



ทำสว่าง

อ.ประเสริฐ อุณหัตถนังกูร

สารบัญ

“ ทางมรรค ”	๒
“ พุทธะในตัวเรา ”	๔
“ ทางตรง ”	๖
“ เชื่อ นับถือ ”	๘
“ ของจริง ”	๑๐
“ ขำกับเม็ดทราย ”	๑๒
“ คนดี ”	๑๔
“ ช่างคิด ”	๑๖
“ ขยะและปัญหา ”	๑๘
“ รู้จักตัวเรา ”	๒๐
“ ตาบอดได้ดี ”	๒๒
“ ความตั้งใจ ”	๒๔
“ ไม่คุ้ม ”	๒๖
“ ปรับอารมณ์ ”	๒๘
“ มั่นใจ ”	๓๐
“ ความมุม ”	๓๒
“ ขโมย ”	๓๔
“ พอได้แล้ว ”	๓๖
“ ตาทิพย์ ”	๓๘
“ เย็นวิเศษ ”	๔๐
“ อารมณ์หยุด ”	๔๒

“ ทางมรรค ”

ความตั้งใจดี มุ่งดี มีสติมรรค
มรรคเป็นเส้นทาง สู่ความสำเร็จ
มรรคเป็นที่รวมดีดี ความถูกต้อง
ความตั้งใจดี คิดดี พุทธดี การกระทำดี
มุ่งดี ตั้งใจดี สติดี มรรคดีจึงเกิด
ทำดี มีอุปสรรค อย่าท้อ อย่าถอดใจ
กำลังใจ ต้องตั้งมั่น ไม่หวั่นไหว
ทำดีแล้ว จงภูมิใจ ในความดี
ปราบปลื้มปีติยินดี ได้ผลจากทำดี
จงเป็นสุขจากคิดดี พุทธดี ทำดี
ดีมากหรือดีน้อย จงภูมิใจ ที่เรามีดี
ทำดี ใจไม่ปลื้ม คือขาดทุน
ทำดี ปลื้มใจไม่หวังผล ผลได้คือเบิกบาน
จงเป็นผู้ให้ ให้ดีออกจากตัวเรา
ให้คำพูดดี ให้การกระทำดี
มรรคดี เกิดจากให้
แม้แต่ขอรอรับ มรรคไม่เกิด
ให้ไม่เป็น ใจมืด รู้แจ้งไม่มี
สร้างจิตให้คิดดี มุ่งดีมีเป้าหมาย
มีสติดี คิดดี ก่อนจะพูด ก่อนจะทำ
พูดซ้ำได้ผล ดีกว่าพูดเร็วขาดสติ
ก่อนจะพูดจะทำ ต้องคิดก่อน ดูผลกระทบ
ไม่ระวังอาการ องค์กรมรรคจะเสีย
ผิดพลาดจนเคยชิน เป็นนิสัย
เป็นมรรคปลอม หลงหลอกตัวเอง
หลงทางหลงผิด คิดเข้าข้างตัว
เป็นมิจฉาทิฎฐิ สิ้นแล้วมรรคผล
จงเตือนตนเสมอ ให้ใจคิดดี พุทธดี ทำดี
มีสติสัมมาทิฎฐิ มุ่งสู่มรรคผล
ความมั่นใจ เป็นฐานของความสำเร็จ
ขาดกำลัง ขาดประสบการณ์ ย่อมขาดความมั่นใจ
สร้างดีให้มีกำลัง อย่าหนีประสบการณ์
เหตุสุขเหตุทุกข์ สอนเราให้ฉลาด รู้แจ้ง รู้ทัน

เอาแต่สุข ทุกข์ไม่เอา ขาดปัญญาจริง
 ต้องรู้สภาวะ ทั้งสองอย่าง รับผิดชอบ อดทน อดอยู่ได้
 เรียนรู้ แก้ไข ให้ถูกต้อง
 ตั้งมรรคตีไว้หน้าหน้า เสริมกำลังให้แกร่ง
 ไม่ท้อ ไม่ถอดใจ ไม่ใจฝ่อ
 ยึดได้ทุกสภาพประสบการณ์
 นานนานวันเกิดชำนาญ เข้าใจรู้แจ้ง
 รู้ทันทุกสภาพของกาย โลภกรรม กฏแห่งกรรม
 เชื่อมั่นในแนวคิด การละวาง ปลดปล่อย
 เชื่อมั่นและมั่นใจ ทางมรรคผล
 ความมั่นใจ เป็นสิ่งสำคัญในการปฏิบัติ
 ขาดความมั่นใจ ทุกสิ่งดูล้มเหลว
 มรรคสร้างให้เกิดความมั่นใจ
 จงตั้งใจดี คิดดี พูดดี ทำดี ในแนวพรหมวิหาร

สัมมาทิฐิ	ความเห็นชอบ	(ปัญญา)
สัมมาสังกัปปะ	ความดำริชอบ	(ปัญญา)
สัมมาวาจา	การเจรจาชอบ	(ศีล)
สัมมากัมมันตะ	การทำชอบ	(ศีล)
สัมมาอาชีวะ	การเลี้ยงชีพชอบ	(ศีล)
สัมมาวายามะ	ความเพียรชอบ	(สมาธิ)
สัมมาสติ	การตั้งสติชอบ	(สมาธิ)
สัมมาสมาธิ	มีสมาธิชอบ	(สมาธิ)

“ พุทธะในตัวเรา ”

เราศรัทธาเชื่อยอมรับ พุทธะในตัวเรา
เข้าใจเห็นแจ้ง ได้เหตุผลความจริง
เรามีพุทธะภายใน ไร้สิ่งสอนเรา
เชื่อยอมรับทำตาม ไม่ขัดขืน
สิ่งที่พุทธะรู้แจ้ง เราเข้าใจยอมรับ
ถูกต้องพร้อมเหตุผล อันแจ่มใส
พุทธะสอนให้ไปในทางดี มั่นใจที่สุด
ทุกคนต้องมีพุทธะของตัวเอง
แตกต่างกันเพียงแค่บารมี มากหรือน้อย
พุทธะคือความรู้แจ้งแห่งธรรม
มรรคผลเกิดเนื่องจากมีพุทธะในตัวเรา
พุทธะเป็นแสงสว่างนำทางเรา
ใครมีพุทธะ คนนั้นย่อมมีวาระ
เพียงทำให้เป็นบริสุทธิ์
ศรัทธาบริสุทธิ์ ความเข้าใจบริสุทธิ์ การยอมรับบริสุทธิ์
ทำให้ให้สะอาดบริสุทธิ์ ผ่องใส
รักษาอารมณ์ใจ ให้แจ่มใส เบิกบาน
ทุกคนเกิดมา มีพุทธะของตัวเองแล้ว
เริ่มต้นพุทธะยังอ่อนแอ ช่วยตัวเองไม่ได้
ฝึกฝนให้พุทธะโต แข็งแรง
มีสติ หมั่นสังเกตดูเหตุดูผล
ดูอาการของจิต วิเคราะห์หาความจริง
จิตคิดพัฒนา พุทธะย่อมเจริญ
ต้องเป็นนักฟังที่ดี นักคิดที่ดี นักปฏิบัติที่ดี
แยกแยะประเมินผล สู้ความเข้าใจ
สร้างเข้าใจให้หนักแน่น เชื่อด้วยเหตุผล
ยอมรับความจริง ตามสภาพเหตุ
ยอมรับด้วยใจ อันแจ่มใส
การกระทำบ่งบอกถึงกิเลส หรือธรรมบริสุทธิ์
ทำบุญเพราะอยากได้บุญ อยากได้ดี อยากได้ความสุข
เริ่มต้นสิ่งดี ย่อมมีกิเลสติดเสมอ
ทำบุญมาก สร้างบารมี ยังหวังความสำเร็จ
กิเลส ยังเกาะติดตามไปด้วย

เมื่อจิตถึงการให้สงเคราะห์ จะเป็นเมตตา กรุณา
กิเลส เหมือนหลบหน้าหายไป
มีคุณธรรมความดี จิตเริ่มสะอาดบริสุทธิ์
พุทธะภายใน เห็นอาการนี้
แยกแยะอารมณ์จิตได้ถูกต้อง
รู้ได้ถึงความบริสุทธิ์ จิตต้องตั้ง ให้สงเคราะห์
ใจจะเบา เพราะกิเลสหวังผลไม่มี
มีแต่ให้ เมื่อเขาขาดไม่มี หรือร้องขอให้ช่วย
เดือดร้อนมา เรายินดีช่วยเหลือ
เรามีคุณธรรม พรหมวิหาร
เจริญตามพระอริยะท่านนำทาง
ตั้งองค์พระผู้มีพระภาคเจ้า ท่านทรงสงเคราะห์

“ ทางตรง ”

ทุกสิ่งมีสุขมีทุกข์ มีสะดวกมีขัดข้อง
สร้างเฉยในสุข เฉยในทุกข์
รับรู้สักสุขและทุกข์ สร้างเฉยไม่สนใจ
เกิดความสงบสุข สงบทุกข์
อารมณ์เบา สบายสบาย ว่างว่าง เบิกบาน
จิตนี้ที่เราต้องการ
พอใจในสุข เราจะหลง
ขัดใจในทุกข์ เราหม่นหมอง
เราติดสุขติดทุกข์ ผิดแนวทาง
ต้องไม่สนใจ ไม่คิดถึงมัน
ใจแกร่งกล้าและไม่สนใจ เป็นแนวหนึ่งของอุเบกขา
มันจะเป็นอย่างไรก็ช่าง ไม่สนใจ
ใจฝ่อ ใจแป้ว เป็นแพ้มาร
อย่าให้ใจมีความเศร้าหมอง
ใจต้องมีพลัง ความฮึกเหิม
ใจเป็นสองขั้ว เศร้าหมอง หรือแกร่งกล้า
เกิดอะไร เป็นอะไร ไม่สนใจ ใจต้องแกร่ง
ความไม่สนใจ ทำได้ยาก แม้ใจอ่อนแอ
จะหนาวจะร้อน จะรวยจะจน ไม่สน
จะดีจะเลว จะป่วยจะตาย จะสุขจะทุกข์ ไม่สน
จิตจับสุข เป็นได้สุข จิตจับทุกข์ เป็นได้ทุกข์
ต้องไม่สนใจว่าจะสุขจะทุกข์ ช่างมัน
สุขคือปัญหา ทุกข์ก็เป็นปัญหา
ทุกข์เมื่อเข้าสู่ใจแล้ว ฆ่าให้ตายยาก
แต่สามารถไล่ออกไปได้
สุขเข้ามาแล้วเป็นหลง แต่ก็ไล่ออกไปได้
สุขทุกข์ฆ่าไม่ตาย มีไว้ เป็นปัญหา
หาความสงบไม่ได้ อย่าเก็บไว้ ไล่ออกให้พ้นออกจากตัวเรา
หมดปัญหาหนึ่ง จิตสบายหนึ่ง
ตัดปัญหาโดยไม่สนใจ ช่างมัน
หมดสิ้นปัญหา จิตสบายที่สุด ความสงบเบิกบานเกิด
ก่อนไม่สนใจ ต้องผ่านไม่เอา ไม่คิด ไม่ติด
พอ หยุด ปล่อย ใต้สงบเข้าใจ จิตแจ่มใสเบิกบาน

รักษาอารมณ์สงบไว้ ทำใจให้เบิกบาน
สุขทุกข์เป็นของหนักที่ต้องแบก
คนแบกของหนัก แบกภาระ แบกอารมณ์
ย่อมไม่มีเวลาโอกาสได้คิดสิ่งดีดี
ต้องพะวงอยู่กับการแบก ภาระของหนักลำบาก
ไม่มีใจจะมาคิด สมองส่วนสร้างสรรค์ไม่ทำงาน หรือทำงานน้อยไป
เช่นเราแบกสุขทุกข์ของร่างกาย
แบกโลกธรรม แบกกฎแห่งกรรมไว้
เราผูกติด ยึดติด กับสุขทุกข์ของร่างกาย
ภาวะหนักเกิดไป ความคิดดีดี สร้างสรรค์ ย่อมไม่เกิด
ความรู้แจ้งแห่งธรรม จึงน้อยไป หรือไม่มีเลย
จงทำตัวให้เบาจากสุขทุกข์ ของร่างกาย โลกธรรม กฎแห่งกรรม
ลดการผูกติด ยึดติด แล้วปัญญาดีดี ก็จักเกิด
ยามป่วยหนัก หิวจัด ยามสุขมากมักหลง ทุกข์มากมักหม่นหมอง
ความคิดดีดี ย่อมเกิดยาก หรือไม่เกิดเลย
ความพอดี ไม่มากไป ไม่น้อยไป
เหมือนเราวางภาระลงได้
จิตพัฒนาด้านความคิดดี มีเหตุผลดี ปัญญาดี
ศรัทธา ความเข้าใจ การยอมรับ
เป็นกำลังสำคัญ เสริมให้เกิดปัญญาดี

