



คำสอนของยาย ๒

อุบาสิกาจันทร์ ขนนกยูง

ผู้ให้กำเนิดวัดพระธรรมกาย

คำสอนของยาย ๒



รวบรวมโดย

พระมหาสุวิทย์ วิชูเชสโก ป.ธ.๙

วัดพระธรรมกาย

ต.คลองสาม อ.คลองหลวง จ.ปทุมธานี

คณะศิษยานุศิษย์

จัดพิมพ์ เพื่อน้อมบูชาธรรม แต่

คุณยายอุบาสิกาจันทร์ ขนนกยูง

ในวาระ ครบ ๙๐ ปีทอง

ขึ้น ๑๐ ค่ำ เดือนยี่

ตรงกับวันที่ ๒๗ ธันวาคม พุทธศักราช ๒๕๔๑





คำนำ



“หากไม่มีคุณยาย ก็ไม่มีหลวงพ่อ
ไม่มีวัดพระธรรมกาย ไม่มีพวกเรา
ที่สร้างความดี อย่างมีความสุข จนทุกวันนี้”

นี่คือ ถ้อยคำที่พระเจ้าเดชพระคุณพระราชภาวนา-
วิสุทธิ (หลวงพ่อธัมมชโย) กล่าวเทิดทูนพระคุณของ
คุณยายไว้อย่างแจ่มชัด แทนความรู้สึกของศิษย์
ทั้งหลายที่มีต่อคุณยาย ผู้เป็นปูชนียาจารย์

คุณยาย ผู้อุทิศชีวิตทั้งชีวิตเพื่อพระพุทธศาสนา
คือผู้ที่ประวัติศาสตร์ต้องจารึกว่า เป็น “ผู้ให้กำเนิด
วัดพระธรรมกาย” คุณยายได้พิสูจน์ให้เห็นแล้วว่า
ชีวิตหนึ่งที่เกิดมานั้น สามารถสร้างความดีได้อย่างไร
ชีวิตจำกัด ไร้พรหมแดน ชีวิตหนึ่งของคุณยาย จึงเป็น
ที่พึ่งแก่ศิษยานุศิษย์ทั้งหลายตลอดกาลนาน

ชีวิตอันยิ่งใหญ่ จิตใจอันงดงามของคุณยาย
ซ่อนอยู่ภายในวิถีชีวิตที่สันโดษ เรียบง่าย ในร่างกาย



ที่บอบบาง ในแววตาที่สุกสว่าง เปี่ยมด้วยพลังแห่งนักสู้ ผู้ไม่รู้จักคำว่าท้อ และแม้ว่าคุณยายจะไม่รู้หนังสือเลย แต่คุณยายรู้จักตนเอง รู้จักทุกสิ่ง จากธรรมชาติซึ่งเป็นของจริง ด้วยปัญญาอันสว่างไสวของคุณยาย วัดพระธรรมกายอันสง่างามจึงได้ปรากฏบนแผ่นดินนี้

พร้อมกับการสร้างวัด คุณยายยังได้อบรมคุณธรรมแก่ศิษย์ทั้งหลาย ให้เป็นผู้มีกาย วาจา ใจ สะอาดบริสุทธิ์ มุ่งสู่มรรคผลนิพพาน

ท่านสอนหลักธรรมด้วยถ้อยคำที่เรียบง่าย ตรงไปตรงมา ทว่าเปี่ยมไปด้วยพลัง เพราะคำสั่งสอนของท่านนั้น ล้วนแล้วแต่เป็นสิ่งที่ท่านรู้จริง ทั้งพูดจริง ทำจริง และทำได้อย่างดีเยี่ยมทุกประการ ไม่ว่าจะความดีนั้นจะเล็กน้อยเพียงใด ท่านเก็บเกี่ยวด้วยความไม่ประมาท ทำไป สอนไป ไม่เคยย่อท้อ สอนให้ทำ แล้วสอนให้อธิษฐาน ตามแบบอย่างบัณฑิตโบราณ นับเป็นการตอกย้ำให้ทำความดี ละเว้นความชั่วได้ผลอย่างแท้จริง

คุณยายเคยกล่าวไว้ว่า “สิ่งที่ยายสอนจะเป็นสมบัติติดตัวเราไป จำคำยายไว้ แล้วเก็บรักษา



สมบัติที่ยายให้นี้ให้ดีที่สุด ต่อไปภายหน้าจะได้เอา
ตัวรอด”

ในวาระ ๙๐ ปีทองของคุณยาย ผู้เป็นขวัญ
และกำลังใจอย่างไม่มีผู้ใดเสมอเหมือน ขอน้อมนำ
คำสอนของท่าน ที่มีเคยลิ้มเลือนมาเชิดชูบูชา ประกาศ
พระคุณท่าน เพื่อถ้อยคำอันศักดิ์สิทธิ์ที่สถิตใน
“คำสอนของยาย” จะเป็นประทีป ส่องสว่างไสว
ยังใจผู้คนให้ดังงาม

ขอบุญบารมี ที่ได้สืบทอด “คำสอนของยาย”
สู่อนุชนทั้งหลาย อย่างไม่มีสิ้นสุดนี้ จงมีแต่ **คุณยาย**
อุบลิกาจันทร์ ขนนกยูง ผู้เป็นปุชนิยาจารย์ ใน
ดวงใจของศิษย์ทุกคน

พระมหาสุวิทย์ วิชเชสโก

พระมหาสุวิทย์ วิชเชสโก ป.ธ. ๘

วัดพระธรรมกาย จ. ปทุมธานี



สารบัญ

คำนำ -----	๓
กลอนบุชาธรรม -----	๙
๑. สอนตนเอง -----	๑๒
๒. ยายรักความสะอาด -----	๑๖
๓. มนุษย์และเทวดาสรรเสริญ -----	๑๗
๔. ยายเคารพกฎระเบียบวินัย -----	๑๙
๕. ระเบียบวินัย -----	๒๒
๖. ความไว้วางใจ -----	๒๓
๗. คุณค่าของเงิน -----	๒๔
๘. ต้องตามดูแลรักษา -----	๒๖
๙. เราเป็นอย่างไร บริวารเป็นอย่างนั้น -----	๒๗
๑๐. พุดดีๆ อย่าไปด่า อย่าไปว่าเขา -----	๒๘
๑๑. เอาหมู่คณะ -----	๒๙
๑๒. มนุษย์ล้มพันธ์ -----	๓๐
๑๓. เกิดเป็นคนต้องสู้ -----	๓๑
๑๔. อย่าย่อท้อ -----	๓๒
๑๕. ยายไม่ยอมแพ้ -----	๓๔
๑๖. คว่าธงชัย -----	๓๕
๑๗. โทษของการฆ่า -----	๓๗

คำสอนของยาย ๒



๑๘.	สร้างบารมีให้ดี ต้องติดธรรมะ -----	๓๙
๑๙.	ชนะมารด้วยความดี -----	๔๑
๒๐.	ทำความดีให้สุดชีวิต -----	๔๔
๒๑.	อดทนและปรับปรุง -----	๔๖
๒๒.	ชาติสุดท้าย -----	๔๗
๒๓.	อย่าปล่อยให้เวลาให้เปล่าประโยชน์ -----	๕๐
๒๔.	เวลาไม่คอยใคร -----	๕๑
๒๕.	ทำอะไร ทำจริง -----	๕๒
๒๖.	ชนะด้วยบุญ -----	๕๔
๒๗.	แบกบุญ แบกบาป -----	๕๕
๒๘.	มองการณ์ไกล -----	๕๖
๒๙.	ขยายทันคน -----	๕๗
๓๐.	มองตัวเอง -----	๕๘
๓๑.	การรับแขก -----	๖๐
๓๒.	ความอยาก ทำให้ทุกข์ -----	๖๓
๓๓.	ขยายไม่ยากเด่นอยากดัง -----	๖๔
๓๔.	ต้องมีความดีเป็นฐาน -----	๖๖
๓๕.	สั่งสมความดี -----	๖๘
๓๖.	ทำเพื่อตัวเอง -----	๗๐
๓๗.	ธรรมะเป็นที่พึ่ง -----	๗๒

คำสอนของยาย ๒



๓๘.	ธรรมะเป็นเรื่องสำคัญ -----	๓๓
๓๙.	ยายห่วงธรรมะ รักธรรมะ -----	๓๕
๔๐.	สู้ถึงที่สุด -----	๓๖
๔๑.	แม่ป่วย ก็อยู่ในบุญ -----	๓๗
๔๒.	ยายอยู่ในบุญ -----	๓๘
๔๓.	เหมือนหุ่นเชิด -----	๔๐
๔๔.	กำลังบุญ -----	๔๑
๔๕.	ใช้บุญให้เป็น -----	๔๒
๔๖.	แม่บุญเล็กน้อยก็ให้อธิษฐาน -----	๔๓
๔๗.	ใจมีแต่บุญ -----	๔๔
๔๘.	บริสุทธิ์กาย วาจา ใจ -----	๔๖
๔๙.	บริวารสมบัติ -----	๔๘
๕๐.	ทำบุญให้ตลอดรอดฝั่ง -----	๔๙
๕๑.	เหนียวพระนิพพานไว้ -----	๕๐
๕๒.	ไม่มีทุกข์ -----	๕๑
๕๓.	รักษาใจไว้ดีกว่า -----	๕๒





น้อมบูชาธรรม แต่..
คุณยายอุบาสิกาจันทร์ ชนนกยูง
ปุษนียาจารย์ ผู้ให้กำเนิดวัดพระธรรมกาย



