



โครงการอบรมธรรมทายาทหญิง รุ่น ๑๕

สถานที่ : ห้องฉันติ วัดพระธรรมกาย จ.ปทุมธานี

เมื่อ : พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๕๑

ข้อวัตรปฏิบัติ ของคุณยาย

คุณยายท่านสอนว่า ถ้าหยาบไม่ละเอียด แล้วละเอียด
จะละเอียดได้อย่างไร

ฝึกให้ตื่นะ ของใครของคนนั้น ในห้องนอนในที่พักของเรา
ไม่ให้มีฝุ่นเลย และให้มีความปัดเป่าในการฝึก ไม่ว่าเราจะหยิบ
ผ้าเช็ดพื้น จะปัดกวาดเช็ดถู จะทำความสะอาดอะไรก็ตาม ให้ทำ
ด้วยใจที่ปัด เปิกบาน

ลูกหญิงทุกคนคือสมบัติพระศาสนาและของโลก อะไรที่จะ
ช่วยรักษาสมบัติพระศาสนา คือ ตัวเรา ให้ดีที่สุตจงทำให้เกิด

การรับบุญทำความสะอาดต่าง ๆ จะช่วยให้ร่างกายแข็งแรง
เลือดลมในตัวหมุนเวียนดี วิ่งขึ้นวิ่งลงตลอด เลือดลมนี้สร้างบารมี
จะเคลื่อนไหว จะพลอยทำให้ร่างกายเราสดชื่น เวลานั่งธรรมะ
จิตใจเบิกบาน สว่างไสว

ล้างจานไป เราก็ก้าวใจไปด้วย ฝึกใจไปด้วย ให้ใจใส ๆ
ละเอียด ๆ

สิ่งที่เข้าไปในร่างกายของเรา ไม่ว่าจะเป็นอากาศ อาหาร น้ำดื่ม จะต้องสะอาด บริสุทธิ์ อากาศต้องผ่านมุ้งลวดเข้ามา เพราะฉะนั้นมุ้งลวดก็ต้องไม่ให้มีฝุ่นเลย เราก็ต้องเช็ดให้สะอาด ทุกซอกทุกมุม อากาศบริสุทธิ์จะได้ไหลผ่านเข้าไปในร่างกาย จะได้ไปฟอกเลือดของเราให้ใสบริสุทธิ์ ร่างกายจะได้แข็งแรง จิตใจเบิกบาน

ให้สะอาดทั้ง**อารมณ์** อารมณ์ดี อารมณ์สบาย

สะอาดทั้ง**อวาต** ที่อยู่อาศัย

สะอาดทั้ง**อากาศ** ที่ผ่านเข้าไปในร่างกายเรา

อารมณ์ ก็สะอาดสะอาดอ่านผ่องผุดออกมาเลย

แล้วก็หัดเอื้อเฟื้อซึ่งกันและกัน เวลาเปิดปิดประตูก็ต้องระมัดระวัง ต้องเบาที่สุด ไม่ให้มีเสียงเลย ในห้องของเราอนุญาตให้ยุ่งออกได้ แต่ไม่อนุญาตให้ยุ่งเข้า หัดดูแลกันเอง ดูแลสมบัติพระศาสนา พอถึงเวลาสี่ทุ่ม เราก็เข้านอน ไม่คุยกันต่อ ตรีกในธรรม ในกลางกายของเรา

ไม่พูดเรื่องข้างนอก ไม่พูดเรื่องทางโลก พูดเรื่องโลกภายใน เพราะภายในยังมีสิ่งที่น่าศึกษาอีกมากมาย

หลวงพ่อยากให้ลูกหญิงทุกคนได้ศึกษาวิชาธรรมกาย อยากให้เป็นอย่างคุณยาย เพราะฉะนั้นถ้าหลวงพ่อนึกถึงปฏิบัติ

หรือข้อวัตรปฏิบัติของคุณยาย นึกได้ก็จะค่อย ๆ นำมาเล่าให้ฟัง
อยากจะถ่ายทอดเอาไว้

เวลาหลวงพ่อบริกรรมกิจหลายอย่างในตัว เป็นทั้ง
ผู้ปกครอง เป็นทั้งผู้บริหาร อยู่ในฝ่ายระดมทุนด้วย เป็นทั้งครู
เป็นทั้งนักเรียน ครูคือถ่ายทอดแบ่งปันความรู้ เป็นนักเรียนคือ
หลวงพ่อก็กำลังศึกษาวิชาธรรมกายเหมือนกัน ศึกษาไปเรื่อย ๆ
ทำอยู่ทุกวัน

การบริหาร บางทีก็มีเรื่องรกรุงรังอยู่ในใจ บางครั้งใจซุ่น
แต่หลวงพ่อก็มีวิธีทำให้ซุ่นให้ใสได้ โดยนึกถึงข้อวัตรปฏิบัติของ
คุณยาย พอนึกแล้วใจสบาย เบิกบาน เพราะเรื่องราวของท่านเป็น
สิ่งที่น่านึกถึง และเป็นความดีทั้งหมดเลย ซึ่งมีผลทำให้การศึกษา
วิชาธรรมกายของท่านเป็นเยี่ยม จนกระทั่งได้รับคำยกย่องจาก
หลวงปู่วัดปากน้ำว่า “ลูกจันทร์นี่ เป็นหนึ่งไม่มีสอง”

หลวงพ่อกำลังจะฝึกลูกหญิงให้เป็นแบบคุณยายนะ ฝึก
ให้เป็นทหารหญิงกองทัพธรรม มีธรรมานุสสติใจไว้ต่อสู้กิเลส
และพญามารในตัว เพราะฉะนั้นเตรียมตัวเป็นผู้ฝึกให้ดี รักษากาย
วาจาใจให้สะอาด บริสุทธิ์ ผ่องใส

มีสิ่งดี ๆ ที่นำศึกษาจากคุณยาย ซึ่งหลวงพ่อก็ได้เห็นมาตลอด
สิ่งนี้ทำให้ความรู้สึกไม่สบายใจของหลวงพ่อบรรเทาไป เมื่อนึกถึง

ข้อวัตรปฏิบัติของท่าน ใจก็สบาย ก็เลยอยากจะถ่ายทอดสิ่งนี้ให้
ได้ยินได้ฟังกัน เพราะเป็นสิ่งที่ดี ไม่อยากให้สูญหาย

ถ้าอยากเป็นอย่างยาย ก็ต้องทำอย่างยาย

และเมื่อทำอย่างยาย ก็จะเป็นอย่างยาย

๑๔ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๕๑

