



# เรียงร้อยถ้อยธรรม (คำกลอน)



โดย มาลาธรรม

เรียงร้อยถ้อยธรรม (คำกลอน) โดย มาสาธรรม



# เรียงร้อยถ้อยธรรม

คำกลอน

โดย มาสาธรรม





เรียงร้อยถ้อยธรรม (คำกลอน) โดย มาลาธรรม

ชื่อหนังสือ เรียงร้อยถ้อยธรรม(คำกลอน)

จำนวนหน้า ๖๔ หน้า

ผู้เขียน สามเณรวิมาลา (มาลาธรรม)

ออกแบบรูปเล่ม ชลธาร

ผู้เรียบเรียง ชลธาร

ปีที่พิมพ์ ๒๕๕๓

จำนวน ๖,๕๐๐ เล่ม

พิมพ์ที่ สุเทพการพิมพ์

๕๐/๑๐ ถนนหัดติเสวี ตำบลช้างเผือก

อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ ๕๐๓๐๐

โทรศัพท์ ๐ ๕๓๒๑ ๘๘๗๖

โทรสาร ๐ ๕๓๔๐ ๔๓๗๒

ISBN ๙๗๘-๙๗๔-๔๐๑-๓๐๙-๕

**พิมพ์เป็นธรรมทาน**  
**ด้วยแรงศรัทธาพุทธศาสนิกชน**  
**ขอสงวนสิทธิ์ในการพิมพ์**  
**ห้ามจำหน่าย**



## คำนำ

ข้าพเจ้าจึงน้อมจิตอนุโมทนาบุญกุศลแก่ญาติโยมที่  
ได้ร่วมแรงร่วมใจพิมพ์หนังสือขึ้นมาอีกครั้งหนึ่ง เพื่อเป็น  
ธรรมทานเกิดประโยชน์ในการปฏิบัติธรรม โดยเฉพาะการ  
ปฏิบัติวิปัสสนาธรรม รู้เห็นพิจารณาตามสภาวะ จิต เจตสิก  
รูป เหตุที่มาของความทุกข์ยากลำบากใจ ณ ปัจจุบันแห่ง  
การรู้สภาวะ ทุกข์ เวทนา ที่รุ่มเร้ากันอยู่ในใจ ซึ่งมีที่มา  
ที่ไปของเหตุและผลของธรรมแห่งการปฏิบัติ เกิดปัญญา  
แห่งการรู้แจ้งความทุกข์ที่เกิดจากธาตุขันธ์ พอกพูนกิเลส  
ต้นหาอุปาทานทั้งหลาย เกิดการยึดมั่นถือมั่นในตัวตน  
นั้นให้สลายไป เกิดสัมมาทิฐิ ค้นพบกระแสธรรมแห่งการ  
หลุดพ้นจากทุกข์ สู่เส้นทางเดินของความเป็นธรรมชาติของ  
ธรรม สภาวะที่เป็นเหตุและผล เกิด-ดับ บังคับไม่ได้ ปลด  
ปล่อยวางทุกข์ลงด้วยปัญญา

ด้วยผลบุญอันมีเจตนาเป็นที่ตั้งและคิดดี ทำดี ขอให้  
ผลบุญนี้ จงประสพผลสำเร็จ แก่ทุกท่านเทอญ

นิพนธ์ ปัจจโย โหนตุ



ขอน้อมเคารพแต่ผู้เป็นอาจารย์  
หลวงพ่อดี วิจิตตธมโม

น้อมธรรม พราโม ครุฑธา  
นำพา ให้จิต สุขศรี  
วันคน ชนสุข เปรมปรดี  
มังมี ม่วงมัน กตัญญู



ป็นธั้ห้ ถ้างท้ก มฤตยู  
หมนหม่ อัดตา ลั้ตวัหลาย  
วนกระแส ล้อเกวียน เวียนอบาย  
ว่ายวนข่าย ปากภูมิ นรกกัลป์  
เวียนว่าย กลายลั้ตวั มานบ้ภพ  
เวียนวก ลั้ตวัคน ล้นหลาย  
เวียนวัฏฏ์ ตายเกิด มากมาย  
เวียนว่าย วังวน กลกัลป์

๑

มาลาธรรม







๑

# กลอนบทนำ

|             |             |               |
|-------------|-------------|---------------|
| มาลาธรรม    | ขอน้อมนำ    | ธรรมกลอนแก้ว  |
| บอกสอนแนว   | แจวเรือจ้าง | กลางกลอนขาน   |
| ธรรมจากใจ   | ไหลหลอมสู่  | คู่ลมธาร      |
| ดลขบขัน     | สานธรรมการ  | ผลาญทุกข์ใจ   |
| กลอนบทนำ    | ธรรมบ่งชี้  | มิเหตผล       |
| ธรรมช่วยดล  | ผลบันดาล    | ดับมารได้     |
| ปัญญาเกิด   | บังเกิดผล   | ตัวตนตาย      |
| มานะหาย     | ที่รู้วาย   | คลายปลื้วยวาง |
| ดับภพชาติ   | ฟ้าดอป่าทาน | ประหารมรณะ    |
| ทุกขสัจจะ   | เยี่ยหาเห็น | ตายเกิดหนา    |
| รำร้องเรียก | หันให้ดู    | ทุกเวลา       |
| ในขันธห้า   | ช้อตตา      | ข้ายทำทาย     |



|              |              |               |
|--------------|--------------|---------------|
| กลอนที่เขียน | ขอเรียนท่าน  | พลันอย่าโกรธ  |
| ต้องขอโทษ    | ธรรมทุกคำ    | ยำความหมาย    |
| ได้ชวนเชิญ   | ฝึกปฏิบัติ   | ธรรมก่อนตาย   |
| หาเห็นธรรม   | บังคับไม่ได้ | หน่ายก่อนจริง |
| กระแสธรรม    | ล้าหลังไหล   | จากใจนี้      |
| เกิดเห็นดี   | ที่สาธชน     | คนลูกหลาน     |
| ท่านได้อ่าน  | ละอิตตา      | ฝังช้านาน     |
| ได้พบพาน     | อนัตตาธรรม   | ชุ่มน้ำใจ     |







# ๒

## พบธรรมะอนัตตา

...ธรรมะอนัตตา...

