

ประมวลงานนิพนธ์

ของ

พระภิกษุพระยานรรัตนราชมานิต

294.3122

น213ปก

ฉ.2

พระราชทานเพลิงศพ

คัต อัมมตรเสน

ร่ววัดเทพศิรินทราวาส

วันที่ ๒๑ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๑๖



เจ้าภาพขอถือโอกาสนี้ กราบขอบพระ-
คุณบรรดาญาติมิตร ที่ได้กรุณาให้ความเป็น
ห่วงในอาการป่วยของคุณพ่อครั้ง^๕ และได้
เยี่ยมเยียนที่โรงพยาบาล รวมทั้งนายแพทย์
พยาบาลทุกท่านที่ให้ความสนใจเอาใจใส่ในการ
รักษาตลอดเวลา ตั้งแต่ต้นจนวันสุดท้าย โดย
มิได้เห็นแก่ความเหน็ดเหนื่อยระอาใจ และ
บางท่านยังกรุณามาร่วมบำเพ็ญกุศลให้คุณคัด
ที่วัด และให้ความช่วยเหลือในการจัดทำหนังสือ^๕
สื่อนี้ด้วย ขอคุณพระศรีรัตนตรัยได้โปรดประ-
ทานพรให้ทุก ๆ ท่านจงประสบแต่ความสุข
ความเจริญยิ่ง ๆ ขึ้นไปเถิด



อนึ่งตลอดระยะเวลาตั้งแต่ที่โรงพยาบาล
จนกระทั่งถึงวันฉาปนกิจนั้น หากการต้อนรับ
ท่านผู้ม^{๒๔}เกียรต^๕ทั้งหลายบกพร่องด้วยประการ
ใดก็ดี ขอได้โปรดกรุณาให้อภัยแก่เจ้าภาพ
ด้วย

จาก.....ภรรยา บุตร ธิดา

เลขหน้

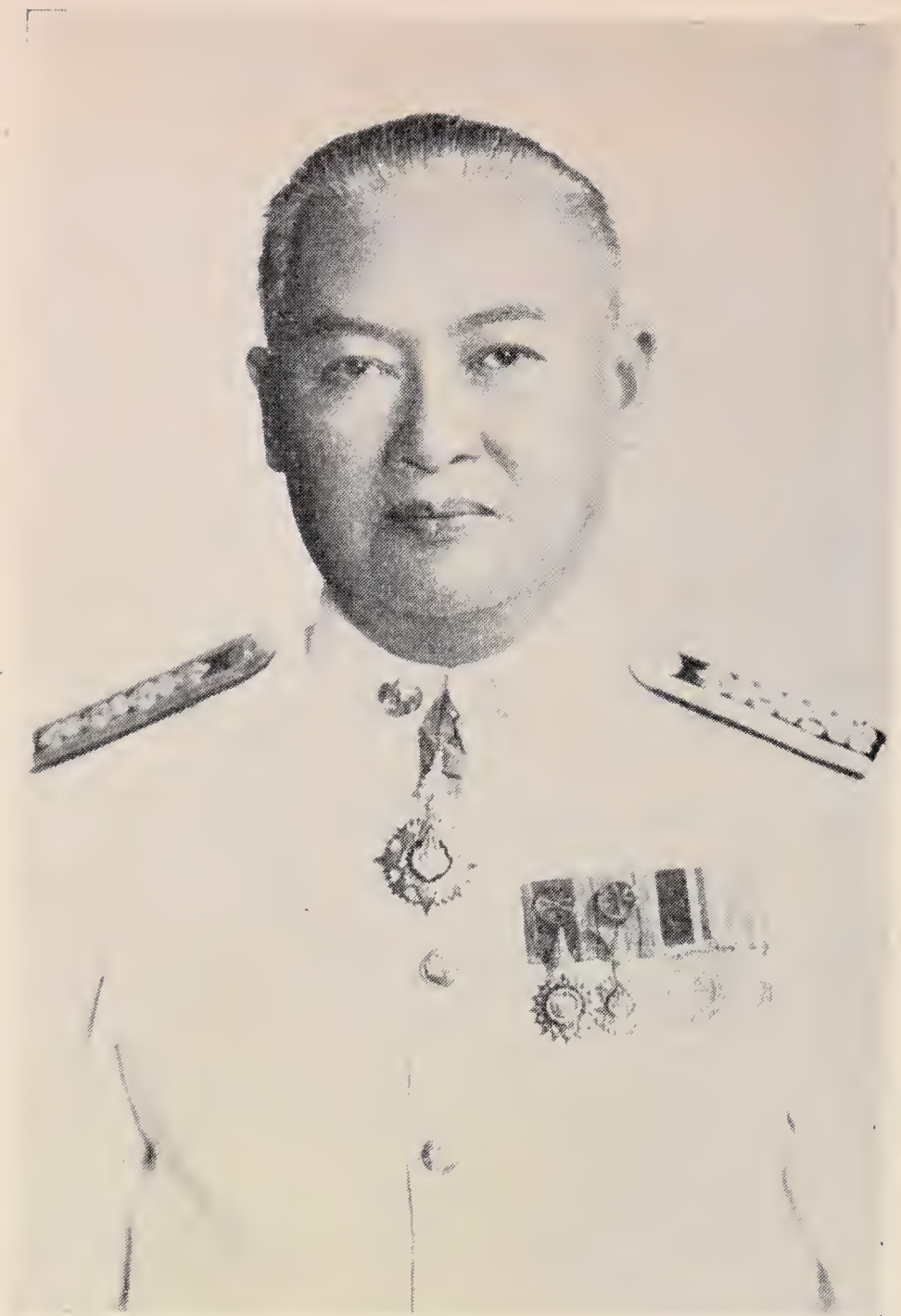
294. 3122

พ 213 ฝค

ค.2

เลขทะเบียน

010397



นายคัต อันตรเสน

ชาตะ : ๕ พฤศจิกายน ๒๔๔๘

มตะ : ๑๐ เมษายน ๒๕๑๖

ประวัติ

นายคัต อันตรเสน

นายคัต อันตรเสน เป็นบุตรของนายหนุ่ม
และนางห้วย อันตรเสน เกิด เมื่อวันที่ ๙
พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๔๕๐ ที่ตำบล ทะลุดัน
อำเภอทะลุดัน จังหวัดปัตตานี ได้รับการศึกษา
เบื้องต้นที่โรงเรียนเบญจมราชูทิศ เมื่อ พ.ศ.
๒๔๕๘ แล้วไปศึกษาต่อที่ แองโกลไชนิสไฮสกูล
ในปีนั้น เมื่อ พ.ศ. ๒๔๖๕ หลังจากจบการศึกษา
ที่ปีนั้นแล้วได้กลับมาเข้ารับราชการแห่งแรกที่
กรมสรรพากร กระทรวงการคลัง เมื่อ พ.ศ.
๒๔๗๐ และโอนมารับราชการที่กรมศุลกากร

เมื่อ พ.ศ. ๒๔๗๒ และได้เข้าศึกษาวิชากฎหมาย
ในมหาวิทยาลัยวิชาธรรมศาสตร์ และการเมือง
เมื่อ พ.ศ. ๒๔๗๗

นายกัต อันตรเสน ได้สมรส กับ นางสาว
ฟู เหมินทร์ บุตรีพระยาสกลกิจวิจารณ์ และ
คุณหญิงเพื่อง สกลกิจวิจารณ์ เมื่อ พ.ศ. ๒๔๘๒
มีบุตร ธิดา ด้วยกันรวม ๕ คน คือ

๑ นายแพทย์สุนทร อันตรเสน

๒ นางจิราภา คล่องกำไร

๓ นางสาวเสริมสุข อันตรเสน

๔ นายสันติ อันตรเสน

๕ นายประมาณ อันตรเสน

นายคัต อันตรเสน มีประวัติการรับราชการ
การได้รับเลื่อนฐานะตามลำดับชั้นดังนี้ เป็น
ข้าราชการพลเรือนสามัญชั้นตรี เมื่อ พ.ศ.
๒๔๘๐ เป็นข้าราชการพลเรือนสามัญชั้นโท เมื่อ
พ.ศ. ๒๔๘๕ และได้รับเลื่อนเป็นข้าราชการ
พลเรือนสามัญชั้นเอก เมื่อ พ.ศ. ๒๕๐๓ ได้รับ
พระราชทานเหรียญตรา และเครื่องราชอิสริ-
ยาภรณ์ ตามลำดับดังนี้

พ.ศ. ๒๔๘๔ ได้รับพระราชทานเครื่อง
ราชอิสริยาภรณ์ เบญจมาภรณ์ มงกุฎไทย

พ.ศ. ๒๔๘๕ ได้รับพระราชทานเครื่อง
ราชอิสริยาภรณ์ เบญจมาภรณ์ ช่างเผือก

พ.ศ. ๒๔๙๑ ได้รับพระราชทานเครื่อง
ราชอิสริยาภรณ์ จัตุรถาภรณ์ มงกุฎไทย

พ.ศ. ๒๔๙๔ ได้รับพระราชทานเหรียญ
บรมราชาภิเศก “เหรียญเงิน”

พ.ศ. ๒๔๙๔ ได้รับพระราชทานเครื่อง
ราชอิสริยาภรณ์ จัตุรถาภรณ์ ช่างเผือก

พ.ศ. ๒๔๙๖ ได้รับพระราชทานเหรียญ
จักรพรรดิมาลา

พ.ศ. ๒๕๑๐ ได้รับพระราชทานเครื่อง
ราชอิสริยาภรณ์ตริตาภรณ์ มงกุฎไทย

ชีวิตการรับราชการส่วนใหญ่ ของนายกำด
อันตรเสนนั้น เป็นชีวิตที่ต้องออกปฏิบัติราชการ
ในส่วนภูมิภาค โดยได้รับแต่งตั้งให้ดำรงตำแหน่ง

ในท่านุสการหลายแห่ง อาทิ ท่านุสการ
สงขลา ท่านุสการปางเมฆาร์ ท่านุสการ
นราธิวาส ท่านุสการตากใบ ท่านุสการ
สุโขทัย-ลค ท่านุสการมุกดาหาร จังหวัด
นครพนม ท่านุสการภูเก็ท เป็นต้น และขณะ
เกิดสงครามระหว่างไทย กับ อินโดจีนนั้น นาย
กัต อันตรเสน ก็ได้รับแต่งตั้งให้เป็นเจ้าหน้าที่
ที่สุสการประจำรัฐ ปลิศ เมื่อ พ.ศ. ๒๔๘๖ ต่อ
มาในปี พ.ศ. ๒๔๘๗ กระทรวงการคลังได้แต่ง
ตั้งให้ทำหน้าที่เป็นผู้แทนกระทรวงการคลังประจำ
รัฐปลิศอีกตำแหน่งหนึ่ง ชีวิตหัวเมืองดังกล่าว
ได้มาสิ้นสุดลงจริงจัง เมื่อ พ.ศ. ๒๕๐๔ โดยทาง

ราชการได้ย้ายกลับมาให้ดำรงตำแหน่งสารวัตร
ศุลกากรเอก กองสารวัตร กรมศุลกากร และ
ได้ดำรงตำแหน่งนี้ติดต่อกันจนออกจากราชการ
เพื่อรับบำเหน็จบำนาญ เพราะครบเกษียณอายุ
เมื่อ ๓๐ กันยายน พ.ศ. ๒๕๑๑

นายคัต อันตรเสน ได้ถึงแก่กรรมที่โรง-
พยาบาลกรุงเทพ ฯ เมื่อวันที่ ๑๐ เมษายน
๒๕๑๖ เพราะโรคโลหิตเป็นพิษ

ไว้อาลัย

ดิฉันได้มีโอกาสรู้จักกับครอบครัวของคุณ
กัต เป็นเวลานานพอสมควรและมีความสนิท
สนมกันโดยที่คุณกัตและคุณฟูได้มาเยี่ยมเยียนอยู่
เสมอ ดิฉันรู้สึกว่าคุณกัตเป็นผู้ที่มีจิตใจเอื้อเฟื้อ
เผื่อแผ่ต่อญาติมิตรอย่างเสมอต้นเสมอปลาย แม้
ในยามที่คุณกัตยังเดินไม่สะดวกต้องใช้ไม้เท้ายัน
เพราะต้องไปเข้าเฝ้ารักษาอยู่ที่โรงพยาบาลเป็น
เวลาแรมปี แต่พอกลับบ้านได้ก็ยังอุตส่าห์มา
เยี่ยมดิฉันเสมอ ทั้ง ๆ ที่ดิฉันได้ขอร้องว่าอย่า
ต้องมาเองเลย ดิฉันควรจะเป็นฝ่ายไปเยี่ยมคน

เจ็บป่วยจึงจะถูก ความมีน้ำใจของคุณกัตทำให้
ดิฉันรู้สึกซาบซึ้งเป็นอย่างยิ่ง

เมื่อได้ทราบข่าวว่าคุณกัตถึงแก่กรรม ดิฉัน
รู้สึกเสียใจมาก และมีความอาลัยเสียกายที่ต้อง
สูญเสียผู้ที่รักใคร่กันไปในเวลาอันรวดเร็วเช่นนั้น

ดิฉันเชื่อในเรื่องกรรม คุณกัตได้กระทำ
แต่กรรมดีมาตลอดเวลาที่มีชีวิตอยู่ อีกทั้งบุญ
กุศลที่ครอบครัวญาติมิตรได้ร่วมกันบำเพ็ญให้คง
จะเป็นผลส่งเสริมให้ดวงวิญญาณของคุณ กัตได้
ประสบสุขในสัมปรายภพตลอดไป

โสมศรี วิมลย์กุล

ระลึกถึง

คุณคัต อันตรเสน

คุณคัต อันตรเสน เริ่มรับราชการที่กรม
ศุลกากรรุ่นราวคราวเดียวกับข้าพเจ้าจึงมีความ
คุ้นเคยกันพอใช้ ข้าพเจ้าลาออกจากราชการ
กรมนั้นราว พ.ศ. ๒๔๕๐ เพื่อประกอบอาชีพ
อื่น—ไปเป็นอาจารย์อยู่มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
—ไปอยู่สภาพพัฒนาการเศรษฐกิจ—กระทรวงพัช-
นาการแห่งชาติ—กระทรวงการต่างประเทศ—
และกระทรวงเศรษฐกิจเป็นแห่งหลังสุด ส่วน
คุณคัตคงรับราชการที่กรมเดิมต่อมา จนได้เลื่อน

ตำแหน่งเป็นหัวหน้าสาขากลาง กองสารวัตร
ซึ่งนับว่าเป็นตำแหน่งสำคัญตำแหน่งหนึ่งในกรม
ศุลกากร

อันกรมศุลกากรนั้น ใคร ๆ ก็ทราบว่า
เป็นกรมที่เก็บภาษีอากรให้แก่รัฐบาลเป็นจำนวน
ถึงราวหนึ่งในสามของภาษีอากรทั้งหมด ถ้าข้า-
ราชการผู้มีหน้าที่ประเมิน—ตรวจ—เก็บภาษีเป็น
ผู้มีความซื่อสัตย์สุจริตแต่พอประมาณเท่านั้น
ความร่ำรวยก็จะลดน้อยลงเป็นอันมาก ถ้าสมัย
ใดข้าราชการชั้นหัวหน้าเป็นผู้มีความซื่อตรงยุติ-
ธรรม เงินภาษีศุลกากรก็จะเขยิบสูงขึ้น และ
ตรงกันข้ามถ้าหัวหน้าเป็นผู้หย่อนคุณสมบัติทั้ง
กล่าวนั้น

คุณคัต อันตรเสน นับได้ว่าเป็นข้าราชการชั้นหัวหน้าที่เป็นตัวอย่างแก่ผู้ใต้บังคับบัญชาเป็นอย่างดี เป็นคนรักเพื่อนฝูง มีน้ำใจต่อผู้บังคับบัญชา และผู้ใต้บังคับบัญชา ประพฤติตนเสมอต้นเสมอปลาย ไม่มากไม่น้อย เลือกลงทางเดินอันเป็นมัชฌิม ปฏิปทาเป็นหลักในการดำรงชีวิต แม้กับข้าราชการสังกัดกระทรวงทบวงกรมอื่น เช่น กรมตำรวจ และเจ้าหน้าที่ฝ่ายปกครองก็มีความรักใคร่ชอบพอกับคุณคัตเป็นอันมาก ข้าพเจ้าทราบก็เพราะเพื่อนข้าราชการรุ่นเดียวกันกับคุณคัตที่ไปรับราชการทางส่วนภูมิภาคและสัรัฐมัลย์ ได้กล่าวขวัญถึงน้ำใจดีของคุณคัตอยู่เสมอ

ข้าพเจ้าเป็นผู้หนึ่งที่คุณกัตชอบพอและให้
เกียรติ มีธุระการงานอะไรก็นำมาพูดกันอยู่เสมอ
เช่น เกี่ยวกับการศึกษาของบุตรบางคน อาทิ
ของนายแพทย์สุนทร อันตรเสน ซึ่งขณะนี้ไป
ศึกษาต่ออยู่ที่สหรัฐอเมริกา คุณกัตก็เคยมา
ปรึกษาหารือกับข้าพเจ้าในสมัยที่ข้าพเจ้าเดิน
ทางกลับจากดำรงตำแหน่งเป็นเอกอัครราชทูต
ณ ประเทศสหรัฐอเมริกา มีสิ่งใดที่คุณกัตคิดว่า
จะช่วยเหลือข้าพเจ้าได้ไม่ว่าด้วยประการใด คุณ
กัตก็รับอาสาทำให้โดยไม่เห็นแก่สิ้นเปลืองหรือ
เหน็ดเหนื่อย

ก่อนจะพระราชทานเพลิงศพขุนวิจิตรศุล-
กากรเมื่อวันที่ ๗ เมษายน ๒๕๑๖ คุณกัตยังวิ่ง

เห็นติดต่อกับบุคคลผู้ใหญ่หลายคน รวมทั้ง
ข้าพเจ้าด้วย ให้เขียนคำไว้อาลัยแก่เพื่อนผู้
และยังพาคุณเธียรชัย ศรีวิจิตร บุตรของขุน
วิจิตรศุลกากรไปส่งบัตรเชิญข้าพเจ้าไปร่วมใน
งานศพด้วย ข้าพเจ้าได้พบคุณศักดิ์ครั้งสุดท้ายใน
วันนั้น ซึ่งเป็นวันก่อนคุณศักดิ์ถึงแก่กรรมเพียง
ไม่เกิน ๒ สัปดาห์ ในวันนั้นคุณศักดิ์ยังแข็งแรง
และบอกกับข้าพเจ้าว่า จะเชิญข้าราชการเก่า ๆ
ของกรมศุลกากร ซึ่งเกษียณอายุแล้วไปรับประทานอาหาร
ค่ำเป็นการสังสรรค์กันอีกครั้งหนึ่ง
โดยจะเชิญคุณจรูญ สืบแสง หลวงบรรณกร
โกวิท หลวงชาติตระการโกศล หลวงอรรถ-
สิทธิสุนทร และข้าพเจ้าไปร่วมด้วย ข้าพเจ้า

ยังได้กล่าวอนุโมทนาในความดีอันเป็นประโยชน์นี้

อยู่ ๆ หลังจากงานศพของท่านขุนวิจิตร
ศุลกากรเพียงสัปดาห์เดียว คุณจรรยา สืบแสง ก็โทร-
ศัพท์แจ้งมรณกรรมของคุณกัศ อันตรเสน ให้
ข้าพเจ้าทราบ ทำให้ข้าพเจ้าเศร้าและหดหู่ใจ
อย่างบอกไม่ถูกเลย ที่ต้องสูญเสียเพื่อนเก่าไป
อีกคนหนึ่ง

นอกจากเป็นเพื่อนที่ดีของคุณาติมิตรแล้ว
คุณกัศยังเป็นสามีที่ดีของภรรยาและเป็นบิดาที่
ประเสริฐ ได้ดูแลลูก ๆ ให้ได้รับการศึกษาดี
ทุกคน ที่เรียนจบปริญญาแล้วมีสามคน และอีก
สองคนพ่อก็ได้เตรียมทางการศึกษาและอาชีพ

ไว้ให้แล้ว ซึ่งคุณฟูรรรยาของคุณคัตคงจะดูแล
ต่อไปตามแนวที่คุณคัตได้วางไว้

ชีวิตนี้เป็นของไม่เที่ยง มีเกิดแล้วก็มีดับ
โดยไม่มีกำหนดวันเวลา ญาติมิตรทุกคนที่
เห็นกันอยู่ในวันนี้ ก็ไม่แน่ว่าจะได้พบกันอีก
หรือไม่เมื่อจากกันไป คุณคัต อันตรเสน เป็น
ตัวอย่างแก่ข้าพเจ้าในเรื่องนี้ ฉะนั้นทุกคนจึง
ควรเร่งเว้นความชั่ว ประกอบแต่คุณความดี
แล้วทำจิตใจให้ผ่องใส ไม่ควรยึดมั่นถือมั่นในสิ่ง
ใดจนเกินไป ลดความรัก—โลภ—โกรธ—หลง
เสียจิตใจของเราก็จะเป็นสุขยิ่งขึ้น

