

## ฮวงจุ้ยช่วยปรับสมดุลสุขภาพ

นำเสนอเมื่อ : 19 ก.พ. 2552

### ฮวงจุ้ยช่วยปรับสมดุลสุขภาพ (ชีวิตจิต)

ผู้ในด้านฮวงจุ้ย ได้ให้นิยามของฮวงจุ้ยไว้ว่า เป็นศาสตร์ที่ว่าด้วยเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์กับระบบนิเวศในระดับต่างๆ ทั้งระบบนิเวศใหญ่ เช่น ปรากฏการณ์เหนือธรรมชาติ การเคลื่อนย้ายตำแหน่งดาว ฯลฯ และระบบนิเวศเล็กๆ เช่น สังคม ชุมชน รวมทั้งบ้านเรือนที่อยู่อาศัย

ชาวจีนเชื่อกันมาตั้งแต่โบราณแล้วว่า อวัยวะต่างๆ จะทำงานได้ต้องมีพลังงาน เรียกว่า พลังชีวิต ซึ่งเป็นอย่างเดียวกับมวลพลังของโลกและจักรวาล อันหมายถึงกระแสลม น้ำ สนามแม่เหล็ก ดวงดาว พลังงานต่างๆ ทั้งที่มองเห็นและมองไม่เห็น

การจะมีสุขภาพดีต้องได้รับพลังพลังชีวิตที่เพียงพอและมีการหมุนเวียนที่ดี การแพทย์แผนจีนจึงมีทั้งการนวดกดจุด และฝังเข็ม เพื่อเข้าไปช่วยเปิดทางให้พลังชีวิตจากธรรมชาติสามารถผ่านไปสู่อวัยวะต่างๆ ได้สะดวก ส่วนพลังชีวิตจะเป็นอย่างไรนั้นก็ขึ้นอยู่กับ หยิน-หยาง ดวยเช่นกัน

หยิน-หยาง เป็นพลัง 2 ขั้ว ที่ทุกสิ่งบนโลกต้องมี ไม่มีสิ่งไหนในโลกที่จะมีเพียงหยินหรือหยางเพียงอย่างเดียว และควรมีอย่างสมดุลกัน ฉะนั้นความเป็นหยินหยางในทำเล สิ่งแวดล้อม และการจัดที่อยู่อาศัยในลักษณะต่างๆ จึงส่งผลถึงพลังชีวิต

พลังชีวิตอยู่ในบริเวณที่อยู่อาศัยล้วนมาจากทิศทางต่างๆ ซึ่งแต่ละทิศยังมีคุณสมบัติสอดคล้องกับคลื่นความถี่ของเบญจธาตุ - ธาตุดิน น้ำ ไฟ ทอง และไม้ ซึ่งทางฮวงจุ้ยก็เชื่อว่าเป็นองค์ประกอบของคนทุกคนเช่นกัน ด้วยความที่มีคุณสมบัติสอดคล้องกันนี้พลังชีวิตภายนอกจึงมีผลต่อเบญจธาตุในตัวคนด้วย พลังชีวิตของแต่ละทิศที่มีคุณสมบัติสอดคล้องกับคลื่นความถี่ของเบญจธาตุ

**ทิศตะวันออกและตะวันออกเฉียงใต้** เหมือนดวงอาทิตย์ยามเช้า มีอิทธิพลกระตุ้นให้ชีวิตชีวากับร่างกาย ธาตุประจำทิศคือ ธาตุไม้

**ทิศตะวันตกและตะวันตกเฉียงเหนือ** เหมือนดวงอาทิตย์ในยามเย็น มีแสงที่ช่วยให้รู้สึกสงบ ผ่อนคลายความตึงเครียด ธาตุประจำทิศคือ ธาตุทอง

**ชื่อกิตเหนือ** ให้ความเย็น กระตุ้นความคิด ธาตุประจำทิศนี้คือ ธาตุน้ำ

**ชื่อกิตใต้** ให้แรงบันดาลใจ ทั้งยังสัมพันธ์กับชื่อเสียง ธาตุประจำทิศคือ ธาตุไฟ

**ชื่อกิตตะวันออกเฉียงเหนือ** และชื่อกิตตะวันตกเฉียงใต้ สองทิศนี้มีคุณสมบัติทั้งบวกและลบ ธาตุประจำทิศคือ ธาตุดิน

การรู้ธาตุประจำทิศช่วยให้จัดบ้านช่องห้องหอ สถานที่ทำงานให้ได้รับพลังที่ดี  
อย่างไรก็ดีก่อนปรับฮวงจุ้ยต้องรู้ธาตุเจ้าเรือนก่อนว่าเป็นคนธาตุใด  
ซึ่งขั้นตอนนี้ต้องอาศัยการวิเคราะห์ที่แม่นยำของซินแสฮวงจุ้ยผู้มีความชำนาญ