- อรุณรุ่งเรืองรองส่องฟากฟ้า
บนผืนนาแดนดินถิ่นข้าวขาว
มีสตรีนัยน์ตาสุกสกาว
เป็นลูกสาวชานาชื่อว่า “จันทร์”
 - แม้วางเล็กเข้มแข็งแกร่งอดทน
มีเคยบนสู้งานแสนขยัน
หวังจะไปให้ถึงดวงตะวัน
ด้วยหัวใจหมายมันอยู่ภายใน
- ออกจากบ้านแสงธรรมอันล้ำค่า
มุ่งเสาะหาบิดาไม่หวั่นไหว
จนสามารถช่วยท่านให้พ้นภัย
จากนั้นไซ้ไร้อุทิศตนค้นวิชา



- ท่านฝึกตนครองธรรมจนชาญเชี่ยวชาญ
ใจเด็ดเดี่ยวแน่นหนักดั่งภูผา
ท่านอาจหาญในหน้าที่ปราบมารา
เป็นหัวหน้าทำวิชาญาณแม่นยำ
 - “ลูกจันทร์นี้ เป็นหนึ่งไม่มีสอง”
ค่ายกย่องจากหลวงพ่อดีปลากน้ำ
ท่ามกลางเหล่านักรบกองทัพธรรม
คุณยายผู้เลิศล้ำเป็นคนจริง
- บุคลิกสงบนิ่งน่าเกรงขาม
สง่างามสมยอดขุนพลหญิง
รักสร้างบุญบารมีไม่ประวิง
รักธรรมะเหนือทุกสิ่งในชีวิต
 - รักสะอาดรักระเบียบวินัยพร้อม
ท่านอ่อนน้อมซื่อตรงมั่นในศีล
ทั้งสิ้นโดษมักน้อยเป็นอาจิด
จิตสะอาดปราศมลทินป็นสุขน



- ท่านสร้างพระสอนคนเพื่อสืบสาน
ปณิธานงานพุทธศาสน์น้อมนำผล
เป็นที่พึ่งแก่ลูกหลานทั่วสากล
อยู่เบื้องหลังการถกถว้ดพระธรรมกาย
 - ท่านคือผู้จุดประกายประกายสว่าง
ส่องหนทางพุทธธรรมอันเจิดฉาย
ดุจดวงจันทร์ลอยเด่นเพ็ญพร่างพราย
เปล่งประกายอร่ามฟ้ายามราตรี
- ขอเทิดทูนพระคุณยายเหนือเศียรเกล้า
กราบแทบเท้าด้วยใจประไพศรี
จักตั้งจิตติดตามสร้างบารมี
นับแต่นี้จะเร่งร้ดปฏิบัติบูชา
 - ขอบุญญาบารมีพระต้นธาตุ
มาประสิทธิ์ประสาทบุญรักษา
แต่มีขวิญเอกบุชนียา
นามก้องฟ้า “อุบาสิกาจันทร์ ขนนกยูง”



๑

สอนตัวเอง

เราเกิดมาแล้ว ควรจะรู้จักสอนตัวเอง

ยายเองไม่เห็นต้องมีคนสอนเลย ยายก็ทำทุก
สิ่งทุกอย่างได้ ทั้งๆ ที่ยายไม่รู้หนังสือสักตัว
ทุกสิ่งทุกอย่างคอยสังเกตเอา ก็สามารถสอน
ตัวเองได้ อย่างกับเรื่องทำความสะอาด ก็ไม่
เห็นมีใครมาสอน พ่อยายก็ไม่ได้สอน แม่ก็ไม่
ได้สอน ยายสอนตัวเอง

ตั้งแต่สมัยยายเป็นเด็ก อยู่นครชัยศรี
โน้น เวลากินข้าวแล้ว เก็บหม้อข้าวถ้วยชาม
ล้าง ยายจะล้างทั้งข้างนอก ทั้งข้างใน ล้าง
จนเกลี้ยงทั้งหมด เวลาถูบ้าน ยายก็ถูให้
สะอาดทั้งบนบันได และใต้บันได พวกพี่ๆ เขา
ก็บอกว่า ทำไมไม่ล้างเฉพาะด้านที่ใช้เท่านั้น
หรือทำไมไม่ถูเฉพาะบนบันไดเท่านั้น



ยายก็บอกว่า “ไม่รู้เหมือนกัน ยายก็อยากดูของยายอย่างนี้ อยากดูให้มันสะอาดให้หมด” มันสอนตัวเอง ให้ล้างให้สะอาดทั้งข้างนอกทั้งข้างใน

สมัยอยู่บ้านคุณนายเลี้ยงก็เหมือนกัน เวลาเช็ดโต๊ะเก้าอี้ ยายเช็ดทั้งข้างบนข้างล่าง ให้สะอาด ไม่ให้มีฝุ่นเหลือเลย

ใจยายจดจ่อรักความสะอาด ทำทุกอย่างให้สะอาด เห็นอะไรสกปรก เป็นไม่ได้ เล็งไว้เซียว ว่างเมื่อไหร่ ก็ทำทันที อย่างกับวันหนึ่ง ยายมองเห็นตะไคร่น้ำขึ้นที่มุมบันได ยายเห็นแล้วเล็งเอาไว้ พอว่างปุ๊บ ยายก็จัดการขัดเสียดสะอาดเรียบไปเลย ทำอย่างนี้จนไม่มีที่จะทำ เขาจึงไว้ใจยายมาก

ตอนที่ยายมาอยู่กับคุณยายทองสุขที่วัดปากน้ำก็เหมือนกัน ยายจัดข้าวของ ตู้ เติียง สะอาดเรียบร้อยไปทุกอย่าง



เมื่อเข้าไปในโรงงานทำวิชชา เขาเลือก
เตียงที่เก่าที่สุด เต็มไปด้วยตัวเรือด มุ้งก็เก่าๆ
ขาดๆ สกปรกให้ ยายก็ไม่ว่าอะไร ให้ได้มา
นั่งธรรมะ ยายก็พอใจแล้ว

เวลาถูกตัวเรือดกัด รู้สึกเจ็บแปล็บ ก็
จับใส่กระโถน เอากระดาษปิดไว้ พอรุ่งเช้า
ยายก็เอาไปปล่อย

เก็บทำความสะอาดอย่างนี้ จนกระทั่ง
ทุกอย่างรอบตัวสะอาด เติงก็สะอาด มุ้งเก่า
ก็สะอาดที่สุด

ตั้งแต่เล็กๆ มา ยายก็เป็นอย่างนี้ รัก
ความสะอาด ความมีระเบียบเรียบร้อย อะไร
ควร อะไรไม่ควร อะไรอยู่ตรงไหน ควรตั้งตรง
ไหน ยายสอนตัวเองเป็นหมด

กระทั่งเวลาไหนควรทำอะไร ถึงเวลา
ยายจะทำเป็นอย่างๆ ไป อย่าง มีระเบียบ ยาย
แบ่งเวลาของยายเป็น ตอนยายอยู่วัดปากน้ำ



ก็สอนตัวเองเรื่องระเบียบวินัยทุกอย่างได้เป็นอย่างดี

ตอนหลังพอยายนั่งธรรมะ ระลึกชาติได้ ยายนั่งเข้าที่ไปดูว่า ทำไมยายจึงเป็นอย่างนี้ ก็รู้ว่า ที่สอนตัวเองได้ เพราะนั่งธรรมะมามาก ในชาติที่แล้วๆ มา บุญจากการนั่งธรรมะนี้เอง ทำให้เกิดปัญญาที่จะสอนตัวเอง

เพราะฉะนั้นพวกเราต้องขยันนั่งธรรมะ มากๆ จะได้สอนตัวเองได้



๒

ยายรักความสะอาด

ยายเริ่มต้นจากไม่มีอะไร แต่ยายรักความสะอาด รักสะอาดมาตั้งแต่ไหนแต่ไร ยายรบจนกระทั่งที่นี่ (ศูนย์พุทธจักรฯ)^๑ สะอาด ทำให้คนศรัทธาเลื่อมใส ทำให้ที่นี่เป็นหลักชัย เป็นที่ปฏิบัติธรรมได้

ฉะนั้นอย่าทิ้งเรื่องความสะอาดที่ยายพยายามรบมานะ

๒๕ ตุลาคม ๒๕๒๔

^๑ ปัจจุบัน คือ วัดพระธรรมกาย



๓

มนุษย์และเทวดาสรรเสริญ

คุณยายเดินไปตรวจวัด เห็นไม้กวาดที่
วางไม่เป็นระเบียบ คุณยายบอกให้ไปวางใหม่
ให้เรียบร้อย แล้วสอนว่า

“ข้าวของต้องเก็บให้เรียบร้อย เกิดก็ภพ
ก็ชาติ ก็จะได้เจอแต่สิ่งที่เรียบร้อย

ข้าวของที่เอามาใช้นะ เอามาใช้ได้ แต่
ใช้แล้วต้องเอาไปเก็บไว้ที่เดิม

ถ้าเราทำอะไรสะอาด เรียบร้อย เราก็
จะเป็นตัวอย่างของความสะอาดเรียบร้อย

ถ้าเราทำอะไรสกปรกรุงรัง ก็จะเป็น
ตัวอย่างของความสกปรกรุงรัง

คำสอนของชาย ๒



คนที่ทำอะไรสะอาดเรียบร้อย
มนุษย์ก็สรรเสริญ เทวดาก็สรรเสริญ”

๑๙ เมษายน ๒๕๓๕





๔

ยายเคารพกฎระเบียบวินัย

เราอยู่ที่ไหนก็ตาม ต้องรู้จักกฎระเบียบวินัยของที่นั้น เมื่อรู้แล้วก็ต้องเคารพกฎระเบียบวินัยนั้น เราจะได้อยู่อย่างสบาย

