

อย่าถามว่าได้อะไร ให้ดูว่าอะไรจางคลายไป • ชยปญโญ ภิกขุ จังหวัดสกลนคร • ถอดความจากวิดีโอ ตรวจแก้
แล้ว

[00:00] ก็เดือนธรรมยามเช้า ๆ วันนี้บ้านเราอากาศสดใส ในขณะที่เพื่อนร่วมเกิดแก่เจ็บตายของเรา บางถิ่นบางที่ก็กำลังประสบความลำบาก ในสภาวะการณ์อย่างนี้ ก็จะเห็นปรากฏขึ้นมา ผู้ที่เป็นมิตรแท้ที่คอยช่วยเหลือในยามทุกข์ยาก ผู้ที่เป็นคนเทียมมิตร จ้องจะฉกฉวยเอาประโยชน์จากความเดือดร้อน ก็เกิดขึ้นในช่วงที่ความทุกข์ปรากฏ

[00:52] ภัยพิบัติ ความทุกข์ ความลำบากทางกาย ถ้าเราตั้งสติพิจารณาดูให้ดี ก็จะเห็นธรรมที่ปรากฏขึ้น เห็นบุคคล ผู้ที่เป็นมิตรแท้ ผู้ที่เป็นคนเทียมมิตร ปรากฏขึ้นในยามยากลำบาก

[01:12] เราเองดำเนินชีวิตอยู่ในโลก อยู่กับสังคม ก็ต้องรู้จักเลือกที่จะคบบุคคล มีสติ มีปัญญาพิจารณา คนเช่นไร ควรจะคบ คนเช่นไรควรจะหลีกเลี่ยง เราก็ใช้สติพิจารณาเอา การคบเพื่อนที่ดียอมนำไปสู่ประโยชน์ที่ดี เกื้อกูลกันได้ มีเพื่อนที่ดีนี้สำเร็จประโยชน์ไปได้มาก

[01:49] เราเดินทางชีวิตดำเนินไป ตรงไหนที่มันเป็นอุปสรรค ตรงไหนที่มันเป็นความสับสน เราก็หลีกเลี่ยงออกมาเสีย รู้รักษาตัวรอด เพราะเราไม่สามารถที่จะไปปรับปรุงโลกทั้งโลกนี้ให้ราบเรียบสวยงาม เราไม่สามารถที่จะทำได้ เหมือนอย่างเมื่อเช้าเดินเข้าไปปิ่นบาทในบ้าน ก็เห็นหนทางบางที่มันน้ำขังเฉอะแฉะ เราก็หลีกเลี่ยงออกมาสำรวจระวัง ต้องมีปัญญา

[02:33] ใช้ชีวิตให้มันเป็นแบบธรรมดา เรียบง่าย อย่าพยายามสร้างเงื่อนไขให้ชีวิต การเลือกคบคนเป็นสิ่งสำคัญ จึงมีคำพูดคำกล่าวที่เป็นสุภาษิตว่าเอาไว้ว่า คบคนพาล คนพาลพาไปหาผิด คบบัณฑิต บัณฑิตพาไปหาผล

[02:59] มิตรแท้เป็นอย่างไร มิตรผู้มีอุปการะ คอยช่วยเหลือเกื้อกูล มิตรผู้คอยรักษา คอยปกป้อง ตักเตือนเวลาเราพลั้งเผลอจะไปสู่ทางเสื่อม ผู้ที่อยู่ร่วมสุขร่วมทุกข์ ผู้ที่ไม่มีความลับต่อกัน และไม่นำความลับของเราไปเปิดเผยให้ผู้อื่นรู้ ปกปิดความลับของเรา มิตรคอยปกป้องเวลาที่เรถูกคนไม่ดีเข้ามารังแก ลักษณะเช่นนี้เป็นบุคคลที่เราควรจะคบหา

