



หนังสือยาอายุวัฒนะ

พิมพ์แจกในงานศพ

นางถนอม ผลพิทักษ์

วันที่ ๑๒ เมษายน พ.ศ. ๒๔๗๕

ณ วัดเกตการาม

อำเภอบางคณฑี

จังหวัดสมุทรสงคราม

Amundson
8/9/05



หนังสือยาอายุวัฒนะ

พิมพ์แจกในงานศพ

นางถนอม ผลพิทักษ์

วันที่ ๑๒ เมษายน พ.ศ. ๒๔๗๕

ณ วัดเกตการาม

อำเภอบางคณฑี

จังหวัดสมุทรสงคราม

คำนำ

หนังสือชื่อว่า ตำรายาอายุวัฒนะ นี้ หดวงภักดี
อดิศัย (ปาน วิมุกตกุล) แต่งลงในหนังสือวิริยญาณ
วิเศษ อธิบายถึงการบริหารร่างกายตามความคิด
เห็นของผู้แต่ง นายฮวด ผดพิทักษ์ ผู้เป็นดามี และ
เจ้าภาพในงานศพ นางถนอม ผดพิทักษ์ เด็กหนังสือ
เรื่องนี้พิมพ์สำหรับแจกเป็นที่ระลึก กรมศิลปากร
อนุญาตให้พิมพ์ได้ตามประสงค์

อนึ่ง หดวงภักดีอดิศัย ซึ่งเป็นผู้แต่งหนังสือนี้
ก็ยังมิตัวอยู่ เมื่อได้ทราบว่าจะมีการพิมพ์หนังสือ
ตำรายาอายุวัฒนะขึ้นอีกครั้งหนึ่ง ก็มีความยินดี รับ
ธุระทำคำนำของเรื่องให้เป็นพิเศษ และแก้ข้อคำ
ด้านวนบางแห่งให้รัดกุมดีขึ้น

ขออนุโมทนากุศลราศี ซึ่งเจ้าภาพได้บำเพ็ญ
เป็นทักษิณานุประทานนี้ จงอำนวยวิบากดีมบัติให้
เต็มฤทธิ์แด่ผู้มีพระคุณฐานนิยมเทอญ.

กรมศิลปากร

๓ มีนาคม ๒๔๗๘

บรมวงศ์เธอ กรมพระยาดำรงราชานุภาพ ครั้นยังเป็นกรมหมื่นเป็นอธิบดี และเป็นกรมใหญ่มีกรมอื่นอีก ๒ กรม คือ กรมพยาบาลกับกรมธรรมการ พระเจ้าบรมวงศ์เธอ กรมหมื่นวิจิตรวรณปรีชา เป็นอธิบดีกรมพยาบาล ต่อแต่พระเจ้าบรมวงศ์เธอ พระองค์เจ้า ศรีเดาวางศ์ เมื่อได้ตั้งโรงเรียนแพทย์ขึ้นขึ้นแล้ว เวลานั้นยังไม่ได้จะมีใครนิยมมาสมัครเป็นนักเรียน จึงโปรดเกล้า ฯ ประกาศให้พวกข้าราชการในกรม ช่วยกันเลือกหา นักเรียน มาบรรจุให้เต็มอัตรา กับโปรดเกล้า ฯ พระราชทานเงินเดือน แก่นักเรียนผู้สมัครคนละ ๓๐ บาททุกคนด้วย ข้าพเจ้าได้เลือกคัดนักเรียน ดังเข้าเด้าเรียน ๔ นาย คือ นายอภัย วิมเนศวร ๑ นายขาว ๑ นายด้ว้อย ๑ นายเข้ม ๑ ภายหลังสอบวิชาแพทย์ได้ทั้ง ๔ คน นายอภัย ได้รับพระราชทานสัญญาบัตรเป็นหลวงวิมเนศวร กับนายขาว ตกไปเป็นแพทย์ประจำกรม

ทหารบก นายตำรวจ ไปเป็นแพทย์ประจำอยู่
 ณมณฑลภูเก็ต นายเข้มไปเป็นแพทย์ประจำอยู่
 ณมณฑลอุดร เหตุ^{นี้}จึงเป็นดื้อด้ายให้ข้าพเจ้าเป็น
 นักเรียนแพทย์อยู่หลังฉาก ได้ตกลงสัญญากับ
 นายอภัย พินเนศรว่า เวลาที่ข้าพเจ้าไม่มีโอกาส
 จะไปฟังการสอบได้ให้นายอภัย พินเนศรตรวจงาน
 การสอบส่งไปให้ข้าพเจ้าเนื่อง ๆ

กับได้เห็นตัวอย่างการรักษาไข้ด้วยวิธีประกอบ
 อาหารเป็นยาและใช้การบริหารร่างกายเข้าช่วย ใช้
 นกัหายวันหายคืน ดีกว่ากินยาโดยตรง คือ
 ครั้งหนึ่งพระพุทธเจ้าหลวง (พระบาทสมเด็จพระ
 จุฑอมเกล้าเจ้าอยู่หัว บิรมหาราชเจ้า) ประชวรไข้
 เดี๋ยวก็แดงพระราชฐานไปประทับอยู่ณพระราชวัง
 บางปิ่น เวลานั้นพระองค์เจ้าสายตันทวงษ์ เป็นผู้
 บัญชาการกรมทหารเรือ เป็นเจ้าหน้าที่ตามเสด็จ
 รับสนองพระเดชพระคุณเป็นแพทย์รักษาพระโรคโดย

ไม่ต้องเสวยยา ทั้งรับทำเครื่องพระกระยาหารด้วย
 ตนเอง ประกอบอาหารเป็นโอดถ เช่นเมื่อเสวย
 พระกระยาหารไม่ได้ ก็ประกอบพระกระยาทวี่รดชม
 เช่นทำดอกตะเภาหน้าปดาหวานบ้าง ต้มผดมะระ
 กับหมูให้เสวยดังนี้เป็นต้น กับต้องบริหารพระกรวั
 ภายตามคำแนะนำของแพทย์ เช่นเมื่อเสวยพระ
 กระยาหารไม่ได้ ก็เชิญให้เสด็จประพาศตามท้องทุ่ง
 โดยเรือกลไฟเล็ก ให้ทอดพระเนตรและเก็บผัก
 จนหิวจัดจึงเทียบพระกระยาหารให้เสวยดังนี้เป็นต้น
 พระอาการประชวรนั้นก็หายวันหายคืน ได้รับพระ
 ราชทานรางวัล

อาศัยเหตุนี้ด้วยประการหนึ่ง จึงได้เก็บเอา
 ภายบริหารมาเขียนแบบยาอายุวัฒนะ เพื่อให้เป็น
 โอดถดำเนินชีวิตยืนยาวเป็นอายุวัฒนะได้จริง เพราะ
 ข้าพเจ้าได้ทดลองเป็นประจักษ์พยานอยู่แล้ว.

ยาอายุวัฒนะ รักษาชีวิตให้เป็นไปโดยความสุข

ยานี้เป็นของจริง ควรเราจะพึงบริโภคประกอบ
ใช้ เพราะเป็นสิ่งที่พึงเลี้ยงและรักษาชีวิตให้ยืนยาว
นานได้ตามธรรมชาติที่เป็นอยู่ คือธรรมตามมนุษย์
ถ้ามีร่างกายมั่นคงแข็งแรงมาแต่กำเนิดแล้ว ก็อาจ
มีความสุขสบายได้ตลอด จนกระทั่งถึงแก่เฒ่าชรา
(คือไม่ค่อยจะได้รับความเจ็บไข้ต่างๆ ในระหว่างแห่ง
ชีวิตที่ยังดำรงอยู่) เว้นไว้แต่อันตรายที่จะพึงบังเกิด
ขึ้นโดยไม่ทันรู้ตัว เหตุอย่างนี้จะบังเกิดขึ้น และเยี่ยว
ยารักษาได้ เป็นต้นว่าถูกยิง แทะ พ้น หรือเป็นโรค
ปัจจุบันเกิดขึ้นทันทีทันใด ไม่ทันที่จะหยุดยั้งดังตัว
คอต้านอยู่ได้ เช่นกับโรคที่เรียกว่า “โรคตม” อัน
ร้ายแรงไม่ทันเยี่ยวยาได้เช่นนั้น

แม้ถึงผู้ที่กำลังร่างกายอันนั้น คงไม่ผู้จะได้รับ
 ความเจ็บไข้ และไม่เป็นผู้มีร่างกายมาก่อนเป็ดียเช่น
 นั้นก็ดี ถ้าไม่ปฏิบัติให้ถูกต้องตามลักษณะอันสมควร
 บางทีก็จะได้ถูกต้องโรคที่ไม่เคยได้พบและไม่เคยได้
 เป็น ซึ่งจะเกิดขึ้นเพราะความปฏิบัติผิดจากธรรมดา
 แห่งความสุขจนเป็นโรคเรื้อรังสำหรับร่างกายไม่มี
 เวลายหายได้เช่นนั้นก็เป็นได้ บางทีก็มีโรคคิดมาแต่
 กำเนิด มักจะเจ็บไข้ติดออกมาตั้งแต่เด็กจนใหญ่
 มิหนำซ้ำ ใช้ความปฏิบัติอันเป็นไปในส่วนแห่งร่างกาย
 โดยไม่สมควรแก่ธรรมชาติอย่างใด ๆ เช่นนี้โรคหนึ่ง
 ก็จะถูกทับทรวงหนักขึ้นโดยลำดับ จนกระทั่งถึงแก่สังขาร
 ทรุดโทรมวิบัติผิปกติ เป็นปัจจัยแห่งความทำลาย
 ชีวิตเช่นนั้น

อันที่จริงธรรมตามนุษย์ เมื่อเกิดมาแล้วก็ย่อม
 จะมีความเจ็บไข้อย่างใดอย่างหนึ่ง เป็นโรคสำหรับ
 ติดตัวมาเช่นนั้นและโดยมาก เพราะความเจ็บไข้ย่อม

เป็นปัจจัยติดต่อกันมาแต่ความเกิด ความตายย่อมเป็น
 ปัจจัยติดต่อกันกับความเจ็บไข้ดังนี้ เป็นธรรมดาของ
 โลก เราทั้งหลายย่อมหนีไม่พ้นจากเหตุนี้ทุกๆ ตัวคน
 เมื่อมีความเกิดแล้วก็ย่อมมีความตายเป็นของคู่กัน มี
 ความทุกข์ (ตั้งแต่ความโศกเศร้าและเจ็บไข้เป็นต้น)
 แล้วก็ย่อมจะมีความสุขเป็นของคู่กันเป็นธรรมดา อัน
 เหตุแห่งความทุกข์ทั้งปวงเมื่อเกิดขึ้น มักจะมาจาก
 ความปฏิบัติที่เป็นไปในส่วนแห่งร่างกายของเราผิดไป
 จากธรรมดาแห่งความสุขที่จะพึงต้องการ หรือเกิน
 ไปจากผลแห่งความสุขที่เราต้องการอยู่ แต่เรารู้สึก
 ไม่ได้ และไม่เห็นจะได้ดังเกิด ต่อเมื่อมีความทุกข์อัน
 ไฉนมาถึงเข้าก่อนแล้ว บางทีก็จะได้นึกรู้สึกขึ้นมา
 ได้บ้าง

ความที่กล่าวมาทั้งนี้ ผู้แสวงหาความจริงเป็นอัน
 มาก เห็นเงื่อนไขถูกต้องตรงกันว่า ควรจะถือเอาเป็น
 คติแห่งความปฏิบัติของเราได้ เพราะฉะนั้นจำเป็น

ที่เราจะต้องสังเกตเลือกคันดูให้รู้แน่ว่า ธรรมดาตั้ง
ใดที่เป็นปัจจัยให้เกิดความทุกข์แก่ร่างกาย ซึ่งเรา
ทั้งหลายจะได้ปฏิบัติตาม หรือหมุนตามไปให้ถูกต้อง
ตามกาละเทศะแล้ว ก็ถ้ามารจะรักษาความทุกข์
สบายให้คงมีอยู่แก่เราได้ จนถึงที่สุดแห่งชีวิตของเรา
เรา ด้วยอุปายอันดีที่จะผ่อนให้พ้นจากพยาธิอันอื่น
นอกจากความจำเป็นที่เราจะพึงได้รับให้น้อยเบาบาง
ลง หรือผ่อนหนักให้เป็นเบาไป ดังนั้นนับว่าเป็นยา
สำหรับบำรุงความสุขให้ให้แก่เราขึ้นได้ส่วนหนึ่ง ๆ

อนึ่งยาที่จะได้กล่าวต่อไปนี้ นับตามจำนวนมีอยู่
อย่าง รวมเข้าเป็นโอสถขนานหนึ่ง ก็ประกอบ
ไขเยี่ยงยักน้ำกระสายไปตามกาละเทศะอันสมควรที่
จะพึงประสพให้เหมาะแก่ความผาสุก บำบัดโรค
ให้ร่างกายสดชื่นไปด้วยความสุขกายสบายใจ และ
เป็นปัจจัยต่ออายุให้ยืนยาวนานตามสมควรแก่ธรรม-
ชาติที่หากจะดำเนินไป อนึ่งขนานนี้ให้พึงเข้าใจว่า

ไม่ใช่ยามงหรือยาน้ำที่เคยได้ใช้รับประทานกันอยู่เช่น
นั้น ยานี้เป็นยาสำหรับบริโภครักษาโดยอุนายคือความ
เข้าใจปฏิบัติ และเข้าใจใช้ให้ถูกต้องตามสมัย เป็น
ยาหาได้โดยง่ายและได้เห็นอยู่ทุกวัน ไม่ใช่ของหา
ยากเช่นดั่งงวดำและไฟดดำ ตามที่เข้าใจในตำราว่า
เป็นยาอายุวัฒนะอันวิเศษแท้จริงนั้น เครื่องยาที่จะ
ประกอบนั้น คือ

(๑) เราต้องมีที่อยู่อันดีในที่ ๆ มีลมอากาศอัน
บริสุทธิ์ เพื่อจะได้หายใจเข้าออก ดูปดอากาศอัน
ดีเข้าไปเป็นอาหาร หนังสือ ๓

(๒) เราต้องรู้จักใช้อาหารที่เราได้ใช้บริโภคอยู่
ให้ถูกต้องตามลักษณะ และรู้จักชนิดสิ่งที่เป็นอาหาร
สำหรับบำรุงร่างกายให้มีกำลัง หนังสือ ๑๐ คำถึง

(๓) เราต้องรักษาความสะอาดอันดีทุก ๆ อย่าง
ให้เสมอ หนังสือ ๓๕ คำถึง

(๔) เราต้องหมั่นซ้อมอิริยาบถ ใต้รั้วระจักร หรืออวัยวะให้คล่องแคล่วดี (เอกเชอร์ไซ) หน้า ๑๐ คำตั้ง

(๕) เราต้องรู้จักผ่อนผันให้ร่างกายได้รับความ เย็นและร้อนพอสมควรแก่ความสุข หน้า ๑๐ คำตั้ง

(๖) เราต้องรู้จักผ่อนผันรักษาร่างกายอย่าให้ กระทบ (ถูกต้องเกินไป) ในสิ่งที่เป็นอย่างแข็ง เกิน กว่าเนื้อและหนังของเราที่จะพืงทนทานได้ หน้า ๑๐ คำตั้ง

(๗) เราต้องรู้จักใช้ความเพียรพยายามโดยควร แก่ร่างกายที่จะพืงทนอยู่ และให้การนั้นเป็นไปได้ ไม่เกินกว่ากำลังที่มีอยู่ หน้า ๑๐ คำตั้ง

(๘) เราต้องหมั่นแสวงหาความรื่นเริงอันดำรณ ใจด้วยการเด่นต่าง ๆ บำรุงความสุขตามเวลาสมควร บ้าง หน้า ๑๐ คำตั้ง

(๘) เราต้องเข้าใจอ่อนน้อมให้เบาบาง หรือให้
 พ้นไปจากสิ่งที่เป็นความเดือดร้อนเครื่องรำคาญอัน
 เข้ามามีบับคั่นอยู่ในใจหรือในความคิดของเรา แล้ว
 ก็จะเปิดประตูแห่งความดีซดบายของเราเสีย หนัก
เท่ายาทั้งหลายน

อันยาทั้งปวงที่ได้กล่าวมานี้ เมื่อใช้ปฏิบัติอยู่เป็น
 นิิตย์เสมอๆ แล้วก็จะอาจจะเห็นคุณคือความดีซด
 โดยแท้ แต่ในที่นี้จะกล่าวถึงสรรพคุณ หรือคุณ
 วิเศษของยาเหล่านั้น จำแนกออกโดยตงดัง ๆ เรียง
 ลำดับกันต่อไปให้พิสดารอีก

๑) ส่วนที่เราต้องมั่งที่อยู่อันดี ในที่มีลมอากาศ
 อันบริสุทธิ์ เพื่อจะได้ดูดลมอากาศอันดีเข้าไปเป็น
 อาหารตามทางแห่งดมหายใจเข้าออก (หนักข้ง ๑)
 นั้น มีข้อไขว่าดมอากาศย่อมหอมห่อหุ้ม และกระจาย
 อยู่เหนือโลกโดยรอบ ดักระณะแห่งดมอากาศนั้นเป็น
 ของเบาและเป็นของไม่ปรากฏแก่ตาที่เราอาจจะเห็น

ได้โดยชัดเหมือนสิ่งอื่น ๆ แต่เรารู้อยู่เมื่อเวลาที่มีมัน
 เดินไปกระทบถึงต่าง ๆ มีใบไม้หรือตัวของเราเอง
 เป็นคน ก็รู้ได้ด้วยอาการที่ไหว และกระเทือนแห่ง
 สิ่งต่าง ๆ ที่มีมันไปกระทบเช่นนั้น หรือเมื่อเรารู้สึกได้
 ด้วยอาการที่เยือกเย็น ในเวลาที่มีมันถูกต้องเรา และ
 มันเป็นของเจือไปด้วยธาตุอีก ๒ อย่าง ๆ หนึ่งเรียกว่า
 “อายหรืออัยดำหรับทำไฟให้ติด” (คือออกซิเจน)
 มีอยู่ ๒๐ ส่วน และอีกอย่างหนึ่งเรียกว่า “อายหรือ
 อัยดำหรับทำไฟให้ดับ” (คือไนโตรเจน) เจืออยู่อีก
 ๘๐ ส่วน รวมเข้าด้วยกันทั้ง ๒ อย่างเป็น ๑๐๐ ส่วน
 เจืออยู่ในลมอากาศ และยังมีของอื่นเจืออยู่อีกบ้าง
 คืออายน้ำอย่างหนึ่ง อายเขม่า (คือคาร์บอนิค แอซ-
 ซิด แคล) อย่างหนึ่ง เจือระคนอยู่กับธาตุทั้งสี่ดังนั้น
 อีกบ้าง แต่อายดำหรับทำไฟให้ติด (ออกซิเจน)
 และอายดำหรับทำไฟให้ดับ (คือไนโตรเจน) นั้น เป็น
 ของคงส่วนอยู่เสมอ ธาตุอื่น ๆ นอกนั้นมีอีกหลาย

อย่างไม่เป็นของคงที่ บางที่มีมากบ้างน้อยบ้างเปลี่ยนแปลงไปตามฤดูกาล และประเทศอันเป็นที่ตั้งบ้างต่ำบ้างตามภูมิตำแหน่งที่ ๆ เราอาศัยอยู่ แต่อาจออกซิเจนนั้น ไซ้จะเป็นเครื่องสำหรับทำไฟให้ติดไหม้อยู่ แต่อย่างเดียวก็น่าไม่ ย่อมเป็นเครื่องสำหรับเลี้ยงชีวิตแห่งสัตว์ทั่วไปอีกด้วย แต่อาจไนโตรเจนนั้น ถ้าไม่ได้ประสมกับธาตุอื่นอีกก็เป็นเครื่อง สำหรับดับไฟ และทั้งเป็นเครื่องดับชีวิตแห่งสัตว์ทั้งหลายอีกด้วย แต่เมื่อธาตุนำประสมด้วยออกซิเจนและไนโตรเจนเข้าด้วยกันทั้ง ๒ ดังแล้ว ก็กลับเป็นเครื่องสำหรับทำให้ไฟดับได้ แต่ถ้ามอากาศเมื่อประสมเข้ากับออกซิเจนและไนโตรเจนทั้ง ๒ ดังด้วยกันก็เป็นเครื่องสำหรับทำให้ไฟติดได้ เว้นไว้แต่ในที่ซึ่งเป็นที่เปล่าไม่มีลมอากาศอยู่ ไฟก็จะติดเชื้อไม่ได้เลย

