

บทที่ 5
จิต
กับการปฏิบัติกัมมัฐาน

บทที่ 5

จรรยาบรรณการปฏิบัติกัมมัฏฐาน

5.1 ประเภทและลักษณะของจรรยา

5.1.1 ความหมายของจรรยา

5.1.2 ประเภทของจรรยา

5.1.3 ลักษณะของจรรยา

5.2 เหตุที่มีจรรยาต่างกัน

5.3 ลักษณะเป็นเครื่องสังเกตจรรยา

5.3.1 อริยาบถ

5.3.2 กิจจะ การทำงาน

5.3.3 โภชนะ ลักษณะการบริโภคอาหาร

5.3.4 ทสฺสนะ ลักษณะการสังเกตดู

5.3.5 ฌัมมปวัตติ ความเป็นไปแห่งธรรม คือ สังเกตธรรมที่ประพฤติ

5.4 คู่แห่งจรรยา

5.5 กัมมัฏฐานที่เหมาะสมกับจรรยา

5.5.1 ราคะจรรยา

5.5.2 โทสะจรรยา

5.5.3 โมหะจรรยาและวิตกจรรยา

5.5.4 สัทธาจรรยา

5.5.5 พุทธิจรรยา

แนวคิด

1. จริต คือ พื้นฐานนิสัยที่อยู่ในจิตใจมนุษย์ มีทั้งหมด 6 ประเภท คือ รากจริต โทสจริต โมหจริต วิตกจริต สัทธจริต พุทธิจริต
2. การที่คนมีจริตต่างกัน เพราะเหตุแห่งสภาพของจิตในขณะที่ทำกุศลในชาติปางก่อน มีความนึกคิดต่าง ๆ กัน อีกทั้งอาจเกิดขึ้นมาจากคติในภพชาติก่อน
3. ลักษณะที่เป็นเครื่องให้สังเกตจริตว่าเป็นจริตใด มี 5 ประการ คือ อิริยาบถ กิจจะ โภชนะ ทสฺสนะ ฌัมมปวัตติ
4. จริตทั้ง 6 จะมีคู่เป็นกุศล-อกุศล ตรงข้ามกัน คือ รากจริตคู่กับสัทธจริต โทสจริตคู่กับพุทธิจริต โมหจริตคู่กับวิตกจริต
5. กัมมัญฐานที่เหมาะสมกับแต่ละจริตคือ รากจริต ใช้สุกะและกายคตาสติ โทสจริตใช้ พรหมวิหาร และวรรณกลีณ โมหจริต และวิตกจริตใช้อานาปานสติ สัทธจริตใช้อินุสติ 6 พุทธิจริต ใช้มรรณานุสติ อุปสมานุสติ อาหารปฏิกุลสัญญา และจตุธาตววัตถาน

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักศึกษาสามารถอธิบายประเภทและลักษณะของจริตได้
2. เพื่อให้นักศึกษาสามารถอธิบายเหตุที่ทำให้คนมีจริตต่างกัน
3. เพื่อให้นักศึกษาสามารถอธิบายลักษณะที่เป็นเครื่องสังเกตจริตแต่ละจริต และคู่แห่งจริตได้
4. เพื่อให้นักศึกษาสามารถบอกกัมมัญฐานที่เหมาะสมกับแต่ละจริต

บทที่ 5

จริตกับการปฏิบัติกัมมัฏฐาน

คัมภีร์ทางศาสนาได้สอนเอาไว้ว่า ผู้ที่ใส่ใจในการเจริญภาวนา ไม่ว่าจะเป็นอาจารย์ผู้ให้กัมมัฏฐาน หรือศิษย์ผู้มีความปรารถนาจะปฏิบัติกัมมัฏฐาน ควรที่จะศึกษาให้มีความรู้ในเรื่องจริตแห่งบุคคล เพื่อเป็นประโยชน์ในการที่จะนำเอาอารมณ์แห่งกัมมัฏฐาน อันเหมาะสมกับจริตไปประพฤติปฏิบัติ ให้ได้บรรลุผล อย่างรวดเร็วสมความปรารถนา

5.1 ประเภทและลักษณะของจริต

5.1.1 ความหมายของจริต

จริต หรือ จริยา มีความหมายอยู่หลายความหมาย ดังต่อไปนี้

1. แปลว่า ความประพฤติ ความประพฤติซึ่งหนักไปทางใดทางหนึ่ง อันเป็นปกติประจำ อยู่ในสันดาน พื้นเพของจิต อุปนิสัย พื้นนิสัย แบบหรือประเภทใหญ่ ๆ แห่งพฤติกรรมของคน
 2. แปลว่า จิตท่องเที่ยว สถานที่จิตท่องเที่ยว หรืออารมณ์ที่ชอบท่องเที่ยวของจิต
 3. แปลว่า ลักษณะอันเป็นพื้นฐานของจิต หรือนิสัยอันเป็นพื้นฐานของแต่ละบุคคล
- รวมความว่า จริต คือ ความประพฤติจนเคยชินเป็นนิสัย อันเป็นพื้นฐานใจของแต่ละบุคคล

5.1.2 ประเภทของจริต

จริตของมนุษย์ทั้งหลายในโลกนี้ มีความแตกต่างออกไป 6 อย่าง ดังนี้ คือ

1. รากจริต คือ ความประพฤติจนเคยชินเป็นนิสัย อันเกิดจากรากะเป็นพื้นฐานใจ
2. โทสจริต คือ ความประพฤติจนเคยชินเป็นนิสัย อันเกิดจากโทสะเป็นพื้นฐานใจ
3. โมหจริต คือ ความประพฤติจนเคยชินเป็นนิสัย อันเกิดจากโมหะเป็นพื้นฐานใจ
4. วิตกจริต คือ ความประพฤติจนเคยชินเป็นนิสัย อันเกิดจากวิตกเป็นพื้นฐานใจ
5. สัทธาจริต คือ ความประพฤติจนเคยชินเป็นนิสัย อันเกิดจากศรัทธาเป็นพื้นฐานใจ
6. พุทธิจริต คือ ความประพฤติจนเคยชินเป็นนิสัย อันเกิดจากปัญญาเป็นพื้นฐานใจ

จริตของมนุษย์แต่ละคนไม่เหมือนกัน แต่ละบุคคลอาจมีจริตหลายอย่างคลุกเคล้าปนกัน แต่ว่าจริตใดจะมีมากออกหน้าเป็นประธานเป็นประจำเป็นตัวนำเด่นกว่าจริตอื่น ก็เรียกว่าเป็นผู้มีจริตนั้น เช่น รากจริต ความจริงเขามีจริตอื่นหลายอย่างปนอยู่ด้วยมากบ้างน้อยบ้าง แต่มีรากจริตเป็นตัวนำเด่น มีความเข้มข้นกว่าจริตอื่น เราจึงเรียกบุคคลนั้นว่า มีรากจริต แม้จริตอื่นก็เข้าไปในลักษณะเดียวกันนี้

5.1.3 ลักษณะของจิต

1. รากจิต เป็นคนที่รักสวยรักงาม คือ พอใจในรูปสวย เสียงไพเราะ กลิ่นหอม รสอร่อย สัมผัสนิ่มนวล ชอบความเป็นระเบียบเรียบร้อย สะอาด ประณีต มีกิริยาท่าทางเรียบร้อย ละมุนละไม น่าดู น่าชม ข้าวของเครื่องใช้สะอาดเรียบร้อย เป็นระเบียบ บ้านเรือนจัดไว้อย่างมีระเบียบ คำพูดคำจามีความสุภาพอ่อนหวาน ตามปกติรากจิตจะรู้สึกพึงพอใจ ชอบบอกชอบใจ ว่าเรingersดีเมื่อได้ประสบกับอารมณ์ที่เกี่ยวข้องกับความสวยงาม ความสุภาพเรียบร้อย จิตจะเกาะเกี่ยวอยู่กับอารมณ์เหล่านั้นอย่างไม่รู้สึกรู้หาย และจะรู้สึกเกลียดชังอารมณ์ที่ตรงกันข้ามคือ เกลียดความสกปรก ไม่ชอบอารมณ์ประเภทเศร้าโศก ความพิณาศย่อยยับ การทำลายล้าง เป็นต้น รากจิตเป็นลักษณะที่รักสวยรักงามเป็นสำคัญ ไม่ได้หมายความว่า รากจิตเป็นผู้ที่มักมากในกามารมณ์ ถ้าเข้าใจอย่างนั้นเป็นความเข้าใจที่ไม่ถูกต้อง

2. โทสจิต บุคคลที่มีจิตนี้จะมีจิตใจที่ตรงกันข้ามกับรากจิตคือ โดยปกติเป็นคนใจร้อน ใจเร็ว กระด้าง มีอารมณ์มักโกรธเป็นเจ้าเรือน อะไรนิดอะไรน้อยก็โกรธ มีความริบร้อนอยู่ในใจเป็นปกติ ผู้ที่มีจิตหนักไปทางโทสจิตนี้แก่เร็ว พุดเร็ว พุดเสียงดัง เดินแรง ทำงานหยาบ ไม่มีความละเอียดถี่ถ้วน ไม่มีความพิถีพิถันในการแต่งตัว

