

ยาอายุวัฒนะ 7 ขนาน

นำเสนอเมื่อ : 25 ก.ย. 2552

ทุกวันนี้สิ่งที่ทุกคนแสวงหา คือ สุขภาพที่ดี ในครอบครัว ความสมหวังในกิจการงาน ทรัพย์สินเงินทองที่จะสร้างอนาคตของตน และสุขภาพแข็งแรง อายุยืนปราศจากโรคภัย วันหนึ่งจึงอยากพูดถึงยาอายุวัฒนะควบคู่ไปกับเรื่องของการทำเลที่อยู่อาศัยที่จะต้องเกี่ยวพันกัน

ผู้ที่มีความปรารถนาจะมีชีวิตอยู่อย่างมีความสุขสมบูรณ์แข็งแรงปราศจากโรคภัยไข้เจ็บและอายุยืน ทั้งมีสมองแจ่มใสที่จะแก้ปัญหาด้วยตนเอง ก็จะขอแนะนำยาอายุวัฒนะที่ควรนำมาใช้ 7 ขนาน ดังนี้

✘ อากาศที่บริสุทธิ์ ทุกวันนี้เราพยายามรณรงค์ให้กรุงเทพของเราสะอาด ปลอดสารพิษ ทั้งอาหารและอากาศ เราช่วยกันกำจัดควันพิษ หมอกควันเสียๆ แต่ก็ยังมีหมอกควัน ฝุ่นละออง เชื้อโรค แกสที่เป็นพิษที่ยังหลงเหลืออยู่ในอากาศ หรือแม้แต่ควันพิษจากควันบุหรี่ เหมือนทอนอายุเราให้สั้นลงทุกวัน เราจึงควรตื่นนอนแต่เช้า และหายใจยาวๆ เพื่อให้ได้อากาศบริสุทธิ์ยามเช้า หรือหาโอกาสออกไปพักผ่อนตามชนบทตามท้องทุ่ง ชายทะเลบาง

เพื่อจะได้ยาอายุวัฒนะขนาดนี้ และงดเว้นการสูบบุหรี่ กระจกเสียดก็จะได้ออกซิเจนเต็มที นำส่งไปยังอวัยวะต่าง ๆ จะไดสมบูรณ์และแข็งแรง การจัดทำเล เพื่อส่งผลในเรื่องของอากาศ จึงควรจัดบ้านให้โปร่ง ไม่อับทึบ ไซเฟอร์นิเจอร์สีอ่อน หรือสีที่เย็นตา หมั่นทำความสะอาดห้องเก็บของ

หรือบริเวณที่เราเก็บของที่อาจจะเป็นตู้เตียง หรือซอกมุมใด มุมหนึ่งของบ้าน ให้แสงแดดส่องถึง บางที่บ้านของเราอับทึบ ก็พยายามจัดให้โปร่งแทน ไซลีเขียวของพืชในร่มช่วย เรารดน้ำต้นไม้ทุกวัน นอกจากให้ความชุ่มชื้นในบริเวณใกล้เคียงแล้ว พืชสีเขียวที่เป็นไม้ในร่มยังช่วยฟอกอากาศให้เราอีกด้วย

✘ แสงแดด เป็นขนานที่ 2 ที่จะต้องกล่าวถึง เพราะนอกจากจะช่วยฆ่าเชื้อโรคแล้วยังช่วยให้กระจกเลือดไหลเวียนดียิ่งขึ้น ผิวหนังที่ได้รับแสงแดดพอที่จะช่วยสร้างวิตามินดีขึ้นมา วิตามินดีช่วยให้กระดูกแข็งแรง แสงแดดที่มีคุณภาพกับร่างกาย คือแสงแดดในยามเช้าและยามเย็น ไม้ชายามบายที่แดดจัด การจัดทำเลควรวางห้องนอนที่สามารถรับแสงยามเช้าได้ หรือห้องทานอาหารที่มีแดดอ่อนๆ เพื่อเสริมสุขภาพให้แข็งแรง