## องค์ประกอบฮวงจุ้ยสุขภาพดี

กฎเกณฑ์บางอย่างของฮวงจุ้ย เมื่อศึกษาให้ลึกลงไปแล้ว  
จะเห็นว่ามียุทธศาสตร์มาจากเหตุผลที่เชื่อถือได้ ที่สำคัญฮวงจุ้ยไม่มีหลักเกณฑ์ตายตัว เช่น ฮวงจุ้ยเกี่ยวกับบ้าน  
สิ่งสำคัญที่ควรคำนึงคือ การใช้พื้นที่นั้นตามธรรมชาติ ผสมเข้ากับหลักการทั่วไปที่เรารู้จักกันอยู่แล้ว เช่น  
บ้านต้องมีอากาศถ่ายเทได้ดี ไม่ถูกรบกวนด้วยเสียง กลิ่น หรือสารพิษ

## ทำเล

ทำเลการตั้งที่อยู่อาศัยตามหลักฮวงจุ้ยถูกแทนด้วยสัตว์ 4 ชนิด บางสำนักเชื่อว่า

**เสือขาว** เป็นตัวแทนของขุนเขาด้านขวาซึ่งต้องสงบนิ่งเสมอ

**มังกรเขียว** อยู่ซ้ายต้องเคลื่อนไหวหมายถึงพลังที่ไม่หมดสิ้น

**เต่าดำ** ซึ่งอยู่ด้านหลัง ก็ต้องเป็นขุนเขา เปรียบเหมือนที่มั่น ที่พักพิง

**หงส์แดง** เป็นตัวแทนของสายน้ำไหลเอื่อยด้านหน้า

ถ้าหากเราจะมองกันในด้านหลักจิตวิทยา ก็ต้องวนกลับไปหลักแห่งความสมดุลอีกเช่นเคย  
เพราะถ้าทั้งด้านซ้ายและด้านขวาต่างเคลื่อนไหววนวายสับสนตลอดเวลา  
อาจทำให้ผู้อยู่อาศัยไม่ได้ผ่อนคลายอารมณ์ หรือพักผ่อน พักใจเลย ตกอยู่ในสภาวะเครียดตลอดเวลา  
แต่ถ้าบริเวณนั้นกลับนิ่งงันทั้งสองด้าน ก็คงจะรู้สึกหดหู่ เจ็บใจ ไม่กระตือรือร้น

## แสง

ฮวงจุ้ย เปรียบหลอดไฟเสมือนดวงอาทิตย์  
ทางฮวงจุ้ยนั้นใช้โคมไฟกระตุ้นให้เกิดการไหลเวียนอย่างสม่ำเสมอ  
เพื่อแก้ไขความไม่สมดุลของพลังในบริเวณนั้นๆ เช่นในห้องน้ำของบางบ้านที่ค่อนข้างอับทึบ  
ชื้นแฉะอาจแนะนำให้เปิดไฟสลัวดวงเล็กๆอยู่ตลอดเวลา  
เพราะโดยทั่วไปห้องสุขามีสภาพเป็นหยินที่มีซี่ปมมงคลไหลเวียนอยู่ ซึ่งพลังที่วาก็หน้าจะเป็นความอับชื้น  
เชื้อโรคต่างๆ การเปิดไฟดวงเล็กๆไว้จึงเหมือนเป็นการเติมหยางกระตุ้นให้ซี่ปมมงคลไหลเวียนอย่างสม่ำเสมอ  
เมื่อใช้ห้องน้ำทำให้รู้สึกสบาย ผ่อนคลาย ไม่อึดอัด

ในทางจิตวิทยานั้นทราบกันดีว่า แสงสว่างในระดับต่างๆมีผลต่อจิตใจมนุษย์  
แสงสลัวทำให้รู้สึกผ่อนคลายและรู้สึกเป็นส่วนตัว แต่ถาแสงสว่างน้อยเกินไปทำให้ปวดศีรษะหรือปวดตา  
เพราะต้องเพ่งมากขึ้นในขณะที่ทำงาน นอกจากนี้แล้วการใช้แสงทางฮวงจุ้ยยังต้องพิจารณาเรื่องสีความสว่าง  
และขนาดของพื้นที่ประกอบด้วย

