

เทศน์อบรมฆราวาส ณ วัดป่าบ้านตาด  
เมื่อวันที่ ๒๐ กุมภาพันธ์ พุทธศักราช ๒๕๒๖

## การพัฒนาจิตใจ

เรื่องพัฒนาจิตด้านวัตถุนั้น เราอยู่ที่ไหนเราพัฒนา แม้ในบ้านในเรือนของเราก็ต้องแก้ไขซ่อมแซมตัดแปลงปลูกสร้างขึ้นมา อะไรๆ ไม่ดีเราตัดแปลงซ่อมแซมกันในด้านวัตถุเพื่อความมั่นคงและสวยงามทางด้านวัตถุ และให้มีคุณค่าสง่างามยิ่งขึ้น เหมาะสมกับที่ว่าพัฒนาวัตถุให้เป็นสิ่งที่น่าดูน่าชมและมั่นคง การไปมาหาสู่กันสะดวก ในขณะที่เดียวกันจึงควรพัฒนาจิตใจไปด้วย คือจิตใจควรได้รับการพัฒนาด้วยศีลด้วยธรรมอันดีงาม ใจจะได้ฉลาดในทางดี รู้จักยับยั้งชั่งตัวเองในสิ่งที่ควรทำหรือไม่ควรทำไม่ควรประพฤติ ความรู้ไม่มีธรรมเคลือบแฝงมักพาตัวไหลลงทางต่ำ เช่น อบายมุข เป็นต้น จิตใจจึงเป็นสิ่งที่ควรได้รับพัฒนาก่อนอื่น

การพัฒนาจิตใจคืออย่างไร สิ่งที่รั้งความหรือทำลายจิตใจนี้มีอยู่มาก วันหนึ่งๆ ไม่มีประมาณเลย มีแต่เรื่องสัญญาอารมณ์เครื่องผูกมัดรัดรั้งบีบคั้นจิตใจอยู่ตลอดเวลา ไม่ค่อยจะมีอารมณ์ที่ทำจิตใจให้มีความยิ้มแย้มแจ่มใสเบิกบานจิตใจ หรือให้ได้รับความสงบเยือกเย็นเป็นสุขได้บ้าง มีแต่อารมณ์ที่เป็นข้าศึกต่อจิตใจเป็นส่วนมาก เพราะฉะนั้นจึงต้องพัฒนาจิตใจเพื่อกำจัดสิ่งเหล่านี้ ออก ให้จิตใจได้รับความสงบเยือกเย็น และสิ่งที่จะนำมาแก้ไขหรือชักพอกสิ่งเหล่านี้ ออกนอกจากธรรมแล้วไม่มี ที่นอกจากธรรมแล้วก็มีแต่เครื่องช่วยส่งเสริมให้จิตใจมีความรู้รุ่มร้อนรุนแรงมากขึ้น ซึ่งเป็นสิ่งที่เราไม่ต้องการเลย ดังนั้นจงให้เอาธรรมไปพัฒนาจิตใจ

ท่านผู้เคยได้ยินได้ฟังจากครูจากอาจารย์ที่ไหนมา ก็ตกเรี่ยราดอยู่ตามถนนหนทางไปเสียเป็นส่วนใหญ่ ไม่ค่อยเข้าถึงจิตใจพอจะให้เกิดประโยชน์เท่าที่ควร คือฟังแล้วมันหลุดมันตกไปเรื่อยๆ สูญหายไปเรื่อยๆ ด้วยความไม่ค่อยสนใจ เหล่านี้ให้เราพยายามเก็บเข้ามาสู่ภายในจิตใจเรา เมื่อได้ยินได้ฟังจากครูจากอาจารย์ที่ไหน หรือได้อ่านตามหนังสือธรรมะ หรือได้รับการอบรมเช่นขณะนี้ ก็ให้นำไปพิจารณาพิจารณาตัดแปลงแก้ไขจิตใจของตนให้คิดไปในทางที่ไม่เป็นข้าศึกต่อตน