3. โมหจิต เป็นลักษณะของจิตที่มีความเฉื่อยชา ขาดความคล่องแคล่ว มักเป็นผู้ที่อยู่ในความรู้สึกมากกว่าความคิด ไม่ค่อยชอบคิด หรือคิดไม่ออก มักมีอคติเกี่ยวกับตัวเอง มองตัวเองว่า ไม่ดี ไม่เก่ง ไม่สวย ไม่หล่อ ไม่มีความสามารถ ใบหน้าไม่เบิกบาน ตาเยิ้มแต่เศร้า ถึงเวลาพูดไม่พูด ถึงพูดก็ไม่มีพลังตามธรรมชาติของคนทั่วไปจะวิ่งไปหาอารมณ์เอง แต่คนโมหจิตแทนที่จะวิ่งไปหาอารมณ์ กลายเป็นว่าอยู่ในลักษณะสะลึมสะลือครึ่งหลับครึ่งตื่น คอยให้อารมณ์มากระตุ้นเองจึงจะทำงาน

4. วิทกจิต โดยปกติเป็นคนคิดมาก ชอบคิด ชอบแสดงความคิดเห็น มีคำถามมาก เพราะสมองเต็มไปด้วยความคิดฟุ้งซ่าน ตัดสินใจไม่เด็ดขาด แม้มีเรื่องพิจารณาเพียงเล็กน้อยก็ต้องคิดตรองอยู่อย่างนั้น ไม่กล้าตัดสินใจ ด้วยเหตุที่เป็นคนคิดมากพูดมาก ทำให้ต้องใช้พลังงานอย่างสิ้นเปลือง ทำให้ใบหน้าเต็มไปด้วยริ้วรอยแห่งความเหนื่อย หน้าตาไม่ค่อยสดชื่น ร่างกายแก่เกินวัย หาความสุขสบายใจได้ยาก

5. สัทธาจิต มีจิตโน้มไปในความเชื่อเป็นอารมณ์ประจำใจ ทำตามความเชื่อ เอาความเชื่อออกหน้า ความคิดหรือความยึดมั่นมักอยู่เหนือการใช้เหตุผล และมักเชื่อโดยไร้เหตุผล อะไรที่ไม่เป็นไปตามที่ตนเชื่อถือมักไม่ถูกต้อง มีใครแนะนำอะไรก็ตัดสินใจเชื่ออย่างเดียวโดยไม่ได้อะไรพิจารณา

6. พุทธจิต เป็นคนเจ้าปัญญาเจ้าความคิด มีความฉลาด มีไหวพริบปฏิภาณดี คิดอะไรเป็นเหตุเป็นผล ชอบใช้ความรู้และเหตุผลในการพิจารณาตัดสินใจว่าจะทำหรือไม่ทำอะไร มองปรากฏการณ์ต่าง ๆ ตามสภาพความเป็นจริง บนพื้นฐานของข้อเท็จจริง โดยปราศจากการปรุงแต่งหรืออคติส่วนตัว

5.2 เหตุที่มีจริตต่างกัน

สาเหตุที่มนุษย์มีจริตต่างกัน ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคกล่าวไว้ว่า จริต 3 อย่างข้างต้น คือ รากจริต โทสจริต และโมหจริตเกิดจากเหตุ 2 อย่าง คือ จากสิ่งที่สัมผัสซับซ้อนมาช้านาน และความวิปริตทางร่างกาย และในคัมภีร์วิมุตติมรรค อธิบายเพิ่มเติมอีกว่า อีกสาเหตุหนึ่ง เนื่องมาจากภพภูมิก่อนมาเกิด

จึงรวมความได้ว่า สาเหตุที่มนุษย์มีจริตต่างกัน ก็เนื่องมาจากการบำเพ็ญบุญกุศลแต่ชาติปางก่อน ภพภูมิก่อนมาเกิด ชาติทั้ง 4 ที่ประกอบขึ้นเป็นกายเนื้อ สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ที่แตกต่างกัน จึงส่งผลให้มีจริตที่ไม่เหมือนกันในชาติปัจจุบัน

1. ในขณะบำเพ็ญบุญกุศลจิตปรารถนาในการมีหน้ามีตา มีชื่อเสียง ได้เสวยมนุษย์สมบัติทิพยสมบัติ เหล่านี้เป็นต้น อันเป็นตัวต้นหา รากะ ครุ่นคิดไปในการถือว่เป็นตัวตนเราเขา อันเป็นวัฏฏี กุศลที่เจือไปด้วยตัณหา มานะทิฏฐิ เช่นนี้ ย่อมเป็นเหตุให้ผู้เกิดมานั้นมีรากจริต อีกนัยหนึ่งแสดงว่า ผู้ที่จุติมาจากสวรรค์ เสวยกามคุณจนคุ้นเคย เมื่อทำบุญจึงปรารถนาเหตุที่เป็นกามเสียส่วนมาก หรือผู้ที่จุติมาจากเปรต จากอสุรกาย โดยมากเป็นผู้ที่มีรากจริต ผู้ที่มีรากจริต ชาติทั้ง 4 คือ ปฐวีธาตุ (ธาตุดิน) อาโปธาตุ (ธาตุน้ำ) เตโชธาตุ (ธาตุไฟ) และวาโยธาตุ (ธาตุลม) มีกำลังเสมอกัน

2. ถ้าในขณะที่บำเพ็ญบุญกุศลนั้น เกิดมีความขุ่นเคือง เสียใจ เสียตาย อิจฉาริษยา รำคาญเกิดขึ้นในใจด้วย กุศลที่เจือปนกับโทสะ มัจฉริยะ (ตระหนี่) อีสสา (อิจฉา) กุกกุจจะ (รำคาญใจ) เช่นนี้ย่อมเป็นเหตุให้ผู้เกิดมานั้นมีโทสจริต อีกนัยหนึ่ง เคยเป็นผู้ที่มีพฤติกรรมมากไปด้วยการฆ่า การทำลาย การจองจำมาในชาติก่อน หรือว่าจุติมาจากนรกนั้น โดยมากเป็นผู้ที่มีโทสจริต ผู้ที่มีโทสจริตนั้น เตโชธาตุและวาโยธาตุ มีกำลังมาก

3. ถ้าในขณะที่บำเพ็ญบุญกุศล ทำไปโดยไม่ได้นิ่งถึงเหตุผลในการกระทำ เพียงแต่ทำตามธรรมเนียมที่เคยทำกันมา ทำไปตามสมณนิยม หรือเกิดสงสัยในผลของบุญกุศลนั้นขึ้นมา บางทีก็คิดฟุ้งไปในเรื่องอื่น จิตใจไม่ได้ตั้งมั่นอยู่ในบุญกุศลที่กำลังทำนั้นเลย กุศลที่เจือปนด้วยโมหะ วิจิกิจฉา อุทธัจจะ เช่นนี้ย่อมเป็นเหตุให้ผู้เกิดมานั้นมีโมหจริต

อีกนัยหนึ่ง ผู้ที่ชาติก่อนเพลิดเพลินในการดื่มน้ำเมาเป็นนิจ ไม่ชอบศึกษาไม่ได้ถามสนทนากับบัณฑิต หรือจุติมาจากสัตว์ดิรัจฉาน โดยมากมักเป็นผู้ที่มีโมหจริต ผู้ที่มีโมหจริตนั้น ปฐวีธาตุ และอาโปธาตุมีกำลังมาก

4. ถ้าในขณะที่บำเพ็ญบุญกุศล มัวแต่ไปนึกถึงความเพลิดเพลินในเรื่องกามคุณ อารมณ์อันเป็นกามวิตก คิดในทางเกลียดชังปองร้ายผู้อื่นอันเป็นพยาบาทวิตก หรือคิดไปในทางเบียดเบียนทำลายความสุขผู้อื่นให้ได้รับความเดือดเนื้อร้อนใจ อันเป็นวิหิงสาวิตก บุญกุศลที่เจือปนด้วยอาการอย่างนั้น ย่อมเป็นเหตุให้ผู้เกิดมานั้นมีวิตกจริต

5. ในขณะบำเพ็ญบุญกุศล มากด้วยความเลื่อมใสในพระรัตนตรัย ตลอดจนความเลื่อมใสที่เกิดเพราะเห็นรูปสมบัติสวยงาม (รูปูปมาณ) เพราะเห็นความประพฤติเรียวร้อยเคร่งในธรรมวินัย

(ลูขปฺปมาณ) เพราะได้ยินกิตติศัพท์ว่าดีอย่างนั้นอย่างนี้ (โฆสฺปฺปมาณ) เพราะได้สดับตรับฟังธรรมของผู้ที่ฉลาดในการแสดงธรรม (ธมฺมปฺปมาณ) เหล่านี้เป็นต้น ซึ่งล้วนแต่เป็นศรัทธาทังนั้น บุญกุศลที่มั่นในศรัทธาเช่นนี้ ย่อมเป็นเหตุให้ผู้ที่เกิดมานั้นมีสหธาจริต

