



คำนำ

โดย อาจารย์นิธิ ศิริพัฒน์

อำเภอลำลูกกา จังหวัดปทุมธานี เมื่อ ๑๕ มกราคม ๒๕๕๓



อ.นิธิ ศิริพัฒน์



ผู้รวบรวมได้มีโอกาสศึกษาวิธีปฏิบัติธรรมตามแนวของ “พระราชสังวรญาณ” หรือ หลวงพ่อพุธ ฐานิโย วัดป่าสาลวัน อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา จากหนังสือ “ธรรมปฏิบัติ และ ตอบปัญหาการปฏิบัติธรรม” ซึ่งได้รวบรวมและจัดพิมพ์ขึ้น เนื่องในโอกาสวันพระราชทานเพลิงศพของพระเดชพระคุณหลวงพ่อ (๒๒ สิงหาคม ๒๕๔๒) โดยรวบรวมเนื้อหาการปฏิบัติธรรมที่ได้แสดงธรรมไว้ ณ สถานที่ต่าง ๆ ซึ่งเดิมมีการบันทึกเทปไว้ และต่อมาได้จัดพิมพ์เผยแพร่รวบรวมไว้เป็นรูปเล่ม เพื่อน้อมรำลึกถึงคำสอน และตามเจตนารมณ์ของพระเดชพระคุณหลวงพ่อสืบไป

ในการจัดพิมพ์ใหม่ในครั้งนี้ ผู้รวบรวมได้พิจารณาเห็นว่า แนวทางการปฏิบัติธรรมของพระเดชพระคุณหลวงพ่อนี้ มีความกะทัดรัด ชัดเจน และไม่ซับซ้อนในทางทฤษฎีและในทางปฏิบัติ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ภาษาที่ใช้ในการบรรยายธรรมในแต่ละสถานที่ เป็นภาษาแบบชาวบ้าน อ่านแล้วเข้าใจง่าย และนำไปสู่การปฏิบัติธรรมที่เป็นประโยชน์แก่วิถีชีวิตประจำวันของสามัญชนทั่วไปเป็นหลัก และยังเป็นการเผยแพร่หลักธรรมคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ซึ่งเป็นพระศาสดาแห่งพระพุทธศาสนา ที่อุดมด้วย “หลักอริยสัจธรรม” อันบริสุทธิ์และสมบูรณ์ และสามารถพิสูจน์ได้ตามแนวทางกฎแห่งธรรมชาติ และเหตุผลด้านวิทยาศาสตร์ รวมทั้งศาสตร์ในสาขาอื่น ๆ เพื่อค้นหาคำตอบของชีวิตนี้ ถ้าผู้อ่านมีความตั้งใจจริงในการลงมือปฏิบัติให้เป็นกิจนิจสั ในชีวิตประจำวัน ก็น่าจะได้รับคำตอบในไม่ช้า

บทความบรรยายหลักปฏิบัติธรรมที่รวบรวมไว้นี้ จะมีเนื้อหาเน้นหนักในเชิงปฏิบัติธรรมด้านการภาวนากรรมฐาน และวิปัสสนากรรมฐาน ตามแบบฉบับของพระอรุณงค์ เพื่อให้ผู้ปฏิบัติเกิดสติปัญญาและมีดวงตาเห็นธรรมด้วยตนเอง อันไพบลูต์ด้วย ภูมิรู้ ภูมิธรรม ภูมิปัญญา และภูมิวิปัสสนากรรมฐาน แห่งการเรียนรู้สภาวะธรรม หรือปรากฏการณ์ต่าง ๆ ในวิถีชีวิตทั้งทางโลกและทางธรรม และยังเป็นอุบายสำคัญอย่างยิ่งยวด ที่จะชักนำชีวิตจิตใจไปสู่เส้นทางแห่งการแสวงหาหลักสัจธรรมอย่างแท้จริง ที่ดำเนินอยู่บนหนทางแห่งมรรคผลของชาวอริยบุคคลทั้งหลายที่ปฏิบัติโดยปราศจากอำนาจการครอบงำของมหาอุปาทานหรืออกุศลมูลทั้งปวง นอกจากนี้ สิ่งที่สำคัญที่สุดนั้น สำหรับผู้ปฏิบัติจริงตั้งใจจริง ก็สามารถจะได้รับอานุสงฆ์กุศลกรรมในการครอบครองกายและใจด้วยสติสัมปชัญญะ ด้วยพลังสมาธิหรือสดีวินโยอันทำให้ดวงจิต นิ่ง สงบ สว่างไสว อยู่ในอารมณ์แห่งความปีติสุขตลอดไป ขอให้ท่านผู้อ่านบทความธรรมะทั้งหมดนี้ จงเข้าถึงพระพุทธธรรมเพื่อประสบสันติสุขทุกท่าน