ส่วนมากใจมักคิดแต่เรื่องที่เป็นข้าศึกต่อเรานั้นแหละ ไม่ค่อยนึกคิดฝ่ายคุณอันจะเป็นประโยชน์แก่ตน ถ้าไม่ถูกบังคับให้คิดจริงๆ ให้ทำจริงๆ ใจจะไม่ยอมคิดยอมทำในทางดีโดยลำพัง มีแต่ยกให้กิเลสตัณหาเอาไปพัฒนาเสียหมดตัวนั้นแหละ

กายที่จะแสดงออกแต่ละอย่างๆ ออกไปจากใจ ถ้าใจไม่ได้รับการอบรมแล้ว การแสดงออกทางด้านการประพฤติจะไม่น่าดูเลย จะเป็นการกระทบกระเทือนทั้งตนและผู้อื่น มีความเสียหายทั้งตนและผู้อื่นด้วยอยู่เป็นประจำกาย วาจา ใจ ที่ไม่ได้รับการอบรม ไม่ได้รับการพัฒนาด้วยธรรม

วาจาที่พูดออกไปก็เหมือนกัน ธรรมดาของจิตย่อมบรรจุความเห็นแก่ตัวไว้อย่างเต็มที่ไม่บกบกาง แสดงอะไรออกไปก็เพื่อความเห็นแก่ตัวๆ แล้วก็มาทำลายตัวนี้แหละ เพราะความเห็นแก่ตัวเป็นสิ่งที่ชั่ว การแสดงอะไรออกไปเพื่อตัวเองในทางผิดธรรม ย่อมนำความชั่วที่ชั่วเพื่อตัวเองนั้นมาทำลายตัวเองเข้าไปอีก จึงไม่เป็นผลดีแก่ตัวเลย แต่โลกก็ไม่คิดกัน นอกจากคิดว่าเป็นผลดีแก่ตนถ่ายเดียว ทั้งที่เป็นผลร้ายทุกประการแห่งการ แสดงออกเพื่อความเห็นแก่ตัว โลกกับธรรม เรากับธรรมจึงขัดแย้งกัน สุขกับเราจึงขัดแย้งกัน ที่ไม่มีอะไรขัดแย้งก็เห็นจะมีแต่กิเลสตัณหาและกองทุกข์ทำงานบนหัวใจคนเท่านั้น

ดังนั้นการกำจัดสิ่งเหล่านี้จึงกำจัดด้วยธรรม ถ้าเห็นแก่ธรรม การเห็นแก่ตัวซึ่งเป็นตัวภัยก็ค่อยเบาบางและกระจายตัวออกไป ความเห็นแก่ธรรมคือความถูกต้องดีงามจะเข้าแทนที่ อะไรๆ สมควรหรือไม่สมควร จิตจะคิดอ่านไตร่ตรองและพิจารณาดูว่าเมื่อเห็นไม่สมควรแล้ว แม้อยากคิด อยากรู้ อยากรู้ ก็ระงับได้ ไม่เหนื่อสติธรรม ปัญญาธรรมไปได้ เพราะจิตเป็นผู้บงการที่มีธรรมประจำตัว ทุกสิ่งทุกอย่างจะเป็นไปด้วยความเรียบร้อย เพราะแสดงออกไปตั้งแต่สิ่งที่ถูกต้องดีงาม จากจิตที่บงการด้วยธรรม ที่เรียกว่าการพัฒนาจิตใจ ขอให้พากันเข้าใจ

