

รู้ทันจริต พิชิตนิสัย แก้ไขพฤติกรรมด้วยหลักพุทธธรรม เชิงสติประยุกต์

The Understanding of Temperament to Conquer Intrinsic Nature and to Modify Behaviour through Buddhist Principles Based on Applied Mindfulness

มนตรี หลินภู ¹ พระพุทระกูล พุทธรักขิต (หลินภู) ² สอาด ภูนาสรณ์ ³	Montree Linphoo Phra Futrakool Buddharakkhito(Linphoo) Saard Poonasron
---	--

บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้มุ่งนำเสนอนิสัยเบื้องต้นที่ฝังรากแน่นภายในจิตได้สำนึกซึ่งมีอิทธิพลอย่างยิ่งต่อพฤติกรรมการแสดงออกและการใช้ชีวิตของบุคคล การจะปรับเปลี่ยนให้เป็นพฤติกรรมเชิงสร้างสรรค์อย่างถาวรนั้นจะต้องปรับแก้พื้นเพของนิสัยในชั้นบุคลิกภาพที่เรียกว่า “จริต” ซึ่งตามหลักพุทธธรรมแบ่งนิสัยของมนุษย์ออกเป็น 6 ประเภท ได้แก่ 1) รักสวยรักงาม (ราคะจริต) 2) โกรธเคืองรำคาญ (โทสะจริต) 3) ลุ่มหลงมัวเมา (โมหะจริต)

¹ดร. สาขาวิชาจิตวิทยาและการแนะแนว คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร
ติดต่อได้ที่: Montreegate@hotmail.com

¹Dr., Psychology and Guidance Program, Faculty of Education, Kamphaengphet Rajabhat University, e-mail: Montreegate@hotmail.com

²ดร. สาขาวิชาการสอนสังคมศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ วิทยาลัยศาสนศาสตร์เฉลิมพระเกียรติ
กาฬสินธุ์ ติดต่อได้ที่: Futrakool2518@gmail.com

²Dr., Teaching Social Studies Program, Faculty of Education, Kalasin Chaloe Phra Kiat Religious College, e-mail: Futrakool2518@gmail.com

³อาจารย์ สาขาวิชาการสอนสังคมศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ วิทยาลัยศาสนศาสตร์เฉลิมพระเกียรติ
กาฬสินธุ์ ติดต่อได้ที่: Saard24122@gmail.com

³Lecturer, Teaching Social Studies Program, Faculty of Education, Kalasin Chaloe Phra Kiat Religious College, e-mail: Saard24122@gmail.com

4) ศรัทธาเชื่อมั่น (สัทธาจริต) 5) ปัญญาเหตุผล (พุทธิจริต) และ 6) กังวลฟุ้งซ่าน (วิตกจริต) แต่ละบุคคลจะมีหลาย ๆ จริตปะปนกันไปแต่จะมีเพียงจริตเดียวเท่านั้นที่เด่นชัดและแต่ละจริตจะมีลักษณะเฉพาะแตกต่างกันไม่ว่าจะเป็นรูปแบบการใช้ชีวิต กิริยาท่าทาง จุดแข็ง จุดอ่อนรวมทั้งวิธีแก้ไข หลักพุทธธรรมได้นำเสนอวิธีการปรับจริตด้วยการฝึกสติและการใช้ปัญญาพิจารณาให้เห็นตามความเป็นจริง หากรู้จักใช้หลักธรรมเชิงสติประยุกต์ให้สอดคล้องกับจริตตัวเองย่อมจะเปลี่ยนแปลงนิสัยด้านลบให้เป็นบวกได้ซึ่งจะส่งผลให้เกิดความเจริญงอกงามในการใช้ชีวิต

คำสำคัญ: จริต นิสัย พฤติกรรม สติประยุกต์ หลักพุทธธรรม

Abstract

This academic article explains the nature of unconsciousness and how it affects a person's behavior and way of life in the outside world. To permanently enhance creative behavior, it is imperative to modify the level of a personality root called "temperament," which is categorized into six types according to Buddhist principles and consists of the characters as follows: 1) lust (Rāga-carita), 2) hatred (Dosa-carita), 3) delusion (Moha-carita), 4) faith (Saddhā-carita), 5) intelligence (Buddhi-carita), and 6) speculation (Vitakka-Carita). Each person has mixed temperaments, but only one is marked. Each temperament has different characteristics in the forms of lifestyle, manner, strength, and weakness, including resolving methods. Buddhist principles present the methods through mindfulness practice and contemplation of the truths. If applying Buddhist principles of mindfulness to each temperament can change bad habits into good ones, it leads to a successful life.

Keywords: Temperament, Habit, Behavior, Applied Mindfulness, Buddhist Principles

รู้ทันจริต พิชิตนิสัย แก้ไขพฤติกรรมด้วยหลักพุทธธรรมเชิงสติประยุกต์

บทนำ

การดำเนินชีวิตในยุคปัจจุบันที่เต็มไปด้วยการแข่งขัน ข้อมูลข่าวสารทั้งจริงและเท็จ (Fake News) โหลบ่าเข้ามาสู่การรับรู้ผ่านสื่อต่าง ๆ เช่น สื่อโซเชียล เป็นต้น การใช้ชีวิตไปตามกระแสของโลกาภิวัตน์ที่มุ่งแสวงหาวัตถุเป็นสำคัญเพื่อตอบสนองความต้องการล้วนหล่อหลอมเป็นลักษณะจิตนิสัยของบุคคลทั้งสิ้น บางคนชอบเสพข่าวการเมืองนำไปสู่ความรู้สึกเกลียดชังฝ่ายที่ตนเองไม่เห็นด้วย บางคนชอบเสพสื่อการละครดูหนังฟังเพลงนำไปสู่ความมัวเมาในโลกจินตนาการไม่อยู่กับความเป็นจริง บางคนชอบกินเที่ยวเพื่อเสพเสวยผ่านชีวहारสนำไปสู่โรคภัยไข้เจ็บอันเกิดจากการบริโภคที่เน้นความเอร็ดอร่อยโดยไม่คำนึงถึงโทษที่จะเกิดขึ้นกับสุขภาพร่างกาย บางคนชอบหมกมุ่นอยู่แต่กับตัวเองโดยไม่สนใจสังคมรอบข้างจนกลายเป็นคนเก็บตัว (Introvert) นำไปสู่อาการซึมเศร้า บางคนชอบเสพสื่อลามกอนาจารนำไปสู่พฤติกรรมทางเพศที่ไม่เหมาะสม บางคนมุ่งความเด่นดัง ชื่อเสียงโดยไม่คำนึงถึงความถูกต้อง ควรไม่ควรจนกลายเป็นประเด็นทางสังคม (Drama) บางคนมีพฤติกรรมคุกคาม (Bully) คนอื่นด้วยรูปแบบต่าง ๆ เช่น ก่นด่าผ่านสื่อโซเชียล เป็นต้น พฤติกรรมเหล่านี้เป็นการแสดงออกตามความรู้สึกนึกคิด เจตคติหรือจิตนิสัยส่วนบุคคลด้านลบที่ถูกซึมซับผ่านประสบการณ์ชีวิตที่ไม่เหมาะสมและได้หลอมรวมเป็นปัญหาทางบุคลิกภาพที่สร้างความเดือดร้อนให้กับตัวเองและคนอื่น ๆ

มนุษย์ไม่ได้มีเพียงรูปร่างหน้าตาเท่านั้นที่แตกต่างกัน แต่ยังมีจิตนิสัยที่แตกต่างกันด้วยซึ่งนำไปสู่พฤติกรรม กิริยาท่าทาง บุคลิกภาพและการใช้ชีวิตที่ต่างกัน นิสัยบางประการสร้างความงองามให้กับชีวิตและการอยู่ร่วมกันด้วยดีกับคนอื่น ๆ ในสังคม ขณะที่นิสัยบางอย่างทำให้บุคลิกภาพเสื่อมถอยและพฤติกรรมด้อยค่า การมีความรู้เรื่องจริงจะทำให้เราเข้าใจพฤติกรรมคน บุคลิกลักษณะและอุปนิสัยอันจะนำไปสู่การมีปฏิสัมพันธ์ที่เหมาะสมต่อกันก่อให้เกิดประโยชน์อันพึงประสงค์และผลสัมฤทธิ์ในงานได้อย่างดี (พระมหาภูริช ทันทวิโส และคณะ, 2561: 29) นอกจากนี้ หากรู้เท่าทันนิสัยของตัวเองจะทำให้ทราบจุดบอดบางประการและหาแนวทางแก้ไขที่ถูกต้องเพื่อพัฒนาให้มีบุคลิกภาพที่สมบูรณ์ยิ่งขึ้น อีกทั้ง ยังสามารถนำจุดแข็งของจิตตานั้น ๆ ไปสร้างความสำเร็จต่าง ๆ ให้กับตนเองได้ไม่ว่าจะเป็นด้านการศึกษา ครอบครัวยุคและความสามารถในการทำหน้าที่ (พระสมุห์ปริญา ปริชาโน, 2561: 2)

หลักพุทธธรรมเป็นทางสายกลางที่มีเป้าหมายเพื่อให้ผู้ปฏิบัติไม่ว่าจะเป็น บรรพชิตหรือผู้ครองเรือนรู้เท่าทันชีวิตที่ประกอบด้วยพฤติกรรม อารมณ์ความรู้สึก เจตคติ ความคิดความเชื่อ เพื่อพัฒนาตนเองไปสู่ความสุข สะอาด สงบ สว่าง โดยเฉพาะข้อปฏิบัติ ที่สำคัญได้แก่ “สติ” ซึ่งเป็นเทคนิคที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้เพื่อสร้างการตระหนักรู้ใน สิ่งที่เกิด พุด ทำ โดยไม่ให้ทำตามความเคยชินหรือนิสัยเดิม ๆ ด้านลบ อันจะกลายไปเป็น นิสัยที่ยังรากลึกลงในกมลสันดาน

บทความนี้ ผู้เขียนมุ่งนำเสนอประเด็น 1) นิยามของจริต 2) วิเคราะห์ลักษณะ นิสัยของมนุษย์ตามหลักจริต 6 ประเภท เพื่อให้เห็นลักษณะเด่นของแต่ละจริตซึ่งมีรูปแบบ พฤติกรรม ลักษณะท่าทาง จุดแข็ง จุดอ่อนที่แตกต่างกันและ 3) นำเสนอวิธีการแก้ไขด้วย หลักพุทธธรรมเชิงสติประยุกต์เพื่อให้ผู้สนใจนำไปใช้ปรับเปลี่ยนนิสัยบางประการที่ไม่ เหมาะสมของตัวเองและทำความเข้าใจนิสัยของบุคคลอื่น ๆ ในสังคมอันจะทำให้มีความสุข ในการดำเนินชีวิตและเกิดสันติสุขในสังคมต่อไป

นิยามของจริต

“จริต” หรือ “จริยา” ปรากฏในคัมภีร์วิสุทธิมรรคซึ่งรจนาโดยพระพุทธโฆสะระ นักปราชญ์ชาวอินเดีย เมื่อปี พ.ศ. 956 (ค.ศ. 413) ต่อมาเมื่อ พ.ศ. 2465 สมเด็จพระวันรัต (เฮง เขมจารีมหาเถระ) อดีตอธิบดีสังฆวิวัฒมหาธาตุยราชรังสฤษฎิ์ได้ตรวจชำระและ ปรับปรุงคัมภีร์วิสุทธิมรรคฉบับบาลีภาษาบาลีอักษรขอมเป็นภาษาบาลีอักษรไทย ปัจจุบันและถูกแปลและเรียบเรียงเป็นภาษาไทยโดยสมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถระ) โดยแบ่งจริตของมนุษย์ออกเป็น 6 ประเภท ได้แก่ 1) ราคะจริยา ความประพฤติเป็นไปด้วย อำนาจราคะ 2) โทสะจริยา ความประพฤติเป็นไปด้วยอำนาจโทสะ 3) โมหะจริยา ความ ประพฤติเป็นไปด้วยอำนาจโมหะ 4) สัทธาจริยา ความประพฤติเป็นไปด้วยอำนาจศรัทธา 5) พุทธิจริยา ความประพฤติเป็นไปด้วยอำนาจปัญญา และ 6) วิตกกจริยา ความประพฤติ เป็นไปด้วยอำนาจจิต (สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถระ), 2554: 166-167) เช่น เดียวกับในหนังสือพจนานุกรมฉบับประมวลธรรม พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต) (2559: 189-190) ได้แบ่งไว้ 6 ประเภทเช่นกัน ได้แก่ 1) ราคะจริต ผู้มีราคะเป็นความ ประพฤติปกติ ประพฤติหนักไปทางรักสวรัักงาม 2) โทสะจริต ผู้มีโทสะเป็นความประพฤติ ปกติ ประพฤติหนักไปทางใจร้อนหงุดหงิด 3) โมหะจริต ผู้มีโมหะเป็นความประพฤติปกติ

