



เพลินไพร · การแพทย์เชื่อมศาสตร์

จากคัมภีร์ สู่ครัวเรือน

ตำราเชื่อมแพทย์แผนไทยกับวงดูแลเพลินไพร



เพื่อให้คนไข้เข้าใจตัวเอง
และดูแลตัวเองกับครอบครัวได้

ฉบับภาพประกอบ · เนื้อหาฉบับเต็ม 1.0 · ตุลาคม 2569
ใช้เพื่อการเรียนรู้และดูแลตนเอง ไม่ใช่การวินิจฉัยหรือสั่งจ่ายยา

จากคัมภีร์สู่ครัวเรือน

ตำราเชื่อมแพทย์แผนไทยกับวงดูแลเพลินไพร

ฉบับภาพประกอบ

เนื้อหาฉบับเต็ม 1.0 · ตุลาคม 2569

จัดภาพและรูปเล่ม วันที่ 3 ตุลาคม 2569

เพลินไพรออร์แกนิก

สำหรับแพทย์แผนไทยและผู้สนใจ

ภาพชีวิตในบ้านช่วยเชื่อมจังหวะการอ่านระหว่างภาค ส่วนตาราง แผนภาพ เครื่องมือ และเนื้อหาวิชาการคงตามต้นฉบับฉบับเต็ม 1.0

การใช้ภาพในเล่ม

ภาพสีน้ำสร้างด้วย AI เพื่อประกอบบรรยายภาคและตัวละครสมมติ ภาพหนังสือและสมุนไพรเป็นองค์ประกอบทางศิลปะ ไม่ใช่ภาพคัมภีร์อ้างอิงหรือคำแนะนำใช้สมุนไพร

ใช้เพื่อการเรียนรู้และดูแลตนเอง

ไม่ใช่การวินิจฉัยหรือสั่งจ่ายยา

เลขหน้าและสารบัญในฉบับภาพประกอบจัดใหม่

ฉบับปรับปรุงเนื้อหา 1.0.3 · 8 ตุลาคม 2569

แบบคัดกรองธาตุประจำตัวเหลือ 20 ข้อ ตรงกับ Health Blueprint · ต่อจากฉบับ 1.0.2

คงเนื้อหาที่ปรับในฉบับ 1.0.1–1.0.2 คง 109 หน้าและภาพประกอบเดิม

อ่านหนึ่งบท ผ่านคำถามหกช่อง

แม่แบบเดียวกันตลอดเล่ม ช่วยเชื่อมโยงหลักความรู้
กับเครื่องมือ การลงมือทำ และขอบเขตของแต่ละคน

01 / หลักความรู้

คัมภีร์ว่าไว้

หลักจากคัมภีร์หรือตำราแผนไทย พร้อม
บอกที่มาของความรู้

02 / เชื่อมความเข้าใจ

เพลินไพรจัดชั้นนี้อย่างไร

หลักเดียวกันในภาษาที่คนใช้ใช้ พร้อม
ภาพช่วยอธิบาย

03 / สิ่งที่ใช้

เครื่องมือ

แผ่นที่ใช้จริงในชั้นนั้น
และใครเป็นผู้ถือเครื่องมือ

04 / ชีวิตที่บ้าน

คนใช้และครอบครัวทำ

สิ่งที่ทำเองได้
ในชีวิตประจำวัน

05 / การดูแลโดยหมอ

หมอแผนไทยทำ

สิ่งที่หมอยังต้องทำ
ตรวจ ยืนยัน และตัดสินใจ

06 / อ่านอย่างเข้าใจ

จุดที่ไม่ตรงกัน

ตรงไหนเพลินไพรย่อ ตัด
หรือเติมจากศาสตร์อื่น

จัดภาพใหม่จาก “แม่แบบ 6 ช่อง ใช้ทุกบท” คำนำและวิธีอ่าน · ฉบับเนื้อหา 1.0
ตัวเลขในหน้านี้เป็นลำดับช่องอ่าน ไม่ใช่ชั้นของวงดูแลเพลินไพร

คำนำ · วิธีอ่าน

เล่มนี้ตอบคำถามเดียว

"หมอแผนไทยคนหนึ่ง จะเอาความรู้จากคัมภีร์ที่มีอยู่แล้ว มาช่วยให้คนไข้เข้าใจตัวเอง และดูแลตัวเองกับครอบครัวได้อย่างไร"

เพลินไพรไม่ได้เสนอการแพทย์ใหม่ สิ่งที่เพลินไพรทำคือหยิบหลักที่แผนไทยมีอยู่แล้ว ได้แก่ ธาตุ สมุฏฐาน มูลเหตุแห่งโรค รสยา และของแสลง มาจัดลำดับใหม่ ให้คนไข้เดินได้ส่วนหนึ่งด้วยตัวเอง และรู้ว่าตรงไหนต้องกลับมาหาหมอ เล่มนี้เขียนให้หมอแผนไทยเห็นว่าแต่ละชั้นของวงดูแลเพลินไพรมีบ้านเดิมอยู่ตรงไหนในศาสตร์ของท่าน และตรงไหนที่เพลินไพรย่อ ตัด หรือเติมจากศาสตร์อื่น

ผู้อ่านหลักคือแพทย์แผนไทยและนักศึกษาแพทย์แผนไทย รวมทั้งผู้พาเดิน (ดูนิยามในกรอบ "เพลินไพรในหนึ่งนาที่" ท้ายคำนำ) จึงใช้คำแผนไทยและคำบาลีได้เต็มที่ ส่วนคำของอายุรเวทและแพทย์แผนจีนแปลเป็นไทยทั้งหมด ศัพท์ของเพลินไพรทุกคำอธิบายสั้น ๆ ณ ที่ใช้ครั้งแรก และรวมไว้ในอภิธานศัพท์ ภาคผนวก ข

แม่แบบ 6 ช่อง ใช้ทุกบท

ช่อง	ตอบคำถาม
1 คัมภีร์ว่าไว้	หลักจากคัมภีร์ หรือจากตำราแผนไทยร่วมสมัย โดยบอกทุกครั้งว่าเป็นแบบใด ยกความ ไม่คัดยว อ่างแบบย่อ "คัมภีร์... · เรื่อง" ส่วนฉบับพิมพ์และรายละเอียดรวมไว้ในภาคผนวก จ
2 เพลินไพรจัดชั้นนี้อย่างไร	หลักเดียวกันในภาษาที่คนไข้ใช้ พร้อมภาพ
3 เครื่องมือ	แผ่นที่ใช้จริงในชั้นนั้น และไครถือ
4 คนไข้และครอบครัวทำ	สิ่งที่ทำเองได้
5 หมอแผนไทยทำ	สิ่งที่หมอยังต้องทำ ตรวจ ยืนยัน ตัดสิน
6 จุดที่ไม่ตรงกัน	ตรงไหนเพลินไพรย่อ ตัด หรือเติม บอกตรง ๆ

เคสเดินตลอดเล่ม

คุณยายบุญมี อายุ 78 ปี ธาตุประจำตัวเป็นธาตุลม (เคสสมมติ) เป็นความดันโลหิตสูง กินยาความดันที่แพทย์สั่งอยู่ทุกวัน อยู่กับหลานสาวมาตลอด เดือนกรกฎาคมหลานย้ายไปทำงานเชียงใหม่ ยายเริ่มกินข้าวเย็นคนเดียว ตื่นกลางดึก ใจสั่น เวียนหัวเวลาลุก ยายเดินผ่านทุกบท ตั้งแต่แกนจนถึงสมดุลงใหม่ บทที่ 17 รวมเคสของยายกับอีกสองเคส คือ คุณเอ และน้องดี (เคสสมมติทั้งหมด) ไว้ครบในที่เดียว

ป้ายในเล่ม

- การอ้างที่มา "คัมภีร์..." คือคัมภีร์หรือตำราแผนไทย · "เอกสารเพลินไพร «ชื่อ»" คือเอกสารประกอบของเพลินไพร · "เพลินไพรจัดเอง" หรือ "ทีมเพลินไพรเสนอ" คือส่วนที่เพลินไพรจัดหรือเสนอเอง · "(มาจากอายุรเวท)" คือหลักที่ยืมมาจากอายุรเวท · "เติมจากศาสตร์อื่น" คือส่วนที่คัมภีร์แผนไทยไม่มี
- โครงสร้าง** **พลังชีวิต** **ไหลเวียน** **สมอง** **จิตใจ** คือ 5 มิติของวงล่าง (ชั้น 5 บทที่ 9)

ขอบเขตของเล่ม

เพลินไพรไม่วินิจฉัยโรค ไม่สั่งจ่ายยา และไม่รักษาแทนหมอ เครื่องมือในเล่มใช้เพื่อการเรียนรู้และดูแลตนเอง ทุกชั้นมีทางออกไปพบแพทย์ และตรงแดงต้องมองเห็นได้เสมอ (รายการเต็มในบทที่ 5)

- ยาที่แพทย์สั่งอยู่แล้ว ห้ามหยุดหรือปรับเองจากเครื่องมือในเล่มนี้ ถ้าสงสัยว่ายาเกี่ยวกับอาการ ให้นำยาไปถามแพทย์ผู้สั่งยาหรือเภสัชกร
- หญิงตั้งครรภ์หรือให้นมบุตร เด็กเล็ก ผู้สูงอายุมาก และผู้กินยาประจำ ต้องให้หมอหรือแพทย์ดูก่อนใช้ยาสมุนไพร การอบ การนวดแรง หรือศาสตร์ที่มีข้อห้าม

เพลินไพรในหนึ่งนาที

วงดูแลเพลินไพรมีแกนหนึ่งแกน กับวงสองวง ภาพรวมอยู่ในภาพ 2.2 (บทที่ 2)

- **แกน** คือธาตุประจำตัว (X) ธาตุที่ติดตัวมาและไม่เปลี่ยน หากจากลักษณะกาย ใจ และนิสัยตั้งแต่เด็ก มี 7 แบบ ทุกชั้นหมุนรอบแกนนี้ คนที่สบายดีใช้แกนดูแลตัวเองตามธาตุได้เลย
- **วงบน ชั้น 1-4** ดูแลการเอียงชั่วคราว คนไข้และครอบครัวตนเอง เขียนอาการ เช็กตรงแดง ดูว่าร่างกายเอียงไปทางไหน (▲) แล้วเลือกทางปรับฝั่งตรงข้าม
- **จุดแยก** เกณฑ์เวลาที่คนไข้ตัดสินใจได้ว่าต้องลงวงล่าง คือ เป็นมาเกิน 4 สัปดาห์ · เป็นซ้ำ 3 ครั้งขึ้นไปใน 3 เดือน · ดูแลตามวงบนครบ 14 วันแล้วยังไม่หาย
- **วงล่าง ชั้น 5-7** หาสาเหตุในชีวิตเมื่ออาการเรื้อรังหรือเป็นซ้ำ เดินกับผู้พาเดินหรือหมอแผนไทย
- **แผนสุขภาพเฉพาะคน (ชั้น 4)** ใบหน้าเดียวที่รวมผลของทั้งสองวง มีสองส่วน คือ **หยุดเหตุ** (เลิก เลี่ยง หรือเปลี่ยนต้นเหตุ) และ**เติมสิ่งที่ช่วย**
- **สมดุลใหม่** ติดตามผล ครบ 7 วันสำหรับวงบน 14 วันสำหรับวงล่าง ถามว่า ดีขึ้น เท่าเดิม หรือแย่ลง
- **ทางออกไปแพทย์ 3 จุด** จุดที่ 1 ชั้น 1 เมื่อพบตรงแดง · จุดที่ 2 ปากทางวงล่าง เมื่ออาการเกิน 4 สัปดาห์แต่ยังไม่เคยตรวจ ให้ตรวจสุขภาพพื้นฐานก่อน · จุดที่ 3 สมดุลใหม่ เมื่อแย่ลงหรือพบตรงแดง · หมอแผนไทยเข้ามาได้ทุกชั้น และเป็นผู้ตัดสินใจเรื่องที่ต้องใช้การตรวจ

ทางปรับ คือทุกอย่างที่พาร่างกายกลับทางตรงข้ามกับที่เอียง ทั้งอาหาร กิจวัตร การขยับ สิ่งแวดล้อม การดูแลใจ และยาสมุนไพร ในเล่มนี้คำว่า "ยา" ใช้กับยาจริงเท่านั้น

ผู้พาเดิน คือประชาชนทั่วไปที่ผ่านการอบรมของเพลินไพรตั้งแต่ระดับ 3 ขึ้นไป ในบันไดสี่ระดับ "ชุมชนรัฐาตุ" คือ ระดับ 3 ผู้รู้ต้นเหตุ และระดับ 4 ผู้ส่งต่อความรู้ในชุมชน ผู้พาเดินชวนถาม ชวนคิด และช่วยบันทึก ไม่ตรวจไม่วินิจฉัย ไม่แนะนำหรือปรับยา เมื่อพบตรงแดงหรือเรื่องเกินขอบเขต ส่งต่อหมอแผนไทยหรือแพทย์

บันไดสี่ระดับ: ระดับ 1 ผู้รัฐาตุ รัฐาตุประจำตัว · ระดับ 2 ผู้รู้สมดุล รู้ความผิดสมดุล (ดูแลตัวเองได้) · ระดับ 3 ผู้รู้ต้นเหตุ เข้าใจต้นเหตุ (พาคนอื่นเดินได้) · ระดับ 4 ผู้ส่งต่อความรู้ในชุมชน ญาติไม่นับเป็นผู้พาเดิน เว้นแต่ผ่านระดับ 3 แล้ว

ชั้นของวงดูแล กับบทของหนังสือ

ชั้นของวงดูแล	ชื่อ	อ่านที่บทที่
แกน X	ธาตุประจำตัว · กรอบรอบแกน (วัย ฤดู เวลา ถิ่น)	3-4
ชั้น 1	ฟังเสียงกายและใจ · เช็กตรงแดง	5
ชั้น 2	รู้ทิศ และกำลัง	6
ชั้น 3	รู้ทางปรับสมดุล	7
จุดแยก	เมื่อไรต้องลงวงล่าง	8

ชั้นของวงดูแล	ชื่อ	อ่านที่บทที่
ชั้น 5	รู้มิติที่ผิดสมดุล	9
ชั้น 6	รู้กลไกและสาเหตุ	10-11
ชั้น 7	รู้ทางแก้สาเหตุ	12
ชั้น 4	แผนสุขภาพเฉพาะคน · หลักเลือกศาสตร์	13-14
สมดุลใหม่	ติดตามผล	15

ชั้น 4 อยู่ท้ายวงล่าง เพราะเป็นที่รวมผลของทั้งสองวง · "ชั้น" ในเล่มนี้หมายถึงชั้น 1-7 ของวงดูแลเท่านั้น "บท" หมายถึงบทของหนังสือ และบันไดการอบรมใช้คำว่า "ระดับ"

สัญลักษณ์

- ✕ ธาตุประจำตัว ตำแหน่งบนวงล้อหกขั้วที่ติดตัวตลอดชีวิต (บทที่ 3)
- ▲ ทิศที่เอียง คือขั้วบนวงล้อหกขั้ว (ภาพ 3.1) ที่ร่างกายเอียงไปตอนนี้ อ่านจากอาการ และเปลี่ยนได้ (ชั้น 2 บทที่ 6)
- ► เรื่องที่ต้องส่งต่อแพทย์หรือหมอ ไม่เดินเองในวงล่าง ได้แก่ เชื้อ พิษ บาดเจ็บ และผลข้างเคียงของยา รวมทั้งยาที่กินประจำ (บทที่ 10) · ส่วน**สีแดง**คือรายการอาการอันตรายที่ต้องพบแพทย์ก่อนดูแลเอง (บทที่ 5)
- หมุด คือ ▲ บนวงล้อ · อาการ ① คืออาการหลักที่ใช้ติดตามผล · ปลายทาง คือมิติของอาการ ① ในวงล่าง ใช้คำทั้งสามแยกกันตามหน้าที่ (บทที่ 5, 6 และ 9)

ขอรับเครื่องมือและส่งความเห็นถึงเฟลีนไพรได้ทาง LINE OA เฟลีนไพร @plearnprai (QR และช่องทางอื่นอยู่ในภาคผนวก ง)

สารบัญ

ส่วนหน้า

คำนำ · วิธีอ่าน	4
-----------------	---

ภาค 1 · ทำไม

บทที่ 1 · เป้าหมายของเฟลีนไฟร์ — คนใช้ถ้อยแผนที่ หมอถ้อยศาสตร์	10
บทที่ 2 · ภาพเดียว — สองวงรอบแกนเดียว เทียบกับวงดูแลของแผนไทย	13

ภาค 2 · แกน

บทที่ 3 · ธาตุประจำตัว	21
บทที่ 4 · ชีวิตรอบตัว — อุดม อายุ กาล ประเทศ	27

ภาค 3 · วงบน

บทที่ 5 · ฟังเสียงกายและใจ (ขั้น 1)	32
บทที่ 6 · รู้ทิศ และกำลัง (ขั้น 2)	35
บทที่ 7 · รู้ทางปรับสมดุล (ขั้น 3)	40

ภาค 4 · จุดแยก

บทที่ 8 · เมื่อไรต้องลงวงล่าง	46
-------------------------------	----

สารบัญ / ต่อ

ภาค 5 · วงล่าง

บทที่ 9 · ภูมิทัศน์ที่ผิดสมดุล (ชั้น 5)	50
บทที่ 10 · รู้กลไกและสาเหตุ (ชั้น 6 ครั้งแรก)	53
บทที่ 11 · เส้นโยงใยและโดมิโนตัวแรก (ชั้น 6 ครั้งหลัง)	56
บทที่ 12 · รู้ทางแก้สาเหตุ (ชั้น 7)	63

ภาค 6 · แผน

บทที่ 13 · แผนสุขภาพเฉพาะคน (ชั้น 4)	66
บทที่ 14 · หลักเลือกศาสตร์	69
บทที่ 15 · สมดุลใหม่และการติดตาม	72

ภาค 7 · ใช้จริง

บทที่ 16 · ใครทำอะไร · ครอบครัวยุค · สี่ช่วงวัย	75
บทที่ 17 · สามเคสเต็ม · ขอบเขตและธงแดง	79

ภาคผนวก

ก · ตารางคำ แผนไทย ↔ เพลินไพร	84
ข และ ค · ตารางเชื่อมคัมภีร์กับวงล่าง	85
ง · เครื่องมือ ใบแผนเปล่า และช่องทางติดต่อ	91
จ · คัมภีร์และเอกสารที่อ้างอิง	94
ฉ · คำถามกำลัง 3 ข้อ	97
ช · รายชื่อ 32 ศาสตร์	99
ซ · อภิธานศัพท์	103

ความรู้จากคัมภีร์ เดินทางมาถึงชีวิตในบ้าน



บทที่ 1 เป้าหมายของเพลินไพร — คนใช้ถ้อยแผ่นที่ หมอถ้อยศาสตร์

บทที่ 2 ภาพเดียว — สองวงรอบแกนเดียว เทียบกับวงดูแลของแผนไทย

บทที่ 1 · เป้าหมายของเพลินไพร — คนใช้ถือแผนที่ หมอถือศาสตร์

หน้าบ้าน หลังบ้าน และธรรมานามัย

บทนี้ตอบว่าเพลินไพรต้องการอะไร และทำไมจึงต้องจัดความรู้แผนที่ใหม่ ทั้งที่ความรู้นั้นครบอยู่แล้ว

ช่อง 1 คัมภีร์ว่าไว้

ธรรมานามัย — หลักที่ใช้สอนในแผนที่ไทยปัจจุบัน

ช่องนี้ของบทที่ 1 ไม่ได้ยกจากคัมภีร์โบราณ ธรรมานามัยเป็นหลักที่เรียบเรียงในยุคปัจจุบัน และใช้สอนในหลักสูตรแพทย์แผนที่ไทย วางการมีสุขภาพดีไว้สามส่วน

ส่วน	ความหมาย	ใครทำ
กายานามัย	ดูแลกาย อาหาร อากาศ อิริยาบถ การขับถ่าย การพักผ่อน	ตัวเอง
จิตตานามัย	ดูแลใจ ฝึกใจให้สงบ ตั้งมั่น	ตัวเอง
ชีวิตานามัย	ดำเนินชีวิตให้ถูกต้องทาง เว้นสิ่งที่ทำลายตัว	ตัวเอง

สิ่งที่น่าสังเกตคือ ทั้งสามส่วนเป็นงานของ**ตัวเอง** ไม่ใช่งานของหมอ แผนที่รู้มาตลอดว่าสุขภาพส่วนใหญ่อยู่ในมือคนไข้ แต่เครื่องมือที่ให้คนไข้ถือไว้เองยังมีน้อย

ช่อง 2 เพลินไพรจัดขึ้นอย่างไร

หน้าบ้าน หลังบ้าน

เพลินไพรแบ่งความรู้เป็นสองชั้น **หน้าบ้าน**คือความรู้ย่อที่คนไข้ถือได้เอง ได้แก่ วงล้อหกชั่ว ธาตุประจำตัว 5 มิติ และใบแผนสุขภาพเฉพาะคน **หลังบ้าน**คือศาสตร์เต็มของหมอ ได้แก่ ธาตุ 4 ธาตุ 42 สมุฏฐาน ชีพจร และตำรับยา หน้าบ้านย่อมมากจนจำได้ แต่ไม่ได้มาแทนหลังบ้าน

เพลินไพรอ้างอิง**สี่ศาสตร์** คือ แพทย์แผนที่ไทย อายุรเวท แพทย์แผนจีน และแพทย์แผนปัจจุบัน

สี่ศาสตร์คือแม่น้ำ เพลินไพรคือแผนที่ที่วาดให้คนเดินถึงแม่น้ำได้เอง และรู้ว่าเมื่อไรต้องเรียกคนพายเรือ

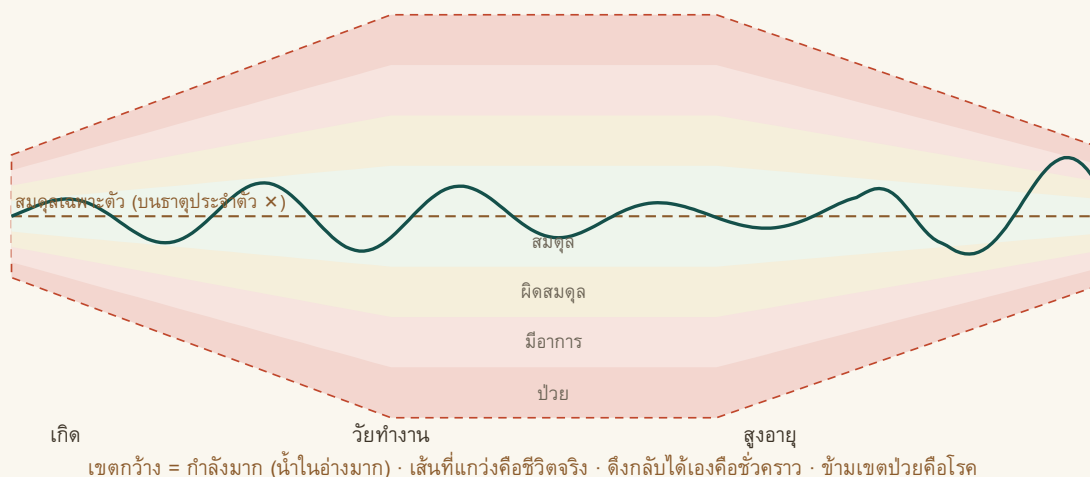
อ่างน้ำแห่งชีวิต

เพลินไพรเปรียบชีวิตเป็นการประคองอ่างน้ำเดินไปตามเวลา (เอกสารเพลินไพร «อ่างน้ำแห่งชีวิต»)

- **น้ำในอ่างคือกำลัง** น้ำกระฉอกออกทุกวัน และเติมได้จากอาหารและการนอน น้ำยิ่งมาก อ่างยิ่งเอียงได้มากโดยไม่หก
- **ขอบที่ต่ำคือธาตุประจำตัว** อ่างของแต่ละคนมีขอบด้านหนึ่งต่ำกว่า ถ้าใช้ชีวิตเอียงไปด้านเดิมซ้ำ ๆ น้ำก็หกทางขอบนั้น
- **เพลินไพรไม่ได้ซ่อมอ่าง** แต่ช่วยให้คนมองลงมาที่อ่างของตัวเอง รู้ว่าเอียงทางไหน และประคองกลับให้พอดี นี่คือนวชน (ชั้น 1-4 ที่คนไข้และครอบครัวเดินเอง บทที่ 2)

- ถ้าอ่างเอียงกลับที่เดิมซ้ำ ๆ แม้ตั้งใจประคองแล้ว แปลว่ามีเหตุบางอย่างในชีวิตคอยดึงอ่างอยู่ ต้องหาเหตุนั้นให้พบ การประคองอ่างอย่างเดียวไม่พอ งานนี้คือวงล่าง (ชั้น 5-7 หาสาเหตุในชีวิต เดินกับผู้พาเดินหรือหมอแผนไทย บทที่ 9-12)

เส้นเวลาของสมดุ



ภาพ 1.1 · เส้นเวลาของสมดุตั้งแต่เกิด (ภาพจำลอง ไม่ใช่ข้อมูลจริง ดัดแปลงจากเอกสารเพลินไพร «องค์รวมเพลินไพร ภาพเดียว») · เส้นกลางคือสมดุเฉพาะตัวของแต่ละคน ซึ่งตั้งอยู่บนธาตุประจำตัว (x) · เส้นที่แกว่ง (สีเขียว) คือชีวิตจริงที่เอียงไปมา

เขตสี่ชั้นรอบเส้นสมดุ คือ สมดุ ผิดสมดุ มีอาการ และป่วย ในภาพนี้วาดกำลัง (น้ำในอ่าง) เป็นความกว้างของเขต น้ำมาก เขตก็กว้าง วัยเด็กเขที่ยังแคบ วัยทำงานกว้าง วัยสูงอายุเขตของกายแคบลง แกว่งเท่าเดิมก็ถึงเขตป่วยได้ เป้าของเพลินไพรจึงมีสี่ข้อ คือ รักษาเขตให้กว้างนานที่สุด · ดึงกลับได้เอง · ป่วยน้อย · จากไปอย่างสงบ โดยที่ใจยังเต็ม เพลินไพรเน้นว่าพลังใจไม่จำเป็นต้องหมดไปตามพลังกาย ใจที่ฝึกแล้วเต็มได้จนวันสุดท้าย

ช่อง 3 เครื่องมือ

เครื่องมือทั้งหมดเรียงตามขั้นของวงดูแลไว้ในภาคผนวก ง ขั้นที่คนใช้ถือเองมีสี่ขั้น ได้แก่ บัตรธาตุของฉิน · วงล้อธาตุด้านอาการ (หน้า-หลัง) · ใบแผนสุขภาพเฉพาะคน · แผนที่เส้นของฉิน (คนใช้ถือ แต่เขียนร่วมกับผู้พาเดินหรือหมอ)

ช่อง 4 คนใช้และครอบครัวทำ

- รู้จักธาตุของตัวเองและคนในบ้าน
- เมื่อเริ่มเอียง ดูแลเองก่อนด้วยวงบน โดยรู้ว่าเมื่อไรต้องหยุดและไปหาหมอ
- ทำกรรมนามัยทั้งสามส่วนด้วยการปรับชีวิตทีละอย่างที่ทำได้จริง ไม่ใช่แค่ความรู้ที่จำได้

ช่อง 5 หมอแผนไทยทำ

- ถือหลังบ้านไว้ครบ และแปลกลับให้คนไข้เข้าใจด้วยภาษาหน้าบ้าน
- เข้ามาได้ทุกชั้น และรับช่วงทุกครั้งที่คนไข้ออกจากวง ทั้งที่ทางออกไปแพทย์ 3 จุด และในวงล่าง
- เป็นครูของชุมชน หมอพื้นบ้านมาก่อนเพลินไพร เพลินไพรเป็นเพียงภาษาที่ช่วยบันทึกและต่อยอด ไม่ได้มาเป็นเจ้าของภูมิปัญญาสุขภาพของชุมชน

ช่อง 6 จุดที่ไม่ตรงกัน

เรื่อง	ความต่าง
ใครเดินทาง	ทั้งสี่ศาสตร์ข้างต้นให้ผู้รักษาเป็นผู้ดำเนินทุกขั้น เพลินไพรแบ่งวงบนให้คนไข้และครอบครัวเดินเอง
ความละเอียด	หน้าบ้านแลกความละเอียดกับความง่าย 6 ชั่วโมงคุณสมบัติ 20 ประการ (10 คู่) ของอายุรเวท และ 5 มิติแทนธาตุ 42 จึงใช้แทนการตรวจของหมอไม่ได้
คำว่า "ยา" กับ "ทางปรับ"	เพลินไพรเรียกทุกสิ่งที่พาไปทางตรงข้ามกับที่เอียงว่า ทางปรับ ได้แก่ อาหาร กิจวัตร การขยับ สิ่งแวดล้อม ใจ และยาสมุนไพร คำว่า "ยา" ในเล่มนี้ใช้กับยาจริงเท่านั้น ยาตำรับเป็นงานของหมอ และยาที่แพทย์สั่งอยู่แล้ว ห้ามหยุดหรือปรับเองจากเครื่องมือในเล่มนี้

ยายบุญมีในบทนี้ (เคสสมมติ)

ก่อนพบเพลินไพร ยายไปคลินิกแพทย์แผนปัจจุบันใกล้บ้านสองครั้ง ได้ยาแก้อาการกลับบ้านทั้งสองครั้ง อาการดีขึ้นสองสามวันแล้วกลับมา ยายบอกว่า "ไม่รู้ตัวตัวเองเป็นอะไร ไม่รู้จะเริ่มดูแลตรงไหน" นี่คือช่องว่างที่เล่มนี้ตั้งใจเติม ยายไม่ได้ขาดยา ยายขาดแผนที่

บทที่ 2 · ภาพเดียว — สองวงรอบแกนเดียว เทียบกับวงดูแลของแผนไทย

หัวใจแพทย์ 4 · ลำดับงานของหมอ → วงดูแลเพลินไฟร

บทนี้มีหน้าที่เดียว คือวางภาพทั้งระบบของเพลินไฟรลงข้าง ๆ ลำดับงานที่หมอแผนไทยทำอยู่ทุกวัน เพื่อให้เห็นว่าทุกชั้นของเพลินไฟรมีบ้านเดิมอยู่ในศาสตร์ของท่าน สิ่งที่ไม่เปลี่ยนไม่ใช่ตัวความรู้ แต่คือ **ใครเป็นคนเดินชั้นนั้น** บทต่อ ๆ ไปจะลงรายละเอียดทีละชั้น บทนี้ขอให้เห็นแผนที่ก่อน

ช่อง 1 คัมภีร์ว่าไว้

หัวใจแพทย์ 4 ประการ

ตำราแพทย์แผนไทยสอนว่า ผู้เป็นแพทย์ต้องรู้สี่เรื่องก่อนจะรักษาใคร (คัมภีร์เวชศึกษา · ว่าด้วยหัวใจแพทย์)

หัวใจแพทย์	ความหมายในเวชปฏิบัติ
1. รู้ที่ต้งแรกเกิดของโรค	โรคตั้งขึ้นที่ธาตุใด เพราะเหตุใด คือรู้สมุฏฐาน
2. รู้ชื่อโรค	อาการที่เห็นคือโรคอะไร ควรรักษาเอง หรือเกินมือ
3. รู้จักยา	รู้ตัวยา สรรพคุณ และรสยาที่จะแก้ธาตุที่เสียไป
4. รู้วิธีรักษา	ให้ยาอย่างไร ปริมาณเท่าไร เว้นอะไร และเมื่อไรควรเปลี่ยน

สมุฏฐาน 5 ประการที่ใช้วินิจฉัย

เมื่อจะรู้ที่ต้งแรกเกิดของโรค หมอแผนไทยอ่านห้าชั้นประกอบกัน คือ **ธาตุสมุฏฐาน** (ธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ ธาตุใดกำเริบ หย่อน หรือพิการ) **ฤดูสมุฏฐาน** (ฤดูกาล) **อายุสมุฏฐาน** (ช่วงวัย) **กาลสมุฏฐาน** (ช่วงเวลาของวัน) และ **ประเทศสมุฏฐาน** (ถิ่นที่อยู่) ทั้งหมดอ่านบนพื้นของ**ธาตุเจ้าเรือน** ซึ่งเป็นธาตุที่ติดตัวคนนั้นมาแต่กำเนิด (คัมภีร์เวชศึกษา · ว่าด้วยสมุฏฐาน)

ลำดับงานของหมอแผนไทย

เมื่อนำหลักข้างต้นมาใช้ในห้องตรวจ งานของหมอจะเรียงเป็นเส้นเดียว ภาพข้างล่างทีมเพลินไฟรเรียบเรียงจากเวชปฏิบัติทั่วไป ไม่ใช่ถ้อยคำในคัมภีร์ หมอแต่ละสำนักอาจเรียงต่างกันเล็กน้อย



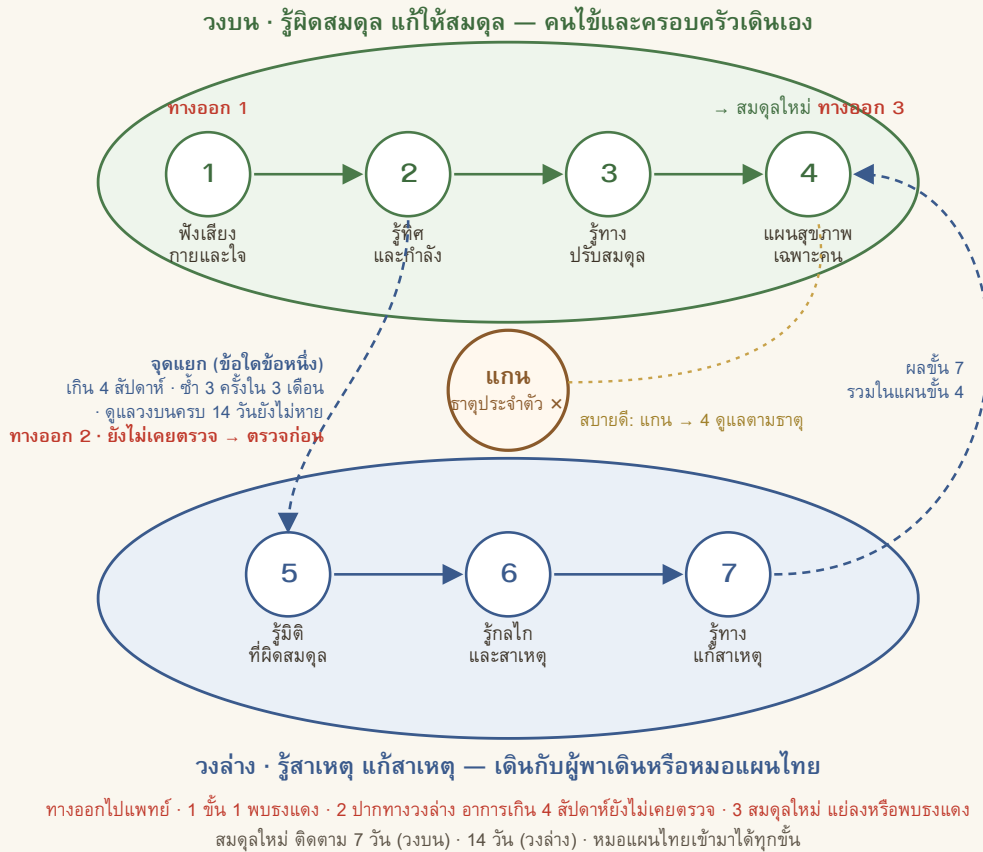
ภาพ 2.1 · วงดูแลของแผนไทยในเวชปฏิบัติ — หมอเดินทุกชั้น

จุดแข็งของเส้นนี้คือความลึก หมอที่ชำนาญอ่านชีพจรร่วมกับการซักถาม ได้ทั้งธาตุ ฤดู และวัย แต่เส้นนี้มีข้อจำกัดข้อหนึ่งที่เพลินไฟรต้องการเติม คือ **คนใช้ถือแผนที่ไว้เองไม่ได้** หลายครั้งเมื่อออกจากห้องตรวจ คนไข้รู้ว่าต้องกินยา

อะไร แต่ยังไม่มียี่มือติดตัวไปคิดว่าตัวเองเป็นคนธาตุอะไร ตอนนี้เอียงไปทางไหน และถ้าอาการกลับมาจะเริ่มดูแลตัวเองจากตรงไหน

ช่อง 2 เพลินไพรจัดชั้นนี้อย่างไร

เพลินไพรหยิบเส้นเดียวกันนี้มาดัดเป็น สองวงที่หมุนรอบแกนเดียว แล้วแบ่งงานตามคำถามว่า "ชั้นนี้ใครทำได้"



ภาพ 2.2 · เส้นทางดูแลเพลินไพร สองวงรอบแกนเดียว (ดัดแปลงจากเอกสารเพลินไพร «เส้นทางดูแลสองวงรอบแกนเดียว») · อ่านตามเลข วงบน 1 → 4 เมื่อเข้าเกณฑ์จุดแยก (ข้อความกลางภาพ) ให้ลงวงล่าง 5 → 7 แล้วนำผลชั้น 7 กลับไปรวมในแผนชั้น 4 · คนที่สลายดีไปจากแกนตรงไปชั้น 4 · ป้ายสีแดงคือทางออกไปแพทย์ 3 จุด

ใครเดินวง

- วงบน คนไข้และครอบครัวตนเอง
- วงล่าง เดินกับผู้พาเดินหรือหมอแผนไทย คนที่ผ่านการอบรมระดับ 3 แล้วเดินวงล่างของตัวเองได้
- หมอแผนไทย เข้ามาได้ทุกชั้น และเป็นผู้ตัดสินเรื่องที่ต้องใช้การตรวจ

ผู้พาเดิน คือประชาชนทั่วไปที่ผ่านการอบรมของเพลินไพรตั้งแต่ระดับ 3 ขึ้นไป ในบันไดสี่ระดับ "ชุมชนรู้ธาตุ" คือ ระดับ 3 ผู้รู้ต้นเหตุ และระดับ 4 ผู้ส่งต่อความรู้ในชุมชน ผู้พาเดินชวนถาม ชวนคิด และช่วยบันทึก ไม่ตรวจ ไม่วินิจฉัย ไม่แนะนำหรือปรับยา เมื่อพบตรงแดงหรือเรื่องเกินขอบเขต ส่งต่อหมอแผนไทยหรือแพทย์ · ญาติไม่นับเป็นผู้พาเดิน เว้นแต่ผ่านระดับ 3 แล้ว · ก่อนพาคนอื่นเดิน ผู้พาเดินต้องแม่นเรื่องตรงแดงและการส่งต่อ

แกน — ธาตุประจำตัว X

ธาตุประจำตัว เป็นแนวคิดคู่เทียบของธาตุเจ้าเรือน แต่หาจากลักษณะกาย ใจ และนิสัยตั้งแต่เด็ก ไม่ใช่เดือนเกิด และแบ่งเป็น 7 แบบ ผลจึงอาจไม่ตรงกับธาตุเจ้าเรือนเสมอไป (บทที่ 3) บั๊กเป็น X บนวงล้อหกขั้ว ติดตัวไปตลอดชีวิต ใช้บอกทางปรับหลักประจำธาตุ (ทิศการดูแลประจำตัวที่อยู่ตรงข้ามกับ X) และของแสลง คนที่สลายดีใช้แกนนี้ตรงไปที่ชั้น 4 เพื่อดูแลตามธาตุ โดยไม่ต้องเดินวงใดเลย

วงบน · รู้ผิดสมดุล แก้ให้สมดุล — คนไข้และครอบครัวเดินเอง

- **ขั้น 1** ฟังเสียงกายและใจ (บทที่ 5) เขียนอาการที่รบกวน 1–3 อาการ อาการ ① เป็นอาการหลัก (ใช้เป็นจุดเริ่ม และใช้วัดผล) ถามว่าเกิดหลังอะไร และเช็คความปลอดภัย (ตรงแดง) ทุกครั้ง
- **ขั้น 2** รู้ทิศ และกำลัง (บทที่ 6) ปัก ▲ บนวงล้อหกขั้ววงเดียวกับ × ว่าตอนนี้เอียงไปขั้วไหน แล้วประเมินกำลังว่าน้อย กลาง หรือมาก
- **ขั้น 3** รู้ทางปรับสมดุล (บทที่ 7) หลักตรงข้ามคือทางปรับ พลิกวงล้อดูทางปรับสมดุล 4 ด้าน ได้แก่ อาหาร · กิจกรรมทางกาย · ผัสสะและสิ่งแวดล้อม · ดูแลใจ โดยเลือกทางปรับที่ไม่พาเอียงไปทางธาตุประจำตัวเพิ่ม (หลักเหมือนเพิ่มเหมือน บทที่ 3) และปรับความแรงตามกำลัง
- **ขั้น 4** แผนสุขภาพเฉพาะคน (บทที่ 13) รวมทุกอย่างเป็นแผนสองส่วน คือ **หยุดเหตุ** (เลิก เลี่ยง หรือเปลี่ยนต้นเหตุ) และ **เติมสิ่งที่ช่วย** เลือกรักษาจริง 1–2 อย่าง
- **สมดุลใหม่** (บทที่ 15) ครบ 7 วัน (วงบน) หรือ 14 วัน (วงล่าง) ถามคำเดียวว่า ดีขึ้น เท่าเดิม หรือแย่ลง

ทางปรับ คือทุกอย่างที่พาร่างกายกลับทางตรงข้ามกับที่เอียง ทั้งอาหาร กิจกรรม การขยับ สิ่งแวดล้อม การดูแลใจ และยาสมุนไพร ในเล่มนี้คำว่า "ยา" ใช้กับยาจริงเท่านั้น

จุดแยก — เมื่อไรต้องลงวงล่าง (บทที่ 8)

ใช้เกณฑ์เวลาที่คนไข้ตัดสินใจได้ ข้อใดข้อหนึ่งก็พอ: เป็นมาเกิน 4 สัปดาห์ · เป็นซ้ำ 3 ครั้งขึ้นไปใน 3 เดือน · ดูแลตามวงบนครบ 14 วันแล้วยังไม่หาย · ที่ปากทางวงล่าง ถ้าอาการเกิน 4 สัปดาห์และยังไม่เคยตรวจ ให้ตรวจสุขภาพพื้นฐานก่อน (ทางออกจุดที่ 2) เกณฑ์เวลานี้ไม่ใช่ตรงแดง ตรงแดงคืออาการอันตรายที่ต้องพบแพทย์ทันทีไม่ว่าเป็นมานานเท่าไร (ดูรายการเต็มในบทที่ 5)

วงล่าง · รู้สาเหตุ แก่สาเหตุ — เดินกับผู้พาเดินหรือหมอแผนไทย

- **ขั้น 5** ภูมิคุ้มกันสมดุล (บทที่ 9) อ่านจากอาการว่าเสียที่มิตใดใน 5 มิต (หากลุ่มการทำงานของร่างกาย ย่อจากธาตุ 42) ได้แก่ โครงสร้าง · พลังชีวิต · ไหลเวียน · สมอ · จิตใจ ปลายทางคือมิตของอาการ ① วงล่างภูมิคุ้มกันไม่ปกติ
- **ขั้น 6** รู้กลไกและสาเหตุ (บทที่ 10–11) เดินเส้นโยงใย (ภาพหำมิตที่ส่งแรงถึงกัน ลูกศรแต่ละเส้นคือทางเหตุ-ผลจากมิตหนึ่งไปอีกมิตหนึ่ง) ย้อนจากปลายทาง ไม่เกิน 3 ช่วง (หนึ่งช่วง = ลูกศรหนึ่งเส้น จากมิตหนึ่งไปอีกมิตหรือไปถึงกลอง) ไปหาดันเหตุในกลองชีวิตภายนอก 6+1 (หกด้านของชีวิตที่เป็นต้นเหตุได้ คือ ผู้คนและความสัมพันธ์ · จอ แสง เสียง ข้อมูล · จังหวะของงานและสังคม · อากาศและที่อยู่ · งานและการใช้กาย · สิ่งกิน ดื่ม สูด ทา บวกกลอง ► เชื้อ พิษ บาดเจ็บ ยาที่กินประจำ และผลข้างเคียงของยา ซึ่งส่งต่อหมอแผนไทยหรือแพทย์) จนพบโดมิโนตัวแรก (เหตุต้นทางในชีวิต ที่ถ้าเปลี่ยนแล้วลูกโซ่คลายตาม)
- **ขั้น 7** รู้ทางแก้สาเหตุ (บทที่ 12) หยุดเหตุด้วยการเลิก เลี่ยง หรือเปลี่ยน ที่ละหนึ่งก้าว คือโดมิโนตัวแรก แล้วนำไปรวมกับทางปรับจากขั้น 3 ในแผนขั้น 4 ไม่แยกเป็นแผนที่สอง ในแผนเดิมได้ไม่เกิน 2 อย่าง

ทางออกไปแพทย์ 3 จุด

- **จุดที่ 1** ขั้น 1 เมื่อเช็คความปลอดภัยแล้วพบตรงแดง (บทที่ 5)
- **จุดที่ 2** ปากทางวงล่าง เมื่ออาการเกิน 4 สัปดาห์แต่ยังไม่เคยตรวจ ให้ตรวจสุขภาพพื้นฐานก่อน (บทที่ 8)
- **จุดที่ 3** สมดุลใหม่ เมื่อแย่ลงหรือพบตรงแดง (บทที่ 15)

ทั้งสามจุดนี้คือที่ที่หมอแผนไทยและแพทย์แผนปัจจุบันรับช่วงต่อ นอกจากสามจุดนี้ ถ้าหมอพบว่าธาตุพิการ ถือว่าเกินการดูแลตนเอง ส่งต่อหมอแผนไทยหรือแพทย์ได้ ถ้ามีตรงแดงร่วมด้วย ส่งแพทย์

เทียบชั้นต่อชั้น

แผนไทย	เพลินไพร	เปลี่ยนอะไร
ธาตุเจ้าเรือน	แกน × ธาตุประจำตัว	ใช้แนวคิดคู่เทียบที่หาด้วยวิธีต่างกัน (ลักษณะกาย ใจ นิสัย ไม่ใช่เดือนเกิด) และทำเป็นบัตรที่คนไข้ถือเอง
ซักประวัติ	ชั้น 1 ฟังเสียงกายและใจ	คนไข้เขียนอาการเองก่อนพบใคร และเช็คความปลอดภัยทุกรอบ
ตรวจ · ธาตุกำเริบ หย่อน พิการ	ชั้น 2 รู้ทิศ และกำลัง	คนไข้อ่านทิศเบื้องต้นจากอาการบวลง และประเมินกำลังเอง สามระดับ เป็นข้อมูลให้หมอ ไม่แทนการจับชีพจรหรือการตรวจ ของหมอ
สมุฏฐานวินิจฉัย	ชั้น 2 ทิศ (ตอนนี้) · ชั้น 5-6 มิติและสาเหตุ (เรื้อรัง)	แยกเป็นสองชั้น ชั้นที่คนไข้อ่านเอง กับชั้นที่เดินกับผู้พาเดินหรือ หมอ
ตั้งยาตามรส	ชั้น 3 รู้ทางปรับสมดุล	หลักการตรงข้ามขยายเป็นทางปรับสมดุล 4 ด้าน ไม่จำกัดที่ยา สมุนไพร
เว้นของแสง	ชั้น 7 หยุดเหตุ + ของแสง บนบัตรธาตุ	ของแสงอยู่บนแกน · การเว้นเหตุในชีวิตแยกออกมาเป็นชั้นของ ตัวเอง
ให้ยา ให้ปฏิบัติตัว	ชั้น 4 แผนสุขภาพเฉพาะคน	แผนแบ่งหยุดเหตุกับเดิม ให้เห็นว่ามีส่วนที่ไม่ต้องใช้ยาเสมอ
ติดตาม ปรับยาตามฤดู	สมดุลใหม่	คนไข้ถามตัวเองเมื่อครบ 7 หรือ 14 วัน มีเกณฑ์ชัดว่าเมื่อไรกลับมา หาหมอ

หัวใจแพทย์ 4 ประการ เทียบกับชั้นของเพลินไพร

หัวใจแพทย์	ชั้นของเพลินไพรที่เกี่ยวข้อง
รู้ที่ตั้งแรกเกิดของโรค	แกน × · ชั้น 2 รู้ทิศ · ชั้น 5 รู้มิติ · ชั้น 6 รู้กลไกและสาเหตุ (เป็นหน้าบ้าน หมอยังอ่าน สมุฏฐานเต็มรูป)
รู้ชื่อโรค	ไม่มีชั้นใดของเพลินไพรรับช่วง อยู่ที่หมอและแพทย์ทั้งหมด ชั้น 1 ทำเพียงคัดตรงแดงเพื่อ ส่งต่อ
รู้จักยา	ชั้น 3 รู้ทางปรับสมดุล · หลักเลือกศาสตร์ในชั้น 4 (หลักเลือกจะใช้วิธีของศาสตร์ใด จากมิติ ธาตุ และกำลังของคนไข้ บทที่ 14) · ยาตำรับเป็นงานของหมอ
รู้วิธีรักษา	ชั้น 4 แผนสุขภาพเฉพาะคน · ชั้น 7 รู้ทางแก้สาเหตุ · สมดุลใหม่

ประโยคจำของบท

แผนไทยให้หมอเดินวงทั้งเส้น เพลินไพรตัดเส้นเดียวกันเป็นสองวง **วงบนคนไข้และครอบครัวเดินเอง** วง
ล่างเดินกับผู้พาเดินหรือหมอแผนไทย หมอเข้ามาได้ทุกชั้น ทั้งสองวงหมุนรอบธาตุประจำตัวที่คนไข้ถือไว้ใน
มือ และมาบรรจบที่แผนเดียวกัน

