

คนมีโรค 3 โรค

๑. โรคกาย - ไปหาหมอที่โรงพยาบาลทั่วไป
๒. โรคจิต - ไปหาหมอที่โรงพยาบาลโรคจิต เช่น โรงพยาบาลบ้านสมเด็จฯ ฯลฯ
๓. โรควิญญาณ (กิเลส) - ไปหาหมอพระเจ้า พระสงฆ์ พระพุทธเจ้าเป็นนายแพทย์ผู้รักษาโรคทางวิญญาณ โดยอาศัยยา คือ ธรรมะเออสถ



โรคกายและโรคจิตมีสาเหตุส่วนใหญ่มาจากโรคกิเลส เช่น ความโกรธ เป็นเหตุให้เกิดโรคกระเพาะ โรคเครียด ฆ่าตัวตาย เป็นต้น

โรคะ-โรคา แปลว่า เสียดแทง
“อโรคยา ปรมา ลาภา = ความไม่มีโรคทางกายและโรคเสียดแทงทางใจ (โรคกิเลส) เป็นลาภอันประเสริฐ = Health is wealth”

อนามัย = การเป็นอยู่อย่างถูกต้องสำหรับส่งเสริมแก่สุขภาพกายและจิต

ลักษณะของสุขภาพกายและจิตที่ดี

๑. แข็งแรง (Strong) = มีดีจะและทมะ
๒. ทนทาน (Presever) = มีขันติ
๓. ยืดหยุ่น (Flexible) = มีจาคะ

* สุขกายสุขใจ ไร้โรคไร้ภัย คือกำไรของชีวิต *

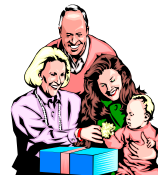
หลักปฏิบัติเพื่อการมีสุขภาพอนามัยกายและจิตที่ดี

๑. อาหารดี
๒. ไม่มีอุบัติเหตุ
๓. เว้นเหตุอบายมุข
๔. สนุกกับการออกกำลังกาย
๕. ระวังอารมณ์อาคารให้สะอาด
๖. อาพาธให้รักษา
๗. อากาศบริสุทธิ์
๘. อุดจรรยาไม่ผูก
๙. ปลุกอารมณ์ให้แจ่มใส
๑๐. ชมใจอดทน
๑๑. เป็นคนอ่อนน้อม
๑๒. โอบอ้อมอารี
๑๓. มีจิตให้อภัย
๑๔. โอภาปราศรัย
๑๕. เอนกายพักผ่อน
๑๖. ถอดถอนอุปาทาน
๑๗. กรรมฐานอานาปานสติ



สุขภาพดี

ชีวิตมีความสุขเพราะทุกคนมีสุขภาพกายดีปราศจากโรคภัย มีการสังคมเหมาะสมมีมิตรเลื่อมใสในศาสนา อาชีพสุจริตเศรษฐกิจมั่นคง ชุมชนประสงคช่วยกิจประชา พักผ่อนร่าเริงบันเทิงกีฬา ครอบครัวหรรษารักใคร่ปรองดอง



การรักษาสุขภาพอนามัยให้ดี มีค่าเท่ากับถูกลอตเตอรี่รางวัลที่หนึ่ง

* อายุที่เราได้มา คือเวลาที่เราย้ายไป *

หลักสุขปฏิบัติ สำหรับนักเรียน

๑. กินข้าวร้อน
๒. นอนในมุ้ง
๓. ทู้งในส้วม (ถ่ายอุจจาระ)
๔. สวมรองเท้า
๕. ตื่นเช้าล้างหน้า
๖. ใส่ผ้าตองซึก
๗. รักษาความสะอาด
๘. เสื้อขาดให้เย็บ
๙. ตัดเล็บให้สั้น
๑๐. แปรงฟันให้ขาว
๑๑. ผมยวให้ตัด
๑๒. ไปวัดไม่ขาด
๑๓. ปราศจากอบายมุข
๑๔. สนุกกับการงาน
๑๕. การบ้านต้องทำ
๑๖. ทำวัตรสวดมนต์
๑๗. ผีกฝนภาวนา
๑๘. กราบไหว้วันทา มารดาบิดา ทุกวันเวลาจะพาสุขใจ



เสริมสุขภาพด้วย ๔ W

๑. Work (เวิร์ก) ขยันทำงาน การทำงานคือการปฏิบัติธรรม
๒. Walk (วอล์ค) ออกกำลังกาย
๓. Don't Worry (ดอนท์เวอรี่) อย่าคิดมาก กลุ้มใจ วิตกกังวล
๔. Weight Control (เวทคอนโทรล) ควบคุมน้ำหนัก



