

เทศน์อบรมฆราวาส ณ วัดป่าบ้านตาด
เมื่อ วันที่ ๒๐ กุมภาพันธ์ พุทธศักราช ๒๕๒๖
การพัฒนาจิตใจ

เรื่องพัฒนาจิตด้านวัตถุนั้น เราอยู่ที่ไหน เราพัฒนา แม้ในบ้านในเรือนของเรา ก็ต้องแก้ไขซ่อมแซมตัดแปลงปลูกสร้างขึ้นมา อะไร ๆ ไม่ดีเราตัดแปลงซ่อมแซมกันในด้านวัตถุ เพื่อความมั่นคงและสวยงามทางด้านวัตถุและให้มีคุณค่าสง่างามยิ่งขึ้นเหมาะสมกับที่วาพัฒนาวัตถุให้เป็นสิ่งที่น่าดูน่าชมและมั่นคง การไปมาหาสู่กันสะดวก ในขณะเดียวกันจึงควรพัฒนาจิตใจไปด้วย คือจิตใจควรได้รับการพัฒนาด้วยศีลด้วยธรรมอันดีงามใจจะได้ฉลาดในทางดี รู้จักยับยั้งชั่งตัวเองในสิ่งที่ควรทำหรือไม่ควรทำไม่ควรประพฤติ ความรู้ไม่มีธรรมเคลือบแฝงมิดพาดัวไหลลงทางต่ำ เช่นอบายมุข เป็นต้น จิตใจจึงเป็นสิ่งที่ควรได้รับพัฒนาก่อนอื่น

การพัฒนาจิตใจคืออย่างไร สิ่งที่รั้งความหรือทำลายจิตใจนี้มีอยู่มาก วันหนึ่ง ๆ ไม่มีประมาณเลย มีแต่เรื่องสัญญาอารมณ์เครื่องผูกมัดรัดรั้งบีบคั้นจิตใจอยู่ตลอดเวลา ไม่ค่อยจะมีอารมณ์ที่ทำให้จิตใจให้มีความยิ้มแย้มแจ่มใสเบิกบานจิตใจ หรือให้ได้รับความสงบเยือกเย็นเป็นสุขได้บ้าง มีแต่อารมณ์ที่เป็นข้าศึกต่อจิตใจเป็นส่วนมาก เพราะฉะนั้นจึงต้องพัฒนาจิตใจเพื่อกำจัดสิ่งเหล่านี้ออกไปให้จิตได้รับความสงบเยือกเย็น และสิ่งที่จะนำมาแก้ไขหรือชักพอกสิ่งเหล่านี้ออกไป นอกจากธรรมแล้วไม่มี ที่นอกจากธรรมแล้วก็มีแต่เครื่องช่วยส่งเสริมให้จิตใจมีความวุ่นวายรุ่มร้อนรุนแรงมากขึ้น ซึ่งเป็นสิ่งที่เราไม่ต้องการเลย ดังนั้น จึงให้เอาธรรมไปพัฒนาจิตใจ ท่านผู้เคยได้ยินได้ฟังจากครูจากอาจารย์ที่ไหนมาก็ตกเรียรดอยู่ตามถนนหนทางไปเสียเป็นส่วนมาก ไม่ค่อยเข้าถึงจิตใจพอจะให้เกิดประโยชน์เท่าที่ควร คือฟังแล้วมันหลุดมันตกไปเรื่อย ๆ สูญหายไปเรื่อย ๆ ด้วยความไม่ค่อยสนใจเหล่านี้ให้เราพยายามเก็บเข้ามาสู่ภายในจิตใจเรา เมื่อได้ยินได้ฟังจากครูจากอาจารย์ที่ไหน หรือได้อ่านตามหนังสือธรรมะ หรือได้รับการอบรมเช่นขณะนี้ ก็ให้นำไปพิจารณาพิจารณาตัดแปลงแก้ไขจิตใจของตนให้คิดไปในทางที่ไม่เป็นข้าศึกต่อตน

