

มะขามป้อม

ชื่อวิทยาศาสตร์

Phyllanthus emblica L.

ชื่ออื่น ๆ

กันโตด (เขมร-ตะกั่วป่า); ปากขอ (ราชบุรี); กำทอด (ตะวันออก); มังลู่, สันยาสา (กะเหรี่ยง-แม่ฮ่องสอน)

ลักษณะ

มะขามป้อมมีเกิดตามธรรมชาติในป่าทั่วไปในประเทศไทย มีลำต้นโดยประมาณเท่า ๆ กับต้นลำไย ต้นสูง ๖-๘ เมตร ผิวของลำต้นเป็นสีหม่น ๆ และเป็นต่างเทา ๆ มีใบอยู่ในก้านเดียวกันเป็น ๒ ทาง ทำนองใบมะขาม แต่ทางยาวกว่ามะขาม ส่วนใบนั้นเล็กกว่าใบมะขาม มีผลกลมสีเขียวอ่อน

สรรพคุณยาไทย

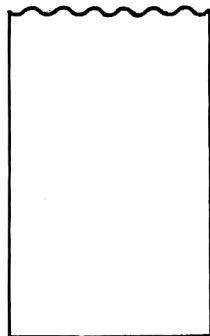
ลูกมะขามป้อมอ่อน

รสเปรี้ยวหวานระคนกัน บำรุงเนื้อหนังให้สมบูรณ์ บำรุงเสียงให้ไพเราะ แก้กะหายน้ำ แก้กพรดึกและพยาธิในท้องเสมหะ

ลูกมะขามป้อมแก่

รสขมฝาดเปรี้ยว แก้ไข้เจือลม แก้เสมหะ แก้ไข้เพื่อเสมหะ

ความเป็นพิษ



ถ้ากินลูกมะขามป้อมมากเกินไป เกิดอาการท้องร่วงได้

เคี้ยวลูกมะขามป้อมมากเกินไป ทำให้เกิดอาการเข็ดฟัน เสียวฟัน

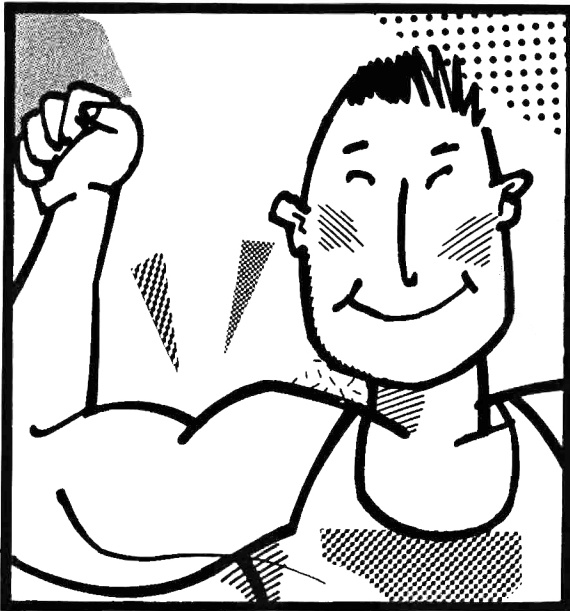
คุณจิตนรินทร์ ร่มทรัพย์ บอกว่า คนที่มักท้องอืดเพราะกระเพาะเย็นไม่ควรกิน

คุณวิศัลย์ แก้วมีศรี ได้รับการบอกเล่าจากท่านอาจารย์พระครูประสาทธรรมคุณว่า รากมะขามป้อมมีพิษเบื่อเมา กินเข้าไปมาก ๆ อาจถึงตายได้

คุณทวี จีรวงศ์ บอกว่ารากมะขามป้อมกินมากเกินไปทำให้สลับ จะต้องหายาแก้ทันที เช่น ใช้ผงยาบดของต้นรางจืด

การใช้ มะขามป้อม

ตามสรรพคุณยาไทย



บำรุงเนื้อหนัง ให้สมบูรณ์

มะขามป้อมมีรสเปรี้ยว ฝาด ขม เช่นเดียวกับสมอไทย จึงสามารถแก้โรคต่าง ๆ ได้มากเช่นเดียวกับสมอไทย (ดูรายละเอียดหน้า ๓๒)

