

บทที่ ๔

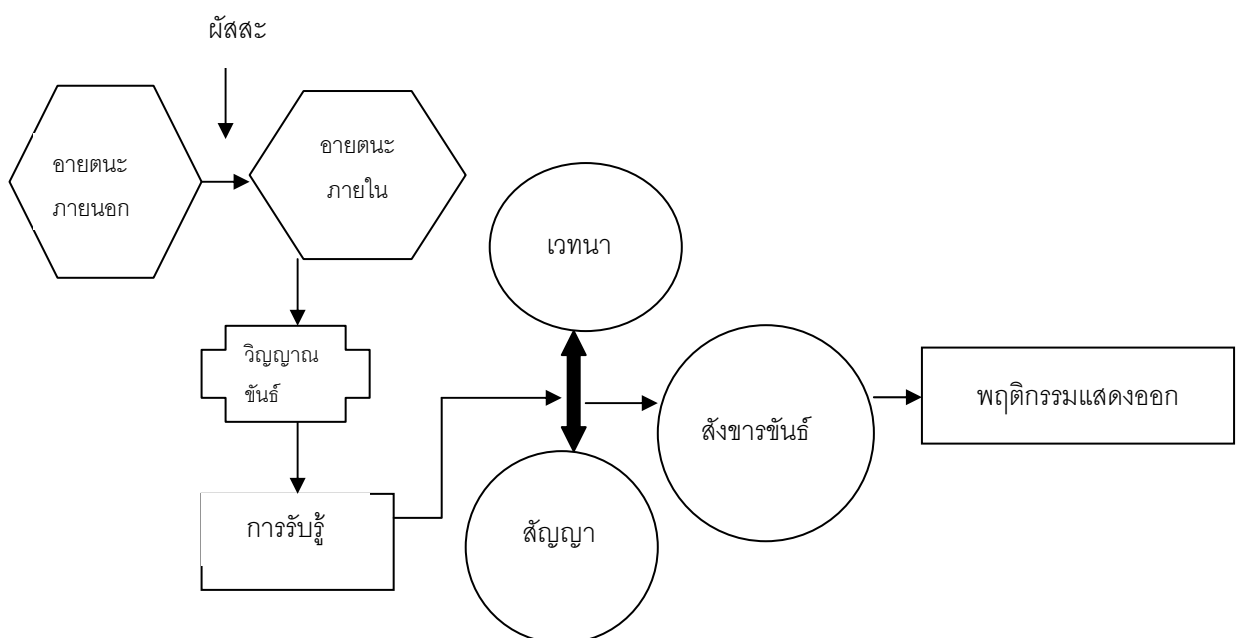
อิทธิพลของสังขารที่มีต่อพฤติกรรมมนุษย์

ในบทนี้จะได้วิเคราะห์ถึงอิทธิพลของสังขารที่มีต่อพฤติกรรมมนุษย์โดยจะพิจารณาแยกสำหรับสังขารในชั้น ๕ และ สังขารในปัจจุสมุปบาท

๔.๑ อิทธิพลของสังขารที่มีต่อพฤติกรรมมนุษย์

๔.๑.๑ อิทธิพลของสังขารในชั้น ๕ ที่มีต่อพฤติกรรมมนุษย์

อิทธิพลของสังขารในชั้น ๕ ที่มีต่อพฤติกรรมมนุษย์ พบว่าสิ่งเร้าที่มากกระทบกับประสาทสัมผัสทั้ง ๖ ซึ่งเรียกว่าอายตนะภายนอก และการกระทบหรือสัมผัสกันก็คือ ผัสสะในคัมภีร์พระพุทธศาสนา ผ่านช่องทาง คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ที่เรียกว่า อายตนะภายใน เข้าสู่กระบวนการกลั่นกรองภายใน ทั้งความรู้สึก คือ เวทนา ประสพการณ์ การจำได้ คือ สัญญา และการคิดปรุงแต่ง การตัดสินใจ คือ สังขาร ส่งผลออกมาเป็นพฤติกรรมมนุษย์ ปรากฏการณ์เช่นนี้ปรากฏอยู่ในชั้น ๕ หรือในมนุษย์นั่นเอง โดยสรุปพฤติกรรมมนุษย์ในพุทธศาสนาหรือในชั้น ๕ มีลักษณะดังนี้



พฤติกรรมจากชั้น ๕

เมื่อกล่าวถึงสังขารที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมมนุษย์ จะพบว่าความหมายที่เด่นชัดคือ ความหมายในเชิงที่เกี่ยวกับการนึกคิด การปรุงแต่งความคิด ดังแสดงไว้ในบทที่ ๒ ซึ่งเกิดจาก ผัสสะและเจตนา ซึ่งเป็นสัพพจิตตสาธารณเจตสิกของสังขารชั้นธัมมิก ๕ และจากบทที่ ๓ พบว่าพฤติกรรมมนุษย์แม้จะมีองค์ประกอบหรือเหตุปัจจัยหลายอย่างในการทำให้เกิดพฤติกรรม แต่จุดเปลี่ยนที่สำคัญคือขั้นตอนของความคิดหรือการตัดสินใจ “การคิดแบบวิตักกะ (reflection) ถือว่าเป็นจุดพลิกผันหรือจุดตัดแยกระหว่างทางที่นำไปสู่ความทุกข์กับทางที่นำไปสู่ความหลุดพ้น เพราะวิตักกะจะเปิดโอกาสให้มีการประเมินค่า (evaluate) ข้อมูลที่ได้รับมาจากสัญญา”^๑

วิตก หรือวิตักกะ หรือการนึก การไตร่ตรองเพื่อวินิจฉัยเรื่องใดเรื่องหนึ่งเกิดจากสัญญา ในที่นี้คืออุปปัญจสัญญาสังขารหรือแง่ต่างแห่งปัญจสัญญา^๒ ซึ่งหมายถึงสัญญาเนื่องด้วยอารมณ์ ที่คิดปรุงแต่งขึ้นให้ซับซ้อนพิสดารด้วยแรงผลักดันของตัณหา มานะ และทิฏฐิ^๓ ซึ่งแต่ละคนก็จะ คิดแตกต่างกันไปตามแรงผลักดันที่ไม่เหมือนกันในการวินิจฉัยเรื่องใดเรื่องหนึ่ง

การคิด หรือความคิด เป็นสิ่งที่มีนัยสำคัญทั้งต่อการพัฒนาตนเองและสังคม อานันท์ กาญจนพันธุ์^๔ แห่งมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ได้ให้นิยามว่า “วิธีคิด ถือเป็นทั้งการคิด ระบบ คิด และกระบวนการคิด ในการให้ความหมาย การตีความ การแยกแยะ การผสมผสาน การ ได้แย้ง ตลอดจนการครอบงำความคิด” และ สุวรรี ศิวะแพทย์^๕ ได้ให้ความหมายเรื่องการคิดว่า “ความหมายของการคิดมีลักษณะต่างๆ กัน คือ ความเชื่อ ความจำ การระลึกถึงสิ่งของที่เคยมี ข้อมูลอยู่แล้ว และเรื่องกระบวนการหาเหตุผล เพื่อสนองตอบสถานการณ์ที่มีความจำเพาะซึ่ง รวมถึงการคิดแก้ปัญหาด้วย” ส่วนในทางจิตวิทยาการรู้คิด (Cognitive Psychology) ได้ให้นิยามว่า “การรู้คิด (Cognition) คือ การปรับเปลี่ยน ย่อย ขยายความ จัดเก็บ และประยุกต์ใช้

^๑พระมหาสมบุญ ฐุฑฺฒิกโร (พรธนา), “สัมมาทิฏฐิกับการพัฒนาชีวิตตามหลักพระพุทธศาสนา”, **สารนิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้า ๑๑.

^๒ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๕๘/๒๔๖.

^๓พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้า ๑๗.

^๔อานันท์ กาญจนพันธุ์, **“วิธีคิดของคนไทย: กรอบความคิดและแนวทางการวิจัย”**, เอกสารประกอบการสัมมนา เรื่อง “วิธีคิดของคนไทย, (กรุงเทพฯ: สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ, ๒๕๓๙), หน้า ๓.

^๕สุวรรี ศิวะแพทย์, **จิตวิทยาทั่วไป General Psychology**, (กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์, ๒๕๔๙), หน้า ๑๘๙.

ข้อมูลจากประสาทสัมผัส ดังนั้น การรู้คิดจึงเกี่ยวข้องกับทุกๆ สิ่งที่มนุษย์ทำ”^๖ จะเห็นได้ว่า การกระทำต่างๆ ที่แสดงออกเป็นพฤติกรรมของมนุษย์นั้น เกิดจากการรับรู้ การคิด การตีความ ความเข้าใจ การหาเหตุผลที่มาจากประสบการณ์ความรู้ จึงแสดงออกมาเพื่อสนองตอบสถานการณ์ที่เกิดขึ้นมาทั้งสิ้น อย่างไรก็ตามคำอธิบายของการรู้คิดมีความหมายกว้างกว่าการคิด (Thought) การรู้คิดเป็นกระบวนการของการคิด การคิดจึงมีความสำคัญต่อการตัดสินใจส่งผลต่อการเกิดพฤติกรรมต่างๆ

สังขารในชั้น ๕ ที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมมนุษย์สามารถอธิบายถึงการปรุงแต่งความคิด กระบวนการคิดและการตัดสินใจอันเกิดจากอารมณ์หรือเจตสิกต่างๆ สังขารในชั้น ๕ จะเน้นที่การอธิบายเรื่องเจตสิกเป็นสำคัญ และมักจะเป็นกระบวนการที่เกิดเพื่อตอบสนองสถานการณ์ในปัจจุบันหรือที่เรียกว่าปัจจุบันขณะมากกว่าพฤติกรรมที่สั่งสมมาในอดีตชาติ แต่กระนั้นก็ตามการตัดสินใจอะไรของมนุษย์ต่อสถานการณ์หนึ่งก็มิได้เกิดขึ้นเพียงลอยๆ แต่ต้องมีความมีลักษณะเด่นของตนหรือแนวโน้มความเป็นไปได้ของแต่ละบุคคลมาจากข้างในหรือจากกรรมที่สั่งสมมาเป็นเราหรือบุคคลหรือที่นำเรามาเกิดดังที่ได้อธิบายในบทที่ ๓

๔.๑.๒ อิทธิพลของสังขารในปัจจุสมุปบาทที่มีต่อพฤติกรรมมนุษย์

สังขารในปัจจุสมุปบาทมีความซับซ้อนมากขึ้น เพราะจุดประสงค์ของหลักธรรมเรื่องปัจจุสมุปบาทเป็นการอธิบายกระบวนการเกิดทุกข์ จากอวิชชาจนถึงกระบวนการเกิดทุกข์ กระบวนธรรมในปัจจุสมุปบาทสายสมุทยวาร มีดังนี้

อวิชชา → สังขาร → วิญญาน → นามรูป → สฬายตนะ → ผัสสะ →
 เวทนา → ตัณหา → อุปาทาน → ภพ → ชาติ → ชรามรณะ โสกะ ปริเทวะ
 ทุกข์ โทมนัส อุปายาส

