

จงพิจารณาตนเองทุกวัน ที่สำคัญ ต้องรู้ตัวเองอยู่ตลอดเวลา

ทุกข้างก้าวที่เข้าไป ล้วนให้สาระน่าเรียนรู้

เกิดขึ้น ตั้งอยู่ เรืองรู้ ดับไป

ทุกสิ่งล้วนเกิดขึ้นที่ใจ ก่อนที่จะดับไป ต้องเรืองรู้ให้เท่ากัน

จิตเกิดที่ไหน ให้ดับที่นั่น ที่ใดเป็นที่เกิดของจิต ที่นั่นเป็นที่เกิดของอารมณ์

อารมณ์เกิดที่ใด ปัญญาเกิดที่นั่น ก็เลสเกิดที่เดียวกับปัญญา

เรืองรู้โลกมา ใช้ว่าปัญญาจะมี

ต้องหมั่นอบรม สร้างบารมี จึงจะมีปัญญารู้เท่ากัน

หมั่นพากเพียรทุกๆวัน ให้รู้เท่ากันในจิตตน

รู้ตัวเองเมื่อไร ที่จะรู้ใจใครๆ ก็ไม่ยาก

ขอเพียงแต่อย่าอวดงก ที่งกๆก็จะหมดไป

ไม่ว่าจะเรืองรู้อะไร ช่อมปรารถนาได้ ดั่งใจตน

ความรู้หาไม่ยาก แต่อย่าอวดงกถึงหลุดพ้น เพ็ชงนาในตัวตน ก็ไม่พ้นแต่กำมือ

ค้นพบก็จับได้ ดำว่าสายไม่พานพบ เรียงแล้วรู้จักจบ พบได้ด้วยตนเอง

พบแล้วรีบแก้ไข ด้วยการใช้ ปฐมเทศนา

สามประโยคที่เรียงมา ต้องนำมาขัดเกล้าใจ

สุทพปาปัสสอกรณํ กุสลุสสุปสุมปทา สจิตตปริโยกปนํ

วางตั้งไว้กลางใจ เพ็ชร่มอบรมไป สว่างใจเกิดได้เอง

ความโลภมาปัญญาดับ จงอย่าเอาจิตไปจับอารมณ์นั้น องกให้หยุด

ความละมาปัญญาเกิด โลภะ โทสะ โมหะ รวมเรียกว่า ราคะ รั้งหนักหนา

ราคะเกิดได้ทุกที่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เป็นที่รวมของการเกิดแห่งราคะ

สำคัญที่ต้องรู้ทันการเกิด ที่ราคะเกิดได้ก็เพราะมีสังขารเป็นตัวประกอบ

เชื่อมโยงระหว่างกันชน้ำ อายตนะสิบสอง

เกิดที่ใดดับที่นั่น ดับไม่ทันก็ต้องสะจิตตปริโยกปนํ

ดูตัวเองทุกวัน ตามรู้อารมณ์ให้ทัน เกิดได้ก็ดับได้ ดับได้ก็พ้นทุกข์

จิตผ่องแผ้วก็เป็นสุข ไม่ทุกข์มีแต่หนักที่ ทำกิจด้วยจิตว่าง

วันๆเสียงบ้างช่องว่างก็เกิด จำนวนที่เลขเกิดก็ลดลง

คงจะมีสักวันที่ละได้ ไม่ช้าไม่สาย ก่อนตัวฉันจะตายนี้เอง