

หลักการสร้างนิสัยตามแนวพุทธปรัชญา

THE PRINCIPLES OF CREATING HABITS ACCORDING TO BUDDHIST PHILOSOPHY

พระมหามหาวินทร์ ปุริสุตตโม¹, มนัสวี ศรีนนท์²

Phramaha Maghavin Purisuttamo¹, Manatsawee Srinont²

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย¹

Mahamakut Buddhist university

สถาบันนวัตกรรมการเรียนรู้ มหาวิทยาลัยมหิดล²

Institute for Innovative Learning, Mahidol University

E-Mail: maghavin9@yahoo.com

ได้รับบทความ: 20 กรกฎาคม 2561; แก้ไขบทความ: 12 กันยายน 2561; ตอปรับตีพิมพ์: 24 กันยายน 2561

Received: July 20, 2018; Revised: September 12, 2018; Accepted: September 24, 2018

บทคัดย่อ

บทความเรื่องนี้มีวัตถุประสงค์ดังนี้ 1) เพื่อศึกษาความหมายของนิสัย 2) เพื่อศึกษาหลักการสร้างนิสัย 3) เพื่อศึกษาหลักการสร้างนิสัยตามแนวพุทธปรัชญา จากการศึกษา พบว่า นิสัยเป็นคุณลักษณะในตนที่แต่ละคนสร้างขึ้นโดยตั้งใจและไม่ตั้งใจ เป็นการแสดงออกบ่อยๆ จนชิน นิสัยเกิดจากการสร้างหรือพัฒนาขึ้นอย่างเหมาะสมกับสถานที่และเวลา ในพุทธปรัชญา พระพุทธเจ้าทรงสอนให้ใช้กรรมฐานเป็นหลักการในการสร้างนิสัย คือ ผู้มีราคะจริต ให้บริหารตนด้วยอุสุภะและกายคตาสติ ผู้มีโทสะจริต ให้บริหารตนด้วยพรหมวิหารและกสิณ ผู้มีโมหะจริต ให้บริหารตนด้วยอานาปานสติ ผู้มีสัทธาจริต ให้บริหารตนด้วยอนุสติ ผู้มีพหุจริต ให้บริหารตนด้วยมรณานุสติ อุปमानุสติ อหะเรปฏิกุศลสัญญาและจตุธาตววัตถาน และผู้มีวิตกจริต ให้บริหารตนด้วยอานาปานสติ กสิณ และอรูปรูป

คำสำคัญ: นิสัย, หลักการสร้างนิสัย, พุทธปรัชญา

Abstract

The objectives of this article were: 1) to study the meaning of habits, 2) to study the principles of creating habits and, 3) to study the principles of creating habits according to Buddhist Philosophy. The study found that the habits are attributes of a person that created as intentionally and unintentionally. The habits

are expressions that often created and developed appropriately with place and time. In Buddhist Philosophy, the Buddha taught meditation as a principle to create habits. For example, the one who was lustful temperament (Raga-carita) he should consider in the loathsomeness of the body. The one who full of hating temperament (Dosa-carita) he should consider on sublime states of mind (4 Brahmavihara/holy abidings) and concentrating on meditation devices (Kasin). The one who has full of deluded temperament (Moha-carita) he should practice mindfulness regarding breathing (Anapanasati). The one who has faithful temperament (Saddha-carita) he should consider in the analytic doctrine of the Buddhist Canon (Anussati). The one who was intelligent temperament he should consider practicing meditation on death (Maranasati), nutriment, the composing of the body's elements (Catudhatuvavattana). The one who has speculative temperament he should practice mindfulness on regarding breathing (Anapanasati), meditation devices (Kasin) and formless.

Keywords: Habits, Creating Habits, Buddhist Philosophy

บทนำ

เป็นที่น่าสนใจเป็นอย่างยิ่ง เวลาที่คนเราพูดถึงพฤติกรรมหรือนิสัยของคนอื่น โดยการพูดถึงนั้นมักจะเป็นการนำเสนอถึงพฤติกรรมหรือนิสัยของคนอื่นในทางที่ไม่ดีหรือที่ตัวเราไม่ชอบ ในทางตรงกันข้าม เวลาที่คนอื่นพูดถึงตัวเรา คนอื่นก็จะพูดถึงพฤติกรรมหรือนิสัยที่ไม่ดีของตัวเราเช่นกัน ฉะนั้น ในเรื่องนิสัยนี้จึงเป็นเรื่องที่ควรศึกษาว่าเพื่อหาคำตอบเป็นอย่างยิ่ง ด้วยเมื่อพิจารณาจนถึงที่สุด พฤติกรรมหรือนิสัยที่คนอื่นหรือตัวเราแสดงออกไปนั้นเป็นเรื่องที่ดีหรือไม่ดีตามนั้นจริงหรือไม่ หรือเป็นเพียงแค่พฤติกรรมหรือนิสัยที่ตัวเรายัดเยียดให้คนอื่นหรือคนอื่นข่มขืนให้เราเป็นเช่นนั้น ผู้เขียนจึงคิดว่าเรื่องนิสัยนี้เป็นเรื่องที่สำคัญมาก โดยหากได้ทำความเข้าใจอย่างชัดเจนแล้ว คนอื่นหรือตัวเราก็จะสามารถมีความสุขกับการอยู่ร่วมกันในสังคมได้ กล่าวคือหากคนอื่นและตัวเราเข้าใจอย่างชัดเจนถึงความหมายหรือธรรมชาติที่แท้จริงเกี่ยวกับนิสัยแล้ว การสร้างหลักการแห่งการรู้จักตนเอง และการสร้างรูปแบบแห่งการอยู่ร่วมกันกับคนอื่นในสังคมย่อมจะเป็นไปได้ ผู้เขียนจึงพิจารณาเห็นว่าการได้นำเสนอถึงความหมายของนิสัย หลักการสร้างนิสัย และหลักการสร้างนิสัยตามแนวพุทธปรัชญานี้จะเป็นเนื้อหาที่เป็นประโยชน์ในเชิงการใช้ชีวิตให้มีคุณค่าทั้งในระดับปัจเจกชนและสังคมด้วยต่อไป

