

ข้อความธรรม Facebook

๕ เม.ย.๕๕

เมื่อเราจุดเทียนครั้งใดย่อมมีแสงสว่าง มีควัน มีความร้อนเกิดขึ้นร่วมด้วยทุกครั้งเพราะธรรมชาติเป็นเช่นนั้น
จิตคนเมื่อรับสิ่งกระทบแล้วปรุงแต่งก็จะมีกรรมเกิดตามมาเช่นกันเพราะธรรมชาติเป็นเช่นนั้น

๖ เม.ย.๕๕

ความมืดมัว หายไป เมื่อได้แสง
ความแห้งแล้ง หายไป เมื่อได้ฝน
ทุกข์ที่มี อยู่ใน ใจของคน
ก็หลุดพ้น หลีกหลบ เมื่อพบธรรม

๖ เม.ย.๕๕

มีนรก จำลอง ให้มองเห็น
ตัวอย่างเช่น น้ำท่วม แผ่นดินไหว
ลมพายุ ลูกเห็บ ภูเขาไฟ
ทั้งไฟไหม้ ฝุ่นควัน อันตราย
อุบัติเหตุ อาชญากรรม ความขัดแย้ง
ดुरुณแรง มากขึ้น น่าใจหาย
เกิดทุกข์เข็ญ ลำบาก กันมากมาย
สิ่งทั้งหลาย เหมือนนรก ให้ทดลอง
ผู้ประมาท อวดดี มีความหลง
หากยังคง ไม่รู้สึก เสียวยสง
ไม่ประพฤติ ให้ถูกรรรม ตามครรลอง
ก็คงต้อง เจอวิบาก อีกมากมาย

๗ เม.ย.๕๕

คนที่เขา ทำดี นั้นมีถม
กลับนิยม คล้อยตาม ที่ทำชั่ว
จะบาปกรรม อย่างไร ไม่เคยกลัว
โลกจึงมัว สับสน จนใกล้พัง
เป็นเพราะความ เห็นผิด จึงติดยึด
คอยประพฤติ อกุศล จนถอยหลัง
จิตตกต่ำ ไม่สะอาด ขาดพลัง
สังคมพัง โลกพินาศ เพราะขาดธรรม

๘ เม.ย.๕๕

วันนี้คุณทำบุญหรือยัง?

บุญ คือ การชำระบาป , บาปคือความชั่วร้าย มี ๓ อย่าง คือ

๑. บาปอย่างหยาบ คือ ความชั่วร้ายทางกาย ทางวาจา ได้แก่ การฆ่าสัตว์ การลักทรัพย์ การประพฤติ
ผิดในกาม การพูดโกหก การเสพของมีนเมา ชำระบาปอย่างนี้ด้วยการรักษาศีล

๒. บาปอย่างกลาง คือ ความชั่วร้ายทางความคิด ได้แก่ พอใจในกามคุณ คิดร้ายผู้อื่น หดหู่ซึมเซา
ฟุ้งซ่านและรำคาญ ลังเลสงสัย ชำระบาปอย่างนี้ด้วยการทำจิตให้มีสมาธิ (สมถกรรมฐาน)

๓. บาปอย่างละเอียด คือ ความชั่วร้ายที่นอนเนื่องในสันดาน ได้แก่ ความกำหนัดในกาม ความ
หงุดหงิด ความเห็นผิด ความลัษเลสสัย ความถือตัว ความกำหนัดในภพ ความไม่รู้จักจริง ชำระบาปอย่างนี้ด้วย
การมีปัญญา (วิปัสสนากรรมฐานจนเกิดปัญญาญาณ)

๙ เม.ย.๕๕

อยู่กับพุทธ ศาสนา มาแต่เด็ก
เมื่อตอนเล็ก ใส่บาตร พระทุกเช้า
กลับไม่เห็น ทางธรรม หนอตัวเรา
ดันเลือกเอา ทางทุกข์ มาผูกใจ
เกือบจะสาย เกินไป จึงได้รู้
เมื่อลองดู จึงเห็น ว่าเป็นได้
แม้จะรู้ ว่าหนทาง ยังอีกไกล
แต่ก็ไม่ ย่อท้อ รอคืนวัน
เหมือนโอ่งใหญ่ ใส่น้ำ ไว้เพียงนิด
ถ้าไม่คิด ตักใส่ วันละขัน
ก็ไม่มี วันเต็ม ชั่วกับกลับ
จึงตั้งมั่น ตักไป ให้น้ำเต็ม

๑๐ เม.ย.๕๕

เมื่ออยากได้ แล้วได้มา คิดว่าสุข
จึงสนุก กับความอยาก มากนักหนา
ได้สิ่งนี้ อยากสิ่งนั้น มันตามมา
ก็ต้องหา สิ่งนั้น กันต่อไป
อยากของคน มีได้ ไม่จำกัด
หากไม่ตัด ให้น้อยลง คงไม่ไหว
อันความอยาก หากจะเปรียบ เทียบดังไฟ
มันเผาไหม้ ใจตน จนวอดวาย
อยู่กับไฟ ในตอนต้น พอทนได้
แต่นานไป ร้อนทิวี่ มีมากหลาย
กว่าจะรู้ ว่ามันร้อน ก็ตอนตาย
รู้ก็สาย เกินไป แก่ไม่ทัน
รีบตัดไฟ ต้นลม สมควรยิ่ง
อย่าทอดทิ้ง ห่างธรรม ตามใจฉัน
ปฏิบัติธรรม กรรมฐาน ให้ทุกวัน
ความอยากนั้น จะลดน้อย ถอยไปเอง

๑๑ เม.ย.๕๕

ผมสีดำ	จางหาย	กลายเป็นขาว
ผิวตึงขาว	นุ่มอ่อน	เป็นหย่อนย่น
ฟันที่แน่น	กลับโยกไหว	ไม่อดทน
ตาที่สน	เข้มนได้	ให้ฝ้าฟาง

กลืนเพียงนิด แม้อยู่ไกล เคยได้กลิ่น
เคยได้ยิน เสียงทั้งหลาย แม่ไกลห่าง
ขาเคยเดิน มั่นคง ตรงเส้นทางทาง
กลับเดินอย่าง เหนื่อยล้า น่ารักใจ
มือเคยจับ สิ่งใด ได้กระชับ
วันนี้กลับ จับหีบ แทบไม่ได้
เป็นอย่างนี้ ถ้วนหน้า ไม่ว่าใคร
แล้วทำไม ยิ่งกล้า ว่าเป็นเรา

๑๕ เม.ย.๕๕

ศีลเปรียบเหมือนแผ่นดิน ไม่มีศีลเหมือนไม่มีแผ่นดิน คนไม่มีศีลจึงไม่มีที่ยืนไม่มีฐานที่จะก้าวสู่ความดีงาม

๑๖ เม.ย.๕๕

มีรูปเทียน และมาลัย มาไหว้แม่
ที่เหลือแต่ ห่อกระดูก ที่ถูกเผา
พระคุณแม่ ยิ่งยิ่งใหญ่ ไม่บางเบา
อยู่เหนือเกล้า ของลูก ทุกเวลา
แม่กำพร้า ไร้แม่ มาแต่เล็ก
เมื่อแม่เด็ก ต้องลำบาก ยากหนักหนา
แม่อดทน แม่ทุกข์ยากหนักอูรา
ก็ฟันฝ่า สูไป ใจอดทน
เลี้ยงลูกจน เต็มใหญ่ ไม่ท้อแท้
จะย่าแม่ ปานใด ไม่เคยบ่น
เพราะแม่มี คุณธรรม นำใจตน
จึงส่งผล ให้ลูกดี มีภาระงาน
ลูกเห็นทาง ถูกธรรม นำบอกแม่
เมื่อตอนแก่ แม่ได้ธรรม มาสมาน
ร่างกายแก่ แต่ใจ แม่เบิกบาน
ไม่ฟุ้งซ่าน ครุ่นคิด หงุดหงิดใจ
จนจิตแม่ ละร่าง อย่างสงบ
เพราะแม่พบ พุทธธรรม นำทางให้
ลูกของแม่ คนนี้ แสนดีใจ
ที่แม่ไป สู่ภพ ภูมิที่ดี
ร่างของลูก ต่อไป ก็คล้ายแม่
ที่เหลือแต่ ห่อกระดูก อยู่ที่นี่
ลูกจะขอ สร้างทำ แต่กรรมดี
เพื่อลูกนี้ จะหมดทุกข์ มีสุขจริง

๑๗ เม.ย.๕๕

สงกรานต์ที่ผ่านมาผมไปทำบุญและปิดทองพระพุทธรูปมาหลายแห่ง แต่ละแห่งมักจะปิดทองที่หลังพระเป็นส่วนใหญ่เนื่องจากมีที่ว่างให้ยื่นปิดทองได้สะดวก ผมเชื่อว่าจะปิดตรงส่วนไหนของพระพุทธรูปก็ตามสามารถขัดเกลากิเลสในใจของผมได้เหมือนกัน และอาจแสดงออกเป็นนัยว่าจะทำดีโดยมิได้หวังผลตอบแทน

๑๘ เม.ย.๕๕

เสียงเข่าบ่น คำว่า นานาถ
เสียงนั้นขาด หายไป ไม่อยู่ไหน
แต่ใจจิต เคืองอยู่ ไม่รู้พอ
มาทุกข์ท้อ ถ้อยคำ ที่ไม่มี
เป็นเพราะยึด เอาอดีต มาคิดนึก
จึงรู้สึก ร้อนใจ ดั่งไฟจี๋
ควรใคร่ครวญ ไตร่ตรอง มองให้ดี
ขณะที่ เกิดร้อนใจ นั้นใครทำ
ก็จิตเอง นั้นแหละ ที่แหวะคิด
ถึงอดีต ที่ผ่านมา ช่างน่ารำ
มันเชื่อมโยง เรื่องเลวร้าย มาให้จำ
เรานั้นทำ เองหนา อย่าโทษใคร
เพราะสติ หายไป ไม่คงอยู่
จึงตามรู้ ปัจจุบัน นั้นไม่ได้
ขาดสติ คือความหลง จงเข้าใจ
มันทำให้ ใจเรา ไม่รู้จัก
อันคำดำ ทั้งหลาย นั้นไม่เที่ยง
ได้ยินเสียง แล้วดับหาย คล้ายทุกสิ่ง
หากเรามี สติบ่อย คอยประวิง
จะทนนิ่ง อยู่ได้ ไม่ทุกข์เลย

๒๐ เม.ย.๕๕

เมื่อก่อนชอบ ฟังเพลง มากกว่าพระ
เพราะจังหวะ จะโคน โดนใจหลาย
ทั้งเสียงร้อง ก็เพราะพริ้ง ทั้งหญิงชาย
มันผ่อนคลาย หายกังวล จึงสนใจ
เพลงเมื่อก่อน เนื้อหาดี มีแง่คิด
นำชีวิต มาร้อยกรอง ทำนองใส
กลายเป็นเพลง เด่นดัง อย่างกว้างไกล
แต่เพลงใหม่ แบบวัยรุ่น ไม่คุ้นชิน
จึงลดเพลง มานั่ง ฟังธรรมมะ
เป็นเสียงพระ เล่าขาน เรื่องทานศีล
ธาตุทั้งสี่ มีน้ำ ลมไฟดิน
มักได้ยิน เมื่อฟังธรรม แทบทุกครา

อีกชั้นห้า आयตนะ และสติ
สมาธิ กิเลส และตัณหา
มรรคผล นิพพาน และปัญญา
เหล่านี้หนา ไข้อยู่ไหน อยู่ในตน
ฟังให้รู้ แนวทาง อย่างแจ่มชัด
ปฏิบัติ ธรรมไป จะได้ผล
อุปสรรค มีอย่างไร ให้อดทน
มีวันพ้น กองทุกข์ และสุขจริง
๒๐ เม.ย.๕๕

หากมัวรอ โชคชะตา ฟ้าลิขิต
ทั้งชีวิต ก็เหมือนเรือ ลอยน้ำไหล
กระแสน้ำ ผลักดัน ทุกวันไป
คิดว่าไกล ถึงฝั่ง นั่งดูมัน
มีไม้พาย อยู่กับตัว มัวประมาท
รอโชคवास- นาส่ง คงเพียงฝัน
ไม่ยอมเพียร จำพาย ให้ทุกวัน
ความฝันนั้น จะดับหาย ในทะเล
จิตของคน ก็ลอยไหล ในกิเลส
อยู่ในเขต ทุกข์หนัก ไม่หักเห
หากประมาท ใช้ชีวิต ติดเสเพล
ก็ร้อนเร่ ลอยไป ไม่มีดี
ใช้สติ พายงัด ขัดกิเลส
จะถึงเขต ไรทุกข์ มีสุขซี
พบฝั่งธรรม ที่น่า สุขความดี
ชีวิตนี้ อย่าเพียงฝัน ต้องหมั่นเพียร
๒๖ เมษายน ๒๕๕๕

ระลึกไว้ อยู่ในตัว ให้ทั่วพร้อม
ใจคอยน้อม เสมอว่า เพียงตาเห็น
หากผลอไผล ไปตาม ที่เคยเป็น
ก็รู้เช่น ว่านั่น มันผลอไป
ได้ยินเสียง ก็สีกว่า มากกระทบ
ดังแล้วจบ ไม่เหลืออยู่ ท่านรู้ไหม
หากคิดต่อ ว่านั่น มันเสียใคร
รู้ตามไป ว่าจิต มันคิดปรุง
กายสัมผัส เย็นร้อน หรืออ่อนแข็ง
ปวดขาแข็ง เมื่อยคัน มันแสนยุ่ง
หมู่แมลง เต็มไปหมด และมดยุง
ใจต้องมุ่ง รู้ปัจจุบัน ที่มันเป็น

เมื่อมันร้อน ก็รู้ อยู่ว่าร้อน
แข็งหรืออ่อน รู้สึกไป คล้ายตาเห็น
มันหมุนเปลี่ยน เวียนเคล้า เข้าถึงเย็น
จงเร่งเล่น อยู่ในกาย จะได้ดี

๒๗ เมษายน ๒๕๕๕

วิชาเรียน ทางโลก มีมากหลาย
เรียนจนตาย ก็ไม่พบ จบตรงไหน
มีเพิ่มเติม ให้เรียนรู้ อยู่เรื่อยไป
เรียนเพื่อได้ มีงานทำ นั้นจำเป็น
เรียนทางโลก มุ่งหมาย ได้ตามอยาก
คนเรียนมาก หยิ่งทะนง คงเคยเห็น
สร้างอวดตา ตัวตน จนลำเค็ญ
ใครคิดเห็น ต่างไป ไม่ยอมฟัง
หลงความรู้ ของตน ว่าทนแท้
ไม่เปลี่ยนแปลง เปลี่ยนไป ใจโอหัง
ทฤษฎี ที่คิดค้น จนเด่นดัง
ไม่พลาดพลัง แน่ใหม่ ในความจริง
เมื่อเวลา ผ่านผัน มันก็เปลี่ยน
ที่เคยเรียน มันไม่ใช่ ในหลายสิ่ง
เพราะที่เรียน มันไม่ใช่ความจริง
จงตัดทิ้ง สิ่งสมมติ หยุคหลงมัน

๒๙ เม.ย.๕๕

เกมในเฟส เล่นได้ ไม่ยากนัก
เล่นสักพัก ชนะได้ ตั้งใจหวัง
เกมซัดเกลา กิเลส นั้นยากจัง
เล่นมาตั้ง หลายปี ไม่มีแว
ว่าวันไหน จะชนะ ละกิเลส
ถึงขอบเขต ที่ใจ เราใสแจ้ว
แม้พลิกผัน สู้อไป ตั้งหลายแนว
ก็ยังแพ้ แพ้ทุกที ที่สู้มัน
มีสติ เหมือนเม้าส์ ฝ้าแต่คลิก
ไม่หลุกหลิก เลื่อนลอย คอยเพื่อฝัน
พร้อมจะคลิก ทุกเวลา ถ้าเจอมัน
คงสักวัน ได้ชนะ อย่างสะใจ
หากใจสู้ อยู่ทุกวัน มันไม่แพ้
หากเพียงแค่ว่า ท้อถอย ไม่ค่อยไหว
ก็พ่ายแพ้ ตั้งแต่ต้น ทุกคนไป
เกมยิ่งใหญ่ ไม่ลองเล่น ไม่เป็นคน

๒๙ เม.ย.๕๕

บางคนเกิด ในที่ดี มีทรัพย์สิน
ได้อยู่กิน อย่างสบาย ไม่หิวโหย
มีผิวฟ่อง นวลใญ่ ไม่ร่วงโรย
นั่งกอบโกย แต่สุข ทุกวันคืน
มาวันหนึ่ง โรคร้าย มากรายกล้า
สุดชอกช้ำ เกินกมล จะทนฝืน
อาหารโปรด อร่อยหอม ไม่ยอมกลืน
สะอึกสะอื้น น้อยใจ ร้องไห้โฮ
คิดขึ้นมา คราใด ใจสลด
คนที่อด ไม่ป่วยไข้ ให้โมโห
คิดคิดไป ใจยิ่งตรอม จนผอมโซ
ใจมันโผ วิ่งออกไป ไม่รู้ตัว
ความจริงแท้ แปรเปลี่ยน เวียนมาสู่
เพื่อให้รู้ แก่จิต คิดละชั่ว
จะรวยจน เพียงไหน ไม่ต้องกลัว
จะรอดตัว จากป่วยไข้ นั้นไม่มี
ใช้ว่ารวย แล้วป่วยไข้ จะไม่เกิด
อย่าทุนเทิด เงินทอง เลยน้องพี่
คุณธรรม ดอกหนา ที่ว่าดี
ตั้งแต่นี้ ควรน้อมใจ ให้ใฝ่ธรรม

๒๙ เม.ย.๕๕

เพียรรู้ตัว ด้วยสติ มิให้เผลอ
ได้พบเจอ ปัจจุบัน มันสุขหนา
อดีตที่ ผ่านไป ไม่เข้ามา
อนาคต ข้างหน้า ก็ไม่มี
มีแต่จิต คิดปรุง ไปต่างต่าง
แล้วจิตจาง ดับไป ไม่คงที่
คิดเก่าดับ กลับคิดใหม่ ดูให้ดี
จิตเรานี้ เชื้อใหม่ ไวจริงเออ
จิตในจิต คิดรู้ อยู่ทุกเมื่อ
อย่ารู้เบื่อ ตั้งใจ ไม่พลั้งเผลอ
แม้จิตหลง ก็รู้ไป เมื่อได้เจอ
เคยซึ่มเซ่อ เผลอบ่อย จะน้อยลง

๑ พ.ค.๕๕

สิ่งชั่วดี เป็นอย่างไร ส่วนใหญ่รู้
แต่ก็ดู เหมือนว่า ยังฝืนฝืน
รู้ว่าดี แต่ไม่ทำ สดก ล้ากลิ่น
รู้ว่าชั่ว แต่ก็ฝืน ทำลงไป
บ้างก็อ้าง เพราะสังคม สุดข่มขืน
จำต้องลั่น ตามมัน สุดทานไหว
ไม่ทำตาม ก็ไม่รู้ อยู่อย่างไร
ทำตามไป ทั้งที่รู้ อยู่ว่าเลว
สังคมนี้ แข่งขัน กันทุกอย่าง
แข่งกันกร่าง เมามัน ขึ้นแหลกเหลว
คล้ายกับมี โปรโมชั่น แข่งกันเลว
พาลงแหว หุบนรก น่าตกใจ
เป็นเพราะภูมิ ต้านทาน มันมีน้อย
มิเห็นรอย ทางธรรม อันสุขใส
ความเห็นผิด จึงนำ ครอบงำใจ
ให้ทำไป ทั้งที่รู้ อยู่ว่าเลว

๒ พ.ศ.๕๕

เธอร่าเริง แจ่มใส ใจเป็นสุข
เธอเป็นทุกข์ คอยบอกธรรม ตามที่รู้
เธอไปไหน คอยห่วงใย ถามไถ่ดู
เธอไม่อยู่ ดูเหงาจิต คิดถึงจัง
เธอเฉื่อยชา หาเรื่อง คอยคุยไม้
เธอโมโห คอยห้าม ปรามทีหลัง
เธอป่วยไข้ เหมือนใจ ฉันทะพัง
เธอผิดพลั้ง ฉันทพร้อม ยอมอภัย

๒ พ.ศ.๕๕

เสื้อผ้าสวย ด้วยสีสนัน อันสดใส
เมื่อสวมใส่ ได้ไม่นาน ก็พาลเหม็น
หากแขวนอยู่ นอกกาย มันไม่เป็น
ควรมองเห็น ว่าร่างกาย มันไม่ดี
ธรรมชาติ สะอาดดี มีอยู่ทั่ว
พอเข้าตัว ของคน ก็ปนเปื้อน
ทั้งปลาไซ้ ไก่หมู ที่ดูดี
กลายเป็นขี้ หมักเหม็น เป็นประจำ
เพียงหนังหุ้ม บางเบา ฝ้าขัดถู
คอยแลดู พันผูก ทุกเข้าค่า
เมื่อแก่เฒ่า ก็เหี่ยวยุ่น ปนต่างดำ
อย่าเพ่ลี้ยงปล้ำ หลงอยู่ จงรู้ทัน

๔ พ.ค.๕๕

เขาต้องล้ม แล้วยืน ก็หมิ่นหน
จึงตั้งตน ยืนร่าง อย่างที่เห็น
เขาอดทน อย่างสุดซึ้ง จึงเดินเป็น
แม้ยากเข็ญ ก็ไม่ท้อ ต่อสู้ไป
กว่าจะปรับ จิตใจ ให้เข้มแข็ง
จนมีแรง ต่อสู้ เพื่ออยู่ไหว
ต้องทุกข์ทน ทรมาน นานเท่าใด
เขาผ่านได้ อย่างยากเย็น เป็นยอดคน
ร่างกายดี เช่นเรา หากเอาถ่าน
ทำการงาน สิ่งใด ก็ได้ผล
มัวท้อแท้ แพ้ใจ ไม่อดทน
รอสัมหล่น ก็คงได้ แคตายฟรี

๕ พ.ค.๕๕

มีศรัทธา อย่างจริงใจ ในพุทธะ
มีวิริยะ ไม่ย่อท้อ ต่อสิ่งไหน
มีสติ จดจ่อ ต่อเนื่องไป
สมาธิ เจริญไว้ ได้ปัญญา
สร้างสมดุล วิริยะ สมาธิ
ส่วนสติ มากเท่าไร ก็ไม่ว่า
อีกสิ่งหนึ่ง ซึ่งควรรู้ คู่กันมา
คือศรัทธา และปัญญา สมดุลกัน
สร้างให้เกิด ในใจ กันไว้เกิด
จะก่อเกิด พละกำลัง อย่างแข็งขัน
พาชีวิต ให้พ้นทุกข์ สุขอนันต์
มัวรอวัน มั่นประมาท และขาดบุญ

๖ พ.ค.๕๕

บางคนทำ ความผิด คิดทางชั่ว
มียอมกลัว เวนกรรม จะตามถึง
แม้หลักฐาน ไม่ชี้ชัด จนมัดตรึง
ตนคนหนึ่ง นั้นแหละรู้ อยู่แก่ใจ
เจตนา ถูกบันทึก ลึกในจิต
ไม่มีสิทธิ เปลี่ยนกรรม ที่ทำได้
วันหนึ่งต้อง รับกรรม ที่ทำไป
นานแค่ไหน ไม่แน่ แล้วแต่บุญ
เมื่อบุญมาก บาปน้อย ก็ค่อยเสื่อม
แค่กระพือม เสาะใจ ให้เพียงชุ่น
หากบุญน้อย กรรมอาจมา อย่างทารุณ

ชีวิตวุ่น วอดวาย ไปทุกทาง
ญาติพี่น้อง ที่เคยมี ไม่ตรีจิต
ก็กลับคิด ผิดใจ ไปอีกอย่าง
ทั้งเพื่อนฝูง รักใคร่ ก็หายจาง
คนรอบข้าง ก็เป็นแต่ แค่เพื่อนกิน
เคยอ้อมหมี พลัน ก็ปล้นโยย
โจรขโมย คอยเฝ้า เอาทรัพย์สิน
อีกโรคร้าย ก็เข้าหา เป็นอาจณ
คนดูหมิ่น เหยียดหยัน กันทั้งบาง
จงเชือกฏ แห่งกรรม ทำดีเกิด
จะประเสริฐ สุขใส ไปทุกอย่าง
ที่ช่วยอยู่ ก็ควรจะได้ลาง
เพื่อหนทาง สุขใจ จะได้มี

๗ พ.ค.๕๕

อากาศร้อน ซ่อนกาย ไม่ให้แย
อยู่ห้องแอร์ เย็นฉ่ำ จนหน้าจิต
คนอื่นร้อน ช่างมัน ฉันไม่คิด
เพราะมีสิทธิ จะทำ ตามใจตน
ไม่เห็นต้อง มีต้นไม้ ไร่ไถ่บ้าน
ให้ใบก้าน รกเรือ เมื่อมันหล่น
มันกลาดเกลื่อน เหมือนป่า พากังวล
อยู่แบบคน รุ่นใหม่ ในลานปูน
หากทุกคน มีจิต คิดอย่างนั้น
ก็ถึงวัน ที่ทุกอย่าง ต้องพังสูญ
เพราะเมื่อธรรม (มะ)ชาติ ขาดสมดุส
จะอาดูร โดนภัย ทำร้ายเอา
อย่าเห็นแก่ ประโยชน์ตน จนสิ้นคิด
มีไว้สิทธิ ตามกฎหมาย ให้โง่เขลา
หากความโลภ ไม่สร้าง และบางเบา
ก็คงเนา ร่วมกัน สักวันเอย

๘ พ.ค.๕๕

ไม่อยากอยู่ ลำพังตัว เพราะกลัวเหงา
กลัวซึมเศร้า เคล้าทุกข์ ไม่สุขสันต์
ความฟุ้งซ่าน หลายหลาก มักพัวพัน
จนทุกวัน นั้นไม่อยาก อยู่คนเดียว
เพื่อนบางคน คุยสนุก เพราะมุขมาก
บ้างก็ปาก แนมเหน็บ ได้เจ็บเสียว
แม้จะเจ็บ จากเพื่อนว่า จนหน้าเซียว

เมื่อโดดเดี่ยว ก็เสียวจิต คิดถึงกัน
แม้โน้ตบุ๊ก มือถือ จะคือเพื่อน
แต่จะเหมือน เพื่อนคน ได้หรือนั้น
จะปรึกษา ปัญหาใด ได้กับมัน
ได้แค่ค้น บางเวลา คราจำเป็น
หากต้องอยู่ เพียงลำพัง อย่างนั่งท้อ
อย่างนั่งรอ หาสິงใด ให้ยากเชิญ
ลมหายใจ อยู่กับเรา ทั้งเช้าเย็น
หากมองเห็น ลมหายใจ ไม่เหงาเลย

๑๐ พ.ค.๕๕

จับเอาลม หายใจ ไว้เป็นฐาน
ทำการงาน ด้วยสติ มิให้หลง
จิตก็แอบ หนีไป ไม่มั่นคง
ไม่อยู่ตรง หายใจ ได้ตั้งปอง
บางครั้งหาย ไปนาน พาลเพื่อเจ้า
มันเผลอเรือ ไปบ้าง อย่างนั่งหมอง
เมื่อรู้ตัว ว่าเผลอ นั่งเหม่อมอง
ก็ประคอง สติมัน ที่ฐานเดิม
หากบังคับ เคื่องโกรธ โทษดวงจิต
จะเกิดพิษ โทษภัย ในใจเพิ่ม
เป็นความโกรธ เกิดใน ใจเพิ่มเติม
จิตจะเริ่ม ฟุ้งซ่าน ไร้คาญใจ
สมาธิที่ ควรได้ จะไม่เกิด
เพราะเตลิด ตามอารมณ์ ไปไหนไหน
เมื่อรู้ตัว สติมา หาทันใจ
เริ่มต้นใหม่ ต่อไป ไม่กังวล
ทำบ่อยบ่อย จะค่อยรู้ อยู่คงที่
จิตหลีกหนี เคลื่อนคล้อย มีน้อยหน
สมาธิจิต จึงเกิดได้ ในกมล
เพียรอดทน ทำไป จะได้ดี

๑๑ พ.ค.๕๕

เมื่อสติ อยู่กับกาย ใจบ่อยบ่อย
จะกินน้อย นอนน้อย พลอยให้พอม
คางบดเคี้ยว รู้ตามติด ไม่คิดยอม
ลิ้นตะล่อม เขี่ยให้ฟัน มันบดไป
อาหารสวย หลากสี แต่ที่แรก
เมื่อมาแหลก แหลกลาน เป็นอันใหม่
ไม่ต่างจาก ปฏิกูล สักเท่าใด

เมื่อมันไหล เลื่อนลื่น กลืนลงคอ
คิดอย่างนี้ มีหรือ จะอรรอย
มีแต่ถอย ปลงจิต ไม่คิดต่อ
เพียงนิดเดียว เท่านั้น เป็นอันพอ
กินเพื่อขอ เพียงอยู่ได้ ไม่มากเกินไป
ใช้สติ คอยกำหนด ลดอ้วนได้
กำหนดใจ พิจารณา อย่าขวยเขิน
อยู่กับเคี้ยว ทุกครั้งเกิด อย่าเพลิดเพลिन
ท่านจะเดิน อย่างหุ่นดี และมีธรรม

๒๑ พ.ศ.๕๕

ที่มีทุกข์ ก็เพราะจิต คิดไม่หยุด
ไม่มีสุด ลั่นลง ที่ตรงไหน
คิดเรื่องนี้ ต่อเรื่องนั้น พันกันไป
คิดจนไกล สุดกู่ อยู่ทุกวัน
สิ่งใดผ่าน ทางตา ก็มาคิด
เป็นถุกผิด ตามที่ใจ ได้ยึดมั่น
หูได้ยิน ก็คิดครุ่น วุ่นเหมือนกัน
รสหวานมัน ผ่านลิ้น ก็ยินดี
เมื่อดมดอม หอมรื่น ก็ชื่นชอบ
มีคำตอบ ว่าใช่ ให้สุขศรี
กายสัมผัส นุ่มนวล ก็ยวนยี่
อยากจะมี แบบนั้น ทุกวันคืน
สิ่งใดสม ปรารถนา ก็ว่าสุข
จะว่าทุกข์ ก็เมื่อมี ที่ต้องฝัน
กิเลสล่อ หลอกผสม อย่างกลมกลืน
หลงชมชื่น ตามมันไป รู้ไม่ทัน
จงหยุดใจ ให้รู้ อยู่แต่ต้น
หมั่นรู้ตน อย่างแน่วแน่ ไม่แปรฝืน
มีสติ คอยคุ้มครอง และป้องกัน
ให้ใจนั้น หยุดสับสน จนวนไกล
จงรู้ยืน เดินนอนนั่ง ไม่ปลั่งผิด
รู้แนบชิด ติดตาม กายเคลื่อนไหว
กิเลสนั้น มันจะมา เวลาใด
เมื่อเราไม่ เปิดให้มัน นั้นเข้ามา

