

# พระโอวาท

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราชสกลมหาสังฆปริณายก

ประทาน พระราชสุทธินิพนธ์

H9004

ขออนุโมทนาสาธุการ ท่านเจ้าคุณพระราชสุทธินิพนธ์มงคล พร้อมทั้งท่านศรัทธา  
สาธุชน ศิษยานุศิษย์วัดอัมพวันทั้งหลาย

ในโอกาสที่ท่านเจ้าคุณพระราชสุทธินิพนธ์มงคลพร้อมทั้งคณะศิษย์วัดอัมพวัน ได้  
รวบรวมบริจาคทรัพย์จำนวน ๒๕๐,๐๐๐ บาท (สองแสนห้าหมื่นบาทถ้วน) เพื่อสร้าง  
วัดในสหรัฐอเมริกา ประการว่า ๓ ตุลาคม ๒๕๓๗

ท่านเจ้าคุณพระราชสุทธินิพนธ์มงคลได้มีเกียรติคุณเกียรติศักดิ์ขจรเฟื่องฟูว่า ท่าน  
เป็นองค์ที่ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบและได้อบรมสาธุชน พุทธบริษัททั้งหลาย ทั้งฝ่ายบรรพชิตทั้ง  
ฝ่ายคฤหัสถ์ให้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ ตามหลักปฏิบัติวิปัสสนาธุระ สมถกรรมฐาน วิปัสสนา  
กรรมฐาน หรือกล่าวรวมว่า ปฏิบัติตามหลักไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา เพื่อวิมุตติ คือ  
ความหลุดพ้นตามพระพุทธรโงวาทมาเป็นเวลาช้านาน

ทั้งยังได้ชักนำให้ปฏิบัติในการบุญการกุศลและบริจาคทั้งหลาย เช่นที่ชักนำให้มีการ  
บริจาคอันสำเร็จด้วยทาน อันเป็นทานมัย บุญกิริยาในครั้งนี้ตามที่กล่าวแล้ว

เพราะฉะนั้นท่านเจ้าคุณพระราชสุทธินิพนธ์มงคล จึงเป็นผู้ที่ได้ชื่อว่าได้บำเพ็ญ  
ประโยชน์อย่างยิ่ง ทั้งที่เป็นอดีตตถะประโยชน์ ประโยชน์ส่วนตน ทั้งที่เป็นปรตถะประโยชน์  
ประโยชน์ส่วนผู้อื่น ได้อย่างดีมาตลอดเวลาช้านาน

อันบุญกิริยาวัตถุในพระพุทธรศาสนา นั้น เมื่อกกล่าวโดยย่อก็ดังที่เราทั้งหลายได้ทราบ  
อยู่แล้ว เป็นการกระทำบุญอันสำเร็จด้วยทานบ้าง อันสำเร็จด้วยศีลบ้าง อันสำเร็จด้วยภาวนา  
คือสมถภาวนา และวิปัสสนาภาวนาบ้าง เพื่อพ้นคือวิมุตติ ความหลุดพ้น ตามพระธรรมคำสั่ง  
สอนของพระพุทธรเจ้า

เพราะฉะนั้นท่านผู้ปฏิบัติประกอบบุญกิริยา ตามพระพุทธรเจ้าได้ทรงสั่งสอนไว้ และ  
ชักนำให้ผู้อื่นปฏิบัติ ชื่อว่าได้กระทำบุญอันเป็นชื่อของความสุข ดังที่พระพุทธรเจ้าได้ตรัสสอน  
เอาไว้

**“ภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายอย่าได้กลัวต่อบุญเลย บุญเป็นชื่อของความสุข”**

จึงตรัสสอนให้ศึกษา คือเรียนให้รู้แล้วปฏิบัติทำบุญอันเป็นเหตุให้เกิดความสุขนี้ ด้วย  
วิธีต่าง ๆ เป็นอันมาก ดังที่เราทั้งหลายได้ปฏิบัติกันอยู่ ด้วยการที่บริจาคทานบ้าง สมาทาน

รักษาศीलบ้าง บำเพ็ญภาวนา สมถกรรมฐาน วิปัสสนากรรมฐานบ้าง เพื่อผลคือวิมุตติ ความหลุดพ้น ดังที่กล่าวมาแล้ว จึงขออนุโมทนาสาธุการ

โดยปริยายคือทางอันหนึ่ง พระพุทธเจ้าเองได้ตรัสสอนให้ปฏิบัติในอานาปานสติ คือ สติกำหนดลมหายใจเข้าออกของตน ตลอดทั้งของผู้อื่น และโดยเฉพาะของตน เพราะว่าลมหายใจเข้าออกนั้นทุกคนมีอยู่แล้วในตนเอง

