

วิธีสร้างบุญบารมี

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก องค์ที่ ๑๕

วัดบวรนิเวศวิหาร

บุญ ความหมายตามพจนานุกรมพุทธศาสน์ของพระราชวรมุนี (ประยูร ปยุตโต) กล่าวว่า บุญ คือ เครื่องชำระสัณดาน ความดี กุศล ความสุข ความประพฤดิชอบทางกาย วาจา และใจ กุศลธรรม

บารมี คือ คุณความดีที่บำเพ็ญอย่างยิ่งยวด เพื่อบรรลุจุดหมายอันสูงยิ่ง

วิธีสร้างบุญบารมีในพระพุทธศาสนามีอยู่ ๓ ขั้นตอน คือการให้ทาน การถือศีล และการเจริญภาวนา ที่นิยมเรียกกันว่า "ทาน ศีล ภาวนา" ซึ่งการให้ทานหรือการทำทานนั้น เป็นการสร้างบุญที่ค่าที่สุด ได้บุญน้อยที่สุด ไม่ว่าจะทำมากอย่างไรก็ไม่มีทางที่จะได้บุญมากไปกว่าการถือศีลไปได้ การถือศีลนั้นแม้จะมากอย่างไร ก็ไม่มีทางที่จะได้บุญมากเกินไปกว่าการเจริญภาวนาไปได้ ฉะนั้น การเจริญภาวนานั้น จึงเป็นการสร้างบุญบารมีที่สูงที่สุด ได้มากที่สุด ในทุกวันนี้เรารู้จักกันแต่การให้ทานอย่างเดียว เช่นการทำบุญตักบาตร ทอดกฐินผ้าป่า สละทรัพย์สร้างโบสถ์ วิหาร ศาลาการเปรียญ ส่วนการถือศีล แม้จะได้บุญมากกว่าการทำทาน ก็ยังมีการทำกันเป็นส่วนน้อย เพื่อความเข้าใจอันดี จึงขอชี้แจงการสร้างบุญบารมี อย่างไรจึงจะเป็นการลงทุนน้อยที่สุด แต่ได้บุญบารมีมากที่สุดดังนี้คือ

๑. การทำทาน

การทำทาน ได้แก่การสละทรัพย์สิ่งของสมบัติของตนที่มีอยู่ให้แก่ผู้อื่น โดยมีหวังจะจุนเจือให้ผู้อื่นได้รับประโยชน์และความสุขด้วยความเมตตาจิตของตน ทานที่ได้ทำไปนั้นจะทำให้ผู้ทำทานได้บุญมากหรือน้อยเพียงใด ย่อมสุดแล้วแต่องค์ประกอบ ๓ ประการ ถ้าประกอบหรือถึงพร้อมด้วยองค์ประกอบ ๓ ประการต่อไปนี้แล้ว ทานนั้นย่อมมีผลมาก ได้บุญบารมีมาก กล่าวคือ

องค์ประกอบข้อ ๑. "วัตถุทานที่ให้ต้องบริสุทธิ์"

วัตถุทานที่ให้ ได้แก่สิ่งของทรัพย์สินสมบัติที่ตนได้สละให้เป็นทานนั่นเอง จะต้องเป็นของที่บริสุทธิ์ ที่จะ เป็นของบริสุทธิ์ได้จะต้องเป็นสิ่งของที่ตนได้แสวงหา ได้มาด้วยความบริสุทธิ์ในการประกอบอาชีพ ไม่ใช่ของที่ได้มาเพราะการเบียดเบียนผู้อื่น เช่น ได้มาโดยทุจริต ลักทรัพย์ ยักยอก น้อ โกง ปล้นทรัพย์ ชิงทรัพย์ ฯลฯ

ตัวอย่าง ๑ ได้มาโดยการเบียดเบียนชีวิตเลือดเนื้อสัตว์ เช่นฆ่าสัตว์ต่างๆ เป็นต้นว่า ปลา โค กระบือ สุกร โดยประสงค์จะนำเอาเลือดเนื้อของเขามาทำอาหารถวายพระเพื่อเอาบุญ ย่อมเป็นการสร้างบาปเอามาทำบุญ วัตถุทานคือเนื้อสัตว์นั้นเป็นของที่ไม่มีบริสุทธิ แม้ทำบุญให้ทานไป ก็ย่อมได้บุญน้อย จนเกือบไม่ได้อะไรเลย ทั้งอาจจะได้บาปเสียอีกหากว่าทำทานด้วยจิตที่เศร้าหมอง แต่การที่ได้เนื้อสัตว์มาโดยการซื้อหาจากผู้อื่นที่ฆ่าสัตว์นั้น โดยที่ตนมิได้มีส่วนร่วมรู้เห็นเป็นใจในการฆ่าสัตว์ก็ดี เนื้อสัตว์นั้นตายเองก็ดี เนื้อสัตว์นั้นย่อมเป็นวัตถุทานที่บริสุทธิ เมื่อนำมาทำทานย่อมได้บุญมากหากถึงพร้อมด้วยองค์ประกอบข้ออื่นๆด้วย

ตัวอย่าง ๒ ลัทธิพยุห์ ยักยอก หนีโงง ชิงทรัพย์ ปล้นทรัพย์รวมตลอดถึงการทุจริตหรือราษฎรบังหลวง อันเป็นการได้ทรัพย์มาในลักษณะไม่ชอบธรรม หรือ โดยเจ้าของเดิมไม่เต็มใจให้ทรัพย์นั้นย่อมเป็นของไม่บริสุทธิ เป็นของร้อน แม้จะผลิดอกออกผลมาเพิ่มเติม ดอกผลนั้นก็ย่อมเป็นของไม่บริสุทธิด้วย นำเอาไปกินไปใช้ย่อมเกิดโทษ เรียกว่า "บริโภคน้ำด้วยความเป็นหนี" แม้จะนำเอาไปทำบุญ ให้ทาน สร้างโบสถ์ วิหารก็ไม่ทำให้ได้บุญแต่อย่างใด สมัยหนึ่งในรัชกาลที่ ๕ มีหัวหน้าสำนักนางโลมชื่อว่า "ยายแพง" ได้เรียกเก็บเงินจากหญิงโสเภณีในสำนักของตนจากอัตราที่ได้มาครั้งหนึ่ง ๒๕ สตางค์ แยกจะชักเอาไว้ ๕ สตางค์ สะสมเอาไว้เช่นนี้จนได้ประมาณ ๒,๐๐๐ บาท แล้วจึงจัดสร้างวัดขึ้นวัดหนึ่งด้วยเงินนั้นทั้งหมด เมื่อสร้างเสร็จแล้วแกก็ปลื้มปิติ นำไปนมัสการถามหลวงพ่อดุสิตว่า การที่แกสร้างวัดทั้งวัดด้วยเงินของแกทั้งหมดจะได้บุญบารมีอย่างไร หลวงพ่อดุสิตตอบว่า "ได้แค่ ๑ สติง แกก็เสียใจ เหตุที่ได้บุญน้อยก็เพราะทรัพย์อันเป็นวัตถุทานที่ตนนำมาสร้างวัดอันเป็นวิหารทานนั้น เป็นของที่แสวงหาได้มาโดยไม่บริสุทธิ เพราะเบียดเบียนมาจากเจ้าของที่ไม่เต็มใจจะให้ ฉะนั้น บรรดาพ่อค้าแม่ขายทั้งหลายที่ซื้อของถูกๆ แต่ขายแพงๆ จนเกินส่วนที่ควรจะได้ ผลกำไรที่ได้มาเพราะความโลภจัดจนเกินส่วนนั้นย่อมเป็นสิ่งของที่ไม่มีบริสุทธิโดยนัยเดียวกัน

วัตถุทานที่บริสุทธิเพราะการแสวงหาได้มาโดยชอบธรรมดังกล่าว ไม่ได้จำกัดว่าต้องเป็นของดีหรือเลว ไม่ได้จำกัดว่าเป็นของมากหรือน้อย น้อยค่าหรือมีค่ามาก จะเป็นของดี เลว ประณีต มากหรือน้อยไม่สำคัญ ความสำคัญขึ้นอยู่กับเจตนาในการให้ทานนั้น ตามกำลังทรัพย์และกำลังศรัทธาที่ตนมีอยู่

องค์ประกอบข้อ ๒. "เจตนาในการให้ทานต้องบริสุทธิ"

การให้ทานนั้น โดยจุดมุ่งหมายที่แท้จริงก็เพื่อเป็นการขจัดความโลภ ความตระหนี่เหนียวแน่น ความ

หวงแหวน หลงไหลในทรัพย์สมบัติของตน อันเป็นกิเลสหายาบ คือ "โลกกิเลส" และเพื่อเป็นการ
สงเคราะห์ผู้อื่นให้ได้รับความสุขด้วยเมตตาธรรมของตน อันเป็นบันไดก้าวแรกในการเจริญเมตตา
พรหมวิหารธรรมในพรหมวิหาร ๔ ให้เกิดขึ้น ถ้าได้ให้ทานด้วยเจตนาดังกล่าวแล้ว เรียกว่าเจตนาในการ
ทำทานบริสุทธิ์ แต่เจตนาที่ว่าบริสุทธิ์นั้น ถ้าจะบริสุทธิ์จริงจะต้องสมบูรณ์พร้อมกัน ๓ ระยะ คือ

- (๑) ระยะก่อนที่จะให้ทาน ก่อนที่จะให้ทานก็มีจิตโสมนัส รำเริงเบิกบานยินดีที่จะให้ทาน เพื่อสงเคราะห์
ผู้อื่นให้ได้รับความสุขเพราะทรัพย์สิ่งของของตน
- (๒) ระยะที่กำลังลงมือให้ทาน ระยะที่กำลังลงมือทำทานอยู่นั้นเอง ก็ทำด้วยจิตโสมนัสรำเริงยินดีและ
เบิกบานในทานที่ตนกำลังให้ผู้อื่น
- (๓) ระยะหลังจากที่ได้ให้ทานไปแล้ว ครั้นเมื่อได้ให้ทานไปแล้วเสร็จ หลังจากนั้นก็ดี นานมาก็ดี เมื่อ
หวนคิดถึงทานที่ตน ได้กระทำไปแล้วครั้งใดก็มีจิตโสมนัสรำเริงเบิกบาน ยินดีในทานนั้นๆ

เจตนาบริสุทธิ์ในการทำทานนั้น อยู่ที่จิตโสมนัสรำเริงเบิกบานยินดีในทานที่ทำนั้นเป็นสำคัญ และ
เนื่องมาจากเมตตาจิตที่มุ่งสงเคราะห์ผู้อื่นให้พ้นความทุกข์และให้ได้รับความสุขเพราะทานของตน
นับว่าเป็นเจตนาที่บริสุทธิ์ในเบื้องต้น แต่เจตนาที่บริสุทธิ์เพราะเหตุดังกล่าวมาแล้วนี้จะทำให้ยิ่งๆ
บริสุทธิ์มากขึ้นไปอื่นหากผู้ให้ทานนั้นได้ทำทานด้วยวิปัสสนาปัญญา กล่าวคือไม่ใช่ทำทานอย่างเดียว
แต่ทำทานพร้อมกับมีวิปัสสนาปัญญา โดยใคร่ครวญถึงวัตถุประสงค์ที่ให้ทานนั้นว่า อันบรรดาทรัพย์สิ่งของ
ทั้งปวงที่ชาวโลกนิยมยกย่องหวงแหวนเป็นสมบัติกันด้วยความโลภนั้น แท้ที่จริงแล้วก็เพียงแต่วัตถุ
ธาตุประจำโลก เป็นสมบัตินกลาง ไม่ใช่ของผู้ใดโดยเฉพาะ เป็นของที่มีมาตั้งแต่ก่อนเราเกิดขึ้นมา และไม่ว่า
เราจะเกิดขึ้นมาหรือไม่ก็ตาม วัตถุประสงค์ดังกล่าวก็มีอยู่เช่นนั้น และได้ผ่านการเป็นเจ้าของของผู้อื่น
มาแล้วหลายชั่วคน ซึ่งท่านแต่ก่อนนั้นต่างก็ได้ล้มหายตายจากไปทั้งสิ้น ไม่สามารถนำวัตถุประสงค์กล่าว
นี้ติดตัวไปได้เลย จนในที่สุดก็ได้ตกทอดมาถึงเรา ให้เราได้กินได้ใช้ได้ยึดถือเพียงชั่วคราว แล้วก็ตก
ทอดสืบเนื่องไปเป็นของคนอื่นๆ ต่อๆ ไปเช่นนี้ แม้เราเองก็ไม่สามารถจะนำติดตัวเอาไปได้ จึงนับว่าเป็น
เพียงสมบัติผลัดกันชมเท่านั้น ไม่จากไปในวันนี้ก็ต้องจากไปในวันหน้า อย่างน้อยเราก็ต้องจากต้องทิ้ง
เมื่อเราได้ตายลง นับว่าเป็นอนิจจัง คือไม่เที่ยงแท้แน่นอน จึงไม่อาจจะยึดมั่นถือมั่นว่านั่นเป็นของเราได้
ถาวรตลอดไป แม้ตัววัตถุประสงค์กล่าวนี้เอง เมื่อมีเกิดขึ้นเป็นตัวตนแล้ว ก็ตั้งอยู่ในสภาพนั้นให้ตลอดไป
ไม่ได้ จะต้องเก่าแก่ ผุพัง บอบสลายไป ไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตนแต่อย่างไร แม้แต่เนื้อตัวร่างกายของเราเองก็มี
สภาพเช่นเดียวกับวัตถุประสงค์เหล่านั้น ซึ่งไม่อาจจะตั้งมั่นให้ยั่งยืนอยู่ได้ เมื่อมีเกิดขึ้นแล้วก็จะต้องเจริญวัย
เป็นหนุ่มสาวแล้วก็เฒ่าแก่และตายไปในที่สุด เราจะต้องพลัดพรากจากของอันเป็นที่รัก ที่หวงแหวน คือ

