



ປຶ້ມຄູ່ມືການປ້ອງກັນການລະບາດແລະການຮັກສາສຸຂະພາບ

ມາດຕະການປ້ອງກັນ ສໍາ ລັບ ສຸຂະພາບແລະສະຫວັດດີພາບ



太極門
TAI JI MEN

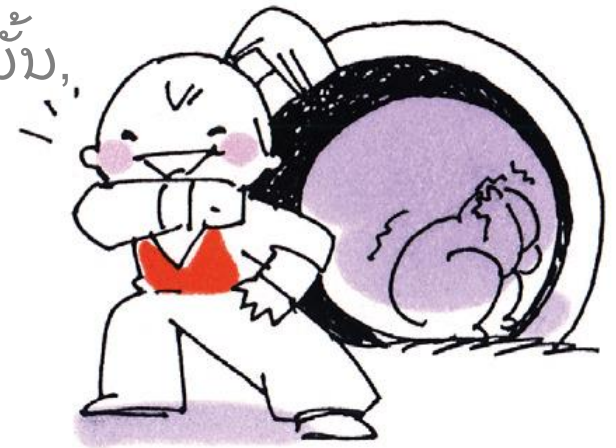


ສໍາ ເນົາ ບໍ່ເສຍຄ່າ



ຄໍານິຍາມຂອງສຸຂະພາບແຕ່

ຄໍານິຍາມກ່ຽວກັບສຸຂະພາບໂດຍອົງການອະນາໄມໂລກ (WHO) ແມ່ນ“ ສະພາບຂອງສຸຂະພາບທາງຮ່າງກາຍ, ຈິດໃຈແລະສັງຄົມທີ່ສົມບູນແລະບໍ່ມີພະຍາດຫຼືຄວາມອ່ອນແອເທົ່ານັ້ນ.” ພຽງແຕ່ເມື່ອອຸມຊົນທັງໝົດ ມີສຸຂະພາບແຂງແຮງເທົ່ານັ້ນສາມາດໄດ້ຮັບການປົກປ້ອງສຸຂະພາບຂອງສະມາຊິກແຕ່ລະຄົນ. ພຽງແຕ່ເມື່ອສະມາຊິກແຕ່ລະຄົນມີສຸຂະພາບແຂງແຮງເທົ່ານັ້ນ, ສາມາດເຮັດໃຫ້ອຸມຊົນມີສຸຂະພາບແຂງແຮງ.

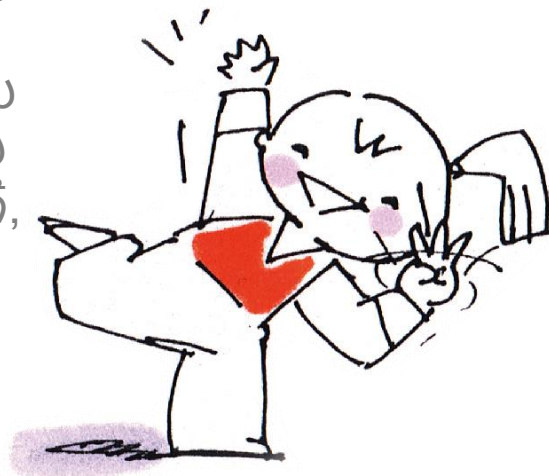




ມາດຕະການປ້ອງກັນ ສໍາ ລັບ ສຸຂະພາບແລະສະຫວັດດີພາບ

ເພື່ອໃຫ້ມີສຸຂະພາບແຂງແຮງ, ພວກເຮົາຕ້ອງເບິ່ງແຍງທັງສະພາບແວດລ້ອມພາຍໃນແລະພາຍນອກຂອງພວກເຮົາ. ສະພາບແວດລ້ອມພາຍໃນໝາຍ ເຖິງຮ່າງກາຍແລະຈິດໃຈຂອງເຮົາ. ເສີມຂະຫຍາຍລະບົບພູມຕ້ານທານແລະຮັກສາຄວາມສົມດຸນຂອງຮ່າງກາຍແລະຈິດໃຈແມ່ນມີຄວາມ ຈໍາ ເປັນໃນການປ້ອງກັນພະຍາດຕິດແປດຕ່າງໆ.

