

๘ ก.ย.๕๖

สติปัญญา ทั้งสี่ นั้นมีได้
ด้วยหัวใจ ออกเข้า ของเรานี้
เพียรฝึกหัด ศึกษา อয়ারอริ
บุญมากมี เกิดได้ ในตัวเรา
แม้เดินทาง หาบุญไป ไม่เคยหยุด
ในที่สุด ที่ต่างต่าง ก็ว่างเปล่า
ไม่มีบุญ ให้เห็น แม้เป็นเงา
แต่ลมเข้า ออกเรานี้ ที่สร้างบุญ

๙ ก.ย.๕๖

เพียงแต่ทำ ทานไป ไม่กี่ครั้ง
จะมุ่งหวัง พันทุกข์ ได้เอน
ภavana ไม่รู้ ทำอย่างไร
แล้วจะให้ พันทุกข์ นั้นไม่มี
อันนามรูป นี้แหละทุกข์ ที่ผูกอยู่
เพราะไม่รู้ จึงได้หวัง กันอย่างนี้
รีบทำเถิด วิปัสสนา อয়ারอริ
วันเดือนปี มันผ่านไป ไม่รอเลย

๑๐ ก.ย.๕๖

ศีลธรรมคือ พื้นฐาน สำคัญยิ่ง
แม้ทอดทิ้ง ห่างไกล เมื่อใดนั้น
ความเห็นผิด ก็ยิ่งมา หาเร็วพลัน
เกิดคับขัน ทุกข์ทนม มาลนใจ
ยิ่งถล่ำ ลึกลงไป ในทฤษฎี (มิจฉาทฤษฎี)
ครองสติ อยู่ในกาย ไม่เคยได้
การถึงธรรม ก็ยิ่งห่าง ถ่างออกไป
และพาให้ ย่ำแย่ แก่สังคม

๑๑ ก.ย.๕๖

สารธรรม ผ่านค้ำกลอน ที่วอนว่า
ได้ทำมา กว่าปี ที่ยามเช้า
มิตรทางธรรม มากดไลค์ ให้กับเรา
ขอจงเข้า ถึงธรรม ตามที่ปอง
สำนวนกลอน มีลีลา พาโดดเด่น
แต่ก็เป็น แค่อ่านนำ บทคำคล้อง
ที่อยากให้ ทุกคน ได้ค้นลอง
คือธรรมของ ศาสดา มากับกลอน

๑๒ ก.ย.๕๖

มีสติ อยู่กับกาย ได้แค่ไหน

บุญก็ได้ กับเรา มากเท่านั้น
หากสติ อยู่กับกาย ได้ทั้งวัน
บุญอนันต์ ก็เกิดมี ที่ในใจ
แม้การงาน นั้นต้องทำ ประจำอยู่
ระลึกรู้ กายทั้งวัน นั้นไม่ได้
แต่เมื่อว่าง ขึ้นมา ในคราใด
ระลึกไว้ อยู่ในกาย ย่อมได้บุญ
๑๓ ก.ย.๕๖

ลมหายใจ มีอยู่ คู่กายนี้
จะอยู่ที่ ไหนไหน ไม่เคยหาย
พุทธองค์ ทรงบัญญัติ ว่าเป็นกาย
คุณมากมาย เมื่อระลึก รู้หายใจ
ตอนเริ่มต้น อารู้แต่ แค่ออกเข้า
ลมแผ่วเบา เคลื่อนที่ มีการไหล
เมื่อระลึก คอยรู้ ดุดต่อไป
รู้ชัดได้ ว่าลมนั้น สั้นหรือยาว
เมื่อรู้ชัด ฟังหัดฝึก คอยศึกษา
ในกายยา ลมหายใจ ไหลออกเข้า
เวทนา จิตธรรม ในใจเรา
และเพียรเฝ้า ศึกษาไป ให้ชำนาญ

๑๔ ก.ย.๕๖
ยามสติ มีได้อยู่ รู้กายนี้
กรรมที่ดี จะเกิดกับ เราไม่ได้
เพราะว่าจิต เราคง เพลนหลงไป
จนห่างไกล ความจริง ปัจจุบัน
กายเป็นสิ่ง ที่จะรู้ ได้ง่ายกว่า
เวทนา จิตธรรม ไปตามขั้น
ผู้เริ่มใหม่ รู้ที่กาย นั้นสำคัญ
ควรมุ่งมั่น ทำไป ให้คุ้นชิน

๑๕ ก.ย.๕๖
เมื่อรู้ลม หายใจ ได้ต่อเนื่อง
ก็หมดเรื่อง อื่นใด ให้นึกถึง
มีแต่ออก และเข้า เฝ้าคำนึง
และลึกซึ้ง เข้าไป แต่ในลม(หายใจ)
จะอิมเอม เปรมใจ ในสงบ
ที่ได้พบ ไกล่ชิด สนิทสนม

แต่อย่าผลอ จิตใจ ใฝ่นิยม
เพราะอาจจม อยู่แต่ แค่นั้นเอง

๑๖ ก.ย.๕๖

มีธรรมะ ในหายใจ มากมายนัก
ควรตระหนัก ศึกษา อย่าเพลินหลง
มีสติ ติดตามไป ให้มันคง
ให้ถูกต้อง เวทนา จิตและธรรม
ในหายใจ มีครบ สติปัญญา
เป็นการงาน ที่ชอบ ผลเลิศล้ำ
อยากพ้นทุกข์ แท้จริง ต้องรีบทำ
เป็นประจำ ทุกวัน ด้วยหมั่นเพียร

๑๗ ก.ย.๕๖

เมื่อเหตุปัจ- จัยไม่ ไซ่เที่ยงแท้
มีปรวนแปร หวั่นไหว ไปเป็นอื่น
ผลจากเหตุ นั้นหรือ คือยั่งยืน
มีวหลงขึ้น ชมผัสสะ จะทุกซี้ใจ
ตาหูจมูก ลิ่นกายใจ ไซ่ของเที่ยง
ภาพกลิ่นเสียง รสสัมผัส จะเที่ยงไหม
เพียรพินิจ พิจารณา ความเป็นไป
เพื่อจะให้ ใจปล่อยวาง ทุกอย่างลง

๑๘ ก.ย.๕๖

ความแปรปรวน ล้วนมี หนีไม่พ้น
สิ่งที่ตน มีอยู่ จงรู้ไว้
มันต้องมี พลัดพราก จากกันไป
สิ่งใดใด อยู่นิรันดร์ นั้นไม่มี
ทุกอย่างเกิด เพราะใจ ไปยึดถือ
เมื่อใจคือ สิ่งแปรปรวน ไม่คงที่
ความยึดถือ จึงไม่ ไซ่สิ่งดี
อย่ารอรี รีบหาทาง ปล่อยวางมัน

๑๙ ก.ย.๕๖

คนธรรมดา ว่าจริงแท้ เมื่อแลเห็น
เอาตาเป็น เครื่องพิสูจน์ ในทุกครั้ง
เมื่อตาดู อีกทั้งหู ได้รับฟัง
ทั้งมีอัยง จับต้องได้ ว่าไซ่เลย
นั่นเพราะหลง รูปเสียง และสัมผัส
ความแจ่มชัด กระจ่างใจ ไม่เปิดเผย
ต่อเมื่อทำ วิปัสสนา จนคุ้นเคย
คำเฉลย จะเกิดมี ที่ใจตน

๒๐ ก.ย.๕๖

เป็นขานา สามารถ เร่งคราดไถ
ให้เร็วไว ในนา ของตนได้
แต่ใช้แรง ให้ข้าวโต ได้ตั้งใจ
ต้องรอไป ถึงเวลา ซึ่งสมควร
การถึงธรรม ก็เป็น เฉกเช่นนั้น
บังคับกัน ให้เข้าถึง โดยเร่งด่วน
ใช้ว่าเป็น ไปตาม ตั้งคำนวณ
ต้องรอจวน จนถึง ซึ่งเวลา

๒๑ ก.ย.๕๖

ความประมาท คืออย่างไร ควรได้รู้
เพื่อจะอยู่ อย่างไม่ ให้ผิดพลาด
หากไม่รู้ ชีวิตนี้ มีแต่ลง
ไม่ถูกต้อง ตามธรรม ทรงยำเตือน
ไม่ประมาท คือสติ ระลึกไว้
อยู่แต่ใน กายเรา นี้ ไม่มีเคลื่อน
เพื่อเห็นธรรม ชัดใส ไม่ลางเลือน
ไม่คล้อยเคลื่อน ตามตัณหา พาลากไป

