

การปรับจิตเพื่อพัฒนาชีวิต: กระบวนการ และแนวปฏิบัติ

Characteristic Behavior Modification for Life Development: Processes and Practices

พระครูปลัดณัฐพล จนทีโก (ประขุนหะ)¹

Phrakhrupalad Natthaphon Candiko

บทคัดย่อ

บทความวิจัยเชิงคุณภาพนี้นำเสนอลักษณะของบุคคลผู้มีจิต 6 ประเภท กระบวนการ และแนวปฏิบัติในการปรับจิตด้วยสมถกัมมัฏฐานที่ปรากฏในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนา ผลการวิจัยพบว่า จิต 6 ประเภทนี้ถือว่าเป็นพฤติกรรมที่เป็นอุปสรรคและขวางกั้นทางไปสู่พระนิพพาน ส่วนกระบวนการปรับจิตของบุคคลทั้ง 6 ประเภท (1) บุคคลราคะจิต ปรับด้วยกัมมัฏฐาน 11 คือ อสุภะ 10 และ กายคตาสติ (2) บุคคลโทสะจิต ปรับด้วยกัมมัฏฐาน 8 คือ วัณณกลีณ 4 และ พรหมวิหาร 4 (3) บุคคลโมหะจิต ปรับด้วยอานาปานสติกัมมัฏฐานอย่างเดียว (4) บุคคลสัทธาจิต ปรับด้วยอนุสสติ 6 คือ พุธานุสสติ อัมมานุสสติ สังฆานุสสติ สีลานุสสติ จาคานุสสติ และ เทวตานุสสติ (5) บุคคลพหุจิตจิต ปรับด้วยกัมมัฏฐาน 4 คือ มรณัสสติ

¹ อาจารย์ ดร., ประจำสาขาวิชาพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่

อุปสมานุสสติ อาหาเรปฏิกูลสัญญา และจตุธาตุววัฏฐาน (6) บุคคลวิตกจริต
ปรับตัวอานาปานสติก็มีพื้นฐานอย่างเดียวกัน สำหรับแนวปฏิบัติการปรับจริตแต่ละ
ประเภทที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา ได้แก่ (1) ราคจริต พระนันทเถระ
(2) โทสจริต องคุลิมาล (3) โมหจริต นางคณิกา พระราชา และพราหมณ์บุโรหิต
(4) สัทธาจริต พระวักกลี (5) พุทธิจริต สามเณรบัณฑิต และ (6) วิตกจริต อาชีวก
คนหนึ่ง เป็นต้น ผลการวิจัยนี้จะสามารถนำไปประยุกต์และปรับใช้กับการสอน
นักมีพื้นฐาน และปรับพฤติกรรมบุคคลให้เหมาะสมเพื่อพัฒนาชีวิตให้ดียิ่งขึ้นต่อไป

คำสำคัญ: จริต 6, การปรับจริต, การพัฒนาชีวิต

ABSTRACT

This qualitative research paper presents the characteristics of six types of persons; it includes the processes and practices of characteristic behavior modification based on the tranquility development in the Buddhist scriptures..

The research found that the six types of characteristic behavior are considered as the major obstacle to attaining Nirvana. The processes of modification of the six types of people are as follows.
1) A lustful person should be modified by practicing meditation on ten kinds of foulness and mindfulness occupied with the body.
2) A quick-tempered person should be modified by practicing meditation on the fourfold color of Kasina and the four the sublime states of mind.
3) A person of foolish habits should be modified by practicing meditation on the mindfulness regarding breathing.
4) A faithful person

should be modified by practicing meditation on the six recollections viz., recollection of the virtues of the Buddha, the Doctrine, the Order, one's own morals, one's own liberality and deities. 5) An intelligent person should be modified by practicing meditation on the mindfulness of death, recollection of peace, perception of the loathsomeness of food and analysis of the four elements. 6) A discursive person should be modified by practicing meditation on the mindfulness regarding breathing.

According to Buddhism scriptures, there were the monks and laymen who modified their temperaments successfully. They were 1) *Raga-carita*: Venerable Nanda who used to be a lustful person, 2) *Dosa-carita*: Venerable Angulimala who used to be a hateful person, 3) *Moha-carita*: the prostitutes, kings and Brahmin who used to be ignorant people, 4) *Saddha-carita*: Venerable Vakkali who used to be a devout person, 5) *Buddhi-carita*: Venerable Pandita Samanera who used to be an intellectual person and 6) *Vitakka-carita*: A Jivaka who used to be a discursive person. The findings in this study can be applied for instructing meditation, modifying appropriate behavior and developing for a better life.

Keywords: *Six temperaments, Characteristic behavior, Life development*

บทนำ

พฤติกรรมของมนุษย์ที่เห็นได้ง่ายก็คือพฤติกรรมทางกายและวาจาที่ไม่ดี เช่น การแสดงความเห็นแก่ตัวการทำทุจริตต่างๆ และการแสดงวาจาทุจริตเป็นต้น พฤติกรรมที่ไม่ดีเหล่านี้ จำเป็นต้องได้รับการแก้ไขเปลี่ยนแปลง ให้เป็นการกระทำที่สุจริต และการแสดงวาจาที่สุจริต หรือกล่าวอีกอย่างหนึ่งว่านิสัยชอบทำความชั่วของคนเรา จำเป็นต้องได้รับการปรับพฤติกรรมให้มีนิสัยชอบทำแต่กรรมดีเท่านั้น และอะไรคือสาเหตุปัจจัยที่ทำให้คนเรามีนิสัยชอบทำแต่กรรมชั่ว เหตุปัจจัยสำคัญที่ทำให้คนเราชอบทำความชั่วก็คือความคิดผิด ซึ่งมีสาเหตุเนื่องมาจากความเห็นผิดอีกต่อหนึ่งความเห็นผิดนี้มีศัพท์ทางธรรมว่า มิจฉาทิฐิ ความเห็นผิดนี้เกิดจากจิตใจที่ตกอยู่ใต้อำนาจของอกุศลมูล 3 คือ มิจิตโลภ มิจิตโกรธ และมิจิตหลง (วิ.จุ. (ไทย) 6/216/334., ม.อุ.อ. (ไทย) 3/197/121., ทิ.ม.อ. (ไทย) 13/20) บุคคลใดก็ตามที่มีความเห็นเป็น มิจฉาทิฐิ ย่อมจะก่อแต่ความชั่วเป็นนิสัยสันดาน พฤติกรรมเช่นนี้นอกจากจะนำความทุกข์ ความเดือดร้อนมาสู่ตัวบุคคลผู้ก่อกรรมชั่วเองและสังคมโดยรวมในโลกนี้แล้ว บุคคลผู้นั้นยังต้องไปรับโทษทัณฑ์อย่างสุดแสนสาหัสอีกนานแสนนานในโลกหน้าอีกด้วย พฤติกรรมเป็นผลมาจากการแสดงปฏิกิริยาตอบสนองต่อสิ่งเร้าในสถานการณ์ต่างๆ การกระทำของมนุษย์อาจสังเกตเห็นได้ชัดเจน ได้แก่ การกระทำทางกาย เช่น การยืน เดิน นั่ง นอน เป็นต้น เรียกว่า “กายกรรม” การกระทำทางวาจา ได้แก่ การพูด สนทนา การหักทลายและการสั่งสอน เป็นต้น เรียกว่า “วจีกรรม” ส่วนการกระทำที่ซับซ้อนมากขึ้น ยากต่อความเข้าใจ ต้องติดตามสังเกตวิเคราะห์ ตีความ และประเมินค่า เป็นการกระทำทางใจ เช่น การคิด การจำ การลืม การเรียนรู้ แรงจูงใจ เจตคติ ความเมตตา หรือความรัก เป็นต้น เรียกว่า “มโนกรรม” พฤติกรรมของมนุษย์ทั้ง 3 ลักษณะ มิได้อยู่แยกจากกัน แต่ทำงานผสมผสานเป็นจิตหรือเจตียาตามลักษณะความประพฤติประจำอยู่ในสันดาน พื้นเพจิตหรือลักษณะอุปนิสัย 6 ประเภท คือ ราคะจิต โทสะ-จิต โมหะจิต สัทธาจิต พุทธิ

จริต วิตกจริต

พฤติกรรมของมนุษย์ เป็นการกระทำหรืออาการที่แสดงออกทางกาย วาจา และทางใจ เช่น ความรู้สึกเพื่อตอบสนองทาง กาย วาจา และใจ ลักษณะพฤติกรรมมนุษย์มี 3 ประการ คือ พฤติกรรมทางกาย คือ พฤติกรรมที่แสดงออกทางการกระทำทางกาย พฤติกรรมทางวาจา คือ พฤติกรรมที่แสดงออกทางการพูด และ พฤติกรรมทางความคิดคือ พฤติกรรมทางใจ ส่วนในงานวิจัยฉบับนี้ พฤติกรรมมนุษย์ หมายถึง เอาการกระทำหรืออากัปกิริยาต่างๆ ของมนุษย์ 6 ลักษณะ ที่ปรากฏออกมาทางกาย ทวาร วจีทวาร และมนทวาร พฤติกรรมทั้ง 6 ประเภท เรียกอีกนัยหนึ่งว่า “จริต” หรือ “จริยา” ประกอบด้วย รากจริต โทสจริต โมหจริต สัทธาจริต พุทธิจริต และวิตกจริต เหมือนดังที่พระสารีบุตรได้กล่าวยกย่องพุทธคุณของพระผู้มีพระภาคเจ้าว่า พระองค์ทรงแจ่มแจ้งด้วย “พุทธจักขุ” อธิบายว่า “พระผู้มีพระภาคทรงทราบว่าคุณคนทั้งหลายมีจริยา 6 คือ 1) บุคคลนี้มีรากจริต 2) บุคคลนี้มีโทสจริต 3) บุคคลนี้มีโมหจริต 4) บุคคลนี้มีวิตกจริต 5) บุคคลนี้มีสัทธาจริต 6) บุคคลนี้มีญาณจริต” (ขุ.ม. (ไทย) 29/156,191/430,545., ขุ.จ. (ไทย) 30/85/304) พฤติกรรมที่เรียกว่า “จริต” ทั้ง 6 ประเภทนี้ในทางพระพุทธศาสนาถือว่าเป็นพฤติกรรมที่เป็นอุปสรรค เป็นปัญหา เป็นพฤติกรรมที่ขวางกั้นทางไปสู่พระนิพพาน จึงมีการปรับพฤติกรรมขึ้นในพระพุทธศาสนา คือ การนำหลักกัมมัฏฐาน 40 กอง นำมาแก้ไขปรับปรุง เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมมนุษย์ และนำหลักไตรสิกขามาประยุกต์ใช้อย่างเป็นระบบในการปรับปรุงเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมมนุษย์ อันนำไปสู่การพัฒนาพฤติกรรมมนุษย์ให้ดียิ่งขึ้น

หลักกัมมัฏฐานปรับจิตของมนุษย์ด้วยกัมมัฏฐานทั้ง 40 กอง ได้แยกแยะไว้เป็นหมวด เป็นกอง ดังนี้ คือ อสุภกัมมัฏฐาน 10 อนุสสติ 10 กสิณ 10 อาหาระปฏิกุศลสัญญา 1 จตุธาตุววัตถิ 1 พรหมวิหาร 4 อรูป 4 รวมเป็น 40 กอง กัมมัฏฐานทั้ง 40 กอง ท่านจำแนกแยกเป็นหมวดไว้ เพื่อให้เหมาะสมกับการปรับจิตอริยาศัยทั้ง 6 ประเภท และหลักไตรสิกขา มีองค์ประกอบที่เป็นกระบวนการปรับ