รู้ทันจิต พิชิตนิสัย แก้ไขพฤติกรรมด้วยหลักพุทธธรรมเชิงสติประยุกต์

ประพจน์หนักไปทางขลา เหาซึม เจื่องง งามาย 4) สัทธาจิต ผู้มีศรัทธาเป็นความประพจน์ปกติ ประพจน์หนักไปทางมีจิตซาบซึ้ง ชื่นบาน น้อมใจเลื่อมใสโดยง่าย 5) พุทฺธิจิต ผู้มีความรู้เป็นความประพจน์ปกติ ประพจน์หนักไปทางใช้ความคิดพิจารณาและ 6) วิตกฺกจิต ผู้มีวิตกเป็นความประพจน์ปกติ ประพจน์หนักไปทางนึกคิดจับจดฟุ้งซ่าน

“จิต” มีคำที่ใช้แทนได้หลายคำเป็นต้นว่า “จริยะ” “จริยา” หรือ “จรรยา” มีความหมายว่า เป็นความประพจน์ แต่แตกต่างกันที่ระดับความลึกของความหมาย โดย “จริยะ จริยา หรือ จรรยา” เป็นความประพจน์ระดับพฤติกรรมที่แสดงออกภายนอก ภายใต้กรอบของศีลธรรม มารยาท จาริตประเพณี กฎหมายหรือกฎเกณฑ์ที่กำหนดขึ้น ส่วนจิตนั้นใช้ในความหมายที่บอกถึงนิสัยเบื้องต้นระดับพื้นเพของจิตในชั้นอุปนิสัยที่เรียกว่า “สันดาน” ซึ่งเป็นแบบแผนพฤติกรรมที่แสดงออกภายนอกที่สื่อถึงลักษณะนิสัยภายในจิตได้สำนึก (Unconsciousness) ของแต่ละบุคคลที่โน้มเอียงไปด้านใดด้านหนึ่ง โดยเฉพาะ กล่าวอีกนัยหนึ่ง เป็นความประพจน์ที่เป็นการแสดงออกของลักษณะนิสัยที่ยึดแน่นภายในจิตในชั้นบุคลิกภาพ

พระครูพิสนท์กิจจาทร (เทิดทูน ธัมมกาโม) (2562: 227) กล่าวว่า จิตเป็นความประพจน์ปกติ พื้นเพของจิต นิสัย ลักษณะความประพจน์ที่หนักไปทางใดทางหนึ่งตามสภาพจิตใจที่เป็นปกติของบุคคลนั้น ๆ ตามความหมายนี้สอดคล้องกับ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต) (2559: 189) ที่กล่าวว่า เป็นความประพจน์ปกติซึ่งหนักไปทางใดทางหนึ่งอันเป็นปกติประจำอยู่ในสันดาน พื้นเพของจิต อุปนิสัย พื้นนิสัย แบบแผนหรือประเภทใหญ่ ๆ แห่งพฤติกรรมของคนเป็นลักษณะความประพจน์หรือพฤติกรรมที่แสดงออก อาการที่แสดงให้เห็นที่อยู่ในชั้นอุปนิสัย คำจำกัดความนี้ยังสอดคล้องกับ Pannsamilinkara & Gaur (2021: 775-776) กล่าวว่า จิตหรือจริยา (Cariya) เป็นการกระทำ (Acting) เป็นพฤติกรรม (Behavior) เป็นความประพจน์ (Behaviour) การปฏิบัติ (Practice) ลักษณะนิสัย (Habit) และความคุ้นชิน (Familiarity) ซึ่งมีแนวโน้มที่จะเกิดขึ้นมากที่สุดโดยเป็นธรรมชาติของบุคคล ลักษณะท่าทางของแต่ละบุคคลที่เผยให้เห็นธรรมชาติของเจตคติ และการกระทำที่มีความแตกต่างกัน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับการกระทำหรือกรรม (Kammās) ในอดีตของคน ๆ นั้น ขณะที่ มนตรี หลินภู (2563: 44) ได้ให้ความหมายเชิงจิตวิทยาในรูปแบบของการแสดงออกทางพฤติกรรมอันเป็นปกติที่สื่อถึงลักษณะทางความรู้สึกรู้สึกนึกคิด เจตคติ มุมมองในชั้นที่เป็นแบบแผนทางบุคลิกภาพซึ่งได้รับการหล่อหลอมจากพฤติกรรมการ

ใช้ชีวิต และยังได้กล่าวอีกว่า เป็นลักษณะนิสัยที่สื่อถึงเบื้องลึกของจิตที่แสดงให้เห็นทางพฤติกรรมและความประพฤติในการดำเนินชีวิต เป็นรูปแบบนิสัยทางความคิด เจตคติ มุมมองที่ผ่านการหล่อหลอมจากพฤติกรรมจนกลายเป็นลักษณะประจำตัวที่ค่อนข้างถาวร เป็นความเคยชินและฝังรากลึกลงในกมลสันดานจนยึดติดแนบยากที่จะแก้ไขที่เรียกว่า บุคลิกภาพ (มนตรี หลินภู และคณะ, 2563: 265-266)

กล่าวได้ว่า จริตเป็นลักษณะนิสัยระดับลึกขั้นสันดานหรือพื้นเพของจิตที่สื่อถึงรูปแบบทางความคิดความเชื่อ เจตคติที่แสดงออกเป็นพฤติกรรมภายนอกที่หนักไปด้านใดด้านหนึ่งที่เป็นเอกลักษณ์เฉพาะตนจนกลายเป็นลักษณะทางบุคลิกภาพที่ยึดติดแน่นในชั้นอุปนิสัยที่ยากจะแก้ไข

วิเคราะห์ลักษณะเด่นและจุดแข็งจุดอ่อนของแต่ละจริต

บุคคลแต่ละคนจะมีลักษณะนิสัย (จริต) ที่ปะปนกันไปหลาย ๆ รูปแบบ กล่าวคือ จะมีหลากหลายจริตที่ผสมผสานกันไป แต่จะมีเพียงหนึ่งจริตเท่านั้นที่แสดงออกเด่นกว่าจริตอื่น ๆ และแต่ละจริตจะมีจุดแข็งจุดอ่อนที่แตกต่างกัน โดยสามารถแบ่งนิสัยของมนุษย์ตามหลักพุทธธรรมได้ 6 ประเภท รายละเอียดดังนี้

1. ราคจริต (Lustful Temperament) คือ นิสัยโน้มเอียงไปด้านรักสวรั้งาม ลักษณะของบุคคลประเภทนี้จะมุ่งตอบสนองความรู้สึกพึงพอใจทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ด้วยรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ชอบความสนุกสนานเพลิดเพลิน กินเที่ยว มีเยื่อใยติดใจในอารมณ์ แสวงหาวัตถุที่รักใคร่ (วัตถุกาม) (สมเด็จพระพุทธมาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), 2554: 168) หรือมีรสนิยมมุ่งแสวงวัตถุเป็นสำคัญ ชอบแต่งเนื้อแต่งตัวให้ดูดี ประพฤติหนักไปทางรักสวรั้งาม (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), 2559: 189) มักสร้างเสน่ห์ดึงดูดต่อผู้พบเห็น มุ่งความสะกดกสบายหรือหรรษา วิ่งตามกระแสแฟชั่น เน้นภาพลักษณ์ภายนอกให้ดูดีในสายตาคนอื่น วางตัวดี ระมัดระวังตัวเองเก่งในการแสดงออก มีกิริยามารยาทเรียบร้อยอ้อยอิ่ง ขมดขม้อย แง่อน การขายตามองนำหลงไหลชวนฝัน การเผยแพร่มีปากขณะยิ้มหรือรับประทานชวนดึงดูดเพศตรงข้าม การเดินการนั่งหรือการเอียงกาย (เคลื่อนไหว) คละมนละไม จิราภรณ์ ตั้งกิตติภาภรณ์ (2559: 195) กล่าวว่า อิริยาบถในการยืน เดิน นั่ง นอนเรียบร้อย นุ่มนวล เชื่องช้า แผ่วเบาและระมัดระวังเพื่อรักษาความสวยงามของบุคลิกภาพ สอดคล้องกับ คนอง ปาลิภัทรางกูร (2561: 68) กล่าวว่า เวลารับประทานอาหารจะรับประทานอาหารช้า ๆ เรียบร้อยและชอบรับประทานอาหารจุกจิก มีความสดใ

รู้ทันจริต พิชิตนิสัย แก้ไขพฤติกรรมด้วยหลักพุทธธรรมเชิงสติประยุกต์

ร่าเริงสนุกสนาน ดูไร้เดียงสา ช่างพูดช่างเจรจา ปากหวาน ชอบการยกยอปอขึ้นหรือคำพูดหวาน ๆ แวดตาจะเปล่งประกายเมื่อพบเจอสิ่งถูกใจ น้ำเสียงสดใสชวนฟัง รู้จักประติประคองคำพูดฟังแล้วชวนเคลิบเคลิ้มรื่นหู

จุดแข็ง: บุคคลจริตนี้จะเป็นคนรู้จักพูด รู้จักเจรจา ติดต่อประสานงานได้ดี แต่งตัวทันสมัย กิริยามารยาทสุภาพเรียบร้อย เก็บรายละเอียดเก่ง เพื่อนเยอะ ปรับตัวเข้าหาคนอื่นได้ดี เอาใจคนอื่นเป็น มีความประณีตเรียบร้อย มีความรู้ด้านการตกแต่งหรือจัดงานพิธีการต่าง ๆ ได้อย่างสวยงาม มักหลีกเลี่ยงความขัดแย้ง ออมชอม ประนีประนอมเก่ง มีบุคลิกภาพน่าดึงดูด มีเสน่ห์ วางตัวดีมีมาด รู้จักแต่งตัวให้เหมาะสมกับกาลเทศะ ช่างสังเกตและพิถีพิถันใส่ใจทุกรายละเอียด สอดคล้องกับ พระบุญทรง ปุณฺณโร และคณะ (2561: 12) กล่าวว่า เป็นคนละเอียดอ่อน ช่างสังเกต เก็บข้อมูลเก่ง หน้าที่เป็นทั้งที่ชื่นชอบและชื่นชมของทุกคนที่พบเห็น วาจาไพเราะ เข้าได้กับทุกคน เก่งในการประสานงาน การประชาสัมพันธ์และงานที่ต้องใช้บุคลิกภาพ

จุดอ่อน: บุคคลประเภทนี้มักจะมีมารยาเล่ห์เหลี่ยม ประสบสอพลอ พูดหวาน ขานเพราะแต่ปากกับใจไม่ค่อยตรงกันประเภท “ปากปราศรัยน้ำใจเชือดคอ” หรือ “ปากหวานกันเปรี้ยว” พูดให้ดูดีเกินจริงเพื่อให้คนอื่นนิยมยกย่อง คบกับใครอาจหวังเพียงผลประโยชน์ ใช้จ่ายฟุ่มเฟือยโดยไม่คิด อัจฉริยชา เห็นคนอื่นได้ดีมักทนดูไม่ได้ แสวงหาแต่สิ่งสวย ๆ งาม ๆ เพื่อสนองความเพลิดเพลินทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ยึดติดในรูปเสียงกลิ่น รส สัมผัส กินเที่ยวไปวัน ๆ โอ้อวดความโก้หรู หยิ่งในฐานะ จิตใจไม่มั่นคงจึงมักวิ่งตามกระแส (Fashion) งานรื่นเริงที่ไหนมักไปที่นั่นจึงเป็นคนขาดสาระหรือเป้าหมายการดำเนินชีวิต ทำการใหญ่ได้ยากเพราะขาดภาวะผู้นำ

