

วงดูแลห้าศาสตร์

แพทย์แผนไทย · แพทย์แผนจีน · อายุรเวท · แพทย์แผนปัจจุบัน — และวงของเพลินไฟร์

ตำราสั้นสำหรับผู้สนใจศาสตร์การแพทย์ ว่าแต่ละศาสตร์ดูแลคนอย่างไร เหมือนและต่างกันตรงไหน

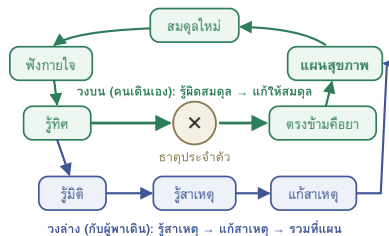
และทำไมเพลินไฟร์จึงวาดวงของตัวเองแบบนี้

แพทย์แผนไทย

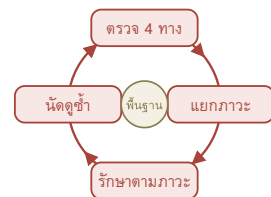


เส้นเดียว · ผู้รักษาเดิน · ธาตุเจ้าเรือนใช้คอนวีนิจฉัยและของแสง

เพลินไฟร์



แพทย์แผนจีน



ทุต วณจนเข้าที่ · ผู้รักษาเดิน · พื้นฐานร่างกายเพิง

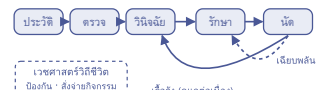
อายุรเวท



ธรรมชาติแต่กำเนิด (ปรกฤติ) รองรับทุกชิ้น
เลือกเหตุ = การรักษาคือแรก ก่อนไปยา

เส้นบนฐานธรรมชาติแต่กำเนิด · ผู้รักษาเดิน · กิจวัตรเป็นบทเรียนแยก

แพทย์แผนปัจจุบัน



เวชศาสตร์วิถีชีวิต
ป้องกัน · ส่งเสริมสุขภาพ

เชิงรับ (ดูแลต่อเนื่อง)
เส้นเดียวแยกตามโรค · แพทย์เดิน · ป้องกันอยู่คนละระบบ

สี่ศาสตร์คือแม่น้ำ — เพลินไฟร์คือแผนที่ที่วาดให้คนเดินถึงแม่น้ำได้เอง และรู้ว่าเมื่อไรต้องเรียกคนพายเรือ

ร่าง 1 · 28 กันยายน 2569

ใช้เพื่อการเรียนรู้ ไม่ใช่การวินิจฉัยหรือสั่งจ่ายยา

คำนำ

ตำราเล่มนี้เขียนให้คนที่สนใจศาสตร์การแพทย์อยู่แล้ว เช่น นักศึกษาแพทย์แผนไทย ผู้ดูแลสุขภาพในชุมชน หรือคนที่เคยอ่านเรื่องแพทย์จีนหรืออายุรเวทมาบ้าง ให้เห็นภาพเดียวกันว่าการแพทย์แต่ละแบบ **เดินวงดูแลอย่างไร** และเพลินไพรวางวงของตัวเองไว้ตรงไหนเมื่อเทียบกับทั้งสี่ศาสตร์

เราเลือกเทียบกันที่ "วง" ไม่ใช่ที่ยาหรือเทคนิค เพราะยาและเทคนิคของแต่ละศาสตร์มีมากเกินไปที่จะเทียบกันได้เล่มเดียว แต่วงดูแล คือลำดับว่าจะรู้จักคน อ่านภาวะ รักษา หาเหตุ และติดตามอย่างไร เป็นโครงที่ทุกศาสตร์มีและเทียบกันได้ตรง ๆ

เนื้อหาของแต่ละศาสตร์เป็นการอ่านระดับหลักการของทีมเพลินไพร เรียบเรียงด้วยภาษาไทยที่เข้าใจง่าย ผู้ชำนาญของแต่ละศาสตร์อาจอธิบายละเอียดหรือต่างออกไป จึงควรอ่านเล่มนี้เป็นประตูเข้าสู่ศาสตร์ ไม่ใช่ตัวศาสตร์เอง และไม่ใช่คู่มือวินิจฉัยหรือสั่งจ่ายยา

วิธีอ่าน

บทที่ 1 วางกรอบหาคำถามที่ใช้เทียบทั้งเล่ม บทที่ 2 ถึง 5 อ่านสี่ศาสตร์ทีละศาสตร์ด้วยคำถามชุดเดียวกัน บทที่ 6 อธิบายวงของเพลินไพร บทที่ 7 เทียบขั้นต่อขั้นเป็นตาราง บทที่ 8 ลองให้หาคำถามมองคนคนเดียวกัน และบทที่ 9 สรุปเหตุผลและข้อจำกัด ถ้ามีเวลาน้อย อ่านบทที่ 1 บทที่ 6 และบทที่ 8 ก่อนก็พอเห็นภาพ

สารบัญ

บทที่ 1 วงดูแลคืออะไร — หาคำถามที่ทุกศาสตร์ต้องตอบ

บทที่ 2 แพทย์แผนไทย — ธาตุเจ้าเรือนกับร่ายยาตรงข้าม

บทที่ 3 แพทย์แผนจีน — แยกภาวะแล้ววนจนเข้าที่

บทที่ 4 อายุรเวท — รู้ธรรมชาติแต่กำเนิด แล้วเลิกเหตุก่อนให้ยา

บทที่ 5 แพทย์แผนปัจจุบัน — หาชื่อโรค รักษาตามหลักฐาน

บทที่ 6 เพลินไพร — สองวงรอบแกนเดียว

บทที่ 7 เทียบขั้นต่อขั้น

บทที่ 8 คนเดียว ห้ามมอมง — ตัวอย่างสมมติ

บทที่ 9 ทำไมจึงใช้รูปแบบเพลินไพร และข้อจำกัดที่ต้องรู้

ภาคผนวก อภิธานศัพท์ — คำไทยในเล่มกับคำเดิมของแต่ละศาสตร์

วงดูแลคืออะไร — ห้าคำถามที่ทุกศาสตร์ต้องตอบ

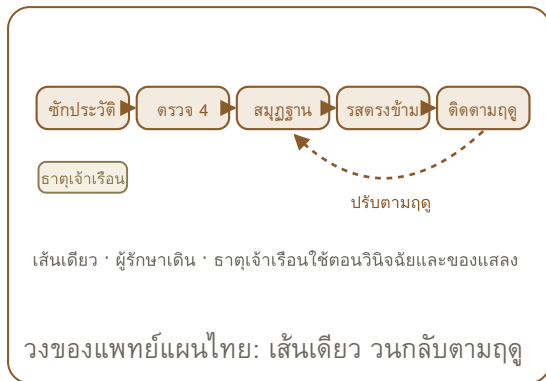
การแพทย์ทุกแบบ ไม่ว่าจะเกิดในสยาม จีน อินเดีย หรือยุโรป ต้องตอบคำถามชุดเดียวกันเมื่อมีคนมาหาด้วยความไม่สบาย ต่างกันที่ภาษาที่ใช้ตอบ และลำดับที่ตอบ ห้าคำถามนี้คือโครงที่เราใช้อ่านทุกศาสตร์ในเล่ม

คำถาม	ถามว่าอะไร	ทำไมสำคัญ
1. แกนของคน	คนตรงหน้าเป็นคนแบบไหนมาแต่เดิม	ไม่ใช่อาการวันนี้ แต่เป็นพื้นที่ติดตัวมา ใช้ทำนายว่าจะเสียสมดุลไปทางไหนง่าย และอะไรไม่เหมาะกับเขา
2. อ่านภาวะ	ตอนนี้เสียสมดุลอย่างไร มากแค่ไหน	ใช้การดู ถาม คลำ ฟัง หรือการตรวจวัด อ่านออกมาเป็นภาษาของศาสตร์นั้น
3. หลักการรักษา	จะแก้อย่างไร	กฎที่ใช้เลือกยาหรือวิธี เช่น ตรงข้ามคือยา หรือรักษาตามกลไกของโรค
4. หาสาเหตุ	ทำไมจึงเป็น และเริ่มจากตรงไหน	ถ้าแก้แค่ภาวะแต่เหตุยังอยู่ อาการจะกลับมา ทุกศาสตร์จึงมีชุดคำถามหาเหตุของตัวเอง
5. ติดตาม	ได้ผลไหม แล้วทำอะไรต่อ	เมื่อคำตอบข้อนี้ย้อนกลับไปหาการอ่านภาวะ การดูแลจึงกลายเป็น "วง" ไม่ใช่เส้นที่จบในครั้งเดียว