ความหมายของนิสัยคืออะไร

นิสัยมีความหมายเป็นอย่างไรนั้น ได้ปรากฏมีนักวิชาการนำเสนอความหมายไว้อย่างหลากหลาย ในที่นี้จะสรุปให้เห็นถึงความหมายรวมๆ ที่มีกล่าวกันไว้ดังนี้ สำนักงานราชบัณฑิตยสภา (2560) เสนอไว้ว่า คำว่า นิสัย เป็นคำนาม หมายถึง ความประพฤติที่เคยชิน เช่น เขาตื่นเช้าจนเป็นนิสัย คำว่า “นิสัย” ยังมีความหมายว่า ที่พึง ที่พึงพิง ที่อาศัย เช่น ผู้อุปสมบทขอฝากตัวเป็นศิษย์พระอุปัชฌาย์เรียกว่า ขอนิสัย เปลื้อง ฌ นคร (2560) กล่าวว่า นิสัย คือ (มค. นิสฺสย) น. ที่พึง, ที่พึงพิง, ที่อาศัย, การทำจนเป็นที่อาศัยได้ ความประพฤติที่เคยชิน เช่น ทำจนเป็นนิสัย ทางวินัยสงฆ์ นิสัยคือ การพึงพิง ขึ้นสังกัดกับอาจารย์ มีพระพุทธานุญาตไว้ว่า พระภิกษุที่มีพรรษายังไม่เกิน 5 หรือแก่เกินแล้ว แต่ยังไม่รู้พระปาติโมก พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) (2560) กล่าวว่า นิสัย ได้แก่ 1. ที่พึง, ที่อาศัย เช่น ขอนิสัยในการอุปสมบท (คือกล่าวคำขอร้องต่ออุปัชฌาย์ในพิธีอุปสมบท ขอให้ท่านเป็นที่พึง ที่อาศัยของตน ทำหน้าที่ปกครองสั่งสอนให้การศึกษาอบรมต่อไป) อาจารย์ผู้ให้นิสัย (อาจารย์ผู้รับที่จะทำหน้าที่เป็นที่พึง ที่อาศัยปกครองแนะนำในการศึกษาอบรม) 2. ปัจจัยเครื่องอาศัยของบรรพชิต 4 อย่าง คือ จีวร บิณฑบาต เสนาสนะ คิลานเภสัช 3. ความประพฤติที่เคยชิน เช่น ทำจนเป็นนิสัย เมธา หริมเทพาธิป (2560) กล่าวว่า นิสัยคือความเคยชินของบุคคลในการกระทำต่างๆ แต่การกระทำต่างๆ นั้นเพียงครั้งเดียวยังไม่เป็นนิสัย ต่อเมื่อกระทำบ่อยๆ จนเคยชินกลายเป็นนิสัยหรือความเคยชินที่เกิดจากการกระทำบ่อยๆ กระทำซ้ำๆ ซากๆ นั้นเองก่อให้เกิดเป็นนิสัย ตามหลักจิตวิทยาเชื่อว่า “เราหว่านการกระทำ เราจะได้ผล คือ นิสัย เราหว่านนิสัย เราจะได้ผล คือ ลักษณะ” นี้หมายความว่า นิสัยได้กลายมาเป็นลักษณะของบุคคล แม้ลักษณะชั่วดีของบุคคลนั้น ก็คือ นิสัยชั่วดีของบุคคลนั่นเอง ซึ่งเขาได้ปลูกฝังในตนจนเคยชินแล้ว นิสัยนี้โดยประเภทมีอยู่ 3 ประการ คือ 1. นิสัยทางกาย หมายถึง ความเคยชินในการกระทำทางกาย เริ่มต้นจากการเคี้ยว การคลาน การนั่ง การยืน การเดิน ตลอดจนการประกอบกิจกรรมต่าง ๆ 2. นิสัยทางอารมณ์ หมายถึง ความเคยชินทางอารมณ์ที่เกิดขึ้นบ่อยๆ เช่น รักความสะอาด ความสวยงาม เกลียดความสกปรก ชอบความสุภาพ เกลียดความกระด้าง 3. นิสัยทางจิต หมายถึง ความเคยชินทางความคิดหรือวิธีการใช้ความคิด เช่น คิดแสวงหาความรู้และทรัพย์สินสมบัติ คิดปรับปรุงแก้ไขข้อบกพร่องของตนเองนี้เป็นไปในฝ่ายดี คิดกบฏทรยศต่อชาติบ้านเมือง คิดเอาไรต์เอาเปรียบคนอื่น เป็นต้น นี้เป็นฝ่ายไม่ดี เมื่อว่าโดยกำเนิดแล้วนิสัยนี้มีมา 2 ทาง คือ 1) ทางพันธุกรรม นิสัยที่เกิดจากพันธุกรรมเป็นนิสัยถ่ายทอดแบบจากพ่อ แม่ และปู่ ย่า ตา ยาย ที่รวมสายโลหิตกันมาโดยลำดับ ถ้าพ่อ แม่ ปู่ ย่า ตา ยายเป็นคนเลว ลูกหลานก็อาจเป็นคนเลวด้วย ถ้าพ่อ แม่ ปู่ ย่า ตา ยายเป็นคนดี ลูกหลานก็อาจจะเป็นคนดีไปด้วย 2) ทางสิ่งแวดล้อม นิสัยที่เกิดมาจากสิ่งแวดล้อมเป็นนิสัยที่เกิดขึ้นในภายหลังโดยอาศัยการคบหรือประสบการณ์เป็นส่วนใหญ่ซึ่งได้คลุกคลีกันจนคุ้น คบหากันจนสนิทสนม แม้การกระทำ ความคิด ความรู้สึก ความเข้าใจของตนเอง ซึ่งเมื่อมี

บ่อยๆ ซ้ำๆ ซากๆ แล้ว ย่อมทำให้เกิดนิสัย มีอิทธิพลขึ้นในชีวิตภายนอก อังสุมาลี พันนาวา (2560) กล่าวว่า นิสัยคือสิ่งที่ติดมากับตัวของสัตว์ทุกชนิด บางครั้งก็กลายเป็นสัญชาตญาณ ฉะนั้น คนที่ทำอะไรบ่อยๆ ก็จะกลายเป็นนิสัย นิสัยของคนที่ทำบ่อยๆ มันก็จะกลายเป็นสันดาน ถ้าเป็นสันดานพอขุดได้ แต่สันดานนี้ขุดยาก วิธีแก้ไขคือการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ไม่ใช่การเปลี่ยนตัวเอง เราต้องฝึกหัดนิสัยใหม่ ต้องหัดเรียนรู้ข้อมูล หัดเป็นคนมีระเบียบ มีวินัย เพราะสิ่งนี้เองที่จะทำให้คนเราแตกต่างกัน จะพัฒนาตนเองได้ดีหรือไม่ก็อยู่ที่ตัวเราเอง เช่น คนคนหนึ่งพกปืนเดินไปเดินมาตามตลาด ถ้ามีวินัย เรียกว่าตำรวจ ถ้าไม่มีวินัย เรียกว่า อันธพาล คนคนหนึ่งถือกระเป๋าไปโรงเรียน ถ้ามีวินัย เรียกว่านักเรียน ถ้าไม่มีวินัย เรียกว่านักเรียนเลว คนคนหนึ่งถือปืนกลอยู่ตามแนวชายแดน ถ้ามีวินัย เรียกว่าทหาร ถ้าไม่มีวินัย เรียกว่าโจรผู้ร้าย คนคนหนึ่งพอเข้าออกไปขอข้าวชาวบ้านกิน ถ้ามีวินัย เรียกว่าพระ สามเณร ถ้าไม่มีวินัย เรียกว่าขอทาน คนคนหนึ่งหยิบของเขาไปใช้ ถ้ามีวินัย เรียกว่าคนดี ถ้าไม่มีวินัย เรียกว่าขโมย วินัย หมายถึง กฎ ระเบียบ กติกา ข้อบังคับ แปลว่า การทำในสิ่งที่ควรทำ โดยปกติจิตใจของคนจะไหลลงไปสู่ที่ต่ำ คนมีวินัยคือคนที่เอาชนะจิตใจตัวเองได้ ชมรมพุทธศาสตร์สากล (2557) เสนอไว้ว่า นิสัยคือพฤติกรรมทางกาย วาจา และใจ ที่คนเราทำซ้ำๆ อยู่เสมอ มีทั้งคิดซ้ำๆ พูดซ้ำๆ ทำซ้ำๆ จนเกิดเป็นความเคยชินต้องทำเป็นประจำ ถ้าไม่ได้ทำเช่นนั้นอีก จะรู้สึกท้อตัวเองขาดอะไรไป เช่น ผู้ที่เคยสวดมนต์ก่อนนอนเป็นประจำ ถ้าวันไหนไม่ได้สวดมนต์ก็จะหลับยากหรือบางคนที่เคยสูบบุหรี่เป็นประจำ ถ้าวันไหนไม่ได้สูบบุหรี่ ก็จะรู้สึกหงุดหงิดจนไม่มีสมาธิที่จะทำงาน เป็นต้น นิสัยของคนโดยทั่วไป อาจแบ่งออกเป็นประเภทใหญ่ๆ ได้ 2 ประเภท คือ นิสัยดีกับ นิสัยไม่ดีหรือนิสัยเสีย ผู้ที่มีนิสัยดีก็เพราะคิดดี พูดดี ทำดี เป็นปกติ หรือกล่าวได้อีกอย่างหนึ่งว่า ผู้ที่มีสัมมาทิฐิย่อมคิดดี จึงพูดดีเป็นปกติ ผู้ที่เป็นเช่นนี้ย่อมถือว่าเป็นผู้มีนิสัยดี นิสัยดีนี้จะเป็โปรแกรมบุญสำหรับสร้างสรรค์คุณความดีต่างๆ ของบุคคล อันเป็นทางนำความสุข ความสำเร็จและบุญกุศลมาสู่ชีวิตของผู้ปฏิบัติอย่างต่อเนื่องตลอดชีวิตนี้ อีกทั้งจะส่งผลดีไปถึงโลกหน้าอีกด้วย นี่คือนิสัยดี ในทางกลับกัน ผู้ที่มีนิสัยไม่ดีหรือนิสัยเสียคือผู้ที่มีความเห็นผิดทำนองคลองธรรมหรือที่เรียกว่า มิจฉาทิฐิ จึงคิดไม่ดี พูดไม่ดี และทำไม่ดีเป็นปกติ นิสัยไม่ดีนี้จะเป็โปรแกรมบาป หรือโปรแกรมก่อกรรมทำชั่วประจำชีวิตของบุคคลนั้น อันเป็นทางนำความยุ่งยาก เตือดร้อน ความทุกข์ ความล้มเหลว บาปอกุศล และศัตรูคู่อาฆาต มาสู่ชีวิตของบุคคลอย่างต่อเนื่องตลอดชีวิตนี้ และเมื่อละโลกไปแล้วก็จะต้องไปสู่อุทเทยอย่างแน่นอน นี่คือนิสัยไม่ดี

