

ประมวลনীตาดวงกรรมไทย



พท.ป.ธนีสร ศรีวานิชภูมิ
(ผู้ก่อตั้งเพจบุญแจกการแพทย์แผนไทย)

พท.ป.ธนภณ ลิ้มปอารยะกุล
(ผู้พัฒนาเพจบุญแจกการแพทย์แผนไทย)

ประมวลหัตถเวชกรรมไทย

พิมพ์ครั้งที่ 1 : มีนาคม พ.ศ.2566

พิมพ์ครั้งที่ 2 : เมษายน พ.ศ.2566

เขียน และเรียบเรียงโดย ธนีสร ศรีวานิชภูมิ , ธนภณ ลิ้มปอารยะกุล
จัดทำโดย ธนีสร ศรีวานิชภูมิ

จัดทำหน่วยโดย ธนิศิริ สหคลินิกการแพทย์แผนไทยประยุกต์ และ
การแพทย์แผนจีน

พิมพ์ที่ บริษัท กู๊ดเฮด พรินท์ติ้ง แอนด์ แพคเกจจิ้งกรุ๊ป จำกัด

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

ธนีสร ศรีวานิชภูมิ.

ประมวลหัตถเวชกรรมไทย.-- พิมพ์ครั้งที่ 2.-- กรุงเทพฯ : กู๊ดเฮด พรินท์ติ้ง แอนด์
แพคเกจจิ้ง กรุ๊ป, 2566.

152 หน้า.

1. การแพทย์แผนไทย. I. ธนภณ ลิ้มปอารยะกุล, ผู้แต่งร่วม. II. ชื่อเรื่อง.

615.88

ISBN 978-616-603-011-2

คำนำ

ในการเรียนการแพทย์แผนไทย การแพทย์แผนไทยประยุกต์ การมีเอกสารสรุปสัปดาห์จะเป็นสิ่งช่วยให้เราเห็นภาพรวมของวิชานั้นๆ ได้ดีขึ้นเป็นอย่างมาก อีกทั้งยังเป็นการย่นย่อเวลาในการศึกษา ให้สามารถศึกษาศาสตร์และวิชาได้อย่างรวดเร็วขึ้น ด้วยความที่คณะผู้แต่งตำราเห็นความสำคัญในจุดนี้ จึงได้พัฒนาตำราประมวลหัตถเวชกรรมไทยขึ้นมา

พูดถึงการเรียนนวดไทยราชสำนักในช่วงแรกนั้น มีข้อดีหลากหลายอย่าง เช่น ท่านวดที่สุภาพ เส้นพื้นฐาน และจุดสัญญาณต่างๆ ในการนวด รวมถึงสูตรนวด ก็ส่งผลทำให้การรักษาดีขึ้นมาก ได้รับการยอมรับทั้งในประเทศ และต่างประเทศ จึงเป็นศาสตร์ที่ถูกนำมาสอนในหลักสูตรการแพทย์แผนไทย การแพทย์แผนไทยประยุกต์ การทำตำราเล่มนี้ ยังเป็นส่วนหนึ่งในการบอกวาศาสตร์การแพทย์ของไทย ในวิชาหัตถเวชกรรมไทยนั้นยอดเยี่ยมเพียงไร และเราเชื่อมั่นที่จะส่งต่อความองค์ความรู้นี้ไปสู่แพทย์แพทย์แผนไทย แพทย์แผนไทยประยุกต์ ทั้งประเทศ โดยคาดหวังว่าวันข้างหน้า การแพทย์แผนไทย การแพทย์แผนไทยประยุกต์นั้น จะเป็นที่ยอมรับเพิ่มขึ้น

ทั้งนี้การแพทย์แผนไทยยังมีศาสตร์อื่นๆ วิธีนวดแบบอื่นๆ ที่เป็นของไทย รวมถึงหัตถการอื่นๆ ที่สามารถรักษาผู้ป่วยได้เช่นกัน คณะผู้จัดทำจึงอยากบอกกับผู้อ่านทุกท่านว่า ในความเป็นแพทย์ พวกเรายังคงต้องเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ตลอด ไม่ว่าจะเป็นการกระบวนกรรักษา หรือ ความรู้ที่โรครมีการเปลี่ยนไปตามยุคและสมัย นั่นก็เพื่อประโยชน์แก่คนไข้ของเรา