## สี

ในศาสตร์ฮวงจุ้ย สีมีความเชื่อมโยงกับวัฏจักรเบญจธาตุ เพราะสำคัญต่อการสร้างและทำลายพลังซึ่ง  
ที่ก่อให้เกิดความสมดุลของสิ่งต่างๆ ฮวงจุ้ยจึงให้ความสำคัญต่อสีสนของทุกสิ่งรอบตัวทั้งห้องหับ เครื่องแต่งกาย  
ทางการแพทย์พบวาตอมไฟเนยลในร่างกายมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อสีแต่ละสีแตกต่างกัน ส่งผลให้ความรู้สึก จิตใจ  
ฮอโมน และอารมณ์ในร่างกายในขณะนั้นแตกต่างกัน เช่น  
พลังงานแม่เหล็กไฟฟ้าของแสงสีแดงมีความยาวคลื่นแสงที่สามารถทำให้คลื่นไฟฟ้าในสมองมนุษย์เกิดการเปลี่ยนแปลงได้

การเยียวยาหนึ่งที่น่าสนใจ คือ  
การใช้ศาสตร์ฮวงจุ้ยช่วยเยียวยาผู้มีอาการสับสนผสมอทิสติกอ่อนๆ โดยซินแสได้จัดวางเตียงนอน  
เฟอร์นิเจอร์ต่างๆในบ้าน ให้เหมาะสมกับทิศทาง แสงสว่าง  
แนะนำให้เปลี่ยนสีสนเครื่องประดับและเครื่องแต่งกายใหม่  
โดยมุ่งให้พลังซึ่งในร่างกายกลับคืนสู่สภาวะหยินหยางที่สมดุล ผลที่ได้คือช่วยให้ควบคุมความรู้สึกรับรู้  
ไม่ให้อ่อนไหวมากเกินไป (sensitive) จากเดิมที่ไม่ชอบอยู่หนึ่ง ยาคิดย่ำทำ ก็เริ่มคลายตัวลง  
มีสมาธิในการทำงานและการเรียนรู้มากขึ้น อุดหนุนมากขึ้นอย่างเห็นได้ชัด  
สามารถประมวลข้อมูลและสามารถสื่อสารออกมาได้ดีขึ้น  
ยิ่งไปกว่านั้นยังสามารถใช้ความคิดสร้างสรรค์ในระดับที่สูงขึ้นอีกด้วย

## เสียง

ดนตรีจังหวะหนักเป็นหยิน และเสียงหรือดนตรีที่มีจังหวะเบาสบายเป็นหยาง  
เสียงนี้เชื่อมโยงกับอารมณ์ได้เป็นอย่างดี อารมณ์เครียดเป็นหยาง การเติมหยินทางเสียงจึงทำได้โดยฟังดนตรีเบาๆ  
ฟังเสียงน้ำรินไหลเอื่อยๆ ก็จะรู้สึกคลายความตึงเครียดลงได้ ซินแสมักแนะนำให้คนที่มีอาการเครียด นอนไม่หลับ  
ฟังเพลงหรือดนตรีบรรเลงเบาๆเป็นการช่วยในเรื่องภาวะทางอารมณ์ควบคู่ไปกับการแกฮวงจุ้ยด้านอื่นๆ เสมอ

ในทางวิทยาศาสตร์เสียงดนตรีในระดับความถี่ต่างๆ  
หรือการฟังเพลงที่มีอัตราจังหวะใกล้เคียงกับการเต้นของหัวใจ  
ก่อให้เกิดความเปลี่ยนแปลงที่สมองของและระบบต่างๆของร่างกาย อันดับแรกร่างกายก็จะหลั่งฮอโมนเอนดอร์ฟิน  
ฮอโมนแห่งความสุขออกมาช่วยลดความเครียดการฟังเสียงที่มีคุณภาพ ซึ่งประกอบด้วยเสียงสูง-ต่ำ ดัง-เบา  
และแหลม-ทุ้มของดนตรีช่วยเบี่ยงเบนความหมกมุ่นในใจของผู้ป่วยให้หันเหออกไปจากสภาวะเจ็บป่วยที่เป็นอยู่

ยิ่งไปกว่านั้นเสียงยังช่วยให้ผู้พิการพื้ันตัวได้ดีขึ้น นอกจากนี้แล้วระดับเสียง ความดัง และความเร็วของจังหวะยังสามารถกระตุ้นภูมิชีวิตช่วยให้ร่างกายของเราเยียวยาตัวเองได้

