



แบบเรียนภาษาไทย

หนังสืออ่านลึกรวิทยาและลัษวิทยา

เล่ม ๒

พระประมุขวิชาเพิ่ม (ชุ่ม ชินะเดมีย) เรียบเรียง
สำหรับมัธยมศึกษา (ตอนต้น)

พิมพ์ครั้งแรก ๕๐๐๐ ฉบับ

พ.ศ. ๒๔๗๓

ปก กระดาษ ๖๐๐๐๐ ๒๖ สดางค์
พิมพ์ที่โรงพิมพ์อักษรนิติ บางขุนพรหม

กรมวิชาธิการ กระทรวงธรรมการ

มีกรรมสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติ



แบบเรียนภาษาไทย

หนังสืออ่านสำหรับวิชาและสุขวิทยา

เล่ม ๒

พระประมุขวิชาเพิ่ม (ชุ่ม ชินะเดมิย์) เรียบเรียง
สำหรับมัธยมศึกษา (ตอนต้น)

— พ.ศ. ๒๔๗๔ —

พิมพ์ครั้งแรก ๕๐๐๐ ฉบับ

พ.ศ. ๒๔๗๓

ปก กระดาษ ราคาเล่มละ ๒๖ สตางค์
พิมพ์ที่โรงพิมพ์อักษรนิติ บางขุนพรหม

กรมวิชาธิการ กระทรวงธรรมการ

มีกรรมสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติ

ก ๐๖๑๐๗ ค. ๓

บัญชีเรื่อง

—*—

หนังสือ อ่าน สรีรวิทยา และ สุขวิทยา เล่ม ๒

หน้า

บทที่ ๑	ปอด และ หน้าที ของปอด	๑
บทที่ ๒	โลหิต และ หน้าทีของโลหิต	๖
บทที่ ๓	การ เจริ ของโลหิต	๑๑
บทที่ ๔	การ เจริ ของโลหิต (ต่อ)	๑๖
บทที่ ๕	หนัง และ หน้าที ของหนัง	๒๑
บทที่ ๖	การ ระบาย ลม	๒๕
บทที่ ๗	แสง แยก	๓๒
บทที่ ๘	ความ สะอาด	๓๖
บทที่ ๙	ละ ออง ผง และ โทษ	๔๓
บทที่ ๑๐	เครื่อง นุ่งห่ม	๔๘
บทที่ ๑๑	กอง เสน่ ประสาท และ ประโยชน์	๕๕
บทที่ ๑๒	เครื่อง วัสดุ ก	๖๑
บทที่ ๑๓	มูล และ ลน	๖๖

บทที่ ๑๔	เสียง และหู	๒๔
บทที่ ๑๕	ตา	๓๔
บทที่ ๑๖	สังเขป ข้อความที่อ่านมา	๘๐



คำนำ

ความ ประสงค์ของ หนังสือ อ่านสรีรวิทยา และ สุขวิทยา
เพื่อ สอนเด็กให้รู้จัก ส่วน สำคัญของ ร่าง กาย เช่น สอนให้รู้
ว่าหัวใจ ปอด คับ ไต โลหิต และ เส้นประสาทมีหน้าที่
อย่างไรในร่างกาย เรา จะต้อง รักษาอวัยวะ นั้น อย่างไร จึงจะ
ไม่ได้ เป็น อัมตราย จะได้ ปฏิบัติร่างกายได้ถูกต้อง สอนให้
รู้จัก สิ่ง จำเป็นสำหรับ เลี้ยงร่างกาย เช่นอาหารที่ บริโภค น้ำ
ที่ดื่ม อากาศที่หายใจ และ การออกกำลังกาย สำหรับรักษาความ
ปกติ ของร่างกาย สอนให้รู้จัก รักษา ความ สะอาดในการ
กิน การ นอน ตลอดจนร่างกายเครื่อง นุ่งห่ม เครื่องใช้และ
บ้านเรือน เพื่อให้รู้จัก ปฏิบัติตนให้ได้รับ ความสุข จะได้
เป็นประโยชน์แก่ การ เรียนและ การงาน

ถ้าเด็กคนใด อ่าน ถ้อยคำ หรือวรรค ตอนผิด ครูต้อง ว่า
กล่าวและ แก้เสียทันที อย่า ปลดปล่อยให้เด็ก อ่านเรื่อยไป เวลา
เด็ก อ่านจบบทหนึ่ง แล้วให้ ครู สอบ ถามเด็ก ตาม คำถามที่ได้
วางไว้ท้าย บท นั้น ครู อีกทีหนึ่ง การ สอบเด็ก จะ สอบด้วยปาก

ณ

เปล่า หรือเขียน ลง กระดาษ ก็ได้ ถ้าเด็กคนใด กระทำผิดหลัก
สรีรวิทยา และสรีรวิทยาไปอย่างไร ครู ต้อง ทัก และชี้แจงให้
เด็กทราบทันที การ สอนวิชานี้ไม่ใช่แค่เพียงให้เด็กรู้ไว้เท่า
นั้น ต้องให้ ปฏิบัติได้ด้วย และ ต้อง หักได้เคยไปเสีย แต่เด็ก
ที่เกียจ จึง จะเป็น ประโยชน์ และได้ผล ตรง ต่อ ความมุ่งหมาย

ข้าพเจ้าไม่มีความ ประารถนาจะให้ หนังสือเล่มนี้เป็นตำรา
แพทย์หรือ ภาควิชาวิทยา นอกจาก ความรู้ เบื้อง ต้น สำหรับ
เด็ก เพื่อให้รู้จัก ระวาง ตัวและ รักษา ตัวไม่ให้ บ่อย บ่อย ๆ จะ
ได้เป็น ประโยชน์ แก่ การ เรียน และการ งาน ทั้ง ได้ ประารถมา แล้ว
เท่านั้น ท่าน ผู้ใด เห็นว่า หนังสือ นี้ จะ ต้อง แก้ไข เพิ่มเติม ที่
ตรงไหน แล้ว ขอได้ กรุณา โปรด แจ้ง ให้ ทราบ จะ ชอบ คุณ
อย่าง ยิ่ง ข้าพเจ้า จะได้ ดำริ จัดการ แก้ไข เพิ่มเติม เสีย ให้ คืบ
ขึ้น เวลา พิมพ์ คราว หน้า

พระประมุขวิชาเพิ่ม

กองแบบเรียน กรมวิชาการ

พฤศจิกายน ๒๔๗๓

หนังสืออ่านเสริมวิชาและสุขวิทยา

เล่ม ๒



บทที่ ๑

ปอด และหน้าที่ของปอด

บัดนี้เราจะเรียนให้รู้ว่า ปอดมีหน้าที่อย่างไร ปอด
สูบอากาศเข้า แล้วก็พ่นอากาศออก เป็นอยู่เช่นนั้น ตลอดชีวิต.
เพื่อให้เข้าใจว่า ปอด สูบอากาศเข้า พ่นอากาศ ออกได้อย่างไร
เราต้องจำไว้ว่า ^๕พื้นนอก ของ ปอด ^๕นั้น ติด กับ ^๕พื้นใน ของ หีวอก
เหตุฉะนี้ ถ้า ^๕พื้นหีวอกเคลื่อนไหว ก็พาให้ ปอดเคลื่อนไหวไป
ตามกัน ถ้า ^๕พื้นหีวอกถึง ปอด ^๕ขึ้น ปอดก็ผาย ออก สูบเอา
อากาศเข้าไป ทาง จมูก ถ้า ^๕พื้นหีวอกกด ปอด ^๕ลง ปอดก็แฟบ
เข้า พ่นเอาอากาศ ออกมา ทาง จมูก

เวลาเราหายใจเข้า ^๕ซี่โครง กับ กระดูกทรวงอก ขยาย
ออก หีวอกก็กว้างเข้า ทำให้ ปอดยืดตัว สูบเอา อากาศ

เข้าไปทางจมูก ลงไปในปอดทางหลอดลม ยิ่งหลอดลมเล็กๆ จนที่สุด ถึงถุงอากาศเล็กๆ ในปอด อากาศออกซิเจนในถุงอากาศเล็กๆ เหล่านี้ก็ออกไป ก๊าซกรดคาร์บอนก็เข้ามา อากาศนั้นก็กลับขึ้น เมื่อเราหายใจออก ซีโรงและกะทกทรวงอกยุบลงเข้ารูปเดิม พื้นห้วอกกดปอดลง ทำให้ปอดแฟบเข้า พื้นเขาอากาศออกไปตามหลอดลมทางจมูก

ปอดผายออกและแฟบเข้าเอง ในเวลาปกติของคนกลางอายุหน้าที่ละ ๑๘ ครั้ง เป็นอยู่เช่นนั้นเสมอทั้งกลางวันกลางคืน ไม่ว่าเราตื่นหรือหลับอยู่ก็ตาม เวลาเราหายใจออก ลมอากาศไม่ออกไปจากปอดหมดทีเดียว เหตุฉะนั้นจึงมีอากาศตกค้างอยู่ข้างในถุงลมเล็กๆ เสมอ ออกซิเจนที่มีอยู่ในอากาศก็ใช้ไป ได้ก๊าซกรดคาร์บอนเข้ามาไว้แทน เช่นนี้ อากาศในปอดจึงไม่บริสุทธิ์ แต่ทุกคราวที่เราหายใจเข้า อากาศที่ไม่บริสุทธิ์นี้ก็เจือ กับ อากาศใหม่ ที่มีออกซิเจนเสมอ

ขณะที่อากาศอยู่ในถุงอากาศเล็กๆ ทำไมออกซิเจนจึงออกไปจากอากาศมาก และได้ก๊าซกรดคาร์บอนเข้ามาแทน เพราะถุงเล็กๆ เหล่านี้ อยู่ติดกับโลหิต โลหิตต้องการออกซิเจนและ ระบายก๊าซกรดคาร์บอนออกไป จึงแยกออกซิเจน

จาก อากาศไว้ เปลี่ยนก๊าซกรดดำนให้ เมื่อโลหิตได้ ออกซิเจน
และเปลี่ยนก๊าซกรดดำนให้แล้ว ก็ไหลไปทั่วตัว โลหิตไม่ค
ที่ใช่แล้ว ก็ไหลมาที่ ปอดใหม่ รับเอา ออกซิเจนไป และ เปลี่ยน
ก๊าซ กรดดำนให้ซีก



ถุงอากาศเล็ก ๆ ในปอด

ฉะนั้นประโยชน์ของการหายใจ เพื่อจัดหาออกซิเจนให้แก่โลหิต แยกก๊าซกรดผ่านออกไป ที่ๆ อากาศเข้าไปใกล้โลหิต เพื่อถ่ายเอาอากาศที่โลหิตถ่ายเอาอากาศเสียออกมา มีอยู่แห่งเดียวคือที่ถุงอากาศเล็กๆ ในปอดเท่านั้น นี่แหละทำไมเราจึงต้องหายใจเอาอากาศที่และบริสุทธิ์เข้าไปในถุงอากาศเล็กๆ เสมอ และหายใจเอาอากาศเสียออกมา

เราทราบแล้วว่า ฟันหัวอกทั้งปอดชั้นและกดปอดลง เหตุฉะนั้นถ้ามีสิ่งใดมาขัดหัวอกและท้อง ไม่ให้มันเคลื่อนไหวได้ ก็ย่อมขัดปอดด้วยเหมือนกัน ฉะนั้นเราจึงเห็นได้ว่า การใช้เครื่องผูกหุ้มคับให้ ไทโยแก่ ร่างกายมาก เราควรบำรุงหัวอกและปอดให้เจริญแข็งแรง ขั้วอกกำลังกายทำการงาน และหายใจยาวทางจมูก หายปากเสีย แอ่น หน้าอก ออกมาเมื่ออากาศเต็ม ปอดแล้ว รออยู่ครู่หนึ่ง จึงค่อยหายใจออก ควรทำเช่นนี้วันละหลาย ๆ ครั้ง จะทำให้หัวอกและปอดแข็งแรง ร่างกาย สบาย

การขยับขอกำลังกายทำงานให้แข็งแรง การเล่นกีฬา การฝึกซ้อมกำลังกายและห้อยโหน อันเกี่ยวกับพลศึกษา การวิ่ง และ การว่ายน้ำ เหล่านี้ช่วยให้เราหายใจยาวและเร็ว ร่างกายได้รับออกซิเจนมาก ถ่ายใส่โคจรคือ ก๊าซกรด ผ่าน

ออกมาก ทำให้ปอดออกกำลังกว่าปกติ จึงทำให้แข็งแรงโลหิต
ก็ ร่างกายเป็นสุขสบาย ไม่ค่อยเป็นคณชอกแฉกและป่วยบ่อยๆ

คำถาม

๑. อะไร ถึง ปอด ชื่น และ กด ปอด ลง ?
๒. เวลาเราหายใจเข้า ทำให้ซี่โครง และ ปอด เป็น
อย่างไร ?
๓. เวลาเราหายใจออก ทำให้ซี่โครง และ ปอด เป็น
อย่างไร ?
๔. เมื่อหายใจเข้า อากาศเข้าไปในมูกแล้ว อากาศ ลง
ไปไหน และ เปลี่ยนไป อย่างไร บ้าง ?
๕. ปอด ผาย ออก และ แฝบ เข้า นานี่ ละ กี่ ครั้ง ? เวลา
แฝบ เข้า ไล่ เอา อากาศ ออก หหมด ที่ เต็ม ๆ หรือ ว่า ยังมี อากาศ ตก
ค้าง อยู่ใน ปอด บ้าง ?
๖. ขณะที่ อากาศ อยู่ใน ถุง อากาศ เล็ก ๆ ทำไม อากาศ ชื่น
จึง ออก ไป เสีย จาก อากาศ มาก และ ใต้ ภาสกร ถ้วน เข้า มา แทน ?
๗. ถ้า จะ ได้ หัว ออก และ ปอด เจริญ ควร ทำ อย่างไร บ้าง ?
และ การ ที่ หัว ออก และ ปอด เจริญ เป็น ประโยชน์ แก่ ร่าง กาย
อย่างไร ?

บทที่ ๒

โลหิตและหน้าที่ของโลหิต

โลหิต มี ประโยชน์ พาอาหาร และ อากาศ ไป สู่ ส่วนต่าง ๆ ของ ร่าง กาย เช่น เกี่ยว กับ หน้า ใน แม่ น้า และ ลำ คอลง พา เรือ เข้า จาก ค่าย ลหนึ่ง ไป ส่ง ยัง อีก ค่าย ลหนึ่ง การ ที่ โลหิต พา อาหาร ไป นี้ เพื่อ บำรุง ไฟ ชาคู ซึ่ง มี อยู่ ทั่ว ทั่ว เรา เรา ต้อง บำรุง ไฟ ชาคู นี้ ทั่ว ทั่ว ได้ แก่ อาหาร ที่ รับประทาน เพื่อให้ มัน มี เป็น ปกติ อยู่ เสมอ. เรา ต้อง เชื้อ โสโครก คือ เท้า และ ควัน ออก เสมอ ที่ จะ ต้อง ทำ ธุระ เหล่า นี้ เป็น หน้าที่ ของ โลหิต

เมื่อ เรา ทราบ ว่า การ บำรุง ไฟ ชาคู ได้ เป็น ปกติ มี อะไร บ้าง เรา ก็ รู้ ได้ ว่า หน้าที่ สำคัญ ของ โลหิต มี ๓ ประการ ประการ ที่ หนึ่ง นำ อ็อกซิเจน จาก ปอด ไป สู่ ส่วน ต่าง ๆ ใน ร่าง กาย ประการ ที่ สอง นำ อาหาร ที่ ย่อย แล้ว จาก กระเพาะ อาหาร และ ลำ ใส ไป สู่ ส่วน ต่าง ๆ ของ ร่าง กาย ประการ ที่ สาม เก็บ โสโครก ซึ่ง ไฟ ชาคู ทำ ขึ้น ตาม ส่วน ต่าง ๆ ออก ไป เสีย จาก ร่าง กาย ฉะนั้น จึง เห็น ได้ ว่า ที่ จะ ทำ หน้าที่ สำคัญ นี้ ได้ ถูก ต้อง

โลหิตจะต้องเข้าไปใกล้กับเนื้อทุกส่วนทั่วตัว โลหิตจะเข้าไปใกล้กับเนื้อทุกส่วนได้ ก็เพราะมันไหลไปตามเส้นโลหิตฝอยชั้นบางที่สุด ซึ่งอยู่ติดกันไปทั่วตัว คล้ายรังนก

เส้นโลหิตฝอยเหล่านี้มีอยู่มากมาย แม้เราจะเขย่าลายเข็ม สะกิดลงไปตามตัวไม่ว่าที่ตรงไหน จะไม่ให้ถูกเส้นโลหิตฝอยเหล่านี้ และไม่ให้โลหิตซึมออกมาซึมๆ เป็นมัน เส้นโลหิตฝอยเหล่านี้บางเหลือเกิน ถ้าจะหยิบขึ้นดูสักเส้นหนึ่ง ก็แลไม่เห็น คำที่มีมันเล็กมาก เว้นแต่จะส่องดูด้วยกล้องขยายจึงจะแลเห็นได้ เส้นโลหิตฝอยเป็นเยื่อบาง อาหารและอากาศในโลหิตจึงซึมออกมาจากพื้นเส้นไปสู่เนื้อที่อยู่ติดกับเส้นนั้นได้ อีกอย่างหนึ่ง โลหิตในเนื้อจึงซึมเข้าตามพื้นเส้นไปสู่โลหิตได้ด้วย

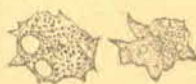
โลหิตค่อยๆ ไหลไปตามเส้นโลหิตฝอยเหล่านี้ จึงมีเวลาพอที่จะนำอาหารและอากาศไปบำรุงส่วนต่างๆ ของร่างกาย และพาเอาโสโครกออกไปได้ โลหิตทำหน้าที่สำคัญนี้ทั่วตัว ทำให้สมอง กล้ามเนื้อและเครื่องอวัยวะต่างๆ ทำงาน เหตุฉะนั้นจึงเห็นได้ว่าโลหิตมีประโยชน์มาก คำที่มีมันพาอาหารกับอากาศซึมไปตามพื้นเส้นโลหิตฝอย

หัวใจ ลอดโลหิตไป ตามเส้นโลหิตเสมอ เมื่อโลหิตซึม
ไปตามเส้นโลหิตฝอย นำอาหาร และอากาศไปเลี้ยงส่วน
ต่าง ๆ ของร่างกาย และ นำเอาโสโครก กลับ ออกไป แล้ว
ไม่ช้า มันก็ไหลไปยังที่ ๆ มีอาหาร และ ออกซิเจน มาก กับที่ ๆ
มัน จะเอาโสโครก ออก อีก การ ที่โลหิตไหลวนเวียนไปทั่ว
ตัวเช่นนี้เรียกว่า การเคจร ของโลหิต

ต่อไปนี้เรา จะเรียนให้รู้ เรื่องโลหิต ถ้าเอาเข็มที่สะอาด
สะกิด เนื้อให้ โลหิต ออก สัก หยด หนึ่ง ข้างลงบน แผ่นกระจก
แล้ว ตั้งดูด้วย กล้องขยาย จะแลเห็นโลหิต หยดเดียวประกอบ
ด้วย ตัวโลหิตเล็ก ๆ เย็น อันมาก มี สันฐานคล้าย สี่กางค์แฉง
ตัวโลหิต แฉง คล้าย วุ้น นี้มี ขนาดเล็ก มาก ถ้าเอา เรียงกัน
เข้า ๑๓๐๐ ตัว จึง จะ ยาวได้ ๑ เซนติเมตร ตัวโลหิต แฉง
นำ ออกซิเจนไปเลี้ยง ร่างกาย หรือ จะเรียกว่า เรือบรรทุก
ออกซิเจน ก็จะไม่ผิดอะไร น้ำ ซึ่ง มี อยู่ในโลหิต พา เรือเหล่านี้
ไป เช่นเดียวกับ กระแส น้ำใน แม่น้ำ พา เรือเข้าไป เหมือนกัน



ตัวโลหิตแดง



ตัวโลหิตขาว

โลหิตแดง หยตเกือบ มี ตัวโลหิตเล็ก นัย ค้วยล้าน ขณะที่ โลหิตไหลไป ตามเส้นโลหิตฝอยที่ปอก ตัวโลหิตเล็ก ๆ เหล่านี้ ก็บรรจุทุกอ็อกซิเจน จาก ลม หายใจใน ดុង อากาศเล็ก ๆ ที่ปอก เต็มแล้ว ก็ไหลไป ตามเส้นโลหิต ฝอย สู่ อวัยวะ ต่าง ๆ เช่น กล้ามเนื้อ ถ้าเขา อ็อกซิเจนไว้ ให้บำรุงไฟธาตุใน กล้ามเนื้อ ให้ มี เป็น ปกติอยู่ เสมอ

นอกจาก ตัวโลหิต แดง ยังมี ตัวโลหิตขาว ตัวโลหิตขาว มีจำนวนน้อยกว่าตัวโลหิตแดง ทั้ง มีลักษณะต่างกันและแข็งกว่าค้วย ตัวโลหิตขาวไม่นำ อ็อกซิเจนไปเลี้ยงร่างกาย แต่ มีหน้าที่ ปรายปรามเชื้อโรค ถ้าเชื้อโรค เล็ดลอดเข้าไปใน โลหิต ตัวโลหิตขาวจะมาต่อสู้กับเชื้อโรค เหตุฉะนั้นตัวโลหิตขาว จึง มีหน้าที่ป้องกันเชื้อโรค ไม่ได้ทำอันตรายเราได้

ส่วนเหลวของโลหิต ซึ่ง คล้าย น้ำ ก็ มีหน้าที่เหมือนกัน มันพาเอาตัวโลหิตไป เพราะ ตัวโลหิตแดงเคลื่อนไปเองไม่ได้ คล้ายเรือ เหมือนกัน ต้อง อาศัย กระแส น้ำ พาไป หน้าที่ ส่วนเหลวของโลหิต อีก อย่างหนึ่ง ก็คือ พาเอาอาหาร ที่ ย่อย แล้ว

กับ อากาศ ซึ่ง ตัวโลหิตบรรทุกไว้ ไป ตาม เส้นโลหิต ฝอย
บำรุงกล้ามเนื้อและอวัยวะต่าง ๆ ในตัว แล้วส่วนเหลือของโลหิต
ก็เก็บใส่โครก ซึ่งไฟธาตุ ทำขึ้น พาเขาออกไปเสียจากร่างกาย

โลหิต จะ หนี หรือ เลว เกี้ยว กับ เรา เขาใจ ใส่ รักรักษา ตัวเรา
เพื่อ จะ รักษา โลหิต ให้ ดี และมี จำนวน มาก เรา ต้อง รับ ประทาน
อาหาร ขรรมก่า ให้ รับ อากาศ ที่ สด ขึ้น รับ ประทาน น้ำ ที่
บริสุทธิ์ พัก ผ่าน ร่างกาย ให้ พอ และ ขยับ หมั่น ทำงาน ออก
กำลัง กาย ให้ มาก เรา ต้อง ไป สดัม ทุกวัน เพื่อ ส่ง ใส่ โครก ที่ ได้
โทษ ออก ไป เสียจากร่างกาย สิ่งใด ที่ ได้ โทษ แก่ ร่างกาย เรา ต้อง
สลละเสีย ที่ เกี้ยว

คำถาม

๑. โลหิต มี ประโยชน์ แก่ ร่างกาย อย่างไร ?
๒. หน้าที่ สำคัญ ของ โลหิต มี อะไร บ้าง ?
๓. เส้นโลหิต ฝอย คือ อะไร ? มี ประโยชน์ แก่ โลหิต
อย่างไร ?
๔. เมื่อ โลหิต ซึม ไป ตาม เส้นโลหิต ฝอย ดังนี้ แล้ว เป็น
อย่างไร บ้าง ?
๕. ตัว โลหิต แดง คือ อะไร ? มี ประโยชน์ อย่างไร ?
๖. ตัว โลหิต ขาว คือ อะไร ? มี ประโยชน์ อย่างไร ?