เพิ่มเติมเป็นเกร็ดความรู้ ในการแพทย์แผนไทยนั้น ยังมีแนวเส้นที่นวดอื่นๆ หรือจุดกดที่นอกเหนือจากการนวดราชสำนัก เช่น จาริกวัดโพธิ์ แผนนวดรัชกาลที่ 5 รวมถึงยังมีการนวดในลักษณะที่สืบทอดกันมา หรือที่ถูกบันทึกไว้ในเอกสารตำราของหมอพื้นบ้านอีกด้วย

ท้ายที่สุดนี้ทางคณะผู้จัดทำก็คาดหวังว่าทุกท่านจะได้รับความรู้ครบถ้วนตามที่ท่านคาดหวัง และประสบความสำเร็จในวิชาชีพ

คณะผู้แต่งตำรา

สารบัญ

คำไหว้ครู คำขอคำประสาธน์พร	1
บทนำการนวดไทยสายราชสำนัก	2
ตำแหน่งและความหมายจุดสัญญาณ	5
โรคทางหัตถเวชกรรมไทย	17
โรคเกี่ยวกับคอ	18
โรคเกี่ยวกับไหล่	21
โรคเกี่ยวกับหลัง	24
โรคเกี่ยวกับแขน ข้อมือ นิ้วมือ	30
โรคเกี่ยวกับสะโพก ขา เข่า	36
โรคเกี่ยวกับเท้า ข้อเท้า นิ้วเท้า	42
โรคเกี่ยวกับท้อง สตรี และระบบสืบพันธุ์	50
โรคอัมพฤกษ์-อัมพาต	58
โรคอื่นๆ	66
เส้นประธานสิบ	77
กายบริหาร	83
ฤๅษีดัดตน	86
การเทียบจุดสัญญาณ และกายวิภาคแผนปัจจุบัน	98
เปรียบเทียบสูตรนวด	103
การวิจัยเรื่องจุดสัญญาณ	134
แนวข้อสอบภาคทฤษฎี	137
บรรณานุกรม	148

คำไหว้ครู คำขอประสาธน์

ข้าพเจ้า (.....ชื่อตนเอง.....) ผู้สืบทอดการนวดไทยสายราชสำนัก ขอกราบนมัสการ
เทพดาบสทั้งร้อยแปดองค์ผู้ทรงญาณ ซึ่งมีท่านอาจารย์บรมครูชีวกโกมารภัจจ์
เป็นประธานอันประเสริฐ และขอกราบบรมครู

1. นายแพทย์ภักดิ์ ลูกศิษย์หลวงวาโย
2. หมอชิต เดชพันธ์ บุตรชายคนเล็กของหมออินทร์เทวดา
3. หลวงราชรักษา
4. อาจารย์พั้ว หลายศรีโพธิ์ ลูกศิษย์หลวงรามเดชะ
5. บรมครูมวยไทย ดาบไทย
6. อาจารย์ณรงค์ศักดิ์ บุญรัตนศิริ ผู้ประสิทธิ์ประสาทวิชา
หัตถเวชกรรมให้กับสถาบันอายุรเวทวิทยาลัยฯ

ขออานุภาพของท่านบรมครูทั้งหลายช่วย เมตตา ปกป้อง ค้ำครอง เชิดชูตัว
ข้าพเจ้า และบรรดาศิษย์ทั้งหลายที่หมายจะดำรงศิลปะการนวดไทยสายราชสำนัก
ให้สามารถเผยแพร่วิทยาการให้กระจายไปทั่วทุกทิศานุทิศ เป็นเกียรติศักดิ์อันพึง
สัสมฤตย์แก่แพทย์แผนไทยประยุกต์ และประเทศไทยชั่วกาลนาน (กราบ 3 ครั้ง)