ທຸກໆຫ້ອງໃນຮ່າງກາຍມີຄວາມສາມາດປົກປ້ອງຕົນເອງ. ເຖິງຢ່າງໃດກໍຕາມ, ເມື່ອພາກສ່ວນໃດ ໜຶ່ງ ຂອງຮ່າງກາຍອ່ອນແອ, ເຊື່ອພະຍາດສາມາດເຂົ້າໄປໃນຮ່າງກາຍ. ຖ້າບຸກຄົນໃດ ໜຶ່ງ ມັກຈະຮູ້ສຶກວ່າມີຄວາມ ສໍາ ເລັດພາຍໃນ, ຄິດຄວາມຄິດໃນແງ່ບວກ, ແລະຮັກສາຮ່າງກາຍຂອງຕົນໃຫ້ມີພະລັງທີ່ດີ, ຫຼັງຈາກນັ້ນຈຸລັງທີ່ດີຈະໄດ້ຮັບການຟື້ນຟູແລະສິ່ງທີ່ບໍ່ດີຈະຖືກກໍາ ຈັດ. ດັ່ງນັ້ນ, ທ່ານຈະບໍ່ປ່ວຍງ່າຍ.



ເສີມຂະຫຍາຍລະບົບພູມຕ້ານທານ = ບ້ອງກັນພະຍາດຢ່າງມີປະສິດຕິຜົນ

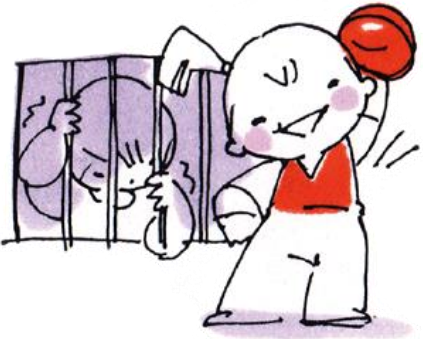
ຫລີກລ້ຽງສາມຢ່າງຢ່າໃຫ້ສຸຂະພາບແຂງແຮງ

ເຕືອນຕົວທ່ານເອງເລື້ອຍໆໃຫ້ຫລີກລ້ຽງ“ ສາມຢ່າ” ເພາະວ່າການມີສຸຂະພາບແຂງແຮງທາງຈິດແມ່ນສິ່ງທີ່ ສໍາ ຄັນ ສໍາ ລັບການບ້ອງກັນພະຍາດຕິດແປດ.

1. ຢ່າໂກດແຄ້ນ.

2. ຢ່າກັງວົນ.

3. ບໍ່ປະສາດ.



2

ຢ່າກັງວົນ.
ມື້ອທ່ານກຽມພ້ອມທຸກຢ່າງ, ທ່ານຈະບໍ່ກັງວົນ.



1

ຢ່າໂກດແຄ້ນ.
ເມື່ອທ່ານມີອາລົມດີ, ທ່ານສາມາດຮັກສາຄວາມສົມດຸນທາງຮ່າງກາຍແລະຈິດໃຈ.



3

ບໍ່ປະສາດ.
ຮູ້ຂໍ້ມູນທີ່ຖືກຕ້ອງ, ສະນັ້ນທ່ານຈະບໍ່ຮູ້ສຶກກັງວົນໃຈ



ປະຕິບັດຕາມຫ້າເຮັດເພື່ອສຸຂະພາບດີ

ປະຕິບັດຕາມ“ ຫ້າເຮັດ” ເພື່ອສ້າງພື້ນຖານອັນ ໜັກ ແໜ້ນ ໃຫ້ຊີວິດການເປັນຢູ່ທີ່ດີ ແລະປ້ອງກັນຕົວເອງຈາກໄພຂົ່ມຂູ່ຈາກພະຍາດຕ່າງໆ.

1. ລ້າງມືຂອງທ່ານເລື້ອຍໆ.

2. ດື່ມນໍ້າອຸ່ນຫຼາຍ.

3. ອອກ ກໍາ ລັງກາຍຫລາຍຂຶ້ນ.

4. ມີຄວາມສຸກ.

5. ລະມັດລະວັງ.



1

ລ້າງມືຂອງທ່ານເລື້ອຍໆ ເພື່ອຢຸດການສົ່ງເຊື້ອ ພະຍາດ.

2

ດື່ມນໍ້າອຸ່ນຫຼາຍ ເອົາສານພິດອອກຈາກ ຮ່າງກາຍ.



3

3

ອອກ ກໍາ ລັງກາຍຫລາຍຂຶ້ນ ເພື່ອປັບປຸງການເຜົາຜານອາຫານຂອງ ທ່ານແລະໄດ້ຮັບແສງແດດປະ ຈໍາ ວັນ ເພື່ອເພີ່ມລະບົບພູມຕໍານທານຂອງ ທ່ານ.