ตำรายาอินเดียยกย่องมะขามป้อมไว้มากกว่า เป็นผลไม้บำรุงร่างกายที่ดีมาก ตำราบางเล่มถึงกับกล่าวว่า ถ้าคนอินเดียไม่มองข้ามมะขามป้อม คือเอามะขามป้อมมากินเป็นประจำวันละ ๑ ลูก ทุกวัน เขาเชื่อว่าคนอินเดีย

จะมีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงกว่านี้มากนัก ทั้งนี้เพราะมะขามป้อมบำรุงอวัยวะแทบทุกส่วนของร่างกาย คือ บำรุงผม สมอ ดวงตา คอ หลอดลม ปอด หัวใจ กระเพาะ ลำไส้ ตับ ไต ตับอ่อน ผิวหนัง แก้น้ำเหลืองเสีย ปรับประจำเดือนให้มาปกติ บำรุงเลือด บำรุงกำลัง ช่วยควบคุมโรคเบาหวาน และความดันโลหิตสูง

มะขามป้อมเป็นผลไม้ที่ต้ออย่างนี้ ในหน้ามะขามป้อม จึงควรกินวันละ ๑ ลูก ทุกวันไป ถ้าไม่มีลูกสดเราใช้ลูกแห้งแทนได้ โดยเอามาแช่น้ำก่อน เวลาจะนอนก็เอามะขามป้อม ๑ ลูก ถ้าลูกเล็กก็ ๒ ลูก แช่น้ำ ๑ แก้ว ทิ้งไว้ตลอดคืน ตื่นเช้ากินทั้งน้ำและเนื้อตอนท้องว่าง

ตำรายาไทยจัดให้มะขามป้อมและสมอไทยมีสรรพคุณเท่าเทียมกัน ซึ่งก็เหมือนกับตำราอินเดีย ดังนั้นเพื่อให้ได้รับประโยชน์จากสมุนไพรทั้งสองอย่างเต็มที่ จึงควรกินพร้อมกันทุกวัน โดยใช้วิธีแช่น้ำกินเช่นเดียวกัน

ตัวอย่างประสบการณ์

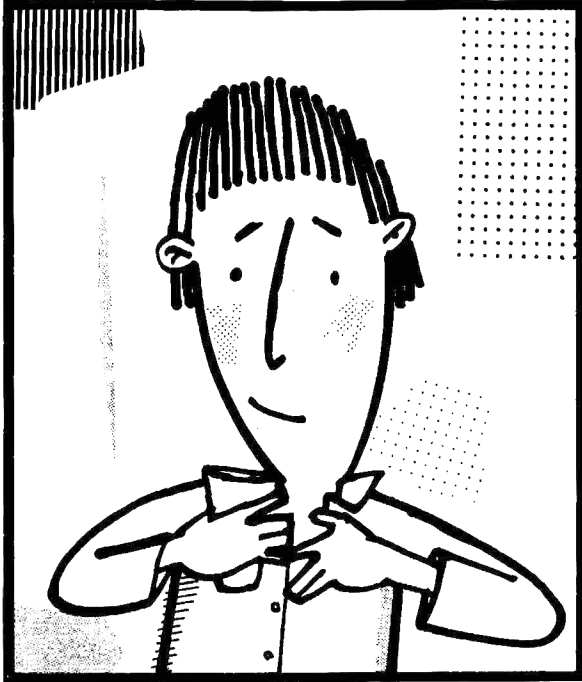
“ผมไปทำงานหนักทั้งกลางวันและกลางคืน ไม่ได้พักผ่อนเต็มส่วนจึงเกิดอาการอ่อนเพลีย กินอาหารไม่อร่อย เบื่ออาหาร จึงเอาลูกมะขามป้อมมาต้มสัก ๑๐๐ ลูก พอสุกจึงแกะเอาเม็ดออก ทำให้ละเอียด ตากแดดให้แห้ง เอามาผสมน้ำผึ้งปั้นลูกกลอนกินวันละ ๒ ครั้ง ๆ ละ ๓ เม็ด กินไป ๑ อาทิตย์ อาการดีขึ้น กินไป ๑๕ วัน อาการเป็นปกติ กิน ๑ เดือนร่างกายอ้วนสมบูรณ์ดี”

