

๑ ม.ค.๕๗

ปีเก่าผ่าน พ้นไป ปีใหม่เริ่ม
สิ่งเดิมเดิม ที่ดี เคยมีไว้
จงรักษา ให้อยู่ คู่จิตใจ
ตลอดไป อย่าคลาย หายจากตน
สิ่งไม่ดี แม้มีบ้าง จงวางละ
วันนี้จะ เริ่มต้นใหม่ ให้มีผล
เป็นวันเริ่ม สิ่งที่ดี มีมงคล
สร้างกุศล บารมี จากนั้นไป

๒ ม.ค.๕๗ – พฤษหัส

สติอยู่ กับหายใจ ไหลออกเข้า
ใจก็เบา เพราะไม่แบก สิ่งใดไว้
จากเคยจ้อง ยึดถือ สิ่งใดใด
ก็ลดไป เหลือแต่ แค่เพียงลม(หายใจ)
รู้แต่ลม สืบต่อ ก็ไม่เห็น
ใจเริ่มเป็น สมาธิ ที่เหมาะสม
จะก่อเกิด ปัญญา มาอบรม
ช่วยเพาะบ่ม จิตใจ ให้ปล่อยวาง

๓ ม.ค.๕๗

มีอารมณ์ มากหลาย ให้ได้รู้
เมื่อเฝ้าดู ที่กายใจ ไม่พลั้งเผลอ
ตาหูจมูก ลื่นกายใจ ล้วนได้เจอ(เจออารมณ์)
มีเสมอ ตลอดวัน ที่ผ่านไป
ตั้งสติ รู้สึกตัว ให้ทั่วพร้อม
ใจนั้นนุ่ม อยู่ในตัว ไม่ไปไหน
จะเรียนรู้ ธรรมชาติ ของจิตใจ
เกิดดับไป ไซ้เที่ยงแท้ แน่นอนเลย

๔ ม.ค.๕๗

สติจับ อยู่กับกาย ให้ทั่วพร้อม
คือไม่ยอม ให้จิต ออกไปไหน
เพราะเมื่อมัน แล่นออก นอกคราใด
พาไฟไฟ เข้ามา หาประจำ
พาร้อนรน ปนปี้ มีแต่ทุกข์

คอยรารนรูก ปลุกปิ่น วันยังค้ำ
ให้เห็นถูก เป็นผิต ขาวเป็นดำ
เป็นตัวทำ ให้งุ่นวาย ไม่จบเลย

๕ ม.ค.๕๖

เหตุปัจจัย ทำให้ ทุกอย่างเกิด
อย่าเพลินเพลิน ว่าเราสร้าง ทุกอย่างได้
ด้วยความอยาก ด้วยอึดตา ที่หุ้มใจ
แท้จริงไม่ ได้เป็นเช่น กล่าวมา
พอดเหตุ ปัจจัย มันไม่อยู่
หลงชื่นชู ไม่เลิกละ จะเสียท่า
ได้แต่ทุกข์ รุกเร้า เศร้าอร่า
ควรตั้งหน้า ผีกหัดใจ ให้อู้ทัน

๖ ม.ค.๕๗

เมื่อความโลภ ครอบงำใจ ไว้แน่นหนา
ทั้งชีวา ก็มี แต่อยากได้
ได้เท่านี้ ก็ยิ่งอยาก มากขึ้นไป
มีเท่าไร ไม่เคย จะเพียงพอ
ทรัพย์สิน โลกนี้ มีมากหลาย
ต้องมลาย เพราะโลก นี้แหละหนอ
หากมีธรรม ถ่วงใจ ไว้ร้งรอ
ความสีกหรือ ของโลกนี้ จะน้อยลง

๗ ม.ค.๕๗

แม้ทำดี เข้าไว้ หลายร้อยอย่าง
แต่ผลอสร้าง ความชั่ว เพียงหนึ่งหน
ก็หมดดี ที่มีอยู่ คู่ตัวตน
กลายเป็นคน เลวร้าย ไปโดยพลัน
โลกโกรธหลง สิ่งทำให้ ใจประมาท
และผิตพลาด ขึ้นได้ อย่างมหันต์
เจริญสติ รู้กายใจ ให้ทุกวัน
ช่วยกวาดชั้น ให้เราอยู่ คู่ความดี

ต่อหน้าถัดไป

๘ ม.ค.๕๗

จะหวังให้ ใจวาง ทุกอย่างได้
อย่างเร็วไว คล้ายดั่ง ปาฏิหาริย์
โดยไม่ฝึก หัดเรียนรู้ จนชำนาญ
ยากจะผ่าน เข้าไป ในเส้นทาง
เพียงแค่อึด คุมใจ ยังไม่มั่น
สติอัน กล้าแข็ง ก็อย่าหวัง
สมาธิ ที่พอดี มีพลัง
ที่จะสร้าง ญาณปัญญา ก็ไม่มี

๙ ม.ค.๕๗

เมื่อสำรวม ระวังกาย ไว้คงมั่น
สตินั้น จะว่องไว ไม่เชื่องช้า
อารมณ์ใด กำเนิด เกิดขึ้นมา
จะรู้ว่า มันเกิด แล้วดับไป
อันรูปเสียง กลิ่นรส ทั้งหมดนั้น
ถ้ารู้ทัน มันก็มี แค่เกิดหาย
รู้จนชิน ใจของเรา จะเบาคลาย
ความวุ่นวาย ของใจ จะคลายลง

๑๐ ม.ค.๕๗

ใจของเรา ทั้งหลายนั้น เหมือนการป่วย
แวดล้อมด้วย เชื้อกิเลส และตัณหา
มีสติ เมื่อใด คล้ายมียา
คอยรักษา อาการป่วย ช่วยบรรเทา
แต่ผู้คน ส่วนใหญ่ ไม่รักษา
ปล่อยชิวา ให้กิเลส คอยแผดเผา
มียาอยู่ ไม่หยิบ มากินเอา
ช่างโง่เขลา ยิ่งนัก หากใครเป็น

ต่อหน้าถัดไป

๑๑ ม.ค.๕๗

รู้สึกตัว ยามใด ใจเรานั้น
ถูกปิดกั้น จากกิ-เลสทั้งหลาย
จากที่เคย ประุ้งแต่ง จนยาวไกล
ก็หยุดได้ ด้วยสติ รู้สึกตัว
อิริยา- บถทั้งหลาย ที่ไหวเคลื่อน
แมนคอยเตือน ด้วยสติ มิไหลรั่ว
ทางชีวิต ก็คลาย ความน่ากลัว
รู้พร้อมทั่ว กายเรานั้น นั่นคือบุญ

๑๒ ม.ค. ๕๗

น้ำใสใส ในตุ่ม ที่เต็มปรี
ด้วยเพราะมี หยดน้ำ ที่ซึมไหล
จากก๊อกน้ำ เก่าชำรุด ซึมข้างใน
หยดลงไป ไม่ก็หยุด ในทุกวัน
อันกุศล ผลบุญ ของเรานี้
ก็พอที่ เปรียบกับ หยดน้ำนั้น
ฝึกสติ รู้กาย ให้เท่าทัน
รู้เช่นนั้น นั่นแหละการ สะสมบุญ

๑๓ ม.ค.๕๗

เห็นข้อความ ธรรมมะ ปะต้นไม้
ก็มีใจ ธรรมมะ อยู่ที่นั่น
ฟังธรรมมะ ที่พระ เทศน์ทุกวัน
ใช้ธรรมนั้น อยู่ที่พระ เทศนา
แต่ธรรมนั้น อยู่ที่ใจ ได้เข้าถึง
ธรรมมะจึง อยู่ในตัว เราแล้วหนา
แต่วิธี ทำอย่างไร จึงได้มา
อาจต้องหา ครูอาจารย์ ท่านแนะนำ

๑๔ ม.ค.๕๗

อิริยา- บถน้อยใหญ่ ทั้งหลายนั้น
คอยรู้ทัน เข้าไว้ ไม่ลืมหอง
นั่นคือการ ประพฤติธรรม อันถูกต้อง
ที่หนุนส่ง ช่วยให้ถึง ธรรมเร็วไว
วันหนึ่งนั้น กายเคลื่อนไหว มิใช่น้อย

หากเราคอย รู้ทัน มันเข้าไว้
มีสติ รู้สึกตัว ทั่วพร้อมไป
จะช่วยให้ ปฏิบัติธรรม ได้ผลดี

๑๕ ม.ค.๕๗

ปฏิบัติ บูชา คุณค่าล้น
ปรับใจตน ให้ถึงพุทธ- ศาสนา
ถึงด้วยใจ ไซ้ถึง ด้วยวาจา
จะนำพา ให้ชีวิต ไม่ผิดทาง
รู้จักทุกข์ ว่าเพราะใจ ไปยึดมั่น
หมั่นร่อยพัน ยึดเอาไว้ ไม่เคยว่าง
สุขแท้จริง เกิดเพราะใจ ได้ปล่อยวาง
ทุกสิ่งอย่าง แค่เกิดดับ สลับไป

๑๖ ม.ค.๕๗

เมื่อไม่มี ศีลธรรม เป็นพื้นฐาน
ทำการงาน ก็มัก เบียดเบียนเขา
ของคนอื่น อยากรได้ เป็นของเรา
คอยคิดเอา แต่ประโยชน์ มาใส่ตน
สังคมคน ที่ยื้อแย่ง แข่งกันโลก
ความละโมภ นั้นจะนำ ความปั่นป่วน
ในที่สุด ก็ร่วนวาย ในหมู่คน
ซึ่งเป็นผล เกิดจากใจ ไร้ศีลธรรม

๑๗ ม.ค.๕๗

รู้สึกตัว อยู่ในกาย ไม่ลืมหูลง
สติคง อยู่ในกาย ไม่พลั้งเปลอ
สมาธิ ย่อมมี ให้พบเจอ
ไม่เผอเรอ คิดฟุ้ง ปรุงแต่งไป
ลองทบทวน ดูหนา ว่าวันนี้
เราอยู่ที่ กายตน ได้แค่ไหน
ยามยืนเดิน นั่งนอน หรือหายใจ
หรือเคลื่อนไหว นั้นรู้ได้ เท่าไรกัน
หากวันวัน รู้ไป ในสิ่งอื่น
ทั้งวันคืน นั้นมีแต่ แค่คิดฝัน
ก็ยิ่งห่าง ความจริง ไปทุกวัน

เลิกเพื่อฝัน มารู้แต่ แค่กายตน

๑๘ ม.ค.๕๗

ยามสติ ว่องไว จะได้เห็น

ว่าจิตเป็น ต้นเหตุ แห่งปัญหา

มันคอยแต่ รับสิ่งใด ให้เข้ามา

และนำพา ให้เพลินหลง ประุ้งแต่งไป

ด้วยความเพลิน พอใจ ที่ในจิต

มันบังปิด ความเกิดดับ แห่งจิตไว้

หากสติ จับจ้อง อย่างว่องไว

ก็รู้ได้ ว่าเป็นแต่ แค่สิ่งลวง

๑๙ ม.ค.๕๗

เมื่อภาวนา แล้วใจ ไปคิดฟุ้ง

คอยแต่งปรุง ยุ่งเหยิง ไปไหนไหน

พึงระวัง อย่าโกรธ ไม่พอใจ

ว่าทำไม ไม่สงบ ได้สักที

ยามสติ รู้เท่าทัน มันก็หาย

เลิกกังวลวาย ยอมสยบ ไม่หน่ายหนี

คอยระวัง ตั้งสติ ไว้ให้ดี

ก็จะมี ความสงบ ได้ยาวนาน

แต่สงบ ก็มีได้ ใ้ที่สุด

อย่าปล่อยหยุด เมื่อสงบ พบสุขศานต์

หากมุ่งหวัง ให้ถึง ซึ่งนิพพาน

นำจิตนั้น ให้เข้าสู่ วิปัสสนา

๒๐ ม.ค.๕๗

ยามแก่เฒ่า จึงเข้าหา ธรรมมานั้น

อาจไม่ทัน เพราะร่างกาย ไม่เข้มแข็ง

แค่เดินเหิน ลูกนั่ง ยังหมดแรง

ผิวหยาบแห้ง กล้ามเนื้อ เป็นเหน็บชา

ตาจมูก ลิ่นฟัน มันเสื่อมถอย

เสียงพูดค่อย ก็ไม่ ได้ยินหนา

อย่าประมาท มัวรอ วันเวลา

เพราะอาจช้า เกินจะได้ เข้าใกล้ธรรม

ต่อหน้าถัดไป

๒๑ ม.ค.๕๗

การจะฝึก จิตใจ ให้สงบ
ย่อมจะพบ ความลำบาก ตอนเริ่มใหม่
มันคอยคิด อยู่เสมอ จนผลออกไป
อีกร่างกาย ก็เจ็บ ปวดเมื่อยคัน
เมื่อยามแก่ ซ้อเช่า และแขนขา
ยิ่งเมื่อยล้า อ่อนแรง ไม่คงมั่น
แค่เริ่มฝึก ความเมื่อยล้า ก็มาพลัน
จึงบอกกัน ว่าควรเริ่ม แต่เยาว์วัย

๒๒ ม.ค.๕๗

กายเรานี้ มีแต่ จะเสื่อมถอย
หากมัวปล่อย จิตใจ ให้หลงผลอ
การประสบ พบธรรม ย่อมไม่เจอ
พาโง่เช่อ หลงไป ในสิ่งลวง
หลงยึดถือ ตัวตน จนหนักอึ้ง
ถูกรั้งตั้ง ด้วยตัณหา นำเป็นห่วง
อกุศล สะสม จนแน่นทรวง
เหมือนติดบ่วง แก้มไม่ได้ จนวายวาง

๒๓ ม.ค.๕๗

มีสติ เอาไว้ ในกายนี้
ทุกสิ่งๆ ทำไป ใจย่อมรู้
จากสิ่งนี้ ไปสิ่งนั้น แม้เฝ้าดู
ก็มีอยู่ แค่เกิด แล้วดับไป
สิ่งเก่าดับ ลงใหม่ ใหม่จึงเกิด
ใช่เลอเลิศ เลอค่า นำฝันใฝ่
เกิดแล้วดับ ไม่มี แก่นสารใด
ที่จะให้ ยึดถือ ว่าคือตน

๒๔ ม.ค.๕๗

ของเหม็นเหม็น เพียงนิด ที่ติดเนื้อ
ก็น่าเบื่อ น่ารังเกียจ เป็นไหนไหน
ภพเกิดเพียง ลัดนิ้ว มี้อออกไป
ก็เปรียบคล้าย ของเหม็น ที่ติดมือ
เมื่อเพลิดเพลिन พอใจ สิ่งใดแล้ว

ก็ไม่แคล้ว ที่ใจ ไปยึดถือ
หากไม่เพียร พยายาม คอยฝึกปรือ
เราก็คือ อยู่กับ همین เป็นประจำ

๒๕ ม.ค.๕๗

เมื่อต้นไม้ เอนไป ในทิศหนึ่ง
เมื่อยามถึง เวลากาล ที่มันโค่น
ก็จะล้ม ไปยังทิศ ที่เอนเอน
อันเป็นผล ที่แน่แท้ เกิดแก่มัน
เมื่อมันคง เลื่อมใส ในพุทธะ
ในธรรมมะ (ใน)อริยสงฆ์ ด้วยคงมั่น
มีศีลเพื่อ สมาธิ ตลอดกาล
ทางนิพพาน ก็อยู่ใน จิตใจตน

๒๖ ม.ค.๕๗

ที่ชื่นชม กันว่า หน้าตาสวย
ก็เพราะด้วย พอใจ หลงใฝ่หา
รูปซึ่งรับ รู้ได้ ด้วยสายตา
แล้วนำมา ยึดไว้ กับใจตน
สวยนั้นใช่ คงทน อยู่เพียงแท้
เมื่อยามแก่ สวยหาย ภายเหี่ยวย่น
เป็นความจริง ที่อยู่ คู่กายคน
จะรวยจน ย่อมต้องเป็น เช่นเดียวกัน

๒๗ ม.ค.๕๗

งานที่ควร ต้องทำ ประจำไว้
คือฝึกใจ ให้รู้เห็น จริงทั้งหลาย
อันเป็นธรรม- (มะ)ชาติ ของใจกาย
เพื่อให้คลาย ความยึดถือ คือตัวตน
ให้ใจเบา ลงไป คลายทุกข์เข็ญ
ร้อนกลับเย็น ใจอ่อนคลาย ไม่สับสน
จึงจะสม คุณค่า ว่าเป็นคน
รู้เหตุผล รู้ผลกรรม ที่ทำไป

ต่อหน้าถัดไป

๒๘ ม.ค.๕๗

กิเลสตัณหา- หานี้ มีอำนาจ
ให้เป็นทาส ของมัน ยากหน่ายหนี
เห็นสิ่งร้าย กลายเป็น เช่นสิ่งดี
พาเรานี้ ทำอะไร ห่างไกลบุญ
มันห่อหุ้ม สุมใจ อยู่หลายชั้น
รู้ไม่ทัน ใจนี้ มีแต่วุ่น
สติปัญญา หมั่นสร้างไว้ กับใจคุณ
จะเกื้อหนุน พาจิตใจ ไกลจากมัน

๒๙ ม.ค.๕๗

ชีวิตไม่ ลำบาก เมื่อมีกนน้อย
ไม่ต้องคอย ดิ้นรน แสวงหา
พึงพอใจ ในสิ่ง ที่ได้มา
ด้วยถือว่า เรือนกาย มิใช่เรา
แค่ประคอง ธาตุขันธ์ ให้มันอยู่
เพื่อเรียนรู้ ฝึกหัดใจ มิให้เขลา
ทะยานอยาก ในจิต คิดจะเอา
ที่แผดเผา จิตใจ จะคลายลง

๓๐ ม.ค.๕๗

ยามเมื่อเรา รู้ตัว มีสติ
ใจก็มี เผลอไหล ไปที่อื่น
จะเคลื่อนไหว นั่งนอน หรือเดินยืน
ใจก็ตื่น รู้ตัว อยู่ทุกยาม
รู้ประจำ ที่ตัว อยู่ทั่วพร้อม
ใจจะน้อม สู่สงบ ไม่ผลีผลาม
สมาธิ และปัญญา จะเกิดตาม
นั่นคือความ ไม่ประมาท ที่ทรงเตือน

๓๑ ม.ค.๕๗

ทุกนาที ที่หายใจ ไหลออกเข้า
หากแม้เรา รู้สึกได้ ที่โน้น
เฝ้าติดตาม คอยดู รู้เท่าทัน
ด้วยใจมั่น ในธรรม ตามมรรคา
ไม่นานนัก จักได้เห็น เช่นท่านกล่าว

เกิดแก่เรา และรู้เห็น เช่นดั่งว่า
ลมหายใจ ที่มีอยู่ คู่เรามา
นั่นมีค่า ยิ่งใหญ่ อย่าได้ลืม

๑ ม.ค.๕๗

จะฝึกหัด ให้ใจ คลายยึดมั่น
ต้องเริ่มกัน ด้วยศรัทธา รักษาศีล
ไว้ศรัทธา ไว้ศีล เป็นอาจิณ
ก็หมดสิ้น หนทาง จะอย่างไร
เมื่อศรัทธา ในธรรม แห่งพุทธะ
ใจก็จะ อยู่ในศีล ไม่ไปไหน
ศีลอันพระ อริยะ พึงพอใจ
เป็นบันได สู่ฌาน ญาณปัญญา

๒ ม.ค.๕๗

เอาเชือกผูก ล่ามสัตว์ มัดมันไว้
กับหลักใหญ่ ไม้แก่น อันแน่นหนา
เชือกที่ผูก ล่ามมัน นั่นก็ว่า
มันตั้งหน้า ดิ้นรน จนสุดปลาย
อาจดิ้นรน มากมาย ในช่วงต้น
ดิ้นรนจน เรียวแรง สิ้นสลาย
ที่สุดต้อง นอนหอบ หมอบร่างกาย
อยู่ภายใน รัศมี ที่เชือกตรึง
จิตใจคน คล้ายกับสัตว์ ที่มีคั่น
อาจดิ่งตัน เปรี้ยวปราด แทบขาดฝั่ง
ในตอนแรก ที่สติ คอยรั้งดึง
แต่เมื่อถึง สุดท้าย ใจก็ยอม

๓ ก.พ.๕๗

เกลือช้อนเล็ก เมื่อใส่ ในแก้วน้ำ
มันก็ทำ ให้น้ำ นั้นเค็มได้
เกลือช้อนนั้น ถ้าเทลง แม่น้ำไป
แม่น้ำไม่ ไซ้เค็ม ได้เท่ากัน
แต่ละคน ทำบาปกรรม เหมือนกันไว้
ผลที่ได้ ไม่เหมือน กันดอกท่าน
ผลเพียงน้อย เกิดแก่ผู้ มีศีลทาน

ผลมหาศาล เกิดแก่ผู้ ไร้ศีลธรรม

๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๗

ใครคนหนึ่ง สองมือ ถือหินหนัก

แม้หนักนัก ก็ยังคง ถือนั้นไว้

มายืนส่ง ให้เรา นั้นเอาไป

ถ้ารับไว้ เรานั้น ก็หนักแทน

คำก่นด่า เปรียบไป คล้ายถือนหิน

เมื่อได้ยื่น หากเรา นั้นโกรธแค้น

ก็คือการ ถือนหิน เอาไว้แทน

แต่หากแน่น ไม่รับไว้ ไม่หนักเลย

๕ ก.พ.๕๗

มีน้ำมัน หล่อเลี้ยง ตะเกียงไว้

ก็ลุกไหม้ ใส้ร้อน ไม่อ่อนแสง

ลูกกลมไหม้ ใส้ตัน นั้นจนแดง

ไม่อ่อนแรง เมื่อน้ำมัน นั้นยังมี

ไฟในใจ ได้ตัดหา มาเป็นเชื้อ

คอยหนุนเกื้อ เต็มมัน ทุกวันวี

นับวันไฟ ในใจร้อน แแรงทวี

ด้วยเพราะมี เชื้อตัดหา มาคอยเติม

๖ ก.พ.๕๗

หากแน่นเรา บังคับ ตัวเราได้

ก็คงไม่ แก่ชรา หรือว่าป่วย

โลกนี้คง ท่วมท้น ด้วยคนรวย

มีคนสวย คนหล่อ นั้นมากมาย

ใครจะเลือก เกิดบน ความจนยาก

อยู่ลำบาก เตือดร้อน และเหนื่อยหน่าย

ใครจะเลือก เจ็บป่วย แก่หรือตาย

เพราะต่างหมาย สวยหล่อ และร่ำรวย

๗ ก.พ.๕๗

ยามปัญหา รุมเร้า เข้ามานั้น

วันทั้งวัน เรามักดู แต่ผู้อื่น

มุ่งคิดแก้ แต่เขา ทั้งวันคืน

ไม่รู้ตื่น มาแก้ไข ที่ใจตน

แก้คนอื่น แก้ได้ อย่งไรเล่า
เราแก้เรา ยังไม่ ได้สักหน
มัวคิดแต่ แก้ผู้อื่น จึงทุกข์ทน
และก่อผล เลวร้าย ให้ตนเอง

๘ ก.พ.๕๗

เพราะจิตไม่ อิสระ จากกิเลส
จึงอาเพศ ผิดไป ในทุกสิ่ง
เห็นทุกอย่าง ต่างจาก ความเป็นจริง
ทุกข์จึงยิ่ง มากมาย ในจิตตน
ปฏิบัติ ธรรมไป ให้ถึงขั้น
เมื่อรู้ทัน เล่ห์กิเลส นั้นมีผล
ให้รู้จัก เหตุแห่งทุกข์ ในใจคน
เป็นกุศล นำใจ ให้นิพพาน

๙ ก.พ.๕๗

เพราะเคยชิน ในครรลอง ของกิเลส
คือสาเหตุ ไม่เห็นความ จริงทั้งหลาย
ที่มีอยู่ ในเรา ทั้งใจกาย
กลอุบาย ฝักใฝ่กาย จึงได้มี
ลมหายใจ ท้องพองยุบ (รู้)อิริยาบถ
ล้วนกำหนด เป็นอุบาย ให้ใจนี้
ได้คุ่นชิน ปัจจุบัน ในทันที
ไม่ให้มี ความเผลอ เพลินอารมณ์

๑๐ ก.พ.๕๗

ใจและกาย ตาหู จมูกกลิ่น
นั่นคืออิน-ทรีย์ที่ ต้องรู้ก่อน
เพื่อจะได้ พึงระวัง คอยสังวร
กันเราร้อน คับแค้น แล่นสู่ตน
อาสวะ เครื่องทำ ความเราร้อน
จะแผ่วผ่อน ละคลาย ได้กุศล
ด้วยอินทรีย์ สังวร ไม่ผ่อนปรน
นำสู่ผล ถึงธรรม ความสัจจริง

มีต่อหน้าถัดไป

๑๑ ก.พ.๕๗

หากแม่เพลิน อยู่ใน आयตนะ
ไม่ว่าจะ รูปรส หรือเสียงกลิ่น
เท่ากับเพลิน อยู่กับทุกข์ เป็นอาจิม
ไม่จบสิ้น เวียนวน จนเนานาน
ยามที่เรา รู้ตัว มีสติ
ความเพลินมิ อาจเกิด ได้ดอกท่าน
ละความเพลิน ด้วยสติ คือการงาน
พาพ้นผ่าน จากกองทุกข์ ได้สุขจริง

๑๒ ก.พ.๕๗

ชีวิตของ ปุณฺณ คนเรานั้น
หากอยู่กัน อย่างธรรมดา นั้นน่าหวัง
เพราะยึดถือ แต่สิ่ง อันหลอกลวง
ที่ต่อพ่วง จากกิเลส ตัณหานำ
นั่นคือการ อยู่อย่าง คนประมาท
ซึ่งมีอาจ พบสิ่ง อันสุขล้ำ
จึงควรต้อง ประพฤติ ปฏิบัติธรรม
เพื่อสร้างทำ เหตุปัจจัย ให้สุขจริง

๑๓ ก.พ.๕๗

หากมัวมอง จ้องดู แต่ผู้อื่น
ก็ชมชื่น เผลอไผล เพราะใจหลง
ไม่เห็นจริง ตามธรรม ที่ถูกต้อง
ชีวิตคง หลงอยู่ใน อวิชชา
หากพินิจ อยู่แต่ใน ร่างกายนี้
ให้ถ้วนถี่ แยกคาย ใจหาญกล้า
ก็เห็นจริง ตามธรรม ด้วยปัญญา
และนำพา ชีวิต ไม่ผิดทาง

๑๔ ก.พ.๕๗

พันสองร้อย ห้าสิบสงฆ์ ทรงบวชให้
ทุกรูปได้ เป็นพระ อรหันต์
โดยมิได้ นัดหมาย มารวมกัน
ณ เวฬุวัน มหาวิหาร เมื่อนานมา
โอวาท ปาฏิโมกข์ ประทานให้

