



นิพพานธรรมสถาน

พระอาจารย์ทิจธการ อาจิตปุณฺโญ (โก้วัดน่าน้อย) ต.ร่วมจิต อ.ท่าปลา จ.อุตรดิตถ์

## การนั่งสมาธิให้ได้ฌาน 4 (ภายใน 30 นาที) 1/7

### เหตุผลที่ต้องนั่งสมาธิให้ได้ฌาน

-ฌาน คือความชำนาญๆ ในการสงบกิเลส 5 อย่าง ได้แก่ กามฉันทะ ความชอบใจทุกอย่างมีเรื่องเพศ เป็นต้น, พยาบาท ความคิดอาฆาต, ถีนมิทธะ ความหดหู่ ความขี้เกียจ, วิจิกิจฉา การความลั้งเลสงสัย

อุทัจจกุกุกจะ ความฟุ้งซ่าน รำคาญ

-ทำไมต้องมีฌาน ฌาน 1 คือการไม่รำคาญในเสียงรอบข้าง เมื่อเราทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งอยู่ หรือเรียกง่ายๆ ว่ามีสมาธิในการทำงาน แค่มิฌาน 1 ก็คือ 5 ครบเพื่อนิพพาน คิดเสมอว่าเราจะต้องตาย ไม่คิดว่าเราถูกเสมอ แค่นี้ ก็เป็นพระอรหันต์ได้แล้ว เพราะเราไม่สงสัยในการปฏิบัติ และก็ถือศีลเพื่อนิพพาน

-แต่ถ้ามีฌาน 3-4 เพิ่มขึ้น ก็จะเป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิต เพราะจะมีปัญญามากขึ้น แก้ไขปัญหาได้เร็ว อะไรเป็นสิ่งที่ถูก หรือผิดก็จะรู้เองโดยไม่ต้องไปอ่านหนังสือหรือตระเวนหาครูบาอาจารย์ให้มากมาย... สิ่งสำคัญ จะเข้าใจธรรมะได้ง่ายขึ้น (แต่ไม่ใช่ทั้งหมดนะ ถ้าเข้าใจทั้งหมดนั้นมีแต่พระพุทธเจ้า แค่อธิษฐานมากขึ้นกว่าเดิมเท่านั้น)

### วิธีนั่งสมาธิให้ได้ฌาน 4 (ภายใน 30 นาที สำหรับคนที่ฝึกใหม่เท่านั้น)

#### ก่อนนั่ง

1. อาบน้ำให้ร่างกายเย็นสบายเสียก่อน
2. รับประทานอาหารมาแล้วไม่ต่ำกว่า 1 ชม.
3. เคารพ พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ อย่างจริงใจ
4. กล่าวว่ "สิ่งใดที่ข้าพเจ้าได้ทำผิดต่อพระพุทธเจ้า พระธรรม พระอรหันต์ และผู้มีบุญคุณทั้งหลาย ทั้งในชาติปัจจุบันและอดีตชาติทุกภพ ทุกชาติ ขอให้ท่านทั้งหลายจงอโหสิกรรมให้แก่ข้าพเจ้าตราบจนเข้าสู่พระนิพพานด้วยเทอญ"
5. อธิษฐานว่ "ข้าพเจ้าขอไปนิพพานชาตินี้ ไม่ขอเกิดอีกแล้ว" (ต้องคิดจริงๆ เป็อการเกิดจริงๆ)
6. ให้พนมมือคิดในใจว่ "ขอพรหมเทพเทวดา ร่วมอนุโมทนาบุญที่ข้าพเจ้าทำในครั้งนีด้วยเทอญ"
7. สวดนะโม 3 จบ / อิติปิโส 1 จบ ก็ได้
8. อาราธนากรรมฐานว่ " ขออำนาจบารมีองค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้าสมเด็จองค์ปฐม ขอให้การนั่งกรรมฐานของข้าพเจ้าในคราวครั้งนี้ ขอให้ข้าพเจ้ามีดวงตาเห็นธรรม หลุดพ้นจากทุกข์ทั้งปวง และบรรลุมรรคผลนิพพาน โดยฉับพลันในชาติปัจจุบันการนี้ด้วยเทอญ"



