

# การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน (สติปัฏฐาน 4)

## The Four Basic Foundations of Mindfulness

รศ.ดร.ประพันธ์ เศวตฉันทน์

### 1. การเกิดเป็นทุกข์ยิ่งนัก

สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงสอนว่า ความเกิดนั้นเป็นทุกข์ ความทุกข์ คือ ธรรมชาติที่ไม่สามารถทนอยู่ในสภาพเดิมได้ ไม่ว่าจะเกิดเป็นอะไร ในภพภูมิใดก็ตาม ล้วนย่อมต้องตายไปในที่สุด ในเมื่อสัตว์ทั้งหลายยังต้องมีการเวียนว่ายตายเกิดอยู่ตลอดเวลา การไม่เกิดจึงจะถือว่าพ้นทุกข์โดยไม่เหลือเชื้อ การที่มีผู้สอนว่า การตายแล้วสูญ เป็นคำเท็จ เพราะถ้าสัตว์ทั้งหลายมีเพียงชาติเดียวแล้ว เราจะมีพระพุทธศาสนาไปเพื่ออะไรกัน เพราะในที่สุดทุกข์ทั้งหลายก็จะหมดสิ้นตามไปกับการตายอยู่แล้ว

ทุกข์ที่ติดมาจากการเกิดมีอยู่ถึง 11 อย่าง แบ่งออกเป็นทุกข์ประจำ 3 อย่าง ได้แก่ เกิด แก่ ตาย และทุกข์จร 8 อย่าง ได้แก่ แห้งใจ กระทบใจ ไม่สบายกาย ไม่สบายใจ คับแค้นใจ พบเห็นสิ่งที่ไม่ได้รักใคร่ พลัดพรากจากสิ่งที่รัก และไม่ได้สิ่งที่ปรารถนา สิ่งเหล่านี้พ่วงมากับการเกิดทั้งสิ้น ผู้มีปัญญาจึงยอมภคว์เกิด และไม่ภคว์ตาย เพราะการเกิดเป็นเหตุให้ต้องตาย และก่อนตายยังต้องลำบากในการดูแลชีวิตตัวเองและครอบครัว โดยไม่สามารถหยุดพักผ่อนได้เลยจนกว่าจะตาย และต้องเกิดมาอีก ที่สำคัญก็ไม่แน่ว่า จะได้เกิดในสุคติภูมิหรือไม่ อาจต้องไปเกิดเป็นสัตว์นรกเปรต อสุรกาย และสัตว์เดรัจฉานก็ได้ พระพุทธองค์จึงตรัสว่า **ทุกข์เสมอด้วยขันธนั้นไม่มี**

### 2. เหตุที่ทำให้เกิดทุกข์

เหตุที่ทำให้เกิดทุกข์คือ ตัณหา หมายถึง ความทะยานอยากไปกับความเพลิดเพลินและความกำหนัด เป็นเหตุให้เกิดความพอใจยิ่งในอารมณ์นั้น ความทะยานอยากนี้เองที่ทำให้สัตว์ทั้งหลายต้องเกิดแล้วเกิดอีก ตัณหาที่ก่อให้เกิดทุกข์คือการเวียนว่ายตายเกิดซ้ำแล้วซ้ำอีก ชาติ (ปัจจุบัน) เป็นผลของกิเลสและกรรมของอดีตชาติ และเป็นต้นเหตุที่ทำให้เกิดกิเลส กรรม วิบากในอนาคตชาติต่อไปอีกโดยไม่รู้จักจบสิ้น **กิเลส กรรม วิบาก** จึงหมุนเวียนเป็นวงกลมที่ไม่มีวันขาดจากกันได้ หมดตัณหาจึงหมดกรรมไม่เกิดอีก กิเลส แปลว่า สภาพที่ทำให้ใจเศร้าหมอง

กิเลสมีองค์ธรรม 10 ประการคือ

1. โภคะ (มีความพอใจในอารมณ์)
2. โทสะ (ไม่พอใจในอารมณ์)
3. โมหะ (ความหลง ไม่รู้ความจริงของชีวิต)
4. มานะ (ความถือตัว)
5. ทิฐิ (ความเห็นผิด)
6. วิจิกิจฉา (ความลังเลสงสัย)
7. ถีนะ (จิตใจหดหู่)
8. อุทธัจจะ (จิตใจฟุ้งซ่าน)
9. อหิริกะ (ไม่ละอายต่อบาป) และ
10. อนอตตัปปะ (ไม่กลัวผลของการทำบาป)