สรุปได้ว่า บุคคลประเภทราคจริตจะมีนิสัยรักสวยรักงาม มุ่งแสวงหาความเพลิดเพลินผ่านประสาทสัมผัสทั้ง 5 ซึ่งมีจุดแข็ง คือ มีเสน่ห์ดึงดูดผู้พบเห็น กิริยามารยาทเรียบร้อย เก่งงานประชาสัมพันธ์หรือต้องใช้บุคลิกภาพ ขณะที่จุดอ่อนคือ กินเที่ยวไปวัน ๆ ขาดสาระหรือเป้าหมายในการดำเนินชีวิต

2. โทสจริต (Hating Temperament) คือ นิสัยโน้มเอียงไปด้านหงุดหงิดโกรธเคือง ลักษณะของบุคคลประเภทนี้มักหงุดหงิดรำคาญง่าย อารมณ์ฉุนเฉียวอยู่บ่อย ๆ ผูกโกรธ ใจร้อน หุนหันพลันแล่น เจ้าคิดเจ้าแค้น มุ่งงานมากกว่าสัมพันธ์ภาพ เน้นเป้าหมายไม่สนใจวิธีการ ไม่เน้นความสวยงามแต่เน้นความสำเร็จ ทำอะไรต้องให้เสร็จไว่ก่อนแม้จะ

ไม่เรียบร้อยก็ตาม เอาจริงเอาจังไปทุกเรื่องจนขาดความยืดหยุ่น กิริยาโผงผางเหมือนขวานผ่าซาก ตรงไปตรงมา คิดอย่างไรพูดอย่างนั้น ขาลุย กล้าชน กล้าเสี่ยง กล้าได้กล้าเสีย คิดว่าโลกต้องเป็นไปตามที่ตนเองหวัง เอาตัวเองเป็นศูนย์กลางหรือเอาแต่ใจตัวเองเป็นใหญ่ ชอบเป็นที่หนึ่ง ชอบเอาชนะ ชอบเป็นผู้นำ เป็นที่พึ่งให้กับคนอื่นได้ ออกหน้า “รับผิดชอบ” แทนคนอื่น แต่ไม่ค่อย “รับผิดชอบ” กระตือรือร้น ทะเยอทะยาน ตัดสินใจเร็วไม่คิดมาก อยากทำก็ทำทันที อยากเลิกก็เลิก มักประหยัดตระหนี่ โอ้อวด ชอบวิพากษ์วิจารณ์คนอื่นแบบตรง ๆ ไม่ชอบนิินทาลับหลัง ลูกลี้ลูกกลนทนอยู่กับที่ไม่ได้นาน โลกส่วนตัวสูง เป็นตัวของตัวเองไม่ยอมตามใคร ชอบสั่ง อารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย โกรธง่ายหายเร็วแต่รุนแรง หรืออาจจะตื้อเจียบแต่เวลาพูดจะพูดแรง อาจจะดุนิ่ง ๆ แต่คุกรุ่นด้วยความเกรี้ยวกราด แข็งนอกอ่อนในจึงมักเป็นคนขี้สงสารคนอื่น เป็นคนปากแข็งแต่รักซ่อนความอ่อนแอไว้ภายในลึก ๆ ขนิดไม่ยอมให้ใครเห็นน้ำตาง่าย ๆ หยิ่งในศักดิ์ศรี ทำก่อนคิดจึงมักรู้สึกผิดทีหลังอยู่บ่อย ๆ ชอบเที่ยวไปในสถานที่ที่มีการต่อสู้แข่งขัน เช่น สนามแข่งรถ สนามมวย สนามชนไก่ เป็นต้น คนนอง ปาลิทธิทรงกูร (2561: 68) กล่าวว่า คนประเภทนี้ชอบการแข่งขัน นิยมดูกีฬา ฟังเพลงจังหวะเร็ว ดูหนังบู๊โลดโผน ไม่ชอบความเฉื่อยชาหรือสิ่งที่อยู่กับที่ เช่น น่านิ่ง ลมสงบ ความเจียบเหงา เป็นต้น ไม่ยอมเสียเวลากับเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ จึงมุ่งทำงานมากกว่าและชอบทำอะไรคนเดียวเพราะรู้สึกรำคาญคนอื่นง่ายที่ไม่ได้ตั้งใจตัวเอง

จุดแข็ง: บุคคลโทสจริตเป็นคนซื่อสัตย์จริงใจ ไม่มีมารยาเลห์เหลี่ยม กล้ารับ “ผิด” และไม่สนใจรับ “ชอบ” คิดการใหญ่ ถ้าตัดสินใจทำอะไรแล้วจะทำด้วยความมุ่งมั่น ตั้งใจ แน่วแน่ต่อเป้าหมาย กระตือรือร้น มีระเบียบวินัยในตนเองสูง ไม่ยอมแพ้อะไรง่าย ๆ มักเป็นผู้นำ สามารถปกป้องคนอื่นได้ มักพูดตลกเพื่อให้อื่นหัวเราะ พูดจริงทำจริง ไม่จู้จี้จุกจิก เด็ดเดี่ยวใจกล้า รักศักดิ์ศรี มีอุดมการณ์ที่แน่วแน่พร้อมเสียสละเพื่อเผชิญความท้าทายต่าง ๆ มีความรับผิดชอบสูง กล้าคิด กล้าพูด กล้าทำ กล้ารับผิดชอบ ไม่อิจฉาริษยาคนอื่น มีความเที่ยงตรงยุติธรรม (มนตรี หลินภู, 2563: 46) ไม่ไร้เดียงสา มีพลังความมุ่งมั่นสูงเป็นคนหนักเอาเบาสู้ ทำงานโดยไม่มีข้อแม้ และมักไม่เอาผลประโยชน์เป็นที่ตั้งหรือไม่ค่อยโลภ

จุดอ่อน: บุคคลประเภทนี้มักจะยอมหักไม่ยอมงอ สร้างวีกรรมอยู่เสมอ กล่าวคือพูดไม่คิดจึงเสียมิตรอยู่บ่อย ๆ ไม่รักษาน้ำใจหรือใส่ใจความรู้สึกคนอื่น ศัตรูเยอะ มองโลกเป็นขาวดำ ขว้างจัดหรือซ้ายจัด ต้องได้ดังใจตัวเอง ยึดตัวเองเป็นศูนย์กลาง เปื่ออะไรง่าย ๆ

รู้ทันจริต พิชิตนิสัย แก้ไขพฤติกรรมด้วยหลักพุทธธรรมเชิงสติประยุกต์

อยากทำจึงทำ ไม่อยากทำก็เลิกเอาดี ๆ ขาดความคิดสร้างสรรค์ มุ่งแต่เป้าหมายไม่สนใจวิธีการจึงขาดความละเอียดประณีต สะเพร่า ต่อต้านสังคมเมื่อไม่เห็นด้วย หัวแข็ง ตื้อรั้น ก้าวร้าว กิริยาโผงผาง หยิ่งย่องตนโดยคิดว่าไม่จำเป็นต้องฟังใคร โมโหร้าย บุ่มบ่าม มุทะลุ ใจนักเลงจึงมักขัดคอคนอื่นบ่อย ๆ ลบหลู่บุญคุณหรือดูหมิ่นดูแคลนคนอื่น ไม่ค่อยมีบริวารเพราะขาดความเมตตา

สรุปได้ว่า บุคคลประเภทโทสจริตจะมีนิสัยหงุดหงิดโกรธง่าย ถ้าได้กล้าเสีย มุ่งมั่นพยายามต่อเป้าหมายซึ่งมีจุดแข็ง คือ มีความยุติธรรม ซื่อสัตย์จริงใจ หนักเอาเบาสู้ออกหน้าปกป้องคนอื่น ขณะที่จุดอ่อนคือ หุนหันพลันแล่น คำพูดขวานผ่าซาก มีพฤติกรรมก้าวร้าว ศัตรูเยอะ เอาแต่ใจตัวเอง

3. โมหจริต (Deluded Temperament) คือ นิสัยโน้มเอียงไปด้านลุ่มหลงจมอยู่กับจินตนาการ ลักษณะบุคคลประเภทนี้จะอยู่กับความคิดปรุงแต่ง เพื่อฝันตามจินตนาการข้างคิดข้างฝัน ไม่อยู่ในโลกความจริง มีอาการง่วงเหงาหาวนอนอยู่บ่อย ๆ ดวงตาดูเศร้า ๆ พูดจาเบาห้วนล่อล่อนโยน (พระครูปลัดณัฐพล จันทโก (ประชุมหะ), 2561: 64) เหมือนลอยเชื่องซึม หดหู่ พฤติกรรมเฉื่อยชา ขาดความกระตือรือร้น มักจะรู้สึกเบื่อหน่ายท้อแท้หรือสิ้นหวัง หมดอาลัย ขาดความมั่นใจในตนเอง มักกล่าวโทษหรือตำหนิตัวเอง ไม่ชอบขัดแย้ง ไม่ชอบเป็นผู้นำ ขอมเสียเปรียบเพราะเป็นคนไม่สู้คน หลีกเลียงสังคมจึงมักทำงานอยู่เบื้องหลังเป็นส่วนใหญ่ ไม่ชอบทำตัวเป็นจุดเด่น ลักษณะเรียบเฉยเหมือนไร้อารมณ์ความรู้สึก หมกมุ่นแต่กับเรื่องของตัวเอง ขาดหลักการหรือเป้าหมายการดำเนินชีวิต ไม่มีจุดยืนที่ชัดเจน ไม่จริงจังกับอะไร อ่อนไหวง่าย โลเล มักคล้อยตามคนอื่นง่าย สมเด็จพระพุทธมาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร) (2554: 168) กล่าวว่า สภาพจิตไม่ตั้งมั่นเพราะเกลือกกลาดดาชดาไปในอารมณ์ ชอบทำอะไรเดิม ๆ ซ้ำ ๆ และทำแบบขอไปทีเพราะคิดว่ายากไปเสียทุกเรื่อง ชอบงานง่าย ๆ สบาย ๆ ไม่ต้องใช้ความสามารถหรือความคิดให้มากจึงดูเหมือนขาดสติ ปัญญา ความคิดไม่เป็นระบบ ไม่ค่อยมีไหวพริบ เชื่องช้าอืดอาดทั้งกิริยาท่าทางคำพูด ทำตัวน่าสงสาร ชอบทำตามคำสั่งและต้องบอกวิธีทำด้วยเพราะกลัวผิด เป็นคนซื่อ ๆ น่าคบหาเพราะไม่เป็นพิษภัยต่อใคร ไม่ชอบการแข่งขันหรือการผจญภัย

จุดแข็ง: บุคคลโมหจริตเป็นคนไม่ค่อยทุกข์หรือเครียดกับสิ่งรอบข้าง ไม่คิดมาก ไม่ค่อยวิตกกังวลพุ่งชนไปกับเรื่องต่าง ๆ เป็นผู้ฟังที่ดี เข้าได้กับทุกคน เป็นเพื่อนคลายทุกข์ได้ น่าคบหา เป็นคนซื่อ ๆ ไม่มีเล่ห์เหลี่ยมมารยา ทำงานประจำได้ดี ไม่ชอบ

เสนอหน้าหรือทำตัวเป็นจุดเด่น ไม่โอ้อวดหรือทะนงตน ไม่เอาตัวเองเป็นศูนย์กลาง พุดจา นุ่มนวลละมุนละไม ไม่ค่อยโกรธใคร ไม่ก้าวร้าว ไม่ชอบขัดแย้งหรือแข่งขันกับใคร มีความ สุขกับอะไรง่าย ๆ เป็นผู้ตามที่ดี รู้จักเจียมเนื้อเจียมตัวหรือว่าอ่อนส่อนง่าย