นอกจากห้าข้อนี้ เล่มนี้ถามคำถามที่หกเพิ่มในทุกศาสตร์ด้วย คือ **ใครเป็นคนเดินวง** เพราะเป็นจุดที่เพลินไพร่ต่างจากศาสตร์อื่นมากที่สุด ในสี่ศาสตร์ ผู้รักษาเป็นคนเดินวงเกือบทั้งหมด คนไข้เป็นผู้ให้ข้อมูลและรับแผน ส่วนเพลินไพร่ออกแบบวงชั้นแรกให้คนเดินเองได้ตั้งแต่ต้น และให้ผู้พาเดินกับแพทย์เข้ามาในจุดที่ต้องการ

อีกเรื่องที่ควรสังเกตคือ **รูปร่างของวง** บางศาสตร์เดินเป็นเส้นตรงแล้ววนกลับเมื่อเปลี่ยนฤดู บางศาสตร์เป็นวงกลมที่หมุนซ้ำจนภาวะเข้าที่ บางศาสตร์แยกเป็นสองทางตามชนิดของโรค รูปร่างนี้บอกนิสัยของศาสตร์ได้มากกว่าที่คิด ในแต่ละบทจึงมีภาพวงเล็กกำกับไว้

แพทย์แผนไทย — ธาตุเจ้าเรือนกับรสยาตรงข้าม



แพทย์แผนไทยมองร่างกายว่าประกอบด้วยธาตุ 4 คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ สุขภาพดีคือธาตุทั้งสี่อยู่ในสมดุล โรคเกิดเมื่อธาตุใดธาตุหนึ่งเสียสมดุลไป

วงดูแลเป็นเส้นเดียว จากชักประวัติ ตรวจ อ่าน สมุฏฐาน ตั้งยา แล้วติดตาม และมีเส้นวนกลับเมื่อเปลี่ยนฤดู ธาตุเจ้าเรือนเป็นฐานที่ใช้อ่านทุกชั้น ผู้เดินวงคือหมอแผนไทย

แกนของคน — ธาตุเจ้าเรือน

ธาตุเจ้าเรือนคือธาตุที่เด่นติดตัวมาแต่กำเนิด ตำรากำหนดจากเดือนเกิด บางสำนักดูลักษณะร่างกายและนิสัยร่วมด้วย ธาตุเจ้าเรือนใช้ทำนายว่าคนนี้ป่วยง่ายไปทางไหน และอาหารหรือยาอะไรเป็นของแสดงของเขา

อ่านภาวะ — กำเริบ หย่อน พิการ และสมุฏฐาน

หมอตระกูลด้วยการดู ถาม คลำ ฟัง แล้วอ่านว่าธาตุใดกำเริบ (มากเกินไป) หย่อน (น้อยไป) หรือ พิการ (ทำงานผิดไป) การอ่านนี้ทำร่วมกับสมุฏฐาน คือที่ตั้งแรกเกิดของโรค ได้แก่ ธาตุ ฤดู (ฤดู) วัย (อายุ) ช่วงเวลาของวัน (กาล) และถิ่นที่อยู่ (ประเทศ) คนธาตุเดียวกันที่ป่วยต่างฤดูหรือต่างวัย จึงอาจได้ยาไม่เหมือนกัน

หลักการรักษา — รสยาตรงข้าม

เครื่องมือหลักคือรสยา ตำราแบ่งรสยาเป็น 9 รส ได้แก่ ฝาด หวาน เมาเบื่อ ขม เผ็ดร้อน มัน หอมเย็น เค็ม และเปรี้ยว แต่ละรสมีกุญแจต่อธาตุต่างกัน หลักใหญ่คือตรงข้ามคือยา ธาตุไฟกำเริบใช้รสเย็น ธาตุลมกำเริบใช้รสที่ช่วยให้ลมเดินและอุ่น

ตำรายาจัดเป็นตัวยาตรง ตัวช่วย ตัวประกอบ และตัวแต่งกลิ่นรส คู่กับการเว้นของแสดง นอกจากยายังมีหัตถเวช เช่น นวด ประคบ อบ และหลักธรรมานามัยที่ดูแลสามด้าน คือกาย (กายานามัย) ใจ (จิตตานามัย) และความเป็นอยู่ (ชีวิตานามัย)

หาสาเหตุ — มูลเหตุ 8 ประการ

ตำรากำหนดมูลเหตุแห่งโรค 8 ประการ ได้แก่ อาหาร อิริยาบถ ความร้อนความเย็น การอดข้าว อดน้ำอดนอน การกลั่นอุจจาระปัสสาวะ การทำงานเกินกำลัง ความโศกเศร้าเสียใจ และโทษะ การรักษาที่ครบจึงต้องเว้นมูลเหตุเหล่านี้ควบคู่กับการใช้ยา

ติดตาม — ปรับตามฤดู

เมื่อเปลี่ยนฤดู หมอปรับยาและอาหารตาม เมื่อธาตุกลับเป็นปกติก็ลดยา แล้วบำรุงธาตุหลังหาย
วงของแพทย์แผนไทยจึงวนกลับตามจังหวะของฤดูกาล

จุดเด่นของศาสตร์นี้

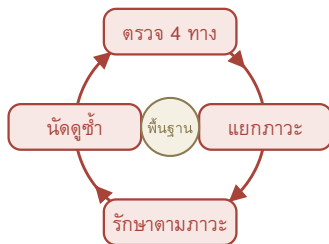
ยา อาหาร และหัตถการผูกกับธาตุและฤดูกาล
ของไทยโดยตรง ภาษาธาตุเป็นภาษาที่คนไทย
ใช้อยู่แล้วในชีวิตประจำวัน เช่น ใจร้อน ใจเย็น
หนักใจ

สิ่งที่เพลินไพรรับมา

แกนธาตุประจำตัว หลักตรงข้ามคือยา ของ
แสดง การเวียนมูลเหตุ และการดูแลกาย จิต
ชีวิตไปพร้อมกัน

บทที่ 3

แพทย์แผนจีน — แยกภาวะแล้ววนจนเข้าที่



วงชุดที่สุด วนจนเข้าที่ · ผู้รักษาเดิน · พื้นฐานร่างกายเพ็งเป็นแกน
วงของแพทย์แผนจีน: วงกลม ตรวจ → แยก
ภาวะ → รักษา → หนัดดูซ้ำ

แพทย์แผนจีนมองร่างกายเป็นระบบของ Yin กับ หยาง
ชี (พลัง) เลือด และสารน้ำ ที่ไหลผ่านอวัยวะห้าคู่และ
เส้นลมปราณ ห้าธาตุ คือ ไม้ ไฟ ดิน โลหะ น้ำ เชื่อม
อวัยวะ อารมณ์ ธาตุ สี และรส เข้าเป็นระบบเดียว
วงดูแลของแพทย์แผนจีนเป็นวงกลมที่ชัดที่สุดในสี่
ศาสตร์ ตรวจ แยกภาวะ รักษา แล้วหนัดดูซ้ำ วนไปจน
ภาวะเข้าที่ ผู้เดินวงคือหมอจีน

แกนของคน — Yin หยาง และพื้นฐานร่างกาย 9 แบบ

เดิมแกนของคนคือความเอนของ Yin หยาง และพลังแต่กำเนิด ยุคใหม่จีนจัด "พื้นฐานร่างกาย" เป็น
9 แบบ ได้แก่ สมดุล พร่องชี พร่องหยาง พร่อง Yin ขึ้นเสมหะ ขึ้นร้อน เลือดคั่ง ชีติดขัด และแพ้ง่าย
ใช้บอกว่าคนแบบไหนเสี่ยงอะไรและป้องกันอย่างไร แกนนี้จึงใหม่กว่าและใช้ในงานป้องกัน
เป็นหลัก

อ่านภาวะ — ตรวจ 4 ทาง และแปดหลัก

หมอตตรวจ 4 ทาง คือ มอง ฟังและดม ถาม และจับชีพจร ลึนกับชีพจรเป็นหลักฐานสำคัญ แล้ว
แยกภาวะด้วยแปดหลัก คือ Yin กับ หยาง นอกกับใน เย็นกับร้อน พร่องกับแกร่ง ผลที่ได้คือชื่อ
"ภาวะ" ไม่ใช่ชื่อโรค

หลักการรักษา — รักษาตามภาวะ

หัวใจของแพทย์แผนจีนคือรักษาตามภาวะ ไม่ใช่ตามชื่อโรค โรคเดียวกันที่ภาวะต่างกันรักษา
ต่างกัน โรคต่างกันที่ภาวะเดียวกันรักษาเหมือนกัน กฎพื้นฐานคือ เย็นให้ร้อน ร้อนให้เย็น พร่อง
ให้เต็ม แกร่งให้ระบาย