ไม่ครหิตธาไม่เกิดประโยชน์  
กลายเป็นบับเป็นโทษ ใจเคื่องโกรธจึงตามมา

อนัตตาธรรมส่วนกรรมอดีตตา

ดับกิเลสต้นเหาอดีตตาไม่ดี

ธรรมอนัตตาเห็นว่าไม่มี

นั่นแหละของดีนี้อยู่ที่ใจ

เห็นคนเดินหา อดีตตาขวกไขว่

ปากพูดมีไขว่ ยกไหลไล่ก่า

เดินล่าธรรมหา อนิจจาเข้าไป

เดินตามหาธรรม พบวังทุกขังขัง

แปรปรวนอนิจจัง คุกขังอดีตตา

อนัตตาธรรม พร้าเพรียกให้หา



ใครเกิดปัญหา เห็นหาเร็วพลัน  
มีมิตรธรรมะ ร้องเรียกหันหลัง  
ให้รับมาฟัง ยังใจขัดเคือง  
หลุดพ้นจมจก หนีปัญหาเปรี๊ยะ  
ดับเรื่องขุ่นเคือง เตือนให้ลืมมา  
เห็นธรรมถูกต้อง คล่องจงปัญญา  
ตัดฆ่าอึดตา พบอนัตตาฉบับพลัน





## ๓ สังสารวัฏ

|            |          |              |
|------------|----------|--------------|
| ในสังสาร   | วนวัฏฏะ  | ภาวะเกิด     |
| ต้นกำเนิด  | ตนอิตตา  | ทำจองหอง     |
| อันมานะ    | ฉนเป็นฉน | นั้นครอบครอง |
| ที่ฏฐิจ้อง | ของฉนมี  | ตีฉนเอง      |

หากใคร่ครวญ ทวนปัญญา สัมมาถูก  
กิเลสผูก ถุก-ผิด-ตน วนสังสาร  
จึงทำให้ ไช้ตรวนรัต ผูกสัตว์นาน  
วนสังสาร ภาวะกาล นานกับกลับ





๕

เหตุผล

|            |             |             |
|------------|-------------|-------------|
| เหตุเอย    | ผลเอย       | เฉลยดับ     |
| ผลเหตุกับ  | บุคคล       | ตัวตนเขา    |
| ผลคือเหตุ  | เหตุคือผล   | ตัวตนเอา    |
| เพราะมีเขา | เอาเป็นเหตุ | เขตขีดตน    |
| ความมีเรา  | จึงมีเขา    | เมาท่าเหตุ  |
| ตนกระทำ    | สร้างเหตุ   | แจกเราเขา   |
| เหตุทำเขา  | ผลเขาทำ     | กรรมยำเอา   |
| เพราะมีเขา | จึงมีเรา    | เอาเป็นธรรม |





๕

## เหนือฟ้า..

|              |          |           |
|--------------|----------|-----------|
| อย่าคิดว่า   | ตัวฉัน   | ฉันนั้น   |
| ให้คิดแต่    | ฉันนี้   | แค่นี้    |
| อย่ามาเที่ยว | อวดเก่ง  | เบ่งอวดนา |
| เมื่อมีฟ้า   | เหนือฟ้า | ยังมีดาว  |





# เห็นเหตุ ดับที่เหตุ

|             |             |              |
|-------------|-------------|--------------|
| ในกายนี้    | มีธรรมอยู่  | เป็นครูสอน   |
| ธรรมทุกตอน  | ร้อนแสดง    | แจ้งใจทั่ว   |
| รูปวิญญาณ   | เวทนา       | พาให้กลัว    |
| สังสมทั่ว   | ตัวกายา     | ทำทนายจริง   |
| ธรรมชาติ    | ที่ถูกกลั่น | หวนธรรมชาติ  |
| มีอำนาจ     | ทุกอนู      | สู้ข่มขน     |
| ติดฝังแน่น  | อยู่ในตัว   | ทั่วทุกคน    |
| ยังสับสน    | ยังวกวน     | ปั่น่วนวาย   |
| รูปชาติ     | นามชาติ     | ที่บอกนี้    |
| ใช้วิธี     | ขัดบเหตุ    | ปัญญาหมาย    |
| หนึ่งถอดถอน | สองสะส่าง   | สามพิจารณาวย |
| ดับได้      | ห้าอนัตตา   | ปัญญาจริง    |



|             |            |              |
|-------------|------------|--------------|
| ส่วนกระแส   | การกระทำ   | ย่างจิตคิด   |
| เคยเห็นผิด  | คิดเห็นถูก | เป็นใช้ได้   |
| เหตุที่ต้น  | โทษที่ต้น  | ไม่โทษใคร    |
| เกิดที่ใจ   | ดับที่ใจ   | เท่านั้นจริง |
| แคว่างเหตุ  | ที่ต้นยึด  | ฝึกสติต่อ    |
| ปล่อยวางหนอ | สิ่งตนถือ  | ทำจิตนิ่ง    |
| หากรู้ลึก   | บังคับอยู่ | ไม่พ้นจริง   |
| ใจหยุดวิ่ง  | ไม่วุ่นวาย | สบายเอย      |







# ๗

## หลงทาง

|            |            |             |
|------------|------------|-------------|
| หลงเอย     | หลงทาง     | ตามใจเกิด   |
| หลงอวิชชา  | พริ้งเพริศ | มีรู้หาย    |
| หลงดีดดี   | หลงเด่นดัง | ช่างมากมาย  |
| หลงทางทั่ว | ตายเกิดตาย | มาหลายกัลป์ |





## ๘ สำคัญนัก

|            |         |          |
|------------|---------|----------|
| นรก        | สวรรค์  | หวนทีใจ  |
| กระทำเหตุ  | สิ่งใด  | ใจที่รู้ |
| ใจสั่งทำ   | ใจรับยด | ใจอดสู   |
| ใจเท่านั้น | ที่สู้  | ดูชีวิต  |