๒๒ พ.ศ.๕๕

จิตมันเร็ว เกินกว่า ที่ตาเห็น
จึงกลายเป็น การปรุงแต่ง ขึ้นแข่งหน้า
กลายเป็นชอบ ไม่ชอบ เกิดขึ้นมา
และนำพา ให้หมดสุข ทุกเช้าเย็น
หากรู้ว่า เวลานั้น จิตมันคิด
ไม่หลงผิด ว่านั่น คือการเห็น
รู้ให้แท้ แน่ถนัด จนชัดเจน
รู้ให้เป็น ปัจจุบัน มันจะดี
ปัจจุบัน นำพา ให้ผาสุก
ตัดความทุกข์ ออกไป ได้เต็มที
อนาคต ที่ยาวไกล ก็ไม่มี
อดีตที่ เคยป่วนใจ ก็ไม่กวน
รู้แต่สิ่ง ปัจจุบัน ที่มันเกิด
จะเลอเลิศ เป็นกุศล ในทุกส่วน
ที่ปล่อยใจ ไม่ตามรู้ ดูไม่ควร
ใจจะหวน หอบเอาทุกข์ มาผูกพัน
ธรรมทั้งหลาย อยู่ทั่ว ตัวเรานี้
ใช้ว่ามี อยู่ไกล ที่ไหนนั่น
จงเพียรหมั่น ขยันดู จนรู้ทัน
ดูทุกวัน อาจจะได้ ไปนิพพาน
๒๓ พ.ค.๕๕

ในลำน้ำ ยามนี้ มีน้ำเชี่ยว
หมุนเป็นเกลียว แรงกล้า นำหวนไหว
ไม่ล่าบาก หนักหนา ถ้าปล่อยไป
ให้เชี่ยวไหล ไปลำพัง ไม่ยั้งมัน
หากวันใด ต้องการ จะกั้นน้ำ
ก็ต้องทำ เป็นกำแพง แข็งแกร่งกัน
ต้องเรียนรู้ ให้ลึกซึ้ง ถึงแรงดัน
ว่าน้ำนั้น มีฤทธิ์ ด้านทำลาย
อาจต้องใช้ หินใหญ่ ใส่ถุงทิ้ง
แม้จะกลิ้ง คลาดเคลื่อน จากที่หมาย
กว่าจะกั้น ให้น้ำอยู่ ดู่นวาย
แต่สุดท้าย จะกั้นได้ ถ้าไม่ยอม
จะเปลืองหิน เปลืองแรง แข่งกับน้ำ
แม้ต้องทำ จนร่างกาย ต้องผ่ายผอม
ก็ฮึดสู้ ด้วยจริงใจ ไม่จอมปลอม
หากใจพร้อม สำเร็จได้ ตั้งใจไปอง
จิตคน เปรียบไป ดุจสายน้ำ

มีแรงกล้า พัดพาใจ ให้เศร้าหมอง
ทุกทุกวัน หมันหลากไหล คล้ายลำคลอง
หากเพียงมอง ไม่ลำบาก ยุ่งยากใจ
แต่วันใด จะให้หยุด สุดลำบาก
แรงมันมาก เหลือสิ้น สุดทนไหว
ใช้สติ เป็นเครื่องกั้น ทุกวันไป
คล้ายหินใหญ่ กั้นน้ำ ทำเหมือนกัน

๒๖ พ.ศ.๕๕

ยุทธศาสตร์ โลกยุคใหม่ ใช้ความอยาก
เป็นตัวลาก ชูดึง ถึงเป้าหมาย
ครอบงำคน ให้ออยากแยะ แพร่กระจาย
เพื่อขยาย ฐานสินค้า บริการ
โฆษณาว่า ว่าสินค้า มันน่าใช้
เพื่อใครใคร หลงตาม คำกล่าวชวน
เราหลงเชื่อ โฆษณา กันมานาน
จนลูกหลาน มองเห็น เป็นเรื่องดี
อยากอะไร ได้มา เพราะหาซื้อ
เงินจึงคือ ความสุขใจ ในชาตินี้
จะได้สม ปรารถนา ถ้าเงินมี
จะชั่วดี กำหนดได้ โดยใช้เงิน
คนเงินมาก เป็นคนดี มีระดับ
มีสินทรัพย์ มากล้น คนสรรเสริญ
ใช้ฟุ่มเฟือย เป็นสนุก สุขเหลือเกิน
แสนเพลิดเพลิน พอใจ ไม่ระแวง
เพราะปัญญา มีน้อย จึงด้อยคิด
เดินทางผิด กลับเพลินใจ ไม่แสดง
มันเห็นผิด ในบาปบุญ ขึ้นรุนแรง
เพราะขาดแสง แห่งธรรม มานำใจ
ญาณปัญญา จะหาใส่ ในใจนั้น
มีร้อยพัน หมันแสนล้าน มันไม่ได้
ต้องสละ ละทิ้ง ทุกสิ่งไป
มันจึงได้ ญาณปัญญา มาสู่ตน

๒๗ พ.ศ.๕๕

ซื้อข้าวของ มากมาย เพื่อไปวัด
บรรจงจัด เพื่อถวาย ให้พระฉัน
ขนมหวาน ใหม่น่า รสหวานมัน
ของคาวนั้น ก็ปรุงแต่ง แรงเครื่องปรุง
ช่างเลือกสรร กันแท้ แม้แต่ข้าว

ก็ขัดขาว สะอาดตา แล้วมาหุง
หวังให้พระ ฉันทได้ สบายพุง
เพียงหมายมุ่ง รสชาติ ที่คาดกัน
ทำเพื่อหวัง ว่าพระ จะอร่อย
จึงนั่งคอย จับจ้อง มองพระฉัน
พระจึงต้อง ฉันทุกอย่าง ทั้งหวานมัน
พาอ้วนกัน แสบทุกรูป ชูบไม่ลง
ให้ถึงธรรม มิใช่ ให้ถึงพระ
ทำเพื่อละ กิเลสไป ไซ้เพื่อหลง
ยิ่งทำบุญ กิเลสน้อย ถดถอยลง
จึงถูกต้อง เทียงแท้ แน่ตามธรรม

๒๘ พ.ค. ๕๕

ลมเข้าออก ผ่านไหล ปลายจุมก
สัมผัสถูก จุดน้อยน้อย ค่อยค่อยเห็น
บางครั้งมี บางครั้งหาย ไม่ชัดเจน
ไม่ไปเค้น บีบคั้น ให้มันมี
จิตอาจละ ไปสัมผัส ซัดอย่างอื่น
ก็อย่าฝืน รู้ตามไป ให้ตรงที่
จิตมันเกิด ในร่างกาย ตามให้ดี
เกิดตรงนี้ เกิดตรงนั้น ตามมันไป
เมื่อรู้ตาม ไปทุกที่ มีสติ
สมาธิ ก็เกิด ขึ้นมาได้
ยิ่งหมั่นทำ ก็ยิ่งคล่อง และว่องไว
ให้เราใช้ เป็นฐาน ญาณปัญญา

๒๙ พ.ค. ๕๕

มีสติอยู่ กับเท้า ทุกก้าวย่าง
ทั้งยกวาง เคลื่อนไหว ไม่ยอมทิ้ง
อย่างต่อเนื่อง ทุกวัน ทำกันจริง
จิตก็นิ่ง รู้เท่าทัน การเดินไป
เคยเห็นว่า เมื่อสุดก้าว เท้าจึงหยุด
ไม่สะดุด เลยนั่น มันไม่ใช่
เพราะมันมี สะดุดอยู่ รู้ด้วยใจ
มันไม่ได้ เหมือนที่เห็น เช่นสายตา
ในบางก้าว การเคลื่อนไหว กลายเป็นช่วง
ไม่ต่อพ่วง ยืดยาว เมื่อก้าวขา
เหมือนกระตุก เป็นก้าวย่อย ซอยออกมา
นี่แหละหนา รูปนาม ตามความจริง
มีเกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วดับ

มีอาจปรับ แต่งให้ ได้หยุดนิ่ง
หลงเอาภาพ หลอกตา มาอ้างอิง
ก็คือวัง ไล่ตาม ความหลอกลวง

๓๐ พ.ค.๕๕

สมาธิเกิด กับใจ ไขว่หาเลิศ
สุดประเสริฐ สำเร็จธรรม ก็หาไม่
ยังมีมาร ให้ต่อสู้ คู่กันไป
ผลอเมื่อไร มันก็เข้า ฝ้าโจมตี
สติต้อง ตั้งมั่น ขึ้นเต็มร้อย
พอผลอหน่อย มารก็เล่น มาแทนที่
บางครั้งหลอก เนียนสนิท คิดว่าดี
ถูกโจมตี เหลวแหลก แตกทั้งใจ
บางครั้งหลอก ทำให้ ร่างกายสั่น
รู้ไม่ทัน ก็ยิ่งหลง กันไปใหญ่
อาจหลงผิด ว่าก้าวหน้า กว่าใครใคร
มันหลอกให้ หลงทาง ที่กลางคัน
บางครั้งนั่ง นั่งไป เกิดได้กลิ่น
หรือได้ยิน ดังตัง ดังสนั่น
หรือเห็นภาพ ปรากฏ ให้ดูกัน
สิ่งเหล่านั้น ล้วนกิดขวาง หนทางธรรม

๓๑ พ.ค.๕๕

การพองยุบ ของห้อง เหมือนของแปลก
เมื่อเริ่มแรก ก็ยุบพอง จนมองเห็น
การพองขึ้น แผลบลง คงชัดเจน
มีเปลี่ยนเป็น หลายอย่าง ช่างเป็นไป
ความสั้นยาว เคยเท่ากัน มันก็เปลี่ยน
เกิดวนเวียน เปลี่ยนสลับ จนจับได้
พองยุบย่อย ก็เกิดอยู่ รู้แก้ไข
บางครั้งไม่ มียุบพอง ให้มองเลย
จิตมันเลย ไปอื่นบ้าง ยังมีอยู่
เพียงแวบรู้ ก็กลับดู ที่ห้องเฉย
บางอย่างไม่ เคยพบเห็น ก็เป็นเคย
อย่าหลงเลย รับรู้ทัน ให้มันไป
จะภาพพระ ภาพคน วนมาเกิด
ใช้ประเสริฐ ดอกหนา อย่าหลงไหล
จะได้กลิ่น ได้ยินเสียง ดังเพียงใด
ปล่อยมันไป อย่าคิดปรุง ให้อยู่เลย

๑ มิ.ย.๕๕

ไม่หวังซีม สดใส ไร้เมื่อยปวด
เหมือนคอยตรวจ สิ่งกระทบ พบแล้วเฉย
ไม่ปรุงแต่ง ให้ไกลกว้าง เหมือนอย่างเคย
จิตก็เลย เกิดความรู้ ดูแยกกาย
จิตไม่นิ่ง วิ่งออกไป ไม่สงบ
ทั้งที่พบ ประสบสิ่ง อันมากหลาย
รู้ไม่ทัน มันบอกผล แค้ต้นปลาย
ตรงกลางหาย ไม่เห็น เป็นของลวง
เมื่อจิตนิ่ง จึงได้เห็น เป็นของแปลก
พอจิตแยก ให้เห็น เป็นช่วงช่วง
จึงอุกคิด ถึงความจริง สิ่งทั้งปวง
ที่เลยล่วง มานั้น เป็นฉันใด
แค่พองยุบ ของท้อง ที่มองง่าย
ยังไม่วาย เปลี่ยนผัน นั้นเห็นไหม
แล้วสิ่งอื่น จะจริงแท้ แน่อย่างไร
จิตครวญใคร่ หาเหตุผล ค้นความจริง

๒ มิ.ย.๕๕

เมื่อมีดาบ อยู่ในมือ เพียงถือไว้
ใครต่อใคร แลเห็น เป็นต้องคร้าม
แม้ไม่ชัก ออกจาก ฝักก็ตาม
ต่างเกรงขาม ไม่กล้า มารังควาน
แต่ยามใด โดนรังแก จนแย่หนัก
ก็จิงชัก ออกมา อย่างกล้าหาญ
เพื่อต่อสู้ อยู่ผจญ กับคนพาล
ให้หมู่มาร แพ้พ่าย ไกลจากเรา
คนเป็นนาย คล้ายมือ นั้นถือดาบ
เอาไว้ปราบ ไพร่ ที่นอกบ้าน
หากอยู่ดี ไม่มีภัย ใจสำราญ
ไม่ใช้งาน ดาบได้ นั้นให้คุณ
หากใช้ดาบ คอยขู่ หมู่ลูกน้อง
เขาก็มอง เจ้านาย ด้วยใจขุ่น
ควรจะใช้ คุณธรรม คอยค้ำจุน
จะช่วยหนุน ความเป็นนาย ให้ใหญ่จริง

๓ มิ.ย.๕๕

แม้หมู่มาร กล้ำกราย ไม่ลดละ
ทรงชนะ หมู่มาร ผ่านไปได้
สองพันหก ร้อยปี ที่ผ่านไป
แสนยิ่งใหญ่ ต่อมมนุษย์ สุครำพัน

ตรัสรู้ เห็นธรรม ความแจ้งโลก
ที่ทุกขโคก เพราะยึดไว้ ในธาตุขันธ์
ทรงบอกทาง ดับทุกข์ ให้รู้กัน
คลายยึดมั่น ตัวตน ก็พ้นมาร

๕ มิ.ย.๕๕

เมื่อเดินอยู่ รู้ว่าเดิน ได้ก็ครึ่ง
เมื่อนั่งอยู่ รู้ว่านั่ง ได้ก็หั้น
เมื่อยืนอยู่ รู้ว่ายืน ในกมล
เมื่อนอนอยู่ รู้ว่าตน กำลังนอน
นี่คือการ สร้างบุญ อันยิ่งใหญ่
เพียรทำไป กิเลสร้าย จะถ่างถอน
การปรุงแต่ง จะถูกขัด และตัดตอน
จิตจะผ่อง คลายคิดเห็น เป็นตัวตน

๖ มิ.ย.๕๕

พูดเรื่องธรรม เรื่องพระ มักจะง่วง
เหมือนหินถ่วง หนักตา อยู่ก่อนใหญ่
จ้องจะก้ม ล้าค้มมา อยู่รำไป
ฝันเท่าไร ก็ไม่หาย น้าอายุจ้ง
พูดเรื่องหวย เรื่องพนัน ดันชูซ่า
เรื่องดารา ยิ่งสน จนตาตั้ง
เรื่องละคร ทิว ที่โด่งดัง
อยากจะฟัง ตาใส ไม่ง่วงเลย
อาจเป็นเพราะ ไม่ยินดี ที่ธรรม(มะ)
เพียงอยากจะ ทำเหมือน เพื่อนเฉยเฉย
จะตั้งจิต คิดแยกกาย นั้นไม่เคย
จึงลงเอย ที่ง่วงเหงา ทุกคราวไป
หรืออิมกับ อิมข้าว เม้าอาหาร
ก็เกิดการ ง่วงเหงา เข้ามาได้
ต้องปรับแก้ ให้พร้อมพร้ง ทั้งกายใจ
เพื่อไม่ให้ ความง่วง มาถ่วงเรา

๗ มิ.ย.๕๕

เมื่อถนน ทะลุไป ในฝันป่า
คนก็ว่า ความเจริญ เข้ามาแล้ว
อีกไม่นาน บ้านก็มี ตลอดแนว
มีห้องแถว รวงร้าน บานตะไท
น้ำเคยไหล ได้คล่อง ก็ต้องขัด
ถนนตัด กีดขวาง ทางน้ำไหล

อีกทั้งบ้าน ทั้งรั้ว โดยทั่วไป
ก็ทำให้ น้ำสูงล้น จนท่วมเมือง
ก่อนอยู่บ้าน ทรงไทย ได้ถุนสูง
สายน้ำพุ่ง ทะลุไป ไม่เป็นเรื่อง
ยามหน้าฝน ก็อยู่ได้ ไม่ฝืนเคือง
ไม่สิ้นเปลือง เดินทางได้ โดยพวยเรือ
ความเจริญ ทำไม จึงให้ทุกข์
หมดความสุข กลับกลายเป็นเบื่อ
กิเลสแทรก ในกมล จนเหลือเพื่อ
จึงหลงเชื่อ ว่าสิ่งนั้น มันเจริญ

๘ มิ.ย.๕๕

เมื่อต้องทำ การงาน อันแสนยุ่ง
จิตก็มุง คิดไป ในงานนั้น
เพื่อให้งาน สำเร็จ เสร็จได้ทัน
ต้องคิดฝืน ทุ่มเทใจ ให้กับงาน
เรื่องธรรมมะ แสนยาก ลำบากจิต
เพราะต้องคิด หาเงิน มาเข้าบ้าน
หากมุ่งธรรม คงต้องจน ทนอีกนาน
นั่นคือการ ใช้ชีวิต ที่ผิดทาง
หากพากเพียร ให้เรานี้ มีสติ
เพียงเสี้ยววิ-นาที ให้มีบ้าง
มารู้ที่ กายจิต คิดปล่อยวาง
ไซ้ติดค้ำ อยู่กับงาน ทั้งวันไป
เมื่อลูกเดิน หยิบจับ ขยับร่าง
ก็รู้บ้าง ที่กาย นั้นเคลื่อนไหว
นี่คือการ ปฏิบัติธรรม นำจิตใจ
ให้เราได้ พบพระธรรม ประจำวัน

๙ มิ.ย.๕๕

ของฟุ่มเฟือย มากมาย วางขายอยู่
เราแค่ดู ไม่ซื้อหา มาเก็บไว้
ก็ไม่ต้อง เสียเงินทอง ของเราไป
กับสิ่งไร้ ความจำเป็น เช่นว่ามา
เหมือนเมื่อใจ ไปกระทบ สิ่งต่างๆ
แล้วปล่อยวาง ไม่ลุ่มหลง พะวงหา
ก็ไม่เกิด ทุกข์ใจ ให้ระอา
แต่กลับพา ให้จิต ไกลชีวิตธรรม

๑๐ มิ.ย.๕๕

ฟังพระเทศน์ ตั้งใจ ไว้ที่หู

ระลึกไว้ ภาวนา ว่าอินหนอ
วางจิตใจ ไว้ที่หู อย่ารู้พอ
ให้จดจ่อ เรื่อยไป อย่าได้ลืม
หากฟังแล้ว หลงไหล ในสาระ
ก็คงจะ เหมือนละคร ที่หลงปล้ม
กิเลสจะ ย้อนยอก มาหลอกยืม
ให้ดูดดื่ม หลงไหล ไปอีกทาง
หลงในเรื่อง ในเสียง เป็นเพียงเปลือก
ไซ้ทางเลือก เข้าถึงธรรม ที่ควรย่าง
ที่ถูกต้อง ยิ่งฟังไป ใจยิ่งวาง
ไม่ติดค้าง เรื่องใดใด เอาไว้เลย

๑๑ มิ.ย.๕๕

ชีวิตคน เหมือนต้นไม้ ย้ายจากป่า
เขาชูดมา เพาะชำ ค้ำยันไว้
ต้นตั้งตรง ได้ผลิดอก หรือออกใบ
เพราะมีไม้ ค้ำยัน กันอยู่นาน
ชีวิตคน ต้องมีธรรม ค้ำเหมือนไม้
ค้ำจิตใจ ให้สมดุล ในทุกด้าน
จึงยึดหยัด อยู่ได้ แม้อภัยพาล
อย่าคิดหาญ รื้อไม้ ไซ้ค้ำยัน
เพราะแตกโต เต็บใหญ่ ไร่ร้างแก้ว
อาจไม่แคล้ว ราบล้ม เมื่อลมหัน
หากมีไม้ ค้ำอยู่ อาจชูชัน
แค้ใบก้าน ร่วงไป ไม่โค่นลง

๑๒ มิ.ย.๕๕

ที่มีดิน มีฟ้า สารพัด
มีคนสัตว์ มีทุกสิ่ง ที่แลเห็น
เรานี้แหละ ที่กำหนด เป็นกฎเกณฑ์
เพื่อให้เป็น ที่เข้าใจ ให้ตรงกัน
เมื่อสัมผัส กับไฟ ไซ้ว่าร้อน
เห็นภาพตอน หลับตา เรียกว่าฝัน
เมื่อตื่นตื่น สะใจ ไซ้ว่ามัน
สารพัน เรียกไป ไซ้ว่าจริง
หากไม่มี ผู้คน บนโลกนี้
ก็ไม่มี ชื่อใดใด ในทุกสิ่ง
ให้มาคิด มาหวัง มาอ้างอิง
นั่นแหละจริง ถูกแท้ แน่ตามธรรม

๑๓ มิ.ย.๕๕

กิเลสธรรม รวมคู่ อยู่กับจิต
คอยออกฤทธิ์ ทางใจ ให้เหหัน
ถ้าธรรมมา ก็เป็นสุข หมดทุกข์พลัน
กิเลสตัน ก็หมดสุข เป็นทุกข์ใจ
อยากจะเห็น ให้ชัด ต้องหัดรู้
ใช้ว่าอยู่ เฉยเฉย จะเห็นได้
สติต้อง คอยดู รู้ตามไป
พบสิ่งใด ก็เพียรดู รู้แล้ววาง
จิตจะรู้ สิ่งใดใด แยกกายขึ้น
ที่มัวมัว มองไม่เห็น เป็นสว่าง
เห็นกิเลส เห็นธรรม ไม่อำพราง
เห็นหนทาง จะไปถึง ซึ่งนิพพาน

๑๔ มิ.ย.๕๕

ยามตื่นเช้า แล้ววุ่นวาย ไปต่างต่าง
สิ่งรอบข้าง มาข้องเกี่ยว แล้วเฉียวฉุน
จิตปรุงแต่ง ไปทางร้าย ไม่เป็นบุญ
เหมือนขาดทุน ก่อนขาย ให้ระอา
จะขายต่อ ก็คงได้ ไม่เต็มที
เพราะมันมี ที่เสียหาย ไปก่อนหนา
จะเรียกคืน อย่างไร ก็ไม่มา
ควรต้องหา กลวิธี ที่ป้องกัน
คิดจะหา กำไร จากขายของ
เรานั้นต้อง อดทน ปนขยัน
แม้เหนื่อยยาก ก็ยิ้มสู้ อยู่ทั้งวัน
ใจมุ่งมั่น ขายไป จึงได้มา
บุญกุศล เหมือนกำไร ในชีวิต
นำพาจิต ไปเกิดใหม่ ในโลกหน้า
รู้กายใจ ตั้งแต่เริ่ม ตื่นลืมตา
นั่นแหละหนา มีกำไร ไปทั้งวัน

๑๕ มิ.ย.๕๕

อันเรื่องราว มากมาย ในชีวิต
ที่ต้องคิด ต้องค้น ต้องทนฝืน
ต้องลำบาก ตรากตรำ แม้ค่าคืน
ไขหวงอื่น ที่ไหน อยากรู้เงิน
เงินทำให้ ได้ของ ต้องประสงค์
เงินยังคง ทำให้ ไม่ช่วยเงิน
ทำให้มี รถใช้ ไม่ต้องเดิน
ทำให้เพลิน สมหวัง ทั้งกายใจ

เงินทำได้ แบนเนียน แค่เปลี่ยนทุกซ์
แต่สร้างสุข ที่แท้จริง ทำไม่ได้
อยากมีสุข ที่แท้ แลภายใน
รู้กายใจ ให้ลึกซึ้ง จึงสุขจริง

๑๖ มิ.ย.๕๕

เมื่อมีกั๊ง ก้านใบ ให้เราเห็น
ก็ว่าเป็น ต้นไม้ ไม่กั๊งขา
ต้องมีแก่น อยู่ภายใน ได้เห็นมา
เพราะเชื้อตา ที่เห็น จึงเป็นไป
ทั้งต้นยาง ต้นสัก หากเราตัด
ก็เห็นชัด ว่ามีแก่น ในต้นไม้
ต้นมังคุด ต้นละมุด หรือลำไย
ก็เห็นได้ ว่าแก่นใน นั้นคล้ายกัน
แต่หากใคร ได้ฟัน หั่นต้นกล้วย
ก็คงช่วย ให้คลาย ได้ยึดมั่น
มีแต่กาบ ลอกไป ตั้งหลายอัน
ที่ในนั้น หาแก่นไม้ ไม่เคยมี
แล้วตัวคน นั้นเล่า เราควรคิด
ที่ยึดติด ทั่วกัน ทุกวันนี้
ควรไตร่ตรอง ให้แยกกาย ดูให้ดี
ตัวเรานี้ แก่นหรือกาบ ให้ทราบจริง

๑๗ มิ.ย.๕๕

ลองพินิจ พิจารณา ว่ากายนี้
มันมีดี แน่จริง สักสิ่งไหม
ผิวขาวผ่อง ก็ไม่ดี มีเหงื่อไคล
ฟันก็ไม่ ไซ่ดี มีขี้ฟัน
ผมสลวย สวยนุ่ม ดูชุ่มชื้น
ผ่านวันคืน ต้องสระใหม่ ไซ่ใหม่นั้น
หากว่าปล่อย นานไป ไม่แคล้วคัน
ยืงนานวัน ก็ยิ่งเหม็น เป็นอาจิน
เห็นปากคอ คิ้วคาง ร่างกายสวย
ก็เป็นด้วย น้ำสบู่ ถูทั้งสิ้น
หากไม่ดู แลบ่อย คอยประทีน
ก็มีกลิ่น คราบไคล ไม่น่ามอง
หากหลงไหล กายงาม ความเพริดพริ้ง
ก็เหมือนทิ้ง จิตใจ ให้เศร้าหมอง
เพราะกิเลส มันมอมเมา เข้าครอบครอง
ให้เราต้อง อ่อนไหว ไปตามมัน

๑๘ มิ.ย.๕๕

เพราะต่างอยู่ ในกอง ของเน่าเหม็น
จึงมองเห็น ใครใคร ไม่แตกต่าง
มองทางไหน ก็เหม็น เป็นทั้งบาง
มีตัวอย่าง แบบเหม็นเหม็น เห็นทุกวัน
ทั้งลูกเล็ก เด็กน้อย ก็พลอยเหม็น
เพราะมันเป็น เส้นทาง ที่ยึดมั่น
หากใครหอม นั้นไม่ดี มีโทษทัณฑ์
ต่างกีดกัน กันไว้ ไม่ให้อา
ความเห็นผิด ดองใจ ให้ไม่รู้
แม้จมอยู่ ภายใน ความเหม็นเน่า
หากเปรียบไป คล้ายกิเลส ในใจเรา
เป็นของเน่า ดองใจ ให้โง่งม

๑๙ มิ.ย.๕๕

พระพุทธองค์ ทรงเตือนให้ ไม่ประมาท
เราก็อาจ ไม่ลึกซึ้ง ถึงความหมาย
มัวระวัง พุทธกรรม แค่ทางกาย
ไม่ให้ตาย ไม่ให้เจ็บ โดยไม่ควร
หรือระวัง ผิวหน้า ว่าจะคล้ำ
คอยแต่งทำ ถนอมกาย ให้หอมหวาน
ขัดผิวหน้า ผิวกาย ให้เนียนนวล
เป็นเรื่องด่วน ที่ส่วนมาก มักระวัง
สติไม่อยู่ รู้ปัจจุบัน นั้นประมาท
ใจมันพลาด ไปคิดเฟื่อง เรื่องหนหลัง
คตินำหน้า ฟุ้งเฟื่อง เรื่องที่ยัง
นั้นแหละพลัง ผิดพลาด ประมาทจริง

๒๐ มิ.ย.๕๕

เพราะเห็นธรรม ไม่ขัด จึงขัดแย้ง
คอยคิดแบ่ง แยกข้าง สร้างปัญหา
กิเลสบัง หนาแน่น แทนปัญญา
จนนำพา สังคม ให้ล้มพัง
เกิดปัญหา โยงใย ไปทุกด้าน
ยิ่งเนิ่นนาน ยิ่งอนาถ เกินคาดหวัง
ต้องล้มหาย ตาย-อด หมดพลัง
เป็นความหลัง เลวร้าย ที่ไม่ดี
เทแก้วน้ำ ของตน ให้ล้นบ้าง
เพื่อเปิดทาง ให้พระธรรม เข้าแทนที่
ได้เห็นบาป อกุศล ที่ตนมี

เดินทางที่ ถูกต้อง ตามคลองธรรม

๒๑ มิ.ย.๕๕

ผู้บังคับบัญชา หัวหน้าใหญ่
ทำอะไร ต้องคำนึง ถึงเหตุผล
เชื่อว่าทำ อะไรได้ ตามใจตน
ที่ปะปน อคติ แล้วริทำ
ใช้แต่เพียง อำนาจ มันอาจเสี่ยง
อาจเอนเอียง ทำไป ในทางต่ำ
เพราะกิเลส ตัณหา ครอบงำ
หลงถลำ เหลิงอำนาจ อาจจุ่นวาย
จะสั่งการ สิ่งใด ให้ลูกน้อง
แม้จะต้อง คำนึง ถึงเป้าหมาย
หากใช้แต่ ความเห็น ว่าเป็นนาย
มันอาจกลายเป็นต่อต้าน จนงานพัง
อำนาจที่ มีนั้น มันของหลอก
เอามันออก เก็บใส่ ไร่ข้างหลัง
ใช้พระธรรม แทนที่ มีพลัง
จะสมหวัง สำเร็จผล คนและงาน

๒๒ มิ.ย.๕๕

รู้ว่ามือ เอื้อมขยับ ไปจับซ้อน
มันเย็นร้อน อย่างไร ใจก็รู้
จะพลิกหงาย พลิกคว่ำ ก็ตามดู
ตักแกงอยู่ แล้วเคลื่อนไหวก มาใส่จาน
เขี่ยตะล่อม ป้อมเป็นคำ นำใส่ปาก
ลิ้นคอยลาก ให้พินกด บดอาหาร
คางเคลื่อนไหวก ขึ้นลง คล้ายโรงงาน
รสเค็มหวาน เผ็ดมัน รู้มันไป
เมื่อแหลกเหลว ก็กลืน ลื่นลงท้อง
ใจนั้นต้อง ตามดู รู้ให้ได้
รู้ใจอยาก จะทำ คำต่อไป
เริ่มคำใหม่ ใจตามรู้ ไม่เผลอเธอ
แม้กินข้าว ก็ไม่วาย ได้กุศล
หากใจตน รู้ตาม สม่่าเสมอ
บุญยิ่งใหญ่ ใช้อย่างเกิด ที่เลิศเลอ
ถ้าไม่เผลอ ก็เกิดได้ แม้นในครัว

๒๓ มิ.ย. ๕๕

น้ำหนักตัว เมื่อเกินมาก อยากรจะลด
สู้อยมอด อาหาร กลั่นใจฝืน
บางคนถึง เป็นลม ล้มทั้งยืน
หรือเป็นอื่น จนป่วยไข้ ก็หลายคน
น้ำหนักทุกซ์ ที่ใจ มิใช่น้อย
มิเห็นคอย เพียรลด เลยสักหน
มิแต่หา มาเพิ่มใส่ ในใจตน
และสู้น แยกมันไว้ ไม่ยอมวาง
ทั้งรตรา บ้านช่อง จ้องจะแยก
ใจแทบแยก ยังแยกไว้ ไม่ยอมห่าง
จึงทุกซ์ทน หม่นหมอง ร้องครวญคราง
ควรรหาทาง วางลง ไม่หลงไป
มีสติ รู้ตามไป ในทุกอย่าง
คือหนทาง ไม่หาทุกซ์ มาแยกใหม่
เป็นวิธี ดีแท้ ดูแลใจ
จงควรใคร่ กันสักนิต และคิดทำ
๒๔ มิ.ย.๕๕