๒๒ ก.ย.๕๖

มีเรื่องทุกข์ ในชีวิต แล้วคิดว่า
แต่เกิดมา มิได้ทำ กรรมใดไว้
ทุกข์เหล่านั้น มันเกิด ได้อย่างไร
นึกน้อยใจ ในสิ่ง ที่เกิดมา
หากรู้เห็น เหตุปัจจัย ให้เกิดจิต
คงไม่คิด สงสัย ได้ตั้งว่า
ก่อนชาตินี้ มีผิดพลาด หลากหลายครา
นั้นแหละหนา คือปัจจัย ให้เกิดกรรม

๒๓ ก.ย.๕๖

มีน้ำมัน ในตะเกียง หล่อเลี้ยงไส้
เมื่อจุดไฟ จึงลุกโชน จนแลเห็น
ขาดน้ำมัน เมื่อใด ไส้ดับเย็น
น้ำมันเป็น เชื้อไฟเลี้ยง ตลอดเวลา
เพลิงอยู่ใน เวทนา ก็ฉนั้น
เหมือนน้ำมัน หล่อเลี้ยง ไฟตัณหา
แม้หลงเพลิง พอใจใน เวทนา
ก็เหมือนว่า คอยเพิ่ม เต็มเชื้อไฟ

๒๔ ก.ย.๕๖

จะรู้ซัด ลมหายใจ ไหลออกเข้า

สติเรา ต้องจดจ่อ ตลอดสาย
แต่เริ่มต้น จนถึง ซึ่งตอนปลาย
ไม่เผลหาย ด้วยทำ จนชำนาญ
มีจุดหนึ่ง ซึ่งรู้ชัด ถนัดอยู่
เมื่อเฝ้าดู ก็รู้ใน กายสังขาร
ออกและเข้า นั้นเกิด คนละกาล
นั้นแหละการ เห็นกาย ที่ในกาย
๒๕ ก.ย.๕๖

กว่าจะทำ อะไร ได้อย่างหนึ่ง
จนรู้ซึ่ง แก่ใจ ในสิ่งนั้น
ต้องลองผิด ลองถูก แทบทุกวัน
ใช้ทำพลัน แล้วถูกต้อง เสมอไป
คนไม่ทำ ย้ำใครใคร ไม่ให้ผิด
เพราะเพียงคิด ตามที่ ยึดถือไว้
หากแน่นได้ ลองทำ เมื่อยามใด
จะรู้ได้ แน่แท้ แก่ตนเอง

๒๖ ก.ย.๕๖

ลองทบทวน หวนคิด ชีวิตนี้
หนึ่งวันมี การหลับ และการตื่น
การหลับนั้น ทำกัน ยามค่ำคืน
ส่วนการตื่น ทั่วไป ในกลางวัน
ลองรวบรวม เวลา ที่ได้หลับ
มารวมนับ ที่ได้ใช้ ไปแล้วนั้น
ถึงวันนี้ หลับไปแล้ว เท่าไรกัน
ยามหลับนั้น ทำอะไร ไม่ได้เลย

๒๗ ก.ย.๕๖

แม้จำได้ ในธรรม ตามอักษร
ละเอียดอ่อน มากมาย ได้ทุกหน้า
นั้นเพียงแค่ว่า ชำนาญ งานตำรา
ไม่นำมา ปฏิบัติ ไม่ชัดเจน
รูปเวทนา สัญญา อิกสังขาร
ทั้งวิญญาณ เกิดอยู่ ไม่รู้เห็น
อุปาทาน เกิดอยู่ ดูไม่เป็น
เพลินหลงเล่น อยู่แต่ธรรม ตามตำรา

๒๘ ก.ย.๕๖

เมื่อรู้ตาม ความหมาย ในบัญญัติ
และปฏิบัติ ตามแนวทาง ดังว่าไว้
จะถูกตรง ตามทาง หรืออย่างไร

ตรวจสอบได้ ตามตำรา ศาสดา
บัญญัติอาจ เข้าใจ ได้แค่หนึ่ง
ปฏิบัติถึง ซึ่งเข้าใจ ได้สี่ห้า
ค่อยค่อยชัด กว่าที่รู้ ด้วยหุตา
เมื่อศึกษา ธรรมทั้งหลาย ที่ใจตน

๒๙ ก.ย.๕๖

ปัจจุบัน ของกาย แม้ใครรู้
เพียรเฝ้าดู ได้ต่อเนื่อง ไม่ไปไหน
จากจุดนี้ ไปจุดนั้น เปลี่ยนผันไป
มิเคยได้ อยู่เฉย เลยสักครา
จิตจะเกิด ความเห็น เป็นอันใหม่
ว่ามีใช่ มือเท้า หรือแขนขา
เพียงแค่อจิต เกิดดับ สลับมา
มิใช่ว่า สิ่งนั้น มันตัวตน

๓๐ ก.ย.๕๖

เพราะนำตน ไปเปรียบ เทียบผู้อื่น
ทุกวันคืน จึงดิ้นรน เพื่อค้นหา
ความสุขบน กองทุกข์ ตลอดมา
ยิ่งไขว่คว้า ก็ยิ่งทุกข์ ไข่สุขจริง
แม้มีทรัพย์ เงินทอง กองเต็มบ้าน
มีอาหาร มีเสื้อผ้า พร้อมทุกสิ่ง
ยามสิ้นใจ ร่างกาย ไม่ไหวติง
ก็ต้องทิ้ง ขนเอาไป ไม่ได้เลย

๑ ต.ค.๕๖

วันหนึ่งทำ อะไร ตั้งหลายอย่าง
ไม่มีว่าง เลยหนอ คนเรานี่
สิ่งที่ทำ ล้วนคัดสรร ว่ามันดี
แต่ผลที่ เกิดมา น่าแปลกใจ
บางคนทำ สำเร็จ ได้ไม่ยาก
บ้างลำบาก กว่าจะเป็น เช่นเขาได้
ใช้ฟ้าดิน กำหนด แต่อย่างไร
มันเป็นไป เพราะกำหนด กฎแห่งกรรม

๒ ต.ค.๕๖

อวิชา นั้นมา จากไหนหนอ
มาเกิดก่อ ปิดบังใจ ให้โง่หนา
ไม่ใช่สุข ไม่ใช่ทุกข์- เวทนา
เหตุนำพา อวิชา ให้เกิดมี
อวิชา พาให้ ใจไม่รู้

หากจมอยู่ ก็อย่าหวัง ว่าชาตินี้
จะถึงที่ สุดทุกข์ ในซีวี
อย่ารอรี รีบปฏิบัติ วิปัสสนา

๓ ต.ค.๕๖

ไม่มีใคร เนรมิต ให้จิตนี้
เป็นจิตที่ บริสุทธิ์ สุขสดใส
นอกจากเรา ฝ่าฝีกทำ อยู่ร่ำไป
ไม่หวั่นไหว แม้มาร ผลาญผจญ
มีศรัทธา กล้าแข็ง เป็นแรงหนุน
หมั่นสร้างบุญ ให้ใจนี้ มีกุศล
ความเป็นจริง ก็เห็นได้ ด้วยใจตน
และพาพ้น จากทุกข์ ที่ผูกพัน

๔ ต.ค.๕๖

ธรรมทั้งหลาย หากแน่นไม่ ได้ยึดมั่น
ว่าเป็นฉันท ของฉัน ในวันไหน
รูปนิमित จากตานั่น มันเปลี่ยนไป
เคยหลงไหล ใฝ่ฝัน มันหยุดลง
เคยนิमित คิดปรุง มุ่งอยากได้
ด้วยจิตใจ มันยึดไว้ พาให้หลง
เมื่อสติ รู้ที่ตา อย่างมั่นคง
ก็พาปลง ปล่อยวาง รูปทางตา

๕ ต.ค.๕๖

อย่ามัวแต่ พร่ำวอน คอยอ่อนขอ
หรือเฝ้ารอ โอกาส วาสนา
ที่ สุดทุกข์ มิใช่ จะได้มา
ด้วยวาจา ถ้อยคำ ที่พร่ำวอน
นั่งคนเดียว อยู่ที่หน้า จานอาหาร
ไม่ตักทาน มัวแต่ รอคนป้อน
ไม่มีไอ- กาสอึม อย่างแน่นอน
ถ้าไม่ซ้อน ตักใส่ ให้ตนเอง

๖ ต.ค.๕๖

วันวันหนึ่ง ผ่านไป ควรได้คิด
ว่าปล่อยจิต ปล่อยใจ ให้เพลिनหลง
หรือสติ ระลึก อย่างมั่นคง
ได้ถูกตรึง ปัจจุบัน ที่มันเป็น(ของกาย)
หากมีแต่ เพลนไป ในอดีต
คอยปรุงคิด เรื่องผ่านมา เป็นว่าเล่น
หรือคิดแต่ อนาคต เข้าจรดเย็น

