

กุญแจดอกเอก

รูป – ได้แก่ตัวเรานี่เอง นาม – ได้แก่สิ่งที่สัมผัสอยู่กับรูปนี้
รูป – นาม นี่แยกกันไม่ได้ รูป – นาม แยกออกจากกันเมื่อใด คนก็
ต้องตายเมื่อนั้น ทำดีไม่เป็น ทำชั่วไม่เป็น เมื่อรู้อย่างนี้แล้วก็
เชื่อมั่นในการกระทำของตัวเอง

*

ธรรมะหมายถึงตัวบุคคลทุกคน จะเป็นพระเป็นเณรก็เป็น
ธรรมะ จะเป็นผู้หญิงผู้ชายก็เป็นธรรมะ คำว่าธรรมะก็คือการทำดี
การทำดีก็เป็นกุศลธรรม การทำชั่วก็เป็นธรรมเหมือนกัน เขา
เรียกว่าอธรรม อธรรมนี่เป็นการทำไม่ดี ไม่มีระเบียบ ไม่มีวินัยทำ
ไปตามใจชอบผิดถูกก็ไม่รู้จัก ทำไปตามอารมณ์ ไม่ได้ใช้
สติปัญญา ไม่มีเหตุผล

*

เพียงดูความคิดนี้แหละ เพียงความเคลื่อนไหวนี้แหละ มัน
เป็นเอง ความเป็นเองมันมีอยู่แล้ว พร้อมแล้วที่จะปรากฏในคนทุก
คนได้

*

กุญแจดอกเอก

พุทธะ จึงแปลว่า ผู้รู้ ฐัธรรม เห็นธรรม เข้าใจธรรม ฐัธรรมก็คือรู้ตัวเรา กำลังทำ กำลังพูด กำลังคิด เข้าใจธรรม เมื่อรู้อันนี้แล้วก็เลยรู้บาป ฐับุญ บาปก็คือ โง่ นั่นเอง คือไม่รู้ คืออยู่ในถ้ำ มีคอยู่นั่นแหละ ถ้ำเราออกจากถ้ำได้ เรามาอยู่ปากถ้ำ อยู่ข้างนอกถ้ำ เราก็สามารถมองเห็นอะไรได้ทุกอย่าง

*

พุทธศาสนาจริงๆ นั่นคือ ตัวสติ-ตัวสมาธิ-ตัวปัญญาที่ฝึกฝนทำดีแล้วนั่นแหละ ตัวพุทธศาสนามีในตัวคนทุกคน แล้วแต่บุคคลนั้นจะประพฤติปฏิบัติให้มันปรากฏขึ้นหรือเปล่า เป็นเรื่องของบุคคลนั้น

*

การรู้เฉยๆ นี่ยังไม่เห็นความคิด รู้เรื่องรูปนามนี่ยังไม่เห็นความคิด มันคิดจากไหนไม่รู้ มันคิดแล้วมันก็เข้าไปในความคิด ฐัไปเรื่อยๆ ฐัแต่ดี ชั่วไม่รู้ อันนี้เป็นปัญหาที่ทุกคนควรจำเอาไว้

*

กุญแจดอกเอก

ความรู้สึกรู้ตัวเป็นรากเหง้าของบุญ ความไม่รู้เป็นรากเหง้า
ของบาป

*

การรู้สึกรู้ตัวนั้น เป็นไม้ขีดไฟ เทียนไขนั่นก็คือ มันคิดเรา
เราพยายามจุดสองอย่างนี้ จุดแล้วก็สว่างขึ้นมา ก็เดินหนีออกจาก
ถ้ำ ไม่เข้าไปอยู่ในถ้ำ ถึงจะต้องเข้าไปอยู่ในถ้ำ ก็ต้องไม่ให้มันมี
ต่อไป ต้องรู้สึกรู้ตัวทันที นี่แหละคือการปฏิบัติธรรม

*

การรู้สึกรู้ตัวนี้ ให้รู้สึกลงไป เมื่อมันไหวขึ้นมาให้รู้สึกตาม
ความเป็นจริงที่มันเคลื่อนไหวนั้น เมื่อมันหยุดก็ให้รู้สึกทันทีว่า
มันหยุด อันนี้เรียกว่า สงบ สงบแบบรู้สึก

*

การรู้สึกถึงความเคลื่อนไหวของร่างกาย คือ การเจริญสติ
สมาธิ คือ การตั้งใจ

*

กุญแจดอกเอก

ที่เราต้องการความสงบ หรือพุทธะ เราไม่ต้องไปทำอะไรให้
มาก เพียงให้คู่ต้นตอของชีวิต เมื่อมันคิดมาอย่าเข้าไปในความคิด
ให้ตัดความคิดออกให้ทัน

*

ความสงบที่แท้จริงจะเกิดขึ้นก็ต่อเมื่อ เราหยุดการแสวงหา
ต่อเมื่อเราไม่ต้องวิ่งหาบุคคลอื่นนั่นเรียกว่า ความสงบ