ทรัพย์สินสมบัติทั้งปวง

เมื่อเจตนาในการให้ทานบริสุทธิ์ผูกผ่องดีพร้อมทั้งสามระยะดังกล่าวมาแล้ว ทั้งยังประกอบไปด้วย วิปัสสนาปัญญาดังกล่าวมาแล้วด้วย เจตนาที่แนบยอมบริสุทธิ์อย่างยิ่ง ทานที่ได้ทำไปนั้นย่อมมีผลมาก ได้บุญมากหากวัตถุทานที่ได้ทำเป็นของที่บริสุทธิ์ตามองค์ประกอบข้อ ๑ ด้วย ก็ย่อมทำให้ได้บุญมากยิ่งขึ้นไปอีก วัตถุทานจะมากหรือน้อย เป็นของเลวหรือประณีตไม่สำคัญ เมื่อเราได้ให้ทานไปตามกำลังทรัพย์ที่เรามีอยู่ย่อมใช้ได้ แต่ก็มีข้ออันควรระวังอยู่ ก็คือ การทำทานนั้นอย่างได้เบียดเบียนตนเอง เช่นมีน้อย แต่ฝืนทำให้มากๆ จนเกินกำลังของตนที่จะให้ได้ เมื่อได้ทำไปแล้ว ตนเองและสามี ภริยา รวมทั้งบุตรต้องลำบาก ขาดแคลน เพราะไม่มีจะกิน จะใช้ เช่นนี้ย่อมทำให้จิตเศร้าหมอง แม้วัตถุทานจะมากหรือทำมาก ก็ย่อมได้บุญน้อย ต่อไปนี้เป็นตัวอย่างที่ทำทานด้วยเจตนาอันไม่บริสุทธิ์ คือ

ตัวอย่าง ๑ ทำทานเพราะอยากได้ ทำเอาหน้า ทำอวดผู้อื่น เช่น สร้างโรงเรียน โรงพยาบาลใส่ชื่อของตน ไปยื่นถ่ายภาพลงโฆษณาในหน้าหนังสือพิมพ์เพื่อให้ได้รับความนิยมนับถือ โดยที่แท้จริงแล้วตนมิได้มีเจตนาที่จะมุ่งสงเคราะห์ผู้ใด เรียกว่าทำทานด้วยความโลภ ไม่ได้ทำเพื่อขจัดความโลภ ทำทานด้วยความอยากได้ คืออยากได้หน้า ได้เกียรติ ได้สรรเสริญ ได้ความนิยมนับถือ

ตัวอย่าง ๒ ทำทานด้วยความฝืนใจ ทำเพราะเสียไม่ได้ ทำด้วยความเสียดาย เช่นมีพวกพ้องมาเรียไรตนเอง ไม่มีศรัทธาที่จะทำ หรือมีศรัทธาอยู่บ้าง แต่ทรัพย์น้อย เมื่อมีพวกมาเรียไรบอกบุญ ต้องจำใจทำทานไปเพราะความเกรงใจพวกพ้อง หรือเกรงว่าจะเสียหน้า ตนจึงได้สละทรัพย์ทำทานไปด้วยความจำใจ ย่อมเป็นการทำทานด้วยความตระหนี่หวงแหน ทำทานด้วยความเสียดาย ไม่ใช่ทำทานด้วยจิตเมตตาที่มุ่งจะสงเคราะห์ผู้อื่น ซึ่งยิ่งคิดก็ยิ่งเสียดาย ให้ไปแล้วก็เป็นทุกข์ใจ บางครั้งนึกโกรธผู้ที่มาบอกบุญ เช่นนี้จิตย่อมเศร้าหมอง ได้บุญน้อย หากเสียดายมากๆ จนเกิดโทสจริตกล้าแล้ว นอกจากจะไม่ได้บุญแล้ว ที่จะได้ก็คือบาป

ตัวอย่าง ๓ ทำทานด้วยความโลภ คือทำทานเพราะอยากได้นั้น อยากได้นี้ อยากเป็นนั่น เป็นนี่ อันเป็นการทำทานเพราะหวังสิ่งตอบแทน ไม่ใช่ทำทานเพราะมุ่งหมายที่จะขจัดความโลภ ความตระหนี่หวงแหนในทรัพย์ของตน เช่น ทำทานแล้วตั้งจิตอธิษฐานขอให้ชาติหน้าได้เป็นเทวดา นางฟ้า ขอให้รูปสวย ขอให้ทำมาค้าขึ้น ขอให้ร่ำรวยนับล้าน ขอให้ถูกสลากกินแบ่งสลากกินรวบ ซึ่งสิ่งเหล่านี้ล้วนแต่เป็นสมบัติสวรรค์ หากชาติก่อนไม่เคยได้ทำบุญใส่บาตรฝากสวรรค์เอาไว้ อยู่ๆก็มาขอเบิกในชาตินี้ จะมีที่

"ไหนมาให้เบิก การทำทานด้วยความ โลกเช่นนี้ ย่อมไม่ได้บุญอะไรเลย สิ่งที่จะได้พอกพูนเพิ่มให้มากขึ้น และหาขึ้น ก็คือ "ความโลก"

ผลหรืออานิสงส์ของการทำทานที่ครบองค์ประกอบ ๓ ประการนั้น ย่อมมีผลให้ได้ซึ่งมนุษย์สมบัติ สวรรค์สมบัติเอง แม้ว่าจะไม่ได้ตั้งเจตนาเอาไว้ล่วงหน้าก็ตาม เพราะสิ่งเหล่านี้เป็นผลที่สืบเนื่องมาจาก เหตุ เมื่อทำเหตุครบถ้วนย่อมมีผลเกิดขึ้นตามมาเอง เช่นเดียวกับปลูกต้นมะม่วงเมื่อรดน้ำพรวนดินและ ใส่ปุ๋ยไปตามธรรมดาเรื่อยไป แม้จะไม่อยากให้เป็นเจริญเติบโตและออกดอกออกผล ในที่สุดต้นไม้มันก็ต้อง เจริญและผลิดดอกออกผลตามมา สำหรับผลของทานนั้น หากน้อยหรือมีกำลังไม่มากนักย่อมນ้อมนำให้ บังเกิดในมนุษย์ชาติ หากมีกำลังแรงมาก ก็อาจจะน้อมนำให้ได้บังเกิดในเทวโลก ๖ ชั้น เมื่อได้เสวย สมบัติในเทวโลกจนสิ้นบุญแล้ว ด้วยเศษของบุญที่ยังคงเหลืออยู่บ้างประกอบกับไม่มีอกศลกรรมอื่น แทรกให้ผล ก็อาจจะน้อมนำให้มาบังเกิดเป็นมนุษย์อีกครั้งหนึ่ง และเมื่อได้มาบังเกิดเป็นมนุษย์แล้ว ก็ ย่อมทำให้ได้เกิดในตระกูลที่ร่ำรวย มั่งคั่ง สมบูรณ์ไปด้วยทรัพย์ หรือไม่ก็เป็นผู้ที่มียาผลมาก ทำมาหา กินขึ้นและร่ำรวยในภายหลัง ทรัพย์สมบัติไม่วิบัติหายนะไปเพราะวินาศภัย โจรภัย อัคคีภัย วาตภัย ฯลฯ แต่จะมั่งคั่ง ร่ำรวยในวัยใดย่อมสุดแล้วแต่ผลทานแต่ชาติก่อนๆจะส่งผล คือ

๑. ร่ำรวยตั้งแต่วัยต้น เพราะผลของทานที่ได้ตั้งเจตนาไว้บริสุทธิ์ตั้งแต่ก่อนจะทำทาน คือก่อนที่จะลง มือทำทานก็มีจิตเมตตา โสมนัสร่าเริงเบิกบานยินดีในทานที่ตนจะทำได้ทำเพื่อสงเคราะห์ผู้อื่น แล้วก็ได้ลง มือทำทานไปตามเจตนา นั้น เมื่อเกิดเป็นมนุษย์ย่อม โชคดี โดยเกิดในตระกูลที่ร่ำรวย ชีวิตในวัยต้นอุดม สมบูรณ์พุดสุขไปด้วยทรัพย์ ไม่ยากจนแร้นแค้น ไม่ต้องขวนขวายหาเลี้ยงตนเองมาก แต่ถ้าเจตนา นั้นไม่ งามบริสุทธิ์พร้อมกันครบ ๓ ระยะแล้ว ผลทานนั้นก็ย่อมส่งผลให้ไม่สม่าเสมอกัน คือแม้ว่าจะร่ำรวย ตั้งแต่วัยต้น โดยเกิดมาบนกองเงินกองทองก็ตาม หากในขณะที่กำลังลงมือทำทานเกิดจิตเศร้าหมอง เพราะหวนคิดเสียขายหรือหวงแหนทรัพย์ที่จะให้ทานขึ้นมา หรือเกิดหมดศรัทธาขึ้นมาเลยๆ แต่ก็ยังฝืน ใจทำทานไป เพราะเสียไม่ได้หรือเพราะตามพวกพ้องไปอย่างเสียไม่ได้ เช่นนี้ผลทานย่อมหมดกำลัง ให้ผลในระยะที่ ๒ ซึ่งตรงกับวัยกลางคน ซึ่งจะมีผลทำให้ทรัพย์สมบัติวิบัติหายนะไปด้วยการต่างๆ แม้จะได้รับมรดกมาก็ไม่อาจจะรักษาไว้ได้ หากเจตนาในการทำทานนั้นเศร้าหมองในระยะที่ ๓ คือทำ ทานไปแล้วหวนคิดขึ้นมาทำให้เสียขายทรัพย์ ความหายนะก็มีผลต่อเนื่องมาจนถึงบั้นปลายชีวิตด้วย คือ ทรัพย์สินคงวิบัติเสียหายต่อเนื่องจากวัยกลางคนตลอดไปจนถึงตลอดอายุขัยชีวิตจริงของผู้ที่เกิดบนกอง เงินกองทองก็มีให้เห็น เป็นตัวอย่างที่เมื่อได้รับทรัพย์มรดกแล้วก็วิบัติเสียหายไป หรือนักธุรกิจที่ ประสบความสำเร็จในวัยต้น แต่ก็ต้องล้มละลายในวัยกลางคน และบั้นปลายชีวิต แต่ถ้าได้ตั้งเจตนาใน

การทำงานไว้บริสุทธิครบถ้วนพร้อม ๓ ระยะแล้ว ผลทานนั้นย่อมส่งผลสม่ำเสมอ คือร่ำรวยตั้งแต่เกิด
วัยกลางคน และจนปัจฉิมวัย

๒. ร่ำรวยในวัยกลางคน การที่ร่ำรวยในวัยกลางคนนั้นสืบเนื่องมาจากผลของทานที่ได้ทำเพราะเจตนา
งามบริสุทธิในระยะที่ ๒ กล่าวคือไม่งามบริสุทธิในระยะแรก เพราะก่อนที่จะลงมือทำทานก็มิได้มีจิต
ศรัทธามาก่อน ไม่คิดจะทำทานมาก่อน แต่ก็ได้ตัดสินใจทำทานไปเพราะเหตุบางอย่าง เช่นทำตามพวก
พ้องอย่างเสียไม่ได้ แต่เมื่อได้ลงมือทำทานอยู่ก็เกิดโสมนัสยินดีในทานที่กำลังกระทำอยู่นั้น ด้วย
ผลทานชนิดนี้ ย่อมทำให้มาบังเกิดในตระกูลที่ยากจนคับแค้น ต้องต่อสู้สร้างตนเองมาในวัยต้น ครั้นเมื่อ
ถึงวัยกลางคน กิจการหรือธุรกิจที่ทำก็ประสบความสำเร็จรุ่งเรือง และหากเจตนาในการทำทานได้งาน
บริสุทธิในระยะที่ ๓ ด้วย กิจการหรือธุรกิจนั้น ย่อมส่งผลรุ่งเรืองตลอดไปจนถึงบั้นปลายชีวิต หาก
เจตนาในการทำทานไม่บริสุทธิในระยะที่ ๓ แม้ธุรกิจหรือกิจการงานจะประสบความสำเร็จรุ่งเรืองใน
วัยกลางคน แต่ก็ล้มเหลวหายชะงัดในบั้นปลาย ทั้งนี้เพราะผลทานหมกกำลัง ส่งผลไม่ตลอดจนถึงบั้น
ปลายชีวิต

๓. ร่ำรวยปัจฉิมวัย คือร่ำรวยในบั้นปลายชีวิตนั้น สืบเนื่องมาจากผลทานที่ผู้กระทำมีเจตนางามไม่
บริสุทธิในระยะแรกและระยะที่ ๒ แต่งามบริสุทธิเฉพาะในระยะที่ ๓ กล่าวคือ ก่อนและในขณะที่ลงมือ
ทำทานอยู่นั้น ก็มีได้มีจิตโสมนัสยินดีในการทำทานนั้นแต่อย่างใด แต่ได้ทำลงไปโดยบังเอิญ เช่นทำ
ตามๆพวกพ้องไปอย่างเสียไม่ได้ แต่เมื่อได้ทำไปแล้ว ต่อมาหวนคิดถึงผลทานนั้น ก็เกิดจิตโสมนัสสร้าง
ยินดีเบิกบาน หากผลทานชนิดนี้จะน้อมนำมาให้มาบังเกิดเป็นมนุษย์ ก็จะเกิดในตระกูลที่ยากจนคับแค้น
ต้องต่อสู้ดิ้นรนศึกษาเล่าเรียนและขวนขวายสร้างตนเองมาตั้งแต่วัยต้นจนล่วงวัยกลางคนไปแล้ว
กิจการงานหรือธุรกิจนั้นก็ยังไม่ประสบความสำเร็จ เช่นต้องล้มลุกคลุกคลานตลอดมา แต่ครั้นถึงบั้น
ปลายชีวิตก็ประสบช่องทางเหมาะ ทำให้กิจการงานนั้นเจริญรุ่งเรืองทำมาค้าขึ้นและร่ำรวยอย่าง
ไม่คาดหมาย ซึ่งชีวิตจริงๆของคนประเภทนี้ก็มีให้เห็นเป็นตัวอย่างอยู่มาก

