

หลักในการดูของละเอียด

หลวงปู่เทสก์ เทสรังสี

วันนี้จะเทศน์ถึงเรื่องดูสิ่งต่างๆ ที่ดูของละเอียดต้องดูตาเดียว คือดูสิ่งละเอียดต้องดูตาเดียว แต่ชอบกลอยู่คนเรา แฝงมาให้สองตา แต่เวลาดูกันจริงๆ จังๆ ของละเอียดละออ ต้องหยิบตานึงไว้เสียก่อน หยิบตาก็แล้วค่อยดู ถ้าไม่จั้นไม่ชัด ชอบกลเหมือนกันคนเรา สิ่งทั้งหลายแหล่ที่มีทั้งหมดในโลกนี้ ดูอะไรก็เอาเถิด ถ้าหากดูของละเอียดแล้วต้องหลับตาข้างหนึ่งเสียก่อนแล้วค่อยดู

ธรรมะคำสอนของพระพุทธเจ้าก็เช่นเดียวกัน ต้องดูให้ละเอียด ดูของละเอียดต้องดูข้างเดียว คือหมายความว่า ต้องเพ่งลงให้อันเดียว สิ่งเดียวจึงจะเห็นชัด ถ้ายังเพ่งสองตาอยู่ไม่เห็นหรอก เช่น **อสุภะ ปฏิภูม** เราพิจารณาให้เป็นของปฏิภูม โสโครก ครั้นอีกตาหนึ่ง คืออีกข้างหนึ่ง มันเห็นแต่ของสวยของงดงาม มันไม่เห็นหรอก ต่อเมื่อเพ่งลงหน้าเดียว ให้เป็นอสุภะ เลยทั้งตัวของเราและตัวของคนอื่น เห็นเป็นของเปื่อยเน่า ของ

ปฏิภูโสโครก จึงจะเห็นชัด คือเพ่งลงไปมันต้องเห็นเป็นอสุภะ
เห็นเป็นของปฏิภูโสโครก ไม่ใช่ของงดงาม ของปฏิภูโสโครก ไม่นานหน้อย
มันก็เปื่อยและหมด ต้องเป็นอย่างนั้น ถ้าไม่เป็นอย่างนั้น ก็ไม่
เบื่อหน่าย ไม่สลดสังเวช

ถ้าเห็นสองข้างสองทางนี้ไม่สลดสังเวช ธรรมะอย่างอื่นก็
เหมือนกัน จะพิจารณาธรรมอะไรก็เหมือนกัน เบื้องต้นต้องเพ่ง
ลงอันเดียวเสียก่อน พิจารณาอนัตตาก็เหมือนกัน พิจารณา
อนิจจัง ทุกขังก็เหมือนกัน พิจารณาอนัตตา สิ่งทั้งปวงหมด ไม่มี
ตนมีตัว เพ่งพิจารณาให้เห็นเป็นของไม่มีตนมีตัว เป็นของว่าง
เปล่าหมด อันนั้นเรียกว่าดูตาเดียว ทุกสิ่งทุกอย่างเป็นอนิจจัง
ทุกสิ่งทุกอย่างเป็นทุกขัง เพ่งเอาหน้าเดียวอย่างนี้จึงจะเห็นชัด
อันนั้นตอนนะ ตอนต้นต้องทำอย่างนี้เสียก่อน

ตอนต่อไปถ้าหากว่าจิตของเรามันเห็นโทษ เห็นภัย เบื่อ
หน่ายเห็นตามเป็นจริงแล้ว กลับคืนมาดูแล้วคราวนี้ ดูสองตา
แล้วคราวนี้ **อนัตตาหรืออนิจจังทุกขังนั้น** เห็นเป็นสภาวะอย่าง
หนึ่ง คือทำจิตให้มันลงหน้าเดียวเสียก่อน แล้วค่อยกลับมาอีกที่

หฺละ ให้เห็นเป็นสภาวะอันหนึ่งของมันต่างหาก แล้วคราวนี้มอง
สองข้างสองตาแล้วคราวนี้ สิ่งทั้งหลายเกิดให้เป็นอยู่อย่างนั้น
สภาพของมันก็เป็นอยู่อย่างนั้น ถึงจะพูดหรือไม่พูด ก็เป็นอยู่
อย่างนั้น ใครจะทำยังงี้ก็เป็นอยู่ตามเรื่องของมันอย่างนั้น เห็น
ตามเป็นจริงคราวนี้