ทุกวันนี้ยายก็ทำตัวเป็นตัวอย่างอยู่แล้ว เมื่อยายมาอยู่วัดปากน้ำใหม่ๆ ยายศึกษาหมดว่า กฎระเบียบของวัดเป็นอย่างไร แล้วปฏิบัติตามด้วยความเคารพตลอดมา

ยายไม่เคยผิดกฎระเบียบวินัยของวัดเลยแม้เพียงข้อเดียว กฎระเบียบวินัยของหลวงพ่อดปากน้ำมีเท่าไร ยายปฏิบัติตามได้หมด ไม่เคยล่วงละเมิดเลย มาอยู่ในโรงงานทำวิชา ยายก็ทำตามกฎระเบียบวินัยทุกอย่างเช่นกัน



ยายจึงอยู่ได้อย่างสบายและดีที่สุดด้วย ไม่เพียงแต่สมัยหลวงพ่อดีตกน้ำยังอยู่เท่านั้น แม้หลวงพ่อดีตกโลกไปแล้ว ยายก็ยังเคารพกฎวินัยของวัด ไม่เคยล่วงละเมิด หรือกระทั่ง ปัจจุบันนี้ มาอยู่ที่ศูนย์พุทธจักรฯ ก็ปฏิบัติตามกฎระเบียบวินัยทุกอย่าง และยังพยายามส่งเสริมการทำตามกฎทุกอย่าง

สิ่งไหนที่ทำได้ ทำไป เพื่อรักษากฎระเบียบวินัย แม้จะเหนื่อยยากเท่าไร ยายก็ทำได้ ขอเพียงแต่ให้เป็นผู้มีกฎ มีระเบียบ มีวินัยเท่านั้น

เพราะฉะนั้นพวกเราต้องช่วยกันรักษากฎระเบียบวินัย ยายเหนื่อยมาก ยายแก่แล้ว

ถ้าพวกเราเป็นคนเคารพกฎ ระเบียบวินัยแล้ว คนอื่นเห็นเขาก็จะทำตาม เรื่อง

คำสอนของยาย ๒



เดือดร้อนก็จะไม่มี ต้องช่วยกันแบ่งเบาภาระ
จะได้นำความสุขมาให้แก่ส่วนรวมได้ และเป็น
ประโยชน์ที่ทุกคนจะได้รับ

๗ มิถุนายน ๒๕๖๓





๕

ระเบียบวินัย

เมื่อสมัยยายเริ่มมาเรียนธรรมะใหม่ๆ
ยายต้องต่อสู้กับอุปสรรคมากมาย มีคนมุ่งร้าย
อิจฉาริษยาบ้าง กลั่นแกล้งยายบ้าง

แต่ยายก็ไม่เป็นอะไร เขาจึงจับผิดยาย
ไม่ได้ เพราะยายไม่เคยผิดกฎ ผิดระเบียบ
ผิดวินัยเลย

๗ มิถุนายน ๒๕๒๓



๖

ความไว้วางใจ

ยายจะอ่อนน้อมต่อผู้ใหญ่อยู่เสมอ ยาย
อ่อนน้อมด้วย ซื่อตรงด้วย พุดแต่ความจริง
ไม่กลัวอย่างอื่นเลย กับผู้ใหญ่ กับหลวงพ่
วัดปากน้ำด้วยแล้ว ยายได้รับความไว้วางใจ
มากที่สุด

๕ พฤษภาคม ๒๕๒๓



๗

คุณค่าของเงิน

การใช้เงิน ต้องรู้จักคุณค่าของเงิน ไม่ใช่จ่ายอย่างสุรุ่ยสุร่าย ไม่เป็นคนใจใหญ่ใจโต ไม่รู้จักเก็บ อย่างนี้ต้องเป็นขี้ข้าของเงินไปตลอดชีวิต ต้องรู้จักคำนึงถึงเวลาหาเงินบ้างว่า กว่าจะได้มานั้นเหนื่อยยากแค่ไหน

ยายหาเงินมาให้ใช้อย่างเพียงพอให้อยู่อย่างสบาย หาทั้งหยาบทั้งละเอียด ต้องเข้าที่ตามสมบัติอยู่ทุกวัน

ถ้าหามาแล้ว บริวารได้กินอยู่อย่างสบาย ได้สร้างบารมีสะดวก ยายก็สบายใจ

ถ้าหาให้ครบตามที่กำหนดไว้เพียงพอ ก็จะได้พักหลับตาบ้าง จะได้มีความสุขในธรรมมากขึ้น แต่ถ้าหามาแล้ว บริวารเอาไปใช้ไม่

คำสอนของยาย ๒



คุ้มค่า อย่างนี้หาเท่าไรก็ไม่พอ ต้องเหนื่อยใน
การหาสมบัติไปจนตาย

จะใช้เงินต้องดูอย่างยาย ใช้ให้คุ้มค่า
เงินที่ยายหามาให้ใช้ ต้องใช้อย่างมีประโยชน์
มากที่สุด

๒๔ มิถุนายน ๒๕๖๓





๘

ต้องตามดูแลรักษา

ทำอะไร ก็ทำได้ คนดูแลนี่สำคัญ ทำ
อะไรมันต้องคิดก่อน มีปัญญาทำ แต่ไม่มี
ปัญญารักษา อย่างนี้ใช้ไม่ได้

ทำได้ต้องตามดูได้ ดูไม่ได้ก็ไม่ต้องไปทำ
ใครทำอะไรไว้ ต้องตามดูแลรักษา เมื่อดูแล
รักษาไม่ได้ ก็อย่าไปทำ

ดูยายชิตี ยายสร้างวัดได้ ยังตามดูแล
รักษาได้



๙

เราเป็นอย่างไร บริวารเป็นอย่างไรนั้น

เวลาทำงาน เราต้องทำแบบจริงๆ จังๆ
อย่าเหยาะเหยะ

ถ้าเราทำงานแบบเหยาะเหยะ เราก็
จะมีบริวาร มีลูกน้องที่เหยาะเหยะเหมือนเรา

เวลาเราใช้ของ ก็ต้องรู้จักใช้ ถ้าเรา
ไม่รู้จักใช้ เราก็จะได้บริวารที่ไม่รู้จักใช้ของ ไม่
รักษาของ เวลาเราตายไป เราก็จะเจอบริวาร
อย่างนั้น

เราเป็นอย่างไร บริวารเราก็จะเป็น
อย่างนั้น เราต้องตั้งใจทำงานให้ดี ใช้ของก็
ต้องใช้ให้ดี เราจะได้แต่บริวารที่ดีๆ



๑๐

พูดดีๆ อย่าไปตำ อย่าไปว่าเขา

คุณยายสอนให้พูดกับน้องๆ ที่มาช่วย
งานวัดว่า

“พวกเราต้องรู้จักพูด พูดกับเขาดีๆ อย่า
ไปตำ อย่าไปว่าเขา ค่อยๆ พูด ค่อยๆ ตักเตือน
เขาจะฟังเรา จะเคารพและเกรงใจเรา จะมา
ช่วยเราตลอดไป แต่ถ้าเราพูดกับเขาไม่ดี ไป
ตำไปว่าเขา เขาก็จะกลัว และไม่กล้ามาช่วย
งานอีก งานเราก็เสีย เขาก็ไม่ได้บุญ

เพราะฉะนั้น เราต้องพูดดีๆ ไม่ตำ ไม่ว่า
เขา ค่อยๆ ตักเตือน เขาจะฟังเรา แล้วเขาจะ
คิดได้ งานเราก็สำเร็จ เขาก็ได้บุญ”



๑๑

เอาหมู่คณะ

ยายเป็นคนเอาหมู่คณะ เราต้องทำตัว
ให้เข้ากับทุกคน

ไปไหน จะวางตัวเบ่ง ชำก็แน่ จะไม่มี
หมู่คณะ เวลาเกิดเหตุการณ์อะไรขึ้น ก็จะไม่
มีใครช่วย

๒๘ ตุลาคม ๒๕๓๕



๑๒

มนุษย์สัมพันธ์

เราต้องเข้ากับคนให้ได้ เขาไม่พูดด้วย
เราก็พูดกับเขา เดี่ยวเขาก็พูดกับเราเอง พวกที่
หยิ่งคิดกันว่า พวกข้าก็แน่ กูก็แน่ พวกนี้อยู่
คนละมุมโลกเลย

เราต้องเข้ากับคนให้ได้ ทุกชั้นทุกคน
เวลาเจ็บไข้ได้ป่วยจะได้พึ่งพาอาศัยเขาได้

๕ พฤษภาคม ๒๕๓๘



๑๓

เกิดเป็นคนต้องสู้

เกิดเป็นคนมันต้องสู้ สู้ด้วยการทำ
ความดี อยู่ที่ไหนก็ตายเหมือนกัน

สู้ก็ตาย ไม่สู้ก็ตาย จะตายเมื่อไหร่ก็
ไม่รู้

เราต้องสู้ ไม่สบายเมื่อไร แล้วถึงนอน
ยายสู้มาตลอด ตอนสร้างวัด จนเป็น
โรคขาดอาหาร

เรายังแข็งแรงอยู่ ต้องสู้ มีอะไรก็ทำ
ไป อย่าขี้เกียจ ไม่ไหวเมื่อไร แล้วถึงนอน



๑๔

อวยอ้อท้อ

เกิดเป็นคน อวยอ้อท้อ จะทำอะไรก็
รีบๆ ทำ เดี่ยวแก่มาจะทำไม่ไหว

ยายเป็นคนขยัน ทำนู่น ทำนี่ ทำทั่วทั้ง
วัด พักนิดๆ หน่อยๆ

พวกเราน่ะทำอะไรนิดๆ หน่อยๆ ก็พัก
แล้ว

คำสอนของยาย ๒





๑๕

ยายไม่ยอมแพ้

ยายไม่เคยยอมแพ้ต่ออุปสรรคที่มาขวางหน้า เมื่อจะต้องทำอะไร ยายจะมานะ บุกบัน ยายจะพยายามทุกวิถีทาง เพื่อทำสิ่งที่ตั้งใจไว้ให้สำเร็จให้จงได้