ลมอากาศทั้งปวงที่วามานี้ เป็นของจำเป็นที่เราจะต้องใช้บริโภคอยู่เสมอเป็นนิตย์ ถ้าหากเป็นของ

บริสุทธิ์อยู่ตามธรรมดา เราก็จะมีความสุขดำรงคงที่
 อยู่เสมอ แม้หากว่าลมอากาศที่เป็นของประสมกัน
 กับธาตุอื่น ๆ ถ้ามากไป หรือน้อยไป จนเกินกว่าส่วน
 อันเป็นธรรมดาที่มีอยู่อย่างใดก็ดี หรือเกิดวิการขึ้น
 ด้วยประการใดก็ดี ก็อาจจะให้โทษแก่เราได้ด้วย
 อาการอย่างใดอย่างหนึ่ง เพราะเราใช้บริโภคน้ำเข้าไป
 ทางลมหายใจเข้าออก และมีใช้จะต้องใช้บริโภค
 ด้วยอาหาร แห่ง ลมหายใจเข้า ออก แต่เฉพาะในที่
 อากาศอันบริสุทธิ์แต่อย่างเดียวนั้นก็หาไม่ ถึง
 อากาศที่ดอมอยู่รอบตัวเรา ก็จำต้องแสวงหาในที่
 ธรรมดาอากาศพัดไปมาได้โดยคงต้องสะดวกด้วย เพราะ
 ว่าลมหายใจของเรา เมื่อเปิดย่นก้นออกมาจากปอด
 เดินพ่นจุมกเราออกไปแล้ว ก็จะได้ประสมและเปิดย่น
 กับลมอากาศภายนอกได้โดยทันที เพราะลมอากาศ
 ภายนอกย่อมชำระ และกระจายให้ลมที่เคี้ยวซึ่งหายใจ
 ออกมานั้นก้นเป็นลมอันดีบริสุทธิ์ ใช้สูบกินเข้าไป
 ได้อีกเช่นนี้เป็นธรรมดาอยู่เสมอ

หนึ่งมีเหตุอยู่หลายอย่าง คือลมอากาศที่เคี้ยวซึ่ง
 ด้อมอยู่รอบตัวเรา เกิดเป็นพิษขึ้นในเวดามางคราว
 เมื่อเป็นชนเช่นนกครวจะหัดเคี้ยว หรือบองกันเดีย
 ให้พิษ จึงจะเกิดความสุ่ได้ อันลมอากาศที่เคี้ยวนั้น
 เกิดขึ้นด้วยลมร้ายอย่างหนึ่ง อันเกิดจากของเน่า
 ต่าง ๆ มีน้ำเน่าหรือใบไม้ใบหญ้าที่เน่า และทรากศพ
 แห่งสัตว์ต่าง ๆ เป็นต้น หรือเกิดขึ้นด้วยของที่เป็น
 เครื่องไล่โครกต่าง ๆ มีน้ำคร่ำและที่ถ่ายอุจจาระ
 บัดชำระ เป็นต้น ในที่เหล่านี้ทำให้เกิดเป็นอาย
 อากาศอันร้ายแรงขึ้นได้ นักปราชญ์บางพวกเขาเห็น
 ว่า อายอากาศอันร้ายเช่นนั้น เป็นยาพิษอย่างหนึ่ง ซึ่ง
 เป็นเหตุที่จะทำให้เกิดอันตรายแก่ร่างกายของเราได้
 อายอากาศที่ร้ายเหล่านี้ ย่อมไปประสมเข้ากับลม
 อากาศที่ดีบริสุทธิ์ ซึ่งด้อมอยู่รอบตัวเราในที่บางแห่ง
 ก็อาศัยปอดเป็นทางเครื่องดำเนินเข้าไปในภายใน
 ตามลมหายใจที่สูดเข้า คราวนี้ก็จะทำพิษให้เกิดขึ้น

ในร่างกายของเราที่ตะเด็กตะน้อยเป็นลำดับไป เมื่อเราได้ดับลมเช่นนี้มากเข้าเมื่อใด ก็จะเป็นพิษมากจนเมื่อนั้น จนกระทั่งถึงแก่ความเจ็บป่วยและเป็นโรคติดตัวไปต่าง ๆ เป็นบ้างจายไปจนถึงที่สุดแห่งความเจ็บ (คือตาย)

อีกอย่างหนึ่งดมหายใจของเราเอง ก็ทำให้อากาศที่บริสุทธิ์เสียไปได้เหมือนกัน คือเมื่อเราดับลมอันบริสุทธิ์หายใจเข้าไป ปอดเป็นที่รับแห่งดมหายใจซึ่งเดินเข้าไปตามช่องจมูก ในช่องจมูกนั้นมีขนออกขึ้นเป็นอันมาก เป็นที่รักษาดมหายใจเข้าออกให้สะอาด กันไม่ให้ผงและละอองเข้าไปได้ และช่องนั้นข้างในไม่ได้เปิดเป็นช่องใหญ่ มีกระดูกอีกหลายอันเป็นขอบคั่นตามยาวข้างในจมูก มีเยื่อบางชั้น ๆ หุ้มอยู่ และมีเป็นช่องเล็ก ๆ ปรุอยู่ที่ยึดบางนั้นมากหลายช่อง เป็นเครื่องกันละอองที่ปนเข้าไปกับดมหายใจอีกชั้นหนึ่ง เพื่อจะกันให้แต่อากาศที่บริสุทธิ์

แท่งเข้าไปถึงปอด เมื่อถึงปอดแล้ว ปอดนั้นก็จะรับไว้
แล้วเปลี่ยนให้ลมที่เสียดับออกมาตาม ระยะ กำหนด
โดยธรรมชาติของมัน แต่คราวเมื่อลมหายใจระดับออก
มาจากปอดนั้น ผิดกันมากจากส่วนแห่งลมหายใจ
เข้าคือลมอากาศที่เราหายใจเข้าไป เมื่อถึงปอดแล้ว
ส่วนอายอากาศที่เรียกว่า “ออกซิเจน” ก็กลับเหลือ
น้อยไปกว่าธาตุอย่างอื่นซึ่งเจือระคนปนกันอยู่

อนึ่งอายออกซิเจน ย่อมเข้าไปเจือกับเขม่าใน
โลหิตดำเพียง ๒ ส่วน จะเหลือกลับออกมากับอาย
ในโครีเยนถึง ๓ ส่วน แต่อายอากาศที่เรียกว่า “ใน-
โครีเยน” นั้น เกือบมีเต็มส่วนอยู่ตามเดิม ในส่วน
อายออกซิเจนที่ขาดไปนั้น ก็มีคาร์บอนนิต แอ็กซิด
แคล์ (คืออายเขม่า) ออกมาแทนให้เท่าส่วนเก่า แต่
อายคาร์บอนนิต แอ็กซิด แคล์ เช่นนี้ ย่อมเกิดจาก
อายออกซิเจน กับอายเขม่าในโลหิตดำประสมกัน
เมื่อมารวมซึ่งกันเข้า ก็ทำให้ส่วนมากเกินไปกว่า

ธรรมชาติที่มีอยู่ในลมอากาศ เพราะฉะนั้นจึงเป็นเหตุ
 ให้เกิดโทษแก่ร่างกายเราได้ แม้ถ้าเมื่อมันออก
 จากปอดแล้ว ก็ปนไปกับอากาศที่กว้างขวางมืดม
 เดินได้โดยสะดวก ไม่เป็นเหตุที่จะให้โทษแก่เราได้
 เลย เหตุที่มันจะพึงให้โทษแก่เรานั้น คือที่ ๆ อยู่ของ
 เรา ไม่มีอากาศอันใดเดินเข้าออกได้โดยสะดวก เช่น
 กับห้องเรือนที่แคบ ๆ มีฝาปิดชิด ไม่มีช่องที่จะให้ม
 เดินเข้าออกได้ ที่เช่นนั้นจะทำให้อายอากาศที่เรา
 หายใจออกมาทับเป็นพิษเสียไป หรือในห้องซึ่งเป็น
 ที่ประชุมชนอยู่มากด้วยกันเช่นนั้นก็ดี หรือในห้อง
 นอนอันเล็ก ๆ ก็ดี หรือเมื่อเวลาเรานอนเราไขผ้าที่ม
 ื่อหนาห่มคลุมโปงไว้ก็ดี ในที่ต่าง ๆ ดังกล่าวมา
 พอเป็นตัวอย่างเหล่านี้แต่อาจจะทำให้มีโทษเกิดขึ้นได้
 เพราะอายอากาศที่เราหายใจออกมาค้างคั่งขังอยู่ แล้ว
 ก็กลับทำให้เป็นอายอันมีพิษเกิดขึ้น เป็นเหตุที่จะทำ
 ให้เราเกิดโรคต่าง ๆ ขึ้นได้ ตามส่วนแห่งอากาศเสีย

อันมีอยู่มากน้อยเพียงใดในที่นั้น ๆ แม่ถ้าเกิดอาย
 คาร์บอนนิค แอ็กซิด มากขึ้นในทีเหล่านั้แล้ว ไหน
 เคยความเป็นไปแห่งชีวิตจะปกติอยู่ได้ เหมือนดังเรา
 จะมีปรีศหน้าต่างห้องที่เรายู่เดี่ยวให้หมดโดยมิดชิด
 ไม่ให้คนอื่นเข้าได้ แล้วเอาถ่านมาติดไฟเผาขึ้นในเตา
 อันใดอันหนึ่ง แล้วยกมาตั้งไว้ในห้องที่เราปิดไว้นั้น
 อายซึ่งออกมาจากถ่านที่เราเผาไหม้ เราก็จะรู้ได้
 ว่าเป็นอาย คาร์บอนนิค แอ็กซิด ซึ่งทำให้อาย
 อากาศที่สะอาดเปดี่ยนไปได้หมด เมื่ออายอากาศ
 ที่สะอาดเปดี่ยนไปหมดแล้ว คราวนี้อย่างช้าอีกสัก
 ครู่หนึ่งเราก็จะหายใจไม่สะดวก แล้วก็จะทำให้
 อ่อนเปดี่ยนจนกระทั่งถึงล้มตบึงแนไป หรือจนตาย
 ก็ได้ หากว่าเราหายใจคนด้วยกัน จะรวมเข้าไป
 อยู่ในห้องที่ปิดมิดชิดเช่นกต่างวนั้น อายคาร์บอนนิค
 แอ็กซิด ที่เราทั้งหลายต่างคนต่างหายใจออกมา ก็
 เป็นอายอย่างเดียวกันกับอายที่ออกมาจากถ่านที่เราเผา

อายเดียเช่นนั้นมพิษนัก แดวกจะทำอันตรายแก่เรา
 ทุก ๆ คนได้เหมือนกัน ในที่ไม่มีอากาศอื่นเข้าไป
 เบียดขึ้นได้เช่นนั้น เพราะเหตุนี้ เมื่อเราจะรักษาร่าง
 กายให้มีความสดุ้งคงตัวมาแต่ได้ ก็ควรจะตั้งหัด
 เติงและหาเครื่องป้องกันให้พ้นจาก อากาศที่ชั่วเช่น
 นั้นเสีย คงให้ได้เสฟหรือบริโภคน้ำแต่ส่วนอากาศอันดี
 บริสุทธิ์ ที่มีได้เจอไปด้วยอายการรับอนมากเกินส่วน
 กว่าธรรมชาติที่เป็นไปอย่างนั้น ๆ แดวกจะเป็นเครื่อง
 ปิดบังอันตราย หรือความทุกข์ซึ่งจะเกิดขึ้นในร่าง
 กาย เพราะเหตุด้วยถูกต้องอากาศอันร้ายแรงเช่นนั้น
 เสียได้ขึ้นหนึ่ง อาศัยความเป็นไปเช่นนั้น จึงเห็นว่า
 อายอากาศที่บริสุทธิ์เป็นยาอย่างดีได้สิ่งหนึ่ง ซึ่งจะ
 ได้บำบัดโรคให้เราได้รับความ สดุ้งบายอันเกิดขึ้น
 เพราะอากาศที่ดั้นนั้นโดยส่วนหนึ่ง

๒) ส่วนที่ว่าเราต้องรู้จักใช้อาหารที่เราได้บริโภค
 อยู่ให้ถูกต้องตามลักษณะ และรู้จักชนิดอาหารที่ชั่ว

และดี และอาการที่เปลี่ยนแปลงแห่งอาหารที่จะได้
 แต้นไปบำรุงรักษาร่างกายให้เกิดขึ้นกำดั่งมาก (หนัก
 ชั่ง ๑๐ ตำดั่ง) นั้น มีข้อไขว่ธรรมเนียมอาหารที่เรา
 กตัญญู เราต้องประคองไปด้วยเนื้อสัตว์และประกอบ
 ไปด้วยรสต่าง ๆ มีรสเปรี้ยวและเค็มเป็นต้น แล้ว
 จึงทำให้รวมเข้าด้วยกันกับเมล็ดข้าวที่สุกวางลงใน
 ปากแล้วฉันก็คอยเป็นพนักงานรับคำข้าว และช่วย
 กตัญญูเปลี่ยนแปลงไปมาให้พ้นเคี้ยวบดได้ทั่วไป
 กว่าจะละเอียด และคำข้าวนั้นก็เจือไปด้วยน้ำเซพะ
 อันชุ่มชื้น เพื่อจะได้ช่วยละลายและย่อยคำข้าวนั้นให้
 ละเอียดไปโดยเร็ว และทั้งเป็นเครื่องกระจายรส
 ทั้งปวงในคำข้าว ให้ซาบซ่านไปตามเส้นประสาท
 ซึ่งติดต่ออยู่ที่เหงือกและลิ้น ทำให้เรารู้ดีกรวดแห่ง
 อาหารได้โดยเร็ว เมื่อคำข้าวนั้นละเอียดดีแล้ว คราว
 นั้นพนักงาน ของ ตุก กระเดือกเดือ้นขึ้นมาปิดปาก

ช่องแห่งทางดมหายใจ ห้ามไม่ให้ของอื่นตกลงทาง
 ดมของเด็ก และเพื่อจะได้รับคำข้าวให้ตกลงไปโดย
 เร็วด้วย เมื่ออาหารตกลงถึงกระเพาะแล้ว ก็ม้หน้ากรด
 ชนิดหนึ่งมีรสเปรี้ยวกร่อย ๆ และมีดีเล็ดเล็ดอ่อน ๆ
 ชุ่มออกมาจากกระเพาะอาหารและมีกรดเกลือเจือออก
 มาบ้างเล็กน้อย เพราะฉะนั้นจึงมีกำลังทำลายอาหาร
 ให้ละลายได้ และเนื้อที่ในกระเพาะก็ช่วยกันยืดไปหด
 มาให้อาหารเคลื่อนไหว กัดบดตัวเปื่อยไปเสมอ ดังนั้นโดย
 ขรรมดา กว่าอาหารจะละลายหมดช้าประมาณอยู่ใน
 ราวชั่วโมงหนึ่งหรือกว่าชั่วโมงบ้าง ตามลักษณะ
 อาหารที่เป็นของแข็งและอ่อน อันลักษณะที่อาหาร
 ละลายน้อยอมละลายได้ต้องหน คืออาหารที่เป็นเนื้อ
 ตัสด์และผักต่าง ๆ และของที่มียางดังไขขาวเป็นต้น
 ของเหล่านี้ยอมละลายได้ที่กระเพาะ แต่ของที่เป็
 นมันต่าง ๆ ยอมละลายที่ในลำไส้ต่อไปอีก และเมื่อ
 เวณหน้ากรดสำหรับละลายอาหารให้ชุ่ม ออกมาจาก

กะเพรา นั้น เติ้นเอ็นและโลหิตในร่างกายของเรา ย่อม
 ไปประชุมช่วยอยู่ที่กะเพราอาหาร เพราะฉะนั้นเมื่อ
 เรากินอาหารแล้วใหม่ๆ จึงไม่มีใครมีกำลังแข็งแรง
 แต่มักชักให้มัน่วงผิดไปจากปกติ ทั้งกายและใจก็
 อ่อนเปลี้ยพลัดไป อาการที่เป็นเช่นดังนี้ ก็เพราะกำลัง
 กัด้ามเนื้อและเติ้นเอ็นโลหิตในร่างกายของเราไปประชุม
 ช่วยกะเพราอาหาร กัด้ามเนื้อสำหรับละลายอาหาร
 อยู่ คูเหมือนในเวदानนย์ยอมเป็นธุระใหญ่ของร่างกาย
 เรามาก เมื่อเป็นดังนี้ เวตาที่เรากินอาหารแล้วใหม่ๆ
 ควรจะยอมให้กัด้ามเนื้อและเติ้นเอ็นโลหิตในร่างกายของ
 เรา และความคิดวิตรของต่าง ๆ ของเราได้หยุดพัก
 ตามประสงค์ที่ต้องการในเวदानนย์ โดยเร็วก็อย่าให้
 ต่ำกว่าชั่วโมงหนึ่งทุกๆ คราวที่กินอาหารอิ่มแล้ว เพื่อ
 จะให้หยุดรอให้ น้ำกรด ที่ซึมออกมาจากกะเพราช่วย
 ละลายอาหารให้เสร็จธุระเสียก่อน แล้วเราจึงค่อยลง
 มือทำงานและคิดอ่านกิจการต่อไปภายหน้า ถ้า

หากจะไม่ผ่อนผันให้ถูกต้องตามลักษณะเช่นนี้บ้าง ก็มักจะเกิดโรคเบียดเบียนแก่ร่างกายได้ เพราะเหตุที่เราทำการหนักแรงกำดั่งกาย หรือหนักแรงความคิด ในเวลาที่อาหารยังย่อยไม่เสร็จอยู่นั้น ครั้นเมื่อความเหน็ดเหนื่อยเกิดขึ้นอย่างนั้น ก็มักจะถ่วงเอากำดั่งเดินเหินและโลหิตในกายไว้มิให้ไปประชุมช่วยกะเพาะอาหาร ถัดนั้นการดูดออกทะลายอาหารได้โดยสะดวก แต่วิธีนั้นจะทำให้ท้องขึ้นท้องเฟ้อไปต่าง ๆ

อนึ่งอาหารที่เรารับประทานนั้น ควรจะต้องให้พอดีพออิ่ม อย่าให้หย่อนนักและมากเกินไปนัก ถ้าจะให้ดีก็ควรมีเครื่องกำหนดคะเนให้เพียงพอตามความที่เราต้องการโดยอย่างธรรมดา เพื่อจะได้เพิ่มเติมเจือจางเลี้ยงรักษาร่างกายให้พอ และควรต้องเลือกอาหารแต่สิ่งที่เป็นของควรทะลายได้โดยง่าย และจะต้องรับประทานให้เป็นเวลา ถ้ารับประทานพร่ำเพรื่อไม่เป็นเวลา ก็มักจะชักให้เกิดเป็นธาตุแปรยวชนทำ

ให้เหียนให้เรือไปต่าง ๆ ทั้งอาหารนั้นก็ไม้อาจจะ
 กระจายได้โดยสะดวก เมื่อรับประทานอิ่มแล้ว ควร
 จะค่อยรอให้อาหารกระจายเสียให้ได้สักคราหนึ่ง ก่อน
 เพื่อว่ากะเพาะที่ทำการนั้น จะได้มีเวลาหยุดพักให้มัน
 กำลังทำการต่อไปอีกคราหนึ่ง เพราะว่ากะเพาะ
 อาหารไม่ได้ทำการอยู่เสมอนั้นเป็นนิสัยเหมือนเราทำงาน
 ถ้าไม่มีเวลาได้หยุดเช่นนั้นแล้ว ไหนเลยจะมีกำลังทำ
 การงานได้อีกต่อไปโดยสะดวกเล่า ถ้าจะกำหนดให้
 พอดีกัควร จะพักเสียสัก ๕ ชั่วโมงจึงรับประทานอีก
 ครั้งแต่เป็นคืนนี้ จะมีคุณแก่เรามาก

ลักษณะอาหารที่กระจายออกมานั้น ได้กล่าวมา
 แล้วข้างต้นว่า อาหารไม่ได้กระจายเมื่ออยู่ที่กะเพาะ
 ทั้งสิ้น อาหารที่เป็นเนื้อสัตว์และผักต่างๆ ย่อมกระจาย
 ได้ที่กะเพาะ แต่อาหารที่มีมันมากย่อมกระจายได้ที่ใน
 ลำไส้ส่วนหนึ่งต่างหาก เมื่ออาหารออกจาก
 กะเพาะตกลงลำไส้แล้ว มีน้ำสำหรับละลายอาหาร

