

# หลักการฝึกสมาธิเพื่อการศึกษา

พระราชสุทธินิพนธ์มงคล

D069

## สมาธิคืออะไร ?

พจนานุกรมให้คำอธิบายว่า **ความตั้งมั่นแห่งจิต การสำรวมใจ ความแน่วแน่ของจิต การตรึงตรองอย่างเคร่งครัดในสิ่งใดสิ่งหนึ่ง**

คำอธิบายเหล่านี้ล้วนแต่แสดงลักษณะของสมาธิ ให้เห็นความหมาย และความสำคัญที่มีอยู่ในสมาธินั้นทั้งสิ้น เพียงแต่ความตั้งมั่นแห่งจิต ซึ่งเป็นคำอธิบายก่อนแรก ก็มีความหมายลึกซึ้ง และแสดงให้เห็นว่า **สมาธินั้นเกี่ยวกับจิต** เพราะว่าความตั้งมั่นจะมีได้ต้องตั้งอยู่ที่จิต การทำจิตให้มั่นคง ไม่ให้ฟุ้งซ่าน ไม่ให้กวัดแกว่ง ให้ตั้งอยู่ในอารมณ์ ไม่เกาะเกี่ยวด้วยสิ่งอื่น ไม่ให้เป็นไปตามกระแสของสิ่งต่าง ๆ ที่ได้ประสบด้วยตา หรือหู หรือจมูก ลิ่น กาย ใจ

**ตา หู จมูก ลิ่น กาย ใจ** ทั้ง ๖ นี้ มีชื่อเรียกตามหลักธรรมในพระพุทธศาสนาว่า **“อินทรีย์”** คำว่า อินทรีย์ แปลว่า เป็นใหญ่ คือเป็นใหญ่ในหน้าที่ของตน ตาเป็นใหญ่ในการดู หูเป็นใหญ่ในการฟัง จมูกเป็นใหญ่ในการดม ลิ่นเป็นใหญ่ในการลิ้ม กายเป็นใหญ่ในการถูกต้อง ใจเป็นใหญ่ในการรู้ ดู ฟัง ลิ้ม ถูกต้อง รู้ เป็นหน้าที่ของอินทรีย์ทั้ง ๖ แต่ละอย่าง

อินทรีย์ทั้ง ๖ นี้ จะขาดอย่างใดอย่างหนึ่งไม่ได้ ถ้าขาดไปสักอย่างหนึ่ง ก็ทำให้เป็นคนไม่สมบูรณ์ สมมติว่าตาบอดไปข้างหนึ่ง ก็ทำให้แลเห็นไม่ถนัด และทำให้ขาดความสวยงามไป ยิ่งกว่านั้น ถ้าตาบอดเสียทั้งสองข้าง ก็แลไม่เห็นอะไรเลย ทำให้ความเป็นคนบกพร่องไป และเป็นคนยังไม่เต็มที่ มีหน้าซ้ำจะเรียนหนังสือกับเขาก็ไม่ได้ เพราะการเรียนหนังสือต้องใช้อินทรีย์คือตาเป็นส่วนสำคัญกว่าส่วนอื่น หูก็เหมือนกัน ถ้าสมมติว่าหูหนวก ก็คงไม่ได้ยินอะไร ไม่รู้ว่าเสียงของมนุษย์เป็น

อย่างไร ของสัตว์เป็นอย่างไร และก็คงขาดประโยชน์ในการเล่าเรียนไปอีกอย่างหนึ่งๆ จมูก ลิ้น กาย ถ้าพิการไปเสียก็ไร้ประโยชน์ ตามหน้าที่ไปอย่างหนึ่งๆ และใจซึ่งเป็น อินทรีย์ที่ ๖ เป็นอันดับสุดท้าย ก็มีหน้าที่ประจำอยู่อย่างสำคัญในการรับรู้เรื่องราว ต่างๆ อันเกิดจากอินทรีย์ทั้ง ๕ ข้างต้น ถ้าขาดไปเสียก็เหมือนคนหมดสติ กลายเป็นคนบ้าคนบอ เพราะไม่รู้เรื่องอะไรว่าจะดีหรือร้าย ทำการวิปริตผิดแปลกไป จากคนผู้มีอินทรีย์ ๖ ครบบริบูรณ์ อินทรีย์ทั้ง ๖ ประการนี้จึงนับว่า เป็นสิ่งสำคัญยิ่ง ที่ทำคนให้เป็นคนอย่างสมบูรณ์ทีเดียว และเป็นหลักที่จะนำสมาธิให้มีได้

