



ส.ค.ส. ๒๕๖๒

ในโอกาสวันขึ้นปีใหม่ ขออวยพรให้ทุกท่านมีสุขภาพดี
ที่พระท่านอวยพร ๔ ประการ “จิตตาโร...อายุ วัณโณ
สุขัง พลัง” นั้น โดยรวมก็คือ “ขอให้มีความสุขภาพดี” โดยที่...

อายุ หมายถึง อายุยืน

วัณโณ หมายถึง ผิวพรรณผ่องใส ไม่ซีดเซียวหรือโลหิตจาง

สุขัง หมายถึง มีความสุข

พลัง หมายถึง มีพลังกำลัง

การมีพลังกำลัง สะท้อนถึงความแข็งแรงของร่างกาย การมีกำลังทำให้
รู้สึกมีความสุข กายไม่มีกำลังหรืออ่อนเพลีย ทำให้รู้สึกไม่สบาย

ความสุขสร้างได้ โดยการพัฒนา ๔ มิติ คือ กาย ใจ สังคม และปัญญา
โดยย่อดังนี้ คือ

กาย : ออกกำลังกายให้ร่างกายแข็งแรง จิตใจสดชื่น

ใจ : ใจดี มีเมตตา กรุณา เจริญสติ เจริญสมาธิ

สังคม : ช่วยเหลือผู้อื่น มีความสัมพันธ์ที่ดีต่อเพื่อนมนุษย์และ
สรรพสิ่ง มีความเสมอภาค รวมตัวร่วมคิดร่วมทำ

ปัญญา : ไม่เอาตัวตนเป็นศูนย์กลาง ยิงเอาตัวเองเป็นตัวตั้งยังบิณฑ์
และก่อทุกข์ต่อตัวเองและผู้อื่น พยายามดูใจของตนเอง

นิยาสารทอมชาวบ้าน

ดำเนินงานโดยมิได้มุ่งหวัง
กำไรทางการค้า
คณะบรรณาธิการ
และผู้อ่านทุกท่าน
ช่วยกันทำเป็นวิทยาทาน
โดยมิได้รับค่าตอบแทน
ใดๆ ทั้งสิ้น เพราะมี
จุดมุ่งหมายร่วมกัน
ที่จะถ่ายทอดวิชาการ
ไปสู่ประชาชนให้มากที่สุด
รายได้หลังจากหักค่า
ใช้จ่ายและเสียภาษี
นำไปใช้ในกิจกรรม
สาธารณประโยชน์ต่างๆ



อายุ วัฒนโณ สุขัง พลัง

ให้เห็นโลกะ (โลก) โทสะ (โกรธ) โมหะ (หลง) ที่ก่อตัวขึ้น ถ้ารู้
เท่าทันมันจะสลายออกคลุมถึงลดน้อย เรายังเป็นอิสระ และ
มีความสุขอย่างลึกซึ้ง

ทั้ง ๔ ประการข้างต้น จะทำให้เราเบาเนื้อเบาตัว มีความสุข สุขภาพดี
และอายุยืน ความลงตัวและดุลยภาพที่เกิดขึ้นในร่างกายและจิตใจ ทำให้มี
การหลั่งสารสุข มีเอนดอร์ฟิน เป็นต้น ออกมามาก ทำให้เกิดความปิติสุข
ซาบซ่านไปทั้งร่างกาย ระบบภูมิคุ้มกันก็ทำงานดีขึ้น ทำให้ไม่ค่อยเป็นโรค
ติดเชื้อ เช่น หวัด มะเร็ง และโรคอื่นๆ

ที่กล่าวมาจะเห็นว่าแพทย์สร้างสุขภาพไม่ได้ได้แต่รักษาโรค ประชาชน
ต้องสร้างสุขภาพเอง
จึงมีคำพูดว่า...

“สุขภาพดีไม่มีขาย อยากได้ต้องสร้างเอง”

หากประชาชนทั้งประเทศสร้างสุขภาพดี มิใช่แต่จะเกิดความสุขกันทั้ง
ประเทศเท่านั้น แต่จะมีเรื่องดีงามเกิดขึ้นเต็มไปหมด

สุขภาพจึงไม่ใช่แค่เรื่องหมอ หนูกยา หรือโรงพยาบาลเท่านั้น
แต่สุขภาพคือทั้งหมด และเป็นสิ่งสูงสุด ขอให้ท่านสุขภาพดี

ประเวศ วะสี