## ๙ แค่นเอง

|             |             |              |
|-------------|-------------|--------------|
| จิตนึกคิด   | จิตปรุงแต่ง | จิตแสรังหยอก |
| จิตกลับกลอก | หลอกให้ใจ   | คลั่งไคล้หลง |
| จิตรู้สึก   | ตรึกที่ใจ   | ดีร้ายตรง    |
| จิตทะวง     | ถึงใจเศร้า  | เคล้าคลุมกาย |





# ๑๐

## มองคน

|            |             |             |
|------------|-------------|-------------|
| มองคนจริง  | มองใจนิ่ง   | ยิ่งองอาจ   |
| มองฉลาด    | ขาดเคลียด   | ใจเลี้ยวหลง |
| มองคนดี    | มองที่ธรรม  | น้อยมนำตน   |
| มองทุกคน   | พรหมเท่ากัน | นั่นมองดี   |
| จะมองคน    | ให้ดีหนึ่ง  | จึงมองยาก   |
| มองลำบาก   | หายาก       | คนดียิ่ง    |
| มองใจลึก   | ยิ่งยาก     | ลำบากจริง   |
| มองทุกสิ่ง | จริงให้กลาง | วางใจตัว    |





# ๑๑

## หน้

วังหน้ มาเนิ่นนาน

วานสะดุด หยุดมองทกข์

วังหน้ พอถึงจุด หยุดจืดคิดได้ว่า

แท้หน้ใจอดตา ที่ชอบทำ บ้าที่กล

ยังหน้ ยิ่งดั้นรน หยุดหน้จึงหยุดดั้น

‘ธรรมที่แท้ แค่สงบ’





# ๑๖

## เมื่อรู้...

เมื่อรู้ว่า..เขาเป็นคนพาล อย่านานไกล  
เมื่อรู้ว่า..เขาเป็นคนไกล อย่านานไกล  
เมื่อรู้ว่า..ตนใจอ่อน อย่านานไกล  
เมื่อรู้ว่า..เป็นเขา เราอย่าเป็น  
เมื่อรู้ว่า..อดีตหาเหตุทุกข์  
เมื่อรู้ว่า..เป็นคอก อดขังให้  
เมื่อรู้ว่า..อดีตสาม เชื่อเผาใจ  
ระวางไว้ ไซ่อตตา ปลอยวางลง





# ๑๓

..วน..

|           |             |              |
|-----------|-------------|--------------|
| ปัดชน     | วนทกข์      | ผุดความคิด   |
| สภาพจิต   | บิดแปรปรวน  | ป่วนหลากหลาย |
| ร่วมกระทำ | กรรมวิบาก   | ย่ำมากมาย    |
| ย่อยดกาย  | ว่าเป็นกู   | นั้นของกู    |
| กู่มานะ   | คละที่รู้   | จรีตเกิด     |
| เปิดตณหา  | ล่ากามา     | ทำตนร้าย     |
| วนวังสัว  | กูดตา       | มาเกิดตาย    |
| ว่ายอบาย  | ซัดส่ายกลับ | วิบหมาแมว    |





# ๑๔

## ธาตุ ๔

|                                   |             |                |
|-----------------------------------|-------------|----------------|
| สัธาตุ                            | สัริ        | สัเวทนา        |
| น้ำเอิบอาบ                        | ฉาบทา       | ไหลละเหลว      |
| ดินแน่นหนัก                       | แข็งนุ่มหนา | เคล้ากลมเกลียว |
| เจ็บปวดเกรี้ยว                    | หน่วงเหนียว | โยกไหวลม       |
| ร้อนหนาวข้าน พลังปล่านใจ คือไฟหนอ |             |                |
| รมเร้าก่อ                         | ท้อส้มทรวง  | ลวงสุขส้ม      |
| ธาตุสัริ                          | เวทนาเร้า   | เผ้าอารมณ์     |
| ถูกจิตลวง                         | สุขทุกข์ส้ม | ตรมอบาย        |







# ๑๕ ใจแท้

เสมอเหมือนมิตรแท้ แน่คือใจ  
เสมอเหมือนเดือนนอกใน คือใจแท้  
มิตรแท้ มิตรเทียม เปี่ยมท้ใจนั้นไซ้แน่  
ตั้งมั่นมีอ่อนแอ ไร้ท้อแท้แนคือใจ

ใจใสๆ ให้ดูสุดดวงตา  
ฟังภาษา ซึ่งวาจาทำคำกู่  
กริยา ท่าทางวางใจดู  
ใจเท่านั้น กลิ่นผู้รักตัวเอง





# ๑๖

## ทางออก

|               |              |             |
|---------------|--------------|-------------|
| อบายภูมิ      | เปิดประตู    | ต้อนรับสู่  |
| ยังผู้รู้     | จึงไม่กู่    | กลับไปหา    |
| ผู้ไม่รู้     | มุ่งเดินสู่  | กลับไปมา    |
| แสวงหา        | หลงวอิช้ำ    | หน้ามืดดำ   |
| ผู้รู้        | เวียนกลับไป  | ใจรับเหตุ   |
| แพ้กิเลส      | มารมาล่อ     | หลอกหลอนล่า |
| ทำขึ้นเรือ    | เจ็ดตนหา     | ฝั่งกามา    |
| จึงถูกพา      | ล่าโลกีย์    | มีหลายคน    |
| ผู้ไม่รู้     | เส้นทางคู่   | กู่พลักจิต  |
| หาบัณฑิต      | ชี้ทางออก    | คอกทุกขสี่  |
| เร่งความเพียร | เรียนตามมรรค | องค์แปดนี้  |
| พาชีวิต       | พ้นทางทุกข์  | สุขสมตน     |





# ๑๗

## เวียนวน

|             |             |              |
|-------------|-------------|--------------|
| เพราะความดี | ถือดี       | มีมานะ       |
| เอาชนะ      | คะคาน       | ระรานทั่ว    |
| สร้างตัวตน  | วนที่รู้    | จิตน่ากลัว   |
| ใจหมองมัว   | ชั่วกระทำ   | ยำไม่อาย     |
| ร้ายเรียง   | เคียงเดิน   | สู้มีลี      |
| ขึ้นรัก     | อสูรกาย     | เดรัจฉาน     |
| สิ่งสดีดีย์ | ติดตัว      | แค่คิดพาล    |
| จิตระราน    | มารระรม     | สู้มรรวิ     |
| วจีชั่ว     | กระหน่ำยำ   | พรัคำพูด     |
| กายจึงพูด   | การกระทำ    | นำให้เห็น    |
| เป็นนรก     | เห็นนรก     | เข้า-คำ-เย็น |
| ชี้ให้เห็น  | เป็นจริงแท้ | แค่อดีตตาย   |