**คำไหว้ครู คำขอประสาธน์นี้ นักศึกษาแพทย์แผนไทยประยุกต์จะกล่าวทุกครั้ง
ก่อนการเรียนนวดไทยแบบราชสำนัก*



บทนำการนวดไทยแบบราชสำนัก

ระเบียบปฏิบัติในการนวดไทยแบบราชสำนัก

1. การเดินเข้า : ห่างจากคนไข้ 4 ศอก คुकเข่า สั้นเท้าตั้งขึ้น ลำตัวตรง
2. การนั่งพับเพียบ : ห่างจากขาคนไข้ 1 ศอก (1 หัตถบาส)
3. การไหว้ : ระลึกถึงครูบาอาจารย์ + ขอขมาผู้รับการบำบัด
4. การไม่ก้มหน้า หรือแหงนหน้าระหว่างการนวด

ศีลและจรรยาบรรณ

อาจารย์ณรงค์ศักดิ์ บุญรัตนศิริญา ได้สอนให้เห็นถึงความสำคัญของศีลธรรม และจรรยาบรรณของแพทย์ ซึ่งจะต้องรักษาให้มั่นคง 3 ประการ ดังนี้

1. ไม่ดื่มเหล้า ไม่ว่าจะก่อน ขณะ หรือหลังปฏิบัติงาน
2. ไม่เจ้าชู้ โดยใช้วิชาเป็นสื่อ
3. ไม่หลอกลวงผู้ป่วยเพื่อลาภ ยศ สรรเสริญ ไม่เลี้ยงใจ

สถานอโคจร

โรงแรม, โรงน้ำชา, โรงยาผี, สถานที่เล่นการพนัน, สถานเริงรมย์ และโรงพยาบาล

หลักการศึกษานวดไทยแบบราชสำนัก

ตั้งสัจจะ, ตั้งนิว, ตั้งสมาธิ, ตั้งตา และตั้งใจ



ข้อห้าม และข้อควรระวัง

ข้อห้าม

1. ใช้สูงเกิน 38.5 องศาเซลเซียส
2. ป่วยด้วยโรคติดเชื้อเฉียบพลัน
3. ความดันโลหิตสูง ที่มีอาการหน้ามืด ใจสั่น คลื่นไส้ อาเจียน
4. รับประทานอาหารอื่นมาใหม่ๆ
5. ไม่นวดบริเวณที่มีกระดูกแตก หัก ร้าว ผ่าใส่เหล็ก หรือผ่าตัดมาในระยะ 1 เดือน
6. ไม่นวดบริเวณแผลเปิด
7. ไม่นวดบริเวณที่เป็นมะเร็ง
8. ไม่นวดบริเวณรอยโรคผิวหนังที่สามารถติดต่อได้
9. ไม่นวดบริเวณที่มีหลอดเลือดดำอักเสบ

ข้อควรระวัง

1. ระวังในหญิงมีครรภ์ ผู้สูงอายุ เด็ก
2. ผู้ป่วยโรคเบาหวาน
3. ผู้ที่มีภาวะกระดูกพรุน ข้อต่อหลวม และข้อเคลื่อน

ขนาดของแรง

ขนาดเบา : 50 ปอนด์

ขนาดปานกลาง : 70 ปอนด์

ขนาดหนัก : 90 ปอนด์

ระยะเวลา

คาบน้อย : 10-15 วินาที

คาบใหญ่ : 30-45 วินาที

ทำผู้ป่วย

นอนหงาย / นอนตะแคงศีรษะ 90 องศา ซ้าย-ขวา / นั่งขัดสมาธิ / นั่งห้อยเท้า

ท่าหมอ

นั่งพับเพียบ / นั่งคุกเข่า / พรหมสี่หน้า / หนูมานถวายแหวน / ยืนยกสูง หกกลาง หกต่ำ

แนวเส้นพื้นฐานมี 10 แนวเส้น

- | | |
|------------------------|--------------|
| 1.ขา และการเปิดประตูลม | 6.แขนด้านนอก |
| 2.ขาด้านนอก | 7.หัวไหล่ |
| 3.ขาด้านใน | 8.บ่า |
| 4.หลัง | 9.โค้งคอ |
| 5.แขนด้านใน | 10.ท้อง |