ข้าพเจ้าขอถือโอกาสนี้ น้อมรำลึกถึงคุณ
ความดีที่คุณคัต อันตรเสน ได้ประกอบไว้ทั้ง

ในหน้าที่การงานและแก่สังคม ขอให้เป็นนิมิต
หมายและตัวอย่างแก่ผู้ใฝ่ใจประกอบคุณความ
ดีให้ยิ่ง ๆ ขึ้นต่อไป เทอญ

บุญชนะ อัคราคร

๔๕ สุขุมวิท ๖๕, กรุงเทพฯ ๖

๑๖ เม.ย. ๑๖

คัต ผู้มีน้ำใจดี

คัตเป็นชาวเมืองสายบุรี ข้าพเจ้าเป็นชาว
ปัตตานี ในครั้งนั้นสายบุรีเป็นเมืองหนึ่งของ
มณฑลปัตตานี คัตและข้าพเจ้าจึงเป็นชาวมณฑล
เดียวกัน เมื่อมณฑลต่าง ๆ ถูกยุบไป และ
สายบุรีได้เปลี่ยนฐานะจากเมืองลงมาเป็นอำเภอ
เรียกว่าอำเภอตะลุบัน ขึ้นอยู่กับจังหวัดปัตตานี
คัตก็เลยกลายมาเป็นชาวจังหวัดปัตตานี แต่ใน
วัยที่ยังเป็นเด็กอยู่ด้วยกันนั้น คัตและข้าพเจ้า
ไม่ได้รู้จักกันเลย เพราะเกิดและเติบโตขึ้นใน
ต่างเมืองกัน และเมื่อคัตย้ายมาอยู่ในปัตตานี

และเข้าเรียนในโรงเรียนเดียวกันกับข้าพเจ้านั้น
ข้าพเจ้าเรียนอยู่สูงกว่าคัตหลายชั้น จึงไม่ใกล้ชิด
ชิดกันพอที่จะทำให้รู้จักคุ้นเคยกันได้ ข้าพเจ้า
มารู้จักคัตก็เมื่อข้าพเจ้าเข้ารับราชการในกรมศุล
กากรในตำแหน่งสารวัตรใหญ่ (อย่างเก่า) ใน
เวลานั้นคัตเป็นนายตรวจประจำกองสารวัตร

งานในหน้าที่ของข้าพเจ้าทำให้ข้าพเจ้าต้อง
รู้จักทุก ๆ คนในกองสารวัตรโดยเฉพาะอย่างยิ่ง
สารวัตรและนายตรวจว่าใครเป็นใครอย่างไร ใน
บรรดานายตรวจด้วยกันในครั้งนั้น คัตเป็นนาย
ตรวจคนหนึ่งซึ่งข้าพเจ้ายกย่องและไว้วางใจมาก
เพราะนอกจากมีความรู้และความสามารถในการงาน
แล้ว ยังเป็นผู้ที่ปฏิบัติหน้าที่ด้วยความซื่อสัตย์

สุจริตอีกด้วย กัดทำงานใกล้ชิดกับข้าพเจ้ามาก
จนเกือบจะเรียกได้ว่า เป็นเลขานุการส่วนตัว
ของข้าพเจ้า ก็มีความใกล้ชิดสนิทสนมกับ
ข้าพเจ้ามิใช่แต่เฉพาะเมื่อข้าพเจ้ายังเป็นผู้บังคับ
บัญชาของเขาในกรมศุลกากร แม้เมื่อข้าพเจ้า
ไปรับราชการในกรมกระทรวงอื่น จนกระทั่ง
ออกมารับเบี้ยบำนาญแล้ว ถ้าคัดอยู่ในกรุงเทพ ฯ
ก็ต้องมาเยี่ยมเยียนข้าพเจ้าเป็นครั้งคราวเสมอ
ตลอดมา ข้าพเจ้ามีธุระอะไรที่คัดจะช่วยทำให้
ได้ก็อาสารับใช้ด้วยความเต็มใจ ทั้งนี้แสดงให้
เป็นที่ประจักษ์ว่าคัดเป็นคนมีความกตัญญูกตเวทิตะ
ซึ่งเป็นคุณธรรมที่หาพบได้ยาก ก่อนที่คัดล้ม
ป่วยหนักไม่กี่วัน ยังได้แวะมาเยี่ยมข้าพเจ้าตาม

เคยและบ่นว่าไม่ค่อยสบาย ต้องไปให้หมอฉีด
ยาที่โรงพยาบาลคามิลเลียนทุกวัน ข้าพเจ้าได้
เตือนให้ระวังรักษาตัวให้ดี ไม่ได้นึกเลยว่าคัต
มาเยี่ยมครั้งนี้เป็นครั้งสุดท้าย ต่อมาอีกไม่กี่วัน
ก็ได้ข่าวว่าคัตป่วยหนัก อาการน่าวิตก เมื่อ
ข้าพเจ้าและภรรยาไปเยี่ยมที่โรงพยาบาลกรุง-
เทพ ฯ คัตมีอาการเพียบหนักมากจนไม่มีสติเสีย
แล้ว รู้สึกสลดใจและสงสารเป็นที่สุด แต่ก็ช่วย
และแก้ไขอะไรไม่ได้ เมื่อข้าพเจ้ากลับมาบ้าน
ก็รีบโทรศัพท์บอกท่านขุนกิจสุรการให้รีบไป
เยี่ยมคัตโดยเร็ว เพราะคาดว่าจะมีชีวิตอยู่อีกไม่
ได้นาน ต่อมาอีกประมาณเกือบครึ่งชั่วโมง
ท่านขุนกิจ ฯ โทรศัพท์มาบอกว่าไปเยี่ยมไม่ทัน

คัดใจสิ้นใจไปเสียก่อนแล้ว หลังจากข้าพเจ้าลา
กลับได้ประมาณ ๕ นาที ข้าพเจ้าได้เตรียมตัว
ไว้รับข่าวนี้เรียบร้อยแล้ว แต่การสูญเสียเพื่อนฝูงจรร
กักมาเป็นเวลา ๓๔ ปีนั้น ทำให้ข้าพเจ้ารู้สึก
สะเทือนใจมาก คัดเป็นมิตรกับทุก ๆ คน ไม่
เป็นศัตรูกับใคร และเท่าที่ข้าพเจ้าจำได้ คัดไม่
เคยเอ่ยปากกล่าวร้ายต่อผู้ใดให้ข้าพเจ้าฟังเลย
ฉะนั้นข้าพเจ้าเชื่อว่าเพื่อนร่วมงานศุลกากรรุ่น
เก่า ๆ ทุก ๆ คนคงต้องเสียใจและเสียตายเมื่อ
ได้ทราบข่าวมรณกรรมของคัด

ขอกุศลทั้งปวงที่ ภรรยา บุตร ญาติ และ
และมิตรได้ร่วมกันบำเพ็ญอุทิศให้แก่คัดด้วย
ความรักและนับถือ จงเป็นอุปถัมภ์ภาวะบ้จจัย

อำนาจอิทธิวิบากสมบัติมनुญผลอันเป็นที่เจริญ
ใจแก่กัตโดยควรแก่ฐานะในสัมปรายภพทุกประ-
การ

จรรยา สืบแสง

ไว้อาลัยแด่

คุณคัก อันตรเสน

เจ้าภาพขอให้ข้าพเจ้าเขียนคำไว้อาลัยเป็น
อนุสรณ์ในงานพระราชทานเพลิงศพ คุณคัก
อันตรเสน ข้าพเจ้าได้ทราบข่าวการถึงแก่กรรม
ด้วยความเศร้าสลดใจเป็นอย่างยิ่งก่อนหน้านั้น
ไม่กี่วัน คุณคักได้มาหาข้าพเจ้าเป็นธุระช่วย
เหลือในงานศพขุนวิจิตรศุลกากร เพื่อนข้าราชการ
ศุลกากร ซึ่งถึงแก่กรรมไปเมื่อไม่นานมานี้
แต่แล้วคุณคักก็ตามไปอยู่กับขุนวิจิตรเสียอีกคน
หนึ่ง

ข้าพเจ้ารู้จักคุณศักดิ์เป็นครั้งแรกเมื่อตอน
ปลายสงครามโลกครั้งที่สอง ในปี ๒๔๘๖ รัฐ
บาลได้จัดส่งเจ้าหน้าที่คณะหนึ่ง ประกอบด้วย
ข้าราชการ ทหาร ตำรวจ และพลเรือน สังกัด
กระทรวงต่าง ๆ เดินทางไปรับมอบดินแดน ๔
รัฐมาลัย ประกอบด้วยรัฐไทรบุรี (เกดาค์) รัฐ
กลันตัน รัฐตรังกานู และรัฐเปอร์ลิส จากรัฐ
บาลญี่ปุ่น จัดตั้งสำนักงานข้าหลวงใหญ่ขึ้นที่เมือง
อะลอสตาร์ รัฐไทรบุรี ข้าพเจ้าเป็นผู้บังคับการ
ตำรวจสนามสี่รัฐมาลัย ส่วนคุณศักดิ์ไปรับตำ
แหน่งที่ปรึกษาฝ่ายศุลกากรประจำรัฐเปอร์ลิส

เมื่อสงครามเสร็จสิ้นลง ข้าราชการไทยก็
เดินทางกลับเข้าประจำสังกัดเดิม ในปี พ.ศ.
๒๔๙๔ ข้าพเจ้าได้รับแต่งตั้งไปดำรงตำแหน่ง
อธิบดีกรมศุลกากร ซึ่งได้มีโอกาสร่วมงานกับ

คุณคัตถ์ก็วาระหนึ่ง จนกระทั่งต่างคนต่างพ้น
จากหน้าที่ราชการ โดยครบเกษียณอายุ คุณคัตถ์
เป็นผู้ที่รักเพื่อนฝูง และให้ความช่วยเหลืออยู่
ตลอดเวลา จึงเป็นที่รักใคร่และนับถือของทุก ๆ
คน ข้าพเจ้าไม่คิดเลยว่าคุณคัตถ์จะด่วนจากโลกนี้
ไปรวดเร็วเช่นนี้ ข้าพเจ้าต้องสูญเสียเพื่อนที่รัก
ไปอีกคนหนึ่ง จึงขอแสดงความเสียใจต่อครอบครัว
ของคุณคัตถ์ไว้ ณ โอกาสนี้ และขอให้ดวง
วิญญาณของคุณคัตถ์ อัมตรเสน จงไปสู่สุคติวิสัย
ในสัมปรายภพเทอญ.



(พล.ต.อ. หลวงชาติตระการโกศล)

๒๔ เม.ย. ๒๕๑๖

อาลยั คุณคัต อันตรเสน

เมื่อทราบว่ คุณคัต อันตรเสน ได้ถึง
แก่กรรมโดยทางโทรศัพท์จาก คุณฟู อันตรเสน
แล้ว ข้าพเจ้าและภรรยารู้สึกเสียใจและมีความ
อาลยัเป็นอันมาก เพราะก่อนนี้ไม่นานนัก คุณ
คัตและคุณฟู ยังได้มาเยี่ยมข้าพเจ้าถึงที่บ้าน ไม่
ปรากฏว่ามีอาการเจ็บป่วยแต่อย่างใด ไม่นึกว่า
จะมาถึงแก่กรรมลงในเวลาอันรวดเร็วเช่นนี้

ข้าพเจ้าได้รู้จักคุ้นเคยกับ คุณคัตมาเป็น
เวลาช้านาน ตั้งแต่ได้รับราชการที่จังหวัดสงขลา
แม้ว่าภายหลังต่างจะได้โยกย้ายแยกกันไปอยู่ใน

จังหวัดต่าง ๆ ตามหน้าที่ จนถึงที่สุดแห่งชีวิต
ราชการแล้วก็ดี เราก็คงได้ส่ง ส.ค.ส. และติด
ต่อกันอยู่เสมอ คุณคิดเป็นข้าราชการที่ตั้งใจ
ปฏิบัติงานในหน้าที่ด้วยความขยันขันแข็ง และ
ซื่อสัตย์สุจริต เป็นประโยชน์แก่ราชการเป็น
อย่างดีเรื่อยมา ในทางส่วนตัวคุณคิดเป็นคน
สุภาพอ่อนโยน และโอบอ้อมอารีจึงมีมิตรสหาย
เป็นจำนวนมาก เมื่อมาถึงแก่กรรมลงก็ทำให้
เพื่อนฝูงทั้งหลายมีความเสียตายเป็น
อย่างยิ่ง

แต่เมื่อมาคำนึงถึงหลักแห่งไตรลักษณ์ คือ
อนิจจัง ทุกขัง อนัตตาแล้ว ก็ทำให้คลายความ
อาลัยลงได้บ้าง เพราะว่าไม่มีใครจะหลีกเลี่ยง

ให้พ้นจากมรณกรรมไปได้ เมื่อมีความเกิดก็ต้อง
มีความตายตามมาด้วย เมื่อตายแล้ว จีวร่าง
กายก็ย่อยแตกสลายไปเป็นธรรมดา แต่คุณงาม
ความดีที่ได้กระทำขึ้นและให้ผลเป็นความสุข
ความเจริญในชีวิตมาแล้ว จะยังคงอยู่เป็นตัว
อย่างต่อไปในโลกนี้ และผลแห่งกรรมซึ่งเกิด
จากการกระทำนั้นอาจจะติดตามไปในปรโลก
ด้วย

คุณคัต อันตรเสน ได้สร้างคุณความดีไว้มาก
จึงทำให้ชีวิตมีความสุขความเจริญตามควร
แก่อัตภาพ และเมื่อละโลกนี้ไปแล้ว ก็ขอให้
กุศลกรรมที่คุณคัต อันตรเสน ได้กระทำไว้เอง
ประกอบกับกุศลบุญราศีที่เจ้าภาพและญาติมิตร

รวมทั้งข้าพเจ้าด้วยได้กระทำแล้วอุทิศให้ จงเป็น
ปัจจัยให้ดวงวิญญาณของคุณกัถ์ อันตรเสน ได้
รับแต่ความสันติสุขตามควรแก่วิสัยในสัมปราย
ภพนั้นเทอญ

หลวงอรรถวิภาคไพศาลย์

๒๓๒ ถนนระนอง ๑
สามเสนใน พญาไท
กรุงเทพมหานคร

ระลึกถึง

คุณคัต อันตรเสน

เป็นการบังเอิญเมื่อคืนวันอังคารที่ ๑๐
เมษายน ๒๕๑๖ ข้าพเจ้าได้ไปทานเลี้ยงกลับ
มาเสียจนตึก พบโน้ตเขียนวางไว้บนเตียง ความ
ว่า ได้รับโทรศัพท์จากคุณจรรยา สืบแสง ท่าน
อดีตอธิบดีกรมศุลกากร แจ้งว่าคุณคัต อันตร-
เสน ได้เสียเสียแล้ว จะรอน้ำศพพรุ่งนี้เวลา
๑๖.๓๐ น.

เหมือนสายฟ้าฟาดลงมา หัวใจของข้าพ-
เจ้าแทบจะหยุดเต้นไปทันทีเมื่อได้ทราบข่าวนี้
เพราะไม่เคยนึกเคยฝันเลยว่าคุณคัตจะอายุสั้นถึง

เพียงนี้ ทั้งไม่เคยได้ทราบข่าวว่าคุณคัดป่วยด้วย
ไข้และเป็นการบังเอิญด้วยในวันนั้นมีธุระตั้งใจ
จะโทรศัพท์ตามคุณคัดบางประการ แต่ราชการ
ในวันนั้นก็ช่างยุ่งเสียจริง ๆ ในที่สุดก็ลืมโทร-
ศัพท์ติดต่อไป เมื่อมาทราบข่าวการจากไปของ
คุณคัดโดยกระทันหันเช่นนี้หัวใจจึงแทบจะหยุด
เต้น ขณะเดียวกันก็ปลงอนิจจังตัวเองว่าสังขาร
ไม่เที่ยงแท้แน่นอนเสียแล้วทุก ๆ คนที่มีอายุ
พญามัจจุราชอาจจะถึงตัวไปเสียเมื่อใดก็ได้ กัง
ตัวอย่างเช่นคุณคัดนี้

โดยเหตุที่คุณคัดและข้าพเจ้าได้สนิทสนม
กันมาเป็นเวลาช้านานทั้งครอบครัว ประมาณ
ร่วม ๓๐ ปี ตั้งแต่ข้าพเจ้าได้เริ่มเข้ารับราชการ
ในกรมศุลกากรใหม่ ๆ เมื่อปี ๒๔๘๓ ส่วนใหญ่

ข้าพเจ้าได้รับราชการในสำนักงานเลขานุการ-
กรม แม้คุณกัตจะรับราชการในส่วนกลางก็ดี
หรือในส่วนภูมิภาคก็ดี ก็มักจะมีราชการติดต่อกัน
อยู่เสมอ เราจึงสนิทสนมกันเป็นพิเศษ และ
แม้ข้าพเจ้าจะย้ายสังกัดไปอยู่กระทรวงพัฒนา
การแห่งชาติแล้วก็ตาม เราก็พบกันอยู่เสมอ
เมื่อไม่ได้พบกันที่กรุงเทพฯ เราก็พบกันที่พัทยา
เพราะคุณกัตมีบ้านอยู่พัทยา ซึ่งจะต้องไปดูแล
อยู่เสมอ

คุณกัตมีคุณธรรมหลายประการที่ข้าพเจ้า
และครอบครัวของข้าพเจ้านับถือยกย่องและ
สรรเสริญคุณกัตตลอดมา

คุณกัตเป็นเพื่อนที่ดีกับทุก ๆ คน ช่วย
ใครได้เป็นช่วย ดังจะเห็นได้จากหนังสือแจก

งานศพท่านขุนวิจิตรศุลกากร คุณคัตเป็นคนวิ่ง
เต้นขอให้คนที่ชอบพอนับถือเขียนคำไว้อาลัยให้
กับท่านขุนวิจิตร ฯ พอณาปนกิจศพท่านขุนวิ-
จิตร ฯ เสร็จเรียบร้อยคุณคัตก็จากเราไปเสียเอง

คุณคัตเป็นคนไม่พูดมาก ไม่ให้ร้ายแก่
ใคร ปากกับใจตรงกัน เป็นเพื่อนที่ดีกับคน
ทุก ๆ คน

คุณคัตเป็นคนซื่อสัตย์สุจริต เกร่งแกร่งต่อ
หน้าที่ และมีความมานะอดสาหะ

คุณคัตเป็นสามีที่ดี เป็นบิดาที่รักและเสีย
สละให้ลูก

ฯลฯ

ฯลฯ

ฯลฯ

ข้าพเจ้าและคุณคัตเป็นเพื่อนรักกันมาก
แม้ข้าพเจ้าจะมีความอาลัยรักคุณคัตเพียงใดก็ตาม

ก็ไม่มีทางจะแก้ไขอะไรได้ ทุก ๆ คนจะต้อง
กลับไปยังบ้านเก่าของตนทั้งสิ้น จะช้าหรือเร็ว
เท่านั้น ข้าพเจ้าจึงต้องตั้งใจคิดในแง่ที่ดีว่าโดย
ผลกรรมความดีงามที่คุณศักดิ์ได้ทำไว้ ได้ส่งผล
ให้คุณศักดิ์จากโลกที่เต็มไปด้วยการแก่งแย่ง โลภะ
โมหะ ไปอยู่ในอีกโลกหนึ่งที่แสนสงบและร่มเย็น
เป็นการพักผ่อน เพราะได้เหน็ดเหนื่อยและ
ตรากตรำทำงานมาเป็นเวลาเกินกว่า ๖๐ ปีแล้ว

ข้าพเจ้าขอตั้งจิตอธิษฐานขอให้คุณงาม
ความดีที่คุณศักดิ์ได้บำเพ็ญไว้ จงได้ตอบสนองให้
คุณวิญญานของคุณศักดิ์ไปสู่สุคติใน สัมปรายภพ
นั้นเถิด.

