



วิธี ปฏิบัติ กาย

แปลแลเรียบเรียงโดย

ร. ต. สงวน อิศรางกูรณอยุธยา

กองสำรวจแผนกที่ทะเลที่ ๑

ร. ล. ลว ทะเล มณฑลภูเก็ต

ข้อความต่อไป นี้ มี ข้อเสียใน ทาง เพาะกาย แด อนามัย แห่ง ประ
 เทศ สหรัฐอเมริกา ผู้หนึ่ง ได้ เขียนไว้ ท่าน ผู้ นม ร่าง กาย แด ความ
 เปนอยู่ อย่าง ศุขสมบูรณ์ นอกจาก นั้น ท่าน ยัง ได้ แนะนำ เผยแผ่ ความรู้
 ของ ท่าน แก่ บุคคล ทั่วไป แต่ มี ศิษย์ อยู่ เกือบ ทุก ๆ ส่วน ของ โลก
 ข้าพเจ้า เห็น ว่า เป็น เรื่อง ที่ มี คุณ ประโยชน์ ใน ทาง ปฏิบัติ รักษา ร่าง กาย
 อยู่บ้าง จึง ได้ คิด ลอก ส่ง มา เพื่อ บำรุง นำ กระดาษ ของ หนังสือ สือ
 นาวิกศาสตร์ แต่ ถ้า มี ตก บกพร่อง อย่างใด ขอ ท่าน ผู้อ่าน ได้ ภัย แก่
 ข้าพเจ้า ผู้ เจตนา ต นน ดวย
การ ระวัง รักษา ร่าง กาย

ความ ขำขาน ได้ สอน ให้ ทราบ ว่า เครื่อง ประกอบ ของ เครื่อง

จักร, เครื่องยนต์ชนิดใดก็ตามราคาสูงนั้น ต้องการความระวัง
 รักษามากกว่าชนิดอื่น, สิ่งที่มีราคาต่ำ ซักตัวอย่างง่าย ๆ เช่น นาฬิกา
 เปนต้น เครื่องประกอบของนาฬิกาเดินเรือนั้น ต้องการความ
 ระวังรักษามากกว่าของนาฬิกาพกที่ท่านใช้ติดตัวไปมา ถ้าขาดความ
 ระวังรักษาแล้วไม่เข้านาฬิกาเดินเรือนั้นจะเสีย

ร่างกายของมนุษย์มีการสร้างตามธรรมชาติอย่างละเอียดที่สุด
 แต่มีอวัยวะติดต่อกันโดยถูกต้อง ดังนั้นเราจึงควรต้องระวังรักษา
 ร่างกายของเรามากกว่าของสิ่งอื่นในโลก

เครื่องประกอบของเครื่องจักร, เครื่องยนต์ ตามธรรมดา
 ของเราอยู่ทุกส่วนที่ถูกนำไปใช้ แต่ส่วนอวัยวะของมนุษย์นั้นต้อง
 ทำงานที่เดียว เราจะตายถ้าอวัยวะเหล่านี้พากันหยุดงาน

หัวข้อสำคัญบางข้อที่ควรจำไว้สำหรับระวังรักษาร่างกาย
 ระวังสิ่งที่ท่านปล่อยให้เข้าไปในร่างกายของท่าน
 ระวังการถ่ายออกจากร่างกายของท่าน
 แล การออกกำลังกายโดยถูกต้องของร่างกาย

วิธีปฏิบัติกายที่ผิด

จับ กบ หย่อน ลงไปใน น้ำ อุ่น มัน จะ กระโดด ออกโดย เร็ว ค้าย กับ
 กระสุน ที่ ยิง ออกจาก ปาก กระบอก บน แต่ ท่าน อาจ ต้ม กบ ตัว นี้ ให้ ตาย
 โดย มัน ไม่ รู้ สึก ตัว ได้ การ ทด ดอง น้ ได้ กระทำ ที่ มหาวิทยาลัย ใหญ่ แห่ง
 หนึ่ง ใน ประเทศ สหรัฐอเมริกา เป็นความจริง กบ ได้ ถูก จับ หย่อน ไป ใน
 หม้อ ทำให้ มัน มีความ ร้อน เพิ่ม ขึ้น ทีละ น้อย กิน เวลามาก กว่า สอง
 ชั่วโมง นาน นจน ใจ ร้อน ถึง จุด น้ำ เดือด ใน ขณะ นจับ กบ ออก จาก
 หม้อ นั้น กบ ได้ ตาย เสีย แล้ว มัน ได้ ถูก ต้ม ให้ ตาย โดย ไม่ รู้ สึก ตัว เลย

คน โดย มาก จัด การ แก่ ร่างกาย ของ เขา ด้วย อาหาร เช่น น เขา เป็น
 ผู้ ทอน ชีวิต ของ เขา เอง แต่ เป็น ไป ที่ ละ น้อย จน ตัว เอง ก็ ไม่ รู้ สึก ทน
 ถึง เกตุ

