



จตุรารักษ์กถา

พิมพ์ในการบำเพ็ญกุศลอุทิศถวาย

พระเจ้าวรวงศ์เธอ กรมหลวงชินวราลงกรณ

สมเด็จพระสังฆราชเจ้า

๔๔
บท ๕๐

๒๕ สิงหาคม ๒๕๒๐



บรรณารักษ์กนก

พิมพ์ในการบำเพ็ญกุศลอุทิศถวาย

พระเจ้าวรวงศ์เธอ กรมหลวงชินวราลงนิพนธ์

สมเด็จพระสังฆราชเจ้า

๔๔
ปีที่ ๔๐

ห้องสมุดวัดเขาบางทราย

๒๕ สิงหาคม ๒๕๕๕ ทะเบียน 01316

เลขเรียก BQ จ- 2520

คำนำ

วันที่ ๒๕ สิงหาคม คณะศิษยานุศิษย์ ได้พร้อมใจกันบำเพ็ญกุศลอุทิศถวาย พระเจ้าวรวงศ์เธอ กรมหลวงชินวราลงกรณ ส้มเด็จพระสังฆราชเจ้า เป็นประจำ ปีนี้เป็นปีที่ ๔๐ นับแต่ พ.ศ. ๒๔๘๐ เป็นต้นมา

ในการนี้ ได้อัญเชิญเจดีย์ทรงพระอัฐิแห่ง พระวรวงศ์เธอ พระองค์เจ้าพระอรุณนิภาคุณากร เจ้าอาวาสยุคที่ ๑ และเจดีย์อัฐิ พระศาสนโศภน (ภาณุภาคเถระ) เจ้าอาวาสยุคที่ ๓ ร่วมรับการบำเพ็ญกุศลเป็นประจำทุกปี

ทั้งนี้เพราะท่านพระมหาเถระและพระเถระทั้ง ๓ เป็นอภิปุชนียะของวัดราชบพิ ได้ปกครองวัดมาโดยสวัสดิ์ตลอดสมัยของท่าน การประกอบทักษิณทานอุทิศถวายด้วยอำนาจแห่งกตัญญูตเวทีธรรม จึงเป็นสวัสดิมงคลโดยส่วนเดียว

ทุก ๆ ปี ได้นำพระธรรมเทศนาที่พระเถระแสดง
ในปีก่อนมาพิมพ์ เพื่อเป็นธรรมบรรณาการแก่ผู้ร่วม
งานอีกส่วนหนึ่ง ในปีนี้คงดำเนินการเช่นเคย เทศนา
นั้นชื่อว่า จตุรารักขกถา ซึ่งพระศรีวิสุทธิกวี วัด
โสมนัสวิหาร กรุงเทพฯ เป็นองค์แสดง มีหัวข้อ
ธรรมที่ยกขึ้นกล่าว ๔ ข้อ คือ:-

๑. พุทธานุสสติ ระลึกถึงคุณของพระพุทธเจ้า
๒. เมตตาปรารถนาให้สัตว์ทั้งปวงเป็นสุข
๓. อสุภะพิจารณาร่างกายให้เห็นเป็นของ
ไม่งาม
๔. มรณัสสติ ระลึกถึงความตาย

ธรรมะทั้ง ๔ ประการนี้ เรียกอีกอย่างว่า อารักขก-
กัมมัฏฐาน เมื่อปฏิบัติตามแนวธรรมะนี้ได้ ย่อมรักษา
ผู้ปฏิบัติให้เป็นผู้มั่นคงในพระพุทธศาสนา ให้ห่างไกล
จากอารมณ์ที่จะมาย่ำยจิตใจให้ปั่นป่วน ทำให้พ้นจาก
เวรภัยทั้งปวง มีความสุขกายสุขใจทุกเมื่อ

ก

ขออำนาจแห่งกุศลจริยาสมาปฏิบัติ ที่คณะ
ศิษยานุศิษย์ร่วมด้วยผู้มีกุศลจิตเคารพนับถือบำเพ็ญ
ด้วยความกตัญญูกตเวทนี จงสัมฤทธิ์เป็นประโยชน์-
สุขสถาพร แก่พระเจ้าวรวงศ์เธอ กรมหลวงชินวร-
สิริวัฒน์ สมเด็จพระสังฆราชเจ้า พระวรวงศ์เธอ
พระองค์เจ้าพระอรุณนิภาคุณากร และพระศาสน-
โสภณ (ภา ภาณกเถระ) โดยสมควรแก่พระ
คติวิสัยและคติวิสัยในภพนั้น ๆ ทุกประการ.

ในหลวงและลูกศิษย์

วัดราชบพิธ กรุงเทพมหานคร

๒๕ สิงหาคม ๒๕๒๐

จตุรารกขกถา

*พระมหาพิจิตร จิตฺตฺวณฺโณ ป.ธ. ๙, ศ.บ., M. A.

วัดโสมนัสวิหาร กรุงเทพฯ

แสดง ณ วัดราชบพิธสถิตมหาสีมาราม

๒๕ สิงหาคม ๒๕๑๕

นโม ตสฺส ภควโต อรหโต สมฺมาสมฺพุทฺธสฺส ฯ

พุทฺธานุสฺสตี เมตฺตา จ อสุภํ มรณสฺสตี

อิจฺฉิมา จตฺตารกฺขา กาคพฺพา จ วิปฺสฺสนาติ ฯ

บัดนี้ จักรับประทานถวายพระธรรมเทศนาในจตุรารกขกถา ประดับพระปัญญาบารมี อนุโมทนากุศลพิธีทักษิณานุประทานบำเพ็ญการกิจ ซึ่งพระเถรานุเถระ