# ๑๘

## ธรรมปัญญา

สงบแล้วต้องเด็ดขาด  
ฉลาดแล้วต้องสงบนิ่ง  
เห็นธรรม ที่กระทบจริง  
สงบนิ่งได้ด้วยปัญญา





# ๑๕ อยู่แบบไหน?

อยู่แบบชาวบ้าน    เสียงร่ำอาฉาน    ขานตามมา  
อยู่แบบเทวดา    เสียงบ่นว่า    ต่ำหายไป  
อยู่รู้สี่งีบใจ    จบความไซ้    นิ่งใช้พรหม  
อยู่หมดทุกจริต    เสร้าไค้ตรม    ชมนี้พพานู





# ๒๐

..อย่า..

อย่าให้ร่างกาย มาปลดทางเดิน  
อย่ามัวหลงเพลิน เดินชมดอกไม้  
อย่าหลงคลั่งไคล้ บังจาย สรรเสริญ  
อย่าเดินทางเพลิน เจริญไปกับมาร

อย่ามี อย่าติด จิตพลิกปัญญา  
อย่าว่า อย่าทำ อัดตาทั้งหลาย  
หมุ่ หม่า ม้าแมว เวียนมาแล้วอย่างราย  
อันตรายทั้งหลาย อย่าได้กระทำ  
ขอย่ำกลบใจ แรงปฏิบัติ ธรรมซ้ำ  
น้อมนำ ธรรมใส ล้างใจ เร็วพลัน  
เว้นบาป บุญนั้น ทนวันเวลา



# ๒๑

## เห็นถูก

|               |            |            |
|---------------|------------|------------|
| ให้ข้อความ    | ข้อหนึ่ง   | พึงปฏิบัติ |
| ความข้อวัตร   | หัดสติ-    | ปฏิฐานสี่  |
| ดลุมเข้า      | เพลาลมออก  | บอกผลดี    |
| เห็นจิตที่    | คล้อกคล    | พินาพพา    |
| ได้เรียนรู้   | ดูตามจิต   | นึกคิดอยาก |
| ร้องเรียกพราก | จากหิ้งชาน | รำคาญหนา   |
| ปัญหาเห็น     | พิจารณาหา  | อนัตตา     |
| ปล่อยวางตรง   | ใจตัดตา    | ท้าวางลง   |
| สติหนน        | ปัญหาเห็น  | พิจารณาตัด |
| จิตขัด        | รกก่าจัด   | อิตตาหนอ   |
| เห็นถูกต้อง   | ไม่ข้องขัด | สลิตตอ     |
| เห็นผิดก็     | ต่อต้นตอ   | ก่อเหตุไปๆ |







# ๒๒

## ใจบ้ออย่า..

อย่าผูกพันสิ่งใด  
อย่าติดใจสิ่งนั้น  
อย่าแสวงหาพัวพัน  
อย่ายึดมั่นสำคัญตน  
อย่าสร้<sup>๒</sup>ที่<sup>๒</sup>อวด  
อย่าสำ<sup>๒</sup>ร<sup>๒</sup>า<sup>๒</sup>ว<sup>๒</sup>แต่<sup>๒</sup>เขา  
อย่าเชื่อฟังง่าย  
อย่าหน่ายใจเบา  
ขอเตือนเจ้า เร่งเฝ้าพิจารณา





# ๒๓

## คนบางคน

|           |              |               |
|-----------|--------------|---------------|
| คนบางคน   | ล้วนรูปรี    | ตอปลิกชน      |
| งามใจนัก  | ดีล้วนจิต    | ดีตรูปหมาย    |
| คนบางคน   | ดูรูปปลิกชน  | ล้วนคมคาย     |
| แต่ใจร้าย | คายรูปปลิกชน | ยกช่หอยจริง ๆ |





# ๒๔ หยุดก็เจอ

|             |              |             |
|-------------|--------------|-------------|
| เส้นทางเดิน | อย่ามัวเพลิน | กับอุปสรรค  |
| ทางนั้นมัก  | มารประจักษ์  | ดกหลากหลาย  |
| อวิชชา      | รังตันทา     | นำอันตราย   |
| ยังไม่ร้าย  | พ่ายวงจร     | ถอดถอนใจ    |
| ทุกข์ทรม    | สุม่นึกคิด   | จิตเสแสร้ง  |
| กู่แสดง     | แอบแฝงใจ     | รำไรหา      |
| ใจอคต       | ลดอ่อนไหว    | ไร้วิเศษ    |
| กิเลสหนา    | เหตุจรรยา    | ล่าทั้งวัน  |
| การเดินทาง  | สิ้นพยาน     | งานใจว่าง   |
| ใจละวาง     | ความรัก      | ตรึกเรา-เขา |
| จิตดีตรง    | จงไร้เหตุ    | เขตเขา-เรา  |
| ไม่มีเขา    | ไม่มีเรา     | เศร้าไม่มี  |



| สิ่งเกิดดับ | หากแบกรับ  | จับก็ทุกข์    |
|-------------|------------|---------------|
| ปล่อยวางลง  | ใจพ้นคุก   | สุขพ่องศรี    |
| จิตรู้สึก   | ใจไม่นึก   | ศึกไม่มี      |
| ให้หลีกดี   | มีเรา-เขา  | เศร้าไม่มา    |
| แคฝักปิด    | ตาหู       | ประตุห่า      |
| ข้างต่างทำ  | หาความว่า  | อึดตาไซ้      |
| ให้รู้สึก   | นึกคิดบรูง | พียงช่านใจ    |
| เหตุแห่งให้ | ใจทุกข์สุข | บุกเข้ามา     |
| มื่อตตา     | จึ่งมีจิต  | ตัดสงสัย      |
| มื่อตตา     | จึ่งมึดก   | รุกรมใจ       |
| ไร้ตตา      | จึ่งไร้ใจ  | ให้ปล่อยวาง ๆ |