ควรมองเห็น ว่านั่น มันผิดทาง

๗ ต.ค.๕๖

เพราะศีลธรรม เป็นกรรมเก่า เราสร้างไว้

จึงพาให้ เกิดเป็นคน อยู่เช่นนี้

มีร่างกาย อวัยวะ อันมากมี

รวมเป็นที่ เกิดทุกข์ มาผูกพัน

แต่หากหลง ยึดตัวตน ขนแบกไว้

สิ่งใดใด ที่เกี่ยวข้อง จ้องยึดมั่น

กระบวนการ ของกรรม ก็สัมพันธ์

ชาติหน้านั้น จะมีใช้ ได้เป็นคน

๘ ต.ค. ๕๖

ยามเมื่อคน มีจิตใจ ไร้กุศล

ก็ดิ้นรน อยากได้ ในทุกสิ่ง

คิดตรงข้าม ธรรมชาติ อันแท้จริง

ใช้อ้างอิง ว่าชอบธรรม แล้วทำไป

พาเดือดร้อน ทัวไป ในโลกหล้า

ทั้งผืนป่า อากาศน้ำ สัตว์น้อยใหญ่

หากแก่นคน มีธรรม ประจำใจ

ก็คงไม่ เกิดทุกข์เข็ญ เช่นนี้เลย

สำนวนว่า ตามใจ คือไทยแท้

มันฝังแช่ อยู่ในใจ ผู้ใหญ่นั้น

ประเทศอื่น เขาไม่มี ที่ทำกัน

แต่ท่านท่าน ในไทย มักคล้ายกัน

ตึกเก่าเก่า เขามักรื้อ เพราะถือว่า

มันคร่ำคร่า ล้าสมัย เมื่อใครเห็น

จะรักษา ไว้นั้น มันยากเย็น

แค่เห็นเป็น ภาพถ่ายนี้ ก็ดีใจ

๙ ต.ค.๕๖

เมื่ออยู่ใน ครรลอง กองกิเลส

ในขอบเขต แห่งความ โลกโกรธหลง

การขบคิด สิ่งใดมา ว่าถูกต้อง

นั้นก็คง ถูกไป ในวังวน

ถูกวันนี้ อาจผิดได้ ในวันหน้า

เมื่อเวลา ผ่านผัน มันสับสน

ที่เคยถูก กลับผิดไป ไม่ชอบกล

ที่ผิดคน กลับเห็น เป็นถูกไป

๑๐ ต.ค.๕๖

จิตที่คอย ชัดสาย ไม่อยู่นิ่ง
จะเห็นจริง ปัจจุบัน นั้นไม่ได้
จากสิ่งนี้ ไปสิ่งนั้น มันแสนไว
พาผลอไพล เพราะรู้ตาม มันไม่ทัน
แม้คอยฝึก ระลึกได้ ในกายนี้
ไม่รอรู ตามรู้ไป ด้วยใจมัน
จะได้รู้ ลึกซึ้ง ถึงปัจจุบัน
ถึงยามนั้น จะเข้าใจ ในความจริง

๑๑ ต.ค.๕๖

คนเกิดมา ทำไร ตายเท่านั้น
เพราะความผัน เปลี่ยนไป ของกายนี้
จะย้อยุด อดรู้ ให้อย่างดี
ก็ไม่มี เชื้อฟุ้ง ดังต้องการ
อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา
ปรากฏมา กับกาย ในทุกท่าน
แต่ใครใคร ก็มักไม่ ได้เห็นกัน
ด้วยยึดมั่น ตัวตนไว้ ไม่ปล่อยวาง

๑๒ ต.ค.๕๖

ในร่างกาย เรายัง มีเครื่องช่วย
คอยอำนวย นำไปถึง ซึ่งธรรมได้
ทั้งไหวเคลื่อนไหว คู่เหยียด หรือหายใจ
หากเราใช้ สติรู้ คอยดูตาม
ธรรมทั้งหลาย นั้นอยู่ใน ที่กายนี้
แนววิถี นั้นมีอยู่ อย่างล้นหลาม
ควรศึกษา ลองดู ให้ความ
พยายาม ฝึกหัดไป อย่าได้รอ

๑๓ ต.ค.๕๖

ยามใกล้ตาย หมายถึงคับ เอากับจิต
ว่าให้คิด แต่เรื่องดี มีกุศล
นั้นประมาท มากมาย ในใจตน
เพราะว่าผล มักไม่เป็น เช่นดังปอง
ด้วยจิตเกิด ดับไว ไกลเกินกว่า
ที่จะมา คอยจับ นับหนึ่งสอง
แม้ไม่ฝึก จิตไว้ ให้ช้าของ
ก็คงต้อง หลงตาย ไปแน่นอน
(จิตสุดท้ายดับไปด้วยความหลง)

๑๔ ต.ค.๕๖

เพราะยึดติด นิमितหมาย ในตาหู
รูปที่ดู เห็นด้วยตา จึงว่าแท้
หูได้ยิน อิกตาสอง ได้มองแล
ยิ่งว่าแน่ นอนมาก หนักขึ้นไป
คนเกิดมา ไม่มีตา ไม่มีหู
การฟังดู หรือจะเป็น เช่นนี้ได้
รูปและเสียง ที่เกิดนั้น มันเพราะใคร
เกิดเพราะใจ หรือตาหู คิดดูเอง

๑๕ ต.ค.๕๖

มีอุบาย ฝึกให้ใจ ไม่เพลินเพลอ
เพื่อได้เจอ ความรู้ใหม่ ในเรานี้
อุบายนั้น แยกยล กลวิธี
สติปัญญา ฐานสี่ นั้นแนวทาง
เมื่อได้ทำ จนชำนาญ ได้การแล้ว
จะเห็นแนว ทางเดิน ได้กระจ่าง
ยิ่งทำไป ยิ่งพาใจ ให้ปล่อยวาง
เป็นการสร้าง บุญยิ่งใหญ่ ให้ตนเอง

๑๖ ต.ค.๕๖

เมื่อเมตตา มีอยู่ใน ใจคนนั้น
ก็อยู่กัน ด้วยดี ไม่มีเปลี่ยน
เพราะต่างคน ต่างไม่ ได้เบียดเบียน
ความผิดเพี้ยน แม้มิบัง ต่างอภัย
มีเมตตา พาสังคม ยกระดับ
ไม่ย่อหยับ มากปัญหา น่าสงสัย
ไร้เมตตา สังคมนั้น ก็บรลัย
เกิดทุกข์ภัย ไปทั่ว ทั้งพารา

๑๗ ต.ค.๕๖

หากมัวเพลิน อยู่แต่ แค่เรื่องโลก
ก็ทุกข์โศก ยาวไกล ไม่จบสิ้น
อวิชชา พาใจ ให้ยลยิน
แต่เรื่องกิน เรื่องกาม ตามพอใจ
มองไม่เห็น ความเป็นจริง สิ่งทั้งหลาย
จึงเกิดตาย เวียนวน ไม่พ้นได้
ไม่เห็นธรรม ล้ำลึก ที่ภายใน
ก็ยึดไว้ ไม่ปล่อยวาง อย่างที่เป็น

๑๘ ต.ค.๕๖

เมื่อสติ อยู่ในกาย ไม่ปลั่งเปลอ
ยามพบเจอ สิ่งใดใด ทั้งหลายนั่น
ก็ระลึก รู้ไป ได้โดยพลัน
รู้เท่าทัน ไม่หลงผิด ในจิตใจ
เคยโลภโกรธ มากมาย เพราะใจเปลอ
พาใจเซ่อ ผิดเพี้ยน จะเปลี่ยนใหม่
ใจที่เคย ร้อนร่า ดุจเตาไฟ
นั้นเย็นได้ ด้วยสติ มีห่างกาย

๑๙ ต.ค.๕๖

ไปปฏิบัติธรรมที่ศูนย์ศึกษาและปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนานาชาติ วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ กทม.พร้อมกับ
น้องจี ไก่ และแม่เยาว์

๒๐ ต.ค.๕๖

วันเวลา ผ่านไป ไม่เคยหยุด
สุดย้อยสุด ให้หยุดคอย หรือถอยหลัง
เราทั้งหลาย นั้นจึง พึงระวัง
ความพลาดพลั้ง หลงผิด ของจิตใจ
อย่าหลงเพลิน เพลินไป ในสมมติ
เพราะจะฉุด สู่ภพ และชาติใหม่
ที่เราร้อน ยิ่งกว่า ฝ่าเปลวไฟ
ควรแก้ไข โดยหันมา ศึกษาธรรม

๒๑ ต.ค.๕๖

ยามดูหนัง ดูนตริ ว่ามีสุข
สนานสนุก ปรีเปรม เกษมสันต์
นั้นเพราะจิต เพลินไหล ไปกับมัน
หลงสัมพันธ์ ผูกไว้ ในมายา
ยามป่วยไข้ ได้แต่นอน ตัวร้อนจี๋
หนังดนตรี ที่สุข เช่นดั่งว่า
ดูเท่าไร ก็ไม่สุข ดังเคยมา
ควรค้นหา ทำอย่างไร ได้สุขจริง