จุดอ่อน: บุคคลประเภทนี้ทำทางเศร้า ๆ ขาดชีวิตชีวา มองตัวเองไร้ค่าไร้ความสามารถ อ่อนต่อโลก ไม่ทันคนเพราะขาดประสบการณ์ ไม่ชอบเข้าสังคม ขาดเป้าหมายใน ชีวิตจึงใช้ชีวิตไปวัน ๆ พฤติกรรมเฉื่อยชา ไม่ค่อยชอบออกกำลังกาย ขาดความกระตือรือร้น ทำอะไรชักช้า ไม่มีภาวะผู้นำ ทำตัวน่าสงสาร ดูโง่ทึบ ลืมง่าย ขาดความคิดสร้างสรรค์ ไม่มีวิสัยทัศน์ ไม่อยู่กับความเป็นจริง จิตใจเหม่อลอย มีปมด้อย ขี้เจิน้อย ขาดเหตุผล ไม่เป็นตัวของตัวเองจึงมักคล้อยตามคนอื่นง่าย ขาดความมั่นใจในตัวเองเพราะประเมินตัว เองต่ำกว่าความเป็นจริง คิดหมกมุ่นแต่เรื่องตนเอง ไม่สนใจคนอื่น (คะแนน ปาฏิหาราญกร, 2561: 69)

สรุปได้ว่า บุคคลประเภทโมหจริตจะมีนิสัยที่ชอบคิดปรุงแต่ง เพื่อฝันไปตาม จินตนาการ ทำทางเซื่องช้าอืดอาด ง่วง ๆ ซึม ๆ ซึ่งมีจุดแข็ง คือ เป็นคนซื่อ ๆ หรือไม่ลบลม คมใน มีความสุขกับอะไรง่าย ๆ ทำงานประจำได้ดี ขณะที่จุดอ่อนคือ ขาดวิสัยทัศน์ คล้อย ตามคนอื่นง่าย ไม่กระฉับกระเฉง มักมองตนเองไร้ค่า

4. ศรัทธาจริต (Faithful Temperament) คือ นิสัยที่โน้มเอียงไปด้านเลื่อมใส ศรัทธา ลักษณะของบุคคลจริตนี้จะมีความเชื่อฟังการพฤติกรรม มีหลักการหรืออุดมการณ์ ในการดำเนินชีวิต เชื่อมมั่นในหลักการหรือบุคคลอย่างแรงกล้า ยึดคียำทำในสิ่งที่ตนเอง เชื่อและศรัทธา มีพลังจิตสูง มีความมุ่งมั่น อนุรักษ์นิยม ไม่ยอมเปลี่ยนแปลงอะไรง่าย ๆ ยึดมั่นในวัตรปฏิบัติอย่างเข้มขัน ศรัทธาส่งที่อยู่เหนือธรรมชาติหรือพิสูจน์ไม่ได้ ถือคติที่ว่า “ไม่เชื่ออย่าหลบหลู่” เอาศรัทธานำหน้าเหตุผลจึงมักจะตกเป็นเหยื่อของคนอื่นหรือถูก หลอกได้ง่าย เชื่อในดวงชะตา โชคลางของขลัง เวทมนต์คาถา ชอบกราบไหว้บูชาสิ่ง ศักดิ์สิทธิ์เพื่ออ้อนวอนขอพร เทียวตามวัดวาอาราม สถานที่ประดิษฐานรูปเคารพ มักไป กราบไหว้บูชาพระเกจิอาจารย์ที่มีชื่อเสียง คะแนน ปาฏิหาราญกร (2561: 69) ได้ยก ตัวอย่างไว้ว่า หากบุคคลจริตนี้เชื่อว่าการกราบไหว้ร่างไร้ชีวิตของพระภิกษุที่อยู่ในโลงแล้ว จะทำให้ตนเองร่ำรวย เขาจะกราบไหว้ทุกครั้งที่ไปวัด เป็นต้น มองโลกแบบถูก-ผิด ดี-ชั่ว เท็จ-จริง ไม่ชอบโลดโผนหรือผจญภัย มีชีวิตที่เรียบง่าย

รู้ทันจริต พิชิตนิสัย แก้ไขพฤติกรรมด้วยหลักพุทธธรรมเชิงสติประยุกต์

จุดแข็ง: บุคคลประเภทสัทธาจริตมักพุดจาสุภาพเรียบร้อย เป็นกัลยาณมิตร มีอัธยาศัยไมตรี มีน้ำใจชอบช่วยเหลือ ไม่มีเล่ห์เหลี่ยม ยึดมั่นในศีลธรรมความดี ชอบบริจาคแบ่งปัน มีแรงใจสูง อดทน อดทน (2559: 93) กล่าวว่า บุคคลประเภทนี้มีพลังจิตสูงและเข้มแข็ง พร้อมทั้งจะเสียสละเพื่อผู้อื่น ต้องการเปลี่ยนแปลงตัวเองและสังคมไปสู่สภาพที่ดีกว่าเดิม มีพลังขับเคลื่อนมหาศาล มีลักษณะความเป็นผู้นำ มีเป้าหมายและหลักการในการดำเนินชีวิตที่ชัดเจน ไม่ยอมแพ้แม้จะเผชิญปัญหาอุปสรรคมากมาย มีความอ่อนน้อมถ่อมตนสงบเสถียรเยียมตัว ระมัดระวังในการแสดงออกด้านพฤติกรรมคำพูด สำรวมกิริยามารยาท มีสัมมาคารวะ ให้เกียรติผู้อื่น ไม่หลบลี้หรือดูหมิ่นดูแคลนคนอื่น จิตใจแจ่มใสเบิกบาน โนมน้าวคนอื่นเก่ง

จุดอ่อน: บุคคลประเภทนี้อาศรัยถนอหน้าเหตุผล เชื่อง่ายจึงอาจตกเป็นเหยื่อของคนอื่น ยึดมั่นในอุดมการณ์หรือบุคคลมากเกินไปจนกลายเป็นความยึดติด ไม่ยอมเปลี่ยนแปลงอะไรง่าย ๆ ขาดการเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ หัวโบราณ ยึดติดวิถีปฏิบัติแบบเดิม ๆ หรือนูรักษนิยม แก้ปัญหาด้วยวิธีการเดิม ๆ เชื้อมั่นสิ่งศักดิ์สิทธิ์หรือเครื่องรางของขลังจนกลายเป็นงมงายและมีพฤติกรรมแบบพึ่งพา คอยแต่อาศัยโชคช่วย ไม่เชื่อมั่นในความเพียรพยายามของตนเอง จิตใจคับแคบเรื่องความเชื่อจึงมักมองโลกเป็นขาวดำ ดีชั่ว ถูกผิด หูเบาด่วนสรุป ขาดการพิจารณาด้วยสติปัญญาหรือเหตุผลอย่างเพียงพอ ซึ่งอาจจะขัดแย้งกับคนที่เชื่อต่างหรือวัยที่ต่างกัน

สรุปได้ว่า บุคคลประเภทสัทธาจริตจะมีนิสัยเชื่อง่าย มีอุดมการณ์หลักการในการดำเนินชีวิต เชื่อสิ่งเหนือธรรมชาติหรือไสยศาสตร์ซึ่งมีจุดแข็ง คือ ยึดมั่นในศีลธรรม มีพลังจิตสูง ชอบบริจาคช่วยเหลือ สำรวมกิริยาท่าทาง ขณะที่จุดอ่อนคือ หัวโบราณ พึ่งพาแต่สิ่งศักดิ์สิทธิ์ เอาศรัยถนอหน้าเหตุผล

5. พุทธิจริต (Intelligent Temperament) คือ นิสัยที่หนักไปด้านการใช้เหตุผล พินิจพิจารณา ลักษณะของบุคคลประเภทนี้มักเป็นคนเจ้าแนวคิดทฤษฎี ขบคิดข้อเท็จจริงต่าง ๆ ชอบแสวงหาข้อมูลเพื่อนำมาใช้ประกอบการพิจารณา พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต) (2559: 190) กล่าวว่า เป็นผู้มีความรู้เป็นความประพฤติดปกติ ประพฤติหนักไปในทางใช้ความคิดพิจารณา คิดอะไรเป็นเหตุเป็นผลสอดคล้องกับสภาพความเป็นจริง ช่างสังเกต มีความละเอียดรอบคอบ วางตัวน่าเชื่อถือ มีหลักการในการแสดงความคิดเห็น มีไหวพริบปฏิภาณและเฉลียวฉลาด เป็นนักวางแผนในการทำงานและทำงานด้วยความเรียบร้อย

ความคิดเป็นระบบระเบียบ ทำงานอย่างมีขั้นตอน คิดไตร่ตรองอย่างรอบด้าน มีความพยายามสูง มุ่งมั่นพัฒนาตนเองอยู่เสมอ ใฝ่รู้ใฝ่เรียน ทำความเข้าใจอย่างลึกซึ้งในแต่ละประเด็น รับฟังความคิดเห็นของคนอื่น มีหลักการและขั้นตอนในการแก้ปัญหา ไม่ชอบจินตนาการโดยไร้หลักฐานข้อมูล ขณะเดียวกันก็มักยึดติดในหลักการหรือแนวคิด ทฤษฎีอย่างใดอย่างหนึ่งอย่างมั่นคงเช่นกัน เชื่อในความมีอยู่ของตัวตนที่เที่ยงแท้ถาวรอาจนำไปสู่ความขัดแย้งทางความคิดกับคนอื่น

จุดแข็ง: บุคคลประเภทพุทธิจริตจะทำงานด้วยความละเอียดรอบคอบ มีขั้นตอน ใจเย็น รู้จักขบคิดพิจารณาด้วยหลักการเหตุผลสอดคล้องตามความเป็นจริง เป็นผู้ผลิตความรู้ก่อให้เกิดสังคม มีความเพียรพยายามและพัฒนาตัวเองอยู่เสมอ ชอบเรียนรู้หรือหาประสบการณ์ใหม่ ๆ ใฝ่รู้ใฝ่เรียนตลอดเวลา วางตัวดีน่าเชื่อถือ ไม่จมอยู่กับอดีตหรือวิตกกังวลกับอนาคต เป็นผู้ให้การปรึกษาได้ดี รู้จักอธิบายปรากฏการณ์ต่าง ๆ อย่างเป็นเหตุเป็นผล มีความฉลาดและความจำเป็นเลิศ ไหวพริบปฏิภาณดี สุภาพเรียบร้อย รู้จักประมาณตนในการใช้จ่ายบริโภค

จุดอ่อน: บุคคลประเภทนี้มักยึดติดในแนวคิดทฤษฎีหรือหลักการใดหลักการหนึ่งจนเกินไปซึ่งอาจนำไปสู่ความขัดแย้งทางความคิดกับคนอื่น ๆ นานิตย์ ตันติสิริวัฒน์ (2557: 133) กล่าวว่า นิสัยโน้มเอียงไปทางเจ้าทฤษฎีและเชื่อในความเที่ยงแท้และความจริง ตัวตน ชอบอยู่กับการขบคิดพิจารณามากกว่าลงมือกระทำจึงอาจทำให้มีพฤติกรรมเฉื่อยชา มักจะไร้อารมณ์ความรู้สึกเพราะอยู่แต่กับเหตุผลและหลักการ ภาวะผู้นำมีน้อยเพราะขาดแรงจูงใจหรือไม่มีพลังจิตเพียงพอที่จะดึงดูดคนอื่น ๆ ให้คล้อยตาม มักจะขุ่นมัวเมื่อคนอื่นไม่ยอมรับแนวคิดหรือหลักการที่ตนเองยึดถือ

สรุปได้ว่า บุคคลประเภทพุทธิจริตจะมีนิสัยที่ชอบขบคิดพิจารณา ใฝ่รู้ใฝ่เรียน มีตรรกะเหตุผล ความคิดเป็นระบบระเบียบซึ่งมีจุดแข็งคือ ชอบแสวงหาความรู้อยู่เสมอ เฉลียวฉลาด ไม่เชื่ออะไรง่าย ๆ ขณะที่จุดอ่อน คือ ยึดติดในแนวคิดทฤษฎีว่าเที่ยงแท้ขาดพลังจิต รู้สึกขุ่นมัวเมื่อคนอื่นไม่ยอมรับแนวคิดตัวเอง