ความ ยาก ลำบาก เกิด ขึ้น แก่ เรา เพราะ ร่าง กาย ของ เรา มี โรค
 เกิด ขึ้น หลาย ครั้ง ร่าง กาย จะ แสดง อาการ ต่อ สู้ กับ โรค โดย ไม่ ปรากฏ การ
 เจ็บ บัวยเลย บาง คน อาจ ทำให้ เพื่อน เกิด ความ แคลงใจ ได้ เขา ไป เทียว
 ยัง สถานที่ ต่าง ๆ ได้ ทุก ๆ คืน, รับประทานอาหาร อย่าง ดี ๆ, ต้ม สุรา,
 กด บบ้าน ดึก แดไม่ เคย นอน มาก กว่า ๕ ชั่วโมง เขา ไม่ ออก ก้า ดั่ง
 กาย เพื่อ เป็น การ บำรุง กาย ของ เขา แต่ อย่าง ไต หรือ เพียง แต่ นึก ถึง เพื่อน
 คน อื่น ที่ ออก ก้า ดั่ง กาย นน บาง เลย เขา ประพฤติ อยู่ เช่น นได้ หลาย
 เดือน - หรือ จะ กล่าว ว่า หลาย ปี ที เดียว - เขา เป็น คน มี ความ คู้ช ที สุด ใน

ถึงแม้ว่าไม่ทำอันตรายแก่ท้องของท่าน อย่าระทงการ ออกกำลังกาย
จนข้อต่อตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกายแข็งไม่ทำงานเต็มตามหน้าที่
สิ่งที่ เป็นโทษ

บุหรื, ยาสูบ แด่ สุรา ทง สอง สิ่ง น เป็น ยาพิษ แน่ ท เดียว ชาย หญิง
ผู้ ชง ใช้ ยาพิษ ทง สอง น ไม่ มี ผล ร้าย เกิด ชน กิ ม ถึง อย่างไร ก็ คิด ท่าน
จะ เอา ยา พิษ แม้ แต่ เป็น ส่วน น้อย เข้า ไป ใน ร่าง กาย ของ ท่าน โดย ไม่ ทำ อัน
ตราย แก่ ท่าน นน ย่อม เป็น ไป ไม่ ได้ แด่ ความ ชั่ว ของ ยา พิษ ทง สอง น
ร่างกาย จะ ต้อง แสดง อาการ ต่อสู้ กับ โทษ ของ ยา พิษ นน เรา ตกใจ มี
อาการ เมอ หิด สุ่ม บุหรื ครง แรก นน ไม่ ใช้ เป็น ข้อ เคื่อนใจ ทควร เด็ก ออก
หรือ บาง คน พยายาม สับ อิก จน ไม่ รู้ ตัก มี อาการ เมอ เช่น คราว ก่อน
เมอ สับ ต่อ มา จะ มี ผู้ สับ ใน เวลา ทง วัง หรือ หิว จิต แด่ เขา จะ ไม่ รู้ ตัก
มี อาการ หน้ามืด ถึง อย่างไร ก็ คิด ผู้ ทให้ บุหรื แด่ ยาสูบ ตาม ธรรมดา
มัก จะ เพิ่ม จำนวน มาก ชน ทุก ๆ วัน แด่ แต่ ร่าง กาย ของ ผู้ นน จะ อนุญาต
ใน ที่ สุด เขา คิด ว่า ร่าง กาย ของ เขา เคย ชน กับ สิ่ง นน แด่ ไม่ มี อันตราย อย่างไร
เขา คิด ผิด ที่ เดียว เด้น ประเด้าท ของ เขา มีน ชา ไม่ รู้ ตัก อาการ เมอ ไม่ มี
ใคร เคื่อน เขา เลย เขา เป็น ผู้ ทำ คิว ให้ อ่อน แอ ดง ดง นน เข้า จึง เป็น ผู้
ทำ ดาย ชีวิต ของ เขา เอง ที่ ละ นอย ช้า ๆ เช่น เดียว กับ กบ ที่ ได้ ถูก คัม
ให้ ตาย โดย เขา แด่ กบ หา รู้ ตัว ไม่

เมื่อได้กล่าวถึงโทษของบุหรื แด่ ยาสูบ มา ถึง เพียง นี้ ย่อม ทำ
ให้เห็นโทษ มาก ชน สำหรับ สุรา ผู้ ที่ ยัง ไม่ เคย ใช้ จะ คัม วิสั กได้ เพียง

หนึ่ง หรือ สอง แก้ว แต่ผู้ติดตามทุกวัน มาเป็นเวลา นับปี จะดื่มได้ตั้ง
โหด แก้วก่อน ที่เขาจะรู้ ดึกว่าไม่มี สติ เขาบอกว่า การดื่มเพียง
เล็กน้อย นั้น จะไม่ทำให้เขามีอาการ ใดๆ เลย เพราะเขาไม่ได้รับ
พิษสุรา อย่าง จริง จัง จนกระทั่ง เขาจะดื่มเข้าไปเป็นขวดๆ ผู้ที่เดินไฟ
จะไม่ถูกไฟเผาตวกนั้น ย่อมเป็นไปได้ ฉะนั้นก็ดื่มตามสุรา ร่าง
กายของท่าน จะได้รับอันตรายไม่มากนัก น้อย