การกำหนดลมหายใจเข้าออกของตน จึงเป็นของกระทำได้ไม่ยาก เป็นของกระทำได้ง่าย แม้ในพระสูตรใหญ่ คือ มหาสติปัฏฐานสูตร ก็ตรัสยกอานาปานสติ สติกำหนดลมหายใจเข้าออก ทรงแสดงสอนไว้เป็นข้อแรก

และยังได้ตรัสไว้ในที่อื่นถึงอานาปานสติโดยวิธีปฏิบัติอันเป็นไปได้ ทั้งส่วนที่เป็นกายนุปัสสนา สติพิจารณากาย เวทนานุปัสสนา กำหนดพิจารณาเวทนา จิตตานุปัสสนา กำหนดพิจารณาจิต และธรรมานุปัสสนา กำหนดพิจารณาธรรม ซึ่งเราทั้งหลายคงจะได้ศึกษาและปฏิบัติกันมาบ้างตามสมควรแล้ว

การปฏิบัติสติปัฏฐานนี้ย่อมมีผลานิสงส์ ดังที่ตรัสสอนเอาไว้เป็นอันมาก ก็เป็นไปเพื่อความบริสุทธิ์ของสัตว์ทั้งหลาย เป็นไปเพื่อก้าวล่วงโลภะ ปริเทวะทั้งหลาย เป็นไปเพื่อดับทุกข์โทมนัส เป็นไปเพื่อทำให้แจ้งญาณธรรม คือธรรมะที่พึงบรรลุโดยลำดับเพื่อนิพพาน

เพราะฉะนั้นอานาปานสติ จึงเป็นหมวดธรรมที่ตรัสสอนไว้เป็นบทแรกในพระสูตรใหญ่ ดังกล่าว เพราะทุกคนสามารถปฏิบัติได้โดยไม่ยาก เพียงแต่ตั้งสติกำหนดลมหายใจของตนเองเท่านั้น และปฏิบัติตามที่ทรงสั่งสอน ก็จะปฏิบัติไปได้ทั้งในสวนสติปัฏฐาน ๔ เนื้อไปถึงโพชฌงค์ ๗ เป็นต้น ได้โดยตลอด

เพราะฉะนั้นลมหายใจเข้าออก จึงเป็นพาหะหรือพาหนะเครื่องนำอันสำคัญ อันจะนำไปสู่ความสิ้นทุกข์ได้ ตามที่ทรงสั่งสอนไว้โดยแท้จริง

แม้ตามพระพุทธประวัติก็แสดงว่าพระพุทธเจ้าเมื่อเสด็จออกทรงผนวช แสวงหาโมกขธรรม ธรรมเป็นเครื่องหลุดพ้นนั้น ได้ทรงชวนชวายเป็นปฏิบัติไปตามวิธีที่ฤๅษี โยคีทั้งหลายปฏิบัติกันอยู่ในครั้งนั้นเป็นอันมาก

ตลอดจนถึงทรงบำเพ็ญทุกขกิริยา ทรมานกายให้ลำบากอันเป็นที่นิยมอย่างยิ่งในครั้งนั้น ได้ทรงกระทำเป็นอย่างยิ่งแล้ว ก็ไม่ได้รับความตรัสรู้เป็นโมกขธรรมอย่างที่ทรงปรารถนา

จึงได้ทรงเลิก และทรงระลึกถึงสมาธิที่ทรงได้เมื่อเป็นพระราชกุมารเล็ก ๆ เสด็จตามพระราชบิดาไปในพิธีแรกนาขวัญ

ขณะที่พระราชบิดาทรงประกอบพิธีแรกนาขวัญนั้น พระองค์ทรงกำหนดลมหายใจเข้าออกของพระองค์เอง ทรงได้สมาธิในครั้งนั้น ที่ท่านแสดงว่าถึงปฐมญาณ แต่แล้วสมาธินั้นก็เสื่อมไป

ทรงระลึกได้ถึงสมาธิจิตที่ทรงได้ครั้งเป็นพระราชกุมารนั้น โดยอาศัยลมหายใจเข้าออก ซึ่งทรงเห็นว่ากำหนดลมหายใจเข้าออกนั้น จะเป็นทางนำไปสู่โมกขธรรม ธรรมที่เป็นเครื่องหลุดพ้นได้ ตามที่ทรงปรารถนา

จึงได้จัดแสดงอบรมในอานาปานสติ ก็ทรงบรรลุผลของธรรมปฏิบัติที่ยิ่ง ๆ ขึ้นไปโดยลำดับ จนถึงทรงได้สมาธิอย่างสูง และทรงได้พระญาณไปโดยลำดับจนถึงอัสวัคชยญาณ ญาณที่เป็นเหตุสิ้นอาสวะ

