คู่มือมนุษย์ ฉบับอ่านง่าย เข้าใจง่าย ๖

ธรรมะเพื่อการพัฒนาตน
สู่ความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์

สมาธิและวิปัสสนา

การรู้แจ้งตามธรรมชาติ

ฉบับ อ่านง่าย เข้าใจง่าย

พุทธทาส อินทปัญโญ

พิมพ์ 4 สี CMYK ทั้งเล่ม

อ่านสิบรอบ คิดสิบหน ฝึกฝนปัญญา ฉลาดใช้ เฉลียวคิด ชีวิตมีสติ สนุก สุข สงบ เย็น

คู่มือมนุษย์ ๒

ฉบับอ่านง่าย เข้าใจง่าย

เรื่อง

สมาธิ และ วิปัสสนา ตามธรรมชาติ

(การทำให้รู้สึกตัวตามวิธีธรรมชาติ)

พุทธทาสภิกขุ.

Dhamma Guide : D.G. ณัฐพันธ์ ปิ่นทวีเกียรติ
ออกแบบปก : อนุชิต ดำของเมือง
ภาพประกอบ : สมควร กองศิลา
บรรณาธิการอำนวยการ : ศักดิ์สิทธิ์ พันธุ์ลัดย์
บรรณาธิการศิลปะ : อนุชิต ดำของเมือง
รูปเล่ม/จัดอาร์ต : วันดี ตาบเที่ยงตรง

ระดมธรรม
นำสันติสุข

"ขอให้คิดดูเถิด
โลกปัจจุบันนี้กำลังเป็นอย่างไร
ถ้าเห็นว่าโลกกำลังเปลี่ยนไปสู่ความวินาศแล้ว
เราก็จะต้องนึกกันถึงการแก้ไข ถ้ามันเดินไปผิด เราก็ต้องถอยหลังมาหาความถูก ยิ่งเดินไปมันก็ยิ่งผิดมากไป หรือจะออกข้างๆ คูๆ มันก็คงจะไม่ถูกได้ ถ้าเมื่อสมัยโบราณแต่กาลก่อนมันถูก คือมันไม่มีเหตุการณ์เลวทรามอย่างนี้ ก็จำเป็นอยู่เอง ที่จะต้องถอยหลังเข้าคลองไปหาความถูกนั้น

เดี๋ยวนี้มันมีความแปลกแปลน ในการมีธรรมะของแต่ละคน ทีนี้เราก็จะระดมธรรมนี้ ก็เพื่อโลกปัจจุบันนี้ อย่าได้เลวต่อไปอีก เพราะมันแสนมากพอแล้ว ย้อนกลับมาหาความปลอดภัย เพื่อจะได้เป็นโลกที่อยู่ในรูปแบบที่สมบูรณ์ ที่พึงปรารถนา เรียกว่าเป็นโลกที่มันมีความสะอาด มีความสว่าง มีความสงบ อยู่ในจิตใจของมนุษย์ตามสมควร ถ้าคนแต่ละคนมีความสะอาด สว่าง สงบ สามอย่างนี้อยู่ในจิตใจแล้ว โลกนี้ก็เป็นโลกแห่งความสะอาด สว่าง สงบ โดยไม่ต้องสงสัย เราอยากจะมีโลกในรูปแบบที่น่าชื่นใจ น่าปรารถนา เราจึงต้องมีการแก้ไข"

พุทธทาส จักอยู่ไป ไม่มีตาย

ชาตกาล ๒๗ พ.ค. ๒๔๔๙
มรณกาล ๘ ก.ค. ๒๕๓๖

คำนำสำนักพิมพ์

ธรรมบรรยายชุด **"คู่มือมนุษย์"** ของพระเดชพระคุณพระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาส อินฺทปญฺโญ) หรือหลวงปู่พุทธทาสภิกขุ แห่งสวนโมกขพลาราม อำเภอไชยา จังหวัดสุราษฎร์ธานี เป็นหนึ่งในผลงานซึ่งถือว่าเป็นเพชรน้ำเอกที่ได้รับการยอมรับและเป็นที่นิยมชมชอบจากชาวพุทธอย่างกว้างขวางจนมีการนำไปแปลเป็นภาษาต่างๆ ในหลายประเทศ ทั้งนี้ก็เพราะหลวงปู่พุทธทาสภิกขุได้บรรยายเรื่องสำคัญที่สุดที่มนุษย์ทุกคนควรจะต้องรู้ และควรจะต้องปฏิบัติตามให้จงได้ เพื่อความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์แบบอย่างแท้จริง

