

๒. บทกวีแห่งพุทธธรรม ๒

The Poetry of Buddhism 2

By Manit Suwannakam – Siripat.com and Academiae Network, 2016

ความสำคัญของบทความ

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงเป็นครูของมนุษย์และเทวดา เพื่อชี้แนะแนวทางในการเอาชนะกิเลส ที่กลุ่มรวมครอบงำภายในจิตใจของตนเอง พระองค์ทรงให้เอาชนะตัวเอง ด้วยตนเอง จึงเป็นภาวะพึ่งตนเอง ที่เรียกว่า “**อัตตนาถะ**” หรือ (๑) “**อัตตหิตสมบัติ**” หมายถึง ความถึงพร้อมแห่งประโยชน์ตน การบำเพ็ญประโยชน์ในส่วนของตนเองให้เสร็จสิ้นสมบูรณ์แล้ว โดยพระคุณข้อนี้มุ่งเอา “**พระปัญญา**” เป็นหลัก เพราะเป็นเครื่องให้สำเร็จ “**พุทธภาวะ**” คือ “**ความเป็นพระพุทธเจ้า**” และ “**ความเป็นอัตตนาถะ**” คือ “**พึ่งตนเองได้**” หลังจากนั้น ก็จะเป็น (๒) “**ปรหิตปฏิบัติ**” หมายถึง การปฏิบัติเพื่อประโยชน์แก่ผู้อื่น พระพุทธองค์ทรงบำเพ็ญ “**พุทธจริยา**” เพื่อประโยชน์แก่ผู้อื่น พระคุณข้อนี้มุ่งเอา “**พระกรุณา**” เป็นหลัก เพราะเป็นคุณธรรมเครื่องให้สำเร็จ “**พุทธกิจ**” คือ “**หน้าที่ของพระพุทธเจ้า**” และ “**ความเป็นโลกนาถ**” คือ “**เป็นที่พึ่งของชาวโลกได้**” ฉะนั้น พระสัมมาสัมพุทธเจ้าจึงไม่ใช่ “**พระปัจเจกพุทธเจ้า**” [ปัจเจกพุทธะ] คือ พระพุทธเจ้าประเภทหนึ่ง ซึ่งตรัสรู้เฉพาะตัว มิได้สั่งสอนผู้อื่น ซึ่งเป็นผู้ค้นพบและเปิดเผยความจริงขึ้นนั้น ไม่ได้อาศัย “**ปรโตโมสะ**” คือ การฟังจากผู้อื่น [เสียงจากผู้อื่น การกระตุ้นหรือชักจูงจากภายนอก คือ การรับฟังคำแนะนำสั่งสอน เล่าเรียน หาความรู้ สนทนาซักถาม ฟังคำบอกเล่าชักจูงของผู้อื่น โดยเฉพาะการสดับสัทธรรมจากท่านผู้เป็นกัลยาณมิตร = **สุตมยปัญญา**] แต่รู้จัก “**โยนิโสมนสิการ**” สืบเนื่องด้วยตนเอง [การใช้ความคิดถูกวิธี ความรู้จักคิด คิดเป็น คือ ทำในใจโดยแยกเลย มองสิ่งทั้งหลายด้วยความคิดพิจารณา รู้จักสืบสาวหาเหตุผล แยกแยะสิ่งนั้นๆ หรือปัญหานั้นๆ ออกให้เห็นตามสภาวะและตามความสัมพันธ์แห่งเหตุปัจจัย = **จินตามยปัญญา**] ก็สามารถจำแนกแจกธรรม เรียงต่อไล่ตามประสบการณ์ทั้งหลายอย่างถึงพันทั่วรอบทะเลตลอดหยั่งเห็นความจริงได้ เพราะฉะนั้น สาธุชนชาวพุทธผู้มีบุญวาสนาบารมีในชาตินี้ ได้เกิดมาพบกับพระธรรมของผู้มีพระภาคเจ้า เช่นนี้ จึงถือเป็น โอกาสทองแห่งชีวิต ที่จะได้น้อมนำพระธรรมขั้นทั้งหลาย มาถือปฏิบัติเป็น “**ธัมมานุष्ठมปฏิบัติ**” อันยิ่ง [ปฏิบัติธรรมถูกต้องสมควรแก่ธรรม] เพราะเป็นประทีปแห่งชีวิตในการบรรลุดุริยธรรมทั้งหลาย ตามคำสอนของพระศาสดา ด้วยความอัศจรรย์แห่ง “**อนุศาสนิปาฏิหาริย์**” อย่างแท้จริง ไม่ลุ่มหลงหรือหลงทางไปกับฤทธิ์ปาฏิหาริย์อย่างอื่น [ได้แก่ “**อิทธิปาฏิหาริย์**” คือ แสดงฤทธิ์ได้เป็นอัศจรรย์ กับ “**อาเทศนาปาฏิหาริย์**” คือ ปาฏิหาริย์คือการหายใจ] ฉะนั้น คำสอนของพระพุทธเจ้าจึงเน้นการปล่อยวาง ความมกน้อยสัน โดษ ความคลายกำหนด ความหลุดพ้น ปัญญาอันยิ่ง ความตรัสรู้ เพื่อให้ลุถึง “**พระนิพพาน**” อันถือเป็นปรมาตลประโยชน์แห่งความเป็นพุทธะอย่างแท้จริง แต่ถึงแม้ว่าจะยังไม่ได้ลิ้ม “**รสแห่งวิมุตติสุข**” นี้ ก็ให้ผู้เจริญแล้วได้น้อมนำเอา “**อริยมรรคมืองค์ ๘**” เป็นแนวทางดำเนินชีวิต เป็นสภาวะที่พึ่งแห่งชีวิต ไม่มีสภาวะอื่นใดอีกแล้ว ที่จะป็นพระรัตนตรัยได้ดียิ่งกว่านี้เลย.



บทความที่ ๒ ประจำปี ๒๕๕๕ – บทกวีแห่งพุทธธรรม ๒

ในธรรมชาติที่แท้จริงของความเป็นมนุษย์นั้น มนุษย์สามัญทั่วไป มีทางเลือกดำเนินชีวิตที่เป็นฐานะเป็นไปได้ ๓ ทาง ได้แก่ (๑) “กุศลกรรมแห่งปญญาภิสังขาร” คือ สภาพที่ปรุงแต่งกรรมฝ่ายดี ได้แก่ กุศลเจตนาที่เป็นกามาวจรและรูปาวจร (๒) “อกุศลกรรมแห่งปญญาภิสังขาร” คือ สภาพที่ปรุงแต่งกรรมฝ่ายชั่ว ได้แก่ อกุศลเจตนาทั้งหลาย และ (๓) “โฆทานกรรมแห่งอานัญญาภิสังขาร” คือ สภาพที่ปรุงแต่งภพอันมั่นคงไม่หวั่นไหว ได้แก่ กุศลเจตนาอันหมายเอาภาวะจิตที่มั่นคงแน่วแน่ด้วย “สมาธิแห่งจตุตถฌาน” [อุเบกขา-เอกัคคตาแห่งสมาธิจิต] และ กุศลเจตนาที่เป็น “อรุปาวจร ๔” ดังนี้