6. วิตกจริต (Speculative Temperament) คือ นิสัยโน้มเอียงไปด้านวิตกกังวล ฟุ้งซ่าน ลักษณะของบุคคลประเภทนี้จะเป็นคนคิดมากหรือเป็นคนเจ้าความคิดแต่หาจุดมุ่งหมายไม่ได้ ความคิดพวยพุ่ง คิดไปเรื่อยและมักคิดเชิงลบ ชอบคิดแต่เรื่องเดิม ๆ ซ้ำ ๆ หรือย่ำคิดย่ำทำ มักทำเรื่องเล็กให้เป็นเรื่องใหญ่ ขี้สงสัย เปลี่ยนใจบ่อย วิตกกังวลง่าย

รู้ทันจริต พิชิตนิสัย แก้ไขพฤติกรรมด้วยหลักพุทธธรรมเชิงสติประยุกต์

หว่าดระแวง มองโลกแง่ร้ายจึงทำให้ไม่ไวใจหรือขาดความเชื่อมั่นในคนอื่นทำให้เปิดใจคบคนอื่นยาก จู้จี้จุกจิก ขี้บ่น ละเอียดเกินไป ใส่ใจแต่ข้อผิดพลาดเล็ก ๆ น้อย ๆ กลายเป็นคน เครียดง่ายหรืออมทุกข์ คิดการณ์ไกลแต่ขาดความใส่ใจเรื่องเฉพาะหน้า มองแต่เรื่องกระ หุยมกระหิมจนลืมนภาพใหญ่ พุดพหลามมากกว่าลงมือทำหรือพูดเป็นน้ำไหลไฟดับ (พระครู ปลัดณัฐพล จันทิโก (ประชุมหะ), 2561: 65) ชอบแสดงความคิดเห็นและมักอ้างแต่เหตุผล ไม่กล้าเผชิญปัญหาจึงมัวแต่ผัดวันประกันพรุ่ง ตัดสินใจไม่เด็ดขาดหรือตัดสินใจช้าเพราะ กลัวจะมีปัญหา ไม่กล้าเสี่ยงเพราะเกรงว่าจะไม่สำเร็จหรือกลัวล้มเหลว มักสอดรู้สอดเห็น จับผิดเรื่องของคนอื่น ฟุ้งซ่าน โลเล เตี้ยวริกเตี้ยวกลียด ชอบเข้าคลุกคลีกับหมู่คณะ (พระมหาภุรัช ทันทวงศ์ และคณะ, 2561: 36) เกียจคร้านทำหน้าที่การงาน ห่วงน้นห่วงนี้ จนร้อนใจ กังวลแต่กับเรื่องที่ยังมาไม่ถึงหรือวิตกกังวลไปก่อน พะวงหน้าพะวงหลังเข้า ลักษณะรักที่เสียดายน้อง จมอยู่กับปัญหาแต่ไม่หาวิธีแก้ไข

จุดแข็ง: บุคคลประเภทวิตกกจริตมักเป็นนักคิดระดับยอดเยี่ยม มองอะไรทะลุ ปรุโปร่งหลายชั้น เป็นนักพูดที่เก่ง จูงใจคนเป็น เป็นผู้นำหลายวงการ ละเอียดรอบคอบ เจาะลึกในรายละเอียด เห็นความผิดเล็ก ๆ น้อย ๆ ที่คนอื่นไม่เห็น (พระครูปลัดณัฐพล จันทิโก (ประชุมหะ), 2561: 65) หรือมองเห็นในสิ่งที่คนอื่นมองข้าม เป็นคนช่างสังเกตข้อละเอียด ปลิกย่อย เป็นนักวิเคราะห์วิจารณ์ได้ดี รู้จักให้ข้อคิดเห็นแก่คนอื่น มีเทคนิคแพรวพราวใน การจูงใจให้คนอื่นคล้อยตาม เป็นนักเจรจาต่อรอง คิดนอกกรอบสร้างสรรค์สิ่งใหม่ ๆ มอง ปัญหาได้รอบด้าน รู้จักวางแผนอนาคตด้วยความรักภูมิ

จุดอ่อน: บุคคลประเภทนี้จิตใจไม่สงบ ไม่ตั้งมั่นเพราะตริตริกนึกไปโดยประการ ต่าง ๆ (สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), 2554: 168) ห่วงวิตกกังวลไปทุกเรื่อง มักมองโลกแง่ร้ายไปเสียหมด ชอบจับผิดเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ จมอยู่กับปัญหาแต่ไม่คิดหา ทางออก ชอบหลีกเลี่ยงปัญหาไม่กล้าเผชิญความจริงจึงประวิงเวลาอยู่รู้ไป ทำอะไรไม่เป็น ขึ้นเป็นอันเพราะเปลี่ยนใจบ่อยและชอบอ้างโน้นอ้างนี้ มีแต่ข้อแม้จนไม่กล้าลงมือทำเพราะ กลัวความล้มเหลว เป็นคนคิดนานจึงทำการใหญ่ไม่ได้ กังวลแต่กับสิ่งที่ยังมาไม่ถึง เจ้ากี้เจ้า การ ดีแต่พูด ขาดความเป็นผู้ฟังที่ดี บุคลิกไม่สม่ำเสมอ

สรุปได้ว่า บุคคลประเภทวิตกกจริตจะมีนิสัยล้งเลสงสัย ย่ำคิดย่ำทำ กังวลกับ อนาคต คิดเล็กคติน้อย ไม่อยู่กับปัจจุบันซึ่งมีจุดแข็ง คือ จูงใจคนอื่นเก่ง เป็นนักวิเคราะห์ วิจารณ์ได้ดี มองเห็นจุดเล็ก ๆ น้อย ๆ ที่คนอื่นมองข้าม ขณะที่จุดอ่อนคือ จมอยู่กับปัญหา เครียดง่าย ผัดวันประกันพรุ่ง มักมองโลกแง่ร้าย

ปรับจิตด้วยหลักพุทธธรรมเชิงสติประยุกต์

“พุทธธรรม” เป็นคำสอนที่เกิดจากการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้าและนำมาเผยแพร่เพื่อทรงมุ่งผลในทางปฏิบัติ ให้ทุกคนสามารถจัดการกับชีวิตเป็นอยู่จริง ๆ ในโลกนี้และเริ่มบัดนี้ เป็นสิ่งที่ทุกคนไม่ว่าจะอยู่ในสภาพและระดับชีวิตอย่างไรก็สามารถเข้าใจและนำมาใช้ให้เป็นประโยชน์ได้ตามสมควรแก่สภาพและระดับชีวิตนั้น ๆ หลักพุทธธรรมนั้นมีขอบเขตกว้างขวางลึกซึ้ง โดยมีลักษณะทั่วไป สรุปได้ 2 อย่าง คือ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2558: 6)

1. แสดงหลักความจริงสายกลาง (มัชฌิมนิเทศนา) ว่าด้วยเหตุผลที่เป็นความจริงอันบริสุทธิ์ตามกระบวนการธรรมชาติ นำมาแสดงเพื่อประโยชน์ในทางปฏิบัติในชีวิตจริงเท่านั้น ไม่มุ่งเข้าถึงสัจธรรมด้วยวิธีถกเถียงเชิงปรัชญาเพื่อสร้างทฤษฎีต่าง ๆ ขึ้นมาแล้วยึดมั่นปกป้องทฤษฎีนั้น ๆ

2. แสดงข้อปฏิบัติสายกลาง (มัชฌิมาปฏิปทา) อันเป็นหลักการครองชีวิตของผู้ฝึกอบรมตน เป็นไปเพื่อรู้เท่าทันชีวิต ไม่หลงมกมาย มีเป้าหมายคือ ความสุข สะอาด สว่าง สงบ เป็นอิสระที่สามารถสัมผัสได้ในชีวิตนี้ ความเป็นสายกลางนี้ในทางปฏิบัติเป็นไปโดยสัมพันธ์กับองค์ประกอบอื่น ๆ เช่น สภาพชีวิตของบรรพชิตหรือคฤหัสถ์ เป็นต้น

หนึ่งในหลักปฏิบัติที่สำคัญอย่างยิ่งของพุทธธรรมได้แก่ “สติ” ซึ่งหมายถึงความรู้ตัวในสิ่งที่คิด พูดและทำในชั่วขณะปัจจุบัน ไม่หลงลืม ไม่เลินเล่อพลั้งเผลอ ไม่ประมาท สามารถยับยั้งชั่งใจตัวเองได้ ป้องกันไม่ให้คิด พูดและทำอย่างหุนหันพลันแล่น หรือทำตามความเคยชินหรือนิสัยเดิม ๆ (ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์, 2560: 1) ถือว่าเป็นหนทางสายเอกที่จะนำไปสู่การแก้ปัญหาหรือดับทุกข์ระดับต่าง ๆ นอกจากนี้ยังสามารถปรับประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันสำหรับบุคคลทั่วไปได้ด้วย โดยบทความนี้ ผู้เขียนมุ่งนำมาปรับประยุกต์ใช้เพื่อแก้ไขนิสัยด้านลบของแต่ละจิตสำหรับบุคคลปกติทั่วไปที่ดำเนินชีวิตอยู่ในสังคม

บุคลิกที่เหมาะสมเป็นภาพลักษณ์ที่ทุกคนปรารถนา จุดบอดของนิสัยทำให้พฤติกรรมไม่เหมาะสม เพื่ออุดช่องโหว่จึงจำเป็นต้องแก้ไขข้อด้อยให้มีความเหมาะสมเพราะเมื่อปรับเปลี่ยนนิสัยได้แล้วย่อมจะนำไปสู่พฤติกรรมที่เจริญงอกงามส่งผลต่อการใช้ชีวิตและการประกอบอาชีพรวมถึงความสำเร็จในด้านต่าง ๆ หลักการเชิงพุทธธรรมโดยเฉพาะสติ (Mindfulness) สามารถนำมาประยุกต์เพื่อแก้ไขนิสัยของบุคคลได้ มีรายละเอียด ดังนี้

รู้ทันจริต พิชิตนิสัย แก้ไขพฤติกรรมด้วยหลักพุทธธรรมเชิงสติประยุกต์

1. ราคะจริต การแก้ไขนิสัยที่ยึดติดหรือหลงใหลในรูปร่างทรวดทรงของตัวเองหรือคนอื่นว่าเป็นของสวยงามนั้นให้หมั่นพิจารณาเพื่อให้เห็นความจริงที่ว่า ธรรมชาติของร่างกายเป็นสิ่งสกปรก เต็มไปด้วยความเน่าเหม็น มีคราบโคลตามอวัยวะส่วนต่าง ๆ เช่น ขี้ตา ขี้มูก อุจจาระปัสสาวะ เป็นต้น มีแค่ผิวหนังบาง ๆ ห่อหุ้มความสกปรกไว้ภายใน มีลำไส้เล็ก-ใหญ่คดเคี้ยวเต็มไปด้วยหมัก ตับไตไส้พุง น้ำเหลือง เลือด มีเส้นเอ็นยึดโยงเต็มไปด้วยหมักคาว แต่เป็นสิ่งไม่น่าพิศมัย ไม่สะอาด ไม่งาม น่าเกลียด (สมเด็จพระพุทธมาจารย์ (อาภ อาสภมฺหาเถร), 2554: 191) พิจารณาให้เห็นทั้งร่างกายตัวเองและคนที่หลงรักหลงชอบ และควรพิจารณา ศพมนุษย์รูปแบบต่าง ๆ เช่น ศพที่เพิ่งเสียชีวิตใหม่ ๆ ที่มีลักษณะขาวซีด หรือศพที่เสียชีวิตเพราะอุบัติเหตุ ศพที่กำลังขึ้นอืด มีหนอนชอนไช กระดุกหักเป็นท่อน ๆ หรือกระดูกแตก เลื่อยเป็นผุยผง เป็นต้น ผู้เขียนให้ข้อแนะนำเพิ่มเติมสำหรับการแก้ไขจริตนี้ว่า ควรหาโอกาสไปดูศพครูใหญ่ซึ่งมีการดองและผ่าแยกชิ้นส่วนในโรงพยาบาลหรือมหาวิทยาลัยที่นักศึกษาแพทย์ใช้เรียนในรายวิชากายวิภาคเพื่อให้เห็นองค์ประกอบของร่างกายและความสกปรกของอวัยวะส่วนต่าง ๆ หรือเข้าร่วมงานฌาปนกิจศพอยู่บ่อย ๆ เพื่อให้สภาพจิตซึมซับความจริงในร่างกายที่เห็นว่าเป็นสิ่งสวยงามจะได้คลายความยึดมั่นถือมั่นที่เกิดขึ้น

