

## ข่มเหง-ข่มใจ...!!!!

นำเสนอเมื่อ : 16 พ.ค. 2552

### ข่มเหง-ข่มใจ...

.....ใครจะข่มอย่างไรข่มไปเถิด

คิดละเมิดแบบไหนยากไหวหวั่น

แต่ก็แค่สติเฝ้ารู้เท่าทัน

ซึ่งก็เพียงขณะนั้นสहनใจ

เห็นตลอดจิตใจไม่เคยเที่ยง

ทำได้เพียงยอมรับกับแก้ไข

เฝ้าแต่รู้เฝ้าแต่รู้ดูต่อไป

เดี๋ยวเศร้าหมองเดี๋ยวมองใสไม่ซ้ำซาก

พลังของสติที่มีต่อเนื่อง

สร้างข่ายเรื่องปัญญาให้ใจประจักษ์

หากสติคอยรู้ตามเป็นยามทัก

เราย่อมจักเกิดใหม่อย่างใสงาม

เราต่างรู้เหตุผลการฝนฝีก

แต่ส่วนลึกของเรากลับเขลาห่าม

มักมีแต่ความครุ่นคิดคอยติดตาม

แล้วขู่พ่อพอใครหยามไม่ยอมทน

สติดูรู้เห็นดอก “ลึงหลอกเจ้า”

ความฟุ้งซ่านผลาญเผาเศร้าสับสน

แสนเหน็ดเหนื่อยเรื่อยเพราะใจไม่จำนน

คอยตื่นรณทวงกิเลสในเจตน์จันต์

เมื่ออาศัยโพชฌงค์องค์ความรู้

พินิจดูธรรมวิจยไฝ่ถวิล

เรายโสโอหังทั้งชีวิน

จะดับตื่นก็เพราะไฟในใจเรา

เพิ่นเลือกกรรมนำใช้ในชีวิตร

เพื่อกล่อมจิตอุกอาจและขลาดเขลา

เลือกขันติโสรั้งจะมาขัดเกลา

ใจจึงเบาค้อยถ่อมตนพ้นลำพอง

จะรู้ตัวต้องยามที่มีสติ

สมาธิครองใจสติใสผ่อง

ปัสสัทธิวิเวกอเนกครอง

ได้สบต้องแต่ไม่นานนักผ่านเลย

ปฏิบัติมักกระทบประสบสิ่ง

จึงยากยิ่งแม้อยู่อย่างคิดวางเฉย

มักพบเหตุกิเลสร้ายมากายกาย

คนนั้นเอ๋ยคนโน้นอัดสุดทัดทาน

วันเวลาผ่านผันถึงวันนี้

ปรากฏมีความเปลี่ยนไปในหลายด้าน

ความยโสโอหังมมังการ

ได้ถูกรากฎไปไม่น้อยพลอยชื่นใจ

เพราะขันติโสร็จจะคอยละปล่อย  
ทีละน้อยทีละเล็กหลอมเหล็กไหล  
สติจึงเริ่มต่อเนื่องเป็นเฟืองไป  
รู้สึกใหม่เป็นไทขึ้นด้วยตีนตัว

ความรู้สึกดั่งงามเริ่มผลก่อ  
ความรู้สึกเพียงพอรินหล่อทั่ว  
ความรู้สึกหุนหันเล็กพันพั่ว  
ความรู้สึกตีชั่วกลับชัดเจน

ก็ยังเป็นปุถุชนเป็นคนหนา  
เริ่มปอกเปลือกมายาจึงมาเห็น  
ด้วยเจริญสติรู้อยู่เข้าเย็น  
จึงเปลี่ยนเป็นคนที่ดีพอควร

เห็นคุณค่าระลึกรู้ดูกายจิต  
เห็นภัยพิษล้นหลามยามใจป่วน  
ใครจะหยาบยามใจใครก่อกวน  
เราก็ล้วนสงบใจได้สั้นลง

ปฏิบัติธรรมนำใจให้เราเปลี่ยน  
ให้เราเรียนรู้จริงสิ่ง รู้-หลง  
เหลือแต่สิ่งยึดถือคือชื่อตรง  
จึงน้อมกราบพระพุทธองค์ ณ ตรงนี้.