อาจารย์นิธิ ศิริพัฒน์

ผู้รวบรวม





บทคัดย่อ

โดย อาจารย์นิธิ ศิริพัฒน์

อำเภอลำลูกกา จังหวัดปทุมธานี เมื่อ ๑๕ มกราคม ๒๕๕๓



อ.นิธิ ศิริพัฒน์



แนวทางในการปฏิบัติธรรมนั้น คือ ความตั้งใจ หมั่นเพียร อดทน ที่จะแสวงหาความสงบของกายและใจ ไม่ให้ฟุ้งซ่าน ด้วยการคิดหาพื้นเล็อกอุบายต่าง ๆ ที่เหมาะกับจริตของตน เพื่อนำมาใช้เป็นเครื่องรู้ของจิต และเครื่องระลึกของสติ การบริกรรมภาวนา “พุทโธ” เป็นอีกอุบายหนึ่งที่นักปฏิบัติธรรมนำมาใช้ เพื่อนำพาจิตให้สงบ นิ่ง สว่างไสว ให้อารมณ์ธรรมมาประชุมพร้อมเพื่อกันเป็นสิ่งเดียว หรือองค์ฌานขึ้นเอกัคคตาจิต เป็นการเข้าสู่ภูมิสมถกรรมฐาน ซึ่งอานิสงส์ที่ได้รับคือ อุปจารสมาธิ และอัปปนาสมาธิ อย่างไรก็ตาม ผู้ปฏิบัติธรรมควรที่จะได้รับกุศลกรรมจากการปฏิบัติธรรม คือ จิตผู้รู้ ที่มีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์พร้อมรู้ ภูมิธรรม ภูมิสมาธิปัญญา หรือภูมิวิปัสสนากรรมฐาน เพื่อให้ได้สติปัญญา ดวงตาแห่งสังขารธรรม หรือวิปัสสนาญาณแห่งอริยมรรค คือ สติ สมาธิ ปัญญา นั่นเอง สภาวะธรรมที่ผ่านการพิจารณาโดยจิตผู้รู้นั้น จะกลายเป็นองค์ความรู้ใหม่ หลังจากพิจารณาตามหลักสามัญลักษณะหรือไตรลักษณ์ ได้แก่ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา คือ ความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ และความไม่ใช่อัตตาไม่ตัวตน ซึ่งอยู่ภายใต้กฎแห่งธรรมชาติที่ว่า “สิ่งใดสิ่งหนึ่งมีเกิดขึ้นเป็นธรรมดา สิ่งนั้นมีความดับไปเป็นธรรมดา” องค์ภูมิปัญญาที่เกิดขึ้นในขั้นวิปัสสนากรรมฐานนั้น จะมีมหาสติปัญญาเป็นเครื่องมือกำหนดความรู้ในการพิจารณาธรรมในเรื่องนั้น ๆ อยู่สำหรับสังขารธรรมหรือองค์ความรู้ที่เกิดขึ้นนั้น โดยทั่วไปไม่สามารถบรรยายด้วยภาษาสมมติบัญญัติได้ เนื่องจากพลวัตรของกำลังความคิดในภูมิสมาธิมีจำนวนมหาศาล ถ้าปรากฏการณ์ของสังขารธรรมสามารถอธิบายได้ด้วยภาษาสามัญทั่วไป ถือว่าไม่ใช่ “ปัญญาสมาธิ” ดังนั้น ภูมิปัญญาสมาธิจึงเปรียบเสมือนภาษาแห่งธรรมชาติที่เป็นลักษณะสากลสำหรับมวลหมู่แห่งผู้ปฏิบัติธรรม การปฏิบัติสมาธิเพื่อให้ได้หลักการของสัมมาสมาธินั้น ก็เพื่อไปสู่ความสงบแห่ง มรรค ผล นิพพาน เพื่อการดับทุกข์ โดยมีศีลข้อปฏิบัติ คือ ศีล ๕ เป็นพื้นฐานในอันดับแรก จากนั้นนำไปสู่ภูมิวิปัสสนากรรมฐาน อันพร้อมด้วย “จิตผู้รู้” และ “สติสัมปชัญญะ” ที่สมบูรณ์ในการพิจารณาสภาวธรรมที่เกิดขึ้นจริงในขณะนั้น แล้วประมวลผลออกมาเป็นภูมิปัญญา หรือสติปัญญา ด้วยดวงตาที่เห็นธรรมเพื่อนำไปเป็นเครื่องมือในการดับทุกข์ และรู้เท่าทันที่จะไม่เพิ่มการสร้างอกุศลกรรมใหม่ในปัจจุบันสำหรับบุคคลกรรมฐานหรืออรัญชกรรมฐานนั้น มีอุบายปฏิบัติ ๔ อย่าง ได้แก่ พุทธานุสติ อสุภกรรมฐาน การเจริญเมตตา และมรณสตติ กล่าวโดยสรุป พลังสมาธินั้นสามารถนำมาใช้พิจารณาแก้ไข ปัญหาในชีวิตประจำวันของคุณหรือผู้ครองเรือนได้อย่างไม่จำกัด





