

๒. บทกวีแห่งพุทธธรรม

The Poetry of Buddhism

By Manit Suwannakam – Siripat.com and Academiae Network, 2015

ความสำคัญของบทความ

การศึกษาธรรมซึ่งหมายถึงการปฏิบัติธรรมในพุทธศาสนานั้น ปรมาตถปฏิบัติทาถือการค้นคว้าวิจัยธรรมที่ดำเนินได้หลายแนวทาง ที่เรียกว่า “พหุสัจจะ” หมายถึง ความเป็นผู้ฟังมากเรียนรู้มาก ที่จัดอยู่ในระดับ “ความเป็นปราชญ์” ที่เป็น “อริยบุคคล” ที่ประกอบด้วย “ความรู้-ปัญญา” พร้อมด้วย “คุณธรรม” อันประเสริฐ หรือผู้มีความรู้ญาณวิเศษและประพตติจรียาศีพร้อม “วิชาจรณสมปนฺโน” ไม่ใช่มีเพียงแต่ความรู้ อย่างเดียวเท่านั้น แต่จิตใจยังเป็นสัตว์เดรัจฉาน เต็มไปด้วยกิเลสตัณหา ได้แก่ “มิจฉาทิฏฐิ” ความเห็นผิด ซึ่งตรงกันข้ามกับ ภูมิปัญญาในส่วนแรก คือ “สัมมาทิฏฐิ” นั่นคือ เห็นปฏิจสมุปบาท เห็นไตรลักษณ์ ความรู้ อริยสัจ ๔ หรือรู้กุศลและอกุศลมูลกับกุศลและอกุศลมูล กับ ภูมิปัญญาในส่วนหลัง คือ “มิจฉาสังกัปปะ” คำริผิด ซึ่งตรงกันข้ามกับ “สัมมาสังกัปปะ” นั่นคือ “กุศลวิตก ๓” หมายถึง ความตรึกที่เป็นกุศล ความนึกคิดที่ถึงาม (๑) “เนกขัมมวิตก” ความตรึกปลอดจากกาม ความนึกคิดในทางเสียสละ ไม่คิดในการปรนปรีอสนองความอยากของตน (๒) “อพยบาทวิตก” ความตรึกปลอดจากพยาบาท ความนึกคิดที่ประกอบด้วยเมตตา ไม่ขัดเคืองหรือเพ่งมองในแง่ร้าย (๓) “อวิหิงสาวิตก” ความตรึกปลอดจากการเบียดเบียน ความนึกคิดที่ประกอบด้วยกรุณาไม่คิดร้ายหรือมุ่งทำลาย ซึ่งผู้ปฏิบัติธรรมทั้งหลายพึงประพตติปฏิบัติแรกเริ่มตั้งแต่ “โลกียวิสัย-โลกิยธรรม-โลกิยสัมมาทิฏฐิ” หมายถึง “จินตามยปัญญา-สุตมยปัญญา” ไปสู่ “โลกุตตรวิสัย-โลกุตตรธรรม-โลกุตตรสัมมาทิฏฐิ” หมายถึง “ภาวนามยปัญญา” ดังนั้น การปฏิบัติธรรมในพุทธศาสนานั้น จึงเป็นการเริ่มต้นอย่างถูกต้อง มีระเบียบวิธีอย่างมีเหตุผล ไม่ม่งมายด้วยความเชื่อความศรัทธาที่ผิดๆ จากความจริงตาม “กฏธรรมชาติ” เพราะความเห็นกับความนึกคิดต้องเป็นกระบวนการคิดที่เป็นวิทยาศาสตร์ ที่เรียกว่า “โยนิโสมนสิการ” คือ การคิดด้วยอุบายวิธีที่แยกคายอยู่ในใจอย่างชาญฉลาด ที่อยู่ในขั้นการเจริญด้วย “ศีลบริสุทธ-ประพตติพรหมจรรย์” ๑ “จิตใจบริสุทธ-สมาธิฉาน” ๑ “ปัญญาบริสุทธ-ปัญญาญาณ” หรือหมายถึง “ไตรสิกขาบริสุทธ” ได้แก่ “ศีล-สมาธิ-ปัญญา” ที่แสดงนัยถึง “มัชฌิมาปฏิปทา-อริยอัฏฐังคิกมรรค-มรรคมืองค์ ๘” อันหมายถึง การชำระล้างกิเลสกับทุกข์ทั้งหลายออกจากจิตใจ ด้วย “ปัญญาเห็นธรรม” นั่นคือ “ปัญญาญาณในวิปัสสนา” และ “ปัญญาตรัสรู้” นั่นคือ “อาสวกขญาณ-สัมมาสัมโพธิญาณ” ซึ่งทั้ง ๒ ปัญญาญาณดังกล่าว เรียกว่า “วิชา ๘” หมายถึง ความรู้แจ้ง ความรู้วิเศษ ที่จะทำให้รู้แจ้งเห็นจริงในสภาวะธรรมทั้งหลายด้วยตนเองโดยชอบในที่สุด ฉะนั้น “บทกวีพุทธธรรม” ของคุณมานิต สุวรรณคำ (ฤาษีผู้ทรงศีล) ก็เป็นอีกสัมมาปฏิปทาหนึ่ง ที่สนับสนุนการทบทวนธรรมทั้งหลายเช่นกัน เพื่อให้เป็น “ผู้มีความรู้ดี-วิชา” และ “ผู้ประพตติดี-จรณะ” ในเวลาเดียวกันตลอดไป.



