

หลวงพ่อกันนา สุภาโม

ใจดี ใจสบาย

Delivery



พระพุทธเจ้าท่านตรัสว่าถ้าเราไม่มีศีลธรรมะมันก็ไม่ดี...
เพราะ "ศีลและธรรม" มันมันสิ่งที่ดีต่อกัน
เพราะสิ่งที่มีสิ่งนั้นก็จะมี ธรรมทั้งนั้นกลางทั้งมีในธรรมะ
สมบัติของเราที่ก่อมามันมันมันพระทุกขเจ้าท่านตรัสว่าคือศีลนะ...



นลัทธิภูมิใน "ไตรสิกขา"



“นโม ตสฺส ภควโต อรหโต สมฺมาสมฺพุทฺธสฺส”

ขออนอบน้อมแด่พระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์นั้น
ซึ่งเป็นผู้ไกลจากกิเลส ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง



นลักรมฤตใน “ไตรสิกขา...”

วันนี้เป็นวันเสาร์ญาติโยมประชาชนทั้งหลายได้พากันมานอนวัด ปฏิบัติธรรม มาทำบุญทำกุศลสร้างความดีสร้างบารมี มาอุทิศบุญกุศล ให้ญาติ ๆ บรรพบุรุษ และมาทำบุญวันเกิดเป็นต้น

พระพุทธเจ้าท่านตรัสว่า เราทุก ๆ คนเกิดมาเป็นมนุษย์ถือว่าเป็นผู้ที่ ประเสริฐสุด ได้มีโอกาสได้มีเวลาพากันสร้างความดีเพื่อไปพระนิพพานกัน ทุก ๆ คน

ร่างกายของเรานั้นมันเป็นของใช้ชั่วคราว มีอายุขัยจำกัด ส่วนใหญ่ ก็ไม่เกินร้อยปี ทุกคนก็ต้องละทิ้งร่างกายไป บางทีก็ไม่ถึงร้อยปีหรอก

พระพุทธเจ้าท่านถึงไม่ให้เราตามกิเลส ตามอารมณ์ของตัวเอง ที่มันยังหลงอยู่ แล้วก็ไม่ได้ตามสิ่งแวดล้อมที่มันยังหลงอยู่ ให้กลับมาหาศีล เพราะว่าศีลนั้นนะคือตัวพระพุทธเจ้า ศีลนั้นนะคือตัวพระธรรม ศีลนั้นนะ คือตัวพระอริยสงฆ์ ศีลนั้นนะคือความไม่โลภ คือความไม่โกรธ คือความไม่หลง ปราศจากตัวปราศจากตน

ศีลนี้ดีมากประเสริฐมาก... ไม่ว่าศีล ๕ ไม่ว่าศีล ๘ ศีล ๑๐ ศีล ๒๒๗ นะเป็นสิ่งที่ดีมาก ถ้าเรารักษาศีลอย่างนี้ก็ชื่อว่า...เราเป็นผู้เดินตามรอยของพระพุทธเจ้า เรารักพระพุทธเจ้า เรานับถือพระพุทธเจ้า ถ้าเราไม่รักษาศีลคือเราไม่ได้เคารพนับถือพระพุทธเจ้า เรานับถือกิเลส นับถือความโลภความโกรธความหลงเป็นหลัก เราไม่ได้เอาศีลเอาธรรมเป็นหลัก

พระพุทธเจ้าท่านตรัสว่าถ้าเราไม่มีศีล ธรรมะมันก็ไม่มี... เพราะ "ศีลและธรรม" มันเป็นเรื่องที่ต่อเนื่องกัน เพราะสิ่งนี้มีสิ่งนั้นก็จึงมี ธรรมทั้งหลายทั้งปวงมีเหตุมีปัจจัย **สมบัติของเราที่เกิดมาเป็นมนุษย์นะ** **พระพุทธเจ้าท่านตรัสว่าคือศีลนะ...**