งั้นพิจารณาเบื้องต้นนั้นไม่เป็นตามเป็นจริงหรือ อสุภะ
ปฏิกูลนะ พิจารณาอสุภะ ปฏิกูล ไม่เป็นตามเป็นจริงหรือ หาก
จะมีปัญหาถาม ก็เป็นจริงเหมือนกัน คือเพ่งพิจารณากายของ
เราให้เป็นอสุภะ เปื่อยเน่าปฏิกูลโสโครกน่าเกลียด มันก็เป็นจริง
อย่างนั้น แต่มันเห็นแล้วมันเห็นเกินไป ตัวของเราไม่เปื่อยไม่เน่า
อะไรหรอก ไม่ปฏิกูลถึงขนาดนั้นหรอก แต่เพ่งไปจนกระทั่งเห็น
เปื่อยเน่าปฏิกูล ละหมดไปเลย แท้ที่จริงไม่เป็นอย่างนั้น ดีๆอยู่
นี่แหละ มันเป็นอย่างงี้ก็เป็นอยู่อย่างนั้น ถ้าไม่เพ่งถึงขนาดนั้น ไม่
เป็นถึงขนาดนั้น ไม่เห็นจริง ไม่เห็นตามเป็นจริง ไม่เห็นโทษเห็น
ภัยของมัน จนกระทั่งเบื่อหน่ายสลดสังเวชในใจจริงๆ จึงจะเห็น
โทษเห็นภัย คือเห็นโทษในการที่เราเกิดขึ้นมา ได้ของปฏิกูล

เปื่อยเน่า ได้ของปฏิภูมเปื่อยเน่า ได้ของปฏิภูมโสโครกทุกอย่าง
เลย น่าเกลียด น่ากลัว ให้มันเห็นจริงอย่างนั้นเสียก่อน

ตอนหลังนั้น สภาพมันเป็นอยู่อย่างใดก็เป็นอยู่อย่างนั้น ไม่
เหลือเกินไปหรอก คือว่าพิจารณาให้เป็นตามเป็นจริงมันนะ ผม
ชน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูกนี้ มันเกิดเป็นของปฏิภูม
เกิดขึ้นมาแล้วเป็นของปฏิภูม อย่างผมที่เกิดก็ปฏิภูมโสโครก มี
กลิ่นเหม็น แล้วก็สัญฐานก็เป็นของน่าเกลียด ทั้งที่ตั้งอยู่และที่
มันเป็นไปก็เป็นของน่าเกลียด ไม่มีใครสามารถที่จะรับรองว่า
ของดีทั้งหมด ชนก็เช่นเดียวกัน เล็บก็เช่นเดียวกัน ถ้าหากมันติด
อยู่กับมือ ในปลายมือปลายเท้าของเราก็ดูเหมือนจะเป็นของดี
แต่ถ้ามันหลุดออกไปแล้ว น่าเกลียด ใครจะหยิบ ของตนเองจะ
หยิบก็หยิบไม่ได้ น่าเกลียด ฟันแล้วยิ่งแล้วใหญ่ อยู่ในปากเรา
อาศัยเคี้ยวอาหารทุกวันๆ แต่ว่าหลุดจากปากมาแล้ว น่าเกลียด
ที่สุด ไม่เห็นตามเป็นจริง มันของโสโครกอย่างนี้แหละ

แต่หากว่าพิจารณาตามเป็นจริงแล้ว โสโครกก็สักว่าโสโครก
แต่ว่าไม่ทำให้ใจ ไม่ให้รังเกียจเกินไป เห็นว่าเป็นของปฏิภูมจริง

แต่ไม่ทำให้รังเกียจ น่าเกลียดน่ากลัวเกินไป คือเราได้มาแล้ว
มันสวมอยู่ในตัวของเรานี้แล้ว มีอยู่ในตัวของเราแล้ว เราจะไป
ไหน ไปไหนพ้น จำเป็นต้องติดตัวของเราอยู่เรื่อยไปจนกระทั่งวัน
ตาย เมื่อเห็นเช่นนั้นแล้ว เราจำเป็นที่สุดจะต้องรักษา คือไม่ให้
เกลียด ไม่ให้กลัวเกินไป คือไม่ให้เกลียดเกินไป เช่นพิน ถ้ามัน
สกปรกก็แปรงก็ดูเสีย เอายาสีพินมาใส่แปรงมาดูเสีย มันเหม็น
กลิ่น ให้มันหายกลิ่นนั้นไป ถ้ามันเป็นอีกก็แปรงอีก อันเนี่ย
ปฏิบัติกันอยู่อย่างนี้แหละ เพราะมันมีมาแล้ว เอาไปให้ใครก็
ไม่ได้