ตอนที่ยายล้มป่วย วันหนึ่งยายมีความรู้สึกว่ ก้าวขาเดินไม่ออก แต่ใจของยายไม่ยอมแพ้ จึงค่อยๆ ขยับขา ก็ขยับไม่ออก เลยพยายามขยับนิ้ว ทีละนิดๆ

จนในที่สุดยายก็ก้าวเดินได้สำเร็จ



๑๖

คว้าวางชัย

เกิดมาเป็นคนนี้ โชคดีที่สุดแล้ว เรา
เกิดมาก็เพื่อมาสร้างความดี มาหากำไรใส่ตัว
เพราะฉะนั้นสิ่งที่ไม่ดี อย่าให้ติดตัวไปเลย ให้มี
แต่สิ่งดีๆ ติดตัวไป

ชีวิตนี้ จะได้มีกำไรมากๆ ภพชาติต่อไป
จะได้ก้าวหน้า ก้าวหน้าไม่ถอยหลังกลับ เกิด
ชาติหน้าต่อไป คำว่า ตกต่ำ ไม่มีเลย

เหมือนอย่างยายเกิดมาแล้ว พออายุ
๒๖ ปี ยายก็ถือศีล ๕ ได้บริสุทธิ์ จนกระทั่ง
บัดนี้ อายุ ๗๑ ปีแล้ว

ก่อนนั้น ยายเคยผิดอยู่ข้อเดียว คือ ชอบ
ตบยุง แต่พออายุ ๒๖ ปี ก็สอนตัวเองได้ว่า นี่
ยุงตัวเล็กกว่าเราตั้งเยอะ ยังไปรังแก ไปฆ่ามัน



เราตบมันมาตั้ง ๒๖ ปีแล้ว ยุ้งจะลดลงลักตัว
ก็ไม่มี พอคิดได้อย่างนี้ จึงตั้งใจถือศีล ๕
ตั้งแต่นั้นมา

พออายุ ๒๘ ปี ก็รักษาศีล ๘ ได้บริสุทธิ์
จนบัดนี้

เกิดมาภพชาตินี้ ยายมีกำไรแล้ว มีแต่
สิ่งที่ดีๆ ติดตัวไป ชีวิตยายจะก้าวหน้าไปเรื่อยๆ
จะไม่ตกต่ำเลย ยายคว้าวางชัยของยายแล้ว
จะครองเอาแต่ดีๆ ไป

เพราะฉะนั้น ต้องอธิษฐานให้ดีๆ ว่า คำ
ว่า “ไม่ดี” คำว่า “ตกต่ำ” อย่าให้เกิดขึ้นกับ
ข้าพเจ้าเลย ให้มีแต่สิ่งที่ดีๆ ที่ทำให้ก้าวหน้า
ติดตัวไปทุกภพทุกชาติ トラบกระทั่งเข้าสู่พระ-
นิพพาน



๑๗

โทษของการฆ่า

พิกนี้ยายได้ยินข่าวการฆ่ากันเสมอๆ พวกที่ฆ่ากันนี้ จะต้องจองเวรกันไปตลอดเวลา เกิดมาก็ต้องมาฆ่ากันอีก เราฆ่าเขา เขาฆ่าเรา เปลี่ยนกันไปเรื่อยๆ

ยายเห็นโทษของการฆ่ากันว่า ถ้าเราไปฆ่าเขา ก็บาป ตัดทอนบุญบารมีของเราเอง ถ้าเขาฆ่าเรา ก็ทำให้เราหมดโอกาสสร้างความดี และสร้างบุญต่อไปได้น้อย

เพราะฉะนั้น ยายจึงอธิษฐานว่า ขอให้ข้าพเจ้าอย่าได้ไปฆ่าใคร และใครก็อย่าได้มาฆ่าข้าพเจ้าเลย ทุกภพทุกชาติ トラบกระทั่งเข้าสู่พระนิพพาน



ใครคิดฆ่ายาย แม่เพียงแค่ว่าคิด ก็ให้ความคิดร้ายๆ นั้นหายสูญไป ถ้าไม่หาย ก็ให้ธรณีสู่บเหลือแค่คอ จะได้มีเวลาสำนึกผิด เมื่อสู่บแค่คอ ก็ให้ร้องประกาศความผิดของตน พร้อมบอกให้คนอื่นรู้ว่า ใครอย่าได้เอาเยี่ยงเอาอย่างข้าพเจ้าเลย

๓ ธันวาคม ๒๕๒๓



๑๘

สร้างบารมีให้ดี ต้องติดธรรมะ

ชีวิตนี้เกิดมาสร้างบารมี ต้องพยายาม
ทำความดีให้เต็มที่ ถ้าต้องการจะสร้างบารมี
ให้ได้จริงๆ ต้องติดธรรมะ อย่าติดบุคคล แล้ว
จะสร้างบารมีไปได้ตลอด จะนำความเจริญมา
สู่ตัวเองและหมู่คณะด้วย ให้มีสติสอนตัวเอง
อยู่เสมอ

ถ้าติดบุคคลแล้ว จะสร้างบารมีไปไม่ได้
ตลอด จะเดือดร้อนในภายหลัง ทั้งตัวเอง
และหมู่คณะด้วย

ถ้าติดธรรมะ มีธรรมะเป็นที่พึ่ง จะชนะ
มิฉนาคิภูริได้ เพราะจะได้บุญที่สะอาดบริสุทธิ์
ติดตัวไปทุกวัน



จำเอาไว้ให้ดี แล้วเอาไปปฏิบัตินะ
ยายอายุมากแล้ว แก่เข้าไปทุกวัน เมื่อยังมี
แรงพูดก็จะสอนไปเรื่อยๆ ขอให้นำไปปฏิบัติ
จะได้เอาตัวรอด

๑๕ ธันวาคม ๒๕๒๓





๑๙

ชนะมารด้วยความดี

ชีวิตยายทำแต่ความดีมาตลอด และคิดว่าจะทำให้มากๆ เพื่อให้มีความบริสุทธิ์กาย วาจา ใจ ยิ่งๆ ขึ้นไป และความดีนี้เอง ที่จะสามารถเอาชนะมารได้

นอกจากทำแล้ว ยายยังอธิษฐานตลอดเวลาว่า

“ขออย่าให้มารปิดรู้ ปิดญาณของยายได้” เมื่อปิดบังรู้ญาณไม่ได้ เราก็จะมีรู้มีญาณเห็นไปหมดว่าอะไรเป็นอะไร รู้เห็นเป็นไปตามความจริงทุกประการ รู้เห็นถูกไปหมด เมื่อเป็นอย่างนี้ มารจะไม่ได้ช่องที่จะสอนชั่ว บังคับให้ทำความไม่ดี เราจะรู้ทันทั้งหมด



“คำว่า แพ้ อย่าได้รู้จัก ไม่รู้จักคำว่า แพ้มารไปทุกภพทุกชาติ ให้ชนะไปทุกชาติๆ ตราบกระทั่งปราบมารสำเร็จ ได้เข้าพระนิพพาน”

ยายอธิษฐานแล้ว ก็มองดูความบริสุทธิ์ กาย วาจา ใจ ของตัวเอง มองดูดวงบุญ ดูดวงธรรมในตัว เห็นสว่างไสวไปหมด เห็นแล้วก็ดีใจ

ดูฝั่งเก่าๆ ที่ทำมาทั้งหมด มองไม่เห็นความไม่ดีเลย เห็นแต่ความดีล้วนๆ เห็นแต่ความบริสุทธิ์ตลอดทั้งหมด

เห็นอย่างนี้แล้ว ยายมองเห็นการสร้าง ความดีของยายว่า คว่าจริงชัยแล้วแน่นอน เพียงแต่ประทับประคองไปหมดชาตินี้ ภพชาติ ต่อๆ ไป จะสมบูรณ์ทุกอย่าง อะไรไม่ดี จะไม่เจอจะไม่เจอเลย เพราะยายอธิษฐานล้อมคอก ไว้อย่างแน่นหนาทั้งหมด ให้มีแต่สิ่งที่ดีๆ ทั้งสิ้น

คำสอนของยาย ๒



ยายชนะแน่นอน ต้องปราบมารสำเร็จ
แน่นอนด้วย เพราะยายสั่งสมความดีไว้มาก

๔ มีนาคม ๒๕๖๓





๒๐

ทำความดีให้สุดชีวิต

เมื่อเราเข้าวัด ก็มุ่งหวังอย่างเดียว คือ
เพื่อมาสร้างความดีให้มากๆ มาเอาบุญนั่นเอง
มาเพื่อที่จะทำประโยชน์ให้แก่ตัวเองแท้ๆ

ฉะนั้นต้องตั้งใจทีเดียวว่า **เราจะต้อง
ทำความดีให้สุดชีวิต** เพราะว่าเราได้เสียสละ
เวลา สละโอกาส ทุ่มเททุกอย่างมาแล้ว ก็ให้
ตักตวงบุญกุศลให้เต็มที