เพราะฉะนั้นจึงเท่ากับว่า เมื่อทรงแสวงหาพระอาจารย์ภายนอก หรือวิธีปฏิบัติภายนอกที่อาจารย์ต่าง ๆ สอนไว้มาปฏิบัติหลายอย่างหลายประการ ทุกอย่างทุกประการแล้ว ก็ไม่ทำให้ทรงบรรลุโมกขธรรม

จึงทรงใช้วิธีที่พระองค์ทรงพบ ทรงได้ เป็นการอาศัยพระองค์เอง เป็นพระอาจารย์ของพระองค์เองนั่นเอง และทรงนำเอาอานาปานสตินี้มาทรงปฏิบัติ ก็ทรงได้สมาธิอย่างสูง

และทรงน้อมจิตสมาธินี้ไปเพื่อปัญญา เพื่อความตรัสรู้ จึงทรงได้พระญาณปัญญา ตรัสรู้ไปโดยลำดับดังกล่าว จนถึงได้อัสวัคชยญาณ ญาณเพื่อสิ้นอาสวะกิเลสทั้งสิ้นดับไปชาติสิ้นแล้ว ภพใหม่ไม่มีแล้ว จึงทรงพอพระทัยว่า ตรัสรู้พระอนุตรสัมมาสัมโพธิญาณแล้ว เป็นพุทโธ หรืออภิสัมพุทโธ หรือสัมมาสัมพุทโธ ผู้ตรัสรู้เองโดยชอบแล้ว ดังนี้

จึงได้ทรงแสดงพระธรรมคำสั่งสอน ทรงบัญญัติ ทรงแสดงพระวินัย พระองค์ทรงแสดงพระธรรม ทรงบัญญัติพระวินัย ตั้งพระพุทธศาสนาคือพระธรรมวินัยขึ้นในโลก ซึ่งยังสถิตอยู่จนถึง ณ บัดนี้

พร้อมทั้งพุทธบริษัทที่ปรากฏ ณ บัดนี้คือ ภิกษุ สามเณร อุบาสก อุบาสิกา ทั้งหลายรวมเป็นพุทธศาสนิกชนทั้งหลายนั่นเอง

เพราะฉะนั้น เราทั้งหลายจึงเชื่อว่าเป็นผู้ที่มีลาภ เกิดมาพบพระพุทธศาสนา แม้จะไม่นับสมัยพระพุทธกาล เมื่อพบพระพุทธศาสนาแล้ว ก็สามารถปฏิบัติให้เห็นองค์พระพุทธเจ้าได้ โดยที่ปฏิบัติให้เป็นผู้ที่เห็นธรรมนั่นเอง

ดังที่ตรัสไว้ว่า

ผู้ใดเห็นธรรม	ผู้นั้นเห็นเรา
ผู้ใดเห็นเรา	ผู้นั้นเห็นธรรม

ในการเห็นธรรมนั้น เริ่มด้วยธรรมจักขุ คือ ดวงตาเห็นธรรม ดังที่พระโกณฑัญญะได้ ฟังปฐมเทศนาจบลงแล้วก็ได้ดวงตาเห็นธรรม อันเรียกว่าธรรมจักขุ

และดวงตาเห็นธรรมที่พระโกณฑัญญะได้เห็นนั้น ท่านแสดงไว้ในท้ายพระสูตรนั้นว่า

**ยังกิญจิ สมุทยธัมมัง** สิ่งใดสิ่งหนึ่งมีความเกิดขึ้นเป็นธรรมดา

**สัพพันตัง นิโรธธัมมัง** สิ่งนั้นทั้งหมดมีความดับไปเป็นธรรมดา

คือเห็นสิ่งที่เกิดขึ้นทั้งปวงอันเรียกว่า สังขาร คือส่วนประสมปรุงแต่ง ทั้งที่เป็น **อุปาทินทสังขาร** สังขารที่มีใจครอง ทั้งที่เป็น **อนุปาทินทสังขาร** สังขารที่ไม่มีใจครอง ต้องมีความเกิดดับเป็นธรรมดา ทั้งหมด **เกิดขึ้นแล้วต้องดับไป** ดังนี้

เป็นธรรมจักขุ ดวงตาเห็นธรรมที่พระโกณฑัญญะท่านได้ในเมื่อฟังปฐมเทศนาจบ พระพุทธเจ้าจึงได้ตรัสเปล่งพระพุทธานุชาตินี้ว่า

**อัญญาสิ วัตะโก โกณฑัญญโ** โกณฑัญญะได้เห็นแล้วหนอ

**อัญญาสิ วัตะโก โกณฑัญญโ** โกณฑัญญะได้เห็นแล้วหนอ

เพราะฉะนั้นชื่อพระโกณฑัญญะจึงได้เต็มชื่อว่า **“อัญญาโกณฑัญญะ”** ก็เรียกท่านว่า ท่านพระอัญญาโกณฑัญญะ ต่อมาตลอดจนบัดนี้