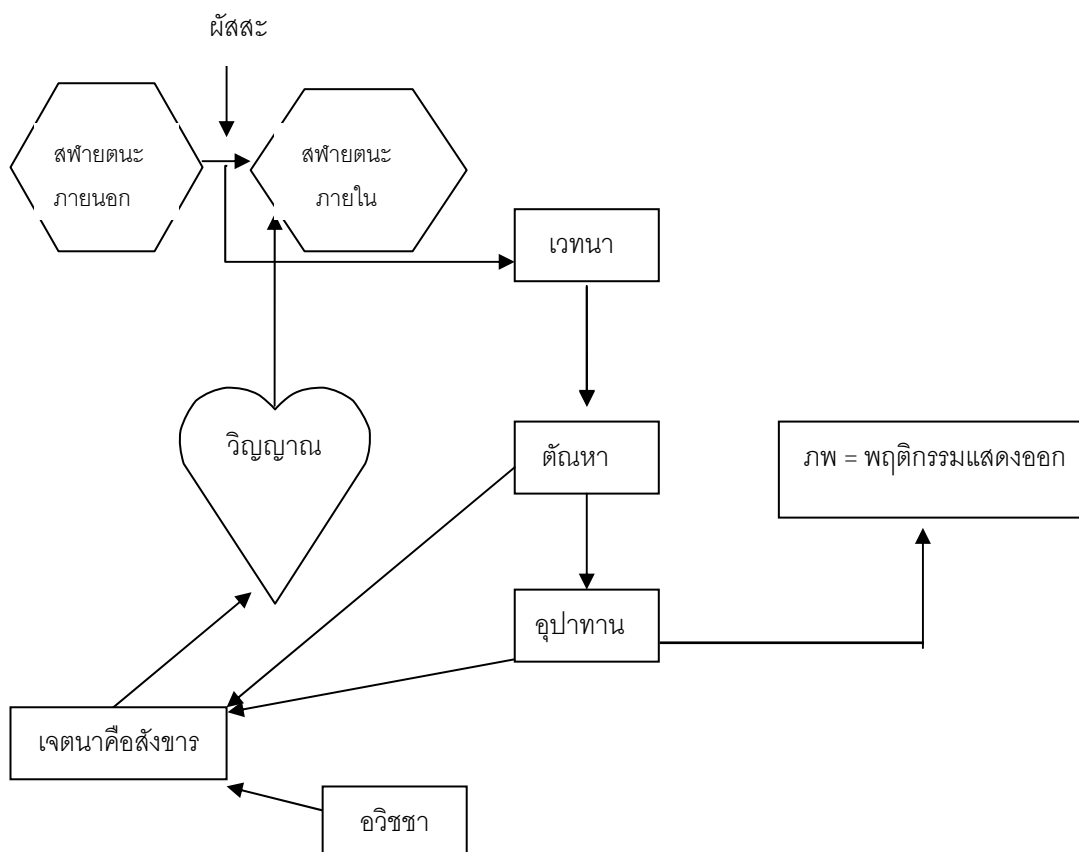
อย่างไรก็ตาม พฤติกรรมของมนุษย์จะเกิดเมื่อกระบวนการเกิดจนถึงชาติเท่านั้น แต่กระบวนการเกิดภพหรือการเกิดพฤติกรรมจนถึงชาติในการปรากฏของชั้นอื่นเนื่องมาจากสังขารในปัจจุสมุปบาทกับในชั้น ๕ จะมีความแตกต่างกัน เพราะสังขารในที่นี้มุ่งถึงเจตนาหรือเจตจำนงที่เป็นตัวนำกรรม^๗ และจะจัดสรรกระบวนการความคิดโดยมาจากพื้นเพนิสัย ที่สั่งสมไว้ ปรุงแต่งความคิดหรือปรุงแต่งกรรมตามความเคยชินหรือที่สั่งสมไว้^๘ นอกจากนี้สังขารยังเกิดเพราะ

^๖นิเกล ซี. เบนสัน (Nigel C. Benson), *Introducing Psychology* เจาะจิตวิทยา, แปลโดย ดร. กุลยา พิธิษฐสังขการ และ สมบุญ จารุเกษมทวิ, (กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มูลนิธิเด็ก, ๒๕๕๐), หน้า ๑๐๔.

^๗ พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), *พุทธธรรม*, หน้า ๑๐๓.

^๘ *เรื่องเดียวกัน*, หน้า ๑๐๔.

อวิชชา ตัณหา และอุปาทานร่วมด้วย ดังพุทธดำรัสว่า “สังขารนั้นเกิดจากตัณหาที่เกิดขึ้นแก่ปุถุชน ผู้ไม่ได้สดับ ผู้ถูกความสวดย อารมณ์ที่เกิดจากอวิชชาสัมผัส...ปุถุชนไม่พิจารณาเห็นรูปโดยความเป็นอัตตา แต่พิจารณาเห็นอัตตาว่ามีรูป ก็พิจารณาเห็นนั้นจัดเป็นสังขาร”^๙ ลักษณะการเกิดของสังขารในปัจจุสมุปบาทที่มีผลต่อพฤติกรรมจึงปรากฏดังนี้



พฤติกรรมจากปัจจุสมุปบาท

ผัสสะที่ปรากฏในปัจจุสมุปบาท แสดงถึงความจริงที่ว่า เพราะมีสพายนะ (หรืออายตนะ) เป็นปัจจัย ผัสสะจึงมี และเพราะมีผัสสะเป็นปัจจัย เวทนา ตัณหา อุปาทาน ฯลฯ จึงมี ผัสสะจึงเกิดเพราะอายตนะทั้งนอกและในมาบรรจบพบกัน และทำให้เกิดความรู้สึกต่างๆ และเป็นกระบวนการทำการและการให้ผลของกรรม^{๑๐} นอกจากนี้ผัสสะเป็นเหตุเกิดแห่งกรรม^{๑๑} แต่ไม่ได้

^๙ ส.ช. (ไทย) ๑๗/๔๑/๑๓๑.

^{๑๐} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรม, หน้า ๑๕๑.

^{๑๑} อ.จ.น.ก. (ไทย) ๒๒/๖๓/๕๗๗.

เป็นผู้สร้างกรรมหรือตัวทำให้เกิดพฤติกรรม แต่เป็นเหตุสำคัญที่นำไปสู่การเกิดกรรมหรือการกระทำต่างๆ

ในนิพเพธิกสูตร^{๑๒} พระสูตรที่กล่าวถึงการบรรยายเรื่องการจำแนกกิเลส พบว่า ผัสสะเป็นเหตุเกิดของกามคุณ ๕ ประการ ซึ่งเกิดจากตากระทบรูปที่พึงพอใจ หูกระทบเสียงที่พึงพอใจ จมูกกระทบกลิ่นที่พึงพอใจ ลิ้นกระทบรสที่พึงพอใจ และกายสัมผัสกับสิ่งที่พึงพอใจ

ในทำนองเดียวกัน เหตุของการเกิดเวทนาก็คือผัสสะ เหตุของการเกิดสัญญาก็คือผัสสะ และเหตุของการเกิดกรรมก็คือผัสสะ พุทธทาสภิกขุจึงสรุปว่าผัสสะเป็น “เหตุเป็นแดนเกิดพร้อม” ที่เรียกว่า “นิทานสัมภวะ” ผัสสะเป็นตัวการสำคัญในกระแสแห่งปัจจุสมุปบาท เมื่อกล่าวถึงผัสสะในทีใด ก็พึงทราบเถิดว่า ย่อมมีกระแสแห่งปัจจุสมุปบาทซ่อนอยู่ครบถ้วนในที่นั้น^{๑๓}

ผัสสะซึ่งเป็นจุดแรกของกระบวนการเชื่อมต่อง่ายนอกรเข้าสู่ภายในทำให้เกิดเหตุปัจจัยต่อเนื่องจนเกิดความยึดมั่นในสิ่งต่างๆ รวมทั้งตัวตน (อุปาทาน) และในที่สุดก็เกิดกระบวนการพฤติกรรมทั้งหมดที่แสดงออกมา เกิดเป็นกรรมภพ (the active process) และ ภาวะชีวิตที่ปรากฏเป็นอย่างไรอย่างหนึ่ง หรือที่เรียกว่า อุปปัตติภพ (the passive process - ภาวะชีวิตที่ถูกยึดเกี่ยวเกาะไว้) โดยสอดคล้องกับอุปาทานและกระบวนการพฤติกรรมนั้น^{๑๔}

ดังนั้นทั้งสังขารในชั้น ๕ และสังขารในปัจจุสมุปบาทให้ความสำคัญแก่ผัสสะเหมือนกันว่าเป็นจุดแรกๆ ที่นำไปสู่กระบวนการอื่นๆ ต่อไป

สำหรับการอธิบายเรื่องสังขารในปัจจุสมุปบาทแบบขณะจิตเดียว อาจกล่าวได้ว่า ความสัมพันธ์ระหว่างอายตนะภายนอกกับอายตนะภายใน ผ่านปัจจัยของผัสสะทำให้เกิดพฤติกรรมมนุษย์ต่างๆ ออกมาโดยผ่านกระบวนการรับรู้ ความเข้าใจ การตีความ การคิดและการตัดสินใจ ดังที่กล่าวไว้ในเรื่องของความหมายของพฤติกรรม โดยที่หมายถึงเวทนา สัญญา และสังขาร ได้เกิดขึ้นหลังจากเกิดผัสสะดังที่ปรากฏในการอธิบายเรื่องชั้น ๕ แต่ในขณะที่สังขารในปัจจุสมุปบาทจะเกิดขึ้นก่อนผัสสะในขณะจิตนั้น แต่ก็เกิดจากผัสสะที่มาจากจิตดวงก่อนหน้านั้นด้วย นั่นหมายความว่ากระบวนการปรุงแต่ง เจตนา ความคิด การตัดสินใจ เกิดขึ้นภายในเกิดจากการสั่งสมมาก่อนหน้าที่จะเกิดการพบเจอกับสิ่งแวดล้อมภายนอกตามความหมายนี้ จึงอธิบายได้ว่าสังขารประเภทนี้เป็นเรื่องของความคิดที่สอดคล้องกับพื้นนิสัย ความถนัด ความ

^{๑๒} อัง.อุทก. (ไทย) ๒๒/๖๓/๕๗๑-๕๗๙.

^{๑๓} พุทธทาสภิกขุ. **ปัจจุสมุปบาทจากพระโอษฐ์**, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพฯ: สุขภาพใจ, ๒๕๔๖), หน้า ๒๗๘.

^{๑๔} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรม**, หน้า ๑๑๐.

