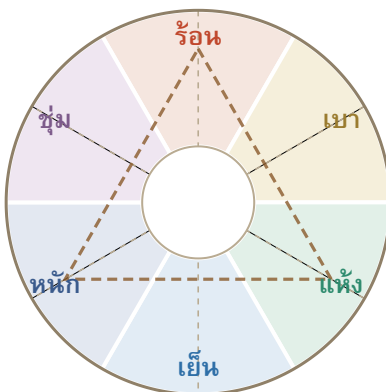


เพลินไพร · การแพทย์เชื่อมศาสตร์

ทฤษฎีวงล้อธาตุ

ศาสตร์เดิมที่จัดระบบใหม่ — จากแพทย์แผนไทย อายุรเวท แพทย์แผนจีน และ
แพทย์แผนปัจจุบัน สู่หลักดูแลตัวเองที่คนธรรมดาถือไว้ได้



ตำราสำหรับผู้ที่สนใจสุขภาพและผู้ที่ศึกษาแพทย์แผนไทย · ว่าง 2 · 29 กันยายน 2569
เพลินไพรออร์แกนิก

เนื้อหาเป็นภาษาของพลังงานเพื่อการดูแลตนเอง ไม่ใช้การวินิจฉัยหรือสั่งจ่ายยา · ฉบับ
ว่างเพื่อทบทวนร่วมกับแพทย์แผนไทยและเจ้าของศาสตร์แต่ละสาย

คำนำ — เก่าและใหม่ในประโยคเดียว

คนไทยทุกคนรู้จักคำว่า "ร้อนใน" โดยไม่ต้องเรียน รู้ว่ามือเท้าเย็นแปลว่าอะไร รู้ว่าตัวหนักหลังกินข้าวเป็นอย่างไร คำเหล่านี้ไม่ใช่คำใหม่ และไม่ใช่คำของเพลินไฟร มันเป็นคำที่แพทย์แผนไทยใช้มาหลายร้อยปี แพทย์อินเดียใช้มาหลายพันปี แพทย์จีนใช้ในหลักการวินิจฉัยที่เป็นแกนของศาสตร์ทั้งหมด และแพทย์แผนปัจจุบันวัดมันได้ด้วยเครื่องมือ เพียงแต่เรียกด้วยชื่ออื่น

สิ่งที่วงล้อธาตุทำ ไม่ใช่การคิดศาสตร์ใหม่ขึ้นมา แต่คือการหยิบสิ่งที่ทุกศาสตร์เห็นตรงกันมาวางไว้บนวงกลมเดียว แล้วตัดสิ่งที่คนธรรมดาไม่จำเป็นต้องรู้ออกไป จนเหลือหลักที่ถือไว้ได้ในมือเดียว คือ รู้ว่าตัวเองเป็นคนแบบไหน รู้ว่าตอนนี้เอียงไปทางไหน และรู้ว่ายาอยู่ที่ฝั่งตรงข้าม

ตำราเล่มนี้เขียนขึ้นเพื่อแสดงเส้นทางนั้น ผู้อ่านที่ศึกษาแพทย์แผนไทยอยู่แล้วจะเห็นว่าแต่ละส่วนของวงล้อมาจากตรงไหนของตำราที่ท่านคุ้นเคย ผู้อ่านทั่วไปจะได้หลักที่ใช้ดูแลตัวเองได้ตั้งแต่บทแรก โดยไม่ต้องจำศัพท์ต่างประเทศเลย ศัพท์เดิมของแต่ละศาสตร์รวมไว้ในภาคผนวกท้ายเล่มสำหรับผู้ที่ต้องการค้นต่อ

เนื้อหาย่อจาก "ตำราสามคู่พลังงาน" ซึ่งเป็นตำราพื้นฐานของเพลินไฟร และจากเส้นทางดูแล "สองวงรอบแกนเดียว" ที่ทีมพัฒนาร่วมกันในเดือนกันยายน 2569 ทั้งหมดยังเป็นฉบับร่าง รอแพทย์แผนไทยและเจ้าของศาสตร์แต่ละสายตรวจทานก่อนใช้สอนอย่างเป็นทางการ

วิธีอ่าน

ภาค 1 ตอบว่าทำไมต้องเป็นสามคู่นี้ และทำไมต้องเป็นวงกลม · ภาค 2 อ่านวงล้อทีละคู่ ทั้งกายและใจ · ภาค 3 ว่าด้วยธาตุประจำตัวและวังวน · ภาค 4 พากวาล์วไปสู่การดูแลจริง ผู้ที่อยากใช้ก่อนเข้าใจ อ่านบทที่ 10 และ 11 ก่อนได้ แล้วค่อยย้อนกลับมา

สารบัญ

ภาค 1 · รากเดียวกัน

- บทที่ 1 สามคู่ที่มีรู้จักก่อนสมอง
- บทที่ 2 ศาสตร์ที่ไม่เคยพบกัน แต่เห็นสิ่งเดียวกัน
- บทที่ 3 ทำไมต้องเป็นวงกลม

ภาค 2 · อ่านวงล้อ

- บทที่ 4 ร้อน-เย็น · เตากับพัดลม
- บทที่ 5 แห้ง-ชุ่ม · น้ำ และคุณภาพของน้ำ
- บทที่ 6 หนัก-เบา · มวล และความดันของระบบประสาท
- บทที่ 7 ใจอยู่บนวงล้อเดียวกัน

ภาค 3 · คนหนึ่งคนบนวงล้อ

- บทที่ 8 ธาตุประจำตัว · เจ็ดแบบจากสามแกน
- บทที่ 9 วังวน · เมื่อสามคู่พันกัน

ภาค 4 · จากวงล้อสู่การดูแล

- บทที่ 10 ตรงข้ามคือยา · ยาสี่ด้าน
- บทที่ 11 สองวงรอบแกนเดียว · เส้นทางดูแลของเพลินไฟร
- บทที่ 12 ขอบเขต ข้อควรระวัง และตรงแดง

ภาคผนวก

- ก · คำไทยในเล่ม เทียบคำเดิมของแต่ละศาสตร์
- ข · หกชั่วในหน้าเดียว

รากเดียวกัน

ก่อนจะอ่านวงล้อ ต้องรู้ก่อนว่าหาคำบนวงล้อมาจากไหน ทำไมทุกศาสตร์จึงมีคำเหล่านี้ และทำไมมันจึงถูกวางเป็นวงกลม

บทที่ 1 สามคู่ที่มีอยู่จริงก่อนสมอง

ถ้าหลับตาแล้วจับสิ่งของสักชิ้นโดยไม่รู้ว่าคืออะไร ร่างกายจะบอกเราสามอย่างก่อนอย่างอื่นทั้งหมด มันอุ่นหรือเย็น มันเปียกหรือแห้ง มันหนักหรือเบา สามอย่างนี้มาถึงเราก่อนที่จะรู้สี รูปร่าง หรือรู้ชื่อ

นี่ไม่ใช่เรื่องบังเอิญ สามอย่างนี้คือคุณสมบัติที่สสารทุกชนิดต้องมี ก้อนหิน น้ำหนึ่งแก้ว ลมหายใจ หรือร่างกายมนุษย์ ทุกสิ่งมีอุณหภูมิ ทุกสิ่งมีน้ำมากหรือน้อย ทุกสิ่งมีมวลที่แน่นหรือโปร่ง และไม่มีสิ่งใดที่มีคุณสมบัติเหล่านี้เป็น "ศูนย์" ได้ ร่างกายมนุษย์วิวัฒนาการมาให้รับรู้สามอย่างนี้โดยตรงผ่านผิวหนัง เราจึงเป็นเครื่องมือวัดอยู่แล้วโดยไม่ต้องมีเครื่องมือ

คู่	สิ่งที่อยู่เบื้องหลัง	ที่ร่างกายรู้สึกในตัวเอง
ร้อน – เย็น	อุณหภูมิ และอัตราที่ร่างกายปล่อยพลังงาน	ร้อนใน ร้อนจูบ · ขี้หนาว มือทำเย็น
แห้ง – ชุ่ม	ปริมาณน้ำ และการเก็บน้ำไว้ในที่ที่ต้องการ	ปากแห้ง ผิวลอก · ตัวเหนอะ เสมหะ
หนัก – เบา	มวล ความหนาแน่น และความตึงตัวของระบบประสาท	ตัวหนัก ลูกยาก · ตัวลอย นั่งไม่ติด

สังเกตว่าคำเหล่านี้ทุกภาษามี และทุกคนเข้าใจโดยไม่ต้องเรียน ศาสตร์การแพทย์ดั้งเดิมทั้งหลายเริ่มต้นจากจุดนี้ พวกเขาไม่มีเทอร์โมมิเตอร์ ไม่มีผลเลือด แต่มีผัสสะที่ผ่านการฝึกฝน กับคำถามที่ถูกต้อง และคำถามที่ถูกต้องคือคำถามที่ถามถึงตัวแปรที่มีอยู่จริง

ข้อเสนอหลักของเล่มนี้

สามคู่พลังงานไม่ใช่ความเชื่อ ไม่ใช่สัญลักษณ์ และไม่ใช่คำอุปมา มันคือชื่อเรียกที่ใช้ผัสสะเป็นฐาน ของตัวแปรกายภาพสามตัวที่ร่างกายทุกร่างต้องควบคุมตลอดเวลาเพื่อมีชีวิตอยู่ คืออุณหภูมิ ปริมาณน้ำ และมวล

ทำไมไม่ใช่คำอื่น

ตำราโบราณบรรยายคุณลักษณะไว้อีกหลายคู่ เช่น แผ่ข่าน-ข้า เคลื่อนไหว-นิ่ง หยาบ-คม คำเหล่านี้มีประโยชน์ในการสังเกต แต่ไม่ใช่ข้อสองข้างของสิ่งเดียวกันในทางกายภาพ ความต่างนี้สำคัญ เพราะหลักการ "ตรงข้ามคือยา" จะเชื่อถือได้ก็ต่อเมื่อข้อทั้งสองอยู่บนไม้บรรทัดเดียวกันจริง ถ้าเราร้อน การเติมเย็นย่อมดึงเรากลับสู่กลาง เพราะร้อนกับเย็นคือค่ามากและค่าน้อยของอุณหภูมิ วงล้อจึงเลือกเฉพาะสามคู่ที่มีฟิสิกส์รองรับ และปล่อยคำบรรยายอื่นไว้เป็นเบาะแสประกอบ

บทที่ 2 ศาสตร์ที่ไม่เคยพบกัน แต่เห็นสิ่งเดียวกัน

ถ้าสามคู่นี้เป็นเพียงความเชื่อของวัฒนธรรมใดวัฒนธรรมหนึ่ง เราจะไม่พบมันซ้ำในที่อื่น แต่สิ่งที่พบคือตรงกันข้าม ระบบการแพทย์ที่เกิดขึ้นห่างกันหลายพันกิโลเมตร ในยุคที่ยังไม่มีการติดต่อกันอย่างเป็นระบบ ต่างสร้างกรอบที่มีสามคู่นี้เป็นแกนกลางเหมือนกัน