ปลูกผักแพง แต่งมะเขือ ไว้เพื่อขาย
สุขสบาย ในกมล คนลูกทุ่ง
ปลูกพืชผัก แบบไทยไทย ชายคนกรุง
นำไปปรุง เป็นอาหาร กันนานมา
ใช้ชี้หมู วัวควาย ใส่เป็นปุ๋ย
ดินร่วนซุย พืชผักงาม ตามประสา
แม่แมลง กัดกินใบ ไม่งามตา
แต่ก็หา โทษภัย ไม่ค่อยมี
ต่อมามี การแข่งขัน กันมากเข้า
ผักของเรา ขายไม่ได้ ให้หมองศรี
ชาวไร่จึง เปลี่ยนไป ใช้เคมี
เพื่อผักดี และขายได้ ไม่ยากจน
ต้องปลูกผัก เคลือบยา นำอดสู
ทั้งที่รู้ แต่ไม่ใช่ ไม่ได้ผล
พิษสะสม ในร่างกาย ใครหลายคน
ต้องทุกซ์ทน และสุดท้าย วายชีวี
มาบัดนี้ มีผลกระทบ ตามมาแล้ว
ต้องนอนแกร่ว รอดตาย อยู่ที่นี่
เพราะมะเร็ง กินตับไต มาหลายปี
ขอน้องพี่ อโหสิกรรม ที่ทำไป
๒๕ มิ.ย.๕๕

ที่พูดคุย เข้าใจ ได้วันนี้
ก็เพราะมี บัญญัติธรรม เป็นความหมาย
ทั้งพิมพ์เขียน พูดจา สาธยาย
อธิบาย สิ่งใดใด ใช้ทุกคน
จะเข้าถึง ซึ่งธรรม ความจริงแท้
อาจเริ่มแต่ บัญญัติธรรม เป็นเบื้องต้น
เป็นสิ่งที่หนึ่ง ช่วยให้คลาย หายกังวล
ใช้หลุดพ้น เพราะรู้ชัด บัญญัติคำ
หากได้อยู่ เป็นคน พ้นบัญญัติ
คงรู้ชัด อยู่กับตน เกินบ่นพร่ำ
แม้พูดจา พาที มีประจำ
ก็ใช้ทำ ให้เห็นได้ ในความจริง

๒๖ มิ.ย.๕๕

ทำกรรมชั่ว อยู่ที่ใด ก็ไม่สุข
มีแต่ทุกข์ ร้อนใจ ไปทุกที่
ไม่เหมือนการ สร้างทำ แต่กรรมดี
อยู่ที่นี้ ที่ไหน ไม่ทุกข์เลย
ไม่ต้องหวาด ระแวง แก่หลังตีหน้า
ทำเป็นว่า ดีเลิศ อย่างเปิดเผย
คอยระวัง ฝันไว้ ไม่ให้เลย
เหมือนวางเฉย แต่ในใจ ตั้งไฟรุม
แม้ว่าไม่ มีใคร เคยได้รู้
แต่มันอยู่ ภายในใจ ให้กลัดกลุ้ม
ทุกเวลา แสนละห้อย ต้องคอยคุม
ไฟนรก รุม สุมไหม้ ใจตนเอง

๒๗ มิ.ย.๕๕

ฝูงลิงลง จากเขา เข้าร้านค้า
ก็เพราะว่า อดอยาก จากภูเขา
บางครั้งแย่ง จากคน เหมือนปล้นเอา
เพราะพวกเขา นั้นคล้าย ไร่แผ่นดิน
หากฝันป่า ยังเป็น เช่นป่าใหญ่
ลิงคงไม่ มาวุ่นวาย ใครทั้งสิ้น
มีผลไม้ ในป่า ได้หากิน
เขาค้นชิน มากกว่า มาอยู่เมือง
คนนั้นแย่ง ฝันป่า มาสร้างบ้าน
ไปรุกราน บ้านลิง จึงเป็นเรื่อง
ควรหรือมา คาดโทษ หรือโกรธเคือง
ผลสืบเนื่อง จากพวกเรา ทำเขาเอง

หากเมตตา ปราณี้ มีธรรม(มะ)
ก็คงจะ ไม่มีใคร ไปข่มเหง
เพราะเรื่องเวร เรื่องกรรม นั้นยำเกรง
ไม่อวดเบ่ง สุบโลกไว้ ให้แต่คน
๒๘ มิ.ย.๕๕

เห็นลูกหมา พันผูก กับลูกน้อย
มันเฝ้าคอย ดูแล แบบแม่หมา
ไม่ทอดทิ้ง ไปไกล จากสายตา
ใครเข้ามา คิดร้าย มันไม่ยอม
แม่ทั้งโลก ก็เป็น อยู่เช่นนี้
ต่างหวังดี ต่อลูก ผูกถนอม
ยามลูกทุกข์ ระทม แม่ตรมตรอม
ลูกสุขพร้อม แม่สบาย ในอุรา
ผู้ที่ทิ้ง ลูกไว้ ในขยะ
ดูเหมือนจะ เลวร้าย ไปกว่าหมา
ห่างศีลธรรม ในจิตใจ ไร้ปัญญา
จะเรียกว่า ใจสัตว์ อาจสูงเกิน
๒๙ มิ.ย.๕๕

อันปัญญา ท่านเปรียบไว้ คล้ายอาวุธ
ใช้ย่อยุทธ หรือตัดฟัน หันสิ่งของ
ลับบ่อบ่อย ก็คม สมใจปอง
ถ้าวางกอง สนิมกิน ก็สิ้นคม
สนิมของ ปัญญา นั้น คือการโกรธ
มันมีโทษ บังปัญญา พาขึ้นขม
ให้มีมม ตีบตัน พลันตรอมตรม
อย่าสะสม ความโกรธไว้ ในใจเลย
๓๐ มิ.ย.๕๕

เส้นทางหนึ่ง ตรงไปถึง ซึ่งที่หมาย
มีแยกซ้าย แยกขวา พาสับสน
ไปไม่ถึง ที่หมาย ดังใจตน
หากหลงกล ก็ไปอื่น ขึ้นขมใจ
บนทางตรง มีลงขึ้น ต้องผืนกลั่น
ถึงทางขึ้น มันอาจช้า อย่าหวั่นไหว
ถึงทางลง ก็ไปคล่อง และว่องไว
เดินก้าวไป ด้วยสติ มีพลาตเลย
๒๗ ก.ค.๕๕

จตุรุษเทียน บูชา ต่อหน้าพระ
หวังลดละ อกุศล ที่หม่นหมอง

ให้หมดสิ้น ดั่งใจ ที่หมายปอง
ใจเปลอล่อง ลอยไกล คล้ายดั่งควัน
ผลอยืดรูป เทียนดอกไม้ โดยไม่รู้
หาอย่างหุ มาบูชา ด้วยยึดมั่น
ปฏิบัติ บูชา นำทำกัน
คุณอนันต์ ยิ่งใหญ่ ได้เห็นธรรม
๗ ส.ค.๕๕

กิเลสล้อม น้อมใจ ให้เราพลาด
ให้เคลื่อนคลาด จากรูปนาม เป็นความหลง
คล้ายเส้นผม บังภูเขา ให้เราง
บ้างถูกตรง บ้างผิดเพี้ยน เปลี่ยนกันไป
สมาธิ ก็ให้เห็น เป็นไม่เที่ยง
แม้เป็นเพียง ขณะจิต สัมผัสได้
จงจดจำ ทางเดิน ให้แจ้งใจ
แล้วทำใหม่ ทำเรื่อยไป ให้เชี่ยวชาญ
๑๐ ส.ค.๕๕

ธรรมะมี มากมาย นับไม่ถ้วน
หากเราด่วน คิดว่า ไม่น่าไหว
กำมือเดียว แปรหมิ่นกว่า น่าท้อใจ
ทำอย่างไร จะรู้หมด รันทดใจ
ธรรมทั้งหลาย มีใจเป็น ประธานอยู่
หากเรารู้ ใจเรา ที่เป็นใหญ่
แม้ว่าธรรม จะมีมาก สักเท่าไร
ก็รู้ได้ ด้วยใจเห็น เป็นอัครจรรย
๑๒ ส.ค.๕๕

คุณธรรม ยิ่งใหญ่ ในใจแม่
ช่างจริงแท้ ยิ่งใหญ่ แผ่ไพศาล
สู่ใจลูก ทุกเวลา อันยาวนาน
พระคุณท่าน มากล้ำ เกินรำพัน
แม่เติบโต เป็นคนดี มีลูกหลาน
มีรถบ้าน ได้งานดี มีสุขสันต์
แม่อีกยัง ห่วงใย ได้ทุกวัน
คุณแม่นั้น มากมาย อย่าได้ลืม
๑๓ ส.ค.๕๕

คำพูดจา สาธยาย คล้ายแผนที่
สู่ความดี ที่ชีวิต ประารถนา
เป็นสัญลักษณ์ อธิบาย ด้วยสายตา
ให้รู้ว่า จะเดินย่าง ไปอย่างไร

แม่อ่านฟัง เข้าใจ ใช่มั๊ยแล้ว
เพียงรู้แนวว่าจะย่างไปทางไหน
ต้องเดินจริง จึงจะเห็นว่าเป็นไฉน
แค่จำได้ ใ้ใช้ว่าถึง ซึ่งความจริง
๑๘ ส.ค.๕๕

เมื่อแบกของ ท่วมท้น อยู่บนบ่า
แล้วบ่นว่า หนักล้น สุดทนไหว
แต่แบกอยู่ อย่างนั้น ทุกวันไป
ใครช่วยได้ หรือนั้น ที่มันเป็น
โลกโกรธหลง แบกไว้ ในดวงจิต
มันแผ่พิษ เป็นทุกข์ทน ตนไม่เห็น
เพียงพรวดบ่น มันไม่คลาย หายลำเค็ญ
ต้องวางเป็น จึงจะหาย คลายทุกข์จริง
๑๙ ส.ค.๕๕

ไม่ลำพอง เมื่อได้ ชัยชนะ
และคิดจะ ซ้ำเติม เพิ่มยากเข็ญ
ให้เขาทุกข์ เพิ่มทวี กว่าที่เป็น
แม้เขาเห็น ผิดไป ใจลำเอียง
เราไม่ทำ กรรมก็จัด ชัดจริงแท้
ไม่เปลี่ยนแปลง เพราะสิ่งนี้ ที่มันเที่ยง
กรรมเราสร้าง ไว้เก่า เราพอเพียง
เราไม่เสียด สร้างกรรมใหม่ ไม่จองเวร

๒๔ ส.ค.๕๕
ก็แค่ภาพ ภาพหนึ่ง ซึ่งเกิดดับ
ก็คืนรับ เอามาปรุง ยุ่งเสมอ
ใจสงบ กลับเกิดบ้า ฝ่าหาเธอ
คอยแต่ผลอ เพื่อไป ได้ทุกวัน
ได้พูดคุย ยุ่งปรุง ยุ่งไปใหญ่
เคยห้ามไว้ คล้ายน้ำ ถูกเขื่อนกัน
ยิ่งเนิ่นนาน ยิ่งแผง ด้วยแรงดัน
จะฝ่าฟัน ผ่านไหม หนอใจเรา

๒๕ ส.ค.๕๕
การเคลื่อนไหว ร่างกาย ให้ซ้ำซ้ำ
บางคนว่า นำรำคาญ งานเหลวไหล
ถ้าทำเร็ว ก็สำเร็จ เสร็จกันไป

ข้าทำไม ข้าแล้วได้ อะไรกัน
จิตเมื่อคว่ำ อนาคต ในภายหน้า
หรือไปคว่ำ เอาอดีต มาคิดฝัน
นั่นคือผลอ รู้ได้ ไม่เท่าทัน
รู้ปัจจุบัน นั้นต้องข้า อयरำคาญ

๒๘ ส.ค.๕๕

ธรรมชาติ ต้องเปลี่ยนไป ไม่หยุดนิ่ง
คือความจริง ที่แน่แท้ ไม่แปรผัน
มีอาจหยุด หรือห้าม หรือปรามมัน
หลงยึดมั่น อะไร ในตัวตน
ร่างกายคน คือผลผลิต ธรรมชาติ
จึงไม่อาจ เทียงแท้ แน่สักหน
กายและใจ ย่อมแปรผัน ไม่ทานทน
อย่าหวังผล ให้กายใจ ไม่เปลี่ยนแปลง

๑ ก.ย.๕๕

จิตเมตตา เกิดใน ผู้ใดแล้ว
ก็คลาดแคล้ว จากทุกข์ภัย อย่างได้ผล
เมื่อแผ่ไกล ไปสู่ หมุ่สัตว์คน
ทุกแห่งหน มีสุข ไม่ทุกข์ใจ
มวลหมู่สัตว์ สัมผัสได้ ในธรรมนี้
หากเรามี เมตตาธรรม คำจุนไว้
แผ่เมตตา ทุกที่ ที่เราไป
อยู่แห่งไหน ก็อยู่รอด ปลอดภัยดี

๔ ก.ย.๕๕

หลายหลายคน มักอ้างว่า เวลานั้น
จะมากอย ปฏิบัติธรรม ในยามไหน
แต่ละวัน ต้องทำงาน บานตะไท
เพื่อให้ได้ เงินทอง ตามต้องการ
หากเข้าใจ หลักการ อันถูกต้อง
ที่ชี้ช่อง ตามหลัก สติปัญญา
มีสติ รู้ตัวบ้าง ระหว่างงาน
ก็คือการ ปฏิบัติธรรม ตามครรลอง

๑๕ ก.ย.๕๕

ความเมตตา เผื่อไป ให้ผู้อื่น
มันชุ่มชื่น สุขสันต์ ทุกวันค่า

ไม่มีโกรธ ในใจ จึงได้ทำ
เป็นสิ่งนำ สิ่งดี ให้ชีวิต
จงดูจิต อโหสะ ขณะนั้น
คว่ามัน นิ่งแน่ หรือแปรผัน
ดูแต่จิต ของตน ให้รู้ทัน
ผู้รับนั้น เป็นอย่างไร ไม่เกี่ยวเลย

๑๖ ก.ย.๕๕

ที่ได้เห็น ได้ดู อยู่ตอนนี้
ก็เพราะมี จิตใจ เป็นฝ่ายรู้
เมื่อลืมตา ให้แสงเข้า เราเรียกดู
เคยชินอยู่ ว่ารู้เห็น เป็นด้วยตา
คนตายใหม่ ก็มีตา น่าจะเห็น
ถ้ามันเป็น ตามที่ มีคนว่า
แต่คนตาย ไหนเล่าเห็น ที่เป็นมา
มีแต่ตา ไม่มีใจ ไม่เห็นเลย

๑๗ ก.ย.๕๕

มีความคิด สรรสร้าง ทางกิเลส
ใช้สำเร็จ ซึ่งความดี มีสุขแท้
เพิ่มอึดตา มากมาย ในดวงแด
กลับจะแย่ ลงไป ในโลกีย์
แต่รู้โลก แล้วรู้ธรรม กำกับไว้
นำมาใช้ คู่กันไป ในหน้าที่
ก็จะนำ ให้คิดทำ แต่ความดี
ทำอย่างนี้ จึงเป็นดี ที่ควรทำ

๑๘ ก.ย.๕๕

ธรรมตา ของใจ มุ่งไปบาป
เพราะใจหยาบ ขาดสติ จึงริชู้
มันผลอปรุง ยุ่งไป ไม่รู้ตัว
ไม่เกลียดกลัว โลกโกรธหลง ที่บงการ
ไม่เห็นเหตุ แห่งทุกข์ ที่ผูกมัด
จึงเวียนผลัด เกิดตาย ในสงสาร
มีแต่ทุกข์ เคียงคู่ อยู่ช้านาน
หากปล่อยผ่าน ก็เวียนวน ไม่พ้นเลย

๑๙ ก.ย.๕๕

คำพูดอัน ฟันฟาด และบาดลึก

ให้รู้สึก เจ็บแสบ แสบไม่ไหว
เมื่อพูดจบ คำนั้น พลันหายไป
แต่จิตใจ ยึดมั่นไว้ ไม่ยอมวาง
จึงมาคิด เคื่องโกรธ พิโรธร้อน
จะกินนอน ก็ทุกข์ใจ ไม่มีว่าง
เพราะงังแท้ จึงแสยัด ไม่จิตจาง
ควรสะสาง ครวญไคร่ ในความจริง

๒๑ ก.ย.๕๕

เมื่อเดินอยู่ รู้ว่าเดิน อย่าเพลินเหม่อ
เมื่อยืนอยู่ ก็อย่าผลอ จิตไปไหน
เมื่อนั่งอยู่ รู้ว่านั่ง ไม่ปลั้งใจ
เมื่อนอนอยู่ ก็รู้ไป ในตัวตน
รู้อิริ- ยาบถใหญ่ ง่ายง่ายนี้
เป็นผลดี เกิดต้นทุน บุญกุศล
กันโลกหลง โกรธเข้าไป ในกมล
ได้มรรคผล หากเพียรทำ ตามอุบาย

๒๒ ก.ย.๕๕

การเกิดดับ ของจิต หากคิดครุ่น
ตามที่คุณ ร่ำเรียน เพียรศึกษา
ใช้บัวกลบ คุณหาร กันออกมา
เพื่อดูว่า จริงไหม ไม่ได้การ
ไม่มีเครื่อง- มือใด ใช้ตรวจจับ
ความเกิดดับ ของจิต ได้ดอกท่าน

๒๔ ก.ย.๕๕

ปัญญาเกิด จากฟังอ่าน และการคิด
พาชีวิต ให่วนไป ในความหลง
ได้แค่เงิน แค่ออาหาร ไขมันคง
เพราะหนุนสง่ เพียงแต่ แคร่ร่างกาย
ปัญญาเกิด จากภาวนา พาหลุดพ้น
ไม่คิดสน คั้นหา พาฉิบหาย
มาดั้นรน จนเครียด ตอนเฉียดตาย
จึงเวียนวาย ทนทุกข์ ไม่สุขจริง

๒๕ ก.ย.๕๕

กิเลสหลอก ดอกหนา ที่ว่าสุข
เพราะมันทุกข์ กลับมา หาทุกหน
ยามเมื่อรวย ก็พาคิด จิตกังวล
กลัวจะจน ถดถอย น้อยลงไป
เมื่อหิวมาก อยากกิน สิ้นทุกอย่าง

อิมพุงกาง ยังฝัน ว่าชื่นไหว
สุดทำยนอน จุกแน่น คับแค้นใจ
มองเห็นไหม อนิจจัง ทุกอย่างเป็น
๒๖ ก.ย.๕๕

หากว่าเรา คิดแก้ แต่คนอื่น
ก็ดาดดื่น คนชั่ว ทั่วทุกหน
หากว่าเรา คิดแก้ เพียงแต่ตน
ก็มากล้น คนดี ทุกที่ไป
คนที่ดี มีศีลธรรม จำนวนมาก
เขาไม่ยาก ทำไม่ดี ที่ตรงไหน
ทั้งต่อหน้า และลับหลัง ระวังใจ
เพื่อไม่ให้ ความดี มีน้อยลง

๒๙ ก.ย.๕๕
บางครั้งก็ ระลึกรู้ ดูกายจิต
ได้เพียงนิด แล้วฟุ้งซ่าน ไร้ค่าสูญหลาย
จิตมัวหมอง ช้องชุ่น แสนวุ่นวาย
สตีหาย ได้แต่เผลอ เพื่อเจ้าไป
ในบางครั้ง ที่ตามซิด จิตไม่เผลอ
ก็พบเจอ สิ่งซ้ำซ้ำ ในความไหว
มันเกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วดับไป
ไม่แปลกใหม่ เกินกว่านี้ ที่มันเป็น

๓๐ ก.ย.๕๕
เมื่ออยากได้ ใจร้อนรน ต้องค้นหา
เมื่อได้มา ก็ทุกซี้ใจ ในความหวง
ยามไม่ได้ ก็เคืองชุ่น วุ่นในทรวง
สิ่งทั้งปวง ก่อแต่ทุกข์ ไม่สุขเลย
ยังไม่ได้ ใจมันอยาก ก็มากทุกข์
ได้แล้วสุข จริงไหม ใครเฉลย
ไม่อยากเสีย มันไป ไซ้ไหมเอ๋ย
ทุกข์ตามเคย เพราะไม่อยาก ให้จากไป

๒ ต.ค.๕๕
คนเกิดมา เหตุไฉน ได้แตกต่าง
มีชาวบ้าง ดำบ้าง ต่างกันอยู่
ใครกำหนด ลองคิด พินิจดู
ให้รอบรู้ แท้จริง เพราะสิ่งใด
เรากำหนด ได้หรือนั้น กับการเกิด
อยากเลอเลิศ เรากำหนด มันได้ไหม
นอนอยู่ใน น้ำคร่ำ อยู่รำไป

ผู้เลือกให้ เกิดจากแม่ หรือแต่กรรม

๖ ต.ค.๕๕

มีสติ รู้กายใจ ไปเท่านั้น
ยามรู้ทัน เมื่อใด ได้กุศล
เพราะกั้นบาป ไม่ให้ สู่ใจตน
บุญกุศล ล้ำเลิศ เกิดกับใจ
บุญเช่นนี้ ยิ่งใหญ่ แผ่ไพศาล
ยิ่งกว่าทาน ที่ทำ เป็นไหนไหน
ทำได้บ่อย ไม่ว่า เวลาใด
จะพาใจ เข้าถึงธรรม ความแท้จริง

๗ ต.ค.๕๕

ลูกเดินทาง เข้าไป ที่ไร่พ่อ
เพื่อถักทอ ตอกย้ำ สู่ความฝัน
ไร่ของพ่อ ชื่อว่า “ซังห้วมัน”
ทุกทุกวัน ลูกฝันใฝ่ ในพอเพียง
ไร่ของพ่อ มีธรรม นำความคิด
เพื่อชีวิต อนาคต ลดความเสี่ยง
เป็นบุญมาก พ่อทำไร่ อยู่ใกล้เคียง
ยามมองเมียง ลูกซาบซึ้ง ถึงพระคุณ

๘ ต.ค.๕๕

กรรมบันดาล พาลพัด พาชัดสน
เกิดเป็นคน สูงหรือต่ำ หรือดำขาว
เพราะผลกรรม แต่กาล อันนานยาว
สุดจะสาว ย้อนให้รู้ ดูเส้นทาง
กฎแห่งกรรม ธรรมชาติ มีอาจเลียง
ต่างกันเพียง กรรมชั่วดี ที่ได้สร้าง
จะเปลี่ยนกรรม ที่ทำได้ ไม่มีทาง
ควรละวาง จากความชั่ว ทำตัวดี

๑๐ ต.ค.๕๕

บุญได้เกิด กับฉัน แล้ววันนี้
ทำให้มี ความอดทน พันโกรธได้
แม้มีสิ่ง ยั่วยวน มากวนใจ
ไม่หวั่นไหว ใจชุ่ม จนรื่นวย
เพราะโลกโกรธ โฉดเขลา เมากิเลส
จึงอาเพศ ผิดเพี้ยน เปลี่ยนแปลงง่าย
สร้างบาปกรรม นำใส่ ในใจกาย

สิ่งเลวร้าย จังยังอยู่ คู่สังคม

๑๒ ต.ค.๕๕

ความเห็นเกิด จากครรลอง ของกิเลส
มีขอบเขต กว้างไกล ในทางชั่ว
เพราะจิตโลก จึงกลายเป็น เห็นแก่ตัว
ต้องเมามัว ร้อนเร่า ดุจเตาไฟ
ใครตักเตือน เหมือนเอาไฟ ไปจ่อจี
ความหวังดี ที่ใคร หยิบยื่นให้
ก็เคืองโกรธ หมดความ ละอายใจ
อย่าผลอไผล หลงผิด จงคิดครวญ

แม้จะรัก จะชอบ ประกอบอยู่
แต่ใจรู้ ไม่ห้ามมัน นั้นผิดศีล
ที่พากเพียร รักษา เป็นอาจิน
หากมาสิ้น เพราะรักใคร่ นั้นไม่ควร
ทางดับทุกข์ เห็นชัด ถนัดอยู่
มาหลงดู ความมดงาม ทรามสงวน
อาจพาใจ ไขว้เขว และเรรวน
เสียกระบวน การเข้าถึง ซึ่งพระธรรม

๑๘ ต.ค.๕๕

ใจมันเพลิน คิดไป ไม่เว้นว่าง
จึงอยู่อย่าง ปล่อยใจ ให้ไหลหลง
อยู่แต่กาม ตามใจ ไข่มันคง
มันขึ้นลง เปลี่ยนไป ไม่แน่นอน
เมื่อมีสติ ความเพลิน ก็พลันหาย
หากรู้กาย ใจอยากกาม ไม่ตามหลอน
ประคองสติ คอยรู้กาย ไม่ขาดตอน
จะถ่ายถอน และละวาง อย่างถูกต้อง

๑๙ ต.ค.๕๕

การบังคับ ร่างกาย ไม่ให้แก่
เป็นเพียงแค่ ยึดติด ที่ผิดหลง
อันร่างกาย เรานั้น ไข่มันคง
ต้องปลดปล่อย สิ้นสลาย ไม่คงทน
ธรรมชาติ มันเป็น อยู่เช่นนั้น
จะป้องกัน อย่างไร ไม่มีผล

หากว่าจิต ยังยึดไว้ ในตัวตน
ก็สับสน ผิดหลงไป ไกลความจริง

๓๐ ต.ค.๕๕

เหมือนมิดดาบ ฟาดฟัน กระชั้นถี่
คอยราวี เชือดเถื่อ ที่เนื้อหนัง
มีบาดแผล อักเสบ และเจ็บจ้ำ
เพราะพลาดพลัง เผลอใจ ไม่ป้องกัน
ทั้งที่มี โลใหญ่ ไว้คอยรับ
ไม่คิดจับ ถือไว้ ให้คงมั่น
สติคน เหมือนโลใหญ่ ควรใช้มัน
กิเลสจะพัน เถื่อใจ ได้น้อยลง

๓๑ ต.ค.๕๕

ระหว่างที่ มีสติ รู้ตัวนั้น
กิเลสมัน ไม่เข้ามา หาเราได้
ขยับเดิน เหยียดคู้ รู้เรื่อยไป
สติจะไว คั่นชิน คลายตื่นรน
เมื่อไม่เผลอ เพลินไหล ไปเหมือนเก่า
จิตใจเรา ก็เจดี มีกุศล
นี่แหละบุญ ที่สร้างได้ ในตัวตน
อย่ามัวคั่น หาบุญไกล ไหนอื่นเลย

๑ พ.ย.๕๕

ใจคั่นชิน อยู่นาน กับการเผลอ
ยามเมื่อเจอ สิ่งกระทบ อันไหนไหน
ก็เพลิดเพลิด กับสิ่งนั้น จนลืมนึกไป
ว่าเพราะใจ จึงเกิดรู้ อยู่ทุกครา
หากว่าร่าง กายนี้ ที่รับรู้
ลองมองดู คนตาย ก็ได้หนา
ยังมีครบ อวัยวะ ทั้งกายา
มีหุตา เรียกเท่าไร ไม่รู้เลย

๓ ต.ค.๕๕

เพียงแค่อ่าน พระธรรม ตามบัญญัติ
จะรู้ซัด ปรมัตถธรรม ก็หาไม่
ต้องปฏิบัติ ภาวนา อย่าท้อใจ
จึงจะได้ ธรรมประเสริฐ เกิดปัญญา
จะถึงธรรม ทำไม่ได้ ด้วยใจคิด
หากพินิจ ตามทฤษฎี ที่ศึกษา
จะห่างธรรม และเพิ่มใหม่ ในอตตา
ซึ่งนำพา ให้ชีวิต เดินผิดธรรม

๔ พ.ย.๕๕

หากว่าใจ เรานี้ มีแต่โกรธ
อย่ามัวโทษ อื่นใด ที่ไหนหนา
จิตเราเอง ขาดหาย ไร้เมตตา
จึงนำพา ให้โกรธเคือง ทุกเรื่องไป
พบเห็นสิ่ง ไตใด ใจก็ขุ่น
มันขาดทุน เสียเวลา พาเหลวไหล
หากมัวเคือง มัวโกรธ และโทษใคร
ก็ห่างไกล จากธรรม ความเป็นบุญ

๖ พ.ย.๕๕

เพราะเกิดดับ สลับไว หลายล้านเฮิร์ต
ทำให้เกิด การคำนวณ ประมวลผล
คอมพิวเตอร์ จึงรุ่งเรือง เป็นเครื่องกล
ที่หลายคน ใช้กัน ทุกวันคืน
ต่างรื่นเริง สำราญ กับการใช้
เพียงสนใจ เสียงสีแสง แสดงผล
แต่เบื้องลึก เกิดดับ สลับวน
ไม่เคยสน จนลึ้มเลื่อน เหมือนจิตใจ

๗ พ.ย.๕๕

พิจารณา ให้ดี ตรงที่ห้อง
เมื่อเริ่มพอง ในไม่ช้า มาหยุดเฉย
แม้การยุบ ก็เหมือนกัน เช่นนั้นเลย
มันเฉลย ให้เห็น ความเป็นจริง
หากสังเกต ภายใจเรา มีเท่านั้น
เห็นแต่มัน เกิดดับ ในทุกสิ่ง
เพราะดับแล้ว แต่ใจเรา เอาอ้างอิง
มันจึงยิ่ง เพี้ยนบ้า ว่าตัวตน

๘ พ.ย.๕๕

ธรรมชาติ ของจิต คิดต่อเนื่อง
ทุกทุกเรื่อง รับเข้ามา หาเสมอ
เรื่องที่ชอบ ก็มัก จะอยากเจอ
หลงละเมอ อยากให้ ไม่เปลี่ยนแปลง
เรื่องไม่ชอบ ไม่อยากให้ ได้ประสบ
แม้หลีกเลี่ยง หนีไกล ไปหลายแห่ง
ชอบไม่ชอบ ก็ตามไป ใช้หมดแรง

เพราะตำแหน่ง ที่เกิดนั้น มันที่ใจ

๙ พ.ย.๕๕

มีข้าศึก มุ่งหมาย ล่าลายจิต
เข้าประชิด ประจัญบาน ทุกวันคำ
มันบังคับ ชูเชิญ เป็นประจำ
และตอกย้ำ ซ้ำเติม เพิ่มทุกวัน
บ้างก็ขึ้น ชัดไป ได้เพียงครู่
ก็หยุดสู้ หมู่ภัย ทั้งหลายนั่น
เพราะศัตรู มีอุบาย หลายร้อยพัน
รู้ไม่ทัน จึงหลงผิด เป็นมิตรมัน

๑๐ พ.ย.๕๕

มีสติ รู้ตัว อยู่ทั่วพร้อม
คือไม่ยอม เผลอใจ ให้ไปพัน
ไปจับจ้อง สิ่งใด นอกกายตน
เพื่อหวังผล ให้จิตใจ ได้คุ่นชิน
ความรู้ตัว แรกนั้น มันยังน้อย
เพราะใจคอย เผลอคิด เหมือนดีดดิน
หากหมั่นรู้ คุไป เป็นอาจิน
จะคุ่นชิน ไม่เผลอไป นอกกายตน

๑๒ พ.ย.๕๕

สิ่งไม่แน่ แต่ใจ ไปยึดถือ
ว่ามันคือ สิ่งแน่ แท้จริงนั้น
ก็วางจิต ผิดเพี้ยน เปลี่ยนไปพลัน
ต่อแต่นั้น ก็ผิดหลง ไม่ตรงทาง
ตรองดูเถิด ผองชน คนทั้งหลาย
ที่มุ่งหมาย เพื่อฝัน กันทุกอย่าง
จนเหนียวแน่น ติดใจ ไม่ปล่อยวาง
สิ่งใดบ้าง ที่สอดคล้อง เป็นของจริง