2. โทสะจริต การแก้ไขนิสัยหงุดหงิด โกรธเคืองง่ายจะต้องเจริญเมตตาให้มาก ๆ ด้วยการตั้งใจคิดปรารถนาดีต่อตนเองและผู้อื่น ให้ทุก ๆ คนพ้นไปจากความทุกข์ยาก ลำบากหรืออุปสรรคทั้งหลาย จิราภรณ์ ตั้งกิตติภาภรณ์ (2559: 195) กล่าวว่า ให้ตั้งใจกำหนดจิตแผ่ความปรารถนาดีให้สัตว์ทั้งปวงมีความสุข ส่วนผู้เขียนขอเสนอขั้นตอนการแผ่เมตตาเพื่อแก้นิสัยโทสะจริตดังนี้ เบื้องต้นจะต้องตั้งความปรารถนาดีมีเมตตาต่อตนเองก่อนด้วยการเปล่งเป็นคำพูดเบา ๆ หรือตั้งใจอธิฐานในใจ ขอให้ตัวเองมีความรักความเมตตา จิตใจปราศจากความโกรธเกลียดชิงชังต่อคนอื่น ขอให้มีความอ่อนโยนและให้อภัยต่อความผิดพลาดต่าง ๆ ที่ทำให้ตนเองไม่มีความสุข เช่น โมโหตัวเอง โกรธตัวเองที่ไม่ได้ตั้งใจ เป็นต้น จากนั้นแผ่เมตตาให้กับคนรอบข้างอาทิ บิดามารดา ญาติพี่น้อง สามเณรภรรยา เป็นต้น ให้บุคคลเหล่านั้นจึงพบแต่ความสุข ได้ช่วยเหลือเกื้อกูลซึ่งกันและกันในฐานะญาติพี่น้อง ให้อภัยในความผิดพลาดที่มีต่อกัน อย่าได้กินแหนงแคลงใจซึ่งกันและกัน ลำดับถัดไปแผ่ให้กับคนอื่น ๆ จากคนใกล้ตัวที่นึกขึ้นได้และคนไกลตัวที่เป็นเพื่อนมนุษย์ร่วมสังคมโดยขอให้ทุกคนปลอดภัย พบแต่ความสุข พ้นไปจากความทุกข์ขี้เริ่ญต่าง ๆ จากนั้นให้แผ่ไปยังสรรพสัตว์ทั้งหลายที่ร่วมเกิดแก่เจ็บตาย ขอให้เขาเหล่านั้นอย่าได้เบียดเบียนซึ่งกันและกัน

มีความสุขตามอัตภาพของตัวเอง สุดท้ายแพ้ให้กับศัตรูหรือบุคคลที่เราไม่ชอบซึ่งจะทำให้ไม่เก็บความเครียดแค้นไว้ในจิตใจได้นานนักด้วยการอธิฐานว่า ให้อยู่ร่วมกันดังญาติมิตร ให้อภัยและขอโทษกรรมต่อกัน ปลอ่ยกความผิดที่มีต่อกันในอดีต อย่าได้จองเวรจองภัยซึ่งกันและกันและขอให้มีความสุขโดยทั่วหน้ากัน หากมีโอกาสควรไปโรงพยาบาลบ่อย ๆ เพื่อให้เห็นคนเจ็บป่วย จิตจะเกิดความเมตตาสงสาร นอกจากนี้ คนโทสจริตจะต้องหมั่นสังเกตอารมณ์ของตัวเองบ่อย ๆ เพื่อให้รู้เท่าทันความขุ่นเคืองที่เกิดขึ้น ตั้งสติก่อนที่จะพูด ฟึกมองโลกและยอมรับความเป็นจริงที่ว่า สุขทุกข์ สรรเสริญินทา ได้ตั้งใจไม่ได้ตั้งใจเป็นเรื่องธรรมดา รวมถึงการพิจารณาให้เห็นโทษของความโกรธที่ส่งผลให้จิตขุ่นมัว ร่างกายเคร่งเครียดซึ่งจะนำไปสู่ความเจ็บป่วยต่าง ๆ เป็นต้นว่า ความเครียดลงกระเพาะหรืออาจจะนำไปสู่โรคร้ายแรง เช่น มะเร็ง เป็นต้น หมั่นฝึกบ่อย ๆ จะทำให้ความโกรธลดความรุนแรงลงและจิตมีความเมตตาเพิ่มมากขึ้น

3. โมหจริต การแก้ไขนิสัยที่ชอบจินตนาการเพ้อฝันจะต้องฝึกจิตให้ตระหนักรู้อยู่กับปัจจุบันขณะ ไม่ให้พลั้งเผลอ เพราะจิตของคนจริตนี้จะไหลไปกับความนึกคิดปรุงแต่ง ไม่ค่อยอยู่กับเนื้อกับตัว พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) (2559: 189-190) กล่าวว่า ให้เจริญอานาปานสติ (ระลึกรู้ลมหายใจ-เข้าออก) และพึงแก้ด้วยการเรียน ถาม ฟังธรรม สนทนาธรรมตามกาลหรืออยู่กับครู ผู้เขียนขอเสนอเทคนิคการฝึกสติด้วยการตระหนักรู้ลมหายใจ เริ่มต้นควรสูดลมหายใจเข้า-ออกยาว ๆ สัก 2-3 ลมหายใจแล้วปล่อยลมหายใจให้เข้า-ออกอย่างเป็นธรรมชาติ เอาความรู้สึกตัวไปวางบริเวณเหนือริมฝีปากบน และสัมผัสลมหายใจอยู่ทุกขณะ หากเผลอหลุดไปคิดเรื่องอื่นให้กลับมารู้ใหม่ หรืออาจจะฝึกด้วยการเพ่ง (กสิณ) เพราะจิตของคนจริตนี้จะคลุ้มเครือ ไม่ชัดเจน สดสาบง่าย ด้วยการเพ่งก้อนดิน แสงสว่าง อากาศหรือช่องว่าง ลมที่กำลังพัดหรือเพ่งสีต่าง ๆ ได้แก่ สีแดง สีเขียว สีเหลือง สีขาว เลือกลักษณะอย่างหนึ่งให้เหมาะกับตัวเองเพราะสายตาแต่ละคนสัมผัสกับสิ่งเร้าที่ให้ความสบายแตกต่างกัน เมื่อเพ่งจนติดตาแล้วให้หลับตาและเอาจิตจดจ่อกับสิ่งที่ติดตานั้นจนกว่าจิตจะสงบ นอกจากนี้ ควรใช้การออกกำลังกายตามหลักการแพทย์เป็นเครื่องมือในการฝึกหรือการฝึกโยคะในท่าง่าย ๆ เช่น การโยกหรือบิดลำตัว ยกแขน-เหยียดขา เป็นต้น พร้อมใช้สติกำกับขณะฝึกเพราะบุคคลจริตนี้ หากอยู่เฉย ๆ มักจะคิดไปเรื่อยจึงต้องใช้ท่าทางเข้ามาเป็นตัวควบคุมความคิดอีกชั้นหนึ่ง

รู้ทันจริต พิชิตนิสัย แก้ไขพฤติกรรมด้วยหลักพุทธธรรมเชิงสติประยุกต์

4. สัทธาจริต การแก้ไขนิสัยที่มีความเชื่อเป็นเจ้าเรือนต้องหมั่นฝึกสติระลึกในสิ่งที่ควรเลื่อมใสศรัทธาด้วยการระลึกถึงคุณธรรมที่ทำให้ภาวะความเป็น “พุทธะ” เกิดขึ้นในตน (พุทธานุสสติ : ภาวะรู้ ตื่น เบิกบาน) ฝึกรู้ตัวอยู่กับปัจจุบันบ่อย ๆ ไม่ว่าจะอยู่ในอิริยาบถไหน (ภาวะรู้) กระตุ้นตนเองให้ตั้งมั่นอยู่กับความจริง ไม่ปล่อยให้ความเชื่อที่ไร้เหตุผลเข้าครอบงำจิต (ภาวะตื่น) และไม่หลงจมอยู่กับหลักการ อุดมการณ์บางอย่างหรือบุคคลที่ตนยึดถือจนเกินไป สลัดความซาบซึ้ง ปลัมปรัมที่มีต่อความเชื่อเหล่านั้นออกไป จิตจะได้เป็นอิสระ (ภาวะเบิกบาน) ฝึกระลึกถึงความจริงที่ประกอบด้วยเหตุผลและรู้จักลงมือพิสูจน์ด้วยตนเอง (ธัมมานุสสติ) ไม่ใช่เชื่อแต่สิ่งที่ตาเห็นเพียงอย่างเดียวหรือสิ่งลึกลับเหนือธรรมชาติ เช่น โสยศาสตร์ เป็นต้น ฝึกระลึกถึงการอยู่ร่วมกันในสังคมที่จะต้องมีความปรองดอง ความคิดเห็นและการประพฤติปฏิบัติที่สอดคล้องกันอย่างมีหลักการ (สังฆานุสสติ) ฝึกระลึกถึงการให้ การแบ่งปัน การเกื้อกูลกันด้วยวัตถุสิ่งของต่อเพื่อนมนุษย์หรือคนตกทุกข์ได้ยาก ไม่ใช่มุ่งบำเพ็ญตามแต่ความเชื่อหรือมุ่งเป้าหมายต่ออุดมการณ์ของตนเองจนเกินไป (จาคานุสสติ) ฝึกระลึกถึงกรอบแห่งความประพฤติ (ศีลानุสสติ) ที่จะก่อให้เกิดความสงบร่มเย็นในการดำเนินชีวิต มิใช่จมอยู่แต่กับการให้วัตถุสิ่งของเพียงอย่างเดียว ฝึกระลึกถึงคุณธรรมที่จะทำให้จิตใจของตนเองสูงขึ้น อาทิ ความเมตตากรุณา ความชื่นชมยินดีกับความสำเร็จของคนอื่น (เทวदानุสสติ) หรือฝึกพิจารณาว่าอย่าได้เชื่ออะไรง่าย ๆ ได้แก่ อย่าเชื่อเพราะฟังตาม ๆ กันมา อย่าเชื่อเพราะปฏิบัติสืบทอดกันมาจนเป็นประเพณี อย่าเชื่อเพราะเล่าลือต่อ ๆ กันมา อย่าเชื่อเพราะมีทฤษฎีหรือตำราว่าไว้ อย่าเชื่อเพราะมีหลักตรรกะเหตุผลรองรับ อย่าเชื่อเพราะคาดคะเนอนุมานเอา อย่าเชื่อเพราะพิจารณาตามเหตุผลที่ตนเองนึกคิดได้ อย่าเชื่อเพราะสอดคล้องกับแนวคิดทฤษฎีที่ตนเองยึดถือ อย่าเชื่อเพราะรูปการณ์น่าจะเป็น อย่าเชื่อเพราะเป็นครูอาจารย์หรือบุคคลที่เราเคารพนับถือบอกให้ สรรยงา วิภัสขวาทิ และคณะ (2560: 139) แนะนำ ให้รู้จักใช้หลักเหตุผลพิจารณาเหนือความเชื่อ ใช้ปัญญานำทางและใช้ศรัทธาเป็นพลังขับเคลื่อน เปิดใจกว้างยอมรับความคิดใหม่ ๆ ลดความยึดมั่นถือมั่นในตัวบุคคลหรืออุดมการณ์ และ “ตัวกูของกู” หากหมั่นพิจารณาอยู่บ่อย ๆ ปัญญาจะค่อย ๆ เกิดขึ้นเพื่อถ่วงดุลศรัทธาไม่ให้มากจนเกินไป ผู้เขียนขอเสนอแนะเพิ่มเติมสำหรับบุคคลทั่วไปว่า ควรติดตามข้อมูลข่าวสารอยู่บ่อย ๆ ที่เสนอโดยสำนักข่าวที่มีความน่าเชื่อถือเพื่อให้ทราบความเคลื่อนไหวไม่ว่าจะเป็นข่าวเท็จ (Fake news) หรือข่าวจริงและควรหมั่นศึกษางานวิจัยซึ่งมีขั้นตอนกระบวนการตามหลักวิทยาศาสตร์ซึ่งจะทำให้รู้จักเพิ่มพูนวิธีคิดอย่างมีเหตุผล