ศาสตร์	ร้อน-เย็น	แห้ง-ชุ่ม	หนัก-เบา
แพทย์แผนไทย	ธาตุไฟสี่กอง แยกไฟที่ทำให้ความอบอุ่น ไฟที่ทำให้ร้อน ระส่ำระสาย ไฟที่ทำให้แก่ และไฟย่อยอาหาร · รสยาแบ่งตามฤทธิ์ร้อน เย็น สุขุม	ธาตุน้ำสิบสองประการ แยกน้ำในร่างกายตามหน้าที่ · ธาตุลมสัมพันธ์กับความแห้งและการเคลื่อนไหว	ธาตุดินยี่สิบประการคือโครงสร้างทั้งหมด รวมทั้ง "อาหารใหม่ อาหารเก่า" ซึ่งบอกว่าโบราณเห็นภาวะการย่อยเป็นส่วนหนึ่งของความหนัก
อายุรเวท (อินเดีย)	ไฟย่อยเป็นแนวคิดศูนย์กลาง แยกไฟย่อยอ่อน ไฟย่อยแรงเกิน และไฟย่อยไม่สม่ำเสมอ	คู่ มั่น-แห้ง เป็นคู่ที่กำหนดธาตุลม (แห้ง) และธาตุน้ำ-ดิน (ชุ่ม) · "ของที่ย่อยไม่หมดแล้วอุดท่อ" คือคำอธิบายน้ำเสียที่จะเอียงที่สุด	หนัก-เบา เป็นคู่แรกในคุณสมบัติยี่สิบประการ ใช้ทั้งกับอาหาร (ย่อยยาก ย่อยง่าย) และกับจิต (เฉื่อยหนัก กระสับกระส่าย) ด้วยคำเดียวกัน
แพทย์แผนจีน	เย็น-ร้อน เป็นหนึ่งในหลักแปดประการที่ใช้วินิจฉัยทุกโรค · แยก "ร้อนแท้" จาก "ร้อนหลอก" อย่างเข้มงวด	แห้ง และ ชื้น เป็นสองในปัจจัยก่อโรคภายนอกหกประการ · ความชื้น "หนัก ชุ่ม เหนียว ไหลลงต่ำ" และจับตัวเป็นเสมหะ	ซ่อนอยู่ในคำอธิบายของความชื้นและในหลัก "ใสขึ้นบน ขุ่นลงล่าง" · จิตที่ไม่สงบคือจิตที่ "ไม่มีที่ยึด"
กรีก โบราณ	ร้อน-เย็น เป็นหนึ่งในสองแกนหลักที่สร้างธาตุสี่และของเหลวสี่ · "ความร้อนแห่งชีวิต" ที่ค่อย ๆ ลดลงตามวัย	ชื้น-แห้ง เป็นแกนหลักอีกแกน · อุปมาตะเกียง ไฟคือชีวิต น้ำมันคือความชุ่ม	ไม่ใช่แกนหลัก แต่ปรากฏเป็นความชื้น-ใสของของเหลว และ "น้ำดีดำ" ที่หนัก เหนียว เสร้า ซึ่งเป็นรากของคำว่าความเศร้าในภาษาตะวันตกจนถึงวันนี้
แพทย์แผนปัจจุบัน	อุณหภูมิกาย · อัตราเผาผลาญพื้นฐาน · การอักเสบ · ไข้ · ไทรอยด์ · ระบบประสาทอัตโนมัติ	สมดุลน้ำและเกลือแร่ · น้ำในเซลล์และนอกเซลล์ · ภาวะขาดน้ำและบวม · ระบบน้ำเหลือง	องค์ประกอบร่างกาย (ไขมัน กล้ามเนื้อ น้ำ) · ระบบประสาทอัตโนมัติ · วิทยาศาสตร์การนอน · การประเมินการเคลื่อนไหวในจิตเวช

ตารางนี้บอกสองอย่าง อย่างแรก ทุกศาสตร์มีร้อน-เย็นและแห้ง-ชุ่มเป็นแกนหลัก อย่างที่สอง แพทย์แผนปัจจุบันวัดทุกอย่างในตารางได้ละเอียดมาก แต่วัดแยกส่วน ไม่มีคำเดียวที่รวม "ผิวแห้ง ตาแห้ง อูจจาระแห้ง หลับไม่ลึก" ไว้ในกรอบเดียว แบบที่คำว่า "น้ำพร่อง" ทำ นี่คือช่องว่างที่ศาสตร์ดั้งเดิมเติมให้กับคนทั่วไป และเป็นเหตุผลที่วงล้อใช้ภาษาของศาสตร์ดั้งเดิมเป็นหน้าบ้าน แล้วใช้ตัววัดของแผนปัจจุบันเป็นหลังบ้าน

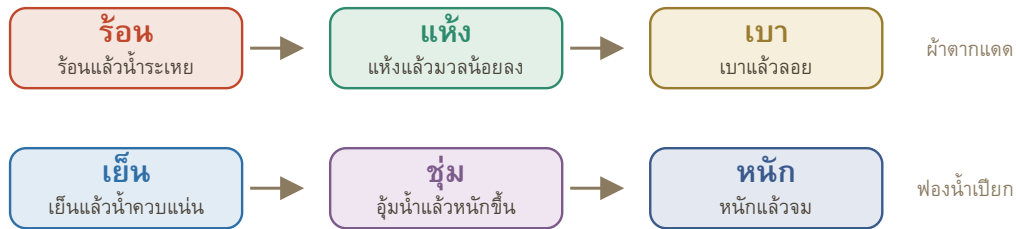
คู่ที่ศาสตร์ต่าง ๆ ให้น้ำหนักไม่เท่ากัน

หนัก-เบา เป็นคู่ที่แต่ละศาสตร์วางไว้ต่างกันมากที่สุด อายุรเวทยกให้เป็นคู่แรก กรีกไม่ได้ทำให้เป็นแกน จีนซ่อนไว้ในความชื้น แผนไทยผูกไว้กับธาตุดิน ตำราสามคู่ลังงานตีความ (และระบุว่าเป็นการตีความของเพลินไพร) ว่าเป็นเพราะคู่นี้ซับซ้อนที่สุด มันทำงานอยู่ในสองระบบพร้อมกัน คือมวลของเนื้อตัว และภาวะของระบบประสาท คนสองคนน้ำหนักเท่ากันจึง "รู้สึกหนัก" ต่างกันได้มาก บทที่ 6 จะกลับมาที่เรื่องนี้

การที่ระบบซึ่งไม่เคยติดต่อกันมาบรรจบที่สามคู่เดียวกัน เป็นหลักฐานที่หนักแน่นที่สุดว่าสามคู่นี้ชี้ไปที่สิ่งที่มีอยู่จริงในธรรมชาติ ไม่ใช่สิ่งที่วัฒนธรรมใดประดิษฐ์ขึ้น

บทที่ 3 ทำไมต้องเป็นวงกลม

ถ้าสามคู่คือตัวแปรสามตัว คำถามต่อไปคือ สามตัวนี้เป็นอิสระต่อกันหรือไม่ คำตอบคือไม่ และความไม่อิสระนี้เองที่ทำให้วงล้อต้องเป็นวงกลม ไม่ใช่ตารางสามมิติ



สองสายที่เดินไปทางเดียวกัน ร้อน แห้ง เบา ไปด้วยกัน · เย็น ชุ่ม หนัก ไปด้วยกัน นี่คือฟิสิกส์ของสสาร และเป็นเหตุผลที่ระบบดั้งเดิมทุกระบบสร้าง "ธาตุ" ขึ้นจากการจับกลุ่มคุณสมบัติที่เดินไปด้วยกัน · ลูกศรบอกแนวโน้ม ไม่ใช่ตำแหน่งบนวงล้อ ดูหัวข้อ "ทำไมร้อนจึงไม่อยู่ข้างแห้ง"

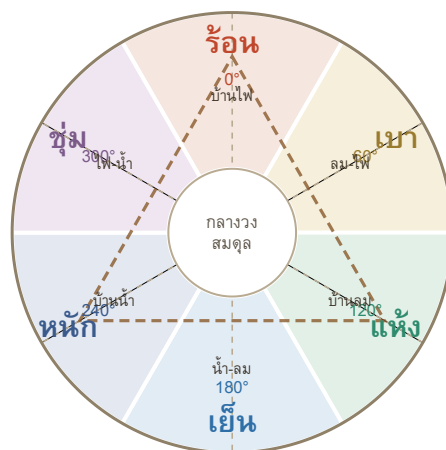
ร้อนทำให้แห้ง เย็นทำให้ชุ่ม ความร้อนเร่งการระเหย ผ้าเปียกตากแดดแห้ง ร่างกายที่ร้อนเสียน้ำผ่านเหงื่อและลมหายใจมากขึ้น ความเย็นทำให้อไอน้ำควบแน่น อากาศเย็นตอนเช้าเกิดน้ำค้าง ร่างกายที่เย็นเก็บน้ำไว้ไม่ขับออก นี่คือเหตุผลทางฟิสิกส์ของสิ่งที่ทุกศาสตร์สังเกตเห็น ไฟเกินนำไปสู่น้ำพร่อง ไฟมอดนำไปสู่น้ำค้าง

ชุ่มทำให้หนัก แห้งทำให้เบา น้ำมีมวล ฟองน้ำเปียกหนักกว่าฟองน้ำแห้ง ร่างกายที่กักน้ำจึงหนักทั้งที่ตาชั่งและในความรู้สึก ส่วนร่างกายที่เสียน้ำจะเบาลง และคนที่แห้งมักรู้สึกลอย ไม่ติดพื้น

ร้อนทำให้เบา เย็นทำให้หนัก สสารเมื่อร้อนจะขยายตัว อากาศร้อนลอยขึ้น ในร่างกาย ความร้อนสัมพันธ์กับความตึงตัวของระบบประสาทซึ่งให้ความรู้สึกเบาและเร็ว ความเย็นทำให้สสารหดตัว จมลง และในร่างกายสัมพันธ์กับความช้าและความเฉื่อย

แต่ผูกกันอย่างไรหลวม ๆ

ถ้าสามคู่ผูกกันแน่นจนแยกไม่ออก เราจะไม่ต้องมีสามคู่ มีคู่เดียวก็พอ ความจริงคือมันผูกกันหลวมพอที่จะมีข้อยกเว้น และข้อยกเว้นคือสิ่งที่ทำให้การอ่านร่างกายละเอียดขึ้น ร้อนและชุ่มพร้อมกันมีจริง เช่น อากาศเขตร้อนชื้น การอักเสบที่บวมและร้อน เย็นและแห้งพร้อมกันมีจริง เช่น ห้องแอร์ ผู้สูงอายุที่ทั้งหนาวและผิวแห้ง หนักและร้อนพร้อมกันมีจริง เช่น ไข้ที่ทำให้ตัวหนัก ตารางสามมิติจับกรณีเหล่านี้ได้ยาก แต่วงกลมจับได้ เพราะบนวงกลม ทุกคุณสมบัติมีเพื่อนบ้านสองข้าง และตำแหน่งระหว่างข้อสองข้อมีความหมายเสมอ



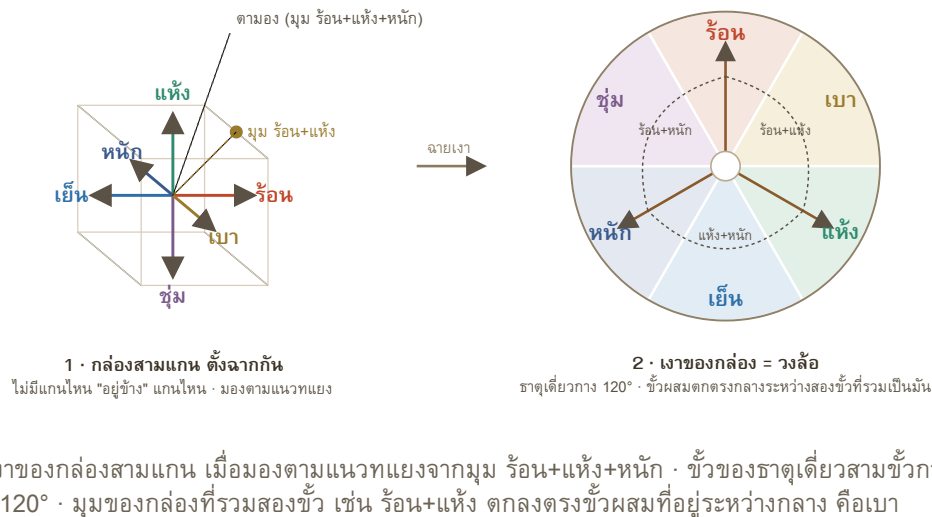
วงล้อธาตุ หกข้อห่างกันชั่วละ 60 องศา แต่ละคู่อยู่ตรงข้ามกันข้ามจุดศูนย์กลาง · สามเหลี่ยมเชื่อมบ้านของธาตุเดี่ยว ไฟ ลม น้ำ ที่ร้อน แห้ง หนัก · อีกสามข้อเป็นบ้านของธาตุผสม

ทำไมบ้านธาตุอยู่ที่ร้อน แห้ง หนัก

แต่ละธาตุมีคุณสมบัติหนึ่งที่เป็นแก่นซึ่งไม่มีธาตุอื่นแย่งได้ ไฟคือความร้อนโดยนิยาม ลมคือความแห้งและการเคลื่อนไหว น้ำคือมวลและความหนัก ส่วนอีกสามชั่วเป็นคุณสมบัติที่สองธาตุร่วมกันมี เบาเป็นของทั้งลมและไฟ เย็นเป็นของทั้งน้ำและลม ชุ่มเป็นของทั้งไฟและน้ำ การวางแบบนี้ทำให้ธาตุผสมมีบ้านที่ชัดเจน และเมื่อนำธาตุสามแบบของอายุรเวทมาวางตามคุณสมบัติที่ตำราของเขานิยามไว้เอง ธาตุลมจะตกที่บ้านลม ธาตุไฟตกที่บ้านไฟ ธาตุน้ำ-ดินตกที่บ้านน้ำพอดี โดยไม่ได้ตั้งใจให้ตรง นี่คือการตรวจสอบจากระบบภายนอกที่วงล้อผ่าน