พฤติกรรม 3 ประการ คือ อธิศีลสิกขา อธิจิตตสิกขา และอธิปัญญาสิกขา เรียกให้
ง่ายตามที่เข้าใจกันโดยทั่วไปว่า ศีล สมาธิ และปัญญา ตามนัยแห่งพุทธศาสนา (อง.
ติก. (ไทย) 20/87/312., 20/90/318, ชุ.ม. (ไทย) 29/10/48-49) การปรับจริต
เป็นการพัฒนาคุณภาพชีวิตขึ้น เหมาะสมกับอุปนิสัย พฤติกรรม และความรู้ เพื่อ
ให้เกิดความเปลี่ยนแปลงด้านพฤติกรรมภายในและภายนอก เพื่อที่จะเข้าสู่เป้าหมาย
สูงสุดของพระพุทธศาสนาเถรวาท คือ “พระนิพพาน” บทความวิจัยเชิงคุณภาพนี้
นำเสนอลักษณะของบุคคลผู้มีจริต 6 ประเภท กระบวนการ และแนวปฏิบัติในการ
ปรับจริตด้วยสมถกัมมัฏฐานที่ปรากฏในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนาเพื่อเป็นแนวทาง
เกื้อกูลในการพัฒนาดตนเองของพุทธบริษัทและสาธุชนต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาลักษณะพฤติกรรมมนุษย์และลักษณะจริต 6 ประเภทในพระ
พุทธศาสนา
2. เพื่อศึกษากระบวนการและแนวปฏิบัติในการปรับจริตด้วยสมถกัมมัฏฐาน
ที่ปรากฏในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนา

ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย

ผลจากการวิจัยครั้งนี้ ทำให้สามารถทราบเกณฑ์สำหรับอธิบาย ทำนาย และ
คาดการณ์ลักษณะพฤติกรรมมนุษย์ตามหลักจริต 6 ในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนา
ตลอดจนกระบวนการ และแนวปฏิบัติในการสอนสมถกัมมัฏฐาน 40 ประการ
สำหรับปรับจริตให้เหมาะสมกับบุคคล เพื่อให้เกิดการพัฒนาชีวิตของบุคคลให้
ประสบผลสำเร็จ และมีพฤติกรรมที่พึงประสงค์ตามแนวทางการใช้ชีวิตประจำวัน
และตามจุดมุ่งหมายของพระพุทธศาสนาต่อไป

ระเบียบวิธีวิจัย

งานวิจัยนี้ เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ใช้การวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Research) ขอบเขตด้านเอกสาร คือ พระไตรปิฎก ภาษาไทย ฉบับของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย (Mahachulalongkornrajavidyalaya, 2539) และเอกสาร หนังสือ งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับจริต สมถกัมมัฏฐาน และการพัฒนาชีวิต เช่น คัมภีร์วิสุทธิมรรค งานเขียนของพระพุทฺธโชสเถระ แปลและเรียบเรียงโดยสมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร) และหนังสือเรื่องจริต 6: ศาสตร์ในการอ่านใจคนของอนุสร จันทพันธ์ และ บุญชัย โกศลนาคกุล ซึ่งประกอบด้วยประเด็นหลัก 2 ส่วน คือ 1) กระบวนการปรับจริตเพื่อพัฒนาชีวิต ประกอบด้วย ลักษณะพฤติกรรมมนุษย์ตามหลักจริต ลักษณะจริตในพระพุทธศาสนา 2) กระบวนการปรับจริตด้วยกัมมัฏฐาน 40 ประการ 3) แนวปฏิบัติการปรับจริต แล้วนำข้อมูลที่ได้มาเขียนบรรยายเชิงพรรณนา

ผลการวิจัย

ลักษณะพฤติกรรมมนุษย์และลักษณะจริตในพระพุทธศาสนา

1.1 ลักษณะพฤติกรรมมนุษย์ตามหลักจริต

พระพุทธศาสนาได้แบ่งพฤติกรรมมนุษย์ (จริต) เป็น 6 ประเภท ที่มีกล่าวไว้ในพระไตรปิฎก พระสารีบุตรได้กล่าวยกย่องพุทธคุณของพระผู้มีพระภาคเจ้าว่า พระองค์ทรงมีพระจักขุแจ่มแจ้งด้วย “พุทธจักขุ” นั่นว่า “พระผู้มีพระภาคทรงทราบว่าบุคคลทั้งหลายมีจริต 6 คือ 1) บุคคลนี้มีราคะจริต 2) บุคคลนี้มีโทสะจริต 3) บุคคลนี้มีโมหะจริต 4) บุคคลนี้มีวิตกจริต 5) บุคคลนี้มีสัทธาจริต 6) บุคคลนี้มีญาณจริต” (ขุ.ม. (ไทย) 29/156,191/430,545., ขุ.จ. (ไทย) 30/85/304) ดังพระดำรัสของ

พระพุทธเจ้าที่ตรัสไว้ว่า

พระผู้มีพระภาคย่อมตรัสสุภกถาแก่ บุคคลราคะจริต ตรัสการเจริญเมตตา แก่บุคคลโทสะจริต ย่อมทรงแนะนำบุคคลโมหจริตให้ดำรงอยู่ในการเล่าเรียน การไต่ถาม การฟังธรรมตามกาล การสนทนาธรรมตามกาล การอยู่ร่วมกับครู ย่อมตรัส อานาปานสติแก่บุคคลวิตกจริต ตรัสบอกนิมิตที่น่าเลื่อมใสความตรัสรู้ชอบของ พระพุทธเจ้า ความเป็นธรรมดีแห่งพระธรรมการปฏิบัติชอบของพระสงฆ์ และศีล ของตนแก่บุคคลสัทธาจริต ย่อมตรัสนิมิตแห่งวิปัสสนา มีอาการไม่เที่ยง มีอาการ เป็นทุกข์ มีอาการเป็นอนัตตาแก่บุคคลญาณจริต (ขุ.ม. (ไทย) 29/156/430, ขุ.จ. (ไทย) 30/85/304)

กัมมัญฐานทั้ง 40 กอง ท่านแสดงไว้ให้เหมาะสมกับจริตอัธยาศัย เมื่อใด อารมณ์จิตข้องอยู่ในอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง หรือมีอารมณ์ใดปรากฏขึ้น ให้เลือกสรร กัมมัญฐานที่เหมาะสมมาหักล้างอารมณ์นั้นๆ เพื่อใจจะได้หยุดนิ่งได้ง่าย กัมมัญฐาน ทั้ง 40 กอง ที่ท่านแยกไว้เป็นหมวดเป็นกองอสุภกัมมัญฐาน 10 อนุสสติ 10 กสิณ 10 อาหาระปฏิกุศลสัญญา 1 จตุธาตววัตถาน 1 พรหมวิหาร 4 อรูป 4 รวมเป็น 40 กอง กัมมัญฐานทั้ง 40 กอง ท่านจำแนกแยกเป็นหมวดไว้ เพื่อให้เหมาะสมกับจริต นั้นๆ (คณาจารย์แห่งโรงพิมพ์เสียงเสียง, 2546)

1.2 ลักษณะจริตในพระพุทธศาสนา

คำว่า “จริต” อันเป็นอุปการณในการปรับพฤติกรรมมนุษย์ หมายถึง สภาวะ จิตของคนตามธรรมชาติ จากการแบ่งจิตมนุษย์เป็น 6 ประเภทใหญ่ๆ สามารถ สังเกตได้ว่า ตัวเราเองและคนรอบๆ ตัวเป็นคนจริตประเภทใด มีแนวโน้มพฤติกรรม ที่แสดงออกเป็นอย่างไร และแต่ละจริตมีจุดแข็งและจุดอ่อนอย่างไร และที่สำคัญ ที่สุดคือ หากตัวเราเป็นจิตนั้นๆ จะมีวิธีการปรับปรุงและแก้ไขจิตนั้นๆ ได้อย่างไร และเราจะดึงประโยชน์จากจิตนั้นๆ ได้อย่างไร พระพุทธโฆษาจารย์ (2547, น.167-168) และอนุสร จันทพันธ์ และบุญชัย โกศลธนากุล (2555, น. 10-15) ได้

กล่าวถึงกระบวนการปรับจริต 6 ประการ ว่าในแต่ละจิตอภิชัยนี้ มีลักษณะเด่น ลักษณะด้อยอย่างไร และมีวิธีการแก้ไขอย่างไร ดังนี้

1) **ลักษณะคนราคะจริต** ลักษณะพฤติกรรม คือ มีบุคลิกดี มีมาด น้ำเสียงนุ่ม นวลไพเราะ ติดในความสวย ความงาม ความหอมความไพเราะ ความอโรย ไม่ชอบคิด แต่ช่างจินตนาการเพ้อฝัน พฤติกรรมเด่น มีความประณีตอ่อนไหว และละเอียดอ่อน ช่างสังเกตเก็บข้อมูลเก่ง มีบุคลิกหน้าตาเป็นที่ชอบและชื่นชมของทุกคนที่เห็น วาจาไพเราะ เข้าได้กับทุกคน เก่งในการประสานงาน การประชาสัมพันธ์และงานที่ต้องใช้บุคลิกภาพ พฤติกรรมด้อย ไม่มีสมาธิ ทำงานใหญ่ได้ยาก ไม่มีเป้าหมายในชีวิต ไม่มีความเป็นผู้นำ ขี้เกรงใจคน ขาดหลักการ มุ่งแต่บำรุงบำเรอผัสสะทั้ง 5 ของตัวเอง คือ รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส ชอบพูดคำหวานแต่อาจไม่จริง อารมณ์รุนแรง ชอบปรุงแต่ง ส่วนวิธีการปรับพฤติกรรม พิจารณาโทษของจิตที่ขาดสมาธิ ผักปลังจิตให้ไม่มีสมาธิเข้มแข็ง หาเป้าหมายที่แน่ชัดในชีวิต พิจารณาสิ่งปฏิกลต่างๆ ของร่างกายมนุษย์เพื่อลดการติดในรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส

2) **ลักษณะคนโทสจริต** ลักษณะพฤติกรรม คือ มีจิตขุ่นเคือง โกรธง่าย คาดหวังว่าโลกต้องเป็นอย่างที่ตัวเองคิด พูดตรงไปตรงมา ชอบชี้ถูกชี้ผิด เจ็บระเบียบ เครื่องกฎเกณฑ์ แต่งตัวประณีต สะอาดสะอ้าน เดินเร็ว ตรงแนว พฤติกรรมเด่น อุทิศตัวทุ่มเทให้กับการทำงาน มีระเบียบวินัยสูง ตรงเวลา วิเคราะห์เก่ง มองอะไรตรงไปตรงมา มีความจริงใจต่อผู้อื่นสามารถฟังพาได้ พูดคำไหนคำนั้น ไม่ค่อยโลภ พฤติกรรมด้อย จิตขุ่นมัว ร้อนรุ่ม ไม่มีความเมตตา ไม่เป็นที่น่าคบค้าสมาคมของคนอื่น และไม่มีบารมี ไม่มีความคิดสร้างสรรค์ สร้างวงจรกรรมเป็นประจำ มีโรคภัยไข้เจ็บได้ง่าย วิธีการปรับพฤติกรรม สังเกตดูอารมณ์ตัวเองเป็นประจำ เจริญเมตตาให้มากๆ คิดก่อนพูดนานๆ และพูดทีละคำ ฟังทีละเสียง อย่าไปจริงจังกับโลกมากนัก เปิดใจกว้างรับความคิดใหม่ๆ พิจารณาโทษของความโกรธต่อความเสื่อมโทรมของร่างกาย