สารบัญ

โดย อาจารย์นิธิ ศิริพัฒน์

อำเภอลำลูกกา จังหวัดปทุมธานี เมื่อ ๑๕ มกราคม ๒๕๕๓



อ.นิธิ ศิริพัฒน์

คำนำ

สารบัญ

ประวัติพระราชสังวรญาณ

คำแนะนำในการปฏิบัติภาวนาและสมาธิ

๑. เรื่องของสมาธิ
๒. วิธีทำสมาธิตามแบบพระอาจารย์เสาร์
๓. ปราบกฏการณ์ในขณะที่ทำสมาธิ
๔. ศิล สมาธิ ปัญญา ในทางปฏิบัติ
๕. ภาพนิมิตและวิปัสสนากรรมฐาน
๖. การละกิเลสด้วย ศิล สมาธิ ปัญญา
๗. พุทธานุสสติ
๘. ทุกข์กับมหาสติ
๙. การปฏิบัติธรรมเพื่อความเป็นพุทธะ
๑๐. ศิลกับวิธีทำสมาธิ
๑๑. บริกรรมภาวนาและการกำหนดรู้
๑๒. วิธีฝึกสมาธิในชีวิตประจำวัน ตอนที่ ๑
๑๓. วิธีฝึกสมาธิในชีวิตประจำวัน ตอนที่ ๒
๑๔. อารักขกรรมฐาน

บทสรุป

ภาคผนวก

๑. พระธรรมเทศนาพระอาจารย์กิ ธิมมุตตโม
๒. สาเหตุปัจจัยที่พุทธศาสนาเสื่อม
๓. ผู้เจริญสติปัญญาตามแบบพุทธะ





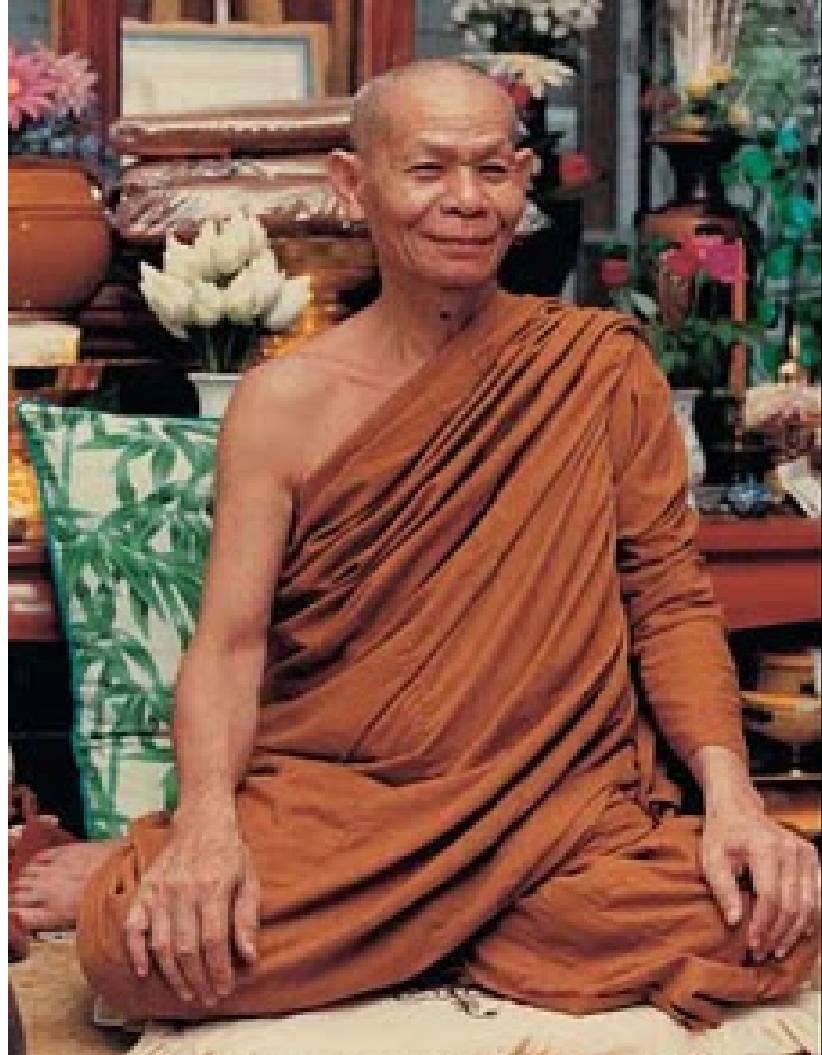
พระราชสังวรญาณ
(หลวงปู่พุทธ ฐานิโย)



พระราชสังวรญาณ
(หลวงปู่พุทธ ฐานิโย)



พระราชสังวรญาณ
(หลวงปู่พุทธ สุวานิชโย)



พระราชสังวรญาณ
(หลวงปู่พุทธ ฐานินโย)