ทำไมร้อนจึงไม่อยู่ข้างแห้ง

ผู้อ่านที่ดูวงล้อข้างต้นมักสะดุดตรงนี้ ถ้าร้อนทำให้แห้ง ทำไมบนวงล้อสองชั่วนี้จึงไม่ติดกัน คำตอบอยู่ที่ว่าวงล้อไม่ใช่ความจริงทั้งหมด แต่เป็นเงาของมัน สามคู่คือสามแกนที่ตั้งฉากกันในกล่องสามมิติ ในกล่องนั้นไม่มีแกนไหนอยู่ข้างแกนไหน ร้อนกับแห้งอยู่คนละแกนเสมอ "ร้อนทำให้แห้ง" จึงหมายความว่าร่างกายที่ร้อนมักถูกดึงไปที่มุมของกล่องที่ทั้งร้อนและแห้ง ไม่ได้หมายความว่าสองชั่วนี้อยู่ติดกัน



เมื่อมองกล่องนี้ตามแนวทแยง จากมุมร้อน แห้ง หนัก เข้าหามุมเย็น ชุ่ม เบา เงาที่ตกลงบนกระดาษคือวงล้อพอดี ขั้วของธาตุเดี่ยวสามชั่วกางออกห่างกัน 120° และขั้วที่เหลือตกลงตรงกลางระหว่างกลาง ในเงานี้มีกฎอยู่ข้อหนึ่ง คือมุมของกล่องที่รวมสองชั่วเข้าด้วยกัน จะตกลงตรงกลางระหว่างสองชั่วนั้นเสมอ ร้อนกับแห้งรวมกันตกที่เบา ร้อนกับหนักรวมกันตกที่ชุ่ม แห้งกับหนักรวมกันตกที่เย็น นี่คือเหตุผลที่ร้อนไม่ได้อยู่ข้างแห้ง เพราะสิ่งที่ทั้งสองสร้างขึ้นร่วมกัน คือความเบา คั่นอยู่ตรงกลาง และเป็นเหตุผลเดียวกับที่ธาตุผสมแต่ละแบบมีบ้านอยู่ระหว่างธาตุเดี่ยวสองธาตุที่ประกอบเป็นมัน

ลำดับรอบวงจึงไม่ใช่การเลือกเพื่อความสวยงาม แต่ถูกบังคับด้วยมุมที่มอง และวงล้อแบ่งเป็นสองซีกโดยธรรมชาติ ซีกบน ร้อน เบา แห้ง คือสายที่เดินไปทางเดียวกันตามฟิลิกส์ ซีกล่าง เย็น หนัก ชุ่ม คืออีกสาย ส่วนสองรอยต่อของซีก คือแห้งกับเย็น และชุ่มกับร้อน เป็นจุดที่สองสายมาชนกัน และเป็นกรณีข้อยกเว้นที่กล่าวถึงข้างต้น คือเย็นและแห้งพร้อมกัน กับร้อนและชื้นพร้อมกัน

สิ่งที่เงาทิ้งไป

เงาทิ้งข้อมูลไปอย่างเดียว คือแนวที่ตามองผ่าน คนที่ร้อน แห้ง หนัก สูงพร้อมกันทั้งสาม กับคนที่เย็น ชุ่ม เบา พร้อมกันทั้งสาม จะตกลงกลางวงเหมือนคนที่สมดุล นี่คือจุดยอดของวงล้อ ซึ่งพบน้อยในร่างกายจริง เพราะแห้งกับหนักแทบไม่อยู่ด้วยกัน แต่ผู้พาเดินต้องรู้ไว้ และเมื่อสงสัย เช่น การอักเสบที่ทั้งร้อน แห้ง และบวมหนัก ให้ตัดสินใจด้วยคะแนนสามแกนแทนวงล้อ

อ่านวงล้อ

สามบทต่อไปใช้โครงเดียวกัน คือรู้สึกอย่างไร กลไกคืออะไร เสียสมดุลแล้วเป็นอย่างไร และตรงข้ามคือยาทำงานอย่างไร แล้วปิดด้วยบทที่พาทั้งสามคู่เข้าสู่มิติใจ

บทที่ 4 ร้อน-เย็น · เตากับพัดลม

ร้อนในร่างกายไม่ใช่แค่อุณหภูมิที่สูงขึ้น มันมาเป็นชุด ร้อนวูบขึ้นหน้า กระจายน้ำเย็น หงุดหงิดเร็ว ความคิดเร่ง นอนไม่หลับเพราะสมองไม่ยอมหยุด ปัสสาวะเข้ม อุจจาระแข็ง แผลในปาก ส่วนเย็นก็มาเป็นชุด มือเท้าเย็น ชี้นาว อยากของอุ่น ท้องอืดหลังกิน ง่วงหลังข้าว เจ็บๆ ช้ำ ไม่ค่อยหิว สังเกตว่าชุดอาการทั้งสองไม่ได้พูดถึงแค่อุณหภูมิ แต่พูดถึงความเร็วด้วย ร้อนคือเร็ว เย็นคือช้า

กลไก

ร่างกายคือเตาเผาที่เดินตลอดเวลา ผู้ใหญ่ปล่อยความร้อนราว 70-100 วัตต์แม้ตอนหลับ ไกล่เพียงหลอดไฟดวงหนึ่ง และต้องปล่อยความร้อนนี้ออกให้ทันตลอดเวลา ร้อน-เย็นจึงเป็นการวัดสองอย่างพร้อมกัน เตาผลิตความร้อนเร็วแค่ไหน และพัดลมระบายได้ดีแค่ไหน เตาตั้งค่าโดยฮอร์โมนไทรอยด์และการย่อยอาหาร พัดลมคือหลอดเลือดที่ผิวหนึ่งเหงื่อ และลมหายใจ ซึ่งต้องมีน้ำพอจึงจะทำงานได้ อุณหภูมิแกนกลางต่ำสุดราวตี 4-5 และสูงสุดช่วงบ่ายแก่ๆ นี่คือเหตุผลที่อาการร้อนมักกำเริบตอนบ่าย

เมื่อเสียสมดุล มีสามภาวะ ไม่ใช่สอง

ภาวะ	เกิดอะไร	สังเกตได้จาก
ไฟเกิน ร้อนแท้	เตาแรงกว่าพัดลม ยังมีน้ำพอจะระบาย แต่ระบายไม่ทัน	ร้อนทั้งวัน มีแรง กระจายน้ำเย็น หน้าแดง อุจจาระแข็ง ปัสสาวะเข้ม หงุดหงิด หลับไม่ลง
ไฟมอด เย็นแท้	เตาอ่อน การย่อยช้า ของกินอยู่ในทางเดินอาหาร นานจนหมัก	มือเท้าเย็น ชี้นาว ง่วงหลังอาหาร อืดแน่น อุจจาระเหลวหรือมีของไม่ย่อย เจ็บๆ ดิ้นยาก
ไฟลอย ร้อนหลอกบนหน้าพร่อง	เตาไม่ได้แรง แต่สารหล่อเย็นหมด (น้ำ ฮอร์โมน เนื้อเยื่อชุ่ม) ความร้อนที่มีจึงลอยขึ้นบนโดยไม่มีอะไรดึงลง	ร้อนวูบเป็นพัก ๆ โดยเฉพาะบ่ายแก่ๆ และกลางคืน เหงื่อออกตอนหลับ แต่ผิว ปาก ตาแห้ง เพื่อย ไม่ใช้มีแรง ผอมลง

การแยกไฟเกินออกจากไฟลอย เป็นเรื่องความปลอดภัย ไม่ใช่เรื่องความละเอียด

ทั้งสองภาวะรู้สึก "ร้อน" เหมือนกัน แต่ต้องการยาตรงข้ามกัน ไฟเกินต้องระบายและดับ ไฟลอยต้องเติมสารหล่อเย็นกลับเข้าไป การเอาวิธีของไฟเกิน (ของเย็นจัด ขม ระบาย อดอาหาร) ไปใช้กับไฟลอย จะดึงน้ำที่เหลือน้อยออกไปอีก อาการร้อนวูบของวัยทองคือตัวอย่างที่ชัดที่สุด คำถามชี้ขาดคือ "ผิว ปาก ตา แห้งหรือไม่" ถ้าแห้ง ให้ถือว่าเป็นไฟลอยเสมอ และบนวงล้อให้ปักทั้งร้อนและแห้ง

ตรงข้ามคือยา

เย็นเป็นยาของร้อนแท้ ผ่านสี่ทาง เพิ่มน้ำให้พัดลมด้วยอาหารที่มีน้ำมาก (แตงโม แตงกวา น้ำมะพร้าว) · ลดเชื้อเพลิงของเตา ลดเนื้อสัตว์ปริมาณมาก ของทอด แอลกอฮอล์ คาเฟอีน · ระบายที่ผิวโดยตรงด้วยน้ำอุณหภูมิห้อง ลมที่ผ่านตัว ที่ร่ม · และลดสัญญาณแรง ด้วยรสนม การพักในที่มืดและเงียบ การพูดเรื่องค้างใจให้จบ

อุ่นเป็นยาของเย็นแท้ เร่งเตาผ่านการย่อยด้วยอาหารอุ่นและสมุนไพรร้อน (ขิง พริกไทย) · ปิดพัดลม ไม่กินของเย็นจัด ไม่ให้ลมเย็นเป่าตรงตัว ห่มให้พอ · เร่งด้วยกลัมน้ำ ขยับให้ตัวอุ่นแต่หยุดก่อนเหนียวหอบ เพราะเหงื่อจะเปิดพัดลมและทิ้งความร้อนที่เพิ่งสร้าง · รับความร้อนจากภายนอก แดดเช้า น้ำอุ่นแช่เท้า

เดิมเป็นยาของไฟลอย ไม่ใช่ดับ ของชุ่มที่เย็นอ่อน ๆ (โจ๊ก น้ำมะพร้าว งาคั่ว) ไม่ใช่ของเย็นจัดหรือขมจัด · นอนให้เป็นเวลา เพราะการนอนคือช่วงที่ร่างกายซ่อมและเดิม · และห้ามระบายทุกชนิด

บทที่ 5 แห้ง-ชุ่ม · น้ำ และคุณภาพของน้ำ

แห้งมาเป็นชุด ปากแห้ง คอแห้ง ตาแห้งแสบ ผิวลอกเป็นขุย อูจจะแฉ้งเป็นก้อน ผมแห้งร่วง หลับไม่ลึก และประโยคที่บอกทุกอย่างคือ "ดื่มน้ำเท่าไรก็ไม่ชุ่ม" ประโยคนี้นอกจากปัญหาไม่ใช่แค่น้ำน้อย แต่คือร่างกายเก็บน้ำไว้ไม่ได้ ส่วนชุ่มมาเป็นชุดอีกแบบ ผิวมัน เหงื่อเหนียว เสมหะเหลือง ตัวเหนอะหนะ "ไม่สะอาดจากข้างในแม้อาบน้ำแล้ว" ประโยคนี้นอกจากปัญหาไม่ใช่แค่น้ำมาก แต่คือน้ำที่มีอยู่เสียคุณภาพ

น้ำไม่ใช่แค่ของเหลว แต่คือตัวกลาง

น้ำจะละลายสารได้เกือบทุกชนิด ทำให้โมเลกุลพบกันและทำปฏิกิริยาได้ น้ำเก็บความร้อนได้มากผิดปกติ จึงเป็นตัวกลางขนอุณหภูมิของร่างกาย ร่างกายที่มีน้ำพอรับความร้อนได้มากโดยอุณหภูมิขึ้นช้า ร่างกายที่แห้งร้อนขึ้นเร็วจากความร้อนเท่ากัน นี่คือน้ำเป็นตัวกลางเบื้องหลังไฟลอย และเบื้องหลังการที่ทุกศาสตร์บอกว่าน้ำ "ดับ" ไฟ ประเด็นสุดท้ายคือน้ำที่ไหลจะสะอาด น้ำที่นิ่งจะเสีย ทั้งในแม่น้ำและในร่างกาย เมื่อของเหลวหยุดเคลื่อน มันจะข้นขึ้น จุลชีพเข้ามาอาศัยแล้วภูมิคุ้มกันตอบสนองเป็นการอักเสบเรื้อรังระดับต่ำ