นิพพานธรรมสถาน

พระอาจารย์ไพศาลกร อาจิตปัญโญ (โก้วัดน่าน้อย) ต.ร่วมจิต อ.ท่าปลา จ.อุตรดิตถ์

## การนั่งสมาธิให้ได้ฌาน 4 (ภายใน 30 นาที) 2/7

### เริ่มนั่ง

1. นั่งท่าขัดสมาธิ หายใจเข้าทางจมูกลึกๆ ให้ท้องป่อง และค่อยๆ หายใจออกทางปากให้ท้องแฟบ ประมาณ 3 ครั้ง เพื่อไล่ลมหายใจออกจากร่างกาย (สำหรับบุคคลที่ นั่งแล้วถอนหายใจบ่อย)
2. หายใจเข้าพุท หายใจ ออกโร (ภาวนาตามที่ถนัดก็ได้), หรือพุทพุทโรในใจ ไม่ต้องดูลมหายใจก็ได้
3. นึกถึงพระพุทธรูปองค์ที่ชอบ ว่าลอยอยู่ข้างหน้า แล้วจินตนาการว่าเป็นสีใสเหมือนแก้ว และมีแสงดวงขาวอยู่ที่อกพระองค์มาที่หน้าเรา ถ้านึกไม่ออกให้ลืมตามองพระพุทธรูปก่อน
4. \*นั่งตัวให้ตรง แต่อย่าเกร็ง / เมื่อนั่งแล้วรู้สึกตัวเอนไปหน้าหรือหลังก็ตาม ให้ปล่อยเอนไปอย่าดึงตัวกลับ/ ถ้าน้ำลายจะไหล หรือจะผายลม , เรอ, ท้องร้อง ก็ปล่อยให้ผายลม, เรอ, ท้องร้องไป อย่าฝืนเด็ดขาด ห้ามขยับทุกส่วนของร่างกายเด็ดขาด (แนะนำนั่งที่บ้านหรือที่ไม่มีคน เพราะคนข้างๆ จะคิดว่าเราไม่มีมารยาท ถ้าเรากันผายลม หรือดื่มน้ำลายไม่ให้ไหล เป็นกิเลส เพราะอาย หรือเรียกว่ามาลองก็ได้ ว่าเราจะอายหรือกลัวทำนั่งไม่สวย สมาธิก็จะหลุด) ลักพักจะเข้าฌาน 1
5. (อาการของ ฌาน 1) เราก็คงไม่รำคาญเสียงรอบข้าง ลืมเมื่อย หรือ ลืมยุกกั๊ด ไม่รู้สึกปวดขา