วิธีรักษามี 8 แบบ ได้แก่ ขับเหงื่อ ทำให้อาเจียน ระบาย ประสาน ทำให้อุ่น ทำให้เย็น สลาย และ บำรุง ตำรับยามีตัวยาหลัก ตัวช่วย ตัวเสริม และตัวนำ นอกจากยายังมีฝั่มเข้ม นวด กัวซา ครอบ แก้ว ชั่งง ไท่เก็ก และอาหารตามฤทธิอุณหื่น

หาสาเหตุ — เหตุนอก เหตุใน และการลุกลาม

เหตุจากภายนอกมี 6 คือ ลม เย็น ร้อนอบอ้าว ชื้น แห้ง และไฟ เหตุจากภายในคืออารมณ์ 7 ได้แก่ ยินดี โกรธ กังวล ครุ่นคิด เศร้า กลัว และตกใจ และมีเหตุอื่น เช่น กินผิด ทำงานเกิน พักเกิน หรือบาดเจ็บ

จุดที่แพทย์แผนจีนแข็งแกร่งที่สุดคือการมองเป็น **ลูกโซ่** ทั้งกลไกของโรคและการลุกลามจากที่หนึ่งไป อีกที่หนึ่ง หลักคือรักษาต้องหาราก แต่ถ้าฉุกเฉินให้รักษาที่ปลายก่อนราก

ติดตาม — ได้ผลไม่เปลี่ยน ไม่ได้ผลปรับ

หมอนัดดูซ้ำเสมอ ถ้าได้ผลไม่เปลี่ยนตำรับ ถ้าไม่ได้ผลก็ปรับตามอาการ หลังหายมีการฟื้นฟู และ สอนการบำรุงชีวิตตามฤดูกาล (หยั่งเชิง) ให้คนนำไปทำเอง

จุดเด่นของศาสตร์นี้

การแยกภาวะเป็นระบบที่สุด และวางติดตามชัดที่สุด ห้าธาตุเชื่อมกายกับอารมณ์และฤดูกาล เป็นระบบเดียว

สิ่งที่เพลินไพรรับมา

วงทวนซ้ำจนเข้าใจที่ ลูกโซ่ของกลไก อารมณ์ใน ฐานะเหตุจากภายใน และการใช้ความพร่อง หรือแกร่งกำหนดความแรง

บทที่ 4

อายุรเวท — ธรรมชาติแต่กำเนิด แล้วเลิกเหตุก่อนให้ยา

หาเหตุ ▶ ลำดับก่อโรค ▶ เลิกเหตุ ▶ ให้การรักษา ▶ ลองแล้วดีขึ้น

ธรรมชาติแต่กำเนิด (ปรกฤติ) รองรับทุกชั้น

เลิกเหตุ = การรักษาข้อแรก ก่อนให้ยา

เส้นบนฐานธรรมชาติแต่กำเนิด · ผู้รักษาเดิน · กิจวัตรเป็นบทเรียนแยก

วงของอายุรเวท: เส้นบนฐานธรรมชาติแต่กำเนิด เลิกเหตุมาก่อนยา

อายุรเวทของอินเดียมองว่าธาตุใหญ่ทั้งห้า คือ ดิน น้ำ ไฟ ลม และอากาศ รวมกันเป็นพลังสาม ได้แก่ วาตะ (ลม) ปิตตะ (ไฟ) และกะณะ (น้ำ) สุขภาพดีคือพลังสาม สมดุล ไฟย่อยดี เนื้อเยื่อแข็งแรง ขั้วของเสียได้ และ ใจกับผัสสะแจ่มใส

วงดูแลเป็นเส้นเดียวที่วางบนฐานธรรมชาติแต่กำเนิด หาเหตุ ดูลำดับที่โรคก่อตัว เลิกเหตุ ให้การรักษา แล้วดูว่าลองแล้วดีขึ้นหรือไม่ ผู้เดินวงคือหมอ ส่วนกิจวัตรประจำวันเป็นบทเรียนที่คนทำเอง

แกนของคน — ธรรมชาติแต่กำเนิด 7 แบบ

ธรรมชาติแต่กำเนิด (ปรกฤติ) คือสัดส่วนของพลังสามที่ติดตัวมาตั้งแต่เกิด แบ่งได้ 7 แบบ คือ เเด่นพลังเดียว 3 แบบ เเด่นสองพลัง 3 แบบ และสมดุลทั้งสาม 1 แบบ ธรรมชาตินี้ไม่เปลี่ยนแปลงตลอดชีวิต ไม่ต้องรักษา แต่ต้องรู้ อายุรเวทจึงเป็นศาสตร์ที่มีแกนของคนชัดที่สุด และธาตุประจำตัว 7 แบบของเพลินไฟรก็วางตามหลักนี้

อ่านภาวะ — คุณสมบัติคู่ตรงข้ามและกำลัง

หลักคือตรวจคนใช้ก่อนตรวจโรค หมออ่านภาวะผิดปกติปัจจุบันว่าพลังใดเพิ่มหรือลด โดยใช้คุณสมบัติ 20 ข้อที่จับเป็น 10 คู่ตรงข้าม เช่น หนัก-เบา เย็น-ร้อน ชุ่ม-แห้ง นิ่ง-เคลื่อนไหว อ่อน-แข็ง (วงล้อ 6 ขั้วของเพลินไฟรมาจากสามคู่แรกนี้) และประเมินกำลังคนไข้ (พละ) กับไฟย่อยด้วย

หลักการรักษา — เหมือนเพิ่ม ต่างลด

กฎพื้นฐานคือเหมือนเพิ่ม ต่างลด ของที่คุณสมบัติเหมือนกันทำให้เพิ่ม ของที่ตรงข้ามทำให้ลด จึงเป็นยา วิธีรักษามีสองทางใหญ่ คือสงบ (ใช้อาหาร สมุนไพร กิจวัตร) กับชำระ (ขับของเสียออก) และเลือกตามกำลังของคนไข้ กำลังน้อยใช้ทางสงบ

นอกจากนี้มีการรักษาสามทาง ด้วยเหตุผล (ยา อาหาร) ด้วยใจ (ฝึกใจ) และด้วยจิตวิญญาณ (สวด พิธี) และมีการบำรุงฟื้นฟูพลังหาย

หาสาเหตุ — เหตุ 3 ทาง และโรค 6 ระยะ

เหตุของโรคมี 3 ทาง คือ การใช้ผัสสะมากเกินไป น้อยไป หรือผิดวิธี การทำผิดทั้งที่รู้ และเวลากับฤดู อายุรเวทแข็งที่สุดเรื่องระยะของโรค คือโรคก่อตัวเป็น 6 ระยะ ได้แก่ สะสม กำเริบ แพร่ ตั้งถิ่น แสดงอาการ และแตกเป็นโรค ยิ่งจับได้ในระยะต้นยิ่งง่าย

ที่สำคัญคือเลิกเหตุเป็นการรักษาข้อแรก ก่อนการให้ยาใด ๆ

ติดตาม — ลองแล้วดีขึ้นคือคำยืนยัน

ถ้าลองแล้วดีขึ้น แปลว่าอ่านภาวะถูก ถ้าไม่ดีขึ้นให้กลับไปอ่านใหม่ ระยะยาวใช้กิจวัตรประจำวัน และกิจวัตรตามฤดูเป็นการดูแล และประเมินซ้ำว่ารักษาได้หรือรักษายาก

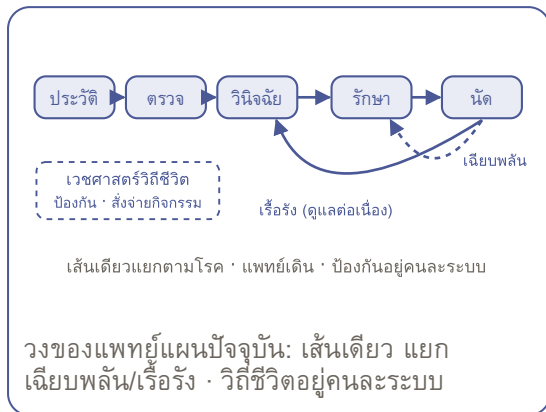
จุดเด่นของศาสตร์นี้

แกนแต่กำเนิดชัดที่สุด ระยะของโรคละเอียดที่สุด และยกการเลิกเหตุเป็นข้อแรกอย่างชัดเจน

สิ่งที่เพลินไฟรรับมา

ธาตุประจำตัว 7 แบบ กำลัง 3 ระดับ การเลิกเหตุมาก่อนยา และเขตสมดุล → ผิดสมดุล → มีอาการ → ป่วย