สองฝั่งของคู่นี้ และน้ำที่อยู่ผิดที่

ภาวะ	เกิดอะไร	สังเกตได้จาก
แห้ง น้ำพร่อง	น้ำรวมลด และ/หรือสารอุ้มน้ำลด (คอลลาเจน ฮอร์โมน) ทำให้เก็บน้ำไม่อยู่ · สาเหตุ วัย ฮอร์โมนลด ความเครียดเรื้อรัง อดนอน เหงื่อออกมาก อบช้วนน้อย	แห้งทุกเยื่อ ผิวลอก ผมร่วง อูจจะแฉ้ง ข้อฝืดข้อลั่น ดื่मแล้วไม่ชุ่ม หลับไม่ลึก ผอมลง เพื่อยแบบตึง
ชุ่ม น้ำ น้ำมัน และความร้อน	สารคัดหลั่งและน้ำมันมาก ในภูมิประเทศที่ยังอุ่น จึงหมักหมมและเริ่มเสียคุณภาพ ข้น เหนียว มีสี มีกลิ่น · สาเหตุ หวาน มัน นม แอลกอฮอล์ อากาศร้อนชื้น ยาปฏิชีวนะซ้ำ ๆ	ผิวมัน ลิ้นหนอง เหงื่อเหนียว กลืนตัวแรง เสมหะเหลืองเขียว ตกขาวมีกลิ่น ผื่นแฉะตามข้อพับ เชื้อราซ้ำ ลิ้นฝ้าหนาเหนียว อูจจะเหนียวติดโก
น้ำค้างแบบเย็น อยู่ที่ชั่วพริบตา	น้ำอยู่ผิดที่ กองระหว่างเซลล์และในน้ำเหลืองที่ไม่ไหล ในภูมิประเทศที่เย็นและช้า · สาเหตุ นิ่ง นิ่ง เกลือและน้ำตาลสูง ไฟย่อยอ่อน	บวมตอนเช้า กดบุ๋ม รองเท้าคับตอนเย็น ตัวหนัก เสมหะขาวใส ตื่นหลังขยับ แยกวัน ผดผื่น · ดูบทที่ 6

ทำไมบวมจึงอยู่ที่หน้า ไม่ใช่ข้อม

คุณนี้เป็นคนเดียวในสามคู่ที่สสารเสียคุณภาพได้ ความร้อนและความหนักเป็นสภาวะ มีได้แค่มาหรือน้อย แต่น้ำเป็นสสาร จึง "เน่า" ได้ วงล้อของเพลินไฟร์จึงแยกน้ำที่มากเกินไปเป็นสองแบบตามภูมิประเทศ น้ำที่ค้างอยู่ในที่เย็นใส ขาว บวม เจือย อ่านเป็น **หน้า** ส่วนน้ำที่หมักอยู่ในที่อุ่นจนมัน เหนียว มีสี มีกลิ่น อ่านเป็น **ข้อม** กฎง่ายคือใสคือยังเย็น มีสีมีกลิ่นคือมีไฟปน และถ้าเริ่มจากใสแล้วค่อย ๆ เหลืองขึ้น แปลว่าน้ำนิ่งอยู่นานจนเริ่มบูด คือเคลื่อนจากหน้าไปทางข้อม ซึ่งเป็นขั้วที่อยู่ติดกันบนวงล้อพอดี ข้อนี้เป็นการจัดของที่มเพลินไฟร์เมื่อ 29 กันยายน 2569 ตำราสามคู่พลังงานฉบับก่อนยังวางน้ำค้างไว้ในคู่แห้ง-ข้อม และจะปรับตามในฉบับถัดไป

ตรงข้ามคือยา

ข้อมเป็นยาของแห้ง แต่ไม่ใช่แค่ต้มน้ำ คนที่แห้งมักต้มน้ำมากแล้วบ่นว่าไม่ข้อม เพราะปัญหาไม่ใช่หน้าเข้า แต่คือน้ำอยู่น้ำเปล่าที่ต้มรวมเดียวจะผ่านไต่ออกไปภายในชั่วโมงเดียว ยาของแห้งจึงต้อง ให้น้ำแบบที่อยู่น้ำได้ จิบทีละน้อยตลอดวัน น้ำที่มาพร้อมอาหาร (โจ๊ก ชุป) · ให้สารที่อุ้มน้ำ ไชมันดี (งา อะโวคาโด) เจลาตินจากชุปกระดูก อาหารที่มีเมือก (เม็ดแมงลัก กระเจียวเขียว) · ปิดทางระเหย ทาน้ำมันทันทีหลังอาบน้ำ อาบน้ำสั้นและไม่ร้อน เลี่ยงแอร์เป่าตรงและชาราน้ำ · และให้เวลาซ่อม การนอนเป็นเวลาคือยาที่แรงที่สุดของน้ำพร่อง

แห้งเป็นยาของข้อม ผ่านการทำให้ไหลและถ่ายเปลี่ยน หยุตเลียง ตัดน้ำตาล นม ของทอด ที่เป็นอาหารของจุลชีพ · ทำให้ไหล เดิน ขยับ หายใจลึก ให้เหงื่อออกจริงแล้วอาบน้ำ · ใช้สฟัดและขม · แล้วสร้างใหม่ด้วยอาหารสดที่มีเส้นใย และวัดผลเป็นเดือน เพราะการเปลี่ยนคุณภาพของเหลวในร่างกายไม่ได้เกิดในวันเดียว

บทที่ 6 หน้า-เบา · มวล และความตื่นของระบบประสาท

หนักมาเป็นชุด ตัวหนักลูกยาก ขาหนัก เปลือกตาหนัก ง่วงกลางวัน ไม่อยากขยับ ไม่อยากออกจากบ้าน ส่วนเบา ใจฟุ้ง คิดหลายเรื่องพร้อมกัน นิ่งนิ่งไม่ได้ นอนไม่หลับเพราะคิดวน รู้สึกลอย ตั่งหลักไม่ติด ตกใจง่าย ลองสังเกตว่าชุดอาการเหล่านี้ไม่ได้พูดถึงน้ำหนักตัวเลย คนผอมรู้สึกตัวหนักได้ คนอ้วนรู้สึกลอยได้ นี่คือปริศนาของคุณ

สองระบบที่ใช้คำเดียวกัน

ในฟิสิกส์ สิ่งที่หนักมีความเฉื่อยสูง ต้องใช้แรงมากกว่าจะเริ่มเคลื่อน แต่ก็ไม่ถูกลมพัดไป สิ่งเบาเริ่มง่าย เปลี่ยนทิศง่าย แต่ก็ถูกพัดไปได้ง่าย ความมั่นคงกับความเฉื่อยจึงเป็นเหรียญเดียวกัน และความคล่องตัวกับความไม่มั่นคงก็เป็นเหรียญเดียวกัน เมื่อเข้าใจว่าคู่นี้คือ **ความมั่นคง-ความคล่องตัว** ปริศนาจะคลี่คลาย เพราะความมั่นคงมีได้ทั้งในเนื้อตัว (มวล ไชมัน กล้ามเนื้อ น้ำ ภาระการย่อย) และในระบบประสาท (โหมดพัก ชีพจรช้า รู้สึกถึงพื้น) และความคล่องตัวก็มีได้ทั้งสองระดับ (ตัวเบา · ใจไว)

สมองไม่ได้รับรู้น้ำหนักตัวจากตาชั่ง แต่ประกอบขึ้นจากสัญญาณของกล้ามเนื้อ เอ็น และอวัยวะทรงตัว ระบบประสาทที่อยู่ในโหมดพักจะส่งความสนใจลงไปที่ร่างกาย จึงรู้สึก "หนัก ติดพื้น มั่นคง" ระบบประสาทที่อยู่ในโหมดตื่นส่งความสนใจขึ้นไปในหัว จึงรู้สึก "เบา ลอย ไม่ติดพื้น" นี่คือเหตุผลที่วิธี "เพิ่มความหนัก" เช่น ผ่าหมั่นหนัก เดินเท้าเปล่า นวดกด ใต้ผลกับใจที่ฟุ้ง ทั้งที่ไม่ได้เพิ่มมวลอะไรเลย มันแค่ส่งสัญญาณจากร่างกายให้ดังพอที่สมองจะกลับมาฟัง

ภาวะ	เกิดอะไร	สังเกตได้จาก
หนักเกิน	มวลเกิน (ไขมัน น้ำ) และ/หรือโหมดพักเด่นเกินจนเฉื่อย · มักช้อนกับน้ำคั่งและไฟมอด	ลุกยาก ง่วงกลางวัน หน้าบวมตอนเช้า เสมหะขาวใส ไม่อยากขยับ เริ่มอะไรไม่ได้ ตัดสินใจไม่ได้ · แต่เมื่อเริ่มขยับแล้วจะดีขึ้น
เบาเกิน	มวลน้อย (ผอม กล้ามเนื้อลด) และ/หรือโหมดตื่นเด่นเกินจนหยุดไม่ได้ · มักช้อนกับแห้ง	ฟุ้ง นอนไม่หลับ ตกใจง่าย ใจสั่นเป็นพัก ๆ ปวดย้ายที่ นิ่งไม่ติด กินไม่เป็นเวลา ลอย · ขยับแล้วยิ่งเพลีย ต้องการหยุด ไม่ใช่ต้องการเคลื่อนไหว

คำถามชีวิตของคุณ

"ถ้าเริ่มแล้ว มันดีขึ้นหรือแย่ลง" คนหนักเกินเริ่มยากมาก แต่พอเริ่มแล้วดีขึ้น คนเบาเกินเริ่มง่าย แต่ยิ่งทำยิ่งกระจาย ยิ่งเพลีย คำถามนี้ใช้ได้ทั้งกายและใจ

ตรงข้ามคือยา

หนักเป็นยาของเบา ผ่าน "การยึด" ทำให้น้ำตาลในเลือดนิ่ง กินเป็นเวลาเดิมทุกวัน อาหารที่หนักและอุ่น (ข้าวเหนียว ผัสดก ไขมัน ชุปชั้น) · ส่งสัญญาณจากร่างกายให้ตั้ง ผ้าห่มหนัก เดินเท้าเปล่าบนดิน นวดกดด้วยน้ำมัน · ทำให้คาดเดาได้ นอนและตื่นเวลาเดิม ความจำเจคือยาของความฟุ้ง · และลดสิ่งฟัด คาเฟอีน แสงจอหลังคำ ข้อมูลที่ไหลเข้าไม่หยุด

เบาเป็นยาของหนัก ผ่าน "การปลุก" ลดภาระการย่อย ปริมาณน้อยลง อาหารเบา เลี่ยงมือตึก · ทำลายความเฉื่อยด้วยแรงเล็ก ๆ บ่อย ๆ ลุกทุกชั่วโมง เดินหลังทุกมือ เพราะของหนักต้องการแรงเริ่มต้นหลายครั้ง ไม่ใช่แรงใหญ่ครั้งเดียวซึ่งมักทำไม่ได้และทำให้ท้อ · เปิดสวิตช์ตื่นด้วยแดดเช้า · และให้สิ่งใหม่ ออกจากบ้าน เจอคน

ข้อสังเกตจากภาคสนาม คนที่ปักหมุดหลายจุด

คนที่กำลังต้านทานน้อยมักปักหมุดกระจายหลายชั่ว ไม่ใช่เพราะมีหลายปัญหา แต่เพราะความเฉื่อยของระบบต่ำเกินไป อะไรมากระทบก็ติด ไม่ดึงกลับ ยาของเขาจึงไม่ใช่การจัดการทุกหมุด แต่คือการคืนความมั่นคงให้ระบบก่อน กินเป็นเวลา นอนเป็นเวลา ลดสิ่งกระตุ้น แล้วหมุดจำนวนมากจะหายไปเองเมื่อระบบดึงกลับได้

บทที่ 7 ใจอยู่บนวงล้อเดียวกัน

ภาษาทุกภาษาใช้ "หนัก" กับความเศร้า ใช้ "ร้อน" กับความโกรธ ใช้ "แห้ง" กับใจที่ไม่มีน้ำใจ นี่ไม่ใช่แค่อุปมา ตำราสามคู่พลังงานเสนอว่าสามคู่ในมิติใจมีนิยามที่ตรงกับผัสสะของคุณนั้นในกายอย่างชัดตรง และมีแก่นที่อ่านของตัวเอง