3) **ลักษณะคนโหมจจริต** ลักษณะพฤติกรรม คือ ง่าย ๆ ซึม ๆ เบื่อ ๆ เซ้ง ๆ ดวงตา ดูเศร้า ๆ ซึ้ง ๆ พูดจาเบา ๆ นุ่มนวลอ่อนโยน ยิ้มง่าย อารมณ์ ไม่ค่อยเสีย ไม่ค่อยโกรธใคร ไม่ชอบเข้าสังคม ไม่ชอบทำตัวเป็นจุดเด่น เดินแบบขาดจุดมุ่งหมาย ไร้ความมั่นใจ พฤติกรรมเด่น ไม่ฟังคำแนะนำ เข้าใจอะไรได้ง่ายและชัดเจน มีความรู้สึก มักตัดสินใจอะไรได้ถูกต้อง ทำงานเก่ง โดยเฉพาะงานประจำ ไม่ค่อยทุกข์หรือเครียดมากนักเป็นคนดี เป็นเพื่อนที่น่าคบ ไม่ทำร้ายใคร พฤติกรรมด้อย ไม่มีความมั่นใจ มองตัวเองต่ำกว่าความเป็นจริงโทษตัวเองเสมอ หมกมุ่นแต่เรื่องตัวเองไม่สนใจคนอื่น ไม่จัดระบบความคิด ทำให้เหมือนไม่มีความรู้ ไม่มีความเป็นผู้นำ ไม่ชอบเป็นจุดเด่นสมาธิอ่อนและสั้น เบื่อง่าย อารมณ์อ่อนไหวง่ายใจน้อย วิธีการปรับพฤติกรรม ตั้งเป้าหมายชีวิตให้ชัดเจน ฝึกสมาธิสร้างพลังจิตให้เข้มแข็ง ให้จิตออกจากอารมณ์ โดยจับการเคลื่อนไหวของร่างกาย หรือเล่นกีฬา แสวงหาความรู้ และต้องจัดระบบความรู้ ความคิด สร้างความแปลกใหม่ให้กับชีวิต อย่าทำอะไรซ้ำซาก

4) **ลักษณะคนสัทธิจจริต** ลักษณะพฤติกรรม คือ ยึดมั่นอย่างแรงกล้าในบุคคล หลักการหรือความเชื่อถือและความศรัทธา คิดว่าตัวเองเป็นคนดี น่าศรัทธา ประเสริฐ กว่าคนอื่น เป็นคนจริงจัง พูดมีหลักการ พฤติกรรมเด่น มีพลังจิตสูงและเข้มแข็งพร้อมที่จะเสียสละเพื่อผู้อื่น ต้องการเปลี่ยนแปลงตัวเองและสังคมไปสู่สภาพที่ดีกว่าเดิมมีพลังขับเคลื่อนมหาศาล มีลักษณะความเป็นผู้นำ พฤติกรรมด้อย หูเบา ความเชื่ออยู่เหนือเหตุผล ถูกหลอกได้ง่าย ยิ่งศรัทธามาก ปัญหายิ่งลดน้อยลง จิตใจคับแคบ ไม่ยอมรับความคิดที่แตกต่าง ไม่ประนีประนอม มองโลกเป็นขาวและดำ เพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ตนคิดว่าถูกต้อง สามารถทำได้ทุกอย่าง แม้แต่ใช้ความรุนแรง วิธีการปรับพฤติกรรมตามกาลามสูตร ใช้หลักเหตุผลพิจารณาเหนือความเชื่อใช้ปัญญานำทาง และใช้ศรัทธาขับเคลื่อน เปิดใจกว้างรับความคิดใหม่ๆ ลดความยึดมั่นในตัวบุคคลหรืออุดมการณ์ ลดความยึดมั่นในตัวกูของกู

5) **ลักษณะคนพุทธิจริต** ลักษณะพฤติกรรม คือ คิดอะไรเป็นเหตุเป็นผล มองเรื่องต่างๆ ตามสภาพความเป็นจริงไม่ปรุงแต่ง พร้อมรับความคิดที่แตกต่างไปจากของตนเอง ใฝ่ปรับพฤติกรรม ช่างสังเกต มีความเมตตาไม่เอาเปรียบคน หน้าตาผ่องใส ตาเป็นประกาย ไม่ทุกข์ พฤติกรรมเด่น สามารถเห็นเหตุเห็นผลได้ชัดเจน และรู้วิธีการแก้ไขปัญหาต่างๆ ได้อย่างถูกต้อง อึดอดทน เปิดใจรับข้อเท็จจริง จิตอยู่ในปัจจุบัน ไม่จมปลักในอดีต และไม่กังวลในสิ่งที่เกิดในอนาคต พัฒนาปรับปรุงตัวเองอยู่เสมอ เป็นกัลยาณมิตร พฤติกรรมด้อย มีความเฉื่อยไม่ต้องการพัฒนาจิต วิญญาณ ชีวิตราบรื่นมาตลอด หากต้องเผชิญพล้งด้นลบ อาจเอาตัวไม่รอด ไม่มีความเป็นผู้นำ จิตไม่มีพลังพอที่จะดึงดูดคนให้คล้อยตาม วิธีการปรับพฤติกรรม คือ ถามตัวเองว่าพอใจแล้วหรือกับสภาพความเป็นอยู่ในปัจจุบัน เพิ่มพลังสติสมาธิ พัฒนาจิตใจให้มีพลังขับเคลื่อนที่แรงขึ้น เพิ่มความเมตตา พยายามทำให้ประโยชน์ให้กับสังคมมากขึ้น

6) **ลักษณะคนวิตกจริต** ลักษณะพฤติกรรม คือ พุดเป็นน้ำไหลไฟดับ ความคิดพวยพุ่ง ฟุ้งซ่านอยู่ในโลกความคิด ไม่ใช่โลกความจริง มองโลกในแง่ร้ายว่าคนอื่นจะเอาเปรียบกลั่นแกล้งเรา หน้าจะบึ้ง ไม่ค่อยยิ้ม เจ้ากี้เจ้าการ อึดอดทนคิดว่าตัวเองเก่ง อยากรู้อยากเห็นไปทุกเรื่อง ผิดวันประกันพรุ่ง พฤติกรรมเด่น เป็นนักคิดระดับเยี่ยมยอด มองอะไรทะลุปรุโปร่งหลายชั้น เป็นนักพูดที่เก่ง จูงใจคน เป็นผู้นำหลายวงการ ละเอียตรอบคอบ เจาะลึกในรายละเอียด เห็นความผิดเล็กความผิดน้อยที่คนอื่นไม่เห็น พฤติกรรมด้อย มองจุดเล็กลึ้มภาพใหญ่ เปลี่ยนแปลงความคิดตลอดเวลา จุดยืนกลับไปกลับมา ไม่รักษาสัญญา มีแต่ความคิด ไม่มีความรู้สึก ไม่มีวิจารณญาณ ลังเล มักตัดสินใจผิดพลาด มักทะเลวาท ทำร้ายจิตใจ เอาไรต์เอาเปรียบผู้อื่น มีความทุกข์ เพราะเห็นแต่ปัญหา แต่หาทางแก้ไม่ได้ วิธีการปรับพฤติกรรม คือ เลือกความคิด อย่าให้ความคิดลากไป ฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ เพื่อสงบสติ อารมณ์ เลิกอกุศลจิต คลายจากฟุ้งซ่าน สร้างวินัย ต้องสร้างกรอบเวลา ฝึกมองภาพรวม คิดให้ครบวงจร หัดมองโลกในแง่ดี พัฒนาสมองด้านขวา

สรุปได้ว่า จริตนั้น บางคนมีทั้ง 6 อย่างครบถ้วน บางรายก็มีไม่ครบ มีมาก น้อยกว่ากันตามอำนาจบาปกรรมที่มีต่อกรรมมาในอดีต อารมณ์ที่มีอยู่คล้ายคลึงกัน แต่ความเข้มข้นรุนแรงไม่เหมือนกัน เพราะกรรมที่มีต่อกรรมมาไม่เหมือนกัน จริตของมนุษย์ แต่ละคนจึงไม่เหมือนกัน และแต่ละบุคคลก็อาจมีจริตได้หลายอย่างคลุกเคล้าปะปน กันมา แต่ว่าจริตใดจะมีมาก ออกหน้า เป็นประธาน เป็นประจำ เป็นตัวนำ เป็นตัว เด่นกว่าจริตอื่น ก็เรียกว่าเป็นผู้มีจริตนั้น จะมีลักษณะ จุดอ่อน จุดแข็ง และวิธีแก้ ปรับแก้จริตแตกต่างกันไป

ลักษณะพฤติกรรมมนุษย์และลักษณะจริตในพระพุทธศาสนา

ความประพฤตินุสัย ชนิดที่เป็นอาจิณหรือเป็นเจ้าเรือน (ประพฤติกติ ประจำอยู่ในจิตสันดาน) เรียกว่า จริต มี 6 ประการ ในที่นี้ผู้วิจัยจะขอแสดงการปรับ พฤติกรรมมนุษย์ (จริต) ตามหลักกัมมัฏฐาน 40 คือ อสุภกัมมัฏฐาน 10 อนุสสติ 10 กสิณ 10 อาหารแปดปฏิทนต์ 1 จตุธาตุววัตถาน 1 พรหมวิหาร 4 อนุสสติ 4 การปรับจริตด้วยกัมมัฏฐาน 40 ประการ ได้แก่ (1) ราคะจริต ประพฤติไปตามราคะ มักรักสวรั้งงาม ควรปรับจริตด้วยการเจริญกัมมัฏฐาน 11 คือ อสุภะ 10 และ กายคตาสติ (2) โทสะจริต ประพฤติไปตามโทสะ มักโกรธง่าย ควรปรับจริตด้วยการ เจริญกัมมัฏฐาน 8 คือ วัณณกสิณ 4 และ พรหมวิหาร 4 (3) โมหะจริต ประพฤติไป ตามโมหะ มักหลงลืม ควรปรับจริตด้วยการเจริญอานาปานสติกัมมัฏฐาน อย่างเดียว (4) สัทธาจริต ประพฤติไปตามความเชื่อ มักเชื่อง่าย ควรปรับจริตด้วยการเจริญ อนุสสติ 6 ข้างต้น คือ พุทธานุสสติ ธัมมานุสสติ สังฆานุสสติ สีลานุสสติ จาคานุส สติ และ ทเวตานุสสติ (5) พุทธิจริต ประพฤติไปตามความรู้ มักเชื่อแต่ความรู้ของ ตน ควรปรับจริตด้วยการเจริญกัมมัฏฐาน 4 คือ มรณสติ อุปमानุสสติ อาหาระ-ปฏิทนต์ และ จตุธาตุววัตถาน และ (6) วิทกจริต ประพฤติไปตามความคิด มักลังเล ควรปรับจริตด้วยการเจริญอานาปานสติกัมมัฏฐาน อย่างเดียว (พระญาณ-

วโรตม (สนธิ์ ป.5), 2531, น. 9-10)