แพทย์แผนปัจจุบัน — หาชื่อโรค รักษาตามหลักฐาน



แพทย์แผนปัจจุบันมองร่างกายเป็นระบบของอวัยวะ เซลล์ และโมเลกุล โรคแต่ละโรคมีชื่อ มีเกณฑ์วินิจฉัย และมีกลไกที่อธิบายได้ การรักษาอิงหลักฐานจากงานวิจัย

วงดูแลเป็นเส้นเดียวที่แยกสองทางตามชนิดของโรค ประวัติ ตรวจ วินิจฉัย รักษา นัด แล้วแยกเป็นทาง เฝ้าระวังกับทางเฝ้าระวัง ส่วนการป้องกันและวิถีชีวิต อยู่อีกระบบหนึ่ง ผู้เดินวงคือแพทย์และทีมสหวิชาชีพ

แกนของคน — ยังเริ่มที่โรค

ในงานประจำวัน แพทย์แผนปัจจุบันเริ่มที่โรค ไม่ได้เริ่มที่คน ปัจจัยรายคนที่ใช้จริงคือ อายุ การทำงานของไตและตับ โรคร่วม ยาที่ใช้อยู่ และความเปราะบาง ส่วนแกนแต่กำเนิด เช่น ยีน ยาตามยีน และนาฬิกาชีวิต กำลังเข้ามาในชื่อ "การแพทย์แม่นยำ"

อำนาจ — อาการนำ ความเร่งด่วน และชื่อโรค

แพทย์ซักอาการนำและประวัติ (เริ่มเมื่อไร เป็นแบบไหน อะไรทำให้ดีขึ้นหรือแย่ลง) ตรวจร่างกาย และสัญญาณชีพ ขั้นที่ทำก่อนเสมอคือคัดแยกความเร่งด่วนและมองหาสัญญาณอันตราย จากนั้นวินิจฉัยแยกโรค ตรวจเลือด ตรวจภาพ จนได้ชื่อโรค

หลักการรักษา — ตามกลไกและหลักฐาน

รักษาตามกลไกของโรคและตามหลักฐานวิจัย ปรับขนาดยาตามอายุ ไต และตับ แยกให้ชัดว่า กำลังรักษาอาการ หรือกำลังแก้ตัวโรค และระวังยาตีกัน รวมถึงยากับสมุนไพรที่คนไข้ใช้ร่วม

หาสาเหตุ — กลไกโรค กาย-จิต-สังคม และวิถีชีวิต

นอกจากกลไกการเกิดโรค แพทย์แผนปัจจุบันยุคหลังมองคนเป็นกาย จิต และสังคม และมีหลักฐานมากที่สุดที่ศาสตร์ว่าปัจจัยภายนอก เช่น รายได้ งาน ที่อยู่ และความสัมพันธ์ กำหนดสุขภาพ เวชศาสตร์วิถีชีวิตมี 6 เสา คือ อาหาร การขยับ การนอน การจัดการความเครียด ความสัมพันธ์ และการเลี้ยงสารเสพติด และยาที่ใช้อยู่ก็เป็นเหตุได้

ติดตาม — นัด ถึงเป้า และลดยา

แพทย์นัดติดตามและรักษาให้ถึงเป้า เช่น ความดันหรือน้ำตาล ลดยาเมื่อไม่จำเป็น ให้คนไข้รายงานผลของตัวเอง และมีระบบดูแลโรคเรื้อรังต่อเนื่อง

จุดเด่นของศาสตร์นี้

ความปลอดภัยและหลักฐาน การดูแลโรคเฉียบพลันและภาวะวิกฤต การตรวจยืนยันที่วัดได้ และการแยกภาวะที่เลียนแบบกัน

สิ่งที่เพลินไพรรับมา

สัญญาณอันตรายและเกณฑ์ส่งต่อ การตรวจพื้นฐานเมื่อเริ่มร้งเกิน 4 สัปดาห์ ความแรงตามความเปราะบาง และปัจจัยภายนอก 6 กล้อง

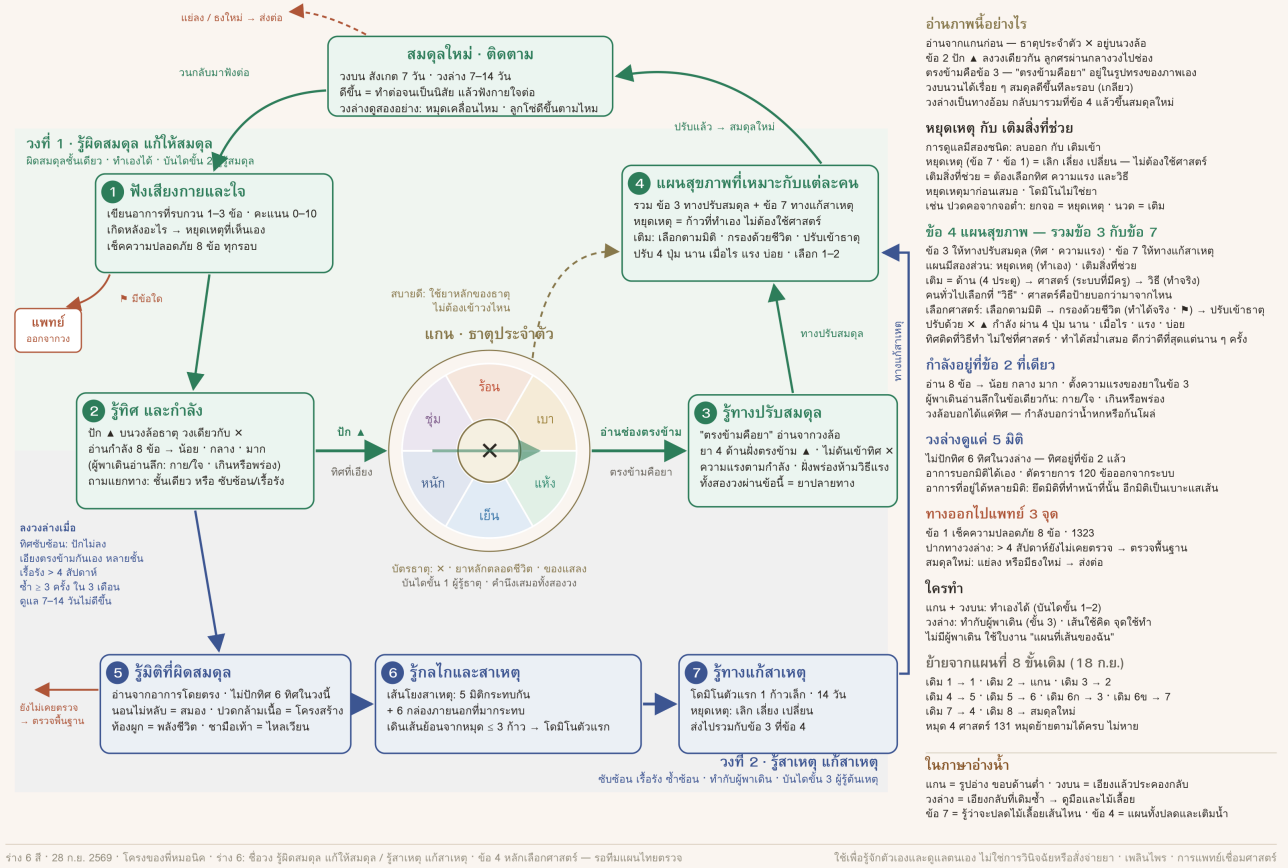
บทที่ 6

เพลินไพร — สองวงรอบแกนเดียว

เพลินไพรไม่ได้สร้างการแพทย์ใหม่ขึ้นมาแข่งกับศาสตร์ ทุกชั้นในวงของเพลินไพรมีคู่ในศาสตร์อื่นอยู่แล้ว สิ่งที่เพลินไพรทำคือวาดวงใหม่ให้คนคนหนึ่งเดินเองได้ในชั้นแรก และรู้ชัดว่าเมื่อไรต้องลงวงที่ลึกกว่ากับผู้ป่วยเดิน หรือต้องออกจากวงไปหาแพทย์

เส้นทางดูแลของเพลินไพร — สองวงรอบแกนเดียว

แกน = ธาตุประจำตัว (คำนี้เสมอ) · วงบน = ภูมิคุ้มกัน แก้วให้สมดุล ผิดสมดุลขึ้นเดียว ทำเองได้ · วงล่าง = ภูมิต้านทาน แก้วให้สมดุล ทำกับผู้ป่วยเดิน



ภาพที่ 6.1 เส้นทางดูแลของเพลินไพร — แกนธาตุประจำตัว วงบน ภูมิคุ้มกัน แก้วให้สมดุล และวงล่าง รู้สาเหตุ แก้วสาเหตุ