คู่	ในใจคืออะไร	เมื่อกำลังดี (วงใน)	เมื่อมากเกินไป (วงนอก)
ร้อน	แรงขับ · ร้อนคือแรงที่กำลังออก ความอยาก ความกล้า การโกรธ · เย็นคือแรงที่เก็บไว้ การรอ การถอย การปล่อยผ่าน	มีไฟ ยากทำ กล้าพูด กล้าตัดสินใจ โกรธได้เมื่อควรโกรธแล้วจบ ปกป้องคนที่รักได้	ใจร้อน ทนรอไม่ได้ ต้องชนะ ต้องถูก แรงคนอื่น เสียใจที่หลังกับคำพูด หลับไม่ลงเพราะยังเดินเครื่อง
เย็น		รอได้โดยไม่กระวนกระวาย ฟังจนจบก่อนตอบ ไม่ต้องชนะทุกเรื่อง ให้อภัยโดยไม่ต้องระบาย	จิต ไม่มีเรื่องที่ยากทำ ไม่โกรธ แม้ในเรื่องที่ควรโกรธ "ก็ได้" ทุกเรื่องเพราะไม่มีแรงจะขัด ถอยจากคนและงาน
แห้ง	ตัวกลาง · ชุ่มคือซึมและเก็บ รับความรู้สึกเข้ามาอ้อมไว้ได้โดยไม่บาดเจ็บ · แห้งคือแยกและปล่อย ชัดเห็นว่าอะไรของเรา ตัดสินใจ วางลงได้	เห็นเรื่องตามจริง ตัดสินใจแล้วจบ พูดตรง โฟกัสงานยากได้นาน บอก "ไม่" ได้	หงุดหงิดกับเรื่องเล็กมาก ๆ ประชด เย็นชา มองคนเป็นภาระ ยากให้อภัยตัวเองไม่ออก ความสุขเล็ก ๆ หายไป
ชุ่ม		รู้สึกตามคนอื่นได้จริง มีน้ำใจโดยไม่ต้องคิดก่อน ให้อภัยเป็น ร้องให้ได้แล้วโล่ง	คิดวนกับคนและความรู้สึก รับอารมณ์คนทั้งบ้านมาเป็นของตัวเอง สงสารจนตัดสินใจไม่ลง ปล่อยเรื่องที่ควรวางไม่ลง
หนัก	ความเฉื่อยของใจ · หนักคือแรงที่ต้องใช้เพื่อให้ใจยับ และแรงที่มันต้านเมื่อถูกผลัก · เบา คือเริ่มง่าย แต่ถูกทุกสิ่งพัดไป	ทำสิ่งเดิมได้สม่ำเสมอ ไม่หวั่นตามอารมณ์คนรอบตัว อยู่กับคนที่กำลังฟังได้โดยไม่ฟังตาม เป็นที่ฟังได้	รู้ว่าต้องทำแต่เริ่มไม่ได้ ผัดวันแบบไม่มีอารมณ์ ยึดวิธีเดิมแม้เห็นว่าไม่ได้ผล ไม่รับข้อมูลใหม่
เบา		ปรับตัวไว เห็นทางเลือกที่คนอื่นไม่เห็น เริ่มสิ่งใหม่ได้ มีอารมณ์ขัน	เริ่มหลายอย่างไม่จบสักอย่าง เปลี่ยนใจตามคนสุดท้ายที่คุยด้วย ตกใจง่าย นั่งไม่ติด ขยับแล้วยิ่งเพลีย

สามคำถามชี้ขาด

ร้อน-เย็น "แรงยังออกได้ไหม" ถามว่า ถ้าเรื่องนี้สำคัญจริง ๆ จะลุกไหม ตอบว่าลุก คือเย็นกำลังดี ตอบว่าไม่รู้ คือเย็นเกิน ข้อนี้สำคัญ เพราะผู้ที่กำลังเย็นเกินมักอธิบายภาวะของตนว่า "ปล่อยวางได้แล้ว" ความสงบไม่ใช่ความจิต

แห้ง-ชุ่ม "มีตัวกลางไหม" รับเข้ามาได้ และปล่อยออกได้หรือเปล่า เก็บแล้วไม่ปล่อยคือชุ่มเกิน ไม่มีอะไรให้ซึมเลยคือแห้งเกิน ไม่ต้องถามว่าเศร้าหรือไม่ เพราะทั้งสองภาวะเศร้าได้เท่ากัน แต่เศร้าคนละแบบ อุเบกขาแท้คือยังรู้สึกแต่ไม่ทุกข์ตาม ความเฉื่อยเมยคือไม่รู้สึกอะไรเลย การเข้าใจผิดข้อนี้ทำให้บางคนฝึกภาวนาแล้วแห้งลงเรื่อย ๆ โดยเข้าใจว่าตนก้าวหน้า

หนัก-เบา "ถ้าเริ่มแล้ว ดีขึ้นหรือแย่ลง" เริ่มยากแต่เริ่มแล้วดีขึ้นคือหนักเกิน เริ่มง่ายแต่ยังทำยิ่งกระจายคือเบาเกิน และความมั่นคงไม่ใช่ความดื้อ ถามว่า "ถ้ามีหลักฐานใหม่ที่ตีพอ จะเปลี่ยนไหม" คนมั่นคงตอบว่าเปลี่ยน คนหนักเกินตอบว่าไม่ ไม่ว่าจะมียะไรมาก็ตาม

ไพลอยทางใจ กรณีที่อันตรายที่สุดของมิตินี้

คนจำนวนมากที่ดูเหมือนร้อนเกิน ทำงานไม่หยุด หงุดหงิดตลอด ตื่นตัวจนดึก ที่จริงคือไพลอยบนน้ำพรวง ข้างในหมดแล้วแต่ยังเร่งอยู่ เครื่องแยกคือสองคำถาม "ร้อนแล้วมีแรงไหม" และ "ระบายออกไปแล้วโล่งขึ้นหรือยังเพรีย" ร้อนแท้มีแรง ระบายแล้วโล่ง ไพลอยไม่มีแรง ระบายแล้วยิ่งพัง ยาของเขาคือเดิม นอนให้ลึกก่อนสิ่งอื่นทั้งหมด การจัดคอร์สแบบ "ระบายอารมณ์ให้หมด" กับคนกลุ่มนี้ทำให้แย่ลง

สุขภาวะไม่ใช่การอยู่ตรงกลาง แต่คือความสามารถในการสลับ

เกณฑ์ว่า "กำลังดี" เหมือนกันทั้งสามคู่ ร้อนได้เมื่อควรร้อน เย็นได้เมื่อควรเย็น ชุ่มได้ตอนอยู่กับคนที่กำลังเจ็บแห้งได้ตอนต้องตัดสินใจเรื่องยาก แล้วสลับได้ภายในวันเดียว นี่คือข้อที่แยกกรอบนี้ออกจากการจัดประเภทบุคลิกภาพ และเป็นเหตุผลที่คำถามของมิติใจถามว่า "วันไหนที่คุณ..." มากกว่า "คุณเป็นคนแบบไหน"

ขอบเขต · ภาวะทางใจในบทนี้เป็นภาษาของพลังงาน ไม่ใช่การวินิจฉัย ร้อนเกินทางใจทับซ้อนกับความวิตกกังวล เย็นเกินและหนักเกินทับซ้อนกับภาวะซึมเศร้า ซึ่งมีเกณฑ์วินิจฉัยและการรักษาของตนเอง ชงแดงที่ต้องส่งต่อทันทีอยู่ในบทที่ 12

คนหนึ่งคนบนวงล้อ

วงล้อไม่ได้อ่านแค่อาการวันนี้ มันบอกด้วยว่าเราเป็นคนแบบไหนตอนสบายดีที่สุด และเมื่อเสียสมดุลแล้ว ความผิดปกติมักเดินเป็นวงมากกว่าเป็นเส้น

บทที่ 8 ธาตุประจำตัว · เจ็ดแบบจากสามแกน

ธาตุประจำตัวคือตำแหน่งพื้นฐานของบุคคลบนวงล้อตอนที่สบายดีที่สุด ไม่ใช่อาการ แต่คือจุดที่ร่างกายและระบบประสาทของคนคนนั้น "พัก" อยู่โดยธรรมชาติ และเป็นจุดที่เขาคงถูกดึงกลับไปเสมอ แพทย์แผนไทยเรียกแนวคิดใกล้เคียงกันว่าธาตุเจ้าเรือน อายุรเวชมีธรรมชาติกำเนิดเจ็ดแบบ แพทย์แผนจีนแบ่งพื้นฐานร่างกายเก้าแบบ วงล้อของเพลินไพรใช้เจ็ด และเจ็ดไม่ใช่ตัวเลขที่เลือกเอา แต่เป็นจำนวนตำแหน่งที่มีความหมายบนวงกลมที่มีสามแกน คือหก ขั้วบวกจุดศูนย์กลาง



เจ็ดธาตุประจำตัวบนวงล้อเดียวกับที่ใช้อ่านอาการ ชื่อในภาพคือชื่อที่ใช้ในบัตรธาตุและแบบคัดกรองของเพลินไพร · ธาตุเดี่ยวอยู่ที่ร้อน แห้ง หนัก · ธาตุผสมอยู่ที่เบา เย็น ชุ่ม คือเงาของมุมกลองที่รวมธาตุเดี่ยวสองธาตุเข้าด้วยกัน (บทที่ 3) · ธาตุสมดุลอยู่กลางวง

รถหนึ่งคัน แต่ละธาตุ "มี" และ "ขาด" อะไร

ตำราสามคู่มือพลังงานเสนอแบบจำลองสามหน้าที่ ไฟคือเครื่องยนต์ ลมคือระบบส่งกำลัง น้ำคือตัวถัง ธาตุเดี่ยวมีหน้าที่หนึ่งเด่นและขาดอีกสอง ธาตุผสมมีสองและขาดหนึ่ง ธาตุสมดุลมีครบ สิ่งที่ขาดคือจุดที่จะพลาด บ้านของธาตุผสมบนวงล้ออยู่ระหว่างธาตุเดี่ยวสองธาตุที่ประกอบเป็นมันพอดี ตามกฎของเงาในบทที่ 3 คือ ไฟกับลมรวมกันตกที่เบา ไฟกับน้ำรวมกันตกที่ชุ่ม ลมกับน้ำรวมกันตกที่เย็น

ธาตุ	ตำแหน่ง	มีเด่น	ขาด และเป็นจุดที่จะพลาด
เปลวไฟ · ไฟ	ร้อน	เครื่องยนต์แรง เผลอผละยุติ ย่อยดี มีพลัง	ไม่มีอะไรระบาย ไม่มีอะไรหล่อเย็น · ไม่รู้ตัวว่าร้อน เพราะรู้สึกเหมือนฟอรั่มดี
สายลม · ลม	แห้ง	ส่งกำลังไว เคลื่อนไหวเร็ว คิดเร็ว ปรับตัวเร็ว	ไม่มีสำรอก ไม่มีที่ยึด · อ่อนแรงและติดขัดได้ในเวลาเดียวกัน
ขุนเขา · น้ำ	หนัก	ตัวถ่วงแน่น ทนทาน สำรอกมาก มั่นคง	สะสมแล้วไม่เผา ไม่ไหล · อ่านความผิดพลาดเป็นนิสัย เพราะเป็นแบบนั้นมาตลอด
ประกายไฟ · ลม-ไฟ	เบา	เร็ว แรง สร้างสรรค์	ขาดตัวถ่วง ไม่มีสำรอก เผลอหมดเร็ว · ไฟลอยได้ง่ายที่สุดในเจ็ดแบบ
ดวงตะวัน · ไฟ-น้ำ	ชุ่ม	แรงและทน กินเก่ง สร้างเนื้อเก่ง	ขาดส่งกำลัง ของที่สร้างไม่ถูกพาไปใช้ · น้ำเสียแบบร้อนได้ง่ายที่สุด
สายหมอก · ลม-น้ำ	เย็น	ไหลได้และมีสำรอก อ่อนโยน ทนได้	ขาดเครื่องยนต์ ไม่มีไฟจุด · ไฟมอดได้ง่ายที่สุด
ดูลยภาพ · ธาตุสมดุล	กลางวง	ครบสามหน้าที่	ความผิดพลาดมาจากภายนอกเสมอ (ฤดู ตาราง สิ่งแวดล้อม) · พลาดตรงที่คิดว่าตัวเองไม่ต้องดูแล