ผู้มีปัญญาเห็นธรรมนั้น ย่อมประกอบด้วยคุณธรรมอันประกอบในเริ่มต้น คือ “สัมมาทิฐิ-สัมมาสังกัปปะ” นั้นคือ เห็นชอบกับนิกคิชอบ จากนั้นจึงประพฤติดด้วยศีลวัตรที่บริสุทธิ์ คือ “สัมมาจาจา-สัมมากัมมัตตะ-สัมมาอาชีวะ” จึงจะเกิดมั่นเพียรให้เกิดจิตดีงาม “โสภณจิต-ฉานจิต-ธรรมสมาธิ ๕” คือ “สัมมาวายามะ-สัมมาสติ-สัมมาสมาธิ” ทั้งหมดเรียกว่า “มัชฌิมาปฏิปทา-อริยอัฏฐังคิกมรรค-มรรคมืองค์ ๘” หมายถึง ข้อประพฤติปฏิบัติปฏิปทาอันประเสริฐด้วย “มัคค์ังคะ” ทั้ง ๘ ประการ อันทำให้กลายเป็น “อริยบุคคล” คือ ผู้ที่วางตนและใจเป็นกลางต่อสภาวะธรรม ไม่ว่าจะเป็นกุศลธรรมหรืออกุศลธรรมตาม นั้นคือ เกิด “อัปปมัญญาธรรม” จนได้ลุดถึง “อุเบกขา-เอกคคตา” คือ จิตปราศจากนิเวรณและวางใจเป็นกลาง (กัมมัธสสตาญาณ: ปัญญาหยั่งรู้เห็นสัตว์ทั้งหลายมีกรรมเป็นของตนตาม “กฎแห่งกรรม”) เพราะได้เจริญภาวนาจนเกิด “ภาวนามยปัญญา” ด้วย “สัมมาทัสสนะ-ยถาภูตญาณทัสสนะ” (การฝึกตนให้เห็นชอบด้วยสัมมาทิฐิ และเกิดปัญญาหยั่งรู้สภาวะธรรมทั้งหลายตามความเป็นจริงในธรรมชาติ) ซึ่งแสดงผลานิสงส์แห่งการปฏิบัติจนรู้เห็น “อริยสัจธรรม-อริยสัจ ๔” อย่างแท้จริงถูกต้องอันยอดเยี่ยม สามารถบรรลุผลซึ่ง “ความตรัสรู้” และ “นิพพาน” ในที่สุด ในพระธรรมวินัยนี้ “บทกวีพุทธธรรม” โดย “คุณมานิต สุวรรณคำ” ผู้ได้ปฏิบัติตนเป็นยอดลูกศิษย์ต่อบุพการีผู้เป็นมารดา ด้วยการปฏิบัติดูแลผู้ให้กำเนิด “คุณแม่ทิพย์ สุวรรณคำ” อายุ ๕๘ ปี (๒๕๕๖) ที่ประสบอุบัติเหตุหกล้ม นอนป่วยมาประมาณ ๕-๖ ปี ติดต่อกัน ทำให้เกิดความเข้าใจดีในเรื่องความจริงอันเป็นที่สุดของชีวิต “คัมภีร์ชีวิตผู้แก่เฒ่า” ที่ไม่ควรเกิดความประมาทในชีวิต