เป็นหัวใจ แห่งพุทธ- ศาสนา
ที่เกิดขึ้น ในวันมา- ฆบูชา
นี้แหละหนา ความสำคัญ วันนี้เอย

๑๕ ก.พ.๕๗

กรรมนั้นมี ปัจจัย จากผัสสะ
ฉันทราคะ พอใจ ที่ในนั้น
ทั้งอดีต อนาคต ปัจจุบัน
ล้วนผูกพัน เป็นกรรม ในจิตใจ
การแก้กรรม จึงต้องหมาย ไปที่จิต
ไม่ผูกติด ฉันทราคะ ทั้งหลายไว้
เกิดปัญญา รู้เห็น ความเป็นไป
จึงจะได้ แก้กรรม อย่างแท้จริง

๑๖ ก.พ.๕๗

ปลาตัวเก่ง วายไปตาม ลำน้ำกว้าง
เห็นทุกอย่าง ที่อยู่ ใต้ลำน้ำ
ทุกซอกมุม ที่วาย ไปประจำ
อาจเลิศล้ำ รอบรู้ แค่ว่ารี
ไซ้รอบรู้ โลกทั้งหลาย ได้จบสิ้น
บนพื้นดิน มิเคยรู้ ได้สักที
คนเมื่อว้าย ในกิเลส ทั้งเดือนปี
ก็ไม่มี ความรู้ซึ่ง ถึงพระธรรม

๑๗ ก.พ.๕๗

มีสติสัม- ปชัญญะ ไม่ประมาท
ไม่เคยขาด ความ پاکเพียร เพื่อคอยเผา
ผลาญกิเลส ที่มี ในตัวเรา
นั่นคือเข้า อยู่ใน ธรรมความดี
เวทนา เกิดทุกคราว เรารู้ได้
ว่าอาศัย เหตุปัจจัย คือกายนี้
เมื่อก่อนกาย หาความ เที่ยงไม่มี
เวทนานี้ จะเที่ยง อยู่อย่างไร

มีต่อหน้าถัดไป

๑๘ ก.พ.๕๗

ยามใกล้ตาย ไข่มงคืบ กับดวงจิต
มิให้คิด ปรงแต่ง ไปไหนไหน
จิตสุดท้าย ก่อนจะทิ้ง ร่างกายไป
นำสู่ภพ ภูมิใหม่ ไข่มงคืบเอง
จงหมั่นเพียร ฝึกใจ เอาไว้ก่อน
หากรอดตอน ใกล้ตาย ค่อยรีบเร่ง
โอกาสเกิด ตกต่ำ นำยำเกรง
เลิกอวดเก่ง เร่งฝึกใจ อย่าได้รอ

๑๙ ก.พ.๕๗

ปุณฺณ ใจเป็น ทาสกิเลส
เป็นสาเหตุ ของความ ทุกข์ทั้งหลาย
โลกโกรธหลง มั่นคอยบิบบ บังคับใจ
ทำอะไร ไม่พิน มั่นบงการ
จะต่อสู้ มั่นได้ ใจต้องแน
เลิกท้อแท้ เด็ดเดี่ยว และห้าวหาญ
ฝึกสติ อยู่ในกาย ให้ชำนาญ
เป็นเหมือนด่าน เข้าสู่ ความเป็นไท(ของใจ)

๒๐ ก.พ.๕๗

สติปัญญา- ฐานสี่ มีคุณหลาย
เมื่อรู้กาย ด้วยสติ ได้ต่อเนื่อง
ก็เริ่มเห็น เวทนา ได้เนื่องเนื่อง
เพราะจิตเชื่อมโยง อยู่แต่ แค่เพียงกาย
เพียรระลึก รู้ไป โดยใกล้ชิด
จิตในจิต ก็เห็น ได้โดยง่าย
จิตเก่าดับ จิตใหม่เกิด มีสร้างคลาย
เกิดแล้วหาย ดับไป ไข่มงคืบตน

๒๑ ก.พ.๕๗

อารมณ์อัน ชอบใจ หรือไม่(ชอบ)นั้น
เกิดแล้วพลัน ดับไป ไหวหนักหนา
อาจดับเร็ว เหมือนการ กระพริบตา
อุเบกขา ดำรงอยู่ คุ้ใจแทน
เมื่อสำรวม อินทรีย์ เช่นนี้ได้

หนทางใจ ก็คล้าย ความยากแค้น
เหมือนจิตใจ ได้อยู่ ในดินแดน
ที่ใกล้แก่น แห่งธรรม ความสุขจริง

๒๒ ก.พ.๕๗

กายย่อมมี พรวนแปร ไม่แท้เที่ยง
เพราะเป็นเพียง ก้อนธาตุ มารวมไว้
แต่การยึด ถือครอง ของจิตใจ
นำพาให้ หลงยึดถือ ว่าคือตน
ยามมันเปลี่ยน แปรไป ให้วิตก
ตื่นตระหนก อยากรหนี ไปให้พ้น
ทั้งวันคืน มิวาย ใจกังวล
อันเป็นผล ของการถือ ว่าคือตน

๒๓ ก.พ.๕๗

ชีวิตที่ ขาดศีลธรรม คอยคำนวณ
ก็ว่าวุ่น ร้อนใจ เหมือนไฟสุ่ม
ความมักโกรธ ครอบงำใจ ไร้ควบคุม
จึงเสี่ยงสุ่ม ต่อเรื่องร้าย ไม่เว้นวัน
สมาคม กับใคร ไม่เป็นผล
เพราะร้อนรน วู่วาม ตามใจฉัน
เมื่อคนเรา ไร้เมตตา ปรานีกัน
สังคมนั้น ก็ไร้สุข สงบเย็น

๒๔ ก.พ.๕๗

การบูชา ด้วยรูป เทียนดอกไม้
บางครั้งใจ ก็ปรุงแต่ง อยู่ในนั้น
อยู่กับแสง อยู่กับกลิ่น อยู่กับควัน
เฝ้าคิดฝัน ห่างไกล ไปจากตน
ปฏิบัติ บูชา น่ายกย่อง
จิตจดจ้อง อยู่ภายใน ไม่ผ่านพ้น
มีแต่ความ สว่างใส ในกมล
ได้กุศล กว่าอามิส บูชา

มีต่อหน้าถัดไป

๒๕ ก.พ.๕๗

คลื่นกิเลส พัดไหล สูใจนี้
หากไม่มี เชื้อกัน ป้องกันไว้
ก็ถูกซัด กระหน่ำ ซ้ำมาไป
จนทั้งใจ ย่อยยับ ไปกับมัน
มีสติ อยู่กับกาย คล้ายมีเชื้อ
กันเขยื้อน ตามแรง กิเลสนั้น
ควรคิดสร้าง เชื้อนจิต คิดป้องกัน
โดยใจนั้น ระลึกรู้ อยู่ในกาย

๒๖ ก.พ.๕๗

โลกสมมติ แม่นใคร ตั้งใจหวัง
จะหยุดยั้ง ความเปลี่ยนแปลง ของมันได้
นั่นเพียงหลง ประุ้งแต่ง แห่งจิตใจ
ซึ่งเป็นไป เพราะมี อวิชชา
หากวิชา มาอยู่ ประจำจิต
ความหลงผิด ในสมมติ ดังที่ว่า
ก็หมดสิ้น จากใจ ไม่เข้ามา
ทั้งชีวา จะอยู่ไม่ ไกลความจริง

๒๗ ก.พ.๕๗

ทั้งโลกนี้ มีเพราะจิต นั้นคิดก่อ
และผู้ก่อ ยึดโยง เป็นโครงข่าย
เกิดบัญญัติ ต่างต่าง อย่างมากมาย
และมันหมาย ว่ามัน นั้นแน่นอน
พอมันเปลี่ยน แปรไป ใจจึงทุกข์
ด้วยพันผูก มันเอาไว้ ไม่ยอมผ่อน
คอยประุ้งแต่ง ต่อไป ไม่ขาดตอน
ความรุ่มร้อน ทุกข์ใจ จึงไม่จาง

๒๘ ก.พ.๕๗

วันนี้เรา รู้จักทุกข์ จริงแค่ไหน
ลองครวญใคร่ คิดดู ให้รู้แน่
รู้จักจริง เหตุไหน ได้เชือนแซ
ให้จมแช่ อยู่กับมัน นั้นเรื่อยไป
รู้จักทุกข์ สุขก็เกิด มาแทนที่

เมื่อใจนี้ รู้แน่ และแก้ไข
ยามรู้จัก ทุกข์จริงแท้ แน่ยามใด
ในจิตใจ จะปล่อยวาง ทุกอย่างลง
๑ มี.ค.๕๗

วันละเล็ก ละน้อย คอยสร้างไว้
ก็มากได้ ในกาล วันข้างหน้า
มีสติ ทัวพร้อมไป ในกายยา
นั้นเหมือนว่า คอยล้าง ชำระใจ
แม้ล้างได้ เพียงวัน ละหนึ่งหน
เมื่อสู้นั้น ล้างทุกวัน ไม่หวั่นไหว
ในที่สุด ย่อมสะอาด เมื่อนานไป
ดีกว่าไม่ ยอมล้าง ชำระเลย

๒ มี.ค.๕๗
ทางดับทุกข์ ยังมี อยู่ครบถ้วน
จึงเชิญชวน คนทั้งหลาย ได้เข้าหา
โดยประพฤติ ตามทาง ปฏิปทา
ที่ศาสดา สอนไว้ ให้จริงจัง
มีศรัทธา เพียรหมั่น งานสติ
มีสมาธิ มีปัญญา ดุจของขลัง
ทั้งหลายรวม ก่อเกิด เป็นพลัง
พาสู่มั่น นิพพาน อันสุขจริง

๓ มี.ค.๕๗
ที่ไหนไหน ซึ่งใครว่า ช่างผาสุก
ไร้ความทุกข์ อากาศดี มีวิลาส
น้ำไฟถนน พร้อมสรรพ สิ่งอำนวยความสะดวก
พร้อมพร้อมด้วย อาหาร เพื่อการกิน
ยามที่คน เรานั้น มันทุกข์ร้อน
จะกินนอน ที่ใด ใ้จบสิ้น
มันฝังติด จิตใจ เป็นอาภิน
สถานถิ่น ที่ใดใด ใ้สุขจริง

มีต่อหน้าถัดไป

๔ มี.ค.๕๗

ในหนึ่งลม หายใจ ไหลออกเข้า
หากแม้เรา หัดฝึก และศึกษา
ธรรมทั้งหลาย จะมี ปราภุมมา
ให้เห็นว่า ธรรมนั้น มันเปลี่ยนไป
มีมีธรรม ไตเป็น อยู่เช่นนั้น
ต้องแปรผัน ทนอยู่อย่าง เดิมไม่ได้
จะยึดถือ ธรรมเหล่านั้น กันทำไม
เพราะยึดไว้ ก็ไม่มี ที่แน่นอน

๕ มี.ค.๕๗

เมื่อตาเห็น ก็เป็นเพียง สักแต่ว่า(เห็น)
เมื่อเสียงมา สักแต่ว่า ได้ยินเสียง
ทั้งกลิ่นรส สัมผัสกาย ว่าเป็นเพียง
สักแต่ว่า ไม่พลังเพลิง ปรุงแต่งไป
ทุกสิ่งเพียง มีอยู่ แคร์ู้สึก
ไม่คิดนึก กำหนด ไปไหนไหน
แล้วตัวตน นั้นจะมี อยู่ที่ใด
เมื่อจิตใจ ไม่ผูกคล้อง ต้องการมัน

๖ มี.ค.๕๗

ชอบไม่ชอบ เกิดขึ้น กับเรานั้น(อารมณ์)
แล้วดับพลัน คงเหลือแต่ อุเบกขา
มันดับเร็ว เหมือนการ กระพริบตา
นั้นอินทรีย์ ภาวนา ล้ำเลิศดี
เมื่อเพียรหมั่น ภาวนา อย่าเหลวไหล
อบรมใจ ให้เรียนรู้ อยู่อย่างนี้
ความยึดถือ ยึดมั่น ที่มันมี
ยอมถึงที่ ผ่อนคลาย จากใจเรา

๗ มี.ค.๕๗

ทุกข์ทั้งหมด มีมูลเหตุ มาจากไหน
ความพอใจ คือมูลเหตุ ทุกข์ทั้งหลาย
ทั้งอดีต อนาคต ที่พอใจ
ล้วนทำให้ เกิดทุกข์ มาผูกพัน
เมื่อมีจิต ติดฝัง ยังสิ่งหนึ่ง

อารมณ์จึง ก่อเกิด เพราะสิ่งนั้น
และเป็นที ตั้งอาศัย แห่งวิญญูณ
เป็นภัยพาล การเกิดภพ ไม่จบเลย
๘ มี.ค.๕๗

มีสติ รู้สึกตัว ให้ต่อเนื่อง
จิตจะเชื่อง อยู่กับกาย ไม่ฟุ้งซ่าน
เมื่อได้ทำ อยู่ประจำ จนชำนาญ
ก็คิดอ่าน ในมุมมอง ที่เปลี่ยนไป
โลกกับธรรม แตกต่าง อย่างแจ่มชัด
แยกบัญญัติ ปรมาตม์ แจ่มชัดใส
มีปัญญา พิจารณา อันแยกกาย
กายและใจ แยกกันอยู่ รู้ชัดเจน
๙ มี.ค.๕๗

เมื่อความกลัว คุกคาม ในความคิด
ก็หลงผิด หาที่พึ่ง ซึ่งขลาดเขลา
ทั้งภุมพา ปาเจตีย์ ที่ยึดเอา
มาปิดเป่า ฟุ้งพา ว่านั่นดี
พึ่งพระพุทฺธ พระธรรม และพระสงฆ์
เห็นถูกต้อง ตามอริ-ยสัจสี่
นั่นแหละที่ พึ่งสูงสุด ที่ควรมี
เพื่อเรานี้ พันทุกข์ และสุขจริง
๑๐ มี.ค.๕๗

แม้หนักหนู ไก่ปลา เราฆ่าได้
โดยที่ไม่ มีโทษ ทางกฎหมาย
แต่มีโทษ ที่ฝัง ยังจิตใจ
เมื่อตายไป ต้องเจอ วิบากกรรม
เป็นกฏธรรม- (มะ)ชาติ มีอาจเลียง
อย่าพล้าเพลิง ปล่อยใจ ให้ถล้า
ฆ่าทำร้าย คนสัตว์ มิควรทำ
เพราะจะนำ โทษทางใจ มาให้เรา

มีต่อหน้าถัดไป

๑๑ มี.ค.๕๗

ธรรมทั้งหลาย อยู่ที่ใน ใจเรานี้
ใช้อยู่ที่ ไหนไหน ที่ไปหา
ปฏิบัติธรรม จึงทำได้ ทุกเวลา
ไม่เลือกว่า เรานี้ อยู่ที่ใด
มีสติ รู้อยู่ใน กายเท่านั้น
นั่นแหละการ ปฏิบัติ ที่ยิ่งใหญ่
ที่มีต้อง เดินทาง ไปห่างไกล
และทำได้ ทุกที่ ทุกเวลา

๑๒ มี.ค.๕๖

การเรียนรู้ พระธรรม ให้จำได้
นั่นมิใช่ ทำกิเลส ให้ลดน้อย
เพียงจำได้ ไม่นิพพาน ดั่งรอคอย
รู้เพียงถ้อย ความธรรม ตามสัญญา
สติปัญญา ควรหมั่นทำ ประจำไว้
จึงนำใจ เข้าถึงธรรม ดังปรารถนา
อย่าเพียงรู้ แต่ธรรม ตามตำรา
ควรหันมา เรียนรู้ธรรม ที่ในใจ

๑๓ มี.ค.๕๗

หากแม้ว่า ตั้งแต่ เมื่อเราตื่น
คิดไปอื่น มากมาย จนท่วมท้น
แต่ไม่เคย รู้สึกตัว ในกายตน
แม้สักหน นั้นหลงไป ไม่ได้การ
จิตสุดท้าย เมื่อตายดับ ลับโลกนี้
จะสู่ที่ ภพภูมิ เดรัจฉาน
หมดหนทาง ย่างสู่ ทางนิพพาน
จนยาวนาน สุดจะนับ ก็กลับกลับ

๑๔ มี.ค.๕๗

โอกาสดี ที่เกิดมา เป็นมนุษย์
ถึงที่สุด แห่งทุกข์ เราทำได้
ด้วยหัดฝึก เรียนรู้ ที่กายใจ
ให้มากไว้ จนเกิด ญาณปัญญา
ได้เห็นตาม ความจริง ปรมัตถ์

จนแจ่มชัด ถึงต้นเหตุ แห่งปัญหา
เห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา
และเห็นว่า กายใจ (ไม่)ใช่ตัวตน
๑๕ มี.ค.๕๗

เมื่อคนไร้ คุณธรรม ประจำจิต
ทำพุดคิด ก็คล้าย เดรัจฉาน
ทุกอย่างทำ ตามสัญ-ชาตญาณ
ที่ไร้การ ยั้งคิด ควบคุมใจ
สังคมคน จะถอยไป ไกลเคียงสัตว์
ที่คอยกัด ทำร้ายกัน เป็นส่วนใหญ่
คนไม่มี ศีลธรรม นำหวังโย
เป็นภัยใหญ่ นำปัญหา มาสู่คน
๑๖ มี.ค.๕๗

มีสติ อยู่ในกาย ไว้เสมอ
ใจที่เปลว ฟุ้งซ่าน นั้นจะหาย
ทุกข์ที่เกิด แก่เรา จะเบาคลาย
ไม่วุ่นวาย ตามโลก จนโศกตรม
อยากพบสุข ที่แท้ ทำแค่นี้
ก็เตือนปี ทำไป ไม่เลิกล้ม
ใจก็เกิด ปัญญา อันแหลมคม
ที่คอยข่ม ชัดกิเลส ออกจากใจ
๑๗ มี.ค.๕๗

กุศลกรรม ทำไว้ ให้มากเกิด
จะก่อเกิด ผลดี ไม่มีสูญ
ชีวิตที่ มีธรรม คอยค้ำจุน
จะอบอุ่น มั่นคง ไม่หลงทาง
กรรมเก่าเก่า ในอดีต เคยสร้างไว้
สุดผลึก ไม่ให้มี เหลือติดค้าง
นอกจากรับ กรรมไป ให้เบาบาง
และไม่สร้าง กรรมใหม่ ที่ไม่ดี

มีต่อหน้าถัดไป

๑๘ มี.ค.๕๗

จะหลีกหนี เวิร์กรรม ที่ทำไว้
นั้นมิได้ ดอกหนา อย่าคิดฝืน
เหมือนเราก่อ กองไฟ ย่อมมีควัน
ธรรมชาติมัน สร้างให้เป็น เช่นนั้นแล
จงทำแต่ กรรมที่ดี มีกุศล
นำจิตตน สู่ความ สุขจริงแท้
อย่ามัวเพลิน ปล่อยใจ ให้เชื่อนแฉ
ทำกรรมแต่ สมองอยาก ลำบากนาน

๑๙ มี.ค.๕๗

ของเหม็นเน่า เพียงนิด ที่ติดร่าง
ก็ต้องล้าง ออกไป จากกายนี้
ด้วยเหตุว่า หาประโยชน์ นั้นไม่มี
เป็นสิ่งที่ น่ารังเกียจ ของผู้คน
ไร้สติ ไร้สีกตัว อยู่ทั่วพร้อม
จิตนั้นย่อม เกิดภพ หลบไม่พ้น
จึงไม่พ้น วัฏฏะ วายเวียนวน
เปรียบเหมือนคน โดนของเหม็น ไม่ล้างตัว

๒๐ มี.ค.๕๗

รู้สึกตัว อยู่ในกาย ไร้เสมอ
พบบเจอ ธรรมทั้งหลาย ที่กายนี้
เวทนา สุขทุกข์เฉย นั้นมากมี
ส่วนผู้ที่ รู้ นั่น คือจิตใจ
ผู้รู้นั้น ก็ไม่ ไซ้คงที่
รู้นั้น รู้สิ่งนี้ มิหยุดได้
โลกเกิดเพราะ จิตหลงเพลิน ปรุงแต่งไป
จิตเป็นใหญ่ นั้นเป็น เช่นนี้เอง

๒๑ มี.ค.๕๗

ตาหูจมูก ลิ่นกายใจ คล้ายดั่งแผล
ที่มีแต่ อักเสบ เน่าเป็นหนอง
หากไม่คิด รักษา คอยประคอง
ก็เปื่อยพอง ลูกกลม ถึงความตาย
พึงสำรวจม อินทรีย์ นั้นเอาไว้

เพื่อไม่ให้ บาดแผล นั้นขยาย
มินานทุกข์ จากแผลนั้น มันก็คลาย
และอาจหาย เต็ดขาด ชาตินี้เลย

๒๒ มี.ค.๕๗

ทรัพย์ภายนอก ร่างกาย มากมายล้น
ไม่พาดน พันทุกข์ แท้จริงได้

อริยทรัพย์ ที่มี ในจิตใจ

จึงทำให้ พันทุกข์ มีสุขจริง

จงมาสร้าง อริยทรัพย์ กับใจเถิด

จะล้ำเลิศ กว่าทรัพย์ สิ้นทุกสิ่ง

เอาเพชรทอง เงินตรา มาอ้างอิง

ก็จะยิ่ง เพิ่มทุกข์ มาผูกใจ

๒๓ มี.ค.๕๗

ที่ตั้งความ ยึดมั่น คือชนธ์ห้า

นั่นแหละหนา คือทุกข์ ฟังรู้ไว้

เหตุแห่งทุกข์ คือตัณหา คอยพาไป

ดับเหตุได้ ทุกข์ก็ดับ เป็นธรรมดา

สติปัญญา งานดับทุกข์ ที่จริงแท้

เราเพียงแค่ว่า ฝึกหัดตาม พระองค์ว่า

อย่ามัวแต่ รื้อรื้อ เสียเวลา

ปล่อยตัณหา ให้เผาไหม้ ใจทุกวัน

๒๔ มี.ค.๕๗

เมื่อต้นไม้ สมบูรณ์ ใบกิ่งก้าน

ไม้ต้นนั้น ก็บริบูรณ์ แก่นกระพี้

เปลือกชั้นนอก ชั้นใน ก็ย่อมดี

เปรียบอินทรี- ยสังวร ก็ดุดกัน

ทำให้เรา มีศีลพร้อม เป็นนิสัย

นำพาให้ สมาธิ ถึงพร้อมนั้น (สัมมาสมาธิ)

สมาธิพร้อม ย่อมก่อเกิด ปัญญาญาณ

คอยสังหาร กิเลสร้าย ให้ขาดลง

มีต่อหน้าถัดไป

๒๕ มี.ค.๕๗

เมื่อสติ หลงลืมกาย เมื่อไรแล้ว
ก็ไม่แคล้ว การอยู่ภายใน ใต้ความหลง
มีแต่ความ หวั่นไหว ไม่มั่นคง
และโง่งง กับชีวิต อย่างผิดทาง
พยายามอยาก มากมาย ไม่จบสิ้น
การอยู่กิน ก็ร้อนใจ เหมือนไฟย่าง
ทุกขยิ่งเพิ่ม มาใหม่ ไม่เบาบาง
และถอยห่าง ออกไป ไกลจากธรรม

๒๖ มี.ค.๕๗

วันวันหนึ่ง หากอยู่ไป ด้วยใจอยาก
นั่นคือมาก ด้วยประมาท แล้วละหนา
ปล่อยชีวิต เคยชินอยาก เช่นผ่านมา
ชีวิตหน้า จะลำบาก มากกว่าเดิม
ประพฤดิธรรม นำใจ ให้สงบ
เพื่อจะลบ ความอยาก มิให้เพิ่ม
และเป็นการ สร้างกุศล บุญเพิ่มเติม
ที่คอยเสริม ให้ใจ ได้ถึงธรรม

๒๗ มี.ค.๕๗

ฟังเรียนรู้ ลมหายใจ เอาไว้เถิด
จะก่อเกิด ผลดี ที่มากหลาย
ได้เรียนรู้ ความจริง ของใจกาย
ต้นถึงปลาย อยู่ใน หายใจเรา
หากปล่อยใจ เผลอไผล ไปที่อื่น
ทุกวันคืน มัวสนใจ เรื่องใครเขา
ไม่มีวัน ที่ทุกข์ จะบรรเทา
จะยิ่งเขลา และทุกข์ยาก มากกว่าเดิม

๒๘ มี.ค.๕๗

ทุกคำเข้า เราเฝ้าดู แลใบหน้า
มีเฝ้าดู รั้วรอย ที่ตรงไหน
คอยตรวจสอบ อยู่เสมอ มิเผลอไป
อยู่ที่ใด ก็เฝ้าดู อยู่ทุกครา
แม้หมั่นดู จิตใจ ให้บ่อยบ่อย

เหมือนที่คอย คูร์วีรอย บนใบหน้า
หากเศร้าหมอง เกลียดโกรธ ผุดขึ้นมา
หมั่นรักษา เพื่อให้หาย ไม่เฉยเมย

๒๙ มี.ค.๕๗

กองไฟใหญ่ ใสไม้พิน เลี้ยงเอาไว้
ใสเข้าไป เป็นระยะ ไม่ขาดหาย
มีหรือไฟ กองนั้น จะดับไป
คงลุกไหม้ ตลอดกาล จนนานเนา
จิตของคน ก็คล้ายกัน เช่นนั้นหนา
มีตัณหา เป็นเชื้อ คอยแผดเผา
หากแค้นอยาก ฟังพอใจ ไม่บรรเทา
มีหรือเรา จะพ้นทุกข์ มีสุขจริง

๓๐ มี.ค.๕๗

รูปเวทนา สัญญา และสังขาร
เป็นสิ่งที่ วิญญาณ เข้าถือไว้
มีนันทิ ความเพลิน เจริญไป
เป็นเหตุให้ เกิดหลงผิด แห่งจิตคน
ละความเพลิน ออกได้ เมื่อไรแล้ว
ก็คลาดแคล้ว ไม่หลงผิด คิดสับสน
การปรุงแต่ง อันมากมาย ในใจตน
ก็หลุดพ้น ออกไป จากใจเรา

๓๑ มี.ค.๕๗

หนทางอื่น เดินไป ได้แต่ทุกข์
เหมือนว่าสุข แต่สุดท้าย ก็ไม่แท้
สิ่งที่ว่า สุขนั้น มันผันแปร
เป็นสิ่งแย่ เกิดภัยพิช แก่จิตใจ
แต่ทางธรรม เดินไป ให้ถูกต้อง
นั้นเป็นช่อง ทางเดิน ที่ยิ่งใหญ่
เป็นสิ่งที่ สุขแท้ ไม่แปรไป
ข้าอยู่เฝ้า รีบเข้ามา หาทางธรรม