* อาหารบ่วยอาจบำบัดรักษา แต่ใช้ชะตาไม่อาจแก้ไข *

🌸 กิจที่คนไข้พึงกระทำ 🌸

๑. พิจารณาเห็นความไม่งามในร่างกายอยู่เสมอ.
๒. กำหนดความเป็นปฏิปักษ์ในอาหาร.
๓. กำหนดความไม่ยินดีในโลกทั้งปวง.
๔. พิจารณาเห็นความไม่เที่ยงในสังขารทั้งปวง.
๕. เจริญมรณานุสติ.

🌸 คนไข้ที่พยาบาลยาก 🌸

๑. เป็นผู้ไม่ทำความสบายให้แก่ตน ชัดคำสั่งหม่อม.
๒. ไม่รู้จักประมาณในของเสถง.
๓. ไม่ยอมกินยา.
๔. ไม่บอกอาการไข้ตามที่จริง.
๕. ไม่มีความอดทนอดทนต่อโรคภัยไข้เจ็บ.



🌸 องค์ผู้พยาบาลคนไข้ 🌸

๑. เป็นผู้ประกอบยา จำยาเป็น.
๒. รู้จักของเสถงและไมเสถง ให้ผู้ป่วยกินของที่ไมเสถง.
๓. มีจิตเมตตา ไม่เห็นแก่อาภิส.
๔. ไม่รังเกียจที่จะล้างอุจจาระ ปัสสาวะ ฯ
๕. สามารถพูดปลอบใจกำลังใจแก่คนไข้.

🌸 โขศไม้ต้องชิง 🌸

- | | |
|--------------------|---------------|
| ปวดหัวทั้งปวดท้อง | ถอนฟัน |
| เป็นโรคสารพัน | เพิ่มไข |
| โรคมากหลากมหันต์ | มหาทุกข์ |
| สิ้นโรคทั้งหลายได้ | โชคแท้สุขเกษม |

(สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ)

* อายุยังยืนยาว ทุกข์โรคใดก็เศร้าก็ยิ่งเนิ่นนาน *

**เคล็ดลับการมีอายุยืน
ของชายชราผู้มีอายุเกินร้อยปี ๑๐ คน**

๑. ไม่กินเหล้า ไม่สูบบุหรี่.
 ๒. กินแต่ผักและอาหารจืด.
 ๓. ออกกำลังกายด้วยการเดินแทนการนั่งรถ.
 ๔. เดินเล่นออกกำลังกายหลังอาหาร.
 ๕. ทำงานบริการช่วยตนเอง.
 ๖. รำมวยไท่เก๊กทุกวัน.
 ๗. สูดอากาศบริสุทธิ์ รอบบ้านอากาศถ่ายเทดี.
 ๘. ตากแดดยามเช้าทุกวัน.
 ๙. นอนหัวค่ำ ตื่นแต่เช้าทุกวัน.
 ๑๐. ไม่เครียด ไม่กังวลอะไร.
- เคล็ดลับง่าย ๆ ใครจะลองเอาไปใช้บ้างก็ได้



ยาอายุวัฒนะ ๕

๑. รู้จักทำความสบายแก่ตนเอง.
๒. รู้จักประมาณในการใช้สิ่งของที่สบาย.
๓. รู้จักบริโภคอาหารที่ย่อยง่าย.
๔. รู้จักประพฤติเหมาะสมในเรื่องเวลา.
๕. รู้จักประพฤติพรหมจรรย์ ลด ละ เลิก จากกามารมณ์.

**“Health is better than wealth
สุขภาพสมบูรณ์ดีกว่ามีทรัพย์สิน”**

* สำนธธรรมนำชีวิตข้อคิดคติธรรมจาก..นิราลัย *

**ส.ค.ส.
(สื่อความสุข)**



จากส่วนวาง
จากดวงใจผู้ไม่สั่น
บังกลางดวงใจผู้ไม่สั่น

ยาอายุวัฒนะ



ที่ระลึกทำบุญครบรอบวันผู้ให้กำเนิด
พระอาจารย์บุญนพ สุทธิศีล

๑๙ ธ.ค. ๒๕๔๓

สำนักสงฆ์ส่วนวาง อำเภอกระบุรี จังหวัดพังงา

* ร่วมสืบสานหลักธรรม จริยสงฆ์พระพุทธศาสนา *