๒๒ ต.ค.๕๖

ลมหายใจ ออกเข้า ของเรานี้
มีสิ่งที่ ต้องหัดฝึก และศึกษา
ตามพุทธ วจน ศาสดา
จึงนำพา ให้จิตใจ หายมัวเมา
มีลำดับ ฝึกศึกษา สิบหกขั้น
เริ่มต้นนั้น รู้ที่ลม ไหลออกเข้า
เมื่อรู้ชัด ในยาวสั้น หายใจเรา

ฟังเพียรเฝ้า รู้เฉพาะ ภายหังปวง (ภายคือลมหายใจ)
(ศึกษาเพิ่มเติมได้จาก พุทธวจน อานาปานสติ)

๒๓ ต.ค.๕๖

ภายคือลม หายใจ ไหลออกเข้า
เพราะจิตเรา เรียนรู้ อยู่ทุกช่วง
เกิดเป็นกาย สังขาร ที่ในทรวง
ยามจิตล่อง เลยไป ก็ไม่มี
กายสังขาร ระวังไป เพราะใจเปลี่ยน
ไปรู้เรียน ความปิติ แห่งใจนี้
ในปิติ แม้พักเพียร เรียนให้ดี
ก็เกิดมี จิตสุข ในหายใจ

๒๔ ต.ค.๕๖

รู้เฉพาะ ซึ่งสุข ในจิตนั้น
จิตตสังขาร ก็มีอยู่ ให้รู้ได้
เมื่อจิตต-สังขาร ระวังไป
ฟังรู้ใน เพียงแต่ แคจิตพลัน
รู้ว่าจิต นั้นมี ปราโมทย์ยิ่ง
เห็นความจริง จิตเรานี้ มีตั้งมั่น
เห็นว่ามี ปล่อย่อยอยู่ ได้เช่นกัน
เห็นว่ามีมั่น ไม่เที่ยง แห่งจิตใจ

๒๕ ต.ค.๕๖

เห็นซึ่งความ จางคลาย อยู่ทุกเมื่อ
ดับไม่เหลือ ก็เห็นอยู่ ให้รู้ได้
เห็นซึ่งความ สลัดคืน ของจิตใจ
ศึกษาไป ตามแนวทาง ดังกล่าวมา
ทำให้มาก อยู่เช่นนี้ มีผลใหญ่
ที่หวังได้ ชาตินี้ ไซ้ชาติหน้า
อรหัตตผล หรือเป็น อนาคา (อนาคามี)
อัยารอช้า เร่งเรียนรู้ ลมหายใจ

๒๖ ต.ค.๕๖

เพราะมัวมอง จ้องดู แต่ผู้อื่น
ทั้งวันคืน เฝ้ารู้ ดูแต่เขา
จึงไม่เห็น ความจริง แห่งตัวเรา
พาโง่เขลา เพลินหลง ไม่ตรงจริง
กิเลสพา บ้าเพ้อ เจอแต่ทุกข์
เห็นว่าสุข หลงชอบใจ ในทุกสิ่ง
ควรน้อมนำ ธรรมมะ มาอ้างอิง
ฝึกจิตนิ่ง อยู่แต่ใน ภายใจตน

๒๗ ต.ค.๕๖

เพราะไม่รู้ ไม่เข้าใจ ในเรื่องจิต
และไม่คิด เชื่อพุทธ ศาสนา
ไม่จริงแท้ แน่ชัด มีศรัทธา
ในธรรมมา พุทธองค์ ทรงสอนเรา
พุทธแต่เพียง ในทะเบียน เพื่อเขียนอ่าน
ก็เหมือนการ แสดงเท็จ แก่ใครเขา
เพราะที่แท้ ในใจ เราไม่เอา
ทุกคำเข้า มีเพียงแต่ แค่หลอกกัน

๒๘-๒๙ ต.ค.๕๖ ตีตราขการอบรมของมูลนิธิเอ็ดส์แห่งประเทศไทย ที่โรงแรมทาวน์อินทาวน์ กทม.

๓๐ ต.ค.๕๖

อันเกิดแก่ เจ็บตาย ทั้งหลายนั้น
คือความผัน แปรไป แห่งกายนี้
จะร่ำรวย หรือยากจน ก็ต้องมี
มีอาจหนี พันไป ได้สักคน
สิ่งเหล่านั้น มันคือ ธรรมชาติ
เรามีอาจ เปลี่ยนใหม่ ได้สักหน
มีแน่นอน ที่ไหน ในกายตน
อย่าตื่นรน บำเรอกาย ให้มากเลย

๓๑ ต.ค.๕๖

จะเห็นธรรม ที่อยู่ใน กายใจนั้น
ต้องคงมั่น มีสติ มีห่างหาย
คอยจับจ้อง ระลึกรู้ อยู่แต่กาย
ทุกเช้าสาย บ่ายเย็น เป็นประจำ
เมื่อสติ อยู่กับกาย จนได้ที่
จะเกิดมี สมาธิ อันเลิศล้ำ
มีปัญญา พิจารณาธรรม
เข้าใจความ เป็นไป กายใจตน

๑ พ.ย.๕๖

อยู่กับปู่ กับย่า เรียกว่าหลาน
อยู่กับงาน ขานเรียก ว่าหัวหน้า
อยู่กับลูก ก็เป็นพ่อ ในพริบตา
กับภรรยา เรานั้น คือสามี
ยามหาหมอ ก็มองเห็น เป็นคนไข้
ยามอยู่ใกล้ น้องน้อง เราเป็นที่
ลองใคร่ครวญ ระลึก นึกให้ดี
ตัวเรานี้ แท้จริง คือสิ่งใด

๒ พ.ย.๕๖

ถ้าเพียงแค่ว่า เวียน เปลี่ยนแปลงทุกซ์ (ทุกขเวทนา)
ก็ว่าสุข มากมาย ในวันนี้
สุขสงบ จริงในใจ ย่อมไม่มี
เพราะเห็นดี อยู่แต่ แค่อใจ
ไม่รู้เห็น เวทนา ว่าแปรผัน
เพราะใจนั้น ติดในสุข ที่ผันไฝ
จากอิริ- ยาบถ ที่เปลี่ยนไป
สุขที่ได้ นั้นใช่สุข อันแท้จริง

๓ พ.ย.๕๖

แท้ที่จริง สิ่งทั้งหลาย ในโลกนี้
ที่เกิดมี ด้วยเพราะอยาก มากค้นหา
จึงสมมติ ซึ่งสิ่ง ต่างต่างนา
เพื่อนำมา ครอบครอง เป็นของตน
มันโง่งง่า แม้นเฝ้าปอง ของสมมติ
มัวย้อยุด แยกกันไป ไร้เหตุผล
ทำยที่สุด ได้อะไร เมื่อวายชนม์
แม้กายตน ยังเอาไป ไม่ได้เลย

๔ พ.ย.๕๖

ยามสติ มิได้อยู่ รู้กายนี้
จิตนั้นมี ความผลอ ไปไหนไหน
มันปรุงแต่ง ไปต่างต่าง อย่างเร็วไว
พาห่างไกล ความจริง สิ่งที่เป็น
หากไม่ฝึก มีสติ รู้ตัวไว้
ความเป็นไป ของจิต ย่อมไม่เห็น
เกิดภพชาติ มากมาย ให้ล้าเค็ญ
ความสุขเย็น ในจิตใจ ย่อมไม่มี

๕ พ.ย.๕๖

เมื่อความโลก ครอบงำใจ ผู้ใดแล้ว
ก็ไม่แคล้ว ทำไป ในสิ่งชั่ว
เรียกว่าเห็น กงจักร เป็นดอกบัว
เห็นแก่ตัว แก่พวกพ้อง พี่น้องกัน
ใครเดือดร้อน อย่างไร ไม่รับรู้
ขอเพียงถู ได้ตาม อยากรเท่านั้น
แต่สุดท้าย เวรกรรม ย่อมตามทัน
จะบีบคั้น จนย่ำแย่ อย่างแน่นอน

๖ พ.ย.๕๖

ฟังด้วยหู ดูด้วยตา มาเท่านั้น
อย่ายึดมั่น ว่าลึกซึ้ง ถึงที่หมาย
เพียงเริ่มต้น ยังไม่ถึง ซึ่งตอนปลาย
ต่อเมื่อได้ ปฏิบัติ จึงชัดเจน
ตากับหู รู้เห็น เป็นอันหนึ่ง
แต่ไม่ซึ้ง ลึกลงไป เหมือนใจเห็น
จงมาเถิด มาปฏิบัติ ให้ชัดเจน
จึงจะเป็น ทางดับทุกข์ ที่แท้จริง