* บัจุบัน ได้รับพระราชทานสมณศักดิ์เป็นพระราชาคณะ ที่
พระศรีวิสุทธิกวี

ศิษยานุศิษย์ พุทธบริษัท ทั้งคฤหัสถ์และบรรพชิต
 มีเจ้าพระคุณสมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริ-
 ณายก ทรงเป็นประธาน ต่างก็มีพระทัยและจิตประ-
 กอบด้วยฉันทะอุตสาหะ มาอนุสรณ์ถึงคุณูปการแห่ง
 พระเจ้าวรวงศ์เธอ กรมหลวงชินวราลงกรณ สมเด็จพระ-
 พระสังฆราชเจ้า ด้วยกตัญญูตาจิต คិតสนองพระคุณ
 ด้วยกตเวทิตาธรรม ได้มีสมานฉันท์พร้อมกันมาบำเพ็ญ
 กุศล เนื่องในโอกาสชิตกาล คล้ายวันสิ้นพระชนม์แห่ง
 สมเด็จพระสังฆราชเจ้าพระองค์นั้น ซึ่งเวียนมาบรรจบ
 ครบรอบอีกครั้งหนึ่ง นับเป็นปีที่ ๓๙ แต่สืบพระชนม์
 มา เพื่ออุทิศกุศลขึ้น^๕ ทงนี้ ถวายสนองพระเดช-
 พระคุณแด่สมเด็จพระสังฆราชเจ้าพระองค์นั้น และแด่
 อดีตเจ้าอาวาสวัดราชบพิธด้วยกัลยาณจิต ซึ่งเป็นกิจ
 ที่ได้บำเพ็ญเช่นนี้เสมอมา และในโอกาสเดียวกันนี้
 ก็ได้เชิญเชิญเจียรจงพระอัฐิแห่งพระวรวงศ์เธอ พระ-
 องค์เจ้าพระอรุณนิภาคุณากร เจ้าอาวาสยุคที่ ๑ และ
 อัฐิท่านเจ้าคุณพระศาสนโสภณ (ภา ภาณโก)

เจ้าอาวาสยุทที่ ๓ มาประติษฐานในพิฆัมณทณ^๕ แล้ว
 บำเพ็ญกุศลอุทิศถวายให้สำเร็จตามควรแก่พระคตวิสัย
 และคตวิสัย เป็นไปเพื่อสนองพระคุณด้วยวิธีอันชอบ
 ตามวิสัยของท่านผู้ประกอบด้วยกตัญญูกตเวทีตามธรรม
 นับเป็นกุศลธรรมส่วนชอบ ตามระบอบธรรมานุธรรม-
 ปฏิบัติ เป็นเหตุชักนำให้พุทธบริษัททำเนนตาม โดย
 ประพฤติเป็นทิวฐานุคติ ด้วยอุบายอันชอบยิ่ง

อันการแสดงกตัญญูกตเวทีให้ปรากฏด้วยกตเวทีตา-
 ธรรม ย่อมมีประจำจิตของสารชนบัณฑิตในพระพุทธ-
 ศาสนา (ต้องตามพุทธภาษิตว่า “สปปริโส ภิกขเว
 กตญญูกตเวที โหติ ความว่า ^๕ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย
 สัตบุรุษ ย่อมเป็นผู้กตัญญูกตเวที ดังนี้”

พระเจ้าวรวงศ์เธอ กรมหลวงชินวราลงกรณฯ สม-
 เ็จพระเจ้าบรมวงศ์เธอ และพระวรวงศ์เธอ พระองค์เจ้า
 พระอรุณนิภาคุณากร ทรงมีพระคุณสมบัติสมควรแก่
 สักการบูชาของศิษยานุศิษย์ และพุทธศาสนิกชนทุก
 ประการ แม้ท่านเจ้าคุณพระศาสนโศภน (ภา ภาณ-

โก) ก็ได้บำเพ็ญอุปการกิจแก่วัด แก่ศิษยานุศิษย์ และพุทธศาสนิกชน ควรแก่การสักการบูชาเช่นเดียวกัน

กล่าวเฉพาะ พระเจ้าวรวงศ์เธอ กรมหลวงชินวรสิริวัฒน์ สมเด็จพระสังฆราชเจ้า พระองค์ทรงเป็น วุฒุมุคคัล พร้อมทั้งพระชาติ พระวายุกาล และ พระคุณธรรม กรบทั้ง ๓ ประการ คือ โดยพระชาติ พระองค์เป็นขัตติยวงศ์อันสูงศักดิ์ โดยพระวายุกาล พระองค์ทรงมีพระชนมายุ ๗๙ โดยปี โดยพระคุณธรรม พระองค์ทรงถึงพร้อมด้วยพระศีลาจารวัตรอัน สงบเสงี่ยมงามน่าเลื่อมใส มีพระอาการที่ปรากฏทาง ไตรทวารอันสงบ มีพระอัธยาศัยเยือกเย็นสุขุม แสดงให้เห็นว่ามีพระทัยเป็นที่ประชุมแห่งคุณธรรม คือ **ขันติ โสรัจจะ สังวร และเมตตา** เป็นต้น จึงนับว่าพระองค์ เป็นปูชนียบุคคล ที่ควรเคารพบูชาของชนทั่วไป ทั้ง คฤหัสถ์และบรรพชิต ทั้งพระองค์ทรงดำรงตำแหน่ง สมเด็จพระสังฆราช ทรงเป็นสกลมหาสังฆปริณายก คือพระประมุขแห่งพระสงฆ์ไทยทั้งปวง จึงเป็นที่เคารพ

ยำเกรงของพระสงฆ์ทั้งปวงและพุทธศาสนิกชนทั่วไป
ด้วยความศรัทธา

อนึ่ง พระองค์ทรงมีความเลื่อมใสอย่างมั่นคงใน
พระพุทธศาสนา และทรงอุทิศพระองค์เพื่อพระพุทธ-
ศาสนาอย่างแท้จริง ขอน้อมเห็นได้ชัดจากการที่พระ-
องค์ได้ทรงบรรพชาในพระพุทธศาสนาตั้งแต่พระชน-
มายุเพียง ๑๕ พรรษา และทรงดำรงอยู่ในเพศพรหม-
จรรย์ตลอดมาจนสิ้นพระชนม์ ก่อให้เกิดประโยชน์สุข
แก่พระองค์เองและแก่พระพุทธศาสนาในประเทศไทย
อย่างกว้างขวาง

อันท่านผู้ที่บวชอยู่ในพระพุทธศาสนาตั้งแต่อายุยัง
น้อยจนถึงสิ้นชีพ และประกอบด้วยคุณธรรมมีศีลาจาร-
วัตรนำเลื่อมใส และมีเมตตาธรรมเป็นต้นอย่างพระองค์
ท่านนั้น ย่อมแสดงให้เห็นชัดว่าอย่างน้อยจะต้อง
ประกอบด้วยคุณธรรมพิเศษอยู่ ๔ ประการ คือ พุทธา-
นุสสติ เมตตา อสุภะ และมรณัสสติ เพราะธรรม ๔
ประการนี้ เป็นกรรมฐานที่คุ้มครองรักษาผู้ประพฤติให้