เพราะฉะนั้นธรรมจักขุ ดวงตาเห็นธรรมนี้จึงเป็นผลของการที่ได้ตั้งใจฟังธรรม ตั้งใจปฏิบัติธรรม เริ่มมาเป็นเบื้องต้นโดยลำดับ อันจะได้ผลจนได้ธรรมจักขุ คือดวงตาเห็นธรรม เห็นได้โดยลำดับ ตั้งแต่ขั้นสามัญจนถึงขั้นสูง ตามที่ปรากฏในพุทธประวัติ ดังที่เล่ามานี้ เป็นต้น

เราทั้งหลายจึงเป็นผู้ที่มีลาภด้วยกัน ที่เกิดมาทันได้พบพระพุทธศาสนา เท่ากับได้พบพระพุทธเจ้า เพราะได้มีโอกาสพบพระพุทธศาสนา ได้ฟังคำสั่งสอนของพระองค์ ได้ปฏิบัติตามคำสั่งสอนของพระองค์ อันเป็นเหตุให้บังเกิดความสุข เราทั้งหลายจึงพากันได้ **ความสุข ๔ ประการ** ดังที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ว่า

๑. **สุขโข พุทธานมุปปาโท** ความเกิดขึ้นของพระพุทธรูปทั้งหลายให้เกิดสุข

๒. **สุखा สหุตมมุตเสนา** การแสดงพระสัทธรรมให้เกิดสุข

๓. **สุखा สงฺขมสุส สามคฺคี** ความสามัคคีพร้อมเพรียงกันของสงฆ์ คือหมู่ของผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ ผู้ปฏิบัติตามพระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าให้เกิดสุข

๔. **สมคฺคานํ ตโป สุขิ** ความเพียรเผากิเลส ของผู้ที่พร้อมเพรียงกันทั้งหลาย ให้เกิดความสุข ดังนี้

ตามข้อ ๔ นี้ แสดงความสำคัญว่า การปฏิบัติพระพุทธานุศาสนาดำวยวิริยะ คือความพากเพียรพยายามของทุก ๆ คน เรียกว่า **อาตาโป** แปลว่าความเพียรเผากิเลส เพราะการปฏิบัติตามพระพุทธานุศาสนา คำสอนของพระพุทธเจ้าทุกข้อทั้งหมดทั้งที่เป็นส่วนศีลก็ดี ส่วนสมาธิก็ดี ส่วนปัญญาที่ดี ล้วนเป็นเครื่องเผากิเลสทั้งนั้น

**ศีล** นั้นเป็นเครื่องเผากิเลสอย่างหยาบ อันบังเกิดในทวารทั้งสาม ทางวาจา ทางใจ

**สมาธิ** นั้นเป็นเครื่องเผากิเลสอย่างกลาง ที่บังเกิดขึ้นร่วมกับจิตใจ

**ปัญญา** นั้นเป็นเครื่องเผากิเลสอย่างละเอียด ตลอดถึงชั้นอาสวะอนุสัย กิเลสที่นอนจมหมักหมมอยู่ในจิตสันดาน

เพราะฉะนั้น **ศีล สมาธิ ปัญญา** ล้วนเป็นข้อปฏิบัติเผากิเลส ให้บังเกิดวิมุตติ คือความหลุดพ้นทั้งนั้น

อันกิเลสนั้นคือโลภ โกรธ หลง ที่เรียกกันทั่ว ๆ ไป หรือเรียกอย่างอื่นอันเป็นชั้นละเอียด อันเรียกว่า **อาสวะอนุสัย** ก็ดี

อย่างกลางในจิตใจ ที่เรียกว่า **ปริยฎฐานกิเลส** ก็ดีหรืออย่างหยาบอันเรียกว่า **วิติกมกกิเลส** กิเลสที่สว่างละเมิดออกไปถึงทางกาย ทางวาจา ก็ดี ล้วนแล้วเผาจิตใจเผาบุคคลทั้งนั้น

ถ้าคนไม่ปฏิบัติเผากิเลส กิเลสก็จะเผาจิตใจ เผาตัวบุคคลเอง เพราะฉะนั้นทุกคนย่อมพิจารณาเห็นได้ว่า การปฏิบัติเผากิเลสตามคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าแล้วดีกว่า