จากกล่าวมาในเรื่องความหมายของนิสัยนั้น ดูเหมือนว่าองค์กรหรือนักวิชาการที่ผู้เขียนยกมานำเสนอไว้จะมีทัศนะไม่แตกต่างกันนัก กล่าวคือนิสัยเป็นคุณลักษณะที่แต่ละคนสร้างขึ้นทั้งโดยตั้งใจและไม่ตั้งใจ เป็นการแสดงออกบ่อยๆ จนชินหรือคุ้นเคย เรียกว่าทุกอย่างที่เป็นพฤติกรรมทางกาย วาจา และใจ หากได้แสดงออกในรูปแบบเดิมๆ ซ้ำๆ ก็จัดได้ว่าลักษณะแบบนี้เป็นนิสัยได้เลย ดังนั้น นิสัยนี้จึงมีทั้งผู้เสนอว่าสามารถปรับเปลี่ยนได้และไม่สามารถปรับเปลี่ยนได้ โดยผู้ให้เหตุผลว่า

นิสัยสามารถปรับเปลี่ยนได้นั้นมองว่าหากนิสัยไม่สามารถปรับเปลี่ยนได้ การพัฒนาบุคลิกภาพของแต่ละคนก็ย่อมไม่สามารถทำได้เลย เพราะเมื่อมีนิสัยเป็นอย่างไรแล้วก็เป็นอย่างนั้นไปตลอด เช่น มีนิสัยลักขโมยก็ย่อมไม่สามารถละนิสัยลักขโมยได้เลย เป็นต้น ส่วนผู้ที่มีความเห็นตรงกันข้าม มองว่านิสัยไม่สามารถปรับเปลี่ยนได้ เพราะนิสัยเป็นลักษณะที่ติดตัวมาตั้งแต่เกิด เช่น นิสัยโกรธ นิสัยโลภมาก เป็นต้น ดังนั้น นิสัยจึงแก้ไขหรือเปลี่ยนแปลงไม่ได้ การดำเนินการกับนิสัยจึงทำได้เพียงแค่ควบคุมให้อยู่ในสภาพที่เหมาะสมเท่านั้น สำหรับทัศนะของผู้เขียนนั้นมองว่านิสัยสามารถปรับเปลี่ยนได้ หมายความว่านิสัยของคนเรานั้นมีทั้งดีและไม่ดี หากนิสัยไม่ดีเกิดขึ้นก็ควรได้ปรับเปลี่ยนให้เหมาะสมหรือถูกต้อง ส่วนนิสัยที่ดีอยู่แล้วก็ต้องดำรงรักษาไว้ไม่ให้เสื่อมคลาย นิสัยจึงสามารถบริหารจัดการเพื่อการปรับเปลี่ยนอย่างเหมาะสมหรือพัฒนาได้ ดังจะเห็นได้จากพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) และอังสุมาลี พันนาว่า ที่มองว่านิสัยถึงแม้จะติดตัวมาแต่เกิด แต่นิสัยนั้นสามารถพัฒนาและปรับปรุงได้

หลักการสร้างนิสัยเป็นอย่างไร

จากที่กล่าวมาแล้วข้างต้นเกี่ยวกับนิสัยว่าเป็นลักษณะที่สามารถปรับเปลี่ยนให้เหมาะสมหรือถูกต้องขึ้นได้ ไม่ใช่เป็นลักษณะที่ปรับปรุงแก้ไขไม่ได้อย่างสิ้นเชิงคือนิสัยนั้นสามารถทำให้เกิดมีขึ้นในตนหรือสังคมโดยรวมได้เหมือนกัน แต่การเกิดขึ้นของลักษณะแห่งนิสัยนั้นไม่ใช่เป็นเพียงแค่การบอกว่ามีนิสัยเป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้เท่านั้น เพราะนิสัยต้องเกิดจากการสร้างหรือพัฒนาขึ้นอย่างเหมาะสมกับสถานที่และเวลา หมายความว่าเมื่อมีการยอมรับว่านิสัยนั้นสามารถปรับเปลี่ยนให้เหมาะสมได้ในกรณีที่เป็นนิสัยไม่ดี แต่การปรับเปลี่ยนนิสัยที่ไม่ดีดังกล่าวนั้นก็จะต้องคำนึงถึงสถานที่และเวลาที่แสดงออกด้วย เพราะมีเช่นนั้นแล้ว นิสัยที่ไม่ดีจะไม่สามารถปรับเปลี่ยนได้เลย ด้วยหากไม่คำนึงถึงระยะเวลาของการแสดงออกของนิสัยแล้ว นิสัยที่แสดงออกมากก็จะเป็นเพียงแค่การเอาตัวรอดไปวันๆ เท่านั้น ซึ่งการแก้ไขนิสัยที่ไม่ดีนั้นก็ต้องใช้เวลาในการฝึกตัวให้คงอยู่กับตัวเราไปตลอดด้วย จึงจะนับว่าถูกต้อง ส่วนนิสัยที่ดีก็อยู่ในลักษณะเดียวกัน เพียงแต่จะต้องดำรงรักษาไว้ให้นาน ไม่ให้เปลี่ยนแปลงไปในทางที่เสียหายหรือแย่กว่าเดิม ดังนั้น ในเรื่องนี้ จึงมีนักวิชาการเสนอแนวคิดหรือหลักการเกี่ยวกับวิธีการสร้างนิสัยไว้ดังนี้

