

บริหารกาย บริหารจิต ความเป็นชุมชน ปัจจัยแห่งอายุวัฒนม์



สุขภาพดี-ราคาถูก (Good Health at Low Cost)
เป็นเรื่องสำคัญที่ควรทำความเข้าใจและปฏิบัติ

สุขภาพดี แต่ราคาแพง เป็นไปไม่ได้สำหรับคน
ทั้งมวล ที่ร้ายคือเสียเงินมาก แล้วยังไม่ได้สุขภาพอีก

สุขภาพเป็นเรื่องของชีวิต เป็นเรื่องของเลือดเนื้อ
ของเพื่อนมนุษย์ จึงไม่ควรเอามาเป็นการค้าหากำไร เพราะ
การค้ากำไรทำให้เรื่องบิดเบี้ยวไปได้มาก หากเป็นเรื่อง
ควรส่งเสริมเสียด้วยหัวใจของความเป็นมนุษย์
หัวใจของความเป็นมนุษย์จะทำให้เกิดความรู้และปัญญ
อันแท้จริงที่ยังประโยชน์ใหญ่แก่ปวงชน

การบริหารกาย บริหารจิต และความเป็นชุมชน
เป็นปัจจัยใหญ่ของการมีสุขภาพดี

การออกกำลังกายทุกวันป้องกันโรคร้ายไข้เจ็บต่างๆ อย่างมหันต์ แต่
ปัญหาใหญ่ของมนุษย์คือ **“รู้ว่าจะไรดีแต่ไม่ทำ”** ฉะนั้น การที่จะออก-
กำลังกายเป็นนิสัยต้องการพลังจิตที่บังคับตนเองได้ว่าถ้ารู้ว่าจะไรดีต้องทำ

การบริหารจิตโดยการเจริญสติจะทำให้สุขภาพดี มีความสุข ไม่
เจ็บป่วยหรือถ้าป่วยก็หายง่าย

ความเป็นชุมชนหมายถึง มีการรวมตัวร่วมผลิตร่วมทำ ทำให้เกิด
ความสุขประดุจบรรลุนิพพาน ทำอะไรก็สำเร็จได้ง่าย โรคร้ายไข้เจ็บต่างๆ
พลอยหายไป

ขอให้ท่านพบและช่วยให้เพื่อนมนุษย์ได้พบกับสุขภาพดี-ราคาถูก
หรือ **Good Health at Low Cost**

ประเวศ วะสี

ขอบคุณ ผู้เขียนทุกท่านที่ช่วยเขียนเป็นวิทยาทาน

- บทความที่ตีพิมพ์ในนิตยสาร **หมอชาวบ้าน** อินเทอร์เน็ตจะให้นำไปเผยแพร่เป็นวิทยาทานสู่ประชาชน แต่ไม่อนุญาตให้นำไปเผยแพร่เกี่ยวข้องกับผลประโยชน์ทางการค้า
- ข้อความโฆษณาใดๆ ที่ตีพิมพ์ในนิตยสารหมอชาวบ้านเป็นไปตามเงื่อนไขทางธุรกิจการค้า คณะบรรณาธิการไม่จำเป็นต้องเห็นด้วยเสมอไป