## จัดบ้านแก้อาการช่วยสุขภาพ

ถ้าพูดกันตามหลักฮวงจุ้ยแล้ว บ้านมีอิทธิพลต่อสุขภาพของผู้อยู่อาศัยอย่างไม่ต้องสงสัย ไม่ว่าจะยุคสมัยไหน ฮวงจุ้ยก็เป็นศาสตร์ที่มีประโยชน์และทันสมัยอยู่เสมอ เพราะสามารถนำไปประยุกต์ใช้ให้เหมาะกับเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นได้ ดังนั้นการจัดบ้านให้เหมาะสมตามหลักฮวงจุ้ย จึงอาจเป็นวิธีหนึ่งที่จะช่วยให้สุขภาพกายสุขภาพใจดีขึ้นได้ ซึ่งวิธีการมีดังนี้

### ที่หลับที่นอน

**ทิศของห้องนอน :** ห้องนอนไม่ควรอยู่ทางทิศตะวันตก อาจเป็นไปได้ว่าห้องนอนทางทิศตะวันตกนั้นรับแสงแดดช่วงบ่ายเป็นระยะเวลานาน ทำให้ห้องมีอุณหภูมิสูงจากการสะสมพลังงานความร้อน คนนอนจะนอนไม่ค่อยสบาย และทำให้นอนหลับไม่สนิทและทำให้เกิดอาการอ่อนเพลียได้

**ห้องนอนใกล้ห้องสุขา :** ตำราฮวงจุ้ยกล่าวไว้ว่าห้องสุขาเต็มไปด้วยชีอันชั่วร้าย ซึ่งถ้าดูตามหลักวิทยาศาสตร์แล้ว น่าจะหมายถึงเชื้อแบคทีเรียที่ก่อโรคต่างๆ ตลอดจนความชื้น กลิ่นไม่พึงประสงค์ ประตูห้องนอนที่ตรงกับห้องสุขา อาจทำให้มีปัญหาสุขภาพเสื่อมโทรม เจ็บออกๆ แอดๆ อยู่เสมอ ปัจจุบันห้องสุขามักอยู่ใกล้ห้องนอนหรืออยู่ในห้องนอน เมื่อได้รับความสะอาดแล้วก็อย่าลืมหมั่นดูแลความสะอาดและขจัดความชื้นของห้องสุขาให้แห้งสะอาดอยู่เสมอ

**ห้องนอนใกล้ห้องครัว :** หลักฮวงจุ้ยว่าไว้ว่า ห้องนอนไม่ควรอยู่ใกล้ห้องครัวเพราะพลังที่ร้อนแรงจากห้องครัวจะแผ่เข้ามากระทบกับสุขภาพของคนในห้องนอนได้ ความเชื่อที่สอนไว้เช่นนี้คงไม่ผิดแน่ เพราะละอองคราบน้ำมันและกลิ่นของอาหารจะทำให้ผู้นอนมีปัญหาสุขภาพได้ นอกจากนี้แล้วอาจมีบรรดาสัตว์ที่เป็นพาหะนำโรค อย่าง หนู แมลงสาบ ได้ด้วย

**เตียงกับประตู :** เตียงกับประตูห้องนอนไม่ควรอยู่ตรงกัน อาจเป็นไปได้ว่าตำแหน่งใกล้ประตูเป็นตำแหน่งที่ค่อนข้างวุ่นวาย มีคนเปิดเขาเปิดออกสร้างความรำคาญรบกวนการนอนได้ จึงทำให้ห้องนอนหลับพักผ่อนไม่เพียงพอ อาจเกิดอาการผวาสะดุ้งตื่นบ่อยครั้งเมื่อได้ยินเสียงผิดปกติใกล้ประตูมีผลต่อสภาวะทางอารมณ์ทำให้หงุดหงิด ฉุนเฉียวง่าย นอกจากนี้แล้วตำแหน่งดังกล่าวยังเป็นตำแหน่งที่รับฝุ่นละอองอยู่เสมอ วิธีแกง่ายๆ อาจทำได้โดยหาบานพับลายสวยๆ มากั้นเอาไว้