ศิริพร ก้อนทอง (2560) กล่าวว่า การเสริมบุคลิกภาพและลักษณะนิสัย หมายถึง กระบวนการในการพัฒนาหรือปรับปรุงบุคลิกภาพและลักษณะนิสัยที่เกิดขึ้นแล้วให้เป็นไปตามแนวทางที่พึงประสงค์ของสังคม การเสริมบุคลิกภาพและลักษณะนิสัยนั้นเป็นเรื่องที่ทำขึ้นภายหลังจากที่บุคคลได้สร้างบุคลิกภาพและลักษณะนิสัยมาแล้ว การจะเสริมบุคลิกภาพให้ได้ผลดีนั้นควรจะทำเสียแต่ในวัยต้นๆ ของชีวิตคือก่อนที่บุคลิกภาพจะฝังรากลึกจนกระทั่งยากต่อการปรับปรุง กระบวนการเสริมบุคลิกภาพอาจจะมีขั้นตอนดังนี้ คือ 1. การสำรวจตนเอง เป็นกระบวนการที่บุคคลเริ่มสำรวจบุคลิกภาพและลักษณะนิสัยของตนเอง เพื่อที่จะได้รู้ตนเองนั้นมีลักษณะบุคลิกภาพและ

ลักษณะนิสัยอย่างไรบ้างและบุคลิกภาพที่มีอยู่นั้นควรกับความต้องการของสังคมหรือไม่ เคยมีปัญหาใดในการแสดงบุคลิกภาพบ้างหรือไม่ 2. การรู้จักตนเอง เมื่อบุคคลสำรวจตนเองได้ข้อมูลมากเพียงพอแล้ว บุคคลควรประเมินผลสรุปบุคลิกภาพเพื่อรู้จักตนเอง 3. การรู้จักปรับปรุงบุคลิกภาพและลักษณะนิสัย เป็นการนำข้อมูลที่ได้จากการวิเคราะห์ตนเองแล้วมาตรวจพบข้อบกพร่องต่างๆ ซึ่งจำเป็นจะต้องมีการปรับปรุง โดยการที่บุคคลจะต้องมองหาลักษณะบุคลิกภาพที่จะเป็นแบบอย่างที่จะใช้ในการปรับปรุงต่อไปแล้วพยายามเตือนตนเองให้ละทิ้งบุคลิกภาพและลักษณะนิสัยเดิมที่บกพร่อง แล้วพยายามปฏิบัติตามแบบอย่างของบุคลิกภาพและลักษณะนิสัยใหม่ การปรับปรุงบุคลิกภาพและลักษณะนิสัยเป็นเรื่องที่ต้องใช้เวลาและจะต้องมีความตั้งใจจริง โดยตัวของบุคคลที่จะปรับปรุงบุคลิกภาพเองจะต้องให้ความเอาใจใส่เป็นพิเศษ ด้วยการยอมรับข้อบกพร่องของตนและผลที่มีต่อตนเองและผู้อื่นเป็นประการสำคัญ ทั้งต้องรู้จักแสวงหาหนทางที่จะช่วยให้ตนเองได้รับรู้บุคลิกภาพและลักษณะนิสัยที่สร้างสรรค์อันควรต่อการเสริมสร้างให้เกิดขึ้น และที่สำคัญก็คือการส่งเสริมบุคลิกภาพและลักษณะนิสัย เมธา ทริมเทพาธิป (2560) กล่าวว่า การสร้างนิสัย นิสัยเป็นเครื่องแสดงออกของอัธยาศัยที่เจริญเต็มขีด นำให้ทำพฤติกรรมโดยสุจริต และทำพฤติกรรมนั้นทำให้คนมีลักษณะดี เช่น มีสัมมาคารวะ สงบเสถียร สุขภาพอ่อนโยน ซื่อสัตย์ กตัญญู จงรักภักดี มีกิริยามารยาทดีงาม แต่การไม่ฝึกนิสัยเป็นเครื่องแสดงออกของอัธยาศัยที่เสื่อมสุดขีด ชักนำไปทำพฤติกรรมโดยทุจริต และการทำพฤติกรรมโดยทุจริตนั้นพาให้คนมีลักษณะเลวร้ายต่างๆ หลักความจริงจึงมีอยู่ว่าการสร้างนิสัยดีทำลายความวิตติ ผู้ขยันหมั่นเพียรย่อมได้ทรัพย์ ผู้มีความผาสุกย่อมเว้นของแสลง ผู้อยู่สบายเพราะปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ ผู้สร้างนิสัยดีแล้วย่อมสมบูรณ์ด้วยความดี มั่งคั่งด้วยทรัพย์สมบัติ เจริญด้วยยศศักดิ์ ช่วยตนเองและครอบครัวของตนเองได้ PsyBlog (2560) กล่าวว่า ถ้าเราอยากจะทำนิสัยดีๆ ให้ตัวเอง เช่นว่าการออกกำลังกายหรือกินอาหารสุขภาพ มันก็มีคำถามว่าเราจะต้องทำมันบ่อยขนาดไหน กว่ามันจะกลายเป็นนิสัยขึ้นมาได้ ที่จะสามารถทำได้เองเลยโดยไม่ต้องฝืนใจทำ อันนี้ก็ชัดเจนว่า มันก็ขึ้นอยู่กับว่าคุณอยากจะทำนิสัยอะไร แล้วก็จิตใจคุณมุ่งมั่นแค่ไหน แต่ว่ามันจะพอมีหลักการอะไรสักอย่างมัย ที่จะช่วยบอกว่าต้องใช้เวลานานแค่ไหนกว่าจะทำได้จนเป็นนิสัย ถ้าไปถาม Google เราก็ได้คำตอบว่าใช้เวลาประมาณ 21-28 วัน แต่ว่าจริงๆ แล้ว มันไม่ได้มีหลักฐานอะไรมายืนยันตัวเลขนี้เลย ตัวเลข 21 วันนี่ สันนิษฐานว่าอาจจะมาจากหนังสือเล่มหนึ่งที่พิมพ์เมื่อปี 1960 โดยหมอศัลยกรรม Dr. Maxwell Maltz ที่บอกว่าโดยเฉลี่ยแล้วคนที่ต้องถูกตัดแขนขาจะใช้เวลา 21 วันในการปรับตัว 1. ทำโดยไม่ต้องคิด (Doing without thinking) ได้มีการศึกษาเกี่ยวกับคำถามเรื่องระยะเวลาในการสร้างนิสัย ผลการศึกษาได้ตีพิมพ์ลงใน European Journal of Social Psychology นักวิจัยชื่อ Phillippa Lally และทีมงานจาก University College London ได้ศึกษาคน 96 คน ที่ต้องการสร้างนิสัยดีๆ ให้ตัวเอง เช่น กินผลไม้ทุกมื้อเที่ยงมื้อละชิ้น ไปจนถึงวิ่งวันละ 15 นาที ผู้เข้าร่วมทดลองจะต้องตอบแบบสอบถามทุกวันเกี่ยวกับความรู้สึกเรื่องนิสัยของตนเอง โดยที่คำถามนั้นจะวัดระดับว่า