6. (อาการของ ฌาน 2) คือสัมผัสของทิพย์ เช่น รู้สึกว่ามีอะไรมาลูบหน้าลูบตัว, มีเสียงคนเดินรอบตัว, เห็นภาพอดีตหรืออนาคตบ้างแว็บๆ, เหมือนมีมดมาต่ายหน้า, เหมือนมีตัวอะไรมาเลียที่ตัวเรา, เห็นภาพฤาษี หรือพระห่มผ้าเหลืองมาสอนเดรัจฉานวิชาบ้าง(วิชาที่ขวางพระนิพพาน), ได้ยินเสียงเหมือนมีใครมาคุยกันข้างๆ, เห็นภาพคนที่ไม่รู้จัก, เห็นเลขหวย, ได้กลิ่นของทิพย์เหม็นบ้างหอมบ้าง (จะเกิดอาการอย่างใดอย่างหนึ่ง หรือ 2 อย่าง เท่านั้น) เป็นต้น...แต่อย่าสนใจ(นอกจากภาพพระที่เรานึก)...\*แต่ถ้าเป็นภาพพระพุทธรูปองค์อื่น หรือพระพุทธรูปเจ้าเสด็จมา ให้จินตนาการว่าไปกราบที่เท้าท่าน 3 ครั้ง, หรือถ้าเห็นแสง คล้ายไฟฉายส่องมาที่หน้า ให้รวบรวมกำลังใจว่า "ถ้าตายตอนนี้ขอไปนิพพาน" และอธิษฐานในใจว่า "ขอไปอยู่ต่อหน้าพระพุทธรูปเจ้าสมเด็จองค์ปฐม ด้วยเถิด"...เมื่อเราไปปรากฏต่อพระพักตร์(ต่อหน้า)ของพระองค์แล้ว ให้ทูลถามว่า "ข้าพเจ้าอยากไปนิพพานชาตินี้ควรทำเช่นไรพระพุทธเจ้าข้า"...และท่านจะตอบเป็นเสียง โดยไม่อ้าปาก...และให้เราปฏิบัติตามที่ท่านบอกตลอดชีวิต...แต่ถ้าไม่เห็นตามนี้ ก็ไม่เป็นไร ลักวันจะเห็นเอง
7. (อาการของ ฌาน 3) คือทรมานร่างกาย (อันเกิดจากกรรมที่เคยทำไว้) เช่น เมื่อภาพอย่างอื่นที่ไม่ใช่พระ หายไป จะเริ่มปวดหัวเข่าทั้งสองข้างอย่างรุนแรง, มีไอร้อนขึ้นตามตัว, หงุดหงิด, เป็นเหน็บเป็นตะคิว, ปวดหลัง, ปวดท้อง, เจ็บคอ, จี๊ดที่หัวใจ, หายใจไม่ค่อยออก, หนักไหล่ เป็นต้น