ธรรมบรรยายชุดนี้ หลวงปู่พุทธทาสได้บรรยายอบรมผู้ที่จะรับการโปรดเกล้าฯ เป็นตุลาการ รุ่นปี ๒๔๙๙ ณ ห้องบรรยายของเนติบัณฑิตยสภา ระหว่างวันที่ ๒-๒๒ พฤษภาคม ๒๔๙๙ รวมทั้งหมด ๑๐ ครั้ง ๑๐ หัวเรื่อง ดังนี้

ครั้งที่ ๑ : ใจความสำคัญของพุทธศาสนา
(พุทธศาสนามุ่งชี้อะไรเป็นอะไร) (๒ พ.ค. ๒๔๙๙)
ครั้งที่ ๒ : ไตรลักษณ์ (ลักษณะสามัญของสิ่งทั้งปวง) (๔ พ.ค. ๒๔๙๙)
ครั้งที่ ๓ : อุปาทาน ๔ (อำนาจของความยึดติด) (๗ พ.ค. ๒๔๙๙)
ครั้งที่ ๔ : ไตรสิกขา (ขั้นของการปฏิบัติศาสนา) (๘ พ.ค. ๒๔๙๙)
ครั้งที่ ๕ : เบญจขันธ์ (คนเราติดอะไร) (๙ พ.ค. ๒๔๙๙)
ครั้งที่ ๖ : สมาธิและวิปัสสนาตามธรรมชาติ
(การทำให้รู้แจ้งตามวิธีธรรมชาติ) (๑๑ พ.ค. ๒๔๙๙)

ครั้งที่ ๗ : สมาธิและวิปัสสนาตามหลักวิชาในรูปเทคนิค (การทำให้รู้แจ้งตามหลักวิชา) (๑๔ พ.ค. ๒๔๘๙)

ครั้งที่ ๘ : อริยบุคคลกับการละกิเลส (สำดับแห่งความหลุดพ้นจากโลก) (๑๗ พ.ค. ๒๔๘๙)

ครั้งที่ ๙ : พุทธศาสนากับคนทั่วไป (พุทธศาสนาสอนศิลปะการเป็นคน) (๑๗ พ.ค. ๒๔๘๙)

ครั้งที่ ๑๐ : ตุลาการตามอุดมคติแห่งพระพุทธศาสนา (ภาคสรุปความ) (๒๒ พ.ค. ๒๔๘๙)

ด้วยทาง **สำนักพิมพ์เลี่ยงเชียง เพียรเพื่อพุทธศาสน์** ได้เล็งเห็นคุณค่าและประโยชน์สุขที่ผู้อ่านจะพึงได้รับ จึงได้นำธรรมบรรยายชุด **"คู่มือมนุษย์"** ทั้ง ๑๐ หัวเรื่องมาจัดพิมพ์ใหม่ โดยจัดแยกเป็น ๑๐ เล่ม ตามหัวข้อ เน้นให้เป็นฉบับที่อ่านง่าย เข้าใจง่าย เพื่อความสะดวกในการศึกษาแก่ผู้อ่าน โดยได้เพิ่มภาพประกอบพร้อมคำการ์ตูน ชูคำเด่น เน้นข้อความ ตั้งหัวข้อใหญ่ หัวข้อย่อย แบ่งวรรคตอน ขอยย่อหน้าใหม่ ใส่สีสัน เสริมธรรมให้ผู้อ่านอ่านได้เข้าใจง่ายยิ่งขึ้น เมื่ออ่านไปทีละเล่ม ทีละหัวเรื่องแล้ว จะทำให้เราเข้าใจหลักธรรมคำสั่งสอนและหลักปฏิบัติที่ถูกต้องทางพุทธศาสนาเพิ่มมากขึ้น