คำสอนของยาย ๒





๒๑

อดทนและปรับปรุง

เราต่อสู้เพื่อเสียสละทุกอย่างมาแล้ว เพื่อมาสร้างบารมี มาสร้างความดี ต้องอดทน ใครจะว่าอะไรก็อดทน พยายามปรับปรุงแก้ไขตนเองให้ดี ดูอย่างยายพยายามตรวจตราแก้ไขตัวเอง ให้เหมาะกับเหตุการณ์ ให้สร้างบารมีได้สะดวกที่สุด

ภพชาตินี้เราต้องพยายามอดทน ปรับปรุงแก้ไขให้ดี ให้มีแต่สิ่งที่ดีๆ ติดตัวไป ถ้าภพชาตินี้แก้ไขได้ ภพชาติต่อไป ก็มีแต่ที่ดีๆ ตลอดไป แต่ถ้าแก้ไขไม่ได้ ก็ต้องติดไปแก้ภพชาติต่อไป อย่างนี้ไม่ดี เพราะฉะนั้นต้องแก้ไขปรับปรุงตัวเองให้ดีที่สุด



๒๒

ชาติสุดท้าย

ยายมาคิดว่า ในอดีต ชาติใดชาติหนึ่ง เราคงเคยทำสิ่งที่ไม่ดีไว้ แล้วถูกพญามารบังคับให้มีผลมาถึงปัจจุบัน ทำให้ตกเป็นบ่าวเป็นทาสพญามาร ถูกเขาสับเขาไซลกเอาอย่างนี้ ที่เขาใช้ให้ไปทำไมดิ้นนั้นนะ เขาสับเขาไซลกเอาละ

เมื่อรู้แล้วว่าชาตินี้เป็นชาติสุดท้าย ตั้งแต่นี้ไป ต้องพยายามทำความดีให้มาก ทำความดีให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ ทำดีให้สุดชีวิตเชียว เพราะเดี๋ยวก็วัน เดียวก็คืน ผ่านไปเร็วออกจะตาย ต้องพยายามทำดีเข้าไว้มากๆ จะได้หลุดจากการเป็นบ่าวเป็นทาสของพญามาร

ชาติหน้าถึงว่าจะไม่ชนะเขาทีเดียวนะ แต่ก็ขออย่าให้เป็นบ่าวเป็นทาสเขาเลย จะได้มี



โอกาสสร้างควมดีมากๆ

เมื่อใดที่เรารู้ว่าเราทำไม่ดี ถูกเขา
หลอกใช้สอยเอาแล้ว ก็ตั้งต้นใหม่ว่า ต่อแต่นี้
ไปจะต้องไม่ประมาท พยายามทำความดีให้มาก
ไม่ท้อแท้ ท้อถอย

อย่างโบราณเขาว่า

สี่ตีนยังรู้พลาด นักปราชญ์ยังรู้พลั้ง
สองขาโด้แต่ มั่นก็ชวนเซไปบ้าง

นี่มันเป็นธรรมดา พลาดไป ชวนเซไป
ก็ตั้งหลักใหม่ ทำความดีให้มากๆ ล้มแล้วก็
ตั้งต้นใหม่ ไม่ยอมท้อถอย คิดว่าเหลือเวลา
อยู่ในโลกไม่มากเท่าไร มีโอกาสทำดีได้เท่าไร
ก็ต้องทำให้มากเข้าไว้ ภพชาติต่อไปจะได้ไม่
ต้องตกเป็นบ่าว เป็นทาสเขาอีก

ถ้าภพชาตินี้เอาชนะได้ ต่อไปก็ชนะทุก
ภพทุกชาติ ภพชาตินี้จึงสำคัญที่สุด



เพราะฉะนั้นจะต้องอดทนและอดกลั้นให้เป็นพิเศษ ต้องมีสติ มีปัญญา ต้องไม่ประมาท ต้องมีความบริสุทธิ์

ทำความดีในภพชาติสุดท้ายนี้ให้ดีที่สุดที่ไม่ต้องยอมให้มีติดตัวไปได้ ต้องเอาชนะให้ได้ ตั้งแต่เดี๋ยวนี้ จะได้ชนะไปจนกระทั่งหมดลมหายใจ

เราทุ่มตัวมาขนาดนี้แล้ว ต้องทำให้ได้ สู้ก็ตาย ไม่สู้ก็ตาย สู้ยังมีโอกาสชนะ

แต่ถ้าไม่สู้ก็แพ้สถานเดียว เรื่องอะไร จะยอมตายเปล่า

เราเกิดมาเพื่อจะปราบเขา (มาร)

ไม่ใช่ ให้เขามาปราบเรา



๒๓

อย่าปล่อยให้เวลาให้เปล่าประโยชน์

ชีวิตของคนเรามีแต่ร่อยหรอลงไปทุกวัน
รีบทำความดีให้มากๆ อย่าปล่อยให้เวลาให้เปล่า
ประโยชน์ เสียเวลาที่ผ่านมาไป เพราะมัน
ทำให้ชีวิตของเราพลอยร่อยหรอไปด้วย

๘ กันยายน ๒๕๒๕



๒๔

เวลาไม่คอยใคร

พวกที่ซี้เกียจ พวกนี้มันไม่มีปัญญาคิด
ตื่นขึ้นมา ต้องคิดซิว่า เดี่ยวก็วัน เดี่ยวก็เดือน
เดี่ยวก็ปี เวลาผ่านไปไม่รอ อยากทำความดี
อะไรให้รีบทำ ให้ทำแต่ความดี

ทำบุญก็โกยบุญ เอาบุญไป

ทำบาปก็แบกบาปไป



๒๕

ทำอะไร ทำจริง

ตั้งแต่ยายเข้าวัดมา มีคนดูถูกมากมาย แต่ที่ยายก้าวขึ้นมาได้ขนาดนี้ ก็เพราะทำอะไร ทำจริง

ยายคิดแต่จะเอาธรรมะ คิดแต่จะตอบ หลวงพ่อวัดปากน้ำให้ได้ ใจจรดธรรมะ ไม่ถอยเลย

เรื่องอื่นๆ ยายมองข้ามไป ไม่สนใจ ใครจะแก่ง ใครจะดูถูกเหยียดหยาม ก็ช่างเขา ยายก็ทนได้

ถ้ามีวแต่อิจฉาริษยา แก่งแย่งชิงดีกัน ก็เสียเวลาไปเปล่าๆ

คนที่คิดว่าตัวเองเก่ง ก็มีวต่อสู้กันต่างๆ นานา แต่ยายมุ่งเอาแต่ธรรมะ

คำสอนของยาย ๒



ถ้าคนเก่งจริงไม่ต้องไปสู้กับใคร ยายไม่
เสียเวลาในเรื่องเหล่านี้ จึงมีเวลาค้นธรรมะ
ละเอียดมากขึ้น

๑๗ สิงหาคม ๒๕๖๓





๒๖

ชนะด้วยบุญ

ทุกอย่าง ใครจะลับ จะโหลทุกอย่างไร
ยายยอมแพ้เขาแต่ข้างนอก ข้างในไม่ยอมแพ้

พอถึงสุดท้ายก็ชนะทุกอย่างทั้งหมด เป็น
อย่างนี้เรื่อยๆ ทุกเรื่อง

ข้างในยายสู้ สู้ถึงที่สุด สู้ด้วยบุญ ไม่
ยอมถอยเลย ข้างนอกก็ดูเหมือนแพ้ แต่ข้าง
ในยิ่งดีงธรรมชาติใหญ่ ยิ่งดี ยิ่งละเอียด

ในที่สุดก็ชนะด้วยกำลังบุญของยายเอง



๒๗

แบกบุญ แบกบาป

ใครทำกรรมไว้ ก็แบกเอาไปเองนั่น
แหละ

ใครทำบุญ ก็แบกบุญไป

ใครทำบาป ก็แบกบาปไป

ใครทำอะไรกับเรา เขาก็แบกเอาไปเอง
ใครเขาว่าเจ็บๆ แสบๆ เราอย่าไปถือเขา อย่า
ไปโกรธเขา อโหสิกรรมให้เขาซะ มันก็หมดเรื่อง
ให้หมดเวรหมดกรรมกันไปตั้งแต่ภพชาตินี้ จะ
ได้หมดสิ้นกันไป



๒๘

มองการณ์ไกล

ยายมองการณ์ไกล คนเราตายแล้วเอา
อะไรไปไม่ได้ เอาไปได้แต่บุญกับบาป

ตายไปก็เอาอะไรไปไม่ได้ ให้เราทำแต่
ความดี สะสมเอาไว้เยอะๆ ใครเขาจะว่า
อย่างไรให้เฉยๆ

ใครจะว่าอย่างไรก็ช่าง มันจะรู้ตอนตาย
คนเราตายแล้วต้องเกิดใหม่ ตายแล้วไม่สูญ

ใครเขาจะว่าอะไรก็ช่าง เราเฉยๆ อย่า
ไปทะเลาะกับเขา ไม่มีประโยชน์



๒๙

ยายทั่นคน

ยายนี่นะ เหมือนมีญาณอยู่อย่างหนึ่ง
ถึงยายจะไม่รู้หนังสือ แต่ยายรู้เรื่องคนแล้วก็
ทั่นคน แต่ยายไม่อยากพูด ไม่ทั่นคนยาย
สร้างวัดไม่ได้หรอก

แต่ยายคิดว่า พูดไป ๒ โฟเบี้ย นิ่งเสีย
(ได้)ตำลึงทอง

๑๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๓๕



๓๐

มองตัวเอง

ยายมองตัวเอง มองให้ทะลุ เข้าใจตัวเองอย่างชัดเจน มองตั้งแต่หยาบก่อนว่าเป็นอย่างไร มองให้เข้าใจที่เดียว แล้วมองละเอียดเป็นขั้นๆ ไป