ส่วนกัมมัญฐาน 8 คือ อรูปกัมมัญฐาน 4 และกุตกสสิน 4 ควรแก้จัดทั่วไป แต่อรูปกัมมัญฐาน 4 นั้น ไม่ควรเจริญก่อน ต่อเมื่อได้กัมมัญฐานอื่นเป็นพื้นก่อนแล้ว จึงควรเจริญ เพราะเป็นกัมมัญฐานที่มีอารมณ์ละเอียด ปรากฏได้ยาก อาโลกกสสิน หรือ กสสินแสงสว่าง ควรแก้จัดทั่วไป เพราะเป็นกสสินกลาง ที่ใครเพ่งกสสินใดเป็นอารมณ์ จนได้อุคคหนิมิต หรือ ปฏิภาคนิมิตแล้ว ก็จะเห็นเป็นดวงกลมใส สว่างเหมือนกัน (ขุ.ม. (ไทย) 29/156/430)

1) การปรับบุคคลราจจิตด้วยกัมมัญฐาน 11 ประการ

พระพุทธเจ้าทรงตรัสกัมมัญฐานที่เหมาะสมสำหรับบุคคลที่มีราจจิตจัดกัมมัญฐานที่ไว้ 11 ประการ คือ อสุกกัมมัญฐาน 10 กับกายคตาสติกัมมัญฐาน 1 เพื่อให้เป้าหมายคลายจากราจจิต ดังต่อไปนี้

(ก) อสุกกัมมัญฐาน หมายถึง สภาพอันไม่งาม พิจารณาร่างกายของตนและผู้อื่นให้เห็นสภาพที่ไม่งาม ในความหมายเฉพาะ หมายถึง ชากศพในสภาพต่างๆ ซึ่งใช้เป็นอารมณ์กัมมัญฐาน คำว่า อสุกะ แปลว่า ไม่สวย ไม่งาม มาจากศัพท์เดิม คือ อ+สุก อ เป็น คำปฏิเสธมาจากบทเดิมคือ น แปลว่า ไม่ สุก แปลว่าสวยงาม วิเคราะห์ศัพท์ว่า น สุก = อสุก สิ่งที่ไม่สวยไม่งาม ชื่อว่า อสุกะ ซึ่งในการเจริญอสุกกัมมัญฐานจะเอาชากศพอันมีลักษณะ 10 ประการเป็นอารมณ์ดังนี้ (1) เอาชากศพที่ขึ้นพองเป็นอารมณ์ ภาวนาว่า อุทฐมาตะกัง (2) เอาชากศพที่มีสีเขียวเป็นอารมณ์ ภาวนาว่า วินีละกัง (3) เอาชากศพที่มีน้ำเหลืองไหลออกเป็นอารมณ์ ภาวนาว่า วิปัพพะกัง (4) เอาชากศพที่ขาดเป็นท่อนเป็นอารมณ์ ภาวนาว่า วิจฉิทตะกัง (5) เอาชากศพที่ถูกสัตว์กัดขาดวันเป็นอารมณ์ ภาวนาว่า วิกขายิกะกัง (6) เอาชากศพที่ถูกสัตว์กัดกระดูกกระจายเป็นอารมณ์ ภาวนาว่า วิกขิตตะกัง (7) เอาชากศพที่ถูกฆ่าตายเป็นอารมณ์ ภาวนาว่า หะตะวิกขิตตะกัง (8) เอาชากศพที่มีโลหิตไต่อยู่เป็นอารมณ์ ภาวนาว่า โลหิตะกัง (9) เอาชากศพที่มีหมู่นอนไหลออกอยู่

เป็นอารมณ์ ภาวนาว่า ปุพฺพะกัง (10) เอาซากศพที่เป็นโครงกระดูกเป็นอารมณ์ ภาวนาว่า อฏฺฐิกัง พระพุทธเจ้าทรงตรัสว่า การเจริญอสุภะ สามารถกำจัดราคะความกำหนัดยินดีได้ โดยการพิจารณาเห็นสังขารธรรมทั้งปวงไม่ใช่สิ่งสวยงาม จึงพึงเจริญอสุภะเพื่อละราคะ (ขุ.อุ. (ไทย) 25/31/235.)

(ข) กายคตาสติก็มีมรรฐาน คือ การกำหนดพิจารณากายนี้ให้เห็นว่าประกอบด้วยส่วนต่างๆ คือ อากา 32 มี ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ม้าม หัวใจ ตับ พังผืด ไต ปอด ไล่ใหญ่ ไล่ย่อย อาหารใหม่ อาหารเก่า มันทมอ น้ำดี เสดต น้ำเหลือง เลือด เหงื่อ น้ำมันข้น น้ำตา น้ำมันเหลว น้ำลาย น้ำมูก น้ำมันไขข้อ น้ำปัสสาวะ ว่าไม่สะอาด ไม่งาม น่าเกลียด อันทำให้รู้เท่าทันสภาพของกายนี้ ไม่ให้หลงใหลมัวเมา (วิสุทธิ. (ไทย), น. 191)

หลักฐานที่พบในตำราเอกสารทางพระพุทธศาสนาในเบื้องต้นนั้น ได้แสดงให้เห็นอย่างชัดเจนว่า การปฏิบัติธรรมที่เหมาะสมกับบุคคลรাজจริตนั้นคือ การเจริญอสุภกัมมมรรฐาน และเพิ่มเติมกายคตาสติ เข้าไปเพราะมีความสอดคล้องกันในเรื่องของการพิจารณาอากา 32 มี ผม ขน เล็บ ฟัน เป็นต้น ให้เห็นเป็นของไม่งามไม่ควรยึดถือ ในการเจริญอสุภกัมมมรรฐานเป็นเบื้องต้นแล้วสิ่งที่ต้องสมบูรณ์คือการทำศีลสิกขาให้สะอาดหมดจดเสียก่อน แล้วเจริญเจริญสมาธิที่องค์ศาสดาสัมมนาสัมพุทธเจ้าทรงแนะนำไว้สำหรับคนที่มีนิสัยรักสวयरักงาม หรือราคะจริตเพื่อจะได้ทำลายล้างกิเลสความหลงคิดว่ากายคนบ้านช่องเรือนโรงโลกนี้สวยสดงดงาม ถ้าหากนักปฏิบัติพิจารณา อสุภกัมมมรรฐานได้จนจิตเป็นหนึ่ง คือ เอกัคคตารมณ์ หรืออารมณ์เป็นหนึ่งเดียวจนเป็นฌาน 4 เป็นปกติก็เป็นเหตุปัจจัยเข้าถึงพระอนาคามีได้โดยง่าย และถึงอรหัตผลได้รวดเร็ว อสุภกัมมมรรฐาน พิจารณากายคน สัตว์เป็นซากศพทั้งหมด 10 ชนิด เช่น หลังตายแล้ว 10 เอาซากศพที่ขึ้นพองเป็นอารมณ์ ภาวนาว่า อุทฺธมาตะกัง หรือเอาซากศพที่มีสีเขียวเป็นอารมณ์ ภาวนาว่า วินิละกัง เป็นต้น (วิสุทธิ. (ไทย), น. 315-339) การเจริญอสุภกัมมมรรฐาน ไม่ใช่ให้ภาวนา หรือปณังจ้องยืนจ้องซากศพที่โรงพยาบาล หรือป่าช้า แต่ท่านให้ใช้ความจำภาพซากศพที่เห็น

แล้วใครควรพินิจพิจารณาว่าตัวเรายังหายใจอยู่ พุดได้อยู่ มันก็ไม่แตกต่างอะไรกับซากศพที่ตายแล้ว เพราะร่างกายเราก็เหมือนน้ำพุวันต้องชำระล้างอาบน้ำ ล้างหน้า แปร่งฟัน ล้างเอาความเน่าเหม็นออกต้องสระผมเกือบทุกวันถ้าไม่สระหัวก็เหม็น ให้จิตใจรู้ตลอดเวลาว่าร่างกายเราเข้าไม่มีใครสะอาดเหม็นกันหมดทั้งโลก คนกับสัตว์ไม่แตกต่างกันเหม็นเน่าเหม็นคาวเหมือนกัน เกิดแก่เจ็บตายเหมือนกันคิดไว้อย่างนี้ตลอดเวลาท่านเรียกว่าจิตทรงฌานในอสุภกัมมัฏฐาน ใครเจ็บป่วยไข้ ก็รักษาพยาบาลเป็นการรับทุกขเวทนา คิดไว้เสมอว่า เรา เขา คือ ซากศพ ต่างก็สกปรกเช่นกัน จะไปหลงรักผูกพันเพื่ออะไร จิตเลิกผูกพันตัวเรา เขา จิตก็เบาสบาย ความหนักใจก็ไม่มี ใครจะตายก็เห็นเป็นเรื่องธรรมดา เพราะว่าทุกคนเป็นศพที่พุดได้ เดินได้ พอจิตออกจากร่างกายเราเรียกว่า ศพที่ตายแล้ว

2) การปรับบุคคลโทสจิตด้วยกัมมัฏฐาน 8 ประการ

จากกรณีศึกษาในเบื้องต้นบุคคลโทสจิต คือ ท่านองคุลิมาล แต่เดิมเป็นคนมีความรู้มีความสามารถมากแต่เนื่องจากหลงผิดได้เที่ยวชวนฆ่าผู้บริสุทธิ์ด้วยโทสจิตแล้วตัดนิ้วได้ถึง 999 นิ้ว เพื่อให้สมประโยชน์ของตนเองสุดท้ายเกือบที่จะทำมาดฆาต คือการฆ่ามารดาของตนเอง พระพุทธเจ้าได้เข้ามาขัดขวาง ให้หลักธรรมเข้ามาสะกิดใจให้รู้สึกสำนึกโทษของตนที่ได้ทำไว้ สุดท้ายกราบทูลขอบรรพชาอุปสมบท ตั้งตนอยู่ในความไม่ประมาทจนได้ดวงตาเห็นธรรมในที่สุด จากความเป็นคนใจร้อน มักโกรธ หรือในขณะมีอารมณ์โกรธขัดเคืองเกิดขึ้น อันเป็นอุปสรรคต่อการเจริญภาวนา พระพุทธเจ้าทรงตรัสกัมมัฏฐานให้ปฏิบัติเหมาะสมแก่จิตอหังสยของมนุษย์ที่มีโทสจิต คือ ใช้กัมมัฏฐาน 8 ประการ มีพรหมวิหาร 4 และวันณกสิณ 4 เพื่อระงับดับโทสะ จะเลือกอย่างใดอย่างหนึ่ง ขึ้นอยู่กับความพึงพอใจของแต่ละคน อารมณ์โทสะก็จะค่อยๆ คลายตัวระงับไปจนกระทั่งใจหยุดนิ่งในที่สุด