นิพพานธรรมสถาน

พระอาจารย์ไพศาลกร อาจิตปัญโญ (ใกล้วัดน่าน้อย) ต.ร่วมจิต อ.ท่าปลา จ.อุตรดิตถ์

## การนั่งสมาธิให้ได้ฌาน 4 (ภายใน 30 นาที) 3/7

(จะเกิดอาการอย่างใดอย่างหนึ่ง หรือ 2 อย่าง เท่านั้น)...\*อย่าขยับร่างกายหรือสนใจอาการปวด เดี๋ยวจะปวดแค่ประมาณ 3-5 นาทีเท่านั้น จนถึงสะดือก็จะหายปวดเอง

8. (อาการของ ฌาน 4) คือเมื่อหายปวด(ทรมานร่างกาย)แล้ว จะรู้สึกโล่งสบายเหมือนไม่มีตัวตน คำภาวนาพุทโธหายไป,เสียงรอบข้างหาย หูดับ, เห็นแต่ความว่างเปล่า เหมือนหมอกขาว หรือเทา ลอยอยู่ ให้คงอารมณ์นี้ ไว้สักพัก ประมาณ 5-10 นาที ในครั้งแรกๆเท่านั้น เพื่อให้รู้อารมณ์ของ ฌาน 4 ว่าเป็นเช่นไร...แต่เมื่อนั่งเข้าฌาน 4 ได้ ในครั้งต่อไป หลังจากหูดับไม่ได้ยินเสียง เราจะไป อยู่สถานที่ๆ ไตที่หนึ่งคล้ายความฝัน เราจะปล่อยไปตามเรื่องราวที่เห็นก็ได้ (\*แต่ทางที่ดีคือ ให้รวบรวมกำลังใจว่า "ถ้าตายตอนนี้ขอไปนิพพาน" และอธิษฐานในใจว่า "ขอไปอยู่ต่อหน้า พระพุทธเจ้าสมเด็จพระองค์ปฐมด้วยเถิด"...เมื่อเราไปปรากฏต่อพระพักตร์(ต่อหน้า)ของพระองค์แล้ว ให้ทูลถามว่า "ข้าพเจ้าอยากไปนิพพานชาตินี้ควรทำเช่นไรพระพุทธเจ้าข้า"...และท่านจะตอบเป็น เสียง โดยไม่อ้าพระโอษฐ์...และให้เรา ปฏิบัติตามที่ท่านบอกตลอดชีวิต...แต่ถ้าไม่เห็นตามนี้ ก็ไม่ เป็นไร สักวันจะเห็นเอง...(หรือให้พิจารณาวิปัสสนาญาณ 9 ในฌาน 4 ได้เลย)
9. เมื่ออยู่กับภาพในภวังค์คล้ายฝัน,หรือเจอพระพุทธรองค์เรียบร้อยแล้ว ให้ตั้งคำภาวนาพุทโธกลับมา และนึกถึงภาพพระพุทธรูปกลับมาตามเดิม
- 10.(ถอนสมาธิ) ค่อยๆ หายใจเข้า - ออกให้เป็นปกติ ค่อยๆ ขยับนิ้วมือ เท้า และค่อยๆ ลืมตาถอนสมาธิ ค่อยๆ ขยับตัว (อย่าถอนพรวดพราดเร็วเกินไป จะทำให้กลายเป็นคนเชื่องช้า เบร่อๆ เพราะกาย ละเอียดย และกายหยาบกระทบกันเร็วเกินไป )
- 11.เมื่อนั่งเสร็จแล้วแผ่เมตตาว่า "ขออำนาจบารมีองค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้าสมเด็จพระองค์ปฐม บุญใดที่ ข้าพเจ้าได้ทำแล้วในชาติปัจจุบัน และอดีตชาติที่สำเร็จแล้วแก่ข้าพเจ้าขอจงสำเร็จแก่พรหม เทพ เทวดา ยักษ์ กุมภัณฑ์ คนธรรพ์ นาค ดวงจิต ดวงวิญญาณทั้งหลายที่รู้จักก็ดี ไม่รู้จักก็ดี ญาติสนิท มิตรสหาย เจ้ากรรมนายเวรและศัตรูทั้งหลาย ทั้งในชาติปัจจุบัน และอดีตชาติ ทุกภพ ทุกชาติ ใน หลวงพระราชินี พระเทพ และพระราชวงศ์ทุกๆพระองค์ ท้าวสักกะ ท้าวจตุโลกบาล ท่านพญายม- ราช นายนิรยะบาลทั้งหลาย เจ้าแม่ธรณี เจ้าแม่คงคา เจ้าแม่โพสพ พระเพลิงพระพราย เจ้าของที่ เจ้าที่เจ้าทางทั้งหลาย (ตอนนี้ถึงหน้าพ่อแม่ และบุคคลที่อยากแผ่ให้ จะเอ่ยชื่อก็ได้) ขอให้ท่าน ทั้งหลายจงหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวง และบรรลุมรรคผลนิพพานโดยฉับพลันด้วยเทอญ"
12. กราบพระ 3 ครั้ง จบ...