พอมองตัวเองจนเข้าใจแล้ว ก็เข้าใจสิ่งอื่น คนอื่นได้หมดทุกอย่าง

นี่ทางธรรมเป็นอย่างนี้ เป็นเรื่องแปลก แต่เป็นความจริงที่เดียว

ขอให้เราเข้าใจตัวเองอย่างแท้จริง ก็เข้าใจสิ่งอื่น คนอื่นได้หมดว่าเป็นอย่างไร เพราะโลกคือ ตัวเรา

มองไปในตัวเราก็จะเห็นทุกสิ่งทุกอย่างชัดเจน แต่ทางโลกไม่เป็นอย่างนั้น มัวแต่มอง

คำสอนของยาย ๒



คนอื่น ให้เข้าใจคนอื่น มองแล้วก็ร้อนใจ เห็น
แล้วก็ไม่เข้าใจ อยากเข้าใจคนอื่น แต่ลืม
มองตัวเอง

อย่างนี้ทำไปเท่าไร ก็ไม่เข้าใจ สำหรับ
ยาย มองแต่ตัวเองให้เข้าใจก่อน ก็จะทำให้
คนอื่นได้หมด

๕ พฤษภาคม ๒๕๖๓



๓๑

การรับแขก

เรื่องรับแขกเป็นของยาก จะต้องทำตัวให้ดี ถึงเราทำตัวดีแล้ว ก็ต้องระวังรักษาความดีไว้อีก โดยเฉพาะเรื่องของธรรมะ

แขกที่มาหา บางคนมีแต่เรื่องมาให้แก้ไข มาปรับทุกข์ด้วย นำเรื่องครอบครัวมาแล้วให้ฟัง ส่วนใหญ่เป็นเรื่องดึงใจเราออกจากธรรมะ ออกจากศูนย์กลางกาย

เราอยู่ทางธรรม ก็ต้องพูดเรื่องที่ดึงใจเขาเข้าหาธรรมะ ถ้าเราคุยไม่ดี ไม่มีสติ จะถูกเขาดึงใจเราออกไป แต่ถ้าคุยดี มีสติ เราจะต้องค่อยๆ ทะล่อมดึงใจเขาเข้ามา

พูดง่ายๆ เหมือนเล่นชักเย่อกัน ใครมีกำลังมากก็ชนะ



การรับแขก ต้องระวังตัวไว้ให้ดี เพราะแขกมีหลายประเภท ที่สำคัญจะต้องทำตัวเราให้ดีก่อน จะต้องดูตัวเองให้เข้าใจ ให้แจ่มแจ้งเสียก่อน ถ้าเราเข้าใจตัวเราดีแล้ว เราก็เข้าใจคนอื่นได้ ที่เรียกว่า “รู้เขา รู้เรา รู้ทั้งหมดได้”

พอรู้อย่างนี้แล้ว เราก็จะเข้าใจปัญหาที่เขามาพูด มาคุยด้วยได้ ต้องทำใจให้อยู่ในบุญมากๆ อยู่ในความเมตตา แล้วมองดูตัวเอง ระลึกชาติของตัวเองในอดีต ดูในธรรมะระลึกไปเรื่อยๆ ว่า เราสร้างบารมีมามากเท่าไร

แล้วมองดูในปัจจุบันว่า เรามีความพยายามทำตัวเองให้บริสุทธิ์ได้มากแค่ไหน ดูด้วยว่าเราอยู่ในฐานะอย่างไร อยู่ในฐานะที่ต้องจุดเขาขึ้นมาหรือไม่

คนนี้จุดได้ ก็จุดขึ้นมา คนนี้จุดไม่ได้ ก็ปล่อยไป ถ้าขึ้นมัวไปจุดก็จะเอาตัวเราไม่รอด เขาจะจุดเราลงไปเสียเอง



แล้วมองดูในอนาคตว่า เราต้องการจะ
เป็นอะไร ไปถึงไหน

มองดูทั้งอดีต ปัจจุบัน อนาคตให้ดี
ในเวลารับแขกเราจะได้ไม่เพลอตัว จะได้ไม่
เสียเวลาเปล่าๆ

ถ้าเราทำอย่างนี้แล้ว จะทำหน้าที่ได้ดี
และใจไม่ตกด้วย ที่สำคัญที่สุดต้องนั่งธรรมะ
มากๆ จึงจะทำใจอย่างนี้ได้ ถ้าไม่เช่นนั้นแล้ว
ก็ยาก

โบราณท่านว่า “สวดมนต์เป็นยาทา
ภavanaเป็นยากิน” ถ้าทั้งกิน ทั้งทา โรคก็หาย
เร็วขึ้น คนเรามีทุกข์ก็เหมือนกับมีโรค เรา
ต้องแนะนำเขาไป คนที่มีปัญหาหนักๆ ก็ต้อง
พยายามให้เขาทั้งสวดมนต์และนั่งธรรมะ เขา
จะได้มีบุญช่วยตัวเองได้



๓๒

ความอยาก ทำให้ทุกข์

ที่เขาเป็นทุกข์กันอยู่ทุกวันนี้ เพราะเขามีแต่ความอยาก ความอยากนี้แหละทำให้ทุกข์ อยากสวยก็ทุกข์ อยากรวยก็ทุกข์ อยากเด่นอยากดังก็ทุกข์

เพราะยายไม่มีความอยากในสิ่งเหล่านี้ จึงไม่มีทุกข์ ยายมีความสันโดษของยายติดตัวอย่างนี้มานานแล้ว

สิ่งของคนอื่น ยายก็ไม่อยากได้ พอใจแต่ของๆ ตัวเอง ความอยากในสิ่งต่างๆ ไม่มีในใจยายเลย มีแต่อยากสร้างความดี สร้างเรื่องๆ ให้เป็นบุญล้วนๆ บุญที่สะอาดบริสุทธิ์

ใครจะเป็นอะไรก็ช่างเขา ขอให้ยายได้ทำแต่ความดีมากๆ ให้คิดแต่ที่ดีๆ ก็พอแล้ว



๓๓

ยายไม่ยากเด่นอยากดัง

ยายเป็นคนที่ไม่ทะเยอทะยาน ไม่อยากดัง ไม่อยากเด่นอย่างคนอื่นๆ เขา เป็นนิสัยติดตัวมาอย่างนี้นานมากแล้ว

มาอยู่วัดปากน้ำทำวิชชากับหลวงพ่อก็เป็นคนเงียบๆ พูดจาแต่เรื่องที่เป็นสาระ อยู่ในที่ทำวิชชาก็ไม่ค่อยพูด แต่เวลายายพูด คนอื่นก็ต้องฟังกันทั้งหมด

เรื่องอื่นๆ ไม่ยุ่งไม่เกี่ยวกับเขา แต่เรื่องวิชาที่หลวงพ่อสั่งแล้ว ใครทำผิดก็ต้องว่ากัน อยู่ในที่ทำวิชา ก็พูดเฉพาะเรื่องทำวิชา นอกนั้นปกติไม่พูดอะไร ทำหน้าที่ไปเรื่อยๆ



หลวงพ่อกถามคำก็พูดคำ ถามวิชาก็
ตอบเรื่องวิชา นอกนั้นไม่ได้เสนออะไรกับท่าน
มีเรื่องจริงจะพูด มีหน้าที่ตอบหลวงพ่อย่างเดียว

ยายไม่มีความทะเยอทะยานอย่างคนอื่น
เขา ถ้าอยากเด่นอยากดัง ในที่สุดจะไม่ได้ ดัง
สมอยาก เพราะบุญทำไว้ไม่พอที่จะรองรับได้
เหมือนฐานไม่ดี ก็ต้องพัง



๓๔

ต้องมีความดีเป็นฐาน

คนที่ยังไม่มีความรู้ ยังไม่มีความดี แต่
อยากดัง อยากมีชื่อเสียง อยากเป็นใหญ่ อย่าง
นี้ไปได้ไม่นานก็ตกกระป๋อง เพราะไม่มีฐาน
ของความดีรองรับไว้ ยิ่งประกาศอย่างนี้ ยิ่ง
ทำลายตัวเองเร็วขึ้น





๓๕

สั่งสมความดี

คนเราเกิดมาแล้ว ต้องสร้างความดี
ขยายสั่งสมความดีไว้ทีละเล็กละน้อย ทำไป
เรื่อยๆ อย่างสม่ำเสมอ

ไม่มีความอยากเด่น อยากดังเข้ามา
เจือปน เมื่อสั่งสมความดีนานเข้า ความดีมาก
ขึ้น ผลของความดีก็ปรากฏ ได้ชื่นชมกับความ
ดีที่ทำไว้

ความดีที่สั่งสมไว้นี้ ไม่มีใครจะปิดบังได้
ไม่อยากดังก็ดังเอง

คนทางโลก ทำดีแล้วไม่เห็นผลก็บ่น
จริงๆ แล้ว เพิ่งจะทำความดีได้นิดเดียว ยังไม่
มีผล ก็บ่นแล้ว



ยายสร้างความดีมาตลอด จนกระทั่ง
เห็นผลปรากฏ

เมื่อนึกถึงการสร้างบารมีที่ผ่านมา
ทั้งหมด ก็ปิติในบุญและชัยชนะที่สะอาด
บริสุทธิ์ทุกครั้ง ยายจึงไม่มีปมด้อยใจเลย