การที่มันเป็นอยู่อย่างนั้น ผู้มีปัญญาได้เห็นเป็นทุกข์ มี
อวัยวะทุกอย่าง ทุกชิ้นส่วน ล้วนแต่เป็นทุกข์กับมันทั้งนั้น ไม่ทำก็
ไม่ได้ ปล่อยทิ้งไว้มันก็สกปรกโสโครก มันจำเป็นจะต้องรักษา
จะต้องปฏิบัติ เพื่อไม่ให้ที่น่าเกลียดเกินไป อันนี้ถ้าหากพิจารณา
ทั้งสองข้างต้องเป็นอย่างนั้น คือว่าพิจารณาที่แรกนะ ให้มันเห็น
ข้างเดียวเสียก่อน จิงว่าดูอะไรให้มันเห็นชัด ต้องหยิบตาข้างหนึ่ง
ดูตาข้างเดียว อย่าไปดูสองข้าง ให้มันจิงค่อยเห็นชัด ตาปุณฺณ

ของคนเราเมื่อมันยังมีสิ่งปกปิดคือกิเลส จำเป็นจะต้องดูให้มัน
ละเอียดถี่ถ้วนลงไป ให้ดูตาเดียว จนเห็นของปฏิภูลโสโครกเปื้อน
หน้ายจริงๆจังๆ

คราวนี้ย้อนกลับคืนมาสองตาแล้วคราวนี้ มาพิจารณาให้
เห็นสภาพตามเป็นจริงของมันอย่างอธิบายไปแล้ว จนปล่อยวาง
ลงไปได้ ตัวเขาตัวเราเหมือนกันหมด ของปฏิภูลด้วยกันทั้งนั้น
นะ มนุษย์อยู่ด้วยกันในโลกนี้หมดด้วยกัน ล้วนแต่ของปฏิภูล
ด้วยกันทั้งนั้น ก็พออยู่ได้ ถ้าเมื่อพิจารณาอย่างนี้ก็อยู่ได้ตาม
สภาพความเป็นจริงของมัน นอกจากนั้นมันมีแต่จะเกิดสลดสังเวช
เห็นโทษ เบื่อหน่าย เห็นโทษทุกข์ ทุกๆคนต้องพิจารณาให้เห็น
ทุกข์อย่างนี้ อากาการทั้งปวงหมด ในอวัยวะของเราเหมือนกัน
ทั้งนั้นแหละ อันนี้ว่าเฉพาะปัญญาอุบายที่พิจารณาให้มันเห็น
อย่างนั้น

แต่ในอีกนัยหนึ่งว่า ตัวสมาธิไม่มีแล้ว พิจารณาเท่าไรเท่าไร
ก็พิจารณาเถอะ มันไม่เห็นหรอก พิจารณาตาเดียวก็ไม่เห็น สอง
ตาก็ไม่เห็น ถ้ามันไม่เห็นอย่างนั้นแล้ว พึงเข้าใจว่าไม่มีสมาธิ

เพราะฉะนั้นจงอบรมสมาธิให้แน่นหนา จงอบรมสมาธิให้มั่นคง
สมาธิเป็นของสำคัญมาก จะเห็นชัดหรือไม่ชัดก็ตาม สมาธิเป็น
บทบาทให้เกิดปัญญา อสุภะปฏิกุศลที่ว่ามานั้นเป็นอีกอันหนึ่ง
บางคนก็เป็น บางคนก็ไม่เป็น แต่ว่าสมาธิมีแล้ว มีหนักแน่นอยู่
แล้ว มันเห็นชัดขึ้นมาเองหรือ ผู้ที่ไม่เป็น จึงอย่าไปน้อยใจ ที่ไม่
เป็นอสุภะอย่าไปน้อยใจ ผู้ที่เป็นแล้วก็ถ้าหากไปหลงเพลิดเพลिन
ก็ล้มตัวซะ อาจสามารถจะเสื่อมได้