เพราะไม่เช่นนั้น ก็ไม่มีพระพุทธานุศาสนา พระพุทธเจ้าไม่ทรงบังเกิดขึ้นในโลก ไม่ทรงแสดงคำสั่งสอน ไม่มีพระสงฆ์ซึ่งเป็นผู้ปฏิบัติตามอยู่ และไม่มีการปฏิบัติธรรมของแต่ละบุคคล กิเลสก็จะเผาโลก คือหมู่สัตว์บุคคลทั้งหลายในโลก ทั้งที่เป็นส่วนรวม ทั้งที่เป็นส่วนแต่ละบุคคลนี้ มากมายยิ่งกว่านี้เป็นอันมาก

แต่เพราะมีพระพุทธเจ้าบังเกิดขึ้นในโลก ทรงแสดงพระธรรมคำสั่งสอน และมีผู้ปฏิบัติตามเป็นสงฆ์ คือเป็นหมู่และเป็นแต่ละบุคคล เพราะฉะนั้นจึงมีผู้ปฏิบัติเผากิเลส และทำให้กิเลสนั้นลดอำนาจลงไป จนถึงเมื่อเผาได้ กิเลสก็สิ้นอำนาจ เมื่อเป็นดังนี้ จึงทำให้เกิดความสุขอันแท้จริง

เพราะฉะนั้นก็ขอให้เราทั้งหลาย ได้น้อมนี้ระลึกถึงพระพุทธานุคุณ พระธรรมคุณ พระสังฆคุณเป็นอารมณ์อยู่เป็นอาจิณว่า ความที่เราทั้งหลายได้รับความสุขกันทุกวันนี้ ทั้งที่เป็นส่วนบุคคล ทั้งที่เป็นส่วนรวม ส่วนน้อย ส่วนใหญ่ ตลอดจนทั้งโลก มีความสุขอยู่ได้ เพราะทรงแสดงคำสั่งสอน มีพระสงฆ์ผู้ปฏิบัติตามคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าต่อมา และใน

ทุก ๆ คนที่ได้ปฏิบัติตามคำสั่งสอนพากันเผากิเลสอยู่ จึงทำให้กิเลสนี้ไม่มีฤทธิ์เดชมากนัก จึงได้พากันมีความสุขมากบ้างน้อยบ้าง ตามที่ได้เผากิเลสได้

ในสมัยใดกิเลสกำเริบขึ้น ในสมัยนั้นเกิดความเดือดร้อน เช่นเกิดเบียดเบียน ประทุษร้ายซึ่งกันและกัน เบียดเบียนตนเอง เบียดเบียนผู้อื่นให้เดือดร้อน ตั้งแต่ส่วนน้อย จนถึงส่วนใหญ่

ดังที่เป็นสงคราม อาจเป็นสงครามโลก ก็ครั้ง ๆ ที่แล้วมาเหล่านี้ ล้วนเป็นความระเบิด ของตัวกิเลสก่อน เมื่อตัวกิเลสระเบิดขึ้นแล้ว อาวุธต่าง ๆ ก็พากันระเบิดตาม มีการยิงกัน แทะกัน ฟันกัน เบียดเบียนซึ่งกันและกัน ล้มตายกันมากมายแต่ละคราว แต่จะไม่ใช่ สงครามโลก เป็นสงครามเฉพาะท้องถิ่น

แม้ว่าจะจะเป็นสงครามเฉพาะท้องถิ่น ก็เป็นการที่ทำลายล้างซึ่งกันและกันเป็นส่วนตัว ถ้าหากกิเลสกำเริบขึ้นในแต่ละบุคคล

เมื่อกิเลสสงบลงด้วยอำนาจของการปฏิบัติพระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า เป็น ส่วนศีล เป็นส่วนสมาธิ เป็นส่วนปัญญา อยู่แล้ว ก็ทำให้กิเลสสงบลงน้อยบ้างมากบ้าง ทำให้ การเบียดเบียนซึ่งกันและกันน้อยลง มาบ้าง น้อยบ้าง

เพราะฉะนั้นพระพุทธศาสนานี้จึงเป็นประโยชน์มาก พระพุทธเจ้าทรงเป็นผู้มีพระคุณ แก่โลกเป็นอันมาก ก็ขอให้เราทั้งหลายทุก ๆ คน น้อมระลึกถึงพระพุทธคุณ ซึ่งรวมเข้าก็เป็น อาทิวา

**พุทธโธ สุสฺสฺสโธ** กรุณฺณมะหັณฺณะโว พระพุทธเจ้าเป็นพระพุทโธ คือเป็นผู้ตรัสรู้แล้ว แสดงถึงพระปัญญาคุณ สุสฺสฺสโธ ผู้ที่บริสุทธิ์แล้ว แสดงถึงพระบริสุทธิ์คุณ กรุณฺณมะหັณฺณะโว มี พระกรุณาตั้งห้วงทะเลหลวงแล้ว นี่แสดงถึงพระกรุณาคุณ