- (๑) “อากาศัญญาเจตนาภูมิ” ชั้นที่เข้าถึงภาวะมีอากาศไม่มีที่สุด
- (๒) “วิญญาณัญญาเจตนาภูมิ” ชั้นที่เข้าถึงภาวะมีวิญญาณไม่มีที่สุด
- (๓) “อากิญจัญญาเจตนาภูมิ” ชั้นที่เข้าถึงภาวะไม่มีอะไร
- (๔) “เนวสัญญานาสัญญาเจตนาภูมิ” ชั้นที่เข้าถึงภาวะมีสัญญาที่ไม่ใช่ ไม่มีสัญญาที่ไม่ใช่

ดังนั้น “โฆทานกรรม” ทั้งหลายนั้น ย่อมเป็นกรรมเครื่องขัดเกลากิเลสทั้งหลายได้ [รูปฌาน ๔-อรุปฌาน ๔-นิโรธสมาบัติ] โดยเริ่มจากไตรสิกขาตามลำดับ นั่นคือ (๑) “ศีลอันบริสุทธ” ด้วยการเจริญ “สัมมาวาจา-สัมมากัมมันตะ-สัมมาอาชีวะ” (๒) “สมาธิอันบริสุทธ” ด้วยการเจริญ “สัมมาวายามะ-สัมมาสติ-สัมมาสมาธิ” และ (๓) “ปัญญาอันบริสุทธ” ด้วยการเจริญ “สัมมาทิฏฐิ-สัมมาสังกัปปะ” ที่เรียกว่า “อนุปพพลิกขา ๓ แห่งวิสุทธ ๗” ในพระธรรมวินัยนี้ ดังรายละเอียดเพิ่มเติมต่อไปนี้

“มรรคมืองค์ ๘” หมายถึง “ทางมืองค์แปดประการ อันประเสริฐ” เปรียบเทียบกับ “จริยา ๘” คือ ความประพฤติ ได้แก่

- (๑) “สัมมาทิฏฐิ” คือ เห็นชอบ ได้แก่ ความรู้หรือสัญชาตญาณ ๔ เห็นไตรลักษณ์ หรือ รู้กุศลและอกุศลมูลกับกุศลและอกุศลมูล หรือ เห็นปฏิจกสมุปปาท = ทัสสนจริยา - การเห็นแจ้ง
- (๒) “สัมมาสังกัปปะ” คือ ดำริชอบ ได้แก่ เนกขัมมสังกัปปิ อพยาบาทสังกัปปิ อวิหิงสาสังกัปปิ = อภิโรปนจริยา - มีกระบวนทัศน์
- (๓) “สัมมาวาจา” คือ เจริญชอบ ได้แก่ วจีสุจริต ๔ = ปรีคคหจริยา - ดำรวมาวาจา
- (๔) “สัมมากัมมันตะ” คือ กระทำชอบ ได้แก่ กายสุจริต ๓ = สมุฏฐานจริยา - สร้างสรรค์
- (๕) “สัมมาอาชีวะ” คือ เลี้ยงชีพชอบ ได้แก่ ประกอบสัมมาชีพ = โฆทานจริยา - ความบริสุทธ
- (๖) “สัมมาวายามะ” คือ พยายามชอบ ได้แก่ สัมมปปธาน ๔ = ปรีคคหจริยา - หมั่นพากเพียร
- (๗) “สัมมาสติ” คือ ระลึกรู้ชอบ ได้แก่ สติปัฏฐาน ๔ = อูปัฏฐานจริยา - สติชัดแก่กล้า
- (๘) “สัมมาสมาธิ” คือ ตั้งจิตมั่นชอบ ได้แก่ ฌาน ๔ = อวิกเขปจริยา - จิตสงบตั้งมั่นสนิท



“วิสุทธิ ๗” หมายถึง ความหมดจด ความบริสุทธิ์ที่สูงขึ้นไปเป็นขั้นๆ ธรรมที่ชำระสัตว์ให้บริสุทธิ์ ยังไตรสิกขาให้บริบูรณ์เป็นขั้นๆ ไปโดยลำดับ จนบรรลุจุดหมายคือนิพพาน ได้แก่

- (๑) “ศีลวิสุทธิ” คือ ความหมดจดแห่งศีล นั่นคือ รักษาศีลตามภูมิขั้นของตนให้บริสุทธิ์ และให้ เป็นไปเพื่อสมาธิ วิสุทธิมีคํ่าว่าได้แก่ ปาวิสุทธิศีล ๔
- (๒) “จิตตวิสุทธิ” คือ ความหมดจดแห่งจิต นั่นคือ ฝึกรอบมจิตจนบังเกิดสมาธิพอเป็นบาทฐาน แห่งวิปัสสนา วิสุทธิมีคํ่าว่าได้แก่ สมาบัติ ๘ พร้อมทั้งอุปจาร
- (๓) “ทัญญูวิสุทธิ” คือ ความหมดจดแห่งทัญญู นั่นคือ ความรู้เข้าใจมองเห็นนามรูปตามสภาวะที่เป็นจริงเป็นเหตุข่มความเข้าใจผิดว่าเป็นสัตว์บุคคลเสียได้ เริ่มดำรงในภูมิแห่งความไม่หลงผิด ข้อนี้จัดเป็นขั้นกำหนดทุกขสัจจ์ [อุปาทานขั้น ๕ เป็นทุกข]
- (๔) “กัณฑ์ขันธ์วิสุทธิ” คือ ความหมดจดแห่งญาณเป็นเหตุข้ามพ้นความสงสัย ความบริสุทธิ์ ขั้นที่ทำให้กำจัดความสงสัยได้ นั่นคือ กำหนดรู้ปัจจัยแห่งนามรูปได้แล้วจึงสิ้นสงสัยในกาล ทั้ง ๓ [ปฏิจักษุรูปบาท ๑๒] ข้อนี้ตรงกับ “ธรรมฐิติญาณ-ยถาภูตญาณ-สัมมาทัสสนะ” และ จัดเป็นขั้นกำหนดสมุทัยสัจจ์
- (๕) “มัตถคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิ” คือ ความหมดจดแห่งญาณที่รู้เห็นว่าเป็นทางหรือมิใช่ทาง นั่นคือ เริ่มเจริญวิปัสสนาต่อไปด้วยพิจารณากาลาป จนมองเห็นความเกิดขึ้น และความเสื่อม ไปแห่งสังขารทั้งหลาย [ไตรลักษณ์-สามัญญลักษณะ] ได้แก่ “อนิจจัง-ทุกขัง-อนัตตา” อัน เรียกว่า “อุทยัพพยานุปัสสนา” เป็นตรณวิปัสสนา คือวิปัสสนาญาณอ่อนๆ แล้วมี “วิปัสสนูปกิเลส” เกิดขึ้น กำหนดได้ว่าอุปกิเลสทั้ง ๑๐ แห่งวิปัสสนานั้นมิใช่ทาง ส่วน วิปัสสนาที่เริ่มดำเนินเข้าสู่วิถีนั่นแลเป็นทางถูกต้อง เตรียมที่จะประคองจิตไว้ในวิถีสื่อ “วิปัสสนาญาณ” นั้นต่อไป ข้อนี้จัดเป็นขั้นกำหนดมคคสัจจ์
- (๖) “ปฏิปทาญาณทัสสนวิสุทธิ” คือ ความหมดจดแห่งญาณอันรู้เห็นทางดำเนิน นั่นคือ ประกอบ ความเพียรในวิปัสสนาญาณทั้งหลายเริ่มแต่ “อุทยัพพยานุปัสสนาญาณ” ที่พ้นจากอุปกิเลส ดำเนินเข้าสู่วิถีสื่อแล้วนั้น เป็นต้นไป จนถึง “สัจจานุโลมิกญาณ” หรือ “อนุโลมญาณ” อัน เป็นที่สุดแห่งวิปัสสนา ต่อแต่นี้ก็จะเกิด “โคตรภูญาณ” คั่นระหว่างวิสุทธิข้อนี้กับข้อสุดท้าย เป็นหัวต่อแห่ง “ความเป็นปุถุชน” กับ “ความเป็นอริยบุคคล” โดยสรุป วิสุทธิข้อนี้ ก็คือ “วิปัสสนาญาณ ๕” [กระบวนกรทพขั้น ๕]
- (๗) “ญาณทัสสนวิสุทธิ” คือ ความหมดจดแห่งญาณทัสสนะ นั่นคือ ความรู้ใน “อริยมรรค ๔- มรรคญาณ” [ปัญญาอริยะ-โลกุตตรปัญญา] อันเกิดถัดจาก “โคตรภูญาณ” เป็นต้นไป เมื่อ มรรคเกิดแล้วผลจิตแต่ละอย่างย่อมเกิดขึ้นในลำดับถัดไปจาก “มรรคญาณ” นั้นๆ “ความเป็น อริยบุคคล” ย่อมเกิดขึ้น โดยวิสุทธิข้อนี้ เป็นอันบรรลุผลที่หมายสูงสุดแห่งวิสุทธิ หรือ ไตรสิกขา หรือ ขั้นตอนการปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนาทั้งสิ้น