สัญญาณ 5 มี 9 สัญญาณหลัก

ขานอก / ขาใน / หลัง / หัวไหล่ / แขนนอก / แขนใน / ศีรษะหน้า / ศีรษะหลัง / ท้อง

สัญญาณเฉพาะโรค : หู ข้อมือ นิ้วมือ เท้า

สัญญาณเข้า 1,2,3 เป็น ส.แยกของ ส.4 ขาด้านใน เรียกว่า “สัญญาณลูก” ใช้รักษาโรคเข้า

ตำแหน่งและความหมายของจุดสัญญาณ

จุด	ตำแหน่ง/ควรระวัง	ท่าทาง	ความหมาย
ส.1 ภายนอก	จุดตัดเส้นข้างลำตัวกับ เส้นแนวระนาบที่ลากผ่าน หัวตะคาก ระวัง : ขาขา	คุกเข่า หันหน้า ทางเดียวกับ Pt. นิ้วคู่คว่ำมือ	บังคับเลือดและความ ร้อนไปทั่วขาด้านนอก ออกถึงปลายเท้า
ส.2 ภายนอก	จุดตัดเส้นแนวตั้งที่ห่างหัว ตะคากไปทางด้านหลัง 2 นิ้วมือ ตัดกับเส้นที่ลากผ่าน ต่ำกว่าหัวตะคาก 2 นิ้วมือ ระวัง : คู้ขาไม่ได้ห้ามกด	ท่า+ตำแหน่งเดิม นิ้วคู่ หายมือ	บังคับเลือดและความ ร้อนเข้าข้อต่อกระดูก สะโพก ไปขา ออกสัน หน้าแข้งด้านนอก
ส.3 ภายนอก **จุดตรวจ มดลูก**	จุดตัดเส้นที่ลากจากหัว ตะคาก ทำมุม 45 องศา กับ แนวราบที่ผ่านหัวตะคาก (รอยปุ่มกึ่งกลางสะโพก) ระวัง : สะโพกเคล็ด	หันตัวไปทางศีรษะ Pt. ทำมุม 45 องศา นิ้วคู่คว่ำมือ	บังคับเลือดและความ ร้อนเข้าสะโพกและเชิง กราน ออกท้องน้อย
ส.4 ภายนอก	ขีดเอ็นด้านนอก เหนือข้อ พับเข่า 4 นิ้วมือ	มือเดียวคว่ำมือ นิ้วโป้งชี้ลง ระวัง : เข่าทรุด ไม่มีกำลัง	บังคับเลือดและความ ร้อนเข้าขาท่อนบนด้าน นอก ไปในเข่า
ส.5 ภายนอก **แนวเส้น ขงษ์ปะ พาส**	อยู่ด้านหน้าหัวกระดูกน่อง ต่ำลงไป 4 นิ้วมือ (กึ่งกลาง ของน่องส่วนที่โตที่สุด) จุด ตรวจกล้ามเนื้อขาสิบ * ตรวจขาสิบถ้าเส้นเล็กกว่า หัวไม้ขีด รักษากลับคืนไม่ได้	นิ้วคู่หายมือ ระวัง : ปลายเท้า ตก	บังคับเลือดและความ ร้อนเข้าขาท่อนล่าง ด้านนอก ไปข้อเท้าออก หลังเท้านิ้วเท้า