เหมือนเพิ่มเหมือน และทำไมเรามองไม่เห็นตัวเอง

ธาตุประจำตัวไม่ได้บอกแค่เราอยู่ตรงไหน แต่บอกว่าเราจะถูกดึงไปทางไหน คนธาตุไฟชอบของเผ็ด ชอบงานเร่ง ชอบชนะ และทุกอย่างนี้เติมไฟ คนธาตุน้ำชอบความนิ่ง ชอบอาหารหนัก ชอบของหวาน และทุกอย่างนี้เติมความหนัก ศาสตร์ดั้งเดิมเรียกหลักนี้ว่า "เหมือนเพิ่มเหมือน" มันคือเหตุผลที่คนส่วนใหญ่ผิดพลาดไปฝั่งเดียวกับธาตุประจำตัว และเป็นเหตุผลที่การรู้ธาตุตัวเองมีประโยชน์แม้ในวันที่สบายดี เพราะมันบอกล่วงหน้าว่าเมื่อชีวิตกดดัน เราจะพุ่งไปทางไหน

ปัญหาคือการรับรู้ของเราปรับศูนย์ไว้ที่สภาพปกติของตัวเอง คนที่ตัวอุ่นมาตลอดชีวิตจะไม่รู้สึกว่าตัวเองร้อน คนที่ตัวหนักมาตลอดจะไม่รู้สึกว่าตัวเองหนัก สิ่งที่คุณอื่นเรียกว่าอาการ เขาเรียกว่านิสัย นี่คือเหตุผลที่แบบคัดกรองธาตุของ เพลินไพรตามพฤติกรรมและลักษณะตั้งแต่เด็ก มากกว่าถามความรู้สึก และเหตุผลที่บัตรธาตุมีข้อ "ใช้ฉันทใหม่" ให้เทียบกับตัวเองจนเจอธาตุที่ตรงจริง ๆ

สองอย่างที่ต้องไม่ปนกัน

ธาตุประจำตัวคือ × บนวงล้อ ไม่เปลี่ยนตลอดชีวิต ส่วนทิศที่ผิดพลาดวันนี้คือ ▲ ซึ่งเปลี่ยนได้ทุกสัปดาห์ สองเครื่องหมายนี้อยู่บนวงเดียวกันเสมอ วัย ฤดู และงาน เป็นกระแสที่ซัดเข้ามามาไม่ได้เปลี่ยน × แต่ต้น ▲ ยาลูกตลอดชีวิตอ่านจาก × ยาของวันนี้อ่านจาก ▲ และทั้งสองอย่างต้องไม่ดันเราเข้าหา × มากขึ้น

บทที่ 9 วังวน · เมื่อสามคู่พันกัน

บทที่ 3 วางไว้ว่าร้อนทำให้แห้ง เย็นทำให้ชุ่ม ชุ่มทำให้หนัก เมื่อเอาความสัมพันธ์เหล่านั้นมาเดินต่อเป็นลำดับ จะพบว่าความผิดพลาดที่พบบ่อยที่สุดไม่ใช่จุด แต่เป็นเส้นทาง และเส้นทางเหล่านั้นมักวนกลับมาบ่อนตัวเอง ตำราสามคู่พลังงานเรียกมันว่าวังวน แผนที่เต็มมีเก้าวังวนในกายและสิบวังวนในใจ ที่นี่ยกเฉพาะที่พบบ่อยที่สุดและคนทั่วไปสังเกตเองได้

วัจน	เส้นทาง	หน้าตาในชีวิตจริง	จุดตัด
ไฟมอด น้ำคั่ง	เย็น → หน้า → ชุ่ม	ไฟยอยย่อน ของกินหมักในท้อง น้ำคั่ง ตัวหนัก ง่วง แล้วน้ำที่คั่งเริ่มเสีย · เดินช้าเป็นเดือนถึงปี พบบ่อยที่สุดในคนธาตุน้ำและสายหมอก	จุดไฟก่อนระบาย อุณหภูมิเย็น · ระบายก่อนจุดไฟ จะยิ่งดีกำลัง
ไฟเผาหน้า	ร้อน → แห้ง → ไฟลอย ๕	ร้อนนานจนน้ำระเหย พอหน้าพร่อง ความร้อนที่เหลือยิ่งควบคุมไม่ได้ · คนทำงานหนัก อดนอน วิตกกังวล ปรารถนาไฟที่เผาตัวเอง	เติมน้ำอย่างอุ่นและช้า และนอน · ห้ามระบายร้อน
ไฟปลุกลม	ร้อน ⇌ เบา	ยิ่งเร่งยิ่งพุ่ง ยิ่งพุ่งยิ่งเร่ง หลับไม่ลง · ป้อนกลับเร็วระดับวัน · ประโยคสะพานคือ "ต้องทำทุกอย่างเดี๋ยวนี้"	การนอน และเอาสิ่งกระตุ้นออก · ลดเรื่องที่ต้องทำให้สำเร็จเหลือเรื่องเดียว
ลมพัดน้ำหาย	เบา ⇌ แห้ง	เคลื่อนไหวไม่หยุด กินนอนไม่เป็นเวลา น้ำหายไปกับลม แล้วยิ่งแห้งยิ่งเบา · คนธาตุลม นึกคิด	ความสม่ำเสมอ น้ำมัน และการถ่วง · ไม่ใช่ความเย็น
น้ำหมดไฟดับ	แห้ง ⇌ เย็น	เปราะบาง ผอมลง ซีดขาว แรง ถดถอย · ผู้สูงอายุ ผู้ป่วยเรื้อรัง ผู้ดูแลที่หมดใจ	อุ่น ชุ่ม โปรตีน และการต้านแรง · เบามือที่สุด
น้ำแข็งไฟคุ	ชุ่ม ⇌ ร้อน	หวาน มัน เหล้า เลี้ยงน้ำที่คั่งจนอักเสบ ผิวมัน สิว เชื้อรา · ทางใจคือเก็บน้อยใจไว้ "ทนมาตั้งนาน" แล้วระเบิด	ระบาย งดหวานมันเหล้า เหยื่อขมฝาด · ทางใจ พุดเรื่องเล็กตอนที่มันยังเล็ก

กฎที่ใช้กับทุกวัจน "พรองมาก่อนเกิน"

วัจนที่มีขั้วเย็นหรือแห้งอยู่ ต้องเติมก่อนเสมอ นอน จังหวะ อาหารอุ่น สัมผัส แล้วค่อยแก้ส่วนที่เกิน เพราะการระบาย การตัด และการเห็นตัวเอง ล้วนใช้พลังงาน วัจนที่มีแต่ขั้วเกิน (ร้อน เบา ชุ่ม) จึงจะเริ่มจากการตัดได้เลย กฎข้อนี้คือเหตุผลที่แพทย์แผนไทยและอายุรเวทถามกำลังของคนไข้ก่อนเลือกว่าจะ "สงบ" หรือ "ชำระ" และเป็นเหตุผลที่วงล้อของเพลินไพรอ่านกำลังควบคู่กับทิศเสมอ

ในมิติใจ สะพานของวัจนคือประโยคที่เราเชื่อ "ถ้าหยุด ทุกอย่างจะพัง" "ทำไปก็เท่านั้น" "ถ้าฉันไม่ให้ ฉันจะเป็นใคร" การหาประโยคก่อนหาขั้ว แล้วให้เจ้าตัวพุดมันดั่ง ๆ โดยไม่ได้แย้ง มักทำให้หลุดจากวัจนได้ครั้งหนึ่งโดยยังไม่ต้องทำอะไร และวัจนไม่ได้อยู่แค่ในตัวคน มันวิ่งผ่านสิ่งที่เราเลือกเข้าประตู (ร้อนหาสิ่งกระตุ้น ชุ่มหาความปลอบและของหวาน) และวิ่งผ่านคนอื่น (ยิ่งเขาตัน ฉันยิ่งยอม) คำถามที่ใช้แยกว่าวงอยู่ชั้นไหนคือ "ถ้าคนนี้อยู่คนเดียวบนเกาะสามเดือน วงนี้ยังหมุนไหม"

จากวงล้อสู่การดูแล

ทฤษฎีทั้งหมดในสามภาคแรกถูกย่อให้เหลือหลักที่ถือไว้ได้ในมือเดียว และเส้นทางเดินที่คนธรรมดาเดินเองได้
 ครั้งหนึ่ง เดินกับผู้พาเดินอีกครั้งหนึ่ง

บทที่ 10 ตรงข้ามคือยา · ยาสี่ด้าน

หลักการเดียวที่ทุกศาสตร์ในบทที่ 2 ใช้ร่วมกันคือ สิ่งตรงข้ามกับความผิดสมดุลคือยา แพทย์แผนไทยจัดสรรยาให้
 ตรงข้ามกับธาตุที่กำลังกำเริบ อายุรเวทว่า "เหมือนเพิ่มเหมือน ตรงข้ามลดกัน" แพทย์แผนจีนว่า "ร้อนให้เย็น เย็นให้อุ่น
 พร่องให้บำรุง แกร่งให้ระบาย" แผนปัจจุบันไม่ใช้คำนี้ แต่ทำสิ่งเดียวกันเมื่อให้น้ำแก่ผู้ขาดน้ำ และให้ยาลดไข้แก่ผู้มีไข้
 วงล้อทำให้หลักนี้เห็นด้วยตา ยายู่ที่ขั้วตรงข้ามเสมอ ห่างไป 180 องศา

สิ่งที่วงล้อเพิ่มเข้ามาคือ ยาไม่ได้มีแต่ในขวด ทุกสิ่งที่เข้าสู่ร่างกายทางประตูทั้งหก ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ มีฤทธิ์เป็น
 ทิพนวงล้อได้ทั้งสิ้น เพลินไพรจึงจัดยาเป็นสี่ด้าน และคนทั่วไปเลือกได้เองจากทั้งสี่ด้านโดยไม่ต้องรอใครสั่ง

ด้าน	ตัวอย่างทิศเย็น (ยาของร้อน)	ตัวอย่างทิศอุ่น (ยาของเย็น)	ตัวอย่างทิศหนัก (ยาของเบา)
อาหาร	ผลไม้ฉ่ำน้ำ น้ำมะพร้าว ผักรส ขม ลดของทอด แอลกอฮอล์	ของอุ่น ชিং พริกไทย ชุป ไม้ กินของเย็นจัด	กินเป็นเวลา ข้าวเหนียว ผือก มัน ชุปชั้น ไขมันดี
กิจกรรมทางกาย	เดินในที่ร่ม ยืดเหยียด หยุดก่อน เหงื่อโทรม	ขยับให้ตัวอุ่น แชะทำน้ำอุ่น แดดเช้า	ทำยืนทรงตัว เดินเท้าเปล่า ทำสิ่งเดิมซ้ำเวลาเดิม
ผัสสะและสิ่งแวดล้อม	ที่ร่ม ลมผ่านตัว น้ำอุณหภูมิห้อง บนผิว มีด เจียบ	ห่มให้พอ ไม่ให้ลมเป่าตรงตัว ประคบอุ่น	ผ้าห่มหนัก นวดกดด้วยน้ำมัน ลดจ้อและข้อมูลหลังคำ
ดูแลใจ	พูดเรื่องค้างใจให้จบ ผีกรอ ลด เรื่องที่ต้องทำให้สำเร็จเหลือเรื่อง เดียว	งานเล็กที่เสร็จในวันเดียว คน ที่ทำให้รู้สึกมีที่ทาง ห้ามตั้ง เป้าใหญ่	เขียนสิ่งที่ตัดสินใจแล้วลง กระดาษ จบทีละอย่างก่อนเริ่ม อย่างใหม่

