

กุญแจดอกเอก

รูป – ได้แก่ตัวเรานี่เอง นาม – ได้แก่สิ่งที่สัมผัสอยู่กับรูปนี้ รูป – นาม
นี่แยกกันไม่ได้ รูป – นาม แยกออกจากกันเมื่อใด คนก็ต้องตายเมื่อนั้น ทำ
ดีไม่เป็น ทำชั่วไม่เป็น เมื่อรู้อย่างนี้แล้วก็เชื่อมั่นในการกระทำของตัวเอง

*

ธรรมะหมายถึงตัวบุคคลทุกคน จะเป็นพระเป็นเณรก็เป็นธรรมะ จะ
เป็นผู้หญิงผู้ชายก็เป็นธรรมะ คำว่าธรรมะก็คือการทำดี การทำดีก็เป็นกุศล
ธรรม การทำชั่วก็เป็นธรรมเหมือนกัน เขาเรียกว่าอธรรม อธรรมนี่เป็นการ
ทำไม่ดี ไม่มีระเบียบ ไม่มีวินัยทำไปตามใจชอบผิดถูกก็ไม่รู้จัก ทำไปตาม
อารมณ์ ไม่ได้ใช้สติปัญญา ไม่มีเหตุผล

*

เพียงดูความคิดนี้แหละ เพียงความเคลื่อนไหวนี้แหละ มันเป็นเอง
ความเป็นเองมันมีอยู่แล้ว พร้อมแล้วที่จะปรากฏในคนทุกคนได้

*

กุญแจดอกเอก

พุทธะ จึงแปลว่า ผู้รู้ ฐัธรรม เห็นธรรม เข้าใจธรรม ฐัธรรมก็คือรู้ตัว เรา กำลังทำ กำลังพูด กำลังคิด เข้าใจธรรม เมื่อรู้อันนี้แล้วก็เลยรู้บาป ฐับุญ บาปก็คือโง่งนั่นเอง คือไม่รู้ คืออยู่ในถ้ำ มีคอยู่นั้นแหละ ถ้าเราออกจากถ้ำ ได้ เรามาอยู่ปากถ้ำ อยู่ข้างนอกถ้ำ เราก็สามารถมองเห็นอะไรได้ทุกอย่าง

*

พุทธศาสนาจริงๆ นั่นคือ ตัวสติ-ตัวสมาธิ-ตัวปัญญาที่ฝึกฝนทำดีแล้ว นั้นแหละ ตัวพุทธศาสนามีในตัวคนทุกคน แล้วแต่บุคคลนั้นจะประพฤติ ปฏิบัติให้มันปรากฏขึ้นหรือเปล่า เป็นเรื่องของบุคคลนั้น

*

การรู้เฉยๆ นี้ยังไม่เห็นความคิด ฐัเรื่องรูปนามนี้ยังไม่เห็นความคิด มันคิดจากไหนไม่รู้ มันคิดแล้วมันก็เข้าไปในความคิด ฐัไปเรื่อยๆ ฐัแต่ตี ชั่วโมง ฐัอันนี้เป็นปัญหาที่ทุกคนควรจำเอาไว้

*

กุญแจดอกเอก

ความรู้สึกรู้ตัวเป็นรากเหง้าของบุญ ความไม่รู้เป็นรากเหง้าของบาป

*

การรู้สึกรู้ตัวนั้น เป็นไม้ขีดไฟ เทียนไขนั่นก็คือ มันคิดเรารู้ เราพยายามจุดสองอย่างนี้ จุดแล้วก็สว่างขึ้นมา ก็เดินหนีออกจากถ้ำ ไม่เข้าไปอยู่ในถ้ำ ถึงจะต้องเข้าไปอยู่ในถ้ำ ก็ต้องไม่ให้มันมีคต่อไป ต้องรู้สึกรู้ตัวทันที นี่แหละคือการปฏิบัติธรรม

*

การรู้สึกรู้ตัวนี้ ให้รู้สึกลงไป เมื่อมันไหวขึ้นมาให้รู้สึกตามความเป็นจริงที่มันเคลื่อนไหวนั้น เมื่อมันหยุดก็ให้รู้สึกทันทีว่ามันหยุด อันนี้เรียกว่า สงบ สงบแบบรู้สึก