4

ມີຄວາມສຸກ ຮັກສາພູມຕໍານທານໃຫ້ດີທີ່ ສຸດ.

5

ລະມັດລະວັງ. ເອົາໃຈໃສ່ຕໍ່ເສັ້ນທາງຂອງການ ຕິດເຊື້ອແລະການລະມັດລະວັງ ຂອງພະຍາດ



ລ້າງມືຂອງທ່ານເລື້ອຍໆ ປ້ອງກັນການສົ່ງຕໍ່ພະຍາດ

ເຊື້ອໄວຣັສທີ່ຮູ້ຈັກກັນຫຼາຍແມ່ນຕິດຕໍ່ໂດຍຜ່ານແຫຼວໃນຮ່າງກາຍຂອງຄົນເຈັບ (ຂີກະເທີ, ນໍາລາຍ, ນໍາຕາ, ເຊື້ອອະສຸຈີ, ເລືອດ, ບັດສະວະແລະອາຈົມ), ການກັດໃສ່ວັກຊີນ (ຍຸງ, ໜັດ ຫລື ແມງໄມ້ອື່ນໆ), ຫຼື ໜູ ຫຼື ສັດອື່ນໆ. ການລ້າງມືຂອງທ່ານເລື້ອຍໆຈະຊ່ວຍເອົາເຊື້ອພະຍາດອອກຈາກມືຂອງທ່ານ. ນີ້ແມ່ນວິທີທີ່ມີປະສິດຕິຜົນໃນການປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ເຊື້ອພະຍາດເຂົ້າໄປໃນຕາ, ດັງແລະປາກຂອງທ່ານ.

- ◎ ລ້າງມືຂອງທ່ານກ່ອນ ສໍາ ຜັດສິ່ງໃດສິ່ງ ໜຶ່ງ ຫລັງຈາກກັບບ້ານ.
- ◎ ລ້າງມືຂອງທ່ານກ່ອນທີ່ຈະ ສໍາ ຜັດກັບຕາ, ດັງຫຼືປາກຂອງທ່ານຫຼືຄົນອື່ນ.
- ◎ ລ້າງມືຂອງທ່ານກ່ອນຮັບປະທານອາຫານຫຼືກຽມອາຫານ.
- ◎ ຫລັງຈາກກັບມາເຮືອນ, ລ້າງມືຂອງທ່ານກ່ອນທີ່ຈະແຕະຕ້ອງສິ່ງໃດສິ່ງ ໜຶ່ງ.
- ◎ ລ້າງມືຂອງທ່ານຫຼັງຈາກ ສໍາ ຜັດວັດຖຸສິ່ງຂອງໃນສະຖານທີ່ສາທາລະນະ, ເຊັ່ນ: ມື້ຈັບ, ປະຕູປະຕູ, ບຸ້ມຍົກແລະອື່ນໆ.





ສ້າງບັນຍາກາດເບີກບານຸມ່ວນຊື່ນ ແລະເສີມຂະຫຍາຍພູມຕຳນທານຂອງທ່ານ

ເຮັດໃຫ້ອາລົມຂອງທ່ານຜ່ອນຄາຍແລະມີຄວາມສຸກ, ເວົ້າ ຄໍາ ເວົ້າທີ່ດີ, ບໍາ ລຸງຫົວໃຈທີ່ດີ, ແລະການກະ ທໍາ ທີ່ດີສາມາດຊ່ວຍເພີ່ມລະບົບພູມຕຳນທານຂອງທ່ານແລະບົກບ້ອງຕົວເອງຈາກພະຍາດຕ່າງໆ.

ເຮັດໃຫ້ອາລົມຂອງທ່ານຜ່ອນຄາຍແລະມີຄວາມສຸກ, ຊ່ວຍທ່ານ:

- ◎ ຜ່ອນຄາຍກ້າມ.
- ◎ ຮັກສາຄວາມດັນເລືອດເປັນບົກກະຕິ, ເຕັ້ນຫົວໃຈ, ແລະລະບົບຮ່ອຍອາຫານທີ່ດີ.
- ◎ ຮັກສາຜິວພັນທີ່ແຂງແຮງດີ.
- ◎ ຊ່ວຍເພີ່ມລະບົບພູມຕຳນທານຂອງທ່ານ.