๑๓ พ.ย.๕๕

ความเป็นคน ต้องอยู่ คู่ศีลห้า
กายวาจา ต้องไม่ ให้ผิดศีล
ต้องหักห้าม จิตใจ เป็นอาจิน
จงถวิล เตือนใจ ให้ประจำ
มีสติ เตือนใจ อยู่ในศีล
ก็อยู่กิน สบายใจ ไม่ถลำ
การทำชั่ว พื้นฐาน นั้นไม่ทำ
ก็ไม่ถลำ เข้าไป ในความเลว

๑๔ พ.ย.๕๕

เพราะหลงผิด คิดแต่ แก้อู้อื่น
จึงต้องฝัน ชัดใจ ในทุกอย่าง
เห็นแต่ความ ผิดเด่น ไม่เว้นวาง
ไม่มีทาง ถูกใจ ได้สักวัน
ใจต้องทุกข์ เพราะโกรธเคือง เป็นเบื้องต้น
เพราะตัวตน เราเขา เรายึดมั่น
เป็นต้นเหตุ บังคับ ให้โกรธกัน
ถ้าละมัน โกรธก็หาย ไม่มีเลย

๑๕ พ.ย.๕๕

อยู่ลำพัง แต่ตัว โยกลัวเหงา
ต้องเพียรฝ่า คอยแล หาแต่เพื่อน
เพื่อนไม่มา ต้องไป ให้ถึงเรือน
ขาดเพื่อนเหมือน จะขาดใจ ให้ร้อนรน
ความจริงอยู่ ลำพังนั้น มันดึ้นก
ฝึกใจพัก ไม่คิดปรุง ยุ่งสับสน
คอยระลึก ตื่นรู้ อยู่แต่ตน
เป็นกุศล มีสุข ไม่ทุกข์เลย

๑๖ พ.ย.๕๕

หลายคนมัก เชี่ยวชาญ งานหลายอย่าง
ทั้งเชิงช่าง บริหาร งานน้อยใหญ่
ทำรวดเร็ว แคล่วคล่อง มองการณ์ไกล
แต่งงานใจ กลับเห็น เป็นงมงาย
เห็นเพียงกาย สำคัญ มันคงแท้
คอยดูแล ระวัง ทั้งเช้าสาย
ชีวิตคน ไซ้แค้ มีแต่กาย
เมื่อใกล้ตาย จึงคิดได้ มันสายเกิน

๑๘ พ.ย.๕๕

สติจะ ตัดตอน ก่อนปรุงแต่ง
การแทรกแซง ของกิเลส จึงไม่เหลือ
เกิดกุศล ผลบุญ คอยจนเจือ
หากไม่เบื่อ ระลึกรู้ ดูกายา
ระลึกรู้ อยู่แต่กาย ให้ต่อเนื่อง
นั่นเป็นเรื่อง สูงสุด พุทธศาสนา
ทำต่อเนื่อง ยาวนาน ญาณปัญญา
ก็เข้ามา สู่ใจ ได้รู้จริง

๑๙ พ.ย.๕๕

ความรู้ตัว อยู่แต่กาย ให้ต่อเนื่อง
นั่นเป็นเรื่อง สำคัญ ท่านทั้งหลาย

เป็นจุดนำ เห็นธรรมที่ มีในกาย
หากมันหมาย มุ่งยำ ทำทุกวัน
จะเข้าใจ รูปนาม ตามบัญญัติ
ได้แจ่มชัด ลึกซึ้ง จนถึงขั้น
เปลี่ยนอารมณ์ เห็นเกิดดับ โดยฉับพลัน
เพียรดูมัน อย่าละคลาย ได้ถึงธรรม
๒๔ พ.ย.๕๕

ทางนี้เคย มองเดินเดิน แล้วเดินผ่าน
มาตั้งนาน ตั้งแต่เล็ก ยังเด็กอยู่
ไม่เคยเดิน เข้าไป ได้แต่ดู
จึงไม่รู้ ว่าทางนี้ คืออย่างไร
มีคนเดิน เข้าไป บอกให้รู้
จึงลองดู ว่าจะเห็น เป็นไหน
เมื่อลองแล้ว จึงมองเห็น เส้นทางไป
แม้แสนไกล ก็จะไม่ท้อ จนสุดทาง
ทางนั้นคือ ทางธรรม กรรมฐาน (บทนี้ต่อตอนหลังจากโพสสองบทต้นแล้ว)
หากเชี่ยวชาญ ก็จะถึง ซึ่งธรรมได้
เพียงเริ่มต้น ก็ลึกซึ้ง ถึงแก่นใจ
จะตั้งใจ เดินทาง สร้างแต่บุญ

๒๙ พ.ย.๕๕

คิดแล้วไม่ พอใจ ให้โกรธจัด
เดินสะบัด ร่างกาย ใจขุ่นหมอง
มีหน้าตา โหดร้าย ไม่น่ามอง
แค้นทั้งสอง ไหลฉาบ อาบน้ำตา
เพราะโกรธเขา เรานั้น ที่มันแค้น
จิตจมแช่ กับโกรธนั้น ทุกวันหนา
โกรธที่ไร ใจนี้ มีทุกข์มา
โง่แท้หนา เพราะโกรธเขา เราทุกข์เอง

๑ ธ.ค.๕๕

เรียงอักษร กลอนลำนำ ด้านธรรมมะ
เพื่อที่จะ กระตุ้นให้ ใครศึกษา
ฝึกหัดดู จิตใจ และกายยา
ให้รู้ว่า ไม่เที่ยงแท้ ไม่แน่นอน
ใช้เสน่ห์ คำกลอน วอนให้อ่าน
ขอทุกท่าน อย่าพึงเห็น เป็นคำสอน
อย่าเห็นเพียง ความเสนาะ เพราะในกลอน

แต่โปรดย้อน น้อมนำใจ ให้ถึงธรรม

๒ ธ.ค.๕๕

ลมหายใจ เรานี้ มีออกเข้า
อยู่กับเรา ทั้งชีวิต ไม่คิดถึง
จะเข้าออก อย่างไร ไม่คำนึง
ความรู้ซึ่ง ในกาย จึงไม่มี
ลมหายใจ คือกายหนึ่ง ซึ่งมีค่า
หากศึกษา โดยแยกกาย ไม่หน่ายหนี
เป็นหนทาง แห่งธรรม สร้างความดี
พาใจนี้ พันทุกข์ ถูกตรงธรรม

๓ ธ.ค.๕๕

คอยแต่ผลอ เพลินไป ในทุกอย่าง
มีเว้นว่าง บ้างไหม โอ้ใจเอ๋ย
จะคงมั่น อยู่กับที่ ไม่มีเลย
แม้กายเฉย แต่ใจนั้น มันดิ้นไป
ยิ่งบังคับ ขึ้นให้ ใจมันหยุด
ยิ่งย้อยุด ยิ่งหนี ไปกันใหญ่
มีสติ คอยล้าม ตามดูใจ
เหมือนผูกไว้ ยามเมื่อตื่น จนสิ้นแรง

๔ พ.ย.๕๕

ตาหูจมูก ลิ่นกายใจ คล้ายดังท่อ
ที่เชื่อมต่อ เข้าไป ถึงในจิต
กิเลสนั้น เหมือนว่า คือยาพิษ
ที่หลงผิด ปล่อยให้ไหล เขาใส่ตน
ท่อแสนยาว มีวาล์วอยู่ จงรู้ไว้
ระลึกได้ คล้ายปิดวาล์ว เราควรสน
หมั่นปิดวาล์ว เราต้องใส ในกมล
เกิดเป็นคน นั้นทำได้ ไม่ยากเลย

๕ ธ.ค.๕๕

ครองแผ่นดิน โดยธรรม คำของพ่อ
ดำรงต่อ ปวงไทย ให้รับรู้
ทรงยึดถือ ถ้อยคำ ทำให้ดู
พ่อทรงอยู่ ด้วยธรรม ตามวาจา
พ่อทำนา ทำไร่ ให้ลูกเห็น
ให้ดูเป็น แบบอย่าง วันข้างหน้า
สุขซาบซึ่ง ในพระ กรุณา
ลูกสัญญาว่าจะทำ ตามพระองค์

๖ ธ.ค.๕๕

กินอาหาร หากมุ่งไป ในรสชาติ
เมื่อเกินชาติ มันเค็ม ไม่เต็มร้อย
พาชุ่มใจ ไม่สมหวัง ดังที่คอย
ใจก็พลอย ปรุ่งแต่งไป อีกหลายทาง
นั่งตำหนิ คนปรุง ยุ่งไปหมด
ไม่ละลด ครุ่นคิดไป ไม่ยอมถอย
อารมณ์เสีย เกิดตาม มาชำระ
อยากอ่อย จึงสร้างกรรม ช้ำในใจ
๗ ธ.ค.๕๕

ยามเจอสิ่ง พอใจ เมื่อใดแล้ว
ก็มีแวว ชุ่นเคืองใจ ในไม่ช้า
เพราะไม่เที่ยง คงที่ ย่อมมีมา
อย่าหวังว่า สิ่งนั้น มันคงทน
เสียงไพเราะ เสนาะหู จงรู้ไว้
นั่นแหละใจ ยึดมั่น พาลสับสน
ภาพที่งาม ก็เกิดได้ เพราะใจคน
ยึดตัวตน เข้าไว้ ไม่ยอมวาง

๘ ธ.ค.๕๕
เมื่อตกอยู่ ภายใต้ ความไม่รู้
ก็หลงอยู่ กับสิ่ง ไม่จริงแท้
เหมือนสายป่าน ผูกมัด มัดดวงแด
ไม่ยอมแก้ แต่ตั้งรัง มายังใจ
ยิ่งเนิ่นนาน ยิ่งพันรัด มัดจนแย
หนทางแก้ เลยไม่รู้ อยู่ตรงไหน
ก็ตั้งรัง อย่างมั่ว โดยทั่วไป
แก้ไม่ได้ จึงถูกรัด มัดจนตาย

๙ ธ.ค.๕๕
ใช้ว่าเรา มีธรรม แค่จำไว้
รู้เข้าใจ ลึกซึ้ง ซึ่งอักษร
แม้แม่นยำ จำได้หมด ทุกบทตอน
พร่ำสั่งสอน บอกใคร ได้แม่นยำ
ก็เป็นเพียง ลูบคลำ ธรรมเท่านั้น
เหมือนหวานมัน บอกบรรยาย ไว้เลิศล้ำ
หารู้รส จริงไม่ ถ้าใช้จำ
ต้องเคี้ยวคำ จึงรู้ได้ กับใจตน

๑๐ ธ.ค.๕๕
ระลึกรู้ ดูกาย ไว้เสมอ
ก็อาจเจอ เวทนา มาให้เห็น

เฉยหรือทุกข์ หรือสุข ที่มันเป็น
ดูชัดเจน สัมผัสได้ กับใจตน
เวทนา อย่างไหน ก็ไม่เที่ยง
อยากมีเพียง แต่สุข อยู่ทุกหน
สุขก็ต้อง ดับสลาย ไม่คงทน
หมุนเวียนวน เกิดดับไป ไม่แน่นอน

๑๑ ธ.ค.๕๕

ธรรมนั้นมี อยู่ใน กายเราแล้ว
หากแน่แน่ว ระลึกรู้ ดูกายนี้
แม้นิ่งนิ่ง สิ่งเคลื่อนไหว กายยังมี
นั่นคือที่ ลมหายใจ ไม่หยุดเลย
พอออกหาย กลายเป็นเข้า ฝ่าสลับ
มีเกิดดับ เรื่อยไป ไซ้หยุดเฉย
ตั้งแต่เกิด ก็หายใจ ไม่หยุดเลย
แต่เราเคย ระลึกทัน มันก็คราว

๑๒ ธ.ค.๕๕

อันความเพลิน ผลอใจ พาให้ทุกข์
กลายเป็นผูก โยงใจ ไว้กับเขา
จนคุ้นชิน อยู่ใน ใจของเรา
มันคอยเผา คุกรุ่น ครุ่นในใจ
ดุก้อนถ่าน ติดไฟ ในซี่เก้า
เมื่อลมเป่า กระทบปลุก ก็ลุกไหม้
แม้แสบร้อน จะขอยู่ สู้กับไฟ
ยากแค่ไหน ก็จะมี กับหม่อมาร

๑๕ ธ.ค.๕๕

มีสติ กับหายใจ ไว้สักครู่
จิตจะรู้ ที่จุ่มก ถูกลมผ่าน
เมื่อเพียรรู้ ต่อเนื่อง และยาวนาน
จะชำนาญ การรู้ อยู่กับลม
ลมที่ผ่าน ออกเข้า มียาวสั้น
ตั้งใจมัน สืบต่อ พอเหมาะสม
อย่าผลอเพ่ง มุ่งจับ บังคับลม
หรือกดข่ม ให้ยาวสั้น นั้นไม่ควร

๑๗ ธ.ค.๕๕

วิปัสสนา กรรณฐาน งานเรียนรู้
เพื่อมุ่งสู่ ความจริง สิ่งทั้งหลาย
ธรรมชาติ จริงแท้ ของใจกาย
เพื่อจางคลาย ยึดมั่น ที่มันมี

เริ่มจากเรียน รู้กาย ในเบื้องต้น
เรียนรู้อัจฉริยะ แจ่มชัดใน ที่กายนี้
เริ่มจากลม หายใจเรา ดูเข้าที่
เป็นกายที่ นำเรียนรู้อยู่ประจำ

กลอนปีใหม่๕๖

ถึงนิยาม ตามสมมติ ว่าสุดศก
ขอธรรมปก-ป้องใจ ให้ทุกท่าน
ปราศจาก อกุศล มาแผ้วพาล
มีสติ อภิบาล กันทุกข์ภัย
ให้ปัญญา สว่างไสว ในดวงจิต
ทำพุดคิด ถูกตรงธรรม ทุกสมัย
มารมากล้ำ-กรายท่าน จงบรรลีย์
ได้มีชัย พบสุข โดยคุณธรรม

๑๘ ธ.ค.๕๕

เรามีลม หายใจ ไม่ว่างเว้น
แต่กลับเห็น ว่าหายใจ ไม่ทุกครั้ง
เพราะความเพลิน เผลอจิต มาปิดบัง
จึงพลาดพลั้ง ผิดทาง ห่างความจริง
มีสติ เท่านั้น กันเพลินพลั้ง
เพียรระวัง มีไว้ อย่าได้ทิ้ง
เมื่อความเพลิน หายไป ก็ใกล้จริง
ได้รู้สิ่ง ที่เปลี่ยนไป กับใจตน

๒๒ ธ.ค.๕๕

มีความรู้ มากมาย ในทางโลก
ยามทุกข์โศก ก็แหย่ แก้ไม่ไหว
เพราะไม่เคย เล่าเรียน เพียรทางใจ
จึงพาให้ ทุกข์ยาก ลำบากนาน
เรียนทางใจ ไม่เสีย เงินสักนิด
เพียรให้จิต มีสติอยู่ คู่ตัวท่าน
จะอยู่นิ่ง หรือเคลื่อนไหว ในการงาน
นั้นแหละการ เล่าเรียน เพียรทางใจ

๒๓ ธ.ค.๕๕

โลกสับสน วุ่นวาย เพราะใจอยาก
ยิ่งอยากมาก ยิ่งดิ้นรน ฝ่าค้นหา
หาวิธี มากมาย ให้ได้มา
เป็นตำรา เรียนรู้ แก่ผู้คน

ยิ่งเรียนรู้ ดูเหมือนเติม เพิ่มกิเลส
เกินขอบเขต มากไป จนไหลล้น
จึงเดือดร้อน ไม่จำกัด ในสัตว์คน
และส่งผล ให้ธรรมชาติ ขาดสมดุล
๒๔ ฐ.ค.๕๕

กาลเวลา กลืนกิน สิ้นทุกอย่าง
ไม่เว้นวาง มนุษย์สัตว์ พืชสิ่งของ
พาทุกสิ่ง เดินไป ในครรลอง
ใครคิดปอง เก็บไว้ ไม่ได้เลย
กาลเวลา กลืนชีวิต ไม่ผิดแน่
เกิดแล้วแก่ เจ็บตาย ไม่หยุดเฉย
ผ่านแล้วผ่าน หมดยุคไป ไม่ชดเชย
อย่าปล่อยเลย ผ่านไป ไม่ไยดี
๒๕ ฐ.ค.๕๕

ภาพที่เห็น ยามหลับตา เมื่อมาเกิด
ไข่ล้าเลิศ อย่าหลง พะวงหา
รู้เท่าทัน ให้ดี ยามมีมา
ก็เห็นว่า เกิดดับไป ไม่แน่นอน
หากมัวภาค ภูมิใจ ในสิ่งนั้น
กิเลสมัน ก็เข้า หาเราก่อน
ให้อายากเห็น อายากรู้ ดูทุกตอน
อย่ามัวย่อน เพราะตันทา เข้ามากวน
๒๖ ฐ.ค.๕๕

เพราะศีลธรรม ขาดหาย ไปจากจิต
ทำพุดคิด จึงไม่ดี มีปัญหา
พฤติกรรม ผิดเพี้ยน เวียนเข้ามา
กลายเป็นบ้า คุ่มคลั่ง แทบทั้งเมือง
ลูกหลานแอ้ย ชีวิตเจ้า คงเศร้าหมอง
มีแต่ช่อง ทางร้าย ในหลายเรื่อง
ทุกอย่างก้าว ของเจ้านั้น มันผิดเคือง
ความสิ้นเปลือง ยุ่งยาก จะมากมี
๒๗ ฐ.ค.๕๕

การวิงวอน อ้อนขอ ต่อสิ่งไหน
เพื่อหวังให้ พบธรรม ตามที่หวัง
เป็นความเห็น หรือคิด ผิดอย่างจัง
พาพลาดพลั้ง หาทุกข์ มาผูกใจ
สติปัญญา-ฐานสี่ นี้เท่านั้น
คือทางอัน ถูกแท้ แน่ใจได้

ธรรมที่แท้ ได้แลเห็น ทั้งใกล้ไกล
รู้เข้าใจ ชีวิต ไม่ผิดเลย

๒๙ ๖.ค.๕๕

สตินั้น สำคัญยิ่ง กว่าสิ่งไหน
ขาดเมื่อไร ใจก็พลอ ละเมอหา
เพื่อได้สิ่ง พอใจ ให้เข้ามา
และเห็นว่า สิ่งนั้น มันคือดี
แล้วยึดมัน ถือมัน อันนั้นไว้
จึงอยากได้ แต่มัน ทุกวันวี
คิดฟุ้งซ่าน ทยานอยาก มากทวี
ที่กล่าวนี้ คือตัณหา อันน่ากลัว

๓๐ ๖.ค.๕๕

มีสติ รู้ชัด หัดศึกษา
ซึ่งกายา ลมหายใจ ไว้เสมอ
รู้ลมเข้า ลมออก ไม่เพอเรือ
จะพบเจอ ยาวสั้น ต่างกันไป
รู้เริ่มต้น รู้เคลื่อนไหล แล้วไปหยุด
เป็นที่สุด ของกาย ที่รู้ได้
ต่อจากนั้น เพียรมา ศึกษาใจ
ไม่หวั่นไหว เพียรหมั่น นั่นแหละดี

๓๑ ๖.ค.๕๕

เมื่อยึดว่า วันนี้ สิ้นปีเก่า
ควรถือเอา วันนี้ ให้มีผล
สร้างประโยชน์ ยิ่งใหญ่ ให้แก่ตน
คือละพิน ความไม่ดี ที่ผ่านมา
ความโลภมาก อยากได้ ให้เพียรตัด
ความซื่อสัตย์ ในจิตใจ ควรไผหา
ความอาฆาต มาดร้าย ให้เลิกกรา
เป็นเมตตา ปราณี มีต่อกัน

๒ ม.ค.๕๖

เมื่อสติ ว่องไว ได้กว่าเก่า
ผลคือเรา รู้ทันได้ อีกหลายอย่าง
มีเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และคลายจาง
เห็นช่องว่าง ระหว่างดับ และเกิดมี
ในช่องว่าง อันนั้น มันน่ารู้
ศึกษาดู ให้ได้ มากกว่านี้

โอสติ ของเรา นั้นเข้าที่
อย่ารอรี ระลึกไว้ ให้ประจำ

๓ ม.ค.๕๖

เมื่อวางของ ลงได้ ก็หายหนัก
ได้หยุดพัก ร่างกาย ไม่ให้ล้า
เพราะแบกมาก หนักไหล่ ให้ระอา
เซกสา ยืนลำบาก เพราะมากเกินไป
ในใจคน ก็แบกไว้ อยู่หลายอย่าง
ไม่ละวาง และไม่ ได้ช่วยเงิน
หนทางธรรม ยังไม่ ใคร่อยากเดิน
เพราะหลงเพลิน โลกกว้าง วางไม่ลง

๔ ม.ค. ๕๖

แก้ปัญหา ที่ดีแท้ แก้ที่เหตุ
พึงสังเกต พิจารณา อย่าสับสน
เหตุแห่งทุกข์ คือกาย และใจตน
จึงต้องค้น ที่ใน กายใจเรา
จะเอาใจ คุใจ ในเบื้องต้น
อาจสับสน เพราะในใจ ไม่ใช่เปล่า
อุปาทาน กั้นขวาง อย่างเต็มเปา
จึงควรเฝ้า ดูกายก่อน ย้อนดูใจ

๗ ธ.ค.๕๖

ความจริงใน กายใจตน ไม่ค้นหา
แต่ศึกษา ความเป็นไป ในสิ่งอื่น
แล้วยึดถือ ว่าสิ่งนั้น มันยั่งยืน
จึงชมชื่น เมื่อสิ่งนั้น มันเปลี่ยนไป
หมั่นศึกษา กายใจ เอาไว้เถิด
จะก่อเกิด ปัญญา ยิ่ง กว่าสิ่งไหน
ได้เห็นความ เป็นจริง ของกายใจ
ว่ามีได้ เทียงแท้ แน่นอนเลย

๘ ธ.ค.๕๖

ความคุ่นชิน ของใจ ใฝ่ทางโลก
จึงบริโภค ทั้งหมด รสกลิ่นเสียง
รูปสัมผัส อันพอใจ ไม่พอเพียง
คอยมองเมียง เสาะหา มาใส่ตน
มันมีสุข เมื่อได้ ตามใจอยาก
มันทุกข์มาก เมื่อไม่ ได้สักหน
นั่นค้นหา มันแฝงอยู่ คุใจคน
พามีคมน บอดใบ้ ไร้ปัญญา

๙ ม.ค.๕๖

ก็เมื่อใจ ไม่มีเลย ที่เคยพบ
ความสงบ แห่งใจ ได้สักหน
ก็ไม่มี สิ่งจะเปรียบ เทียบใจตน
จึงฉงน สงสัย ไม่ศรัทธา
ความสงบ เกิดได้ ใช้อย่าง
แต่เกิดกับ ครอบสติ เท่านั้นหนา
ความสงบ แห่งจิตนี้ จึงมีมา
อย่าคิดว่า บังคับได้ ตามใจเรา

๑๐ ม.ค.๕๖

พฤติกรรม ความไม่ดี ที่มีอยู่
เมื่อตรองดู ก็จะคลาย หายสงสัย
เพราะขาดศีล ขาดธรรม เป็นปัจจัย
นับเป็นภัย ยิ่งใหญ่ ในสังคม
พฤติกรรม ความไม่ดี ที่มากหลาย
จะทำลาย ประเพณี ที่สั่งสม
วัฒนธรรม แต่โบราณ พาลล่มจม
โลกจะล่ม แตกสลาย เพราะไร้ธรรม

๑๑ ม.ค.๕๖

เพราะสะดวก สบาย ไปทุกอย่าง
คือต้นทุน นำใจ ให้ลงต่ำ
ทั้งอาหาร การกิน ไม่ต้องทำ
มีไฟน้ำ พร้อมพร้อม ช่างสบาย
ยามมันอยาก ก็ได้ โดยไม่ช้า
เพราะสินค้า ทุกอย่าง มีวางขาย
คุณธรรม ความอดทน จึงจางคลาย
ค่อยค่อยหาย จากจิตใจ ไปทุกวัน

๑๒ ม.ค.๕๖

การสำรวจ อินทรีย์ มีคุณค่า
ทั้งหูดตา จมูกลิ้นกาย ใจทั้งหลาย
เปรียบเหมือนโค มีแผล ที่ร่างกาย
คนเลี้ยงหมาย คอยมอง จ้องดูแล
เขี่ยไข่ขาง ไม่ปล่อยให้ กลายเป็นหนอน
เข้าแอบซ่อน ซอนไซ ที่ในแผล
อายตนะ คือแผลลึก ไม่คอยแล
จิตจะแย้ เหมือนมีหนอน เข้าซอนไซ

๑๓ ม.ค.๕๖

ความเพ็ดเพลิน พอใจ ในสิ่งหนึ่ง

ยอมอุทิศ ให้ใจนี้ มีศัณหา
เกิดราคะ นอนเนื่อง ตลอดเวลา
ปรารถนา แต่สิ่งนั้น ทุกวันคืน
แต่ความจริง สิ่งนั้น มันใช่เพียง
ปรากฏเพียง แวบเดียว เปลี่ยนเป็นอื่น
เพราะความเพลิน จึงเห็น เป็นยังยืน
ควรคิดฝัน ฝึกใจ ให้ละเพลิน

๑๔ ม.ค.๕๖

เพราะความเพลิน หลงไป ในชั้นรหำ
รูปเวทนา สัญญา อิกสังขาร
ที่สำคัญ การเพลินไป ในวิญญาณ
จึงเกิดการ ยึดถือ ว่าคือตน
วิญญาณเกิด แล้วดับไป ไม่หยุดนิ่ง
เป็นความจริง ที่จิตใจ ไม่เคยสน
เพราะความเพลิน บังไว้ คล้ายเล่นกล
จึงไม่พัน มีภพชาติ ไม่ขาดเลย

๑๕ ม.ค.๕๖

หากศรัทธา เลื่อมใส ในธรรม(มะ)
และอยากจะ เข้าถึง ซึ่งธรรมนั้น
ต้องมีศีล คุมใจ ไว้ทุกวัน
อย่างคงมั่น ไม่ต่างพร้อย แม้หน้อยเดียว
ศีลควบคุม พฤติกรรม ความประพฤติ
ไม่ให้ยืด ตามกิเลส ที่แน่นเหนียว
ที่เคยทำ ตามกิเลส อย่างเพรียวเพรียว
ศีลจะเหนียว ควบคุมไว้ ให้คลายลง

๑๖ ม.ค.๕๖

ก้อนน้ำแข็ง ย่อมละลาย กลายเป็นน้ำ
ควรหรือน้ำ ความแข็ง มายึดถือ
แม้เริ่มแรก จะถือไว้ ได้ด้วยมือ
สุดท้ายคือ ต้องละลาย ไม่คงทน
ร่างกายคน เปรียบไป คล้ายอย่างนั้น
ที่สุดมัน ต้องสลาย ไม่รอดพ้น
ควรแล้วหรือ จะถือมัน นันตัวตน
จงสืบค้น ให้เห็น ความเป็นจริง

๑๗ ม.ค.๕๖

เปิดทีวี ดูละคร ตอนไหนไหน
นั่งมองไป ยังทีวี ที่ข้างหน้า
เครื่องทีวี ตั้งให้ดู อยู่เต็มตา

เห็นดารา แต่ไม่เห็น เป็นทีวี
ทั้งทั้งที่ ทีวีนั้น มันมีอยู่
แต่การรู้ มันเปลี่ยนไป ไซ้ใหม่นี้
แล้วสิ่งอื่น ที่ดูกัน มานานปี
เป็นอย่างนี้ หรือไม่ ไตร่ตรองดู

๑๘ ม.ค.๕๖

หากทุกคน ศรัทธาธรรม คอยย้าคิด
ทำชีวิต เพื่อให้ถึง ซึ่งเป้าหมาย
คือที่สุด แห่งทุกข์ ก่อนจะตาย
ความวุ่นวาย ในสังคม จะไม่มี
ต่างสำรวม ระวัง การปลั่งเปลอ
การเผลอเรือ ตามใจ ต่างหน่ายหนี
พฤติกรรม ความประพฤติ จึงต่างดี
ทำอย่างนี้ จึงมีสุข แก่สังคม

๑๙ ม.ค.๕๖

จากหยุดนิ่ง แล้วค่อยเลื่อน เป็นเคลื่อนไหว
พอเคลื่อนไหวไป แล้วก็หาย กลายเป็นนิ่ง
นี่คือลม หายใจ ในความจริง
เพียงแค่สิ่ง ที่ใจคว้า มาผูกพัน
จิตนี้หนอ มักทำแต่ แค่อัจฉริยะ
สิ่งเกิดดับ ทั้งหลาย มาหมายมั่น
เพียงสติ มีอยู่ ก็รู้ทัน
คลายผูกพัน ยึดอะไร ที่ไม่จริง

๒๐ ม.ค.๕๖

แม่อุ้มลูก นานเท่าไร ไม่บ่นแหย่
ลูกอุ้มแม่ ไม่ก็วัน กลับปล้นเบื้อ
บุญคุณแม่ ที่อุดหนุน คอยจุนเจือ
แทบไม่เหลือ ในใจลูก ไม่ถูกเลย
ดูแลแม่ ยามท่าย ปลายชีวิต
อย่าได้คิด ทิ้งขว้าง หรือวางเฉย
ปรนนิบัติ ดูแลไป ให้คืนเคย
ไอ้ลูกเอ๋ย อย่ารักแม่ แต่ถ้อยคำ

๒๑ ม.ค.๕๖

กรรมของคน เปรียบไป คล้ายกับสี
ที่เราเห็น ผสมลง ในน้ำใส
น้ำย่อมเปลี่ยน เป็นสี ที่ใสไป
จะทำให้ กลับคืนใส อย่างไรกัน
กรรมสร้างแล้ว มีผล ไม่พินแน่

จะคิดแก้ อย่างไร ได้หรือนั้น
รับกรรมเก่า หยุตกรรมใหม่ ไม่สร้างมัน
ด้วยเพียรหมั่น วิปัสสนา อย่าละคลาย

๒๒ ม.ค.๕๖

มีกระจก อันน้อย คอยส่องหน้า
ดูสิวฝ้า ฝุ่นผง อยู่ตรงไหน
หากมีอยู่ ก็จัดการ มันออกไป
เป็นลาภใหญ่ เมื่อเห็นว่า หน้าเกลี้ยงเกลา
หากหมั่นดู จิตใจ คล้ายดั่งหน้า
จะรู้ว่า ใจมี ความว่างเปล่า
หรือมีบาป อุกุศล ในใจเรา
และเพียรเฝ้า จัดการ มันออกไป

๒๓ ม.ค.๕๖

เมื่อเติมพิน ใส่กองไฟ ไม่ว่างเว้น
พินก็เป็น เชื้อไฟ ให้ลุกฟู
ท่านเปรียบเทียบ กองไฟ ไว้ให้ดู
ควรรับรู้ เข้าใจ ในวาจา
ความพอใจ ความยินดี ที่มีอยู่
มันอุมชู เหมือนเชื้อไฟ ให้ค้นหา
ให้ลุกโพลง ในใจ ไม่เล็กรา
เป็นที่มา อุปาทาน ยึดมั่นตน