จุด	ตำแหน่ง/ควรระวัง	ท่าทาง	ความหมาย
ส.1 ขาใน	ชิดโคนขา ห้างแนวเส้น กึ่งกลางไปด้านหลัง 3 นิ้วมือ	คุกเข่า หันหน้า ทางเดียวกับ Pt. นิ้วคู้หงายมือ	บังคับเลือดและความ ร้อนเข้าข้อต่อสะโพกไป บั้นเอว ออกเข่า
ส.2 ขาใน	ต่ำกว่ากันย้อย 2 นิ้วมือ		จ่ายเลือดและความร้อน เข้าขาท่อนบนด้านใน ลงขาทั่วไป ออกปลาย เท้า
ส.3 ขาใน	บนเส้นขอบสะบ้าด้านใน ขึ้นไปทางโคนขา 4 นิ้วมือ ระวัง : รอยฟกช้ำ ชัดใน ลูกสะบ้า	เข่าด้านล่างอยู่ ระดับเดียวกันกับ ข้อพับเข่าของ Pt. ข้างที่เหยียด นิ้วคู้ หงายมือ	บังคับเลือดและความ ร้อนเข้าขาท่อนบนด้าน ในเหนือเข่า ไปในเข่า เข่า
ส.4 ขาใน	กึ่งกลางข้อพับเข่า **จุด เปิดประตูลมเข่า**	ใช้นิ้วหัวแม่มือข้าง ตรงข้ามกับขาที่ นวด มือเดียวคว่ำ มือ	จ่ายเลือดและความร้อน เข้าเข่า ไปสะบ้า
ส.5 ขาใน	ชิดขอบล่างตาตุ่มในติดกับ แนวเส้นดิ่งที่ชิดขอบหลัง ตาตุ่มใน **จุดประเมนข้อ เท้าพลิกและคัดเส้น เมื่อ เป็นลม** ระวัง : ขาฝ่าเท้า	ใช้นิ้วหัวแม่มือข้าง ตรงข้ามกับขาที่ นวด มือเดียวคว่ำ มือ	บังคับเลือดและความ ร้อนเข้าข้อเท้าใน ไปฝ่า เท้า ออกนิ้วเท้า
ส.1 เข่า	ขอบสะบ้าด้านบนนอก ระวัง : สะบ้าขัด	1. พับเพียบ หัน หน้าเข่า นิ้วคู้ หงายมือ	บังคับเลือดและความ ร้อนเข้าสะบ้านอก ไป เข่า

จุด	ตำแหน่ง/ควรระวัง	ท่าทาง	ความหมาย
		2. คุณเข้า หันทาง ศีรษะ Pt. มือใน เดียวคว่ำมือ	
ส.2 เข้า	ขอบสะบ้าด้านบนใน ระวัง : สะบ้าขัด	1. คุณเข้า ไม่นั่งทับ สัน นิ้วคู่ หงายมือ 2. คุณเข้า หันทาง ศีรษะ Pt. มือข้าง ตรงข้ามคว่ำมือ	บังคับเลือดและความ ร้อนเข้าสะบ้าใน ไปเข้า
ส.3 เข้า	กึ่งกลางขอบล่างสะบ้า **จุดน้ำเต้าตก** ระวัง : ห้ามดันขึ้น จะเกิด สะบ้าบิ่น	1. หันหน้าทาง ศีรษะ Pt. มือ เดียวคว่ำมือ 2. มือด้านใน คว่ำ มือทำมุม 90 องศา	บังคับเลือดและความ ร้อนเข้ากลางสะบ้า ไป เข้า
สัญญาณข้อ เท้า	จุดกึ่งกลางข้อเท้าด้านหน้า	คุณเข้าอยู่ตรง ปลายเท้าของ Pt. ใช้เข่าดันปลายเท้า Pt. นิ้วคู่ หงายมือ	บังคับเลือดและความ ร้อนเข้าข้อเท้า ออกสัน เท้า
ส.นิ้วเท้า (ส.1 ส.3 ด้านนอก ส.2 ส.4 ด้านใน ส.5 กึ่งกลาง) บังคับเลือดและความร้อนเข้าข้อนิ้วเท้า			
ส.1 แขนนอก	ห่างจุดกึ่งกลางขอบสะบัก ด้านนอกมาทางด้านหน้า 2 นิ้วมือ และเยื้องบน 1 นิ้วมือ	1. คุณเข้า หันตัว 45 องศา กับ Pt. มือด้านในจับ ข้อมือ Pt. ยกขึ้น แล้วใช้มือด้าน นอกกดคว่ำมือ	บังคับเลือดและความ ร้อนเข้าหัวกระดูกต้น แขนท่อนบนด้านนอกลง ไปแขนทั่วไป ออกปลาย นิ้วมือ

