

# ตอน 5: ชีวิตควรเป็นอยู่อย่างไร ?

# 2

บุพภาคของการศึกษา 2 :

โยนิโสมนสติกการ

บทที่ 18

## 2. โยนิโสมนสติกการ

### วิธีการแห่งปัญญา

โยนิโสมนสติกการ เป็นการใช้ความคิดอย่างถูกวิธี ตามความหมายที่กล่าวมาแล้ว เมื่อเทียบในกระบวนการพัฒนาปัญญา โยนิโสมนสติกการ อยู่ในระดับที่เหนือศรัทธา เพราะเป็นขั้นที่เริ่มใช้ความคิดของตนเองเป็นอิสระ ส่วนในระบบการศึกษาอบรม โยนิโสมนสติกการเป็นการฝึกการใช้ความคิด ให้รู้จักคิดอย่างถูกวิธี คิดอย่างมีระเบียบ รู้จักคิดวิเคราะห์ ไม่มองเห็นสิ่งต่างๆ อย่างตื้นๆ ผิดเพี้ยน เป็นขั้นสำคัญในการสร้างปัญญาที่บริสุทธิ์เป็นอิสระ ทำให้ทุกคนช่วยตนเองได้ และนำไปสู่จุดหมายของพุทธธรรมอย่างแท้จริง

### ความสำคัญของโยนิโสมนสติกการ

“ภิกษุทั้งหลาย เมื่อควงอาภิกษุอุทฺทยอยู่ ย่อมมีแสงอรุณขึ้นมาก่อน เป็นบุพนิมิตฉันใด ความถึงพร้อมด้วยโยนิโสมนสติกการ ก็เป็นตัวนำ เป็นบุพนิมิตแห่งการเกิดขึ้นของอริยอัษฎางคิกมรรค แก่ภิกษุ ฉะนั้น ภิกษุผู้ถึงพร้อมด้วยโยนิโสมนสติกการ พึงหวังสิ่งนี้ไค้คือ จักเจริญ จักทำให้มากซึ่งอริยอัษฎางคิกมรรค”<sup>1</sup>

“ภิกษุทั้งหลาย เมื่อควงอาภิกษุอุทฺทยอยู่ ย่อมมีแสงเงินแสงทอง เป็นบุพนิมิตมาก่อนฉันใด โยนิโสมนสติกการ ก็เป็นตัวนำ เป็นบุพนิมิตแห่งการเกิดขึ้นของโพชฌงค์ 7 แก่ภิกษุ ฉะนั้น ภิกษุผู้ถึงพร้อมด้วยโยนิโสมนสติกการ พึงหวังสิ่งนี้ไค้ คือ จักเจริญ จักทำให้มากซึ่งโพชฌงค์ 7”<sup>2</sup>

“ภิกษุทั้งหลาย ร่างกายนี้ ค้ำรงอยู่ด้วยอาหาร อาศัยอาหารจึงค้ำรงอยู่ไค้, ไม่มีอาหาร หากค้ำรงอยู่ไค้ไม่ฉันใด นิวรณ์ 5 ก็ฉันนั้นเหมือนกัน ค้ำรงอยู่ด้วยอาหาร อาศัยอาหารจึงค้ำรงอยู่ไค้, ไม่มีอาหารหากค้ำรงอยู่ไค้ไม่; อะไรเล่าคืออาหาร...ก็คือการกระทำให้มากซึ่งโยนิโสมนสติกการ....