เชื่อถือ ทศนคติ ตามที่ได้สั่งสมไว้ในอดีตหรือที่เป็นความเคยชิน^{๑๕} เป็นนัยสำคัญที่นำไปสู่กรรมภาพที่ตนเองยึดถือ ดังที่พระพรหมคุณาภรณ์อธิบายว่า เมื่อคิดอยากจะเป็นเทวดาก็จะประพฤติตนตามกรอบกติกาของการเป็นเทวดา คิดอยากได้ของผู้อื่นก็จะกระทำตามความคิดในการลักขโมย การทุจริต เป็นต้น เกิดเป็นกระบวนการพฤติกรรมที่ดำเนินไปในทิศทางแห่งแรงผลักดันของความคิดปรุงแต่งมาเป็นอุปาทานและเกิดเป็นกรรมภาพ ภาวะแห่งชีวิตที่สืบเนื่องมาจากกระบวนการพฤติกรรมนั้น การเกิดกระบวนการของปัจจุสมุปบาทในช่วงนี้ เป็นขั้นตอนสำคัญในการทำกรรมและรับผลของกรรม การก่อนิสัยและการสร้างบุคลิกภาพ^{๑๖}

ในวาสุฏฐสูตร^{๑๗} อธิบายเรื่องกรรมว่า “บุคคลจะชื่อว่า เป็นพราหมณ์เพราะชาติกำเนิดก็หาไม่ได้ จะชื่อว่ามิใช่พราหมณ์เพราะชาติกำเนิดก็หาไม่ได้ แต่ชื่อว่าเป็นพราหมณ์เพราะกรรม ชื่อว่ามิใช่พราหมณ์เพราะกรรม” และ “บุคคลชื่อว่าเป็นชาวนาเพราะกรรม ชื่อว่าเป็นช่างศิลป์ เป็นพ่อค้า เป็นคนรับใช้ ก็เพราะกรรม” รวมถึงอาชีพอื่นๆ เช่น เป็นโจร ทหารอาชีพ บุโรหิตหรือพระราชา ก็ตาม พระพุทธเจ้าตรัสว่า ไม่ได้เป็นมาแต่ชาติกำเนิด แต่เป็นเพราะกิจกรรม งานที่ทำต่างหาก ที่จะกล่าวอ้างว่าเป็นอะไร ดังนั้นกรรมในที่นี้คือการกระทำในปัจจุบันและวิบากคือผลของการทำงานปัจจุบัน ไม่เกี่ยวกับการข้ามภพข้ามชาติแต่อย่างใด แต่ก็จัดว่าเป็นกรรมภาพและอุปปัตติภาพของชาติปัจจุบันคือเป็นผลจากกระบวนการปรุงแต่งและพฤติกรรมที่กระทำ ตัวอย่างเช่น บางคนไม่ได้เกิดมาเป็นโอรสของพระมหากษัตริย์ที่จะสืบต่อราชบัลลังก์แต่เมื่อมีพฤติกรรมที่ได้การเคารพยกย่องก็สามารถเป็นพระราชาได้ เช่นพระเจ้าตากสินมหาราช เป็นต้น

แนวคิดเช่นนี้ก็สอดคล้องกับสังขารในชั้น ๕ คือเกิดกับการกระทำในปัจจุบันแต่อาจกินระยะเวลานานกว่าที่เรียกว่าปัจจุบันขณะ แต่สั้นกว่าอายุขัยคือไม่เกินเลยในช่วงชีวิตหนึ่งเท่านั้น

ในขณะเดียวกันการอธิบายกรรมภาพอย่างเดียวกันนี้ ก็ใช้อธิบายการส่งผลให้บุคคลนั้นมาเกิดโดยมีความคิดพื้นฐาน ความชอบพื้นฐาน ลักษณะนิสัยดั้งเดิม ไปเป็นจิตต่างกันในลักษณะของพฤติกรรมมนุษย์ที่แตกต่างกัน เช่น คนที่มีลักษณะมักโลภหรือโลภจริตที่ส่งผลมาเกิดในชาติปัจจุบัน ก็จะมีบุคลิกที่อยากได้ของผู้อื่น ตระหนี่ เห็นแก่ตัว เป็นต้น พฤติกรรมใดๆที่เกิดขึ้นในชาติปัจจุบันก็มักจะโน้มเอียงไปในทางนั้นเสมอๆ พฤติกรรมที่สั่งสมมาเป็นการกระทำต่างๆของมนุษย์ที่หลงผิดหรือมีกิเลสภายในแตกต่างกันนี้เรียกว่า อาสวะ ซึ่งพระพรหมคุณาภรณ์สรุปว่า มาจากแรงผลักดัน ๔ ประการคือ

^{๑๕} เรื่องเดียวกัน. หน้า ๑๐๙.

^{๑๖} เรื่องเดียวกัน. หน้า ๑๑๖ - ๑๑๗.

^{๑๗} พุ.สุ. (ไทย) ๒๕/๖๐๐-๖๖๒/๖๔๔-๖๕๕.

๑. การตอบสนองความต้องการของประสาททั้ง ๕ (กาม)
๒. ความอยากมีอยู่คงอยู่ของตัวตน และอยากเป็นอย่างนั้นตลอดไป (ภพ)
๓. ความเห็น ความเชื่อ ความเข้าใจ ทฤษฎี แนวความคิดอย่างใดอย่างหนึ่งที่สั่งสมอบรมมาและยึดถือเชิดชูไว้ (ทิฏฐิ)
๔. ความหลง ความไม่เข้าใจ ไม่เห็นความสัมพันธ์ของกระบวนการของเหตุปัจจัย (อวิชชา)

แรงผลักดันทั้ง ๔ ประการนี้ จะเป็นตัวการกำหนดและควบคุมความรู้สึกนึกคิดและพฤติกรรมทั้งหมดของบุคคลตั้งแต่ต้นว่าชอบอะไร ต้องการอะไร จะสนองความต้องการของตนในรูปแบบและทิศทางใด แสดงพฤติกรรมออกมาอย่างไร คือเป็นสิ่งที่แฝงอยู่ลึกซึ้งในบุคคลและคอยบัญชาพฤติกรรมของบุคคลนั้น โดยเจ้าตัวไม่รู้ตัวเลย^{๑๔}

๔.๑.๓ สรูปอิทธิพลของสังขารที่มีต่อพฤติกรรมมนุษย์

สังขารที่มีผลต่อพฤติกรรมมนุษย์มีอยู่ ๒ นัยที่สำคัญด้วยกัน ประการแรกคือ สังขารจากขันธ ๕ หรือจากเจตสิกทั้ง ๕๐ ดวงที่เกิดจากสิ่งเร้าภายนอกกระทบกับอายตนะภายใน และเกิดการรับรู้ การเข้าใจ การรู้สึก การตีความ และการตัดสินใจ ซึ่งแสดงผลออกเป็นการกระทำ และพฤติกรรมที่เกิดขึ้นมักจะตอบสนองกับปรากฏการณ์หรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในปัจจุบันขณะ ในขณะที่สังขารในปัจจุสมุปบาทสามารถอธิบายได้ทั้งแบบปัจจุบันขณะ ปัจจุบันชาติ และแบบข้ามภพข้ามชาติ เป็นสังขารที่ทำให้เกิดกรรมภพและอุปบัติภพ หรือ เป็นที่เกิดของลักษณะนิสัย ทัศนคติ ความชอบ ไม่ชอบที่เป็นบุคลิกพื้นฐานในจิตของแต่ละบุคคลหรือที่เกิดเป็นจริตในพระพุทธศาสนา หรือการเป็นผู้ปฏิบัติเช่นการเป็นช่างไม้ก็ไม่ได้เกี่ยวกับชาติกำเนิด เป็นต้นหรือการตัดสินใจกระทำอย่างใดอย่างหนึ่งตามสิ่งเร้าในขณะนั้นๆ สังขารในปัจจุสมุปบาทอธิบายได้กว้างขวางและครอบคลุมมากกว่า

๔.๒ แนวทางการปรับปรุงพฤติกรรมที่ได้รับอิทธิพลจากสังขาร

จากการศึกษาเรื่องอิทธิพลของสังขารที่มีต่อพฤติกรรมมนุษย์จะพบว่าพฤติกรรมมนุษย์นอกจากจะมีผลโดยตรงต่อบุคคลนั้นแล้ว ยังมีผลต่อผู้ที่อยู่ใกล้ชิด ชุมชนและสังคมโดยรวมอีกด้วย ในหัวข้อนี้จะนำเสนอการปรับปรุงพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์อันเกิดจากอิทธิพลของสังขารเพื่อทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงตนไปในทางที่เหมาะสมเพื่อเกิดสันติสุขในใจตนและทำให้ผู้ที่อยู่ใกล้ชิดตน และสังคมมีการใช้ชีวิตร่วมกันอย่างสันติ

^{๑๔} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรม, หน้า ๑๒๑ – ๑๒๓.

เนื่องจากสังขารที่มีผลต่อพฤติกรรมมนุษย์มีสาเหตุมาจากทั้งสิ่งที่สั่งสมมาในอดีตหรือเกิดจากกรรมอันส่งผลมาเกิดในปัจจุบันให้มีพฤติกรรมที่แตกต่างกัน ดังที่พระพุทธโฆसाจารย์กล่าวว่า “กรรมอันให้เกิดวิบาก ซึ่งมีโทษเป็นต้นแต่อย่างใด อย่างหนึ่งเป็นบิรวาร นับเป็นเหตุแห่งจริยาทั้งหลาย”^{๑๙} และเพื่อให้เกิดการบรรลุมรรคโดยเร็ว การปฏิบัติธรรมจะพิจารณาจากจริตของแต่ละคนที่แตกต่างกันในแต่ละจิตมีกล่าวไว้ในพระไตรปิฎกและอรรถกถา อย่างไรก็ตามพระพุทธโฆสาจารย์กล่าวถึงการวินิจฉัยกรรมฐานในแต่ละจริยาว่า “เพราะเหตุนี้ นักศึกษาจงอย่าได้ทำความยึดถือเพียงแต่ในถ้อยแถลงที่แสดงไว้ว่า กัมมัญฐานอย่างโน้นเหมาะสมแก่จิตบุคคลประเภทโน้น พึงค้นคว้าแสวงหาอรรถาธิบายในคัมภีร์ต่างๆ ทั่วไปเถิด”^{๒๐} และการจะรู้ว่าใครมีจริตเช่นไรท่านกล่าวว่า “อาจารย์ผู้ได้สำเร็จเจโตปริยญาณ จึงจักรู้จริยาแล้วบอกกัมมัญฐานได้เอง ส่วนอาจารย์นอกนี้ต้องถามอันเตวาลิกผู้จะเรียนพระกัมมัญฐานเท่านั้น”^{๒๑} ดังที่ได้กล่าวถึงไว้แล้วในบทที่ ๓

จะเห็นได้ว่าในยุคสมัยปัจจุบันคงยากที่จะหาอาจารย์ผู้ได้สำเร็จเจโตปริยญาณหรือโอกาสที่จะได้พบอาจารย์เหล่านั้นเป็นเรื่องยากหรือโอกาสจะได้พบอันเตวาลิก^{๒๒} ที่ได้เรียนกรรมฐานที่ถูกต้องก็เป็นเรื่องยากเช่นกัน เพราะปัจจุบันมีหลายสำนักที่สอนกรรมฐานซึ่งมีวิธีการแตกต่างกัน และไม่สามารถทราบได้ว่าวิธีการที่ถูกต้องอันใดเหมาะกับจริตของตน ดังนั้นการนำเสนอการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมจึงจะนำเสนอผ่านจากลักษณะของพฤติกรรมแต่ละบุคคลที่แสดงออกในการกระทำปัจจุบันเพื่อเป็นแนวทางในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้เหมาะสมยิ่งขึ้น โดยจะไม่ไปตัดสินว่าบุคคลนั้นๆ เป็นจริตใด แต่จะเอาลักษณะอาการ การแสดงออกมาปรับพฤติกรรมเพราะสิ่งที่เกิดมาตั้งแต่อดีต เป็นสิ่งที่ไม่สามารถย้อนกลับไปแก้ไขได้ ผู้วิจัยจึงใช้จริต ๖ ซึ่งเป็นการอธิบายถึงพฤติกรรมที่ได้ทำมาในอดีตมาทำให้แต่ละคนมีจริตที่แตกต่างกัน เป็นกรอบในการวิเคราะห์และนำเสนอ

^{๑๙} วิสุทฺธิ. (ไทย) ๔๔/๑๗๓.