[03:46] คนมีธรรมจะคบกันเพราะการเกื้อกูลด้วยความเมตตา แต่คนไม่มีธรรมอยู่ในจิตใจ จะคบกันเพราะมีผลประโยชน์ร่วมกัน หรือหวังผลประโยชน์ จะคบกันที่ประโยชน์ ไม่ได้คบกันที่ความจริงใจ ลักษณะเช่นนี้เรียกว่ามิตรไม่ได้ เพราะมิตรมีรากศัพท์มาจากคำว่าเมตตา คือมีความปรารถนาดี ห่วงใย ห่วงเกื้อกูลซึ่งกันและกันอยู่

[04:21] ในบ้านเรา ในสังคม เราก็จะเห็น บางคนก็ดีแต่พูด ประจบสอพลอ บางคนก็ชักชวนกันไปในทางฉิบหาย คนที่ชอบนินทาคนอื่นเวลามาอยู่กับเรา พอไปอยู่กับคนอื่น เขาก็นินทาเราให้คนอื่นฟัง คนชนิดนี้ดีแต่ปาก ก็ควรจะหลีกเลี่ยงออกมา พูดเอาประโยชน์ใส่ตัว รำลึกถึงคุณความดีเล็ก ๆ น้อย ๆ เพื่อหวังประโยชน์อันใหญ่ ลักษณะเช่นนี้เราก็ควรหลีกเลี่ยงออกมา

[05:00] การคบคนเหล่านี้ก็เหมือนกับอยู่ใกล้ภูไฟที่เขาถอนเขี้ยวแล้ว แม้ภูนั้นมันจะไม่กัดเรา แต่มันก็มีกลิ่นเหม็น พลังเปลวมา ความสับสนมันก็จะเข้ามาหาเรา ก็จะเข้ามาติดเรา

[05:17] ดำเนินชีวิตอยู่เป็นธรรมดา มีสติ มีปัญญาพิจารณาไตร่ตรอง อย่าปล่อยให้หลงไปตามความคิดปรุงแต่งที่ถูกหลอกล่อด้วยคำหวานต่าง ๆ บางคนสังเกตให้ดี พุดหวานแต่ไม่มีความจริงใจ เราก็พอจะมองออก มองรู้อยู่ ก็เลือกคบเอา อย่าหลงไปกับคำสรรเสริญเยินยอ ทำชีวิตให้มันง่าย ๆ ไม่ได้มีพิธีรีตองอะไรยุ่งยาก ละความขัดข้องต่าง ๆ ภายในจิตใจออกไป

[06:04] การมาวัด การมาละอย่างนี้ การมาปฏิบัติตนตามหลักของพุทธศาสนานี้ อย่าถามว่าได้อะไร มันไม่ได้หรอก ไม่ได้เลย แต่ให้สังเกตดูว่า ความโลภของเรามันเบาบางบ้างไหม ความถือเนื้อถือตัว ความหลง ความทุกข์ต่าง ๆ มันจางคลายจากจิตใจของเราไปบ้างหรือยัง ค่อย ๆ สรรวจตรวจตราดู ไม่ใช่ว่าจะมาเพื่อเอาเข้า เอาเข้ามันก็นั่นแหละนั่นเอง

[06:46] การปฏิบัติจริง ๆ ก็คือปฏิบัติตนเพื่อให้เข้าถึงความเป็นธรรมดาของธรรมชาติ ถ้ายิ่งทำทำทำทาง ติดรูปแบบ พอให้คนเห็นอย่างนั้น ยิ่งห่างไกลหลักของการประพฤติปฏิบัติ เราเองก็เช่นกัน มาวัดก็อย่าถือตัวว่าเป็นผู้มาประพฤติปฏิบัติ อย่าเอาส่วนที่ท่าตรงนี้ไปอวดแบ่งใส่คนอื่น อยากให้เขาสรรเสริญเยินยออย่างนี้ มันเป็นความคิดที่ลามก เป็นธรรมอันลามกที่เกิดขึ้นในจิตใจของเรา สิ่งเหล่านี้นำไปสู่ความเศร้าหมองทั้งนั้น ความหลงผิดเห็นอยู่อย่างนี้ นำไปสู่ความเศร้าหมอง จริง ๆ แล้วมันไม่ได้เป็นอะไรตั้งแต่ต้น แต่เพราะความหลงเป็นนั่นเป็นนี่ นั่นแหละทำให้เป็นทุกข์