### 3. ความพ้นทุกข์

ความพ้นทุกข์พึงทำได้โดยการดับตัณหาให้ได้โดยไม่เหลือเชื้อ เป็นการพ้นทุกข์โดยเด็ดขาด ซึ่งเป็นผลจากการปฏิบัติธรรมขั้นสูง นิโรธเป็นความดับตัณหา ทำให้ไม่มีทุกข์อีกต่อไป ส่วนพระนิพพานคือ ความหมดสิ้นซึ่งกิเลส **นิพพานัง ปรมัง สุขญัง** แปลว่า พระนิพพานเป็นสภาวะที่หมดสิ้นจากกิเลสโดยสิ้นเชิง จึงทำให้เกิด **นิพพานัง ปรมัง สุขัง** แปลว่า พระนิพพานเป็นสุขอย่างยิ่ง เป็นความสุขอันสถาพร พระพุทธภาษิตที่ได้ยกมากล่าวนี้ จึงเป็นเหตุและผลซึ่งกันและกัน

### 4. ทางดำเนินไปสู่ความพ้นทุกข์

ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ เรียกว่า **มัชฌิมาปฏิปทา** แปลว่า ทางสายกลาง เพื่อทำลายอภิชฌา และโทมนัส ได้แก่ มรรคอันมีองค์ 8 คือ

1. **สัมมาวาจา** เจรจาชอบ ได้แก่ ไม่พูดปด พูดส่อเสียด พูดคำหยาบ หรือพูดเพ้อเจ้อ
2. **สัมมากัมมันตะ** การงานชอบ ได้แก่ การเว้นการฆ่า ลักทรัพย์ ประพฤติผิดในกาม
3. **สัมมาอาชีวะ** เลี้ยงชีวิตชอบ ได้แก่ การละเว้นจากมิจฉาชีพทั้งปวง
4. **สัมมาวายามะ** พยายามชอบ ได้แก่ เพียรละ เพียรระวัง เพียรสร้าง เพียรรักษา
5. **สัมมาสติ** ระลึกรชอบ ได้แก่ รู้สึกตัวในกาย เวทนา จิต ธรรม
6. **สัมมาสมาธิ** ตั้งใจมั่นชอบ ได้แก่ การจับอารมณ์ที่ไม่เกิดโทษ เพื่อมิให้จิตซัดส่าย
7. **สัมมาทิฐิ** ความเห็นชอบ ได้แก่ การเห็นชอบตามสภาพความเป็นจริง
8. **สัมมาสังกัปปะ** ดำริชอบ ได้แก่ ดำริออกจากกามคุณ ไม่พยายาท ไม่เบียดเบียน

โดยสรุปแล้ว

มรรคข้อที่ 1-3 เป็นส่วนที่อบรมกายและวาจา เรียกว่า ศีล

มรรคข้อที่ 4-6 เป็นส่วนที่อบรมจิต เรียกว่า สมาธิ

มรรคข้อที่ 7-8 เป็นส่วนที่อบรมทวิภูมิจึงคือ ความเห็น เรียกว่า ปัญญา

เพราะฉะนั้น ข้อปฏิบัติให้ถึงซึ่งความดับทุกข์ ได้แก่ **ศีล สมาธิ และปัญญา** ศีล คือ ความเป็นปกติทางกายและวาจา สมาธิ คือ ความเป็นปกติที่ทำให้เกิดความสงบ ไม่ฟุ้งซ่าน กำจัด ความโลภ ความโกรธ ความหลง และสุดท้าย ปัญญา คือ ความรู้แจ้งเห็นจริงในธรรมชาติที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป

องค์ธรรม 4 ประการอันได้แก่ การรู้จักทุกข์ เหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ ความพ้นทุกข์ และทาง ดำเนินไปสู่ความพ้นทุกข์ ดังที่ได้กล่าวไปแล้วเรียกว่า อริยสัจธรรม 4 ประการ หรือ **อริยสัจ 4** ได้แก่ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ และมรรค