ในอันดับต่อไปนี้ ให้ท่านทั้งหลายได้อ่านบทประพันธ์ร้อยกรองเกี่ยวกับ “อริยมรรคมีองค์ ๘” ประพันธ์โดย “คุณมานิต สุวรรณคำ” เพื่อเป็นธรรมวิทยาทานในการสืบทอดข้อประพฤติปฏิบัติอีกแนวทางหนึ่ง คุณมานิต สุวรรณคำ เป็นบุคคลที่มีโอกาสอันเยี่ยมที่ได้ปฏิบัติรับใช้พระอริยสงฆ์หลายรูป เป็นผู้ได้รับ “อนุตตริยะ ๖” ด้วยกุศลบุญวาสนาที่ได้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ ตามคำสอนของพระพุทธเจ้า และรวมทั้ง พระอริยสาวกของพระองค์ทั้งหลาย ดังรายละเอียดเพิ่มเติมต่อไปนี้

“อนุตตริยะ ๖” หมายถึง ภาวะอันยอดเยี่ยม สิ่งที่ยอดเยี่ยม ได้แก่

- (๑) “**ทัตธานุตตริยะ**” คือ การเห็นอันเยี่ยม ได้แก่ การเห็นพระตถาคต และตถาคตสาวก รวมถึงสิ่งทั้งหลายที่จะให้เกิดความเจริญงอกงามแห่งจิตใจ
- (๒) “**สวานุตตริยะ**” คือ การฟังอันเยี่ยม ได้แก่ การสดับธรรมของพระตถาคต และตถาคตสาวก
- (๓) “**ลาภานุตตริยะ**” คือ การได้อันเยี่ยม ได้แก่ การได้ศรัทธาในพระตถาคตและตถาคตสาวก หรือ การได้ “อริยทรัพย์” ทั้ง ๗ นั่นคือ “ศรัทธา-ศีล-hiri-โศตตปปะ-พหุสัจจะ-จาคะ-ปัญญา”
- (๔) “**สิกขานุตตริยะ**” คือ การศึกษาอันเยี่ยม ได้แก่ การฝึกอบรมใน “อริศีล-อริจิตต์-และ-อริปัญญา”
- (๕) “**ปาริจริยานุตตริยะ**” คือ การบำเรออันเยี่ยม ได้แก่ การบำรุงรับใช้พระตถาคต และตถาคตสาวก
- (๖) “**อนุสตามุตตริยะ**” คือ การระลึกอันเยี่ยม ได้แก่ การระลึกถึงพระตถาคต และตถาคตสาวก

โดยสรุป คือ “**การเห็น-การฟัง-การได้-การศึกษา-การช่วยรับใช้-และ-การรำลึก**” ที่จะนำไปเพื่อความบริสุทธิ์ ล่วงพ้นโสกะปริเทวะ ดับสูญทุกข์โทมนัส หรือสังกิเลสทั้งหลาย เพื่อการบรรลุ “**อริยธรรม**” อันเป็นสิ่งที่สมเหตุผล ทางที่ถูก วิธีการที่ถูกต้อง ข้อปฏิบัติที่ถูกต้อง หมายถึง “**อริยอัฐังคิภมรรค-อริยมรรคมีองค์ ๘**” ภาวะอันจะลู่ถึงได้ด้วยข้อปฏิบัติที่ถูกต้องและทำให้แจ้งซึ่ง “**นิพพาน**”



อริยอัฏฐังคิกมรรค – อริยมรรคมีองค์ ๘”

| | | |
|-----------|-----------|-------------|
| รู้อะไร | ก็ไม่สู้ | รู้ตัวว่า |
| เราเกิดมา | มีปัญหา | อยู่บ้างไหม |
| ตรวจตัวตน | ให้เห็น | ทั้งนอกใน |
| อบรมใจ | ด้วยปัญญา | ให้เบ่งบาน |

ม. มั่นคง Stanza 1

| | | |
|------------|-------------|-------------|
| รู้จักหา | เลี้ยงตน | ให้พ้นทุกข์ |
| อย่าหลงสุข | สนุกอยู่ | กับตัณหา |
| อย่าหลงตน | อยู่ในโลก | แห่งมายา |
| เอาธรรมมา | เลี้ยงชีพตน | จะพ้นภัย |

ม. มั่นคง Stanza 2

| | | |
|--------------|-------------|-------------|
| ต้องใฝ่เรียน | หาผู้รู้ | เป็นอุกัณฐ์ |
| เป็นมิตรแท้ | อยู่เตือนใจ | ใช้เหตุผล |
| แล้วนำมา | ปฏิบัติ | ประพฤติดตน |
| ชีวิตพ้น | ไม่ตกต่ำ | ตามโลกีย์ |