เราทุก ๆ คนนี้ไม่ได้เป็นตัวของตัวเอง... ส่วนใหญ่นะถูกกิเลส คือความหลงในจิตในใจครอบงำ กลายเป็นความอยากความต้องการ จิตใจมันเราร้อน ร่างกายยังไม่ตาย แต่จิตใจของเรามันถูกเผาทั้งเป็น มันยังไม่ตายก็เผาแล้ว เผาทั้งกลางวัน เผาทั้งกลางคืนนะ มันเปรียบเสมือนแมลงเม่าพากันบินเข้ากองไฟ

สত্যองทุก ๆ คนมันน้อย สมาธิมันก็น้อย มัจจุราก็ไม่ต่อจะมี

มันก็มีแต่สัจทางโลก สมาธิทางโลก มัจจุรทางโลก

ปัญญาทางโลกก็หมายถึง ปัญญาในการดำรงชีพดำรงชีวิต ปัญญาในการทำมาหากินหรือว่าธุรกิจหน้าที่การงาน แต่ปัญญาทางธรรม มันไม่ค่อยจะมีนะ เจอรูปลสวย ๆ ก็หัวใจมันสั่นหมด เจอเสียงเพราะ ๆ ก็หัวใจมันสั่นหมด เจอคำนิเทศสรรเสริญก็หัวใจมันสั่น สติสัมปชัญญะ มันไม่ค่อยจะมี ไม่ได้เป็นตัวของตัวเองเลย เหมือนกับเราถูกผีมันมาสิงจิต สิ่งใจของเราตลอดเลยนะ

พระพุทธเจ้าท่านสอนเราให้เราจิตใจแข็งแรง เพราะทุกสิ่งทุกอย่าง มันเกิดขึ้นชั่วคราว มันเกิดขึ้นแล้วมันตั้งอยู่เดียวมันก็ดับไป อย่าได้หลงนิมิต อย่าได้หลงอารมณ์ อย่าได้หลงสิ่งแวดล้อม อย่าได้เชื่อใจตัวเอง อย่าได้เชื่ออารมณ์ตัวเอง เพราะใจของตัวเองนะมันไม่ใช่ใจของพระอรหันต์ มันไม่ใช่ใจของพระพุทธเจ้า ทุกสิ่งทุกอย่างมันเกิดขึ้นตั้งอยู่แล้วมันก็ดับไป

พระพุทธเจ้าท่านให้เรา มีสติ ให้เรามีสมาธิ ให้เรามีปัญญาว่ทุกสิ่งทุกอย่างมันมีความเกิดขึ้นเป็นธรรมดา มีความดับไปเป็นธรรมดา

ทุกคนมีร่างกาย... ร่างกายของเราน่ะมันถูกกิเลสครอบงำ มันไม่มีความสงบใจ มันเลยเกิดเป็นโรคเป็นภัยต่าง ๆ นานา จิตใจของเรา มันก็หลงในเรื่องอยู่เรื่องกินเรื่องเที่ยว มันไม่สงบนะ

ทุกคนน่ะยังไม่ได้พากันเข้าถึงความสุขความสงบนะ ที่ว่าความสุขของเราเดียวนั้นนะมันไม่ใช่ละ มันเป็นความวุ่นวาย สร้างความวุ่นวายให้กับตัวเอง สร้างปัญหาให้กับตัวเอง นี่ก็ได้ทานอาหารที่อร่อย ๆ มันสบาย ได้สิ่งที่ไม่ขัดดอกขัดใจมันสบาย ร่างกายสบาย อะไรก็สบาย...

อย่างนั้นนะเค้าเรียกว่ามันสบายแบบวัตถุ มันเป็นการหลงวัตถุ แต่ความเสียหายคือใจของเราน่ะมันไม่สงบเลยนะ เพราะว่าวัตถุ ข้าวของเงินทองสิ่งต่าง ๆ นั้นมันไม่จีรังยั่งยืน ร่างกายของเราก็ไม่จีรังยั่งยืนทุกอย่างมันไม่จีรังยั่งยืน มันล้วนแต่มีความเกิดขึ้นเป็นธรรมดามีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา เราถึงมาพัฒนาสิ่งที่ประเสริฐที่เราเกิดเป็นมนุษย์คือมาทำจิตทำให้สงบ ไม่วิ่งตามอารมณ์ไม่หลงอารมณ์