เพื่อเป็นอนุสติคอยเตือนเพื่อนร่วมโลกและสัตว์ทั้งหลาย “อย่าประมาท” มีโอกาสให้ปฏิบัติธรรม เพราะกรรมทั้งหลายที่ดำเนินประกอบในชีวิต คือ “มีความเที่ยงปรากฏ-มีความทุกข์ปรากฏ-มีวางเปล่าปรากฏ” อันเป็นพื้นฐานชีวิตและปัญญาที่ทำให้เห็น “อริยสัจธรรมแห่งชีวิต” คือ ความยึดมั่นถือมั่นใน “กาม-ภพ-ทิฐิ-อวิชชา” (อาสวะ ๔) อย่างงมงายและมัวเมาไม่สิ้นสุด กิเลสโอชะเครื่องเกี้ยวข้องชีวิตให้ติดอยู่กับโลกด้วยกรรมและวิบาก ให้พอกพูนด้วย “ราคะฉันทะ” ความพอใจคิดใคร่ในโลภธรรมแห่งสังสารทุกข์ ไม่รู้จักปล่อยวางตนออกจาก “ขันธ ๕” ที่เรียกว่า “อุปาทานขันธ ๕ เป็นทุกข์” ฉะนั้น ความเกิด ความเจ็บ ความแก่ และความตาย ได้เป็นเทวทูตนิमित อันเป็นสมุฏฐานที่ผลักดันให้ “คุณมานิต สุวรรณคำ” รู้เห็น “ธรรมสังเวชแห่งชีวิต” ที่กำลังก้าวสู่วัยชราที่รอคอยมรณะที่กำลังก้าวเข้ามาเช่นกัน ย่อมทำให้เกิด “ความโสภ-ความคร่ำครวญ-ทุกข์-โทมนัส-ความคับแค้นใจ” (ทุกข์แห่งปฏิจสมุปบาท) เช่นกัน เพราะเป็นคนเช่นกัน ไม่ใช่ปูนปั้น แต่ให้เห็น “ทุกข์” อันเกิดจาก “อวิชชา-ตัณหา” และ “ศีล-สมาธิ-ปัญญา” ที่บริสุทธิ์เท่านั้น ที่จะเป็นเครื่องมือกำจัดทั้งกิเลสและทุกข์ให้สิ้นไป บทกวีคำกลอนแห่งชีวิตจริง ของ “คุณมานิต สุวรรณคำ” ได้เสกสรรร้อยกรองขึ้น จากบทละครชีวิตของผู้อยู่ในวัยชรา อันเห็นโลกมาพอสมควร พอจะเตือนออกเตือนใจสัตว์ผู้ร่วมโลกทั้งหลายได้เป็นอย่างดี ด้วยความสำรวมสังวรระวังชีวิต นั่นคือ “อย่างประมาท-อัปมัทอะ” จงพิจารณาให้รู้เห็นความจริงด้วย “เหตุผลและปัญญา” ที่เรียกว่า “โยนิโสมนสิการ” เกิดท่านทั้งหลาย หือ...หือ...หือ...ๆ หือ ว่าวามิน... ว่าวญากแท้...น้อ หือ...ๆ ดังนี้