องค์ประกอบข้อ ๓. "เนื่อนานบุญต้องบริสุทธิ"

คำว่า "เนื่อนานบุญ" ในที่นี้ได้แก่บุคคลผู้รับการทำทานของผู้ทำทานนั่นเอง นับว่าเป็นองค์ประกอบข้อที่
สำคัญที่สุด แม้ว่าองค์ประกอบในการทำทานข้อ ๑ และ ๒ จะงามบริสุทธิครบถ้วนดีแล้ว กล่าวคือวัตถุที่
ทำทานนั้นเป็นของที่แสวงหาได้มาด้วยความบริสุทธิ เจตนาในการทำทานก็งามบริสุทธิพร้อมทั้งสาม
ระยะ แต่ตัวผู้รับการทำทานเป็นคนที่ไม่ดี ไม่ใช่ผู้ที่เป็นเนื่อนานบุญที่บริสุทธิ เป็นเนื่อนานบุญที่เลว ทานที่

ทำไปนั้นก็ไม่ผลิดอกออกผล เปรียบเหมือนกับการหว่านเมล็ดข้าวเปลือกลงในพื้นนา ๑ กำมือ แม้เมล็ดข้าวนั้นจะเป็นพันธุ์ดีที่พร้อมจะงอกงาม (วัตถุนานบริสุทธิ์) และผู้หว่านคือกสิกรที่มีเจตนาจะหว่านเพื่อทำนาให้เกิดผลผลิตเป็นอาชีพ (เจตนาบริสุทธิ์) แต่หากที่นาเป็นพื้นที่ที่ไม่สม่ำเสมอ เมล็ดข้าวที่หว่านลงไปก็งอกงายไม่สม่ำเสมอ โดยเมล็ดที่ไปตกในที่ที่เป็นดินดี บัญชี มีน้ำอุดมดีก็จะงอกงายมีผลผลิตที่สมบูรณ์ ส่วนเมล็ดที่ไปตกบนพื้นที่แห้งแล้ง มีแต่กรวดกับทรายและขาดน้ำ ก็จะแห้งเหี่ยวหรือเฉาตายไป หรือไม่งอกงายเสียเลย

การทำทานนั้น ผลผลิตที่ผู้ทำทานจะได้รับก็คือ "บุญ" หากผู้ที่รับการให้ทานไม่เป็นเนื้อนาที่ดีสำหรับการทำบุญแล้ว ผลของทานคือบุญก็จะไม่เกิดขึ้น แม้จะเกิดก็ไม่สมบูรณ์ เพราะแกร็นหรือแห้งเหี่ยวเฉาไปด้วยประการต่างๆ ฉะนั้น ในการทำทาน ตัวบุคคลผู้รับของเราให้ทานจึงเป็นเงื่อนไขที่สำคัญที่สุด เราผู้ทำทานจะได้รับบุญมากหรือน้อยก็ขึ้นอยู่กับคนพวกนี้ คนที่รับการให้ทานนั้นหากเป็นผู้ที่มีศีลมีธรรมสูง ก็ย่อมเป็นเนื้อนาบุญที่ดี ทานที่เราได้ทำไปแล้วก็เกิดผลบุญมาก หากผู้รับการให้ทานเป็นผู้ที่ไม่มีศีลไม่มีธรรม ผลของทานก็ไม่เกิดขึ้น คือได้บุญน้อย ฉะนั้น คติโบราณที่กล่าวว่า "ทำบุญอย่าถามพระ หรือตักบาตรอย่าเลือกพระ" เห็นจะใช้ไม่ได้ในสมัยนี้ เพราะในสมัยนี้ไม่เหมือนกับท่านในสมัยก่อนๆ ที่บวชเพราะมุ่งจะหนีสงสาร โดยมุ่งจะทำมรรคผล และนิพพานให้แจ้ง ท่านจึงเป็นเนื้อนาบุญที่ประเสริฐ แต่ในสมัยนี้มีอยู่บางคนที่บวชด้วยคติ ๔ ประการ คือ "บวชเป็นประเพณี บวชหนีทหาร บวชผลาญข้าวสุก บวชสนุกตามเพื่อน" ธรรมวินัยใดๆ ท่านไม่สนใจ เพียงแต่มีผ้าเหลืองห่มกาย ท่านก็นึกว่าตนเป็นพระและเป็นเนื้อนาบุญเสียแล้ว ซึ่งป่วยการจะกล่าวไปถึงศีลปาฏิโมกข์ ๒๒๗ ข้อ แม้แต่เพียงแค่ศีล ๕ ก็ยังเอาแน่ไม่ได้ว่าท่านจะมีหรือไม่ การบวชที่แท้จริงแล้วก็เพื่อจะละความโลภ โกรธ และหลง ปัญหาว่าทำอย่างไรจึงจะได้พบกับท่านที่เป็นเนื้อนาบุญที่ประเสริฐ ข้อนี้ย่อมขึ้นอยู่กับวาสนาของเราผู้ทำทานเป็นสำคัญ หากเราได้เคยสร้างสมอบรมสร้างบารมีมาด้วยดีในอดีตชาติเป็นอันมากแล้ว บารมีนั้นก็จะเป็นพลังวาสนานำมาให้ได้พบกับท่านที่เป็นเนื้อนาบุญที่ประเสริฐ ทำทานครั้งใดก็มักโชคได้พบกับท่านที่ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ ไปเสียทุกครั้ง หากบุญวาสนาของเราน้อยและไม่มั่นคง ก็จะได้พบกับท่านที่เป็นเนื้อนาบุญบ้าง ได้พบกับอสังขิบ้าง คือดีและชั่วคละกันไป เช่นเดียวกับการซื้อสลากกินแบ่งกลางกินรวบ หากมีวาสนาบารมีเพราะได้เคยทำบุญให้ทานฝากกับสวรรค์ไว้ในชาติก่อนๆ ก็ย่อมมีวาสนาให้ถูกรางวัลได้ หากไม่มีวาสนาเพราะไม่เคยทำบุญทำทานฝากสวรรค์เอาไว้เลย ก็ไม่มีสมบัติสวรรค์อะไรที่จะให้เบิกได้ อยู่ๆ ก็จะมาขอเบิก เช่นนี้ก็ยากที่จะถูกรางวัลได้

สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ตรัสเอาไว้ว่า แม้วัตถุนานจะบริสุทธิ์ดี เจตนาในการทำทานจะบริสุทธิ์ดี

จะทำให้ทานนั้นมีผลมากหรือน้อย ย่อมขึ้นอยู่กับเนื่อนานบุญเป็นลำดับต่อไปนี้ คือ

๑. ทำทานแก่สัตว์เดรัจฉาน แม้จะมากถึง ๑๐๐ ครั้ง ก็ได้อุญน้อยกว่าให้ทานดังกล่าวแก่มนุษย์ แม้จะเป็นมนุษย์ที่ไม่มีศีล ไม่มีธรรมเลยก็ตาม ทั้งนี้เพราะสัตว์ย่อมมีบุญวาสนาบารมีน้อยกว่ามนุษย์ และสัตว์ไม่ใช่เนื่อนานบุญที่ดี

๒. ให้ทานแก่มนุษย์ที่ไม่มีศีล ไม่มีธรรมวินัย แม้จะให้มากถึง ๑๐๐ ครั้ง ก็ยังได้อุญน้อยกว่าให้ทานดังกล่าวแก่ผู้ที่มีศีล ๕ แม้จะให้เพียงครั้งเดียวก็ตาม

๓. ให้ทานแก่ผู้ที่มีศีล ๕ แม้จะมากถึง ๑๐๐ ครั้ง ก็ยังได้อุญน้อยกว่าให้ทานดังกล่าวแก่ผู้ที่มีศีล ๘ แม้จะให้เพียงครั้งเดียวก็ตาม

๔. ให้ทานแก่ผู้ที่มีศีล ๘ แม้จะมากถึง ๑๐๐ ครั้ง ก็ยังได้อุญน้อยกว่าถวายทานแก่ผู้ที่มีศีล ๑๐ คือสามเณรในพระพุทธศาสนา แม้จะได้ถวายทานดังกล่าวแต่เพียงครั้งเดียวก็ตาม

๕. ถวายทานแก่สามเณรซึ่งมีศีล ๑๐ แม้จะมากถึง ๑๐๐ ครั้ง ก็ยังได้อุญน้อยกว่าถวายทานดังกล่าวแก่พระสมมุติสงฆ์ ซึ่งมีศีลปาฏิโมกข์สังวร ๒๒๗ ข้อ

พระด้วยกันก็มีคุณธรรมแตกต่างกัน จึงเป็นเนื่อนานบุญที่ต่างกัน บุคคลที่บวชเข้ามาในพระพุทธศาสนา มีศีลปาฏิโมกข์สังวร ๒๒๗ ข้อ นั้น องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้ายังไม่ตรัสเรียกว่าเป็น "พระ" แต่เป็นเพียงพระสมมุติเท่านั้น เรียกกันว่า "สมมุติสงฆ์" พระที่แท้จริงนั้น หมายถึงบุคคลที่บรรลुकุณธรรมตั้งแต่พระโศดาปัตติผลเป็นพระโศดาบันเป็นต้นไป ไม่ว่าท่านผู้นั้นจะได้บวชหรือเป็นฆราวาสก็ตาม นับว่าเป็น "พระ" ทั้งสิ้น และพระด้วยกันก็มีคุณธรรมต่างกันหลายระดับชั้น จากน้อยไปหามากดังนี้คือ พระโศดาบัน พระสภิกทาคามี พระอนาคามี พระอรหันต์ พระปัจเจกพุทธเจ้า สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า และย่อมเป็นเนื่อนานบุญที่แตกต่างกัน ดังต่อไปนี้

๖. ถวายทานแก่พระสมมุติสงฆ์ แม้จะมากถึง ๑๐๐ ครั้ง ก็ยังได้อุญน้อยกว่าการถวายทานแก่พระโศดาบัน แม้จะได้ถวายทานดังกล่าวแต่เพียงครั้งเดียวก็ตาม (ความจริงยังมีการแยกเป็นพระโศดาปัตติมรรคและพระโศดาปัตติผล ฯลฯ เป็นลำดับไปจนถึงพระอรหันต์ผล แต่ในที่นี้จะกล่าวแต่เพียงย่อพอให้ได้ความเท่านั้น)

๗. ถวายทานแก่พระโศดาบัน แม้จะมากถึง ๑๐๐ ครั้ง ก็ยังได้บุญน้อยกว่าการถวายทานดังกล่าวแก่พระสัทธาคามี แม้จะถวายทานดังกล่าวแต่เพียงครั้งเดียวก็ตาม

๘. ถวายทานแก่พระสัทธาคามี แม้จะมากถึง ๑๐๐ ครั้ง ก็ยังได้บุญน้อยกว่าการถวายทานดังกล่าวแก่พระอนาคามี แม้จะถวายทานดังกล่าวแต่เพียงครั้งเดียวก็ตาม

๙. ถวายทานแก่พระอนาคามี แม้จะมากถึง ๑๐๐ ครั้ง ก็ยังได้บุญน้อยกว่าการถวายทานดังกล่าวแก่พระอรหันต์ แม้จะถวายทานดังกล่าวแต่เพียงครั้งเดียวก็ตาม

๑๐. ถวายทานแก่พระอรหันต์ แม้จะมากถึง ๑๐๐ ครั้ง ก็ยังได้บุญน้อยกว่าการถวายทานแก่พระปัจเจกพุทธเจ้า แม้จะถวายทานดังกล่าวแต่เพียงครั้งเดียวก็ตาม

๑๑. ถวายทานแก่พระปัจเจกพุทธเจ้า แม้จะมากถึง ๑๐๐ ครั้ง ก็ยังได้บุญน้อยกว่าการถวายทานแด่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า แม้จะถวายทานดังกล่าวแต่เพียงครั้งเดียวก็ตาม

๑๒. ถวายทานแด่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า แม้จะมากถึง ๑๐๐ ครั้ง ก็ยังได้บุญน้อยกว่าการถวายสังฆทานที่มีองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเป็นประธาน แม้จะได้ถวายสังฆทานดังกล่าวแต่เพียงครั้งเดียวก็ตาม

๑๓. การถวายสังฆทานที่มีองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเป็นประธาน แม้จะมากถึง ๑๐๐ ครั้ง ก็ยังได้บุญน้อยกว่าการถวายวิหารทาน แม้จะได้กระทำแต่เพียงครั้งเดียวก็ตาม วิหารทาน ได้แก่การสร้างหรือร่วมสร้าง โบสถ์ วิหาร ศาลาการเปรียญ ศาลาโรงธรรม ศาลาทำน้ำ ศาลาที่พักอาศัยคนเดินทาง อันเป็นสาธารณประโยชน์ที่ประชาชนได้ใช้ประโยชน์ร่วมกัน อนึ่ง การสร้างสิ่งที่เป็นสาธารณประโยชน์หรือสิ่งทีประชาชนใช้ประโยชน์ร่วมกัน แม้จะไม่เกี่ยวเนื่องกับกิจในพระพุทธศาสนา เช่น โรงพยาบาล โรงเรียน บ่อน้ำ แท็งก์น้ำ ศาลาป่ายรถยนต์โดยสารประจำทาง สุสาน เมรุเผาศพ ก็ได้บุญมากในทำนองเดียวกัน

๑๔. การถวายวิหารทาน แม้จะมากถึง ๑๐๐ ครั้ง (๑๐๐หลัง) ก็ยังได้บุญน้อยกว่าการให้ธรรมทาน แม้จะ

ไว้แต่เพียงครั้งเดียวก็ตาม การให้ธรรมทานก็คือการเทศน์ การสอนธรรมแก่ผู้อื่นที่ยังไม่รู้ให้รู้ ที่รู้อยู่แล้วให้รู้ยิ่งขึ้น ให้ได้เข้าใจในมรรค ผล นิพพาน ให้ผู้ที่ เป็นมิจฉาทิฐิ ได้กลับใจเป็นสัมมาทิฐิ ชักจูงผู้คน ให้เข้าปฏิบัติธรรม รวมตลอดถึงการพิมพ์การแจกหนังสือธรรมะ