สมาธินั้น ได้แก่ความตั้งมั่นอยู่ในเรื่องที่ต้องการให้ใจตั้งไว้เพียงเรื่อง เดียว ไม่ให้จิตฟุ้งซ่านออกไปนอกจากเรื่องที่ต้องการให้ใจตั้งนั้น ความตั้งใจนี้เป็น ความหมายทั่วไปของสมาธิ และก็จะต้องมีในกิจการที่จะทำทุกอย่าง ไม่ว่าจะเป็ น การเล่าเรียนศึกษา หรือว่าการทำงานอย่างใดอย่างหนึ่ง ในการเล่าเรียนศึกษา จะอ่าน หนังสือก็ต้องมีสมาธิในการอ่าน จะเขียนหนังสือก็ต้องมีสมาธิในการเขียน จะฟังคำ สอน คำบรรยายของครูอาจารย์ ก็มีสมาธิในการฟัง ดังที่เรียกว่า ตั้งใจอ่าน ตั้งใจ เรียน ตั้งใจฟัง

ในความตั้งใจดังกล่าวนี้ ก็ต้องมีอาการของกายและใจประกอบกัน เช่นว่าในการอ่าน ร่างกายก็ต้องพร้อมที่จะอ่าน เช่น เวลาเปิดหนังสือ ตาก็ต้องดู หนังสือ ใจก็ต้องอ่านด้วย ไม่ใช่ตาอ่านแล้วใจไม่อ่าน ถ้าใจไปคิดเรื่องอื่นเสียแล้ว ตาจับอยู่ที่หนังสือก็จับค้าง ๆ อยู่เท่านั้น เรียกว่าตาค้าง จะมองไม่เห็นหนังสือ จะไม่ รู้เรื่อง ใจจะต้องอ่านด้วย และเมื่อใจอ่านไปพร้อมกับตาที่อ่าน จึงจะรู้เรื่องที่อ่าน ความรู้เรื่องเรียกว่าเป็นปัญญาอย่างหนึ่ง คือได้ปัญญาจากการอ่านหนังสือ ถ้าหาก ว่าตากับใจอ่านหนังสือไปพร้อมกัน ก็จะอ่านได้เร็ว รู้เรื่องเร็ว และจำได้ดี ใจที่อ่านนี้ แหละคือใจที่มีสมาธิ คือหมายความว่าใจตั้งอยู่ที่การอ่าน ในการเขียนหนังสือก็ เหมือนกัน มือเขียน ใจต้องเขียนไปด้วย การเขียนหนังสือจึงจะสำเร็จด้วยดี ถ้าใจ ไม่เขียน หรือว่าใจคิดไปถึงเรื่องอื่น ฟุ้งซ่านออกไปแล้ว จะเขียนหนังสือไม่สำเร็จ ไม่

เป็นตัว ใจจึงต้องเขียนด้วย คือว่าตั้งใจเขียนไปพร้อมกับมือที่เขียน การฟังก็เหมือนกัน หูฟังใจก็ต้องฟังไปพร้อมกับหูด้วย ถ้าใจไม่ฟัง แม้เสียงมากระทบหูก็ไม่รู้เรื่อง ไม่เข้าใจ ใจจึงต้องฟังด้วย ใจจะฟังก็ต้องมีสมาธิในการฟัง คือตั้งใจฟัง ดังนี้ จะเห็นว่าในการเรียนหนังสือ ในการอ่านหนังสือ การเขียน การฟัง จะต้องมีความสมาธิในการทำ การงานทุกอย่างก็เหมือนกัน ไม่ว่าจะเป็นการงานที่ทำทางกาย ทางวาจา แม้ใจที่คิดอ่านการงานต่าง ๆ ก็ต้องมีสมาธิอยู่ในการงานที่ทำนั้น เมื่อเป็นดังนี้ จึงทำการงานสำเร็จได้

ตามนัยนี้ จะเห็นว่าสมาธิเป็นสิ่งจำเป็นที่ต้องมีในการทำงานทุกอย่าง นี่เป็นความหมายของสมาธิทั่วไป และเป็นการแสดงว่าจำเป็นต้องมีสมาธิในการเรียน ในการงานที่พึงทำทุกอย่าง