6. ถ้าในขณะที่บำเพ็ญบุญกุศลอยู่ ได้ระลึกนึกคิดด้วยว่า การทำดีย่อมได้รับผลดี การทำชั่ว ย่อมได้รับผลชั่ว สัตว์ทั้งหลายมีกรรมเป็นของตัว ตัวจะต้องได้รับผลไปตามกรรมนั้น ๆ สัตว์ทั้งหลายตลอดจนตัวเราเองสักแต่ว่าเป็นรูปเป็นนาม มีความไม่เที่ยง ทนอยู่ไม่ได้ต้องแตกดับไป ไม่มีตัวมีตนที่จะบังคับบัญชาให้เป็นไปอย่างที่เราปรารถนาได้ อันเป็นวิปัสสนาปัญญา หรือแม้แต่เพียงตั้งใจปรารถนาว่าด้วยอำนาจแห่งกุศลผลบุญนี้ ของจะเป็นปัจจัยให้เกิดเป็นคนมีปัญญาต่อไป เหล่านี้เป็นต้น ย่อมเป็นเหตุให้ผู้ที่เกิดมานั้นมีพุทธิจริต พุทธิจริตนี้บ้างก็เรียกว่า ปัญญาจริต

สาเหตุที่มีจิตต่างกันสามารถสรุปเป็นตารางได้ดังต่อไปนี้

สาเหตุที่มีจิตต่างกัน			
จิต	การประกอบกรรมในอดีตชาติ	ภพภูมิก่อนมาเกิด	ธาตุทั้ง 4
ราคะจิต	ในขณะที่บำเพ็ญบุญกุศลจิตปรารถนาในการมีหน้ามีตา มีชื่อเสียง ได้เสวยมนุษย์สมบัติ ทิพยสมบัติเหล่านี้เป็นต้น อันเป็นตัวตัณหาหาคะครุ่นคิดไปในการถือเอาเป็นตัวตนเราเขา อันเป็นตัววิภูฏิ	เป็นผู้ที่จุติมาจากสวรรค์ หรือ จุติมาจากเปรต อสุรกาย	ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟและ ธาตุลม มีกำลังเสมอกัน
โทสะจิต	ในขณะที่บำเพ็ญกุศลเกิดมีความขุ่นเคือง เสียใจ เสียตาย อิจฉาริษยา รำคาญ เกิดขึ้นในใจ อีกสาเหตุหนึ่งเป็นผู้ที่มีพฤติกรรมมากไปด้วยการฆ่า การทำลาย การจองจำมาในชาติก่อน	เป็นผู้ที่จุติมาจากนรก	ธาตุไฟและธาตุลม มีกำลังมาก
โมหะจิต	ในขณะที่บำเพ็ญกุศล ทำไปโดยไม่ได้นึกถึงเหตุผลในการกระทำ เพียงทำกันตามธรรมเนียมประเพณีที่เคยทำกันมาทำไปตามสมัยนิยม หรือเกิดความสงสัยในผลของกุศลที่ตนทำ บางครั้งก็คิดฟุ้งไปในเรื่องอื่นใจไม่ได้ตั้งมั่นอยู่ในบุญกุศลที่กำลังทำอยู่ อีกสาเหตุหนึ่งเป็นผู้ที่ชาติก่อนเพเลิดเพลินในการดื่มน้ำเมาเป็นอาจิณ ไม่ชอบศึกษาสนทนาได้ถามกับบัณฑิต	จุติมาจากสัตว์เดรัจฉาน	ธาตุดินและธาตุน้ำ มีกำลังมาก

สาเหตุที่มีจิตต่างกัน			
จิต	การประกอบกรรมในอดีตชาติ	ภพภูมิก่อนมาเกิด	ธาตุทั้ง 4
วิตกจิต	ในขณะที่บำเพ็ญกุศลแม้แต่นึกถึงความเพลิดเพลिनเรื่องกามคุณ อารมณ์อันเป็นกามวิตก คิดในทางเกลียดชังปองร้ายผู้อื่นอันเป็นพยาบาทวิตก หรือคิดไปในทางเบียดเบียนทำลายผู้อื่นให้ได้รับความเดือดร้อนใจอันเป็นวิหิงสาวิตก		
สัทธาจิต	ในขณะที่บำเพ็ญกุศลมากไปด้วยความเลื่อมใสในพระรัตนตรัย ตลอดจนความเลื่อมใสที่เกิดเพราะเห็นรูปสมบัติสวยงาม เพราะได้ยินกิตติศัพท์ว่าดี อย่างนั้นดีอย่างนี้ เพราะได้ฟังธรรมของผู้ที่ฉลาด ในการแสดง	ส่วนมากจุติมาจากสวรรค์	
พุทฺธิจิต	ในขณะที่บำเพ็ญกุศลอยู่นั้น ได้ระลึกรู้คิดด้วยว่า การทำดีย่อมได้รับผลดี การทำความชั่วย่อมได้รับ ผลชั่ว สัตว์ทั้งหลายมีกรรมเป็นของตนเอง ตัวจะต้องได้รับผลของกรรมนั้น สัตว์ทั้งหลายตลอดจนตัวเราเองสักแต่ว่าเป็นรูปเป็นนาม มีความไม่เที่ยง ทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ ไม่ใช่ตัวตนบังคับบัญชาไม่ได้ หรือได้ตั้งความปรารถนาว่า ด้วยอำนาจแห่งกุศลผลบุญนี้ขอจงเป็นปัจจัยให้ได้เกิดเป็นคนมีปัญญาต่อไป		

5.3 ลักษณะเป็นเครื่องสังเกตจริต

ลักษณะที่เป็นเครื่องสังเกตจริตของคนทั้งหลายในโลก มีอยู่ 5 ประการ คือ

1. อิริยาบถ ได้แก่ การเดิน ยืน นั่ง นอน และอาการเคลื่อนไหวทำกิจกรรมต่าง ๆ
2. กิจจะ ได้แก่ ลักษณะการทำงาน
3. โภชนะ ได้แก่ อาหารที่บริโภค รวมทั้งวิธีการที่บริโภค
4. ทัสสนะ ได้แก่ การดู การฟัง การดม การกิน การลูบไล้แต่งเนื้อแต่งตัว
5. ฌัมมปวัตติ ได้แก่ ความเป็นไปแห่งธรรม เป็นต้นว่า ความประพฤดี ประพฤติเลว

อันเกิดจากกิเลสและคุณธรรมที่มีอยู่ในตัวของแต่ละคน

5.3.1 อิริยาบถ

อิริยาบถ แปลว่า การเคลื่อนไหวไปมาของร่างกาย อิริยาบถหลักมีอยู่ 4 อย่างคือ ยืน เดิน นั่ง นอน ส่วนอาการที่เคลื่อนไหวทำกิจการงานต่าง ๆ นอกจากนี้เป็นอิริยาบถย่อย การสังเกตอิริยาบถ ต้องดูอิริยาบถตามปกติ เช่น การยืนต้องดูขณะยืนปกติ ไม่ใช่ตอนยืนปาฐกถา หรือยืนบรรยาย การเดิน ต้องดูตอนเดินปกติ ไม่ใช่ในขณะที่เดินสวนสนามหรือเดินหนีฝน การนอนก็ดูตอนนอนปกติ ไม่ใช่ตอนนอนคุดคู้ เพราะอากาศหนาว ด้วยการสังเกตอย่างนี้เราจึงจะเห็นเป็นไปตามความเป็นจริง

(1) การเดิน

ราคจริต คนที่มีราคจริตจะมีกิริยาอาการนุ่มนวลละมุนละไม พอดีพองาม การเดินจะไม่เร็วไม่ช้า เมื่อวางเท้าลงก็วางอย่างสม่ำเสมอ เมื่อยกเท้าขึ้นก็จะยกขึ้นอย่างรวดเร็ว ถ้าสังเกตรอยเท้า ต้องสังเกตตอนที่เดินเท้าเปล่าบนพื้นทรายละเอียดที่ชุ่ม ๆ จะเห็นว่ามียอยเท้ากระโหย่ง รอยเท้าเว้าแหว่งเป็นแห่ง เพราะวางเท้าเบา ไม่ค่อยจะมีมูลดินกระจายรอบ ๆ รอยเท้า

โทสจริต ปกติจะเป็นผู้มีอิริยาบถฉับไว ลักษณะการเดินจะเดินไปเหมือนจิกปลายเท้าเดินเร็วลงเท้าหนักวางเท้าเร็วและยกเท้าเร็ว เพราะเป็นคนรีบเร่งอยู่เสมอ รอยเท้าจะปรากฏว่าปลายเท้าจิกลง ดินหรือทรายจะถูกขุดลงทางปลายเท้าลึกมาก มีมูลดินหรือมูลทรายกระจายมาทางปลายเท้ามาก