๗. ส่วนเหลว ของโลหิตคล้าย น้ำ มีประโยชน์อย่างไร?
 ๘. ถ้าจะรักษาโลหิตให้ดีและมีจำนวนมาก เราต้องปฏิบัติอย่างไร ?



บทที่ ๓

การเดินของโลหิต

หน้าที่ของโลหิต เพื่อจัดหา สิ่ง ที่ อยุ่จะ ต้องการ และ
 ส่ง สิ่ง ที่ไม่ เป็น ประโยชน์ และให้ โทษ ออกไปเสีย จากร่างกาย
 โลหิต จะ ทำหน้าที่นี้ไม่ได้ ถ้ามันไม่เดิน อยู่เสมอ พอโลหิต
 แยก ตัวหนึ่ง นำเอา อ็อกซิเจนไปเลี้ยง ร่างกาย แล้ว อีก ตัว
 หนึ่ง ก็ นำเอา อ็อกซิเจนใหม่เข้ามา พอโลหิต แยก หยกหนึ่งนำ
 เอาอาหารไปเลี้ยงร่างกาย แล้ว อีก หยกหนึ่ง ก็ นำเอา อาหาร
 ใหม่เข้ามา พอใส่โครกส่วนหนึ่งได้ นำออกไปแล้ว ใส่โครก
 ใหม่อีก ส่วนหนึ่ง ก็ เกิดขึ้น

ถ้า อยุ่จะ ส่วนไหนโลหิต อยู่หนึ่ง สัก นาทีเดียว อยุ่จะ
 ส่วนนั้นจะไม่มีอาหารและ อ็อกซิเจนบำรุง ใส่โครกซึ่งเกิดขึ้น

ในอวัยวะส่วนนั้น จะให้โทษแก่อวัยวะส่วนนั้น ฉะนั้นจึงต้องมีสิ่งใด บังคับให้โลหิตเหวี่ยงไปตามเส้นโลหิตฝอยอยู่เสมอ สิ่งที่ยังคับโลหิตนี้ไว้แก่หัวใจ และเส้นโลหิตซึ่งต่อจากหัวใจไปยังเส้นโลหิตฝอย. เส้นโลหิตซึ่งนำโลหิตจากหัวใจไปยังเส้นโลหิตฝอย คือเส้นโลหิตแดง เส้นโลหิตซึ่งนำโลหิตจากเส้นโลหิตฝอย กลับเข้าหัวใจ คือเส้นโลหิตดำ

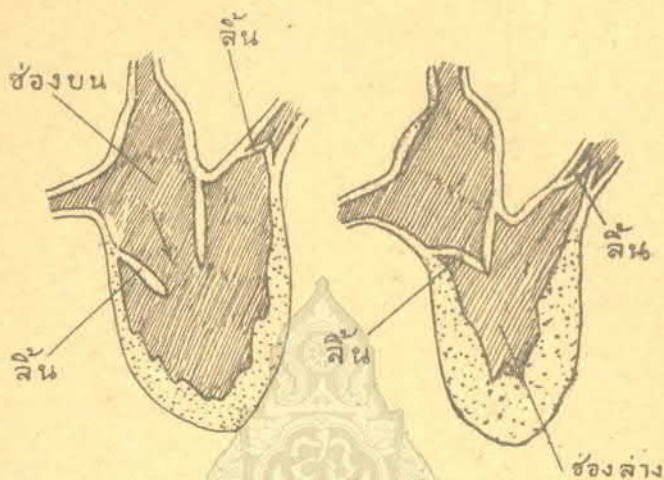
หัวใจ ประกอบด้วยกล้ามเนื้อ โคนเท่ากำมือ มีสี่แฉกซ้อน อยู่ที่หัวอก ระหว่างปอดทั้งสอง ก่อนไปข้างซ้าย หน่อหัวใจกลมเหมือนจะตัน แต่ที่จริงกลวง ภายในหัวใจแบ่งออกเป็น ๔ ช่อง คือข้างบน ๒ ช่อง อยู่ชิดข้างขวา ช่อง ๑ ชิดข้างซ้าย ช่อง ๑. ข้างล่าง ๒ ช่อง คือชิดข้างขวาช่อง ๑ กับชิดข้างซ้าย ช่อง ๑. ช่องบนชิดข้างซ้ายรับโลหิตที่บริสุทธิ์ คือโลหิตแดง จากปอด

วงเวียนชิดข้างขวา ของหัวใจก่อน ช่องบนชิดข้างขวา รับโลหิตที่ไม่บริสุทธิ์ คือโลหิตดำ ซึ่งไหลมา จากเส้นโลหิตฝอยทั่วตัว เว้นเสียแต่ที่ปอด โลหิตนี้มีอาหาร ซึ่งได้รับมาจากกะเพาะและลำไส้ แต่มีโสโครกซึ่งได้รับมาจากกล้ามเนื้อ

และอวัยวะต่าง ๆ อยู่ทั่วๆ โลหิตนี้ไม่ค่อยมี ออกซิเจน เพราะ
เป็นโลหิตที่ใช้แล้ว ยังไม่ได้ไปรับ ออกซิเจนใหม่ที่ ปอด

โลหิตนี้ ต้องได้รับ ออกซิเจนโดยเร็ว จึงจะไปเลี้ยง
ร่างกายได้อีก โลหิตดำ ก็ไหลลงช่องล่างซีกข้างขวา หัวใจ
ก็ฉีกไปยัง ปอด ตามเส้นโลหิตที่ฉีก ออก จากหัวใจ โลหิตนั้น
ก็ปล่อยก๊าซกรดเก่าไว้ใน ปอด และบรรทุกเอา ออกซิเจนที่
ปอดไป กลับเป็นโลหิตบริสุทธิ์คือโลหิตแดงอีก แล้วมันก็
ไหล จาก ปอด กลับเข้าสู่ช่องบนซีกข้างซ้าย ของหัวใจ จน
ช่องบนเต็ม มันจึงไหลลงไปยังช่องล่าง ซีกข้างซ้าย แล้วหัวใจ
ก็ฉีกไป ตามเส้นโลหิตแดงใหญ่

เส้นโลหิตแดงใหญ่นี้ แยก ออกเป็นเส้นเล็กเส้นน้อยไป
ยังศีรษะ ลำตัว แขน ขา เพื่อโลหิต จะได้ไหลไปบำรุง ส่วน
เหล่านั้นได้ แล้วเส้นโลหิตแดงใหญ่ ยัง แยก ออก อีก จนที่สุด
เป็นเส้นโลหิตฝอย เหตุฉะนั้นโลหิตจึง นำ อาหาร และ ออกซิเจน
ไปเลี้ยงไฟธาตุในร่างกาย และเก็บเอา วัสดุโรคไปได้ แล้วโลหิต
ก็ไหลไป ตามเส้นโลหิตดำ กลับคืนเข้าสู่หัวใจ อีก เตรียม ตัว
ที่จะไปเอา วัสดุจาก ปอด มาเลี้ยงร่างกายต่อไป โลหิตเกิด
วนเวียน อยู่ทั่ว ตัวเช่นนี้ เสมอ



หัวใจข้างหนึ่งแสดงให้เห็นวาล์วลอดโลหิต

ช่อง บน ๒ ช่อง ของหัวใจ หักเข้า พร้อม กัน กันโลหิต
ลง ไป ยัง ช่อง ล่าง ทั้ง ๒ แล้ว ช่อง ล่าง ทั้ง ๒ นี้ ก็ หักเข้า พร้อม
กัน กันโลหิต ไป ตาม เส้นโลหิต แล้ว หัวใจ ก็ พัก อยู่ รวด ครั้ง
วินาที หัวใจ เติ้น นาที่ ละ ๗๒ ครั้ง ไม่ว่า เรา ตื่น หรือ
หลับ อยู่ ก็ ถ้า เรา มี คลื่น คลื่น หัวใจ ของ ชาย จะ รู้ ได้
เพราะ เมื่อ ช่อง บน ของ หัวใจ หักเข้า หัก กัน นั้น ทำให้ ฟัน
หัวใจ เติ้น เสมอ

สุรา และเมรัยให้ โทษ แก่หัวใจ เหมือนกัน ทำให้หัวใจ
 เต้นแรงเกินไป พาให้ ยวต ศีรษะ และ มีนเมา โลหิต
 จะ นำอาหาร และ อากาศไปเลี้ยง ร่างกายได้ ต่อเมื่อหัวใจ
 เต้น คือ ฉีก โลหิต อยู่เท่านั้น ถ้า หัวใจของเรา แข็ง แรง
 ที่ ร่างกาย จะเป็น สุข สบาย เหตุฉะนั้น เรา จึงต้อง ระวัง
 รักษา หัวใจไว้ให้ได้ อย่าให้ มัน เป็นอันตรวายได้เช่น สุข บุตรี
 เกิดที่ สุข บุตรีให้ โทษ แก่หัวใจ ทำให้หัวใจ เต้นไม่ สม่ำเสมอ
 ฉีก โลหิตไปเลี้ยง อวัยวะไม่ได้ดี เพราะ บาสุม มี ชาติ นิโคติน อัน
 เป็น ยาพิษ อยู่ด้วย ชาตินี้ สัม ลงไป ยัง โลหิต ถึง หัวใจ ได้ เวลา สุข

คำถาม

๑. ให้ อธิบาย ถึง การที่ โลหิต นำ อาหาร และ อากาศ ไป
 เลี้ยง ร่างกาย
๒. ถ้า อวัยวะ ส่วนไหน โลหิต อยู่หนึ่ง ทำไม อวัยวะ ส่วน
 นั้น จึง ไม่มี อาหาร และ อากาศ บำรุง ?
๓. หัวใจ เป็น อย่างไร ? อยู่ ที่ไหน ? มี หน้า ที่ อย่างไร ?
๔. เส้น โลหิต แดง คือ อะไร ? เส้น โลหิต ดำ คือ อะไร ?
๕. ให้ อธิบาย เมื่อ โลหิต เสีย โทล เข้า ช่อง บน เบื้อง
 ขวา ของ หัวใจ แล้ว ไปไหน ?

๖. ให้อธิบาย เมื่อโลหิตเสีย กลายเป็นโลหิตบริสุทธิ์ แล้วไปไหน ?

๗. หัวใจเต้น นานทีละ กี่ครั้ง ? ถ้าจะให้หัวใจแข็งแรง ก็จะต้องทำ อย่างไร ?

—*—

บทที่ ๔

การเดินของโลหิต (ต่อ)

เส้นโลหิต แยกเป็นเส้น ซึ่งนำโลหิต จาก หัวใจ ไปยัง เส้นโลหิต แยกฝอย เส้นโลหิต แยกนี้ แข็งแรง และ เหนียวมาก มันบีบตัว ออก และ หด ตัว เข้า ได้ เมื่อ ช่อง ล่าง เบื้องซ้าย ของ หัวใจ หด ตัว เข้า ก็ ดัน โลหิต ไป ตาม เส้นโลหิต แยกใหญ่ เส้นโลหิต แยกใหญ่ นี้ แม้ ทุเหมือนหระ มี โลหิต อยู่ เต็ม แล้ว ก็ ก็ แต่ ก็ ยัง บีบ ตัว ออก ได้ อีก มาก เพื่อให้ ช่อง นี้น กว้าง สำหรับ รับ โลหิต ใหม่

เมื่อ เรา พูด ว่า สิ่ง ไค บีบ ไม่ หมายถึง แค่ เพียง ว่า มัน เปลี่ยน รูป ได้ เท่านั้น เรา หมายถึง ว่า เมื่อ ดึง มัน ให้ บีบ ออก

แล้ว เวลาที่เราปล่อยมือ มันก็กลับหกล้มตัวเข้ารูปเดิม เพราะเส้นโลหิตแดงบีบได้เช่นนี้ ส่วนที่ยึดจึงมีกำลังบีบโลหิตได้แรง เพราะมันพยายามจะกลับคืนตัวเข้ารูปเดิม โลหิตในส่วนที่ยึดนี้ถูกบีบด้วยกำลังแรงจนอยู่หนึ่งไม่ได้ ต้องไหลไปตามเส้นโลหิตแดงใหญ่ เช่นนี้เวลาหัวใจเต้นที่ไร จึงฉีกโลหิตให้ไหลไปเป็นลูกคลื่น ตามเส้นโลหิตแดงและแขนง

เส้นโลหิตแดงไม่ทอดผิงติดแน่นอยู่กับกาย ถ้าทอดผิงติดอยู่แน่น อาจเป็นอันตรายได้ เวลาเรางอแขนหรือเหยียดขา แต่เส้นโลหิตแดงทอดผิงไปตามตัวเฉยๆ เพื่อเส้นนั้นจะโค้งงอหรือเหยียดออกได้โดยปราศจากอันตราย. เวลากระแสโลหิตไหลผ่านไป ตามเส้นโลหิตแดง เส้นโลหิตก็กระพือขึ้น หนึ่งครั้ง หนึ่งครั้ง เช่นเดียวกับสายสูบน้ำซึ่งวางทอดไปตามพื้นดิน กระพือขึ้น เวลาที่น้ำดันออกไปตามสายสูบน้ำทุกคราวที่สูบ เรารู้สึกเส้นโลหิตแดงกระพือได้ตามผิวหนัง ตรงที่ๆ มันอยู่ชิดกับผิวหนัง ที่เราเรียกว่าชีพจรนี้ คือโลหิต กระพือขึ้นเอง เรารู้สึกชีพจรเต้นที่ข้อมือที่ข้อมือ กับที่ข้อเท้า

เส้นโลหิต แขนง ที่ ต่อ จาก เส้นโลหิต แขนง ใหญ่ ก็ ยึด ตัว ได้ ทำ
นอง เทียบ กัน เหตุ ฉะนั้น เส้นโลหิต จึง ไหล ไป ตาม เส้นโลหิต แขนง ยิง
เส้นโลหิต ฝอย ได้ มาก ข้อ นี้ เป็น ประโยชน์ เพราะ ขาด ขาว
อวัยวะ บาง ส่วน ต้อง การ โลหิต เลี้ยง มาก เช่น เวลา ที่ ร่าง
ส่วน นั้น ทำงานหนัก ไฟ ช่าง ตูร ตรง อวัยวะ ส่วน นั้น ก็ เผา เร็ว จึง ต้อง
การ อาหาร มาก กว่า ปกติ เพื่อให้ คง มี พลัง บำรุง อยู่ เสมอ
ข้อ อวัยวะ ส่วน นั้น ยัง ต้อง การ ออก ซิ เงิน มาก เพราะ ทำ
โสโครก ให้ เกิด ขึ้น กว่า ปกติ โสโครก นี้ ต้อง ชำระ ออก ไป
เสีย เพื่อ จัก ให้ ตรง ต่อ ความ ประสงค์ นี้ เส้นโลหิต แขนง จึง
ต้อง ยึด ตัว ออก ให้ โลหิต ไหล ไป ยัง เส้นโลหิต ฝอย ตรง อวัยวะ
ส่วน นั้น ได้ มาก จะ ได้นำ อาหาร และ อากาศ ไป บำรุง ได้ พอ

เมื่อ เรา เรียน รู้ เรื่อง เส้นโลหิต แขนง แล้ว จึง เห็น ได้ว่า
ร่างกาย จะเป็น สุข สบาย ได้ ก็ ต้อง อาศัย เส้นโลหิต แขนง แข็ง
แรง และ ยึด ตัว ออก ได้ ดี เวลา เรา แยก เส้นโลหิต แขนง ซัก
กระด้าง ไม่ แข็งแรง และ ยึด ตัว ได้ น้อย คำ ที่ หัวใจ ขับ โลหิต
ออก เสมอ เส้นโลหิต แขนง จึง ถ้า เวลา มี ขาด ถูก เส้น นั้น ขาด
อย่าง เดียว กับ สาย ขาง สำหรับ ขุด นม เมื่อ เส้นโลหิต แขนง ขาด
โลหิต ก็ ไหล กระ เซ็น ออก เพราะ โลหิต ใน เส้นโลหิต แขนง ถูก

หัวใจฉีกไปเลี้ยงร่างกาย โลหิตแดง มีออกซิเจน อยู่ด้วย มาก
โลหิตที่มีออกซิเจน อยู่ด้วย มาก มีสีแดง สด

เหตุฉะนั้น ถ้าเราเห็นโลหิตไหลออกจาก ปาก แผลแรงและมี
มีสีแดง จัก พึงรู้ได้ทันทีว่า เส้นโลหิตแดงขาด เพราะโลหิต
ในเส้นโลหิตแดงไหล มา ท่อหัวใจ ถ้า ะ ห้ามโลหิต จึงต้อง
เอาผ้ารัดตรง แผล ฟากเดียวกับหัวใจ. เส้นโลหิตดำต่างกับ
เส้นโลหิตแดง โลหิตในเส้นโลหิตดำไหล จาก เส้นโลหิตฝอย
กลับเข้าหัวใจ โลหิตดำใช้ ออกซิเจนไปหมด แล้ว เหตุฉะนั้น
จึงมีสีแดงเข้ม ไม่แดง จักเช่นโลหิตในเส้นโลหิตแดง ตาม
เส้นโลหิตดำไม่มีชีพจร เราเห็นเส้นโลหิตดำที่แขนและ มือได้
ตามผิวหนัง ถ้าเขามีอกดำๆ จะรู้ได้ว่ามันไม่เย็น เพราะโลหิต
ไม่ไหล เป็น ลูกคลื่น ตามเส้นโลหิตดำ แค่น้อย ๆ ไหล เรื่อย ๆ
ตรงไป ยัง หัวใจ

เหตุฉะนั้น เมื่อโลหิตไหลจากแผลมีสีแดงเข้มและ ค่อยไหล
ริน ๆ จึงรู้ได้ว่า เส้นโลหิตดำขาด ถ้า ะ ห้ามโลหิต จึงเอา
ผ้า รัด ตรง แผล คนละ ฟาก กับหัวใจ เส้นโลหิตดำไม่บีบง่าย
เหมือนเส้นโลหิตแดง เมื่อเส้นโลหิตดำเปรี๊ญขาด จึงแบน

แฟบ คล้าย สาย สูบ เวลาที่ น้ำไหล ออก หมก. เส้นโลหิตดำ
โดยมาก มี ลิ้น สำหรับ ปล่อย ให้ โลหิต ไหล ไป ทาง หัวใจ ฝ่าย เทียว
กับ คอย ขัง คับ ไม่ ให้ มัน ไหล กลับ ลิ้น นี้ คล้าย ดុង คิก แน่น อยู่ กับ
พื้น เส้น ปาก ดុង หัน ไป ทาง หัวใจ เวลา โลหิต ไหล ตรง ไป ยัง
หัวใจ ดុង นี้ จะ เชน รวบ ลง กับ พื้น เส้น ถ้า โลหิต จะ ไหล กลับ
ปาก ดុង นี้ จะ กาง ออก กัน โลหิต ได้

คำถาม

๑. เส้นโลหิต แดง มี ลักษณะ อย่างไร ?
๒. ที่ เรียก ว่า “ชีพจร” นั้น คือ อะไร ? รู้ สึก อยู่
ที่ ตรง ไหน บ้าง ?
๓. เวลา มี ขยาก ถ้า จะ ห้าม โลหิต แดง จะ ต้อง ทำ อย่างไร ?
๔. เวลา มี ขยาก ถ้า จะ ห้าม โลหิต ดำ จะ ต้อง ทำ อย่างไร ?
๕. ทำไม ใน เส้น โลหิต ดำ จึง ไม่มี ชีพจร ?
๖. ลิ้น ใน เส้น โลหิต ดำ เป็น อย่างไร ?

