

## อาหารกาย - อาหารใจ

นำเสนอเมื่อ : 9 ก.ค. 2552

เมื่อเดือนมีนาคม ๒๕๕๒ ที่ผ่านมา  
ได้เดินทางไปร่วมปฏิบัติธรรมตามโครงการ รสพระธรรม - นำชีวิต  
พ้นทุกข์ ขณะที่นั่งประจำรถบัสที่โดยสารไปปฏิบัติธรรมที่วัดอัมพวัน  
อำเภอบางบาล จังหวัดลพบุรี  
เจ้าหน้าที่ได้นำเอกสารมอบให้ผู้เข้าร่วมโครงการอ่าน

ในเอกสารดังกล่าวประกอบด้วยศีล ๘ ข้อ และความหมาย  
ขอควรปฏิบัติในขณะที่ไปปฏิบัติธรรม วิธีทำสมาธิแบบง่าย ๆ  
คำแผ่เมตตา คำตั้งสัจจะอธิษฐาน คำขออโหสิกรรม และคติธรรม

เห็นว่า คติธรรมในเอกสารดังกล่าว  
มีคติธรรมที่อ่านแล้วทำให้เข้าใจชีวิตมากขึ้น  
และสามารถนำมาพิจารณาประกอบการปฏิบัติตนได้ ดังนี้

อาหารกาย คือ สสารที่ทานได้  
อาหารใจ คือ อารมณ์กลมกล่อมจิต  
กิเลส คือ อารมณ์ที่เป็นพิษ  
บั้นทอนกายและจิตเป็นพิษภัย

อารมณ์ดีใจย่อมดีมีความสุข  
อารมณ์ทุกข์ใจย่อมหมองครองวิสัย  
ยิ่งยามโกรธเกรี้ยวกราดอาฆาตใคร  
ยิ่งโนมนำจิตใจให้ต่ำลง

หากเมื่อใดใจต่ำถึงที่สุด

กิเลสหลุดจุดรั้งดังประสงค  
ถึงได้ชื่อวามนุษย์ก็สุดปลง  
ด้วยจิตใจไม่สูงสงดังพงศพันธ์

เมื่อจิตได้อารมณ์ที่ชมชื่น  
ตนไม่กลับฟื้นคืนสุขสันต์  
เพียงสายน้ำหยาดหยดรดลงครัน  
ทั่วกายใจยอมผองพรรณดุจจันทร์เพ็ญ

คือสวรรค์เกิดในใจชุ่มแท้แล้ว  
หากทำจิตให้ผองแผวแนวแน่เห็น  
ตัดละโมภ โกรธ หลง ปลงให้เป็น  
กายรมเย็นใจเป็นสุขทุกคืนวัน...