ม. มั่นคง Stanza 3

| | | |
|-----------|-----------|-------------|
| แม้ประกอบ | ภารกิจ | ที่ยุ่งยาก |
| ตกลงลำบาก | ทุกข์ระกำ | สักเพียงไหน |
| หากรู้จัก | ฝึกฝนจิต | พ้นอารมณ์ |
| อุปสรรค | มารมากมาย | ก็คลายลง |

ม. มั่นคง Stanza 4



| | | |
|--------------|------------|------------|
| รู้ปลดปลง | เรื่องระกำ | ไร้สาระ |
| รู้วาระ | วิถีจิต | ที่แปรผัน |
| ปลุกเตือนจิต | ให้ตื่นรู้ | สืบคืนวัน |
| คงสติมั่น | มุ่งเจริญ | เพลนตามกาล |

ม. มั่นคง Stanza 5

| | | |
|---------------|----------------|-------------------|
| แม้ในเวลา | พรากเปลี่ยนโลก | หม่นแปรผัน |
| สรรพสิ่งพร้อม | สารพัน | เคลื่อนผันเปลี่ยน |
| แม้วิภูษะ | แห่งภพโลก | ที่วากวน |
| ให้พากเพียร | จิตตภาวนา | พร้อมปัญญา |

ม. มั่นคง Stanza 6

| | | |
|--------------|--------------|---------------|
| เมื่อเกิดมา | มีกายา | เป็นมนุษย์ |
| เปรียบประคอง | ประเสริฐกว่า | เหล่าเดรัจฉาน |
| ครั้งมีแต่ | อกุศล | ในสันดาน |
| เดรัจฉาน | ย่อมงอกเงย | เลิกกว่าคน |

ม. มั่นคง Stanza 7

| | | |
|-------------|-----------|---------------|
| เกิดเป็นคน | อย่าว่าตน | เลิกกว่าสัตว์ |
| หากไม่หัด | ดัดสันดาน | ที่พาลเขลา |
| แล้วเลือกทำ | สิ่งที่ดี | ใส่ตัวตน |
| ความเป็นคน | ไม่มัวเมา | พินสันดาน |

ม. มั่นคง Stanza 8

| | | |
|-----------|-------------|-----------|
| หากแม้เรา | เกิดขึ้นมา | ชั้นขยาจก |
| ระเหิรหกล | ไร้ถิ่น | อยู่อาศัย |
| เป็นคนจร | หมอนหมิ่น | อยู่แดนใด |
| จงทำใจ | อย่าใหลอยาก | มากกว่ามี |

ม. มั่นคง Stanza 9



| | | |
|-------------|--------------|----------------|
| ตัวเรานี้ | มีโรค | ตั้งหลายเรื่อง |
| แต่ละเรื่อง | ล้วนโรคร้าย | มองไม่เห็น |
| มีโรครัก | โลก-โกรธ-หลง | ยังคงเป็น |
| เรามองเห็น | โรคนี้บ้าง | หรืออย่างไร |

ม. มั่นคง Stanza 10

| | | |
|-------------|-------------|-------------|
| โรคร้ายนี้ | มันระบาค | ทั่วทั้งโลก |
| คนทั้งโลก | เป็นกันทั่ว | ตัวมัวหมอง |
| หากเราปล่อย | ให้โรคนี้ | มันครอบครอง |
| เราคงต้อง | มีชีวิต | อันหมองมัว |

ม. มั่นคง Stanza 11

| | | |
|------------|------------|---------------|
| วิธีกั | โรคร้ายนี้ | มีทางออก |
| ตถาคต | ท่านทรงบอก | ทางแก้ไข |
| ต้องหาเหตุ | ให้เห็น | เป็นเช่นไร |
| เกิดที่ไหน | ดับที่นั่น | หมั่นตรึกตรอง |

ม. มั่นคง Stanza 12

| | | |
|--------------|-----------|-------------|
| ถ้าอยากครอง | ชีวิต | ให้เป็นสุข |
| หมั่นหาทุกข์ | ให้เห็น | เป็นใจ |
| หาทุกเช้า | ทุกค่ำ | ทุกคืนไป |
| ให้รู้เห็น | ในธรรมนี้ | เป็นอนิจจัง |

ม. มั่นคง Stanza 13

| | | |
|---------------|-------------|------------|
| เพราะว่าสุข | หรือทุกข์ | มันเกิดดับ |
| หมุนเวียนกลับ | สลับเปลี่ยน | เป็นวิถี |
| มันเป็นอยู่ | คู่กับโลก | ชั่วชีวิ |
| เราต้องมี | วิธีรู้ | อยู่คู่มัน |

ม. มั่นคง Stanza 14



| | | |
|------------|---------|--------------|
| เรามีกรรม | นำมา | พาให้เกิด |
| จะประเสริฐ | เลิศดี | หรือโศกเศร้า |
| ผลของกรรม | นำส่งมา | ที่ตัวเรา |
| จะโศกเศร้า | ดีชั่ว | ที่ตัวกรรม |

ม. มั่นคง Stanza 15

| | | |
|-------------|-------------|------------|
| สร้างเหตุดี | ผลต้องดี | มีให้เห็น |
| ไม่ละเว้น | ว่ายาก | หรือเศรษฐี |
| เพราะมีผล | มาจากเหตุ | ที่เกิดมี |
| จะชั่วดี | ก็เพราะเหตุ | ที่มีมา |

ม. มั่นคง Stanza 16

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

ม. มั่นคง Stanza 17

| | | |
|----------------|------------|-----------|
| ความชั่วดี | มีในตัว | เรามากนัก |
| ไม่รู้จัก | ก็ไม่เห็น | ทางแก้ไข |
| หากรู้จัก | ใช้ธรรม | รักษาใจ |
| สุขทุกชั่วไฉริ | ก็ล้วนเป็น | อนิจจัง |

ม. มั่นคง Stanza 18

| | | |
|---------------|----------|----------------|
| ความไม่เที่ยง | เกิดมีมา | พร้อมหมู่สัตว์ |
| มันข้อนัด | ผูกพัน | ด้วยตัณหา |
| มันเป็นอยู่ | คู่โลก | แต่ใดมา |
| โอ้อนิจจา | มันเป็น | เช่นนั้นเอง |

ม. มั่นคง Stanza 19



| | | |
|--------------|-------------|-------------|
| เหตุสร้างผล | ผลสร้างเหตุ | วิเศษนัก |
| ย่อมประจักษ์ | แก่สายตา | ผู้มาเห็น |
| ผลและเหตุ | ที่มีมา | จึงพาเห็น |
| จึงได้เห็น | ผลที่เกิด | เลิศหรือเลว |