น้อย จำเริญเนาว์

“หลังจากหายป่วยไข้แล้ว รู้สึกอ่อนเพลีย หายใจไม่เต็มส่วน ผมเป็นอยู่ ๑ อาทิตย์ เพื่อบอกให้กินมะขามป้อม ผมจึงเอามะขามป้อม ๑๐๐ ลูก เอามาเม็ดในออก เอาเนื้อไปบดผงปั้นเป็นลูกกลอนเท่าเม็ดในพุทรา กินครั้งละ ๔ เม็ด เช้า-เย็น ผมกินอยู่ ๓ วันอาการดีขึ้น กินติดต่อกันไป ๑ อาทิตย์ อาการหายเป็นปกติ”

สมศรี บุญไชย

ตำรายาอินเดียบอกว่า มะขามป้อมเป็นอาหารบำรุงหลังฟื้นไข้ที่ดีมาก



กระหายน้ำ

มีประสบการณ์วิธีใช้ดังนี้คือ

อมสัด ๆ

เมื่อรู้สึกคอแห้งกระหายน้ำจัด ถ้าดื่มน้ำมากกะทันหัน จะทำให้จุกเสียดไม่สบายได้ ถ้าได้อมมะขามบ้อมก่อน อากาศกระหายน้ำและคอแห้งอย่างแรงจะรู้สึกดีขึ้นทันที ไม่ทำให้ดื่มน้ำมากไป เหมาะแก่การเดินทางไกล วิ่งท่นเดินหรือวิ่งออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอนามัยหรือเพื่อการกุศล จะดีมาก เวลาอมก็ใช้ฟันกัดพอมีน้ำซึมออกมา แล้วดูลดลงคอไปเรื่อย ๆ จนกว่าจะหมด

ประภาพร ภูวนารอดนุชาล

“ไม่ทราบว่านักกีฬาสมัยนี้เขาใช้อะไรแก้คอแห้งสมัยเมื่อ ๔๐ ปีก่อน เขาใช้มะขามบ้อม มะนาวกันทั้งนั้น ออมมะขามบ้อมแล้วน้ำลายจะไหลออกมาเพิ่ม รู้สึกชุ่มคอหายคอแห้งเกือบทันที บรรเทาการกระหายน้ำได้ชั่วคราว

อมมะขามบ้อมแล้วดื่มน้ำอร่อย จึงมักดื่มน้ำมาก ระวังจุกเสียดท้อง”

ทวี หมั่นนิกร

“เป็นไข้ร้อนในหรืออากาศร้อนจัด หิวน้ำบ่อย กินน้ำเท่าไรก็ไม่หายหิว กินจนอึดก็ยังไม่หายหิว กินมะขามบ้อมไปครึ่งสองครึ่งอาการกระหายน้ำก็หายไป”

จ.ส.ศ.สามารถ พัฒนสมุทร

“คอแห้ง หิวน้ำหน้ามืด คล้ายจะเป็นลม เคี้ยว มะขามบ้อมสด ๆ จิ้มเกลือ ๒-๓ ลูก กินได้สักพักจะค่อย รู้สึกชุ่มชื้นคอ อาการจะเป็นลมหายไป”

ประพันธ์ เต็มบุญ

ใช้มะขามบ้อมกวาน

นำมะขามบ้อมสดล้างน้ำให้สะอาด ทูบพอแตก แกะเมล็ดในออกทิ้ง ใช้เนื้อมาตำคั้นเอาน้ำเปรี้ยวและฝาดทิ้งพอให้มีรสเปรี้ยวเล็กน้อย เอาน้ำตาลทรายมาเคี้ยวพอข้น ใส่มะขามบ้อมลงไป เติมเกลือพอมีสเค็ม กวานจนสุกใส่ภาชนะหรือห่อกระดาษแก้วเป็นผลไม้กวาน กินแก้ไอกระหายน้ำดีมาก

จรัญ คำราชา



ตำราอินเดียกล่าวว่า มะขามป้อมกวนเป็นยาแก้
กระหายน้ำที่ดีทีเดียว เหมาะสำหรับคนไข้ที่รู้สึกหิว
กระหายน้ำมาก

มะขามป้อมกวนละลายในน้ำเย็น เป็นเครื่องดื่ม
แก้ร้อนในกระหายน้ำในหน้าร้อนได้ดี และยังช่วยขับ
ปัสสาวะด้วย