๑๕. การให้ธรรมทาน แม้จะมากถึง ๑๐๐ ครั้ง ก็ยังได้บุญน้อยกว่าการให้ "อภัยทาน" แม้จะไว้แต่เพียงครั้งเดียวก็ตาม การให้อภัยทาน ก็คือการไม่ผูกโกรธ ไม่อาฆาตจองเวร ไม่พยาบาทคิดร้ายผู้อื่นแม้แต่ศัตรู ซึ่งได้บุญกุศลแรงและสูงมากในฝ่ายทาน เพราะเป็นการบำเพ็ญเพียรเพื่อละ "โทสกิเลส" และเป็น การเจริญ "เมตตาพรหมวิหารธรรม" อันเป็นพรหมวิหารข้อหนึ่งในพรหมวิหาร ๔ ให้เกิดขึ้น อันพรหมวิหาร ๔ นั้น เป็นคุณธรรมที่เป็นองค์ธรรมของ โขคิบุคคลที่บำเพ็ญฌานและวิปัสสนา ผู้ที่ทรงพรหมวิหาร ๔ ได้ย่อมเป็นผู้ทรงฌาน ซึ่งเมื่อเมตตาพรหมวิหารธรรมได้เกิดขึ้นแล้วเมื่อใด ก็ย่อมละเสียได้ซึ่ง "พยาบาท" ผู้นั้นจึงจะสามารถให้อภัยทานได้ การให้อภัยทานจึงเป็นเรื่องที่ละเอียดอ่อนและยากเย็น จึงจัดเป็นทานที่สูงกว่าการให้ทานทั้งปวง

อย่างไรก็ดี การให้อภัยทาน แม้จะมากเพียงใด แม้จะชนะการให้ทานอื่นๆทั้งหมด ผลบุญนั้นก็ยังคงอยู่ในระดับที่ต่ำกว่า "ฝ่ายศีล" เพราะเป็นการบำเพ็ญบารมีคนละชั้นต่างกัน

๒. การรักษาศีล

"ศีล" นั้น แปลว่า "ปกติ" คือสิ่งหรือกติกาที่บุคคลจะต้องระวางรักษาตามเพศและฐานะ ศีลนั้นมีหลายระดับ คือ ศีล ๕ ศีล ๘ ศีล ๑๐ และ ศีล ๒๒๗ และในบรรดาศีลชนิดเดียวกันก็จัดแยกออกเป็นระดับธรรมดา มัชฌิมศีล (ศีลระดับกลาง) และอริศีล (ศีลอย่างสูง ศีลอย่างอุกฤษฏ์)

คำว่า "มนุษย์" นั้น คือผู้ที่มีใจอันประเสริฐ คุณธรรมที่เป็นปกติของมนุษย์ที่จะต้องทรงไว้ให้ได้ตลอดไป ก็คือศีล ๕ บุคคลที่ไม่มีศีล ๕ ไม่เรียกว่ามนุษย์ แต่อาจจะเรียกว่า "คน" ซึ่งแปลว่า "ยุ่ง" ในสมัยพระพุทธกาลผู้คนมักจะมีศีล ๕ ประจำใจกันเป็นนิจ ศีล ๕ จึงเป็นเรื่องปกติของบุคคลในสมัยนั้น และจัดว่าเป็น "มนุษย์ธรรมดา" ส่วนหนึ่งในมนุษยธรรม ๑๐ ประการเป็นปกติ (ซึ่งรวมถึงศีล ๕ ด้วย) รายละเอียดจะมีประการใดจะไม่กล่าวถึงในที่นี้

การรักษาศีลเป็นการเพียรพยายามเพื่อระงับโทษทางกายและวาจา อันเป็นเพียงกิเลสหยาบมิให้กำเริบ

ขึ้น และเป็นการทำบุญบุญบารมีที่สูงขึ้นกว่าการให้ทาน ทั้งในการถือศีลด้วยตนเอง ก็ยังได้บุญมากและ
น้อยต่างกันไปตามลำดับต่อไปนี้คือ

๑. การให้อภัยทาน แม้จะมากถึง ๑๐๐ ครั้ง ก็ยังได้บุญน้อยกว่าการถือศีล ๕ แม้จะได้ถือแต่เพียงครั้งเดียว
ก็ตาม

๒. การถือศีล ๕ แม้จะมากถึง ๑๐๐ ครั้ง ก็ยังได้บุญน้อยกว่าการถือศีล ๘ แม้จะถือแต่เพียงครั้งเดียวก็ตาม

๓. การถือศีล ๘ แม้จะมากถึง ๑๐๐ ครั้ง ก็ยังได้บุญน้อยกว่าการถือศีล ๑๐ คือการบวชเป็นสามเณรใน
พระพุทธศาสนา แม้จะบวชมาได้แต่เพียงวันเดียวก็ตาม

๔. การที่ได้บวชเป็นสามเณรในพระพุทธศาสนา แล้วรักษาศีล ๑๐ ไม่ให้ขาด ไม่ต่างพร้อย แม้จะนานถึง
๑๐๐ ปี ก็ยังได้บุญน้อยกว่าผู้ที่ได้อุปสมบทเป็นพระในพระพุทธศาสนา มีศีลปาฏิโมกข์สังวร ๒๒๗ แม้
จะบวชมาได้เพียงวันเดียวก็ตาม

ฉะนั้น ในฝ่ายศีลแล้ว การที่ได้อุปสมบทเป็นพระในพระพุทธศาสนาได้บุญบารมีมากที่สุด เพราะเป็น
เนกขัมมบารมีในบารมี ๑๐ ทิศ ซึ่งเป็นการออกจากกามเพื่อนำไปสู่การปฏิบัติธรรมขั้นสูงๆ คือการ
ภาวนาเพื่อมรรค ผล นิพพาน ต่อๆ ไป ผลของการรักษาศีลนั้นมีมาก ซึ่งจะยังประโยชน์สุขให้แก่ผู้นั้นทั้ง
ในชาตินี้และชาติหน้า เมื่อได้ละอัฐภาพนี้ไปแล้วย่อมส่งผลให้ได้บังเกิดในเทวโลก ๖ ชั้น ซึ่งแล้วแต่
ความละเอียดประณีตของศีลที่รักษาและที่บำเพ็ญมา ครั้งเมื่อสิ้นบุญในเทวโลกแล้ว ด้วยเศษของบุญที่
ยังคงหลงเหลืออยู่แต่เพียงเล็กน้อย หากไม่มีกุศลกรรมอื่นมาให้ผล ก็อาจจะน้อมนำให้ได้มาบังเกิด
เป็นมนุษย์ที่ถึงพร้อมด้วยสมบัติ ๔ ประการ เช่นอานิสงส์ของการรักษาศีล ๕ กล่าวคือ

(๑) ผู้ที่รักษาศีลข้อ ๑ ด้วยการไม่ฆ่าสัตว์ตัดชีวิต ด้วยเศษของบุญที่รักษาศีลข้อนี้ เมื่อน้อมนำมาเกิดเป็น
มนุษย์ก็จะทำให้มีพลานามัยแข็งแรง ปราศจากโรคภัย ไม่ช้ำโรคร อายุยืนยาว ไม่มีศัตรูเบียดเบียนให้ต้อง
บาดเจ็บ ไม่มีอุบัติเหตุต่างๆ ที่จะทำให้บาดเจ็บหรือสิ้นอายุเสียก่อนวัยอันสมควร

(๒) ผู้ที่รักษาศีลข้อ ๒ ด้วยการไม่ถือเอาทรัพย์ของผู้อื่นที่เจ้าของมิได้เต็มใจให้ ด้วยเศษของบุญที่นำมา
เกิดเป็นมนุษย์ ย่อมทำให้ได้เกิดในตระกูลที่ร่ำรวย การทำมาหาเลี้ยงชีพในภายหน้ามักจะประสบ
ช่องทางที่ดี ทำมาค้าขึ้นและมั่งมีทรัพย์ ทรัพย์สมบัติไม่วิบัติหายนะไปด้วยภัยต่างๆ เช่น อัคคีภัย ฆาตภัย
โจรภัย ฯลฯ

(๓) ผู้ที่รักษาศีลข้อ ๓ ด้วยการไม่ล่วงประเวณีในภักครอง หรือคนในปกครองของผู้อื่น ด้วยเศษของบุญที่
รักษาศีลข้อนี้ เมื่อมาเกิดเป็นมนุษย์ ก็จะประสบโชคดีในความรัก มักได้พบรักแท้ที่จริงจังและจริงใจ ไม่
ต้องอกหัก อกโรย และอกเฉาะ ครั้นเมื่อมีบุตรธิดา ก็ว่านอนสอนง่าย ไม่คือค้าน ไม่ถูกผู้อื่นหลอกลวงนุค
คร่าอนาจารไปทำให้เสียหาย บุตรธิดาย่อมเป็นอภิชาตบุตร ซึ่งจะนำเกียรติยศชื่อเสียงมาสู่วงศ์ตระกูล

(๔) ผู้ที่รักษาศีลข้อ ๔ ด้วยการไม่กล่าวมุสา ด้วยเศษของบุญที่รักษาศีลข้อนี้ เมื่อนำมาเกิดเป็นมนุษย์ จะทำให้เป็นผู้ที่มีสุ้มเสียงไพเราะ พูดจาไม่น่ามีนวลชวนฟัง มีเหตุมีผล ชนิดที่เป็น "พุทธวาจา" มีโวหาร ปฏิภาณไหวพริบในการเจรจา จะเจรจาความสิ่งใดก็มีผู้เชื่อฟังและเชื่อถือ สามารถว่ากล่าวสั่งสอนบุตร ธิดาและศิษย์ให้อยู่ในโอวาทได้ดี

(๕) ผู้ที่รักษาศีลข้อ ๕ ด้วยการไม่ดื่มสุราเมรัยเครื่องหมักดองของมีนเมา ด้วยเศษของบุญที่รักษาศีลข้อนี้ เมื่อนำมาเกิดเป็นมนุษย์ ย่อมทำให้เป็นผู้ที่มีสมอง ประสาท ปัญญา ความคิดแจ่มใส จะศึกษาเล่าเรียน สิ่งใดก็แตกฉานและทรงจำได้ง่าย ไม่หลงลืมเพื่อนและเลือน ไม่เสียดสีวิกลจริต ไม่เป็นโรคสมอง โรคประสาท ไม่ปัญญาทึบ ปัญญาอ่อนหรือปัญญานิ่ม

อานิสงส์ของศีล ๕ มีดังกล่าวข้างต้น สำหรับศีล ๘ ศีล ๑๐ และ ศีล ๒๒๗ ก็ย่อมมีอานิสงส์เพิ่มพูนมากยิ่งขึ้นตามระดับและประเภทของศีลที่รักษา แต่ศีลนั้นแม้จะมีอานิสงส์เพียงไร ก็ยังเป็นแต่เพียงการบำเพ็ญบุญบารมีในชั้นกลางๆ ในพระพุทธศาสนาเท่านั้น เพราะเป็นแต่เพียงระเบียบหรือกติกาที่จะรักษากายและวาจาให้สงบ ไม่ให้ก่อให้เกิดทุกข์โทษขึ้นทางกายและวาจาเท่านั้น ส่วนทางจิตใจนั้น ศีลยังไม่สามารถที่จะควบคุมหรือทำให้สะอาดบริสุทธิ์ได้ ฉะนั้น การรักษาศีลจึงยังได้บุญน้อยกว่าการภาวนา เพราะการภาวนานั้น เป็นการรักษาใจ รักษาจิต และชักฟอกจิตให้เบาบางหรือจนหมดกิเลส คือ ความโลภ โกรธ และหลง อันเป็นเครื่องร้อยรัดให้บรรดาสรรพสัตว์ทั้งหลายต้องเวียนว่ายตายเกิดอยู่ในสังสารวัฏ การภาวนาจึงเป็นการบำเพ็ญบุญบารมีที่สูงที่สุด ประเสริฐที่สุด ได้บุญมากที่สุด เป็นกรรมอันยิ่งใหญ่ เรียกว่า "มหัคคตกรรม" อันเป็นมหัคคตกุศล

๓. การภาวนา

การเจริญภาวนานั้น เป็นการสร้างบุญบารมีที่สูงที่สุดและยิ่งใหญ่ที่สุดในพระพุทธศาสนา จัดว่าเป็นแก่นแท้และสูงกว่าฝ่ายศีลมากนัก การเจริญภาวนานั้น มี ๒ อย่าง คือ (๑) สมถภาวนา (การทำสมาธิ) และ (๒) วิปัสสนาภาวนา (การเจริญปัญญา) แยกอธิบายดังนี้ คือ

(๑) สมถภาวนา (การทำสมาธิ)

สมถภาวนา ได้แก่การทำจิตให้เป็นสมาธิ หรือเป็นฌาน ซึ่งก็คือการทำจิตให้ตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์เดียว ไม่ฟุ้งซ่านแส่ส่ายไปยังอารมณ์อื่นๆ วิธีภาวนานั้น มีมากมายหลายร้อยชนิด ซึ่งพระพุทธองค์ทรงบัญญัติแบบอย่างเอาไว้ ๔๐ ประการ เรียกกันว่า "กรรมฐาน ๔๐" ซึ่งผู้ใดจะเลือกใช้วิธีใดก็ได้ตามแต่สมัครใจ