ส่วนมากใจมักคิดแต่เรื่องที่เป็นข้าศึกต่อเรานั้นแหละไม่ค่อยนึกคิดฝ่ายคุณอันจะเป็นประโยชน์แก่ตน ถ้าไม่ถูกบังคับให้คิดจริง ๆ ให้ทำจริง ๆ ใจจะไม่ยอมคิดยอมทำในทางดีโดยลำพังมีแต่ยกให้กิเลสค้นหาเอาไปพัฒนาเสียหมดตัวนั้นแหละ

กายที่จะแสดงออกแต่ละอย่าง ๆ ออกไปจากใจ ถ้าใจไม่ได้รับการอบรมแล้ว การแสดงออกทางด้านการประพฤติจะไม่น่าดูเลย จะเป็นการกระทบกระเทือนทั้งตนและผู้อื่น มีความเสียหายทั้งตนและผู้อื่นด้วยอยู่เป็นประจำ กาย วาจา ใจ ที่ไม่ได้รับการอบรม ไม่ได้รับการพัฒนาด้วยธรรม

วาจาที่พูดออกไปก็เหมือนกัน ธรรมตาของจิตย่อมบรรจุความเห็นแก่ตัวไว้อย่างเต็มที่ ไม่บกบาง แสดงอะไรออกไปก็เพื่อความเห็นแก่ตัว ๆ แล้วก็มาทำลายตัวนี้แหละ เพราะความเห็นแก่ตัว

เป็นสิ่งที่ชั่ว การแสดงอะไรออกไปเพื่อตัวเองในทางผิดธรรมย่อมนำความชั่วที่ว่าเพื่อตัวเองนั้นมาทำลายตัวเองเข้าไปอีก จึงไม่เป็นผลดีแก่ตัวเลย แต่โลกก็ไม่คิดกัน นอกจากคิดว่าเป็นผลดีแก่ตน ถ้ายศเดียว ทั้งที่เป็นผลร้ายทุกประโยคแห่งการแสดงออกเพื่อความเห็นแก่ตัว โลกกับธรรม เรากับธรรมจึงขัดแย้งกัน สุขกับเราจึงขัดแย้งกัน ที่ไม่มีอะไรขัดแย้งก็เห็นจะมีแต่กิเลสตัณหาและกองทุกข์ทำงานบนหัวใจคนเท่านั้น

ดังนั้น การกำจัดสิ่งเหล่านี้จึงกำจัดด้วยธรรม ถ้าเห็นแก่ธรรม การเห็นแก่ตัวซึ่งเป็นตัวภัยก็ค่อยเบาบาง และกระจายตัวออกไป ความเห็นแก่ธรรมคือความถูกต้องดีงาม จะเข้าแทนที่ อะไร ๆ สมควรหรือไม่สมควร จิตจะคิดอ่านไตร่ตรองและพิจารณาดู ว่าเมื่อเห็นไม่สมควรแล้ว แม้อยากคิดอยากพูด อยากทำ ก็ระงับได้ ไม่เห็นอติธรรมปัญญาธรรมไปได้ เพราะจิตเป็นผู้บงการที่มีธรรมประจำตัว ทุกสิ่งทุกอย่างจะเป็นไปด้วยความเรียบร้อย เพราะแสดงออกไปตั้งแต่สิ่งถูกต้องดีงาม จากจิตที่บงการด้วยธรรม ที่เรียกว่าการพัฒนาจิตใจ ขอให้พากันเข้าใจ