มีความสงบสุขและมั่นคงอยู่ในพระศาสนาได้ตลอดไป
สมด้วยพระนิพนธ์คำดา ของพระบาทสมเด็จพระจอม-
เกล้าเจ้าอยู่หัว ในโมกขปุยาสาเถา ที่ได้ยกไว้เป็น
นิกเขปบท ๕ เบื้องต้นนั้นว่า

พุทธานุสสติ เมตตา จ อสุภี มรณสสติ

อิจิมา จตุรารกษา กตพพา จ วิปัสสนาติ

ความว่า บุคคลพึงบำเพ็ญอารักขกรรมฐานทั้ง ๔ นี้ คือ
พุทธานุสสติ เมตตา อสุภะ และมรณัสสติ และพึง
บำเพ็ญวิปัสสนา ทั้งนี้

จักได้ถวายวิธานอารักขกรรมฐานทั้ง ๔ ประการ
นี้เป็นแนวทางแห่งการปฏิบัติ เป็นลำดับไป

กรรมฐาน เป็นอุบายฝึกอบรมจิตอย่างหนึ่ง ตาม
หลักในพระพุทธศาสนา มี ๒ อย่าง คือ สมถกรรม-
ฐาน ๑ วิปัสสนากรรมฐาน ๑ สมถกรรมฐานนี้
คือกรรมฐานเป็นอุบายสงบใจ โดยทำใจให้สงบจาก
นิวรณ์ทั้ง ๕ เป็นข้อปฏิบัติชั้นกลางในพระพุทธศาสนา
เพื่อปราบปรามกิเลส คือกิเลสอย่างกลาง อัน

ได้แก่ตัวนิเวศโดยตรง ส่วนวิปัสสนากรรมฐาน คือ
กรรมฐานเป็นอุบายให้รู้แจ้งเห็นจริงด้วยปัญญา อัน
เป็นข้อปฏิบัติขั้นสูงสุดในพระพุทธศาสนาเพื่อปราบอนุ-
สัยกิเลส คือกิเลสที่นอนเนื่องอยู่ในสันดานโดยตรง
แต่ในที่นี้จะกล่าวเฉพาะอาร์กขกรรมฐาน ๔ อันเป็น
ส่วนหนึ่งของสมถกรรมฐานเท่านั้น

๑. พุทธานุสสติ การระลึกถึงคุณของพระพุทธเจ้า
นั้น ได้แก่การระลึกถึงพระคุณทั้ง ๓ ของพระองค์ คือ
พระบริสุทธิคุณ พระปัญญาคุณ และพระมหากรุณา-
ธิคุณ ทั้งที่พุทธศาสนิกชนได้กล่าวนอบน้อมพระพุทธ-
องค์อยู่เป็นประจำด้วยคำพระบาลีว่า นโม ตสฺส ภควโต
อรหโต สมฺมาสมฺพุทฺธสฺส ซึ่งแปลความว่า ข้าพเจ้า
ขอนอบน้อมแด่พระผู้มีพระภาคเจ้า ผู้เป็นพระอรหันต์ ผู้
ตรัสรู้โดยชอบพระองค์นั้น ทั้งนี้ ด้วยว่า ในคำนอบ
น้อมนี้ คำว่า ‘ภควโต’ หมายถึงพระมหากรุณาธิคุณ
เพราะพระองค์ทรงจำแนกธรรมออกสอนหมู่สัตว์ด้วย
พระกรุณา คำว่า ‘อรหโต’ หมายถึงพระบริสุทธิคุณ

เพราะพระองค์เป็นพระอรหันต์ไกลจากกิเลส บริสุทธิ์
 โดยประการทั้งปวง ส่วนคำว่า ‘สมฺมาสมพุทฺธสฺส’
 หมายถึงพระปัญญาคุณ เพราะพระองค์ได้ทรงตรัสรู้พระ-
 อนุตรสัมมาสัมโพธิญาณได้ด้วยพระปัญญาของพระองค์
 เอง นี่คือพุทธานุสสติ การระลึกถึงพุทธคุณแต่โดยย่อ
 หนึ่ง ท่านกล่าวว่า เมื่อจะบำเพ็ญอนุสสติกรรม-
 ฐาน คือการระลึกถึงพระคุณของพระพุทธเจ้า ก็พึง
 ระลึกโดยวิธีดังต่อไปนี้ก็ได้ว่า “เพลิงกิเลสและเพลิง
 ทุกข์ลุกโลงรุ่งเรืองใหม่สัตว์ เผสสัตว์ ให้ร่มร่อนอยู่
 เป็นนิตย์ ในภพทั้ง ๓ เพลิงกิเลสนั้น ได้แก่ไฟคือ
 ราคะความกำหนัดยินดี ไฟคือโทสะความคิดประทุษ-
 ร้าย และไฟคือโมหะความลุ่มหลงไม่รู้จริง ราคะ
 โทสะและโมหะทั้ง ๓ นี้ ท่านกล่าวว่าเป็นเพลิง เพราะ
 เป็นเครื่องเผาสัตว์ให้ร้อนรณกระวนกระวาย เพลิง
 ทุกข์นั้น ได้แก่ชาติความเกิด ชราความทรุดโทรม
 คร่ำคร่า มรณะความตาย โสกะความเหือดแห้งใจ
 เศร้าใจ ปริเทวะความเพ้อคร่ำครวญรำพัน ทุกขะ

