

อนุสรณ์

ในงานภาปนกิจศพ

นายวิชิตชัย ออมรกุล

ณ เมรุดachaตุทอง

วันอังคารที่ ๑๒ ตุลาคม ๒๕๑๕

จิตตานุภาพ

จิตตานุภาพ คืออานุภาพของจิต แบ่งเป็น ๓ ประเภทคือ

๑. จิตตานุภาพบังคับตนเอง
๒. จิตตานุภาพบังคับผู้อื่น
๓. จิตตานุภาพบังคับเคราะห์กรรม

จิตตานุภาพบังคับตนเอง

“คนของคนย่อมเป็นที่พิงแก่คนเอง” เห็นจะต้องหัด
บังคับตนเองผู้อื่นถึงจะเป็นศัตรู ไม่เท่าคนเป็นศัตรูต่อคนของ
คนเอง ถ้ายังไม่สามารถบังคับคนของคนเองให้ได้แล้วก็อย่า
หวังเลยว่าจะบังคับผู้อื่นให้ได้

จิตตานุภาพบังคับตนเองมี ๗ ประการ

๑. บังคับความหลับและความตื่น
๒. ทำความคิดให้ปลดปล่อยไว้ในเวลาที่นั่นแล้ว
๓. เปลี่ยนความคิดได้ตามท้องการ
๔. สงบใจเมื่อตกอยู่ในอันตราย

๕. เปลี่ยนนิสัยความเดยชินของตัวจากร้ายมาดี
๖. ตรวจตราตัวของตัวเป็นครั้งเป็นคราวโดยสมำ่เสมอ
๗. ป้องกันรักษาด้วยจิตทานุภาพ
๘. บังคับความหลบและความตื้น การหัดนอนให้หลับสนิท เป็นกำลังสำคัญยิ่งนัก เหตุที่ทำให้นอนไม่หลับมี ๒ ประการ คือ
- ๘.๑ ร่างกายไม่สบายพอ
 - ๘.๒ ความคิดพุงซ้าน
- อาหารที่อยากกินเป็นเหตุให้ร่างกายไม่สบายพอ ควรนอนตะแคงข้างขวาถ้านอนหงายก็ควรให้อุ้งขาโนดหน่อย ถ้าต้องการพลิกก็ควรพลิกจากขานิດหน่อย และกลับตะแคงขวาตามเดิม นอนย่องให้อวัยวะทุกส่วนผ่อนพัก อย่าให้เกร็งตึง และไม่ควรตะแคงซ้าย
- เวลานอนถ้าจิตพุงซ้านควรคิดถึงอะไรอย่างใดอย่างหนึ่ง แต่สิงเดียว กรณีแล้วก็เลิกละไม่คิดสิงนั้นและไม่คิดอะไรอื่น ต่อไปอีก กระทำใจให้หมัดขาดเหมือนน้ำที่ใสสะอาด ควรบังคับตัวให้ตนตรงตามเวลาที่ต้องการก่อนนอนต้องคิดให้แน่แน่ สั่งตนเองให้ตนเวลาเท่านั้นนิ กเนื่องอยู่อย่างเดียว

ว่าจะต้องตันเวลาเท่านั้น เมื่อถึงเวลา ก็จะตื่น ได้เองตามความประஸงค์

๒. ทำความคิดให้ปลอดโปร่งว่องไวในเวลาต้นขึ้น อย่าให้เชื่อมชิม “ต้องเอาความคิดในเวลาต้นเข้าไปประสานติดต่อกับความคิดที่เราทิ้งไว้เมื่อวันวานก่อนที่จะนอนหลับ” ก่อนนอนควรดับบันทึกกิจการที่เราจะค้องทำในวันรุ่งขึ้นนี้ไว้ในกระดาษแผ่นหนึ่งเสมอ พอต้นขึ้นก็หยิบดูเพื่อปลุกความคิดให้ตื่น

๓. เปลี่ยนความคิด ได้ตามต้องการ ก็เมื่อต้องการคิดอย่างใด ก็ให้คิดได้อย่างนั้น หงความคิดอื่น ๆ หมด และเมื่อไม่ต้องการคิดอีกต่อไปจะคิดเรื่องอื่นก็ให้เปลี่ยนได้ทันทีและหงเรื่องเก่าโดยไม่เอ้าเข้ามาพัวพันก็ทำใจให้เป็นสมานิอยู่ทกจังหวะหน้า การเปลี่ยนความคิดเป็นเหตุให้ห้องสมองมีเวลาพักช่วงระหว่างทำให้สมองมีกำลังแข็งแรงขึ้น

๔. สงบใจได้แม่เมื่อตกลอยู่ในอนุตราย หรือประสบทุกข์ อย่าให้เสียใจ หมดสติ สะดึง ตื่นรนjanสึนบัญญาแก้ไข เกิดความท้อถอยไม่ทำอะไรต่อไป ความสงบไม่ตื่นเต้นเป็นเหตุให้เกิดบัญญาประกอบกิจให้สำเร็จได้สมหวัง เราจะแก้ไขเหตุร้ายที่เกิดขึนแก่เราได้นั่นก็ทางจะทำอยู่ ๒ ขั้น

๔.๑ ต้องสงบใจให้ทันเห็น

๔.๒ ต้องมีความมานะพยายาม

วิธีสงบใจที่ดีที่สุด หายใจยาวและลึก

๕. เปลี่ยนนิสัยความเคยชินของตัวจากการร้ายเข้ามาหาดี การขึ้นใจตัวเองชั่วขณะหนึ่งอาจเป็นผลดีแก่ตัวเองตลอดชีวิต แต่การตามใจตัวขณะเดียวกันอาจเป็นผลถึงกับทำลายชีวิตของเราได้เหมือนกัน

๖. ตรวจตราตัวของตัวเป็นครั้งคราวโดยสมำเสมอ ให้ทราบว่ากำลังใจมั่นคงชั้นหรือไม่ ฝ่ายลูกเจริญชั้นหรือไม่ ฝ่ายอกุศลลดน้อยเบาบางหมดสันไปหรือไม่ ใจยังสะตึงดันรนหวานไหวยอยู่หรือไม่

๗. บ้องกันรักษาตัวด้วยจิตตานุภาพ การสะตุงตกใจหรือเสียใจ ความกลัว เป็นเหตุให้เกิดโรคและโรคกำเริบ และเป็นเหตุให้คนดีๆ ตายได้คนไข้ถ้าใจดีหายเร็ว ความไม่กลัวตาย รออันตราย ได้มากกว่ากลัวตาย ความพยายามและอดทนเป็นเหตุให้สำเร็จสมประสงค์

ចិត្តតានុភាពបង្កែបង្ហីន

จิตตานุภาพอย่างอ่อน สามารถใช้สายตาดูเสียงแล้ว

ด้วยการแสจิตประกอบคำพูดซึ่งจะเป็นเครื่องจุงใจคนให้เชื่อฟัง
ลักษณะไม่หวานน้ำร้อนครั้นความต่อไปนานนั้น ไม่ใช่ชีวิตหัวดือ^๔
บกบัน ซึ่งไม่นับว่าเป็นจิตตามุกขาว ต้องเป็นคนสุภาพสงบ
เสียงยมการพนบนอบต่อบุคคลที่ควรเคารพ เติ่กว่าหัวใจของ
คนชนิดนั้นไม่หวานน้ำเงรงกล่าวไคร และสามารถแสดงให้
เห็นว่าตัวเป็นมนุษย์คนหนึ่งอยู่ในโลก และเป็นมนุษย์ที่รู้จักคิด
รักษาพิรุณรักษาทำ

คนที่สามารถเป็นนายคนเงื่อนไขไม่ตกลงเป็นทางของหัวใจคนอื่น และสามารถตัดตั้งหัวใจคนเข้ามาเชือพึงเกรงกลัวนั้นถ้าสังเกตให้ดีแล้วจะเห็นได้ว่ามี ๕ ประการ

๑. สายตาเข้ม มีอำนาจในตัว
 ๒. เสียงชัดเจ่มใส
 ๓. ท่าทางงบเงยมและเป็นสง่า
 ๔. รู้จักวิธีซักจุ่งหัวใจคนให้หันมาเข้าในคลองความคิดของตัว

พยายามอ่านหนังสือหน้าหนึ่งโดยไม่กะพริบตาเลยทำให้สายตาแข็งได้

อ่านหนังสืออย่างช้า ๆ ให้ชัดถ้อยคำทุก ๆ ตัว และให้ได้ระยะเสมอกัน ทำให้เสียงชัดเจนใส่

เวลาพูด พยายามพูดให้เป็นจังหวะ อย่าให้ช้าบ้างเร็วบ้างและให้ชัดถ้อยคำเสมอ ไม่ให้อ้อมแอบมหรือกลืนคำเสียครึ่งหนึ่ง เป็นการฝึกหัดให้เสียงชัดเจนเจนใส่

บุคคลที่มีสูง คือคนที่บังคับร่างกายให้อยู่ในอำนาจหัวใจได้เสมอ มีท่าทางงดงามเป็นสูงไม่แสดงอาการโกรธเกลียด กลัว รัก เกลียด ขมขื่น ตกใจ สะคั่ง เศร้าโศก ถ้าหากภูมิใจไม่ทำอิริยาบถเคลื่อนไหวอันใดโดยไม่จำเป็นและโดยบอกราความกำกับของใจ มีหน้าตาเจนใส อิริยาบถสงบเสงี่ยมเป็นสูงอยู่ทุกขณะ การเคลื่อนไหวทุกอย่างทำด้วยความหนักแน่นมั่นคงอย่างไร้ร่องรอยเป็นการหลอกหลอน หรือผิงผายจนเป็นการเย่อหยิ่ง หรืออ่อนเบี้ยกจนเป็นการเกียจคร้านในเวลาอันให้น้ำหนักตัวถ่วงอยู่ทั่วตัวเสมอ ไม่ให้ถ่วงแต่ส่วนใดส่วนหนึ่ง

รู้จักใช้วิธีซักจุ่งหัวใจคนให้หันเข้ามาในคลองความคิด
ของเรา

๑. หลักเลี้ยงไม่ให้เกิดมิสต์ที่จะซักจุ่งให้เข้าลงทั้งข้อแนะ

นำของเรา

๒. จุ่งใจเข้าให้หันเข้ามาในทางที่เราต้องการทุกที่
วิธีบังกันตัวไม่ให้จิตตานุภาพของคนอื่นบังคับเราได้
ให้กำโนกด์ให้เห็นประหนึ่งว่ากระแสความจิตของเราเฝ้า
ช้านบังกันอยู่รอบตัวเรา จิตตานุภาพของผู้อื่นไม่สามารถจะ^{ลื้น}
เข้าถึงตัวเราได้ให้ทำเวลาเข้านอนกรงหนึ่ง และขณะที่อยู่ใกล้
บุคคลที่เราสะแง่ว่าเขาจะใช้จิตตานุภาพบังคับเรา