เฉพาะอย่างยิ่ง ควรจะได้ทำจิตของเราให้มีความสงบเย็นบ้าง วันหนึ่ง ๆ จิตเราหมุนไปกับเรื่องต่าง ๆ อยู่ตลอดเวลา ถ้ามีธรรมเตือนสติ มีสติจอก็รู้เรื่องของความดีนรกกวดแกว่ง มันจะดีของมันเวลาสติเข้าไปจ่อ คือสติจ่อเพื่อจะทดสอบ หรือเพื่อดูว่าจิตจะแสดงอาการอะไรหนึ่ง จะไม่ให้จิตคิดเรื่องต่าง ๆ นานาที่เป็นของไม่ดีหนึ่ง พอสติจ่อเข้าไป เราจะเห็นความดุ๊กดิ๊ก ๆ ของจิตดีนรก เพราะสิ่งไม่ดีทั้งหลายผลักดันหรือหลุดลากไป ดังนั้นเราจึงบังคับจิตไว้ บังคับอย่างอื่นเรายังบังคับได้ ทำไมจะบังคับจิตเพื่อให้เราเป็นคนดี ให้จิตดีไม่ได้เล่า

เมื่อบังคับครั้งแรก กิเลสตัวดีนรกจะต่อสู้เราอย่างรุนแรงหนักกันพอสมควร หรือหนักมาก เพราะกิเลสตัวร้ายมันฝืน ครั้นต่อไปก็ค่อยเบาบาง ๆ เพราะธรรมมีกำลังสูงขึ้น ๆ มีกำลังมากขึ้น สิ่งเหล่านั้นจะอ่อนลง ๆ เราก็สบายขึ้น สิ่งรบกวนใจไม่ค่อยมีมาก มีแต่สิ่งที่บำรุงหรือส่งเสริมจิตใจให้ดี และสงบเย็นมากขึ้น ใจของเราก็มีความยิ้มแย้มแจ่มใส สบายมองดูอะไร ๆ ก็สะดวกสบายไปตาม ๆ กัน นี่แหละคือการพัฒนาจิตใจ

ให้พยายามทำจิตของเราให้สงบ เมื่อจิตของเรามีความสงบแล้วจะปรากฏความเย็นขึ้นมา ปรากฏความสบายขึ้นมา แล้วนำมาทำประโยชน์แก่ตนได้เรื่อย ๆ ที่นี้จิตก็เย็นไปเรื่อย ๆ นับวันจะเห็นคุณค่าของธรรมขึ้นไป และนับวันจะเห็นโทษแห่งสิ่งที่ไม่ดีทั้งหลายซึ่งเคยอยู่ภายในจิตใจของเราไปโดยลำดับ นี่แหละคือการพัฒนาจิตใจให้พัฒนาอย่างนี้

เพราะจิตเป็นตัวดำเนินงานและเป็นแรงงานสำคัญ ถ้าจิตได้รับการอบรมการพัฒนาให้มีความฉลาด มีเหตุผล รอบคอบในสิ่งดีและชั่วทั้งหลายพอประมาณ ย่อมจะดำเนินกิจการต่าง ๆ ไปด้วยความราบรื่นดีงามไม่ค่อยผิดพลาด ผิดกับจิตที่ไม่ได้รับการอบรมการพัฒนาอยู่มาก การพัฒนาจิตก็เท่ากับการส่งเสริมความฉลาดรอบคอบในกิจการต่าง ๆ ให้ดียิ่งขึ้นนั่นแล

ความเจริญทางจิตใจที่ได้รับการอบรม การพัฒนาย่อมเป็นผลดีกว่าความเจริญทางด้านวัตถุที่ไม่ได้พัฒนาจิตใจไปพร้อมกันอยู่มาก ดังนั้นการพัฒนาจิตใจเพื่อความรอบคอบในตนและกิจการทั้งหลายจึงควรสนใจ อย่างน้อยให้พอ ๆ กันกับการพัฒนาทางด้านวัตถุ มากกว่านั้นการพัฒนาจิตใจควรถือเป็นกิจจำเป็นก่อนการพัฒนาสิ่งใด ๆ ผลจะเป็นความสงบเย็นตาเย็นใจและเป็นสุขทั่วหน้ากัน