ปริญญญา ขวลิขิตดำรง

รองปลัดกระทรวงอุตสาหกรรม

ไว้อาลัยแด่

นายกค อัครเสน

เมื่อวันที่ ๑๐ เมษายน ๒๕๑๖ เวลา
๑๖.๓๐ น. ข้าพเจ้าได้รับโทรศัพท์ จากคุณจรูญ
สีบแสง บอกว่าขณะนี้นายกคได้มาป่วยหนักอยู่
ที่โรงพยาบาลกรุงเทพ ฯ ถนนเพชรบุรีตัดใหม่
มีอาการเป็นที่น่าวิตก ข้าพเจ้าจึงได้รับไปเยี่ยม
ทันที แต่ก็ยังไม่ทันได้เห็นใจด้วย นายกคได้จาก
ไปก่อนที่จะข้าพเจ้าจะไปถึงราว ๕ นาที ทำให้
ข้าพเจ้ารู้สึกสลดและเสียใจมาก เนื่องจากนาย

คัตกับข้าพเจ้าได้เคยร่วมรับราชการในกรมศุล-
กากร และอยู่กองสารวัตรด้วยกันมานาน จึงสนิท
สนมรักใคร่และชอบพอกันมาก ถึงแม้ว่าเราต่าง
ก็ได้ออกจากราชการมาแล้ว แต่เราทั้งสองก็ยัง
ได้มีการติดต่อกันอยู่เสมอ

นายคัตเป็นผู้มีใจโอบอ้อมอารีจริงเป็นที่รัก
ใคร่ชอบพอของเพื่อนฝูงทุกคน อีกทั้งยังเป็น
รักเคารพของผู้ที่อยู่ใต้บังคับบัญชาและทั้งยังเป็น
ผู้ที่ได้รับความไว้วางใจจากผู้บังคับบัญชาอยู่
เสมอด้วย ไม่เพียงแต่ในกองสารวัตรเท่านั้นแต่
ยังหมายถึงทุกกองในกรมศุลกากร นายคัตเป็น
สื่อกลางในการติดต่อประสานงานให้เรียบร้อย
สมความมุ่งหมายเสมอ ไม่ว่าจะเป็นทางราชการ

หรือทางพวกเพื่อนฝูง เช่น จะมีการประชุมหรือ
งานเลี้ยงอย่างใด นายคัตก็จะเป็นผู้จัดการให้สม
ตามความประสงค์เสมอ

ก่อนที่นายคัตจะจากไปประมาณ ๒ อาทิตย์
ก็ได้มาติดต่อเรื่องที่จะเขียนคำไว้อาลัยแก่ท่าน
ขุนวิจิตรศุลกากรกับข้าพเจ้า ข้าพเจ้ายังได้พูด
ลือว่า “อ้าวเวลานี้อายุ ๗๔ ปีแล้ว คงอยู่อีกไม่
นาน ลือเตรียมเขียนคำไว้อาลัยไว้นะ” นายคัต
ก็ยังได้ตอบว่า “ท่านขุนยังแข็งแรงดี คงอยู่อีก
นานผมยังไม่ต้องเตรียมหรอก” ต่อจากนั้นก็ไม่ได้
ได้พบกันอีก จนได้รับข่าวจากคุณจรรยา สืบแสง
แล้วในที่สุดข้าพเจ้ากลับต้องมาเขียนคำไว้อาลัย
ให้นายคัต “อนิจจังไม่เที่ยง เป็นของจริง”

คุณงามความดีที่นายคัตได้เคยกระทำต่อ
เพื่อนฝูง และบุญกุศลที่นายคัตได้ประกอบมา
เสมอนั้น ขอจงบันดาลให้วิญญาณของนายคัต
ไปสู่สุคติในสัมปรายภพเทอญ

ขุนกิจสูงกากร

๗๑ บ้านโชคทวี
กล้วยน้ำไท พระโขนง
กรุงเทพมหานคร

๗ ไร่อาลัยคุณอาคัต

ผมรู้จักคุณอาคัตตั้งแต่ผมยังเป็นเด็กเล็กๆ สมัยก่อนสงครามมหาเอเชียบูรพา โดยท่านเป็น
รู้ร่วมงานกับบิดาของผมในเขตศุลกากรที่ ๑ (สง-
ขลา) ต่อมาเมื่อท่านเป็นนายด่านศุลกากรสะเตา
ก็พอดีกับบิดาส่งผมเข้าไปศึกษาที่ประเทศมะลายู
จึงได้มีโอกาสดพบท่านบ่อยครั้ง^{๕๕} เนื่องจากต้อง
เดินทางผ่านด่านศุลกากรสะเตาระหว่างที่โรง-
เรียนปิดเทอมเพื่อเยี่ยมบ้านที่สงขลาและนคร
ศรีธรรมราช และในโอกาสที่คุณอาคัตนำข้า
ราชการชั้นผู้ใหญ่ฝ่ายไทยไปเมืองบีนัง ท่านก็

ได้แวะเยี่ยมเยียนผมเสมอ เมื่อผมเรียนจบชั้น
เตรียมอุดมศึกษา คุณเหมือนว่าท่านเป็นผู้หนึ่งที่
ไปส่งผมลงเรือเดินสมุทรที่บินังไปศึกษาต่อที่
ประเทศอังกฤษ เมื่อสำเร็จการศึกษาและมาทำ
งานในกรุงเทพ ฯ ก็ได้มีโอกาสมพบท่านมากขึ้น
ท่านได้เล่าประสบการณ์ในชีวิตการทำงาน ของ
ท่านให้ผมฟังเสมอ นับว่าเป็นประโยชน์ในการ
ปรับตัวผมให้เข้ากับวงสังคมข้าราชการ ไทย ใน
ปัจจุบันซึ่งไม่เหมือนกับในต่างประเทศ

คุณสมบัติที่โดดเด่นในตัวของคุณอาคัตอีกอย่าง
หนึ่งก็คือ เป็นผู้อารมณ์เยือกเย็น มีใบหน้า
ยิ้มแย้มแจ่มใสอยู่ตลอดเวลา คุณเหมือนว่าท่าน
เป็นคนที่ไม่มีความทุกข์อะไรเลย แม้ในระยะ

หลัง ๆ ท่านเดินไม่ค่อยสะดวก ต้องใช้ไม้เท้า
ช่วยพยุง ใบหน้าของท่านก็ไม่เปลี่ยนแปลงและ
ไม่มีร่องรอยจากความลำบากนี้เลย ซึ่งแสดงให้เห็น
ถึงธาตุแท้แห่งความอดทนของท่าน ได้เป็น
อย่างดี อีกสิ่งหนึ่งซึ่งจะเว้นกล่าวเสียมิได้ก็คือ
เรื่องน้ำใจโอบอ้อมอารีกับญาติมิตร และรัก
เพื่อนฝูง ซึ่งในเรื่องนี้ผมกล้าพูดได้อย่างเต็ม
ปากว่า คุณอากัตเป็นหนึ่งใน และผมแน่ใจว่าไม่
มีญาติมิตรคนใดที่ไม่เคยได้รับความอนุเคราะห์
จากท่านเลย

คุณอากัตเป็นแบบฉบับของหัวหน้าครอบครัว
ที่ทุกคนควรเอาอย่าง กล่าวคือ ท่านมีนิสัย
รักบ้าน รักครอบครัวจริง ๆ ท่านได้เอาใจใส่ใน

การศึกษาและดูแลทุกข์สุขของบุตร อันเป็นผล
ให้บุตรของท่านทุกคนได้รับการศึกษาดี มีธรรมา-
ศัยอ่อนโยนและเจริญรอยดั่งเช่นคุณอาคัตเอง

ครอบครัวอันตรเสน เป็นที่สนิทชิดชอบ
และรักใคร่นับถือของครอบครัวผมเป็นเวลานาน
เมื่อขุนวิจิตรศุลกากร บิดาของผมป่วย คุณอา
คัตและคุณอาหญิง ได้ไปเยี่ยมอาการทั้งที่บ้าน
และโรงพยาบาลหลายครั้งหลายหน จนกระทั่ง
บิดาผมถึงแก่กรรม ยังความเศร้าสลดใจแก่คุณ
อาคัตและครอบครัว ซึ่งถือเป็นการสูญเสียครั้ง
สำคัญแก่ครอบครัวทั้งสอง

การจากไปของคุณอาคัตเป็น ไปโดยกระ-
ทันหันจริง ๆ ยากที่จะเชื่อได้ เพราะ ๒ สัปดาห์

ก่อนหน้านั้น คุณอาทั้งสองและผมกับครอบครัว
ได้ร่วมเดินทางไปศรีราชาและพัทยา คุณอาคัด
เล่าว่าท่านมักเป็นไข้หวัดต้องรักษาในโรงพยาบาล
บาลคามิเลียนบ่อย ๆ ในระยะนั้น ดังนั้นเมื่อ
ทราบจากคุณนิต (บุตร) ว่าคุณอาคัดเข้าโรง
พยาบาลคามิเลียนอีกแล้ว ผมก็ยังนึกอุ่นใจว่าคง
จะเป็นไข้หวัดเช่นเดิมอีกนั่นแหละ อีกไม่กี่วัน
คงจะหาย แต่ในตอนบ่ายวันที่ ๑๐ เมษายน
๒๕๑๖ ผมได้รับข่าวที่ไม่เคยคาดฝันมาก่อนเลย
ว่าคุณอาคัดท่านได้สิ้นบุญเสียแล้ว จึงยังความ
เศร้าสลดใจให้แก่ทุกคนในครอบครัวอีกเป็น
วาระที่สองหลังจากที่เพิ่งสูญเสียหัวหน้าครอบครัว
ไปเพียงไม่นาน

ในโอกาสงานพระราชทานเพลิงศพคุณอา
กัต อันเป็นวาระสุดท้ายนี้ ขออำนาจแห่งกุศล
ผลบุญทั้งปวงที่คุณอา กัต ได้บำเพ็ญมาในขณะที่
ยังมีชีวิตอยู่ และกุศลผลบุญที่บุตร ภรรยา และ
ญาติมิตรได้บำเพ็ญอุทิศส่งไปให้ ได้มารวมพลัง
ส่งผลให้ดวงวิญญาณของคุณอา กัต ไปสู่สุคติใน
สัมปรายภพตามควรแห่งวิสัยเทอญ.

เชิรชัย ศีรีจิตร

ฝ่ายการธนาคารต่างประเทศ
ธนาคารกรุงไทย จำกัด
กรุงเทพมหานคร

กราบเท้าคุณพ่อทเคารพรัก

วันอังคารที่ ๑๐ เมษายน ๒๕๑๖ เป็นวันที่ลูก ๆ จะไม่มีวันลืมเลย เพราะเป็นวันที่ลูก ๆ ได้ประสบความสูญเสียครั้งสำคัญที่สุดในชีวิต คือคุณพ่อได้จาก คุณแม่และลูก ๆ ไปโดยไม่มีวันกลับและไม่ได้ส่งเสีย เพราะคุณพ่อไม่รู้สีก้าวเลยตลอดเวลาที่คุณพ่อเจ็บหนักอยู่ ๓ วันเต็ม คุณแม่และลูก ๆ คาดไม่ถึงว่าการเจ็บครั้งนี้จะทำให้คุณพ่อจากพวกเราไปอย่างกะทันหัน โดยปกติแล้วลูก ๆ รู้ว่าคุณพ่อเป็นผู้ที่ระมัดระวังอย่างยิ่งในเรื่องสุขภาพอนามัยส่วนตัว ไม่มีใครคิดว่าคุณพ่อจะต้องสูญเสียชีวิตด้วยไข้ไทฟอยด์

การจากไปของคุณพ่อครั้ง^{๕๕}นี้ คุณแม่และ
ลูก ๆ รู้สึกว่าเหว้อย่างที่สุด แต่เนื่องจากโดย
ปกติคุณพ่อเป็นคนชอบอยู่กับบ้าน นอกจากมี
ธุระจำเป็นเช่นไปทำงาน ติดต่อดูธุรกิจส่วนตัว
ยิ่งในระยะหลังจากที่คุณพ่อปลดเกษียณแล้ว คุณ
พ่อมักจะใช้เวลาส่วนใหญ่พักผ่อนอยู่กับบ้าน
ฉะนั้นพวกเราจึงปลอบใจตนเองว่าขณะนี้คุณพ่อ
ก็ไม่ได้ไปไหน คุณพ่อยังคงอยู่กับพวกเรา
ตลอดเวลา

เมื่อคุณพ่อจากไปแล้ว มีทางเดียวที่พวก
เราจะกระทำไ้เพื่อคุณพ่อ คือตั้งใจประกอบ
การทำบุญบำเพ็ญกุศล แผ่อุทิศผลบุญทั้งหลาย
ให้แก่คุณพ่อ ขอวิญญานของคุณพ่อได้โปรด

ทราบและรับผลบุญที่พวกเรา รวมทั้งผลบุญที่
บรรดาญาติมิตรผู้ใจดีทั้งหลายได้ตั้งใจบำเพ็ญ
กุศลให้คุณพ่อด้วยเถิด อนึ่งเมื่อคุณพ่อยังมีชีวิต
อยู่ คุณพ่อก็ได้ประกอบกรรมทำบุญทำกุศลไว้
มาก ลูก ๆ ขอให้ผลบุญเหล่านั้นจงเป็นทิพย
สมบัติและผลานิสงส์อันยิ่งใหญ่ส่งเสริมนำให้
วิญญาณของคุณพ่อไปสู่สุคติในสัมปรายภพหน้า
โน้นเถิด

จาก

คุณแม่และลูก ๆ ที่รักของคุณพ่อ

ประมวลงานนิพนธ์

ของ

พระภิกษุพระยานรรัตนราชมานิต

คำนำ

งานพระราชทานเพลิงศพ นายกัต อंतर-
เสน ข้าราชการบำนาญ ชั้นเอก กรมศุลกากร
กระทรวงการคลัง ในวันจันทร์ที่ ๒๑ พฤษภาคม
พ.ศ. ๒๕๑๖ ณ เมรุวัดเทพศิรินทราวาส นาง
ฟู อंतरเสน ผู้เป็นภรรยาพร้อมด้วยบุตรธิดา
ปรารภจะพิมพ์หนังสือ ประมวลงานนิพนธ์ของ
พระภิกษุพระยานรรัตนราชมานิต (ตริภัก จินต-
ยานนท์) แจกเป็นธรรมบรรณาการ เนื่องด้วย
นายกัต อंतरเสน ผู้ถึงแก่กรรมมีความเคารพ
เลื่อมใสในคุณธรรมอันสูงส่งของพระภิกษุพระ-
ยานรรัตนราชมานิตเป็นพิเศษ และเมื่อคราว

งานพระราชทานเพลิงศพ พระภิกษุพระยานร-
รัตนราชมานิต เมื่อวันที่ ๒๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๑๕
ก็ได้รับหนังสือ ประมวลงานนิพนธ์ของพระ-
ภิกษุพระยานรรัตนราชมานิต ซึ่งยุวพุทธิก
สมาคมชลบุรี ในพระสังฆราชูปถัมภ์ ได้จัด
พิมพ์ขึ้นไปอ่านและชอบหนังสือเล่มนี้มาก คิด
ว่าหากงานพระราชทานเพลิงศพ นายศักดิ์
อันตรเสน ครังนี้ ได้จัดพิมพ์หนังสือเล่มนี้ขึ้น
อีก คงจะเป็นที่ถูกใจแก่ผู้วายชนม์ และเป็น
ประโยชน์แก่ผู้อ่าน สมกับเจตนาจำนงที่เจ้าภาพ
มุ่งมาดปรารถนาทุกประการ

ยุวพุทธิกสมาคมชลบุรี ในพระสังฆราชูป-
ถัมภ์ ขออนุโมทนาในกุศลส่วนที่เป็นธรรมวิทยา

ทานอันเกิดจากหนังสือ ประมวลงาน นิพนธ์
ของพระภิกษุพระยานรรัตนราชมานิต เล่มนี้
จงเป็นพลวปัจจัยอำนวยการให้ นายคัต อันตร-
เสน ได้เสวยสุขสมบัติในอุบัติภพ สมเจตนา
ปรารภของภรรยา บุตรธิดาตลอดจนญาติสนิท
มิตรสหายทุกประการ.

อ. สวัสดิ์มงคล

ยุวพุทธิกสมาคมชลบุรี
ในพระสังฆราชูปถัมภ์
๒๑ พฤษภาคม ๒๕๑๖

คำนำ

(พิมพ์ครั้งที่ ๑)

ในฐานะที่พระภิกษุ พระยานรรัตนราชมานิต (ธมฺมวตฺตโก) วัดเทพศิรินทราวาส เป็นพระเถระที่ทรงคุณธรรมสูง คู่ควรแก่การกราบไหว้บูชา และยากที่จะหาพระเถระรูปใดในสังฆมณฑล มีวัตร ปฏิบัติเสมอเหมือน ท่านแล้ว ท่านยังเป็นพระเถระที่มีอุปการคุณต่อยุวพุทธิก-สมาคมชลบุรีเป็นอเนกประการ เห็นเป็นการสมควรที่ยุวพุทธิกสมาคมชลบุรี ในพระสังฆราชูปถัมภ์ จะได้จัดพิมพ์หนังสือโดยเสด็จพระราชกุศล งานเสด็จพระราชดำเนินพระราชทานเพลิงศพ ณ เมรุหน้าพลับพลาอิสริยาภรณ์ วัดเทพศิรินทราวาส ในวันที่ ๒๒ กุมภาพันธ์ พ.ศ.

นายตรี จินตยานนท์ ผู้เป็นน้องชาย เป็น
ผู้นำความกราบบังคมทูล อัญเชิญเสด็จพระ-
ราชดำเนินพระราชทานเพลิงศพในครั้งนั้น ได้
มอบสิ่งของต่าง ๆ ที่เก็บจากกุฎิพระภิกษุพระ-
ยานรรัตนราชมานิต ให้ยุวพุทธรักษาสมาคมชลบุรี
ส่งทเป็นสมณบริวาร ยุวพุทธรักษาสมาคมชลบุรี
ก็นำมารักษาไว้เป็นพิพิธภัณฑ์ประวัติของท่าน
ที่เป็นเศษวัสดุ เช่น เศษจิวร สายระเดียง
ใบตองแห้ง เศษอาหารและดอกไม้ ได้นำมา
สร้างพระพิมพ์เป็นอนุสรณ์ของงาน งานนิพนธ์
ต่าง ๆ ที่ท่านได้เขียนไว้ด้วยลายมือของท่าน ก็
ได้นำมารวบรวมพิมพ์เป็นเล่ม โดยเสด็จพระ-
ราชกุศลในงานพระราชทานเพลิงศพครั้งนั้น

งานนิพนธ์ทั้งหมดรวบรวมพิมพ์เป็นเล่ม
ในครั้ง^{๕๕} ส่วนใหญ่ต้นฉบับยังไม่เคยตีพิมพ์ใน
หนังสือใด ๆ เลย เป็นต้นฉบับลายมือที่ได้จาก
นายตรี จินตยานนท์ ก่อนงานพระราชทาน
เพลิงศพเล็กน้อย นอกจากเรื่อง สันตวรบท
กายบริหาร จดหมายสอนน้อง และหน่ายกาม
เท่านั้น ที่เคยพิมพ์มาแล้ว หนังสือเล่มนี้จึง
เกือบจะเป็นหนังสือที่สมบูรณ์ที่สุด ในการรวม
งานนิพนธ์ของท่านทั้งหมดในชีวิต และมีความ
มั่นใจว่า หนังสือเล่มนี้จะเป็นประโยชน์อย่างยิ่ง
แก่ผู้อ่าน

มวลกุศลผลบุญ อันใด ที่ชาวยุวพุทธิก-
สมาคมชลบุรี ได้ตั้งจิตอุทิศน้อมถวายแด่
ท่านพระภิกษุพระยานรรัตนราชมานิต ขอกิจ

อันเป็นกุศลผลบุญนั้น พลันอำนวยผลให้ท่าน
ได้เสวยสุขตามคติวิสัยในสัมปรายภพ สม
เจตนาปรารถนาของชาวยุวพุทธิกสมาคมชลบุรี
ทุกประการ.