(ก) พรหมวิหาร 4 แปลว่า ธรรมอันเป็นเครื่องอยู่อย่างประเสริฐ ธรรมอันเป็นเครื่องอยู่ของพรหม ธรรมประจำใจอันประเสริฐ หลักความประพฤติที่ประเสริฐบริสุทธิ์ ธรรมที่ต้องมีไว้เป็นหลักใจและกำกับความประพฤติจึงจะชื่อว่าดำเนินชีวิตหมดจด และปฏิบัติตนต่อมนุษย์และสัตว์ทั้งหลายโดยชอบ เป็นธรรมของผู้ใหญ่ หมายถึง ธรรมที่เป็นเหตุให้ถึงความเป็นพรหมผู้ประเสริฐ มี 4 ประการ พรหมวิหาร หรืออัปมัญญา 4 เป็นธรรมที่แผ่ออกไปในมนุษย์และสรรพสัตว์ทั้งหลายอย่างเสมอกันไม่มีประมาณ ไม่จำกัดขอบเขต พรหมวิหาร ถ้าใช้เป็นอารมณ์สมณะกัมมัญฐาน เรียกว่า อัปมัญญา ในมหาโควินทสูตร ได้แสดงวิธีเจริญพรหมวิหารของมหาโควินทพราหมณ์แก่สาวกว่า มีเมตตาจิตแผ่ไปตลอดทิศที่ 1 ทิศที่ 2 ทิศที่ 3 ทิศที่ 4 ทิศเบื้องบน ทิศเบื้องล่าง ทิศเฉียง แผ่ไปตลอดโลกทั่วทุกหมู่เหล่าในที่ทุกสถาน ด้วยเมตตาจิตอันไพบุลย์ เป็นมัทคคตะ ทั้งนี้ในการแผ่เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา พึงแผ่ไปตลอดโลกทุกหมู่เหล่าในทุกที่ทุกสถาน ไม่มีขอบเขต ไม่มีเวร ไม่มีความเบียดเบียน การเจริญพรหมวิหาร 4 นี้ว่า ต้องมีเจตนาอันเป็นไปในทางกุศล มิใช่แผ่ไปแต่เพียงสักว่าเป็นการปฏิบัติเพื่อให้พ้นๆ ไป หรือเจริญเพราะคิดว่าเป็นการถูกบังคับให้ปฏิบัติเพราะจะไม่เกิดผลใดเลย (ที.ปา. (ไทย) 11/308/280)

(ข) วัณณกสิณ 4 หมายถึง กสิณ คือ สี วัณณกสิณ 4 ประการ อันประกอบด้วย (1) นิลกสิณ หมายถึง กสิณ คือ สีเขียวคราม (2) ปิตกสิณ หมายถึง กสิณ คือ สีเหลือง (3) โลหิตกสิณ หมายถึง กสิณคือสีแดง (4) โอทาตกสิณ หมายถึง กสิณ คือสีขาว ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค และคัมภีร์อภิธรรมมัตถสังคหะ กล่าวถึงกัมมัญฐานที่เหมาะสมกับบุคคลโทสจริตว่า บุคคลโทสจริตเหมาะกับกัมมัญฐาน 8 ประการ คือ พรหมวิหาร 4 และ วัณณกสิณ 4 ได้แก่ กสิณสีเขียว เหลือง แดง ขาว จากการที่ได้วิเคราะห์จากเอกสารตำราทางพระพุทธศาสนา ผู้วิจัยได้พบเห็นความสอดคล้องและสัมพันธ์กันของกัมมัญฐานที่เหมาะสมกับคนโทสจริต โดยพิจารณาจากสัปปายะธรรมที่เป็นที่สบายของคนโทสจริต และองค์ประกอบที่เป็นลักษณะเฉพาะของบุคคลโทสจริต พบว่า กัมมัญฐานที่เหมาะสมกับคนโทสจริต คือ การเจริญเมตตาอันปรากฏใน

พระไตรปิฎก การเจริญพรหมวิหารหรืออัมมัญญา 4 และอรุพธรรม 4 ตามความ แก่กล้าของอินทรีย์ การปฏิบัติตามกัมมัญญาเป็นตามหลักของพรหมวิหารธรรม หรืออัมมัญญา 4 ประการ วัฒนธรรม 4 และอรุพธรรม 4 เหล่านี้เป็นการปรับ พฤติกรรมของบุคคลที่มีโทษจริตเป็นเจ้าเรือนเป็นอารมณ์

3) การปรับบุคคลโมหจริตด้วยอานาปานสติกัมมัญญา

อานาปานสติ เป็นกัมมัญญาหนึ่งในอนุสติ 10 และปรากฏอยู่ในสติปัฏฐาน ด้วย ดังที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า “ถ้าบุคคลปฏิบัติอานาปานสติ เธอชื่อว่าทำสติปัฏ ฐาน 4 ให้บริบูรณ์ ถ้าบุคคลปฏิบัติสติปัฏฐาน 4 เธอชื่อว่าทำโพชฌงค์ 7 ให้บริบูรณ์ ถ้าบุคคลปฏิบัติโพชฌงค์ 7 เธอชื่อว่าทำวิมุตติและวิชชาให้บริบูรณ์” (ม.อ. (ไทย) 22/287/367) และปรากฏอยู่ในสัญญา 10 ประการ ที่พระพุทธองค์ทรงประทาน แก่พระอานนท์เพื่อให้พระอานนท์ไปสวดให้พระศิริมานนท์ฟังเพื่อให้อาพาธที่เป็น อยู่หายได้ พระพุทธองค์ยังทรงสรรเสริญอานาปานสติว่า เป็นอริยวิหาร (ธรรมเครื่อง อยู่ของพระอริยะ) พรหมวิหาร (ธรรมเป็นเครื่องอยู่ของพระพรหม) และตถาคต วิหาร (ธรรมเป็นเครื่องอยู่ของพระตถาคต) นับว่าอานาปานสติเป็นกัมมัญญาที่ สำคัญยิ่ง พระพุทธองค์ทรงสนับสนุนให้ภิกษุทั้งหลายปฏิบัติ (ส.ม. (ไทย) 24/1352/230)

ส่วนในคัมภีร์วิสุทธิมรรค กล่าวถึงกัมมัญญาที่เหมาะสมกับบุคคลโมหะจริต และ บุคคลผู้มีวิตกจริตว่า เหมาะกับการเจริญกัมมัญญา อานาปานสติ (วิสุทธิ. (ไทย) 191) การเจริญอานาปานสติในพระพุทธศาสนานั้น เป็นวิธีของการตั้งสติในการ กำหนดลมหายใจเข้าออก การมีสติหายใจ หรือ หายใจมีสติ คือ เมื่อหายใจเข้า หายใจออกยาว ก็รู้ เมื่อหายใจเข้า หายใจออกสั้น ก็รู้ เป็นการกำหนดสติให้จับอยู่ ที่ลมหายใจเสมอรู้เท่าทันอาการหายใจตลอดเวลา จะช่วยระงับอาการนึกคิด อาการ จับจด และอาการฟุ้งซ่านได้

การปรับปรุงพฤติกรรมมนุษย์ตามหลักกัมมัญฐานของบุคคลผู้มีโมหจริตและวิตกจริต เป็นบุคคลที่ประพฤตินักไปทางนึกคิดจับจด ฟุ้งซ่าน ควรเจริญกัมมัญฐานอาณานปานสติ คือ สติกำหนดลมหายใจเข้าออก เป็นกัมมัญฐานที่มีความสำคัญ เพราะทำให้จิตผ่องแผ้วจากอกุศล และได้ชื่อว่าเป็นการเจริญสติปัฏฐานด้วย การเจริญอาณานปานสติกัมมัญฐาน ซึ่งเป็น 1 ในกัมมัญฐาน 40 เนื่องจากเป็นกัมมัญฐานที่สามารถช่วยให้บุคคลโมหจริตและบุคคลผู้มีวิตกจริตสามารถเกิดสมาธิได้โดยการมีสติกำหนดที่การหายใจเข้าออกตลอดเวลา ทำให้สามารถกำจัดความฟุ้งซ่านที่เกิดขึ้นได้ในคัมภีร์วิมุตติมรรคัมภีร์วิสุทธิมรรคและคัมภีร์อิทธิธรรมมัตถสังคหะได้กล่าวอธิบายไว้อย่างสอดคล้องและตรงกันเป็นการยืนยันข้อมูลจากพระไตรปิฎกซึ่งเป็นคัมภีร์หลักทางพระพุทธศาสนา ที่พระสารีบุตรกล่าวยกย่องพุทธคุณ พระผู้มีพระภาคว่า ย่อมทรงตรัสอาณานปานสติแก่บุคคล โมหจริตและบุคคลผู้มีวิตกจริตด้วยประการฉะนี้

4) การปรับปรุงคนสัทธิงาจริตด้วยอนุสติกัมมัญฐาน 6 ประการ

ในเรื่องของพระวัคคิเถระผู้มีสัทธิงาจริต เมื่อแรกได้เห็นพระพุทธเจ้าก็เกิดความหลงใหลไม่เฝ้าในการมองพระสรีระของพระองค์จึงได้เข้ามาบรรพชาโดยหวังว่าจะได้จะได้เห็นพระองค์เป็นนิจ พระพุทธองค์ทรงจนได้เวลาอันสมควรจึงตรัสกับวัคคิเถระว่า ประโยชน์อะไรที่เธอได้เฝ้าดูกายเน่านี้ และทรงไล่พระวัคคิเถระให้เธอจงหลีกไปเสีย พระวัคคิเถระจึงคิดว่าตัวตายบนภูเขาคิณณภู พระองค์จึงทรงเปล่งรัศมีไปแล้วห้าม พระวัคคิเถระจึงกลับใจมุ่งสู่การปฏิบัติพระกัมมัญฐานจึงได้ดวงตาเห็นธรรมในที่สุดจากเรื่องราวในกรณีศึกษานี้พระพุทธองค์ทรงตรัสธรรมกัมมัญฐานให้บุคคลผู้มีสัทธิงาจริตที่มีความประพฤติตั้งอยู่บนความเชื่อ เชื่อโดยปกติ บุชาความเชื่อให้เจริญกัมมัญฐาน 6 อย่าง ที่เรียกว่าอนุสติ ประกอบด้วย (1) พุทธาณูสติ ระลึกถึงพระสัมมาสัมพุทธเจ้าและพิจารณาคุณของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเป็นอารมณ์ (2) ธัมมาณูสติ ระลึกถึงพระธรรมและพิจารณาคุณของพระธรรมเป็นอารมณ์ (3) สังฆาณูสติ ระลึก

ถึงพระสงฆ์และพิจารณาคุณของพระสงฆ์เป็นอารมณ์ (4) สีสานุสติ ระลึกพิจารณาศีลของตนที่ได้ประพฤติไม่ต่างพร้อย (5) จาคานุสติ ระลึกถึงทานที่ตนได้บริจาคพิจารณาคุณธรรมคือ ความเผื่อแผ่เสียสละที่มีในตนเป็นอารมณ์ (6) เทวตานุสติ ระลึกถึงเทวดา คือพิจารณาถึงคุณธรรมของตนเปรียบเทียบกับคุณธรรมของเทวดาทั้งหลายเป็นตัวอย่าง

รวมความว่า การปรับพฤติกรรมบุคคลสังฆาจริต ควรเจริญกัมมฐานอนุสติ 6 ประการ เริ่มด้วยพุทธานุสติ เนื่องจากบุคคลสังฆาจริตเป็นผู้มีจิตไปทางมีจิตซาบซึ้งขึ้นบาน น้อมใจเลื่อมใสโดยง่ายเป็นปกติ จึงควรส่งเสริมด้วยธรรมนิมิตที่น่าเลื่อมใสความตรัสรู้ชอบของพระพุทธเจ้า ความเป็นธรรมดีแห่งพระธรรมการปฏิบัติชอบของพระสงฆ์ และศีลของตนแก่บุคคลสังฆาจริต เพื่อมิให้เลื่อมใสหรือน้อมไปในทางผิด แต่ในเรื่องของกัมมฐานที่เหมาะสมสำหรับคนสังฆาจริตนั้นตรงกันและมีแนวทางปฏิบัติไปในทางเดียวกัน