บุหรี่ยาสูบ แด่สุราน บางท่าน กล่าวหาใช้ เป็น ของให้โทษ เด็ด
ทีเดียวไม่ ย่อมมี คุณ อยู่บ้าง เหมือนกัน นักสูบ บุหรี่ ว่า ขาพเจ้าสูบ
ภายหลัง การ รับประทานอาหาร เพื่อ เป็น การ ช่วยย่อย นักดื่ม ว่า ขาพเจ้า
ดื่มเพื่อ เป็น การ เจริญ อาหาร แต่ ก็ ถ้า จะ กล่าว ว่า ท่าน บำรุง รักษา
ร่างกาย ของ ท่าน ให้ เป็น ผู้ปราศจากโรค มี ความ สุข สัมบูรณ์ อยู่เสมอ
อวัยวะ ทุก ส่วน ทำงาน เต็ม ตามหน้าที่ แล้ว ก็ ท่าน จะ ต้อง การ อะไรอีกเล่า
ที่จะ มา ทำให้ เจริญ อาหาร หรือ ช่วยย่อย อาหาร ที่ ท่าน รับประทาน

นอกจาก บุหรี่, ยาสูบ แด่สุรา แล้ว ยังมี ของ เม่า ที่ เป็น ภัย ร้ายแรง
อีก คือ กัญชา แด่ฝิ่น สอง สิ่ง เหล่านี้ ให้ โทษ ร้ายแรง กว่า ที่ ได้ กล่าว มา
แล้ว หาดายเท่า ผู้ใช้ มัก เป็น คน ชน ต่ำ

ความเศร้าโศก

อย่า กระทำ ตน เป็น คน เจ้าทุกข์ ความ ทุกข์ เศร้าโศก แด่เสียใจ
นั้น ตาม ธรรมดา ย่อม มี ประจำ ตัว อยู่ ทุกๆ คน แต่ เป็น ภัย อย่าง หนึ่ง แก่

ชีวิต ทำลายประสาทของท่านให้เสีย สิ่งเหล่านี้ไม่ให้ความดีแก่ผู้ใด
 เลย เมื่อเกิดขึ้นแล้วมักทำให้ใจคอไม่ปกติ, หงุดหงิด, ความ
 สามารถของร่างกายน้อยลง, กำดั่งน้อย, น้าหนักลด, รับประทานไม่ได้,
 นอนไม่หลับ ทางที่ดีท่านควร หักห้าม ความเสียใจในเหตุการณ์ต่างๆ
 สำคัญแต่ไม่สำคัญ พยายามลืม เสียใจใน เวลาอันเร็วแต่ ท่าน จะได้รับ
 ความสุขยิ่งขึ้น กระทำตัวของท่านให้มั่งงานเสมอ คิดถึงสิ่งที่จะมา
 สู่ท่านในภายหน้า อันจะนำให้ท่านได้รับ ความดีมชอ เสีย เกียรติยศ
การรับประทาน

นิสัย อย่างอื่น ที่ควรได้รับ การตักเตือน ก็คือ เกี่ยวแก่การรับประทาน
 ผู้ที่มี ความสุขสมบูรณ์ ตามธรรมชาติ มัก จะรับประทานได้มาก แต่ผู้
 ที่มีร่างกาย ปราศจาก ความสุขสมบูรณ์ รับประทานได้มากเช่นกัน แต่
 ดูเหมือนว่าจะมากเกินไป เด็กอาจได้รับ การผอมผนในเรื่องนี้ เพราะ
 อาหาร นั้น มี รส อร่อย เปน ที่ ถูกปาก แต่ ยังไม่มีความรู้ดี แต่เมื่อ
 เติบโตขึ้น ผู้ที่มีความรู้ จักผิดชอบ จะไม่ได้รับ การ ยกโทษเลยในการ
 ที่เขา หัดบรรทุก ท้อง เช่นนั้น นายแพทย์ ฆตาย นายโต อธิบายว่ามี การ
 ตายเนื่อง จาก การ รับประทาน มากเกินไป นั้น ยัง กว่าเหตุ อย่างอื่น แต่
 ไม่น่าเชื่อ ว่าจะมี ข้อสงสัยใน คำอธิบาย ที่มี เหตุผล สัมจริง

ท้อง นน สร้างขึ้น เพื่อ อาหาร จะได้ พัก อยู่ จน กว่า จะ ถูก ย่อย อย่าง
 ตะเขียด แต่ถูก ลักษณะ ที่ จะ ผ่าน ลงไป ในลำไส้ ซึ่ง เปน หดอด ทางเดิน

ของอาหาร ถ้าเราบรรจุอาหารลงไปมากกว่าที่ท้องจะระวังรักษาได้อันตรายก็จะเกิด แก่อวัยวะติดต่อของร่างกายแต่โทษก็จะเกิดขึ้น บางทีรู้สึกปวดท้อง, เสียท้องหรือเป็นคลื่น บางทีเป็นโรคอาหารไม่ย่อย แต่นั่นเป็นเหตุขึ้นต้นเท่านั้น การรับประทานมากเกินไปนั้นย่อมทำอันตรายแก่ไต, ตับ และอวัยวะอื่น ๆ แต่เป็นเหตุให้เกิดโรคเบาหวานได้โดยทางอ้อมทั้งเป็นบ่อเกิดของหัวใจ ปวดศีรษะ แต่ความไม่ปกติของร่างกายเล็กน้อยแต่ท้องไม่ผูก