ช่อง 3 เครื่องมือ

ชั้น	เครื่องมือที่ใช้จริง	ใครถือ
แกน	บัตรธาตุของฉันท · ผลจาก Health Blueprint (แบบประเมิน ออนไลน์ของเพลินไพรทาง LINE)	คนไข้
ชั้น 1 ฟังเสียงกายและใจ	ช่องเขียนอาการ 1-3 · ช่องเช็คความปลอดภัย (บนหัวใบแผน สุขภาพ)	คนไข้

ขั้น 2 รู้ทิศ และกำลัง	วงล้อธาตุด้านอาการ (ด้านหน้า) · คำถามกำลัง 3 ข้อ (ภาคผนวก ฉ)	คนไข้ · ผู้พาเดินอ่านซ้ำ
ขั้น 3 รู้ทางปรับสมดุล	วงล้อธาตุด้านอาการ (ด้านหลัง "ตรงข้ามคือทางปรับ")	คนไข้
ขั้น 4 แผนสุขภาพ	ใบแผนสุขภาพเฉพาะคน หน้าเดียว (ภาคผนวก ง) · รายชื่อ 32 ศาสตร์ (ภาคผนวก ข)	คนไข้เขียน · หมอเติมส่วนที่ต้องใช้หมอ
ขั้น 5 รู้มิติ	การ์ดสาเหตุ 5 มิติ (การ์ดจับอาการเข้ากับมิติ)	ผู้พาเดิน · หมอ
ขั้น 6 รู้กลไกและสาเหตุ	เส้นโยงใยสาเหตุ 20 ทาง + กล้องชีวิตภายนอก 6+1	ผู้พาเดิน · หมอ
ขั้น 7 รู้ทางแก้สาเหตุ	แผนที่เส้นของฉนั้น (ใบงานของขั้น 5-7)	คนไข้ถือ · เขียนร่วมกับผู้พาเดินหรือหมอ

เครื่องมือทั้งหมดและช่องทางขอรับอยู่ในภาคผนวก ง

ชื่อวงล้อในเล่มนี้

- วงล้อหกขั้ว ภาพแม่ มีหกขั้วจากคุณสมบัติสามคู่ ร้อน-เย็น แห้ง-ชุ่ม หน้า-เบา ใช้ปัก × และ ▲ (บทที่ 3 และ 6) · "ขั้ว" คือหกตำแหน่งบนวงล้อ ส่วน "ทิศ" คือขั้วที่ร่างกายเอียงไปตอนนี้
- วงล้อธาตุด้านอาการ เครื่องมือกระดาษ ด้านหน้าใช้ปัก ▲ (ขั้น 2 บทที่ 6) ด้านหลังคือ "ตรงข้ามคือทางปรับ" (ขั้น 3 บทที่ 7)
- วงล้อเวลา สามวง วัน ปี ชีวิต วางขั้วเดียวกับวงล้อหกขั้ว (บทที่ 4)

ช่อง 4 คนไข้และครอบครัวทำ

- รู้ธาตุประจำตัวของตัวเอง และรู้ของแสดงของตัวเอง
- เมื่อไม่สบาย เขียนอาการ เช็คความปลอดภัย ปัก ▲ เลือกทางปรับจากผังตรงข้าม 1-2 อย่าง ทำ 7 วัน
- ใช้เกณฑ์เวลาตัดสินใจเองว่าเมื่อไรต้องเดินวงล่าง และเมื่อไรต้องไปพบหมอ
- คนในครอบครัวช่วยสังเกตสิ่งที่เจ้าตัวมองไม่เห็น เช่น นอนดิ๊กขึ้น กินข้าวคนเดียวบ่อยขึ้น และทำก้าวเล็กด้วยกัน ญาติร่วมทำได้เสมอ แต่ไม่นับเป็นผู้พาเดิน เว้นแต่ผ่านการอบรมระดับ 3 แล้ว
- ยาที่แพทย์สั่งอยู่แล้ว ห้ามหยุดหรือปรับเองจากเครื่องมือในเล่มนี้

ช่อง 5 หมอแผนไทยทำ

- ยืนยันแกน สังเกตลักษณะกาย ใจ และนิสัยของคนไข้ซ้ำ แล้วบอกว่าตรงกับบรรทัดฐานหรือไม่
- ตรวจสอบสิ่งที่คนไข้ทำเองไม่ได้ จับชีพจร ดูลักษณะ และแยกว่าเป็นโรคที่ต้องส่งต่อหรือไม่ นี่คือหัวใจข้อ "รู้ชื่อโรค" ที่เพลินไพรไม่เตะ
- เดินวงล่างกับคนไข้ อ่านมิติ เดินค้นหาโดมิโนตัวแรก ใช้สมุฏฐานทั้งห้าช่วยตัดสินใจว่าเส้นไหนน่าจะจริง
- เติมส่วนที่ต้องใช้หมอลงในแผน ยาดำรับ หัตถเวช การประคบ อบ ตามที่หมอดัดสินหลังตรวจ
- รับช่วงที่ทางออก 3 จุด และส่งต่อแพทย์แผนปัจจุบันเมื่อเกินขอบเขต · เรื่องยาแผนปัจจุบัน หมอแผนไทยไม่ทบทวนหรือปรับเอง ชวนคนไข้มายาที่กินอยู่ไปถามแพทย์ผู้สั่งยาหรือเภสัชกร

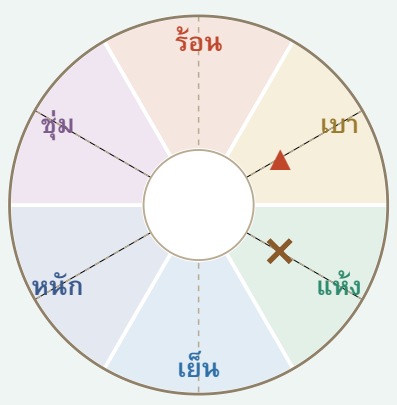
ช่อง 6 จุดที่ไม่ตรงกัน

ต้องพูดตรง ๆ ว่าเพลินไพรย่อ ตัด หรือเติมตรงไหน เพื่อให้หมอใช้เครื่องมือได้โดยรู้ขอบเขต

เรื่อง	ความต่าง
วงล้อหกชั่ว	ไม่มีในคัมภีร์ มาจากคุณสมบัติสามคู่ ร้อน-เย็น แห้ง-ชุ่ม หนัก-เบา ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของคุณสมบัติ 20 ประการ (10 คู่) ของอายุรเวท แพทย์แผนจีนก็ใช้คู่เย็น-ร้อน และแห้ง-ชื้น แต่ละศาสตร์ใช้คุณสมบัติคนละชุด วงล้อเป็นภาพหน้าบ้านให้คนไข้อ่าน หลังบ้านของหมอยังเป็นธาตุ 4 เต็มรูป
ธาตุประจำตัว กับ ธาตุเจ้าเรือน	คัมภีร์กำหนดธาตุเจ้าเรือนจากเดือนเกิดหรือเดือนปฏิสนธิ เพลินไพรไม่ใช้วันเกิดในการหาธาตุประจำตัว อ่านจากการแสดงออกของกาย ใจ และบุคลิกนิสัยที่เป็นมาตั้งแต่เด็ก หมอที่ใช้ธาตุเจ้าเรือนตามวันเกิดอยู่แล้ว ใช้ควบคู่กันได้ และถ้าสองทางที่ไม่ตรงกัน ถือเป็นข้อมูลที่นำคุ้ยต่อ (บทที่ 3)
การแบ่งสองวง	คัมภีร์ไม่ได้แบ่งงานตามว่าใครเดินได้ เพลินไพรแบ่งเพิ่มเพื่อให้คนไข้มีส่วนของตัวเอง
5 มิติ	ย่อจากธาตุ 42 ประการให้เหลือห้ากลุ่มที่จำได้ ละเอียดน้อยกว่ามาก ตารางเทียบอยู่ภาคผนวก ข
เหตุผั่งใจ	มูลเหตุแห่งโรค 8 ประการ (คัมภีร์ธาตุวิภังค์ · ภาคผนวก ค) มีความโศกเศร้าและโทสะอยู่แล้ว เพลินไพรให้น้ำหนักใจเป็นต้นน้ำใหญ่ และขยายเป็นกลองผู้คนและความสัมพันธ์ ส่วนนี้เติมจากศาสตร์อื่น ได้แก่ แพทย์แผนจีนที่ถืออารมณ์เป็นเหตุภายในของโรค และแพทย์แผนปัจจุบันที่มองสุขภาพแบบกาย-จิต-สังคม ดัดป้ายไว้ว่า "เติมจากศาสตร์อื่น"
คำว่า "ยา" กับ "ทางปรับ"	หน้าบ้านของเพลินไพรไม่ตั้งตำรับยา หลักระสตรงข้ามถูกใช้ในรูปทางปรับ คือ อาหาร กิจวัตร การขยับ สิ่งแวดล้อม และการดูแล ยาตำรับเป็นงานของหมอ

เคสเดินตลอดเล่ม · คุณยายบุญมี (สมมติ) เดินครบสองวง (ย่อ)

เคสสมมติเพื่อการสอน · ทุกชั้นจะขยายในบทของชั้นนั้น บทนี้แสดงเพียงว่าวงหมุนครบรอบอย่างไร · แผนนี้เป็นแผนฉบับเดียวกับบทที่ 7 และบทที่ 11-13

เรื่องของยาย


คุณยายบุญมี อายุ 78 ปี เป็นความดันโลหิตสูง กินยาความดันที่แพทย์สั่งอยู่ อยู่บ้านกับหลานสาวมาตลอด เดือนกรกฎาคมหลานย้ายไปทำงานที่เชียงใหม่ ยายเริ่มกินข้าวเย็นคนเดียวหน้าโทรทัศน์ หลับแล้วตื่นตีสอง ใจสั่นเป็นพัก ๆ ลูกเร็วแล้วเวียนหัว มือเท้าเย็น ยายบอกว่า "เหมือนตัวลอย ๆ ตั้งหลักไม่ได้"

ชั้น	ยายและครอบครัวทำ	หมอทำ
แกน	บัตร์ธาตุบอกว่ายาย × แห้ง ธาตุลม · ทางปรับหลักประจำธาตุไปทางชุ่ม · ของแสงคือ ของดิบเย็น ช้ำมมือ นอนไม่เป็นเวลา	สังเกตลักษณะยายซ้ำ ตรงกับธาตุลม · บัจฉิมวัย ลมเป็นใหญ่ช้อนอยู่

ชั้น	ยายและครอบครัวทำ	หมอทำ
ชั้น 1 ฟังเสียง	เขียนอาการ ① ใจสัน 6/10 · ② เวียนหัวเวลาลุก ③ ตื่นตีสอง · เกิดหลังหลานย้ายออก · ระหว่างรอ ตรวจ ลูกจากเตียงช้า ๆ นั่งพักก่อนขึ้น	ทางออกจุดที่ 1: ใจสันและเวียนในวัย 78 ปี (รชแดง บทที่ 5) → ส่งแพทย์ตรวจหัวใจ และความดันก่อนเดินวงต่อ และชวนยาย นำยาความดันไปถามแพทย์ผู้สั่งยาว่าอาการ เวียนตอนลุกเกี่ยวกับยาหรือไม่ · ผลไม่พบ โรคที่ต้องรักษาตัว
ชั้น 2 ทิศ และกำลัง	▲ เบา (ลอย ใจสัน เวียน ตื่นกลางดึก) · กำลังน้อย	จับชีพจร ยืนยันว่าลมกำเริบ และไฟหย่อน (มือเท้าเย็น)
ชั้น 3 ทางปรับ	ตรงข้ามของเบาคือหนัก: ยึด อุ่น ชุ่ม เป็นเวลา · ไม่ ทำให้แห้งเพิ่ม เพราะ × อยู่ที่แห้ง · กำลังน้อย ทาง ปรับต้องอ่อน สัน บ่อย	ตรวจว่าทางปรับไม่ขัดกับโรคประจำตัว
ชั้น 4 (วงบน)	ยายเลือกเดิม 2 อย่าง: ข้าวเย็นเป็นต้มหรือซุปร้อนใน เวลาเดิม · นวดเท้าด้วยน้ำมันอุ่นก่อนนอน 5 นาที	—
สมดุลใหม่ 7 วัน	ดีขึ้นเล็กน้อยแต่ไม่หาย	—
จุดแยก	เป็นมาเกิน 4 สัปดาห์ → ลงวงล่าง · ยายตรวจแล้ว ที่ทางออกจุดที่ 1 จึงไม่ต้องตรวจซ้ำที่ปากทาง (ทางออกจุดที่ 2)	—
ชั้น 5 มิติ	—	อาการ ① ใจสัน → ปลายทางที่ไหลเวียน · มี สมองเป็นทางผ่าน (มิติที่เส้นเหตุวิ่งผ่าน ก่อนถึงปลายทาง · ตื่นตีสอง)
ชั้น 6 กลไกและ สาเหตุ	เล่าว่าก่อนเริ่มเป็น ชีวิตเปลี่ยนตรงไหน	เดินเส้นย้อนจากปลายทาง 3 ช่วง: ไหลเวียน ← สมอง (ไม่ได้พัก) ← จิตใจ (เหงา ขาดการ รับ-ให้) ← กล้องผู้คนและความสัมพันธ์ (หลานย้ายออก กินข้าวคนเดียว) · โดมิโน ตัวแรกอยู่ที่กล้องผู้คนและความสัมพันธ์
ชั้น 7 ทางแก้สาเหตุ	หยุดเหตุ 1 ก้าว (โดมิโนตัวแรก): ไม่กินข้าวเย็นคนเดียว เขียนเป็นแผนถ้า-แล้ว สองบรรทัดของ ก้าวเดียวกัน · ถ้า 5 โมงเย็น วันจันทร์ พุธ ศุกร์ แล้วถือกับข้าวไปกินบ้านป้าสมใจ · ถ้าวันอื่นหรือไปไม่ได้ แล้ววิดีโอคอลกับหลานระหว่างกินข้าว	
ชั้น 4 แผนสุขภาพ (รวมสองวง)	หยุดเหตุ ไม่กินข้าวเย็นคนเดียว (จากชั้น 7) เดิม ไม่เกิน 2 นวดเท้าด้วยน้ำมันอุ่นก่อนนอน (ทำต่อ จากวงบน ลงที่ปลายทาง ไหลเวียน) · แดดเข้าหน้า บ้าน 15 นาที (ลงที่ทางผ่าน สมอง) · ข้าวเย็นอุ่นรวม อยู่ในมือที่กินกับคนแล้ว ไม่นับแยก ข้อปฏิบัติเพื่อความปลอดภัย (ไม่นับเป็นก้าว) ลูก จากเตียงช้า ๆ นั่งพักก่อนขึ้น	ส่วนที่หมอเดิม ยาหอมตามดุลยพินิจของ หมอแผนไทย · นวดเบาเมื่อยายมาคลินิก เดือนละครึ่ง · นัดติดตามวันที่ 14 · ยาความ ดัน → ถามแพทย์ผู้สั่งยา (ทำแล้วที่ชั้น 1)
สมดุลใหม่ 14 วัน	ถามคำเดียว · ใจสัน 6 → 3 ดีขึ้น → ทำต่อ แล้วกลับ ไปดูแลตามธาตุ · ตอนนี้เข้าหน้าหนาว (กระแสน้ำ) · วงล่างติดตามนานกว่าวงบน (บทที่ 15)	ทางออกจุดที่ 3: ถ้าแย่ง หรือพบรชแดง (ดูรายการเต็มในบทที่ 5) ให้พบแพทย์

สิ่งที่เคสนี้สอน: สิ่งที่ช่วยยายมากที่สุดไม่ใช่ยารับ แต่คือการไม่กินข้าวเย็นคนเดียว ถ้าเดินแคว้งบน ยายได้ทางปรับจากฝั่ง
หนัก ซึ่งช่วยได้เล็กน้อย แต่ต้นเหตุจะยังอยู่ และอาการอาจกลับมาเมื่อหยุดทำ วงล่างทำให้เห็นว่าก้าวเล็กที่สุดที่ตัดได้หลายเส้น
อยู่ในชีวิต ไม่ใช่ในตู้ยา และหมอยังมีงานเต็มมือทุกชั้นที่คนไข้ทำเองไม่ได้ · เคสนี้เป็นเคสสมมติเพื่อการสอน

รู้จักตัวเรา และชีวิตรอบตัว



บทที่ 3 ธาตุประจำตัว

บทที่ 4 ชีวิตรอบตัว — ฤดู อายุ กาล ประเทศ

บทที่ 3 · ธาตุประจำตัว

ธาตุ 4 · ดรีโทษ · ธาตุเจ้าเรือน → บัตรธาตุของฉันทัน

ช่อง 1 คัมภีร์ว่าไว้

ร่างกายจากธาตุ 4

แผนไทยถือว่ากายประกอบจากธาตุ 4 คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ แยกย่อยเป็นธาตุ 42 ประการ (ภาคผนวก ข) ในเวชปฏิบัติยังใช้คำว่า **ลม ดี เสมหะ** เรียกสามสิ่งที่เคลื่อนไหวและทำงานในกาย

- ในธาตุ 42 **ดีและเสมหะ**นับอยู่ใน**ธาตุน้ำทั้งคู่** ไม่ได้แยกดีไปอยู่กับธาตุไฟ
- คำว่า**ดรีโทษ** ในแผนไทยมักหมายถึงภาวะที่ลม ดี และเสมหะกำเริบพร้อมกัน เช่น ใช้ดรีโทษ ต่างจากที่อายุรเวทใช้คำคล้ายกันเรียกสามสิ่งนี้ในภาวะปกติ

ธาตุเจ้าเรือน

คนแต่ละคนมีธาตุหนึ่งเป็นใหญ่ติดตัวมาแต่กำเนิด เรียกว่าธาตุเจ้าเรือน ตำราที่ใช้สอนกันทั่วไปกำหนดจากเดือนเกิดตามจันทรคติ เดือน 5 6 7 ธาตุไฟ · เดือน 8 9 10 ธาตุลม · เดือน 11 12 1 ธาตุน้ำ · เดือน 2 3 4 ธาตุดิน บางสำนักใช้เดือนปฏิสนธิ ธาตุเจ้าเรือนบอกว่าคนนั้นเสียสมดุลไปทางไหนได้ง่าย และควรเว้นอะไร

ช่อง 2 เพลินไพรจัดชั้นอย่างไร

ธาตุประจำตัว เป็นแนวคิดคู่เทียบของธาตุเจ้าเรือน คือธาตุที่ติดตัวมาและไม่เปลี่ยนแปลงตลอดชีวิต แต่หาจากลักษณะกาย ใจ และนิสัยตั้งแต่เด็ก ไม่ใช่วันเกิด และแบ่งเป็น 7 แบบ ผลจึงอาจไม่ตรงกับธาตุเจ้าเรือนเสมอไป ธาตุประจำตัวมักเป็น × บนวงล้อหกขั้ว วงเดียวกับที่ใช้อ่านอาการ ส่วนวัยและฤดูเป็นกระแสที่ซ้อนอยู่ด้านบน (บทที่ 4)

เพื่อให้คนไข้ง่าย เพลินไพรเทียบ $\text{ไฟ} \approx \text{ดี} \cdot \text{ลม} \approx \text{ลม} \cdot \text{น้ำ} \approx \text{เสมหะ}$ ตามแบบของอายุรเวท (มาจากอายุรเวท) และมองธาตุดินเป็นร่างที่ห่อธาตุที่เคลื่อนไหวทั้งสามไว้ (เพลินไพรจัดเอง) ช่อง 6 บอกจุดที่ต่างจากธาตุ 42

เพลินไพรไม่ใช่วันเกิด

เพลินไพรไม่ใช่วันเกิดในการหาธาตุประจำตัว แต่หาจากการแสดงออกของร่างกาย จิตใจ และบุคลิกนิสัยที่เป็นมาตั้งแต่เด็ก ด้วยเหตุผลสามข้อ

1. **คนไข้ตรวจสอบเองได้** ลักษณะของกายและใจคือสิ่งที่คนไข้เห็นในตัวเองทุกวัน จึงเชื่อมกับตัวเองได้ว่าใช่หรือไม่ใช่
2. **ลักษณะที่บอกธาตุ คือสิ่งเดียวกับที่ต้องดูแล** คนที่ผิวแห้ง ขี้หนาว หลับยาก รู้ทันทีว่าทางปรับหลักของตัวเองอยู่ทางไหน
3. **ใช้ได้กับทุกคน** ไม่ต้องรู้เดือนเกิดตามจันทรคติ หรือเวลาเกิดที่แน่นอน

หมอที่ใช้ธาตุเจ้าเรือนตามวันเกิดอยู่แล้ว ใช้ควบคู่กันได้ และถ้าสองทางชี้ไม่ตรงกัน ถือเป็นข้อมูลที่นำคุยต่อ

เกณฑ์ที่ใช้ประเมิน (แนวคิดตั้งต้นมาจากอายุรเวท)

แบบคัดกรองธาตุประจำตัว 20 ข้อ ตามลักษณะในสามหมวด คือ กาย · การทำงานของร่าง · ใจและบุคลิก ทุกข้อให้ตอบตามที่เป็นมาตั้งแต่เด็ก ไม่ใช่ตามที่เป็นตอนนี้ เพราะสิ่งที่เป็นตอนนี้คือ ▲ ไม่ใช่ × ตารางข้างล่างเรียงทั้ง 20 เรื่องตามลำดับในแบบคัดกรอง พร้อมตัวอย่างลักษณะที่มักพบในธาตุเดี่ยวทั้งสาม เพื่อให้เห็นว่าเราสังเกตอะไร

เรื่องที่สังเกต	ธาตุลม	ธาตุไฟ	ธาตุน้ำ
กาย · 1 รูปร่างโดยรวม	โครงเล็ก บาง	โครงกลาง สมส่วน	โครงใหญ่ แน่น
2 กล้ามเนื้อ	กล้ามเนื้อน้อย	กล้ามเนื้อกระชับ	กล้ามเนื้อหนา แน่น
3 ข้อต่อ	ข้อเล็ก ลื่นง่าย ผิดเมื่ออากาศเย็น	ยึดหยุ่นปานกลาง	ข้อใหญ่ มั่นคง
4 น้าหนักตามธรรมชาติ	ขึ้นยาก ลงง่าย	คงที่ ขึ้นลงตามการกิน	ขึ้นง่าย ลงยาก
5 ผิว	แห้ง บาง เย็น	อุ่น แดงง่าย เป็นผื่นหรือสิวง่าย	ชุ่ม หนา เย็น
การทำงานของร่าง · 6 การย่อย	ไม่สม่ำเสมอ ท้องอืดง่าย	แรง ทิวแล้วหยุดหิด	ช้า กินน้อยก็อยู่ได้
7 การทนอากาศ	ไม่ทนหนาวและลม	ไม่ทนร้อน	ไม่ชอบเย็นชื้น
8 พลังงานและการฟื้นฟูพลังในแต่ละวัน	ขึ้นลงไว มีแรงเป็นช่วงสั้น เหนื่อยเร็ว ฟื้นเร็วถ้าได้พัก	สูงและสม่ำเสมอ ทิวกระหาย เก่ง ฟื้นเร็วเมื่อได้กินดื่ม	ต่ำตอนเช้า ค่อยเพิ่มช่วงบ่าย ทนทาน ฟื้นช้าแต่ไม่หมดง่าย
9 จังหวะนอน ตื่น เมื่อไม่มีภาระบังคับ	ไม่แน่นอน บางช่วงนอนเร็ว บางช่วงนอนดึก	ตื่นก่อนข้างเป็นเวลา พร้อมเริ่มวันเร็ว	ชอบนอนยาว ตื่นช้า ค่อย ๆ ลุก
10 ผัสสะ เสียง แสง กลิ่น	ไวต่อเสียงและสิ่งรบกวน	ไวต่อแสงและความร้อน	ไม่ค่อยสะดุ้งกับสิ่งรบกวน
11 การหายใจ	ตื่น เร็ว	แรง อุ่น	ช้า ลึก
ใจและบุคลิก · 12 การตัดสินใจ	เร็ว แต่เปลี่ยนใจง่าย	เด็ดขาด	ช้า แต่เมื่อตัดสินใจแล้วไม่เปลี่ยน
13 ความจำ	จำเร็ว ลืมเร็ว	จำแม่น	จำช้า แต่จำนาน
14 ปฏิสัมพันธ์กับคน	เข้ากับคนง่าย ช่างพูด	ชอบนำ ตรงไปตรงมา	อบอุ่น ภาทิ เป็นที่พึ่ง
15 บุคลิกภาพ	ว่องไว ทำหลายอย่างพร้อมกัน ไม่อยู่นิ่ง	มั่นคง แน่วแน่ จดจ่อจนเสร็จ	ช้า อดทนสูง ชอบอยู่นิ่ง ๆ
16 สไตล์การทำงาน	โอเคเดียวมาก ชอบเริ่มเรื่องใหม่ ไม่ถนัดงานต่อเนื่องนาน	มีสมาธิ มุ่งผลลัพธ์ เป้าหมายชัด	ไม่ใช่คนริเริ่ม แต่ทำต่อเนื่องได้นานและมั่นคง
17 เวลาพักเมื่อไม่มีภาระบังคับ	เปลี่ยนบรรยากาศ ลองสิ่งใหม่ สลับกิจกรรม	ทำสิ่งที่มีความหมาย เช่น ออกกำลังกายจริงจัง	พักนิ่ง ๆ อยู่บ้านกับคนคุ้นเคย
18 เวลาถูกกดดัน	ไม่ถนัด ลังเล กังวลง่าย	ยิ่งบีบยิ่งฮึด	ทำได้เรื่อย ๆ ไม่ชอบเร่งรีบ
19 อารมณ์ยามสบายดี	เบิกบาน ขี้เล่น เปลี่ยนอารมณ์ไว	มีพลัง มั่นใจ อยากทำให้สำเร็จ	สงบ อบอุ่น ใจเย็น
20 อารมณ์เวลาเครียดหรือไม่สบายใจ	วิตก คิดมาก ประหม่า	ใจร้อน หงุดหงิด โกรธง่าย	เก็บความรู้สึก เจ็บปวด ปล่อยวางยาก

ที่มา: ทีมเพลินไพรเรียบเรียงจากการอ่านธรรมชาติแต่กำเนิดของอายุรเวท (มาจากอายุรเวท) แล้วเทียบกับลักษณะคนธาตุในตำราแผนไทย · แบบคัดกรองเป็นเครื่องมือเริ่มต้น ยังไม่ได้ศึกษาความตรงเชิงวิจัย

อ่านผลอย่างไร

- ลักษณะเด่นชัดไปทางเดียว คือ **ธาตุเดียว** ได้แก่ ธาตุลม ธาตุไฟ หรือธาตุน้ำ
- ลักษณะเด่นสองทางใกล้เคียงกัน คือ **ธาตุคู่** ได้แก่ ธาตุลมไฟ ธาตุลมน้ำ หรือธาตุไฟน้ำ
- ลักษณะกระจายพอ ๆ กันทั้งสามทาง คือ **ดุลยภาพ**
- ผลจากแบบคัดกรองเป็นผลเบื้องต้น ต้องยืนยันด้วย "ใช้ฉันใหม่" (ข้อยืนยัน 4 ข้อบนบัตรธาตุ) และการเชื่อมกับตัวเองเสมอ ถ้าคนไข้ไม่แน่ใจ ผู้พาเดิน (ประชาชนที่ผ่านการอบรมของเพลินไพรระดับ 3 ขึ้นไป ไม่วินิจฉัน ไม่แนะนำหรือปรับยา · ดูคำนำ) หรือหมอสังเกตซ้ำ

กระบวนการเข้าใจธาตุของตัวเอง

แบบคัดกรองเป็นเพียงจุดเริ่ม สิ่งสำคัญกว่าคือการ **ทบทวนตัวเอง** อ่านพลังงานของแต่ละธาตุ แล้วเทียบกับตัวเอง ตั้งแต่เด็กจนถึงวันนี้ จนรู้สึกได้เองว่าธาตุไหนคือเรา

1. เริ่มด้วยแบบคัดกรอง 20 ข้อ ใน Health Blueprint แบบประเมินออนไลน์ของเพลินไพรทาง LINE ได้ผลเบื้องต้นเป็นธาตุประจำตัวหนึ่งใน 7 แบบ
2. **ทบทวนตัวเอง** อ่านหรือฟังเรื่องพลังงานของแต่ละธาตุ ทั้งธาตุของตัวเองและธาตุใกล้เคียง แล้วเทียบกับกาย ใจ และนิสัยของตัวเอง
3. **ยืนยัน** ด้วย "ใช้ฉันใหม่" บนบัตรธาตุ ใช้เกือบทุกข้อ (3-4 ข้อ) ถือว่าตรง · ใช้ครึ่งหนึ่ง (2 ข้อ) ให้อ่านบัตรใกล้เคียงเทียบ · ใช้น้อยกว่าครึ่ง (0-1 ข้อ) คุยกับผู้พาเดินหรือหมอ
4. **ถามคนที่รู้จักเรา** คนในบ้านมักเห็นนิสัยตั้งแต่เด็กของเราชัดกว่าตัวเราเอง
5. **ยังไม่แน่ใจ** คุยกับผู้พาเดินหรือหมอ

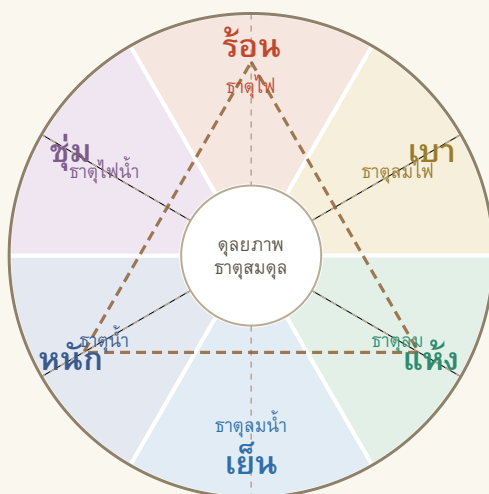
เรียนรู้ธาตุได้ฟรี



ห้องสมุดเพลินไพร
library.plearnprai.org
ตำราออนไลน์ฟรี และหนังสือเสียง



YouTube "เพลินไพร หมอข้างบ้าน"
youtube.com/@plearnprai
คลิปเรื่องธาตุทั้งเจ็ดและการดูแลตัวเอง



ภาพ 3.1 · ธาตุประจำตัว 7 แบบบนวงล้อหกขั้ว · ข้อบนบัตรตรงกับผลของ Health Blueprint

วงล้อหกชั่วอ่านอย่างไร

- **สามแกน** วงล้อมาจากคุณสมบัติสามคู่ ร้อน-เย็น แห้ง-ชุ่ม หนัก-เบา ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของคุณสมบัติ 20 ประการ (10 คู่) (มาจากอายุรเวท) แพทย์แผนจีนก็ใช้คู่เย็น-ร้อน และแห้ง-ชื้น แต่ละศาสตร์ใช้คุณสมบัติคนละชุด ไม่ได้ใช้ร่วมกันทั้งหมด
- **ธาตุเดี่ยว** วางที่คุณสมบัติเด่นของธาตุนั้น ไฟ = ร้อน · ลม = แห้ง · น้ำ = หนัก
- **ธาตุคู่** อยู่กึ่งกลางระหว่างสองธาตุเดี่ยว ลม-ไฟ = เบา · ลม-น้ำ = เย็น · ไฟ-น้ำ = ชุ่ม
- **น้ำ คือ หนัก เย็น ชุ่ม** ทั้งสามชั่วฝั่งน้ำ ไม่ใช่ "หนัก" เดียว ๆ ชั่วหนักเป็นแค่จุดที่น้ำเข้มข้นที่สุด เย็นของแผนไทยจึงยังอยู่กับน้ำ
- **ทำไมร้อนไม่อยู่ข้างแห้ง** สามคู่เป็นสามแกนที่ตั้งฉากกัน วงล้อคือภาพที่มองสามแกนนั้นจากมุมเฉียง ชั่วที่อยู่ติดกันจึงเป็นธาตุเดียวกับธาตุคู่ของมัน (อธิบายเต็มในบทที่ 6)

ธาตุประจำตัว	ประเภท	ตำแหน่ง ×	ทางปรับหลักประจำธาตุไปทาง
ธาตุลม	ธาตุเดี่ยว	แห้ง	ชุ่ม
ธาตุไฟ	ธาตุเดี่ยว	ร้อน	เย็น
ธาตุน้ำ	ธาตุเดี่ยว	หนัก	เบา
ธาตุลมไฟ	ธาตุคู่	เบา	หนัก
ธาตุลมน้ำ	ธาตุคู่	เย็น	ร้อน (ใช้ระดับอุ่น)
ธาตุไฟน้ำ	ธาตุคู่	ชุ่ม	แห้ง
ดุลยภาพ	สามธาตุใกล้เคียงกัน	กลางวง	ดูเลตามฤดู

ทางปรับหลักประจำธาตุ คือทิศการดูแลประจำตัวที่อยู่ตรงข้ามกับ × และใช้ความแรงระดับอ่อนของชั่วตรงข้ามเสมอ เช่น อุ่นแทนร้อนจัด

ธาตุคู่อ่านหลักจากสองบรรทัดของธาตุเดี่ยวร่วมกัน เลือกข้อที่ไม่ขัดกัน ไม่ต้องจำเพิ่ม

สองหลักของแกน

- **เหมือนเพิ่มเหมือน** (หลักของอายุรเวท เพลินไพรเห็นว่าสอดคล้องกับหลักของแสงในแผนไทย) สิ่งที่มีคุณสมบัติเหมือนกันจะเสริมกัน คนธาตุไหนก็เอียงไปทางธาตุตัวเองได้ง่ายที่สุด ทางปรับจึงต้องไม่พาเอียงไปทาง × เพิ่ม
- **× กับ ▲ ต้องแยกกัน** × คือเราเป็นใครตลอดชีวิต ▲ คือตอนนี้เอียงไปทางไหน วันหนึ่ง ▲ อาจอยู่คนละชั่วกับ × ก็ได้ เช่น คนธาตุไฟที่ตากฝนจนเอียงไปทางเย็น

ช่อง 3 เครื่องมือ

- **Health Blueprint** แบบประเมินออนไลน์ของเพลินไพรทาง LINE (ช่องทางในภาคผนวก ง) ตอนที่ 1 คือแบบคัดกรองธาตุประจำตัว 20 ข้อ ถ้ามลัษณะตามที่เป็นมาตั้งแต่เด็ก ให้ผลเป็นธาตุประจำตัวหนึ่งใน 7 แบบ เป็นประตูดแรก ไม่ใช่คำตัดสิน
- **บัตรธาตุของฉัน** บัตร A5 หน้า-หลัง หนึ่งใบต่อธาตุประจำตัวหนึ่งแบบ (ผังบัตรด้านล่าง ขอรับบัตรได้ตามช่องทางในภาคผนวก ง)

บัตรธาตุของฉัน · ด้านหน้า (ฝั่งย่อ)

- วงล้อหกขั้ว ปัก X พร้อมลูกศรไปทางปรับหลักประจำธาตุ
- "ใช้ฉันใหม่" ข้อยืนยัน 4 ข้อ (ตัวอย่างแนวข้อของธาตุลม: ผอมมาตั้งแต่เด็ก · ขี้หนาว · ผิวแห้ง · คิดเร็ว หลายเรื่อง)
- จุดแข็งของธาตุ
- ทางปรับสมดุล 4 ด้าน ได้แก่ อาหาร · กิจกรรมทางกาย · ผัสสะและสิ่งแวดล้อม · ดูแลใจ

ด้านหลัง (ฝั่งย่อ)

- ของแสดง
- ช่วงที่ต้องดูแลเป็นพิเศษ (ฤดูและช่วงเวลา บทที่ 4)
- ความแรงที่เหมาะสม
- สัญญาณว่าเริ่มเอียง
- ก้าวประจำวัน 1-3 ข้อ

ช่อง 4 คนใช้และครอบครัวทำ

ทำแบบคัดกรอง ทบทวนตัวเองกับตำราและหนังสือเสียงในห้องสมุดเพลินไพร แล้วอ่าน "ใช้ฉันใหม่" บนบัตรตามเกณฑ์ข้างต้น เพลินไพรเน้นว่าต้อง**เชื่อมกับตัวเอง** คือเทียบลักษณะบนบัตรกับตัวเองตั้งแต่เด็กจนรู้สึกได้ว่าใช่ เพราะเมื่อเจอธาตุที่ตรงแล้ว การดูแลตัวเองตลอดชีวิตจะง่ายขึ้นมาก คนในบ้านทำพร้อมกันได้ จะเห็นว่าทำไมบางคนขี้ร้อน บางคนขี้หนาว

ช่อง 5 หมอแผนไทยทำ

- สังเกตลักษณะกาย ใจ และนิสัยของคนไข้ซ้ำ แล้วบอกว่าตรงกับบัตรธาตุหรือไม่
- หมอที่ใช้ธาตุเจ้าเรือนตามวันเกิดอยู่แล้ว ใช้ควบคู่กันได้ และถ้าสองทางที่ไม่ตรงกัน ถือเป็นข้อมูลที่น่าคุยต่อ ช่วยอธิบายให้คนไข้เข้าใจความต่าง และแจ้งเพลินไพรเพื่อเก็บข้อมูลเทียบ
- เมื่อผลไม่ตรง ช่วยคนไข้แยกว่าสิ่งที่เห็นคือ X ที่ติดตัว หรือ ▲ ที่เป็นอยู่ช่วงนี้
- ยืนยันรหัสที่ควรกินน้อยของแต่ละธาตุ (บทที่ 7) และฤดูกับช่วงเวลาของธาตุคู่

ช่อง 6 จุดที่ไม่ตรงกัน

เรื่อง	ความต่าง
ไฟ = ดี · น้ำ = เสมหะ	ในธาตุ 42 ดีและเสมหะเป็นส่วนของธาตุน้ำ การจับคู่ ไฟ = ดี เป็นการเทียบแบบอายุรเวท เพลินไพรใช้เพื่อให้คนไข้จำง่าย หลังบ้านของหมอยังอ่านตามธาตุ 42
ธาตุดิน	คัมภีร์นับธาตุดินเป็นธาตุเจ้าเรือนได้ เพลินไพรให้ธาตุดินเป็นร่างกายที่ห่อลม ไฟ น้ำ ไว้ จึงไม่มีบัตร "ธาตุดิน" คนที่คัมภีร์อ่านว่าธาตุดินเป็นใหญ่ ให้หาธาตุประจำตัวจากลักษณะกาย ใจ และนิสัยตามเกณฑ์ในบทนี้
วิธีหาธาตุ	คัมภีร์กำหนดจากเดือนเกิดหรือเดือนปฏิสนธิ เพลินไพรไม่ใช้วันเกิด ใช้การแสดงออกของกาย ใจ และบุคลิกนิสัย ซึ่งใกล้เคียงกับการอ่านธรรมชาติแต่กำเนิดของอายุรเวท สองวิธีอาจได้ผลต่างกัน และความต่างนั้นเป็นข้อมูลที่น่าคุยต่อ
จำนวนแบบ	คัมภีร์มี 4 ธาตุ เพลินไพรมีธาตุประจำตัว 7 แบบ รวมธาตุคู่และดุลยภาพ ซึ่งใกล้เคียงกับการแบ่งของอายุรเวทมากกว่า (มาจากอายุรเวท)

ยายบุญมีในบทนี้ (เคสสมมติ)

ยายทำแบบคัดกรองกับหลานทางโทรศัพท์ ได้บัตร**ธาตุลม** × แห่ง ยายอ่าน "ใช้ฉันไหม" แล้วหัวเราะ "พอมมา ตั้งแต่สาว ชี้นาว ผิวแห้ง คิดมาก ใช้หมด" ทางปรับหลักประจำธาตุของยายไปทาง**ชุ่ม** คือ อุ้น ชุ่ม เป็นเวลา ของแสงคือของดิบเย็น การข้ามมือ และการนอนไม่เป็นเวลา หมอแผนไทยสังเกตยายซ้ำ รูปร่างเล็ก ผิวแห้ง ขอลั้น พูดเร็ว คิดหลายเรื่องพร้อมกัน ตรงกับ**ธาตุลม**

บทที่ 4 · ชีวิตรอบตัว — ฤดู อายุ กาล ประเทศ

สมมุติฐานที่ห่อแกนไว้ · กรอบของคน · ความแรงตามกำลัง

ช่อง 1 คัมภีร์ว่าไว้

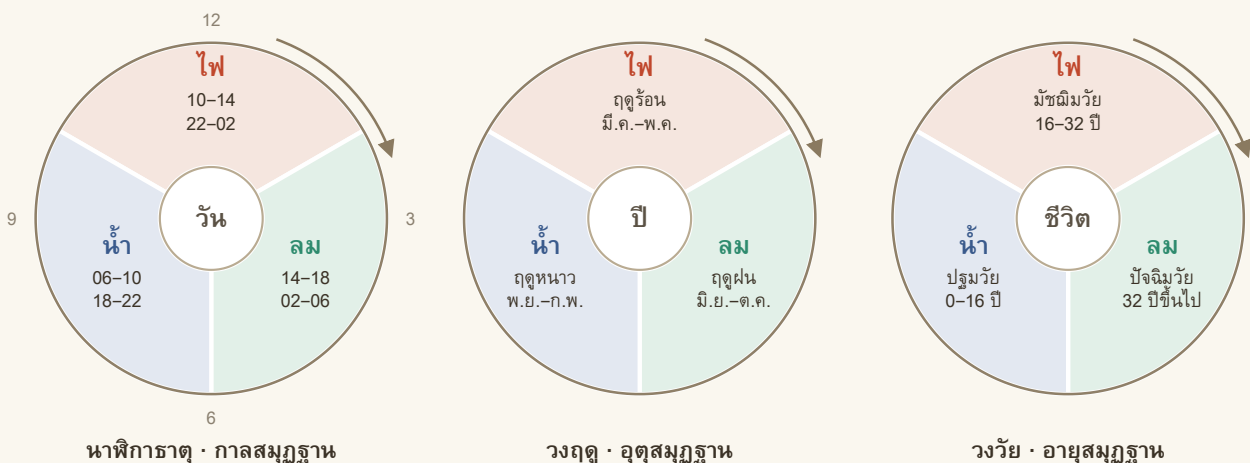
นอกจากธาตุสมมุติฐาน แผนไทยอ่านอีกสี่ชั้นที่ห่อคนไว้

สมมุติฐาน	หลักที่ใช้สอนทั่วไป
ฤดูสมมุติฐาน	ฤดูกาลทำให้ธาตุกำเริบต่างกัน แบบ 3 ฤดู: ฤดูร้อนไฟ · ฤดูฝนลม · ฤดูหนาวน้ำ เขตฤดูนับตามเดือนจันทรคติ: ฤดูร้อน แรม 1 ค่ำ เดือน 4 ถึงขึ้น 15 ค่ำ เดือน 8 · ฤดูฝน แรม 1 ค่ำ เดือน 8 ถึงขึ้น 15 ค่ำ เดือน 12 · ฤดูหนาว แรม 1 ค่ำ เดือน 12 ถึงขึ้น 15 ค่ำ เดือน 4
รสยาประจำฤดู	ที่แผนไทยสอนกันทั่วไป: ฤดูร้อน รสขม เย็น จืด · ฤดูฝน รสเผ็ดร้อน · ฤดูหนาว รสเปรี้ยว (ชื่อคัมภีร์)
อายุสมมุติฐาน	ปฐมวัยเสมหะเป็นใหญ่ · มัชฌิมวัยดี · บัณฑิตวัยลม ช่วงอายุแบ่งต่างกันตามตำรา ที่ใช้กันมากคือ ปฐมวัยแรกเกิดถึง 16 ปี · มัชฌิมวัย 16–32 ปี · บัณฑิตวัย 32 ปีขึ้นไป
กาลสมมุติฐาน	ช่วงเวลาของวัน ช่วงละ 4 ชั่วโมง วันสองรอบ: 06.00–10.00 และ 18.00–22.00 น. เสมหะ · 10.00–14.00 และ 22.00–02.00 น. ดี · 14.00–18.00 และ 02.00–06.00 น. ลม
ประเทศสมมุติฐาน	ถิ่นที่อยู่ ภูมิประเทศ น้ำ และอากาศของถิ่น ทำให้ธาตุหนึ่งเป็นใหญ่

ช่อง 2 เพลินไฟจัดขึ้นอย่างไร

วงล้อเวลา — ธาตุหมุนสามรอบ วัน · ปี · ชีวิต

เพลินไฟวางกาล ฤดู และอายุสมมุติฐานลงบนวงล้อที่วางขั้วแบบเดียวกับวงล้อหกขั้ว คือ ไฟอยู่บน (ขั้วร้อน) ลมอยู่ล่างขวา (ขั้วแห้ง) น้ำอยู่ล่างซ้าย (ขั้วหนัก จุดที่น้ำเข้มข้นที่สุด) และเขียน ดี เป็นไฟ เสมหะ เป็นน้ำ ตามการเทียบแบบอายุรเวท (บทที่ 3) ทั้งสามวงจึงหมุนตามเข็มนาฬิกา ไฟ → ลม → น้ำ เหมือนกัน และอ่านด้วยกฎเดียวกับวงล้อหกขั้ว คือตรงข้ามคือทางปรับ สามวงนี้ตอบว่าทำไมคนเดียวกันต้องดูแลต่างกันตามเวลา (เอกสารเพลินไฟ «วงล้อธาตุทุกชั้น»)



หมุนตามเข็มนาฬิกา ไฟ → ลม → น้ำ ตรงกับขั้วร้อน แห้ง หนัก ของวงล้อหกขั้ว · นาฬิกา บน = กลางวัน ล่าง = กลางคืน

ภาพ 4.1 · วงล้อเวลาสามวง · นาฬิกาธาตุอ่านแบบหน้าปัด 12 ชั่วโมง ตำแหน่งเดียวกันบนหน้าปัด ธาตุเดียวกันครองทั้งรอบกลางวันและกลางคืน · ในวงล้อหกขั้ว น้ำคือ หนัก เย็น ชุ่ม ขั้วหนักเป็นจุดที่น้ำเข้มข้นที่สุด

คำแนะนำรายวันและรายฤดูในตารางนี้ แนวคิดตั้งต้นมาจากกิจวัตรประจำวันและประจำฤดูของอายุรเวท (มาจากอายุรเวท) เฟลลินไพร วางลงบนนาฬิกาธาตุและฤดูแบบไทย ส่วนรสนยาประจำฤดูแบบแผนไทยวางไว้คู่กันในแถวฤดู

วง	ช่วง	ดูแลอย่างไร
วัน · นาฬิกาธาตุ	น้ำ 06.00–10.00 · ไฟ 10.00–14.00 · ลม 14.00–18.00 น้ำ 18.00–22.00 · ไฟ 22.00–02.00 · ลม 02.00–06.00 น.	ตื่นก่อน 06.00 น. ออกจากเตียงช่วงท้ายรอบลม ตัวเบา ตื่นง่าย · มือใหญ่ ตอนเที่ยง ไฟย่อยแรงสุด · มือเย็นเบา ก่อนค่ำ เข้ารอบน้ำ ย่อยช้าลง · นอนก่อน 22.00 น. ถ้าเลยเวลานี้จะเข้ารอบไฟกลางคืน ตาสว่าง หิวตึก · 02.00–06.00 น. คือรอบลม คนที่ลมกำเริบมักตื่นช่วงนี้ (มาจากอายุรเวท)
ปี · วงฤดู	ฤดูร้อน มี.ค.–พ.ค. ไฟ ฤดูฝน มิ.ย.–ต.ค. ลม ฤดูหนาว พ.ย.–ก.พ. น้ำ เดือนสุริยคติโดยประมาณ	รสนยาประจำฤดูแบบแผนไทย ร้อน รสขม เย็น จืด · ฝน รสเผ็ดร้อน · หนาว รสเปรี้ยว ดูแลตามฤดู (มาจากอายุรเวท) ร้อน อาหารฤทธิ์เย็น ผักผลไม้ฉ่ำน้ำ เลี่ยงแดดจัดและของทอด · ฝน อาหารอุ่น ปรุงสุกใหม่ ย่อยง่าย กินเป็นเวลา · หนาว เครื่องเทศอุ่น มือเบา ขยับตัวมาก รับแดดเช้า ฤดูคือกระแสที่พัดคนทั้งเมืองไปทางเดียวกัน คนที่ธาตุตรงกับฤดูต้องระวังเป็นพิเศษ
ชีวิต · วงวัย	ปฐมวัย 0–16 ปี น้ำ มัธยมวัย 16–32 ปี ไฟ ปัจฉิมวัย 32 ปีขึ้นไป ลม	เด็ก ดูแลแบบกันเสมหะ ลดหวานจัด เย็นจัด ขยับมาก · วัยกลาง วัย แข่งขัน เผาผลาญแรง ระงับกรด ผื่น เครียด · สูงวัย ปัจฉิมวัยในคัมภีร์เริ่ม 32 ปี ซึ่งเร็วกว่าคำว่าสูงอายุในปัจจุบัน ทีมเฟลลินไพรเห็นว่าอาการแบบลมมักชัดขึ้นหลังราว 48–60 ปี (ทีมเฟลลินไพรเสนอ) ยิ่งอายุมาก กระแสลมยิ่งแรง แม้ธาตุประจำตัวจะไม่ใช่ลม ก็ควรเพิ่มการดูแลแบบแก้ลม อุ่น ชุ่ม นุ่ม เป็นเวลา · ผู้มีโรคประจำตัว เช่น เบาหวาน ไขมันในเลือดสูง ปรึกษาหมอก่อนเพิ่มอาหารมัน

สามวงนี้ซ้อนอยู่บนธาตุประจำตัว × ธาตุประจำตัวไม่เปลี่ยน แต่วัน ฤดู และวัย เป็นกระแสที่ดันไปทางธาตุของช่วงนั้น เมื่อกระแสหลายวงชี้ไปทางเดียวกัน × ตามหลักเหมือนเพิ่มเหมือน (บทที่ 3) คนนั้นเอียงได้ง่ายกว่าปกติ ต้องดูแลล่วงหน้า