ม. มั่นคง Stanza 20

| | | |
|---------------|-----------|--------------|
| สร้างเหตุชั่ว | ผลติดตัว | คือเศร้าหมอง |
| ต้องตรอมตรม | ตามเหตุ | ที่สั่งสม |
| สุขภาพจิต | ทั้งชีวิต | ต้องระทม |
| เมื่อสิ้นลม | จิตนำส่ง | สู่อบาย |

ม. มั่นคง Stanza 21

| | | |
|-----------|-------------|--------------|
| หายใจอยู่ | ทุกวัน | ให้หมั่นคิด |
| กายกับจิต | อย่าให้พราว | จากไปไหน |
| ให้ดวงจิต | คอยตรวจกาย | ภายนอกใน |
| ตรวจจนให้ | รู้เห็น | เป็นแก่นธรรม |

ม. มั่นคง Stanza 22

| | | |
|-----------|-----------|------------|
| หากจิตเรา | มัวเมา | เคล้าตัณหา |
| จิตจะผวา | เร้าร้อน | และลุ่มหลง |
| กายจะพา | ดวงจิตให้ | ตกต่ำลง |
| จิตที่หลง | จะนำไป | ใจต่ำทรม |

ม. มั่นคง Stanza 23

| | | |
|-------------|----------|-------------|
| เมื่อจิตทรม | กายก็ทรม | ตามกันหมด |
| ชีวิตหมด | มีดมน | อย่าสงสัย |
| หากอยากให้ | ชีวิตรอด | อยู่ปลอดภัย |
| จงน้อมใจ | ให้รู้ | อยู่กับธรรม |

ม. มั่นคง Stanza 24



| | | |
|------------|-------------|------------|
| ธรรมนำจิต | จิตตามธรรม | นำไปรู้ |
| ธรรมนำสู่ | สุคติ | คือที่หมาย |
| ผู้เฝัธรรม | ย่อมเป็นสุข | ทั้งใจกาย |
| แม้ชีพวาย | จิตยังอยู่ | คู่กับธรรม |

ม. มั่นคง Stanza 25

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

ม. มั่นคง Stanza 26

| | | |
|-----------|------------|------------|
| ธรรมนำจิต | จิตตามธรรม | จำเอาไว้ |
| ธรรมทำให้ | ใจสงบ | พบเหตุผล |
| ธรรมนำไป | สิ่งที่ดี | มีในตน |
| ธรรมนำตน | ไปให้พ้น | จากบ่วงมาร |

ม. มั่นคง Stanza 27

| | | |
|-------------|--------------|---------------|
| ธรรมนำจิต | จิตตามธรรม | ธรรมนำสู่ |
| ธรรมเป็นผู้ | ชี้ทางให้ | สัตว์ทั้งหลาย |
| ชี้ให้เห็น | ทั้งทางรอด | และทางตาย |
| ก่อนชีพวาย | ต้องไม่หน่าย | คลายจากธรรม |

ม. มั่นคง Stanza 28

| | | |
|-------------|------------|-------------|
| ผู้ไม่รู้ | ค่าของธรรม | เข้าใจแย |
| เพราะมัวแต่ | ลุ่มหลง | สิ่งเหลวไหล |
| หลงในสิ่ง | ที่โลกถ่วง | ห้วงอาลัย |
| ยึดติดไว้ | ในดวงจิต | ชีวิตทรม |

ม. มั่นคง Stanza 29



| | | |
|-------------|-------------|-----------|
| ผู้ไม่เห็น | ค่าของธรรม | ระกำจิต |
| เพราะหลงผิด | นอกคลองธรรม | ตามนิสัย |
| ประพฤติก้าว | จิตเมามัว | ในอบาย |
| เมื่อชีพวาย | จิตมุงสู่ | อยู่อเวจี |

ม. มั่นคง Stanza 30

| | | |
|---------------|-------------|-------------|
| ผู้ไม่ทำ | ตามคลองธรรม | กรรมนำส่ง |
| กรรมก็คง | ลงโทษให้ | ทันได้เห็น |
| ผลของกรรม | นำโทษมา | ให้เกิดเป็น |
| เกิดทุกข์เข็น | ชั่วชีวิต | จิตตรอมตรม |

ม. มั่นคง Stanza 31

| | | |
|---------------|-------------|-------------|
| ผลของกรรม | ติดเรามา | ตั้งแต่เกิด |
| เพราะมีกรรม | เป็นแดนเกิด | อย่าสงสัย |
| หมั่นเรียนรู้ | รักษาธรรม | ประจำใจ |
| รู้ธรรมไว้ | เอาไปดับ | อวิชา |

ม. มั่นคง Stanza 32

| | | |
|----------|------------|-----------|
| อวิชา | ตัวนำพา | ให้ใจชั่ว |
| พาใจมัว | ให้มีคึด | ติดค้นหา |
| นำชีวิต | ให้มอดไหม้ | ไร้ราคา |
| ไร้ปัญญา | ไร้ที่พึ่ง | ถึงวันตาย |

ม. มั่นคง Stanza 33

| | | |
|--------------|--------------|------------|
| อวิชา | มันเกิดมา | คู่กับโลก |
| หมู่สัตว์โลก | รู้เท่าทัน | น้อยนักหนา |
| หากหมู่เรา | รู้ไม่ทัน | ด้วยปัญญา |
| โลกคงพา | หมู่สัตว์ส่ง | ลงอเวจี |

ม. มั่นคง Stanza 34



| | | |
|-----------|------------|---------------|
| อวิชา | มีมากมาย | ในหมู่สัตว์ |
| สารพัด | พิษของมัน | นั้นเหลือหลาย |
| มันรุมรัด | เราหมดสิ้น | ทั้งใจกาย |
| แม้ชีพวาย | มันไม่ลด | หมดจากเรา |

ม. มั่นคง Stanza 35

| | | |
|--------------|---------------|-------------|
| เกิดภพหน้า | อวิชา | เกิดมาด้วย |
| เพราะจิตช่วย | หนุนนำส่ง | แต่หนหลัง |
| อวิชา | จึงเติบโตใหญ่ | มีกำลัง |
| แล้วครอบงำ | ใจหมู่สัตว์ | ให้เสื่อมลง |

ม. มั่นคง Stanza 36

| | | |
|-------------|-------------|-------------|
| พระพุทธองค์ | ทรงตรัสไว้ | ให้รู้เหตุ |
| ให้เห็นเหตุ | แห่งอวิชา | มาจากไหน |
| มันเกิดจาก | หู-ตา-จมูก | ลื่น-กาย-ใจ |
| เก็บเอาไป | ไว้ปรุงแต่ง | ตามสันดาน |

ม. มั่นคง Stanza 37

| | | |
|---------------|--------------|---------------|
| หู-ตา-จมูก | ลื่น-กาย-ใจ | นั่นเป็นตุ |
| สร้างกิเลส | ครอบงำ | สัตว์ทั้งหลาย |
| มันปรุงแต่ง | ให้หมู่สัตว์ | ต้องมงาย |
| สัตว์ทั้งหลาย | ต้องลุ่มหลง | ลงอเวจี |