หนังสือ **"คู่มือมนุษย์ ฉบับอ่านง่าย เข้าใจง่าย เรื่อง สมาธิและวิปัสสนาตามธรรมชาติ (การทำให้รู้แจ้งตามวิธีธรรมชาติ)"** เล่มนี้จัดเป็นธรรมบรรยายสำดับที่ ๖ มีเนื้อหาสาระสำคัญที่มุ่งเน้นให้ผู้อ่านได้เห็นชัดว่า สมาธิตามธรรมชาตินั้นมีอยู่ในทุกคนแล้ว แม้ไม่เคยฝึกการปฏิบัติสมาธิในรูปแบบมาก่อน สมาธิตามธรรมชาตินี้เอง สามารถนำมาใช้ในการเจริญวิปัสสนา โดยการมองเห็นตามความเป็นจริง คือ เห็นแจ้ง

"พระไตรลักษณ์" อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ในกายใจ จนสามารถเพิกถอน กิเลส ตัณหา อุปาทาน ความยึดมั่นถือมั่นที่ทำให้เกิดความทุกข์ จนกระทั่งเข้าถึงซึ่งพระนิพพานอันเป็นบรมสุข

ดังคำกล่าวของหลวงปู่พุทธทาสภิกขุที่ว่า...

"สมาธิ และ วิปัสสนาตามธรรมชาติ
ที่ทำให้บุคคลบรรลุมรรคผลกันได้
ในที่เฉพาะพระพักตร์พระผู้มีพระภาคตรงที่นั่งฟังนั่นเอง
เป็นวิธีที่เหมาะสำหรับบุคคลทุกคน
ตั้งอาศัยอยู่บนรากฐานแห่งการพิจารณาความจริงในข้อที่ว่า
'ไม่มีอะไรที่น่าเอา น่าเป็น' อยู่เป็นประจำทุกวัน"

ดังนั้น จึงหวังเป็นอย่างยิ่งว่า หนังสือเล่มนี้จะเป็นคู่มือช่วยชี้ทางให้เราทุกคนได้พบเจอแสงสว่างแห่งชีวิต เพื่อมุ่งสู่เส้นทางแห่งการดับทุกข์อย่างสิ้นเชิง สมกับที่ได้เกิดมาเป็นมนุษย์ในที่สุด

ขออนุโมทนา
สำนักพิมพ์เลี่ยงเชียง เพียรเพื่อพุทธศาสน์

โปรดใช้เล่มนี้ให้คุ้มสุดคุ้ม & อ่านแล้ว -> แบ่งกันอ่านหลายท่านนะจ๊ะ
อ่านสิบรอบ จะคิดสมองคิดสิบคน ฝึกฝนปัญญา พัฒนาการประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน
จิตมีศีลสมปัญญา รู้เท่าทันสรรพสิ่ง ฉลาดใช้ เฉลียวคิด ชีวิตมีสุข สุข สงบ เย็น เอกเล่มพระนิพพาน
สำนักพิมพ์เลี่ยงเชียง เพียรเพื่อพุทธศาสน์ ปรารถนาให้ทุกครอบครัวมีความสุข

กราบนมัสการและกราบสวัสดี
ผู้มีบุญทุกท่าน

"มนุษย์จำต้องมี **'คู่มือมนุษย์'** ด้วยหรือ ??"

หลายๆ ท่านอาจจะเกิดความสงสัยขึ้นมาในใจ เมื่อได้เห็นหนังสือชื่อแปลกๆ เล่มนี้นะครับ

"เอ๊ะ !! แล้ว มนุษย์ คืออะไร ??"

"แล้วเราเป็น มนุษย์ หรือเปล่า ??"

"เราไม่ใช่ มนุษย์ หรือ ??"

"คนคือมนุษย์ ?? มนุษย์ก็คือคนนี่ ??"

หากคุณเข้าใจง่ายๆ แบบนี้แล้วล่ะก็...

"หนังสือคู่มือมนุษย์" ของท่านพุทธทาสภิกขุ

ฉบับอ่านง่าย เข้าใจง่าย

โดย **สำนักพิมพ์เลี่ยงเชียง เพียรเพื่อพุทธศาสน์**

ที่คุณถืออยู่ในมือเล่มนี้จะทำให้คุณได้รับความกระจ่างชัดมากขึ้นเรื่อยๆ จนคุณต้องอุทานออกมาว่า...