มีต่อหน้าถัดไป

๑ เม.ย.๕๗

เลือดที่หลั่ง จากกาย ในสงสาร
อันยาวนาน ไม่อาจ จะนับได้
แม้เทียบน้ำ ในทะเล ยิ่งน้อยไป
หวังอะไร ได้หนอ สังขารตน
เหตุเพราะมี อวิชชา เป็นเครื่องกั้น
และมีตัณ-หาผูก มิให้พ้น
ชีวิตจึง เกิดตาย ไหลเวียนวน
กำหนดต้น กำหนดปลาย ไม่ได้เลย

๒ เม.ย.๕๗

การรอรวัน รอเวลา ปฏิบัติ
เพื่อฝึกหัด เรียนรู้กาย ใจตนนั้น
นำเสียดาย เวลา ผ่านคืนวัน
มีแต่ฝัน เพียงไป ในอารมณ์
ได้แต่บาป อกุศล มาสู่จิต
ความเห็นผิด ยิ่งเข้า มาสะสม
เหมือนดั่งลัม ลงไป ในโคลนตม
และดินจม อยู่ในนั้น จนเราตาย

๓ เม.ย.๕๗

อายุคน เรานั้น ไข่มันแน่
ตายก่อนแก่ ก็มีอยู่ ให้รู้เห็น
ไข่ม่มสาว ไม่มีตาย ทำใจเย็น
นั่นแหละเป็น การประมาท ขาดปัญญา
เร่งเรียนรู้ รูปนาม ความไม่เที่ยง
เลิกสู้มเสี้ยง กับชีวิต ติดตัณหา
ให้เห็นจิต เห็นธรรม ธรรมดา
และรู้ว่า กายใจ ไข่มตัวตน

๔ เม.ย.๕๗

อันความเพลิน ที่มี ในชั้นห้า
รูปเวทนา สัญญา อิกสังขาร
รวมทั้งความ เพลินอยู่ ในวิญญูณ
นั่นคืออุ-ปาทาน ที่เกิดมี
อันเป็นเหตุ ปัจจัย ให้มีภพ

และมีครบ ขาดิขราฯลฯ ด้วยเหตุนี้
ความเกิดขึ้น แห่งกองทุกข์ ในชีวี
นั้นเป็นที่ อุปาทาน เป็นปัจจัย

๕ เม.ย.๕๗

ยามเมื่อเรา คิดถึง สิ่งใดใด
คือพอใจ ในสิ่ง คิดถึงนั้น
นั้นแหละมี ตัณหา เกิดมาพลัน
เป็นเหตุอัน ให้เกิดทุกข์ ที่ในใจ
ดับตัณหา เสียได้ ก็ไม่ทุกข์
และมีสุข ด้วยจิต อันผ่องใส
สติปัญญา งานสำคัญ หมั่นทำไป
เพื่อเป็นไท จากตัณหา ภายหน้าเอย

๖ เม.ย.๕๗

ความเจริญ ก้าวไกล ในหลายด้าน
เกิดการงาน มากมาย หลายสาขา
แต่คนถอย ในศีลธรรม และจรรยา
เป็นปัญหา พาให้โลก นั้นเสื่อมลง
หากศีลธรรม ไม่อยู่ใน ใจคนแล้ว
ก็ไม่แคล้ว ทำอะไร ด้วยใจหลง
ยากที่สิ่ง พัฒนา จะดำรง
และอยู่ยง ยังประโยชน์ ได้ยืนยาว

๗ เม.ย.๕๗

มีสติ รู้ตัว อยู่ทั่วพร้อม
คือไม่ยอม กับกิเลส และตัณหา
ที่มาทำ ร้ายใจ ทุกเวลา
คล้ายดั่งว่า ปิดประตู หน้าต่างใจ
มิให้โจร คนร้าย เข้าในบ้าน
อันเป็นการ ป้องกัน บ้านเอาไว้
มิให้ทรัพย์ สิ้นต้อง สูญเสียไป
และอยู่ได้ อย่างสุข สงบเย็น

มีต่อหน้าถัดไป

๘ เม.ย.๕๗

ชีวิตคน เรานั้น มันไม่แน่
อาจถึงแก่ ความตาย ได้เสมอ
ทุกทุกวัน อย่าปล่อยใจ ให้เผลอ
เพราะอาจเจอ ความตาย ในฉับพลัน
ควรหมั่นเพียร ทำตาม ธรรมคำสอน
จะกินนอน ยืนเดิน อย่าเพลินฝัน
มีสติ รู้ที่กาย ให้เท่าทัน
เพื่อเป็นการ ไม่ประมาท ในชีวิต

๙ เม.ย.๕๗

เมื่อคิดครุ่น ก็วุ่นวาย ใจก็ทุกข์
ใจพันผูก กับสิ่งคิด จิตไม่ว่าง
โน่นนี่นั่น คิดไป ไม่วายวาย
เอาหลายอย่าง มาประสาน จนบานปลาย
วันทั้งวัน เคยคิดไป ไม่รู้จบ
จึงประสบ แต่ทุกข์ ไม่ห่างหาย
เอาสติ มาเรียนรู้ ดูใจกาย
จะผ่อนคลาย การนึกคิด ของจิตลง

๑๐ เม.ย.๕๗

อันชีวิต ของคน เราทั้งหลาย
มีใจกาย ประกอบ กันเข้าไว้
แต่เรามัก หลงลืม ดูแลใจ
มัวหลงไหล ฝ้าดู อยู่แต่กาย
ใจเราจึง เป็นใจ ไม่สะอาด
ตกเป็นทาส ของกิ-เลสทั้งหลาย
พาชีวิต เวียนเกิด และเวียนตาย
วนซ้ำไป ยากจะนับ ก็กัปกัลป์

๑๑ เม.ย.๕๗

หากมัวรอ เวลา หาวินว่าง
เพื่อเดินทาง ปฏิบัติธรรม ณ ที่ไหน
ก็เหมือนธรรม นั้นมีอยู่ ในที่ไกล
นั่นไม่ใช่ เพราะธรรมอยู่ คู่ตัวเรา
มีสติ อยู่ในกาย ไว้เสมอ

ก็พบเจอ ธรรมทั้งหลาย คลายโง่เขลา
หมั่นฝึกหัด เรียนรู้ไป ใจก็เบา
ทุกข์บรรเทา ลดน้อยไป ได้ปัญญา

๑๒ เม.ย.๕๗

เมื่อสติ มิได้อยู่ รู้กายนั้น
จิตใจมัน เพลินหลง อารมณ์หนา
มันเมาหมก อยู่ใน เวทนา
เป็นที่มา อุปาทาน อันมากมาย
อยู่อย่างนั้น นั่นคือ ความประมาท
เกิดภพชาติ ซ้ำซาก อย่างมากมาย
หากให้เป็น เช่นนั้น จนวันตาย
ก็วนว่าย เกิดชาติภพ ไม่จบเลย

๑๓ เม.ย.๕๗

ลมหายใจ อยู่กับเรา ไม่จางหาย
จะที่ใด ก็มีอยู่ คู่เรานี้
แต่เรามัก ไม่สนใจ หรือใยดี
หายใจฟรี ทิ้งหาย ไปวันวัน
หากสติ รู้กาย หายใจนี้
ทุกวันวี อกุศล ก็ถูกกัน
คือหนทาง สร้างกุศล บุญอนันต์
นำเรานั้น พบสุข ที่แท้จริง

๑๔ เม.ย.๕๗

หากเหตุทุน เงินตรา มากกว่าศีล
ก็สูญสิ้น ซึ่งมนุษย์ สูดवादเสียว
มักไล่ล่า ฆ่าฟัน กันอย่างเดียว
การยึดเหนี่ยว ด้านจิตใจ นั้นไม่มี
แม้หน้าตา รูปร่าง อย่างมนุษย์
ถ้าใจสุด เลวทราม ต่ำศักดิ์ศรี
ก็เลวกว่า เเดรัจฉาน พันทวิ
หวังโลกนี้ อย่าได้เป็น เช่นนั้นเลย

มีต่อหน้าถัดไป

๑๕ เม.ย.๕๗

เรียนรู้อย่าง ย่อมรู้ใจ ในที่สุด
เพียงอย่าหยุด เพียรทำ ให้มากไว้
จะยืนเดิน นั่งนอน หรือหายใจ
หรือเคลื่อนไหว ก็เรียนรู้ อยู่ไม่คลาย
ในที่สุด ก็รู้ได้ ว่าใครรู้
มีจิตอยู่ รับรู้ต่อ- เนื่องเป็นสาย
จิตนี้เกิด จิตนี้ดับ สลับไป
ควรหรือหมาย ว่านั่น มันตัวตน

๑๖ เม.ย.๕๗

ภูมิคุ้มกัน ร่างกาย ได้อาหาร
ไปเจือจาง ทำให้ ได้เข้มแข็ง
ช่วยเสริมสร้าง กล้ามเนื้อ ให้แข็งแรง
ทุกหนแห่ง ในร่างกาย ได้สมบูรณ์
ภูมิคุ้มกัน จิตใจ ได้ธรรมมะ
เพื่อวางละ กิเลสร้าย ให้ดับสูญ
ต้องค่อยค่อย สะสม ให้เพิ่มพูน
จึงสมบูรณ์ คุ้มกันใจ ให้แข็งแรง

๑๗ เม.ย.๕๗

อันสิ่งของ ต่างต่าง วางเก็บไว้
เมื่อนานไป ใครก็เห็น เป็นของเก่า
อาจด้อยค่า หยิบยื่นให้ ใครไม่เอา
แม้แต่เรา ก็มีใช้ อยากได้มัน
แต่ธรรมมะ บริสุทธิ์ คงคุณค่า
แม้เวลา ยาวนาน จะผ่านผัน
ก็ยังคง เลิศคุณค่า อย่างครบครัน
ที่เรียกกัน ด้วยคำว่า “อกาลิโก”

๑๘ เม.ย.๕๗

ได้สัมผัส กับธรรม ในยามเช้า
เพื่อตัวเรา ได้คำนึง ถึงดีชั่ว
และแก้ไข ให้ดี มีในตัว
คิดเกรงกลัว บาปกรรม มาทำดี
ก่อนจะคิด การงาน อันยุ่งยาก

หรือคิดมาก เรื่องใดใด ในใจนี้
ควรคิดเรื่อง คุณธรรม ที่ควรมี
เพื่อหลีกเลี่ยงนี้ สิ่งเลวร้าย ให้ไกลตน

๑๙ เม.ย.๕๗

เมื่อปลาน้อย อาศัย ในน้ำขุ่น
น้ำเวียนหมุน ทั้งปีชาติ ไม่อาจใส
ปลาמיอาจ มองเห็น สิ่งไกลไกล
คงเห็นได้ เพียงแต่ แค่ไกลตัน
จิตคนมัว หมกมุ่น ขุ่นกิเลส
ก็เป็นเหตุ ไม่เห็นธรรม ได้สักหน
ชีวิตจึง เกิดตาย วายเวียนวน
ไม่หลุดพ้น ทุกข์ไป ได้สักที

๒๐ เม.ย.๕๗

เป็นโชคดี ที่พบพุทธ- ศาสนา
ล้ำเลิศค่า พาชีวิต ไม่ผิดหลง
เป็นเส้นทาง ดับทุกข์ ที่ถูกตรง
หากมันคง ตามพระธรรม ศาสดา
โอกาสดี ที่ได้เกิด เป็นมนุษย์
ประเสริฐสุด ฝึกฝน ได้ถ้วนหน้า
อย่ามัวแต่ รื้อร่ เสียเวลา
รีบเข้าหา ฝึกฝนใจ ให้ถึงธรรม

๒๑ เม.ย.๕๗

ภายในกาย ทำอย่างไร จึงได้เห็น
อาจยากเย็น กับคน ผู้ลืมหอง
หากสติ อยู่กับกาย ได้มันคง
นั่นก็คง เห็นได้ ไม่ยากเย็น
เวทนา ก็อยู่ใน ที่กายนี้
สติดี ฝึกฝนไป ย่อมได้เห็น
สุขทุกข์เฉย รู้เท่าทัน ที่มันเป็น
ก็ย่อมเห็น ความเปลี่ยนไป ในจิตตน

มีต่อหน้าถัดไป

๒๒ เม.ย.๕๗

ถ้ามีความ ปรารถนา หาแก่นไม้
เพื่อนำไป ใช้งาน อันประสงค์
ต้องศึกษา หาไม้ ให้ถูกต้อง
ไม่ลืมหอง รู้ตลอด กิ่งก้านใบ
จึงจะได้ ไม้แก่น ที่ค้นหา
เพื่อนำมา ใช้งาน อันหวังไว้
จะเข้าถึง ซึ่งธรรม ในจิตใจ
ก็ควรได้ รู้กาย นั้นให้ดี

๒๓ เม.ย.๕๗

มีสติ อยู่ในกาย เอาไว้เถิด
จะก่อเกิด บุญกุศล อันมากหลาย
ไม่ปรุงแต่ง เพลินเพลิน ไปมากมาย
ทำให้ใจ นิ่งสงบ ได้พบธรรม
หากมัวปล่อย ใจเพลิน ก็เดินผิด
ปล่อยให้จิต ถูกกิเลส มักรุกล้ำ
ทางชีวิต ก็ก้าวสู่ ความมืดดำ
และวนซ้ำ เกิดตาย ไม่จบเลย

๒๔ เม.ย.๕๗

เพราะยึดมั่น ในสิ่ง ไม่จริงแท้
จึงมีแต่ ความเปลี่ยนแปลง ไม่สมหวัง
ก่อให้เกิด กองทุกข์ สมประดัง
พาดพิงปลั่ง เวียนเกิด และเวียนตาย
ต้องฝึกจิต ให้คลาย หายยึดมั่น
เพื่อรู้ทัน ความเป็นจริงทั้งหลาย
ความยึดมั่น ถือมั่น จึงค่อยคลาย
และสุดท้าย ใจจะว่าง อย่างแท้จริง

๒๕ เม.ย.๕๗

พึงเรียนรู้ รูปนาม ตามจริงแท้
อย่ามัวแต่ เพลินจิต จนผิดหลง
ในบัญญัติ ว่าชัดแท้ แน่ถูกต้อง
จะจบลง ตรงทุกข์ มาผูกใจ
บัญญัติธรรม จำเป็น เช่นเรื่อน้อย

พาเราลอย ข้ามยัง อีกฝั่งได้
ข้ามได้แล้ว มีต้องแบก เรือนั้นไป
จอดเรือไว้ ริมฝั่งนั้น มันจึงดี

๒๖ เม.ย.๕๗

จะจับปลา ในน้ำ คล้ำดูอยู่
จับเอางู คิดว่าปลา มาถือไว้
ตราบที่ยัง ไม่ปล่อย งูออกไป
ก็คงไม่ รอดพ้น อันตราย
จิตที่มี ความอยาก มากค้นหา
ก็เหมือนคว่า จับอยู่ ที่งูร้าย
จะถูกรอก ถูกกัด ไปจนตาย
เพราะถือไว้ โดยไม่รู้ งูหรือปลา

๒๗ เม.ย.๕๗

ยามเมื่อรู้ สึกตัว อยู่ทั่วพร้อม
คือไม่ยอม ตามกิเลส และค้นหา
ผลเมื่อไร มันก็ แทรกเข้ามา
และนำพา จิตใจ ให้หลงเพลिन
อย่าหลงลืม มีสติ รู้ตัวไว้
มัวเพลिनไป เสียเวลา ช้านานเนิ่น
การได้เกิด เป็นมนุษย์ ยากเหลือเกิน
ควรรีบเดิน ให้ถึง ซึ่งนิพพาน

๒๘ เม.ย.๕๗

ศรัทธามาก ในคำสอน พุทธเจ้า
แต่หากเรา เป็นคน ฝึกฝนน้อย
สติสมา- ธิปัญญา ก็พลอย
พาอ่อนด้อย ซึ่งการ พัฒนา
เหตุปัจจัย ที่ได้ กล่าวมานั้น
เราเรียกกัน ว่าเป็น อินทรีย์ห้า
ปฏิบัติ ให้เข้าถึง ซึ่งธรรมมา
เร็วหรือช้า เพราะพ- ลังอินทรีย์

มีต่อหน้าถัดไป

๒๙ เม.ย.๕๗

เมื่อมีศีล มีธรรม นำชีวิต
ยามนึกคิด จะกระทำ ความเลวร้าย
ก็ยอมมี ศีลธรรม เหนียวรั้งใจ
มิให้ไหล ไปยัง ทางไม่ดี
มิต้องรอ ให้ใคร มาบังคับ
คอยกำกับ เตือนย้ำ หรือจ้ำจี้
มีเมตตา กรุณา ความปรานี
รู้จักมี ความละเอียด ในชั่วเอย

๓๐ เม.ย.๕๗

จะพึงพา เงินทอง ของมีค่า
ด้วยหวังว่า จะทำให้ ได้สุขแท้
นั่นหวังพึง ในสิ่ง อันเปลี่ยนแปลง
ไม่มีแน่ คงทน จนนิรันดร์
มันมีสูญ มีได้ ไม่คงที่
ยามมันมี อาจสุข อย่างมหันต์
ยามมันสูญ ความทุกข์ ก็มีพลัน
ควรคิดหัน เข้ามา พึ่งพาธรรม

๑ พ.ค.๕๗

แต่ก่อนเรา เข้าไป ที่ในวัด
เพื่อจะตัด อบรมใจ ให้คลายหลง
ได้เรียนรู้ ศีลธรรม อันถูกต้อง
จะได้ปลง ไม่ยึดมั่น เช่นผ่านมา
แต่วันนี้ เข้าวัดไป ไม่เหมือนก่อน
ธรรมคำสอน ไม่ใช่สิ่ง ปรารณา
แต่เข้าไป เพื่อดู โชคชะตา
หรือไปหา เครื่องราง อย่างงมงาย

๒ พ.ค.๕๗

จะเข้าถึง ธรรมใน ภายใจนี้
นั้นอยู่ที่ ตัวเรา ฝึการศึกษา
หมั่นเรียนรู้ อยู่แต่ภายในกาย
ใช้พึ่งพา สิ่งนอกกาย ให้ช่วยเรา
ไม่มีใคร เสกเป่า ให้เราได้

อย่าหลงไหล ไปยัง ทางโง่เขลา
เข้าถึงธรรม ใช้แต่ แค่คิดเอา
หรือคาดเดา ตามใครใคร ได้ว่ามา

๓ พ.ค.๕๗

แม้เวลา ยาวไกล ได้พ้นผ่าน
แต่ธรรมนั้น ยังคงอยู่ ไม่สูญหาย
ใครศรัทธา เพียรหมั่น มิเสื่อมคลาย
ฝึกหัดใจ ก็เกิดผล ในปัจจุบัน
สติปัญญา คือทาง ให้เข้าถึง
พวกเราจึง ควรได้ ตั้งจิตมั่น
มีสติ รู้กายใจ ให้เท่าทัน
ก็มีวัน ได้เข้าถึง ซึ่งแก่นธรรม

๔ พ.ค.๕๗

มีแขกมา เยี่ยมเยือน เป็นเพื่อนบ้าน
เขาก้าวผ่าน ประตูหน้า มาในห้อง
ขนม น้ำ นามา เพื่อรับรอง
เป็นเจ้าของ บ้านต้องทำ ตามธรรมเนียม
แขกกลับบ้าน ก็ส่งแค่ ประตูหน้า
มิใช่ว่า ส่งยังบ้าน คนมาเยี่ยม
อารมณ์มา กระทบจิต ต้องคิดเตรียม
ไม่เสียเหลี่ยม ตามมันไป ไม่รู้ตัว

๕ พ.ค.๕๗

อดทนทำ การงาน อันเหนื่อยยาก
เหงื่อไหลพราก จากกาย ไม่ย่อท้อ
ทุกทุกวัน ขยันจึง ไม่รั้งรอ
ทำสืบทอด จนสำเร็จ เสร็จการงาน
นั่นคืองาน บำรุงกาย ให้ได้สุข
แต่ที่ทุกข์ เพราะเรื่องใจ เรามองผ่าน
ไม่เห็นงาน บำรุงใจ ว่าสำคัญ
ปล่อยให้มัน เพลินไป ในอารมณ์

มีต่อหน้าถัดไป

๖ พ.ค.๕๗

อิริยา- บถทั้งหลาย ในวันหนึ่ง
พาเราถึง ซึ่งธรรม ในใจได้
โดยไม่เพลิน คิดฟุ้ง ยุ่งไปไกล
รู้แต่ใน อิริยา- บถปัจจุบัน
นั้นแหละเพียร เภากิเลส อยู่เนื่องนิจ
พาให้จิต ไม่หลงเพลิน หรือเพ้อฝัน
อิริยาบถ รู้เข้าใจ ในทุกวัน
คุณอนันต์ พาจิตใจ ให้ถึงธรรม

๗ พ.ค.๕๗

แม้ว่าใจ ไม่เคย ได้สงบ
ก็ไม่พบ เจอสิ่งใด ที่ในนั้น
ความเห็นต่าง จากความเป็น ปัจจุบัน
ไม่มีวัน ได้พบเห็น เป็นแน่นอน
จึงอยู่แต่ ผลอเพลิน เดินทางผิด
ทำพูดคิด ผิดธรรม คำสั่งสอน
จึงหลงผิด คิดอยู่แต่ แค่อ้อนวอน
พาเวียนย้อน เกิดตาย ไม่จบเลย

๘ พ.ค.๕๗

น้ำใสใส ในแก้ว เมื่อเต็มสี
น้ำก็มี ก็สเปลี่ยน เป็นไม่ใส
จะเต็มสี หลากหลาก มากเท่าใด
น้ำก็ไม่ ใสเหมือนเดิม ได้สักที
จิตของคน ก็ละม้าย คล้ายดั่งว่า
มีตัณหา เต็มเข้าไป เหมือนใสสี
บริสุทธิ์ แห่งจิตใจ จึงไม่มี
จิตใจนี้ จึงไม่เห็น ความเป็นจริง

๙ พ.ค.๕๗

เดินตามทาง พุทธองค์ ทรงสอนไว้
ก็จะได้ ไปถึง ซึ่งจุดหมาย
จิตหลุดพ้น อิสระ ได้ละคลาย
ไม่มั่นหมาย ยึดมั่น สิ่งอันใด
เหมือนหวานเมล็ด พืชพันธ์ อันใดแล้ว

ก็ไม่แคล้ว ได้ผลพีช ที่หวานไว้
หากไม่ปล่อย ให้พีชนั้น เทียวเฉาตาย
ก็จะได้ ผลพีชนั้น กันทุกคน

๑๐ พ.ค.๕๗

บัญญัติธรรม ตามภาษา ของมนุษย์
ไขที่สุด แห่งความจริง ได้ดอกหนา
เพราะเมื่อได้ ผ่านผ่าน กาลเวลา
จะเห็นว่า จริงนั้น มันเปลี่ยนไป
แต่พระธรรม คำสอน นั้นจริงแท้
เกิดผลแก่ ผู้ศรัทธา ไม่หวั่นไหว
แม้เวลา จะผ่านผ่าน นานเท่าใด
ผลที่ได้ ก็คงเป็น อยู่เช่นเดิม

๑๑ พ.ค.๕๗

จะมุ่งหมาย บังคับ เอากับจิต
ให้ไม่คิด นึกสิ่งใด เพื่อใจว่าง
ไม่ฝึกหัด เรียนรู้ ไม่มีทาง
เพราะจิตสร้าง สิ่งใดใด ได้เร็วพลัน
งานฝึกหัด จิตใจ ใช้อ่านเขียน
แต่ต้องเพียร หมั่นทำ สติปัญญา
เรียนรู้กาย เรียนรู้ใจ ให้ชำนาญ
จึงก้าวผ่าน สู่ว่างว่าง อย่างแท้จริง

๑๒ พ.ค.๕๗

โอกาสเกิด เป็นมนุษย์ นั้นยากนัก
ควรตระหนัก ในใจ ไว้เสมอ
ก็กัปกัลป์ กว่าจะได้ มาพบเจอ
อย่าเพลินเพลอ ปล่อยใจเป็น เช่นนกกา
จิตมนุษย์ ฝึกได้ ถึงที่สุด(ทุกข์)
อย่ามัวหยุด อยู่ในหลง กันเลยหนา
เป็นมนุษย์ ควรฝึกฝน พัฒนา
ให้รู้ว่า ที่สุดทุกข์ เป็นอย่างไร

มีต่อหน้าถัดไป

๑๓ พ.ค.๕๗

สามเหตุการณ์ เกิดขึ้น ตรงวันนี้
เป็นวันที่ สำคัญ ในศาสนา(พุทธ)
คือวันเพ็ญ วิสา- ขบูชา
องค์สัมมา ทรงประ- สติกาถ
ทรงตรัสรู้ อริสัจ ก็วันนี้
เป็นสิ่งที่ ควรบอกกล่าว และเล่าขาน
อีกทั้งเป็น วันพระองค์ ปรีณิพพาน
สามเหตุการณ์ สำคัญ ควรบูชา

๑๔ พ.ค.๕๗

มีสติ รู้ในกาย ให้มากนั้น
จะปิดกั้น อกุศล มิให้ไหล
เข้ามารุม ชูดลาก ให้จิตใจ
เพลินหลงไป อยู่ในสิ่ง ที่ชอบพอ
เพราะสิ่งชอบ นั้นมิใช่ ได้เที่ยงแท้
มันปรวนแปร ตามธรรม- ชาติหนอ
ยามมันหาย กลายเป็นทุกข์ เข้ามาคลอ
รู้แล้วก็ เร่งรู้กาย ให้มากเอ๋ย

๑๕ พ.ค.๕๗

แม้เรียนรู้ ศาสตร์ทั้งหลาย ในโลกนี้
จนเป็นที่ กล่าวขาน ท่านเก่งหลาย
แต่หากไม่ เรียนรู้ ที่ใจกาย
คือความหมาย ว่าไม่รู้ ยังคู่ตน
เมื่อไม่รู้ ความจริงตาม ธรรมชาติ
ย่อมผิดพลาด เพี้ยนจาก หลักเหตุผล
ถือถูกผิด เอาตาม ความเป็นคน
การหลุดพ้น จึงห่างไกล จากใจเรา

๑๖ พ.ค.๕๗

เหมือนบนหัว เรานี้ มีไฟไหม้
จะเย็นใจ ไม่ดับมัน เช่นนั้นหรือ
ปล่อยให้ไฟ ลุกโรม โหมกระพือ
น้ำมันคือ สิ่งควรไหม ครวญใคร่ดู
กิเลสเหมือน กับไฟ เผาไหม้จิต

จะปล่อยติด เรื่อยไป ไม่รับรู้
ยี่งนับวัน ยี่งขยาย จนใหญ่ฟู
หรือจะสู้ เพียรหมั่น ดับมันไป