5. **พุทธิจริต** การแก้ไขนิสัยที่มักจะยึดติดความรู้หรือแนวคิดทฤษฎีอย่างใดอย่างหนึ่งว่าเป็นสิ่งเที่ยงแท้และครุ่นคิดแต่เรื่องของเหตุผลจะต้องหมั่นฝึกเจริญสติตระหนักถึงความตาย (มรณัสสติ) อยู่บ่อย ๆ หรือพิจารณาความไม่เที่ยงแท้ (อนิจจัง) ความบีบคั้นหรือความทุกข์ (ทุกขัง) และความไม่มีตัวตน (อนัตตา) เพื่อให้คลายความยึดมั่นถือมั่น เกิดการปล่อยวางโดยให้รับรู้แต่เพียงว่าเป็นเหตุปัจจัยที่ประกอบกันขึ้นเท่านั้นและก็สลายไป ไม่มีอะไรที่ยั่งยืนตลอดไป (ขุ.ม. (ไทย) 29/727/435) ผู้เขียนให้ข้อแนะนำว่า จะต้องหมั่นฝึกสมาธิเพื่อให้จิตเข้าไปสงบตั้งมั่นเพราะคนพุทธิจริตมักจะคิดหาเหตุผลมาอธิบายสิ่งต่าง ๆ โดยมีความเชื่อว่า ทุกอย่างต้องอธิบายได้ด้วยเหตุผลหรือตามหลักวิทยาศาสตร์เท่านั้น ซึ่งทำให้จิตขาดความสงบ ไม่มีสมาธิ หรืออาจจะไม่มีกำลังเพียงพอที่จะนำไปสู่การลงมือปฏิบัติ ส่วนใหญ่จะติดกับดักทางความคิดเชิงตรรกะเหตุผลจึงทำให้มีพฤติกรรมเฉื่อยชา การลงมือทำกลับไม่ค่อยประสบความสำเร็จเท่าที่ควรจะต้องปรับจิตให้เป็นสมาธิก่อน จากนั้นจึงค่อยพิจารณาสิ่งต่าง ๆ จะทำให้ตรึกตรองได้อย่างละเอียดและเห็นได้ชัดเจนถึงความไม่เที่ยงแท้ของปรากฏการณ์ต่าง ๆ และจะต้องลงมือปฏิบัติโดยเฉพาะการทำประโยชน์เพื่อสังคมเพราะคนจริตนี้จะมุ่งใฝ่รู้ใฝ่เรียนเพื่อพัฒนาแต่ตัวเองเป็นหลัก ไม่ใคร่สนใจคนอื่น ควรที่จะนำความรู้ ทฤษฎีที่ตนเองเรียนรู้นั้นไปใช้ให้เกิดประโยชน์เป็นรูปธรรมต่อส่วนรวม ซึ่งจะทำให้เกิดความภาคภูมิใจและความรู้สึกอิ่มเอิบเบิกบาน พร้อมทั้งได้เพิ่มพูนความรู้สึกเมตตาภายในตัวเองที่มีต่อคนอื่น ๆ ด้วย เป็นการลดความยึดติดในเหตุผลเพราะมนุษย์มิใช่สิ่งมีชีวิตที่จะต้องมียุติผลอยู่ตลอดเวลาแต่ยังมีความรู้สึกเป็นองค์ประกอบหนึ่งร่วมด้วย

6. **วิตกจริต** การแก้ไขนิสัยที่มีความกังวลฟุ้งซ่านจะต้องฝึกจิตให้อยู่กับปัจจุบันขณะด้วยการตระหนักรู้ลมหายใจเข้า-ออกเพราะไม่มีอะไรที่เป็นปัจจุบันได้ชัดเจนในแต่ละขณะเหมือนกับลมหายใจอีกแล้ว จะต้องตามดูตามรู้ลมหายใจไม่ให้คลาดเคลื่อนจากปัจจุบัน หายใจเข้า-ออกยาวก็รู้ว่ายาว หายใจเข้า-ออกสั้นก็รู้ว่าสั้น ฝึกเหมือนกับการแก้ไขนิสัยโมหจริต พระครูปลัดณัฐพล จันทิโก (ประจวบฯ) (2561: 65) แนะนำ เลือกความคิดอย่าให้ความคิดลากไป ฝึกสมาธิแบบอานาปานสติเพื่อสงบสติอารมณ์ เลิกอกุศลจิต คลายจากความฟุ้งซ่าน สร้างวินัย ต้องสร้างกรอบเวลา ฝึกมองภาพรวม คิดให้ครบวงจร หัดมองโลกในแง่ดี พัฒนาสมองด้านขวา ผู้เขียนเสนอว่า จะต้องตระหนักรู้ลมหายใจขณะทำ

รู้ทันจิต พิชิตนิสัย แก้ไขพฤติกรรมด้วยหลักพุทธธรรมเชิงสติประยุกต์

กิจกรรมอื่น ๆ ไปด้วยเพราะคนวิตกจริตอาจจะฟุ้งซ่านได้ทุกขณะแม้แต่ในเวลาทำงานอื่น หากจิตฟุ้งมากอาจจะหายใจเข้า-ออกแต่ละครั้งโดยเอาตัวเลขกำกับด้วย เช่น หายใจเข้า-ออกนับ “หนึ่ง” หายใจเข้า-ออกนับ “สอง” เป็นต้น หรืออาจจะเอาคำบริกรรมมาเป็นตัวกำกับลมหายใจ เช่น หายใจเข้า “พุท” หายใจออก “โฮ” เป็นต้น เพื่อให้จิตถูกกำกับเป็นสองเท่า หากการหลับตายังทำให้จิตหลงไปกับความคิดฟุ้งซ่านได้อีกอาจต้องใช้การลืมตา เพ่งวัตถุที่จะเหนี่ยวนำจิตให้อยู่กับที่ได้ อาทิ ก้อนดิน สายน้ำ ลมที่กำลังพัด แสงไฟ เพ่งมองอากาศที่ว่างซึ่งจะทำให้รู้สึกโล่งโปร่งเบาเพราะสภาพจิตของบุคคลประเภทนี้จะคิดแง่ลบ ทำให้ภาวะจิตอึดอัดคับแคบ อีกอย่าง ควรเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมกับคนอื่นบ่อย ๆ เช่น ค่ายจิตอาสา เป็นต้น หรือเข้าคอร์สปฏิบัติธรรมแนวเคลื่อนไหวเพื่อให้สภาพจิตถูกกำกับด้วยกิจกรรมเชิงรูปธรรมย่อมสามารถแก้ปัญหานิสัยความวิตกกังวลได้

จากการวิเคราะห์ลักษณะแต่ละจริตเบื้องต้นรวมถึงจุดแข็ง จุดอ่อนและวิธีการแก้ไขจึงนำไปสู่การสังเคราะห์ข้อแตกต่าง แสดงดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1: การสังเคราะห์ประเภทชีวิต ลักษณะเด่น จุดแข็ง จุดอ่อน และวิธีการแก้ไขด้วยหลักพุทธธรรมเชิงสติประยุกต์

ประเภท	ลักษณะเด่น	จุดแข็ง	จุดอ่อน	วิธีการแก้ไขด้วยหลักพุทธธรรมเชิงสติประยุกต์
1. รากจิต (ความใคร่เป็นเจ้าเรือน)	รักใคร่พอใจ รักสวรั้งาม ชอบสะสมศวกศบาย รักความสนุกสนาน	ปรับตัวเก่ง เอาใจคนอื่น เป็นช่างสังเกต ใส่ใจทุกรายละเอียด	มารยาท หวังผลประโยชน์ ขาดสาระในชีวิต ขอบคืดหวาน ๆ เล่นอหัง	พิจารณาร่างกายเป็นของสกปรก สติระลึกอุว้วยว้ทั้งกายนอกภายใน ดูการแยกชิ้นส่วนศพของครูใหญ่ เข้ารั่มงานฌานปฏิจจพเพย ๆ
2. โสภจิต (ความโกรธเป็นเจ้าเรือน)	จนเฉียว พุทพัตกริตเคื่อง รำคายุ เจ้าคิดเจ้าแค้น อหังกา พยาบาท	ตรงไปตรงมา ยุติธรรม เป็นที่พึ่งให้กับคนอื่นได้ กระตือรือร้น	โง่งมงาย ใจกว้าง ไม่รักขานำใจ ต้อเสียย ขวางโลก ลบหลูญคุณตระหนั	เจริญเมตตา ยอมรับว่าไม่มีอะไรได้ดังใจทุกอย่ง เห็นโทษความโกรธ รั่มสังคตารมณ์ตัวเอง เยี่ยมผู้ป่วยในโรงพยาบาล
3. โมหจิต (ความหลงเป็นเจ้าเรือน)	เพ้อฝันจินตนาการ สร้างวิมานในอากาศ ลุ่มหลงมัวเมา	ว่านอนสอนง่าย ทำงานประจำได้ดี ไม่ขัดแย้ง ไม่ค่อยเครียด ชื่อ ๆ	ไม่กระตือรือร้น อยู่ในโลกของ ความฝัน ท้อแท้หัดรู้ไร้เป้าหมาย มีเมตตา	ฝึกตระหนักรู้ลมหายใจเข้า-ออก เพ่งดิน น้ำ ลม ไฟ เพ่งสีต่าง ๆ ออกกัลังกาย ฝึกโยคะ
4. สัทธาจิต (ความเชื่อเป็นเจ้าเรือน)	เชื่อง่าย อ่อนน้อมขอพร ต้อโชชะตา	พลังจิตสูง มีอุดมการณ์ ยึดมั่นศีลธรรม มุ่งจิตวิญญาน	หัวโบราณ ปรับตัวยาก มงมายมองโลกสองชั้น ถูกคิด ตี-ฉัวขาดเหตุผล	ระลึกถึงภาวะตื่น รู้ เบิกบาน การบริจาด ใช้เหตุผล ลงมือพิสูจน์ ตัดตามข้อมูลข่าวสารศึกษางานวิจัย
5. พหุจิต (ความรู้เป็นเจ้าเรือน)	ขบคิดพิจารณา หาเหตุผล มีปัญญาด้านหลักการ พหุขุม	รอบคอบ ใจเย็น มีไหวพริบปฏิภาณ รู้จักประมาณตน	ติดตำรา พังเจ็ดอ้น ขาดจิตวิญญาน ภาวะผู้นำน้อย	พิจารณาความตาย ความไม่เที่ยงแท้ ไม่ใช่ตัวตน นำแนวคิดสู่การปฏิบัติจริงบรรรมที่เป็นประโยชน์ต่อสังคม
6. วิตจิต (ความพุ้งเป็นเจ้าเรือน)	วิตกกังวล พุ้งงาน จังจด ยำคิยัท่า ลังลอสย	นักคิดข้นยอด คิดนอกกรอบ จูงใจเก่ง วิพากษ์เก่ง	ผิดวั่นประกัณพรั้ง พุดพละม จมกับปัญหาก็งัดไปก่อน ครีโยดอมทุกขั	ตระหนักรู้ลมหายใจเข้า-ออก เพ่งดิน สายน้ำ ลมพัด แสงสว่าง เข้ารั่มกิจกรรมทางสังคม เช่น คายจิตอาสา คอรัสบัญชีธรรมแนวเคลื่อนไหว

