

චූඤ්ච ධර්මය

10 - ශ්‍රේණිය





පිළිතුරු

17 නිරෝගී බව උතුම් ලාභයයි

1. ■ කායික රෝග
 - වේනසික රෝග
2. ■ ඇස් රෝග, ශ්‍රවණ රෝග, නාසා රෝග, දිවෙහි රෝග, සිරුරෙහි, හිසෙහි, කනෙහි, මුඛයෙහි හට ගන්නා රෝග, දත් රෝග, ක්ෂය රෝගය, ඇදුම, පීනස, දැවිල්ල, උණ, කුසෙහි රෝග, සිහි මුර්ඡා වීම, ලේ අතිසාරය, කොළරාව, කුෂ්ට, ගඩු, හමේ රෝග, ශ්වසන රෝග, අපස්මාර, දද, කඩුවෙගන්, ගෙඩි, කැසීම, පණුහොරි, රත් පිත්, දියවැඩියාව, අංශභාග, පිළිකා, හගන්දලා ආදී වශයෙනි.
3. ■ පරිසරයට කැලිකසළ බැහැර නොකිරීම, කෙළ නොගැසීම, මල මුත්‍රා නොකිරීම
4. ■ ලාභයන් අතරින් නිරෝගී බව උතුම් ය. ධන සම්පත් අතරින් සතුට ශ්‍රේෂ්ඨ ය. ඥාතීන් අතරින් විශ්වාසවන්තයා උතුම් ය. ලෝකයේ හැම සැපතට ම වඩා නිවන් සැපය උතුම් වේ.
5. ■ උපක්ලෙශ, නීවරණ, සංයෝජන
6. ■ ලෝචුඩ සහරාව
7. ■ විවර, පිණ්ඩපාත, සේනාසන, ගිලන්පස
8. ■ ශරීරගත පිත් ධාතුව කිපීමෙන් වැළඳෙන රෝග
 - සෙම් ධාතුව කිපීමෙන් වැළඳෙන රෝග
 - වාතය කිපීමෙන් වැළඳෙන රෝග
 - වා, පිත්, සෙම් යන තුන් දොස් කිපීමෙන් හට ගන්නා රෝග
 - සෘතු විපර්යාස නිසා වැළඳෙන රෝග
9. ■ ආගන්තුක වත, ආවාසික වත, ගමික වත, හත්තග්ග වත, වැසිකිළි වත



10. ■ විධිමත් දින වරියාවක් අනුගමනය කිරීම (දන් වැළඳීමට, පැන් පහසු වීමට, විවේක ගැනීමට, සැතපීමට) අවේලාවේ ජලස්නානය කිරීමෙන් වැළකීම,
- ප්‍රමාණවත් නින්දක් ලබා ගැනීම,
 - ශාරීරික ව්‍යායාමවල යෙදීම,
 - භාවනාව නැමැති මානසික ව්‍යායාමයෙහි යෙදීම
 - දිනපතා කිසියම් දුරක් ඇවිදීම