๑๗ พ.ค.๕๗

เพราะมนุษย์ เรานี้ มีความอยาก
และโลภมาก อยากสบาย ไม่เหนื่อยล้า
จึงประดิษฐ์ คิดค้น พัฒนา
เครื่องไฟฟ้า เครื่องจักรกล จนมากมาย
ช่วยอำนวยความสะดวก เห็น้อยอยาก
ไม่ลำบาก ทำการงาน นั้นแสนง่าย
อันความโลภ และอยากนั้น อันตราย
มันทำลาย ให้ธรรมชาติ ชาติสมดุล

๑๘ พ.ค.๕๗

โลกโกรธหลง พาใจ ให้เป็นบ้า
มันนำพา แต่ทุกข์ เอามาให้
พอเราผลอ มันก็เข้า ครองจิตใจ
ผลอเมื่อไร มันเข้ามา หาทันที
มันพาให้ หลงสิ่ง ไม่จริงแท้
และจมแช่ อยู่อย่างนั้น ทุกวันวี
ให้มองเห็น สิ่งเลวร้าย กลายเป็นดี
ยามเรามี โลกโกรธหลง บงการใจ

๑๙ พ.ค.๕๗

ภพทั้งหลาย เกิดได้ เพราะยึดมั่น
และผูกพัน ครอบงำ ทำทุกข์ร้อน
จะละขาด จากภพ จบตัดตอน
ต้องถอดถอน ความยึดมั่น ให้หมดไป
ภพปิดบัง ความเป็นจริง ที่เป็นอยู่
จึงไม่รู้ และเพลิดเพลิด กับภพได้
ความเพลิดเพลิด เหล่านั้น มันเป็นภัย
นำพาใจ ให้ทุกข์ทน ไม่พ้นเลย

มีต่อหน้าถัดไป

๒๐ พ.ศ.๕๗

การประกอบ พิธีกรรม ศาสนา
ก็เพื่อว่า พาให้ใจ ได้กุศล
ได้เข้าถึง ซึ่งธรรม ในใจตน
ใช้หวังผล ได้กำไร ได้หน้าตา
อย่าหลงไหล ไปตาม ความที่อยาก
ลงทุนมาก ล้นหลาม ตามตัณหา
หากู้หนี้ ยืมสิน หาเงินตรา
เพื่อนำมา ทำงานใหญ่ ก็ไกลบุญ

๒๑ พ.ศ.๕๗

เมื่อรู้กาย ยามใกล้ จะตายนั้น
ก็เป็นอัน มีสติ ไม่ลืมหลง
จิตสุดท้าย เมื่อรู้กาย ได้มั่นคง
ก็หนุนส่ง สู่ภพ ภูมิที่ดี
จงเพียรหมั่น รู้ตัว ให้มากไว้
เพื่อจิตใจ เคยชิน กับสิ่งนี้
ไม่เผลอหลง ยามตาย วายชีวี
อเวจี เตรีจฉาน นั้นห่างไกล

๒๒ พ.ศ.๕๗

ยามเมื่อตื่น ลืมตา ขึ้นมานั้น
เรารู้ทัน ว่ากำลัง ลืมตาใหม่
ยามลุกนั่ง หรือการ ก้าวเดินไป
รู้แค่นั้น ควรได้ ทบทวนดู
รู้เท่าทัน อยู่ในกาย ได้นั้นหนา
ได้ชื่อว่า มีสติ รู้ตัวอยู่
เกิดเป็นบุญ หนุนนำ ช่วยค้าชู
นำไปสู่ ความสุข อันแท้จริง

๒๓ พ.ศ.๕๗

ความรู้แจ้ง ในใจ จะได้พบ
จิตสงบ ต้องมี เป็นพื่นก่อน
สมถ กรรมฐาน เป็นขั้นตอน
ต้องมีก่อน วิปัสสนา อย่าแปลกใจ
หลายวิธี ที่พาใจ ให้สงบ

หากได้พบ พึงจดจำ ที่ทำไว้
เมื่อต้องการ ให้จิตสงบ ในคราใด
ทำได้ง่าย ด้วยวิธี ที่ได้เจอ

๒๔ พ.ค.๕๗

จะตอบแทน บุญคุณ แก่พ่อแม่
ที่ดูแล เลี้ยงดูเรา ฝ่าฝืนยอม
แม่ลำบาก แคไหน ท่านไม่ยอม
ให้ลูกผอม อดอยาก ลำบากกาย
แม่ตอบแทน ดูแล แก่สองท่าน
ด้วยอาหาร ข้าวกับ ทรัพย์ทั้งหลาย
นั้นยังไม่ ได้แทนคุณ อันมากมาย
ตอบแทนได้ ต้องให้ท่าน นั้นถึงธรรม

๒๕ พ.ค.๕๗

เมื่อความกลัว คุกคาม รุกلامจิต
ต่างก็คิด ไชวคว่า หาที่พึ่ง
จะพึ่งพา สิ่งใด จิตใจจึง
จึงจะถึง ความพ้น ทุกข์ทั้งปวง
พึ่งพระพุทฺธ พระธรรม และพระสงฆ์
จึงถูกต้อง ได้ดับทุกข์ อันใหญ่หลวง
ด้วยปัญญา ฆ่ากิเลส ที่หลอกหลวง
และก้าวล่วง พ้นทุกข์ ได้แท้จริง

๒๖ พ.ค.๕๗

เจตนาทั้งหลาย ในใจนี้
ย่อมเกิดมี การทำ กรรมทั้งหลาย
ทั้งด้วยกาย ด้วยวาจา และด้วยใจ
เกิดมาได้ เพราะว่า ผัสสะมี
กรรมด้วยกาย วาจา แก่ด้วยศีล
ก็หมดสิ้น ความทุกข์ยาก เพราะกรรมนี้
จะแก้กรรม ในใจ ถ้าให้ดี
ต้องแก้ที่ วิปัสสนา รักษาใจ

มีต่อหน้าถัดไป

๒๘ พ.ค.๕๗

สิ่งใดใด ที่ตน ประารถนา
นั้นเชื่อว่า ทุกอย่าง จะสร้างได้
ถ้าหากไม่ ได้สร้าง เหตุปัจจัย
ที่พาให้ เกิดสิ่งนั้น หมดทาง
เอาความโลภ มาสร้าง หนทางสุข
จะก็ยุค ก็สมัย อย่าได้หวัง
มันมีแต่ จะทำ ให้อับปาง
ต้องหมั่นคว้าง อยู่กับทุกข์ ไข่สุขจริง

๒๙ พ.ค.๕๗

เพราะไม่(รู้)แจ้ง อริยสัจ อันประเสริฐ
จึงก่อเกิด เวียนวัฏ สงสาร
ตลอดกาล ผ่านมา อันยาวนาน
ช่างป่วยการ หนอชีวิต เมื่อคิดไป
อริสัจ พบได้ ที่กายนี้
ไข่ว่ามี อยู่ยัง ที่ไหนไหน
หากหมั่นเพียร เรียนรู้ ที่กายใจ(ตนเอง)
ก็พบได้ ในอนา- คตกาล

๓๐ พ.ค.๕๗

เพราะค้นหา พาจิต ให้ห้วนไหว
และน้อมไป คล้ายมัน นั้นเคลื่อนที่
การบังเกิด ทั้งหลาย จึงได้มี
ทั้งโลกนี้ โลกหน้า มามากมาย
หากแม้ดับ ค้นหา ให้สิ้นซาก
ก็หมดอยาก หมดยึด- ถือทั้งหลาย
จึงสิ้นเชื้อ ที่น่า ทำเกิดตาย
ถึงที่หมาย ลื่นทุกข์ อันแท้จริง

๓๑ พ.ค.๕๗

เมื่อจิตรับ รู้เอา- รมณทั้งหลาย
จะเพลินไป และนำพา ให้ผิดหลง
เห็นทุกอย่าง เพี้ยนไป ไม่ถูกต้อง
หากเราคง อยู่อย่าง ธรรมดา
มีสติ รู้กาย ไว้เสมอ

ก็พบเจอ ความจริง สิ่งมีค่า
เมื่อไตร่ตรอง เฟงฟินิจ ด้วยปัญญา
ก็รู้ว่า ความจริง เป็นเช่นใด

๑ มิ.ย.๕๗

ชีวิตใคร ไหนเล่า ที่ยาวอยู่
ดำรงคู่ โลกไป ไม่ได้สูญ
คงร่างกาย อยู่ได้ โดยสมบูรณ์
แม้มีทุน เงินทอง กองมากมาย
จะยากดี มีจน ไม่พินแน่
เกิดแล้วแก่ และบางครั้ง ยังป่วยไข้
พอต่อมา ก็ถึง ซึ่งความตาย
จะมุ่งหมาย โลกมาก กันทำไม

๒ มิ.ย.๕๗

ปัญญาญาณ อันพาใจ ให้เห็นแจ้ง
เป็นผลแห่ง การทำ สติปัฏฐาน
จนเกิดสมา-ธิคู่ ควรแก่งาน
จึงเกิดญาณ ปัญญา มาในใจ
แม้เล่าเรียน เขียนอ่าน มานานหนัก
ก็มีพัก ได้ญาณ ปัญญาได้
หากไม่ฝึก เรียนรู้ ที่กายใจ
ก็จะไม่ มีทาง อย่างแน่นอน

๓ มิ.ย.๕๗

สติปัฏฐาน งานสำคัญ การแก้ทุกข์
ที่ตรงถูก แน่แท้ ไม่แปรผัน
คือเส้นทาง สายเอก อันสำคัญ
พาเรานั้น สุนิพพาน การปล่อยวาง
หนทางอื่น นอกจากนี้ หามีไม่
หากมีใคร ว่าทางอื่น ยังมีบ้าง
ควรรู้ไว้ ว่านั่น มันเส้นทาง
นำเราห่าง ถอยไป ไกลนิพพาน

มีต่อหน้าถัดไป

๔ มิ.ย.๕๗

ธรรมทั้งหลาย อยู่ใน กายเรานี้
ทุกคนมี แต่ทุกคน มิได้เห็น
บ้างคิดว่า มันลำบาก และยากเย็น
บ้างทำเล่น ตามกลุ่มเพื่อน เหมือนตั้งใจ
จึงไม่เห็น ธรรมใน กายใจนี้
หากแม้มี ครัทธา ไม่หวั่นไหว
เพียรหมั่นทำ สติปัญญา ต่อเนื่องไป
ก็รู้ได้ ถึงธรรมใน กายใจตน

๕ มิ.ย.๕๗

ใจนี้แหละ มันสร้าง ทุกอย่างไว้
แล้วเพลินไป ในสิ่ง ที่มันสร้าง
คอยจับเอา แต่ปลาย ไม่ปล่อยวาง
บังตันทาง มิให้เห็น ว่าเป็นไฉน
ที่แท้มี เพียงรูปรนาม ความเกิดดับ
แต่ใจรับ มาปรุงแต่ง เป็นโลกได้
แล้วหลงไหล ไปตาม โลกนั้นไป
เราจึงไกล จากธรรม ความเป็นจริง

๖ มิ.ย.๕๗

ทั้งรูปเสียง กลิ่นรส โผฏฐัพพะ
เรามักจะ ยินดี ที่ในนั้น
จึงได้อยู่ คู่ทุกข์ ทุกคืนวัน
เพราะว่ามัน นั้นย่อม เปลี่ยนแปลงไป
จะให้มัน ยืนยง อยู่คงที่
นั้นไม่มี หนทาง ที่ทำได้
จะแก้ทุกข์ จึงต้อง แก้ที่ใจ
ที่เพี้ยนไป ให้เห็นตาม ความเป็นจริง

๗ มิ.ย.๕๗

อันทรัพย์สิน เงินทองนั้น มันมีค่า
ด้วยเพราะว่า ได้เงินมาก เวลาขาย
แต่มันไร้ คุณค่า เวลาตาย
เพราะร่างกาย จะถือมัน นั้นไม่มี
บุญกุศล ที่ซื้อขาย ไม่ได้มัน

ติดผูกพัน ตามจิตใจ ไปทุกที่
จะตายดับ ก็ครั้ง ก็ยังดี
สมควรที่ ได้สร้างไว้ ในใจตน

๘ มิ.ย.๕๗

ไม่รู้ต้น รൂปลาย ที่ตายเกิด
เพราะเพลินเพลิน ปล่อยใจ ให้ค้นหา
จึงสร้างกรรม นำให้ ได้เกิดมา
อย่าคิดว่า ตายแล้ว ก็จบกัน
จิตยึดมั่น นั้นได้ทำ กรรมเอาไว้
พาเกิดใหม่ ตามกรรม นั้นจัดสรร
เมื่อมีเกิด ย่อมมีทุกข์ เข้ามาพลัน
อยากพ้นมัน หมั่นเพียร วิปัสสนา

๙ มิ.ย.๕๗

คนครองเรือน หากว่า จะหาสุข
ก็ต้องลุก ตื่นแต่เช้า ฝ้าชายัน
รักษาทรัพย์ ที่หาได้ ในทุกวัน
เพื่อนฝูงนั้น ให้เลือกคบ แต่คนดี
เลี้ยงชีวิต อย่างพอเพียง แก่ฐานะ
เราก็จะ สุขได้ ในวันนี้
เป็นหลักการ ดำรง ซึ่งชีวิ
ให้เกิดมี ประโยชน์สุข ในปัจจุบัน

๑๐ มิ.ย.๕๗

หากว่าเรา นั้นรู้สึก ระลึกรู้
พินิจดู ลมหายใจ ไม่ลืมหลง
จะออกเข้า ยาวสั้น อย่างมั่นคง
ก็เห็นตรง ในหายใจ ได้แยบยล
เวทนา จิตธรรม ที่ในนั้น
จะเห็นกัน ว่ามี อยู่มากล้น
เมื่อยามเพลอ มันกลับมา หาตัวตน
กลายเป็นคน ที่ประมาท ไม่ขาดเลย

มีต่อหน้าถัดไป

๑๑ มี.ย.๕๗

จะปิดกั้น การเกิด อกุศล
ที่เกิดขึ้น กับตน นั้นทำได้
ด้วยสำรวม ตาหูจมูกลิ้นกายใจ
เพื่อไม่ให้ มารมีช่อง ทำร้ายเรา
มารนั้นเปรียบ เทียบไป คล้ายหมาป่า
เรานั้นหนา เปรียบได้ คล้ายดั่งเต่า
จะถูกหมา ข่าตาย ทำร้ายเอา
เมื่อไม่เฝ้า เก็บหัวไว้ ในกระดอง

๑๒ มี.ย.๕๗

กรรมเล็กน้อย ที่ทำ กันเอาไว้
นั้นมีไซ้ เหมือนกัน การเกิดผล
ขึ้นอยู่กับ ธรรมที่ มีในตน
แต่ละคน จึงรับผล ที่ต่างกัน
กรรมเล็กน้อย นานรอก เข้ามาสู่
กับคนอยู่ ด้วยใจทุกข์ ไร้สุขสันต์
กับคนที่ มีศีลธรรม ทุกคำวัน
ผลกรรมนั้น ไม่เกิดมาก กับเขาเลย

๑๓ มี.ย. ๕๗

วันวันหนึ่ง ควรได้ ไม่ประมาท
โดยไม่ขาด การระลึก รู้ตัวไว้
ไม่ว่าจะ ทำการ งานสิ่งใด
หรือเคลื่อนไหว ก็รู้ตัว เป็นประจำ
บุญกุศล มากนัก หากทำได้
ขัดเกลาใจ สะอาดใส คลายหมองคล้ำ
ก่อให้เกิด ปัญญา พาเห็นธรรม
ควรน้อมนำ ทำไว้ ให้เคยชิน

๑๔ มี.ย.๕๗

ผลของกรรม ทำไป ได้วิบาก
อันเกิดจาก การปรุง- แต่งทั้งหลาย
ทั้งทางใจ ทางวาจา และทางกาย
นำพาให้ ก่อเกิด เวทนา
การเบียดเบียน พาเกิดผล เป็นคนทุกข์

ไม่เบียดเบียน ให้สุข เข้ามาหา
แต่หากใคร ได้เข้าถึง ซึ่งมรรคา (มรรคแปด)
เขานั้นหนา เข้าถึง ความสิ้นกรรม

๑๕ มิ.ย.๕๗

ตัณหา คือ เครื่องนำ สู่ภพใหม่
เกิดเมื่อใด ก็มี ทุกข์เมื่อนั้น
หากนิ่งเฉย ไม่เร่งรัด กำจัดมัน
ยิ่งนับวัน มันยิ่งเพิ่ม เต็มกำลัง
มันกล้าแข็ง ควบคุมใจ ไว้สนิท
ทำพุดคิด มันบงการ อยู่เบื้องหลัง
ไม่เริ่มต้น ภาวนา ก็พาพัง
ไม่มีหวัง ได้พ้นทุกข์ อย่างแท้จริง

๑๖ มิ.ย.๕๗

ใจเรานั้น ปรุแง่งไป ไม่ได้พัก
ทำงานหนัก ด้วยฤทธิ์ แรงตัณหา
ไม่ได้พัก ตั้งแต่ ตื่นลืมตา
มันเสาะหา แต่ทุกข์ มาใส่ตน
หากปล่อยใจ ให้เป็น อยู่เช่นนี้
ก็คงมี แต่ทุกข์ จนท่วมท้น
จะเสียที ที่เกิด มาเป็นคน
ควรเริ่มต้น สติปัญญา งานพักใจ

๑๗ มิ.ย.๕๗

สตินั้น สำคัญยิ่ง กว่าสิ่งไหน
ควรทำให้ เจริญขึ้น ในทุกท่าน
เพื่อจะได้ ระลึก รู้เท่าทัน
เวทนา จิตสังขาร อันแสนไว
เมื่อสติ รู้เท่าทัน ปัญญาเกิด
แจ่มบรรเจิด เหตุแห่ง ทุกข์ทั้งหลาย
เมื่อเห็นจริง ความยึดมั่น นั้นก็คลาย
ค่อยค่อยหาย จางไป จากใจตน

มีต่อหน้าถัดไป

๑๘ มิ.ย.๕๗

ปฏิบัติธรรม ทำได้ ไม่เลือกที่
เพียงแต่มี สติ ระลึกรู้
ที่กายใจ ของเรา เพียรเฝ้าดู
ทั้งตาหู จมูกลิ้น เพียรรู้ไป
รู้ตามจริง สิ่งที่เกิด แต่ละขณะ
ดูจิตละ จากสิ่งเก่า มาสิ่งใหม่
หรือมันเฉย ไม่รู้ อารมณ์ใด
นี่แหละได้ ปฏิบัติธรรม ที่แท้จริง

๑๙ มิ.ย.๕๗

มีหลายคน เข้าใจ กันไปว่า
เข้าวัดวา หาพระ แล้วช่วยให้
ได้ร่ำรวย มีโชคลาภ ในทันใด
ทั้งปลอดภัย ในทุก สถานการณ์
แต่ศีลทาน ภาวนา หาทำไม่
นั่นเข้าใจ ผิดเพี้ยน มหาศาล
ถอยจากธรรม ถล่ำให้ย่อยาก มันบันดาล
และคือการ หลงไหล ไปผิดทาง

๒๐ มิ.ย.๕๗

ธรรมคำสอน มิใช่ ไกลเกินกว่า
คนธรรมดา อย่างเรา เข้าถึงได้
เพียงตั้งต้น มีสติ รู้กายใจ
ให้มากไว้ ก็จะเห็น ถึงเส้นทาง
เมื่อเห็นความ เป็นใหญ่ แห่งใจนี้
ก็รู้ดี ถึงเหตุแห่ง ทุกข์ต่างต่าง
อันเป็นผล จากใจ ไม่ปล่อยวาง
และสรรสร้าง โลกเอาไว้ ให้หลงเดิน(ตาม)

๒๑ มิ.ย.๕๗

ฝุ่นละออง กองอยู่ที่ ทางสี่แพร่ง
ป่นเป็นแป้ง ละเอียดเนียน ล้อเกวียนขยี้
เกวียนจากทิศ เหนือไต้ ออก ตกก็ดี
ล้วนทวี ให้ฝุ่นคลุ้ง ฟุ้งกระจาย
อกุศล ทั้งหลาย คล้ายฝุ่นผง

ที่ยังคง ปลิวฟุ้งอยู่ ไม่รู้หาย
หากสติ ไม่คงอยู่ รู้ใจกาย
ก็อย่าหมาย ว่าฝุ่นนั้น มันจางลง

๒๒ มิ.ย.๕๗

อันวาทา ที่พระองค์ ทรงกล่าวสอน
ทรงรู้ก่อน ว่าควรกล่าว ถ้อยคำไหน
เกิดประโยชน์ เป็นที่รัก ฟังพอใจ
จึงทรงได้ ตรัสกล่าว เป็นวาทา
ด้วยเอ็นดู หม่อมเหล่า สัตว์ทั้งหลาย
วาทาใด แม้ประโยชน์ มากหนักหนา
(แต่)ไม่เป็นที่ รักพอใจ ไม่กล่าวมา
เป็นหลักหนึ่ง ที่ศาสดา ใช้สอนเรา

๒๓ มิ.ย.๕๗

ยามทำงาน ปฏิบัติธรรม ย่อมทำได้
รู้เคลื่อนไหว ของกายนี้ ที่เป็นอยู่
จะหยาบจับ ขยับขา หรือตาดู
เสียงที่หู ก็รู้สึก ระลึกทัน
หากมัวรอ เวลา หาวินว่าง
มันยิ่งห่าง ยิ่งไกล ไม่เข้าชั้น
ทำการงาน ให้มีสติ รู้ปัจจุบัน
ทุกทุกวัน ย่อมทำได้ ไม่ยากเลย

๒๔ มิ.ย.๕๗

จะยืนเดิน นอนนั่ง ไม่พลั้งเผลอ
รู้เสมอ อิริยา- บดเคลื่อนไหว
เฝ้าเรียนรู้ อยู่ที่ กายและใจ
เพียรรู้ไป กับสิ่งเกิด ปัจจุบัน
นั่นแหละคือ การเพียร เผากิเลส
พาเห็นเหตุ แห่งทุกข์ เพราะยึดมั่น
ความเพลิดเพลिन นั่นแหละหนา อุปาทาน
เหตุแห่งการ ที่ใจ ไม่นิพพาน

มีต่อหน้าถัดไป

๒๕ มิ.ย.๕๗

ลองทบทวน ว่าสติ ตัวเรานี้
รู้อยู่ที่ กายใจเรา เท่าไรหนา
หากไม่เคย รู้เลย สักเวลา
ควรหันมา ฝึกใจ ให้เกิดมี
เพราะไม่แน่ ว่าพรุ่งนี้ จะมีไหม
หากสิ้นใจ โดยไม่รู้- สึกตัวนี้
ก็อย่าหวังว่าจะได้ ไปเกิดดี
อย่ารอรื เร่งฝึกไว้ ให้เคยชิน
*** เขาแข่งขัน กันรวย และสวยหล่อ
ฉันไม่ขอ เข้าไป อยู่ในนั้น
สิ่งสมมติ จะยังยืน อย่างไรกัน
ไม่กัวัน ก็สลาย ให้ทุกข์ตรม
ชีวิตฉัน ผ่านมา ได้กว่าครึ่ง
จะขอถึง ซึ่งธรรม ตามเหมาะสม
ไม่สนใจ ใครจะตำ หรือว่าชม
เพราะฉันกัม หมอบกายใจ อยู่ในธรรม ***

๒๖ มิ.ย.๕๗

การติดข้อง ในขันธห้า เรียกว่าสัตว์
ด้วยกำหนด ด้วยพอใจ ที่โน้น
ทั้งความเพลิน ความอยาก อยู่ครบครัน
จึงผูกพัน สู่ภพ สืบต่อไป
กำจัดเหตุ แห่งภพใหม่ ให้สิ้นขาด
จะมีชาติ มีชรา มาจากไหน
จะมีความ ทุกข์ยาก จากที่ใด
ในเมื่อใจ ปล่อยวาง ทุกอย่างลง
(กำหนด คือ ราคะ , พอใจ คือ ฉันทะ , ความเพลิน คือ นันทิ , ความอยาก คือ ตัณหา)

๒๗ มิ.ย.๕๗

ปัญญาเกิด จากการฟัง หรือการอ่าน
จินตนาการ ต่อยอดไป ด้วยเหตุผล
เป็นปัญญา ความรู้ โลกของคน
ไม่พาพ้น ทุกข์ภัย ในใจเรา
ปัญญาเกิด จากภาวนา หาใส่ไว้

เพื่อจิตใจ จะได้ ไม่โง่เขลา

กำจัดกิ-เลสตัณหา ให้บางเบา

พาใจเข้า สุวิมุตติ หลุดพ้นเออ

๒๘ มิ.ย.๕๗

ชนกลุ่มใด ไร้ศีลธรรม เป็นพื้นฐาน

ก็ระราน เบียดเบียนกัน เป็นนิสัย

ชนกลุ่มนั้น อาจเรียกว่า มหาภัย

พาบรรลัย ให้ชนทั่ว ทั้งโลกา

หากจะให้ โลกนี้ มีสุขสันต์

ต้องพากัน สู่หลักธรรม พุทธศาสนา

อย่างแน่วแน่ มั่นคง ด้วยศรัทธา

ใช่เพียงว่า รู้เข้าใจ ในความจำ

๒๙ มิ.ย.๕๗

จะดับกรรม ทั้งหลาย ให้สิ้นได้

ต้องเดินไป ตามมรรค แปดเท่านั้น

จะปล่อยนก ปล่อยปลา อยู่ทุกวัน

ไฉนว่ามัน จะหมดไป จากใจเรา

สติปัญญา นั้นคือ มรรคที่ว่า

จงนำมา ประพฤติ คอยเพียรเฝ้า

อย่าให้ใคร ที่ไหน มาหลอกเอา

(ว่า)ทำตามเขา แล้วจะลด หรือหมดกรรม

๓๐ มิ.ย.๕๗

ห้ามฆ่าสัตว์ เป็นหนึ่ง ในศีลห้า

เพราะนำพา สุนทรก เปรตวิสัย

(หรือ)เดรัจฉาน ในการ เกิดต่อไป

จงห้ามใจ ไม่ให้คิด จะฆ่ากัน

วิบากกรรม จากการฆ่า ของมนุษย์

เบาที่สุด คือการมี อายุสั้น

บางคนมี ชีวิตได้ ไม่กี่วัน

ก็มีอัน ต้องตาย วายชีวา

มีต่อหน้าถัดไป

๑ กรกฎาคม ๒๕๕๗

วิบากกรรม การผิดศีล ข้อที่สอง
คือเกี่ยวข้อง ขโมยลัก ทรัพย์สินเขา
ความเสื่อมแห่ง โภคะ วิบากเบา
หนักนั้นเล่า สุนทรก อันน่ากลัว
เดรัจฉาน เปรตวิสัย ไม่พ้นแน่
หากมัวแต่ หลงไหล ในสิ่งชั่ว
ทรัพย์คนอื่น อย่าลักมา เป็นของตัว
เลิกเมามัว เปลี่ยนจิตใจ เป็นให้ทาน