[07:42] เมื่อเรามาศึกษาหลักคำสอนของพระพุทธเจ้า ก็มาเพื่อละ เพื่อที่จะสลอกออก กลับคืนสู่ความเป็นธรรมดา เป็นธรรมดา ไม่ได้วิเศษวิโสอะไร อยู่เป็นปกติ มีความเป็นธรรมดา เห็นตามธรรมชาติ อย่าหลงทาง อย่าเป็นทาสของความคิด อย่าหลงความคิดตนเอง ดูให้มันเห็น อะไรที่มันทำให้เบา ละได้ ละออกไป อย่าไปยึดมั่นถือมั่น อย่าไปจริงจังจนหลงเหตุหลงผล

[08:25] พิจารณาอยู่อย่างนี้ มีสติสำรวมระวังอยู่อย่างนี้ ไม่เอาชื่อเป็นภาษาบาลีเลย ก็คือการประพฤติตามคำสอนของพระพุทธเจ้า เพราะธรรมเหล่าใดก็ตามที่เป็นไปเพื่อความเบื่อหน่ายคลายกำหนด เป็นไปเพื่อความมักน้อย สันโดษ เป็นไปเพื่อความสลอกออก เป็นไปเพื่อความหลุดพ้น ธรรมเหล่านั้นเป็นธรรมของสัตบุรุษ แต่ธรรมเหล่าใดที่เป็นไปเพื่อการสั่งสม เป็นไปเพื่อการอวดรู้ ถือดี ถือตนถือตัว เป็นไปเพื่อการนำเข้า ธรรมเหล่านั้นเป็นธรรมของอสัตบุรุษ เป็นธรรมที่จะทำให้เกิดความเศร้าหมองภายในจิตใจ

[09:13] แต่ละเวลานาทีที่ผ่านไป เรามีสติสำรวมระวัง ดูเข้าไปที่จิตใจของเรานี้แหละ ให้มันทัน ให้มันเห็น อยู่กับความเป็นธรรมดา อย่าหลงเป็นนั่นเป็นนี่นั้น อย่าไปยึดติดในรูป นกบวชก็เหมือนกัน บางคน บางรูป อาจจะทำท่าทำทางให้เพื่อให้เกิดความเลื่อมใสศรัทธา แต่ภายในกลับมีความคิดลามก หวังในลาภสักการะ ประเภทนี้พระพุทธเจ้าท่านบอกว่าเป็นคนเน่าใน เปรียบเหมือนมะเดื่อ ข้างนอกดูสดสวย แต่ข้างในมีแต่หนอนอยู่เต็มไปหมด

[10:05] เราเองก็อย่าเป็นเช่นนั้น ภายนอกเราก็ดำเนินไปตามปกตินั่นแหละ อย่าไปดัดจริตให้มันมาก อย่าไปแกล้งทำ วางชีวิตให้มันเป็นปกติ ดำเนินไปตามปกติ แต่ให้มีสติ มีสัมปชัญญะ ระลึกได้ ตามทัน ดูให้มันทัน แล้วมันก็จะนำไปสู่ความเบาสบาย เรียบง่าย เป็นธรรมชาติ ไปสู่ความไม่เป็นอะไร