6.1 แกน — ธาตุประจำตัว

แกนของเพลินไพรคือธาตุประจำตัว 7 แบบ วางบนวงล้อ 6 ขั้วที่เป็นคู่ตรงข้ามสามคู่ คือ ร้อน-เย็น เป้า-หนัก และแห้ง-ชุ่ม ธาตุประจำตัวปักเป็น X บนวงล้อ และอยู่บน "บัตรธาตุ" ที่คนถือเอง พร้อมยาหลักตลอดชีวิตกับของแสง คนที่สบายดีใช้แค่แกนนี้ก็พอ ไม่ต้องเข้าวงไหน

ต่างจากศาสตร์ตรงที่แก่นนี้เป็นของที่คนถือเอง ไม่ใช่ข้อมูลในแฟ้มของหมอ ทุกชั้นของทั้งสองวงวนรอบแก่นนี้

6.2 สามตัววัดบนวงเดียว

ศาสตร์อ่านภาวะด้วยชีพจร ลื่น การคลำ หรือการตรวจวัด ซึ่งต้องใช้ผู้รักษา เพลินไพรบิการอ่านให้เหลือสามตัววัดบนวงล้อเดียว ที่คนอ่านเองได้ด้วยคำไทยที่มีอยู่แล้ว

✕ ธาตุประจำตัว บอกว่าต้องระวังอะไรไปตลอดชีวิต · ▲ ทิศตอนนี้ บอกว่าตอนนี้ร่างกายต้องการอะไร · กำลัง บอกว่ารับความแรงได้แค่ไหน วงล้อบอกได้แค่ทิศ กำลังเป็นตัวบอกว่าที่เอียงอยู่เป็นฝั่งเกินหรือฝั่งพร่อง

6.3 วงบน — รู้ผิดสมดุล แก้ให้สมดุล

วงบนเป็นวงที่คนเดินเองได้ ใช้กับความผิดสมดุลชั้นเดียวที่ไม่ซับซ้อน เช่น ตากฝนแล้วตัวเย็นตัวหนัก

1 ฟังเสียงกายและใจ	เขียนอาการที่รบกวน 1–3 ข้อด้วยคำของตัวเอง ให้คะแนน 0–10 ถามตัวเองว่าเกิดหลังอะไร ถ้าเห็นเหตุชัดก็หยุดเหตุนั้นได้เลย และเช็คความปลอดภัย 8 ข้อถูกรอบ
2 รู้ทิศ และกำลัง	ปัก ▲ ลงบนวงล้อเดียวกับ ✕ ว่าตอนนี้เอียงไปทางไหน อ่านกำลัง 8 ข้อเป็นน้อย กลาง หรือมาก แล้วถามแยกทางว่าเป็นความผิดสมดุลชั้นเดียว หรือซับซ้อนและเรื้อรัง
3 รู้ทางปรับสมดุล	อ่านช่องตรงข้าม ▲ บนวงล้อ นั่นคือทิศของยา ไข้ยา 4 ด้าน คือ อาหาร กิจกรรม ทางกาย ผัสสะและสิ่งแวดล้อม และจิตใจ ไม่ดันเข้าทิศ ✕ ของตัวเอง ความแรงตามกำลัง และฝั่งพร่องห้ามใช้วิธีแรง
4 แผนสุขภาพที่เหมาะสมกับแต่ละคน	จุดบรรจบของทั้งสองวง รวมทางปรับสมดุลจากข้อ 3 กับทางแก้สาเหตุจากข้อ 7 เป็นแผนสองส่วน (ดูหัวข้อ 6.5)
สมดุลใหม่ · ติดตาม	สังเกต 7 วันในวงบน หรือ 7–14 วันในวงล่าง ดีขึ้นก็ทำต่อจนเป็นนิสัยแล้วฟังกายใจ รอบใหม่ วงล่างดูสองอย่างพร้อมกัน คือหมุดเคลื่อนไหว และลูกโซ่ดีขึ้นตามไหม

6.4 จุดแยกวง และวงล่าง — รู้สาเหตุ แก้สาเหตุ

คนจะลงวงล่างเมื่อข้อ 2 อ่านแล้วซับซ้อน คือปักทิศไม่ลง เอียงตรงข้ามกันเอง หรือเอียงหลายชั้น หรือเมื่อเข้าเกณฑ์เวลาข้อใดข้อหนึ่ง คือ เป็นมานานเกิน 4 สัปดาห์ เป็นซ้ำ 3 ครั้งขึ้นไปใน 3 เดือน หรือดูเลตามวงบน 7–14 วันแล้วไม่ดีขึ้น เกณฑ์เวลานี้เป็นเกณฑ์ที่คนตัดสินได้เอง ไม่ต้องรอผู้รักษา

วงล่างเดินกับผู้พาเดิน เพราะจากที่ทีมทดลอง คนทั่วไปเข้าใจภาพเส้นโยงสาเหตุได้ แต่วาดเองได้ยาก วงนี้ดูแค่ 5 มิติ ไม่ปักทิศซ้ำ

5 รู้มิติที่ผิดสมดุล	อ่านจากอาการโดยตรงว่าอยู่มิติไหนใน 5 มิติ คือ โครงสร้าง พลังชีวิต ไหลเวียน สมอง และใจ เช่น นอนไม่หลับ = สมอง ปวดกล้ามเนื้อ = โครงสร้าง ท้องผูก = พลังชีวิต ขามือเท้า = ไหลเวียน วงนี้ไม่ปักทิศ 6 ทิศซ้ำ เพราะทิศอยู่ที่ข้อ 2 แล้ว
----------------------	---

6 รู้กลไกและสาเหตุ

ใช้เส้นโยงสาเหตุ ดูว่ามีติดต่าง ๆ กระทบกันอย่างไร และมีอะไรจาก 6 กล่องภายนอกมากระทบ ได้แก่ ผู้คนและความสัมพันธ์ ผัสสะที่มากระทบ จังหวะชีวิต อากาศและที่อยู่ งานและการใช้กาย และสิ่งที่กินดื่ม ดินยอนจากหมุดไม่เกิน 3 ก้าวเพื่อหาโดมิโนตัวแรก

7 รู้ทางแก้สาเหตุ

เลือกก้าวเล็ก 1 ก้าวที่โดมิโนตัวแรก ทำ 14 วัน เป็นการหยุดเหตุ คือ เลิก เลี่ยง หรือเปลี่ยน แล้วส่งไปรวมกับข้อ 3 ที่ข้อ 4 (ไม่ข้ามไปสมดุลงใหม่โดยตรง)

6.5 แผนสุขภาพ — หยุดเหตุ กับ เติมสิ่งที่ช่วย

การดูแลทุกอย่างมีสองชนิด คือ **ลบออก** กับ **เติมเข้า** ลบออกคือหยุดเหตุ เช่น เลิกนอนดึก เปลี่ยนท่าที่ใช้ซ้ำ ยกจอให้สูงขึ้น ไม่ต้องใช้ศาสตร์ ไม่ต้องมีความแรง เป็นก้าวที่ทำเองได้ ส่วนเติมเข้าคือเอาสิ่งที่ช่วยเข้ามา เช่น อาหาร สมุนไพร นวด ภาวนา ซึ่งต้องเลือกทิศ ความแรง และวิธี หยุดเหตุมาก่อนเสมอ และโดมิโนตัวแรกไม่ใช่ยา

การเติมสิ่งที่ช่วยใช้หลักเลือกศาสตร์ ว่า "เลือกตามมิติ · กรองด้วยชีวิต · ปรับให้เข้าธาตุ" ขั้นแรกดูมิติที่จะเยียวยา ขั้นที่สองเปิดดูศาสตร์ที่มีฤทธิ์ในมิตินั้น ฤทธิ์หลักก่อนแล้วค่อยฤทธิ์รอง ขั้นที่สามกรองว่าทำได้จริงไหม คือสะดวก เข้าถึง ชอบ ทำได้บ่อยพอ และค่าใช้จ่าย ถ้าไม่ผ่านให้หา "แบบเล็กใกล้ตัว" แทน เช่น คนในเมืองใช้สวนใกล้บ้านแทนการอาบป่า แล้วเช็คข้อห้าม ■ ของศาสตร์กับภาวะของตัว สุดท้ายปรับวิธีทำให้เข้ากับ ✕ ▲ และกำลัง ด้วยปุม 4 ปุม คือ นานแค่ไหน เมื่อไร แรงแค่ไหน และบ่อยแค่ไหน

หลักนี้ทำให้เพลินไพรไม่ต้องติดป้ายทิศให้ตัวศาสตร์ ทิศติดอยู่ที่วิธีทำ ศาสตร์เดียวกันปรับให้เข้ากับทุกธาตุได้ด้วยวิธีทำ เช่น อบสมุนไพรในคนธาตุไฟให้สั้นลงหรือทำในช่วงที่อากาศไม่ร้อน ธาตุคู่อ่านรวมจากสองบรรทัดของธาตุหลัก เลือก 1-2 อย่าง และศาสตร์ที่ทำได้สม่ำเสมอดีกว่า ศาสตร์ที่ดีที่สุดแต่ทำได้นาน ๆ ครั้ง