หนังและหน้าที่ของหนัง

หนัง มีหน้าที่สำคัญ ๒ ประการ ประการหนึ่ง สำหรับปกคลุมร่างกายและรักษาไม่ให้ร่างกายเป็นอันตราย อีกประการหนึ่งคอยส่งโสโครกซึ่งร่างกายทำขึ้นออกไปเสียจากร่างกาย เราพบพิเคราะห์ได้ว่าหนังชั้นนอกนั้น อวัยวะที่อยู่ข้างใต้ใต้ อย่างไร มีหนังอยู่ ๒ ชั้น เราเห็นได้ว่ามีหนังอยู่ ๒ ชั้นจริง เพราะเวลาที่มือพอง มีน้ำเหลืองซึ่งอยู่ระหว่างหนังชั้นนอกกับหนังชั้นใน

หนังชั้นนอกเป็นส่วนที่จะติดกับวัตถุที่อยู่ภายนอก หนังชั้นนอกไม่มีเส้นโลหิต เหตุฉะนั้นเวลาถูกอะไรระคายโลหิตจึงไม่ออก หนังชั้นนอกไม่มีเส้นประสาท เวลาเมื่ออะไรมากระทบเข้า เราจึงไม่รู้สึกรู้สึกระไร อวัยวะบางแห่งถูกขัดสีมาก หนังชั้นนอกจึงลอกหลุดตามผิวหนังชั้นใน เช่นที่ฝ่ามือและฝ่าเท้า มีหนังหนา เวลาเราใช้มือทำงานหนักของหนัก ๆ หรือเกร็งเท้าเปล่ามาก

หนังตรงฝ่ามือ ฝ่าเท้า ติดกับวัตถุภายนอกมาก ฉะนั้นทำให้หนังชั้นนอกขาดก่อน แต่ไม่เข้าหนังชั้นนอกก็หลุดตาม

เข้าทุกที จับเป็นแผ่นแข็งตรง ส่วนที่ ซักสีนั้น ึง สังเกตดู
มือชาวสวน ชาวนา อันแข็งแรง ที่ใช้มือจับเสียมจับไถบ่อย ๆ
แม้แต่ใช้รองเท้า คับยัง ทำให้หนังชั้นนอกหนาเกิดเป็นตาปลา
ขึ้นได้ ซึ่งกดบีบหนัง อ่อนชั้นในให้เจ็บ ระบม

หนังบาง แดงเปลี่ยนลักษณะไปแปลกมาก เช่น เล็บ ซึ่ง
งอกจากปลายนิ้วมือ นิ้วเท้า คือหนังชั้นนอกซึ่งเปลี่ยนแปลง
ไปนั้นเอง ผมและขน คือหนังชั้นนอกที่เปลี่ยนแปลงลักษณะไป
เหมือนกัน ผม หรือ ขน ทุกเส้นงอกออกจากชุม และมีน้ำมัน
ออกมาจากท่อตามหลอดเล็ก ๆ ที่อยู่ข้างชุม เพื่อรักษา
ผม หรือ ขน ให้อ่อนนุ่มอยู่เสมอ ไม่ได้กรอบและกะ้าง ท่อ
เหล่านี้เรียกว่าท่อไขมัน



เรา แลเห็น หนังสือ ชื่นในใจได้ เวลา เมื่อก่อน ที่ พอง นั้น แดก หนังสือ ชื่นในใจ มีเส้นโลหิตฝอย และ เส้น ประสาท เวลาไป กระทบ อะไร เข้า โลหิต จึง ออก และ รู้สึก เจ็บ ทรมาน ที่ หนังสือ นอก จาก เป็น เครื่อง ข้องกัน ยัง ส่ง โลหิต ไหล ออก จาก ร่างกาย เรา มอง เห็น รุ หนังสือ ซึ่ง โลหิต ไหล ออก มา ได้ ถ้า เขา กลั้ว ขยาย ส่ง คุ รุ หนังสือ เหล่านี้ มี มาก มาย และ เล็ก เล็ก เกิน ท้าว ทัว เรา มี รุ หนังสือ อยู่ เกิน กว่า ๒,๐๐๐,๐๐๐ รุ ที่ โคน รุ หนังสือ เป็น ค่อม สำหรับ รับ โลหิต ไหล ออก จาก ร่างกาย เรียกว่า ค่อม เหยื่อ

ค่า ที่ รุ หนังสือ เหล่านี้ เล็ก มาก โลหิต ไหล จึง ยืด รุ หนังสือ ได้ ง่าย ถ้า ไม่ ขำระ ล้าง ผิว หนังสือ ย่อย ๆ โลหิต ที่ ไหล ออก มา จาก รุ หนังสือ ได้ แก่ เหยื่อ โคล เหยื่อ โคล มี กลีบ และ ตั้ง ขึ้น อยู่ ด้วย ถ้า ปล่อย ให้ คง คง อยู่ ใน ภายใน จะ ทำ ให้ ครัน ตัว ร่างกาย ไม่ สบาย โลหิต พาเอา โลหิต ไหล มา จาก กล้าม เนื้อ แล้ว ก็ ส่ง ไป ยัง หนังสือ ชื่นในใจ ตาม เส้น โลหิต ฝอย แล้ว โลหิต ก็ แยก จาก ค่อม เหยื่อ ปน ไป กับ น้ำ ไหล ออก จาก รุ หนังสือ มา เป็น เหยื่อ

โลหิต ยิ่ง ไหล มา สู่ เส้น โลหิต ฝอย มาก เท่าไร เหยื่อ ก็ ยิ่ง ออก มา จาก รุ หนังสือ มาก เท่านั้น เรา เห็น ได้ ว่า เหยื่อ ก็ คง ออก เวลา ออก กำลัง ภาย มาก เพราะ เวลา นั้น เป็น เวลา ที่ ร่างกาย

ทำให้ใคร่ก่ขึ้นเร็ว เหนือมีประโยชน์อีก อย่างหนึ่ง เวลาจับ
แห้ง มันทำให้ร่างกายเย็น ที่เย็นเช่นนั้น เพราะความร้อน
ระเหยออก เวลาที่เหงื่อแห้งงวดไป

เหตุฉะนั้นจึงเห็นได้ว่า ผู้รับประทานสุราเพื่อหวังให้
ร่างกายอบอุ่น จึงเข้าใจผิด ชื่นต้นแม้สุรา จะทำให้ร่างกาย
อบอุ่น อยู่พักหนึ่ง ไม่ช้าก็กลับ ทำให้เย็นจัด นึกก็พาสุนท
หนาวไม่รับประทานสุรา ทั้งหน้าหนาวความ อุ่นทางอื่น มีทำงาน
ออก กำลังกาย หรือเล่น กีฬา พอ สมควร. จึง อยู่สุราไม่ได้
ไทยเสมอไป บางครั้งช่วยชีวิตไว้ ได้ก็มี ได้ยิน แพทย์
บางคนกล่าวว่า เวลาใช้หมึกเกรง หัวใจจะ หยุดเอา สุรา
อาพิสุจน์ ให้เห็นคุณได้ แต่ที่ ก็ต้อง อาศัย แพทย์ผู้มีความรู้
เป็นผู้ ใช้ แต่ตามเวลา ปกติควรใช้สุรากับความ มุ่งหมาย
เช่นนั้น คงไม่มีที่ใช้

หนัง ของ เรา ส่งใสใคร่ก่ซึ่งเรียกว่า ถ้าสกรก ถ่าน ออก
จากร่างกายมาก และพาเอา ออกซิเจนเข้าไป บ้างเหมือนกัน
ฉะนั้นหนัง จึงมีหน้าที่คล้ายปอด. สัตว์บางชนิด เช่นกบ หายใจ
ทางหนัง เวลาหน้า แล้ง นอนจมโคลน อยู่กัน บ่อและ บึง มัน
หายใจเอา ออกซิเจนซึ่งเจืออยู่ในน้ำ เข้าไปยังโลหิตทาง ผิวหนัง

คำถาม

๑. หิ้งมีหน้าที่สำคัญอะไร บ้าง ?
๒. มี หิ้ง อยู่กี่ ชั้น ? รู้ได้ อย่างไร ?
๓. หิ้งชั้นนอก มีเส้นโลหิตและเส้นประสาทหรือไม่ ?
รู้ได้ อย่างไร ?
๔. ผมและขน คืออะไร ? มีประโยชน์อย่างไร ?
๕. หิ้งชั้นใน มีอะไร อยู่บ้าง ? รู้ได้ อย่างไร ?
๖. รูหิ้ง คืออะไร ? มีประโยชน์อย่างไร ?
๗. การ ปล่อย ให้เหงื่อ ไหล ค้าง อยู่ใน ภายใต้ ไทผ
อย่างไร ? การอาบ น้ำ อุณหภูมิ ของเรา เหงื่อ ไหล มี ประโยชน์ อย่างไร ?
๘. ที่ว่า หิ้งมีหน้าที่ คล้าย ภายนอก เข้าใจว่า อย่างไร ?

บทที่ ๖

การระบายลม

เราได้เรียนแล้วว่าอากาศ ซึ่งหายใจ ออก ต่างกับที่หายใจ
เข้า อากาศ ซึ่งหายใจ ออกอุ่นกว่า ชื้นกว่า มีออกซิเจน
น้อยกว่า และมีกำลัง แรงกด ถ่าน มากกว่า. ออกซิเจนเป็น

อากาศซึ่งมีประโยชน์ เราต้องการออกซิเจนมากเกือบเท่าอาหาร
เหมือนกัน และเราทราบแล้วด้วยว่า ถ้าสกรตถ่านซึ่งเป็นของ
โสโครกในร่างกาย เป็นของต้องระบายออกไปเสียโดยเร็ว
ถ้าทอทั้งไว้ในตัว จะให้โทษ เมื่อหายใจเข้าไปครั้งหนึ่งแล้ว
ไม่ควรจะเอา กลับหายใจเข้าไปอีก ถ้าขึ้นเอาหายใจเข้าไปอีก
ย่อมให้โทษ ๒ ประการ

ประการที่หนึ่ง อากาศที่หายใจแล้ว มีออกซิเจนน้อย
ไม่พอ จะบำรุงไฟธาตุในกายให้ดี ทั้งมีกาสกรตถ่าน ปนอยู่
มากพอที่จะให้โทษแก่ร่างกาย ประการที่สองอากาศที่หายใจ
แล้วโดยมากมีสิ่งที่ไม่ดี ให้โทษแก่ร่างกาย อยู่ด้วย สิ่งเหล่านี้
ได้แก่โสโครกและเชื้อโรค ซึ่งออกมาจากลมหายใจ และ
ผิวหนังของคนที่เป็นโรคติดต่อ แล้วลอยปลิวไปตามอากาศ
สิ่งเหล่านี้เองที่ทำให้อากาศเหม็น อับ ในห้องที่อุด อับ คน อยู่
รวมกันมากๆ เหตุฉะนั้นเมื่อเราหายใจเอาอากาศที่ใช้ แล้ว
กลับเข้าไปอีก ไข้แต่เราจะขาดออกซิเจนเข้าไปเลี้ยงร่างกาย
เท่านั้น ยังกลับทำอันตรายร่างกายด้วย เวลาห้อง มีกลิ่น
เหม็นอับเมื่อใด จงทราบได้เถิดว่าอากาศในห้องนั้นเสียๆ แล้ว
ไม่ควรจะเอา อากาศ นั้น กลับ หายใจเข้าไป อีก

เทียบ ตะเกียง และ การ ติดไฟ คัมภีร์ในเรือน ทำให้
 ออกซิเจนในเรือนน้อยไป และ เพิ่ม ก๊าซ กรด ด่าง ให้ มาก เข้า
 พาให้ อากาศ ใน เรือน ไม่ เหมาะ สำหรับ หายใจ เรา ควร
 กับ เทียน ตะเกียง เสีย เวลา จะ เข้านอน และ การ ติดไฟ คัมภีร์
 ก็ ควร ทำ เสีย ใน ครัว นอก ห้อง ผู้ที่ หายใจ เขา อากาศ
 เสีย เข้าไป เสมอ จะ ไม่ สบาย มี ร่างกาย ไม่ แข็ง แรง แม้ จะ
 รับประทานอาหาร ที่ ดี หรือ ใช้ เครื่อง นุ่งห่ม ที่ สะอาด ก็ ยัง คง
 เป็น คน ขอบ ขาง ไม่ มี กำลัง และ ร่างกาย ต่อ สู้ เชื้อ โรค ไม่ ได้ ก็ อยู่
 นั้น เอง เหตุ ฉะนั้น ผู้ นั้น จะ บ่อย ง่าย ไม่ เหมือน กับ ผู้ ที่
 ได้รับ อากาศ ที่ ถ้า ประการ ณา จะ ให้ ร่างกาย แข็ง แรง มี กำลัง
 ประกอบ การ งาน ได้ ดี แล้ว ผู้ใหญ่ ต้อง ได้รับ อากาศ ที่
 เข้า ไป เพียง ร่างกาย ชั่วโมง หนึ่ง ประมาณ ๑๖๐ เหลี่ยม ลูก บาท ก็
 เมตร

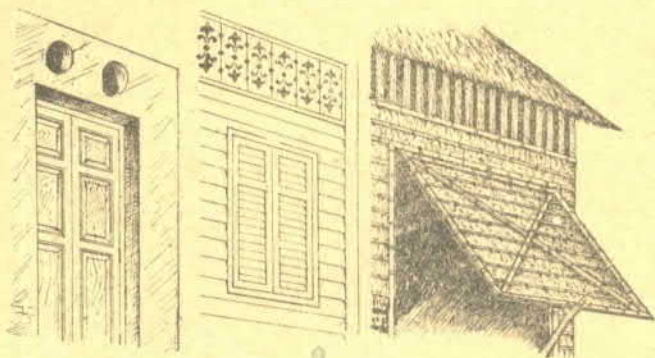
เมื่อ ทราบ ว่า อากาศ ที่ หายใจ แล้ว ได้ ไหม ก็ ควร พยายาม
 ละ เว้น เสีย คือ เรา ควร อยู่ ใน ที่ มี อากาศ ปรุ รั่ว ให้ มาก ตาม
 แห่ง ใด เมื่อ จำ เป็น ต้อง อยู่ ใน เรือน ต้อง หาหนทาง ระบาย
 อากาศ อับ ที่ หายใจ แล้ว ใน ห้อง ออก ไป เสีย นอก ห้อง ปล่อย
 ให้ อากาศ ที่ นอก ห้อง เข้า มา ก็ เรา จะ ระบาย อากาศ ที่ นอก ห้อง

เข้ามาในห้อง ได้ อย่างไร ? เรา ต้อง เปิด หน้า ต่าง ห้องไว้
ลม จะ ไก่ โกรก พัด เข้า มา อากาศ ไม่ ดี ใน ห้อง จะ ได้ เปลี่ยน
ออก ได้ และ สดชื่น อยู่ เสมอ แม้ แต่ หน้า หน้า ก็ ควร ปลด
ให้ ลม เย็น โกรก เข้า มา ใน ห้อง บ้าง ทุก วัน พอ เรา ตื่น นอน
ควร เปิด หน้า ต่าง ให้ กว้าง อากาศ เสีย ใน ห้อง จะ ได้ เปลี่ยน ได้
เวลา กลับ เข้า ไป นอน อีก ตอน กลาง คืน แต่ การ กระทำ เช่น นี้
อาจ จะ เป็น การ ติง ชัก ด้วย ภาละ เทศะ อยู่ บ้าง ถ้า จะ ให้ ดี
ควร ทารือ แพทย์ หรือ ผู้รู้ เสีย ก่อน

เรา คิด ว่า ถ้า นอน เปิด หน้า ต่าง ทั้ง วั จะ เป็น หวัด กลับ
เห็น ไป ว่า อากาศ ตอน กลาง คืน เป็น อากาศ ที่ ให่ ไทย ชื้น
เข้า ใจ ผิด อากาศ ข้าง นอก ตอน กลาง คืน บริ สุทธิ์ สดชื่น
ก็ กว่า ตอน กลาง วัน การ นอน รวม กัน หลาย คน ใน ห้อง ที่
ประตู หน้า ต่าง ปิด นั้น แลละ จะ เป็น หวัด ผู้ นอน ใน ห้อง ที่ ชุบน้ำ
มัก จะ ไม่ รู้ สึก ว่า อากาศ ใน ห้อง ให่ ไทย เท่าไร แต่ ถ้า เวลา ตื่น นอน
ตอน เข้า เติร ออก ไป นอก ห้อง สัก ครู่ แล้ว กลับ เข้า มา ใหม่
จะ รู้ สึก กลิ่น ชื้น ใน ห้อง ได้ ทันที ที่ เรา ตื่น บ่อย ๆ รู้ สึก วัช
อีก อีก นอน ไม่ ใคร หลับ คือ อากาศ อบ อ้าว นั้น เอง ให่ ไทย
ควร เปิด หน้า ต่าง ห้อง นอน เสมอ เว้น แต่ เวลา ฝน ตก จะ สาค
เข้า มา หรือ ใน ที่ ที่ ชัก ช้าง ซึ่ง หมอ ห้าม ทำ นั้น

อากาศเสียใน ห้อง ระบาย ออก และ อากาศดีนอกห้อง
ไถ่กรเข้า มาได้ อย่างไร ? ข้อ นี้ เห็น ได้ ง่าย ถ้า เรา
ทำการ ทดลอง ต่อ ไป นี้ ดู ก็ ชัด ปรุ่ ประตุ ห้อง เสีย ขาน หนึ่ง
อีก ขาน หนึ่ง เป็ด แก้ม ไว้ หน่อ ย แล้ว ทุ เทียน ตรง ช่อง ที่ แก้ม ไว้ ดู
ชั้น ชั้น ทุ เทียน ชั้น เพียง เสมอ ธรรมดา ปรุ่ ก่อ น แล้ว จึง ค่อย ทุ
ให้ สูง ขึ้น ทุก ที่ จน เทียน อยู่ เหนือ ศีระ ะ ให้ สังเกต ดู เปลว ไฟ

ตรง ธรรมดา ปรุ่ เปลว ไฟ นั้น พัด ไป ใน ห้อง แล่ คง ให้ เห็น ว่า
อากาศ จาก ระบาย ไถ่กร เข้า ไป ใน ห้อง กลาง ช่อง ปรุ่
เปลว ไฟ ไม่ ค่อย พัด เลย แล่ คง ให้ เห็น ว่า ตรง นี้ ไม่ ใคร มี
อากาศ ไถ่กร เข้า ไป หรือ ออก มา นอก ห้อง เหนือ ศีระ ะ ชั้น ไป
เปลว ไฟ นั้น พัด ออก แล่ คง ให้ เห็น ว่า อากาศ ใน ห้อง พัด ออก
มา นอก ห้อง การ ทดลอง นี้ ให้ เห็น ว่า อากาศ ยรี สุก ข้าง นอก
ไถ่กร เข้า ไป ใน ห้อง ทาง ช่อง ล่าง แล่ อากาศ อุ่น ใน ห้อง พัด ออก
มา นอก ห้อง ทาง ช่อง บน ที่ เป็ด เช่น นี้ เพราะ อากาศ อุ่น พอง ตัว
เบา ลอย ขึ้น ข้าง บน เสมอ อากาศ อุ่น ใน ห้อง คือ อากาศ เสีย
ที่ เรา หายใจ ออก หรือ เกิด จาก ตะเกียง ที่ ตาม ไว้ อากาศ เสีย นี้
ย่อม ลอย ขึ้น ข้าง บน แล่ ออก ไป นอก ห้อง ทาง หน้า ต่าง หรือ ปรุ่
ช่อง บน



แสดงวิธีระบายลมต่าง ๆ

เหตุฉะนั้นตามเรือนและตึกเขาจึงต้องมีวิธีระบายลม คือ ทำช่อง สำหรับให้อากาศเสีย ออกได้ ไว้เหนือห้อง ทำช่อง สำหรับให้อากาศที่เข้า ได้ ไว้ทางประตูและหน้าต่าง ถ้ามุม และระเบียงไม่มีฝาประจันห้อง ตอนยหมีแต่ มุขหรือม่านสำหรับ กันแดดกันฝน ก็ไม่จำเป็นที่จะต้องทำช่องสำหรับระบายลมไว้ อีก เพราะ อากาศ ถ่ายเข้า ออกได้ มาก พออยู่แล้ว แต่ถ้ามุม ระเบียง และ ห้อง มี ฝา ปิด ทึบ เขา มัก ทำช่อง ระบาย ลมไว้ ให้อากาศ ถ่ายเข้า ออกได้ แม้จะมี ประตู หน้าต่าง อยู่แล้ว ก็ดี เขายัง ทำช่องไว้ สำหรับ ระบายลมอยู่ นั้นเอง เพราะเมื่อฝนตก บางเวลา จำเป็น ที่ จะ ต้อง ปิด หน้าต่าง อากาศ จะได้ ถ่ายเข้า ออกได้

วิธีระบายลมนั้น ถ้าเป็นเรือนไม้ กะดาน ตามประตูและ หน้าต่างเขา มัก ทำ เป็นบานเกล็ด หรือ ลูก พัก ทับ เหนือ ขึ้น ไป มัก จะ ทำ เป็น คอ สอง ลาย หรือ ลูก กรง ก็มี ถ้า เป็น ตึก ตาม ประตู และ หน้า ต่าง เขา มัก จะ ทำ เป็น บานเกล็ด หรือ ลูก พัก ทับ เหนือ ขึ้น ไป มัก จะ ทำ เป็น ช่อง กลม ๆ หรือ เป็น รูป สี่ เหลี่ยม ผืน ผ่า ไว้ ตั้งแต่ หนึ่ง ถึง สาม ช่อง บาง แห่ง ถ้า เป็น เรือน จาก ฝา ชัก และ ตาม ล้วน ตาม ฝา เขามัก ทำ หน้าต่าง ไว้ ได้ เบ็ด ค้ำ ใต้ ใต้ ชาย คาลง มา ทำ เป็น ลูก กรง ด้วย ไม้ เเชิง กลอน สำหรับ ให้ อากาศ ถ่าย ใต้ ก็มี

ถ้า อากาศ เข้า ออก ได้ สะดวก ก็ ไม่ จำ เป็น ต้อง ทำ การ ระบาย ลม เข้า ออก มี หลาย วิธี จะ ทำ อย่างไร ก็ ตาม แต่ ความ มุ่งหมาย ก็ อย่าง เดียว กัน คือ ระบาย อากาศ เสีย ออก ไป นอก ห้อง ปลด ปล่อย ให้ อากาศ ที่ เข้า มา ถ้า ระวี ง หายใจ เอา อากาศ ที่ เข้า ไป ใน ร่าง กาย เสมอ เรา จะ รู้สึก แข็งแรง สบาย เป็น ประโยชน์ แก่ การ ประกอบ การ งาน ของ เรา

คำถาม

๑. อากาศ ซึ่ง หายใจ ออก มา แล้ว ทำ ไร ไม่ ควร เอา กลับ หายใจ เข้า ไป อีก ?