โมหจริต ผู้ที่มีจริตแบบนี้โดยทั่วไป จะเป็นผู้มีอิริยาบถเฉื่อยไม่แน่นอน ลักษณะการเดินจะเดินไปโดยอาการสะเปะสะปะ เดินเร็วบ้างช้าบ้างสลับกันไป ทอดเท้าเหมือนคนข่มตัวและเมื่อยกเท้าขึ้น เหมือนคนข่มตัวเช่นกัน รอยเท้าจะปรากฏว่าจิกลงทั้งปลายเท้าและส้นเท้า เส้นรอยเท้าที่ติดกับพื้นดินเลอะเลือน เพราะคนโมหจริตเวลาวางเท้า เท้าจะสั่นรัว เมื่อดูอาการที่เดินไปนั้นจะเห็นว่า คดไม่ตรงทาง คือ เซซ้ายเซขวา สลับกันไป

วิตกจริต เช่นเดียวกับโมหจริต

สัทธาจริต เช่นเดียวกับราคจริต

พุทธิจริต เช่นเดียวกับโทสจริต

(2) การยืนการนั่ง

โรคจิต เลือกที่ยืนเลือกที่นั่ง ถ้าไปกันเป็นกลุ่มและสถานที่นั้น เลือกยืนเลือกนั่งได้ตามสะดวก มักเลือกยืนเลือกนั่งในที่เหนือลม ทางที่มีแสงสว่าง และทางที่สามารถทอดสายตาได้ไกลพอสมควร อาการที่ยืนและนั่งละมุนละไมน่าดูน่าชม แขนทั้งสองมักปล่อยลงข้างลำตัว

โทสจิต ยามยืนหรือนั่ง มีกิริยาอาการกระด้างไม่น่าดู ชอบใช้มือไพล่หลัง คำส่อหรือรัศค่อ ที่ยืนที่นั่งไม่ค่อยเลือก ก้าวเท้าไปตกจิ้งหะยืนที่ตรงไหนก็ยืนได้ จะขรุขระเปรอะเปื้อนบ้างก็ไม่ถือสา

โมหจิต เมื่อยืนหรือนั่งก็มีอาการบ่งเข่อ มีลักษณะเหม่อลอย ง่วง ๆ ซึม ๆ

วิตกจิต เช่นเดียวกับโมหจิต

สัทธจิต เช่นเดียวกับโรคจิต

พุทธิจิต เช่นเดียวกับโทสจิต

(3) การนอน

โรคจิต เมื่อจะนอนก็ไม่รีบร้อน ค่อยปูที่นอนให้เรียบร้อยก่อน แล้วจึงค่อยเอนตัวลงนอน มีการวางอวัยวะต่าง ๆ น้อยใหญ่ให้เรียบร้อย นอนด้วยอาการน่าดู เมื่อถูกปลุกให้ลุกขึ้นก็ไม่รีบพลุนพลันลุกขึ้น แต่จะค่อย ๆ ลุกด้วยอาการปกติ

โทสจิต มีอาการรีบร้อนเข้านอน เหมือนกับหนีไครมานอน การจัดที่นอนก็จัดแบบส่ง ๆ ไปตามแต่จะได้ ไม่คำนึงถึงความสวยงาม หรือความเป็นระเบียบเรียบร้อยแต่อย่างใด สักแต่ว่าตนเองซุกหัวนอนเป็นอันใช้ได้ แล้วก็ล้มตัวลงนอนแผ่หราตามสบาย ไม่สนใจว่าจะเกะกะขวางทาง หรือใครจะมาว่าอย่างไรไม่คำนึงถึง เมื่อถูกปลุกให้ลุก ก็รีบลุกขึ้นอย่างพลุนพลัน มีอาการดุชนิด ๆ หน้าตาบูดบึ้งตาแดงขมิง คล้ายกับโกรธไครมาเป็นเวลาแรมปี ในขณะที่นั้นถ้ามีไครมาถามอะไร จะให้คำตอบด้วยเสียงกระโชก โหกฮาก เหมือนกับมีความเดือดดาลอยู่ในใจ

โมหจิต ลักษณะการนอนไม่น่าดู มีอาการค่อนข้างน่าเกลียด นอนวางมือเกะกะโดยไม่รู้ตัว การจัดปูที่นอนไม่ค่อยเรียบร้อย ไม่เป็นระเบียบ สักแต่ว่านอนได้ก็นอนไปทั้งอย่างนั้น ส่วนมากมักชอบนอน คว่ำหน้า เมื่อถูกปลุกให้ลุก จะลุกขึ้นอย่างเชื่องช้า มีอาการเซื่องซึมงัวเงีย ง่วงเหงาหาวนอนแสดงอาการ บิดไปบิดมาน่ารำคาญ บางครั้งก็พาลล้มตัวลงนอนกลับไปอีก โดยไม่สนใจใยดีกับสิ่งใดใดในโลกทั้งสิ้น

วิตกจิต เช่นเดียวกับโมหจิต

สัทธจิต เช่นเดียวกับโรคจิต

พุทธิจิต เช่นเดียวกับโทสจิต

5.3.2 กิจจะ การทำงาน

ราคะจริต ตามปกติทั่วไปจะมีความตั้งอกตั้งใจในการทำงาน ทำงานได้อย่างเรียบร้อยประณีต มีความละเอียดรอบคอบ ละเอียดอ่อน เช่น การกวาดวัด คนราคะจริตจับไม้กวาดอย่างเรียบร้อย ไม่รีบร้อน ไม่กวาดคู้ยดินคู้ยทรายให้กระจัดกระจาย กวาดได้สะอาดเรียบร้อยงามตา เหมือนเอาเสื่อปูหรือเอาดอกไม้มาปูลาดฉะนั้น

โทสะจริต โดยธรรมชาติเป็นผู้มีหลักการ เคารพกฎเกณฑ์ มีระเบียบวินัยสูง ไม่ว่าเรื่องงานหรือเรื่องอื่น ๆ ตามธรรมดา เมื่อจะทำการงานสิ่งใด มักทำไปด้วยความรีบร้อน ฉับไว ได้ผลสำเร็จแต่ค่อนข้างไม่เรียบร้อยสวยงาม เช่น เมื่อปิดกวาดที่อยู่อาศัยก็ตั้งใจปิดกวาดอย่างเข้มแข็ง กวาดอย่างรวดเร็ว หากเห็นข้าวของสิ่งใดขวางหน้า หากคว้าด้วยมือไม่ทันใจใช้เท้าเขี่ยก็มี มือกำไม้กวาดแน่น ท่าทางขึงขังเหมือนกำลังกำอาวุธจะทำการสู้รบ กวาดไปอย่างรีบร้อน สะอาดเป็นหย่อม ๆ บางครั้งทำให้ฝุ่นละอองฟุ้งอยู่ทั่วไป โมหะจริต ปกติจะไม่ค่อยชอบทำอะไร ถ้าไม่ถูกใครหรือสิ่งใดมาบังคับ ก็สามารถนั่งเฉย ๆ ได้ เป็นวัน ๆ เมื่อจำเป็นจะต้องคิดหรือทำอะไร รู้สึกว่ายากไปหมด รู้สึกเกินความสามารถ พลังกายพลังใจไม่ค่อยมีทำอะไรก็จะรู้สึกเบื่อก่อนที่งานนั้นจะสำเร็จ ตามธรรมดาเมื่อจะทำกิจสิ่งใด มักทำด้วยอาการหยาบเหมือนกับไม่เต็มใจทำ ไม่มีความถึถ้วน หมักหมมคั่งค้าง เอาดีอะไรไม่ค่อยได้ เช่น เมื่อปิดกวาดที่อยู่อาศัย มือที่จับไม้กวาดจะกำอย่างหลวม ๆ กวาดไปตามแต่จะได้อีก กวาด ๆ หยุด ๆ ไม่สะอาดเรียบร้อย ทำให้มูลฝอยกระจุยกระจาย ไม่ถึถ้วนในการปิดกวาด ตามธรรมดาคนทั่วไปเวลากวาด เขาจะเริ่มกวาดจากมุมที่ไกลประตูก่อน แล้วค่อยกวาดเรื่อยมาจนถึงประตู จึงตัดผงไปทิ้ง หรือกวาดจากทางเหนือลมไปหาใต้ลม แต่คนโมหะจริต กลับเริ่มกวาดจากบริเวณใกล้ประตูก่อน แล้วจึงไปกวาดที่ไกล ๆ และค่อยกวาดย้อนกลับเรื่อยมาที่บริเวณใกล้ประตูอีก หรืออาจกวาดทวนลมจนฝุ่นผงฟุ้งตลบ พุดง่าย ๆ คือ ทำงานไม่เป็น ไม่มีปฏิภาณ