“ภิกษุทั้งหลาย ร่างกายนี้ ค้ำรงอยู่ด้วยอาหาร อาศัยอาหารจึงค้ำรงอยู่ไค้, ไม่มีอาหารหากค้ำรงอยู่ไค้ไม่ฉันใด โพชฌงค์ 7 ก็ฉันนั้นเหมือนกัน ค้ำรงอยู่ด้วยอาหาร อาศัยอาหารจึงค้ำรงอยู่ไค้, ไม่มีอาหารหากค้ำรงอยู่ไค้ไม่; อะไรเล่าคืออาหาร...ก็คือ การกระทำให้มากซึ่งโยนิโสมนสติกการ....”<sup>3</sup>

<sup>1</sup> ส.ม.19/136/37; ฯลฯ

<sup>2</sup> ส.ม.19/414/113

<sup>3</sup> ส.ม.19/357-372/94-98 (นิวรณ์ 5 = กามฉันท์ หรืออภิขมา พยาบาท' สีนมิทธะ อุทฺธจจกุกุจะ วิจิกิจฉา โพชฌงค์ 7 = สติ ธรรมวิจย วิริยะ ปิติ ปัสสัทธิ สมาธิ อุเบกขา)

“ภิกษุทั้งหลาย เพราะโยนิโสมนสิการ เพราะโยนิโสสัมมัตถิปธาน (การตั้งความเพียรชอบ ถูกวิธี) เราจึงได้บรรลุนุครวิมุตติ จึงได้ประจักษ์แจ้งอนุครวิมุตติ, แม้เธอทั้งหลายก็จะบรรลุนุครวิมุตติได้ ประจักษ์แจ้งอนุครวิมุตติได้ เพราะโยนิโสมนสิการ เพราะโยนิโสสัมมัตถิปธาน”<sup>1</sup>

“ภิกษุทั้งหลาย เรากล่าวความสิ้นไปแห่งอาสวะทั้งหลาย (ว่าสำเร็จได้) แก่ผู้รู้ผู้เห็น มิใช่แก่ผู้ไม่รู้ มิใช่แก่ผู้ไม่เห็น; เมื่อรู้อยู่ เห็นอยู่อย่างไร จึงจะมีความสิ้นไปแห่งอาสวะทั้งหลาย? เมื่อรู้เห็น (วิธีทำให้เกิด และวิธีทำไม่ให้เกิด) โยนิโสมนสิการและอโยนิโสมนสิการ; เมื่อมนสิการโดยไม่แยกกาย อาสวะที่ยังไม่เกิด ย่อมเกิดขึ้น และอาสวะที่เกิดขึ้นแล้ว ย่อมเจริญเพิ่มพูน, เมื่อมนสิการโดยแยกกาย (โยนิโสมนสิการ) อาสวะที่ยังไม่เกิด ย่อมไม่เกิดขึ้น และอาสวะที่เกิดขึ้นแล้วย่อมถูกละได้”<sup>2</sup>

“ภิกษุทั้งหลาย ธรรมทั้งหลายเหล่านี้เหล่าใดเหล่าใดก็ตาม ที่เป็นกุศล อยู่ในภาคกุศล อยู่ในฝ่ายกุศล ธรรมเหล่านั้นทั้งหมด มีโยนิโสมนสิการเป็นมูลราก ประชุมลงในโยนิโสมนสิการ, โยนิโสมนสิการ เรียกว่า เป็นยอดของธรรมเหล่านั้น”<sup>3</sup>

“อุกรมหาลี โลกะ...โทสะ...โมหะ...อโยนิโสมนสิการ...จิตที่ทิ้งไว้ผิด เป็นเหตุเป็นปัจจัย เพื่อการกระทำกรรมชั่ว เพื่อความเป็นไปแห่งกรรมชั่ว, อโลกะ...อโทสะ...อโมหะ...โยนิโสมนสิการ...จิตที่ทิ้งไว้ชอบ เป็นเหตุเป็นปัจจัย เพื่อการกระทำกัลยาณกรรม เพื่อความเป็นไปแห่งกัลยาณกรรม”<sup>4</sup>