สมาธิก ๒๙ ท่าน ใช้มะขามป้อมแก้กระหายน้ำ
ได้ผล

ไข้จากเปลี่ยนอากาศ

“เอาลูกสมอไทยแห้ง ๕๐ ลูก มะขามป้อมแห้ง ๕๐ ลูก
ใส่หม้อต้มน้ำ ๓ ส่วน เคี่ยวให้เหลือ ๑ ส่วน กินครั้งละ
๑ แก้วก่อนอาหารทุกมื้อ น้ำยาเก็บใส่ขวดแช่เย็นไว้กิน
นาน ๆ ได้แก้ไข้เนื่องจากเปลี่ยนอากาศ มีไ้อด้วย กิน
วันแรกอาการจะดีขึ้น กินต่อไป ๒-๓ วัน ไข้จะหายเป็น
ปกติ”

สุเมธา พิมลาณนภ

ถ้ามีมะขามป้อมสดเอามาตำคั้นน้ำกินช่วยลดไข้ได้
เหมือนกัน กินวันละ ๓-๔ ครั้ง ๆ ละ ๑-๒ ช้อนชา น้ำคั้น
มะขามป้อมเป็นยาเย็นช่วยลดความร้อน และระบายความ
ร้อนออกจากร่างกาย โดยช่วยขับปัสสาวะและระบายท้อง

ไอ เจ็บคอ เสมหะติดคอ

เมื่อจะเลือกมะขามป้อมแก้ไอ เจ็บคอ ควรจะเลือกลูก
ที่แก่จัดจนผิวออกเหลือง

มีสมาธิก ๖๑ ท่านแจ้งมาว่าใช้มะขามป้อมแก้ไอ
เจ็บคอได้ผล ส่วนมากมักคอบเจ็บเนื่องจากหวัด มีบางท่าน
เจ็บคอบจากใช้เสียงมากเกินไป มะขามป้อมนอกจากแก้



เจ็บคอแล้วยังช่วยแก้ไอ ช่วยขับเสมหะ แก้อ่อนคอบ คอบแห้ง
ระคายคอและแก้เสียงแหบแห้งด้วย

ตำราอินเดียกล่าวว่า มะขามป้อมยังช่วยขับเสมหะ
ในคนที่เป็นหลอดลมอักเสบเรื้อรังได้ด้วย

ส่วนใหญ่เมื่ออมมะขามป้อมไปสักพักหนึ่ง จะรู้สึก
ว่าอาการเจ็บคอทุเลาลง แต่ก็มีบางท่านเช่น **คุณลำพร
สารธิยากุล** กินมะขามป้อมอยู่ ๒ วัน อาการยังไม่ดีขึ้น
แต่ก็ทนกินต่อไป พอวันที่ ๓ อาการดีขึ้น พอกินถึงวันที่
๕ อาการต่าง ๆ ก็หายไป

คุณณรงค์ชัย โยธาวุธ บอกว่า ถ้าใช้มะขามป้อม
ตอนเริ่มระคายคอหรือเริ่มเจ็บคอจะได้ผลมาก ถ้าเจ็บคอ
มาก ๆ แล้วจะไม่ได้ผล

ตัวอย่างประสบการณ์

อมสิต ๆ

“พอเริ่มไอหรือเจ็บคอก็ลองอมมะขามป้อมดู ทำให้
หายคอบแห้ง อาการไอลดลง ทำให้สามารถสอนนักเรียน
ได้”

มณี คล้ายจันทร์

“เป็นหวัดแล้วไอ ได้ซื้อยาแก้ไอน้ำดื่มากิน ๒ ขวด ไม่หาย มีคนแนะนำให้ลองกินมะขามป้อม จึงเอามะขามป้อม มาเคี้ยวอมกับเกลือทุกครั้งที่มีอาการไอ ถ้าไม่ไอก็ต้อง อมเพื่อให้คอชุ่มและขับเสม็ดนับแต่กินเมื่อแรกอาการไอ ก็ทุเลา ไอห่างไป กินอยู่ ๓-๔ วันก็หายไป”

วีพล หาดสูง

ลูกสดตา

“เอามะขามป้อมมาล้างให้สะอาดผ่าเอาเม็ดออก ใส่ ครกตำให้ละเอียดแล้วใส่เกลือนิดหน่อย นำน้ำผึ้งมาใส่ให้ ชุ่ม ๆ เป็นยาแก้ไออย่างดี นำติดตัวเมื่อเดินไกลก็ได้ แก้ กระหายน้ำช่วยระบายท้องด้วย”