๒๔ ม.ค.๕๖

ความกำหนัด ยินดี เป็นที่ตั้ง
แห่งความรัก ที่ฝัง ในใจนี้
ความขัดเคือง สิ่งใด ที่ใจมี
ก็เป็นที่ตั้งแห่ง ความเกลียดชัง
ไม่สรรเสริญ พอใจ ในความสุข
ไม่เม้าหมก ในเฉยทุกข์ จนปลุกฝัง
เป็นความเพลिन เกิดใน ใจประดัง
เหตุก่อตั้ง อุปาทาน นั้นไม่มี

๒๕ ม.ค.๕๖

ธรรมชาติ ย่อมเปลี่ยนไป ไม่เที่ยงแท้
มีปรวนแปร ตามปัจจัย ให้เกิดผล
ไม่มีใคร กำหนดได้ ตามใจตน
เพื่อให้พ้น ธรรมชาติ ขาดออกไป
หากใจรู้ อยู่ตาม ธรรมชาติ

ย่อมตัดขาด จากสิ่ง ที่เคลื่อนไหว
ธรรมชาติ จะเป็น อยู่เช่นไร
ก็มีใจ อย่างนั้น เป็นอันเดียว

๒๖ ม.ค.๕๖

เมื่อออกหาย กลายเป็นเข้า ก็เท่านั้น
ทุกทุกวัน ที่หายใจ ได้เท่านั้น
เพียงเกิดดับ เท่านั้น ที่มันมี
เมื่อจิตนี้ จ้องจับ อยู่กับกาย
จิตเกิดดับ สลับไป ที่กายนี้
เกิดที่นี่ แล้วมัน ก็พลันหาย
เกิดที่อื่น ต่อไป ไม่เว้นวาย
ที่มันหมาย ว่าเที่ยงนั้น มันใช่จริง

๒๗ ม.ค.๕๖

เพราะมีรูป มีตา มารวมพร้อม
วิญญานย่อม มีมา เมื่อตาเห็น
สามสิ่งร่วม การสัมผัส จึงมีเป็น
พาเอียงเอน หลงใน เวทนา
เกิดตณหา อยากได้ ในสิ่งสุข
ส่วนสิ่งทุกข์ อยากไกล ไม่ปรารถนา
แยกสัมผัส เป็นวิญญาน รูปและตา
แล้วตณหา จะเกิดได้ อย่างไรกัน

๒๘ ม.ค.๕๖

เมื่อเห็นภาพ แล้วเพลิน สรรเสริญอยู่
มิได้รู้ ที่ตาตน แล้วค้นหา
มีอะไร เที่ยงแท้ แน่ที่ตา
เพราะแสงมา จึงได้เห็น เช่นทุกวัน
กระทบตา ภาพก็หาย จากไปแล้ว
แต่แน่แน่ชัดถ้อย ว่าคงมัน
ยามหลับตา ก็ไม่เห็น สิ่งใดพลัน
หึ่งที่มัน มิได้ ไปไหนเลย

๒๙ ม.ค.๕๖

แผ่เมตตา ท่องได้ ไม่ผิดเพี้ยน
แม้วนเวียน ท่องกัน เข้ายันคำ
หากเพียงแต่ ท่องอยู่ เพราะรู้จำ
คือถ้อยคำ จากปาก ใจจากใจ
มีเมตตา ในใจ คือไม่โกรธ

ไร้พิโรธ มาเกี่ยวข้อง ใจผ่องใส
สร้างเมตตา ที่แท้ เกิดแก้ไข
ก่อนแผ่ไป ทุกวัน นั้นจึงดี

๓๐ ม.ค.๕๖

ยามเมื่อพืช ต้นใด ได้ปุ๋ยน้ำ
ก็ชุ่มฉ่ำ เจริญดี มีดอกผล
ขาดปุ๋ยน้ำ ยามใด ไม่อาจทน
ทั้งใบต้น แห่งกร้าน ไม่นานตาย
ปุ๋ยและน้ำ เปรียบไป คล้ายความอยาก
ยิ่งอยากมาก ยิ่งผูกพัน และมันหมาย
มันหล่อเลี้ยง กิเลสโลก ให้มากมาย
ไม่ให้คลาย ตายไป จากใจคน

๓๑ ม.ค.๕๖

อยากแก้ทุกข์ ของตน ให้พ้นหาย
หากมุ่งหมาย มองแล แต่ผู้อื่น
แม้จะจ้อง มองกัน ทั้งวันคืน
ก็ไม่ตื่น จากหลงใหล ในหนทาง
เหตุแห่งทุกข์ อยู่ที่เรา เขาไม่เกี่ยว
จงเฉลียว ดูที่ เรานี้บ้าง
ทุกข์ที่มี จึงจะหาย หรือคลายจาง
ยิ่งปล่อยวาง ทุกอย่างได้ ไม่ทุกข์เลย

๑ ก.พ.๕๖

หากอยากพ้น จากทุกข์ ที่ผูกมัด
ต้องรู้ชัด ว่าปัจจัย อะไรนั้น
เป็นต้นเหตุ ต้นทาง อันสำคัญ
แล้วแก้มัน ที่ต้น จนพ้นใจ
หากวนเวียน เปลี่ยนทุกข์ ที่รุกร้า
จากทุกข์เก่า ก้าวมา หาทุกข์ใหม่
ทุกข์ก็ไม่ มีพ้น วนเวียนไป
อยู่กับใจ ทุกภพชาติ ไม่ขาดเลย

๒ ก.พ.๕๖

ขากรรไกร ขยับเคลื่อน เหมือนเครื่องจักร
แต่เรามัก ไม่เคยดู เลยรู้ไหม
ปล่อยใจเพลิน ไปสู่ ที่อยู่ไกล
แต่สิ่งใกล้ คือกายนั้น ไม่หมั่นดู
จึงมีแต่ หลงใหล ในอาหาร
อยากทะยาน แรงกล้า น่าอดสู
กิเลสซ่อน มากมาย ในตัวกู

ที่ไม่รู้ เพราะเพลินไป ไม่ระวัง

๓ ก.พ.๕๖

สตินั้น สำคัญยิ่ง กว่าสิ่งไหน

หากแม้ใคร มีอยู่ และรู้ทั่ว

สิ่งใดเกิด กับกาย ใฝ่รู้ตัว

ธรรมทางชั่ว จะไกล ไปจากเรา

สตินี้ มีอยู่ใน ใจเราแล้ว

แต่ต้องแคล้ว ขาดไป เพราะใจเขลา

มีความเพลิน พอใจ ไม่บรรเทา

หลงมัวเมา สติจึงหาย เหมือนไม่มี

๔ ก.พ.๕๖

เพราะมัวมอง จ้องดู แต่ผู้อื่น

ทุกวันคืน จึงเห็น ความเป็นเขา

แล้วนำมา คิดเปรียบ เทียบกับเรา

แล้วยึดเอา ว่าตนนี้ ที่สำคัญ

เมื่อขัดกัน กับใจเรา ก็เฝ้าทุกข์

เห็นว่าถูก ต้องเป็นไป อย่างใจฉัน

จึงหมดสุข แต่ทุกข์มี ทุกวัน

ควรคิดหัน มาดูแต่ แค่กายตน

๕ ก.พ.๕๖

มีสติ รู้ตัว ทั่วกายนี้

คือสิ่งที่ ควรทำ ให้มากไว้

เพื่อระวัง ดูแล รักษาใจ

ให้เข้าใกล้ ความจริง สิ่งที่มี

ภายในกาย เป็นอย่างไร จะได้ว่า

เมื่อเพียรดู แต่กาย จนได้ที่

นี้แหละคือ การทำ ซึ่งความดี

พาเรานี้ เห็นธรรม ตามความจริง

๖ ก.พ.๕๖

มีสัมผัส ขึ้นมา อารมณ์เกิด

หากเพลินเพลิน ในอารมณ์ อันมากหลาย

ไร้สติ ระลึกรู้ อยู่กับกาย

ก็อย่าหมาย พันทุกข์ มีสุขจริง

เมื่อเพลินอยู่ ก็รู้สิ่ง ไม่จริงแท้

ยึดว่าแน่ คงทน ในทุกสิ่ง

ยิ่งดิ้นรน ค้นหา มาอ้างอิง

ก็ยิ่งทิ้ง ถอยห่าง ทางพบธรรม

๗ ก.พ.๕๖

เพียงใช้กาย หูตา เอามาวัด
แล้วว่าซัด จริงแท้ แน่หรือนั่น
ถ้าจริงแท้ แล้วทำไม ไม่เหมือนกัน
สิ่งเดียวนั้น เห็นต่างไป เป็นหลายทาง
บ้างว่าดี บ้างว่าร้าย บางรายเฉย
ไม่เห็นเคย ตรงกัน เลยสักอย่าง
วันนี้ดี เมื่อนานไป ยังคล้ายจาง
ลาเล็กร้าง ห่างหาย เป็นไม่ดี

๘ ก.พ.๕๖

อยากรู้ซึ้ง เรื่องอะไร ให้ลึกซึ้ง
ต้องเข้าถึง สิ่งนั้น ให้มากล้น
เช่นอยากรู้ อยากรู้เข้าใจ ในรถยนต์
ก็สับสน มันไป ไม่ละวาง
อยากรู้เรื่อง ชีวิต จิตกายนี้
ต้องดูที่ จิตกาย ไม่เว้นว่าง
พยายาม ดูไป ไม่คล้ายจาง
จึงมีทาง รู้เข้าใจ ในความจริง

๙ ก.พ.๕๖

หายใจออก หรือเข้า มียาวสั้น
เผ้าคุณัน เมื่อรู้ซัด หัดศึกษา
ลมหายใจ ทั้งหลาย คือกายา
มีธรรมมา ให้พินิจ คิดใคร่ครวญ
เวทนา ทั้งหลาย อยู่ในนี้
จิตก็มี ให้ศึกษา อยู่ครบถ้วน
สติปัญญา ฐานสี่ มีทั้งหมด
จึงชักชวน ให้หมั่นทำ ทุกคำวัน

๑๐ ก.พ.๕๖

หากรู้ซึ้ง ถึงประเด็น ใจเป็นใหญ่
ก็เข้าใจ รูปนาม ตามขั้นห้า
อายตนะ ทั้งหลาย ที่มีมา
เพราะใจคว่ำ มายึดไว้ จึงได้มี
วิญญานเกิด แล้วดับ สลับอยู่
ใจไม่รู้ ว่าเป็น อยู่เช่นนี้
จึงหลงเพลิน ผัสสะ ทั้งเลวดี
คือเหตุที่ จิตใจ ไม่ว่างเลย

๑๑ ก.พ.๕๖

สตินั้น สำคัญยิ่ง กว่าสิ่งไหน
จิตจะได้ ถึงธรรม อันสุขขี

ต้องเริ่มต้น จากสติ ที่เรามี
ใช้เกิดที่ บีบบังคับ เอากับใจ
จิตใจเรา บังคับไว้ ไม่ได้ดอก
มันกลิ้งกลอก หลอกพัน ไปจนได้
ขาดสติ ก็จะไม่เพลิน เดินตามไป
และพาให้ เคยชิน ไม่สิ้นเลย

๑๒ ก.พ.๕๖

เมื่อเห็นรูป แล้วยินดี มีใจรัก
หรือเคืองหนัก ไม่พอใจ ที่ได้เห็น
นั้นแหละเพลิน หลงไป ที่ได้เป็น
จรรู้เช่น ว่าแบบนั้น มันใช่ดี
กลิ้งและเสียง หากเป็น เช่นที่ว่า
เพลินเหมือนตา ที่เห็น อยู่เช่นนี้
นั้นสติ ของเรา มันไม่มี
จึงควรที่ ต้องสำรวจ ระวังกาย

๑๓ ก.พ.๕๖

ทุกเหตุผล ที่คนเรา เอามาอ้าง
โดยใช้ร่าง กายนี้ ที่ไม่เที่ยง
จะถูกต้อง ปานไหน ก็ได้เพียง
ความสும்เสี่ยง แค่วิวคราว ใช้อยาวนาน
เมื่อร่างเนา เอาอะไร มาใช้อ้าง
ทุกทุกอย่าง หมดยุติไป ไร้แก่นสาร
ตาจมูก กายลิ้น สิ้นตามกาล
ใช้ทนทาน เที่ยงแท้ แน่นอนเลย

๑๔ ก.พ.๕๖

เมื่อรู้เหตุ ทุกข์แท้ ตั้งแต่ต้น
ความสับสน สงสัย ในคำสอน
จะจางคลาย และเข้าใจ ได้ทุกตอน
สิ่งเก่าก่อน คาใจ นั้นไม่มี
เมื่อเห็นทาง เดินแจ่มชัด ถนัดอยู่
เฝ้าเรียนรู้ สิ่งเคลื่อนไหว แห่งกายนี้
จนเห็นจิต เห็นธรรม บรรดามี
จะถึงที่ สุดทุกข์ได้ อีกไม่นาน

๑๕ ก.พ.๕๖

เมื่อสำรวจ กายใจ ไว้เสมอ
การเพลินเพลิน หลงไป ก็หายสูญ
อกุศล สิ่งใหม่ ไม่เพิ่มพูน
เกิดเป็นบุญ แก่ใจ ได้ปัญญา

ปล่อยตาหู ครอบงำ อย่างก่อนเก่า
ก็รับเอา อกุศล เข้ามาหา
มีแต่เหม่อ เผลอเพลิน ทุกเวลา
ก็ไร้ค่า ขาดบุญ หนุนนำใจ

๑๖ ก.พ.๕๖

ร่างกายนี้ มีแต่ จะเสื่อมถอย
จะมัวปล่อย ภายเน่า ไปเปล่าหรือ
ร่างกายนี้ ควรใช้ เป็นเครื่องมือ
เพื่อเป็นสื่อ นำพา ศึกษาใจ
ไม่หมั่นรู้ ดูกาย ก็ตายเปล่า
จะขาดเวลา อับปัญญา มาแก้ไข
สิ่งไม่เที่ยง ทุกสิ่ง คืออย่างไร
รู้ไม่ได้ ไม่พ้นทุกข์ ที่ผูกพัน

๑๗ ก.พ.๕๖

ทางโลกและ ทางธรรม มีความต่าง
คนละข้าง ตรงกันข้าม ความปรารถนา
ทางโลกมุ่ง หาสิ่งใด ให้เข้ามา
ทางธรรมหา ทางกำจัด ตัดออกไป
คนทางธรรม จึงอยู่ได้ ไม่ทุกข์ร้อน
จะกินนอน ก็ไม่เห็น เป็นเรื่องใหญ่
ไม่เครียดแค้น ฟุ้งซ่าน รำคาญใคร
เพราะจิตใจ ว่าง บางอย่างไป

๑๘ ก.พ.๕๖

ไม่ประมาท คือรู้ตัว อยู่ทั่วพร้อม
จิตจะน้อม ไปในดี มีกุศล
อกุศล ที่เกิดแล้ว ในใจตน
ก็เสื่อมพัน ลื่นไป ในเร็ววัน
ตาหูจมูก ลื่นกายใจ พาให้ทุกข์
เมื่อเพลินผูก หมกเมา สิ่งกล่าวนั้น
ความประมาท ก็อยู่ เคียงคู่กัน
จงคิดหัน มาดูกาย ให้ทุกวัน

๑๙ ก.พ.๕๖

การดูกาย เป็นประจำ ทำไม่ขาด
สติเป็น ธรรมชาติ ไม่เสื่อมลง
สตินั้น เป็นสติ สัมโพชนงค์
ที่หนุนส่ง ให้เรา มีปัญญา
คอยใคร่ครวญ พินิจ ธรรมทั้งหลาย
ไม่จางคลาย ย่อหย่อน หรืออ่อนล้า

เมื่อเต็มรอบ ความเพียร เวียนเข้ามา
ก็อาจหา สุขได้ โดยไร้กาม

๒๐ ก.พ.๕๖

หากคนดี เพราะมีธรรม คำจุนไว้
ก็หวังได้ ว่าเป็นดี ที่แน่แท้
แม้อยู่ลับ สายตา คนมาแล
ก็ยังแน่ ในดี ไม่มีคลาย
แต่ดีเพราะ กำหนด กฎบังคับ
มีโทษปรับ หรือจำคุก ตามกฎหมาย
หรือประหาร ชีวิต ให้ต้องตาย
ดีแค่กาย ไซ้ว่าดี ถึงที่ใจ

๒๑ ก.พ.๕๖

เมื่อลูกศร อาบพิช ปักติตร่าง
ไม่หาทาง ผ่าตัด จัดการถอน
พิชก็แผ่ ซ่านไป ไหลไซซอน
ต้องม้วยมอน สิ้นชีวิต เพราะพิชยา
กิเลสคือ ศรพิช ปักติดแน่น
พิชเริ่มเล่น รุกกลาม มัวถามหา
ว่าใครหนอ คือผู้ ยิงเข้ามา
ก่อนจะผ่า ศรออกไป ทำไม่กัน

๒๒ ก.พ.๕๖

ความเห็นชอบ คือต้นทาง ที่ย่างก้าว
สู่ทางยาว ที่มุ่งไป ในสุขแท้
เป็นความรู้ คู่จิตใจ ใฝ่ดูแล
คอยคิดแก้ มิให้หลง ไม่ตรงทาง
รู้ร้อย- สัจสี่ นี้แหละหนา
ที่เรียกว่า เห็นชอบ ดังกล่าวอ้าง
นำสู่สุข ที่ใจ ได้ปล่อยวาง
ไม่ติดค้าง สิ่งยึดมั่น ผูกพันใจ

๒๓ ก.พ.๕๖

การคิดถึง ความตาย ว่าไม่แน่
อาจอยู่แค่ กลางวัน ของวันนี้
หรืออาจตาย ดับไป ในราตรี
สมควรที่ เจริญธรรม ให้เร็วไว
คิดดั่งที่ กล่าวอ้าง ยังประมาท
ชีวิตอาจ ตายเร็ว กว่านั้นได้
หายใจออก แล้วไม่เข้า เราก็ไป

ควรนึกไว้ ทุกออกเข้า เราอาจตาย

๒๔ ก.พ.๕๖

เมื่อยึดมั่น ในชั้นห้า ว่าเราแล้ว
ก็ไม่แคล้ว ว่าของหนัก จักมาหา
ความกำหนัด ความเพลิน ย่อมมีมา
และนำพา ให้เกิดไป ไม่จบลง
อำนาจความ เพลินนั้น คือค้นหา
ที่แรงกล้า พาใจ ให้ลุ่มหลง
ดับค้นหา ภาระหนัก จักปลดปลง
จงมั่นคง เพียรดับไป ได้สุขจริง

๒๕ ก.พ.๕๖

ตัดต้นไม้ ที่โน้มไป ในทิศหนึ่ง
ย่อมล้มตึง หันไป ในทิศนั้น
จิตใจคน ก็เป็นไป คล้ายคลึงกัน
ย่อมเหหัน น้อมตาม ความศรัทธา
จิตใจน้อม ไปในธรรม ประจำอยู่
ไม่ไหลลู่ ตามไป ในค้นหา
ยามเมื่อต้อง ดับต้น สิ้นชีวา
จิตก็น่า จะโน้มไป ในทางดี

๒๖ ก.พ.๕๖

ความยึดมั่น ในชั้นห้า) นั่นคือทุกข์
เพราะมันปลุก ให้เรานี้ มีค้นหา
ดับค้นหา สนธิไป ไม่มีมา
มีมรรคา ให้ดำเนิน เดินก้าวไป
อยากจะรู้ ความจริง สี่สิ่งนั้น
ต้องเพียรหมั่น สติปัญญา ไม่หวั่นไหว
เมื่อเต็มรอบ ความสัมพันธ์ ในวันใด
ก็เข้าใจ ความจริง แก่จิตใจ

๒๗ ก.พ.๕๖

ทางไปถึง ซึ่งนิพพาน ท่านบอกไว้
แต่ก็ใช่ ว่าทุกคน จะไปถึง
เป็นข้อคิด ที่ควร ได้คำนึง
ให้ลึกซึ้ง เพื่อเรา ฝ่าพากเพียร
จะเข้าถึง ได้นั้น มันไม่ง่าย
มิ้ง่ายตาย เพียงท่าน ฝ่าอ่านเขียน
หรือท่องจำ ตั้งตำรา คราเล่าเรียน
ต้องพากเพียร ปฏิบัติ ด้วยศรัทธา

๒๘ ก.พ.๕๖

เมื่อร่างกาย อ่อนล้า ชราภาพ
ก็พึงทราบ อนิจจัง ของร่างนี้
จะหวังให้ เข้มแข็ง เรียวแรงดี
ก็ไม่มี สิ่งใด ช่วยได้เลย
จะกินยา รักษากาย ให้คงอยู่
ได้เพียงครู่ ก็เสื่อมไป ใช้นิ่งเฉย
ควรฝึกจิต ดูกาย ให้คุ้นเคย
อย่างหลงเชย ชมร่าง ว่ายั่งยืน
๑ มี.ค.๕๖

ต้นเหตุความ สับสน บนโลกนี้
เพราะคนมี แต่อยาก มากหนักหนา
อยากร่ำรวย อยากสวยเด่น เป็นดารา
จึงเสาะหา สิ่งของ สนองตน
ได้เท่านี้ ไม่พอใจ อยากได้อีก
จึงหลบหลีก จากความดี มีกุศล
ไม่ยอมให้ ใครมี ดีกว่าตน
แม้จับปล้น ก็ทำได้ ไม่กลัวเกรง
๒ มี.ค.๕๖

การเกิดดับ ของจิตใจ ที่ไว้มาก
เป็นการยาก ที่ตาหู จะรู้เห็น
ให้แจ่มแจ้ง แทงตลอด อย่างที่เป็น
จึงอยู่เช่น คนหลง ไม่ตรงจริง
มีสติ พร้อมไป ในตาหู
หากมีอยู่ ตลอดไป ไม่ละทิ้ง
อาจเห็นความ แตกต่าง มาอ้างอิง
ว่าเป็นสิ่ง ที่เปลี่ยนไป ไม่แน่เลย
๓ มี.ค.๕๖

ที่ฝั่งนี้ อันตราย ไม่น่าอยู่
ต้องข้ามสู่ ฝั่งอื่น จึงพ้นได้
มัดหญ้าแห้ง กิ่งไม้ไผ่ เกาะลอยไป
สู่ฝั่งใหม่ ได้โดย สวัสดิ์
แบกพวงแพ นั้นไว้ ทำไมเล่า
ในเมื่อเรา ข้ามฝั่ง มาถึงที่
อันพระธรรม คำสอน บรรดาดี
เพื่อเรานี้ ได้อาศัย คล้ายดังแพ
**

สิบเอ็ดถึง สิบห้า มีนา
ตัวผมมี ภารกิจการ ไม่อยู่บ้าน

ไปอบรม เกี่ยวข้อง การทำงาน
ราชการ กำหนด ให้ต้องไป
กลอนธรรมมะ จะขาดหาย ในช่วงนั้น
เพียงห้าวัน ก็จะมา พบกันใหม่
จึงแจ่มมา เพื่อท่าน นั้นเข้าใจ
ว่าทำไม ช่วงนี้ ไม่มีกลอน

**

ต้องดกลอน ธรรมอีก แล้วครึบท่าน
ไปดูงาน เวียดนาม ตามคำสั่ง
เดือนมีนา นี้ต้องไป ไกลบ่อยจัง
แต่ไปครั้ง นี้สี่วัน ใช้นานไกล
สิบแปดเริ่ม เดินทาง ไปตามเป้า(หมาย)
เพื่อให้เรา พบเห็น สิ่งใหม่ใหม่
แล้วนำมา พัฒนา ในเมืองไทย
ให้เปลี่ยนไป ในทาง ที่ยั่งยืน

**

๔ มี.ค.๕๖

นำท่อนไม้ โยนขว้าง กลางอากาศ
ก็มีอาจ กำหนดได้ ดั่งใจหมาย
อาจตกดิน ตามขวาง หรือทางปลาย
หรืออาจกลาย เป็นโคลนลง พสุธา
สัตว์ที่มี อวิชา มาขวางกัน
และรัดพัน ผูกคล้อง ผองตันทา
ก็คล้ายกัน กับท่อนไม้ ได้กล่าวมา
ไม่แน่ว่า จะจรไป แห่งไหนกัน

๕ มี.ค.๕๖

เมื่อสติ ห่างหาย ไปจากจิต
ก็พุดคิด ทำอะไร ไปอย่างหลง
และสืบต่อ เนืองไป ไม่จบลง
เกิดพิษสง ซึบซาบ อาบจิตใจ
ไม่เห็นทาง พันทุกข์ ที่ชุกช่อน
เกิดอาวรณ์ เพราะพิษสง ทำหลงไหล
ชีวิตจึง ผิดทาง เดินห่างไป
ไม่เข้าใกล้ อริยสัจ ขาดปัญญา

๖ มี.ค.๕๖

วันที่ที่ การงาน นั้นมากล้น
เมื่อใจตน ผูกไว้ ในงานนั้น
ความรู้ตัว ก็หมด ลดลงพลัน

เพราะมุ้งมั้น คิดไป แต่ในงาน
แม้ว่างาน อันมี ที่ว่าหนัก
ต้องมีพัก กันบ้าง ไซ้ใหม่ท่าน
เจริญสติ ยามพักได้ แม้ไม่นาน
ก็คือการ สร้างบุญ คุณควรทำ
๗ มี.ค.๕๖

พิจารณา ที่ใน กายเรานี้
ล้วนแต่มี แปรผัน การเคลื่อนไหว
คือเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป
ไซ้อยู่ได้ คงที่ ไม่มีคลาย
เสียงหนึ่งนั้น สันมา กระทบหู
มีเกิดอยู่ แล้วดับ ต้องดับหาย
รู้ตามจริง ก็ไม่มี ที่วุ่นวาย
ไม่มันหมาย ผูกพัน เสียงนั้นเลย
๘ มี.ค.๕๖

มีบางครั้ง ที่ว่าง บางอย่างไว้
โดยที่ใจ ไม่รู้มือ ที่ถือของ
แม้ว่าเมื่อ วางไป ตาได้มอง
แต่ก็ต้อง หงุดหงิดใจ หาไม่เจอ
เมื่อเวลา ผ่านไป ไม่นานนัก
เราก็มัก จำไม่ได้ เพราะใจเผลอ
ขาดสติ จึงได้วาง อย่างเผลอ
รู้ตัวเสมอ จะทำให้ ไม่ค่อยลืม
๙ มี.ค.๕๖

ยามสติ มีได้อยู่ รู้กายแล้ว
ก็ไม่แคล้ว ว่าจิตใจ อยู่ในหลง
คว่ำแต่สิ่ง ห่างไกล ไม่ถูกตรง
ไม่มั่นคง อ่อนไหว ในความดี
เมื่อจิตเพลิน หลงไป ในตาหู
พอาอยากดู อยากได้ ไม่หน่ายหนี
อกุศล จะเสริม เพิ่มทวี
ใจเรานี้ จะห่างไกล ไปจากธรรม
๑๐ มี.ค.๕๖

เรามักพึง พอใจ เมื่อได้เห็น
จึงกลายเป็น ครรลอง ของตัณหา
ให้ออยากดู อยากเห็น ทุกเวลา
เพราะยึดตา ว่านั่น มันตัวตน
ที่ตาเห็น เป็นว่า มันน่าเชื่อ

ไม่คิดเผื่อ ยาวไกล ไปสักหน
ว่ามีตา คูไต่ ไหนคงทน
ไม่ปี่ปน เน่าสลาย ได้สักดวง
๒๔ มี.ค.๕๖

ยามมืดมิด มองอะไร ก็ไม่เห็น
ใช้ว่าเป็น เพราะสิ่งของ ไม่มีอยู่
แต่เป็นเพราะ ตาเรา ที่ฝ้าดู
จะรับรู้ เมื่อมีแสง ส่องเข้าตา
ที่ตาเห็น จึงไม่แน่ ว่าแท้เที่ยง
คงเป็นเพียง แสงสะท้อน เข้ามาหา
ที่สมมติ บัญญัติ จากมายา
แล้วยึดว่า สิ่งนั้น มันเป็นจริง
๒๕ มี.ค.๕๖

หากสติ ขาดหาย ไม่ต่อเนื่อง
ก็สิ้นเปลือง เวลา น่าใจหาย
ชีวิตนี้ ไม่แน่ว่า จักตาย
อย่ามัวหมาย รอวัน เนิ่นนานไป
เพราะอาจต้อง ตายไป ด้วยใจหลง
ชีวิตลง ตกต่ำ ในภพใหม่
มีสติ ให้สืบต่อ อย่ารอใคร
เพื่อฝึกใจ ให้คุ้นชิน ก่อนสิ้นลม
๒๖ มี.ค.๕๖

เพราะไม่เชื่อ ว่ากรรม นำให้เกิด
จึงชูเซ็ด ตัวตน อย่างสิ้นเหลือ
ว่าตนนี้ มีพลัง อันเหลือเพื่อ
ไม่เอื้อเพื่อ ขาดน้ำใจ ไร้เมตตา
ใครจะเป็น อย่างไร ไม่เคยสน
ขอเพียงตน ได้สมปรารถนา
สร้างแต่กรรม ทั้งกาย ใจวาจา
ซึ่งนำพา สู่ภพใหม่ ที่ไม่ดี
๒๗ มี.ค.๕๖

ระลึกรู้ อยู่กับกาย ให้ต่อเนื่อง
จิตก็เชื่อง อยู่กับกาย ไม่ไหลหลง
ความตั้งมั่น ในจิต ย่อมมั่นคง
เป็นทางตรง ทำให้ ได้ปัญญา
จะแยกแยะ กายใจ ได้ลึกซึ้ง
อีกด้านหนึ่ง ซึ่งเป็นจริง จะมาหา
ความเห็นถูก ตรงธรรม จะเข้ามา

และนำพา ให้พ้นทุกข์ อย่างถูกต้อง

๒๘ มี.ค.๕๖

ขณะจิตรู้ อยู่กับกาย ได้เพียงครู่
จิตนั้นอยู่ กับความดี มีกุศล
หากมุ่งมัน ทำไป ใจอดทน
จะมีผล ให้ใจ ได้เห็นธรรม
จิตรู้กาย ดับไป กลายเป็นฟุ้ง
ไปหมายมุ่ง เพลินไป ในทางต่ำ
การเกิดดับ เช่นนี้ มีประจำ
ยิ่งหมั่นทำ ยิ่งได้เห็น ความเป็นจริง

๒๙ มี.ค.๕๖

สืปากว่า ไม่เท่า ตาเราเห็น
นั้นเพียงเป็น ถ้อยคำ ตามยึดมั่น
ที่จิตใจ หลงเพลิน เกินรู้ทัน
กับสุขอัน มีใน เวทนา
หากฝึกใจ เรานี้ ให้ดีแล้ว
จะเห็นแนว ต่างไป ไม่เหมือนว่า
ความจริงแท้ ไซ้เห็นได้ ด้วยสายตา
แต่กลับมา เห็นได้ ด้วยใจตน

๓๐ มี.ค.๕๖

สตินี้ สำคัญยิ่ง กว่าสิ่งไหน
เป็นบันได พื้นฐาน แห่งการก้าว
ขึ้นสู่ทาง แห่งธรรม ที่แสนยาว
พวกเราชาว พุทธควรได้ เข้าใจกัน
มีสติ รู้ที่ใน กายเรานี้
เมื่อได้ที่ สมาธิ ก็คงมั่น
คือสติ ว่องไว รู้ได้ทัน
เห็นจิตมั่น เกิดดับไป ไม่หยุดเลย