6.6 ทางออกไปแพทย์ และใครเดินวง

วงของเพลินไพรมีทางออกไปแพทย์ 3 จุด คือ ที่ข้อ 1 เมื่อเช็คความปลอดภัยแล้วเจอข้อใดข้อหนึ่ง (ถ้ามีความคิดทำร้ายตัวเอง โทร 1323) ที่ปากทางวงล่าง เมื่อเป็นมาเกิน 4 สัปดาห์และยังไม่เคยตรวจ ให้ตรวจสุขภาพพื้นฐานก่อน และที่สมดุลงใหม่ เมื่อแย่งหรือมีสัญญาณใหม่ให้ส่งต่อผู้เดินวงเรียงตามบันไดสี่ระดับของชุมชนรู้ธาตุ แกนคือขั้นผู้รู้ธาตุ วงบนคือขั้นผู้รู้สมดุลง ซึ่งคนทำเองได้ วงล่างคือขั้นผู้รู้ต้นเหตุ ซึ่งทำกับผู้พาเดิน และแพทย์รับช่วงที่ทางออก

เทียบชั้นต่อชั้น

ตารางนี้วางทุกชั้นของวงเพลิงไพรเทียบกับสิ่งที่ทำหน้าที่เดียวกันในสี่ศาสตร์ อ่านตามแถวเพื่อดูว่าแต่ละศาสตร์ตอบคำถามเดียวกันอย่างไร และอ่านคอลัมน์สุดท้ายเพื่อดูว่าเพลิงไพรเพิ่มหรือต่างตรงไหน

ชั้นเพลิงไพร	แผนไทย	แผนจีน	อายุรเวท	แผนปัจจุบัน	เพลิงไพรต่างตรงไหน
แกน · ธาตุประจำตัว	ธาตุเจ้าเรือนตามเดือนเกิด — ใช้ตอนวินิจฉัยและของแสลง	พื้นฐานร่างกาย 9 แบบ (ที่จื่อ) — เพิ่งเป็นแกน ใช้ป้องกัน	ธรรมชาติแต่กำเนิด (ปรกฤติ) — แกนกลางจริง ใช้ทั้งชีวิต	ยีน · ประวัติครอบครัว — ยังไม่อยู่ในงานประจำวัน	แกนเป็นของตัวเอง (บัตรธาตุ) ไม่ใช่ข้อมูลในแฟ้มหมอ · ทุกชั้นวนรอบมัน
1 ฟังเสียงกายใจ + ธงแดง	ฟังก่อนวินิจฉัย · ตักศิลา · รู้โรครักษาได้/ไม่ได้	ถาม 10 ข้อ · ถูกฉีกรักษาที่ปลายก่อนราก	ตรวจคนไข้ก่อนตรวจโรค · รู้สัญญาณร้ายที่ห้ามรอ	อาการนำ · สัญญาณอันตราย · คัดแยกความเร่งด่วน	เหมือนกันหมด — ต่างที่ให้คนเขียนอาการเองก่อนเปิดเครื่องมือ
2 รู้ทิศ และกำลัง	กำrieb หย่อนพิการ · กำลังธาตุ · ตรวจ 4	แปดหลักเย็น-ร้อน พร่อง-แกร่ง · ลิน ชีพจร	ภาวะผิดปกติปัจจุบัน · คุณสมบัติ 20 คู่ตรงข้าม · กำลังคนไข้ (พละ)	ตรวจร่างกาย · สัญญาณชีพ · ความเปราะบาง	ทุกศาสตร์อ่านคู่ตรงข้ามอยู่แล้ว แต่ผู้รักษาอ่าน · เพลินไพรบีบเป็นวงเดียว 6 ชั่วโมง + กำลัง 3 ระดับ ที่คนอ่านเอง
3 ตรงข้ามคือยา	รสดตรงข้ามแก้ธาตุ · เว้นของแสลง	เย็นให้ร้อน ร้อนให้เย็น · พร่องให้เต็ม แกร่งให้ระบาย	เหมือนเพิ่ม ต่างลด	ไม่มีหลักนี้ — รักษาตามกลไกของโรค	หลักเดียวกับสามศาสตร์ตะวันออก · เพิ่ม "ไม่ดันเข้าทิศ ×" + ความแรงตามกำลัง บนการ์ดเดียว
จุดแยกวง	โรครักษาได้ / รักษาไม่ได้	โรคใหม่ / โรคเก่า · ป่วยนานมักพร่อง	รักษาได้ / รักษายาก · โรคเร็ว / โรคช้า	เฉียบพลัน / เรื้อรัง · หายเองได้ · ระบบดูแลโรคเรื้อรัง	ทุกศาสตร์มีเส้นแบ่ง แต่ผู้รักษาดัดสิน · เพลินไพรให้เกณฑ์เวลาที่คนตัดสินเอง (4 สัปดาห์ · 3 ครั้ง · 7–14 วัน)
5 มิติที่ผิดสมดุล	ธาตุลงอวัยวะ 42 · ธรรมนามัย 3 ด้าน	อวัยวะ 5 คู่ (จิงฝู) · อารมณ์ 5 ประจำอวัยวะ	เนื้อเยื่อ 7 ชั้น · ช่องทางไหล 13 · ใจ	ทบทวนทุกระบบ · กาย-จิต-สังคม	ศาสตร์อื่นละเอียดกว่ามาก · เพลินไพรเหลือ 5 กลุ่มที่จำได้ และรวมใจไว้ในแผนที่เดียวกับกาย
6 กลไกและสาเหตุ	มูลเหตุ 8 ประการ · คัมภีร์โรคนิทาน	เหตุโรค · กลไกโรค · การลุกลาม — แข็งที่สุดเรื่องลูกโซ่	ลำดับก่อโรค 6 ระยะ — แข็งที่สุดเรื่องระยะ	กลไกการเกิดโรค · ปัจจัยสังคมกำหนดสุขภาพ — แข็งที่สุดเรื่องหลักฐานเหตุภายนอก	ที่เพิ่มคือกฎโดมิโนตัวแรก และวาดเป็นแผนที่เส้นให้ผู้ป่วยเดินเดินได้ — ไม่ใช่ทฤษฎีใหม่
7 ทางแก้สาเหตุ	เว้นมูลเหตุ 8 · ปรับกินอยู่ตามฤดู	รักษาต้องหาราก · บำรุงชีวิต (หยิงเจิง)	เลิกเหตุ — ชัดที่สุด เป็นการรักษาข้อแรกก่อนยา	เวชศาสตร์วิถีชีวิต · ปรับพฤติกรรม	เหมือนอายุรเวทที่สุด · เพิ่มการแยก "หยุดเหตุ" ออกจาก "ศาสตร์" ให้เห็นในแผน

ชั้นเพลินไฟร	แผนไทย	แผนจีน	อายุรเวท	แผนปัจจุบัน	เพลินไฟรต่างตรงไหน
4 แผนสุขภาพประชาชน	ธรรมานามัย · หัตถเวชเลือกตามธาตุ	ห้าธาตุเชื่อมอวัยวะ-อารมณ์-เสียง-สี-รส	รักษาสามทางเหตุผล ใจ จิต วิญญาณ · ผัสสะ 5 กับธาตุ 5	ดูแลหลายทาง · สั่งจ่ายกิจกรรมสังคม ธรรมชาติ ศิลปะ (การจัดกระจาย)	ศาสตร์อื่นมีขึ้นส่วนครบแต่คนละตำรา · เพลินไฟรมีหลักเดียว "เลือกตามมิติ · กรองด้วยชีวิต · ปรับให้เข้าธาตุ" ครอบหำช่องทาง — ทิศติดที่วิธีทำ ไม่ใช่ที่ศาสตร์
สมดุลใหม่ · วงกลับ	ลดยาเมื่อธาตุปกติ · ปรับเมื่อเปลี่ยนฤดู	ได้ผลไม่เปลี่ยนตำรับ · ไม่ได้ผลปรับตามอาการ · นัดดูซ้ำ	ลองแล้วดีขึ้นคือคำยืนยัน	นัดติดตาม · รักษาให้ถึงเป้า · ลดยาเมื่อไม่จำเป็น	เหมือนแผนจีนที่สุด · เพิ่มเกณฑ์คู่ "หมดเคลื่อนไหว + ลูกโซ่ดีขึ้น" ซึ่งต้องใช้สองวงพร้อมกันจึงพูดได้