ให้รู้

รู้อะไร	ก็ไม่รู้	รู้ตัวว่า
เราเกิดมา	มีปัญหา	อยู่บ้างไหม
ตรวจตัวตน	ให้รู้เห็น	ทั้งนอกใน
อบรมใจ	ด้วยปัญญา	ให้เบ่งบาน
รู้จักหา	เลี้ยงชีพตน	ให้พ้นทุกข์
อย่าหลงสุข	สนุกอยู่	กับค้นหา
อย่าหลงตน	อยู่ในโลก	แห่งมายา
เอาธรรมมา	เลี้ยงชีพตน	จะพ้นภัย
ต้องฝึกเรียน	หาผู้รู้	เป็นคู่มือ
เป็นกัลยาณมิตร	เตือนใจ	ให้เหตุผล
จึงนำมา	ปฏิบัติ	ประพฤติตน
ชีวิตพ้น	ไม่ตกต่ำ	ตามโลกีย์
แม้ประกอบ	ภารกิจ	ที่ยุ่งยาก
ตกระกำ	ลำบากนัก	สักเพียงไหน
หากรู้จัก	ฝึกจิตมั่น	อบรมใจ
อุปสรรค	ที่เกิดได้	ก็ดับลง
รู้ปลดปล่อย	เรื่องที่เป็น	ไร้สาระ
รู้วาระ	ของจิตตน	ที่แปรผัน
สรรพสิ่ง	สารพัน	ก็ผันเปลี่ยน
แม้วิฤณะ	ของโลกภัย	ที่วนเวียน
ก็พากเพียร	อบรมจิต	ด้วยปัญญา
เมื่อเกิดมา	มีกายา	เหมือนมนุษย์
เปรียบประจักษ์	ประเสริฐกว่า	เดรัจฉาน
ครั้งมีแต่	อกุศล	ในสันดาน
เดรัจฉาน	ย่อมประเสริฐ	เลิศกว่าคน



เกิดเป็นคน	อย่าว่าตน	เลิกว่าสัตว์
หากไม่หัด	คัดสันดาน	ที่พาลเขลา
แล้วเลือกทำ	สิ่งที่ดี	ใส่ตัวเรา
อย่ามัวเมา	เอาสิ่งชั่ว	ใส่ตัวเอง
หากแม่นเรา	เกิดมาด้วย	เป็นยาจก
ระเหิรหก	ไร้ถิ่นฐาน	ถิ่นอาศัย
เป็นคนจร	หมอนหมิ่น	อยู่แดนใด
จงทำใจ	อย่าให้อยาก	มากกว่ามี
สิ่งดีชั่ว	ที่ตัวทำ	ทุกวันนี้
หากใจดี	มีปัญหา	ย่อมมองเห็น
หากใจชั่ว	อับปัญญา	มองไม่เห็น
ตัวย่อมเห็น	ในกายใจ	สิ่งที่มี
ตัวเรานี้	มีโรคภัย	ตั้งหลายเรื่อง
แต่ละเรื่อง	ล้วนโรคร้าย	มองไม่เห็น
เช่นโรครัก	โลกโกรธหลง	ยังคงเป็น
เรามองเห็น	โรคนี้บ้าง	หรืออย่างไร
โรคร้ายนี้	มันระบาค	ทั่วทั้งโลก
คนทั้งโลก	เป็นกันทั่ว	ต้องมัวหมอง
หากเราปล่อย	ให้โรคนี้	มันครอบครอง
เราคงต้อง	มีชีวิต	ที่หมองมัว
วิธีแก้	โรคร้ายนี้	มีทางออก
พระพุทธองค์	ทรงบอก	ทางแก้ไข
ต้องหาเหตุ	ให้รู้เห็น	เป็นเช่นไร
เกิดที่ไหน	ดับที่นั่น	หมั่นตรึกตรอง



ถ้าอยากใคร่	ครองชีวิต	ให้เป็นสุข
หมั่นหาทุกข์	ให้รู้เห็น	เป็นใจ
หาทุกเช้า	หาทุกค่ำ	ทุกคืนไป
พิจารณาทุกข์	ให้รู้เห็น	เป็นอนิจจัง

เพราะว่าสุข	หรือทุกข์นั้น	มันเกิดดับ
หมุนเวียนกลับ	สลับเปลี่ยน	เป็นวิถี
มันเป็นอยู่	คู่ภพโลก	ชั่วชีวิ
เราต้องมี	วิธีรู้	อยู่คู่มัน

เรามีกรรม	ชักนำมา	พาให้เกิด
จะประเสริฐ	เลิศล้ำดี	หรือโฉดเขลา
ผลของกรรม	นำส่งมา	ที่ตัวเรา
จะโฉดเขลา	ดีชั่วแท้	ที่ตัวกรรม