ควรจัดห้องนั่งเล่นไว้ทางด้านตะวันตก ที่ยามเย็นครอบครัวก็มาพร้อมหน้ากัน ได้รับแสงแดดอ่อนๆ หรือมีสนามหญ้า หรือที่กลางแจ้งไว้รับแสงแดดอ่อนๆยามเย็น สำหรับบ้านที่ไม่สามารถจัดตามตำแหน่งที่ทำได้ จึงควรรับดินแดเขา รับอากาศธรรมชาติที่บริสุทธิ์ยามเช้า รับแสงแดดอ่อน ๆ ตอนพระอาทิตย์ขึ้น ด้วยการไปทำงานทันรับแสงแดดยามเช้า ก็ได้เหมือนกัน การนอนหลับ และพักผ่อนหย่อนใจ ขนานนี้นับได้ว่ามีความสำคัญต่อชีวิตอย่างมาก

✘ **การนอนหลับ** ช่วยให้ร่างกายและจิตใจได้พักผ่อน

สามารถสร้างพลังงานที่สูญเสียไปในระหว่างที่ตื่นอยู่นั้นกลับคืนมาเป็นปรกติมีพลังงานพร้อมที่จะต่อสู้กับภัยต่าง ๆ ต่อไป เมื่อความเหน็ดเหนื่อยเหมื่อยล้าหมดไป ความคิดอ่านต่าง ๆ ก็จะได้ การพักผ่อนหย่อนใจ ก็มีความสำคัญเช่นเดียวกัน ช่วยทำให้จิตใจคลายความตึงเครียด และคลายกังวล การพักผ่อนทางสมองเป็นการเพิ่มประสิทธิภาพทางความคิดทางอ้อม การพักผ่อนหย่อนใจ ไม่ใช่การเที่ยวกลางคืน หรือมีอิหฺนุ นั้นไม่ใช่การพักผ่อน แต่เป็นการหาเรื่องใส่ตัว

นอกจากนำเรื่องเดือดร้อนมาสู่แล้วยังทำให้สมองไม่แจ่มใส ทั้งยังอายุสั้นอีกด้วย เราควรมีงานอดิเรกด้วย เช่น เล่นกีฬา อ่านหนังสือ เขียนหนังสือ เล่นดนตรี ชมภาพยนตร์ ทำสวนครัว เลี้ยงสัตว์ ท่องเที่ยวทัศนจร เดินเล่น ซอปปิง แบบไม่เปลืองสตางค์ เป็นต้น การพักผ่อนหย่อนใจนั้นอย่าให้มากเกินไป เพราะชีวิตเราจะหมดประโยชน์จนถ้าพักผ่อนมากเกินไป การจัดทำเลในบานให้สอดคล้องกับยาอายุวัฒนะขอนี้

คือ การทำห้องนอนที่ถูกต้องตามหลัก คือเตียงนอนไม่อยู่ใต้คาน ไม่ตรงประตู ไม่ตั้งอยู่ในที่อับทึบเกินไป ควรอยู่ในทิศของตนเพื่อรับธาตุที่สอดคล้องกับชีวิตเรา ไม่ตรงกระจก ไม่อยู่ระหว่างประตู เป็นต้น ในบาน หรือในห้องนอน ต้องมีที่พักผ่อน หรือที่ผ่อนคลาย เช่นที่อ่านหนังสือ ที่ดูทีวี ที่ออกกำลังกาย ควรมีที่โล่งตรงบริเวณห้องรับแขก หรือห้องนั่งเล่น ดูสบายตา และยังเป็นจุดรับโชคอีกด้วย มีดอกไม้ ตูปลา สัตว์เลี้ยง เครื่องประดับห้องที่ดูสบายตาเหมือนเขาบานแล้ว ก็เขาที่พักผ่อนหย่อนใจ ไม่ใช่เขาบานแล้วหงุดหงิด แสดงว่าคุณจัดบานผิดหลักแล้ว