จิตตานุภาพบังคับเคราะห์กรรม

เครื่องมือที่จะซักนำเอาเคราะห์ให้เข้ามา คือ

ความพยายามเข้มแข็งไม่ท้อถอยหนักแน่นระมัดระวัง เชื่อ
แน่ในความพากเพียรบากบั้นของตัว มักจะเป็นคนเคราะห์ด้อย^{ลื้น}
เสมอ และมีคุณสมบัติอย่างอ่อนอ้อมคือ ความมุ่งหมาย และอย่า
ให้เกิดเคราะห์ร้าย ตั้งความมุ่งหมายถึงผลลัพธ์ในชีวิตไว้
เท่านั้น เพื่อให้ก้าวหน้ามุ่งตรงไปจนบรรลุสมประสงค์

ความมุ่งหมายจัต้องให้สูงไว้เสมอ เพื่อจะได้มีความพยายามอย่างสูงด้วย แต่การก้าวไปสู่ที่มุ่งหมายนั้นต้องก้าวอย่างระมัดระวังไม่ก้าวให้ผิด “ความมีความประณานิสัยอยู่เสมอ แต่จะต้องระมัดระวังให้เดินพลาด”

การไม่ยอมแพ้คราะห์ร้าย เป็นเหตุให้คราะห์ร้ายพ่ายแพ้ไปเองเมื่อประสบคราะห์

๑. จะต้องไม่ใจเสีย เชื่อมั่นในความรู้ความสามารถของตัวรวมกำลังให้พร้อม

๒. ตั้งความมุ่งหมายให้ดี และตกลงแน่ว่าจะมุ่งไปทางไหน

๓. ใช้ความระมัดระวังให้มากขึ้น ภูมิสติให้มั่นอย่างไร ก็จะปล่อยให้เป็นไปตามยถากรรมทำการต่อสู้ก้าวแล้วนั้น ไม่ได้เป็นอันขาด

การต่อสู้กับคราะห์

๑. จะต้องสงบใจไม่ตันเต็ม ไว้ใจตัวและเชื่อแน่ว่าเรามีจิตทานุภาพเป็นเครื่องมือรวมกำลังสติบัญญากของเราให้พร้อม เชนเดียวกับนายเรือที่ไม่รู้จักเสียใจ รวมกำลังเรือและกำลังคนให้สมบูรณ์

๒. ต้องยืดที่หมายให้แน่น กล่าวคือจะถูกถังผลที่เราต้องการบรรลุนั้นให้แน่และชัดเจนเปรียบเสมือนนายเรือที่ตั้งเข็มทิศให้ตรง และให้รู้แน่ว่าจะต้องการให้เรือบ่ายเบี่ยงไปทางไหน
๓. ใช้ความร่มดระวังให้มากยิ่งกว่าเมื่อก่อน จะเกิดเหตุร้ายอีกหลายเท่า และความวินิจฉัยที่ถูกต้อง ทำทางปฏิบัติของเรามีอนาคตอย่างทางเสือเรือที่จะช่วยให้เรือบ่ายเบี่ยงไปทางทิศที่ต้องการจะไป
๔. ไม่สามารถจะก้าวไปข้างหน้าได้ก็อย่าถอยหลัง ให้หยุดอยู่กับที่
๕. ให้สึกว่าเคราะห์นั้นทำให้เราดูขึ้น เป็นครูของเราเป็นผู้สอนเรา เป็นผู้ล่วงใจเราราย่าเห็นว่าเคราะห์กรรมเป็นของเลว ไม่น่าประณานา ควรคิดว่าเป็นของดีที่ชอบทำให้เราเข้มแข็งมั่นคงขึ้น ให้สึกเสมอว่าเราเกิดมาเรียนทั้งเคราะห์ร้ายและเคราะห์ดีเคราะห์เป็นบทเรียนของเราที่จะทำให้เราเจ็บโลกแล้วจะได้พ้นโลก ดังนี้จะไม่รู้จักเคราะห์ร้ายเลยในชีวิต.

พลังจิต

จิตที่มีอำนาจต้องประกอบด้วย

๑. ลักษณะเข้มแข็ง
๒. ความเชื่อในตัวเอง
๓. ความมานะพยายามอย่างไม่ลดลงเพื่อการทำการที่ได้ตริตรองรอบคอบและตกลงใจแน่แล้วให้สำเร็จไป
๔. ความสามารถที่จะบังคับตนเอง
๕. ความไม่ประมาทหาดเสี้ยวต่อหน้าบุคคล ไม่ว่าประเทาใด
๖. อำนาจที่จะบังคับความคิด ความยินยอมและความวินิจฉัยของคนอื่น
๗. กำลังหัวใจและความมั่นคงสำหรับต่อสู้ความยากลำบากนานาประการ

วิธีเสริมสร้างพลังจิต

๑. วางความคิดให้เป็นระเบียบ (ไม่ให้พุงช้านเป็นคิดสมบูตบ้าให้คิดเฉพาะสิ่งที่ต้องประสงค์เฉพาะหน้า)

๒. หัดหัวใจให้กล้าเข็ง

๓. บำรุงร่างกาย

๔. เพิ่มความแข็งแรงของลมหายใจ

๕. บำรุงเส้นประสาท

๖. หัดใจให้เป็นสมาน

๗. หัดใช้ความคิดประกอบสายตา

๘. รักษาพลงจิบที่เกิดขึ้นแล้ว

๙. วางแผนความคิดให้เป็นระเบียน รวมความเมื่อจะทำอะไร

ต้องรวบรวมความคิดทั้งหมดเพื่อยืดเวลาให้ความคิดพุงช้านเป็นคิดสมบูดบ้าชังในที่สุดโดยกลายเป็นคนเกียจคร้านดีเด่นคิดมาก พูดมาก แต่ไม่สำเร็จประโยชน์

๑๐. หัดหัวใจให้กล้าเข็ง แต่ไม่ใช่หัวใจอตรองกันข้ามผู้ที่มีหัวใจกล้าเข็งย่อมเป็นคนสุภาพสงบนิ่งยิ่มเป็นที่ต้องตาต้องใจของคนทางหลาย แต่ผู้ที่หัวใจอ่อนเป็นคนกระด้างกระเดื่องว่าดีเป็นที่เกลียดชังของคนทั่วไป

นิสัยคนเราอาจเปลี่ยนแปลงแก้ไขได้ แต่หากหน้อยกุณสมบูดและนิสัยที่ควรพูดควรคิดอยู่เสมอตนนั้นคง

- ๒.๑ เราก็ต้องการที่จะให้ส่งบ ไม่ว่าในเวลา มีเหตุการณ์ใดๆ เรายังมีความไว้ใจในตัวเราเองเสมอ
- ๒.๒ เราก็ต้องการข่มความหวาดกลัว ความทนทานและความรู้สึกที่เป็นภัยแก่ตัว
- ๒.๓ เราก็ต้องการทำตารางจิตของเราระบุให้ผ่องใส่ไม่เข้า nim และจะเป็นนายตัวเราเอง ไม่ว่าต่อหน้าใคร
- ๒.๔ เราก็ต้องการปลูกนิสัยของเราระบุให้เข้มแข็งสูงสุดเท่าเทียมคนอื่นๆ ที่เขามีนิสัยดีที่สุด
- ๒.๕ เราก็ต้องการทำสิ่งซึ่งถึงเวลาจะต้องทำถึงแม้มันสิ่งใดๆ มาก็ตาม ก็จะต้องทำให้จัดได้
- ๒.๖ เราจะบังคับตัวและบังคับใจของเราไม่ยอมให้เป็นไปในทางที่จะนำให้เราเกินอกอกไปนอกทางที่เรามุ่งหมายและนอกหลักธรรมในใจของเรา
- ๒.๗ เราก็ต้องการพินิจพิเคราะห์โดยถือถ่วงก่อนที่จะปล่อยความคิดความเห็นอย่างใดอย่างหนึ่งที่เกิดขึ้นแก่เราหรือที่มีครอบครองเราหรือที่เราได้อ่านจากหนังสือ

๒.๙ เรายังมีความมานะ มีจิตตานุภาพที่จะสามารถบังคับบุคคลหรือเหตุการณ์ทางหลายด้าน บำรุงร่างกาย เพราะจิตใจต้องอาศัยกาย จึงจำเป็นต้องบำรุงร่างกายด้วย

๓.๑ 食物ที่อย่าง่ายไม่ใช่โภชนาคนั้นตราย แก่ร่างกาย เช่นประสาท และเก่าหัวใจ

๓.๒ การนอนหลับ นอนให้เป็นเวลา และให้หลับจริงๆ ร่างกายจิตใจจะได้พักผ่อนจริงๆ

๓.๓ การออกกำลังพอสมควร ไม่มากเกินไป ไม่น้อยเกินไป

๔. เพิ่มความแข็งแรงของลมหายใจ ลมหายใจเป็นมูลให้เกิดภายนุภาพและจิตตานุภาพ เพราะมีพลังงานในร่างกายต่อ ต้น น้ำ ลม ไฟ อากาศ วิญญาณ

๔.๑ เวลานอนหลับ หายใจแรง เพราะธรรมชาติเพิ่มกำลังให้ทางลมหายใจ

๔.๒ เวลาใช้ความคิดมาก มากหายนายเรื่องย่างถอนใจ เพราะธรรมชาติเพิ่มกำลังช่วยกำลังที่หมดเปลืองไป เพราะใช้ความคิด

๔.๓ คนใช้กำลังมากจนเห็นด้วย หอบและหายใจ
ลึก เร็ว เพื่อสูดกำลังเข้ามาแทนที่

๔.๔ คนที่มีลักษณะของอาชญาภัย มีนิสัยเป็นคนเข้มแข็ง นักหายใจเร่ง และหายใจลึกจนเห็นหน้าอกนุนขึ้นมาตามลมหายใจ และบางครั้งถึงกับได้ยินเสียงลมหายใจเข้าออกทางจมูกด้วยซ้ำ

๔.๕ วิธีผูกหัด

๔.๕.๑ ไม่ว่าเวลาใด ต้องหัดหายใจเร่งและลึกเสมอจะกล้ายเป็นปกติ

๔.๕.๒ เวลาตนนอน ควรหายใจยาว ๆ ลึก ๆ และแรง ๆ

๕. บำรุงเส้นประสาท

๕.๑ กำลังความเข้มแข็งที่ได้มาด้วยการหายใจนั้นเราเก็บไว้เป็นสัญญาณที่รวมเส้นประสาททั่วทั้วอยู่ในเบื้องหลังเห็นอีกซี่ซุกซื่อ ขึ้นมา หลังกระเพาะอาหารเส้นประสาทเป็นเครื่องเก็บรักษา กระแสกำลังจิต และเป็นเครื่องปล่อยกระแสกำลังจิตด้วยวิธีดังต่อไปนี้