*

การรู้สึกถึงความเคลื่อนไหวของร่างกาย คือ การเจริญสติ สมาธิ คือ การตั้งใจ

*

กุญแจดอกเอก

ที่เราต้องการความสงบ หรือพุทธะ เราไม่ต้องไปทำอะไรให้มาก เพียงให้จุดต้นตอของชีวิต เมื่อมันคิดมาอย่าเข้าไปในความคิด ให้ตัดความคิดออกให้ทัน

*

ความสงบที่แท้จริงจะเกิดขึ้นก็ต่อเมื่อ เราหยุดการแสวงหา ต่อเมื่อเราไม่ต้องวิ่งหาบุคคลอื่นนั่นเรียกว่า ความสงบ

*

ความสงบมีอยู่แล้วโดยไม่ต้องทำขึ้น เป็นความสงบจาก โทสะ โมหะ โลภะ เมื่อมีอะไรเกิดขึ้นแก่เรา สติจะมาทันที เนื่องจาก สติ สมาธิ ปัญญา อยู่ที่นั่นแล้ว โทสะ โมหะ โลภะ จึงไม่มี ถ้าบุคคลใดไม่ได้เจริญสติ ไม่ได้ทำให้สิ่งนี้เกิดขึ้น บุคคลนั้นจะไม่มีมัน ทั้งๆ ที่มันมีอยู่ที่นั่นแล้ว

*

กุญแจดอกเอก

ศาสนาพุทธนี้ จึงเป็นสากล เป็นของทุกคน จะสงวนลิขสิทธิ์ไม่ให้
ผู้อื่นรู้มันไม่ได้ ถ้าหากผู้ใดแสวงหาและปฏิบัติให้ถูกต้อง ถูกทางแล้ว มีครู
สอนก็รู้ ไม่มีครูสอนก็รู้

*

การแสวงหาพระพุทธเจ้าก็ตาม แสวงหาพระอรหันต์ก็ตาม แสวงหา
มรรคผลนิพพานก็ตาม อย่าไปแสวงหาที่ๆ มันไม่มี แสวงหาตัวเรานี่ ให้
เราทำความรู้สึกตื่นตัวอยู่เสมอ นี่แหละ จะรู้จะเห็น

*

การบูชาพระพุทธเจ้านั้นต้องประพฤติธรรม ต้องปฏิบัติธรรม รู้ธรรม
สมควรแก่ธรรม จึงจะเชื่อว่าเป็นการบูชาอย่างยิ่ง

*

บุญแจกอกเอก

ให้ลืมนำ ทำ เคลื่อนไหวโดยวิธีใดก็ให้รู้ มันเป็นการไหลไปตาม
ธรรมชาติของมัน ตาก็ไม่ต้องบังคับให้มันหลับ ให้มันกะพริบขึ้นลงได้
ตามธรรมชาติ เหลือบซ้ายแลขวาก็ได้ มันจึงเป็นการปฏิบัติธรรมกับ
ธรรมชาติ และมันก็รู้กับธรรมชาติจริงๆ

*

หนทางไปสู่ความสิ้นสุดของทุกข์นี้ เป็นหนทางที่ง่าย เหตุที่ยาก
เพราะเราไม่รู้มันอย่างแท้จริง เราจึงมีแต่ความลังเล และสงสัย

*

การที่เราเคลื่อนไหว แปลว่าปลุกตัวเราให้ตื่น เมื่อมันคิดให้มันรู้
ความรู้อันจะไปดับโทสะ โมหะ โลภะ จะดับความยึดมั่นถือมั่น แล้ว
จิตใจเราก็เป็นปกติ เมื่อเป็นปกติแล้วสิ่งใดมาถูกเรา เราจะรู้สึกทั้งหมด เมื่อ
รู้สึกแล้วเหมือนสิ่งหนึ่งสิ่งใดขาดออกจากกัน-คนไม่มี นี่แหละที่ว่า
พระพุทธเจ้าฆ่าคนให้ตาย มีแต่ชีวิตของพระล้วนๆ ชีวิตของพระไม่มีเกิด
ไม่มีตาย