เพราะฉะนั้น พระปัญญาคุณ พระวิสุทธิคุณ พระกรุณาคุณนี้จึงเป็นพระคุณสรूपของ พระพุทธเจ้า ซึ่งเป็นพระคุณที่ไม่มีประมาณ ดังที่มีบทสวดว่า

**อัปฺปมาโณ พุทฺโธ** พระพุทธเจ้าไม่มีประมาณ

**อัปฺปมาโณ ธัมโม** พระธรรมไม่มีประมาณ

**อัปฺปมาโณ สังฆโม** พระสงฆ์ไม่มีประมาณ

คือมีพระคุณไม่มีประมาณนั่นเอง ฉะนั้นเราทั้งหลายจึงพากันอยู่ด้วยความสงบสุข จึง ขอให้เราทั้งหลายได้พากันปฏิบัติตามที่ทรงสั่งสอน

และโดยปริยาย คือ ทางอันหนึ่ง ธรรมที่พระองค์ทรงสั่งสอนนั้น มีลักษณะดังที่เรา ทั้งหลายได้ทราบกันอยู่แล้วโดยทั่วไปว่า ทรงสั่งสอนเพื่อให้รู้ธรรมที่ควรรู้ ควรเห็น ทรงสั่ง สอนมีเหตุผล อันผู้ฟังอาจตรองตามเห็นจริงได้

ทรงสั่งสอนมีปาฏิหาริย์ คือผลของผู้ปฏิบัติ ก็ย่อมได้รับผลตามสนองสมควรแก่การปฏิบัติ

ข้อที่ว่า ทรงสั่งสอนเพื่อให้ผู้ฟังรู้แจ้ง เห็นจริงในธรรมที่ควรรู้เห็นนั้น ธรรมที่ควรรู้เห็นนั้น ธรรมที่ควรรู้เห็นที่ทรงสั่งสอนก็คือ ทรงแสดงธรรม ที่กายอันยาวหนาคืบ มีสัญญา มีใจของทุก ๆ คนนี่เอง

ดังที่ได้ตรัสไว้แก่โรหิตัสสะเทพบุตรว่า

พระองค์ทรงบัญญัติโลก

ทรงบัญญัติโลกสมุทัย เหตุเกิดโลก

ทรงบัญญัติโลกนิโรธ ความดับโลก

ทรงบัญญัติโลกนิโรธคามินีปฏิปทา ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับโลก ที่กายอันยาวหนาคืบของทุก ๆ คนนี่เอง

เพราะฉะนั้นจึงเป็นธรรมที่เราสวดสรรเสริญพระธรรมคุณกันอยู่ว่า สันติภูจฺจโก เป็นธรรมที่ทุกคนเห็นได้เอง อะกาลิก ไม่ประกอบด้วยกาลเวลา ดังนี้ เป็นต้น

ก็เพราะทรงแสดงที่กายอันยาวหนาคืบของทุก ๆ คนนี้ เพื่อทุก ๆ คนฟังคำสั่งสอนของพระพุทธองค์ เมื่อน้อมใจเข้ามาพิจารณาธรรมที่กายของตัวเอง คือที่กายใจ หรือที่นามรูป หรือที่ขันธ ๕ หรือที่กายใจของตัวเอง ก็จะเข้าใจธรรมะที่พระองค์ทรงสั่งสอนได้

แต่ถ้าทรงแสดงธรรมะในภายนอก ทุกคนก็ไม่สามารถจะตามรู้ตามเห็นได้ เพราะเป็นภายนอก แต่ว่าทรงแสดงธรรมะที่เป็นภายใน ทุกคนจึงตามรู้ตามเห็นได้

เพราะทุก ๆ อย่างที่เป็นมูลฐานของธรรมะที่ทรงแสดงนั้น อยู่ในกายของทุก ๆ คนนี้แล้ว คือที่กายใจของทุก ๆ คนนี้ ไม่ได้อยู่ที่อื่น จึงสามารถรู้ตามได้ เห็นได้ ปฏิบัติได้ เช่นเดียวกับตำราแพทย์

ตำราแพทย์ทั้งเล็กทั้งใหญ่ทุกอย่างนั้น ย่อมมีมูลฐานอยู่ที่ร่างกายของมนุษย์นี้เท่านั้น ไม่ได้อยู่ที่อื่น เพราะว่าแพทย์นั้นรักษาโรคที่ร่างกายของมนุษย์ โรคก็เกิดที่ร่างกายของมนุษย์ เพราะฉะนั้นตำราแพทย์จึงอยู่ที่ร่างกายของมนุษย์

แต่ว่าพระพุทธศาสนานั้นโดยตรงอยู่ที่จิตใจของมนุษย์ เพราะว่าธรรมะที่ทรงสั่งสอนทั้งสิ้น