๗ พ.ย.๕๖

มนุษย์- ยธรรม คือศีลห้า (อ่านว่า มะ-นุด-สะ-ยะ-ธรรม)
เครื่องนำพา จิตใจคน ให้สูงกว่า
เหล่าฝูงสัตว์ ที่มี ในโลกา
เช่นหมูหมา เสือสิง หรือลิงไพร
เป็นมนุษย์ หรือไม่ ใช่ว่า
ต้องดูว่า มีศีลห้า อยู่ครบไหม
แม้ไม่ครบ ก็จะทำให้จิตใจ
ต่ำลงไป เยี่ยงสัตว์ป่า อันน่ากลัว

๘ พ.ย.๕๖

อย่าเพียงรู้ อยู่แต่ แค่ว่าโลก
ยามทุกข์โศก นั้นจะแย่ แก้ไม่ไหว
แม้จะมี ปริญญา ห้าหกใบ
แก้ไม่ได้ ดอกหนา คราทุกข์ตรม
ปริญญา นั้นเรียนแต่ แค่ภายนอก
ยิ่งพูนพอก เพิ่มตัณหา มาสะสม
ก่อเกิดเป็น อัดดา ค่านิยม
เป็นเส้นผม บังเราให้ ไม่ถึงธรรม

๙ พ.ย.๕๖

รู้สึกตัว อยู่ในกาย ทำไปเกิด
แม้เพลินเพลิน หลงไป ที่ไหนบ้าง
อย่าคิดย่ำ ทำไม่ได้ และคลายจาง
ด้วยหวังสร้าง ให้ได้ ในวันเดียว
วันแรกอาจ รู้สึกได้ ไม่กี่ครั้ง
อย่าหมดหวัง โกรธใจ หลงไปเที่ยว
เหมือนดังฝึก หัดสัตว์ ที่ปราดเปรียว
ต้องคอยเคี้ยว ขนาบนาน มันจึงยอม

๑๐ พ.ย.๕๖

กายใจนี้ ที่แท้ มีแต่ทุกข์
ที่ว้าสุข เพราะว่าทุกข์ มันเปลี่ยนผัน
ทุกข์อย่างนี้ เริ่มหนัก อยากรหนีมัน
เปลี่ยนอาการ เท่านั้น มันสร้างซา
ตราบที่กาย มีกำลัง ยังเคลื่อนไหว
ก็ยังไม่ รู้จักทุกข์ ตีดอกหนา
ยามเมื่อกาย หมดกำ- ลังวังซา
อาจรู้ว่า กายคือทุกข์ สุดแก้ทัน
เวลาดี มีกำลัง อย่างวันนี้
จึงควรที่ ปฏิบัติ(ธรรม) อย่างขยัน
อย่าประมาท ปล่อยกายใจ ไปวันวัน
เพราะทุกข์มัน จะเวียนว่าย ไม่จบเลย

๑๑ พ.ย.๕๖

การคอยรู้ ลมหายใจ ไหลออกเข้า
ก็เพื่อเรา จะได้ ใครศึกษา
ให้ลึกซึ้ง ลงไป ในกายา
ที่เรียกว่า ลมหายใจ ให้เคยชิน
มิเช่นนั้น จิตจะรู้ อยู่ทีอื่น
ทุกวันคืน ประดังไป ไม่จบสิ้น
จิตคอยฟุ้ง ยุ่งเหยิง เป็นอาจณ
คอยตีตื้น ทำให้ ไกลจากญาณ(ปัญญา)

๑๒ พ.ย.๕๖

ความดีคง เป็นดี มิมีเปลี่ยน
แต่คนเพี้ยน เห็นไม่ตี ว่าตีได้
เมื่อเวลา ผ่านผัน ยาวนานไป
ก็หม่นไหม้ เพราะไม่ตี ที่ตนทำ
รู้จักดี ก็สาย ไกลเกินแก้
ต้องย่าแย่ เพราะทุกข์ บุกกระหน่ำ
พี่น้องเอ๋ย ควรได้ ใส่ใจจำ
ไม่ถล่า ทำในสิ่ง ซึ่งไม่ดี

๑๓ พ.ย.๕๖

ปัจจุบัน การเคลื่อนไหว ของกายนี้
ยามเรามี สติ ตามรู้ได้
เกิดปัญญา ตรองตีถ ลึกลงไป
รู้ภายใน เคลื่อนไหวนั้น เป็นขั้นตอน
แรกอาจรู้ เพียงต้นปลาย ได้เท่านั้น
ยิ่งรู้ทัน ยิ่งแยกย่อย เป็นอันใหม่

มันเปลี่ยนผัน ไม่เที่ยงแท้ แน่อะไร
แม้แต่ใจ ที่รู้เห็น ก็เช่นกัน

๑๔ พ.ย.๕๖

เพราะไม่เคย ฝึกใจให้ มีสติ
ใจจึงมี อาจถึง ซึ่งธรรมได้
โลกโกรธหลง จึงคงยัง ปิดบังใจ
แม้ใครใคร บอกเล่า ไม่เอาเลย
กลับเคืองโกรธ โทษว่า อย่ามาเพี้ยน
โลกมันเปลี่ยน ไปแล้ว ละคุณเอ๋ย
พูดเรื่องศีล เรื่องธรรมนั้น มันแสนเขย
ต้องลงเอย ด้วยเงินตรา จึงว่าดี
ผลสุดท้าย คล้ายบ้า นำวิตก
โลกทั้งโลก วุ่นวาย คล้ายเมืองผี
แสนวุ่นวาย วิปริต คิตราวี
เพราะโลกนี้ ขาดศีลธรรม คอยนำทาง

๑๕ พ.ย.๕๖

ยากจะเห็น ความเปลี่ยนแปลง แห่งใจนี้
หากยังมี แต่ความอยาก มากค้นหา
คอยคิดครุ่น วุ่นวาย ทุกเวลา
ลืมหายา ของตนนี้ ทุกวี่วัน
กำลังเดิน แต่เพลินไป ในสิ่งอื่น
กำลังยืน แต่เพลินไป ไหนไหนนั้น
กำลังนั่ง แต่เพลินไป ไหนไหนกัน
กำลังนอน แต่กลับฝัน นั้นผิดทาง
ปัจจุบัน กายเป็น อยู่เช่นนี้
แต่จิตมี การปรุงแต่ง ไปอีกอย่าง
ก็ยากแท้ ที่จะถึง ซึ่งปล่อยวาง
หากว่ายัง ไร้สติ รู้สึกตัว

๑๖ พ.ย.๕๖

ชีวิตที่ ลำบาก แสนยากเข็ญ
ก็อาจเป็น ข้อคิด กับเราได้
หากยังมี การเกิด อยู่ต่อไป
ก็คงไม่ พ้นเป็น เช่นผ่านมา
พึงเพียรทำ ให้ถึง ที่สุดทุกข์
เพื่อพ้นผูก มัดมัน จากค้นหา
ไม่เกิดมี ภพชาติ และชรา
ที่นำพา ให้ใจ ไม่สุขจริง

๑๗ พ.ย.๕๖

อายตนะ ทั้งหลาย แห่งกายนี้
ผลอแล้วมี โทษทัณฑ์ อันยิ่งใหญ่
เป็นช่องทาง ให้กิเลส เข้าสู่ใจ
พาหม่นหมัว ในทุกข์ ไม่ผ่อนคลาย
หากสติ รู้ตัวใน อายตนะ
เราก็จะ ได้ฝึกฝน อย่างมากมาย
แต่ละวัน นั้นบทเรียน แสนมากมาย
อย่ามุ่งหมาย รอใคร ให้ช่วยเรา

๑๘ พ.ย.๕๖

รู้ทางโลก มากมาย หลายสาขา
อาจนำพา ให้ได้ ในทรัพย์สิน
เป็นประโยชน์ แก่กาย ได้ใช้กิน
พอหมดสิ้น ร่างกาย ก็ไม่มี
รู้ทางธรรม ก่อให้ ได้กุศล
พาหลุดพ้น ยามใจ ทั้งกายนี้
ยังสถิต ติดตาม เป็นกรรมดี
พาสู่ที่ ดิંગาม ยามเราตาย

๑๙ พ.ย.๕๖

ต้องยืนเดิน นอนนั่ง วันยังค่ำ
เป็นประจำ แต่ละวัน นั้นหลายหน
แม้มีจิต รู้สึกไป กับกายตน
ก็เกิดผล ในทางดี ที่จิตใจ
เป็นวิธี ฝึกใจ มีใช้อยู่
คือตามรู้ ในอิริ- ยาบถใหญ่
พยายาม ฝึกฝน ทนทำไป
ก็จะได้ เข้าถึงธรรม ตามสมควร