๓๑ มี.ค.๕๖

จะใช้ตา ดูใจ มันไม่เห็น
เพราะใจเป็น นามธรรม ที่แตกต่าง
จากรูปที่ ใช้แสง ส่องนำทาง
จะเห็นอย่าง ที่ตาเห็น เป็นไม่มี
ต้องใช้ใจ ดูใจ ไปเท่านั้น
แต่ใจมัน ต้องฝึกฝน กันเต็มที่
เมื่อได้เห็น ใจด้วยใจ ได้สักที
การเห็นนี้ มีคุณค่า น่าชื่นชม

๑ เม.ย.๕๖

ธรรมทั้งหมด มีอยู่ใน กายเรา
แต่ใจนี้ ยังไม่ เข้าไปถึง
เพราะสติ ไม่่องไว จิตใจจึง
ถูกรั้งตั้ง ด้วยหุดตา มาบังใจ
ลองปิดตา ปิดหู ดูบ้างเถิด
มันอาจเกิด ความรู้ อันยิ่งใหญ่
ได้เห็นความ วนเวียน เปลี่ยนแปลงไป
ที่ยึดไว้ อาจหย่อน ผ่อนคลายลง

๒ เม.ย.๕๖

ทั้งที่สิ่ง เลวร้าย ไม่มีอยู่
แต่ใจตุ้ คิดย้ำ นำไปก่อน
จึงกลุ่มจิต คิดไป ไม่หลับนอน
ลองคิดย้อน ดูเถิด เกิดอะไร
ใจตนเอง ไซ้ไหม ไปไขว่คว้า
นำเอามา หาเรื่อง เข้ามาใส่
ที่เกิดทุกข์ เคืองโกรธ อย่าโทษใคร
เพราะว่าใจ มันเสือกแส่ จึงแย่งเอง

๓ เม.ย.๕๖

การสำรวม อินทรีย์นั้น สำคัญยิ่ง
เพราะคือสิ่ง สร้างให้ ได้กุศล
ไม่ประมาท จะอยู่ คู่กับตน
ก็เป็นผล มาจาก สำรวมกาย
ไม่ปล่อยจิต ลอยไหล ไปที่อื่น
รู้เดินยืน อิริยา- บลทั้งหลาย
จะปิดกั้น อกุศล ได้มากมาย
คือสุดท้าย พิณยกรรม พุทธองค์

๔ เม.ย.๕๖

อุปาทาน ในขันธห้า นั้นน่าห่วง
มันเป็นบ่วง ผูกมัด สัตว์ทั้งหลาย
ความเป็นสัตว์ อุปาทาน อันตราย
คือผู้หมาย สร้างรับกรรม ที่ทำมา
จะแก้กรรม ให้หาย ได้แน่แท้
ต้องคิดแก้ อุปาทาน ในขันธห้า
เมื่อขันธนั้น เป็นเพียง อนัตตา
ผู้จะมา สร้างรับกรรม ก็ไม่มี

๕ เม.ย.๕๖

ลมหายใจ ออกเข้า มียาวสั้น
แต่ละอัน นั้นคือ กายสังขาร

เมื่อเข้าดับ ออกย่อมเกิด อีกไม่นาน
นั้นแหละการ เห็นกาย ที่ในกาย
เห็นอย่างนี้ มีคุณ ที่หุนส่ง
ไม่ให้หลง ตามทาง กิเลสร้าย
ที่เคยโลก เคยโกรธ จะผ่อนคลาย
ค่อยค่อยหาย กลายเป็น ได้เห็นธรรม
๖ เม.ย.๕๖

ตะโพนเก่า ร้าวแตก แยกเป็นช่อง
เสียงเคยก้อง ดังลั่น สั่นใส
ก็แตกพรา ไม่น่าฟัง ดังไม้ไกล
เขาจึงใช้ ลืมไม้เสริม เต็มไปแทน
แตกก็ครั้ง ก็ตอกใหม่ ไปอย่างนั้น
แม้กลองมัน ยังดี มีเนื้อแน่น
เมื่อใครตี มีเสียงดัง ไปทั่วแดน
แต่เนื้อแก่น ไม้กลอง ไซ้ของเดิม
คำสอนที่ พุทธองค์ ทรงสอนไว้
อาจหายไป เพราะมี ส่วนที่เสริม
พึงระวัง อย่าให้ มีใหม่เติม
ไปแทรกเพิ่ม ลงไป คล้ายตั้งกลอง
๗ เม.ย.๕๖

ใจเธอรุ่น ชุ่นเคื่อง เป็นเบื้องต้น
อยากให้คน ชิดใกล้ ได้ปรึกษา
จึงบอกบ่น เรื่องราว กล่าววาจา
แต่ต้นมา จนครบ จบเรื่องราว
คนชิดใกล้ รู้ภัยพิช จิตเช่นนั้น
จึงอดกลั้น นิ่งเฉย ไม่เอ่ยกล่าว
ไม่ส่งเสริม ไม่ห้ามปราม เป็นความยาว
ไม่สืบสาว ต่อใจ ให้ไกรธนาน
เพราะจิตโกรธ สร้างทำ แต่กรรมใหม่
เหมือนเพิ่มไฟ รุมเร้า คอยเผาผลาญ
เป็นผลร้าย ในอนา- คตกาล
ไซ้เกียจคร้าน เปื้อน่าย ไม่อยากฟัง

๘ เม.ย.๕๖

สุนัขป่า ล่าเนื้อ เมื่อเจอเต่า
ก็หวังเอา เนื้อมัน เป็นอาหาร

เต่าหดหัว แขนขา ไม่คืบคลาน
เมื่อรอนาน หมามัน ก็เลิกลา
ชีวิตเต่า ปลอดภัย มาได้นั้น
ก็เพราะมัน หดหัว และหดขา
ให้อยู่แต่ ในกระดอง ไม่ออกมา
เป็นตำรา ให้เรียนรู้ ในหมู่เรา
มารคือผู้ ทำร้าย คล้ายกับหมา
ทั้งชีวา เราเปรียบได้ คล้ายดังเต่า
หากสำรวจ กายใจ ไม่มีัวเมา
มารก็เข้า ทำร้าย ไม่ได้เลย

๙ เม.ย.๕๖

ลูกจะช่วย ให้แม่ อย่าแก่เฒ่า
โดยลูกเอา ความแก่ ของแม่ไว้
ลูกจะเอา ความเจ็บป่วย ของแม่ไป
เป็นป่วยไข้ ที่ลูก อยู่ทุกครา
หรือจะตาย แทนท่าน นั้นอย่าคิด
เพราะหมดสิทธิ เป็นตาม พรารณา
แก่เจ็บตาย ภัยสาม ตามกล่าวมา
ลูกแม่หา ทางช่วยกัน นั้นไม่มี

๑๐ เม.ย.๕๖

ฝุ่นปลายเล็บ พุทธองค์ ทรงซ้อนนั้น
ถ้าเทียบกัน กับพื้นดิน สิ้นทั้งหลาย
จะเห็นดิน ที่พื้นนี้ มีมากมาย
กว่าที่ปลาย เล็บมาก ยากประมาณ
จากนรก จุติมา เป็นมนุษย์
น้อยที่สุด ดุจฝุ่น ปลายเล็บท่าน
เพราะมิจฉา ทิฏฐิ ในสันดาน
เดรัจฉาน เปตุนรก จึงมากมาย
มีสติ ในสี่ฐาน เป็นงานชอบ
พระองค์มอบ แนวทางให้ เราทั้งหลาย
พึงกระทำ อย่าท้อ ย่อหย่อนคลาย
เพื่อมุ่งหมาย เห็นอริยสัจ อย่างชัดเจน

๑๑ เม.ย.๕๖

บทกลอนธรรม นำมาให้ ได้อ่านนี้
เป็นกลอนที่ ประพันธ์ ก้นยามเช้า

จากการอ่าน การปฏิบัติ เพื่อขัดเกลา
แล้วนำเอา มาเขียนไว้ ให้เป็นทาน
สัมผัสกลอน สะกิดใจ ที่ไพเราะ
คำเสนาะ ไพเราะหู ดูน่าอ่าน
เพียงร้อยเรียง ถ้อยคำ ด้วยชำนาญ
ขอทุกท่าน อย่าเชื่อตาม ในคำกลอน
จงลงมือ เพียรหมั่น ปฏิบัติ
เพื่อความซัด แฉ่งใจ ในคำสอน(ของพระพุทธเจ้า)
พึงประพฤติ ปฏิบัติธรรม ตามขั้นตอน
ใช้สั่งสอน แต่อยากให้ ได้ลองทำ

๑๒ เม.ย.๕๖

สงกรานต์ปี ใหม่ไทย ได้มาถึง
หยุดครั้งหนึ่ง ห้าวัน อันสืบต่อ
ญาติพี่น้อง ที่ห่างกัน นั้นคอยรอ
ทั้งแม่พ่อ ก็คอยเธอ นั้นกลับมา
อย่าเถล เถล ไปทางอื่น
จงกลับคืน ให้พ่อแม่ ได้เห็นหน้า
พรสำคัญ ที่ท่านให้ ในวาทะ
สำคัญกว่า เล่นสาดน้ำ ที่ทำกัน

๑๓ เม.ย.๕๖

คุณธรรม ที่สร้างกัน ทุกวันนี้
ส่วนมากมี แต่ทำ ให้จำได้
โดยอบรม อธิบาย ให้เข้าใจ
เพื่อหวังให้ จดจำ ไว้ทำดี
บ้างทั้งรู้ และเข้าใจ ได้มากล้น
แต่ทำตน ไร้ธรรม นำบัดสี
เสียเวลา อบรม ไปฟรีฟรี
คล้ายกับสี ขอให้ กับควายฟัง
ปฏิบัติ ธรรมไป ใจมุ่มมัน
เมื่อนานวัน คุณธรรม จะปลุกฝัง
จะคิดทำ สิ่งใด ใฝ่ระวัง
คิดหน้าหลัง ก่อนเช่นนี้ จึงมีจริง

๑๔ เม.ย.๕๖

อันธรรมนั้น ทนทาน การพิสูจน์
แต่มนุษย์ ไม่ทนทาน การเข้าถึง
เพียงแต่เพื่อ บ่นพร่ำ ร่ำรำพึง
จะรู้ซึ้ง ถึงธรรมได้ นั้นไม่มี
นอกจากเพียร พยายาม ทำให้มาก

ไม่ห่างจาก สติ- ปัญญา
เพียรหมั่นอยู่ อย่างนั้น แม้นานปี
ทำอย่างนี้ จึงจะได้ เข้าใกล้ธรรม

๑๕ เม.ย.๕๖

จักรวาล อันยิ่งใหญ่ ใครว่าแน่
มีเปลี่ยนแปลง เรื่อยไป ใช้อยู่เฉย
ดาวทุกดวง จะคงที่ ไม่มีเลย
ต้องลงเอง ด้วยสุดท้าย สลายลง
โลกใบนี้ ก็เป็น เช่นนั้นหนา
ในภายหน้า ก็สลาย กลายเป็นผง
อย่ามุ่งหวัง ว่าสังขาร ว่ามันคง
เลิกเพลินหลง ยึดอะไร ที่ไม่จริง

๑๖ เม.ย.๕๖

สุนัขเรื้อน ทรมาน คันแคไหน
มันวิ่งไป อยู่ทุกที่ ไม่มีหาย
ทรมาน ทุกข์อยู่ มีรู้คลาย
มันเปรียบคล้าย หลงเพลิน คำเยินยอ
หรือหลงเพลิน ในลาภ สักการะ
สิ่งนั้นจะ เคลือบใจ คล้ายหุ้มห่อ
จะไปอยู่ แห่งไหน มันไปรอ
ขัดขวางต่อ การถึง ซึ่งนิพพาน

๑๗ เม.ย.๕๖

รู้จัก “ทุกข์” คือรู้ได้ ในการเกิด
เมื่อกำเนิด แล้วดับสลาย ไปหมดสิ้น
ความดับคือ “นิโรธ” ที่ได้ยิน
ฟังถวิล พิจารณา อย่ารู้คลาย
รสร่อย ในทุกข์ ที่ผูกมัด
ความผูกมัด ยึดถือ คือโทษร้าย
รสร่อย ความยึดถือ คือ “สมุทัย”
รู้ובาย สลัดพัน คือ “มรรคา”
สติปัญญา หมั่นทำ ตามพุทธะ
ความจริงจะ ปรากฏ เช่นดั่งว่า
อริยสัจ นั้นเป็น เช่นกล่าวมา
อย่าร้างลา ทำต่อไป จะได้ดี

๑๘ เม.ย.๕๖

นวักรรม ล้ำยุค ปลุกความคิด
ให้เห็นผิด ในพุทธ- ศาสนา

ทั้งเครื่องมือ เทคโนโลยี ที่มีมา
พาเชื่อว่า สิ่งเหล่านั้น มันสุดดี
จะตรวจวัด สิ่งใด ใช้เครื่องช่วย
หายเจ็บป่วย ก็เพราะใช้ เครื่องมือนี้
คุณประโยชน์ ของมัน นั้นมากมี
เป็นสิ่งที่ สำคัญยิ่ง กว่าสิ่งใด
เครื่องมือที่ สรรเสริญ เยินยอนนั้น
เพียงตัวมัน จะสามารถ ได้แค่ไหน
หากไม่มี คนคอยมอง จ้องดูไป
ทำอะไร ได้หรือ เครื่องมือดี

๑๙ เม.ย.๕๖

สีไม้ไฟ สองอัน ให้มันร้อน
ไม่ยอมผ่อน ก็เกิดไฟ ให้ได้เห็น
เวทนา คือทุกข์ ที่มีเป็น
ก็เปรียบเช่น สีไม้ ไฟสองอัน
ที่สีกัน นั้นเปรียบไป คล้ายผัสสะ
ไม่ลดละ สีเรื่อยไป เป็นไฟนั้น
เวทนา เหมือนไฟ ถ้าเปรียบกัน
ไฟสองนั้น ถ้ายังสี ย่อมมีไฟ
ดับผัสสะ เสียได้ ก็ไม่ทุกข์
อย่ามัวขลุก ยินดี กับสีไม้
มีสติ รู้ตัว ต่อเนื่องไป
ไฟในใจ ก็ค่อยค่อย ลดน้อยลง

๒๐ เม.ย.๕๖

อยากกระตุ้น เตือนใจ ให้มองเห็น
ว่าธรรมเป็น ของดี มีคุณค่า
สมควรที่ ท่านทั้งหลาย ได้เข้ามา
เพียรศึกษา ให้ได้รู้ อยู่แก่ตน
จึงเขียนกลอน นำทาง โดยหวังว่า
กลอนจะพา ให้สนใจ ในเบื้องต้น
เพราะสัมผัส กลอนนั้น มันน่ายล
มันน่าสน กว่าถ้อยคำ ธรรมดา
แต่อย่าเชื่อ ตามกลอนธรรม ที่พรำบ่น
จงสืบค้น ตามถ้อย คำพระองค์ว่า
วจน ของพระองค์ คือศาสดา
ควรศึกษา อย่างจริงจัง หลังอ่านกลอน

๒๑ เม.ย.๕๖

ฝุ่นธุลี ฟูงกระจาย ในหน้าร้อน

ยอมนิ่งนอน หมดไป ยามได้ฝน
ความปรุ้งแต่ง มากมาย ในใจคน
ก็มากล้น ดังฝุ่น ฟุ้งกระจาย
มีสติ รู้หายใจ คล้ายกับฝน
หมั่นฝึกตน ฝุ่นที่ใน ใจก็หาย
เกิดชุ่มเย็น เป็นสุข ทุกข์ผ่อนคลาย
สู่เป้าหมาย ได้ถึง ซึ่งนิพพาน
(ศึกษาเรียนรู้เพิ่มเติมได้จากพุทธวจน อานาปานสติ)

๒๒ เม.ย.๕๖

แม้เข้าใจ เนื้อความธรรม ตามเขาเขียน
หรือเล่าเรียน จากอาจารย์ ท่านสั่งสอน
แล้วเข้าใจ ทั้งหมด ทุกบทตอน
ลองนึกย้อน ธรรมที่เรา นั้นเข้าใจ
ว่าเข้าใจ ตามความหมาย ในภาษา
คือเพียงว่า จดจำ ธรรมนั้นได้
หรือความหมาย แท้จริง ยิ่งขึ้นไป
ด้วยจิตใจ ที่ฝึกดี มีปัญญา
หากรู้เพียง แค่ว่า ธรรมเท่านั้น
ก็ควรหัน ปฏิบัติธรรม ตามท่านว่า
ให้รู้ธรรม ตามจริง ด้วยปัญญา
หายกังขา เพราะรู้ธรรม ตามความจริง

๒๓ เม.ย.๕๖

กายเรานี้ มีดี ที่ตรงไหน
หากเราไม่ คอยดู แลรักษา
ความหมักหมิ่น ย่อมมากมี ที่กายา
มองเห็นว่า สวยได้ อย่างไรก็ตาม
เลือดน้ำเหลือง ชุ่มไป ทั่วในร่าง
หนังบางบาง หุ้มกาย ไว้เท่านั้น
พอหนังขาด ก็เห็นที่ ไม่ดีพลัน
อย่ายึดมั่น สำคัญหมาย ว่ากายงาม

๒๔ เม.ย.๕๖

ลมหายใจ ออกเข้า มียาวสั้น
ทั้งสองอัน ล้วนเกิดดับ และดับหาย
เมื่อจิตรู้ อย่างนั้น มันค่อยคลาย
ว่าร่างกาย นั้นไม่ ใช่อัตถ์ตน
เสียงที่หู ก็เป็น อยู่เช่นนั้น
เกิดดับพลัน เช่นที่ว่า มาข้างต้น
แต่ละคำ ที่จิตรู้ ใช้อยู่ทน

เกิดแล้วพ้น ดับสลาย ไปเช่นกัน
จะยืนเดิน เคลื่อนไหว ภายทุกส่วน
ทุกอย่างล้วน เกิดดับ อยู่อย่างนั้น
ไหวแล้วหยุด หยุดแล้วไหว ไปทั้งวัน
รู้เท่าทัน ก็มองเห็น อนัตตา

๒๕ เม.ย.๕๖

ปรารถนา อยากพ้นทุกข์ ที่ผูกอยู่
แต่ไม่รู้ ว่าทุกข์ เป็นไหน
แม้เพียรแก้ จริงจัง อย่างสุดใจ
ก็มีได้ สมหวัง ดังต้องการ
เหมือนที่หมาย จะไปอยู่ ทางทิศใต้
แต่มุ่งไป สู่ทาง ยังอีสาน
แม้มุ่งมั่น ขยันเดิน นานเท่านั้น
ถึงอีสาน ไม่ถึงได้ ได้สักที

๒๖ เม.ย.๕๖

เครื่องผูกเรา เอาไว้ ไม่ให้พ้น
ต้องเวียนวน ในวัฏ- ฏสงสาร
คือสัญญา, เวทนา, รูป, วิญญาณ
และสังขาร ที่ตามเห็น ว่าเป็นตน
ไม่ผูกพัน มันไว้ ทั้งในนอก
ก็มองออก สองฝั่งได้ ไม่สับสน
สังสารวัฏฏ์ ฝั่งนี้ มีทุกข์ทน
แต่ฝั่งโน้น พ้นทุกข์ คือนิพพาน
(ศึกษาเรียนรู้เพิ่มเติมได้จาก พุทธวจน อริสัจจากพระโอษฐ์
หัวข้อ หมดตัวตนก็หมดเรื่องผูกพัน หน้า ๖๗๘)

๒๗ เม.ย.๕๖

อวิชา เหตุปัจจัย ที่ร้ายยิ่ง
บังความจริง เอาไว้ ไม่ให้เห็น
ละมันได้ ก็ไม่ทุกข์ สุขฉ่ำเย็น
กลับกลายเป็น วิชาเกิด แทนที่กัน
อวิชา ละได้ อย่างไรหรือ
อย่างแรกคือ สิ่งทั้งหลาย ไม่ยึดมั่น
สองเห็นความ ไม่เที่ยง ทุกสิ่งอัน
ทุกทุกวัน เพียรละไป อย่างได้รอ
(ศึกษาเรียนรู้เพิ่มเติมได้จาก พุทธวจน มรรค(วิธีที่)ง่าย หน้า ๘๖-๙๐)

๒๘ เม.ย.๕๖

ความแก่นั่น มันทำให้ ภายบกพร่อง
ตาจะมอง ดูอะไร ไม่ค่อยเห็น

หูที่เคย ฟังอะไร ได้ชัดเจน
ก็กลายเป็น ฟังอะไร ไม่ได้ยิน
ยามหุตา ยังดี นี่เท่า นั้น
ควรขยัน ฝึกใจ ฝึกจิต
เรียนรู้ธรรม ยามหนุ่มสาว เป็นอาจिन
รอมศีล ธรรมยามแก่ อาจแยเกิน

๒๙ เม.ย.๕๖

จับด้ามขวาน มั่นวาว เอาถากสับ
รอยประทับ นิ้วมือนั้น มันมากล้น
แต่ไม่รู้ ว่ารอย นิ้วมือตน
ที่อยู่บน ด้ามขวาน มันเท่าไร
รู้แต่ว่า รอยมันมี ที่ด้ามขวาน
เหมือนกับกร ภาวนา ท่านเชื้อใหม่
อาสวะ ที่สลาย คลายสิ้นไป
อย่าสนใจ ว่าสิ้นไป เท่าไรกัน
(ศึกษาเรียนรู้เพิ่มเติมได้จาก พุทธวจน อริยสัจจากพระโศภน
หน้า ๗๗๔ : สิ้นกิเลสก็แล้วกัน ไม่ต้องรู้ว่าสิ้นไปเท่าไร)

๓๐ เม.ย.๕๖

อันธรรมมะ มิใช่ อยู่ในเหรียญ
ที่หมั่นเพียร เปลี่ยนมา เป็นเจ้าของ
ในจิตใจ ต่างหาก ที่ควรมอง
ควรสอดส่อง เหมือนเนื้อเหรียญ ที่เพียรทำ
มีสติ อยู่แต่กาย ไม่ลดละ
เหมือนส่องพระ ทุกวัน เข้ายันคำ
ใช้สติ เป็นแว่นส่อง มองประจำ
ประเสริฐล้ำ กว่าส่อง มองด้วยตา

๑ พ.ค.๕๖

มรรคแปดนั้น คือยาน อันประเสริฐ
ที่ล้ำเลิศ งดงาม ยามได้เห็น
สู่เส้นทาง ดับทุกข์ อันฉ่ำเย็น
สติเป็น สารดี ควบคุมยาน
ศีลเป็นเหมือน เพชรทอง ของประดับ
ระยิบระยับ วัชวาว คนกล่าวขาน
ส่วนเพลาล้อ ท่านเปรียบ เทียบกับญาณ
อดทนท่าน เปรียบเป็น เกราะกำบัง
ยานประเสริฐ หากมีใน ผู้ใดแล้ว
ก็แน่แน่ว เดินหน้าไป ไม่ถอยหลัง
ออกจากโลก สมมติ สุดทุกข์จ้ง

ก้าวสู่ยัง ความปรีเปรม เกษมธรรม
(ศึกษาเรียนรู้เพิ่มเติมได้จาก พุทธวจน (เล่มที่ ๑๙)
ธรรมวินัยจากพุทธโอษฐ์ หน้า ๑๓)

๒ พ.ค.๕๖

ยามเมื่อจิต ชัดสาย ไปมานั้น
คือจิตมัน เพลินไป ในความหลง
ไม่เห็นจิต ในจิต ที่ถูกตรง
อย่างมงง หลงเพลิน เดินตามไป
หากไม่ละ ความเพลิน ก็เดินผิด
จิตผูกติด กับอารมณ์ มิขาดได้
กลายเป็นรู้ ตามอารมณ์ ของจิตใจ
เป็นเหตุให้ ไม่รู้ชัด ในจิตตน

๓ พ.ค.๕๖

พืชเติบโต สูงใหญ่ มาได้นั้น
ก็เพราะมัน มีพื้นดิน ได้อาศัย
ไร้แผ่นดิน พืชนั้น ก็บรลย
อายุขัย จบลง ไม่คงทน
เดินตามมรรค ต้องอาศัย อยู่ในศีล
เหมือนแผ่นดิน พยุงไม้ ให้อินต้น
พึงขยัน หมั่นตรวจ สำรวจตน
ให้เป็นคน มีศีล ควบคุมใจ

๔ พ.ค.๕๖

บางคนมี งานทำ ตามที่หวัง
ดั่งที่ตั้ง ใจไว้ ไม่ผิดเพี้ยน
อันเป็นผล จากการ ขยันเรียน
เป็นจุดเปลี่ยน สร้างให้ ได้งานทำ
แต่บางคน ก็เรียนดี ได้ที่ต้น
กลับได้ผล ออกไป ในทางต่ำ
ต้องลำบาก ยากเข็ญ เป็นประจำ
โรคร้ายซ้ำ รุมเร้า เศร้าโศกใจ
ทุกอย่างใช่ เป็นไป ตามใจคิด
แต่ผูกติด ด้วยผลกรรม ทั้งเก่าใหม่
วิบากกรรม ทำเรา ให้เป็นไป
กรรมใหม่ใหม่ ควรสร้างทำ แต่กรรมดี

๕ พ.ค.๕๖

จะสร้างเรือน ส่วนบน จนเสร็จได้
โดยที่ไม่ มีส่วนล่าง สร้างเป็นฐาน

ก็ไม่มี วันสำเร็จ เป็นเรือนชาน
เปรียบกับงาน ฝึกใจ ก็คล้ายกัน
จะทำให้ สิ้นทุกข์ ที่ผูกอยู่
โดยไม่รู้ อริยสัจ นั้นอย่าฝัน
ไม่มีทาง เป็นไป ได้สักวัน
ควรเพียรหมั่น ฝึกใจ ให้รู้จริง (รู้อริยสัจ)
(ศึกษาเรียนรู้เพิ่มเติมได้จาก พุทธวจน อริยสัจจากพระโอษฐ์ หน้า ๕)

๖ พ.ศ.๕๖

เพราะมีชาติ มีชรา มรณะ
คือทุกข์- อริยสัจ ในโลกนี้
พระตถา- คตเจ้า จึงเกิดมี
เพื่อทรงชี้ ธรรมประเสริฐ สี่ประการ
อันคือทุกข์ สมุทัย นิโรธมรรค
ให้ประจักษ์ แจ่มใจ ในทุกท่าน
ฝึกสติ รู้สีกตน จนชำนาญ
ก็ได้ญาณ ปัญญา พาเข้าใจ
(ศึกษาเรียนรู้เพิ่มเติมได้จาก พุทธวจน อริยสัจจากพระโอษฐ์)

๗ พ.ศ.๕๖

เปรียบนายพราน เหมือนมารบาป ดักจับสัตว์
ด้วยบ่วงมัด รัตราง อย่างแน่นหนา
มีกามคุณ หลอกล่อ ให้เข้ามา
ไม่รู้ท่า หลงเข้าไป ไม่พินมาร
ไม่เพลินกาม ก็พ้นได้ ไมโดนจับ
แม้อนนบ บนว่วง ห่วงสังหาร
พร้อมหลิกหนี พ้นได้ จากนายพราน
เพียงเพราะการ ไม่เพลินไป ในกามคุณ
(ศึกษาเรียนรู้เพิ่มเติมได้จาก พุทธวจน อริยสัจจากพระโอษฐ์ หน้า ๓๔)

๘ พ.ศ.๕๖

ใช้โซ่ล่าม สุนัข กับหลักไว้
มันเดินไป ย่อมเดินชิด ติดหลักเสา
เมื่อหันมอง ลองเปรียบ เทียบตัวเรา
ก็เคียงเคล้า ที่เสาหลัก อุปาทาน
เมื่อขันธห้า ว่าของเรา ยึดเอาไว้
จึงท่องไป ในวิภู- สงสาร
เวียนวนไป ไม่พ้นเสา อิกยาวนาน
ควรคิดอ่าน แก้อไข ให้รู้จริง

๙ พ.ศ.๕๖

ต้องขงดอง รออาหาร ในครรภ์แม่

ต้องจมน้ำ คร่ำ ที่ฉ่ำไหล
มีกระเพาะ ลำไส้เบียด บีบข้างใน
อาหารใหม่ เก่าหุ้มห่อ รอคลอดมา
เพราะกำเนิด เกิดจาก ความน่าเกลียด
จะมัวเครียด กับร่างกาย ทำไมหนา
เกิดจากกอง อสุภะ ในกายา
ธรรมดา จึงหมักเห็น เป็นประจำ

๑๐ พ.ศ.๕๖

ถ้าโกรธเขา เราจะแยะ แต่ตอนนั้น
แม้อีกวัน โกรธมันหาย ไปแล้วหนา
แต่ความคิด วุ่นวาย ได้เข้ามา
กลายเป็นว่า ไม่ควร โกรธเลยเรา
ก่อนจะโกรธ เคืองใคร ให้ครวญคิด
ถึงภัยพิช ภายหน้า จะมาเผา
ความกัลดกัลุ่ม รุมใจ ไม่สร้างเขา
อย่ามัวเวลา โกรธใคร ให้ทุกข์เลย

๑๑ พ.ศ.๕๖

มีตำรับ ยาดี ที่หมอให้
ห่อเก็บไว้ อย่างดี ไว้ที่บ้าน
ไม่ยอมต้ม ไม่ยอมปรุง รับประทาน
ปล่อยไว้นาน หนักหนา จึงมากิน
แม้ต้มกิน เข้าเย็น เช่นหมอสั่ง
แต่โรครยัง ไม่หาย มลายสิ้น
ใช้ว่ายา ไม่ดี ดังได้ยิน
ควรถวิล ว่าไม่ดี ที่ตัวเอง
ตำรับธรรม มีอยู่ แต่ดูเฉย
ไม่เคยเลย จะปฏิบัติ ให้ครัดเคร่ง
ยามชีวิต ทุกข์ทน อลเวง
โทษตัวเอง เกิดหนา อย่าโทษธรรม

๑๒ พ.ศ.๕๖

เหมือนประทีป จุดไว้ ให้สว่าง
มองเห็นทาง สู่ที่สุด ทุกข์ทั้งหลาย
ความมืดมน ดังก่อน นั้นผ่อนคลาย
เห็นจุดหมาย ไกลไกล ได้ชัดเจน
แม้ชาตินี้ จะยังไปไม่ถึงที่
ก็ยิ่งดี ที่ได้ เข้าไปเห็น
ไม่หลงผิด โง่งเง่า ทั้งเข้าเย็น
อยู่บนเส้น ทางอดีต อันมีดำ

๑๓ พ.ศ.๕๖

มายากล คนเล่น เป็นผู้รู้
แต่ผู้ดู มองไม่เห็น เช่นนั้นได้
จึงเพลิดเพลิด ฝ้าดู อยู่ร่ำไป
เขาหลอกไว้ มองไม่เห็น จึงเป็นกล
เหมือนวิญญาน เกิดดับ สลับอยู่
แต่ไม่รู้ อย่างลึกซึ้ง จึงเกิดผล
หลงยึดถือ ว่านั่น มันตัวตน
เหมือนจิตคน ไม่รู้ หลงดูกล
(ศึกษาเรียนรู้เพิ่มเติมได้จาก พุทธวจน อริยสัจจากพระโอษฐ์ หน้า ๒๐๔)