ทั้งที่เป็นปริญาตัพพธรรม ธรรมที่ฟังกำหนดรู้

ที่เป็น ปหัตตัพพธรรม ธรรมที่ฟังละ

ที่เป็น สัจฉิกาตัพพธรรม ธรรมที่ฟังกระทำให้แจ้ง



และที่เป็น ภาเวตัพพรหม ธรรมที่พึงอบรมให้เกิดมีขึ้นอยู่ในจิตใจ พร้อมทั้งกาย วาจา ของทุก ๆ คนนี้แหละ แต่ใจเป็นมูลฐานอันสำคัญ

เพราะฉะนั้นจึงได้ตรัสไว้ว่า ธรรมทั้งหลายมีใจเป็นหัวหน้า มีใจเป็นใหญ่ สำเร็จที่ใจ จิตใจนี้จึงเป็นสิ่งสำคัญ

พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนให้ปฏิบัติศีล ตั้งต้นด้วยศีลทางกาย ทางวาจา และก็ออกจากใจ ให้ทำสมาธิที่ใจ ให้ทำปัญญาที่ใจ พร้อมทั้งกายวาจา จึงอยู่ที่กายใจของทุก ๆ คนนี้เอง

การปฏิบัติก็ปฏิบัติกายใจนี้ ให้เป็นศีล ให้เป็นสมาธิ ให้เป็นปัญญานี้เอง

ตั้งอานาปนาสติ สติกำหนดลมหายใจเข้าออก ทรงแสดงไว้ในสติปัฏฐาน ๔ คือ

**กายนุปัสสนาสติปัฏฐาน** ตั้งสติพิจารณากาย

**เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน** ตั้งสติพิจารณาเวทนา

**จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน** ตั้งสติพิจารณาจิต

**ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน** ตั้งสติพิจารณาธรรม

และตลอดจนถึงหมดธรรมอื่น มีโพชฌงค์ เป็นต้น

สำหรับในหมวดอานาปนาสนธินี้เป็นหมวดนำที่กล่าวมาแล้ว เราทั้งหลายจึงสามารถปฏิบัติได้ ดังที่สั่งสอนเอาไว้

ตั้งต้นแต่ให้ไปสู่น้ำ สู้นอนไม้ สู้อริยวง อันหมายความว่า อยู่ที่อันสงบสงัด ตามแต่จะพึงหาได้ เพื่อให้เป็น กายวิเวก สงัดกาย

เมื่อเป็นกายวิเวกสงัดกายแล้ว จึงสามารถจะปฏิบัติ จิตวิเวก ปฏิบัติให้สงบจิต อูคติวิเวก สงบกิเลสได้ไปตามลำดับ

เพราะฉะนั้นเมื่อได้ที่สงบสงัด ดังเช่นในบัดนี้ก็ที่นี่ ก็ถือว่าสงบสงัดได้ ก็น้อมจิตเข้ามา กำหนดดูลมหายใจเข้าออกของตนเอง ที่หายใจเข้ารู้ หายใจออกรู้ หายใจก็ให้รู้ หายใจออกก็ให้รู้

และก็มาถึง

๑. หายใจเข้ายาวก็รู้หายใจเข้ายาว หายใจออกยาวก็รู้หายใจออกยาว
๒. หายใจเข้าสั้นก็รู้หายใจเข้าสั้น หายใจออกสั้นก็รู้หายใจออกสั้น
๓. รู้ที่กายทั้งหมดที่ลมหายใจดังกล่าว หายใจเข้าหายใจออก
๔. รู้ที่กายสังขาร เครื่องปรุงกาย หายใจเข้า หายใจออก อันหมายความว่า กำหนดอยู่ที่ลมหายใจเข้าออก แต่ว่าทำลมหายใจเข้าออกให้สงบ



อันที่จริงนั้น เมื่อกำหนดลมหายใจเข้าออก จิตก็จะเป็นสมาธิขึ้น ใจก็จะสงบ เมื่อใจสงบกายก็จะสงบ เมื่อกายสงบ ลมหายใจเข้าออกก็สงบไปเอง โดยเราไม่ต้องไปคิดทำให้สงบหรือตั้งใจทำให้สงบ

แต่เมื่อทำสมาธิแล้วใจสงบกายก็สงบ ลมหายใจเข้าออกซึ่งเป็นกายอย่างหนึ่งก็สงบตาม สมาธิละเอียดเข้าลมหายใจก็ละเอียดเข้า จนถึงรู้สึกเหมือนไม่หายใจ แต่ความจริงนั้นยังหายใจ เป็นแต่เพียงว่า เมื่อกายสงบที่สุดลมหายใจก็สงบที่สุด เหมือนไม่หายใจเท่านั้น เพราะฉะนั้นไม่ต้องตกใจ กำหนดดังนี้เรียกว่าเป็นการทำอานาปานสติ ในหมวดที่เรียกว่า กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ต่อจากนั้นก็ให้กำหนดเวทนาที่บังเกิดขึ้นในขณะที่ปฏิบัติดังนี้