อีกตามอย่างก็ไหลออกมา คือหน้าตัวอย่าง ๑ หน้าออก
 จากตัวอย่าง ๑ หน้าออกจากใต้เด็ก ๆ อีกอย่าง ๑
 หน้า ๒ อย่างนี้ เมื่อประต้อมกันเข้าก็มีรสเค็มและขม
 อาจจะละลายอาหารที่มีรสมันต่าง ๆ ได้ เมื่อมันใน
 อาหารละลายด้วยน้ำดีเสร็จแล้ว ก็มีดีเหลืออยู่ คราวนี้
 ก็เป็นพนักงานของไส้เด็ก ๆ ทั้งหลายซึ่งรวมและ
 กระจายอยู่ในลำไส้ใหญ่ แล้วมีเส้นเด็ก ๆ กระจาย
 อยู่ในลำไส้เด็ก ๆ อีกชั้นหนึ่ง ในที่สุดเส้นเด็ก ๆ นั้น
 มีพื้นฐานรูปคล้าย ๆ กิมิชาติ ตัวกลม ๆ วั ๆ รวม
 หมัดด้วยกันประมาณสัก ๕๐ หมื่นตัว ตัวหนึ่ง ๆ โต
 ประมาณ $\frac{3}{10}$ กระเบียด มีอาการกระตุบกระดิบ
 และวิ่งไปมาในไส้ได้ แต่ไม่ใช่ตัวกิมิชาติแท้ ๆ คือ
 ปลายเส้นเด็ก ๆ นั้นเอง ที่กลางตัวมีเป็นช่องเล็ก ๆ
 สำหรับดูดเอาอาหารที่ละลายแล้วให้ไปรวมเข้าที่เส้น
 โดหิดคำใหญ่ คล้ายกับต้นพฤษชาติ ซึ่งมีราก
 สำหรับดูดน้ำต่าง ๆ ขึ้นไปรวมแล้ว กระจายออก

๕๕ เพียงดำคันโดยทั่วไปฉะนั้น เมื่อน้ำอาหารนั้นเข้าไป
 กับโลหิตดำแล้วก็เด่นเข้าไปสู่ปอด ครั้นได้ถูกดม
 หายใจเข้า โลหิตดำนั้นก็เปลี่ยนเป็นโลหิตแดงมีสีงาม
 เพราะอำนาจายออกซิเจน ที่เราดูดหายใจเข้าไปนั้น
 เอง ทำให้สีโลหิตดำเปลี่ยนเป็นแดงได้ แล้วก็กระจาย
 ไปตามเส้นโลหิตน้อยใหญ่ เพื่อจะได้เลี้ยงบำรุงร่าง
 กายให้เจริญ ครั้นเมื่ออายออกซิเจนซึ่งปนไปกับ
 โลหิตหมดลงแล้ว โลหิตนั้นก็กลับดำเข้าอีก แล้ว
 ก็กลับไหลมารวมเข้าที่เส้นโลหิตดำใหญ่เด่นเข้าไป
 สู่ปอดอีก เมื่อได้ถูกดมหายใจเข้า ก็กลับเปลี่ยน
 เป็นสีแดงใช้การได้อีกต่อไป มีอาการเปลี่ยนมา
 เช่นนี้หลายหน จนเท่าใช้การไม่สู้จะดีแล้ว ก็ไหล
 เกรอะดังไปสู่ไต กรองเป็นน้ำปัสสาวะต่อไปอีก และ
 กรองออกเป็นเหงื่อเป็นน้ำลายน้ำตา จากแกตนด์
 หรือปมที่เป็นเม็ดคดกม ๆ ตามระยะเส้นโลหิต และ
 ในที่เม็ดคดเหล่านี้ ก็เป็นที่สำหรับเก็บของที่เป็นพิษ

และน้ำที่เสียต่าง ๆ แม้ถึงปฏายเส้นเด็ก ๆ อย่าง
ตะเยียดที่สุดเหล่านี้ โสฬสที่ใ้การไม่ได้ดังกล่าว
มาแล้ว ก็กรองออกได้อีกบ้าง

เมื่อเราพูดถึงขณะที่เป็นไปแห่งอาหารเช่นนี้แล้ว
ก็ควรจะต้องเข้าใจเด็กอาหารที่ดีที่มีคุณ เป็นต้น
ว่าเด็กกินแต่อาหารที่ตายง่าย ดังของที่สุกแล้ว
ด้วยไฟ หรือสุกแล้วด้วยแดดที่ไม่เป็นของแข็งมาก
เกินไป แต่เมื่อเวลาเรารับอาหาร ต้องเคี้ยวทำลาย
ของที่เป็นก้อนเป็นเม็ดด้วยฟันของเรา ๆ ควรจะ
ต้องบดให้ละเอียดก่อน จึงกลืนลงลำคอ ดังนั้นทุก ๆ คำ
เข้า จะมีคุณมากกว่ารับเคี้ยวด้วยรับจะกลืนกิน
เพราะว่าอาหารที่เคี้ยวละเอียดดีแล้ว เมื่อตกถึง
กะเพาะก็ตายง่ายแต่เร็ว แต่อาหารทั้งปวงที่เรากิน
ก็ควรจะต้องประกอบให้พร้อมไปด้วยรสต่าง ๆ แต่
โดยควร เป็นต้นว่ามี เปรี้ยวบ้าง เค็มบ้าง เผ็ดบ้าง
ให้เจือปนกันไปดังละเด็กน้อยดังนี้ จึงจะเป็นคุณ

เหมือนดั่งยาที่เรากินแก้โรค อันยาที่เขาประกอบแก้โรคนั้น ก็ย่อมแล้วไปด้วยสิ่งต่างๆ หลายอย่าง สิ่งต่างๆ เหล่านั้นก็ล้วนแล้วไปด้วยรสต่างๆ อีกหลายอย่างจึงเป็นยาได้นั่นใดก็ดี ถ้าอาหารเราประกอบให้แล้วไปด้วยรสต่างๆ ดั่งยาแก้โรคฉะนั้น อาหารนั้นก็เป็นยาได้เหมือนกัน แม้หากว่าเราจะใช้รสอาหารแต่อย่างเดียว ดั่งเราจะกินแต่ว่าดั่งเดิมอย่างเดียวเราต้องใช้เกลือ เมื่อเรากินแต่เกลือดั่งเดียวเช่นนั้นบ่อยๆ แต่วสดเดียวอย่างนี้ ไม่นานนักโทษก็จะพึงเกิดขึ้นให้เห็นได้โดยประจักษ์

และอีกอย่างหนึ่ง เมื่อ ก่อนเวลาจะรับประทาน ก็ควรจะหยุดพักเสียก่อน ตามเวลาที่เรามีความเห็นดเห็น้อยมาที่อื่น ๆ ก่อนเวลารับประทานอาหาร นั้น เป็นต้นว่าเรามาแต่ทางไกลกลับมาถึงใหม่ ๆ เช่นนี้ คือเมื่อเราทำการเห็นดเห็น้อยแต่เดินอยู่ในทางไกลเหล่านั้น เราต้องใช้กำลังดิหิดแต่เดินเย็นในกายซึ่ง

ประชุมอยู่ที่ก้นถ้ำต่าง ๆ มากเกินกว่าปกติ ดังนั้น
จึงจำเป็นต้องหยุดพักเพื่อให้เส้นเอ็นและโลหิตค่อย
ผ่อนคลาย หยุดจากฤทธิ์ที่ได้ทำการเมื่อเวลาดูเห็นดเห็นน้อย
นั้นเสียก่อน จึงค่อยรับประทานอาหารต่อภายหลัง
ถ้าหากว่าจะไม่หยุดพักบ้างเช่นนั้น กัดังของเส้นเอ็น
และโลหิตในกายก็จะไปช่วยฤทธิ์ที่เกาะอาหารไม่ทัน
อาหารที่เรารับประทานนั้น ก็จะไม่ย่อยป็นให้ละเอียด
ได้โดยง่าย เมื่อเป็นเช่นนั้นก็จะทำให้ท้องขึ้นท้อง
เฟ้อต่าง ๆ ทั้งจะทำให้เป็นปัจจัยแก่โรคต่าง ๆ ให้เกิด
ขึ้นได้โดยลำดับตามมากแฉ่น้อย

และอีกอย่างหนึ่ง เมื่อเวลาเราตรวจตรอง การงาน
ที่ยากลำบากก็จะเป็นเหมือนกับ ความเห็นดเห็นน้อยที่
กล่าวมาแต่ข้างต้น กัดังเส้นเอ็นและโลหิตในร่าง
กาย่อมผ่อนคลายไปประชุมช่วยแรงอยู่ที่มันสมอง และใน
เวลานี้ก็ไม่ควรจะให้เกาะอาหารต้องรับแรงทำ ฤทธิ์
ควรต้องหยุดพักเสียสักนิดหน่อย แม้ถึงจะคิดการงาน

บ้างก็แค่เพียงเล็กน้อย อย่าให้หนักหนาเหลือเกิน
 แล้วจึงค่อยรับประทานอาหารดังนี้ จึงจะดีและมีคุณ
 อาหารที่เราควรบริโภคนั้น ถ้าจะเทียบกับดำได้ก็
 เห็นว่าต้องไขเนื้อสัตว์และพืชที่เกิดจากต้นไม้ประสม
 กันต้องอย่าง แต่ถึงกระนั้นอากาศในประเทศต่าง ๆ
 ที่มนุษย์ได้อาศัยอยู่ย่อมเปลี่ยนแปลงและผิดกันได้
 ดังในประเทศบางแห่งก็ต้องกินเนื้อสัตว์มาก บาง
 ประเทศก็ต้องกินพืชที่เกิดจากต้นไม้มาก จะกำหนด
 อาหารให้เป็นอย่างเดียวกันคงไปไม่ได้ ต้องอาศัย
 มุมเหตุแห่งอากาศและประเทศที่อาศัยอยู่เป็นประ-
 માณ และการบริโภคอาหารเดื่อก็ดต้องผ่อนผันแต่
 พอสมควร ถ้ามากเกินไปก็ไม่ควร เพราะว่าเกิน
 กำลังที่อาหารจะย่อยละเอียดโดยเร็วได้ เช่นมนุษย์ที่
 แรกหายเจ็บใหม่ๆ (หรือไข้) หรือคนที่กำลังอ่อน
 ถ้รับประทานอาหารมากเกินไป อาหารนั้นก็จะถับ
 กลายเป็นโทษได้ เพราะไฟธาตุไม่มีแรงพอที่จะย่อย

อาหารให้ละเอียดได้ เมื่อเป็นเช่นนั้นก็มักทำให้ท้องเสีย และพิการเป็นล้มอัมพาตก่อนให้เกิดโรคอื่นต่าง ๆ ถ้ารับประทานอาหารน้อยไป อาหารนั้นก็ไม่ว่าจะเจือจางจนเจือจางออกเสียร่างกายได้ทั่วไป แล้วก็จะทำให้อ่อนเปลี้ยมีกำลังน้อยลง ทั้งร่างกายก็จะชชุมผลอมผิดจากปกติ ถ้าจะให้ดีแล้วก็ควรจะมีความกำหนดให้พอเหมาะแก่กระเพาะของเรา และต้องกำหนดเวลารับประทานอย่าให้พร่ำเพรื่อได้ ดังนั้นและเป็นดีกว่าอย่างอื่น มีผู้ได้ทดลองและเคยได้เห็นจริงมานานแล้ว ความปฏิบัติถูกต้องเช่นนั้น อาจจะพอกพูนความสุขได้ ให้แก่ผู้ปฏิบัติเช่นนั้นได้โดยแท้

๓) ส่วนที่ว่าเราต้องรู้จักรักษาความสะอาดอันดีทุกอย่าง อย่างให้เสมอ หนัก ๑๕ คำดังนั้น คือร่างกายของเราเป็นดังคำขวัญอย่างหนึ่ง ที่เราจำเป็นต้องรักษาให้สะอาดหมดจดอยู่เสมอ จึงจะนับว่าเป็นการบำรุงให้มีความสุขแก่ร่างกายได้ อันลักษณะร่างกาย

ของเราย่อมมีหนึ่งกำพร้าห่อหุ้มอยู่ภายนอกโดยรอบ
 และชุ่มชื้นอยู่ด้วยน้ำเหงื่อซึ่งเป็นน้ำเกราะเกรง ออก
 จากโลหิตในกายที่เคঁย หรืออาหารที่ไซ้ไม่ได้แล้ว
 ย่อมซึมไหลออกมาตามซุมซนเด็ก ๆ ซึ่งอยู่ใต้ผิวหนัง
 ที่เราแต่เห็นด้วยตาเปล่าไม่ได้ เป็นของดำหรับที่จะ
 เป็ดึงไปหมดไปเท่านั้น อากาที่เหงื่อไหลออกมา
 ภายนอกกายก็มีอยู่หลายอย่าง คือเมื่อเราได้ถูก
 เป็นคน ความร้อนนั้นก็ขับให้เหงื่อไหลออกมาได้มาก
 และอีกอย่างหนึ่ง เมื่อเราได้ประกอบกิจ หรือทำ
 การงานด้วยอวัยวะร่างกายอย่างใดอย่างหนึ่ง จน
 เกิดความเหน็ดเหนื่อยขึ้น เหงื่อนั้นก็ไหลออกมามาก
 หรืออีกอย่างหนึ่ง เมื่อเรานั่งอยู่ในห้องแห่งใดแห่ง
 หนึ่ง อันมิดชิดไม่มีอากาศเดินได้ก็ต้องระดวก ที่
 เชนนั้นก็ทำให้เหงื่อเราออกได้มากเหมือนกัน หรือ
 อีกอย่างหนึ่งเราจะอยู่ในที่ ๆ มีลมอากาศเดินไม่ได้
 คดองนัก แล้วมีคนผู้นอนอยู่ด้วยกันมากในที่เหต่านั้น

ที่เช่นนี้ทำให้เห้งฮะเราออกมากได้อีก ถ้าเมื่อเราอยู่
 โดยปกติไม่มีเหตุใดเหตุหนึ่ง ดังเช่นก่อดาวแดงมา
 เกี่ยวของเข้ากับเรา และทั้งอากาศก็มีความเย็นเป็น
 ปกติอยู่แล้ว เราก็จะเห็นได้ว่า ไม่มีเห้งฮะออกจาก
 ร่างกายเรา แต่อันที่จริงธรรมชาติเห้งฮะย่อมซึมไหล
 ออกมาตามผิวหนังเป็นนิคย์มิได้มีเวลาหยุดเลย เว้น
 ไว้แต่เวลาที่ได้ออกน้ำ เป็นคนว่าเมื่อเวลาเราอาบน้ำ
 เช่นนั้น น้ำก็จะปิดช่องทางที่เห้งฮะเดินออกมาภายนอก
 เดี่ยวหมด เห้งฮะนั้นเป็นของประดำไปด้วยธาตุหลาย
 อย่างมีธาตุน้ำอย่าง ๓ และธาตุเกิดอย่าง ๓ ธาตุที่
 เกิดจากเนื้อสัตว์เป็นไขมันเมือก ๆ อย่าง ๓ อันน้ำ
 เห้งฮะทั้งปวงนี้ ส่วนที่เป็นของมีมันย่อมเป็นเครื่อง
 บำรุงตามผิวหนังให้ชุ่มชื้นมีรัศมีเป็นเงางาม ส่วนที่
 เป็นไขมัน ก็เป็นผองระของ รุติเด็ก ๆ อย่างละเอียด
 (แถม) ปฏิกิริยาจะไปตามอากาศ ส่วนที่เป็นไขมัน
 เมื่อมีธาตุเกิดออกมากก็ออกมาทั้งกลางวันคืนอยู่ตาม

หนึ่ง และทำให้ผิวหนังคิดครึ่งเป็นด่าง ๆ. แต่มักจะเป็นที่ขัดขวางปิดช่องทางเดินของเหงื่อ ซึ่งไหลออกมาเป็นนิคย์จากภายในร่างกาย แต่วัก็มักจะทำให้เกิดโทษชั้นใดต่าง ๆ เพราะเหตุที่เหงื่อไหลออกมาไม่ได้โดยสะดวก ถ้าเหงื่อไหลออกมาไม่ได้โดยสะดวก เช่นนั้นแล้ว เครื่องในกายที่ดำหรับทำให้ของที่เสียออกมาออกภายในที่อื่น ๆ อีก ก็จะต้องขัดขวางพวกนั้นพิการไม่เป็นปกติไปด้วย เพราะว่าภายในร่างกายเรา ย่อมด้วนแล้วไปด้วยทางเดินของโลหิต ๆ ย่อมซึมซาบ อาบทั่วไปบำรุงเลี้ยงรักษาเนื้อและหนัง เมื่อโลหิตเหล่านี้ใช้การไม่ได้แล้ว อายออกซิเย่นก็ไม่อาจจะตกแต่งให้เป็นโลหิตดีดำหรับรักษาร่างกายได้อีก แล้วโลหิตนั้นก็ไม่ได้ดับเข้าไปสู่ปอดได้อีกด้วย เพราะว่ามันเกิดนดหรือปมใดดำหรับเป็นที่พักแห่งโลหิตที่เสียทั่วไปในร่างกาย แม้ถึงน้ำเหงื่อนั้นก็ย่อมกรองออกจากเกิดนดเล็ก ๆ ซึ่งมีอยู่ในผิวหนัง

ปตายเส้นโงหิตตะเอียค แถณค่นั้ก็หลายชะนิคมี
 คตอดทัวไปตามผิวน้งภายในโงยรอบร่างกาย เมื่อ
 เห่งเอินออกมาภายนอกไมได้สะดวก แถวก็จะพา
 ให้แถณค้เหถ่านึ้นเอียไปได้ เมื่อแถณค้เด็ก ๆ ทั้ง
 หลายไม่ปกคิแถว ก็จะพาให้เส้นโงหิตเด็ก ๆ ขัดข้อง
 ในการที่โงหิตเอียเอินออกมาไมได้ โงหิตเหถ่านึ้น
 ก็ะกดับค่นแถมีลัคค้ำมัวไป การที่เส้นโงหิตเด็ก ๆ
 เหถ่านึ้นเอียแถว เส้นโงหิตใหญ่แถแถณค้ที่ใหญ่ ๆ
 ก็ะพดอยพากันวุ่นวายเกิดพิการขันต่าง ๆ เมื่อเป็น
 ขนคงน ก็อาจจะก่อให้เป็นค่นเหตุแห่งโรคภัยต่าง ๆ
 เกิดขันคงแถนอยจนมากได้ เราต้องคอยค้คอรอนผ่น
 ผ่นเอียคงแถเบองค่น คงแถงยังเอ็กนอยอยู่ คือ
 หม่นคอยชำระร่างกายอย่าให้เป็นค่นนิมเกิดขัน เมื่อ
 เวลาเห่งเอินออกมา และอย่าให้เห่งเหถ่านึ้นเห่ง
 เขาเป็นบักแผ่นบักทางเห่งที่ จะได้ชิมออกมาได้อีก
 นนเอีย

อันลักษณะเมื่อเวลาเหงื่อออกมา ย่อมเป็น
 เพราะความร้อนเกิดขึ้นภายในตัวออกมาอย่างหนึ่ง
 คือเมื่อเราทำการหนักที่ต้อง ออกแรงกำลัง ภายมาก
 เราต้องไต่ด้ามเพื่อให้หัดเข้าและยืดออกมา เมื่อ
 กดด้ามเนื้อต้องเป็นขรุขระมากเช่นนั้น โดหัดก็ต้องเปิดอง
 มากขึ้น เพราะต้องคอยเป็นขรุขระเด่นไปบำรุงกดด้าม
 เนื้อให้ทน

“เปรียบเหมือนเรือกลไฟเมื่อกำลังจะใช้จักรให้
 หมุนไป ถ้าเราเปิดจักรปล่อยไปเต็มด้าม ไอน้ำร้อน
 ที่แน่นไปดันเครื่องจักรเหตานั้นก็ต้องเปิดองมากเข้า
 แม้ว่าเราเปิดด้ามแค่น้อย (พอควร) ก็ไม่สู้จะเปิดอง
 ไอน้ำมากนัก การที่เปิดองไอน้ำมากและน้อยนั้นก็
 ดังเกิดไต้ที่หลอดแก้วสำหรับดูควันไต้ที่ดี” เมื่อเวลา
 เราทำการหนักด้วยกำลังร่างกายมาก ก็ต้องออกแรง
 และไต่ด้ามเนื้อดูไปมาโดยเร็ว และเต็มกำลังของ