สร้างเหตุดี	ผลต้องดี	มิให้เห็น
ไม่ละเว้น	ว่ายาก	หรือเศรษฐี
เพราะผลมา	จากเหตุนั้น	ที่เกิดมี
จะชั่วดี	ก็เพราะเหตุ	ที่มีมา

โลกอาศัยเรา	หรือว่าเรา	อาศัยโลก
เพราะทั้งโลก	มีหมู่สัตว์	อยู่อาศัย
แล้วเราอยู่	ในหมู่สัตว์	ประเภทใด
จึงจะได้	จัดว่าอยู่	ในหมู่ดี

ความดีชั่ว	มีในตัว	เรามากนัก
ไม่รู้จัก	ก็ไม่เห็น	ทางแก้ไข
หากรู้จัก	ใช้ธรรมะ	รักษาใจ
สุขทุกข์ไซ้	ก็ล้วนเป็น	อนิจจัง



ความไม่เที่ยง	เกิดมีมา	พร้อมหมู่สัตว์
มันต้องขาด	ผูกมัดพัน	ด้วยตัณหา
มันเป็นอยู่	คู่ภพโลก	แต่ใดมา
โอ้อนิจจา	มันเป็นอยู่	เช่นนั้นเอง
เหตุสร้างผล	ผลสร้างเหตุ	วิเศษนัก
ย่อมประจักษ์	แก่สายตา	ผู้มาเห็น
ผลและเหตุ	ที่มีมา	จึงพาเป็น
จึงได้เห็น	ผลที่เกิด	เลิศหรือเลว
สร้างเหตุชั่ว	ผลติดตัว	คือเศร้าหมอง
ต้องตรอมตรม	ตามมูลเหตุ	ที่สั่งสม
สุขภาพจิต	ทั้งชีวิต	ต้องระทม
เมื่อสิ้นลม	จิตนำส่ง	สู่อบาย
หายใจอยู่	ทุกวี่วัน	ให้หมั่นคิด
กายกับจิต	อย่าให้พราก	จากไปไหน
ให้ดวงจิต	คอยตรวจกาย	ภายนอกใน
จนให้เห็น	เป็นแน่แท้	เป็นแก่นธรรม
หากจิตเรา	หลงมัวเมา	เกล้าตัณหา
จิตผวา	จมเร่าร้อน	และลุ่มหลง
กายจะพา	ดวงจิตให้	ตกต่ำลง
จิตที่หลง	จะนำไป	ใจต่ำทราม
เมื่อจิตทราม	กายก็ทราม	ตามกันหมด
ชีวิตหมด	จมมีดมน	อย่างสงสัย
หากอยากให้	ชีวิตรอด	อยู่ปลอดภัย
จงน้อมใจ	ให้ใฝ่รู้	อยู่กับธรรม



ธรรมนำจิต	จิตตามธรรม	นำไปให้รู้
ธรรมนำผู้	สุคติ	เป็นที่หมาย
ผู้เฝ้าธรรม	ย่อมเป็นสุข	ทั้งใจกาย
แม้ชีพวาย	จิตยังอยู่	คู่กับธรรม

จิตตามธรรม	ธรรมนำจิต	ให้คิดถูก
นำธรรมปลูก	ลงในใจ	ให้เป็นผล
เป็นเมตตา	กรุณา	ในจิตตน
จิตกุศล	ธรรมนำส่ง	สุขสบาย

ธรรมนำจิต	จิตตามธรรม	จำเอาไว้
ธรรมนำไป	ใจสงบ	พบเหตุผล
ธรรมนำไป	สิ่งที่ดี	มีในตน
ธรรมนำตน	ไปให้พ้น	จากบ่วงมาร

ธรรมนำจิต	จิตตามธรรม	ธรรมนำผู้
ธรรมเป็นผู้	ชี้แนะทาง	สัตว์ทั้งหลาย
ชี้ให้เห็น	ทั้งทางรอด	และทางตาย
ก่อนชีพวาย	ต้องไม่หน่าย	คลายจากธรรม

ผู้ไม่รู้	ค่าของธรรม	เข้าใจแย
เพราะมัวแต่	ลุ่มหลงม	สิ่งเหลวไหล
หลงในสิ่ง	ที่โลกถวง	ห้วงอาลัย
ยึดติดไว้	ในดวงจิต	ชีวิตทรม