ดูพลังงานที่ร่างกายถูกกระทบจริง มากกว่าชื่อฤดู

คัมภีร์เขียนขึ้นในยุคที่คนอยู่กับอุณหภูมิ ความชื้น และกระแสลมจากธรรมชาติเกือบทั้งวัน ฤดูจึงบอกได้ว่าร่างกายถูกกระทบด้วยอะไร คนปัจจุบันอยู่ในห้องแอร์ เดินทางข้ามภูมิประเทศ ไปเที่ยวประเทศหนาว หรือทำงานในที่ร้อนจัดและเย็นจัด ร่างกายจึงอาจเจอสิ่งแวดล้อมที่ต่างจากฤดูข้างนอกมาก · เฟลลินไพรจึงให้ดู **พลังงานที่ร่างกายถูกกระทบจริง** ร้อน เย็น ชื้น แห้ง ลมแรง และการสลับไปมา ก่อนดูชื่อฤดู · ตัวอย่างที่สมัยก่อนไม่มี: **ตากฝนแล้วเข้าห้องแอร์ทันที** (ชื้นและเย็นซ้อนกัน) · **นั่งแอร์ทั้งวันในฤดูร้อน** · **บินไปประเทศหนาว กลางฤดูร้อนของไทย** · **ออกจากที่ร้อนจัดแล้วดื่มน้ำเย็นจัด** · การกระทบแบบนี้ เมื่อเกิดซ้ำหรือสลับแรง นับเป็น **เหตุ** ในกล่องอากาศและที่อยู่ของวงล่าง ไม่ใช่กรอบ · ถามว่า "ช่วงที่เริ่มเป็น วันหนึ่งตัวเราอยู่ที่ร้อน เย็น ชื้น หรือลมแรง นานแค่ไหน และสลับกันบ่อยไหม"

กรอบรอบแกน

เฟลลินไพรรวมสี่สมุฏฐานนี้กับประวัติของคนไว้เป็นกรอบรอบแกน กรอบไม่ใช่เหตุ แต่บอกสองอย่าง คือ เหตุเดียวกันจะไหลไปทางไหน และจะแรงแค่ไหน ฤดู เวลา และถิ่น เป็นกรอบเมื่อคงที่ แต่เมื่อเปลี่ยนกะทันหัน การเปลี่ยนนั้นกลายเป็นเหตุในกล่องชีวิตภายนอกของวงล่าง (กล่องชีวิตภายนอก 6+1 คือด้านของชีวิตที่เป็นต้นเหตุได้ เช่น อากาศ และที่อยู่ · จังหวะของงานและสังคม ดูบทที่ 10 และภาคผนวก ค)

สมมุติฐาน	เป็นกรอบเมื่อ	กลายเป็นเหตุในวงล่างเมื่อ
อายุ	เสมอ · วัยเป็นกระแสช้อนบนธาตุประจำตัว ยิ่งสูงอายุ ก้าวยิ่งเล็กลง เบาลง	ไม่นับเป็นเหตุ อยู่ในกรอบเสมอ
ฤดู	ฤดูปกติ · บัณฑิตธาตุด้านหลังเขียนไว้เป็น "ช่วงที่ต้องดูแลเป็นพิเศษ"	อากาศเปลี่ยนแรง เจอร้อน เย็น ชื้น ผิดปกติ หรือถูกกระทบจากแอร์และการเดินทางข้ามภูมิอากาศ → กล้องอากาศและที่อยู่ · อาการที่มาตามฤดูเป็นเบาะแส
กาล	ช่วงเวลาของวันตามนาฬิกาธาตุ	จังหวะนอน กิน ทำงาน ผิดเวลาไปจากเดิม → กล้องจังหวะของงานและสังคม · อาการที่เป็นเวลาเดิมของวันเป็นเบาะแส
ประเทศ	ถิ่นที่อยู่เดิม	ย้ายบ้าน ย้ายงาน ย้ายถิ่น → กล้องอากาศและที่อยู่ · ถ้ามองก่อนเสมอว่า "ก่อนเริ่มเป็น ชีวิตเปลี่ยนตรงไหน"

กำลังกับความแรงของการดูแล

กำลังคือน้ำในอ่าง (บทที่ 1) ภาพ 1.1 วาดกำลังเป็นความกว้างของเขต กำลังจึงเป็นตัวกำหนดความแรงของการดูแลทุกวิธี ปรับได้ด้วยสี่มุม คือ นาน เมื่อไร แรง บ่อย (บทที่ 14)

- กำลังน้อย ทางปรับต้องอ่อน สั้น บ่อย และเติมก่อนเสมอ
- กำลังมาก รับการปรับที่แรงขึ้นได้ แต่วิธีที่แรง เช่น อดอาหาร อดร้อนนาน ออกกำลังหนัก ต้องค่อยเป็นค่อยไป
- ยาดำรับที่แรง และการใช้ยาระบายหรือยาถ่าย หมอเป็นผู้แนะนำหลังตรวจเท่านั้น คนไข้ไม่ใช่เอง
- ต้องให้หมอหรือแพทย์ดูก่อนเสมอ หญิงตั้งครรภ์หรือให้นมบุตร เด็กเล็ก ผู้สูงอายุมาก และผู้กินยาประจำ ก่อนใช้ยาสมุนไพร การอบ การนวดแรง หรือศาสตร์ที่มีข้อห้าม

ช่อง 3 เครื่องมือ

- วงล้อเวลาสามวง (นาฬิกาธาตุ วงฤดู วงวัย) จากเอกสารเพลินไพร «วงล้อธาตุทุกชั้น»
- บัณฑิตธาตุด้านหลัง ช่วงที่ต้องดูแลเป็นพิเศษ (ฤดูและช่วงเวลา) และความแรงที่เหมาะสม
- คำถามกำลัง 3 ข้อ ในชั้น 2 (บทที่ 6 · ตัวคำถามอยู่ในภาคผนวก จ)

ช่อง 4 คนไข้และครอบครัวทำ

- จัดวันให้ตรงนาฬิกาธาตุ ตื่นก่อน 06.00 น. มือใหญ่ตอนเที่ยง มือเย็นเบา นอนก่อน 22.00 น.
- รู้ฤดูและช่วงวัยที่กระแสไปทางเดียวกับธาตุของตัวเอง แล้วเตรียมตัวล่วงหน้า
- สังเกตว่าอาการเป็นเวลาเดิมของวันหรือไม่ แล้วจดไว้
- บอกผู้พาเดินหรือหมอทุกครั้งเมื่อชีวิตเปลี่ยน เช่น ย้ายบ้าน ย้ายงาน คนในบ้านย้ายออก

ช่อง 5 หมอแผนไทยทำ

- ใช้สมมุติฐานทั้งห้าอ่านซ้อนกัน ตัดสินว่าอาการครั้งนี้เป็นเพียงกระแสของกรอบ เช่น ฤดู หรือมีเหตุในชีวิตที่ต้องหาต่อในวงล่าง
- กำหนดความแรงของยาและหัตถการตามวัยและกำลัง
- ยืนยันรยาประจำฤดู และบอกคนไข้ว่าคำแนะนำรายฤดูข้อใดไม่เหมาะกับตัวเขา

ช่อง 6 จุดที่ไม่ตรงกัน

เรื่อง	ความต่าง
เวลากับชั่วโมงหลวง	เพลินไพรวางวัน ฤดู และวัย บนชั่วโมงกับวงล้อหกชั่วโมง แต่ไม่ใช้เวลาแทนการปัก ▲ ของคน เวลาเป็นกระแสดังนั้น ▲ ต้องอ่านจากอาการจริงเสมอ
ระบบฤดู และช่วงวัย	ตำราทั้งแบบ 3 ฤดู 4 ฤดู และ 6 ฤดู นับเขตฤดูตามเดือนจันทรคติ และแบ่งช่วงวัยต่างกัน เพลินไพรใช้ 3 ฤดู ประมาณเป็นเดือนสุริยคติ (มี.ค.-พ.ค. · มิ.ย.-ต.ค. · พ.ย.-ก.พ.) และ 3 วัย (0-16 · 16-32 · 32 ปีขึ้นไป) เพื่อให้จำง่าย
คำแนะนำรายวันและรายฤดู	แนวคิดตั้งต้นมาจากอายุรเวท ส่วนแผนไทยสอนรสนยาประจำฤดู สองชุดส่วนใหญ่ไปทางเดียวกัน แต่ฤดูหนาวต่างกัน แผนไทยใช้รสเปรี้ยว ส่วนคำแนะนำในตารางเน้นเครื่องเทศอุ่น · ใช้คู่กันได้ รสเปรี้ยวตามแผนไทย กับเครื่องเทศอุ่นในอาหาร ส่วนรสนยาเป็นงานของหมอ
ดี · เสมหะ กับ ไฟ · น้ำ	คัมภีร์เขียนอายุสมุฏฐานและกาลสมุฏฐานด้วยคำว่า เสมหะ ดี ลม วงล้อเวลาของเพลินไพรเขียนเป็นน้ำ ไฟ ลม ตามการเทียบแบบอายุรเวท (บทที่ 3)
วัยเด็ก	เพลินไพรมองวัยเด็กเป็นช่วงที่เติมน้ำเข้าอย่างมากกว่าที่กระฉอกออก เขตจึงค่อย ๆ กว้างขึ้น แต่ยังคงแคบเพราะกำลังยังไม่เต็ม (ทิมเพลินไพรเสนอ)

ยายบุญมีในบทนี้ (เคสสมมติ)

ยายอยู่ในปัจฉิมวัย วัยของลม ช้อนบนธาตุลมของยายเอง อาการเริ่มเดือนกรกฎาคม ซึ่งเป็นฤดูฝน ฤดูของลม และยายตื่นตีสองทุกคืน ซึ่งเป็นรอบลมของนาฬิกาธาตุ วงล้อเวลาทั้งสามวงชี้ไปทางเดียวกับ × ของยายเหตุเล็ก ๆ อย่างการกินข้าวคนเดียวจึงไหลลงทางลมได้แรง กำลังของยายน้อย ทางปรับทุกอย่างจึงต้องอ่อนสั้น บ่อย (ข้อนี้ไม่เกี่ยวกับยาความดันที่ยายกินอยู่ ยายกินยาตามที่แพทย์สั่งต่อไป) ตอนนี้เข้าฤดูหนาวแล้ว กระแสเปลี่ยนเป็นน้ำ (เย็น หนัก ชุ่ม) ความเย็นจะกระทบยายง่ายขึ้น ข้าวเย็นอุ่นที่ยายกินอยู่จึงยิ่งสำคัญ

เริ่มจากการฟัง เสียงกายและใจ



บทที่ 5 ฟังเสียงกายและใจ (ขั้น 1)

บทที่ 6 รู้ทิศ และกำลัง (ขั้น 2)

บทที่ 7 รู้ทางปรับสมดุล (ขั้น 3)

บทที่ 5 · ฟังเสียงกายและใจ (ชั้น 1)

การชักประวัติ · อาการนำ · เช็คความปลอดภัย

ช่อง 1 คัมภีร์ว่าไว้

ก่อนตรวจชีพจร หมอแผนไทยซักอาการสำคัญ ระยะเวลา สิ่งที่ทำให้ดีขึ้นหรือแย่ลง การกิน การนอน การขับถ่าย และประวัติที่ผ่านมา ขั้นนี้คือด่านแรกของหัวใจแพทย์ชื่อ "รู้ชื่อโรค" คือแยกให้ได้ว่าอาการนี้หมอดูแลได้ หรือต้องส่งต่อ (เวชปฏิบัติแผนไทย)

ช่อง 2 เพลินไฟรจัดขั้นนี้อย่างไร

1. เขียนอาการที่รบกวน 1–3 อาการจากในหัวก่อน ก่อนเปิดดูเครื่องมือใด ๆ เรียงจากรบกวนมากที่สุด อาการ ① คืออาการหลักที่ใช้เป็นจุดเริ่มของการเดินวง ให้คะแนนอาการ ① 0–10 (จะให้คะแนนอาการอื่นด้วยก็ได้) คะแนนนี้ใช้วัดผลเมื่อถึงสมดุลงใหม่
2. ถามว่าเกิดหลังอะไร ถ้าเห็นเหตุชัด เช่น ตากฝน กินเผ็ดจัด ให้หยุดเหตุตัวเองได้ทันที ไม่ต้องรอเดินเส้นในวงล่าง
3. เช็คความปลอดภัยทุกรอบ คือตรวจตรงดวงทุกครั้งที่เราเริ่มรอบใหม่ มีข้อใดข้อหนึ่ง หยุด พบแพทย์ก่อน

การเขียนอาการจากในหัวก่อนสำคัญ ข้อสังเกตจากการใช้งานของเพลินไฟร (ยังไม่ได้ศึกษาเชิงวิจัย) คือ เมื่อให้คนตีกรายการยาว คนมักตีทุกอย่างที่คุ้น แล้วอาการที่รบกวนจริงจมนหายไป

ธงแดง · ชุดเดียวกันทั้งเล่ม

ชั้นที่ 1 · จุกเงิน โทร 1669 ทันที

- หายใจลำบาก หอบ ตัวเขียวคล้ำ หรือหายใจเร็วผิดปกติ
- สติเปลี่ยน สับสน ซึม ปลุกไม่ตื่น
- ปวดเฉียบพลันรุนแรง เช่น ปวดที่สุดในชีวิต · บาดเจ็บรุนแรง หรือเลือดออกไม่หยุด
- ไข้สูงเกิน 39 °C หรือทารกมีไข้เกิน 38 °C
- อาการแบบหลอดเลือดสมอง หน้าหรือปากเบี้ยว แขนขาอ่อนแรงหรือขาครึ่งซีก พูดไม่ชัด ตามัวหรือเห็นภาพซ้อนทันที ปวดศีรษะรุนแรงฉับพลัน เวียนจนเดินเซยืนไม่ได้
- อาการแบบหัวใจขาดเลือด เจ็บแน่นหน้าอก ราวไปแขน กราม หรือหลัง เหงื่อแตก หายใจหอบเหนื่อย ใจสั่นร่วมกับหน้ามืดจะเป็นลม
- หมดสติ ชัก หรือเป็นลมโดยไม่รู้สาเหตุ
- อาเจียนหรือถ่ายเป็นเลือด ถ่ายดำ ไอเป็นเลือด
- คิดทำร้ายตนเองหรือคิดอยากตาย อย่าให้อยู่ลำพัง โทร 1323 สายด่วนสุขภาพจิต ถ้ามีอันตรายตรงหน้า โทร 1669

ชั้นที่ 2 · พบแพทย์โดยเร็ว ก่อนดูแลเอง

- สัญญาณที่อาจเป็นมะเร็ง น้ำหนักลดโดยไม่ตั้งใจ คลำพบก้อน แผลไม่หาย เลือดออกผิดปกติ ไอหรือเสียงแหบเรื้อรัง กลืนลำบาก การขับถ่ายเปลี่ยนไปต่อเนื่อง
- ซึมเศร้ารุนแรง เศร้า หมดความสนใจ เกือบทุกวันนานเกิน 2 สัปดาห์ จนทำงานหรือใช้ชีวิตไม่ได้ · หรืออารมณ์ฉุนเฉียวพลุ่งพล่านผิดปกติ นอนน้อยแต่ไม่เพลีย ใช้จ่ายเกินตัว
- ใจสั่น เวียน หรือหน้ามืดในผู้สูงอายุ ให้ตรวจหัวใจและความดันก่อน
- ไข้หลายวัน บวมขาข้างเดียว หรือบวมร่วมกับเหนื่อยจนนอนราบไม่ได้
- กลุ่มที่ต้องให้แพทย์ดูก่อนเสมอเมื่อมีอาการ หญิงตั้งครรภ์หรือให้นมบุตร เด็กอายุต่ำกว่า 1 ปี เด็กเล็กที่มีไข้ ผู้สูงอายุเกิน 70 ปี ผู้สูงอายุที่หกล้ม ผู้มีภูมิคุ้มกันต่ำหรือโรคเรื้อรัง · กลุ่มนี้ส่งต่อเร็วกว่าปกติ

ธงแดงคือสัญญาณของโรคที่อาจถึงแก่ชีวิต ต่างจากเกณฑ์เวลา "อาการเกิน 4 สัปดาห์ที่ยังไม่เคยตรวจ" ซึ่งไม่ใช่เหตุฉุกเฉิน แต่ให้ตรวจสอบสุขภาพพื้นฐานก่อนเดินลงล่าง (ทางออกจุดที่ 2 บทที่ 8) · หลักการส่งต่อ: **ไม่แน่ใจ = ส่งต่อ**

นี่คือทางออกไปแพทย์จุดที่ 1 จากสามจุดของวงดูแล (จุดที่ 2 อยู่ที่ปากทางวงล่าง บทที่ 8 · จุดที่ 3 อยู่ที่สมดุใหม่ บทที่ 15)

ช่อง 3 เครื่องมือ

- ช่องเขียนอาการ 1-3 และช่องเช็คความปลอดภัย บนหัวใบแผนสุขภาพเฉพาะคน
- ด้านหน้าของวงล้อธาตุด้านอากาศ

ช่อง 4 คนไข้และครอบครัวทำ

- เขียนอาการด้วยคำของตัวเอง ไม่ต้องใช้ศัพท์
- คนในบ้านช่วยเหลือสิ่งที่เจ้าตัวมองไม่เห็น เช่น หายใจแรงตอนหลับ กินน้อยลง เจ็บบลง
- เจอธงแดงข้อใด ไม่ต้องรอกับตัวเอง ไปพบแพทย์
- จดยาที่ยากอยู่ทุกตัว ถ้าสงสัยว่าอาการเกี่ยวกับยา นำยาไปถามแพทย์ผู้สั่งยาหรือเภสัชกร ไม่หยุดหรือลดยาเอง

ช่อง 5 หมอแผนไทยทำ

- **ฟังก่อนสรุป** (จังหวะคิดที่ 2 · ชั้น 1) ชักต่อจากสิ่งที่คนไข้เขียนมา ไม่เริ่มใหม่ทั้งหมด เริ่มด้วยคำถามปลายเปิด แล้วถามสี่เรื่องตามแนวเวชศาสตร์ครอบครัว คือ คนไข้คิดว่าเป็นอะไร · รู้สึกอย่างไรกับอาการ · อาการกระทบชีวิตตรงไหน · คาดหวังอะไรจากการมาครั้งนี้ แล้วสรุปเป็นประโยคเดียวที่มีความคิดของคนไข้อยู่ด้วย เช่น "ยายใจสั้นมาสามเดือน ยายคิดว่าเพราะเหงา"
- **คัดก่อนคิด** (จังหวะคิดที่ 1 · ชั้น 1) ตัดสินเรื่องที่คนไข้ตัดสินเองไม่ได้ คือโรคที่ต้องส่งต่อ และภาวะที่ดูเหมือนธาตุเสีย แต่เป็นโรคทางกายที่ต้องตรวจด้วยวิธีแผนปัจจุบัน เช่น ไทรอยด์ โลหิตจาง รวมทั้งผลข้างเคียงของยา
- หมอแผนไทยไม่ทบทวนหรือปรับยาแผนปัจจุบันเอง ชวนคนไข้มาปรึกษาที่กินอยู่ไปถามแพทย์ผู้สั่งยาหรือเภสัชกร

ช่อง 6 จุดที่ไม่ตรงกัน

เพลินไพรไม่ตั้งชื่อโรคเลย หัวใจแพทย์ข้อ "รู้ชื่อโรค" จึงอยู่ที่หมอและแพทย์ทั้งหมด ชั้น 1 ทำเพียงคัดตรงแดงเพื่อส่งต่อ ส่วนรายการตรงแดงใช้ชุดเดียวกันทั้งเล่ม และผ่านการตรวจทานของแพทย์แล้ว

ยายบุญมีในบทนี้ (เคสสมมติ)

ยายเขียน ① ใจสั้นเป็นพัก 6/10 · ② เวียนหัวเวลาลุก · ③ ตื่นตีสอง · เกิดหลังหลานย้ายออก ยายเป็นความดันโลหิตสูงและกินยาความดันอยู่

- **ทางออกจุดที่ 1** ใจสั้นและเวียนในวัย 78 ปี อยู่ในโรงแดงชั้นที่ 2 หมอแผนไทยส่งยายไปพบแพทย์แผนปัจจุบัน ตรวจหัวใจและความดันก่อนเดินทางต่อ เพื่อคัดโรคที่เลียนแบบอาการธาตุ รวมทั้งผลข้างเคียงของยา
- หมอชวนยายมาความดันไปถามแพทย์ผู้สั่งยา ว่าอาการเวียนตอนลุกเกี่ยวกับยาหรือไม่ หมอแผนไทยไม่ทบทวนหรือปรับยาเอง
- **ระหว่างรอผล** ลูกจากเตียงช้า ๆ นั่งพักก่อนยืน เป็นข้อปฏิบัติเพื่อความปลอดภัย ไม่นับเป็นก้าวในแผน
- ผลตรวจไม่พบโรคที่ต้องรักษาด่วน แพทย์ผู้สั่งยาดูเรื่องยาความดันแล้ว ยายจึงเดินทางต่อได้

บทที่ 6 · ฐิติศ และกำลัง (ชั้น 2)

ธาตุกำเริบ หย่อน พิการ → วงล้อหกชั่ว ▲ + กำลังสามระดับ

ช่อง 1 คัมภีร์ว่าไว้

แผนไทยอ่านภาวะของธาตุเป็นสามแบบ **กำเริบ** คือธาตุนั้นมากเกินไปหรือทำงานเกิน · **หย่อน** คือน้อยลงหรือทำงานอ่อน · **พิการ** คือเสียหน้าที่ หมออ่านจากอาการ ลักษณะ และชีพจร แล้วประเมินกำลังธาตุของคนไข้ก่อนวางยา (คัมภีร์โรคนิทาน · ว่าด้วยธาตุกำเริบ หย่อน พิการ)

ช่อง 2 เพลินไฟรจัดชั้นนี้อย่างไร

สามคู่ หกชั่ว วงเดียว

วงล้อหกชั่วเป็นการจัดของเพลินไฟร ไม่ใช่หลักจากคัมภีร์ เพลินไฟรอ่านภาวะด้วยคุณสมบัติสามคู่ที่หลายศาสตร์ใช้ร่วมกัน ร้อน-เย็น · แห้ง-ชุ่ม · หนัก-เบา แล้ววางบนวงล้อเดียว ชั่วที่อยู่ตรงข้ามกันคือคู่ตรงข้าม มุมวัดตามเข็มนาฬิกา เริ่มจากร้อนที่ด้านบน ร้อน 0° เบา 60° แห้ง 120° เย็น 180° หนัก 240° ชุ่ม 300° (เหตุที่ลำดับเป็นแบบนี้ อยู่ในกรอบ "สำหรับผู้สนใจ" ท้ายหัวข้อ)



ภาพ 6.1 · หกชั่ว ธาตุของแต่ละชั่ว และลักษณะเด่น · กลางวงคือ สมดุล

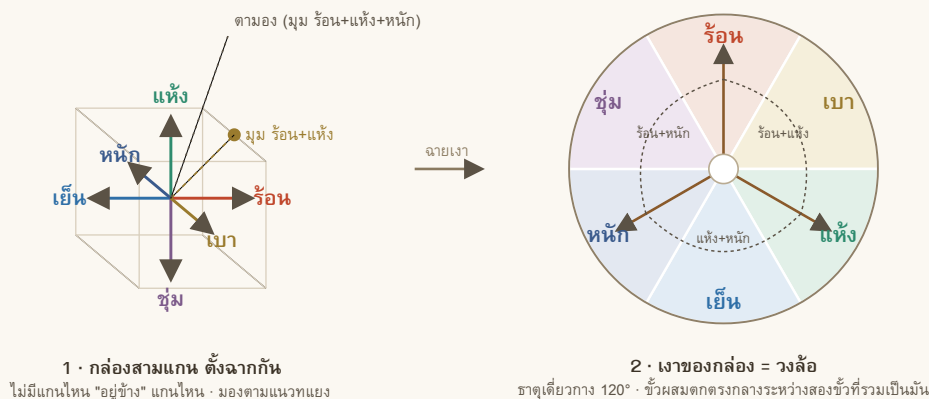
ชั่วกับธาตุ · ร้อนคือชั่วของไฟ แห้งคือชั่วของลม หนักคือชั่วของน้ำ อีกสามชั่วเป็นธาตุคู่ที่อยู่ระหว่างกลาง เบา = ลม-ไฟ · เย็น = ลม-น้ำ · ชุ่ม = ไฟ-น้ำ ธาตุหนึ่งจึงครองเครื่องวงรอบชั่วของตัวเอง เช่น น้ำคือ หนัก เย็น ชุ่ม ทั้งซีก ชั่วหนักเป็นแค่จุดที่น้ำเข้มข้นที่สุด · ธาตุดินไม่มีชั่ว เพราะเพลินไฟรให้ดินเป็นร่างที่ห่อธาตุอื่นไว้ (บทที่ 3)

สองซีก · ซีกเบา คือ ร้อน เบา แห้ง · ซีกหนัก คือ เย็น หนัก ชุ่ม ซึ่งเป็นซีกของน้ำ

ความชุ่ม กับ ชั่วชุ่ม · ในเล่มนี้ **ความชุ่ม** ที่เป็นคุณสมบัติ หมายถึงมีน้ำ มีน้ำมัน ไม่บอกว่าร้อนหรือเย็น เช่น "เพิ่มความชุ่ม" · ส่วน**ชั่วชุ่ม**บนวงล้อ (300° ระหว่างหนักกับร้อน) คือชุ่มที่มีไฟปน มีน้ำ มีลม มีไฟ มีกลิ่น ส่วนบวมและน้ำคั่งแบบเย็นอยู่ที่ชั่วหนัก · ใสคือยังเย็น มีสีมีกลิ่นคือมีไฟปน

สำหรับผู้สนใจ · ทำไมร้อนจึงไม่อยู่ข้างแห้ง

หมอมักถามว่า ร้อนทำให้แห้ง แล้วทำไมร้อนไม่อยู่ข้างแห้ง คำตอบของเพลินไพรมาจากเรขาคณิต สามคู่คือสามแกนที่ตั้งฉากกันในกล่อง ถ้ามองกล่องตามแนวทแยงจากมุม ร้อน+แห้ง+หนัก เงามของกล่องจะเป็นวงหกซั้ว เมื่อเลือกมองจากมุมนี้แล้ว ลำดับซั้วที่เหลือจะตามมาเอง ถ้าเลือกมองจากมุมอื่น ลำดับจะเปลี่ยน



ภาพ 6.2 · กล่องสามแกน → เงาม = วงล้อ · มุมกล่องที่รวมสองซั้วตกตรงกลางระหว่างสองซั้วนั้น

กฎของเงาม · มุมกล่องที่รวมสองซั้ว ตกตรงกลางระหว่างสองซั้วนั้น ร้อน+แห้ง = เบา · แห้ง+หนัก = เย็น · ร้อน+หนัก = ชุ่ม ร้อนจึงไม่อยู่ข้างแห้ง เพราะผลรวมของสองซั้วคือเบา คั่นอยู่ตรงกลาง ส่วนนี้ไม่จำเป็นต้องการใช้วงล้อในคลินิก

ปัก ▲ · หกโซนบนวงล้อด้านอาการ

คนไข้อ่านด้านหน้าของวงล้อธาตุด้านอาการ (แผ่นกระดาษที่วางอาการไว้ตามหกซั้ว) ชี้อาการที่ตรงกับตัวเอง แล้วปัก ▲ ซึ่งเป็นเครื่องหมายบอกว่าตอนนี้เอียงไปทางไหน แต่ละโซนมีข้อชี้ขาดหนึ่งข้อ ใช้แยกโซนที่อาการคล้ายกัน

ซั้ว · ธาตุ	อาการเด่น (กาย · กิณ นอน · ใจ)	ข้อชี้ขาด	มักสับสนกับ
ร้อน · ไฟ	ซีร้อน หน้าแดง ตาแดง กระหายน้ำเย็น แผลในปาก ผื่นแดงร้อนคัน · ปัสสาวะเข้ม หลับไม่ลงเพราะสมองยังเดินเครื่อง · ใจร้อน เร่งคนอื่น	ร้อนแล้วยังมีแรง เจอของเย็นแล้วสบายขึ้น	ไฟลอย (ร้อนแต่ผิว ปาก ตา แห้ง ไม่มีแรง) · แห้ง (หุดหิดเพราะเสียดสี ไม่ใช่เพราะช้า)
เบา · ลม-ไฟ	ลอย ตั้งหลักไม่ติด ใจสั่นเป็นพัก ปวดย้ายที่ ขา เวียนหัวบ้านหมุน · กิณนอนไม่เป็นเวลา หลับแล้วตื่นกลางดึก · ใจฟุ้ง เริ่มหลายอย่างไม่จบ	เริ่มง่าย แต่ยิ่งทำยิ่งกระจาย ยิ่งเพลี่ย	หนัก (ข้อชี้ขาดกลับกัน) · ร้อน (คิดไม่หยุด เบากระโดดไปเรื่อย ร้อนวนเรื่องที่ต้องทำให้สำเร็จ)
แห้ง · ลม	ปาก คอ ตาแห้ง ผิวลอก ข้อมืด ขอล้น ไอแห้ง คิมแล้วไม่ชุ่ม · อูจจะระแง้งเป็นก้อน หลับไม่ลึก · หุดหิด เรื่องเล็ก	ไม่มีเบาะรองรับ อะไรมากระทบก็โดนตรง	ร้อน (หุดหิด) · เย็น (ไม่อยากเจอคน แห้งเจอแล้วรำคาญ เย็นเจอแล้วไม่รู้สีกว่ามีความหมาย)
เย็น · ลม-น้ำ	ซีหนาว มือเท้าเย็น หน้าซีด น้ำมูกใสเมื่อโดนเย็น อุ่นแล้วหาย · ไม่ค่อยหิว อืด อูจจะระเหลว · ไม่มีเรื่องที่ยากทำ	เจอของอุ่นแล้วดีขึ้น	หนัก (ว่าง เย็นว่างหลังกินและท้องอืด หนักว่างทั้งวัน)
หนัก · น้ำ	ตัวหนัก ลูกยาก หัวตื้อ หน้าบวมตอนเช้า กดนุ้มเสมหะขาวใส · นอนเท่าไรก็ไม่พอ · รู้ว่าต้องทำแต่เริ่มไม่ได้	เริ่มยาก แต่พอเริ่มแล้วดีขึ้น	เบา (ข้อชี้ขาดกลับกัน) · ชุ่ม (เสมหะ หนักขาวใส ชุ่มเหลืองเขียวเหนียว)

ชั่ว · ชาติ	อาการเด่น (กาย · กิณ นอน · ใจ)	ข้อชี้ขาด	มักสับสนกับ
ชุ่ม · ไฟ-น้ำ	ผิวมัน สิวหนอง เหงื่อเหนียว กลิ่นตัว ผื่นแฉะตามข้อพับ · เสมหะเหลืองเขียว อุจจาระเหนียวติดโถ · คิดวนกับคนและความรู้สึก	มัน เหนียว มีสี มีกลิ่น รับเข้ามาได้แต่ปล่อยออกไม่ได้	หนัก (บวมและน้ำคั่งแบบเย็นอยู่ที่หนัก) · ร้อน (ผื่น ร้อนแดงแห้ง ชุ่มแฉะมีน้ำเหลือง)

ย่อจากวงล้อธาตุด้านอาการ (เพลิงไฟรจัดเอง) · วงล้อจริงมีอาการครบทุกโซน และมีแถบรอบนอกที่แยกอาการคล้ายกัน เช่น นอนไม่หลับ ง่วง เสมหะ ผื่นคัน ว่าแบบไหนอยู่โซนใด ขอรับได้ ดูภาคผนวก ง

กติกาการปัก ▲ (ใช้ข้อนี้ที่เดียวทั้งเล่ม)

1. ปักโซนที่ตรงที่สุดหนึ่งโซน ชีตอาการที่ตรงให้ครบทุกโซนก่อน แล้วใช้ข้อชี้ขาดตัดสิน ไม่ใช่เน้นว่าโซนไหนขีดได้มากกว่า
2. ตรงสองโซนที่ติดกัน ปักเฉียงระหว่างสองโซนได้ เช่น ปักระหว่างเบากับแห้ง
3. ข้อยกเว้นมีข้อเดียว คือไฟลอย ปักร้อนคู่กับแห้ง แม้สองโซนนี้ไม่ติดกัน แล้วดูแลตามแห้งก่อน (กรอบถัดไป)
4. ตรงหลายโซนที่ไม่ติดกัน ไม่ได้แปลว่ามีหลายปัญหา ให้คืนจังหวะกิน นอน ตื่น 7 วันก่อน แล้วปักใหม่ ถ้ายังปักไม่ลง ให้หมอแผนไทยอ่าน และพิจารณาลงวงล่าง (ไม่ใช่เกณฑ์เวลา · บทที่ 8)
5. จุดบอดกลางวง คนที่ร้อน แห้ง หนัก สูงพร้อมกัน ผลรวมจะตกกลางวงเหมือนสมดุล ถ้าอาการมากแต่ ▲ ตกกลางวง ให้หมอแผนไทยอ่านซ้ำ

ไฟลอย · ร้อนแต่ไม่มีแรง

ร้อนวูบเป็นพัก เหงื่อออกตอนหลับ แต่ผิว ปาก ตาแห้ง เพื่อย ให้ปักทั้งร้อนและแห้ง แล้วเติมความชุ่มและนอนให้เป็นเวลา ห้ามดับด้วยของเย็นจัดหรือยาระบาย (ยาระบายให้หมอเป็นผู้แนะนำเท่านั้น) ข้อนี้คือกฎ "พร่องมาก่อนเกิน" ถ้าสงสัยว่ากำลังน้อย ให้เติมก่อนลดเสมอ

ไฟลอย (ร้อนที่เกิดจากความพร่อง) และกฎพร่องมาก่อนเกิน เพลินไพรมาจากแพทย์แผนจีน

กำลังสามระดับ

หลังปัก ▲ คนใช้ตอบคำถามกำลัง 3 ข้อ (ภาคผนวก ฉ) ซึ่งถามถึงกำลังทางกายในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา: **แรงทำกิจวัตร** ยังทำกิจวัตรได้เท่าเดิม เช่น เดิน ขึ้นบันได ทำงานบ้าน โดยไม่ต้องหยุดพักกลางทาง · **พินจากการออกแรง** ออกแรงหรือทำงานหนักแล้ว นอนพักคืนเดียวก็พิน · **พินจากการป่วย** ไม่ค่อยป่วย และเวลาป่วยก็หายไวพอ ๆ กับคนอื่น · **ตอบใช้ 3 ข้อ** คือกำลังมาก · 2 ข้อ คือกลาง · 0-1 ข้อ คือน้อย · เพิ่งป่วย เพิ่งพินใช้ หรืออดนอนหลายคืนถือเป็นกำลังน้อย · ถ้าไม่แน่ใจ ให้ถือระดับที่ต่ำกว่า

คำถามกำลังทั้งสามข้อ**ไม่มีทิศ** คือไม่ผูกกับธาตุหรือชั่วใด เพราะกำลังต้องแยกจาก ▲ ให้ขาด ถ้าถามเรื่องการย่อยหรือการทอนร้อน คำตอบจะปนกับทิศของธาตุ เช่น คนธาตุไฟอาจไม่ทอนร้อนทั้งที่กำลังดี · กำลังเทียบได้กับอ่างน้ำเทียบกับอ่างน้ำ (อุปมาของเพลิงไฟ ร้างคืออ่าง น้ำในอ่างคือกำลัง)

กำลัง	ภาษาอ่างน้ำ	ความแรงของการดูแล
มาก · ผั่งเกิน	น้ำเต็มแล้วเอียง น้ำหกออกขอบ	รับวิธีที่แรงขึ้นได้ เช่น ขยับหนักขึ้น ลดอาหารที่เลี้ยงชั่วที่เอียงให้ชัดขึ้น · ยาระบายหรือยาถ่ายยังให้หมอเป็นผู้แนะนำเท่านั้น
กลาง	น้ำพอดี เอียงแล้วยังไม่หก ก้นอ่างยังไม่โผล่	วิธีปานกลาง เพิ่มทีละน้อยเมื่อร่างรับได้
น้อย · ผั่งพร่อง	น้ำน้อย เอียงเท่าเดิม ก้นอ่างโผล่อีกฝั่ง	วิธีอ่อน สั้น บ่อย และเติมก่อนลด ห้ามวิธีที่แรง เช่น อดอาหาร อบร้อนนาน ออกกำลังหนัก

- ▲ บอกทิศ กำลังบอกความแรง ▲ บอกว่าจะปรับไปทางไหน ส่วนกำลังบอกว่าปรับได้แรงแค่ไหน คนสองคนที่ปัก
▲ ตรงเดียวกัน อาจต้องใช้ความแรงต่างกัน · ในเล่มนี้คำว่า **ฝั่งพร่อง** ใช้กับกำลังน้อยเท่านั้น

กำเริบ หย่อน พิการ อ่านบนวนวล้อได้โดยประมาณ

กลางวงคือสมดุล ทิศของจุด ▲ บอกว่าเอียงไปทางธาตุใด ระยะจากกลางวงบอกว่าเอียงมากเพียงใด (เพลินไพรจัดเอง
· เอกสารเพลินไพร «วงล้อธาตุทุกชั้น»)

แผนที่ไทย	บนวนวล้อของเพลินไพร (ทิศและระยะของจุด ▲)	ตัวอย่าง
กำเริบ	จุด ▲ ออกจากกลางวงไปทางซีกของธาตุนั้นเอง ยิ่งกำเริบมาก ยิ่งห่างจากกลางวง	ไฟกำเริบ จุด ▲ ไปทางร้อน แสบร้อน ผื่น หูดหงิด
หย่อน	อ่านเป็นทิศ ไม่ใช่ระยะ ธาตุนั้นอ่อนแรง คุณลักษณะฝั่งตรงข้ามจึงเด่นขึ้น จุด ▲ ไปอยู่ทิศตรงข้ามกับธาตุนั้น	ไฟหย่อน ย่อยอ่อน ตัวเย็น เจ็บ จุด ▲ ไปทางเย็น
พิการ	ธาตุเสียหน้าที่ บนวนวล้ออ่านว่าจุด ▲ หลุดนอกวง หมายถึงออกนอกวงของการดูแลตนเอง ไม่ได้แปลว่าต้องไปโรงพยาบาลเสมอ	เกินการดูแลตนเอง ส่งหมอแผนไทยหรือแพทย์ก็ได้ · ถ้ามีธงแดง ส่งแพทย์ (ดูรายการเต็มในบทที่ 5)

เป้าของการดูแลทุกวิธีจึงเขียนเป็นภาพเดียวได้ว่า **พาจุด ▲ กลับเข้าใกล้กลางวง** ส่วนกำลังบอกว่าพากลับได้แรงแค่ไหน

ช่อง 3 เครื่องมือ

- วงล้อธาตุด้านอาการหกชั่ว ด้านหน้า (กระดาษ A3 สองหน้า ขอรืบได้ ดูภาคผนวก ง)
- คำถามกำลัง 3 ข้อ (ภาคผนวก ฉ)

ช่อง 4 คนใช้และครอบครัวทำ

- ชีตอาการ แล้วปัก ▲ ตามกติกากการปัก ▲ ข้างบน
- ตอบคำถามกำลัง 3 ข้อ ถ้าไม่แน่ใจ ถือระดับที่ต่ำกว่า
- คนในบ้านช่วยอ่านข้อชี้ขาด เพราะคนมักมองตัวเองไม่ออก

ช่อง 5 หมอแผนไทยทำ

- จับชีพจรและตรวจยืนยันทิศที่คนไข้ปัก โดยเฉพาะจุดบอดกลางวงและไฟลอย
- แยกกำเริบ หย่อน พิการ ด้วยศาสตร์เต็ม เพราะจุด ▲ เดียวกันอ่านได้หลายแบบ เช่น ▲ เย็น อาจเป็นไฟหย่อนหรือลมกับน้ำกำเริบ
- ประเมินกำลังธาตุเต็มรูป แล้วบอกคนไข้ว่ากำลังของเขาอยู่ระดับใด
- ธาตุพิการ หมอรับรู้ดูแลเองได้ และส่งต่อแพทย์เมื่อพบธงแดง

ช่อง 6 จุดที่ไม่ตรงกัน

เรื่อง	ความต่าง
วงล้อหกชั่ว	ไม่มีในคัมภีร์ เป็นการจัดของเพลินไพร มาจากคุณสมบัติสามคู่ ใกล้กับคุณสมบัติ 20 ประการ (10 คู่) ของอายุรเวท และแปดหลักวินิจฉัยของแพทย์แผนจีน
ลมอยู่ที่แห่ง	หมออาจถามว่าทำไมลมไม่อยู่ที่เบา เพลินไพรให้ลมครองครึ่งวง เบา แห่ง เย็น ซึ่งตรงกับคุณลักษณะของลมในอายุรเวท (เบา แห่ง เย็น) ขั้วแห่งอยู่กลางสามอย่างนี้ ส่วนเบาเป็นลมที่มีไฟปน
ธาตุดิน	ไม่มีขั้วบนวงล้อ เพลินไพรให้ดินเป็นร่างที่ห่อธาตุอื่น (บทที่ 3)
วิธีอ่าน	คนไข้อ่านจากอาการแทนชีพจร ละเอียดน้อยกว่า และพลาดได้ในจุดบอด
กำเร็บ หย่อน พิการ	การอ่านเป็นทิศและระบบวงล้อเป็นการประมาณ จุด ▲ เดียวอ่านได้หลายแบบ ต้องให้หมอแยก · หมอแผนไทยรักษาธาตุพิการเป็นงานประจำ เพลินไพรจึงอ่านพิการว่าเกินการดูแลตนเอง ไม่ใช่ต้องส่งโรงพยาบาลเสมอ
กำลัง	สามระดับเป็นการย่ออย่างมาก หมอยังต้องประเมินกำลังธาตุเต็มรูป

ยายบุญมีในบทนี้ (เคสสมมติ)

ยายชิตอาการโนโซนเบาได้หลายข้อ ลอย ตั้งหลักไม่ติด ใจสั้นเป็นพัก เวียนหัว หลับแล้วตื่นกลางดึก และข้อชี้ขาดตรง "ยิ่งทำยิ่งกระจาย ยิ่งเพลี่ย" ยายจึงปัก ▲ ที่เบา ซึ่งอยู่ติดกับ × แห่ง (ธาตุประจำตัวของยาย) คำถามกำลังอ่านได้ระดับน้อย · ▲ เบา อยู่ในซีกของลม และเป็นลมที่พาไฟขึ้น (ลอย เร็ว) ในภาษาแผนไทยจึงอ่านเป็นลมกำเร็บได้ หมอจับชีพจรแล้วอ่านว่าลมกำเร็บบนกำลังที่น้อย และมีไฟหย่อนร่วม (มือเท้าเย็น)

บทที่ 7 · รู้ทางปรับสมดุล (ขั้น 3)

รศยาตามธาตุ · ของแสง → ตรงข้ามคือทางปรับ · ทางปรับสมดุล 4 ด้าน

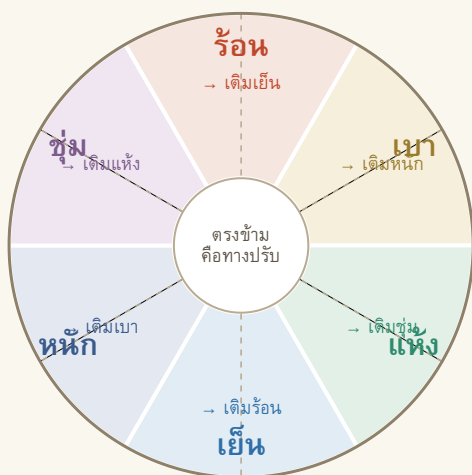
ช่อง 1 คัมภีร์ว่าไว้

แผนไทยแก้ธาตุที่เสียด้วยรสยา รสยาหลักมี 9 รส คือ ฝาด หวาน เมาเบื่อ ขม เผ็ดร้อน มัน หอมเย็น เค็ม เปรี้ยว บางตำรานิับรสจิตเป็นรสที่สิบ (คัมภีร์สรรพคุณยา) นอกจากรสยา 9 รส ตำรายังจัดรสประธานของตำรับยาเป็นสามรส คือ รสร้อน รสเย็น และรสสุขุม

หลักที่สอนกันทั่วไปคือ ธาตุดินพิการใช้รสฝาด หวาน มัน เค็ม · ธาตุน้ำใช้รสเปรี้ยว ขม · ธาตุลมใช้รสเผ็ดร้อน · ธาตุไฟใช้รสเย็น จืด และรสาประจำฤดู ฤดูร้อนใช้รสขม เย็น จืด · ฤดูฝนใช้รสเผ็ดร้อน · ฤดูหนาวใช้รสเปรี้ยว คู่กับการรักษาคือการ **เว้นของแสลง** ทั้งอาหารและการกระทำที่ทำให้ธาตุนั้นเสียเพิ่ม

ช่อง 2 เพลินไพรจัดขึ้นได้อย่างไร

เฟลีนไพรเก็บหลักนี้ไว้ในประโยคเดียว **ตรงข้ามคือทางปรับ · ทางปรับ** คือทุกอย่างที่พาร่างกายกลับทางตรงข้าม กับที่เอียง ทั้งอาหาร กิจวัตร การขยับ สิ่งแวดล้อม การดูแลใจ และยาสมุนไพร ในเล่มนี้คำว่า "ยา" ใช้กับยาจริง เท่านั้น · ขั้วที่ปัก ▲ ด้านหน้าวงล้อ พลิกไปด้านหลังตำแหน่งเดียวกัน คือทางปรับที่พาไปทางขั้วตรงข้าม



ภาพ 7.1 · ด้านหลังของวงล้อ · ขั้วที่ปัก → ทางปรับไปทางขั้วตรงข้าม

ทางปรับสมดุล 4 ด้าน

- อาหาร รส วิธีปรุง อุณหภูมิ เวลากิน
- กิจกรรมทางกาย แบบของการขยับ แรงแและเวลา
- ผัสสะและสิ่งแวดล้อม แสง เสียง อุณหภูมิ การนอน การสัมผัส
- ดแลใจ สิ่งที่เราปรับ ให้ แยก วาง

สี่ด้านนี้คนไข้ทำเองได้ ส่วนยาสมุนไพรเป็นงานของหมอ (ช่อง 5)

สามกติกาก่อนใช้

1. **ไม่เดินเลยกลางวงไปทาง ×** ทางปรับไม่ควรพาไปทางธาตุประจำตัวมากขึ้น ถ้า ▲ อยู่ฝั่งตรงข้ามกับ × (เช่น คนธาตุไฟตากฝนจนเอียงไปทางเย็น) ทางปรับตามทิศจะพาเข้าหา × ได้ ให้ใช้ความแรงต่ำ และหยุดเมื่อ ▲ กลับถึงกลางวง
2. **ความแรงตามกำลัง** กำลังน้อย อ่อน สั้น บ่อย เต็มก่อนลด (บทที่ 6)
3. **อ่านแถบ "ระวัง"** คือแถบรอบนอกด้านหลังวงล้อ บอกข้อห้ามของแต่ละชั่ว และชี้ไปที่ธงแดง (ดูรายการเต็มในบทที่ 5) (คอลัมน์สุดท้ายของตารางถัดไป)

หัวใจของทางปรับหิ้ว

▲ ที่ปัก	ทางปรับไปทาง	หัวใจของทางปรับ	ระวัง (แถบรอบนอกด้านหลัง)
ร้อน	เย็น	เย็นอ่อนโยน มีน้ำ ลดเชื้อเพลิง	ร้อนแต่ผิว ปาก ตาแห้ง คือไฟล้อย ห้ามของเย็นจัดและวิธีที่แรง · ยาระบายให้หมอเป็นผู้แนะนำเท่านั้น
เบา	หนัก	ยืด อุ่น ชุ่ม เป็นเวลา	ไม่เปลี่ยนหลายอย่างพร้อมกัน
แห้ง	ชุ่ม	ชุ่ม อุ่น นุ่มนวล	ห้ามอดอาหาร อดร้อนนาน ออกกำลังจนหมดแรง
เย็น	ร้อน	อุ่น สุก ย่อยง่าย จุดไฟย่อย	ไฟมอดมากกับกำลังน้อย ห้ามวิธีที่แรง · จุดไฟที่ละน้อย
หนัก	เบา	ปลุก เบา น้อย ขยับ	เพิ่มการขยับที่ละน้อย · บวมขาข้างเดียวเป็นแดง (บทที่ 5)
ชุ่ม	แห้ง	หยุดเลี้ยง ทำให้ไหล โปร่ง	มีไฟปน ไม่เติมร้อน ไม่เผ็ดจัด ไม่อบร้อนนาน

ป้ายสามช่อง · วงล้ออ่านคน ป้ายอ่านอาหาร

รสและอาหารมีคุณลักษณะหลายด้านพร้อมกัน เพลินไพรอ่านแยกเป็นสามคู่ คือ ร้อน-เย็น แห้ง-ชุ่ม และหนัก-เบา ภาพรสบวงล้อใช้ช่วยจำ ไม่ใช่ตำแหน่งจุดเดียวตัดสินว่าอาหารเหมาะกับใคร

รส	ร้อน-เย็น	แห้ง-ชุ่ม	หนัก-เบา
หวาน	เย็น	ชุ่ม	หนัก
เปรี้ยว	ร้อน	ชุ่ม	เบา
เค็ม	ร้อนอ่อน	ชุ่ม	หนัก
เผ็ด	ร้อน	แห้ง	เบา
ขม	เย็น	แห้ง	เบา
ฝาด	เย็นอ่อน	แห้ง	เบา

ภาพ 7.2 ฉบับปรับปรุง · อ่านคุณลักษณะของรสที่ละช่อง ตามกรอบเพลินไพรในตำราอาหารร่าง 1.4 แทนภาพปกรสเพื่อเลือกอาหาร

เทียบป้ายสองชั้น

1. ดูช่องหลัก ของธาตุประจำตัว หรือช่องของทิศที่เอียงตอนนี้ แล้วเทียบช่องเดียวกันของอาหาร
2. ดูอีกสองช่องร่วมกัน ถ้ามีช่องที่แรงไปทางเดียวกับป้ายของเรา ต้องพิจารณาวิธีปรุง ปริมาณ และอาหารที่กินร่วมกัน ไม่ตัดสินจากช่องที่ช่วยเพียงช่องเดียว