5) การปรับบุคคลพุทธิจริตด้วยกัมมฐาน 4 ประการ

สามเณรบัณฑิตผู้มีพุทธิจริต เกิดในตระกูลอุปัฏฐากพระสารีบุตร ได้บรรพชาเมื่ออายุได้ 7 ขวบ ในระหว่างการบิณฑบาตเกิดความสงสัย เห็นคนวิดน้ำ เห็นล้อเกวียน เห็นลูกศร จึงถามพระสารีบุตรว่าสิ่งเหล่านี้มีจิตใจหรือไม่พระเถระตอบว่าไม่มี สามเณรจึงคิดต่อว่า สิ่งเหล่านี้ไม่มีจิตใจแต่สามารถที่จะไปตามที่เจ้าของต้องการได้ แต่สำหรับคนเรานี้มีจิตใจแต่เห็นไฉนจึงไม่สามารถบังคับจิตใจของตนได้จากนั้นสามเณรจึงได้ปฏิบัติธรรมจนสามารถบรรลุพระอรหันต์ได้ในที่สุด ด้วยบุคคลพุทธิจริตเป็นคนมีปัญญาเฉลียวฉลาด คิดอะไรเป็นเหตุเป็นผล ปฏิภาณไหวพริบดี พระพุทธองค์ทรงตรัสให้เจริญกัมมฐาน 4 อย่าง คือ (1) มรณานุสติ คือ การระลึกถึงความตาย ความแตกดับของสังขารเป็นอารมณ์ (2) อุปสมานุสติ คือ การระลึกถึงธรรมเป็นที่สงบคือพระนิพพาน พิจารณาคุณของพระนิพพานอันเป็นที่หายร้อนดับกิเลส ปราศจากทุกข์ เป็นอารมณ์ (3) อาหาเรปฏิกูลสัญญา การพิจารณาความ

เป็นปฏิกุลของอาหาร (4) จตุราตุวัตถาน การพิจารณาธาตุทั้ง 4 ที่ปรากฏใน ร่างกาย จนกระทั่งเห็นเป็นแต่เพียงกองธาตุ โดยปราศจากความจำว่าเป็น ชาย หญิง สัตว์ บุคคล เรา เขา ก็มีพื้นฐานที่เหมาะสมกับจริตทั้ง 6 จัดเป็นหมวดไว้ 5 หมวด รวม ก็มีพื้นฐานที่เหมาะสมกับจริต โดยเฉพาะจริตนั้นๆ รวมได้ 30 อย่าง หรือ 30 กอง ก็มีพื้นฐานทั้งหมดมี 40 กอง ที่เหลืออีก 10 กอง เป็นก็มีพื้นฐานกลาง คือ ก็มีพื้นฐานที่เหมาะสมกับทุกจริต

6) กัมมพื้นฐานสำหรับปรับพฤติกรรมมนุษย์ทุกจริต

พระญาณวโรดม (2531) กล่าวว่า กัมมพื้นฐาน 10 ประการ เป็นกัมมพื้นฐานที่เป็นกลางๆ ไม่ว่าบุคคลนั้นจะหนักไปทางจริตประเภทไหน สามารถเลือกสรรมา ปฏิบัติได้อย่างเหมาะสม ประกอบด้วย อรูปกัมมพื้นฐาน 4 กุटकสิน 4 อาโลกสิน 1 อากาสกสิน 1 รวมเป็น 10 อย่าง ดังนี้

(ก) อรูปกัมมพื้นฐาน 4 คือ การเอาอารมณ์ที่ไม่รู้ปมาเป็นที่ตั้งแห่งการทำงานของใจ ประกอบด้วย (1) อากาสนัญญาตนะ กำหนดช่องว่างอันหาที่สุดมิได้ ซึ่งเกิดจากการเพิกกสินออกไปเป็นอารมณ์ (2) วิญญาณัญญาตนะ กำหนดวิญญาณหาที่สุดไม่ได้ คือ เลิกกำหนดที่ว่าง เลยไปกำหนดวิญญาณที่แผ่ไปสู่ที่ว่างแทนเป็นอารมณ์ (3) อากิญจัญญาตนะ กำหนดภาวะไม่มีอะไรเลย คือ เลิกกำหนดวิญญาณเป็นอารมณ์เลยไปกำหนดความไม่มีอะไรเลยเป็นอารมณ์ (4) เนวสัญญานาสัญญายตนะ เข้าถึงภาวะมีสัญญาที่ไม่ใช่ ไม่มีสัญญาก็ไม่ใช่ เลิกกำหนดแม้แต่ภาวะไม่มีอะไรเลยเป็นอารมณ์ สำหรับอรูปกัมมพื้นฐานนี้ ใช้ได้เฉพาะผู้ที่เพ่งกสินจนได้ฌานที่ 4 มาแล้ว จึงจะสามารถเจริญกัมมพื้นฐานหมวดนี้ได้

(ข) กุटकสิน 4 (กสิน คือ มหาภูตรูป) มีปฐวี (ดิน) อาโป (น้ำ) เตโช (ไฟ) วาโย (ลม)

(ค) อาโลกสิน กำหนดแสงสว่างเป็นอารมณ์ การกำหนดนิमितเป็นดวงแก้วใส หรือองค์พระแก้วใสก็เป็นกสินในข้อนี้

(ณ) อากาสกลิน กำหนดช่องว่างเป็นอารมณ์

ดังจะเห็นได้ว่า ก็มีฐานที่เป็นกลางๆ เหมาะกับทุกคนในโลก มีเพียง 10 อย่าง นอกเหนือจากนั้นต้องเลือกให้เหมาะกับจริต จึงจะก้าวหน้าในการปฏิบัติ ในบรรดา 10 อย่างนี้ ตัตตูปกัมมีฐาน 4 ออกไป เพราะผู้ที่สามารถนำมาปฏิบัติได้ ต้องได้รูปฌาน 4 เสียก่อน จึงเหลือเพียง 6 อย่าง คือ ภูตกลิน 4 อาโลกสิน 1 อากาสกลิน 1

แนวปฏิบัติในการปรับจืดเพื่อพัฒนาชีวิตของบุคคลที่ปรากฏในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนา

1) บุคคลราคจริต

พระนันทเถรศากยะ เป็นพระประยูรญาติของพระพุทธเจ้า โดยท่านเป็นพระภาคต่างพระราชมารดาของพระพุทธเจ้า พระราชบิดาของท่านคือพระเจ้าสุทโธทนะกยราชาพระมหากษัตริย์แห่งกรุงกบิลพัสดุ์ โดยเป็นพระราชบิดาร่วมพระองค์กับเจ้าชายสิทธัตถะ พระราชมารดาของพระนันทศากยะมีพระนามว่า พระนางมหาปชาบดีโคตมี เจ้าชายนันทศากยะ ออกผนวชในวันที่ทรงจะเข้าอภิเษกสมรสกับนางชนบทกัลยาณี โดยในวันที่มีพิธีอภิเษกนั้นพระประยูรญาติได้นิมนต์พระพุทธเจ้าและพระสงฆ์ไปรับภัตตาหารภายในพระราชฐาน เมื่อพระพุทธเจ้าเสวยภัตตาหารเสร็จได้ทรงอนุโมทนาและเสด็จกลับ โดยมีเจ้าชายนันทะถือบาตรตามส่งเสด็จ แต่พระพุทธเจ้าทรงทราบว่าเจ้าชายนันทะมีบาตรมีครกแก่อริยผล จึงทรงใช้อุปายไม่รับบาตรคืนจากเจ้าชายนันทะ เมื่อทั้งสองพระองค์เสด็จมาถึงพระคันธกุฎีภายในนิโครธาราม พระพุทธเจ้าจึงทรงถามเจ้าชายนันทะว่า “นันทะ เธอจะบวชหรือ” ด้วยเหตุนั้น เจ้าชายนันทะแม้ไม่เต็มใจที่จะผนวชแต่ด้วยความเกรงพระทัยและมีความเคารพในพระพุทธเจ้ามากจึงจำต้องทรงออกผนวชในวันนั้น

เมื่อออกผนวชแล้ว พระนันทะมีความกังวลคำนึงถึงแต่คำขอร้องของนางชนบทกัลยาณีที่หวั่นเสด็จกลับ พระนันทะจึงไม่มีความตั้งใจอันใดในการปฏิบัติธรรม พระพุทธเจ้าทราบความนั้นจึงเสด็จมาเยี่ยมและชวนพระนันทะไปที่ต่างๆ เพื่อให้เห็นหญิงที่สวยงามกว่านางชนบทกัลยาณี พระนันทะเที่ยวตามเสด็จเรื่อยไปจนมีความพอใจในหญิงเหล่านั้น พระพุทธเจ้าทราบความจึงออกพระโอษฐ์คำประกันว่า ถ้าพระนันทะสามารถปฏิบัติธรรมจนบรรลุพระอรหันต์ได้ พระองค์จะสามารถพาหญิงเหล่านั้นมาให้แต่งงานกับพระนันทะเอง จากนั้นมาท่านพระนันทะจึงตั้งใจบำเพ็ญเพียรอย่างหนัก พระสงฆ์ที่ทราบความจึงพากันล้อเลียนท่านทำให้ท่านเกิดความละอายใจ จึงหลีกตนหนีไปบำเพ็ญเพียรแต่ผู้เดียว จนในที่สุดท่านได้สดับว่า “ความรักไม่มีที่สิ้นสุด... ความรักทำให้เกิดความทุกข์ และความเศร้าโศกเสียใจไม่มีที่สิ้นสุด”

จากเรื่องนี้เราจะเห็นได้ว่า พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงทราบจิตอัธยาศัยของพระนันทะดี และทราบว่าพระนันทะกำลังถูกกามราคะเบียดเบียนจิตใจ จึงทรงใช้กุศโลบายพาท่านไปสวรรค์ ให้ได้พบกับนางฟ้าที่งดงามมากมาย แล้วให้สัญญาว่า ถ้าตั้งใจทำสมณธรรมแล้ว ก็รับประกันว่าจะได้นางเทพอัปสรเหล่านั้น พระนันทะท่านจึงตั้งใจบำเพ็ญสมณธรรมจนสุดท้ายก็ได้บรรลุพระอรหัตผล เป็นพระอรหันต์ผู้ปราศจากกิเลส จากนั้นพระนันทะได้เข้าไปกราบพระสัมมาสัมพุทธเจ้าแล้วทูลขอยกเลิกเรื่องการรับประกันที่จะได้นางฟ้าเสีย เพราะท่านไม่มีความต้องการอีกต่อไปแล้ว ต่อมาท่านได้รับตำแหน่งเอตทัคคะผู้เป็นยอดกว่าเหล่าพระภิกษุทั้งหมด ด้านผู้คุ้มครองทวารในอินทรีทั้งหลาย

2) บุคคลโทสจริต

ตัวอย่างในการเจริญกสิณก็มีพื้นฐานเป็นเบื้องต้นแล้วสิ่งที่ต้องสมบูรณ์คือการทำศีลสิกขาให้สะอาดหมดจดเสียก่อนแล้วเจริญเจริญสมาธิที่องค์ศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงแนะนำไว้สำหรับคนที่มิมีนิสัยมักโกรธ หรือบุคคลโทสจริต วิธีการ