๑๔ พ.ศ.๕๖

สาวแรกรุ่น สวยใส วยสับห้า
มีหน้าตา เอิบอím รอยยิ้มหวาน
ทั้งผิวพรรณ ผ่องผุด สุดตระการ
ยิ่งมognาน ยิ่งสุขใจ ในรูปร่าง
โสมนัส สุขใจ ในรูปร่าง
เขาเรียกกัน อัสสาทะ ในรูปร่าง
พาหลงเพลิน พอใจ ไม่จิตจาง
และก่อสร้าง ความยึดมั่น ผูกพันใจ
(ศึกษาเรียนรู้เพิ่มเติมได้จาก พุทธวจน อริยสัจจากพระโอษฐ์ หน้า ๑๖๔)

๑๕ พ.ศ.๕๖

อาสวะ บางอย่าง สามารถละ
ด้วยไม่ประ- มาทเพลินอา- รมณ์ทั้งหลาย
มีสติ ทุกอิริ- ยาบถกาย
คือมุ่งหมาย มีอิน- ทริยสังวร
เพื่อเจริญ สติ ปุณฺฐานสี่
ให้ถึงที่ เห็นธรรม ดังคำสอน
สำรวมกาย นั้นสำคัญ เป็นขั้นตอน
ควรทำก่อน เป็นเบื้องต้น จนคุ้นชิน

๑๖ พ.ศ.๕๖

เพียงจดจำ อย่างเดียว ว่าเปรี้ยวหวาน
ไม่รับประทาน ชิมดู ให้รู้แท้
ผลไม้ทั้งหลาย ได้แต่แล
จะรู้แน่ แก่ตน ได้อย่างไร
รสแห่งธรรมทั้งหลาย คล้ายอย่างนั้น
ไม่มุ่งมัน ปฏิบัติ ก็ไม่ได้
ฟังทางหู รู้ทางตา ยิ่งน้อยไป
รู้ทางใจ จึงซาบซึ้ง ถึงรสธรรม

๑๗ พ.ค.๕๖

แก้วที่เต็ม ด้วยน้ำ ยามรินใส่
น้ำย่อมไหล ออกล้น มาพันแก้ว
เรื่องดังกล่าว ควรเอา มาเป็นแนว
ว่ารู้แล้ว อย่าอวดรู้ แก่ผู้คน
รู้ของเรา อาจไม่เท่า ที่เขารู้
ลองคิดดู ในใจ ให้หลายหน
หากมีวแต่ ล่มหลง ทะนงตน
ก็จะค้น หาสิ่งใหม่ ไม่ได้เลย

๑๘ พ.ค.๕๖

อากาศร้อน อบอ้าว เราทุกข์แย
เข้าห้องแอร์ เย็นฉ่ำ ทำร้อนหาย
จากความทุกข์ เป็นสุข เย็นสบาย
เพราะมีกาย จึงเป็น เช่นว่ามา
กายก็เปลี่ยน แปลงไป ไม่เที่ยงแท้
สุขเกิดแก่ ร่างกาย ที่ไหนหนา
จะทนแท้ แน่ได้ ทุกเวลา
ควรค้นหา ให้เห็น ความเป็นจริง

๑๙ พ.ค.๕๖

ชีวิตคน บอบบาง อย่างที่สุด
หายใจหยุด แค่นั้น มันก็หาย
หรือที่เรา เรียกขาน ว่าการตาย
คือใจกาย แยกกันไป ไม่สัมพันธ์
เนาแต่กาย แต่ใจนั้น มันยังอยู่
มันไหลสู่ ลูกระรุม ที่ทำนั้น
ใช้ดับสูญ ตามกาย ไปฉับพลัน
ยังเวียนหัน หมุนไป ในกงกรรม

๒๐ พ.ค.๕๖

เพียงใจมี ศิลห่า แม่ว่ายาก
คงลำบาก ยากที่ใจ จะไปถึง
ถึงแก่นแท้ แห่งธรรม ตามคณิง
จะลึกซึ้ง ในกาย ก็ไม่มี
ความสำรวม แห่งกายนี้ จะมีอยู่
ต้องเคียงคู่ อยู่กับศีล ของใจนี้
บริสุทธิ์ แห่งศีล มากทวิ
จิตใจนี้ จึงก้าวไป เข้าใกล้ธรรม

๒๑ พ.ค.๕๖

นับตั้งแต่ เกิดมา ถึงครานี้

เรานั้นมี ลมหายใจ ไม่ขาดหาย
และจะมี ต่อเนื่อง ไปจนตาย
อยู่คู่กาย ไม่หยุดพัก สักนาที
มีก็คน กันเล่า ที่เฝ้ารู้
ระลึกอยู่ กับหายใจ ของตนนี้
หากคันธรรม จากที่ไหน ก็ไม่มี
ลองค้นที่ ลมหายใจ อาจได้เจอ

๒๒ พ.ค.๕๖

เมื่อยามร้อน มากมาก ก็อยากหนาว
เมื่อถึงคราว หนาวมาก ก็อยากร้อน
เมื่อน้ำท่วม ก็อยากมี ที่อยู่ดอน
ดอนแล้งร้อน ก็อยากให้ น้ำไหลมา
อยากอะไร แล้วได้ตาม ความที่อยาก
จึงโลภมาก อยากรได้ ให้มากกว่า
ความอยากมี มากมาย ทั่วกายยา
ทั้งหุดา จมูกลิ้น และกายใจ
ไม่ดับอยาก ก็มากทุกข์ มาผูกมัด
พึงกำจัด ตัดอยาก จะเกิดใหม่
ด้วยสติ รู้ตัว ต่อเนื่องไป
จะช่วยให้ อยากใหม่ ไม่เข้ามา

๒๓ พ.ค.๕๖

ของสิ่งหนึ่ง ซึ่งวาง อยู่ข้างหน้า
ต้องลืมตา มองดู จึงรู้ได้
ยามหลับตา รูปนั้น พลันหายไป
แล้วเกิดใหม่ ยามเมื่อ เราลืมตา
กระพริบตา ลืมหลับ นับไม่ถ้วน
รูปแปรปรวน เกิดหาย ไปต่อหน้า
ความไม่เที่ยง เป็นทุกข์(ทุกขัง) อนัตตา
แฉะเวียนมา ให้เห็น เป็นประจำ

๒๔ พ.ค.๕๖

วิสาขะ บูชา เวียนมาถึง
ควรคำนึง ถึงพุทธ ศาสนา
ถึงสามสิ่ง ยิ่งใหญ่ ได้เกิดมา
ตรงเวลา ในวันนี้ ต่างปีกัน
ทรงประสูติ ตรัสรู้ ในวันนี้
ตรงวันที่ ปรีณิพ - พานดับขันธ
เพ็ญเดือนหก มีสามสิ่ง ที่สำคัญ
ควรรู้จัก ก่อนน้อมใจ ไปบูชา

๒๕ พ.ค.๕๖

ลมหายใจ เรานี้ มีคุณค่า
ให้ศึกษา ธรรมแท้ ตั้งแต่ต้น
เป็นตำรา ยิ่งใหญ่ ในตัวคน
ให้สืบค้น ไปจนถึง ซึ่งนิพพาน
ไม่ต้องซื้อ ต้องหา มาด้วยทรัพย์
มีคู่กับ ร่างกาย ในทุกท่าน
ยิ่งเรียนรู้ ลมหายใจ ไปนานนาน
ยิ่งชำนาญ ยิ่งแยกกาย ได้รู้จริง

๒๖ พ.ค.๕๖

มีมีสิ่ง ไฉใหญ่ กว่าใจนี้
ทุกสิ่งมี เกิดได้ เพราะใจสร้าง
คอยปรุงแต่ง คิดไป ไม่เว้นวาง
โลกทั้งกว้าง เกิดได้ เพราะใจคน
สร้างสมมติ มากมาย ไว้ยึดมั่น
จากสิ่งนั้น ไปสิ่งนี้ มีทวมหัน
ทุกทุกสิ่ง ล้วนปีบริด มัดตัวตน
อยากหลุดพ้น ต้องฝึกใจ ให้ปล่อยวาง

๒๗ พ.ค.๕๖

เมื่อสติ รู้แต่ลม หายใจนั้น
ปัจจุบัน ของใจ ได้รู้อยู่
อนาคต ยาวไกล ไม่มีดู
ไม่ย้อนสู่ อดีตกาล ที่ผ่านมา
อกุศล ทั้งหลาย ไม่เข้าจิต
เพราะไม่คิด ยาวไกล ไปไหนหนา
นี่แหละบุญ ที่เห็นได้ ในพริบตา
ยิ่งใหญ่กว่า บุญใดใด ที่ได้ทำ

๒๘ พ.ค.๕๖

ธรรมะที่ พระองค์ ได้ทรงรู้
นั้นมีอยู่ หลายหลาก มากนักหนา
เพียงส่วนเดียว ที่พระองค์ ทรงนำมา
คือส่วนว่า อริสัจ สี่ประการ
อริยสัจ เป็นธรรมที่ มีคุณใหญ่
ช่วยทำให้ คลายกำหนด ในทุกท่าน
เพื่อสงบ ดับไม่เหลือ เพื่อนิพพาน
อย่าช้านาน เร่งฝึกใจ ให้เห็นจริง

๒๙ พ.ค.๕๖

เมื่อรู้เหตุ ปัจจัย ทำให้เกิด

จะชูเชิด เพื่ออะไร ในค้นหา
อยากเป็นโน่น เป็นนี่ ที่มีมา
ล้วนนำพา ไปเกิดใหม่ ที่ไม่ดี
หากชีวิต วันนี้ มีแต่อยาก
มีโลกมาก อยากได้ โน่นนั่นนี่
นั่นคือเหตุ ปัจจัย ได้เกิดมี
พาเรานี้ สู่ภพใหม่ ไม่จบเลย

๓๐ พ.ค.๕๖

หวังความเย็น จากกองไฟ ที่ไหม้อยู่
เราต่างรู้ ว่าไม่เห็น จะเป็นได้
เพราะความร้อน นั้นอยู่ คู่กับไฟ
พอลุกไหม้ ก็ร้อนจี๋ ไม่มีเย็น
เพราะร่างกาย เรานั้น มันก้อนทุกข์
จะหวังสุข จากกายนั้น มันยากเชียว
รู้จักทุกข์ ในก้อนนี้ ที่มันเป็น
อาจมองเห็น การดับทุกข์ ที่ถูกตรง

๓๑ พ.ค.๕๖

รูปเวทนา สัญญา และสังขาร
เป็นที่ตั้ง แห่งวิญญาณ อาศัยได้
มีความเพลิน พาเจริญ ไพบูลย์ไป
เป็นเหตุให้ วิญญาณ นั้นงอกงาม
ละความเพลิน ออกไป ได้เท่านั้น
วิญญาณมัน ก็สะดุด ถูกหยุดห้าม
ไม่เจริญ เพลินไป ในรูปนาม
จะถึงความ หลุดพ้น ของจิตใจ

๑ มิ.ย.๕๖

สักว่าเห็น เป็นหนทาง ที่สุดทุกข์
จิตไม่ผูก เพลินอารมณ์ หลงรักใคร่
เมื่อไม่มี ความกำหนด พึงพอใจ
จะทำให้ รูปนั้น มันไม่มี
หูกมูก ลิ่นกายใจ ทั้งหลายแหล่
ก็สักแต่ ว่ารู้ อยู่ทุกที่
เสียงกลิ่นรส สัมผัส(และธรรมารมณ์) ก็ไม่มี
รู้แบบนี้ ย่อมไม่ห่าง ทางนิพพาน

๒ มิ.ย.๕๖

กิเลสจะ ละคลาย จากใจท่าน
เมื่อเห็นการ เกิดดับ ธรรมทั้งหลาย

หรือเกิดดับ เวทนา จิตหรือกาย
แล้วเบื่อหน่าย ไม่ยึดถือ ว่าเป็นตน
สติปัญญาน งานสำคัญ หมั่นทำเกิด
จะเห็นเกิด ดับได้ ไม่ฉงน
มีแต่เกิด และดับ สลับวน
แม้ตัวตน ก็เกิดดับ สลับไป

๓ มิ.ย.๕๖

ฟังด้วยหู แล้วรู้ธรรม เพราะจำได้
อย่าเข้าใจ ว่าได้ถึง ซึ่งธรรมแล้ว
นั่นเพียงรู้ กว้างกว้าง ในทางแนว
แคว้นแวง เบื้องต้น บนความจำ
แม้รำเรียน ได้ปริญญา มาทางนี้
ก็แคมี สัญญา ที่เลิศล้ำ
และปรุงแต่ง จินตนาการ งานถ้อยคำ
ยังไม่ทำ ให้จิตใจ ได้ถึงธรรม

๔ มิ.ย.๕๖

ชีวิตเรา ถ้าเข้าใจ ได้ถ่องแท้
คอยคิดแก้ ความหลงผิด ตัดยึดมั่น
หมั่นขัดเกลา จิตใจ ไปทุกวัน
ไม่เปลี่ยนผัน มั่นคง ตรงเส้นทาง
ศึกษากาย ใจตน จนลึกซึ้ง
ก็เห็นซึ่ง จิตเคลื่อนไหล ไปต่างต่าง
จากสิ่งนั้น สู่อสิ่งนี้ ไม่มีวาง
แต่ช่องว่าง ของจิตนั้น มันยังมี

๕ มิ.ย.๕๖

จะหวังใคร เนรมิต ให้จิตว่าง
ไม่มีทาง ที่เห็น เป็นไปได้
จิตของตน ต้องเพียรหมั่น ฝึกกันไป
ฝึกจนใจ ของตนนั้น มันคุ้นชิน
เมื่อคุ้นชิน เห็นธรรมตา ว่าเกิดดับ
จิตไม่จับ ยึดสิ่งใด ใฝ่ถวิล
เหตุแห่งทุกข์ เคยเข้ามา เป็นอาจิน
ค่อยคลายสิ้น และละลด จนหมดไป

๖ มิ.ย.๕๖

ความเป็นโลก กำเนิด เกิดจากจิต
ที่นึกคิด เอาตาม ความผิดหลง

และต่อยอด ความไม่ ได้ถูกตรง
จนมันคง หลงไหล ไปผิดทาง
หากปล่อยจิต ผิดไหล ไปไกลมาก
จะลำบาก เพราะปรุงคิด จิตไม่ว่าง
มีแต่ทุกข์ มาเติมใจ ไม่เว้นวาง
อยากสะสาง ต้องหันมา เข้าหาธรรม
๗ มิ.ย.๕๖

ยามจิตใจ ไม่โลภมาก คิดอยากได้
กินอยู่ไป แคंपระทั่ง ให้ร่างกาย
มีศรัทธา แห่งธรรม ช่วยค้าชู
ระลึกรู้ อยู่แต่ แคในกาย
ได้สิ่งหนึ่ง เล็กน้อย มาพลอยเสริม
ก็เหมือนเติม มาให้ ได้มากหลาย
ยามจิตโลภ แม้ได้ มามากมาย
รู้สึกคล้าย ว่าเท่านั้น มันไม่พอ
๘ มิ.ย.๕๖

จิตยึดมั่น มากมาย ในทางโลก
ก็ทุกข์โศก เปลี่ยนไป หลากหลายท่า
ทุกข์เก่าหาย ทุกข์ใหม่เสริม เติมเข้ามา
เหตุเพราะว่า มันไม่มี ที่แน่นอน
ทุกข์บางอย่าง ยึดกัน ว่านั่นสุข
จึงพันผูก หลงไหล ไม่ถ้ายถอน
พาปล่อยจิต ปล่อยใจ ไม่สังวร
จึงนิ่งนอน จมแช่ แคโลกีย์
๙ มิ.ย.๕๖

มีทางเดิน สุนิพพาน ท่านสอนไว้
มีผู้ได้ เดินตาม ทำให้เห็น
ว่าทางนั้น ทุกวันนี้ ยังมีเป็น
ไซ้ของเล่น ที่พูดกล่าว มายาวนาน
มาเถิดมา พิสูจน์ดู ให้รู้แน่
ความจริงแท้ ในหนทาง สติปัญญา
ศึกษากาย ใจตนไป ให้ชำนาญ
จะพ้นผ่าน ความสงสัย ในเส้นทาง

๑๐ มิ.ย.๕๖

ทุกวันส่อง มองร่างกาย ในกระจก
บ้างก็พัก ตัดกาย ไปทุกที่

เพื่อสำรวจ ใบหน้า ว่าดูดี
ไม่ให้มี รอยเหงื่อโคล ที่ไหลมา
หากแม้มอง ส่องกายใจ ไว้อย่างนั้น
จะป้องกัน กรรมไม่ดี ที่ชั่วช้า
คอยหมั่นตรวจ สำรวจใจ กายวาจา
เหมือนส่องหน้า ก่อนจะทำ กรรมใดใด
(ควรรู้ศึกษาเรียนรู้เพิ่มเติมจาก พุทธวจน แก่กรรม ? โดยตถาคต)

๑๑ มิ.ย.๕๖

คนมีธรรม ทุกคน บนโลกนี้
เป็นผู้ที่ ไม่มีทาง สร้างปัญหา
ให้เดือดร้อน แก่ใคร ในพารา
เพราะเหตุว่า เขานั้นรู้ อยู่แต่ตน
ใครพูดบ่น นินทา หรือว่าร้าย
ก็ไม่หมาย เคืองโกรธ โทษสักหน
โสติวิญญาน แค่เกิดดับ สลับวน
ไม่มีคน ต่ำว่าร้าย ที่ไหนเลย

๑๒ มิ.ย.๕๖

อันเหล็กดี ตีเค้น เป็นมีดขวาน
แม่ทนทาน แต่หมดไป ได้เพราะหิน
เพื่อความคม คงอยู่ คู่อาจिन
เนื้อเหล็กสั้น เพราะลับถู อยู่ทุกวัน
แต่ปัญญา ที่นุ่มไป ในธรรมมะ
เมื่อวิริยะ เจริญไป ไม่แปรผัน
จะยิ่งคม ฆ่ากิเลส ได้เร็วพลัน
โดยที่มัน ไม่เสียหาย อะไรเลย

๑๓ มิ.ย.๕๖

มีสติ อยู่แต่ใน กายเท่านั้น
จะป้องกัน สิ่งที่เป็น อุกุศล
เมื่อเปรียบไป คล้ายกระดอง ของผู้คน
ช่วยให้พ้น ปลอดภัย ได้ทุกครา
เหมือนหมาป่า เดินไป ได้เจอเต่า
หวังกัดเอา ให้ตาย หมายถึงเช่นฆ่า
เต่าหดหัว ขาไว้ ไม่ไผ่ล่มา
เต้านั้นหนา ก็อยู่รอด และปลอดภัย
(ศึกษาเรียนรู้เพิ่มเติมได้จาก พุทธวจน เล่มตามรอยธรรม
หน้า ๗๒ หัวข้อกระดองของบรรพชิต)

๑๔ มิ.ย.๕๖

การสำรวจ ระวังกาย ให้รู้พร้อม

เพื่อใจยอม อยู่แต่ใน ใจกายนั้น
กว่าจะเชื่อง ชินได้ ไซ้เร็วพลัน
เหตุเพราะมัน ผลอไพล ไปจนชิน
วันหนึ่งอาจ ส้ารวมได้ ไม่ก็ครั้ง
มันก็ยัง ดีกว่าไม่ ได้ทั้งสิ้น
รู้ตัวบ้าง บางครั้ง ว่าไต่ยิน
ยามดื่มกิน รู้ตัวบ้าง ก็ยังดี
๑๕ มิ.ย.๕๖

เป็นคนดี มีเมตตา มาแต่ต้น
เคยอดทน ให้อภัย ไม่โกรธแค้น
ให้สิ่งของ ให้ทรัพย์สิน ผู้ขาดแคลน
ไม่หวงแหน ให้ความรู้ แก่หมู่ชน
เพียรรักษา ความดี ที่มีไว้
หากผลอใจ ทำไม่ดี แม่สักหน
จะลบล้าง ความดี ที่ในตน
กลายเป็นคน ชั่วร้าย ในทันที
๑๖ มิ.ย.๕๖

เมื่อหนุ่มสาว กายเรานั้น มันเข้มแข็ง
มีเรี่ยวแรง ทำอะไร ได้ทุกอย่าง
ตายังดี มองอะไร ไม่ฝ้าฟาง
การก้าวอย่าง เดินไป ไม่ชวนเซ
ควรศึกษา ธรรมมะ ปฏิบัติ
ให้รู้ชัด แก่ใจ ไม่ใช่ชั่วเขว
รอยามแก่ อาจสาย ไปทั้งเพ
กายรวนเร ทำอะไร ไม่ได้เลย
๑๗ มิ.ย.๕๖

ธรรมตา ของใจ นั้นไม่นิ่ง
มันคอยวิ่ง เข้าหา อุกุศล
ตั้งแต่เด็ก เกิดมา เป็นผู้คน
ต่อมาจน หนุ่มสาว เต็มชรา
จนคุ่นชิน อยู่ใน ความไหลหลง
ความถูกต้อง ไม่เคย ปรารถนา
หลงหาสุข บนกองทุกข์ ตลอดมา
จึงกังขา ว่าทำไม ไม่สุขจริง

๑๘ มิ.ย.๕๖
ทุกสิ่งล้วน เปลี่ยนไป ไม่เที่ยงแท้
มีปรวนแปร สูญสลาย ไปทุกหน

เพราะทุกสิ่ง เกิดได้ จากใจคน
คอยขุดค้น จ้องจับ ไว้กับใจ
จากสิ่งนี้ ไปสิ่งนั้น ทั้งวันคำ
แต่จดจำ เอาแต่สิ่ง ที่ชอบไว้
อยากให้อชอบ คงอยู่ ตลอดไป
เราจึงได้ แต่ทุกข์ มาผูกพัน

๑๙ มิ.ย.๕๖

สิ่งน่าหมั่น ไม่ว่าจะน้อยเพียงไหน
ก็มีใช้ จะมีดี ที่โน้น
มากหรือน้อย ก็คือ เหมือนเหมือนกัน
ต่างปิดกัน หลีกไกล ไม่อยากเจอ
ความเพลินเพลอ ของใจ คล้ายของหมั่น
มักเกิดเป็น ประจำ สม่่าเสมอ
ขาดสติ รู้ตัว มัวเผลอ
นั่นแหละเธอ อยู่กับหมั่น เป็นประจำ

๒๐ มิ.ย.๕๖

ขณะเรา รับประทาน อาหารนั้น
ปากลิ้นฟัน ขยับอยู่ เคยรู้ไหม
ปากจะหุบ หรืออ้าด้วย ขากรรไกร(ล่าง)
ที่เคลื่อนไหว ขึ้นลง สลับกัน
มีสติ ระลึกรู้ อยู่กับเคี้ยว
จิตไม่เที่ยว เคลื่อนไหว มากมายนั้น
รู้ที่ปาก ขากรรไกร ลิ้นหรือฟัน
การกินนั้น คือกินไป แล้วได้บุญ

๒๑ มิ.ย.๕๖

บริสุทธิ์ แห่งศีลนั้น สำคัญยิ่ง
ศีลเป็นสิ่ง พื้นฐาน งานเบื้องต้น
ที่จะต้อง ฝึกหัด ปฏิบัติตน
ให้มีจน ชินใจ ใช่ว่าที่
ต้องซื่อสัตย์ ต่อตน เหนือคนอื่น
ต้องหยัดยีน มันคงไว้ ให้เต็มที
ใช้สร้างภาพ ในหมู่ชน ว่าตนมี
แต่ใจนี้ ห่างไกล ไม่มีเลย

๒๒ มิ.ย.๕๖

กรอกข้อมูล ไว้ว่า ศาสนาพุทธ
ควรได้หยุด ทบทวนดู ให้รู้แน่

ว่าศรัทธา พุทธเข้ม เต็มดวงแด
หรือเป็นแต่ เขียนไว้ ไม่ถือจริง
ธรรมคำสอน ทั้งหลาย ได้เรียนรู้
ดำรงอยู่ ด้วยศีลธรรม ไม่ละทิ้ง
นั่นแหละจึง ควรนำพุทธ มาอ้างอิง
นี่คือสิ่ง ที่ฝากไว้ ให้คิดดู

๒๓ มิ.ย.๕๖

ตราบที่ใจ ไม่เคย ได้หยุดนิ่ง
ความเป็นจริง ของจิตใจ ก็ไม่เห็น
กิเลสคลุม หุ้มมิด ที่จิตเป็น
พาโลดเต้น ดัดดั้น ไม่สิ้นคลาย
มีแนวทาง ผิกใจ ให้อยู่นิ่ง
เพื่อรู้จริง แห่งจิต เราทั้งหลาย
อาจเรียกว่า เทคนิค หรืออุบาย
คือร่างกาย ของตน ต่อเนื่องไป

๒๔ มิ.ย.๕๖

เมื่ออบรม บ่มใจ ไว้คงมั่น
ผัสสะนั้น ก็ไม่รุ่ม สุขจิตนี้
ทั้งที่น้ำ พอใจ น่ายินดี
หรือว่าที่ ไม่พอใจ ล้วนไกลตน
ความหนักแน่น แห่งใจ ไม่ไหวหวั่น
ก็ดุจกัน กับผืนดิน อันใหญ่ล้น
ทั้งมูตรคูถ ทั้งหลาย ไปเจือปน
ผืนดินทน อยู่ได้ ไม่ระอา

๒๕ มิ.ย.๕๖

พัฒนา ร่างกาย ใช้อาหาร
และใช้การ ออกกำลัง อย่างเหมาะสม
จึงแข็งแรง ทนอยู่ สู้แดดลม
ไม่อ่อนล้า ม่อยเปลี้ย เสียกำลัง
พัฒนาใจ ใช้สติสัม-ปชัญญะ
ใจจึงจะ เจริญได้ ไม่ถอยหลัง
ระลึกรู้ อยู่ในกาย ใฝ่ระวัง
จึงจะยัง จิตใจ ให้แข็งแรง

๒๖ มิ.ย.๕๖

บทลำน่า คำกลอน สุนทรภู่
ท่านเป็นครู แห่งงาน ในด้านนี้

นิยายกลอน พระอ-ภัยมณี
และยังมี อีกหลายหลาก มากผลงาน
คำกลอนธรรม ทั้งหลาย ในเฟสนี้
ก็ล้วนมี แรงบันดาลใจ จากงานท่าน
ขออุทิศ ผลบุญ ธรรมทาน
แต่อาจารย์ ผู้ยิ่งใหญ่ ในทางกลอน
๒๗ มิ.ย.๕๖

ลมหายใจ ออกเข้า ของเรานี้
เป็นแหล่งที่ เหมือนสถาน การศึกษา
หากเล่าเรียน เรื่อยไป ได้ปัญญา
ไว้คอยฆ่า กิเลสร้าย ในใจตน
เป็นแหล่งเรียน อันวิเศษ และยิ่งใหญ่
ติดตามไป กับผู้เรียน ทุกแห่งหน
ทั้งเศรษฐี มั่งมีทรัพย์ หรืออับจน
ทุกทุกคน เล่าเรียนได้ ไม่ต่างกัน
๒๘ มิ.ย.๕๖

ร่างกายเปลี่ยน แปรไป ไม่คอยทำ
ทั้งแขนขา ตาหู ดูเสื่อมถอย
เป็นสัญญาณ บอกว่า อย่ารอคอย
เวลาน้อย เพียงนิด ชีวิตคน
จงเรียนรู้ ธรรมะ ปฏิบัติ
เพื่อแจ้งชัด แก่ใจ หายสับสน
เห็นความจริง แห่งกาย และใจตน
ก่อนตายฝัน เน่าสลาย กลายไปดิน
๒๙ มิ.ย.๕๖

แม้ริ้วรอย น้อยนิด บนใบหน้า
ก็ค้นหา เจอได้ ไม่รอดพ้น
จะเกิดสิ่ง ไตใด ที่กายตน
ก็หาค้น เจอได้ ไม่พลาดเลย
แต่สิ่งเกิด กับใจ นั้นไม่รู้
เพราะไม่ดู สังเกตใจ ที่ไม่เฉย
ขาดสติ เผลอไผล ไปจนเคย
ถ้าเปรียบเปรย เหมือนเรานี้ ไม่มีใจ

๓๐ มิ.ย.๕๖

ชีวิตคน วนเวียน เปลี่ยนแปรผัน
มีสุขสันต์ ทุกข์เศร้า เคล้าปนอยู่

หมั่นพินิจ พินิจ- รณาคู
เพื่อเรียนรู้ ว่าสุขทุกข์ ไม่ทานทน
ยามที่ทุกข์ สุขนั้น มันไปไหน
ยามสุขใจ ไม่เห็นทุกข์ เลยสักหน
อาจเห็นเหตุ ปัจจัย ในตัวตน
ที่ส่งผล ให้สุข ทุกข์เวียนวน

๑ ก.ค.๕๖

มิเห็นมี สิ่งใด ที่ไหนเที่ยง
เห็นมีเพียง เกิดแล้วดับ ลาลับหาย
ทั้งรูป,เสียง, กลิ่น,รส,คิด, สัมผัสกาย
อย่ามั่นหมาย ว่าเที่ยงแท้ และแน่นอน
เห็นอย่างนี้ ดีมาก อยากจะบอก
คือทางออก จากทุกข์หนึ่ง พระองค์สอน
จึงนำมา บอกเล่า กล่าวเป็นกลอน
ให้นึกย้อน น้อมนำ ลองทำดู

๒ ก.ค.๕๖

เส้นทางธรรม ยาวไกล หลายทางแยก
ไขเรื่องแปลก หากเดินไปไม่ถึงที่
อาจเลี้ยวซ้าย ไปขวา บรรดามี
หรือบางที อาจกลับหลัง ยังกี่เดิม
ตราบที่ยัง ไปไม่ถึง ซึ่งที่สุด
อาจต้องหยุด ไม่ก้าวไป ให้ไกลเพิ่ม
เพราะผลกรรม นั้นมีแรง มาแต่งเติม
ไม่ส่งเสริม ให้เดินไป ได้สุดทาง

๓ ก.ค.๕๖

มีปัญหา มากมาย ในชีวิต
ต่างขบคิด ทางแก้ไข ในปัญหา
แก้อันหนึ่ง จบไป อันใหม่มา
ไม่เลิกรา จบไป ได้ยั่งยืน
ก็เพราะการ แก้ไข ไม่ตรงเหตุ
จึงอาเพศ ผิดโพล่ ไปเป็นอื่น
ใจยึดตน เอาไว้ ไม่คลายคืน
จึงดาษตื่น ปัญหา มาสู่ตน

๔ ก.ค.๕๖

รู้สึกตัว เมื่อร่างกาย นั้นไหวเคลื่อน
ไม่แชเชือน ผลอไผล ใจเพลिनหลง

เป็นหนึ่งใน วิธี ที่ถูกตรง
แก้ความหลง ผิดไป ของใจตน
ทำให้มาก เข้าไว้ ในยามตื่น
จะเดินยืน นั่งนอนอยู่ รู้ทุกหน
ใจจะเชื่อ อยู่กับกาย คลายตื่นรน
วอนทุกคน ลองทำดู ให้รู้จริง