นิพพานธรรมสถาน

พระอาจารย์ทิจดากร อาจิตปุณฺโญ (โก้วัดน่าน้อย) ต.ร่วมจิต อ.ท่าปลา จ.อุตรดิตถ์

## การนั่งสมาธิให้ได้มาน 4 (ภายใน 30 นาที) 4/7

### หมายเหตุ

1. ระหว่างนั่งห้ามขยับตัวเด็ดขาด (ถ้าปวดท้องมากก็ถอนสมาธิ แล้วไปเข้าห้องน้ำ) ถ้าคอแห้ง ก็ค่อยๆ เกินน้ำลายได้
  2. ถ้านั่งกัน 2 คนขึ้นไป เมื่อมีคนถอนสมาธิก่อน ก็อย่าคุย หรือส่งเสียงดัง
  3. ถ้าใครรู้ว่าตัวเองระหว่างนั่งตัวเอนไปหน้าหรือหลัง ครั้งต่อไปให้นึกภาพพระไว้ที่หัวใจ หรือตรงกลางอก ตัวจะไม่เอนอีก
  4. ถ้าใครสมาธิสั้น ให้นั่งครั้งละ 5 นาที ก่อน (เพราะจะเครียด) และค่อยๆ ขยับขึ้นไป เป็นครึ่งชั่วโมง
  5. ถ้าใครปฏิบัติตามนี้แล้วอึดอัด เบื่อหน่าย ก็อย่าฝืน ให้ไปปฏิบัติตามครูบาอาจารย์ท่านอื่น ( เพราะ ความประพฤติอาจจะไม่ตรงกัน เป็นเรื่องธรรมดา อย่าเครียด )
  6. การแผ่เมตตา จะตัดถอนลงก็ได้ แต่ต้องมีพรหม เทวดา ท่านพยายมราช (เพราะการนั่งจะได้มีอุปสรรคน้อยลง)
  8. ที่ดอกจันไว้ เป็นสิ่งสำคัญ อาจจะไม่มี ที่สำนักอื่นทำ
  9. ทั้งหมดนี้เป็นวิธีของผู้ไม่เคยนั่งได้มานานมาก่อนเท่านั้น เมื่อเข้ามาน 4 เป็นประจำแล้ว จะนั่งท่าไหนก็ได้ สวดมนต์อยู่ก็เข้าได้ จะไม่ผ่านมาน 2 และ 3 ไป 4 เลย จบ....
- \*\*\*สิ่งสำคัญที่สุดก่อนทำสมาธิและหลังทำสมาธิ\*\*\* ต้องมีศีล 5 กำกับไว้ ถ้าเราได้มานเป็นประจำแล้วจะไม่เสื่อม และความรู้ที่ได้จากมานจะเป็นสัมมาทิฏฐิ คือเป็นความเห็นชอบ แต่ถ้าไม่มีศีล 5 ได้มานแล้ว จะเป็นมิจฉาทิฏฐิ คือความเห็นผิด เช่น บอกไข่มวย, บ้าอดีตชาติ, นึกว่าตัวเองบรรลุเป็นอรหันต์เป็นพระพุทธเจ้าบ้าง---เพราะภาพในสมาธินั้นมีจริง แต่ไม่ใช่เรื่องจริงทั้งหมด---ปัญญาที่จะมาตัดสินว่าอะไรจริงไม่จริงนั้น เกิดจากศีลบวกสมาธิ เพราะฉะนั้น พระพุทธองค์จึงตรัสว่า การปฏิบัตินั้น ต้องมีศีล สมาธิ ปัญญา เรียงไว้ถูกต้องแล้ว (ไม่ต้องไปเรียงใหม่)



นิพพานธรรมสถาน

พระอาจารย์พิชิตกร อัจฉิตบุญโญ (ใกล้วัดน่าน้อย) ต.ร่วมจิต อ.ท่าปลา จ.อุตรดิตถ์

## การนั่งสมาธิให้ได้มาน 4 (ภายใน 30 นาที) 5/7

### ปัญหาและสาเหตุที่พบบ่อยในการนั่งสมาธิ

#### 1. ปัญหาเกี่ยวกับการนึกภาพพระ ตอนทำสมาธิ

1.1. นึกไม่ออก ไม่เห็นภาพพระ...เกิดจากศีล 5 ขาดโดยเจตนา, เครื่องเคียดกับการปฏิบัติมาก

เกินไป, ยังไม่ลาพุทธภูมิ, ยังไม่ได้ปรารณานิพพานชาตินี้แบบจริงจัง...สาเหตุอย่างใดอย่างหนึ่ง