เทศนาให้ฟังมาตั้งมนานตั้งหลายปีมาแล้ว ไม่ได้เทศน์อื่น
ไกลอะไรหรือ เทศน์ก็คือให้เห็นใจ คือให้รู้ใจ ให้เห็นจิตเห็นใจ
เท่านั้นแหละ แต่ก็ไม่เห็นซักที ไม่ทราบจะทำไม ไม่ทราบว่าจะอยู่
ไหน ครั้นถามว่าใจมีมั๊ย มี มีอยู่ไหน ซี่ที่ท่ามกลางหน้าอกนั้นนะ
มันอยู่ที่ไหนกันก็ไม่ทราบ จับตัวใจไม่ได้ซักที จับจิตจับใจไม่ได้
มันก็ภาวนาไม่เป็นนะซี่ จะทำไง คือภาวนาก็ต้องการหาจิตหาใจ
นั่นแหละ ตัวนั้นเป็นตัวการสำหรับจิตสำหรับใจนะเป็นตัวสำคัญ
ที่สุด ที่จะคิดดีคิดชั่วหยาบละเอียดอะไรต่างๆ โลกโมโหสัน
สารพัดไปรวมในนั้นหมดทุกสิ่งทุกอย่าง ตัวจิตนั้นนะ เราไปเห็น

เอาแต่อาการของมัน ตัวจริงๆของมันแท้ๆนั้นไม่เห็นเลย นั่นนะ
มันยังยาก ภาวนามันยากอยู่ตรงนั้น มันไม่ได้อื่นไกลอะไรหรอก
มันยากตรงไม่เห็นนั่นนะ

ถ้าเห็นตัวมันแล้วนะ ผู้คิดผู้นึกผู้รู้สึกนี้เป็นตัวใจ จะไม่คิดไม่
นึกแล้ว ให้มีความรู้สึกเฉยๆ มันก็หยุดนะสิ มันจะคิดอะไร มันก็
อยู่เฉยๆ มันจะไปคิดอะไร มันก็สบาย อันนั้นเรียกว่าภาวนาเป็น
อันนี้ยังภาวนาไม่เป็น ยุ่งแต่เรื่องคิด เรื่องนึก เรื่องปรุง เรื่องแต่ง
แต่งไปเกิด แต่งเท่าไรก็แต่งไปเกิด ปรุงไปเกิด นอนหลับมันก็ยัง
ปรุงอยู่ มันปรุงยังงี้เมื่อมันหลับ นั่นแหละมันฝันมันปรุงมันแต่ง
ไป มันคิดมันนึกไปตัวผู้ นั่นนะ ถ้าหากว่า เห็นตัวมันแล้ว มันจะ
หยุดนิ่ง มันจะไม่ปรุงไม่แต่งอีกต่อไป

หากว่ามีปัญหาถาม มันนิ่ง มันไม่มีปัญญา มันจะไม่ใช้คน
โง่หรือ อาตมาขอเฉลยว่า อันโง่แบบนี้ละ ใครทำได้บ้าง ลองดู
ใครทำได้บ้าง ถ้าไม่ใช่อุบายปัญญาแล้ว ฉลาดเฉียบแหลมแล้ว
ทำโง่ไม่ได้หรอก ทำโง่อย่างนี้ไม่เป็นหรอก มันต้องฉลาดเฉียบ
แหลม มีอุบายปัญญาในตัว มันจึงสามารถทำโง่อย่างนี้ได้ โง่ที่ดี

นักดีหนา คิดนึกปรุงแต่งจนไม่รู้จัก จนไม่มีที่สิ้นสุด บางคน
นอนก็ไม่หลับ กินก็ไม่ได้ จนผอมแห้งซูบซีด ซูบซีดผอมแห้ง หรือ
บางคนผูกคอตาย หรือฆ่าตัวตาย อันนั้นล้วนแต่ปัญญาอันนั้นแหละ
นั้น ความฉลาดทั้งนั้นนะ ความฉลาดของคนทั้งนั้น