"เราต้องกลับไปเป็น มนุษย์ ให้ได้ !!" ในที่สุด

สารบัญ

สมาธิตามธรรมชาติเกิดขึ้นเป็นลำดับ
เริ่มต้นจาก “ปราโมทย์และปีติ” ๑๘

ปีติปราโมทย์เป็นผลให้เกิด “ปัสสัทธิ” ความสงบ รำงับใจ ๒๒

เมื่อจิตสงบระงับจากความฟุ้งซ่านจะเกิด
“สมาธิ” ที่ควรแก่การงานทางจิต ๒๓

“ยถาภูตญาณทัสสนะ” ความรู้แจ้งจะมีถึงขั้นไหน
ขึ้นอยู่กับกำลังสมาธิและบารมี ๒๖

เมื่อรู้เห็นตามความเป็นจริงแล้ว “นิพพิทา” ความเบื่อหน่าย ก็เกิดขึ้น ๔๙

เมื่อเกิดนิพพิทา ความเบื่อหน่ายในสิ่งที่หลงยึดถือ
ความคลายกำหนัด และ ความหลุดออก ก็เกิดตามมา ๕๑

เมื่อความเบื่อหน่าย คลายกำหนัด เกิดขึ้นแล้ว
ความบริสุทธิ์ สงบสันติ ย่อมเกิดขึ้น ๕๒

เมื่อความบริสุทธิ์ สงบสันติ เกิดขึ้นแล้ว
ก็หลุดพ้นจากกิเลส คือ “นิพพาน” ๕๔

สมาธิ และ วิปัสสนา ตามธรรมชาติ ทำให้บรรลุมรรคผลได้
เป็นวิธีที่เหมาะสำหรับทุกคน ๕๗

“แวะเล่าชาดก” : วีรกชาดก ว่าด้วยโทษของการเลียนแบบ ๖๐

“ธรรมะสวัสดี” : อย่าประมาท ๗๕

ท่านที่จะเป็นผู้พิพากษาทั้งหลาย

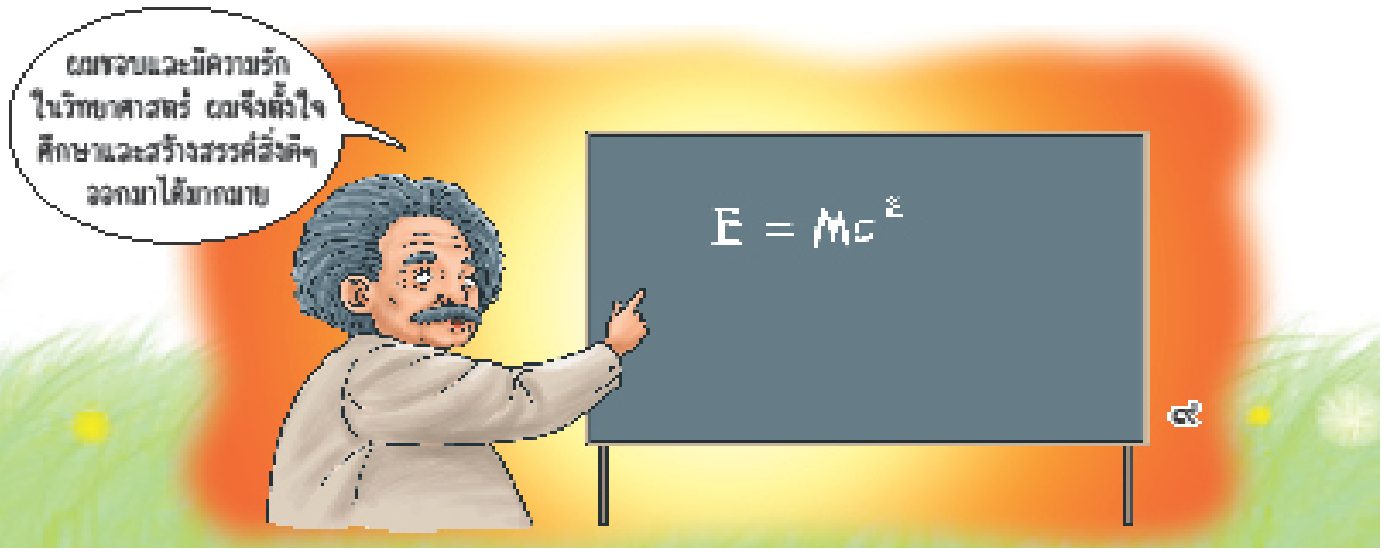
วันนี้อาตมาต้องขออภัย ที่จะเริ่มการบรรยายด้วยการเล่าเรื่องส่วนตัวสักหน่อย เมื่อเช้าวานนี้ พอตื่นนอนขึ้นก็เกิดรู้สึกขึ้นมาเองว่าที่เคยบอกออกไปในการบรรยายเมื่อวันก่อนถึงหลักปรัชญาที่ว่า *"เพราะข้าพเจ้าคิดได้ ข้าพเจ้าจึงมี"* และว่านักคิดผู้นี้ชื่อ Bergsgan นั้นไม่ใช่ที่แท้ชื่อ Descartes (เรอเน เดสการ์ตส์ : นักปรัชญาและนักคณิตศาสตร์ชาวฝรั่งเศส) ตลอดถึงนึกได้ว่าตัวบทเดิมของเขานั้นว่า Cogito ergosum เป็นภาษาละตินซึ่งอาตมาออกเสียงไม่ถูก ทราบแต่แปลว่า *"ข้าพเจ้าคิดได้ ฉะนั้นข้าพเจ้าจึงมีอยู่"* ครั้นขอยืมปทานุกรมของคนใกล้ๆ ที่พักมาตรวจดูก็ถูกตรงตามนั้น ถ้าใครอยากจะติดตามดูก็เปิดดูได้ ถ้าใช้ปทานุกรมแชมเบอร์ก็มีอยู่ในพวกเฟรส หรือคำพิเศษต่างๆ ตอนท้ายเล่ม