๕ พฤษภาคม ๒๕๒๓



๓๖

ทำเพื่อตัวเอง

ในสมัยที่หลวงพ่อดำทำวิชาอยู่
ท่านเคยถามทุกๆ คนที่ทำวิชา ถามว่า **รู้ไหม
เราทำวิชานี้เพื่ออะไร ?** ถามเรียงตัวเลย ให้
ตอบทีละคน

บางคนก็ตอบว่า..ทำเพื่อพระศาสนา..
ทำเพื่อวัด..ทำเพื่อหลวงพ่อดำ

ตอบในทำนองนี้ทุกคน จนถามมาถึง
ยาย **ยายก็ตอบหลวงพ่อดำว่า** ที่มาทำวิชาอยู่
นี้ **ลูกทำเพื่อตัวเอง**

เป็นคำตอบที่หลวงพ่อดำพอใจที่สุด
ท่านบอกว่า **เออ ! ต้องอย่างนี้สิ จึงจะใช้ได้**



ที่มาทำอยู่นี้ก็เพื่อช่วยตัวของตัวเอง
ใครจะไปช่วยใครได้ **ทำไปก็เพื่อช่วยตัวเองให้
พ้นทุกข์ พ้นจากการเป็นข่าวเป็นทาสของ
พญามาร”**

๒๐ สิงหาคม ๒๕๒๕





๓๗

ธรรมะเป็นที่พึ่ง

ยายมองไปตลอดหมด ก็เห็นชัดว่า ในโลก ในธาตุ ในธรรมทั้งหมดนี้ ไม่มีใครเลยที่จะช่วยยายได้ ยกเว้นยายจะช่วยตัวเองเท่านั้น ยายจึงพยายามช่วยตัวเองมาตลอด ทุกข์ของเราใครเขาจะช่วยได้

คิดหาทางช่วยตัวเองอยู่เสมอ หวังเอาตัวเองเป็นที่พึ่ง หวังพึ่งธรรมะในตัวเอง

ที่เอาตัวรอดมาได้ทุกอย่าง เพราะยายมีธรรมะเป็นที่พึ่ง



๓๘

ธรรมะเป็นเรื่องสำคัญ

การนั่งธรรมะเป็นเรื่องสำคัญที่สุดในชีวิตเราต้องคิดอยู่เสมอว่า ต้องเข้าถึงธรรมะให้ได้ เพราะเป็นเรื่องที่สำคัญจริงๆ เราต้องหมั่นนึกถึงบ่อยๆ ทุกๆ เวลา ไม่ว่าจะเราจะเดิน ขับรถ หรือทำอะไรก็ตาม เมื่อมีเวลาก็ให้นึกถึงให้มากๆ

เหมือนอย่างยาย เมื่อยังไม่เห็นธรรมะ ก็พยายามนั่ง ขยันนั่ง จนเห็นธรรมะ จากเห็นธรรมะได้ ก็ไปขาดรู้^๑ ได้ ธรรมะยายจึงก้าวหน้า เพราะยายนั่งจริงๆ

^๑ ขาดรู้ คือ การทำใจหยุดนิ่งสนิทสมบูรณ์ จนกระทั่งหลุดจากกายหยาบไปติดข้างในละเอียด เมื่อครบกำหนดเวลาแล้วจึงถอน การขาดรู้ทำให้จิตบริสุทธิ์มาก มีพลังมาก จิตขยาย ความรู้กว้างขวางมาก และมีญาณแม่นยำ



การปฏิบัติธรรมเป็นสิ่งสำคัญที่สุดในชีวิต ถ้าเราไม่หาความสุขในชาตินี้ ชาติหน้าก็หาไม่พบ ถ้าจะพบก็ต้องพบในชาตินี้

เมื่อก่อน ยายนั่งสมาธิ กลางวัน ๖ ชั่วโมง กลางคืน ๖ ชั่วโมง เตี้ยนี้ยายแก่แล้ว อายุ ๘๔ ปี นั่งเตี้ยเตี้ยก็เมื่อยแล้ว เลยนอนตั้งธรรมะไป

ตอนนี้เรายังไม่รู้หรอก ถ้าเราแก่ เราถึงจะรู้ว่าเมื่อยหลังปวดเอว เป็นอย่างไร ตอนยังหนุ่ม ยังสาวอยู่ ไม่รู้หรอก



๓๙

ยายห่วงธรรมะ รักธรรมะ

มาอยู่วัดปากน้ำ ทำวิชากับหลวงพ่อยายไม่ได้หนีไปไหนเลย คนอื่นเขากลับบ้านบ้าง เดี่ยวไปโน่น ไปนี่บ้าง แต่ยายห่วงธรรมะ รักธรรมะ ไม่เคยหนีไปไหนเลย คนอื่นจึงรู้ไม่เท่ายาย



๘๐

สู้ถึงที่สุด

ยายนึกในใจว่า จะชนะหรือไม่ ก็จะต้อง
ให้ถึงที่สุด จะไม่ยอมแพ้ง่ายๆ เป็นอันขาด

ใครจะไปไหนก็ไป ยายก็อยู่ของยาย
ทำวิชาของยายอย่างนี้

๕ พฤศจิกายน ๒๕๒๒



๔๑

แม่ป่วย ก็อยู่ในบุญ

แม่ยายป่วย ก็อยู่ในบุญมาก ไม่ทิ้งบุญเลย วันหนึ่งป่วยใหม่ๆ ยายมองดูธรรมะของยายแล้ว เห็นพระธรรมกายใส่มากๆ ใสที่สุด สว่างที่สุด ก็มองธรรมะของยายไปเรื่อยๆ พอ ลืมตามองดูโลกตอนกลางวัน ยังเห็นว่ากลางวันมืดเลย

เพราะฉะนั้นธรรมะนี้สำคัญที่สุด ให้พวกเราจำคำยายไว้ให้ดี แล้วพยายามนั่งธรรมะให้มากๆ



๘๒

ยายอยู่ในบุญ

เมื่อเกิดเรื่องหนักๆ ขึ้น ยายจะนึกถึงบุญ นึกถึงบารมีตลอดเวลา นึกถึงความดีที่เคยสร้างมา จะก็ภพก็ชาติก็ตาม นึกถึงบุญทั้งหมด ให้มาช่วย ให้งานที่ทำนี้สำเร็จสมใจปรารถนา

เรื่องบุญเป็นเรื่องสำคัญ เมื่อบุญเรา มากแล้ว ก็ชนะได้ ฉะนั้นมีอะไรเกิดขึ้นก็ไม่เคยหวั่นไหวเลย ยายอยู่ในบุญเสมอ

เหมือนกับว่า ในคราวขาดข้าวของเครื่องใช้ ยายก็อยู่ในบุญ ตามสมบัติตลอดเวลา เอาสมบัติจักรพรรดิมาใช้ ให้เหลือกินเหลือใช้

คำว่า ไม่มี อย่าได้รู้จัก อะไรเกิดขึ้นก็ตาม ยายก็อยู่ในบุญ



เรื่องต่างๆ เกิดขึ้นก็เพียงแค่มนภายนอก
เพื่อให้เขารู้เท่านั้น แต่ใจอยู่ในบุญไม่ได้ยุ่งไป
ด้วย

๔ เมษายน ๒๕๖๒





๔๓

เหมือนหุ่นเชิด

ยายนึกถึงความตาย จึงได้ทอดกฐิน
ทอดผ้าป่า ยายคิดว่า เวลามันไม่รอ เตี้ยวัน
เตี้ยคืน เตี้ยพรั่ง ไม่รู้จะตายเมื่อไหร่ ยาย
รีบๆ ทำไว้ เป็นบุญติดตัวไป

คนเราตายไปแล้ว เอาอะไรไปไม่ได้ เอา
ไปได้ ก็แต่บุญกับบาป คนเราเหมือนหุ่น บุญ
บาปพาไป

ทำบุญ บุญก็เชิด

ทำบาป บาปก็เชิด



๔๔

กำลังบุญ

ทุกสิ่งทุกอย่างขึ้นอยู่กับกำลังบุญ มีบุญ
อย่างเดี๋ยวอะไรๆ ก็สำเร็จทั้งหมด เกิดมาใน
ชีวิตนี้ ยายตั้งใจจะสร้างบารมีให้ดีที่สุด

ยายกลัวอยู่อย่างเดี๋ยวคือ กลัวว่าบุญ
จะน้อยกว่าคนอื่นเขา

เพราะฉะนั้นตลอดเวลาที่สร้างบารมี
มาในชาตินี้ ยายจึงตั้งใจมาก มีความเพียรมาก
ไม่ย่อท้อแก่ใคร ไม่ย่อท้ออยู่ข้างหลังเขา อยาก
อยู่แนวหน้าของการสร้างความคิดี



๔๕

ใช้บุญให้เป็น

การทำทาน เป็นเสถียร

การทำสมาธิ ทำให้หลุดพ้น

ต้องทำให้มากๆ กว่าเราจะได้บุญต้อง
มีความเพียรพยายาม กว่าจะได้บุญ ต้องมี
ศรัทธา มีเมื่อนาบุญ มีทุกสิ่งทุกอย่างพร้อม
จึงจะทำบุญได้