“ เชื่อ นับถือ ”

คำเล่าลือ น้อมให้เชื่อ ไม่จริง
เราต้องได้เห็น พิสูจน์ ก่อนเชื่อ
เชื่อในความเป็นเลิศ ผู้รู้แจ้ง
เชื่อปัญญาบริสุทธิ์สะอาด
เชื่อสามารถนำสัตว์ข้ามวัฏฏะ
พิสูจน์ได้ ทำตาม ย่อมเข้าใจ
หวังได้ลาม ให้สมปาฏิหาริย์
ยอมกราบไหว้บูชา เพราะกิเลส
หากไม่ได้ตั้งใจ เลิกเชื่อถือ
ศรัทธาปลอม มีโทษ เป็นปรามาส
อย่าหลงเชื่อ นับถือ ปาฏิหาริย์
หรือสิ่งที่เราพิสูจน์ไม่ได้
เราต้องมีจุดมุ่งหมาย
และกำลังปฏิบัติ เพื่อจุดหมาย
มองเห็นเข้าใจ เป็นนักฟังที่ดี นักคิดที่ดี นักปฏิบัติที่ดี
ไม่มีมานะทิฏฐิ ถือตัวถือตน
เราต้องได้ความสุข จากการปฏิบัติธรรม
เข้าใจและทำได้ รู้ซึ่งถึงความสุขแห่งธรรม
สุขที่เราทำได้ ย่อมรู้ยู่กว่า คนอื่นผู้ที่สอนเรา
ย่อมมีสุขเช่นเดียวกับเรา หรือมีสุขมากกว่าเรา
เรายินดียอมรับ รับรู้ นับถือ ยกย่อง
เป็นธรรมปีติศรัทธา
เหมือนเรามีความสุข ในความมั่งมีเงินทอง
เราจะเข้าใจในความสุขนั้น
และรู้ยู่กว่า คนอื่นที่มีเงินทองเหมือนเรา
หรือมีมากกว่าเรามาก
เขาย่อมมีความสุข เช่นเดียวกับเรา
หรือมีความสุข มากกว่าเรา
เราเข้าใจ ยอมรับ นับถือ ยกย่อง
ระวัง ศรัทธาด้าน
เรายินดี ที่เขาได้สุขเหมือนเรา
หรืออิจฉา ที่เขาได้ดีกว่าเรา
หรือหมั่นไส้ที่เขาทำดีเกินเรา

หรือใจด้านด้าน ไม่รับรู้ ไม่สนใจ
ศรัทธาเป็นบ่อเกิดแห่งความยินดี ดีใจ
และได้เป็น โมหณาธรรมอันสะอาด
ถ้าเราไม่มีความสุขแห่งธรรม
เราจะไม่เข้าใจความสุข ความสงบ ปลื้มปิติของคนอื่น
เหมือนเราไม่มีเงินทอง ย่อมจะไม่รู้ ไม่เข้าใจ
ความสุข ความเบาใจ ในความมั่งมีเงินทองนั้น
สุขเป็นธรรม ทุกข์ก็เป็นธรรมเช่นเดียวกัน
เข้าใจวิถีสสุข ทุกข์ก็มีวิถีของทุกข์เหมือนกัน
พิจารณาแนวคิดเดียวกัน เพียงแต่ต่างชั่วเท่านั้น
เรายอมรับนับถือ ในความเป็นยอดคนได้ตันโพธิ์
ถ้ากลัว ไม่สำเร็จ กล้าแกร่ง สำเร็จได้
พูดให้เชื่อ หรือทำให้เชื่อ
มหาบุรุษโพธิญาณพระพุทธเจ้า มีทั้งสองอย่าง
สมบูรณ์ สะอาด ยอดเยี่ยม

“ ขອງจริง ”

ยามสุข ให้รู้จักพอ พอที่ใจ ไม่ใช่พอที่ปาก
รู้จักพอ ใจต้องสงบเฉย ดินรน พอไม่เป็น
ยามทุกข์ให้รู้จัก รับได้ ทนได้ ยิ้มได้
รับได้ ใจต้องสุข ติดเศรำ รับไม่เป็น
หนีไม่พ้น สุขหรือทุกข์ ต้องเจอทั้งสองอย่าง
เราผูกพัน ยึดติด หรือต่อต้าน
พอใจ เสียใจ ในต้นหาอุปาทาน
ทุกสิ่งเป็นไป ตามวิถีของสุขทุกข์
เกิดขึ้น ตั้งอยู่แล้วดับไป เป็นธรรมชาติ
เรียนรู้ให้เข้าใจ ยอมรับ แล้วทำใจ
เบื้องต้น รู้จักพอ รับได้ ทนได้ ยอมรับ
ฝึกใจให้สงบ สงบทุกข์ สงบสุข
ถอนความผูกติด ยึดติด ปล่อยไปตามธรรมชาติ
เห็นธรรมดา สรรพสิ่ง เปลี่ยนไป
ใจเปิดกว้าง สร้างแรงใจ ให้เข้มแข็ง
ยืนหยัดตั้งมั่น ลดละกิเลส
ไม่ท้อไม่ถอย ไม่อ่อนแอ
เป้าหมายกำหนดให้แน่ชัด
เดินไปให้ถึงเป้าหมาย ช้าเร็วก็ต้องถึง
หนทางเดินนั้น ต้องดี คือองค์มรรค
รวมความคือ ตั้งใจดี คิดดี พูดดี ทำดี
หนทางเดิน ย่อมมีอุปสรรคทุกคน
เหตุการณ์ ประสบการณ์ จะเป็นผู้สอนเรา
ถ้าเราตั้งใจดี ประสบการณ์นั้น สอนให้เราฉลาด
ถ้าเราใจเสีย เหตุการณ์นั้น ทำให้เราโง่เขลา
จงเตือนตนเสมอ อย่าเผลอขาดสติ
ตั้งใจให้นำหน้า อย่างลัวปัญหา
พันฝ่าอุปสรรคไป ชนะบ้างแพ้บ้าง ไม่เป็นไร
สำคัญอย่าแพ้ใจตัวเอง ใจอย่าแพ้
เหตุการณ์จะแพ้ ไม่เป็นไร ใจห้ามแพ้
ยามชนะ ไม่หลงระเริง สร้างความมั่นใจ
สร้างความภูมิใจ ในตัวเรา ที่มีดี
อุปสรรคเล็ก ๆ ไม่สามารถหยุดเราได้ เปลี่ยนแปลงเราได้

แม้อุปสรรคใหญ่ก็ไม่สามารถทำให้เราเปลี่ยนใจ
ถึงแม้จะเซไปบ้าง แต่ไม่ล้ม เรายืนหยัดอยู่ได้
เราตั้งหลักสู้ไม่ถอย ไม่ยอมแพ้แก่กิเลสมาร
สมหวังบ้าง ผิดหวังบ้าง เราทำใจได้
ยามเข้มแข็งกิเลสหลบหน้า ใจเราฮึกเหิม
ยามจิตอ่อนแอ กิเลสโผล่หน้ามา ทูบเราจนสิ้นท่า
กิเลสหลบหน้า อย่าคิดว่าเราชนะ กิเลสแค่พักตัว
เราต้องเผชิญกิเลสได้ทั้งสองด้าน ยามสุขสมหวัง ยามทุกข์ผิดหวัง
ยามมี เราไม่กลัวจน ทำใจหยุดได้พอได้
ยามหมด ไม่มี ไม่พอ กิเลสชอบชวนเราไป
ตั้งหลักให้ดี อย่าให้กิเลสนำทางเรา
เราต้องจัดการบริหารตัวเราให้พอเพียงพอดีในสภาพ
ใช้ความดีขององค์มรรคเป็นเครื่องนำทางให้มุ่งดี
ตั้งใจดี คิดดี พูดดี ทำดี เป็นแนวปฏิบัติดี
วิถีของมรรคผล ดำเนินไปตามนี้
ทุกยุคทุกสมัย ไม่เปลี่ยนแปลง
ตัวเราก็ออยู่ในระบบวงจรนี้ด้วย
เห็นทุกข์ภัยในวัฏฏะ หมดสนุกคลูกเกล้า
จำใจซ้ำซาก ไม่จบสิ้น ในวัฏฏะ
โชคดีพระชี้บอก ทางออกพ้นวัฏฏะ
ปฏิบัติตามพระท่าน ได้ผลจริง

“ ข้าวกับเม็ดทราย ”

วิญญูะนี้มีสุขมีทุกข์ ผสมปนกันอยู่
ทุกข์มีมากกว่าสุข สบายมีน้อย ลำบากมีมาก
หนีไม่พ้น มีสุข ก็ต้องมีเจอทุกข์ อยู่ร่ำไป
ต้องดิ้นรนไปตามสภาพ สุขและทุกข์
หาความสงบไม่ได้ ต้องทนอยู่ ชอบไม่ชอบ ต้องอยู่
เหมือนในจานข้าว มีเม็ดกรวดเม็ดทรายปนเปื้อน
กินข้าว เจอเม็ดทราย อร่อยไม่มี
กินทุกคำ มีทรายปนทุกคำ หนีไม่พ้น
ข้าวเปล่า ไม่ปนทราย ช่างน่ากิน กินอร่อย
กินข้าว พร้อมเม็ดทราย หมดสนุกแน่
เห็นจิตดิ้นรน หาวิธีกินข้าวอร่อย
เขี่ยเม็ดทรายทิ้ง เหลือเม็ดข้าวไว้
ตัณหาอยาก ตัวกิเลสอยากกินข้าวไว้เม็ดทราย
พอใจในการกิน เหมือนพอใจในวิญญูะ
รับแต่สุข ทุกข์ไม่เอา เหมือนรักสุขเกลียดทุกข์
คนรู้ความจริง ไม่อยากกินข้าว ไม่อยากมีวิญญูะ
ในข้าวมีปัญหา วุ่นวายเดือดร้อนสับสน
เคี้ยวข้าวไป เจอเม็ดทราย ทุกคำที่เคี้ยวกลืน
ยามเคี้ยวข้าวไม่เจอเม็ดทราย หลงดี หลงอร่อย
ตัณหาเป็นต้นเหตุ ให้ออยากกินข้าว เหมือนอยากมีวิญญูะ
เพราะหลงอร่อยในเม็ดข้าว หลงสุขสบายในวิญญูะ
ตัณหาอุปาทาน เจริญดีในวิญญูะ
ดิ้นรนให้ได้มา ซึ่งความถูกใจ
วิญญูะแท้จริง ไม่ลงตัว สุขทุกข์ปนกันมั่ว
ดีใจเสียใจ ถูกใจผิดหวัง
เหมือนเม็ดทรายปนในข้าว กินลำบาก
วิญญูะก็อยู่ด้วยความลำบากเหมือนกัน
ต้องทนอยู่กับสิ่งที่ถูกใจและเสียใจ
บัณฑิตเห็นวิญญูะนี้ ช่างน่าเบื่อหน่าย
เห็นทุกสิ่งในวิญญูะ เหมือนเม็ดทรายปนข้าว
ถ้าไม่เห็นทุกข์ภัยในวิญญูะ ปฏิบัติไป ไร้จุดหมาย
เหมือนพายเรือ ไร้หางเสือ ได้แต่พายไป ไร้ทิศทาง
หมุนวน วนอยู่ที่เก่า ช้ำซาก ไม่ไปไหน

เมื่อใดเห็นทุกข์ภัยในวัฏฏะ
จงหาทางออกจากวัฏฏะ ด้วยหยุดความพอใจในวัฏฏะ
ได้รู้ได้เห็นภัยในวัฏฏะ ชาติอิสระความสงบ
ปลงแล้ว วัฏฏะ ขอลา พอแล้ว ข้าวนด้วยเม็ดทราย
ละความพอใจในวัฏฏะ ไม่หลงมัวเมาต่อไปอีก
วางภาวะ วางใจ พอแล้ว พอกันที
เวลาอยู่เหมือนอดีต จำใจต้องกลืนเม็ดทราย
ลำบากก็ต้องอยู่ ชีวิตร่างกาย ยังอยู่ในวัฏฏะ
ใจไม่มีวัฏฏะ รอเวลากายสลาย วันจบสิ้นวัฏฏะ
คนอยากอยู่ในวัฏฏะ ต้องเขี่ยเม็ดทรายทิ้ง
สรรหาแต่เม็ดข้าวดี ไม่มีปนเปื้อน
เก็บรักษาสุขไว้ ทุกข์ทิ้งมันไป
สร้างความพอใจในสุข ทุกข์ต้องกำจัด
ต้องเหนื่อยยากในการรักษาสุข
รักษาได้ยาก เพราะสุขมีทุกข์ปนเปื้อนทุกเรื่องไป
เกิดดับสลับไป ไม่มีวันจบ หลงติดในวัฏฏะ
ยอมลำบากมาก เพื่อสุขนิดเดียว
นำเสนอสารคนติดในวัฏฏะ
โชคดีมีพระมาช่วย ชี้ให้เห็นความจริง
เลิกโง่ เลิกหลง หยุดค้นหาอุปาทาน
ชำระใจที่หลงผู้พัน ในสุขทุกข์ เหมือนหลงข้าวไม่มีเม็ดทราย
สำนึกเข้าใจ เห็นจริงตามพระบอก
ทางออกวัฏฏะ อยู่ที่ใจตัวเราเอง

