

วิธีสร้างบุญบารมี

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก องค์ที่ ๑๙

วัดบวรนิเวศวิหาร

บุญ ความหมายตามพจนานุกรมพุทธศาสน์ของพระราชาวงมณี (ประยูรย์ ปยุตโต) กล่าวว่า บุญ คือ เครื่องชำระ
สันดาน ความดี กุศล ความสุข ความประพตติชอบทางกาย วาจา และใจ กุศลธรรม

บารมี คือ คุณความดีที่บำเพ็ญอย่างยั้งยวด เพื่อบรรลุจุดหมายอันสูงยิ่ง

วิธีสร้างบุญบารมีในพระพุทธศาสนามีอยู่ ๓ ขั้นตอน คือการให้ทาน การถือศีล และการเจริญภาวนา ที่นิยมเรียกกันว่า "ทาน ศีล ภาวนา" ซึ่งการให้ทานหรือการทำทานนั้น เป็นการสร้างบุญที่ต่ำที่สุด ได้บุญน้อยที่สุด ไม่ว่าจะทำมาก
อย่างไรก็ไม่มีทางที่จะได้บุญมากไปกว่าการถือศีลไปได้ การถือศีลนั้นแม้จะมากอย่างไร ก็ไม่มีทางที่จะได้บุญมาก
เกินไปกว่าการเจริญภาวนาไปได้ ฉะนั้น การเจริญภาวนานั้น จึงเป็นการสร้างบุญบารมีที่สูงที่สุด ได้มากที่สุด ในทุก
วันนี้เรารู้จักกันแต่การให้ทานอย่างเดียว เช่นการทำบุญตักบาตร ทอดกฐินผ้าป่า สละทรัพย์สร้างโบสถ์ วิหาร ศาลา
การเปรียญ ส่วนการถือศีล แม้จะได้บุญมากกว่าการทำทาน ก็ยังมีการทำกันเป็นส่วนน้อย เพื่อความเข้าใจอันดี จึง
ขอชี้แจงการสร้างบุญบารมี อย่งไรจึงจะเป็นการลงทุนน้อยที่สุด แต่ได้บุญบารมีมากที่สุดดังนี้คือ

๑. การทำทาน

การทำทาน ได้แก่การสละทรัพย์สินของสมบัติของตนที่มีอยู่ให้แก่ผู้อื่น โดยมุ่งหวังจะจุนเจือให้ผู้อื่นได้รับประโยชน์
และความสุขด้วยความเมตตาจิตของตน ทานที่ได้ทำไปนั้นจะทำให้ผู้ทำทานได้บุญมากหรือน้อยเพียงใด ย่อมสุด
แล้วแต่องค์ประกอบ ๓ ประการ ถ้าประกอบหรือถึงพร้อมด้วยองค์ประกอบ ๓ ประการต่อไปนี้แล้ว ทานนั้นย่อมมีผล
มาก ได้บุญบารมีมาก กล่าวคือ

องค์ประกอบข้อ ๑. "วัตถุทานที่ให้ต้องบริสุทธิ์"

วัตถุทานที่ให้ ได้แก่สิ่งของทรัพย์สินสมบัติที่ตนได้สละให้เป็นทานนั่นเอง จะต้องเป็นของที่บริสุทธิ์ ที่จะเป็นของบริสุทธิ์ได้
จะต้องเป็นสิ่งของที่ตนได้แสวงหา ได้มาด้วยความบริสุทธิ์ในการประกอบอาชีพ ไม่ใช่ของที่ได้มาเพราะการ
เบียดเบียนผู้อื่น เช่น ได้มาโดยทุจริต ลักทรัพย์ ยักยอก ฉ้อโกง ปล้นทรัพย์ ชิงทรัพย์ ฯลฯ

ตัวอย่าง ๑ ได้มาโดยการเบียดเบียนชีวิตเลือดเนื้อสัตว์ เช่นฆ่าสัตว์ต่างๆ เป็นต้นว่า ปลา โค กระบือ สุกร โดย
ประสงค์จะนำเอาเลือดเนื้อของเขามาทำอาหารถวายพระเพื่อเอาบุญ ย่อมเป็นการสร้างบาปเอามาทำบุญ วัตถุทาน
คือเนื้อสัตว์นั้นเป็นของที่ไม่บริสุทธิ์ แม้ทำบุญให้ทานไป ก็ย่อมได้บุญน้อย จนเกือบไม่ได้อะไรเลย ทั้งอาจจะได้บาป
เสียอีกหากว่าทำทานด้วยจิตที่เศร้าหมอง แต่การที่ได้เนื้อสัตว์มาโดยการซื้อหาจากผู้อื่นที่ฆ่าสัตว์นั้น โดยที่ตนมิได้มี

ส่วนร่วมรู้เห็นเป็นใจในการฆ่าสัตว์ก็ดี เนื้อสัตว์นั้นตายเองก็ดี เนื้อสัตว์นั้นยอมเป็นวัตถุดิบที่บริสุทธิ์ เมื่อนำมาทำทานยอมได้บุญมากหากถึงพร้อมด้วยองค์ประกอบข้ออื่นๆด้วย

ตัวอย่าง ๒ ลักทรัพย์ ยักยอก ฉ้อโกง ชิงทรัพย์ ปล้นทรัพย์รวมตลอดถึงการทุจริตฉ้อราษฎร์บังหลวง อันเป็นการได้ทรัพย์มาในลักษณะไม่ชอบธรรม หรือโดยเจ้าของเดิมไม่เต็มใจให้ทรัพย์นั้นยอมเป็นของไม่บริสุทธิ์ เป็นของร้อน แม้จะผลิดอกออกผลมาเพิ่มเติม ดอกผลนั้นก็ยอมเป็นของไม่บริสุทธิ์ด้วย นำเอาไปกินไปใช้ยอมเกิดโทษ เรียกว่า "บริโภคด้วยความเห็นใจ" แม้จะนำเอาไปทำบุญให้ทาน สร้างโบสถวิหารก็ไม่ทำให้ได้บุญแต่อย่างใด สมัยหนึ่งในรัชกาลที่ ๕ มีหัวหน้าสำนักนางโลมชื่อว่า "ยายแพง" ได้เรียกเก็บเงินจากหญิงโสเภณีในสำนักของตนจากอัตราที่ได้มาครั้งหนึ่ง ๒๕ สตางค์ แกะจะชักเอาไว้ ๕ สตางค์ สะสมเอาไว้เช่นนี้จนได้ประมาณ ๒,๐๐๐ บาท แล้วจึงจัดสร้างวัดขึ้นวัดหนึ่งด้วยเงินนั้นทั้งหมด เมื่อสร้างเสร็จแล้วก็ปลื้มปิติ นำไปนมัสการถามหลวงพ่อดำว่ากระมังว่าการที่แกสร้างวัดทั้งวัดด้วยเงินของแกทั้งหมดจะได้บุญบารมีอย่างไร หลวงพ่อดำตอบว่า ได้แค่ ๑ สิ่ง แกก็เสียใจ เหตุที่ได้บุญน้อยก็เพราะทรัพย์อันเป็นวัตถุดิบที่ตนนำมาสร้างวัดอันเป็นวิหารทานนั้น เป็นของที่แสวงหาได้มาโดยไม่บริสุทธิ์ เพราะเบียดเบียนมาจากเจ้าของที่ไม่เต็มใจจะให้ ฉะนั้น บรรดาพ่อค้าแม่ขายทั้งหลายที่ซื้อของถูกๆ แต่ขายแพงๆ จนเกินส่วนที่ควรจะได้ ผลกำไรที่ได้มาเพราะความโลภจัดจนเกินส่วนนั้นยอมเป็นสิ่งของที่ไมบริสุทธิ์โดยนัยเดียวกัน

วัตถุดิบที่บริสุทธิ์เพราะการแสวงหาได้มาโดยชอบธรรมดังกล่าว ไม่ได้จำกัดว่าต้องเป็นของดีหรือเลย ไม่จำกัดว่าเป็นของมากหรือน้อย น้อยค่าหรือมีค่ามาก จะเป็นของดี เลว ประณีต มากหรือน้อยไม่สำคัญ ความสำคัญขึ้นอยู่กับเจตนาในการให้ทานนั้น ตามกำลังทรัพย์และกำลังศรัทธาที่ตนมีอยู่

องค์ประกอบข้อ ๒. "เจตนาในการให้ทานต้องบริสุทธิ์"

การให้ทานนั้น โดยจุดมุ่งหมายที่แท้จริงก็เพื่อเป็นการขจัดความโลภ ความตระหนี่เหนียวแน่น ความหวงแหนหลงใหลในทรัพย์สมบัติของตน อันเป็นกิเลสหยาบ คือ "โลกิเลส" และเพื่อเป็นการสงเคราะห์ผู้อื่นให้ได้รับความสุขด้วยเมตตาธรรมของตน อันเป็นบันไดก้าวแรกในการเจริญเมตตาพรมวิหารธรรมในพรหมวิหาร ๔ ให้เกิดขึ้น ถ้าได้ให้ทานด้วยเจตนาดังกล่าวแล้ว เรียกว่าเจตนาในการทำทานบริสุทธิ์ แต่เจตนาที่ว่าบริสุทธิ์นั้น ถ้าจะบริสุทธิ์จริงจะต้องสมบูรณ์พร้อมกัน ๓ ระยะ คือ

- (๑) **ระยะก่อนที่จะให้ทาน** ก่อนที่จะให้ทานก็มีจิตโสมนัส ร่าเริงเบิกบานยินดีที่จะให้ทาน เพื่อสงเคราะห์ผู้อื่นให้ได้รับความสุขเพราะทรัพย์สิ่งของของตน
- (๒) **ระยะที่กำลังลงมือให้ทาน** ระยะที่กำลังลงมือทำทานอยู่นั้นเอง ก็ทำด้วยจิตโสมนัสร่าเริงยินดีและเบิกบานในทานที่ตนกำลังให้ผู้อื่น
- (๓) **ระยะหลังจากที่ได้ให้ทานไปแล้ว** ครั้นเมื่อได้ให้ทานไปแล้วเสร็จ หลังจากนั้นก็ดี นานมาก็ดี เมื่อหวนคิดถึงทานที่ตนได้กระทำไปแล้วครั้งใดก็มีจิตโสมนัสร่าเริงเบิกบาน ยินดีในทานนั้นๆ

เจตนาบริสุทธิ์ในการทำทานนั้น อยู่ที่จิตโสมนัสว่าเรจงเบิกบานยินดีในทานที่ทำนั้นเป็นสำคัญ และเนื่องมาจากเมตตาจิตที่มุ่งสงเคราะห์ผู้อื่นให้พ้นความทุกข์และให้ได้รับความสุขเพราะทานของตน นับว่าเป็นเจตนาที่บริสุทธิ์ในเบื้องต้น แต่เจตนาที่บริสุทธิ์เพราะเหตุดังกล่าวมาแล้วนี้จะทำให้ยิ่งๆบริสุทธิ์มากขึ้นไปอีกหากผู้ให้ทานนั้นได้ทำทานด้วยวิปัสสนาปัญญา กล่าวคือไม่ใช่ทำทานอย่างเดียว แต่ทำทานพร้อมกับวิปัสสนาปัญญา โดยใคร่ครวญถึงวัตถุประสงค์ให้ทานนั้นว่า อันบรรดาทรัพย์สิ่งของทั้งปวงที่ชาวโลกนิยมยกย่องหวงแหนเป็นสมบัติกันด้วยความโลภนั้น แท้ที่จริงแล้วก็เป็นเพียงแต่วัตถุธาตุประจำโลก เป็นสมบัติกลาง ไม่ใช่ของผู้ใดโดยเฉพาะ เป็นของที่มีมาตั้งแต่ก่อนเราเกิดขึ้นมา และไม่ว่าเราจะเกิดขึ้นมาหรือไม่ก็ตาม วัตถุธาตุดังกล่าวก็มีอยู่เช่นนั้น และได้ผ่านการเป็นเจ้าของของผู้อื่นมาแล้วหลายชั่วคน ซึ่งท่านแต่ก่อนนั้นต่างก็ได้ล้มหายตายจากไปทั้งสิ้น ไม่สามารถนำวัตถุธาตุดังกล่าวนี้ติดตัวไปได้เลย จนในที่สุดก็ได้ตกทอดมาถึงเรา ให้เราได้กินได้ใช้ได้ยึดถือเพียงชั่วครวญ แล้วก็ตกทอดสืบเนื่องไปเป็นของคนอื่นๆ ต่อๆไปเช่นนี้ แม้เราเองก็ไม่สามารถจะนำติดตัวเอาไปได้ จึงนับว่าเป็นเพียงสมบัติผลัดกันชมเท่านั้น ไม่จากไปในวันนี้ก็ต้องจากไปในวันหน้า อย่างน้อยเราก็ต้องจากต้องทิ้งเมื่อเราได้ตายลง นับว่าเป็นอนิจจัง คือไม่เที่ยงแท้แน่นอน จึงไม่อาจจะยึดมั่นถือมั่นว่านั่นเป็นของเราได้ถาวรตลอดไป แม้ตัววัตถุธาตุดังกล่าวนี้เอง เมื่อมีเกิดขึ้นเป็นตัวตนแล้ว ก็ตั้งอยู่ในสภาพนั้นให้ตลอดไปไม่ได้ จะต้องเก่าแก่ ผุพัง บุปผสลายไป ไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตนแต่อย่างใด แม้แต่เนื้อตัวร่างกายของเราเองก็มีสภาพเช่นเดียวกับวัตถุธาตุเหล่านั้น ซึ่งไม่อาจจะตั้งมั่นให้ยั่งยืนอยู่ได้ เมื่อมีเกิดขึ้นแล้วก็ต้องเจริญวัยเป็นหนุ่มสาวแล้วก็เฒ่าแก่และตายไปในที่สุด เราจะต้องพลัดพรากจากของอันเป็นที่รัก ที่หวงแหน คือทรัพย์สมบัติทั้งปวง