พฤติกรรมนั้นๆ สามารถทำได้โดยเป็นอัตโนมัติหรือยัง ซึ่งก็มีหลายข้อ เช่น “ทำได้ไม่ยาก (hard not to do)” และ สูงสุดที่ “ทำได้โดยไม่ต้องคิด (without thinking)” จากนั้นนักวิจัยได้เอาผลการทดลองมาศึกษา โดยเอานิสัยต่างๆ มาพล็อตกราฟเทียบจำนวนวันกับระดับการทำได้เป็นอัตโนมัติ (ทำได้โดยไม่ต้องคิด) และกราฟ (เส้นเข็ม) ก็ได้บอกว่า ค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 66 วัน กว่าจะทำพฤติกรรมนั้นได้เป็นอัตโนมัติ (ทำได้โดยไม่ต้องคิด) พุดอีกนัยหนึ่ง นี่ก็คือระยะเวลาเฉลี่ยที่ใช้ในการสร้างนิสัยนั่นเอง กราฟยังบอกอีกว่า ถ้านิสัยนั้นๆ มีกราฟวิ่งขึ้นเร็วในวันแรกๆ นิสัยนั้นกลับจะต้องใช้เวลานานในตอนหลัง (long tail) กว่าที่จะถึงระดับอัตโนมัติสูงสุด (ทำได้โดยไม่ต้องคิด) ได้ ถึงแม้จะบอกว่า ใช้เวลาเฉลี่ย 66 วัน แต่ว่าในความเป็นจริงแล้ว เวลาในการสร้างนิสัยนี้มีได้ตั้งแต่ 18 วัน ไปจนถึง 254 วันเลยทีเดียว นอกจากนี้ นักวิจัยยังพบว่าพลาดไม่ได้ทำไปซักวัน ไม่มีผลต่อการสร้างนิสัย ในการสร้างนิสัยเดียวกัน ก็จะมีบางคนที่ใช้เวลาานกว่าคนอื่นมากๆ บางทีอาจจะเป็นเพราะมีแรงต้านภายในบางอย่างในการฝึกนิสัย (habit-resistant) นิสัยแบบนี้นอกเหนือจากการทดลองอาจจะใช้เวลาฝึกนานกว่านี้ก็ได้ 2. ไม่ได้ทำกันง่ายๆ (No small change) การทดลองนี้ได้บอกว่า การฝึกฝนนิสัยนั้น แม้ว่าจะดูง่ายๆ เช่น กินผลไม้วันละชิ้นหรือเดินวันละ 10 นาที ก็อาจจะต้องใช้เวลาสองเดือนกว่าในการทำซ้ำๆ ทุกวัน (66 วัน) กว่าที่จะเกิดเป็นนิสัยขึ้นมาและถึงแม้ว่านักวิจัยจะบอกว่าการหยุดทำไปซักวันไม่มีผลต่อการสร้างนิสัยในระยะยาว แต่ว่าการทำพฤติกรรมซ้ำๆ ในช่วงวันแรกๆ ก็มีผลช่วยมากในการสร้างนิสัย กุญชรี้ คำขาย (2542) การมองภาพตนเองในแง่บวกนั้นมิได้เกิดขึ้นโดยการจินตนาการได้อย่างเดียว แต่ต้องมีการลงมือทำกิจกรรมเพื่อให้เกิดผลด้วย ในชีวิตนักเรียนการมีผลสัมฤทธิ์การเรียนในระดับดีมีอิทธิพลอย่างยิ่งประการหนึ่งต่อการยอมรับตนเองและมองตนเองในแง่บวก แนวทางที่ครูจะช่วยเหลือผู้เรียนได้สร้างนิสัยรักเรียน ดังนี้ 1. การบริหารเวลา ผู้ที่ประสบความสำเร็จไม่ว่าจะเป็นในด้านการศึกษาหรือการทำงาน สิ่งหนึ่งที่บุคคลเหล่านี้มีตรงกันคือรู้จักบริหารเวลา ใช้เวลาที่มีอยู่ให้เป็นไปตามแผนจนกระทั่งบรรลุจุดมุ่งหมาย การบริหารเวลานั้น ครูอาจให้นักเรียนเรียนรู้สิ่งต่อไปนี้ 1.1 ประเมินทักษะการใช้เวลาในปัจจุบัน ก่อนที่จะวางแผนการใช้เวลาลองตรวจสอบวิธีใช้เวลาในปัจจุบันของเราว่าใช้เวลาไปอย่างไรใน 24 ชั่วโมง โดยบันทึกกิจกรรมที่ทำ วัตถุประสงค์ในการทำกิจกรรมนั้น และเวลาที่ใช้ในแต่ละกิจกรรมอย่างละเอียด ตลอด 1 สัปดาห์ ต่อจากนั้นลองมาดูว่ากิจกรรมใดที่ทำแล้วเป็นประโยชน์ กิจกรรมใดเป็นกิจกรรมที่ทำแล้วเสียเวลา ทั้งนี้เพื่อจะได้ทราบรูปแบบในการใช้เวลาที่ผ่านมาของตนเอง 1.2 กำหนดเป้าหมายในชีวิต ทุกคนล้วนเคยชินกับประโยคที่ว่าให้ใช้ชีวิตอย่างมีเป้าหมายหรือมีจุดมุ่งหมาย แต่น้อยคนที่จะหันมาสนใจการกำหนดเป้าหมายในชีวิตของตนเองอย่างจริงจัง หลายคนถึงกับปล่อยชีวิตตนเองให้ดำเนินไปเรื่อยๆ หรือยิ่งไปกว่านั้นปล่อยให้การดำเนินชีวิตของตนเองตกอยู่ภายใต้อิทธิพลของผู้อื่น ทำในสิ่งที่ตนเองไม่ชอบและไม่สนใจจะทำ วิธีหนึ่งที่จะทำให้การใช้ชีวิตของเรามีความหมายคือการกำหนดเป้าหมายของชีวิตด้วยตนเอง 1.3 จัดลำดับความสำคัญของการทำกิจกรรมต่างๆ เพื่อการบรรลุเป้าหมายที่กำหนดไว้ มีความ

จำเป็นต้องบริหารเวลา ข้อเสนอที่นักบริหารเวลาหลายท่านให้ไว้ตรงกันคือ จัดลำดับการทำกิจกรรมตามความสำคัญโดยยึดเป้าหมายของตนเองเป็นหลัก เขียนลำดับกิจกรรมลงไปให้ชัดเจน โดยนำเอากิจกรรมที่มีความสำคัญลำดับสูงไว้ก่อนกิจกรรมลำดับต่ำตรวจสอบดูว่ากิจกรรมที่ทำคือกิจกรรมที่นำไปสู่เป้าหมาย ต่อจากนั้นจึงกำหนดเส้นตายในการทำกิจกรรมต่างๆ โดยใช้ปฏิทินเป็นเครื่องมือสำคัญในวางแผน