# ๒๕

## บรรพชิต

|            |               |             |
|------------|---------------|-------------|
| บรรพชิต    | บรรพชา        | อุปสมบท     |
| ควรละลด    | คดเบียดเบียน  | ดีเตือนสั่ง |
| งดทำร้าย   | แบ่งฝักฝาย    | ร้ายหากิน   |
| กบฏธรรม    | หลอกลวงสั่ง   | อาจณจม      |
| นรกกาม     | ทะเลสี        | หนีให้สุด   |
| บรรพชิต    | ควรหยุด       | หลุดพ้นหนา  |
| ผู้เห็นผิด | เที่ยวเดินหลง | วงกามา      |
| อนิจจา     | พาอดีต        | มาโลกันต์   |





# ๒๖

## คนพุทธแท้

|               |              |                 |
|---------------|--------------|-----------------|
| คนพุทธแท้     | แต่อ่อนน้อม  | พร้อมอ่อนหวาน   |
| ถูกกล่าวขาน   | คนพุทธงาม    | สืบทอดศรัทธา    |
| คนพุทธแท้     | จิตอ่อนโยน   | เมตตาดี         |
| พร้อมปัญญา    | สืบทอด       | ที่พิจารณา      |
| คนพุทธแท้     | แต่เห็นธรรม  | นำพาพ้น         |
| หาเหตุผล      | ค้นเรา-เขา   | เคล้าเหตุนิพพาน |
| เห็นเหตุทุกข์ | เข้าถึงทุกข์ | ดับทุกข์        |
| หลุดพ้นพา     | พบมรรคา      | อนัตตาธรรมะ     |





# ๒๗

## อยู่ใกล้ครู

|                 |             |                |
|-----------------|-------------|----------------|
| จงก้าวเดิน      | ตามธรรม     | อย่างมั่นคง    |
| อย่าเลี้ยวหลง   | เลาะเลอะ    | เขื่อนประจักษ์ |
| คำสรรเสริญ      | เย็นยอ      | ข้อน่ากลัว     |
| อย่าเกลือกกลั้ว | มัวมากศิษย์ | คิดล้างครู     |
| อยู่ใกล้ครู     | อย่าสู้     | กว่าครูมาก     |
| จงรับทราบ       | กราบรับคำ   | ทำตามขนาน      |
| ครูผู้สอน       | ลูกศิษย์ถาม | ทำตามงาน       |
| ครูให้ว่าน      | ศิษย์ทำตาม  | งานเจริญ       |







# ๒๘

## กฐิ

|              |              |              |
|--------------|--------------|--------------|
| ไปเรียนรู้   | กฐิ देखเวทย์ | มณฑลจิต      |
| รู้ร้อนกฐิ   | จิตแปลก      | แตกสลาย      |
| พองตัว       | อวดตน        | วนอบาย       |
| ติดกฐิ       | ติดพราย      | ตายด้วยมณฑ   |
| มีปัญญา      | สัมมาฯ       | เร่งสร้างสาน |
| ส่วนจิต      | ลนลาน        | ไร้เหตุผล    |
| สัมมาเกิด    | พลิกจิต      | พาลลดพัน     |
| ทุกข์ไม่กราย | ย้ายตน       | พันอบายฯ     |





# ๒๕ รูปัดทวาร

|               |          |            |
|---------------|----------|------------|
| อย่าหลงเหยื่อ | เข้อยาก  | ลำบากจิต   |
| อย่าหลงคิด    | รสเหยื่อ | เชือดค้นหา |
| อย่าหลงนอน    | หลงกิน   | สิ้นเวลา   |
| อย่าหลงว่า    | อายุขัย  | จะยาวนาน   |
| บอดเสียบ้าง   | บางคราว  | นะเจ้าณะ   |
| หนวกเสียบ้าง  | บางวาระ  | นะเจ้าหนา  |
| ไปเสียบ้าง    | ในบางวัน | อย่าเจรจา  |
| หลับเสียบ้าง  | บางเวลา  | อย่ารู้ตัว |





## ๓๐

### ควายมองคน

ได้เกิดมา ขาดิคนแล้ว แคล้ววนกลับ  
ได้เป็นสัตว์ เตรีจฉาน นานนับหลาย  
ได้มาพบ รบฆ่ากัน วันเดือนตาย  
เกิดเป็นชาย ใจเป็นหญิง ยิ่งนับวัน  
วนวังวน จุ้นสมมติ มีรู้ห่าง  
อหังการ หว่านตณหา ทำร้ายหญิง  
ยกกุ่มง ชิงดำทัก ระอาจริง  
แก่งแย่งชิง ดินวังวน ช่มกนิจ  
ครันวิควาย ยินมองดู คนวังวน  
ขลุมน ่วนวายแท้ แยมคนหนอ  
ฉนขอย้ม กริมหัวเราะ เยาะเย้ยยอ  
กินอ้มหนอ นอนเพียงพอ งานพอเพียง





## ๓๑ ระวางตน

ไม่รู้จัก จะยังดี  
ไม่เข้าช้ จะเข้าท่า  
ไม่ยุ่งเกี่ยว ไม่หมองนา  
ไม่มองหา ไม่ก้งวล  
มานะนี้ว่าเราเป็น เว้นไม่มี  
ทิฏฐินี้ว่าเรามี นี้ไม่ใช่  
แม้ตัวตนคนนี้ เน้นนอกใน  
คิดดีไซ้เร้นนอกใน นั้นแหละดี