ความเจ็บปวดในร่างกาย โทมนัส ความทุกข์ใจ และ
 อุปายาส ความคับแค้นอัดอั้นใจ ทุกข์มีชาติเป็นต้น^๕
 ท่านกล่าวว่าเป็นเพลิง เพราะเป็นทุกข์ที่เกิดความ
 ร้อนกระวนกระวายต่าง ๆ แก่สัตว์ เพลิงกิเลสและ
 เพลิงทุกข์นี้ ก่อนที่พระองค์จะทรงอุบัติขึ้น ยังไม่มี
 ใครในโลกดับได้ แม้ผู้ที่จะรู้ว่าเป็นเพลิงเครื่องร้อน
 เท่านั้นก็หายากเสียแล้ว ผู้ที่จะดับเพลิงนั้นจะมาแต่ที่
 ไหนเล่า ก็ในโลกทั้งสิน^๕ ไม่มีผู้ใดดับได้ จึงพากัน
 ร้อนรนกระวนกระวายอยู่ด้วยเพลิงหมดทั้งโลก ช้ายัง
 ไม่รู้สึกตัวเองว่ามันไหม้มันเผาให้ร้อนรนอยู่เป็นนิตย์ ที่
 เป็นเช่นนั้นก็เพราะถูกอวิชชาความหลงไม่รู้จริงปกปิดเอา
 ไว้ แต่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าผู้^๖ เป็นผู้^๗ แห่ง^๘
 พระองค์ตรัสรู้ได้โดยชอบด้วยพระองค์เอง ตรัสรู้จริงเห็น
 จริง ดับเพลิงกิเลสและเพลิงทุกข์ของพระองค์ได้แล้ว ทรง
 สั่งสอนผู้อื่นให้รู้ตามเห็นตาม ทำให้ดับเพลิงกิเลสและ
 เพลิงทุกข์ได้ด้วย พระองค์จึงเป็นผู้เลิศประเสริฐกว่าสัตว์
 ทุกจำพวก เป็นผู้^๙ ศรรายิ่งใหญ่นัก ควรเลื่อมใสจริง ๆ

เมื่อนึกถึงพุทธคุณนี้แล้ว ให้ตรึกตรองด้วยปัญญา
เมื่อได้เห็นจริงเกิดความเลื่อมใสขึ้นแล้ว จะนึกแต่เพียง
ในใจ หรือเปล่งวาจาก็ได้ว่า *อโห พุทฺโธ* พระพุทธเจ้า
เป็นพี่ของเรา พระองค์ตรัสรู้จริงเห็นจริง ตับเพลิง
กิเลสและเพลิงทุกข์ของพระองค์ได้แล้ว ทรงสั่งสอน
สัตว์ให้รู้ตามเห็นตาม ตับเพลิงกิเลสและเพลิงทุกข์ได้
ด้วย พระองค์จึงควรซึ่งทักษิณอันเลิศ เป็นผู้ประเสริฐ
กว่าสัตว์ทั้งปวง เป็นอัครรายน่าเลื่อมใสจริง เมื่อ
ระลึกอยู่เช่นนั้นบ่อย ๆ ก็จะทำให้จิตใจให้สงบ ปราศจาก
นิวรณ์ได้

พุทธานุสสติ เป็นตัวปราบดินมิหะ คือความ
ท้อแท้และความย่อมนในการประกอบการงานโดย
ตรง ผู้ที่เจริญพุทธานุสสติเป็นนิตย์ ย่อมยึดมั่นใน
พระรัตนตรัยและมั่นคงในพระศาสนาอย่างยิ่ง ดังจะ
เห็นได้จากปฏิบัติของ เจ้าพระคุณสมเด็จพระวันรัต
(ทัฬหะ พุทฺธสิริ ป. ๙) วัดโสมนัสวิหาร ซึ่งเป็น
พระอุปัชฌายะของพระเจ้าวรวงศ์เธอ กรมหลวงชิน-

วรสิริวัฒน์ สมเด็จพระสังฆราชเจ้า และของพระ-
 วรวงศ์เธอ พระองค์เจ้าพระอรุณนิภาคุณากร ซึ่ง
 ปฏิปทาของเจ้าพระคุณสมเด็จพระวันรัต (ทับ) น
 ชุนไกรนารายณ์ ได้กล่าวสดุดีไว้ในการจัดพิมพ์พระ
 ธรรมเทศนาของท่านตอนหนึ่งว่า “เจ้าพระคุณสมเด็จ
 พระวันรัต (ทับ พุทฺธสิริ) เจ้าอาวาสวัดโสมนัสวิหาร
 ผู้เป็นพระอุปัชฌาย์ของข้าพเจ้า ท่านมีความพอใจและ
 ปฏิบัติตามนี้อย่างเคร่งครัด คือท่านแสดงตัวของท่าน
 เป็นผู้นับถือพระรัตนตรัยด้วยความเลื่อมใสอย่างมั่นคง
 ตั้งใจรักษาศีลให้มีความบริสุทธิ์เสมอทุกวัน วันไหนท่าน
 ต้องอาบตมแม้แต่เล็กน้อย วันนั้นท่านถึงกับออกปากว่าขาด
 ทุน ท่านนำภิกษุสามเณรลงทำวัตรไหว้พระในพระอุโบสถ
 เสมอทุกวัน ทั้งเวลาเช้าเวลาค่ำมิได้ขาด เว้นไว้แต่คราว
 อาพาธหนักถึงลุกขึ้นไม่ได้ เพราะท่านได้อธิษฐานใจของ
 ท่านไว้ว่าถ้าเจ็บยังพอลุกขึ้นได้แล้ว เป็นไม่ให้ขาดการทำ
 วัตรไหว้พระเลย อนึ่ง เมื่อเสร็จการไหว้พระเวลาค่ำแล้ว
 ท่านได้พำสอนภิกษุสามเณรด้วยธรรมด้วยวินัยอยู่จนตักคั่น

ทุกวันนี้เป็นอาจิณ” นี่คือปฏิบัติของท่านผู้เจริญพุทธา-
นุสสติเป็นประจำ อันเป็นอภิชกรรมฐานข้อที่หนึ่ง

๒. เมตตา คือความปรารถนาให้สัตว์ทั้งปวงเป็น

สุข เป็นวิธีอบรมจิตใจอย่างหนึ่งตามหลักพระพุทธ-
ศาสนา จึงได้ชื่อว่าเมตตาภาวนา เป็นข้าศึกโดยตรง
ต่อพยาบาท ผู้ที่เจริญเมตตาภาวนานี้ ย่อมละพยาบาท
เสียได้ เมตตาอันชื่อว่าเจโตวิมุตติ เพราะเป็นเครื่องหลุด
จากความพยาบาทของใจ มีอานิสงส์ยิ่งใหญ่กว่าทาน
และศีล วิธีแผ่เมตตาก็คือแผ่ความปรารถนาดีไปใน
สัตว์ทั้งปวง แผ่ไปในที่ทุกทิศทุกแห่ง โดยตั้งความ
ปรารถนาดีต่อสัตว์ทั้งหลายว่า “ขอสัตว์ทั้งหลายที่เป็น
เพื่อนทุกข์ เกิดแก่เจ็บตายด้วยกันหมดทั้งสิ้น จงเป็น
สุขเป็นสุขเถิด อย่าได้มีเวรแก่กันและกันเลย อย่าได้
มีความเบียดเบียนแก่กันและกันเลย อย่าได้มีความทุกข์
กายทุกข์ใจเลย จงรักษาทนให้พ้นจากทุกข์ภัยด้วยกัน
ทั้งสิ้นเถิด” ดังนี้ การแผ่เมตตาเช่น ท่านกล่าวว่าให้
แผ่ไปโดยยกตนขึ้นเป็นพยาน เป็นเครื่องเทียบเคียง