*

กุญแจดอกเอก

วิธีการยกมือขึ้น กว่ามือลง เป็นวิธีเจริญสติ เป็นวิธีเจริญปัญญา เมื่อได้สติได้ส่วนสมบูรณ์แล้ว มันจะเป็นเองไม่ยกเว้นใครๆ อยู่ที่ไหนก็ทำได้ เด็กๆ ก็ทำได้ ผู้ใหญ่ก็ทำได้ นุ่งผ้าสีอะไรก็ทำได้ ถือศาสนาแลัทธิอะไรก็ทำได้ เรียกว่า ของจริง

*

วิปัสสนา คือ การเห็นแจ้งรู้จริง เห็นอะไร? ก็เห็นตัวเองนี่เอง กำลังนั่งอยู่ พุคอยู่ในขณะนี้ เห็นจิตใจมันนึกคิดอยู่เดี๋ยวนี้ อันนี้แหละ เป็น “วิปัสสนา” จริงๆ

*

คำว่า “วิปัสสนา” นั้นเป็นเพียงชื่อเท่านั้นเอง แต่ตัวจริงของวิปัสสนา นั้น ตามตัวหนังสือแปลว่า รู้แจ้ง-รู้จริง รู้แล้วต่างเกาล่องภาวะเดิม ว่าอย่างนั้น ถ้าหากรู้แจ้ง-รู้จริง เราจะไปเสียเวลาคุฤกษ์ยามยามคิกันทำไม จะไปไหว้ผีไหว้เทวดากันทำไม ถ้าหากรู้แจ้งรู้จริงแล้วก็ไม่ต้องกลัวใครทั้งหมด

กุญแจดอกเอก

พระพุทธเจ้าท่านสอนให้เอาดีในโลกุตตรธรรม แต่ว่าเรายังอยู่ใน
โลกียธรรมก็ได้ แต่เราอย่ามาอาศัยโลกียธรรมเป็นพื้นฐานให้เราอาศัย
โลกุตตรธรรมเป็นพื้นฐาน

*

โลกียธรรมเป็นวิสัยของคนผู้ที่ไม่รู้ ไม่รู้ทิศทางออกนั่นเอง ไม่รู้
ทางออกไปจากทุกข์ เป็นโลกียธรรม โลกุตตรธรรมรู้จักทางออกจากนี้ไป
เลย ไม่ต้องเข้ามาที่นี้

*

โลกียธรรมกับโลกุตตรธรรมจึงไปสายเดียวกันแต่ไปไม่ถึง คนใดไป
ไม่ถึง คือสลัดการขัดแย้งไม่ได้ เขาเรียกว่าโลกียธรรม คนใดไปถึง สลัด
การขัดแย้งได้ เขาว่าโลกุตตรธรรม คือไม่มีการขัดแย้ง

*

กุญแจดอกเอก

การที่เราเห็นความคิดนี้เอง เป็นต้นทางพระนิพพานแล้ว เมื่อมันคิด
วูบขึ้นมาเราก็เห็นปั๊บ อันกระแสความคิดนี้มันไว ไวกว่าแสง ไวกว่าเสียง
ไวกว่าไฟฟ้า ไวกว่าอะไรทั้งหมด เมื่อได้เห็นสมุฏฐานความเร็ว ความไว
ของความคิดแล้ว เรียกว่า อรรถบัญญัติ

*

การเห็นการรู้ความคิด เป็นสองสิ่งที่แตกต่างกัน การรู้คือการเข้าไป
ในการคิดและความคิดก็คงดำเนินต่อไป เมื่อเราเห็นความคิด เราสามารถ
หลุดออกมาจากความคิดนั้นได้

*

เมื่อเราเห็นความคิดในทุกขณะ ไม่ว่ามันจะคิดเรื่องใดก็ตาม เรา
เอาชนะมันได้ทุกครั้งที่ไป แล้วเราจะมาถึงจุดหนึ่ง ที่บางสิ่งในภายในจะ
เกิดขึ้นอย่างฉับพลัน