*

ความสงบมีอยู่แล้วโดยไม่ต้องทำขึ้น เป็นความสงบจาก
โทสะ โมหะ โลภะ เมื่อมีอะไรเกิดขึ้นแก่เรา สติจะมาทันที
เนื่องจาก สติ สมาธิ ปัญญา อยู่ที่นั่นแล้ว โทสะ โมหะ โลภะ จึงไม่
มี ถ้าบุคคลใดไม่ได้เจริญสติ ไม่ได้ทำให้สิ่งนี้เกิดขึ้น บุคคลนั้นจะ
ไม่มีมัน ทั้งๆ ที่มันมีอยู่ที่นั่นแล้ว

*

กุญแจดอกเอก

ศาสนาพุทธนี้ จึงเป็นสากล เป็นของทุกคน จะสงวนลิขสิทธิ์
ไม่ให้ผู้อื่นรู้มันไม่ได้ ถ้าหากผู้ใดแสวงหาและปฏิบัติให้ถูกต้อง
ถูกทางแล้ว มีครูสอนก็รู้ ไม่มีครูสอนก็รู้

*

การแสวงหาพระพุทธเจ้าก็ตาม แสวงหาพระอรหันต์ก็ตาม
แสวงหาบรรพตนิพพานก็ตาม อย่าไปแสวงหาที่ๆ มันไม่มี
แสวงหาตัวเรานี้ ให้เราทำความรู้สึกตื่นตัวอยู่เสมอ นี่แหละ จะรู้
จะเห็น

*

การบูชาพระพุทธเจ้านั้นต้องประพฤติกุศลธรรม ต้องปฏิบัติ
ธรรม วัตรธรรม สบถกรรมคุณธรรม จึงจะถือว่าเป็นการบูชาอย่างยิ่ง

*

กุญแจดอกเอก

ให้ลืมตาทำ เคลื่อนไหวโดยวิธีใดก็ให้รู้ มันเป็นการไหลไปตามธรรมชาติของมัน ตาก็ไม่ต้องบังคับให้มันหลับ ให้มันกะพริบขึ้นลงได้ตามธรรมชาติ เหลือบซ้ายแลขวาก็ได้ มันจึงเป็นการปฏิบัติธรรมกับธรรมชาติ และมันก็รู้กับธรรมชาติจริงๆ

*

หนทางไปสู่ความสิ้นสุดของทุกขันธ์ เป็นหนทางที่ง่าย เหตุที่ยาก เพราะเราไม่รู้มันอย่างแท้จริง เราจึงมีแต่ความลังเล และสงสัย

*

การที่เราเคลื่อนไหว แปลว่าปลุกตัวเราให้ตื่น เมื่อมันคิดให้มันรู้ ความรู้มันจะไปดับโทสะ โมหะ โลภะ จะดับความยึดมั่นถือมั่น แล้วจิตใจเราก็เป็นปกติ เมื่อเป็นปกติแล้วสิ่งใดมาถูกเรา เราจะรู้สึกทั้งหมด เมื่อรู้สึกแล้วเหมือนสิ่งหนึ่งสิ่งใดขาดออกจากกัน-คนไม่มี นี่แหละที่ว่าพระพุทธเจ้าฆ่าคนให้ตาย มีแต่ชีวิตของพระล้วนๆ ชีวิตของพระไม่มีเกิด ไม่มีตาย

*

กุญแจดอกเอก

วิธีการยกมือขึ้น กว่ามือลง เป็นวิธีเจริญสติ เป็นวิธีเจริญปัญญา เมื่อได้ตัดได้ส่วนสมบูรณ์แล้ว มันจะเป็นเองไม่ยกเว้นใครๆ อยู่ที่ไหนก็ทำได้ เด็กๆ ก็ทำได้ ผู้ใหญ่ก็ทำได้ นุ่งผ้าสีอะไรก็ทำได้ ถือศาสนาอะไรก็ทำได้ เรียกว่า ของจริง

*

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

*

คำว่า “วิปัสสนา” นั้นเป็นเพียงชื่อเท่านั้นเอง แต่ตัวจริงของวิปัสสนานั้น ตามตัวหนังสือแปลว่า รู้แจ้ง-รู้จริง รู้แล้วต่างเก๋ต่างภาวะเดิม ว่าอย่างนั้น ถ้าหากรู้แจ้ง-รู้จริง เราจะไปเสียเวลาคุณกษัยยามยามตีกันทำไม จะไปไหว้ผีไหว้เทวดากันทำไม ถ้าหากรู้แจ้งรู้จริงแล้วก็ไม่ต้องกลัวใครทั้งหมด

กุญแจดอกเอก

พระพุทธเจ้าท่านสอนให้เอาดีในโลกุตตรธรรม แต่ว่าเรายังอยู่ในโลกียธรรมก็ได้ แต่เราอย่ามาอาศัยโลกียธรรมเป็นพื้นฐาน ให้เราอาศัยโลกุตตรธรรมเป็นพื้นฐาน

*

โลกียธรรมเป็นวิสัยของคนผู้ที่ไม่รู้ ไม่รู้ทิศทางออกนั่นเอง ไม่รู้ทางออกไปจากทุกข์ เป็นโลกียธรรม โลกุตตรธรรมรู้จักทางออกจากนี้ไปเลย ไม่ต้องเข้ามาที่นี่