✘ **การออกกำลังกาย** ซึ่งการออกกำลังกาย

เป็นการทำให้อวัยวะทุกส่วนได้ทำงานไม่เพียงแต่กล้ามเนื้อที่จะแข็งแรงและโตขึ้น ยังทำให้ต่อมเหงื่อ ปอด หัวใจ ระบบย่อยอาหาร ตับ ไต และจิตใจ ก็จะแข็งแรง และสดชื่นขึ้น และยังทำให้เกิดความอยากอาหาร และทำให้นอนหลับได้สนิทขึ้น ยาขนานนี้ควรใช้เป็นประจำ อย่างน้อยวันละ 1 ชั่วโมง แต่ถ้าใครไม่มีโอกาสที่จะเล่นกีฬา

การเดินก็เป็นกรออกกำลังกายที่ดีเช่นเดียวกัน การจัดทำเลบานให้สอดคล้องกับยาขนานนี้ คือ การทำความสะอาดบาน รักษาทำเลให้โล่งโปร่ง หมั่นเก็บของให้เป็นที่ หัดทำงานบาน จัดโนนจัดนี้ให้เป็นระเบียบ การทำงานบานเป็นการออกกำลังกายหนึ่ง นอกจากเป็นการออกกำลังกายแล้ว ยังทำให้บานเป็นระเบียบถูกต้องตามหลักของทำเลอีกด้วย

✘ **อาหาร** ยาขนานนี้ ต้องระมัดระวัง ตามที่พระพุทธองค์ทรงสอน ให้ประมาณในการบริโภค

คืออย่ากินมากเกินไปจนเกิดความต้องการของร่างกาย ทำให้เกิดโรคอ้วน อันเป็นเหตุให้เกิด โรค เบาหวาน โรคหัวใจ โรคไต โรคกระดูกสันหลังสูง โรคของอวัยวะ ซึ่งทำให้อายุสั้น เราต้องกินอย่างมีสุขุ ใต้ทั้งปริมาณ และคุณค่าทางอาหาร ที่ร่างกายต้องการ ผัก ผลไม้ควรกินให้มากขึ้น โดยเฉพาะ เมื่ออายุมากขึ้น แล้วลดอาหารหวาน รสจัดและพวกไขมัน งดอาหารที่เป็นพิษกับร่างกาย รวมทั้งเหล้า และสิ่งเสพติด มือเขาคควรเป็นมือหนักที่สุด มือกลางวันลดน้อยลง และมือเย็นควรเป็นอาหารเบา ๆ

และน้อยกว่ามือนี่อื่น ๆ การจัดทำเลศควรเน้นไปที่โต๊ะอาหาร ให้อุบัติปรังตา อย่าให้รัก จัดวางแจกันเล็ก ๆ สีสันโต๊ะเก้าอี้ให้น่ามอง มีทีวีดู หรือมีเพลงฟังเบา ๆ แล้วหนังสือสบาย ๆ
สวนครัวถ้าวางเตาได้ถูกทิศทางหรือจะดีมาก คือทิศ ตะวันตกเฉียงใต้ หรือวางในตำแหน่งมงคลของแม่บ้าน
เตาไฟอย่าให้ตรงประตู ตรงข้ามชิงคน้ำ หรือตรงข้ามประตูห้องน้ำ เพราะจะได้รับกระแสพลังที่ไม่ดี
ครัวอย่าให้อับทึบเกินไป ควรมีช่องแสง และดูไปรงตา อย่าให้ครัวเป็นห้องเก็บของไปในตัว อย่าให้ชื้นแฉะ
ทรุดหรือราว ควรซ่อมแซมให้ดี