ทั้งนี้ย่อมสุดแล้วแต่อุปนิสัยและวาสนาบารมีที่ได้เคยสร้างสมอบรมมาแต่ในอดีตชาติ เมื่อสร้างสมอบรมมาในกรรมฐานกองใด จิตก็มักจะน้อมชอบกรรมฐานกองนั้นมากกว่ากองอื่นๆ และการเจริญภาวนาก็ก้าวหน้าเร็วและง่าย แต่ไม่ว่าจะเลือกปฏิบัติวิธีใดก็ตาม จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องรักษาสติให้ครบถ้วนบริบูรณ์ตามเพศของตนเสียก่อน คือหากเป็นฆราวาสก็ต้องรักษาสติ ๕ เป็นอย่างน้อย หากเป็นสามเณรก็ต้องรักษาสติ ๑๐ หากเป็นพระก็ต้องรักษาสติปาฏิโมกข์ ๒๒๗ ข้อให้บริบูรณ์ ไม่ให้ขาดและค้างพร้อย จึงจะสามารถทำจิตให้เป็นฌานได้ หากคิดยังไม่มั่นคง ย่อมเจริญฌานให้เกิดขึ้นได้โดยยาก เพราะศีลย่อมเป็นบาทฐาน (เป็นกำลัง) ให้เกิดสมาธิขึ้น อานิสงส์ของสมาธินั้น มีมากกว่าการรักษาสติอย่างเทียบกันไม่ได้ ซึ่งพระพุทธองค์ได้ตรัสว่า "แม้จะได้อุปสมบทเป็นภิกษุรักษาสติ ๒๒๗ ข้อ ไม่เคยขาด ไม่ค้างพร้อยมานานถึง ๑๐๐ ปี ก็ยังได้บุญกุศลน้อยกว่าผู้ที่ทำสมาธิเพียงให้จิตสงบนานเพียงชั่วไป่กระพือปีก ช่างกระดิกหู" คำว่า "จิตสงบ" ในที่นี้หมายถึงจิตที่เป็นอารมณ์เดียวเพียงชั่ววูบ ที่พระท่านเรียกว่า "ขณิกสมาธิ" คือสมาธิเล็กๆ น้อยๆ สมาธิแบบเด็กๆ ที่เพิ่งหัดตั้งไข่ คือหัดยืนแล้วก็ล้มลง แล้วก็ลุกขึ้นยืนใหม่ ซึ่งเป็นอารมณ์จิตที่ยังไม่ตั้งมั่น สงบวูบลงเล็กน้อยแล้วก็รักษาไว้ไม่ได้ ซึ่งยังห่างไกลต่อการที่จิตถึงขั้นเป็นอุปปจารสมาธิและฌาน แม้กระนั้นก็ยังมียานิสงส์มากมายถึงเพียงนี้ โดยหากผู้ใดจิตตรงอารมณ์อยู่ในขั้นขณิกสมาธิแล้วบังเอิญตายลงในขณะนั้น อานิสงส์นี้จะส่งผลให้ได้ไปบังเกิดในเทวโลกชั้นที่ ๑ คือชั้นจาตุมหาราชิกา หากจิตยึดไตรสรณคมน์ (มีพระพุทธ พระธรรม และพระสงฆ์เป็นที่พึ่งอันสูงสุดด้วย ก็เป็นเทวดาชั้น ๒ คือ ดาวดึงส์)

สมาธินั้น มีหลายขั้นตอน ระยะเวลาที่จะเป็นฌาน (อัปปนาสมาธิ) ก็คือขณิกสมาธิและอุปปจารสมาธิ ซึ่งอานิสงส์ส่งผลให้ไปบังเกิดในเทวโลก ๖ ชั้น แต่ยังไม่ถึงชั้นพรหมโลก สมาธิในระดับอัปปนาสมาธิหรือฌานนั้น มีรูปฌาน ๔ และอรูปรูปรู ๔ ซึ่งล้วนแต่ส่งผลให้ไปบังเกิดในพรหมโลกรวม ๒๐ ชั้น แต่จะเป็นชั้นใดย่อมสุดแล้วแต่ความละเอียดประณีตของกำลังฌานที่ได้ (เว้นแต่พรหมโลกชั้นสุทธาวาสคือ ชั้นที่ ๑๒ ถึง ๑๖ ซึ่งเป็นที่เกิดของพระอนาคามีบุคคลโดยเฉพาะ) รูปฌาน ๑ ส่งผลให้บังเกิดในพรหมโลกชั้น ๑ ถึงชั้น ๓ สุดแล้วแต่ความละเอียดประณีตของกำลังฌาน ๑ ส่วนอรูปรูปรูที่เรียกว่า "เนวสัญญานา สัญญาตนะ" นั้น ส่งผลให้บังเกิดในพรหมโลกชั้นสูงสุด คือชั้นที่ ๒๐ ซึ่งมีอายุยืนยาวถึง ๘๔,๐๐๐ มหากัป เรียกกันว่านิพพานพรหม ก็อนานเสียจนเกือบหาเวลาเริ่มต้น และสิ้นสุดมิได้ จนเป็นที่เข้าใจกันว่า เป็นนิพพาน

การทำสมาธิเป็นการสร้างบุญกุศลที่ยิ่งใหญ่ ลงทุนน้อยที่สุด เพราะไม่ได้เสียเงินเสียทอง ไม่ได้เหน็ดเหนื่อยต้องแบกหามแต่อย่างใด เพียงแต่คอยเพียรระวังรักษาสติ คຸ້ມครองจิตมิให้เส่อ่ส่ายไปสู่อารมณ์อื่นๆ

โดยให้ตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์เดียวเท่านั้น การทำงานเสียอีกยังต้องเสียเงินทอง การสร้างโบสถ์ วิหาร ศาลา
โรงธรรมยังต้องเสียทรัพย์ และบางทีก็ต้องเข้าช่วยเบกหาบเหน้อยกาย แต่ก็ได้บุญน้อยกว่าการทำสมาธิ
อย่างเทียบกันไม่ได้

อย่างไรก็ดี การเจริญสมถภาวนาหรือสมาธินั้น แม้จะได้บุญอันสงฆ์มากมายนานอย่างไร ก็ยังไม่ใช่
บุญกุศลที่สูงสุดยอดในพระพุทธศาสนา หากจะเปรียบกับต้นไม้ก็เป็นเพียงเนื้อไม้เท่านั้น การเจริญ
วิปัสสนา (การเจริญปัญญา) จึงจะเป็นการสร้างบุญกุศลที่สูงสุดยอดในพระพุทธศาสนา หากจะเปรียบก็
เป็นแก่นไม้โดยแท้

(๒) วิปัสสนาภาวนา (การเจริญปัญญา)

เมื่อจิตของผู้บำเพ็ญตั้งมั่นในสมาธิจนมีกำลังดีแล้ว เช่นอยู่ในระดับฌานต่างๆ ซึ่งจะเป็นฌานในระดับ
ใดก็ได้ แม้แต่จะอยู่แค่เพียงอุปจารสมาธิ จิตของผู้บำเพ็ญเพียรก็ย่อมมีกำลังและอยู่ในสภาพที่นุ่มนวล
ควรแก่การเจริญวิปัสสนาต่อไปได้ อารมณ์ของวิปัสสนานั้น แตกต่างไปจากอารมณ์ของสมาธิ เพราะ
สมาธินั้นมุ่งให้จิตตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งแต่อารมณ์เดียว โดยแนบนิ่งอยู่เช่นนั้น ไม่นึกคิด
อะไรๆ แต่วิปัสสนาไม่ใช่ให้จิตตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์เดียวนิ่งอยู่เช่นนั้น แต่เป็นจิตที่คิดและใคร่ครวญหา
เหตุและผลในสภาวธรรมทั้งหลาย และสิ่งที่เป็นอารมณ์ของวิปัสสนานั้น มีแต่เพียงอย่างเดียวคือ "ขันธ
๕" ซึ่งนิยมเรียกกันว่า "รูป-นาม" โดยรูปมี ๑ ส่วน นามนั้นมี ๔ คือ เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ
ขันธ ๕ ดังกล่าวเป็นเพียงอุปาทานขันธ เพราะแท้จริงแล้วเป็นแต่เพียงสังขารธรรมที่เกิดขึ้นเนื่องจากการ
ปรุงแต่ง แต่เพราะอวิชชา คือความไม่รู้เท่าสภาวธรรม จึงทำให้เกิดความยึดมั่นด้วยอำนาจอุปาทานว่า
เป็นตัวตนและของตน การเจริญวิปัสสนาก็โดยมีจิตพิจารณาจนรู้แจ้งเห็นจริงว่า อันสภาวธรรมทั้งหลาย
อันได้แก่ขันธ ๕ นั้น ล้วนแต่มีอาการเป็นพระไตรลักษณ์ คือ เป็นอนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา โดย

(๑) อนิจจัง คือความไม่เที่ยง คือสรรพสิ่งทั้งหลาย ไม่ว่าจะเป็นคน สัตว์ สิ่งของ สมบัติ เพชร หิน ดิน
ทราย และร่างกายของเรา ล้วนแต่ไม่เที่ยงแท้แน่นอน เมื่อมีเกิดขึ้นแล้วก็ต้องเปลี่ยนแปลงไปตลอดเวลา
เพียงแต่จะช้าหรือเร็วเท่านั้น ไม่อาจจะให้ตั้งมั่นทรงอยู่ในสภาพเดิมได้ เช่นคนและสัตว์ เมื่อมีการ
เกิดขึ้นแล้ว ก็มีการเจริญเติบโตเป็นหนุ่มสาว และเฒ่าแก่ จนตายไปในที่สุด ไม่มีเว้นไปได้ทุกผู้คน
แม้แต่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระอรหันต์เจ้าทั้งหลาย พรหมและเทวดา ฯลฯ

สรรพสิ่งทั้งหลายอันเนื่องมาจากการปรุงแต่ง ที่เรียกว่าอุปาทานขันธ ๕ เช่น รูปกาย ล้วนแต่เป็นแร่ธาตุ

ต่างๆ มาประชุมรวมกันเป็นหน่วยเล็กๆของชีวิตขึ้นก่อน ซึ่งเล็กจนตาเปล่ามองไม่เห็น เรียกกันว่า "เซลล์" แล้วบรรดาเซลล์เหล่านั้นก็มาประชุมรวมกันเป็นรูปร่างของคนและสัตว์ขึ้น ซึ่งหน่วยชีวิตเล็กๆเหล่านั้นก็มีการเจริญเติบโตและแตกสลายไป แล้วเกิดของใหม่ขึ้นแทนที่อยู่ตลอดเวลา ล้วนแล้วแต่เป็นอนิจจัง ไม่เที่ยงแท้แน่นอน

(๒) ทุกข์ ได้แก่ "สภาพที่ทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้" ทุกข์ ในที่นี้มีได้หมายความว่า เป็นความทุกข์กายทุกข์ใจเท่านั้น แต่การทุกข์กายทุกข์ใจก็เป็นลักษณะส่วนหนึ่งของทุกข์ในที่นี้ สรรพสิ่งทั้งหลายอันเป็นสังขารธรรมเมื่อเกิดขึ้นแล้ว ก็ไม่อาจที่จะทนตั้งมั่นอยู่ในสภาพนั้นๆ ได้ตลอดไป ไม่อาจจะทรงตัว และต้องเปลี่ยนแปลงไป เพียงแต่จะช้าหรือเร็วเท่านั้น เมื่อได้เกิดมาเป็นเด็กจะให้ทรงสภาพเป็นเด็กๆเช่นนั้นตลอดไปหาได้ไม่ จะต้องเปลี่ยนแปลงไปเป็นหนุ่มและสาว แล้วก็เฒ่าแก่ จนในที่สุดก็ต้องตายไป แม้แต่ขันธที่เป็นนามธรรมอันได้แก่เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ ก็ไม่มีสภาพทรงตัวเช่นเดียวกัน เช่นขันธที่เรียกว่าเวทนา อันได้แก่ความทุกข์กาย ทุกข์ใจ และความไม่สุข ไม่ทุกข์ ซึ่งเมื่อมีเกิดเป็นอารมณ์ดังกล่าวอย่างใดขึ้นแล้ว จะให้คงทรงอารมณ์เช่นนั้นให้ตลอดไปย่อมไม่ได้ นานไปอารมณ์เช่นนั้นหรือเวทนาเช่นนั้นก็ค่อยๆจางไป แล้วเกิดอารมณ์ใหม่ชนิดอื่นขึ้นมาแทน

(๓) อนัตตา ได้แก่ "ความไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตน ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล ไม่ใช่สิ่งของ" โดยสรรพสิ่งทั้งหลายอันเนื่องมาจากการปรุงแต่ง ไม่ว่าจะ เป็น "รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ" ล้วนแต่เกิดขึ้นเพราะเหตุปัจจัย เช่น รูปขันธ์ย่อมประกอบขึ้นด้วยแร่ธาตุต่างๆ มาประชุมรวมกันเป็นกลุ่มก้อน เป็นหน่วยชีวิตเล็กๆขึ้นก่อน เรียกในทางวิทยาศาสตร์ว่า "เซลล์" แล้วเซลล์เหล่านั้นก็ประชุมรวมกันเป็นรูปใหญ่ขึ้น จนเป็นรูปกายของคนและสัตว์ทั้งหลาย ซึ่งพระท่านรวมเรียกหยาบๆ ว่าเป็นธาตุ ๔ มาประชุมรวมกัน โดยส่วนที่เป็นของแข็งมีความหนักแน่น เช่น เนื้อ กระดูก ฯลฯ เรียกว่า ธาตุดิน ส่วนที่เป็นของเหลว เช่น น้ำ เลือด น้ำเหลือง น้ำลาย น้ำดี น้ำปัสสาวะ น้ำไขข้อ น้ำมูก ฯลฯ รวมเรียกว่า ธาตุน้ำ ส่วนสิ่งที่ให้พลังงานและอุณหภูมิในร่างกาย เช่น ความร้อน ความเย็น เรียกว่า ธาตุไฟ ส่วนธรรมชาติที่ทำให้เกิดความเคลื่อนไหว ความตึงมั่น ความเคร่ง ความตึง และบรรดาสิ่งเคลื่อนไหวไปมาในร่างกาย เรียกว่า ธาตุลม (โดยธาตุ ๔ ดังกล่าวนี้มิได้มีความหมายอย่างเดียวกับคำว่า "ธาตุ" อันหมายถึง แร่ธาตุในทางวิทยาศาสตร์) ธาตุ ๔ หยาบๆเหล่านี้ได้มาประชุมรวมกันเป็นรูปกายของคน สัตว์และสรรพสิ่งทั้งหลายขึ้นเพียงชั่วคราวเท่านั้น เมื่อนานไปก็ย่อมเปลี่ยนแปลงแล้วแตกสลายกลับคืนไปสู่สภาพเดิม โดยส่วนที่เป็นดินก็กลับไปสู่ดิน ส่วนที่เป็นน้ำก็กลับไปสู่น้ำ ส่วนที่เป็นไฟก็กลับไปสู่ไฟ ส่วนที่เป็นลงก็กลับไปสู่ความเป็นลม ไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตนของคนและสัตว์ที่ไหนดแต่อย่างใด จึงไม่อาจจะยึดมั่นถือมั่นรูปกายนี้ว่า