ม. มั่นคง Stanza 38

| | | |
|-------------|-------------|------------|
| ผู้เข้าใจ | ในธรรม | ได้ยั้งคิด |
| ใคร่ครวญคิด | พิจารณา | หาเหตุผล |
| ใช้สติ | ตรวจให้แจ้ง | ในกมล |
| ใจจึงดล | ให้ผล | เกิดขึ้นมา |

ม. มั่นคง Stanza 39



| | | |
|------------|-------------|-------------|
| ผู้ใดเดิน | ตามทางที่ | พระองค์บอก |
| อยู่ในกรอบ | พระธรรม | ที่ท่านสอน |
| อวิชา | จะพราวจาก | อย่างแน่นอน |
| ยึดคำสอน | พระพุทธองค์ | เป็นธงชัย |

ม. มั่นคง Stanza 40

| | | |
|-------------|------------|-------------|
| อิทธิบาทสี่ | จำต้องมี | ประจำจิต |
| สำรวจจิต | พิจารณา | แล้วชวนชวย |
| มีศรัทธา | ให้ฉันทะ | เกิดแก่ใจ |
| พากเพียรไว้ | วิริยะเกิด | ประเสริฐเอง |

ม. มั่นคง Stanza 41

| | | |
|-------------|-----------------|--------------|
| พากเพียรไป | จนให้เกิด | จิตตั้งมั่น |
| จิตเหนียวนำ | ทำให้เกิด | วิมังสา |
| ใคร่ครวญคิด | วิเคราะห์เรื่อง | อวิชา |
| วิมังสา | จะพาเห็น | เป็นสังขธรรม |

ม. มั่นคง Stanza 42

| | | |
|-------------|--------------|-------------|
| สังขธรรม | เป็นของเลิศ | ประเสริฐแท้ |
| ผู้เหลียวแล | ย่อมเล็งเห็น | เป็นมรรคผล |
| ผู้เฝ้ารู้ | เอาสังขธรรม | มานำตน |
| จะเห็นผล | ที่พระธรรม | นำส่งมา |

ม. มั่นคง Stanza 43

| | | |
|--------------|----------------|-------------|
| ผลที่ได้ | ทำให้กาย | ใจเป็นสุข |
| เห็นทุกขสุข | ที่หมุนเปลี่ยน | เวียนมาหา |
| ได้เห็นทุกข์ | และเห็นสุข | เป็นธรรมดา |
| เห็นมรรคา | ทางประเสริฐ | เกิดขึ้นเอง |

ม. มั่นคง Stanza 44



| | | |
|--------------|-------------|-------------|
| เมื่อเข้าใจ | แลเห็นทุกข์ | เป็นสุขยิ่ง |
| แท้ที่จริง | สุขที่เห็น | คือทุกข์หาย |
| เมื่อทุกข์ใจ | ไม่เป็นสุข | ทุกข์มากมาย |
| จะเข้าใจ | ทุกข์สุขได้ | ต้องรู้ธรรม |

ม. มั่นคง Stanza 45

| | | |
|------------|------------|-------------|
| ให้รู้จัก | เอาธรรม | ประจำจิต |
| รักษาจิต | ให้ติดธรรม | นำส่งผล |
| จิตติดธรรม | นำไปเกิด | ถึงชั้นพรหม |
| ธรรมนำส่ง | จิตมุ่งสู่ | พระนิพพาน |

ม. มั่นคง Stanza 46

| | | |
|--------------|----------------|-------------|
| เมื่อเอาธรรม | ประจำจิต | สนิทแล้ว |
| จิตผ่องแผ้ว | เหมือนดั่งแก้ว | มณีใส |
| ธรรมส่องจิต | จิตส่องธรรม | ธรรมสอนใจ |
| ธรรมสอนให้ | จิตรู้ธรรม | สร้างกรรมดี |

ม. มั่นคง Stanza 47

| | | |
|---------------|-----------|-----------|
| จิตติดธรรม | ก็ไม่นำ | กายทำชั่ว |
| เพราะจิตกัว | เรื่องบาป | อกุศล |
| หิริ โอตตัปปะ | ก็เกิดมี | ขึ้นในตน |
| อกุศล | ก็ไม่ส่ง | ให้ผลมี |

ม. มั่นคง Stanza 48

| | | |
|-------------|------------|-----------|
| เมื่อจิตดี | กายก็ดี | ไม่มีโรค |
| มันเป็น โขภ | เพราะจิตทำ | นำส่งผล |
| หมู่มนุษย์ | ก็ทำได้ | ทั่วทุกคน |
| หมู่มวลชน | จะไร้ทุกข์ | สุขสบาย |

ม. มั่นคง Stanza 49



| | | |
|-------------|-----------|------------|
| เมื่อจิตงาม | กายก็งาม | ตามไปด้วย |
| ผิวพรรณสวย | ดูผุดผ่อง | งามแจ่มใส |
| ผู้มีจิต | งดงาม | จากข้างใน |
| ธรรมสั่งให้ | กายก็งาม | ตามจิตเอ๋ย |

ม. มั่นคง Stanza 50

| | | |
|-------------|-------------|------------|
| ทุกข์และสุข | มันก็อยู่ | กับเราแล้ว |
| ใจผ่องแผ้ว | ทุกข์แปรผัน | เป็นสุขี |
| ใจหม่นหมอง | ทุกข์ครอบงำ | ดวงฤดี |
| ทุกข์สุขนี้ | หาวิธี | จัดการมัน |

ม. มั่นคง Stanza 51

| | | |
|------------|-------------|-------------|
| ธรรมสอนจิต | ให้จิตมี | สติมั่น |
| คอยฝ่าฟัน | ปราบมวลหมู่ | มารทั้งหลาย |
| หมู่กิเลส | ก็ไม่เข้า | มากล้ากลาย |
| จิตพากาย | ให้เข้าอยู่ | สู่ทางธรรม |

ม. มั่นคง Stanza 52

| | | |
|------------|------------|-------------|
| เมื่อจิตดี | ก็สติมี | กำลังกล้า |
| คอยนำพา | คลจิตให้ | ไฝ่กุศล |
| อริยสัจจ์ | ก็แจ่มแจ้ง | ในกมล |
| จิตข้ามพ้น | อบายมุข | เป็นสุขจริง |

ม. มั่นคง Stanza 53

| | | |
|------------|-------------|-------------|
| ศีลคือมูล | รากฐาน | งานสร้างจิต |
| สร้างชีวิต | ให้มั่นคง | วางรากฐาน |
| รักษาศีล | ให้ตั้งอยู่ | ในสันดาน |
| จิตขึ้นบาน | กายเป็นสุข | ทุกข์ไม่มี |

ม. มั่นคง Stanza 54



| | | |
|------------|--------------|-----------|
| จิตติดกรรม | กรรมสร้างจิต | ให้มีศีล |
| ศีลไม่สิ้น | ไปจากจิต | คิดกุศล |
| ไม่ต้องไป | เที่ยวขอศีล | มาใส่ตน |
| กรรมสอนตน | ให้สร้างศีล | ทุกถิ่นไป |