๒ ก.ค.๕๗

จะยืนเดิน นั่งนอน รู้ตัวไว้
จะเคลื่อนไหว ส่วนไหน รู้ได้ทั่ว
มีสติ ระลึกรู้ อยู่ที่ตัว
สิ่งยวนยั่ว ทำร้ายใจ จะไม่มี
จะก่อเกิด ปัญญา มาพินิจ
ใครครวญคิด เห็นจิตธรรม ได้ถ้วนถี่
นี่แหละคือ สุดยอด ของความดี
สมควรที่ สร้างสมไว้ ให้กับตน

๓ ก.ค.๕๗

ความเป็นโลก ของเรา ถ้วนทั้งหมด
อยู่ใต้กฎ ธรรมชาติ มีอาจฝัน
ไม่มีสิ่ง ไตใด ไหนยังยืน
อย่าคิดขึ้น แก่ไข ตามใจตน
ไม่ให้แก่ ไม่ให้ตาย ไม่ให้ป่วย
ให้หล่อสวย ตลอดกาล ที่ผ่านพ้น
ไม่มีใคร ไหนทำ ได้สักคน
เพราะเป็นผล จากธรรมชาติ สร้างขึ้นมา

๔ ก.ค.๕๗

เมื่อใจทุกข์ ก็ไขว่คว้า หาที่พึ่ง
แต่ไม่ถึง ซึ่งพุทธ ศาสนา
ยึดเจตีย์ ต้นไม้ มาพึ่งพา
อย่าหวังว่า ทุกข์นั้น มันจะคลาย
พึ่งพระพุทฺธ พระธรรม และพระสงฆ์

จึงถูกตรึง ถูกแท้ ท่านทั้งหลาย
พาให้เห็น อริยสัจ ในเบื้องต้นปลาย
และสุดท้าย ได้พันทุกข์ อย่างแท้จริง

๕ ก.ค.๕๗

การประพฤติ ผิดศีล ข้อที่สาม
ประพฤติผิด ในกาม ท่านห้ามไว้
เพราะผลกรรม จะนำ ตามติดไป
ผลักดันให้ สุนทรก หมกหมั่นนาน
อีกนำสู่ การเป็น เปรตวิสัย
หรือนำไป สู่กำเนิด เดรัจฉาน
เบาสุดก่อ เวรศัตรู หมุ่ภัยพาล
อย่าทำการ ผิดศีล ข้อสามเลย

๖ ก.ค.๕๗

ผิดข้อสี่ มุสาวาท พุดเท็จแล้ว
ไม่ฉลาดแคล้ว สุนทรก เปรตวิสัย
หรือกำเนิด เดรัจฉาน หลังบรรลัย
จงรู้ไว้ และใคร่ ครวญคิดดู
วิบากเบา สุดการผิด ศีลข้อสี่
คือการที่ ถูกเขา มากกล่าวดู
ให้เดือดร้อน ทุกข์ทน จนหัวฟู
ทั้งเขารู้ ที่กล่าวนั้น มันไม่จริง

๗ ก.ค.๕๗

วิบากเบา การผิด ศีลข้อห้า
คือความบ้า จะเกิด แก่ผู้นั้น
วิบากหนัก ก็มี อยู่มาครั้น
เช่นเดียวกัน กับสี่ข้อ ที่ผ่านมา
จงหยุดเสพ ของมีน เมาทั้งหลาย
ทั้งเบียร์ไวน์ อุกระแช่ หลายแหล่หนา
ที่รวมเรียก ว่าเมรัย และสุรา
เพราะนำพา ความชั่วร้าย ให้กับเรา

มีต่อหน้าถัดไป

๘ ก.ค.๕๗

พูดคุยง ให้แตกกัน นั้นเรียกว่า
ปิสฺญา- วาทา อย่างกล่าวขาน
เพื่อนรัก เปรตวิสัย ไม่ได้การ
สู่กำเนิด เดรัจฉาน ภพต่อไป
วิบากเบา ของมนุษย์ ผู้พูดนั้น
ต้องมีอัน ต้องแตกจาก มิตรสหาย
จงงดเว้น อย่าพูดกล่าว ทั้งหญิงชาย
ควรมั่นหมาย กล่าววจี ที่ดีเอย

๙ ก.ค.๕๗

ผรุส- วาทา วาจาหยาบ
ควรได้ทราบ วิบากกรรม คำหยาบนี้
เพื่อนรัก เดรัจฉาน เปรตก็มี
ยังมีที่ เบากว่าวิ- บากทั้งมวล
คือได้ฟัง เสียงไม่น่า พอใจนัก
พูดจากปาก ควรได้ ใครคิดหวน
ว่าถ้อยคำ อันใด ควรไม่ควร
ทุกคำล้วน ก่อกรรม โดยวาจา(วจีกรรม)

๑๐ ก.ค.๕๗

พูดถ้อยคำ ที่ไม่ ได้ประโยชน์
เพื่อลึงโลด เล่นไป ไร้แก่นสาร
ขาดที่ตั้ง อ้างอิง ไม่ได้การ
พูดเช่นนั้น ก็ไม่ ใ่ว่าดี
คำเช่นนั้น เรียกกัน ว่าเพ้อเจ้อ
อย่าฟังเปลอ ก่อกรรม ทำเช่นนี้
วิบากกรรม อย่างเบา ที่เกิดมี
คือการที่ ไม่มีใคร เชื่อคำเรา

(การพูดเพ้อเจ้อผลเบาสุดคือไม่มีใครเชื่อถือคำพูดเรา เป็นหนึ่งในสัมมาวาจา ในมรรคแปด)

๑๑ ก.ค.๕๗

ปฤคฺชน คนอย่างฉัน ในวันนี้
ขอทำดี อยู่ในธรรม พุทธศาสนา
ตามกำลัง สติสมา- ธิปัญญา
ที่ค้นหา พบเจอ ในกายใจ

ธรรมเพียงเศษ เสี้ยวธุลี ที่เห็นอยู่
ได้รับรู้ ว่าควรเดิน ในทางไหน
จึงเพียรพร่ำ บอกกล่าว กับใครใคร
ให้เดินไป ในเส้น ทางเดียวกัน

๑๒ ก.ค.๕๗

อันกายนี้ คือกรรม แต่ก่อนเก่า
เกิดเพราะเรา นั้นปรุงแต่ง อย่างมากมาย
หากได้พิ- จารณา โดยแยบคาย
จะเห็นสาย ของการ ก่อเกิดกรรม
อวิชชา จนมาถึง ซึ่งกองทุกข์
เป็นปัจจัย พันผูก อันลึกล้ำ
หากต้นเหตุ ปัจจัย ไม่สร้างทำ
ก็หมดกรรม ที่ก่อ ให้เกิดกาย

มีต่อหน้าถัดไป

๑๓ ก.ค.๕๗

ทำด้วยกาย วาจาใจ ในชาตินี้
นั่นแหละที่ เรียกว่า เป็นกรรมใหม่
โดยเฉพาะ สิ่งที่ทำด้วยใจ
ปรุงแต่งไป นั้นมาก เหลือคณา
จึงก่อกรรม เวียนไป ในความหลง
เขารกพง หลงไป ไกลหนักหนา
ความไม่รู้ หรือที่เรียก อวิชชา
นำชักพา สร้างกรรมใหม่ ไม่รู้ตัว

๑๔ ก.ค.๕๗

จิตของคน มีแต่เล่น ไปไหนไหน
แสนว่องไว หาใดเปรียบ มาเทียบเท่า
แต่ไม่เคย เล่นมารู้ ที่จิตเรา
จึงโง่เขลา ฆามาฆ ในฌายา
แต่สติ ก็เกิดได้ ที่ในจิต
คอยตามติด จิตไปได้ ทุกโลกหล้า

คอยตามเห็น เกาะติด จิตไปมา
ย่อมรู้ว่า จิตก็ไม่ ได้เที่ยงเลย

๑๕ ก.ค.๕๗

จะทำตน เป็นพุทธ บริสุทธิแท้
อย่าเอาแต่ ทำตาม คำเขาว่า
ปฏิบัติ ให้เห็นจริง ยิ่งกว่าตา
เห็นธรรมมา ในตน จนชัดเจน
จงลงมือ ปฏิบัติ ไม่ผิดผ่อน
การกินนอน ที่มากกาย ให้งดเว้น
รักษาศีล ฟังธรรม ทุกเช้าเย็น
การทำเล่น ตามกระแส แค่พุทธปลอม

๑๖ ก.ค.๕๗

กรรมด้วยกาย ด้วยวาจา และด้วยใจ
กรรมอันไหน มีโทษ หนักมากกว่า
กรรมทางใจ หนักกว่ากรรม กายวาจา
พระศาสดา ดำรัส ตรัสยืนยัน
จะดับกรรม ทางใจ ให้สิ้นพัน
ปฏิบัติตน ตามแนว สติปัญญา
เรียนรู้กาย ใจตน จนชำนาญ
นั่นแหละการ ทำให้ ได้หมดกรรม

๑๗ ก.ค.๕๗

อย่างน้อยได้ เหนียวรั้ง ยับยั้งจิต
ไม่ให้คิด วุ่นวาย คลายหมองเศร้า
ให้พระธรรม ชำระล้าง จิตใจเรา
ในยามเช้า ทุกวันไป ย่อมได้ดี
สะสมบุญ ความดี อันนี้ไว้
เมื่อนานไป ก็ยิ่งมาก ไปกว่านี้
อาณิสสส์ แห่งบุญ ย่อมมากมี
พาใจนี้ ใสสว่าง บนทางธรรม

๑๘ ก.ค.๕๗

กระจกเงา เอาไว้ ใช้ส่องหน้า
สำรวจว่า หน้าตา เป็นแบบไหน
มีสิ่วฝ้า ริ้วรอย ที่แปลกไป

ก็เห็นได้ ด้วยสอดส่อง มองหน้าตา
กรรมทั้งหลาย ก่อนจะทำ จงจำไว้
ควรจะได้ สอดส่อง สำรวจหา
ทั้งกรรมเกิด ทางกาย ใจวาจา
เหมือนส่องหน้า ที่เคยทำ ประจำวัน

๑๙ ก.ค.๕๗

ก่อนจะทำ กรรมทางกาย ออกไปนั้น
ต้องคอยหมั่น พิจารณา ให้มากไว้
ว่ากรรมนั้น เบียดเบียนตน เบียดเบียนใคร
หรือมันให้ วิชาทุกข์ เอือมระอา
หากรู้สึก ว่ามันเป็น เช่นว่านี่
ก็หลีกหนี ไม่กระทำ กรรมดั่งว่า
หากรู้สึก ตรงกันข้าม ตามกล่าวมา
กรรมนั้นหนา จึงควรที่ ได้กระทำ

๒๐ ก.ค.๕๗

เมื่อได้พบ พระพุทธ-ศาสนา
นั่นถือว่า เรานี้ มีบุญหลาย
ได้รู้ทาง ดับทุกข์ แท้ก่อนตาย
ควรมุ่งหมาย ฝึกตน ให้ผลมี
อย่าประมาท ขาดวินัย ปล่อยใจเปล่า
อย่ามัวเมา สิ่งสมมติ โมนนั้นนี่
มาเรียนรู้ ภายใจ ตนให้ดี
เพื่อถึงที่ ความดับทุกข์ อันแท้จริง

๒๑ ก.ค.๕๗

คนทุกคน เมื่อเกิดมา ต้องตายแน่
ต้องมีแก่ เจ็บไข้ ไม่ยกเว้น
จะร่ำรวย สวยหล่อ ก็ต้องเป็น
หรือแสนเข็ญ ยากจน มีพันเลย
ไม่มีใคร จะห้าม ความตายแก่
หากถ่องแท้ สิ่งให้เห็น เป็นเฉลย
ไม่เที่ยงแท้ แปรเปลี่ยนไป ให้คุ่นเคย
ก็ลงเอย ว่ามันไม่ ใช่ว่าตน

๒๒ ก.ค.๕๗

เรียนรู้อรม หายใจ ให้คุณค่า
เลิศมากกว่า เรียนรู้ สิ่งทั้งหลาย
ได้เห็นครบ จบสิ้น ทั้งใจกาย
หากมันหมาย เรียนรู้ ดูให้ดี
จะอยู่ที่ ไหนไหน ไม่เคยขาด
มีโอกาส เรียนรู้ได้ในทุกที่
ไม่ต้องเสีย เงินทอง เป็นของฟรี
แต่คุณค่า นั้นมี แสนมากมาย

๒๓ ก.ค.๕๗

การที่เรา เกิดสุข ทุกข์หรือเฉย
อย่าคิดเลย ทั้งสิ้นนั้น มันกรรมเก่า
หรือเทพใด บันดาล ให้แก่เรา
หรือคิดเอา ว่ามันเกิด ขึ้นมาเอง
หากมันแต่ ถือตาม ความที่ว่า
ก็ไม่มา คิดฝึกใจ ให้ครัดเคร่ง
เพื่อจะพ้น บ่วงกรรม น่ายำเกรง
แต่กลับเร่ง ทำกรรมใหม่ ที่ไม่ควร

๒๔ ก.ค.๕๗

เพียงรู้ธรรม ตามคัมภีร์ ที่ได้อ่าน
ไซ้พาท่าน พันทุกข์ ออกไปได้
แม้ท่องบ่น จนจำ ได้ขึ้นใจ
มิทำให้ มรรคผล เกิดขึ้นมา
ไม่ลงมือ สติปัญญา งานเริ่มต้น
ก็มีคณ ในเส้นทาง ที่ค้นหา
ไม่รู้จัก สติสมาธิปัญญา
ที่อยู่เหนือ จากตำรา ที่เล่าเรียน

๒๕ ก.ค.๕๗

เมื่อผู้คน ไม่มีธรรม เป็นพื้นฐาน
เหมือนเสาบ้าน ปักเอาไว้ ในดินอ่อน
ยิ่งนับวัน ก็มีแต่ จะโยกคลอน
พารือถอน บ้านทั้งหลัง พังทลาย
หากมันแต่ ตกแต่ง แต่ตัวบ้าน

ไม่ดูฐาน ว่าแข็ง แรงแพอไหม
คอยแต่หา สิ่งเพิ่ม เต็มเข้าไป
ผลสุดท้าย บ้านทิ้งหลัง ย่อมพังลง

๒๖ ก.ค.๕๗

แม่เกิดมา เป็นคน ที่จนยาก
อยู่ลำบาก ขัดสน ในทุกเรื่อง
ทั้งข้าวปลา อาหาร นั้นฝืดเคือง
อีกทั้งเครื่อง นุ่งห่มกาย ก็ไม่ดี
หากแม่เขา ที่เป็นคน จนยากนั้น
ได้ตั้งมั่น ในสติ- ปัญญาสี่
หมั่นอบรม กายใจ และวจี
เขาก็มี โอกาสถึง ซึ่งนิพพาน

๒๗ ก.ค.๕๗

ตื่นเช้าต้อง เข้าห้องน้ำ เพื่อล้างหน้า
เพราะหน้าตา ปากฟัน นั้นหมักเหม็น
ทั้งที่ล้าง ชำระแล้ว แต่ตอนเย็น
และมันเป็น อยู่อย่างนี้ ทุกวัน
จะลุ่มหลง บำรุงกาย ด้วยหมายมุ่ง
เพื่อปรับปรุง ให้มันไม่ ได้แปรผัน
นั่นจะเป็น ไปได้ อย่่างไรกัน
เพราะว่ามัน เป็นของไม่ ได้ยั่งยืน

๒๘ ก.ค.๕๗

จะรู้ว่า ใจนั้น มันหนักอึ้ง
ก็เมื่อถึง ยามที่ มีใจว่าง
ได้เปรียบเทียบ ช้างตัน และปลายทาง
อันแตกต่าง เห็นได้ ด้วยใจตน
เราแบกทุกข์ เอาไว้ หลายภพชาติ
โดยมิอาจ รู้จักทุกข์ อันท่วมท้น
เพราะเห็นผิด คิดว่า คือตัวตน
จึงแบกขน ของหนักไว้ ไม่ยอมวาง

๒๙ ก.ค.๕๗

มีช่องทาง หกทาง สร้างเอาไว้

ทำให้เราเกิดเป็นทุกข์ ทุกวันนี้
ด้วยเสพติด ความพอใจ และยินดี
ที่ไหลบ่า มาตามช่อง อย่างว่องไว
ใครก็ตาม ที่ยามใด ไร้สติ
เขานั้นมี อาจพัน ทุกข์ไปได้
จะเพลินใน ตาหูจมูก ลิ่นกายใจ
และหลงไหล ว่ามัน นั้นยังยืน

๓๐ ก.ค.๕๗

ยามเมื่อจิต ติดผูก อารมณ์อยู่
ก็เป็นผู้ อยู่อย่าง มีเพื่อนสอง
ด้วยอำนาจ ความเพลิน เข้าครอบครอง
จึงมีพอง เพื่อนค้นหา มาอยู่เคียง
แม้เข้าไป อยู่ในที่ สงบสงัด
ไร้ลมพัด ไร้สิ่ง ที่มีเสียง
ไร้ซึ่งสัตว์ ปาดง ส่งสำเนียง
ก็ใช่เพียง อยู่ผู้เดียว เมื่อยังเพลิน

๓๑ ก.ค.๕๗

การเจริญ สติ ปุณฺฐานสี่
ต้องอินทรี- ยสังวร สำรวมไว้
ทั้งตาหู จมูกลิ้น กายและใจ
เพื่อเห็นกาย ในกาย ได้เกิดมี
อาจเห็นเว- ทนา ในเวทนา
(เห็น)จิตในจิต จะเกิดมา เพราะอย่างนี้
การจะเห็น ธรรมในธรรม นั้นก็ดี
ต้องเริ่มที่ มีอินทรี- ยสังวร

๑ ส.ค.๕๗

ถ้าหลอดไฟ ไร้ฝุ่น เกาะรอบข้าง
ก็สว่าง สุกใส ได้เต็มที่
เต็มกำลัง ส่องสว่าง ที่มันมี
เปรียบใจนี้ ก็เป็น เช่นเดียวกัน
ความสว่าง แห่งใจ ไม่เจิดจ้า
เพราะกิเลส ค้นหา มาปิดกั้น

ถ้าปล่อยให้ มันพอกพูน ขึ้นทุกวัน
จิตใจนั้น ย่อมมีดไป ไม่เห็นธรรม

๒ ส.ค.๕๗

การที่เรา เป็นผู้ มีสติ
ทำนันทิ หรือความเพลิน ดับลงได้
อกุศล หรือบาป ที่ฉาบใจ
นั้นจะไม่ บังเกิด ขึ้นแก่เรา
พาเข้าสู่ เส้นทาง สร้างความสุข
รู้จักทุกข์ รู้เหตุ ความหมองเศร้า
ขัดเกล้าใจ ให้กิเลส นั้นบางเบา
ทุกข์โศกเศร้า ทั้งหลาย ผ่อนคลายลง

๓ ส.ค.๕๗

คนตายใหม่ ก็ดูคล้าย กับคนอยู่
มีตาหู มือเท้า อย่างเรา
อวัยวะ ทุกอย่าง นั้นยังมี
ต่างกันว่า ไม่เคลื่อนไหว ได้เหมือนเรา
เพราะไม่มี จิตใจ อาศัยร่าง
พาเยื้องย่าง เคลื่อนไหว ได้อย่างเก่า
เป็นความจริง ที่เห็นได้ ไม่ต้องเดา
เพียงดูเอา จากคนตาย ใกล้บ้านเรา

๔ ส.ค.๕๗

ต้นเหตุแห่ง สุข และทุกข์
ที่พันผูก เรานั้นหนา มาแต่ไหน
มันมาจาก ต้นเหตุ คือจิตใจ
ที่หลงไหล ไร้สติ และรู้ตัว
จึงทำให้ ไม่เห็น จนชัดแจ้ง
ความเปลี่ยนแปลง เหตุปัจจัย ได้ถ้วนทั่ว
มีแต่ความ เพลิดเพลิน หลงเมามัว
เอาสิ่งชั่ว มายึดมั่น ว่ามันดี

๕ ส.ค.๕๗

มิให้จิต ปรุ่แต่ง ไปไหนไหน

นั้นแก้ไข ด้วยสติ ปัญญาสี่
เป็นสุขยอด แยกมล กลวิธี
สร้างจิตนี้ เรียนรู้ สู่ความจริง
ยามเมื่อจิต ระลึก รู้สึกอยู่
ย่อมมีรู้ ตัวเกิดตาม ไม่ทอดทิ้ง
อย่ามัวเอา อะไรอื่น มาอ้างอิง
ไม่มีสิ่ง อื่นใด ใช้ได้เลย

๖ ส.ค.๕๗

เมื่อมีไฟ ไหม้ผม และเสื้อผ้า
จะมัวมา ทำสิ่งอื่น อยู่อีกไหม
ควรจะต้อง เร่งรีบ ดับเพลิงไฟ
เพื่อไม่ให้ ลูกกลม อันตราย
จิตของคน ก็ลุกไหม้ (ด้วย)ไฟค้นหา
มันผลาญพร่า ทุกเวลา พาฉิบหาย
อย่ามัวแต่ เพลิดเพลิน เดินลอยชาย
ให้ไฟร้าย มันแผดเผา เราทุกวัน

๗ ส.ค.๕๗

เพราะยึดมั่น ในกาย ว่าใหญ่ยิ่ง
ไม่เห็นสิ่ง ที่อาศัย เรือนกายนี้
จึงไม่เห็น ว่าตาย แล้วเกิดมี
คุณความดี จึงไม่เห็น ว่าสำคัญ
หากศรัทธา องค์กรสมา พุทธเจ้า
แล้วเพียรเฝ้า ปฏิบัติตาม พระองค์นั้น
ก็จะเห็น จิตใจ ว่าใหญ่ครัน
และเปลี่ยนผัน จากมมกาย ได้ปัญญา

๘ ส.ค.๕๗

เพราะมีตา ทำให้ ได้มองเห็น
มีร้อนเย็น เป็นเพราะ ผิวกายนี้
เพราะมีลิ้น ทำให้ รสเกิดมี
คำพูดดี หรือร้าย ใช้หูฟัง
หากไม่มี ตาหูกาย จมูกลิ้น
ก็หมดลิ้น สัมผัส ไปหลายอย่าง

ค้นหาที่ เกิดตาม ก็เบาบาง
การว่าร่าง กายเป็นทุกข์ จึงถูกต้อง
๙ ส.ค.๕๗

จะอบรม ปมใจ ให้เห็นแจ้ง
เห็นเหตุแห่ง การเกิด ทุกข์ทั้งหลาย
ต้องเริ่มต้น ด้วยการ อบรมกาย
ให้อยู่ใน ศีลสัตย์ อย่างมั่นคง
เพียงศีลห้า ถ้ายัง ถือไม่ได้
ก็อย่าไป มุ่งหวัง ตั้งประสงค์
ให้กองทุกข์ ทั้งหลาย นั้นดับลง
มันก็คง แคลิดไป ไซ้เห็นจริง

๑๐ ส.ค.๕๗

ในวันหยุด คนส่วนใหญ่ มักไปเที่ยว
บ้างลดเลี้ยว เดินทาง ยังป่าเขา
บ้างชอบหาด ชายทะเล ลมแผ้วเบา
ล้วนเลือกเอา ตามใจ ที่ใฝ่ปอง
แต่ที่หนึ่ง อยู่ใกล้ คือกายนี้
ไม่ค่อยมี ใครใคร ไปเที่ยวท่อง
จึงไม่รู้ ว่ากายนี้ ที่นាំมอง
และควรต้อง ท่องเที่ยวไป ให้ทุกวัน

๑๑ ส.ค.๕๗

ก็ใจเรา ทั้งนั้น มันสรรสร้าง
สิ่งต่างๆ ขึ้นมา พาทุกข์เข็ญ
ไม่ตรงตาม ธรรมชาติ ที่มันเป็น
และหลงเห็น ว่านั่น มันแน่นอน
จึงมุ่งหมาย ไปตาม ความสมมติ
ในที่สุด ทุกข์ทน ก็วนย้อน
สร้างบาปกรรม ก่อเกิด เป็นวงจร
ไม่อาจถอน ทุกข์ให้ หายจากตน

๑๒ ส.ค.๕๗

ได้อยู่รอด ตลอดมา เพราะว่าแม่
คอยดูแล เอาใจใส่ ไม่ห่างเหิน

บุญคุณแม่ นั้นมาก มายเหลือเกิน
อย่ามัวเพลิน ไปไหนไหน ไกลแม่ตน
ปล่อยให้แม่ ชะเง้อคอย ละห้อยหา
หลายปีมา ไม่หาแม่ เลยสักหน
ปล่อยให้แม่ กลุ้มจิต คิดกังวล
อย่าเป็นคน เหลวไหล ไม่แทนคุณ
๑๓ ส.ค.๕๗

ไม่เห็นธรรม จำเป็น ในชีวิต
ก็วิปริต ผิดไป ในความหลง
ยึดเอาความ เปลี่ยนผัน ว่ามันคง
จิตถอยลง ตรงข้าม กับความจริง
ยิ่งยึดมั่น พันผูก ทุกสิ่งอย่าง
เป็นหนทาง สู่ภพชาติ อนาคตยิ่ง
หนทางธรรม ควรเข้าหา อย่าประวิง
อย่าทอดทิ้ง โอกาสดี เช่นนี้เลย

๑๔ ส.ค.๕๗

ทุกทุกอย่าง ในร่างกาย และใจนี้
นั้นเห็นมี แต่หยุดนิ่ง และเคลื่อนไหว
จะก้าวเดิน หรือว่า การหายใจ
เมื่อดูไป ก็เป็น เช่นเดียวกัน
ทุกสิ่งอย่าง มันเป็นไป ได้แค่นี้
จะหาที่ คงอยู่ได้ ไม่เห็นนั่น
จะไขว่หา หาอะไร ที่ไหนกัน
ในเมื่อมัน ไม่มี ที่แน่นอน

๑๕ ส.ค.๕๗

เมื่อมีเรา ก็ย่อมมี โลกทั้งหลาย
ด้วยใจกาย ร่วมกันสร้าง อย่างหลงหลง
หากยึดไว้ ถือไว้ ไม่วางลง
ก็ยังคง มีแต่ทุกข์ มาผูกพัน
เมื่อยามมี สติสัม ปชัญญะ
รู้แล้วละ ขาดไป ในช่วงสั้น
อารมณ์ใด เกิดอยู่ ก็รู้ทัน