รสไม่ใช่อาหารทั้งงาน วิธีปรุง อุณหภูมิ ปริมาณ และบริบทของผู้กินมีผลต่อการเลือก
ดูรายละเอียดและตัวอย่างใน “กินอาหารตามวงล้อธาตุ” ร่าง 1.4

กินหลากหลายตามความเหมาะสม ไม่ต้องพยายามกินให้ครบทุกรส และไม่เพิ่มเกลือ น้ำตาล ไขมัน หรือสมุนไพรเพียงเพราะอ่านทิศจากแผนภาพ

รสในครัวกับรสนยา · คนละขอบเขตการใช้

हरสในครัวใช้ประกอบการอ่านอาหารแบบป้ายสามช่อง รสนยา 9
 รสเป็นความรู้ที่ผู้ประกอบวิชาชีพใช้ประกอบการพิจารณาตัวยาและตำรับ
 จึงไม่แปลงสรรพคุณยาเป็นคำสั่งเลือกอาหารหรือใช้ยาด้วยตนเอง

รสนยา 9 รสของแผนไทย

คงคำอธิบายจากคัมภีร์สรรพคุณยาที่อ้างในฉบับเดิม ตารางนี้บอกกรอบตำรา
 ไม่ใช่หลักฐานยืนยันผลของอาหารหรือผลิตภัณฑ์ทุกชนิดที่มีรสนั้น

รสนยา	สรรพคุณตามข้อความในตำราเดิม
เผ็ดร้อน	ขับลม บำรุงไฟธาตุ แก้กongเสมหะ
ขม	แก้ดี แก้โลหิต ลดไข้
เปรี้ยว	กัดเสมหะ ฟอกโลหิต
ฝาด	สมานแผล คุมธาตุ แก้ท้องเสีย
หวาน	บำรุงกำลัง ชิมซาบเนื้อ
มัน	บำรุงเส้นเอ็น ไขข้อ แก้เส้น
หอมเย็น	บำรุงหัวใจ ชูกำลัง แก้อ่อนใน
เค็ม	ชิมซาบผิวหนัง ชำระเมือกมัน
เมาเบื่อ	แก้พิษ

อ่านคุณลักษณะให้ครบก่อนเลือก

รสหนึ่งมีหลายคุณลักษณะ เช่น เผ็ดมีร้อน แห้ง และเบาพร้อมกัน การเลือกจากคำว่า “ตรงข้าม”
 เพียงช่องเดียวจึงไม่พอ ต้องเทียบป้ายทั้งสามช่องตามหน้า 41

ขมกับฝาดมีคุณลักษณะบางส่วนคล้ายกัน แต่ไม่ใช่แทนกันโดยอัตโนมัติ ส่วนมัน หอมเย็น จืด และเมาเบื่อ
 ต้องแยกความหมายตามกรอบรสนยา ไม่กำหนดให้เป็นทางเลือกประจำวันจากตำแหน่งบนวงล้อ

โรคประจำตัว ยาที่ใช้อยู่ และข้อจำกัดด้านโภชนาการมาก่อนการเลือกตามธาตุ ตารางรสไม่ใช่เกณฑ์เพิ่มเติม
 น้ำตาล ไขมัน น้ำ หรือหยุดยา

อ่านต่อ: ตำราอาหารร่าง 1.4 บทที่ 2-3 และภาคผนวก ก · Canon 0 บัตร 04 และ 10

ตำรายาไทย · การพิจารณาเป็นงานของผู้ประกอบวิชาชีพ

พิกัดตำรับ	ส่วนประกอบตามตำราเดิม
ตรีภูก	พริกไทย ดีปลี ขิงแห้ง · รสเผ็ดร้อน
เบญจกุล	ดีปลี รากชะพลู สะค้าน รากเจตมูลเพลิงแดง ขิงแห้ง · รสประธานร้อน
ตรีผลา	สมอไทย สมอพิเภก มะขามป้อม · เปรี๊ยะ ผาด ขม

ตารางนี้ใช้เรียนรู้ชื่อและองค์ประกอบ ไม่เลือกตำรับจากจุดหรือทศบนวงล้อ การใช้ต้องพิจารณาการตรวจ ข้อบ่งใช้ ข้อห้าม และยาที่ใช้ร่วมกัน

ยาสมุนไพรและยาตำรับเป็นงานของหมอ · หญิงตั้งครรภ์ ให้นมบุตร เด็กเล็ก ผู้สูงอายุมาก และผู้ที่กินยาประจำ ต้องให้หมอแผนไทยหรือแพทย์ดูก่อนใช้ยาสมุนไพรทุกครั้ง

ทางปรับสองแบบ

แบบ	มาจาก	ภาษาอังกษ	เมื่อไร
ทางปรับหลักประจำธาตุ	× บณัฏฐาตุ	หนูนอบด้านต่ำไว้ตลอด	ทุกวัน เป็นนิสัยประจำตัว
ทางปรับตามทิศ	▲ บณวงล้อ ด้านหลัง	ประคองกลับเมื่ออังกษเอียง	ช่วงที่เอียง ครั้งละ 7 วัน รวมไม่เกิน 14 วัน

ทางปรับในตารางนี้คืออาหาร กิจวัตร การขยับ สิ่งแวดล้อม และใจ ไม่ใช้ยาสมุนไพร

ช่อง 3 เครื่องมือ

- วงล้อธาตุด้านอาการ ด้านหลัง "ตรงข้ามคือทางปรับ" พลิกด้านยาวแล้วโซนทับตำแหน่งเดิม
- คลังดูแลตนเอง (6 ชั่วโมง × 4 ด้าน) ของทีมเพลินไพร
- ขอรับเครื่องมือได้ ดูภาคผนวก ง

ช่อง 4 คนไข้และครอบครัวทำ

เลือกทำจริง 1-2 อย่างจากโซนเดียวกัน ทำ 7 วันแล้วถามคำเดียวว่า ดีขึ้น เท่าเดิม หรือแย่ลง ถ้ายังไม่หาย ทำต่อได้อีก 7 วัน รวมไม่เกิน 14 วัน (ลำดับเต็มในบทที่ 8) ครอบครัวช่วยได้มากที่ด้านอาหารและสิ่งแวดล้อม เช่น ปรับสำรับให้เหมาะกับคนที่เอียง ปรับห้องนอน

ช่อง 5 หมอแผนไทยทำ

- ตรวจว่าทางปรับจากวงล้อไม่ขัดกับโรคประจำตัว
- ยาแผนปัจจุบันที่คนไข้กินอยู่ หมอไม่ทบทวนหรือปรับเอง ชวนคนไข้กินยาที่กินอยู่ไปถามแพทย์ผู้สั่งยาหรือเภสัชกร
- ดัดสินการใช้ยาสมุนไพรตามรสนาและตำรับ ซึ่งไม่อยู่ในหน้าบ้าน (ความรู้ยอที่คนไข้ถือเอง)

ช่อง 6 · จุดที่ต้องแยกความหมาย

เรื่อง	วิธีอ่านฉบับปรับปรุง
ที่มาของกรอบ	หลักการและคุณลักษณะมีที่มาจากศาสตร์ดั้งเดิมหลายระบบ ส่วนวงล้อและการเทียบป้ายเป็นการจัดของเพลินไพร
ตำแหน่งรส	ใช้เป็นภาพช่วยจำ ไม่ตัดสินอาหารจากระยะใกล้หรือไกลจากธาตุประจำตัว
รสในครัว	อ่านรสและอาหารเป็นป้ายสามช่อง เทียบช่องหลักแล้วตรวจสอบอีกสองช่อง
รสยาและตำรับ	เป็นงานของผู้ประกอบวิชาชีพ ไม่ใช่วงล้อเป็นเกณฑ์สั่งยา
ตรงข้าม	เป็นหลักย่อในแบบจำลอง ต้องอ่านคุณลักษณะร่วมกันและคำนึงถึงข้อจำกัดของแต่ละคน

หมอแผนไทยตรวจความเหมาะสมของทางดูแลร่วมกับโรคประจำตัวและการใช้ยา
ความต่างระหว่างศาสตร์ต้องอธิบายตามกรอบของแต่ละศาสตร์

กรณีตัวอย่างเดิม · อ่านด้วยหลักป้ายสามช่อง

ยายบุญมีในบพนี้ (เคสสมมติ) ตรงข้ามของ ▲ เบา คือหนัก หัวใจของทางปรับคือ ยืด อุ่น ชุ่ม เป็นเวลา ยายเลือกเดิม 2 อย่าง คือ ข้าวเย็น เป็นต้มหรือซุปร้อนในเวลาเดิม และนวดเท้าด้วยน้ำมันอุ่นก่อนนอน 5 นาที ทางปรับหลักประจำธาตุจาก X แห่งของยายก็ไปทางชุ่มเช่นกัน สองทางชี้ไปทางเดียวกัน . ตัวอย่างอาหารในเคสเดิมคือ หวาน ธรรมชาติ เค็มอ่อน เปรี้ยวอ่อน ใช้เผ็ดอ่อนพอดีอย่างขิง ข่า ตะไคร้ ในต้ม ไม่เผ็ดจัด ส่วนชมและผาด ยายรู้จัก พอ . สิ่งที่ยายต้องระวังคือวิธีที่ทำให้แห้งลงอีก เช่น อดอาหาร อบอุ่นนาน และเพราะกำลังน้อย ทุกอย่างทำเบา ๆ สั้น ๆ . ครบ 7 วัน ยายถามค่าเดียว ได้คำตอบว่าดีขึ้นเล็กน้อยแต่ไม่หาย และอาการเป็นมาเกิน 4 สัปดาห์ แล้ว จึงลงวงล่าง (บทที่ 8)

กรณีสมมติใช้ประกอบการเรียนรู้ ไม่ใช่แผนสำหรับทุกคนที่มีธาตุหรืออาการคล้ายกัน

มองให้ชัด ก่อนเดินต่อ



บทที่ 8 เมื่อไรต้องลงวงล่าง

บทที่ 8 · เมื่อไรต้องลงวงล่าง

โรคใหม่ โรคเก่า · รักษาง่าย รักษายาก → เกณฑ์เวลา 3 ข้อ + ทางออก 3 จุด

ช่อง 1 คัมภีร์ว่าไว้

หมอแผนไทยแยกโรคที่เพิ่งเป็นกับโรคที่เป็นมานาน และแยกโรคที่รักษาง่ายกับรักษายาก โรคที่เป็นนานมักเป็นมากกว่าธาตุเสียชั่วคราว ต้องหาเหตุให้พบ (คัมภีร์เวชศึกษา) ศาสตร์อื่นมีเส้นแบ่งแบบเดียวกัน แพทย์แผนจีนสอนว่า "ป่วยนานมักพร่อง" คือป่วยนานแล้วกำลังมักลดลง แพทย์แผนปัจจุบันแยกโรคเฉียบพลันกับเรื้อรัง แต่ทุกศาสตร์ให้ผู้รักษาเป็นคนตัดสิน

ช่อง 2 เพลินไพรจัดชั้นนี้อย่างไร

ทุกคนเริ่มที่วงบนก่อน เพราะเริ่มได้ทันทีและปลอดภัย จุดแยกอยู่หลังวงบนครบ 7 วันแรก เมื่อคนไข้ถามคำถามเดียวว่า ดีขึ้น เท่าเดิม หรือแย่ลง แล้วดูเกณฑ์เวลาที่คนไข้ตัดสินเองได้ ข้อใดข้อหนึ่งก็พอ

เกณฑ์	ความหมาย
1 · อาการเป็นมาเกิน 4 สัปดาห์ (นับจากวันที่เริ่มมีอาการ ไม่ใช่วันที่เริ่มวงบน)	เกินกว่าการเอียงชั่วคราว
2 · ซ้ำ 3 ครั้งขึ้นไปใน 3 เดือน	แก้แล้วกลับมาที่เดิม แปลว่ามีอะไรฝังอยู่
3 · วงบนครบ 14 วันแล้วยังไม่หาย	ทางปรับตามทิศไม่พอ ต้องหาเหตุ

ลำดับวันของวงบน (ใช้แบบเดียวทั้งเล่ม)

- วันที่ 7 ถามคำถามเดียว · หาย → กลับไปดูแลตามธาตุ · ยังไม่หาย (ดีขึ้นบ้างหรือเท่าเดิม) และเข้าเกณฑ์ข้อ 1 หรือ 2 แล้ว → ลงวงล่าง · ยังไม่หาย แต่ยังไม่เข้าเกณฑ์ข้อ 1-2 → ทำต่ออีก 7 วัน · แย่ลงหรือมีสีแดง → ทางออกจุดที่ 3
- วันที่ 14 ถามอีกครั้ง · ยังไม่หาย → เข้าเกณฑ์ข้อ 3 ลงวงล่าง · วงบนรวมไม่เกิน 14 วัน
- วงล่าง ทดลองก้าวหยุดเหตุก้าวละ 14 วัน (บทที่ 12) และทำวงบนต่อไปคู่กัน

สีแดงไม่มีเกณฑ์เวลา พบเมื่อไรออกทางจุดที่ 1 หรือ 3 ทันที (ดูรายการเต็มในบทที่ 5) · เกณฑ์ 4 สัปดาห์ไม่ใช่สีแดง แต่เป็นเกณฑ์ลงวงล่าง และถ้ายังไม่เคยตรวจ ให้ตรวจสุขภาพพื้นฐานก่อน (ทางออกจุดที่ 2)

สัญญาณเสริม · บัก ▲ ไม่ลง แม้นឹងจังหวะกิน นอน ตื่น 7 วันแล้ว (กติกากการบัก ▲ ข้อ 4 บทที่ 6) ให้หมอแผนไทยอ่าน และพิจารณาลงวงล่าง

ทางชั่วคราว ทางเรื้อรัง

	ทางชั่วคราว	ทางเรื้อรัง
ใช้อะไร	วงบน · วงล้อธาตุ	วงบน + วงล่าง · ห้ามิติ (บทที่ 9) + เส้นโยงใย (บทที่ 11)
ใครเดิน	คนไข้และครอบครัวเดินเอง	เดินกับผู้พาเดินหรือหมอแผนไทย
เหตุ	รู้เหตุ → เลี่ยงสิ่งนั้น ไม่ต้องเดินเส้น	เดินเส้นหาโดมิโนตัวแรก คือเหตุต้นทางในชีวิตที่ถ้าเปลี่ยนแล้ว ลูกโซ่คลายตาม (บทที่ 11)
จบเมื่อ	หายภายใน 14 วัน กลับไปดูแลตามธาตุ	อาการ ① เบาลง และทำก้าวหยุดเหตุได้ต่อเนื่อง

ผู้พาเดิน คือประชาชนทั่วไปที่ผ่านการอบรมของเพลินไฟรตั้งแต่ระดับ 3 ขึ้นไป ชวนถาม ชวนคิด และช่วยบันทึก ไม่ตรวจ ไม่วินิจฉัย ไม่แนะนำหรือปรับยา (นิยามเต็มในบทที่ 2) · คนที่ผ่านระดับ 3 แล้วเดินวงล่างของตัวเองได้

ทางออกไปแพทย์ 3 จุด

จุดที่ 1 ชั้น 1 เมื่อเช็คความปลอดภัยแล้วพบตรงแดง (ดูรายการเต็มในบทที่ 5) · **จุดที่ 2** ปากทางวงล่าง เมื่ออาการเกิน 4 สัปดาห์แต่ยังไม่เคยตรวจ ให้พบแพทย์แผนปัจจุบันเพื่อตรวจสุขภาพพื้นฐานตามที่แพทย์เห็นควร · **จุดที่ 3** สมดุลใหม่ เมื่อแย่งลงหรือมีตรงแดงใหม่ · ทั้งสามจุดนี้คือที่ที่หมอแผนไทยและแพทย์แผนปัจจุบันรับช่วงต่อ

ช่อง 3 เครื่องมือ

เกณฑ์จุดแยกบนภาพเส้นทางดูแลสองวงรอบแกนเดียว (บทที่ 2) · ช่องเกณฑ์บนใบแผนสุขภาพ (ใบเปล่าในภาคผนวก ง) · กล้อง "ครบ 7 วัน ถามคำเดียว" ด้านหลังวงล้อ

ช่อง 4 คนไข้และครอบครัวทำ

นับเวลาเองให้ชัดตรง นับจากวันที่เริ่มมีอาการ คนมักบอกว่า "เพิ่งเป็น" ทั้งที่เป็นมาหลายเดือน ครอบครัวช่วยจำได้ดีกว่า

ช่อง 5 หมอแผนไทยทำ

- ตัดสินเมื่อคนไข้ไม่แน่ใจว่าอยู่ทางไหน
- ส่งต่อแพทย์แผนปัจจุบันเพื่อตรวจพื้นฐาน เมื่ออาการเกิน 4 สัปดาห์และยังไม่เคยตรวจ
- รับเดินวงล่างด้วยกัน

ช่อง 6 จุดที่ไม่ตรงกัน

เกณฑ์เวลาเป็นตัวเลขกลางที่ทีมเพลินไฟรตั้งไว้ใช้อย่าง ไม่ได้มาจากคัมภีร์ และยังไม่ได้ศึกษาเชิงวิจัย บางโรคเรื้อรังตั้งแต่วันแรก บางอาการเกิน 4 สัปดาห์ก็ยังหายเองได้ · ผู้สูงอายุที่ใจสั้น เวียน หรือหน้ามืด ไม่ต้องรอ 4 สัปดาห์ ต้องตรวจหัวใจและความดันก่อน เพราะเป็นตรงแดงขั้นที่ 2 (บทที่ 5)

ยายบุญมีในบทนี้ (เคสสมมติ)

ยายเป็นมาสามเดือน เข้าเกณฑ์ข้อ 1 และเคยดีขึ้นแล้วกลับมาซ้ำหลายครั้ง เข้าเกณฑ์ข้อ 2 ด้วย ครบ 7 วันแรกของวงบน ยายดีขึ้นเล็กน้อยแต่ไม่หาย จึงลงวงล่าง · ยายตรวจหัวใจและความดันไปแล้วที่ทางออกจุดที่ 1 (บทที่ 5) จึงไม่ต้องตรวจซ้ำที่จุดที่ 2 · ยายทำวงบนต่อไป พร้อมกับเดินวงล่างกับหมอแผนไทย

มองชีวิตทั้งภาพ ค่อย ๆ เข้าใจต้นเหตุ



- บทที่ 9 รู้มิติที่ผิดสมดุล (ชั้น 5)
- บทที่ 10 รู้กลไกและสาเหตุ (ชั้น 6 ครั้งแรก)
- บทที่ 11 เส้นโยงใยและโดมิโนตัวแรก (ชั้น 6 ครั้งหลัง)
- บทที่ 12 รู้ทางแก้สาเหตุ (ชั้น 7)

บทที่ 9 · ภูมิทัศน์ที่ผิดสมดุล (ชั้น 5)

ธาตุลงอวัยวะ 42 → หำมิตี

แปดจังหวะคิด · วิธีคิดของผู้พาเดินและหมอเมื่อเดินวงล่าง

ชั้น 1–7 คือแผนที่ที่คนไข้ถือ บอกว่าอยู่ตรงไหนของการดูแล และได้ทำอะไรออกมาแล้ว ส่วนแปดจังหวะคิด คือสิ่งที่ผู้พาเดินและหมอดูตามลำดับ เพื่อให้ได้ผลของชั้น 5–7 ที่ถูกต้อง คนไข้ไม่ต้องรู้จักแปดจังหวะคิด · เลขชั้นเป็นเลขชุดเดียวที่คนไข้เห็น ในเล่มนี้จึงเขียนจังหวะคิดกำกับชั้นเสมอ เช่น "จังหวะคิดที่ 3 หาปลายทาง (ชั้น 5)"

จังหวะคิด	คิดอะไร	ชั้น · บท
1 คัดก่อนคิด	ธงแดง ยาที่กินประจำ ภาวะที่เปลี่ยนแปลงแบบเส้นชีวิต อาการเกิน 4 สัปดาห์ที่ยังไม่เคยตรวจ	ชั้น 1 · บทที่ 5 และ 8
2 ฟังก่อนสรุป	คำถามปลายเปิด · สี่คำถาม ความคิด ความรู้สึก ผลต่อชีวิต ความคาดหวัง · ประโยคสรุปที่มีความคิดของคนไข้	ชั้น 1 · บทที่ 5
3 หาปลายทาง และกวาดกว้าง	หาปลายทางที่มีติของอาการ ① แล้วถามคร่าว ๆ ให้ครบหำมิตีก่อนเจาะลึก	ชั้น 5 · บทที่ 9
4 เส้นเวลา	อะไรเปลี่ยนก่อนอาการเริ่ม อะไรมาก่อน อะไรมาทีหลัง	ชั้น 6 · บทที่ 10
5 ตั้งเส้นสมมติฐาน	2–3 เส้น เส้นที่ 1 คือเส้นที่คนไข้สงสัยเองเสมอ	ชั้น 6 · บทที่ 11
6 ชั่งน้ำหนัก	เกณฑ์ 5 ข้อ · ตัดเส้นเสี่ยงที่โอกาสน้อยแต่อันตรายออกก่อน	ชั้น 6 · บทที่ 11
7 หาโดมิโนตัวแรก	กฎหมาย · วาดเส้นให้คนไข้เห็น	ชั้น 6 · บทที่ 11
8 ตรวจสอบตัวเอง และเล่าให้คนไข้ฟัง	ดูปฏิกิริยาของคนไข้ · บอกล่วงหน้าว่าถ้าไม่ดีขึ้นจะสังเกตอะไร	ชั้น 7 และแผนชั้น 4 · บทที่ 12–13

ทีมเพลินไฟรถอดแปดจังหวะคิดจากวิธีคิดของแพทย์ที่ตรวจคนไข้มาจำนวนมาก แล้วทบทวนกับเคสจริงของเพลินไฟร · ผู้พาเดินใช้จังหวะคิดที่ 1–4 7 และ 8 แบบย่อ ส่วนจังหวะคิดที่ 5–6 เต็มรูปแบบงานของหมอ

ช่อง 1 คัมภีร์ว่าไว้

แผนไทยแบ่งร่างเป็นส่วนประกอบ 42 ประการ (อาการ 42) ธาตุดิน 20 ธาตุน้ำ 12 ธาตุลม 6 ธาตุไฟ 4 (ตามที่สอนในคัมภีร์ธาตุวิภังค์) เมื่อธาตุเสีย หมอบอกได้ว่าเสียที่ส่วนใดของร่าง ตารางเต็มอยู่ในภาคผนวก ข

ช่อง 2 เพลินไฟรจัดชั้นนี้อย่างไร

วงล่างไม่ปักทศบนวงล้อ แต่ดูว่าเสียที่มิตใดในหำมิตี ได้แก่ กายสามมิติ (โครงสร้าง พลังชีวิต ไหลเวียน) · สมอ ซึ่งอยู่ในกายแต่เป็นประตูเชื่อมกายกับใจ · และจิตใจ แต่ละมิตมีคำจำ คือคำสั้นที่ใช้ถามว่ามิตนั้นเสียตรงไหน (เพลินไฟรจัดเอง)

มิติ	หน้าที่	คำจำ	ประโยคจำ
โครงสร้าง	รับน้ำหนัก เคลื่อนไหว	ใช้ · พัก · ทำ	ใช้เท่าไร พักเท่าไร ทำไหน
พลังชีวิต	รับอาหารเข้า ย่อยและดูดซึม เป็นเนื้อตัว ใช้เป็นแรง ซ่อมแซม ขับของเสีย และให้ความอบอุ่นแก่ร่าง (ไฟทั้ง 4 กองของแผนไทย)	รับ-ขับ · ใช้-ซ่อม	รับได้จริงไหม ขับทันไหม — ไม่ทันก็ค้าง · ใช้เท่าไร ซ่อมทันไหม — ไม่ทันก็หมดทุน
ไหลเวียน	การเคลื่อน ส่ง และเชื่อมโยง ระหว่างเซลล์กับเซลล์ อวัยวะกับอวัยวะ กระจายอยู่ทุกส่วนของร่าง รวมหายใจ (ลมทั้ง 6 กองของแผนไทย)	อ่อน · ตัน · เร่ง	แรงส่งอ่อน ทางตัน หรือถูกเร่ง
สมอง	รับสัญญาณ ประมวล เติมนาฬิกา	ล้น · เพี้ยน · ไม่พัก	รับล้น จังหวะเพี้ยน ไม่ได้พัก
จิตใจ	รับ-ให้ · แบก-วาง	รับ · ให้ · แบก · วาง	รับ-ให้ พอดีไหม แบก-วาง พอดีไหม

อ่านมิติจากอาการโดยตรง

นอนไม่หลับ = สมอง · ปวดกล้ามเนื้อ = โครงสร้าง · ซ้ามือเท้า = ไหลเวียน · อาการที่อยู่ได้หลายมิติ ให้ถามว่าอาการนั้นเสียหน้าที่ของมิติใดเป็นหลัก อีกมิติจัดไว้เป็นเบาะแสของเส้นในบทที่ 11

มิติไม่ได้ตัดสินจากที่ตั้งของอวัยวะ

ลมทั้ง 6 กองอยู่ไหลเวียน รวมทั้งลมในท้องและลมในลำไส้ เพราะลมในท้องไม่ใช่การย่อย แต่คือแรงที่ส่งและเชื่อมอวัยวะเข้าด้วยกัน · ไฟทั้ง 4 กองอยู่พลังชีวิต เมื่อพลังชีวิตอ่อน ไหลเวียนก็แย่งตามได้ · อาการที่ท้องจึงอาจอยู่นละมิติ เช่น นั่งรถนานแล้วท้องอืด ท้องผูก เป็นไหลเวียนติดขัด ไม่เกี่ยวกับพลังชีวิตเลย

ท้องอืด · ท้องผูก	มักเกิดหลัง	ดีขึ้นเมื่อ
ไหลเวียน	นั่งนาน นั่งรถนาน หรือเครียดเกร็ง	ขยับตัว เรอ หรือผายลม
พลังชีวิต	กินผิดชนิด ผิดปริมาณ หรือผิดเวลา ดื่มน้ำน้อย กินกากน้อย	แก้ที่สิ่งที่กิน

ปลายทาง · มิติของอาการ ① ในวงล่าง

อาการ ① คืออาการที่รบกวนที่สุด ใช้เริ่มเดินวงและติดตามผล ส่วนปลายทางคือมิติของอาการ ① ในวงล่าง หาปลายทางจากหน้าที่ที่เสียตามอาการ ① เพื่อเริ่มเดินเส้นย้อนในบทที่ 11 ไม่ใช่เสียงข้างมาก และไม่เลือกมิติที่มีอาการมากที่สุด · ใช้คำว่า “หาปลายทาง” ส่วนหมุดหมายถึง ▲ บนวงล้อหกขั้วเท่านั้น

ค้าง และ หมดทุน

พลังชีวิตมีผลสองแบบที่วนกลับมาเป็นเหตุ **ค้าง** คือของที่ย่อยหรือขับไม่ทันจนตกค้าง · **หมดทุน** คือใช้แรงมากกว่าที่ซ่อมทัน ทั้งสองทำให้ไหลเวียนติดขัดหรืออ่อนลง และไหลเวียนที่เสียก็ทำให้การย่อยและการซ่อมแย่งอีก จึงเป็นวงวนที่หมอต้ออ่านให้ (เพลินไพรจัดเอง · ค้างใกล้กับแนวคิดของเสียตกค้างจากการย่อยไม่หมดในอายุรเวท)

ช่อง 3 เครื่องมือ

การวัดสาเหตุ 5 มิติ (ขอรับได้ ดูภาคผนวก ง) · ตารางธาตุ 42 ↔ ห้ามิติ ในภาคผนวก ข

ช่อง 4 คนไข้และครอบครัวทำ

เล่าอาการ ① ให้ชัดว่าครบถ้วนตรงไหน ไม่ต้องเลือกมิติเอง ผู้พาเดิน (ประชาชนที่ผ่านการอบรมของเพลินไพรระดับ 3 ขึ้นไป ไม่วินิจฉัย ไม่แนะนำหรือปรับยา · บทที่ 2) หรือหมอแผนไทยหาปลายทางให้

ช่อง 5 หมอแผนไทยทำ

- หาปลายทางและกวาดกว้าง (จังหวัดที่ 3 · ชั้น 5) หาปลายทางโดยอ่านธาตุ 42 เป็นหลังบ้าน (ความรู้เต็มของหมอ) แล้วบอกคนไข้เป็นภาษาหำมิติ · ก่อนเจาะลึก ถ้ามั่ว ๆ ให้ครบหำมิติ เช่น คนไข้ปวดหัว ตรวจกล้ามเนื้อคอ บ่า ไหล่ และขมับ ถ้ามการนอน ถ้ามเหตุที่กระตุ้นทั้งฝั่งใจและฝั่งร่าง แล้วจึงเจาะมิติที่น่าจะเป็น
- ดูแลวงวนค้ำและหมดทุน ซึ่งคนไข้มองไม่เห็นเอง
- สงสัยภาวะที่ทำให้อาการคล้ายกัน เช่น โลหิตจาง โรคไทรอยด์ทำงานผิดปกติ ภาวะหยุดหายใจขณะหลับ หรือผลข้างเคียงของยา แล้วส่งต่อแพทย์แผนปัจจุบันเพื่อตรวจยืนยันก่อนหาปลายทาง

ช่อง 6 จุดที่ไม่ตรงกัน

หำมิตีย่อยจากธาตุ 42 อย่างมาก ในธาตุ 42 ไม่มีส่วนที่เป็นจิตใจ และสมองมีเพียงมันสมองในธาตุดิน งานด้านอื่นของสมอง แผนไทยอ่านผ่านลม (ภาคผนวก ข) · แผนไทยดูแลใจผ่านจิตตานามัย และมูลเหตุโสภกับโทสะ (บทที่ 10) แต่ไม่ได้วางใจเป็นส่วนหนึ่งของร่าง การตั้งจิตใจเป็นมิติหนึ่งของร่างจึงเป็นส่วนที่เพลินไพรเติม

ยายบุญมีในบทนี้ (เคสสมมติ)

อาการ ① ของยายคือใจสั้น (หัวใจ) ซึ่งอยู่ที่ไหลเวียน หมอจึงหาปลายทางที่ไหลเวียน อาการอื่นที่ลงไหลเวียน ด้วยคือ เวียนเวลาลูก (ลมพัดขึ้นเบื้องบน) ช่วยยืนยัน · มือเท้าเย็นเป็นไฟอุ่นกายที่อ่อน ลงที่ **พลังชีวิต** และ กระทบไหลเวียน · ดิ้นตีสองลงที่ **สมอง** · สองข้อหลังจดไว้เป็นเบาะแสของเส้น

บทที่ 10 · ภูฏานและสาเหตุ (ชั้น 6 ครั้งแรก)

มูลเหตุแห่งโรค 8 ประการ → กล่องชีวิต 6+1 · ฐานชีวิต 7

ช่อง 1 คัมภีร์ว่าไว้

แผนไทยสอนมูลเหตุแห่งการเกิดโรค 8 ประการ (คัมภีร์ธาตุวิภังค์)

1. อาหาร
2. อิริยาบถ
3. ความร้อน ความเย็น
4. อดข้าว อดน้ำ อดนอน
5. กลั่นอุจจาระ ปัสสาวะ
6. ทำงานเกินกำลัง
7. ความโศกเศร้าเสียใจ
8. โทสะ

ช่อง 2 เพลินไพรจัดชั้นอย่างไร

บทนี้ใช้เครื่องมือสี่ชุด แต่ละชุดตอบคำถามต่างกัน

เครื่องมือ	ตอบคำถาม	ใครใช้
กล่องชีวิตภายนอก 6+1	เหตุมาจากนอกตัวตรงไหน	ผู้พาเดินกับคนไข้
ฐานชีวิต 7	เหตุไปกระทบกิจวัตรข้อใด	ผู้พาเดินถามคนไข้
ตารางหลังบ้าน	เหตุเกิน ขาด หรือผิดแบบใด	หมอบันทึก
มูลเหตุ 8 และสมุฏฐาน 5	ตรงกับคัมภีร์ข้อใด	หมอ

ผู้พาเดิน คือผู้ผ่านการอบรมของเพลินไพรระดับ 3 ขึ้นไป ชวนถาม ชวนคิด ช่วยบันทึก ไม่ตรวจ ไม่วินิจฉัย (บทที่ 2)

กล่องชีวิตภายนอก 6+1

6+1 คือหกกล่องที่คนไข้ดูแลเองได้ กับอีกหนึ่งกล่อง ► ที่ต้องให้หมอแผนไทยหรือแพทย์ประเมินทุกครั้ง

กล่อง	ประตูเข้าสู่มิติ
1 ผู้คนและความสัมพันธ์	จิตใจ
2 จอ แสง เสียง ข้อมูล	สมอง
3 จังหวะของงานและสังคม	สมอง
4 อากาศและที่อยู่	ไหลเวียน รอง โครงสร้าง
5 งานและการใช้กาย	โครงสร้าง
6 สิ่งกิน ดื่ม สูด ทา	พลังชีวิต
► เชื้อ พิษ บาดเจ็บ ยาที่กินประจำและผลข้างเคียงของยา	ไม่ดูแลเองด้วยวงนี้ ต้องให้หมอแผนไทยหรือแพทย์ประเมินทุกครั้ง

ทั้งหมดอยู่บนแกนและในกรอบของคนนั้น แกนคือธาตุประจำตัว × · กรอบคือวัย ฤดู เวลาของวัน ถิ่น และประวัติ (บทที่ 4) แกนและกรอบไม่ใช่เหตุ แต่บอกว่าเหตุเดียวกันจะกระทบคนนั้นทางไหนและแรงแค่ไหน การจับคู่มูลเหตุ 8 กับกล่องอยู่ในภาคผนวก ค

ฐานชีวิต 7

คำถามที่ผู้พาเดินใช้ถามคนไข้ เรียงเป็นเจ็ดฐาน นอน · พัก · หายใจ · ใจ · รับเข้า · น้ำ · ขยับ · คนที่เรียนระดับ 1-2 ใช้เจ็ดฐานนี้เป็นเช็กลิสต์ดูแลตัวเองประจำวันด้วย ส่วนในวงล่างใช้หาว่าเหตุไปกระทบกิจวัตรข้อใด ทุกฐานมาจากมูลเหตุ 8 ยกเว้นหายใจ (ทีมเพลิงไพรจัด ตารางเต็มในภาคผนวก ค)

- นอน มาจากข้อ 4 (อดนอน) · รับเข้าและน้ำ มาจากข้อ 1 และ 4 · ขยับ มาจากข้อ 2 · ใจ มาจากข้อ 7 และ 8
- พัก มาจากข้อ 2 และ 6 (ทำงานเกินกำลัง) เพลินไพรตั้งเป็นฐานของตัวเอง เพราะคนยุคนี้ใช้จอ สายตา และสมอง เกินกำลัง แม้ไม่ได้ทำงานหนักด้วยกาย
- หายใจ ไม่มีมูลเหตุตรง เป็นส่วนที่เพลิงไพรเติม
- รับเข้า ขยายจากอาหาร ให้รวมเครื่องดื่ม สารเสพติด และสิ่งที่สูดหรือทา · ส่วนยาที่กินประจำ ถามทุกครั้ง แต่จัดไว้ในกล่อง ▀

หลังบ้าน · สีข้อ × เกิน ขาด ผิด

หมอบันทึกเหตุเป็นตาราง รับเข้า · ระบายออก · ใช้งาน · พัก แต่ละข้อเกิน ขาด หรือผิด ผิดคือผิดเวลา ผิดชนิด ผิดวิธี หรือผิดท่า ชั้นนี้เป็นบันทึกของหมอ คนไข้ไม่ต้องกรอก

เล่าเรื่องด้วยสามคำถาม

ก่อนเริ่มเป็น ชีวิตเปลี่ยนตรงไหน · แ่ลงหลังอะไร · ดีขึ้นหลังอะไร · ข้อสังเกตจากการใช้งานของเพลิงไพร ต้นทางมักอยู่ในกล่องชีวิตภายนอก และหลายครั้งอยู่ที่กล่องผู้คนและความสัมพันธ์ ข้อนี้ยังไม่ได้ศึกษาเชิงวิจัย

ช่อง 3 เครื่องมือ

การ์ดสาเหตุ 5 มิติ · เช็กลิสต์ฐานชีวิต 7 · ตารางหลังบ้าน (4 ข้อ × เกิน ขาด ผิด) · ภาคผนวก ค · ขอรับเครื่องมือได้ดูภาคผนวก ง

ช่อง 4 คนไข้และครอบครัวทำ

ตอบสามคำถามเล่าเรื่องด้วยคำของตัวเอง ครอบครัวช่วยจำวันที่ชีวิตเปลี่ยน

ช่อง 5 หมอแผนไทยทำ

- เส้นเวลา (จังหวะคิดที่ 4 · ชั้น 6) เรียงเหตุการณ์ในชีวิตกับวันที่แต่ละอาการเริ่มลงบนเส้นเดียว เหตุหรืออาการที่มาก่อนมักเป็นราก ที่มาทีหลังมักเป็นปลาย (ตรงกับหลักโรคที่มาก่อนคือรากของแพทย์แผนจีน)
- ใช้มูลเหตุ 8 และสมุฏฐานทั้งห้าเป็นกรอบถามต่อ แล้วบันทึกลงตารางหลังบ้าน
- ถามยาที่กินประจำทุกครั้ง แล้วจัดไว้ในกล่อง ▀ ชวนคนไข้ไปถามแพทย์ผู้สั่งยาหรือเภสัชกร
- เรื่องในกล่อง ▀ ไม่เดินเองในวงล่าง · เคล็ด ขัดยอก ฟกช้ำ เป็นงานของหมอแผนไทย (หัตถเวช การประคบ) ส่วนบาดเจ็บรุนแรง เชื้อ และพิษ ส่งแพทย์

ช่อง 6 จุดที่ไม่ตรงกัน

กล่องจอ แสง เสียง ข้อมูล ไม่มีในยุคคัมภีร์ กล่องผู้คนและความสัมพันธ์ขยายจากโศกและโทสะให้กว้างขึ้น และฐานหายใจไม่มีมูลเหตุตรง ทั้งสามเป็นส่วนที่เพลินไพรเติม · กล่อง ► อยู่นอกมูลเหตุ 8 และส่งต่อหมอหรือแพทย์เสมอ

ยายบุญมีในบทนี้ (เคสสมมติ)

ยายตอบสามคำถาม: ก่อนเริ่มเป็น "หลานย้ายไปเชียงใหม่ตั้งแต่กรกฎา" · แยมลง "วันที่กินข้าวคนเดียวแล้วดูทีวีจนตึก" · ดีขึ้น "วันที่ป้าสนใจข้างบ้านมาคุย คินนั้นหลับยาว" · ฐานชีวิต 7 ของยาย: นอน ตื่นตีสอง · พัก นั่งดูทีวีทั้งเย็นแต่ใจไม่ได้พัก · หายใจตื่นเมื่อใจสั้น · ใจ เหงา · รับเข้า ข้าวเย็นกินไม่หมด · น้ำ ต้มน้อยตอนเย็น เพราะกลัวลูกกลางคืน · ขยับ น้อยลง · ยาคความดันที่ยายกินประจำจัดไว้ในกล่อง ► และยายนำไปถามแพทย์ผู้สั่งยาแล้วตั้งแต่ชั้น 1 · ต้นทางน่าจะอยู่ที่กล่อง 1 ผู้คนและความสัมพันธ์ ตรงกับมูลเหตุข้อ 7 ความโศกเศร้าเสียใจ

บทที่ 11 · เส้นโยงใยและโดมิโนตัวแรก (ชั้น 6 ครึ่งหลัง)

ชั้น 6 ครึ่งหลัง · ที่ตั้งแรกเกิดของโรค · ลมเป็นตัวพา

บทที่ 10 ถามว่า "เหตุอยู่ในกล่องไหน" บทนี้ถามต่อว่า "เหตุนั้นเดินทางมาถึงอาการได้อย่างไร และควรลงมือที่จุดไหนก่อน" เครื่องมือของบทนี้คือเส้นโยงใย ซึ่งเป็นภาพของหำมิตีที่ส่งแรงถึงกัน กับโดมิโนตัวแรก ซึ่งเป็นเหตุต้นทางในชีวิตที่ถ้าเปลี่ยนแล้ว ลูกโซ่ทั้งสายคลายตาม

ช่อง 1 คัมภีร์ว่าไว้

ที่ตั้งแรกเกิดของโรค

หัวใจแพทย์ข้อแรกคือรู้ที่ตั้งแรกเกิดของโรค ไม่ใช่รู้ว่าโรคปรากฏที่ใด หมอแผนไทยถูกสอนให้แยกให้ออกว่า อาการที่คนไข้บ่นอาการอยู่ห่างจากที่ตั้งของโรค (คัมภีร์เวชศึกษา · หัวใจแพทย์) การหาต้นทางและโดมิโนตัวแรกของเพลินไฟร คือหลักข้อนี้ในภาษาที่คนไข้ใช้ได้

ลมเป็นตัวพา

แผนไทยถือว่าวาโยธาตุเป็นธาตุที่เคลื่อนไหว พัดพาธาตุอื่นไปทั่วร่าง เมื่อลมเสีย ธาตุอื่นมักเสียตาม และโรคลมจึงเป็นหมวดใหญ่ในตำรา (คัมภีร์ชีวจิต · ว่าด้วยลม) หลักนี้บอกว่าโรคไม่ได้อยู่นิ่งที่เดียว แต่ถูกพาไป

ธาตุพิการต่อกัน

ในเวชปฏิบัติ หมอแผนไทยเห็นเสมอว่าธาตุหนึ่งเสียแล้วลามไปธาตุอื่น เช่น ไฟย่อยหย่อน อาหารไม่ย่อย เกิดลมในท้องและเสมหะตามมา การรักษาจึงต้องเลือกกว่าจะแก้ที่ธาตุไหนก่อน

สามหลักนี้ให้อะไรกับบทนี้

ที่ตั้งแรกเกิด → มีต้นทางเสมอ · ลมเป็นตัวพา → มีตัวส่งต่อ · ธาตุพิการต่อกัน → มีลำดับ · เส้นโยงใยของเพลินไฟรคือการวาดสามหลักนี้ลงบนหำมิตี ให้คนไข้มองเห็นด้วยตาตัวเอง

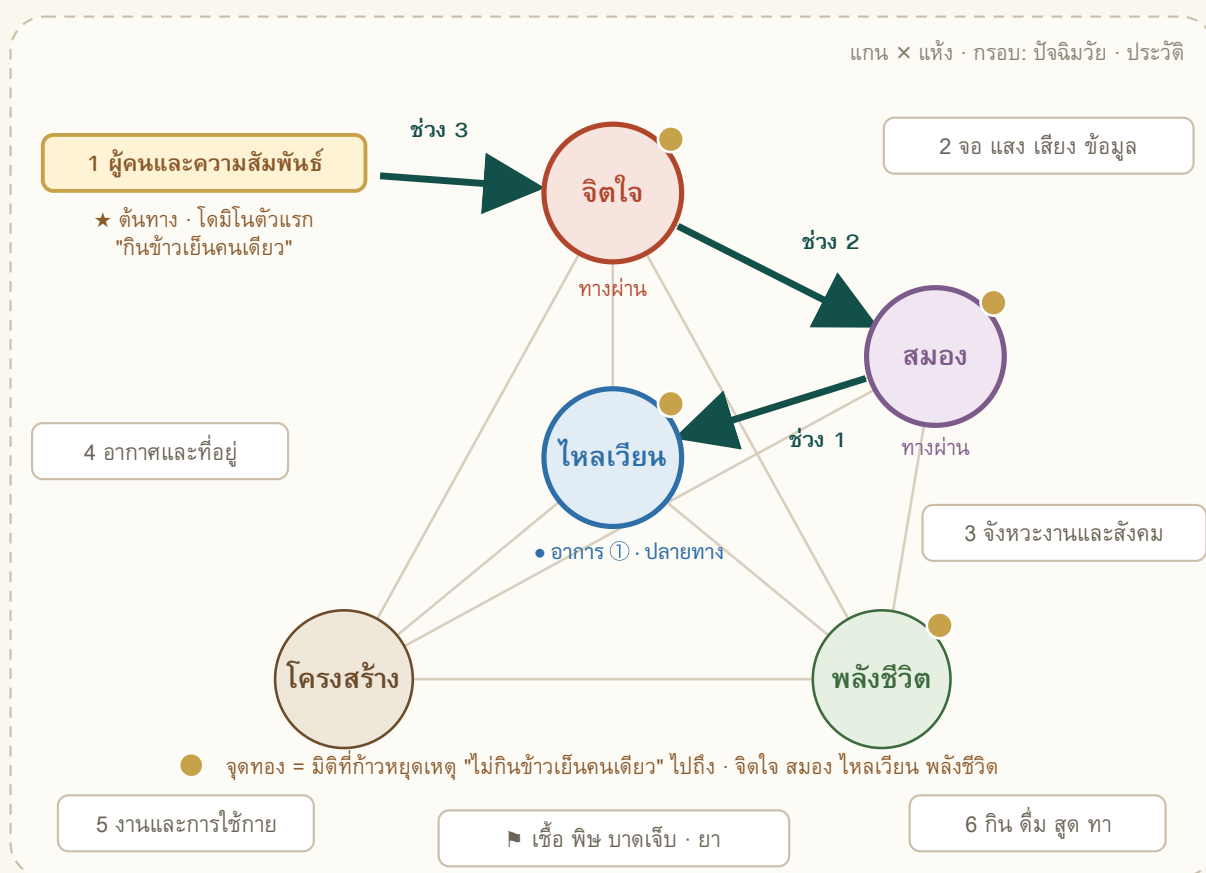
ช่อง 2 เพลินไฟรจัดชั้นนี้อย่างไร

คำที่ใช้ในบทนี้

- **เส้นโยงใย** ภาพหำมิตีที่ส่งแรงถึงกัน · แรง คือผลที่มิตินึงส่งไปทำให้อีกมิตีเสีย
- **ลูกโซ่** ลำดับของเหตุที่ส่งต่อกัน จากต้นทาง ผ่านมิติต่าง ๆ จนถึงอาการ
- **ต้นทาง** จุดที่ลูกโซ่เริ่ม อยู่ในกล่องชีวิตภายนอก · ทางผ่าน มิตีที่ส่งต่อ · ปลายทาง มิตีของอาการ ① ที่ใช้เป็นจุดเริ่มเดินเส้นย้อน (บทที่ 9)
- **โดมิโนตัวแรก** เหตุต้นทางในชีวิตที่ถ้าเปลี่ยนแล้ว ลูกโซ่คลายตาม · **ก้าวยุทธเหตุ** คือสิ่งที่ลงมือทำกับโดมิโนตัวแรก (บทที่ 12) · คำว่า "ก้าว" ในเล่มนี้ใช้กับการลงมือเท่านั้น
- **ช่วง** ลูกศรหนึ่งเส้นระหว่างสองจุดบนเส้นโยงใย ใช้นับระยะเมื่อเดินย้อน

ภาพเส้นโยงใย

หำมิตีส่งแรงถึงกันได้ทุกคู่ หำมิตีมีสิบคู่ แต่ละคู่ส่งได้สองทาง จึงมี 20 ทาง นอกหำมิตีมีกล่องชีวิตภายนอก 6+1 กล่อง (บทที่ 10) และทั้งหมดอยู่บนแกนและในกรอบของคนนั้น แกนคือธาตุประจำตัว × กรอบคือวัย ฤดู เวลาของวัน ถิ่น และประวัติ (บทที่ 4)



ภาพ 11.1 · เส้นโยงใยของยายบุญมี (เคสสมมติ) · กรอบเส้นประนอกสุดคือแกนและกรอบของยาย · กล่องรอบนอกคือกล่องชีวิต 6+1 · วงกลมหำวงคือหำมิตี เส้นบางคือคู่มิตีที่ส่งแรงถึงกันได้ (10 คู่ ส่งได้สองทาง รวม 20 ทาง) · เส้นเขียวหนาคือทางของยาย ย้อนจากปลายทาง (●) 3 ช่วงไปถึงต้นทาง (★) ที่กล่อง 1 · จุดทองคือมิตีที่ก้าวหยุดเหตุ "ไม่กินข้าวเย็นคนเดียว" ไปถึง

สามมิตีที่มีบทบาทพิเศษบนเส้นโยงใย

เมื่อดูว่าเหตุบนการ์ดสาเหตุ 5 มิตี (เครื่องมือของเฟลนไฟร์ที่รวบรวมเหตุที่พบบ่อยของแต่ละมิตี) มักเริ่มจากมิตีไหน และไปจบที่มิตีไหน จะเห็นสามมิตีที่ทำหน้าที่ต่างจากมิตีอื่น

มิตี	บทบาท	เห็นได้จากอะไร	เทียบแผนไทย
จิตใจ	ต้นน้ำ ที่เริ่มลูกโซ่บ่อยที่สุด	ใจส่งแรงออกไปหามิตีอื่นมากที่สุด แต่มีแรงย้อนกลับเข้ามาหาใจน้อย	ความโศกและโทสะคือมูลเหตุสองข้อจากแปด แต่ในชีวิตคนยุคนี้ ใจเป็นประตูแรกของกล่องผู้คนและความสัมพันธ์
โหลเวียน	ตัวส่งต่อ ที่ขยายแรงไปทั่วร่าง	โหลเวียนรับแรงจากเกือบทุกมิตี แล้วส่งต่อออกไปมากที่สุด	ในกรอบเทียบธาตุ 42 ของเฟลนไฟร์ ลมทั้ง 6 กองจัดอยู่ในมิตีโหลเวียน ส่วนไฟทั้ง 4 กองอยู่ในพลังชีวิต (ภาคผนวก ข)
สมอง	ด่าน ที่เส้นใจกับกายตัดกัน	แรงจากใจที่ลงสู่กาย และแรงจากกายที่ขึ้นไปหาใจ ส่วนใหญ่ผ่านสมอง	ในธาตุ 42 สมองมีเพียงมันสมอง งานอื่นของสมอง แผนไทยอ่านผ่านลม (ภาคผนวก ข)