[10:40] แต่ละวันที่ได้ตื่นขึ้นมา เราก็สำรวมสติตั้งแต่ตอนตื่นนอน ดูเข้าไปภายในจิตใจของเราว่ามันมีอะไรที่ขุ่นมัวอยู่ไหม ถ้ามีเวลาก็นั่งทำสมาธิ สรรวจตรวจตราดูจิตใจของเรา ตั้งเข็มทิศในตอนเช้าให้มันตรง เพราะถ้าจิตดีแล้ว มันจะได้พบแต่สิ่งที่ดี ๆ ถ้าจิตไม่ดีตั้งแต่ต้น ตั้งแต่พื้นฐานมันไม่ดี อะไรกระทบมันก็เป็นของไม่ดีไปหมด ถ้าอยากพบแต่สิ่งที่ดี ๆ ก็ต้องทำจิตนี้ให้มันดี มันดีอยู่ข้างในนี้ มันไม่ได้ดีอยู่ข้างนอก ข้างในมันดี อะไรมันก็ดีหมด

[11:28] มีเวลาตื่นขึ้นมา ตรวจดูจิตใจของเรา แวบแรกที่เราสัมผัสตัว ตื่นรู้สึกตัว พิจารณาดูกายของเราว่าอยู่ลักษณะยัง ใด อย่างพลั้งเผลอ มีสติในการขยับเขยื้อนเคลื่อนไหว พิจารณา ดู นิ่งอบรมทำสมาธิ ทำจิตให้สงบลง จิตมันจะมีความแจ่มใสสดชื่น มันจะมีความแจ่มใสเกิดขึ้น เมื่อออกจากสมาธิก็มีสติตามประคองจิตอยู่อย่างนั้น เผื่อระวังรักษา

[12:13] เวียนอยู่อย่างนั้นจนกระทั่งถึงเวลาจะนอน จะพักผ่อนให้ร่างกายนี้ได้พักผ่อน ก็ตรวจตราดูว่ายังมีสิ่งใดที่หลงเข้ามาตกค้างอยู่ภายในจิตใจ อันเป็นความขุ่นมัวอยู่หรือไม่ ก็ทำสมาธิก่อนนอน ปิดกวาดบ้านเรือนของเรา มันก็จะอยู่สบาย แต่ละวัน แต่ละนาที่ที่ผ่านไป ถ้าทำอยู่อย่างนี้ ทำอยู่อย่างนี้ ก็คือการเจริญอริยมรรค ไม่นานผลมันก็จะปรากฏขึ้น ธรรมะของพระพุทธเจ้านี้เป็นอภิลิขิต ปฏิบัติได้ ให้ผลได้ ไม่จำกัดกาล ไม่ใช่เอามาพูดเฉย ๆ

[12:57] และถ้าเรามีสติสำรวมระวังในแต่ละอิริยาบถ ความผิดพลาดจะเกิดขึ้นไม่ได้ ที่มันผิดพลาดต่าง ๆ เกิดขึ้น ไม่ว่าจะเป็นทางหู ทางตา ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ เพราะความไม่มีสติตามประคองป้องกัน แต่ถ้าเรามีสติตามระลึกรู้อยู่ ชีวิตมันจะดำเนินไปด้วยความเรียบง่าย ไม่ไปหลงติดในอุปสรรค แม้มีอุปสรรคเกิดขึ้น ก็ไม่เห็นหนทางที่จะผ่านมันไปได้ ถ้าไม่หลง มันก็จะผ่านอุปสรรคต่าง ๆ ขึ้นไปได้

[13:41] เหตุการณ์ต่าง ๆ ที่ปรากฏขึ้น มันก็เป็นของมันอยู่อย่างนั้น มันจะหนักหรือเบา มันอยู่ที่เราไปให้ราคามัน เราเอามาแบกไว้ มันก็หนัก เอาคนทั้งโลกมาแบกก็หนัก ถ้าเราไม่แบกก็ไม่หนัก เป็นเพราะเราไปหลงให้สมมุติ ให้ราคามันเอง มันก็เลยเป็นความทุกข์เกิดขึ้นมาภายในจิตใจ อย่าหลงเหตุ อย่าหลงผล อย่าหลงรู้ ความเป็นนั้นเป็นนี่นั้นแหละพาให้เป็นทุกข์อยู่ แสดงออกมาเพราะความอยาก เพราะต้นหาบงการตรึง