☒ น้ำสะอาด ยาขานานนี้เป็นยาอายุวัฒนะที่ช่วยชุบชีวิตร่างกายให้สดชื่นอยู่เสมอ วันหนึ่ง ๆ
ควรจะได้ดื่มน้ำสะอาดเข้าสู่ร่างกายมาก ๆ อย่างน้อยวันละ 8 แก้ว ร่างกายเราต้องการน้ำเป็นจำนวนมาก
เซลล์ของร่างกายมีน้ำเป็นส่วนประกอบเสียส่วนใหญ่ น้ำที่เข้าสู่ร่างกาย จะช่วยละลายอาหารให้ซึมเข้ากระแสเลือด
ช่วยละลายของเสีย ควบคุมความร้อนของร่างกาย ช่วยทำให้ผิวหนังตึงไม่เหี่ยวย่น แต่น้ำนี้ต้องเป็นน้ำสะอาดจริง ๆ
จึงจะมีผล

การจัดทำเลในเรื่องเกี่ยวกับน้ำ น้ำให้ความชุ่มชื้นแก่ร่างกายฉันใด ก็ให้ความชุ่มชื้นกับบ้านฉันนั้น
ยิ่งจัดวางได้ถูกต้องตามธาตุ และทิศ ก็จะอำนวยประโยชน์มากเท่านั้น ควรวางตำแหน่งน้ำไว้ทิศใดทิศหนึ่ง คือ
ตะวันออก ของบ้าน หรือของห้อง ทิศเหนือ และทิศตะวันตกเฉียงใต้ จะอำนวยผลในเรื่องลาภ ทรัพย์สิน เงินทอง
ตำราโบราณบอกเสมอว่า น้ำถ้าอยู่ถูกทิศ จัดได้ว่าเป็นมหามงคล เรามีน้ำเพียงพอทั้งร่างกาย และทำเล
ก็ยิ่งส่งเสริมให้เป็นยาอายุวัฒนะที่แท้จริง

☒ พระศุภสนา ซึ่งเป็นขนานที่สำคัญที่สุด ที่ควรศึกษาและนำมาปฏิบัติ
ยาขานานนี้จะช่วยให้รู้จักใช้ชีวิตอยู่อย่างสายกลาง รู้จักที่จะกำจัดอารมณ์เลวร้ายต่างๆด้วยปัญญา
เข้าใจถึงความแท้จริงของชีวิต กลางที่จะเผชิญเรื่องที่ผ่านไปในแต่ละวัน
สามารถสร้างกำลังใจทำให้สุขภาพจิตเข้มแข็ง และให้ชีวิตเป็นสุขตลอดไป
การจัดทำเลให้สอดคล้องจึงควรเน้นที่ห้องพระ ควรมีที่ ๆ เหมาะสมในการฝึกปฏิบัติ ห้องพระ ไม่ควรอยู่ใต้ห้องน้ำ
ไม่ควรอยู่ในที่ ๆ คนเดินผ่านอย่างพลุกพล่านเกินไป

ยาอายุวัฒนะ ทั้ง 7 ขนานนี้ เมื่อได้ใช้ทุกวันทุกขนาน หรือใช้เป็นประจำ
ประกอบกับการจัดวางทำเลให้สอดคล้อง ผู้นั้น จะเป็นหนุ่มเป็นสาวอยู่เสมอ อายุจะยืนนาน สุขภาพแข็งแรง

การดำเนินชีวิตจะเป็นไปอย่างมีสติ สามารถแก้ปัญหาต่างๆให้ลุล่วง ไม่ท้อแท้หมดกำลังใจ และถ้าหากสามารถเรียนรู้
จังหวะการเดินของชีวิตด้วยการมีความรู้ด้านโหราศาสตร์
คุณก็สามารถก้าวไต่ขั้นคั่งขึ้นและเลือกทางเดินที่จะประสบผลสำเร็จในชีวิตด้วยตัวคุณเอง

ខ័
ប័ណ្ណ

<http://www.ajarnann.com/>