ดวงจันทร์ แสง

ย่างกิน

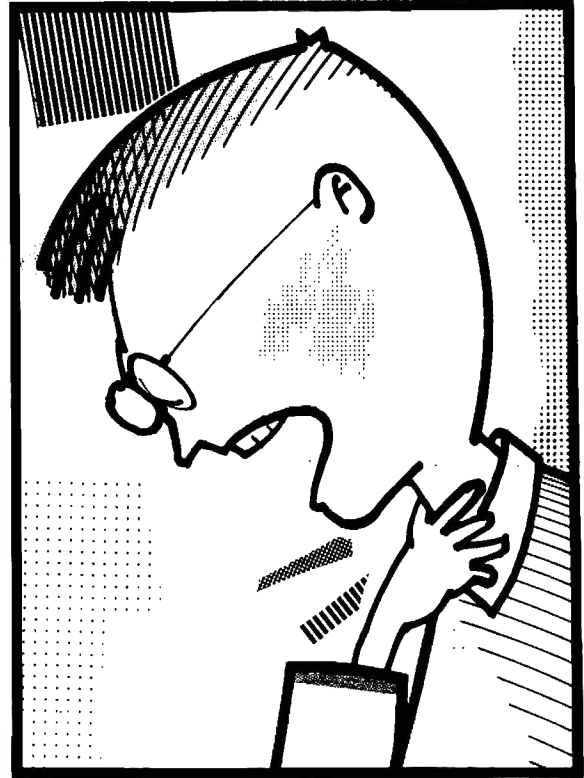
เอามะขามป้อมสดมาย่างไฟอ่อน ๆ อย่าให้ไหม้กะพอ ว่ามะขามป้อมสุก ทิ้งไว้ให้เย็นแล้วอมทีละลูก

หมกไฟ

“เป็นหวัดมาหลายวัน ต่อมาก็ไอแสบคอ คอแห้ง ไปพบมะขามป้อมมีลูกเยอะแยะ ใช้ไม้สอยกินเล่นรู้สึก ชุ่มคอดี อาการไอก็ทุเลาลงบ้าง มาถึงบ้านแม่บอกให้เอา มะขามป้อมหมกไฟให้สุกจิ้มเกลือแก้ไอ จึงได้ทำตาม อาการไอก็ค่อยทุเลาลง ประมาณ ๔-๕ วัน อาการไอก็ หายเป็นปกติ

มะขามป้อมที่จะหมกไม่จำเป็นต้องห่อใบตอง ถ้า กลัวไหม้ก็ให้หมกกับซีอิ้วร้อนนั้น แล้วใช้ไม้เขี่ยดู เห็น เนื้อนิ่ม ๆ ออกสีเหลืองก็ใช้ได้ เคี้ยว ๆ อมไว้แล้วค่อย ๆ กลืนทีละน้อย ทำให้ชุ่มคอ แก้ไอหรือบรรเทาอาการไอ ขับเสมหะ”

บุญศรี ปัญญาบุญ



ต้มจิบ

“ใช้มะขามป้อม ๑ กำมือ ต้มน้ำ ๓ แก้ว ให้เหลือ ๑ แก้ว ใช้จิบบ่อย ๆ แก้ไอดี”

สุวรรณ เลืออารีวัฒนชัย

ต้มกินต่างน้ำ

“ครั้งหนึ่งเป็นไข้หวัดหายใหม่ ๆ มีเสมหะมาก หายใจ ดังครีตคราดในหน้าอกและลำคอ รู้สึกว่าคาญมาก เวลา นอนก็จามบ่อย ๆ ได้ใช้มะขามป้อม ๕-๖ ผล ใส่กาต้ม กับน้ำ ๕-๖ แก้ว ต้มให้เดือดนาน ๒๐ นาที เสร็จแล้วยกลง พอน้ำยาอุ่น ๆ กินต่างน้ำประมาณ ๒-๓ วัน อาการดีขึ้น จึงกินต่อไปจนหายขาด”