“เราไม่สังเกตเห็นธรรมอื่นแม้สักอย่างหนึ่ง ที่เป็นเหตุให้กุศลธรรมที่ยังไม่เกิด เกิดขึ้น หรือให้อกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว เสื่อมไป เหมือนโยนิโสมนสิการเลย เมื่อมีโยนิโสมนสิการ กุศลธรรมที่ยังไม่เกิด ย่อมเกิดขึ้น และอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว ย่อมเสื่อมไป”<sup>5</sup>

“เราไม่สังเกตเห็นธรรมอื่นแม้สักอย่าง ที่เป็นไปเพื่อประโยชน์ยิ่งใหญ่<sup>6</sup>...ที่เป็นไปเพื่อความดำรงมั่นไม่เสื่อมสูญ ไม่อันครธานแห่งสัทธรรม<sup>7</sup> เหมือนโยนิโสมนสิการเลย”

“โดยกำหนดว่าเป็นองค์ประกอบภายใน เราไม่สังเกตเห็นองค์ประกอบอื่นแม้สักข้อหนึ่งที่เป็นไปเพื่อประโยชน์ยิ่งใหญ่ เหมือนโยนิโสมนสิการเลย”<sup>8</sup>

“สำหรับภิกษุผู้เสาะ ยังไม่บรรลอรหัตผล บรรลตนาความเกษมจากโยคะ อันยอดเยี่ยม เราไม่สังเกตเห็นองค์ประกอบภายในอย่างอื่นแม้สักอย่าง ที่มีประโยชน์มากเหมือนโยนิโสมนสิการเลย ภิกษุผู้ใช้โยนิโสมนสิการ

1 วินย.4/35/42; ส.ส.15/425/153

2 ม.ญ.12/11/12

3 ส.ม.19/465/129

4 อ.ทสก.24/47/90

5 อ.ญ.เอก. 20/68/15

6 อ.ญ.เอก. 20/92/20

7 อ.ญ.เอก. 20/124/24

8 อ.ญ.เอก. 20/108/22; เทียบ ส.ม.19/518/141

ยอมกำจัดอกุศลได้ และบำเพ็ญกุศลให้เกิดขึ้น”<sup>1</sup>

“เราไม่เส็งเห็นธรรมอย่างอื่น แม้สักข้อหนึ่ง ซึ่งเป็นเหตุให้สัมมาทิฐิที่ยังไม่เกิด ใ้เกิดขึ้น หรือให้สัมมาทิฐิที่เกิดขึ้นแล้ว เจริญยิ่งขึ้น เหมือนโยนิโสมนสิการเลย เมื่อมีโยนิโสมนสิการ สัมมาทิฐิที่ยังไม่เกิด ย่อมเกิดขึ้น และสัมมาทิฐิที่เกิดขึ้นแล้ว ย่อมเจริญยิ่งขึ้น”<sup>2</sup>

“เราไม่เส็งเห็นธรรมอื่นแม้สักข้อหนึ่ง ซึ่งเป็นเหตุให้โพชฌงค์ที่ยังไม่เกิด ใ้เกิดขึ้น หรือให้โพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้ว ถึงความเจริญเต็มบริบูรณ์ เหมือนโยนิโสมนสิการเลย เมื่อมีโยนิโสมนสิการ โพชฌงค์ที่ยังไม่เกิด ย่อมเกิดขึ้น และโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้ว ย่อมถึงความเจริญเต็มบริบูรณ์”<sup>3</sup>

“เราไม่เส็งเห็นธรรมอื่นแม้สักข้อหนึ่ง ที่จะเป็เหตุให้ความสงสัยที่ยังไม่เกิด ก็ไม่เกิดขึ้น หรือที่เกิดขึ้นแล้วก็ถูกกำจัดได้ เหมือนโยนิโสมนสิการเลย”<sup>4</sup>

โยนิโสมนสิการในอสุกนิมิต เป็นเหตุให้รำกะไม่เกิด และรำกะที่เกิดแล้วก็ถูกละไ้ โยนิโสมนสิการในเมกตาเจตวิมุตติ เป็นเหตุให้โทสะไม่เกิด และโทสะที่เกิดแล้วก็ถูกละไ้ โยนิโสมนสิการ (โดยทั่วไป) เป็นเหตุให้โมหะไม่เกิด และโมหะที่เกิดแล้ว ก็ถูกละไ้<sup>5</sup>