๖ ก.ค.๕๖

คนเรานี้ มีผลกระทบ นำชีวิต
ลองพินิจ พิจารณา ว่าจริงไหม
เมื่อความโลภ ยังมี อยู่ในใจ
ก็อยากได้ สิ่งต่างๆ ดังต้องการ
ได้ตามอยาก หรือไม่ เพราะใครเล่า
ถ้าเพราะเรา คงสนใจ ในทุกด้าน
ไม่มีสิ่ง ที่ผิดใจ ให้ร้าวราน
ทุกทุกท่าน คงมีแต่ แค่สุขใจ

๗ ก.ค.๕๖

ตาเห็นรูป แล้วดับ ลาลับหาย
สัมผัสกาย เกิดก่อ ต่อจากนั้น
เมื่อเกิดแล้ว ก็ดับ ลับไปพลัน
แต่ยึดมั่น สิ่งเหล่านั้น ว่ามันมี
และปรุงแต่ง ต่อไป ไม่จำกัด
เกิดบัญญัติ สมมติ สิ่งนั้นนี้
มัวชื่นชม สมมติ ว่าคือดี
เป็นสิ่งที่ หลงผิดไป ไม่ใช่จริง

๘ ก.ค.๕๖

การถกเถียง กันไป ในบัญญัติ
จะรู้ชัด ความจริง ได้แค่ไหน
มีแต่ผูก โยงยึดมั่น กันต่อไป
ให้ยิ่งใหญ่ กว่าที่เป็น เช่นผ่านมา
สติปัญญา งานควรทำ กว่าคำพูด
เป็นที่สุด ของงาน การศึกษา
ให้เกิดภา- วนาม- ยปัญญา
ไว้คอยฆ่า กิเลสร้าย ในใจตน

๙ ก.ค.๕๖

โลกโกรธหลง นั้นเป็นภัย ที่ใหญ่ยิ่ง
บังความจริง ทั้งหลาย ไว้หมดสิ้น

กายสัมผัส ตาดู หูได้ยิน
รสที่ลิ้น ล้วนแต่หลง ไม่ตรงเลย
ขาดสติ เมื่อใด ใจก็หลง
ความถูกต้อง ของจิตใจ ไม่เปิดเผย
เจริญสติ อยู่แต่กาย ให้คุ้นเคย
จะลงเอย ด้วยการเห็น ความเป็นจริง

๑๐ ก.ค.๕๖

สติรู้ ทันทัจจุ- บันขณะ
มิหวังจะ เห็นสิ่งใด ที่ในนั้น
สิ่งใดเกิด ที่กายใจ รู้ให้ทัน
อย่าคิดฝัน อยากรให้ได้ สิ่งใดมา
ยามสติ เจริญไป ได้ขั้นหนึ่ง
จะรู้ซึ่ง สภาพธรรม นั้นได้หนา
เหตุเพราะจิต ใจนี้ มีปัญญา
พิจารณา แยกกาย ที่ในธรรม

๑๑ ก.ค.๕๖

มองไฟฟ้า เห็นไหม ที่ในสาย
ทั้งต้นปลาย มองเท่าไร ก็ไม่เห็น
จะเห็นไฟ- ฟ้านี้ ว่ามีเป็น
ก็เมื่อเห็น ผลงาน มันสร้างมา
จิตใจคน ก็เป็น เฉกเช่นนั้น
เมื่อเปรียบกัน ก็คล้าย ตั้งไฟฟ้า
ไม่สามารถ เห็นได้ ด้วยสายตา
แต่เชื่อว่า จิตใจนั้น มันไม่มี
เจริญสติ รู้สึกตัว ไม่มีมวลผล
จะพบเจอ ผลงานใจ ที่กายนี้
ที่เป็นทุกข์ หลายหลาก มากทวี
คืองานที่ จิตใจ ได้สร้างมา

พระราชสิทธิมนี(วี) วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ ที่เคารพนับถือเมตตาเขียนกลอนตอบ เมื่อวันที่ ๙ ก.ค.๕๖
สติมา ปัญญาเกิด ล้ำเลิศแล้ว
จิตผ่องแผ้ว แคล้วบาป อกุศล
ใสพิสุทธิ์ สว่างใน ใจธรรมดล
ไม่หลงกล รสตัณหา พาทุกข์ใจ

๑๒ ก.ค.๕๖

กายวาจา ที่ถล่ำ ไปทำชั่ว
ประพตติตัว เลวร้าย ไกลศีลห้า

เพราะกิเลส อย่างหยาบ บังคับมา
ทั้งหุตา ได้รู้เห็น มันเป็นไป
แต่นิเวรณ กิเลสกลาง ต่างกันอยู่
ทั้งตาหู รู้เห็นมัน นั้นไม่ได้
แต่หากมี สมาธิ ในจิตใจ
ก็รู้ได้ ว่ามัน นั้นยังมี
กิเลสลึก ละเอียดอ่อน ที่นอนนิ่ง
อันเป็นสิ่ง แสนร้าย ในใจนี้
อยากรู้เห็น ต้องรู้จัก มรรควิธี
เป็นผู้ที่ ปฏิบัติ วิปัสสนา

๑๓ ก.ค.๕๖

เหตุการณ์หนึ่ง ผ่านไป ไม่มีอยู่
อาจย้อนดู หากมีการ บันทึกไว้
เป็นวีดี- โอเหตุการณ์ ที่ผ่านไป
เมื่อเปิดใหม่ เห็นเหตุการณ์ ที่ผ่านมา
เหตุการณ์เกิด เพราะใจ ได้คิดนึก
ก็บันทึก เก็บไว้ คล้ายดั่งว่า
ในทางธรรม เรียกกัน ว่าสัญญา
ตัวนำพา ให้อ้อนคิด อดีตกาล
ปัจจุบัน เป็นอย่างไร ย่อมไม่รู้
หากมีวุด แต่อดีต ที่พ้นผ่าน
เจริญสติ รู้ตัวไป ให้ชำนาญ
รู้เหตุการณ์ ปัจจุบัน เท่านั้นพอ

๑๔ ก.ค.๕๖

ปล่อยวันวัน ผ่านไป อย่างไหลหลง
คิดพะวง กังวลไป ในทรัพย์สิน
หรือมัวคิด ฟุ้งเฟื่อง แต่เรื่องกิน
ไม่ถวิล ระลึกรู้ อยู่ในกาย
ก็สิ้นเปลือง เวลา นำเป็นห่วง
เวลาล่วง ผ่านไป น่าใจหาย
ชีวิตคน ไม่แน่ ว่าแก่ตาย
ผลสุดท้าย อาจไม่มี พຽນี้มา

๑๕ ก.ค.๕๖

เมื่อยินดี พอใจ ในสิ่งสุข
ส่วนสิ่งทุกข์ ก็ยินร้าย ไม่ปรารถนา

มัวเพลิดเพลิน สรรเสริญ เวทนา
เป็นที่มา อุปาทาน ยึดมั่นใจ
จึงมีภพชาติชรา มรณะ
มีโสกะ* ตามมา ไม่พ้นได้
เกิดกองทุกข์ เต็มพร้อม ที่ภายใน
พึงรู้ไว้ เพราะสาเหตุ ดังกล่าวมา
(* รวมถึง ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส และอุปายาสะ)

๑๖ ก.ค.๕๖

ยามอยู่ตัว คนเดียว มักเปลี่ยวเหงา
เพราะใจเรา มุ่งไป ในสิ่งอื่น
คิดถึงเพื่อน ถึงใครใคร ไม่คลายคืน
ไม่ยอมตื่น รู้ตัวเรา เหงาจึงมา
หากรู้ลม(หายใจ) รู้ห้อง(พองยุบ) ของเรานี้
ใจก็มี สติ คอยรักษา
ไม่ฟุ้งไกล ทำให้เรา เหงาอุรา
แต่นำพา ให้เรา เข้าถึงธรรม

๑๗ ก.ค.๕๖

บุญคือการ ชำระใจ ให้สะอาด
เพื่อตัดขาด จากกิเลส โลกโกรรหลง
ยิ่งทำบุญ ใจยิ่งว่าง เบาบางลง
นั้นและตรง จุดหมาย ไปตรงทาง
หากยิ่งทำ ยิ่งอยาก ยิ่งยึดมั่น
ยิ่งผูกพัน ยึดอะไร ใหม่อีกอย่าง
กิเลสหนา กว่าเก่า ไม่เบาบาง
นั่นคือสร้าง บาปใหม่ ไซ้สร้างบุญ

๑๘ ก.ค.๕๖

กิเลสห่อ หุ้มใจ ไว้แน่นหนา
มันนำพา เราให้ ได้ทุกข์เข็ญ
ชีวิตที่ ลำบาก และยากเย็น
ด้วยเพราะเห็น ผิดไป รู้ไม่ทัน
หลงยึดถือ ตัวตน จนแน่นเหนียว
ผูกพันเกี่ยว ทุกอย่างไว้ ที่โน้น
ทางแห่งการ ยึดถือ คือทางตัน
ควรคิดหัน เดินไป ในถูกทาง

๑๙ ก.ค.๕๖

ยามเมื่อรู้ สึกตัว มีสติ(อยู่กับกาย)
แม้เสี้ยววิ-นาที นั้นมีค่า

เพราะกิเลส ถูกกั้นไว้ ไม่เข้ามา
เกิดปัญญา มาแทน ที่ในใจ
ปัญญานั้น เปรียบไป คล้ายอาวุธ
คอยอยู่ยุทธ ฆ่ากิเลส ให้พ้นได้
มีสติ รู้สึกตัว ท่วมพร้อมไป
เป็นบุญใหญ่ นำเข้าถึง ซึ่งนิพพาน

๒๐ ก.ค.๕๖

อันเกิดแก่ เจ็บตาย ใครหนีพ้น
ทุกทุกคน ต้องเป็น เช่นนั้นแน่
เพราะร่างกาย ทุกส่วน มันปรวนแปร
เมื่อยามแก่ นั้นอะไร ไม่มีดี
ตาก็เสื่อม มองอะไร ไม่ค่อยชัด
ฟันเคยกัด เคี้ยวอะไร ได้เต็มที
ก็หลุดร่วง เหลือแต่เหงือก ฟันไม่มี
สิ่งเหล่านี้ ย่อมเป็นไป ในทุกคน
จะหวังให้ ความเป็น เช่นหนุ่มสาว
นั้นยืดยาว คงที่ ไม่มีพ้น
นั้นแหละคือ หลงผิด ในตัวตน
จะรวยจน ไม่พ้นตาย ไปได้เลย

๒๑ ก.ค.๕๖

ลมหายใจ เรานี้ มันมีอยู่
และเคียงคู่ ตัวเรา ไม่เคยหาย
แต่แรกเกิด จนถึงวันตาย
อยู่กับกาย ไม่มีพัก สักนาที
หากเรียนรู้ ลมหายใจ ด้วยวิธี
คงมีบุญ สะสมมา มากกว่านี้
หายใจทิ้ง ไปวันวัน นานหลายปี
มาวันนี้ จึงรู้ว่า น่าเสียดาย

๒๒ ก.ค.๕๖

เคยปรุ่แต่ง ยาวไกล ไม่จำกัด
จะถูกตัด ให้เหลือ น้อยลงได้
ด้วยสติ ระลึกรู้ ลมหายใจ
ยิ่งทำไป ยิ่งมาก จะยิ่งดี
โลกทั้งหลาย จะเหลือแต่ แค่นี้จึงรู้
เหมือนมีอยู่ แค่นี้หายใจ เข้าออกนี้
อกุศล ทั้งหลาย เคยได้มี
ถึงยามนี้ ลดน้อย ถอยลงไป

๒๓ ก.ค.๕๖

เพราะจิตนี้ มีซึ่ง ความยึดมั่น
จึงผูกพัน จิตไว้ มิให้ว่าง
และเกิดตาย กันไป ไม่เว้นวาง
ทั้งดีบ้าง ไม่ดีบ้าง ต่างกันไป
จิตว่างว่าง อยู่ได้ ไม่ตายเกิด
จิตประเสริฐ เช่นนี้ อาจมีได้
เมื่อมีสติ เป็นพื้นฐาน ของจิตใจ
ระลึกไว้ กับกายใจ ไม่หลงลืม

๒๔ ก.ค.๕๖

ความเจ็บปวด รวดร้าว เราว่าทุกข์
นั่นมีถูก เพียงแต่ แค่เศษเสี้ยว
ทุกข์มิใช่ เวทนา เพียงอย่างเดียว
ยังมีเกี่ยว ทั้งจิตใจ และกายา
ความยึดมั่น ในชั้นนี้ มันคือทุกข์
หลงว่าสุข เมื่อเสพกาม ตามตัณหา
อยู่กับทุกข์ ไม่รู้ทุกข์ ทุกเวลา
จึงนำพา ชีวิตให้ ห่างไกลธรรม

๒๕ ก.ค.๕๖

ของในโลก มีเท่าไร หยิบใส่ป่า
แล้วบ่นว่า หนักหนอ ชีวิตนี้
วังดั้นรน หาใครใคร ให้ช่วยที่
เขานั่นชี้ บอกทาง ให้ว่างลง
ก็ไม่ว่าง จริงจัง ดังเขาบอก
ไม่ยกออก จากป่า เพราะว่าหลง
แม้หลังโค้ง โค้งงอ คอไม่ตรง
ก็ยังคง แยกไว้ ไม่ยอมวาง
จะโทษใคร ไหนเล่า ก็เรานี้
เป็นผู้ที่ แยกไว้ หลากหลายอย่าง
ความหนักอึ้ง จึงไม่ ได้คลายจาง
ใช้หนทาง เขาบอกนั้น มันไม่ดี

๒๖ ก.ค.๕๖

ชีวิตเรา กับใครใคร ที่ไม่เหมือน
เหมือนสิ่งเตือน สอนใจ ให้รู้ว่า
เราและเขา ทำกรรม ต่างกันมา
จึงนำพา ชีวิต ผิดแผกกัน
บ้างอยู่ดี มีสุข ไม่ทุกข์ร้อน
บ้างแคลนคลอน ร้อนรน ทนบีบคั้น
จงอดทน มุ่งหน้า สู้ฝ่าฟัน

ไม่ข้ามัน ก็หาย กลายเป็นดี
อย่าถล่ำ ทำกรรมใหม่ ให้พูนเพิ่ม
รับกรรมเดิม ต่อไป เหมือนใช้หนี้
และสะสม สร้างบุญใหม่ ให้เกิดมี
ทำอย่างนี้ จึงถูกต้อง ไม่หลงทาง

๒๗ ก.ค.๕๖

ใจมันเสื่อม มันทรมาน ตามตัณหา
เคยรักษา ดูแล แก้กัณโถ
แต่แผลกาย แม้มีรอย น้อยเพียงใด
เอาใจใส่ ดูแล แก่ไขมัน
สูตรยาดี มีที่ไหน ไปเสาะหา
มาถูทา เรือนร่าง อย่างขยัน
คอยสำรวจ ตรวจสอบ อยู่ทุกวัน
แต่ใจนั้น เป็นอย่างไร ไม่เคยดู
มีกายดี แต่จิตใจ ช่างในเน่า
นั่นสูญเปล่า คุณความดี ไม่มีอยู่
จิตใจนั้น ควรขยัน หมั่นฟื้นฟู
เพื่อกอบกู้ คັນใจ ให้กลับดี

๒๘ ก.ค.๕๖

วันคือผ่าน ล่วงไป ไม่หวนกลับ
หากลองนับ เวลา ผ่านมานั้น
จะหลายปี หลายเดือน หรือหลายวัน
ล้วนสำคัญ มีคุณค่า น่าเสียดาย
เวลาล้าง ชำระใจ ให้สะอาด
นั่นมีอาจ สำเร็จ ได้โดยง่าย
กว่ากิเลส เรานั้น มันจะคลาย
นั่นมากหลาย เปลืองเวลา อย่ารีรอ

๒๙ ก.ค.๕๖

แม่เหล็กเร้น เข้าไป ในป่าช้า
เจียบสัจด์ เป็นสถาน อันเหมาะสม
ไม่มีแม่ แม่ผิวกาย เพราะสายลม
เสียงครึกโครม ไตใด ก็ไม่มี
หากจิตใจ เรานี้ มีตัณหา
ก็เชื่อว่า มีเพื่อน อยู่ที่นี่
ตัณหาเป็น เพื่อนเรา ไม่เข้าที่
เป็นเช่นนี้ เพราะเพลน ไปในอารมณ์

๓๐ ก.ค.๕๖

มีเงินทอง มากมาย ในชีวิต
ก็มีสิทธิ ถึงวันตาย ไม่รอดพ้น
รวยล้นฟ้า หรือยาก สูดยากจน
ทุกทุกคน ย่อมจะเป็น เช่นเดียวกัน
มีเงินทอง กองเป็นตับ อยู่ค้ำบ้าน
หมิ่นพันล้าน เอามันไป ได้หมิ่นนั้น
มัวดีนรณ ไชว่คว้า หาแต่มัน
เมื่อถึงวัน ตายเอาไป ไม่ได้เลย

๓๑ ก.ค.๕๖

ความเจริญ ของใจนั้น มันแตกต่าง
คนละทาง กับความเจริญ อื่นทั้งหลาย
เมืองเจริญ มีดีกรรม อันมากมาย
มีโครงข่าย ไฟฟ้าถนน ล้นพารา
ความเจริญ แห่งใจนั้น มันคือว่าง
ยิ่งเบาบาง ยิ่งเหลือน้อย ยิ่งก้าวหน้า
คล้ายยึดถือ ยึดมั่น เคยมีมา
นั้นแหละหนา จึงเรียกได้ ว่าใจเจริญ

๑ ส.ค.๕๖

กายวาจา คราที่ ไม่มีศีล
ก็อยู่กิน ทำอะไร ไปทุกอย่าง
ตามความโลภ ความโกรธ ไปทุกทาง
กรรมที่สร้าง จึงไม่ ไซ่สิ่งดี
หากศีลยัง ห่างไกล จิตใจอยู่
จงพึงรู้ ว่าโอกาส ในชาตินี้
จะเข้าถึง ซึ่งธรรม นั้นไม่มี
อย่ารอรี เรื่องมีศีล ประจำใจ

๒ ส.ค.๕๖

เรามักทำ อะไร โดยไม่รู้ (รู้สึกตัว)
เช่นเดินอยู่ แต่ไปรู้ อยู่ที่อื่น
กายเคลื่อนไหว นอนนั่ง หรือว่ายิน
ใจไม่ตื่น รู้สึกตัว มัวแต่เพลิน
ปัจจุบัน ของกาย กับใจนั้น
ความสัมพันธ์ จึงยิ่งถ่าง และห่างเหิน
มีแต่ปรุง แต่งไป จนไกลเกิน
พาทางเดิน ของชีวิต ให้ผิดธรรม

๓ ส.ค.๕๖

กิเลสนอง ล่องไหล เข้าในจิต
คนเห็นผิด ว่าไม่มี ที่กั้นได้
ปล่อยกิเลส ท่วมมิด ในจิตใจ
และลู่ไหล ตามกระแส แล้วแต่มัน
คนเห็นถูก นั้นเห็นตาม ธรรมคำสอน
รู้ขั้นตอน ผิดจิตใจ คล้ายเชื่อมกัน
เมื่อสติ อยู่กับกาย ได้เท่าทัน
กิเลสนั้น เข้าท่วมใจ มิได้เลย

๔ ส.ค.๕๖

ลืมหาดู ของข้างหน้า ตาเราเห็น
ดูชัดเจน คงที่ ไม่ไปไหน
พอหลับตา รูปของนั้น มันหายไป
ลืมหาดูใหม่ มองเห็น เช่นดังเคย
รูปที่เห็น นั้นไม่ ไซ้คงที่
ลืมหาดู หลับตาหาย ไม่อยู่เฉย
รูปและตา หาคงที่ ไม่มีเลย (ตากระทบ)
อย่าหลงเขย ชื่นชม นิยมมัน

๕ ส.ค.๕๖

ยามเห็นรูป แล้วสติ เขาลืมหอง
จิตดำรง ในใจว่า น่ารักใคร่
ความกำหนัด ยินดี มีในใจ
สะสมไป จนแก่กล้า พามัวเมา
เวทนา อันมากมาย ในรูปนั้น
ก็ผูกพัน เจริญไป ในใจเขา
สะสมจน มากมาย ไม่บรรเทา
ชีวิตเขา ก็เหินห่าง ทางนิพพาน

๖ ส.ค.๕๖

รูปอันน่า พอใจนั้น มันโหยหา
รูปไม่น่า พอใจจะ ขยะแขยง
ผลจากตา ที่เห็นนั้น มันรุนแรง
หากแอบแฝง ด้วยตัณหา พาตั้งไป
เห็นรูปแล้ว ขาดสติ มีอาจพัน
พาใจตน สู่ภพชาติ มิขาดได้
จุมูกหู ลิ่นกาย รวมถึงใจ
ระวังไว้ เพราะพาเย่ ไม่แพ้วตา

๗ ส.ค.๕๖

เมื่อสำรวม ระวัง ทั้งตาหู
ฟังหรือดู มีสติ มิเผลอไผล
สัมผัสกาย กลิ่นรสหรือ นึกคิดไป
ระลึกได้ จนชิน สิ้นเผลอเพลิน
อยู่เป็นสุข เพราะมี สติกัน
จิตตั้งมั่น ปราโมทย์ ไม่ห่างเหิน
ธรรมปรากฏ อยู่บน หนทางเดิน
นำสรรเสริญ มหาสติ กุศลธรรม

๘ ส.ค.๕๖

บางคนคิด ว่าชีวิต ลิขิตได้
ด้วยการใช้ เงินทอง ของเราซื้อ
จึงดิ้นรน หาเงินทอง ด้วยสองมือ
เพราะยึดถือ ว่าเงินนั้น มันสุดดี
เงินอาจซื้อ ข้าวของ สนองอยาก
มีเงินมาก อยากรอะไร ได้เต็มที่
แต่ความตาย ไม่เห็นซื้อ ได้สักที
ทั้งเศรษฐี หรือยากจน ไม่พ้นตาย

๙ ก.ค.๕๖

ทางนิพพาน ตั้งแต่ต้น ไปจนจบ
ยังอยู่ครบ ถ้วนสมบูรณ์ มิสูญหาย
เมื่อลงมือ ปฏิบัติ หัดใจกาย
จะจางคลาย ความสับสน ที่ตนมี
ธรรมที่แท้ เกิดแก่ตน แม้หนหนึ่ง
ก็ลึกซึ้ง ถึงครรลอง ของธรรมนี้
คุณค่าใด ในทางโลก ที่ว่าดี
ไม่มีที่ เลิศล้ำค่า ไปกว่าธรรม

๑๐ ส.ค.๕๖

ทุกถ้อยคำ ที่สื่อสาร ด้วยการพูด
คือสมมติ ที่ร่วมกัน สร้างสรรค์ไว้
เพื่อให้การ สื่อสาร นั้นเข้าใจ
จึงมิใช่ ความแท้จริง สิ่งที่เป็น
หากยึดมั่น อะไร ในบัญญัติ(สมมติบัญญัติ)
จะผูกมัด เราไว้ ไม่ให้เห็น
ธรรมที่แท้ ที่พาใจ ให้ชุ่มเย็น
ก็อ่อนเร้น แอบแฝง ไม่แจ้งใจ

๑๑ ส.ค.๕๖

จะฝึกจิต ให้มีแต่ แค่กุศล
ไม่เปลืองพัน ออกไป ในสิ่งอื่น
ใช้สำเร็จ ผลได้ ในชั่วคืน
ด้วยการขึ้น ตัดใจ ไม่คิดมัน
หากแม้ว่า คิดตัดใจ แล้วได้ผล
ทุกทุกคน คงสำเร็จ อรหันต์
ได้พบธรรม ที่แท้ แค่ข้ามวัน
นั่นคือฝัน มิใช่ เป็นได้จริง

๑๒ ส.ค.๕๖

ธรรมทั้งหลาย นั้นมีอยู่ คู่โลกนี้
ใช้ว่ามี เพราะพุทธองค์ ทรงคิดค้น
มันมีอยู่ ธรรมดา เป็นสากล
แต่ใจคน ไม่เคยเห็น เช่นนั้นเลย
ด้วยยึดถือ ยึดมั่น เพราะตัณหา
จมูกหูดตา ลึนกายใจ ใช้อยู่เฉย
มันดีนรณ เสพกาม ด้วยความเคย
จึงทรงเผย ทางรู้เห็น ความเป็นจริง

๑๓ ส.ค.๕๖

ธรรมชาติ สร้างภูเขา ลำเนาป่า
สร้างธารา ห้วยหนอง คลองน้ำไหล
สร้างแสงแดด สายลม พัดแกว่งไกว
ผืนดินใหญ่ ธรรมชาติ ก็สร้างมา
ของทุกอย่าง นั้นเกิดตาม ธรรมชาติ
เราไม่อาจ สร้างสิ่งใด ได้ดอกหนา
ที่ยึดถือ แหนหวง ล้วนลวงตา
ด้วยตัณหา พาหลง ไม่ตรงจริง

๑๔ ส.ค.๕๖

เรามีลม หายใจ ไหลออกเข้า
อย่าปล่อยเปล่า ทิ้งไป ไร้คุณค่า
เป็นเครื่องมือ อย่างดี ที่มีมา
สำหรับหา คันธรรม ตามเป็นจริง
วันทั้งวัน เราทั้งหลาย หายใจอยู่
หากเรารู้ ลมหายใจ ไม่ปล่อยทิ้ง
จิตก็มี ที่อาศัย ได้พักพิง
ไม่ไหวว้าง ไปไหนไหน ที่ไกลเกิน

๑๕ ส.ค.๕๖

ไขว่คว้ามี ใครนำ ธรรมมาให้
แล้วจิตใจ เราจะถึง ซึ่งมรรคผล
เหมือนคนป่วย หมดสุข นอนทุกข์ทน
หวังหายพ้น โดยไม่ ได้กินยา
ทั้งที่มี คนนำยา มายื่นให้
แต่เก็บไว้ อย่างดี ที่ข้างฝา
โอกาสที่ จะหาย คลายโรคา
นั้นจะมา ถึงได้ อยากรักกัน

๑๖ ส.ค.๕๖

อยู่กับสิ่ง ไม่จริงแท้ มาแต่เกิด
หลงเชื่อเชิด ว่ามัน นั้นเที่ยงแท้
ไม่รู้จริง ว่าสิ่งนั้น มันปรวนแปร
จึงคอยแต่ ไขว่คว้า หาแต่มัน
อันตาหู ที่รู้เห็น เป็นของหยาบ
ที่เคลือบฉาบ ด้วยตัณหา พาคิดฝัน
เมื่อลุ่มหลง ชื่นชู รู้ไม่ทัน
ทั้งชีวิต ก็รู้แต่ แค่ของปลอม

๑๗ ส.ค.๕๖

ด้วยเสน่ห์ ในคำกลอน สุนทรภู่
เมื่ออ่านดู แล้วเสนาะ เพราะนักหนา
น่าสนใจ กว่าถ้อยคำ ธรรมดา
จึงนำมา เป็นกลยุทธ อดดึงใจ
เพื่อให้คน หันมา พัฒนาจิต
ทำพุดคิด มีศีลธรรม ควบคุมไว้
เมื่อคนดี มีธรรม ไม่ห่างไกล
สังคมไทย นั้นจะดี กว่านี้เอย

๑๘- ๑๙ ส.ค.๕๖ สายอินเทอร์เน็ตขาดเนื่องจากการปักเสาไฟฟ้าใหม่บริเวณไร่พี่เสนาะ-พี่ฟ้า จำนวนสองต้น
ทำให้สายตึงและขาด

๒๐ ส.ค.๕๖

วิปัสสนา กรรมฐาน งานดีเลิศ
ทางก่อเกิด ญาณปัญญา พารู้แจ้ง
เข้าใจจิต เข้าใจกาย ไม่กลางแคลง
ดุจดั่งแสง ส่องใจ หายมืดดำ
รู้ว่าหลง เริงใจ ไปกับโลก
มีแต่โศก ทุกข์เคล้า เข้ายันคำ
ด้วยตัณหา พาไป ให้ระกำ
ยิ่งถล่ำ ยิ่งยุ่งยาก ลำบากนาน

๒๑ ส.ค.๕๖

กรรมเกิดได้ เพราะเรานี้ มีผัสสะ
ฉันทราคะ พอใจ ในธรรมนั้น
ทั้งอดีต อนาคต ปัจจุบัน
ล้วนผูกพัน ก่อกรรม ตามติดใจ
ตัดพอใจ ในผัสสะ จะหลุดพ้น
นำพาดน พันกงกรรม ออกไปได้
มรรคแปดคือ หนทาง อันวิไล
ซึ่งควรใช้ เป็นวิธี ที่แก้กรรม

๒๒ ส.ค.๕๖

เพราะคุ้นเคย ความไม่จริง สิ่งลวงหลอก
ถูกขังคอก ที่บงการ ด้วยตัณหา
ตั้งแต่เล็ก ถือกำเนิด ก่อเกิดมา
คล้ายติดยา เสพติด หนอจิตเรา
แรกฝึกจิต จึงลำบาก ยากที่สุด
เหมือนแรงฉุด ของตัณหา มากกว่าเก่า
ต้องพากเพียร ฝึกหัด คอยขัดเกลา
จึงบรรเทา จากภัยพิษ ฤทธิ์ของมัน

๒๓ ส.ค.๕๖

ตัณหาคือ เชื้อไฟ ในใจนี้
อย่ารอรี ปล่อยให้ไฟ ลูกไหม้อยู่
อย่าเติมเชื้อ ลงไป ให้ลุกฟู
จงเรียนรู้ วิธี ที่ดับไฟ
จงสังเกต กองไฟ ในใจนี้
ที่เกิดมี เพราะใจเรา เป็นหลักใหญ่
เพราะผัสสะ เวทนา พาพอใจ
เติมเชื้อไฟ โดยไม่รู้ อยู่ทุกครา

๒๔ ส.ค.๕๖

ความเห็นคน ส่วนใหญ่ ไปตามโลก
อยากได้โชค ได้สิ่งสม ปรารถนา
ที่สนอง ความอยาก จากหุตา
จึงเสาะหา วิธี ที่ได้มัน
กลวิธี ทางโลก ที่เลิศล้ำ
เพียงแต่ทำ ตามที่ ได้ยึดมัน
จึงยังทำ ยิ่งมากมี ที่ผูกพัน
และหลงกัน ว่าทุกข์ คือสุขจริง

๒๕ ส.ค.๕๖

ยามเมื่อคิด ถึงสิ่งใด ในทุกครั้ง
จิตย่อมฝัง ลงไป ในสิ่งนั้น
เป็นอารมณ์ ที่ตั้ง แห่งวิญญาณ
และเกิดการ งอกงาม ความน้อมไป
พาเคลื่อนหลง ไปไกล ไม่จริงแท้
พาย้ำแย้ ผิดหลง ยึดมั่นไว้
เป็นกองทุกข์ ให้แบกกัน บานตะไท
อยากแก้ไข ต้องแก้เหตุ ดังกล่าวมา

๒๖ ส.ค.๕๖

ชีวิตคน เรานั้น แสนสั้นนัก
อย่ามัวรัก มัวหลง ตรงหลอสวय
หรือมุ่งมาด ปรารถนา หาความรวย
จะมอดม้วย สิ้นร่าง อย่างป่วยการ
โอกาสเกิด เป็นมนุษย์ สุดประเสริฐ
ไซ้จะเกิด ง่ายง่าย ได้ดอกท่าน
ต้องมีศีล สัมม บุญและทาน
อย่างยาวนาน จึงทำให้ ได้เป็นคน