สิ่งที่เหมือนกัน

ทุกศาสตร์อ่านคู่ตรงข้าม หาเหตุ และวงกลับมาดูซ้ำ สามศาสตร์ตะวันออกใช้หลัก "ตรงข้ามคือยา" ร่วมกัน ต่างกันแค่ภาษา แผนไทยพูดเป็นรส แผนจีนพูดเป็นเย็น-ร้อน พร่อง-แกร่ง อายุรเวทพูดเป็นเหมือนเพิ่ม ต่างลด และที่เหมือนกันทั้งสี่ศาสตร์คือ**ผู้รักษาเป็นคนเดินวง** แผนจีนและอายุรเวทมีคำสอนดูแลตนเอง แต่เป็นบทเรียนแยก ไม่ใช่วงที่คนเดินเองเมื่อมีอาการ

สิ่งที่ต่าง

ไม่มีศาสตร์ไหนวาดวงขึ้นกับวงลึกแยกกันตามว่า "ใครทำได้" แผนปัจจุบันใกล้ที่สุดเพราะแยกเฉียบพลันกับเรื้อรัง แต่แยกตามโรค ไม่ใช่ตามคน ทุกศาสตร์มีเส้นแบ่งว่าเมื่อไรเรื่องนี้เกินกำลัง แต่ผู้รักษาเป็นคนตัดสินใจ เพลินไฟรให้เกณฑ์เวลาที่คนตัดสินใจเอง และในด้านรายละเอียดศาสตร์อื่นละเอียดกว่าเพลินไฟรมาก เช่น อายุรเวทมี 20 คุณสมบัติ แผนไทยมีธาตุลงอวัยวะ 42 เพลินไฟรเลือกเหลือ 6 ขั้วกับ 5 มิติ เพื่อให้คนจำและใช้ได้เอง

คนเดียว ห้ามมมอง — ตัวอย่างสมมติ

เพื่อให้เห็นภาพ ลองให้หาคาสตร์มองคนคนเดียวกัน คุณเอ (สมมติ) อายุ 34 ปี ทำงานหน้าจวันละ 9–10 ชั่วโมง ปวดตึงคอประมาณ 3 เดือน นอนหลับยาก ตื่นมาไม่สดชื่น ไม่มีแขนขาหรืออ่อนแรง

สิ่งที่เขียนด้านล่างเป็นตัวอย่างการอ่านเพื่อการเรียนรู้ ไม่ใช่คำวินิจฉัยหรือแผนการรักษาของใคร ผู้ชำนาญแต่ละศาสตร์อาจอ่านละเอียดหรือต่างออกไปเมื่อได้พบคนจริง

แพทย์แผนไทย

อาจอ่านว่าธาตุลมกำเริบ เลือดลมเดินไม่สะดวกที่คอ บ่า เหตุมาจากอิริยาบถซ้ำและทำงานเกินกำลัง (สองข้อในมูลเหตุ 8) หมออาจใช้นวดและประคบคลายเส้น ร่วมกับยาที่ช่วยให้ลมเดินตามที่เห็นสมควร และให้เว้นอิริยาบถที่เป็นเหตุ

แพทย์แผนจีน

อาจอ่านเป็นภาวะชี่และเลือดติดขัดตามเส้นลมปราณบริเวณคอ บ่า และมองต่อว่าการนอนยากเชื่อมกับความตึงเครียดหรือไม่ อาจใช้ฝังเข็ม นวด หรือกัวซา แล้วนัดดูซ้ำ ได้ผลก็คงวิธีไม่ได้ผลก็ปรับ

อายุรเวท

อาจอ่านว่าวาตะเพิ่ม (ตึง แห้ง นอนยาก) จากการนั่งนานและใช้สายตามาก ซึ่งเป็นการใช้ผิดสัณฐาน ข้อแรกคือเล็กเหตุ แล้วใช้ทางสงบ เช่น นวดน้ำมันอุ่น อาหารอุ่น และกิจวัตรเข้านอนเวลาเดิม

แพทย์แผนปัจจุบัน

แพทย์จะถามก่อนว่ามีแขนขา อ่อนแรง หรือปวดร้าวลงแขนหรือไม่ ถ้าไม่มี อาจเป็นปวดกล้ามเนื้อคอ บ่า จากท่าทาง แนะนำจัดโต๊ะทำงาน กายภาพบำบัด ยาแก้ปวดระยะสั้นถ้าจำเป็น และดูแลเรื่องการนอน

เฟลนไฟรเดินวงให้คุณเอ

แกน	คุณเอเป็นธาตุสายลม × อยู่ที่ขั้วแห้ง ต้องระวังความแห้ง เย็น และความไม่สม่ำเสมอ
1 ฟังเสียงกายและใจ	อาการที่รบกวน ① ปวดตึงคอ บ่า 6/10 ② นอนหลับยาก 5/10 · เช็กความปลอดภัย ไม่พบข้อใด
2 รู้ทิศ และกำลัง	▲ เอียงไปทางแห้งและเบา (ตึง หลับยาก) · กำลังกลาง · เป็นมา 3 เดือน เกิน 4 สัปดาห์ → ลงวงล่าง
3 รู้ทางปรับสมดุล	ช่องตรงข้ามคือชุ่มและหนัก → อุ่น ชุ่ม นิ่ง ช้า สม่ำเสมอ · ใช้เป็นยาปลายทางระหว่างสัปดาห์
5 รู้มิติ	ปวดกล้ามเนื้อ = โครงสร้าง (หมุด) · นอนยาก = สมอง
6 รู้กลไกและสาเหตุ	กลองงานและการใช้กาย → โครงสร้าง (จอต้า ก้ม นั่งนาน) · กลองผิดสัณ (จอต้า แสง) → สมอง · เดินย้อน 2 ก้าวเจอโดมิโนตัวแรกที่จอต้าและนั่งนาน
7 รู้ทางแก้สาเหตุ	หยุดเหตุ: ยกจอให้ระดับสายตา และลุกเดินทุก 50 นาที ทำ 14 วัน

4 แผนสุขภาพ

หยุดเหตุตามข้อ 7 + เติมสิ่งที่ช่วย: มิติโครงสร้าง → ศาสตร์นวดไทยและประคบสมุนไพร → ทำได้จริงคือประคบเองที่บ้าน นวดเป็นครั้งคราว → ปรับเข้าหาตุลุมประคบอุ่นพอดี ช่วงเย็นก่อนนอน ซึ่งช่วยเรื่องนอนด้วย

สมดุลใหม่

ติดตาม 14 วัน ดูว่าสมดุลเคลื่อน (ติงลด) และลูกโซ่ดีขึ้นตาม (นอนหลับง่ายขึ้น) . ถ้ามีแขนขา อ่อนแรง หรือปวดร้าว → ออกจากวงไปพบแพทย์

สิ่งที่ตัวอย่างนี้บอก

ห้าศาสตร์ใช้ภาษาคนละแบบ แต่ลงมือคล้ายกันมาก ทุกศาสตร์พูดถึงการเลิกทำที่เป็นเหตุ การคลายกล้ามเนื้อ และการนอน ความต่างอยู่ที่ใครเป็นคนเดินวงและลำดับ ในสี่ศาสตร์คุณจะต้องไปหาผู้รักษาก่อนจึงจะรู้ว่าตัวเองเอียงไปทางไหน ในเพลินไพรคุณเอนเดินวงบนได้เอง รู้เองว่าปัญหาเรื้อรังพอจะลงวงล่าง และแผนที่ได้แยกให้เห็นว่าส่วนไหนเป็นของตัวเอง (หยุดเหตุ) และส่วนไหนต้องใช้ศาสตร์ (เติม)

ตัวอย่างนี้ยังบอกด้วยว่าเพลินไพรไม่ได้ขัดกับศาสตร์ใด ถ้าคุณเอนไปหาหมอแผนไทย หมอจีน หรือแพทย์ แผนที่ที่เขาถือไปก็อ่านต่อได้ทันทีในภาษาของศาสตร์นั้น

บทที่ 9

ทำไมจึงใช้รูปแบบเพลินไพร และข้อจำกัดที่ต้องรู้

เหตุผลห้าข้อ

ข้อแรก ไม่ใช้การแพทย์ใหม่ ทุกชั้นในวงของเพลินไพรมีคู่ในสี่ศาสตร์ เมื่อเราย้ายหมดของสี่ศาสตร์ 131 หมดจากแผนที่เดิมมาวางบนวงใหม่ก็ย้ายได้ครบ เพลินไพรจึงเป็นแผนที่รวมที่คนกับผู้รักษาสี่ศาสตร์อ่านแผ่นเดียวกันได้ ซึ่งคือความหมายของ "เชื่อมศาสตร์" ในทางปฏิบัติ