ความแรงตามกำลัง

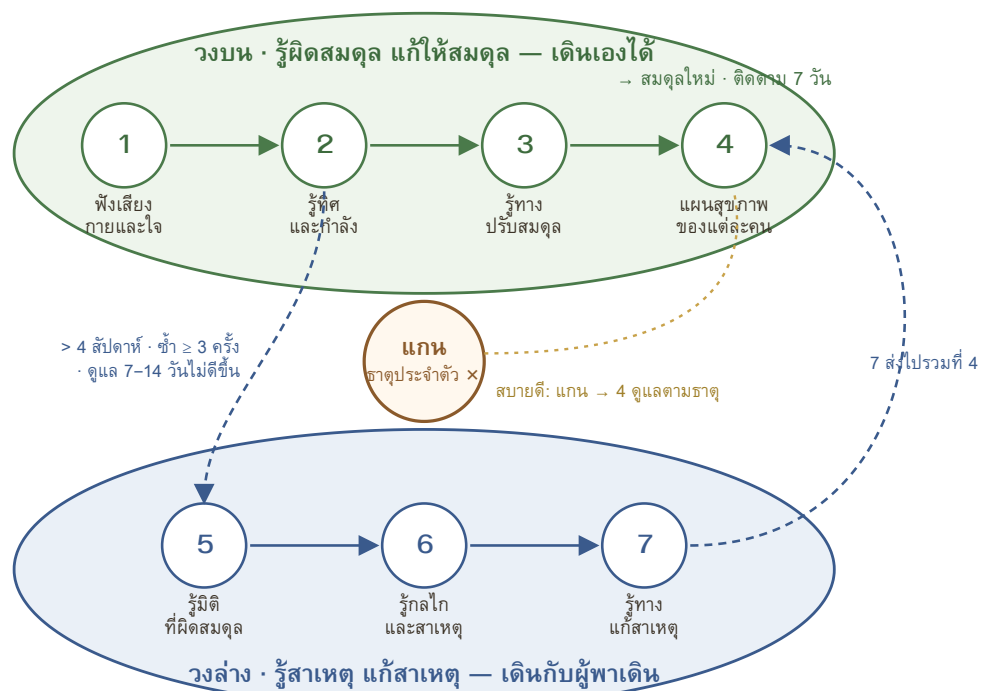
ยาเดียวกันในความแรงต่างกันคือคนละยา การอบสมุนไพรนาน ๆ ในคนธาตุไฟอาจไม่เหมาะ การอดอาหารในคนที่
 กำลังน้อยทำให้แยลง วงล้อจึงอ่านกำลังควบคู่กับทิศเสมอ กำลังน้อยให้ยาอ่อน สั้น บ่อย และเติมก่อน กำลังมากรับยา
 แรงและการระบายได้ หลักนี้ตรงกับที่แพทย์แผนไทยดูกำลังของธาตุก่อนวางยา อายุรเวทแบ่งกำลังสามชนิดก่อน
 เลือกสงบหรือชำระ และแพทย์แผนจีนถามว่าพร่องหรือแกร่งก่อนเลือกบำรุงหรือระบาย

สี่ปมที่ปรับได้ในทุกวิธี

นาน (ทำกินาที) · เมื่อไร (เข้าหรือคำ ก่อนหรือหลังอาหาร) · แรง (อุ่นหรือร้อน เบาหรือหนัก) · บ่อย (วันละกี่ครั้ง สัปดาห์ละกี่วัน) ทิศติดอยู่ที่วิธีทำ ไม่ใช่ที่ชื่อศาสตร์ นวดน้ำมันอุ่นกับนวดกดแรงเป็นศาสตร์เดียวกันแต่ให้ทิศต่างกัน การเลือกวิธีจึงใช้หลัก **เลือกตามมิตี กรองด้วยชีวิต ปรับให้เข้าธาตุ** คือดูก่อนว่าจะเยียวยามิตีไหน ดูว่าทำได้จริงในชีวิตไหม แล้วหมุนสี่ปมให้เข้ากับธาตุประจำตัวและกำลังของตัวเอง

บทที่ 11 สองวงรอบแกนเดียว · เส้นทางดูแลของเฟลินไพร

ศาสตร์การแพทย์ทุกสายมี "วงดูแล" ของตัวเอง คือลำดับตั้งแต่รู้จักคน อ่านภาวะ วางหลักรักษา หาสาเหตุ และติดตามผล ต่างกันที่ใครเป็นคนเดินวง ในศาสตร์ส่วนใหญ่ผู้รักษาเดินทั้งวง คนไข้เป็นผู้ถูกอ่าน เฟลินไพรจัดวงใหม่ให้คนธรรมดาเดินเองได้ครึ่งหนึ่ง โดยแบ่งเป็นสองวงรอบแกนเดียว



แกนคือธาตุประจำตัว วงบนคือการดูแลเบื้องต้นที่ทำเองได้ วงล่างคือการสืบสาเหตุที่เดินกับผู้พาเดิน ทั้งสองวงมาบรรจบที่ข้อ 4 แผนสุขภาพของแต่ละคน · ตัดสินร่วมกัน 28 กันยายน 2569

แกน · ธาตุประจำตัว

ทุกอย่างเริ่มจากการรู้ X ของตัวเอง ทำแบบคัดกรอง อ่านบัตรธาตุ เทียบกับตัวเองจนเจอธาตุที่ตรง จากแกนนี้จะได้ยาหลักตลอดชีวิต ของแสง และช่วงเวลาที่ต้องดูแลเป็นพิเศษ คนที่สบายดีเดินจากแกนไปข้อ 4 ได้เลย คือดูแลตามธาตุและตามฤดู โดยไม่ต้องผ่านวงไหน

วบบน · ภูมิคุ้มกัน และภูมิคุ้มกัน

ขั้น	ทำอะไร	มาจากไหน
1 ฟังเสียงกายและใจ	เขียนอาการ 1-3 อย่างด้วยคำของตัวเอง เกิดหลังอะไร ถ้ารู้เหตุที่เห็นเอง (นอนดึก กินผิด) ให้หยุดเหตุนั้นก่อน · เช็คความปลอดภัย ถ้ามีตรงไปพบแพทย์	ชักประวัติของทุกศาสตร์ · การถามมูลเหตุ 8 ประการของแผนไทย
2 รู้ทิศ และกำลัง	ขีดอาการบนวงล้อหกซีก บั๊ก ▲ ที่ฝั่งที่ตรงที่สุด บนวงเดียวกับ × · อ่านกำลังว่าน้อย กลาง หรือมาก	หลักแปดประการของจีน · การดูกำลังของธาตุ · ภาวะเชิงระบบของแผนปัจจุบัน
3 รู้ทางปรับสมดุล	ตรงข้ามคือยา เลือกจากยาสี่ด้าน ความแรงตามกำลัง และไม่ดันตัวเองเข้าหา ×	รสยาตรงข้ามธาตุ · ร้อนให้เย็น พร่องให้บำรุง
4 แผนสุขภาพของแต่ละคน	สองส่วน หยุดเหตุ (เล็ก เลี่ยง เปลี่ยน) และเติมสิ่งที่ช่วย 1-2 อย่าง ปรับสีปุม แล้วทำ 7 วัน	การเว้นมูลเหตุ · เวชศาสตร์วิถีชีวิตของแผนปัจจุบัน
สมดุลใหม่	ครบ 7 วันถามว่าดีขึ้น เท่าเดิม หรือแย่ลง ดีขึ้นกลับสู่แกน เท่าเดิมปรับปุม แย่ลงหรือมีตรงใหม่ไปพบแพทย์	การติดตามผลของทุกศาสตร์

วงล่าง · ภูมิต้านทาน และภูมิต้านทาน

แยกออกจากข้อ 2 เมื่อทิศซับซ้อน อาการเรื้อรังเกิน 4 สัปดาห์ ซ้ำตั้งแต่ 3 ครั้งใน 3 เดือน หรือดูแลเอง 7-14 วันแล้วไม่ดีขึ้น วงนี้เดินกับผู้พาเดิน และไม่ใช้วงล้อหกซีก แต่ใช้ห้ามิติของร่างกาย คือ โครงสร้าง (กระดูก กล้ามเนื้อ ข้อ) · อวัยวะและพลังชีวิต (ย่อย เฝ้ามลัญ ภูมิคุ้มกัน) · ไหลเวียน (เลือด น้ำเหลือง ประสาทอัตโนมัติ) · สมอ (ผัสสะ การนอน ฮอโมนจากความเครียด) · จิตใจ ห้ามิตินี้วางบนแบบจำลองรถหนึ่งคันในบทที่ 8 ได้พอดี ไฟคือเครื่องยนต์ ลมคือการสื่อสารทั้งนอกและใน น้ำคือตัวถัง ใจคือผู้ขับ

5 ภูมิคุ้มกันที่ผิดปกติ อ่านจากอาการโดยตรง นอนไม่หลับคือสมอ ปวดกล้ามเนื้อคือโครงสร้าง ท้องผูกคืออวัยวะ ขา มือเท้าคือไหลเวียน · 6 ภูมิต้านทานและสาเหตุ เดินเส้นโยงจากอาการย้อนไปไม่เกิน 3 ก้าว ผ่านหกกล่องของชีวิต คือ อาหาร · กิจวัตรและการนอน · งานและท่าทาง · สิ่งแวดล้อม · ความสัมพันธ์ · เชื้อ พิษ บาดเจ็บ ยา จนพบโดมิโนตัวแรก · 7 รู้ทางแก้สาเหตุ เลือกก้าวเล็กหนึ่งก้าวที่หยุดโดมิโนตัวแรกภายใน 14 วัน แล้วส่งไปรวมกับข้อ 3 ที่ข้อ 4 การแก้สาเหตุบางครั้งไม่ต้องใช้ศาสตร์การเยียวยาเลย เลิกนอนดึก ยกจอให้สูงขึ้น ก็เป็นการแก้สาเหตุแล้ว

ทำไมจึงจัดแบบนี้

ทั้งสองวงมีอยู่ในทุกศาสตร์อยู่แล้ว สิ่งที่เพลินไพรจัดใหม่คือแยกวงที่คนธรรมดาเดินเองได้ออกจากวงที่ต้องมีคนช่วยเดิน ให้วงบนใช้เครื่องมือขึ้นเดียว (วงล้อหกซีก) และวงล่างใช้แผนที่ขึ้นเดียว (ห้ามิติ) โดยไม่ต้องจำระบบซ้อนกัน และให้ทุกเส้นทางกลับมามีมือที่ข้อเดียว คือแผนสุขภาพของแต่ละคน ทางออกไปพบแพทย์มีสามจุด ที่ข้อ 1 เมื่อพบตรงแดง ที่ปากทางวงล่าง เมื่ออาการเกิน 4 สัปดาห์และยังไม่เคยตรวจ และที่สมดุลใหม่ เมื่อแย่ลง

บทที่ 12 ขอบเขต ข้อควรระวัง และตรงแดง

วงล้อธาตุอ่าน "ภาวะเชิงระบบ" ของร่างกาย ว่าตอนนี้เฝ้ามลัญมากหรือน้อย น้ำมากหรือน้อย ตื่นหรือเหนื่อย มันไม่ได้อ่านโรค ขั้วกับโรคเป็นคนละแกน คนสองคนที่เป็นโรคเดียวกันอาจอยู่คนละขั้ว และคนสองคนที่อยู่ขั้วเดียวกันอาจเป็นคนละโรค การอ่านขั้วจึงไม่แทนการวินิจฉัย และการดูแลตามทิศไม่แทนการรักษาโรค แต่มันเป็นสิ่งที่ทำควบคู่ได้เสมอ และเป็นสิ่งที่คนธรรมดาทำได้เองในขณะที่โรคต้องอาศัยแพทย์

จุดที่วงล้ออ่านผิดได้ง่าย

- **ไฟลอย** ร้อนครึ่งบน ทำเย็น กระจายแต่จับไม่กลืน ผิวปากตาแห้ง อ่านเป็นร้อนแล้วให้ของเย็นจะแย่ง ให้ปักทั้งร้อนและแห้ง แล้วเติม
- **ผิวแห้งของคนตัวบวม** ไทรอยด์ต่ำทำให้ผิวแห้งแต่ตัวบวม เย็น ช้ำ ให้เชื้อ "ตัว" มากกว่า "ผิว" อ่านเป็นเย็นและหนัก
- **ยาที่กินอยู่** คาเฟอีน ยาลดน้ำหนัก สเตียรอยด์ ยาไทรอยด์ สร้างขี้เยิมได้ ยาลดความดันบางชนิดกลับชีพจรเร็วของคนร้อน ยาบางชนิดทำให้บวม ก่อนอ่านขี้ให้ถามว่ากินอะไรอยู่
- **ตั้งครรภ์** บวม หนัก ง่วง เป็นสรีรวิทยา ไม่ใช่ความผิดสมดุล
- **อาการเฉพาะที่บนภูมิประเทศตรงข้าม** ตัวเย็นทั้งตัวแต่มีข้อหนึ่งข้อบวมแดงให้อ่านทั้งตัวเป็นเย็น และอ่านจุดร้อนเป็นอาการเฉพาะที่ซึ่งอาจต้องวินิจฉัยโรคแยก