*

โลกียธรรมกับโลกุตตรธรรมจึงไปสายเดียวกันแต่ไปไม่ถึง คนใดไปไม่ถึง คือสลัดการขัดแย้งไม่ได้ เขาเรียกว่าโลกียธรรม คนใดไปถึง สลัดการขัดแย้งได้ เขาว่าโลกุตตรธรรม คือไม่มีการขัดแย้ง

*

กุญแจดอกเอก

การที่เราเห็นความคิดนี้เอง เป็นต้นทางพระนิพพานแล้ว
เมื่อมันคิดวูบขึ้นมา เราก็เห็นปั๊บ อันกระแสความคิดนี้มันไว ไว
กว่าแสง ไวกว่าเสียง ไวกว่าไฟฟ้า ไวกว่าอะไรทั้งหมด เมื่อได้
เห็นสมุฏฐานความเร็ว ความไวของความคิดแล้ว เรียกว่า อรรถ
บัญญัติ

*

การเห็นการรู้ความคิด เป็นสองสิ่งที่แตกต่างกัน การรู้คือ
การเข้าไปในการคิดและความคิดก็คงดำเนินต่อไป เมื่อเราเห็น
ความคิด เราสามารถหลุดออกมาจากความคิดนั้นได้

*

เมื่อเราเห็นความคิดในทุกขณะ ไม่ว่ามันจะคิดเรื่องใดก็ตาม
เราเอาชนะมันได้ทุกครั้งไป แล้วเราจะมาถึงจุดหนึ่ง ที่บางสิ่งใน
ภายในจะเกิดขึ้นอย่างฉับพลัน

*

กุญแจดอกเอก

การทำความรู้สึกตัวนั้น จึงมีอันวิเศษมาก ถ้าหากไม่รู้สึกรู้ตัว
ในขณะไหนเวลาใดแล้ว เรียกว่าคนหลงตน ลืมตัว หลงกายลืมใจ
คล้ายๆ คือเราไม่มีชีวิตนี้เอง

*

ให้ดูใจ เมื่อคิดขึ้นมา เห็น รู้เข้ามา ทำความเคลื่อนไหว มัน
จะวาง วางใจ มันจะมาอยู่กับความรู้สึก เมื่อมาอยู่กับความรู้สึก
แล้วปัญญามันจะเกิด คนจะล่วงทุกข์ไปได้เพราะปัญญา

*

ความทุกข์จะลดน้อยไปหรือถึงกับหมดไป จะไม่มารบกวน
เราเลย ไม่ใช่หมดไปแต่เฉพาะความทุกข์นี้เท่านั้นนะ ทุกข์จาก
ความสงสัยว่าตายแล้วเกิด เกิดแล้วตาย ก็จะหมดไปจริงๆ และวิธี
ที่เราจะหมดลมหายใจก็ต้องรู้จริงๆ

*

กุญแจดอกเอก

ตัวนี้กิดนี้แหละคือสมุทัย มรรคคือการเอาสติมาดูความคิด
นี่คือข้อปฏิบัติ

*

ให้เห็นความคิด อย่าไปห้ามความคิด และอย่าไปยึดไปถือ
ให้ปล่อยมันไป นี่คือการเห็นความคิด คิดแล้วให้ตัดปั๊บเลย
เหมือนการวิดน้ำออกไปจากก้นบ่อ ทำอย่างนี้นานๆ เข้า สติจะ
เต็มและสมบูรณ์ คิดปั๊บเห็นปั๊บ อันนี้แหละคือระดับความคิด ที่
เรียกว่า ปัญญา ซึ่งเป็นเครื่องกำจัดกิเลสอย่างละเอียด

*

แท้จริงแล้วนั้น กิเลสมิได้มีอยู่จริง แล้วเราจะไปชนะมันได้
อย่างไร สิ่งที่เราต้องทำเพียงอย่างเดียวคือ เราเพียงแต่ดูจิตใจโดย
ชัดเจน เผลอหน้ากับความคิดโดยแจ่มชัด เมื่อเราเห็นใจอย่าง
ชัดเจน โมหะก็จะไม่มีอยู่

*

กุญแจดอกเอก

หลักพุทธศาสนาจริงๆ สอนให้ละกิเลส คือความอยากนี่เอง แต่ตัวที่มันอยาก เรากลับไม่เห็น ไม่รู้ เราต้องอุจติอุใจ ให้เข้าใจ ทันทันที่ว่า เออ...กิเลสเกิดขึ้นแล้ว ต้องเห็นที่ตรงนี้

*

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

*

ถ้าหากเรารู้วิปัสสนาแล้ว นำเอาไปใช้กับการทำงานได้ทุกวิธี ได้ทุกลมหายใจ เพราะไม่มีทุกข์นั่นเอง คำสอนของพระพุทธเจ้า สอนให้เราดับทุกข์ที่ตรงนี้ ไม่ใช่ตายแล้วจึงจะไปดับทุกข์ ตายแล้วมันจะไปดับทุกข์ได้อย่างไร มันดับไม่ได้