จากที่กล่าวมาทั้งหมดข้างต้น พอสรุปความได้ว่าหลักการสร้างนิสัยนั้นไม่ใช่เรื่องที่จะทำกันได้ง่ายๆ เสียทีเดียว แต่เมื่อพิจารณาในรายละเอียดแล้วก็ยังถือว่าเรามีทางสร้างนิสัยดีๆ ขึ้นในตนเองได้อยู่เหมือนกัน ด้วยการสร้างนิสัยนั้นต้องอาศัยปัจจัยหลายๆ อย่าง กล่าวคือปัจจัยลำดับแรกสุดคือตนเองนั้นมีความพร้อมในการที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ไม่ดีที่ทำอยู่ประจำหรือไม่ หากมีความพร้อมก็สามารถบริหารจัดการตนเองได้เลย โดยการสร้างนิสัยในระดับตนเองนี้ดูเหมือนว่าจะง่าย แต่ก็ไม่ได้ง่ายอย่างที่คิด เพราะธรรมชาติของแต่ละคนนั้นมักจะคิดเข้าข้างตนเองเสมอคือมักคิดว่าตนเองนั้นมีนิสัยดีอยู่แล้ว คนอื่นต่างหากที่มีนิสัยไม่ดีหรือมีอคติกับตนเอง ดังนั้น การปรับปรุงและพัฒนานิสัยของตนเองนั้นจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องเกิดจากความพร้อมภายในจิตใจและร่างกายของตนเองก่อน ซึ่งหากตนเองมีความพร้อมที่จะพัฒนานิสัยให้ดีขึ้นและรักษานิสัยที่ดีอยู่แล้วให้คงทนถาวรย่อมต้องอาศัยความอดทนเป็นอย่างมาก ไม่มองข้ามปัญหาเล็กๆ น้อยๆ ที่จะพลอยบั่นทอนการสร้างนิสัยดีให้เกิดมีขึ้นในตนเอง เรียกว่าเมื่อจิตใจและร่างกายของตนเองพร้อมที่จะปรับเปลี่ยนและพัฒนานิสัยของตนเองให้ดีขึ้นแล้วก็ต้องลงมือทำทันทีโดยไม่มีข้อแม้หรือเงื่อนไขใดๆ มาเป็นอุปสรรคทั้งสิ้น เพราะมิดะนั้นแล้ว การสร้างนิสัยดีๆ ในตนเองจะเป็นแบบผุดๆ โผล่ๆ และจะเป็นการสร้างนิสัยดี แต่เป็นนิสัยดีแบบชั่วคราว ซึ่งอาจจะเรียกว่าเป็นนิสัยที่ไม่ดีเลยก็ได้ เพราะนิสัยลักษณะแบบนี้เป็นนิสัยแบบจอมปลอมหรือหลอกหลวงปลิ้นปล้อนก็ว่าได้ สรุปแล้ว หลักการสร้างนิสัย โดยเฉพาะนิสัยดีในตนเองนั้นต้องอาศัยทั้งความตั้งใจต่อตนเองและการรักษาความเพียรพยายามอย่างไม่ย่อท้ออย่างเสมอต้นเสมอปลายด้วย ส่วนปัจจัยลำดับที่สองคือการนำนิสัยดีที่มีอยู่ในตนเองแล้วมาเป็นเครื่องมือในการส่งเสริมและสนับสนุนให้นิสัยที่ไม่ดีในตนเองลดลงหรือหมดไป โดยในแต่ละวัน ผู้เป็นเจ้าของนิสัยดีจะต้องทำดีๆ อยู่ในขอบข่ายแห่งนิสัยดีไว้ เพราะเมื่อนิสัยดีถูกประคับประคองไว้อยู่ตลอดเวลา ย่อมจะเป็นเกราะกำบังให้ตนเองมีความเข้มแข็งพร้อมทั้งมีความหวังต่อสิ่งดีๆ ที่จะเกิดมีขึ้นกับตนเองในอนาคต ซึ่งประเด็นนี้คงเทียบได้กับพระพุทธพจน์ที่ว่า ทำดียอมได้ดี ทำชั่วยอมได้ชั่ว (กल्याณการีกल्याณ ปापการีกาปกัม, ส.ส. 15/333/903) ฉะนั้น การรักษานิสัยดีไว้กับตนเองก็ยอมเท่ากับเป็นการบอกว่าสิ่งดีๆ จะเกิดขึ้นกับผู้ที่มีนิสัยดีๆ แน่นอนนั่นเอง

หลักการสร้างนิสัยตามแนวพุทธปรัชญาเป็นอย่างไร

การสร้างนิสัยดีๆ ให้เกิดขึ้นในตนเองนั้นจำเป็นอย่างยิ่งต้องรู้จักตนเองอย่างชัดเจนก่อน กล่าวคือหากจะพัฒนานิสัยสักอย่างหนึ่งของตนเอง ความจำเป็นประการแรกสุดของตนเองคือการที่

จะต้งรู้จ้กัว่าตนเองมีข้อบกพร่องของนิสัยด้านนั้นๆ อย่างไร เช่น ตนเองมีนิสัยไม่รักการอ่านหนังสือ ซึ่งหากจะพัฒนานิสัยรักการอ่านหนังสือให้เกิดขึ้นก็จะต้องยอมรับก่อนว่าตนเองไม่มีนิสัยรักการอ่าน ก่อน แล้วจึงค่อยๆ พัฒนานิสัยรักการอ่านหนังสือเป็นลำดับๆ ไป โดยการพัฒนานั้นจะมีเทคนิคหรือรูปแบบที่แตกต่างกันไป โดยความแตกต่างนั้นย่อมขึ้นอยู่กับธรรมชาติดั้งเดิมหรือลักษณะพื้นฐานของแต่ละคนนั่นเอง

ดังนั้น ในเรื่องการพัฒนานิสัยดีๆ ให้เกิดในตนเองตามหลักพุทธปรัชญา พระพุทธเจ้าจึงทรงแสดงด้วยหลักคำสอนเรื่องจริต 6 ประการ ได้แก่ 1. รากจริต 2. โทสจริต 3. โมหจริต 4. สัทธาจริต 5. พุทธิจริต 6. วิตกจริต (ขุ.ม. 29/727/435) ดังมีรายละเอียดในตารางตามที่อนุสร จันทพันธ์ และบุญชัย โภศลธนากุล (2560) กล่าวไว้ดังนี้

ตารางที่ 1 จริต 6

ที่	จริต	ลักษณะ	จุดอ่อน	จุดแข็ง	วิธีแก้ไข
1.	รากจริต ติดในรูป รส กลิ่น เสียง และสัมผัส	บุคลิกดี มีมานะ น้ำเสียงนุ่มนวล ไพเราะ ติดในความสวย ความงาม ความหอม ความไพเราะ ความอรร้อย ไม่ชอบคิด แต่ช่างจินตนาการเพื่อฝัน	ไม่มีสมาธิ ทำงานใหญ่ได้ยาก ไม่มีเป้าหมายในชีวิต ไม่มีความเป็นผู้นำ ชี้เกรงใจคน ขาดหลักการ มุ่งแต่บำรุงบำเรอ ผัสสะทั้ง 5 ของตัวเอง คือ รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส ชอบพูดคำหวาน แต่อาจไม่จริง อารมณ์รุนแรง ช่างอิจฉา ริษยา ชอบปรุ้งแต่ง	มีความประณีต อ่อนไหว และละเอียดอ่อน ช่างสังเกต เก็บข้อมูล เก่ง มีบุคลิก หน้าตาเป็นที่ชอบ และชื่นชมของทุกคนที่เห็น วาจาไพเราะ เข้าได้กับทุกคน เก่งในการประสานงาน การประชาสัมพันธ์ และงานที่ต้องใช้บุคลิกภาพ	พิจารณาโทษของจิตที่ขาดสมาธิ ผิดพลังจิตให้มีสมาธิ เข้มแข็ง หาเป้าหมายที่แน่ชัด ในชีวิต พิจารณาสังปฏิกุศลต่างๆ ของร่างกาย มนุษย์ เพื่อลดการติดในรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส
2.	โทสจริต โกรธง่าย ฉุนเฉียวง่าย เพียงพูดผิดสักคำ ได้เห็นดีกัน	จิตขุ่นเคือง โกรธง่าย คาดหวังว่าโลกต้องเป็นอย่างที่ตัวเองคิด พูดตรงไปตรงมา	อุทิสต์ตัวหุ่มเท ให้กับการงาน มีระเบียบวินัยสูง ต ร ง เ ว ล า วิเคราะห์เก่ง มอง	จิตขุ่นมัว ร้อนรุ่ม ไม่มีความเมตตา ไม่เป็นที่น่าคบค้า สماعคมของคนอื่น และไม่มีบาร์มี ไม่	สังเกตดูอารมณ์ตัวเองเป็นประจำ เจริญเมตตาให้มากๆ คิด ก่อน พูด