อย่างคนเค้าว่าเรา แล้วเราโกรธขึ้นมา จะเอาวัดเอาเปรียบ
คนอื่น คิดแล้วคิดเล่า ปรุงแต่งแล้วๆเล่าๆ ก็เค้าว่าให้เรา เราจะ
เอาชนะเขา คิดอยู่คนเดียว ปรุงแต่งอยู่คนเดียว ทั้งๆที่เขาไม่ได้
โต้ตอบพวกเรา เดือดร้อนอยู่คนเดียว อันนั้นนะฉลาดของคนเรา
แต่ผู้มีปัญญาปฏิบัติธรรมแล้ว โง่ หัดโง่เป็น คือไม่ต้องคิดนึก
เอาชนะตนเอง ไม่ต้องปรุงต้องแต่ง รู้ตัวนั้นนะเลยหยุด รู้ตัวใจ
เลยหยุด เลยสบายเลย คนมีเงินตั้งเป็นล้านๆ หรือมีเกียรติยศ
ชื่อเสียงท่วมโลกก็ตามเถอะ มันสามารถสงบได้มั้ยแหละ สามารถ
ระงับได้มั้ย ไม่ใช่คนโง่หรือถึงสามารถระงับได้

พระพุทธเจ้าสอนให้เราทำความโง่ แต่พระองค์ไม่พูดว่าโง่
แต่อาตมาพูดเอง โง่แบบนี้ดีนักดีหนา เมื่อเห็นจิตแล้ว จับตัวจิต
ตัวมันคิดตัวคิดนึกมันได้ มันก็ไม่คิด ไม่ปรุง ไม่แต่งนะสิ เข้าถึง

ใจเลย ไม่ปรุงไม่แต่งมันก็มีแต่ความรู้สึกเฉยๆ อันนั้นเข้าถึงใจ
จิตกับใจมันอยู่ด้วยกัน จิตอันใดใจอันนั้น ใจอันใดจิตอันนั้น
พระองค์ก็เทศนาเหมือนกัน แต่ว่าทำไมจึงเรียกว่าจิตว่าใจ
เพราะเหตุนี้จึงเรียกว่าจิต คือจิตเนี่ยแหละ ผู้คิดผู้นึกเนี่ย
แหละ รู้ตัวผู้คิดผู้นึกเสียแล้ว เข้าถึงใจเลย อยู่หนึ่งเฉย นี่เป็นของ
วิเศษอย่างนี้

มาฝึกหัด ปฏิบัติให้เห็นตัวจิตแล้วจับตัวจิตให้มันได้ คือมัน
คิดนั้นอาการของจิต เรียกว่าอาการของจิต ผู้คิดนั้นเรียกว่า จิต
ผู้คิดกับตัวจิตมันต่างกันอย่างนี้ ผู้คิดนั้นเป็นตัวจิต อาการคิด
นั้นเป็นอาการของจิต ก็ลองคิดดูสิ คนเรานะทำการทำงานแล้ว
ค่อยปรากฏว่าการงานอันนั้นคนฉลาดเฉลียวถึงเข้าเอาการงาน
นั้น แต่ว่าผู้ทำการงานนั้นมีต่างหาก ผู้ฉลาดนั้นมีต่างหาก
อาการของจิตที่คิดนะเรียกความฉลาดของจิต จิตก็เหมือนกัน
มันคิดนึก มันปรุงแต่งนั้นนะอาการ ตัวผู้คิดผู้นึกนั้นนะตัวจิต
ครั้นเห็นอย่างนี้แล้วจับตัวนั้นแล้ววางตัวคิดนึก มันก็วางไปหมด

เสีย มันก็ยังเหลือแต่จิตเท่านั้นสิ เหลือแต่จิต มันก็รวมเข้าเป็น
ใจ

อาการเช่นนี้เรียกว่า**พิจารณาอนุโลม**ตามความเป็นจริง
ไม่ใช่ของเป็นจริงแท้ ความเป็นจริงแท้มันรวมลงไปเองเลย เข้า
ไปนิ่งเฉยอยู่ อันนั้นความเป็นจริงแท้ อาการพิจารณาอนุโลมนั้น
อย่างหนึ่ง ความเป็นจริงอีกอย่างหนึ่ง เป็นสองอย่าง เมื่อเรา
พิจารณาทุกวันๆนั้นจะต้องพิจารณาดูอนุโลม อนุโลมๆไป มัน
หากเป็นจริงครั้งหนึ่งหรือก ต้องให้เข้าใจอย่างนี้ อ้าว พอ

ที่มา: <https://youtu.be/qAa-0QoKZAc>