“ คนดี ”

วางตัวให้ดูเหมาะสม อย่าหลงสำคัญตัวเอง
เราเหมือนเม็ดทราย เม็ดเดียวในห้องมหาสมุทร
ไม่มีความสำคัญอะไร เราคือส่วนประกอบเล็กเล็กเท่านั้น
อย่าสำคัญตนผิด คิดว่าเราใหญ่สำคัญ
หลงยึดหลงติด ทิฏฐิมานะ ภัยร้ายมา
คิดเด่นคิดดังระวังอันตราย หลงทางอยู่อย่างทุกข์
อ่อนน้อมถ่อมตน เจียมตัว อยู่เป็นสุข
ถ้าเสาปูนเปรียบเหมือนหลักชัย
เม็ดทรายในเนื้อปูนคือตัวเรา
ร่วมองค์ประกอบเป็นเสาหลักชัย
ทรายเม็ดเดียว ไม่มีความหมาย แต่มีค่า
จงทำตัวให้เป็นประโยชน์ ร่วมสร้างสรรค์ให้เกิดดี
อ่อนน้อม ใต้ใจคน ก้าวร้าว คงโดนภัย
ใต้มิตร ดีกว่าใต้ศัตรู ใต้ครู ดีกว่าใต้ใจ
อ่อนน้อม ใจไม่กระด้าง ผลดี ย่อมเกิดง่าย
ผลร้ายมักเกิด เมื่อใจกระด้าง ก้าวร้าว
ทำดี ให้คนบูชา อย่าทำชั่วให้คนเกลียด
อย่ามองคนในแง่ร้าย เขาคือเม็ดทรายเหมือนเรา
แตกต่างกันที่สีสัน และขนาด
ร่วมอยู่ด้วยกันเป็นผืนทราย
หนาวร้อน ได้รับความเหมือนกัน
โชคดี เราได้เป็นเม็ดทรายในเสาหลัก
เราเม็ดเดียว ไม่อาจเป็นเสาหลักชัยได้
ต้องร่วมกันสมานเป็นเสาหลัก
เหมือนการปฏิบัติร่วมกัน ได้ผลเร็ว
ร่วมคิด ร่วมพัฒนา บอกประสบการณ์ ให้สติ
อย่ามีทิฏฐิ ว่าเราเก่ง เราดีกว่า เราสะอาดกว่า
โอกาสเราดีแล้ว ต้องพัฒนาให้สมดี
เป็นเม็ดทรายในเสาหลัก ดีกว่าเป็นเม็ดทรายในห้องทะเล
ทำตนให้สมหน้าที่ เป็นเม็ดทรายในเสาหลักชัย
จงภูมิใจ ที่เราเป็นเม็ดทรายดีในหลักชัย
ไม่อึดอัด ยกตนเองข่มคนอื่น
อ่อนน้อมถ่อมตน ไม่มองร้าย ให้ร้าย แก่คนอื่น

สงเคราะห์ช่วยเหลือ ให้เกิดสุข
ทำดี เม็ดทรายเปล่งแสงธรรม คนอยู่ใกล้ ย่อมอบอุ่น
ได้รับแสงธรรมเบิกบานด้วย
แสงธรรมส่งต่อให้แก่อัน รุ่งอรุณ สว่างไสว
เม็ดทรายเปล่งแสงทั้งเสาหลัก
อริยะ ไม่เคยขาดรูน คนดี ไม่เคยขาดในศาสนา
เราจงเป็นดีให้สมค่า มุ่งหน้าด้วยองค์มรรค
ตั้งใจดี คิดดี พูดดี ทำดี
ลดละตัณหาอุปาทาน ถอนทิ้งให้หมดสิ้น
เป็นคนดีสมแล้ว ยกย่อง ยอมรับว่า ผู้ปฏิบัติดี

“ ช่างคิด ”

เป็นนิสัยอันเคยชิน ทุกคนต้องเลือกดี
เก็บไว้แต่ของดีดี ทุกสิ่งต้องเลือกดีแล้ว
ของเสียเป็นคัตทิ้ง ทิ้งจริงจริง ไม่อยากได้
ไม่ต้องการสิ่งเสีย สิ่งเสียรบกวนใจ
สิ่งดีเราหวงแหน กอดแน่น ยึดติดไว้
ยิ่งนาน ยิ่งหลงติด ลุ่มหลงอยู่กับสิ่งดีดี
สิ่งดีเลือกดีแล้ว ใช้เสร็จแล้วกลายเป็นขยะ
ของเน่าของเสีย ก็มาจากสิ่งดีก่อน
เราเลือกดีที่สุด ที่สุดของที่สุดก็คือขยะ
แท้จริงหมายความว่า ของดีก็คือขายนั่นเอง
ในสิ่งเดียวมีสองอย่าง ดีกับเสีย
อยู่ด้วยกันตลอด ซ่อนอยู่ในที่เดียวกัน
เราหลงคัตดี ลืมดูสิ่งเสีย
อยากได้ จึงต้องสร้างตำนานชีวิต
สร้างกฎระเบียบมารัดตัวเรา
สร้างปัญหา ผูกมัดดวงจิต ให้ลุ่มหลงมัวเมา
ขาดสติ คิดชอบ คิดเอาสิ่งดีเข้าตัว มองไม่เห็นของจริง
ทำดี ไม่ได้หมายถึงสรรหาของดีดี ผูกมัดติดเป็นของเรา
ทำดีหมายถึง ทำแล้วเกิดประโยชน์ เกิดมงคล
ทำแล้วไม่เป็นมงคล หมายถึงเราทำเสีย
เป็นทางเดินที่เราต้องเลือกเดิน
เดินไปดี เป็นมงคล หรือเดินไปเสีย อับมงคล
ทางเดินอันดี ระวังการช่างคิด กิเลสคัต
จงมีสติในการคัตให้มาก ระวังจะลุ่มหลงมัวเมา
รู้อยู่ สิ่งดีมีของเสียซ่อนอยู่ อย่าผูกติดหลงไหล
จงเตือนตนเสมอ อย่าเผลอสร้างตำนาน
เรายังมีชีวิต ต้องอยู่กับสิ่งดีสิ่งเสีย
อยู่ให้รู้ทัน อย่าให้สิ่งดีเสีย มัดตัวเรา
ปัญญาตั้งให้ดี เอาไตรลักษณ์มาใช้
มองให้เห็น เราเป็นคนช่างคิด
หลงไหลผูกติด กับสิ่งที่เราคัต
เห็นกิเลสตัณหาอุปาทาน ร้อยรัดมัดใจเรา
รู้ดี เราคัตดีเก็บไว้ คัตสิ่งร้ายออกพ้นตัว

กิเลสตัดนี้ช่างร้ายนัก ซ่อนลึกอยู่ในดวงจิต
สร้างความทุกข์หม่นหมอง ความทุกข์ใจ
สร้างความพอใจให้ลุ่มหลง ความสุขใจ
เห็นกิเลสตัด ตัวอันตราย มีไว้เราคงแย
ไปไหน มันตามเราไปทุกที่ ชี้บงการเป็นนายเรา
บังคับขู่เข็ญให้ทำตามใจมัน
ถูกใจชอบใจ มันก็ชื่นชมเรา
ไม่ถูกใจมัน เป็นเคียด บ่นว่ารำคาญใจ
เราต้องตั้งสติคิดใหม่ มันเป็นเพื่อน หรือศัตรูกันแน่
เห็นแน่แล้ว เจ้ากิเลสตัด เป็นศัตรูตัวอันตราย
ต้องกำจัดตัวกิเลสตัด
ตั้งขึ้นมาจากดวงจิต ตีให้νωมตัดสันดาน
ตัดมือตัดตีน เจ้ากิเลสตัดให้หมด
มือมันเยอะ ตีนมันก็มาก ชอบไขว่คว้าวิ่งเร็ว
ตามไม่ทัน เห็นที่เราแย โดนมัดตัวมัดใจ
อิสระภาพสูญสิ้น กิเลสตัดชนะเรา
โชคดีเรารู้ทัน เห็นหน้าตาเจ้ากิเลสตัด
เห็นอาการ แนวทาง ความเป็นไป
รู้แนวศัตรู เราชนะไปครึ่งทาง
ตั้งมั่นต่อสู้ ชัยชนะย่อมเป็นของเรา

“ ขยะและปัญหา ”

อยู่อย่างพระ มีความสุข
ไม่มีปัญหา ไม่อยู่กับความโกรธ โลก กังวล
เห็นทุกสิ่งเป็นขยะ ทุกสิ่งเป็นปัญหา
เห็นสิ่งดีเป็นขยะ เห็นสิ่งสวยเป็นปัญหา
หยุดความผูกติด ในสิ่งเห็น
ใจเฉยเฉย ไม่อยากได้ ไม่อยากผูกพัน
อารมณ์ตัดความอยากได้ อยากมี อยากเป็น
หมดความหวังแค้น ยึดติด ปล่อยทิ้งไปได้
เหมือนเราไม่มีปัญหา ใจสงบจากกิเลส
ปัญหาใจ คือการผูกติด ยึดติดลุ่มหลง
ใจถึงขยะแล้ว เหมือนมีดหันกิเลสออกเป็นสองท่อน
ยิ่งหันมาก กิเลสก็ไม่สามารถต่อยาวไปได้
ขยันทำใจให้เห็นทุกสิ่งเป็นขยะ เป็นการชำระกิเลสได้ดี
สิ่งใดที่เราชอบ จมมองบ่อยบ่อย ให้เป็นขยะ เป็นปัญหา
ไตรลักษณ์มองดูเหมือนกว้าง มองขยะดูแคบลง
สองอย่างต้องช่วยกัน จิตแจ่มใสเร็ว
พระท่านมีตัวคิด ตัดกิเลสเร็ว ด้วยมองเป็นขยะ เป็นปัญหา
ปัญหาใจค่อยค่อยมอดดับสิ้นไป
ขยะตัดได้ดีกับความอยาก กิเลสตัณหา
ขยะกับปัญหา มีแนวคิดอย่างเดียวกัน
เห็นทุกสิ่งเป็นขยะได้ ย่อมเห็นทุกสิ่งเป็นปัญหาได้
ไม่อยากมีปัญหา ก็อย่าไปยุ่งเกี่ยวผูกพันด้วย
ตัวรู้แจ้ง เข้าใจทุกสิ่ง เป็นขยะ เป็นปัญหา
การไขว่คว้าสรรหา ย่อมน้อยลง หรือหมดไป
ใจต้องตั้งมั่น อย่าหวั่นไหว ไม่ยอมให้กิเลสนำพาเราไป
มรรคผลเราเริ่มเกิด กิเลสย่อมถอยห่างออกไป
ใจเราจักใสใส เอิบอímเบิกบาน
สุขสงบนี้ตัวเรารู้ได้ ด้วยตัวเราเอง
เห็นขยะและปัญหาไปนานนาน จนเป็นนิสัย
อารมณ์พอ ไม่อยากได้ ไม่อยากมี เฉยเฉย สงบ
จิตเริ่มเข้าสู่นิพพิทาญาณ พอแล้ว ไม่ดิ้นรน
ยอมรับสภาพ ใจยอมรับ พร้อมปล่อยวาง
อารมณ์พอและยอมรับ เป็นสมบัติของพระดี