๒๐ พ.ย.๕๖

อัตภาพ เป็นมนุษย์ สุดเลิศล้ำ
สามารถทำ ความดี ที่ยิ่งใหญ่
คือการฝึก ภาวนา นำพาใจ
ให้พ้นไป จากยึดมั่น ในสันดาน
หากแม้มี ศรีทธา ตถาคต
คอยกำหนด ในส- ติปัญฐาน
ไม่ย่อท้อ ยอมแพ้ แก่ห่มุมาร
ก็ถึงการ หลุดพ้นได้ ในทุกคน

๒๑ พ.ย.๕๖

เมื่อต่างคน ต่างทำ กรรมเอาไว้
กรรมของใคร ใครก็ รอรับผล
ความร่ำรวย ความลำบาก ความยากจน
ก็ไม่พ้น เกิดจาก วิบากกรรม
ทำทุกอย่าง หวังเป็น เช่นดังเขา
แต่ตัวเรา เหตุไฉน ได้ตกต่ำ
เพราะผลกรรม ก่อนเก่า เราสร้างทำ
มันติดตาม ทำให้เป็น เช่นนั้นเอง

๒๒ พ.ย.๕๖

มัวดิ้นรน ไหว่คว่ำ หาทรัพย์สิน
เพื่ออยู่กิน เพื่อเกียรติ เพื่อศักดิ์ศรี
เพื่อแสดง แข่งกัน ว่ามันดี
แต่วันที่ เราตาย ไม่ได้มัน
แม้กระดูก เนื้อหนัง ยังสลาย
ทิ้งร่างกาย ย่อยยับ ยามดับขันธ์
จะดิ้นรน มากมาย ทำไมกัน
ควรคิดหัน ทำสิ่งใหม่ ที่ได้บุญ

๒๓ พ.ย.๕๖

ยามสังคม มากมาย หลายปัญหา
แม้ตั้งหน้า หาวิธี ที่แก้ไข
ด้วยประเด็น ถูกผิด คือของใคร
ก็อาจได้ ปัญหา มาอีกอัน
เพราะถูกผิด แต่ละกลุ่ม มีความต่าง
ตามที่สร้าง กันไว้ ในกลุ่มนั้น
เมื่อหลายกลุ่ม นั้นต้อง อยู่ร่วมกัน
ควรต้องหัน พิจารณา ว่าเลวดี
ดีคือดี ตามธรรม คำสั่งสอน
ควรคิดย้อน ทบทวนกัน ประเด็นนี้
ผิดอาจดี ถูกอาจเลว นั้นก็มี
ขอชวนชี้ สังคมไทย ได้ทบทวน

๒๔ พ.ย.๕๖

ธรรมะนั้น ล้ำค่า กว่าสิ่งไหน
ต่อเมื่อใจ ได้ฝึกฝน จนเข้าถึง
แค่เขียนอ่าน ฟังไป ใฝ่คำนี้
ไม่ลึกซึ้ง แก่ใจ เหมือนได้ทำ
ปฏิบัติ บูชา อย่าเลยละ
อย่าเพียงจะ แค่นั้น ทุกวันคำ

ควรขยัน หมั่นเพียร เป็นประจำ
เพื่อช่วยคำ ธรรมะอยู่ คู่ใจคน
๒๕ พ.ย.๕๖

มีทางเดิน หลายสาย ในโลกนี้
ทั้งทางดี ทางชั่ว ทั่วทุกหน
ทุกแห่งนั้น ชั่วดี มีปะปน
ควรเลือกค้น เดินไป ในทางดี
หากเดินดุ่ม สุ่มไป ตามใจอยาก
ก็คงยาก จะไป ได้ถูกที่
เพราะเส้นทาง แห่งทุกข์ นั้นมากมี
จึงชวนชี้ ให้เดินยัง เส้นทางธรรม
๒๖ พ.ย.๕๖

ศีลห้านั้น มีไว้ คู่ใจเกิด
เป็นบ่อเกิด เริ่มต้น การเข้าถึง
สิ่งสูงสุด ในธรรม ควรคำนึง
อย่ามัวฟัง สิ่งใด ให้เสียงาน
ใช่เพียงแต่ ท่องบ่น จนครบข้อ
นั้นเพียงพอ ถึงธรรม ดอกกะพ้อ
ต้องสลัด ติดในใจ จึงได้การ
และทนทาน อยู่เช่นนั้น อย่างมั่นคง
๒๗ พ.ย.๕๖

ที่ต้องหิว ต้องอยาก มากเช่นนี้
ก็เพราะมี ร่างกาย นี้ทั้งสิ้น
ต้องดิ้นรน เพื่อใช้ และเพื่อกิน
เพื่อเลี้ยงอิน-ทรียไว้ ไม่ให้ตาย
กรรมกำหนด มาให้ ได้อย่างนี้
เพราะทำดี แต่ก่อนกาล นั้นมากหลาย
ได้มีศีล มีธรรม คุมใจกาย
จิตสุดท้าย จึงพาให้ ได้เป็นคน
๒๘ พ.ย.๕๖

หากมัวแต่ สนใจ ในสิ่งอื่น
จิตจะตื่น รู้ตัวนี้ มิไม่ได้
จะเห็นแต่ สิ่งอื่น อยู่ร่ำไป
นำพาให้ ลืมหลง ตรงที่ตน
และลู่ไหล ไปตาม ความหลงเผลอ
ไม่เคยเจอ ความจริง ได้สักหน
ยิ่งห่างไกล ความจริง ยิ่งดิ้นรน
พาเกิดผล เป็นภพชาติ ไม่ขาดเลย

๒๙ พ.ย.๕๖

ลองนึกย้อน เวลา ผ่านมานั้น
มีกีวัน กี่นาที ที่ไม่หลง
คือมีสติ อยู่กับตัว ได้ถูกต้อง
รู้มันคง อยู่แต่ แคในกาย
หากไม่มี เลยนั่น มันจะแย
เพราะมีแต่ อุกุศล อันมากหลาย
หากเป็นอยู่ อย่างนั้น จนวันตาย
สู่ที่หมาย เตรีจฉาน นั้นแน่นอน

๓๐ พ.ย.๕๖

เมื่อศีลธรรม ในใจ ไม่มีอยู่
จึงก้าวสู่ ความวุ่นวาย ไม่จบสิ้น
ใช่เหตุเพราะ เทวดา หรือฟ้าดิน
ฟังถวิล คิดทบทวน ให้เข้าใจ
ธรรมมะคง มีอยู่ คู่โลกนี้
แต่เรานี้ เข้าถึง ธรรมไม่ได้
เพราะศรัทธา ปวงชน คนทั่วไป
ไม่มีใน พุทธเจ้า อย่างแท้จริง

๑ ธ.ค.๕๖

เป้าหมายพุทธ- ธศาสน- นานัน (อ่านว่า...พุทธ-, ทะ-สาต, สะ...)
คืออรหันต์ หมดกิ- เลสทั้งหลาย
มีขั้นตอน ปฏิบัติ อันแยกคาย
สู่เป้าหมาย สุขแท้ เกิดแก่ใจ
ถ้าถูกต้อง แม้จะไป ได้นิดหนึ่ง
ยังไม่ถึง ปลายทาง ที่หวังไว้
ก็มองเห็น เส้นทาง สว่างไกล
ที่จะไป ถึงที่หมาย ได้ชัดเจน

๒ ธ.ค.๕๖

แม้มีเรื่อง มากมาย ให้ต้องคิด
ถ้ามีจิต รู้จิต ที่คิดนั้น
เหมือนมีเงา หุ้มจิต คอยกีดกัน
ไม่ให้มัน ปรงแต่งพา เข้าป่าดง
เรื่องจะจบ ลงไป ได้แต่ต้น
ไม่เลยพัน แผ่ขยาย กลายเป็นหลง
เรื่องใหม่มา เพราะแก่นั้น มันจบลง
และมันคง เป็นเช่นนั้น ทุกวันคืน

๓ ธ.ค.๕๖

มีวสะสม เงินทอง ของทั้งหลาย

อันนอกร่าง หลายหลาก มากแค่ไหน
ด้วยลุ่มหลง ว่านั่น มันสุขใจ
ยามตายไป ก็ต้องทิ้ง สิ่งทั้งปวง
บุญกุศล สร้างไว้ อย่าได้ขาด
ไม่ตัดขาด แม้ชีวี นี้ลบล้าง
จะตามติด ชิดไป ไม่หลอกลวง
คุณใหญ่หลวง เหลือคณา อย่าละเลย
๔ ธ.ค.๕๖

การเรียนรู้ กายใจตน ผลเลิศล้ำ
เป็นการทำ สิ่งดี มีกุศล
ไม่เบียดเบียน ใครใคร ให้ทุกข์ทน
สังคมคน จะอยู่ดี เมื่อมีธรรม
ธรรมต้องเป็น พื้นฐาน การรวมหมู่
จึงจะอยู่ ด้วยจิตใจ ไม่ตกต่ำ
ใช้อำนาจ ทาสค้นหา เป็นตัวนำ
มีแต่ทำ ให้ปัญหา มาพอกพูน
๕ ธ.ค.๕๖