วิตกจริต เช่นเดียวกับโมหะจริต

สัทธาจริต เช่นเดียวกับราคะจริต

พุทธิจริต เช่นเดียวกับโทสะจริต

5.3.3 โภชนะ ลักษณะการบริโภคอาหาร

ราคะจริต ตามธรรมดาย่อมชอบใจอาหารอันละมุนละไม มีรสอร่อยหวานมัน เมื่อทำการบริโภค ก็ทำคำข้าวให้กลมกล่อมพอดีคำ ไม่เล็กเกินไปหรือใหญ่เกินไป เป็นนักชิมรส ชอบลิ้มรสแปลก ๆ บริโภคไปด้วยอาการไม่รีบร้อน ได้อาหารที่ถูกปากแม้เพียงอย่างเดียวเท่านั้น ก็รู้สึกมีความพึงพอใจเป็นอย่างมาก

โทสะจริต ตามธรรมดาย่อมชอบใจอาหารอันหยาบ ซึ่งมีรสจัด เช่น เปรี้ยวจัด เค็มจัด ขมจัด ฝาดจัด เมื่อทำการบริโภคก็ทำคำข้าวโตจนคับปาก ไม่ใช่เป็นนักชิมรส บริโภคไปด้วยอาการอันรีบร้อน ปรารถนาอาหารที่ไม่ถูกปากถึงใจแม้เพียงอย่างเดียวเท่านั้น ก็มีอาการหงุดหงิดขัดเคืองใจ อาจจะพาลโกรธใครต่อใครในขณะนั้นขึ้นมาก็ได้

โมหจริต ตามธรรมดาย่อมมีความชอบใจในรสอาหารไม่แน่นอน เพราะเป็นคน เชื้อเชื้อะ ไม่เป็นตัวของตัวเอง เมื่อทำการบริโภคก็ทำคำข้าวเล็ก ๆ ไม่กลมกล่อม บริโภคด้วยอาการมูมาม เมล็ดข้าวตกรี่ราดเกลื่อนกลาดกระจายไป ปากคอเลอะเทอะไม่น่าดู จิตใจฟุ้งซ่าน คือ บริโภคไปอย่างคน ใจลอย คนทั้งหลายเห็นเข้าแล้วมักนึกตำหนิในใจ

วิตกจริต เช่นเดียวกับโมหจริต

สัทธาจริต เช่นเดียวกับราคะจริต

พุทธิจริต เช่นเดียวกับโทสะจริต

5.3.4 ทัสสนะ ลักษณะการสังเกตดู

ราคะจริต ตามธรรมดาเมื่อได้เห็นรูปสวยงาม ต้องตาต้องใจตน หรือได้ฟังเสียงไพเราะ ตมกลิ่นหอม ลิ้มรสที่ถูกต้อง ได้เครื่องสัมผัสละเอียดอ่อน ต้องกับรสนิยมของตัว แม้จะเป็นเพียงเล็กน้อย ธรรมดา ซึ่งสำหรับคนอื่นแล้วไม่ค่อยมีความสำคัญเท่าใดนัก แต่เขามีความสนใจอย่างลึกซึ้ง เกิดความพอใจอย่างจริงจัง เหมือนกับเกิดความพิศวางงวยอย่างเหลือเกิน มีอาการราวกับว่าไม่เคยพบเห็นสิ่งเหล่านี้มาก่อน แม้จะมีข้อบกพร่องอยู่บ้างก็ไม่ถือสา ไม่หยิบยกขึ้นมาเป็นผิดหรือถูกแต่อย่างใด คงติดในคุณภาพ แม้เพียงน้อยนิดที่มีอยู่ในสิ่งเหล่านั้น เมื่อสิ่งเหล่านั้นผ่านไปแล้ว ก็ยังไม่ยอมปล่อยวางยังตามดู ตามฟัง หรือหากว่าตนจำเป็นต้องจากสิ่งเหล่านั้นไป ก็จากไปด้วยความอาลัยอาวรณ์อย่างลึกซึ้ง บางทีถึงกับต้องหันหลัง กลับมามองแล้วมองอีกด้วยความเสียดายก็มี

โทสะจริต ตามธรรมดาเมื่อได้เห็นรูปที่ไม่สวยงาม ไม่เป็นที่ต้องตาต้องใจแห่งตน หรือได้ฟังเสียง ที่ไม่ค่อยไพเราะ ได้กลิ่นที่ไม่หอม ได้รสที่ไม่ถูกต้อง ได้สัมผัสที่หยาบ ซึ่งไม่ต้องกับรสนิยมของตัว แม้จะเป็นเพียงเล็กน้อยธรรมดา ไม่หนักไม่หนา ซึ่งสำหรับคนอื่นแล้วไม่ค่อยมีความสำคัญแต่อย่างใด แต่สำหรับผู้มีโทสะจริตแล้ว กลับรู้สึกหงุดหงิดใจเป็นอย่างยิ่ง และมีอาการเหมือนคนบ้าตีเคียด ซึ่งปราศจากเหตุผล ไม่อยากดู ไม่อยากฟัง ไม่อยากแตะต้อง ถ้ามีข้อบกพร่องประกอบอยู่บ้างแม้เพียงนิดหน่อยใน สิ่งเหล่านั้น ก็จะยกเอามาเป็นสาเหตุให้เกิดความขัดเคืองใจ ไม่นึกถึงความดีแม้มีอยู่มากมาย เมื่อสิ่งเหล่านั้นผ่านไป ก็ไม่รู้สึกเสียดาย เมื่อตนจำเป็นต้องจากหรือหลีกเลี่ยง ก็ใคร่ที่จะพ้นออกไปอย่างเดียว ไม่มีการแลเหลียว คิดห่วงหน้าพะวงหลัง หรืออาลัยอาวรณ์ในสิ่งเหล่านั้นแม้สักนิดก็ไม่มี

โมหจริต ตามธรรมดาเมื่อได้เห็นรูปอย่างใดอย่างหนึ่ง ไม่ว่ารูปนั้นจะสวยงามหรือไม่ สวยงามก็ตาม มักจะไม่มีความคิดเห็นต่อรูปนั้นแต่อย่างใด ที่เป็นอย่างนั้นเพราะว่าโดยเนื้อแท้แล้ว ตนเอง ก็เป็นคนเฉย ๆ ซึม ๆ ไม่ค่อยรู้ ไม่ค่อยสนใจอะไรกับใครเขา ต่อเมื่อมีผู้อื่นให้ความเห็นหรือออกเสียงหนุน ข้างใดขึ้นมา จึงจะมีความเห็นคล้อยตามเขาไป เป็นบุคคลที่ตกอยู่ในลักษณะที่เรียกว่า มีบุคคลอื่นเป็น ปัจจัย คนอื่นใครเขาว่าดีก็พลอยว่าดีไปกับเขาด้วย คนอื่นเขาออกปากชมก็พลอยชมกับเขาด้วย ถ้าคนอื่น เขาออกปากติก็พลอยติกับเขาด้วย แม้ในอารมณ์อื่น ๆ คือ การได้ยิน ได้กลิ่น ได้ลิ้มรส และได้สัมผัส ผู้เป็น โมหจริต ก็เป็นไปในทำนองเดียวกันนี้ กล่าวคือมีผู้อื่นเป็นปัจจัยทั้งสิ้นต้องอาศัยผู้อื่นทุกอย่าง

วิตกจริต	เช่นเดียวกับโมหจริต
สัทธาจริต	เช่นเดียวกับโทสจริต
พุทฺธจริต	เช่นเดียวกับราคะจริต

5.3.5 ธัมมปวัตติ

ความเป็นไปแห่งธรรม คือสังเกตรธรรมที่ประพจน์ธรรม ในที่นี้ไม่ได้หมายเอาเฉพาะธรรมที่เป็นฝ่ายกุศลเพียงอย่างเดียว แต่หมายรวมทั้งธรรมที่เป็นฝ่ายกิเลสด้วย รวมความว่า ความเป็นไปแห่งธรรม หมายถึง กิเลสและคุณธรรมที่ประจำอยู่ในขันธสันดานของบุคคลนั้น ๆ

ราคะจริต ตามธรรมคาย่อมมีจิตใจประกอบไปด้วยอกุศลธรรม คือ ธรรมอันทรามดังต่อไปนี้

มายา	เป็นคนเจ้าเล่ห์
สาธุชย	เป็นคนโอ้อวด
มาน	เป็นคนถือตัว
ปาปิฉา	เป็นคนมีความปรารถนาลามก
มหิฉา	เป็นคนที่มีความปรารถนาใหญ่ ต้องการให้คนทั้งหลายสรรเสริญในคุณงามความดีของตนจนเกินประมาณ
อสนตฺถฐตา	เป็นคนไม่มีความสันโดษ ไม่มีความพอใจในเครื่องอุปโภคบริโภค
สิงค	เป็นคนมีแรงอน
จาปลย	เป็นคนโลเล ชอบประติษฐ์ประดอยเครื่องนุ่งห่มและเครื่องประดับ กับทั้งมีความพิถีพิถันเป็นพิเศษในเรื่องความสวยความงาม