ต่อจากนี้จะได้กล่าวถึงการฝึกหัดทำสมาธิ ก็เพราะว่า ความตั้งใจให้เป็นสมาธิดังกล่าวนั้น จำเป็นจะต้องมีวิธีฝึกหัดประกอบด้วย จิตจึงจะเป็นสมาธิได้โดยง่าย สมาธิที่มีตามธรรมดาเหมือนอย่างที่คุณมืออยู่ยังไม่เพียงพอ ก็เพราะว่ากำลังใจที่ตั้งมั่นยังอ่อนแอ ยังดิ้นรนกวัดแกว่ง กระสับกระส่ายโยกคลอนหวั่นไหวไปในอารมณ์ คือเรื่องต่าง ๆ ได้ง่าย และทุกคนจะต้องพบเรื่องราวต่าง ๆ ที่เข้าไปเป็นอารมณ์ให้เกิดกับใจ ได้แก่ เข้ามาทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ อยู่เป็นประจำ เมื่อเป็นดังนี้ จึงได้มีความรักใคร่บ้าง ความขงบ้าง ความหลงบ้าง เมื่อจิตใจมีอารมณ์หวั่นไหว และมีเครื่องทำให้ใจหวั่นไหวเกิดประกอบกันขึ้นมาอีก อันสืบเนื่องมาจากอารมณ์ดังกล่าวก็ยากที่จะมีสมาธิในการเรียน ในการทำการงาน ตามที่ประสงค์ได้ ดังจะพึงเห็นได้ว่า ในบางคราวหรือหลายครั้งที่เรารวมใจให้มาอ่านหนังสือ เขียนหนังสือ และฟังคำสอนไม่ค่อยได้ เพราะว่าใจพลุ่งพล่านอยู่ในเรื่องนั้นบ้าง เรื่องนี้บ้าง ที่ชอบบ้าง ที่ขงบ้าง ที่หลงบ้าง จนรวมใจเข้ามาไม่ติด เมื่อเป็นดังนี้ก็ทำให้ ไม่สามารถจะอ่าน จะเขียน จะฟัง เฉพาะเรื่องนั้น ๆ อย่างเดียวได้ จึงทำให้การเรียนไม่ดี ในการทำงานก็เหมือนกัน เมื่อจิตใจกระสับกระส่ายไปด้วย

อำนาจของอารมณ์และภาวะที่เกิดสืบจากอารมณ์ ที่เรียกว่า **กิเลส** คือความรัก ความชัง ความหลง เป็นต้นดังกล่าวนั้น ก็ทำให้ไม่สามารถทำางานให้ได้ดี เช่นเดียวกัน ใจที่ไม่ได้หัดทำสมาธิก็จะเป็นเช่นนั้น และแม้ว่าจะยังไม่มีอารมณ์อะไร เข้ามารบกวนให้เกิดความกระสับกระส่าย ดังนั้นความตั้งใจก็ยังไม่สู้จะแรงนัก ฉะนั้นจึงสู้ฝึกหัดทำสมาธิไม่ได้