ผู้ไม่เห็น	ค่าของธรรม	ระกำจิต
เพราะหลงผิด	นอกคลองธรรม	ตามนิสัย
ประพฤดิชั่ว	จิตเมามัว	ในอบาย
เมื่อชีพวาย	จิตมุงสู่	อยู่อเวจี

ผู้ไม่ทำ	ตามคลองธรรม	กรรมนำส่ง
กรรมก็คง	ลงโทษให้	ทันได้เห็น
ผลของกรรม	นำโทษมา	ให้เกิดเป็น
เกิดทุกขขึ้น	ชั่วชีวิต	จิตตรอมตรม
ผลของกรรม	คิดเรามา	ตั้งแต่เกิด
เพราะมีกรรม	เป็นแดนเกิด	อย่าสงสัย
หมั่นเรียนรู้	รักษาธรรม	ประจำใจ
รู้ธรรมไว้	เอาไว้ดับ	อวิชชา
อวิชชา	คว้นาพา	ให้ใจชั่ว
พาใจมัว	ให้มีมิด	ติดตันทา
พาชีวิต	ให้หมอดใหม่	ไร้ราคา
ไร้ปัญญา	ไร้ที่พึ่ง	ถึงวันตาย
อวิชชา	มันเกิดมา	คู่กับโลก
หมู่สัตว์โลก	รู้เท่าทัน	น้อยนักหนา
หากหมู่เรา	ไร้รู้ทัน	คือภัยพิบัติ
โลกก็พา	หมู่สัตว์ส่ง	ลงอบาย
อวิชชา	มีมากมาย	ในหมู่สัตว์
สารพัด	พิษของมัน	นั่นเหลือหลาย
มันรุมรัด	เราหมดสิ้น	ทั้งใจกาย
แม้ชีพสลาย	มันไม่ลด	หมดจากเรา
เกิดภพหน้า	อวิชชา	เกิดมาด้วย
เพราะจิตช่วย	หนุนนำส่ง	แต่หนหลัง
อวิชชา	จึงเติบโตใหญ่	มีกำลัง
แล้วครอบงำ	ใจหมู่สัตว์	ให้เสื่อมลง



พระพุทธองค์	ทรงตรัสไว้	ให้รู้เหตุ
ให้เห็นเหตุ	แห่งอวิชชา	มาจากไหน
มันเกิดจาก	หูดปากจมูก	ลึนกายใจ
เก็บเอาไป	ไว้ปรุงแต่ง	ตามสันดาน

หูดปากจมูก	ลึนกายใจ	นั่นเป็นเหตุ
เกิดกิเลส	ครอบงำจิต	สัตว์ทั้งหลาย
มันปรุงแต่ง	ให้หมูสัตว์	ต้องมมาย
สัตว์ทั้งหลาย	ต้องลุ่มหลง	ลงอเวจี

ผู้ใดเดิน	ตามทางที่	พระองค์บอก
อยู่ในกรอบ	พระธรรม	ที่ท่านสอน
อวิชชา	จะพราวจาก	อย่างแน่นอน
ยึดคำสอน	พระพุทธองค์	เป็นธงชัย

อิทธิบาท ๔	จำต้องมี	ประจำจิต
สำรวจจิต	พิจารณา	แล้วชวนขวย
มีศรัทธา	ให้ฉันทะ	เกิดแก่ใจ
พากเพียรไว้	วิริยะเกิด	ประเสริฐเอง

พากเพียรไป	จนให้เกิด	จิตตั้งมั่น
จิตเหนียวแน่น	ทำให้เกิด	วิมังสา
ใคร่ครวญคิด	วิเคราะห์เรื่อง	อวิชชา
วิมังสา	จะพาเห็น	เป็นสังขธรรม

สังขธรรม	เป็นของเลส	ประเสริฐแท้
ผู้เหยียดแกล	ย่อมถึงเห็น	เป็นมรรคผล
ผู้ใฝ่รู้	เอาสังขธรรม	มานำตน
จะเห็นผล	ที่พระธรรม	นำส่งมา