โทสจริต บุคคลผู้มีโทสจริตตามธรรมคาย่อมเป็นผู้มีจิตใจต่ำ ประกอบไปด้วยธรรมอันเลวดังต่อไปนี้

โกร	เป็นคนโกรธง่าย มักโกรธ
อุปนาห	เป็นคนผูกโกรธผูกอาฆาต
มกข	เป็นคนมักลบหลู่คุณท่าน คือเป็นคนเนรคุณ
ปลาส	เป็นคนอวดดี มักตีตนเสมอท่านอยู่เสมอ ไม่เห็นความสำคัญของใคร
อิสสา	เป็นคนมีใจน่าชิง มักริษยาในคุณสมบัติของผู้อื่นที่ดีกว่าตนหรือเสมอตน
มจฺฉริย	เป็นคนตระหนี่ถี่เหนียว มักเอารัดเอาเปรียบผู้อื่นอย่างน่าเกลียด

โมหจริต บุคคลผู้มีโมหจริตตามธรรมด่าย่อมเป็นผู้มีจิตใจ ประกอบไปด้วยธรรมอันเลวดังต่อไปนี้

- ถีนมิทร** เป็นคนมีจิตใจว่องเหวหงาหวานอน หดหู่ ท้อถอย ปราศจากความเข้มแข็งซึ่งเป็นเหตุให้กิจการต่าง ๆ ที่ตั้งใจทำสำเร็จได้โดยยาก และสำเร็จได้ช้ากว่าเวลาอันควรหรือไม่สำเร็จ
- กุกกัจจ** เป็นคนที่มีมักมีความรำคาญเกิดขึ้นในใจบ่อย ๆ เช่น เมื่อมีการประชุมเพื่อปรึกษาหารือในกิจการ ซึ่งจำเป็นต้องใช้ปัญญาพิจารณาหาเหตุผล คนโมหจริต ผู้มีจิตใจที่ไม่ค่อยจะสนใจในสิ่งทั้งปวงมักเกิดความรำคาญ รู้สึกว่าเป็นการทรมานในการที่จะแสดงหรือฟังความคิดเห็นนั้น ๆ ทั้งนี้ก็เพราะว่า มีโมหะเข้ามาบดบังปัญญา
- วิจิกิจฉา** เป็นคนมีความลังเลสงสัย ตัดสินใจอะไรไม่ได้ในทุก ๆ กรณีมีความรู้สึกสนใจไปเสียทุกสิ่งทุกอย่าง ไม่ปรารถนาที่จะเป็นผู้นำ แต่ปรารถนาที่จะเป็นผู้ตามในกิจการทั้งปวง
- อาทานคคาหิตา** เป็นคนยึดมั่นถือมั่นโดยปราศจากเหตุผล หมายความว่า เป็นคนโง่เขลา เบาทัณญา หากเกิดความเชื่อมั่นในสิ่งใดแล้ว ก็เชื่ออย่างเต็มหัวใจ ไม่ยอมคลายทิฐิ เช่น ถูกยุยงให้เกลียดใคร แม้มารู้ภายหลังว่า ผู้ที่ตนเกลียดนั้นเป็นคนดี เป็นผู้บริสุทธิ์ ก็ยังคงมีความเกลียดชังอยู่อย่างเดิม
- ทูปปณินิสสคคิตา** เป็นคนเปลื้องความเห็นอันชั่วร้ายได้โดยยาก หมายความว่า เป็นคนดื้อรั้นมาก ถ้าเกิดมีฉันทิฏฐิขึ้นมาในใจให้เห็นผิดคิดไปว่า บุญทานไม่มี นรกสวรรค์ไม่มี นิพพานไม่มี เป็นต้น ต่อให้มันักปราชญ์ผู้มีปัญญาผ่องแผ้ว สักหมื่นคนแสนคน มาเฝ้าตักเตือนสั่งสอนให้คลายทิฐินั้นเสีย ก็เป็นการยากอย่างยิ่งที่จะอบรมสั่งสอนให้คนโมหจริตปลดเปลื้องความเห็นอันชั่วร้าย ออกไปจากใจ

วิตกจริต บุคคลผู้เป็นวิตกจริตตามธรรมด่าย่อมเป็นผู้มีจิตใจส่วนลึก ประกอบไปด้วยธรรมทั้งหลายดังต่อไปนี้

- ภสสุพหุลตา** เป็นคนมักพูดพรัว ชอบรำพันถึงเรื่องไม่เป็นเรื่อง
- คณารามตา** เป็นคนชอบคลุกคลีกับหมู่คณะ เห็นคนทั้งหลายเขารวมกลุ่มกันอยู่ที่ไหน ก็มักจะพลอยเข้าไปรวมกลุ่มกับเขาด้วย แม้จะถูกเขาพูดจาล้อเลียนสบประมาทอย่างไร ก็มีใส่ใจไม่ถือสาหาความ

กุศลानุโยเค อรติ	เป็นคนมีความคิดเฉื่อยชาในการประกอบกุศลกรรม ความคิดริเริ่มอย่างแรงกล้าในการที่จะทำบุญบริจาคทาน รักษาศีล และเจริญภาวนา ย่อมไม่เกิดมีในบุคคลประเภทวิตกจริต
อนวณฺฐิ กิจจตา	เป็นคนจับจด ทำอะไรไม่เป็นขึ้นเป็นอัน ชอบพลุ่พล่านไป ทางโน้นทางนี้ เปลี่ยนงานเรื่อยไปไม่มีที่สิ้นสุด
รตฺติธมฺมา	เป็นคนเข้าลักษณะที่เรียกว่า กลางคืนเป็นคว้น คือ ชอบคิดว่าตนจะทำอย่างนั้นอย่างนี้ คิดหาวิธีการคิดวางโครงการแบบสร้างวิมานในอากาศอย่างใหญ่โตมหึมา คล้ายกับว่าตนจะเป็นเจ้าโลกในความคิดฝัน
ทิวาปชฺชลนา	เป็นคนเข้าลักษณะที่เรียกว่า กลางวันเป็นโพล่ง คือ กลางคืนคิดพล่านว่าจะทำโน้นทำนี้ พอตกมาถึงกลางวันก็เริ่มทำกิจที่ตนคิดไว้ นั้นอย่างอุตลุด ซึ่งสิ่งที่ทำนั้นอาจจะประหลาดพิสดาร ไม่เหมือนกับที่มนุษย์ธรรมดาเขาทำกัน เรียกว่า กลางวันเป็นโพล่ง มุ่งหน้ากระทำให้โดยมิได้คำนึงถึงผลได้ผลเสีย หรือความผิดความถูกแต่อย่างใด
หุราหุรี ธาวนา	เป็นคนเจ้าความคิด มักคิดพล่งพล่านไปในเรื่องอะไรต่อมิอะไรต่าง ๆ มากมาย จิตใจไม่ค่อยมีโอกาสที่จะสงบนิ่งลงได้เลย

สัทธาจริต บุคคลผู้เป็นสัทธาจริตย่อมเป็นผู้ประกอบไปด้วยกุศลธรรม ธรรมอันดีซึ่งซ่อนอยู่ในดวงใจของเขา ดังต่อไปนี้

มุตตจจาคตา	เป็นคนยอมเสียสละ ไม่มีความกังวลห่วงใยในสิ่งทั้งปวง
อริยานํ ทสฺสนกามตา	เป็นคนมีศรัทธาอันแรงกล้า บรรารณาที่จะได้พบเห็นพระอริยเจ้าทั้งหลายอย่างยิ่งยวด
สทฺธมฺมโสตุกามตา	เป็นคนมีความบรรารณาที่จะได้สดับรับฟังพระธรรมเทศนาอันมีเนื้อความเกี่ยวเนื่องกับพระนิพพาน ซึ่งเป็นเรื่องที่โน้มน้าวใจตนให้หลุดพ้นจากกองทุกข์ในห้วงวัฏสงสาร
ปาโมชฺชพหุลตา	เป็นคนที่มีมากไปด้วยความปรีดาปราโมทย์เป็นอย่างยิ่ง ในเมื่อได้มีโอกาสพบเห็นพระอริยเจ้าและได้สดับรับฟังพระสัทธรรมเทศนา
อสฺสฺฐตา	เป็นคนไม่โอ้อวด ไม่มีนิสัยพูดพล่อย พร่ำแต่อวด คุณงามความดีของตัวเอง
อมายาวิตา	เป็นคนไม่มีเล่ห์ ไม่มีมายา
ปสาโท	เป็นคนมีความเลื่อมใสในพระรัตนตรัย หรือ ในท่านผู้มีพระคุณ เช่น มารดา บิดา ครูบาอาจารย์อย่างแท้จริง

พุทฺธิจริต บุคคลผู้เกิดมาแล้วและปรากฏว่าเขาเป็นผู้มีพุทฺธิจริต ย่อมมีความเป็นไปแห่งธรรมคือ ความดีความเลวซึ่งซ่อนอยู่ในส่วนลึกแห่งดวงใจของเขาดังนี้