ร่างกายของเราเนะ มันก็เป็นส่วนของกาย ใจก็เป็นส่วนของใจ พระพุทธเจ้าท่านให้เรารู้จักอย่างนี้นะ อย่าให้มันเป็นอันเดียวกัน... เราเป็นโรคภัยไข้เจ็บก็ให้ร่างกายมันเป็นโรคภัยไข้เจ็บ อย่าให้ใจมันเจ็บไปด้วย ถ้าเราไม่ฝึกไม่ปฏิบัติเนะเราก็จะทำได้ เพราะเรายังไม่รู้จักความสงบที่แท้จริง

ปัญหาต่าง ๆ เนะให้ทุกท่านทุกคนรู้ไว้เลยนะว่ามันอยู่ที่ใจของเรา ไม่สงบ วิ่งตามความโลภความโกรธวิ่งตามความต้องการ คำว่า “วิ่ง วิ่ง” นี่วิ่งเท่าไรมันก็ไม่สงบ พระพุทธเจ้าท่านถึงตรัสว่า “**นัตถิ สันติ ปรมัง สุขัง สุขอันไหนก็สู้ความสงบไม่ได้...**”

เราให้ทานมันก็ดีทำให้ใจของเราสบาย ทำให้เรามีบุญมีกุศล ในอนาคต เรารักษาศีลมันก็สูงขึ้นมาอีก ทำให้เราไม่ไปตามกิเลสตามอารมณ์ ถ้าทำสมาธิเจริญปัญญาเนะยิ่งทำให้ใจของเราสงบดับทุกข์ได้แท้จริง



ส่วนใหญ่เราทุกคนน่าจะไม่ค่อยรู้จัก ไม่เห็นคุณประโยชน์ในการฝึกจิตใจ พวกกันไปสบายตั้งแต่โทรศัพท์ เล่นอินเทอร์เน็ต เฟซบุ๊ก ดูหนัง ดูละครในโทรทัศน์เค้า มีเพื่อนมีกัลยาณมิตรก็คือโทรทัศน์นี่สำหรับคนแก่ สำหรับคนหนุ่มก็โทรศัพท์ อินเทอร์เน็ต เฟซบุ๊กอะไรอย่างนั้น ไม่ได้มีโอกาสได้ฝึกใจให้สงบ มันจำเป็นมากนะการฝึกทำให้ใจสงบ สิ่งต่าง ๆ ที่มันเป็นมือถือ เป็นคอมพิวเตอร์ เป็นโทรทัศน์นี่แหละมันช่วยเราไม่ได้นะเวลาเราแก่ เราเจ็บเราตาย ***"การบรรเทาทุกข์ด้วยสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้นะถือว่ามันยังไม่ค่อยปลอดภัย"***

คนฉลาดคนเก่งส่วนใหญ่มันรักษาศีลไม่ได้ มันทำสมาธิไม่ได้ เพราะมันไปเอาความสุขทางเนื้อหนัง เอาความสุขทางวัตถุ มันยังไม่เห็นภัยในวิกฎะสงสาร กว่าที่รู้ตัวเองมันสายไปแล้วนะ พระพุทธเจ้าท่านตรัสว่าอย่างนั้น

การประพฤติกการปฏิบัติธรรมนี้เราต้องควบคู่ไปกับชีวิตประจำวันของเรา ไม่ว่าเราจะทำอะไรอยู่ที่เ้าสิ่งนั้น ๆ มาเจริญให้มันเป็นธรรมะ เพราะว่าสมณะที่ ๑ ที่ ๒ ที่ ๓ ที่ ๔ พระพุทธเจ้าท่านตรัสว่า มีอยู่ในอริยมรรคมีองค์ ๘ ในชีวิตประจำวันของเรา นี่เราเอาสิ่งที่ดีที่ประเสริฐที่เราได้เกิดมาเป็นมนุษย์ไปทิ้งโดยที่ไม่ได้ประพฤติกปฏิบัติธรรม ยังมีความเข้าใจผิดว่าการปฏิบัติธรรมมันเป็นหน้าที่ของนักบวช เป็นหน้าที่ของคนแก่ หรือเป็นของคนบางคนจิตใจไม่สงบ ที่จริงแล้วมันมันเป็นหน้าที่ของเรา เป็นความรับผิดชอบของเราไม่ใช่เรื่องของคนอื่น