๒. อะไรบ้างที่ทำให้ ออกซิเจนในเรือนน้อยไป ?
๓. ผู้ที่หายใจเอาก๊าซสกปรกผ่านเข้าไปมากเสมอแล้วจะเป็นอย่างไร ?
๔. ผู้ใหญ่คนหนึ่งควรจะหายใจเอาอากาศก็เข้าไปเพียงร่างกายชั่วโมงหนึ่ง รวาก็ มากน้อย ?
๕. อากาศข้าง นอก เข้า มาในเรือนทางไหน ? และอากาศในเรือนเปลี่ยน ออกไป ข้าง นอก ทางไหน ?
๖. นอก รวมกันหลาย คนในห้อง ซึ่งประตูหน้าต่าง ปิด รู้สึกอย่างไรบ้าง ?
๗. การ ระบาย ลม มีประโยชน์อย่างไร ? และมีวิธีอย่างไรบ้าง ?



บทที่ ๑๗

แสงแดด

ถ้าเรา อยากให้ร่างกายแข็งแรงเป็น สุข ต้อง หมั่น
ทำงาน ออกกำลังกายให้มาก เราต้องได้รับ อากาศที่ดี ต้อง

รับประทานอาหาร ขรรหมคาและผัก ผ่อนร่างกายให้พอ นอน
หากนี้เรายังต้องการสิ่งอื่นอีก คือแสงแดด. ผู้ที่อยู่ในค้ำบด
ที่มีผู้คนหนาแน่น ทางเคียวแคบเป็นตรอก ที่สกปรกและสูง บด
คึก ๆ กัน ในคอกข้างแห่งมืดที่ขี้ได้รับ แสง สว่างแสงแดดไม่พอ
บางคนก็มีร่างกายซูบซีด เลือดฝาดไม่สู้ จะดี

ที่มีร่างกายซูบซีด นี้ อาจเป็นเพราะไม่ได้รับ อากาศที่ดี
พอก็ได้ แต่หา เป็นเช่น นั้นเสมอไปไม่ เพราะ ผู้ที่อาศัย
อยู่ในบริเวณ เช่น นี้ เบ็ด ประตู หน้า ต่าง ว่างไว้กว้าง เพื่อให้
อากาศดีโกรกเข้าไปใน ห้องได้ก็มี แต่กระนั้นบางคน ก็ยังมี
ร่างกายซูบซีดไม่แข็งแรง เหตุที่ทำให้ร่างกายซูบซีดไม่มีเรี่ยว
แรงและ ใจ คอ หงุด หงิดนี้ แพทย์ บางคน กล่าวว่า เป็นด้วย
ไม่ได้รับแสงแดด พอโดย มาก

ถ้าเรา เข้าไป อยู่ในห้อง มืด อย่าให้แสงสว่างส่องเข้า
ไปได้ แม้จะให้ได้รับอากาศและ อาหารที่ดี สักเท่าไร
ไม่ช้าเราจะมีร่างกายซูบซีด และ เจ็บ ถึง ห้อง ที่อยู่ นั้น
จะใหญ่โต สักปานใด จน ถึง กับ เจริญ เล่น และ ออก กำ ลัง

ภายใต้เท้าก็ ไม่กี่ มาก น้อย ร่าง กาย ก็ ต้อง ชุบ ซึบ และ เจ็บ อยู่
 นี่เอง นอกจาก จะ ได้รับ แสงสว่าง แสงแดด

ทุก คน ต้อง การ แสง สว่าง แสง แดด ถ้า ขาด แสง
 แดด ร่าง กาย จะ ไม่ เติบ โต และ แข็ง แรง เพราะ โลหิต แดง
 ไม่ บริบูรณ์ สี แดง นี้ เป็น ด้วย ตัว โลหิต แดง นั้นเอง ตัว โลหิต
 แดง นี้ ช่วย นำ อากาศ เข้า ผสม กับ อาหาร ที่ ย่อย แล้ว ขึ้น เป็น เนื้อ
 เป็น กระดูก และ ให้ เกิด กำ ลัง ทำ การ งาน ฉะนั้น ร่าง กาย จึง
 ต้อง การ แสง แดด จึง จะ แข็ง แรง และ เป็น สุข นี่
 แหละ ทำไม ชาวไร่ ชาวนา ผู้ ทำ งาน อด อด แดด จึง มี ร่าง กาย
 แข็ง แรง เป็น สุข สบาย และ ทำ งาน อด อด นัก

แสง แดด ส่อง ลง มา ตาม ใบ หน้า ตาม แขน และ ขา และ
 ยำ รุง ร่าง กาย ให้ เกิด โลหิต แดง ขึ้น ถ้า แสง แดด ส่อง ร่าง กาย
 ไม่ พอ คือ ถ้า เรา อยู่ ใน ห้อง มี ด้ว ยิง ค่ำ ทุก วัน ไป ร่าง
 กาย ของ เรา จะ ไม่ ช่วย ให้ โลหิต แดง เกิด ขึ้น โลหิต ก็ จะ
 จืด ขาว ลง ทุก วัน ไม่มี โลหิต แดง พอ เรา ก็ จะ ชุบ ซึบ และ
 ไม่ สบาย ลง ท้าย ก็ เจ็บ

เรา ต้องได้รับ แสง แดดให้ พอเทียบเท่า กับ ธาตุที่หาย
ใจและ อาหาร ที่รับ ประทานเหมือนกัน เมื่อพูดว่าแสงแดด
ให้พอนั้น หมายถึงแต่เพียงว่า พอสถานประมาณ ถ้ามาก
เกินไป ย่อมให้ โทษ จนถึง กับ ปวดหัวตัวร้อนและเป็นไข้. เพื่อ
ให้ร่างกายเป็น สุขสบาย และ แข็งแรง เราไม่ต้องการ
แสง แดด น้อยเกินไปเหมือนกัน ต้องการ แต่พอควร พอ
รู้สึกสบาย เพื่อช่วยให้ร่างกายมีโลหิตที่ และ แข็งแรง
ที่จะประกอบ การงานให้เป็น ประโยชน์เท่านั้น

แต่เชื้อโรคไม่ต้องการ แสง แดด เหมือนเรา เพราะ
มันทนไม่ไหว แสง แดด ซึ่งทำให้เรารู้สึก สบาย กลับทำ
อันตรายเชื้อโรค เชื้อโรคเหล่านี้เกาะ อยู่ตาม ฝาของผนัง
อากาศ ตามที่ทราบว่า มีอยู่หลายชนิด ด้วย กัน และได้
โทษแก่มนุษย์มาก เชื้อโรคชอบอาศัยอยู่ในห้องนอนห้องทำงาน
ในโรงหนังโรงลิเกซึ่ง ประตูและหน้าต่างปิด มีที่ขี้ อากาศสก
อู้อับ และ อับชื้น ด้ายเข้าออกไม่พอ เหตุฉะนั้น การเปิด ประตูและ
หน้าต่างให้แสง แดด ชับส่องได้ จึงนับว่า เป็นทาง ป้องกัน
และ กำจัดเชื้อโรคได้ อย่างดี

คำถาม

๑. ผู้ที่ อยู่ใน ตักลิก และ สูง ปฏิกิริยา ๆ กัน แสงสว่าง แสง แคต ล่องไม่ถึง บางคน มัก มีร่าง กายเป็น อย่างไร ?
๒. ทำไมผู้ที่ อยู่ใน ห้อง มีคืบ จึง มีร่าง กายชubby ?
๓. ตัวโลหิตแดง มีประโยชน์แก่เรา อย่างไร ?
๔. แสง แคต มีประโยชน์แก่เรา อย่างไร ?
๕. เรา ต้อง การ แสง แคต มาก น้อย อย่างไร ?
๖. ที่ ว่า แสง แคต บ้าง กัน เชื่อโรคได้ นั้น อย่างไร ?



บทที่ ๔

ความสะอาด

เรารู้ว่าเครื่องจักร จะ เติรไม่ได้ ก็ ถ้าไม่รักษามัน ให้ สะอาด เรา ต้อง รักษา จักร ยานให้ สะอาดทั้ง ข้าง นอก ข้างใน มิฉะนั้นจะเป็นสนิม เติร ทั้งและไปไม่ได้ สะดวก แม้แต่ นาฬิกาที่ดียังต้อง พาไปให้ช่างล้าง มิฉะนั้น จะ เติรไม่เที่ยง

หรือ หยุด เสีย ก็ได้ ไม่ว่าเครื่องจักรใด ๆ เป็นเช่นนี้ทั้งนั้น
ร่างกาย ซึ่งเป็นเครื่องจักร สำคัญที่สุด ก็เหมือนกัน ต้อง
รักษาให้สะอาดทั้งภายนอกและภายใน มิฉะนั้นโสโครกจะอุด
ส่วนต่าง ๆ เสีย ไม่สามารถที่จะทำงานได้ แม้ส่วนต่าง ๆ
เหล่านี้จะแข็งแรง สบาย ยังทำโสโครกขึ้นเสมอ ถ้าไม่
ถ่ายโสโครกนี้ ออกไปทันที จะให้โทษแก่ร่างกาย เช่นเดียว
กับไฟที่กำลัง คืบคลาน ยังมีควันและเถ้าเกิดขึ้น ถ้าไม่ปล่อย
และเช็ด ออก ไม่ช้าก็ย่อมทำให้มอดไหม้

นอกจากโสโครกซึ่งร่างกายทำขึ้นเสมอ ยังมีกาก
อาหาร ที่ย่อยและ ซ่อมแซม ร่างกายไม่ได้. อาหารทุก
ชนิด มีกาก อยู่ด้วยไม่มากก็น้อย เมื่อ ส่วนของ อาหารที่
ย่อยได้ ซึมเข้าไป ยังโลหิต แล้ว กากที่ไม่เป็นประโยชน์นี้ก็
ตกค้าง อยู่ในลำไส้แก่ ถ้า ปล่อยให้กาก อาหาร ทั้งค้างอยู่
ในลำไส้ จะ บุค เสีย เกิดเป็นพิษขึ้นทำให้ ร่างกายไม่สบาย
นอกจากกากอาหารเสีย ยังมี ละ ของ ผง ร่วง ลง มา ต้อง ภาย
เสมอ ถ้าเราไม่หมั่นชำระล้างให้ ออกไปเสีย จาก ร่างกาย
ไม่ช้า ละ ของ ผง นั้นจะ อุด บักรุ หนึ่งเสียหมด ไม่ได้แจ้งใคร
ออก ทำให้ ร่างกายไม่สบายด้วยเหมือนกัน

เรา ต้องไม่ลืม ว่า ทุก สิ่ง ที่ กระทำ จะ ดี หรือ ชั่ว ย่อม เกี่ยว
กับ ผู้ อื่น ด้วย เมื่อ รักษา ร่าง กาย และ บ้าน เรือน สะอาด
เรา ช่วย ให้ ผู้ อื่น สะอาด และ เป็น สุข สบาย ด้วย ถ้า เรา
ประพฤติ สกปรก โสมม เรา ย่อม ให้ โทษ แก่ ผู้ อื่น เขา ด้วย
เช่น ซาก เสม หะ ดุ่ม น้ำ ลาย ลง บน พื้น ที่ นี ไซ้ จะ สกปรก โสมม
และ อู้อาก ซ้ำ กระจาย เชื้อ โรค ให้ ติด ต่อ กัน ด้วย เมื่อ เรา
รู้ สัก ว่า การ รักษา ความ สะอาด เป็น สิ่ง สำคัญ เรา ก็ ต้อง
ช่วย กัน รักษา ร่าง กาย และ เหย้า เรือน อย่า ให้ สกปรก ได้

ที่ จะ รักษา ร่าง กาย ภายใน ให้ สะอาด เรา ต้อง รับประทานอาหาร
แต่ อาหาร ธรรมดา เคี้ยว อาหาร ให้ แล่ง รับประทาน น้อย
หนึ่ง ให้ มาก พอ รับประทาน หิว เรา ต้อง ไม่ รับประทาน จน
ให้ พร่ำเพรื่อ หรือ หน้า ซากา แฝ ที่ ชง แก่ จัก ต้อง รับประทาน
อาหาร ตาม เวลา ทุก วัน ถ้า อก อาหาร ที่ ไม่ มี ประโยชน์ แล้ว
ต้อง ถ่าย ออก ไป เสีย ทด ร่าง กาย ใต้ แก่ การ ไป ส้วม ทุก วัน
ต้อง กิน น้ำ ที่ บริสุทธิ์ ให้ มาก พอ เวลา กระจาย น้ำ ที่ ไร กิน ได้
ทุก เมื่อ แต่ ต้อง ค่อย ๆ กิน ซ้ำ ๆ การ ทำ เช่น นี้ เป็น นิติย
ช่วย รักษา ให้ ร่าง กาย สบาย

เรา ทราบ แล้ว ว่า ไส้ ไครก ใน ตัว ออก มา เป็น เหงื่อ มาก
เหงื่อ นี้ ออก มา ตาม รู หนึ่ง เล็ก ๆ ถ้า รู หนึ่ง เหล่า นี้ มี ไส้ ไครก

ชุดเสีย เหยื่อหนึ่ง จะ ออกมาไม่ได้ เหตุฉะนั้น การ รักษาผิว
หนึ่งให้ สะอาดจึงช่วยรักษาให้ร่างกายภายในสะอาดด้วย หนึ่ง
จะไม่ สะอาดถ้าเราไม่หมั่นอาบน้ำ ดู สะบู แม้ร่างกาย จะไม่
ต้อง ละของ ผง กี้ติ ถ้า มี เหยื่อ ออกมา แล้ว หนึ่งที่ สะอาด
ก็ ยิง สกปรก ได้ เวลา เย็น ควร อาบน้ำ ดู สะบู ทุกวัน เวลา
เช้า แม้ จะ อาบน้ำ แต่ น้ำ เท้า นก ก็ พอ แล้ว หรือ จะ ดู สะบู ได้ ด้วย
ก็ ยิง ดี การ อาบน้ำ เข้า ๆ แล้ว เช็ด ตัว ให้ แห้ง ทำให้ ร่างกาย
แข็งแรง สบาย และ บ้าง ก็ ไม่ ได้ เป็น หวัด ง่าย

ร่างกายบางส่วนเช่นศีรษะ ใบหน้า มือ และเท้า
สกปรกได้เร็ว เพราะไม่มีเครื่องหุ้มห่อปกปิด ส่วนเหล่านี้
นี้ต้องชำระล้างบ่อย ๆ. สำคัญมากที่ จะ ต้อง ล้าง มือ ก่อน
รับประทานอาหาร ใส่ใครก จะ ไ้ ไม่ ตีคมือ ลงไปกับ อาหาร ได้ พอ
รับประทานอาหาร อิ่ม แล้ว ถ้า ทำ ได้ ควร แปรง ฟัน เสีย ทันที
จากอาหารจะ ไ้ ไม่ ตีคอยู่ตามซอกฟัน แต่อย่างไรก็ ตีคก่อน เข้า
นอนควร แปรง ฟัน ทุก คืน ผู้ที่ ชอบรมรักษา ความ สะอาด
มาแต่เด็ก โตขึ้น คอย ระวัง รักษา ร่างกาย บ้านเรือน
ให้ สะอาด อยู่ เสมอ เขา คอย ระวัง ไม่ ให้ ผู้อื่น ตำหนิ ได้ ว่า
สกปรก เช่น มือ เท้า เล็บ ใบหน้า ผม และ ฟัน เขา ได้
รับ ความ สุข ภาย สุขใจ และ ความ ชมเชย จาก ผู้ที่ สม่ำเสมอ

หนึ่ง การใช้ ขาม กิน เข้าใจ เดียว และ ผ่า ขาม มา ผืน เทียว
 ร่วม กัน หลายคน ได้ โทษ ถ้า เครื่อง ใช้ เหล่า นี้ มี ผู้ ที่ เป็น โรค
 ผิวน้ำ หรือ ทา แดง พึง นำ เขา ไป ใช้ แล้ว เชื้อ โรค อาจ ข้าม ไป
 ติด ต่อ กัน ได้ เรา จะ มี ร่าง กาย สะอาด ไม่ ได้ ถ้า ใช้ เครื่อง หุง
 หมัก ที่ สกปรก หรือ อยู่ใน ห้อง ที่ โสโครก เรา ต้อง เชื้อ ขนั ก โย
 โย แมง มุม ใน เรือน กวาด พื้น แล้ว เอา ผ้า ชุบน้ำ ถู เสนม เครื่อง
 หุง หมัก ที่ ใช้ แล้ว ต้อง ซัก ฟอก และ ผึ่ง แดด เพราะ มัน สกปรก
 เร็ว แม้ แต่ ห้อง ที่ สะอาด ยัง ต้อง บัด กวาด ทุก วัน

อย่า สัม สัม และ ใต้ ถิ่น ถิ่น ต้อง รักษา ให้ สะอาด
 ถ้า มี น้ำ ครำ ขัง อยู่ ตาม ใต้ ถิ่น ต้อง เอา ดิน แห้ง โรย เสียบ
 บ่อ น้ำ และ ถัง มาก็ ต้อง รักษา ให้ สะอาด อย่า ให้น้ำ ที่ ขาบ
 แล้ว ไหล กลับ ลง ไป ใน บ่อ ได้ ควร ทำ ราง ให้น้ำ ไหล ไป เสียบ
 ทาง หนึ่ง ถ้า เป็น ถัง มุม เวลา ใช้ เสร็จ แล้ว ควร เอา ขี้ เท้า
 หรือ ดิน แห้ง กลบ เสียบ อย่า ให้น้ำ แมลง วัน แมลง หวี ตอม ใต้
 โย ทอง และ เศษ อาหาร ที่ ไม่ ใช้ แล้ว ควร นำ ไป เท ใน ถัง สำหรับ
 ใส่ ขยะ มูล ฝอย เสียบ ให้ ถู ก ที่ ถ้า ไม่ มี จะ ผึ่ง เสียบ ก็ได้ ขยะ
 มูล ฝอย และ โย ไม่ ตาม ลาน บ้าน ควร กวาด รวม เป็น กอง แล้ว สุม เสียบ

คำถาม

๑. ถ้ารักษา ร่าง กาย ภายนอกและ ภายในไม่ สะอาด แล้ว จะเป็น อย่างไร ?

๒. ถ้า ปล่อย ให้ ภายนอก ทั้ง ค้าง อยู่ใน ลำไส้ แล้ว จะเป็น อย่างไร ?

๓. สะดุ้ง พุ่ง ที่ ร่วง ลง มา ต้ม กาย ถ้าไม่ ฆ่า จักร เสียบ แล้ว ร่าง กาย จะเป็น อย่างไร ?

๔. ถ้าเรา รักษา ความ สะอาด เราช่วยให้ ผู้อื่น เขา เป็น อย่างไร ด้วย ?

๕. ถ้าเรา สกปรก โสภณ เราทำให้ ผู้อื่น เขา เป็น อย่างไร ด้วย ? ชัก ตัว อย่าง.

๖. ที่จะ รักษา ร่าง กาย ภายใน ให้ สะอาด จะต้อง ทำ อย่างไร ?

๗. ที่จะ รักษา ร่าง กาย ภายนอก ให้ สะอาด จะต้อง ทำ อย่างไร ?

๘. ร่าง กาย ภายนอก ที่ ผู้อื่น สังเกต ได้ ง่าย มี อะไร บ้าง ? และ ควร รักษา อย่างไร ?

๙. การใช้ชาม กินข้าว หรือ ผ้าขาวม้า ผืนเดียวกัน
หลายคน ถ้าเป็นโรคติดต่อได้ ไทโซ อย่างไร ?

๑๐. เราควร ต้อง รักษา ครัว อย่างไร ?

๑๑. เราควร ต้อง รักษา ขนั้ อย่างไร ?

๑๒. เรา ควร ต้อง รักษา ส้วม อย่างไร ?

๑๓. ใบทอง และ เศษอาหาร ที่ใช้แล้ว ควรทำอย่างไร ?

๑๔. ชะมดฝอยและ ไขไม้ตามลานบ้านควรทำอย่างไร ?