อัย. สวัสดิ์มงคล

ยุวพุทธิกสมาคมชลบุรี
ในพระสังฆราชูปถัมภ์
๒๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๑๕

งานนิพนธ์

ของ

พระภิกษุพระยานรรัตนราชมานิต

จิตตานุภาพ

พลังจิต

มันสมอง

สมาธิ

หน่ายกาม

ปกิณกธรรม

บริหารกาย

สันติวรบท

จดหมายสอนน้อง



จิตตานุภาพ

จิตตานุภาพ คืออานุภาพของจิต แบ่ง
เป็น ๓ ประเภทคือ

๑. จิตตานุภาพบังคับตนเอง
๒. จิตตานุภาพบังคับผู้อื่น
๓. จิตตานุภาพบังคับเคราะห์กรรม

จิตตานุภาพบังคับตนเอง

“คนของตนย่อมเป็นที่พึ่งแก่ตนเอง”

เหตุนี้จึงต้องหัดบังคับตนเอง ผู้หนึ่งถึงจะเป็นศัตรู
ก็ไม่เท่าตนเป็นศัตรูต่อตนของตนเอง ถ้ายังไม่
สามารถบังคับตน ของตนเองให้ดีได้แล้วก็อย่า
หวังเลยว่าจะบังคับผู้อื่นให้ดีได้

จิตตานุภาพบังคับกับตนเองมี ๗ ประการ

๑. บังคับความหลับและความตื่น
๒. ทำความคิดให้ปลอดโปร่งว่องไวในเวลาตื่นขึ้นแล้ว
๓. เปลี่ยนความคิดได้ตามต้องการ
๔. สงบใจแม้เมื่อตกอยู่ในอันตราย
๕. เปลี่ยนนิสัยความเคยชินของตัวจากร้ายเข้ามาหาดี
๖. ตรวจตราตัวของตัวเป็นครั้งเป็นคราวโดยสม่ำเสมอ
๗. ป้องกันรักษาด้วยจิตตานุภาพ
 ๑. บังคับความหลับและความตื่น การหัดนอนให้หลับสนิทเป็นกำลังสำคัญยิ่งนัก เหตุที่ทำให้นอนไม่หลับมี ๒ ประการ คือ

๑.๑ ร่างกายไม่สบายพอ

๑.๒ ความกึกฟุ้งซ่าน

อาหารที่ย่อยยากก็เป็นเหตุให้ร่างกายไม่สบายพอ ควรนอนตะแคงข้างขวาถ้านอนหงายก็ควรให้เอียงขวานิดหน่อย ถ้าต้องการพลิกก็ควรพลิกจากขวานิดหน่อย แล้วกลับตะแคงขวาตามเดิม นอนย่อมให้อวัยวะทุกส่วนผ่อนคลาย อย่าให้เกร็งตึงและไม่ควรตะแคงซ้าย

เวลานอนถ้าจิตฟุ้งซ่านควรคิดถึงอะไรอย่างใดอย่างหนึ่งแต่สิ่งเดียว ครั้นแล้วก็เลิกละไม่คิดสิ่งนั้นและไม่คิดอะไรอื่นต่อไปอีก กระทำใจให้หมกจกเหมือนน้ำที่ใสสะอาด

ควรบังคับตัวให้ตื่นตรงตามเวลาที่ต้องการก่อนนอน ต้องคิดให้แน่แน่ว สั่งตนเองให้ตื่นเวลาเท่านั้น นึกแน่วอยู่อย่างเดียวว่าจะต้องตื่นเวลาเท่านั้น เมื่อถึงเวลาก็จะตื่นได้เองตามความประสงค์

๒. ทำความคิดให้ปลอดโปร่งว่องไวในเวลาตื่นขึ้น อย่าให้เชื่อมซึม “ต้องเอาความคิดในเวลาตื่นเข้าไปประสานติดต่อกับความคิดที่เราทิ้งไว้เมื่อวันวานก่อนที่จะนอนหลับ” ก่อนนอนควรจดบันทึกกิจการที่เราจะต้องทำในวันรุ่งขึ้นนั้นไว้ในกระดาษแผ่นหนึ่งเสมอ พอตื่นขึ้นก็หยิบดูเพื่อปลุกความคิดให้ตื่น

๓. เปลี่ยนความคิดได้ตามต้องการ คือเมื่อต้องการนึกอย่างใดก็ให้นึกได้อย่างนั้น ทั้งความ

คิดอื่น ๆ หมด และเมื่อไม่ต้องการคิดอีกต่อไป
จะคิดเรื่องอื่นก็ให้เปลี่ยนได้ทันทีและทั้งเรื่องเก่า
โดยไม่เอาเข้ามาพัวพันคือทำให้เป็นสมาธิอยู่ที่
กิจเฉพาะหน้า การเปลี่ยนความคิดเป็นเหตุให้
ห้องสมองมีเวลาพักชั่วคราว ทำให้สมองมีกำลัง
แข็งแรงขึ้น

๔. สงบใจได้แม้เมื่อตกอยู่ในอันตราย หรือ
ประสบทุกข์ อย่าให้เสียใจ หมดสติ สะดุ้ง
ตื่นรนจนสิ้นปัญญาแก้ไข เกิดความท้อถอยไม่
ทำอะไรต่อไป ความสงบไม่ตื่นเต้นเป็นเหตุให้
เกิดปัญญาประกอบกิจให้สำเร็จได้สมหวัง เราจะ
แก้ไขเหตุร้ายที่เกิดขึ้นแก่เราได้นั้นก็มีทางจะทำ
อยู่ ๒ ขั้น

๔.๑ ต้องสงบใจมิให้ตื่นเต้น

๔.๒ ต้องมีความมานะพยายาม

วิธีสงบใจที่ดีที่สุด หายใจยาวและลึก

๕. เปลี่ยนนิสัยความเคยชินของตัวจากร้าย
เข้ามาหาดี การชื่นใจตัวเองชั่วขณะหนึ่งอาจ
เป็นผลดีแก่ตัวเองตลอดชีวิต แต่การทำตามใจ
ชั่วขณะเดียวก็อาจเป็นผลถึงกับทำลายชีวิตของ
เราได้เหมือนกัน

๖. ตรวจตราตัวของตัวเป็นครั้งคราวโดยสม่ำเสมอ ให้ทราบว่ากำลังใจมันคงขึ้นหรือไม่ ฝ่าย
กุศลเจริญขึ้นหรือไม่ ฝ่ายอกุศลลดน้อยเบาบาง
หมดสิ้นไปหรือไม่ ใจยังสะกุกังคั่นรนวนั้นไหวอยู่
หรือไม่

๗. ป้องกันรักษาตัวด้วยจิตตานุภาพ การสะกึ่ง
ตกใจหรือเสียใจ ความกลัว เป็นเหตุให้เกิดโรค
และโรคกำเริบ และเป็นเหตุให้คนดี ๆ ตายได้
คนไข้ถ้าใจดีหายเร็ว ความไม่กลัวตายรอดอัน-
ตรายได้มากกว่ากลัวตาย ความพยายามและอด
ทนเป็นเหตุให้สำเร็จสมประสงค์

จิตตานุภาพบังคับผู้อื่น

จิตตานุภาพอย่างอ่อน สามารถใช้สาบ
ตา น้ำเสียงและด้วยกระแสจิตประกอบคำพูด
ซึ่งจะเป็นเครื่องจูงใจคนให้เชื่อฟัง ลักษณะ
ไม่หวาดหวั่นครั่นคร้ามต่อใคร ๆ นั้น ไม่ใช่
ชั่วแต่ชั่ว ๆ ซึ่งไม่นับว่าเป็นจิตตานุภาพ
ต้องเป็นคนสุภาพสงบเสงี่ยมเคารพนอบ

ต่อบุคคลที่ควรเคารพ แต่ทว่าหัวใจของคน
ชนิดนั้นไม่หวาดหวั่นเกรงกลัวใคร และ
สามารถแสดงให้เห็นว่าตัวเป็นมนุษย์คนหนึ่ง
อยู่ในโลก และเป็นมนุษย์ที่รู้จักคิด รู้จักพูด
รู้จักทำ

คนที่สามารถเป็นนายตนเอง ไม่ตกเป็น
ทาสของหัวใจคนอื่น และสามารถดึงดูดหัวใจ
คนเข้ามาเชอพงเกรงกลัวนั้น ถ้าสังเกตให้ดี
แล้วจะเห็นได้ว่ามี ๔ ประการ

๑. สายตาแข็ง มีอำนาจในตัว
๒. เสียงชัดแจ่มใส
๓. ท่าทางสงบเสงี่ยมและเป็นสง่า
๔. รู้จักวิธีชักจูงหัวใจคนให้หันมาเข้าในคลอง
ความคิดของตัวเอง

พยายามอ่านหนังสือหน้าหนึ่งโดยไม่
กะพริบตาเลยทำให้สายตาแข็งได้

อ่านหนังสืออย่างช้า ๆ ให้ชัดถ้อยคำทุก ๆ
ตัว และให้ได้ระยะเสมอกัน ทำให้เสียงชัด
แจ่มใส

เวลาพูด พยายามพูดให้เป็นจังหวะ อย่า
ให้ช้าบ้างเร็วบ้างและให้ชัดถ้อยคำเสมอ ไม่ให้
อ้อมแอ้มหรือกลืนคำเสียครึ่งหนึ่ง เป็นการฝึก
หัดให้เสียงชัดเจนแจ่มใส

บุคคลที่มีสง่า คือคนที่บังคับร่างกายให้อยู่
ในอำนาจหัวใจได้เสมอ มีท่าทางสงบสงัดเป็น
สง่าไม่แสดงอาการโกรธ เกลียด กลัว รัก เกลียด
ขมขื่น ทกใจ สะอึก เศร้าโศก ถ้าปรากฏไม่ทำ

อิริยาบถเคลื่อนไหวอันใดโดยไม่จำเป็นและโดย
บอกความกำกပ်ของใจ มีหน้าตาแจ่มใส อิริยาบถ
สงบเสงี่ยมเป็นสง่าอยู่ทุกขณะ การเคลื่อนไหว
ทุกอย่างทำด้วยความหนักแน่นมั่นคงอย่าให้รวก
เร็วจนเป็นการหลุกหลิก หรือผิงผายจนเป็นการ
เย่อหยิ่ง หรืออ่อนเปียกจนเป็นการเกียจคร้าน
ในเวลายืนให้น้ำหนักตัวดวงอยู่ทั่วตัวเสมอ ไม่
ให้ดวงแต่ส่วนใดส่วนหนึ่ง

รู้จักใช้วิธีชักจูงหัวใจคนให้หันเข้ามาใน
คลองความคិតของเรา

๑. หลีกเลียงไม่ให้เกิดมีสิ่งที่จะชักจูงให้เขา
ละทิ้งข้อแนะนำของเรา

๒. จูงใจเขาให้หันเข้ามาในทางที่เราต้องการ
ทุกที่

วิธีป้องกันตัวไม่ให้จิตตานุภาพของคนอื่น
บังคับเราได้

ให้ทำมโนคติให้เห็นประหนึ่งว่ากระแส
ดวงจิตของเราแผ่ซ่านป้องกันอยู่รอบตัวเรา
จิตตานุภาพของผู้อื่นไม่สามารถจะเข้าถึงตัวเรา
ได้ให้ทำเวลาเข้านอนครั้งหนึ่ง และขณะที่อยู่
ใกล้บุคคลที่เราจะระวังว่าเขาจะใช้จิตตานุภาพ
บังคับเรา

จิตตานุภาพบังคับเคราะห์กรรม

เครื่องมอที่จะชักนำเอาเคราะห์หัดเข้ามา คือ

ความพยายามเข้มแข็งไม่ท้อถอยหนักแน่น
ระมัดระวัง เชื่อแนในความพากเพียรบากบั่น
ของตัว มักจะเป็นคนเคราะห์หัดอยู่เสมอ และมี

คุณสมบัติอย่างอื่นอีกคือ ความมุ่งหมาย และ
อย่าให้นึกถึงเคราะห์ร้าย ตั้งความมุ่งหมายถึงผล
อันใดในชีวิตไว้เท่านั้นเพื่อให้ก้าวหน้ามุ่งตรงไป
จนบรรลุสมประสงค์

ความมุ่งหมายจำต้องให้สูงไว้เสมอ เพื่อ
จะได้มีความพยายามอย่างสูงด้วย แต่การก้าว
ไปสู่ที่มุ่งหมายนั้นต้องก้าวอย่างระมัดระวังไม่ก้าว
ให้ผิด “ควรมีความปรารถนาให้สูงอยู่เสมอ แต่
จะต้องระมัดระวังมิให้เกินพลาต”

การไม่ยอมแพ้เคราะห์ร้าย เป็นเหตุให้
เคราะห์ร้ายพ่ายแพ้ไปเองเมื่อประสบเคราะห์

๑. จะต้องไม่ใจเสีย เชื่อมั่นในความรู้
ความสามารถของตัวรวบรวมกำลังให้พร้อม

๒. ตั้งความมุ่งหมายให้ดี และตกลงแน่ว
ว่าจะมุ่งไปทางไหน

๓. ใช้ความระมัดระวังให้มากขึ้น กุศล
ให้มันอย่างไรรักก็จะปล่อยให้เป็นไปตามยถากรรม
ทำการต่อสู้ถึงกล่าวแล้วนั้นไม่ได้เป็นอันขาด
การต่อสู้กับเคราะห์

๑. จะต้องสงบใจไม่ตื่นเต้นไว้อใจตัวและ
เชื่อแน่ว่าเรามีจิตตานุภาพเป็นเครื่อง
มีอรรณพกำลังสติปัญญาของเราให้พรั่ง
พร้อม เช่นเดียวกับนายเรือที่ไม่รู้จัก
เสียใจ รวบรวมกำลังเรือและกำลัง
คนให้บริบูรณ์



๒. ต้องยึดที่หมายให้แน่น กล่าวคือระลึกถึงผลที่เราต้องการบรรลุ^๕นั้นให้แน่นแนยิ่งขึ้นเปรียบเสมือนนายเรือที่ตึงเข็มทิศให้ตรงและให้รู้แน่ว่าจะต้องการให้เรือบ่ายเบี่ยงไปทางไหน
๓. ใช้ความระมัดระวังให้มากยิ่งขึ้นกว่าเมื่อก่อนจะเกิดเหตุร้ายอีกหลายเท่า และความวินิจัยที่ถูกต้อง ทำทางปฏิบัติของเราเหมือนอย่างหางเสือเรือที่จะช่วยให้เรือบ่ายเบี่ยงไปทางทิศที่ต้องการจะไป
๔. ไม่สามารถจะก้าวไปข้างหน้าได้ก็อย่าถอยหลัง ให้หยุดอยู่กับที่

๕. ให้รู้สึกว่าการะห็น^๕ทำให้เราดีขึ้น
 เป็นครูของเรา เป็นผู้เตือนเรา เป็น
 ผู้ลงใจเราอย่าเห็นว่าเคราะห์กรรม
 เป็นของเลว ไม่น่าปรารถนา ควรคิด
 ว่าเป็นของดีที่ชอบทำให้เราเข้มแข็ง
 มั่นคง^๕ขึ้น ให้รู้สึกเสมอว่าเราเกิดมา
 เรียนทั้งเคราะห์ร้ายและเคราะห์ดี
 เคราะห์เป็นบทเรียน ของเราที่จะทำ
 ให้เราแจ้งโลกแล้วจะได้พ้นโลก ดังนั้น
 จะไม่รู้จักเคราะห์ร้ายเลยในชีวิต.

พลังจิต

จิตที่มีอำนาจต้องประกอบด้วย

๑. ลักษณะเข้มแข็ง
๒. ความเชื่อในตัวเอง
๓. ความมานะพยายามอย่างไม่ลดละ
เพื่อกระทำการที่ได้ไตร่ตรองรอบ-
คอบและตกลงใจแน่แล้วให้สำเร็จ
ไป
๔. ความสามารถที่จะบังคับตนเอง
๕. ความไม่ประมาทหวาดเสียวต่อหน้า
บุคคลไม่ว่าประเภทใด

๖. อำนาจที่จะบังคับความคิด ความ
ยินยอมและความวินัยของคนอื่น
๗. กำลังหัวใจและความมั่นคงสำหรับ
ต่อสู้ความยากลำบากนานาประการ
วิธีเสริมสร้างพลังจิต

๑. วางความคิดให้เป็นระเบียบ (ไม่ให้
ฟุ้งซ่านเป็นคิดสมบัติทำให้คิดเฉพาะ
สิ่งที่ต้องประสงค์เฉพาะหน้า)
๒. หัดหัวใจให้กล้าแข็ง
๓. บำรุงร่างกาย
๔. เพิ่มความแข็งแรงของลมหายใจ
๕. บำรุงเส้นประสาท
๖. หัดใจให้เป็นสมาธิ

๗. หัดใช้ความคิดประกอบสายตา

๘. รักษาพลังจิตที่เกิดขึ้นแล้ว

๑. วางความคิดให้เป็นระเบียบ รวม
ความเมื่อจะทำอะไรต้องรวบรวมความคิดทั้ง
หมดเพ่งอยู่ที่กิจเฉพาะหน้าอย่าให้ความคิดฟุ้ง
ซ่านเป็นคติสมบัติบำซังในที่สุดเลยกลายเป็นคน
เกียจคร้าน ตีแต่คิดมาก พุคมาก แต่ไม่สำเร็จ
ประโยชน์

๒. หัดหัวใจให้กล้าแข็ง แต่ไม่ใช่หัวทื่อ
ตรงกันข้ามผู้มีหัวใจกล้าแข็งย่อมเป็นคนสุภาพ
สงบเสงี่ยมเป็นที่ต้องตาต้องใจของคนทั้งหลาย
แต่ผู้หัวทื่อย่อมเป็นคน กระด้างกระเดื่องอวดดี
เป็นที่เกลียดชังของคนทั่วไป

นิสัยคนเราอาจเปลี่ยนแปลงแก้ไขได้
แต่ยากหน้อยคุณสมบัติและนิสัยที่ควรพูด
ควรคิดอยู่เสมออันนั้นคือ

๒.๑ เราต้องการทำให้สงบ ไม่ว่าในเวลามี
เหตุการณ์ใด ๆ เราจะมีใจ
ในตัวเองเสมอ

๒.๒ เราต้องการข่มความหวาดกลัว ความ
ตื่นเต้นและความรู้สึกที่เป็นภัยแก่ตัว

๒.๓ เราต้องการทำดวงจิตของเราให้ผ่องใส
ไม่ขุ่นมัวและจะเป็นนายตัวเองไม่ว่า
ต่อหน้าใคร

๒.๔ เราต้องการปลูกนิสัยของเราให้สูงขึ้น
สูงสุดเท่าเทียมคนอื่น ๆ ที่เขามีนิสัยดี
ที่สุด

๒.๕ เราต้องการทำสิ่งซึ่งถึงเวลาจะต้องทำ
ถึงแม้มีสิ่งใด ๆ มาขัดขวางก็จะต้องทำ
ให้จงได้

๒.๖ เราจะบังคับตัวและบังคับใจของเราไม่
ยอมให้เป็นไปในทางที่จะนำให้เราเดิน
ออกไปนอกทางที่เรามุ่งหมาย และนอก
หลักธรรมในใจของเรา

๒.๗ เราต้องการพิจารณาพิเคราะห์โดยถี่ถ้วน
ก่อนที่จะปลงใจยอมตามความคิดความ
เห็น อย่างใดอย่างหนึ่งที่เกิดขึ้นแก่เรา
หรือที่มีใครบอกเราหรือที่เราได้อ่านจาก
หนังสือ

๒.๘ เราต้องมีความมานะ มีจิตตานุภาพ
ที่จะสามารถบังคับบุคคลหรือเหตุการณ์
ทั้งหลายได้

๓. บำรุงร่างกาย เพราะจิตใจต้องอาศัย
กายจึงจำเป็นต้องบำรุงร่างกายด้วย

๓.๑ อาหารที่ย่อยง่ายไม่มีโทษไม่เป็นอัน-
ตราย แก่ร่างกาย เส้นประสาท และแก
หัวใจ

๓.๒ การนอนหลับ นอนให้เป็นเวลา และให้
หลับจริง ๆ ร่างกายจิตใจจะได้พักผ่อน
จริง

๓.๓ การออกกำลังกายพอสมควร ไม่มากเกินไป
ไม่น้อยเกินไป

๔. เพิ่มความแข็งแรงของลมหายใจ ลมหายใจเป็นมูลให้เกิดกายานุภาพและจิตตานุภาพ เพราะมีพลังงานในธาตุต่าง ๆ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ อากาศ วิญญาณ

๔.๑ เวลานอนหลับ หายใจแรง เพราะธรรมชาติเพิ่มกำลังให้ทางลมหายใจ

๔.๒ เวลาใช้ความคิดมาก มักหายใจยาว อย่างถอนใจ เพราะธรรมชาติเพิ่มกำลัง ช่วยกำลังที่หมดเปลืองไปเพราะใช้ความคิด

๔.๓ คนใช้กำลังมากจนเหน็ดเหนื่อย หอบ และหายใจลึก เร็ว เพื่อสูดกำลังเข้ามาแทนที่

๔.๔ คนที่มีลักษณะองอาจกล้าหาญ มีนิสัย
เป็นคนเข้มแข็งนั้น มักหายใจแรง และ
หายใจลึกจนเห็นหน้าอกนูนขึ้นมาตาม
ลมหายใจ และบางครั้งถึงกับได้ยินเสียง
ลมหายใจเข้าออกทางจมูกด้วยซ้ำ

จงฝึก
วิธีฝึกหัด

๔.๔.๑ ไม่ว่าเวลาใด ต้องหัดหายใจแรงและ
ลึกเสมอจะกลายเป็นปกติ

๔.๔.๒ เวลาตื่นนอน ควรหายใจยาว ๆ ลึก ๆ
และแรง ๆ

๕. บำรุงเส้นประสาท

๕.๑ กำลังความเข้มแข็งที่ได้มาด้วยการ
หายใจนั้นเราเก็บไว้เป็นศูนย์กลางที่รวมเส้นประสาท