ถ้าเราปฏิบัติธรรมนะใจของเราก็จะสบาย ธุรกิจหน้าที่การงานของเรานั้นก็จะดี เพราะในโลกนี้นะทุกคนต้องการคนดี ต้องการแต่สิ่งที่ดี ๆ

ที่เราคิดว่าถ้าทำความดีมันขัดกับการทำมาหากินขัดกับการดำรงชีพ ลิตรอนสิทธิของเรานั้นเป็นการเข้าใจผิด เป็นชีวิตที่เห็นแก่ตัว เป็นชีวิตที่เป็นแมลงเม่าบินเข้ากองไฟ มันทำลายตัวเอง ทำลายญาติพี่น้องวงศ์ตระกูล



ร่างกายของเรานั้นมันจะป่วยเป็นโรคอะไรก็ช่างหัวมัน เราถือว่า เทวทูตมาบอกสอนเราให้ฝึกทำใจสบาย ฝึกปล่อยฝึกวาง มันจะเจ็บปวด ๆ แด่ ๆ ก็ช่างหัวมัน ถ้าเราไม่แก่ ไม่เจ็บ ไม่ตายเราก็ไม่มีโอกาสได้ฝึกจิต ฝึกใจที่แยกออกจากร่างกายนะ เพราะเรามีความเห็นผิดมากยึดเอา ร่างกายนี้ เป็นของเรา ยึดเอาลูกเอาหลานเอาเหลนเอาทรัพย์สมบัติ เป็นของเรา "ทุกอย่างมันไม่ใช่ของเรา...!"

พระพุทธเจ้าท่านให้ทำใจให้สบายขึ้น มีความสุขขึ้น อย่าไปหมกมุ่น
 อมทุกข์อยู่กับความยากความจน อย่าอมทุกข์อยู่กับความเจ็บความป่วย
 อย่าไปอมทุกข์กับคนนั้นมันไม่ดีคนนั้นมันไม่ได้ตามใจ

**เราพยายามอย่าไปแก้ลูกแก้หลานเรา เราพยายามกลับมาแก้
 ที่ตัวเอง...**

ปัญหาต่าง ๆ ในตัวเราในครอบครัวเรามันเป็นเพราะเรานี้แหละ
 ถ้าใจของเราสงบ ปฏิบัติของเราดี ทุกอย่างมันก็ดีขึ้น เราอย่าไปถืออภิสัทธิตี
 มากกว่าร่างกายเป็นของเรา ว่าลูกว่าหลานมันเป็นของ ๆ เรา จะให้มันตามใจ
 มันเป็นเรื่องที่เป็นไปไม่ได้ เค้าเรียกว่าหาเรื่องให้ตัวเองทุกข์เฉย ๆ เอาจนรก
 เอาอเวจีมาเผาตัวเอง มาทุกข์กับลูกกับหลาน มาทุกข์กับเค้ารวยเค้าจน
 อย่างนี้ไม่ได้ เรามาปรับจิตปรับใจของเรา มาแก้จิตแก้ใจของเรา
 เดียวจะหมดลมหายใจแล้วแก้ไขไม่ได้

ฝึกปลง ฝึกปล่อย ฝึกวาง...