โสวจสฺสตา	เป็นคนอ่านนอนสอนง่าย ยอมรับฟังคำแนะนำสั่งสอนที่มีประโยชน์ ด้วยดีถึงแม้ท่านผู้สั่งสอนนั้น จะไม่ใช่เป็นบิดา มารดา ครูบาอาจารย์ ญาติสนิทมิตรสหายก็ตาม หากคำตักเตือนแนะนำนั้นประกอบด้วยประโยชน์เกื้อกูลและความดีงามแก่ตนแล้ว ก็ยอมรับเอาทั้งสิ้น
กลยาณมิตฺตตา	เป็นคนมีปัญญา เลือกรับเอาแต่คนดีเป็นเพื่อน ไม่ปรารถนาที่จะคบคนพาลคนเลว หากว่าเป็นคนดีแล้วก็ยอมรับเอาเป็นมิตรของตนได้ในทันที โดยไม่มีการเลือกชั้นวรรณะว่าเป็นไพร่หรือผู้ดี
โภชนมตฺตญฺญตา	เป็นคนมีปัญญา รู้จักประมาณในการรับอาหารที่เขาให้ และรู้จักประมาณในการบริโภค ไม่มีความประมาท ไม่มีความปรารถนาใหญ่จนเกิดทุกข์ภัยแก่ตัว
สติสมปฺชณฺณํ	เป็นคนระวังตัว จะทำอะไรก็คิดหน้าคิดหลังประกอบไปด้วยสติสัมปชัญญะในทุกที่ทุกสถานและในกาลทุกเมื่อ
ชาคริยานุโยโค	เป็นคนไม่มีความเกียจคร้าน หมั่นประกอบความเพียร มีจิตใจตั้งอยู่เป็นนิตยในกิจที่ดีงาม
สํเวโค	มักเกิดความสังเวชใจ เกิดความเบื่อหน่ายในกิริยาที่ตนจะต้องท่องเที่ยวไปในวัฏสงสารเห็นทุกข์โทษภัยในการที่ตนจะต้องประสบกับความเกิด แก่ เจ็บ ตาย ไปโดยไม่มีวันสิ้นสุด
โยนิโสปธานํ	ปรารถนาที่จะพ้นจากกองทุกข์ จึงหมั่นประกอบความเพียร โดยเหมาะสมควร คือ หมั่นสร้างสมอบรมคุณงามความดี ให้เกิดมีขึ้นกับตนโดยการให้ทาน รักษาศีล และเจริญภาวนา เพื่อให้ได้ประสบคติที่ดีงามในภพชาติเบื้องหน้าต่อไป จนกว่าจะเข้าถึงพระนิพพาน อันเป็นแดนบรมสุข ปราศจากทุกข์ โดยประการทั้งปวง

5.4 คู่แห่งจริต

ในจริตทั้ง 6 อย่าง ท่านสงเคราะห์ด้วยความเสมอภาคกันได้เป็น 3 คู่ คือ

ราคะจริต กับ สัทธาจริต

โทสะจริต กับ พุทฺธิจริต

โมหะจริต กับ วิตกจริต

ราคะจริต กับ สัทธาจริต ที่จัดว่ามีความเสมอภาคกันนั้น คือ ราคะเป็นหัวหน้าในฝ่ายอกุศล สัทธาก็เป็นหัวหน้าเหมือนกัน แต่เป็นหัวหน้าทางฝ่ายกุศล ราคะย่อมแสวงหาในทางกามคุณ สัทธาก็แสวงหาเหมือน

กัน แต่แสวงหาบุญ คือ กุศลกรรม มีทาน ศีล ภาวนา เป็นต้น รากะติดใจในสิ่งที่ไร้สาระไร้ประโยชน์อันใด สัทธาที่เลื่อมใสในสิ่งที่เป็นสาระเป็นประโยชน์อันนั้น

โทสจริต กับ พุทธิจริต (หรือปัญญาจริต) ที่จัดว่ามีความเสมอภาคกันนั้น คือ โทสะมีการเบื่อหน่าย แต่เป็นการเบื่อหน่ายในสิ่งที่ไม่ชอบ ถ้าสิ่งใดยังชอบอยู่ก็ไม่เบื่อหน่าย ส่วนปัญญา มีการเบื่อหน่ายเหมือนกัน คือ เบื่อหน่ายในสังขารธรรมทั้งปวง ไม่ใช่ว่าเลือกเบื่อหน่ายบ้าง ไม่เบื่อหน่ายบ้างเหมือนอย่าง โทสะ หรือกล่าวอีกนัยหนึ่งว่า โทสจริต เบื่อหน่ายด้วยอำนาจแห่งโมหะ ซึ่งเป็นทางให้ถึงอบาย ส่วนพุทธิจิตนั้น ก็เบื่อหน่ายเหมือนกัน แต่ว่าเบื่อหน่ายด้วยอำนาจแห่งปัญญาซึ่งเป็นทางให้ถึงสวรรค์ ตลอดจนถึงพระนิพพานก็ได้ นี่เป็นประการหนึ่ง

อีกประการหนึ่ง โทสะเป็นธรรมที่เกิดเร็ว ดุจไฟไหม้ฟางลุกโพล่งขึ้นในทันใด ฝ่ายปัญญา ก็เป็นธรรมที่เกิดเร็วเหมือนโทสะ คือ เกิดสว่างจรัสแจ้งขึ้นมาในทันใดนั้นเหมือนกัน

โมหจริต กับ วิตกจริต ที่จัดว่ามีความเสมอภาคกันนั้น คือ โมหะมีอาการสงสัย ลังเลใจอยู่ ส่วนวิตกก็คิดแล้วคิดอีก อันเป็นอาการที่คล้ายกับลังเลไม่แน่ใจเช่นเดียวกัน

อีกประการหนึ่ง โมหะมีอาการฟุ้งซ่านไปในอารมณ์ต่าง ๆ ส่วนวิตกก็คิดอย่างนี้ อย่างนั้น หรืออย่างโน้น อันเป็นอาการคิดฟุ้งไปเช่นเดียวกัน ดังนั้นจึงว่ามีความเสมอภาคกัน

5.5 กัมมัญฐานที่เหมาะสมกับจริต

กัมมัญฐานทั้ง 40 กอง ท่านแสดงไว้ให้เหมาะสมกับจริตอัธยาศัย เมื่อใดอารมณ์จิตข้องอยู่ในอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง หรือมีอารมณ์ใดปรากฏขึ้น ให้เลือกสรรกัมมัญฐานที่เหมาะสมมาหักล้างอารมณ์นั้น ๆ เพื่อใจจะได้หยุดนิ่งได้ง่าย กัมมัญฐานทั้ง 40 กอง ที่ท่านแยกไว้เป็นหมวดเป็นกอง มีดังนี้

อสุกกัมมัญฐาน 10 อนุสติ 10 กสิณ 10 อาหารแปดปฏิภูลสัญญา 1 จตุราตุวัตถถาน 1 พรหมวิหาร 4 อรูป 4 รวมเป็น 40 กอง กัมมัญฐานทั้ง 40 กอง ท่านจำแนกแยกเป็นหมวดไว้ เพื่อให้เหมาะสมกับจิตนั้น ๆ มีดังนี้

5.5.1 รากจริต

ท่านจัดกัมมัญฐานที่เหมาะสมไว้ 11 อย่าง คือ อสุกกัมมัญฐาน 10 กับกายคตาสติ กัมมัญฐาน 1

ก. อสุกกัมมัญฐาน 10 คือ การพิจารณาซากศพในลักษณะต่าง ๆ กัน รวม 10 ลักษณะ เริ่มตั้งแต่ศพที่ขึ้นอืด ศพที่มีสีเขียวคล้ำ ศพที่มีน้ำเหลืองไหล ศพที่ฉีกขาดจากกันเป็นสองท่อน ศพที่ถูกสัตว์ที่ทั้ง ศพที่อวัยวะกระจาย ศพที่ถูกสับฟันด้วยอาวุธ ศพที่มีเลือดไหล ศพที่มีหนอนคลาคล่ำ ศพที่เหลือแต่กระดูก

ข. กายคตาสติกัมมัญฐาน คือ การกำหนดพิจารณากายนี้ ให้เห็นว่าประกอบด้วยส่วนต่าง ๆ คือ อากาศ 32 มี ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ม้าม หัวใจ ตับ พังผืด ไต

ปอด ไส้ใหญ่ ไส้เล็ก อาหารใหม่ อาหารเก่า มันสมอง น้ำดี เสลด น้ำเหลือง เลือด เหงื่อ น้ำมันชั้น น้ำตา น้ำมันเหลว น้ำลาย น้ำมูก น้ำมันไขข้อ น้ำปัสสาวะ ว่าไม่สะอาด ไม่งาม น่าเกลียด อันทำให้รู้เท่าทันสภาพของกายนี้ไม่ให้หลงไหลมัวเมา