## ในการฝึกหัดทำสมาธิ นั้น มีอยู่ ๒ ประการคือ

๑. **ฝึกหัดทำสมาธิ เพื่อแก้อารมณ์และกิเลสของใจที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน** บางคราวก็เป็นอารมณ์รัก เป็นความรักซึ่งจะชักใจให้กระสับกระส่าย เมื่อเป็นดังนั้นก็ต้องสงบใจจากอารมณ์รัก จากความชอบนั้น ซึ่งเป็นอันตรายต่อการศึกษา ต่อการงานที่จะพึงทำ ตลอดจนถึงศีลธรรมอันดีของสาธุชน นี่เป็นวิธีหนึ่งที่พระพุทธเจ้าทรงสอน คือ ต้องหัดเอาชนะใจให้สงบจากอารมณ์เหล่านั้นให้ได้ บางคราวก็เกิดอารมณ์โกรธ ความโกรธอันทำให้ร้อนรุ่มกระสับกระส่าย ก็เป็นอันตรายอีกเหมือนกัน เพราะทำให้เสียสมาธิ ฉะนั้นก็ต้องหัดทำสมาธิ คือหัดสงบใจจากอารมณ์โกรธ จากความโกรธนั้น ในบางคราวก็มีอารมณ์หลง ความหลงซึ่งมีลักษณะเป็นความง่วงงเคลิบเคลิ้มบ้าง มีลักษณะเป็นความฟุ้งซ่านรำคาญใจบ้าง มีลักษณะเป็นความเคลือบแคลงสงสัยบ้าง เมื่อเป็นดังนี้ ก็ต้องหัดทำสมาธิ หัดสงบใจจากอารมณ์หลง จากความหลงนั้น ๆ วิธีสอนทำสมาธิทางพระพุทธศาสนานี้ เมื่อจะทำสมาธิให้สงบใจจากอารมณ์รัก โกรธ หลง ดังกล่าว ก็จะต้องเปลี่ยนอารมณ์ให้แก้ไข คือเป็นที่ทราบแล้วว่าอารมณ์รักทำให้เกิดความชอบ เมื่อเป็นดังนี้ ก็ต้องเปลี่ยนอารมณ์รักนั้นมาเป็นอารมณ์ที่ไม่รักไม่ชอบ ความโกรธก็เหมือนกัน ก็ต้องเปลี่ยนอารมณ์โกรธมาเป็นอารมณ์ที่ไม่โกรธ หรือให้เปลี่ยนมาเป็นอารมณ์รัก แต่ว่าเป็นความรักที่ประกอบด้วยเมตตา คือเป็นความรักที่บริสุทธิ์อย่างญาติมิตร มีความรักซึ่งกันและกัน หรือเป็นความรักระหว่างบิดามารดากับบุตรธิดา ความหลงก็เหมือนกัน ต้องเปลี่ยนอารมณ์หลงมาเป็นอารมณ์ที่ไม่หลง เพราะว่าภาวะของใจจะ

เป็นอย่างไรรู้สึกแต่ว่าใจตั้งอยู่ในอารมณ์อะไร เมื่อใจตั้งอยู่ในอารมณ์รัก ความชอบก็เกิดขึ้น ถ้าใจไม่ตั้งอยู่ในอารมณ์รัก แต่ว่าตั้งใจอยู่ในอารมณ์ที่ตรงกันข้าม ก็เกิดความสงบ ใจโกรธก็เหมือนกัน ก็เพราะตั้งอยู่ในอารมณ์โกรธ เมื่อเปลี่ยนอารมณ์ให้ใจตั้งอยู่ในอารมณ์ที่ตรงกันข้ามก็เกิดความสงบ ความหลงก็เหมือนกัน เมื่อตั้งอยู่ในอารมณ์ที่ไม่หลง ความหลงก็สงบ พระพุทธเจ้าจึงได้ตรัสเอาไว้ว่า อารมณ์เช่นไร ควรจะหัดใจให้ตั้งไว้ในเวลาไหน เมื่อเป็นเช่นนี้แล้ว การที่หัดใจไว้ก็ จะทำให้รู้ลู่ทาง ที่จะสงบใจของตนเองอย่างนี้ ก็จะทำให้สามารถสงบใจของตนเอง ได้ นี่นับว่าเป็นจุดมุ่งหมายของการทำสมาธิอย่างหนึ่งที่ต้องหัดเอาไว้

**๒. ฝึกหัดทำสมาธิ เพื่อให้เกิดพลังใจที่ตั้งมั่นมากขึ้น** คือ ให้มีพลัง ขึ้น ก็เหมือนอย่างการที่ออกกำลังกายเพื่อให้กายมีกำลังเรียวแรง เมื่อหัดออกกำลังกาย อยู่บ่อยๆ กำลังกายก็จะดีขึ้น จิตใจก็เหมือนกัน เมื่อหัดทำสมาธิอยู่บ่อย ๆ แล้ว โดยที่ปฏิบัติอยู่ในหลักของสมาธิเพิ่มขึ้น ก็จะทำให้พลังใจมีประสิทธิภาพสูงขึ้น เช่นเดียวกับการออกกำลังกายที่ทำให้พลังทางกายเพิ่มมากขึ้นได้