การนอน

มีอีกวิธีหนึ่งที่คนโดยมากกระทำแก่ร่างกายน้อยเกินกว่าควรไปแต่สิ่งหนึ่งคือการพักผ่อน บางคนแนะนำว่าวันหนึ่ง ๒๕ ชั่วโมงพิกัดควรแบ่งออกเป็น ๘ ชั่วโมงพิกัดสำหรับทำงาน ๘ ชั่วโมงพิกัดสำหรับเล่น และ ๘ ชั่วโมงพิกัดสำหรับนอน การแบ่งเวลาดังนั้นคิดออกจะเป็นการดีมาก ถ้าท่านทำได้ร่างกายของท่านจะเป็นสุข เวลานอนนั้นควรจะเป็นเช่นเดียวกันทุก ๆ คน ท่านจะลดเวลานอนของท่านลงเพียง ๕ ชั่วโมงพิกัดในคืนหนึ่ง แต่เพิ่มขึ้นในคืนที่ถัดไปนั้นไม่ควรนอกจากจะเป็นการจำเป็น วิธีที่ดีที่สุดคือนอนเวลา ๓๐ น.ท. ทุกคนแต่คืนเวลา ๖ น.ท. วันรุ่งขึ้น ถ้ามีกิจที่ต้องทำมากก็เปลี่ยนเวลานอนให้เข้าไป แต่กระนั้นก็คิดไม่ควรดึกเกินกว่า ๓๓ น.ท. แต่คืนเวลา ๗ น.ท.

ถ้าท่าน ผัก หักตัว ตามที่ได้กล่าวมานี้ แดนอนใน ห้อง ที่มีอากาศ
ถ่ายเข้า ออก เต็มอ จะ กระทบทำให้ ร่าง กาย ของท่าน มี ทุน ดำรงไว้
สำหรับ ทำงาน ใน วัน ข้าง หน้า บาง คน นอน หลับ น้อย กว่า คน อื่น แต่
เขา ต้อง การ นอน เฉย ๆ อยู่ บนเตียง นั้น เป็น ความ คิด ที่ ผิด ถ้า ท่าน นอน
ไม่ หลับ ตลอด คืน และ ท่าน มี ความ คิด ที่ อยาก จะ นอน อยู่ใน ใจ ท่าน
จะ รู้สึก อ่อน เพลีย ใน วัน รุ่ง ชน ที่ เป็น เช่น นั้น ก็ เพราะ เหตุ ว่า ท่าน
เสีย ใจ ใน การ นอน ไม่ หลับ มาก กว่า เหตุ อย่าง อื่น อย่า ไป นอน โดย
กลัว ว่า ท่าน จะ ไม่ ได้ รับ การ พัก ผ่อน อย่าง ดี ใน เวลา กลาง คืน ถ้า ท่าน
ทำ เช่น นั้น ท่าน จะ เป็น ผู้ ทำ ตัว ของ ท่าน เอง ให้ เสีย ใจ ตลอด คืน แด
ใน ที่ สุด เมื่อ คืน ชน เวลา เช้า ร่าง กาย ของ ท่าน จะ ได้ รับ ความ สด ชื่น ชั่ว
ขณะ เท่า นั้น จึง ไป นอน ด้วย ความ ปกติ แดนอน หลับ สั้น เพียง ๘ ชั่วโมง
นาฬิกา โดย ไม่ มี อุปสรรค อย่างใด ชัด ชวาง เลย ไม่ ต้อง ประหลาด ใจ
ใน การ ที่ ท่าน จะ นอน หลับ หรือ ไม่ พยายาม ถ่ม ทุก สิ่ง ที่ เกิด ชน กับ ตัว
ท่าน เมื่อ ตอน กว้าง วัน แดคิดว่า พรุ่ง นี้ เช้า ดวง อาทิตย์ ที่ สุก ใส จะ
ฉาย แสง ส่อง สว่าง อยู่ ตาม เคย อะไร อีก เด่า ที่ ท่าน ควร จะ คิด ท่าน
มี ความ สุข สมบูรณ์, รับ ประทาน อาหาร ก็ได้ ท่าน ทราบ แล้ว ว่า
ควร จะ ทำ อะไร ให้ เป็น ที่ พอ ใจ ต่อ ไป อีก

ถ้า ท่าน สังเกต จะ ทราบ ได้ ว่า นอน กลาง วัน นั้น ดู นอน กลาง
คืน ใน ระยะเวลา เท่า กัน ไม่ได้ แดนอน ก่อน เที่ยง คืน เพียง ๒ ชั่วโมง นาฬิกา