[14:21] แต่ถ้าเราทำได้เต็มวงรอบ ตั้งแต่ตื่นนอนถึงเข้านอน จะเห็นว่าชีวิตไม่มีช่วงไหนเลยที่ประมาท ผู้ใดเสพยาเสพติด คือมีสติเป็นไปอยู่ในกาย เราระลึกรู้อยู่ในกายนี้ ผู้นั้นชื่อว่าเสพอมตะ เราจะเห็นความไม่เกิด ความไม่ปรุง ความไม่เป็น จะอยู่ว่าง ๆ อยู่เปล่า ๆ มีความว่าง แต่แลอยู่ มีสติแล้วแลอยู่

[15:05] ถ้าไม่แลอยู่ มันก็เผลอ ถ้าไม่มีสติ มันก็เผลอ เผลอไปหยิบเอานุ่น เผลอไปหยิบเอานี้ ไปฉวยเอานั้น ไปเป็นเอานี้ ความขาดสตินี้ มันเป็นความประมาท นำไปสู่หนทางไปสู่ความตาย เพราะถ้ามันเกิดแล้วมันก็ตาย สังขารสังขาร ไม่ใช่พูดถึงแต่ร่างกายภายนอกหรือสิ่งของภายนอกที่มันเสื่อมไปเป็นธรรมดา ก็คืออารมณ์ ความคิด ความรู้สึก สังขารปรุงแต่งอยู่ภายในนี้ มันก็เสื่อม

[15:42] แม้แต่ร่างกายเรามันก็เสื่อมอยู่ตลอดเวลาอันนั้นแหละ แต่เราไม่เห็น เพราะไม่ได้พิจารณา ดู ร่างกายนี้ไม่ได้เป็นแห่งเป็นก้อนวางอยู่อย่างที่เราเข้าใจ แต่มันประกอบด้วยเซลล์ต่าง ๆ เยอะแยะมากมาย และมันก็เสื่อมอยู่ตลอดเวลา มันเสื่อมไปอยู่ตลอดเวลา อย่างผิวหนังของเรา มันก็ไม่ได้คงทน มันก็ตายอยู่ มันก็เกิดอยู่ ผม ขน เล็บ ฟัน หนี่งนี้ มันก็ตายอยู่ตลอดเวลา ตายไปเรื่อย ๆ เสื่อมไปเรื่อย ๆ แต่เราไม่เห็น

[16:19] ก็ฉะนั้น อย่าได้หลงยึดติดเลยในสิ่งต่าง ๆ ไม่มีสิ่งใดให้เรายึดมั่นถือมั่น จงวางความยึดมั่นถือมั่นนั้นลง แล้วก็อย่าหยิบฉวยเอาอีก อย่าเป็นผู้อยากเป็นเจ้าของ อย่าอยากเป็นนู่นนี่นั่น อยู่ธรรมดา ธรรมดา ง่าย ๆ เป็นชีวิตที่สมณะ มีความสงบ สันโดษ มกน้อย เรียบง่าย ไปตามเหตุตามปัจจัย บำรุงที่จิตใจนี้ ดูแลรักษาให้ดี

[17:03] เลือกคบคนที่มีส่วนผลักดันในการประพฤติปฏิบัติของเราเหมือนกัน การคบมิตรที่ดี มันจะเกื้อหนุนชีวิตของเราให้ไปสู่ความเจริญ แต่ถ้าเลือกคบมิตรชั่ว ก็จะนำพากันไปสู่ทางแห่งความเสื่อม ชักชวนกันไปทางที่เป็นอบาย คือความเสื่อมลงไปสู่ความต่ำ