ยิ่งเราเป็นคนเก่งคนฉลาดปากกระเปิด ยิ่งเป็นนรกขุมใหญ่ที่เผาเรา
 เล่นงานเราทั้งเป็น ต้องทำใจให้สงบให้ได้ ทำใจให้เย็นให้ได้ ฝึกปล่อยฝึกวาง
 ท่องพุทโธ พุทโธหนึ่งพุทโธสอง นับพุทโธไปหมื่น ๆ แสน ๆ เป็นล้าน ๆ นะ
 จะอึดอดขัดเคืองแน่นหน้าอกก็ช่างหัวมัน เดียวใจของเรามันก็สงบ เดียวใจ
 ของเรามันก็เย็น

พยายามสร้างความสุขความดับทุกข์ขึ้นในใจของเราให้มันได้
ในชีวิตประจำวันเค้าเรียกว่าเดินตามอริยมรรคมีองค์ ๘ ชีวิตของเรา
มันจะได้มีคุณค่าสมกับเราเกิดมาเป็นมนุษย์

คนเรามันทุกข์มากเพราะว่ามันมีตัวมีตน เพราะว่ามันมีหน้ามีตา
ถือว่าตัวเองดีกว่าเค้า ถือว่าตัวเองเก่งกว่าเค้า ถือว่าตัวเองนี่อะไรก็เป็นหนึ่ง
นั่นแหละทวิภูมิมานะมันกำลังเผาตัวเอง พยายามถอดพยายามถอนนะ
อย่าให้ความคิดอย่างนี้มันมาปรุงแต่งเรา ถ้าโลภธรรมมันมาครอบงำเรา
อย่างนี้มันจะเหมือนกับฝุ่นเข้าตาตัวเองนี่แหละ



ต้องฝึกสมาธิ ต้องทำสมาธิ

ใครจะทำงานหรือไม่ทำ ใครจะฝึกหรือไม่ฝึกก็ช่างนักหนา

คนเรามันเผาตัวเองนะ... ทำงานอย่างนี้แหละมันก็เผาตัวเอง
 อยากให้มันเสร็จ อยากให้มันดี อย่างเรากวาดบ้านเรานี้แหละเราก็อยาก
 ให้มันเสร็จ เรากวาดบ้านเรานะ เรามีหน้าที่กวาดให้มันสะอาดให้มันดี
 ให้มันเรียบร้อย จะเสร็จช้าหรือเสร็จเร็วนั้นก็เรื่องของมัน ถ้าเราใจร้อนนะ
 เราก็อยากให้เสร็จ ๆ อย่างนี้นะ รู้มั้ยว่าตรงที่เราใจร้อนนะมันเผาเรา
 อย่างเรากวาดถนนหนทางอุโมงค์น้ำเก็บของ เราก็อยากให้มันเสร็จ
 คำเรียกว่าไม่มีสติ ไม่มีสมาธิ ไม่มีปัญญา เป็นมนุษย์ที่เผาตัวเอง
 แทนที่จะเอางานนั้นมาทำให้ใจของเราสงบ ใจของเราเย็น ไม่ใช่...!
 เราไม่ได้ทำงานเพื่องาน เราไม่ได้ทำงานเพื่อเสียสละ เราทำเพื่อจะเอาจะมี
 จะเป็น เราเลยชอบพากันติดทองหน้าพระนะ เราไม่ชอบปิดทั้งหน้าทั้งหลัง

ปิดทองหน้าพระเป็นอย่างไร...? คือเรามีความอยาก

อย่างคนที่มาถือศีลนี้แหละ ถ้ารู้จักปฏิบัติธรรม เช่นเรากวาดวัด
 กวาดโบสถ์ อุโมงค์น้ำอย่างนี้ เราทำเพื่อสติสัมปชัญญะเราสมบูรณ์ ทำเพื่อ
 ใจสงบใจของเราเย็น ทำเพื่อเสียสละความขี้เกียจขี้คร้าน เราทำอย่างนี้
 ปฏิบัติอย่างนี้แหละเราก็มีความสุขนะ

เราเดินจงกรมก็เหมือนกัน เราเดินเพื่อออกกำลังกาย... เดินเพื่อสติสัมปชัญญะสมบูรณ์ เดินเพื่อปล่อยเพื่อวางเพื่อไม่เอาไม่มีไม่เป็น เราไม่ได้เอาสวรรค์มรรคผลนิพพานอะไร อันนั้นมันเกิดจากใจของเรา ไม่มีความโลภ ความโกรธ ความหลง **"ไม่ใช่เราไปอยากแล้วมันจะได้..."**