เมื่อเจตนาในการให้ทานบริสุทธิ์ผุดผ่องดีพร้อมทั้งสามระยะดังกล่าวมาแล้ว ทั้งยังประกอบไปด้วยวิปัสสนาปัญญาดังกล่าวมาแล้วด้วย เจตนาที่ย่อมบริสุทธิ์อย่างยิ่ง ทานที่ได้ทำไปนั้นย่อมมีผลมาก ได้บุญมากหากวัตถุประสงค์ที่ได้ทำเป็นของที่บริสุทธิ์ตามองค์ประกอบข้อ ๑ ด้วย ก็ย่อมทำให้ได้บุญมากยิ่งขึ้นไปอีก วัตถุประสงค์จะมากหรือน้อย เป็นของเลวหรือประณีตไม่สำคัญ เมื่อเราได้ให้ทานไปตามกำลังทรัพย์ที่เรามีอยู่ย่อมใช้ได้ แต่ก็มีข้ออันควรระวังอยู่ ก็คือ **การทำทานนั้นอย่างได้เบียดเบียนตนเอง** เช่นมีน้อย แต่ฝืนทำให้มากขึ้น จนเกินกำลังของตนที่จะให้ได้ เมื่อได้ทำไปแล้ว ตนเองและสามี ภรรยา รวมทั้งบุตรต้องลำบาก ขาดแคลน เพราะไม่มีจะกิน จะใช้ เช่นนี้ย่อมทำให้จิตเศร้าหมอง แม้วัตถุประสงค์จะมากหรือทำมาก ก็ย่อมได้บุญน้อย ต่อไปนี้เป็นตัวอย่างที่ทำทานด้วยเจตนาอันไม่บริสุทธิ์ คือ

ตัวอย่าง ๑ ทำทานเพราะอยากได้ ทำเอาหน้า ทำเอาใจผู้อื่น เช่น สร้างโรงเรียน โรงพยาบาลใส่ชื่อของตน ไปยื่นถ่ายภาพลงโฆษณาในหน้าหนังสือพิมพ์เพื่อให้ได้รับความนิยยกย่องนับถือ โดยที่แท้จริงแล้วตนมิได้มีเจตนาที่จะมุ่งสงเคราะห์ผู้ใด เรียกว่าทำทานด้วยความโลภ ไม่ได้ทำเพื่อขจัดความโลภ ทำทานด้วยความอยากได้ คืออยากได้หน้า ได้เกียรติ ได้สรรเสริญ ได้ความนิยมนับถือ

ตัวอย่าง ๒ ทำทานด้วยความฝืนใจ ทำเพราะเสียไม่ได้ ทำด้วยความเสียดาย เช่นมีพวกพ้องมาเรียไร ตนเองไม่มีศรัทธาที่จะทำ หรือมีศรัทธาอยู่บ้าง แต่ทรัพย์น้อย เมื่อมีพวกมาเรียไรบอกบุญ ต้องจำใจทำทานไปเพราะความเกรงใจพวกพ้อง หรือเกรงว่าจะเสียหน้า ตนจึงได้สละทรัพย์ทำทานไปด้วยความจำใจ ย่อมเป็นการทำทานด้วยความ

ตระหนี่หวงแหน ทำทานด้วยความเสียดาย ไม่ใช่ทำทานด้วยจิตเมตตาที่มุ่งจะสงเคราะห์ผู้อื่น ซึ่งยิ่งคิดก็ยิ่งเสียดาย ให้ไปแล้วก็เป็นทุกข์ใจ บางครั้งนึกโกรธผู้ที่มาบอกรับบุญ เช่นนี้จิตย่อมเศร้าหมอง ได้บุญน้อย หากเสียดายมากๆ จนเกิดโทสะจริตกล้าแล้ว นอกจากจะไม่ได้บุญแล้ว ที่จะได้ก็คือบาป

ตัวอย่าง ๓ ทำทานด้วยความโลภ คือทำทานเพราะอยากได้นั้น อยากได้นี้ อยากเป็นนั้น เป็นนี้ อันเป็นการทำทาน เพราะหวังสิ่งตอบแทน ไม่ใช่ทำทานเพราะมุ่งหมายที่จะขจัดความโลภ ความตระหนี่หวงแหนในทรัพย์ของตน เช่น ทำทานแล้วตั้งจิตอธิษฐานขอให้ชาติหน้าได้เป็นเทวดา นางฟ้า ขอให้ร่ำรวย ขอให้ทำมาค้าขึ้น ขอให้ร่ำรวยนับล้าน ขอให้ถูกสลากกินแบ่งสลากกินรวบ ซึ่งสิ่งเหล่านี้ล้วนแต่เป็นสมบัติสวรรค์ หากชาติก่อนไม่เคยได้ทำบุญใส่บาตรฝาก สวรรค์เอาไว้ อยู่ๆก็มาขอเบิกในชาตินี้ จะมีที่ไหนมาให้เบิก การทำทานด้วยความโลภเช่นนี้ ย่อมไม่ได้บุญอะไรเลย สิ่งที่จะได้พอกพูนเพิ่มให้มากขึ้นและหนาขึ้น ก็คือ "ความโลภ"

ผลหรืออานิสงส์ของการทำทานที่ครบองค์ประกอบ ๓ ประการนั้น ย่อมมีผลให้ได้ซึ่งมนุษย์สมบัติ สวรรค์สมบัติเอง แม้ว่าจะไม่ได้ตั้งใจเตนเอาไว้ล่วงหน้าก็ตาม เพราะสิ่งเหล่านี้เป็นผลที่สืบเนื่องมาจากเหตุ เมื่อทำเหตุครบถ้วนย่อมมีผลเกิดขึ้นตามมาเอง เช่นเดียวกับปลูกต้นมะม่วงเมื่อรดน้ำพรวนดินและใส่ปุ๋ยไปตามธรรมดาเรื่อยๆ แม้จะไม่อยาก ให้เจริญเติบโตและออกดอกออกผล ในที่สุดต้นไม้ก็จะต้องเจริญและผลิดอกออกผลตามมา สำหรับผลของทานนั้น หากน้อยหรือมีกำลังไม่มากนักย่อมโน้มมนำให้บังเกิดในมนุษย์ชาติ หากมีกำลังแรงมาก ก็อาจจะโน้มมนำให้ได้บังเกิด ในเทวโลก ๖ ชั้น เมื่อได้เสวยสมบัติในเทวโลกจนสิ้นบุญแล้ว ด้วยเศษของบุญที่ยังคงเหลืออยู่บ้างประกอบกับไม่มี อกศลกรรมอื่นแทรกให้ผล ก็อาจจะโน้มมนำให้มาบังเกิดเป็นมนุษย์อีกครั้งหนึ่ง และเมื่อได้มาบังเกิดเป็นมนุษย์แล้ว ก็ ย่อมทำให้เกิดในตระกูลที่ร่ำรวย มั่งคั่ง สมบูรณ์ไปด้วยทรัพย์ หรือไม่ก็เป็นผู้ที่มีลาภผลมาก ทำมาหากินขึ้นและ ร่ำรวยในภายหลัง ทรัพย์สมบัติไม่วิบัติหายนะไปเพราะวินาศภัย โจรภัย อัคคีภัย วาตภัย ฯลฯ แต่จะมั่งคั่ง ร่ำรวยใน วยไดย่อมสุดแล้วแต่ผลทานแต่ชาติก่อนๆจะส่งผล คือ

๑. ร่ำรวยตั้งแต่วัยต้น เพราะผลของทานที่ได้ตั้งเจตนาไว้บริสุทธิ์ตั้งแต่ก่อนจะทำทาน คือก่อนที่จะลงมือทำทานก็ มีจิตเมตตาโสมนัสรำเริงเบิกบานยินดีในทานที่ตนจะได้ทำเพื่อสงเคราะห์ผู้อื่น แล้วก็ได้ลงมือทำทานไปตามเจตนา นั้น เมื่อเกิดเป็นมนุษย์ย่อมโชคดี โดยเกิดในตระกูลที่ร่ำรวย ชีวิตในวัยต้นอุดมสมบูรณ์พุดสุขไปด้วยทรัพย์ ไม่ยากจน แร้นแค้น ไม่ต้องขวนขวายหาเลี้ยงตนเองมาก แต่ถ้าเจตนาไม่งามบริสุทธิ์พร้อมกันครบ ๓ ระยะเวลาแล้ว ผลทานนั้นก็ ย่อมส่งผลให้ไม่สม่าเสมอกัน คือแม้ว่าจะร่ำรวยตั้งแต่วัยต้น โดยเกิดมาบนกองเงินกองทองก็ตาม หากในขณะที่กำลัง ลงมือทำทานเกิดจิตเศร้าหมองเพราะหวงคิดเสียดายหรือหวงแหนทรัพย์ที่จะให้ทานขึ้นมา หรือเกิดหมดศรัทธาขึ้นมา เฉยๆ แต่ก็ยังฝืนใจทำทานไป เพราะเสียไม่ได้หรือเพราะตามพวกพ้องไปอย่างเสียไม่ได้ เช่นนี้ผลทานย่อมหมดกำลัง ให้ผลในระยะที่ ๒ ซึ่งตรงกับวัยกลางคน ซึ่งจะมีผลทำให้ทรัพย์สมบัติวิบัติหายนะไปด้วยประการต่างๆ แม้จะได้รับ มรดกมากก็ไม่อาจจะรักษาไว้ได้ หากเจตนาในการทำทานนั้นเศร้าหมองในระยะที่ ๓ คือทำทานไปแล้วหวงคิดขึ้นมา ทำให้เสียดายทรัพย์ ความหายนะก็มีผลต่อเนื่องมาจนถึงบั้นปลายชีวิตด้วย คือทรัพย์สินคงวิบัติเสียหายต่อเนื่องจาก วัยกลางคนตลอดไปจนถึงตลอดอายุขัยชีวิตจริงของผู้ที่เกิดบนกองเงินกองทองก็มีให้เห็น เป็นตัวอย่างที่เมื่อได้รับ

ทรัพย์มรดกแล้วก็วิบัติเสียหายไป หรือนักธุรกิจที่ประสบความสำเร็จในวัยต้น แต่ก็ต้องล้มละลายในวัยกลางคน และ
บั้นปลายชีวิต แต่ถ้าได้ตั้งเจตนาในการทำงานไว้บริสุทธิ์ครบถ้วนพร้อม ๓ ระยะเวลาแล้ว ผลทงานนั้นย่อมส่งผลลุ่ม่าเสมอ
คือร่ำรวยตั้งแต่เกิด วัยกลางคน และจนปัจฉิมวัย

๒. ร่ำรวยในวัยกลางคน การที่ร่ำรวยในวัยกลางคนนั้นสืบเนื่องมาจากผลของทานที่ได้ทำเพราะเจตนางามบริสุทธิ์
ในระยะเวลาที่ ๒ กล่าวคือไม่งามบริสุทธิ์ในระยะแรก เพราะก่อนที่จะลงมือทำงานก็ได้มีจิตศรัทธามาก่อน ไม่คิดจะทำ
ทานมาก่อน แต่ก็ได้ตัดสินใจทำงานไปเพราะเหตุบางอย่าง เช่นทำตามพวกพ้องอย่างเสียไม่ได้ แต่เมื่อได้ลงมือทำ
ทานอยู่ก็เกิดโสมนัสรื่นเริงยินดีในทานที่กำลังกระทำอยู่นั้น ด้วยผลทานชนิดนี้ ย่อมทำให้มาบังเกิดในตระกูลที่
ยากจนคับแค้น ต้องต่อสู้สร้างตนเองมาในวัยต้น ครั้นเมื่อถึงวัยกลางคน กิจการหรือธุรกิจที่ทำก็ประสบความสำเร็จ
รุ่งเรือง และหากเจตนาในการทำงานได้งามบริสุทธิ์ในระยะเวลาที่ ๓ ด้วย กิจการหรือธุรกิจนั้น ย่อมส่งผลรุ่งเรืองตลอดไป
จนถึงบั้นปลายชีวิต หากเจตนาในการทำงานไม่บริสุทธิ์ในระยะเวลาที่ ๓ แม้ธุรกิจหรือกิจการงานจะประสบความสำเร็จ
รุ่งเรืองในวัยกลางคน แต่ก็ล้มเหลวหายหน้าในบั้นปลาย ทั้งนี้เพราะผลทานหมดกำลัง ส่งผลไม่ตลอดจนถึงบั้นปลาย
ชีวิต