# ๓๒

## ทดแทนคุณ

|              |                |              |
|--------------|----------------|--------------|
| ขอน้อมธรรม   | จำเรียนรู้     | อยู่คู่พ่อ   |
| เพื่อสานต่อ  | ธรรมของพ่อ     | พุทธเจ้า     |
| ลูกน้อมรับ   | จับสานต่อ      | ธรรมพ่อเรา   |
| หาบั้นเข้า   | สนิพพาน        | ร้อยล้านคน   |
| ถึงจะเหนื่อย | เมื่อชาติขึ้นธ | พลงนเปือโลก  |
| ครันทุกขีไค้ | โลภระทม        | ตรมมากหลาย   |
| ลูกจะขอ      | ช่วยแทนทด      | จรดวันตาย    |
| ช้ำววาย      | ตายแทนธรรม     | จำแทนครู     |
| ธรรมที่ลูก   | ผูกไว้         | ใจดีด        |
| เหตุธรรมขัด  | จิตเต็มธรรม    | กรรมผลหลาย   |
| สัตว์บุคคล   | จนเรา-เขา      | เข้าเรียงราย |
| ผลบั้นปลาย   | คล้ายคล้ายเหตุ | เขตพันกรรม   |



ณ วันนี ลุกขอยี่ มีสามเรื่อง  
ทรัพย์สินของเนื่อง เหมือนของถ้า จำไม่จับ  
ลูกขอลบ ภายสุดดี ไม่มีรับ  
ก็ไม่กลับ ธรรมจัดสรร สำนัธรรมไป

สิ้นสุดที่ไหนใช่ตรงนั้นวันวิมาลาฯ





# ๓๓

## ไฟใจ

|            |              |            |
|------------|--------------|------------|
| บุคคลใด    | ไฟพระธรรม    | น่าน้อมจิต |
| บุคคลใด    | ขัดใจจิต     | ธรรมนำผล   |
| บุคคลใด    | ช่วยประโยชน์ | สุขส่วนชน  |
| บุคคลหนึ่ง | ทุกข์ส่วนตน  | ผลผ่านกรรม |
| ชนคนใด     | ไร้ธรรม      | นำคนผิด    |
| ชนคนใด     | ไพร่ใจจิต    | กระทำบาป   |
| ชนคนใด     | ใจอบไทย      | ไว้อำนาจ   |
| ชนคนขลาด   | วิปลาส       | ลำบากจม ๆ  |





# ๓๔ ธาตุสี่

จะกล่าวถึงซึ่งธาตุสี่ที่มีอยู่  
แข็งหนักตั้ง เขานุ่มอยู่ กู้ร่หาย  
ดินนั้นอยู่ คุ้ร่บแต่ ไม่เสื่อมคลาย  
เคลื่อนไหวอนย้าย เรือนร่างกาย เปื่อยเน่าพัง  
น้ำผสม เอ็บอาบ ฉาบพาทั่ว  
ไหวเลอะตัว เหนียวเหนอะหนะ คละขมขน  
หนอง เลือด มูก คุถ คราบเน่า เจ้าเหลือทน  
เหม็นเคล้าคน วนไหลนอง ครองกายา  
ธาตุลมนั้น คั่นป็นพิษ จิตปวดแสบ  
รังเร้าแรง หมุนเต็นตอด สอดซ่านเหลือ  
เต็นกระตัก ชักดินหยุด สูดครางเครือ  
หอบหาเมื่อ เสื่อล้มนอน ขอนล้มลง





ชาติไฟลืมิ รุมร้บร้อน ขอนใจแหลก  
ชูช้านแบ่ลก แดกใจร้าว เข้ขมขน  
แรงรุมร้อน ต้อนลมหนาว ร้าวเหลือทน  
ชาติไฟฟั่น ทนทรมาน ผลาญเฟากาย





# ๓๕

## ว่าง

ให้ปล่อยเปล่า ภาวะจิต บิดให้ว่าง  
ให้ปล่อยวาง ความนึกคิด ให้จิตหมอง  
ให้ปล่อยจิต ว่างเปล่า ไร้กรอบครอง  
ความเศร้าหมอง ตรองทั้งหมด หดหายไป





# ทิว ของดี

ปากดีมิไว้พูด จุดจำเป็น  
หูดมิไว้พอง ปัดบังข้าง  
ตาดีมิไว้ดู ให้เห็นทาง  
ใจดี ไว้ปลดวาง เป็นอนิจจัง  
ล้วนให้ฟังเป็นธรรมะ อนัตตยา

คนมีปัญญา ย่อมหมดปัญหา  
คนมีตณหา ย่อมขาดปัญญา





# ๓๓)

## ห้าคน ห้าอย่าง ห้าใจ

หนึ่งคนสะอาด ควรดูงานที่ทำ  
หนึ่งคนขยัน ควรดูความเพียร  
หนึ่งคนรักเรียน เพียรดูที่สอบถาม  
หนึ่งคนงาม ตรองตามยามนอนหลับ  
หนึ่งคนที่สับปรับ ต้องตรองที่คำพูด





## ๓๘

### ยึด-อยาก

ชีวิตมีทุกข์ เพราะยึดกับอยาก  
ชีวิตลำบาก เพราะอยากจึงยึด  
ใจจิตคิดนึก เพราะค้ำอึดตาย

มองเห็นคนมองปณมชาติลี  
มองให้ตีมองชาติลีป็นอากาศ  
มองอย่างฉลาดมองแค่ชาติ ดิน น้ำ ลม ไฟ





# ๓๘

## เว้นคนพาล

|                |            |               |
|----------------|------------|---------------|
| อย่าเข้าใกล้   | คนพาล      | สันดานหยาบ    |
| ทุพพลภาพ       | ทางจิต     | ขบถดีเขา      |
| เล่าหาเรื่อง   | หุร่อน     | ตาร้อนวาว     |
| ประจานข่าว     | ฉาวโฉ่     | ไม่หมกตน      |
| ครั้นเมื่ออยู่ | ต่อหน้า    | ทำเอออวย      |
| ลับหลังด้วย    | ช่วยเขาด่า | ระรานเขา      |
| ชนคนพาล        | ขบถทำด่า   | ว่าป่นเอา     |
| จนชนเขา        | เหล่าปัญญา | เปื้อนล้ำเอ๋ย |