๕.๑.๑ ยืดออกเหยียดแขนบริบากันเห็นอีกรอบ

๕.๑.๒ นอนหงายเหยียดขาด้วยข้อเท้า

๕.๓ នອນහងຍາຍកເຫຍືຍດແຂນບປຣຈົບກັນເໜີ້ອປີຮະບະ

๕.๔ ແມ່ນທ່າ ຕ ແຕ່ນອນຄວ້າ

๕.๕ ມີອັນດັບແຂນບປີບປີຮະບະໂນມ໌ຕົວມີອຈະພິນ

ວິຊີ່ປຸລຸກເສັ້ນປະສາທເລັກ ၇ ເອົາພຳມອຄູຕົວໃຫ້ກ່າວຕົວ

ແຂນຂາແລວຍງຂນກວ້ານກ່ອນ

၆. ທັດໄຈໃຫ້ເປັນສມາດ ທຳມືດໃຫ້ແນວແນ່ ເພື່ອປະກອບ
ມໂນຄົດໃຫ້ກະແສຂອງຄວງຈົຕມຸງໄປທາງເຄີຍວເພະສົງທີ່ຕັ້ງປະ-
ສົງກໍ ໄນໃຫ້ຝັງຫຼານແພ່ວໜາຍໄປ

ຂໍ້າ ວິຊີ່ພົກຫົດ

၆.၁ ນຶກຮູປຕົວເລີງ ၁ ຕົວ ແລະ ຕົວ

၆.၂ ນຶກຮູປຂົດທີ່ຂົງໄວ

၆.၃ ມີອໜ້າຢ່າຍວາດຮູປ

၆.၄ ພຍາຍາມນີ້ກີ່ຕົງຄນໄດ້ຄນ໌ທີ່ເຮົາຮູຈັກຫົວເຄຍເໜີ້
ພຍາຍາມນີ້ກີ່ໄດ້ຮູປຕົດຕາຂອງເຮົາຈານແລ້ວເຫັນຫຼັດເຈັນລະເມີຍດະບອ

၆.၅ ດີອນ້າໄສເກັ້ນແກ້ວໃຫ້ເຕີມຍືດແຂນ ໄນໃຫ້ກະແສເພື່ອ
ຈົຕເພັ່ງອຍ່ງໜ້າໃນຄ້າຍ ຄຣົງແຮກຫົດມີອເຄີຍວ ຖ້ອໄປທັງສອງມີອ

၇. ທັດໃຊ້ຄວາມຄົດປະກອບສາຍຕາ ທາງທີ່ກະແສຂອງພລັງ
ຈົຕອອກມາກທີ່ສຸດຄື້ອຖານຕາແລະທາງປລາຍນ້ຳມີອຄວາມເຄຍຫືນໃນ

การมองดูตากนตรงๆ ในเวลาพูดจาสันหนานกัน และต้องเอาความคิดเข้าไปร่วมกับสายตา ด้วยแล้วดับไปเช่นพูดกับผู้ใหญ่ และมีพระเดชพระคุณ ต้องแสดงความอ่อนน้อม สุภาพ พูดกับคนที่รักต้องแสดงความบ่มเพ็ญ นี่ พูดกับคนระวางที่จะเอาความเห็นที่ต้องพูดด้วยอำนาจแกมนั่งคับ

๔. การเก็บรักษาจิตตามนุภาพที่เกิดขึ้นแล้ว

จิตตามนุภาพเมื่อใช้ไป ๆ ก็หมดเปลืองไปเหมือนวัตถุภายนอก จึงต้องรู้จักประหยัดใช้ในเวลาที่ควรอย่าให้หมดเปลืองไปเปล่า ๆ โดยไม่มีผลคืออะไรเลย

วิธีเก็บรักษาส่วนไว้ให้อยู่กับตัวนั่นนี้ ๔ ประการ

๔.๑ ให้พยายามข่มความโกรธด้วยบัญญา

๔.๒ ให้พูดแต่น้อย

๔.๓ ให้พยายามรักษาความสงบภายใน

๔.๔ ทำความวิเวกด้วยสมาร์ต

} ด้วยศีล

ความโกรธเป็นเหตุให้กลังออกไปจากตัวมาก เหตุนั้นคน กลังโกรธจึงมีกลังเรียวนรงมาก แต่เมื่อหายโกรธแล้วมักอ่อน เปี่ยกถึงกับเป็นลม ก็ เพราะกลังได้ออกไปจากตัวมากในขณะที่

โครงการข่มความโกรธไว้ได้จะเป็นการเก็บส่วนกำลังจิตตานุภาพ ไว้ภายในตัวเรา

ให้พูดแทนน้อย การพูดที่เสียกำลังจิตตานุภาพมากนั้น ได้
แก่คุณพูดความลับ การพูดโถ่เตียงและในวิธีทุจริต แต่การ
พูดตามปกติหรือการสนทนาระบุสัน្យาสนาตามธรรมชาติไม่ทำให้กำลัง
ในตัวเสียไปมากเหมือนการพูดที่จะนำความทุกข์เดือดร้อนให้แก่
ตนและผู้อื่น

การที่เก็บรักษาความลับของตนเองและผู้อื่นไว้ไม่ได้ เป็น
ลักษณะของคนที่อ่อนแอก้มีเข้มแข็ง ไม่มีจิตตานุภาพ และกลับ
ปล่อยจิตตานุภาพออกไปจากตัวเสียอีก

การโถ่เตียง ทำให้เปลี่ยนจิตตานุภาพมาก เหตุนี้ถ้าไม่ได้
ประโณตน์แก่ตนเองและผู้อื่นจริงๆ แล้วไม่ควร โถ่เตียงกันโดย

ถึงอย่างไรก็ต้อง การพูดมาก ทำให้จิตตานุภาพเปลี่ยนไป
มาก เหตุนี้คนพูดมากจึงมีคนเกรงน้อย ส่วนคนพูดน้อยจะมี
คนเกรงมาก

ให้พยายามรักษาความสงบภายในตนหลักหัดิกลุกตนหรือร่าง
กายไม่อญ่าสูง กระดิกนัว เกาะเด็บ กระดิกเท้า เป็นคัน เป็น
เหตุให้เสียจิตตานุภาพ มักเป็นคนอ่อนและไม่เข้มแข็ง แต่คน
ที่มีอาการสงบเสงี่ยมไม่ทำอิริยาบถอันใดไม่จำเป็น อาจปฏิริยา

ทุกวันเต็มไปด้วยความหนักแน่น
ย่อมเป็นผู้ประกอบไปด้วย
ลักษณะเข้มแข็งและมีจิตทานุภาพ

ความวิ Vega วันหนึ่งๆ ต้องทำงานมากๆ กำลังจิตทานุภาพ
หมกเปลืองไปมาก จึงต้องอาศัยความวิ Vega เพื่อเรียกกำลังจิตตา-
นุภาพกลับให้สร้างกายอีก

นอนเหยียดตัว ให้ร่างกายทุกส่วนหย่อนพักแล้ว หรือตา
ดูป้ายเท้า แล้วหำมโนคติเริ่มกำลังจิตทานุภาพด้วยคนเข้าใน
ตัวอีก แล้วให้หลับพาพยาภัมทำใจให้บริสุทธิ์ไม่นึกถึงอะไรมาก
และไม่มีอะไรมีเป็นอารมณ์เลย การทำเช่นนี้ ๕ นาที จะมีผล
เท่ากับนอนหลับ ๕ ชั่วโมง เพราะเวลาพอทำเสร็จแล้ว เราจะ
รู้สึกมีกำลังว่องชา hairy ความเหน็ดเหนื่อย และวินิแหะเรียกว่า
ทำความสะอาดวิ Vega

นี่เป็นส่วนจิตทานุภาพชั้นสามัญสำหรับผู้หัดบังคับตนเอง
ทราบได้ที่คนเรายังบังคับตนเองไม่ได้แล้วจะไปบังคับคน
อื่นหาได้ไม่

จิตมีพลังอันยิ่งใหญ่ ผู้มีพลังจิตสูง ย่อมมีคุณธรรมสูง

ผู้มีพลังจิตมาก ย่อมปักครองคนได้มาก

จะสร้างพลังจิตของเราให้เข้มแข็ง

ມັນສມອງ

ກາຮອບຮມມັນສມອງນີ້ນມີຫລກຂອງຢູ່ເພື່ອງ ຕ ປະກາຣຄອ

๑. ໄຊຈັກຕານເອງ
- ໨. ໄທມີຄວາມຄິດຂອງຕານເອງ
๓. ໄທເອົາຈະຕານເອງ

ມັນສມອງດີຈົງນີ້ຈະຕ້ອງປະກອບດ້ວຍອົງຄໍ ຕ ຄົວ

໑. ຄິດເຮົວ
- ໨. ຄິດຖຸກ
- ໩. ຕານເອງທຳໄດ້ສໍາເລົ້າຕາມຄວາມຄິດນີ້

ຄນເມີນສມອງດີນີ້ໄມ້ໃຊ້ແຕ່ເພື່ອພູດຄລ່ອງເຂົ້ານໜັງສີອ
ເກັ່ງເທົ່ານີ້ ຈຳຕັ້ງກຳການໃຫ້ສໍາເລົ້າໄດ້ຕາມທີ່ພູດວ່າຕານຈະທຳໄດ້
ສໍາເລົ້ານີ້ດ້ວຍ ກາຣທີ່ຈະວິນິຈລັຍຄນວ່າດີໂຮ່ອມໄຟດີນີ້ ນີ້ໂປເລີຍນ
ໃຊ້ຄສ ເຊີຍວຄອ ດູວ່າຄນ່າ ນີ້ໄດ້ເຄຍທຳວະໄຮສໍາເລົ້າມານັ້ງ ມັນ-
ສມອງດີເຫັນອຍງໆຍໍາ ກາຣເພົະປຸລູກມັນສມອງປະກອບດ້ວຍ ຕ
ປະກາຣ

๑. ต้องมีความซื่อตรงต่อตัวเอง คือต้องรู้จักความผิดของตนแล้วจะเลิกทำความผิดให้ได้จริง ๆ และเพิ่มพูนความดีให้เจริญขึ้นให้ได้จริง ๆ คือจะช่วยบำเพ็ญความดี

๒. ต้องไม่เป็นคนใจเร็ว อย่าเชื่อง่าย ๆ เปรียบเหมือนปลูกต้นไม้จะให้เห็นผลตรวจเร็วทันใจไม่ได้ต้องค่อยบำรุงไปผลย้อมเกิดขึ้นทีละเล็ก ๆ น้อย ๆ แต่ยังไม่ปรากฏเก่งกาจ ยังช่อนอยู่ภายใน

๓. ต้องฝึกฝนโดยไม่หยุดหย่อนควรฝึกมั่นสมองไม่ใช่ว่าชาที่ต้องการประทานนี้ยับตัว เป็นวิชาที่ต้องการความดีสำหรับตัวบุคคล

จงรู้จักตัวของท่านเอง (ทรงกับมหาสติบัญชู)