เฉพะอย่างยิ่ง ควรจะได้ทำจิตของเราให้มีความสงบเย็นบ้าง วันหนึ่งๆ จิตเราหมุนไปกับเรื่องต่างๆ อยู่ตลอดเวลา ถ้ามีธรรมเตือนสติ มีสติจ่อ ก็รู้เรื่องของความดีนรกกวดแกว่ง มันจะดีของมันเวลาสติเข้าไปจ่อ คือสติจ่อเพื่อจะทดสอบ หรือเพื่อจะดูว่า จิตจะแสดงอาการอะไรหนึ่ง จะไม่ให้จิตคิดเรื่องต่างๆ นานาที่เป็นของไม่ดีหนึ่ง พอสติจ่อเข้าไป เราจะเห็นความตุกติกๆ ของจิตดีนรก เพราะสิ่งไม่ดีทั้งหลายผลักดันหรือหลุดลากไป ดังนั้นเราจึงบังคับจิตไว้ บังคับอย่างอื่นเรายังบังคับได้ ทำไมจะบังคับจิตเพื่อให้เราเป็นคนดี ให้จิตดีไม่ได้เล่า

เมื่อบังคับครั้งแรก กิเลสตัวดีนรกจะต่อสู้เราอย่างรุนแรง หนักกันพอสมควร หรือหนักมาก เพราะกิเลสตัวร้ายมันฝืน ครั้นต่อไปก็ค่อยเบาบางๆ เพราะธรรมมีกำลังสูงขึ้นๆ มีกำลังมากขึ้น สิ่งเหล่านั้นจะอ่อนลงๆ เราก็อบายขึ้น สิ่งรบกวนใจไม่ค่อยมีมาก มีแต่สิ่งที่

บำรุงหรือส่งเสริมจิตใจให้ดีและสงบเย็นมากขึ้น ใจของเราก็มีความยิ้มแย้มแจ่มใส สบาย มองดูอะไรๆ ก็สะดวกสบายไปตามๆ กัน นี่แหละคือการพัฒนาจิตใจ

ให้พยายามทำจิตของเราให้สงบ เมื่อจิตของเรามีความสงบแล้วจะปรากฏความเย็นขึ้นมา ปรากฏความสบายขึ้นมา แล้วนำมาทำประโยชน์แก่ตนได้เรื่อยๆ ที่นี้จิตก็เย็นไปเรื่อยๆ นับวันจะเห็นคุณค่าของธรรมขึ้นไป และนับวันจะเห็นโทษแห่งสิ่งที่ไม่ดีทั้งหลาย ซึ่งเคยอยู่ภายในจิตใจของเราไปโดยลำดับ นี่แหละคือการพัฒนาจิตใจให้พัฒนาอย่างนี้

เพราะจิตเป็นตัวดำเนินงานและเป็นแรงงานสำคัญ ถ้าจิตได้รับการอบรม การพัฒนาให้มีความฉลาดมีเหตุมีผล รอบคอบในสิ่งดีและชั่วทั้งหลายพอประมาณ ย่อมจะดำเนินกิจการต่างๆ ไปด้วยความราบรื่นดีงามไม่ค่อยผิดพลาด ผิดกับจิตที่ไม่ได้รับการอบรมการพัฒนาอยู่มาก การพัฒนาจิตก็เท่ากับการส่งเสริมความฉลาด รอบคอบในกิจการต่างๆ ให้ดียิ่งขึ้นนั่นแล

ความเจริญทางจิตใจที่ได้รับการอบรมการพัฒนา ย่อมเป็นผลดีกว่าความเจริญทางด้านวัตถุที่ไม่ได้พัฒนาจิตไปพร้อมกันอยู่มาก ดังนั้นการพัฒนาจิต เพื่อความรอบคอบในตนและกิจการทั้งหลาย จึงควรสนใจ อย่างน้อยให้พอๆ กันกับการพัฒนาทางด้านวัตถุมากกว่านั้นการพัฒนาจิตควรถือเป็นกิจจำเป็นก่อนการพัฒนาสิ่งใดๆ ผลจะเป็นความสงบเย็นตาเย็นใจและเป็นสุขทั่วหน้ากัน

ถอดจากเทปบันทึกเมื่อ ๒๐ กุมภาพันธ์ ๒๕๒๖

โดย คุณกุศลีน ศรียาภัย