เรา ในระยะที่เราได้ออกแรงมากคราวใด เราก็ต้อง
 อัดใจเข้าช่วยกำลังด้วยทุกที เปรียบเหมือนเมื่อเรา
 ยกหรือดันของทีหนัก เราต้องอัดใจเข้าเต็มอไป
 เมื่อเป็นดังนี้ระยะที่ปอดสูบลมหายใจเข้าออกนั้นก็เฉย
 ไปไม่ปกติ และมักจะสูบลมเข้าไปมากกว่าส่วนที่
 ออกมา เพราะฉะนั้นเราจึงต้องหายใจเข้าออกถี่เข้า
 ทุกที จนต้องอ้าปากออกช่วยหอบ อาการที่หายใจ
 ถี่เช่นนี้ เราได้สังเกตเห็นว่าหายใจออกมากกว่าหายใจ
 เข้า เพราะเมื่อเวลาทำการหนักอยู่นั้น เราต้อง
 อัดใจเอาลมหายใจเข้าๆ ไปไว้มาก เพื่อจะได้ช่วย
 กำลัง และอีกอย่างหนึ่งเมื่อเวลาทำการหนักอยู่นั้น
 โดหิตย่อมมีกำลังฉีดไปโดยเร็วเพื่อจะได้รักษากด้าม
 เนื้อให้ทัน กำลังโดหิตดันไปเร็วเช่นนี้ ก็ทำให้เกิด
 ความร้อนอัดขึ้นได้อีกส่วนหนึ่ง ความร้อนนั้นก็จะ
 ขับให้โดหิตที่เลี้ยวรับกรองออกมาเป็นเหงื่อไหลออก
 มาภายนอกโดยมาก เมื่อเหงื่อไหลออกจากกายมาก

เช่นนั้นแล้ว เราก็จะอ่อนเปลี้ยลงทุกที เพราะอาหาร
ที่เปลี่ยนเป็นโลหิตไปบำรุงร่างกายน้อยไปเปลืองไป
ด้วยเหตุที่ก้นกรองออกมาเป็นเหงื่อเอง เมื่อนำ
อาหารคือโลหิตเปลี่ยนไปเช่นนั้นแล้ว เราก็จะเกิด
ความหิวอยากกินอาหารบ่อยๆ เพื่อจะได้ก้นออก
เพิ่มเติมอาหารที่น้อยลงนั้นให้เต็มถ้วนขึ้นอีก จะ
ได้พอเพียงร่างกายต่อไป

อนึ่งเมื่อเรานั่งอยู่ในที่ประชุมชน ที่มีอากาศเดิน
ไม่ได้สะดวก ที่เช่นนั้นก็มีเหงื่อออกได้มากเหมือนกัน
เพราะที่นั้นอากาศย่อมขังอยู่เดินไปมาไม่ได้ แล้ว
อากาศนั้นก็อัดอั้น เกิดความร้อนขึ้นเอง อย่างหนึ่ง
เพราะปกติอากาศย่อมมีความร้อนอยู่เสมอ แต่
หากว่ามีลมอากาศกระจายอยู่ ความร้อนนั้นจึงอ่อน
ไป เมื่อเข้าในห้องที่คับแคบ ไม่มีลมอากาศกระจาย
ความร้อนได้เช่นนั้น ความร้อนจึงอบมากขึ้นทั้งอายุ
การรับอนนิคแอกซิดที่เรายหายใจออกมา เดินไปที่อื่น

ไม่ได้เดี๋ยวก็อบเข้าเป็นความร้อน ทั้งเมื่อเราดับลม
หายใจเข้าไปอีก อายคาร์บอนิคแอซิดที่เดี่ยวนั้น
ก็กลับเข้าไปตามลมหายใจเราได้อีก อายเดี่ยวนั้น
ก็ทำให้เป็นพิษเกิดความร้อน กระดืบกระด้ายขึ้นในร่าง
กายได้ เพราะโลหิตเดินไม่ได้สะดวก ความร้อน
เช่นนั้นอาจจะขับให้เหงื่อเราออกได้เหมือนกัน เพราะ
ปกติธรรมดาในกายเรา ย่อมมีความร้อนอบอุน
อยู่ด้วยอาหาร เป็นไฟธาตุสำหรับบำรุงร่างกายพอดี
พอควรแก่ร่างกาย ถ้าโลหิตพิการไปไม่ปกติ ก็ทำ
ให้เป็นพิษเกิดความร้อนทั่วหนกขึ้น

เมื่ออยู่ในที่กลางแจ้ง เหงื่อนั้นก็ออกมากได้อีก
อย่างหนึ่ง เป็นเพราะความร้อนซึ่งเกิดจากแสงอา-
ทิตย์ขับให้เหงื่อออกมาภายนอกได้ เพราะร่างกาย
เรามีปกติเย็นและชุ่มชื้นไปด้วยธาตุน้ำต่าง ๆ เมื่อ
ได้กระทบความร้อนเข้า ธาตุน้ำที่มีปกติเย็นก็ย่อม
หนีเปลืองไปทุกที เปรียบเหมือนเราเอาดินเปียก ๆ

ก่อนหนึ่งมาวางไว้กลางแดด แดดนั้นก็จะขับน้ำซึ่ง
มีอยู่ในดินให้ออกไปกว่าจะหมด ฉะนั้นก็ดี ร่างกาย
ของเราเมื่อถูกแดดก็เป็นเช่นเดียวกัน เพราะร่างกาย
ของเราย่อมโปร่งพดูนยังกับเอาร่างแหมาคุนไว้ แต่
เราเห็นด้วยตาเปล่าไม่ได้ ที่โปร่งไปทุก ๆ แห่งนั้น
ย่อมเป็นทางเดินของธาตุน้ำได้ทั่วไป

เมื่อเราจะแสวงหาความสุขแล้ว ก็ต้องคิดแก้ไข
อย่าให้ร่างกายเป็นที่ขัดขวางด้วยทางเดินของโลหิตดัง
เช่นกดาวมาเดื่อนั้น และอีกอย่างหนึ่งเมื่อเรามีกิจไป
ในที่ใด ๆ ก็ดี ครั้นเกิดความเหน็ดเหนื่อยขึ้น เหงื่อ
ก็ย่อมซึมไหลออกมาตามผิวหนัง ถ้าเราไม่มีเสื้อผ้า
ห่มห่อกายโดยมิดชิดแล้ว ฝุ่นธุตที่เป็นละอองเล็ก ๆ
(หรือแอดัม) ก็ย่อมปลิวมาติดอยู่ตามผิวหนังเรา
แล้วก็จะไปของประดั้มเข้ากับน้ำเหงื่อ ทำให้คันแข็ง
ปิดช่องทางเดินของเหงื่อเสียอีก หรือถ้าเรามีเสื้อผ้า
ห่มห่อกำบังกายโดยมิดชิด เสื้อผ้าเหล่านั้นก็เป็น

เครื่องขับเหงื่อที่ไหลออกจากกายให้สิ้นไป แล้วเราก็ต้องรักษาความสะอาดอย่าให้ผิวหนังนี้เกิดความสกปรกเป็นที่กีดขวางในการขับเหงื่อได้อีก คือต้องหมั่นฟอกและซักบ่อย ๆ อย่าให้เกิดราจนมีกลิ่นเหม็นขึ้นได้ ทั้งเสื้อผ้าเหล่านี้ก็จะมีอายุทนใช้ไปได้นาน เพราะว่าน้ำเหงื่อย่อมมีกรดและด่างต่าง ๆ เจือออกมาด้วยมากกว่าดื่มน้ำ ครั้นเมื่อไหลออกมาถูกเสื้อผ้าเหล่านี้บ่อย ๆ ก็จะทำให้เสื้อผ้าเหล่านี้เนื่อยยุ่ยไป และน้ำเหงื่อนั้นก็จะเป็นน้ำอาหารที่เลี้ยงตัว เมื่อกรองมาเป็นเหงื่อ ก็มีกลิ่นเหม็นไม่ดีปนกันออกมาหลายอย่าง กลิ่นที่ไม่ดีอย่างนั้น เกิดจากเนื้อสัตว์และอาหารที่เลี้ยง

เมื่อความสกปรกต่าง ๆ เกิดมากขึ้นที่ผิวหนังเช่นนั้นแล้ว ก็จะมีตัวสัตว์เล็ก ๆ ชนิดหนึ่งเข้าอาศัยอยู่ในผิวหนังนั้น ครั้นเราใช้เสื้อผ้าอย่างนั้นบ่อย ๆ แล้ว ก็เกิดโรคขึ้นตามผิวหนัง เพราะตัวสัตว์นั้น

เขากัดกินน้ำแข็งและกัดกินอยู่ในผิวน้ำ ถ้าเรา
ไม่รีบรักษาปล่อยไว้นาน ๆ ก็จะถูกคายมากออกไป
เนื่อง ๆ เพราะฉะนั้นการที่รักษาร่างกายและเลือด
ของเราให้สะอาดอยู่เสมอ ก็นับว่าเป็นคุณ อาจ
กำจัดโรคภัยได้อย่าง ๑ ดังเช่นที่กล่าวมาแต่บัดนี้

อันโทษของความไม่สะอาดนั้น มีอีกมากหลาย
อย่าง ครั้นจะนำมากล่าวไว้ในที่นี้ให้พิสดารต่อไป ก็
จะเกินแก่ความต้องการมากนัก เพราะความประสงค์
ในที่นี้จะกล่าวแต่ส่วนที่เป็นไปในร่างกาย เพื่อจะได้
หาทางดำรงรักษา และบำรุงร่างกายให้มีความ
สุขเท่านั้น

๕) ส่วนที่ว่าเราต้องหมั่นซ้อมหัดอิริยาบถ ใช้
เครื่องอวัยวะให้ต้องแคล่วคล่อง หนัก ๓๐ คำดังนั้น
คือ อวัยวะของเราเป็นของสำหรับใช้ประกอบกิจการ
ต่าง ๆ เป็นต้นว่าเท้าของเราก็สำหรับไว้ใช้เดินไปมา
ส่วนมือก็เป็นเครื่องสำหรับจะได้ยึดถือจับต้องทำการ

ต่าง ๆ มือและเท้าย่อมเป็นของอาศัยกันเนื่องมาจาก
 ภาย เมื่อจะประกอบกิจการงานใด ๆ ก็ต้องอาศัย
 กตามเอบองคบอักษหนึ่ง กตามเอบทเบณกาดัง
 ของมือดำหรับที่จะให้มือเหยียดคอกและกำเขาน
 ประชุมกันอยุ่ที่แขน และมีเด้นเอนยาวคดอดถึง
 ปดาณว แต่เด้นทมมือเองก็มกตามเอบทมอย่นอย
 ถาหากว่าจะมกตามเอบทมอย่นมก ก็จะเป็นท
 ด้าบากเกิดทุกขเวทนามาก เพราะมือเป็นของคอง
 ใ้มากกว่าอวัยวะอื่น เมื่อมกตามเอบทมอย่นน
 แลว ถาไปกะทบถูกคองในดั่งที่เบณของแ่งอนใด
 เขา ก็จะมีชอกช้ำปวดเจ็บย้งนัถ ถึงกตามเอบทเทา
 ของเราก้เป็นเช่นเดียงกัน มกตามเอบทใหญ่เป็นกาดัง
 อยุ่ท่นอง เพราะฉะนันมือและเท้าของเราจึงได้มกาดัง
 แ่งแรงทนทานมาก เมื่อได้กะทำการใดหากไปถูก
 คองดั่งที่เบณของแ่งอนใด ๆ ก็ไม่ตุ้จะชอกช้ำเจ็บ
 ปวดมากเหมือนที่แขนและน่อง เมื่อมือและเท้าเป็น

เครื่องเกิดมาสำหรับร่างกายให้เราใช้เช่นนี้ ก็ไม่ควร
 จะให้มันเวลาย่อยเป่ด่า ขาดจากประโยชน์เสียไปเนืองๆ
 แม้หากว่าเราจะไม่ใช้ทำการงานสิ่งใดเลย มือและ
 เท้าที่เกิดมาสำหรับนั้น ก็จะช่วยการย่อยเวลาเป่ด่า
 ไม่มีประโยชน์อันใดแก่เรา ขรรคมตามมนุษย์เราเมื่อจะ
 ประกอบกิจการสิ่งใดก็ย่อมมีกด้ามเพื่อเกิดมาสำหรับ
 ช่วยจัดแจงให้อวัยวะเหล่านั้นทำกิจต่าง ๆ สำเร็จได้
 ตามความประสงค์ ถึงกระนั้นก็ต้องอาศัยสมองเป็น
 นายการ ช่วยคิดและบังคับบัญชากะปั่นให้อวัยวะ
 ทำอีกชั้นหนึ่ง เพราะฉะนั้นควรเราจะต้องหมั่นซัก
 ส้อมใช้ย่อยสมองความคิดและกด้ามเนื้อทั่วไปใน
 อวัยวะทั้งปวงให้เนืองนิตย์ ร่างกายจึงเจริญแข็งแรง
 เป็นปกติอยู่ด้วยความผาสุกได้

ลักษณะกด้ามเนื้อย่อมมีอยู่ในกายเราไม่ต่ำกว่า
 ๕๕๐ กด้าม และในอวัยวะของเราย่อมมีเส้นเอ็นผูก
 ยึดอยู่กับกระดูกเป็นอันมากอีกชั้นหนึ่ง เมื่อเราจะ

ใช้ถ้วยวะอันใดก็ได้ กด้ามเนื้อนั้นก็หัดเข้าและยัดออก
 ดุซกเอ็นให้ตึงและหย่อนเข้า กระตุกที่เอ็นยัดอยู่นั้น
 ก็พับไปมาได้ ด้วยอำนาจความดุซกของกด้ามเนื้อ
 และเอ็นเหล่านั้น ตามอวัยวะที่แขนและขาของเรา
 ย่อมพับเข้าและเหยียดออกไปมาได้ทุกๆ ข้อโดยจะต้อง
 แคล้วคลากระบานพับที่นายช่างคิดไว้ตามประตูเรือน
 และหน้าต่าง สำหรับเปิดเข้าออกได้ ด้วยอำนาจแห่ง
 บานพับที่เราทำด้วยธาตุต่างๆ มีธาตุเหล็กหรือทอง
 เหล็กเป็นต้น แต่แขนและขานั้น ย่อมดำเร้งแล้วไป
 ด้วยอำนาจแห่งกด้ามเนื้อและเอ็นเป็นบานพับ กด้าม
 เนื้อทุกๆ กด้าม ย่อมหัดเข้าและยัดออกได้ เหมือน
 เราจะก้มตัวมาข้างหน้าหน่อยหนึ่ง กด้ามเนื้อส่วน
 ข้างหน้านั้นก็หัดเข้า ส่วนกด้ามเนื้อที่อยู่ข้างหลังก็ยัด
 ออก ถ้าเราจะเงยขึ้นแล้วหงายเลยไปข้างหลัง กด้าม
 เนื้อส่วนข้างหลังก็หัดเข้า ส่วนกด้ามเนื้อข้างหน้า
 ก็ยัดออก กด้ามเปิดขึ้นก็ไต่คืบขึ้นทวนทงอวัยวะ ต่าง

กันแต่ที่ไช้กตำเนือมากบ้างน้อยบ้างไม่เต็มอกันตาม
 ส่วนที่เรไช้ คือถ้าเรไช้อวี่วะใหญ่หรือมากแล้ว
 เราก้ต้องไช้กตำเนือมาก ถ้าไช้อวี่วะแต่น้อยก้ไช้
 กตำเนือน้อย เหมือนเรากย่นช่นเท่านั้น เราต้อง
 ไช้กตำเนือช่วยพุงให้ดูช่นไม่ต่ำกว่า ๑๕ กตำ ถ้า
 เราเดินต่อไปอีกเราต้องไช้กตำเนือช่วยดูช่นไปมา
 ไม่ต่ำกว่า ๒๐๐ กตำ ดังนี้เป็นธรรมดาอยู่เอง

เมื่อกตำเนือเกิดมาดำหรับไช้เช่นนี้แล้ว ควร
 เราจะต้องหมั่นซักซ้อมไช้ด้อยให้เนื่องนิตยตามอิริยา-
 บถ นั้น นอน ยืน เดิน ผ่อนผันกดับเป็ดียนให้เต็มอ
 เท่า ๆ กัน เป็นต้นว่าถ้าเรานั่งมากน้ก เราต้องดู
 เดินให้มากเหมือนน้ก ถ้ากิริยาที่เดินไปไม่พอเท่าส่วน
 ที่นั่งอยู่ ก้ต้องเป็ดียนกิริยาให้วิเศษช่นไปอีก ดัง
 เทียวหาการทำารเด่นที่คอง ออกแรงกำดั่งกายมาก
 เช่นดั่งการที่คองประกอบด้วยกิริยาที่วิ่งไป แะกะ
 โดดมา หรือพายเรือโตตรงซำซำเป็นค่น ให้พอแก่

เวลาหนึ่งอยู่ เพราะว่าอาการที่เราต้องควบคุมตัว
 มาก กดตามเนื้อและเอ็นเอ็นในร่างกายก็อดเข้ามาก
 ผิดจากธรรมชาติของร่างกาย เมื่อเอ็นเอ็นเหล่านี้
 ต้องหยุดอยู่นาน ๆ เข้า ก็ชักแข็งกระด้างกันไป แล้ว
 ก็เกิดพิการขึ้นในร่างกาย ทำให้ตึงเนื้อตัวไปทั่ว
 อวัยวะ เพราะว่าเอ็นเอ็นเป็นพนักงานสำหรับมดรีดรีง
 ร้อยโยงไปมาตามกระดูกและกดตามเนื้อทั่วร่างกาย ถ้า
 เมื่อมันหมดมดรีดรีงหนักเข้า ก็เกิดโรคขึ้นได้หลาย
 อย่าง คือจะมีกดตามเนื้อให้ตึงเข้า แล้วก็จะเกิด
 อักเสบขึ้นที่กดตามเนื้อทำให้ปวดเจ็บระบมทั่วไป และ
 อีกอย่างหนึ่งเอ็นและเอ็นเหล่านี้ เมื่อตึงเข้าก็ทำให้
 ปวดเมื่อยไปตามข้อ เมื่อเอ็นเอ็นและกดตามเนื้อเกิด
 พิการตึงไปทั่วเช่นนั้นแล้ว ก็จะเป็นที่ขัดขวางทางเดิน
 ของโลหิตอีกชั้นหนึ่ง ด้วยกดตามเนื้อและเอ็นเอ็นนั้น
 จะช่วยกันบีบรัดเส้นโลหิตให้คับแคบเข้า โลหิตนั้น
 ก็จะเดินไม่ได้โดยสะดวก เมื่อโลหิตเดินไม่ได้โดย

สะดวกในส่วนใด ส่วนนั้นก็จะเห็นเห็นและหาไป
ทั้งเส้นประสาทก็จะพดอยพิการเสียไปด้วย เมื่อเส้น
ประสาทเดี่ยวนั้นเราก็ดูได้ด้วยอาการที่ไม่รู้จักในเวลา
ที่ถูกต้องดังอันใด เมื่อเป็นเช่นเช่นนี้แล้ว ส่วนเบ
บนคือศีรษะของเราก็จะพดอยพิการไปต่าง ๆ

เมื่อเส้นประสาทพิการยอมทำให้ปวดเดียวไปทั่ว
ทั้งศีรษะ เพราะทางเส้นประสาทยอมเดินขึ้นไปรวม
อยู่ที่ศีรษะ และศีรษะของเราก็เป็นส่วนสำคัญว่า
ทุก ๆ สิ่งที่มีอยู่ในร่างกาย เมื่อเราได้เห็นโทษเช่น
นี้แล้ว ควรเราจะต้องผ่อนผันของยากให้ร่างกายได้รับ
ความสุข ด้วยอุบายที่หมั่นทำ กิริยาให้อวัยวะต่าง
แคล้ว อย่าให้เส้นเอ็นและกล้ามเนื้อหดรัดตึงเข้า
ติดกันแล้วเช่นนั้น โดยปกติเส้นเอ็นที่ยึดออก
นั้น เพียงแต่อดทนยืนให้เต็มที่เท่านั้น เส้นเอ็น
ก็เหยียดออกเท่าส่วนโดยธรรมดา แต่ควรที่เราจะ
ต้องใช้วิธีให้กระดูกแกว่งโยกไปไหวมา เพื่อเส้น

เอ็นแะกะด้ามเ็นจะไ้มีก่าตั้งคต่องแคตวไม่ขัฉขวาง
 แมถ้าจะไม่ใช่อวัยวะให้กั้วดแก่งไป ด้วยอิริยาบถ
 อย่างใดเดย จะมีแต่อาการที่นิ่งอยู่เฉยๆ เช่นนี้ ก็
 ชื่อว่ามีอิริยาบถผิดจากปกติธรรมดา กดั้มเ็น
 เหน่นกั้วจะต๊บแะเหี่ยวแห้งไป ทั้งกะตูกแข็งชา
 กั้วจะอ่อนลง เ็นโดหิดกั้วจะคลาดเคต่อนเ็นดัมผัด
 คือเ็นประดำทกั้วจะเี่ยไปด้วย