ความมุ่งหมายและความรู้ ความรู้นี้ได้รับจากการศึกษาและการศึกษานั้นสามารถทำได้ถึง ๕ ทาง คือ ๑. การอ่าน ๒. การเขียน ๓. การสนทนา ๔. การสังเกต ๕. การคิด
๑. การอ่าน

๑.๑ ควรอ่านหนังสือที่เป็นคติให้เกิดความรู้

๑.๒ อ่านหนังสือเล่มเดียวให้ได้ความดี ๆ ดีกว่าอ่านตั้ง ๑๐ เล่ม จับหลักอะไรไม่ได้

๑.๓ พยายามล้วงเอาแก่ความมุ่งหมายผลสุคียอดของ
หนังสือนั้น

๑.๔ ต้องวินิจฉัยด้วยว่าผู้แต่งหนังสือนั้นเป็นเอตทัคคะใน
ทางใดหรือไม่

๑.๕ ข้อสำคัญที่สุดเมื่ออ่านจบแล้วต้องทราบจะก้าว่าเรา
ได้ประโยชน์สำคัญอะไรบ้างจากหนังสือนั้น ๆ

๒. การเขียน

๒.๑ การเขียนเป็นเหตุให้ได้รวมความคิดทั้งเก่าและ
ใหม่ถ้ามีความคิดอะไรเกิดขึ้นใหม่ต้องเขียนลงทันที

๒.๒ ควรบันทึกกิจการที่ทำแล้วและจะทำต่อไป เพื่อ
แก้ไขให้เจริญดีขึ้น

๓. การสนทนากับตัวเอง

๓.๑ ควรซักกันนำให้การสนทนากันเข้ามาหาเรื่องที่คนนั้น
สนใจที่สุด จะทำให้เขารับความรู้ใหม่ขึ้นเสมอ

๓.๒ จงพูดแต่น้อยพึงให้มาก

๓.๓ คนที่มีความคิดตนหรือกลักษณะชอบแอมก้าบเพดู
ถึงตัวเอง ถึงเรื่องราวในครอบครัวของตัว ถึงกิจ
การงานของตัว และเมื่อกล่าวถึงเรื่องใด ๆ มักยก

ตนเองขึ้นเป็นอุทาหรณ์เสมอ คนชนิดนี้ย่อมเป็นที่
เบื้องหน่ายของผู้ซึ่งสนใจด้วย แต่ถ้าเราได้สนใจ
กับคนชนิดนี้แล้วจะอย่างไร บื้องหน่ายโดยพระเจ้าเป็นลักษณะ
อันประเสริฐที่เราจะได้รู้เรื่องแบลก ๆ จะพยายาม
ตั้งใจฟังเข้าพอดี และเข้าใจขยายให้เราฟังอย่างดี
เราตอบเก็บแต่ประโยชน์ที่ควรจะได้เท่านั้น

๔. ความสัมภัย

ความรู้ที่เป็นประโยชน์อย่างยิ่งนั้น คือความรู้ที่เราได้มารู้
จากความสัมภัย ตา ไห หู ใจ เห็น ได้ยิน สืบหังหลาย โดยลึก
ซึ่งจะเป็นเครื่องอันนี้เป็นอุปกรณ์สำคัญที่จะทำให้มั่นสมองของเรา
มากขึ้น

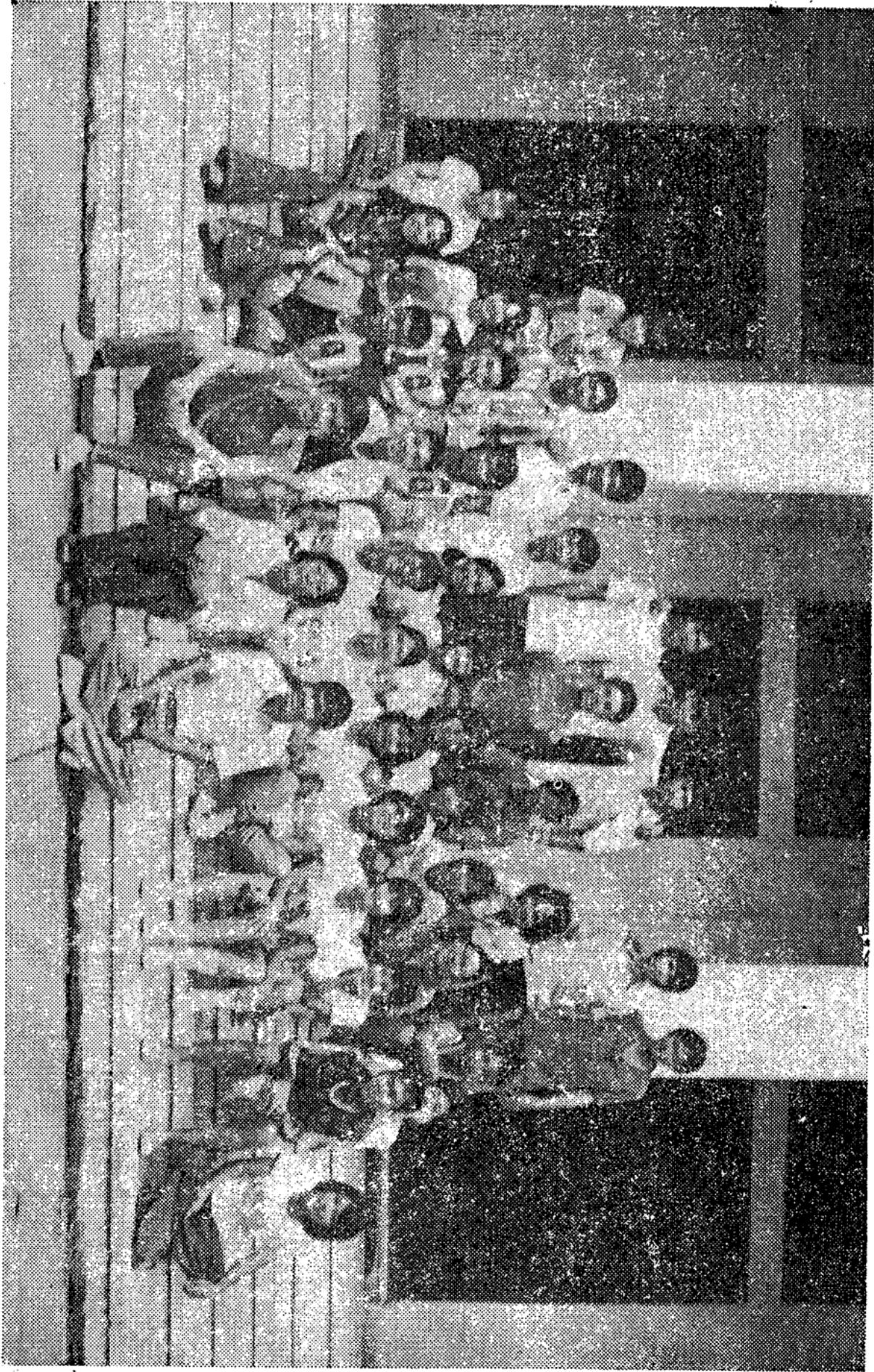
ตาหูสำคัญที่สุดในประสาททั้งห้าที่นำความรู้ไปส่งให้แก่ใจ
ตาหูจัดเป็นสำคัญสำหรับบำรุงสมอง ส่วนจมูกกลิ่นและกายนั้น
เป็นสิ่งสำคัญสำหรับชีวิตจริง แต่ไม่สำคัญสำหรับสมองนัก
ให้พยายามที่จะดู อาย่าเพียงแต่จะเห็นให้พยายามที่จะฟัง
อย่าเพียงแต่จะได้ยิน

๕. การคิด

มนุษย์ ความจำ สัมปชัญญะ

สมปชัญญะ เป็นบ้ำจุบัน ความจำเป็นอีก ไม่คิด
 เป็นอนาคต ความคิดปลดปล่อย การคิดหาเหตุผลให้ถูกทาง
 ความวินิจฉัยที่ถูกต้องเป็นหลักสำคัญในการครองชีวิต
 เมื่อลงทาง ควรตัดสินใจให้เด็ดขาด และมุ่งเดินไปทาง
 ใดทางหนึ่ง เพราะการทำผิดนั้นเป็นขันคันในการที่จะนำไปสู่
 การกระทำที่ถูก.

เปรียกับที่มีการรายงานองค์ใหม่



เปลี่ยนที่รัก

เปลี่ยน.....ที่รัก

เปลี่ยนคนที่น่ารักและน่านับถือของทุก ๆ คน เพราะปกติเปลี่ยนเป็นคนเห็นแก่แต่己 เอกการงาน มีความจริงจังท่อทุก ๆ คน เราได้เห็นนิสัยของเปลี่ยนมาตลอด โดยที่เราเคยร่วมงานกันมาหลายอย่าง ไม่ว่าจะเป็นงานทางด้านการกีฬา การอาสาพัฒนาตลาดทั่วไป หรือช่วยเหลือชาวบ้านในยามต่าง ๆ ทำให้เราทุกคนเข้าใจนิสัยของเปลี่ยนตี แต่เสียดายที่เปลี่ยนรีบมาด่วนจากไปอย่างกระทันหัน สัญญาก่อน พวกราเวย์บอกเปลี่ยกว่า “โอกาสที่จะทำประযุชน์ และคุณความดีให้แก่สังคมนั้นนี่คือภารกิจที่เปลี่ยนทำไว้ ขอให้เปลี่ยนทำอะไรด้วยความใจเย็น มีความสุข” แต่พวกราเวย์ต้องเสียใจ ที่ทราบถึงเรื่องการจากไปของเปลี่ยนอย่างไม่มีวันลับ แท้อย่างไรก็ตาม เป็นก็ไก่ฟากความประทับใจหลาย ๆ อย่างเช่น ปูน้ำใส่เศษอาหารให้พวกราเวย์ ซึ่งความทรงจำนี้ยังนักที่จะเลือนไปจากความทรงจำของพวกราเวย์

รัก
สุน พนก

คนที่มีความหวังอันสูงสุด บรรลุนาให้คนอื่นมีความสุข
ยอมละทิ้งความสุขสบายนอกตัวเอง ยอมทบทวนความยากลำบาก
ความทุกข์ทรมาน

คนที่ไม่ทิ้งตัวให้เด่นต่อเพศตรงข้าม มองข้ามการแต่งกาย
ตามแฟชั่นที่หรูหรา ยึดมั่นกับการค้าเนินชีวิตที่เรียนรู้และมี
เหตุผล

เปี่ยกเพื่อนที่รักของพวงเรามีสีสังเกต้านี้ครอบคลุม เปี่ยกจาก
พวงเราไปแล้ว พวงเรายังเหลืออยู่แต่ความเสียใจ เกร้าใจ
อาลัย ในความคิดถึงกล่าวของปีงก เพราะเปี่ยกเป็นส่วนสำคัญ
ส่วนหนึ่งของพวงเรา

“พี่จัด”