ความอยากนี้แหละอันตราย... เราไม่ต้องอยาก ใจกับกายของเรานี้ ต้องให้มันสงบ อย่างเราทำอาหารอะไรอย่างนี้เราก็กินดี ๆ ทำให้ใจมันสงบ ให้ใจมันมีความสุข มันเป็นการปฏิบัติธรรมทั้งหมด ไม่ใช่ว่ามานั่งสมาธิ สวดมนต์ถึงเป็นการปฏิบัติ อันนั้นมันส่วนหนึ่ง แต่ถ้าชีวิตของเรานี้ มันต้องทำทั้ง ๘ อย่างในชีวิตประจำวัน

๘ อย่างมีอะไรบ้าง...? คือจิตใจไม่ทำบาปทั้งปวง ทำกุศล ให้ถึงพร้อม ทำงานปราศจากโทษ มีสติ มีสมาธิ มีความเพียร มันต้องเกี่ยวข้องอย่างนี้

เพราะเราจะมาหยุดตัวเอง ตัดกรรมตัดเวรตัวเอง จะไม่ได้ทำตามตัวเอง ถ้าเราไม่หยุดตัวเอง ไม่ยับยั้งชั่งจิตใจ เราจะเข้าถึงพระนิพพานได้อย่างไร **"เมื่อเรานิ่งใจของเราถึงจะสงบ เมื่อเราสงบ ความปรุงแต่ง มันถึงจะไม่เผาเรา..."**

รู้จักปล่อย รู้จักวาง รู้จักภาวนาว่าอะไรก็ช่างหัวมัน...

ฝนจะตกแดดจะออก แควจะทะเลาะวิวาทแย่งผลประโยชน์กัน ก็ช่างหัวมัน พระพุทธเจ้าท่านก็ให้เราพากันปฏิบัติอย่างนี้ละ

การที่ได้มาอยู่วัด การที่ได้มาทำบุญก็ให้เราทุกคนเข้าใจเรื่อง พระศาสนา เข้าใจข้อวัตรปฏิบัติของตนเองจะได้ปฏิบัติถูกต้อง ถ้าเราเข้าใจแล้วก็ปฏิบัติถูกต้องมันก็ไม่ใช่ของยาก มันก็แก้ไขปัญหา เป็นเปราะ ะ ไปนะ



อดีตทุกคนต้องทิ้งต้องปล่อยต้องวาง ไม่ว่าจะดีหรือจะชั่ว ต้องปล่อยวางให้ได้ ถ้าใครปล่อยวางอดีตไม่ได้เหมือนคนแก่ที่ไม่ได้ปฏิบัติ ห้าสิบหกสิบปี เจ็ดสิบแปดสิบปีก็คิดแต่เรื่องเก่านั่นแหละ เพราะว่าเรา ไม่ได้ปล่อยไม่ได้วาง เรื่องใหม่ ๆ ไม่ค่อยรู้จักกับเค้า ก็เลสเกิดขึ้นกับเราก็ไม่รู้ เรื่องใหม่ ๆ ก็ไม่รู้เพราะว่ามันไปจมอยู่กับอดีต คนไม่ทิ้งอดีตเค้าเรียกว่า "คนบาป" อดีตนั้นนะมันจะสนับสนุนให้เราไปเกิด คนแก่ถ้าลูกหลาน ถ้ามารับเรื่องอดีตพูดมาเป็นชุด ๆ เหมือนป็นกลลย เราเป็นคนใหญ่ผู้สูงอายุ มันถึงไม่รู้เรื่องปัจจุบันเพราะว่ามันแบกอดีต

ต้องทิ้งไป... มันอยากจะคิดก็ต้องเบรกดตัวเองหยุดตัวเอง มันจำเป็นที่จะต้องปล่อยต้องวาง มันถึงเวลาแล้วที่จะต้องปล่อยต้องวาง

เรามันแก่แล้วมันจำอะไรไม่ได้ก็ช่างหัวมัน มันไม่ใช่เรื่องดับทุกข์ คนจำได้นะถ้าไปหลงในอดีตก็แย่เหมือนกัน สิ่งดี ๆ นะมันไม่ค่อยอยากจำ แต่สิ่งที่ไม่ดีนะมันจำไว้