ดีกว่านอน & ชวนาฬิกาภายในห้องเตียงคน

การ ออกกำลังกาย

ต่อไปนี้จะกล่าวถึงเรื่องซึ่งได้ออกความเห็นกันแล้วว่า เรา
 เชอ, เรา รู้ ทุก สิ่ง ทุก อย่าง ใน เรื่อง นี้ แต่ ท่าน รู้ จริง ละ หรือ ถ้า
 ท่าน ถูก เชิญ ให้ ไป แสดง ปาฐกถา ถึง เรื่อง การ ออกกำลังกาย ท่าน
 คิด หรือ ว่า ท่าน จะ ทำ ได้ บาง คน คง กล่าว ว่า เขา ไม่ เคย ใช้ เวลา แม้ แต่
 นาที เดียว มา คิด ถึง เรื่อง การ ออกกำลังกาย ซึ่ง เขา เอง ก็ รู้ อยู่ ว่า
 เป็น การ บำรุง ภาย เขามี กิจ การ งาน ที่ สำคัญ ต้อง กระทำ อยู่ มก
 บาง คน ก็ คิด แล ออกกำลังกาย บ้าง แต่ ไม่ ขยับ นก ร่าง ภาย นน
 ประกอบ ไป ด้วย เนื้อ ถ้าม ทุก ครั้ง ที่ ท่าน หุด ท่าน ไซ้ เนื้อ ถ้าม ตง
 หาย สิบ ซอ ทุก ครั้ง ที่ ท่าน กัด น อาหาร ร่าง ภาย ของ ท่าน จะ ไซ้ เนื้อ
 ถ้าม อน หนึ่ง แล อีก อน หนึ่ง ทำ งาน ใน การ กัด น แล ย่อย อาหาร ที่ ท่าน
 รับ ประทาน นั้น ถ้า ท่าน ไม่ ให้ การ ออกกำลังกาย แก่ ร่าง ภาย ของ ท่าน
 ดัง เหล่า นี้ จะ ทำ งาน ได้ เป็น ประคต อยุ่ เสมอ แล ละ หรือ นอกจาก นั้น
 การ ออกกำลังกาย ยัง เป็น เครื่อง ช่วย บำรุง ความคิด ของ ท่าน ให้ ด ยง ชน
 อิก สุนัข แล ม้า เป็น ตัว อย่าง อน ด ใน จำพวก สัตว์ ทง หาย ที่ ออก
 อกกำลังกาย มาก ผล ก็ คือ สัตว์ ทง สอง น รู้ คิด มาก กว่า สัตว์ อน ๆ หมู
 เป็น สัตว์ ที่ ออกกำลังกาย น้อย ความคิด อน ใหญ่ ยง ของ มัน อยุ่ ที่ การ

กิน ชาวนาปลด้อยให้ไก่ของเขา ออกคุ้ยเขี่ยหาอาหาร ถึงแม้ว่า
 เขาได้เดียง มันอย่างบริบูรณ์แล้ว เพราะการทำเช่นนั้นมันมีความ
 รื่นเริงมากจน เราทุกคนรู้สึกว่าต้องออกกำลังกายแต่ไม่รู้ว่าจะ
 ด้วยวิธีใด เราก็คล้ายกับเด็ก เด็กรู้จักแต่เพียงกิน และก็ปล่อยให้
 ให้กินเข้าไปเถอะ เด็กจะกินทุกอย่าง อย่างแต่ไม่ช้าก็จะเจ็บ ความ
 คล้ายคลึงกันนั้นเป็นจริงแก่ชายหญิงโดยมาก เมื่อเขามีความ
 กระตือรือร้นในการออกกำลังกาย เขาจะต้องแสดงให้เห็น แต่ไม่
 ใช้วิธีออกกำลังกายอื่น ถูกต้องตามควรแก่ความอดุสาหะของเขา
 การออกกำลังกายนั้นไม่ว่าจะเป็นกีฬาประเภทใด ถ้ากระทำโดยถูกต้อง
 ร่างกายของท่านจะได้รับความสุขสมบูรณ์ยิ่งขึ้น ท่านควรจะมีวิธีออก
 กำลังกายซึ่งได้มาจากผู้มีความรู้ ซึ่งจะเป็นข้อสำคัญเช่นเดียวกับ
 กับเรย์นั ก. ฮ. ในโรงเรียน ภายหลังเมื่อได้เรียนจบหลักสูตรสักอัน
 หนึ่งแล้ว ท่านก็จะมีความรู้พอที่จะนำตัวของท่านให้มีความสุข
 ในชีวิตท่านได้ อย่างน้อยที่สุดท่านจะได้เรียนรู้ถึงข้อสำคัญซึ่ง
 ความสุขสมบูรณ์จะเกิดขึ้นได้จากการออกกำลังกาย

การหายใจ

การหายใจนั้นเป็นธรรมชาติอันเราไม่สามารถจะรู้สึกตัวได้นอกจาก
 จากเราจะใช้ความสังเกต เราตื่นหรือหลับ ร่างกายก็คงทำการ
 หายใจเรื่อยไป ถึงแม้ว่าจะเป็นอย่างที่เรายังไม่ได้คิดถึง การหายใจ

ใจนั้นจัดว่า เป็น สิ่ง สำคัญ ที่ สุด อย่าง หนึ่ง สำหรับ ร่าง กาย แต่ เป็น
สิ่ง ที่ เรา ช่วย หรือ ละทิ้ง ได้

อากาศ นั้น เป็น สิ่ง สำคัญ ที่ สุด สำหรับ ร่าง กาย จะ ขาด เสีย ไม่ ได้
คน เรา อาจ เว้น การ รับ ประทาน ได้ ด้ หนึ่ง สัปดาห์ แต่ เว้น การ ดื่มน้ำ ได้
หลาย วัน แต่ จะ เว้น อากาศ ได้ ใน ชั่ว เวลา อัน เล็ก น้อย นั้น ไม่ ได้ การ
หายใจ นั้น เป็น สิ่ง สำคัญ ถัด จาก การ กระทำ แห่ง หัวใจ หรือ มี ฉะนั้น
ก็ เป็น สิ่ง จำเป็น เท่า กัน