ความเป็นอยู่ของพระ เริ่มอยู่อย่างสุขสงบ
เรียบง่าย สมถะ ดูดี น่าเลื่อมใส
กิเลสโกรธ อยาก กังวล ไม่สามารถนำหน้าพระได้
พระนำทางให้เราเห็น เดินตามพระเราได้ดี
ตั้งสติเตือนตนบ่อยบ่อย ให้ดูหลายหลายสิ่งรอบตัวเรา
เป็นขยะและเป็นปัญหา ตลอดทุกเรื่องไป
ชั่วโมงไหนเราไม่เห็น ถือว่าเราบกพร่อง ปฏิบัติหย่อนยาน
ถ้าหลายชั่วโมงผ่านไป หรือทั้งวันผ่านไป เราไม่เห็นเลย
ถือว่าเราเป็นนักปฏิบัติที่เลว ประมาท ขาดวิสัยแห่งธรรมะ
กิเลสแอบพอกพูน แข็งแรง เดินหน้า จูงเราไป
เราผู้แพ้กิเลส ยอมให้กิเลสปกครองเรา
ต้องใช้นิสัยของกิเลส ดำรงชีวิตด้วยกิเลส
ขาดอิสระ เป็นข้ากิเลส ไม่มีวันสิ้นสุด
รู้ตัวยังไม่สาย รีบปรับขบวน ปรับแนวทางปฏิบัติ
เราต้องเดินนำหน้ากิเลส ทิ้งกิเลสอยู่เบื้องหลัง
ทุกเวลาเหตุการณ์ต้องระวัง อย่าให้กิเลสแอบนำหน้าเรา
เราเดินนำหน้า เห็นที่หมายตามพระบอก
สว่างไสว สงบเบิกบาน ไร้วัฏฏะ

“รู้จักตัวเรา ”

พอใจในกิเลส สุขใจที่มีกิเลส
พอใจที่จะมีความรัก พอใจที่จะได้แสดงอำนาจ และความโกรธ
ความชอบใจ พอใจในของสวย ของดี น่ารัก
พอใจที่จะไม่ชอบ ในสิ่งไม่ดี ไม่น่ารัก
ตัวเราพอใจในแนวคิดความเป็นอยู่แบบกิเลส
ย่อมจิตตัวเราเองด้วยกิเลส จนตัวเรามีสันดานเป็นกิเลส
ยืงนาน ตัวเราก็คือกิเลส กินอยู่เป็นกิเลส
ตัวเราช่างมัวหมอง เป็นทาสรับใช้ของกิเลสमार
กิเลสผูกมัดติด ตรึงไว้ในวัฏฏะ
นานจนจำไม่ได้ ว่านานเท่าไร ยาวนานมากมาย
จำไม่ได้แม้กระทั่งตัวเราเองเป็นใครมาจากไหน
วันหนึ่งเราโชคดี ได้พบแสงสว่างความจริง
ด้วยบุญบารมีขององค์พระผู้มีพระภาคเจ้า
ชี้ให้เห็นความจริง ให้รู้จักตัวเรา
เห็นตัวเราห่อหุ้มด้วยกิเลสอย่างหนา
ทนทุกข์ทรมานด้วยกิเลส มัดตัวเราแน่น
พระองค์ทรงชี้ให้เห็นเจ้าตัวกิเลสร้าย
ทำร้ายเราจนลืมหืมตา ว่าเราเองเป็นใคร
พระเมตตาช่วยชี้ทางออก ปลดเปลื้องภัยกิเลส
ปฏิบัติตามคำพระบอก กิเลสร้ายเริ่มอ่อนตัว
พระให้มองดู ทุกสิ่งมีช้อนขยะ ช้อนเสียม ช้อนตายน
สิ้นสภาพแตกสลาย ก็คือตาย
แค่เปลี่ยนสภาพ ก็ตายแล้ว สิ่งดีมันตายไป
ทุกสิ่งมีเสียม เสียมเร็ว หรือเสียมช้า
มันบังตาเราอยู่ เรามักเห็นแต่ด้านดีดี
กิเลสสร้างภาพให้เราหลง เห็นแต่สิ่งดี
สิ่งเสียเราไม่เห็น ทำให้เราลุ่มหลงมัวเมา
จนเคยชินเป็นสันดาน สร้างความพอใจหลงใหล
หลงยึดว่ามันต้องดีเสมอ ห้ามเสีย ห้ามซำรุด
ยามของแตกสลาย เหมือนใจสลายไปด้วย
เสียใจผิดหวัง เศร้าใจ สร้างอารมณ์ทุกข์ให้จิต
เหตุเพราะหลงผูกติด เสพสุขจนเคยตัว
เห็นตัวเราเองสับสน วุ่นวายในกองกิเลส

รับสุข รับทุกข์ สลับผสมปนกันมั่ว หากความสงบไม่ได้
เห็นทุกข์ภัยในวิภวภูฏะแล้ว อยากหนีไปให้พ้น
พระสอนให้มีตาทิพย์ มองให้เห็นความจริง
ทุกสิ่งมันเสื่อมเป็นขยะ ตาย ซ่อนอยู่ในทุกสิ่งที่เห็น
ให้ตามองเห็น จิตรับรู้ ยอมรับความจริง
ทุกสิ่งมีซ่อนเสื่อม ซ่อนขยะ ซ่อนตาย ทุกเรื่องไป
สร้างความเคยชินในการดูบ่อยบ่อย ให้เป็นนิสัย
อย่าห่างว่างเว้นในการดู รู้ให้เข้าใจ
สร้างตาทิพย์ให้แจ่มใส เห็นทุกชั้นตอนที่เป็นไป
ใจลดความผูกติดหลงไหล ผ่อนคลายจากกิเลส
มีตาทิพย์หมายถึง มีดวงตาเห็นธรรม
รู้เห็นเข้าใจในสภาพแห่งธรรม
รู้ได้อารมณ์เข้าใจในธรรม เป็นรู้แจ้งแห่งธรรม

“ ตาบอดได้ดี ”

ทำตัวเหมือนคนไม่มีปาก พูดไม่ได้ กินไม่ได้
พูดน้อยน้อย ดีกว่าพูดมาก พูดมาก มักได้ปัญหา
มีอารมณ์โกรธต้องหยุดพูด ไม่พูดเป็นการดี
พูดด้วยความโกรธ มีแต่ผลเสีย ผลร้ายตามมา
ทำตัวเหมือนคนใบ้ มีปาก แต่พูดไม่ได้
หยุดความร้าย ไม่สานต่ออารมณ์โกรธ
ทำใจเหมือนไม่มีความรู้สึกโกรธ
ใจด้านด้าน ไม่รู้โกรธเป็นอย่างไร เจ็บเฉย ด้านด้าน
สำรวจในการพูด พูดน้อยพอควรให้พอดี
พูดในสิ่งดีเกิดประโยชน์เป็นมงคล
อย่าพูดร้ายขาดดีมารยาท อย่าพูดให้เสียกำลังใจ
ใครพูดร้ายใส่เรา เราอย่าพูดร้ายตอบ
อย่าให้อารมณ์ร้ายนำเรา ในการพูด
เราต้องมีจุดยืน พรหมวิหาร แนวทางของเรา
ตั้งใจให้นำหน้า ตั้งใจดีให้มั่นคง
ทำตัวให้เหมือนไม่มีแขน ไม่มีขา
แขนและขา เป็นอุปกรณ์ให้กิเลสสมความปรารถนา
เห็นของสวยอยากได้ กิเลสสั่งให้ขาเดิน มือหยิบ
ถ้าไม่มีมือ คงหยิบไม่ได้ ไม่มีขา คงเดินไปไม่ได้
ไม่ตอบสนองเจ้ากิเลส ปล่อยให้กิเลสมันอยากไป
เราไม่หยิบ เราไม่ทำ เราไม่เดิน ให้กิเลสไปทำเอง
ตาเห็นอยากได้ ให้ตาไปเอาเอง
มีตาเหมือนมองไม่เห็น ไม่รับรู้ ไม่สนใจ
เห็นก็สักแต่ว่าได้เห็น
เป็นอะไรก็ช่าง เหมือนไม่เห็นอะไรเลย
คนตาดีเดินแข่ง แพ้คนตาบอด
คนตาดีมักแวง แปะอยู่ข้างทาง
เห็นสิ่งเจริญตา นามอง ชวนหลงไหล
ลืมหันทางเป้าหมายที่ต้องไป
หลงสนุกเพลิดเพลิน จนลืมนอน ลืมเวลา
ไม่ยอมออกไปไหน ขอแวงเพลินใจอยู่ข้างทาง
แม้เดินถึงสะพานแขวน ข้ามหุบเหวลึก
ไม่กล้าเดินข้าม เพราะเสียว กลัวสูง กลัวตก

อกสั้นขวัญแขวง ขาสั้น เดินไม่ออก
คนตาบอดไม่เห็นข้างทาง ไม้รู้อะไร เอาแต่เดิน
แม้เดินลำบาก เดินด้วยไม้เท้า
เคาะหาทางมุ่งหน้าไปจุดหมาย
ถึงสะพานแขวนข้ามหุบเหว ก็เดินข้ามไปได้
ไม้รับรู้เหวลึก อันตรายน่ากลัวไม่รู้
เคาะทางข้ามสะพานด้วยใจสุข
ถึงที่หมายสำเร็จ ก่อนพวกตาดี ชี้หลงชี้กลัว
เหมือนคนรู้มาก เห็นมาก กลับเป็นภัย
ทั้งหลง ทั้งกลัว มากเรื่องมากปัญหา
จะทำอะไรที่ก็คิดมาก ห่วงกังวลชี้กลัว
คนไม้รู้อะไรมาก ไม้คิดมาก กลับได้ผลดี
เหมือนคนเอาดีตาบอด ตั้งใจมั่น เดินสู่จุดหมาย
คนตาดีฝึกมาดีก็มีผล
ดำรงตนตั้งมั่นเดินไปสู่อุบัติ
กำลังใจมั่นคงไม่ยอมแพ้แก่กิเลส
เห็นของสวยงาม ก็เพียงเห็นสักแต่ว่าได้เห็น
เห็นอยู่ว่าเป็นขยะและปัญหา หยุดไขว่คว้าสรรหา
มุ่งหน้าขยับเดินด้วยมรรค เดินนำหน้าเจ้ากิเลส
เดินดีไปดี ที่สุดถึงที่หมาย

“ ความตั้งใจ ”

บุคคลที่จะประสบความสำเร็จ ต้องมีความตั้งใจ
ความตั้งใจเป็นจุดเริ่มต้นของการกระทำทุกสิ่ง
ตั้งใจแล้วก็ต้องเดินตามความตั้งใจ
ตั้งใจดี การกระทำดี ผลได้ก็คือดี
การไม่ตั้งใจเหมือนหลักลอย ไม่มีทิศทางแน่นอน
เหมือนลูกโป่งลอยอยู่กลางอากาศ ไร้ทิศทาง
สุดแต่แต่ลมจะพาไปไหน
การไม่ตั้งใจ เหมือนใจไร้ทิศทาง ขาดการควบคุม
สุดแต่แต่กิเลสจะพาไป สุขทุกข์ไปตามกิเลส
ความตั้งใจดี เป็นสัมมาสติ เป็นสติดี
ตั้งใจดี เหมือนตั้งเป้าหมาย จุดหมายที่เราจะไป
เป็นการบังคับให้เราต้องกระทำดีให้เกิดประโยชน์
เราตั้งใจดีจะอยู่อย่างสุขสงบ เราต้องคิดดี พูดดี ทำดี
ตั้งใจที่จะคิดดี พูดดี ทำดีตลอด แน่วแน่ มั่นคง
ตั้งใจที่จะไม่ทำชั่วให้มัวหมอง ตั้งใจจะไม่ทำสิ่งผิด
ความตั้งใจเป็นสิ่งสำคัญ จะทำอะไรต้องตั้งใจเสมอ
ตั้งใจแล้วกระทำการเกิดผล ผลได้ประทับใจ ปลื้มใจ
ใจมีกำลังสร้างความคิด ให้ต่อเนื่องเป็นมงคล
ตั้งใจจะทำแต่สิ่งดี ให้เกิดประโยชน์มีคุณค่า
ไม่บั่นทอนความดีของคนอื่น ไม่ทำร้ายผู้ใด
ส่งเสริมสงเคราะห์ให้เกิดดีมีประโยชน์
เรามีมากพอแล้ว ไม่เบียดเบียนคนอื่น
คนอื่นเขาลำบากกว่าเรา เราต้องให้เขา
เขามีมากกว่าเรา เราไม่เบียดเบียน ให้เขาอยู่อย่างสุข
ตั้งใจมีเมตตา เมตตาจึงเกิด
ตั้งใจไม่มีเมตตา เมตตาก็เกิดไม่ได้
ตั้งใจจะไม่โกรธ ผลได้คือไม่โกรธ
ตั้งใจไม่อยากได้ ผลได้คือไม่เอา
ตั้งใจจะไม่ทำชั่ว ผลได้เป็นคนดี น่าเลื่อมใส
ตั้งใจทำดี ผลได้คือสุขใจ อารมณ์ดีมีมรรคผล
ตั้งใจทำการแล้วได้ผล ผลได้มั่นคง
ได้แบบไม่ตั้งใจ ผลได้ไม่มั่นคง
เห็นความสำคัญของการตั้งใจดีในองค์มรรค