ท้าวอยู่ในเบ้องหลังเหนือสะเอวขึ้นมา หลัง
 กระเพาะอาหารเส้นประสาทเป็นเครื่องเก็บรักษากระ
 แสกำลังจิต และเป็นเครื่องปล่อยกระแสกำลังจิตด้วย
 วิธีตัดตนเพื่อบำรุงเส้นประสาทส่วนใหญ่ ๖ ท่า

๕.๑.๑ ยึดอกเหี้ยมดแขนบรรจบกันเหนือศีรษะ

๕.๑.๒ นอนหงายเหี้ยมดขาดข้อเท้า

๕.๑.๓ นอน หงาย ยก เหี้ยมด แขน บรรจบ กัน
 เหนือศีรษะ

๕.๑.๔ เหมือนท่า ๓ แต่นอนคว่ำ

๕.๑.๕ มือจับ กับแขน บีบศีรษะโน้มน้าว มือจด
 พัน

วิธี ปลุกเส้นประสาทเล็ก ๆ เอาฝ่ามือถูตัว
 ให้ทั่วตลอดแขนขาแล้วยังขนกว่าวันก่อน

๖. หัดใจให้เป็นสมาธิ ทำจิตให้แน่วแน่ เพื่อประกอบมโนคติให้กระแสนของดวงจิตมุ่งไปทางเดียวเฉพาะสิ่งที่ต้องประสงค์ ไม่ให้ฟุ้งซ่านแพร่หลายไป

๖.๖
วิธีฝึกหัด

- ๖.๑ นึกรูปตัวเลข ๑ ตัว ๒ ตัว
- ๖.๒ นึกรูปวัตถุที่ตั้งไว้
- ๖.๓ นึกช้ายาวาตรูป
- ๖.๔ พยายามนึกถึงคนใดคนหนึ่งที่เรา
รู้จักหรือเคยเห็นพยายามนึกให้ได้รูปติดตาของ
เราจนแลเห็นชัดเจนละเอียดละออ
- ๖.๕ ถือน้ำใส่ก้นแก้วให้เต็มยัดแน่นไม่

ให้นำกระเพ็ญ จิตเพ่งอยู่ที่หน้าในด้วย ครั้งแรก
หัดมือเดียว ต่อไปทั้งสองมือ

๗. หัดใช้ความคิดประกอบสายตา ทางที่
กระแสนของพลังจิตออกมากที่สุดคือทางตาและ
ทางปลายนิ้วมือความเคยชินในการมองดูตากน
ตรง ๆ ในเวลาพูดจาสนทนากัน และต้องเอา
ความคิดเข้าประกอบกับสายตาด้วยแล้วดับไป
เช่นพูดกับผู้ใหญ่และมีพระเดชพระคุณ ต้อง
แสดงความอ่อนน้อม สุภาพ พูดกับคนที่รักต้อง
แสดงความปีติยินดี พูดกับคนระแวงที่จะเอา
ความเท็จต้องพูดด้วยอำนาจเกมบังคับ

๘. การเก็บรักษาจิตตานุภาพที่เกิดขึ้น
แล้ว

จิตตานุภาพเมื่อใช้ไป ๆ ก็หมดเปลืองไป
เหมือนวัตถุภายนอก จึงต้องรู้จักประหยัดใช้ใน
เวลาที่ควรอย่าให้หมดเปลืองไปเปล่า ๆ โดยไม่มี
ผลดีอะไรเลย

วิธีเก็บรักษาสงวนไว้ให้อยู่กับตัวนั้นมี
๔ ประการ

- ๘.๑ ให้พยายามข่มความโกรธด้วยปัญญา
- ๘.๒ ให้พูดแต่น้อย
- ๘.๓ ให้พยายามรักษาความสงบกาย
- ๘.๔ ทำความวิเวกด้วยสมาธิ

ความโกรธเป็นเหตุให้กำลังออกไปจากตัว
มากเหตุนี้คนกำลังโกรธจึงมีกำลังเรียวแรงมาก
แต่เมื่อหายโกรธแล้วมักอ่อนเปลี้ยถึงกับเป็นลม

ก็มีเพราะกำลังได้ออกไปจากตัวมากในขณะที่
 โกรธการข่มความโกรธไว้ได้จึงเป็นการเก็บ
 สงวนกำลังจิตตานุภาพไว้ภายในตัวเรา

ให้พูดแต่น้อย การพูดที่เสียกำลังจิตตา-
 นุภาพมากนั้น ได้แก่คนพูดความลับ การพูด
 ได้เดียวและในวิหิตุจริต ๔ แต่การพูดตามปกติ
 หรือการสนทนาสนุกสนานตามธรรมดาไม่ทำให้
 กำลังในตัวเสียไปมากเหมือนการพูดที่จะนำความ
 ทุกข์เดือดร้อนให้แก่ตนและผู้อื่น

การที่เก็บรักษาความลับของตนเองและ
 ผู้อื่นไว้ไม่ได้ เป็นลักษณะของคนที่ย่อนแอไม่
 เข้มแข็ง ไม่มีจิตตานุภาพ และกลับปล่อย
 จิตตานุภาพออกไปจากตัวเสียอีก

การโต้เถียง ทำให้เปลืองจิตตานุภาพมาก
เหตุนี้ถ้าไม่ได้ประโยชน์แก่ตนเองและผู้อื่นจริงๆ
แล้วไม่ควรโต้เถียงกันเลย

ถึงอย่างไรก็ดี การพูดมาก ทำให้จิตตา-
नुภาพเปลืองไปมาก เหตุนี้คนพูดมากจึงมีคน
เกรงน้อย ส่วนคนพูดน้อยจึงมีคนเกรงมาก

ให้พยายามรักษาความสงบกายคนหลก-
หลิกลุกลนหรือร่างกายไม่อยู่สุข กระตึกนิ้ว
เคาะเล็บ กระตึกเท้า เป็นต้น เป็นเหตุให้เสีย
จิตตานุภาพ มักเป็นคนอ่อนและไม่เข้มแข็ง แต่
คนที่มีอาการสงบเสงี่ยมไม่ทำอิริยาบถอันใดไม่
จำเป็น อากัปกริยาทุกวันเต็มไปด้วยความหนัก-
แน่น ย่อมเป็นผู้ประกอบไปด้วยลักษณะเข้มแข็ง
และมีจิตตานุภาพ

ความวิเวก วันหนึ่ง ๆ ต้องทำงานมาก ๆ
กำลังจิตตานุภาพหมดเปลืองไปมาก จึงต้อง
อาศัยความวิเวกเพื่อเรียกกำลังจิตตานุภาพกลับ
ให้สู่ร่างกายอีก

นอนเหยียดตัว ให้ร่างกายทุกส่วนหย่อน
พักแล้ว หรีดาคูปลายเท้า แล้วทำมโนคติเริ่ม
กำลังจิตตานุภาพ้วยคืนเข้าไปในตัวอีก แล้วให้
หลับตาพยายามทำใจให้บริสุทธิ์ ไม่นึกถึงอะไร
เลย และไม่มีอะไรเป็นอารมณ์เลย การทำเช่นนั้น
๕ นาที จะมีผลเท่ากับนอนหลับ ๕ ชั่วโมง
เพราะเวลาพอทำเสร็จแล้ว เราจะรู้สึกมีกำลัง
วังชาหายความเหน็ดเหนื่อย และวิธีนี้แหละ
เรียกว่าทำความวิเวก

นี่เป็นส่วนจิตตานุภาพชั้นสามัญสำหรับฝึกหัด

บังคับตนเอง

ตราบใดที่คนเรายังบังคับตนเองไม่ได้

แล้วจะไปบังคับคนอื่นหาได้ไม่ว

จิตมีพลังอันยิ่งใหญ่ ผู้มีพลังจิตสูง ย่อม

มีคุณธรรมสูง

ผู้มีพลังจิตมาก ย่อมปกครองคนได้มาก

จงสร้างพลังจิตของเราให้เข้มแข็ง

มันสมอง

การอบรมมันสมองนั้นมีหลักอยู่เพียง

๓ ประการ คือ

๑. ให้รู้จักตนเอง

๒. ให้มีความคิดของตนเอง

๓. ให้เอาชนะตนเอง

มันสมองที่ดีจริงนั้นจะต้องประกอบด้วย

องค์ ๓ คือ

๑. คิดเร็ว

๒. คิดถูก

๓. ตนเองทำได้สำเร็จตามความคิดนั้น

คนมีมันสมองดึ้นนี้ไม่ใช่แต่เพียงพูด
 คล่องเขียนหนังสือเก่งเท่านั้น จำต้องทำการ
 ให้สำเร็จได้ตามที่พูดว่าตนจะทำได้สำเร็จนั้น
 ด้วย การที่จะวินิจฉัยคนว่าดีหรือไม่ดึ้น
 นโปเลียนใช้วิธีเดียวคือ ดูว่าคน ๆ นั้นได้
 เคยทำอะไรสำเร็จมาบ้าง มันสมองดึ้นน้อย
 ง่าย การเพาะปลูกมันสมองประกอบด้วย ๓
 ประการ

๑. ต้องมีความซื่อตรงต่อตัวเอง คือต้อง

รู้จักความผิดของตนแล้วละเลิกทำความผิดให้ได้
 จริงๆและเพิ่มพูนความดีให้เจริญขึ้นให้ ได้จริงๆ
 คือละชั่วบำเพ็ญความดี

๒. ต้องไม่เป็นคนใจเร็ว อย่าเชื่อง่าย ๆ
เปรียบเหมือนปลูกต้นไม้จะให้เห็นดอกผลรวดเร็ว
ทันใจไม่ได้ต้องค่อยบำรุงไป ผลย่อมเกิด
ขึ้นทีละเล็ก ๆ น้อย ๆ แต่ยังไม่ปรากฏแก่ตา ยัง
ซ่อนอยู่ภายใน

๓. ต้องฝึกฝนโดยไม่หยุดหย่อน ควรฝึก
มันสมองไม่ใช่วิชาที่ต้องการประกาศนียบัตร
เป็นวิชาที่ต้องการความดีสำหรับตัวบุคคล

จงรู้จักตัวของท่านเอง (ตรงกับมหาสติปัฏฐาน)

ความมุ่งหมายและความรู้ ความรู้นั้นได้
รับจากการศึกษา แต่การศึกษานั้นสามารถทำ
ได้ถึง ๕ ทาง คือ ๑. การอ่าน ๒. การเขียน
๓. การสนทนา ๔. การสังเกต ๕. การคิด

๑. การอ่าน

๑.๑ ควรอ่านหนังสือที่เป็นคติให้เกิด
ความรู้

๑.๒ อ่านหนังสือเล่มเดียวให้ได้ความดี ๆ
ดีกว่าอ่านตั้ง ๑๐ เล่ม จับหลักอะไร
ไม่ได้

๑.๓ พยายามล้วงเอาแก่นความมุ่งหมาย
ผลสุกยอดของหนังสือนั้น

๑.๔ ต้องวินิจฉัยด้วยว่าผู้แต่งหนังสือ^๕
เป็นเอตทัคคะในทางใดหรือไม่

๑.๕ ข้อสำคัญที่สุดเมื่ออ่านจบแล้วต้อง
ทวนระลึกว่าเราได้ประโยชน์สำคัญ
อะไรบ้างจากหนังสือ^๕นั้น ๆ

๒. การเขียน

๒.๑ การเขียนเป็นเหตุให้ได้รวบรวมความคิดทั้งเก่าและใหม่ ถ้ามีความคิดอะไรเกิดขึ้นใหม่ต้องเขียนลงทันที

๒.๒ ควรบันทึกกิจการที่ทำแล้วและจะทำต่อไป เพื่อแก้ไขให้เจริญดีขึ้น

๓. การสนทนา

๓.๑ ควรชักนำให้การสนทนาหันเข้ามาหาเรื่องที่คนนั้นถนัดที่สุด จะทำให้เขาได้รับความรู้ใหม่ขึ้นเสมอ

๓.๒ จงพูดแต่น้อยฟังให้มาก

๓.๓ คนที่มีความคิดดีหรือมีลักษณะอ่อนแอ มักชอบพูดถึงตัวเอง ถึงเรื่องราว

ในครอบครัวของตัว ถึงกิจการงาน
 ของตัว และเมื่อกล่าวถึงเรื่องใด ๆ
 มักยกตนเองขึ้นเป็นอุทาหรณ์เสมอ
 คนชนิดนี้ย่อมเป็นที่เบื่อหน่ายของผู้
 ซึ่งสนทนาคัวย แต่ถ้าเราได้สนทนา
 กับคนชนิดนี้แล้วจงอย่าเบื่อหน่าย
 เลยเพราะเป็นลาภอันประเสริฐที่เรา
 จะได้รู้เรื่องแปลก ๆ จงพยายามตั้งใจ
 ฟังเขาพูด และเขาจะขยายให้เราฟัง
 อย่างดี เราต้องเก็บแต่ประโยชน์ที่
 ควรจะได้เท่านั้น

๔. ความสังเกต

ความรู้ที่เป็นประโยชน์อย่างยิ่งนั้น คือ

ความรู้ที่เราได้มาจากความสังเกต ทาไว
หูไว ได้เห็น ได้ยินสิ่งทั้งหลายโดยลึกซึ้ง
ละเอียดละออนั่นเป็นอุปกรณ์สำคัญที่จะทำ
ให้มันสมองของเราดีขึ้น

ทาหูสำคัญที่สุดในประสาททั้งห้าที่นำ
ความรู้ไปส่งให้แกใจ ทาหูจัดเป็นสำคัญ
สำหรับบำรุงสมอง ส่วนจมูกลิ้นและกายนั้น
เป็นสิ่งสำคัญสำหรับชีวิตจริง แต่ไม่สู้สำคัญ
สำหรับสมองนัก

ให้พยายามที่จะดู อย่าเพียงแต่จะเห็น
ให้พยายามที่จะฟังอย่าเพียงแต่จะได้ยิน

๕. การคิด

มโนคติ ความจำ สัมปชัญญะ

สัมปชัญญะ เป็นปัจจุบัน ความจำเป็น
 อภีต มโนคติเป็นอนาคต ความคิดปลอด
 ไปร่ง การคิดหาเหตุผลให้ถูกต้อง ความ
 วิจัยที่ถูกต้องเป็นหลักสำคัญในการครอง
 ชีวิต

เมื่อหลงทาง ควรตั้งสติใจให้เด็ดขาด
 และมุ่งเดินไปทางใดทางหนึ่ง เพราะการทำ
 ผิดนั้นเป็นขั้นบันไดในการที่จะนำไปสู่การกระ-
 ทำที่ถูกต้อง.

สมาธิ

สมาธิ หมายความว่า การตั้งใจมั่นอยู่ในสิ่งเดียวที่เราทำ คนที่มีสมาธิย่อมสามารถจับใจความคิดอื่น ๆ ที่ไม่ต้องการนั้นออกไปเสียหมด และรวมกำลังปัญญามาใช้ในเรื่องเดียวในครั้งหนึ่ง อาศัยอิทธิบาท เหตุที่ทำให้ไม่เป็นสมาธิและใจลอยนั้นมียอยู่ ๒ อย่าง คือ

๑. ร่างกายไม่แข็งแรง มีโรคประจำตัวหรือ
เห็นดเห็นน้อย

๒. ที่สำคัญที่สุดคือเหตุทางใจ ๔ ประการ คือ

๒.๑ ขาดความสนใจ

๒.๒ สนใจมากเกินไปจนใจตื่นเต้น

๒.๓ สนใจในเรื่องหลายเรื่องในเวลา
เดียวกัน

๒.๔ มีปัญญาดี เฉลียวฉลาด ความคิด
แล่นเร็วเล่าเรียนจดจำอะไรได้
รวดเร็ว แต่เป็นคนใจลอยมีความ
คิด ฟุ้ง ชำนาญได้เร็วเสียเร็วเลยไม่
สามารถทำประโยชน์อะไรให้สำเร็จ
ได้เพราะขาดสมาธิ

พระคัมภีร์วิสุทธิมรรคกล่าวถึงท่านอาพา
ดาบสว่า เมื่อเวลาเข้าสมาบัตินั้นมีสติมั่น หัวใจ

เป็นสมาธิถึงกับไม่ได้ยินเสียงเกวียน ๕๐๐ เล่ม
ที่ผ่านมาข้าง ๆ เหตุนี้จึงไม่ควรโทษเหตุเอื้อตึง
ยุ่งเหยิงภายนอกว่าทำให้ไม่เป็นสมาธิ ควร
พิจารณาหาทางแก้ไขแต่ภายในตัวเราเอง

วิธีแก้ไขใจเลือนลอยไม่เป็นสมาธิมีอยู่ ๒ ประ-
การ คือ

๑. เมื่อรู้ตัวว่าความคิดเลือนลอยไปจาก
วัตถุที่ประสงค์จะคิด จงพยายามดึงเอาดวงจิต
กลับมาสู่ที่ ๆ ประสงค์เสมอ อย่าปล่อยให้
เลือนลอยต่อไปเลยเป็นอันขาด ถ้าเราทำเช่นนั้น
บ่อย ๆ จะมีผลถึง ๒ ทางคือ

๑.๑ ใจของเราจะเป็นสมาธิได้ทันทีในเมื่อ
ต้องการให้เป็น

๑.๒ เราจะมีลักษณะเป็นคนแข็งแรงข่มใจ
ตัวเองได้ดีด้วย

๒. พยายามกำหนดเวลาว่าตั้งแต่ชั่วโมง
นั้นถึงชั่วโมงนั้นจะทำการอย่างนั้น ๆ แล้วทำให้
ได้จริงตามที่กำหนดไว้

วิธีทั้งสองนี้^๕เป็นของง่าย แต่เป็นผลดียิ่ง
นักและการอบรมสมาธิ^๕นี้มีข้อที่ควรใส่ใจอยู่อีก
คือ

๒.๑ อย่าลืมว่าคนเราจะมีสมาธิไม่ได้เป็น
อันขาดถ้าไม่หัด

๒.๒ ก่อนที่จะลงมือทำการอย่างใดอย่าง
หนึ่ง พึงกำหนดใจไว้เสมอว่าจะ
ต้องมีสมาธิ

๒.๓ เวลาอ่านหนังสือ อย่าอ่านเลยไป
 แม้แต่ประโยคเดียว ถ้าเรายังไม่
 เข้าใจความในประโยคนั้นดี

๒.๔ อย่า ท้อ ถอยใน เมื่อ ขี้ใจให้เป็น
 สมาธิไม่สำเร็จ การฝึกหัดบ่อย ๆ
 จนเคยชินนั้น จะนำความสำเร็จมา
 ให้ไม่ว่าในเรื่องสมาธิ หรือ เรื่อง
 อะไร ๆ ทั้งสิ้น

หน้ายกาม

กามฉันทหรือกามตัณหา เกิดขึ้นจาก
ความไม่ฉลาด หลงคิดเห็นอารมณ์ต่าง ๆ เป็น
ที่ถูกต้อง และน่ายินดี

สามารถข้ามไว้ได้ด้วยวิธีทั้ง ๖ ดังต่อไปนี้

๑. เพ่งใจให้เห็นอสุภารมณ์ คืออารมณ์
ที่ปฏิภูลน่าเกลียดไม่งามของสังขารร่างกาย จน
ให้เกิดความเบื่อหน่าย คลายความรักใคร่ หาย
ความกำหนัดยินดี

๒. เพ่งพิจารณาพิจารณาความปฏิภูลของ
ร่างกาย (แยกออกเป็นอาการ ๓๒ ที่เรียกว่ากาย
คตาสติภาวนา มีผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ
เอ็น กระดูก เป็นต้น)

๓. ใช้สติสำรวจมอินทรีย์ เผื่อระวังทวาร
ทั้ง ๖ (คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เมื่อได้
ประสบพบเห็น รูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะและ
ธรรมารมณ์ อย่าให้ความรักใคร่กำหนัดยินดียิน
ร้ายเกิดขึ้นภายในจิตใจ)

๔. ให้ รู้จัก ประมาณ การ บริโภคอาหาร
อย่าให้อิ่มมากจนเกินไป จะเป็นเหตุให้เกิดความ
กำหนัดทางกายและลุกลามเข้าไปถึงจิตใจให้เกิด
ความเศร้าหมองทวิฆณัทธาจะ

๕. ทำความวิสาสะคบหาสมาคมสนทนา
ปราศรัยสนิทสนมคุ้นเคยกับกัลยาณมิตรเพื่อนผู้
ดีงามที่จะ ชักชวนให้สนทนาไปใน ทาง ที่ จะ ให้
เสื่อมคลายหายความรักใคร่กำหนัดยินดียิน
ร้ายในรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะและธรรมารมณ์

๖. ฝึกฝนปฏิบัติตนในทางที่ถูกตรงตาม
ไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา

๖.๑ พยายามกำจัดตัดกิเลส เครื่องเศร้า
หมองอย่างหยาบ ที่ล่วงออกมา
ทางกายวาจาด้วยศีล

๖.๒ พยายามกำจัดตัดกิเลสเครื่องเศร้า
หมองอย่างกลางคือนิเวรณ^๕ทั้ง ๕ มี
กามฉันท^๖ พยาบาท ถีนะมิทธะ
อุทธัจจะกุกกุจจะ วิจิกิจจา ด้วย
สมาธิ ย่นย่อนิเวรณ^๕ ลงเป็น ๓
คือ ๑. ราคะโลภะ ๒. โทสะ
๓. โมหะ

๖.๒.๑. กามฉันท^๖นิเวรณ^๕ ความพอ

ใจในกาม เป็น ฝ่าย ราคะ
โลภะ

๖.๒.๒. พยาบาทนิวรณ์ ความขง
เคียดโกรธ เคือง เป็น ฝ่าย
โทสะ ที่เหลืออีก ๓ คือ
ถีนะมิทธะ ความหดหู่
ง่วงเหงา อุตัจจะกุกกุกจะ
ความฟุ้งซ่าน รำคาญ
และวิจิกิจฉา ความลังเล
สงสัย ทั้ง ๓ นี้เป็นฝ่าย
โมหะ

๖.๓ พยายามกำจัดตัดกิเลสอย่างละเอียด
ที่เกิดทางทิฏฐิความเห็นด้วยปัญญา
ด้วยการพิจารณาเห็นตามความเป็น

จริงของสังขาร ซึ่งมีลักษณะเกิด
ขึ้น เสื่อมสิ้น ดับไป ไม่อยู่ในอำ-
นาจบังคับบัญชา

กามฉันทหรือกามตณหาน^๕ สลัดกำจัด
ตัดได้อย่างเด็ดขาด ต่อเมื่อเข้าสู่กระแสพระ
อนาคามีมรรคบรรลู่ถึงพระอนาคามีผล.