*

บุญแจกออกเอก

การทำความรู้สึกตัวนั้น จึงมีอันสังสรรค์มาก ถ้าหากไม่รู้รู้สึกตัวในขณะที่
ไหนเวลาใดแล้ว เรียกว่าคนหลงตน ลืมตัว หลงกายลืมใจ คล้ายๆ คือเรา
ไม่มีชีวิตนี้เอง

*

ให้ดูใจ เมื่อคิดขึ้นมา เห็น รู้เข้ามา ทำความเคลื่อนไหว มันจะวาง
วางใจ มันจะมาอยู่กับความรู้สึก เมื่อมาอยู่กับความรู้สึกแล้วปัญญามันจะ
เกิด คนจะล่วงทุกข์ไปได้เพราะปัญญา

*

ความทุกข์จะลดน้อยไปหรือถึงกับหมดไป จะไม่มารบกวนเราเลย
ไม่ใช่หมดไปแต่เฉพาะความทุกข์นี้เท่านั้นนะ ทุกข์จากความสงสัยว่าตาย
แล้วเกิด เกิดแล้วตาย ก็จะหมดไปจริงๆ และวิธีที่เราจะหมดลมหายใจก็
ต้องรู้จริงๆ

*

กุญแจดอกเอก

ตัวนี้ก็คือหัวใจแห่งความสุข มรรคคือการเอาสติมาควบคุมความคิด นี่ก็คือข้อปฏิบัติ

*

ให้เห็นความคิด อย่าไปห้ามความคิด และอย่าไปยึดไปถือ ให้ปล่อยมันไป นี่คือการเห็นความคิด คิดแล้วให้ตัดปั๊บเลย เหมือนการวิดน้ำออกไปจากก้นบ่อ ทำอย่างนี้นานๆ เข้า สติจะเต็มและสมบูรณ์ คิดปั๊บเห็นปั๊บ อันนี้แหละคือระดับความคิด ที่เรียกว่า ปัญญา ซึ่งเป็นเครื่องกำจัดกิเลสอย่างละเอียด

*

แท้จริงแล้วนั้น กิเลสมีได้มีอยู่จริง แล้วเราจะไปชนะมันได้อย่างไร สิ่งที่เราต้องทำเพียงอย่างเดียวคือ เราเพียงแต่จุดใจโดยชัดเจน เષชญหน้ากับความคิดโดยแจ่มชัด เมื่อเราเห็นใจอย่างชัดเจน โมหะก็จะไม่มีอยู่

*

กุญแจดอกเอก

หลักพุทธศาสนาจริงๆ สอนให้ละกิเลส คือความอยากนี่เอง แต่ตัวที่มันอยาก เรากลับไม่เห็น ไม่รู้ เราต้องอุจิตรูใจ ให้เข้าใจทันทีว่า เออ... กิเลสเกิดขึ้นแล้ว ต้องเห็นที่ตรงนี้

*

คำสอนของพระพุทธเจ้าจริงๆ นั้น สอนให้เราประพฤติปฏิบัติ เพื่อทำลายความหลงผิด ความหลงผิดเกิดขึ้นนั้น ท่านว่าเป็นทุกข์ ทุกข์เพราะเรามีความโกรธ ทุกข์เพราะเรามีความโลภ ทุกข์เพราะเรามีความหลง ถ้าเราไม่มีความโกรธ ความโลภ ความหลงแล้ว เราก็ไม่ต้องมีทุกข์ ทำการงานอะไรก็ต้องไม่มีทุกข์

*

ถ้าหากเรารู้วิปัสสนาแล้ว นำเอาไปใช้กับการทำงานได้ทุกวิธี ได้ทุกลมหายใจ เพราะไม่มีทุกข์นั่นเอง คำสอนของพระพุทธเจ้า สอนให้เราดับทุกข์ที่ตรงนี้ ไม่ใช่ฆ่าตายแล้วจึงจะไปดับทุกข์ ตายแล้วมันจะไปดับทุกข์ได้อย่างไร มันดับไม่ได้