๓. ร่ำรวยปัจฉิมวัย คือร่ำรวยในบั้นปลายชีวิตนั้น สืบเนื่องมาจากผลทานที่ผู้กระทำมีเจตนางามไม่บริสุทธิ์ใน
ระยะแรกและระยะเวลาที่ ๒ แต่งามบริสุทธิ์เฉพาะในระยะเวลาที่ ๓ กล่าวคือ ก่อนและในขณะที่ลงมือทำงานอยู่นั้น ก็ได้มีจิต
โสมนัสยินดีในการทำงานนั้นแต่อย่างใด แต่ได้ทำลงไปโดยบังเอิญ เช่นทำตามๆพวกพ้องไปอย่างเสียไม่ได้ แต่เมื่อได้
ทำไปแล้ว ต่อมาหวนคิดถึงผลทานนั้น ก็เกิดจิตโสมนัสว่ารื่นเริงยินดีเบิกบาน หากผลทานชนิดนี้จะน้อมนำให้มาบังเกิด
เป็นมนุษย์ ก็เกิดในตระกูลที่ยากจนคับแค้น ต้องต่อสู้ดิ้นรนศึกษาเล่าเรียนและชวนชวสร้างตนเองมากตั้งแต่วัย
ต้นจนล่วงวัยกลางคนไปแล้ว กิจการงานหรือธุรกิจนั้นก็ยังไม่ประสบความสำเร็จ เช่นต้องล้มลุกคลุกคลานตลอดมา
แต่ครั้นถึงบั้นปลายชีวิตก็ประสบช่องทางเหมาะ ทำให้กิจการงานนั้นเจริญรุ่งเรืองทำมาค้าขึ้นและร่ำรวยอย่างไม่
คาดหมาย ซึ่งชีวิตจริงๆของคนประเภทนี้ก็มีให้เห็นเป็นตัวอย่างอยู่มาก

องค์ประกอบข้อ ๓. "เนื่อนานุญต้องบริสุทธิ์"

คำว่า "เนื่อนานุญ" ในที่นี้ได้แก่นุญของผู้รับการทำทานของผู้ทำทานนั่นเอง นับว่าเป็นองค์ประกอบข้อที่สำคัญที่สุด
แม้ว่าองค์ประกอบในการทำทานข้อ ๑ และ ๒ จะงามบริสุทธิ์ครบถ้วนดีแล้ว กล่าวคือวัตถุที่ทำทานนั้นเป็นของ
แสวงหาได้มาด้วยความบริสุทธิ์ เจตนาในการทำงานก็งามบริสุทธิ์พร้อมทั้งสามระยะ แต่ตัวผู้รับการทำทานเป็นคน
ไม่ดี ไม่ใช่ผู้ที่เป็นเนื่อนานุญที่บริสุทธิ์ เป็นเนื่อนานุญที่เลว ทานที่ทำไปนั้นก็ไม่ผลิดอกออกผล เปรียบเหมือนกับการ
หว่านเมล็ดข้าวเปลือกลงในพินนา ๑ กำมือ แม้เมล็ดข้าวนั้นจะเป็นพันธุ์ดีที่พร้อมจะงอกงาม (วัตถุทานบริสุทธิ์) และ
ผู้หว่านคือกสิกรที่มีเจตนาจะหว่านเพื่อทำนาให้เกิดผลผลิตเป็นอาชีพ (เจตนาบริสุทธิ์) แต่หากที่นานั้นเป็นที่ที่ไม่
สม่าเสมอกัน เมล็ดข้าวที่หว่านลงไปก็งอกเงยไม่เสมอกัน โดยเมล็ดที่ไปตกในที่ที่เป็นดินดี ปุ๋ยดี มีน้ำอุดมดีก็จะงอก
เงยมีผลผลิตที่สมบูรณ์ ส่วนเมล็ดที่ไปตกบนพินนาที่แห้งแล้ง มีแต่กรวดกับทรายและขาดน้ำ ก็จะแห้งเหี่ยวหรือเฉา
ตายไป หรือไม่งอกเงยเสียเลย

การทำทานนั้น ผลิตผลที่ผู้ทำทานจะได้รับก็คือ "บุญ" หากผู้รับการให้ทานไม่เป็นเนื้อนาที่ดีสำหรับการทำบุญแล้ว ผลของทานคือบุญก็จะได้เกิดขึ้น แม้จะเกิดก็ไม่สมบูรณ์ เพราะแกรีนหรือแห้งเหี่ยวเอาไปด้วยประการต่างๆ ฉะนั้น ในการทำทาน ตัวบุคคลผู้รับของที่เราให้ทานจึงเป็นเงื่อนไขที่สำคัญที่สุด เราผู้ทำทานจะได้บุญมากหรือน้อยก็ขึ้นอยู่กับคนพวกนี้ 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 แม้แต่เพียงแคศีล ๕ ก็ยังเอาแน่ไม่ได้ว่าท่านจะมีหรือไม่ การบวชที่แท้จริงแล้วก็เพื่อจะละความโลภ โกรธ และหลง ปัญหาว่าทำอย่างไรจึงจะได้พบกับท่านที่เป็นเนื้อนาบุญที่ประเสริฐ ข้อนี้ย่อมขึ้นอยู่กับวาสนาของเราผู้ทำทานเป็นสำคัญ หากเราได้เคยสร้างสมอบรมสร้างบารมีมาด้วยดีในอดีตชาติเป็นอันมากแล้ว บารมีนั้นก็จะเป็นพลังวาสนาน้อมนำให้ได้พบกับท่านที่เป็นเนื้อนาบุญที่ประเสริฐ ทำทานครั้งใดก็มักโชคดี ได้พบกับท่านที่ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบไปเสียทุกครั้ง หากบุญวาสนาของเราน้อยและไม่มั่นคง ก็จะได้พบกับท่านที่เป็นเนื้อนาบุญบ้าง ได้พบกับอสังขยบ้าง คือดีและชั่วคละกันไป เช่นเดียวกับการซื้อสลากกินแบ่ง กลากกินรวบ หากมีวาสนาบารมีเพราะได้เคยทำบุญให้ทานฝากกับสวรรค์ไว้ในชาติก่อนๆ ก็ย่อมมีวาสนาให้ถูกรางวัลได้ หากไม่มีวาสนาเพราะไม่เคยทำบุญทำทานฝากสวรรค์เอาไว้เลย ก็ไม่มีสมบัติสวรรค์อะไรที่จะให้เบิกได้อยู่ๆ ก็จะมาขอเบิก เช่นนี้ก็ยากที่จะถูกรางวัลได้

สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ตรัสเอาไว้ว่า แม้วัตถุทานจะบริสุทธิ์ดี เจตนาในการทำทานจะบริสุทธิ์ดี จะทำให้ทานนั้นมีผลมากหรือน้อย ย่อมขึ้นอยู่กับเนื้อนาบุญเป็นลำดับต่อไปนี้ คือ

๑. ทำทานแก่สัตว์เดรัจฉาน แม้จะมากถึง ๑๐๐ ครั้ง ก็ได้นุญน้อยกว่าให้ทานดังกล่าวแก่มนุษย์ แม้จะเป็นมนุษย์ที่ไม่มีศีล ไม่มีธรรมเลยก็ตาม ทั้งนี้เพราะสัตว์ย่อมมีบุญวาสนาบารมีน้อยกว่ามนุษย์ และสัตว์ไม่ใช่เนื้อนาบุญที่ดี

๒. ให้ทานแก่มนุษย์ที่ไม่มีศีล ไม่มีธรรมวินัย แม้จะให้มากถึง ๑๐๐ ครั้ง ก็ยังได้นุญน้อยกว่าให้ทานดังกล่าวแก่ผู้ที่มีศีล ๕ แม้จะให้เพียงครั้งเดียวก็ตาม

๓. ให้ทานแก่ผู้ที่มีศีล ๕ แม้จะมากถึง ๑๐๐ ครั้ง ก็ยังได้นุญน้อยกว่าให้ทานดังกล่าวแก่ผู้ที่มีศีล ๘ แม้จะให้แต่เพียงครั้งเดียวก็ตาม

๔. ให้ทานแก่ผู้ที่มีศีล ๘ แม้จะมากถึง ๑๐๐ ครั้ง ก็ยังได้นุญน้อยกว่าถวายทานแก่ผู้ที่มีศีล ๑๐ คือสามเณรในพระพุทธศาสนา แม้จะได้ถวายทานดังกล่าวแต่เพียงครั้งเดียวก็ตาม

๕. ถวายทานแก่สามเณรซึ่งมีศีล ๑๐ แม้จะมากถึง ๑๐๐ ครั้ง ก็ยังได้นุญน้อยกว่าถวายทานดังกล่าวแก่พระสมมุติสงฆ์ ซึ่งมีศีลปาฏิโมกข์สังวร ๒๒๗ ข้อ

พระด้วยกันก็มีคุณธรรมแตกต่างกัน จึงเป็นเนื่อนานุญที่ต่างกัน บุคคลที่บวชเข้ามาในพระพุทธศาสนามีศีลปาฏิโมกข์สังวร ๒๒๗ ข้อนั้น องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้ายังไม่ตรัสเรียกว่าเป็น "พระ" แต่เป็นเพียงพระสมมุติเท่านั้น เรียกกันว่า "สมมุติสงฆ์" พระที่แท้จริงนั้น หมายถึงบุคคลที่บรรลุคุณธรรมตั้งแต่พระโสดาปัตติผลเป็นพระโสดาบันเป็นต้นไป ไม่ว่าจะท่านผู้นั้นจะได้บวชหรือเป็นฆราวาสก็ตาม นับว่าเป็น "พระ" ทั้งสิ้น และพระด้วยกันก็มีคุณธรรมต่างกันหลายระดับชั้น จากน้อยไปหามากดังนี้คือ พระโสดาบัน พระสกิทาคามี พระอนาคามี พระอรหันต์ พระปัจเจกพุทธเจ้า สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า และย่อมเป็นเนื่อนานุญที่แตกต่างกัน ดังต่อไปนี้

๖. ถวายทานแก่พระสมมุติสงฆ์ แม้จะมากถึง ๑๐๐ ครั้ง ก็ยังได้นุญน้อยกว่าการถวายทานแก่พระโสดาบัน แม้จะได้ถวายทานดังกล่าวแต่เพียงครั้งเดียวก็ตาม (ความจริงยังมีการแยกเป็นพระโสดาปัตติมรรคและพระโสดาปัตติผล ฯลฯ เป็นลำดับไปจนถึงพระอรหันต์ผล แต่ในที่นี้จะกล่าวแต่เพียงย่อย่อพอให้ได้ความเท่านั้น)

๗. ถวายทานแก่พระโสดาบัน แม้จะมากถึง ๑๐๐ ครั้ง ก็ยังได้นุญน้อยกว่าการถวายทานดังกล่าวแก่พระสกิทาคามี แม้จะถวายทานดังกล่าวแต่เพียงครั้งเดียวก็ตาม

๘. ถวายทานแก่พระสกิทาคามี แม้จะมากถึง ๑๐๐ ครั้ง ก็ยังได้นุญน้อยกว่าการถวายทานดังกล่าวแก่พระอนาคามี แม้จะถวายทานดังกล่าวแต่เพียงครั้งเดียวก็ตาม

๙. ถวายทานแก่พระอนาคามี แม้จะมากถึง ๑๐๐ ครั้ง ก็ยังได้นุญน้อยกว่าการถวายทานดังกล่าวแก่พระอรหันต์ แม้จะถวายทานดังกล่าวแต่เพียงครั้งเดียวก็ตาม

๑๐. ถวายทานแก่พระอรหันต์ แม้จะมากถึง ๑๐๐ ครั้ง ก็ยังได้นุญน้อยกว่าการถวายทานแก่พระปัจเจกพุทธเจ้า แม้จะถวายทานดังกล่าวแต่เพียงครั้งเดียวก็ตาม

๑๑. ถวายทานแก่พระปัจเจกพุทธเจ้า แม้จะมากถึง ๑๐๐ ครั้ง ก็ยังได้นุญน้อยกว่าการถวายทานแด่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า แม้จะถวายทานดังกล่าวแต่เพียงครั้งเดียวก็ตาม

๑๒. ถวายทานแด่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า แม้จะมากถึง ๑๐๐ ครั้ง ก็ยังได้นุญน้อยกว่าการถวายสังฆทานที่มืองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเป็นประธาน แม้จะได้ถวายสังฆทานดังกล่าวแต่เพียงครั้งเดียวก็ตาม

๑๓. การถวายสังฆทานที่มีองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเป็นประธาน แม้จะมากถึง ๑๐๐ ครั้ง ก็ยังได้นุญน้อยกว่าการถวายวิหารทาน แม้จะได้กระทำแต่เพียงครั้งเดียวก็ตาม วิหารทาน ได้แก่การสร้างหรือร่วมสร้างโบสถ์ วิหาร ศาลาการเปรียญ ศาลาโรงธรรม ศาลาทำน้ำ ศาลาที่พักอาศัยคนเดินทาง อันเป็นสาธารณประโยชน์ที่ประชาชนได้ใช้ประโยชน์ร่วมกัน อนึ่ง การสร้างสิ่งที่เป็นสาธารณประโยชน์หรือสิ่งที่เป็นประโยชน์ที่ประชาชนใช้ประโยชน์ร่วมกัน แม้จะไม่เกี่ยวเนื่องกับกิจในพระพุทธศาสนา เช่น โรงพยาบาล โรงเรียน บ่อน้ำ แท็งก์น้ำ ศาลาบำเพ็ญกุศลโดยสธารประจำทาง สุสาน เมรุ เมาศพ ก็ได้นุญมากในทำนองเดียวกัน

๑๔. การถวายวิหารทาน แม้จะมากถึง ๑๐๐ ครั้ง (๑๐๐หลัง) ก็ยังได้นุญน้อยกว่าการให้ธรรมทาน แม้จะให้แต่เพียงครั้งเดียวก็ตาม การให้ธรรมทานก็คือการเทศน์ การสอนธรรมแก่ผู้อื่นที่ยังไม่รู้ให้รู้ ที่รู้อยู่แล้วให้รู้ยิ่งขึ้น ให้ได้เข้าใจในมรรค ผล นิพพาน ให้ผู้ที่เป็นมิชฌาติฐิได้กลับใจเป็นสัมมาติฐิ ชักจูงผู้คนให้เข้าปฏิบัติธรรม รวมตลอดถึงการพิมพ์การแจกหนังสือธรรมะ