[17:32] ถ้าเราประกอบจิตอยู่อย่างนี้ได้ ประกอบจิตอยู่ มีสติประกอบอยู่อย่างนี้ เราจะเห็นว่ากรรมอันเป็นอกุศล ไม่ว่าจะเป็นทางมโนกรรม วาจกรรม กายกรรม ไม่ถูกประกอบขึ้น ไม่มีกรรมที่เป็นอกุศลซึ่งให้ผลเป็นบาป ภัยที่สร้างขึ้น เพราะกรรมที่กระทำ ก็จะเป็นภัยที่สูงขึ้น เมื่อมีภพ วิญญาณเปรียบเสมือนเมล็ดพืช ภัยคือพืชนา เรามีพืชนาแบบ ไหน เมล็ดพืชก็ต้องหว่านลงในพืชนานั้น และกิ่งอกเงยขึ้นมาในพืชนานั้น ๆ

[18:27] จะเห็นว่าเมื่อกรรมชั่วถูกระงับไป กรรมอันเป็นฝ่ายชั่วถูกระงับไป เพราะความมีสติรู้เท่าทัน อบายภูมิมันจะถูกปิด ก็ถูกปิดเพราะการกระทำ เพราะละได้ กรรมเก่าเราไม่พูดกัน ที่ผ่านมาแล้ว ผิดพลาดไป เราไม่พูดกัน ทุกคนยังมีโอกาสหมดแหละ เพราะเรายังไม่ชั่วเลวพอที่จะทำอนันตริยกรรม อันจะเป็นกรรมที่ปิดกันมรรคผล ปิดกัน สวรรค์นิพพาน แต่ตราบใดที่ยังไม่ทำกรรมนั้นอยู่ ก็เร่งเจริญวิปัสสนา ละกรรมต่าง ๆ ออกไป ปิดอบายให้ตนเอง

[19:14] เราจะเห็นได้แม้แต่พระอหิงสกะ หรือองคุลิมาล ท่านที่เคยทำผิดมาตั้งมากมาย แต่ความผิดของท่านยังไม่ถึงขั้นที่เป็นอนันตริยกรรม คือกรรมหนักที่เป็นกรรมอุปฆาต กรรมตัดรอน แต่ถ้าทำกรรมหนักเหมือนอชาตศัตรู อย่างนี้แม้จะบำรุงพระพุทธเจ้าอยู่ก็ตกนรก เราใช้โอกาสตรงนี้ ตรงที่เรามีความโศกดี พัฒนาจิตของเรา หาทางปิด อบาย

[19:48] ถ้าความคิดชั่ว ๆ ไม่เกิดขึ้นในจิตใจ ภัยภายในไม่เกิด ภัยภายนอกก็ไม่มี ความคิดดี ๆ ปรากฏขึ้น ภัยภายในก็เกิด มันก็จะเกิดภัยภายนอกที่ดี ๆ มันมีอยู่เท่านั้น ทุกอย่างออกไปจากข้างใน ออกไปจากข้างในหมดเลย ให้อภัยตนเองในสิ่งที่ผิดพลาดมา แล้วก็เริ่มต้นตั้งใจทำใหม่ ประพฤติใหม่ แก้ไขใหม่ แก้ไขพฤติกรรมของเรา นี่คือการแก้กรรมตามหลักของพุทธศาสนา

[20:31] ผลกรรมที่เราเคยทำไว้ มันปรากฏผลขึ้นมา เรารู้เท่าทัน ไม่ดันรนหลีกเลี่ยง ไม่ต่อสู้ขัดขืน ไม่หยิбыึดถือเอา มันก็จบ ก็จะเป็นเพียงแต่ปฏิกิริยาที่เกิดขึ้นตามเหตุปัจจัย ไม่มีใครเป็นเจ้าของ ทุกข์ก็ไม่มีที่ตั้ง เมื่อไม่มีอัตตา เรา จะเห็นได้ว่ามันไม่เป็นอะไรเลย อยู่ว่าง ๆ อยู่ตรงกลาง อยู่ลงไปทางซ้าย อยู่ลงไปทางขวา