### **นี่คือสมาธิในการฝึกหัด**

#### **สำหรับสมาธิในการใช้ก็มี ๒ ประการคือ**

๑) **ฝึกสมาธิเพื่อใช้ระงับอารมณ์และระงับกิเลสที่เป็นปัจจุบัน** ดังกล่าวแล้วข้างต้น ผู้ที่ฝึกหัดทำสมาธิตามสมควรแล้วจะสามารถระงับใจได้ดี จะไม่ถู้อำนาจของอารมณ์ ของกิเลส ที่เป็นความรัก ความชัง และความหลงทั้งหลาย จะไม่สามารถสงบใจตัวเองได้ รักษาใจให้สวัสดิ์ได้ อารมณ์และกิเลสเหล่านี้จะไม่มาเป็นอันตรายต่อการเรียน ต่อการงาน ต่อกฎหมาย และต่อศีลธรรมอันดีงาม

๒) **ฝึกสมาธิสำหรับใช้ประกอบการทำงานที่พึงทำทั้งหลาย** ตั้งต้นด้วยการเรียน ในการอ่าน ในการเรียน ในการฟัง เมื่อเป็นเช่นนี้จะทำให้การเรียนดี จะทำให้การงานดีขึ้น

### **นี่คือสมาธิในการใช้**

ตามที่กล่าวมานี้ เป็นการแสดงให้เห็นหลักของการทำสมาธิทั่ว ๆ ไป และที่ตั้งต้นแต่ความหมายทั่วไปของสมาธิ การหัดทำสมาธิและการใช้สมาธิ

การฝึกสมาธิหรือที่เรียกกันว่า **การอบรมจิต** หรือ **การฝึกจิตแบบ พุทธศาสนานั้น** ปัจจุบันนี้เป็นที่นิยมกันอย่างแพร่หลายไปเกือบทั่วโลก ซึ่งอาจเป็น เพราะว่าองค์การและสมาคมต่าง ๆ ทางพุทธศาสนาได้จัดให้มีโครงการผลิตตำรา พุทธศาสนาเป็นภาษาต่างประเทศเผยแพร่มากขึ้น นอกจากนี้ ยังรวมถึงการก่อสร้าง วัดพุทธศาสนาในต่างประเทศต่าง ๆ ทำให้โครงการเผยแพร่พระพุทธรูปของคณะ ธรรมทูตประสบผลสัมฤทธิ์ได้ดีกว่าแต่ก่อนมากทีเดียว แต่สิ่งที่สำคัญที่สุดยิ่งกว่าอื่น ใดนั่นก็คือ พระธรรมคำสั่งสอนของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้านั้น เป็นอมตะธรรม ที่มีค่าสูง ยิ่งศึกษาค้นคว้าก็ยิ่งน่ารู้และทำทลายต่อการติดตามและการพิสูจน์ ให้เห็น ผลจริงจางมากยิ่งขึ้น

ไม่เป็นที่น่าแปลกเลยว่บรรดาชาวต่างประเทศที่มาจากนอร์เวย์ แคนาดา สวิตเซอร์แลนด์ อังกฤษ ออสเตรเลีย นิวซีแลนด์ เยอรมัน และ สหรัฐอเมริกา เป็นต้น ได้หลั่งไหลเข้ามาบวชเรียนและปฏิบัติธรรม ในประเทศไทย เรามากขึ้น ข้อที่น่าสังเกตก็คือ ส่วนใหญ่รอบรู้แตกฉานในพระไตรปิฎก ฉบับ ภาษาต่างประเทศมาแล้วทั้งสิ้น

ดังนั้น วัตถุประสงค์ที่สำคัญก็คือ เพื่อศึกษาและค้นคว้าความจริงจาก การปฏิบัติธรรมโดยเฉพาะ และเป็นที่น่าปิติเป็นอย่างยิ่งที่บางท่านบวชเรียนมาแล้ว ๒๐ พรรษา และมีความชำนาญในการฝึกสมาธิอย่างยอดเยี่ยม อีกหลายท่านได้นำ ความรู้และความมหัศจรรย์ที่ได้จากการฝึกวิปัสสนากัมมัฏฐานทางพระพุทธศาสนา กลับไปเผยแพร่ยังบ้านเกิดเมืองนอนของตนเองจนได้ผลเกินคาด

การฝึกสมาธิในทางพุทธศาสนา ถือว่าจิตสงบเป็นกุญแจสำคัญในการ เปิดแสงสว่างแก่โลก เป็นบ่อเกิดพลังอันยิ่งใหญ่แก่ชีวิตเป็นบ่อเกิดแห่งปัญญาของ