ความสำเร็จทั้งหลายก็มาจากการตั้งใจทั้งนั้น
ความสำเร็จไม่ได้เกิดจากการบังเอิญได้ เขาให้มา
ตั้งใจดีในองค์มรรคเป็นสิ่งวิเศษ ชาติไม่ได้
ผู้ปฏิบัติดี ไม่ลืมนองค์มรรค ต้องมีไว้ทุกคน
ตั้งใจจะไปโสดา ทำดีทำถูก ผลได้ก็เป็นโสดา
ถ้าไม่ตั้งใจไปโสดา ทำอย่างไร ก็ไปไม่ได้ ไม่มีบังเอิญ
ความตั้งใจดีมีสามระดับ
ตั้งใจเบาเบา ตั้งใจกลางกลาง ตั้งใจหนักแน่น
เริ่มต้นแห่งการทำดี ตั้งใจที่เบาเบาก็พอ
เมื่อความดีมั่นคงแล้ว ให้ตั้งใจกลางกลาง
ความดีมีมากขึ้น ความมั่นใจมากขึ้น จงตั้งใจให้มากขึ้น
การกระทำย่อมหนักแน่นไปด้วย มีผลสำเร็จมาก
ถ้าตั้งใจไปอรหันต์ ไปนิพพานก็ย่อมได้ผลตามนั้น
มรรคแปดเป็นของวิเศษ นักปฏิบัติดี ต้องมีทุกคน

“ไม่คุ้ม”

ทำดีมาแทบตาย มาเสียเรื่องเล็กเล็ก ไม่คุ้มกัน
อารมณ์จิตดีดี มาเศร้าหมองกับกิเลสเล็กเล็ก
ความดีที่ทรงมา โดนบั่นทอนให้มัวหมอง
เปรียบเทียบแล้ว เราขาดทุน ไม่น่าลงทุนเลย
เราทรงเมตตาด้วยดี อารมณ์สุขใจตลอด
มีกิเลสตัณหากระทบ ชอบสิ่งใดแล้วไม่สมปรารถนา
จิตที่ผูกติด สร้างอารมณ์เศร้าหมอง จิตลำบาก
จิตเศร้าหมอง ขาดทุนจากเมตตา อารมณ์สุข
เดือนตนเสมอ บริหารจิต ห้ามขาดทุน
ความเป็นคนดีของเรา ไม่สามารถแลกกับสิ่งชั่วได้
รู้ตัว หากมัวหมอง ขาดทุน ให้รีบแก้บังคับจิต
อย่าปล่อยให้ขาดทุนนาน สิ่งอื่นตามมาย่อมแย่ง
แม้แต่สิ่งที่มีอยู่ ก็พลอยแย่งตามไปด้วย
ต้องคำนึงถึงผลได้ผลเสีย ประเมินให้เห็นจริง
กระทำการแล้ว ไม่ผิดพลาด ไม่มัวหมอง
บริหารจิตต้องมีกำไร สะสมกำไรให้มากเป็นทุนใหญ่
ทุนมาก จิตเจริญ ทำกิจกรรมมรรคผลก็เจริญ
บริหารจิตต้องรู้จักแฮร์คัต ตัดผมทิ้งไปได้
ผมที่โดนตัดแล้ว หมดประโยชน์ไม่ควรเก็บไว้
ผมใหม่ย่อมเกิดขึ้นมาแทนที่ได้ ทำใจให้ดีดี
แม้เกิดปัญหา แก้ไขไม่ได้ ให้ทำเหมือนแฮร์คัต
อย่าไปสนใจ ปัญหาดีเสีย ปล่อยให้ไป ไม่อาวรณ์
สิ่งใหม่ย่อมเกิดขึ้นมาแทนที่ได้ ไม่ดีก็ทำแฮร์คัตไป
ยามจิตเสียขาดทุน ให้รีบแก้ไขให้จิตเป็นสุข
หากแก้ไขไม่ได้ ให้ตัดทิ้งไป เหมือนทำแฮร์คัต
จิตมัวหมองแล้ว สิ่งดีดีที่เรามี พลอยดับไปด้วย
องค์มรรคหาย พรหมวิหารหาย ไตรลักษณ์ก็หายไปด้วย
จิตขาดทุน คุณธรรมที่ทรงไว้ ย่อมมัวหมอง
ไม่คุ้มเลย ถ้าจิตขาดทุน เสมอตัวยิ่งดีกว่า
ถ้าเราจะได้สิ่งใดมา ต้องแลกกับการขาดทุน เราไม่แลกเด็ดขาด
มันไม่คุ้มกันเลย เราลงทุนไปมากแล้ว
เราสร้างประโยชน์เกิดดี มีกำไร เราบริหารถูกต้อง
ลงทุนน้อยหวังกำไรมาก ผิดวิสัย ไม่ควรบริหาร

ลงทุนมาก ผลกำไรย่อมมาก บริหารดีก็มีกำไร
เหมือนข้อสอบใหญ่ เราสอบได้ มีผลน่าพอใจ มีกำไรงาม
ผลกำไรมาก สามารถสร้างงานใหญ่ต่อไปได้
ข้อสอบเล็กเล็ก เราสอบได้ ผลได้เราได้น้อย
ผลกำไรมีน้อย ยังประโยชน์ได้น้อย มากไม่ได้
เหมือนมีเงินน้อย ย่อมซื้อเพชรไม่ได้ หมดหวัง
เงินมากซื้อเพชรได้ ไม่ลำบาก เงินยิ่งมาก เพชรยิ่งงามใหญ่
เหมือนความดีมีมาก มรรคผลใหญ่ ย่อมได้
มีความดีน้อย ก็ได้แต่สุขเล็กเล็ก สุขใหญ่ใหญ่ย่อมไม่มี
นักบริหารที่ดี เริ่มต้นจากเล็กเล็ก พัฒนาให้เติบโตใหญ่
มุ่งหน้าบริหารจิตให้มีกำไรสะสม เพิ่มความมั่นคง
ขาดทุนบ้างกำไรบ้าง บริหารให้ดี อย่าท้อ มุ่งหน้าไป
ตั้งใจดี แน่วแน่ มั่นคง ไม่หวั่นไหว
ผลได้สะสม จิตเริ่มแจ่มใส เกิดความชำนาญ
ยิ่งนาน กำไรยิ่งมาก มากพอสำเร็จธรรม

“ปรับอารมณ์”

อารมณ์ของพระเป็นอารมณ์ที่ดี สุขสงบสบาย
มีปัญหามากกระทบ พระท่านไม่สะเทือน พระมีอารมณ์ดี
ไม่ว่าจะเป็นปัญหาทางร่างกาย โลกธรรม กฎแห่งกรรม
ดูพระท่านมีอาการสงบ เยือกเย็นไม่ทุกข์ร้อน
กับตัวเองเจอปัญหา มักร้อนใจ ดินรนต่อต้าน
ทุกข์ร้อนด้วยปัญหา ขาดสติ คุณอารมณ์ไม่ได้
อารมณ์ทุกข์ร้อน เศร้าหมอง วิตก หดหู่
ยามทุกข์มาก เศร้าหมองมาก ความคิดดีดี ย่อมไม่เกิด
อารมณ์มีแต่ด้านเสีย เป็นอารมณ์ของกิเลส
เราตกเป็นทาสของกิเลส ไปใช้อารมณ์กิเลส
ตัวเราหาไม่เจอ ไม่รู้ไม่เห็นความถูกต้อง ผิดหรือถูก
กิเลสครอบงำ ปัญญาให้ไปทางกิเลส
เตือนตนให้รู้สึกตัวว่ามีหมอง ขาดสติ ขาดปัญญาดี
ให้รีบหยุดพัก เหมือนนักกีฬาขอเวลานอก
หยุดพักหายใจ แล้วเตรียมตัวใหม่ให้ถูกต้อง
ให้ยืมอารมณ์ของพระ อารมณ์ดีดี มาใส่ในอารมณ์เรา
ให้ใจเรามีอารมณ์ดี ตามแบบอารมณ์พระ
สร้างอารมณ์ดีดี ของเราให้แข็งแรงมั่นคง
มีอารมณ์พระตั้งอยู่ อารมณ์กิเลสไม่สามารถเข้ามาได้
เหมือนเราไม่มีเงินทุน จะทำการค้าขาย
เราต้องยืมเงินคนอื่นมาทำการ
อาศัยเงินคนอื่นสร้างกำไร สร้างทุนของเราให้เกิด
เราได้ดี เพราะเงินคนอื่นช่วยเหลือ
เราเริ่มต้นการปฏิบัติ ย่อมขาดเงินทุนบารมี
เราจำเป็นต้องยืม บารมีอารมณ์พระมาใช้
สร้างฐานให้มั่นคง วันหนึ่งเราจะมีทุนมาก
แก้ปัญญา แก้กรรมได้ไม่ยาก มีกำลังมากพอ
ทางแก้ที่ถูกต้อง แก้ที่ตัวเรา หาใช่แก้ที่คนอื่น
สิ่งใดที่แก้แล้ว สิ่งนั้นยังมีหมอง หมายความว่าเราแก้ผิด
ขาดความรอบคอบ ขาดปัญญา ขาดคุณภาพ
สิ่งใดที่แก้แล้ว ผลได้ลงตัว แจ่มใส หมายความว่าเราแก้ถูกต้อง
แก้ที่คนอื่น เพื่อให้ถูกใจเรา แก้ผิดไม่ควรคิด
แก้ที่ตัวเรา ปรับให้ดี สำนึกผิด เกิดปัญญา

ผิดที่เราเอง อย่าโทษคนอื่นผิด ทิฐิฐิมานะจะมา
ให้เห็นตัวเรา รู้จักตัวเรา การปรับจะง่าย
มัวแต่มองคนอื่น สิ่งอื่น มัวแต่โทษเขาผิด
ทิฐิฐิมานะ สอนให้เราเห็นแก่ตัว ว่าเราถูกเราไม่ผิด
กิเลสนำทางให้เราเดินไปหา แล้วรับอารมณ์กิเลสมาใช้
ทุกข์ร้อนหาความสงบไม่ได้ วิสัยธรรมวิบัติ
นานไปจะเคยเป็นนิสัย เป็นคนสันดานบาป
คนมีบุญวาสนา มักเห็นตัวเองง่ายเข้าใจง่าย
ยามกระทบเหตุมักมีจิตสำนึก เห็นเหตุและผล
ประเมินผลปรับจิต ไม่ยอมใช้อารมณ์กิเลสमार
ใช้อารมณ์พระเป็นที่ตั้ง มุ่งหน้าดำเนินไป
สู่จุดหมายสำเร็จผล ไม่ยากอย่างที่คิด

“ มั่นใจ ”

ประสบการณ์สร้างความชำนาญและความมั่นใจ
การทำงานทุกสิ่งที่เราทำ หากขาดประสบการณ์ งานนั้นล้มเหลว
ผิดพลาดไม่ก้าวหน้า เพิ่มปัญหา โง่เขลา
ต้องเรียนรู้ให้เข้าใจ ปฏิบัติเพื่อหาประสบการณ์
ผิดถูกสร้างประสบการณ์ ยิ่งบ่อยครั้ง ยิ่งเกิดชำนาญ
สร้างความเชื่อมั่น และมั่นใจ ในแนวทางที่จะไป
ไม่มีการเดา คาดคะเน มีแต่ความมั่นใจ
ความไม่รู้จักจริง ย่อมขาดความมั่นใจ หนทางไปไม่แน่นอน
ไม่รู้จักจริง อย่ารีบตัดสินใจ อย่ารีบกระทำการ ผลได้จะล้มเหลว
รู้จักจริง เข้าใจ เชื่อมั่น พร้อมมั่นใจ ทางไปมักถูกต้อง
การปฏิบัติธรรมก็เหมือนกัน เรียนรู้แล้ว ต้องลงมือปฏิบัติ
ผิดถูก ย่อมเป็นธรรมดา สิ่งสมประสบการณ์ให้มากมาย
ความชำนาญเกิด ความเชื่อมั่นและมั่นใจ ก็ตามมา
ผลสำเร็จย่อมเป็นไปตามแนวทางปฏิบัติ
อารมณ์ถึงความมั่นใจ มรรคผลอยู่แค่เอื้อม
ความมั่นใจ ไม่ควรสร้างจากการเดา การคาดคะเน
ต้องสร้างจากประสบการณ์ ความชำนาญ
ไม่มีสิ่งเสีย สิ่งดีย่อมไม่เกิด สร้างสำนัก
เรียนรู้จากประสบการณ์ เพิ่มปัญญา
ความมั่นใจมีกำลังมาก ความมัวหมองย่อมไม่เกิด
กิเลสอ่อนกำลัง เรวว่างกิเลสได้ ไม่ลำบาก
ความมั่นใจเป็นได้ทั้งสองด้าน ด้านเลว ตั้งใจก็มีผล
ผลได้เป็นผลเลว ทำเหตุทุกข์ ผลได้ก็คือทุกข์
เป็นมิจฉาทิฎฐิ เป็นผลสำเร็จอันชั่วของฝ่ายมาร
ด้านดี ทำเหตุดี ผลได้ก็คือดี มีความมั่นใจ เป็นสัมมาทิฎฐิ
สร้างประสบการณ์ ต้องลดมานะทิฎฐิ ถือตัวถือตน
ตัวกูของกู ยึดมั่นในตัวเอง เราดีคนอื่นเลว
เราถูกทุกอย่าง ไร้เหตุผล ไร้ปัญญา ขาดสำนัก
จะไปดีมีปัญญา ต้องมีสำนัก คิดได้
สำนักแบบแข็งกระด้าง เหมือนจำใจสำนัก จำใจยอมรับ
ยังมีทิฎฐิมานะพร้อมกิเลส โกรธ โลก ทุกข์
สำนักแบบอ่อนน้อม เข้าใจ ยอมรับ เห็นความถูกต้อง
ลดทิฎฐิมานะ ตัวกูของกู ลดความยึดมั่นลงได้