เมื่อพระพุทธเจ้าบอกให้เราทิ้งอดีตเราก็ต้องฟังพระพุทธเจ้านะ เราอย่าฟังแล้วก็เฉย ๆ นะ เพราะเรามันคิดได้ช้านะ ถ้ามันคิดได้ช้ามันก็ไม่ต้องคิดนะ เราก็ฟังพระพุทธเจ้าอย่างเดียว



หน้าที่ของเราในชีวิตประจำวันคือหน้าที่รักษาศีลแล้วก็ทำใจสบาย ออกกำลังกายแล้วก็รับประทานอาหาร ทานสิ่งที่มันไม่เป็นพิษเป็นโทษ ต่อร่างกาย

พระพุทธเจ้าท่านตรัสว่าของที่เข้าไปในร่างกายของเราเนี่ยแหละ เราต้องพิจารณาให้ดีเพราะอาหารมันเป็นยารักษาโรค อันไหนมันเผ็ดเกิน เค็มเกิน หวานเกิน อะไรเกิน สิ่งต่าง ๆ มันดีนะแต่ถ้ามันเกิน มันก็มีโทษ ผันตกมันดีนะแต่ถ้าตกมากมันทำให้น้ำท่วมบ้านท่วมเมือง ภูเขาก็ยังพัง "อย่าให้มันเกิน อย่าให้มันน้อย" เพราะทุกวันนี้เค้าพัฒนาเรื่องความเอร็ดอร่อยเพื่อจะได้ทานอาหารได้ จะได้มีความสุขนะ

พระพุทธเจ้าท่านตรัสว่าทุกคนต้องเป็นผู้ที่ “โภชนมัตตัญญูตา รู้จักประมาณในการบริโภคในการเอาอาหารเข้าไปในร่างกาย”



เราก็ให้อาหารกายดี ๆ อาหารที่ไม่มีพิษเข้าไปในร่างกาย อาหารใจ คือการประพฤติปฏิบัติธรรมนี้แหละ เกิดมาเพื่อทำความดีเกิดมาเพื่อปฏิบัติ ไม่ใช่เกิดมาเพื่อสร้างภพสร้างปัญหาให้กับตัวเอง ถือว่าเป็นผู้ที่ “สุคะโต” เกิดมาดี อยู่ดี เวลาจากไปก็จากไปด้วยดี ชื่อว่าเป็นสงฆ์สาวกของพระพุทธเจ้าหมายถึงอริยสงฆ์นะ

อริยสงฆ์นี้ไม่ได้หมายถึงบรรพชิตนักบวช หมายถึงญาติโยมและ
บรรพชิตผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ ทุกคนก็เป็นอริยสงฆ์ได้ทั้งหมดถ้าเดินตาม
คำสั่งสอนที่พระพุทธเจ้าท่านตรัสไว้ "เราอย่าไปบล็อกตัวเองไว้
เพราะชีวิตของเรานี้ถือว่าเป็นชีวิตที่ประเสริฐ..."

การบรรยายพระธรรมคำสั่งสอนขององค์สมเด็จพระสัมมา-
สัมพุทธเจ้า อันเป็นสิ่งที่ประเสริฐในวันนี้ก็เห็นสมควรแก่เวลา

ด้วยอานุภาพแห่งคุณของพระพุทธเจ้า พระธรรม พระอริยสงฆ์
จึงเป็นเหตุเป็นปัจจัยให้ทุกท่านทุกคนเข้าถึงสวรรค์ มรรคผล นิพพาน
ด้วยกันทุกท่านทุกคนเทอญ...

พระธรรมคำสั่งสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

ท้องถิ่นลวงพ่อกันนา สุภาโมเมตตาน้ำน่านมรรคา

เช้าวันที่ ๒๙ มิถุนายน พุทธศักราช ๒๕๕๖

ณ วัดมัทรีภักทวิธรรมาราม ต.จันทน์ อ.จันทบุรี จ.นันทราชสีห์