ฉวี ขำรุ่งศิลป์

กวนกิน

คุณสุวรรีย์ ทศติวงษ์ มีวิธีทำมะขามป้อมเป็นลูกอม แก้อาเจียนคือ เอามะขามป้อมต้มกับเกลือจนเปื่อย ใส่เกลือพอเค็ม เอาเม็ดในออกบดให้ละเอียดกวนกับน้ำผึ้ง (ใช้น้ำเชื่อมคงได้) ปั้นเป็นลูกกลอนไว้อมแก้ไอเนื่องจากหวัด

ผลแห้งฝน

“ใช้ผลมะขามป้อมแห้งฝนกับน้ำแล้วแทรกเกลือเล็กน้อย หากเสมหะมากก็เอาดีปลีฝนแทรกพอควร ใช้จิบบ่อย ๆ”

สมาชิกไม่ทราบชื่อ



บดผงปั้นลูกกลอน

“ใช้มะขามป้อมแห้งตำผงหนัก ๔ บาท น้ำตาลกรวดหนัก ๑ บาท เกลือหนัก ๒ สลึง การบูนหนัก ๒ สลึง (หรือจะใช้ใช้น้อยกว่านี้ก็ได้) ตำผงให้ละเอียด ผสมน้ำผึ้งปั้นเม็ดขนาดเท่าเม็ดข้าวโพด อมไว้เรื่อย ๆ เมื่อไอมีเสมหะอมแล้วชุ่มคอ ขากเสมหะออกง่ายดี ผมใช้ขอมวันละ ๖-๘ เม็ด ต้องงดของทอดด้วยจึงจะหายเร็ว”

สมควร ปานชลธิ

ใช้ใบแทนลูก

คุณจักรินทร์ บดข้อย ใช้ใบมะขามป้อมแห้งมาชงน้ำร้อนแบบชงชาจิบกินใช้ขับเสมหะได้ผลเหมือนกัน

บำรุงเสียง

“เวลาก่อนจะสวดร้อง ฉienลูกมะขามป้อมมาชงหนึ่งอมไว้จนสวดร้องเสร็จ เสียงจะไม่แห้ง”

เคล้า หนูแสง

ท้องผูก

กินสด ๆ

“นั่งรถเป็นเวลานานจำเป็นต้องอั้นเอาไว้ ไม่ยอมถ่ายประมาณ ๒ วัน เมื่อใช้มะขามป้อมแล้วจึงระบายออกมา โดยฉ้นผลสด ๆ ๘-๑๐ ผล แล้วดื่มน้ำตาม ๑ แก้ว

ถ้าดื่มน้ำมากจะถ่ายมาก เมื่อใช้ยาไปแล้วจะเกิดการ
ปั่นป่วนในท้องเล็กน้อย หลังจากนั้น ๓ ชั่วโมง ก็จะระบาย
ออกมา”

พระสุเทพ สุติปัญญา

ถ้าจะปรุงรสให้อร่อย เอามะขามป้อมแต่เนื้อ ๗-๑๐
ลูก ใส่พริก เกลือ น้ำตาล ตำพอแหลก กินต่างผลไม้
ไปเลย ควรกินตอนก่อนนอนหรือตอนตื่นนอนใหม่ ๆ ขณะ
ที่ท้องยังว่างอยู่

มีวิธีลดรสฝาดของมะขามป้อม โดยวิธีแช่น้ำเกลือ
เอามะขามป้อมมาล้างให้สะอาด ลวกด้วยน้ำร้อนเสียก่อน
แล้วแช่ลงในน้ำเกลือที่เค็มจัด แช่ไว้สัก ๒ วัน รสฝาด
ก็จะลดลง ยิ่งแช่นานรสฝาดยิ่งหายไป

มะขามป้อมควนใช้เป็นยาระบายท้องดีเช่นกัน เป็น
ยาระบายที่กินง่ายใช้สะดวก เก็บไว้ได้นาน เท่าที่เคย
ลองทำดูเก็บไว้ ๒ ปีก็ยังไม่เสีย (ดูวิธีกวนหน้า ๑๓)

มะขามป้อมอ่อนใช้แก้ท้องผูกได้ดีกว่ามะขามป้อมแก่
มีสมาธิ ๒๓ ท่าน เขียนมาว่าใช้มะขามป้อมแก้
ท้องผูกได้ผลดี

ข้อควรระวัง

อย่ากินมากเกินไป จะทำให้ถ่ายจนเพลียได้

คั้นน้ำกิน

“ใช้มะขามป้อมสด ๗-๘ ลูก มาตำและคั้นเอาแต่น้ำ
ผสมน้ำเปล่า ๑ แก้ว เดิมน้ำตาลและเกลือป่นให้กินง่าย
กินให้หมดก่อนนอน ตอนเช้าถ่ายสบาย”