ข้อสอง วงบนออกแบบให้คนเดินเองได้ สี่ศาสตร์เกิดในยุคที่ความรู้อยู่กับผู้รักษา เพลินไพรให้สามตัววัดบนวงเดียวแทนการจับชีพจร ดูลิ้น หรือการคลำ ด้วยคำไทยที่ทุกคนรู้จักอยู่แล้ว คือ ร้อน เย็น หนัก เบา แห้ง ชุ่ม

ข้อสาม จุดแยกวงปลอดภัย และคนตัดสินใจเอง เกณฑ์เวลากับทางออกไปแพทย์ 3 จุดทำให้การดูแลตนเองมีขอบเขตชัด อยู่ในกรอบของการเรียนรู้และดูแลตนเอง ไม่ใช้การวินิจฉัย

ข้อสี่ แผนแยกหยุดเหตุกับเติมให้เห็น ทุกศาสตร์รู้ว่าต้องเลิกเหตุ อายุรเวทถึงกับให้เป็นข้อแรก แต่ในทางปฏิบัติมักถูกกลืนหายไปใบบอสยาหรือโบนัด การวางไว้เป็นสองส่วนของแผนทำให้คนเห็นว่ามีส่วนหนึ่งที่เป็นของตัวเองเสมอ ไม่ต้องซื้อและไม่ต้องรอใคร

ข้อห้า มีหลักเลือกศาสตร์ข้ามห้าช่องทาง คือ กาย ใจ ความสัมพันธ์ ผัสสะ และสิ่งแวดล้อม ด้วยหลักเดียว "เลือกตามมิติ . กรองด้วยชีวิต . ปรับให้เข้าธาตุ" จากตัวแปรที่คนถืออยู่แล้ว ศาสตร์อื่นมีชิ้นส่วนเหล่านี้ครบ แต่กระจายอยู่คนละตำรา

ข้อจำกัด

เพลินไฟรแลกความละเอียดกับความง่าย ใช้ 6 ชั่วโมง 20 คุณสมบัติ และ 5 มิติแทน 42 องค์ของร่างกาย ผู้ชำนาญแต่ละศาสตร์จึงจะเห็นว่าบางเรื่องหยابกว่าที่ศาสตร์ของตัวเองทำได้ คำตอบคือเพลินไฟรเป็น**ชั้นหน้าบ้าน** ส่วนหลังบ้านคือศาสตร์เต็มของผู้รักษาแต่ละคน เพลินไฟรไม่ได้มาแทน

บางส่วนยังเป็นสมมติฐาน กฎโดมิโนตัวแรกทดสอบกับเคสจำลองแล้ว แต่ต้องผ่านเคสจริงแบบปิดตาก่อน ส่วนการปรับเข้าธาตุของ 32 ศาสตร์ผ่านการตรวจของทีมแล้ว แต่ยังต้องเก็บผลจากการใช้จริง

การอ่านสี่ศาสตร์ในเล่มนี้เป็นคำอ่านของทีม ไม่ใช่คำรับรองจากผู้เชี่ยวชาญของแต่ละศาสตร์ ผู้อ่านที่ต้องการลงลึกควรเรียนกับครูของศาสตร์นั้นโดยตรง

สี่ศาสตร์คือแม่น้ำ — เพลินไฟรคือแผนที่ที่วาดให้คนเดินถึงแม่น้ำได้เอง และรู้ว่าเมื่อไรต้องเรียกคนพายเรือ

อภิธานศัพท์ — คำไทยในเล่มกับคำเดิมของแต่ละศาสตร์

ในเนื้อหาหลักเราใช้คำไทยทั้งหมดเพื่อให้อ่านง่าย ตารางนี้เก็บคำเดิมไว้ให้ผู้ที่ยากคันต่อในตำราของแต่ละศาสตร์

คำไทยในเล่ม	คำเดิม	ความหมายสั้น
แพทย์แผนไทย		
ธาตุเจ้าเรือน	—	ธาตุที่เด่นติดตัวมาแต่กำเนิด
กำเริบ · หย่อน · พิการ	—	ธาตุมากเกินไป · น้อยไป · ทำงานผิดปกติ
สมุฏฐาน	—	ที่ตั้งแรกเกิดของโรค: ธาตุ อุตุน ายุ กาล ประเทศ
มูลเหตุ 8 ประการ	—	เหตุแห่งโรคแปดข้อ
ธรรมนามัย	—	ดูแลกาย ใจ และความเป็นอยู่
หัตถเวช	—	การรักษาด้วยมือ นวด ประคบ อบ
แพทย์แผนจีน		
ตรวจ 4 ทาง	四診	มอง ฟังและดม ถาม จับชีพจร
แยกภาวะ	辨证	อ่านภาวะจากหลักฐานทั้งหมด
รักษาตามภาวะ	论治	เลือกวิธีตามภาวะ ไม่ใช่ชื่อโรค
แปดหลัก	八纲	ยิน-หยาง นอก-ใน เย็น-ร้อน พร่อง-แกร่ง
พื้นฐานร่างกาย 9 แบบ (ที่จื่อ)	体质	แกนของคนแบบใหม่ ใช้ป้องกัน
รักษาต้องหาราก	治病求本	แก้ที่ต้นเหตุ
ได้ผลไม่เปลี่ยนตำรับ	效不更方	หลักการติดตาม
บำรุงชีวิต (หยั่งเชิง)	养生	การดูแลตนเองตามฤดู
อายุรเวท		
พลังสาม	Tridosha	วาตะ ปิตตะ กษะ (ลม ไฟ น้ำ)

คำไทยในเล่ม	คำเดิม	ความหมายสั้น
ธรรมชาติแต่กำเนิด (ปรกฤติ)	Prakriti	สัดส่วนพลังสามแต่กำเนิด 7 แบบ
ภาวะผิดปกติปัจจุบัน	Vikriti	พลังใดเพิ่มหรือลดตอนนี้
คุณสมบัติ 20 ข้อ	Guna	10 คู่ตรงข้าม เช่น หนัก-เบา
กำลังคนไข้ (พละ)	Bala	ทุนที่รับการรักษาได้
หาเหตุ	Nidana	เหตุของโรค
ลำดับก่อโรค	Samprapti	โรคก่อตัวอย่างไร
โรค 6 ระยะ	Shatkriyakala	สะสม กำเริบ แพร่ ตั้งถิ่น แสดงอาการ แรกเป็นโรค
เลิกเหตุ	Nidana Parivarjana	การรักษาข้อแรก
ลองแล้วดีขึ้น	Upashaya	คำยืนยันว่าอ่านถูก
กิจวัตรประจำวัน	Dinacharya	การดูแลตนเองรายวัน
แพทย์แผนปัจจุบัน		
สัญญาณอันตราย	Red flags	อาการที่ต้องส่งต่อทันที
คัดแยกความเร่งด่วน	Triage	จัดลำดับความเร่งด่วน
กาย-จิต-สังคม	Biopsychosocial	มองคนสามด้าน
ปัจจัยสังคมกำหนดสุขภาพ	Social determinants of health	รายได้ งาน ที่อยู่ ความสัมพันธ์
เวชศาสตร์วิถีชีวิต	Lifestyle medicine	6 เสาของวิถีชีวิต
รักษาให้ถึงเป้า	Treat-to-target	ตั้งเป้าที่วัดได้
ลดยาเมื่อไม่จำเป็น	Deprescribing	ทบทวนและลดยา
การแพทย์แม่นยำ	Precision medicine	รักษาตามลักษณะเฉพาะของคน
เพลินไพร		
ธาตุประจำตัว ✕	—	แกนแต่กำเนิด 7 แบบ บนวงล้อ 6 ขั้ว
ทิศตอนนี้ ▲	—	ตอนนี้เอียงไปทางไหน

คำไทยในเล่ม	คำเดิม	ความหมายสั้น
กำลัง	—	น้อย กลาง มาก จาก 8 ข้อ
5 มิติ	—	โครงสร้าง พลังชีวิต ไหลเวียน สมอง ใจ
6 กล้องภายนอก	—	สิ่งที่มากระทบจากนอกตัว
โดมิโนตัวแรก	—	จุดเริ่มของลูกโซ่ที่แก้ได้
หยุดเหตุ · เต็ม สิ่งที่ช่วย	—	สองส่วนของแผนสุขภาพ
ผู้พาเดิน	—	คนที่เดินวงล่งไปด้วยกัน

เรียบเรียงโดยทีมเพลินไพร · การแพทย์เชื่อมศาสตร์ · ร่าง 1 · 28 กันยายน 2569 · ใช้เพื่อการเรียนรู้ ไม่ใช่การวินิจฉัยหรือ
สั่งจ่ายยา · ยาที่ใช้อยู่ให้ใช้ต่อตามแพทย์สั่ง