๑๕. การให้ธรรมทาน แม้จะมากถึง ๑๐๐ ครั้ง ก็ยังได้นุญน้อยกว่าการให้ "อภัยทาน" แม้จะให้แต่เพียงครั้งเดียวก็ตาม การให้อภัยทาน ก็คือการไม่ผูกโกรธ ไม่อาฆาตจองเวร ไม่พยาบาทคิดร้ายผู้อื่นแม้แต่ศัตรู ซึ่งได้นุญกุศลแรงและสูงมากในฝ่ายทาน เพราะเป็นการบำเพ็ญเพียรเพื่อละ "โทสกิเลส" และเป็นการเจริญ "เมตตาพรหมวิหารธรรม" อันเป็นพรหมวิหารข้อหนึ่งในพรหมวิหาร ๔ ให้เกิดขึ้น อันพรหมวิหาร ๔ นั้น เป็นคุณธรรมที่เป็นองค์ธรรมของโยคีบุคคลที่บำเพ็ญฌานและวิปัสสนา ผู้ที่ทรงพรหมวิหาร ๔ ได้ย่อมเป็นผู้ทรงฌาน ซึ่งเมื่อเมตตาพรหมวิหารธรรมได้เกิดขึ้นแล้วเมื่อใด ก็ย่อมละเสียได้ซึ่ง "พยาบาท" ผู้นั้นจึงจะสามารถให้อภัยทานได้ การให้อภัยทานจึงเป็นเรื่องที่ละเอียดอ่อนและยากเย็น จึงจัดเป็นทานที่สูงกว่าการให้ทานทั้งปวง

อย่างไรก็ดี การให้อภัยทาน แม้จะมากเพียงใด แม้จะขณะการให้ทานอื่นๆทั้งหมด ผลบุญนั้นก็ยังคงอยู่ในระดับที่ต่ำกว่า "ฝ่ายศีล" เพราะเป็นการบำเพ็ญบารมีคนละชั้นต่างกัน

๒. การรักษาศีล

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

คำว่า "มนุษย์" นั้น คือผู้ที่มีใจอันประเสริฐ คุณธรรมที่เป็นปกติของมนุษย์ที่จะต้องทรงไว้ให้ได้ตลอดไปก็คือศีล ๕ บุคคลที่ไม่มีศีล ๕ ไม่เรียกว่ามนุษย์ แต่อาจจะเรียกว่า "คน" ซึ่งแปลว่า "ยุ่ง" ในสมัยพระพุทธกาลผู้คนมักจะมีศีล ๕ ประจำกันเป็นนิจ ศีล ๕ จึงเป็นเรื่องปกติของบุคคลในสมัยนั้น และจัดว่าเป็น "มนุษยธรรม" ส่วนหนึ่งในมนุษยธรรม ๑๐ ประการเป็นปกติ (ซึ่งรวมถึงศีล ๕ ด้วย) รายละเอียดจะมีประการใดจะไม่กล่าวถึงในที่นี้

การรักษาศีลเป็นการเพียรพยายามเพื่อระงับโทษทางกายและวาจา อันเป็นเพียงกิเลสหยาบมิให้กำเริบขึ้น และเป็น การบำเพ็ญบุญบารมีที่สูงขึ้นกว่าการให้ทาน ทั้งในการถือศีลด้วยตนเอง ก็ยังได้บุญมากและน้อยต่างกันไป ตามลำดับต่อไปนี้คือ

๑. การให้อภัยทาน แม้จะมากถึง ๑๐๐ ครั้ง ก็ยังได้บุญน้อยกว่าการถือศีล ๕ แม้จะได้ถือแต่เพียงครั้งเดียวก็ตาม

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 ไม่ต่างพร้อม แม้จะนานถึง ๑๐๐ ปี ก็ยังได้บุญน้อยกว่าผู้ที่ได้อุปสมบทเป็นพระในพระพุทธศาสนา มีศีลปาฏิโมกข์สังวร ๒๒๗ แม้จะบวชมาได้เพียงวัน เดียวก็ตาม

ฉะนั้น ในฝ่ายศีลแล้ว การที่ได้อุปสมบทเป็นพระในพระพุทธศาสนาได้บุญบารมีมากที่สุด เพราะเป็นเนกขัมมบารมี ในบารมี ๑๐ ทิศ ซึ่งเป็นการออกจากกามเพื่อนำไปสู่การปฏิบัติธรรมขั้นสูงๆ คือการภาวนาเพื่อมรรค ผล นิพพาน ต่อๆไป ผลของการรักษาศีลนั้นมีมาก ซึ่งจะยังประโยชน์สุขให้แก่ผู้นั้นทั้งในชาตินี้และชาติหน้า เมื่อได้ละอัฐภาพนี้ไป แล้วย่อมส่งผลให้ได้บังเกิดในเทวโลก ๖ ชั้น ซึ่งแล้วแต่ความละเอียดประณีตของศีลที่รักษาและที่บำเพ็ญมา ครั้งเมื่อ ลี้นบุญในเทวโลกแล้ว ด้วยเศษของบุญที่ยังคงหลงเหลืออยู่แต่เพียงเล็กๆ น้อยๆ หากไม่มีอกุศลกรรมอื่นมาให้ผล ก็ อาจจะน้อมนำให้ได้มาบังเกิดเป็นมนุษย์ที่ถึงพร้อมด้วยสมบัติ ๔ ประการ เช่นอานิสงส์ของการรักษาศีล ๕ กล่าวคือ

(๑) ผู้ที่รักษาศีลข้อ ๑ ด้วยการไม่ฆ่าสัตว์ตัดชีวิต ด้วยเศษของบุญที่รักษาศีลข้อนี้ เมื่อน้อมนำมาเกิดเป็นมนุษย์ก็ จะทำให้มีพละนามัยแข็งแรง ปราศจากโรคภัย ไม่มีโรค อายุยืนยาว ไม่มีศัตรูเบียดเบียนให้ต้องบาดเจ็บ ไม่มีอุบัติเหตุ ต่างๆที่จะทำให้บาดเจ็บหรือสิ้นอายุเสียก่อนวัยอันสมควร

(๒) ผู้ที่รักษาศีลข้อ ๒ ด้วยการไม่ถือเอาทรัพย์ของผู้อื่นที่เจ้าของมิได้เต็มใจให้ ด้วยเศษของบุญที่นำมาเกิด เป็นมนุษย์ ย่อมทำให้ได้เกิดในตระกูลที่ร่ำรวย การทำมาหาเลี้ยงชีพในภายหน้ามักจะประสบช่องทางที่ดี ทำมาค้าขึ้น และมั่งมีทรัพย์ ทรัพย์สมบัติไม่วิบัติหายนะไปด้วยภัยต่างๆ เช่น อัคคีภัย วาตภัย โจรภัย ฯลฯ

(๓) ผู้ที่รักษาศีลข้อ ๓ ด้วยการไม่ล่วงประเวณีในคูครอง หรือคนในปกครองของผู้อื่น ด้วยเศษของบุญที่ รักษาศีลข้อนี้ เมื่อมาเกิดเป็นมนุษย์ ก็จะได้รับโชคดีในความรัก มักได้พบรักแท้ที่จริงจังและจริงใจ ไม่ต้องอกหัก อก โรย และอกเดาะ ครั้นเมื่อมีบุตรธิดา ก็ว่านอนสอนง่าย ไม่ติดด้าน ไม่ถูกผู้อื่นหลอกลวงจุดคร่าอนาจารไปทำให้ เสียหาย บุตรธิดาย่อมเป็นอภิชาติบุตร ซึ่งจะนำเกียรติยศชื่อเสียงมาสู่วงศ์ตระกูล

(๔) ผู้ที่รักษาศีลข้อ ๔ ด้วยการไม่กล่าวมุสา ด้วยเศษของบุญที่รักษาศีลข้อนี้ เมื่อนำมาเกิดเป็นมนุษย์ จะทำให้ เป็นผู้ที่มิสู้มเสียไพเราะ พูดจาเมื่อนำมีนวลชวนฟัง มีเหตุมีผล ชนิดที่เป็น "พุทธวาจา" มีโวหารปฏิภาณไหวพริบในการ เจรจา จะเจรจาความสิ่งใดก็มีผู้เชื่อฟังและเชื่อถือ สามารถว่ากล่าวสั่งสอนบุตรธิดาและศิษย์ให้อยู่ในโอวาทได้ดี

(๕) ผู้ที่รักษาศีลข้อ ๕ ด้วยการไม่ดื่มสุราเมรัยเครื่องหมักดองของมีนเมา ด้วยเศษของบุญที่รักษาศีลข้อนี้ เมื่อ นำมาเกิดเป็นมนุษย์ ย่อมทำให้เป็นผู้ที่มีสมอง ประสาท ปัญญา ความคิดแจ่มใส จะศึกษาเล่าเรียนสิ่งใดก็แตกฉาน

และทรงจำได้ง่าย ไม่หลงลืมพันเพื่อนเลอะเลือน ไม่เสียสติวิกลจริต ไม่เป็นโรคสมอง โรคประสาท ไม่ปัญญาทรม
ปัญญาอ่อนหรือปัญญานิ่ม

อานิสงส์ของศีล ๕ มีดั่งกล่าวข้างต้น สำหรับศีล ๘ ศีล ๑๐ และ ศีล ๒๒๗ ก็ย่อมมีอานิสงส์เพิ่มพูนมากยิ่งขึ้นตาม
ระดับและประเภทของศีลที่รักษา แต่ศีลนั้นแม้จะมีอานิสงส์เพียงไร ก็ยังเป็นแต่เพียงการบำเพ็ญบุญบารมีในชั้น
กลางๆในพระพุทธศาสนาเท่านั้น เพราะเป็นแต่เพียงระเบียบหรือกติกาที่จะรักษากายและวาจาให้สงบ ไม่ให้
ก่อให้เกิดทุกข์โทษขึ้นทางกายและวาจาเท่านั้น ส่วนทางจิตใจนั้น ศีลยังไม่สามารถที่จะควบคุมหรือทำให้สะอาด
บริสุทธิ์ได้ ฉะนั้น การรักษาศีลจึงยังได้บุญน้อยกว่าการภาวนา เพราะการภาวนานั้น เป็นการรักษาใจ รักษาจิต และ
ชักพอกจิตให้เบาบางหรือจนหมดกิเลส คือความโลภ โกรธ และหลง อันเป็นเครื่องร้อยรัดให้บรรดาสรรพสัตว์ทั้งหลาย
ต้องเวียนว่ายตายเกิดอยู่ในสังสารวัฏ การภาวนาจึงเป็นการบำเพ็ญบุญบารมีที่สูงที่สุด ประเสริฐที่สุด ได้บุญมาก
ที่สุด เป็นกรรมอันยิ่งใหญ่ เรียกว่า "มหัคคตกรรม" อันเป็นมหัคคตกุศล

๓. การภาวนา

การเจริญภาวนานั้น เป็นการสร้างบุญบารมีที่สูงที่สุดและยิ่งใหญ่ที่สุดในพระพุทธศาสนา จัดว่าเป็นแก่นแท้และสูง
กว่าฝ่ายศีลมากนัก การเจริญภาวนานั้น มี ๒ อย่าง คือ (๑) สมถภาวนา (การทำสมาธิ) และ (๒) วิปัสสนา
ภาวนา (การเจริญปัญญา) แยกอธิบายดังนี้ คือ

(๑) สมถภาวนา (การทำสมาธิ)

สมถภาวนา ได้แก่การทำจิตให้เป็นสมาธิ หรือเป็นฌาน ซึ่งก็คือการทำจิตให้ตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์เดียว ไม่ฟุ้งซ่านแสร้ง
ส่ายไปไปยังอารมณ์อื่นๆ วิธีภาวนานั้น มีมากมายหลายร้อยชนิด ซึ่งพระพุทธองค์ทรงบัญญัติแบบอย่างเอาไว้ ๔๐
ประการ เรียกกันว่า "กรรมฐาน ๔๐" ซึ่งผู้ใดจะเลือกใช้วิธีใดก็ได้ตามแต่สมควรใจ ทั้งนี้ย่อมสุดแล้วแต่อุปนิสัยและ
วาสนาบารมีที่ได้เคยสร้างสมอบรรมาแต่ในอดีตชาติ เมื่อสร้างสมอบรรมาในกรรมฐานกองใด จิตก็มักจะโน้มชอบ
กรรมฐานกองนั้นมากกว่ากองอื่นๆ และการเจริญภาวนาก็ก้าวหน้าเร็วและง่าย แต่ไม่ว่าจะเลือกปฏิบัติวิธีใดก็ตาม
จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องรักษาศีลให้ครบถ้วนบริบูรณ์ตามเพศของตนเสียก่อน คือหากเป็นฆราวาสก็ต้องรักษาศีล
๕ เป็นอย่างน้อย หากเป็นสามเณรก็ต้องรักษาศีล ๑๐ หากเป็นพระก็ต้องรักษาศีลปาฏิโมกข์ ๒๒๗ ขอให้
บริบูรณ์ ไม่ให้ขาดและต่างพร้อม จึงจะสามารถทำจิตให้เป็นฌานได้ หากศีลยังไม่มั่นคง ย่อมเจริญฌานให้เกิดขึ้นได้
โดยยาก เพราะศีลย่อมเป็นบาทฐาน (เป็นกำลัง) ให้เกิดสมาธิขึ้น อานิสงส์ของสมาธินั้น มีมากกว่าการรักษาศีลอย่าง
เทียบกันไม่ได้ ซึ่งพระพุทธองค์ได้ตรัสว่า "แม้จะได้อุปสมบทเป็นภิกษุรักษาศีล ๒๒๗ ข้อ ไม่เคยขาด ไม่ต่าง
พร้อมมานานถึง ๑๐๐ ปี ก็ยังได้บุญกุศลน้อยกว่าผู้ที่ทำสมาธิเพียงให้จิตสงบนานเพียงชั่วไก่อกระพือปีก ช้าง
กระตึกหู" คำว่า "จิตสงบ" ในที่นี้หมายถึงจิตที่เป็นอารมณ์เดียวเพียงชั่ววูบ ที่พระท่านเรียกว่า "ขณิกสมาธิ" คือสมาธิ
เล็กๆ น้อยๆ สมาธิแบบเด็กๆ ที่เพิ่งหัดตั้งไข่ คือหัดยืนแล้วก็ล้มลง แล้วก็ลุกขึ้นยืนใหม่ ซึ่งเป็นอารมณ์จิตที่ยังไม่ตั้งมั่น
สงบวูบลงเล็กน้อยแล้วก็รักษาไว้ไม่ได้ ซึ่งยังห่างไกลต่อการที่จิตถึงขั้นเป็นอุปปจารสมาธิและฌาน แม้กระนั้นก็ยัง