^{๒๐} วิสุทฺธิ. (ไทย) ๔๗/๑๙๒.

^{๒๑} วิสุทฺธิ. (ไทย) ๔๕/๑๗๗.

^{๒๒} อันเตวาลิก หมายถึง ผู้อยู่ในสำนัก, ภิกษุผู้ขอร่วมอยู่ในสำนัก, ศิษย์ (ภิกษุผู้รับให้อยู่ร่วมสำนักเรียกอาจารย์จาก พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้า ๓๔๐.

ในคัมภีร์พระพุทธานุศาสนามีวิธีปฏิบัติกรรมฐานอยู่หลายวิธี ซึ่งแต่ละวิธีท่านกล่าวว่าจะเหมาะกับจริตของบุคคลแตกต่างกัน กรรมฐาน ๔๐ วิธี^{๒๓} สามารถนำมาใช้กับจริตของมนุษย์ทั้ง ๖ กลุ่ม ถ้าปฏิบัติตามจริตของตนก็จะทำให้การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานบรรลุผลสำเร็จได้โดยเร็ว การปฏิบัติกรรมฐานจำเป็นต้องรู้ว่าบุคคลต่างๆ มีจริตเช่นไร หรือจิตมีลักษณะอารมณ์ที่เป็นปกติอย่างไร การปฏิบัติภาวนาจึงต้องเลือกอารมณ์ที่จะใช้ในการปฏิบัติเพื่อแก้ไขอารมณ์ของจิต (ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคจะใช้คำว่าธรรมที่เป็นเครื่องแก้ไขว่า ธรรมเป็นที่สบาย) ในทำนองเดียวกันการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในปัจจุบันก็นำวิธีการแก้ไขในทางพระพุทธานุศาสนาเป็นหลักในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมนุษย์ในปัจจุบัน โดยนำเสนอ ดังนี้

๑. บุคคลที่มีลักษณะของราคะจริต ดังที่ได้กล่าวแล้วว่า บุคคลที่มีราคะจริตมักเป็นบุคคลที่รักสวรั้งาม พุดจาไฟเราะอ่อนหวาน แต่งตัวดี บุคลิกดี ในที่นี้คงไม่ต้องปรับปรุงพฤติกรรมหรือปรับเปลี่ยนบุคลิกภาพแต่อย่างใด เพราะในปัจจุบันการมีบุคลิกภาพที่ดี มีการแต่งกายที่เหมาะสมกับกาลเทศะ ก็ทำให้เป็นที่เจริญตาเจริญใจแก่ผู้พบเห็น แต่ถ้าการรักสวรั้งามมากเกินไปจนเกินพอดี การพุดจาดีแต่ดูไม่จริงใจเช่นเพื่อหลอกล่อหรือหลอกหลวงให้เสียทรัพย์ หรือ ใจโลภอย่างได้ของคนอื่นที่ไม่ใช่ของของตน ก็จะทำให้เกิดปัญหาต่อตนเองและต่อสังคมได้

การรักสวรั้งามมากเกินไปก่อให้เกิดการประชันขันแข่ง ซึ่งบางครั้งต้องแลกมาด้วยการใช้จ่ายเงินทองอย่างมากเพื่อซื้อเสื้อผ้า เครื่องสำอางตามคำโฆษณาชวนเชื่อ จนอาจทำให้เป็นหนี้เป็นสิน ความต้องการมีโทรศัพท์มือถือรุ่นใหม่ๆ เพียงเพื่อต้องการอวดผู้อื่นว่ามีฐานะดี จนอาจต้องแย่งชิงหรือลักขโมย พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมสำหรับคนมีราคะจริตอย่างในยุคปัจจุบันนี้ ย่อมนำมาซึ่งความเดือดเนื้อร้อนใจทั้งตนเองและผู้อื่น

แนวทางที่ควรปรับปรุงแก้ไขตามหลักพุทธานุศาสนาตามหลักจิตนั้น ในราคะสูตรและเมธียสูตร^{๒๔} ท่านได้กล่าวว่า “พึงเจริญอุสุมะเพื่อละราคะ” ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค ได้อธิบายว่า “กัมมัฏฐาน ๑๑ คือ อสุม ๑๐ กายคตาสติ ๑ ย่อมเหมาะแก่คนราคะจริต”^{๒๕}

ตัวอย่างเรื่องในสมัยพุทธกาลเมื่อพระองค์ทรงแก้จิตให้บุคคลที่มีราคะจริต เช่น กรณีของพระรูปนันทาเถรี^{๒๖} พระกนิษฐาต่างพระมารดา กับพระพุทธเจ้า ที่รักสวรั้งามมากเกินไป

^{๒๓} กรรมฐาน ๔๐ วิธี สามารถศึกษาเพิ่มเติมได้จากคัมภีร์วิสุทธิมรรค.

^{๒๔} อัง.ญก. ๒๒/๑๐๗/๖๒๙, อัง. นวก. (ไทย) ๒๓/๓/๔๓๐-๔๓๔.

^{๒๕} วิสุทธิ. (ไทย) ๔๗/๑๙๑.

^{๒๖} พุ.ธ. อ. (ไทย) ๑/๒/๓/๑๕๘ – ๑๖๕, เสฐียรพงษ์ วรรณปก, พุทธสาวก พุทธสาวิกา, (กรุงเทพฯ: ธรรมสภาและสถาบันบันลือธรรม, ๒๕๔๔), หน้า ๑๓๗ – ๑๓๙.

บวชแล้วก็ยังไม่อยากไปฟังธรรม เพราะเกรงว่าถ้าไปฟังธรรมจะต้องถูกเทศน์สอนถึงความไม่น่าดูของรูปซึ่งตนเองเห็นว่ารูปของตนเองสวยงามยิ่งนัก แต่ในที่สุดเมื่อเห็นว่าใครๆ ก็ไปฟังธรรมจากพระองค์ทั้งนั้น กิตติศัพท์เป็นที่เลื่องลือ ก็เปลี่ยนใจลงไปฟังดูบ้าง โดยจะหลบซ่อนไม่แสดงตน พระองค์ทรงทราบโดยพระญาณว่า พระรูปนั้นทาเถรีมาฟังธรรมจะเทศน์เรื่องอะไรที่เหมาะสม ทรงดำริว่า “รูปนั้นทานั้น หนักในรูป มีความเยื่อใยในอัตภาพอย่างรุนแรง การบรรเทาความเมาในรูปด้วยรูปนั้นแล เป็นที่สบายของเธอ ดูการบ่งหนามด้วยหนามฉะนั้น”

จากพระดำริของพระพุทธองค์นี้ จะเห็นได้ว่า พระพุทธองค์ทรงทราบว่าพระรูปนั้นทาเถรีนั้นเป็นบุคคลที่มีราคะจริต รักสวยรักงาม ยึดติดในรูปในความงามของตน วิถีคลายความยึดติดจากรูปก็ต้องใช้รูปเป็นตัวแก้

พระองค์จึงทรงเนรมิตหญิงงามถือพัดวางงานอยู่ใกล้ๆ พระองค์ ซึ่งให้เห็นได้เฉพาะพระนางเท่านั้น พระนางได้เฝ้ามองด้วยความหลงใหลชื่นชม เมื่อจิตของพระนางคล้อยตามจึงแสดงธรรมโดยให้หญิงนั้นค่อยๆ เปลี่ยนรูปจากวัยสาว และค่อยๆ เปลี่ยนไปจนแก่ พระนางค่อยๆ เกิดความเบื่อหน่ายตามลำดับ ในที่สุดก็เห็นหญิงนั้นตายกลายเป็นศพน่าเกลียด พระนางจึงเห็นการเปลี่ยนแปลงของสังขาร ได้ฟังเทศนาจนบรรลุโสดาบัน และเมื่อตรัสพระคาถาว่า

“อภฺยชิโน นครํ กตํ มํสโลหิตเลปนํ
 ยตุถ ชรา จ มจฺจุ จ มาโน มกุโข จ โอิหิโต
 สรีระอันกรรมทำให้เป็นนครแห่งกระดูกทั้งหลาย ฉาบด้วยเนื้อและโลหิต เป็นที่ตั้ง
 ลงแห่งชรา มรณะ และมักขะ”

พระรูปนั้นทาเถรีก็สำเร็จเป็นพระอรหันต์ และพระองค์ทรงได้รับการยกย่องว่าเป็นเอตทัคคะผู้ยินดีในฌาน

การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของพระรูปนั้นทาเถรีเป็นการเปลี่ยนแปลงในระดับโลกุตระ กล่าวคือพระนางได้เจริญวิปัสสนากรรมฐานเห็นความเปลี่ยนแปลงของสังขารจึงเกิดการเบื่อหน่ายคลายกำหนดจนในที่สุดได้บรรลุธรรม

สำหรับการประยุกต์ในปัจจุบัน ถ้าเราทราบตนเองว่าลักษณะของเราเป็นบุคคลที่มีราคะจริต ควรจะมีหลักในการพิจารณาดังนี้

๑. ถ้าอยากได้สิ่งของหรืออยากซื้อสินค้าอย่างหนึ่งอย่างใด ในพิจารณาสินค้านั้นว่า จะมีประโยชน์ใช้สอยได้นานเพียงใด เช่นถ้าต้องตามแฟชั่นอยู่ตลอดเวลา ไม่นานแฟชั่นนั้นก็เปลี่ยนไป เราก็ต้องซื้อของใหม่ตลอดเวลา ของนั้นก็จะได้ไม่ทันสมัย ไม่อยากใช้ ก็ต้องซื้อใหม่

เรื่อยไป อาจจะทำให้เกิดการก่อหนี้สินโดยไม่จำเป็น จึงพิจารณาในรูป (ใช้กายคตาสติ) ของสินค้า ก็อาจทำให้เราเข้าใจ และในที่สุดก็ตัดสินใจซื้อสินค้าทำที่จำเป็นได้

