

ส.ค.ส. ๒๕๖๒

อายุ วัฒน สุขัง พลัง

ในโอกาสวันขึ้นปีใหม่ ขออวยพรให้ทุกท่านมีความสุขภาพดี

ที่พระท่านอวยพร ๔ ประการ “จิตตาโร...อายุ วัฒน สุขัง พลัง” นั้น โดยรวมก็คือ “ขอให้มีความสุขภาพดี”

โดยที่...

อายุ หมายถึง อายุยืน

วัฒน หมายถึง ผิวพรรณผ่องใส ไม่ซีดเซียวหรือโลหิตจาง

สุขัง หมายถึง มีความสุข

พลัง หมายถึง มีพลังกำลัง

การมีพลังกำลัง สะท้อนถึงความแข็งแรงของร่างกาย การมีกำลังทำให้รู้สึกมีความสุข ภายไม่มีกำลังหรืออ่อนเพลีย ทำให้รู้สึกไม่สบาย

ความสุขสร้างได้ โดยการพัฒนา ๔ มิติ คือ กาย ใจ สังคม และปัญญา โดยย่อดังนี้ คือ

กาย : ออกกำลังกายให้ร่างกายแข็งแรง จิตใจสดชื่น

ใจ : ใจดี มีเมตตา กรุณา เจริญสติ เจริญสมาธิ

สังคม : ช่วยเหลือผู้อื่น มีความสัมพันธ์ที่ดีต่อเพื่อนมนุษย์และสรรพสิ่ง มีความเสมอภาค รวมตัวร่วมคิด
ร่วมทำ

ปัญญา : ไม่เอาตัวตนเป็นศูนย์กลาง ยิ่งเอาตัวเองเป็นตัวตั้งยิ่งบีบคั้นและก่อทุกข์ต่อตัวเองและผู้อื่น
พยายามดูใจของตนเอง ให้เห็นโลภะ โทสะ โมหะ ที่ก่อตัวขึ้น ถ้ารู้เท่าทันมันจะสลาย อุกุศลมูล
ยิ่งลดน้อย เรายิ่งเป็นอิสระ และมีความสุขอย่างลึกซึ้ง

ทั้ง ๔ ประการข้างต้น จะทำให้เราเบาเนื้อเบาตัว มีความสุข สุขภาพดี และอายุยืน ความลงตัวและดุลยภาพที่เกิดขึ้นในร่างกายและจิตใจ ทำให้มีการหลั่งสารสุข มีเอนดอร์ฟิน เป็นต้น ออกมามาก ทำให้เกิดความปิติสุข
ซาบซ่านไปทั้งร่างกาย ระบบภูมิคุ้มกันก็ทำงานดีขึ้น ทำให้ไม่ค่อยเป็นโรคติดเชื้ เช่น หวัด มะเร็ง และโรคอื่นๆ

ที่กล่าวมาจะเห็นว่าแพทย์สร้างสุขภาพไม่ได้ ได้แต่รักษาโรค ประชาชนต้องสร้างสุขภาพเอง

จึงมีคำพูดว่า...

“สุขภาพดีไม่มีขาย อยากได้ต้องสร้างเอง”

หากประชาชนทั้งประเทศสร้างสุขภาพดี มิใช่แต่จะเกิดความสุขกันทั้งประเทศเท่านั้น แต่จะมีเรื่องดีงาม
เกิดขึ้นเต็มไปหมด

สุขภาพจึงไม่ใช่เรื่องมดหมอ หยูกยา โรงพยาบาลเท่านั้น

แต่สุขภาพคือทั้งหมด และเป็นสิ่งสูงสุด ขอให้ท่านสุขภาพดี