ปัญญาเกิดพร้อมรู้แนวทางปฏิบัติ เพิ่มประสบการณ์
เป็นทางดี ที่พระเดิน พระเดินตามกันมาในทางนี้
เราเดินตามพระไม่หลงทาง พระถึงชัย เราก็กถึงชัยด้วย
เราต้องหมั่นสำรวจใจตัวเรา เรามีความมั่นใจแบบไหน
แบบดีหรือแบบเลว แบบเลวก้เดินตามมารไป ได้ทุกขี้ใจ
แบบดีก็เดินตามพระไป พร้อมธรรมปีติสุข
ความมั่นใจส่งเสริมเส้นทางมรรค ได้ผลนิพพาน
ความเชื่อมั่น ต้องพิสูจน์ให้เห็นจริงก่อน อย่าเชื่อไว้พิสูจน์
ต้องเห็นจริง ทุกสภาพของธรรม ไม่ผิดเพี้ยน
รู้เข้าใจจึงเกิดความเชื่อมั่น ไม่ใช่เชื่อจากการบอกเล่า
เชื่อมั่นแล้วปฏิบัติไปให้เกิดชำนาญ เกิดความมั่นใจ
รวมกันเป็นองค์ประกอบแนวปฏิบัติเพื่อมรรคผล
ขาดสิ่งหนึ่งสิ่งใด องค์ประกอบก็ขาดด้วย
ส่วนที่ขาดหายไป ทำให้การเดาคาดคะเน เข้ามาแทนที่
เส้นทางที่ตรง เริ่มโค้งเป็นวงกลม ไปไม่ถึงที่หมาย
วิญญะทำงาน หมุนเวียนวุ่นวายเกิดไปเรื่อยเรื่อย
เราผู้มุ่งดี ตั้งใจดี จงเดินตามแบบพระ สำเร็จผลด้วยมั่นใจ

“ ความคุม ”

กรรม กำหนดเส้นทางให้เราเดิน
อย่าหลงให้กิเลสกำหนดให้เราเดิน
กรรมกำหนดทางเดินก็จริง แต่เราเดินด้วยมรรค
กรรมกำหนดว่า ต้องอยู่ในสภาพนั้น สิ่งแวดล้อมอย่างนั้น
เรายอมรับการกำหนดนั้น จะชอบไม่ชอบ เลือกไม่ได้
เราต้องอยู่ในสภาพนั้นให้ได้ แม้สุขหรือทุกข์ก็ต้องอยู่
อยู่ด้วยองค์มรรค จนสิ้นสุดแห่งการกำหนดของกรรม
จะไม่อยู่ใต้การควบคุมของกิเลส ไม่ยอมรับกิเลสนำทาง
เราจะควบคุมกิเลสให้เชื่องเชื่อง ให้กิเลสอยู่ด้านหลังเรา
กิเลสห้ามหน้าหน้า อยู่เสมอตัวเราก็ไม่เอา
สุขทุกข์เราควบคุม ชอบไม่ชอบคุมด้วย
องค์มรรคเป็นกลไก แห่งการควบคุมกิเลส
ใช้องค์มรรคให้เป็นประโยชน์ สักแต่รู้ไม่พอ ต้องปฏิบัติ
มรรคคุมกิเลสได้ดี ไตรลักษณ์ พรหมวิหาร เข้ามาร่วมช่วย
หลายแรง แข็งขัน กิเลสยอมสู้ไม่ได้
สำคัญอย่าปล่อย กิเลส ชอบแสดงตอนเราปล่อย
ตั้งสติอยู่เบื้องหน้าให้ดี ปล่อยบ้าง แต่อย่าหลุดบ่อย
ชีวิต ดำเนินไปด้วยคุณธรรม เรียนรู้ เข้าใจ จิตสงบ
สิ่งกระทบ เป็นข้อทดสอบตัวเรา เรามีมรรค หรือมีกิเลส
รู้ได้ ผิดพลาด รีบแก้ไข เราต้องมีสำนึกที่ดี
คนที่เจริญมรรค มักเป็นคนมีสำนึกที่ดี
คนไม่มีสำนึก หรือมีสำนึกที่เลว เป็นคนขาดมรรค มีแต่กิเลส
มัวหมองในชีวิต หรือแถมใส ในทางเดินเรา
ดูรู้ได้จากตัวเรา เมื่อเรากระทบเหตุต่างต่าง
หนทางที่เราต้องเดิน ตามกฎแห่งกรรม เราควบคุมได้
ควบคุมจิตเรา อย่างสิ้นไหลไปตามกิเลสชักนำ
อย่าเชื่อกิเลส อย่าหลงไหล อย่าชื่นชม อย่ายินดี
กิเลสเป็นภัยสร้างหายนะ ไม่รู้จบ ทุกชาติต้องเจอมัน
สร้างความลำบากแก่เราอย่างสาหัส
มาถึงชาตินี้ เราได้เห็นตัวกิเลสแล้ว เราจะควบคุมมัน
เหตุทำให้โกรธ เราจะควบคุมโกรธ ไม่ให้แสดง
ขัดเคืองบ้าง รุ่มร้อนบ้าง ปล่อยมันไป คุมใจให้เย็น
เหตุอยาก ก็เช่นกัน คุมได้เหมือนกับคุมโกรธ

มรรค พรหมวิหาร ไตรลักษณ์ ประสานเป็นกำลัง
ควบคุมสิ่งร้าย ไม่ให้บานปลาย คุมใจให้สดใส
เมื่อมีโกรธ ให้หลบหน้า อย่าปะทะ หยุดพูดแล้วเดินหนี
ทำใจยกให้ แล้วยิ้มไว้ อะไรเกิดข้างมัน เรายอมรับ
แม้ยากได้ใจสัน เออขยะตั้งไว้ ความอยากหลบหน้า
ดีแค่ไหน ก็เป็นขยะ เป็นปัญหา ขยะมา ความอยากไป
ตัวหลงก็อ่อนแรง ความจริงปรากฏ เห็นไม่เที่ยง เสื่อมสลาย
เหตุการณ์ร้าย สภาพไม่พอดี มักทำให้อารมณ์เครียด
ความไม่ชอบใจ เสียใจ ผิดหวัง เป็นอารมณ์เครียดด้านลบ
เป็นข้อทดสอบ อย่างดี ที่เราต้องแก้จิต ให้หายเครียด
ธรรมต่าง ๆ นำมาใช้ คลายเครียด แก้จิตเสีย ของเราให้ดี เราต้องชนะ
ทั้ง ๆ ที่อยู่ในสภาพทุกข์ ทำอารมณ์ให้ได้เฉย ๆ ไม่เครียด
เราจะได้มรรคผล ก็อยู่ในสภาพแห่งทุกข์นี้ เรียนรู้ ยอมรับ ปล่อยวาง
ทุกข์มีหลายด้าน หลายรูปแบบ จงทำใจให้ได้ทุกแบบ
ความป่วย ยากจน ผิดหวัง มักทำให้จิตเศร้า มัวหมองง่าย
ตั้งสติให้ดี คุมมันไป ควบคุมใจให้หนักแน่น ปลงให้มาก ๆ
อย่าทำใจเสาะ อ่อนแอ พ่ายแพ้แก่สิ่งเลวร้าย
ตั้งหลักยืนหยัดให้ดี หล่อเลี้ยงจิตให้มั่นคง สู้ไว้ ไม่กลัว
อะไรจะเกิด อะไรจะเป็นอะไร เราสู้ เราไม่กลัว ไม่ยอมแพ้
สุขทุกข์ เราคุมได้ รู้เห็นธรรมชาติ ทุกสิ่งเป็นธรรมดา
ควบคุมได้แล้ว ใจสุขสงบ เรากำหนดการเดินทางได้
กิเลสค่อยค่อยพ่ายแพ้ อ่อนแรงไปเอง
กิเลส ไม่สามารถจู่เราได้อีก เราเป็นอิสระ เราเป็นไท
ชาติหน้าเราก็ไม่มี ลากันที่ เจ้ากิเลส

“ขโมย”

ทนกับสิ่งเสียได้หรือไม่ วางใจในสิ่งสุขได้หรือไม่
ถ้าทนได้ เราผ่าน ทนไม่ได้เราสอบตก
ละวางสุขได้ เจยเจย คุ่มันไปไม่ลึงโลดเราสอบผ่าน
เราต้องอยู่กับความเหงา หว่าเหว่ ความป่วยไข้
เราต้องอยู่กับมัน ไม่ใช่ไปทุกข์กับมัน
กฎแห่งกรรมบังคับให้เราต้องอยู่ หนีไม่พ้น
เราต้องอยู่ให้ได้ ไม่ใช่ไปทุกข์กับมัน ไปสุขกับมัน
เสวยสุข เราติดพอใจ เราเสวยทุกข์ก็ติดความเศร้าหมอง
เราติดเป็นทาสของโลก วนเวียนอยู่ในกองทุกข์กองสุข
ชีวิตต้องดำเนินไป หิวก็ต้องกิน ป่วยก็ต้องรักษา
แก้ไขให้อยู่ได้พอดี ควบคุมใจอย่าติดทุกข์อย่าหลงสุข
เห็นอาการของจิต จึงรู้ว่าเราติดสุขหรือติดทุกข์
น้ำตาลย่อมหวาน เกลือย่อมเค็ม
เป็นความปกติของน้ำตาลและเกลือ ที่มีอาการเช่นนั้น
เรากลับไปลุ่มหลงความหวานและความเค็ม
ต้องการแต่สิ่งหวานหวาน แม้แต่ส้มเปรี้ยวเรายังอยากได้หวาน
เหมือนเราเจอความขจัดของ เราอยากได้สุขไม่อยากได้ทุกข์
เป็นไปไม่ได้ ผิดธรรมชาติ เกลือย่อมเค็มเสมอ
เจอปัญหาต้องเจอทุกข์ เหมือนเจอเกลือต้องได้เค็ม
เจอเค็มก็ต้องอยู่อย่างเค็ม อย่าไปทุกข์กับเค็ม
เกลือกกับความเค็มเป็นของคู่กัน อย่าไปแยกจากกัน
ปัญหาคู่กับความหม่นหมอง แยกกันไม่ได้
เราต้องอยู่กับทุกข์ แต่อย่าไปทุกข์กับมัน
ทำใจให้เด็ดขาด อย่าหลงไปกับทุกข์
ปัญหาก็คือปัญหา ทุกข์ก็คือทุกข์ สองสิ่งอยู่ด้วยกัน
เราอยู่ในเหตุการณ์ อย่าเอาทุกข์ออกจากปัญหา มาใส่ใจเรา
หรือใจเราอย่าไหลไปกับทุกข์
ปัญหาและความทุกข์ไม่ใช่ของเรา
ทุกข์เป็นของปัญหา ปัญหาเป็นเจ้าของทุกข์
เราอย่าเสือกไปไขว่คว้าทุกข์มาเป็นของเรา
เราหลงไหลไขว่คว้าทุกข์มาเป็นของเรามานานแสนนาน
ตื่นเสียที ความจริงปรากฏแล้ว เลิกโง่ได้แล้ว
คุมใจตัวเราให้ดี อย่าเสือกไปขโมยทุกข์มาใส่ตัวเรา