๒. ถ้าอยากได้สิ่งของมาก พิจารณาเห็นรูปแล้วน่าซื้อ น่าหลงใหล ก็ลองใช้วิธี เพ่งมองสินค้านั้นนานๆ พิจารณาว่าทำไมถึงชอบ ถ้าไม่มีแล้วจะเป็นอย่างไร ถ้ายังอยากซื้ออยู่ก็ให้ เดินออกไปแล้วค่อยเดินกลับมาพิจารณาเพ่งดูบ่อยๆ (ประยุกต์ด้วยการใช้กสิณ) ในที่สุดอาจเกิด ความเบื่อหน่าย เห็นเป็นของธรรมดา ไม่น่าหลงใหลได้ปลื้มอีกต่อไปก็ได้

คนที่มีลักษณะราคะจริต มักจะหลงเชื่อคนง่าย ชอบคนที่พูดจาไพเราะอ่อนหวาน อาจ ทำให้โดนมิชฉาชีพหรือพวก ๑๘ มงกุฎมาหลอกลวงได้ง่าย ดังนั้นเพื่อได้ฟังข้อมูลใดๆ เช่นชวนไป ซื้อที่ดินโดยไม่ได้ไปดูสถานที่จริง ชวนแลกทองเพื่อจะได้ทองขึ้นใหญ่ขึ้น ใจจะโน้มเอียงไปตาม คำพูด ไม่ทันได้พิจารณาให้ถ่องแท้ว่าข้อมูลที่พูดว่าน่าเชื่อถือแค่ไหน

ในกรณีนี้ควรใช้หลักพิจารณาสุกนิมิต โดยอรรถกถาจารย์กล่าวว่า “ผู้เจริญสุก กัมมฐาน กามฉันทะอันเธอย่อมละได้”^{๒๗} นอกจากนี้ท่านยังกล่าวว่า “ธรรม ๖ ประการ ย่อม เป็นไปเพื่อละกามฉันทะ คือ การเรียนสุกนิมิต ๑ การบำเพ็ญสุกภาวนา ๑ ความเป็นผู้คุ้มครอง ทวารไว้ได้ในอินทรีย์ทั้งหลาย ๑ ความเป็นผู้รู้จักประมาณโภชนะ ๑ ความเป็นผู้มีกัลยาณมิตร ๑ สันทนาเรื่องที่เป็นลัปปายะ ๑”^{๒๘}

ในที่นี้สามารถใช้หลักเรื่องการคุ้มครองอินทรีย์ คือ รักษาใจ ไม่ให้หลงมกมาย พุ่งชาน หลงเชื่อไปตามคำพูด เพื่อทำให้ไม่เกิดกามฉันทะ คือพอใจรักใคร่ในอารมณ์ที่มากระตุ้นความ ต้องการ ไม่ให้เกิดขึ้นได้

ถ้าบุคคลใดพิจารณาอยู่เนืองๆ ก็สามารถ ลด ละ เลิก พฤติกรรมที่ต้องการตอบสนอง ราคะของตนเองได้ ก็จะทำให้ทำตนเองดำรงชีวิตด้วยความเรียบง่าย พอเพียง ไม่สร้างปัญหาให้ ตนเองและผู้อื่น ชีวิตก็จะพบแต่ความสุข

๒. บุคคลที่มีลักษณะของโทสจริต ซึ่งมีลักษณะเด่นคือโกรธง่าย โมโหง่าย อารมณ์ ร้อน ดังคำอธิบายที่ว่า “ชื่อว่าเป็นโทสจริต เพราะมีความประพฤตินิยามในอารมณ์ด้วยความ ประทุษร้าย”^{๒๙} คนที่มีอารมณ์ร้อน โกรธง่าย มักจะเป็นคนที่ไม่เป็นที่ต้องการของสังคม ครอบครัวยุติ ที่มีสามีหรือภรรยาเป็นคนขี้โกรธ ก็มักจะมีการทะเลาะเบาะแว้งกันอยู่บ่อยๆ เจ้านายคนใดที่มี โทสจริต โมโหง่ายก็มักจะดุคำลูกน้องจนบางครั้งอาจดูไม่มีเหตุผล ก็จะทำให้ลูกน้องเบื่อหน่าย

^{๒๗} ม.ม.อ. (ไทย) ๑/๑/๗๔๔.

^{๒๘} ม.ม.อ. (ไทย) ๑/๑/๗๔๓.

^{๒๙} พ.ม.อ. (ไทย) ๕/๒/๓๘๖.

ลาออกจากงาน ก็อาจจะทำให้เสียงานได้ หรือลูกน้องที่เป็นคนโมโหร้าย ก็จะทำให้เพื่อนร่วมงาน ไม่อยากจะร่วมงานด้วย ไม่มีใครเอ็นดู เมตตา การงานก็จะไม่ราบรื่น หรือลูกค้าที่มาติดต่อหายไปหมด พฤติกรรมอย่างนี้ก็จะทำให้ตนเองเดือดร้อน กลายเป็นบุคคลที่น่ารังเกียจ ไม่มีใครอยากอยู่ใกล้ ก็ทำให้อาจตงงานได้ หรือครอบครัวแตกแยกได้

พระพุทธเจ้าตรัสว่า “อะไรเล่าไม่เป็นอาหารที่ทำพยาบาทที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น หรือทำพยาบาทที่เกิดขึ้นแล้วให้เจริญไพบูลย์ยิ่งขึ้น คือ เมตตาเจโตวิมุตติมีอยู่ การทำมนสิการโดยแยบคายในเมตตาเจโตวิมุตตินั้นให้มาก นี่ไม่เป็นอาหารที่ทำพยาบาทที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น หรือทำพยาบาทที่เกิดขึ้นแล้วให้เจริญไพบูลย์ยิ่งขึ้น”^{๓๐} และ “เราไม่เห็นธรรมอื่นแม้อย่างหนึ่งที่เป็นเหตุให้พยาบาทที่ยังไม่เกิดขึ้นก็ไม่เกิดขึ้น หรือที่เกิดขึ้นแล้วก็จะได้เหมือนเมตตาเจโตวิมุตตินี้ เมื่อมนสิการเมตตาเจโตวิมุตติโดยแยบคาย พยาบาทที่ยังไม่เกิดขึ้นก็ไม่เกิดขึ้น และที่เกิดขึ้นแล้วก็จะได้”^{๓๑} และ “พึงเจริญเมตตาเพื่อละพยาบาท”^{๓๒} และ “ชนทั้งหลายที่มีคุณธรรมสูงย่อมดับไฟคือโทสะลงได้ด้วยเมตตา”^{๓๓}

ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคอธิบายว่า “กัมมัญฐาน ๘ คือ พรหมวิหาร ๔ วรรณกสิณ ๔ เหมาะสมกับคนโทสจริต”^{๓๔} โดยที่เมตตาจัดเป็นสัพพัตถกัมมัญฐานหรือกัมมัญฐานที่ปรารภนาเป็นเบื้องต้น^{๓๕} คือเป็นกรรมฐานที่ใช้ปฏิบัติได้ทั่วไป บุคคลทุกๆ ไปก็ใช้ปฏิบัติได้ไม่เฉพาะคนที่มีโทสจริตเท่านั้น บุคคลที่ทราบว่าตนเป็นบุคคลที่มักโกรธ ควรเจริญเมตตาเพราะเป็นธรรมคู่ตรงข้ามกัน

คำว่า “เมตตา” ท่านอธิบายว่า “ได้แก่ ความรัก กิริยาที่รัก ภาวะที่รัก ความเอ็นดู กิริยาที่เอ็นดู ภาวะที่เอ็นดู ความปรารภนาเกื้อกูลกัน ความอนุเคราะห์ ความไม่พยาบาท ความไม่ปองร้าย กุศลมูลคืออโทสะในหมู่สัตว์”^{๓๖}

ในมหาวรรคอุทเทสสูตร พระพุทธเจ้าประทานโอวาทแก่พระราหุลเรื่องการเจริญเมตตา และอุปมัญญาหรือธรรมที่แผ่ไปไม่มีประมาณ ว่า ราหุล

^{๓๐} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๒๓๒/๑๖๕.

^{๓๑} อัง.เอกก. (ไทย) ๒๐/๑๑/๔.

^{๓๒} อัง.นวก. (ไทย) ๒๓/๓/๔๓๔.

^{๓๓} ชุ.อิตติ. (ไทย) ๒๕/๙๓/๔๖๗.

^{๓๔} วิสุทฺธิ. (ไทย) ๔๗/๑๙๑.

^{๓๕} วิสุทฺธิ. (ไทย) ๔๒/๑๕๙.

^{๓๖} ชุ.ม. (ไทย) ๒๙/๒๐๒/๕๙๐.

๑. เธอจงเจริญเมตตาภาวนาเถิด เพราะเมื่อเธอเจริญเมตตาภาวนาอยู่ จักละพยาบาทได้

๒. เธอจงเจริญกรุณาภาวนาเถิด เพราะเมื่อเธอเจริญกรุณาภาวนาอยู่ จักละการเบียดเบียนได้

๓. เธอจงเจริญมุทิตาภาวนาเถิด เพราะเมื่อเธอเจริญมุทิตาภาวนาอยู่ จักละความริษยาได้

๔. เธอจงเจริญอุเบกขาภาวนาเถิด เพราะเมื่อเธอเจริญอุเบกขาภาวนาอยู่ จักละความหงุดหงิดได้^{๓๗}

ดังนั้น บุคคลที่รู้ตัวว่าเป็นคนโกรธง่าย หงุดหงิดง่าย โมโหง่าย การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้เป็นที่รักของผู้อื่น ก็ควรจะอดทนอดกลั้นการไม่พอใจของตนด้วยการแผ่เมตตาบ่อย หรือ โดยอาจทำได้ดังนี้

๑. ทันทิที่รู้สึกไม่พอใจ ไม่ว่าจะเป็นทางตา เห็นแล้วไม่สบอารมณ์ หรือ ทางหู ได้ยิน แล้วหงุดหงิดใจ ให้กำหนดรู้ไปที่การรับรู้ นั้น เช่น กำหนดสักแต่ว่าได้เห็น หรือสักแต่ว่าได้ยิน อย่าให้การกระทบกันของอารมณ์ส่งต่อมาปรุงแต่งให้ไม่พอใจ

๒. ให้แผ่เมตตาให้ตนเองบ่อยๆ เช่น ขอให้ตนเองมีความสุข ไม่เบียดเบียนใครด้วย คำพูดหรือการกระทำใดๆ

๓. แผ่เมตตาให้คนอื่นบ่อยๆ ถ้าเขามีทำที่หรือคำพูดทำให้เราหงุดหงิดรำคาญใจ ก็นึกถึงว่า คนเหล่านั้นก็เหมือนเรา ต้องการความสุข ไม่ชอบการกระทำที่น่ารังเกียจ หรือ คำพูดที่ไม่สุภาพ นึกถึงใจเขาใจเรา เราอยากให้คนรักเราอย่างไร คนอื่นก็อยากให้คนรักเขาเห็นความสำคัญของตนเช่นกัน

๔. ถ้ารู้สึกหงุดหงิดรำคาญใจ ว่าใครทำอะไรก็ไม่ถูกใจหรือไม่ได้ตั้งใจไปหมด ก็ให้พิจารณาในความเป็นจริงของบุคคลนั้น วางท่าที่เป็นกลาง ไว้วางใจในการที่มอบให้ทำ เลือกลงงานให้เหมาะกับศักยภาพหรือความสามารถของผู้นั้น

ถ้าบุคคลที่มีโทสะจริต ผิดแผกปฏิบัติอยู่บ่อยๆ หมั่นเจริญเมตตาภาวนา พฤติกรรมที่ไม่น่าพึงประสงค์ก็จะหายไป นอกจากใจของตนเองจะเป็นสุขแล้ว บุคคลที่อยู่รอบข้างก็จะรู้สึกเป็นสุขไปด้วย

๓. **บุคคลที่มีลักษณะของโมหจริต** มีลักษณะเด่นคือ เชื่องซึม อมทุกข์ จิตใจอ่อนไหวง่าย ไม่มีความคิดเห็นเป็นของตนเองทำตามคนอื่นๆ ใครว่าอะไรก็ว่าตามกัน ดังที่อรรถ

^{๓๗} ม.ม.(ไทย) ๑๓/๑๒๐/๑๓๐-๑๓๑.