5.5.2 โทสจริต

คนใจร้อน มักโกรธ หรือในขณะนั้นมีอารมณ์โกรธขัดเคืองเกิดขึ้น อันเป็นอุปสรรคต่อการเจริญภาวนา ท่านให้ใช้กัมมัญฐาน 8 อย่าง คือ พรหมวิหาร 4 และวรรณกสิน 4 เพื่อระงับดับโทสะจะเลือกอย่างใดอย่างหนึ่งขึ้นอยู่กับความพึงพอใจของแต่ละคน อารมณ์โทสะก็จะค่อย ๆ คลายตัวระงับไปจนกระทั่งใจหยุดนิ่งในที่สุด

ก. พรหมวิหาร 4 คือ ธรรมที่แผ่ออกไปในมนุษย์และสรรพสัตว์ทั้งหลายอย่างเสมอกันไม่มีประมาณ ไม่จำกัดขอบเขต ประกอบด้วย

1. เมตตา ความรักใคร่ปรารถนาให้เป็นสุข
2. กรุณา ความปรารถนาให้สัตว์ที่ตกยากมีทุกข์ให้พ้นทุกข์
3. มุทิตา ความยินดีในเมื่อผู้อื่นได้ดีมีสุข
4. อุเบกขา ความเป็นกลางต่อสุขทุกข์ของมนุษย์และสัตว์ทั้งหลาย

ข. วรรณกสิน 4 อันประกอบด้วย นิลกสิน (สีเขียว) ปิตกสิน (สีเหลือง) โลหิตกสิน (สีแดง) โอทากสิน (สีขาว)

5.5.3. โมหจริตและวิตกจริต

เป็นลักษณะของผู้ที่มีอารมณ์ตกอยู่ในอำนาจความหลงและครุ่นคิดตัดสินใจอะไรไม่เด็ดขาด ท่านให้เจริญอานาปานสติอย่างเดียว

อานาปานสติ คือ การเอาสติกำหนดลมหายใจเข้าออกเป็นอารมณ์

5.5.4. สัทธาจริต

ผู้ที่มีความประพฤติดังอยู่บนความเชื่อ เชื่อโดยปกติ บุชาความเชื่อ ท่านให้เจริญกัมมัญฐาน 6 อย่าง ที่เรียกว่าอนุสติ (อารมณ์ดีงามที่ควรระลึกถึงเนื่อง ๆ) มีพุทธานุสติ อัมมานุสติ สังฆานุสติ สีลานุสติ จาคานุสติ เทวตานุสติ

ก. พุทธานุสติ ระลึกถึงพระสัมมาสัมพุทธเจ้าและพิจารณาคุณของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเป็นอารมณ์

ข. อัมมานุสติ ระลึกถึงพระธรรมและพิจารณาคุณของพระธรรมเป็นอารมณ์

ค. สังฆานุสติ ระลึกถึงพระสงฆ์และพิจารณาคุณของพระสงฆ์เป็นอารมณ์

ง. สีลานุสติ ระลึกพิจารณาศีลของตนที่ได้ประพฤติดีไม่ต่างพร้อย

จ. จาคานุสติ ระลึกถึงทานที่ตนได้บริจาค พิจารณาคุณธรรม คือ ความเผื่อแผ่ เสียสละที่มีในตนเป็นอารมณ์

ฉ. เทวตานุสติ ระลึกถึงเทวดา คือพิจารณาถึงคุณธรรมของตนเปรียบเทียบกับ คุณธรรม ของเทวดาทั้งหลายเป็นตัวอย่าง

5.5.5 พุทธิจริต

คนมีปัญญาเฉลียวฉลาด คิดอะไรเป็นเหตุเป็นผล และมีปฏิภาณไหวพริบดี ทำนุให้เจริญกัมมัฏฐาน 4 อย่าง คือ มรณานุสติ อุปสมานุสติ อาหาระปฏิกูลสัญญา จตุธาตุวัตถาน

ก. มรณานุสติ คือ การระลึกถึงความตาย ความแตกดับของสังขารเป็นอารมณ์

ข. อุปสมานุสติ คือ การระลึกถึงธรรมเป็นที่สงบคือพระนิพพาน พิจารณาคุณของพระนิพพาน อันเป็นที่หายร้อน ดับกิเลส ปราศจากทุกข์ เป็นอารมณ์

ค. อาหาระปฏิกูลสัญญา การพิจารณาความเป็นปฏิกลของอาหาร

ง. จตุธาตุวัตถาน การพิจารณาธาตุทั้ง 4 ที่ปรากฏในร่างกาย จนกระทั่งเห็นเป็น แต่เพียงกองธาตุ โดยปราศจากความจำว่าเป็น ชาย หญิง สัตว์ บุคคล เรา เขา

กัมมัฏฐานที่เหมาะสมกับจริตทั้ง 6 จัดเป็นหมวดไว้ 5 หมวด รวมกัมมัฏฐานที่เหมาะสมกับจริต โดยเฉพาะจริตนั้น ๆ รวมได้ 30 อย่าง หรือ 30 กอง กัมมัฏฐานทั้งหมดมี 40 กอง ที่เหลืออีก 10 กอง เป็น กัมมัฏฐานกลาง คือ กัมมัฏฐานที่เหมาะสมกับทุกจริต

กัมมัฏฐานที่เหมาะสมกับทุกจริต เป็นกัมมัฏฐานที่เป็นกลาง ๆ ไม่ว่าบุคคลนั้นจะหนักไปทางจริตประเภทไหน ก็สามารถเลือกสรรมาปฏิบัติได้อย่างเหมาะสม ประกอบด้วย อรูปกัมมัฏฐาน 4 ภูต กสิณ 4 อาโลกสิณ 1 อากาสกสิณ 1 รวมเป็น 10 อย่าง

ก. อรูปกัมมัฏฐาน 4 คือ การเอาอารมณ์ที่ไม่มีรูปมาเป็นที่ตั้งแห่งการทำงานของใจ ประกอบด้วย

1. อากาสนัญญาตนะ กำหนดช่องว่างอันหาที่สุดมิได้ ซึ่งเกิดจากการเพิก กสิณออกไปเป็นอารมณ์

2. วิญญาณัญญาตนะ กำหนดวิญญาณหาที่สุดไม่ได้ คือ เลิกกำหนดที่ว่างเลยไปกำหนดวิญญาณที่แผ่ไปสู่ที่ว่างแทนเป็นอารมณ์

3. อากิญจัญญาตนะ กำหนดภาวะไม่มีอะไรเลย คือ เลิกกำหนดวิญญาณเป็นอารมณ์ เลยไปกำหนดความไม่มีอะไรเลยเป็นอารมณ์

4. เนวสัญญานาสัญญาตนะ เข้าถึงภาวะมีสัญญาไม่ใช่ ไม่มีสัญญาก็ไม่ใช่ เลิกกำหนดแม้แต่ภาวะไม่มีอะไรเลยเป็นอารมณ์ สำหรับอรูปกัมมัฏฐาน นี้ใช้ได้เฉพาะผู้ที่เพ่งกสิณจนได้ ฌานที่ 4 มาแล้ว จึงจะสามารถเจริญกัมมัฏฐานหมวดนี้ได้

ข. ภูตกสิณ 4 (กสิณ คือ มหาภูตรูป) มีปฐวี (ดิน) อาโป (น้ำ) เตโช (ไฟ) วาโย (ลม)

ค. อาโลกสิณ กำหนดแสงสว่างเป็นอารมณ์ การกำหนดนิมิตเป็นดวงแก้วใส หรือ องค์พระแก้วใส ก็เป็นกสิณในข้อนี้

ง. อากาสกสิณ กำหนดช่องว่างเป็นอารมณ์ ดังจะเห็นได้ว่า กัมมัฏฐานที่เป็น กลาง ๆ เหมาะกับทุกคนในโลก มีเพียง 10 อย่าง นอกเหนือจากนั้นต้องเลือกให้เหมาะกับจริต จึงจะ ก้าวหน้าในการปฏิบัติ ในบรรดา 10 อย่างนี้ ตัดอรุณกัมมัฏฐาน 4 ออกไป เพราะผู้ที่สามารถนำมาปฏิบัติ ได้ต้องได้รูปฌาน 4 เสียก่อน จึงเหลือเพียง 6 อย่าง คือ ภูตกสิณ 4 อาโลกสิณ 1 อากาสกสิณ 1

พระมงคลเทพมุนีท่านได้เลือกเอาอาโลกสิณ คือ ดวงแก้วใสและองค์พระแก้วใส มาเป็นหลัก ในการสอนภาวนา เพื่อให้เหมาะกับคนทุกจริตในโลก นับเป็นวิธีการที่ชาญฉลาดยอดเยี่ยมเป็นอย่างมาก ถือเป็นอุปการคุณอย่างยิ่งต่อนักปฏิบัติทั้งหลายในยุคนี้ ที่ได้มาประสบพบวิธีการที่ลัดและตรงที่สุดในการ มุ่งตรงต่อหนทางพระนิพพาน

