



๖๑

รู้จักโภชนาหาร

ไม่รู้จักโภชนาหาร ไม่รู้จักบริโภคโภชนาหาร ถึงกับเป็นหนี้เป็นข้า
เป็นป่าวเขาเขี้ยวหนา

ไม่รู้จักบริโภคในโภชนาหารนะ คือไม่รู้จักประมาณใช้สอย หาเงินเท่าไร
ก็ใช้ไม่พอ หาเงินเท่าไรก็หมด ใช้ไม่รู้จักประมาณ บริโภคก็ไม่รู้จักประมาณ
ไม่รู้จักประมาณในวันนี้ พรุ่งนี้ต่อไปไม่รู้จักประมาณ ต้องกู้หนี้ยืมสินเขา
บริโภคใช้สอยไป

นี่เพราะไม่รู้จักประมาณในการใช้สอย ในการบริโภค นี่ก็ร้ายกาจนัก

หรือบริโภคเข้าไปแล้วไฟธาตุย่อยอาหารไม่สำเร็จ เกิดโรคภัยไข้เจ็บขึ้น
เป็นอันตรายแก่ชีวิตทีเดียว

นี่ต้องคอยระแวดระวัง โภชนาหารต้องระวังมากทีเดียว

ถ้าระวังไม่มาก ก็ให้โทษแก่ตัวไม่ใช่น้อย

จากพระธรรมเทศนาเรื่อง “สังวรคาถา”

๓๐ กรกฎาคม ๒๕๔๗