ภคจารย์กล่าวว่า “ชื่อว่าเป็นโมหจริต เพราะมีความประพฤติด້วยความหลง”^{๓๘} บุคคลที่มีพฤติกรรมเช่นนี้ก็จะทำให้บุคคลนั้นประสบความสำเร็จในชีวิตได้ยาก เพราะขาดความกระตือรือร้น ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง ธรรมที่เป็นเครื่องบรรเทาและช่วยเปลี่ยนแปลงคือการเจริญอานาปานสติ^{๓๙} ซึ่งทำให้เกิดสมาธิ เมื่อมีสมาธิแล้วจิตใจก็จะไม่เซื่องซึม หดหู่ เกิดความกระตือรือร้นในการงาน นอกจากการเจริญอานาปานสติแล้ว พระพุทธเจ้าทรงแนะนำบุคคลที่มีโมหจริต “ให้ดำรงอยู่ในการเล่าเรียน การไต่ถาม การฟังธรรมตามกาล การสนทนาธรรมตามกาล ในการอยู่ร่วมกับครู”^{๔๐}

ดังนั้น เพื่อให้ตนเองเกิดการพัฒนาดและมีพฤติกรรมที่พึงประสงค์อันจะช่วยให้การดำเนินชีวิตประสบกับความสุขความสำเร็จ บุคคลควรปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยอาจทำได้ดังนี้

๑. เมื่อบุคคลเกิดลักษณะของโมหะครอบงำ ควรออกไปเดินในที่โล่งแจ้งเพื่อสูดอากาศสดชื่นหรือการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ จะทำให้ร่างกายรู้สึกกระปรี้กระเปร่า การเจริญอานาปานสติ คือการมีสติกำหนดลมหายใจเข้าออก การมีสติในการเดิน การวิ่ง การทำกิจการงานต่างๆ จะทำให้สติว่องไว ไม่เซื่องซึม ปัญญาก็จะเกิดตามมา

๒. หมั่นศึกษาหาความรู้เพิ่มเติม ถ้าพบว่าตนเองเป็นคนเรียนรู้อช้า ก็ต้องหมั่นฝึกฝน แม้จะใช้เวลามากกว่าคนอื่น แต่ผลที่สุดก็สามารถศึกษาเล่าเรียนทันคนอื่นได้

๓. หมั่นปรึกษาผู้รู้ เจ้านาย ครูบาอาจารย์ สอบถามให้สิ่งที่ตนเองไม่รู้ ไม่เข้าใจ

๔. เลือคบหาแต่กัลยาณมิตร ที่จะได้ช่วยชี้แนะแนวทาง แก้ไข ปัญหาให้เราได้

๕. ควรรับฟังข้อมูลข่าวสารจากหลายๆ สื่อ หรือหลายๆ ด้านก่อนจะตัดสินใจทำอะไรอย่างใดอย่างหนึ่ง ไม่ควรรับฟังข้อมูลด้านเดียว เพราะโอกาสหลงเชื่อ คล้อยตามเป็นไปได้ง่าย ก่อนจะคิดเชื่ออะไร ควรใช้หลักของกาลามสูตรหรือเกสปุตติสูตร^{๔๑} มาพิจารณาประกอบ

^{๓๘} พ.ม.อ. (ไทย) ๕/๒/๓๔๖.

^{๓๙} พ.ส.อ. (ไทย) ๑/๕/๓๖๔, วิสุทธิ. (ไทย) ๔๗/๑๙๑.

^{๔๐} พ.ม. (ไทย) ๒๙/๑๕๖/๔๓๐, พ.ม.อ. (ไทย) ๕/๒/๕๔๒.

^{๔๑} พระพุทธเจ้าตรัสเรื่องการพิจารณาความเชื่อเรื่องใดๆ ในเกสปุตติสูตร จาก อง.ทุก. (ไทย) ๒๐/๖๖/๒๕๗ ดังนี้

อย่าปลงใจเชื่อด้วยการฟังตามกันมา

อย่าปลงใจเชื่อด้วยการถือสืบ ๆ กันมา

อย่าปลงใจเชื่อด้วยการเล่าลือ

อย่าปลงใจเชื่อด้วยการอ้างตำราหรือคัมภีร์

อย่าปลงใจเชื่อเพราะตรรกะ (การคิดเอาเอง)

๖. หาโอกาสนั่งภาวนาสมาธิเพื่อฝึกสติให้มาก

บุคคลที่มีโมหจริต ถ้าหมั่นเจริญสมาธิภาวนา ฝึกฝนปฏิบัติอยู่บ่อยๆ คบหาแต่ผู้รู้หรือบัณฑิต คบหาแต่กัลยาณมิตร พฤติกรรมที่ไม่น่าพึงประสงค์ก็จะหายไป โอกาสในการประสบความสำเร็จด้านการศึกษา การงานก็จะเป็นไปได้ง่าย

๔. บุคคลที่มีลักษณะของวิตกจริต ลักษณะเด่นคือเป็นคนจับจดฟุ้งซ่าน คิดมาก ขอบวิตกกังวล ทำให้ดูเป็นคนหลุกหลิกไม่น่าเชื่อถือ ทำการงานอะไรก็มักไม่ค่อยประสบความสำเร็จเพราะมัวแต่คิดและเกรงกลัวปัญหาที่จะเกิดขึ้นทุกเรื่อง อรรถกถาจารย์กล่าวว่า “ชื่อว่าเป็นวิตกจริต เพราะมีความประพฤตินอวามณ์ ด้วยความวิตกด้วยความตริ”^{๔๒}

ธรรมที่เป็นเครื่องบรรเทาและช่วยเปลี่ยนแปลงคือการเจริญอานาปานสติ^{๔๓} คนที่มีลักษณะวิตกจริตมักจะมีจิตที่หวั่นไหว ไม่ตั้งมั่นเหมือนพวกโมหจริต จึงใช้วิธีแก้ไขด้วยอานาปานสติเหมือนกัน การเจริญสติทำให้เกิดสมาธิ จึงทำให้ผู้ที่มีความกังวลสามารถคิดเรื่องต่างๆ ได้ทีละเรื่อง ทำทีละเรื่องและสามารถจดจ่อสมาธิอยู่ที่เรื่องใดเรื่องหนึ่ง จึงไม่ต้องกังวลถึงปัญหาใดๆ ไม่ว่าจะเกิดหรือไม่เกิดขึ้นก็ตาม เช่น ในปัจจุบัน ถ้ามีงานที่ต้องทำมากจนไม่ทราบว่าจะทำอะไรก่อนอะไรหลัง พะว้าพะวังไปทุกเรื่อง ก็ควรจะปรับเปลี่ยนความคิดให้จัดเรียงลำดับงานที่ทำ จัดงานที่สำคัญและเร่งด่วนขึ้นมาทำเสียก่อน แล้วทำไปที่ละเรื่อง งานก็สามารถสำเร็จลงได้โดยที่ไม่ฟุ้งซ่าน ลนลานเพราะกลัวว่าจะไม่เสร็จทันเวลา

ดังนั้น บุคคลที่มีลักษณะวิตกจริต ควรปรับปรุงตนเองดังนี้

๑. การทำงานทีละเรื่อง หรือคิดทีละเรื่อง
๒. การวางแผนงานให้เหมาะสมกับเวลา
๓. ถ้ามีเรื่องให้คิดหรือคิดไม่ตก ก็ให้วางเรื่องที่คิดแล้วลงหันมาพิจารณาลมหายใจเข้าออก หรือเจริญภาวนาปฏิบัติสมาธิหรือเจริญสติ

๔. ถ้ายังมีจิตคิดฟุ้งซ่าน ก็ให้เดินจงกรม หรือการไปออกกำลังกาย เพื่อให้ปล่อยวาง

อย่าปลงใจเชื่อเพราะการอนุমান

อย่าปลงใจเชื่อด้วยการคิดตรองตามแนวเหตุผล

อย่าปลงใจเชื่อเพราะเข้าได้กับทฤษฎีที่พินิจไว้แล้ว

อย่าปลงใจเชื่อเพราะมองเห็นรูปลักษณะน่าจะเป็นไปได้

อย่าปลงใจเชื่อเพราะนับถือที่ท่านสมณะนี้เป็นครูของเรา

^{๔๒} พ.ม.อ. (ไทย) ๕/๒/๓๔๖.

^{๔๓} วิสุทธิ. (ไทย) ๔๗/๑๙๑.