เมื่อใช้โยนิโสมนสิการ นิวรรณ ๕ ย่อมไม่เกิด ที่เกิดแล้วก็ถูกกำจัดไ้ ในขณะที่เดียวกันก็เป็นเหตุให้โพชฌงค์ 7 เกิดขึ้นและเจริญเต็มบริบูรณ์<sup>6</sup>

“ธรรม ๑๐ อย่างที่มีอุปการะมาก ไ้แก่ ธรรม ๑๐ อย่าง ซึ่งมีโยนิโสมนสิการเป็นมูล กล่าวคือ เมื่อโยนิโสมนสิการ ปราโมทย์ย่อมเกิด เมื่อปราโมทย์ ปิศิยอมเกิด เมื่อมีใจปีติกายยอมสงบระงับ (ปัสสัทธิ) เมื่อกายสงบระงับ ย่อมไ้เสวยสุข ผู้มีสุข จิตยอมเป็นสมาธิ ผู้มีจิตเป็นสมาธิ ย่อมรู้เห็นตามเป็นจริง เมื่อรู้เห็นตามเป็นจริง ย่อมนิพพิทาเอง เมื่อนิพพิทาก็วิราคะ เพราะวิราคะ ก็วิมุตติ”<sup>7</sup>

## ความหมายของโยนิโสมนสิการ

ว่าโดยรูปศัพท์ *โยนิโสมนสิการ* ประกอบด้วย *โยนิโส* กับ *มนสิการ* โยนิโส มาจาก โยนิ ซึ่งแปลว่า เหตุ ต้นเค้า แหล่งเกิด ปัญญา อุบาย วิธี ทาง<sup>8</sup> ส่วนมนสิการ แปลว่า การทำในใจ การคิด คำนี้

<sup>1</sup> ขุ.อิติ. 25/194/236

<sup>2</sup> อ.ง.เอก. 20/186/41

<sup>4</sup> อ.ง.เอก. 20/21/5

<sup>6</sup> ส.ม.19/446-7/122

<sup>3</sup> อ.ง.เอก. 20/76/17

<sup>5</sup> อ.ง.ติก. 20/508/258

<sup>7</sup> ที.ปา. 11/455/329

<sup>8</sup> ในที่มาส่วนมากแปลว่า *อุปาย* ได้แก่ ม.อ.3/724; ส.อ.1/108; อ.ง.อ.1/54,533;3/177; ขุ.ทก.อ.256; นิ.ท.อ.2/39; ส.งคณิ.อ.565; วิส.ทริ.ฎีกา 1/83; 2/3; ที่แปลว่า *อุปาย* และ *ปถ* ได้แก่ อ.ง.อ.2/157; 3/197; อิติ.อ.81; นิ.ท.อ.2/195; วิส.ทริ.1/37; ที่แปลว่า *อุปาย* *ปถ* และ *การณ* คือ ที.อ.2/323; ที่แปลว่า *การณ* ได้แก่ ส.อ.2/390; 3/327, 390; ที่แปลว่า *ปัญญา* มีในเนตติปกรณ์ (ฉบับไทยยังไม่พิมพ์ พึ่งดูฉบับอักษรโรมันของอังกฤษ หรือฉบับอักษรพม่า หรือดูในคัมภีร์รุ่นหลัง คืออภิธานปป์ที่ปิกา คาถาที่ 153)