พระผู้ทรง มีธรรม ประจำจิต
ทรงค้นคิด เพื่อคนไทย มิให้เสี่ยง
คือปรัชญา เศรษฐ-กิจพอเพียง
โลกไม่เที่ยง พระทรงรู้ อยู่แก่ใจ
ทรงหาทาง ให้อยู่ได้ ไม่ลำบาก
กลั่นมาจาก พระธรรม อันยิ่งใหญ่
พระราชทาน แก่เรา คนชาวไทย
ขอจงได้ ระลึกถึง ซึ่งพระคุณ
๖ ธ.ค.๕๖

ธรรมมิได้ เสื่อมไป ได้ดอกหนา
ที่กล่าวว่า ธรรมเสื่อม จึงมิใช่
ที่เสื่อมลง แน่นแน่ ได้แก่ใจ
ที่ห่างไกล จากศีลธรรม ต่ำทรามลง
ใจยอมตาม ความโกรธ และความโลภ
จิตละโมภ อยากรได้ ด้วยไหลหลง
ปิดบังแสง แห่งธรรม พุทธองค์
จึงงุนงง โง่เง่า ไม่เข้าใจ
๗ ธ.ค.๕๖

รสพระธรรม ล้ำเลิศ ประเสริฐนัก
อย่าที่กหัก เอาตาม คำเขาว่า
หรือตามกล่าว เกริ่นไว้ ในตำรา

ควรต้องมา ปฏิบัติ ให้ชัดเจน
สมณะ เริ่มต้น จนใจนิ่ง
แล้วฟังฟัง สมาธิ ที่พบเห็น
ใคร่ครวญธรรม ตามจริง สิ่งที่เป็น
จึงรู้เช่น เห็นถนัด แจ่มชัดจริง

๘ ๖.๕๖

จะศึกษา จิตใจ ให้แจ่มชัด
ต้องฝึกหัด พยายาม ตามคำสอน
เมื่อถูกตรง ย่อมได้ผล อย่างแน่นอน
อย่าวิงวอน อ้อนขอ รอโชคดี
บริสุทธิ์ แห่งศีลห้า ประการนั้น
ต้องคงมั่น อยู่ในใจ ไม่หน่ายหนี
ตั้งแต่ต้น มีศีลทุก วินาที
ใช้แค่นี้ ศีลบ้าง บางเวลา

๙ ๖.๕๖

เมื่อศีลเป็น พื้นฐาน การเป็นอยู่
ก็ตามรู้ กายวาจา ว่าไฉน
เกิดสติ ควบคุม กายและใจ
เพื่อมิให้ ละเมิด ศีลที่มี
เมื่อไม่เบียด เบียดใคร ให้ทุกข์ร้อน
ใจก็ผ่อน ภาระ อันร้อนจี๋
ศีลจึงเป็น พื้นฐาน การทำดี
สิ่งแรกที่ นำไปถึง ซึ่งพระธรรม

๑๐ ๖.๕๖

เราได้ฟัง ได้อ่าน กันมากมาย
กับเรื่องใจ เรื่องกาย ในศาสนา(พุทธ)
หากเพียงแต่ แค่นี้ก็ คิดไปมา
ก็จะหา ความจริง นั้นไม่เจอ
จะเห็นแต่ ใจกาย ในบัญญัติ
ซึ่งแจ่มชัด ภายใต้อำนาจที่ผลอ
จะลงลึก อยู่แต่ใน ใจผอเรือ
และเพื่อเจ้า หลงอยู่ใน ความไม่จริง

๑๑ ๖.๕๖

จะเกิดเป็น คนได้นั้น มันแสนยาก
และนานมาก เกินกว่า จะนับได้
เมื่อเกิดแล้ว ควรคิด สะกิดใจ
และรีบใช้ กายนี้ ให้มีคุณ
โดยบำเพ็ญ ประพฤติธรรม ตามคำสอน

ไม่ผิดผ่อน ปล่อยให้เวลา ให้เปลี่ยนหมุน
คอยละบาป และสร้างทำ ความเป็นบุญ
เป็นต้นทุน เพื่อพันทุกข์ สุขแท้จริง

๑๒ ธ.ค.๕๖

ในหนึ่งลม หายใจ ให้ความรู้
หากแม่นดู ด้วยสมาธิ ที่เหมาะสม
ก็เห็นความ เปลี่ยนไป ที่ในลม
เวียนผสม อยู่อย่างนั้น ที่มันเป็น
ทั้งยาวสั้น ปีติสุข ทุกทุกอย่าง
หากใจวาง มันได้ ยามใจเห็น
ใจจะถึง ซึ่งความ สงบเย็น
เพราะไม่เต็น โลดไปตาม ความไม่จริง

๑๓ ธ.ค.๕๖

มีความรู้ มากมาย หลายสาขา
หากแม้ว่า คุณธรรม นั้นต่ำต้อย
ความดีนั้น อย่าฝืนหวัง นั่งรอคอย
มันลดถอย ห่างไกล หาไม่เจอ
คุณธรรม ที่อยู่แต่ แค่มปาก
พูดดีมาก แต่ใจ ต่ำสม่าเสมอ
นั่นเพียงแต่ แค่หลอกให้ ใฝ่ละเมอ
การหลงเชื่อ เชื่อตามไป จึงไม่ควร
หยุดหลงเชื่อ ตามใคร อย่างไหลหลง
หันมาลง มือทำ โดยเร่งด่วน
ให้เห็นความ จริงด้วยจิต คิดใคร่ครวญ
จึงมีส่วน ช่วยสร้างสรรค์ การทำดี

๑๔ ธ.ค.๕๖

มีเกิดแก่ เจ็บตาย ไม่วายเว้น
ให้เราเห็น ทั่วไป ในวันนี้
มันเป็นมา เช่นนั้น นานหลายปี
ก็ควรที่ ได้ใคร่ครวญ หวนคิดดู
และน้อมนำ คำนี้ ถึงเรา
มันก็มี ความเป็น เช่นเขาอยู่
ควรหมั่นเพียร ประพฤติธรรม ช่วยค้าชู
มิควรอยู่ เพื่อรอตาย ไปวันวัน

ต่อหน้าถัดไป

๑๕ ธ.ค.๕๖

กฎเกณฑ์ธรรม-ชาติ มีอาจเลียง (..ท่า ,มะ-ชาติ,...)

ไม่มีเที่ยง ไม่ทนอยู่ อย่างเดิมได้

ทุกอย่างจึง หมุนเวียน เปลี่ยนแปลงไป

หาสิ่งใด คงที่ ไม่มีเจอ

ใครที่หลง ที่ยึดถือ ว่าคือเที่ยง

นั้นเป็นเพียง ความหลง ประุ้งแต่งผลอ

หากเชิดชู ว่านั่น มันเลิศเลอ

ก็หลงเพื่อ เพี้ยนหลง ไม่ตรงจริง

๑๖ ธ.ค.๕๖

ที่บอกเล่า กล่าวกลอน ในตอนเช้า

เพราะหวังเรา ชาวพุทธ ศาสนา

มีแนวโน้ม ผิดเพี้ยน เปลี่ยนศรัทธา

จากธรรมมา เป็นเงินทอง ของนอกกาย

หวังสะกิด จิตใจ ให้ได้คิด

ถึงถูกผิด ในสิ่งที่ ทำทั้งหลาย

ชีวิตคน นั้นเกิดมา น่าเสียดาย

ถ้าต้องตาย อย่างคนไม่ ได้ถึงธรรม

๑๗ ธ.ค.๕๖

การฝึกใจ คล้ายเอาทั้ง มานั่งฝน

ให้เล็กจน มากมาย กลายเป็นเข็ม

ความมุ่งมั่น ศรัทธา ต้องมาเต็ม

ต้องแข็งเข็ม เพียรหมั่น ทั้งวันคืน

นานเท่าไร ไม่ท้อแท้ แม้อ่อนล้า

ต้องมุ่งหน้า อดทน ดิ้นรนฝืน

ไม่เช่นนั้น ความหวัง ก็พังครืน

ไร้จุดยืน ด้วยแพ่พ่าย ใจตนเอง

๑๘ ธ.ค.๕๖

ความคิดคน ปกติ ทั่วไปนั้น

ก็คิดกัน ท่ามกลาง โลกโกรธหลง

ความคิดจึง ห่างไกล ไม่ถูกตรง

อย่าทะนง ว่านั่น มันคือดี

คิดครวญใคร่ ในขณะที่มี สมาธิ

นั่นคือวิ-ปัสสนา พาสุขชี

ได้เข้าใจ ธรรมชาติ ที่เกิดมี

คิดอย่างนี้ คิดไป แล้วได้บุญ

๑๙ ๖.ค.๕๖

ต่อหน้าน้อง ฐานะเรา เขาเรียกพี่
เมื่อเรามี ลูกสาว เขาเรียกพ่อ
เราเป็นครู เมื่อมี ลูกศิษย์ร้อ
เราเป็นหมอ เมื่อรักษา พยาบาล
คนคนหนึ่ง เป็นได้ หลากหลายอย่าง
ตามที่สร้าง บัญญัติไว้ หลายขนาน
จริงบัญญัติ ไซ้จริงแท้ ตลอดกาล
หลงยึดมั่น ย่อมห่างไกล ไปจากธรรม