- ๒.๒ ก่อนที่จะลงมือทำการอย่างใดอย่างหนึ่ง พึงกำหนด
ไว้เสมอว่าจะต้องมีสมาร์ต์
- ๒.๓ เวลาอ่านหนังสืออย่าอ่านเลยไปแม้แต่ประโภคเดียว
ถ้ารายึงไม่เข้าใจความในประโภคนั้นดี
- ๒.๔ อย่าท้อถอยในเมื่อขึ้นใจให้เป็นสมาร์ต์ไม่สำเร็จ การ
ฝึกหัดบ่อย ๆ จะเคยชินนั้น จะนำความสำเร็จมา
ให้ไม่ว่าในเรื่องสมาร์ต์หรือเรื่องอะไร ๆ ทั้งสิ้น

หน่วยการ

การฉันท์หรือการตั้งหา เกิดขึ้นจากความไม่คาด
หลงคิดเห็นอารมณ์ต่าง ๆ เป็นที่ถูกใจ และน่าอยู่นี่

สามารถช่วยให้ได้ด้วยวิธีทั้ง ๖ ดังต่อไปนี้

๑. เพ่งใจให้เห็นอสุกรรมนี่ คืออารมณ์ที่ปฏิภูตินำ
เกลียดไม่ลงของสัมผารร่างกาย จนให้เกิดความเบื่อหน่าย คล้าย
ความรักใคร่ หายความกำหันด้วยนี่

๒. เพ่งพินิจพิจารณาความปฏิภูติของร่างกาย (แยกออก

เป็นอาการ ๓๔ ที่เรียกว่ากายคติสติปัจนา มีism ชน เล็บ พ่น
หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เป็นต้น)

๓. ใช้สติสำรวจอินทรีย์ เพื่อรังวังทวารทั้ง ๖ (คือ ตา
หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เมื่อได้ประสบพบเห็น รูปเสียงกลิ่นรส
ไผ่รูปพรรณและธรรมธรรมน์ อย่าให้ความรักใคร่กำหนดด้วย
ร้ายเกิดขึ้นภายในตัวใจ)

๔. ให้รู้จักประมาณการบริโภคอาหาร อย่าให้มากจน
เกินไป จะเป็นเหตุให้เกิดความกำหันทางกายและลูกจามเข้า
ไปถึงจิตใจให้เกิดความเสร้ำหมองด้วยฉันท์การคือ

๕. ทำความวิสาสหศึกษาสมาร์ทสนทนาประชรัยสนนิท
สนนคุ้นเคยกับกลไกมิตรเพื่อนผู้ดีงามที่จะชักชวนให้สนทนา
ไปในทางที่จะให้เต็มคลายหายความรักใคร่กันนั้นโดยได้และยิน
รับในรูปเสียงกลืนรถไฟฟ้าพะและธรรมารมณ์

๖. ฝึกฝนปฏิบัติตนในทางที่ถูกต้องตามไตรสิกขาคือ ศีล
สมานิ บัญญา

๖.๑ พยายามกำจัดตัดกิเลสเครื่องเศร้าหมองอย่าง
หยาบ ที่ล่วงขอ กານทางกายวิภาคี ด้วยศีล

๖.๒ พยายามกำจัดตัดกิเลสเครื่องเศร้าหมองอย่าง
กลางคือนิวรณ์ทั้ง ๕ มี การฉันท์ พยาบาท
ดีนะมิทธะ อุทษัจจะกุกุจจะ วิจิจชา ด้วย
สมานิ ย่นย่อ尼วรณ์ ๕ ลงเป็น ๓ คือ

๑. รากะโลภะ ๒. โภสະ ๓. โนหะ

๖.๒.๑. การฉันนิวรณ์ ความพอใจในการ
เยี่ยมพยาบาลรากะโลภะ

๖.๒.๒. พยาบาทนิวรณ์ ความสัมภัยดิกราช
เครื่องเป็นฝ่ายโภสະ ที่เหลืออีก ๓ คือ
ดีนะมิทธะ ความหนา ง่วงเหงา

ឧទម្រៈជាកក្យុជាគាមពុងចាន រា-
កាយ និងវិភាគ គាមលំនេស់ស័យ
នៃ នៅបែនដោយនូវ

๖.๓ พยายามกำจัดต้อกิเลสอย่างละเอียดที่เกิดทาง
ที่ภูมิความเห็นด้วยบัญญัติจากการพิจารณาเห็น
ตามความเป็นจริงของสังขาว ซึ่งมีลักษณะ
เกิดขัน เสื่อมสน ดับไป ไม่อยู่ในอัตรา
บังคับบัญชา

กิจกรรมนี้ที่ช่วยในการตัดสินใจ
ตัดสินใจด้วยตัวเองได้อย่างเด็ดขาด
ต้องเมื่อเข้าสู่กระบวนการมีมรคบรรดุลังพระ-
อนามัย

งานนิพนธ์

ของ

พระภิกขุพราหมณรรตันราชมนิตร

จิตทานุภาพ

พลังจิต

มั่นสมอง

สมาร์ท

หน่วยกาน

ปกิณกธรรม

บริหารกาย

สั่นศีรษะ

ขาดหมายสอนน้อง

วิธีที่จะทำให้กระแสความจิตมีกำลังแรงนั้น คือ

๑. พยายามละทิ้งกระแสความจิตที่ไม่ดี คือความท้อถอย
ความริษยา ความชลากล้า และความใจอ่อนอุกเสียให้หมด
จนเจริญความพยาน ความเมตตา ความกล้าหาญ และความ
เข้มแข็ง

๒. เวลาพูดกับใคร ให้นองتاห์คนพูดกับเรา หรือคนที่
ฟังเรารู้สึกตราบในยั่นตาของเรายังไม่แข็งพอที่จะดูตาใครตรงๆ
ได้แล้วตราบนั้นกระแสความจิตของเราจะแข็งแรงไม่ได้

คุณโynn....ชั้นจะป่วยไม่ใช่ตัวตน ความสงบ
ระงับสังขารเป็นสุขความไม่กังวล ความไม่ห่วงใย ความ
ไม่เสียดาย ความไม่อالية ความไม่ยึดถือ ความสงบ
ระงับอาสวะกิเลสเป็นบุญอย่างยอดเยี่ยม

บริหารภายใน

เมื่อ ๔๕ ปีล่วงมาแล้ว ณ วันที่ ๒๕ มีนาคม ๒๕๖๙ วัน
วันถวายพระเพลิงพระบรมศพพระชากลที่ ๖ มหาเสวกตรี พระยา
นรรัตนราชมนต์เจ้ากรรมหาดเล็กห้องพระบรรทม ไก่ครึ้งรา
ปสางในพระบวรพุทธศาสนาสานับบรรพชาอุปสมบท ในสำนักเจ้า-
ประคุณสมเด็จฯ เพื่ออุทิศพระราชกุศลถวายพระบาทสมเด็จพระ-
มหาธิราชเจ้าพระองค์นั้น ท่านเป็นผู้ผูกหัตถทางโยคนาในขณะ
ยังรับราชการอยู่ ไกด์เขียนเป็นจดหมายลงวันที่ ๒๕ มิถุนายน
พ.ศ. ๒๕๖๙ กราบเรียนเจ้าประคุณถึงวิธีบริหารภายในแบบ
โยคดังได้พิมพ์รักษานั้นฉบับไว้แล้วนี้ เจ้าประคุณได้พิจารณา
แล้วขอให้เจ้าประคุณนรรัตน์ฯ อธิบายและแสดงวิธีนี้ ฯ ประ-
กอบด้วย เมื่อเป็นที่พอใจแล้วเจ้าประคุณจึงได้เรียนเรียงตามเค้า
นน ๗ วิธี มีเพิ่มเติมอีกเล็กน้อย แต่เน้นงานการทั้งถึงที่สุด
อยุ่ขี้เจ้าประคุณได้บริหารภายใต้วิธีดังกล่าวตลอดมา

ที่ ๖ นอนปิดตาเหยียดมือเท้า แลงมือบดขาเกียจขา

ପିଲ୍ଲା ମନ୍ଦିର

ที่ ๒ นตอนแม่ข่าย ๖ ระยะ เป็นท้อง ๒ ระยะ

ຮວມ ៦ អន ៧

๒ เทาເຕະບົນໄປແລຍດຸກບົນ ១ ហນ ៤
ກ ៣ ນອນເຕະບົນຂ້າງລະເທົ່າ ខ້າງລະ ៣០ ມາແຮງວມ

ที่ ๕ นั่งชี้ด้วยมือ ท่องร่อง ๑ กลับไปมา ๑๐ หนา

ที่ ๕ ยืนยันการแข่งขันแบบมือบิดตัวไปข้างละหนแลกมีลง
แต่ปลายเท้าข้างละหน ๆ

ក ៦ ឯន្តុមិនខ្សោយ ពេលខ្សោយ តាមវគ្គភាពខ្លាំង ៩ តម្លៃ ២០
ហន (ខេត្តកំពង់កំរូ)

ท ๗ ยืนเอา ๒ มือขึ้นท้ายทอยก้มศรีษะลงแล้วแหงน
ดูดาว เอียงคอหมุนกลับไปกลับมา ๑ หน ๔

เพิ่มเติม เอาเมอกดแพ่นดินแล้วพาทางสองข้างๆ ง้อแขวน
เกรงเต็มแรงสลัดออกไปข้างหน้าและทางสองข้าง ๆ เหยียดออก

ໄປຢ່າງຫັດດ້ວຍ ๓ ມັນ ແລະ ໄກວແນນທົງສອງຢ້າງຂັນຄົງ ១០ ມັນ ແລະ
 ພາຍໃຈໃຫ້ເຕີມປອດ ພາຍໃຈຂໍຍາຍ໌ໂຄຮງ ພາຍໃຈລົງສຸດຢ້າງດ້າງໆ
 ນອນດູໄກລ ກລອກຕາທິ່ງ ແລະ ດ້ານ ເລັ້ນຕາກລອກເຊືດກັບປັບປຸງ
 ຕາໃຫ້ທົ່ວໆ ເລັນວຸດຖຸເໜັງອົກກົດນວດໃຫ້ທົ່ວແຮງໜ່ອຍ ທັງຢ້າງ
 ບັນທົງຢ້າງດ້າງໆ ຂັນຄົງບັນໄດຈນແນ່ນອຍຫົວໃຈເຕັ້ນແຮງຈົງໝູດໆ

ສມເຕີຈພະພຸກນໂມນາຈາරຍ໌

๓. หายใจจากอัคคลมดันให้ห้องโป่งพอง (Abdominal breathing)

๔. หายใจจากสูดลมเข้าออกให้ชีโครงกาง (Costal breathing)

ในขณะที่ท่าเหล่านี้ควรหลับตา และใจตั้งเป็นสมาร์ตๆ ในท่าที่กำลังกระทำอยู่นั้น เมื่อจบท่าแล้วจึงลิมตา เวลาลิมตา นั้นต้องลิมจริง ๆ คือเพ่งพองจ้องออกไป แล้วค่อยๆ หลับ กลอกไปกลอกกามาซึ่นข้างบนลงข้างล่าง กลอกซ้าย กลอกขวา และ กลอกเป็นวงกลมนี่เป็นการบริหารลูกตาอีกส่วนหนึ่ง ๆ

๓. ดูน้ำ ๑ ถ้วยแก้วเต็ม ๆ น้ำที่จะใช้คืนนี้ สำหรับผู้ที่มีอายุ ล่วงเข้าเขตปัจจมวยแล้วไม่ควรดื่มน้ำเย็นในตอนต้นนอนเช้า ๆ ท้องว่าง ๆ ควรดื่มน้ำตามเดื่อดแล้วอุ่น ๆ ถ้าดื่มน้ำเปล่า ๆ ไม่ได้ควรเจือ chanicus พอ มีกลิ่นชวนให้ดื่มได้ แต่อย่าให้มากนัก เพราะชามีธาตุที่ให้โทษแก่ร่างกายอยู่บ้าง ไม่เหมาะสม สำหรับดื่มน้ำในเวลาท้องว่าง ต้นนอนใหม่ ๆ ตอนเช้า.