เป็นตัวเราของเราให้เป็นที่พึ่งอันถาวรได้

สมาธิย่อมมีกรรมฐาน ๔๐ เป็นอารมณ์ ซึ่งผู้บำเพ็ญอาจจะใช้กรรมฐานบทใดบทหนึ่งตามแต่ที่ถูกต้องแก่จริตนิสัยของตนก็ย่อมได้ ส่วนวิปัสสนานั้น มีแต่เพียงอย่างเดียว คือมี ขันธ์ ๕ เป็นอารมณ์ เรียกสั้นๆว่า มีแต่รูปกับนามเท่านั้น ขันธ์ ๕ นั้นได้แก่ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ซึ่งสิ่งเหล่านี้เป็นสภาวะธรรมหรือสังขารธรรมเกิดขึ้นเนื่องจากการปรุงแต่ง เมื่อเกิดขึ้นแล้วก็ไม่เที่ยง ทนอยู่ในสภาพเช่นนั้นไม่ได้ และไม่ใช่ว่าไม่ใช่ตนแต่อย่างใด อารมณ์ของวิปัสสนานั้น เป็นอารมณ์จิตที่ใคร่ครวญหาเหตุและผลในสังขารธรรมทั้งหลาย จนรู้แจ้งเห็นจริงว่าเป็นพระไตรลักษณ์ คือเป็นอนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา และเมื่อใดที่จิตยอมรับสภาพความเป็นจริงว่าเป็นอนิจจัง ทุกขัง และอนัตตาจริง เรียกว่าจิตตกกระแสนธรรมตัดกิเลสได้ ปัญญาที่จะเห็นสภาพความเป็นจริงดังกล่าว ไม่ใช่แต่เพียงปัญญาที่นึกคิดและคาดหมายเอาเท่านั้น แต่ย่อมมีตาวิเศษหรือตาใน ที่พระท่านเรียกว่า "ญาณทัสสนะ" เห็นเป็นเช่นนั้นจริงๆ ซึ่งจิตที่ได้ผ่านการอบรมสมาธิมาจนมีกำลังดีแล้ว ย่อมมีพลังให้เกิดญาณทัสสะหรือปัญญาที่รู้แจ้งเห็นจริงดังกล่าวได้ เรียกกันว่า "สมาธิอบรมปัญญา" คือสมาธิทำให้วิปัสสนาญาณเกิดขึ้น และเมื่อวิปัสสนาญาณได้เกิดขึ้นแล้ว ย่อมถ่ายทอดกิเลสให้เบาบางลง จิตก็ย่อมจะเบาและใสสะอาดบางจากกิเลสทั้งหลายไปตามลำดับ สมาธิจิตก็จะยิ่งก้าวหน้าและตั้งมั่นมากยิ่งขึ้นไปอีก เรียกว่า "ปัญญาอบรมสมาธิ" ฉะนั้นทั้งสมาธิและวิปัสสนาจึงเป็นทั้งเหตุและผลของกันและกันและอุปการะซึ่งกันและกัน จะมีวิปัสสนาปัญญาเกิดขึ้นโดยขาดกำลังสมาธิสนับสนุนมิได้เลย อย่างน้อยที่สุดก็ต้องใช้กำลังของฌานสมาธิเป็นบาทฐานในระยะแรกเริ่ม สมาธิจึงเปรียบเหมือนกับหินลับมีด ส่วนวิปัสสนานั้นเหมือนกับมีดที่ได้ลับกับหินคมดีแล้ว ย่อมมีอำนาจถากถางตัดฟันบรรดากิเลสทั้งหลายให้ขาดและพังลงได้ อันสังขารธรรมทั้งหลายนั้นล้วนแต่เป็นอนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา ไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตน ไม่ใช่คน ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่ตัวเราของเราแต่อย่างใด ทุกสรรพสิ่งล้วนแล้วแต่เป็นแค่ดิน น้ำ ลม และไฟ มาประชุมรวมกันชั่วคราวตามเหตุตามปัจจัยเท่านั้น ในเมื่อจิตได้เห็นความเป็นจริงเช่นนี้แล้ว จิตก็จะละคลายจากอุปาทาน คือ ความยึดมั่นถือมั่น โดยคลายกำหนดในลาภ ยศ สรรเสริญ สุขทั้งหลาย ความโลภ ความโกรธ และความหลงก็เบาบางลงไปตามลำดับปัญญาญาณจนหมดสิ้นจากกิเลสทั้งหมด บรรลุซึ่งพระอรหัตผล

ฉะนั้น การที่จะเจริญวิปัสสนาภาวนาได้ จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องพยายามทำสมาธิให้ได้เสียก่อน หากทำสมาธิยังไม่ได้ ก็ไม่มีทางที่จะเกิดวิปัสสนาปัญญาขึ้น สมาธิจึงเป็นเพียงบันไดขั้นต้นที่จะก้าวไปสู่การเจริญวิปัสสนาปัญญาเท่านั้น ซึ่งพระพุทธองค์ได้ตรัสไว้ว่า "ผู้ใดแม้จะทำสมาธิจนจิตเป็นฌานได้นานถึง ๑๐๐ ปี และไม่เสื่อม ก็ยังได้บุญน้อยกว่าผู้ที่มองเห็นความเป็นจริงที่ว่า สรรพสิ่ง

ทั้งหลายอันเนื่องมาจากการปรุงแต่ง ล้วนแล้วแต่เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา แม้จะเห็นเพียงชั่วขณะจิตเดียวก็ตาม" ดังนี้ จะเห็นได้ว่า วิปัสสนากาวานานั้น เป็นสุดยอดของการสร้างบุญบารมีโดยแท้จริง และการกระทำก็ไม่เหนื่อยยากลำบาก ไม่ต้องแบกหาม ไม่ต้องลงทุนหรือเสียทรัพย์แต่อย่างใด แต่ก็ได้กำไรมากที่สุด เมื่อเปรียบเทียบการให้ทานเหมือนกับกรวด และทราย ก็เปรียบวิปัสสนาได้กับเพชรน้ำเอก ซึ่งทานย่อมไม่มีทางที่จะเทียบสีด สีดก็ไม่มีความที่จะเทียบกับสมาธิ และสมาธิก็ไม่มีความที่จะเทียบกับวิปัสสนา แต่ทราบใดที่เราทำทั้งหลายยังไม่ถึงฝั่งพระนิพพาน ก็ต้องเก็บเล็กผสมน้อย โดยทำทุกอย่างทางเพื่อความไม่ประมาท โดยทำทั้งทาน ศีล และภาวนา สุดแต่โอกาสจะอำนวยให้ จะถือว่าการเจริญวิปัสสนากาวานานั้นลงทุนน้อยที่สุด แต่ได้กำไรมากที่สุด ก็เลยทำแต่วิปัสสนาอย่างเดียว โดยไม่ยอมลงทุนทำบุญให้ทานใดๆไว้เลย ก็เลยมีแต่ปัญญาอย่างเดียวไม่มีจะกินจะใช้ ก็เห็นจะเจริญวิปัสสนาให้ถึงฝั่งพระนิพพานไปไม่ได้เหมือนกัน

อนึ่ง พระพุทธองค์ได้ตรัสเอาไว้ว่า "ผู้ใดมีปัญญาพิจารณาจนจิตเห็นความจริงว่า ร่างกายนี้เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตน คน สัตว์ แม้จะนานเพียงชั่วข้ามยกหูขึ้นกระดิก ก็ยังดีเสียกว่าผู้ที่มียายุยืนนานถึง ๑๐๐ ปี แต่ไม่มีปัญญาเห็นความเป็นจริงดังกล่าว" กล่าวคือแม้ว่าอายุของผู้นั้นจะยืนยาวมานานเพียงใด ก็ย่อมโมฆะเสียเปล่าไปชาติหนึ่ง จัดว่าเป็น "โมฆบุรุษ" คือบุรุษที่สูญเปล่า

ต่อไปนี้เป็น การเจริญสมถะและวิปัสสนาอย่างง่าย ๆ ประจำวัน ซึ่งควรจะได้ทำให้บ่อย ๆ ทำเนือง ๆ ทำให้มาก ๆ ทำจนจิตเป็นอารมณ์แนบแน่น ไม่ว่าจะอยู่ในอิริยาบถใด คือไม่ว่าจะยืน เดิน นั่ง หรือนอน ก็คิดและใคร่ครวญถึงความจริง ๔ ประการ ดังต่อไปนี้ หากทำแล้วพระพุทธองค์ตรัสว่า "จิตของผู้นั้นไม่ห่างจากวิปัสสนา และเป็นผู้ที่ไม่ห่างจากมรรค ผล นิพพาน" คือ

(๑) มีจิตใคร่ครวญถึงมรณัสสติกรรมฐาน หรือมรณานุสสติกรรมฐาน ซึ่งก็คือการใคร่ครวญถึงความตายเป็นอารมณ์ อันความมรณะนั้นเป็นธรรมอันยิ่งใหญ่ที่ไม่มีใครสามารถที่จะเอาชนะได้ แม้แต่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ซึ่งทรงบรรลุถึงพระธรรมอันยิ่งใหญ่ที่ไม่ตาย แต่ก็ยังต้องทรงทอดทิ้งพระสรีระร่างกายไว้ในโลก การระลึกถึงความตายจึงเป็นการเตือนสติให้ตื่น รีบพากเพียรชำระจิตใจให้สะอาดบริสุทธิ์ก่อนที่จะความตายจะมาถึง พระพุทธองค์ตรัสสรรเสริญมรณัสสติว่า "มรณัสสติ (การระลึกถึงความตาย) อันบุคคลทำให้มากแล้วย่อมมีผลใหญ่ มีอานิสงส์ใหญ่ หยั่งลงสู่พระนิพพานเป็นที่สุด ฯลฯ" อันมรณัสสติกรรมฐานนั้น แม้แต่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าและพระอรหันต์เจ้าทั้งหลาย ซึ่งแม้จะได้บรรลุมรรคผลแล้ว ก็ยังไม่ยอมละ เพราะยังทรงอารมณ์มรณัสสตินี้ควบคู่ไปกับวิปัสสนา

เพื่อความอยู่เป็นสุข ซึ่งพระพุทธองค์ได้ตรัสกับพระอานนท์ว่า "ตถาคตนึกถึงความตายอยู่ทุกลมหายใจเข้าและออก ฯลฯ"

มรณัสสติกรรมฐานนั้น โดยปกติเป็นกรรมฐานของผู้ที่มีพุทธิจิต คือคนที่ฉลาด การใคร่ครวญถึงความตายเป็นอารมณ์ ก็คือการพิจารณาถึงความจริงที่ว่า ไม่ว่าจะคนและสัตว์ทั้งหลาย เมื่อมีเกิดขึ้นแล้ว ย่อมเจริญวัยเป็นหนุ่มสาว เต่าแก่ สูง ต่ำ เหลื่อมล้ำกันด้วยฐานันดรศักดิ์อย่างใด ในที่สุดก็ทันกันและเสมอกันด้วยความตาย ผู้ที่คิดถึงความตายนั้น เป็นผู้ที่ไม่ประมาทในชีวิต ไม่มัวเมาในชีวิต เพราะเมื่อคิดถึงแล้วย่อมเร่งกระทำความดีและบุญกุศล เกรงกลัวต่อบาปกรรมที่จะติดตามไปในภพชาติหน้า ผู้ที่ประมาทมัวเมาต่อทรัพย์สมบัติยศศักดิ์ตำแหน่งหน้าที่นั้นเป็นผู้ที่หลง เหมือนกับคนที่หูหนวกและตาบอด ซึ่งโบราณกล่าวดำนิไว้ว่า "หลงล้าเนาเขาป่าภูหาพอไถยิน หลงยศอำนาจยอมหูหนวกและตาบอด" และกล่าวไว้อีกว่า "หลงยศลี้มตาย หลงกายลี้มแก่" และความจริงก็มีให้เห็นอยู่ทุกวันนี้ที่บางท่านใกล้จะเข้าโลงแล้ว ก็ยังหลงและมัวเมาในอำนาจ วาสนา ตำแหน่งหน้าที่ จนลี้มไปว่าอีกไม่นานตนก็จะต้องทิ้ง ต้องจากสิ่งเหล่านี้ไป แล้วทุกสิ่งทุกอย่างที่ตนได้หลงมัวเมาเฝ้าแสวงหาหวงแหนเกาะแน่นอยู่นั้น ก็จะต้องสลายไปพร้อมกับความตายของตน สูญเปล่าไม่ได้ตามติดกับตนไปด้วยเลย แล้วไม่นานผู้คนที่อยู่เบื้องหลังก็ลี้มเลื่อนตนไปเสียสิ้น ดูเหมือนกับวันเวลาที่หลายที่ตนได้ต่อสู้เหนี่ยวยากขวนขวายจนได้สิ่งดังกล่าวมานั้น ต้องโมฆะสูญเปล่าไปโดยหาสาระประโยชน์อันใดมิได้เลย

มรณัสสติกรรมฐานนั้น เมื่อพิจารณาไปนานๆ จิตจะค่อยๆ สงบระงับจากนิวรณ์ธรรม ๕ ประการ ในที่สุดจิตก็เข้าถึงอุปปจารสมาธิ และความจริงกรรมฐานของนี้เป็นเพียงสมถภาวนาเท่านั้น แต่ก็ใกล้เคียงวิปัสสนา เพราะอารมณ์จิตที่ใช้นั้นเป็นการพิจารณาหาเหตุและผลในรูปธรรมและนามธรรม ซึ่งหากพลิกการพิจารณาว่า อันชีวิตของคนและสัตว์ ตลอดจนสรรพสิ่งทั้งหลาย ไม่อาจทรงตัวตั้งมั่นอยู่ได้ เมื่อมีเกิดขึ้นแล้วก็ย่อมมีความตายเป็นที่สุด เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ดังนี้แล้ว ก็เป็นวิปัสสนาภาวนา

สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเมื่อใกล้จะเสด็จดับขันธเข้าสู่ปรินิพพานอีก ๓ เดือน ได้ทรงปลงอายุสังขารแล้วตรัสสอนพระอานนท์พร้อมหมู่ภิกษุทั้งหลายว่า "อานนท์ ตถาคตได้เคยบอกเธอแล้วมิใช่หรือว่า สัตว์จะต้องพลัดพรากจากของรักของชอบใจไปทั้งสิ้น สัตว์จะได้ตามปรารถนาในสังขารนี้แต่ที่ไหนเล่า การที่จะขอให้สิ่งที่เกิดขึ้นแล้ว เป็นแล้ว ที่มีปัจจัยปรุงแต่งแล้ว และที่จะต้องมีการแตกดับเป็นธรรมดาว่าอย่าลืมหายเลย ดังนี้ย่อมไม่อยู่ในฐานะที่จะมีได้ เป็นได้ การปรินิพพานของเราตถาคตจักมีในกาลไม่นานเลย ถัดจากนี้ไปอีก ๓ เดือน ทั้งที่เป็นพาลและบัณฑิต ทั้งที่มั่งมีและยากจน ล้วนแต่มีความตายเป็น

เบื้องหน้า เปรียบเหมือนภาชนะ ดินที่ข่างหม้อได้ปั้นแล้ว ทั้งเล็กและใหญ่ ทั้งที่สูงและที่ยังดิบ ล้วนแต่มีการแตกทำลายไปในที่สุดฉันใด ชีวิตแห่งสัตว์ทั้งหลายก็ล้วนแต่มีความตายเป็นเบื้องหน้าฉันนั้น ภัยของเราแก่ห้องแล้วชีวิตของเรารีบหนีแล้วเราจักต้องละพวกเธอไป ที่พึ่งของตนเอง เราได้ทำแล้ว ภิกษุทั้งหลาย เธอจงเป็นผู้ไม่ประมาท มีสติ มีศีล มีความดำริอันตั้งไว้แล้วด้วยดี ตามรักษาซึ่งจิตของตนเถิด ในธรรมวินัยนี้ ภิกษุใดเป็นผู้ไม่ประมาท ก็สามารถที่จะทำที่สุดแห่งทุกข์ได้" และในวันมหาปรินิพพาน พระพุทธองค์ได้ตรัสพระปัจฉิมโอวาท ที่เรียกกันว่า "อัปมาทธรรม" สั่งสอนพระสาวกเป็นครั้งสุดท้าย จนดูเหมือนว่าพระธรรม ๘๔,๐๐๐ พระธรรมขันธ์ที่ทรงสั่งสอนมานานถึง ๔๕ พรรษา ได้ประมวลประชุมรวมกันในพระปัจฉิมโอวาทนี้ว่า "ภิกษุทั้งหลาย บัดนี้ตถาคตขอเตือนท่านทั้งหลายว่า สังขารทั้งหลายมีความเสื่อมเป็นธรรมดา พวกเธอจงยังประโยชน์ตนและประโยชน์ท่านให้ถึงพร้อมด้วยความไม่ประมาทเถิด"

(๒) มิจิตไคร์ควรถึงอสุภกรรมฐาน อสุภ ได้แก่สิ่งที่ไม่สวย ไม่งาม เช่น ซากศพ คือมิจิตพิจารณาให้เห็นความเป็นจริงที่ว่า ร่างกายของคนและสัตว์อันเป็นที่นิยมรักใคร่ เสน่หา และเป็นบ่อเกิดแห่งตัณหา รากะ กามภิสส ว่า เป็นของสวยของงาม เป็นที่เจริญตาและใจ ไม่ว่าจะร่างกายของตนเองและของผู้อื่นก็ตาม แท้ที่จริงแล้วก็เป็อนิจจัง คือไม่เที่ยงแท้ แน่นอน ทุกขัง คือทนอยู่ในสภาพเช่นนั้น ไม่ได้ วันเวลา ย่อมพรากความสวยสดงดงามให้ค่อยๆจากไปจนเข้าสู่увัยชรา ซึ่งจะมองหาความสวยงามใดๆหลงเหลืออยู่มิได้อีกเลย และในทันใดที่ตายลงนั้น แม้แต่ผู้ที่เคยสนิทสนมเสน่หารักใคร่ อันรวมถึงสามี ภริยาและ บุตรธิดา ต่างก็พากันรังเกียจในทันใด ไม่ยอมเข้าใกล้ บ้านของตนเองที่อุตสาหสร้างมาด้วยความเหนียว ยากก็ไม่ยอมให้อยู่ ต้องรีบขนๆออกไปโดยไวไว้ที่วัด แล้วซากเหล่านั้นก็นำเปื้อยสลายไป เริ่มตั้งแต่เนื้อ หนังค่อยๆพองออก ขึ้นอืด น้ำเลือด น้ำเหลืองก็เริ่มเน่า แล้วเดือดไหลออกจากทวารทั้งหลาย เนื้อหนัง แดกปริแล้วร่วงหลุดออก จนเหลือแต่กระดูก ส่งกลิ่นเน่าเหม็น เป็นที่น่าเกลียดกลัว สะอิดสะเอียน หา ความสวยงามน่ารักเสน่หาใดๆมิได้อีกเลย ทั้งไร้คุณค่าและประโยชน์ คงมีค่าแค่เป็นอาหารแก่หมู่นอน เท่านั้น แล้วในที่สุดกระดูกก็กระจัดกระจายเรี่ยราดอยู่ตามดินและทราย แดกละเอียดผุพังเป็นชิ้นเล็กชิ้น น้อย แล้วเน่าเปื้อยเป็นปุ๋ยแก่พืชผักต่อไป หากว่าตนของเราของเขาที่ไหนมิได้เลย สังขารของเราใน ที่สุดก็เป็นเช่นนี้ ไม่มีอะไรคงเหลือไว้เลย

(๓) มิจิตไคร์ควรถึงกายคตานุสสติกรรมฐาน บางที่เรียกกันง่ายๆว่า "กายคตาสติกรรมฐาน" เป็น กรรมฐานที่มีอานิสงส์มาก เพราะสามารถทำให้ละ "สักกายทิฐิ" อันเป็นสัง โยชน์ข้อต้นได้โดยง่าย และเป็นกรรมฐานที่เกี่ยวกับการพิจารณาร่างกายให้เห็นตามสภาพความเป็นจริง ซึ่งมักพิจารณาร่วมกับอสุภ

กรรมฐาน มรณัสติกรรมฐาน ซึ่งพระอรียเจ้าทุกๆพระองค์ที่จะบรรลุพระอรหัตผลได้จะต้องผ่านการพิจารณากรรมฐานทั้งสามกองนี้เสมอ มิฉะนั้นแล้วจะเป็นพระอรหันต์ในพระพุทธศาสนาไม่ได้ ทั้งนี้ เพราะบรรดาสรรพกิเลสทั้งหลาย ไม่ว่าจะเป็นความโลภ โกรธ และหลง ต่างก็เกิดขึ้นที่กายนี้ เพราะความยึดมั่นถือมั่นด้วยอำนาจอุปาทานว่าเป็นตัวตนและของตน จึงได้เกิดกิเลสดังกล่าวขึ้น การพิจารณาละกิเลสก็ต้องพิจารณาละที่กายนี้เอง มรรค ผล และนิพพาน ไม่ต้องไปมองหาที่ไหนเลย แต่มีอยู่พร้อมให้รู้แจ้งเห็นจริงได้ที่ร่างกายอันกว้างสอกยาวาและหน้าคืบนี้เอง การพิจารณาก็คือให้มิจิตไคร่ครวญให้เห็นตามสภาพความเป็นจริงที่ว่า อันร่างกายของคนและสัตว์ที่ต่างก็เฝ้าทะนุถนอมรักไคร่ว่าสวยงาม เป็นที่สนิเทศน่าชมเชยรักไคร่ซึ่งกันและกันนั้น แท้ที่จริงแล้วก็เฝ้าปฏิบัติ สกปรก โสโครก ไม่สวย ไม่งาม ไม่น่ารักไคร่ทะนุถนอม เป็นมูตร มูล เพราะเป็นที่บรรจุไว้ซึ่งสรรพสิ่งทั้งหลายที่เป็นพืชผักและบรรดาซากศพของสัตว์ที่บริโภคเข้าไป ภายในกระเพาะนั้น แท้ที่จริงแล้วก็เป็นที่รวมฝังซากศพของบรรดาสัตว์ทั้งหลายนั่นเอง พืชและสัตว์ที่บริโภคเข้าไป ก็ล้วนแต่เป็นที่สกปรก ที่ชักถ่ายออกมาจากทวารทั้งหลาย ก็เป็นที่สกปรก โสโครก ซึ่งต่างก็พากันรังเกียจว่าเป็น "ขี้" มีสารพัดขี้ ซึ่งแม้แต่จะเหลือบตาไปมองก็ยังไม่กล้าที่จะมอง แต่แท้ที่จริงแล้วในท้อง กระเพาะ ถ้าใส่ภายในร่างกายของผู้คนก็ยังคงมีบรรดาขี้เหล่านี้บรรจุอยู่ เพียงแต่มีหนังห่อหุ้มปกปิดไว้ ทำให้ไม่สามารถมองเห็นได้จากภายนอกเท่านั้น แต่เราท่านทั้งหลายก็พากันกอดคอดคล้องเฝ้าชมเชยก้ออนขี้เหล่านี้ว่าเป็นของสวยงาม น่ารักไคร่ น่าสนหายิ่งนัก เมื่อมีการขับถ่ายออกจากทวารหูก็เรียกกันว่าขี้ของหู คือ "ขี้หู" ที่ขับถ่ายออกทางตาก็เรียกกันว่าขี้ตา ที่ติดฟันอยู่ก็เรียกว่าขี้ฟัน ที่ออกทางจมูกก็เรียกว่าขี้ของจมูก คือ "ขี้มูก" รวมความแล้ว บรรดาสิ่งที่ขับถ่ายออกมาพ้อพ้นจากร่างกายในทันใดนั่นเอง จากเดิมที่เป็นของน่ารัก น่าสนหาย ก็กลายเป็นของที่น่ารังเกียจไปโดยพลัน กลายเป็นสิ่งไม่มีใครอยากรักก้ออยากสนหาย เพราะเป็นขี้ และไม่มีใครอยากจะเป็นเจ้าของด้วย เมื่อไม่มีใครยอมรับเป็นเจ้าของ สิ่งที่ขับถ่ายออกมทางผิวหนังจึงหาเจ้าของมิได้ ซึ่งต่างก็โทษกันว่าขี้ของใครก็ไม่ทราบ นานมาก็กลายเป็น "ขี้โคล" ดังนี้ เป็นต้น

นอกจากสิ่งที่ขับถ่ายออกมาจะน่ารังเกียจดังกล่าวแล้ว แม้แต่สังขารร่างกายของคนเราเมื่อได้แยกแยะพิจารณาไปแล้ว ก็เห็นเป็นความเป็นจริงที่ว่า เป็นที่ประหลูมรวมกันของอวัยวะชิ้นต่างๆที่เป็นตา หู จมูก ลิ้น เนื้อ ปอด ตับ ม้าม หัวใจ กระเพาะอาหาร ลำไส้ หน้ง ฟังผืด เส้นเอ็น เส้นเลือด น้ำเลือด น้ำเหลือง น้ำลาย น้ำตา น้ำปัสสาวะ ฯลฯ รวมเรียกกันว่าอาการ ๓๒ ซึ่งต่างก็ห้อยแขวนระเกะระกะยาง โดงเตงอยู่ภายใน เมื่อแยกหรือควักออกมาดูทีละชิ้น จะไม่มีชิ้นใดที่เรียกกันว่าสวยงาม น่ารัก น่าพิศวาสเลย กลับเป็นของที่น่าเกลียด ไม่สวย ไม่งาม ไม่น่าดู แต่สิ่งเหล่านี้ก็รวมประกอบอยู่ภายในร่างกายของเราทุกผู้คน

โดยมีหนังหุ้มห่อ ปกปิดอยู่โดยรอบ หากไม่มีผิวหนังหุ้มห่อและสามารถมองเห็นภายในได้แล้ว แม้จะเป็นร่างกายของคนที่รักสุดสวาหาคใจ ก็คงจะต้องเป็นหน้าหนี ออกสิ้นขวัญหาย บางทีอาจจะต้องถึงขั้นจับไข้ไปเลย ซึ่งอาจจะต้องถึงขั้นทำพิธีปิดรังควานเรียกขวัญกันอีก หากตะถืดว่าน่ารัก น่าเสน่ห์หาอยู่ที่ผืนหรือแผ่นหนังรอบกาย ก็ลองลอกออกมาดูก็จะเห็นว่าไม่สวยงามตรงไหนแต่อย่างใด แต่ที่นิยมยกย่องรักใคร่หลงกันอยู่ ก็คือผิวหรือสีของหนังชั้นนอกสุดเท่านั้น ถ้าได้ลอกหรือขูดผิวงั้นนอกสุดออก ให้เหลือแต่หนังแท้แดงๆแล้ว แม้จะเป็นหนังสดสวยของนางงามจักรวาล ผู้คนก็คงจะต้องเป็นหน้าหนี จึงเป็นที่แน่ชัดว่า คนสวย คนงาม ก็คงสวยและงามกันแก่ผิวหนังชั้นนอกสุด รักและเสน่ห์หากันที่ผิวหนังซึ่งเป็นของฉาบฉวยนอกกาย หาได้สวยงามน่ารักไปเข้าถึงดับ ปอด หัวใจ ม้าม กระเพาะ ถ้าไส้ น้ำเลือด น้ำเหลือง อุจจาระ ปัสสาวะ ภายในร่างกายด้วยไม่ ส่วนผู้ที่ผิวหรือสีของหนังดำด่าง ไม่สดใสน่าดู ก็พยายามทาลิปสติก แต่งหน้า ทาสี ปอกแป้ง ย้อม และดึงกันเข้าไปให้เต่งตึง และออกเป็นสีสันต่างๆ แล้วก็พากันนิยมยกย่องชวนชมกันไป แท้ที่จริงแล้วก็มีความหลง โดยหลงรักกันที่แป้ง และสีที่พอก หลอกให้เห็นฉาบฉวยอยู่แก่ผิวภายนอกเท่านั้น เมื่อมีสติพิจารณาเห็นความเป็นจริงอยู่เช่นนี้ หากจิตมีกำลังก็จะทำให้นิเวศ ๕ ประการค่อยๆสงบระงับลงทีละเล็กทีละน้อย โดยเฉพาะจิตจะไม่เดือดร้อน กระวนกระวายแล้วเข้าไปในอารมณ์รักๆใคร่ๆ ในที่สุดจิตก็จะสงบเยือกเย็นลงจนถึงขั้นอุปจารสมาธิได้ หากสติมีกำลังพอก็อาจถึงขั้นปฐมฌานได้