บรรยายอบรมผู้ที่จะเป็นผู้พิพากษา ณ ห้องบรรยายของเนติบัณฑิตยสภา วันที่ ๓๐ พฤษภาคม ๒๔๙๙ ขณะนั้นดำรงสมณศักดิ์ที่ พระอริยนันทมุนี

จะเรียนสิ่งใดให้รู้ดี ต้องมีศรัทธานำหน้าก่อน

การที่เอาเรื่องส่วนตัวมาเล่า หรือจะกล่าวให้ถูกก็ว่าเป็นเรื่องนำมาแก้คำผิด เป็นการสารภาพว่ามันเป็นการจำผิด อย่างที่เขากล่าวกันว่า *"สี่ตีนรู้พลาด นักปราชญ์รู้พลั้ง"* อาตมายังไม่ถึงกับนักปราชญ์ เพราะฉะนั้นก็ต้องพลั้งบ่อยๆ เป็นธรรมดา และโดยเฉพาะอย่างยิ่งก็พลั้งมากที่สุดในเรื่องที่ไม่ค่อยอยากจะจำ คือในเรื่องที่ไม่ค่อยศรัทธาเลื่อมใส ทำให้ไม่ค่อยอยากจะจำมัน จึงพลั้งง่าย โดยเหตุที่ว่า คำกล่าวอย่าง Descartes กล่าวนี้ ในอินเดียเขากล่าวกันมาแล้วสองพันกว่าปี ในพวกที่ถือสังขารเป็นตัวตน แต่ Descartes เป็นคนในคริสตศตวรรษที่ ๑๗ นี้เอง เราจึงไม่สู้สนใจกับคนเหล่านี้ เพราะความไม่สนใจหรือไม่สู้ศรัทธาในบุคคลนี่เอง จึงเป็นเหตุให้ความจำนั้นไม่แม่นยำ ข้อนี้เป็นข้อที่อาตมาขอร้องให้สังเกตเอาไว้ด้วยว่า...

ถ้าเราไม่ศรัทธาหรือไม่ค่อยจะศรัทธาในบุคคล
หรือทฤษฎีเรื่องใด มันก็จำไม่ค่อยได้
ถ้าอยากจะให้จำได้ก็ต้องทำความเข้าใจจนมีศรัทธา
ฉะนั้น โดยเฉพาะหลักธรรมะในพระพุทธศาสนาต่างๆ
เราต้องศึกษาให้เข้าใจจนมีศรัทธา เราจึงจะจำได้



ศรัทธาเกิด จิตปราโมทย์เป็นสมาธิ
ย่อมทำความรู้แจ้งได้

อีกอย่างหนึ่ง ที่ใคร่จะขอให้คิดให้สังเกต ก็คือว่า...