แม้ว่าเรารู้การที่ไม่ปฏิบัติอิริยาบถให้อวัยวะคต่อง
 แคตว มีโทษได้หลายอย่างดังเช่นกต่าวเด่นกั้ว
 แต่ถึงกระนั้นเมื่อเราใช้ความปฏิบัติในอิริยาบถอย่าง
 ใดกั้วดี ถ้าเหต้อเกินกว่าปกติธรรมดาไป เ็นต้นว่า
 เราไม่เคยวิ่งมาก หรือไม่เคยทำการหนักมากดังนี้
 ถ้าเราไม่ผ่อนผันค้อยทำแต่ที่เด็กที่ตะนอย ให้ก่าตั้ง
 แะกะด้ามเ็นคุ่นเคยเี่ยก่อน แรกดงมีอทำแะ
 ปฏิบัติกั้วโจโมโถมเอาด้วยก่าตั้งแรง อันเหต้อเกินไป
 เช่นนี้ กดั้มเ็นในร่างกายกั้วจะเกิดอักเ่บชั้น น้า

อาหารที่ก้นกรองมาเป็นโดहितก็จะเป็ด็องมากไป ทั้งจะแค้นมาบำรุงกล้ามเนื้อให้ทันไม่ได้ ก็จะอ่อนไป ไม่นั่นคงเป็นปกติ เมื่อกล้ามเนื้อเกิดอักเสบขึ้น ก็จะเป็นที่ขัดขวางทางเดินของโลหิตที่จะแค้นมาบำรุงได้ทันการ เมื่อเป็นดังนี้ร่างกายของเราก็จะทรุดโทรมลง เป็นต้นเหตุที่จะก่อให้เกิดโรคขึ้นได้ต่างๆ เพราะฉะนั้นเมื่อเราจะแสวงหาความสุข ควรจะต้องใช้อิริยาบถแต่พอควรแก่อวัยวะร่างกายของเรา อย่าให้เกินกำลังที่มีอยู่ ถ้าเราใช้กำลังอันเหลือเกินมากเกินไปๆ กำลังของเรานั้นก็จะทยอยน้อยไปเรื่อยๆ อายุของเราก็จะพินวิบัติไปโดยเร็ว ๆ

อนึ่งส่วนอิริยาบถที่นอนหลับ ก็เป็นการสำคัญของเราอีกอย่างหนึ่ง แต่เป็นส่วนผิดแปลกจากอิริยาบถอื่นๆ ที่กล่าวมาแล้ว คือการนอนย่อมเป็นเวลา ได้หยุดพักจากกิจที่ปวงที่กายเราจะพึงทำ และเป็นเวลาที่เครื่องจักรในกายเราได้หยุดพักซ่อมแซม และ

บำรุงตกแต่งสิ่งที่ชำรุดหรือขาดน้อยไป ก็จะได้เพิ่มเติมและจัดแจงเสียให้ดีขึ้นในเวลานั้น เพราะว่าเมื่อเวลาเราตื่นอยู่ ร่างกายของเราก็ต้องประกอบกิจการงานต่าง ๆ เมื่อเวลาที่ได้ทำกิจเหล่านั้นก็ต้องใช้อวัยวะทั่วไป ทั้งเส้นเอ็นและกล้ามเนื้อทั้งปวงก็ต้องเป็นธุระมากที่ได้ช่วยให้วอร์ไวไปและกระดิกมา ส่วนโลหิตก็ย่อมมีกำลังฉีดเด่นไปบำรุงรักษาโดยเร็วผิดกว่าปกติที่หยุดพัก ครั้นเมื่อเรานอนแล้ววอร์ไวในร่างกายทั้งปวงย่อมสงบระงับหมด เว้นแต่หัวใจยังคงสูบโลหิตอยู่เสมอ โลหิตเหล่านั้นก็ย่อมไปซ่อมแซมสมอง และกล้ามเนื้อเส้นเอ็นทั้งปวงที่ชำรุดและเหนื่อยอ่อนไม่ปกติ ให้ปกติขึ้นดังเก่า เราจึงได้มีกำลังแข็งแรงมากขึ้นอีก เพราะฉะนั้นนักปราชญ์บางพวกที่เขาได้ทดลอง รู้จักลักษณะร่างกายโดยละเอียด จึงเห็นการบำรุงร่างกายอีกอย่างหนึ่งว่า ชรรวมตาคนเราที่ควรทำการเห็นดเห็นน้อยมาก ควรจะต้องมีเวลา

ว่างหยุดคืนเป็นตอน ๆ ร่างกายของผู้ที่ทำการนั้น ก็
 จะได้หยุดพักตกแต่งให้มีความสุขเจริญแก่ร่างกายโดย
 ปกติได้ ดังเวลาที่ได้ใช้กำหนดทำการ มีวัน ๓๐ หรือ
 ๓๑ ตามมาตรการกำหนดนับในระหว่างวันเหล่านั้น ก็
 ควรมีเวลาหยุดเด็กทำการได้เพียง ๔ วัน เพื่อจะให้
 ร่างกายได้สงบระงับ จากกิจการผ่อนผันหาความสุข
 ดับาย ให้ร่างกายเจริญเป็นปกติโดยธรรมชาติ ดึกว่า
 ผู้ที่มีเวลาทำการเต็มตามอัตรา (ไม่มีเวลาหยุด)
 เต็มไป ร่างกายนั้นก็คงจะมีกำลังแทะทนทานดี

อาการที่หยุดพักด้วยอิริยาบถที่นอนหลับนั้นนับว่า
 เป็นสิ่งพิเศษแก่ชีวิต แะเป็นเวลาที่เต็มพร้อมไปด้วย
 ความสุขดบายของคนเรา แต่บางที่เมื่อเวลานอน
 หลับ ความคิดสิ่งชั่วร้ายของเราไม่อาจจะสงบระงับ
 ได้ก็มี เพราะมีเหตุหลายอย่างมาขัดข้องเสีย คือ
 เกิดความทุกข์ขึ้นในใจต่าง ๆ มาเบียดเบียนอยู่เป็น

ต้น ก็จะมาครอบงำให้เรานอนไม่หลับจะหลับสนิทได้
เมื่อมีเหตุเกิดขึ้นดังนี้ ก็อาจจะก่อให้เกิดโรคขึ้นแก่
เราได้ต่าง ๆ จำเป็นที่เราจะต้องหาเครื่องบำบัดเบาให้
พ้นไปด้วยอุบายอย่างใดอย่างหนึ่ง อย่าให้เกิดมีขึ้น
ได้แก่เราในเวลานั้น เพราะว่าถ้านอนถ้ายิ่งมีเวลา
หลับได้สนิท ก็ยังมีความสุขและเกิดกำลังแก่ร่างกาย
ที่มากเกินไป เพราะฉะนั้นควรเราจะต้องสังเกตให้ดี
เป็นอุเบกขาในเวลาที่นอน อย่าให้ความสุขที่เรา
จะพึงได้รับนั้นสูญเสียไป

เมื่อเวลานอน ส่วนเครื่องที่ทำกิจต่าง ๆ อยู่ใน
กายเรา อยู่ข้างข้างกว่าเวลาเราตื่นอยู่ แม้แต่อาการที่
เรารู้บดหมายใจเข้าไปก็ช้าและค่อย ๆ อาการที่
โศกิตเดินก็อยู่ข้างช้า ถ้าเมื่อเวลาเราตื่นอยู่ เราขับ
ประทานอาหารเพิ่งอิ่มแล้วใหม่ ๆ อาหารนั้นยังไม่ทัน
จะละลาย แล้วเราก็นอนหลับในเวลานั้น อาหารที่
รับประทานก็ค้างอยู่เต็มกระเพาะ ไม่ใคร่จะย่อย

ตายไปได้โดยเร็ว แต่มันจะทำให้เกิดความผ่นอัน
 ร้ายไม่ดีไปต่าง ๆ จนได้ความเห็นดีเห็นชอบและอ่อน
 ใจไม่ป็นดุษ และเมื่ออาหารที่ยังเต็มอยู่ในกะเพาะ
 เช่นนี้ ถ้าเรานอนหงายในเวลาทีกะเพาะยังเต็มอยู่
 กะเพาะนั้นก็จะหนุนขึ้นไปกระทบกับหัวใจในเวลาที
 ดับจิตโลหิตอยู่ แล้วเราก็จะรู้สึกมีอาการให้หนักที่หน้า
 ออกก่อน แล้วก็เดินไปหนักอยู่ทั่วทั้งตัว ครั้นเมื่อ
 เป็นเช่นเช่นนี้ กตามเนื้อหนังปวงที่มีอยู่ในกายเรา ก็ไม่
 ได้อยู่ได้อำนาจเรา แม้ถึงเราจะกระดึบกระด้ายอยาก
 จะทำให้กายไหวไปมาอย่างใด ก็ไม่อาจจะเป็นไปได้
 ตามปรารถนา แล้วก็มีอาการให้หนักขาไปทั่วทั้งตัว
 อาการที่เกิดขึ้นอย่างนี้ เขามักเรียกกันว่า “ผ่นอำ”
 เป็นเหตุเพราะเกิดน้ำกรตที่มีรสเปรี้ยวในกะเพาะอาหาร
 มากเกินไป และอาหารนั้นก็ไม่อาจจะย่อยตาย
 ได้โดยสะดวก การที่ถูกผ่นอำและผ่นร้ายต่าง ๆ เช่น
 นี้ นักปราชญ์บางพวกเขาคิดว่า เป็นอาการแห่งโรค

เกิดขึ้นในกายอย่างหนึ่ง ถ้าผู้ที่มีร่างกายเป็นปกติไม่มีโรคแล้ว ก็ย่อมจะฝันเห็นแต่สิ่งที่ดี ที่ไม่มีความเดือดร้อนกระวน กระวายเหมือนดัง กล่าวมา แล้วนั้น

อนึ่งเมื่อเวลาเรานอนนั้น เราควรจะ ค่อย หนุน ศีรษะให้สูงขึ้นกว่าเท้า ถ้าห่มนอนนั้นก็最好不要ใช้ผ้าที่มึนเหนียว หรือหดยาขึ้นมากเกินไป เพราะว่ามักจะทำความร้อนซึ่งเป็นไอน้ำออกจากตัวเราเข้าอบอยู่ในผ้าห่มนั้น และก็มักจะทำให้ครั่นเนื้อครั่นตัวระดับกระด้ายไม่หัดเป็นปกติได้ และอย่าใช้ผ้าห่มนอนคลุมศีรษะ เพราะลมที่หายใจออกมาเป็นลมไม่ดีแล้วก็จะขังอยู่ในโป่งผ้านั้น แล้วเราก็จะกดทับตัวเอาลมนั้นหายใจเข้าไปอีก ลมเช่นนั้นก็เป็นพิษ มักจะทำให้เกิดโรคขึ้นได้ต่าง ๆ ดังกล่าวมาแล้วข้างต้น และเมื่อก่อนเวลาเราจะเข้านอน ควรจะต้องชำระล้างร่างกายของเราให้สะอาดหมดจดดีก่อน เป็นต้นว่าอาบน้ำ หรือล้างหน้า ล้างมือ บ้วนปากชำระฟันให้

สะอาดดีแล้วจึงค่อยนอน เมื่อทำได้อย่างนี้ก็จะม
 ความสุข ทั้งจะหลับสนิทสบายดีด้วย กำหนดเวลา
 นอนเป็นระหว่างที่เราหยุดพักนอน ถ้าจะให้พอดีแล้ว
 ควรจะมีเวลาได้หยุดนอนสัก ๘ ชั่วโมงเป็นอย่างดี
 และมีเวลาดำเนินอยู่เพียง ๑๖ ชั่วโมง ในเวลาที่ดำเนินอยู่
 ก็ต้องแบ่งให้เป็นเวลาดำเนิน ยืน เดิน ให้พอดีควรแก่กัน
 แต่คงต้องมีเวลานอนหลับมากกว่าอิริยาบถอื่น
 เพราะการนอนหลับเป็นของสำคัญกว่าอิริยาบถทุกสิ่ง
 และเป็นเครื่องบำรุงชีวิตให้เจริญ เพราะฉะนั้นควร
 หาเวลานอนหลับให้มากกว่าอิริยาบถอย่างอื่น ๆ เมื่อ
 เวลาเราดำเนินจนแล้ว ก็ควรจะต้องเปิดช่องหน้าต่าง
 ต่างให้ลมเดินได้โดยสะดวก เพื่อจะเปลี่ยนลมที่เสีย
 ซึ่งอบอยู่ในห้องนอนให้เป็นลมดีชนิดอีก และอีกอย่าง
 หนึ่งถ้าห่มนอนหรือเครื่องที่นอนทั้งปวงของเรา ควร
 จะต้องหมั่นระวังคอยซักและผึ่งแดดเสมอ ๆ อย่าให้
 มีไอบอบอยู่จนเกิดราขึ้นได้ กายของเราซึ่งได้ถูกต้อง

และอาศัยผัสสะเครื่องระบอเหล่านั้น ก็จะปราศจาก
มถิทินโทษ ซึ่งเป็นเหตุให้เกิดโรคและความไม่สบาย
ต่าง ๆ

เมื่อเราได้รู้จักใช้วิธีบำเพ็ญให้ถูกต้องพอสมควรแก่
กำลังร่างกายของเราที่จะพึงเป็นไปได้ด้วยความสุข
และความเจริญเช่นนี้ นับว่าเป็นยาเครื่องบำรุงชีวิต
ดำรงอยู่โดยผาสุกได้อย่างหนึ่ง

๕) ส่วนที่ว่าเราต้องรู้จักผ่อนผันให้ร่างกายได้รับ
ความเย็นและร้อนพอสมควรแก่ความสุข หนัก ๑๐
คำนี้ นั่นคือ ปกติร่างกายของเราย่อมเป็นของแบบ
บางไม่มั่นคงเช่นต้นไม้ที่มีแก่นและเป็นของมีส่วน
ธาตุต่าง ๆ ประชุมแต่งให้มีชีวิตตั้งอยู่โดยปกติ
ธรรมดา และเป็นของดัดขึ้นอยู่ด้วยรสอาหารต่างๆ
ปรุงแต่งให้เป็นธาตุน้ำสำหรับเลี้ยงดู และได้บำรุงทั่ว
ไปตลอดด้วยวิธีโดยธรรมดาที่เป็นไปแห่งชีวิต เมื่อ
เราจะรักษาร่างกายของเราให้ดำรงอยู่ด้วยความผาสุก

สบาย ก็ควรจะรักษาอย่าให้ร่างกายได้กระทบถูก
 ต้องอากาศที่ร้อนเกินหรือเย็นเกินในเวลาที่อยู่เฉย ๆ
 ไม่ได้ประกอบกิจการใด ๆ คือปกติวร่างกายเรา
 ย่อมมีความอบอุ่นไม่ร้อนนักเย็นนักเด๋มอยู่เป็น
 ขรรมดา เมื่อได้ถูกความร้อนหรือเย็นมากนัก โดหิต
 ในเส้นตะเยียดเล็ก ๆ ซึ่งเห็นด้วยตาเปล่าไม่ได้ที่
 เดินเล่นอยู่ตามผิวกายเราก็จะเดินไม่สะดวก เมื่อ
 โดหิตตามผิวกายเดินไม่สะดวกดังนี้แล้ว ก็จะพดอย
 พาให้เส้นประสาทซึ่งเดินอยู่ตามผิวกายทั่วไปเฉยไป
 ด้วย ได้เคยสังเกตเมื่อเวลาเราได้อุณหภูมิความร้อนมาก
 ความร้อนนั้นย่อมเด่นอีกได้บกระเทือนไปตามเส้น
 ประสาทจนถึงศีรษะของเรา แต่มักทำให้ปวดศีรษะ
 และมันคงไปทั่วทั้งศีรษะ เป็นเหตุที่จะให้เกิดโรคขึ้น
 ได้ต่าง ๆ ตลอดจนร่างกายทั่วไป

ในที่นี้จะต้องกล่าวถึงลักษณะเส้นประสาทซึ่งทำ
 ให้เรารู้สึกได้ต่าง ๆ ตั้งแต่ความร้อนและเย็นเป็นต้น

พอเป็นเครื่องดำเนินแห่งความดำริ เพื่อจะได้ขงกัน
 ภัยและรักษาร่างกายให้เจริญยิ่ง ๆ ขึ้นไปด้วยความ
 ดุษ เพราะเส้นประสาทเป็นของสำคัญในร่างกายเรา
 อย่างหนึ่ง และเป็นเส้นที่ดำเนินเนื่องมาจากมันสมอง
 ซึ่งเป็นที่อยู่แห่งสติและความรู้สึกได้ต่าง ๆ แต่ส่วน
 นี้จะพรรณนาด้วยเส้นประสาทซึ่งดำเนินโยงอยู่ตั้งแต่ต้น
 หลังตลอดทั่วไป เพราะเส้นประสาทส่วนนี้ย่อมแยก
 ออกจากเอ็นต้นหลัง นักปราชญ์เขาได้แบ่งไว้เป็น ๒
 ชนิด คือเป็นเส้นที่ดำรับนำทำให้รู้สึกชนิดหนึ่ง
 และเป็นเส้นที่ดำรับทำให้อวัยวะย้ายไปมาได้ต่าง ๆ
 ชนิดหนึ่ง แต่เส้นประสาททั้งปวงที่กล่าวมานี้ ย่อม
 เป็นเส้นเล็ก ๆ ถ้าจะตรวจดูด้วยเครื่องส่องก็ออกดั่ง
 จุกทศน์ ก็จะได้เห็นว่าเส้นอย่างละเอียดเล็กโต
 ไม่เท่ากัน คล้ายกับเส้นที่เกาะตามะพร้าวเดินเด่นไป
 เป็นคู่ ๆ และในระยะเส้นเหล่านี้มีเส้นเงือก ๆ จุก
 กตม ๆ และที่เงือกนั้น ก็แตกแยกออกไปได้อีกหลาย

เดิน เมื่อเราจะพิจารณาดูด้วยตาเปล่า ก็จะได้เห็นเส้น
 ประดำทึบเป็นเหมือนเส้นด้าย พันกันอยู่กับเยื่อบาง
 เส้นประดำที่กระจายอยู่เหล่านี้ เป็นเส้นที่นำความร
 ุดกแดดเข้าไปในเงื่อนที่เป็นข้อจุด ๆ อยู่ทุกแห่ง เช่น
 กับสายโทรเลขหรือสายโทรศัพท์ที่นำเสียงออกจาก
 เครื่องข่งนี้ แดงแดดไปจนถึงที่สุดเครื่องข่งโน้น
 ถ้าจะพิจารณาดูตามเงื่อนเล็ก ๆ เหล่านั้น ก็จะเป็น
 ดังเช่นออฟฟิศโทรเลขที่ตั้งวงเครื่องไว้เป็นระยะทุก ๆ
 ห้าเมือง เมื่อเขาได้ตรวจดูที่กลางเงื่อนเหล่านั้น ก็
 เห็นมีมันอย่างหนึ่ง ดีเท่า ๆ คด้ายกับมันด้อมองที่มี
 อากาทำให้รุดกแดด

อันเส้นประดำที่ออกจากเส้นดั้นหลังนี้มีเป็นอน
 มาก ออกจากช่องเล็ก ๆ ที่อยู่ระหว่างกระดูกแยก
 กระจายทั่วไปตลอดดั้นหลังและร่างกาย เว้นแต่หน้า
 และศีรษะ ย่อมเดินออกไปเป็นคู่ ๆ มีอยู่ ๓๑ คู่ ดั้น
 เดิมของเส้นประดำเหล่านี้ย่อมแดงตลอดขึ้นไป ตาม

ดังเราเป็นโรครำมะนาดเกิดขึ้นที่ฟัน ฟันนั้นก็โยก
 ไปจนจะหลุด ในเวลาที่ฟันยังไม่หลุดขาดออกไป
 นั้น เมื่อใดกระทบถูกต้องดังใดก็เกิดความรู้สึกเจ็บปวด
 เป็นกำลัง และอีกอย่างหนึ่งเหมือนดังฟันเราปกติ
 คืออยู่ แต่เราไม่ชอบใจมีความรังเกียจเกิดขึ้น เพราะ
 กัดจะเกิดโรค แล้วเราก็ต้องถอนฟันนั้นออกเสีย
 จากปาก เมื่อเวลาเขาถอนฟันออกด้วยคีมเหล็กนั้น
 เราก็มารู้สึกได้ทุกอย่าง แต่ความเจ็บปวดไม่มี
 เลย (ตามความที่ได้สังเกต) “เมื่อมีอาการเป็นดังนี้
 เห็นว่าเส้นประสาทจะขาดไป กิริยาที่รู้สึกและหวน
 ไหวก็หายไปตามเส้นประสาทที่ขาดไปนั้น ถ้าเส้น
 ประสาทยังไม่ขาดก็คงรู้สึกเจ็บปวดมากเกินธรรมดา
 ดังฟันโยก เพราะความกระเทือนทำให้เส้นประสาท
 นั้นชอกช้ำพิการไป”