		ชอบที่ถูกขี้ตืด เจ้า ระเบียบ เครื่อง กฎเกณฑ์ แต่งตัว ประณีต สะอาด สะอาด เดินเร็ว ตรงแนว	อ ะ ไ ร ตรงไปตรงมา มี ความจริงใจต่อ ผู้อื่น สามารถ ฟังพาได้ พูดคำ ไหนคำนั้น ไม่ ค่อยโลก	มี ค ว า ม คิ ด สร้างสรรค์ สร้าง วิ จี ร ร ม เป็น ประจำ มีโรครภัย ใช้เจ็บได้ง่าย	นานๆ และพูด ทีละคำ ฟังทีละ เสียง อย่าไป จริงจังกับโลก มากนัก เปิดใจ กว้าง รับ ความคิดใหม่ๆ พิจารณาโทษ ของความโกรธ ต่อความเสื่อม โท ร ม ของ ร่างกาย
3.	โมหจริต ง่วง เหงาหาวนอน ซึมเศร้า	ง่วงๆ ซึมๆ เบื่อๆ เซ็งๆ ดวงตาดู เศร้าๆ ซึ้งๆ พูดจาเบาๆ นุ่มนวลอ่อนโยน ยิ้มง่าย อารมณ์ ไม่ค่อยเสีย ไม่ ค่อยโกรธใคร ไม่ ชอบเข้าสังคม ไม่ ชอบทำตัวเป็น จุดเด่น เดินแบบ ขาดจุดมุ่งหมาย ไร้ความมั่นคง	ไม่ฟังชาน เข้าใจ อะไรได้ง่ายและ ชัดเจน มี ความรู้สึก มัก ตัดสินใจอะไรได้ ถูกต้อง ทำงาน เก่ง โด ย เฉพาะงานประจำ ไม่ค่อยทุกข์หรือ เครียดมากนัก เป็นคนดี เป็น เพื่อนที่นาคบ ไม่ ทำร้ายใคร	ไม่มีความมั่นใจ มองตัวเองต่ำกว่า ความเป็นจริงโทษ ตัวเองเสมอ หมกมุ่นแต่เรื่อง ตัวเองไม่สนใจคน อื่น ไม่จัดระบบ ความคิด ทำให้ เสมือนไม่มีความรู้ ไม่มีความเป็น ผู้นำ ไม่ชอบเป็น จุดเด่น สมาธิอ่อน และสั้นเบื่อง่าย อารมณ์อ่อนไหว ง่ายใจน้อย	ตั้งเป้าหมาย ชีวิตให้ชัดเจน ฝึกสมาธิสร้าง พลังจิต ให้ เข้มแข็ง ให้จิต ออกจากร อารมณ์ โดย จับการ เคลื่อนไหวของ ร่างกาย หรือ เล่น กีฬา แสวงหา ความรู้ และ ต้องจัดระบบ ควา ม ร ู้ ความคิด สร้าง ความแปลก ใหม่ให้กับชีวิต อย่าทำอะไร

					ซ้าซาก
4.	วทกรจรท กังวล สับสน วุ่นวาย ฟุ้งซ่าน	พุดเป็นน้ำไหล ไฟดับ ความคท พวยพุ่ง ฟุ้งซ่าน อู่ ใน โลก ความคท ไม่ใช่ โลกความจรง มองโลกในแง่ร้าย ว่าคนอื่นจะเอา เปรยบกั่นแก่ง เรา หน้าจะบั้ง ไม่ ค้อยย้ม แจก้แจ การ อัดตาสุงคท ว่าตัวเองเก่ง อยากรู้อยากเห็น ไป ทู ก เรือง ผัดวันประกันพรง	เป็นน้กคทรระดับ เยียมยอด มอง อะไรทะลุปรูปร่ง หลายชั้น เป็นน้ก พุดที่เก่ง จุงจคน เป็นผู้นำหลาย วงการ ละเอียด รอบคอบ เจาะล็ก ในรายละเอียด เห็นความผดล็ก ความผดน้อยที่ คนอื่นไม่เห็น	มองจุดล็กล็กมภาพ ใหญ่ เปลยแปลง ค ว า ม ค ท ตลอดเวลา จุดย็น กลับไปกลับมา ไม่ รักษาสัญญา มีแต่ ความคท ไม่มี ความรู้สีก ไม่มี วจรณญาน ล้งแล มัก ตัด ลิน จ ผดพลาด มักทะ เลาวิวาท ทำร้าย จทใจ เอารดเอา เปรยบผู้อื่น มี ความทุกข์ เพราะ เห็นแต่ปัญหา แต่ หาทางแก้ไม่ได้	เลือกความคท อ ย่า ่า ใ ให้ ความคทลาก ไป ผึกสมาธิ แบบอานา ปานัสสติ เพื่อ สง บ ส ท อารมณ เล็ก อ กุ ศ ล จ ท ค ลาย จาก ฟุ้งซ่าน สร้าง วินัย ต้องสร้าง กรอบเวลา ผึก มองภาพรวม คทให้ ครบ วงจร หัดมอง โลกในแง่ดี พัฒนาสมอง ด้านขวา
5.	ศรทธาจรท มี ปรัชญาหรือ หลักการของ ตัวเอง พยายาม ผลักดันให้ตัวเอง และผู้อื่นบรรลุ ถึงจุดหมาย	ยึดมั่นอย่างแรง กล้าในบุคคล หลักการหรือ ความเชื่อถือและ ความศรทธา คท ว่าตัวเองเป็นคนดี น ่า ศ ร ท ธ า ประเสริฐ กว่าคน อื่น เป็นคนจรงจ้ง พุดมีหลักการ	มีพลังจทสูงและ เข้มแข็งพร้อมที่ จะเสยสละเพื่อ ผู้อื่น ต้องการ เปลยแปลง ตัวเองและสังคม ไปสู่สภาพที่ดี กว่าเดิม มีพลัง ซ้บ เค ลื่อ น มหาศาล มี ล็กษณะความเป็น	หุเบา ความเชื่อ อยู่เหนือเหตุผล ถูกหลอกได้ง่าย ย้งศรทธามาก ปัญญาย้งลด น้อยลง จทใจค้บ แคบ ไม่ยอมรับ ค ว า ม ค ท ที่ แต ก ต่ า ง ไม่ ประนีประนอม มองโลกเป็นชาว	น้กถึงกาลาม สูตร ใช้หลัก เห ตุ ผล พจรณาเหนือ ความเชื่อ ใช้ ปัญญานำทาง และใช้ศรทธา ซ้บเคลื่อ น เป็ด จวก ว้างรับ ความคทใหม่ ๆ ลดความยึดมั่น