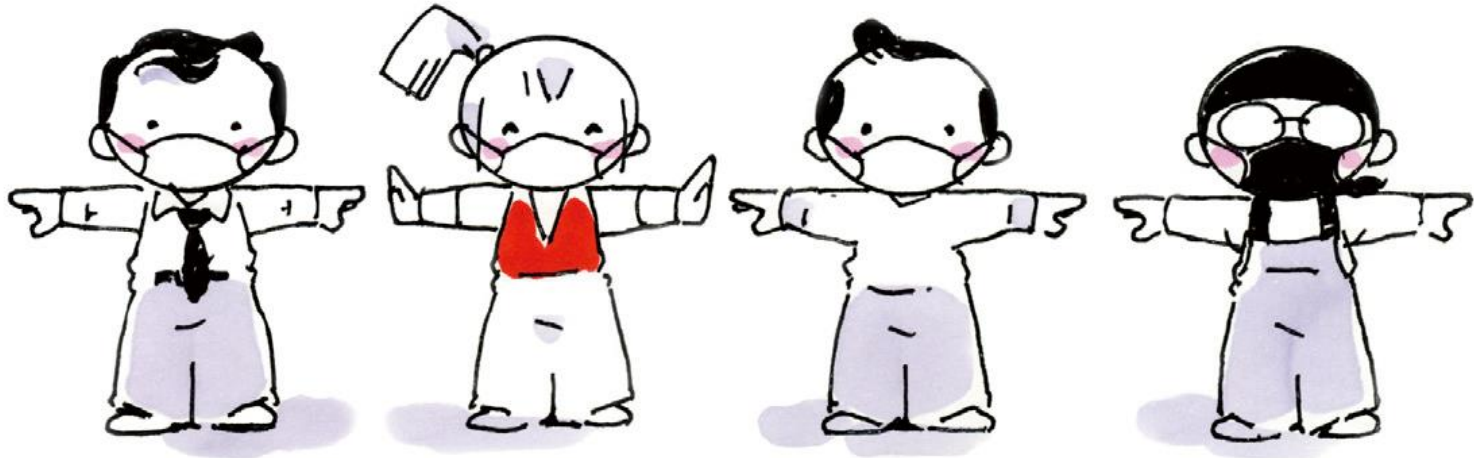
ຢ່າໂກດແຄ້ນ ເບິ່ງແຍງຮ່າງກາຍຂອງທ່ານ

ການໃຈຮ້າຍຈະສົ່ງຜົນກະທົບຕໍ່ທ່ານແລະຄົນອື່ນທັງດ້ານຮ່າງກາຍແລະຈິດໃຈ. ຈົ່ງ ຈໍາ ໄວ້ວ່າ ຢ່າໂກດແຄ້ນ. ນີ້ແມ່ນປະໂຫຍດທັງທ່ານແລະຄົນອື່ນໆ.



ຄວາມ ສໍາ ຄັນຂອງມາດຕະການປ້ອງກັນ

ຮັກສາໄລຍະຫ່າງຂອງສັງຄົມ, ລ້າງມືເລື້ອຍໆ, ຫລີກລ້ຽງການ ສໍາ ຜັດກັບ ຕາ, ດັ່ງແລະປາກ, ແລະເພີ່ມຄວາມສາມາດແລະພູມຕໍານທານຂອງປອດ.



ເອົາໃຈໃສ່ແລະບໍ່ກັງວົນ, ເຂົ້າໃຈແລະບໍ່ມີຄວາມຢ້ານກົວ.

ພະຍາດຕ່າງໆສາມາດຕິດຕໍ່ໄດ້ງ່າຍໂດຍຜ່ານການຕິດຕໍ່ພົວພັນກັບຄົນໃກ້ຊິດແລະການຂົນສົ່ງສາກົນ. ການໄດ້ຮັບຂໍ້ມູນທີ່ຖືກຕ້ອງແລະເປັນປະໂຫຍດກ່ຽວກັບການປ້ອງກັນພະຍາດສາມາດຊ່ວຍໃຫ້ທ່ານມີຄວາມລະມັດລະວັງແລະປ້ອງກັນຄວາມກັງວົນທີ່ເກີດຈາກຂ່າວລື.

ສະຕິທີ່ງຽບສະຫງົບສາມາດຫລຸດຜ່ອນຄວາມກັງວົນທີ່ບໍ່ ຈໍາ ເປັນ. ຄວາມກັງວົນ, ຄວາມຢ້ານກົວແລະຄວາມກັດດັນບໍ່ຊ່ວຍຫຍັງເລີຍ. ພວກມັນຜະລິດສານພິດອອກໃນຮ່າງກາຍຂອງຮ່າງກາຍແລະເຮັດໃຫ້ລະບົບພູມຕ້ານທານຂອງຮ່າງກາຍອ່ອນແອລົງ.