รู้ทันจริต พิชิตนิสัย แก้ไขพฤติกรรมด้วยหลักพุทธธรรมเชิงสติประยุกต์

จากตารางที่กล่าวมาทั้งหมด สรุปได้ว่า จริตมี 6 ประเภท ได้แก่ 1) รากจริต นิสัยรักสวยรักงาม ชอบแสวงหาความสุขผ่านประสาทสัมผัสทั้ง 5 จะต้องแก้ด้วยการฝึกสติพิจารณาศพครูใหญ่ที่ถูกแยกชิ้นส่วนหรือเข้าร่วมงานศพอยู่บ่อย ๆ 2) โทสจริต นิสัยหงุดหงิด ใจร้อน จะต้องแก้ด้วยการฝึกสติเจริญเมตตาหรือไปเยี่ยมผู้ป่วยในโรงพยาบาล 3) โมหจริต นิสัยชอบจินตนาการเพ้อฝัน จะต้องแก้ด้วยการฝึกสติในรูปแบบการออกกำลังกายหรือฝึกโยคะ 4) สัทธาจริต นิสัยเชื่อง่าย ขาดเหตุผล จะต้องแก้ด้วยการฝึกสติโดยศึกษางานวิจัยหรือลงมือพิสูจน์ 5) พุทธิจริต นิสัยชอบขบคิดพิจารณาด้วยหลักตรรกะ เหตุผล จะต้องแก้ด้วยการนำแนวคิดไปลงมือปฏิบัติให้เกิดเป็นรูปธรรมและ 6) วิตกจริต นิสัยฟุ้งซ่านกังวล จะต้องแก้ด้วยการฝึกสติแนวเคลื่อนไหวหรือเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม

บทสรุป

จริตเป็นลักษณะนิสัยเบื้องต้นของมนุษย์ที่ฝังรากแน่นในจิตได้สำนึกจนกลายเป็นบุคลิกภาพ หากรู้จักอ่อนจิตของตัวเองย่อมจะสามารถปรับแก้ได้ตั้งแต่เนิ่น ๆ ก่อนที่จุดอ่อนนั้นจะกลายเป็นอุปนิสัยที่ฝังแน่นซึ่งยากที่จะแก้ไขขึ้นเรื่อย ๆ และหากไม่ยอมแก้ไขก็จะกลายเป็นบุคลิกภาพที่ไม่พึงประสงค์ต่อไปในขั้นที่เรียกว่า “สันดาน” ซึ่งยากมากต่อการปรับแก้ดังภาษิตโบราณที่ว่า “สันดอนนั้นขุดได้ แต่สันดานนั้นขุดยาก” และจะส่งผลให้ชีวิตไหลไปสู่พฤติกรรมเชิงลบที่เลวร้ายลงเรื่อย ๆ หากเป็นนิสัยเชิงบวกที่ฝังรากลึกย่อมเป็นการดีเพราะเมื่อจิตได้สำนึกซึมซับรับเอาด้านดีไว้แล้ว แม้จะลำบากยากเข็ญอย่างไร มีอุปสรรคปัญหาในชีวิตมากมายแค่ไหนก็ไม่กลัวที่จะประพฤติผิดไปจากทำนองคลองธรรม ดังคำกล่าวโบราณที่ว่า “คนติดน้ำไม่ไหล ตกไฟไม่ไหม้” การสำนึกรู้ย้อมคอยกระตุ้นเตือนจิตให้ตั้งมั่นบนเส้นทางแห่งพฤติกรรมดีงาม นอกจากนี้ พฤติกรรมการรับรู้และโต้ตอบต่อสิ่งเร้าทั้งบวกและลบผ่านสื่อต่าง ๆ ซึ่งเข้าถึงได้ง่ายในยุคปัจจุบันยังกลายมาเป็นแบบแผนของจิตนิสัยได้อีกด้วย เช่น การชอบแต่งเนื้อแต่งตัวตามกระแส (Fashion) ยิ่งทำให้มีนิสัยติดในความสวยความงาม เป็นต้น

แม้จริตของบุคคลจะแตกต่างและหลากหลาย แต่หากหมั่นสังเกตบ่อย ๆ จะพบว่าแต่ละคนจะมีจริตที่ปรากฏเด่นเฉพาะด้านใดด้านหนึ่งตามหลักจริต 6 ดังที่กล่าวมา ซึ่งมีทั้งจุดแข็งและจุดอ่อนในตัวเอง จริตจึงมีไว้สำหรับตัดโดยผู้ที่มีนิสัยโน้มเอียงไปด้านรากจริตให้หมั่นฝึกสติพิจารณากายวิภาคให้เห็นเป็นของสกปรกโสโครก โทสจริตให้ฝึก

เจริญเมตตาด้วยการไปพบผู้ป่วยตามโรงพยาบาล โมหจริตให้ฝึกสติผ่านการออกกำลังกาย หรือฝึกโยคะ สัทธาจริตให้ฝึกค้นคว้างานวิจัยหรือติดตามข้อมูลข่าวสารจากสำนักข่าวที่มีความน่าเชื่อถือ พุทธิจริตให้ฝึกนำแนวคิดไปสู่ภาคปฏิบัติและวิตกจริตให้ฝึกเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมหรือปฏิบัติธรรมแนวเคลื่อนไหว

หลักพุทธธรรมเป็นทางสายกลางที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสรู้และนำมาเผยแผ่เพื่อแก้ไขปัญหาของมนุษย์ไม่ว่าจะเป็นพฤติกรรม ความรู้สึกนึกคิด การดำเนินชีวิตซึ่งรวมเรียกว่า จริตหรือนิสัย และวิธีที่เป็นทางสายเอกอันเป็นหลักปฏิบัติที่สำคัญคือ สติ สามารถนำมาปรับประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันสำหรับพัฒนาตนเองได้เพื่อแก้ไขนิสัยด้านลบให้มีความเจริญงอกงาม เกิดพฤติกรรมที่พึงประสงค์ กล่าวคือ มีบุคลิกภาพที่สมบูรณ์มากขึ้น ยิ่งกว่านั้น หากรู้จักจริตของคนอื่นที่อยู่ร่วมกันในสังคมย่อมสามารถอยู่ร่วมได้อย่างไร้ข้อขัดแย้งเพราะจะช่วยให้รู้จักปรับตัวและหาแนวทางสร้างสัมพันธภาพที่สอดคล้องกับจริตของแต่ละคนที่คบหา เกิดการยอมรับข้อแตกต่างและเคารพให้เกียรติซึ่งกันและกันนำไปสู่ปฏิสัมพันธ์ที่ดีในการอยู่ร่วมกันท่ามกลางความหลากหลายด้านลักษณะนิสัยและอาจจะครองใจคนอื่นได้ไม่ยากดังภาษิตที่ว่า “รู้เขา รู้เรา รบร้อยครั้งชนะร้อยครั้ง”

รายการอ้างอิง

- คะนอง ปาลิภทฺธกร. (2561). จริต 6: กรอบในการเข้าใจคน. *Executive Journal ภาค วิชาศิลปะศาสตร์ คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยกรุงเทพ*. https://www.bu.ac.th/knowledgecenter/executive_journal/july_sep_06/pdf/Executive%20Journal_F13_68-72.pdf
- จิราภรณ์ ตั้งกิตติภรณ์. (2559). *จิตวิทยาบุคลิกภาพและพฤติกรรมสุขภาพ*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ธงชัย สิงอุดม. (2559). *การจัดการพฤติกรรมมนุษย์ในองค์กรตามแนวพระพุทธศาสนา. รายงานการประชุมวิชาการระดับชาติ การบริหารการพัฒนาสังคมและยุทธศาสตร์การบริหาร ประจำปี 2559*. http://202.44.73.33/PDF/EVEN/Conf_SD_59/SD06.pdf
- นันทิย์ ดันติสิริวัฒน์. (2557). *การบรรเทาทุกข์ตามแนวสติปัฏฐาน 4*. วิทยานิพนธ์ ศน.ด.(พุทธศาสนศึกษา). นครปฐม: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย.

รู้ทันจริต พิชิตนิสัย แก้ไขพฤติกรรมด้วยหลักพุทธธรรมเชิงสติประยุกต์

- พระครูปลัดณัฐพล จันทิโก (ประชุมหะ). (2561, มกราคม-มิถุนายน). การปรับจริตเพื่อพัฒนาชีวิต: กระบวนการและแนวปฏิบัติการปรับจริตเพื่อพัฒนาชีวิต. *วารสารปณิธาน: วารสารวิชาการด้านปรัชญาและศาสนา*, 14(1), 55-84.
- พระครูพิสนธ์กิจจารุ (เทิดทูน อัมมกาโม). (2562, กันยายน-ธันวาคม). จริต 6 ศาสดาในการอ่านใจคนเขียน โดย ดร. อนุสร จันทพันธ์, ดร.บุญชัย โกศลธนากุล. *บัณฑิตศึกษาปริทรรศน์ วิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์*, 6(3), 227-238.
- พระบุญทรง ปุณฺณธโร, ประทีป พืชมงคลกลาง, และ อวิสตา ทับทิมแท้. (2561, มกราคม-มิถุนายน). การพัฒนาหลักสูตรปฏิบัติปัสสนากรรมฐานเพื่อเสริมสร้างพุทธิปัญญาสำหรับแกนนำชาวพุทธจังหวัดเชียงใหม่. *วารสารพุทธศาสตร์ศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่*, 11(1), 129-139.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต). (2558). พุทธธรรม (พิมพ์ครั้งที่ 54). พระนครศรีอยุธยา: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต). (2559). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม* (พิมพ์ครั้งที่ 34). กรุงเทพฯ: มูลนิธิการศึกษาเพื่อสันติภาพ.
- พระมหาภูริช พันทวีโส, ธิดาภูมิ หมั่นมี, และ อนุวัต กระสังข์. (2561, มกราคม-มิถุนายน). จริต 6 ทฤษฎีการประสานงานของพระพุทธเจ้า. *วารสารสมาคมศิษย์เก่ามหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*, 6(1), 30-44.
- พระสมุห์ปริญา ปรีชาโน. (2561). แนวทางการจัดการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างพุทธจริตสำหรับนักเรียนประถมศึกษา จังหวัดนนทบุรี. วิทยานิพนธ์ พธ. ม. (พุทธบริหารการศึกษา). พระนครศรีอยุธยา: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- มนตรี หลินภู. (2563). *รูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพื้นฐานเพื่อสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญาตามหลักพุทธธรรมของผู้ต้องขัง*. ปริญญานิพนธ์ดุขฎิบัณฑิต บด.ร. (จิตวิทยาประยุกต์). กรุงเทพฯ: สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- มนตรี หลินภู, นฤมล พระใหญ่, อัจฉรา ประเสริฐสิน, และ ประทีป จินนี่. (2563, มีนาคม). สุขภาวะทางปัญญาและพฤติกรรมของผู้ต้องขังคดีอาญาเสพติดตามหลักพุทธธรรม. *วารสารสังคมศาสตร์และมานุษยวิทยาเชิงพุทธ*, 5(3), 263-277.

- ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์. (2560). *สร้างสุขด้วยสติในองค์กร* (พิมพ์ครั้งที่ 4). นนทบุรี: บิยอนด์พับลิชชิง.
- สร้อยญา วัชรขวาทิ, หอมหวล บัวระภา, และ กรรณิกา คำดี. (2560, กันยายน-ธันวาคม). การพัฒนาบุคลิกภาพตามพุทธปรัชญา. *วารสารบัณฑิตศึกษาปริทรรศน์*, 13(3), 134-143.
- สมเด็จพระพุทธาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร). (2554). *คัมภีร์วิสุทธิมรรค พระพุทธโฆสเถระ รจนา* (พิมพ์ครั้งที่ 10). กรุงเทพฯ: ธนาเพรส.
- Pannsamilinkara & Gaur, J. (2021). Carita (Temperament) in Theravada Buddhism. *Journal of Emerging Technologies and Innovative Research (JETIR)*, 8(1), 775-783.

Received: April 3, 2022

Revised: July 5, 2022

Accepted: July 20, 2022