เรา ไม่ มี อำนาจ โดยตรง เหนือ หัวใจ แต่ การ กระทำ ของ หัวใจ แต่
เรา บังคับ การ เคลื่อนไหว ทก ๆ อย่าง ของ ปอด โดยการ กระทำ แห่ง
มัดเนื้อ กล้ามเนื้อ ใน ระหว่าง เวลา ที่ เรา อยู่นิ่ง ดังนั้น เรา ต้อง ใช้ ความ
พยายาม ที่ จะ ให้ ได้ ผล จาก ปอด โดยการ ช่วย หอง ปอด ใน การ หาย ใจ เข้า
ออก ให้ ดี ขึ้น

การ หาย ใจ เข้า ออก ตาม ธรรมดา นั้น อากาศ จะ เดิน เข้า ไป ถึง
แต่ เพียง ส่วน น้อย ของ หอง ปอด เมื่อ เรา ถอน หาย ใจ ใหญ่ หรือ ภาย หลัง
การ หาย ใจ เข้า ออก อย่าง ผิด ปกติ เรา ใช้ ปอด ของ เรา อย่าง เต็ม ที่
คือ หาย ใจ เข้า ไป เต็ม หอง ปอด

เรื่อง การ หาย ใจ นั้น เป็น สิ่ง ที่ ควร คำนึง อยู่ บ้าง การ หาย ใจ เข้า
ตาม ธรรมดา นั้น ไม่ ช่วย ให้ ร่าง กาย เจริญ ขึ้น ได้ แม้ แต่ น้อย แต่ จะ
ไม่ นำ ความ สุข สัมบูรณ์ อัน แท้จริง มาสู่ ร่าง กาย เลย นอกจาก เรา

จะได้ทำการ ขยาย ออก ของ เรา โดย การ หายใจ เข้าไป เต็ม หืด ปอด ผู้
 ไม้ใจ ใน การ พละ คึกษา มัก จะ ตั้ง ต้น ทำ คน ให้ ถูก ต้อง ต่อ กฎ แห่ง
 การ หายใจ ก่อนอื่น แด เขา พวก นี้ เรียก ว่า Wind ชาย หญิง ที่ ทำ
 การ งาน ก็ ต้อง เอา ใจ ได้ ใน เรื่อง น เช่น เดียว กัน ถ้า เขา ชอบ การ บำรุง ภาย
 แด ความ คิด

ถ้า ท่าน จะ คิด ต่อ ไป อีก ถึง อวัยวะ ส่วน ต่าง ๆ ที่ ติด ต่อ กับ ปอด
 อวัยวะ เหล่า นั้น มี นำ ที่ สำคัญ ใน การ ฟอก โดหิต ท่าน หายใจ เอา สิ่ง
 ที่ เปน พิษร้าย แก่ ร่าง ภาย, คาบอน ได ออก ไซ้ ออก มา แด หาย
 ใจ เข้า พร้อม กับ พาเอา อากาศ บริสุทธิ์ แด ออกซิเจน อัน เปน อากาศ สำคัญ
 สำหรับ ร่าง ภาย เข้าไป ท่าน ไซ้ ให้ ปอด กระทำ นำ ที่ อนัน เรียกว่า
 ท่าน กระทำ ถูก ต้อง ตาม ที่ ผู้สร้าง ร่าง ภาย ของ มนุษย์ ได้ ตั้ง ใจ ไว้ แด แรก
 แด ถ้า ท่าน หายใจ เพียง ดั้น ๆ ซึ่ง อากาศ เดิน ลง ไป ถึง ส่วน บน ของ ปอด
 ท่าน ก็ คง ยึด เอา คาบอน ได ออก ไซ้ ไว้ แด อากาศ ออกซิเจน จะ ได้ มา จาก
 ไหม ซึ่ง มัก จะ เกิด การ ร่วง โรย ขึ้น แก่ ปอด เปน บ่อ เกิด แห่ง หวัด แด
 โรค อื่น ๆ อัน เกิด จาก หัวใจ พิการ

การ หายใจ จะ ต้อง เปน จังหวะ ยาว เพื่อให้ ได้ ประโยชน์ มาก
 ที่ สุด ท่าน จะ ต้อง ปล่อยให้ ท้อง ของ ท่าน ขยาย ออก เมื่อ หายใจ เข้า น
 แด จะ เปน เครื่อง นำ อากาศ ให้ ลง ไป ถึง ส่วน ต่ำ ที่ สุด แห่ง ปอด ใน ครั้ง แรก
 แด ค่อย ๆ ทำ ให้ ปอด เต็ม ไป ด้วย อากาศ จาก เบื้อง ตา บน มา ที่ ละ น้อย