และยังมีเส้นประสาทอีกชนิดหนึ่งซึ่งออกจากมัน
 ดมอง แต่ไม่เหมือนกันกับเส้นประสาทที่ออกจาก

เอ็นต้นหลัง เพราะว่าไม่เป็นเส้นที่ทำให้กริยาชักย้าย
 ไปได้เหมือนดังเส้นประสาทที่ออกจากต้นหลัง แต่
 เป็นเส้นที่ดำหรับจะนำทำความรู้สึกให้ปรากฏได้โดย
 รวดเร็ว เส้นประสาทเหล่านี้มีอยู่หลายอย่าง ย่อม
 แ่่นกระจายอยู่ทั่วไปในส่วนอันเป็นเบ้องบนแห่งกาย
 (คือศีรษะ) และเป็นเส้นที่นำความรู้สึกไปได้ต่าง ๆ
 กัน ดังเส้นประสาทที่กระจายอยู่ตามกระดูกแรงที่
 อยู่ข้างบนหลังจน เป็นเส้นอย่างวิเศษ ดำหรับนำ
 กตินดีและชั่วให้ปรากฏแก่ความรู้สึก และเส้นประ
 สาทอีกอย่างหนึ่ง ซึ่งแยกออกจากมันสมอง และ
 เดินหลังข้ามไปข้ามมา ส่วนที่ออกจากข้างซ้ายข้าม
 ไปรักษาอยู่ข้างขวา ส่วนที่ออกจากข้างขวาเดินข้าม
 ไปรักษาอยู่ข้างซ้าย แล้วกระจายออกไปรักษาอยู่ข้าง
 ในทุกศาตาทัง ๒ ข้าง เส้นประสาทนี้แหละเป็นเส้นที่
 นำความรู้สึกได้ด้วยกริยาที่แ่เห็นได้ และยังมีเส้น
 ประสาทสำคัญอีกชนิดหนึ่งอยู่ในทุกศาตาท่าเหมือนกัน

แต่เป็นต้นสำหรับทำให้ย่นตายก็ย้ายและรู้ดีก็กดออก
 กลับไปมาได้ต่าง ๆ และยังมีต้นประด้าทอีกชนิด
 หนึ่งซึ่งกระจายอยู่ตามเนื้อน้อยในดงวนดกตา สำหรับ
 ทำให้ย่นตายก็ย้ายและรู้ดี ก็เห็ดออกขึ้นข้างบนและ
 เห็ดออกลงข้างล่างได้

และต้นประด้าทอีกชนิดหนึ่ง แฉ่นกระจายแผ่ไป
 รักษาอยู่ที่สำหรับนำความรู้ดีให้ได้ยินด้วยอาการ
 แห่งเสียง ที่แฉ่นมากกระทบกระเทือนเข้าที่เยอบาง
 หน่ซึ่งมีอยู่ข้างในหู และยังมีต้นประด้าทอีกหลาย
 อย่างที่กระจายรักษาอยู่ทั่วไปตลอดคี่ระยะ บางต้น
 ก็แฉ่นไปรักษาอยู่ที่ดินและพื้น สำหรับนำความรู้ดี
 ให้ปรากฏรู้จักรดีชั่วต่าง ๆ ได้ อันลักษณะต้น
 ประด้าทซึ่งรักษาอยู่เบื่องบนแห่งอวยวะนี้ ย่อมมีเนื้อ
 ความพิศดารและละเอียดมาก ครั้นจะนำมากด่าได้
 ในทันทีด้วย ก็จะไม่เกินแก่ความต้องการไป เพราะ
 ฉะนั้นจึงได้กล่าวมาแต่โดยย่อพอเป็นเครื่องสังเกต

เพื่อจะได้รู้จักกรักษาร่างกายของเรา ส่วนที่ศีรษะของ
 เราย่อมเป็นของสำคัญมากกว่าที่อื่น ถ้าชำรุดทรุด
 ไทรหมดคราวใด ย่อมกระเทือนถึงชีวิตทุก ๆ คราว
 ไป และส่วนที่นัยน์ตาของเรา ย่อมเป็นของวิเศษด้
 มากกว่าสิ่งอื่น เป็นของมีประโยชน์แก่เรามากนัก ถ้า
 จะเปรียบความดู คือส่วนภายในร่างกายเรา ความ
 คิดและดัดจริตดี เป็นอริบดีใหญ่ดังเจ้าเมือง เป็น
 ผู้บังคับบัญชาการดีที่รักษาตัวไปตลอดร่างกายและที่
 อื่น ๆ นอกจากร่างกายไปอีกก็มี แต่เป็นส่วนที่เนื่อง
 นำมาสู่ร่างกาย เพราะหวังความสุข เช่นดังนึกอยาก
 ไปสวรรค์เป็นต้น ถ้าจะว่าส่วนภายนอก นัยน์ตา
 เป็นใหญ่กว่าสิ่งอื่นทั่วไป อาจจะประกอบทำกิจ
 ดำรงได้ทุกอย่างตามควร ถึงกระนั้นก็ต้องอาศัย
 ความคิดเป็นผู้จัดแจง นัยน์ตาก็เป็นนายการใหญ่ของ
 ความคิด ถ้าจะว่าส่วนภายนอกเท่านั้น นัยน์ตาก็เป็น
 ใหญ่กว่าทุกสิ่ง ถ้าคนเราตั้งนัยน์ตาได้อย่างเดียว

ก็หมดอำนาจแห่งความคิด ถึงจะมีความคิดดีสัก
 เพียงใด ร่างกายก็ไม่อาจจะจัดแจงทำให้สำเร็จได้
 หมดแต่มีเขา บางคราวก็จะต้องเที่ยวขอทานเลี้ยง
 ชีวิต เพราะฉะนั้นนัยน์ตาเราเป็นดังสำคัญ ควรที่จะ
 พึงถนอมรักษาโดยแข็งแรงกว่าสิ่งอื่น แต่ก็เป็น
 ของบางตะเยียดนัก น่าจะเป็นอันตรายกว่าที่อื่น
 นัยน์ตาเป็นเหมือนกลองหรือเครื่องกระຈ (เดนด์)
 ที่เขาถ่าयरูป แต่มีตั้งฐานกลม ที่ตรงกลางตุกตา
 ดำเป็นเหมือนกระຈสำหรับฉายแสงสว่าง ให้เข้าไป
 ปรากฏภายในตุกตา ภายในตุกตาเรายังมีกระຈอีก
 หดายนัยน์ ในชั้นที่ลึกข้างในนั้น เป็นเหมือนที่สำหรับ
 รับเงารูปต่าง ๆ ซึ่งฉายมาแต่กระຈชั้นนอกทุก ๆ
 ชั้น แล้วเข้าไปปรากฏอยู่ในชั้นที่ลึก แล้วเส้น
 ประสาทที่กระจายอยู่เหต่านนั้น ก็นำเอาเงาต่าง ๆ ที่
 ปรากฏเข้าไปสู่สติ คือกิริยาที่รู้ดีกรโดยรวดเร็ว
 นัยน์ตาเราเป็นของวิเศษอย่างนี้ ถ้าจะว่าเป็นด้านหรือ

เป็นประตูใหญ่แห่งศักดิ์ได้ แต่ปกตินัยน์ตาเราเป็น
 ของอ่อนนื้สุด ถ้าได้ถูกความร้อนและเย็นเกินไป
 ก็อาจจะทำลายเส้นประสาทที่ละเอียด ซึ่งรักษาอยู่ที่
 นัยน์ตานี้ให้เสียไป เหมือนดังคนที่ได้ทำการอยู่ใกล้
 ไฟบ่อย ๆ นัยน์ตานี้ก็จะต้องเข้าแฉ่นเร็วกว่าผู้ที่ไม่
 ได้ทำการอยู่ใกล้ไฟ ถ้าเราจะต้องเพ่งนัยน์ตาดูที่แสง
 แดดหรือที่ไฟให้นาน ๆ แล้ว นัยน์ตาเราก็จะฝ้ามัวไป
 นาน ๆ อาการที่เป็นเช่นนี้ ก็เพราะความร้อนย่อม
 เป็นของแฉ่นแก่เส้นประสาทและกระจกที่นัยน์ตาเรา
 แล้วเราก็ไม่ควรที่จะใช้นัยน์ตาเช่นนั้นอีกเลย เพราะ
 นัยน์ตาเราเป็นของละเอียดง่ายนักไม่เหมือนดังอื่น และ
 อีกอย่างหนึ่ง เมื่อนัยน์ตาเราได้ถูกควันที่ออกจาก
 ถ่านหรือไม้เช่นนั้นแล้ว ก็จะมีน้ำตาไหลออกมาได้
 มากที่ตาขาวนั้นก็จะแดงไป เพราะควันก็เป็นของ
 แฉ่นนักเหมือนกัน หรืออีกอย่างหนึ่งเมื่อกินเห็ด
 มาก พิษเห็ดนั้นจะทำให้นัยน์ตาแดงได้ เพราะน้ำ

เหล่าย่อมมีธาตุอื่น ๆ ที่เป็นพิษเจืออยู่บ้าง และเป็น
ของแฉะดงแก่เต็มประดาท ได้ดังเหตุอาการที่คน
เมาเหตุนั้น ย่อมมีความคิดความรู้ลึกเดียวไปทุก
อย่าง คด้ายกับคนที่เข็นบา อาการที่เป็นอย่างนั้นจึง
รู้ได้ว่าเส้นประดาทเดียวไป จึงทำให้มันเมา มีอาการ
ผิดกว่าปกติเดิม

ถ้าจะพิจารณาดูตามร่างกายตลอดทั่วไประยะ
เหมือนจะไม่มิดที่เว้นว่างจากเส้นประดาทเลย เส้น
ประดาททั้งปวง ย่อมแยกย้ายและกระจายอยู่ทั่วร่าง
กายจดถึงผิวหนัง แต่อันที่จริงปลายเส้นประดาท
ที่อย่างละเอียดนั้น ก็มาจดเพียงผิวหนังชั้นใน หา
ได้แต่่นดอดออกมาจนถึงหนังกำพร้าที่เป็นหนังบางหุ้ม
อยู่ชั้นนอกนั้นไม่ เพราะธรรมชาติคนเราย่อมมีหนัง
กำพร้าหุ้มอยู่โดยรอบอีกชั้นหนึ่ง เพื่อจะได้ป้องกัน
รักษาสิ่งที่มากระทบถูกต้อง มีอากาศที่ร้อนและเย็น

เป็นต้น ผ่อนให้มันกำลังอ่อนน้อยลง ถ้าหากว่าจะ
 มีแต่หนึ่งชั้นในแต่ชั้นเดียว เมื่อใดที่กระทบถูกต้องสิ่ง
 ต่าง ๆ ดังความร้อนและความเย็นแห่งอากาศ เป็นต้น
 เราก็คงจะทนอยู่ไม่ได้ ถ้าหากว่ามีหนึ่งกำพร้าวุ่มอยู่
 ภายนอกอีกชั้นหนึ่ง เพื่อจะได้รักษาแก่นประด้าทและ
 แล่นโลหิตที่อย่างละเอียดเหล่านั้นไว้ มิให้เป็นอันตราย
 ดังนกกระจิ๊ว แต่ถึงกระนั้นก็เป็นหนึ่งบาง ไม่เหมือนกับ
 กับสัตว์เดียวรจนาบางเหล่า ดังสัตว์สี่เท้าเช่นวัว
 ควาย ช้าง ม้า เหล่านั้น เป็นต้น มันย่อมมีหนึ่งภายนอก
 หุ้มอยู่โดยหนา และมีขนยาว ๆ ออกขึ้นปิดบังมาก
 ตามธรรมชาติของมัน เพื่อจะป้องกันความร้อนและ
 เย็น มิให้เป็นอันตรายแก่แก่นประด้าทและแล่นโลหิต
 ละเอียดเหล่านั้นได้ แต่สัตว์สองเท้าอีกชนิดหนึ่ง
 เช่นดังนก เป็ด กา ไก่ เหล่านั้น เป็นต้น ย่อมมีหนึ่งที่หุ้ม
 อยู่ภายนอกนั้นบางนัก แต่ถึงกระนั้นมันก็ไม่เป็น
 อันตราย เพราะมีขนหนาบ้องกันรักษาอยู่อีกชั้นหนึ่ง

จึงเห็นว่า ปกติความดีของคนเราที่จะพึงได้จาก
 อากาศที่ไม่ร้อนเกินเย็นเกิน เช่นในฤดูที่มีอากาศอัน
 ดุจหม่ไม่วิปริต ร่างกายของเราก็อ่อนเป็นที่สบาย
 ปราศจากโรคภัยต่างๆ ซึ่งจะมาเบียดเบียนก่อให้เกิด
 เชื้อเป็นปัจจัยเกิดทุกข์ขึ้นเนื่องๆ ได้ ควรเราจะต้อง
 หาอุบายถนอมและรักษาร่างกาย อย่าให้ถูกอากาศ
 ที่ร้อนเกินและเย็นเกิน ในเวลาที่อยู่เฉยๆ คือ ไม่มีกิจ
 ธุระที่จำเป็นจะต้องทำอันใดดังเช่นกด้ามมาแต่ช่วงต้น
 นั้น แล้วก็ต้องจะแสวงหาอากาศอันเป็นที่ดำร่าย
 อิริยาบถ และเป็นที่สบายแก่ร่างกายด้วยอากาศที่ได้
 ถูกต้องอากาศที่ดี เช่นดังไปเที่ยวตากอากาศตาม
 ถนนใหญ่ หรือในส่วนที่ปราศจากความตึกปรก
 และตามลำแม่น้ำใหญ่เป็นต้นเหล่านี้ เห็นว่าเป็นที่ที่มี
 อากาศบริสุทธิ์ดีกว่าที่อื่น ๆ ซึ่งเป็นที่แคบและเดັก แล้ว
 ร่างกายเราก็อ่อนสบายขึ้นทุกอย่างโดยความผาสุก

๖) ส่วนที่ว่าเราต้องรู้จักผ่อนผัน รักษา ร่างกาย
 อย่าให้กระทบถูกต้องในสิ่งที่^๒เป็นของแข็งเกินกว่า^๓เนื้อ
 และหนังของเราที่จะพึงทนทานได้ หนัก๓๐ ตำลึง นั้น
 คือร่างกายของเราย่อมเป็นของอ่อน ไม่ใช้ของแข็ง
 เช่นดั่งอิฐหรือไม้กระดาน เมื่อได้กระทบถูกต้องดัง
 ใดที่เป็นของแข็งเกินไป ร่างกายของเราก็อ่อนชำรุด
 หรุสโทรมไปได้ต่าง ๆ มักก่อให้เกิดโรคมืดเจ็บ และ
 ทำให้ร่างกายพิการไปก็ได้ และบางครั้งทำให้ชีวิต
 ดับสูญไปได้ก็มี และบางครั้งทำให้ลำบากเจียนชีวิต
 ดับก็มี กิริยาแห่งร่างกายที่เรารักษาไม่ดี มักกระทบ
 ถูกต้องของที่แข็งแรงเกินไป ทำให้เจ็บปวดได้เนื่อง ๆ
 นั้น ก็มีอยู่หลายอย่างต่าง ๆ กัน คือบางที่เราใช้กิริยา
 ทุก ๆ อย่างที่เราปฏิบัติ เมื่อไม่มีสติระงับรักษา มัก
 จะพลาดพลั้งล้มแพลงแคว้งซัดไป แม้กระทบถูก
 ของที่แข็งแรงเกินไป ร่างกายนั้นก็ชอกช้ำฟกบวมกลาย
 เป็นบาดแผลไปต่าง ๆ ได้ก็มี เมื่อเป็นเช่นนี้ก็^๔ชื่อว่า

ของเรา ย่อมเป็นของอ่อน หุ่มอยู่ด้วยเนื้อและหนัง และชีวิตของเราตั้งอยู่ได้โดยปกติ ก็เพราะธรรมชาติต่าง ๆ ประชุมแต่งอยู่โดยธรรมดา ยังไม่วิปริตแปรปรวน การที่เลี้ยงชีวิตหรือสิ่งที่เห็นเชื่อแห่งชีวิตของเราให้เป็นไป และเจริญขึ้นโดยลำดับ ก็เพราะเราบริโภคอาหารที่ดีที่มีคุณซึ่งเกิดขึ้นจากธาตุต่าง ๆ อยู่เสมอ เมื่อเห็นว่าความเป็นไปแห่งชีวิตของเราอย่างนั้นแล้ว ก็จักไม่เห็นว่าจะอะไรที่จะเป็นเครื่องตั้งมั่น และเป็นหลักฐานแข็งแรง ควรเป็นที่ยึดถือแห่งชีวิตของเรา ไม่ให้วิปริตแปรปรวนไปได้ตามอำนาจความปรารถนาของเรา เมื่อเราไม่เห็นมีอาการอย่างใดเลยในร่างกาย ที่จะเป็นเครื่องป้องกันชีวิตของเราไม่ให้เป็นอย่างอันตรายได้ หรือในส่วนของความวิบัติทรุดโทรมและเจริญขึ้นในร่างกายของเราที่จะพึงเป็นไปตามใจเราก็กไม่มีเลยแต่สักอย่างเดียว” เราควรต้องปฏิบัติอนุโลมให้เป็นไปตามปกติร่างกาย เรา

จำเป็นตองหาภาชนะเครื่องรองรับร่างกาย เมื่อเวลา
 นิ่งและนอนประกอบไปด้วยของที่อ่อนนุ่ม อันแล้วไป
 ด้วยนุ่มและดำดีเป็นต้น อันโทษที่เกิดขึ้นเพราะเหตุนี้
 เป็นโทษไม่ดีจะแข็งแรง มักเป็นโรคที่มีพิษอ่อนน้อย
 และท่อนที่ตะเด็กที่ตะน้อย ถ้าเราได้ตั้งเกดอยู่หนึ่งๆ
 ก็รู้ได้ เพราะโรคอย่างหยาบมเจริญขึ้นทุกๆ ปี แต่
 บางทีก็สำคัญนัก และบางทีก็แปรเป็นโรคใหญ่ขึ้น
 ได้ บางทีก็หายไปได้โดยง่าย บางทีก็เป็นโรคเรื้อรัง
 คิดไปจนตลอดกาลแห่งชีวิต ลักษณะโทษที่เกิดขึ้น
 ในกายอย่างนี้ เมื่อแรกเป็นนั้นบางที่เราารู้ได้ แต่
 ไม่คิดว่าจะเป็นโทษได้มาก คือเมื่อเวลาเรานิ่งหรือน
 นอนอยู่เหนือสิ่งที่เบ้นของแข็งนานๆ หลดยชั่วโง

ส่วนแห่งร่างกายที่เราได้งอและทับของแข็งอยู่นั้น
 มักจะเกิดเป็นเหน็บชา และร้อนชู้ซ่าแดงไปตาม
 ส่วนนั้นจนตลอดที่สุด อาการที่ร้อนชู้ซ่าแดงไปเช่นนั้น
 เป็นเพราะเราทับเส้นโลหิตใหญ่ๆ ไว้นานๆ เมื่อชยับ

หรือตุ๊กชนพนท์ โดहितในเด็นนั้นก็มีกำลังไหลบ่า
 แต้นไปโดยเร็ว เพราะโศหิตย้อมมาคงอยู่มาก
 แดวกี่มีกำลังเด่นไต่เร่วนัก “เปรียบเหมือนดำคดอง
 ที่ม้หน้าไหลอยู่เต็มอ เมื่อเราลงทำนบปิดเสีย น้ำที่
 ไหลมากก็ต้องมาคั่งท้นอยู่มากๆ ครั้นเวลาเมื่อเปิด
 ทำนบออกเสีย น้ำนั้นก็พุ่งไหลไปด้วยกำลังแรง”
 นั้นใดก็ดี เเด็นโศหิตของเราก็อ้อมมีอากรเป็นเช่นนั้น
 เมื่อเราประพฤติให้เป็นไปโดยอากรเช่นนี้อยู่นิ่งๆ
 แดว โทษก็จะเกิดขึ้นในร่างกายได้หลายอย่าง ส่วน
 อากรที่เป็นเห็บชานนั้น มักเป็นเพราะเราได้ทับเด็น
 ประด่าท้วงใหญ่ไว้นานๆ แต่มีอากรผิดกันกับเด็น
 โศหิต มักเป็นเห็บชาไปนานๆ บางคราวก็ชาอยู่ถึง
 ชั่วโมงหนึ่งก็มี ส่วนที่ชานนิกิริยาที่รู้ดีก็อ้อมเสีย
 ไปหลายอย่าง มีอาการคล้ายดังโรคอำมะพาตที่
 เกิดขึ้นเพราะเด็นประด่าเสียไปในส่วนนั้น แต่ไม่
 มากถึงอย่างนั้น เป็นแต่เพียงส่วนเดียวเล็กน้อย ไม่