เวลาที่จิตใจผ่องใสชุ่มชื่นเยือกเย็น เป็นเวลาที่จะรู้ธรรม หรือเรียกว่าตรัสรู้ คือ อาจจะรู้โพล่งๆ เฉยๆ ขึ้นมาได้โดยง่าย

แม้ที่สุดแต่ความจำที่เลอะเลือนก็กลับจะแจ่มแจ้งชัดเจนขึ้นมาใหม่ ในขณะที่เหนื่อยหรือร้อนหรือฟุ้งซ่านด้วยเหตุอย่างใดอย่างหนึ่งนั้น แม้ความจำก็ฟั่นเฝือ เรื่องของความจำก็ยังเป็นถึงอย่างนี้

ฉะนั้น **เรื่องของการที่จะมีสมาธิสำหรับจะรู้ความจริงในธรรม** ก็ยิ่งเป็นอย่างนั้นมากขึ้นไปอีก เรื่องส่วนตัวข้างต้น ย่อมเป็นเครื่องพิสูจน์อย่างดี อย่างตัวอย่างที่เล่ามานี้เป็นเครื่องแสดงว่า **เราจะต้องมีปีติปราโมทย์ หรือความสดชื่นในขณะที่จะมีสมาธิสำหรับนึกหรือกล่าวอะไร**

อาตมาขอถือโอกาสบรรยายแนว หรือลำดับของการรู้แจ้งเห็นจริงในธรรม ว่าจะเกิดขึ้นได้อย่างไรไปเสียเลย

ทบทวนความรู้ คู่มือมนุษย์ ๑-๕

ครั้งแรกที่สุด อาตมาได้บอกว่า...

๑. "พุทธศาสนา" คือ วิชาหรือวิธีปฏิบัติให้รู้ว่าอะไรเป็นอะไร[๑]

ถัดมาก็บอกให้รู้ว่า...

๒. ที่ว่าอะไรเป็นอะไรนั้น คือ เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา[๒]

๓. และบอกให้รู้ว่าสัตว์หลงไปในสิ่งที่เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ก็เพราะอำนาจของอุปาทาน[๓] จึงได้ติดแน่นอยู่ในสิ่งเหล่านั้น

แล้วบอกให้ทราบต่อไปว่า...

๔. "ไตรสิกขา"[๔] เป็นวิธีปฏิบัติสำหรับจะให้ตัดอุปาทานได้

และบอกให้ทราบในที่สุดว่า...

๕. "ขันธ์ ๕"[๕] หรือส่วน ๕ ส่วนที่ประกอบกันขึ้นเป็นโลกนี้เอง เป็นที่ตั้งที่เกาะของอุปาทาน

---

[๑] ติดตามอ่านหัวข้อนี้ได้ใน **คู่มือมนุษย์ ฉบับอ่านง่าย เข้าใจง่าย เล่ม ๑ : ใจความสำคัญของพุทธศาสนา (พุทธศาสนาบอกอะไรเป็นอะไร)** โดย สำนักพิมพ์เลี่ยงเชียง

[๒] ติดตามอ่านหัวข้อนี้ได้ใน **คู่มือมนุษย์ ฉบับอ่านง่าย เข้าใจง่าย เล่ม ๒ : ไตรลักษณ์ (ลักษณะสามัญของสิ่งทั้งปวง)** โดย สำนักพิมพ์เลี่ยงเชียง

[๓] ติดตามอ่านหัวข้อนี้ได้ใน **คู่มือมนุษย์ ฉบับอ่านง่าย เข้าใจง่าย เล่ม ๓ : อุปาทาน ๕ (อำนาจของความยึดติด)** โดย สำนักพิมพ์เลี่ยงเชียง

[๔] ติดตามอ่านหัวข้อนี้ได้ใน **คู่มือมนุษย์ ฉบับอ่านง่าย เข้าใจง่าย เล่ม ๔ : ไตรสิกขา (ขั้นของการปฏิบัติศาสนา)** โดย สำนักพิมพ์เลี่ยงเชียง

[๕] ติดตามอ่านหัวข้อนี้ได้ใน **คู่มือมนุษย์ ฉบับอ่านง่าย เข้าใจง่าย เล่ม ๕ : เบญจขันธ์ (คนเราติดอะไร)** โดย สำนักพิมพ์เลี่ยงเชียง

ฉะนั้น เราจะต้องศึกษาให้รู้จักตัวขันธ์ห้า หรือโลกทั้งสิ้นนี้ให้ถูกต้องตามที่เป็นจริง จึงจะเกิดความรู้แจ้งแทงตลอดชนิดที่เป็นญาณทัสสนะ ทำการปล่อยวางหลุดพ้นได้

ด้วยหลักปฏิบัติทั่วไป ท่านมีวิธีปฏิบัติอย่างที่ได้กล่าวมา เป็น...