ปณิธานธรรม

หัวหน้างานจะต้องเป็นบุคคลชนิด

๑. ทำงาน ทำจริง และตรงตามเวลาเป้ง
๒. หูไม่เบา (ใใส่เกราะอยู่เสมอ)
๓. ใจหนักแน่น (ใใส่เกราะอยู่เสมอ)
๔. มือหนึ่งถือเงิน (พระคุณ) มือหนึ่ง
ถือหว่าย (พระเดช)

คนทีนนทาผู้นเป็นปกติ ไม่ยกย่องชมเชยว่า
ใครดีเลยนั้ คนชนิดนั้เป็นผู้มคุณสมบัติอยู่
ในตั้น้อยทีสุด

พงมอ^๕ง^๖ค^๗ล^๘ก^๙ษ^{๑๐}ณ^{๑๑}ะ^{๑๒}ท^{๑๓}ด^{๑๔}และ^{๑๕}แบ^{๑๖}ง^{๑๗}ร^{๑๘}ร^{๑๙}ง^{๒๐}อ^{๒๑}น^{๒๒}ม^{๒๓}
 อยู่^{๒๔}ใน^{๒๕}บ^{๒๖}ุ^{๒๗}ค^{๒๘}ค^{๒๙}ล^{๓๐}ท^{๓๑}ุ^{๓๒}ก^{๓๓}น^{๓๔}ท^{๓๕}เ^{๓๖}้า^{๓๗}มา^{๓๘}ไ^{๓๙}ก^{๔๐}ล^{๔๑}เร^{๔๒}า^{๔๓} จ^{๔๔}ง^{๔๕}ย^{๔๖}ก^{๔๗}ย^{๔๘}อ^{๔๙}ง^{๕๐}
 ษ^{๕๑}ม^{๕๒}เช^{๕๓}ย^{๕๔}บ^{๕๕}ด^{๕๖}ย^{๕๗}น^{๕๘}ค^{๕๙}ค^{๖๐}ว^{๖๑}ย^{๖๒} และ^{๖๓}ถ^{๖๔}า^{๖๕}เร^{๖๖}า^{๖๗}ส^{๖๘}า^{๖๙}ม^{๗๐}า^{๗๑}ร^{๗๒}ด^{๗๓}จะ^{๗๔}ท^{๗๕}า^{๗๖}
 ไ^{๗๗}ก^{๗๘} จ^{๗๙}ง^{๘๐}พ^{๘๑}ย^{๘๒}า^{๘๓}ย^{๘๔}า^{๘๕}ม^{๘๖}เ^{๘๗}า^{๘๘}อ^{๘๙}ย^{๙๐}า^{๙๑}ง^{๙๒} เม^{๙๓}ื่อ^{๙๔}เ^{๙๕}็น^{๙๖}เ^{๙๗}น^{๙๘}น^{๙๙}
 ล^{๑๐๐}ก^{๑๐๑}ษ^{๑๐๒}ณ^{๑๐๓}ะ^{๑๐๔}ท^{๑๐๕}ี่^{๑๐๖}ไ^{๑๐๗}ม^{๑๐๘}ค^{๑๐๙}ี^{๑๑๐}ของ^{๑๑๑}เร^{๑๑๒}า^{๑๑๓}จะ^{๑๑๔}ห^{๑๑๕}ล^{๑๑๖}ุ^{๑๑๗}ค^{๑๑๘}ไ^{๑๑๙}ป^{๑๒๐}า^{๑๒๑}ก^{๑๒๒}เร^{๑๒๓}
 เ^{๑๒๔}ห^{๑๒๕}ม^{๑๒๖}เ^{๑๒๗}น^{๑๒๘}อ^{๑๒๙}ย^{๑๓๐}า^{๑๓๑}ง^{๑๓๒}ไ^{๑๓๓}บ^{๑๓๔}ไ^{๑๓๕}ม^{๑๓๖}เ^{๑๓๗}ห^{๑๓๘}เ^{๑๓๙}น^{๑๔๐}ท^{๑๔๑}ี่^{๑๔๒}ร^{๑๔๓}ว^{๑๔๔}ง^{๑๔๕}ห^{๑๔๖}ล^{๑๔๗}่^{๑๔๘}น^{๑๔๙}ไ^{๑๕๐}ป^{๑๕๑}เ^{๑๕๒}ื่อ^{๑๕๓}ถึง^{๑๕๔}
 ก^{๑๕๕}า^{๑๕๖}ล^{๑๕๗}

โดย^๑ที่^๒เร^๓า^๔ส^๕า^๖ม^๗า^๘ร^๙ด^{๑๐}จะ^{๑๑}น^{๑๒}ำ^{๑๓}เ^{๑๔}า^{๑๕}ค^{๑๖}ุ^{๑๗}ณ^{๑๘}ส^{๑๙}ม^{๒๐}บ^{๒๑}ั^{๒๒}ท^{๒๓}ของ^{๒๔}
 บ^{๒๕}ุ^{๒๖}ค^{๒๗}ค^{๒๘}ล^{๒๙}ท^{๓๐}ุ^{๓๑}ก^{๓๒}น^{๓๓}มา^{๓๔}เ^{๓๕}็น^{๓๖}เ^{๓๗}บ^{๓๘}า^{๓๙}ย^{๔๐}า^{๔๑}ง^{๔๒}ส^{๔๓}ำ^{๔๔}ห^{๔๕}ร^{๔๖}บ^{๔๗}เร^{๔๘}า^{๔๙} ถ^{๕๐}า^{๕๑}เร^{๕๒}
 ม^{๕๓}อ^{๕๔}ง^{๕๕}ค^{๕๖}ุ^{๕๗}ด^{๕๘}เ^{๕๙}้า^{๖๐}ท^{๖๑}า^{๖๒}ง^{๖๓}ท^{๖๔}ี่^{๖๕}เส^{๖๖}ีย^{๖๗}อ^{๖๘}ย^{๖๙}า^{๗๐}ง^{๗๑}เ^{๗๒}ด^{๗๓}เ^{๗๔}ย^{๗๕}ว^{๗๖}แล^{๗๗}ว^{๗๘} เร^{๗๙}า^{๘๐}ก^{๘๑}็^{๘๒}จะ^{๘๓}เ^{๘๔}็น^{๘๕}
 ต^{๘๖}ัว^{๘๗}เร^{๘๘}า^{๘๙}เ^{๙๐}อ^{๙๑}ง^{๙๒}ป^{๙๓}ระ^{๙๔}เส^{๙๕}ร^{๙๖}ิ^{๙๗}ฐ^{๙๘}ที่^{๙๙}ส^{๑๐๐}ุ^{๑๐๑}ด^{๑๐๒} และ^{๑๐๓}ไ^{๑๐๔}ม^{๑๐๕}ี^{๑๐๖}เ^{๑๐๗}ื่อ^{๑๐๘}ก^{๑๐๙}า^{๑๑๐}ส^{๑๑๑}จะ^{๑๑๒}
 แ^{๑๑๓}ก^{๑๑๔}เ^{๑๑๕}ไข^{๑๑๖}ค^{๑๑๗}ว^{๑๑๘}า^{๑๑๙}ม^{๑๒๐}เ^{๑๒๑}ล^{๑๒๒}ว^{๑๒๓}ของ^{๑๒๔}ต^{๑๒๕}ัว^{๑๒๖}เพ^{๑๒๗}ระ^{๑๒๘}ะ^{๑๒๙}ไ^{๑๓๐}ม^{๑๓๑}ร^{๑๓๒}ู^{๑๓๓}ว^{๑๓๔}า^{๑๓๕}ต^{๑๓๖}ัว^{๑๓๗}เ^{๑๓๘}ล^{๑๓๙}ว^{๑๔๐}
 อย^{๑๔๑}อ^{๑๔๒}ย^{๑๔๓}า^{๑๔๔}ง^{๑๔๕}ไ^{๑๔๖}บ^{๑๔๗}า^{๑๔๘}ง^{๑๔๙} และ^{๑๕๐}จะ^{๑๕๑}ไ^{๑๕๒}ม^{๑๕๓}พ^{๑๕๔}ย^{๑๕๕}า^{๑๕๖}ย^{๑๕๗}า^{๑๕๘}ม^{๑๕๙}จะ^{๑๖๐}ท^{๑๖๑}า^{๑๖๒}ค^{๑๖๓}ว^{๑๖๔}า^{๑๖๕}ม^{๑๖๖}
 ค^{๑๖๗}น^{๑๖๘}อ^{๑๖๙}ก^{๑๗๐} เพ^{๑๗๑}ระ^{๑๗๒}ะ^{๑๗๓}เ^{๑๗๔}ื่อ^{๑๗๕}ว^{๑๗๖}า^{๑๗๗}ต^{๑๗๘}ัว^{๑๗๙}ด^{๑๘๐}พ^{๑๘๑}อ^{๑๘๒}แล^{๑๘๓}ว^{๑๘๔}

ใดเรื่องเครื่องร้อนใจ ย่อมขาดไม่มีในนาม
 ผู้ผลละจากความ ยุ่งเหยิงผองปองชื่นชม
 หม่นนักผกนัสัย เนื่องนิตยไฉนนิยม
 ความสงบจิตอารมณ์ รอบรู้คุ้มครองตน ฯ
 คนทม ความเมต ตา อยู่ เป็น ปกติ ย่อม
 เป็นทรักของคนทั้งหลาย ถ้าเราอยากให้
 ใครรักเราเราต้องรักเขาก่อนเราต้องตั้งใจ
 ให้นิให้เรามีเมตตาในบุคคลที่เราต้องการให้
 เขาเมตตาเรา นี่แหละเป็นหลักอันแท้จริง
 ของเมตตา จงแผ่เมตตาให้สรรพสัตว์ทั่วไป
 แม้ที่เป็นศัตรู ท่านรักคนที่เขารักท่านที่จริง
 ไม่แปลกอะไรเลย ใคร ๆ ก็ทำได้ แต่ที่แปลก
 และ ทำได้ยากและเป็นผลดี ที่สุดนั้น คือต้อง
 รักคนที่เขาเกลียดท่านด้วย .

วิปัสสนาธุระ เป็นวิทย์อันเกี่ยวด้วยการ
ฝึกฝนขัดเกลา ปลุกสมรรถภาพให้แก่ดวงจิต

วิธีที่จะทำ ให้กระแสน์ ดวงจิตมี กำลังแรง
นน คอ

๑. พยายามละทิ้งกระแสจิตที่ไม่ดี คือ
ความท้อถอย ความริษยา ความขลาดกลัว และ
ความใจอ่อนนอกเสียให้หมด จงเจริญความพยายาม
ความเมตตา ความกล้าหาญ และความเข้มแข็ง

๒. เวลาพูดกับใคร ให้มองตาที่คนพูดกับเรา
หรือคนที่ฟังเราพูด ตราบได้นัยน์ตาของเรายังไม่แข็ง
พอที่จะ ดู ตาใคร ตรง ๆ ได้แล้ว ตราบ นัยน์ กระ แส
ดวงจิตของเราจะแข็งแรงไม่ได้

คุณโยม..... ธรรมะทั้งปวงไม่ใช่ตัวตน
 ความสงบระงับสังขารเป็นสุขความไม่กังวล
 ความไม่ห่วงใย ความไม่เสียตาย ความไม่
 อาลัย ความไม่ยึดถือ ความสงบระงับ
 อาตมะกิเลสเป็นบุญอย่างยอดเยี่ยม

บริหารกาย

เมื่อ ๔๕ ปีล่วงมาแล้ว ณ วันที่ ๒๔
มีนาคม ๒๔๖๘ วันถวายพระเพลิงพระบรมศพ
รัชกาลที่ ๖ มหาเสวกตรี พระยานรรัตนราช-
มานิตเจ้ากรมมหาดเล็กห้องพระบรรทม ได้มี
ศรัทธาปสาทะในพระบรมพุทธานุศาสนนาบรรพชา
อุปสมบทในสำนักเจ้าประคุณสมเด็จพระ ๑ เพื่อ
อุทิศพระราชกุศล ถวาย พระบาท สมเด็จพระ ๘
มหาธีรราชเจ้าพระองค์นั้น ท่านเป็นผู้ผูกมัด ๘ ๕
ทางโยคะมาในขณะยังรับราชการอยู่ ได้เขียน ๘ ๕
เป็นจดหมายลงวันที่ ๒๕ มิถุนายน พ.ศ. ๒๔๖๕
กราบเรียนเจ้าประคุณถึงวิธีบริหารกายตามแบบ

โยคะดังได้พิมพ์รักษาต้นฉบับไว้แล้วนี้ เจ้า
 ประคุณได้พิจารณาแล้วขอให้เจ้าคุณนรรัตน์ ฯ
 อธิบายแลแสดงวิธีนั้น ๆ ประกอบด้วย เมื่อ
 เป็นที่พอใจแล้วเจ้าประคุณจึงได้เรียบเรียง
 ตามค่านัน ๓ วิธี มีเพิ่มเติมเล็กน้อย ตั้งแต่
 นั้นจนกระทั่งถึงที่สุดอายุ ขัยเจ้าประคุณ ได้
 บริหารกายด้วยวิธีดังกล่าวตลอดมา

ที่ ๑ นอนยกตัวเหยียดนอนเท้า แลง

มอียดบิดเกลียวข้างละ ๒ หน ฯ

ที่ ๒ นอนแบมว่ท้อง ๖ ระยะ แบ่ง

ท้อง ๒ ระยะ รวม ๖ หน ฯ

ที่ ๓ นอนตะขบนข้างละเท้า ข้างละ

๑๐ หนแลรวม ๒ เท้าตะขบนไปเลยลูกบน ๑

हन ฯ

ที่ ๔ นั่งขัดสมาธิบิดท้องรอบ ๆ กลับ

ไปกลับมา ๑๐ หน ฯ

ที่ ๕ ยืนกางแขนแบมมอียดตัวไปข้าง

ละहनแลก้มลงแตะปลายเท้าข้างละहन ฯ

ที่ ๖ ยืนขมอมอนอ้า ๆ เต้นเขย่งตัวที่

ละข้าง ๆ ละ ๒๐ หน (เขย่งเกงกอย)

ที่ ๗ ยืนเอา ๒ มอจับท้ายทอยก้ม
ศีรษะลงแล้วแหงนคอคาว เอียงคอหมุนกลับ
ไปกลับมา ๗ หน ฯ

เพิ่มเติม เอามือกดแผ่นดินแลคาพาทง
สองข้าง ฯ งอแขนเกร็งเต็มแรงสลัดออกไป
ข้างหน้าและทงสองข้าง เขยื้อนออกไปข้าง
หลังด้วย ๓ หน ฯ ไกวแขนทงสองข้างขนลง
๑๐ หน ฯ หายใจให้เต็มปอด หายใจขยาย
ซี่โครง หายใจลงสุดข้างล่าง ฯ มองดูไกล
กลอกตาทง ๔ ด้าน หลับตากลอกเข้ดกับ
เปลือกลตาให้ทั่ว ฯ เอานิ้วตึงเหงอกกคณวดให้
ทวแรงหนอย ทงข้างบนทงข้างล่าง ฯ ขนลง
บันไดจนเหนื่อยหัวใจเต็นแรงจึงหยุด ฯ

คิมโงะกะฟะกุชิฟะฮาระ

๒๕ มิถุน ๖๔.

ขอประทานคราภิเษก พระคุณ

เกล้าฯ ขอประทานคราภิเษก พระคุณ
 ทั่วทุกฝ่ายพร้อม ทั้งเกล้าฯ มั่นใจว่า
 ที่ไม่มีอดีตกรรมตามสนองแล้ว การมี-
 หารร่วมกันที่ถูกต้องตามกฎของธรรมชาติ
 โดยสละเสาะกิจวัตรที่คอยสั่งเสียให้
 รูปธรรมนี้เป็นเรือนห่ออันแรงมั่นคงและ
 ทนทาน เป็นที่อาศัยของมวลมนุษย์ได้อย่าง
 วัฒนาถาวร อันจากโรคภัยไข้เจ็บ มีโศ-
 กตพิศวัตต์ที่คอยบงการให้แก่อำนาจได้
 ยึดเอาคนสุดเจตนาให้แยกต่าง.

เกล้าฯ เป็นเหตุให้โรคภัยแต่ได้ม
 โยสมผู้หนึ่ง ผู้ชายที่โรค ทั้งเกล้าฯ ได้
 โดยดรรชนีที่อดทนอดทนจนร่างกาย
 ชัดใช้มาครั้งหนึ่งแล้วในระหว่างวัน
 การ ถึงกับเป็นโรคเส้นประสาท
 (Hemiplegia) มีร่างกายอ่อนแอ สิ้น
 ล้มลุก ล้มลุก คนล้มได้ ขมขื่นที่ใจ
 ราชสมาคมแพทย์ที่ ๖ ทรงออกพร-
 โยษว่า "มองว่าโรคนี้เป็นไข้ที่อ -

Consumption ไร้ยแล้ว." (คนที่ต้อง
ถูกส่งไปรักษาตัวที่โรงพยาบาลฉุกเฉิน -
ด่วน) แต่การรักษาดังนี้จะไม่หาย
หายอย่างหายชนิดที่ไม่เป็นผลเลย
คนที่ได้รักษามะเร็งที่รุนแรงด้วยวิธี
นี้หากดูจากผลของการรักษาที่ปรากฏ
ภายนอกนี้ โดยส่วนมากแล้วที่เรียกว่า
ว่า "มีอะไรบางอย่าง ต้องทำมันจริงๆ"
คนได้รับผล มีร่างกายสงบสบายเรื่อย
มาจนบัดนี้ ไม่ต้องรักษาไม่ตัดตาม
หรือผ่าตัดหากมีอาการอะไรที่ร้ายแรง
ก็เลย . ๑

กำหนดการบริหารร่างกาย ประจำวัน

๑. ท่าบริหารมือและเท้าจากที่นอน ตั้ง
ตาม ๔ ท่า ดังนี้ :-

๑. ยืด. (Stretch)
๒. แกว่งก้น (Pumping)
๓. เตะขึ้น (Kick up)
๔. ขดก้น (Churning)

๒. เมื่อลุกขึ้นจากที่นอนแล้ว ไปยืนที่
 ทิศทางที่เป็ดตรงช่องลม ทายใจภา
 นสดชื่น (Fresh air) ทำสมาธิ
 ให้เต็มที่ ๕ นาที :-

๑. ลอดลม (Packing)

๒. ทายใจภาสนสดชื่นทำสมาธิ
 มน (Upper chest breathing.)