จุด	ตำแหน่ง/ควรระวัง	ท่าทาง	ความหมาย
		2. พรหมสี่หน้า ตั้ง ขาด้านใน มือด้าน ในกดคว่ำมือ	
ส.2 แขนนอก	กึ่งกลางแขนท่อนบนด้าน นอก ปลายสุดของกล้ามเนื้อ คลุ่มไหล่ ระวัง : แขนไม่มีกำลัง แขน ขา ข้อมือตก	1. คุณเข้าหันไป ทางศีรษะ มือเดียว แขนด้านใน คว่ำมือ 2. พรหมสี่หน้า ตั้ง ขาด้านใน มือด้าน นอกกดคว่ำมือ (ไขว้มือ)	บังคับเลือดและความ ร้อนเข้าแขนท่อนบน ด้านนอกเลียกระดูกไป แขนด้านนอกและเยื่อ หุ้มกระดูก ออกโป่ง ชี กลาง
ส.3 แขนนอก	จุดพับ ข้อต่อศอกด้านนอก	1. คุณเข้าหันหน้า หาลำตัว Pt. นิ้วคู่ หงายมือ 2. พรหมสี่หน้า ตั้ง ขาด้านใน มือด้าน ในกดหงายมือ	บังคับเลือดและความ ร้อนเข้าข้อศอกด้านนอก
ส.4 แขนนอก	จุดพับ ข้อต่อศอกด้านใน ระวัง : กดโดน Ulnar nerve ทำให้ขานิ้ว งอ เหยียดไม่ได้	1. คุณเข้าหันไป ทางศีรษะ นิ้วคู่ หงายมือ 2. พรหมสี่หน้า ตั้ง ขาด้านใน มือด้าน ในกดคว่ำมือ	บังคับเลือดและความ ร้อนเข้าข้อศอกด้านใน
ส.5 แขนนอก	ต่ำกว่าศอก 2/5 ส่วน ระหว่างศอกถึงมือ ระวัง : กดรุนแรงจะทำให้ ข้อมือไม่มีกำลัง ข้อมือตก	1. คุณเข้าหันหน้า หาลำตัว Pt. นิ้วคู่ หงายมือ	บังคับเลือดและความ ร้อนเข้าแขนท่อนล่าง ด้านนอก ไปข้อมือ ออก หลังมือ นิ้วมือ

จุด	ตำแหน่ง/ควรระวัง	ท่าวนวด	ความหมาย
		2. พรหมสี่หน้า ตั้ง ขาต้านใน นิ้วคู่/ เดี่ยว หงายมือ	
ส.1 แขนใน	ชิดโคนแขนท่อนบนด้านใน ต่ำลงมาด้านหน้ารักแร้ 1 นิ้ว ระวัง : แขนไม่มีกำลัง แขนขา	1. คุณเข้าหันไป ทางศีรษะ มือ เดี่ยวคว่ำมือ 2. พรหมสี่หน้า ตั้งขาต้านใน มือ เดี่ยว คว่ำมือ อีก มือประคอง	บังคับเลือดและความ ร้อนเข้าหัวกระดูกต้น แขนท่อนบนด้านใน เลียบกระดูกแขนในและ เยื่อหุ้มกระดูก ออก ปลายนิ้วนางและนิ้วก้อย
ส.2 แขนใน	กึ่งกลางแขนท่อนบนด้านใน **จุดเปิดประตูลม**	1. ทำเดิม มือนอก จับชีพจร มือใน คว่ำมือ 2. พรหมสี่หน้า ตั้งขาต้านใน มือ เดี่ยว คว่ำมือ อีก มือประคอง	จ่ายเลือดและความร้อน เข้าแขนท่อนบนด้านใน ลงแขนทั่วไป ออกปลาย นิ้ว
ส.3 แขนใน	กึ่งกลางข้อพับศอก	1. ทำเดิม นิ้วคู่ หงายมือ 2. พรหมสี่หน้า ตั้งขาต้านใน นิ้วคู่ หรือเดี่ยว หงาย มือ	บังคับเลือดและความ ร้อนเข้าข้อศอก
ส.4 แขนใน	กึ่งกลางแขนท่อนล่างด้านใน	1. ทำเดิม นิ้วคู่ หงายมือ	บังคับเลือดและความ ร้อนเข้าแขนท่อนล่าง ด้านใน ไปข้อมือ