ม. มั่นคง Stanza 55

| | | |
|-------------|-----------|-----------|
| กรรมสอนจิต | จิตทำตาม | ใจงามเด่น |
| เพราะใจเห็น | ในกรรม | นำมาสอน |
| กรรมสอนกาย | ให้มีศีล | โดยสังวร |
| กายนอบน้อม | จิตน้อมนำ | ให้ทำดี |

ม. มั่นคง Stanza 56

| | | |
|-------------|------------|-------------|
| จิตสร้างศีล | ศีลสอนจิต | วิจิตรแท้ |
| ศีลช่วยแก้ | ชีวิตให้ | ไม่สิ้นหวัง |
| ศีลสอนเรา | ให้เข้าถึง | อนิจจัง |
| ศีลสอนสั่ง | ให้หมู่ชน | พ้นทุกข์ภัย |

ม. มั่นคง Stanza 57

| | | |
|-------------|-------------|-------------|
| กรรมสอนจิต | จิตสร้างศีล | ทุกถิ่นแล้ว |
| ศีลฟ่องแผ้ว | ใจฟ่องผุด | ดุจแก้วใส |
| สมาธิเกิด | จิตสงบ | พบรัตนตรัย |
| ผลส่งให้ | ใจประสพ | พบปัญญา |

ม. มั่นคง Stanza 58

| | | |
|--------------|---------------|---------------|
| การเกิดแก่ | เจ็บ-ตาย | นั่นเป็นทุกข์ |
| กรรมจะปลูก | จิตให้ตื่น | ขึ้นมาเห็น |
| การเวียนเกิด | แก่-เจ็บ-ตาย | มากมายเป็น |
| ทุกข์แสนเข็ญ | ต้องเวียนกลับ | สลับมา |

ม. มั่นคง Stanza 59



| | | |
|-------------|--------------|---------------|
| เพราะกายนี้ | เป็นตัวเหตุ | ให้เกิดทุกข์ |
| เกิดก็ทุกข์ | แก่-เจ็บ-ตาย | ทุกข์ทั้งสิ้น |
| พระองค์สอน | ให้เห็นทุกข์ | เป็นอาจินต์ |
| จิตจะอิม | ด้วยปัญญา | พาพ้นภัย |

ม. มั่นคง Stanza 60

| | | |
|--------------|-----------------|-------------|
| เมื่อปัญญา | พาใจ | ให้เห็นเหตุ |
| แบกกิเลส | ที่เกิดขึ้น | ให้จิตเห็น |
| วิมangsa | วิเคราะห์เรื่อง | ที่เกิดเป็น |
| ทุกข์ที่เห็น | ก็เป็นเพียง | อนิจจัง |

ม. มั่นคง Stanza 61

| | | |
|--------------|---------------|-------------|
| ครั้นอนิจจัง | แจ่มแจ้ง | ในดวงจิต |
| จิตจะพินิจ | เห็นไตรลักษณ์ | ไม่สงสัย |
| พิจารณา | เห็นอริยสัจ | อย่างเข้าใจ |
| อนิจจัง | พาจิตให้ | ได้ปัญญา |

ม. มั่นคง Stanza 62

| | | |
|-------------|-----------------|------------|
| อริยสัจ ๔ | มี-ทุกข์-สมุทัย | นิโรธ-มรรค |
| ให้ประจักษ์ | แจ้งในจิต | มิสงสัย |
| ดำเนินจิต | จนแจ้งใน | สมุทัย |
| นิโรธ-มรรค | เกิดขึ้นได้ | ด้วยปัญญา |

ม. มั่นคง Stanza 63

| | | |
|-------------|-----------|-----------|
| น้อมพระธรรม | สอนใจกาย | ให้สงบ |
| จะได้พบ | สัจธรรม | นำวิถี |
| เกิดปัญญา | ได้รู้จัก | มรรควิธี |
| เป็นวิถี | ทางนำไป | ไปพ้นกรรม |

ม. มั่นคง Stanza 64



| | | |
|------------|-------------|------------|
| อันมรรคนี้ | พระพุทธองค์ | ทรงตรัสไว้ |
| บอกทางให้ | ผู้มุ่งหวัง | ในมรรคผล |
| เป็นหนทาง | ของหมู่พวก | อริยชน |
| สร้างกุศล | ให้ก่อเกิด | ตามมรรคา |

ม. มั่นคง Stanza 65

| | | |
|------------|-----------|-------------|
| อันมรรคนี้ | ต้องมีไว้ | ประจำจิต |
| ให้รู้คิด | รู้กระทำ | ตามสถาน |
| มีสติ | ให้รู้คิด | ทุกชั่วยาม |
| ปัญญาญาณ | หยั่งรู้ | คุณเห็นกรรม |

ม. มั่นคง Stanza 66

| | | |
|-------------|-------------|------------|
| มรรควิธีนี้ | ท่านบอกไว้ | มีองค์แปด |
| ท่านจำแนก | ให้เห็นธรรม | ล้ำสมัย |
| อาศัยมรรค | ดำเนินจิต | ให้ก้าวไกล |
| จิตย่อมนได้ | ไปถึง | ซึ่งนิพพาน |

ม. มั่นคง Stanza 67

| | | |
|--------------|----------------|------------|
| องค์ที่หนึ่ง | ให้รู้เห็น | ในทางชอบ |
| รู้ในกรอบ | เรื่องของทุกข์ | เป็นไหน |
| รู้เหตุเกิด | และดับทุกข์ | ได้อย่างไร |
| รู้จนได้ | เห็นชอบ | ตอบได้เอง |

ม. มั่นคง Stanza 68

| | | |
|------------|------------|---------------|
| องค์ที่สอง | ต้องให้มี | คำริชอบ |
| คำริออก | จากกาม | ตามนิสัย |
| คำริไม่ | มุ่งร้าย | เบียดเบียนใคร |
| เมื่อคำริ | เช่นนี้ได้ | ใจคงงาม |

ม. มั่นคง Stanza 69



| | | |
|-------------|-----------|-----------|
| องค์ที่สาม | ตามด้วยมี | วาจาชอบ |
| พูดในกรอบ | จิตมุ่งดี | เป็นนิสัย |
| ไม่ต่อเสียด | เพื่อเจ้า | ระรานใคร |
| จึงได้อยู่ | ในกรอบ | พูดชอบเคย |

ม. มั่นคง Stanza 70

| | | |
|------------|------------|------------|
| องค์ที่สี่ | ให้มี | การงานชอบ |
| ใจต้องชอบ | เมตตา | เป็นนิสัย |
| ไม่เข่นฆ่า | เอาสิ่งของ | ลูกเมียใคร |
| จิตจึงได้ | งานที่ชอบ | มอบให้ตน |