ข้อสังเกตจากการวัดสาเหตุและการใช้งานของเพลินไพร ยังไม่ได้ศึกษาเชิงวิจัย

วิธีเดินเส้น 4 ข้อ

สี่ข้อนี้คือจังหวะคิดที่ 3 และ 7 ในภาษาที่ผู้พาเดินกับคนไข้ใช้ร่วมกัน (กล่องแปดจังหวะคิด บทที่ 9) ส่วนจังหวะคิดที่ 5-6 อยู่ในช่อง 5

1. หาปลายทาง ที่มีติของอาการ ① (ขั้น 5 บทที่ 9)
2. **เดินย้อนลูกศร** ถามว่า "มิติไหนส่งแรงเข้ามาที่นี่" ถามเส้นหลักก่อน (เส้นที่พบบ่อยบนการ์ด ดูช่อง 6)
ตอบได้สามแบบ · **ใช่** = เส้นที่เดินต่อ · **บ้าง** = เส้นรอง จดไว้เป็นเบาะแส · **ไม่ใช่** = ข้าม
3. **หยุด** เมื่อถึงกล่องชีวิตที่อธิบายเรื่องได้ครบ ถ้ายังถามต่อได้ว่า "ทำไม" (เช่น ดูทีวีเป็นเพื่อน เพราะเหงา) ให้เดินต่อ ย้อนไม่เกิน 3 ช่วง · จากการใช้งานของเพลินไพร ต้นทางมักอยู่ห่างปลายทาง 1-3 ช่วง
4. **หาโดมิโนตัวแรก** ในต้นทาง คือเหตุที่เปลี่ยนได้ และถ้าเปลี่ยนแล้วถึงหลายมิติที่สุด แล้วตั้งก้าวหยุดเหตุหนึ่งก้าวที่ลงตรงนั้น (คัดด้วยคำถาม 4 ข้อด้านล่าง)

ลูกโซ่สามแบบ

แบบ	ลักษณะ	เคสในเล่ม (สมมติ)
ใจลง	เริ่มที่กล่องผู้คนและความสัมพันธ์ เข้าสู่จิตใจ ผ่านสมอง แล้วลงกาย	ยายบุญมี (บทนี้)
กายขึ้น	เริ่มที่กล่องงานและการใช้กาย เข้าโครงสร้าง แล้วขึ้นไปรบกวนสมองและใจ	คุณเอ (บทที่ 17)
แตกต่างประตุ	เริ่มที่จอหรือจังหวะ เข้าสมองก่อน แล้วแตกไปหลายมิติ	น้องดี (บทที่ 17)

ลูกโซ่แบบอื่นที่พบบ่อย

แบบ	ลักษณะ	ตัวอย่าง
ค้างแล้วลาม	เริ่มที่สิ่งที่กินดื่ม เข้าพลังชีวิต ย่อยช้า ขับไม่ทัน ของค้าง แล้วลามไปไหลเวียน โครงสร้าง หรือสมอง	กินดึก หวาน ทอด ดื่มน้ำน้อย → ท้องอืด ง่วง ตัวหนัก
กรอบกลายเป็นเหตุ	อากาศหรือที่อยู่ที่พักติดเป็นกรอบ กลายเป็นเหตุเมื่อเปลี่ยนแรงหรือกระทบช้า เข้าไหลเวียนก่อน แล้วไปโครงสร้างหรือพลังชีวิต	ตากฝนแล้วเข้าแอร์ทันที นิ่งแอร์เย็นทั้งวัน → ปวดเมื่อย ข้อฝืด น้ำมูก
กายขึ้น แบบอ่อน	ไม่ขยับ นิ่งหรือยืนนาน ดื่มน้ำน้อย ไหลเวียนอ่อนและตัน แล้วไปโครงสร้างหรือลำไส้	นั่งรถนาน → บวม เมื่อย ท้องอืด ท้องผูก (ไหลเวียนติดขัด)
กายขึ้น แบบหมดทุน	งานเกินกำลังหรือดูแลคนป่วยไม่มีวันพัก ใช้มากกว่าซ่อม พลังชีวิตหมดทุน แล้วไหลเวียน สมอง และใจอ่อนตาม	ผู้ดูแลผู้ป่วยติดเตียง → เพลีย ลืมหมดไฟ
วงวนกาย-ใจ-กาย	กายทำสิ่งที่เคยทำไม่ได้ ใจรู้สึกหมดบทบาท สมองคิดวน แล้วกลับมาที่กาย ยิ่งไม่ขยับ ยิ่งอ่อน วงรอบใหม่เอง	ผู้สูงอายุที่ปวดเข่าจนเลิกออกจากบ้าน

อาการที่หน้าตาเหมือนลูกโซ่เหล่านี้ แต่มาจากยาที่กินประจำ เชื้อ พิษ บาดเจ็บ หรือภาวะในร่าง ไม่ใช่เส้นชีวิต ต้องคัดออกก่อนตั้งแต่ขั้น 1 (บทที่ 5 และ 17) · ลูกโซ่ทุกแบบรวมไว้ในเอกสารเพลินไพร «คลังเส้นทางสาเหตุ»

ข้อสังเกตจากการใช้งานของเพลินไพร (ยังไม่ได้ศึกษาเชิงวิจัย): ลูกโซ่มักเดินตามทางของธาตุประจำตัว คนธาตุลม มักลง**เส้นทางลม** คือลูกโซ่ที่ผ่านมิติซึ่งแผนไทยอ่านว่าเป็นงานของลม เช่น สมองและไหลเวียน (ภาคผนวก ข) คนธาตุไฟมักลงเส้นทางไฟ เช่น ผ่านพลังชีวิตที่ไฟย่อยอยู่ แกนและกรอบจึงไม่ใช่เหตุ แต่บอกว่าเหตุเดียวกันจะไหลไปทางไหนและแรงแค่ไหน

เส้นใช้คิด จุดใช้ทำ — ลงมือสามตำแหน่ง

ตำแหน่ง	อยู่ที่	ทำเพื่อ
ปลายทาง	มิติของอาการ ①	บรรเทาตอนนี้ · ทางปรับจากวงบนชั้น 3 ลงที่นี้
ทางผ่าน	มิติที่ส่งต่อ มักเป็นสมอง	ลดแรงที่ส่งลง และตัดวงวน
ต้นทาง	กล่องชีวิตภายนอกที่ลูกโซ่เริ่ม	ไม่ให้กลับมาซ้ำ · โดมิโนตัวแรกอยู่ที่นี้

ทางปรับที่ปลายทางยังเลือกจาก ▲ บนวงล้อ (บทที่ 7) โดยเลือกข้อที่ตรงกับมิติปลายทาง เช่น ยาย ▲ เบา ปลายทางอยู่ที่ไหลเวียน จึงเลือกนวดเท้าด้วยน้ำมันอุ่น ซึ่งเป็นทางปรับฝั่งหนัก (ยึด อุ่น ชุ่ม) ที่ลงที่ไหลเวียน

การลงมือเกิดที่มีมิติหรือกล่องเสมอ ไม่ใช่ที่เส้น เพราะเส้นคือผลที่ต่อกัน เมื่อต้นทางแก้ไม่ได้ เช่น การสูญเสีย ให้หาส่วนของกล่องที่ยังเปลี่ยนได้ก่อน เช่น ไม่มีครอบครัวใกล้ ก็หาชุมชน วัด กลุ่มผู้สูงอายุ ถ้ากล่องขยับไม่ได้จริง จึงลงที่มีติแรกที่ได้รับแรงจากกล่อง

คัดก้าวยุทธเหตุด้วยคำถาม 4 ข้อ

1. ลงที่ไหน ลงที่โดมิโนตัวแรกในต้นทางหรือไม่
2. ถึงก็มีติ นับมิติที่ได้รับผลจากก้าวยุทธ ยิ่งมากยิ่งดี
3. มั่นใจทำได้ 5 ใน 7 วัน ถ้าไม่มั่นใจ ย่อยก้าวยุทธให้เล็กลง
4. เขียนเป็นแผน "ถ้า-แล้ว" ผูกก้าวยุทธใหม่ไว้กับเวลาหรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นอยู่แล้วในวันของคนนั้น (หลักจากจิตวิทยาการเปลี่ยนพฤติกรรม)

ก้าวยุทธเหตุ ไม่ใช่สิ่งที่ช่วย

ก้าวยุทธเหตุเป็นการเปลี่ยนในชีวิตที่โดมิโนตัวแรก เช่น เปลี่ยนเวลา เปลี่ยนท่า เปลี่ยนคนที่กินข้าวด้วย ส่วนทางปรับจากวงบน ยาสมนไพร ยาหอม การนวด การประคบ เป็น "สิ่งที่ช่วย" ที่ลงในแผนชั้น 4 คู่กัน ไม่ได้แปลว่าสิ่งที่ช่วยไม่สำคัญ แต่แปลว่าสิ่งที่ช่วยไม่ได้ทำงานแทนการยุทธเหตุ

ช่อง 3 เครื่องมือ

เครื่องมือ	ใช้ทำอะไรในบทนี้	ใครถือ
การ์ดสาเหตุ 5 มิติ	คำจำเฉพาะมิติ และเหตุบนแต่ละเส้น	ผู้พาเดิน · หมอ
เส้นโยงใยสาเหตุฉบับเต็ม (20 ทาง)	ภาพเต็มสำหรับหมอ	หมอ
เส้นโยงใยแบบกดเลือกได้ (ไฟล์เปิดบนจอ)	ดูทีละเส้นว่า "ลงมือที่ไหน"	ผู้พาเดิน
แผนที่เส้นของฉัน (ใบงานของชั้น 5-7)	คนไข้วาดเฉพาะเส้นของตัวเอง จากคำถาม ใช่ บ้าง ไม่ใช่	คนไข้ทำกับผู้พาเดิน

ขอรับเครื่องมือได้ ดูภาคผนวก ง · ผู้พาเดิน คือผู้ผ่านการอบรมของเพลินไพรระดับ 3 ขึ้นไป ชวนถาม ชวนคิด ช่วยบันทึก ไม่ตรวจ ไม่วินิจฉัย ไม่แนะนำหรือปรับยา (บทที่ 2)

ช่อง 4 คนใช้และครอบครัวทำ

- เล่าเรื่องด้วยสามคำถาม ก่อนเริ่มเป็น ชีวิตเปลี่ยนตรงไหน · แยกหลังอะไร · ดีขึ้นหลังอะไร
- ตอบคำถาม ใช่ บ้าง ไม่ใช่ ทีละข้อ ไม่ต้องวาดผังทั้งหมด

- เลือกก้าวหยุดเหตุเองจากสองสามทางที่ผู้พาเดินชวนคิด เพราะคนที่ต้องทำคือตัวเอง
- ครอบครัวเป็นส่วนหนึ่งของกล่องผู้คนและความสัมพันธ์ จึงเป็นได้ทั้งต้นทางและทางปรับในคราวเดียว

ช่อง 5 หมอแผนไทยทำ

- **ตั้งเส้นสมมติฐาน** (จังหวัดที่ 5 · ชั้น 6) 2-3 เส้น เส้นที่ 1 คือเส้นที่คนไข้สงสัยเองเสมอ อีก 1-2 เส้นมาจากสิ่งที่สมเหตุสมผลตามเรื่องและธาตุของคนไข้
- **ชั่งน้ำหนักด้วยเกณฑ์ 5 ข้อ** (จังหวัดที่ 6 · ชั้น 6) ข้อ 1 เหตุมาก่อนอาการ (ข้อนี้ต้องผ่าน) · ข้อ 2 มีกลไกที่อธิบายได้ · ข้อ 3 เหตุยิ่งมาก อาการยิ่งแย่ · ข้อ 4 อธิบายอาการรองได้ด้วย · ข้อ 5 เว้นเหตุแล้วดีขึ้น · สิ่งที่ไม่เข้ากันทำให้เส้นนั้นลดน้ำหนัก ไม่ได้ตัดทิ้งทันที · ใช้สมมุติฐานทั้งห้าและการจับชีพจรช่วยชี้ เช่น อาการเป็นเวลาเดิมของวัน คือเบาะแสของกาลสมมุติฐานที่กล่องจังหวัด (เกณฑ์ย่อยจากหลักการพิจารณาเหตุและผลของการแพทย์แผนปัจจุบัน)
- **ขั้นปิดของการชั่ง** บอกได้ว่าเส้นที่ 1 มีโอกาสราวเท่าไร (เช่น ราว 80%) ถาลองแล้วไม่ดีขึ้น อาการอะไรจะเปลี่ยน และเส้นที่โอกาสน้อยกว่าแต่อันตรายกว่า ตัดออกก่อน ด้วยการตรวจ การส่งต่อ หรือสัญญาณฝ่าระวังที่บอกคนไข้ · ถ้าไม่มีเส้นไหนเข้าท่าพอ เลือกเส้นที่ใกล้ที่สุดลองก่อน แล้วนัดติดตาม
- **กฎหมาย** (จังหวัดที่ 7 · ชั้น 6) หยุดเดินเส้นเมื่อได้เหตุที่เปลี่ยนได้ อธิบายเรื่องได้พอ และคนไข้เห็นด้วย
- **เล่าให้คนไข้ฟัง และดูปฏิกิริยา** (จังหวัดที่ 8 · ชั้น 7) บอกข้อสันนิษฐานด้วยภาษาของคนไข้ ถ้าคนไข้ดูกังวลหรือไม่แน่ใจ ถามว่า "กังวลว่าจะเป็นโรคอะไรไหม อยากให้ตรวจอะไรเพิ่มไหม" · นัดติดตามแล้วไม่ดีขึ้น ให้ถามละเอียดขึ้นทุกมิติ
- **คัดภาวะเลียนแบบก่อนเชื่อเส้น** อาการบางอย่างดูเหมือนเส้นชีวิต แต่ต้นทางอยู่ในร่าง หมอสงสัยภาวะที่ทำให้อาการคล้ายกัน เช่น โลหิตจาง โรคไทรอยด์ทำงานผิดปกติ ภาวะหยุดหายใจขณะหลับ แล้วส่งต่อแพทย์แผนปัจจุบันเพื่อตรวจยืนยัน · ผลข้างเคียงของยาที่กินประจำอยู่ในกล่อง ▶ หมอไม่ทบทวนหรือปรับยาแผนปัจจุบันเอง ชวนคนไข้ญาติที่กินอยู่ไปถามแพทย์ผู้สั่งยาหรือเภสัชกร · ทำตั้งแต่ขั้น 1 ก่อนเดินเส้น ไม่ใช่ทำยาแผน
- **เลือกสิ่งที่ช่วยที่ปลายทางและทางผ่าน** ยาดำรับ ยาหอม หัตถเวช การประคบ ตามดุลยพินิจหลังตรวจ
- **อ่านวรรณ** ของค้ำและหมดทูนที่วนกลับเป็นเหตุ ระหว่างพลังชีวิตกับไหลเวียน (บทที่ 9) ซึ่งคนไข้มองไม่เห็นเอง

ช่อง 6 จุดที่ไม่ตรงกัน

เรื่อง	ความต่าง
ที่ตั้งของต้นเหตุ	คัมภีร์ที่ตั้งแรกเกิดในธาตุของร่าง เพลินไฟรเดินต่อออกไปนอกร่าง ถึงกล่องชีวิต · เป็นการขยาย ไม่ใช่การแทน
ธาตุบนเส้น	เส้นโยงใยจัดตามมิติ ไม่ได้จัดตามธาตุ ธาตุกลับมาเป็นแค่ชื่อเรียกลูกโซ่ (เช่น เส้นทางลม) ยังไม่ได้ใช้ช่วยตัดสินใจว่าจะลงมือที่ไหน
เส้นหลัก เส้นรอง	ความหนาของเส้นนับจากจำนวนเหตุบนการ์ดสาเหตุ ไม่ใช่หลักฐาน · เส้นหลัก เส้นรอง และเส้นเฉพาะกลุ่ม เป็นการประมาณของเพลินไฟร
กฎโดมิโนตัวแรก	เป็นข้อสังเกตจากการใช้งานของเพลินไฟร ยังไม่ได้ศึกษาเชิงวิจัย ผลที่เห็นจึงอาจแค่นัยนัยสิ่งที่คาดไว้ก่อน การศึกษาที่สมควรเทียบแบบปิดตา
น้ำหนักของใจ	คัมภีร์ให้ใจสองในแปดมูลเหตุ เพลินไฟรให้ใจเป็นต้นน้ำใหญ่ที่สุด ส่วนนี้ทีมเพลินไฟรเสนอ โดยเติมจากแนวคิดกาย-จิต-สังคมของการแพทย์แผนปัจจุบัน
ยาอยู่ตรงไหน	ในห้องตรวจที่เวลาจำกัด การให้ยามักมาก่อน เพลินไฟรเริ่มที่หยุดเหตุ แล้วให้ยาเป็นสิ่งที่ช่วยในแผนเดียวกัน

เคสเดินตลอดเล่ม · ยายบุญมี (เคสสมมติ) รอบที่ 2 — เดินเส้นเต็ม

ก่อนเดินเส้น · คัดภาวะเลียนแบบแล้วที่ชั้น 1 (ทางออกจุดที่ 1 บทที่ 5) · ยายตรวจหัวใจและความดันแล้ว ไม่พบโรคที่ต้องรักษาด่วน · ยายนายความดันที่กินประจำไปถามแพทย์ผู้สั่งยาแล้ว ว่าอาการเวียนเวลาลุกมาจากยาหรือไม่ (กล่อง ๓) · เพราะคัดภาวะเลียนแบบและผลข้างเคียงยาแล้ว จึงเดินเส้นต่อ · ชั้น 5 หาปลายทางที่ไหลเวียนตามอาการ ① ใจสั่น เวียนเวลาลุกเป็นเบาะแสไหลเวียน · มือเท้าเย็นเป็นเบาะแสพลังชีวิตอ่อนที่กระทบไหลเวียน · ต้นกลางดีอยู่สมอง

เรื่องที่ยายเล่า

ก่อนเริ่มเป็น ชีวิตเปลี่ยนตรงไหน — "หลานย้ายไปทำงานเชียงใหม่ตั้งแต่เดือนกรกฎาคม" · แยมลงหลังอะไร — "วันที่กินข้าวคนเดียวแล้วนั่งดูทีวีจนตึก" · ดิฉันหลังอะไร — "วันที่ป้าสนใจข้างบ้านมานั่งคุยตอนเย็น ค่ะนั่นหลั๊บยาว"

ช่วง	คำถาม	คำตอบ	ความหมาย
ปลายทาง	ไหลเวียน · อาการ ① ใจสั่น (เวียนช่วยยืนยัน · มือเท้าเย็นเป็นเบาะแสพลังชีวิตอ่อน)		ปลายทาง
1	นอนไม่พอ หรือต้นกลางดี ก่อนวันที่ใจสั่นหรือไม่ (สมอง → ไหลเวียน)	ใช่	ต้นตีสองเกือบทุกคืน · เส้นที่ 1
	ปวดตึงหรือนั่งนิ่งนานก่อนเวียน (โครงสร้าง → ไหลเวียน)	ไม่	—
	กินน้อยลง หรือกินไม่เป็นมือ (พลังชีวิต → ไหลเวียน)	บ้าง	ข้าวเย็นกินไม่หมด · เส้นรอง เก็บไว้เป็นเบาะแส
2	นอนไม่หลับเพราะคิดถึงใคร หรือรู้สึกเหงา (จิตใจ → สมอง)	ใช่	"นอนแล้วคิดถึงหลาน" · เส้นที่ 2
	ดูจอหรือฟังเสียงจนตึก (กล่อง 2 → สมอง)	ใช่	ทีวีเป็นเพื่อน · ถามต่อว่าทำไมต้องมีทีวีเป็นเพื่อน → "เพราะเหงา" จึงกลับไปรวมกับเส้นที่ 2 (ใจ)
3	มีเรื่องในชีวิตที่หายไปหรือเปลี่ยนไป (กล่อง 1 → จิตใจ)	ใช่	หลานย้ายออก กินข้าวเย็นคนเดียว · ต้นทาง · หยุดเดิน เพราะอธิบายเรื่องได้ครบ

ลูกโซ่ของยายคือ กล่อง 1 ผู้คนและความสัมพันธ์ → จิตใจ → สมอง → ไหลเวียน เป็นแบบ ใจลง เดินตามเส้นทางลม (ผ่านสมองและไหลเวียน) ตรงกับธาตุประจำตัวของยาย · โดมิโนตัวแรกของยายคือกินข้าวเย็นคนเดียว เหตุนี้เปลี่ยนได้ และถ้าเปลี่ยน ลูกโซ่ทั้งสายคลายตาม

ยายเลือกก้าวหยุดเหตุ

ก้าวที่ชวนคิด	ลงที่	ถึงก็มิติ	มันใจ 5/7	ผล
ปิดทีวีก่อนสามทุ่ม	กล่อง 2 · สมอง	2	ไม่	ไม่ได้ลงที่โดมิโนตัวแรก และไม่มีทีวียายยิ่งเหงา · ไม่เลือก
ไม่กินข้าวเย็นคนเดียว	กล่อง 1 (โดมิโนตัวแรก)	4	ใช่	เลือก · ใจได้รับ-ให้ · ได้กินเป็นมืออุ่น (พลังชีวิต) · มือเป็นเวลาช่วยนาฬิกาสมอง · แรงที่ส่งลงไหลเวียนลดลง

ยาหอมเป็นสิ่งที่ช่วยที่หมอแผนไทยพิจารณาในชั้น 4 ไม่ใช่ทางในตารางชวนคิด เพราะผู้พาเดินและคนไข้ไม่เลือกยาเอง

ต้นทางแก้ตรง ๆ ไม่ได้ เพราะหลานไม่กลับมาอยู่ ยายจึงหาส่วนของกล่องที่ยังเปลี่ยนได้ คือเพื่อนบ้านกับวิดีโอคอล

แผนของยาย · ทดลอง 14 วัน

หยุดเหตุ 1 ก้าว · ไม่กินข้าวเย็นคนเดียว เขียนเป็นแผน "ถ้า-แล้ว" 2 บรรทัดของก้าวเดียวกัน

- ถ้าถึง 5 โมงเย็นวันจันทร์ พุธ ศุกร์ แล้ว ยายถือกับข้าวไปกินที่บ้านป้าสมใจ
- ถ้าเป็นวันอื่น หรือไปบ้านป้าสมใจไม่ได้ แล้ว ยายวิดีโอคอลกับหลานระหว่างกินข้าว

ข้าวเย็นที่เป็นต้มหรือซุปอุ่นจากวงบอน รวมอยู่ในมือนี้แล้ว ไม่นับแยก

เดิม ไม่เกิน 2 อย่าง

- นวดเท้าด้วยน้ำมันอุ่นก่อนนอน 5 นาที ทำต่อจากวงบอน · ลงที่ปลายทาง (ไหลเวียน)
- แดดเข้าหน้าบ้าน 15 นาที · ลงที่ทางผ่าน (สมอง)

ข้อปฏิบัติเพื่อความปลอดภัย (ไม่นับเป็นก้าวในแผน) · ลุกจากเตียงช้า ๆ นั่งพักก่อนยืน เพราะยายเวียนเวลาลุก

ครบ 14 วัน ดีขึ้น → เส้นนี้ น่าจะจริง ทำต่อ · ไม่เปลี่ยน → กลับไปถามเส้นรอง (ข้าวเย็นกินไม่หมด) · ทำได้ไม่ถึงครึ่ง → ย่อเหลือสัปดาห์ละ 2 วัน · แยก หรือพบตรงแดง (ดูรายการเต็มในบทที่ 5) → ทางออกจุดที่ 3 · ถ้าเข้าชั้นที่ 1 โทร 1669 · ข้ออื่น เช่น นอนตื่นเวลาเดิม เก็บไว้เป็นก้าวถัดไปหลัง 14 วัน

ส่วนที่หมอแผนไทยเดิมในเคสนี้: ยายหอมตามดุลยพินิจของหมอ · นวดเบาเมื่อยายมาคลินิก เดือนละครั้ง · นัดติดตามวันที่ 14 · ยาคความดัน → ถามแพทย์ผู้สั่งยา (ทำไปแล้วที่ชั้น 1) · อ่านลูกโซ่นี้ว่าเป็น "ลมกำเริบจากความโศก บนพื้นธาตุลมในวัยลม"

บทที่ 12 · รู้ทางแก้สาเหตุ (ชั้น 7)

เว้นมูลเหตุ → หยุดเหตุ: เลิก เลี่ยง เปลี่ยน

ช่อง 1 คัมภีร์ว่าไว้

คู่กับการให้ยา แผนไทยสอนให้คนใช้ **เว้นมูลเหตุ**ที่ทำให้ธาตุเสีย และเว้นของแสลง (คัมภีร์ธาตุวิภังค์ · ต่อจากมูลเหตุ 8 ประการ) ศาสตร์อื่นเห็นตรงกัน อายุรเวทถือว่าการเลิกเหตุคือการรักษาข้อแรก (หลักเลิกเหตุของอายุรเวท) แพทย์แผนจีนสอนว่ารักษาต้องหาราก

ช่อง 2 เพลินไฟรจัดชั้นนี้อย่างไร

ชั้น 7 แยกการหยุดเหตุออกจากการใช้ยาและหัตถการให้ชัด เพราะการแก้สาเหตุหลายครั้งทำได้ด้วยกิจวัตร ไม่ต้องใช้ยาหรือเครื่องมือของศาสตร์ใด เช่น เลิกนอนดึก เปลี่ยนท่านั่ง ซึ่งตรงกับหลักเว้นมูลเหตุและชีวิตานามัยของแผนไทย · สิ่งที่มีมือคือ **กำยหยุดเหตุ** ที่โดมิโนตัวแรก (เหตุต้นทางในชีวิตที่ถ้าเปลี่ยนแล้ว ลูกโซ่คลายตาม บทที่ 11) หยุดเหตุมีสามแบบ

แบบ	ความหมาย	ตัวอย่าง
เลิก	หยุดสิ่งที่เป็เหตุ	เลิกดื่มกาแฟหลังบ่ายสอง
เลี่ยง	ไม่เข้าใกล้เหตุ	ไม่นั่งใต้แอร์เปาตรง
เปลี่ยน	ทำสิ่งเดิมด้วยวิธีใหม่	กินข้าวเย็นกับคนแทนกินคนเดียว

หักดิกา

1. **หนึ่งกำยหยุดเหตุ** ที่โดมิโนตัวแรก ไม่เปลี่ยนหลายอย่างพร้อมกัน · แผนถ้า-แล้วหลายบรรทัดของกำยเดียวกัน ยังนับเป็นหนึ่งกำย · สิ่งช่วยเติมได้ไม่เกิน 2 อย่าง (ชั้น 4) · ข้อปฏิบัติเพื่อความปลอดภัยไม่นับเป็นกำย
2. **14 วัน** แล้วดูผล (วงล่างทดลองกำยละ 14 วัน)
3. แผน "ถ้า-แล้ว" ผูกกำยใหม่ไว้กับเวลาหรือเหตุการณ์ที่มีอยู่แล้วในวันของคนนั้น (หลักจากจิตวิทยาการเปลี่ยนพฤติกรรม)
4. **ต้นทางแก้ไม่ได้** หาส่วนของกลองที่ยังเปลี่ยนได้ก่อน ถ้าไม่ได้จริง ลงที่มีติแรกที่ได้รับแรงจากกลอง
5. **ชั้น 7** ไม่ไปสมดุลงใหม่โดยตรง ส่งไปรวมกับชั้น 3 ที่ชั้น 4 เป็นแผนเดียว

ช่อง 3 เครื่องมือ

แผนที่เส้นของจีน ส่วนวางแผน · ช่องหยุดเหตุบนใบแผนสุขภาพ (ใบเปล่าในภาคผนวก ง)

ช่อง 4 คนใช้และครอบครัวทำ

เลือกกำยเองจากทางที่ผู้พาเดิน (บทที่ 2) ชวนคิด เพราะคนที่ต้องทำคือตัวเอง ครอบครัวมักเป็นส่วนหนึ่งของกำยนั้น

ช่อง 5 หมอแผนไทยทำ

ช่วยยอก้าวให้เลิกพอ ดูว่าก้าวนั้นปลอดภัยกับโรคประจำตัว และย้าข้อที่ต้องเว้นให้ครบ

ช่อง 6 จุดที่ไม่ตรงกัน

คัมภีร์สั่งเว้นมูลเหตุเป็นรายการ เพลินไพรให้คนไข้เลือกเพียงหนึ่งก้าว และวัดผลเป็นช่วงเวลา การเว้นทีละข้อนี้เป็นการตัดสินใจเชิงปฏิบัติของเพลินไพร ไม่ใช่หลักของคัมภีร์ · **หนึ่งก้าวใช้กับเหตุในชีวิตที่ต้องเปลี่ยนนิสัยเท่านั้น** ส่วนของแสงบนบัตรธาตุ ข้อห้ามจากหมอ ต้องเว้นให้ครบตั้งแต่วันแรก ส่วนเรื่องในกล่อง ■ ต้องส่งต่อหมอหรือแพทย์ตั้งแต่วันแรก ยาที่กินประจำให้กินต่อตามที่แพทย์สั่ง

ยายบุญมีในบทนี้ (เคสสมมติ)

โดมิโนตัวแรกของยายคือกินข้าวเย็นคนเดียว หลานกลับมาอยู่ไม่ได้ ดันทางจึงแก้ตรง ๆ ไม่ได้ ยายหาส่วนของกล่องที่ยังเปลี่ยนได้ แล้วเปลี่ยนเป็นก้าวหยุดเหตุหนึ่งก้าว คือ **ไม่กินข้าวเย็นคนเดียว** เขียนเป็นแผนถ้า-แล้ว 2 บรรทัดของก้าวเดียวกัน · ถ้า 5 โมงเย็น วันจันทร์ พุธ ศุกร์ แล้วถือกับข้าวไปกินบ้านป้าสมใจ · ถ้าเป็นวันอื่นหรือไปไม่ได้ แล้ววิดีโอคอลกับหลานระหว่างกินข้าว · สองบรรทัดนี้ไม่นับเป็นสองก้าว ก้าวนี้ส่งไปรวมเป็นส่วนหยุดเหตุของแผนชั้น 4 (บทที่ 13)

จากความเข้าใจ สู่แผนที่ทำได้จริง



บทที่ 13 แผนสุขภาพเฉพาะคน (ขั้น 4)

บทที่ 14 หลักเลือกศาสตร์

บทที่ 15 สมดุลใหม่และการติดตาม

บทที่ 13 · แผนสุขภาพเฉพาะคน (ชั้น 4)

ตัวยาดตรง ยาช่วย ยาประกอบ → หยุดเหตุ + เดิมสิ่งที่ช่วย

ช่อง 1 คัมภีร์ว่าไว้

ตำรับยาแผนไทยจัดตัวยาเป็นชั้น ตัวยาดตรงที่แก้โรคโดยตรง ตัวยาช่วยที่เสริมฤทธิ์ ตัวยาประกอบที่ช่วยธาตุอื่น หรือลดผลข้างเคียง และตัวแต่งกลิ่นรสที่ทำให้กินได้ ตำรับที่ดีจึงไม่ใช่ยาตัวเดียว แต่เป็นโครงที่แต่ละส่วนมีหน้าที่

ช่อง 2 เพลินไพรจัดชั้นนี้อย่างไร

ชั้น 4 คือจุดบรรจบเดียวของวงดูแล ชั้น 3 ทางปรับตามทิศ (บทที่ 7) กับชั้น 7 หยุดเหตุ (บทที่ 12) มารวมกันที่นี้เป็นแผนเดียวสองส่วน ทางปรับ คือทุกอย่างที่พาร่างกายกลับทางตรงข้ามกับที่เอียง ทั้งอาหาร กิจวัตร การขยับ สิ่งแวดล้อม การดูแลใจ และยาสมุนไพร

- **หยุดเหตุ 1 ก้าว** คือโดมิโนตัวแรก (เหตุต้นทางในชีวิตที่ถ้าเปลี่ยนแล้วลูกโซ่คลายตาม · บทที่ 11) ทำทีละหนึ่งก้าวเล็กตามกติกาข้อแรกของบทที่ 12 เขียนเป็นแผน "ถ้า-แล้ว" ได้หลายบรรทัด แต่ยังเป็นก้าวเดียวกัน
- **เดิมสิ่งที่ช่วย ไม่เกิน 2 อย่าง** จากทางปรับสมดุล 4 ด้าน (บทที่ 7) หรือคลัง 32 ศาสตร์ (บทที่ 14) ลงที่ปลายทาง (มิติที่มีอาการ ①) หรือทางผ่าน (มิติที่ส่งแรงต่อ)

ตาราง 13.1 · ส่วนของแผน เทียบกับชั้นของตำรับ (คำอ่านของเพลินไพร)

ส่วนของแผน	มาจากชั้นใด	เทียบชั้นตำรับ
หยุดเหตุ 1 ก้าว = โดมิโนตัวแรก	ชั้น 7 (บทที่ 12)	ตัวยาดตรง · แก่ที่ต้นทาง
เดิมสิ่งที่ช่วย ไม่เกิน 2 อย่าง	ชั้น 3 ทางปรับสมดุล 4 ด้าน (บทที่ 7) + หลักเลือกศาสตร์ (บทที่ 14)	ตัวยาช่วย · ลงที่ปลายทางหรือทางผ่าน
กติกาที่ทำให้แผนเข้ากับคน	สามกติกา (บทที่ 7) · สี่มุม (บทที่ 14) · มั่นใจ 5 ใน 7 วัน (บทที่ 11)	ตัวยาประกอบและตัวแต่งกลิ่นรส
ส่วนที่หมอเดิม	หมอแผนไทยหลังตรวจ	ตำรับยาจริง หัตถเวช

แผนวงล่างต้องมีหยุดเหตุ 1 ก้าวเสมอ เพื่อให้คนไข้เห็นว่ามีส่วนหนึ่งที่เป็นของตัวเอง ไม่ต้องซื้อ · แผนวงบน ถ้าชั้น 1 เห็นเหตุชัด (เช่น ดากฝน กินผิดจัด) ให้ใส่เป็นหยุดเหตุ ถ้าไม่เห็นเหตุ ใช้แค่ส่วนเดิม · คนที่สบายดี ใช้การเว้นของแสง 1 ข้อจากบัตร์ธาตุ กับทางปรับหลักประจำธาตุ 1-2 อย่าง

ช่อง 3 เครื่องมือ

ใบแผนสุขภาพเฉพาะคน หน้าเดียว (ใบเปล่าอยู่ในภาคผนวก ง และขอรับได้ทาง LINE OA เพลินไพร @plearnprai) เดินตามวงจากบนลงล่าง แกน → วงบน → วงล่าง → แผน → ส่วนที่หมอเดิม → ติดตาม 7 วัน (วงบน) หรือ 14 วัน (วงล่าง)



แผนสุขภาพของฉันท

หน้าเดียว · หยุดเหตุ + เติมน้ำที่ช่วย · ขึ้น 4 ของวงดูแลเพลินไพร · เขียนเอง ทำเอง แล้วถามตัวเองเมื่อครบวัน

ตัวอย่างการเขียน · เคสสมมติ



ติดตามเพลินไพร
LINE @plearnprai

ชื่อ นายบุญมี (สมมติ) 78 ปี
เริ่มวันที่ 1 ต.ค. ทบทวนวันที่ 14 ต.ค.

ผู้ร่วมทำ (ครอบครัว) นางสาว
ผู้พาเดินหมอ หมอแผนไทย
ติดต่อ LINE นางสาว

เช็คความปลอดภัยแล้ว ☒ ผ่าน
มีแรงแดง (รูปที่ 5) หยุดแผน พบแพทย์ก่อน ·
จากเงิน 1009 · คิดทำซ้ำตัวเอง 1323 · ซึ่งตรงกับ
ให้เพิ่ม เด็กเล็ก สูงอายุมาก กินยาประจำ ให้หมอ
ก่อนให้สมุนไพร อย นวดแรง

แกน ฉันทคือใคร

ธาตุประจำตัว × น้ำ · ธาตุ
ของแสงของฉันท ขอมดิบเย็น · ขามฝืด · นอนโพเป็นเวลา
ทางปรับหลักประจำธาตุ อุ่น ชุ่ม เป็นเวลา

1-3 ตอนนี้อย่างฉันท · วงบน

① ใจเป็นหนัก 6 /10
② เวียงเวลา ③ ตื่นตีสอง
เกิดหลังอะไร นอนย้ายไปทำงานเร็วขึ้น (ก.ค.)
▲ ตอนนี้อย่างไป เบา ทางปรับอยู่ หนัก · อุ่น
ชุ่ม
กำลัง ☒ น้อย ☐ กลาง ☐ มาก น้อย = ย่อน ตื่นบ่อย เดิมก่อน

5-7 ต้นเหตุของฉันท · วงล่าง เขียนเมื่อเป็นกัน 4 ลัปดาห์ · ขึ้น 3 ครั้งใน 3 เดือน · หรือดูแล 7-14 วันแล้วไม่ดีขึ้น · ทำกับผู้พาเดินหรือหมอแผนไทย

ลูกโซ่ของฉันท กลอง 1 ผู้คนและคนสนิท → จิตใจ → สมอง → ไหลเวียน • หมด (มีติของอาการ ①)
โดมิโนตัวแรก ★ ไม่กินข้าวเย็นคนเลิข ถึงที่มิตี 4

4 แผนของฉันท · หยุดเหตุ 1 ก้าว + เติมน้ำเกิน 2 อย่าง

ส่วนที่ 1 - หยุดเหตุ 1 ก้าว	ฉันทะ เลิก - เลี่ยง - เปลี่ยน อะไร	แผน ถ้า ... แล้ว ... (ถ้าเดียว เขียนได้ 2 บรรทัด)	
โดมิโนตัวแรก ★ ทำที่เดียว	เปลี่ยน: ไม่กินข้าวเย็นคนสนิทหน้าทีวี	ถ้า 5 โยงเย็น จ. พ. ค. แล้ว ถือกับข้าวไปกินบ้านข้างใจ ถ้าวันอื่นหรือไปไหนแล้ว วิไล วิไลออกกับนางระนาระนารักกินข้าว	
ส่วนที่ 2 - เติมน้ำที่ช่วย	ทำอะไร (วงล้อมด้านหลัง - 32 ศาสตร์)	ด้าน - ลงที่	สีปุม นาน - เมื่อไร - แรง - บ่อย
ที่ช่วย 1	นวดเท้าด้วยน้ำมันอุ่น (ทำจากขมิ้น)	ศีรษะ - ไหล่	5 นาที - ก่อนนอน - เบา - ทุกคืน
ที่ช่วย 2	แคดเจ้า น้มน้ำขาน	ศีรษะ - คอ	15 นาที - 7 โยง - อ่อน - ทุกวัน

ข้อปลอดภัยประจำวัน (ไม่นับเป็นก้าวในแผน) ออกจากเตียงเช้า ๆ นวดเท้าก่อนขึ้น

ด้าน = อาหาร · กิจกรรมทางกาย · ผัสสะและสิ่งแวดล้อม · ใจ | ลงที่ = ป้ายทาง (มีติของอาการ ①) หรือทางผ่าน | เลือกตามมิตี · กรองด้วยชีวิต · ปรับให้เข้าธาตุ
เช็กก่อนเริ่ม ☒ ไม่ตื่นเช้า ๆ × ☒ ความแรงเหมาะกับกำลัง ☒ อ่านแบบ "ระวัง" แล้ว ☒ มั่นใจทำได้ 5 ใน 7 วัน

หมอ ส่วนที่หมอเติม ยาสมุนไพร ยาตัวอื่น พืชเวช การปรับอบ หรือการตรวจ · หมอเขียนหลังตรวจเท่านั้น

งาน อมตามคณินิจของนาง

นวดเบาเพื่ออายุขานคณินิจ เดือนละครั้ง · นัดติดตามวันที่ 14 (14 ต.ค.)

ลงชื่อหมอ หมอ (ตัวอักษร)

ติดตาม ทำได้ไหมวันนี้ · ✓ ทำ - ไม่ได้ทำ

สิ่งที่ทำ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
หยุดเหตุ (ก้าวเดียว)	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	-	-	✓	✓
ที่ช่วย 1	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-	-	✓	✓
ที่ช่วย 2	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓
อาการ ① วนกลับ /10	6	6	5	6	5	5	4	5	4	4	3	4	3	3

ครบ 7 / 14 วัน · อาการ ① เทียบวันแรก

☐ ทำได้ไม่เต็มที่ (ดูแถบ) → ย่อยก้าว น้มน้ำใหม่
☒ ดีขึ้น → ทำต่อ แล้วกลับสู่ดูแลตามธาตุ
☐ เท่าเดิม → วนบน: ลงวงล่าง · วงล่าง: ปรับปุม หรือถามเส้นรอบ
☐ แย่ลง หรือมีแรงแดงใหม่ → พบแพทย์

สิ่งที่ฉันทสังเกตเห็น

วันที่ไปบ้านป้าสงใจ น้มน้ำขานคณินิจ

ใจสั่นมากขึ้น เหนื่อยสัปดาห์ละ 2 ครั้ง

วันสัปดาห์ไม่ได้ไป · วิไลวิไลออกแทน

เพลินไพร การแพทย์เชื่อมศาสตร์ · ใบแผนสุขภาพเฉพาะตน · ใช้กับวงดูแลด้านอาการทั่วๆ (หน้า-หลัง) และแผนที่เส้นของฉันท · ขอรับไปแปลที่ทาง LINE OA เพลินไพร @plearnprai
ใช้เพื่อการเรียนรู้และตนเอง ไม่ใช่วินิจฉัยหรือสั่งจ่ายยา · รอแพทย์แผนไทยตรวจทาน

ภาพ 13.1 · ใบแผนสุขภาพที่ยาบุญมีเขียน (ตัวอย่าง · เคสสมมติ) ลายมือสีน้ำเงินคือส่วนที่คนไข้เขียนเอง

ช่อง 4 คนไข้และครอบครัวทำ

เขียนใบแผนเอง ติดไว้ที่เห็นทุกวัน ดึกทุกวัน ครอบครัวที่ช่วยทำลงชื่อในช่อง "ผู้ร่วมทำ (ครอบครัว)" ส่วนช่อง "ผู้พาเดิน/หมอ" เป็นของผู้พาเดินที่ผ่านระดับ 3 ขึ้นไป (บทที่ 16) หรือหมอแผนไทย

ช่อง 5 หมอแผนไทยทำ

เขียนเฉพาะช่อง "ส่วนที่หมอเติม" หลังตรวจ ลงชื่อ และตรวจว่าส่วนที่คนไข้เขียนเองไม่ขัดกับยาที่หมอให้ หมอแผนไทยไม่ทบทวนหรือปรับยาแผนปัจจุบัน ชวนคนไข้ญาติที่กินอยู่ไปถามแพทย์ผู้สั่งยาหรือเภสัชกร ซึ่งควรทำตั้งแต่ขึ้น 1 (บทที่ 5) ไม่ใช่ท้ายแผน

ช่อง 6 จุดที่ไม่ตรงกัน

การเทียบกับโครงตำรับเป็นการเปรียบของเพลินไพรเพื่อให้หมอเห็นโครง ไม่ได้แปลว่าก้าวในชีวิตมีฤทธิ์เท่ายา และหน้าบ้าน (ความรู้ส่วนที่คนใช้ตัวเอง) ไม่มีการตั้งตำรับเลย

ยายบุญมีในบทนี้ (เคสสมมติ)

- **หยุดเหตุ 1 ก้าว (โดมิโนตัวแรก)** ไม่กินข้าวเย็นคนเดียว เขียนเป็นแผนถ้า-แล้ว 2 บรรทัดของก้าวเดียวกัน: ถ้า 5 โมงเย็นวันจันทร์ พุธ ศุกร์ แล้วถือกับข้าวไปกินบ้านป่าสมใจ · ถ้าวันอื่นหรือไปไม่ได้ แล้ววิดีโอคอลกับหลานระหว่างกินข้าว
- **เดิม 2 อย่าง** นวดเท้าด้วยน้ำมันอุ่นก่อนนอน 5 นาที (ทำต่อจากวงบน ลงที่ปลายทาง **ไหลเวียน**) · แดดเข้าหน้าบ้าน 15 นาที (ลงที่ทางผ่าน **สมอง**) · ข้าวเย็นอุ่นที่ยายเลือกในวงบน รวมอยู่ในมือที่กินกับคนแล้ว จึงไม่นับแยก
- **ข้อปฏิบัติเพื่อความปลอดภัย** ไม่นับเป็นก้าวในแผน ลุกจากเตียงช้า ๆ นั่งพักก่อนยืน เพราะยายเวียนเวลาลุก
- **ส่วนที่หมอเติม** ยาหอมตามดุลยพินิจของหมอแผนไทย · นวดเบาเมื่อยายมาคลินิก เดือนละครั้ง · นัดติดตามวันที่ 14
- **เรื่องยาความดัน** ยายนำไปถามแพทย์ผู้สั่งยาแล้วตั้งแต่ชั้น 1 พร้อมตรวจหัวใจและความดัน ก่อนเดินเส้นจึงไม่อยู่ในแผนนี้

บทที่ 14 · หลักเลือกศาสตร์

หัตถเวช ยาสมุนไพร อาหารตามธาตุ และศาสตร์อื่น → 32 ศาสตร์ · สี่ปุม

ช่อง 1 คัมภีร์ว่าไว้

แผนไทยมีทางดูแลหลายทาง ยาสมุนไพร หัตถเวช การประคบ การอบ การแช่ อาหารตามธาตุ และการปฏิบัติตัว ในเวชปฏิบัติ หมอเลือกทางตามธาตุที่เสีย ้วย และกำลังของคนไข้ (เวชปฏิบัติแผนไทย) ความรู้เรื่องการเลือกนี้อยู่ในตัวหมอ ตำราหัตถเวชมีข้อห้ามของการนวดและการประคบอยู่แล้ว ส่วนการให้คนไข้ร่วมเลือกทางเอง เป็นส่วนที่เพลินไพรเพิ่ม

ช่อง 2 เพลินไพรจัดชั้นนี้อย่างไร

ในบทนี้ คำว่า "ศาสตร์" หมายถึงวิธีดูแลแต่ละแบบ ไม่ใช่ระบบการแพทย์ทั้งระบบ คลัง 32 ศาสตร์ คือรายการวิธีดูแล 32 แบบที่หมอปะลินไพรรวบรวมและติดป้ายไว้ (รายชื่อเต็มอยู่ในภาคผนวก ข) แบ่งเป็นสองประเภท

- **ศาสตร์ใหญ่** ระบบวิธีดูแลที่มีหลักและตำราของตัวเอง ดูแลได้หลายมิติ เช่น นวดไทย โยคะ
- **วิธีทำ** วิธีย่อยที่ทำเป็นครั้ง ๆ ส่วนใหญ่ทำที่บ้านได้ เช่น ประคบ แช่เท้า

เลือกตามมิติ · กรองด้วยชีวิต · ปรับให้เข้าธาตุ

1. **เลือกตามมิติ** ถ้าเดินวงล่าง คู่มือปลายทาง (มิติของอาการ ①) และทางผ่าน จากชั้น 5-7 · ถ้าเดินแคว้งบน ยังไม่ได้แยกมิติ ให้ดูคร่าว ๆ ว่าอาการ ① อยู่มิติใด หรือเลือกจากโซนทางปรับตามทิศด้านหลังวงล้อ · แล้วเปิดดูศาสตร์ที่มี**ฤทธิ์หลัก** (มิติที่ส่งผลถึงโดยตรง) ในมิตินั้นก่อน **ฤทธิ์รอง** (มิติที่ได้ผลตามมา) ที่หลัง
2. **กรองด้วยชีวิต** ทำได้จริงไหม สะดวก เข้าถึง ชอบ ทำได้บ่อยพอ ค่าใช้จ่าย ตะแกรงนี้ตัดได้ ถ้าไม่ผ่าน ให้หา "แบบเล็กใกล้เคียง" ของผลเดียวกัน · แล้วผ่านด่าน **๐ ข้อห้าม** ของศาสตร์กับภาวะของตัว (๐ = ข้อห้ามของศาสตร์ ต่างจาก ► ที่หมายถึงเรื่องที่ต้องส่งต่อแพทย์หรือหมอ)
3. **ปรับให้เข้าธาตุ** ส่วนใหญ่ไม่ตัด แต่ปรับวิธีทำ ดูสามตัววัด × ธาตุประจำตัว · ▲ ทิศที่เอียงตอนนี้ · กำลังแล้วหมูนี่ปุม

ต้องให้หมอหรือแพทย์ดูก่อนเสมอ

หญิงตั้งครรภ์ ให้นมบุตร เด็กเล็ก ผู้สูงอายุมาก และผู้กินยาประจำ **ต้องให้หมอแผนไทยหรือแพทย์ดูก่อน** ใช้ยาสมุนไพร การอบ การประคบร้อน การนวดแรง หรือศาสตร์ที่มีข้อห้าม การลดความแรงลงเองไม่พอ ระหว่างรอพบหมอ ทำได้เพียงอาหารปกติ การนอน และการขยับเบา ๆ

ตาราง 14.1 · สี่ปุมปรับวิธีทำ และตัวถ่วงหนึ่งข้อ

ปุ่ม	ปรับอะไร
นาน	นานแค่ไหน
เมื่อไร	ช่วงของวัน ฤดู
แรง	อุณหภูมิ น้ำหนักมือ จังหวะ
บ่อย	บ่อยแค่ไหน
ตัวถ่วง · คู่กับ	คู่กับอะไรเพื่อถ่วงให้พอดี

"คู่กับ" ไม่ใช่ปุ่มที่ทำ แต่เป็นตัวถ่วง เช่น อบแล้วคู่กับคัมมน้ำอุ่น เพื่อไม่ให้แห้งเกินไป

