

# เมตตาจากองค์พ่อแม่ครูมาอาจารย์นลวงพ่อกัณหา สุภาโม

## ในสัมมาทานข้อวัตรเพื่อมกุฏมณีในชีวิตประจำวัน

๑. ข้าพเจ้าจะพยายามเป็นคนใจดี ใจสบายทุกวันจนกว่าจะหมดลมหายใจ
๒. ข้าพเจ้าจะพยายามเป็นผู้ที่มีความสุขในการทำงาน
๓. ข้าพเจ้าจะมีความรับผิดชอบในการทำงาน
๔. ข้าพเจ้าจะพยายามเป็นผู้ที่มีเมตตาต่อผู้อื่นมาก ๆ
๕. ข้าพเจ้าจะวางแผนในการใช้เงินอย่างละเอียดรอบคอบ
๖. ข้าพเจ้าจะไม่เล่นหวยเถื่อน ไม่เล่นไพ่ การพนัน พนันบอล พนันมวย พนันกีฬา ตีมเหล็ก ตีมเบียร์ เสพยาม้า ยาอี ยาไอซ์ ไม่เป็นคนเจ้าชู้
๗. ข้าพเจ้าจะเป็นคนมีความกตัญญูต่อพ่อแม่ ตลอดผู้มีพระคุณทั้งหลาย
๘. ข้าพเจ้าจะไม่โต้เถียงพ่อแม่ หัวหน้า และเจ้านาย ตลอดถึงไม่ด่าลูกน้อง
๙. ข้าพเจ้าจะเป็นผู้รับฟังลูกน้อง เพื่อนร่วมงาน และคนอื่น ๆ
๑๐. ข้าพเจ้าจะไม่ดูถูกคนอื่น ข่มเหงคนอื่น ทั้งภรรยาและลูก ๆ
๑๑. ข้าพเจ้าจะพยายามเป็นคนมีสติสัมปชัญญะเพื่อจะแก้ไขกาย วาจา ใจ ให้ตั้งมั่นในความดี
๑๒. ข้าพเจ้าจะพยายามรักษาศีล ๕ ทุก ๆ วันตลอดชีวิต
๑๓. ข้าพเจ้าจะพยายามรักษาศีล ๘ ในวันพระ ไม่ว่าจะอยู่วัดหรืออยู่ที่บ้าน วันพระต้องรักษาศีล ๘ ยกเว้นเวลาเจ็บไข้ไม่สบายเท่านั้น
๑๔. ข้าพเจ้าจะพยายามไม่โกรธคนอื่น จะพยายามแก้ไขตัวเอง
๑๕. ข้าพเจ้าจะพยายามไม่โทษคนอื่น จะพยายามแก้ไขที่ตัวเอง
๑๖. ข้าพเจ้าจะพยายามไม่ปากติดระเบิด ด่าลูก ด่าหลาน ด่าลูกน้อง เถียงภรรยา เถียงสามีเก่งยิ่งกว่าสวดมนต์เหมือนที่ผ่านมา
๑๗. ข้าพเจ้าจะพยายามไม่นินทาคนอื่นไม่ว่ากรณีใด ๆ ทั้งสิ้น

๑๘. ข้าพเจ้าจะพยายามไหว้พระสวดมนต์ทุกวันเป็นข้อวัตรปฏิบัติประจำตัว
๑๙. ข้าพเจ้าจะพยายามหายใจเข้าสบาย หายใจออกสบาย หายใจมีความสุข
๒๐. ข้าพเจ้าจะพยายามนั่งสมาธิอย่างน้อยวันละ ๕ นาที ต้องทำทุก ๆ วัน
๒๑. ข้าพเจ้าจะพยายามมีความสุขในการยืน เดิน นั่ง นอน ทุก ๆ อิริยาบถ เพื่อฝึกใจ
๒๒. ข้าพเจ้าจะพยายามเป็นคนไม่คิดมาก ไม่คิดถึงอดีต ไม่คิดถึงอนาคต จะพยายามทำอะไรให้ดีที่สุดในปัจจุบัน
๒๓. ข้าพเจ้าจะพยายามมีความอดทนมาก ๆ เพื่ออบรมบ่มอินทรีย์ให้มีบารมีแก่กล้า
๒๔. ข้าพเจ้าจะพยายามฝึกปล่อยวางเรื่องความชอบ ความไม่ชอบ เรื่องลูกเรื่องหลาน เรื่องความรวยความจน เรื่องเจ็บไข้ไม่สบาย ต้องฝึกปล่อยฝึกวาง เพื่อที่จะได้ฝึกใจให้สบาย ฝึกใจไม่ให้มีทุกข์
๒๕. ข้าพเจ้าจะพยายามมุ่งเน้นจิตใจเพื่อมรรคผลและพระนิพพาน เพราะทุกวันนี้ข้าพเจ้าเพียงอยู่รอวันตายเท่านั้น ก่อนที่ข้าพเจ้าจะตาย สิ่งที่ข้าพเจ้าควรจะได้รับคือพระนิพพาน ถ้าข้าพเจ้าวิ่งตามอารมณ์ ตามความคิด ตามความอยาก ความไม่อยาก ข้าพเจ้าคงจะตกนรกไปอย่างไม่มีที่จบไม่มีที่สิ้น ข้าพเจ้าจะพยายามมาแก้ไขที่ใจ ที่กาย ที่วาจา ของตนเอง เพื่อเข้าถึงพระนิพพานให้ได้

ให้ไว้ ณ วันที่ ๓ ตุลาคม พุทธศักราช ๒๕๕๖

**หลวงพ่อกันนา สุภาโม**

วัดป่าทรัพย์ทวีธรรมาราม ต.วังหมี่ อ.วังน้ำเขียว จ.นครราชสีมา