ม. มั่นคง Stanza 71

| | | |
|------------|--------------|--------------|
| องค์ที่ห้า | บอกให้ | เลี้ยงชีพชอบ |
| ต้องประกอบ | การเลี้ยงชีพ | ไม่ผิดศีล |
| ต้องประกอบ | สัมมาชีพ | เป็นอาจินต์ |
| รักษาศีล | ยึดมั่น | ถึงวันตาย |

ม. มั่นคง Stanza 72

| | | |
|-------------|------------|-------------|
| องค์ที่หก | บอกไว้ | ให้เพียรชอบ |
| เพียรประกอบ | จิตให้ | ใฝ่กุศล |
| ดำเนินจิต | ละความชั่ว | ในตัวตน |
| สร้างกุศล | ให้เกิด | ประเสริฐเอง |

ม. มั่นคง Stanza 73

| | | |
|-------------|--------------|-----------|
| องค์ที่เจ็ด | ต้องมีจิต | สัมมาสติ |
| ใช้สติ | ครองจิตในจิต | เป็นนิสัย |
| เพากิเลส | ให้มอดสิ้น | ทั้งนอกใน |
| สติพาให้ | จิตเจริญได้ | ด้วยปัญญา |

ม. มั่นคง Stanza 74



| | | |
|------------|---------------|------------|
| องค์ที่แปด | อยู่ด้วยจิต | สัมมาสมาธิ |
| เมื่อจิตมี | สติพร้อมปัญญา | พาแจ่มใส |
| ก็ละเสีย | สิ้นที่เกิด | และดับไป |
| จิตจึงได้ | รู้เห็นอยู่ | คู่กับธรรม |

ม. มั่นคง Stanza 75

| | | |
|------------|---------------|------------|
| ผู้ใดเดิน | ตามทางที่ | พระองค์บอก |
| ประพาศิชอบ | ตามคำที่ | พระองค์สอน |
| จิตจะละ | สิ้นซึ่งทุกข์ | สุขอารมณ์ |
| ยึดคำสอน | พระพุทธองค์ | เป็นหลักใจ |

ม. มั่นคง Stanza 76

| | | |
|-------------|--------------|------------|
| กินข้าวเรา | ว่าความเขา | ไม่เข้าท่า |
| เพราะต้องมา | เอาเรื่องเขา | เข้าสมอง |
| เป็นเรื่อง | ไร้สาระ | ไม่ควรตรึก |
| เราควรต้อง | มองให้ทั่ว | ที่ตัวทำ |

ม. มั่นคง Stanza 77

| | | |
|--------------|------------|--------------|
| ไม่ควรไป | เฝ้าดู | รู้เรื่องเขา |
| เรื่องของเรา | ก็วุ่นวาย | มากหลายอย่าง |
| เราต้องใคร่ | ครวญคิด | ให้ถูกทาง |
| ถูกต้องตาม | กระบวนธรรม | พาจำเริญ |

ม. มั่นคง Stanza 78

| | | |
|---------------|-------------|--------------|
| หากใจเรา | เฝ้าคิด | เรื่องคนอื่น |
| สิ่งที่คืน | กลับมา | คือความเขลา |
| เพราะนำเรื่อง | ไร้สาระ | มาให้เรา |
| ชีวิตนี้ | คงต้องเศร้า | ชั่ววันรันดร |

ม. มั่นคง Stanza 79



| | | |
|------------|-----------|-------------|
| ควรเฝ้าดู | ใจของเรา | ให้รู้จัก |
| รู้ถูกผิด | แยกออกได้ | ให้รู้เห็น |
| รู้ให้แจ้ง | จนทั่ว | ที่อยากเป็น |
| จะได้เห็น | ดีชั่ว | ที่ตัวเรา |

ม. มั่นคง Stanza 80

| | | |
|-------------|-------------|--------------|
| เราควรฟัง | เรื่องที่ดี | มีประโยชน์ |
| ไม่มีโทษ | ระคายหู | เมื่อรู้เห็น |
| แล้วนำมา | ทำประโยชน์ | ให้เกิดเป็น |
| สิ่งที่เห็น | ควรค่า | น่าชื่นชม |

ม. มั่นคง Stanza 81

| | | |
|-------------|------------|-------------|
| วันวันหนึ่ง | เราคิดดี | สักกี่ครั้ง |
| คิดชั่วนั้น | มากกว่าดี | สักกี่หน |
| เอาใส่ใจ | ไว้บ้างไหม | ในกมล |
| หาเหตุผล | ว่าตนคิด | ไม่บิดเบือน |

ม. มั่นคง Stanza 82

| | | |
|-------------|-------------|------------|
| หากเราเตือน | ตนไว้ | ได้ยั้งคิด |
| สร้างชีวิต | มงคลเกิด | ทุกสถาน |
| มีชีวิต | อยู่เป็นสุข | ยั่งยืนนาน |
| จิตเบิกบาน | รู้ดี-ชั่ว | ที่ตัวเอง |

ม. มั่นคง Stanza 83

| | | |
|-------------|-------------|------------|
| มิบังอาจ | เขียนกลอน | สอนผู้อ่าน |
| เพราะสันดาน | ของผู้เขียน | ยังลุ่มหลง |
| ยังหลงทุกข์ | หลงสุข | มึลดลง |
| จึงเขียนลง | เอาไว้ก่อน | ประจานตน |

ม. มั่นคง Stanza 84



| | | |
|-----------|------------|------------|
| ประจําจน | ให้ใจอาย | ได้สติ |
| เห็นนิมิต | ในกาย | ใช้ภาพหลอน |
| ให้สติ | พิจารณากาย | โดยสังวร |
| ใจรู้ก่อน | จึงสั่งกาย | ให้กระทำ |

ม. มั่นคง Stanza 85

| | | |
|---------------|------------|-----------|
| หากแม่น้ํา | ให้ผู้อ่าน | รำคาญจิต |
| โปรดจงคิด | เมตตา | ได้สงสาร |
| เพราะผู้เขียน | มิได้รู้ | วิชาการ |
| เขียนไว้อ่าน | ตามแต่จิต | คิดขึ้นมา |

ม. มั่นคง Stanza 86

| | | |
|--------------|-------------|-----------|
| ครั้นผู้อ่าน | ชื่นบาน | สำราญจิต |
| ต้องลึจิต | เตือนใจ | ให้สมหวัง |
| ขอโมทนา | ให้ผู้อ่าน | เต็มกำลัง |
| ส่งถึงฝั่ง | ทางพ้นทุกข์ | สุขใจเทอญ |

ม. มั่นคง Stanza 87

| | | |
|--------------|------------|-------------|
| ตัวผู้เขียน | มิได้เรียน | อักษรศาสตร์ |
| อักษรขาด | วลีหล่น | พันวิสัย |
| หากเรียงร้อย | ถ้อยคำ | เอาตามใจ |
| เขียนเอาไว้ | ด้วยใจตั้ง | ให้เตือนตน |

ม. มั่นคง Stanza 88