การหายใจ ยาว นุ่ม เป็น การง่ายที่จะฝึกหัด แต่ ถ้าฝึกหัดให้เป็น
การ ถก ค้าง สัก สอง สาม วัน ก็ จะ กลายเป็น นิสัย อัน หนึ่ง ประจำตัว
ท่าน ที่ เคย อดทน ทำ เดี่ยว คน นึก หน้าตา ต่าง ที่ เบิด, ที่ นอก หอง หรือ
ที่ ถู ฝรั่ง แจก ก็ได้ สรรวม เครื่อง แต่ง กาย ให้ พอ เหมาะ กับ ความ อบ อุ่น
แต่ อย่า ให้ มี สิ่ง ที่ วิต แน่น เป็น เครื่อง ขัด ขวาง การ เคลื่อนไหว ของ ท้อง แด
หน้า ออก ยืน ตรง ยก ออก ขัน ให้ สูง กระตุก สั้น หลัง ส่วน บน เขยียด ตรง
วาง ปลาย นิ้ว ลง บน ท้อง เมา ๆ หายใจ เอา อากาศ ออก ให้ หมด แล้ว
หายใจ เข้า ซ้ำ ๆ ปล่อยให้ ท้อง ของ ท่าน ขยาย ตัว ออก ซึ่ง ท่าน จะ
ทราบ ได้ จาก ปลาย นิ้ว ของ ท่าน ที่ แตะ อยู่ นั้น คง หายใจ เข้า ทีละ น้อย
เรื่อย ไป จน กระทบ ออก ของ ท่าน ขยาย ออก เกือบ ถึง จุด ที่ ขยาย ตัว มาก ที่ สุด
ทุก ซ้ำ ๆ, อย่าง ง่าย ดาย หายใจ ออก กระ ทำ การ ออก กำ ลัง กาย
ด้วยการ หายใจ เช่น น ตง แต่ สิบ ถึง ยี่ สิบ ครั้ง

ท่าน อาจ รู้ สึก มี อาการ หน้ามืด บาง เด็ก น้อย ก็ได้ เมื่อ ท่าน
เริ่ม ต้น ฝึก หัด การ หายใจ ยาว อย่าง ที่ ได้ กล่าว นี้ เพราะ เหตุ ว่า ท่าน
ได้รับ อากาศ บริสุทธิ์ มากกว่า ธรรมดา แต่ การ รู้ สึก เช่น นี้ จะ หาย ใน
สอง สาม วัน ต่อ มา ร่าง กาย ของ ท่าน จะ ชน บาน ผิด ปรกติ ในการ
ออก กำ ลัง กาย น ท่าน จะ ใช้ มือ เคลื่อนไหว ใน ทำ อื่น ๆ ก็ได้ เป็น ต้น ว่า
ยก แขน ขน เมื่อ หายใจ เข้า แด ดตลง เมื่อ หายใจ ออก แต่ คง หายใจ ยาว เสมอ
ฝึก หัด การ หายใจ ยาว ตาม ที่ ได้ กล่าว นี้ ใน ขณะ ที่ ท่าน เดิน มา ทำ

งาน เขาใน วน รุ่ง ชน แด ทำ ซา อก เมอ ท่านนง อยู่ ท โตะ ทำ งาน ของ ท่าน
 การ กระทำ เช่น น จะ เปน การ บังคับ ให้ ท่าน นัง ทำ งาน ตัว ตรง ซึ่ง เปน
 การ เพิ่ม ผล ใน การ หายใจ ยิง ชน อก เมื่อ ท่าน ก้ม ตัว ลง บน โตะ ทำ
 งาน ของ ท่าน ท่าน ไม่ แต่ เพียง ทำ ให้ ปอด ของ ท่าน เปน ตคว เท่า นั้น
 ท่าน ได้ กระทำ อันตราย แก่ อวัยวะ อื่น ๆ ทุก ๆ ส่วน ด้วย

ฝึกหัด การ หายใจ ยาว ลัก หึ่ง หรือ สอง ลักปาด้า จะ กระทำ ให้
 เปน นิสัย คิด ตัว ท่าน อย่างดี ท่าน จะ หายใจ ยาว คิด เหนือ กั้น ไป ตาม
 ธรรมดา โดย ไม่ ต้อง คิด ถึง เลย

การ หายใจ ยาว นั้น จะ ทำ ให้ ท่าน ได้ รับ ผล หลาย อย่าง นอกจาก
 เปน การ พอก โด หิต แด ทำ ให้ หึ่ง ปอด ของ ท่าน แขง แรง แด้ว ยัง ช่วย
 การ เดิน ของ โด หิต ที่ ผ่าน ไป ยัง ปอด บำรุง รักษา เส้น ประสาท แด้ว กำจัด
 ของ มัด เนื้อ กด้าม ยก แด กระทำ ให้ อวัยวะ ส่วน ท้อง แขง แรง ทัง ยัง ช่วย
 บำรุง ร่าง กาย ทุก ๆ ส่วน อัก ด้วย

การ อาบ น้า

ถ้า จะ กล่าว ถึง พวก โรมัน ครั้ง โบราณ การ อาบ น้า เปน การ สำคัญ
 อย่าง หนึ่ง ใน ไบ กำหนด เวลา ประจำ วัน เรา ได้ รับ คำ สั่ง สอน ว่า ชอง
 ของ ผิว หนึ่ง นั้น ช่วย ใน วิธี ดำเนิน ของ การ หายใจ แด พา เอา ดั่ง ที่ ไม่ เปน
 ประโยชน์ แก่ ร่าง กาย ออก มา กับ เหงื่อ