๒๐ ๖.ค.๕๖

ในบัญญัติ ปรมัตถ์ ก็มีอยู่
แต่การดู ธรรมตา นั้นไม่เห็น
ต้องฝึกหัด ปฏิบัติธรรม แม้ยากเย็น
คอยเคี้ยวเช้ญ ฝึกหัดใจ ให้เคยชิน
จึงจะเห็น ความจริง สิ่งซ่อนอยู่
ยิ่งเรียนรู้ ยิ่งเห็นได้ ในทั้งสิ้น
เมื่อเห็นจริง อยู่อย่างนั้น เป็นอาจิม
ความถวิล ยึดมั่นไว้ จะคลายลง

๒๑ ๖.ค.๕๖

รูปและนาม แยกไม่ได้ ใจก็เพี้ยน
มันปรุงเปลี่ยนแปลง คอยเป็นแต่ แคเราเขา
เกิดวิปลาส คลาดผิด ในจิตเรา
และทำเอา มีตบอด ตลอดไป
จะอยู่อย่าง วิปลาส เช่นนั้นหรือ
เมื่อเราคือ บุคคล ที่ฝึกได้
จะปล่อยจิต ผิดหลง อยู่ทำไม
ควรฝึกใจ ตามคำรัส ศาสตรา

๒๒ ๖.ค.๕๖

การเป็นคน อย่างที่เป็น เช่นวันนี้
ไซ้ว่ามี เกิดขึ้น กันได้ง่าย
นับไม่ถ้วน กับการเกิด และการตาย
กว่าจะได้ อรรถภาพ ความเป็นคน
โอกาสดี เหลือล้น เป็นคนได้
เพราะกายใจ เมื่อฝึกดี มันมีผล
ให้หลุดพ้น จากกองทุกข์ ที่เวียนวน
บุญกุศล ควรหา มาใส่ใจ

มีต่อหน้าต่อไป

๒๓ ธ.ค.๕๖

ปล่อยวันวัน ผ่านพ้นไป กับใจฟุ้ง
คอยแต่งปรุง ต่อเนื่องไป ด้วยใจหลง
ยามชีวิต ถึงกำหนด ต้องปลดปลง
ก็จบลง ด้วยประมาท พลาดผิดทาง
เมื่อพลาดผิด จิตกำเนิด เกิดภูมิต่ำ
โอกาสทำ บุญกุศล นั้นแสนห่าง
ชีวิตคน อย่าปล่อยให้ ได้อับปาง
จงรีบสร้าง บุญกุศล ให้ตนเอง

๒๔ ธ.ค.๕๖

ยามได้สิ่ง พอใจ ก็ไม่ทุกข์
สนานสนุก เร็งร่า หน้าแจ่มใส
ยามเมื่อเจอ สิ่งที่ไม่พอใจ
ก็หม่นไหม้ ท้อแท้ ย่ำแย่จัง
เพราะอดีต กรีดใจ ไม่ปล่อยทิ้ง
วาดภาพสิ่ง อนาคต ที่คาดหวัง
ทั้งสองอย่าง นำมาเปรียบ เทียบประดัง
ไม่ยอมวาง จิ้งย่ำแย่ ท้อแท้ใจ

๒๕ ธ.ค.๕๖

ภูมิคุ้มกัน มิให้ใจ ไปหลงผิด
ใช้แค่คิด ตามตำรา ก็มาได้
ต้องหมั่นเพียร พยายาม ฝึกทำไป
ไม่หวั่นไหว ย่อท้อ ต่อห่มุมาร
อาจแพ้บ้าง ชนะบ้าง ครั้งเริ่มต้น
จงอดทน แก่ไข ให้ฟันผ่าน
บางครั้งอาจ ใช้เวลา แสนช้านาน
แต่เมื่อหาญ สู้ไป ชัยก็มี

๒๖ ธ.ค.๕๖

ทรัพย์สมบัติ เงินทอง ของมีค่า
ดูเหมือนว่า ทำชีวิ มีสุขสันต์
แต่เมื่อต้อง พลัดพราก ไปจากมัน
ก็รำพัน ทุกข์ท้อ เพราะเสียดาย
อริยทรัพย์ หาใส่ไว้ ในใจเถิด
ค่าล้ำเลิศ กว่าเงินทอง ของทั้งหลาย
สุขในธรรม นั้นสุขล้น จนวันตาย
ควรมุ่งหมาย ปรารถนา มาสู่ตน

มีต่อหน้าถัดไป

๒๗ ๖.ค.๕๖

การรู้แจ้ง ในใจ จะได้พบ
ความสงบ ต้องมี เป็นพื้นฐาน
สมถ จึงคือ แรกการงาน
ก่อนจะผ่าน ไปถึง วิปัสสนา
หากผิดหลง ตรงสงบ เพื่อพบแล้ว
ก็มีแวว คล้ายวางหิน ทับต้นหญ้า
ยามเมื่อกลิ้ง ก้อนหิน นั้นออกมา
ไม่นานหนา หญ้าก็งาม ได้ตามเดิม

๒๘ ๖.ค.๕๖

แม้ยังไม่ ได้ถึงธรรม ในยามนี้
แต่ถ้ามี ศรัทธา ไม่ลดถอย
จะมุ่งมั่น ปฏิบัติธรรม เดินตามรอย
ไม่มัวคอย คืบวัน ให้ผ่านไป
ธรรมขั้นต้น จะถึงได้ ในไม่ช้า
ฝึกศึกษา ต่อเนื่อง ไม่เหลวไหล
ก็ก้าวหน้า พัฒนา ในจิตใจ
ความหวั่นไหว ไปตามโลก จะน้อยลง

๒๙ ๖.ค.๕๖

หากใจนี้ ไม่มีธรรม ประจำแล้ว
ก็ไม่แคล้ว ต้องอยู่ภายใต้ต้นหา
มันคอยบีบ บังคับ ทุกเวลา
ให้ใฝ่คว้า หาสิ่งของ สนองตน
ได้เท่านี้ ก็อยากได้ ให้มากกว่า
ไม่สร้างชา ความอยาก ได้สักหน
จึงมีแต่ เบียดเบียน ทั้งสัตว์คน
โลกสับสน เพราะในใจ คนไร้ธรรม

๓๐ ๖.ค.๕๖

ลมหายใจ อยู่กับเรา ทั้งเข้าค้ำ
หากเรานำ มาใช้ สร้างกุศล
มีสติ อยู่ที่ลม หายใจตน
หมั่นฝึกฝน เรียนรู้ ให้ชำนาญ
กายเวทนา จิตธรรม คือความรู้
นั่นมีอยู่ ครบสมบูรณ์ สติปัญญา
เป็นหนทาง นำใจ ให้หนีพพาน
การปล่อยผ่าน ทิ้งไป นั้นไม่ควร

ต่อหน้าถัดไป

๓๑ ธ.ค.๕๖

กาลเวลา กลืนกิน สิ้นทุกสิ่ง
เป็นความจริง ที่เรา แลเห็นได้
เวลามาก ชีวิตน้อย ถอยลงไป
อย่าปล่อยใจ ประมาท ขาดธรรมมา
ความไม่ดี จงให้ดับ กับปีเก่า
พอถึงเช้า พรุ้งนี้ คือปีหน้า
ให้ตั้งมั่น ทำดี มีศรัทธา
ใช้เวลา ทุกนาที ให้มีธรรม

๑ ม.ค.๕๗

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

๒ ม.ค.๕๗ - พฤษหัส

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

๓ ม.ค.๕๗

มีอารมณ์ มากหลาย ให้ได้รู้
เมื่อเฝ้าดู ที่กายใจ ไม่ปลั่งเปลอ
ตาหูจมูก ลิ่นกายใจ ล้วนได้เจอ(เจออารมณ์)
มีเสมอ ตลอดวัน ที่ผ่านไป
ตั้งสติ รู้สีกตัว ให้ทั่วพร้อม
ใจนั้นนุ่ม อยู่ในตัว ไม่ไปไหน
จะเรียนรู้ ธรรมชาติ ของจิตใจ
เกิดดับไป ไซ่เที่ยงแท้ แน่นอนเลย