—*—



เวลาแสงแดดส่องเข้ามาในห้อง เรามีลมมองเห็นเป็นละออง
ลอย อยู่ตาม แสง ละออง นี้มีใช้ขึ้นใกล้ คือ ละอองผง นี้เอง
อากาศ ทาง กำแพงอื่น ของ ห้อง ดูเหมือนจะไม่มี ละอองผง แต่
ที่จริง ก็มี อยู่ด้วยเหมือนกัน เรา อาจแลเห็น ละอองผง นี้
ได้เช่นเดียวกัน ถ้า มีแสง แดดส่องเข้าไป นี้เป็นข้อสังเกตได้
เห็นว่าใน อากาศ มี ละอองผง อยู่เล็กน้อยเท่าใด แม้แต่อากาศ

ที่หนึ่ง เช่นในท้องนี้ เช่น คั้น ถ้าอากาศที่เราหายใจ ตรงเข้าไปในปอด ทั้งละอองฝนไว้ในปอดแล้ว ไม่เข้าละอองฝนนั้นจะบดหลอดอากาศที่ปอดเสีย ทำให้เราหายใจไม่สะดวก แต่เมื่อรู้เพราะเหตุนี้ เรา กรอง อากาศ เสีย ก่อนที่มันจะเข้าไปถึงปอด เรากรอง อากาศ ได้ด้วย หายใจ ทางจมูก จนละเอียดในจมูก คอย กั้น ละออง ฝน ไว้ เหตุฉะนั้น อากาศ ซึ่ง ผ่าน ไป ถึง ปอด จึง แทบ จะไม่มี ละออง ฝน เลย ก็ว่าได้



หาดทรายชายทะเล

ละออง ฝน บาง ชะนิด สกปรก มาก แต่บาง ชะนิด ก็แทบจะไม่เรียกว่า สกปรก เช่น ทรายขาว ตาม ชายทะเล สะอาด

มาก ทารกเขายังยอมปล่อยให้วิ่งเล่นตามหาดทราย แม้
ทรายนั้นจะติดเข้าไบบ้างเล็กน้อยด้วยไม่รู้เที่ยงษา ก็ไม่รู้
จะให้ไทย ร่ายแรงนัก เพราะทรายนั้น สะอาด. เวลาลมพัด
ก็พัดพาทรายละเอียด ปลิวไปตามอากาศ ผู้ที่อยู่ตาม
ชายทะเล ถ้าหายใจทางปาก จะหายใจเอาทรายละเอียด
นี้เข้าไปในปอด ทรายนั้นจะปิดหลอดอากาศที่ปอดให้ไทย
แก่ถุงอากาศ ดังนั้นได้รับอันตรายจากละอองผง อย่างเดียวกับ
เรา ตามพื้นใบไม้เต็มไปด้วยรูเล็ก ๆ ใบไม้หายใจเอา
อากาศเข้าไปเลี้ยง ลำต้นทางรูเหล่านี้ ถ้ามีละอองผง
มาปิดรูเหล่านี้เสีย อากาศจะเข้าไปเลี้ยง ลำต้นไม่ได้
ดังนั้นจะเหี่ยวไม่งาม

แต่อากาศในเมืองมีละอองผงชนิดที่ต่างกันและให้ไทย
มากกว่า ละอองผงบางชนิดประกอบด้วยโสโครกอันละเอียด.
นึกถึงความประพฤติกิเลสของคนที่เป็นวัณโรค บางคนที่ผิว
ซากเสมหะ ถ่มน้ำลายไว้ตามพื้นดิน พอมาก ลมก็พัดปลิว
เป็นละอองไป ตามอากาศ กระจายเชื้อโรคให้ไปติดคนอื่น

ได้ไกล เมื่อคิดถึง สิ่งเหล่านี้แล้ว คุณาเกลียดและอันตราย
มาก ไม่น่าจะพูดถึง แต่ก็ควรกล่าวให้ทราบไว้ เพราะ
เมื่อเข้าใจว่า การทำเช่นนั้นให้ โทษแก่เพื่อนมนุษย์ด้วยกันเพียงไร
แล้ว จะได้ระมัดระวังไม่ทำ

ขณะนี้ เห็นได้ว่า สำคัญเท่าไร ที่เราจะต้องรักษาลานบ้าน
ให้สะอาด การกวาด ขยะมูลฝอยรวมไว้เป็นกอง ทั้งให้ลม
พัดปลิวไปไม่ค่อย มีประโยชน์ ก่อนกวาด ควร เอาน้ำ พรหม
ลานบ้านเสียให้พอชื้น ก่อน แล้วจึงค่อยกวาด ขยะมูลฝอย
จะได้ไม่เป็น ละของผง กวาดเสร็จแล้ว จะนำไปสู่ไฟ หรือ
ถมที่ ลุ่มก็ควร ทำเสียให้เสร็จ รวดเร็ว. เวลา บ่อ น้ำครำ
และหนองน้ำ เล็ก ๆ ถูกแตกซบ ก็ส่งกลิ่นไอและเหือกแห้ง ลม
ย่อม พัดพาเอา กลิ่นไอ และ ละของ ผง ตาม บริเวณ เหล่านี้ ปลิว
ไปในอากาศ ในอากาศเสีย และ ละของ ผง นี้ย่อม มีสัตว์
และ ด้มไม้เล็ก อันเป็นเชื้อโรค อยู่ ซึ่งเรา แลไม่เห็น ค่าที่มัน
เล็ก เหลือเกิน จนปลิวไป ตามลม กับ ละของ ผงได้ ระวังอย่าให้
มี บ่อ น้ำโสโครก หรือ หนอง น้ำ ดิน ๆ ข้างที่ พัก

ไม่ว่าเรา จะระวัง ละของ ผง สักปานใด มัน ก็ยังคงร่วง
และ เล็ดลอด เข้า มาในเรือนได้ ข้างไม่ มาก ก็ น้อย ข้อนี้เรา

ช่วยไม่ได้ ถ้าเราบีบ ประตูลูกต่าง กันไม่ให้ละของ ผงเข้ามาในบ้านแล้ว เราก็จะได้รับ สิ่งที่ร้าย ยิ่งกว่า ละของ ผง คือ หายใจเอาอากาศที่ไม่บริสุทธิ์เข้าไป เป็นการให้โทษแก่ร่างกาย เหตุฉะนั้นเราจึง ต้อง หมั่นซักกวาด ละของ ผงอยู่เสมอ เอาผ้าชุบน้ำบิดเสียให้เส็ดดีหน้าแล้ว เทียวเช็ดตามพื้นและฝา

ถ้า มี หักไข่โย แมงมุม ควบ เอา แขนงไม้ผูก ปลายไม้ เชียบอกเสีย. พรหม ม่าน ลวดลาย และเครื่องสัมภาระ อันไม่จำเป็น มีมากไม่ทีเลย เพราะเป็นเครื่องกักละของผงเปล่า ๆ ถ้า จำเป็น จริง ๆ ต้องมีบ้างแล้ว ก็ต้อง หมั่น ซักกวาด และ รักษาให้ สะอาด เราอาจทดลองให้เห็นว่า ละของ ผง ทำให้ อาหารเสียได้ง่าย บินเข้า สุกเข้า สมอง ก้อน จุ่มน้ำ เอาก้อนหนึ่งใส่ใน ชามแก้วใบหนึ่ง แล้วเอาฝาครอบไว้ อีกก้อนหนึ่ง เคาะ ละของ ผง ที่ ตก อยู่ตาม หิ้ง ลงไป หยอ ย ใส่ใน ชามแก้ว อีกใบหนึ่ง แล้วเอา ฝาครอบไว้เหมือนกัน ทั้งชามแก้วทั้งสองใบนี้ ไว้ สัก สัปดาห์ ๑ แล้วตรวจดู เข้าสู่อีกก้อนที่ เคาะ ละของ ผง ลงไป จะบูด และมีราขึ้นเต็ม แต่ก้อนที่ สะอาดไม่มีละของ ผง ไม่ค่อย จะ เป็น รา หรือ เสีย ง่าย

การ ทดลอง อีก วิธี หนึ่ง หา ถ้วย แก้ว มา สอง ลูก เอา
นม ที่ ต้ม แล้ว วน ลง ไป ใน แก้ว ทั้ง สอง ลูก แล้ว เอา จาน คั่ว
ครอบ ปิด ปาก แก้ว นม ลูก หนึ่ง ไว้ ขยำ ให้ ละ ของ ผง ร่วง ลง
ไปได้ ส่วน แก้ว นม อีก ลูก หนึ่ง นั้น ปิด ฝา ทั้ง ไว้ ไม่ ต้อง
เอา จาน คั่ว ครอบ เพื่อให้ ละ ของ ผง ร่วง ลง ได้ ต่อ มา
จะ เห็น ได้ ว่า นม ใน แก้ว ลูก ที่ ไม่มี ฝา ปิด ชัก เปรี๊ยะ เร็ว กว่า
ลูก ที่มี ฝา ปิด

การ ทดลอง นี้ แสดง ให้ เห็น ว่า เรา ต้อง รักษา อาหาร ไว้
ใน ครว ที่ สะอาด เอา ฝา ชาม ครอบ ไว้ ให้ ดี ขยำ ให้ ละ ของ ผง
ร่วง ลง ไป ใน อาหาร ได้ จะ ทำ ให้ บุค เสีย เร็ว เวลา รับ ประทาน
แล้ว ก็ ต้อง จะ ร่วง เรา ควร หายใจ ทาง จมูก การ ชุค จมูก
แล้ว หายใจ ทาง ปาก เพื่อ ไม่ ให้ ได้ กลืน เหม็น นั้น ได้ โทษ
ไม่ใช่ กลืน เหม็น ที่ ทำ อันตราย เรา มาก เชื้อโรค ต่าง หาก
ถ้า เรา หายใจ ทาง จมูก เรา อาจ ป้องกัน ไม่ ให้ เชื้อโรค เล็ดลอด
เข้าไป ใน ตัว ได้

คำถาม

๑. เรา รู้ ได้ อย่างไร ว่า ใน หีอง มี ละ ของ ผง อยู่ ด้วย ?
๒. ถ้า อากาศ ที่ หายใจ ควร ไป ยัง ปอด ที่ เทียว โดย มิ ได้
กรอง เสีย ก่อน แล้ว จะ เป็น อย่างไร ?

๓. ที่ว่าต้นไม้ได้รับอันตรายจากละอองฝนอย่างเกี่ยวข้องกับเรานั้นอย่างไร ?

๔. ที่ว่าอากาศในเมืองมีละอองฝนชนิดที่ต่างกันและให้โทษมากกว่านั้นอย่างไร ?

๕. เมื่อพุดถึงอันตรายที่เกิดจากความสกปรกโสโครกเหล่านี้แล้วมีประโยชน์นั้นอย่างไร ?

๖. การกวาดขยะมูลฝอยตามลานบ้าน ถ้าจะไม่ให้เป็นฝุ่นฟุ้ง มีวิธีกวาดอย่างไร ?

๗. จงแสดงให้เห็นว่าละอองฝนทำให้อาหารบูดเสียได้ง่าย



บทที่ ๑๐

เครื่องนุ่งห่ม

สัตว์บางชนิดมีร่าง กาย ปกคลุมด้วยขนของมัน ขนที่ปกคลุมนี้ย่อม รักษาไม่ให้ สัตว์ ได้รับอันตราย หักตาย อย่าง แต่ประโยชน์สำคัญของขนคือรักษาตัวสัตว์ให้อบอุ่น คนเมืองหนาวปกคลุมร่างกายนด้วยเครื่อง นุ่งห่มอันหนา เพื่อให้ร่างกาย

ชอบ อุณหภูมิ คือ รักษาไม่ให้ความร้อนหนีออกไปจาก ภายใต้อุณหภูมิ
เป็นข้อใหญ่ แต่ในเมืองเราข่มขึงกันทั้งความหนาวทั้งความ
ร้อน เพราะฉะนั้นเครื่องนุ่งห่มของเราจึงควร ทำด้วยผ้า
เยื่อไม้เช่นลินิน และไหม เพราะมีเนื้อบาง เหมาะแก่ภูมิ
ประเทศ แต่ในฤดูหนาวจัดๆ เราต้องห่มผ้าขนสัตว์ในเวลา
กลางคืนบ้าง เพราะมีเนื้อหนา กว่า เครื่องนุ่งห่มที่ทำ
มาจากผ้า เยื่อไม้ และไหมมีเนื้อบางไป ไม่รักษาให้
ร่างกายเราอบอุ่นพอ ขนสัตว์รักษาให้ร่างกายสัตว์อุ่น
เขาจึงเอาขนมา ทำประโยชน์ ใช้เป็นเสื้อผ้า สักหลาดเพื่อข่ม
กันหนาว

เหตุไร เครื่องนุ่งห่มบาง ชนิด จึง รักษาร่างกายให้ อบอุ่น
ได้ดี กว่า กัน? ที่ จะ ตอบปัญหานี้ ต้องถามเสีย ก่อนว่าทำไม
ขนนกจึง มีประโยชน์ ให้ความ อบอุ่น แก่ตัวมัน? เพราะระหว่าง
ขน มีอากาศ อยู่ มาก ขนชนิดที่ นุ่ม เบ็น ฟู มี อากาศ อยู่
ระหว่าง ขน มาก และเป็น ชนิด ที่ สำคัญ รักษา ให้ ร่าง
กาย อบอุ่น เพราะความ ร้อน เติร ผ่าน อากาศ ซึ่ง มี อยู่ ระหว่าง ขน
หนี ออก ไป ได้ ยาก ค่า ที่ ความ ร้อน เติร ไป ตาม อากาศ ไม่ได้
ก็ เท่า กับ เติร ไป ตาม เนื้อ โลหะ

ถ้าเรา สวมเครื่องหุ้ม หุ้มเพื่อหวังจะให้ร่างกายอบอุ่นแล้ว
เครื่อง หุ้ม หุ้มนั้น จะต้องไม่ นำ ความร้อน ออกจากตัวได้ง่าย เหตุ
ฉะนั้นจึงเห็นได้ ว่า ผ้า ที่ มี เนื้อหุ้มและ เย็นปุยเช่น ผ้าสำหรับนอนห่ม
และผ้าขนสัตว์ เป็นผ้าที่ไม่นำความร้อน ออกไปจากตัวได้ง่าย
แต่เครื่อง หุ้ม หุ้มที่ ไม่ นำความร้อนออกไป จากตัวได้ง่ายเท่านั้น
ยังไม่พอ ยัง จะ ต้อง มี เนื้อโปร่ง พอให้ อากาศ ตาม ผิวหนัง
ออก มา ปั่น กับ อากาศภายนอกได้ ด้วย ที่ จะ ทด ลองเครื่อง
หุ้ม หุ้มให้รู้ ว่า จะ มี เนื้อโปร่ง พอหรือไม่ ควร เอาผ้า ปิดปาก
แล้ว พ่นลม ออก มา ตาม ผิว ผ้า

ถ้าผ้ามีเนื้อโปร่งไม่พอให้เราพ่นลมออกมาได้ง่ายแล้ว
เหงื่อ ซึ่ง ออก มา จาก ผิวหนัง ก็ จะ ไม่ ไหลแห้ง จะ จับ ขึ้น
อยู่บน เราทราบแล้วว่า หนังของเราร้อนและ ชื้นเพียงไร
ในเวลาที่ สวม เสื้อ สักหลาดหน่าๆ ถ้าเรา สวมเครื่องหุ้ม
หุ้มที่ หนา จนเหงื่อ ไม่ ไหลแห้งได้ แล้ว จะ ทำได้ ร่างกาย
ชื้นและไม่สบาย นี่แหละจึง จำเป็น ที่เรา จะต้องใช้เครื่อง
หุ้ม หุ้มที่ มี เนื้อ หนา หรือบางพอเหมาะ แก่ ฤดูกาล เพื่อ รักษา
ให้ร่างกาย เป็น ปกติ พอสบาย

ในประเทศเรา สำหรับ หน้าร้อนเขา มัก ใช้เครื่อง หุ้ม หุ้ม
ที่ทำด้วย ผ้า ลินิน และไหม เช่น ผ้านาย ผ้าลินินและ ผ้าแพร

เพราะเครื่องนุ่งห่มเหล่านี้บางและเบา ไม่ทำให้ร่างกายอบอุ่น
และร้อนเกินไป เพราะอากาศข้างนอกอบอุ่นพออยู่แล้ว. เครื่อง
นุ่งห่มที่ทำด้วยลินินและแพร ราคาออกจะแพงกว่าที่ทำด้วย
ผ้า แต่เมื่อคิดถึงประโยชน์ที่จะได้รับจากเครื่องนุ่งห่มที่
ทำด้วยผ้าฝ้ายกับ ลินินและ แพร แล้ว ก็เห็น จะราว ปาน กัน



นักเรียน

สำหรับ หน้าหนาว จักเขา มักใช้ เครื่อง นุ่ง ห่ม ที่ ทำ ด้วย
ผ้า สำลี หรือ สักหลาด เพราะ ผ้า ชนิด นี้ เป็น ปุย และ หนา
รักษา ความ อบอุ่น ใน ตัว ได้ ดี เหตุ ฉะนั้น จึง ทำให้ ร่างกาย อบอุ่น
อยู่เสมอ เครื่อง นุ่ง ห่ม ที่ ทำ ด้วย สักหลาด ราคา ออก จะ แพง
กว่า ที่ ทำ ด้วย ผ้า สำลี แต่ เมื่อ คิด ถึง ประโยชน์ ที่ จะ ได้ รับ
จาก เครื่อง นุ่ง ห่ม ที่ ทำ ด้วย ผ้า สำลี และ สักหลาด กัน แล้ว ก็ เห็น
จะ รวบรวม กัน กับ ผ้า ค้าย ผ้า ลินิน และ ผ้า แพร่ ทั้ง กล่าว มา แล้ว

หนึ่ง ประเทศ เรา หน้า หนาว ก็ ไม่ ใคร หนาว จัก นึก จะ
หนาว มาก ก็ ใน ตอน กลาง คืน หรือ บาง วัน เหตุ ฉะนั้น แทน
ที่ จะ ใช้ ผ้า สำลี หรือ ผ้า สักหลาด เรา อาจ ใช้ เครื่อง นุ่ง ห่ม ที่
ทำ ด้วย ผ้า ย ให้ มี เนื้อ หนา ขึ้น เล็ก น้อย พอ รักษา ให้ ร่างกาย
อบอุ่น พอ สมควร ไม่ ร้อน หรือ หนาว เกิน ไป จนถึง กับ เกิด
โทษ แก่ ร่างกาย ได้

การ เปลี่ยน เครื่อง นุ่ง ห่ม จาก ฤดู หนาว เข้า ฤดู ร้อน ควร
ระวัง และ ค่อย ๆ เปลี่ยน ที ละ น้อย คือ พอ แรก ย่าง เข้า ฤดู
ร้อน ถ้า เรา รีบ เปลี่ยน มา สวม เครื่อง นุ่ง ห่ม ที่มี เนื้อ บาง เกิน ไป
ขณะที่ อากาศ ยัง หนาว อยู่ อาจ จะ เป็น หวัด หรือ เป็น ไข้ ได้

หนึ่งเครื่อง นุ่ง ห่มควร เหมาะแก่ ร่างกาย คือไม่ คับเกินไป ถ้า
 ชักต่อความเคลื่อนไหว ของ ร่างกาย ส่วนใดแม้ แค่ นึกเทียบต้อง
 เข้าใจว่า คับ ที่เดียว อย่าง นุ่ง ผ้าม กระโหม่ รั้งขึ้นไปถึง หัว ออก
 จะทำให้ ร่างกาย ชัก ชัก หายใจไม่ สะดวก และชักต่อความ
 เจริญ ของ ขวัญระภายใน

ผ้าห่ม นอกควร รักษาให้ ร่างกาย ขอบอุ่นเหมือนกัน แต่
 ก็ควรใช้ผ้าท่าย สำหรับฤดูร้อน และ ผ้า ลำไส้ หรือ สักหลาด
 สำหรับฤดูหนาว แต่ก็ควรมีเนื้อโปร่งพอ เพื่อไม่ให้ ร่างกาย
 ชื้น บางคนเข้าใจว่าผ้าห่ม นอกที่หนา หนักทำให้ร่างกาย
 ขอบอุ่นที่สุด ความหนัก ไม่หมายความว่า ทำให้ขอบอุ่นเสมอไป
 การห่มผ้าที่ หนัก มักทำให้ ร่างกายไม่สบาย ชักชักจนไม่มีใคร
 หลับ เวลาเลือกเครื่อง นุ่ง ห่ม ควร พัง เล็ง ถึง ประโยชน์ได้
 มากยิ่งกว่าอื่น ควร รักษาเครื่อง นุ่ง ห่มให้ สะอาด เวลาใช้
 ไปไหนมาแล้ว ควร ผึ่ง แลยให้ หาย ชื้น หมด กลิ่นโช ก่อน แล้ว
 จึง พับ ถ้า สกปรก ก็ต้อง ซัก ฟอก ทันที

การ สวม รองเท้า คับ และมี ส้น สูง ก็ทรมานเท้า และ ทำ
 ให้ข้อเท้าเคล็ด เวลาเดินไม่ สะดวก หรือวิ่งไม่ได้ที บางคน

ถึงกับพาให้เกิดเป็นตาปลาขึ้นตามนิ้วเท้า รองเท้าควรมีสัน
 เทียบ และพอเหมาะแก่เท้า สายรัดถุงเท้าที่คับเกินไปก็
 ให้โทษแก่เส้นโลหิตที่ขาเหมือนกัน เพราะทำให้โลหิตเกิด
 ไม่สะดวก

คำถาม

๑. คนมีประโยชน์แก่สัตว์อย่างไร ?
๒. เครื่องนุ่งห่มมีประโยชน์อย่างไร ? ทำไมจึงเอา
 คนสัตว์มาทำเป็นเครื่องนุ่งห่ม ?
๓. ทำไมเครื่องนุ่งห่มที่มีเนื้อเป็นใยจึงรักษาให้ร่างกายอบอุ่น ?
๔. ทำไมจึงต้องใช้เครื่องนุ่งห่มที่มีเนื้อโปร่ง ?
๕. หน้าร้อนควรใช้เครื่องนุ่งห่มอย่างไร ? เพราะเหตุไร ?
๖. หน้าหนาวควรใช้เครื่องนุ่งห่มอย่างไร ? เพราะเหตุไร ?
๗. เวลาเลือกเครื่องนุ่งห่มควรพ่วงถึงอะไร ?
๘. เวลาใช้เครื่องนุ่งห่มไปไหนมาแล้ว ควรทำอย่างไร ? ถ้าเครื่องนุ่งห่มสกปรกเหม็นสาบ ควรทำอย่างไร ?
๙. การใช้เครื่องนุ่งห่มคับให้โทษอย่างไร ?