พระพุทธเจ้าตรัสว่า ให้ห่างคนพาล ไกลๆ อย่าเข้าใกล้





# ๕๐

## สิ่ง-ยึด-อยาก

| อึดตายิ่ง   | อึดตายึด    | อึดตายาก     |
|-------------|-------------|--------------|
| ร้ายเก่งกาจ | บาดเข้า     | เอาเศร้าหมอง |
| ทำเอาชั่ว   | มีว่หมกทกข์ | สุขเข้าครอง  |
| ทั้งจงหอง   | ทำพองชน     | คั่นนบราย    |
| อึดตาเอ๋ย   | ยงนิกเลย    | เคยหลงเจ้า   |
| คอยเป็นเงา  | ติดตามเฝ้า  | เคล้าคิดหน   |
| เจ้าคมคอย   | ร้อยรับใช้  | เฝ้าเวียนวน  |
| เจ้าอึดตา   | สิ่งข้าน    | ข้าชีวิต     |
| ณ บัดนี้    | ล้มมาชั้    | คลัดับเหตุ   |
| ปิดอาเพศ    | เขตอึดตา    | ดัดเจ้าของ   |
| วางอึดตา    | เกิดปัญญา   | ย่อนศรัครอง  |
| สิ่งผิดพอง  | หลอมตัวตน   | ล้ม-ตัด-ตาย  |



# ๕๑

## จิต

|            |               |            |
|------------|---------------|------------|
| จิตดวงนี้  | ยังถูกคิด     | ยังวนเวียน |
| ยังจืดนิ่ง | ยังรักรัก     | วากวนหา    |
| ยังปิดออก  | ยังวิ่ง่วน    | ขุ่นค้ำคา  |
| อนิจจา     | จิตเอ๋ย...จิต | ปิดขังตน   |







# ๕๒ เป็นแค่นี้

เป็นแค่นี้เห็น เล่นแค่นี้ดู รู้แค่นี้ดี  
มีแค่นี้ทำ จำแค่นี้บอก ออกแค่นี้เตรียม  
เพียงไม่สะสม จงรีบ..แล้วสะสม  
รีบปลดลดละวาง ถางทาง เดินออกไป





## วิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา มุ่งสู่ทางพ้นทุกข์

### ทำนั่งปฏิบัติ

นั่งให้ได้ฐานหลังตรง ขาขวาทับขาซ้าย หรือขาซ้ายทับขาขวาก็ได้ มีอยู่ฐานที่ต้องการ จะประสานกันวางบนตัก หรือวางเหนือเข่า หงายหรือคว่ำมีก็ได้ ตามแต่ถนัดแล้วหลับตา

### วิธีปฏิบัติ

หายใจอย่างเป็นปกติ เข้าและออก แล้วตามดูลมหายใจ เข้า-ออก อย่างธรรมชาติ ไม่กด ไม่เกร็ง ไม่เพ่ง ไม่จ้องลมหายใจ ปล่อยตามธรรมชาติ โดยตามดูลมหายใจ อากาศหายใจเข้าสั้น-ออกสั้น ก็รู้ หายใจเข้ายาว-ออกยาวก็รู้ อย่างมีสติ ตามดูสักระยะ จนกว่าใจทรمانแห่งการตามดูลมหายใจอย่างต่อเนื่องนั้น จะเกิดอาการเหนื่อยหน่าย และ ขณะที่มิได้รับความรู้สึกถึงความเหนื่อยหน่ายนั้น ใช้ปัญญาสัมมาทิฐิ(เป็นผู้)เห็นใจที่เหนื่อยหน่ายนั้น เห็นความ



รู้สึกถึงอาการที่ไม่อยากดูลมหายใจแล้ว ปัญญาสัมมา  
สังกัปปะ (เป็นผู้) เข้าไปพิจารณา สภาวะที่เห็น้อยหน่ายนั้น  
บังคับบัญชาไม่ได้เป็นอนัตตา

สังเกตและพิจารณาเป็นอนัตตาไปเรื่อยๆ จนสภาวะ  
ความเบื่อหน่ายนั้นจะดับไป ระหว่างนั้นจะมีสภาวะอารมณ์  
ความนึกคิดฟุ้งซ่านเข้ามา ใจกระวนกระวาย อึดอัด แน่น  
มีอาการอุปาทานสั่งขึ้นมาจากใจเพื่อให้ออกจากทุกข์ไม่เอา  
ทุกข์ หนีทุกข์ จะเกิดสภาวะความรู้สึกทรมนทรมายอยากจะ  
เปลี่ยนอิริยาบถ อยากขยับร่างกายไปในท่าต่างๆ ให้ใช้  
ปัญญาเข้าไปพิจารณาอย่างต่อเนื่อง ว่าไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของ  
เรา เป็นอนัตตาไปเรื่อยๆ ที่ใจรับรู้สักรู้ว่าเป็นทุกข์ ให้เห็น  
สภาวะความเป็นจริงที่เกิดขึ้นนั้น จนกว่าสภาวะทุกข์ที่ใจ  
รับรู้สักรู้ดับไปเป็นเรื่องๆ

สภาวะทุกข์ทางกายอันเกิดจากธาตุทั้งสี่ ดิน น้ำ ลม  
ไฟ ที่เกิดขึ้นพอจะอนุโลมอาการเหล่านั้นได้ดังนี้

เจ็บ ปวด เต็ม ตอด เหน็บ ซ่าน

นี่คือสภาวะอาการของ ธาตุลม



หนัก แข็ง เบา นุ่ม

นี่คือสภาวะอาการของ ธาตุดิน

เอิบอาบ ซึมซับ เกาะกุ่ม แดกแยก

นี่คือสภาวะอาการของ ธาตุน้ำ

เย็น ร้อน อุ่น หนาว

นี่คือสภาวะอาการของ ธาตุไฟ

สภาวะอาการเวทนาทางกายต่างๆ เหล่านี้ จะเกิดขึ้น  
ต่อเนื่องกับอารมณ์ความรู้สึก เปลี่ยนแปลงไปเรื่อยๆ มัน  
เกิดขึ้นเองเป็นธรรมชาติเป็นธรรมดา แต่ละสภาวะอารมณ์  
ที่เกิดเวทนาขึ้น ให้พิจารณาอย่างต่อเนื่องกับอารมณ์ความ  
รู้สึกที่เกิดขึ้นนั้นอย่างมีสติ ว่าเกิดขึ้นเองเป็นอนัตตาบังคับ  
บัญชาไม่ได้ จนสภาวะทุกข์ที่ยึดนั้นคลายสภาวะความรู้สึก  
เป็นกลางๆ ไม่ยินดี ไม่ยินร้าย ฝึกใช้ปัญญาเข้าไปพิจารณา  
อย่างต่อเนื่องและละเอียดขึ้นไป งานวิปัสสนาเป็นงานตาม  
ดู ตามรู้ ตามพิจารณาสภาวะทุกข์ ตามความเป็นจริงที่  
เกิดขึ้น และดับทุกข์นั้นได้ ไม่ประกอบทุกข์ วางใจกับทุกข์  
นั้นได้ด้วยปัญญาอันถูกต้องและชอบธรรม ควรค่าแห่งการ  
งาน ที่เกิดขึ้น ตามสภาวะนั้นๆ ได้ดีทีเดียว