**คานกับเตียง :** ฮวงจุ้ยเชื่อว่าชื่อคานเป็นโครงสร้างแบบกดดันและบีบคั้น มีแรงกดทับส่งผลกระทบต่ออวัยวะและร่างกายส่วนนั้นด้วย เช่น หากคานอยู่ตรงกับสวนทอง ผู้นอนอาจเป็นโรคเกี่ยวกับช่องท้อง เป็นต้น มีเหตุผลทางวิทยาศาสตร์ที่น่าสนใจว่า เหล็กเสนาภายในคานสัมพันธ์กับเสนาแรงแม่เหล็กและแรงดึงดูดของโลก และผลจากแรงดึงนี้เองที่ทำให้ผู้นอนรู้สึกไม่สบายตัว

## เรื่องในครัว

**ทิศสำหรับห้องครัว :** ทิศมงคลสำหรับห้องครัวคือทิศตะวันออก ด้วยเหตุผลที่ว่าธาตุไม้ (ทิศตะวันออก) เสริมธาตุไฟ ซึ่งห้องครัวแทนด้วยธาตุไฟ แต่ตามหลักเหตุผลแล้วผู้ปรุงอาหารจะได้รับแสงแดดอ่อนๆ ทำให้จิตใจสดชื่นแจ่มใสไปด้วย ไม่ควรทำครัวทางทิศเหนือเพราะเป็นตำแหน่งที่ปะทะกับลมแรงในฤดูหนาวทำให้เจ็บไข้ได้ป่วยขึ้นมาได้ หากมีปัญหาเช่นนี้ควรเปลี่ยนที่ทำครัวใหม่ ควรแก้ไขด้วยการย้ายไปอยู่ด้านหลังของบ้านเสีย

**ประตูบ้านกับห้องครัว :** ห้องครัวไม่ควรเป็นที่แรกที่เปิดบ้านเข้ามาพบ เพราะห้องครัวแทนด้วยธาตุไฟ ถ้าอยู่ตำแหน่งหน้าบ้านก็จะขัดขวางพลังชีวิตที่เข้ามาสู่บ้าน ส่วนเหตุผลทางตรรกศาสตร์ก็อธิบายได้ว่า มลภาวะจากควันและละอองน้ำมันจะทำให้บริเวณหน้าบ้านนี้ลอยไปจับผนังและเฟอร์นิเจอร์ต่างๆได้

**เตาใต้คาน:** ส่วนใหญ่ก็เป็นเรื่องในช่องท้องทั้งสิ้น เช่นโรคกระเพาะ โรคลำไส้ การวิเคราะห์ตามหลักฮวงจุ้ยอธิบายว่าเกิดจากพลังชีวิตจากคานกดทับลงมาบริเวณเตา แต่ถ้าวิเคราะห์ความเป็นเหตุเป็นผลอาจบอกได้ว่าเกิดจากคานนั้นเป็นที่สะสมคราบสกปรกจากการทำอาหาร และมีความเป็นไปได้อีกที่สิ่งเหล่านี้จะร่วงหล่นลงในภาชนะหุงต้มขณะกำลังทำอาหารโดยที่เราเองก็มองไม่เห็น เป็นที่มาของโรคภัยต่างๆ ในที่สุด

## สุขอนามัย

**ทิศของห้องสุขา :** ทิศตะวันตกเป็นทิศสำหรับห้องสุขา ห้ามฮวงจุ้ยห้ามให้สุขาอยู่ในทิศตะวันออก และทิศเหนือ และแนะนำให้สุขาตั้งอยู่ทางทิศตะวันตกเท่านั้น ทิศตะวันตกเป็นทิศที่ได้รับแสงแดดเป็นเวลานาน หองน้ำได้รับแสงแดดอย่างเต็มที่ ซึ่งช่วยลดความชื้น ยับยั้งแบคทีเรีย ซึ่งทำให้ไม่มีปัญหาสุขอนามัยตามมา

**ตำแหน่งโถสุขภัณฑ์ :** โถสุขภัณฑ์ควรอยู่ในตำแหน่งหลบมุมในห้องสุขา ไม่ควรอยู่ใกล้กับประตูห้องน้ำมากเกินไป เพราะกลิ่น ความอับชื้น และเชื้อแบคทีเรียจะเล็ดลอดออกมาทางประตู โดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้าห้องสุขาอยู่ใกล้กับห้องครัว นอกจากนี้แล้วยังสร้างทัศนวิสัยที่ไม่ดีเมื่อมีคนเดินผ่านห้องน้ำอีกด้วย วิธีแก้ง่ายๆ ทำได้โดยหาบานพับมาขันไว้

ขอขอบคุณข้อมูลและภาพประกอบจาก

บี ว จิต