๑๐. การเปลี่ยนเครื่อง นุ่ง ห่ม จากฤดูหนาวเข้า ฤดูร้อน
ควรระวังอย่างไร? เพราะเหตุไร?



บทที่ ๑๑

กองเส้นประสาทและประโยชน์

ในสำนักงานใหญ่เขา มัก มี ผู้ดูแล คนหนึ่ง เรียก ว่า ผู้
จัดการ เป็นหน้าที่ผู้จัดการ จะ ต้องรู้ หน ทางที่ จะ ทำให้ งาน
นั้น เรียบ ร้อย และ เจริญ กับ อยู่ สบาย ที่ จะ ทำให้ งาน นั้น คิด ชัด
และ เสื่อ มลง เมื่อ ผู้จัดการ ตก ลงใจ ว่า ควร ปฏิบัติ อย่างไร
จึง ดี ก็ ส่ง ไป ยัง แผนก ต่าง ๆ แผนก เหล่า นี้ ทำ งาน ต่าง ๆ
กัน ผู้จัดการ ที่ สามารถ จัดการ ให้ ทุก แผนก เจริญ ได้ ทำ งาน
ช่วยเหลือ กัน ไม่ ให้ งาน คิด ชัด งาน นั้น จะ ได้ สำ เร็จ เรียบ ร้อย

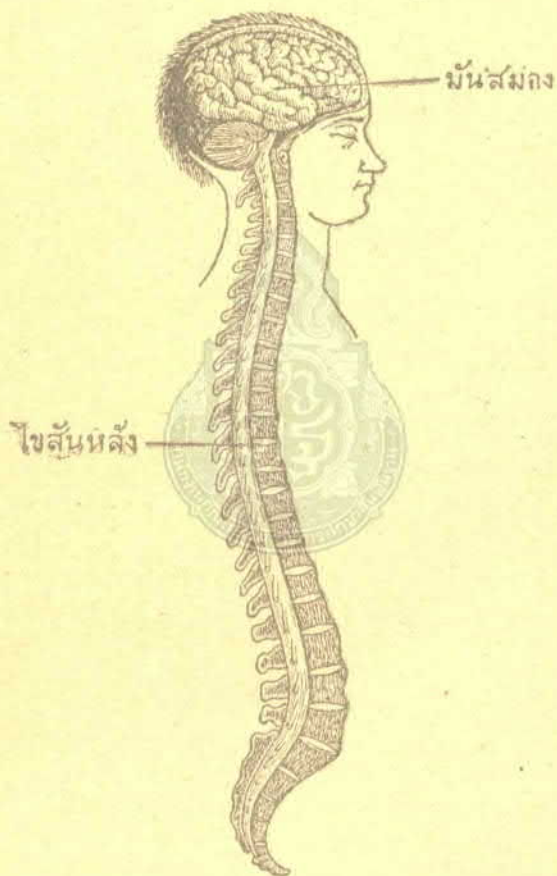
ผู้จัดการ อาจ ไม่ ต้อง ไป ดู งาน ทุก แผนก บ่อย ๆ เขา อาจ
ทำ งาน อยู่ ณ ที่ ทำ การ คอย พัง รាយ งาน ทาง โทร ศัพท์ จาก
ผู้ช่วย อื่น ไว้ ไหว หน้าที่ผู้ช่วยเหลือ นี้ คอย รាយ งาน ให้ ผู้จัดการ
ทราบ ว่า งาน นั้น จะ สำ เร็จ หรือ คิด ชัด อย่างไร ผู้จัดการ
อาจ ส่ง ทาง โทร ศัพท์ เมื่อ ได้ ตก ลงใจ แล้ว ว่า จะ ส่ง อย่างไร ก็

งานในครัวเรา อาจเปรียบได้ ด้วยสำนักงานใหญ่^{นี้} เราอาจเปรียบ
เครื่องอวัยวะใน ครัว ด้วยแผนกต่างๆ. สมอ^งหรือที่เรียกว่าจิต^{ใจ} ใ
คือผู้จัดการ, คา^ห หู จมูก ลิ้นและหนังคือผู้ช่วย คอยส่ง
ข่าวให้ทราบ. ผู้จัดการ คือสมอ^ง มีของ^{นี้} ผู้จัดการได้แก้ไข
สันหลัง ซึ่งผู้จัดการ ยอมให้ส่ง การ บางอย่าง ซึ่งไม่ส
สลัก สำคัญ และ ต้องใช้ความพิถีพิถัน

สายโทรศัพท์ ซึ่ง ข่วน^{นี้} ไปยัง สมอ^ง หรือ สมอ^ง ส่ง
คำสั่งมายังเครื่องอวัยวะเป็นใบข่าวเรียกว่าเส้นประสาท. สมอ^ง
ไขสันหลัง กับเส้น ประสาทที่เชื่อมโย^ง ถึงกันนี้เรียกร^ว่า กอ
เส้นประสาท. สำคัญมากที่ผู้จัดการ กับ รอง ผู้จัดการ ต้อง
ผลัดกันยอมให้ อลา^ก อลา^ก นี้ ก็สำคัญอันหนึ่ง ที่จะต้องรักษาของ
เส้นประสาทให้ดี เพราะเครื่องอวัยวะจะทำงานได้ก็ ต้อง
อาศัยเส้นประสาทก็

สมอ^งอยู่ในศีรษะมีกะโหลกศีรษะเป็นเครื่องป้องกัน เวลา
ไป กระแทกอะไรเข้า จึงไม่เจ็บอันตรายง่าย สมอ^งประกอบด้วยส่วน
ต่าง ๆ ส่วนหนึ่ง ก็มีหน้าที่อย่างหนึ่ง ซึ่ง กันควร รู้แต่สอง
ส่วนก่อน ส่วนหนึ่งคือ สมอ^งใหญ่เป็นส่วนที่อยู่ด้านหน้า มีหน้าที่
คิด ทำและวินิจฉัย เห็น ได้ยิน ชิม ตม รู้ สึกและบังคับให้
กล้ามเนื้อเคลื่อนไหว อีกส่วนหนึ่งคือ สมอ^งน้อยซึ่งอยู่ด้านหลัง

มีหน้าที่คอยควบคุมกล้ามเนื้อทุกกล้ามเนื้อที่เคลื่อนไหวร่างกายนี้
ทำงานพร้อมๆกันถูกต้องหรือไม่ ไขสันหลังคอยชนต่อกับ
สมอง คอยส่ง ไขสันหลัง อยู่ภายใน กระดูกสันหลัง



ม้านสมอง

เส้นประสาทบางเส้นโยง จากสมองไปยัง อวัยวะ ต่าง ๆ
ในศีรษะ เส้นประสาทเหล่านี้ได้ แก่ เส้นประสาท ที่ทำให้
รู้สึกกลิ่น เส้นประสาทที่ทำให้เห็น และเส้นประสาทที่ทำ
ให้ได้ยิน เส้นประสาทบางเส้นโยง จากลำตัวไป ยังไขสันหลัง
แต่ไขสันหลังเอง ต่อ กับ สมอง เหตุฉะนั้น สมอง จึง ส่งข่าว
ไปตาม ทิวใด เส้นประสาทคล้าย สายโทรเลข หรือโทรศัพท์
ที่ส่งข่าวไปมาถึงกันได้ ข่าวที่ ส่งไป ยัง สมอง หรือไขสันหลัง
ก็ คือ และ ข่าวที่ ส่ง เป็น คำ ส่ง จาก สมอง หรือไขสันหลังไป ยัง
เครื่อง อวัยวะ ต่าง ๆ ก็ คือ แล้วไป ตามใย ประสาทเหล่านี้

กองเส้นประสาทคล้ายอวัยวะส่วนหนึ่ง บำรุงให้แข็งแรงได้
ถ้า ออก กำลัง ภายเสมอ รับประทาน อาหาร อย่างขรรพมา
ได้ รับอากาศที่ดี และพักผ่อนร่างกายให้พอ กองเส้นประสาท
อาจเป็นอันตรายง่าย ถ้า มี ของ เป็น พิษ ตก เข้า ไป กับ โลหิต
ยัง กองเส้น ประสาทได้ เช่น แอลกอฮอล์ ซึ่ง เจริญ อยู่ใน สุรา
และเมรัย ควันยาบูหรซึ่งตกเข้าไปกับโลหิตของผู้ที่ สุข อาภาศ
เสียที่ หายใจ เข้าไป อาหาร ที่ ย่อย ไม่ สะอาด ถ้า ตก ค้าง อยู่
ใน กระเพาะมากเกินไปก็เกิดพิษเป็นพิษ ซึมเข้าไปในโลหิต

ทำอันตรายของเส้นประสาท พาให้ร่างกายไม่สบายได้เหมือนกัน
ฉะนั้น ผู้จัดการรอง ผู้จัดการก็จะพากันเจ็บหมด ไม่มีใครจะดูแล
ทำงานให้เป็นประโยชน์เรียบร้อยได้

สมองจะทำงานได้ดีไม่ได้ ถ้าเราเกียจคร้านไม่เอาใจใส่
ออกกำลังกายทำงาน ผักผ่อนขรมจิตต์ใจด้วยคุณธรรมความดี
และศีลปวิทยา หักประสาททั้ง ๕ อยู่เสมอ สมองทราบข่าวได้
จากประสาท เราจึงต้องฝึกฝนประสาท มีใช้ทาธุและมีอ
ไ้มาก จะได้ทำหน้าที่ได้ฉับไว สมองจะทำได้ เราจึงต้อง
ฝึกฝนได้ ทำสิ่งต่าง ๆ ให้แม่นยำ สมองวินิจฉัยได้
เราจึงต้องฝึกฝนได้สังเกต สมองต้องมีสติ เราจึงไม่ควร
ยอมให้อ่อนแอด้วย การพูดเท็จ สมองต้องพากเพียร ออกทน
เราจึงไม่ยอมให้ความเกียจคร้านเข้ามาครอบงำ สมอง
รู้จักฝึกและชอบได้ เราจึงต้องฝึกฝนให้ไตร่ตรองได้รอบคอบ
ก่อน ตกลงใจ

ความผลุนผลันเกิด จาก การกระทำของ รอง ผู้จัดการ
ได้แก่ ใจ สิ้นหวัง เวลาเราคิด มีอะไรไป ถูกไฟ เรากระทำ
ด้วย คำสั่งของ รอง ผู้จัดการ เช่น หี ดูก ก็ชอบที่กระทำ ลงไป
แต่ การกระทำ อย่าง ฉับไว ของ รอง ผู้จัดการไม่เป็น ทางที่ ชอบ
เสมอไป เหตุฉะนั้นเราจึงต้องฝึกฝน สมองให้ดี เพื่อ คอย

ระวังช่วยไขสันหลังไม่ให้กระทำให้ถึงโกลงไปด้วยประมาณ ที่สมควร
จะทำให้ เช่นนี้ ต้อง อาศัย ความ รู้ สึก ทัว หรือที่เรียกว่าสติ ผู้มี
สติรอบคอบก็คือผู้มี สติ ตรวจตราไม่เลินเล่อ สติเป็น ขรรคม
สมบัติ ซึ่ง ควร อบรมให้เจริญได้ มาก

เมื่อ สมอง ต้อง วิเคราะห์ปัญหา เกี่ยว ข້ ากัน ก็คิด น้อย
เข้าทุกที จนภายหลัง จึงโดยไม่ต้องคิด เสีย ก่อน เช่นนี้
กล่าว กันว่า เกิด ความเคย ซินขึ้น เรา จะ ห้าม ความเคยซิน
ไม่ให้เกิดขึ้นไม่ได้ แต่ควรระวัง ภาว ความเคยซินที่ เกิดขึ้นนั้น
ต้อง ล้วนแต่ที่ดี ความเคย ซินที่ดี เกิด ขึ้นได้ง่าย เท่าที่ชั่ว
แต่ความเคยซินที่ชั่ว และ ถูก ต้อง ตาม หลัก สุขวิทยา และอนามัย
ช่วยให้ ร่างกาย แข็งแรง สบาย เช่น ประโยชน์ แก่ การ งาน

คำถาม

๑. ในสำนักงานใหญ่มีกี่โต๊ะ? และเพราะเหตุอะไร?
๒. สมอง อาจ เปรียบได้กับอะไร? ทา หู จมูก ลิ้น
และ หูหนวก อาจ เปรียบได้กับอะไร?
๓. เส้นประสาทคืออะไร? กอนเส้นประสาทคืออะไร?
๔. สมองใหญ่มีหน้าที่อย่างไร? สมองน้อยมีหน้าที่
อย่างไร?

๕. ถ้าจะให้กองเส้นประสาทแข็งแรงสลาย ควรปฏิบัติ
อย่างไร ? เพราะเหตุอะไร ?

๖. ที่เรียกว่าจิตต์ใจคืออะไร ? เรา ควร ขบรมฝึกฝน
สมอง อย่างไร ?

๗. สติคืออะไร ? ความเคยชินคืออะไร ? และ ควร
ให้มีความเคยชินแต่ชนิดไหน ?



สมองจะทราบว่า มีสิ่งใด มากระทบตัวเราได้ ต้องอาศัย
เขา มือ หรือกาย ถูก ต้อง สิ่ง นั้น เมื่อ มี อะไร มากระทบ หัน
ส่วนใดใน กาย สมอง ก็ รู้ ได้ จาก ข่าวก ที่ หัน ตรง นั้น ส่ง ไป
ตามใย ประสาท เพราะ หัน ถูก ต้อง สิ่งใด ก็ รับ ข่าวก สิ่ง นั้น
แล้ว เรา เรียก หัน นั้น ว่า เครื่อง รู้ สึก. มี หัน อยู่ สอง ชั้น
แต่ หัน ชั้น ใน เหนือ นั้น มี ใย ประสาท ปลาย ใย ประสาท นี้ เจก กับ
หัน หัน ชั้น ใน แม้ จะ มี หัน ชั้น นอก หุ้ม ใย ประสาท อยู่ ก็ ที่

แต่คำที่หนึ่งชั้นนอกบาง โยประสาท จึง อยู่ ติด กับ ชั้นนอก.
เส้นประสาทต้อง มี ชั้นนอก หุ้ม มี ฉนวน เรา จะ รู้ สึก แล
เมื่อ มี อะไร มากระทบ ชั้นใน เวลา ชั้นนอก ถลอก

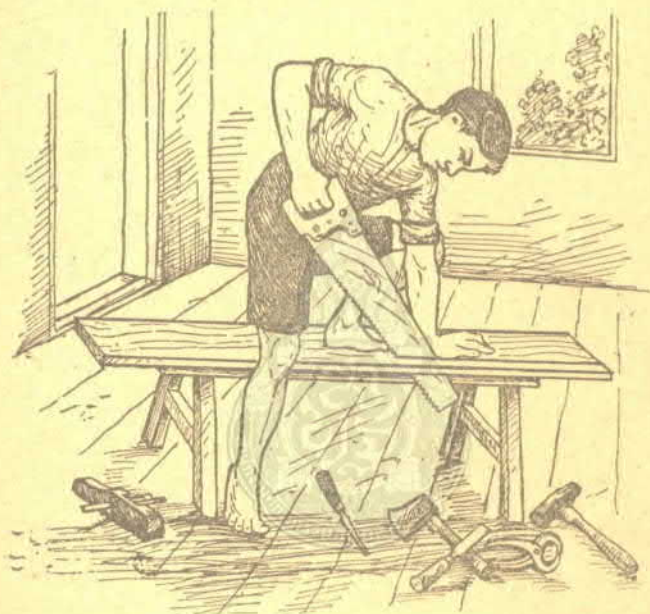
ตาม ร่างกาย บาง แห่ง มี ชั้นนอก หน้า บาง กว่า กัน
ปลายเส้นประสาท จึง อยู่ ห่าง ชั้นนอก ยิ่ง หย่อนกว่า กัน
เหตุฉะนั้นเวลา มี อะไร มา ถู กั ว จึง รู้ สึก ได้ ใจ ตรง ส่วน ที่ มี ชั้น
นอก บาง ที่ สุก แม้ ร่างกาย ที่ มี ชั้นบาง ยัง รู้ สึก ได้ ใจ
ต่าง กัน ข้อนี้ อาจ ทดลอง ให้ รู้ ได้ ถ้า ทาง วงเวียน ออก แล้ว
เอา ปลาย แผลม เทียบ และ ตาม หน้า บาง แห่ง เรา รู้ สึก
ปลาย วงเวียน ทั้ง สอง ได้ แม้ แต่ ปลาย ทั้ง สอง จะ ชิด กัน ก็
ที่ รู้ สึก เช่นนี้ คือก ปลาย ที่ ปลาย หมอ แต่ ถ้า เอา ปลาย วงเวียน
ทั้งสอง แตะ ที่ แก้ม หรือ ที่ หน้าผาก จะ รู้ สึก แต่ ปลาย เทียบ เท่านั้น
เว้น แต่ ปลาย ทั้ง สอง จะ ห่าง กัน มาก จึง จะ รู้ สึก ได้ ทั้ง สอง ปลาย
ที่ รู้ สึก เช่นนี้ เพราะ รู้ สึก ใจ ที่ สุก ปลาย หมอ รู้ สึก ใจ
ครึ่งของ สัน แต่ ที่ แก้ม หรือ ที่ หน้าผาก แม้ จะ ทาง ปลาย แผลม
ทั้งสอง ให้ ห่าง จาก กัน ๒ เซนติเมตร ครึ่ง ปลาย แผลม
ทั้งสอง นี้ ก็ เหมือน ยัง เชน ปลาย เทียบ. ที่ รู้ สึก ได้ เช่นนี้ ต้อง
อาศัย ชั้น เชน เครื่อง นำ ความ รู้ สึก เท่านั้น แต่ ยิ่ง กว่า นั้น

ยังอาจบอกข่าว สมองใต้ต่าง ๆ เวลา มีอะไร มากระทบ เช่น
บอกใต้ ว่า ของ นั้น หยาบ หรือ ละเอียด ร้อน หรือ เย็น กว่า กัน

หนึ่ง บาง แห่ง รู้ลึกได้ ใจ กว่า กัน แต่ หา ใช้ หนึ่ง ที่ ใจ
จะ รู้ลึก ความ แตกต่าง ระหว่าง ร้อน กับ เย็น ได้ เท่า กัน ไม่ นี่ แผล
ทำไม เวลา เรา วิต เสื่อ อยาก รู้ ว่า เตา วิต ร้อน พอ หรือ ยัง จึง ยก
เตา เข้า มา ใจ ได้ แก้ม เหตุ ฉะนั้น หนึ่ง ที่ แก้ม จึง รู้ลึก ความ
แตกต่าง ระหว่าง ร้อน กับ เย็น ได้ ก็ ด้วย ไม่ ละ เพาะ แต่ เมื่อ
มีอะไร มา กระทบ เข้า เท่า นั้น เช่นเดียวกับ ผ่า มี รู้ลึก ความ
แตกต่าง ระหว่าง ร้อน กับ เย็น ได้ ก็ กว่า หลัง มือ เพราะ ทั้ง นี้
เวลา เรา ผิง ไฟ ใน ฤดู หนาว ไร ๆ จึง เอา ผ่า มือ เข้า ไป อิง ที่
กองไฟ ไม่ ใจ หลัง มือ

เมื่อ ไป กระทบ สิ่ง ใด เข้า เข้ม แรง เรา รู้ลึก เจ็บ พอ สมอง
รู้ลึก เจ็บ ก็ ส่ง คำสั่ง ไป ยัง กล้าม เนื้อ ว่า ให้ หด มือ ปลด ยสิ่ง นั้น
เสีย ทันที ถ้า ความ รู้ลึก เป็น แต่ เพียง ไป กระทบ อะไร เข้า เขา ๆ
สมอง ก็ ไม่ รับ ส่ง คำสั่ง เช่น นี้ จึง ยับ ยั้ง รอ ดู ก่อน เหตุ ฉะนั้น
การ ไป กระทบ อะไร รู้ลึก ได้ จึง มี ประโยชน์ จะ ได้ ส่ง ข่าว ไป
บอก สมอง ให้ รู้ ตัว เรา ควร เพาะ ความ รู้ลึก ที่ มือ ให้ ใจ
และ ขำ นานู ต่ อ ง า ม มี ผัก หัก มือ ได้ ส่ง เกต ลัก ษณะ วัตถุ ต่าง ๆ

เช่น เล่นเอาผ้า ผูก ตาคำ ของ แล้ว ทายให้รู้ว่า ของ นั้น
คือวัตถุ อะไร กับ ขัน หมัน ทำ การ งาน



นักเรียนทำการช่างไม้

ช่างไม้ ช่างสลัก ช่างเขียน และช่างปั้นเหล่านี้
ประสงค์การฝึกมือเช่นสำคัญ เขาคือของอาศัยมือ รู้ สึกหนักเบา
ความรู้ สึกหนักเบา นี้มีประโยชน์แก่เขาเท่ากับตา เพราะ
ช่วยให้ใช้ และ บังคับเครื่อง มือได้ดี แพทย์ ตัดผ่าใช้มือซึ่ง

ไว้หัด ปรีอมาเป็นประโยชน์มากเวลาทำการผ่าตัด ถ้าเรา
คิดว่าคนเหล่านี้ต้องใช้มือเป็นเครื่องรู้สึกชำนาญเท่าไร จะ
เห็นได้ว่าทุกสิ่งไป ต้องอาศัยฝึกหัด สังเกต และจดจำจนกว่า
จะเกิดความชำนาญ

ถ้าเราอยากฝึกหัด มือให้ไวดี ต้องฝึกสมองให้สังเกต
และจดจำลักษณะของวัตถุต่าง ๆ ทั้งต้องอาศัยกำลังสมอง
และประสาท เมื่อแพทย์บอกว่ารับประทานสุราเมรัยและสุข
บุหรี่ย่อมทำให้โทษแก่สมองและเครื่องรู้สึก เราต้องละเว้นเสีย
ทีเดียว

คำถาม

๑. ถ้ามีสิ่งใดมากระทบหนึ่ง สมองรู้ได้อย่างไร ?
๒. ทำไมหนึ่งข้างหนึ่งจึงรู้สึกได้ไวกว่ากัน ?
๓. ทกกลองให้รู้ได้อย่างไร ? และที่ตรงไหนบ้าง ?
๔. หนึ่ง มีประโยชน์แต่สำหรับรู้สึก ถูกต้องเท่านั้นหรือ
อย่างอื่นอีก ?
๕. การถูกต้องอะไร รู้สึกได้ มีประโยชน์แก่เรา
อย่างไร ?
๖. ถ้าจะฝึกความรู้สึก ถูกต้องให้ไวดี จะต้องทำ
อย่างไร ?