วิจิต ปุทระเศรษฐี



มะขามป้อมแช่อิ่ม

มานี บัวมินทร์

ส่วนผสม

| | |
|------------------|--------------------|
| มะขามป้อมผลสวย ๆ | ๑ กิโลกรัม |
| เกลือป่น | $\frac{๑}{๒}$ ถ้วย |
| น้ำตาลทราย | $\frac{๓}{๒}$ ถ้วย |
| น้ำปูนใส | ๗ ถ้วย |

วิธีทำ

ล้างมะขามป้อมให้สะอาดแล้วใช้มีด
คมผ่าตามยาวของผลไม่ต้องถึงเม็ดให้ทั่ว
ผล ทำจนหมด

เอาเกลือป่นใส่หม้อ ใส่น้ำ ๕ ถ้วย
ยกขึ้นตั้งไฟให้เดือด พอเดือดกรอง ทิ้งให้
เย็น เอามะขามป้อมแช่น้ำเกลือนี้ไว้ ๑ คืน
รุ่งขึ้นเข้านำมะขามป้อมมาล้างน้ำ
ให้สะอาดแล้วแช่น้ำปูนใสประมาณ ๒-๓
ชั่วโมง (น้ำปูนใสนำมาจากการแช่ปูนแดง

ที่ไม่มีสีเสียดกับน้ำ จะมีสีชมพู แล้วทิ้งไว้
ให้ปูนนอนก้น ตักเอาแต่น้ำที่ใส ๆ)

เมื่อแช่มะขามป้อมครบกำหนดแล้ว
จึงนำมาล้างน้ำสะอาดอีกครั้งหนึ่ง แล้วใส่
กระชอนให้สะเด็ดน้ำ ต้มน้ำตาลทราย ๒
ถ้วย ใส่น้ำ ๓ ถ้วย ให้เดือด แล้วกรองให้
สะอาด ทิ้งให้เย็น นำมะขามป้อมที่ล้างน้ำ
และสะเด็ดน้ำแล้ว แช่ในน้ำเชื่อม ปิดฝาไว้
ทิ้งไว้ ๑ คืน

วันที่สอง นำมะขามป้อมเอาออก
จากน้ำเชื่อม เอาน้ำตาลเดิมลงไปใส่น้ำเชื่อม
อีก $\frac{๑}{๒}$ ถ้วย และน้ำ $\frac{๓}{๒}$ ถ้วย ต้มให้น้ำตาล
ละลายดี พอน้ำเชื่อมเย็นนำมะขามป้อม
แช่อิ่ม ทำเช่นนี้อีก ๒ ครั้ง จนครบ

วันที่ห้า ก็นำมะขามป้อมออก แล้ว
เอาแต่น้ำเชื่อมต้มให้เดือด ทิ้งให้เย็น แช่
มะขามป้อมในน้ำเชื่อมอีก จนกระทั่งน้ำ-
เชื่อมซึมเข้าเนื้อมะขามป้อมจนเห็นเนื้อใส

ก็รับประทานได้ หวานชุ่มคอดี

บันทึกท้าย

“มะขามป้อม” แช่อิ่มนี้ เป็นผลงาน
สุดท้ายของท่านอาจารย์มานี บัวมินทร์
ก่อนที่ท่านจะจากเราไป เพราะอุบัติเหตุ
เพียง ๒ วัน

เมื่อใด คุณผู้อ่านของเราได้ทำ “มะ-
ขามป้อมแช่อิ่ม” นี้เป็นผลสำเร็จสมใจ โปรด
ได้รำลึกถึงท่านผู้เป็นเจ้าของตำรานี้ด้วย
ถ้าท่านมีญาณวิถีดุได้ทราบ ท่านก็คงจะ
ยินดีที่ผลงานสอนศิษย์ของท่าน บรรลุ
ความสำเร็จ แม้กระทั่งวาระสุดท้ายของ
ชีวิต

ด้วยความเคารพและระลึกถึงท่าน
อย่างจริงใจจากเรา

พลตรี

(จาก นิตยสาร “แม่บ้าน” ฉบับที่ ๑๗๓
พ.ย. ๒๕)