นึกถึง ใส่ใจ พิจารณา<sup>1</sup> เมื่อรวมเข้าเป็นโยนิโสมนสการ ท่านแปลสืบ ๆ กันมาว่า การทำในใจโดย แยกกาย การทำในใจโดยแยกกายนี้มีความหมายแค่นั้นเพียงใด คัมภีร์ชั้นอรรถกถาและฎีกาได้ไขความไว้ โดยวิธีแสดงโวพจน์ให้เห็นความหมายแยกเป็นแง่ ๆ ดังต่อไปนี้

1. อุบายมนสการ แปลว่า คิดหรือพิจารณาโดยอุบาย คือคิดอย่างมีวิธี หรือคิดฎีกาวิธี หมายถึง คิดฎีกาวิธีที่จะให้เข้าถึงความจริง สอดคล้องเข้าแนวกบสัจจะ ทำให้หยั่งรู้สภาวะลักษณะและสามัญ ลักษณะของสิ่งทั้งหลาย

2. ปถมนสการ แปลว่า คิดเป็นทาง หรือคิดฎีกาทง คือคิดได้ต่อเนื่องเป็นลำดับ จัดลำดับได้ หรือมีลำดับ มีขั้นตอน แล่นไปเป็นแถวเป็นแนว หมายถึง ความคิดเป็นระเบียบตามแนวเหตุผลเป็นต้น ไม่ยุ่งเหยิงสับสน ไม่ใช่ประเดี๋ยววกเวียนติดพันเรื่องนี้ ที่นี้ เดี่ยวเตลิดออกไปเรื่องนั้นที่โน้น หรือ กระโดดไปกระโดดมา ต่อเป็นขึ้นเป็นอันไม่ได้ ทั้งนี้รวมทั้งความสามารถที่จะชักความนึกคิดเข้าสู่แนว ทางที่ถูกต้อง

3. การณมนสการ แปลว่า คิดตามเหตุ คิดค้นเหตุ คิดตามเหตุผล หรือคิดอย่างมีเหตุผล หมายถึงการคิดสืบค้นตามแนวความสัมพันธ์สืบทอดกันแห่งเหตุปัจจัย พิจารณาสืบสาวหาสาเหตุ ให้เข้าใจถึงต้นเค้า หรือแหล่งที่มาซึ่งส่งผลต่อเนื่องมาตามลำดับ

4. อุปปาทกมนสการ แปลว่า คิดให้เกิดผล คือใช้ความคิดให้เกิดผลที่พึงประสงค์ เล็งถึงการ คิดอย่างมีเป้าหมาย ท่านหมายถึง การคิดการพิจารณาที่ทำให้เกิดกุศลธรรม เช่น ปลุกเร้าให้เกิดความ เพียร การรู้จักคิดในทางที่ทำให้หายหวาดกลัว ให้หายโกรธ การพิจารณาที่ทำให้มีสติ หรือทำให้จิตใจ เข้มแข็งมั่นคงเป็นต้น<sup>2</sup>

ไขความทั้ง 4 ข้อนี้ เป็นเพียงการแสดงลักษณะด้านต่าง ๆ ของความคิดที่เรียกว่าโยนิโสมนสการ โยนิโสมนสการที่เกิดขึ้นครั้งหนึ่ง ๆ อาจมีลักษณะครบที่เดียวทั้ง 4 ข้อ หรือเกือบครบทั้งหมดนั้น หาก

<sup>1</sup> โวพจน์ของมนสการ คือ อาวัชชชา อาโภค สมันนาหาร ปัจจเวกขณ (ดู ที.อ.2/323; ม.อ.1/88; อิติ.อ.80; วิสุทฺธิ. 2/63; 138) นอกจากนี้ ในบาลี ยังพบคำจำพวกโวพจน์ของมนสการอีกหลายคำ เช่น อุปปริกขา (เช่น ส.ข. 17/87/53; 242/171) ปฏิสังขา (เช่น อญ.จตุกก.21/37/51 ฯลฯ ฯลฯ) ปฏิสังขิกขณา (เช่น อญ.ทสก.24/92/197 = โยนิโสมนสการ ใน ส.นิ. 16/154/84 และ ส.ม.19/1577/489) ปริวิมังสา (เช่น ส.นิ.16/189/97) คำว่า สัมมามนสการ (ที.สี.9/27/16; ที.ปา.11/13/32; ที.อ.1/136:3/95; ม.อ.1/272) ก็มีความหมายใกล้เคียงกับ โยนิโสมนสการ แต่มีที่ใช้น้อย ไม่ถือเป็นศัพท์เฉพาะ.