เสียก่อนว่า เรารักสุขเกลียดทุกข์นั้นใด คนอื่นสัวอื่น
ก็รักสุขเกลียดทุกข์นั้นนี้ เพราะฉะนั้น เราจึงไม่ควร
เบียดเบียนกันและกันให้ได้รับความทุกข์ ซึ่งไม่เป็นที่
ชอบใจทั้งเราและคนอื่น แต่^๕นั้นพึงปรารถนาการอยู่
ด้วย^๕ความไม่มี^๕เวรไม่มี^๕ภัยกับผู้อื่น ผู้อบรมจิตใจด้วย
การแผ่เมตตาเช่น^๕นี้ ย่อมเป็นผู้^๕เข้ม^๕ขัน ไม่^๕เล็ง^๕เห็น
ผู้^๕ใดว่าเป็นศัตรู^๕ของตน ล้วนแต่เป็นมิตรและเป็นเพื่อน
เกิด^๕แก่^๕เจ็บ^๕ตาย^๕ด้วยกัน^๕หมด^๕ทั้ง^๕สน

เมตตาภาวนา^๕นี้ มีความสำคัญมากอย่างหนึ่ง ใน
หลักธรรมของพระพุทธศาสนา สมเด็จพระสัมมา-
สัมพุทธเจ้า ทรงยกย่องโดยพุทธภาษิตที่ตรัสแก่ภิกษุ
ทั้งหลายว่า “อจฺจราสงฆาตมตฺตมปี เจ ภิกฺขเว ภิกฺขุ
เมตฺตํ จิตฺตํ อาเสวติ ภาเวติ มนสิกาโรติ เป็นต้น
แปลความว่า ^๕ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ถ้าภิกษุ^๕ส้อง^๕เสพ^๕เจริญ
ทำไว้ในใจซึ่งเมตตาจิต แม้ชั่วกาลสักว่า^๕ลัดนิ้วมือเดียว
ภิกษุนั้น เรา^๕กล่าว^๕ว่าไม่^๕เห็น^๕ห่างจาก^๕ฉนวน ทำตามคำสอน
ของพระศาสดา ปฏิบัติตามโอวาท ไม่ฉันทินทบาทของ

ชาวแวนแวนเปล้า จะกล่าวไปไยถึงผู้ที่เจริญเมตตาให้
มากออกไป ยิ่งทำมากเท่าไร ก็ยิ่งดี ขอบว่าปฏิบัติสมควร
แก่โอวาทานุสาสน์ของพระศาสดา” ดังนี้

พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ทรงประมวลานิสงส์ที่ผู้
เจริญเมตตาจิตเป็นนิตย จะพึงได้รับว่ามีถึง ๑๑ ประ-
การ โดยพุทธภาษิตบรรหารเป็นใจความว่า “ผู้เจริญ
เมตตาจิต (๑) หลับอยู่ก็เป็นสุข (๒) ตื่นเป็นสุข
(๓) ย่อมไม่ฝันร้าย (๔) ย่อมเป็นที่รักของมนุษย์
ทั้งหลาย (๕) ย่อมเป็นที่รักของมนุษย์ทั้งหลาย
(๖) เทวดาย่อมรักษา (๗) ไฟก็ดี ยานพิกัดก็ดี ศัสตรา
ก็ดี ย่อมไม่กลาภราชยุทต์ต้องผู้เจริญเมตตาจิตนั้น (๘)
จิตย่อมคงมั่นเป็นสมาธิได้เร็ว (๙) สิ้นน้ำย่อย
ผองใส (๑๐) เป็นผู้ไม่หลงตาย (๑๑) เมื่อยัง
ไม่ตรัสรู้ธรรมวิเศษคือพระอรหันต์ ย่อมไปบังเกิดใน
พรหมโลก”

เมตตาตามคุณานิสงส์มากดังใดแสดงมานี้ ดังนี้ ผู้
หวังความสุขความเจริญแก่ตนและผู้อื่น พึงอยู่ด้วย

เมตตาจิตเป็นนิตย์ ^{๕๔} นคืออารักขกรรมฐานข้อที่สอง

๓. อสุภะ คือการพิจารณาร่างกายให้เห็นเป็นของ
ไม่งาม ธรรมชาติ ^{๕๕} เป็นอารักขกรรมฐานข้อหนึ่งที่เป็น
เป็นตัวยุติราคะโดยตรง เป็นกรรมฐานที่ผู้มี
ราคะเป็นเจ้าเรือนควรเจริญอย่างยิ่ง เพราะจะทำให้จิต
ปราศจากนิวรณ์คือกามฉันทน์ได้เป็นอย่างดี โดยเฉพาะ
บรรพชิตแล้ว หากเจริญกรรมฐานข้อนี้เป็นประจำ จะ
ทำให้เป็นผู้มั่นคงในพระศาสนายิ่งขึ้น จะไม่มีกามฉันทน์
มารบกวนจิตใจให้เคืองตร้อนกระวนกระวาย แต่ถ้าหาก
ไม่เจริญกรรมฐานข้อนี้ ก็อาจเป็นอันตรายต่อชีวิต
พรหมจรรย์ของตนได้ ก็ในการเจริญอสุภกรรมฐาน ^{๕๖}
ท่านให้พิจารณาซากศพหรือให้พิจารณาความไม่สะอาด
ของร่างกาย ทั้งของตนเองและของคนอื่นว่า “กาย
คือประสมส่วนที่ปฏิภูลนำเกลียดคนแหวะ ^{๕๗} เบื้องบนแต่
พื้นเท้าขึ้นมา ^{๕๘} เบื้องต่ำนับแต่ปลายผมลงไป มันมีหนัง
หุ้มอยู่โดยรอบ เต็มไปด้วยของไม่สะอาดมีประการ
ต่าง ๆ มีผมขนเล็บฟันและหนังเป็นต้น แต่ล้วนเป็น

