*17 - නිරෝගී බව උතුම්ම ලාභයයි.

ඉගෙනුම් ආධාරකය:

පෙළපොත හා ඒ ආශ්‍රිත ග්‍රන්ථ/ අන්තර්ජාලය.

ආරෝග්‍යා පරමා ලාභා
සන්තුට්ඨීත පරමං ධනං
විස්සාසා පරමා ඤාති
නිබ්බානං පරමං සුඛං

(ධම්ම පදය - සුඛ වග්ගය)

*උසස් ම ලාභය - නිරෝගී බව....
*උසස් ම ධනය - සතුට....
*උසස් ම ඥාතිය - විශ්වාසවන්තයා....
*උසස් ම සැපත - නිවන....

ව්‍යාධි වර්ග දෙවර්ගයකි.

01. කායික රෝග (ගිරිමානන්ද සූත්‍රය)

02. මානසික රෝග (උපක්ලේශ / නීවරණ / සංයෝග)

කායික රෝග වැළඳීමට හේතු;

- ශරීරගත පිත් ධාතුව කිපීමෙන්
- ශරීරගත සෙම් ධාතුව කිපීමෙන්
- ශරීරගත වා ධාතුව කිපීමෙන්
- සෙම් / පිත් / වා ධාතුව කිපීමෙන්
- ඍතු විපර්යාස
- කර්ම විපාක

ලොව ශ්‍රේෂ්ඨතම කායික වෛද්‍යවරයාණෝ

ලිපිය කියවන්න

පාණ්ඩුව රෝගයට - ගව මුත්‍ර හා අරපු
ලෙඩිකරණ විසට - නගුලේ මැටි
ගුහණියට - බත් කාරම්
වණයට - අඹ කුඩු එළීම
ඇස් ලෙඩට - ඇදුන් ගැම
හන්දි රුදාවට - ලේ ඇරීම
බුදු හිමියන් අනුදැන වදාළහ.
ලොව අග්‍රෂ්ඨතම කායික
විඥාණික වෛද්‍යවරයාණන්
The International Foundation for Buddhist Communication

කායික නිරෝගී බව ඇති කර ගැනීමට කළ යුතු දේ;

- සක්මන් කිරීම.
- පමණ දැන ආහාර ගැනීම.
- නිතර ස්නානය.
- නිතර පිරිසිදුව සිටීම.
- පරිසරය පිරිසිදුව තබා ගැනීම.
- සිවුරු/ අදන / ෙපාරවන පිරිසිදුව තබා ගැනීම.

මානසික රෝග.

*රාග/දෝශ/මෝහ/මද/ඊර්ෂ්‍යා/මාන යන කෙලස්.

*මානසික රෝග = උපක්ලේශ/නීවරණ/සංයෝජන.

*මානසික රෝග ගණනාවක් -සල්ලේඛ සූතයේ- දක්වා ඇත.

01.සතුන් මැරීම.

02.ොබාරු කීම.

03.උඩගු බව.

04.වැරදි කර්මාන්ත.

05.හිංසා කිරීම.

ලෝක ඉතිහාසයේ ශ්‍රේෂ්ඨතම

මනෝ වෛද්‍යවරයාණෝ

අත්සේදූ ශල්‍ය
වෛද්‍යවරයෙක් ලෙස මා
සූදානම්ව සිටින්නෙමි.

- සර්වඥයන් වහන්සේ

බුදුපියාණන් වහන්සේ දේශනාකල බටහිර වෛද්‍ය විද්‍යාවේ මූලධර්ම

X-ray 01

සත් කෙරේ මෙත් සිතැති එරන්ද ලක්මාල්

මානසික රෝග ඇති වීමට හේතු;

- ජීවිත අරමුණක් නැති වීම.
- ආහාර හිඟ බව.
- අපේක්ෂා භංග බව.
- අනාරක්ෂිත ආර්ථික මට්ටමක් තිබීම.
- ආර්ථික/ අධ්‍යාපන වශයෙන් තරඟකාරී බව.

මානසික නිරෝගීභාවය ඇති කරගැනීමට අනුගමනය කළ යුතු දේ.

- ඉවසීම ඇති කර ගැනීම.
- භාවනාව හුරු පුරුදු කර ගැනීම.
- නුවණ වර්ධනය කර ගැනීම.
- කුසල් සිත් පිහිටුවා ගැනීම.
- කායික සංවරය ඇති කර ගැනීම.

ඇගයීම්.....

1. කායික නිරෝගීභාවය ඇති කරගැනීමට අප විසින් ඇති කර ගත යුතු යහපත් චර්යා ධර්ම මොනවා ද?

2. මානසික නිරෝගීභාවය ඇති කරගැනීමට අප විසින් ඇති කර ගත යුතු යහපත් චර්යා ධර්ම මොනවා ද?

පිළිතුරු.....

01.) *ගන්නා ආහාර පිළිබඳ සැලකිලිමත් වීම.
*අවට වටපිටාව පිරිසිදුව තබා ගැනීම.
* අවට වටපිටාවේ ගස් ආරක්ෂා කිරීම.(පිරිසිදු වාතය)
* කායික පිරිසිදු බව.
*විධිමත් අයුරින් දෛනික ව්‍යායාම කිරීම.

02.) *භාවනාවේ නිරත වීම. (ආනාපානසති/මෛත්‍රී භාවනාව)
*ඉවසීම ඇති කරගැනීම.
*කුසල් මූල උපදවා ගැනීම.
*අල්පේච්ඡ ජීවිතයක් ගත කිරීම.
*අරමුණක් සහිතව ජීවිතයක් ගත කිරීම.

නිබ්බානං පරමං සුඛං

නිවන පරම සැපත වන්නේය.