อานิสงส์มากมายถึงเพียงนี้ โดยหากผู้ใดจิตทรงอารมณ์อยู่ในชั้นขณิกสมาธิแล้วบังเอิญตายลงในขณะนั้น อานิสงส์นี้จะส่งผลให้ได้ไปบังเกิดในเทวโลกชั้นที่ ๑ คือชั้นจาตุมหาราชิกา หากจิตยึดไตรสรณคมน์ (มีพระพุทธ พระธรรม และ พระสงฆ์เป็นที่พึ่งอันสูงสุดด้วย) ก็เป็นเทวดาชั้น ๒ คือ ดาวดึงส์)

สมาธินั้น มีหลายขั้นตอน ระยะเวลาที่จะเป็นฌาน (อัปปนาสมาธิ) ก็คือขณิกสมาธิและอุปปจารสมาธิ ซึ่งอานิสงส์ส่งให้ไปบังเกิดในเทวโลก ๖ ชั้น แต่ยังไม่ถึงชั้นพรหมโลก สมาธิในระดับอัปปนาสมาธิหรือฌานนั้น มีรูปฌาน ๔ และอรูปฌาน ๔ ซึ่งล้วนแต่ส่งผลให้ไปบังเกิดในพรหมโลกรวม ๒๐ ชั้น แต่จะเป็นชั้นใดย่อมสุดแล้วแต่ความละเอียดประณีตของกำลังฌานที่ได้ (เว้นแต่พรหมโลกชั้นสุทธาวาสคือ ชั้นที่ ๑๒ ถึง ๑๖ ซึ่งเป็นที่เกิดของพระอนาคามีบุคคล โดยเฉพาะ) รูปฌาน ๑ ส่งผลให้บังเกิดในพรหมโลกชั้น ๑ ถึงชั้น ๓ สุดแล้วแต่ความละเอียดประณีตของกำลังฌาน ๑ ส่วนอรูปฌานที่เรียกว่า "เนวสัญญานาสัญญายตนะ" นั้น ส่งผลให้บังเกิดในพรหมโลกชั้นสูงสุด คือชั้นที่ ๒๐ ซึ่งมีอายุยืนยาวถึง ๘๔,๐๐๐ มหากัป เรียกกันว่านิพพานพรหม คือนานเสียจนเกือบหาเวลาเริ่มต้น และสิ้นสุดมิได้ จนเป็นที่เข้าใจกันว่าเป็นนิพพาน

การทำสมาธิเป็นการสร้างบุญกุศลที่ยิ่งใหญ่ ลงทุนน้อยที่สุด เพราะไม่ได้เสียเงินเสียทอง ไม่ได้เหนื่อยยากต้องแบกหามแต่อย่างใด เพียงแต่คอยเพียรระวังรักษาสติ คຸ້ມครองจิตมิให้แผ่สลายไปสู่อารมณ์อื่นๆ โดยให้ตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์เดียวเท่านั้น การทำทานเสียอีกยังต้องเสียเงินทอง การสร้างโบสถ์วิหาร ศาลาโรงธรรมยังต้องเสียทรัพย์ และบางทีก็ต้องเข้าช่วยแบกหามเหนื่อยกาย แต่ก็ได้นุญน้อยกว่าการทำสมาธิอย่างที่เทียบกันไม่ได้

อย่างไรก็ดี การเจริญสมถภาวนาหรือสมาธินั้น แม้จะได้บุญอานิสงส์มากมายมหาศาลอย่างไร ก็ยังไม่ใช่นุญกุศลที่สูงสุดยอดในพระพุทธศาสนา หากจะเปรียบกับต้นไม้ก็เป็นเพียงเนื้อไม้เท่านั้น การเจริญวิปัสสนา (การเจริญปัญญา) จึงจะเป็นการสร้างบุญกุศลที่สูงสุดยอดในพระพุทธศาสนา หากจะเปรียบก็เป็นแก่นไม้โดยแท้

(๒) วิปัสสนาภาวนา (การเจริญปัญญา)

เมื่อจิตของผู้บำเพ็ญตั้งมั่นในสมาธิจนมีกำลังดีแล้ว เช่นอยู่ในระดับฌานต่างๆ ซึ่งจะเป็นฌานในระดับใดก็ได้ แม้แต่จะอยู่แค่เพียงอุปปจารสมาธิ จิตของผู้บำเพ็ญเพียรก็ย่อมมีกำลังและอยู่ในสภาพที่นุ่มนวล ควรแก่การเจริญวิปัสสนาต่อไปได้ อารมณ์ของวิปัสสนานั้น แตกต่างไปจากอารมณ์ของสมาธิ เพราะสมาธินั้นมุ่งให้จิตตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งแต่อารมณ์เดียว โดยแนบนิ่งอยู่เช่นนั้น ไม่นึกคิดอะไรๆ แต่วิปัสสนาไม่ใช่ให้จิตตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์เดียวนิ่งอยู่เช่นนั้น แต่เป็นจิตที่คิดและใคร่ครวญหาเหตุและผลในสภาวธรรมทั้งหลาย และสิ่งที่เป็นอารมณ์ของวิปัสสนานั้น มีแต่เพียงอย่างเดียวคือ "ขันธ ๕" ซึ่งนิยมเรียกกันว่า "รูป-นาม" โดยรูปมี ๑ ส่วน นามนั้นมี ๔ คือ เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ ขันธ ๕ ดังกล่าวเป็นเพียงอุปาทานขันธ เพราะแท้จริงแล้วเป็นแต่เพียงสังขารธรรมที่เกิดขึ้นเนื่องจากการปรุงแต่ง แต่เพราะอวิชชา คือความไม่รู้เท่าสภาวะธรรม จึงทำให้เกิดความยึดมั่นด้วยอำนาจอุปาทานว่าเป็นตัวตนและของตน การเจริญวิปัสสนาก็โดยมีจิตพิจารณาจนรู้แจ้งเห็นจริงว่า อันสภาวะธรรมทั้งหลาย อันได้แก่ขันธ ๕ นั้น ล้วนแต่มีอาการเป็นพระไตรลักษณ์ คือ เป็นอนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา โดย

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

สรรพสิ่งทั้งหลายอันเนื่องมาจากการปรุงแต่ง ที่เรียกว่าอูปาทานขันธ์ ๕ เช่น รูปกาย ล้วนแต่เป็นแร่ธาตุต่างๆ มาประชุมรวมกันเป็นหน่วยเล็กๆของชีวิตขึ้นก่อน ซึ่งเล็กจนตาเปล่ามองไม่เห็น เรียกกันว่า "เซลล์" แล้วบรรดาเซลล์เหล่านั้นก็มาประชุมรวมกันเป็นรูปร่างของคนและสัตว์ขึ้น ซึ่งหน่วยชีวิตเล็กๆ เหล่านี้ก็มีมีการเจริญเติบโตและแตกสลายไป แล้วเกิดของใหม่ขึ้นแทนที่อยู่ตลอดเวลา ล้วนแล้วแต่เป็นอนิจจัง ไม่เที่ยงแท้แน่นอน

(๒) **ทุกขัง** ได้แก่ "สภาพที่ทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้" ทุกขัง ในที่นี้มีได้หมายความว่า เป็นความทุกข์กายทุกข์ใจเท่านั้น แต่การทุกข์กายทุกข์ใจก็เป็นลักษณะส่วนหนึ่งของทุกขังในที่นี้ สรรพสิ่งทั้งหลายอันเป็นสังขารธรรมเมื่อเกิดขึ้นแล้ว ก็ไม่อาจที่จะทนตั้งมั่นอยู่ในสภาพนั้นๆได้ตลอดไป ไม่อาจที่จะทรงตัว และต้องเปลี่ยนแปลงไป เพียงแต่จะช้าหรือเร็วเท่านั้น เมื่อได้เกิดมาเป็นเด็กจะให้ทรงสภาพเป็นเด็กเช่นนั้นตลอดไปหาได้ไม่ จะต้องเปลี่ยนแปลงไปเป็นหนุ่มและสาว แล้วก็เฒ่าแก่ จนในที่สุดก็ต้องตายไป แม้แต่ขันธ์ที่เป็นนามธรรมอันได้แก่เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ ก็ไม่มีสภาพทรงตัวเช่นเดียวกัน เช่นขันธ์ที่เรียกว่าเวทนา อันได้แก่ความทุกข์กาย ทุกข์ใจ และความไม่สุขไม่ทุกข์ ซึ่งเมื่อมีเกิดเป็นอารมณ์ดังกล่าวอย่างใดขึ้นแล้ว จะให้คงทรงอารมณ์เช่นนั้นให้ตลอดไปย่อมไม่ได้ นานไปอารมณ์เช่นนั้นหรือเวทนาเช่นนั้นก็ค่อยๆจางไป แล้วเกิดอารมณ์ใหม่ชนิดอื่นขึ้นมาแทน

(๓) **อนัตตา** ได้แก่ "ความไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตน ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล ไม่ใช่สิ่งของ" โดยสรรพสิ่งทั้งหลายอันเนื่องมาจากการปรุงแต่ง ไม่ว่าจะเป็น "รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ" ล้วนแต่เกิดขึ้นเพราะเหตุปัจจัย เช่น รูปขันธ์ย่อมประกอบขึ้นด้วยแร่ธาตุต่างๆ มาประชุมรวมกันเป็นกลุ่มก้อน เป็นหน่วยชีวิตเล็กๆขึ้นก่อน เรียกในทางวิทยาศาสตร์ว่า "เซลล์" แล้วเซลล์เหล่านั้นก็ประชุมรวมกันเป็นรูปใหญ่ขึ้น จนเป็นรูปกายของคนและสัตว์ทั้งหลาย ซึ่งพระท่านรวมเรียกหยาบๆว่าเป็นธาตุ ๔ มาประชุมรวมกัน โดยส่วนที่เป็นของแข็งมีความหนักแน่น เช่น เนื้อ กระดูก ฯลฯ เรียกว่า **ธาตุดิน** ส่วนที่เป็นของเหลว เช่น น้ำเลือด น้ำเหลือง น้ำลาย น้ำดี น้ำปัสสาวะ น้ำไขข้อ น้ำมูก ฯลฯ รวมเรียกว่า **ธาตุน้ำ** ส่วนสิ่งที่ให้พลังงานและอุณหภูมิในร่างกาย เช่น ความร้อน ความเย็น เรียกว่า **ธาตุไฟ** ส่วนธรรมชาติที่ทำให้เกิดความเคลื่อนไหว ความตึงมั่น ความเคร่ง ความตึง และบรรดาสิ่งเคลื่อนไหวไปมาในร่างกาย เรียกว่า **ธาตุลม** (โดยธาตุ ๔ ดังกล่าวนี้มีได้มีความหมายอย่างเดียวกับคำว่า "ธาตุ" อันหมายถึง แร่ธาตุในทางวิทยาศาสตร์) ธาตุ ๔ หยาบๆเหล่านี้ได้มาประชุมรวมกันเป็นรูปกายของคน สัตว์และสรรพสิ่งทั้งหลายขึ้นเพียงชั่วครวเท่านั้น เมื่อนานไปก็ย่อมเปลี่ยนแปลงแล้วแตกสลายกลับคืนไปสู่สภาพเดิม โดยส่วนที่เป็นดินก็กลับไปสู่ดิน ส่วนที่เป็นน้ำก็กลับไปสู่น้ำ ส่วนที่เป็นไฟก็กลับไปสู่ไฟ ส่วนที่เป็นลมก็กลับไปสู่ความเป็นลม ไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตนของคนและสัตว์ที่เหน็บแต่อย่างใด จึง