มวลมนุษยทั้งโลกและเป็นความสุขที่มีค่าสูงสุดแก่ผู้ปฏิบัติ ดังพุทธวจนะบทหนึ่งซึ่งกล่าวไว้ว่า

## นตฺถิ สนฺติ ปรี สุขํ

### แปลว่า สุขอื่นใดนอกจากใจหยุดนิ่งไม่มี

เมื่อใจหยุดนิ่ง ก็เกิดความสุขสงบขึ้น และเมื่อสงบก็เป็นสุข ความสุขเกิดจากจิตสงบนั้น อาจกล่าวได้ว่าเป็นความสุขที่ยิ่งใหญ่ที่สุดในชีวิตมนุษย์ จิตเป็นสิ่งที่ประเสริฐที่สุดของร่างกาย จิตเป็นผู้นำ ส่วนร่างกายเป็นเพียงผู้ปฏิบัติตามคำสั่งของจิต อุปมาดั่งม้ากับคนขี่ หากผู้ขี่คุมบังเหียนบังคับมาด้วยความชำนาญ ก็จะเดินทางไปสู่จุดหมายปลายทางได้อย่างราบรื่น แต่ถ้าหากว่าผู้ขี่ไม่ได้รับการฝึกอย่างชำนาญหรือตั้งอยู่ในความประมาทจนเกินไป ก็จะพลาดท่าตกม้าหรือเดินทางไปไม่ถึงจุดหมายปลายทางที่ต้องการได้

ความสุขอันเกิดจากจิตสงบเป็นความสุขที่ซื้อหามาด้วยราคาถูกที่สุด แต่กลับมีคุณค่ามหาศาลยิ่งกว่าสมบัติพัสถานใด ๆ ทั้งสิ้น ความสุขของจิตที่แท้จริงจะเกิดขึ้นกับบุคคลที่หมั่นฝึกฝนหรืออบรมจิตอยู่เสมอ

การฝึกจิตหรือฝึกสมาธิในทางพุทธศาสนาเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า

**กัมมัฏฐาน** แปลว่า เป็นที่ตั้งของการกระทำ ซึ่งแบ่งออกเป็นวิธีปฏิบัติได้ ๒ ประการคือ

๑. **สมถกรรมฐาน** แปลว่า การทำจิตใจให้สงบ หรือทำสมาธิตามอุบายที่กำหนดให้

๒. **วิปัสสนากรรมฐาน** แปลว่า การฝึกจิตให้รู้แจ้งเห็นจริงในขั้นสูงหรืออาจกล่าวได้ว่า ทำปัญญาให้เกิดรู้แจ้งเห็นสภาพตามความเป็นจริงนั่นเอง แต่ในที่นี้จะเสนอแนะเพียงแนวทางการฝึกสมาธิเบื้องต้นเท่านั้น ที่เรียกว่าสมาธิเพื่อการศึกษา

## ธรรมที่ทำให้ลายใจไม่ให้เป็นสมาธิ

๑. โภคะ	ความโกรธ
๒. อุปะนาโห	การผูกโกรธไว้
๓. มัทธิโย	ลบหลู่บุญคุณท่าน
๔. ปะลาโส	ดีเสมอท่าน
๕. อิสสา	ความริษยา
๖. มัจฉะริยยัง	ความตระหนี่
๗. มายา	มารยา
๘. ถัมโภ	หิวดี้อ
๙. สारัมโภ	แข่งดี
๑๐. มานะ	ถือตัว
๑๑. อติมานะ	ดูหมิ่นท่าน
๑๒. มะโท	ความมัวเมา
๑๓. ปะมาโท	ความประมาท
๑๔. ถินะมิทถัง	ความง่วงเหงาหาวนอน
๑๕. ตันที	กินมาก
๑๖. อาลาสะยัง	เกียจคร้าน
๑๗. ทุพพะลัง	อ่อนแอ
๑๘. ปาปะमितตุปะเสวี	คบมิตรชั่ว
๑๙. รูปัง	ยินดีในรูป
๒๐. สัททัง	ยินดีในเสียง
๒๑. คันถัง	ชอบใจกลิ่น
๒๒. ะสัง	ติตรส
๒๓. โฝฎฐัพพัง	ยินดีในสัมผัส



๒๔. ขุททกปิपाสา เห็นแก่กินและเห็นแก่ตัว