ในยามนั้น ตัวเรา ย่อมไม่มี

๑๖ ส.ค.๕๗

ภูเขาหิน ว่าทันทาน นานแคไหนด

เมื่อนานไป ก็ยังมี ที่แตกร้าง

แตกสะเก็ด ผุกร่อน ร้อนร่วงกราว

ไม่ยืนยาว สลายเป็น ปฐพี

แต่ธรรมมะ พระพุทธองค์ ทรงตรัสสอน

ตั้งแต่ตอน ตรัสรู้ ถึงวันนี้

ยังจริงแท้ แม้จะผ่าน หลายพันปี

อย่ารอรี พิสูจน์ดู ให้รู้เอง

๑๗ ส.ค.๕๗

เมื่อมีลม หายใจ ไม่เคยขาด

เป็นโอกาส อันดี มีคุณค่า

หากระลึก นึกถึง ทุกเวลา

จะนำพา เข้าถึงธรรม ตามสมควร

อย่าปล่อยโอ กาสดี นี้ไปเปล่า

จงเพียรเฝ้า ตรองตรึก ระลึกหวน

อย่ารอทำ ยามแก่ แยกเจียนจวน

ควรรีบด่วน ตอนกายนี้ มีเรี่ยวแรง

๑๘ ส.ค.๕๗

เมื่อหลงยึด ก้อนกาย เอาไว้แล้ว

ก็ไม่แคล้ว จะเห็น เป็นเราเขา

สิ่งที่ชอบ ก็หมาย มุ่งจะเอา

ไม่ชอบเล่า ก็หมาย ให้ไกลตน

ชอบไม่ชอบ ก็ไฉน อยู่แต่เที่ยง

มันเป็นเพียง สำคัญผิด คิดสับสน

เกิดแล้วหาย มีไฉ่ อยู่ทันทน

แต่หลายคน นั้นไม่เห็น ความเป็นจริง

๑๙ ส.ค.๕๗

ศีลห้าข้อ หากยัง มีพลังพลาด

ก็มีอาจ เข้าถึง ซึ่งธรรมได้

แม้ท่องบ่น จนจำ ได้ขึ้นใจ

ก็มีไข้ มีศีล อันสมบูรณ์
ศีลต้องอยู่ คุุใจ ไว้เสมอ
ความไม่เปลอ คือสติ มีสิ้นสูญ
จะสะสม เพิ่มมาก ทวีคุณ
เป็นต้นทุน ทำให้ ใต้ปัญญา

๒๐ ส.ค.๕๗

ลักษณะ อันแท้จริง สิ่งต่างๆ
มีสามอย่าง เหมือนกัน ทั้งนั้นหนา
คืออนิจจัง ทุกขัง อนัตตา
พิจารณา เห็นได้ ใจก็เบา
ทั้งรูปเสียง กลิ่นรส หรือสัมผัส
ได้เห็นชัด ลักษณะสาม ตามที่กล่าว
ก็ผ่อนคลาย ความยึดถือ ว่าคือเรา
โอกาสเข้า ถึงนิพพาน นั้นย่อมมี

๒๑ ส.ค.๕๗

ธรรมมะที่ มีอยู่ อย่างมากมาย
จุดมุ่งหมาย ก็เพื่อใจ ได้เห็นแจ้ง
หากลึกซึ้ง ธรรมบทหนึ่ง ซึ่งแสดง
ย่อมเห็นแสง ส่องสว่าง หนทางธรรม
เพราะมนุษย์ สุดต่าง ทางชีวิต
ทำพุดคิด คนทั้งหลาย ไม่ค่อยซ้า
อันมีเหตุ เบื้องต้น จากผลกรรม
การถึงธรรม จึงมีให้ หลายวิธี

๒๒ ส.ค.๕๗

เป็นมนุษย์ อย่างน้อยต้อง ครอบศีลห้า
ดูหน้าตา อย่างเดียว ไข้ไม่ได้
การกระทำ กายวาจา เกิดจากใจ
มนุษย์ใหม่ จึงไข้แต่ แคะหน้าตา
ต้องมีศีล คุุใจ ได้เสมอ
ไม่ปลั่งเปลอ ทำผิด ศีลทั้งห้า
คอยระวัง ทั้งกาย ใจวาจา
จึงถือว่า เป็นมนุษย์ อย่างแท้จริง

๒๓ ส.ค.๕๗

แม้หากใคร ไม่รู้ จักสติ
เขานั้นมี อาจถึง ซึ่งธรรมได้
สมาธิ ก็ไม่รู้ เป็นอย่างไร
จะห่างไกล เส้นทาง ยังนิพพาน
ต้องเวียนจน จนนาน นับไม่ถ้วน
ชีวิตหวน เกิดตาย ไปอย่างนั้น
อยู่กับกอง ทุกข์ไป หลายกับกัลป์
ควรคิดหัน เจริญสติ มีรั้งรอ

๒๔ ส.ค.๕๗

ธรรมทั้งหลาย มีใน ภายใจนี้
แต่เหตุที่ ไม่รู้เห็น เป็นเพราะว่า
มีความโลภ โกรธหลง ทุกเวลา
จึงมองหา ธรรมใด ไม่เห็นมี
เปรียบเหมือนคน ตาบอด ทั้งสองข้าง
ทุกสิ่งอย่าง นั้นมีอยู่ รอบตัวนี้
มองเท่าไร ก็ไม่เห็น ได้สักที
รู้เพียงที่ ตนเคยได้ ใช้มือคลำ

มีต่อหน้าถัดไป

๒๕ ส.ค.๕๗

นิमितเห็น ทั้งหลาย ได้กิเลส
มีขอบเขต เป็นตัวตน ไม่พ้นได้
จะคิดนึก พิจารณา สิ่งใดใด
ก็วนไป วนมา หาแต่ตน
มีสติ เห็นทั้งหลาย ว่าไม่เที่ยง
มันเป็นเพียง แต่เกิด แล้วดับพัน
ไม่ยึดมั่น ใดใด ในกมล
จะเห็นผล นิमितใหม่ ไม่เหมือนเดิม

๒๖ ส.ค.๕๗

จะสร้างคน เรานี้ ให้ดีแท้

ใช่เพียงแค่ว่า จะบังคับ โดยกฎหมาย
ต้องสร้างเสริม คุณธรรม ประจำใจ
ให้เขาได้ ถึงธรรม ตามสมควร
คนถึงธรรม ไม่เปลืองจิต คิดชั่วร้าย
ด้วยมุ่งหมาย กำจัดทุกข์ ไม่ให้หวน
ระวังมิ ให้ค้นหา มาก่อทวน
กายใจล้วน เลิศล้ำ ไม่อำพราง

๒๗ ส.ค.๕๗

เมื่ออยากได้ แล้วได้ สมใจอยาก
มันยิ่งมาก อยากเพิ่มจน ทนไม่ไหว
ต้องไขว่คว้า หามา ให้สมใจ
พอไม่ได้ ก็โกรธ โทษใครใคร
ทุกข์ทั้งหลาย ที่เกิด ทุกวันนี้
นั้นไม่มี ใครสร้าง ให้เราได้
เป็นเพราะเรา หลงผิด ติดยึดไป
มันจึงได้ มีแต่ทุกข์ มาผูกพัน

๒๘ ส.ค.๕๗

ไม่นานนัก กายนี้ ก็เปื่อยเน่า
ที่เป็นเรา ก็ไม่มี อยู่ที่ไหน
เห็นแต่มี คนเอา ไปเผาไฟ
แล้วมอดไหม้ เป็นเถ้าถ่าน ผงธุลี
ทรัพย์สมบัติ เงินทอง ของทั้งหลาย
แม้มากมาย ด้วยยศ และศักดิ์ศรี
แต่สุดท้าย สิ่งเหล่านั้น มันไม่มี
เพราะกายที่ จะครองมัน นั้นสิ้นไป

๒๙ ส.ค.๕๗

ลมหายใจ ใครยังไม่ ได้ศึกษา
เปรียบเหมือนว่า มียา รักษาไข้
หากหยิบกิน ไข่นั้น ค่อยหายไป
แต่กลับไม่ กินยา นำแปลกใจ
แม้เจ็บป่วย ทรมาน มานานมาก

ก็ไม่อยาก กินยา ที่พกไว้
จะเดินทาง ไปไหน ไกลหรือใกล้
ก็พกไป แต่ก็ไม่ได้เคยกิน

๓๐ ส.ค.๕๗

อริสัจ ทั้งสี่ นั้นมีอยู่
แต่ไม่รู้ ไม่เห็น เป็นเพราะว่า
ยึดติดใน บัญญัติ ทุกเวลา
เกิดอึดตา ตัวตน จนใหญ่โต
มันปิดบัง ความจริง สิ่งล้ำค่า
พาเห็นว่า บุญกรรม คือความโง่
ไม่เห็นธรรม ฉ่ำเย็น เป็นร่มโพธิ์
หยิ่งอวดโอ้ การหลงบ้า ว่าเป็นดี

๓๑ ส.ค.๕๗

ตาหูจมูก ลื่นกายใจ คล้ายดั่งแผล
มันคอยแต่ จะติดเชื้อ โรคทั้งหลาย
ปล่อยแผลเปิด นั้นเป็น อันตราย
เพราะโรคร้าย เข้าบาดแผล อย่างแน่นอน
เมื่อรู้ตัว ทัวพร้อมอยู่ จงรู้ไว้
เรานั้นได้ ปิดบาดแผล เอาไว้มาก่อน
เชื้อโรคร้าย ไม่มี ที่ไซซอน
จะนั่งนอน มีสุขใจ ไร้โรครุม

๑ ก.ย.๕๗

โลกที่เห็น เป็นแต่ แค่อิจตสร้าง
ภาพต่างๆ มาให้ หลงยึดถือ
บางสิ่งอาจ สัมผัส ได้ด้วยมือ
บางสิ่งคือ เสียงกลืนรส ธรรมารมณ
ยามเมื่อไร สติสัม-ปชัญญะ
ยามนั้นจะ สร้างทุกข์ มาทับถม
ให้ออยากเสพ ออยากเสาะหา มาชื่นชม
เมื่อไม่สม ก็เคืองชุ่น วุ่นวายใจ

๒ ก.ย.๕๗

ความหนุ่มสาว มีแก้อยู่ คู่มาด้วย
ความเจ็บป่วย อยู่คู่ใน กายเข้มแข็ง
ความตายอยู่ คู่ชีวิต ไม่เปลี่ยนแปลง
คือกฎแห่ง ธรรมชาติ ของกายคน
เมื่อเกิดมา ก็ต้องเป็น อยู่เช่นนี้
ไม่เห็นมี คนไหน ได้รอดพ้น
จะมากยศ ศักดิ์ศรี หรือมีจน
ก็รับผล เช่นนี้ไป ไม่เว้นเลย

๓ ก.ย.๕๗

เมื่อรู้ชัด ลมหายใจ ทั้งหลายแล้ว
ย่อมมีแนว พิจารณา กองลมนี้
แต่เริ่มต้น กลางปลาย ที่ได้มี
รู้ถ่วงถ่วง แต่ลมนั้น ทุกเวลา
ถึงยามนี้ มีสมา-ธิเหมาะสม
จะเพาะบ่ม หัดฝึก และศึกษา
เวทนา จิตใจ และธรรมมา
ให้เห็นว่า แท้จริง เป็นเช่นใด

๔ ก.ย.๕๗

หากแม้ใจ ไม่เคยอยู่ อย่างสงบ
การจะพบ สมาธิ ยากหนักหนา
จะปรุงแต่ง ฟุ้งไป ทุกเวลา
ญาณปัญญา จึงไม่ ได้เกิดมี
ความสงบ พบได้ เพราะใจรู้
มันคงอยู่ ไม่เคลื่อนไหว จากกายนี้
กายคตา สตินั้น คือของดี
เป็นสิ่งที่ ควรเริ่มต้น เพื่อคั่นธรรม

๕ ก.ย.๕๗

อันว่าสุข สุขเพราะได้ สมใจอยาก
จะสุขมาก สุขน้อย เพียงแคไหน
มีนานนัก สุขนั้น ย่อมหายไป
เพราะอยากใหม่ เข้ามา แทนที่มัน

หากปล่อยใจ ให้เป็น อยู่เช่นนี้
ก็เสียที ที่เกิดเป็น มนุษย์นั้น
ปล่อยกิเลส ตัณหา เข้าฆ่าฟัน
และบีบคั้น จิตใจ ให้ต่ำลง

๖ ก.ย.๕๗

ความมุ่งหมาย ในพุทธ ศาสนา
เพื่อเห็นว่า กายใจ ไขว่เที่ยงแท้
เมื่อต้นเหตุ ปัจจัย มันเปลี่ยนแปลง
ที่ว่าแน่ ก็เปลี่ยนไป ไม่เหมือนเดิม
เมื่อได้เห็น สภาพธรรม ตามกล่าวนี้
ความเห็นที่ ถูกตรง ก็จะเริ่ม
เห็นว่ากาย และใจ ไม่เหมือนเดิม
และส่งเสริม ให้ปล่อยวาง ทุกอย่างลง

๗ ก.ย.๕๗

บัญญัติธรรม มีไว้ ให้เรียนรู้
เข้าไปสู่ ปฏิบัติ เพื่อเป้าหมาย
ได้เรียนรู้ ความจริง แห่งใจกาย
ผลสุดท้าย ให้เข้าถึง ซึ่งนิพพาน
อย่ามุ่งเรียน อักษรธรรม ชั้นล้าลึก
โดยไม่ฝึก ปฏิบัติ สติปัญญา
ถึงธรรมไม่ ไขว่ท่องจำ จนชำนาญ
แต่คือการ ที่ใจเห็น ความเป็นจริง

๘ ส.ค.๕๗

เรียนอย่างอื่น มากมาย ในโลกนี้
นานหลายปี ที่ศึกษา หาความรู้
มีท่องบ่น ทดลอง วิเคราะห์ดู
ตามแต่ครู ผู้ชี้ แนะนำทาง
เรียนทางโลก เรียนเท่าไร ก็ไม่จบ
มีแต่พบ ทุกข์ทวิ อยู่เบื้องหลัง
หากเรียนรู้ ที่กายใจ ใฝ่ระวาง
จะหยุดยั้ง ทุกข์ทั้งหลาย ให้น้อยลง

๙ ก.ย.๕๗

ไม่สำรวจ ระวัง ทางตาหู
ตาจะดู หูจะฟัง ยังสิ่งไหน
ก็ย่อมดู และฟัง ที่ชอบใจ
และพาให้ อุกุศล ได้เกิดมี
จุ่มกลืน ภายใจ ทั้งหลายแหล่
ก็มีแต่ พาไป อยู่เช่นนี้
หากสำรวจ ระวัง ไว้อย่างดี
โอกาสที่ ถึงธรรมได้ ไม่ไกลเกิน

๑๐ ก.ย.๕๗

ศีลทั้งห้า ว่าได้ ไม่ติดขัด
อย่าซัดซัด ว่าอย่างนี้ มีศีลห้า
เพียงท่องบ่น เป็นถ้อยคำ จำนรรจา
หากถือว่า มีศีล ควรทบทวน
ศีลจะครบ ถ้วนได้ เมื่อใจยัง
ทุกทุกครั้งที่จิต นั้นคิดหวน
จะผิดศีล แล้วยังได้ ว่าไม่ควร
จึงครบถ้วน ว่ามีศีล อันสมบูรณ์

๑๑ ก.ย.๕๗

มีเป้าหมาย ให้ถึงธรรม ความหลุดพ้น
อบรมตน ตามแนวทาง สติปัญญา
แม้อาจไม่ ได้ถึง ซึ่งนิพพาน
ก็เป็นการ ทำดี ที่สำคัญ
เพราะจะไม่ เบียดเบียน ให้ใครเขา
ต้องร้อนร่ำ ทุกข์ใจ เพราะเรานั้น
ด้วยสำรวจ ระวังกาย อยู่ทุกวัน
เพื่อรู้ทัน อารมณ์ ของจิตใจ

๑๒ ก.ย.๕๗

แม้วันนี้ มีกาย อันแข็งแรง

มีเรี่ยวแรง ทำการ งานทั้งหลาย
อย่าคิดว่า อิกนาน ฉันทิ้งตาย
และห่างหาย จากธรรม น้อมนำใจ
เพราะความตาย อาจมา หาเรา
โดยไม่มี โอกาส รู้ก่อนได้
อย่าประมาท รีรอ อีกต่อไป
เพราะอาจไม่ มีพรุ่งนี้ ที่เคยเจอ

๑๓ ก.ย.๕๗

หมั่นชำระ ล้างใจ กันไว้เถิด
จะก่อเกิด บุญกุศล มาสะสม
เพื่อชำระ ล้างค้นหา ค่านิยม
ที่หมักบ่ม ในสันดาน นมนานมา
อย่าหวังล้าง ครั้งเดียว สะอาดหมด
ใจหมดจด สดใส ไร้ตัวตน
การชำระ ล้างใจ ใช้เวลา
อย่าอ่อนล้า วันทศ หมดความเพียร

๑๔ ก.ย.๕๗

เพียรระลึก อยู่แต่ใน กายเรา
การจะมี เรื่องราวใด ให้คิดฝัน
ให้เราคิด ฟุ้งไกล ไปตามมัน
ก็เหลือสั้น เพียงแต่ แค้ใจกาย
เรื่องชั่วดี เคยถาโถม เข้ามาหา
ทางหูดตา จมูกลิ้น เราทั้งหลาย
ก็เป็นอัน ลดหย่อน และผ่อนคลาย
ควรมุ่งหมาย ให้ใจรู้ อยู่ในกาย

๑๕ ก.ย.๕๗

การฝึกสติ วัชควาย หรือว่าม้า
ไม่ยากกว่า ฝึกใจ ให้หายหลง
ต้องเอาใจ ฝึกใจ กันโดยตรง
และมั่นคง เต็ดเดียว ตามลำพัง
อุปสรรค มากมาย มากมายกล้า

คอยจะทำให้ใจ นั้นไม่ว่าง
ขาดสติ เมื่อใด ก็ผิดทาง
ตกหลุมพราง เดินต่อไป ไม่ได้เลย

๑๖ ก.ย.๕๗

อยู่กับทุกข์ โดยไม่ รู้จักทุกข์
จึงว่าสุข อยู่บนกอง ทุกข์อันนั้น
เมื่อเห็นทุกข์ เป็นสุข ก็จบกัน
เกิดทางตัน แคบคับ อับปัญญา
ยึดตัวตน ชันเข้มน เต็มพิกัด
ไม่แจ่มชัด ศีลธรรม ศาสนา
ใครชี้แนะ บอกเล่า ทางธรรมมา
ก็กลับมา ว่าเขานั้น มั่นมงาย

๑๗ ก.ย.๕๗

ของไม่เที่ยง แต่อยากให้ มันได้เที่ยง
ก็มีเพียง แต่ทุกข์มา หาเท่านั้น
ของไม่เที่ยง เอามายึด ถือผูกพัน
ไม่มีวัน เที่ยงแท้ แน่นอนเลย
อันกายใจ ก็ใช่ ได้เที่ยงแท้
มันปรวนแปร เปลี่ยนไป ไม่อยู่เฉย
มีสติ รู้ตัวไว้ ให้อันเคย
จะลงเอย ด้วย(เห็น)กายใจ ใช่อัตน

๑๘ ก.ย.๕๗

ขาดสติ คือหลง จงจำไว้
สติไม่ ระลึกใน กายใจนี้
นั่นคือหลง จงจำ ไว้ให้ดี
ภพชาติมี ด้วยเพราะหลง เป็นปัจจัย
แต่กำเนิด เกิดมา ถึงวันนี้
มีวันที่ ไม่มี ความหลงไหม
หากไม่มี ควรเริ่ม สร้างเสริมใจ
ฝึกฝนให้ มีสติ รู้สึกตัว

๑๙ ก.ย.๕๗

ในแหล่งน้ำ ยามที่มีน้ำใส
เห็นอะไร ใต้น้ำ ได้มากมาย
ยามน้ำขุ่น ก็ไม่ เห็นอะไร
ที่อยู่ใต้ แหล่งน้ำ ที่มันมี
เหมือนใจคน ชนขุน วุ่นวายเปลอ
จะพบเจอ ธรรมได้ อย่างไร
ฝึกสติ ให้จิตใจ ใสทวิ
โอกาสที่ ถึงธรรมได้ ไม่ยากเกิน

๒๐ ก.ย.๕๗

อันกายนี้ มีตรงไหน ได้ดีเล่า
มันบุดเนา หมักเหม็น อยู่ทั้งนั้น
ต้องคอยล้าง ขำระ อยู่ทุกวัน
เพื่อป้องกัน ความหมักเหม็น เป็นประจำ
อย่าหลงไหล ในร่าง อย่างสิ้นคิด
จะพาจิต เผลอไป ในทางต่ำ
เห็นว่าร่าง กายนี้ มันดีงาม
และมองข้าม ความจริง สิ่งที่เป็น

มีต่อหน้าถัดไป

๒๑ ก.ย.๕๗

ธรรมชาติ ของใจนั้น มันนึกคิด
แต่ที่ผิด คือนึกคิด ตามตัณหา
ซึ่งแอบแฝง มากับ เวทนา
จึงนำพา สู่กอง ทุกข์ทั้งมวล
หากเราปล่อย ให้ใจเรา ฝ้าแต่คิด
ทั้งชีวิต ย่อมมี แต่ทุกข์ล้วน
เพราะคิดปรุง แต่งยึดยาว เป็นขบวน
หยุดคิดป่วน ด้วยสติ รู้สึกตัว

๒๒ ก.ย.๕๗

เมื่อใจเผลอ สู่อดีต อนาคต
ทุกข์ทั้งหมด ก็ก้าว เข้ามาหา
โศกสลด กับเรื่องร้าย ได้ผ่านมา
หรือฝันหา อนาคตใหม่ หวังได้ดี

อันเรื่องราว เก่าแก่ แก่ไม่ได้
อีกเรื่องใหม่ ไซ้แฉ่เป็น ดั่งหวังนี้
รู้ปัจจุบัน ของจิต ที่มันมี
จึงสุขซี พาทุกข์คลาย จากใจตน

๒๓ ก.ย.๕๗

การให้ทาน นั้นหมายให้ ใจละโลก
หยุดละโมภ มากมาย ในใจนี้
เมื่อครองทรัพย์ สิ่งของ อันมากมี
ก็ควรที่ สละไป เพื่อให้ทาน
มีคนอื่น อีกมาก ที่ยากไร้
วันวันไม่ เคยมี แม้อาหาร
เราได้กิน อิ่มหนา สุขสำราญ
เขานั่นปาน สิ้นใจ ในทุกวัน

มีต่อหน้าถัดไป

๒๔ ก.ย.๕๗

เมื่อยามที่ มีจิต คิดฟุ้งซ่าน
ในยามนั้น สติ หามีไม่
จิตจึงฟุ้ง ปรุแง่ง ไปยาวไกล
ลืมกายใจ ที่เรา ต้องเฝ้าดู
เหมือนเปิดประ- ตูบ้าน นั้นทิ้งไว้
แต่ตัวไป ไหนไหน ไม่รับรู้
โจรขโมย มิจฉา มากันกรู
เพื่อเข้าอยู่ ยื้อแย่ง แข่งกับเรา

๒๕ ก.ย.๕๗

เมล็ดพืช ทำพันธุ์ อันเก็บไว้
จะงอกได้ หากมี ดินและน้ำ
ออกดอกผล เต็บใหญ่ ใบดกดำ
คงต้นงาม เพราะน้ำ และดินดี
วิญญานนั้น ก็มี ที่อาศัย
งอกงามไฟ- บุรณอยู่ คล้ายอย่างนี้
รูปเวทนา สัญญา สังขารมี
ให้เป็นที่ อาศัย ใต้งอกงาม

๒๖ ก.ย.๕๗

สตินั้น คือสิ่ง สำคัญล้ำ
ที่จะนำ ให้ใจพบ สงบนิ่ง
พาให้เห็น ความเคลื่อนไหว ของใจจริง
จนเห็นสิ่ง เปลี่ยนไป แห่งใจเรา
จากสิ่งนี้ เคลื่อนไหว ไปสิ่งนั้น
ความเร็วมัน เกินอะไร มาเทียบเท่า
ขาดสติ ก็รวบไว้ เป็นสายยาว
และเก็บเอา มาเห็น เป็นตัวตน

มีต่อหน้าถัดไป

๒๗ ก.ย.๕๗

ไม่แน่วนัก ว่าจะมี พຽງนี้เข้า
ให้ตัวเรา ได้เห็น เช่นวันก่อน
เพราะชีวิต คนเรา ใช้แน่นอน
อาจม้วยมอญ จากไป ได้ทุกครา
จึงไม่ควร ประมาท ในชีวิต
เร่งฝึกจิต ให้พร้อม สู่โลกหน้า
เพื่ออย่างน้อย เกิดเป็นคน ธรรมดา
ได้ศึกษา เรียนรู้ธรรม ตามสมควร

๒๘ ก.ย.๕๗

สัตว์เกิดมา เป็นมนุษย์ มีน้อยนิด
เพราะหลงผิด อยู่ใน ความไม่รู้
เอากองทุกข์ ทั้งหลาย มาขึ้นชู
หลงเพลินอยู่ กับทุกข์ ว่าสุขใจ
ด้วยไม่เห็น อริ- ยสัจสี่
ว่าทุกข์นี้ เพราะจิต ยึดถือไว้
จึงผูกพัน เวียนวน ไม่พ้นไป
เกิดแล้วตาย ในกองทุกข์ ไม่สุขจริง

๒๙ ก.ย.๕๗

ศีลคุมใจ ไว้มัน มันมีผล
ให้ใจตน คอยระวัง ไม่พลั้งเผลอ
ไปเบียดเบียน ใครใคร ที่พบเจอ

ดีเสมอ ทั้งกาย ใจวาจา
เป็นเบื้องต้น ที่จะสร้าง สมาธิ
มีสติ มั่นคง และก้าวหน้า
เพื่อให้ใจ ไคร่ครวญ ด้วยปัญญา
และเห็นว่า กายใจ ใจตัวตน

๓๐ ก.ย.๕๗

ฟังพระพุทธ พระธรรม และพระสงฆ์
จะพาตรง สู่ความ สิ้นทุกข์ได้
อย่าลุ่มหลง ไปฟัง สิ่งใดใด
เพื่อหวังให้ สิ้นทุกข์ พบสุขเย็น
พระพุทธผู้ ค้นพบ ธรรมในจิต
พระสงฆ์คือ ผลผลิต พิสูจน์เห็น
ให้เราเดิน ตามทาง ที่ควรเป็น
ให้เลิกเพิ่น แบบอย่าง ทางสู่ธรรม

๑ ต.ค.๕๗

การได้ฟัง อธิบาย ในธรรมมะ
ใช้ว่าจะ ละกิเลส ออกไปได้
เพราะธรรมมะ ต้องเรียนรู้ ดูด้วยใจ
จึงชัดใส กว่าตาหู หรือหูฟัง
แม้รู้ธรรม จำได้ หลายหมื่นข้อ
ใช้เพียงพอ ให้สิ้นทุกข์ ดังที่หวัง
นอกจากเพียร มีสติ คอยระวัง
ไม่เผลอพลั้ง ลืมกายใจ ในทุกครา