## 5. การปฏิบัติธรรม

การปฏิบัติธรรม คือ การทำให้เกิดบุญและกุศลแก่ตนเอง การทำบุญ คือ การชำระล้าง จิตใจให้สะอาดปราศจากกิเลส อันได้แก่ โภคะ โทสะ โมหะ ส่วนกุศล หมายถึง เจตนาที่จะตัด บาปกรรม คือ กิเลสความชั่วร้ายทั้งปวง บุญ และกุศลจึงมีความหมายไม่ต่างกัน ซึ่งในทางพระ พุทธศาสนาสามารถทำให้เกิดบุญกุศลได้ 3 ทางด้วยกัน คือ (1) การให้ทาน (2) การถือศีล และ (3) ภาวนา ในที่นี้เราจะอธิบายเฉพาะการภาวนาอย่างเดียว

ภาวนา หมายถึง การอบรมความเจริญให้เกิดขึ้นแก่ตัวเอง แบ่งการภาวนาเป็น 2 อย่าง คือ (1) สมถกรรมฐาน และ (2) วิปัสสนากรรมฐาน

สมถกรรมฐานคือ การทำสมาธิ (หมายถึง สัมมาสมาธิอย่างเดียว) พระพุทธองค์ได้จำแนก การทำสมาธิออกเป็น 40 วิธี เพื่อให้เหมาะสมแก่จริตของแต่ละบุคคล ได้แก่ อสุภกรรมฐาน 10 อนุสสติกรรมฐาน 10 กสิณ 10 อาหาเรปฏิกูลสัญญา 1 จตุธาตุววัฏฐาน 1 พรหมวิหาร 4 อนุรูป 4 รวมทั้งสิ้น 40 วิธีพอดี การทำสมาธิคือ การทำให้จิตตั้งมั่นในอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง เมื่อจิตตั้งมั่น แล้ว ก็ทำให้เกิดความสงบ เกิดปีติ จึงสามารถขจัดความฟุ้งซ่านได้ จิตเป็นธรรมชาติที่รู้อารมณ์ ตลอดเวลา จิตว่างไม่มีในโลก การให้จิตตั้งมั่น จึงเท่ากับทำให้จิตได้พักผ่อนเสียบ้าง เช่น อาจ กำหนดคำภาวนาต่างๆ เป็นอารมณ์ เพื่อช่วยให้เกิดสมาธิได้ง่ายขึ้น ผลพลอยได้จากการทำสมาธิ

คือ การทำให้เกิดฌานในระดับต่างๆ ตั้งแต่ปฐมฌานจนถึงปัญจฌาน (ฌานที่ 5) ซึ่งมีอำนาจเหนือธรรมดาคือได้อธิปภาวียต่างๆ ได้อภิญญาจิตก่อให้เกิดความสามารถพิเศษที่คนธรรมดาทำไม่ได้ เช่น ระลึกชาติได้ รู้ใจคนอื่น เป็นต้น แต่อธิปภาวียต่างๆ ก็ไม่ใช่ทางพ้นทุกข์ ฌานแปลว่า ติดในอารมณ์ การเพ่งจตฺตฺในอารมณ์นั้น อาจเป็นบุญหรือบาปก็ได้ คือ อาจเป็นได้ทั้งมิจฉาสมาธิ หรือสัมมาสมาธิก็ได้ และแม้เป็นสัมมาสมาธิที่แนบแน่นก็ไม่อาจทำลายกิเลสให้ออกไปจากจิตใจได้ เป็นเพียงการข่มกิเลสไว้มิให้โผล่ขึ้นมาเท่านั้น