ช้านักก็หายไป ถ้าหมั่นประพฤติให้เป็นชนชั้นหนึ่ง
บ่อยๆ น่ากลัวแต่ันประดำทจะไม่ปกติดี และจะเกิด
พิการชนภายหลังได้หลายอย่าง บางทีก็ทำให้
กิริยาที่รู้จักอย่างต่ำไป บางทีก็มักจะขัดขวางไป
ต่าง ๆ ในกิริยาที่ห้วนโหวไปมา โรคในกายที่มี
อาการให้ปวดเมื่อย และเป็นเหน็บชา ก็มักจะเกิดขึ้น
เนื่อง ๆ ทำให้เสื่อมเสียความสุขไปได้หลายอย่าง

เมื่อร่างกายของเราได้ กระทบ ถูกต้อง ของที่แข็ง
ต่าง ๆ เป็นต้นว่า ถูกตี หรือถูกเขาทุบ เขาเขี่ยน
หรือไปโดนของที่แข็งเขาเองแล้ว ก็เกิดชอกช้ำ
ฟกบวมขึ้นตามส่วนที่ถูกกระทำนั้น อาการที่ฟกบวม
เช่นนั้น บางทีก็หายไปตัวเอง บางทีก็แตกออกเป็น
บาดแผลเปื่อยเน่าไป ต้องรักษากันนานจึงหายได้
และบางทีไม่ต้องรักษาเลยก็หายไปตัวเอง อาการ
ที่เป็นอย่างนี้ เพราะว่าในกายของเรามีเส้นอยู่
พวกหนึ่งสำหรับเก็บน้ำเหลืองหรือโลหิตที่เสีย ตาม

ส่วนที่ชอกช้ำ เห็นเหตάνมีด้ขาว ๆ ย่อมกระจาย
 อยู่ทั่วไปในร่างกาย และมีประโยชน์หลายอย่าง
 ถ้าเมื่อเป็นชอกช้ำชนิดใด โดหิตันนั้นก็แยกตายเป็น
 น้ำเหลืองไป เห็นที่กระจายอยู่เหตάν ก็ดูบ
 เอน้ำเหลืองไปเก็บไว้ที่แถดนค์ หรือใดต่าง ๆ
 เพื่อจะกรองออกใช้การอื่น ๆ ต่อไป ที่แถดนค์
 เหตάνก็เปรียบเหมือนคุกหรือตะราง ซึ่งเป็นที่
 สำหรับเก็บคนไม่ดีรักษาไว้ใช้การอื่นต่อไป ฉนใด
 ก็ดีแถดนค์ ก็เป็นที่รวม ที่เก็บส่วนที่ไม่ดีต่าง ๆ ใน
 ร่างกาย มีอาการคล้ายคั่งกันดังเช่นกต่างแถวณ
 ถ้าที่แถดนค์เหตάνได้เก็บสะสมของที่เสียไว้มากเกิน
 ไป บางทีก็ต้องฟกบวมพุงออกมาภายนอกได้ ดัง
 อาการที่เกิด ฟกบวมเป็นฝี เป็นไคชันเองตามที่ต่าง ๆ
 เช่นนั้นอาการที่เป็นดังนี้ ก็เพราะที่แถดนค์ไม่มี
 อำนาจจะรักษาของที่เสียเป็นอันมากไว้ได้ ก็ต้องพุง
 ออกมาทำให้เกิดโทษชันภายนอกได้ แต่บางทีเมื่อ

ร่างกายเราได้ถูกของที่แข็งแรงมาก จนชอกช้ำเกิด
 ฟกบวมขึ้นตามส่วนที่ถูกเจ็บ เพราะของแข็งเหล่านั้น
 พันอำนาจที่เด่นเล็ก ๆ สำหรับดุดเขาของที่เดียว
 เหล่านั้นไปรักษาไว้ให้หมดได้ เมื่อเป็นดังนี้ที่เหล่านั้น
 ก็จักเกิดเป็นบุพโพลิตที่มิพิชพุงออกมา ทำให้
 เป็นบาดแผลไปต่าง ๆ

หนึ่งที่ยันดาของเราเป็นของสำคัญกว่าอวัยวะ
 อื่น ๆ และเป็นของอ่อนบางนัก ควรจะต้องระวัง
 รักษาโดยแข็งแรง อย่าให้กระทบถูกต้องสิ่งที่
 ของแข็งได้เป็นอันตรายทีเดียว เพราะว่ายันดาของ
 เราย่อมเป็นส่วนละเอียด ผิดกันกับอวัยวะอื่น ๆ คือ
 ที่ร่างกายย่อมมีหนังหุ้มรักษาอยู่โดยรอบนอกอีก
 ชั้นหนึ่ง แต่ยันดานั้น ไม่มีอะไรหุ้มรักษาเหมือน
 อวัยวะอื่น ๆ เมื่อเวลาที่ดื่มดองอยู่ แม้แต่ผงและธุติ
 เด็กน้อยปลิวไปถูกต้องเข้า ก็เกิดเจ็บปวดขึ้นได้
 ถ้ายิ่งถูกต้องของที่แข็งเกินไป เช่นกับถูกไม้ตด

เป็นต้น นัยน์ตาของเราก็มักจะเจ็บปวดมากเกิดโรคขึ้นได้ต่าง ๆ จนกระทั่งบอดแยะมือ ใช้งานไม่ได้ บางคราวถ้าได้ประกอบการรักษาคดี ถึงจะหายได้ก็คงไม่ปกติดีเท่าส่วนเดิม

๗) ส่วนที่ว่าเราต้องรู้จักใช้ความเพียรพยายาม โดยควรแก่วางกายที่จะพึงทนอยู่ และประกอบการให้เป็นไปไม่เกินกว่ากำลังที่พอจะทนได้ หนัก๑๐ คำตั้งนั้น คือ ขรรคมดาคนเราย่อมหาเลี้ยงชีพด้วยความพยายามออกกำลังร่างกายและกำลังความคิดโดยมาก เพราะฉะนั้น ควรเราจะ ต้องฝึกหัด ซ้อม กำลังทั้งต้องอย่างนั้นไว้ให้คงแคล้วอยู่เสมอ แต่เมื่อเราใช้ความเพียรเกินแก่กำลังไป ก็อาจทำให้เกิดโทษขึ้นได้แก่ร่างกายของเรา เป็นต้นว่าเราทำการที่ต้องเห็นดเห็น้อยกายเสมอไป ไม่มีเวลาหยุดพักบ้าง ร่างกายนั้นก็จะทรุดโทรมลงโดยลำดับทั้งเส้นเอ็นและกล้ามเนื้อที่ใช้ประกอบการ ก็จักอึดได้ระบบปวดเจ็บฟกบวม

ชั้นได้ ทำให้ร่างกายไม่ต้องแค่วัดขึงไปต่าง ๆ
ถึงเราใช้ กำลังความคิดมากที่ไม่มีเวลาหยุดพักเลย
ก็อาจเกิดโทษได้คล้าย ๆ กัน ผิดกันอยู่แต่ที่ร่างกาย
ไม่เห็นเหนื่อยมากนักเท่านั้น ถึงกระนั้นก็ต้องวุ่น
แะเหนื่อยที่สมองมาก เพราะที่สมองเป็นต้นแห่ง
ความคิด บางที่ถ้าคิดมาก ๆ ไม่มีเวลาหยุดเช่นนั้น
สมองก็จะเสียพิการไปได้ต่าง ๆ อาจทำให้ความคิด
วุ่นวายผิดปกติไปเหมือนคนบ้า บางที่ก็คิดฆ่าตัว
ตายเสียเองก็มี

อันลักษณะที่เกิดแห่งความคิดของเรา เขาเรียก
ว่ามันสมอง ซึ่งเป็นของมีอยู่ที่ส่วนกระโหลกศีรษะ
มันสมองนั้นนักปราชญ์เขาได้แบ่งไว้เป็น ๔ ส่วน แต่
ส่วนที่เป็นที่สำหรับความคิดนั้นใหญ่กว่าสิ่งอื่น ๆ และ
มีเส้นเยื่อหุ้มอยู่ ๓ ชั้น ชั้นที่ ๑ นั้นหนาหุ้มอยู่ข้าง
ในกระโหลกศีรษะ ชั้นที่ ๒ บางกว่าชั้นที่ ๑ ลงมา
ห่อหุ้มหนึ่งหุ้มอยู่ชั้นกลาง ชั้นที่ ๓ นั้นบางมากห่อหุ้ม

กระจายอยู่ชั้นนอก มันสมองที่กดเข้ามา เป็นต้น
 แห่งความคิดความไตร่ตรองทงปวง ถ้ามันสมองนั้น
 โตเจริญขึ้น ศักยภาพของผู้นั้นก็ยิ่งทวีเจริญมากขึ้น
 ตามธรรมดา คนผู้ขายสำมัญที่เป็นผู้ใหญ่ มันสมอง
 ย่อมมีน้ำหนักมากกว่าคนผู้หญิง ตาม ธรรมดาเหมือนกัน
 ถ้ายิ่งคนที่เขื่อนักปราชญ์มันสมองก็ยิ่งทวีมากขึ้น
 กว่าธรรมดา เมื่อเราใช้ความเพียรพยายามที่ออก
 กำลังความคิดมากเกินไปจนไม่มีเวลาได้หยุดพัก มัน
 สมองนั้นก็จักพิการแปรปรวนไปได้ต่าง ๆ บางทีก็ทำ
 ให้เสียความคิดและความรู้ได้ก็ได้ เมื่อมันสมองพิการ
 ไม่เป็นปกติได้แล้ว ความคิดต่าง ๆ ก็ย่อมผันเพี้ยน
 เตะตะเทอะแตะมั่งจะหลง ๆ ดึ่ม ๆ ไม่ใคร่จะมีสติแน
 นอน ขาการที่มันสมองเกิดพิการขึ้นเช่นนั้น ตัวของ
 ตัวเองมักไม่ใคร่จะรู้จัก ผู้อื่นที่เขาเป็นผู้อยู่ใกล้ติด
 เขามักจะสังเกตเห็นได้ก่อนตน โรคที่เกิดขึ้นทำให้มัน
 สมองเสียไปเช่นนั้นนี้ ไซ้ว่าจะเป็นที่ขัดขวางต่อความ

เจริญในด้านแห่งร่างกายด้วยนั้นก็หาไม่ ร่างกายก็
 ย่อมเป็นปกติดีอยู่เสมอ ตามธรรมดาของมัน แต่
 ความคิดและจิตต์ใจนั้นย่อมเสียไปหมด และคนผู้นั้น
 ก็จะเป็นแค่ตัวที่มีชีวิตอยู่เฉย ๆ เท่านั้น ความคิด
 เป็นอันใช้การไม่ได้ ถึงจะมีอวัยวะครบบริบูรณ์อยู่
 ก็มีเสียเปล่า ไม่อาจจะทำประโยชน์ให้เต็มพร้อมแก่
 ตนได้ ความคิดดีเปรียบเหมือนแม่ทัพใหญ่ ถ้าเกิด
 พินาศเสียไปเช่นนั้นแล้ว ถึงหากว่าจะมีกำลังร่างกาย
 มากสักเพียงใด ก็ย่อมพ่ายแพ้แก่กิจการงานนั้น
 คือไม่อาจจะคิดจะกระทำกิจใดๆ ให้สำเร็จได้อีกต่อไป
 เมื่อผู้บังคับบัญชา อวัยวะนั้น พังชำรุดเสื่อมไป
 จากส่วนแห่งความดีเสียตั้งแต่แล้ว ก็ไม่อาจจะคิดจะ
 ทำการใดๆ ได้ เพราะฉะนั้นเมื่อเราคิดใคร่จะทำ
 กิจใดๆ ก็ดี ถ้าใช้ความเพียรพยายามเกินกว่ากำลัง
 ไป คือไม่มีเวลาได้หยุดพัก ความเหน็ดเหนื่อยก็จะ
 เกิดขึ้น ทำให้ความคิดเหวี่ยงเหวี่ยงหลุดลอยเสียไปได้ต่างๆ

ดังที่ได้กล่าวมาแล้วนั้น

แม้ถึงร่างกายก็มีโทษได้คล้าย ๆ กัน คือเมื่อเรา
ใช้ความเพียรแก่ก้านักในกิจใด ๆ ที่ต้องออกกำลัง
กาย จนร่างกายเกิดเป็นโทษขึ้นได้เพราะความเหน็ด
เหนื่อย อันความเหน็ดเหนื่อยที่เกิดโทษขึ้นได้เช่นนั้น
ย่อม กระเทือน ถึง สมอง ซึ่งเป็น ต้น แห่ง ความคิดได้
เหมือนกัน แล้วก็จะทำให้เกิดความท้อถอยอ่อน
กำลังถึง กิจเหล่านั้นก็ไม้อาจสำเร็จได้โดยพลัน ครั้น
เมื่อเราประกอบภาระหนักกำลังเหลือเกินนัก ร่างกาย
นั้นก็จะพินิจวิบัติไปต่างๆ เป็นเหตุที่จะทอนให้ชีวิตต่ำ
ลงไปทุก ๆ คราววิบัติ กิริยาแห่งร่างกายของเรา
ถ้าจะเปรียบเหมือนเครื่องจักรกลไก่อันใดอันหนึ่งก็ได้
ธรรมดาเครื่องจักรใด ๆ ก็ดี เมื่อเกิดวิบัติชำรุดทรุด
โทรมลง ถึงแก่ต้องแก้ไขดัดแปลงบำรุงบำรุงขึ้นใหม่
แม้ถึงจะหมุนและเดินหรือพัก หรือแกว่งไปมาได้

เต็มอเก่า ถึงกระนั้นแทนแคะควงเครื่องอัด และที่
 ต่อที่บีบที่เบตอันสนิทเหตานั้น ก็คงจะเค็ดอนคดาด
 หย่อนคังห้วงชดผัดคดอนไปต่าง ๆ คงไม่สนิทแคะดี
 เหมือนเมื่อใหม่ ๆ ได้เห็นใดก็ดี ร่างกายของเราก็อ่อน
 จะมีอาการเป็นคด้ายกันเช่นนั้น คือเมื่อเรายังมีวัยอ่อน
 อยู่ ส่วนอาการแห่งร่างกายยังกำดั่งกำวั้นไปสู่ความ
 เจริญอยู่เป็นนิศย์ ถึงร่างกายจะเกิดพิการเจ็บปวดเป็น
 โรคร้ายเบียดเบียนขึ้นในร่างกายบางครั้งบางคราว
 ครั้นเมื่อได้ซ่อมแซมเยียวยาให้หายคั้นเป็นปกติได้
 แต่ความทรุดโทรมเสื่อมถอยกำดั่งแห่งอวัยะวิปริต
 คดาดเค็ดอนไปทุก ๆ คราวที่เกิดวิปคั้น ก็ไม่
 ดำารถที่จะรู้ได้โดยง่าย นอกจากความดังเกิดโดย
 ละเอียด

ถ้าเมื่อเรามีอายุล่วงพ้นกำหนด ความดำเนิขึ้น
 ไปสู่ความเจริญแห่งร่างกายแล้ว คือมีอายุล่วงเข้า
 ไปสู่ปัจฉิมวัยเบองปลาย หรืออย่างขึ้นสู่ปัจฉิมวัยแล้ว

เช่นนั้น เมื่อเกิดการอันเป็นวิบัติคือ โรคภัยไข้เจ็บขึ้น
 อย่างใดอย่างหนึ่ง ความทรุดโทรมเสื่อมถอยจาก
 กำลัง หรือเสื่อมถอยจากความเจริญแห่งร่างกายทั้ง
 ปวงอย่างใด เราก็อาจสังเกตเห็นได้โดยง่าย เปรียบ
 เหมือนสิ่งของเมื่อแรกใหม่ๆ นั้น ถึงดงามน่ารักใช้
 ด้อยได้ดี ถึงกระทบถูกต้องสิ่งที่เบียดเบียนศัตรูของ
 มันบ้าง ก็ยังพอมีกำลังคงทนอยู่ได้ไม่ทรุดโทรมมาก
 นัก ต่อถึงกาลที่เก่าแก่ก็ย่อมจะสึกกร่อนร่อยหรอลง
 ไปทุกครั่ง ครั้นเมื่อเกิดวิปริตอย่างใดอย่างหนึ่งขึ้น
 แล้ว ก็พวดยุควิบัติพินาศไปได้โดยง่ายนัก ความอัน
 นั้นเป็นเช่นเดียวกันกับร่างกายของเรา ชรรวมดาร่าง
 กายของเราก็อ้อมมีความแก่คร่ำครว้ หรือที่เรียกว่า
 ความชราอันเอง ย่อมก้าวล่วงร่อยหรอหมดไปทุก
 วันๆ เมื่อถึงกาลที่เก่าไปเช่นนั้นแล้ว ถ้ายังกระทบถูก
 ต้องภาระอันหนักเข้า ก็พวดยุคจะทรุดโทรมถอยกำลัง
 ลงไปทุกเมื่อทุกคราว

ความที่ได้ตำริแล้วและถ้าวเช่นนี้ ก็เป็นไปด้วย
 อำนาจความคิดความหมายของตน เห็นว่าร่างกายเรา
 ย่อมอ่อนแอไม่มั่นคงถาวร เช่นดังเครื่องที่ดำเร็วแล้ว
 ไปด้วยเหล็กและไม้แก่น แต่เมื่อมาประกอบกิจใดๆ
 ถ้าไม่พร้อมไปด้วยความเพียรความอดุสาหะ คือสติ
 ปัญญาที่หมั่นคิดหมั่นทำไม่ทอดยเช่นนี้แล้ว กิจ
 การนั้นๆ ก็มักจะเป็นหมันคือไม่มีผล หรือไม่สำเร็จ
 ตลอดจนผลประโยชน์ในความมุ่งหมายแห่งตนได้ อัน
 ความเพียรย่อมเป็นหัวหน้าแห่งการอันสำเร็จ แต่ความ
 ที่ได้พรรณนามาในที่นี้ เมื่อพิจารณาดูเนื้อความข้าง
 ต้น ก็ดูเหมือนจะกล่าวคัดค้านความเพียรไม่มีคุณอะไร
 แก่ร่างกาย แต่อันที่จริงไม่เป็นเช่นนั้น ความเพียร
 ย่อมมีโทษและคุณได้ทั้งดั่งอย่าง เมื่อผู้ใดรู้จักประ
 กอบใช้ ก็มีคุณที่จะพื้งนำมาให้แก่ตนได้มาก ถ้าไม่
 รู้จักประกอบใช้ ความเพียรนั้นก็ดับเป็นโทษประ
 ทุษร้ายแก่ผู้นั้นได้ เพราะฉะนั้นในที่นี้จึงได้แสดงโทษ

แห่งความเพียรที่จะพึงประทุษร้ายแก่ตนได้ตั้งไว้อีกก่อน
 ก็อันความเพียรที่จะพึงดำริได้แก่เรา ต้องอาศัยได้
 ไปในทางกลาง คือไม่ยิ่งนักไม่หย่อนนัก พอควร
 แก่ร่างกายที่จะพึง ประกอบได้ทำได้ ความเพียร
 เปรียบเหมือนเรือที่บุคคลเจวหรือพายให้ดำเนินไป
 สุดตำบลที่ตนพึงหวังพึงต้องการ มีลักษณะที่จะเดินและ
 หมุนไปเนื่องนิคยเท่านั้น ยังไม่พร้อมไปด้วยเครื่อง
 ดัดดอง ที่จะกันภัยและอันตรายได้ในมรรคา เมื่อ
 เป็นเช่นนี้แล้ว ต้องอาศัยสติปัญญาคือความคิดความ
 ดำริอันดีด้วย จึงดำเนินได้โดยสะดวกด้วย สติ
 นั้นเปรียบเหมือน หางเสือที่ถือท้ายไว้ให้ตรงไปตาม
 สายน้ำอันดี เพื่อจะให้ถึงเร็ว และไม่ให้เป็นที่กีด
 ขวางแก่การที่ดำเนินไปนั้นด้วย กิจการใดๆ ที่จะพึง
 ให้สำเร็จได้โดยไม่มีโทษ ก็ต้องประกอบไปด้วย
 ความเพียร อัน เป็น ท่าม กลาง อย่างหนึ่ง และ สติ
 ปัญญาความระลึกเนื่อง ๆ และความเฉลียวฉลาดรู้