๒ ต.ค.๕๗

วันหนึ่งก้าว เดินไป ตั้งหลายก้าว
หากแม้เรา รู้ว่าทำ นั้นเคลื่อนไหว
ยกย่างเหยียบ ขวาซ้าย สลับไป
เรานั้นได้ ปฏิบัติธรรม ประจำวัน
ไม่ต้องรอ เทศกาล หรือวันไหน
ที่จะได้ ปฏิบัติ สติปัญญา
ในยามที่ ตัวเรา ทำการงาน

ย่อมมีการ เคลื่อนไหวกาย ให้รู้ทัน

มีต่อหน้าถัดไป

๓ ต.ค.๕๗

พอมีสุข ก็อยากให้ ได้แต่สุข
พอมิทุกข์ ก็ระกำ รำร้องให้
พอเฉยไม่ รู้จริง ว่าเป็นไฉน
มันฝังใจ กลายเป็น ความเคียดชัง
หากปล่อยใจ ให้คงเป็น อยู่เช่นนี้
โอกาสที่ จะสิ้นทุกข์ ก็หมดสิ้น
พึงเพียรหมั่น รู้กายใจ เป็นอาจิณ
เพื่อถวิล เข้ามา หาความจริง

๔ ต.ค.๕๗

ยามสติ มีอยู่ใน กายใจนี้
ใจก็มี แต่ยุ่งเหยิง ระเริงหลง
อยู่กับโลก แห่งความ ไม่มั่นคง
คอยมุ่งตรง ต่อการเห็น เป็นตัวตน
หากปล่อยใจ ให้เป็น อยู่เช่นนี้
ใจก็มี แต่เกิด อุกุศล
ยิ่งลงลึก เข้าไป ในวังวน
โอกาสพ้น ทุกข์ไป นั้นไม่มี

๕ ต.ค.๕๗

ในยามที่ เรามีเงิน อย่าเพลินใช้
อย่าแนใจ ว่าจะเป็น อยู่เช่นนี้
อาจมีช่วง ชีวิต ที่ไม่มี
ถึงยามที่ ชัดสน อับจนลง
ใจจะทุกข์ กว่าคน ที่จนยาก
ที่อดอยาก ยากแค้น และชัดสน
เพราะมีเงิน แต่ขาด ความอดทน
ควรเตือนตน อย่าใช้จ่าย ให้ฟุ่มเฟือย

มีต่อหน้าถัดไป

๖ ต.ค.๕๗

ต้นเหตุแห่ง ทุกข์นั้น คือตัณหา
ซึ่งเกิดมา เพราะยึดมั่น ในขันธห้า
ความหลงเพลิน ในอารมณ์ ที่เกิดมา
เป็นที่มา ของทุกข์ ที่ในใจ
ไม่ฝึกหัด ปฏิบัติ สติปัฏฐาน
ไม่มีวัน รู้จัก ทุกข์แท้ได้
เมื่อไม่เห็น ไตรลักษณ์ ของจิตใจ
ก็มีได้ รู้เหตุทุกข์ อันแท้จริง

๗ ต.ค.๕๗

ร่างกายนี้ มีส่วนไหน ไม่อาพาธ
ทุกส่วนอาจ เป็นโรคได้ ไม่ยกเว้น
อวัยวะ ทั้งนอกใน นั้นอาจเป็น
ควรได้เห็น ทุกข์โทษภัย แห่งกายตน
การหลงไหล ในกายนั้น ว่าดีแท้
มันมีแต่ หลงผิด จิตสับสน
ไม่เห็นโทษ เห็นภัย ในกายคน
และส่งผล ให้อึดมั่น มันไม่คลาย

๘ ต.ค.๕๗

ชีวิตผ่าน ภพชาติมา คณานับ
เพราะอยู่กับ ทางเดิน อันเพลินเพลิน
สติมิ ได้อยู่ คู่กายเธอ
จึงไม่เจอ ความรู้แจ้ง ประจักษ์ใจ
เป็นมนุษย์ ชาตินี้ มีโอกาส
จะตัดขาด ชาติภพ ให้จบได้
ด้วยเพียรมี สติ รู้กายใจ
เพื่อห่างไกล ความเพลินเพลิน เดินถูกทาง

มีต่อหน้าถัดไป

๙ ต.ค.๕๗

ธรรมดา ของจิตใจ ไม่ประณีต
มักนึกคิด อะไร ไปต่างๆ
และต่อ ยอด ยาวไกล ไปสุดทาง
พาดอ่ยห่าง ความจริง ของจิตเรา

ในยามที่ มีสติ รู้ตัวพร้อม
คือการน้อม นำจิตใจ ให้คลายเขลา
ไม่ปรุงแต่ง ห่างไกล ไปยึดยาว
เห็นจิตเรา แค่เกิดดับ สลับไป

๑๐ ต.ค.๕๗

เมื่อผลบุญ หนุนนำ ทำให้เกิด
เป็นผู้เลิศ กว่าเหล่า สัตว์ทั้งหลาย
มีปัญหา ฆ่ากิเลส ให้จางคลาย
น่าเสียดาย หากไม่ใช่ โอกาสดี
ผู้หมั่นเพียร เรียนรู้ ด้วยสติ
ปัญญาผลิ มองเห็น เส้นวิถี
สู่ธรรมแท้ ในกาย ใจที่มี
จะถึงที่ สุดทุกซั่ได้ ไม่ไกลเกิน

๑๑ ต.ค.๕๗

คนและสัตว์ ก็มีใช้ ได้แตกต่างกัน
ในเรือนร่าง มีกระดูก เอ็นเนื้อหนัง
มีปอดตับ หัวใจ คล้ายกันจึง
แทบทุกอย่าง คล้ายกัน แม้การกิน
ที่แตกต่างกัน ห่างกัน นั่นคือจิต
คนพูดคิด ทำอะไร ใจมีศีล
คอยกำกับ ทุกเวลา เป็นอาจณ
ใครศีลสิ้น เขานั้นไม่ ไซ่เป็นคน

มีต่อหน้าถัดไป

๑๒ ต.ค.๕๗

อายตนะ นอกใน ทั้งหลายนั้น
เป็นสะพาน ทางเดิน ให้ค้นหา
มีผัสสะ ร่วมกัน กับเวทนา
ผู้นำมา พาให้เกิด อุปาทาน
จนเกิดภพ เกิดชาติ ไม่อาจพ้น
จากวังวน แห่งทุกข์ ทั้งหลายนั้น
ฝึกสติ เพื่อตามดู ให้รู้ทัน
ความยึดมั่น ทั้งหลาย จะคลายลง

๑๓ ต.ค.๕๗

ชีวิตคน ส่วนใหญ่ ไม่ถึงร้อย(ปี)
หากมัวคอย ผลัดวัน นั้นอาจสาย
เพราะไม่แน่ ดอกหนา เวลาตาย
อาจ่างกราย เข้ามาหา ทุกนาที่
การฝึกใจ ให้เข้าถึง ซึ่งธรรมนั้น
ควรทำกัน เสียแต่ นาที่นี้
หากมัวรอ ฝึกใจ ปลายชีวิ
อาจไม่มี โอกาสได้ ฝึกใจเลย

๑๔ ต.ค.๕๗

ปัจจุบัน ของกายใจ เมื่อไม่รู้
นั่นคืออยู่ อย่างประมาท ควรรู้ไว้
มันปรุงแต่ง ตามตัณหา ซึ่งพาไป
จึงห่างไกล จากความจริง สิ่งที่มี
จะออกจาก วัฏวน อันสมมติ
หวังสิ้นสุด จากวัฏ แห่งทุกข์นี้
ต้องหมั่นฝึก สติปัญญา งานทำดี
ใช้อยู่ที่ ปรุงแต่งไป ในมโน

มีต่อหน้าถัดไป

๑๕ ต.ค.๕๗

การรู้ธรรม ด้วยการรู้ คุบัญญัติ
ไม่แจ้งชัด เท้าปฏิบัติ จนเกิดผล
ซึ่งชัดเจน อยู่ใน จิตใจตน
หายสับสน สงสัย ในพระธรรม
ได้เห็นเหตุ ปัจจัย ทำให้ทุกข์
หนทางสุข ที่แท้ นั้นลึกล้ำ
อย่าเพียงอ่าน เขียนฟัง ตั้งใจจำ
ลงมือทำ จึงเข้าใจ ได้ชัดเจน

๑๖ ต.ค.๕๗

ยามเมื่อต้อง พลัดพราก จากของรัก
จิตก็มัก อาลัย ใฝ่ฝันหา
คอยนึกย้อน ยังอดีต ซึ่งผ่านมา

จึงโศกา อาลัย ไม่บรรเทา
เพราะไม่รู้ เท่าทัน การคิดนึก
ความรู้สึก จึงมีแต่ แค่เศร้าเหงา
หากสติ รู้ทัน จิตใจเรา
ความโศกเศร้า ก็หาย ไปโดยพลัน

๑๗ ต.ค.๕๗

หากเรียนรู้ อยู่แต่ แค่ภายนอก
จิตส่งออก นอกกายใจ ของเรานี้
อกุศล หลากหลาก จะมากมี
ตามจิตที่ ส่งออก นอกกายใจ
ลองฝึกฝน จิตใจ ให้เรียนรู้
มันคงอยู่ กับกาย ไม่ไปไหน
อาจมองเห็น ตัวตน นั้นเปลี่ยนไป
รู้เข้าใจ รูปนาม ตามความจริง

มีต่อหน้าถัดไป

๑๘ ต.ค.๕๗

ผลกรรมเก่า นำพา มากำเนิด
ได้ก่อเกิด เป็นมนุษย์ ในชาตินี้
มีรูปร่าง อวัยวะ อย่างที่มี
เลี้ยงชีวิ ได้ด้วยกิน ด้วยหายใจ
จะก่อกรรม ทำใหม่ ไปเหมือนเก่า
หากสติเรา ไม่ทันจิต ที่เคลื่อนไหว
พาก่อเกิด บาปกรรม สะสมไป
ใ้รู้ว่าใคร สร้างกรรม ใ้กับเรา

๑๙ ต.ค.๕๗

มีทรัพย์สิน ทุกสิ่ง ดังประสงค์
ก็ยังคง อยากรได้ ไม่สิ้นสูญ
เพราะค้นหา มาบังคับ เอากับคุณ
ใ้หวังวุ่น อยากรได้ ไม่เว้นวาง
ความสุขจึง ไม่ใช่มี อยู่ที่ทรัพย์
แต่อยู่กับ บุญกุศล ที่เพียรสร้าง
เจริญสติ จนจิตใจ ได้ปล่อยวาง

คือหนทาง สร้างสุข ที่แท้จริง

๒๐ ต.ค.๕๗

อาหารดี มีที่ไหน ไกลหรือใกล้
ดินรนไป ชิมรส ชาดอาหาร
แม้จะต้อง เดินทาง นานแสนนาน
ก็คิดอ่าน วางแผนไป ไว้อย่างดี
รสธรรมมะ เลิศกว่า รสอาหาร
ไม่คิดอ่าน เพื่อเข้าใจ ในธรรมนี้
ปล่อยวันคืน เลยผ่าน นานหลายปี
จะไม่มี โอกาสรู้ รสพระธรรม

มีต่อหน้าถัดไป

๒๑ ต.ค.๕๗

ใจคนนั้น มันคิด โน่นนั่นนี่
หนึ่งนาที คิดไป ตั้งหลายอย่าง
ไม่รู้ตัว ว่าคิด นั้นผิดทาง
เป็นการสร้าง อกุศล มามากมาย
พาหลงเพลิน เดินไกล ไปกว่าเก่า
ยิ่งมัวเมา ยิ่งหลงผิด นิमितหมาย
ยิ่งยึดมั่น ผิดผิด ในใจกาย
ผลสุดท้าย ก็ตายไป ไม่เห็นธรรม

๒๒ ต.ค.๕๗

ในยามที่ กายนี้ ไม่มีจิต
ทำพุดคิด อะไร ก็ไม่ได้
ดูได้จาก คนที่ เพิ่งตายไป
ไม่เคลื่อนไหว เพราะไร้จิต คอยบงการ
กายเรานี้ มีจิต เป็นนายใหญ่
บังคับกาย ให้ทำ โน่นนั่นนี่
เรื่องของจิต จึงเป็น เรื่องสำคัญ
ต้องฝึกมัน ให้เป็นไป ในทางดี

๒๓ ต.ค.๕๗

ยามจิตอยู่ กับกาย ไม่ลำบาก
ไม่ทุกข์ยาก ครุ่นคิด จิตว่าวุ่น

สงบสุข เกิดได้ กับใจคุณ
โดยไม่ต้อง ลงทุน ด้วยเงินทอง
เพียงเดินตาม พุทธองค์ ทรงบอกไว้
สัมผัสได้ ความเลิศล้ำ ธรรมทั้งผอง
ยังไม่สาย หากวันนี้ เริ่มทดลอง
ไม่เพียงมอง แล้วเมิน เช่นผ่านมา

มีต่อหน้าถัดไป

๒๔ ต.ค.๕๗

ปฏิบัติธรรม อาจเห็น เป็นเรื่องยาก
ถ้าใจอยาก ให้มี ปาติหารีย์
เหมือนดุษณี เวทมนต์ ดลบันดาล
ให้เปลี่ยนผ่าน จากทุกข์ เป็นสุขพลัน
จิตเหมือนสัตว์ ปราดเปรี้ยว จับมาขัง
แรกก็ขัง ดิ้นรน อย่างแข็งขัน
กว่าจะหมด เรี่ยวแรง อาจหลายวัน
สุดท้ายมัน ก็ยอมสยบ สงบลง

๒๕ ต.ค.๕๗

เราแต่งกาย ให้สวย ด้วยเสื้อผ้า
ที่ซื้อหา มาใส่ ให้เหมาะสม
ตามแฟชั่น ตามเจดสี ที่นิยม
ตกแต่งผม หน้าตา พาดูดี
แต่จิตใจ จะงดงาม ล้ำเลิศนั้น
เขาดูกัน ด้วยธรรม ในใจนี้
คุณธรรม มากมาย ที่ใจมี
จึงเป็นที่ กล่าวได้ ว่าใจงาม

๒๖ ต.ค.๕๗

จิตเกิดแล้ว ดับไป ไวหนักหนา
แต่หุตตา รู้ไม่ทัน มันเกิดหาย
จึงหลงผิด ติดยึด ไว้มากมาย
จนกลับกลายเป็นกลกรรม ข้าเวียนวน
ขับเคลื่อนให้ เกิดตาย ในหลายร่าง
เกิดแล้วสร้าง กรรมใหม่ ไม่หลุดพ้น

โอกาสดี ที่ได้เกิด มาเป็นคน
ควรทำตน เองให้ ได้หมดกรรม

มีต่อหน้าถัดไป

๒๗ ต.ค.๕๗

ยามเมื่อใจ ไปอยู่ กับสิ่งอื่น
ไม่รู้ยั้ง เดินนอนนั่ง ยังกายนั้น
กองกิเลส ตัณหา ก็มาพลัน
ให้คิดฝัน ฟุ้งไป ในมายา
ยามใจอยู่ กับกาย สบายนัก
เหมือนหยุดพัก ให้ใจ ไม่ค้นหา
สิ่งอื่นอื่น ห่างไกล นอกกายา
มาศึกษา สิ่งใกล้ ในกายตน

๒๘ ต.ค.๕๗

ตรองดูเกิด ว่าเหตุทุกข์ มาแต่ไหน
ทุกข์เพราะกาย เรายนี้ ไซ้ใหม่หนอ
ของที่ชอบ อยากรได้ ไม่รู้พอ
ไม่ชอบก็ อยากรให้ ไม่เข้ามา
เพราะร่างกาย นี้แหละหนา พาให้ทุกข์
ถูกใจปลุก ให้ตื่นรน แสวงหา
ผ่านผิวกาย จมูกลิ้น และหูตา
เป็นเครื่องพา เอาทุกข์ มาผูกพัน

๒๙ ต.ค.๕๗

มีความรู้ กว้างขวาง แต่ทางโลก
ความทุกข์โศก ก็ไซ้ ได้จางหาย
แต่ความรู้ ลึกซึ้ง ในใจกาย
ในบั้นปลาย จะคลาย ทุกข์โศกจริง
หากหลงเรียน แต่โลก ว่าล้ำเลิศ
จะก่อเกิด อัดตา มามากยิ่ง
หลงยึดเอา ตัณหา มาอ้างอิง
ว่าเป็นสิ่ง ยิ่งใหญ่ ในซีวี

มีต่อหน้าถัดไป

๓๐ ต.ค.๕๗

จะแก้ไข ให้คนดี ด้วยมีกฎ
ไว้ลงโทษ ให้หลาบจำ เมื่อทำชั่ว
โดยออกกฎ บังคับ เอากับตัว
จะเกรงกลัว เพียงแค่กฎ ไม่กลัวกรรม
แต่แก้ไข ให้คนดี ที่ใจจิต
ทำพุดคิด มีสติ คอยเตือนย้ำ
จะหล่อหลอม ให้คนดี ด้วยมีธรรม
จึงถึงความ สันติสุข ในสังคม

๓๑ ต.ค.๕๗

อันความเพียร ประพฤติธรรม นั้นเปรียบได้
เหมือนกับสาย ของพิณ ที่ซึ่งไว้
หากว่าตึง หรือหย่อน จนเกินไป
เสียงที่ได้ ก็ออกมา ไม่น่าฟัง
ความสมดุล พอดี ต้องมีอยู่
จึงนำสู่ กระแสธรรม ตามมุ่งหวัง
ผู้ประพฤติ ธรรมจึง พึงระวัง
ควรได้ตั้ง ความเพียร แต่พอดี

๑ พ.ย.๕๗

มีสติ อยู่กับกาย ไปให้คุ่น
ความว้าวุ่น ทั้งหลาย ก็หายสูญ
ได้ก่อเกิด กุศล ผลบุญ
เป็นต้นทุน ทำให้ ได้ปัญญา
ตอนเริ่มต้น สตินั้น มันไม่แข็ง
จิตกวัดแกว่ง ออกไป ไกลหนักหนา
แต่หากเพียร ฝึกหัดไป ด้วยศรัทธา
ก็ก้าวหน้า ขึ้นได้ ไม่ยากเกิน

มีต่อหน้าถัดไป

๒ พ.ย.๕๗

นิमितหมาย ที่ได้เกิด กับตาหู
ขณะอยู่ กับใจที่ มีตัณหา
ตามวิสัย ของคน ธรรมดา

ยอมเห็นว่า ดีไม่ดี ตามใจเรา
แต่ใจที่ มีสติ รู้ตัวพร้อม
นิमितหมาย นั้นยอม ไม่เหมือนเก่า
อวิชา ในใจ คลายบางเบา
วิชาเข้า มาแทนที่ มีปัญญา

๓ พ.ย.๕๗

เมื่อสติ มีอยู่ใน ที่กายนี้
ใจก็มี แต่คิดปรุง จนยุ่งเหยิง
เหมือนดั่งสัตว์ ปราดเปรียว หลงระเริง
เตลิตเตลิ่ง โลดไป ไร้เชือกดึง
สติเหมือน เชือกผูกใจ ไว้กับหลัก
ให้ใจพัก จากอดีต ที่คิดถึง
หรืออนา- คตที่ หวนคำนึง
สติจึง สำคัญยิ่ง กว่าสิ่งใด

๔ พ.ย.๕๗

จิตที่เพลिन เผลอไป ไหนไหนนั้น
จะหยุดพลัน เมื่อสติ ระลึกได้
แต่มันคอย จ้องจะเผลอ อยู่ร่ำไป
ช่างว่องไว เกินคาดคิด หนอจิตคน
มีสติ ต่อเนื่องไป ได้สักนิด
จนเห็นจิต ในจิต ได้สักหน
ก็เห็นเหตุ ความวุ่นวาย แห่งใจตน
เห็นเหตุผล ที่ทำให้ ได้ทุกข์ตรม

มีต่อหน้าถัดไป

๕ พ.ย.๕๗

เรามีลม หายใจ ไม่ขาดหาย
ทั้งหญิงชาย หากเพียรรู้ อยู่เสมอ
ความสงบ ก็ไม่ ไกลจากเธอ
ได้พบเจอ ความสุข สงบใจ
สุขเพราะใจ ไม่ฟุ้งซ่าน พาลแสหา
เรื่องจิปา- ณะนั้นเอา เข้ามาใส่
เหมือนเอาฟืน มารุม สุมกองไฟ

ให้ไหม้ไหม้ แผลเผา เราทุกวัน

๖ พ.ย.๕๗

เมื่อยังยึด ถือไว้ ในบัญญัติ
ก็ผูกมัด จิตใจ ให้ลุ่มหลง
อยู่แต่ใน บัญญัติ อย่างมั่นคง
ความถูกต้อง ธรรมในใจ จึงไม่มี
หลงสมมติ เป็นเราเขา เอามาเปรียบ
มันคอยเทียบ เรากับเขา อยู่อย่างนี้
ชั่วคือเขา แต่เรา นั่นคือดี
อีกร้อยปี ก็ไม่ถึง ซึ่งพระธรรม

๗ พ.ย.๕๗

ผ้าที่เปื้อน ดินโคลน จนเลอะเทอะ
ความเปื้อนเปรอะ ล้างเพียงครั้ง ยังไม่หาย
ต้องขี้ ขยันซัก อย่างมากมาย
จึงจางคลาย หายเลอะ คราบเกรอะกรัง
ใจคนเรา เปื้อนกิเลส มาหลายภพ
ยากจะลบ ให้สดใส ในหนึ่งครั้ง
ต้องหมั่นเพียร คอยสำ- รวมระวัง
อย่ามุ่งหวัง สำเร็จได้ ในวันเดียว

มีต่อหน้าถัดไป

๘ พ.ย.๕๗

ชีวิตคน วนเวียน เปลี่ยนแปรผัน
ผ่านคืนวัน ตามผลกรรม ที่ทำไว้
ผลไม่ดี ต้องอดทน จนผ่านไป
ที่สร้างใหม่ ควรเลือกทำ แต่กรรมดี
วันข้างหน้า จึงจะถึง ซึ่งความสุข
ไม่มีทุกข์ มาทำใจ ให้หมองศรี
อย่าท้อทด หมดแรงใจ ในชีวิ
ชีวิตนี้ ยังแก้ไข ได้ด้วยธรรม

๙ พ.ย.๕๗

ธรรมชาติ ของจิต ย่อมคิดฟุ้ง
คอยแต่งปรุง ต่อขยาย ไม่หยุดยั้ง

จะบังคับ อย่างไม่รู้ ก็ไม่ฟัง
ยิ่งคุมคลัง สับสน จนวุ่นวาย
จึงต้องมี อุบาย หลอกล่อจิต
ไม่ให้คิด ว่าวุ่น จนมากหลาย
คือมีสติ รู้ตัว อยู่แต่กาย
จะช่วยคลาย การนึกคิด ของจิตใจ

๑๐ พ.ย.๕๗

ตัวคนเรา เปรียบไป ก็คล้ายบ้าน
ต้องมีฐาน มั่นคง และเข็มแข็ง
จึงทานทน ยามฝน และลมแรง
ไม่ตะแคง เอียงข้าง หรือพังลง
ฐานของบ้าน ใช้เหล็ก ปูนทรายหิน
ฐานของคน ใช้ศีล อย่างลึมหอง
ความเป็นคน ใช้เพียงแต่ แค่วรรดทรง
คนสูงส่ง กว่าสัตว์ เพราะศีลธรรม

ที่ต่อหน้าถัดไป

๑๑ พ.ย.๕๗

ในยามที่ มีสติ รู้ตัวอยู่
จิตย่อมรู้ อยู่กับ อารมณ์นั้น
มันเปลี่ยนแปลง ก็เห็นอยู่ และรู้ทัน
จึงปิดกั้น ความฟุ้งไกล ไปผิดทาง
จิตเกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วก็ดับ
เวียนสลับ เรื่อยไป ไม่เคยว่าง
เมื่อเห็นจริง จิตใจ ย่อมปล่อยวาง
ชำระล้าง ความยึดถือ ว่าเป็นตน

๑๒ พ.ย.๕๗

การถึงธรรม อย่างหมาย ให้ใครช่วย
ต้องถึงด้วย ตัวตน ของคนนั้น
หมั่นพากเพียร ภาวนา อยู่ทุกวัน
จนถึงขั้น ที่เรานี้ มีปัญญา
ได้ไตร่ตรอง ครวญใคร่ กายใจนี้
ว่าเป็นที่ เกิดทุกข์ เพราะตัณหา

มันหลอกล่อ จิตใจ ด้วยกายยา
ทางหุตา จมูกลิ้น และร่างกาย

๑๓ พ.ย.๕๗

อาหารดี ที่รับ- ประทานนั้น
เมื่อถูกฟัน เคี้ยวบด ก็หมดสวय
การเลือกสรร อาหารกิน อย่างสำรวย
มิได้ช่วย สร้างใจ ให้ปล่อยวาง
มีแต่เพิ่ม ความอยาก ให้มากใหญ่
ต้องเที่ยวไป เสาะหา มาดั่งหวัง
หากใครกิน เพียงแต่ แค่ประทัง
ย่อมหยุดยั้ง ความอยากให้ ไม่มากเกินไป

มีต่อหน้าถัดไป

๑๔ พ.ย.๕๗

ยามเมื่อใจ ได้เข้าถึง ซึ่งความสงบ
จะได้พบ ความแตกต่าง อย่างมากล้น
เมื่อเทียบกับ ธรรมดา ของจิตตน
ที่ดิ้นรน ร่านไป ไม่รู้ร่อง
แต่สงบ ที่พบนั้น ก็พลันหาย
เมื่อได้คลาย สมาธิ ที่ถึงหนอ
เพียงแค่มิ สมาธิ ยังมีพอ
ต้องไปต่อ ด้วยวิ- ปัสสนา

๑๕ พ.ย.๕๗

มีเครื่องมือ มากมาย ในกายนี้
ให้เป็นที่ ฟังพา และอาศัย
เป็นสะพาน ให้เข้าถึง ซึ่งจิตใจ
ที่เคลื่อนไหว เปลี่ยนแปลง ทุกเวลา
ตาหูจมูก ลิ้นกาย ได้ทั้งนั้น
เพียงรู้ทัน ปัจจุบัน ของมันหนา
หมั่นใคร่ครวญ พินิจ พิจารณา
ก็นำพา ให้เห็นจริง ของจิตใจ

๑๖ พ.ย.๕๗

เมื่อใครใคร ได้ก้าวย่าง อย่างพุทธะ

เขานั้นจะ รู้เห็นจริง สิ่งทั้งหลาย
มีเกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วดับไป
หาอะไร ทนทาน นั้นไม่มี
สิ่งทั้งหลาย มีใจ ไปยึดถือ
มันจึงคือ การสมมติ โนนั่นนี่
เอาสมมติ มายึดถือ ว่าคือดี
จะถึงที่ สุขแท้ได้ อยากรัง