เมื่อทำบุญยากอย่างนี้ ต้องอย่าให้บุญ
หกบุญหล่นไป

ใช้บุญให้เป็น เพราะบุญจะนำเราไปสู่
ความสุขได้



๘๖

แม่บุญเล็กน้อยก็ให้อิษฐาน

ทำบุญนิด ทำบุญหน่อยก็อิษฐาน อย่า
ให้ได้พบคนพาล ให้พบแต่คนดีมีศีลธรรม

เชื้อยายเถอะ ทำนิดทำหน่อยให้
อิษฐานเอาไว้

๑ ตุลาคม ๒๕๓๕



๔๗

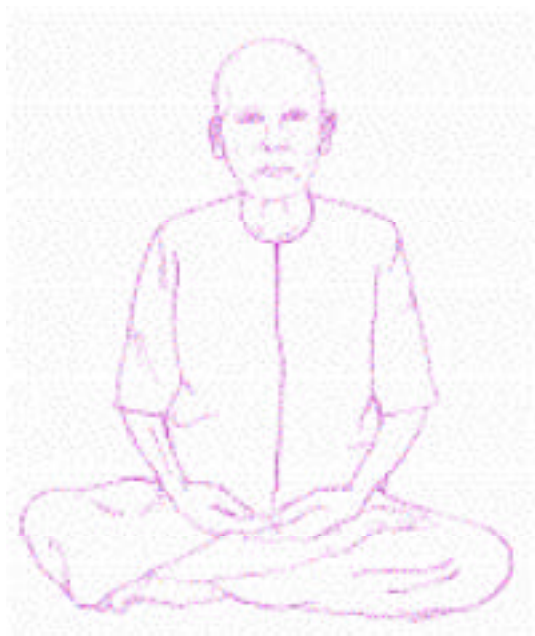
ใจมีแต่บุญ

เวลาทำบุญอะไรก็ตาม คุณยายสอนให้อธิษฐานว่า เกิดมาทุกข์ทุกสมัย ขอให้ปราศจากคนพาล ให้ข้าพเจ้าหมดเวรหมดกรรม

พอเกิดมาขอให้เห็นธรรมะใสๆ ไปทุกภพทุกชาติ ขอให้สมบัติทำบุญทำทานอย่ารู้จักหมดสิ้น ให้มีที่ดินเป็นของตนเอง ให้ได้สร้างวัด ให้ได้ทำบุญทอดกฐิน ทอดผ้าป่า ให้หุติ ตาติ โรคภัยไข้เจ็บอย่าได้มี ให้อายุยืนๆ เมื่อถึงเวลาหมดอายุขัย ก็ให้ไปอย่างสบาย

ไม่ได้บันทึกวันที่

คำสอนของยาย ๒





๔๘

บริสุทธীগาย วาจา ใจ

คุณยายสอนให้อริษฐานว่า

ขอให้ข้าพเจ้าเป็นผู้บริสุทธীগาย วาจา ใจ

ให้เป็นผู้มีบุญมากๆ มีบุญสอนตัวเองได้
สอนให้ทำแต่ความดี ต้องสอนตัวเองได้ที่เดียว
จึงจะดี

ขอให้ระลึกชาติตัวเองได้ ระลึกได้มากๆ
จะได้สอนตัวเองได้อย่างถูกต้อง และระลึก
ชาติคนอื่นได้ จะได้สอนคนอื่นได้ด้วย

ขอให้ประพฤติพรหมจรรย์ไปทุกภพทุก
ชาติ ไม่ถอยกลับมาครองเรือนอีก

อย่าได้ยินดี ในรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส
ธรรมารมณ์ ของเพศตรงข้ามเลย



ขอให้ยินดีในเพศพรหมจรรย์ ทุกภพทุก
ชาติ ตราบกระทั่งปราบมารสำเร็จ

เกิดมาให้มีอาการ ครบ ๓๒ บริสุทธี
บริบูรณ์ ไม่เจ็บ ไม่ป่วย ไม่เป็นโรคใดๆ ทั้งสิ้น
ให้มีร่างกายแข็งแรงตลอดเวลาการสร้างบารมี



๔๙

บริวารสมบัติ

ขอให้มิเข้าทาสบริวาร จะมากน้อยเพียงใด ก็ขอให้ได้แต่คนดีๆ เป็นนักปราชญ์บัณฑิต มาอยู่ใกล้ๆ จะใช้ให้ทำอะไร ก็ทำได้ตั้งใจทุกอย่าง ให้มีสมบัติให้บริวารได้ครบทุกอย่าง ให้มีกินมีใช้เพียงพอ

๒๔ มิถุนายน ๒๕๒๓



๕๐

ทำบุญให้ตลอดรอดฝั่ง

การทำบุญ ต้องทำให้ตลอดรอดฝั่ง การ
ทำบุญไม่ตลอดรอดฝั่ง ชีวิตก็จะตกต่ำ

เราต้องอธิษฐานว่า

ขอให้ข้าพเจ้าอย่าได้พบกับคำว่า ตกต่ำ
เลย เหมือนอย่างยายเห็นคนที่เขาตกต่ำ ยาย
รู้เลยว่า นี่เขาสรางบุญในอดีตมาไม่ตลอด เมื่อ
บุญส่งผลไม่ตลอด ชีวิตก็ตกต่ำอย่างนี้

เพราะฉะนั้นอย่าได้เจอเลยกับคำว่า
ตกต่ำ



๕๑

เหนี่ยวพระนิพพานไว้

การอธิษฐานนี้สำคัญ ขึ้นไปนั่งธรรมะ
บนศาลา ก็ให้อธิษฐานตามที่หลวงพ่อนำ และ
เราต้องอธิษฐานเพิ่มของเราอีก อธิษฐานอะไร
ก็ตาม ก็ให้เหนี่ยวพระนิพพานเอาไว้ทุกครั้ง

เพราะว่าการที่เราเอาใจเหนี่ยวกับพระ
นิพพานไว้ พระนิพพานจะสอนเราให้เราทำแต่
ความดี ไม่ให้เราตกต่ำกว่านี้อีก

เมื่อเราเหนี่ยวพระนิพพานทุกวันๆ ใจเรา
ก็จะสูงขึ้นๆ ทุกวัน เมื่อสูงขึ้นทุกๆ วัน เรา
จะเห็นทางหลุดทางพ้นได้ เพราะฉะนั้นเรา
อธิษฐานอะไร ก็เอาใจเหนี่ยวกับพระนิพพาน
ไว้เสมอ



๕๒

ไม่มีทุกข์

วันนี้ มีคนมาถามยายว่า ทุกวันนี้ ยาย มีทุกข์บ้างไหม ? ยายตอบว่า ไม่มี

เพราะยายคิดแต่เรื่องดีๆ มาตลอด เรื่อง ไม่ดี ยายไม่เคยคิดถึงเลย ตื่นขึ้นมาก็คิดแต่ เรื่องดีๆ ก่อน เรื่องไม่ดีไม่ติดในใจยายเลย ยาย ลังสมแต่ความดี คิดดี มาเรื่อยๆ

ถ้าเรื่องไม่ดีเกิดขึ้น ก็รีบไปเพื่อส่วนรวม แต่ไม่ได้เก็บเอามาคิด ที่เห็นพูด บ่น คนอื่น ก็ เพื่อประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นแก่ส่วนรวม เมื่อ เรื่องผ่านไปแล้ว ก็ไม่ได้เก็บเอาเรื่องเหล่านี้มา คิดเลย

พอนั่งธรรมะ ก็ทิ้งทุกอย่าง ดั่งธรรมะ อย่างเดียว จึงมีแต่ความสุข



๕๓

รักษาใจไว้ดีกว่า

เหตุการณ์ต่างๆ มีดี มีเสีย โลกเราก็
เป็นอย่างนี้มานานแล้ว บางช่วงก็ยินดี ว่าเรื่อง
บางช่วงทุกข์ เครียด กังวล ลับสน

โลกจะเป็นอย่างไรก็ช่างเถิด อย่าไป
กังวลกับมันนักเลย รักษาใจเราไว้ดีกว่า อย่า
ไปคิดในสิ่งที่ไม่ดี

แม้เป็นเรื่องของคนอื่น ถ้าขึ้นไปคิดมี
แต่จะเข้าตัว

เสียอะไร เสียได้ เสียไป แต่อย่าให้
ใจเสีย

คำสอนของยาย ๒



ที่ปรึกษาภักดีตมศักดิ์ : พระราชภาวนาวิสุทธิ (หลวงพ่อธัมมชโย)
พระภาวนาวิริยคุณ (หลวงพ่อทัตตชีโว)

ทีมบรรณาธิการ : พระอาจารย์ และเจ้าหน้าที่สถาบันพัฒนาบุคลากร
พระเฉลิม ปญฺญามรโณ
ทพ.ญ.อรเอม เสมอวงศ์
รัตนาภรณ์ ชุณหรัศมี
สุนิดา นาคเสน

รูปเล่ม : พระวุฑฒ์ สุกุฑุฒิโก

ภาพลายเส้น : ปิยนัทธ์ บุญสูง

ภาพปก : S.Y. STUDIO LP.
แผนกภาพนิ่ง สำนักประชาสัมพันธ์

ออกแบบปก : วัลลภ นิลถนอม
กองการพิมพ์ สำนักประชาสัมพันธ์

พิมพ์ครั้งที่ ๑ : ในวาระโอกาสครบ ๙๐ ปีทองของ
คุณยายอุบาสิกาจันทร์ ขนนกยูง
๒๗ ธันวาคม ๒๕๕๑

จำนวน : ๕๐,๐๐๐ เล่ม

ลิขสิทธิ์ : มูลนิธิธรรมกาย
๒๓/๒ หมู่ ๗ ต.คลองสาม อ.คลองหลวง
จ.ปทุมธานี



ถ้าเราทำอะไรสะอาด เรียบร้อย
เราก็จะเป็นตัวอย่างของความสะอาด เรียบร้อย
ถ้าเราทำอะไรสกปรก รกรุงรัง
ก็จะเป็นตัวอย่างของความสกปรก รกรุงรัง
คนที่ทำอะไรสะอาดเรียบร้อย
มนุษย์ก็สรรเสริญ เทวดาก็สรรเสริญ