ทิศไม่ได้ติดที่ตัวศาสตร์ แต่ติดที่วิธีทำ ศาสตร์ส่วนใหญ่ปรับเข้าธาตุได้ ตัวอย่างที่เพลินไพรใช้สอน อบสมุนไพรราน ๑ ในคนธาตุไฟอาจไม่เหมาะ ให้สั้นลงหรือทำช่วงที่ความร้อนไม่สูง แต่คนธาตุไฟที่ตากฝนจนเย็นไปเย็น อบสั้น ๆ อาจเหมาะ เพราะพา ▲ จากเย็นกลับเข้ากลางวง ไม่เลยไปถึงร้อน จึงยังไม่ดันเข้าหา × · หยุดเมื่อรู้สึกอุ่นทั่วตัว ไม่อบจนเหงื่อท่วม · ศาสตร์ที่ทำให้สั่ม่าเสมอ ดีกว่าศาสตร์ที่ดีที่สุดแต่ทำได้นาน ๆ ครั้ง

คลัง 32 ศาสตร์ · ภาพรวมของป้าย

ป้าย	สรุป
ระดับ	ศาสตร์ใหญ่ 12 · วิธีทำ 20
ฤทธิ์หลัก	กระจายครบทั้งห้ามิติ บางศาสตร์ เช่น โยคะ สมาธิ มีฤทธิ์หลักสองมิติ · สมอง เป็นฤทธิ์รองของศาสตร์จำนวนมาก ตรงกับที่สมองเป็นทางผ่านหลักของลูกโซ่
ที่ทำ	ส่วนใหญ่ทำที่บ้านได้ บางศาสตร์ต้องไปสถานที่ หรือเรียนกับผู้ชำนาญ
ค่าใช้จ่าย	ส่วนใหญ่ไม่มีหรือน้อย มีไม่กี่ศาสตร์ที่ค่าใช้จ่ายสูง

ศาสตร์หนึ่งติดป้ายได้มากกว่าหนึ่งช่อง ตารางนี้จึงสรุปเป็นภาพรวม รายชื่อและป้ายรายศาสตร์อยู่ในภาคผนวก ข

ตัวอย่างการติดป้าย นวดไทย ฤทธิ์หลัก **โครงสร้าง** ฤทธิ์รอง **ไหลเวียน** และ **สมอง** ผ่านสัมผัสที่ผ่อนคลาย

ช่อง 3 เครื่องมือ

ตาราง 32 ศาสตร์ฉบับเต็ม (หลักเลือกศาสตร์ · ฤทธิ์ต่อมิติ · ปรับเข้าธาตุ · ข้อห้าม · ความแรงตามกำลัง) ขอรับได้ทาง LINE OA เพลินไพร @plearnprai (ภาคผนวก ง) · ช่องเดิมสิ่งที่จะช่วยบนใบแผน

ช่อง 4 คนใช้และครอบครัวยุค

เลือกไม่เกิน 2 วิธีที่ทำได้ที่บ้าน แล้วเขียนสั่มให้ชัด ถ้าอยู่ในกลุ่มที่ต้องให้หมอหรือแพทย์ดูก่อน ให้รอหมอดูก่อนเริ่ม

ช่อง 5 หมอแผนไทยทำ

หมอคือผู้ชำนาญของศาสตร์แผนไทยในคลัง หัตถเวช ยาสมุนไพรร การประคบ อบ ตาราง 32 ศาสตร์ฉบับเต็มมีช่องให้หมอเติมข้อสังเกตเมื่อใช้จริง ส่งกลับเพลินไพรได้ทาง LINE OA เพลินไพร @plearnprai

ช่อง 6 จุดที่ไม่ตรงกัน

ฤทธิ์ต่อมิติและการปรับเข้าธาตุเป็นการจัดของเพลินไพร ผ่านการตรวจทานของแพทย์แผนไทยแล้ว และยังเก็บผลจากการใช้จริงต่อเนื่อง บางศาสตร์ในคลังมีหลักฐานอ่อน เช่น โฮมิโอพาธี ซึ่งการทบทวนของสภาวิจัยสุขภาพและการ

แพทย์แห่งชาติออสเตรเลีย (NHMRC, 2015) ไม่พบภาวะใดที่มีหลักฐานเชื่อถือได้ว่าได้ผล จึงไม่ควรใช้แทนการรักษาที่จำเป็น

ยายบุญมีโบทนี้ (เคสสมมติ)

เลือกตามมิติ ปลายทางจากอาการ ① ใจสั่นอยู่ที่ไหลเวียน ทางผ่านที่ สมอง · กรองด้วยชีวิต ยายมาคลินิก ได้เดือนละครึ่ง จึงเลือกวิธีที่ตัวเองที่บ้านได้ ไม่มีค่าใช้จ่าย คือนวดเท้าด้วยน้ำมันอุ่น (ทำต่อจากงบน) และแดด เข้าหน้าบ้าน · ปรับให้เข้าธาตุ × แห้ง ▲ เบา กำลังน้อย: นวดเบา 5 นาที ก่อนนอน ทุกคืน · แดด 15 นาที 7 โมง แดดอ่อน ทุกวัน · ยายอายุ 78 ปีและกินยาประจำ หมอจึงดูก่อนว่าสองวิธีนี้ปลอดภัยกับยาย

บทที่ 15 · สมดุลใหม่และการติดตาม

ปรับยาตามฤดู ลดยาเมื่อธาตุกลับปกติ → ถ้ามคำเดียวเมื่อครบวัน

ช่อง 1 คัมภีร์ว่าไว้

หมอแผนไทยนัดดูอาการ ปรับยาตามอาการและตามฤดู และลดหรือหยุดยาเมื่อธาตุกลับเป็นปกติ

ช่อง 2 เพลินไพรจัดชั้นนี้อย่างไร

ครบ 7 วัน (วงบน) หรือ 14 วัน (วงล่าง) คนไข้ดูแถบติดตามบนใบแผนก่อนว่าทำตามแผนได้ถึงครึ่งของวันหรือไม่ แล้วถามตัวเองคำเดียว: อาการ ① เทียบกับวันแรก ดีขึ้น เท่าเดิม หรือแย่ลง

ตาราง 15.1 · ครบวันแล้วทำอะไรต่อ

คำตอบ	ทำต่อ
ทำได้ไม่ถึงครึ่ง (ดูจากแถบติดตาม)	ย่อแก้วให้เล็กลง แล้วเริ่มนับใหม่ ยังตัดสินผลไม่ได้
หาย	กลับสู่ดุลธาตุ · วงล่างต้องผ่านเกณฑ์คู่ด้วย
ดีขึ้นแต่ไม่หาย หรือเท่าเดิม · เติงวงบน	ใช้ลำดับวันของวงบนในบทที่ 8 (เข้าเกณฑ์จุดแยกข้อ 1-2 ลงวงล่างได้ตั้งแต่วันที่ 7 · ไม่เข้า ดูแลต่อจนครบ 14 วัน ยังไม่หายจึงลงวงล่าง)
เท่าเดิม · เติงวงล่าง	ปรับปุม หรือกลับไปถามเส้นรอบบนเส้นโยงโย (บทที่ 11)
แย่ลง หรือมีรังแดงใหม่	พบแพทย์ · ทางออกจุดที่ 3

วงล่างใช้เกณฑ์คู่ คืออาการ ① ดีขึ้น และลูกโซ่ดีขึ้นด้วย ลูกโซ่ดีขึ้น คืออาการในมิติทางผ่านหรือต้นทางดีขึ้นตาม เช่น ยายตื่นกลางดึกน้อยลง (สมอง) ถ้าอาการ ① ดีขึ้นแต่ต้นทางยังเหมือนเดิม อาการมักกลับมา

ทุกรอบติดตามทำส้อย่าง เช็คความปลอดภัย · ให้คะแนนอาการ ①②③ · ถ้ามกำลังซ้ำ · มีอาการใหม่ให้กลับเข้าประตูขึ้น 1

เมื่อกลับสู่สมดุลแล้ว คนไข้กลับไปที่แกน (ธาตุประจำตัว ×) ใช้ทางปรับหลักประจำธาตุเป็นพื้น และเช็คซ้ำเมื่อเปลี่ยนฤดูหรือชีวิตเปลี่ยน

ช่อง 3 เครื่องมือ

แถบติดตาม 14 วันบนใบแผน · กล้อง "ครบ 7 วัน ถ้ามคำเดียว" ด้านหลังวงล้อ

ช่อง 4 คนไข้และครอบครัวทำ

ดีทุกวันนี้ตามจริง วันที่ทำไม่ได้ก็ดีกว่าไม่ได้ทำ เพราะข้อมูลนี้บอกเราต้องย่อแก้วหรือไม่

ช่อง 5 หมอแผนไทยทำ

อ่านแถบติดตามแทนการถามจากความจำ ปรับยาของหมอตามผล และตัดสินเมื่อคำตอบกำกวม

ช่อง 6 จุดที่ไม่ตรงกัน

7 และ 14 วันเป็นตัวเลขกลางของเฟลีนไฟร บางภาวะต้องใช้เวลาเป็นเดือนจึงเห็นผล เช่น การเอียงไปทางซุ้ม (สิวผิวมัน) จึงควรติดตามต่อหลัง 14 วัน แม้ผลยังไม่ชัด ส่วนการลดหรือหยุดยาเมื่อธาตุกลับปกติเป็นงานของหมอทั้งหมด

ยายบุญมีในบทนี้ (เคสสมมติ)

ครบ 14 วัน แถบติดตามบอกว่ายายทำได้เกือบทุกวัน คะแนนใจสั้นลงจาก 6 เหลือ 3 ยายตอบว่าดีขึ้น จดว่า "วันที่ไปบ้านป่าสมใจ หลับยาวถึงตีห้า" และ "วันฝนตกไม่ได้ไป ใช้วิดีโอคอลแทน" อาการ ① ดีขึ้น ลูกโซ่ดีขึ้น (ต้นกลางตึกน้อยลง) จึงผ่านเกณฑ์คู่ ยายทำต่ออีกเดือน แล้วกลับสู่ทางปรับหลักประจำธาตุลม ยายมาคลินิกตามนัด เดือนละครึ่งเหมือนเดิม ก้าวถัดไปที่ยายกับหมอคุยกันไว้หลัง 14 วัน คือนอนและตื่นเวลาเดิม หมอเตือนว่าตอนนี้เข้าหน้าหนาวแล้ว ซึ่งเป็นกระแสน้ำ (แรงของฤดูที่ดันคนไปทางหนัก เย็น ซุ้ม · บทที่ 4) ให้เพิ่มความอุ่นตอนเช้า

การดูแลที่เติบโต ไปกับคนในบ้าน



บทที่ 16 ใครทำอะไร · ครอบครัว · สีช่วงวัย

บทที่ 17 สามเคสเต็ม · ขอบเขตและตรงแดง

บทที่ 16 · ใครทำอะไร · ครอบครัว · สีช่วงวัย

อายุสมมุติฐาน · หมอพื้นบ้าน → บันไดสี่ระดับ ชุมชนรู้ธาตุ

ช่อง 1 คัมภีร์ว่าไว้

อายุสมมุติฐานผูกช่วงวัยกับธาตุ (บทที่ 4) คนในบ้านเดียวกันจึงเอียงไปคนละทาง ในชุมชน หมอพื้นบ้านเป็นผู้ถือความรู้ของยาและอาหารประจำถิ่นมาก่อน (ข้อสังเกตของเพลินไพร)

ช่อง 2 เพลินไพรจัดชั้นนี้อย่างไร

ใครเดินวง

วงบน (ชั้น 1-4) คนไข้และครอบครัวเดินเอง · วงล่าง (ชั้น 5-7) เดินกับผู้พาเดินหรือหมอแผนไทย คนที่ผ่านระดับ 3 แล้วเดินวงล่างของตัวเองได้ · หมอแผนไทยเข้ามาได้ทุกชั้น และเป็นผู้ตัดสินเรื่องที่ต้องใช้การตรวจ

ผู้พาเดิน คือใคร

ผู้พาเดิน คือประชาชนทั่วไปที่ผ่านการอบรมของเพลินไพรตั้งแต่ระดับ 3 ขึ้นไป ในบันไดสี่ระดับ "ชุมชนรู้ธาตุ" คือ ระดับ 3 ผู้รู้ต้นเหตุ และระดับ 4 ผู้ส่งต่อความรู้ในชุมชน ผู้พาเดินชวนถาม ชวนคิด และช่วยบันทึก ไม่ตรวจ ไม่วินิจฉัย ไม่แนะนำหรือปรับยา เมื่อพบตรงแดงหรือเรื่องเกินขอบเขต ส่งต่อหมอแผนไทยหรือแพทย์

ญาติที่ช่วยในบ้านไม่ใช่ผู้พาเดิน เว้นแต่ผ่านระดับ 3 แล้ว บนใบแผนจึงแยกช่องลงชื่อ "ผู้ร่วมทำ (ครอบครัว)" กับ "ผู้พาเดิน/หมอ"

ใครทำอะไรในวงดูแล

ใคร	ทำ
คนไข้และครอบครัว	เขียนอาการ · เช็คความปลอดภัย · ปัก × ▲ · ตอบคำถามกำลัง · เดินวงบนเอง · เลือกแก้วเล็กเอง · เล่าเรื่อง · จัดผล
ผู้พาเดิน (ระดับ 3 ขึ้นไป)	เดินวงล่างไปกับคนไข้ · ชวนถาม ชวนคิด ช่วยบันทึก · ช่วยอ่านหำมิตและเส้นโยงใย · ชวนคนไข้คิดหาโตมิโนตัวแรกและเลือกส่วนเติมเอง · พบตรงแดงหรือเรื่องเกินขอบเขต ส่งต่อหมอแผนไทยหรือแพทย์
หมอแผนไทย	เข้ามาได้ทุกชั้น · ตัดสินเรื่องที่ต้องใช้การตรวจ · ยืนยันแกนและทิศ · หลังบ้านทั้งหมด (ศาสตร์เต็มของหมอ) · ส่วนที่หมอเติมในแผน · รับช่วงที่ทางออก
แพทย์แผนปัจจุบัน	ตรวจและรักษาที่ทางออก 3 จุด · เรื่องในกล่อง ■ (เชื้อ พิษ บาดเจ็บ ยาที่กินประจำ ผลข้างเคียงของยา)

บันไดสี่ระดับ ชุมชนรู้ธาตุ

ชุมชนรู้ธาตุ คือหลักสูตรของเพลินไพรสำหรับคนทั่วไปในชุมชน รวมราว 48 ชั่วโมง เรียนเป็นบันไดสี่ระดับ เล่มนี้ใช้คำว่า "ระดับ" กับบันได เพื่อไม่ปนกับชั้น 1-7 ของวงดูแล

ระดับ	ตอบคำถาม	ในวงดูแล
1 ผู้รู้ธาตุ — ฐาตุประจำตัว	ฉันเป็นใคร อะไรเหมาะกับฉัน	แกน
2 ผู้รู้สมดุล — ฐาตุความผิดสมดุล	ตอนนี้เอียงไปทิศไหน ดูแลเบื้องต้นอย่างไร	วงบน · ดูแลตัวเอง
3 ผู้รู้ต้นเหตุ — เข้าใจต้นเหตุ	เอียงเพราะอะไร โดมิโนตัวแรกอยู่ไหน	วงล่าง · เติบวงล่างของตัวเองได้ · เริ่มพาคนอื่นเดินในฐานะผู้พาเดิน
4 ผู้ส่งต่อความรู้ในชุมชน — พาคนอื่นเดินได้เอง	สอนคนอื่นถึงระดับ 1-2 ได้เอง	สอน · พาคนอื่นเดิน · ส่งเคสจริงให้ทีมหมอตรวจก่อนรับรอง

ดูแลตัวเองคือระดับ 2 · พาคนอื่นเดินคือระดับ 3 ขึ้นไป · ก่อนพาคนอื่นเดิน ผู้พาเดินต้องแม่นเรื่องตรงแดงและการส่งต่อ

ขอบเขตของผู้พาเดินและผู้ส่งต่อความรู้

ทำได้เพียงอธิบายเครื่องมือ ชวนถาม ชวนคิด และช่วยบันทึก ไม่ตรวจ ไม่วินิจฉัย ไม่ระบุชื่อโรค ไม่แนะนำหรือปรับยา และไม่ทำหัตถการแทนหมอ การตรวจ วินิจฉัย และรักษาด้วยการแพทย์แผนไทยเป็นงานของผู้ประกอบวิชาชีพตามพระราชบัญญัติวิชาชีพการแพทย์แผนไทย พ.ศ. 2556

ครอบครัวและสี่ช่วงวัย

สี่ช่วงวัยในบ้าน คือ เด็ก วัยเรียน วัยทำงาน และผู้สูงอายุ แบ่งตามบทบาทในบ้าน ไม่ใช่สามวัยของอายุสมมุติฐานในบทที่ 4 หลัก "ตรงข้ามคือทางปรับ" ใช้ดูแลกันข้ามคนในบ้านได้ เช่น ลูกธาตุไฟปรงสำหรับอุ่นชุ่มให้แม่ธาตุลม เด็กอ่านบัตรธาตุของปู่ย่า วัยทำงานเข้าใจว่าทำไมพ่อแม่ชี้หนว **แผนที่ธาตุครอบครัว** (แผนที่วางธาตุประจำตัวของทุกคนในบ้านไว้บนวงล้อเดียว) ทำให้เห็นว่าบ้านเดียวกันต้องการทางปรับต่างกัน

ช่อง 3 เครื่องมือ

หลักสูตรชุมชนรู้ธาตุ รวมราว 48 ชั่วโมง · แผนที่ธาตุครอบครัว · สำรับตามธาตุ (ชุดเมนูที่ปรงให้เข้าธาตุของแต่ละคน) · ขอรับได้ทาง LINE OA เฟลินไพร @plearnprai (ภาคผนวก ง)

ช่อง 4 คนไข้และครอบครัวทำ

ขึ้นบันไดเองได้ถึงระดับ 2 ระดับ 3 ขึ้นไปเรียนกับเฟลินไพร ญาติที่ช่วยในบ้านลงชื่อเป็น "ผู้ร่วมทำ" บนใบแผน

ช่อง 5 หมอแผนไทยทำ

เป็นครูของระดับ 3-4 ตรวจเคสจริงของผู้ส่งต่อความรู้ และให้เกียรติหมอพื้นบ้านในฐานะครูของศาสตร์ประจำถิ่น

ช่อง 6 จุดที่ไม่ตรงกัน

ตามธรรมเนียมของแผนไทย ความรู้การรักษาส่งต่อจากครูสู่ศิษย์ที่เป็นหมอ เฟลินไพรส่งต่อความรู้ส่วนหน้าบ้านให้คนทั่วไปด้วย จึงต้องขีดเส้นชัดว่า ผู้พาเดินและผู้ส่งต่อความรู้ไม่ตรวจ ไม่วินิจฉัย ไม่รักษาแทนหมอ

ยายบุญมีในบทนี้ (เคสสมมติ)

ยายอยู่ระดับ 1-2 ยายเดินวงล่ำงกับหมอแผนไทย จึงไม่ต้องขึ้นระดับ 3 เอง หลานธาตุไฟในเชียงใหม่ทำแบบคัดกรองด้วย เข้าใจว่าทำไมตัวเองช้ำร้อนแต่ยายช้ำหนาว วิดีโอคอลตอนกินข้าวจึงเป็นทั้งส่วนหนึ่งของก้าวหยุดเหตุของยายและเวลาที่หลานได้พัก ป้าสมใจกำลังเรียนระดับ 3 กับกลุ่มผู้สูงอายุที่วัด แพทย์แผนไทยประจำรพ.สต. เป็นครูของระดับ 3-4 และตรวจเคสฝึกของป้าสมใจ

รู้จักคุณยายบุญมี

เคสสมมติเพื่อการเรียนรู้ · อายุ 78 ปี



คุณยายบุญมีเป็นความดันโลหิตสูง กินยาความดันที่แพทย์สั่งอยู่ทุกวัน และอยู่กับหลานสาวมาตลอด เดือนกรกฎาคมหลานย้ายไปทำงานเชียงใหม่ ยายเริ่มกินข้าวเย็นคนเดียว ตื่นกลางดึก ใจสั่น และเวียนหัวเวลาลุก

“ไม่รู้ว่าตัวเองเป็นอะไร
ไม่รู้จะเริ่มดูแลตรงไหน”

เรื่องของยายจะพาเราเดินผ่านทุกบท ตั้งแต่ทำความรู้จักตัวเอง ไปจนถึงการติดตามความเปลี่ยนแปลง โดยมีทั้งส่วนของครอบครัวและส่วนที่หมอต้อองดูแล

เรียบเรียงย่อจากคำนำและบทที่ 1 · ฉบับเนื้อหา 1.0 · ภาพประกอบตัวละครสมมติ
ใช้เพื่อการเรียนรู้ ไม่ใช่การวินิจฉัยหรือสั่งจ่ายยา

บทที่ 17 · สามเคสเต็ม · ขอบเขตและธงแดง

ลูกโซ่สามแบบ: ใจลง · กายขึ้น · แดงจากประตู่

บทสุดท้ายรวมเคสที่เดินตลอดเล่มกับอีกสองเคส ให้เห็นลูกโซ่ครบสามแบบ ทั้งสามเป็นเคสสมมติเพื่อการสอน ไม่ใช่ข้อมูลจากคนไข้จริง

ตาราง 17.1 · สามเคสตามลำดับที่เดินจริง (ขั้น 4 อยู่ท้าย เพราะเป็นจุดรวมของขั้น 3 และขั้น 7)

ขั้น	ยายบุญมี (สมมติ) 78 ปี · ลม	คุณเอ (สมมติ) 34 ปี · ลม	น้องดี (สมมติ) 20 ปี · ไฟ
เรื่อง	หลานย้ายไปเชียงใหม่ กินข้าวเย็นคนเดียว 3 เดือน	ทำงานหน้าจอ 9-10 ชม./วัน ปวดตึงคอ 3 เดือน นอนยาก	นักศึกษา เล่นมือถือบนเตียงจนตีกีฬาวนอง ท้องผูก
แกน x	ธาตุลม · แห้ง	ธาตุลม · แห้ง	ธาตุไฟ · ร้อน
1 อาการ · ธงแดง	ใจสั่น เวียนเวลาลุก ตื่นตีสอง · ทางออกจุดที่ 1 ตรวจหัวใจ ความดัน และน้ำตาลที่กินอยู่ไปถามแพทย์ผู้สั่งยา ก่อนเดินเส้น	ปวดตึงคอ ปวดนอนยาก · ไม่มีแขนขาหรืออ่อนแรง	สิวหนองที่หน้า ท้องผูก นอนตึก · ไม่มีธงแดง
2 ▲ · กำลัง	เบา · น้อย	แห้ง+เบา · กลาง	ชุ่ม+ร้อน · มาก
3 ทางปรับตามทิศ	ไปทางหน้า: ยืด อุณหภูมิ ชุ่ม เป็นเวลา	ไปทางชุ่ม หน้า: ประคบอุ่น ยืดช้า	ไปทางแห้ง เย็น: หยุดเลี้ยงความชุ่ม คี๋องดหวาน นม ของทอด · ไม่เติมร้อน
จุดแยก	เกิน 4 สัปดาห์ · ซ้ำ · วงบน 7 วันดีขึ้นเล็กน้อยแต่ไม่หาย	เกิน 4 สัปดาห์	ซ้ำ 3 ครั้งใน 3 เดือน
5 ปลายทาง	ไหลเวียน ① ใจสั่น	โครงสร้าง ① ปวดตึงคอ · นอนยาก (สมอง) เป็นอาการรอง	พลังชีวิต ① สิวหนอง ร่วมกับท้องผูก · ขับไม่ทัน
6 ลูกโซ่	กล่อง 1 ผู้คนและความสัมพันธ์ → ใจใจ → สมอง → ไหลเวียน · ใจลง	กล่อง 5 งานและการใช้กาย → โครงสร้าง (ปลายทาง) แล้วลมต่อ → ไหลเวียน → สมอง · กายขึ้น	กล่อง 2 จอ → สมอง → พลังชีวิต · แดงจากประตู่
7 โดมิโนตัวแรก · ก้าวหยุดเหตุ 1 ก้าว	ไม่กินข้าวเย็นคนเดียว · ถ้า 5 โมงเย็น จ. พ. ศ. แล้วกินบ้านป่าสมใจ · ถ้าวันอื่นหรือไปไม่ได้ แล้ววิตไอคอลกับหลาน	ยกจอกขึ้นระดับตา (ก้าวเดียว) · ลูกทุก 50 นาที เก็บไว้เป็นก้าวถัดไป หลัง 14 วัน	ซาร์จมือถือนอกห้องนอน · ถ้า 23:30 แล้ววางมือถือที่ซาร์จนอกห้อง · ทำได้แล้วค่อยเลื่อนเร็วขึ้นทีละ 15 นาที เข้าหา 22:00 (บทที่ 4)
4 เต็ม ไม่เกิน 2	นวดเท้าน้ำมันอุ่นก่อนนอน · แดงเช้า 15 นาที · (ข้อปฏิบัติเพื่อความปลอดภัย ลูกจากเตียงซ้ำ ๆ ไม่นับเป็นก้าว)	ประคบอุ่นช่วงเย็น · ยืดช้า	ผักและน้ำเปล่าในมือเย็น · ขยับจนอุ่นพอเหงื่อซึม ช่วงเช้าหรือเย็นที่ไม่ร้อน แล้วอาบน้ำ
หมอบเต็ม	ยาหอมตามดุลยพินิจ · นวดเบาเมื่อมาคลินิก เดือนละครั้ง · นัดติดตามวันที่ 14	นวดไทยตามดุลยพินิจ	ตามดุลยพินิจหลังตรวจ
ผล 14 วัน	ใจสั่น 6 → 3 · ตื่นกลางดึกน้อยลง · ดีขึ้น ทำต่อ	ปวดตึงลดลง หลับง่ายขึ้นบางคืน · ดีขึ้น เริ่มก้าวถัดไป	ท้องผูกดีขึ้น สิวยังไม่ต่าง · การเอียงไปทางชุ่มเห็นผลช้า ติดตามต่อเป็นเดือน

ชั้น	ยายบุญมี (สมมติ) 78 ปี · ลม	คุณเอ (สมมติ) 34 ปี · ลม	น้องดี (สมมติ) 20 ปี · ไฟ
สัญญาณเฉพาะเคสที่ต้องกลับไปหาหมอ (รณรงค์ทั้งหมดดูบทที่ 5)	ใจสั่นถี่ขึ้น · ถ้าเป็นลมหรือเจ็บหน้าอก โทร 1669	แขนขา อ่อนแรง ปวดร้าวลงแขน	ลิ้นอักเสบเป็นก้อนเจ็บ ลามเร็ว หรือมีไข้

ลูกโซ่สามแบบ

- **ใจลง** เริ่มที่ใจ แล้วลงไปที่กาย เช่น ยาย ความเหงาจากกลองผู้คน ส่งผ่านจิตใจและสมอง ลงมาเป็นใจสั่นที่ไหลเวียน
- **กายขึ้น** เริ่มที่การใช้กาย เช่น คุณเอ อาการ ① คือปวดคอ บ่า จึงหาปลายทางที่โครงสร้าง ส่วนอาการนอนยากที่เกิดตามมาเป็นอาการร่วมในสมอง ใช้เป็นเบาะแสของลูกโซ่ ไม่เปลี่ยนอาการ ① กลางรอบ
- **แตกจากประตุ** เริ่มที่จ้อหรือจิ้งหะ เข้าสมองซึ่งเป็นประตุ แล้วแตกไปหลายมิติ เช่น น้องดี เล่นมือถือติด ทำให้การขับถ่ายและผิวเสีย

นอกจากสามแบบหลักนี้ ยังมีลูกโซ่ ค้างแล้วลาม · กรอบกลายเป็นเหตุ · วงวนกาย-ใจ-กาย และกายขึ้นแบบหมดทุนหรือแบบอ่อน (บทที่ 11)

สิ่งที่ลงมือในสามเคสนี้ คือ อาหาร การนอน การขับ การอยู่กับคน ไม่ใช่ของใหม่ แผนไทยและศาสตร์อื่นก็แนะนำคล้ายกัน สิ่งที่เพลินไพรเปลี่ยนคือ **ใครเดินวง และเดินตามลำดับไหน** ก้าวหยุดเหตุของทั้งสามเคสเป็นการเปลี่ยนในชีวิต ไม่ใช่ยา และในสามเคสนี้ ทิศที่เอียงไปทางเดียวกับธาตุประจำตัว (ยายเอียงเบา คุณเอเอียงแห้ง-เบา ทั้งคู่อยู่ในชี่กของลม · น้องดีเอียงร้อนแบบไฟ) ข้อนี้เป็นข้อสังเกตจากการใช้งานของเพลินไพร ยังไม่ได้ศึกษาเชิงวิจัย

ขอบเขต

เรื่อง	ข้อควรระวัง
ไม่วินิจฉัย	หน้าบ้านไม่ตั้งชื่อโรค อาการเดียวกันอาจเป็นโรคที่ต้องรักษา
ภาวะเลียนแบบ	โรคที่ดูเหมือนธาตุเสีย เช่น โลหิตจาง ต่อมไทรอยด์ หยุดหายใจขณะหลับ ภาวะซึมเศร้า และผลข้างเคียงของยา ต้องให้หมอหรือแพทย์คัดก่อนซื้อเส้น
ยาที่กินอยู่	ถามทุกครั้ง ยาบางตัวทำให้เวียน ง่วง ท้องผูก หรือใจสั่น ยาที่กินประจำจัดไว้ในกล่อง ► เสมอ ถ้าสงสัยว่าอาการมาจากยา ชวนคนใช้นายาที่กินอยู่ไปถามแพทย์ผู้สั่งยาหรือเภสัชกร หมอแผนไทยและผู้พาเดินไม่ปรับยาแผนปัจจุบัน
ตั้งครรภ์ · ให้นมบุตร · เด็กเล็ก · ผู้สูงอายุมาก · ผู้กินยาประจำ	ต้องให้หมอแผนไทยหรือแพทย์ดูก่อน ใช้น้ำมันไพร การอบ การประคบร้อน การนวดแรง หรือศาสตร์ที่มีข้อห้าม ทำเองได้เพียงอาหารปกติ การนอน และการขับเบา ๆ · หญิงตั้งครรภ์ไม่อบ ไม่ประคบร้อนที่ท้องหรือหลัง ไม่นวดท้อง และไม่ใช้สมุนไพรเองทุกชนิด
อาการเฉพาะที่	ปวดจุดเดียว ก้อน แผล บวมข้างเดียว ไม่ใช่เรื่องของทศบนวงล้อ ให้หมอหรือแพทย์ตรวจ
จุดอ่านผิด	ไพลอย ร้อนเป็นพักแต่ผิว ปาก ตาแห้ง เพลีย ต้องเติมก่อน ห้ามดับ · จุดบอดกลางวง ร้อน แห้งหนัก สูงพร้อมกันจนดูเหมือนสมดุลง (ทั้งสองข้อ บทที่ 6) · ผิวแห้งแต่ตัวบวม ขั้วแห้งกับขั้วชุ่มซึ่งอยู่ตรงข้ามกันโผล่พร้อมกัน มักเป็นผิंपรง ให้หมออ่านซ้ำ และถ้าบวมจริงให้แพทย์ตรวจก่อน

สีแดง · ชุดเดียวกับบทที่ 5

ชั้นที่ 1 · จุกเงิน โทร 1669 ทันที

- หายใจลำบาก หอบ ตัวเขียวคล้ำ หรือหายใจเร็วผิดปกติ
- สติเปลี่ยน สับสน ซึม ปลุกไม่ตื่น
- ปวดเฉียบพลันรุนแรง เช่น ปวดที่สุดในชีวิต · บาดเจ็บรุนแรง หรือเลือดออกไม่หยุด
- ไข้สูงเกิน 39 °C หรือทารกมีไข้เกิน 38 °C
- อาการแบบหลอดเลือดสมอง หน้าหรือปากเบี้ยว แขนขาอ่อนแรงหรือขาครึ่งซีก พูดไม่ชัด ตามัวหรือเห็นภาพซ้อนทันที ปวดศีรษะรุนแรงจับพาลัน เวียนจนเดินเซยืนไม่ได้
- อาการแบบหัวใจขาดเลือด เจ็บแน่นหน้าอก ราวไปแขน กราม หรือหลัง เหงื่อแตก หายใจหอบเหนื่อย ใจสั่นร่วมกับหน้ามืดจะเป็นลม
- หหมดสติ ชัก หรือเป็นลมโดยไม่รู้สาเหตุ
- อาเจียนหรือถ่ายเป็นเลือด ถ่ายดำ ไอเป็นเลือด
- คิดทำร้ายตนเองหรือคิดอยากตาย อย่าให้อยู่ลำพัง โทร 1323 สายด่วนสุขภาพจิต ถ้ามีอันตรายตรงหน้า โทร 1669

ชั้นที่ 2 · พบแพทย์โดยเร็ว ก่อนดูแลเอง

- สัญญาณที่อาจเป็นมะเร็ง น้ำหนักลดโดยไม่ตั้งใจ คลำพบก้อน แผลไม่หาย เลือดออกผิดปกติ ไอหรือเสียงแหบเรื้อรัง กลืนลำบาก การขับถ่ายเปลี่ยนไปต่อเนื่อง
- ซึมเศร้ารุนแรง เศร้า หหมดความสนใจ เกือบทุกวันนานเกิน 2 สัปดาห์ จนทำงานหรือใช้ชีวิตไม่ได้ · หรือ อารมณ์ฉีกพลุ่งพล่านผิดปกติ นอนน้อยแต่ไม่เพลีย ใช้จ่ายเกินตัว
- ใจสั่น เวียน หรือหน้ามืดในผู้สูงอายุ ให้ตรวจหัวใจและความดันก่อน
- ใช้หลายวัน บวมขาข้างเดียว หรือบวมร่วมกับเหนื่อยจนนอนราบไม่ได้
- กลุ่มที่ต้องให้แพทย์ดูก่อนเสมอเมื่อมีอาการ หญิงตั้งครรภ์หรือให้นมบุตร เด็กอายุต่ำกว่า 1 ปี เด็กเล็กที่มีไข้ ผู้สูงอายุเกิน 70 ปี ผู้สูงอายุที่หกล้ม ผู้มีภูมิคุ้มกันต่ำหรือโรคเรื้อรัง · กลุ่มนี้ส่งต่อเร็วกว่าปกติ

สีแดงคือสัญญาณของโรคที่อาจถึงแก่ชีวิต ต่างจากเกณฑ์เวลา "อาการเกิน 4 สัปดาห์ที่ยังไม่เคยตรวจ" ซึ่งไม่ใช่เหตุฉุกเฉิน แต่ให้ตรวจสุขภาพพื้นฐานก่อนเดินลงล่าง (ทางออกจุดที่ 2 บทที่ 8) · หลักการส่งต่อ: **ไม่แน่ใจ = ส่งต่อ**

ทางออกไปแพทย์ 3 จุด (บทที่ 8)

1 ชั้น 1 เมื่อพบสีแดง · 2 ปากทางวงล่าง เมื่ออาการเกิน 4 สัปดาห์ที่ยังไม่เคยตรวจ ให้ตรวจสุขภาพพื้นฐานก่อน ข้อนี้นี้ไม่ใช่สีแดง แต่ต้องทำก่อนเดินลงล่าง · 3 สมดุลใหม่ เมื่อแย่งลงหรือมีสีแดงใหม่

สิ่งที่ยังไม่ได้พิสูจน์

- กฎโดมิโนตัวแรก (บทที่ 11) เป็นข้อสังเกตจากการใช้งานของเฟลลินไพร ยังไม่ได้ศึกษาเชิงวิจัย
- ความหนาของเส้นบนเส้นโยงใย นับจากจำนวนเหตุบนการ์ดสาเหตุ 5 มิติ ไม่ใช่ระดับหลักฐาน
- การจับคู่คัมภีร์กับเครื่องมือในเล่มนี้เป็นการจัดของเฟลลินไพร ผ่านการตรวจทานของแพทย์แผนไทยแล้ว แต่ผลของการใช้จริงยังไม่ได้ศึกษาเชิงวิจัย
- เกณฑ์เวลาและจำนวนวันเป็นตัวเลขกลางที่ตั้งไว้ง่าย ๆ ยังไม่ได้ศึกษาเชิงวิจัย

ประโยคปิดเล่ม

ธาตุ สมภูฐาน มูลเหตุ รสยา ของแสง เป็นของเก่า การถามกำลังก่อนวางยาเป็นของเก่า สิ่งใหม่มีอย่างเดียว คือการวางทั้งหมดนี้ไว้ในวงเดียว แล้วยื่นให้คนใช้ถือไว้ในมือของตัวเอง โดยที่หมอยังยืนอยู่ข้าง ๆ ทุกชั้น



เครื่องมือและความรู้ ที่กลับมาเปิดอ่านได้เสมอ



ตารางคำและตารางเชื่อมคำกริยา · เครื่องมือและใบแผ่น
เอกสารอ้างอิง · คำถามกำลัง · รายชื่อศาสตร์
และอภิธานศัพท์

8 ส่วน สำหรับค้นคำ ทบทวน และใช้อ่านประกอบแต่ละบท

ภาคผนวก ก · ตารางคำ แผนไทย ↔ เพลินไพร

คำคู่ที่ใช้สื่อสารข้ามกัน ความหมายไม่เท่ากันทุกคู่ ดูช่อง 6 ของบทนั้น

คอลัมน์ "ความสัมพันธ์" · ไกล่เคียง = ความหมายใกล้เคียง ใช้แทนกันได้ในการคุย · ย่อ = เพลินไพรย่อจากหลักของแผนไทยให้คนใช้
ถือเองได้ ละเอียดน้อยกว่า · ต่างวิธี = ชี้เรื่องคล้ายกัน แต่หาหรือใช้ด้วยวิธีต่างกัน · × = ชาติประจำตัว · ▲ = ทิศที่เอียงตอนนั้น (ดู
อภิธานศัพท์ ภาคผนวก ข)

แผนไทย	เพลินไพร	ความสัมพันธ์	บท
ชาติเจ้าเรือน	ชาติประจำตัว × · บัตรชาติ	ต่างวิธี	3
ชาติ 4 · ชาติดินเป็นรูปร่าง	ชาติดิน = ร่างกาย · ลม ไฟ น้ำ = แกน	ย่อ	3
ชาติกำเริบ	จุด ▲ เลื่อนออกไปทางชาตินั้น	ย่อ	6
ชาติหย่อน	จุด ▲ โผล่ฝั่งตรงข้าม	ย่อ	6
ชาติพิการ	จุด ▲ หลุดนอกวง = ออกนอกวงของการดูแลตนเอง ไม่ได้ แปลว่าต้องส่งโรงพยาบาลเสมอ · เกินการดูแลตนเอง ส่ง หมอแผนไทยหรือแพทย์ก็ได้ · มีธงแดง ส่งแพทย์	ย่อ	6
กำลังชาติ	กำลัง น้อย กลาง มาก	ย่อ	6
ชาติสมมุติฐาน	แกน + กรอบ	ย่อ	3-4
อุตุ อายุ กาล ประเทศ สมมุติฐาน	วงล้อเวลา วัน ปี ชีวิต · กรอบ · กล่องชีวิต 3 และ 4	ย่อ	4
ชักประวัติ · อาการนำ	ชั้น 1 ฟังเสียงกายและใจ · อาการ ① · ปลายทาง = มิติของ อาการ ① ในวงล่าง	ใกล้เคียง	5, 9
รยาตามชาติ	ตรงข้ามคือทางปรับ · รส 6 บนวงล้อ · ทางปรับสมดุล 4 ด้าน	ย่อ	7
ของแสง	ของแสงบนบัตรชาติ · หยุดเหตุ	ใกล้เคียง	3, 7, 12
โรคใหม่ โรคเก่า	วงบน วงล่าง · เกณฑ์เวลาที่จุดแยก	ต่างวิธี	8
ชาติ 42	หำมิติ	ย่อ	9, ภาค ผนวก ข
มูลเหตุแห่งโรค 8	กล่องชีวิต 6+1 · ฐานชีวิต 7	ย่อ และเพลิน ไพรเต็ม	10, ภาค ผนวก ค
ที่ตั้งแรกเกิดของโรค	โดมิโนตัวแรก	ต่างวิธี	11
ลมเป็นตัวพา	ไหลเวียนเป็นตัวส่งต่อ	ย่อ	11
เว้นมูลเหตุ	หยุดเหตุ เล็ก เลี่ยง เปลี่ยน ที่ละ 1 ก้าว	ใกล้เคียง	12
ตำรับ ตัวยาตรง ยาช่วย ยา ประกอบ	แผนสุขภาพ หยุดเหตุ + เดิม + ส่วนที่หมอเดิม	ต่างวิธี (เปรียบ โครงเท่านั้น)	13
หัตถเวช ยาสมุนไพร อาหารตาม ชาติ	หลักเลือกศาสตร์ · คลัง 32 ศาสตร์	ต่างวิธี	14
นัดดูอาการ ปรับยาตามฤดู	สมดุลใหม่ · ถามคำเดียว	ใกล้เคียง	15
ธรรมานามัย	เป้าหมายเพลินไพร · สิ่งที่ใช้ถือเอง	ใกล้เคียง	1

ภาคผนวก ข และ ค · ตารางเชื่อมคัมภีร์กับวงล่าง

ข. ธาตุ 42 ↔ 5 มิติ · ค. มูลเหตุแห่งโรค 8 ประการ ↔ กล่องชีวิต 6+1

ข ธาตุ 42 ↔ 5 มิติ

ใช้ทำอะไร · ชั้น 5 "รู้มิติที่ผดสมดุส" (บทที่ 9) ให้คนไข้กับผู้พาเดินหรือหมอ อ่านอาการลง**หำมิติ** (หากลุ่มหน้าที่ของร่างและใจที่วงล่างใช้ ย่อจากธาตุ 42) ตารางนี้ให้หมอแผนไทยแปลกลับได้ทันทีว่า มิติที่เพลินไพรพุดถึง คืออาการใดในธาตุ 42 ที่ท่านคุ้นเคย และกลับกัน

กติกากการจัด · จัดอาการลง**มิติที่ทำหน้าที่นั้น** ตามหน้าที่ของหำมิติ โครงสร้าง = รับน้ำหนัก เคลื่อนไหว · พลังชีวิต = รับ ย่อย ใช้ทุน ซ่อม ขั้ว และความอบอุ่นของร่าง · ไหลเวียน = การเคลื่อน ส่ง และเชื่อมโยง ระหว่างเซลล์กับเซลล์ อวัยวะกับอวัยวะ กระจายอยู่ทุกส่วนของร่าง รวมหายใจ · สมอง = รับสัญญาณ ประมวล เดินนาฬิกา · จิตใจ = รับ-ให้ แยก-วาง อาการที่อยู่ได้หลายมิติ ให้มิติที่สองเป็นเบาะแสของเส้นโยงใย (บอกว่าลูกโซ่อาจผ่านทางใด) ส่วนปลายทางคือมิติของอาการ ① เสมอ (บทที่ 9) · ลมทั้ง 6 กองอยู่ไหลเวียน และไฟทั้ง 4 กองอยู่พลังชีวิต มิติของอาการไม่ได้ตัดสินจากที่ตั้งของอวัยวะ

ชื่อม้ามและไตเขียนตามที่ตำราแผนไทยใช้ (วักกัง = ม้าม · ปิหัง = ไต) ซึ่งต่างจากการแปลในพระไตรปิฎกบางฉบับ

#	อาการ	คำในคัมภีร์	มิติหลัก	มิติรอง · หมายเหตุ
ปถวิธาตุ · ธาตุดิน 20				
1	ผม	เกสา	โครงสร้าง	ผมร่วง ผมหงอกเร็ว เป็นเบาะแสของ พลังชีวิต (ทุน · ซ่อม)
2	ขน	โลมา	โครงสร้าง	
3	เล็บ	นขา	โครงสร้าง	เล็บเปราะ เป็นเบาะแสของ พลังชีวิต
4	ฟัน	ทันตา	โครงสร้าง	ด้านแรกของการรับ พลังชีวิต
5	หนัง	ตโจ	โครงสร้าง	ผิวแห้ง มัน ผื่น อ่านทิศบนวงล้อได้ดีที่สุด
6	เนื้อ	มังสัง	โครงสร้าง	
7	เส้นเอ็น	นหารู	โครงสร้าง	ขา ตึง เส้นแข็ง มักเป็นทางผ่านของ ไหลเวียน
8	กระดูก	อัญฉิ	โครงสร้าง	
9	เยื่อในกระดูก	อัญฉิมิณูขัง	พลังชีวิต	ซ่อม · สร้างเลือด
10	ม้าม	วักกัง	พลังชีวิต	ภูมิ · เลือด · รอง ไหลเวียน
11	หัวใจ	หทยัง	ไหลเวียน	แผนไทยถือเป็นที่ตั้งของใจด้วย → เบาะแสของ จิตใจ
12	ตับ	ยกนัง	พลังชีวิต	ทุน · ย่อย · ขั้ว
13	พังผืด	กิโถมกัง	โครงสร้าง	
14	ไต	ปิหัง	พลังชีวิต	ขั้ว · รอง ไหลเวียน (น้ำ)
15	ปอด	ปัปผาสัง	ไหลเวียน	หายใจอยู่บ้านไหลเวียน
16	ไส้ใหญ่	อันตัง	พลังชีวิต	ขั้ว
17	ไส้เล็ก	อันตคณัง	พลังชีวิต	ย่อย · ดูดซึม
18	อาหารใหม่	อุทรียัง	พลังชีวิต	รับ

#	อาการ	คำในคัมภีร์	มิตหลัก	มิตรอง · หมายเหตุ
19	อาหารเก่า	กรีสัง	พลังชีวิต	ขับ · ค้าง
20	มันสมอง	มัตถเกมัตถลุงคัง	สมอง	
อาโปธาตุ · ธาตุน้ำ 12				
21	ดี	ปิตตัง	พลังชีวิต	ย่อย · แผนไทยโยงตีพิการกับอาการทางใจด้วย
22	เสลด	เสมหัง	พลังชีวิต	ของค้ำ · รอง ไหลเวียน (ทางหายใจ)
23	หนอง	ปฺพุโพ	พลังชีวิต	ซ่อม · ภูมิ · มีหนองมาก ▶
24	เลือด	โลหิตัง	ไหลเวียน	
25	เหงื่อ	เสโท	พลังชีวิต	ขับ · รอง ไหลเวียน (ระบายความร้อน)
26	มันขี้	เมโท	พลังชีวิต	ทุน
27	น้ำตา	อัสสุ	โครงสร้าง	หล่อลื่นตา · ร้องไห้ง่ายหรือร้องไม่ออก เป็นเบาะแสของ จิตใจ
28	มันเหลว	วสา	พลังชีวิต	ทุน
29	น้ำลาย	เขโฬ	พลังชีวิต	รับ · ย่อย
30	น้ำมูก	สิงฆานิกา	ไหลเวียน	ทางหายใจ · รอง พลังชีวิต (ขับ)
31	ไขข้อ	ลสิกา	โครงสร้าง	ข้อฝืด ข้อลั่น
32	ปัสสาวะ	มุตตัง	พลังชีวิต	ขับ
วาโยธาตุ · ธาตุลม 6				
33	ลมพัดขึ้นเบื้องบน	อุทฺธังคมาวาทา	ไหลเวียน	พัดตั้งแต่ปลายเท้าถึงศีรษะ · เวียน หน้ามืด เรอ คลื่นไส้ · รอง สมอง
34	ลมพัดลงเบื้องต่ำ	อโรคมาวาทา	ไหลเวียน	พัดตั้งแต่ศีรษะถึงปลายเท้า · พาของเสียลงและออก กลั้น นาน ลมนี้เสีย · เบาะแสของ พลังชีวิต (ขับ)
35	ลมพัดในท้องนอก ลำไส้	ภุจจิสยาวาทา	ไหลเวียน	ส่งและเชื่อมอวัยวะในท้อง · อืด แน่น เมื่อนั่งนิ่งนานหรือนั่งรถนาน
36	ลมพัดในลำไส้	โกฏฐาสยาวาทา	ไหลเวียน	ขับเคลื่อนลำไส้ · ท้องผูกจากไหลเวียนติดขัด ดีขึ้นเมื่อขยับ
37	ลมพัดทั่วร่างกาย	อังกมังกานุสารีวาทา	ไหลเวียน	การเคลื่อนไหว โครงสร้าง · การรับรู้ สมอง
38	ลมหายใจเข้าออก	อัสสาสะปัสสาสะวาทา	ไหลเวียน	คันโยกเดียวที่ย้อนขึ้นถึง สมอง และ จิตใจ
เตโชธาตุ · ธาตุไฟ 4				
39	ไฟอุ่นกาย	สันตปปักคิ	พลังชีวิต	ความอบอุ่นของร่าง · มือเท้าเย็น ชี้นาว ชี้นอน · อ่อนแล้วกระทบ ไหลเวียน
40	ไฟทำให้ร้อนระส่ำระสาย	ปริทยัคคิ	พลังชีวิต	กระสับกระส่าย · รอง สมอง จิตใจ
41	ไฟทำให้แก่ชรา	ชิรณคคิ	พลังชีวิต	ใช้ทุน · ซ่อมไม่ทัน
42	ไฟย่อยอาหาร	ปริณามคคิ	พลังชีวิต	ย่อย

สรุปจำนวน

มิติ	ดิน 20	น้ำ 12	ลม 6	ไฟ 4	รวม
โครงสร้าง	9	2	–	–	11
พลังชีวิต	8	8	–	4	20
ไหลเวียน	2	2	6	–	10
สมอง	1	–	–	–	1
จิตใจ	–	–	–	–	0
รวม	20	12	6	4	42