๓. ทายใจภาสลอดลมต้นให้ท้อง
 ไม่พอง (Abdominal breathing)

๔. ทายใจภาสนสดชื่นทำสมาธิ
 ๕. ไตรยาง (Bootal breathing)

ในขณะที่ทำท่าเหล่านี้ควรหลับตา
 และให้ตั้งเป้าสมาธิอยู่ในท่าที่ต่ำลง
 ทำอย่างนั้น เมื่อลุกขึ้นแล้วจึงนั่งสมาธิ
 เวลาทำสมาธินี้ควรนั่งสมาธิ ๑ ชั่วโมง
 พอสั่งสมาธิไป แล้วค่อยๆ หลับ นอน
 ไปนอนตามใจสบายๆ นอนหลับ นอน
 ชั่ว นอนยาว และนอนหลับนอน
 นี้เป็นตามวิธีการปฏิบัติอย่างง่าย ๆ

๓. ดื่มด่ำ ๑ ด้วยแก้วใสๆ ทิ้งไว้ให้
ดื่มให้ สำหรับผู้ที่เสียสละแล้วใจ
ไม่ดื่มแล้ว ไม่ควรดื่มให้ดื่มใน
ที่นอนหรือที่ลับๆ ดื่มด่ำดื่ม
ดื่มแล้วอย่า ทิ้งดื่มด่ำไม่ได้
ก็ควรกิน น้ำน้อยๆ พอมีกลิ่นหอม
ให้ดื่มได้ แต่อย่าให้มากเกินไป เพราะ
มีรสชาติให้โทษแก่ร่างกายอย่างนี้ ไม่
เหมาะ สำหรับดื่มในเวลาที่ร้อนๆ ดื่มด่ำ
ใหม่ๆ เท่านั้น.

๕. ไม่ท่ยอการ: ท้เวยะ: ไร่ยเวลาช้
ไย ตวยอากหม้ง ล้อต้อดม้อไยอ่ามด้าย.

ถ้ามีไม่ นื่องทำงาน (Work) ได้.

๕. เมื่อหยุดงานแล้ว ก่อนเริ่มปรักทอ
อาหาร ควรซักตาม ๓ ท่อนดังนี้ :-

๑. ชุ่มเท้าเหม็นฉิดๆ เหนียวเหนียว
(เท้าฉิดๆ (Tickle toe))

6. ମନନ (Rep Hop)

m. 40000 10:20.00. (Star gazer -
112: Hen peck)

แล้ว ตีหมัด ๑ ถ้วย แล้ว ก่อน
รับพร: ทนอาทรรส ๑ ๕ นาที

เมื่อรับพร: ทนอาทรรสแล้วใหม่
ไม่ตำรอ่านหมั่ง น้อ หรือใช้สมอติด
เคย ตำรดูย หรือ ดิน หยิบใหม่ หยิบ
มี นิดๆ หมอยๆ เปรี้ยว และไม่ตำร
ตีหมัด หรือใช้คนรู้ สักว่าอาทรรส ย่อย ร้อย
ร้อยคน เขากลับ แล้ว จึงตีหมัด ได้มาก.

๖. ก่อนอาบหมัดตามใจ: เจ้านอน กลางคืน
ตำรติดตามมือ ตัดกับ หมั่ง ๗ นาที ดังนี้:

๑. ยืด (Stretch)

๒. แกว่งก้อง (Pumping)

๓. เตะขึ้น (Kick up)

๔. หมัดก้อง (Churning)

๕. ยืนกางแขน มือตวัด (ท่ามือ ๑๓:

ปลายเท้า ตี: ก้อง (Tickle toe)

๖. เตะตวัด (Pep hop)

๗. ค้างตา และ มือตวัด (Star gaza

และ: Then peek)

ကံသံဃာတေ ဟေတု နိဗ္ဗာန်သမာဓိ
 ဝိပဿနာသမာဓိ နိဗ္ဗာန်သမာဓိ
 နိဗ္ဗာန်သမာဓိ နိဗ္ဗာန်သမာဓိ နိဗ္ဗာန်သမာဓိ
 နိဗ္ဗာန်သမာဓိ နိဗ္ဗာန်သမာဓိ နိဗ္ဗာန်သမာဓိ
 နိဗ္ဗာန်သမာဓိ နိဗ္ဗာန်သမာဓိ နိဗ္ဗာန်သမာဓိ

ဓမ္မဒါနသမာဓိ နိဗ္ဗာန်သမာဓိ နိဗ္ဗာန်သမာဓိ
 နိဗ္ဗာန်သမာဓိ နိဗ္ဗာန်သမာဓိ နိဗ္ဗာန်သမာဓိ

ကော. ၁. ဝိပဿနာသမာဓိ.

สันติวิธี

๑. "PERSONAL MAGNAT"

เรื่องที่มีคนเมตตากรุณา เห็นอกเห็นใจ
นั้นเป็นเพราะ คุณธรรมความดี ของตนเอง
หลายประการด้วยกันเป็นต้นว่ามี วัริยะ อุตสาหะ
บากบั่น เข้มแข็ง แรงกล้า และ จิตใจ
เมตตากรุณา ไม่เขื่อหยิ่ง จองหอง เป็นเหตุให้
ผู้ที่แวดล้อมอยู่ เกิดความเมตตากรูณารักใคร่
เห็นอกเห็นใจ คิดที่จะช่วยเหลือ

คนซึ่งมี กิริยามารยาทอ่อนโยน สุภาพน้อม
นวล ย่อมเป็นที่เสน่หาที่รักใคร่ของคนที่ได้พบ
เห็น และพยายามที่จะช่วยเหลือนี้เป็น Personal

Magnet คือเส้นที่ในตัวของตัวเอง เพราะฉะนั้น
จึงพยายามรักษาคณสมบัติดังกล่าวนี้ไว้ จะเป็น
เครื่องช่วยตัวเองให้บรรลุความสำเร็จสมประสงค์
ทุกประการ ทุกกาลเวลา ทั้งปัจจุบันและอนาคต

๒. เมตตา

อย่ากลัว จงรักษาตัวให้บริสุทธิ์ ไม่มี
อะไรทำอันตรายได้

จงจำไว้ว่า ถ้าปรารถนาความเมตตา และ
ความเห็นอกเห็นใจจากผู้อื่น ก็ควรส่งกระแสใจ
ที่ประกอบด้วยความเมตตา และความเห็นอก
เห็นใจไปยังท่านเหล่านั้น แล้วก็จะได้รับความ
เมตตาและความเห็นอกเห็นใจจากท่านเหล่านั้น
เช่นเดียวกัน นี่เป็นกฎของจิตตานุภาพแล้วความ

สำเร็จทั้งหลายที่ปรารถนา ก็จะมีบังเกิดแก่ตนสม
ประสงค์ทุกประการเป็นแน่นอนไม่ต้องสงสัยเลย

๓. สบายใจ

คำว่า “ไม่สบายใจ” อย่าใช้ และอย่า
ให้มีขึ้นในใจต่อไป Let it go, and get it out!
ก่อนมันจะเกิด ต้อง Let it go! ปล่อยให้มัน
ผ่านไปอย่ารับเอาความไม่สบายใจไว้ ถ้าปล่อย
ไปมันแอบเข้ามาอยู่ในใจได้ พอมีสติรู้สึกตัวว่า
ความไม่สบายใจเข้ามาแอบอยู่ในใจ ต้อง Get it
out! ขับมันออกไปทันที อย่าเลี้ยงเอาความไม่
สบายใจไว้ในใจมันจะเคยตัว ที่หลังจะเป็นคน
อ่อนแอออกแอกทำอะไรผิดพลาดผิด ๆ หน่อยๆ
ก็ไม่สบายใจเคยตัว เพราะความไม่สบายใจ
นี้แหละเป็นศัตรูเป็นมาร ทำให้ใจไม่สงบ ประ-

สาทสมองไม่ปกติ เป็นเหตุให้ร่างกายผิดปกติ
 พลอยไม่สงบไม่สบายใจไปด้วยทำให้สมองทึบไม่
 ปลอดโปร่ง เป็น habit ความเคยชินที่ไม่ดีเป็น
 อุปสรรคกีดกันขัดขวางสติปัญญาไม่ให้ปลอดโปร่ง
 แจ่มใส ต้องฝึกหัดแก้ไขปรับปรุงจิตใจเสีย
 ใหม่ ทั้งก่อนที่จะทำอะไร หรือกำลังกระทำอยู่
 และเมื่อเวลากระทำเสร็จแล้วต้องหัดให้จิตใจ
 เข้มข้นรื่นเริงเกิดปีติปราโมทย์เป็นสุขสบายอยู่
 เสมอ เป็นเหตุให้เกิดกำลังกายกำลังใจ Enjoy
 living มีชีวิตอยู่ด้วยความเบิกบาน สมองจึงจะ
 เบิกบาน จะศึกษาเล่าเรียนก็เข้าใจจำได้ง่าย
 เหมือนดอกไม้ที่แย้มเบิกบานต้อนรับหยาดน้ำ
 ก้างและอากาศอันบริสุทธิ์ ฉะนั้น

๔. สันติสุข

พระพุทธเจ้าสอนว่า “นตฺถิ สนฺติปริ สุขํ”
 “สุขอันยิ่งกว่าความสงบไม่มี”

หมายความว่า ความสุขอันมี
 เช่นความสุขในการดูแลคน คนหนึ่ง
 ในการเข้าสังคม Social
 ในการมีคู่รักคู่ครอง
 หรือ ในการมีลาภยศ

ได้รับความสุข สรรเสริญ และได้รับความสุข
 จากสิ่งเหล่านี้ ก็สุขจริง

แต่ว่า สุขเหล่านั้นมีทุกข์ซ่อนอยู่ทุกอย่าง
 ต้องคอยแก้ไขปรับปรุงกันอยู่เสมอ

ไม่เหมือนกับความสุขที่เกิดจากสันติความ
 สงบซึ่งเป็นความสุขที่เยือกเย็นและไม่ซ่อนด้วย

ความทุกข์และไม่ต้องแก้ไขปรับปรุงตกแต่งมาก

เป็นความสุขที่ทำได้ง่าย

เกิดกับกายใจของเรานี่เอง

อยู่ในที่เงียบ ๆ คนเดียวก็ทำได้ หรืออยู่
ในสิ่งแวดล้อมสังคมก็ทำได้ ถ้าเรารู้จักแยกใจหา
สันติสุขภายในก็เพียงสักแต่ว่าอยู่ในที่ระคนด้วย
ความยุ่ง สิ่งแวดล้อมเหล่านั้นไม่ยุ่งมาถึงใจ

แม้เวลาเจ็บหนักร มีทุกขเวทนาปวดร้าวไป
ทั่วกาย แต่เรารู้จักทำใจให้เป็นสันติสุขได้ ความ
เจ็บนั้นก็ไม่สามารถจะทำให้ใจเดือดร้อนตามไป
ด้วย

เมื่อใจสงบแล้ว

กลับจะทำให้กายนั้นสงบ หายทุกขเวทนาได้ด้วย

และประสบสันติสุข ซึ่งไม่มีสุขอื่นยิ่งกว่า
สันติสุขนั้น พระพุทธเจ้าสอนให้ฝึกเป็น ๓ ทาง
คือ

๑. สอนให้สงบกายวาจาด้วยศีลไม่ทำโทษ
ทุจริตอย่างหยาบที่เกิดทางกายวาจา เป็นเหตุให้
เกิดสันติสุขทางกายวาจา เป็นประการต้น

๒. สอนให้ฝึกหัดให้เกิดสันติสุขทางใจด้วย
สมาธิ หัดใจไม่ให้คิดถึงเรื่องความกำหนัด

ความโกรธ

ความโลภ

ความหลง

ความกลัว

ความฟุ้งซ่านรำคาญ

ความลังเลใจ ทำให้ใจไม่เด็ดเดี่ยว ไม่

เด็ดขาดเมื่อละสิ่งเหล่านี้ได้ เป็นเหตุให้ใจสงบ
เป็นสันติสุขทางจิตใจอีกประการหนึ่ง

๓. ทรงสอนให้ฝึกหัดให้เกิดสันติสุขทาง
ทวิญญูความเห็นด้วย ปัญญา พิจารณาให้เห็นว่า
สรรพสิ่งทั้งหลายไม่แน่นอนเป็น อนิจจัง
ไม่เที่ยง คงทนอยู่ไม่ได้ต้องเสื่อมสิ้นแปรปรวน
ดับไปเรียกว่าเป็นทุกข์

ไม่อยู่ในอำนาจบังคับบัญชา อ่อนนอน
ขอร้องเร่งรัด ให้เป็นไปตามความประสงค์ท่าน
เรียกว่าอนัตตา

เมื่อเรา^๕รู้เห็นความเป็นจริงเช่นนี้ จะทำให้
จิตใจของเราเข้มแข็ง มั่นคง เด็ดเดี่ยว ไม่หวั่น
ไหวไปตามเหตุการณ์ทั้งหลาย

เพราะรู้^๕เห็นตามความเป็นจริงด้วยปัญญา
ว่าสิ่งเหล่านี้^๕มันไม่แน่นอน

มันคงอยู่ไม่ได้ ต้องเปลี่ยนแปลง เสื่อม
สิ้นกับไป

ไม่อยู่ในอำนาจบังคับบัญชาฝ่าฝืนของเรา
อย่าไปเร่งรัดให้เสียกำลังใจ

คงรักษาใจให้เป็นอิสระมันคงอยู่เสมอ
ไม่หวั่นไหวไปตามเหตุการณ์เหล่านั้น
เป็นเหตุให้ใจตั้งอยู่ในสันติสุข

เป็นอิสระเกิดอำนาจทางจิต Mind power
ที่จะใช้ทำกิจกรณียะอันเป็นหน้าที่ของตนได้สำ-
เร็จสมประสงค์

“นตฺถิ สนฺติปริ สุขํ
สุขอนยังกว่าความสงบไม่มี”

It needs a Peaceful Mind to support a
Peaceful Body, and it needs a Peaceful Body

to support a Peaceful Mind, and it needs Both Peaceful Body and Mind to attain all success that which you wish.

๕. ทำอะไรไม่ผิดเลย ก็คือไม่ทำอะไรเลย

“DO NO WRONG IS DO NOTHING”

จงระลึกถึงคติพจน์ ว่า “Do no wrong is do nothing!” “ทำอะไรไม่ผิดเลย ก็คือไม่ทำอะไรเลย!”

ความผิดนั้นแหละ เป็นครูอย่างดี ควรจะรู้สึกบุญคุณของตัวเอง ที่ทำอะไรผิดพลาด และควรสบายใจที่ได้พบกับอาจารย์ผู้วิเศษ คือความผิด จะได้ตรงกับคำว่า “เจ็บแล้วต้องจำ” ตัวทำเอง ผิดเอง นี่แหละเป็นอาจารย์ผู้วิเศษ เป็น Good example ตัวอย่างที่ดี เพื่อจะได้จด

จำไว้สังวรระวังไม่ให้ผิดต่อไป แล้วตั้งต้นใหม่
 ด้วยความไม่เลินเล่อเปลอประมาทอดีตที่ผิดไป
 แล้วก็ผ่านพ้นล่วงเลยไปแล้ว แต่อาจารย์ผู้วิเศษ
 ยังคงอยู่คอยกระชับเตือนใจอยู่เสมอทุกขณะว่า
 “ระวัง! อย่าประมาทนะ! อย่าให้ผิดพลาดเช่น
 นี้อีกนะ!”

ผิดหนึ่งฟังจดไว้	ในสมอง
เร่งระวังผิดสอง	ฝ่ายหน้า
สามผิดเร่งคิดตรอง	จงหนัก ^๔ เพื่อนเอย
^๕ ถึงสอกลท้าว	^๕ หกซำอภัยไฉน!

จงสังเกตพิจารณาเหตุให้ดีเกิด จะเห็นได้ว่า
 นักค้นคว้าวิทยาศาสตร์ทางโลกก็ดี และท่านผู้
 วิเศษที่เป็นศาสตราจารย์ในทางธรรม ^๕ทั้งหลาย
 ก็ดี ล้วนแต่ผ่านพ้นอุปสรรคความผิดพลาดนับ
 ครั้งไม่ถ้วนมาแล้วด้วยกันทุกท่าน

๖. สติสัมปชัญญะ

(ความระลึกได้ และความรู้ตัว)

ที่จะทำอะไรไม่ผิดนั้น ข้อสำคัญอยู่ที่สติ
ถ้ามีสติคุ้มครองกายวาจาใจอยู่ทุกขณะ จะทำ
อะไรไม่ผิดพลาดเลย ที่ผิดพลาดเพราะขาดสติ
คือ เผลอ เหม่อ เลินเล่อ ประมาท ระวัง หลง
ลืม จึงผิดพลาด จนนึกถึงคติพจน์ว่า “กัมมสติต่าง
โล่ป้อง อาจแกล้วกลางสนาม”

ธรรมดาชีวิตทุกชนิด ทั้งมนุษย์และสัตว์
ตลอดทั้งพืชพันธุ์พฤกษาชาติ เป็นอยู่ได้ด้วยการต่อสู้ ตรงกับคำว่า “Life is fighting” “ชีวิต
คือการต่อสู้” เมื่อต่อสู้ไม่ไหวขณะใด ก็ต้องที่สุก
แห่งชีวิต คือ death ความตาย เพราะฉะนั้นยังมีสติอยู่ตราบโศก ถึงตายก็ตายแต่กาย เช่นกับ

ชีวิตของพระพุทธเจ้า และพระอรหันต์ท่านมีสติ
 ไพบูลย์อยู่ทุกขณะจิต ท่านจึงทำอะไรไม่ผิด และ
 ถึงซึ่งอมตธรรม คือธรรมที่ไม่ตาย ตรงกับคำว่า
 immortal จึงเรียกว่าปรินิพพาน คือ นามรูปสัง-
 ขารร่างกายที่เรียกว่าเบญจขันธ์ ขันธ์ ๕ คือ รูป
 เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณแตกดับไปเท่านั้น

เพราะฉะนั้น ควรฝึกฝนสติ (ความระลึก
 รู้ก่อนทำ ก่อนพูด ก่อนคิด) สัมปชัญญะ (รู้ตัว
 อยู่ทุกขณะที่กำลังทำอยู่ พูดอยู่ คิดอยู่) เมื่อทำ
 เสร็จแล้ว ก็มีสติตรวจตราพิจารณาดูว่าบกพร่อง
 อย่างไร หรือเรียบร้อยบริบูรณ์ดี ถ้าบกพร่อง
 ก็รีบแก้ไขเพื่อให้สมบูรณ์ต่อไป ถ้าเรียบร้อยดีอยู่
 แล้ว ก็พยายามให้เรียบร้อยดียิ่งๆ ขึ้นไปจนถึง
 ที่สุด

๗. อานุภาพของไตรสิกขา

คือ

ศีล สมาธิ ปัญญา

ด้วยอานุภาพของไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ
ปัญญานี้แล จึงชนะข้าศึกคือ กิเลสอย่างหยาบ
อย่างกลางและอย่างละเอียดได้ !

๑. ชนะความหยาบคาย ซึ่งเป็นกิเลส
อย่างหยาบที่ล่วงทางกายวาจาได้ ด้วยศีล !

ชนะความยินดียินร้าย หลงรัก หลงชัง
ซึ่งเป็นกิเลสอย่างกลางที่เกิดในใจ ด้วยสมาธิ !

ชนะความเข้าใจ รับผิดชอบ เห็นผิด จากความ
เป็นจริงของสังขารซึ่งเป็นกิเลสอย่างละเอียดได้
ด้วยปัญญา

๒. ผู้ใดศึกษา และปฏิบัติตามไตรสิกขา
ด้วยปัญญา ! คือ ศีล สมาธิ ปัญญานี้ โดยพร้อม

มูล บริบูรณ์ สมบูรณ์แล้ว ผู้นั้นจึงเป็นผู้พ้น
จากทุกข์ทั้งปวงได้เป็นแน่นอนไม่ต้องสงสัยเลย!

เพราะฉะนั้น จึงควรสนใจ เอาใจใส่ ทั้งใจ
ศึกษาและปฏิบัติตามไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ
ปัญญา นี ทุกเมื่อเทอญ

๘. ดอกมะลิ

ดอกมะลิ เป็นดอกไม้ที่ถูกรับรองแล้วว่า
เป็นดอกไม้ที่หอมเย็นชื่นใจที่สุดและขาวบริสุทธิ์
ที่สุดในบรรดาดอกไม้ทั้งหลาย

ชีวิตของมนุษย์ที่เป็นอยู่ก็เช่นเดียวกับการ
เล่นละคร ขอให้เป็นตัวเอกที่มีชื่อเสียงที่สุดเช่น
เดียวหรือลักษณะเดียวกับดอกมะลิ อย่าเป็นตัว
ผู้ร้ายที่เลวที่สุด และให้เห็นว่าดอกมะลินี้จะบาน
เต็มที่เพียง ๒-๓ วัน ก็จะเหี่ยวเฉาไป

ฉะนั้นขอให้ทำตัวให้ดีที่สุด เมื่อยังมีชีวิต
อยู่ให้หอมที่สุดเหมือนดอกมะลิที่เริ่มแย้มบาน
ฉะนั้น

“จงเลือกทำแต่กรรมที่ดี ๆ”

๙. ทำดี ดีกว่าขอพร”

“จงเลือกทำแต่กรรมที่ดี ๆ นะ !”