1.2. เห็นภาพพระ แต่ไม่เต็มองค์...เกิดจากศีล 5 ขาดโดยเจตนา แต่ไม่มาก, ยังไม่ได้ปรารณา

นิพพานชาตินี้แบบจริงจัง, ยังคิดว่าการเกิดมีความสุขอยู่ในใจ...สาเหตุอย่างใดอย่างหนึ่ง

1.3. เห็นภาพพระเต็มองค์แต่ไม่ชัด...เกิดจาก ยังห่างกับชีวิตในปัจจุบันอยู่ หรือยังกลัวตายอยู่

ให้รวบรวมกำลังใจ และคิดว่า "ถ้าตายตอนนี้ขอไปนิพพาน"...ภาพจะชัดขึ้น

แต่ภาพชัดได้เต็มที่ไม่เกิน 70%, ถ้าชัดเกิน 70% ต้องเป็นพระอรหันต์,

แต่ถ้าชัด 100% ต้องเป็นพระพุทธเจ้าเท่านั้น

#### 2. ระหว่างนั่งคล้ายหลับ แต่ไม่รู้ว่าหลับจริงหรือไม่

2.1. ถ้าตัวโยกไปมา หรือหงายหลังหลับ, คอว่าหน้าหลับและองค์ภาวนา (เช่นพุทโธ) หายไป ภาพพระ

ที่นึกไว้หายไป แต่รู้สึกสบาย...เมื่อถอนสมาธิแล้ว เวลาผ่านไปเร็วมาก เพราะตอนที่นั่งเหมือน

หลับนั้นคิดว่าแค่ไม่กี่นาที และไม่รู้สึกง่วง...อาการนี้คือมาน 4 ครั้งกำลัง ที่ยังไม่ใช้มาน 4 เต็ม

เพราะยังไปติดความสุขระหว่างที่รู้สึกว่าจะหลับอยู่ และยังได้ยินเสียงภายนอกแบบขาดๆ หายๆ

อยู่...เพราะอาการของมาน 4 เต็มกำลังคือ หูดับ ไม่ได้ยินเสียงภายนอก และเหมือนอยู่ในภวังค์

เห็นเป็นเหมือนหมอกสีขาวบ้าง เทาๆบ้างในครั้งแรกๆ...ถ้าเข้ามาน 4 บ่อยๆเข้า จะเห็นเหมือน

ภาพความฝันเป็นเรื่องเป็นราว และองค์ภาวนาหายไป ถ้าไม่กำหนดแต่แรกว่าจะถอนสมาธิ

ตอนกึ่งนาทีก็ชั่วโมง อาจจะนั่งไปนานครึ่งวัน หรือหลายชั่วโมงได้

...แก้ตัวเอนไปมา หรือหงายหน้าบ้าง หลังบ้าง โดยครั้งต่อไปให้นึกภาพพระไว้ที่อกหรือตรง

หัวใจ ภาวนาตามเดิมที่ถนัด เช่น พุทโธ หรือ นิพพาน...ตัวก็จะไม่เอนไปมาอีก

...แก้ไม่ให้คาที่มาน 4 ครั้งกำลัง คือ อย่าไปติดความสุข ที่ยังเป็นมาน 3 อยู่ โดยการให้นึกว่า

"ถ้าตายตอนนี้ ขอไปพระนิพพาน" และขอพบพระพุทธเจ้าสมเด็จพระองค์ปฐม เพื่อไปทูลถามว่า

ข้าพเจ้าอยากนิพพานชาตินี้ควรทำเช่นไร ตามที่เคยกล่าวมาแล้ว...ก็จะเข้ามาน 4 เต็มกำลังได้