๔. ไปถ่ายอุจจาระ ถ้าเกรงจะสิ่ยเวลาช้าไป ควรอาบน้ำสอ ติดมือไปอ่านด้วย.

ต่อไปนี้ ลงมือทำงาน (Work) ได้

๔. เมื่อหยุดงานแล้ว ก่อนรับประทานอาหาร ควรดูดน๓ท่า
ดังนี้ -.

๑. ยืนการแขวนบิดตัว เอามือแตะปลายเท้าที่ลีบข้าง (Tickle toc)

๒. เขย่าตัว (Pep hop)

๓. จ้องดาวและบิดคอ (Star gazer และ Hen peck)

แล้วคัมหน้า ด้วยแก้ว ก่อนรับประทานอาหารสัก ๑๕ นาที
เมื่อรับประทานอาหารแล้ว ใหม่ ๆ ไม่ควรอ่านหนังสือหรือ
ใช้สมองคิดเลย ควรคุยกับเดินหยิบโน่นหยิบนี่ นิด ๆ หน่อย ๆ
เป็นคิ้ว และไม่ควรคัมหน้า รอไว้จนรู้สึกว่าอาหารย่อยเรียบร้อย
จนเบาเทยงแล้วจึงคัม ได้มาก ๆ.

๖. ก่อนอาบน้ำตอนเข้านอนกลางคืนควรดูดน๓ท่า
ดังนี้ -.

๑. ยืด (Stretch)

๒. แข่กเวท่อง (Pumping)

- ๓. เทะขึ้น (Kick up)
 - ๔. บดท้อง (Churning)
 - ๕. ยืนกางแขนบิดตัวเอามือแตะปลายเท้าทีละข้าง (Tick toe)
 - ๖. เขย่าตัว (Pep hop)
 - ๗. จ้องดาวและบิดคอม (Star gazer และ Hen peck)
-

ท่าดัดตนเหล่านี้ ถ้าทำให้มากเกินไปก็ให้โทษ หรือไม่ทําเลยก็ไม่ให้คุณ ที่จะให้คุณจริง ๆ คือ พอควรอยู่ระหว่างกลางไม่ไปทางที่สุดโดยทั่งสองข้าง

ควรนิควรประการประการใดสุดแล้วแต่จะโปรด

กล้า ๆ. ชุมนุมวิตกุโกร.

สั่นติวารบท

๑. "PERSONAL MAGNET"

เรื่องที่มีคนเมตตามากที่สุด เห็นอกเห็นใจนั้นเป็นเพราะ
คุณธรรมความดี ของตนเองหลายประการด้วยกัน เป็นที่น่ามี
วิริยะ อุตสาหะ บากบั้น เข้มแข็ง แรงกล้า และ จิตใจเมตตา
กรุณา ไม่เย่อหึง ของหง เป็นเหตุให้พักเวล้อ้มอยู่ กิດความ
เมตตามาก รักใคร่เห็นอกเห็นใจ คิดที่จะช่วยเหลือ

คนซึ่งมี ภริยามารยาทอ่อนโยน สุภาพนิมนต์ยิ่อมเป็น
ที่เสน่ห์หารักใคร่ของคนที่ได้พบเห็น และพยายามที่จะช่วยเหลือนี้
เป็น Personal Magnet คือเสน่ห์ในตัวของตัวเอง เพราะฉะนั้น
จงพยายามรักษาคุณสมบัติดังกล่าวไว้ จะเป็นเครื่องช่วยตัวเอง
ให้บรรลุความสำเร็จสมประสงค์ทุกประการ ทุกกาลเวลา ทั้ง
บ้ำบุญและอนาคต

๒. เมตตา

อย่างล้ว จรรยาด้วยให้บริสุทธิ์ ไม่มีอะไรทำอันตรายได้

จะจำไว้ ถ้าประณานความเมตตา และความเห็นอก
เห็นใจจากผู้อื่น ก็ควรส่งกระแสใจที่ประกอบด้วยความเมตตา
และความเห็นอกเห็นใจไปยังท่านเหล่านั้น แล้วก็จะได้รับความ
เมตตาและความเห็นอกเห็นใจจากท่านเหล่านั้นเช่นเดียวกัน นี่
เป็นกฎของจิตตามนุภาพแล้วความสำเร็จทั้งหลายที่ประณาน ก็จะ
บังเกิดแก่ตนสมประสงค์ทุกประการเป็นแน่นอนไม่ต้องสงสัย

๓. สถาบัน

คำว่า “ไม่สถาบัน” อย่าใช้ และอย่าให้มันขึ้นในใจต่อ
ไป “Let it go, and get it out!” ก่อนมันจะเกิด ต้อง Let
it go! ปล่อยให้มันผ่านไปอย่ารับเอาความไม่สถาบันไว้ ถ้า
เหลือไปมันแอบเข้ามาอยู่ในใจได้ พอมีสติรีบสิกตัวว่า ความไม่
สถาบันเข้ามาแอบอยู่ในใจ ต้อง Get it out! ขับมันออกไป
ทันที อย่าเลี้ยงเอาความไม่สถาบันไว้ในใจนั้นจะเคยตัว ทีหลัง
จะเป็นคนอ่อนแօออดເອດทำอะไรผิดพลาดnid ๆ หน่อย ๆ ก็ไม่
สถาบันเคยตัว เพราะความไม่สถาบันนี่แหละเป็นศัตรูเป็นมา
การทำให้ใจไม่สงบ ประสาทสมองไม่ปกติ เป็นเหตุให้ร่างกายผิด
ปกติพโลยไม่สงบไม่สถาบันไว้ไปด้วยทำให้สมองทึบไม่ปลดปล่อย
เป็น habit ความเคยชินที่ไม่ดีเป็นอุปสรรคกีดกันขัดขวาง สติ

บัญญาไม่ให้ปลดตัวไปร่วมเจรจา ต้องผูกหักเก้าไขปรับปรุงจิตใจ
เสียใหม่ ทั้งก่อนที่จะทำอะไร หรือกำลังกระทำอยู่ และเมื่อ^{นี่}
เวลากระทำเสร็จแล้วต้องหัดให้จิตใจเช่นชื่นรื่นเริงเกิดปฏิปра-
โมทย์เป็นสุขสบายนอยู่เสมอ เป็นเหตุให้เกิดกำลังกายกำลังใจ
Enjoy living มีชีวิตอยู่ด้วยความเบิกบาน สมองจึงจะเบิกบาน
จะศึกษาเล่าเรียนกันเข้าใจจำได่ง่ายเหมือนเด็กไม่ที่แย้มเบิกบาน
ต้อนรับหมายค้นคำค้างและอาการหันบวิสุทธิ์ ฉะนั้น

๔. สันติสุข

พระพุทธเจ้าสอนว่า “นตุติ สนติปรั่ สุข”

“สุขอนิยงกว่าความสงบไม่มี”

หมายความว่า ความสุขอันมี

เช่นความสุขในการคุณธรรม ดูหนัง

ในการเข้าสังคม Social

ในการมีครุภัคคุรุของ

หรือ ในกรณีลักษณะ

ได้รับความสุข สรรษฐ์ และได้รับความสุขจากสังฆาน
กสุจริง

แต่ว่า สุขเหล่านั้นทุกชั้นอยู่ทุกอย่างท้องคอยแก้ไข
ปรับปรุงกันอยู่เสมอ

ไม่เหมือนกับความสุขที่เกิดจากสันติความสงบชั้นเป็น
ความสุขที่เยือกเย็นและไม่ช้อนด้วยความทุกข์และไม่ต้องแก้ไข
ปรับปรุงมากแต่มาก

เป็นความสุขที่ทำได้ง่าย

เกิดกับกายใจของเรานี่เอง

อยู่ในที่เงียบๆ คนเดียว ก็ทำได้ หรืออยู่ในสิ่งแวดล้อม
สังคม ก็ทำได้ ถ้าเรารู้จักแยกใจหาสันติสุขภายในเพียงสักเทว่าอยู่
ในที่ระคนด้วยความยุ่ง สิ่งแวดล้อมเหล่านั้นไม่ยุ่งมาถึงใจ

แม้วลากเจ็บหนัก มีทุกเวทนากวนร้าวไปทั่วกาย แต่
เรารู้จักทำใจให้เป็นสันติสุขได้ ความเจ็บนั้นก็ไม่สามารถจะทำ
ให้ใจเดือดร้อนตามไปด้วย

เมื่อใจสงบแล้ว

กลับจะทำให้ภัยนั้นสงบ หายทุกเวทนาได้ด้วย

และประสบสันติสุข ชั้นไม่มีสุขอื่นยิ่งกว่าสันติสุขนั้น
พระพุทธเจ้าสอนให้ฝึกเป็น ๓ ทางคือ

๑. สอนให้ส่งบ้ายาจากด้วยศัลไม่ทำโทษทุจริตอย่าง
หยาบคาย เนื่องจากเป็นเหตุให้เกิดสันติสุขทางภาษา
เป็นประการต้น

๒. สอนให้ผู้กหดให้เกิดสันติสุขทางใจด้วยสมานชีหัดใจ
ไม่ให้คิดถึงเรื่องความกำหนดด้วย

ความโกรธ

ความโลภ

ความหลง

ความกลัว

ความพุ่งช่านรำคาญ

ความลังเลใจ ทำให้ใจไม่เด็ดเดี่ยว ไม่เด็ดขาดเมื่อลงทะเบียน
เหล่านี้ได้ เป็นเหตุให้ใจสงบเป็นสันติสุขทางจิตใจอีกประการ
หนึ่ง

๓. ทรงสอนให้ผู้กหดให้เกิดสันติสุขทางทิฏฐิความเห็น
ด้วย ปัญญา พิจารณาให้เห็นว่า

สรรพสิ่งทั้งหลายไม่แเน่นอนเป็น อนิจจัง ไม่เที่ยง คงทน
อยู่ไม่ได้ต้องเสื่อมสันแรปร่วนดับไปเรียกว่าเป็นทุกข์