จุด	ตำแหน่ง/ควรระวัง	ท่าทาง	ความหมาย
		2. พรหมสี่หน้า ตั้ง ขาด้านใน นิ้วคู่/ เดี่ยว หงายมือ	
ส.5 แขนใน	เหนือข้อมือ 1 นิ้วมือ **เส้นสร้อยข้อมือ** ระวัง : ทำให้ขัดข้อมือ นิ้ว มือไม่มีกำลัง ขา	1. นิ้วคู่หงายมือ 2. พรหมสี่หน้า ตั้ง ขาด้านใน นิ้วคู่/ เดี่ยว หงายมือ	บังคับเลือดและความ ร้อนเข้าข้อมือ ไปฝ่ามือ ออกนิ้วมือ
ส.1 ข้อมือ	ชิดข้อมือนิ้วโป้ง ระวัง : กดแรง ขา นิ้ว	คุกเข่า ไม่นั่งทับ ส้นเท้า เหยียดตัว 45 องศา ใช้มือ ตรงข้าม มือ Pt. นิ้วเดียวหงายมือ เหยียด 45 องศา	บังคับเลือดและความ ร้อนเข้าข้อมือ ไปฝ่ามือ ออกโป้ง ชี้ กลาง
ส.2 ข้อมือ	ชิดข้อมือนิ้วก้อย ระวัง : กดแรง ขา นิ้ว	คุกเข่า ไม่นั่งทับ ส้นเท้า เหยียดตัว 45 องศา ใช้มือ ข้างเดียว กับมือ Pt. นิ้วเดียวหงาย มือเหยียด 45 องศา	บังคับเลือดและความ ร้อนเข้าข้อมือ ไปฝ่ามือ ออกนาง ก้อย
ส.3 ข้อมือ	อยู่บนเนินนิ้วโป้งต่ำกว่าเส้น สร้อยข้อมือ 1 นิ้ว	คุกเข่า ไม่นั่งทับ ส้นเท้า เหยียดตัว 45 องศา ใช้มือ ตรงข้าม มือ Pt. นิ้วเดียวหงายมือ เหยียด 45 องศา	บังคับเลือดและความ ร้อนเข้าส้นมือ ไปข้อมือ

จุด	ตำแหน่ง/ควรระวัง	ท่าหมวด	ความหมาย
ส.4 ข้อมือ	อยู่บนเนินนิ้วก้อยต่ำกว่าเส้น สร้อยข้อมือ 1 นิ้ว	คุกเข้า ไม่นั่งทับ สันเท้า เหยียดตัว 45 องศา ใช้มือ ข้างเดียว กับมือ Pt. นิ้วเดียวหงาย มือเฉียง 45 องศา	บังคับเลือดและความ ร้อนเข้าสันมือ ไปข้อมือ
ส.5 ข้อมือ	บนเส้นสร้อยข้อมือตรง กึ่งกลางข้อมือ ระวัง : กดแรง ขานิ้ว	คุกเข้า ไม่นั่งทับ สันเท้า กางแขน Pt. ตั้งฉาก หมอ กदनิ้วคู่หงายมือ	บังคับเลือดและความ ร้อนเข้าข้อมือ ไปฝ่ามือ ออกทุกนิ้ว
ส.ใจกลางฝ่า มือ	ใจกลางฝ่ามือ	คุกเข้า ไม่นั่งทับ สันเท้า เหยียดตัว 45 องศา ใช้มือ ตรงข้าม มือ Pt. นิ้วเดียวหงายมือ เฉียง 45 องศา	บังคับเลือดและความ ร้อนเข้าฝ่ามือออกนิ้วทั้ง 5
ระวัง : ส.1,2 และ 5 ข้อมือ กดแรงจะชา			
ส.1-5 นิ้วมือ บังคับเลือดและความร้อนเข้าข้อนิ้วมือ			
ส.1 หลัง	ข้าง L5	คุกเข้าไม่นั่งทับสัน มือเดียว คว่ำมือ	บังคับเลือดและความร้อน เข้าปล้องกระดูก ส.1 ไป เชิงกรานออกขาด้านใน
ส.2 หลัง	ข้าง L4 ถัดมาด้านข้างลำตัว 1 นิ้วมือ		บังคับเลือดและความ ร้อนเข้าหลัง ไปท้อง
ส.3 หลัง	ข้าง L3		บังคับเลือดและความ ร้อนเข้าปล้องกระดูก ส. 3 ไปไต ออกขาด้านนอก