<sup>2</sup> ไขความเป็น อุปายมนสการ ปถมนสการ อุปปาทกมนสการ ที่ ส.อ.3/252; เป็นอุปายมนสการ และปถมนสการ ที่ ที.อ.2/70,323,500 = วิภงฺก.อ.353 = ม.อ.1/387,88; อิติ.อ.80; ส.อ.2/27; เป็นอุปายมนสการ ที่ ม.อ.2/467; ส.อ.1/200; 3/215; อญ.อ.1/49,518; วินย.ฎีกา 4/110; เป็นอุปปาทกมนสการ ที่ ม.อ.1/405; เป็นการณมนสการ ในฎีกาแห่งที่ฉนิกาย (ขยายความปถมนสการนั่นเอง; ฉบับไทยยังไม่พิมพ์ พังจตุฉบับอักษรโรมัน หรืออักษรพม่า) คำอธิบายทั่วไปที่นำพิง ดู วิสุทฺธิ.1/167; วินย.ฎีกา 2/350, วิสุทฺธิ.ฎีกา 1/226; อาจดูประกอบที่ปัญจิกา 1/432; 2/115,267; คำอธิบายข้างบน แสดงตามอัธโนมัตติด้วย.

จะเขียนลักษณะทั้ง 4 ข้อนั้นสั้น ๆ คงได้ความว่า *คิดถูกวิธี คิดมีระเบียบ คิดมีเหตุผล คิดเร็วที่สุด* แต่ถ้าจะสรุปเป็นคำจำกัดความ ก็เห็นได้ว่าทำยากสักหน่อย มักจับเอาไปได้แต่บางแง่บางด้านไม่ครอบคลุมทั้งหมด หรือไม่ก็ต้องเขียนบรรยายยืดยาวเหมือนอย่างที่ยืนยันในตอนเริ่มต้นของบทนี้ อย่างไรก็ตาม มีลักษณะเด่นบางอย่างของความคิดแบบนี้ ที่อาจถือเป็นตัวแทนของลักษณะอื่น ๆ ได้ ดังที่ได้เคยแปลโดยนัยไว้ว่า ความคิดถูกวิธี ความรู้จักคิด การคิดเป็น การคิดตรงตามสภาวะและเหตุปัจจัย การคิดสืบค้นถึงต้นเค้า เป็นต้น หรือถ้าเข้าใจความหมายดีแล้ว จะถือตามคำแปลสืบ ๆ กันมาว่า การทำโนใจโดยแบบคาย ก็ได้<sup>1</sup>