จักคุณและโทษหนึ่ง และความประพฤติดेमอหนึ่ง
 ความซื่อตรงรู้จักคุณแห่งผู้กรุณาหนึ่ง เมื่อทำความ
 ประพฤติให้เป็นที่ไปอยู่อย่างนั้นแล้ว กิจกรรมนั้น ๆ ก็
 ดำรงได้โดยไม่มีโทษ อันผลแห่งความเพียร เมื่อ
 ผู้ประกอบใช้เช่นกล่าวมาแล้วนี้ ย่อมอาจทำ
 ประโยชน์อันดี ให้เกิดขึ้นแก่ตนได้ทั้ง ๒ อย่าง คือ
 อาจทำกิจการที่ตนประกอบอยู่นั้น ให้สำเร็จได้ตาม
 ความปรารถนาอย่างหนึ่ง และอาจทำให้ร่างกาย
 เจริญไปด้วยความสุข ซึ่งมีได้ตกไปในอำนาจแห่ง
 ความบ่มเพาะเพราะความเพียรอันแรงกล้า ที่ก่อให้เกิด
 เกิดทุกข์แก่ร่างกายได้อย่างหนึ่ง คำที่ว่าความเพียร
 พยายามนั้น ก็ตรงกับคำว่าหมั่นชวนชวยทำกิจ
 การนั่นเอง แต่ไม่ใช่หมั่นกิน หมั่นนอน หมั่นเที่ยว
 หมั่นเห่ด้นไม่ตรงกับคำว่าความเพียร ต้องหมั่น
 ประกอบกิจแต่ในด้นที่เป็นประโยชน์อันดีงามจึง
 จะตรงกับคำว่าความเพียรแท้ ความเกียจคร้านย่อม

เป็นศัตรูแก่ความเพียร ถ้ามีความเพียรอันแรงกล้า
 นกก็ยอมเป็นศัตรูแก่ร่างกาย เพราะฉะนั้นจึงมีพุทธ
 ภาษิตกล่าวปรากฏไว้ว่า “ความเพียรเครื่องประกอบ
 กิจกรรมอันใด ซึ่งเป็นของเป็นไปกับด้วยความลำบาก
 ความเหน็ดเหนื่อยคน ความเพียรนั้นย่อมทำให้เกิด
 ทุกข์แก่ผู้ประกอบ และเป็นกรรมไม่ประเสริฐ และไม่
 ไปจากข้าศึกได้ และเป็นกรรมอันความทำลาย (คือ
 พินาศ) คงอยู่พร้อม ความปฏิบัติซึ่งเป็นทางที่ดีควร
 พึงดำเนินไปจนท่ามกลาง ไม่เข้าไปใกล้ส่วนตามกทั้ง ๒
 (คือไม่ปล่อยอยู่ด้วยกามสุขหนึ่ง และไม่ปล่อยอยู่
 ด้วยความเพียรเครื่องเหน็ดเหนื่อยเบียดเบียนร่างกาย
 คนอื่นหนึ่ง) นี่และเป็นกรรมที่พระตถาคตตรัสรู้
 ได้” นี้เองมาไว้พอให้เห็นเป็นพระยาน โดยโหวตริก
 นัยด้วยกัน เพราะมีความเห็นว่า เมื่อผู้คิดจะบำรุง
 ชีวิตให้ยั่งยืนถาวรไปด้วยความดี ก็ควรจะรู้จักใช้
 ความเพียรพยายามโดยควรแก่กำลังแห่งร่างกายของ

คนที่เพียงแค่พบบรรทุกได้เท่าใด ตามส่วนแห่งกำลัง
ร่างกายนั้นก็จักเจริญไปด้วยความผาสุก จนตลอด
กาลอันเป็นระหว่างแห่งชีวิต

๘) ส่วนที่ว่า เราต้องหมั่นแสวงหาความรื่นเริง
อันเป็นที่ดำรัญใจ ด้วยการเล่นต่าง ๆ ตามเวตาอัน
ควรบ้างบางสมัย หนัก๑๐ คำดังนี้ คือความรื่นเริง
อันเป็นที่ดำรัญใจ ย่อมเป็นทางที่จะดับความคับแค้น
จิตให้สงบระงับได้ เพราะความเพติดเพตินั้นเกิด
ขึ้นด้วยการเล่นเหล่านั้นเป็นบางครั้งบางคราว เป็น
คั่นว่าอ่านหนังสือ และพูดจาสนทนากันในที่ประชุม
ต่าง ๆ หรือเล่นเครื่องดนตรีและฟังเครื่องดนตรี ดัง
ฟังเพลงแตรเป็นต้น หรือดูแผนที่และดูดาวในอากาศ
และดูการเล่นเต็นท์ต่าง ๆ และเล่นหมากรุกส่กา
และเล่นต้นไม้ต่าง ๆ และเล่นอะไร ๆ อื่น ๆ อีกที่เป็น
การสนุกเพติดเพตินใจโดยไม่มีโทษมาก แต่ในการ
เล่นทั้งปวงทุก ๆ อย่าง ผู้ที่อ่านหนังสือเล่นไม่ได้

ชั้น การอ่านหนังสือเป็นดั่งที่หนึ่ง เพราะเป็นเครื่อง
ทำให้เกิดความสนุกและเพลิดเพลินใจได้โดยง่าย และ
เป็น ของ ไม่มีโทษที่จะพึงทำให้เดือดร้อนรำคาญใจ
และเป็นเครื่องที่จะทำความรู้อันแนบคายให้เจริญยิ่ง
ชั้นอีกด้วย อันความรื่นเริงตำราญใจด้วยการเล่น
ต่าง ๆ เหล่านี้ หมายความว่าเพื่อจะให้เกิดความเพลิดเพลิน
เพลินชั้นในจิตต์ ด้วยวิศกวิจารณ์เครื่องโหม่นสัลดอัน
เกิดขึ้นให้ส่งบรรจบไปคราวหนึ่ง ๆ บรรเทาความ
เหี่ยวแห้งอันเป็นเครื่องกัณธาคับแคบใจ ให้กลับชุ่ม
ชื้นรื่นเริงตำราญจิตต์ ลักษณะผู้ที่มีใจกว้างขวาง
เบิกบานเช่นนั้น ก็เป็นที่ทำให้ร่างกายและจิตต์ใจเจริญ
ยิ่งชั้นด้วยความสุขสบาย และเป็นเครื่องบำรุงชีวิต
ให้ปกติและเจริญยิ่งยวด เพราะฉะนั้นจึงนับเข้าใน
ความบำรุงร่างกาย รักษาชีวิตให้เย็นไปด้วยความ
สุขได้ส่วนหนึ่ง

๘) ส่วนที่ว่าเราต้องเข้าใจก่อนมันให้พ้นจากสิ่ง
 ที่ เป็น ความเดือดร้อน และ เครื่องรำคาญ อันเข้ามาบีบ
 คั้นอยู่ในใจ หรือ ในความคิดของเรา แล้วก็จะปิด
 ประตูแห่งความสุขที่เราจะพึงได้รับนั้นเสีย หนักเท่ายา
 ทิงหยาด นั้น เพราะว่าความเดือดร้อน ภาระวน ภาระวาย
 เช่นนั้น ย่อมเป็นสิ่งสำคัญกว่าสิ่งอื่น ๆ ที่ก่อกำ
 แล้ว แม้ถึงว่าเป็นแต่ความคิดเครื่องบีบคั้นซึ่งเกิดขึ้น
 ที่ สมองก็จริง ถึงกระนั้นก็อาจติดต่อเนื่องตลอดไป
 ทั่วอวัยวะได้ ถ้าหากความคับแค้นเครื่องเดือดร้อน
 ภาระวน ภาระวายเกิดขึ้นแก่เราอยู่เนือง ๆ แล้ว ก็คงจะ
 ต้องเป็น ชาติแก่ความสุขที่จะพึงเกิดขึ้นแก่เราได้
 เป็นแน่ อาจที่จะทำให้ร่างกายทรุดโทรม และจิตใจ
 พิบัติคิดผิด แปรปรวนไปต่าง ๆ แล้วก็มีมักจะก่อ
 ให้เกิดโรคซึ่งที่มันสมองของเรา มีอาการให้ระดับ
 ภาระย่อย ภาระวน ภาระวายทั่วทั้งนั้น จนกระทั่งถึงแก่
 ฆ่าตัวของตัวเองให้ตาย (อัตตวินิบาตกรรม) เสียก็มี บาง

ที่ทำให้จิตใจจิตวิปริตในสิ่งที่ไม่ดีต่าง ๆ หมุนไป
 ในสิ่งที่ไม่ควรปฏิบัติ มีจิตคิดเป็นพาด ตกไปใน
 ความประพฤตินั้นต่าง ๆ เป็นคนก็มี เช่นดัง
 นาย ก. ซึ่งมาฝากตัวรับใช้เป็นที่นายอยู่ในพระ ข. นาย
 ก. ก็ได้แสดงความดี มีความซื่อสัตย์กตัญญูและความ
 เพียรพยายามเป็นต้น และแสดงศิลปศาสตร์ต่าง ๆ
 มีวิชาช่างเขียนรูปภาพและวิชาหนังสือเป็นต้น จน
 พระ ข. มีความรักใคร่เป็นอย่างยิ่งราวจะว่าบุตรที่เกิด
 แล้วจากอกก็ปานกัน ในระหว่างนั้น นาย ก. ได้
 รับผิดชอบความดีที่ตนปฏิบัติอยู่นั้นเอง ๆ มิได้ขาด
 ครั้นต่อมาภายหลังนาย ก. นั้นก็ได้เป็นเสมียนอันดีนิท
 ของพระ ข. ในเวลาที่พระ ข. มีอำนาจใหญ่โตขึ้น
 นาย ก. นั้นก็ได้รับผิดชอบเป็นอันมาก ในหน้าที่
 ที่ตนทำและปฏิบัติอยู่นั้น นาย ก. ได้อยู่กับพระ ข. มา
 ประมาณ ๓ ปีเศษ พระ ข. ได้เห็นอกเห็นใจนาย ก.
 ต่าง ๆ และได้ทอดองค์บัญชาของนาย ก. ด้วยกิจ

ที่จะพึงประกอบทำหดยอย่าง ก็ไม่อาจที่จะปฏิเสธ
ได้ว่า นาย ก. ไม่เป็นคนดี และไม่เป็นคนซื่อตรง
เวดาพระ ข. จะทำกิจการใด ๆ ในออฟฟิศ ก็ต้องเรียก
นาย ก. ไปปรึกษาเนื่องด้วย จรรยาที่ที่บ้านนาย ก.
ก็ได้เป็นที่ปรึกษาของพระ ข. เนื่อง ๆ กิจการเหล่านั้น
อาจสำเร็จได้ด้วยนาย ก. ให้อุบายและออกความเห็น
ที่เป็นอันมาก พระ ข. ยังมีความรักนาย ก. ยิ่งนัก
จนถึงแก่ใจเชื่อใจนาย ก. ในที่ไม่ควรจะไว้วางใจ
ต่าง ๆ หดยอย่าง นาย ก. ก็ยังมีความซื่อสัตย์
กตัญญูหนักหนา จนพระ ข. มีความเห็นว่า คนเช่นนั้น
หาได้โดยยาก คิดจะยกหลานสาวอันเป็นที่รักให้แก่
นาย ก. ครั้นเวลาเมื่อจะถึงคราววิวัดเกิดขึ้นแก่นาย ก.
เมื่อญนาย ค. น้องภรรยาอันเป็นที่รักยิ่งนักของพระ ข.
กตัญญูมาจากราชการหัวเมือง ทราบกิตติศัพท์ว่าพระ ข.
มีความรักนาย ก. ยิ่งนัก ก็มีจิตต์เกิดยดขงเกิดขึ้น
ริษยา แด่นาย ค. ก็ได้รับการต่าง ๆ ร่วมหน้าที่อัน

เดียวกันกับนาย ก. เสมอมา ครั้นภายหลังนาย ค. ก็
 คิดหาความไม่ดีต่าง ๆ ที่นาย ก. ประพฤติ แม้แต่เหตุ
 พดด้พลาดเล็กน้อย นาย ค. ก็คิดประทุษร้ายให้เป็นเหตุ
 ใหญ่ขึ้นได้ต่าง ๆ คิดหาแต่ความผิดนาย ก. ยุยง
 พระ ข. เนื่อง ๆ มิได้ขาด ทั้งคุณหญิงซึ่งเป็นภรรยา
 ที่รักของพระ ข. ที่เป็นพี่สาวของนาย ค. นั้น ก็พดอຍ
 เห็นดีไปด้วยกับนาย ค. สุดแต่นาย ค. จะกล่าวโทษ
 นาย ก. ชนคราวใด ท่านคุณหญิง ง. ก็เห็นด้วย นาย
 ก. แม้ถึงจะดีสักเพียงใด ก็เป็นคน ๆ เดียว และเป็น
 คนอื่นแปลกมา ไหนเลยจะต่อสู้แก่คนเช่นนั้นได้ ก็
 ต้องพ่ายแพ้แก่นาย ค. เนื่อง ๆ เอยเดี่ยวออกเดี่ยวใจ
 ใหญ่โตขึ้นทุกคราว กลับมีจิตต์คิดเป็นพาดเกิดขึ้นใน
 ความคิด มีอาการเกียจคร้านท้อขึ้น จนพระ ข. ให้
 ออกเดี่ยวจากตำแหน่งพนักงานที่ตนได้รับอยู่ที่ออฟฟิศ
 กลับมารับใช้ด้วยอยู่ที่บ้านพระ ข. ดังเดิมมา ครั้น
 อยู่มาหน่อยหนึ่ง นาย ก. ก็ยังมีจิตต์คิดพุ้งซ่านไป

ด้วยความเศร้าโศกเสียใจต่างๆ เคยคบเพื่อนฝูงที่เป็น
 พาดนักเลงต่าง ๆ จิตต์ใจของนาย ก. ก็ยิ่งแปรปรวน
 เป็นนักเลงเด่นไปสูบลื่นกินสุราทวิชั้นหนึ่ง ๆ ภาย
 หดงักคิดดวงดั่งของต่าง ๆ ของพระ ข. ไปจำนำ
 เพื่อจะได้ทรัพย์ไปเป็นทุนในการที่ตนประพฤติชั่วนั้น
 เมื่อพระ ข. ได้ทราบชื่อนาย ก. เป็นคนชั่วเช่นนั้นแล้ว
 ก็ทำโทษบ้างแต่เล็กน้อย ด้วยคิดถึงความดีแต่ก่อน
 ที่มีมา แล้วพระ ข. ก็เนรเทศนาย ก. ออกเสียจาก
 บ้าน ภายหลังกาย ก. มีความคับแค้นหนักขึ้น จึง
 เขียนหนังสือทูลไปรชนัยมาดาพระ ข. และรำพัน
 ถึงการประพฤติชั่วที่ตนได้ประพฤติขึ้น เมื่อทอดน
 เป็นที่สุดนั้น ก็เพราะมีความเสียใจที่พระ ข. เชื่อถือ
 นาย ค. ซึ่งกล่าวความไม่ดีอันเป็นความจริง และ
 เป็นแต่ความเล็กน้อย นาย ค. ค่อยเขียนเก็บประสมขึ้น
 ให้โตใหญ่ พระ ข. ก็เคยปลงใจเห็นจริงไปด้วยนาย ค.
 นาย ก. มีความแค้นยิ่งนัก ๑๓๑ ครันต่อมาอีกต้อง

ตามวัน ก็ได้ทราบชื่อนาย ก. เขามักพบทางคอของ
ตนเองจนชั่วชีวิตบั้นนี้

เหตุที่เป็นเช่นนี้นั้น ก็อาศัยความเสียใจเป็นเคา
เดิมที่เกิดตามหน้ชนั้น จนมันมองพิจารณาเกิดโรค
ชนั้นนั้น แล้วก็จะอาจจะทำลายชีวิตเสียได้ เหตุทั้งนี้ก็
เป็นการไม่จำเป็นเลยที่นาย ก. จะต้องประพฤติดนเป็น
คนชั่วถึงเช่นนั้น เหตุที่นาย ก. เป็นไปแต่อย่างนั้น
ก็เพราะเมื่อในระหว่างที่ตนยังสนิทเป็นที่รักใคร่ของ
พระ ข. อยู่ นั้น ได้ปฏิญาณไว้แก่พระ ข. ว่า แม้ถึง
ใคร ๆ ผู้ใด ๆ จะให้ตายก็ยังไม่ไปสักเพียงใดก็ไม่
ปรารถนา จะรดองพระเดชพระคุณอยู่กับพระ ข.
และจะมีนายเป็นทวิแก่พระ ข. คนเดียวเท่านั้น เพราะ
พระ ข. ได้ช่วยทุกข์และอุปถัมภ์มาตั้งแต่ตนตกอยู่ใน
ระหว่างแห่งความพิบัติขัดสนยากจน จนได้ถึงซึ่ง
ความสุขด้วยตาและยศ อาศัยความซื่อสัตย์กตัญญู
เช่นนั้น ครึ่งอยู่ในสันดานแห่งนาย ก. เมื่อพระ ข. ไม่

เดียงแล้ว นาย ก. จึงได้คิดหนทางดังลงทุก ๆ คราว
 หนึ่งมาพอเป็นพระยาน เพื่อเป็นทางความดำริที่เรา
 จะได้คิดระงับความคับแค้นอันเกิดขึ้นในจิตต์เช่นนั้น

อันโทษแห่งความเดือดร้อนรำคาญใจที่เป็นอย่าง
 เรียวแรงเกิดก่อกัดขึ้นในความคิดเช่นนั้น ก็อาจ
 ทำให้ชีวิตดับไปได้โดยทันที ไม่ต้องสงสัย ถ้าหาก
 ว่าไม่สู้จะเรียวแรงนัก แต่มักเกิดเป็นบ่อย ๆ ใน
 ความคิดดังนี้ ก็อาจปิดกั้นความคิดอันดี และ
 ทำลายความดีที่ตนจะพึงได้รับนั้นเสีย เมื่อการเป็น
 ดังนี้ ก็เป็นเหตุที่จะให้ กระทบกระทั่งจนถึงชีวิต
 ไปด้วยเหมือนกัน ถ้าจะกล่าวแต่ดังนี้ ให้เข้าใจง่าย
 ก็คือ ความคับแค้นจิตต์ เมื่อเกิดขึ้นเนื่อง ๆ แก่ผู้ใด
 ความดีของผู้นั้นก็จะพ่นพิบัติไปโดยทันที ทั้ง
 ชีวิตก็จะร่อยหรอรวดเร็ว ก้าวไปสู่กาดอันเป็น
 ทางดังลงทุก ๆ ดมัย เมื่อเราได้รำพึงถึงการอัน
 เป็นเครื่องคับแค้นจิตต์ อาจก่อให้เกิดเป็นปัจจัยไปใน

ความชั่วและความทุกข์ต่าง ๆ จนกระทั่งถึงกาลอันเป็นที่สุดแห่งชีวิตได้เช่นนั้นแล้ว ควรเราจะต้องรำพึงหาอุบายเครื่องทำลายความคิดชั่วเช่นนั้นให้เบาบางโดยทันที เป็นอันว่าหางานส่วนตัวมาทำ และปฏิบัติตนให้เป็นທີ່เพ็ดดเพ็ดขึ้นมาด้วยดี หรือจะทำในจิตใจโดยแยบคายว่าความทุกข์นั้น ๆ ย่อมเป็นธรรมชาติของเรา และเป็นของเกิดขึ้นทั่วโลกแก่มนุษยทั้งหลาย ไม่ควรที่เราจะพึงได้ไปตามกระแสแห่งความทุกข์นั้น เมื่อมีความรู้เท่าในความโหม้นัดดีเช่นนั้น ความคับแค้นจิตที่เกิดขึ้นนั้นก็จะน้อยเบาบางลง เป็นเหตุที่จะทำให้ชีวิตเป็นไปได้อย่างยาวโดยความผาสุกทุกประการ.

พิมพ์ที่โรงพิมพ์สยามวิทยาลัย

เชิงสะพานดำรงสถิตย์ (สะพานเหล็ก) พระนคร

นายฮงก๊วย เจ้าของ ผู้พิมพ์โฆษณา ๓๐/๑๒/๒๔๙๘