ปฏิบัติด้วยกสิณมีวิธีการเดียวกัน คือเพ่งมองเป็นเวลานานๆ จนจำได้ แล้วก็หลับตานึกถึงภาพของกสิณ พร้อมกับคำภาวนา เช่น ถ้าเป็นนิลกสิณ (หรือกสิณอื่น) ผู้ฝึกฝนต้องนั่งห่างจากกสิณ ประมาณไม่เกิน 2 ศอก อย่าเปิดตากว้างมากเกินไป หรือ แสบเกินไป เพียงแต่นั่งมองดูกสิณที่กำหนดเท่านั้น อย่าสนใจของสิ่งอื่น ถ้าใช้นิลกสิณ ก็อย่าตีความหมายว่า สีเขียวครามทำไมจึงแข็ง ประกอบด้วยอะไร หรือถ้าเป็นกสิณอื่น ก็อย่าไปพิจารณาความหมายในเชิงคุณสมบัติ เช่น ทำไมไฟจึงร้อน น้ำทำไมจึงเย็น เป็นต้น สนใจเพียงแค่งกสิณที่กำหนดใช้เท่านั้น การมองก็มองเพียงด้านที่เห็นเท่านั้น อย่าสนใจด้านอื่นของกสิณนั้นๆ ในขณะที่มองต้องตั้งจิตไปที่กสิณที่กำหนด ละความสนใจจากเรื่องอื่นๆ เพื่อให้สามารถจดจำกสิณได้ดี เมื่อหลับตาพร้อมกับใช้บริกรรมภาวนา ถ้าเป็นกสิณสีเขียวครามก็ภาวนาว่า นิลกสิณงๆ ไปเรื่อย ถ้าเป็นกสิณไฟ ก็ภาวนาว่า เตโช เตโช ไปเรื่อยๆ กสิณมีชื่อเรียกอย่างไร ก็ภาวนาไปอย่างนั้น เพียงแต่เปลี่ยนดวงกสิณ ให้ตรงกับคำภาวนาเท่านั้น การปฏิบัติด้วยกสิณนี้ มีข้อที่น่าสังเกตคือ วัตถุที่นำมาเป็นเครื่องจูงใจมักถูกดัดแปลงให้มีลักษณะกลม หรือกำหนดขอบเขตจากช่องวงกลม เพราะลักษณะทรงกลมหรือวงกลมนี้ ถ้าจดจำได้แล้ว จิตสามารถยึดเกาะได้นานๆ การปฏิบัติธรรมในปัจจุบันนี้ที่ใช้กสิณแสงสว่างคือ ใช้วัตถุทรงกลม ที่มีความโปร่งใส เช่นดวงแก้ว เป็นเครื่องจูงใจการปฏิบัติโดยตรง ในการฝึกหัดปฏิบัติในการเพ่งกสิณในแต่ละอย่างนั้นก็มีวิธีการคล้ายๆ กัน ดังที่กล่าวมาแล้วนี้

3) บุคคลโมหะและวิตกจริต

นางคณิกาคนหนึ่งเป็นบุคคลโมหจริตเพราะถูกตัดจากฐานันดรศักดิ์ได้เข้าไปดาบสกิจสัจจะ ในเบื้องต้น นางมีความคิดว่าดาบสเป็นกาลกิณีจึงได้นำน้ำมาล้างตาที่ได้เห็น นำไม้สีฟันมาเคี้ยว แล้วถ่มน้ำลายลงบนตัวดาบส แล้วบ้วนปากตนเอง โดยการนำน้ำบ้วนเหลวบนศีรษะของดาบส ภายหลังได้ฐานันดรศักดิ์คืน จึงได้คิดว่าเพราะตนได้ล้างเสนียดจัญไรออกแล้ว จึงได้ป่าวประกาศให้บุคคลทั่วไป แม้แต่พระ

ราชาก็ให้ทำเช่นตนเองที่ได้ทำกับดาบส ส่วนเรื่องฤกษ์ยามของอาชีวกผู้มีวิตกจริต ซึ่งได้นัดหมายว่าจะไปขอฤทธิตามาสู่ตระกูลของตนในวันนี้ ได้ถามพระคุณเจ้าที่กำลังโกรธอาชีวกอยู่ว่า ก่อนหน้านั้นไม่มาถามถึงฤกษ์ยาม มาบัดนี้ มาถาม จึงแก้งพูดว่า “วันนี้ฤกษ์ยามไม่ดี ให้เลื่อนไปวันอื่นแทน” อาชีวกเชื่อและไม่รับฤทธิตามตามที่ตนสว่ขอไว้ ดังนั้น พ่อแม่ของนางกุลธิดาจึงได้ยกลูกสาวตนให้คนอื่นหมู่บ้านหนึ่งไป ครั้นในวันรุ่งขึ้นไปถึงหมู่บ้านของกุลธิดา จึงถูกชาวบ้านประณามว่าเป็นคนเสียสัจจะ สำหรับบุคคลทั้งสองประเภทที่ได้กล่าวมาในเบื้องต้นนี้พระพุทธรองค์ทรงตรัสกัมมัญฐานที่เหมาะสมกับการปรับพฤติกรรมของบุคคลโมหจริตและวิตกจริต ควรเจริญกัมมัญฐาน คือ อานาปานสติ เพราะบุคคลโมหจริต และวิตกจริต เป็นผู้มีความประพฤติหนักไปทางเลา เหาขี้ม งามาย เป็นลักษณะของผู้ที่มีอารมณ์ตกอยู่ในอำนาจความหลงและครุ่นคิดตดสินใจอะไรไม่เด็ดขาด ท่านให้เจริญอานาปานสติกัมมัญฐานเพียงอย่างเดียวคือ การเอาสติกำหนดลมหายใจเข้าออกเป็นอารมณ์ (วิสุทธิ. (ไทย), น. 442-478)

วิธีการปฏิบัติอานาปานสติกัมมัญฐานของบุคคลโมหจริตและบุคคลวิตกจริต มีวิธีการดังนี้

(1) อยู่ที่ไหน เวลาใด ทำงานอะไร นั่ง เดิน ยืน นอน วิ่ง ขับรถ ล้างจาน ดำน้ำ ว่ายน้ำ อ่านหนังสือ ดูทีวี พูดจากับใคร ไม่ต้องไปอยู่วัด อยู่ป่า อยู่ในบ้านเมืองที่วุ่นวายก็ทำได้ เพราะลมหายใจมีอยู่ในร่างกายเรามาตั้งแต่เกิด เพียงแต่เอาจิตเอาใจรับรู้ลมหายใจเข้าออกสั้นหรือยาว เร็วหรือช้า ให้ติดตามลมหายใจเท่านั้นทำได้ทั้งลืมตา หลับตา ไม่ต้องนั่งนิ่งๆ หรือเดินช้าๆ ฝึกที่จิตไม่ได้ฝึกหัดเดินหัดนั่ง

(2) จิตใจของมนุษย์มักท่องเที่ยวนึกถึงเรื่องโน้นเรื่องนั้นจนเคยชิน ตามใจจิตใจจนหลง ต้องบังคับให้รู้แต่ลมหายใจอย่างเดียว ถึงแม้จิตจะดิ้นรนวิ่งไปคิดอันโน้นอันนี้ตามเดิม ต้องมีสติ กำหนดรู้ลมหายใจไปเรื่อยๆ ทำไปจนมีอารมณ์ชินกับการรู้ลมเข้าลมออกได้

(3) เวลาหายใจเข้านึกว่า พุท เวลาหายใจออกให้นึกว่า โธ เป็นพระนามขององค์พระศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้า นึกถึงพระผู้มีพระภาคเจ้าเป็นพุทธานุสสติก็มีภูฐาน เป็นบุญบารมีใหญ่ทำให้จิตใจสะอาด สมาธิตั้งมั่น ปัญญาแจ่มใส เข้าใจในพระธรรมคำสั่งสอนได้เร็ว เป็นเหตุให้เข้าถึงอริยมรรค อริยผลทางเข้ากระแสนิพพานได้ง่าย

(4) เพื่อให้จิตใจตั้งมั่นภาวนาดียิ่งขึ้น จิตไม่วอกแวก ฟุ้งซ่านไปนอกเรื่องนอกทาง กำหนดภาพพระพุทธรูปที่เห็นก็ได้ที่เราชอบ นับรวมกันกำหนดรู้ลมเข้าออก นึกถึงพระคุณความดีของพระพุทธรองค์สัมมาสัมพุทธเจ้า จับภาพพุทธรูปนิมิต จำเอาไว้ในจิตใจ จิตจะเป็นสมาธิเป็นฉานรวดเร็ว ไม่เวียนหวนฟุ้งซ่านไปไกล ไร้ประโยชน์ จิตเป็นหนึ่งรวดเร็ว รวมพลังเอาไว้มัดกิเลส โลภ โกรธ หลง ออกจากใจให้หมดไปเร็ว

(5) ปฏิบัติใหม่อารมณ์จะชานจะตีกันจะเกิดอาการกลุ้ม บางวันดี บางวันไม่เป็นเรื่องทานก็สอนให้รู้จักผ่อนสั้นผ่อนยาว อย่าเคร่งเครียดอย่าซีใจเกินไป ถ้าไม่ไหวก็เลิก อารมณ์ดีค่อยดูแลสุขภาพใจต่อใหม่

(6) เมื่อจิตรู้ลมเข้าออกเป็นปกติใจสบายจิตจะผ่อนคลายอารมณ์ปลอดโปร่ง จิตจะมีพลัง มีปัญญาสามารถแก้ไขปัญหายุ่งยากของชีวิตได้อย่างง่ายดาย ปัญหาทางธรรมก็สละละกิเลสต้นเหตุอุปาทานได้รวดเร็ว จิตเป็นสุข ร่างกายแข็งแรง มีโรคภัยน้อย จิตใจดี จิตใจมีคุณธรรม พระนิพพานเป็นที่หวังได้แน่นอน เพราะศีล สมาธิ ปัญญานั้นเอง

(7) การรู้ลมหายใจเข้าออกถ้าฝึกแบบกัมมัฏฐาน 40 หรือให้ถึงฉาน 4 ท่านให้เอาจิตจับว่าลมหายใจกระทบ 3 ที่ คือรู้ลมกระทบปลายจมูก รู้ลมกระทบหน้าท้องพองขึ้น คือ หายใจเข้า ถ้าหายใจออกก็ให้รู้ลมกระทบหน้าท้องยุบลง กระทบหน้าอก กระทบปลายจมูก เมื่อลมหายใจออก

การปฏิบัติในแนวมหาสติปัฏฐานสูตร ท่านก็ให้รู้ลมเข้าออกช้าหรือเร็วที่ปลายจมูกพร้อมกับพิจารณา กาย เวทนา จิต ธรรม ถ้าทรงสมาธิเป็นฉาน 1 ได้ คือปฐมฉาน ท่านก็ใช้ปัญญามาน 1 ตัดกิเลส อวิชชา ต้นเหตุอุปาทาน ตัดสังโยชน์ 3

คือเห็นว่าร่างกายตายแน่นอนไม่สงสัย พระธรรมคำสั่งสอนขององค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้ามีศีล 5 ครบ ท่านก็มีบุญวาสนาบาปมีเข้าอริยมรรค อริยผลขั้นพระโสดาบัน ได้รวดเร็วเช่นกัน

4) บุคคลสัทธิธำจิริต

การให้บุคคลสัทธิธำจิริตรลึกลงไปถึงพระคุณความดีขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าที่มีพระกรุณาธิคุณสั่งสอนคน เทวดาพรหมให้พ้นจากจากการเวียนว่ายตายเกิด คือ ให้มุ่งพระนิพพานเป็นจุดหมายปลายทาง จะภาวนาว่า พุทโธ หรืออะไรก็ตามที่เป็น การปฏิบัติเพื่อลดละตัวตน ไม่ยึดติดคำภาวนา โดยที่นึกถึงพระปัญญาคุณ พระบริสุทธิคุณ พระมหากรุณาธิคุณของพระพุทธองค์ตลอดเวลา ในไม่ช้าจิตใจเราก็ฉลาด สะอาด สุขสบาย กิเลสโลภ โกรธ หลงก็หายไปโดยอัตโนมัติ หรือจากการภาวนาพุทธานุสติก็มีพื้นฐาน คือ นึกถึงภาพพระพุทธรูปเป็นกสิณทำให้จิตเป็นฌานถึง ฌาน 4 ได้ด้วยการจับภาพพระพุทธรูปไว้ในจิตใจ จิตใจท่านก็เข้าถึงฌาน 4 มีสุขสดชื่น มีปัญญาเฉียบแหลม สามารถตัดกิเลสต้นเหตุวิชชาได้อย่างรวดเร็ว เมื่อจิตนึกถึงคุณของพระพุทธเจ้าตลอดเวลา จิตนั้นก็จะ เป็นจิตพุทธะ คือ พระอรหันต์ ดังที่พระตถาคตทรงตรัสสอนไว้ดีเลิศประเสริฐ เป็นจริง พิสูจน์ได้โดยปฏิบัติตามพระธรรมคำสั่งสอน (วิสุทธิ. (ไทย), น. 344-369)