๗. ผู้ที่ จะ ต้องใช้มือเป็นเครื่อง รูดักมาก คือคนจำพวก ไหนบ้าง ? และเพราะเหตุไร ?

—*—*—

บทที่ ๑๓

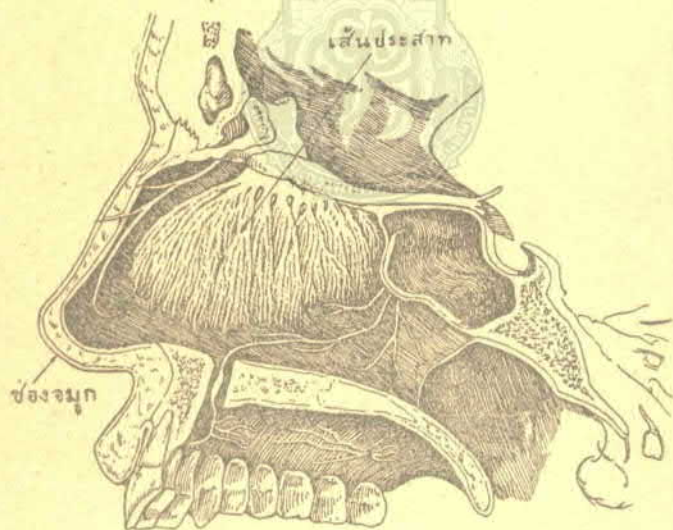
จมูก และ ลิ้น

เส้นประสาท ตามหนัง บาง แห่ง จะ ส่งข่าวไปบอก สมองได้ ต้อง อาศัย อากาศ ถ้า เรา สูบร่างกาย ส่วนที่ เย็น แผลไป ที่ หู คอ คัม หน้า หัวหอม ซึ่งมี ไซ หัวหอม พอง ขึ้น มา ที่ ตรง แผล จะ รูดัก แสบ เพราะ เส้น ประสาท ที่ ตรง แผล ส่ง ข่าวไป บอก สมอง. หู หน้าตา และ ริมฝี ปาก เป็น ส่วน ที่มี เส้น ประสาท อยู่ ชิด กับ หนัง ซีน นอก ไซ หัวหอม ใน อากาศ จึง ทำให้ ตา และ ริมฝี ปาก รูดัก แสบได้

แม้ ความ เย็น จะ บอก ได้ เรา รู้ ได้ ว่า มี สิ่ง ไค ผิด ปกติ อยู่ ใน อากาศ ก็ บอก ได้ เพียง เท่า นั้น เอง แต่ ใน จมูก มี หนัง ชะพิก หึ่ง ซึ่ง ส่ง ข่าวไป ยัง สมอง ตาม ประสาท ได้ มาก กับ บอก ลักษณะ ของ สิ่ง ที่มี อยู่ใน อากาศ ได้ ด้วย ว่า เย็น อย่างไร ข่าว ไซ หัวหอม ซึ่ง หนัง ใน จมูก ส่ง ไป นี้ มี ไซ ข่าว เย็น หรือ แสบ เว้น แต่

ไอหัวหอม ะ คุณ จัก แต่เป็นข้าวที่ต่างออกไปที่เดียว ข้าวนี้
คือกลั่นหัวหอม

อาศัยหนึ่งในจมูก และเส้นประสาท แม้จะมีกลิ่นหัวหอม
อยู่ในอากาศแต่เล็กน้อย สมองก็อาจรู้ได้ เคียงจมูกเข้
นึคเดียวยังทำให้หึ่ง มีกลิ่น เรา รู้ สัก กลิ่นได้ก็ด้วย จมูก
เท่านั้น นอกจากจมูกแล้วไม่มีอวัยวะอื่นทำให้เราทราบกลิ่นได้
ประหลาด อยู่สิ่งที่ก็โดยมาก มัก มี กลิ่น หอม แต่สิ่งที่ได้
โทษ มัก มี กลิ่นเหม็น ก็ขอเตือนให้เรารู้ว่า สิ่งที่ อยู่ใกล้
นั้นให้ โทษ หรือได้คุณ



จมูก

สัตว์บางจำพวก รู้สึก กลิ่นไว ดี กว่า เรา เช่น นก ชีเก้ง และ กวาง พราน คอย ระวัง ไม่ ยืน อยู่ เหนือ สมเวลา สัตว์เหล่านี้ ค่าที่ มัน ได้ กลิ่น จะ หิน ไป เสีย. เวลา เรา คม กลิ่น อะไร ไม่ ค่อย จะ ได้ กลิ่น ถ้า ขยาด จะ ได้ ได้ กลิ่น เรา ใช้ สุนัข ทำให้ อากาศ เข้า ไป ใน จมูก มาก และ เร็ว เวลา เรา เบิน หวัด เย็น อ่อน ใน จมูก อีก เสบ ทำให้ หน้า จมูก ปะหนั ง ที่ ทำให้ รู้ สึก ใน จมูก เรา จึง ไม่ ค่อย ได้ กลิ่น ดี เวลา คม อะไร

มี หิน แปร ลก ชะนิท หิน อยู่ ที่ ลิ้น เมื่อ มี สิ่ง ไค มา กะ ทบ ก็ ส่ง ขาว ไป ยัง สมอง จึง ทราบ รส ได้ ทันที หิน ส่วน อื่น ทำ เช่น นี้ ไม่ ได้ เหตุ ฉะนั้น จึง เห็น ได้ ว่า ประโยชน์ ซึ่ง เรา ได้ รับ จาก ลิ้น เพื่อ ทราบ รส ของ อาหาร ก่อน ที่ จะ รับ ประทาน ใคร เลย จะ รับ ประทาน อาหาร ถ้า ได้ รส ขบ ทรส เบี้ยว ชัง ให้ ไทษ. ผู้ ที่ เบิน หวัด พา กัน ข้น ว่า รับ ประทาน อะไร ก็ ไม่ ค่อย มี รส คม อะไร ก็ ไม่ ได้ กลิ่น

แพทย์ บาง คน กล่าว ว่า หิน ที่ จริง ที่ เรียก ว่า รส คือ โชชะ ของ สิ่ง นั้น ซึ่ง มี กลิ่น ระคน อยู่ ด้วย หวัด ระวัง กลิ่น ข้น คราว จึง พา ให้ โชชะ หรือ รส ของ สิ่ง นั้น ถอย ลง เมื่อ เข้า ใจ ชื่น การ รู้ สึก กลิ่น จะมี ประโยชน์ เพียง บอก ได้ ทราบ ลักษณะ ของ สิ่ง ที่ มี อยู่ ใน อากาศ เท่า นั้น เมื่อไร ยัง ช่วย ให้ รู้ รส ได้ ข้าง ใน บาง อย่าง

ถ้า จมูก และ ลิ้น พิจารณา เราจะไม่รู้จักลิ้น และ รสได้ สิ่งซึ่งให้
โทษ แก่ กอของ เส้นประสาท จะให้ โทษ แก่ จมูก และ ลิ้น ด้วย

คำถาม

๑. เราเรียก ข่าว ซึ่ง ส่ง เข้าทาง จมูก ยัง เส้นประสาทว่า
อะไร ?
๒. ที่ เรา รู้ กลิ่น หอม กลิ่นเหม็น ได้ มี ประโยชน์ อย่างไร ?
๓. ลิ้น ของเรา มี ข้าง ที่ รู้ กลิ่น ไหว ? เรา รู้ กลิ่น ได้ อย่างไร ?
๔. ถ้า เรา คม อะไร อยาก ให้ ได้ กลิ่น มาก เรา ต้อง ทำ
อย่างไร ? ทำไม จึง ต้อง ทำ เช่น นั้น ?
๕. เมื่อ มี สิ่งใด มา กระแทก ลิ้น สมอง รู้ รส ได้ อย่างไร ?
๖. การ รู้ รส ได้ ด้วย ลิ้น มี ประโยชน์ อย่างไร ?
๗. ถ้า จะ ระวัง จมูก และ ลิ้น ให้ ดี เรา จะ ต้อง ทำ อย่างไร ?

—*~*~*~—

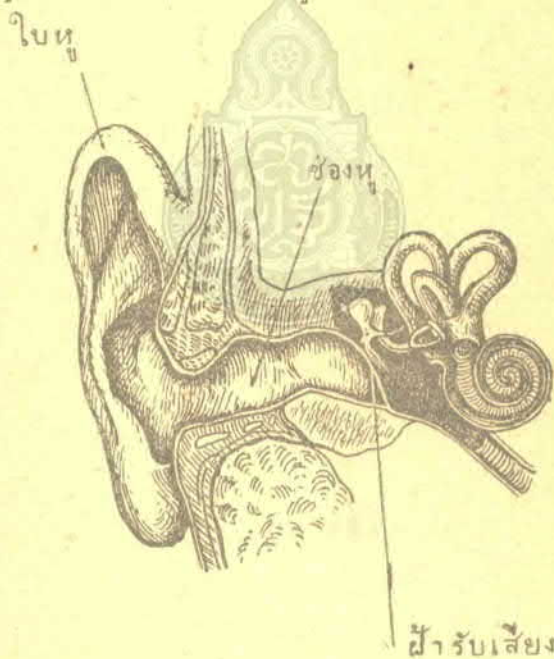
บทที่ ๑๔

เสียง และ หู

เสียง มี ๒ อย่าง เสียง กลาง หรือ เสียง ระฆัง ดัง กังวาน แต่
เสียง พลุ เสียง บิน หรือ เสียง ระเบิด ดัง สั้น บางที ถึง แก่ ทำให้
อากาศ กระเทือน จน ฆานกระดก ที่ อยู่ ใกล้ เคียง ราว นี้ แสดง ให้ เห็น ว่า

เสียงนั้นมากระทบหูเพราะความกระเทือนของอากาศ เมื่อความกระเทือนหรือคลื่นเสียงในอากาศใหญ่ เสียงนั้นก็ดัง ถ้าความกระเทือนหรือคลื่นเสียงเล็ก เสียงนั้นก็ค่อย

เราได้ยินเสียงจากข่าวที่ส่งไป ยัง สมอ ด้วย เครื่องฟังอีก ชนิดหนึ่ง ใน หู เครื่อง ฟัง นี้ รู้สึกความ กระเทือน ของเสียงได้ ไหว ใน หู มี เครื่อง ฟัง ชนิด นี้ ทั้ง ข้าง ซ้าย และ ขวา สามารถบอกให้รู้เสียงได้ไกล แต่ว่าหูนั้นจะปกติและไวมากหรือน้อย



ใบหู เป็น กระตุก กรุบ มีหนัง หุ้ม รูป คล้าย เปลือก หอย ที่ มีรูป เช่น นี้ เพื่อไว้ รับ เสียง ใน อากาศ นำ ลง ไป ใน หู ยัง หนัง สำหรับ ทำ ให้ ได้ยิน ใบหู ช่วย รวม เสียง เขา ให้ ดัง ขึ้น บุคคล ที่ หู ตั้ง ข้าง ที่ ต้อง ช่วย ใบหู คือ ห่อ ผ้า มือ ทำ เป็น กรวย รอ ไว้ ที่ ข้าง หู เวลา ฟัง อะไร ตรง หู เข้า ไป มี เยื่อ ข้าง ข้าง ขวาง อยู่ เยื่อ นี้ เรียก ว่า ฝ้ารับเสียง

เมื่อ เสียง ลง ไป ใน หู ถึง ฝ้ารับเสียง ก็ เช้า ฝ้ารับเสียง ทำนอง เกี่ยว กับ เสียง ดัง ที่ ทำ ให้ ยาน กระจก กระจก เทียน ถ้า เสียง นั้น ดัง เกิน ไป บางที ถึง แก่ ทำ ให้ ฝ้ารับเสียง ซาก แล้ว หู ก็ หวนก เช่นเดียวกับ เสียง ยน ซึ่ง ทำ ให้ ยาน กระจก ทุ้ ร้าว การ ตบ หู แร้ง ๆ อาจ ทำ ให้ ฝ้ารับเสียง ซาก ทำนอง เดียวกัน เช่น นี้ จึง เห็น ได้ ว่า การ ที่ ตะโกน ตรง หู หรือ ตบ หู จึง เป็น ของ ไม่ควร ทำ

มีทาง อื่น อีก ที่ ทำ ให้ ฝ้ารับเสียง เป็น อันตราย ได้ เกิด ข้าง คน เขา ไม่ แผลม ๆ ยน หู หรือ ข้าง ที่ เขา เมล็ด ผลไม้ ใส่ เข้า ไป ใน หู สิ่ง นั้น อาจ ทำ อันตราย ฝ้ารับเสียง หรือ ตึก แท่น ถึง แก่ เขา ออก ยาก เมื่อ มี สิ่ง ไก่ เข้า ไป ใน หู เขา ออก ยาก ไม่ควร จะ พยายาม เขา ออก เอง ควร ไป หา แพทย์ ถ้า ฝ้ารับเสียง

เข้าไป มี กระดูก ชื่นเล็ก ๆ ติด ต่อไป ยัง เครื่อง สำหรับ ทำให้ ไคยีน
ความ กระเทือน ของ ผิวรับ เสียง ทำให้ กระดูก นี้ กระเทือน
จนถึง เครื่อง สำหรับ ทำให้ ไคยีน ทันใด นั้น ขั้ว ก็ แล่น ไป ยัง
สมอง ตาม เส้น ประสาท เรา จึง ไคยีน

หู ช่วย รักษา ให้ ผิว รับ เสียง ที่ ไม่ ให้ กระต้าง ตึงเกินไป
ถ้า ผิวรับ เสียง ตึงเกินไป จะ ไม่ กระเทือน ได้ ที่ เวลา ที่ คลื่น
เสียง ใน อากาศ มา กระทบ ถ้า มี หู เกิด ขึ้น มาก จะ ออก
มา เอง เพราะ ผิว หู นั้น ที่ กระทบ ชื่น ใน นั้น เกิด ชื่น ใหม่ และ
ชื่น นอก ลอก ออก เสมอ เช่น หนึ่ง พา ให้ หู ออก มา ข้าง นอก ด้วย

บาง ที่ หู อักเสบ เพราะ ที่ ผิว รับ เสียง เกิด มี หู ชื่น มาก
กว่า ปกติ ถ้า ทอด ทึง ไว้ อาจ แห้ง กรัง รม เป็น ก้อน แข็ง ไม่
แต่ จะ ทำให้ หู ชื่น ยัง บัง รั่ว เส้น ประสาท ทำให้ บวม หู ด้วย
ควร ใช้ น้ำมัน มะพร้าว อุ่น หยด ลง ใน หู สัก ๒-๓ หยด จะ
ทำให้ หู ชื่น แล้ว ออก มา เอง แต่ถ้า จะ ให้ ดี ควร ไป หา แพทย์
ให้ ถ่าง หู เสีย

อย่า บิด ข่าย ผ่า เช็ด หน้า หรือ ข่าย ผ่า ขาว ม้า ยอน หู
ที่ ทำ เช่น นี้ กลับ ช่วย กระตุ้น ให้ หู ชื่น เข้า ไป ข้าง ใน ชัด

ผู้รับเสียงและทำให้ ออก มา ยาก เราอาจรักษาหูไม่ได้เป็น
อันตรายได้บ่อยๆ ถ้าคอยระวังไม่ให้ น้ำเข้าไปข้าง อยู่ในหู ถ้าหู
เป็นน้ำหนอง ควรไปหา แพทย์ทันที หู มีประโยชน์แก่เรา
มากนัก เราควร รักษา หู ให้ดี นี้ไว้ให้ ดี จะได้รักษา หู ได้
ปราศจากอันตราย

คำถาม

๑. ทำไมเรา จึง ได้ยิน เสียง เขา ? ทำไมเรา จึง ได้ยิน
เสียง กัง ?

๒. ใบหู มี ประโยชน์ อย่างไร ? ทำไม คน ที่ หู ตึง จึง เขา
ลำบาก ทำ เป็น กรวย รอ ไว้ ที่ ข้าง หู ?

๓. ผู้รับเสียง คือ อะไร ? มี เหตุ อะไร บ้าง ที่ ทำให้
ผู้รับเสียง อันตราย ?

๔. ถ้า ผู้รับเสียง เข้าไป มี อะไร ? ทำไมเรา จึง ได้ยิน ?

๕. หู มี ประโยชน์ อย่างไร ? ทำไม จึง ออก มา
ได้เอง ?

๖. การ บิด ขาย ผ่า ขอน หู ได้ ไท้ม อย่างไร ?



บทที่ ๑๕

ดา

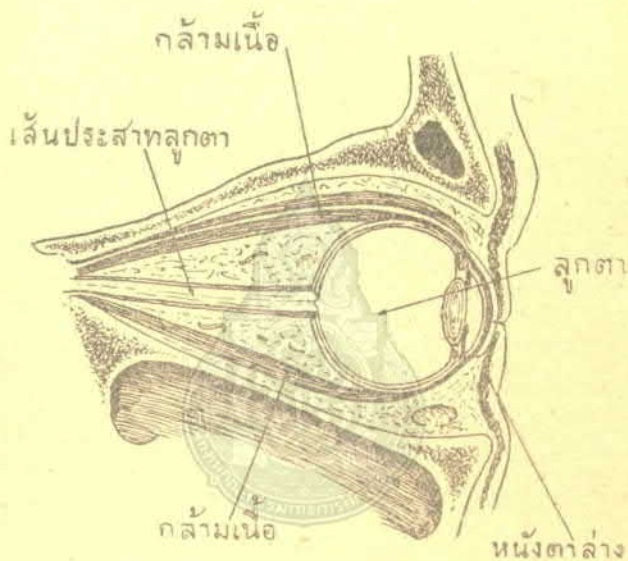
เครื่องทำให้รู้สึกได้แก่หนึ่ง จมูก ลิ้นและหู มีประโยชน์
แก่เราทุกเครื่อง เพราะคอยส่งข่าวให้ทราบว่า สิ่งไหนจะถึง
และเป็นประโยชน์ ทั้งคอยบอกอันตราย อันจะบังเกิดขึ้นแก่
เราด้วย นอกจากนี้เครื่องทำให้รู้สึกยังช่วยให้เราได้รับความ
ความสำราญ แม้ความสำราญนั้น จะไม่เป็นประโยชน์
มากนัก ก็ยังทวีความสุขให้บังเกิดขึ้น และเป็นเหตุให้ไ้
รับความเบิกบานใจ

ยังมีเครื่องทำให้รู้สึก อีก อย่างหนึ่ง คือตา ซึ่งนับว่า
ประเสริฐเหมือนกัน จมูก ถึง ประโยชน์ที่ได้รับ จากตา
เครื่องอื่นๆ ไม่บอกให้เราทราบได้ว่า สิ่งใด จะเหมาะแก่เขา
หรือแก่เรา เราจะนำ สิ่งนั้น มาได้อย่างไร และอยู่ที่ตรง
ไหน เรา รู้ ได้ว่าอะไรอยู่ที่ตรงไหนโดยมิต้อง จับต้อง คม ชิม
หรือ ฟัง สิ่งนั้นเสียก่อน ตา สามารถบอกให้รู้ อันตรายที่จะมี
มา และคอยช่วยให้เราหลีกเลี่ยงเสียได้ทันได้ เครื่องรู้สึก
อื่นๆ ไม่สามารถบอกให้ทราบเช่นนี้ได้

ทำให้ความรู้และความสุขมาก เช่นช่วยให้เราประกอบ
 การงาน อ่านหนังสือ และแลเห็นเหตุการณ์ที่ เป็น อยู่ ทุกวัน
 ช่วยให้เราได้เห็นหน้าญาติมิตร ได้ได้รับความเบิกบานใจ เมื่อ
 มองเห็นนาข้าว ไร่ฝ้าย สวนมะพร้าว ป่าสัก สีส้ม สีตะเล
 เกาะ ภูเขา แม่น้ำ ลำธาร คือความงาม ความสมบูรณ์
 ของธรรมชาติแห่งภูมิประเทศ ถ้าไม่มีตา เรา จะขาด
 ความรู้และความ สำราญที่ได้รับ อยู่ ณ บัดนี้ เรา มีตา ของ
 ช้าง. ตา มีเครื่อง อีก ชนิด หนึ่งสำหรับส่ง ขาวไป ยัง สมของ
 ขาวนี้ไม่ใช่สัมผัส ไม่ใช่กลิ่น ไม่ใช่รส ไม่ใช่เสียง
 คือ รูป