สิ่งที่ตารางบอก

- พลังชีวิตรับอาการมากที่สุด (20) เพราะธาตุ 42 ละเอียดเรื่องอวัยวะภายในและน้ำในร่างกาย ซึ่งตรงกับหน้าที่ รัยย่อย ช่อม ขัป ของพลังชีวิต
- ลมทั้ง 6 กองอยู่ไหลเวียน ไฟทั้ง 4 กองอยู่พลังชีวิต ลมคือการเคลื่อน ส่ง และเชื่อมโยง ที่กระจายอยู่ทุกส่วนของร่าง แม้ลมในท้องและในลำไส้ก็ไม่ใช่การย่อย แต่เป็นแรงที่ส่งและเชื่อมอวัยวะเข้าด้วยกัน ส่วนไฟคือการย่อย การเผาผลาญ และความอบอุ่นของร่าง เมื่อพลังชีวิตอ่อน ไหลเวียนก็แย่ลงตามได้ · ไหลเวียนจึงตรงกับหลักลมเป็นตัวพา และเป็นตัวส่งต่อ ไม่ใช่แค่แอ่งรับ
- สมองมีอาการของตัวเองเพียงหนึ่งเดียว คือมันสมอง ที่เหลือมาถึงสมองผ่านลม ตรงกับคำอ่านของเพลินไพรว่า "สมองทำงานด้วยลม"
- ในธาตุ 42 จิตใจปรากฏเพียงเป็นเบาะแส ที่หัวใจ ดี น้ำตา และไฟระส่ำระสาย แผนไทยดูแลใจผ่านมูลเหตุ (ความโศก โทสะ) จิตตานามัย และโรคลมบางกลุ่ม ส่วนที่เพลินไพรขยายเหตุผั่งใจเกินจากนี้ เพลินไพรเติมเองไม่ได้มาจากแผนไทย
- ห้ามิตีย่อมมาก 42 เหลือ 5 จึงใช้เป็นหน้าบ้านให้คนไข้และผู้พาเดินจำได้ ส่วนหมอยังอ่านธาตุ 42 เติมรูปเป็นหลังบ้านเหมือนเดิม

ค มูลเหตุแห่งโรค 8 ประการ ↔ กล่องชีวิต 6+1

ใช้ทำอะไร · ชั้น 6-7 (บทที่ 10-12) เดินเส้นโยงใยย้อนจากมิติที่เสีย ไปหาด้านเหตุในกล่องชีวิต 6+1 (หากลุ่มเหตุนอกร่าง กับกล่อง ■ อีกหนึ่ง) ตารางนี้ให้มองเห็นว่ากล่องแต่ละกล่องคือมูลเหตุข้อใด และฐานชีวิต 7 (เจ็ดเรื่องที่เพลินไพรใช้ถามคนไข้: นอน · พัก · หายใจ · ใจ · รับเข้า · น้ำ · ขยับ) ตรงกับมูลเหตุข้อใด (มูลเหตุแห่งโรค 8 ประการ · คัมภีร์ธาตุวิภังค์ · ตูภาคผนวก จ)

กล่องชีวิต 6+1 และประตูลูก

ประตูลูก = มิติแรกที่เหตุจากกล่องนั้นเข้าไปกระทบ

กล่อง	ชื่อกล่อง	ประตูลูกเข้าสู่มิติ	หมายเหตุ
1	ผู้คนและความสัมพันธ์	จิตใจ	เป็นต้นทางที่พบบ่อยในการใช้งานของเพลินไพร
2	จอ แสง เสียง ข้อมูล	สมอง	เหตุของยุคนี้
3	จังหวะของงานและสังคม	สมอง	เวลานอน เวลากิน เวลาขยับถ่าย
4	อากาศและที่อยู่	ไหลเวียน ร่อง โครงสร้าง	ร้อน เย็น ชื้น ลม ที่พัด
5	งานและการใช้กาย	โครงสร้าง	ท่า การยก การนั่งนาน
6	สิ่งที่กิน ดื่ม สูด ทา	พลังชีวิต	รวมสารเสพติด ยาต้ม · ยาที่กินประจำไม่อยู่กล่องนี้ ดูกล่อง ■
■	เชื้อ พิษ บาดเจ็บ · ผลข้างเคียงของยา · ยาที่กินประจำ	พลังชีวิต โครงสร้าง	ส่งต่อแพทย์หรือหมอ · ไม่เดินเองในวงล่าง · ยาที่กินประจำ ชวนคนไข้นำไปถามแพทย์ผู้สั่งยาหรือเภสัชกร
แกน · กรอบ	แกน X ธาตุประจำตัว · กรอบ วัย ฤดู เวลาของวัน ถิ่น ประวัติ	ภาชนะรอบตัวเรา ไม่นับเป็นกล่อง · กำหนดว่าเหตุเดียวกันกระทบคนแต่ละคนแรงแค่ไหน	

มูลเหตุ 8 → กล่อง · ฐาน · มิติ

มูลเหตุแห่งโรค	กล่องชีวิต	ฐานชีวิต 7	มิติที่เข้าก่อน	อ่านแบบเพลินไพร
1. อาหาร	6 กิน ดื่ม สูด ทา	รับเข้า · น้ำ	พลังชีวิต	รับเกิน ขาด หรือผิดเวลา ผิดชนิด · ขยายจากอาหารเป็นทุกสิ่งที่ร่างกายรับเข้า
2. อิริยาบถ	5 งานและการใช้กาย	ขยับ · พัก	โครงสร้าง	ใช้ · พัก · ท่า — ใช้เท่าไร พักเท่าไร ท่าไหน
3. ความร้อน ความเย็น	4 อากาศและที่อยู่	—	ไหลเวียน	ตรงกับอุณหภูมิฐาน · ร่างปรับอุณหภูมิไม่ทัน
4. อุดขาว อุดน้ำ อุดนอน	6 และ 3 จังหวะงาน	รับเข้า · น้ำ · นอน	พลังชีวิต สมอง	"ขาด" ของสามฐาน · อุดนอนเข้าที่สมองก่อน แล้วลงพลังชีวิต (ซ่อมไม่ทัน)

5. กลั่นอุจจาระ ปัสสาวะ	3 จังหวะงาน	—	ไหลเวียน พลังชีวิต	เพลินไฟรจัดไว้ที่ไหลเวียน เพราะการกลั่นคือการขวางทางไหลของสิ่งที่ต้องออก ซึ่งตรงกับที่ภาคผนวก ข จัดลมพัดลงเบื้องต่ำไว้ที่ไหลเวียน ผลที่ตามมาคือขับไม่ออกและค้าง เป็นเบาะแสของพลังชีวิต · ดันเหตุมักเป็นจังหวะงานที่ไม่เปิดให้ไป
6. ทำงานเกินกำลัง	5 · 3 · 2	พัก	โครงสร้าง สมอง	"ใช้เกินกำลัง" รวมจอ สายตา สมอง กล้ามเนื้อ · เหตุที่เพลินไฟรเพิ่มฐาน "พัก"
7. ความโศกเศร้าเสียใจ	1 ผู้คนและความสัมพันธ์	ใจ	จิตใจ	แบกแล้ววางไม่ได้ · ใจส่งเส้นลงกายมากที่สุด
8. โทสะ	1 ผู้คนและความสัมพันธ์	ใจ	จิตใจ	รับแล้วให้ออกผิดทาง · ไฟขึ้นผ่านสมองลงพลังชีวิต

อ่านย้อน: กล้องและฐานที่คัมภีร์ไม่ได้ตั้งเป็นข้อ

ของเพลินไฟร	ความเห็นของเพลินไฟร
กล้อง 2 จอ แสง เสียง ข้อมูล	ไม่มีในยุคที่เขียนคัมภีร์ ใกล้ที่สุดคือทำงานเกินกำลัง · เป็นส่วนที่เพลินไฟรเดิม
กล้อง ๓ เชื้อ พิษ บาดเจ็บ ยาที่กินประจำ ผลข้างเคียงของยา	อยู่นอกมูลเหตุ 8 แผนไทยจัดไว้เป็นโรคอีกกลุ่ม · เพลินไฟรส่งต่อแพทย์หรือหมอเสมอ
ฐาน "หายใจ"	ไม่มีมูลเหตุข้อใดตรง แต่ลมหายใจเป็นหนึ่งในวาทะ 6 · เป็นคัมภีร์ที่เพลินไฟรใช้มาก เพราะทำเองได้ทันที
กล้อง 1 ผู้คนและความสัมพันธ์	คัมภีร์มีสองข้อที่ใจ (โศก โทสะ) เพลินไฟรขยายเป็นทั้งกล้อง รวมความรัก การดูแลคนอื่น ความเหงา · ส่วนที่ขยายนี้เพลินไฟรเติมเอง ไม่ได้มาจากแผนไทย

สมมุติฐาน 5 อยู่ตรงไหนบนเส้นโยงใย

สมมุติฐาน	บนแผนที่เพลินไฟร	ใช้อย่างไรในชั้น 6
ธาตุสมมุติฐาน	แกน × ธาตุประจำตัว · กรอบ	ลูกโซ่มักเียงไปทางเดียวกับธาตุประจำตัว · ข้อสังเกตจากการใช้งานของเพลินไฟร ยังไม่ได้ศึกษาเชิงวิจัย
อายุสมมุติฐาน	กรอบ · วัย	วัยลม (ซัดขึ้นหลัง 48–60 ปี · บทที่ 4) พุน้อย ช่อมช้า → ก้าวเล็กลง เบาลง
ฤดูสมมุติฐาน	กล้อง 4 อากาศ	อาการกำเริบตามฤดู = เบาะแสว่าเส้นเริ่มที่กล้อง 4
กาลสมมุติฐาน	กล้อง 3 จังหวะ	อาการเป็นเวลาเดียวกันของวัน = เบาะแสของนาฬิกาที่สมอง
ประเทศสมมุติฐาน	กล้อง 4 ที่อยู่	ย้ายบ้าน ย้ายงาน ย้ายถิ่น = ถ้ามองก่อนเสมอว่า "ก่อนเริ่มเป็นชีวิตเปลี่ยนตรงไหน"

ยายบุญมี (เคสสมมติ) บทตารางนี้

อาการของยาย: ใจสั่น (หัวใจ → ไหลเวียน) · เวียนเวลาลูก (ลมพัดขึ้นเบื้องบน → ไหลเวียน) · ตื่นกลางดึก (นาฬิกา → สมอง) · มือเท้าเย็น (ไฟอุ่นกายอ่อน → พลังชีวิต กระทบ ไหลเวียน) — อาการ ① ของยายคือใจสั่น ซึ่งอยู่ที่ไหลเวียน จึงหาปลายทางที่ไหลเวียน · ต้นเหตุคือมูลเหตุข้อ 7 ความโศกเศร้าเสียใจในกล่อง 1 ผู้คนและความสัมพันธ์ · กรอบคือธาตุลมกับวัยลม ซึ่งไม่ใช่เหตุ แต่ทำให้ลูกโซ่เดินทางลม · หมอแผนไทยอ่านเคสนี้ว่า ลมกำเริบจากความโศก บนพื้นธาตุลมในวัยลม

ภาคผนวก ง · เครื่องมือ ใบแผนเปล่า และช่องทางติดต่อ

เรียงตามชั้นของวงดูแล · ทุกชั้นบอกได้ว่าที่ไหน

เครื่องมือทุกชั้นในตารางนี้ ขอรับได้ทาง LINE OA เฟลลินไพร @plearnprai ยกเว้นชั้นที่บอกที่อยู่ไว้ในคอลัมน์ "หาได้ที่"

เครื่องมือ	ชั้น	ใครถือ	สถานะ	หาได้ที่
แบบคัดกรองธาตุประจำตัว Health Blueprint · Health Blueprint คือแบบประเมินออนไลน์ของเฟลลินไพรทาง LINE ถามลักษณะตั้งแต่เด็ก 20 ข้อ ให้ผลเบื้องต้นเป็นหนึ่งในเจ็ดธาตุ	แกน	คนไข้	ใช้อยู่	LINE OA
บัตรธาตุของฉันท (A5 หน้า-หลัง)	แกน	คนไข้	ทดลองใช้	LINE OA
วงล้อธาตุทุกชั้น · วงล้อเวลาสามวง (นาฬิกาธาตุ วงฤดู วงวัย)	แกน · 2	หมอ · ผู้พาเดิน	ทดลองใช้	LINE OA
วงล้อธาตุด้านอาการ หกข้อ ด้านหน้า · ปัก ▲	1-2	คนไข้	ทดลองใช้	LINE OA
คำถามกำลัง 3 ข้อ (พิมพ์ไว้ในภาคผนวก จ)	2	คนไข้ · ผู้พาเดิน	ทดลองใช้	ภาคผนวก จ
วงล้อธาตุด้านอาการ ด้านหลัง "ตรงข้ามคือทางปรับ"	3	คนไข้	ทดลองใช้	LINE OA
คลังดูแลตนเอง 6 ข้อ × 4 ด้าน	3	ผู้พาเดิน · หมอ	ทดลองใช้	LINE OA
ภาพเส้นทางดูแลสองวงรอบแกนเดียว · เกณฑ์จุดแยก	ทุกชั้น · จุดแยก	ผู้พาเดิน · หมอ	ทดลองใช้	LINE OA
การ์ดสาเหตุ 5 มิติ · เช็กलिสรฐานชีวิต 7	5-6	ผู้พาเดิน · หมอ	ทดลองใช้	LINE OA
ตารางหลังบ้าน 4 × 3 (ชั้นบันทึกเหตุของหมอ: รับเข้า ระบายออก ใช้งาน พัก × เกินขาด ผิด)	6	หมอ	ทดลองใช้	LINE OA
เส้นโยงโยสาเหตุ 20 ทาง · แบบพิมพ์ และแบบเว็บเพจคัดเลือกได้	6	ผู้พาเดิน · หมอ	ทดลองใช้	LINE OA
แผนที่เส้นของฉันท	5-7	คนไข้กับผู้พาเดิน	ทดลองใช้	LINE OA
ใบแผนสุขภาพเฉพาะคน หน้าเดียว (ใบเปล่าท้ายภาคผนวกนี้)	4 · ติดตาม	คนไข้ · หมอ	ทดลองใช้	LINE OA · หน้าถัดไป
ตาราง 32 ศาสตร์ฉบับเต็ม (รายชื่อ 32 ศาสตร์อยู่ในภาคผนวก ข)	4	ผู้พาเดิน · หมอ	ทดลองใช้	LINE OA
หลักสูตรชุมชนรัฐธาตุ · บันไดสี่ระดับ ราว 48 ชั่วโมง	ทุกชั้น	ผู้เรียน	ทดลองใช้	LINE OA
แผนที่ธาตุครอบครั · สำหรับตามธาตุ	แกน · 3	ครอบครั	ทดลองใช้	LINE OA
ห้องสมุดเฟลลินไพร ตำราออนไลน์และหนังสือเสียงฟรี	ทุกชั้น	ทุกคน	ใช้อยู่	library.plearnprai.org
YouTube "เฟลลินไพร หมอข้างบ้าน"	ทุกชั้น	ทุกคน	ใช้อยู่	youtube.com/@plearnprai

สถานะ · ทดลองใช้ = ใช้ในกลุ่มนำร่องของเฟลลินไพร คนนอกขอรับได้ทาง LINE OA · ใช้อยู่ = เปิดให้ทุกคนใช้ · ช่องเขียนอาการ ①②③ และช่องเช็กความปลอดภัยอยู่บนหัวใบแผนสุขภาพ ไม่แยกเป็นเครื่องมืออีกชั้น

ช่องทางติดต่อเพลินไพร



สแกนเพื่อเพิ่ม
เพื่อน
LINE OA

LINE OA เพลินไพร @plearnprai · ขอรับเครื่องมือ ส่งความเห็นจากหมอ และถามข้อสงสัย

ตำราออนไลน์ฟรี · library.plearnprai.org

YouTube "เพลินไพร หมอข้างบ้าน" · youtube.com/@plearnprai



แผนสุขภาพของฉัน

หน้าเดียว · หยุดเหตุ + เติมสิ่งที่ช่วย · ขึ้น 4 ของวงดูแลเพลินไพร · เขียนเอง ทำเอง แล้วถามตัวเองเมื่อครบวัน



ติดตามเพลินไพร
LINE @plearnprai

ชื่อ
เริ่มวันที่ ทบทวนวันที่

ผู้ร่วมทำ (ครอบครัว)
ผู้พาเดิน/หมอ
ติดต่อ

เช็กความปลอดภัยแล้ว ☐ ผ่าน
มีแรงแดง (ดูบทที่ 5) หยุดแผน พบแพทย์ก่อน ·
ฉุกเฉิน 1669 · คิดทำร้ายตัวเอง 1323 · ตั้งครรภ์
ให้นม เด็กเล็ก สูงอายุมาก กินยาประจำ ให้หมอ
ก่อนใช้สมุนไพร อบ นวดแรง

แกน ฉันคือใคร

ธาตุประจำตัว ×
ของแสดงของฉัน
ทางปรับหลักประจำธาตุ

1-3 ตอนนี้อย่างฉัน · วงบน

① ผนทวน /10
② ③
เกิดหลังอะไร
▲ ตอนนี้อย่างไป ทางปรับอยู่ฝั่ง
กำลัง ☐ น้อย ☐ กลาง ☐ มาก น้อย = ย่อน สั้น ปอย เดิมก่อน

5-7 ต้นเหตุของฉัน · วงล่าง

เขียนเมื่อเป็นเกิน 4 สัปดาห์ · ซ้ำ 3 ครั้งใน 3 เดือน · หรือดูแล 7-14 วันแล้วไม่ดีขึ้น · ทำกับผู้พาเดินหรือหมอแผนไทย

ลูกโซ่ของฉัน กล้อง → → → • หมุด (มิติของอาการ ④)

โดมิโนตัวแรก ★ ถึงก็มิติ

4 แผนของฉัน · หยุดเหตุ 1 ก้าว + เติมไม่เกิน 2 อย่าง

ส่วนที่ 1 · หยุดเหตุ 1 ก้าว	ฉันจะ เลิก · เสีย · เปลี่ยน อะไร	แผน ถ้า ... แล้ว ... (ก้าวเดียว เขียนได้ 2 บรรทัด)	
โดมิโนตัวแรก ★ ทำทีละก้าวเดียว			
ส่วนที่ 2 · เติมสิ่งที่ช่วย	ทำอะไร (วงล้อด้านหลัง · 32 ศาสตร์)	ด้าน · ลงที่	สีปุม นาน · เมื่อไร · แรง · บ่อย
ที่ช่วย 1			
ที่ช่วย 2			

ข้อปลอดภัยประจำวัน (ไม่นับเป็นก้าวในแผน)

ด้าน = อาหาร · กิจกรรมทางกาย · ผัสสะและสิ่งแวดล้อม · ใจ | ลงที่ = ปลายทาง (มิติของอาการ ④) หรือทางผ่าน | เลือกตามมิติ · กรองด้วยชีวิต · ปรับให้เข้าธาตุ
เช็กก่อนเริ่ม ☐ ไม่ตื่นเช้าหา × ☐ ความแรงเหมาะกับกำลัง ☐ อ่านแถบ "ระวัง" แล้ว ☐ มันใจทำได้ 5 ใน 7 วัน

หมอ ส่วนที่หมอเติม

ยาสมุนไพร ยาตำรับ หัตถเวช การประคบ อบ หรือการตรวจ · หมอเขียนหลังตรวจเท่านั้น

ลงชื่อหมอ

ติดตาม ทำได้ไหมวันนี้ · ✓ ทำ · - ไม่ได้ทำ

สิ่งที่ทำ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
หยุดเหตุ (ก้าวเดียว)														
ที่ช่วย 1														
ที่ช่วย 2														
อาการ ④ ผนทวน /10														

ครบ 7 / 14 วัน · อาการ ④ เทียบวันแรก

- ☐ ทำได้ไม่ถี่ครั้ง (ดูแถบ) → ย่อก้าว นับใหม่
☐ ดีขึ้น → ทำต่อ แล้วกลับสู่ดูแลตามธาตุ
☐ เท่าเดิม → วงบน: ลงวงล่าง · วงล่าง: ปรับปุม หรือถามเส้นรอง
☐ แย่ลง หรือมีแรงแดงใหม่ → พบแพทย์

สิ่งที่ฉันสังเกตเห็น

เพลินไพร การแพทย์เชิงศาสตร์ · ใบแผนสุขภาพเฉพาะคน · ใช้คู่กับวงล้อธาตุด้านอาการทักซ์ (หน้า-หลัง) และแผนที่เส้นของฉัน · ขอรับใบแปลได้ทาง LINE OA เพลินไพร @plearnprai
ใช้เพื่อการเรียนรู้และดูแลตนเอง ไม่ใช่การวินิจฉัยหรือสั่งจ่ายยา · รอแพทย์แผนไทยตรวจทาน

ใบแผนสุขภาพเฉพาะคน · ใบแปล (ไฟล์สำหรับพิมพ์เต็มหน้า A4 ขอรับได้ทาง LINE OA เพลินไพร @plearnprai)

ภาคผนวก จ · คัมภีร์และเอกสารที่อ้างอิง

แยกคัมภีร์และตำราของแผนไทย ออกจากเอกสารประกอบของเพลินไพร

จ.1 · คัมภีร์และตำราที่อ้างอิง

ในเนื้อเรื่องอ้างอิงแบบย่อ "คัมภีร์... · เรื่อง" รายชื่อเต็มอยู่ที่นี่

- ตำราเวชศาสตร์ฉบับหลวง รัชกาลที่ 5 · ตำราแพทย์หลวงที่รวบรวมคัมภีร์แพทย์แผนไทยไว้หลายคัมภีร์
คัมภีร์ที่เล่มนี้อ้าง: คัมภีร์สมุฏฐานวินิจจัย (สมุฏฐาน) · คัมภีร์โรคนิทาน และคัมภีร์ธาตุวิภังค์ (ธาตุ 42 ธาตุพิการ มูลเหตุแห่งโรค) ·
คัมภีร์ประณมจินดา (ธาตุเจ้าเรือน) · คัมภีร์ชวदार (ลม)
- คัมภีร์เวชศึกษา ในตำราแพทยศาสตร์สงเคราะห์ (หัวใจแพทย์ 4 ประการ · สมุฏฐาน)
- ตำราเรียนเวชกรรมไทยและเภสัชกรรมไทย · ใช้กับหลักที่สอนในหลักสูตรแพทย์แผนไทย เช่น มูลเหตุแห่ง
โรค 8 ประการ รสยา 9 รส รสประธาน หลักตั้งตำรับ ธรรมานามัย

เอกสารอื่นที่อ้างอิง (ไม่ใช่คัมภีร์)

- National Health and Medical Research Council (NHMRC). *NHMRC Information Paper: Evidence on the effectiveness of homeopathy for treating health conditions*. Canberra: NHMRC; 2015. (บทที่ 14)
- พระราชบัญญัติวิชาชีพการแพทย์แผนไทย พ.ศ. 2556 (บทที่ 16)

จ.2 · หลักที่อ้างอิง และที่มา

หลักสำคัญในเล่ม เรียงตามบท บอกว่ามาจากคัมภีร์ ตำรา ศาสตร์อื่น หรือเพลินไพรจัดเอง

หลัก	ที่มา	บท
หัวใจแพทย์ 4 ประการ	คัมภีร์เวชศึกษา	2, 11
สมุฏฐาน 5 ประการ	คัมภีร์เวชศึกษา · คัมภีร์สมุฏฐานวินิจจัย	2, 4
ธรรมานามัย	ตำราเรียนแพทย์แผนไทย	1
ตรีโทษ ลม ดี เสมหะ	เวชปฏิบัติแผนไทย	3
ธาตุเจ้าเรือนจากเดือนเกิด	คัมภีร์ประณมจินดา	2, 3
ลักษณะคนแต่ละธาตุ	ตำราเรียนแพทย์แผนไทย · เพลินไพรเทียบกับการอ่าน ธรรมชาติแต่กำเนิดของอายุรเวท	3
เหมือนเพิ่มเหมือน · ของแสง	อายุรเวท · หลักของแสงของแผนไทย	3
อายุ อุต กาล ประเทศ สมุฏฐาน	คัมภีร์สมุฏฐานวินิจจัย · เพลินไพรจัดเป็นวงล้อเวลา	4
เขตฤดูตามเดือนจันทรคติ · ระบบ 3 / 4 / 6 ฤดู	คัมภีร์สมุฏฐานวินิจจัย · เพลินไพรใช้ 3 ฤดูตามเดือน สุริยคติ	4
รสยาประจำฤดู · ร้อน ขม เย็น จืด · ฝน เป็ด ร้อน · หนาว เปรี๊ยะ	ตำราเภสัชกรรมไทย	4, 7
อาการแบบลมชัดขึ้นหลังราว 48–60 ปี	ข้อสังเกตของเพลินไพร	4
ลำดับการชักประวัติ	เวชปฏิบัติแผนไทย	5

หลัก	ที่มา	บท
กำเริบ หย่อน พิการ · กำลังธาตุ	คัมภีร์โรคนิทาน · คัมภีร์ธาตุวิภังค์ · เพลินไพเราะอ่านเป็นทศและระยะของจุด ▲	6
ไฟลอย · กฎพร่องมาก่อนเกิน	แพทย์แผนจีน	6
คู่เย็น-ร้อน และแห้ง-ชื้น	แพทย์แผนจีน · เพลินไพเราะเทียบกับคู่ขั้วของวงล้อ	2, 3
รสนา 9 รส · รสจืด · รสประจำธาตุ · รส ประธาน 3 รส · พิกัดตำรับ	ตำราเภสัชกรรมไทย · เพลินไพเราะวางรสนวงล้อ	7
โรคใหม่ โรคเก่า · รักษาง่าย รักษายาก	คัมภีร์เวชศึกษา	8
ป่วยนานมักพร่อง	แพทย์แผนจีน	8
ธาตุ 42 · วัฏกัง = ม้าม · ปิหกัง = ไต	คัมภีร์โรคนิทาน · คัมภีร์ธาตุวิภังค์ · ตามที่ตำราแผนไทยใช้	9, ภาคผนวก ข
ลมทั้ง 6 กองอยู่ไหลเวียน · ไฟทั้ง 4 กองอยู่ พลังชีวิต	เพลินไพเราะจัดตามหน้าที่ของลมและไฟ	9, ภาคผนวก ข
หัวใจเป็นที่ตั้งของใจ · ดีพิการโยงกับอาการทาง ใจ	เวชปฏิบัติแผนไทย	ภาคผนวก ข
แผนไทยดูแลใจผ่านมูลเหตุ จิตตานามัย และ โรคลมบางกลุ่ม	เวชปฏิบัติแผนไทย	ภาคผนวก ข
"สมองทำงานด้วยลม"	คำอ่านของเพลินไพเราะ ไม่ใช่ถ้อยคำคัมภีร์	ภาคผนวก ข
มูลเหตุแห่งโรค 8 ประการ · เว้นมูลเหตุ	คัมภีร์ธาตุวิภังค์ · ตำราเรียนเวชกรรมไทย	10, 12, ภาค ผนวก ค
กลั่นอุจจาระ ปัสสาวะ จัดที่ไหลเวียน	เพลินไพเราะจัดเอง	ภาคผนวก ค
ลมเป็นตัวพา	คัมภีร์ชวदार	11
ธาตุพิการต่อกัน	เวชปฏิบัติแผนไทย	11
แผนถ้า-แล้ว	จิตวิทยาการเปลี่ยนพฤติกรรม (ไม่ใช่หลักของแผนไทย)	11, 12
หลักเล็กเหตุ · รักษาต้องหาราก	อายุรเวท · แพทย์แผนจีน · เทียบกับการเว้นมูลเหตุของ แผนไทย	12
ตัวยาทรง ยาช่วย ยาประกอบ แต่งกลั่นรส	ตำราเภสัชกรรมไทย (หลักตั้งตำรับ)	13
หมอเลือกทางดูแลตามธาตุ วัย กำลัง · ข้อห้าม ของการนัดและการประคบ	เวชปฏิบัติแผนไทย · ตำราหัตถเวช	14
ปรับยาตามฤดู ลดยาเมื่อธาตุปกติ	เวชปฏิบัติแผนไทย	15
ความรู้การรักษาส่งต่อจากครูสู่ศิษย์	ธรรมเนียมการสืบทอดแผนไทย	16
ขอบเขตของผู้พาเดินตามกฎหมาย	พ.ร.บ.วิชาชีพการแพทย์แผนไทย พ.ศ. 2556	16
ข้อห้ามของหญิงตั้งครรภ์ (อบ ประคบร้อน นวด ท้อง สมุนไพรร)	เวชปฏิบัติแผนไทย · เพลินไพเราะรวบรวม	17
ผิวแห้งแต่ตัวบวม เป็นจุดอ่านผิด	เพลินไพเราะจัดเอง	17

จ.3 · เอกสารประกอบของเพลินไพเราะ

ในเล่มเขียนว่า "เอกสารเพลินไพเราะ «ชื่อ»" เพื่อไม่ปนกับคัมภีร์ เอกสารเหล่านี้ขอรับได้ทาง LINE OA เพลินไพเราะ @plearnprai ส่วนที่เผยแพร่แล้วอยู่ที่ library.plearnprai.org

เอกสารเพลินไฟร	เนื้อหา	บท
«เส้นทางดูแลสองวงรอบแกนเดียว»	ภาพรวมวงบน วงล่าง จุดแยก ทางออก 3 จุด	2, 8
«องค์กรรวมเพลินไฟร ภาพเดียว» · «อ่างน้ำแห่งชีวิต»	เป้าหมายและภาพเปรียบของเพลินไฟร	1
«ตำราทฤษฎีวงล้อธาตุ ศาสตร์เดิมจัดระบบใหม่»	วงล้อธาตุทุกชั้น · วงล้อคุณลักษณะธาตุ · เรขาคณิตของรส	3, 4, 6, 7
«บัตรธาตุของฉัน»	บัตรธาตุประจำตัว A5	3
«วงล้อธาตุด้านอาการ»	วงล้อหกชั่ว หน้า-หลัง	5-7
«การสืบเหตุและฐานชีวิต 7» · «การ์ดสาเหตุ 5 มิติ»	กล่องชีวิต 6+1 · ฐานชีวิต 7 · คำจำของห้ามิติ	10, ภาคผนวก ค
«เส้นโยงใยสาเหตุ» · «คลังเส้นทางสาเหตุ»	ผังห้ามิติ 20 ทาง · ลูกโซ่แบบต่าง ๆ	11
«แผนที่เส้นของฉัน»	ใบเดินเส้นด้วยตัวเอง	11-12
«32 ศาสตร์ ป้ายเชื่อมระบบเพลินไฟร»	หลักเลือกศาสตร์ · ฤทธิ์ต่อมิติ · ปรับเข้าธาตุ	14, ภาคผนวก ช
«บันไดสี่ระดับ ชุมชนรัฐธาตุ»	หลักสูตรสี่ระดับ	16

ส่งความเห็นถึงเพลินไฟร

ส่งทาง LINE OA เพลินไฟร @plearnprai (QR ในภาคผนวก ง) ระบุเลขบทหรือแถวในตาราง เพื่อให้เพลินไฟร นำความเห็นไปปรับปรุงฉบับถัดไปได้ตรงจุด

ภาคผนวก จ · คำถามกำลัง 3 ข้อ

ใช้ในชั้น 2 (บทที่ 6) · กำลังบอกว่าทางปรับแรงได้แค่ไหน ไม่ใช่ขนาดยา

กำลัง คือความพร้อมของร่างกายในการรับการดูแล เพลินไพรย่อมาจากหลักกำลังธาตุของแผนไทย และใช้กำลังกำหนดความแรงของทางปรับสมดุลทุกด้าน คำถามทั้ง 3 ข้อเป็นกำลังทางกาย และ**ไม่ผูกกับทิศ** คือไม่ถามเรื่องที่คำตอบขึ้นกับธาตุ เช่น การย่อยหรือการทนร้อน กำลังจึงแยกจาก ▲ ได้ชัด ตอบได้ในไม่ถึงนาที และตอบซ้ำได้ทุกครั้งที่ติดตามผล

ช่วง 2 สัปดาห์นี้ เป็นแบบนี้ไหม

1. ☐ **แรงทำกิจวัตร** ยังทำกิจวัตรได้เท่าเดิม เช่น เดิน ขึ้นบันได ทำงานบ้าน โดยไม่ต้องหยุดพักกลางทาง
2. ☐ **ฟื้นจากการออกแรง** ออกแรงหรือทำงานหนักแล้ว นอนพักคืนเดียวก็ฟื้น
3. ☐ **ฟื้นจากการป่วย** ไม่ค่อยป่วย และเวลาป่วยก็หายไวพอ ๆ กับคนอื่น ไม่ได้ป่วยบ่อยหรือป่วยนานกว่าคนอื่นกว่าจะฟื้น

กำลัง	อ่านอย่างไร
มาก	ตอบใช่ทั้ง 3 ข้อ
กลาง	ตอบใช่ 2 ข้อ
น้อย	ตอบใช่ 0-1 ข้อ

ข้อแรกเทียบกับตัวเองตอนปกติ ไม่เทียบกับคนอื่น จึงใช้กับผู้สูงอายุได้ · ถ้าไม่แน่ใจระหว่างสองระดับ ให้ถือระดับที่ต่ำกว่า

ความแรงของทางปรับตามกำลัง

ทุกวิธีทำได้ทุกระดับ ต่างกันที่ความแรง ความนาน และความถี่

ทางปรับสมดุล 4 ด้าน	กำลังน้อย	กำลังกลาง	กำลังมาก
อาหาร	มือเล็ก อุ่น ย่อยง่าย ตรงเวลา · ห้ามอดอาหาร ห้ามล้างพิษ	มือปกติ ปรับรสและความร้อน เย็นตามทิศ	ปรับอาหารตามทิศได้เต็มที่ทุกมื้อ
กิจกรรมทางกาย	เดินช้า ยืดเบา ๆ ครั้งละ 5-10 นาที	เดินเร็ว ยืด ฤๅษีดัดตน 20-30 นาที	ออกแรงจนเหงื่อซึม 30-45 นาที · มีวันพัก
ผัสสะและสิ่งแวดล้อม	แช่เท้า ประคบอุ่นพอดี ไม่เกิน 15 นาที · ไม่ร้อนจัด	ประคบ อบสมุนไพร 15-20 นาที	ประคบ อบสมุนไพร 20-30 นาที
ดูแลใจ	หายใจช้า 3-5 นาที · อยู่กับคนคุ้นเคย	นั่งเงียบ 10-15 นาที · เขียนเรื่องค้างใจ	ฝึกต่อเนื่อง 20-30 นาที · ลองสิ่งใหม่

เลือกระดับที่ต่ำกว่าเสมอ เมื่อ

- เพิ่งป่วย เพิ่งฟื้นไข้ หรืออดนอนมาหลายคืน → ถือเป็นกำลังน้อย
- อาการข้อสองข้อที่ตรงข้ามกันพร้อมกัน (เช่น ร้อนวูบแต่ผิวแห้ง เพลีย) → ไม่เกินระดับกลาง ห้ามวิธีแรง และให้หมอแผนไทยอ่าน
- ไม่แน่ใจ → เริ่มต่ำไว้ก่อน แล้วเพิ่มทีละระดับเมื่อติดตามแล้วดีขึ้น
- ตั้งครรภ์ ให้นมบุตร เด็กเล็ก ผู้สูงอายุมาก หรือกินยาประจำ → ให้หมอหรือแพทย์ดูก่อนใช้การอบ ประคบ ร้อน นวดแรง หรือยาสมุนไพร

ที่มา: เอกสารเพลินไพร «วงล้อธาตุด้านอาการ» ส่วนกำลังและความแรงของการดูแล · จำนวนนาฬิกาเป็นตัวเลขกลางที่ตั้งไว้ใช้ง่าย ไม่ใช่เกณฑ์ทางคลินิก

ภาคผนวก ข · รายชื่อ 32 ศาสตร์

คลังวิธีดูแลสุขภาพที่เพลินไพร่ใช้ในชั้น 4 (บทที่ 14) · จัดตามมิติของฤทธิ์หลัก

คลังนี้รวมวิธีดูแลสุขภาพจากแผนไทย แผนจีน อายุรเวท แผนปัจจุบัน และแนวคิดสมัยใหม่ ที่คนไข้ทำเองได้หรือไปหาผู้ชำนาญได้ แบ่งเป็น **ศาสตร์ใหญ่ 12 ศาสตร์** (ระบบที่มีครู ดูแลได้หลายมิติ เช่น นวดไทย โยคะ) และ **วิธีทำ 20 วิธี** (สิ่งที่ทำได้จริงวันนี้ เช่น แขนง้า ประคบ) ใช้ตามหลักเลือกศาสตร์ในบทที่ 14 คือ **เลือกตามมิติ · กรองด้วยชีวิต · ปรับให้เข้าธาตุ**

- ฤทธิ์หลัก / ฤทธิ์รอง มิติที่ศาสตร์นั้นช่วยเป็นหลัก และมิติที่ได้ผลตามมา พร้อมทางที่ผ่าน (ในวงเล็บ)
- แบบเล็กใกล้ตัว วิธีที่ได้ผลแนวเดียวกัน แต่ทำที่บ้านได้ทุกวัน ใช้เมื่อศาสตร์เต็มรูปทำได้ไม่บ่อย
- ๐ ข้อห้าม ข้อระวัง ถ้าตรงกับภาวะของคนไข้ ให้ตัดศาสตร์นั้น หรือให้หมอหรือแพทย์ดูก่อน

ศาสตร์ · ที่มา · ประเภท	ฤทธิ์หลัก และฤทธิ์รอง	ทำที่ไหน · ใคร ทำ	แบบเล็กใกล้ตัว	๐ ข้อห้าม ข้อระวัง
ฤทธิ์หลักที่ โครงสร้าง 6 ศาสตร์				
นวดไทย แพทย์แผนไทย · ศาสตร์ใหญ่	โครงสร้าง (คลายกล้ามเนื้อ พังผืด ข้อ) รอง: ไหลเวียน (เลือดลมเดินตามเส้น) · สมอ (สัมผัสที่ผ่อนคลาย ลดความตึงตัว นอนดีขึ้น)	ต้องไปสถานที่ · ชุมชน ผู้ชำนาญ	นวดตัวเองด้วยมือ หรือลูกบอล · ยืดคอ ที่บ้าน	มีไข้ · กระดูกหักหรือพรุน รุนแรง · ขาบวมข้างเดียว ปวด แดง (อาจเป็นลิ่มเลือด) · แผล ผื่นติดเชื้อ · หลังผ่าตัด · ตั้ง ครรภ์ต้องผู้ชำนาญเฉพาะ · ความดันสูงมากที่คุมไม่ได้
ประคบสมุนไพร แพทย์แผนไทย · วิธีทำ	โครงสร้าง (ความอุ่นและสมุนไพร คลายกล้ามเนื้อ ข้อ) รอง: ไหลเวียน (หลอดเลือด ขยาย เลือดมาเลี้ยง) · สมอ (กลิ่นสมุนไพรช่วยผ่อนคลาย)	บ้าน เรียนวิธีหนึ่งแล้ว ทำเอง	ผ้าขนหนูชุบน้ำอุ่น หรือถุงน้ำร้อน	บาดเจ็บใหม่ใน 24-48 ชม. ห้ามประคบร้อน · แผลเปิด · เบาหวานชา รับรู้ร้อนน้อย ระวังพอ · แพ้สมุนไพร
ตอกเส้น แพทย์แผนไทย ล้านนา · วิธีทำ	โครงสร้าง (แรงสั่นคลายกล้ามเนื้อ เส้นเอ็น) รอง: ไหลเวียน (กระตุ้นการไหล เวียนตามแนวเส้น) · สมอ (เสียงจิ้งหะหมี่สามช่วยให้ง่วง)	ต้องไปสถานที่ · ชุมชน ผู้ชำนาญ	เคาะเบาด้วยกำปั้น หลวม ๆ หรือ ลูกบอลนวด	กระดูกพรุน · ตั้งครรภ์ · หลัง ผ่าตัด · กินยาละลายลิ่มเลือด
กายภาพบำบัด แพทย์ปัจจุบัน · ศาสตร์ใหญ่	โครงสร้าง (ท่าทาง แรงกล้ามเนื้อ การใช้งานข้อ) รอง: ไหลเวียน (ความทนทาน การไหลเวียนจากการขยับ)	ต้องไปสถานที่ แล้วทำต่อที่บ้าน ผู้ชำนาญก่อน แล้วทำเอง	ท่าบริหารที่นัก กายภาพสอน ทำที่ บ้านทุกวัน	ปวดร้าวลงขา ขา อ่อนแรง หรือ คุมการขยับถ่ายไม่ได้ → พบ แพทย์ก่อน
จัดกระดูก หลายศาสตร์ (ไคโรแพรกติก/ ออสติโอพาตี) · วิธีทำ	โครงสร้าง (แนวข้อต่อ การเคลื่อน ของข้อ) รอง: —	ต้องไปสถานที่ ผู้มีใบอนุญาต	ยืดเอง และจัดทำ นั่ง-นอนให้ถูก	กระดูกพรุน · มะเร็งหรือการ ติดเชื้อที่กระดูก · กินยาละลาย ลิ่มเลือด · การจัดคอมีความ เสี่ยงต่อหลอดเลือด · ผู้มีใบ อนุญาตเท่านั้น
โยคะ / มณีเวช อายุรเวท + แพทย์แผนไทย สมัยใหม่ · ศาสตร์ ใหญ่	โครงสร้าง (ท่า แนวกระดูก ความ ยืดหยุ่น) · ไหลเวียน (ลมหายใจ การไหลเวียน) รอง: สมอ (สมาธิจดจ่อในท่า) · จิตใจ (ใจนิ่ง รู้ตัว) · พลังชีวิต (ทำบิด-ก้ม ช่วยระบบย่อย)	ชุมชน (เรียน) แล้วทำเองที่ บ้าน เรียนก่อนแล้ว ทำเอง	ท่าสั้นไม่ก่ท่าตอน เช้า	ตั้งครรภ์ · ความดันสูง/ต้อหิน เสี่ยงทำหัวต่ำ · กระดูกพรุน เสี่ยงก้มบิดแรง · หลังผ่าตัด

ศาสตร์ · ที่มา · ประเภท	ฤทธิ์หลัก และฤทธิ์รอง	ทำที่ไหน · ใคร ทำ	แบบเล็กใกล้ตัว	๐ ข้อห้าม ข้อระวัง
ฤทธิ์หลักที่ พลังชีวิต · 5 ศาสตร์				
อาหารพลังชีวิต บูรณาการหลาย ศาสตร์ · ศาสตร์ ใหญ่	พลังชีวิต (รับ ย่อย ขับ · วัตถุประสงค์ ในการซ่อม) รอง: ไหลเวียน (น้ำ เลือด พลังงาน) · สมอง (ลำไส้-สมอง น้ำตาลในเลือดหนึ่ง)	บ้าน · ตลาด ทำเอง	เปลี่ยนที่ละมือ เริ่ม จากมือที่ทำเองได้	โรคไต เบาหวาน กินยารักษา โรค → ปรับอาหารกับแพทย์
อาหารและ สมุนไพรปรับ สมดุล แพทย์แผนไทย + อายุรเวท · ศาสตร์ใหญ่	พลังชีวิต (ไฟย่อย การขับ การ ปรับธาตุ) รอง: ไหลเวียน (อุ่น-เย็นของ ร่างกาย)	บ้าน · ร้าน สมุนไพร เรียนก่อนแล้ว ทำเอง	เครื่องต้มสมุนไพร ในครัว ชิง ตะไคร้ ใบเตย	ตั้งครรภ์ ให้หมอบุตร · ยาประจำ (ละลายลิ่มเลือด เบาหวาน ความดัน) · โรคตับไต · ก่อน ผ่าตัด 2 สัปดาห์ · ใช้ต่อเนื่อง นานปรึกษาผู้ชำนาญ
พื้นลำไส้ เวชศาสตร์เชิง หน้าที่ · วิธีทำ	พลังชีวิต (ลำไส้ การขับถ่าย) รอง: สมอง (ลำไส้-สมอง) · จิตใจ (อารมณ์ที่ผูกกับท้อง)	บ้าน เรียนก่อนแล้ว ทำเอง	เพิ่มผักกับน้ำ และ เล็กลมดี	ถ่ายเป็นเลือด อุจจาระดำ น้ำ หนักตนเอง → แพทย์ · ห้าม สวนล้างลำไส้เอง
อาหารต้านอนุมูล อิสระ หลายศาสตร์ · วิธี ทำ	พลังชีวิต (วัตถุประสงค์ในการซ่อม ลด การอักเสบ) รอง: ไหลเวียน (หลอดเลือด)	บ้าน · ตลาด ทำเอง	ผักผลไม้ตามฤดู ของท้องถิ่น	โรคไต (โพแทสเซียม) · กินยา ยารักษาโรค (ผักใบเขียวปริมาณ มากผิดปกติ)
โฮมิโอพาธี หลักฐานไม่ชัด ไม่ ใช้แทนการรักษา ที่จำเป็น โฮมิโอพาธี · ศาสตร์ใหญ่	พลังชีวิต รอง: —	ต้องไปสถานที่ ผู้ชำนาญ	—	หลักฐานไม่ชัด ผลไม่ต่างจาก ยาหลอกในงานทบทวนขนาด ใหญ่ · ไม่ใช้แทนการรักษา · ห้ามหยุดยาประจำ
ฤทธิ์หลักที่ ไหลเวียน · 7 ศาสตร์				
อบสมุนไพรไทย แพทย์แผนไทย · วิธีทำ	ไหลเวียน (เหงื่อ ความอุ่นทั่วตัว ทางเดินหายใจโล่ง) รอง: โครงสร้าง (คลายกล้ามเนื้อ ทั้งตัว) · สมอง (กลืนสมุนไพร)	ต้องไปสถานที่ ผู้ชำนาญ	สูดไอน้ำสมุนไพร จากหม้อที่บ้าน · อบน้ำอุ่นใส่ สมุนไพร	ความดันสูงที่คุมไม่ได้ · โรค หัวใจ · ตั้งครรภ์ · มีไข้ · หลัง กินยารักษาโรค · ลมชัก · ผู้ สูงอายุอ่อนแรง
แช่เท้าสมุนไพร แพทย์แผนไทย · วิธีทำ	ไหลเวียน (อุ่นปลายมือปลายเท้า) รอง: สมอง (ผ่อนคลายก่อนนอน)	บ้าน ทำเอง	น้ำอุ่นเปล่า ไม่ต้องมี สมุนไพร	เบาหวานขาเท้า ทดสอบ อุณหภูมิด้วยมือก่อน · แผลที่ เท้า · เส้นเลือดอุดตันรุนแรง
กัวซา (ขูดผิว) แพทย์จีน · วิธีทำ	ไหลเวียน (เลือดลมใต้ผิวหนัง) รอง: โครงสร้าง (คลายกล้ามเนื้อ ที่ตึง)	บ้าน เรียนก่อนแล้ว ทำเอง · ผู้ ชำนาญ	ขูดเบาที่บ่าด้วยข้อ กระดูกกับน้ำมัน	กินยาละลายลิ่มเลือด เลือด ออกง่าย · ผิวอักเสบ แผล · เส้นเลือดอุดตัน
ชี่กง / ไทเก็ก แพทย์จีน · ศาสตร์ใหญ่	ไหลเวียน (ลมหายใจ พลังงาน ไหลเวียน) รอง: โครงสร้าง (การทรงตัว กล้ามเนื้อขา) · จิตใจ (ใจสงบ) · สมอง (สมาธิ การประสานกาย)	ชุมชน · สวน เรียนก่อนแล้ว ทำเอง	ทำยืนหายใจ 1-2 ท่าที่บ้าน	ทรงตัวไม่ดี ฝึกใกล้ที่เกาะ