ชาติต่าง ๆ ใน โลก ทุก วัน นี้ พด เมือง ของ ชาติ ไต ที่ ชอบ การ อาบ น้า

มีความแข็งแรง แต่มีความสุขสมบูรณ์มากกว่าประเทศที่พดเมืองไม่เอาใจใส่ในความสะอาดส่วนตัว ประเทศสหภาพรัฐอเมริกาเป็นตัวอย่างอันดีสำหรับความรู้ในเรื่องความสุขสมบูรณ์ของร่างกายภายนอกของพดเมืองได้ และเพราะรูปร่างของพดเมืองได้แสดงให้เห็นชัดว่า ชาวอเมริกาเป็นคนที่มรูปร่างเหมาะสำหรับการต่อสู้ดีที่สุดในโลก ข้อความที่กล่าวนี้เป็นเช่นเดียวกันสำหรับประเทศญี่ปุ่น ผู้ซึ่งได้ค้นคว้าแล้วปล่อยให้ความโง่ผ่านไป ทุกบ้าน, กระท่อม, โรงนาในประเทศญี่ปุ่นมีห้องอาบน้ำ หรือ การอาบน้ำอย่างธรรมดา โยคีต์สมัยใหม่ในประเทศนี้มีห้องอาบน้ำส่วนตัว ทุก ๆ ห้องนอน ซึ่งในทวีปยุโรปเกือบจะพูดได้ว่า ไม่มีที่เดียวในการจัดระเบียบเช่นนี้

หากจะได้มีการศึกษาเรื่อง การอาบน้ำ รู้กันแพร่หลาย แต่แท้จริงยังมีคนเป็นอันมากคร้านต่อการอาบน้ำ บางคนคิดว่า การออกกำลังกายนั้นเป็นสิ่งที่เหนือได้กระทำให้ช่องผิวหนังเปิดพอแล้ว แลร่างกายก็เป็นสุขปราศจากโรค เหนืออื่นนั้นสิ่งที่ร่างกายไม่ต้องการ เมื่อได้ถูกนำออกมาถึงผิวหนังแต่ปล่อยให้ค้างอยู่ที่นั่น ก็จะถูกช่องผิวหนังแต่บดบังกันการหายใจ แลสิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นพิษ ที่ร่างกายจะได้รับกลับเข้าไปอีกครึ่งหนึ่ง บางคนเข้าใจว่าเมื่อเหงื่อออกแล้วเราอาบน้ำเย็นเท่านั้นก็พอ การอาบน้ำเย็นเป็นการบำรุงประสาทอย่างดี แต่ทำให้ร่างกายได้รับความเย็นในวันที่ร้อน แต่น้ำเย็นจะทำให้ร่าง

กาย ล้ออาด เพียง ผิว หนึ่งเท่านั้น . ไม่ได้กระทำให้ โสโครก ซึ่ง บิดของผิวหนึ่ง
 อยู่ นั้น หดหายไปเลย . เรา ควร รักษาให้ ร่าง กาย ของ เรา ล้ออาด เหมือนกับ
 มือ แฉก หน้า มี วัช ใดๆ เท่านั้น ที่ จะ ทำ ได้ คือ ถู สบู่ แฉก หน้า อุ่น ให้ ทน
 สบู่ ที่ ถู ตาม ร่าง กาย นั้น ควร ถู จน เปน ฟอง อย่าง ดี แล้ว ถู ด้วย ผ้า เนื้อ ค่อนข้าง
 ข้าง หยาบ หรือ ฟอง หน้า ไม่ ต้อง ใจ เร็ว จน หนึ่ง กำพร้าว ถดออก . การ
 กระทำ เช่น นี้ จะ ไม่ แค่ เพียง ทำ ให้ โสโครก ตาม ช่อง ขน หดไป เท่านั้น . ยัง
 กระทำ ให้ ผิว หนึ่ง ที่ ด้าน แฉก ตาม ร่าง กาย หดไป ด้วย . การ อาบ หน้า อุ่น
 ควร อาบ หน้า เย็น ทบ ซ้ำ อีก ครั้ง หนึ่ง ทุก คราว ไป เพื่อ ขำระ ด้่าง สบู่ ที่ คิด
 ตาม ตัว ให้ ล้ออาด แฉก บิด ของ ผิว หนึ่ง ที่ เบ็ด เมื่อ อาบ หน้า อุ่น . การ อาบ หน้า
 อุ่น นั้น ไม่ จำ เปน ต้อง อาบ ทุก คราว ที่ เหงื่อ ออก สบู่ ด่าง ด้สอง ครั้ง ก็
 พอ แก่ การ

ก่อน จบ ขอ กล่าว ซ้ำ อีก ครั้ง ว่า . จง รักษาให้ ร่าง กาย ของ ท่าน
 ให้ ล้ออาด ทั้ง ภายใน แฉก นอก . ระวัง อาหาร ที่ ทาน รับประทาน . ตั้ง เกตุ ด้
 ว่า มัน ถู ถ่าย ออก เปน ปกติ หรือ ไม่ , ออก กำ ด้ง กาย แฉก หน้า , หาย ใจ
 โดย ถู ค้าง . ระวัง รักษา ตัว ของ ท่าน ให้ อยู่ ใน กฎ ของ ศุข วิทยา แฉก อนามิย
 ท่าน จะ ด้รับ ความ เจ็บ ไข น้อย ด้ . ความ ศุข สัมบูรณ์ นั้น เปน ด้ง ด้มนุษย์
 ด้อง การ มาก ที่ ด้สุด . ระวัง ให้ ด้ เพราะ มัน คือ ชีวิต ของ ท่าน เอง

จบบริบูรณ์