5) บุคคลพลุทธิจิริต

จตุธาตุวักขณกัมมพื้นฐานเป็นกัมมพื้นฐานพินิจพิจารณาของผู้มีนิสัยฉลาด คือ มีอารมณ์อยากรู้ อยากเห็น อยากพิสูจน์ สำหรับพุทธจิริต คือ ญาณจิริต เพราะเหมาะแก่การใช้ปัญญา มีความฉลาดเฉี่ยว พระพุทธเจ้าทรงสอนให้ใคร่ครวญรู้เท่าทันความเป็นจริงของขั้น 5 ร่างกาย ว่าร่างกายเป็นโครงร่างสร้างขึ้นจากธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ และธาตุอื่นๆ อีกมากมายหลายชนิดอยู่ในร่างกาย รวมเอาย่างๆ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ อยู่ในโลกลนี้ประกอบกันแล้วแตกแยกสลายอยู่ตลอดเวลา

เรือนร่างที่จิตอาศัยอยู่นี้เป็นเสมือนบ้านเช่าที่จิตเรามาอาศัยชั่วคราว บ้านนี้กายนี้แตกสลาย ตายไป จิตใจก็ออกไปหาที่อยู่ใหม่ ตามบุญ ตามกรรม ถ้าไม่รู้ทางบริสุทธิ์ ผุดผ่อง คือ ทางพระนิพพานก็เวียนเกิดเวียนตายไม่มีวันจบสิ้น มีที่จบอยู่ที่เดียว คือ นิพพาน ร่างกายธาตุ 4 นี้ไม่ได้อยู่ในอำนาจของจิต แต่ร่างกายธาตุ 4 อยู่ใต้กฎของธรรมชาติ คือ อนิจจัง แปรปรวน ทุกขัง แดกแยกเจ็บปวด อนัตตา คือ ไม่อยู่ในอำนาจของใครทั้งสิ้น เป็นกฎธรรมดาของโลกนี้ ทุกอย่างต้องเสื่อมสลายกลายเป็นความว่างเปล่า จิตคิดแบบนี้จนชินเป็นถาวร เป็นทั้งสมณะ และวิปัสสนาญาณ ปัญญาบารมีจะเข้ามาในจิตท่านเต็มที่เห็นโลกเต็มไปด้วยความแปรปรวนเป็นทุกข์ เป็นอนัตตา คือ สลายกลายเป็นความว่างเปล่า เอาชนะตัณหา คือ ความอยากเกิดเป็นคน เทวดา พรหม ท่านมีจุดมุ่งหมายในชีวิต คือ พระนิพพาน ชื่อว่า จบกิจในพรหมจรรย์ มีวิชาปัญญาดี เพราะไม่ยึดไม่ถือไม่โลภหลงรักในธาตุทั้ง 4 อีกต่อไป (วิสุทธิ. (ไทย), น. 621-644)

สรุปได้ว่า จิตในพระพุทธศาสนาได้แบ่งพฤติกรรมมนุษย์ออกเป็น 6 ประเภท ที่มีกล่าวไว้ในพระไตรปิฎก ได้เห็นพุทธจักขุของพระผู้มีพระภาคเจ้าว่ามีสายพระเนตรที่กว้างไกลพระองค์ทรงทราบว่าบุคคลทั้งหลายมีจริยา 6 พระพุทธองค์ทรงตรัสอสุภกถาให้บุคคลลราจจิตปฏิบัติ ตรัสการเจริญเมตตาให้แก่บุคคลโศสจจิต ทรงแนะนำบุคคลโมหจิตศึกษาเล่าเรียน ไต่ถาม ฟังธรรม สนทนาธรรม อยู่ร่วมกับครู ตรัสอานาปานสติแก่บุคคลวิตกจจิต ตรัสบอกนิมิตที่นำเลื่อมใสความตรัสรู้ชอบของพระพุทธเจ้า เป็นต้นแก่บุคคลสัทธาจจิต และตรัสนิมิตแห่งวิปัสสนา แก่บุคคลญาณจจิต ด้วยเหตุนี้ ก็มีมีฐานทั้ง 40 กอง ที่ทรงแสดงไว้ให้เหมาะสมกับจจิต อธิบาย เมื่อใดอารมณ์จิตข้องอยู่ในอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง หรือมีอารมณ์ใดปรากฏขึ้น ให้เลือกสรรกัมมฐานที่เหมาะสมมาหักล้างอารมณ์นั้นๆ เพื่อใจจะได้หยุดนิ่งได้ง่าย ก็มีมีฐานทั้ง 40 กอง ตามที่ได้แยกแยะไว้เป็นหมวดหมู่ในเบื้องต้นที่ได้กล่าวมาแล้วนี้

สรุป

กัมมัฏฐาน 40 กอง คือ อสุภกัมมัฏฐาน 10 อนุสสติ 10 กสิณ 10 อาหารเร
ปฏิกุลสัญญา 1 จตุราศรวัตถาน 1 พรหมวิหาร 4 อนุส 4 จัดกัมมัฏฐานให้เหมาะ
กับจริตอัธยาศัยของมนุษย์ทั้ง 6 ประการ คือ รากจริต ประพฤติไปตามราคะ มักรัก
สวรั้งงาม ควรเจริญกัมมัฏฐาน 11 คือ อสุภะ 10 และ กายคตาสติ โทสจริต
ประพฤติไปตามโทสะ มักโกรธง่าย ควรเจริญกัมมัฏฐาน 8 คือ วัณณกสิณ 4 และ
พรหมวิหาร 4 โมหจริต ประพฤติไปตามโมหะ มักหลงลืม ควรเจริญ อานาปานสติ
กัมมัฏฐานอย่างเดียว สัทธาจริต ประพฤติไปตามความเชื่อ มักเชื่อง่าย ควรเจริญ
อนุสสติ 6 ข้างต้น คือ พุทธานุสสติ ธัมมานุสสติ สังฆานุสสติ สีลานุสสติ จาคานุส
สติ และเทวตานุสสติ พุทธจริต ประพฤติไปตามความรู้ มักเชื่อแต่ความรู้ของตน
ควรเจริญกัมมัฏฐาน 4 คือ มรณสติ อุปमानุสสติ อาหารเรปฏิกุลสัญญา และจตุราศ
ววัฏฐาน และวิตกจริต ประพฤติไปตามความตรึก มักลังเล ควรเจริญอานาปานสติ
กัมมัฏฐาน และมีกัมมัฏฐานอีก 8 ประการ คือ อนุส 4 และ กุศลกสิณ 4
ควรแก่จริตทั่วไป แต่อนุส 4 นั้น ไม่ควรเจริญก่อน ต่อเมื่อได้กัมมัฏฐาน
อื่นเป็นพื้นก่อนแล้วจึงควรเจริญ เพราะเป็นกัมมัฏฐานที่มีอารมณ์ละเอียด ปรากฏ
ได้ยาก อาโลกกสิณ หรือ กสิณแสงสว่าง ควรแก่จริตทั่วไป เพราะเป็นกสิณกลาง ที่
ใครเพ่งกสิณใดเป็นอารมณ์ จนได้อุคคหนิมิต หรือ ปฏิภาณนิมิตแล้ว ก็จะเห็นแสง
สว่าง เหมือนกัน การปรับจริตมนุษย์เป็นแนวปฏิบัติให้บุคคลทั้งหลายได้ปฏิบัติตาม
จริตอัธยาศัยของแต่ละบุคคลนั้นๆ ซึ่งในแต่ละจริต ได้ใช้กัมมัฏฐานทั้ง 40 กอง เป็น
ธรรมนำเข้ามาปรับพฤติกรรมของมนุษย์ เมื่อปฏิบัติตามหลักพระพุทธศาสนาแล้ว
ย่อมได้รับประโยชน์เกื้อกูลแห่งการปฏิบัติ คือ ได้รับประโยชน์ในปัจจุบันชาตินี้ เรียก
ว่า ทิฐฐธัมมิกัตถะ หมายถึงเอามนุษย์สมบัติ มีเงินทองและยศศักดิ์ และถึงความเป็น
อริยบุคคลในขั้นต้น อันบุคคลจะพึงได้รับผลจากการปฏิบัติในปัจจุบันชาติ ได้รับ
ประโยชน์ในอนาคต เรียกว่า สัมปรายิกัตถะ ส่งผลให้ผู้ปฏิบัติตามได้รับผลสูงสุด คือ

สามารถละสังโยชน์ได้ 5 คือ ละสักกายทิฐิ วิจิกิจฉา สีลัพพตปรามาส กามราคะ และภริษะได้ เป็นพระเสขะ ได้รับผลสูงสุด คือ เป็นอริยบุคคลชั้นพระโสดาบัน พระสกทาคามี และพระอนาคามี ยังบุคคลทั้งหลายผู้ประพฤติโดยปกติได้รับประโยชน์ในปัจจุบันและในอนาคต

เอกสารอ้างอิง

- กรมการศาสนา. (2538). *คู่มือนักธรรมและธรรมศึกษาชั้นเอก*. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพมหานคร: การศาสนา.
- คณาจารย์แห่งโรงพิมพ์เลียงเชียง. (2546). *คู่มือ - คูใจ วิชาธรรมวิภาค ปรีเฉพที่ 2 นักธรรมชั้นโท*. กรุงเทพมหานคร: เลียงเชียง.
- คณาจารย์โรงพิมพ์เลียงเชียง. (2546). *บูรณาการแผนใหม่ นักธรรมชั้นตรี*. กรุงเทพมหานคร: เลียงเชียง.
- พระญาณวโรดม (สนธิ์ ป.5). (2531). *อุปกรณกัมมัฏฐาน*. กรุงเทพมหานคร: มหา-มกุฏราชวิทยาลัย.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). (2553). *พจนานุกรมพุทธศาสนา ฉบับประมวล-ศัพท์*. พิมพ์ครั้งที่ 15. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์บริษัทสหธรรมิกจำกัด.
- _____. (2553). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*. พิมพ์ครั้งที่ 19. กรุงเทพมหานคร: บริษัทเอส. อาร์. พรินดิงแมสโปรดักส์ จำกัด.
- _____. (2552). *พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ*. พิมพ์ครั้งที่ 11. กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระพุทธโฆสเถระ. (2547). *คัมภีร์วิสุทธิมรรค*. แปลและเรียบเรียงโดย สมเด็จพระ-พุทธาจารย์ (อาท อาสภามหาเถร). พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพมหานคร: บริษัท-ประยูรวงศ์พรินดิงจำกัด.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลง-กรณ 2500*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- _____. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- อนุสร จันทพันธ์ และ บุญชัย โกศลธนากุล. (2555). *จริต 6: ศาสตร์ในการอ่านใจ คน*. พิมพ์ครั้งที่ 30, กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์อมรินทร์.