ก่อนที่สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าจะได้อุบัติขึ้นมาในโลกนี้ พวกโยคีที่อยู่ในป่าก็ทำสมาธิมาอย่างโชกโชน จนถึงฌานชั้นสูงสุดก็มี แม้พระพุทธเจ้าเองก็ได้เริ่มศึกษากับพวกโยคี คือ อาฬารดาบส และอุทกดาบส และได้ฌานชั้นสูงสุดเช่นกัน สามารถทำอิทธิปาฏิหาริย์ต่างๆ แต่สมาธิที่ได้ชั้นสูงสุด (อรุปรฌานที่ 4 เนวสัณญานาสนัญญายตนฌาน) ก็ไม่อาจช่วยให้ชีวิตพ้นทุกข์ได้เลย การเวียนว่ายตายเกิดยังดำเนินอยู่ต่อไป เพราะว่ากิเลสที่แฝงอยู่ในจิตใจนั้น มิได้ถูกทำลายลงไปให้เด็ดขาด เพียงถูกข่มไว้ด้วยอำนาจสมาธิเท่านั้น ในที่สุดพระพุทธองค์ก็ได้ตัดสินใจปลีกไปจากพระอาจารย์โยคีทั้งสอง เพื่อค้นหาสัจธรรมด้วยพระองค์เอง ทางสายเดียวและทางสายเอก อันเป็นทางสู่ความพ้นทุกข์ซึ่งพระพุทธองค์ทรงค้นพบคือ การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

## 6. วิปัสสนากรรมฐาน

วิปัสสนาเป็นชื่อของปัญญา ซึ่งเกิดขึ้นเองไม่ได้ นั่งหลับตาทำสมาธิเกิดปัญญาไม่ได้แน่นอน การอบรมตัวเองให้เกิดปัญญา ทำให้เรารู้เท่าทันสภาพธรรมชาติที่เกิดขึ้น รู้ว่าธรรมทั้งหลายไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และไม่อยู่ในบังคับบัญชาของใคร คือ ทุกสิ่งทุกอย่างตกอยู่ภายใต้กฎแห่งธรรมชาติที่ล้วนเป็น **อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา**

ก่อนอื่นเราต้องรู้ก่อนว่า ชีวิตคืออะไร ชีวิตคือสิ่งที่อุบัติขึ้นมาด้วยเหตุ และด้วยปัจจัยแวดล้อมที่เหมาะสม คือ สตรีมีระดูงาม มีการผสมระหว่างเพศ และมีสัตว์ที่ตายมาปฏิสนธิ ไม่มีพ่อแม่คนใดบังคับให้มีบุตรได้ ถ้าเหตุปัจจัยไม่พอเหมาะ ชีวิตมีองค์ประกอบ 4 อย่าง หรือที่พระพุทธองค์เรียกว่า **ขันธ์ 5** ขันธ์แปลว่าหมวด หรือกอง ได้แก่

- 1) รูป คือ สิ่งที่มองเห็นได้ด้วยตา
- 2) เวทนา คือ การเสวยอารมณ์เป็นสุขบ้าง เป็นทุกข์บ้าง หรือเฉยๆ
- 3) สัญญา คือ ความจำได้หมายรู้
- 4) สังขาร คือ ธรรมชาติที่มีการปรุงแต่งระหว่างจิต เจตสิก และรูป
- 5) วิญญาณ คือ จิต ได้แก่ตัวรู้อารมณ์ อารมณ์คือ สิ่งที่จิตรู้

เราสรุปได้ว่า ชีวิตมีรูปธรรม 1 กอง มีนามธรรม 4 กอง หรือเรียกย่อๆ ว่า ชีวิตคือ รูปนาม  
ชั้น 5 นั่นเอง

การรู้องค์ประกอบของชีวิต เป็นพื้นฐานที่สำคัญอย่างยิ่ง ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน  
ทำให้เราเข้าใจว่า ชีวิตเป็นการมาประชุมกันชั่วคราวของรูปและนามเท่านั้น ตราบใดที่เรายังมี  
โมหะอวิชชาอยู่ในขันธสันดาน รูปและนามย่อมมาประชุมกันครั้งแล้วครั้งเล่า สร้างภพสร้างชาติ  
ให้แก่ชีวิตอย่างต่อเนื่องไม่มีวันสิ้นสุด การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน คือ หนทางดำเนินของผู้  
ประสงค์จะไม่เกิด เพื่อต้องการดับทุกข์โดยสิ้นเชิง แต่ถ้าผู้ใดต้องการเกิดมาเสวยอารมณ์สุข  
วิปลาส มุ่งปรารถนาสุคติภูมิเป็นที่ตั้ง ควรเจริญสมาธิเป็นสำคัญ ก็จะได้รับอานิสงส์ดังกล่าวสม  
ความตั้งใจอย่างแน่นอน