"ศีล" คือ ปรับปรุงในเรื่องกายวาจาให้ดี แล้วก็ดำเนิน "สมาธิ" คือ รวบรวมกำลังใจให้เป็นที่ปรับปรุงให้เหมาะสมที่จะทำการงานทางจิต ต่อจากนั้นก็ดำเนินการพิจารณาที่เป็นตัว "ปัญญา"

และอาตมายังได้บอกให้ทราบเป็นพิเศษอีกว่า เรายังมีโชคดีที่ว่าปัญหาต่างๆ ที่เข้าไปสะสมอยู่ในใจของเรานั้น เมื่อมากเข้ามากเข้า ถึงพร้อมด้วยการศึกษา ถึงวันดีคืนดีโอกาสหนึ่ง คำตอบอาจจะออกมาเองได้ในขณะที่จิตเป็นสมาธิ หรือขณะที่จิตมีลักษณะอย่างที่เรียกว่า กมฺมนิโย* คือ ควรแก่การงานทางจิต

---

* อ่านว่า กำ-มะ-นิ-โย

จิตที่ควรแก่การงาน
เกิดขึ้นตามธรรมชาติก็มี ฝึกให้เกิดขึ้นก็มี

ในบัดนี้ อาตมาอยากจะบอกให้ทราบต่อไปถึงข้อที่ว่า...

การที่จิตเป็นสมาธินั้น มิได้หมายความว่าจะต้องมีการกระทำตามแบบตามพิธีรีตอง หรือที่เป็นเทคนิคต่างๆ นั่นโดยตรงอย่างเดียวก็หาไม่ โดยที่แท้แล้วสมาธิอาจจะมิได้โดยทางตรงตามธรรมชาติ ซึ่งปราศจากเทคนิคใดๆ ที่มนุษย์กำหนดขึ้นอีกส่วนหนึ่ง ดังที่ได้อธิบายมาแล้วตามสมควรในคราวก่อนๆ

เราจึงได้สมาธิที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติอย่างหนึ่ง
และสมาธิที่เกิดมาจากการปฏิบัติบำเพ็ญ
ตามวิธีที่เป็นเทคนิคโดยเฉพาะ นั้นก็อีกอย่างหนึ่ง
ในกรณีที่เราประสงค์นั้น มันมีผลอย่างเดียวกัน คือ
เมื่อเป็นสมาธิแล้ว ก็นำไปใช้พิจารณา หรือว่าการพิจารณา
จะดำเนินไปได้โดยง่ายโดยตัวมันเอง ดังนี้ก็ได้

สมาธิตามธรรมชาติมักพอเหมาะกับปัญญา
ส่วนสมาธิตามรูปแบบมักเหลือใช้และเกิดโทษ

แต่มีข้อควรสังเกตอย่างหนึ่งว่า...

สมาธิที่เกิดตามธรรมชาตินั้น มักจะพอเหมาะพอสม
แก่กำลังของปัญญาที่จะทำการพิจารณา
ส่วนสมาธิที่เกิดตามวิธีของการบำเพ็ญแป็นเทคนิคโดยเฉพาะนั้น
มักจะเป็นสมาธิที่มากเกินไป หมายความว่าเหลือใช้
และยังเป็นเหตุให้คนหลงติดชะงัก พอใจแต่เพียงแค่สมาธินั้นก็ได้

เพราะว่าในขณะที่จิตเป็นสมาธิเต็มที่นั้น ย่อมเป็นความสุขชนิดหนึ่ง เป็นความสบายชนิดหนึ่งซึ่งให้เกิดความพอใจจนถึงกับหลงติดหรือหลงเหมาเป็นมรรคผลไปเสียเลยก็ได้ โดยเหตุนี้ สมาธิที่เป็นไปตามธรรมชาติที่พอเหมาะสมกับการใช้พิจารณานั้น จึงไม่เสียหลาย ไม่เสียเปรียบอะไรกันกับสมาธิตามแบบวิธีเทคนิคนัก อ้ารู้จักประคับประคองทำให้เกิดให้มี และให้เป็นไปด้วยดี