มีต่อหน้าถัดไป

๑๗ พ.ย.๕๗

ภาวณา บุญใหญ่ ทำไว้เกิด
จะก่อเกิด ปัญญา พารู้เห็น
ธรรมที่แท้ ภายใต้นี้ ที่มีเป็น
เลิกหลงเล่น อยู่กับไฟ ในมายา
ทั้งที่เดิน เข้าไป ในความทุกข์
กลับว่าสุข นั้นช่างน่า อนาถหนา
ภพชาติที่ เวียนวน จนนานมา
ด้วยเพราะว่า เห็นทุกข์ เป็นสุขเอย

๑๘ พ.ย.๕๗

เห็นที่หมาย บนแผนที่ ที่มีอยู่
แคว่มองดู ใ้รู้ซึ่ง ถึงที่หมาย
ที่ได้รู้ เพียงแต่ ทิศทางไป
ยังมีไซ้ ไปถึงที่ ดังเจตนา
เส้นทางธรรม ก็เป็น เฉกเช่นนั้น
เพียงฟังอ่าน แล้วเข้าใจ ในภาษา
แม้ไม่เคย ปฏิบัติ ภาวณา
ก็ไซ้ว่า จะถึงธรรม อย่างแท้จริง

๑๙ พ.ย.๕๗

เหมือนว่าเรา อยากให้ กองไฟดับ
แต่เรากลับ เติมฟืนใส่ ไม่หยุดยั้ง
ไฟย่อมมี แต่ลูกโลม โหมประดัง
ไม่มีทาง มอดดับได้ ดังใจปอง
ทุกข์ไม่ดับ ลงได้ เมื่อใจอยาก

ยิ่งอยากมาก ทุกข์ยิ่งมา น่าสยอง
ยามเมื่อเรา ไม่มี สติครอง
เหมือนกับกอง ไฟใหญ่ เมื่อใส่ฟืน
มีต่อหน้าถัดไป

๒๐ พ.ย.๕๗

แม่ตื่นนอน ค้นหา เงินตราไว้
และก็ได้ ตามที่ ปราบณา
อาจจะทำ ให้สุข ทางกายา
แต่เชื่อว่า จะสุขใจ ได้เพราะเงิน
การเทิดทูน เงินทอง ของมีค่า
ด้วยหวังว่า จะสุขใจ ไปนานเนิ่น
ยามชีวิต บั้นปลาย อาจสายเกิน
รู้ว่าเพลิน หลงไป ไม่ถูกทาง

๒๑ พ.ย.๕๗

ความเปลี่ยนแปลง ของกาย มักไม่เห็น
จึงว่าเป็น ของที่ มีเที่ยงแท้
เพราะตัดสิน โดยใช้ สายตาแล
จึงเห็นแค่ ความหยาบ ที่ฉาบกาย
วันหนึ่งเล็บ ยาวออกมา ตาไม่เห็น
จะว่าเป็น ของเที่ยงแท้ คงไม่ได้
เพราะหากดู เมื่อหนึ่งเดือน ผ่านพ้นไป
เล็บก็ไซ้ มีความยาว อยู่เท่าเดิม

๒๒ พ.ย.๕๗

คนอยู่อย่าง ธรรมดา มาแต่ก่อน
มีนิเวศน์ กิเลสสัก ผนังฝั่ง
การทำให้ ใจสงบ จึงยากจัง
อย่าสิ้นหวัง ถอดใจ แล้วเลิกกรา
ถ้าหมั่นเพียร ทำไป ไม่ลดละ
เราก็จะ ผ่านพ้น นิเวศน์ห้า
ในยามนั้น สมภาจิ จะมีมา
เพิ่มศรัทธา ที่มี ในพระธรรม

มีต่อหน้าถัดไป

๒๓ พ.ย.๕๗

จิตใจเรา เจ็บป่วย ด้วยกิเลส
เป็นสาเหตุ ให้ทุกข์ เข้ามาหา
มีสติสัม- ปชัญญะ คอยเป็นยา
ช่วยรักษา จิตใจ ให้บรรเทา
ยาตัวนี้ มีอยู่ใน ใจเรานี้
และไม่มี เสื่อมคุณค่า เป็นยาเก่า
หากเพียรใช้ เกิดผลดี ที่ตัวเรา
อย่ามัวเอา ยาอื่นมา รักษาเลย

๒๔ พ.ย.๕๗

สติอยู่ กับกาย เมื่อไรแล้ว
ย่อมคลาดแคล้ว จากกรรม อกุศล
ยิ่งทำมาก ยิ่งเป็นบุญ เกิดแก่ตน
คลายมีตมณ ที่มี อยู่ที่ใจ
อย่าวอนขอ รอใคร ที่ไหนช่วย
ต้องทำด้วย ตนเอง จึงจะได้
วันละนิด ละหน่อย ค่อยทำไป
ใซ้อยากให้ บรรลุธรรม แค่วัน

๒๕ พ.ย.๕๗

สติสัม- ปชัญญะ จะเกิดได้
ก็เมื่อใจ มีศรัทธา พุทธธรรมสงฆ์
และเพียรหมั่น สติปัญญา อย่างมั่นคง
ไม่ลี้มหลง ห่างหาย ไปหลายวัน
เมื่อสติ รู้ตัว ได้ทั่วพร้อม
ใจก็น้อม สู่สมา- ธิตั้งมั่น
เป็นพื้นฐาน ญาณปัญญา ให้มาพลัน
ได้รู้ทัน จิตใจ ไหลไปมา

มีต่อหน้าถัดไป

๒๖ พ.ย.๕๗

อนิจจัง ของร่างกาย มีให้เห็น
คือการเป็น เด็กน้อย แล้วเติบโตใหญ่

ความเป็นเด็ก กลับกลาย และหายไป
สู่สิ่งใหม่ คือหนุ่มสาว ได้เข้ามา
จากหนุ่มสาว ก็เปลี่ยนไป ไม่หยุดอยู่
ความเป็นผู้ใหญ่ค่อย เข้ามาหา
จากนั้นก็ กลายเป็น แก่ชรา
รอเวลา ย่อยสลาย กลายเป็นดิน
๒๗ พ.ย.๕๗

ระลึกรู้ อยู่แต่กาย ไร้เสมอ
ความเพอเรือ เพลินหลง ลดลงได้
ในยามตื่น เพียรทำ อยู่ร่ำไป
เหมือนผูกใจ ไว้กับกาย ทุกเวลา
เมื่อจิตอยู่ รู้กาย ได้แจ้งชัด
ความบีบรัด จากกิเลส และตัณหา
ก็ลดลง จากที่ เคยผ่านมา
ได้ค้นหา เวทนา จิตและธรรม

๒๘ พ.ย.๕๗
อันใจคน เปรียบไป ก็คล้ายน้ำ
ไหลลงต่ำ เป็นธรรมดา อยู่อย่างนั้น
หากไม่มี ทำนบฝาย หรือเขื่อนกัน
ก็เป็นอัน ไหลลงต่ำ อยู่ร่ำไป
มีสติ รู้ตัวไว้ คล้ายเขื่อนกัน
ไม่ให้มัน ไปได้ต่ำ ยามมันไหล
สู่ทะเล กิเลส อันกว้างไกล
ที่พาให้ กองทุกข์ มาผูกพัน

มีต่อหน้าถัดไป

๒๙ พ.ย.๕๗
ธรรมทั้งหลาย ของกาย และใจนี้
มีอยู่ที่ กายใจ ของคนนั้น
แต่ไม่เห็น เพราะดู รู้ไม่ทัน
ด้วยยึดมั่น ธรรมหยาบไว้ ไม่เคยวาง
มองเห็นแต่ ตัวตน จนแน่นหนา
ขาดปัญญา พิจารณา ความแตกต่าง

ธรรมละเอียด ลึกซึ้ง จึงถูกพราง
ทุกทุกอย่าง มองเห็น เป็นตัวตน

๓๐ พ.ย.๕๗

เมื่อใจสบาย กายย่อม อยู่เป็นสุข
เมื่อใจทุกข์ กายย่อมไม่ สบายแน่
เพราะสมดุล ในร่างกาย มันปรวนแปร
จึงมีแต่ ทрудโทรม เกิดโรคภัย
ความสบาย แห่งจิตใจ เกิดไม่ยาก
เพียงเพียรพาก มีสติ รู้ตัวไว้
ใจย่อมไม่ เผลอพลั้ง ไปห่างไกล
พาสบาย ทั้งกายใจ ไปด้วยกัน

๑ ธ.ค.๕๗

นิमितหมาย ต่างต่าง ในทางโลก
จะทุกข์โศก สุขศรี หรือดีชั่ว
เป็นบัญญัติ สร้างไว้ ให้แก่ตัว
ล้วนพันพัว อัดตา พาเวียนวน
การเข้าใจ ตามความหมาย ในบัญญัติ
แม้แจ้งชัด ไม่ทำให้ ได้หลุดพ้น
บัญญัติธรรม ที่ยึดถือ ว่าเป็นตน
เป็นเหตุผล ให้เกิดตาย ไม่พ้นเลย

มีต่อหน้าถัดไป

๒ ธ.ค.๕๗

ชีวิตที่ ผ่านมา ถึงครานี้
มีทั้งดี และร้าย ให้เรียนรู้
ยามเจอดี ครั้งใด ใจก็ฟู
ยามเจอร้าย หดหู่ ปางจะตาย
เกิดครั้งใด ก็ต้องเป็น อยู่เช่นนี้
จะให้ดี อย่างเดียว นั้นอย่าหมาย
เป็นเพราะว่า ก้อนทุกข์ นั้นคือกาย
ทุกข์จะหาย เมื่อกายไม่ ไซ้ตัวตน

๓ ธ.ค.๕๗

มีสติ รู้ตัว อยู่ทั่วพร้อม

ผู้นั้นย่อม ได้กระทำ ยอดกุศล
ไม่ประมาท นั้นอยู่ คู่กับตน
และส่งผล ให้สติ นั้นสมบูรณ์
นำสู่ญาณ ปัญญา มาครวญใคร่
ธรรมแห่งกาย และใจ ซึ่งเปลี่ยนหมุน
เกิดแล้วดับ ลับหาย กลายเป็นจุล
เป็นต้นทูน บุญกุศล พาพ้นกรรม
๔ ธ.ค.๕๗

ปฏิบัติธรรม จะยาก หากบังคับ
ให้เหมือนกับ ที่ใจ พรารถนา
จิตของคน ย่อมไหว ไปและมา
จะบัญชา ให้หยุดไหว ไม่ได้เลย
หน้าที่เรา ตามรู้ ดูเท่านั้น
พอรู้ทัน มันได้ ใจก็เฉย
หากเราคอย บังคับ เช่นดั่งเคย
จะลงเอย ด้วยว้าวุ่น ขุนเคืองใจ

มีต่อหน้าถัดไป

๕ ธ.ค.๕๗
ครองแผ่นดิน โดยธรรม คำของพ่อ
ทรงสืบต่อ ประพฤติตาม คำพูดนั้น
แม้เหนื่อยยาก ตรากตรำ ทุกคำวัน
ก็คงมั่น คิดค้น จนสุดใจ
ทำให้ดู ให้เห็น เป็นตัวอย่าง
เพื่อนำทาง ให้เดิน ตามอย่างได้
หวังให้ลูก ทุกคน เดินตามไป
วอนลูกไทย เดินตามพ่อ ด้วยพอเพียง
ขอพระองค์ทรงพระเจริญ มีพระพลานามัยแข็งแรง

๖ ธ.ค.๕๗
ชีวิตเรา ทั้งหลาย ใครกำหนด
กรรมทั้งหมด เป็นปัจจัย ให้เกิดผล
ที่อ้างเป็น ความสา- มารถของตน
หากคิดค้น ครวญใคร่ ก็ไม่จริง

ความสามารถ เหมือนกัน นั้นมิใช่
ได้อะไร เหมือนกัน ในทุกสิ่ง
เพราะทำกรรม ต่างกันไว้ ควรประวิง
อย่าละทิ้ง ไม่ใส่ใจ ในเรื่องกรรม

๗ ธ.ค.๕๗

สะกิดใจ ให้หาธรรม ในยามเช้า
หวังบรรเทา ทุกข์ภัย ในใจท่าน
ที่เกิดมี ต่อเนื่อง มายาวนาน
โดยกล่าวขาน ถ้อยคำ เป็นร้อยกรอง
ธรรมที่แท้ มิใช่ ในกลอนนี้
แต่อยู่ที่ กายใจ ท่านทั้งผอง
หวังให้ท่าน สะดุดใจ ได้ทดลอง
เพื่อใจผ่อง แผ้วด้วยธรรม ตามสมควร
มีต่อหน้าถัดไป

๘ ธ.ค.๕๗

ยามเมื่อจิต จดจ่อใน ที่กายนี้
เช่นอยู่ที่ ลมหายใจ ไหลออกเข้า
จะรู้เห็น บางครั้งสั้น บางครั้งยาว
มีหนักเบา ราบเรียบ อ่อนละมุน
ขณะที่ รู้ว่าสั้น นั้นยาวหาย
รู้ยาวใหม่ ขณะนั้น สั้นก็สูญ
ยามไปรู้ สิ่งใหม่ ในกายคุณ
การเวียนหมุน ลมหายใจ เหมือนไม่มี

๙ ธ.ค.๕๗

ที่ตาเห็น เป็นบน และล่างนั้น
ที่แท้มัน อยู่สลับ และกลับข้าง
บัญญัติเกิด จากตานั้น มันผิดทาง
บนเป็นล่าง ล่างเป็นบน ทุกคนจำ
ผืนแผ่นดิน หรือโลก ที่เรียกนี้
คือสิ่งที่ ลอยเหมือนเรือ อยู่เหนือน้ำ
น้ำอยู่บน อากาศ คือถ้อยคำ
ที่กล่าวตาม ความจริง สิ่งที่เป็น

๑๐ ธ.ค.๕๗

หากแม้ใคร ได้เพียร หมั่นระลึก
คอยรู้สึก อยู่กับกาย ไว้เสมอ
จะลดความ ฟุ้งไกล ใจผ่อเรา
ได้พบเจอ ความสุข สงบใจ
ความสุขหา ได้ง่าย ที่กายนี้
เพียงเรามี สติ มั่นคงไว้
หมั่นรู้ตัว ไม่เพลินเพลิน ละเมอไกล
ก็สุขได้ ไม่ลำบาก ยากเย็นเลย

มีต่อหน้าถัดไป

๑๑ ธ.ค.๕๗

ยามเมื่อตื่น สឹมตา ตอนเช้าตรู่
หากว่ารู้ เปลือกตา ที่สឹมนั้น
ขยับตัว มือเท้า หรือเข่ายัน
เพื่อใช้ดัน ตัวนั่ง ให้ตั้งตรง
รู้อย่างนี้ นี่แหละบุญ คุณสร้างได้
ทุกวันไป รู้อย่างนี้ ไม่มีหลง
สติจะ เจริญ และมั่นคง
และหนุนส่ง ทำให้ ได้ปัญญา

๑๒ ธ.ค.๕๗

มีเรื่องไม่ สบายใจ พาให้ทุกข์
เรามักถูก ปลุกฝัง ทางแก้ไข
โดยให้สឹม เรื่องไม่ สบายใจ
เช่นให้ไป คุยกับเพื่อน ได้เฮฮา
ยามพูดคุย สังสรรค์ กันกับเพื่อน
มันดูเหมือน ความทุกข์ ไม่มาหา
แต่ความทุกข์ ก็มาอีก เมื่อกลับมา
นั่นเพราะว่า เหตุแห่งทุกข์ ไม่หมดไป
จะแก้ทุกข์ ให้หาย ได้เด็ดขาด
ต้องหมดชาติ หมดภพ ไม่เกิดใหม่
เพราะเหตุทุกข์ คือการ มีกายใจ
และยึดไว้ ไม่เคย ได้ปล่อยวาง

๑๓ ธ.ค.๕๗

สิ่งต่างๆ ทั้งหลาย ในโลกนี้
ล้วนแต่มี ความเปลี่ยนแปลง ไม่อยู่นิ่ง
หากแม้เรา เข้าใจ ความเป็นจริง
จะละทิ้ง ความหวังหา และอาลัย
ของสุตรรัก สุดหวัง และหวังหา
วันข้างหน้า ก็ไม่ทาน ทนอยู่ไหว
วันหนึ่งต้อง ผุพัง เลื่อมลงไป
ยอมรับได้ ก็คลายทุกข์ ได้พอควร

๑๔ ๖.ค.๕๗

มีเมตตา ผูกไว้ ที่ในจิต
ทำพุดคิด ด้วยเมตตา นำสรรเสริญ
สถานการณ์ เลวร้าย ได้เผชิญ
ไม่ล่วงเกิน ด้วยโกรธ แก่ใครใคร
จิตเมตตา พาให้ ได้เป็นสุข
ไม่มีทุกข์ หน้าตา พาสดใส
อีกทั้งจิต เป็นสมา-ธิได้ไว
เจริญไว้ จิตเมตตา อย่าหลงลืม

๑๕ ๖.ค.๕๗

การทำบุญ ทำทาน การกุศล
เพื่อใจตน ละคลาย โลกโกรธหลง
ที่ฝังแน่น ในใจ ให้ลดลง
และหนุนส่ง พาให้ ได้ปัญญา
หากทำบุญ หวังให้ ได้รวยทรัพย์
ก็เท่ากับ เพิ่มโลก ให้เข้าหา
ยังมีติดบอด ทางถึง ซึ่งธรรมมา
กลายเป็นคว่ำ โลกเพิ่ม เต็มให้ใจ

๑๖ ๖.ค.๕๗

จะร่ำรวย มีเงินทอง กองมากล้น
ต้องเริ่มต้น จากการทำ มีเล็กน้อย
หมั่นสะสม เรื่อยไป ใสรอคอย
ให้มันลอย มาหล่นทับ โดยฉับพลัน
การสะสม ต้นทุน บุญกุศล
ก็เริ่มต้น จากเล็กน้อย เหมือนอย่างนั้น

เหมือนน้ำหยด ลงตุ่มน้ำ ทุกค่ำวัน
ตุ่มน้ำนั้น วันข้างหน้า น้ำย่อมเต็ม
๑๗ ค.ศ.๕๗

ธรรมดา ของจิต ย่อมคิดฟุ้ง
คอยแต่งปรุง เรื่อยไป ไม่หยุดยั้ง
เมื่อเห็นภาพ กายสัมผัส หรือหูฟัง
ก็ผลอพลังกับการคิด ลืมจิตตน
ด้วยไม่รู้ ว่าจิต มันคิดอยู่
จึงไม่รู้ ว่าเรานั้น มันสับสน
เอารูปกลิ่น เสียงสัมผัส รสระคน
พาเกิดผล นิमितหมาย ว่าใช้ตน
๑๘ ค.ศ.๕๗

ผู้เกิดดวง- ตาเห็นธรรม อันล้ำลึก
ย่อมรู้สึก เห็นภัย ในสงสาร
ที่วนเวียน ไปมา อยู่ช้านาน
เหตุเพราะการ ยึดมั่นไว้ ในตัวตน
ด้วยศรัทธา ในธรรม คำสอนสั่ง
เป็นพลัง นำพาให้ หายสับสน
เจริญสติ ภาวนา ด้วยอดทน
หวังหลุดพ้น จากทุกข์ภัย ได้ยั่งยืน
๑๙ ค.ศ.๕๗

เพียงตาดู หรือจะรู้ ว่าจริงแท้
ได้เพียงแค่ว่า สิ่งนั้น มันเคยเห็น
แต่ความจริง ของสิ่ง ที่มีเป็น
มีซ่อนเร้น จับไม่ได้ ด้วยสายตา
บางอย่างต้อง รับรู้ ดูด้วยจิต
เช่นความคิด แหนหวง ความหวังหา
ความโลภโกรธ ความหลง หรือเวทนา
จะรู้ว่า เป็นอย่างไร ต้องใจดู

มีต่อหน้าถัดไป

๒๐ ค.ศ.๕๗

เมื่อแรกดู รู้ได้ เพียงห่างห่าง

แต่บ่อยครั้ง ที่ได้ดู ก็รู้ใกล้
ถึงการเกิด การดับ สลายไป
แห่งจิตใจ ของตน จนเคยชิน
ก็ครั้งก็ ได้เห็น อยู่เช่นนั้น
เกิดแล้วมัน ก็หาย ไปหมดสิ้น
ภาพกลืนรส กายสัมผัส หรือได้ยิน
เป็นอาจิดน เกิดแล้วหาย ไม่คงทน
๒๑ ๖.ค.๕๗

ของสิ่งหนึ่ง มีอะไร อยู่หลายอย่าง
ตามทิศทาง มุมมอง ของผู้นั้น
ที่ศึกษา เรียนรู้ ตามตามกัน
โดยผูกพัน สิ่งทั้งหลาย ไว้กับตน
หากตัดตัว ตนออกไป ได้เสียบ้าง
เห็นทุกอย่าง เป็นธรรม(ชาติ) ตามเหตุผล
ไม่อ้างเอา อัตตา มาปะปน
ความมีตัวตน ในจิตใจ ก็คลายลง
๒๒ ๖.ค.๕๗

มีทรัพย์สิน เงินทอง มากแค่ไหน
ใช้ว่าใจ จะหมดจด หมดตัณหา
มันยังคง มีอยู่ ทุกเวลา
จึงไขว่คว้า หาคต่อไป ไม่มีพอ
ได้มาแสน อยากให้ ได้เป็นล้าน
บุญและทาน ศีลธรรม ไม่เหลือหลอ
ชีวิตเป็น เช่นนั้น คล้ายกับตอ
มีแต่รอ วันผุพัง เพียงอย่างเดียว

มีต่อหน้าถัดไป

๒๓ ๖.ค.๕๗
อังกายนั้น มันเป็น ของเราไหม
หากว่าใช่ ไยไม่เป็น เช่นดังหมาย
อยากแข็งแรง สวยหล่อ ทั้งเรือนกาย
ทั้งหญิงชาย หมายเป็น เช่นเดียวกัน
หนังเคยตึง สดใส ไยยานหย่อน

พันโยกคลอน จากที่เคย แข็งแรงมัน
ผมหงอกขาว จากที่เคย ดำเป็นมัน
ดวงตานั้น เคยสดใส โยผ้าฟาง

๒๔ ธ.ค.๕๗

ปัญญาเกิด จากการฟัง และการอ่าน
หรือจากการ คิดวิเคราะห์ หาเหตุผล
ตามบัญญัติ สัญญา ประสาคน
ไม่พาพัน ทุกข์ภัย ได้นิรันดร์
ปัญญาจาก ภาวนา จึงพาพัน
เลิกเวียนวน ในวัฏ สงสาร
หากปากเพียร ภาวนา จนชำนาญ
และประหาร กิเลสหาย จากใจตน

๒๕ ธ.ค.๕๗

การศึกษา ที่ยิ่งใหญ่ และให้ผล
พาหลุดพ้น จากกอง ทุกข์ไปได้
คือการฝึก ศึกษา กายและใจ
โดยการใช้ สติ และปัญญา
อาจเหมือนไม่ ได้อะไร ในเบื้องต้น
แต่เกิดผล รู้เองได้ ในภายหลัง
อย่าคาดหวัง ที่จะเริ่ม ตอนชรา
ด้วยเพราะว่า อาจสิ้นใจ ไปก่อนเอ๋ย

มีต่อหน้าถัดไป

๒๖ ธ.ค.๕๗

มีเครื่องมือ คือกาย ให้ศึกษา
และนำพา การรู้ สู่ใจได้
เมื่อเรียนรู้ ลึกซึ้ง ถึงกายใจ
จะนำไปสู่ สุข คลายทุกข์ทน
จมูกหู ตาลิ้นกาย ทั้งหลายนั้น
ใช้ว่ามัน จะมีแต่ อกุศล
หากระลึก รู้ได้ ในกายตน
เกิดกุศล ยิ่งใหญ่ กับใจเรา

๒๗ ธ.ค.๕๗

อันคนเรา แน่นอน ต้องตายแน่
ต้องมีแก่ มีการ เจ็บป่วยไข้
ย่อมได้เจอ ถ้วนหน้า ไม่ว่าใคร
ควรฝึกใจ เตรียมรับ ไว้กับมัน
ธรรมชาติ ของกาย อย่าหมายมุ่ง
หวังพุง ให้อินยง และคงมัน
จะให้อยู่ คงที่ ไม่มีวัน
ต้องมีอัน สิ้นไป ในทุกคน

๒๘ ๖.ค.๕๗

คำพูดคน ต่ำว่า ถ้ามาคิด
ในดวงจิต คอยคำนึง ถึงคำนั้น
ก็มีแต่ จะทุกข์ อยู่ยาวนานวัน
ทั้งที่มัน หายไป ใช้อยู่ทน
ยามเมื่อเรา เอาคำ นั้นมาคิด
มันก็ติด ผังใจ อยู่ทุกหน
คิดเมื่อไร ก็เกิดทุกข์ ผูกพันตน
ไม่รอดพ้น จากทุกข์ใจ ไปได้เลย

มีต่อหน้าถัดไป

๒๙ ๖.ค.๕๗

ความสงบ แห่งใจ ที่ได้พบ
เหมือนประสบ บันได ขึ้นพื้นฐาน
ให้ก้าวเดิน ขึ้นไป ในการทำงาน
เพื่อล้างผลาญ กิเลสร้าย ในใจเรา
หากหลงไหล ในสงบ ที่พบนั้น
จะถึงขั้น ต่อไป อย่างไรเล่า
จะขึ้นถึง ขั้นที่สอง ต้องเลือกเอา
โดยการก้าว ต่อไป ไม่รีรอ

๓๐ ๖.ค.๕๗

กรรมเท่านั้น สรรสร้าง ทุกอย่างให้
จะดีร้าย ได้เสีย หรือขัดสน
ขึ้นอยู่กับ ผลกรรม แต่ละคน
ที่ส่งผล พาให้ ได้พบเจอ

กรรมสะสม ติดใจ ไว้ทั้งหมด
เหมือนถูกจุด บันทึกลงใน ใจเสมอ
อย่าหลงทำ กรรมร้ายใจผอเรือ
อย่ามัวเก้ออายเขา เราเชื่อกรรม
๓๑ ธ.ค.๕๗
กรรมเพื่อความ สิ้นกรรม ควรทำได้
คือฝึกใจ ตามทางส-ติปัญญา
รู้กายเว-ทนาจิตธรรม จนชำนาญ
เพื่อประหารกิเลสหายจากใจตน
แม้ชาตินี้ ยังทำได้ไม่ถึงขั้น
แต่ก็เป็น พื้นฐาน การเริ่มต้น
ได้สะสม ความดี มีมลคล
เพื่อหลุดพ้น ในอนา-คตกาล