หลักของวิปัสสนาคือ การตามรู้ธรรมชาติที่เป็นจริง ว่ามีอะไรเกิดขึ้น เมื่อรู้แล้วไม่หนีไม่สู้ ดู  
เฉยๆ วิปัสสนาจึงเป็นการเผชิญภัย ต่างกับการทำสมาธิที่จะแก้ปัญหาโดยการหนีภัย คือ หนีจาก  
อารมณ์ไม่พอใจ มาอยู่กับอารมณ์ที่พอใจ วิปัสสนาเป็นพุทธวิธีเผชิญปัญหา มีหน้าที่รู้ว่าขณะนี้  
เกิดอารมณ์พอใจ หรือไม่พอใจ ซึ่งการจะตามรู้ว่ามีอะไรเกิดขึ้นจะต้องมีสติเกิดขึ้นแก่ชีวิตเสียก่อน  
ปัญญาจึงมีโอกาสเกิดขึ้นในภายหลัง

## 7. สติปัฏฐาน 4

การเกิดของสติในชีวิต สามารถเกิดขึ้นได้ในฐานที่ตั้ง 4 แห่ง คือ กาย เวทนา จิต และธรรม  
สติจะเกิดบนฐานใดไม่มีผู้ใดบังคับบัญชาได้ คำว่า สติปัฏฐาน หมายถึงที่ตั้งแห่งสติ

- 1) เมื่อสติเกิดขึ้นที่กาย จึงเรียกว่า กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน
- 2) เมื่อสติตั้งอยู่ในอารมณ์ต่างๆ ทั้งพอใจและไม่พอใจ เรียก เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน
- 3) เมื่อสติตั้งมั่นอยู่กับความนึกคิดไตร่ตรอง เรียกว่า จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน
- 4) เมื่อสติเกิดขึ้นในธรรมชาติที่เกิดขึ้นได้กับทั้งรูปและนาม อาทิเช่น เย็น ร้อน อ่อน แข็ง  
หยาบ ติง ฟุ้งซ่าน ง่วงเหงาหาวนอน เป็นต้น ล้วนเป็นธรรมชาติที่ไม่มีใครบังคับ  
บัญชาได้ เรียกว่า ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

สรุปได้ว่า ชีวิตเรามีฐานที่ตั้งแห่งสติเพียง 4 แห่งเท่านั้น เรียกว่า **สติปัฏฐาน 4**

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่ถูกต้อง ต้องถึงพร้อมไปด้วยองค์ธรรม 3 ประการ คือ  
**สติมา สมาธิโน อาตภาพิ** หมายความว่า มีการระลึกถึงว่าอะไรเกิดขึ้น เมื่อรู้แล้วใช้ปัญญาตัด

ออกไปให้พ้นตัว มีปัญญาว่าสิ่งที่เกิดขึ้นเกิดกับรูปหรือนามเท่านั้น ไม่ได้เกิดกับตัวเรา และต้องมีความพยายามมุ่งมั่น ในการทำลายตัวกิเลสตัณหาที่แทรกเข้ามาในชีวิตของเราอยู่ตลอดเวลา โดยไม่มีการหยุดพักเลยทุกนาที

## 8. ภูมิวิปัสสนา

วิปัสสนากรรมฐาน คือ การสร้างความสั่นไหวให้แก่ตัวเอง ในการพิจารณาธรรมชาติที่เกิดขึ้นรอบตัวได้อย่างถูกต้อง เรียกว่า **โยนิโสมนสิการ** ได้แก่ การมีสติตามรู้อารมณ์ที่เกิดขึ้น และมีปัญญาตัดสินว่า มีอะไรเกิดขึ้นได้ถูกต้องตรงความเป็นจริง ผู้ใดต้องการมีโยนิโสมนสิการ จำเป็นต้องเรียนรู้สิ่งที่เรียกว่า **ภูมิวิปัสสนา** ให้แม่นยำ เมื่อมีสติตั้งอยู่ในปัจจุบัน ระลึกรู้ว่า อะไรเกิดขึ้นทางกาย เวทนา จิต และธรรม ดังนี้คือ