ສະນັ້ນ, ເພື່ອຮັກສາຄວາມປອດໄພ, ຫົວໃຈທີ່ຜ່ອນຄາຍແລະ ໝັ້ນ ຄົງແມ່ນກຸນແຈ. ດ້ວຍຄວາມຄິດນີ້, ທຸກຢ່າງຈະດີຂຶ້ນ.



ລາຍການກວດສຸຂະພາບ

ໃຊ້ວິທີການທີ່ຖືກຕ້ອງເພື່ອເບິ່ງແຍງຊີວິດປະຈຳວັນຂອງທ່ານແລະເຕືອນຕົນເອງໃຫ້ເຮັດທຸກໆມື້.

ອາຫານ :

- ດື່ມນ້ຳ ອຸ່ນແລະເຫຼືອອອກຫລາຍຂຶ້ນເພື່ອ ກຳຈັດສານພິດອອກຈາກຮ່າງກາຍຂອງທ່ານ.
- ລ້າງປາກຂອງທ່ານດ້ວຍນ້ຳ ຕົກອ.
- ຮັກສາອາຫານທີ່ສົມດຸນໂດຍການກິນຜັກແລະ ໝາກ ໄມ້ຫຼາຍ.
- ກິນຢູ່ເຮືອນເລື້ອຍໆແລະຮັກສາເຄື່ອງໃຊ້ໃນເຮືອນຄົວໃຫ້ສະອາດ.

ເຄື່ອງນຸ່ງຫົ່ມ :

- ປ່ຽນແລະຊັກເຄື່ອງນຸ່ງເລື້ອຍໆ, ແລະລ້າງເຄື່ອງນຸ່ງສ່ວນຕົວແຍກຕ່າງຫາກຈາກເສື້ອເຜົ້າ
ນອກ.
- ເອົາເຜົ້າຊັດໂຕແລະເຈ້ຍຫ້ອງນ້ຳ ອາ ເອງ.

ທີ່ຢູ່ອາໄສ :

- ຮັກສາລະບາຍອາກາດໄດ້ດີພາຍໃນອາຄານ.
- ຮັກສາສິ່ງແວດລ້ອມໃຫ້ສະອາດ.
- ນອນຫຼັບໃຫ້ພຽງພໍ.



ການຂົນສົ່ງ :

- ຢ່າໄປສະຖານທີ່ທີ່ແອອັດແລະມີອາກາດຖ່າຍເທບໍ່ດີ.
- ຫລີກລ້ຽງການໄປຍ້ຽມຢາມຄົນປ່ວຍເວັ້ນເສຍແຕ່ວ່າມັນ ຈໍາ ເປັນ.
- ຮັກສາໄລຍະຫ່າງທີ່ ເໝາະ ສົມໃນຂະນະທີ່ລົມກັບຄືນອີນ.
ຖ້າທ່ານເຂົ້າແລະອອກຈາກສະຖານທີ່ທີ່ແອອັດ, ຫລືໃຊ້ເວລາຂົນສົ່ງສາທາລະນະ, ກະລຸນາໃສ່ໜ້າ ກາກ.

ສຸຂະພາບ :

- ເອົາອນຫະພູມຂອງທ່ານໃນເວລາທີ່ທ່ານບໍ່ສະບາຍ. ປຶກສາທ່ານ ໝໍ ເມື່ອທ່ານເປັນໄຂ້.
- ເອົາໃຈໃສ່ເຖິງຂໍ້ມູນລໍາສັດກ່ຽວກັບການປ້ອງກັນສຸຂະພາບ.
- ໃຊ້ໂທລະສັບ, ວີດີໂອຫລືໂປແກມສັງຄົມເພື່ອທັກທາຍຍາດພີ່ນ້ອງແລະ ໝູ່ ເພື່ອນ, ແບ່ງປັນແນວຄິດທີ່ຖືກຕ້ອງໃນການປ້ອງກັນການລະບາດ, ແລະເຮັດໃຫ້ພວກເຂົາມີຄວາມສະຫງົບສຸກ.