๑. มีปิติก็ให้รู้
๒. มีสุขก็ให้รู้
๓. ให้รู้ว่าปิตินี้เป็นจิตสังขาร เครื่องปรุงจิต
๔. ให้ตั้งใจสงบจิตสังขาร ที่ลมหายใจเข้า หายใจออก ดังนี้ก็เป็นการปฏิบัติใน

#### เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

และต่อจากนั้นก็ให้กำหนดจิต

๑. กำหนดตัวจิต
๒. กำหนดตัวปราโมทย์บันเทิงของจิต
๓. กำหนดจิตที่ตั้งมั่น
๔. คอยเปลื้องจิต เมื่อจิตเกิดราคะ โทสะ โมหะ เมื่อจิตฟุ้งซ่านออกไปก็ให้ระงับเอาไว้ นำเจ้าเข้ามาให้สงบอยู่ ปลดเปลื้องจิตอยู่เสมอไม่ให้จิตฟุ้งซ่าน เป็น จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ต่อจากนั้นก็กำหนดอนิจจัง คือไม่เที่ยง อันเป็นตัวปัญญา กำหนดขั้นที่ ๕ นามรูปไม่เที่ยง ก็กำหนดลมหายใจเข้าออกนั้นแหละว่าไม่เที่ยง ตัวลมหายใจเข้าออกเป็นรูป รูลมหายใจเข้าออกเป็นนาม รู้นามรูปที่ว่าไม่เที่ยง

๑. รู้นามรูปว่าไม่เที่ยง
๒. จิตไม่ติดในกายใจ เป็นวิราคะ
๓. เกิดนิโรธ คือความดับ ดับความติด ความยินดี ดับความรัก ความชัง ความโกรธ ความหลง
๔. สงบสงัดจากกิเลส จิตจะเปลื้องออกจากความยินดียินร้ายทั้งปวง

นี้เป็น ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

การปฏิบัติดังนี้เมื่อรวมแล้วก็เรียกว่าเป็นสติปัฏฐาน ๔ ชั้น ชั้นละ ๔ ข้อ ชั้นกายก็ ๔ ข้อ ชั้นเวทนามก็ ๔ ข้อ ชั้นจิตก็ ๔ ข้อ ชั้นธรรมก็ ๔ ข้อ เป็นอานาปานสติกำหนด ๑๖ ชั้น นี้กล่าวโดยย่อตามที่พระพุทธเจ้าได้ทรงสั่งสอนเอาไว้

เพราะฉะนั้นหลักอันนี้จึงเป็นหลักที่สาธุชนผู้ปฏิบัติทั้งหลาย ควรถือปฏิบัติได้ ตามที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนไว้เป็นประโยชน์ เป็นไปด้วยความดับกิเลสในกองทุกข์ ตามคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า

ในที่สุดนี้จึงขออนุโมทนา สาธุการ ขออำนาจบุญกุศลทั้งหลาย ที่ท่านได้ปฏิบัติกันมาทั้งในด้านทาน ด้านศีล ด้านภาวนา จงอภิบาลรักษาทุก ๆ ท่าน ให้เจริญอายุ วรรณะ สุขะ พละ ให้พ้นทุกข์โรคภัยอันตราย ให้ถึงความสุขความเจริญในธรรมยิ่ง ๆ ขึ้นไป

ระตะนัตตะยานาเวนะ	ระตะนัตตะยาเตชะสา
อิจฉิตัง ปัตถิตัง ตุมหัง	ชิปปะเมวะ สะมิชณะตุ
สัพเพ ปุเรนตุ สังกัปปา	จันโท ปัตถะระโส ยะธา
	มะณิโชติระโส ยะถาฯ
สัพพีติโย วิวัชชันตุ	สัพพะโรโค วินัสสะตุ
มา เต ภาวัตวันตะราโย	สุชี ที่มายุโก ภาวะ
อภิวาทะนะสีลิสสะ	นิจัจจ วุฑฒาปะจายโน
จัตตารอ ฐัมมา วัฑฒันติ	อายุ วัณโณ สุขัง พลัง
โส สา เต อัตถะลัทธา	สุชิตา วิรุพพา พุทธะสาสะเน
อะโรคา สุชิตา โหถะ	สะหะ สัพเพหิ ญาติภิกข
ภาวะตุ สัพพะมังคะลัง	รักขันตุสัพพะเทวะตา
สัพพะพุทธา ฐัมมา สังฆานุภาเวนะ	สะทาโสตถิ ภาวันตุ เตฯ