1. อิริยาบถหลัก ได้แก่ การเดิน ยืน นั่ง นอน อิริยาบถเหล่านี้เป็นรูป ให้กำหนดรูปรูปเดิน รูปยืน รูปนั่ง รูปนอน ให้ทำลายความรู้สึกว่า ฉันนั่ง ฉันยืน ฉันเดิน ฉันนอน เป็นการทำลายสักกายทิฏฐิ
2. เมื่อมีการเสวยอารมณ์ เป็นสุขบ้าง เป็นทุกข์บ้าง เฉยๆ บ้าง เมื่ออารมณ์เข้ามากระทบ (**ผัสสะ**) ถ้าพอใจก็เป็นสุข ถ้าไม่พอใจก็เป็นทุกข์ มีความรู้สึกว่าเป็น **ฉัน** ตลอดเวลา เราต้องกำหนด นามรู้สึก ไม่ใช่เรารู้สึก การเสวยอารมณ์อื่นๆ เช่น รู้สึกทุกข์ เจ็บปวด เมื่อย รัก เกลียด ชอบ ชัง ล้วนเป็นธรรมชาติของสติที่เกิดขึ้นในเวทนา ให้กำหนดตามอาการที่รู้สึก เช่น นามทุกข์ นามปวด เป็นต้น
3. จิตเป็นธรรมชาติที่รู้อารมณ์ทุกอย่าง เมื่อจิตรู้อารมณ์ ในปัจจุบัน อดีต และอนาคต ผู้มีปัญญาจะมีสติระลึกได้ทันทีว่า นามรู้ไม่ใช่เรา
4. ความเย็น ร้อน อ่อน แข็ง หย่อน ตึง ฟุ้งซ่าน ง่วงนอน ล้วนเป็นธรรมชาติทั้งสิ้น เช่น ความร้อนเกิดขึ้น ให้กำหนดรูปร้อน ไม่ใช่เราร้อน หรือเวลาที่มีอารมณ์ฟุ้งซ่าน ให้กำหนดนามฟุ้ง ไม่ใช่ฉันฟุ้ง อื่นๆ เช่น กำหนดรูปเปรี้ยว หวาน เค็ม มัน เผ็ด จืด หรือรูปเหม็น รูปหอม ไม่ใช่เราเหม็น หรือเราหอม เป็นต้น

## 9. วิปัสสนา คือ ทางแห่งปัญญา

มีคำถามว่า การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ควรกระทำเมื่อใด นานเท่าไร คำตอบคือ การปฏิบัติธรรมให้ได้ผล ต้องปฏิบัติให้ได้ทุกอิริยาบถ ทุกครั้งที่มีสติระลึก รู้ วิปัสสนาไม่ใช่การทำสมาธิที่สามารถเลือกที่ปฏิบัติ และกำหนดเวลาได้ตายตัว สนามประลองอารมณ์เพื่อฝึกความไวของสติ คือ ชีวิตประจำวันของเราทุกรูปทุกนาม ซึ่งมีโลภะ โทสะ โมหะ เป็นเครื่องหล่อเลี้ยงชีวิตอยู่ตลอดเวลา หลักการฝึกวิปัสสนาจำเป็นต้องถึงพร้อมด้วยสติและปัญญา เพราะปัญญาเกิดขึ้นโดยเดียว

ไม่ได้ **สติจึงเป็นหัวใจของพระพุทธศาสนา** การฝึกสติจนเป็นมหาสติ จึงเป็นอานิสงส์สูงสุดของผู้เจริญในธรรม เพื่อนำชีวิตไปสู่มรรคผลนิพพานได้นั่นเอง

“การได้เกิดเป็นมนุษย์เป็นของยาก เมื่อได้เป็นมนุษย์แล้ว และยังสามารถเข้าถึงพระพุทธศาสนายิ่งยากมากขึ้นไปอีก แต่การได้เป็นทั้งมนุษย์ ได้เข้าถึงพระพุทธศาสนา และได้มีโอกาสรับฟังธรรมจากพระสาวกที่เป็นเลิศในทางปัญญา นับเป็นยอดแห่งอานิสงส์สูงสุดที่มนุษย์คนใดจะพึงได้รับในชาตินี้”

บทความนี้ตีพิมพ์ครั้งแรกในวารสารชีวิต พระอภิธรรมมูลนิธิ ปีที่ 36 เดือน มกราคม-กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2536