[21:06] พระพุทธเจ้าท่านแสดงปฐมเทศนา ก็พูดถึงเรื่องมัชฌิมาปฏิปทา ทางปฏิบัติสายกลาง ไม่สุดโต่งไป เราอยู่ใน สังคมแบบไหน ก็ควรจะปรับตัวปรับใจให้มันเข้ากับสภาวะ ด้วยความรู้เท่าทัน ไม่ใช่อดต้อถือดี ทำตัวให้มันเด่น ให้มันแปลกแยกออกไป อันนี้มันยังหลงติดอยู่ หลงติดตัวกูอย่างมา ไม่มีทางที่จะเข้าถึงสภาวะที่แท้จริงได้

[21:42] การประพฤติปฏิบัติ ยึดหลักมัชฌิมาปฏิปทา รู้จักเหตุ รู้จักผล รู้จักตน รู้จักประมาณ รู้จักกาล รู้จักสถานที่ รู้จักบุคคล รู้ในเหตุในผลเหล่านี้ ก็ชื่อว่าเป็นบัณฑิต เป็นผู้รู้ เป็นผู้มึปริญญา ปริญญาคือความรู้ที่แท้จริง ก็คือ ความรอบรู้ในกองสังขารทั้งหมดนี้ ความรอบรู้ในกองทุกข์นี้ ภายนี้กับจิตนี้คือโลกที่จะให้เราศึกษา ศึกษาอยู่ข้าง ในนี้แหละ แล้วมันจะเห็น อย่าหลงเป็นให้มันมาก หลงมาก มันก็ออกยาก ไม่เป็นอะไรเลยนั่นดีที่สุด

[22:32] คนที่ใหญ่มาก มันก็ทุกข์มากนั่นแหละ เหมือนแผ่นดินที่ใหญ่ มันก็ตั้ง เป็นที่ตั้งของสิ่งของได้เยอะ อึดตามาก มันก็เป็นทุกข์มาก ไปสู่ความเป็นธรรมดา ดำเนินชีวิตไปตามธรรมชาติ ตามเหตุปัจจัย ด้วยความมีสติเป็นเครื่อง ประกอบ มีปัญญา รู้จักเลือก รู้จักใช้ รู้จักละเว้น รู้จักหลีกเลี่ยง อะไรที่ไม่เป็นประโยชน์ อย่าไปข้องแวะ อะไรที่มันเกิด ประโยชน์เฉพาะตน คนอื่นเดือดร้อน อย่าไปทำ มันต้องเป็นประโยชน์ทั้งตนและท่าน อันนั้นแหละพึงรีบทำ

[23:18] อย่าลืมนะ เราเข้าสู่โลกนี้แต่เพียงชั่วคราวเท่านั้น ทุกคน ทุกสรรพสิ่งบนโลกนี้ ล้วนแต่ต้องแตกสลายเป็น ที่สุด อย่าหลงดี อย่าหลงยึด เพราะถ้าเรายังไม่สิ้นไปซึ่งอัสวะ ภพชาติยังถูกสร้างอยู่ เมื่อมีภพมีชาติ มันก็มีการ ตายเกิดขึ้น มีภพคือพืชนา วิญญาณคือเมล็ดพืช ชาติก็กำเนิดขึ้นมา เมื่อเกิดแล้วมันก็ตาย มันมีอยู่เท่านั้น เพราะ เหตุของการตายคือการเกิด ไม่ว่าจะเป็นทางรูปธรรมหรือนามธรรม

[24:07] เราเอง ความคิด ความอ่าน ความปรุ้งนี้ มันก็เกิดจากตรงนี้ ตายจากตรงนี้ มันไปเกิดตรงนั้นอยู่ ไม่หยุดไม่หย่อน ไม่มีสติตามรู้เท่าทันนี้ มันก็เกิดตาย เกิดตายอยู่อย่างนั้น เป็นทุกข์อยู่อย่างนั้น อย่าไปหลงรูปแบบ อย่าไปหลงโลก อย่าไปหลงสมมุติ เป็นเราในแบบที่เราเป็น แต่ให้รู้เห็นธรรมชาติที่มันเป็น เพราะความเข้าใจนี้มันปรากฏอยู่ภายใน ไม่ได้เกี่ยวกับภายนอก