นิพพานธรรมสถาน

พระอาจารย์พิชิตกร อาจิตปุณฺโญ (โก้วัดน่าน้อย) ต.ร่วมจิต อ.ท่าปลา จ.อุตรดิตถ์

## การนั่งสมาธิให้ได้มาน 4 (ภายใน 30 นาที) 6/7

- 2.2. ถ้าตัวโยกไปมา หรือหงายหลังหลับ, คิ้วหน้าหลับและองค์ภาวนา (เช่นพุทโธ) หายไป ภาพพระที่นึกไว้หายไป ไม่รู้สึกตัวบ้าง...เมื่อถอนสมาธิมีอาการตาแดง และยังรู้สึกง่วงอยู่...อาการนี้เรียกว่า หลับ ไม่ได้มาน...แก้โดยการไปนอน ถ้ารู้ว่าวันไหนเพลียมากก็ไม่ต้องนั่ง
3. ภาพที่เห็นไม่รู้ว่าเป็นภาพจากฝัน, อุปทาน หรือภาพจากมาน
  - 3.1. ภาพที่แว็บไป แว็บมา หรือเป็นเรื่องราว...ถ้าถอนสมาธิแล้ว จำได้ นำมาเล่าใหม่ก็ครั้งก็ผ่านไปก็จำได้...แปลว่าภาพนั้นเกิดจากมาน
  - 3.2. ภาพที่แว็บไป แว็บมา หรือเป็นเรื่องราว...ถ้าถอนสมาธิแล้ว จำไม่ได้ นำมาเล่าซ้ำไม่ได้ หรือจำได้นิดหน่อย แต่เล่าซ้ำไม่ได้ ยิ่งถ้าผ่านไปหลายเดือน ก็จำไม่ได้เลย...แปลว่าภาพนั้นเกิดจากฝัน เพราะนั่งหลับ

อุปสรรคทั้งหลาย หลากๆรูปแบบ ที่เกิดขึ้นระหว่างการปฏิบัติ มีสาเหตุดังต่อไปนี้

1. ไม่เคารพพระพุทธรูป พระธรรม พระสงฆ์ ครูบาอาจารย์ (ที่สอนเรื่องนิพพาน) และพ่อแม่อย่างจริงจัง...แก้ไขโดย กล่าวคำขอขมาพระรัตนตรัย, และซื้อพวงมาลัยไปขอขมากราบเท้าพ่อแม่ และสารภาพผิดว่าทำอะไรไม่ดีกับท่านไว้บ้าง
  2. ไม่มีเป้าหมายในการปฏิบัติ หรือเป้าหมายไม่แน่นอน (เป้าหมายของการปฏิบัติธรรม คือ นิพพานชาตินี้เท่านั้น)  
...แก้ไขโดย ให้อธิษฐานขอนิพพานชาตินี้...อธิษฐานบารมี ถึงจะเต็ม เป็นอธิษฐานปรมัตถบารมี
  3. ก่อนจะทำบุญอะไรก็ดี ไม่ว่าจะให้ทาน หรือทำสมาธิ ไม่อธิษฐานให้พรหม เทพ เทวดา ร่วมโมทนาบุญ และเมื่อทำบุญเสร็จ ก็ไม่แผ่เมตตาให้ พรหม เทพ เทวดา และเจ้ากรรมนายเวรอย่างจริงจัง  
...แก้ไขโดย ก่อนจะทำบุญอะไร เช่น ให้ทาน, ทำสมาธิ ให้อธิษฐาน ให้พรหม เทพ เทวดา ร่วมโมทนาบุญ และเมื่อทำบุญเสร็จ ก็ต้องแผ่เมตตาให้ พรหม เทพ เทวดา และเจ้ากรรมนายเวรอย่างจริงจัง
  4. ไม่เชื่อมั่นครูบาอาจารย์ของตน หรือมีครูบาอาจารย์หลายคน จนสับสน  
...แก้ไขโดย การมีครูบาอาจารย์นั้นมีหลายคนได้ แต่ต้องมั่นคงและเชื่อมั่นองค์ใดองค์หนึ่งเท่านั้น และปฏิบัติตามที่ท่านสอนให้เต็ม 100%
  5. ผิดศีล 5 ทุกวัน โดยเจตนา...แก้ไขโดย ต้องถือศีล 5 ขึ้นไป ทุกวัน
- \*\*\*ทั้งหมดนี้ เป็นต้นเหตุของอุปสรรคที่เกิดขึ้น ในระหว่างการปฏิบัติ แม้ทำผิดเพียงข้อใดข้อหนึ่ง การปฏิบัติก็จะไม่ส่งผลดีนัก จะให้ผลไม่ดีมากกว่า คือ จะแก่งในเรื่องชั่วๆ โกงแก่ง ... เช่น เทวทัต เป็นต้น