ผลที่ได้	ทำให้ใจ	กายเป็นสุข
เห็นทุกข์สุข	ที่หมุนเปลี่ยน	เวียนมาหา
ได้เห็นทุกข์	และเห็นสุข	เป็นธรรมดา
เห็นมรรคา	ทางประเสริฐ	เกิดขึ้นเอง
เมื่อเข้าใจ	แต่เห็นทุกข์	เป็นสุขยิ่ง
แท้ที่จริง	สุขที่เห็น	คือทุกข์หาย
เมื่อใจนั้น	ไม่เป็นสุข	ทุกข์มากมาย
จะเข้าใจ	ทุกข์สุขได้	ต้องรู้ธรรม
ให้รู้จัก	เอาธรรมะ	ประจำจิต
รักษาจิต	ให้ติดธรรม	นำส่งผล
จิตติดธรรม	นำไปเกิด	ที่ชั้นพรหม
ธรรมนำส่ง	จิตมุ่งสู่	พระนิพพาน
เมื่อเอาธรรม	ประจำจิต	สนิทแล้ว
จิตส่องแผ้ว	เหมือนดั่งแก้ว	มณีใส
ธรรมส่องจิต	จิตส่องธรรม	ธรรมสอนใจ
ธรรมสอนให้	จิตรู้ธรรม	สร้างกรรมดี
จิตติดธรรม	ก็ไม่นำ	กายทำชั่ว
เพราะจิตกลัว	เรื่องบาป	อกุศล
หิริ โอตตปปะ	ก็เกิดมี	ขึ้นในตน
อกุศล	ก็ไม่ส่ง	ให้ผลมี
เมื่อจิตดี	กายก็ดี	ไม่มีโรค
มันเป็นโชค	เพราะจิตทำ	นำส่งผล
หม่อมมนุษย์	ก็ทำได้	ทั่วทุกคน
มวลหมู่ชน	จะไร้ทุกข์	สุขสบาย



เมื่อจิตงาม	กายก็งาม	ตามไปด้วย
ผิวพรรณสวย	ดูผุดผ่อง	งามแจ่มใส
ผู้มีจิต	งดงามแท้	จากข้างใน
ธรรมส่งผลให้	กายก็งาม	ตามจิตเออ
ทุกข์และสุข	มันก็อยู่	กับเราแล้ว
ใจผ่องแผ้ว	ทุกข์แปรผัน	เป็นสุจี
ใจหม่นหมอง	ทุกข์ครอบงำ	ดวงฤดี
ทุกข์สุขนี้	หาวิธี	จัดการมัน
ธรรมสอนจิต	ให้จิตมี	สติมั่น
คอยฝ่าฟัน	ปราบมวลหมู่	มารทั้งหลาย
หมู่กิเลส	ก็ไม่เข้า	มากล้ำกราย
จิตพากาย	ให้เข้าอยู่	สู่ทางธรรม
เมื่อจิตดี	สติก็มี	กำลังกล้า
คอยนำพา	จิตให้กล้า	ฝ่ากุกุศล
อริยสัจจ์	ก็แจ่มแจ้ง	ในกมล
จิตข้ามพ้น	อบายมุข	เป็นสุขจริง
การเกิดแก่	เจ็บตายนั้น	แหละเป็นทุกข์
ธรรมจะปลูก	ให้จิตตื่น	ขึ้นมาเห็น
การเวียนเกิด	แก่เจ็บตาย	มากมายเป็น
ทุกข์แสนเข็น	ต้องเวียนกลับ	กลับมา
เพราะกายนี้	เป็นต้นเหตุ	ให้เป็นทุกข์
เกิดก็ทุกข์	แก่เจ็บตาย	ทุกข์ทั้งสิ้น
พระองค์สอน	ให้เห็นทุกข์	เป็นอาจินต์
จิตอัมเปรรม	ด้วยปัญญา	พ้นภัยเออ