ไม่อาจจะยึดมั่นถือมั่นรูปกายนี้ว่าเป็นตัวเราของเราให้เป็นที่พึ่งอันถาวรได้

สมาธิย่อมมีกรรมฐาน ๔๐ เป็นอารมณ์ ซึ่งผู้บำเพ็ญอาจจะใช้กรรมฐานบทใดบทหนึ่งตามแต่ที่ถูกแก่จริตนิสัยของตน ก็ย่อมได้ ส่วนวิปัสสนานั้น มีแต่เพียงอย่างเดียว คือมี ฌันช ๕ เป็นอารมณ์ เรียกสั้นๆว่า มีแต่รูปกับนามเท่านั้น ฌันช ๕ นั้นได้แก่ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ซึ่งสิ่งเหล่านี้เป็นสภาวะธรรมหรือสังขารธรรมเกิดขึ้นเนื่องจากการปรุงแต่ง เมื่อเกิดขึ้นแล้วก็ไม่เที่ยง ทนอยู่ในสภาพเช่นนั้นไม่ได้ และไม่ใช่อะไรที่ไม่ใช่ตนแต่อย่างใด อารมณ์ของวิปัสสนานั้น เป็นอารมณ์จิตที่ใคร่ครวญหาเหตุและผลในสังขารธรรมทั้งหลาย จนรู้แจ้งเห็นจริงว่าเป็นพระไตรลักษณ์ คือเป็น อนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา และเมื่อใดที่จิตยอมรับสภาพความเป็นจริงว่าเป็นอนิจจัง ทุกขัง และอนัตตาจริง เรียกว่า จิตตกกระแสนธรรมตัดกิเลสได้ ปัญญาที่จะเห็นสภาพความเป็นจริงดังกล่าว ไม่ใช่แต่เพียงปัญญาที่นึกคิดและ คาดหมายเอาเท่านั้น แต่ย่อมมีตาวิเศษหรือตาใน ที่พระท่านเรียกว่า "ญาณทัสสนะ" เห็นเป็นเช่นนั้นจริงๆ ซึ่งจิตที่ได้ ผ่านการอบรมสมาธิมาจนมีกำลังดีแล้ว ย่อมมีพลังให้เกิดญาณทัสสนะหรือปัญญาที่รู้แจ้งเห็นจริงดังกล่าวได้ เรียกกันว่า "สมาธิอบรมปัญญา" คือสมาธิทำให้วิปัสสนาญาณเกิดขึ้น และเมื่อวิปัสสนาญาณได้เกิดขึ้นแล้ว ย่อมถ่ายทอด อกิเลสให้เบาบางลง จิตก็ย่อมจะเบาและใสสะอาดบางจากกิเลสทั้งหลายไปตามลำดับ สมาธิจิตก็จะยิ่งก้าวหน้าและ ตั้งมั่นมากยิ่งขึ้นไปอีก เรียกว่า "ปัญญาอบรมสมาธิ" ฉะนั้นทั้งสมาธิและวิปัสสนาจึงเป็นทั้งเหตุและผลของกันและกันและอุปการะซึ่งกันและกัน จะมีวิปัสสนาปัญญาเกิดขึ้นโดยขาดกำลังสมาธิสนับสนุนมิได้เลย อย่างน้อยที่สุดก็ จะต้องใช้กำลังของขณิกสมาธิเป็นบาทฐานในระยะแรกเริ่ม สมาธิจึงเปรียบเหมือนกับหินลับมีด ส่วนวิปัสสนานั้น เหมือนกับมีดที่ได้ลับกับหินคมดีแล้ว ย่อมมีอำนาจจากถาดตัดฟันบรรดากิเลสทั้งหลายให้ขาดและพังลงได้ อันสังขาร ธรรมทั้งหลายนั้นล้วนแต่เป็นอนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา ไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตน ไม่ใช่คน ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่ตัวเราของเราแต่อย่างใด ทุกสรรพสิ่งล้วนแล้วแต่เป็นแคดิน น้ำ ลม และไฟ มาประชุมรวมกันชั่วคราวตามเหตุตามปัจจัยเท่านั้น ในเมื่อจิตได้เห็นความเป็นจริงเช่นนี้แล้ว จิตก็จะละคลายจากอุปาทาน คือ ความยึดมั่นถือมั่น โดยคลายกำหนดในภก ยศ สรรเสริญ สุขทั้งหลาย ความโลภ ความโกรธ และความหลงก็เบาบางลงไปตามลำดับปัญญาญาณจนหมดสิ้น จากกิเลสทั้งหมด บรรลุซึ่งพระอรหัตผล

ฉะนั้น การที่จะเจริญวิปัสสนาภาวนาได้ จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องพยายามทำสมาธิให้ได้เสียก่อน หากทำสมาธิยังไม่ได้ ก็ไม่มีทางที่จะเกิดวิปัสสนาปัญญาขึ้น สมาธิจึงเป็นเพียงบันไดขั้นต้นที่จะก้าวไปสู่การเจริญวิปัสสนาปัญญาเท่านั้น ซึ่งพระพุทธองค์ได้ตรัสไว้ว่า "ผู้ใดแม้จะทำสมาธิจนจิตเป็นฌานได้นานถึง ๑๐๐ ปี และไม่ เสื่อม ก็ยังได้บุญน้อยกว่าผู้ที่มองเห็นความเป็นจริงที่ว่า สรรพสิ่งทั้งหลายอันเนื่องมาจากการปรุงแต่ง ล้วนแล้วแต่เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา แม้จะเห็นเพียงชั่วขณะจิตเดียวก็ตาม" ดังนี้ จะเห็นได้ว่า วิปัสสนาภาวนานั้น เป็นสุดยอดของการสร้างบุญบารมีโดยแท้จริง และการกระทำก็ไม่เหนื่อยยากลำบาก ไม่ต้องแบกหาม ไม่ต้อง ลงทุนหรือเสียทรัพย์แต่อย่างใด แต่ก็ได้กำไรมากที่สุด เมื่อเปรียบเทียบการให้ทานเหมือนกับกวาด และทราบ ก็เปรียบวิปัสสนาได้กับเพชรน้ำเอก ซึ่งทานย่อมไม่มีทางที่จะเทียบศีล ศีลก็ไม่มีทางที่จะเทียบกับสมาธิ และสมาธิก็ไม่มีทางที่จะเทียบกับวิปัสสนา แต่ตราบใดที่เราทำทั้งหลายยังไม่ถึงฝั่งพระนิพพาน ก็ต้องเก็บเล็กผสมน้อย โดยทำทุก ๆ ทางเพื่อความไม่ประมาท โดยทำทั้งทาน ศีล และภาวนา สุดแต่โอกาสจะอำนวยให้ จะถือว่า

การเจริญวิปัสสนาภาวนานั้นลงทุนน้อยที่สุด แต่ได้กำไรมากที่สุด ก็เลยทำแต่วิปัสสนาอย่างเดียว โดยไม่ยอมลงทุนทำบุญให้ทานใดๆไว้เลย ก็เลยมีแต่ปัญญาอย่างเดียวไม่มีจะกินจะใช้ ก็เห็นจะเจริญวิปัสสนาให้ถึงฝั่งพระนิพพานไปไม่ได้เหมือนกัน

อนึ่ง พระพุทธองค์ได้ตรัสเอาไว้ว่า "ผู้ใดมีปัญญาพิจารณาจนจิตเห็นความจริงว่า ร่างกายนี้เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตน คน สัตว์ แม้จะนานเพียงชั่วช้ำงกหนูขึ้นกระดิก ก็ยังดีเสียกว่าผู้ที่มีอายุยืนนานถึง ๑๐๐ ปี แต่ไม่มีปัญญาเห็นความเป็นจริงดังกล่าว" กล่าวคือแม้ว่าอายุของผู้นั้นจะยืนยาวมานานเพียงใด ก็ย่อมมีชะตาเสียเปล่าไปชาติหนึ่ง จัดว่าเป็น "โมฆบุรุษ" คือบุรุษที่สูญเปล่า

ต่อไปนี้เป็นกรณียะและวิปัสสนาอย่างง่ายๆประจำวัน ซึ่งควรจะได้ทำให้บ่อยๆ ทำเรื่อยๆ ทำให้มากๆ ทำจนจิตเป็นอารมณ์แนบแน่น ไม่ว่าจะอยู่ในอิริยาบถใด คือไม่ว่าจะยืน เดิน นั่ง หรือนอน ก็คิดและใคร่ครวญถึงความเป็นจริง ๔ ประการ ดังต่อไปนี้ หากทำแล้วพระพุทธองค์ตรัสว่า "จิตของผู้นั้นไม่ห่างจากวิปัสสนา และเป็นผู้ที่ไม่ห่างจากมรรค ผล นิพพาน" คือ

(๑) มีจิตใคร่ครวญถึงมรณัสสติกรรมฐาน หรือมรณานุสติกรรมฐาน ซึ่งก็คือการใคร่ครวญถึงความตายเป็นอารมณ์ อันความมรณะนั้นเป็นธรรมอันยิ่งใหญ่ที่ไม่มีใครสามารถที่จะเอาชนะได้ แม้แต่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ซึ่งทรงบรรลุถึงพระธรรมอันยิ่งใหญ่ที่ไม่ตาย แต่ก็ยังต้องทรงทอดทิ้งพระสรีระร่างกายไว้ในโลก การระลึกถึงความตายจึงเป็นการเตือนสติให้ตื่น รีบพากเพียรชำระจิตใจให้สะอาดบริสุทธิ์ก่อนที่ความตายจะมาถึง พระพุทธองค์ตรัสสรรเสริญมรณัสสติว่า "มรณัสสติ (การระลึกถึงความตาย) อันบุคคลทำให้มากแล้วย่อมมีผลใหญ่ มีอานิสงส์ใหญ่ หยั่งลงสู่พระนิพพานเป็นที่สุด ฯลฯ" อันมรณัสสติกรรมฐานนั้น แม้แต่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าและพระอรหันต์เจ้าทั้งหลาย ซึ่งแม้จะได้บรรลุมรรคผลแล้ว ก็ยังไม่ยอมละ เพราะยังทรงอารมณมรณัสสตินี้ควบคู่ไปกับวิปัสสนา เพื่อความอยู่เป็นสุข ซึ่งพระพุทธองค์ได้ตรัสกับพระอานนท์ว่า "ตถาคตนึกถึงความตายอยู่ทุกลมหายใจเข้าและออก ฯลฯ"

มรณัสสติกรรมฐานนั้น โดยปกติเป็นกรรมฐานของผู้ที่มีพุทธิจิต คือคนที่ฉลาด การใคร่ครวญถึงความตายเป็นอารมณ์ ก็คือการพิจารณาถึงความจริงที่ว่า ไม่ว่าจะคนและสัตว์ทั้งหลาย เมื่อมีเกิดขึ้นแล้ว ย่อมเจริญวัยเป็นหนุ่มสาว เฒ่าแก่ สูง ต่ำ เหลือมลักันด้วยฐานันดรศักดิ์อย่างใด ในที่สุดก็ทันกันและเสมอกันด้วยความตาย ผู้ที่คิดถึงความตายนั้น เป็นผู้ที่ไม่ประมาทในชีวิต ไม่มัวเมาในชีวิต เพราะเมื่อคิดถึงแล้วย่อมเร่งกระทำความดีและบุญกุศล เกรงกลัวต่อบาปกรรมที่จะติดตามไปในภพชาติหน้า ผู้ที่ประมาทมัวเมาต่อทรัพย์สมบัติยศศักดิ์ตำแหน่งหน้าที่นั้นเป็นผู้ที่หลง เหมือนกับคนที่หุนหวกและตาบอด ซึ่งโบราณกล่าวดำหนิไว้ว่า "หลงลำเนาเขาป่าภูหาพอไต้ยีน หลงยศอำนาจย่อมหุนหวกและตาบอด" และกล่าวไว้อีกว่า "หลงยศลิมตาย หลงกายลิมแก่" และความจริงก็มีให้เห็นอยู่ทุกวันนี้ที่บางท่านใกล้จะเข้าโลงแล้ว ก็ยังหลงและมัวเมาในอำนาจ วาสนา ตำแหน่งหน้าที่ จนลืมนึกว่าอีกไม่นานตนก็จะต้องทิ้ง ต้องจากสิ่งเหล่านี้ไปแล้วทุกสิ่งทุกอย่างที่ตนได้หลงมัวเมาเฝ้าแสวงหาหวนแหวนเกาะแน่นอยู่นั้น ก็จะต้องสลายไปพร้อมกับความตายของตน สูญเปล่าไม่ได้ตามติดกับตนไปด้วยเลย แล้วไม่นาน

ผู้คนที่อยู่เบื้องหลังก็ลืมเลือนตนไปเสียสิ้น ดูเหมือนกับวันเวลาที่ผ่านไปได้ต่อสู้อย่างยากจนจนได้สิ่ง
ดังกล่าวมานั้น ต้องโหมระดมไปโดยหาสาระประโยชน์อันใดมิได้เลย

มรณัสสติกรรมฐานนั้น เมื่อพิจารณาไปนานๆ จิตจะค่อยๆสงบระงับจากนิรวณธรรม ๕ ประการ ในที่สุดจิตก็เข้าถึง
อุปจารสมาธิ และความจริงกรรมฐานของนี้เป็นเพียงสมถภาวนาเท่านั้น แต่ก็ใกล้เคียงกับวิปัสสนา เพราะอารมณ์จิตที่ใช้
นั้นเป็นการพิจารณาหาเหตุและผลในรูปธรรมและนามธรรม ซึ่งหากพลิกการพิจารณาว่า อันชีวิตของคนและสัตว์
ตลอดจนสรรพสิ่งทั้งหลาย ไม่อาจทรงตัวตั้งมั่นอยู่ได้ เมื่อมีเกิดขึ้นแล้วก็ย่อมมีความตายเป็นที่สุด เป็นอนิจจัง ทุกขัง
อนัตตา ดังนี้แล้ว ก็เป็นวิปัสสนาภาวนา

สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเมื่อใกล้จะเสด็จดับขันธเข้าสู่ปรินิพพานอีก ๓ เดือน ได้ทรงปลงอายุสังขาร แล้วตรัสสอน
พระอานนท์พร้อมหมู่ภิกษุทั้งหลายว่า "อานนท์ ตถาคตได้เคยบอกเธอแล้วมิใช่หรือว่า สัตว์จะต้องพลัดพรากจากของ
รักของชอบใจไปทั้งสิ้น สัตว์จะได้ตามปรารถนาในสังขารนี้แต่ที่ไหนเล่า การที่จะขอให้สิ่งที่เกิดขึ้นแล้ว เป็นแล้ว ที่มี
ปัจจัยปรุงแต่งแล้ว และที่จะต้องมีการแตกดับเป็นธรรมดาว่าอย่าฉิบหายเลย ดั่งนี้ย่อมไม่อยู่ในฐานะที่จะมีได้ เป็นได้
การปรินิพพานของเราตถาคตจักมีในกาลไม่นานเลย ถัดจากนี้ไปอีก ๓ เดือน ทั้งที่เป็นพาลและบัณฑิต ทั้งที่มั่งมีและ
ยากจน ล้วนแต่มีความตายเป็นเบื้องหน้า เปรียบเหมือนภาชนะ ดินที่ช่างหม้อได้ปั้นแล้ว ทั้งเล็กและใหญ่ ทั้งที่สูงและ
ที่ยังดิบ ล้วนแต่มีการแตกทำลายไปในที่สุดชนิด ชีวิตแห่งสัตว์ทั้งหลายก็ล้วนแต่มีความตายเป็นเบื้องหน้าฉันนั้น วย
ของเราแก่ทั้งหม้อแล้วชีวิตของเราบริหรแล้วเราจักต้องละพวกเธอไป ที่พึ่งของตนเอง เราได้ทำแล้ว ภิกษุทั้งหลาย เธอ
จงเป็นผู้ไม่ประมาท มีสติ มีศีล มีความดำริอันตั้งไว้แล้วด้วยดี ตามรักษาซึ่งจิตของตนเกิดในธรรมวินัยนี้ ภิกษุใดเป็น
ผู้ไม่ประมาท ก็สามารถที่จะทำที่สุดแห่งทุกข์ได้" และในวันมหาปรินิพพาน พระพุทธองค์ได้ตรัสพระปัจจิมโอวาท ที่
เรียกกันว่า "อัปปรมาทธรรม" สั่งสอนพระสาวกเป็นครั้งสุดท้าย จนดูเหมือนว่าพระธรรม ๘๔,๐๐๐ พระธรรมขันธ์ที่ทรง
สั่งสอนมานานถึง ๔๕ พรรษา ได้ประมวลประชุมรวมกันในพระปัจจิมโอวาทนี้ว่า "ภิกษุทั้งหลาย บัดนี้ตถาคตขอ
เตือนท่านทั้งหลายว่า สังขารทั้งหลายมีความเสื่อมเป็นธรรมดา พวกเธอจงยังประโยชน์ตนและประโยชน์
ท่านให้ถึงพร้อมด้วยความไม่ประมาทเถิด"

(๒) **มีจิตใคร่ครวญถึงอสุภกรรมฐาน** อสุภ ได้แก่สิ่งที่ไม่สวยงาม ไม่งาม เช่น ซากศพ คือมีจิตพิจารณาให้เห็นความ
เป็นจริงที่ว่า ร่างกายของคนและสัตว์อันเป็นที่นิยมรักใคร่ เสน่หา และเป็นบ่อเกิดแห่งตัณหาหาคะ กามกิลเลส ว่าเป็น
ของสวยของงาม เป็นที่เจริญตาและใจ ไม่ว่าจะร่างกายของตนเองและของผู้อื่นก็ตาม แท้ที่จริงแล้วก็ เป็นอนิจจัง คือไม่
เที่ยงแท้ แน่นนอน ทุกขัง คือทนอยู่ในสภาพเช่นนั้นไม่ได้ วันเวลาย่อมพรากความสวยสดงดงามให้ค่อยๆจากไปจนเข้า
สู่วัยชรา ซึ่งจะมองหาความสวยงามใดๆหลงเหลืออยู่มิได้อีกเลย และในทันใดที่ตายลงนั้น แม้แต่ผู้ที่เคยสนิทสนม
เสน่หารักใคร่ อันรวมถึงสามี ภริยาและบุตรธิดา ต่างก็พากันรังเกียจในทันใด ไม่ยอมเข้าใกล้ บ้านของตนเองที่
อุตสาหะสร้างมาด้วยความเหน้อยยากก็ไม่ยอมให้อยู่ ต้องรีบขนๆออกไปโดยไวที่วัด แล้วซากเหล่านั้นก็เน่าเปื่อย
สลายไป เริ่มตั้งแต่เนื้อหนังค่อยๆพองออก ขึ้นอืด น้ำเหลือง น้ำเหลืองก็เริ่มเน่า แล้วเดือดไหลออกจากทวารทั้งหลาย
เนื้อหนังแตกปริแล้วร่วงหลุดออก จนเหลือแต่กระดูก ส่งกลิ่นเน่าเหม็น เป็นที่น่าเกลียดกลัว สะอิดสะเอียน หากความ

สวยงามน่ารักเสน่ห์หาใดๆมิได้อีกเลย ทั้งไร้คุณค่าและประโยชน์ คงมีค่าแค่เป็นอาหารแก่มุหนอนเท่านั้น แล้วในที่สุดกระดูกก็กระจัดกระจายเรี่ยราดอยู่ตามดินและทราย แดกละเอียดผุพังเป็นชิ้นเล็กชิ้นน้อย แล้วเนาเปื่อยเป็นปุ๋ยแก่พืชผักต่อไป หาตัวหาตนของเราของเขานี่ไหนมิได้เลย สังขารของเราในที่สุดก็เป็นเช่นนี้ ไม่มีอะไรคงเหลือไว้เลย

(๓) **มีจิตใคร่ครวญถึงกายคตานุสสติกรรมฐาน** บางทีเรียกกันง่าย ๆ ว่า "กายคตานุสสติกรรมฐาน" เป็นกรรมฐานที่มีอานิสงส์มาก เพราะสามารถทำให้ละ "สักกายทิฐิ" อันเป็นสังโยชน์ข้อต้นได้โดยง่าย และเป็นกรรมฐานที่เกี่ยวกับการพิจารณาร่างกายให้เห็นตามสภาพความเป็นจริง ซึ่งมักพิจารณาพร้อมกับบอสุภกรรมฐาน มรณังสติกรรมฐาน ซึ่งพระอรหันต์ทุกรูปพระองค์ที่จะบรรลุพระอรหันต์ผลได้จะต้องผ่านการพิจารณากกรรมฐานทั้งสามกองนี้เสมอ มิฉะนั้นแล้วจะเป็นพระอรหันต์ในพระพุทธศาสนาไม่ได้ ทั้งนี้เพราะบรรดาสรรพกิเลสทั้งหลาย ไม่ว่าจะเป็นความโลภ โกรธ และหลงต่างก็เกิดขึ้นที่กายนี้ เพราะความยึดมั่นถือมั่นด้วยอำนาจอุปาทานว่าเป็นตัวตนและของตน จึงได้เกิดกิเลสดังกล่าวขึ้น การพิจารณาละกิเลสก็ต้องพิจารณาละที่กายนี้เอง มรรค ผล และนิพพาน ไม่ต้องไปมองหาที่ไหนเลย แต่มีอยู่พร้อมให้รู้แจ้งเห็นจริงได้ที่ร่างกายอันกว้างศอกยาววาและหน้าสืบนี้เอง การพิจารณาก็คือให้มีจิตใคร่ครวญให้เห็นตามสภาพความเป็นจริงที่ว่า อันร่างกายของคนและสัตว์ที่ต่างก็เฝ้าทะนุถนอมรักใคร่ ว่าสวยงาม เป็นที่สนิทนันทามชมเชยรักใคร่ซึ่งกันและกันนั้น แท้ที่จริงแล้วก็เป็นของปฏิญญ สกปรกโสโครก ไม่สวย ไม่งาม ไม่น่ารักใคร่ทะนุถนอม เป็นมูตร คูณ เพราะเป็นที่บรรจุไว้ซึ่งสรรพสิ่งทั้งหลายที่เป็นพืชผักและบรรดาซากศพของสัตว์ที่บริโภคเข้าไป ภายในกระเพาะนั้น แท้ที่จริงแล้วก็เป็นที่รวมฝังซากศพของบรรดาสัตว์ทั้งหลายนั่นเอง พืชและสัตว์ที่บริโภคเข้าไป ก็ล้วนแต่เป็นของที่สกปรก ที่ขี้กถ่ายออกมาจากทวารทั้งหลาย ก็เป็นของที่สกปรก โสโครก ซึ่งต่างก็พากันรังเกียจว่าเป็น "ขี้" มีสารพัดขี้ ซึ่งแม้แต่จะเหลือบตาไปมองก็ยังไม่กล้าที่จะมอง แต่แท้ที่จริงแล้วในท้อง กระเพาะ ถ้าได้ภายในร่างกายของทุกคนก็ยังคงมีบรรดาขี้เหล่านี้บรรจุอยู่ เพียงแต่มีหนังหุ้มปิดไว้ ทำให้ไม่สามารถมองเห็นได้จากภายนอกเท่านั้น แต่เราท่านทั้งหลายก็พากันกอดคอดคล้องคล้า เฝ้าชมเชยกอนขี้เหล่านี้ว่าเป็นของสวยงาม น่ารักใคร่ น่าเสนหายิ่งนัก เมื่อมีการขับถ่ายออกจากทวารหูก็เรียกกันว่าขี้ของหู คือ "ขี้หู" ที่ขับถ่ายออกทางตาก็เรียกกันว่าขี้ตา ที่ติดพันอยู่ก็เรียกว่าขี้พัน ที่ออกทางจมูกก็เรียกว่าขี้ของจมูก คือ "ขี้มูก" รวมความแล้ว บรรดาสิ่งที่ขับถ่ายออกมาพ้อพ้นจากร่างกายในทันใดนั่นเอง จากเดิมที่เป็นของน่ารัก น่าเสนหาย ก็กลายเป็นของที่น่ารังเกียจไปโดยพลัน กลายเป็นสิ่งไม่มีใครอยากรักอยากเสนาหา เพราะเป็นขี้ และไม่มีใครอยากจะเป็นเจ้าของด้วย เมื่อไม่มีใครยอมรับเป็นเจ้าของ สิ่งที่ขับถ่ายออกมาทางผิวหนังจึงหาเจ้าของมิได้ ซึ่งต่างก็โทษกันว่าขี้ของใครก็ไม่ทราบ นานมากก็กลายเป็น "ขี้โคล" ดังนี้ เป็นต้น

นอกจากสิ่งที่ขับถ่ายออกมาจะน่ารังเกียจดังกล่าวแล้ว แม้แต่สังขารร่างกายของคนเราเมื่อได้แยกแยะพิจารณาไปแล้ว ก็เห็นเป็นความเป็นจริงที่ว่า เป็นที่ประชุมรวมกันของอวัยวะชิ้นต่างๆที่เป็นตา หู จมูก ลิ้น เนื้อ ปอด ตับ ม้าม หัวใจ กระเพาะอาหาร ลำไส้ หนัง ฟังผืด เส้นเอ็น เส้นเลือด น้ำเลือด น้ำเหลือง น้ำลาย น้ำตา น้ำปัสสาวะ ฯลฯ รวมเรียกกันว่าอากาโร ๓๒ ซึ่งต่างก็ห้อยแขวนระเกะระกะยางโดงเตงอยู่ภายใน เมื่อแยกหรือควักออกมาดูทีละชิ้น จะไม่มีชิ้นใดที่เรียกกันว่าสวยงาม น่ารัก น่าพิศวาสเลย กลับเป็นของที่น่าเกลียด ไม่สวย ไม่งาม ไม่น่าดู แต่สิ่งเหล่านี้ก็รวมประกอบอยู่ภายในร่างกายของเราทุกคน โดยมีหนังหุ้มห่อ ปกปิดอยู่โดยรอบ หากไม่มีหนังหุ้มห่อและสามารถ

มองเห็นภายในได้แล้ว แม้จะเป็นร่างกายของคนที่รักสุดสวาทหาใจ ก็คงจะต้องเบือนหน้าหนี ออกสิ้นขวัญหาย บางที อาจจะต้องถึงขั้นจับไข้ไปเลย ซึ่งอาจจะถึงขั้นทำพิธีบำบัดรักษาเรียกขวัญกันอีก หากตะเถื่อนว่าน่ารัก น่าเสนหาอยู่ที่ ผืนหรือแผ่นหนังรอบกาย ก็ลองลอกออกมาดูก็จะเห็นว่าไม่สวยงามตรงไหนแต่อย่างใด แต่ที่นิยมยกย่องรักใคร่หลง กันอยู่ ก็คือผิวหรือสีของหนังชั้นนอกสุดเท่านั้น ถ้าได้ลอกหรือขูดผิวงั้นนอกสุดออก ให้เหลือแต่หนังแท้แดงๆแล้ว แม้ จะเป็นหนังสดสวยของนางงามจักรวาล ผู้คนก็คงจะต้องเบือนหน้าหนี จึงเป็นที่แน่ชัดว่า คนสวย คนงาม ก็คงสวย และงามกันแค่ผิวหนังชั้นนอกสุด รักและเสนหากันที่ผิวหนัง ซึ่งเป็นของฉาบฉวยนอกกาย หาได้สวยงามน่ารักไป เข้าถึงดับ บอด หัวใจ ม้าม กระเพาะ ลำไส้ น้ำเลือด น้ำเหลือง อูจจะระ ปัสสาวะ ภายในร่างกายด้วยไม่ ส่วนผู้ที่ผิว หรือสีของหนังดำต่าง ไม่สดใสน่าดู ก็พยายามทาลิปสติก แต่งหน้า ทาสี พอกแป้ง ย้อม และดัดกันเข้าไปให้เต่งตึง และออกเป็นสีสันต่างๆ แล้วก็พากันนิยมยกย่องชวนชมกันไป แท้ที่จริงแล้วก็มีความหลง โดยหลงรักกันที่แป้ง และ สีที่พอก หลอกให้เห็นฉาบฉวยอยู่แค่ผิวภายนอกเท่านั้น เมื่อมีสติพิจารณาเห็นความเป็นจริงอยู่เช่นนี้ หากจิตมีกำลัง ก็จะทำให้นิรวรณ ๕ ประการค่อยๆสงบระงับลงทีละเล็กทีละน้อย โดยเฉพาะจิตจะไม่เดือดร้อนกระวนกระวายแผ่ว่ายไปในอารมณ์รักใคร่ๆ ในที่สุดจิตก็จะสงบเยือกเย็นลงจนถึงขั้นอุปจารสมาธิได้ หากสติมีกำลังพอก็อาจถึงขั้นปฐมฌาน ได้