ให้ทุกข์อยู่กับปัญหาไป อย่าไปพรากทุกข์จากปัญหา
เดี๋ยวศีลข้อสอง อทินนา จะบกพร่อง
แปลรับทุกข์มาให้รีบคืนไปโดยเร็ว เก็บไว้นานเราแยะ
เมื่อกรรมบังคับให้เราต้องอยู่กับปัญหา
เราก็ต้องอยู่กับปัญหา ชัดชิ่งบ้าง เตือดร้อนบ้าง
มันเป็นความปกติ เป็นธรรมชาติของปัญหา เราต้องอยู่ให้ได้
อาการทุกข์เป็นของปัญหา ไม่ใช่ของเรา อย่าไปทุกข์กับมัน
ความสุขก็เหมือนกัน สุขเป็นของเหตุสุข
อย่าไปขโมยความสุขของเหตุสุข มาเป็นของเรา
เราอยู่กับเหตุสุข ย่อมได้รับผลสุขของเหตุ
ถ้าเราลิ่งโลด หลงไหลไปกับความสุข เราคือขโมย
ต้องควบคุมเจียมตัวให้ดี อย่าไหลไปกับความสุขของเหตุ
แยกแยะเห็นตัวตน อะไรเป็นของใคร เราวางใจได้
เราเป็นตัวของเราเอง ไม่ขโมยสุขทุกข์ของใคร
เราสบายใจ ไม่มีใครมาชี้หน้าว่าเราขโมย
ภูมิใจในตัวเรา เป็นไท ปลื้มใจ พบแล้วความสงบ

“ พอได้แล้ว ”

จะเอาชนะกันไปถึงไหน ไม่เหนื่อยกันบ้างหรือไร
ทุกข์ใจยังไม่พอหรือ ต้องให้ตายกันไปข้างหนึ่งด้วยหรือ
ไม่เห็นความลำบากในการดำรงชีวิต
แค่ประคองให้อยู่รอด ก็เหนื่อยพอแรงแล้ว
ทำไมต้องแบกกิเลส ให้มันหนักมากขึ้น
พอได้แล้ว หยุดได้แล้ว พักได้แล้ว
พอกันที สำหรับการดิ้นรนเพื่อให้ได้มา
หยุดการมี มานะทิฏฐิ ถือตัวถือตน ตัวกูของกู
ทิ้งหน้าตา เกียรติยศ เราเป็นแค่เม็ดทรายเล็กเล็ก
ตัวกูของกูทำให้เราหลงทาง สร้างนิสัยเสีย
ไปยึดหลักคำสอนของกิเลสमार
สร้างความทุกข์ปนสุขปนเศร้า ตามคำสอนของमार
ปลุกฝังเราด้วยสิ่งเลวร้าย ผลเราเป็นคนเลวร้ายไป
โชคดีเราได้พบคำสอนของพระพุทธเจ้า ซึ่งให้เห็นความจริง
ได้สำนึกในตัว เราช่างมัวหมอง ไร้คุณภาพ
รีบกลับตัวกลับใจ เดินตามองค์พระผู้มีพระภาคเจ้า
สร้างคุณธรรม เสริมบารมี ให้กับตัวเราให้มากมาก
ให้มีทุนมากพอ เพื่อไปดี หนีกิเลสमार
กิเลสเกิดขึ้นที่ใจ ทิ้งกิเลส ก็ต้องทิ้งที่ใจ
อารมณ์สุข อารมณ์ทุกข์ ก็เกิดที่ใจทั้งหมด
จงบังคับใจ ควบคุมใจ ให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ
ตั้งมั่นในแนวคำสอนของพระ ลดละสำเร็จได้ที่ใจ
ระวังจิตคนมันตั๊ดต้าย ต้องค่อยค่อยตัด อย่าร้อนรน
จิตเคยชินไปทางกิเลสแสนนาน รีบร้อนเดี๋ยวจะเสียงาน
สิ่งชั่วทางไม่ดี พระบอกเราแล้วหลายครั้ง
เราได้แค่รู้ แต่ยังทำชั่วเหมือนเดิม ช้ำช้ำแบบเดิม
เหมือนเราเป็นคนพูดไม่รู้เรื่อง สอนยาก น่าเบื่อหน่าย
เรื่องเดี๋ยวต้องช้ำหลายครั้ง จนกว่าจะสำนึก
ตั้งใจ อดทน ปรับปรุง อย่าท้อ เดินหน้าไป
ไปได้ช้าดีกว่าไม่ไป ใช้เวลานาน ไม่เป็นไร
หมั่นเอาขยะตั้งไว้เบื้องหน้า ดูไว้ค่อยค่อยคิด คิดบ่อยบ่อย
ทุกสิ่งเป็นขยะหมด ความอยากได้ค่อยค่อยจางหายไป
ตั้งอภัยยกให้เสมอ ให้จิตอ่อนโยนพร้อมปล่อยวาง

อารมณ์ชอบ ไม่ชอบ ต้องระวังให้มาก อย่าเผลอ ให้รู้ตัวไว้
ทิวณฺฑิ ตัวกูของกู อันตราย หลงตัวเอง เผาใจเรา
เกียรติ ทำให้เรามีหน้ามีตา ถือตัวถือนอน
คนโบราณ สร้างพระพุทฺธ ไม่มีหน้า ไม่มีตา เช่นพระนางพญา
ท่านสอนเตือนสติเรา ให้ลดเกียรติตัวเอง
อย่ายึดมั่นในหน้าตา สงบเสงี่ยมเจียมตัวไว้
ภูมิใจให้ได้ตั้งพระบอก รู้ตัวเตือนไว้เสมอ
ตั้งใจดีให้มั่นคง เรียนรู้ประสบการณ์ ให้เกิดความมั่นใจ
วันหนึ่งข้างหน้า การบำเพ็ญของเรา ก็สิ้นสุดลง

“ ตาทิพย์ ”

เราได้เห็นเจ้ากิเลสตัณหาอุปาทานแล้ว
ไม่ว่าเจ้าจะหลบซ่อนอยู่ที่ใด เราก็ตามไปรู้ ไปเห็น เจ้าหนีเราไม่ได้
เราเป็นสุขที่ได้เห็น ได้เข้าใจ ในตัวกิเลสตัณหาอุปาทาน
กิเลสเจ้าจะหลบเราไม่ได้อีกแล้ว
ความอยากได้ อาลัย หวังแหน ยึดติด เราคลายแล้ว
เห็นความจริงอยู่เบื้องหน้า คือขยะและปัญหา พร้อมไตรลักษณ์
เราไม่หลงกลหรืออก ของเจ้ากิเลสแล้ว
เจ้าเคยหลอกให้เราเห็น เป็นตัวตน ของสำคัญ ดีเลิศ
ต้องมีไว้ เก็บไว้ รักษาให้ดี รักให้มาก
เจ้าได้หยิบยี่นยาพิษ ความทุกข์ให้แก่เรา
จนเราคลายสายพันธู์ เป็นกิเลสพันธู์ที่ปฏิวัติ
ต้องกัดกินตัวเอง หลอกตัวเราเอง โทกหกตัวเราเอง
สร้างความหม่นหมอง เมาสุข เมาทุข หลงทาง
โชคดี เราได้พบแสงธรรม ความจริงกระจ่างแจ้ง
ได้เรียนรู้ความเป็นทิพย์ กำจัดภัย
ตาทิพย์ ความคิดเป็นทิพย์ วาจาเป็นทิพย์
การกระทำเป็นทิพย์ จิตเป็นทิพย์
ตาทิพย์เห็นสิ่งที่ซ่อนอยู่ในตัวตน เป็นของเสีย เป็นขยะ
เห็นแจ้งเข้าใจในสิ่งเห็น เป็นวัตถุสมมุติ เป็นธาตุ
แต่เจ้ากิเลสสอนให้เราเห็นเป็นรูปร่างสิ่งของมีตัวตน
ตาทิพย์เห็นเป็นธาตุ ตากิเลสเห็นเป็นรูปร่างตัวตน
ตาเราเห็นสองอย่างพร้อมกัน หรือเห็นอย่างใดอย่างหนึ่ง
เลือกใช้ให้ถูกกาล มุ่งนิพพานต้องตาทิพย์
เหตุดีเห็นเป็นขยะ เหตุร้ายได้ธรรมะของคู่กัน
อาศัยตาทิพย์ เห็นรู้แจ้งความเป็นไปของธรรม
เมื่อตาทิพย์ทำงาน ส่งผลให้ความคิดทำงานด้านทิพย์ด้วย
ความรู้แจ้ง ความเข้าใจ เกิดได้ เพราะความคิดทำงาน
กลั่นกรองจากสิ่งเห็นให้ชัดเจนแจ่มใส
แยกแยะมีเหตุผล ได้ความถูกต้อง แล้วส่งผ่านไปวาจา
วาจาทำงานตามจิตทิพย์สั่ง วาจาก็เป็นทิพย์ไปด้วย
เหมือนหนึ่งความคิดหลั่งไหลสู่วาจา สิ่งทิพย์ควบคุม
ความเป็นทิพย์ออกจากปาก คืบกลับไปสู่ความคิด
ทิพย์สั่งทิพย์ให้กัน เหมือนทิพย์บันดาล

กระทำการตามจิตรู้สังการ การกระทำก็เป็นทิพย์ไปด้วย
มหัศจรรย์ส่งผลให้จิตเป็นทิพย์ไปด้วย
สิ่งสำคัญ เริ่มต้นต้องมีตาทิพย์
มองให้ออก ดูให้เป็น หาจุดสิ่งที่ซ่อน
แรกเห็นเป็นขยะ เป็นปัญหา ตามมาด้วยไตรลักษณ์
ของจริงเป็นธาตุ ร่วมประกอบกันเป็นธาตุสมมุติ
เมื่อแยกธาตุออกจากกัน สมมุติธาตุก็จบลง
ตัวตนวัตถุไม่มี มีแต่ธาตุคงเหลืออยู่ไว้
เมื่อวัตถุธาตุไม่มี สิ่งของไม่มี มีแต่ความว่างเปล่า
จิตรับรู้ความว่างเปล่า จิตเริ่มคลายจากการยึดติด
จิตผ่อนคลายเบาสบายปล่อยวาง
ทำมากบ่อยเคยชิน จิตเริ่มเป็นประกายด้วยแสงธรรม
ความรู้แจ้งแห่งธรรม ค่อย ๆ กลั่นกรองบริสุทธิ์
ที่สุด จิตรู้แจ้งบริสุทธิ์ เอิบอิ่มเป็นจิตทิพย์

“ เย็นวิเศษ ”

ทางเดินแห่งมรรคผล ต้องควบคุมจิตให้เย็นสงบ
เป็นหัวใจสำคัญ ถ้าจิตร้อน หนทางมรรคผลย่อมไม่มี
สิ่งร้อน มักเป็นสิ่งเสีย การกระทำเสีย เพราะจิตร้อน
จิตเป็นศูนย์กลาง ถ้าจิตร้อน ทุกสิ่งร้อนหมด เสียหมด
คำพูดร้อน ความคิดร้อน การกระทำร้อนไปหมด
ผลดีย่อมไม่เกิด เกิดแต่ผลร้ายตอบสนอง
สิ่งที่ทำให้จิตร้อน คือกิเลสตัณหาอุปาทาน
เป็นสิ่งเลวร้าย ทำให้จมอยู่ในกองทุกข์ของวิภูฏะ
เราได้เห็นทุกข์ภัย ความเลวร้ายของจิตร้อน
ต้องการจะหนีภัย หนีให้พ้นภัยเจ้าจิตร้อน
โชคดีได้พบคำสอนขององค์พระผู้มีพระภาคเจ้า พระผู้ทรงคุณอันวิเศษ
ทุกคำสอน มุ่งไปที่ให้จิตเย็น เกิดสงบ
ศูนย์กลางอยู่ที่จิต จิตต้องเย็นก่อน พัฒนาก่อน
จิตเย็น ความคิดก็เย็น วาจาก็เย็น
การกระทำต่าง ๆ ก็เย็นตามไปด้วย
ตาเย็น เห็นสิ่งต่าง ๆ สงบเย็นไปหมด
หูเย็น ได้ยินเสียงต่าง ๆ วางใจได้หมด
การกระทำใด ๆ ก็พลอยเย็นไปด้วย สบายกาย สบายใจ
หนทางเดินย่อมแจ่มใส มรรคผลอยู่ไม่ไกล
เมื่อเข้าใจทุกคำสอน สรุปลงที่จิตเย็น
จงกำหนดสติ ตั้งใจเอาความเย็นใสในจิต
ให้จิตเก็บความเย็นให้มาก ๆ อยู่นาน ๆ
ทำใจให้เย็น ๆ รักษาความเย็นของใจให้มั่นคง
สิ่งใด ๆ ที่กระทบ ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ควบคุมให้เย็น ๆ
จิตศูนย์กลางเย็น อายตนะทั้งนอกทั้งในก็เย็นเอง
ธรรมทั้งหลายที่เรียนมา สรุปลงที่จิตเย็น
ต้องกำจัดกิเลสตัณหาอุปาทาน ต้นเหตุแห่งจิตร้อน
เราต้องเห็นหน้าตา อารมณ์ ของกิเลสตัณหาอุปาทาน
อาการโกรธ โลภ หลง เป็นอารมณ์ของกิเลสमार
การกำจัดมีหลายวิธี ดูจังหวะการปรากฏตัวของกิเลส
เลือกใช้เอาวชิรธรรม หักล้างกิเลสร้าย
ธรรมสวัสดิ์ สวัสดิ์ ทำสว่าง มีพร้อมแล้ว
เดือนตนเราพร้อมสู้ หรือไม่เอาเรายอมแพ้

