต - โรค - กาลที่ตาย ที่ทอดทิ้งร่างกายและคติที่ไปในเบื้องหน้า ๕ ประการนี้ ไม่มีเครื่องหมาย รู้ไม่ได้ สัตว์โลกโดยทั่วไปรู้ไม่ได้ ใครเล่าจะกำหนดได้

ว่าตนจะมีชีวิตอยู่เท่านี้เท่านี้ ใครเล่าจะรู้ว่าตนจะตายด้วยโรคอะไร ในวันใด เดือนใด ปีใด และตายที่ใด นอกจากนี้ยังไม่อาจรู้ได้ว่าตายแล้วไปเกิดที่ไหน

ในสมัยปัจจุบัน ชีวิตของมนุษย์นี้น้อยนัก เพียงร้อยปีเป็นอย่างยิ่ง แม้จะเกินร้อยปีไปบ้างก็ไม่มาก และจะต้องตายเพราะชราเป็นแน่แท้ พระผู้มีพระภาคเจ้าจึงตรัสเตือนไว้ว่า

ภิกษุทั้งหลาย อายุของมนุษย์นี้น้อยนัก พวกเขาจะต้องเดินทางไปสู่สัมปรายภพ เพราะฉะนั้นจึงควรทำกุศลและควรประพฤติพรหมจรรย์ (คือดำรงตนอยู่ในระบอบการครองชีวิตอันประเสริฐที่ทุกข์เข้าถึงได้ยาก ดำเนินชีวิตตามหลักศีลสมาธิ ปัญญา) ผู้ที่เกิดแล้วจะไม่ตายเป็นไม่มี อายุของมนุษย์นี้น้อยนัก คนดี หรือผู้ฉลาด ไม่พึงประมาทในเรื่องอายุนั้น พึงรีบทำความดี (รีบดับทุกข์) เหมือนคนที่ไฟติดอยู่บนศีรษะควรรีบดับเสียโดยพลัน เรื่องความตายจะไม่มาถึงนั้นเป็นไม่มี

พระพุทธองค์ตรัสไว้อีกว่า สำหรับภิกษุผู้เจริญมรณัสสติว่า น่าปลื้มใจหนอที่เราอยู่มาได้วันหนึ่งคืนหนึ่ง อยู่มาได้วันหนึ่ง อยู่มาได้ชั่วระยะเวลาที่ฉันบิณฑบาตครั้งหนึ่ง เคี้ยวข้าว ๔-๕ คำ ภิกษุผู้เจริญมรณัสสติอย่างนี้ชื่อว่ายังประมาทอยู่ ยังเฉื่อยชาอยู่ในเรื่องระลึกถึงความตาย ส่วนภิกษุใดเจริญมรณัสสติอย่างนี้ว่า น่าปลื้มใจหนอ ที่เราอยู่มาได้ชั่วระยะเวลาเคี้ยวข้าวคำเดียวแล้วกลืนลงไป หรือเราอยู่มาได้ชั่วระยะเวลาหายใจเข้าแล้วหายใจออกได้ หรือหายใจออกแล้วหายใจเข้าได้ เราพึงใส่ใจคำสอนของพระพุทธเจ้า เราทำกิจของบรรพชิตได้มากหนอ อย่างนี้แหละ! ภิกษุทั้งหลาย เราจึงเรียกว่า ภิกษุนั้นเป็นผู้ไม่ประมาท เจริญมรณัสสติอย่างเข้มแข็งเพื่อความสิ้นไปแห่งกิเลส บางคราวพระพุทธองค์ทรงอุปมาชีวิตด้วยหยาดน้ำค้างบนใบหญ้า ด้วยฟองน้ำหรือต่อมในน้ำในความหมายว่า สิ้นไปเร็ว แตกดับเร็ว ทรงอุปมาชีวิตเหมือนรอยไม้ขีดลงในน้ำ ในความหมายว่า กลับเข้าหากันอย่างรวดเร็ว ไม่

ตั้งอยู่นาน น้ำที่ไหลจากภูเขา ไหลอย่างเดียวไม่ไหลกลับ ก้อนน้ำลายที่เขาอมไว้ที่ปลายลิ้นพร้อมที่จะถ่มทิ้งโดยพลัน ขึ้นเนื้อที่เขาใส่ไว้ในกะทะเหล็ก เหล็กถูกไฟเผาตลอดทั้งวันย่อมย่อยยับไปโดยรวดเร็ว โคที่เขานำไปสู่ที่ฆ่าย่อมใกล้ความตายเข้าไปทุกย่างก้าว ฉันทิ ชีวิตก็ฉันทิ มีระยะสั้น มีทุกข์มาก มีความคับแค้นมาก บุคคลผู้ฉลาดจึงควรพิจารณาชีวิตด้วยปัญญา ควรทำกุศล ประพฤติพรหมจรรย์ เพื่อถือเอาประโยชน์จากความตาย ซึ่งทุกคนหลีกเลี่ยงไม่ได้ ว่าอย่าข้ามไม่พินนี้ พระพุทธองค์ทรงสอนให้ทุกคน ทุกวัย พิจารณาเรื่อง ๆ ว่า เรามีความแก่ ความเจ็บ ความตายเป็นธรรมดา ไม่อาจล่วงพ้นไปได้ นอกจากนี้ ให้พิจารณาถึงความที่จะต้องพลัดพรากจากของรักของชอบใจทั้งปวง และพิจารณาถึงกรรมว่า เรามีกรรมเป็นของ ๆ ตน ต้องรับผลของกรรม มีกรรมเป็นกำเนิด เป็นเผ่าพันธุ์ มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย เราทำกรรมดีย่อมได้รับผลดี ทำกรรมชั่วย่อมได้รับผลชั่ว เพราะสัตว์โลกย่อมเป็นไปตามกรรม

ถึงอย่างไร ความตายก็ยังมีแง่ดีอยู่มิใช่น้อย เช่นทำให้คนที่เคยโกรธเกลียดซึ่งเราหายโกรธหรือเกลียด ให้อภัยในความผิดพลาดต่าง ๆ ของเรา ความตายไม่อาจพรากความรักของคนที่เราได้ ยังทำคนที่รักอยู่แล้ว รักมากขึ้น ความดีที่เคยทำไว้และยังไม่ค่อยปรากฏเมื่อยังมีชีวิตอยู่ จะปรากฏมากขึ้น เด่นชัดขึ้น คนที่เคยริษยาก็จะเลิกริษยา และหันกลับมายกย่องชมเชย โอกาสของเราทุกคนมีอยู่น้อย เวลาแห่งความตายรุกกระชั้นเข้ามาทุกนาที วินาที จึงไม่ควรประมาท ควรรีบทำกิจที่ควรทำ ลดละความเพลิดเพลินหลงใหลมัวเมาต่าง ๆ ให้เบาบางลง อย่างที่พระพุทธเจ้าทรงเตือนไว้ว่า “รำเริงอะไรกันนัก เพลิดเพลินอะไรกันนัก เมื่อโลกนี้ลูกโพลงอยู่ด้วยเพลิงคือความเจ็บ ความแก่ และความตาย ท่านทั้งหลายอยู่ท่ามกลางความมืดมนคือความหลง เหตุไฉนจึงไม่แสวงหาดวงประทีปคือ ปัญญา เล่า”