## ระยะเวลาที่ปฏิบัติขัดเกลาอัตโนมัติ

การเข้าปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ช่วงเวลา 7 วันนั้น 3 วันแรก ควรเข้าไปรู้จักใจมโนวิญญาณธาตุ หรือหทัยวัตถุ หรือ ใจู ใจอัตโนมัติ ตัวตนเรา เขา จนกระทั่งปัญญาเข้าสู่การพิจารณาสภาวะ ปล่อยวางอัตโนมัติในวันที่ 4-5-6-7 และเข้าสู่สภาวะพิจารณาอัตโนมัติได้ ดับทุกข์ได้อย่างสงบเย็น

ผู้ที่เคยปฏิบัติวิปัสสนามาก่อนเรียนรู้หลักการตาม ดู ตามรู้ ตามพิจารณา ด้วยปัญญา ก็ควรเข้าไปพิจารณา ขั้น 5 มี รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณด้วยปัญญา อันถูกต้อง และชอบธรรมต่อเนื่องต่อไป

จิตเป็นตัวรู้สึก ใช้เป็นตัวปัญญาเข้าไปเห็นสภาวะ ทุกข์ และความรู้สึกทุกข์นั้นของสภาวะอาการของธาตุสี่ ดิน น้ำ ลม ไฟ ที่เกิดขึ้นที่รูป เจ็บ ปวด เต็น ตอด เหน็บ ซ่าน ไหว นิ่ง โยกคลอน รู้คิดฟุ้งซ่าน สังเกตที่ใจมโนวิญญาณ ธาตุที่รำร้องอยากออกจากทุกข์ คือความรู้สึกเวทนา ให้ใช้ ปัญญา สัมมาทริฐคือผู้เห็น สัมมาสังกัปปะเป็นผู้พิจารณา วางใจเป็นอนัตตา นี่คือนักการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา



## การพิจารณา

### โดยใช้สัมมาทิฐิและสัมมาสังกัปปะ

ทุกขเวทนา ยิ่งแรง ยิ่งเห็นแก่นแท้ของอารมณ์ ซึ่งคือโทสะ โกรธ แค้น ชุนเคือง ใจอึดตาแท้จริง เห็นอารมณ์รู้สึกอยาก-ไม่อยาก การนั่งพิจารณาเพียรทำอย่างนี้ตลอด 7 วัน การดับอึดตาดังนี้เร็วยิ่งขึ้น ปัญญาจะไวมากยิ่งขึ้น สติรู้จะเร็วขึ้น สมาธิตั้งมั่นอดทน กับสภาพทุกข์ยิ่งขึ้น

ชั่วโมงแรก ทุกข์เกิดขึ้น ที่นามใจ คือ ฟุ้งซ่าน นึกคิดปรุปร่งแตง จนกระทั่งเห็นใจราคายกเกิดขึ้น ให้พิจารณาสภาวะนี้อย่างต่อเนื่อง

ชั่วโมงที่สอง ทุกข์เกิดขึ้นที่รูป คือ เจ็บปวด แสบร้อน อ่อนแข็ง หนักเบา เอิบอาบ (สภาวะเจตสิก ชาติสี่)

ชั่วโมงที่สาม ศูนย์รวมใจเวทนาคือที่สุดแห่งทุกข์เข้าไปพิจารณา สภาพใจรู้ทุกข์ทรمانนั้นอีก จนเลยอารมณ์เวทนานั้น อย่างปล่อยวางสภาวะทุกข์ได้ เพราะทุกข์ที่วางเฉยนั้น ยังไม่ดับ สภาวะอารมณ์ความรู้สึกนั้นจะเกิดขึ้นอีกครั้ง ปัญญาทำหน้าที่เดินเข้าไปพิจารณาอีกอย่างต่อเนื่อง จนจบงานฯ (สภาวะทุกข์ที่เกิด-ดับนั้น)





คนทุกคนจะพยายามมองหาแต่ความผิด  
ของผู้อื่น ว่าเป็นสิ่งที่ยิ่งใหญ่ ให้อภัยไม่ได้  
ความผิดของตนไม่เคยยอมรับ  
แม้แต่คำว่า.. 'ขอโทษ' ..  
จึงพอกพูนความคิดแบบนั้นขึ้นเรื่อยๆ  
ก่ออึดตาเกิดตัวตนโดยไม่รู้ตัว

'การให้อภัย เป็นการให้ที่ยิ่งใหญ่ที่สุด  
บริสุทธิ์ที่สุด ด้วยใจที่บริสุทธิ์'





กว่าจะรู้จักจิตใจมืดดวงส่อง  
ครั้นผยองกว่าจะกล่อมให้หยุดตื่น  
กว่าจะเห็นว่าใจจิตตามเป็นจริง  
แท้ทุกสิ่งจึงเกิดดับจับตนเอง





|                   |              |
|-------------------|--------------|
| บัณฑิตห้าถ้ำห้า   | มฤตยู        |
| ทมนุทมนุ์อิตตา    | สัตว์ทสหาย   |
| วณกระแสะสัจเกวียน | เวียงนอบบายน |
| ว้ายวณข้ายปากภูมิ | ฉรกกัสป์     |

สำนักวิปัสสนาภาวนาอเนกตาราม(ถ้ำห้า)  
บ้านเจ็ยจันทร์ หมู่ ๑๓  
ต.เมืองนะ อ.เชียงดาว จ.เชียงใหม่