ได้ผลสรุป เหมือนได้อาวุธดี ดุ่งาย ไม่ยุ่งยาก
กำหนดเย็นให้ได้ เหมือนกำชัยชนะเอาไว้
เมื่อเราทำใจให้เย็น ร้อนมากกระทบไม่เป็นไร
น้ำร้อนเจอน้ำแข็ง น้ำร้อนกลายเป็นเย็นได้
ความโกรธเจอความเย็น ความโกรธก็หายไป
สิ่งร้ายทั้งหลายแพ้ความเย็น ใจเย็นเป็นฝ่ายชนะ
ใจเย็นมีมาก ๆ กิเลสจะแพ้ง่าย ๆ
เย็นเป็นของวิเศษ นำพาไปสู่มรรคผล
ธรรมทั้งหลาย สรุปลงที่เย็น เย็นสร้างความสงบ
กิเลสตัณหาอุปาทาน ก็พลอยจบไปด้วย
วาสนานี้มีได้ ก็ด้วยคุณวิเศษของพระผู้มีพระภาคเจ้า
พระคุณท่านซาบซึ้ง อยู่ในดวงจิตอันเบิกบาน

“ อารมณ์หยุด ”

เห็นสิ่งที่เราชอบก็เฉย ไม่ชอบก็เฉย ๑
เห็นพระพุทธเราก็เฉย พระธรรมพระสงฆ์เราเฉย ๑
สภาวะของขันธุ์ห้า เกิดแก่เจ็บตาย เราเฉย
โลกธรรม กฏแห่งกรรม เราก็จะเฉย
พรหมวิหารเราเฉย บารมีสิบ เราก็จะเฉย
เห็นไตรลักษณ์และองค์มรรค เราก็จะเฉย ๑ ทุกสิ่งเฉย หนึ่งหมด
แม้แต่ความสุขก็เฉย ความทุกข์ก็เฉย ๑
สิ่งที่เราเคยยินดี เราก็จะเฉย
สิ่งที่เราเคยเศร้าหมอง เราก็จะเฉย
ใจมันเฉย ๑ ไปหมด ไม่กระตือรือร้น ไม่ขวนขวาย
ไม่ยินดี ไม่เสียใจ ไม่รำคาญ ไม่เศร้าหมอง
ความรู้ที่เรามี เราก็จะเฉย
มรรคผลที่เราได้ เราก็จะเฉย
อะไรจะเกิด เราก็จะเฉย ไม่ดีนรณ
เหมือนขี้เกียจ เฉยเมย
เห็นคนรู้จัก ไม่อยากทัก ไม่อยากททาย
เบื่อ ๑ พอ ๑ หยุด ๑ ไม่อยากได้ ไม่อยากมี ไม่อยากเป็น
คนจะด่าเรา ก็เฉย จะชมเรา เราก็จะเฉย
ไม่มีความหมาย ไม่สำคัญ อย่างไม่รู้ได้ เชิญตามสบาย
ใจไม่เศร้าหมอง ใจก็ไม่เบิกบาน แต่มันเฉยนิ่ง
จะดีก็เฉย จะเสียก็เฉย ไม่เป็นไร
ไม่สนใจ ว่าจิตจะสว่างหรือไม่ จะสุขสงบหรือไม่
มีปิติหรือไม่ ไม่สนทั้งสิ้น
ไม่มีการยอมรับ และไม่ยอมรับ มันเฉยไปหมด
เป็นคนไม่มีอารมณ์สุข อารมณ์ทุกข์ มีแต่เฉย ๑
ได้รู้เห็น เส้นทางของฉันทันนี้ ไม่มีเกิด
การเฉยทำให้ไม่มีอะไรจะเกิดอีก
อยากไม่เกิด โกรธไม่เกิด หลงไม่เกิด
ไม่มีเหตุจูงใจอะไร ที่จะชวนให้ฉันทันเกิด
ความดีบุญฉันทันก็เฉย บาปฉันทันก็เฉย
ทุกสิ่งมันนิ่งไปหมด สงบไปหมด
ว่าง ๑ ไม่มีอะไร ความคิดนิ่ง วาจานิ่ง การกระทำนิ่ง
ปิติสุขก็เฉย ๑ ไม่มีสิ่งใดกวนใจ เฉย ว่างหมด

กิเลสตัณหาอุปาทานไม่เกิด
อยากดี อวดดีไม่เกิด ตีชมก็ไม่เกิด
ให้จิตรู้อารมณ์ ไม่อยากเกิด หรือเห็นการไม่เกิด
ไม่อยากเกิด เพราะเข็ดทุกข์ กลัวลำบาก
มีความเบื่อแข็ง ถ้าได้สุขแล้ว ลืมแข็งลืมเบื่อ
หรือเห็นเขาว่าไม่เกิดดี ก็ชอบตามเขาพูด
เป็นอย่างนี้คือของเทียม เห็นที่ต่อมากเกิดใหม่
ถ้าเห็นความไม่เกิดเป็นของแน่จริง เป็นอารมณ์นิ่งเฉย
จะไม่มีเกิดการเกิดจริง ๆ กับเราอีก
เพราะทุกอย่างดับหมด สุขทุกข์ดับหมด
ไม่มีอะไรเกิดอีก ตามันเห็น จิตรับรู้
อารมณ์จิตมันเฉย ๆ นิ่งสงบ
ใจมันคุ้นเคยกับอารมณ์ไร้สุข อารมณ์ไร้ทุกข์
ยามอารมณ์รับสุขก็เฉย อารมณ์รับทุกข์ก็เฉย
สนุกถูกใจก็เฉย ไร้สนุกมีทุกข์ก็เฉย ๆ
เห็นคนมากด้วยบุญบารมี เราก็เฉย
เห็นคนขาดบุญบารมี มีบาปหนา เราก็เฉย
อะไรจะเกิดขึ้นกับใคร เราเฉยหมด
แม้แต่สิ่งใดจะเกิดขึ้นกับเรา เราก็เฉย
โลกจะเปลี่ยนแปลง ธรรมชาติจะวิบัติ ภัยร้ายจะเกิด เราเฉย ๆ
ใจมันนิ่งสงบว่าง ๆ ไม่มีอะไร ไร้สุข ไร้ทุกข์ ใจเป็นกลาง ๆ

“ ทิ้ง ”

รับทราบ ทราบแล้วเข้าใจในเหตุเกิด แคร์รับทราบ
ไม่ให้ใจไหลไปกับสิ่งต่าง ๆ สร้างความรู้สึกไปกับมัน
ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ
ได้ยินก็รับทราบ ได้เห็นก็รับทราบ ได้กลิ่นก็รับทราบ
รู้สึกก็รับทราบ สัมผัสก็รับทราบ รู้สึกก็รับทราบ
แคร์รับทราบกับสิ่งที่เกิดขึ้น ไม่ต้องไปยุ่งเกี่ยวกับมัน
รับทราบยอมรับไม่วุ่นวาย เจย ๆ หนึ่ง ๆ สบาย ๆ
รับไม่ได้ ไม่ยอมรับ ใจเดือดร้อนวุ่นวาย
อารมณ์ร้าย ๆ เป็นภัยแก่จิตใจ
ไม่ชอบใจ ไม่ถูกใจ ไม่สมหวัง เหมือนคว่ำหมาหน้ามากอดไว้
ผลร้าย เราก็เหม็นหน้าไปกับหมาหน้า หน้าเศร้าใจ
ไม่อยากเหม็นหน้า ก็อย่าไปคว่ำหมาหน้ามากอด
ปล่อยมันไป อย่าไปยุ่งกับมัน เจ้าหมาหน้า
มีแต่ผลร้าย ทุกข์ใจเศร้าหมอง
ความรู้ทั้งหลาย หลักการทั้งหลาย แยกไว้มันหนัก
เป็นทุกข์เกิดเครียด เกิดกังวล สงสัย ไร้สุข
พอใจ ชอบใจ ก็ลุ่มหลง สุขใจในการปฏิบัติ
ได้สุขได้ทุกข์ เป็นไปตามสภาพธรรมชาติ
เหมือนนอนเวียนอยู่กับสุขทุกข์ เดี่ยวสุข เดี่ยวทุกข์
สลับผสมปนกันอยู่ ไม่เที่ยงแท้ถาวร
ยึดแนวทางปฏิบัติก็เป็นสุข เป็นทุกข์ ไม่มีแนวปฏิบัติก็เป็นสุข เป็นทุกข์
ตั้งสติ ตั้งหลักให้ดี อย่าหลง ไม่ไหลไปกับเหตุสุข เหตุทุกข์
อะไรเกิดก็เรื่องของมัน มันเป็นไปตามสภาพนั้น
สุขก็ได้ ทุกข์ก็ได้ ถูกก็ได้ ผิดก็ได้
สมหวังก็ได้ ผิดหวังก็ได้ มีก็ได้ หมดก็ได้
ดีก็ได้ เสียก็ได้ เป็นอะไรก็ได้ ไม่เป็นอะไรก็ได้
ใจรู้ รู้ตัวก็ได้ ใจไม่รู้ก็ได้
ใจรู้ สำเร็จก็ได้ ล้มเหลวก็ได้
ใจรู้ อนิจจังก็ได้ ไม่อนิจจังก็ได้
ใจรู้ ทุกขังก็ได้ ไม่ทุกขังก็ได้
ใจรู้ อนัตตาก็ได้ ไม่อนัตตาก็ได้
ใจรู้ ไตรลักษณ์ แต่ไม่ติดไตรลักษณ์ เหมือนนางไทรลักษณ์
รู้สภาพของไตรลักษณ์ได้ชัดเจน เข้าใจ แม่นยำ

ใจเรามีอารมณ์เป็นไตรลักษณ์ เป็นอารมณ์ของเรา
เมื่อมีสิ่งใดมากระทบ อารมณ์ไตรลักษณ์ทำงาน โดยอัตโนมัติ
โดยไม่ต้องเอาไตรลักษณ์เป็นโจทย์ตั้ง แล้วทำใจตาม
อารมณ์ใจเป็นไปเอง โดยไม่ต้องกำหนด รู้ไม่เที่ยง เปลี่ยนแปลง เสื่อมสลาย
อารมณ์จิตเราได้เป็นไตรลักษณ์แล้ว องค์ธรรมอื่นก็เป็นเหมือนกัน
ทั้งไตรลักษณ์ได้ องค์ธรรมอื่นก็ทั้งได้เหมือนกัน
ธรรมทั้งหลาย เมื่อรู้แจ้งแล้ว เข้าใจแล้ว สำเร็จแล้ว ก็ต้องปล่อยธรรมนั้นไป
เหมือนพายเรือถึงฝั่ง เราก็กินเรือ เราไม่แบกเรือติดตัวเราไป
เราไปแบบไม่มีอะไร ธรรมทั้งหลายทิ้งปวง เราได้ว่างแล้ว
ความรู้ทิ้งปวง ธรรมทั้งหลาย เราเข้าใจ แต่ไม่ติด เหมือนไม่มี
ไม่ติด หมายความว่า เราไม่เพ่ง เราไม่ยึด ไม่กำหนด ไม่เก็บไว้
เรียนรู้เข้าใจ รู้ถึงใจ ก็ต้องปล่อย ธรรมทั้งหลายก็ต้องวาง
รู้สึกเบา ๆ สบาย ๆ ว่าง ๆ ไม่มีอะไร ใจเบิกบาน
อะไรจะเกิดก็ได้ จะดับก็ได้
จะเป็นอะไร ไม่เป็นอะไร ก็ได้ทั้งหมด
เชิญเลยตามสบาย สิ่งทั้งหลายเชิญเป็นไป
เรามีแต่ความรู้สึกเบิกบาน แจ่มใส เบาเย็นสบาย ว่าง สงบ

โมหะสุข โมหะทุกข์