[24:41] อยู่แบบธรรมดา ธรรมดา ไม่ได้มีอะไรวิเศษพิสดารหรอก เพียงแค่รู้เท่าทันเท่านั้นแหละ ชีวิตมันก็จะดำเนินไปตามเหตุปัจจัย ไม่มีสุข ไม่มีทุกข์ เป็นแต่เพียงธรรมะที่ปรากฏขึ้นเท่านั้น อาศัยเหตุ ปัจจัย ปรุงแต่ง สืบเนื่องต่อกันไป เมื่อหมดเหตุ มันก็จบ ไม่ได้มีอะไรมากกว่านี้

[25:10] ปฏิบัติเพื่อความสิ้นไป ไม่ใช่ปฏิบัติเพื่อความนำเข้าไป ทานก็ดี ศีลก็ดี ภาวนาก็ดี ล้วนแล้วแต่ต้องเป็นไปเพื่อความละวาง เป็นไปเพื่อการออกจากความหลงยึด ไม่ใช่เป็นไปเพื่อการนำเข้าไป จึงจะถือว่าเป็นธรรมะของพระตถาคต เป็นธรรมะของพระศาสดา คือสิ่งของที่ท่านบัญญัติเอาไว้ มันไม่ได้ยาก ถ้าเราตั้งใจที่จะทำ ไม่ได้ยากเกินกว่าที่มนุษย์จะรู้ได้ แต่ที่ไม่รู้ก็เพราะหลง หลงทางห่างจากพระพุทธเจ้า หลงหยิบเอา นึกว่าใช่ มันก็หนกอยู่ไม่หยุดไม่หย่อน ถ้าเอาออกแล้ว มันก็จะเบาไปเรื่อย มันก็จะหมดไปในที่สุด

[26:05] มันไม่ได้อะไรหรอก มาวัด แต่ต้องรู้ว่าอะไรบ้างที่มันหมดไป โลภจากคลายลงไหม โกรธจากคลายลงไหม ความหลงเป็นนั่นเป็นนี่มันเบาบางลงบ้างไหม สติสมบูรณ์ขึ้นบ้างไหม ตามรู้เท่าทันไหม ถ้าทำได้แบบนี้ ก็คือการอยู่กับกองกุศลตลอดเวลา มีสติตามระลึกอยู่อย่างนี้ ก็คือการเจริญสติปัญญาสิ้นนั่นแหละ

[26:41] เมื่อมันสมบูรณ์ขึ้น สติสมบูรณ์ขึ้น ปัญญามันก็จะเฝ้ารอบขึ้นตาม เมื่อสติในทรีย์สมบูรณ์ขึ้น สมาธิในทรีย์ก็สมบูรณ์ขึ้น ปัญญาในทรีย์ก็จะสมบูรณ์ขึ้น เมื่อปัญญาสมบูรณ์เต็มรอบ มันก็จะทำลายความหลงนี้ เหมือนดวงอาทิตย์ที่ขึ้นมาตอนเช้า แล้วทำลายความมืดให้หายไป มืดกับสว่างมันอยู่กันอย่างนี้ เมื่อวิชาจากคลายไป มีอยู่เท่านั้น

[27:16] ฝากเอาไว้เล็ก ๆ ในตอนเช้า เป็นเครื่องระลึก เครื่องเตือนสติ ให้เรานำไปพิจารณา อยู่อย่างธรรมดา เข้าใจธรรมชาติ อย่าหลงเป็นนั่นเป็นนี่ให้มันมาก มันเป็นทุกข์ ก็ขออำนวยการพรให้ทุกท่านจงมีแต่ความสุขความเจริญตลอดไปทุกผู้ทุกคนเทอญ