			ผู้นำ	และดำ เพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ตนคิดว่าถูกต้องสามารถทำได้ทุกอย่างแม้แต่ใช้ความรู้แรง	ในตัวบุคคลหรืออุดมการณ์ลดความยึดมั่นในตัวของคุณ
6.	พุทธีจรีต ใช้ปัญญาในการไตร่ตรอง คิดหาเหตุหาผลมาแก้ปัญหาต่างๆ ในชีวิต ทั้งชีวิตส่วนตัว ชีวิตการทำงาน รวมทั้งมีความสนใจเรื่องการยกระดับและพัฒนาจิตวิญญาณ	คิดอะไรเป็นเหตุเป็นผล มองเรื่องต่างๆ ตามสภาพความเป็นจริง ไม่ปรุงแต่ง พร้อมรับความคิดที่แตกต่างไปจากของตนเอง ใฝ่เรียนรู้ ช่างสังเกต มีความเมตตาไม่เอาเปรียบคนหน้าตาผ่องใสตาเป็นประกาย ไม่ทุกข์	สามารถเห็นเหตุเห็นผลได้ชัดเจน และรู้วิธีการแก้ไขปัญหาต่างๆ ได้อย่างถูกต้อง อดทนต่ำ เปิดใจรับข้อเท็จจริง จิตอยู่ในปัจจุบัน ไม่จมปลักในอดีต และไม่กังวลในสิ่งที่จะเกิดในอนาคต พัฒนาปรับปรุงตัวเองอยู่เสมอ เป็นกัลยาณมิตร	มีความเฉื่อยไม่ต้องการพัฒนาจิตวิญญาณ ชีวิตราบรื่นมาตลอด หากต้องเผชิญพลังด้านลบ อาจเอาตัวไม่รอด ไม่มีความเป็นผู้นำจิต ไม่มีพลังพอที่จะดึงดูดคนให้คล้อยตาม	ถามตัวเองว่าพอใจแล้วหรือกับสภาพความเป็นอยู่ ในปัจจุบัน เพิ่มพลังสติสมาธิพัฒนาจิตใจให้มีพลังขับเคลื่อนที่แรงขึ้น เพิ่มความเมตตาพยายามทำ ให้ ประโยชน์ให้กับสังคมมากขึ้น

สรุป

พระพุทธเจ้าทรงมองว่านิสัยของคนนั้นสามารถปรับเปลี่ยนและพัฒนาได้อย่างเหมาะสม โดยพระองค์ทรงแสดงให้เห็นว่าแต่ละคนนั้นล้วนมีธรรมชาติดั้งเดิมหรือนิสัยพื้นฐานที่แตกต่างกันไป แต่นิสัยเหล่านี้สามารถปรับปรุงและพัฒนาให้มีอยู่อย่างเหมาะสมกับตนเองได้ กล่าวคือการมีอยู่ของจิตเหล่านี้จะมีอยู่ในตนเองได้อย่างไม่ไร้ประโยชน์ แต่จะมีอยู่อย่างเป็นประโยชน์ เรียกว่าผู้มีจิตนั้นๆ ต้องรู้เท่าทันและสามารถบริหารจัดการจิตของตนได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งการจะกระทำได้เช่นนี้ พระพุทธเจ้าทรงสอนให้ใช้กรรมฐานหรือการมีสติอย่างรู้เท่าทันนั่นเอง ได้แก่ ผู้มีราคะจิต ให้บริหารจัดการจิตของตนเองด้วยอสุภะและกายคตาสติ ผู้มีโทสะจิต ให้บริหารจัดการจิตของตนเองด้วยพรหมวิหารและกสิณ ผู้มีโมหะจิต ให้บริหารจัดการจิตของตนเองด้วยอานาปานสติ ผู้มีสัทธาจิต ให้บริหารจัดการจิตของตนเองด้วยอนุสติ ผู้มีพุทธีจรีต ให้บริหารจัดการจิตของตนเองด้วยมรณานุสสติ

ติ อุปสมานุสสติ อาทาเรปฏิกุลสัญญาและจตุธาตววัตถาน และผู้มีวิตกจริต ให้บริหารจัดการจริตของตนเองด้วยอานาปานสติ กสิณ และอรูปร

เอกสารอ้างอิง

- บุญชรี คำชาย. (2542). **จิตวิทยาแนะแนวเด็กวัยรุ่น**. คณะครุศาสตร์: สถาบันราชภัฏสวนสุนันทา.
- ชัยวัฒน์ อัดพัฒน์. (2525). **จริยศาสตร์**. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- ชมรมพุทธศาสตร์สากล. (2557). **5 ห้องชีวิต ฉบับ “ทางก้าวหน้า”**. กรุงเทพฯ: บริษัท รุ่งศิลป์การพิมพ์ (1977) จำกัด.
- วศิน อินทสระ. (2541). **พุทธจริยศาสตร์**. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ทองกวาว.
- มูลนิธิมหาภฏราชวิทยาลัย ในพระบรมราชูปถัมภ์. (2530). **พระไตรปิฏกภาษาไทย ฉบับสังคายนา**. กรุงเทพฯ: มหาภฏราชวิทยาลัย ในพระบรมราชูปถัมภ์.
- Lally et al. (2009). **How are habits formed: Modelling habit formation in the real world**.ออนไลน์. แหล่งที่มา: <http://onlinelibrary.wiley.com>. สืบค้นเมื่อ 6 ธันวาคม 2560.
- PsyBlog. (2560). **ใช้เวลากี่วันในการสร้างนิสัย (How Long to Form a Habit? :** <http://www.spring.org.uk/2009/09/how-long-to-form-a-habit.php>. ออนไลน์ . แหล่งที่มา: <https://nodepress.wordpress.com>. สืบค้นเมื่อ 6 ธันวาคม 2560.
- เปลื้อง ณ นคร (2560). **นิสัย**. ออนไลน์. แหล่งที่มา: <http://dictionary.sanook.com>. สืบค้นเมื่อ 6 ธันวาคม 2560.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). (2560). **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์**. ออนไลน์. แหล่งที่มา:http://www.84000.org/tipitaka/dic/v_seek.php?text=%B9%D4%CA%D1%C2/ สืบค้นเมื่อ 6 ธันวาคม 2560.
- เมธา ทริมเทพาธิป. (2560). **นิสัย**. แหล่งข้อมูล : <https://www.gotoknow.org/posts/637315>. เข้าถึงข้อมูลเมื่อวันที่ 6 ธันวาคม 2560.
- ศิริพร ก้อนทอง. (2560). **การเสริมบุคลิกภาพและลักษณะนิสัย**. ออนไลน์. แหล่งที่มา: <https://sites.google.com/site/siripornk21/111/114>. สืบค้นเมื่อ 6 ธันวาคม 2560.
- สำนักงานราชบัณฑิตยสภา. (2560). **นิสัยกับสันดาน**. ออนไลน์. แหล่งที่มา: <http://www.royin.go.th>. สืบค้นเมื่อ 6 ธันวาคม 2560.
- อังสุมาลี พันนาวา. (2560). **นิสัย**. ออนไลน์. แหล่งที่มา: <https://www.gotoknow.org/posts/436626>. สืบค้นเมื่อ 6 ธันวาคม 2560.

อนุสร จันทพันธ์ และบุญชัย โกลธธนากุล. (2560). จรต 6 ศาสตรในการอ่านใจคน. ออนไลน์.
แ หล่ง ที มา : <http://oknation.nationtv.tv/blog/Duplex/2008/05/26/entry-5>.
สืบค้นเมื่อ 6 ธันวาคม 2560.