ของไม่งาม มีกลิ่นเหม็นน่าเกลียดทั้งสิ้น”

ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค ท่านพรรณนาความปฏิกูล
ของร่างกายนี้ไว้อย่างน่าฟังและจับใจยิ่งว่า “ธรรมดา
ร่างกายของคนตายเป็นของไม่งามนั้นใด แม้ร่างกาย
ของคนเป็นก็ไม่งามนั้นนั่น แต่ในร่างกายของคนเป็นนี้
ลักษณะที่ไม่งามย่อมไม่ปรากฏชัด เพราะถูกเครื่อง
ประดับอันเป็นของจรมามากปิดไว้ ก็โดยปกติแล้ว
ธรรมดว่าร่างกายนี้ มีกระดูกเกิน ๓๐๐ ท่อนเป็นโครง
ต่อไว้ด้วยที่ต่อ ๑๘๐ แห่ง มีเส้นเอ็น ๕๐๐ ยึดไว้ มี
ชั้นเนื้อ ๕๐๐ ชั้นฉาบไว้ มีหนังกำพร้าอันชุ่มหุ้มห่อไว้
ปกปิดไว้ด้วยผิว เป็นช่องน้อยช่องใหญ่ ไหลขึ้นไหล
ลงเป็นนิตย์ ประจุภาชนะน้ำนั้นชั้น มีหมู่นอน
คือเชื้อโรคอาศัยอยู่ เป็นแหล่งเกิดของโรค เป็นที่ตั้ง
แห่งธรรมคือความทุกข์ มีช่องไม่สะอาดไหลออกจาก
ปากแผลทั้ง ๕ แห่ง เนิ่งนิตย์ ประจุหนึ่งผ่นเกิด
แต่กรรมเก่าแตกอยู่โดยรอบ คือ มีขี้ตาไหลออกจากตา
ทั้งสอง มีขี้หูไหลออกจากหูทั้งสอง มีน้ำมูกไหลออก

จากช่องจมูก มีอาหาร น้ำที่ เกล็ดและเลือดไหล
 ออกจากปาก มีอุจจาระและปัสสาวะไหลออกจากทวาร
 เบื้องล่าง มีหยาดเหงื่ออันไม่สะอาดไหลออกจากขมขน
 ๙๙,๐๐๐ ขุม มีสัตว์เช่นแมลงวันหัวเขียวเป็นต้นไถ่
 ตอม ซึ่งการนี้ถ้าหากบุคคลไม่ปฏิบัติโดยการสัพพะล้าง
 หน้า ทาสิริชะ อาบน้ำและนุ่งห่มเป็นต้นแล้ว เป็น
 ผู้มีผมหยาบสยาย ปล่อยไว้ตามธรรมชาติเดิมที่มันเกิด
 เทียบไปตามบ้านโน้นบ้านนี้ แม้จะเป็นพระราชาก็ดี เป็น
 คนชนชยะก็ดี เป็นคนจัณฑาลเป็นต้นคนใดคนหนึ่งก็ดี ก็
 จะเป็นผู้ไม่แปลกอะไรกัน เพราะเป็นผู้มีร่างกายปฏิภูล
 เสมอกัน เพราะเหตุที่ร่างกายนี้เป็นของไม่สะอาดมีกลิ่น
 เหม็นน่าเกลียดปฏิภูลอย่างนี้ จึงชื่อว่าไม่มีความแตกต่าง
 อะไรกันในระหว่างร่างกายของพระราชาและของคนจัณฑาล
 สมดังที่พระโหราจารย์กล่าวไว้ว่า

ทุกคนไซ้ อสุจิ กาโย กุณโป อุกกรุปโม เป็นต้น
 ความว่า “กายนี้มีกลิ่นเหม็นไม่สะอาด เป็นดุจซากศพ
 เปรียบเหมือนส้วม ถูกบัณฑิตผู้มีญาณจักษุติเตียน แต่

กลับเป็นกายที่คนใจชอบใจยิ่งนัก กายนี้มันหนักอันชุ่มปอก
 ปัดไว้ มีผลใหญ่ซึ่งมีช่อง ๕ ช่อง มีช่องไม้สะอาดซึ่ง
 มีกลิ่นเหม็นไหลออกจากกายนี้อยู่เสมอ ถ้าหากว่าภายใน
 กายนี้พึงกลับไว้ข้างนอกแล้วไซ้ เจ้าของกายจะต้องถือ
 ท่อนไม้ค้อยห้ามกาและสุนัขเป็นแน่” ดังนี้

นี่คือความปฏิกุลแห่งร่างกายซึ่งท่านพรรณนาไว้ใน
 คัมภีร์วิสุทธิมรรค ชี้ให้เห็นว่าร่างกายนี้เป็นของปฏิกุล
 จริง ๆ

ท่านกล่าวว่า หากผู้ใดมาเจริญอุสสะให้เห็นเป็น
 ของไม่งามในร่างกาย เห็นกายเป็นของปฏิกุล จนเกิด
 ความเบื่อหน่ายไม่กำหนัดยินดี จนดับราคะโทสะและ
 โมหะเสียได้ ผู้นั้นชื่อว่าได้คัมภีรแห่งพระนิพพาน อัน
 เป็นสุขอย่างยิ่ง นี่คือนิสงส์อย่างสูงสุดของการเจริญ
 อสุกกรรมฐาน แต่านิสงส์อย่างต่ำก็คือกำจัดกามฉันท
 ความรักใคร่ทางกามเสียได้ และจัดเป็นอภิวรรค
 ฐานข้อที่สาม