กายคตานุสสติกรรมฐานนั้น ความจริงก็เป็นเพียงสมถภาวนาที่ทำให้จิตเป็นสมาธิได้ถึงขั้นปฐมฌาน แต่ก็เป็นสมถภาวนาที่เจอไปด้วยวิปัสสนาภาวนา เพราะเป็นอารมณ์จิตที่ใคร่ครวญหาเหตุและผลตามสภาพเป็นจริงของสังขารธรรมหรือสภาวะธรรม ซึ่งหากได้พลิกการพิจารณาอาการ ๓๒ ดังกล่าว ให้รู้แจ้งเห็นจริงว่า อาการ ๓๒ ดังกล่าวนั้นไม่มีการทรงตัว เมื่อเกิดเป็นอาการ ๓๒ ขึ้นแล้ว ก็ไม่อาจจะตั้งมั่นอยู่ได้ จะต้องเปลี่ยนแปลงไปเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตน ไม่ใช่คน ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่ตัวเราและของเราแต่อย่างใด ร่างกายไม่ว่าของตนเองและของผู้อื่น ต่างก็เต็มไปด้วยความทุกข์ ดังนั้นเป็นวิปัสสนา กายคตานุสสติกรรมฐานเป็นกรรมฐานที่เมื่อได้พิจารณาไปแล้ว ก็จะเห็นความสกปรก โสโครกของร่างกายจนรู้แจ้งเห็นจริงว่า ไม่น่ารัก ไม่น่าใคร่ จึงเป็นกรรมฐานที่มีอำนาจทำลายราคะกิเลส และเมื่อได้รู้แจ้งเห็นจริงดังกล่าวมามากๆเข้า จิตก็จะมีกำลังและเกิดความเบื่อหน่ายในร่างกายทั้งของตนเองและของผู้อื่น จึงเป็นการง่ายที่ "นิพพิทาญาณ" จะเกิดขึ้น และเมื่อได้เกิดขึ้นแล้ว จนมีญาณทัสนะเห็นแจ้งอาการพระไตรลักษณ์ว่า ร่างกายเป็นอนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา ไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตน ไม่ใช่เรา ไม่ใช่เขาแต่อย่างใด จิตก็จะโน้มไปสู่ "สังขารุเพกขาญาณ" ซึ่งมีอารมณ์อว่างเฉย ไม่ยินดียินร้ายในร่างกาย และความกำหนดในรูปนามขั้น ๕ เรียกว่าจิตปล่อยวาง ไม่ยึดมั่นถือมั่นในอุปาทานขั้น ๕ ซึ่ง

จะนำไปสู่การละ "สักกายทิฐิ" อันเป็นการละความเห็นผิดในร่างกายนี้เสียได้ และถ้าละได้เมื่อใด ก็ใกล้ที่จะบรรลุความเป็นพระอรหันต์ในพระพุทธศาสนา คือเป็น "พระโสดาบัน" สมจริงตามที่พระพุทธองค์ได้ตรัสไว้ว่า การเจริญกรรมฐานกอนี้จะไม่ห่างจากมรรค ผล นิพพาน

ฉะนั้น ภายคตานุสสติกรรมฐาน จึงเป็นกรรมฐานที่จะทำให้บรรลุพระอรหันต์ได้โดยง่าย ซึ่งในสมัยพระพุทธกาล ท่านที่บรรลุแล้วด้วยพระกรรมฐานกอนี้มีเป็นอันมาก ในสมัยที่พระพุทธองค์ตรัสรู้ใหม่ๆ ได้เสด็จไปพบพราหมณ์สองสามีภรรยา ซึ่งมีบุตรที่สวยสวย ชื่อว่า "นางมาคัณฑิยา" พราหมณ์ทั้งสองชอบใจในพระพุทธองค์ จึงได้ออกปากยกนางมาคัณฑิยาให้เป็นภรรยา พระพุทธองค์ไม่ทรงรับไว้ และมองเห็นนิสัยของพราหมณ์ทั้งสองที่จะได้บรรลุมรรคผล จึงได้ทรงแสดงพระธรรมให้ฟัง โดยยกเอาภคตานุสสติกรรมฐานขึ้นมาเทศน์ ซึ่งได้ตรัสตำหนิโทษแห่งความสวยงามแห่งรูปกายของนางมาคัณฑิยาว่า พระพุทธองค์ทรงเห็นว่าเป็นของปฏิกูล มูตรคูถ เน่าเหม็น หากความสวยงามใดๆมิได้โดยพราหมณ์ทั้งสองพิจารณาตามก็ได้ดวงตาเห็นธรรม ส่วนนางมาคัณฑิยาผูกโกรธ ต่อมาเมื่อนางได้เป็นพระมเหสีของพระเจ้าอุเทน กรุงโกสัมพี ก็ได้จงล้างจงผลาญพระพุทธองค์อย่างไม่มีที่สิ้นสุด เพราะแรงพยาบาท อีกท่านหนึ่งก็คือนางอภिरูปันทาซึ่งเป็นพระราชธิดาของพระเจ้าเขมกะศากยะ ก็จัดว่ามีรูปงามที่สุดในสมัยนั้น และพระนางทรงภาคภูมิใจในความงดงามของพระนางยิ่งนัก แต่ด้วยบุญบารมีที่ได้เคยสร้างสมอบรมมาแล้วเป็นอันมากในอดีตชาติ เป็นเหตุให้พระนางได้สดับพระธรรมของพระพุทธองค์จากพระโอรส ซึ่งได้ทรงเทศน์ภคตานุสสติกรรมฐานควบคู่ไปกับมรรคตานุสสติกรรมฐานแล้วทรงเนรมิตรูปกายของสาวงามที่งามยิ่งกว่าพระนางให้ปรากฏขึ้น ให้พระนางได้มองเห็น แล้วบันดาลให้รูปเนรมิตนั้นค่อยๆเจริญวัย แก่ แล้วชราโรทรมาลงจนตายไปในที่สุด แล้วก็เนาเปื่อย สลายไป ต่อหน้า พระนางก็น้อมเอาภาพนิมิตนั้นเข้ามาเปรียบเทียบกับร่างกายของพระนางจนเห็นว่าอันร่างกายอันงดงามของพระนางนั้นหาได้งามจริงไม่ ทั้งเป็นอนิจจังและอนัตตา หาสาระแก่นสารที่พึงอันถาวรอันใดมิได้เลย จนพระนางได้บรรลุพระอรหันต์ในขณะนั้นเอง และพระนางเขมาเทวีที่ยังด้วยรูปโฉมและเป็นพระมเหสีองค์หนึ่งของพระเจ้าพิมพิสารแห่งเมืองราชคฤห์ ก็ได้บรรลุพระอรหันต์ในท่านองเดียวกันนี้เอง

(๔) **มิจิตไคร์ครวญถึงธาตุกรรมฐาน** คือนอกจากจะมีจิตไคร์ครวญถึงความจริงของร่างกายดังกล่าวมาในข้อ (๓) แล้ว ฟังพิจารณาแยกให้เห็นความเป็นจริงที่ว่า อันที่จริงร่างกายของเราเองก็ดี ของผู้อื่นก็ดี ไม่ใช่ตัวเราของเราแต่อย่างใดเลย เป็นแต่เพียงธาตุ ๔ มาประชุม เกาะกุมรวมกันเพียงชั่วคราวเท่านั้นเอง ได้แก่ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม และธาตุไฟ แล้วสิ่งเหล่านี้ก็ทนอยู่ในสภาพที่รวมกันเช่นนั้นไม่ได้ นานไป

ก็เก่าแก่แล้วแตกสลายตายไป ธาตุน้ำก็กลับไปสู่ความเป็นน้ำ ธาตุดินก็กลับไปสู่ความเป็นดิน ธาตุลมก็กลับไปสู่ความเป็นลม และธาตุไฟก็กลับไปสู่ความเป็นไฟตามเดิม เนื้อตัวร่างกายของเราเมื่อได้แยกส่วนออกมาดูแล้ว ก็มีได้มีตัวตนที่ตรงไหนแต่อย่างใด เป็นแต่เพียงเนื้อ กระดูก ตับ ไต ใส้ กระเพาะ เส้นเอ็น หนัง ฟังผืด เนื้อเยื่อ มันสมอง ไขข้อ ฯลฯ มาเกาะกุมกัน ตัวตนของเราไม่มี ครั้นเมื่อแยกแยะอวัยวะย่อยๆดังกล่าวออกไปจนถึงหน่วยย่อยๆของชีวิต คือเซลล์เล็กๆ ที่มาเกาะกุมรวมกัน ก็จะเห็นว่าเซลล์เองก็เนื่องมาจากแร่ธาตุทั้งหลายซึ่งไม่มีชีวิตจิตใจ มารวมกันเป็นกลุ่มก้อนเล็กๆ ไม่มีตัวตนของเราแต่อย่างใด แม้แร่ธาตุต่างๆนั้น ก็เนื่องมาจากพลังงาน โปรตอนและอิเล็กตรอนเท่านั้น หาใช่ตัวตนของเราแต่อย่างใดไม่ ที่หลงกันอยู่ว่า ตัวเราของเราหาที่ไหนมิได้เลย ทุกสรรพสิ่งที่ดิ้นรนแสวงหา สะสมกันเข้าไว้ในที่สุดก็ต้องทิ้ง ต้องจาก ซึ่งป่วยการที่จะกล่าวไปถึงสมบัติที่จะนำเอาติดตัวไปด้วย แม้แต่เนื้อตัวร่างกายที่ว่าเป็นของเรา ก็ยังเอาติดตัวไปไม่ได้ และก็เป็นความจริงที่ได้เห็นและรู้กันมานานนับล้านๆปี คนแล้วคนเล่า ท่านทั้งหลายที่ได้เคยยิ่งใหญ่ด้วยยศศักดิ์อำนาจวาสนาและทรัพย์สินสมบัติในอดีตกาล จนเป็นถึงมหาจักรพรรดิ มีสมบัติที่สร้างสมมาด้วยเลือดและน้ำตาของผู้อื่นจนก่อนโลก แต่แล้วในที่สุดก็ต้องทิ้งต้องจากสิ่งเหล่านี้ไป แม้แต่เนื้อตัวร่างกายของท่านที่เคยยิ่งใหญ่ จนถึงกับเป็นผู้ที่ไม่อาจจะแตะต้องได้ แต่แล้วก็ต้องทอดทิ้งจมดินและทราย จนในที่สุดก็สลายไปจนหาไม่พบว่าเนื้อหนัง กระดูก ขน เล็บ ตับ ไต ใส้ กระเพาะของท่านอยู่ที่ตรงไหน คงเหลืออยู่แต่สิ่งที่เป็นดิน น้ำ ลม และไฟ ตามสภาพเดิมที่ก่อเกิดกำเนิดมาเป็นตัวของท่านเพียงชั่วคราเท่านั้น แล้วตัวของเราท่านทั้งหลายก็เพียงเท่านั้น มิได้ยิ่งใหญ่เกินไปกว่าท่านในอดีต จะรอดพ้นจากสังขารนี้ไปได้หรือ เมื่อความเป็นจริงก็เห็นๆ กันอยู่ เช่นนี้แล้ว เหตุใดเราท่านทั้งหลายจึงต้องพากันดิ้นรนขวนขวายสะสมสิ่งที่ในที่สุดก็ต้องทิ้งจะต้องจากไป ซึ่งเท่ากันเป็นการทำลายวันเวลาอันมีค่าของพวกเราซึ่งก็คงมีไม่เกินคนละ ๑๐๐ ปี ให้ต้องโหมชะเสียหายเปล่าไปโดยหาสาระประโยชน์อันใดมิได้ เหตุใดไม่เร่งขวนขวายสร้างสมบุญบารมีที่เป็นอริยทรัพย์ อันประเสริฐ ซึ่งจะติดตามตัวไปได้ในชาติหน้า แม้หากสิ่งเหล่านี้จะไม่มีจริง ดังที่พระพุทธองค์ได้ตรัสไว้ อย่างเลวพวกเราก็เพียงเสมอตัว มิได้ขาดทุนแต่อย่างใด หากสิ่งที่พระพุทธองค์ได้ตรัสสอนไว้มีจริง ดังที่ปราชญ์ในอดีตกาลยอมรับ แล้วเราท่านทั้งหลายไม่สร้างสมบุญและความดีไว้ สร้างสมแต่ความชั่วและบาปกรรมตามติดตัวไป เราท่านทั้งหลายมิขาดทุนหรือ เวลาในชีวิตของเราที่ควรจะได้ใช้ให้เป็นประโยชน์กลับต้องมาโหมชะเสียหายเปล่า ก็สมควรที่จะได้ชื่อว่าเป็น "โหมจนบุญ" โดยแท้.