ไม่อยู่ในอำนาจบังคับบัญชา อันวนอุนขอร้องเร่งรัด ให้เป็นไปตามความประสงค์ท่านเรียกว่า อนต์ตา

เมื่อเราหูเห็นความเป็นจริงชั่นนี้ จะทำให้ใจใจของเราเข้มแข็ง มั่นคง เด็ดเดี่ยว ไม่หวั่นไหวไปตามเหตุการณ์ทั้งหลาย เพราะรู้เห็นตามความเป็นจริงด้วยบัญญาว่าสังเคล่านัมนั้นไม่แน่นอน

มั่นคงอยู่ไม่ได้ ต้องเปลี่ยนแปลง เสื่อมสันดับไป
ไม่อยู่ในอำนาจบังคับบัญชาฝ่ายพื้นของเรา
อย่าไปเร่งรัดให้เสียกำลังใจ
ครรภ์ชาใจให้เป็นอิสรامั่นคงอยู่เสมอ
ไม่หวั่นไหวไปตามเหตุการณ์เหล่านั้น
เป็นเหตุให้ใจตึงอยู่ในสันติสุข
เป็นอิสระเกิดอำนาจทางจิต Mind power ที่จะใช้ทำกิจการนี้ยังอันเป็นหน้าที่ของตนได้สำเร็จสมประสงค์

“นตติ สนติปรสุข
สุขอนยงกว่าความสงบไม่มี”

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

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

๔. ทำอะไรไม่ผิดเลย ก็คือไม่ทำอะไรเลย

“DO NO WRONG IS DO NOTHING”

จึงจะลักษณะนี้ ว่า “Do No wrong is do nothing !”

“ทำอะไรไม่ผิดเลย ก็คือไม่ทำอะไรเลย !”

ความผิดนั้นแหล่ง เป็นครูอย่างดี ควรจะรู้สึกบุญคุณของตัวเอง ที่ทำอะไรผิดพลาด และควรสถาปัยให้ได้พนักงานอาจารย์ผู้วิเศษ คือความผิด จะได้ทรงกับคำว่า “เจบแล้วต้องจำ” ตัวทำเองผิดเอง นั้นแหล่งเป็นอาจารย์ผู้วิเศษเป็น Good example ตัวอย่างที่ดี เพื่อจะได้จากไว้สั่งวรรณะไม่ให้ผิดต่อไป และตั้งตนให้มีด้วยความไม่เลินเล่อเพล'o ประมาทอยู่ก็ผิดไปแล้วกี่ผ่านพ้นแล้วโดยไปแล้ว แต่อาจารย์ผู้วิเศษยังคงอยู่อย่างกระซิบเตือนใจอยู่เสมอทกขณะว่า “ระวัง ! อาย่าประมาทนะ ! อาย่าให้ผิดพลาดเช่นนั้นอีกนะ !”

ผิดหนังพึงจด ห้าม	ในสมอง
เร่งรัวงผิดสอง	ผ่ายหน้า
สามผิดเร่งคิดสอง	จงหนัก เพ่อนอย
สิงสอ กทห	หกชาอภัย ไนน!

คงสังเกตพิจารณาดูให้ดีเด็ด จะเห็นได้ว่า นักค้นคว้า
วิทยาศาสตร์ทางโลก ก็ได้ และท่านผู้วิเศษที่เป็นศาสตราจารย์ใน
ทางธรรมทั้งหลาย ก็ได้ ล้วนแต่ผ่านพ้นอุปสรรคความผิดพลาด
นับครั้งไม่ถ้วนมาแล้วด้วยกันทุกท่าน

๖. สติสัมปชัญญะ

(ความระลึกได้ และความรู้ตัว)

ที่จะทำอะไรไม่ผิดนั้น ข้อสำคัญอยู่ที่สติ ถ้ามีสติคุ้มครอง
กายวิชาใจอยู่ทุกขณะ จะทำอะไรไม่ผิดพลาดเลย ที่ผิดพลาด
 เพราะขาดสติ คือ เพลオ เหม่อ เลินเล่อ ประมาก ระเริง
 หลงลืม จึงผิดพลาด จนนึกถึงคติพจน์ว่า “กุณสติต่าง โลบ้อง
 อาจแกล้วกกลางถนน”

ธรรมชาติวิทยาทุกชนิด ทั้งมนุษย์และสัตว์ ตลอดทั้งพืช
 พันธุ์พุกพยาชาติ เป็นอยู่ได้ด้วยการต่อสู้ ตรงกับคำว่า “Life
 is fighting” ชีวิตคือการต่อสู้ เมื่อต่อสู้ไม่ไหวขณะใด ก็
 ต้องที่สุดแห่งชีวิต คือ death ความตาย เพราะฉะนั้นยังมีสติ
 อยู่ตราชได้ ถึงตายก็ตายแต่กาย เช่นกับชีวิตของพระพุทธเจ้า
 และพระอรหันต์ท่านมีสติไฟบุญอยู่ทุกขณะจิต ทำจึงทำอะไร
 ไม่ผิด และถึงชั่ง omnิธรรม คือธรรมที่ไม่ตาย ตรงกับคำว่า

immortal จึงเรียกว่าปรินิพพาน คือ นามรูปสังขารร่างกายที่เรียกว่าเปญญาณ์ ขันธ์ ๕ คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณแต่กัดับไปเท่านั้น

เพราะฉะนั้น ควรฝึกฝนศี (ความระลึกรู้ก่อนทำ ก่อน พูด ก่อนคิด) สมัปชัญญา (รู้ตัวอยู่ทุกขณะที่กำลังทำอยู่ พูด อยู่ คิดอยู่) เมื่อทำเสร็จแล้ว ก็มีสติตรวจตราพิจารณาดูว่าบกพร่องอย่างไร หรือเรียนร้อยบริบูรณ์ดี ถ้าหากพร่องก็รีบแก้ไข เพื่อให้สมบูรณ์ต่อไป ถ้าเรียนร้อยดีอยู่แล้ว ก็พยายามให้เรียนร้อยดียิ่ง ๆ ขึ้นไปจนถึงที่สุด

๗. อาనุภาพของไตรสิกขา

คือ

ศีล สมาร์ต บัญญา

ด้วยอาනุภาพของไตรสิกขา คือ ศีล สมาร์ต บัญญานี้แล จึงชนะศักดิ์คือ กิเลสอย่างหยาบ อย่างกลางและอย่างละเอียด ได้ !

๑. ชนะความหยาบคาย ซึ่งเป็นกิเลสอย่างหยาบที่ล่วงทางกายวิจารณาได้ ด้วยศีล !

ชนะความยินดียนร้าย หลวงรัก หลวงชั้ง ซึ่งเป็นเกกิเลส
อย่างกลางที่จะเกิดในใจ ด้วยสมานชิ!

ชนะความเข้าใจ รู้ผิด เห็นผิด จากความเป็นจริงของ
สังขารซึ่งเป็นเกกิเลสอย่างละเอียดได้

๒. ผู้ใดศึกษา และปฏิบัติตาม ไกรสิกขาด้วยปัญญา!
คือ ศิล สมานชิ ปัญญา โดยพร้อมมูล บริบูรณ์แล้ว ผู้นั้น
จึงเป็นผู้พ้นจากทุกทัณปวง ได้เบนเน็นอน ไม่ท้องสงสัยเจย!

เพราะฉะนั้น จึงควรสนใจ เอาใจใส่ ตั้งใจศึกษาและ
ปฏิบัติตาม ไกรสิกขา คือ ศิล สมานชิ ปัญญา นั้น ทุกเมื่อเทอญ

๙. ดอกมะลิ

ดอกมะลิ เป็นดอกไม้ที่ถูกรับรองแล้วว่าเป็นดอกไม้ที่
หอมเย็นชื่นใจที่สุดและขาวบริสุทธิ์ที่สุดในบรรดาดอกไม้ทั้งหลาย

ชีวิตของมนุษย์ที่เป็นอยู่ก็เช่นเดียวกับการเล่นละคร ขอ
ให้เป็นทั่วเอกทมชื่อเสียงที่สุดเช่นเดียวหรือลักษณะเดียวกับต่อ ก
มะลิ อย่าเป็นดาวร้ายที่ເลาทสุค และให้หน่วยาดอกมะลิน จะ
นานเท่านที่เพียง ๒-๓ วัน ก็จะเหี่ยวเฉาไป

จะนั่งขอให้ทำตัวให้ดีที่สุด เมื่อยังชีวิตอยู่ให้หอมที่สุด
เหมือนดอกไม้ที่เริ่มแย้มบานฉะนั้น

๔. “จงเลือกทำแต่กรรมดี ๆ ”

๕. “ทำดี ดกว่าข้อพร”

จงเลือกทำแต่กรรมดี ๆ นะ

เตือนให้เตรียมตัวไว้ด้านในชีวิตต่อไปเป็นคำแทนคำอวย-
พรอย่างสูงสุดประกอบด้วยเหตุผล เมื่อทำกรรมดีแล้ว ไม่ให้พร
ก็ต้องดี เมื่อทำชั่ว เลี้ยวจะมาเสกสรรบนั่นแหละ อยู่พรอย่างไรก็ดี
ไม่ได้ ทำชั่วเหมือนโยนหินลงน้ำ หินจะต้องชนหันที ไม่มีผู้
วิเศษใด ๆ จะมาเสกเป้าอยู่พรอ่อนหวานขอร้องให้หินลอยขึ้นมา
ได้ทำกรรมชั่วจะต้องลงล้มจนปับเสียราชี เกียรติคุณซึ่งเสียงเหมือน
ก้อนหิน หักกระดองไปอยู่กับโคลนใต้น้ำทำดีเหมือนน้ำมันเบา
เมื่อเทลงน้ำ ย่อมลอยเป็นประกายมันปลาบอยู่หนอน้ำ

ทำกรรมดี ย้อมมีสิ่งร้าย มีเกียรติคุณซึ่งเสียง มีเก่ากัน
เกรพนับลือยกย่องบุชาเพียงฟังฟังฟังหนอนน้ำมันจอย ถึงจะ
มีก้ารุห์มุร้ายางใจเกลียดชังมุร้ายิจนาวิชยาเช่นค่า ให้จมกีไม่

๕๒

สามารถจะเป็นไปได้กลับจะแพ้เป็นภัยแก่ตัวเอง ขอให้จงตั้งใจ
กล้าหาญพยายามทำแต่กรรมดี ๆ โดยไม่มีความเกรงกลัวหวั่นไหว
ต่ออุปสรรคใด ๆ ทงสิ้น ผู้ที่มีความเลื่อมใสในคุณพระรัตนตรัย^{๔๘}
ผู้ที่มีโชคดี^{๔๙} ผู้ที่มีความสุขและผู้ที่มีความเจริญ prosper^{๕๐} ได้สำเร็จ
สมประสงค์^{๕๑} ก็คือผู้ที่ประกอบกรรม^{๕๒} ทำแต่ความดีอย่างเดียว
นั่นเอง.