๔. ฆณีสถิต คือการระลึกลงความตาย เป็นอุบาย

อย่างหนึ่งที่จะกำจัดนิวรณ์ คืออุทฺธัจจะ ความฟุ้งซ่าน
และกุกกุกจะ ความรำคาญ ซึ่งเกิดขึ้นรบกวนจิตใจ
ไม่ให้ความสงบสุขอยู่ได้ เพราะการเจริญมรณัสสติ
เป็นกรรมฐานที่ทำให้จิตให้เกิดความสังเวชสลดใจ วิ
เจริญกรรมฐานนี้คือการระลึกถึงความตายของตนและของ
สัตว์ทั้งหลายให้ประกอบด้วยสติ ความสลดใจ และ
ญาณความรู้ โดยนี้กล่าวกันว่า “มรณฺ ํ ตาย ํ”
หรือว่า “ความตายจักมีแก่เราอย่างแน่นอน” หรือ
พิจารณาว่า “เรามีความตายเป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้น
ความตายไปได้” หรือพิจารณาว่า “ชีวิตของเรามัน
ไม่ยั่งยืน ความตายของเรามันยังยืน เราต้องตายเป็น
แน่ ชีวิตความเป็นอยู่ของเรา มีความตายเป็นที่สุด
ชีวิตของเรามันไม่เที่ยง แต่ความตายของเรามันเที่ยง
แท้แน่นอน” หรือพิจารณาว่า “สัตว์ทั้งปวงกำลัง
ตายอยู่เดี๋ยวนี้ก็มี ตายไปแล้วก็มี จักตายต่อไปข้างหน้า
ก็มี ตัวเราก็จักตายอย่างนี้เหมือนกัน เราไม่ต้องสงสัย
ในเรื่องของความตายนี้” ดังนี้

ของสมุทฺตปิฎกเข้าบางทราย
เลขทะเบียน 01316
เลขเรียก PQ ๑- 2520

แต่การเจริญมรณัสสติที่ถูกต้อง จะต้องเจริญโดย
แบบกาย จึงจะเป็นอรัญขกรรมฐานได้ คือต้องให้
ประกอบด้วยองค์ ๓ ได้แก่

๑. มีสติระลึกถึงความตายอยู่ ๒. เกิดความสังเวช
สลดใจ ๓. ญาณรู้ถึงความตายจักมีแก่ตนแน่ ถ้าเจริญ
โดยแบบกายอย่างนี้ ก็จะเป็นผู้ไม่กลัวตาย และจะ
ละเว้นอกุศล วัชระสร้างแต่ความดี แต่ถ้าเจริญโดยไม่
แบบกาย ก็จะเกิดความท้อแท้ห่มดกกำลังใจในการทำ
การงาน หรือจะเกิดโทษขึ้น คือจะเกิดความเศร้าโศก
ขึ้น ในเมื่อนึกถึงความตายของคนที่เรารัก จุจมารดา
ผู้บังเกิดเกล้าเกิดความเศร้าโศกขึ้น ในเมื่อนึกถึงความ
ตายของบุตรสุดที่รักนั้น หรือจะเกิดความดีใจขึ้น
ในเมื่อนึกถึงความตายของคนที่เราเกลียด จุจคนเป็น
ศัตรูกันนึกถึงความตายของคนที่เราจงแวงจะนั้น หรือ
จะเกิดความหวาดเสียวขึ้น ในเมื่อนึกถึงความตายของ
ตนเอง จุจคนชั่วเลวเกิดความกลัวขึ้นในเมื่อเห็นนาย
เพชรฆาตเงือกดาบขึ้นนั้น หรือจะไม่ได้ประโยชน์

อันใดเลย คือไม่เกิดความสังเวชสลดใจ ในเมื่อถึงถึง
ความตายของคนทีตนไม่เกี่ยวข้องกัน เหมือนสัปเหร่อ
ไม่เกิดความสลดใจในเมื่อเห็นซากศพจะนั้น เพราะ
เหตุ^{นี้} การระลึกถึงความตายที่ถูกต้อง จะต้องให้
ประกอบด้วยสติ ความสลดใจและญาณ จึงจะได้ผล
ในการกำจัดนิวรณ์

มรณัสสติ^{นี้} เป็นคุณ^{นี้}เกื้อกูลต่อการปฏิบัติธรรมใน
พระศาสนา^{นี้}มาก เพราะตามความเป็นจริง^{นี้} เมื่อ
ความตายมาถึงเข้าแล้ว ทุกคนจะต้องทิ้งทุกสิ่งทุกอย่าง
ไว้ในโลก^{นี้} ไม่มีใครนำสมบัติอะไรติดตัวไปได้เลย
แม้แต่ร่างกายที่ตนรักแสนรักก็ต้องทิ้งไว้ในโลก^{นี้} จะ
พาไปก็แต่บุญและบาปที่ทำไว้เท่านั้น และความตาย^{นี้}
มีอำนาจเด็ดขาดยิ่งนัก ใครจะขอร้องผิดเพี้ยนต่อพระยา
มัจจุราชคือความตายว่า อย่าเพิ่งพาชีวิตของข้าพเจ้าไป
เสียก่อน ข้าพเจ้ายังไม่อยากตาย ข้าพเจ้ายังไม่ได้สั่ง
ลูกหลาน ยังไม่ได้ทำบุญเป็นเสบียงไว้ให้เพียงพอ จะ
ขอร้องอย่าง^{นี้}กับ^{นี้}ความตายไม่ได้เลย ฉะนั้น พระพุทธ-

องค์จักรพรรดิเสด็จให้รับเร่งทำความดี โดยพุทธ-
 ภาสิตที่มาในคัมภีร์ธรรมบทขุททกนิกายว่า

อชเชว กิจจมาตปปี โก ขณฺเฑา มรณํ สุเว

น หิ โน สงฺครนฺเตน มหาเสเนน มจฺจุนา ฯ

ความว่า “ควรรีบทำความเพียรเสียในวันนี้ทีเดียว ใคร
 เล่าจะรู้ได้ว่าความตายจะมาถึงในวันพรุ่งนี้ เพราะว่าไม่มี
 ใครเลยที่จะหน่วงเหนี่ยวยับยั้งความตายซึ่งมีอำนาจมากนั้น
 ได้เลย” ดังนี้

เพราะฉะนั้น ควรที่สาธุชนจะพึงเร่งสร้างบุญกุศล
 ซึ่งเป็นที่พึงของตนเสียให้ทันในขณะที่ยังมีชีวิตอยู่นี้
 อย่าให้ความตายมาทันถึงเข้า เพราะถ้าความตายมาถึง
 เข้าในขณะที่ยังไม่ได้สร้างบุญกุศลไว้ หรือในขณะที่
 ยังไม่ได้กระทำการที่ควรกระทำ ก็จะมีเสียที่ที่เกิดมาเป็น
 มนุษย์พบพระพุทธศาสนาทีเดียว