เตือนให้เตรียมตัวไว้ดำเนินชีวิตต่อไปเป็น
กำแพงกำแพงพรอย่างสูงสุดประกอบด้วยเหตุผล
เมื่อทำกรรมดีแล้ว ไม่ให้พรก็ต่อดี เมื่อทำชั่ว
แล้วจะมาเสกสรรปั้นแต่ง อวยพรอย่างไรก็ดีไม่
ได้ ทำชั่วเหมือนโยนหินลงน้ำหินจะต้องจมทันที
ไม่มีผู้วิเศษใด ๆ จะมาเสกเป่าอวยพรอ่อนวอน
ขอร้องให้หินลอยขึ้นมาได้ทำกรรมชั่วจะต้องล่ม

จมบ้นบเสียรราศีเกียรตฺคุณ ช่อเสียงเหมือน ก้อน
หินหนักจมลงไปอยู่กับโคลนใต้น้ำ ทำดีเหมือน
น้ำมันเบา เมื่อเทลงน้ำ ย่อมลอยเป็นประกาย
มันปลาบอยู่เหนือหน้า

ทำกรรมดี ย่อมมีสง่าราศี มีเกียรตฺคุณช่อ
เสียง มีแต่คนเคารพนับถือยกย่องบูชาเฟื่องฟู
พลอยเหมือนน้ำมันลอย ถึงจะมีศัตรูหมุ่ร้ายจงใจ
เกลียดชังมุ่งร้ายอิจฉาริชยาแข่งด่าให้จมก็ไม่
สามารถจะเป็นไปได้กลับจะแพ้วเป็นภัยแก่ตัวเอง
ขอให้จงตั้งใจกล้าหาญพยายามทำแต่กรรมดี ๆ
โดยไม่มีความเกรงกลัวหวั่นไหวต่ออุปสรรคใด ๆ
ทั้งสิน ผู้ที่มีความเลื่อมใสในคุณพระรัตนตรัย
ผู้ที่มีโชคดี ผู้ที่มีความสุขและผู้ที่มีความเจริญ
ประสงค์ใดสำเร็จสมประสงค์ ก็คือผู้ที่ประกอบ
กรรม ทำแต่ความดีอย่างเดียวนั่นเอง.

จดหมายสอนน้อง

น้องชายรัก

เป็นอย่างไบบ้างสบายดีหรือ คิดถึงพี่บ้าง
หรือเปล่า พี่คิดถึงน้องมาก เรียนภาษาอังกฤษ
ไปถึงไหนแล้ว พุดได้หรือยัง เขียนหนังสือ
อังกฤษส่งไปให้พี่ดูบ้างซี พี่อยากดูเหลือเกิน ที่
บางปะอินมีเด็กอยู่คนหนึ่งตัวโตเท่ากับพี่ แต่
เขียนหนังสือสวยมาก เขียนได้ดีเท่ากับพี่ หนังสือ
อังกฤษก็เขียนได้ พุดได้บ้าง เขียนรูปภาพก็เก่ง
พี่ชอบเด็กคนนั้นมาก เพราะเขาเรียนเก่งกว่าน้อง
มาก เขาไม่ขี้เกียจแลไม่ชนเหมือนน้อง ทังว่า
นอนสอนง่าย ถ้าน้องอยากจะให้พี่รักน้องมาก ๆ

น้องต้องหมั่นเรียนจริง ๆ อย่าเห็นแก่เล่นให้มากนัก จะได้เก่งเหมือนเขาบ้าง พี่จะได้รักมาก ๆ ถึงเวลาเรียน น้องต้องเรียนจริง ๆ อย่าเป็นห่วงเล่น เมื่อเลิกเรียนแล้วกลับบ้าน จงช่วยคุณแม่ แลคุณยายทำงานบ้าน เช่น หุงข้าว กวาดเรือน เป็นต้น เพราะคุณแม่แลคุณยายแก่มากแล้ว เรียวแรงท่านก็หมดลงไป ๆ ทุกที ๆ น้องสิจวน จะเป็นหนุ่มแล้วกำลังแข็งแรง จงช่วยท่านทำงาน หรือทำงานแทนท่านบ้าง เพราะเมื่อหนูยังเล็ก ๆ อยู่ น้องต้องนอนอยู่ในผ้าอ้อม นั่งก็ไม่ได้ ยืนก็ไม่ได้ เดินก็ไม่ได้ วิ่งก็ไม่ได้ เวลานั้นคุณแม่ยังแข็งแรงท่านต้องลำบากตรากตรำ เลี้ยงน้องมาจนนั่งได้ ยืนได้ เดินได้ วิ่งได้ จนโตถึงเพียงนี้

กิตติคุณหรือเลี้ยงมากกว่าจะโตถึงเท่านี้ กินเวลาถึง
 ๑๑ ปี ท่านแสนจะลำบาก ต้องคอยระวังกลัวจะ
 ล้ม จะเจ็บ จะออกต่างๆ นานาร้อยสักร้อยอย่าง
 เป็นห่วง เป็นใย หาความสุขไม่ได้เลย พระคุณ
 หาที่เปรียบมิได้ บัดนี้ท่านแก่ลงแล้ว ทำอะไร
 ก็ไม่ค่อยจะไหว แต่น้องนับวันก็จะเป็นหนุ่มโต
 แข็งแรงขึ้นทุกที อย่าเก็บแรงไว้เปล่าๆ หรือ
 อย่าเก็บแรงไว้ชนเลยเอาแรงไปช่วยท่านทำงาน
 ตอบแทนท่านดีกว่า น้องต้องทำตามคำพี่บอกนี้
 จึงจะเรียกว่าคนดี รู้จักคุณของผู้มีคุณ ถ้าผู้ใด
 ไม่รู้จักคุณของผู้มีคุณแล้ว เขาไม่เรียกว่าคนดี
 คนๆ นั้นเร็วกว่าสัตว์เดียรฉานเสียอีก น้องคุณ
 แต่หมาซิ มันยังช่วยเจ้าของบ้านเฝ้าขโมย คอย

ให้นำเวลาอีก ๆ ทำให้ขโมยไม่กล้าขึ้นบ้าน นั้น
 แหะมันตอบแทนคุณเจ้าของ ๆ มัน ที่ให้น้ำ
 ข้าวมันกิน มันรู้สึกบุญคุณ เมื่อมันเห็นเจ้าของ
 มันก็กระดิกหาง แสดงกิริยาชอบใจเจ้าของที่เลี้ยง
 มัน แต่มันพูดไม่ได้ ถ้ามันพูดได้ มันคงพูด
 ขอบอกชอบใจมากทีเดียว นี่แหละถ้าน้องไม่ช่วย
 คุณแม่ แลคุณยายทำงานแล้ว ก็เรียกว่าน้องไม่
 รู้จักบุญคุณของคุณแม่แลคุณยาย ที่ได้ให้ข้าว
 น้องกินทุก ๆ วัน เสียเงินให้เรียนหนังสือ ให้
 สตางค์ไปกินขนมกลางวัน ค่าค่าเที่ยวเชิญส่งสอน
 ปากเปียกปากแฉะ เหนื่อยกาย เหนื่อยใจเพื่อ
 หวังจะให้ดี น้องก็คิดดูซิ ท่านต้องเหนื่อยปาก
 เหนื่อยมือต่าง ๆ นานา ถ้าน้องไม่ช่วยท่าน ก็

เท่ากับไม่ตอบแทนคุณท่าน ไม่รู้จักบุญคุณของ
 ท่านเช่นนี้แล้ว น้องจะมีเลวยิ่งกว่าหมาไปหรือ
 พี่คิดว่าน้องคงไม่อยากเลวยิ่งกว่าหมาเป็นแน่เพราะ
 น้องเป็นคน น้องคงอยากเป็นคนดี อยากเป็น
 ขุนนางเหมือนพี่ เมื่อน้องอยากเป็นคน แลอยาก
 เป็นขุนนางเหมือนพี่แล้วน้องต้องหมั่นเล่าเรียน
 อย่าเกียจคร้าน ตั้งใจฟังคำสั่งสอนของคุณแม่
 แลคุณยายตลอดทั้งครูบาอาจารย์แลผู้ใหญ่แล้ว
 ประพฤติตามคำสั่งสอนนั้น ๆ ทุกอย่าง เมื่อทำ
 อะไรผิดครั้งหนึ่ง ต้องถูกตักตูกำพร้าบ่น จงอย่า
 โกรธ ผิดแล้วต้องจำ จำไว้ให้แม่นอย่า อย่าได้
 ลืมเลย ว่าเราเคยถูกตัก ถูกตำ เพราะทำสิ่งนั้นผิด
 ภายหลังจงแก้ตัวทำให้ดีขึ้น เมื่อเวลาถูกตักจงนั่ง

ฟังแลจจำไว้ อย่าทำหลบหลีกไปเสียหรือทำ
 หน้าเจ้าหน้าอ ตุ่มบักตุมป้อง กระทบกระแทก
 เป็นอันขาด เพราะที่ท่านดูท่านนั้นไม่ใช่ท่าน
 เกลียด ท่านรัก ท่านอยากจะให้เราดี ท่านจึงดู
 จึงคำ ถ้าท่านเกลียดแล้วท่านไม่มานั่งคำให้
 เห็นอยปากเปล่า ๆ ไม่เห็นสนุก นอนเสียดีกว่า
 นื่องจออกสำหรับถนอมน้ำใจคุณแม่แลคุณยาย อย่า
 ทำให้ท่านต้องปากเบี่ยงปากแฉะเกิดโมโหโทโส
 ท่านจะได้รับความสุขบ้าง นื่องก็โตนจวนจะ
 เป็นหนุ่มอยู่แล้ว อย่าให้เขาเรียกว่าโตนอย่างควาย
 ไม่รู้จักดี ไม่รู้จักชั่ว ไม่รู้จักจดจำ ต้องให้เขาเอา
 เชือกร้อยจผูกตึงให้เจ็บแลต้องเขียนตีกันอยู่
 เสมอไม่รู้จักจำที่เท่าใดดูเท่าใดก็ไม่รู้จักเช็ด เมื่อ

คุณแม่แลคุณยายต้องการให้ช่วยทำอะไรหรือใช้
 ให้ทำอะไร อย่างนี้เฉยหรือทำไม่ได้ยิน ต้องรีบ
 ทำทันที อย่าเป็นห่วงเล่น เมื่อเสร็จการเล่า
 เรียบ แลช่วยคุณแม่แลคุณยายทำงานเสร็จแล้ว
 จึงค่อยเล่น ถ้าน้องอยากจะให้คุณแม่แลคุณยาย
 แลพี่รักน้อง แลน้องอยากจะเป็นคนดีต่อไปแล้ว
 จงทำตามคำสั่งสอนของพี่ทุกประการ ถ้าน้อง
 ซินคือ ไม่ทำตามคำสั่งสอนของพี่แล้ว ถ้าพี่กลับ
 มาจากบางปะอินพี่จะเอาไม้เรียวมาฟากน้อง เอา
 ไหมล่ะ ระวังนะ

ในที่สุดนี้ ขออวยพรให้น้องจงมีสุข ไม่รู้
 จักเจ็บจักไข้ มีปัญญาเฉียบแหลม เรียบอะไร
 จงจำได้โดยว่องไว แม่นยำ ให้ได้เลื่อนชั้นเร็วๆ

ทำอะไรให้เป็นที่ถูกใจของครูบาอาจารย์ ตลอด
ทั้งคุณแม่แลคุณยาย ทุกเมื่อเทอญ ฯ

บอกสำรวย สำราญ เบ่ง อีกสองคนพี่จำชื่อ
ไม่ได้บอกด้วยว่าพี่คิดถึงทุกคนขอได้รับความรักแลคิด
ถึงของพี่ด้วย

(จากพี่) จำยัง

(ป.ล.) ขอให้น้องเขียนจดหมาย ตอบพี่สัก
ฉบับหนึ่ง น้องต้องคิดเองเขียนเองและเขียนอังกฤษ
มาด้วยสักสองสามคำ พี่อยากดูเหลือเกิน ขอให้
พยายามเขียนไปให้พี่ชมให้ชื่นใจสักหน่อยเถิด

อ้อ! ลืมไป น้องต้องหมั่นทาน้ำมันให้คุณ
แม่แลคุณยายนะ อย่าขี้เกียจ

บอกสำราญ สรรวย ให้ช่วยกันปฏิบัติ
 คุณยายมาก ๆ สักหน่อยนะ ท่านแก่แล้วรีบตอบ
 แทนคุณท่านเสียในบัดนี้ ให้ทันตาเห็นเถิดจึงจะ
 เรียกว่าคนดี เสียงมาไม่หนักแรงไม่เสียข้าวสุก
 เปลา ๆ

พี่ ฉ้ายง

อ้อ ! น้องจงนำจดหมายของพี่ ไปให้ครู
 เพลินด้วย บอกว่าพี่ส่งลงมาจากบางปะอิน.

ไข้ไทฟอยด์

โดย

นายแพทย์สมชาย สุนันธุ์ลิข

หัวหน้าภาควิชาระบาดวิทยา

คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

ไข้ไทฟอยด์หรือไข้รากสาดน้อยนั้นเป็นโรคติดต่อชนิดหนึ่ง ที่ติดต่อโดยทางอาหารและน้ำเป็นส่วนใหญ่ และก่อให้เกิดอันตรายถึงเสียชีวิตได้ ถ้าหากได้รับการวินิจฉัยและรักษาไม่ถูกต้องทันทั่วทั้ง

สาเหตุของโรค คือ เชื้อแบคทีเรียที่ชื่อว่า ซัลโมเนลลาไทโฟซา

ที่มาแห่งเชื้อโรค เชื้อโรคซึ่งอยู่ที่แผล
 ในลำไส้ของผู้ป่วยหรือในอวัยวะส่วนใดส่วนหนึ่ง
 เช่น ลำไส้ดูงน้ำดีของผู้เป็นพาหะ (อันหมายถึง
 บุคคลที่ไม่มีอาการของโรค แต่ทว่ามีเชื้อโรคนี้อยู่
 อยู่ในร่างกายและตนเองไม่ทราบ) จะออกปนมา
 กับอุจจาระ ส่วนเชื้อจากแผลในลำไส้ที่เข้าไปใน
 โลหิต จะออกมากับน้ำปัสสาวะประมาณ ๒.๕ %
 ของผู้ป่วย

ระยะเวลาการติดต่อ ตามธรรมชาติระยะ
 เวลาที่โรคอาจจะระบาดจากผู้ป่วยไปยังผู้อื่นได้
 นั้น เริ่มเวลาตั้งแต่มีอาการโรคไปจนถึงเวลา
 ประมาณ ๑๐ วันภายหลังการหายป่วยแล้ว แต่
 สำหรับผู้เป็นพาหะของเชือนั้นอาจปล่อยเชื้อให้
 ไปติดต่อผู้อื่นได้โดยไม่จำกัดเวลา

วิธีการติดต่อ ติดต่อกันได้โดยตรงจากการ
รับประทานอาหารหรือดื่มน้ำ นม ที่มีเชื้อนั้น
ปะปนอยู่หรือแมลงวันนำเชื้อโรคมาสู่อาหาร

ระยะฟักตัวของโรค หลังจากได้รับเชื้อ-
โรคแล้วประมาณ ๗ ถึง ๑๔ วันจึงจะเกิดอาการ
ของโรค

อาการของโรค เชื้อโรคเข้าสู่ร่างกายแล้ว
จะไปทำให้เกิดการอักเสบและเป็นแผลขึ้นที่ต่อม
น้ำเหลืองภายในลำไส้เล็ก ผู้ป่วยจะมีไข้อ่อนเพลีย
ปวดศีรษะ ปวดเมื่อย ตามร่างกาย เบื่ออาหาร
ความร้อนของร่างกายค่อยทวีสูงขึ้นวันละเล็กน้อย
ภายใน ๗ ถึง ๑๐ วัน ไข้จะขึ้นอยู่ใน
ระดับ ๑๐๒ ถึง ๑๐๕ องศาฟาเรนไฮท์ และคง

อยู่ในระดับนี้ประมาณ ๑-๒ สัปดาห์ ต่อจากนั้น
อาการไข้จะค่อยๆ ลดลง ในระหว่างเวลาที่ไข้
ขึ้นอยู่ในระดับสูงนั้น ชีพจรจะต่ำกว่าปกติ เมื่อ
เทียบกับความสูงของไข้ อาจมีผื่นสีกุหลาบออก
ตามท้อง หน้าอกหรือหลัง อาจมีการอักเสบ
ของหลอดลม เจ็บคอ ไอ เลือดกำเดาออก
ปวดท้อง ท้องอืด กดเจ็บหรืออาเจียน

อาการแทรก ผู้ที่ป่วยเป็นไทฟอยด์นั้น
ถ้าหากไม่ได้รับการรักษา ๑๐๐ ราย จะมีอาการ
แทรกได้ ๓๐ ราย และผู้ป่วยที่เป็นโรคไทฟอยด์
เสียชีวิต ๑๐๐ ราย จะเป็นผู้ที่เสียชีวิตด้วยโรค
แทรกถึง ๗๕ ราย

อาการแทรกที่พบได้บ่อยๆ คือเลือด
ออกในลำไส้ ซึ่งมักจะเกิดในระหว่างอาทิตย์ที่ ๓

และจะมีอุณหภูมิลดลงทันที ชีพจรเร็ว ถ่าย-
อุจจาระสีดำหรือเป็นเลือดสด แล้วมีอาการช็อค
หมดสติ ถ้าใส่ทะลุ มักจะเกิดในระหว่างอาทิตย์
ที่ ๓ เช่นเดียวกัน จะมีอาการแบบเดียวกับเลือด
ออกในลำไส้ แต่อาจมีปวดท้องและกดเจ็บร่วม
ด้วย อาการแทรกอื่น ๆ ที่พบได้บ้างคือ บัสสาวะ
ไม่ออก ปอดบวม กล้ามเนื้อหัวใจอักเสบ ถุงน้ำดี
อักเสบ ไตอักเสบ กระดูกสันหลังอักเสบ เยื่อ-
หุ้มสมองอักเสบและโรคจิต

การระบาคของโรค ใช้ไทฟอยด์มีอยู่
ทั่วไป สำหรับเมืองที่มีการกำจัดอุจจาระและ
บัสสาวะถูกต้องตามหลักสุขาภิบาล มีน้ำบริสุทธิ์
ให้ประชาชนใช้รับประทานและซักฟอก ทำการ

พาสเตอร์ไรสนม โคน กระบือ และพลเมืองรู้จัก
การอนามัยดี โรคนี้ก็จะพบมีเป็นจำนวนน้อย

การป้องกัน

๑. เลือกรับประทานอาหารที่ปรุงอย่าง
สะอาด หุงต้มใหม่ๆ และไม่มีแมลงวันตอม

๒. ดื่มน้ำที่สะอาดหรือน้ำต้ม

๓. ดื่มนมที่สะอาดซึ่งมีการฆ่าเชื้อโดยวิธี
พาสเตอร์ไรส์แล้ว

๔. ทำการกำจัดอุจจาระและปัสสาวะให้
ถูกต้องตามหลักสุขาภิบาล

๕. ล้างมือให้สะอาดภายหลังถ่ายอุจจาระ
และก่อนรับประทานอาหาร

๖. ฉีดวัคซีนป้องกันโรคไทฟอยด์ เมื่อมี
การระบาดหรือในฤดูร้อน ทั้งนี้เพราะฤดูร้อน
เชื้อโรคจะเจริญแพร่พันธุ์ได้ดีในอาหารหรือนม

สำหรับเด็กนั้น ปกติให้ฉีดวัคซีนไทฟอยด์
เมื่อเข้าเรียนหนังสือปีแรก (อายุ ๔-๗ ปี) และ
ก่อนออกจากโรงเรียนชั้นประถม (อายุ ๑๑
—๑๔ ปี)

๗. เมื่อมีการสงสัยว่าจะเป็นโรคไทฟอยด์
ให้รีบไปปรึกษาแพทย์ เพื่อรับการวินิจฉัยและ
รักษาที่ถูกต้องต่อไป.

พิมพ์ที่ บริษัท ประชาชน จำกัด (แผนกการพิมพ์) ๓๕ ซอยพิพัฒน์ ถนนสีลม กรุงเทพฯ ฯ
นายทรงเกียรติ เมณฑกา ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา ๒๕๑๖ โทร. ๓๒๐๖๒