ឧបមាយសន្នេះ

น้องชายที่รัก

เป็นอย่างไรบ้างสหายดีหรือ คิดถึงพี่บ้างหรือเปล่า พี่คิดถึงน้องมาก เรียนภาษาอังกฤษ ไปถึงไหนแล้ว พูดได้หรือยัง เขียนหนังสืออังกฤษส่งไปให้พี่คุณบ้างซิ พ้อยากดูเหลือเกินที่บ้าง ปะอนมีเด็กอยู่คนหนึ่งตัวโตเท่ากับน้องแต่เขียนหนังสือสวยงามมาก เขียนได้ดีเท่ากับพี่ หนังสืออังกฤษก็เขียนได้ พูดได้บ้าง เขียนรูปภาพก็เก่งพี่ชอบเด็กคนนี้มาก เพราะเขารู้เรียนเก่งกว่าน้องมาก เขาไม่ใช่เกียจแล้วไม่ชั่นเหมือนน้อง ทั้งวันอนสอนง่าย ถ้าน้องอยากจะให้พอกันอีกนิดนึงน้องต้องหมั่นเรียนจริงๆ อย่าเห็นแก่เล่นให้มานัก จะได้เก่งเหมือนเขาบ้าง พี่จะได้รักมากๆ ถึงเวลาเรียนน้องต้องเรียนจริงๆ อย่าเบ็นห่วงเล่น เมื่อเลิกเรียนแล้วกลับบ้าน จงช่วยคุณแม่และคุณยายทำงานบ้าน เช่น หุงข้าว กวาดเรือนเป็นทัน เพาะคุณแม่และคุณยายแก่นมาก แล้วเรียบเรงท่านก็หมดลงไปๆ ทุกทีๆ น้องสิจวนจะเป็นหนุ่มแล้วกำลังแข็งแรง จงช่วยท่านทำงานหรือทำงานแทนท่านบ้าง

เพราะเมื่อหนูยังเล็ก ๆ อุ้ยน้องต้องนอนอยู่ในผ้าอ้อม นั่งก้มไม่ได้ ยืนก้มไม่ได้เดินก้มไม่ได้ วิงก้มไม่ได้ เวลาหนูดูแม่ยังแข็งแรงท่านต้องลับากตราชรำ เลี้ยงน้องมาจนนั่งได้ ยืนได้ เดินได้ วิงได้ จนโตถึงเพียงสักครู่ที่หรือเลี้ยงมากกว่าจะโตถึงเท่านี้ กินเวลาถึง ๑๖ ปี ท่านเสนอจะลับากต้องกอยระหว่างวันล้วจะล้ม จะเจ็บ จะอดต่าง ๆ นานาร้ายสิร้อยอย่างเป็นห่วง เป็นไหห้าความสุขไม่ได้เลย พระคุณหาที่เปรียบมิได้ บัดนี้ท่านแก่ลงแล้ว ทำอะไรไม่ค่อยจะไหว แต่น้องนัวนักจะเป็นหนึ่งในโถชนแข็งแรงขั้นทุกที่ อย่าเก็บแรงไว้เปล่า ๆ หรืออย่าเก็บแรงไว้ชั่นโดยเอาแรงไปช่วยท่านทำงานตอบแทนท่านดีกว่า น้องต้องทำตามคำพับอกนั้นจะเรียกว่าคนดี รู้จักคุณของผู้มีคุณถ้าผู้ใดไม่รู้จักคุณของผู้มีคุณแล้ว เขาไม่เรียกว่าคนดีคน ๆ นั้น เล่าว่าสัตว์เกี่ยวราชานเสียอีก น้องดูแต่หมาชิ มันยังช่วยเจ้าของบ้านเพื่อโมย คอยเห่าเวลาถึง ๆ ทำให้โมยไม่กล้าขึ้นบ้านนั้นแหลมนั่นตอบแทนคุณเจ้าของบ้านนั้น ที่ให้น้ำข้าวมันกินมันรู้สึกบุญคุณ เมื่อมันเห็นเจ้าของบ้านก็กระซิบทางแสดงกริยาขอบใจเจ้าของที่เลี้ยงมัน แต่มันพูดไม่ได้ ถ้ามันพูดได้ มันคงพูดขอบอกขอบใจมากที่เดียว นี่แหลม

ถ้าบ้านของไม่ช่วยคุณแม่ และคุณยายทำงานแล้ว ก็เรียกว่าบ้านของไม่
 รู้ จักบุญคุณของคุณแม่และคุณยาย ที่ได้ให้ข้าวอั้งกินทุกๆวัน
 เสียเงินให้เรียนหนังสือ ให้สถาบันไปกินขันมกลางวัน ดูดีเดียว
 เช่นสั่งสอนปากเบี้ยกปากแนะ เหนือยกาย เหนือใจเพื่อหวัง
 จะให้ดี อั้งคิดดู ท่านต้องเหนือยปากเหนือยมือต่างๆ นานา
 ถ้าบ้านของไม่ช่วยท่าน ก็เท่ากับไม่ตอบแทนคุณท่าน ไม่รู้จักบุญ
 คุณของท่านเช่นนี้แล้ว น้องจะมิเลวึงกว่าหมายไปหรือพคิดว่า
 น้องคงไม่อยากเลวกว่าหมายเป็นแน่ เพราะน้องเป็นคน น้องคง
 อยากเป็นคนดี อยากเป็นขุนนางเหมือนพี่ เมื่อน้องอยากเป็น
 คน และอยากเป็นขุนนางเหมือนพี่แล้ว น้องต้องหมั่นเล่าเรียน
 อย่าเกียจคร้าน ตั้งใจพึ่งคำสั่งสอนของคุณแม่และคุณยายตลอด
 ทั้งครูบาอาจารย์แล้ว ให้ญี่่แล้วประพฤติตามคำสั่งสอนนั้นๆ ทุก
 อย่าง เมื่อทำอะไรไริดครั้งหนึ่ง ต้องถูกดูกด่าพร้อมๆ กัน จงอย่า
 โกรธ ผิดแล้วต้องจำ จำไว้ให้แม่นยำ อย่าได้มีเลย ว่าเรา
 เคยถูกดู ถูกด่า เพราะทำสิ่งนั้นผิดกฎหมายลงจังเก็ตว่าทำให้ขน
 เมื่อเวลาถูกดูจนนั่งพิงแล้วจำไว้ อย่าทำหลบหลีกไปเสียหรือ
 ทำหน้าเง้าหน้างอ ตุมบี้ดูบีบ่อง กระทบกระแทกเป็นอันขาด
 เพราะที่ท่านดูด้านนั้นไม่ใช่ท่านเกลียด ท่านรัก ท่านอยากจะให้

เราดี ท่านจึงคุ้งค่า ถ้าท่านเกลียดแล้วท่านไม่مانนั่งค่าให้เห็นอยู่
ปากเปล่า ๆ ไม่เห็นสนุก นอนเสียดีกว่า น้องจะอุตส่าห์ถอน
น้ำใจคุณแม่แล้วคุณยาย อย่าทำให้ท่านต้องปากเบี้ยกปากแฉะเกิด
ไม่ให้โหโสห่านจะได้รับความสุขบ้าง น้องก็โตามใจนั่นจะเป็น
หนุ่มอยู่แล้ว อย่าให้เขาเรียกว่าโตอย่าง Crowley ไม่รู้ จักดี ไม่รู้
จักชัว ไม่รู้ จักดำ ต้องให้เขารอเชือกร้อยจมูกดึงให้เจ็บแล้ว
ต้องเมียนตอกันอยู่เสมอ ไม่รู้ จักจำติเท่าใดๆ ไม่รู้ จักเข้าด
เมื่อคุณแม่แล้วคุณยายต้องการให้ช่วยทำอะไรหรือใช้ให้ทำอะไร
อย่างนั่งเฉยหรือทำไม่ได้ยิน ต้องรีบทำทันที อย่าเบ็นห่วงเล่น
เมื่อเสร็จการเล่าเรียน และช่วยคุณแม่แล้วคุณยายทำงานเสร็จแล้ว
จึงค่อยเล่น ถ้าน้องอยากจะให้คุณแม่แล้วคุณยายและพี่รักน้อง
แล่นอังอยากจะเป็นคนดีต่อไปแล้ว จงทำตามคำสั่งสอนของพี่
ทุกประการ ถ้าน้องขึ้นด้อ ไม่ทำตามคำสั่งสอนของพี่แล้ว ถ้า
พึ่กลับมาจากบางปะอินพี่จะเอาไม่เรียวนางานน้อง เอาใหม่ล่ะ
ระวังนะ

ในที่สุดนี้ ขออวยพรให้น้องจะมีสุข ไม่รู้ จักเจ็บจักไข้
มีบัญญาเลขัยบแหลม เรียนอะไรจะได้โดยว่องไว แม่นยำ ให้
ได้เลื่อนชั้นเร็ว ๆ ทำอะไรให้เป็นที่ถูกใจของครูบาอาจารย์ตลอด
ทางคุณแม่แล้วคุณยาย ทุกเมื่อเทオญ ๆ

บอกสำราญ สำราญ เป็น อีกสองคนพี่น้องไม่ได้บอก
ด้วยว่าพ่อคิดถึงทุกคนขอได้รับความรักแล้วคิดถึงของพ่อด้วย

(จากพี่) จ่าย

(ป.ล.) ขอให้น้องเขียนจดหมาย ตอบพี่สักฉบับหนึ่ง
น้องต้องคิดเองเขียนเองและเขียนอย่างถูกชนิดด้วยสักสองสามคำ พี่
อยากรู้เหลือเกิน ขอให้พยายามเขียนไปให้ชัดให้ชื่นใจสัก
หน่อยเดียว

อ้อ ! ลืมไป น้องต้องหมั่นทวนมันให้คุณแม่แล้วคุณยาย
นะ อย่าช้าเกียจ

บอกสำราญ สำราญ ให้ช่วยกันปฏิบัติคุณยายมาก ๆ สัก
หน่อยนะ ท่านแก่แล้วรีบตอบแทนคุณท่านเสียในบัดดี้ ให้ทัน
ตาเห็นเด็ดจริงจะเรียกว่าคนดี เลยงไม่หนักแรงไม่เสียชัวร์สัก
เปล่า ๆ

พี่ จ่าย

อ้อ ! น้องจะนำจดหมายของพี่ ไปให้ครูเพลินด้วย
บอกว่าพี่ส่งลงมาจากบางปะอิน.

พิมพ์ที่



១៩១/០១ សូមរាយ ៣៣ គលបែកណ៍ ពវនិងបង ទីរ.៩២៧៩៥
នាយកអប់ កំពង់ពាណិជ្ជកម្ម ជាប្រធានបទ ២០១៩