ตา คล้ายเครื่อง ถ่ายรูป แต่มีสัณฐานแปลกกว่า
 แทนที่ จะมีรูป เป็น หีบ อย่างเครื่อง ถ่ายรูป จริง ๆ กลับริม
 สัณฐานกลม ข้างใน กลวง หน้า กลับริม มี กระจก กลม ซึ่ง มี
 รูป เข้ามา ตกอยู่บนแผ่น กระจกด้านหลัง กระจกกลมหน้ากลับริม
 คล้าย แว่น อ่านหนังสือ วิธี ที่ กลับริม ทำให้เห็น รูป ใต้ ทำนอง
 เทียบ กับเรา ดู แว่น อ่านหนังสือ ขึ้นสอง คู่วัตถุ เหมือน กัน ตรง
 กระจก กลม หน้า กลับริม ถ่าย รูป มี ม่าน สำหรับ บังคับแสง สว่าง

ให้เข้าในกล้องมากถ้าแสงนั้นเข้มๆ ชมัว หรือให้เข้า น้อย
ถ้าแสงนั้นสว่างเกินไป ภายในกล้องทาสีดำ



ตา

กล้องถ่ายรูปมีสิ่งใด ที่เราก็มีคล้ายกัน ภายใน
ตานี้มีตำ ข้างหน้าลูกตาที่มีกระจกกลมเรียกว่า แก้วตา
และรอบกระจกกลมมีม่านสี ม่านนี้คลี่ออกได้เวลา มีแสง
สว่าง มากเกินไป และ ม้วนเข้าได้เวลา มีแสงสว่าง น้อย เกิน

ไป ฝรั่งเศส มี ม่าน สีเทา เรามี ม่าน สีดำ ตรงกลางลูกตาเป็น
จุดดำ เรียกว่า ลูกตาดำ ลูกตาดำ คือ ช่อง ซึ่ง แสง สว่าง
ผ่านเข้าไปในตา ที่ แล เห็น ดำ เพราะ ภายใน ตา นั้น ดำ เช่น
เกี่ยวข้องกับ หน้า ต่าง ห้อย เวลา คับไฟห้อง มีคน ผู้ อยู่ ข้าง นอก มอง
เข้าไปใน ห้อง ตาม ช่อง หน้า ต่าง ก็ ดู ดำ ไป

หลัง ลูกตา มี หนัง สำหรับ ทำให้ แล เห็น รูป ซึ่ง เข้า มา ทาง
แก้วตา ที่ หนัง นี้ มี เส้น ประสาท หลาย เส้น โยง ไป ยัง สมอง
เส้น ประสาท นำ ข่าว ไป ยัง สมอง บอก ให้ รู้ ว่า รูป ที่ ติด อยู่ บน หนัง
ที่ ทำให้ แล เห็น เป็น อย่างไร เช่น นี้ เรา จึง รู้ ได้ ว่า ของ ที่ อยู่
ตรงหน้า คือ อะไร ตา ผั่ง อยู่ใน ศีรษะ ที่ อยู่ สูง เช่น นี้ ได้ ประโยชน์
มาก คำ ที่ มอง เห็น อะไร ได้ ก็ ัก ทั่ว อยู่ ทั่ว เวลา เรา มอง ดู อะไร
เรา ใช้ ตา ทั้ง สอง ข้าง ช่วย กัน แล เห็น ชัด กว่า ข้าง เดียว เหตุ
ฉะนั้น มี ตา สอง ข้าง ช่วย แร่ง กัน จึง ได้ รับ ประโยชน์ มาก
กว่า ข้าง เดียว

ตา มี กระจก เป็น เครื่อง ป้อง กัน รอย ลูกตา กระจก นี้ มี
ลักษณะ เป็น ร่อง เรียกว่า กระจกตา ฟัน กระจกตา ซึ่ง ตา ผั่ง
อยู่ ใต้ กระจก ทั่ว ข้าง มัน เป็น หมู่ม สำหรับ รอง รับ ลูกตา หลัง
กระจกตา มี กล้าม เนื้อ อีก ๖ กล้าม ช่วย ให้ ลูกตา กลอก ได้

โดยไม่ต้องเสียค่าธรรมเนียม เวลาไม่ทำอะไรเราหลับตา คือชัก
หนังตา ลง มา ปิด ลูกตา มีหนังตาทั้งข้างล่างข้างบน ตาม
ขอบหนังตา มีขนเรียกว่า ขนตา สำหรับป้อง กันไม่ให้ผง
เข้าตา หรือลม พัด ตอง ตา มากเกินไป

ใต้หนังตาชั้นบน มีถุงน้ำตา ถุงนี้คอยส่งน้ำตาออก
มาล้างลูกตาเสมอ ก็ช่วยให้ลูกตา กลอด สะทวัก แล้ว
น้ำตา ก็ไหลลง จมูก ตามหลอดเล็ก เวลาเราร้องไห้ น้ำ
ตาไหล ออก มาก จน หลอดเล็กนี้ส่งไม่ทัน เราควรระวังตาให้ดี
อย่าอ่านหนังสือ หรือ เขียน ฟ้า เวลา มี แสงสว่างมากหรือน้อยเกินไป
ไป หรือ แสงที่ วิบ วาบ เวลาอ่าน เราควร ตั้ง ศีรษะ ให้ตรง
ถ้า จำเป็น ควร ชู หนังสือ ให้ สูง ขึ้น มา พอ ทุ สบาย แทนที่ จะ
ก้ม ศีรษะ ลง ไป ตี ตกับ หนังสือ อย่า นอน หมอบ อ่าน หนังสือ
หรือ พง์ อ่าน หนังสือ ที่ ตัว เล็ก เกินไป การ ทำ เช่น นี้ ทำให้
ตา เสีย เร็ว

ถ้า ตา คาย เจ็บ เคืองหรือ คัน ควร หยุด อ่าน หนังสือ
อย่า เอา มือ ขยี้ ตา จะ ทำให้ ตา ข้ำ และ อักเสบ เวลา
ตา เจ็บ ควร เอา น้ำ ฝน หรือ น้ำ ที่ ต้ม แล้ว ทิ้ง ไว้ ให้ เย็น ล้าง ตา
อย่า ล้าง ด้วย น้ำ ชุ่ม เป็น อัน ชาติ พอ เห็น ว่า สาย ตา คัน หรือ

มองดูอะไรไม่ว่าอะไรจะเห็นที่ ควรไปหาแพทย์ให้ตรวจตา
เสียจะได้เลือกแว่นที่ ถูก ตา อย่าไปซื้อแว่น ตาใส่เอง ไม่
เหมาะ ตา จะทำให้ตาเสีย มากเข้า โรคตาเกิด จากความ
สกปรก ไม่ควรเอา มือ สกปรกแตะ ต้องตา หรือใช้น้ำ
ที่ใส่โครก ล้างหน้า หรือเอาผ้าเช็ดหน้าไม่ สะอาด เช็ด ตา

คำถาม

๑. เครื่องทำให้รู้ถึงทิศมีประโยชน์แก่เราอย่างไร ?
๒. ทำไมตาจึง ประเสริฐ เหมือนกัน ?
๓. ที่ว่า ตา คล้าย กล้อง ฉาย รูป นาน คล้ายกันอย่างไร ?
๔. แก้ว ตา อยู่ที่ไหน ? มี ประโยชน์ อย่างไร ?
๕. ม่านสี อยู่ที่ไหน ? มี ประโยชน์ อย่างไร ?
๖. ทำไมเรา จึง เห็น อะไรได้ ?
๗. กระบอกตา มี ๒ ของ ลูก ตา กล้าม เนื้อ ที่ ตา มี
ประโยชน์ อย่างไร ?
๘. หิ้งตา ขนตา น้ำตา มี ประโยชน์ อย่างไร ?
๙. ถ้าจะรักษาตาให้ดี จะต้อง ทำ อย่างไร ?
๑๐. ถ้า ตา เจ็บ ควร ทำ อย่างไร ?

๑๑. ไปซื้อแว่นตาใส่เองโดยมิได้แพทย์ตรวจหาเสียก่อน
ได้โทษอย่างไร?

—*~*~*~—

บทที่ ๑๖

สังเขปข้อความที่อ่านมา

เราได้เรียนรู้ข้อที่จะรักษา ร่าง ภายให้แข็งแรง สบาย
เพื่อประโยชน์แก่ การ เรียน และ การ งานที่ กระทำ กับ เหตุผล
ของ ข้อ นั้น ๆ แล้ว เรา จึง แน่ใจ ว่า ข้อ เหล่า นี้ จำไว้ ที่มี
ประโยชน์ บัณฑิต นี้ จะ ได้ รวบรวม ข้อ เหล่า นี้ ไว้ เป็น พวก ๆ จะ
ได้ จด จำง่าย เข้า. ถ้า ร่าง เกิด จาก ไฟ ธาตุ ที่มี อยู่ใน ตัว
ไฟ ธาตุ ใน ภาย หรือ ไฟ ไต ก็ ที่ จะ ไม่ ติด เป็น ปกติ นอก จาก จะ
ใส่ ฟัน ชะนิค ที่ ถูก ต้อง จะ ปลด อย ให้ อากาศ ที่ ไกรก ได้
จะ ระบาย ไส ไกรก ที่ เกิด ขึ้น ให้ ออก ไป เสมอ

ฟัน นี้ ได้ แก่ อาหาร ที่ รับ ประทาน โส ดิ ต พ า อาหาร ไป
บำรุง ส่วน ต่าง ๆ ของ ร่าง ภาย ให้ มี กำลัง ทำ งาน อาหาร นั้น
ต้อง อย่าง ธรรมดา เพราะ อาหาร ที่ มี น้ จัก หรือ เหนียว เกิน

ไป ย่อย ยาก เด็ก อ่อนควรให้ รับประทานแทนนมเท่านั้น ผู้
ใหญ่ไม่แต่ รับประทาน นมไข่และกล้วย ซึ่งเป็น อาหาร ที่ แต่
รับประทานเข้า เนื้อ ผัก ผลไม้และ สิ่งอื่น ๆ ด้วย ถ้ายัง
สงสัยอยู่ว่า นม นั้น จะไม่บริสุทธิ์ ก็ ควร ต้ม เสีย ก่อน ควร รักษา
อาหารไว้ ใน ครีว ที่ สะอาด ปราศจากแมลงวันแมลงหวี่. เปลว
มันควร แฉ่น และขาว เนื้อควร จะ แฉงและไม่ ออกกลิ่น ถ้า
จะให้ หมก อันตรายไม่ว่า เนื้อหรือ ผัก ควร ต้ม เสีย ก่อน แล้วจึง
รับประทาน สิ่งใด ที่ รับประทานดิบ เช่นผลไม้และ ผักสด
ควร ล้าง ด้วยน้ำที่ สะอาดเสียให้ ดี ก่อน แล้วจึง รับประทาน
การรับประทานผลไม้หมกเกินไป เช่นมะม่วง น้อยหน้ามักพา
ให้ท้องเสีย เพราะผลไม้หมกเกินไป มัก ชัก จะปริและเริ่ม
จะเสีย

เรา ควร รับประทานอาหารให้เป็นเวลา ล้างมือเสีย
ก่อนแล้วจึง รับประทาน ควรรับประทานมือหนึ่งพอจะจับความ
หิวแล้วก็อิ่ม รับประทานเข้าคำเล็ก ๆ และ รับประทาน
ช้า ๆ เคี้ยวเสียให้ละเอียดก่อน แล้วจึง กลืน พอรับประทาน
แล้ว ถ้าทำได้ ควร แปรง ฟันทันที กากอาหาร ที่ ตก อยู่

จะได้หลุด ออก อย่างดี น้ำ มากระหว่าง รับประทานอาหาร
ถ้าไม่ใช่เวลา รับประทานอาหารก็ไม่ได้เรื่อยไป แต่ควร รับประทานอาหาร
ที่ สะอาด ๆ ถ้า สงสัยว่า น้ำ นั้น จะไม่บริสุทธิ์ ควร ดื่มเสีย
ก่อน แล้วจึง รับประทานอาหาร ถ้า น้ำ นั้น มีรส ชืดไป ควร เอาใส่
ด้วย โกรก อากาศจะได้ แทรก เข้า แล้วรส ชืด นั้น ก็ จะ หาย

เวลา น้ำ ชื่น ถ้า มี หม้อ กรอง น้ำ ควร กรอง เสีย ก่อน
แต่ จะ ให้ ดี กว่า รับประทานอาหาร น้ำ ฝน น้ำ ฝน ไม่ สะด เป็น เครื่อง
ดื่ม อัน ดี น้ำ ฟ้า ฟ้า แผล ไม่ เหมาะ สำหรับ เด็ก ๆ แม้ แต่
ผู้ใหญ่ ถึง จะ ทำให้ ใจ คบ เบิก ยาม พัก พึ่ง ก็ ดี ก็ ยัง ไม่ ควร
รับประทานอาหาร น้ำ ฟ้า ที่ ชง ทั้ง ไร นาน นอก จาก พึ่ง ชง ใหม่ ๆ เครื่อง
ดื่ม ที่ มี แอล กอ ล้อ อยู่ ด้วย แม้ แต่ ผู้ใหญ่ ก็ ไม่ ควร รับประทานอาหาร
ถ้า เกิด ควร ห้าม ชาก เพราะ ให้ โทษ แก่ อวัยวะ ทุก ส่วน เช่น
เยื่อ เยื่อ แพทย์ กล่าว ว่า ทำให้ อาหาร กลาย เป็น มะนิ แทน ที่ จะ
บำรุง กล้าม เนื้อ ให้ แข็ง แรง เป็น ประโยชน์ แก่ การ งาน

นอก จาก พัก คือ อาหาร แล้ว เรายัง ต้อง การ อากาศ
ที่ บริสุทธิ์ สำหรับ บำรุง ไฟ ชาติ ใน ตัว ด้วย อากาศ เสีย ชึ่ง หาย
ใจ ออก มา จะ ต้อง เอา ออก ไป ไม่ กลับ หายใจ เข้า ไป อีก เหตุ
ฉะนั้น เรา จึง ต้อง อยู่ ใน ที่ แจ่ม ให้ มาก ถ้า อยู่ ใน ห้อง ก็ ต้อง

ระวังให้มีลม ระบายเข้า ออกได้ หน้าต่างห้องนอน ต้อง เปิด
เสมอ เว้นแต่เวลาฝนตก จะ ปิดเข้า มาเท่า นั้น จึง ปิด

ต้อง หายใจให้ถูก ทาง คือ หายใจทาง จมูก ไม่ใช่
ทาง ปาก ผาย ปอกได้ มาก. เครื่องหุงต้มต้อง ไม่ รั่ว เพื่อจะ
ได้ หายใจได้ สะอาด ทันไม้ช่วย ทำอากาศเสีย ให้ กลับบริสุทธิ์
ขึ้น เหตุ ฉะนั้น ทันไม้ และ ที่นึ่ง จึง ได้ คุณ เราไม่ควร
เก็บ ออก หรือ ถอน ทันไม้ ที่เป็น ประโยชน์ ควร บำรุงมัน ให้ งอก
งาม เรา ต้อง รักษา ร่างกาย ให้ สะอาด ทั้ง ภายใน นอก ภายใน
การ รักษา ร่างกาย ภายใน ให้ สะอาด ต้อง หมั่น ขยาย หน้า ดู สะดุด เสมอ
รักษา เครื่องหุงต้ม บ้านเรือน ครัวไฟ ล้างมือ ขัด หน้า และ ล้าง
บ้าน ให้ สะอาด เรา ต้อง ปฏิบัติ หน้า ที่ พลเมือง ดี ช่วย
รักษา แม่น้ำ ลำคลอง และ ถนน ให้ สะอาด อย่าทิ้ง ขยะ มูล ฝอย
ลงไป ใน แม่น้ำ ลำคลอง อย่า ซาก เศษ ถ่ม น้ำ ลาย หรือ น้ำ มูก
ไว้บน ถนน

ถึง ร่างกาย ภายใน ก็ ต้อง รักษา ให้ สะอาด เหมือน กัน อย่า
รับ ประทาน ของ ที่ ใต้ โถง เช่น อาหาร บุหรี่ ค้าง และ สกปรก จง รับ
ประทาน อาหาร ให้ พอ ที่ และ พอ เหมาะ ส่วน อย่า รับ ประทาน

มีขหนึ่ง มาก เกิน กว่า ต้อง การ ระวัง ขยับ คืบ ของ น้ำ ที่ ให้
ไทย เช่น น้ำ ที่ ไม่ บริ สุทธิ์ ขยับ รับประทาน อาหาร ที่ มี น้ จัก
เปรี้ยว จัก เผ็ด จัก หรือ ชนม ก่อน เวลา อาหาร เพราะ ของ เหล่า
นี้ ให้ ไทย แก่ การ ย่อย อาหาร ทำให้ ภาวะ และ ลำไส้ ย่อย ไม่
ได้ ดี จึง ระวัง ฟ้า ให้ สะอาด และ ไป ส้วม ทุก วัน

เรา ทราบ แล้ว ว่า โลหิต นำ อาหาร และ อากาศ ไป ข้าง
ไฟ ธาตุ ใน ตัว และ พา เขา โสโครก ที่ เกิด ขึ้น ออก ไป จาก
ร่าง กาย เรา อาจ ช่วย เกลี่ย โลหิต ได้ โดย ละ เว้น สิ่ง ที่ ให้ ไทย
แก่ หัวใจ เช่น สูบ บุหรี่ ทำให้ หัวใจ เกิด ไม่ ปกติ รับประทาน
สุรา เมรัย ทำให้ หัวใจ เติบ แรก เกิน ไป พา ให้ สมอง มี น้ เมา
การ ระวัง ทั่ว ให้ ขอบ ขุ่น อยู่ เสมอ ก็ สำคัญ เหมือน กัน เรา ต้อง
สวม เครื่อง หุ้ม ห่ม ที่ ขอบ ขุ่น เครื่อง หุ้ม ห่ม ที่ หัก และ มี เนื้อ
ไม่ โปร่ง ไม่ ดี เพราะ ขอบ ขุ่น ไม่ ให้ เหนือ แห้ง ง่าย ระวัง เครื่อง
หุ้ม ห่ม ขยับ ให้ คับ ชัด แก่ ร่าง กาย ส่วน ไต ที่ จะ เกลี่ย น้ ไทว การ
ออก กำ ลัง กาย สำคัญ ยิ่ง น้ ก ถ้า ได้ ทำ ใน ที่ แห้ง มี คุณ มาก
แต่ ก็ ต้อง ทำ แต่ พอ สม ควร ถ้า มาก เกิน ไป ก็ ย่อม ทำให้
ร่าง กาย อ่อน เพลีย เป็น ไทย ได้ เหมือน กัน

กอง เสน่ ประสาท ยัง คับ ให้ ร่าง กาย ทำงาน คอย ออก
อิน ทรา ย ที่ จะ มี มา กับ คอย บอก ให้ รู้ ว่า สิ่ง ไต ดี และ ไม่ ดี

โดยอาศัย คา หุ และมี ชัน ได้ ผัก ผืน และ ขบรม มา แล้ว. เหตุ
ฉะนั้นเราควรระวัง อย่าทำอันตรายแก่ สมอง สมองแม้จะมี
กะโหลก คีระระ บ้อง กัน ให้ พัน ชันตราย อยู่ แล้ว ก็ ก็ ยัง อาจ เป็น
อันตราย ได้ ง่าย ถ้า มี ของ มี พิษ ติด เข้า ไป กับ โลหิต. ถ้า เรา
ปรารถนา จะ ให้ เป็น สุข สบาย และ เป็น ประ โยชน์ แก่ การ งาน แล้ว
เรา ควร ระวัง ปฏิบัติ ให้ ถูก ต้อง ตาม ที่ ได้ อ่าน มา แล้ว

คำถาม

๑. ถ้า จะ ให้ ไฟ ชาติ ใน ภาย เป็น ปกติ จะ ต้อง ทำ
อย่างไร บ้าง ?
๒. ที่ ว่า อาหาร ขบรม คา หุ หมายความว่า อะไร ?
๓. ควร รักษา อาหาร ไว้ ใน ที่ อย่างไร ? และ เพราะ
เหตุ ไหน ?
๔. ผลไม้ และ ผัก สด ก่อน รับประทาน ควร ทำ อย่างไร ?
๕. ทำไม จึง ต้อง รับประทาน อาหาร ให้ เป็น เวลา ?
๖. ทำไม จึง ต้อง รับประทาน มี ชัน พอดี พอดี ระวัง ความ หิว
แล้ว ก็ ชัน ?
๗. ทำไม จึง ต้อง เคี้ยว อาหาร ให้ แผลก เสีย ก่อน แล้ว
จึง กลืน ?

๘. รับประทานอาหารแล้วไม่แปร่งพื้นได้ โทษ อย่างไร ?
 ๙. ทำไมจึง ห้ามไม่ให้ดื่ม น้ำ มาก ระหว่าง รับ ประทาน
 อาหาร ?

๑๐. ถ้า ยัง สงสัย อยู่ว่า น้ำนี้ จะไม่ บริสุทธิ์ ควร ทำ
 อย่างไร ?

๑๑. เรา ควร รับประทาน น้ำสะอาด อย่างไร ?
 ๑๒. ทำไมเราจึง ต้อง ได้ รับ อากาศ ที่ ดี ?
 ๑๓. ทำไมจึง ได้ หายใจ เข้า ทาง จมูก ?
 ๑๔. เครื่อง นุ่ง ห่ม ก็นำ ให้ โทษ อย่างไร ?
 ๑๕. ทำไมไม่มี ประโยชน์ อย่างไร ?
 ๑๖. การ ฝึก ขยับ ขยับ ภาย นอก ให้ สะอาด มี อะไร บ้าง ?
 ๑๗. การ ฝึก ขยับ ขยับ ภาย ใน ให้ สะอาด มี อะไร บ้าง ?
 ๑๘. รับประทาน สุรา และ เมรัย ให้ โทษ แก่ หัวใจ และ สมอง
 อย่างไร ?