จากเรื่องที่เกิดขึ้น

๕. ถ้าจะต้องคิดเพื่อไม่ให้พังชานก็ให้หลักเรื่องโยนิโสมนสิการ^{๔๔}มาเป็นหลักในการคิดบุคคลที่มีวิตกจริต ถ้าได้มีการวางแผนงาน มีการออกกำลังกายบ่อยๆ หรือหมั่นปฏิบัติภาวนาเจริญสติ ผึกคิดแบบแยบคาย ย่อมกลายเป็นผู้ที่สุขสงบภายในใจตนเอง ไม่ดูเป็นคนที่หลุกหลิก หรือทำอะไรไม่สำเร็จ พฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงเช่นนี้ ย่อมทำให้บุคคลนั้นประสบความสำเร็จในหน้าที่การงานและมีความสงบในจิตใจได้

นอกจากนี้ประโยชน์ของการพิจารณาแบบโยนิโสมนสิการยังมีประโยชน์มาก ดังนี้

๑. บุคคลมนสิการโดยแยบคาย ปราโมทย์ย่อมเกิด
๒. เมื่อมีปราโมทย์ ปีติย่อมเกิด
๓. เมื่อใจเกิดปีติ กายย่อมสงบ
๔. ผู้มีกายสงบ ย่อมได้รับสุข
๕. เมื่อมีสุข จิตย่อมตั้งมั่น
๖. เมื่อจิตตั้งมั่น ย่อมรู้ ย่อมเห็นตามความเป็นจริง
๗. เมื่อรู้ เมื่อเห็นตามความเป็นจริง ย่อมเบื่อหน่ายได้เอง
๘. เมื่อเบื่อหน่าย ย่อมคลายกำหนด
๙. เพราะคลายกำหนด จึงหลุดพ้น^{๔๕}

^{๔๔}โยนิโสมนสิการ หมายถึง การพิจารณาโดยแยบคาย เห็นสิ่งนั้นๆ หรือปัญหานั้นๆ ตามสภาวะและตามความสัมพันธ์แห่งเหตุปัจจัย มี ๑๐ ประการ คือ

๑. คิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย
๒. คิดแบบแยกแยะส่วนประกอบ
๓. คิดแบบรู้เท่าทันธรรมดาหรือคิดแบบสามัญลักษณะ
๔. คิดแบบแก้ปัญหาก็ หรือ คิดแบบอริยสัจ
๕. คิดตามหลักการและความมุ่งหมายหรือคิดแบบอรรถธรรมสัมพันธ์
๖. คิดแบบคุณโทษและทางออก
๗. คิดแบบคุณค่าแท้-คุณค่าเทียม
๘. คิดแบบอุปายปลูกเจ้าคุณธรรม
๙. คิดแบบเป็นอยู่ในขณะปัจจุบัน
๑๐. คิดแบบวิวิธรรวาท

จาก พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรม**, หน้า ๖๗๖-๗๒๔.

^{๔๕}ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๙๕/๔๑๘/๔๑๙.

๕. บุคคลที่มีลักษณะของศรัทธาจริต มีลักษณะเด่นคือเป็นคนมุ่งมั่น ตั้งใจ ทำอะไรจริงจัง เลื่อมใสอะไรง่าย ๆ อาจจะทำให้กลายเป็นคนที่เปิดรับอะไรที่ขัดกับความเชื่อของตนเองได้ยาก อรรถกถาจารย์กล่าวว่า “ชื่อว่าเป็นศรัทธาจริต เพราะมีความประพฤติในอารมณด้วยความเชื่อง่าย”^{๔๖} ในสมัยปัจจุบันมีสิ่งล่อหลอกในคนเชื่ออะไรได้ง่ายมากขึ้น การมีจิตใจที่เลื่อมใสอะไรง่ายตายไปหมด ย่อมทำให้บุคคลนั้นมีโอกาสถูกชักนำไปทางที่เสื่อมเสีย ทั้งชื่อเสียง เงินทอง และเวลาในการประกอบกิจการงาน เช่นหลงเชื่อศรัทธาจากพวกหมอดู หมอไสยศาสตร์ ที่ตนนับถือ จึงบริจาคทรัพย์สิน ที่ดินหรือเงินทองให้ได้ง่าย ๆ ด้วยความศรัทธา เมื่อมารู้ตัวอีกครั้ง บุคคลเหล่านั้นอาจนำเงินเราไปแล้วหนีหายไป เป็นต้น การหลงเชื่อศรัทธาในศาสนา ลัทธิ หรือการเมืองในปัจจุบัน ก็สามารถทำให้สังคมเกิดความแตกแยกได้ และสามารถสร้างความรุนแรงได้

พระพุทธเจ้าตรัสบอก “พระสูตรอันเป็นนิมิตดี ความตรัสรู้ดีแห่งพระพุทธเจ้า ความเป็นธรรมดีแห่งพระธรรม ความปฏิบัติดีแห่งพระสงฆ์ และศีลทั้งหลายของตน อันเป็นที่ตั้งแห่งความเลื่อมใส แก่บุคคลผู้เป็นศรัทธาจริต”^{๔๗} หรือ ธรรมที่เป็นเครื่องบรรเทาและช่วยเปลี่ยนแปลงคืออนุสสติ ๖^{๔๘}

ดังนั้นบุคคลใดที่มีลักษณะเป็นคนศรัทธาจริต ก่อนที่จะเชื่อในเรื่องหนึ่งเรื่องใดที่ได้รับฟังมา ควรจะพิจารณาดังต่อไปนี้

๑. เรื่องที่ได้ยินได้ฟังมานั้น ขัดกับหลักคุณธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงเทศนาหรือไม่

๒. ควรพิจารณาว่าบุคคลที่เรายกย่องศรัทธานั้นได้ประพฤติกกรรมดีอะไรบ้าง พิจารณาหรือมโนการว่าบุคคลนั้นทำไปเพื่อความถูกต้อง มีศีลจริงหรือไม่ บริจาคทาน มีหิริโอตตปปะ หรือมีพรหมวิหารหรือไม่ หรือทำไปเพื่อความกำหนัดอย่างใดอย่างหนึ่ง เช่น บางครั้งเราหลงศรัทธาในหัวหน้างานในความเก่งเรื่องงาน มีบุคลิกที่ดี มีการพูดจาจะฉาน จึงทำให้เกิดความศรัทธา โดยที่เราไม่ทราบเบื้องหลังว่าหัวหน้างานคนนี้มีพฤติกรรมที่ฉ้อฉล ยักยอกเงินบริษัท เมื่อใครมาบอกถึงเรื่องดังกล่าวก็จะไม่เชื่อและบางครั้งอาจจะมีคำตอบว่ากลับไป เมื่อเกิดศรัทธาในตัวหัวหน้าก็อาจจะช่วยเหลือสนับสนุนโดยไม่รู้ตัวว่าสนับสนุนในเรื่องที่ผิด

^{๔๖} พุ.ม.อ. (ไทย) ๕/๒/๓๘๖.

^{๔๗} พุ.ม.อ. (ไทย) ๕/๒/๕๔๓.

^{๔๘} วิสุทธิ. (ไทย) ๔๗/๑๙๑, อนุสสติ ๖ ประกอบด้วย พุทธานุสสติ ระลึกถึงคุณพระพุทธเจ้าเป็นอารมณ, ัมมานุสสติ ระลึกถึงคุณพระธรรมเป็นอารมณ, สังฆานุสสติ ระลึกถึงคุณพระสงฆ์เป็นอารมณ, สीलานุสสติ ระลึกถึงคุณศีลเป็นอารมณ, จาคานุสสติ ระลึกถึงผลของการบริจาคเป็นอารมณ, เทวานุสสติ ระลึกถึงความดีของเทวดาเป็นอารมณ

๓. เมื่อได้ยินได้ฟังเรื่องที่ขัดจากหลักศรัทธาเดิมของเรา เช่นกรณีที่มีคนบอกว่าเจ้านายเราไม่ได้เป็นคนดีน่าศรัทธาอย่างที่เราคิด เราควรจะเปิดใจรับฟัง และหาข้อมูลให้รอบด้านก่อนที่จะไปคัดค้านความคิดอื่นๆ ที่ขัดแย้งกับเรา

๔. พิจารณาหลักความเชื่อด้วยกาลามสูตรเหมือนกลุ่มโมหจริต

บุคคลที่มีศรัทธาจริต ถ้าได้ตรวจสอบความเชื่อของตนหรือที่คนอื่นคัดค้าน ก็ทำให้บุคคลนั้นไม่มีพฤติกรรมที่หลงเชื่อคนง่าย และย่อมจะหลีกเลี่ยงจากบุคคลที่มาหลอกลวงเพราะศรัทธาในทางที่ผิดได้

๖. **บุคคลที่มีลักษณะของพุทธิจริตหรือญาณจริต** ลักษณะเด่นคือ เป็นบุคคลที่ชอบคิดพิจารณา ใช้เหตุผล และมองทุกอย่างตามความเป็นจริง อรรถกถาจารย์กล่าวว่า “ชื่อว่า เป็นญาณจริต เพราะมีความประพจน์เป็นความรู้ ประพจน์ด้วยความรู้ ประพจน์โดยความรู้ หรือประพจน์เพื่อความรู้”^{๔๙} หรือบุคคลประเภทนี้เรียกว่าพวกมีปัญญามาก หรือพวกมีปัญญาดี คำว่ามีปัญญาในที่นี้หมายถึงความรู้ทั่ว แยกเหตุผลดี ชั่วได้ ไม่ได้หมายถึงผู้มีการศึกษาสูงแต่แยกดีชั่วไม่ได้ เช่นบางคนอาจจะเรียนจบในระดับการศึกษาชั้นสูงหรือระดับปริญญาเอกหรือจบการศึกษาจากต่างประเทศ ก็เข้าใจว่าตนเองเป็นผู้มีปัญญา จึงอวดตัวหรือหยิ่งทะนงในตนเองมากเกินไป อาการอย่างนี้ไม่เรียกว่าผู้มีปัญญา

อรรถกถาจารย์กล่าวว่า พระพุทธเจ้า “ตรัสบอกธรรมอันเป็นนิมิตแห่งวิปัสสนา ซึ่งมีอาการไม่เที่ยง มีอาการเป็นทุกข์ มีอาการเป็นอนัตตา แก่บุคคลผู้เป็นญาณจริต”^{๕๐} หรือการพิจารณาไตรลักษณ์ ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค ได้แสดงไว้ว่า บุคคลที่มีพุทธิจริต ควรเจริญกรรมฐาน ๔ อย่าง คือ มรณานุสสติ อุปสมานุสสติ (ระลึกถึงคุณพระนิพพาน) อาหาเรปฏิกูลสัญญา และจตุธาตุววัตถาน (การกำหนดธาตุ ๔)

บุคคลที่มีลักษณะพุทธิจริต ผู้วิจยเห็นว่าโอกาสในการประพจน์ให้เกิดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์มีน้อย แต่ถ้ามกำลังของพุทธิจิตอ่อน ก็อาจทำให้ดูเป็นคนเฉยๆ เฉื่อยๆ ไม่มีความเป็นผู้นำ เพราะใจกว้าง ใจดี อะไรก็ได้ อะไรก็ดี อาจจะทำให้ถูกเอาเปรียบได้ง่าย และเพราะเป็นคนนิ่งๆ เฉยๆ อาจทำให้ไม่เจริญในหน้าที่การงานในยุคปัจจุบันที่มีความแข่งขันสูง พฤติกรรมที่น่าปรับปรุงสำหรับคนพุทธิจริต บางครั้งจึงควรแสดงออกบ้าง ไม่ควรนิ่งเฉยบ่อยนัก ก็ให้นึกถึงความตายบ่อยๆ เพราะการนึกความตายก็จะช่วยให้เร่งชวนชวายทำความดีและชักชวนให้คนทำความดีเร็วๆ แข่งกับความตาย เมื่อผู้ใหญ่ เจ้านาย เห็นความสามารถ เห็นความดี โอกาสในการพิจารณาเลื่อน

^{๔๙} พ.ม.อ. (ไทย) ๕/๒/๓๘๖.

^{๕๐} พ.ม.อ. (ไทย) ๕/๒/๓๐๔, ๕๔๓.