ศาสตร์ · ทิมา · ประเภท	ฤทธิ์หลัก และฤทธิ์รอง	ทำที่ไหน · ใคร ทำ	แบบเล็กใกล้ตัว	๐ ข้อห้าม ข้อระวัง
หมวดเปิดทางลม แพทย์แผนไทย · วิธีทำ	ไหลเวียน (เปิดทางลม เลือดลม เดิน) รอง: โครงสร้าง (คลายกล้ามเนื้อ) · สมอ (สัมผัสที่ผ่อนคลาย)	ต้องไปสถานที่ · ชุมชน ผู้ชำนาญ	นวดท้องและแขน ขาเองเบา ๆ	มีไข้ · กระตุกหักหรือพรุน รุนแรง · ขาบวมข้างเดียว ปวด แดง (อาจเป็นลมเลือด) · แผล ผื่นติดเชื้อ · หลังผ่าตัด · ตั้ง ครรภ์ต้องผู้ชำนาญเฉพาะ · ความดันสูงมากที่คุมไม่ได้
ฝังเข็ม / กดจุด แพทย์จีน · ศาสตร์ใหญ่	ไหลเวียน (พลังงานตามเส้น ลมปราณ) รอง: โครงสร้าง (ลดปวด) · สมอ (การนอน ความตึงเครียด) · พลังชีวิต (ตามจุดที่เลือก)	ฝังเข็ม ต้องไป สถานที่ · กดจุด บ้าน ฝังเข็ม ผู้มีใบ อนุญาต · กด จุด เรียบแล้ว ทำเอง	กดจุดที่ผู้ชำนาญ สอนแล้ว	กินยาละลายลิ่มเลือด · ตั้ง ครรภ์ (บางจุด) · ฝังเข็มโดยผู้ มีใบอนุญาตเท่านั้น
ครอบแก้ว แพทย์จีน · วิธีทำ	ไหลเวียน (เลือดใต้ผิวหนัง) รอง: โครงสร้าง (คลายกล้ามเนื้อ หลัง ป่า)	ต้องไปสถานที่ ผู้ชำนาญ	ไม่มีแบบทำเอง — ใช้แก้วชาเบาแทน	กินยาละลายลิ่มเลือด · ผิวบาง ผู้สูงอายุ · ตั้งครรภ์ (ท้อง หลัง ลำ่ง) · ผิวอักเสบ
ฤทธิ์หลักที่ สมอ · 4 ศาสตร์				
สุขอนามัยการ นอน 12 ข้อ วิทยาศาสตร์การ นอนสมัยใหม่ · ศาสตร์ใหญ่	สมอ (จังหวะหลับ-ตื่น คุณภาพ การนอน) รอง: จิตใจ (อารมณ์หนึ่งขึ้นเมื่อ นอนพอ) · พลังชีวิต (การซ่อม ดอนหลับ)	บ้าน ทำเอง	ตื่นเวลาเดิมทุกวัน ข้อเดียวกัน	กรนดัง หยุดหายใจตอนหลับ ง่วงมากกลางวัน → ตรวจการ นอน
กลิ่นบำบัด หลายศาสตร์ · วิธี ทำ	สมอ (กลิ่นผ่านจมูกถึงสมองส่วน อารมณ์) รอง: จิตใจ (ความรู้สึกสงบหรือ สดชื่น)	บ้าน ทำเอง	ไปไม้หอมในบ้าน ตะไคร้ ใบเตย มะกรูด	หอบหืด ภูมิแพ้ · เด็กเล็ก สัตว์ เลี้ยง · ห้ามกิน · น้ำมันหอม ระเหยต้องเจือจางก่อนทาผิว
อาบป่า แนวคิดสมัยใหม่ (ญี่ปุ่น) · วิธีทำ	สมอ (ผัสสะธรรมชาติ ลดความ ตื่นตัว) รอง: จิตใจ (ใจเย็น) · ไหลเวียน (ลมหายใจ การเดิน)	ธรรมชาติ (ต้อง เดินทาง) ทำเอง	สวนใกล้บ้าน ต้นไม้ ในบ้าน นั่งใต้ต้นไม้ · อาบป่าจริงเป็นครั้ง คราว	ภูมิแพ้เกสร · หูและแมลง
เสียงบำบัด หลายศาสตร์ · วิธี ทำ	สมอ (เสียงและแรงสั่นปรับคลื่น สมอง) รอง: จิตใจ (ใจนิ่ง)	บ้าน · ต้องไป สถานที่ ทำเอง · ผู้ ชำนาญ	ฟังเสียงธรรมชาติ ยัมเสียงตัวเอง	ลมชัก (บางความถี่) · มีเครื่อง กระตุ้นหัวใจ (อุปกรณ์สันแนบ ตัว)
ฤทธิ์หลักที่ จิตใจ · 10 ศาสตร์				
การกอดบำบัด วิทยาศาสตร์สมัย ใหม่ · วิธีทำ	จิตใจ (ความผูกพัน รู้สึก ปลอดภัย) รอง: สมอ (สัมผัสลดความตื่น ตัว)	บ้าน ทำเอง	จับมือ โอบไหล่ อยู่ กับสัตว์เลี้ยง	ต้องยินยอมเสมอ · ผู้ที่เคยถูก ทำร้าย ไม่ใช่
ศิลปะบำบัด วิทยาศาสตร์สมัย ใหม่ · ศาสตร์ใหญ่	จิตใจ (แสดงออกสิ่งที่พูดไม่ได้) รอง: สมอ (จดจ่อกับงานมือ)	บ้าน · ชุมชน (กลุ่ม) ทำเอง · เรียน กับกลุ่ม	วาดเล่นในสมุดสัน ๆ	—
การหยั่งราก (เชื่อมกายกับ ปัจจุบัน) หลายศาสตร์ · วิธี ทำ	จิตใจ (กลับมาอยู่กับตอนนี้) รอง: สมอ (ลดความฟุ้ง)	บ้าน · สนาม ทำเอง	ยืนเท้าเปล่าบนดิน หน้าบ้าน	เบาหวานขาเท้า ระวังแผล

ศาสตร์ · ที่มา · ประเภท	ฤทธิ์หลัก และฤทธิ์รอง	ทำที่ไหน · ใคร ทำ	แบบฝึกใกล้ตัว	๐ ข้อห้าม ข้อระวัง
สมาธิ-วิปัสสนา พุทธ + สติบำบัด สมัยใหม่ · ศาสตร์ ใหญ่	จิตใจ (รู้ทันความคิด อารมณ์) · สมอง (สมาธิ ลดความตื่นตัว) รอง: ไหลเวียน (ลมหายใจข้างลง)	บ้าน · วัด เรียนก่อนแล้ว ทำเอง	หายใจออกยาวไม่กั ครั้งก่อนนอน	มีประวัติบาดแผลใจรุนแรง จิต เภท หรือซึมเศร้ารุนแรง → ฝึกกับผู้ชำนาญ
เมตตาภาวนา พุทธ · วิธีทำ	จิตใจ (ความรู้สึกต่อตัวเองและผู้ อื่น) รอง: สมอง (ลดความตึงเครียด)	บ้าน เรียนก่อนแล้ว ทำเอง	แผ่ให้ตัวเองหนึ่ง ประโยคก่อนนอน	—
สวดมนต์ภาวนา หลายศาสตร์ · วิธี ทำ	จิตใจ (ใจมีที่ยึด) รอง: สมอง (จังหวะเสียงช่วยให้ นิ่ง) · ไหลเวียน (ลมหายใจยาว)	บ้าน · วัด ทำเอง	สวดบทสัณก่อนนอน	—
งานจิตอาสา พุทธ + วิทยาศาสตร์สมัย ใหม่ · วิธีทำ	จิตใจ (ความหมาย บทบาท ความ สัมพันธ์) รอง: สมอง (ความรู้สึกมีคุณค่า)	ชุมชน ทำเอง	ช่วยคนใกล้ตัวหนึ่ง เรื่องต่อสัปดาห์	—
การเขียนระบาย ความรู้สึก วิทยาศาสตร์สมัย ใหม่ · วิธีทำ	จิตใจ (ระบายและจัดเรื่องค้างใจ) รอง: สมอง (หัวโล่ง นอนง่ายขึ้น)	บ้าน ทำเอง	สามบรรทัดก่อน นอน	เขียนแล้วแ่ลงมาก → หยุด คุยกับผู้ชำนาญ
การจัดระเบียบ ความคิด จิตบำบัดสมัยใหม่ (CBT) · ศาสตร์ ใหญ่	จิตใจ (ปรับรูปแบบความคิด) รอง: สมอง (ลดคิดวน)	ต้องไปสถานที่ แล้วทำเอง ผู้ชำนาญก่อน แล้วทำเอง	จดความคิดกับหลัก ฐานในสมุด	ซึมเศร้ารุนแรง คิดทำร้ายตัว เอง → ผู้ชำนาญ · 1323
การค้นหาความ หมายในชีวิต ญี่ปุ่น · วิธีทำ	จิตใจ (ความหมายและเป้าหมาย ชีวิต) รอง: —	บ้าน เรียนก่อนแล้ว ทำเอง	เขียนสิ่งที่ทำแล้วมี ความสุขหนึ่งอย่าง	—

ที่มา: เอกสารเพลินไพร «32 ศาสตร์ ป้ายเชื่อมระบบเพลินไพร» (28 ก.ย. 2569) · ก่อนใช้ศาสตร์ใด ควรปรึกษาผู้ชำนาญศาสตร์นั้น ·
ตารางการปรับวิธีทำให้เข้ากับธาตุลม ไฟ น้ำ ของแต่ละศาสตร์ ขอรับได้ทาง LINE OA เพลินไพร (ภาคผนวก ง)

ภาคผนวก ช · อภิธานศัพท์

ศัพท์และสัญลักษณ์ของเฟลีนไฟร์ที่ใช้ในเล่ม · เรียงตามหมวด และตามลำดับที่พบในเล่ม

ศัพท์แผนไทยที่หมอรู้จักอยู่แล้วไม่ได้รวมไว้ที่นี่ ยกเว้นคำที่เฟลีนไฟร์ใช้ในความหมายเฉพาะ ตารางคำแผนไทยกับคำของเฟลีนไฟร์แบบคู่กันอยู่ในภาคผนวก ก

คำ	ความหมายในเล่มนี้	อ่านเต็มทีบท
สัญลักษณ์		
ป้ายที่มา	"คัมภีร์..." คือคัมภีร์หรือตำราแผนไทย · "เอกสารเฟลีนไฟร์ «ชื่อ»" คือเอกสารประกอบของเฟลีนไฟร์ · "เฟลีนไฟร์จัดเอง" หรือ "ทีมเฟลีนไฟร์เสนอ" คือส่วนที่เฟลีนไฟร์จัดหรือเสนอเอง · "(มาจากอายุรเวท)" คือหลักที่ยืมมาจากอายุรเวท · "เติมจากศาสตร์อื่น" คือส่วนที่คัมภีร์แผนไทยไม่มี	คำนำ
×	ธาตุประจำตัว คือตำแหน่งบนวงล้อหกชั่วที่ติดตัวตลอดชีวิต ไม่เปลี่ยนตามอาการ ใช้บอกทางปรับหลักประจำธาตุและของแสง	3
① ② ③	อาการที่รบกวน 1-3 อาการที่คนไข้เขียนเองในชั้น 1 เรียงจากรบกวนมากที่สุด · อาการ ① ให้คะแนน 0-10 วัดติดตามผล และใช้หาปลายทาง คือมิติของอาการ ① ในวงล่าง	5
▲	ทิศที่เอียง คือขั้วบนวงล้อหกชั่วที่ร่างกายเอียงไปตอนนี้ อ่านจากอาการ และเปลี่ยนได้ บวกในชั้น 2 · วันหนึ่ง ▲ อาจอยู่คนละชั่วกับ × ก็ได้ เช่น คนธาตุไฟที่ตากฝนจนเอียงไปทางเย็น	6
จุด ▲	คำที่ใช้เมื่ออ่านตำแหน่งของ ▲ เทียบกับกลางวง ทิศบอกว่าเอียงไปทางธาตุใด ระยะจากกลางวงบอกว่าเอียงมากเพียงใด ใช้อ่านกำเริบ หย่อน พิการ โดยประมาณ · พิการอ่านว่าจุด ▲ หลุดนอกวง คือออกนอกวงของการดูตนเอง ส่งหมอแผนไทยหรือแพทย์ก็ได้ ไม่ได้แปลว่าต้องไปโรงพยาบาลเสมอ	6
↑ ↓ ในตารางรส	ในตารางรสกับธาตุ (มาจากอายุรเวท) ↑ หมายถึงเพิ่ม และ ↓ หมายถึงลด · ↑ ในช่องลมของรสเผ็ด หมายถึงเพิ่มการเคลื่อนไหวและการไหลเวียน ตรงกับ "ขับลม" ของแผนไทย	7
หมด / ปลายทาง	หมด = ▲ บนวงล้อ · อาการ ① = อาการหลักที่ใช้เริ่มเดินวงและติดตามผล ปลายทาง = มิติของอาการ ① ในวงล่าง ใช้เป็นจุดเริ่มเดินเส้นย้อนหาปลายทางตามอาการ ① ไม่ใช่เสียงข้างมากหรือมิติที่มีอาการมากที่สุด	5, 9
■	เรื่องที่ต้องส่งต่อแพทย์หรือหมอ ไม่เดินเองในวงล่าง ได้แก่ เชื้อ พิษ บาดเจ็บ ยาที่กินประจำ และผลข้างเคียงของยา เป็นกล่อง +1 ของกล่องชีวิตภายนอก 6+1 · ■ ต่างจากตรงแดง ซึ่งคือรายการอาการอันตรายที่ต้องพบแพทย์ก่อนดูแลเอง	10
๐	ข้อห้ามของศาสตร์ ใช้เป็นด่านหนึ่งตอนเลือกศาสตร์ ว่าวิธีนั้นห้ามกับภาวะของตัวหรือไม่ · ต่างจาก ■ ซึ่งหมายถึงเรื่องที่ต้องส่งต่อแพทย์หรือหมอ	14
โครงของวงดูแล		
แม่แบบ 6 ช่อง	โครงที่ใช้ทุกบท: 1 คัมภีร์ว่าไว้ · 2 เฟลีนไฟร์จัดขึ้นน้ออย่างไร · 3 เครื่องมือ · 4 คนไข้และครอบครัวทำ · 5 หมอแผนไทยทำ · 6 จุดที่ไม่ตรงกัน · ช่อง 6 บอกตรง ๆ ว่าเฟลีนไฟร์ย่อ ตัด หรือเติมตรงไหน	คำนำ
หน้าบ้าน · หลังบ้าน	หน้าบ้าน คือความรู้ย่อกับคนไข้ถือได้เอง ได้แก่ วงล้อหกชั่ว ธาตุประจำตัว 5 มิติ และใบแผนสุขภาพเฉพาะคน · หลังบ้าน คือศาสตร์เติมของหมอ ได้แก่ ธาตุ 4 ธาตุ 42 สมุฏฐาน ชีพจร และตำรับยา หน้าบ้านย่อมากจนจำได้ แต่ไม่ได้มาแทนหลังบ้าน	1
อ่างน้ำแห่งชีวิต	ภาพเปรียบของเฟลีนไฟร์ ชีวิตคือการประคองอ่างน้ำเดินไปตามเวลา น้ำในอ่างคือกำลัง ขอบที่ต่ำคือธาตุประจำตัว · การประคองอ่างกลับให้พอดีคือวงบน ส่วนการหาเหตุในชีวิตที่คอยดึงอ่างให้เอียงซ้ำคือวงล่าง	1

คำ	ความหมายในเล่มนี้	อ่านเต็มทีบท
วงดูแลเพลินไฟร	ลำดับการดูแลของเพลินไฟร มีแกนหนึ่งแกนกับวงสองวง คือวงบน ชั้น 1-4 และวงล่าง ชั้น 5-7 ทั้งสองวงมาบรรจบที่แผนเดียวในชั้น 4 แล้วติดตามผลที่สมดุลใหม่ (ภาพรวมในภาพ 2.2)	2
แกน	ธาตุประจำตัว (X) ที่ทุกชั้นหมุนรอบ ติดตัวไปตลอดชีวิต · คนที่สบายดีใช้แกนตรงไปที่ชั้น 4 เพื่อ <u>ดูแลตามธาตุ</u> โดยไม่ต้องเดินวงใดเลย	2
วงบน	ชั้น 1-4 ดูแลการเอียงชั่วคราว คนไข้และครอบครัวเดินเอง: เขียนอาการและเช็กธงแดง · ปัก ▲ และประเมินกำลัง · เลือกทางปรับฝังตรงข้าม · ทำแผน แล้วติดตามผลเมื่อครบ 7 วัน	2
วงล่าง	ชั้น 5-7 หาสาเหตุในชีวิตเมื่ออาการเรื้อรังหรือเป็นซ้ำ เดินกับผู้พาเดินหรือหมอแผนไทย คนที่ผ่านการอบรมระดับ 3 แล้วเดินวงล่างของตัวเองได้ · วงล่างดูมิติ ไม่ปักข้าว และติดตามผลเมื่อครบ 14 วัน	2
ชั้น 1-7	ชั้นของวงดูแล: ชั้น 1 ฟังเสียงกายและใจ · ชั้น 2 รู้ทิศ และกำลัง · ชั้น 3 รู้ทางปรับสมดุล · ชั้น 4 แผนสุขภาพเฉพาะคน · ชั้น 5 รู้มิติที่ผิดสมดุล · ชั้น 6 รู้กลไกและสาเหตุ · ชั้น 7 รู้ทางแก้สาเหตุ ชั้น 4 เดินหลังชั้น 7 เพราะเป็นที่รวมผลของทั้งสองวง · ในเล่มนี้ "ชั้น" ใช้กับวงดูแลเท่านั้น "บท" คือบทของหนังสือ และบันไดการอบรมใช้คำว่า "ระดับ"	2
ทางออกไปแพทย์ 3 จุด	สามจุดที่หมอแผนไทยและแพทย์แผนปัจจุบันรับช่วงต่อ: จุดที่ 1 ชั้น 1 เมื่อพบธงแดง · จุดที่ 2 ปากทางวงล่าง เมื่ออาการเกิน 4 สัปดาห์แต่ยังไม่เคยตรวจ ให้ตรวจสุขภาพพื้นฐานก่อน · จุดที่ 3 สมดุลใหม่ เมื่อแยลงหรือมีธงแดงใหม่ · นอกจากสามจุดนี้ หมอแผนไทยเข้ามาได้ทุกชั้น	2, 8
ธงแดง · เช็กความปลอดภัย	ธงแดง คือรายการอาการอันตรายชุดเดียวกันทั้งเล่ม แบ่งสองชั้น ชั้นที่ 1 จุกเงิน ไทร 1669 ทันที · ชั้นที่ 2 พบแพทย์โดยเร็ว ก่อนดูแลเอง ธงแดงไม่มีเกณฑ์เวลา · เช็กความปลอดภัย คือการตรวจธงแดงทุกครั้งเมื่อเริ่มรอบใหม่ พบข้อใดข้อหนึ่ง หยุด แล้วพบแพทย์ก่อน	5, 17
จุดแยก · เกณฑ์เวลา	จุดหลังวงบนที่ตัดสินใจต้องลงวงล่าง ใช้เกณฑ์เวลาที่คนไข้ตัดสินใจเองได้ ข้อใดข้อหนึ่งก็พอ: อาการเป็นมาเกิน 4 สัปดาห์ (นับจากวันที่เริ่มมีอาการ) · ซ้ำ 3 ครั้งขึ้นไปใน 3 เดือน · วงบนครบ 14 วันแล้วยังไม่หาย · เกณฑ์เวลาไม่ใช่ธงแดง และเป็นตัวเลขกลางที่ตั้งไว้ง่าย ไม่ได้มาจากคัมภีร์	8
ธาตุและวงล้อ		
ธาตุประจำตัว	ธาตุที่ติดตัวมาและไม่เปลี่ยนแปลงตลอดชีวิต หากจากลักษณะกาย ใจ และนิสัยที่เป็นมาตั้งแต่เด็ก ไม่ใช่วันเกิด มี 7 แบบ ปักเป็น X บนวงล้อหกขั้ว · เป็นแนวคิดคู่เทียบของธาตุเจ้าเรือน ผลจึงอาจไม่ตรงกันเสมอไป หมอที่ใช้ธาตุเจ้าเรือนตามวันเกิดอยู่แล้วใช้ควบคู่กันได้ และถ้าสองทางที่ไม่ตรงกัน ถือเป็นข้อมูลที่น่าคุยต่อ	3
ธาตุเดี่ยว · ธาตุคู่ · ดุลยภาพ	สามกลุ่มของธาตุประจำตัว 7 แบบ ธาตุเดี่ยว คือ ธาตุลม (X แห้ง) · ธาตุไฟ (X ร้อน) · ธาตุน้ำ (X หนัก) · ธาตุคู่ คือ ธาตุลมไฟ (X เบา) · ธาตุลมน้ำ (X เย็น) · ธาตุไฟน้ำ (X ชุ่ม) · ดุลยภาพ อยู่กลางวง	3
ธาตุดิน และการเทียบไฟ ≈ ดิ	เพลินไฟรมองธาตุดินเป็นร่างที่ห่อลม ไฟ น้ำ ไว้ ธาตุดินจึงไม่มีขั้วบนวงล้อ และไม่มีบุตรธาตุดิน (เพลินไฟรจัดเอง) · เพื่อให้จำง่าย เพลินไฟรเทียบ ไฟ ≈ ดิ · ลม ≈ ลม · น้ำ ≈ เสมหะ ตามแบบอายุรเวท ต่างจากธาตุ 42 ที่ดีและเสมหะอยู่ในธาตุน้ำทั้งคู่	3, 6
วงล้อหกขั้ว	วงกลมที่เพลินไฟรจัด ไม่มีในคัมภีร์ มาจากคุณสมบัติสามคู่ ร้อน-เย็น แห้ง-ชุ่ม หนัก-เบา ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของคุณสมบัติ 20 ประการ (10 คู่) ของอายุรเวท ขั้วที่อยู่ตรงข้ามกันคือคู่ตรงข้าม ใช้ปัก X และ ▲ · "ขั้ว" คือหกตำแหน่งบนวงล้อ ส่วน "ทิศ" คือขั้วที่ร่างกายเอียงไปตอนนี้	3, 6
เหมือนเพิ่มเหมือน	หลักของอายุรเวทว่าสิ่งที่มีความสมบัติเหมือนกันจะเสริมกัน คนธาตุไหนก็เอียงไปทางธาตุตัวเองได้ง่ายที่สุด ทางปรับจึงต้องไม่พาเอียงไปทาง X เพิ่ม · สอดคล้องกับหลักของแสงในแผนไทย	3

คำ	ความหมายในเล่มนี้	อ่านเต็มทีบท
กระแส	แรงของวัน ฤดู และวัยที่ดันคนไปทางธาตุของช่วงนั้น ช้อนอยู่บนธาตุประจำตัว เช่น ฤดูหนาวคือกระแสน้ำ (หนัก เย็น ชุ่ม) · เมื่อกระแสหลายวงขึ้นไปทางเดียวกับ × คน นั้นเอียงได้ง่ายกว่าปกติ ต้องดูแลล่วงหน้า	4
วงล้อเวลา	สามวงที่วางกาล ฤดู และอายุสมมุติฐานลงบนขั้วเดียวกับวงล้อหกขั้ว คือ วัน (นาฬิกา ธาตุ) · ปี (วงฤดู) · ชีวิต (วงวัย) ทุกวงหมุนตามเข็มนาฬิกา ไฟ → ลม → น้ำ · เวลา เป็นกระแสที่ดัน ไม่ใช่แทนการปัก ▲ ซึ่งต้องอ่านจากอาการจริงเสมอ	4
กรอบรอบแกน (กรอบ)	ฤดู อายุ กาล ประเทศสมมุติฐาน รวมกับประวัติของคน ที่ห่อแกนไว้ คือ วัย ฤดู เวลา ของวัน ถิ่น และประวัติ กรอบไม่ใช่เหตุ แต่บอกว่าเหตุเดียวกันจะไหลไปทางไหนและ แรงแค่ไหน · ฤดู เวลา และถิ่นเป็นกรอบเมื่อคงที่ เมื่อเปลี่ยนกะทันหัน หรือร่างกาย ถูกกระทบจากแอร์และการเดินทางข้ามภูมิอากาศ การกระทบนั้นกลายเป็นเหตุใน กล้องชีวิตภายนอกของวงล้อ	4, 10
กำลัง	ตัวกำหนดความแรงของการดูแลทุกวิธี ในภาพเปรียบคือน้ำในอ่าง ย่อจากกำลังธาตุ ประเมินด้วยคำถามกำลัง 3 ข้อ ซึ่งเป็นกำลังทางกายที่ไม่ผูกกับทิศ เป็นสามระดับ น้อย กลาง มาก ถ้าไม่แน่ใจให้ถือระดับที่ต่ำกว่า · ▲ บอกทิศ กำลังบอกความแรง กำลังมากคือฝืนเกิน รับวิธีที่แรงขึ้นได้ · กำลังน้อยคือฝืนพร่อง ใช้วิธีอ่อน สั้น บ่อย และเติมก่อนลด	4, 6
ซีกเบา · ซีกหนัก	สองครึ่งของวงล้อ ซีกเบา คือ ร้อน เบา แห้ง · ซีกหนัก คือ เย็น หนัก ชุ่ม ซึ่งเป็นซีก ของน้ำ · ในวงล้อของเฟลีนไฟร น้ำคือ หนัก เย็น ชุ่ม ทั้งซีก ขั้วหนักเป็นแค่จุดที่น้ำ เข้มที่สุด	6
ความชุ่ม · ขั้วชุ่ม	ความชุ่ม ที่เป็นคนสมบัติ หมายถึงมีน้ำ มีน้ำมัน ไม่บอกว่าร้อนหรือเย็น เช่น "เติม ความชุ่ม" · ขั้วชุ่ม บนวงล้อ (ระหว่างหนักกับร้อน) คือชุ่มที่มีไฟปน มัน เหนียว มีสี มี กลิ่น ส่วนบวมและน้ำคั่งแบบเย็นอยู่ที่ขั้วหนัก	6
จุดบอดกลางวง	ภาวะที่ร้อน แห้ง หนัก สูงพร้อมกัน ผลรวมจึงตกกลางวงเหมือนสมดุล · ถ้าอาการ มากแต่ ▲ ตกกลางวง ให้หมอแผนไทยอ่านซ้ำ	6, 17
ไฟลอย · พร่องมาก่อนเกิน	ไฟลอย คือร้อนที่เกิดจากความพร่อง ร้อนวูบเป็นพัก แต่ผิว ปาก ตาแห้ง เพลีย ให้ปัก ทั้งร้อนและแห้ง แล้วเติมความชุ่ม ห้ามดับด้วยของเย็นจัด · พร่องมาก่อนเกิน คือ กลัวว่าถ้าสงสัยว่ากำลังน้อย ให้เติมก่อนลดเสมอ ทั้งสองข้อเฟลีนไฟรนำมาจากแพทย์ แผนจีน	6
ทางปรับ	ทุกอย่างที่พาร่างกายกลับทางตรงข้ามกับที่เอียง ทั้งอาหาร กิจวัตร การขยับ สิ่ง แวดล้อม การดูแลใจ และยาสมุนไพร · ในเล่มนี้คำว่า "ยา" ใช้กับยาจริงเท่านั้น และยา สมุนไพรกับยาดำรับเป็นงานของหมอ	7
ตรงข้ามคือทางปรับ	หลักของชั้น 3 ที่ย่อจากรสยาตามธาตุ คือปรับไปทางขั้วตรงข้ามกับ ▲ ที่ปัก บน เครื่องมือคือพลิกวงล้อธาตุด้านอาการไปด้านหลังที่ตำแหน่งเดิม · เป็นการย่อ เพราะ แผนไทยใช้ทั้งรสตรงข้ามและรสที่ช่วยธาตุเดียวกัน	7
ทางปรับสมดุล 4 ด้าน	สี่หมวดของทางปรับที่คนไข้ทำเองได้ คือ อาหาร · กิจกรรมทางกาย · ผัสสะและสิ่ง แวดล้อม · ดูแลใจ ส่วนยาสมุนไพรเป็นงานของหมอ	7
ทางปรับหลักประจำธาตุ	ทิศการดูแลประจำตัวที่อยู่ตรงข้ามกับ × ทำทุกวันเป็นนิสัยประจำตัว และใช้ความแรง ระดับอ่อนของขั้วตรงข้ามเสมอ เช่น อุณหภูมิร้อนจัด	3, 7
ทางปรับตามทิศ	ทางปรับที่พาไปทางขั้วตรงข้ามกับ ▲ ใช้ช่วงที่เอียง ครั้งละ 7 วัน รวมไม่เกิน 14 วัน	7
สามกติกาก	กติกาก่อนใช้ทางปรับ: ไม่ดันเลยกลางวงไปทาง × · ความแรงตามกำลัง · อ่านแถบ "ระวัง" คือแถบรอบนอกด้านหลังวงล้อ ที่บอกข้อห้ามและตรงแดงของแต่ละขั้ว	7
6 รสบนวงล้อ	รสในครีวทรส หวาน เปรี้ยว เค็ม เผ็ด ขม ผาต ที่เฟลีนไฟรวางไว้บนวงล้อตาม คุณสมบัติของรส (หลักรสกับธาตุมาจากอายุรเวท) คนไข้เลือกได้เองทุกเมื่อ · ต่าง จาการสยา 9 รสของแผนไทยที่หมอใช้ประกอบตำรับ ซึ่งอ่านผ่านวงล้อได้ แต่ยังเป็น งานของหมอ	7
วงล้อและการหาสาเหตุ		

คำ	ความหมายในเล่มนี้	อ่านเต็มทีบท
แปดจังหวะคิด	สิ่งที่ผู้พาเดินและหมอบคิดตามลำดับเมื่อเดินวงล่าง เพื่อให้ได้ผลของชั้น 5-7 ที่ถูกต้อง ได้แก่ คัดก่อนคิด · ฟังก่อนสรุป · หาปลายทางและกวาดกว้าง · เส้นเวลา · ตั้งเส้นสมมติฐาน · ชั่งน้ำหนัก · หาโดมิโนตัวแรก · ตรวจตัวเองและเล่าให้คนอื่นฟัง · คนไขไม่ต้องรู้จัก เลขชั้นเป็นเลขชุดเดียวที่คนอื่นไขเห็น จึงเขียนจังหวะคิดกำกับชั้นเสมอ	5, 9, 11
เกณฑ์ 5 ข้อ	เกณฑ์ชั่งน้ำหนักเส้นสมมติฐาน (จังหวะคิดที่ 6) คือ เหตุมาก่อนอาการ (ต้องผ่าน) · มีกลไกอธิบายได้ · เหตุยิ่งมากอาการยิ่งแย่ · อธิบายอาการรองได้ · เว้นเหตุแล้วดีขึ้น · สิ่งที่ไม่เข้ากันลดน้ำหนัก ไม่ตัดทิ้ง	11
ห้ามิติ (5 มิติ)	ห้ากลุ่มหน้าที่ของร่างและใจที่วงล่างใช้แทนการบักทิส ย่อจากธาตุ 42: โครงสร้าง รับน้ำหนัก เคลื่อนไหว · พลังชีวิต รับอาหารเข้า ย่อย ดูดซึม ใช้เป็นแรง ช่อมแซม ขับของเสีย และให้ความอบอุ่นแก่ร่าง (ไฟทั้ง 4 กอง) · ไหลเวียน การเคลื่อน ส่ง และเชื่อมโยง ระหว่างเซลล์กับเซลล์ อวัยวะกับอวัยวะ กระจ่ายอยู่ทุกส่วนของร่าง รวมหายใจ (ลมทั้ง 6 กอง) · สมอง รับสัญญาณ ประมวล เดินนาฬิกา · จิตใจ รับ-ให้แบก-วาง · แต่ละมิติมี คำจำ คือคำสั้นที่ใช้ถามว่ามิตินั้นเสียตรงไหน เช่น โครงสร้างใช้ · พัก · ทำ	9, ภาคผนวก ข
เบาะแส	สิ่งที่จดไว้เพื่อบอกว่าลูกโซ่อาจผ่านทางใด เช่น มิติที่สองของอาการที่อยู่ได้หลายมิติ หรือเส้นที่ตอบว่า "บ้าง" ตอนเดินเส้น ไม่ใช่เกณฑ์เปลี่ยนปลายทาง · อาการที่มาตามฤดูหรือเป็นเวลาเดิมของวัน ก็เป็นเบาะแสว่าเหตุอาจอยู่ในกล่องอากาศหรือกล่องจังหวะ	9, 11
ค้าง · หมดทุน	สองผลของมิติพลังชีวิตที่วนกลับมาเป็นเหตุ ค้าง คือของที่ย้อยหรือขับไม่ทันจนตกค้าง · หมดทุน คือใช้แรงมากกว่าที่ช่อมทน · ทั้งสองทำให้ไหลเวียนติดขัดหรืออ่อนลง และไหลเวียนที่เสียก็ทำให้การย้อยและการช่อมแยลงอีก เป็นวงวนที่หมดต้องอ่านให้ (เพลินไพรจัดเอง)	9
กล่องชีวิตภายนอก 6+1	ด้านของชีวิตนอกตัวที่เป็นต้นเหตุได้ หกกล่องที่คนไขดูแลเองได้ คือ 1 ผู้คนและความสัมพันธ์ · 2 จอ แสง เสียง ข้อมูล · 3 จังหวะของงานและสังคม · 4 อากาศและที่อยู่ · 5 งานและการใช้กาย · 6 สิ่งกิน ดื่ม สูด ทา บวกกล่อง ๗ อีกหนึ่ง (เรียกสั้นว่ากล่องชีวิต 6+1) · แต่ละกล่องมี ประตูลึก คือมิติแรกที่เหตุจากกล่องนั้นเข้าไปกระทบ	10, ภาคผนวก ค
ฐานชีวิต 7	เจ็ดเรื่องที่ผู้พาเดินใช้ถามคนไขว่าเหตุไปกระทบกิจวัตรข้อใด คือ นอน · พัก · หายใจ · ใจ · รับเข้า · น้ำ · ขับ · ทุกฐานมาจากมูลเหตุแห่งโรค 8 ประการ ยกเว้นหายใจที่เพลินไพรเติม	10, ภาคผนวก ค
สามคำถามเล่าเรื่อง	คำถามที่ให้คนไขเล่าด้วยคำของตัวเอง: ก่อนเริ่มเป็น ชีวิตเปลี่ยนตรงไหน · แยลงหลังอะไร · ดีขึ้นหลังอะไร	10, 11
เส้นโยงใย	ภาพห้ามิติที่ส่งแรงถึงกัน ห้ามิติมีสิบคู่ แต่ละคู่ส่งได้สองทาง จึงมี 20 ทาง ล้อมด้วยกล่องชีวิตภายนอก 6+1 และทั้งหมดอยู่บนแกนและในกรอบของคนนั้น · แรง คือผลที่มีทิศทางส่งไปทำให้อีกมิติเสีย	11
ลูกโซ่	ลำดับของเหตุที่ส่งต่อกัน จากต้นทาง ผ่านมิติต่าง ๆ จนถึงอาการ เช่น ลูกโซ่ของยายบุญมี (เคสสมมติ) กล่อง 1 ผู้คนและความสัมพันธ์ → จิตใจ → สมอง → ไหลเวียน	11
ต้นทาง · ทางผ่าน · ปลายทาง	สามตำแหน่งบนลูกโซ่ ต้นทาง คือจุดที่ลูกโซ่เริ่ม อยู่ในกล่องชีวิตภายนอก · ทางผ่าน คือมิติที่ส่งต่อ มักเป็นสมอง · ปลายทาง คือมิติของอาการ ① ในวงล่าง · การลงมือเกิดที่สามตำแหน่งนี้ ไม่ใช่ที่เส้น ("เส้นใช้คิด จุดใช้ทำ")	11
โดมิโนตัวแรก	เหตุต้นทางในชีวิตที่ถ้าเปลี่ยนแล้ว ลูกโซ่ทั้งสายคลายตาม เลือกจากเหตุในต้นทางที่เปลี่ยนได้ และถ้าเปลี่ยนแล้วถึงหลายมิติที่สุด · กฎโดมิโนตัวแรกเป็นข้อสังเกตจากการใช้งานของเพลินไพร ยังไม่ได้ศึกษาเชิงวิจัย	11
ก้าวหยุดเหตุ	สิ่งที่ลงมือทำกับโดมิโนตัวแรก เป็นการเปลี่ยนในชีวิต เช่น เปลี่ยนเวลา เปลี่ยนท่า เปลี่ยนคนที่กินข้าวด้วย ทำทีละหนึ่งก้าว ทดลองก้าวละ 14 วัน และคัดด้วยคำถาม 4 ข้อ: ลงที่โดมิโนตัวแรกหรือไม่ · ถึงกี่มิติ · มั่นใจทำได้ 5 ใน 7 วันหรือไม่ · เขียนเป็นแผนถ้า-แล้วได้หรือไม่ · คำว่า "ก้าว" ในเล่มนี้ใช้กับการลงมือเท่านั้น	11, 12
ช่วง	ลูกศรหนึ่งเส้นระหว่างสองจุดบนเส้นโยงใย ใช้นับระยะเมื่อเดินย้อน · เดินเส้นย้อนจากปลายทางไม่เกิน 3 ช่วง	11

คำ	ความหมายในเล่มนี้	อ่านเต็มทีบท
เดินเส้น	การถากย่อนจากปลายทางที่ละช่วงว่า "มิติไหนส่งแรงเข้ามาที่นี้" ตอบได้สามแบบ ไข = เส้นที่เดินต่อ · บ้าง = เส้นรอง จดไว้เป็นเบาะแส · ไม่ใช่ = ข้าม แล้วหยุดเมื่อถึงกล่องชีวิตที่อธิบายเรื่องได้ครบ · ถากเส้นหลักก่อน ทั้งเส้นหลัก เส้นรอง และความหนาของเส้น เป็นการประมาณของเฟลีนไพรจากการ์ตสาเหตุ ไม่ใช่หลักฐาน	11
ลูกโซ่สามแบบ	ใจลอง เริ่มที่กล่องผู้คนและความสัมพันธ์ เข้าสู่จิตใจ ผ่านสมอง แล้วลงกาย · กายขึ้น เริ่มที่กล่องงานและการใช้กาย เข้าโครงสร้าง แล้วขึ้นไปรบกวนสมองและใจ · แดกจากประตู เริ่มที่จอหรือจังหวะ เข้าสู่สมองก่อน แล้วแตกไปหลายมิติ · แบบอื่นที่พบบ่อย ค้างแล้วลาม · กรอบกลายเป็นเหตุ · กายขึ้นแบบอ่อนหรือแบบหมดทุน · วงวนกาย-ใจ-กาย	11, 17
ภาวะเลียนแบบ	โรคที่ดูเหมือนธาตุเสีย แต่ต้นทางอยู่ในร่าง เช่น โลหิตจาง ต่อมไทรอยด์ หยุดหายใจขณะหลับ ภาวะซึมเศร้า และผลข้างเคียงของยา · หมอหรือแพทย์ต้องคิดก่อนเชื่อเส้นตั้งแต่ขั้น 1 ไม่ใช่ท้ายแผน	11, 17
หยุดเหตุ (เล็ก · เลี่ยง · เปลี่ยน)	ส่วนของแผนที่จัดการต้นเหตุ มีสามแบบ เล็ก คือหยุดสิ่งที่เป็เหตุ · เลี่ยง คือไม่เข้าไปใกล้เหตุ · เปลี่ยน คือทำสิ่งเดิมด้วยวิธีใหม่ ใกล้กับหลักเวนมูลเหตุของแผนไทย · การทำที่ละหนึ่งก้าวใช้กับเหตุที่ต้องเปลี่ยนนิสัยเท่านั้น ส่วนของแสง ข้อห้ามจากหมอ และเรื่องในกล่อง ■ ต้องเว้นให้ครบตั้งแต่วันแรก	12
แผนและการติดตาม		
แผน "ถ้า-แล้ว"	การเขียนก้าวหยุดเหตุโดยผูกก้าวใหม่ไว้กับเวลาหรือเหตุการณ์ที่มีอยู่แล้วในวันของคณนั้น (หลักจากจิตวิทยาการเปลี่ยนพฤติกรรม) · เขียนได้หลายบรรทัด แต่ยังนับเป็นก้าวเดียวกัน	11, 12
ข้อปฏิบัติเพื่อความปลอดภัย	สิ่งที่ทำเพื่อกันอันตรายระหว่างดูแล เช่น ลูกจากเตียงช้า ๆ นั่งพักก่อนยืน ไม่นับเป็นก้าวในแผน	12, 13
แผนสุขภาพเฉพาะคน	ชั้น 4 จุดบรรจบเดียวของวงดูแล รวมทางปรับจากชั้น 3 กับหยุดเหตุจากชั้น 7 เป็นแผนเดียวสองส่วน คือ หยุดเหตุ 1 ก้าว และเติมสิ่งที่ช่วยไม่เกิน 2 อย่าง · คนที่สบายดีและไม่ได้เินวงล่าง ใช้ส่วนหยุดเหตุเป็นการเว้นของแสง 1 ข้อจากบัตรธาตุ และส่วนเติมเป็นทางปรับหลักประจำธาตุ 1-2 อย่าง	13
เติมสิ่งที่ช่วย	ส่วนที่สองของแผน เลือกไม่เกิน 2 อย่างจากทางปรับสมดุล 4 ด้านหรือคลัง 32 ศาสตร์ ลงที่ปลายทางหรือทางผ่าน · สิ่งที่ช่วย รวมทั้งยาสมุนไพร ยาหอม การนวด การประคบ ไม่ได้ทำงานแทนการหยุดเหตุ	11, 13
ส่วนที่หมอเติม	ช่องบนใบแผนที่หมอแผนไทยเขียนหลังตรวจและลงชื่อ เช่น ตำรับยาจริง หัตถเวชนัดติดตาม · หมอแผนไทยไม่ทบทวนหรือปรับยาแผนปัจจุบัน ชวนคนใช้น้ำยาที่กินอยู่ไปถามแพทย์ผู้สั่งยาหรือเภสัชกร	13
หลักเลือกศาสตร์	สามชั้นเลือกวิธีดูแล: เลือกตามมิติ ดูศาสตร์ที่มีฤทธิ์หลักในมิติปลายทางและทางผ่านก่อน · กรองด้วยชีวิต ทำได้จริงไหม ถ้าไม่ผ่านให้หา "แบบเล็กใกล้ตัว" ของผลเดียวกัน แล้วผ่านด่าน ๐ · ปรับให้เข้าธาตุ ดูสามตัววัด × ▲ และกำลัง แล้วหมุนสี่ปุ่ม	14
คลัง 32 ศาสตร์	รายการวิธีดูแล 32 แบบที่ทีมเฟลีนไพรรวบรวมและดัดป้ายไว้ (ในบทที่ 14 "ศาสตร์" หมายถึงวิธีดูแลแต่ละแบบ) แบ่งเป็นศาสตร์ใหญ่ 12 ที่มีหลักและตำราของตัวเอง เช่น นวดไทย โยคะ กับวิธีทำ 20 ที่ส่วนใหญ่ทำที่บ้านได้ เช่น ประคบ แช่เท้า · แต่ละศาสตร์ติดป้ายฤทธิ์หลัก (มิติที่ส่งผลถึงโดยตรง) ฤทธิ์รอง (มิติที่ได้ผลตามมา) ที่ทำและค่าใช้จ่าย	14, ภาคผนวก ข
สี่ปุ่ม	สี่ตัวปรับวิธีทำให้เข้าธาตุและกำลัง คือ นาน · เมื่อไร · แรง · บ่อย · มีตัวถ่วง "คู่กับ" อีกหนึ่งข้อ ซึ่งไม่ใช่ปุ่มที่หา เช่น อบแล้วคู่กับดื่มน้ำอุ่น เพื่อไม่ให้แห้งเกิน	14
สมดุลใหม่ · ถามค่าเดียว	ขั้นติดตามผลเมื่อครบ 7 วัน (วงบน) หรือ 14 วัน (วงล่าง) ดูแถบติดตามก่อนว่าทำตามแผนได้ถึงครึ่งหรือไม่ แล้วถามค่าเดียวว่าอาการ ① เทียบกับวันแรก ดีขึ้น เท่าเดิม หรือแย่ลง · แย่ลงหรือมีแรงแดงใหม่ คือทางออกไปแพทย์จุดที่ 3	15
เกณฑ์คู่	เกณฑ์ผลของวงล่าง ต้องดีขึ้นทั้งอาการ ① และลูกโซ่ คืออาการในมิติทางผ่านหรือต้นทางดีขึ้นตาม · ถ้าอาการ ① ดีขึ้นแต่ต้นทางยังเหมือนเดิม อาการมักกลับมา	15

คำ	ความหมายในเล่มนี้	อ่านเต็มทีบท
คนและเครื่องมือ		
ผู้พาเดิน	ประชาชนทั่วไปที่ผ่านการอบรมของเพลินไพรตั้งแต่ระดับ 3 ขึ้นไปในบันไดสี่ระดับ ชวนถาม ชวนคิด และช่วยบันทึก ไม่ตรวจ ไม่วินิจฉัย ไม่แนะนำหรือปรับยา เมื่อพบ รงแดงหรือเรื่องเกินขอบเขต ส่งต่อหมอแผนไทยหรือแพทย์ · ญาติไม่นับเป็นผู้พาเดิน เว้นแต่ผ่านระดับ 3 แล้ว บนใบแผนญาติลงชื่อในช่อง "ผู้ร่วมทำ (ครอบครัว)"	2, 16
Health Blueprint	แบบประเมินออนไลน์ของเพลินไพรทาง LINE ตอนที่ 1 คือแบบคัดกรองธาตุประจำตัว 20 ข้อ ตามลักษณะตามที่เป็นมาตั้งแต่เด็ก ให้ผลเบื้องต้นเป็นธาตุประจำตัวหนึ่งใน 7 แบบ · เป็นประเภทแรก ไม่ใช่คำตัดสิน	3, ภาคผนวก ง
บัตรธาตุของฉัน	บัตร A5 หน้า-หลัง หนึ่งใบต่อธาตุประจำตัวหนึ่งแบบ ด้านหน้ามีวงล้อที่ปัก × "ใช้ฉันใหม่" (ข้อยืนยัน 4 ข้อ) จุดแข็งของธาตุ และทางปรับสมดุล 4 ด้าน · ด้านหลังมีของแสดง ช่วงที่ต้องดูแลเป็นพิเศษ ความแรงที่เหมาะสม สัญญาณว่าเริ่มเอียง และก้าวประจำวัน	3
วงล้อธาตุด้านอาการ	แผ่นกระดาษ A3 สองหน้าที่คนไข้ถือ ด้านหน้าวางอาการไว้ตามหกข้อ แต่ละโซนมีข้อชี้ขาดหนึ่งข้อไว้แยกโซนที่อาการคล้ายกัน ใช้ปัก ▲ ในชั้น 2 · ด้านหลังคือ "ตรงข้ามคือทางปรับ" ใช้ในชั้น 3 และมีแถบ "ระวัง" รอบนอก	6, 7
คำถามกำลัง 3 ข้อ	แบบถามในชั้น 2 ถึงกำลังทางกายในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา คือ แรงทำกิจวัตร · พ้นจากการออกแรง · พ้นจากการป่วย ตอบใช่ 3 ข้อ = มาก · 2 ข้อ = กลาง · 0-1 ข้อ = น้อย · ทั้งสามข้อไม่ผูกกับธาตุหรือข้อใด · ตัวคำถามพิมพ์ไว้ในภาคผนวก จ	6, ภาคผนวก จ
การ์ดสาเหตุ 5 มิติ	เครื่องมือของเพลินไพรที่รวบรวมเหตุที่บ่งบอของแต่ละมิติ พร้อมคำจำเฉพาะมิติ ใช้จับอาการเข้ากับมิติในชั้น 5 และดูเหตุบนแต่ละเส้นในชั้น 6 · ผู้พาเดินและหมอเป็นผู้ถือ	9, 11
ตารางหลังบ้าน	บันทึกเหตุของหมอ แยกเป็นสี่ข้อ รับเข้า · ระบายออก · ใช้งาน · พัก แล้วดูว่าแต่ละข้อเกิน ขาด หรือผิด (ผิดเวลา ผิดชนิด ผิดวิธี หรือผิดท่า) · คนไข้ไม่ต้องกรอก	10
แผนที่เส้นของฉัน	ใบงานของชั้น 5-7 ที่คนไข้ถือ แต่เขียนร่วมกับผู้พาเดินหรือหมอ คนไข้วาดเฉพาะเส้นของตัวเองจากคำตอบ ใช่ บ้าง ไม่ใช่ · มีส่วนวางแผนสำหรับก้าวหยุดเหตุ	11, 12
ใบแผนสุขภาพเฉพาะคน	ใบหน้าเดียวที่เดินตามวงจากบนลงล่าง แกน → วงบน → วงล่าง → แผน → ส่วนที่หมอเติม → ติดตาม บนหัวใบมีช่องเขียนอาการ ①②③ และช่องเช็คความปลอดภัย และมีแถบติดตาม 14 วันให้เด็กทุกวันตามจริง · คนไข้เขียนเอง หมอเขียนเฉพาะส่วนที่หมอเติม ใบเปล่าอยู่ในภาคผนวก ง	13, ภาคผนวก ง
บันไดสี่ระดับ	เส้นทางเรียนของคนทั่วไป: ระดับ 1 ผู้รู้ธาตุ รู้ธาตุประจำตัว · ระดับ 2 ผู้รู้สมดุล รู้ความผิดสมดุล ดูแลตัวเองได้ · ระดับ 3 ผู้รู้ต้นเหตุ เดินวงล่างของตัวเองได้และเริ่มพาคนอื่นเดิน · ระดับ 4 ผู้ส่งต่อความรู้ในชุมชน สอนคนอื่นถึงระดับ 1-2 ได้เอง · ใช้คำว่า "ระดับ" เพื่อไม่ปนกับชั้น 1-7 ของวงดูแล	16
ชุมชนรู้ธาตุ	หลักสูตรของเพลินไพรสำหรับคนทั่วไปในชุมชน รวมราว 48 ชั่วโมง เรียนเป็นบันไดสี่ระดับ · หมอแผนไทยเป็นครูของระดับ 3-4 และตรวจเช็คจริงของผู้ส่งต่อความรู้ก่อนรับรอง	16
แผนที่ธาตุครอบครัว · สำหรับตามธาตุ	แผนที่ธาตุครอบครัว คือแผนที่วางธาตุประจำตัวของทุกคนในบ้านไว้บนวงล้อเดียว ทำให้เห็นว่าบ้านเดียวกันต้องการทางปรับต่างกัน · สำหรับตามธาตุ คือชุดเมนูที่ปรุงให้เข้าธาตุของแต่ละคน	16
LINE OA เพลินไพร @plearnprai	ช่องทางขอรับเครื่องมือ ส่งความเห็นจากหมอ และถามข้อสงสัย · ดำเนินออนไลน์และหนังสือเสียงฟรีอยู่ที่ห้องสมุดเพลินไพร library.plearnprai.org และคลิปอยู่ที่ YouTube "เพลินไพร หมอข้างบ้าน" youtube.com/@plearnprai	ภาคผนวก ง
วงล้อธาตุทุกชั้น	เอกสารเพลินไพรที่รวมวงล้อหกข้อกับวงล้อเวลาสามวง (นาฬิกาธาตุ วงฤดู วงวัย) และการอ่านกำเริบ หย่อน พิการ เป็นทิศและระยะของจุด ▲	4, 6, ภาคผนวก ง
คลังดูแลตนเอง	ตารางทางปรับของเพลินไพร จัดเป็น 6 ข้อ × ทางปรับสมดุล 4 ด้าน ใช้เลือกทางปรับตามทิศในชั้น 3 · สถานะทดลองใช้ ขอรับได้ทาง LINE OA	7, ภาคผนวก ง



“สิ่งที่ใหม่มีอย่างเดียว
คือการวางทั้งหมดนี้ไว้ในวงเดียว
แล้วยื่นให้คนไข่มือไว้ในมือของตัวเอง
โดยที่หมอยังยืนอยู่ข้าง ๆ ทุกชั้น”

จากประโยคปิดเล่ม



จากคัมภีร์สู่ครัวเรือน

ตำราเชื่อมแพทย์แผนไทยกับวงดูแลเพลินไพร
ฉบับเต็ม 1.0 · ตุลาคม 2569 · เพลินไพรออร์แกนิก
ฉบับภาพประกอบ · 3 ตุลาคม 2569

ใช้เพื่อการเรียนรู้และดูแลตนเอง ไม่ใช่การวินิจฉัยหรือสั่งจ่ายยา