ได้กล่าวแล้วในตอนก่อน ๆ ถึงความสัมพันธ์ระหว่างโยนิโสมนสิการที่เป็นองค์ประกอบภายในนี้ กับปรโตโฆสะดั้งเดิมหรือกัลยาณมิตรที่เป็นองค์ประกอบภายนอก ในตอนนี้ พึงสังเกตให้ละเอียดลงไปอีกว่า ถ้าบุคคลคิดเองไม่เป็น คือไม่รู้จักใช้โยนิโสมนสิการ กัลยาณมิตรจึงอาศัยศรัทธาเข้ามาช่วยเหลือ จะเห็นได้ว่า สำหรับลักษณะ 3 ด้านแรกของโยนิโสมนสิการ กัลยาณมิตรช่วยได้เพียงชี้แนะส่องนำให้เห็นช่อง แต่ตัวบุคคลผู้นั้นจะต้องคิดพิจารณาเข้าใจด้วยตนเอง *เมื่อถึงขั้นเข้าใจจริง ศรัทธาจะทำให้ไม่ได้*<sup>2</sup> ดังนั้น ขอบเขตของศรัทธาจึงจำกัดมากสำหรับการช่วยโยนิโสมนสิการในลักษณะ 3 ด้านนี้ แต่สำหรับลักษณะที่ 4 ศรัทธาแสดงบทบาทได้แรงกล้า เช่น คนบางคนเป็นคนอ่อนแอ มักหดหู่ ทุ้อถอย หรือชอบคิดเรื่องเหลวไหล เรื่องเสียหายต่าง ๆ ถ้ากัลยาณมิตรสร้างศรัทธาได้สำเร็จ ก็จะช่วยคนเช่นนี้ได้มาก อาจพูดได้ว่า ปลุกใจ ให้กำลังใจ และชักจูงด้วยวิธีต่าง ๆ อย่างได้ผล ในทางกลับกันคนบางคนมีโยนิโสมนสิการเป็นปกติ รู้จักคิดด้วยตนเอง เมื่อมีเหตุให้หดหู่ทุ้อถอย หรือเศร้าเสียใจ เขาก็คิดแก้ไข ปลุกใจของเขาเองได้สำเร็จเป็นอย่างดี ส่วนในด้านตรงข้าม ถ้าได้ปาปมิตรหรือมีโยนิโสมนสิการ แม้แต่อยู่ในสถานการณ์ที่ตึงตางประสบสิ่งตึงตาง ก็ยังคิดให้เป็นไปในทางร้ายและก่อให้เกิดการกระทำที่ร้ายได้ เช่น คนร้ายเห็นที่รุ่มรื่นสงัด เป็นที่เหมาะแก่การกระทำชั่วหรือเตรียมกระทำอาชญากรรม คนบางคนขี้ระแวง เห็นคนอื่นยิ้มคอยจะคิดว่าเขาเยาะเย้ยดูหมิ่น ถ้าปล่อยให้กระแสดความคิดเดินไปเช่นนั้นอยู่บ่อย ๆ โยนิโสมนสิการก็จะกลายเป็นอาหารหล่อเลี้ยงอกุศลธรรมชนิดนั้น ๆ ให้กล้าแข็งยิ่งขึ้น เช่น คนที่คอยสังสมความคิดมองแง่ร้าย คอยเห็นคนอื่นเป็นศัตรู คนที่เสพคุ้นกับความหวาดระแวงว่าคนอื่นจะคิดร้าย จนสะดุ้งผวากลายเป็นโรคประสาท<sup>3</sup> วัตถุแห่งความคิดอย่างเดียวกัน แต่ใช้โยนิโสมนสิการกับโยนิโส-

<sup>1</sup> แม้ในภาษาอังกฤษก็มีผู้คิดแปลไปต่าง ๆ คำแปลบางคำอาจช่วยประกอบความเข้าใจได้ จึงนำมาลงไว้ให้พิจารณา (เริ่มจากความหมายโดยพยัญชนะ) : proper mind-work; proper attention; systematic attention; reasoned attention; attentive consideration; reasoned consideration; considered attention; careful consideration; careful attention; ordered thinking; orderly reasoning; genetical reflection; critical reflection; analytical reflection.

<sup>2</sup> นี่คือความหมายชั้นลึกของ “อตฺตา ทิ อตฺตโน นาโถ” หรือ ตนเป็นที่พึ่งของตน

<sup>3</sup> เรียกว่า โยนิโสมนสิการพหุล เป็นอาหารของนิรวณ ในทางตรงข้าม โยนิโสมนสิการพหุล ก็เป็นอาหารหล่อเลี้ยงโพชฌงค์ (ที่มาเคยอ้างแล้วคือ ส.ม.19/357-372/94-98 และที่อื่น ๆ หลายแห่ง)