ผู้ใดได้เจริญมรณัสสติ ระลึกถึงความตายให้เห็น
 จริง จนเกิดความสลัดสังเวชได้ ผู้นั้นย่อมไม่เมาใน
 ชีวิต ละอาลัยในชีวิตเสียได้ เป็นผู้ไม่ประมาท และ

จะรีบร้อนในการละบาปบำเพ็ญกุศล ขำระตนให้
บริสุทธิ์โดยเร็วพลัน ทั้งเป็นผู้ไม่หลงทำกาละ มรณา-
นุสสติมีอานิสงส์ดังได้ถวายวิสัชนานี้ เพราะฉะนั้น
พระพุทธเจ้าจึงตรัสสอนให้พุทธบริษัทคิดถึงความตาย
ให้ได้ทุก ๆ วัน หากทำได้ก็จะได้ประสบอานิสงส์ที่
พิเศษเป็นเหตุไม่ประมาทในการก่อสร้างบุญกุศลอันเป็น
ที่พึงแก่ตน

ธรรมะทั้ง ๔ ประการ คือ พุทธานุสสติ การ
ระลึกถึงคุณพระพุทธเจ้า ๑ เมตตา ความปรารถนา
ให้สัตว์ทั้งปวงเป็นสุข ๑ อสุภะ การพิจารณาร่างกาย
ให้เห็นว่าเป็นของไม่งาม ๑ มรณัสสติ การระลึกถึง
ความตาย ๑ ได้ชื่อว่าอารักขกรรมฐาน เพราะเป็น
กรรมฐานที่คอยป้องกันรักษาผู้ปฏิบัติให้มีความมั่นคง
ในพระพุทธศาสนา ให้ปลอดจากนิวรณ์ที่เข้ามายุย
จิตใจ ให้พ้นจากเวรภัยอันตรายทั้งปวง ให้เป็นที่
รักใคร่ของเทวดามนุษย์และอมนุษย์ทั้งปวงและให้ประ-
สบความสุขสงบ มีจิตใจเยือกเย็น กรรมฐานทั้ง ๔

ประการนี้ เปรียบเหมือนอาวุธหรือเกราะที่พระพุทธเจ้าทรงประทานไว้เพื่อช่วยรักษาคัมภีร์ป้องกันผู้ปฏิบัติให้พ้นจากอันตรายทั้งปวง และให้ประสบความสำเร็จเกษมทั้งชาติและชาติหน้า ฉะนั้น ผู้ใดได้บำเพ็ญกรรมฐานทั้ง ๔ ประการนี้อยู่เสมอทั้งกลางวันทั้งกลางคืน ผู้นั้นชื่อว่าได้สร้างประโยชน์ให้แก่ตนและแก่ผู้อื่น ทั้งจะทำความดีที่ตนอาศัยให้มีความสุขสงบสุข และได้ชื่อว่าได้ลืมนิพพานแห่งพระสัทธรรมในพระพุทธศาสนา เพราะเป็นการบำเพ็ญกรรมฐานที่ทำให้จิตใจให้สงบสุข อันจะเป็นบาทอย่างขั้นสู่การบำเพ็ญวิปัสสนาได้โดยสะดวกอีกด้วย จึงควรที่สาธุชนจะพึงบำเพ็ญอารักขกรรมฐานทั้ง ๔ ประการนี้เป็นนิตย์ ทั้งกลางวันและกลางคืน ก็จะได้อันดีส่งผล ดังได้ถวายวิสัชนามา

พระเจ้าวรวงศ์เธอ กรมหลวงชินวราลงกรณฯ สมเด็จพระสังฆราชเจ้า ทรงอบรมพระองค์อยู่ด้วยอารักขกรรมฐานทั้ง ๔ ประการนี้ จึงทำให้พระองค์มีพระทัยเยือกเย็นและมีความมั่นคงในพระพุทธศาสนาอย่างยิ่ง

และพระองค์ยังทรงประกอบด้วยพระคุณสมบัติอื่นอีก
 เป็นอเนกประการ แต่เมื่อก้าวโดยสรุปแล้ว พระองค์
 ทรงสถิตอยู่ในคุณธรรมต้องตามพุทธโอวาท แม้จะ
 ดับขันธสิ้นพระชนม์ไปแล้ว แต่พระคุณสมบัติทั้งปวง
 ก็ยังปรากฏอยู่ไม่เสื่อมสูญ ยังทรงประทานพระจริยวัตร
 อันดีงามไว้เป็นแบบอย่าง ให้ปัจเจกชนผู้เกิดในภาย
 หลัง ได้ระลึกถึงพระคุณและมนสิการจำนินตาม
 พระองค์จึงทรงดำรงอยู่ในฐานะนี้ยะและปฐนียบุคคล
 ทั้งของบรรพชิตและคฤหัสถ์ทั้งหลาย ด้วยประการฉะนี้
 ด้วยอำนาจกุศลราศีทักษิณานุปัตนบัจโจการกิจ ซึ่ง
 เจ้าพระคุณสมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก
 พร้อมด้วยพระเถรานุเถระ ศิษยานุศิษย์ และพุทธบริษัท
 ได้ทรงบำเพ็ญและบำเพ็ญอุทิศถวาย ด้วยอำนาจกตัญญู-
 กตเวทิตาธรรมและคารวธรรม ทั้งนี้ จงอำนวยวิบากสมบัติ
 วิบุลผล แต่พระเจ้าวรวงศ์เธอ กรมหลวงชินวรสิริวัฒน์
 สมเด็จพระสังฆราชเจ้า แต่พระเจ้าวรวงศ์เธอ พระองค์เจ้า
 พระอรุณนิภาคุณากร และท่านเจ้าคุณพระศาสนโสภณ

(ภา ภาณโก) ในอุบัติภพนั้น ๆ โดยสมควรแก่คตินิยม
สมอุทิสสนเจตนาทุกประการ

ในอวสานแห่งพระธรรมเทศนา^๕ พระสงฆ์ ๔ รูป
จะได้รับประทานสวดคาถาธรรมบรยาย โดยสรภัญญ-
วิธี เพื่อเพิ่มพูนกุศลราศีธัมมัสสวนมัย เป็นเครื่องเจริญ
อัปมาทธรรมแก่สมาคมอีกส่วนหนึ่ง ณ กาลบัดนี้.

ขอถวายพระพร