ກິດຈະ ກຳ :

- ອອກ ກຳ ລັງກາຍແລະພັກຜ່ອນຢ່າງ ເໝາະ ສົມ.
- ຢູ່ໃນແດດຢ່າງງຽບປະມານ 5-7 ນາທີທຸກໆມື້.
- ຮ້ອງເພງໃນແງ່ບວກຫລາຍຂຶ້ນທຸກໆມື້ເພື່ອຮັກສາອາລົມດີ.

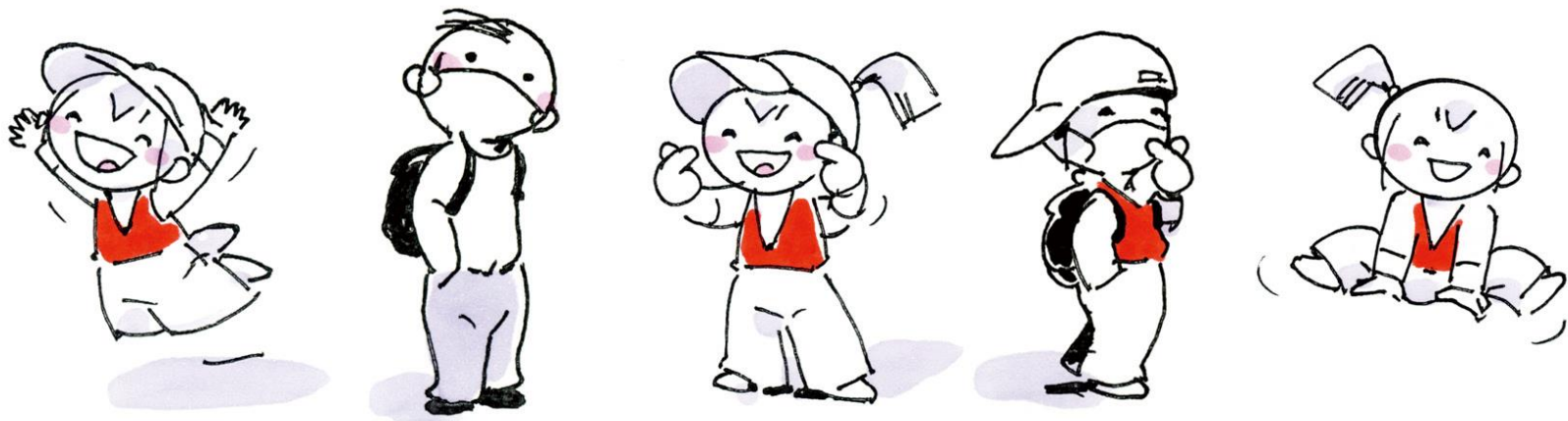




ຊ່ວຍເຫຼືອເຊິ່ງກັນແລະກັນ ມີຄວາມປອດໄພແລະສຸຂະພາບດີ

ພວກເຮົາເປັນ ໜຶ່ງ ໃນຄອບຄົວໃຫຍ່. ສຸຂະພາບຂອງ
ແຕ່ລະຄົນມີຄວາມກ່ຽວຂ້ອງກັນ. ຄວາມປອດໄພ
ຂອງພວກເຮົາແມ່ນຂຶ້ນກັບທ່ານແລະຂ້າພະເຈົ້າ.

ການປ້ອງກັນການແຜ່ລະບາດຂອງພະຍາດຕິດແປດ
ແມ່ນທຸລະກິດຂອງທຸກໆຄົນ. ພຽງແຕ່ເມື່ອລະບົບ
ພູມຕູ້ານທານຂອງທຸກໆຄົນໄດ້ຮັບການຢືກສູງຂຶ້ນ
ເທົ່ານັ້ນພວກເຮົາສາມາດຢຸດຢັ້ງການສົ່ງຕໍ່ພະຍາດ
ໄດ້. ເມື່ອພວກເຮົາ ບໍ່າ ລຽງຫົວໃຈທີ່ດີ, ເວົ້າ ຄໍາ ເວົ້າທີ່
ດີ, ເຮັດສິ່ງທີ່ດີ, ແລະປະຕິບັດ ຄໍາ ແນະ ນໍາ ໃນການ
ປ້ອງກັນພະຍາດເຫຼົ່ານີ້, ພວກເຮົາສາມາດຮັກສາ
ຄວາມສົມດຸນຂອງຮ່າງກາຍແລະຈິດໃຈ.



太極門
TAI JI MEN

Tai Ji Men Qigong Academy

TEL:1-909-468-1362

1-408-283-0128

<http://www.taijimen.org>

E-mail: tjm@taijimen.org

© 2020 TAI JI MEN