อริยสัจ ๔	มีทุกข์สมุทัย	นิโรธมรรค
ให้ประจักษ์	แจ้งใสจิต	กลายสงสัย
ดำเนินจิต	จนแจ้งใน	สมุทัย
นิโรธมรรค	เกิดขึ้นได้	ด้วยปัญญา
ศีลคือราก	แห่งบาทฐาน	งานสร้างจิต
สร้างชีวิต	ให้คงมั่น	ลงรากฐาน
รักษาศีล	ให้ตั้งอยู่	ในสันดาน
จิตขึ้นบาน	กายเป็นสุข	ทุกข์ไม่มี
จิตคิดกรรม	กรรมสร้างจิต	ให้มีศีล
ศีลไม่สั่น	ไปจากจิต	ติดกุศล
ไม่ต้องไป	เที่ยวขอศีล	มาใส่ตน
กรรมสอนตน	ให้สร้างศีล	ทุกถิ่นไป
กรรมสอนจิต	จิตทำตาม	ใจงามเด่น
เพราะใจเห็น	ในกรรมแท้	นำมาสอน
กรรมสอนกาย	ให้มีศีล	โดยสังวร
กายนอบน้อม	จิตน้อมนำ	ให้ทำดี
จิตสร้างศีล	ศีลสอนจิต	วิจิตรแท้
ศีลช่วยแก้	ให้ชีวิต	ไม่สิ้นหวัง
ศีลสอนเรา	ให้เข้าถึง	อนิจจัง
ศีลสอนสั่ง	ให้หมู่ชน	พันทุกข์ภัย
กรรมสอนจิต	จิตสร้างศีล	ทุกถิ่นแล้ว
ศีลส่องแผ้ว	ใจส่องสุุด	ดูจแก้วใส
สมาธิเกิด	จิตสงบ	พบรัตนตรัย
ผลส่งให้	ใจประสพ	พบปัญญา



เอาพระธรรม	สอนใจกาย	ให้สงบ
ใจได้พบ	สัจธรรม	นำวิถี
เกิดปัญญา	ให้รู้จัก	มรรควิธี
เป็นวิถี	ทางนำไป	ไปพ้นกรรม

อันมรรคนี้	พระพุทธองค์	ทรงตรัสไว้
บอกทางให้	ผู้มุ่งหวัง	ในมรรคผล
เป็นหนทาง	ของหมู่พวก	อารยชน
สร้างกุศล	ให้ก่อเกิด	ตามมรรคา

อันมรรคนี้	ต้องมีไว้	รักษาจิต
ให้รู้จัก	รู้กระทำ	ตามสถาน
มีสติ	ให้คิดรู้	ทุกชั่วยาม
ปัญญาญาณ	ก็หยั่งรู้	ดูเห็นกรรม

มรรควิธี	ท่านบอกไว้	มีองค์แปด
ท่านจำแนก	ให้เห็นธรรม	ล้ำสมัย
อาศัยมรรค	ดำเนินจิต	ให้ก้าวไกล
จิตยอมได้	ไปถึงฝั่ง	ซึ่งนิพพาน

มีบังอาจ	เขียนกลอน	สอนผู้อ่าน
เพราะสันดาน	ของผู้เขียน	ยังลุ่มหลง
ยังหลงทุกข์	และหลงสุข	มึลดลง
จึงเขียนลง	เอาไว้อ่าน	ประจักษ์ตัว

ประจักษ์จน	ให้ใจอาบ	ได้สติ
เห็นมิตติ	ในกายตน	ใช้ภาพหลอน
ให้สติ	พิจารณากาย	โดยสังวร
ใจรู้ก่อน	จึงสั่งกาย	ให้กระทำ



หากแม่ทำ	ให้ผู้อ่าน	รำคาญจิต
โปรดจงคิด	เมตตาหน่อย	และสงสาร
เพราะผู้เขียน	มิได้รู้	วิชาการ
เขียนไว้อ่าน	ตามแต่จิต	คิดขึ้นมา
ครั้นผู้อ่าน	ได้ชื่นบาน	สำราญจิต
ถ้อยลิจิต	ช่วยเตือนใจ	ให้สมหวัง
ขอโมทนา	ให้ผู้อ่าน	เต็มกำลัง
สิ่งถึงฝั่ง	ทางพ้นทุกข์	สุขใจเทอญ
ตัวผู้เขียน	มิได้เรียน	อักษรศาสตร์
อักษรขาด	วลีหล่น	พันวิสัย
หากเรียงร้อย	เหล่าถ้อยคำ	เอาตามใจ
เขียนเอาไว้	ควยใจตั้ง	ให้เตือนตน

ม. มั่นคง ประพันธ์