ธงแดง พบแพทย์ก่อนดูแลเอง

ไข้สูงเกิน 3 วัน · ไข้ร่วมกับผื่นจ้ำ · ข้อบวมแดงร้อนข้อเดียวเจ็บพลัน · เหงื่อออกกลางคืนร่วมกับน้ำหนักลด · เสมหะมีเลือด หายใจหอบเหนื่อย · บวมขาข้างเดียว บวมสองข้างเพิ่มเร็ว หรือบวมร่วมกับเหนื่อยนอนราบไม่ได้ · เจ็บแน่นหน้าอก แขนขา อ่อนแรง ปวดร้าว · ความคิดทำร้ายตนเอง · ความโกรธที่นำไปสู่การทำร้ายผู้อื่นหรือตนเอง · อาการทางจิตต่อเนื่องเกิน 2 สัปดาห์โดยไม่ตอบสนอง · ใจเบาพุ่งขึ้นเร็วผิดปกติ นอนน้อยแต่ไม่เพลีย ความคิดฟุ้งฟุ้ง ใช้จ่ายหรือตัดสินใจเกินตัว

รายการนี้ต้องคงอยู่ในทุกเครื่องมือของเพลินไฟร และเขียนอย่างระมัดระวังเสมอ ถ้าไม่แน่ใจ ให้ถือว่าเป็นธงแดง

สิ่งที่ตำราเล่มนี้ยังไม่ใช้

เนื้อหาวิทยาศาสตร์และสรีรวิทยาเขียนจากความรู้ทั่วไปในระดับตำราเรียน ยังไม่ได้ใส่การอ้างอิงรายข้อ การเทียบเคียงกับแต่ละศาสตร์เป็นการอ่านระดับหลักการของทีมเพลินไฟร รอเจ้าของศาสตร์ตรวจ และสิ่งที่เป็นการสังเคราะห์ของเพลินไฟรเอง เช่น การตีความว่าหนัก-เบาทำงานในสองระบบ การจัดน้ำคั่งแบบเย็นไว้ที่ขั้วหนัก การอธิบายวงล้อเป็นเงาของกล่องสามแกน และเส้นทางสองวงรอบแกนเดียว ระบุไว้ชัดในทุกที่ที่ปรากฏ ก่อนใช้สอนอย่างเป็นทางการต้องผ่านการตรวจทานจากแพทย์แผนไทยและผู้มีความรู้ด้านสรีรวิทยา

เก่าและใหม่ในประโยคเดียว

ร้อน เย็น แห้ง ชุ่ม หนัก เบา เป็นของเก่า ตรงข้ามคือยาเป็นของเก่า ธาตุประจำตัวเป็นของเก่า การถามกำลังก่อนวางยาเป็นของเก่า สิ่งใหม่มีอย่างเดียว คือการวางทั้งหมดนี้ไว้บนวงกลมเดียว แล้วยื่นให้คนธรรมดาถือไว้ในมือของตัวเอง



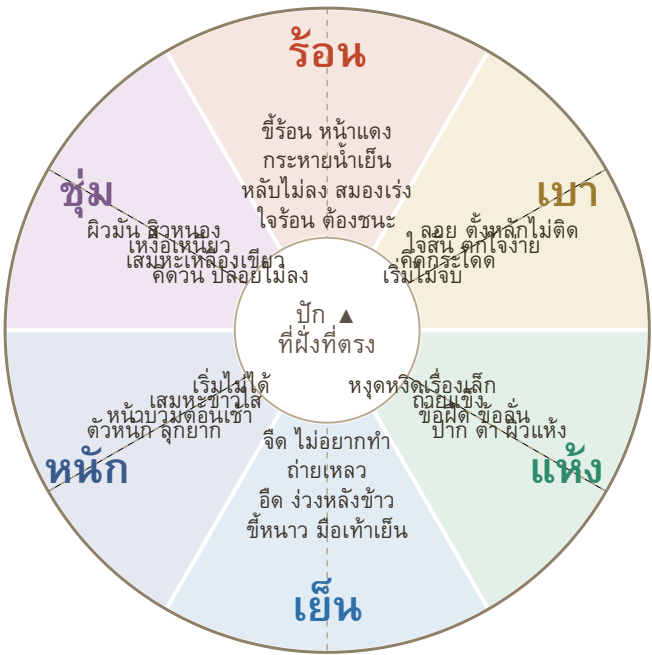
ภาคผนวก ก คำไทยในเล่ม เทียบคำเดิมของแต่ละศาสตร์

สำหรับผู้ที่ต้องการค้นต่อในตำราต้นทาง เนื้อหาหลักของเล่มใช้คำไทยทั้งหมด หากเผยแพร่สาธารณะ อาจตัดภาคผนวกนี้ออกได้ตามหลักของเพลินไพรที่ไม่ใช้ศัพท์สันสกฤตในงานสาธารณะ

คำไทยในเล่ม	แพทย์แผนไทย	อายุรเวท	แพทย์แผนจีน	แผนปัจจุบัน / กรีก
ร้อน – เย็น	ธาตุไฟ 4 กอง · รสยาร้อน เย็น สุขุม	ushna – shita · agni (ไฟย่อย)	熱 – 寒 (เรื้อ – หาน) · 八綱	hypermetabolic / hypometabolic · innate heat (กรีก)
แห้ง – ชุ่ม	ธาตุลม · ธาตุน้ำ 12 ประการ · เสมหะ	ruksha – snigdha · ama (ของคั่งอุดท่อ) · ojas	燥 – 濕 (เจ้า – ชือ) · 痰 (เสมหะ) · 津液 (ของเหลว)	volume depletion / fluid overload · radical moisture (กรีก)
หนัก – เบา	ธาตุดิน 20 ประการ · ธาตุลม (การเคลื่อนไหว)	guru – laghu · tamas – rajas (จิต)	清升濁降 (ไล่ขึ้นบน ชูลงล่าง) · 重 (หนัก)	sympathetic / parasympathetic tone · melancholia (กรีก)
ไฟเกิน · ไฟมอด · ไฟลอย	ธาตุไฟกำเริบ · หย่อน · –	tikshnagni · mandagni · –	實熱 (ร้อนแท้) · 陽虛 (หยางพร่อง) · 虛熱 (ร้อนหลอก) / 陰虛	hyperthyroid state · hypothyroid state · vasomotor symptoms
น้ำพร่อง · ชุ่ม (น้ำเสียแบบร้อน) · น้ำคั่งแบบเย็น	ธาตุน้ำหย่อน · เสมหะพิการ · น้ำเหลืองเสีย ชนิดเย็น	dhatu kshaya · ama + pitta · kapha + ama	陰虛 · 濕熱 (ชื้นร้อน) · 寒濕 / 水腫 (เย็นชื้น บวม น้ำ)	dehydration · metabolic syndrome, seborrhea · edema, lymphedema
ธาตุประจำตัว	ธาตุเจ้าเรือน	prakriti (7 แบบ)	體質 (พื้นฐานร่างกาย 9 แบบ)	constitution · phenotype
เหมือนเพิ่มเหมือน	–	samanya – vishesha	–	positive feedback
ตรงข้ามคือยา	รสยาตรงข้าม ธาตุที่กำเริบ	viparita (ตรงข้าม) · shamana	熱者寒之 寒者熱之 虛則補之 實則瀉之	homeostatic correction
กำลัง	กำลังของธาตุ	bala (3 ชนิด)	正氣 (เจิ้งชี่) · 虛 – 實	intrinsic capacity · reserve
หยุดเหตุ	เว้นมูลเหตุ 8 ประการ	nidana parivarjana	治病求本 (รักษาที่ราก)	lifestyle medicine · removing exposure
วัฏวน	ธาตุกำเริบพาธา ดื้อนพิการ	dosha dushti chain	五行 相乘 (ข่มเกิน)	feedback loop · allostatic load
ประตูกบดาน	อายตนะ 6 (พุทธ)	indriya	–	sensory input · exposome
หำมิติ	–	–	–	Health Matrix ของเพลินไพร · biopsychosocial model

ภาคผนวก ข หกข้อในหน้าเดียว

ย่อจากวงล้อธาตุด้านอาการ ร่าง 1 (29 กันยายน 2569) ใช้ชีวิตอาการที่ตรงกับตัวเอง แล้วปัก ▲ ที่ฝั่งที่ตรงที่สุด ยายอยู่ที่ข้อตรงข้าม



ข้อ	กาย	กิน นอน ขับถ่าย	ใจ	ข้อชี้ขาด
ร้อน	ขี้อ้อน หน้าแดง ตาแดง กระหายน้ำเย็น แผลในปาก ผื่นแดงร้อนคัน	บัสสวะเข้ม อุจจาระแข็ง หลับไม่ลงเพราะสมองยัง เดินเครื่อง	ใจร้อน ต้องชนะ เร่ง คนอื่น ได้แล้วไม่พอ	ร้อนแล้วยังมีแรง · เจอของเย็นแล้วสบาย ขึ้น
เย็น	ขี้นหนาว มือเท้าเย็น หน้าซีด น้ำมูกใสเมื่อโดนเย็น อุ่น แล้วหาย	ไม่ค่อยหิว อืด ง่วงหลังข้าว อุจจาระเหลว	จิต ไม่มีเรื่องที่ยาก ทำ "ก็ได้" ทุกเรื่อง	เจอของอุ่นแล้วดีขึ้น · "จะลูกใหม่" – "ไม่รู้"
แห้ง	ปาก คอ ตาแห้ง ผิวลอก ข้อ ผืดข้อลั่น ตึ่มแล้วไม่ชุ่ม ไอ แห้ง	อุจจาระแข็งเป็นก้อน หลับ ไม่ลึก	หงุดหงิดเรื่องเล็ก เย็น ชา อยากร้องไห้แต่ร้อง ไม่ออก	ไม่มีเบาะ ะไรมากระ ทบก็โดนตรง
ชุ่ม	ผิวมัน สิวหนอง เหงื่อ เหนียว กลิ่นตัว ผื่นแฉะตาม ข้อพับ เชื้อราซ้ำ ลื่นผ้าหนา	เสมหะเหลืองเขียว ตกขาว มีกลิ่น อุจจาระเหนียวติด โถ กินหวานมันแล้วแ่	คิดวนกับคนและความ รู้สึก สงสารจนตัดสินใจ ไม่ลง	มัน เหนียว มีสี มีกลิ่น · รับผิดชอบปล่อยไม่ได้
หัก	ตัวหนัก ลูกยาก หัวตื้อ หน้า บวมตอนเช้า กดปุ่ม เสมหะ ขาวใส แ่ลงวันฝนตก	กินมือหนักแล้วง่วง นอนก็ ข้าวไม่กินก็ไม่พอ กรน	รู้ว่าต้องทำแต่เริ่มไม่ได้ ยึดวิธีเดิม	เริ่มยาก แต่พอเริ่ม แล้วดีขึ้น
เบา	ลอย ตั้งหลักไม่ติด ใจสั้น เป็นพัก ปวดย้ายที่ ชา เวียนหัวบ้านหมุน ผอมลง	กินนอนไม่เป็นเวลา หลับ แล้วตื่นกลางดึก คิด กระโดด	ฟุ้ง เริ่มหลายอย่างไม่ จบ เปลี่ยนใจตามคน สุดท้ายที่คุยด้วย	เริ่มง่าย แต่ยังทำยัง กระจาย ยิ่งเพลี่ย

ร้อนแต่ไม่มีแรง ผิวปากตาแห้ง ให้ปักทั้งร้อนและแห้ง แล้วเติม ห้ามดับ · ปักหลายข้อพร้อมกัน ให้คืนจังหวะกิน นอน ตื่นก่อน · พบ
ตรงแดงในบทที่ 12 ให้พบแพทย์ก่อน

ตำราทฤษฎีวงล้อธาตุ · ร่าง 2 · 29 กันยายน 2569 · เพลินไพรอร์แกนิก · ย่อจากตำราสามคู่พลังงาน (31 สิงหาคม 2569) และเส้น
ทางดูแลสองวงรอบแกนเดียว (28 กันยายน 2569)
เป็นภาษาของพลังงานเพื่อการดูแลตนเอง ไม่ใช่การวินิจฉัยหรือสั่งจ่ายยา · รวแพทย์แผนไทยและเจ้าของศาสตร์ตรวจทาน