กายคตานุสสติกรรมฐานนั้น ความจริงก็เป็นเพียงสมถภาวนาที่ทำให้จิตเป็นสมาธิได้ถึงขั้นปฐมฌาน แต่ก็เป็นสมถ ภาวนาที่เจอไปด้วยวิปัสสนาภาวนา เพราะเป็นอารมณ์จิตที่ใคร่ครวญหาเหตุและผลตามสภาพเป็นจริงของสังขาร ธรรมหรือสภาวะธรรม ซึ่งหากได้พลิกการพิจารณาอาการ ๓๒ ดังกล่าว ให้รู้แจ้งเห็นจริงว่า อาการ ๓๒ ดังกล่าวนั้นไม่มี การทรงตัว เมื่อเกิดเป็นอาการ ๓๒ ขึ้นแล้ว ก็ไม่อาจจะตั้งมั่นอยู่ได้ จะต้องเปลี่ยนแปลงไปเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตน ไม่ใช่คน ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่ตัวเราและของเราแต่อย่างใด ร่างกายไม่ว่าของตนเองและของผู้อื่น ต่างก็ เต็มไปด้วยความทุกข์ ดังนี้เป็นวิปัสสนา กายคตานุสสติกรรมฐานเป็นกรรมฐานที่เมื่อได้พิจารณาไปแล้ว ก็จะเป็น ความสกปรกโสโครกของร่างกายจนรู้แจ้งเห็นจริงว่า ไม่น่ารัก ไม่น่าใคร่ จึงเป็นกรรมฐานที่มีอำนาจทำลายราคะกิเลส และเมื่อได้รู้แจ้งเห็นจริงดังกล่าวมามากๆเข้า จิตก็จะมีกำลังและเกิดความเบื่อหน่ายในร่างกายทั้งของตนเองและของ ผู้อื่น จึงเป็นการง่ายที่ "นิพพิทาญาณ" จะเกิดขึ้น และเมื่อได้เกิดขึ้นแล้ว จนมีญาณทัสสนะเห็นแจ้งอาการพระไตร ลักษณะว่า ร่างกายเป็นอนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา ไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตน ไม่ใช่เรา ไม่ใช่เขาแต่อย่างใด จิตก็จะโน้มไปสู่ "สังขารูปกขาญาณ" ซึ่งมีอารมณ์อสังขารเฉย ไม่ยินดียินร้ายในร่างกาย และความกำหนดในรูปนามขั้น ๕ เรียกว่า จิตปลอญวาง ไม่ยึดมั่นถือมั่นในอุปาทานขั้น ๕ ซึ่งจะนำไปสู่การละ "สักกายทิฐิ" อันเป็นการละความเห็นผิดใน ร่างกายนี้เสียได้ และถ้าละได้เมื่อใด ก็ใกล้ที่จะบรรลุความเป็นพระอริยเจ้าเบื้องต้นในพระพุทธศาสนา คือเป็น "พระ โสดาบัน" สมจริงตามที่พระพุทธองค์ได้ตรัสไว้ว่า การเจริญกรรมฐานกอนี้จะไม่ห่างจากมรรค ผล นิพพาน

ฉะนั้น กายคตานุสสติกรรมฐาน จึงเป็นกรรมฐานที่จะทำให้บรรลุพระอรหันต์ได้โดยง่าย ซึ่งในสมัยพระพุทธกาล ท่าน ที่บรรลุแล้วด้วยพระกรรมฐานกอนี้มีเป็นอันมาก ในสมัยที่พระพุทธองค์ตรัสรู้ใหม่ๆ ได้เสด็จไปพบพราหมณ์สองสามี ภรรยา ซึ่งมีบุตรที่สุดสวย ชื่อว่า "นางมาคณชิตยา" พราหมณ์ทั้งสองชอบใจในพระพุทธองค์ จึงได้ออกปากยกนาง มาคณชิตยาให้เป็นภรรยา พระพุทธองค์ไม่ทรงรับไว้และมองเห็นนิสัยของพราหมณ์ทั้งสองที่จะได้บรรลุมรรคผล จึงได้

ทรงแสดงพระธรรมให้ฟัง โดยยกเอากายคตานุสสติกรรมฐานขึ้นมาเทศน์ ซึ่งได้ตรัสตำหนิโทษแห่งความสวยงามแห่ง
รูปกายของนางมาคัณฐิยาว่า พระพุทธรูปองค์ทรงเห็นว่าเป็นของปฏิภูล มูตรภูค เนาเหม็น หาคความสวยงามใดๆมิได้
เลย พราหมณ์ทั้งสองพิจารณาตามก็ได้ดวงตาเห็นธรรม ส่วนนางมาคัณฐิยาผู้โกรธ ต่อมาเมื่อนางได้เป็นพระมเหสี
ของพระเจ้าอุเทน กรุงโกสัมพี ก็ได้จงล้างจงผลาญพระพุทธรูปองค์อย่างไม่มีที่สิ้นสุด เพราะแรงพยาบาท อีกท่านหนึ่ง
ก็คือนางอภिरูปันหาซึ่งเป็นพระราชธิดาของพระเจ้าเชมกะศากยะ ก็จัดว่ามีรูปงามที่สุดในสมัยนั้น และพระนางทรง
ภาคภูมิใจหลงใหลในความงดงามของพระนางยิ่งนัก แต่ด้วยบุญบารมีที่ได้เคยสร้างสมอบรมมาแล้วเป็นอันมากใน
อดีตชาติ เป็นเหตุให้พระนางได้สดับพระธรรมของพระพุทธองค์จากพระโอรส ซึ่งได้ทรงเทศน์กายคตานุสสติ
กรรมฐานควบคู่ไปกับมรณสติกรรมฐาน แล้วทรงเนรมิตรูปกายของสาวงามที่งามยิ่งกว่าพระนางให้ปรากฏขึ้น ให้
พระนางได้มองเห็น แล้วบันดาลให้รูปเนรมิตนั้นค่อยๆเจริญวัย แก่ แล้วชราโหมระลอกจนตายไปในที่สุด แล้วก็เฝ้า
เปื่อย สลายไปต่อหน้า พระนางก็น้อมเอาภาวนิมิตนั้นเข้ามาเปรียบเทียบกับร่างกายของพระนางจนเห็นว่าอัน
ร่างกายอันงดงามของพระนางนั้นหาได้งามจริงไม่ ทั้งเป็นอนิจจังและอนัตตา หาสาระแก่นสารที่พึงอันถาวรอันใด
มิได้เลย จนพระนางได้บรรลุพระอรหัตตในขณะนั้นเอง และพระนางเข้ามาเทวที่ยังด้วยรูปโฉม และเป็นพระมเหสีองค์
หนึ่งของพระเจ้าพิมพิสารแห่งเมืองราชคฤห์ ก็ได้บรรลุพระอรหัตตในทำนองเดียวกันนี้เอง

(๔) **มีจิตใคร่ครวญถึงธาตุกรรมฐาน** คือนอกจากจะมีจิตใคร่ครวญถึงความเป็นจริงของร่างกายดังกล่าวมาในข้อ
(๓) แล้ว พึงพิจารณาแยกให้เห็นความเป็นจริงที่ว่า อันที่จริงร่างกายของเราเองก็ดี ของผู้อื่นก็ดี ไม่ใช่ตัวเราของเราแต่
อย่างใดเลย เป็นแต่เพียงธาตุ ๔ มาประชุม เกาะกุมรวมกันเพียงชั่วคราวเท่านั้นเอง ได้แก่ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม
และธาตุไฟ แล้วสิ่งเหล่านี้ก็ทนอยู่ในสภาพที่รวมกันเช่นนั้นไม่ได้ นานไปก็เก่าแก่แล้วแตกสลายตายไป ธาตุนั้นก็กลับ
ไปสู่ความเป็นน้ำ ธาตุดินก็กลับไปสู่ความเป็นดิน ธาตุลมก็กลับไปสู่ความเป็นลม และธาตุไฟก็กลับไปสู่ความเป็นไฟ
ตามเดิม เนื้อตัวร่างกายของเราเมื่อได้แยกส่วนออกมาดูแล้ว ก็มีได้มีตัวตนที่ตรงไหนแต่อย่างใด เป็นแต่เพียงเนื้อ
กระดูก ตับ ไต ไล่ กระเพาะ เส้น เอ็น หนัง ฟังผืด เนื้อเยื่อ มันสมอง ไขข้อ ฯลฯ มาเกาะกุมกัน ตัวตนของเราไม่มี ครั้น
เมื่อแยกแยะอวัยวะย่อยๆดังกล่าวออกไปจนถึงหน่วยย่อยๆของชีวิต คือเซลล์เล็กๆ ที่มาเกาะกุมรวมกัน ก็จะเห็นว่า
เซลล์เองก็เนื่องมาจากแร่ธาตุทั้งหลายซึ่งไม่มีชีวิตจิตใจ มารวมกันเป็นกลุ่มก้อนเล็กๆ ไม่มีตัวตนของเราแต่อย่างใด
แม้แร่ธาตุต่างๆนั้น ก็เนื่องมาจากพลังงานโปรตอนและอิเล็กตรอนเท่านั้น หาใช่ตัวตนของเราแต่อย่างใดไม่ ที่หลงกัน
อยู่ว่า ตัวเราของเราที่ไหนมิได้เลย ทุกสรรพสิ่งที่ดิ้นรนแสวงหา สะสมกันเข้าไว้ ในที่สุดก็ต้องทิ้ง ต้องจาก ซึ่งป่วย
การที่จะกล่าวไปถึงสมบัติที่จะนำเอาติดตัวไปด้วย แม้แต่เนื้อตัว ร่างกายที่ว่าเป็นของเรา ก็ยังเอาติดตัวไปไม่ได้ และก็
เป็นความจริงที่ให้เห็นและรู้กันมานานนับล้านๆปี คนแล้วคนเล่า ท่านทั้งหลายที่ได้เคยยิ่งใหญ่ด้วยยศศักดิ์อำนาจ
วาสนาและทรัพย์สมบัติในอดีตกาล จนเป็นถึงมหาจักรพรรดิ มีสมบัติที่สร้างสมมาด้วยเลือดและน้ำตาของผู้อื่นจน
ค่อนโลก แต่แล้วในที่สุดก็ต้องทิ้งต้องจากสิ่งเหล่านี้ไป แม้แต่เนื้อตัวร่างกายของท่านที่เคยยิ่งใหญ่ จนถึงกับเป็นผู้ที่ไม่
อาจจะแตะต้องได้ แต่แล้วก็ต้องทอดทิ้งจมดินและทราย จนในที่สุดก็สลายไปจนหาไม่พบว่าเนื้อหนัง กระดูก ขน เล็บ
ตับ ไต ไล่ กระเพาะของท่านอยู่ที่ตรงไหน คงเหลืออยู่แต่สิ่งที่เป็นดิน น้ำ ลม และไฟ ตามสภาพเดิมที่ก่อเกิดกำเนิดมา
เป็นตัวของท่านเพียงชั่วคราวเท่านั้น แล้วตัวของท่านทั้งหลายก็เพียงเท่านั้น มิได้ยิ่งใหญ่เกินไปกว่าท่านในอดีต จะ
รอดพ้นจากสังขารนี้ไปได้หรือ เมื่อความเป็นจริงก็เห็นๆ กันอยู่เช่นนี้แล้ว เหตุใดเราท่านทั้งหลายจึงต้องพากันดิ้นรน

ชวนขายสะสมสิ่งทีไหนที่สุดก็ต้องทิ้งจะต้องจากไป ซึ่งเท่ากันเป็นการทำลายวันเวลาอันมีค่าของพวกเราซึ่งก็คงมีไม่เกินคนละ ๑๐๐ ปี ให้ต้องโมฆะเสียเปล่าไปโดยหาสาระประโยชน์อันใดมิได้ เหตุใดไม่เร่งชวนขายสร้างสมบุญบารมีที่เป็นอริยทรัพย์อันประเสริฐ ซึ่งจะติดตามตัวไปได้ในชาติหน้า แม้หากสิ่งเหล่านี้จะไม่มีจริง ดังที่พระพุทธองค์ได้ตรัสไว้ อย่างเลวพวกเราก็เพียงเสมอตัว มิได้ขาดทุนแต่อย่างใด หากสิ่งที่พระพุทธองค์ได้ตรัสสอนไว้มีจริง ดังที่ปราชญ์ในอดีตกาลยอมรับ แล้วเราท่านทั้งหลายไม่สร้างสมบุญและความดีไว้ สร้างสมแต่ความชั่วและบาปกรรมตามติดตัวไป เราท่านทั้งหลายมิขาดทุนหรือ เวลาในชีวิตของเราที่ควรจะได้ใช้ให้เป็นประโยชน์กลับต้องมาโมฆะเสียเปล่า ก็สมควรที่จะได้ชื่อว่าเป็น "โมฆบุรุษ" โดยแท้.