ชั้นก็ง่ายขึ้น การพิจารณาสภาวะต่างๆ ตามความเป็นจริงบ่อยๆ ก็จะทำให้บุคคลนั้นเร่งชวนชวายในการทำดีเร็วขึ้น เช่นกัน ในการปฏิบัติ ในการแสดงออกชักชวนให้ผู้อื่นเห็นเรื่องการทำกุศล ก็จะช่วยให้โอกาสของการเจริญในหน้าที่การงานมีมากยิ่งขึ้นจากที่อาจจะมียากอยู่แล้ว เพราะเป็นผู้มีปัญญามากมีความรู้ความสามารถอยู่แล้ว อย่างไรก็ตามข้อเสนอแนะในการปรับปรุงพฤติกรรมของจิตกลุ่มนี้มีไม่มาก เพราะเป็นพวกมีปัญหาмаกดังกล่าวแล้ว

โดยสรุปการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของบุคคลในแต่ละจิตจากที่ไม่พึงประสงค์ ให้เกิดการปรับตัวเพื่อให้มีความสุขในตนเอง เกิดสันติต่อสังคมที่ตนอยู่ และการเจริญในหน้าที่การงานในยุคปัจจุบัน มีดังต่อไปนี้

ตารางที่ ๕ สรุปการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้พึงประสงค์ในสมัยปัจจุบัน

ลักษณะของพฤติกรรม	ลักษณะเด่น	ธรรมที่เป็นเครื่องสบายหรือแก้ไข	การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในสมัยปัจจุบัน
ราคจิต	รักสวยรักงาม โลก	อสุภ ๑๐ กายคตาสติ ๑	พิจารณาความเสื่อมและความเปลี่ยนแปลงของสิ่งต่างๆ บ่อยๆ
โทสจิต	มักโกรธ ก้าวร้าว อารมณ์ร้าย	เจริญเมตตา	แผ่เมตตาบ่อยๆ
โมหจิต	เชื่องซึม หดหู่ ใจน้อย	อานาปานสติ	ปรับเปลี่ยนสถานที่ให้โปร่งสบาย ออกกำลังกาย เจริญสติแบบเคลื่อนไหว ใช้หลักกาลามสูตรก่อนจะเชื่อ
วิตกจิต	ฟุ้งซ่าน คิดเล็กคิดน้อย	อานาปานสติ	จัดลำดับความสำคัญของงาน คิดแบบโยนิโสมนสิการ เจริญสติสมาธิภาวนา
ศรัทธาจิต	หลงเชื่อคนง่าย	อนุสสติ ๖	ตรวจสอบข้อมูลโดยใช้หลักธรรมเป็นที่ตั้ง ใช้หลักกาลามสูตรก่อนจะเชื่อ
พุทธิจิต	มีปัญหาดีแต่อาจเป็นคนเฉยๆ จนเสียโอกาสในหน้าที่การงาน	มรณานุสสติ พิจารณาตามความเป็นจริง	ส ด ง บ ท บ า ท ค ว า ม ร ู้ ความสามารถให้ปรากฏบ่อยๆ

๔.๓ แนวทางการปรับพฤติกรรมของตนเองให้เหมาะกับบุคคลอื่น

จากหัวข้อที่แล้วเป็นการนำเสนอการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเองเพื่อให้เกิดประโยชน์ ความสุขสงบ การอยู่ร่วมกันกับผู้อื่นได้ดี ในหัวข้อนี้ ผู้วิจัยจะนำเสนอการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเองเพื่อให้เข้ากันได้กับผู้อื่น ดังคำที่ว่า “บุคคลผู้ถวายเป็นที่พอใจ ย่อมได้ของที่พอใจ”^{๕๑} หรือจากสุภาษิตจีนที่ว่า “รู้เขารู้เรา รบร้อยครั้งชนะร้อยครั้ง” โดยเฉพาะอย่างยิ่งในยุคปัจจุบันที่มีการแข่งขันสูง การที่อยู่ร่วมในสังคมกับผู้อื่น การรู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา ย่อมทำให้การดำเนินชีวิตเป็นไปด้วยความราบรื่น การทำงานกับคนส่วนใหญ่ก็จะสำเร็จลงได้ง่าย และทำให้ชีวิตประสบความสำเร็จได้ง่ายเช่นกัน โดยจะนำเสนอดังต่อไปนี้

๑. การอยู่ร่วมกับคนที่มีลักษณะราคะจริต

เนื่องจากบุคคลที่มีลักษณะราคะจริต เป็นคนที่รักสวรั้งามหรือชอบการพุดจาไพเราะ อ่อนหวาน ดังนั้นการจะพุดคุยกับคนประเภทนี้ ก็ควรจะพุดจาชื่นชมในความสวยงามที่เขาชอบ หรือการเจรจาด้วยวาจาที่ไพเราะ หรือ ถ้าไปเย้ยหยันก็ควรจะหาข้อของไปให้ด้วยสม่าเสมอ ก็จะทำให้เป็นที่รักใคร่ของคนที่มีราคะจริต หรือ ถ้ามีลูกน้องเป็นคนที่มีราคะจริต ก็ควรให้ทำงานที่ได้พบกับผู้คนมากๆ เช่นงานที่ต้องติดต่อกับลูกค้า เป็นฝ่ายขาย หรือฝ่ายประชาสัมพันธ์

๒. การอยู่ร่วมกับคนที่มีลักษณะโทสะจริต

เนื่องจากบุคคลที่มีลักษณะโทสะจริต มักเป็นคนที่มีอารมณ์ร้อน มักโกรธ การคบหาสมาคมกับคนลักษณะนี้ จึงควรใช้ความเมตตา ความเข้าใจและการให้อภัย ดังที่ปรากฏในชาดกเรื่องกัณฐกัณฐกัณฐก^{๕๒} ว่า

ท่านพ่อกัณฐปะ แม่เด็กหนุ่มจะด่าว่าบ้าง ทูบตีบ้าง เพราะยังเป็นวัยรุ่น บัณฑิตผู้ฉลาด ย่อมอดทน อดกลั้น ความผิดทั้งหมดนั้นที่ได้กริ้วรุ่นทำ แม้ถ้าบัณฑิตทั้งหลายวิวาทกันก็ประสานกันได้โดยเร็ว ส่วนคนพาลแตกกันเหมือนภาชนะดิน พวกเขาจะจับเวรกันไม่ได้เลย คนที่รู้โทษที่ตนล่วงเกินแล้ว และคนที่รู้จักการให้อภัย ทั้ง ๒ คนนั้นจะสมควรสมานกันยิ่งขึ้น ความสนิทสนมของพวกเขาย่อมไม่เสื่อมคลาย

เมื่อเราเข้าใจคนลักษณะนี้แล้ว ก็จะไม่ทำให้เรารู้สึกไม่พอใจหรือโกรธ เมื่อเขาประพฤติไม่ดีต่อเรา ถ้ามีลูกน้องที่เป็นคนที่มีโทสะจริต ก็ไม่ควรให้งานที่ต้องพบปะลูกค้า ควรให้ทำงานเบื้องหลัง

^{๕๑} อ.เจก.อ. (ไทย) ๑/๒/๗๓.

^{๕๒} พ.ช.จตุกก (ไทย) ๒๗/๔๖-๔๗/๑๖๖.

๓. การอยู่ร่วมกับคนที่มีลักษณะโมหจริต

เนื่องจากบุคคลที่มีลักษณะโมหจริต ซึ่งมีลักษณะเด่น คือ การเชื่องมงาย หรือไม่ค่อยมีความคิดเห็นอะไรเป็นของตนเอง ชอบอยู่คนเดียว เมื่อเรามีลูกน้องที่เป็นคนลักษณะเช่นนี้ ควรจะให้ทำงานที่เป็นงานประจำหรือเป็นงานนั่งโต๊ะ ไม่ต้องใช้ความคิดสร้างสรรค์ ไม่ใช่งานออกแบบ เรื่องการพูดคุยก็ไม่ต้องชักชวนให้เขาพูดคุยหรือออกความเห็นในที่สาธารณะที่เขาไม่คุ้นเคย ไม่มั่นใจ เป็นต้น

๔. การอยู่ร่วมกับคนที่มีลักษณะวิตกจริต

เนื่องจากบุคคลที่มีลักษณะวิตกจริต มีลักษณะเด่นคือเป็นคนคิดมาก คิดละเอียด ดังนั้นการพูดคุย ไม่ควรพูดคุยอะไรที่ทำให้เขากลุ้มใจหรือคิดมากขึ้นไปอีก การทำงานก็เลือกงานที่ต้องอาศัยความละเอียดถี่ถ้วน เช่นงานบัญชี หรือสิ่งงานก็ควรสั่งที่ละเอียดเรื่องให้เขาได้ทำหน้าที่ที่ละเอียด อย่าง เป็นต้น

๕. การอยู่ร่วมกับคนที่มีลักษณะศรัทธาจริต

เนื่องจากบุคคลที่มีลักษณะศรัทธาจริต มีลักษณะเด่นคือมีความเลื่อมใสง่าย เราก็ควรจะทำให้ตัวให้เป็นบุคคลที่น่าเชื่อถือ พูดอะไรก็เป็นคำนั้น พูดจริงทำจริง ไม่ดูหละหละ แล้วควรให้งานที่เขาได้แสดงความสามารถ ได้แสดงความคิดเห็น ให้แสดงออกความเป็นผู้นำ ก็จะสามารถทำงานได้ดี ให้เกียรติ ยกย่อง เขาทั้งต่อหน้าและลับหลัง

๖. การอยู่ร่วมกับคนที่มีลักษณะพุทธิจริต

เนื่องจากบุคคลที่มีลักษณะพุทธิจริต มีลักษณะเด่นคือผู้มีปัญญา มีเหตุผล บุคคลประเภทสามารถเข้ากันได้กับคนทุกประเภท จึงเป็นคนที่เข้ากับคนได้ง่าย ทำงานก็มีความละเอียด มีเหตุผล และหลักการ ไว้วางใจให้ทำงานสำคัญๆ ได้ มีความรับผิดชอบสูง จึงไม่ต้องปรับตัวมากกับคนกลุ่มนี้

โดยสรุป การสังเกตตนเองเพื่อค้นหาว่าตนเองมีลักษณะเช่นไร และการรู้สึกนิยัยใจของผู้อื่น ย่อมทำให้ตนเองสามารถดำรงอยู่ด้วยความสุข ไม่มีความเดือดเนื้อร้อนใจ และสามารถทำให้สังคมมีความสุข และอยู่ร่วมกันได้อย่างมีสันติ

อย่างไรก็ตาม ลักษณะของการนำเสนอของผู้วิจัย ไม่ใช่ข้อสรุปตายตัว เพราะบุคคลมีความแตกต่างกันมากโดยพื้นฐาน มีเรื่องปลีกย่อยในแต่ละคนแยกไปอีก การดูคนหรือพิจารณา ลักษณะของคนจึงเป็นเรื่องละเอียดอ่อน แต่ละคนก็มีวิจารณ์ญาณเป็นของตนเอง แต่ผู้วิจัยเชื่อมั่นว่า ถ้าประพฤติปฏิบัติตามที่ได้นำเสนอ ย่อมได้รับความสุข ความสำเร็จ อย่างแน่นอน