นิพพานธรรมสถาน

พระอาจารย์ทิจดากร อาจิตปัญโญ (ใกล้วัดน่าน้อย) ต.ร่วมจิต อ.ท่าปลา จ.อุตรดิตถ์

## การนั่งสมาธิให้ได้ฌาน 4 (ภายใน 30 นาที) 7/7

### ข้อแนะนำเพิ่มเติม

1. สิ่งสำคัญที่สุดก่อนทำสมาธิและหลังทำสมาธิ ต้องมีศีล 5 กำกับไว้ ถ้าเราได้ฌานเป็นประจำแล้วจะไม่เสื่อม และความรู้ที่ได้จากฌาน จะเป็นสัมมาทิฏฐิ คือเป็นความเห็นชอบ แต่ถ้าไม่มีศีล 5 ได้ฌานแล้ว จะเป็นมิจฉาทิฏฐิ คือความเห็นผิด เช่น บอกไข่มหาย, บ้าอดีตชาติ, นึกว่าตัวเองบรรลุเป็นอรหันต์เป็นพระพุทธเจ้าบ้าง...เพราะภาพในสมาธินั้นมีจริง แต่ไม่ใช่เรื่องจริงทั้งหมด...ปัญญาที่จะมาตัดสิน ว่าอะไรจริงไม่จริงนั้น เกิดจากศีลบวกสมาธิ เพราะฉะนั้น พระพุทธองค์จึงตรัสว่า การปฏิบัตินั้น ต้องมีศีล สมาธิ ปัญญา เรียงไว้ถูกต้องแล้ว (ไม่ต้องไปเรียงใหม่)
  2. คนที่ต้องการนิพพานชาตินี้ ต้องเคารพ พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ อย่างจริงจัง โดยเฉพาะครูบาอาจารย์ที่สอนเราเรื่องนิพพาน ห้ามปรามาสเด็ดขาด ถ้าสงสัยอะไรเกี่ยวกับครูบาอาจารย์ก็ให้ถามตรงๆอย่าคิดไปเอง  
...และถ้าปฏิบัติไปแล้วไม่ได้ผลที่เราพอใจ หรือไม่ชอบแนวปฏิบัติ ก็สามารถเลิกปฏิบัติ  
...และไปปฏิบัติตามแนวของครูบาอาจารย์ที่เราชอบก็ได้ ไม่ผิดอะไร เป็นเรื่องธรรมดา เพราะอาจไม่เคยร่วมบุญกันมาก่อน และการปฏิบัติก็มีหลายสายหลายแนว
- \*\*\*จุดมุ่งหมายในการเข้าฌาน 4 คืออยากให้ทุกคน ได้ฟังคำสอนจากพระองค์โดยตรง ที่เป็นจิตของบุคคลนั้นๆ โดยตรง เพราะพระพุทธเจ้าเท่านั้นที่จะบอก การปฏิบัติที่ถูกจริต ตรงกับคนนั้นๆได้ 100% เพื่อให้บรรลุไวขึ้น ไม่ต้องเสียเวลา ไปปฏิบัติแบบต่างๆ เพราะไม่รู้ว่าตัวเองต้องปฏิบัติแบบไหน...\*\*\*