

ชุมชนรู้ธาตุ
เล่ม 2

ผู้รู้สมดุล

รู้ทันกายใจ แล้วค่อย ๆ ปรับกลับสู่สมดุล



คำนำ

ในเล่ม 1 เราเริ่มจากคำถามว่า "เราเป็นคนแบบไหน" และได้คำตอบเป็นธาตุประจำตัว ซึ่งติดตัวมาแต่เกิดและไม่เปลี่ยน พร้อมทางปรับหลักที่ใช้ได้ทุกวัน

แต่ชีวิตไม่ได้นิ่งเหมือนบัตรธาตุที่ติดไว้ข้างตู้เย็น หน้าหนาวเต็มความเย็น งานบุญเต็มของหนัก งานเร่งพาให้อดนอน ห้างแอร์ แดดจัด หรือเรื่องหนักใจในบ้าน ก็ดันเราให้เอียงไปจากความพอดีของตัวเองได้ทั้งนั้น ผู้อ่านเล่ม 1 หลายคนจึงถามทีมเพลินไพรว่า "ถ้าธาตุไม่เปลี่ยน แล้วจะรู้ได้อย่างไรว่าช่วงนี้เราเอียงไปทางไหน และจะพากลับอย่างไร"

ชุมชนธาตุ เล่ม 2 · ผู้รู้สมดุล ตอบคำถามเดียว คือ "ตอนนี้เอียงไปทางไหน ดูแลเบื้องต้นอย่างไร" ด้วยเครื่องมือห้าชิ้นที่ใช้ได้ที่บ้าน

- วงล้อธาตุ หรือวงล้อ 6 ชั่วโมง วงกลมวงเดียวที่วางร้อนกับเย็น แห้งกับชุ่ม หนักกับเบา ไวรอบวง
- ▲ หมุด ปักบนวงล้อ บอกว่าวันนี้ร่างกายเอียงไปทางไหน อ่านจากอาการของเราเอง
- คำถามกำลัง 3 ข้อ บอกว่าร่างกายรับการปรับได้แรงแค่ไหน
- ทางปรับสมดุล 4 ด้าน ใช้ผงตรงข้ามพาเรากลับมาตรงกลาง
- แดบติดตาม 14 วัน ตีทุกวัน แล้วถามตัวเองคำเดียวเมื่อครบ 7 วัน

เล่มนี้ใช้คู่กับ **การดวงล้อธาตุสองหน้า** ด้านหน้าใช้ปัก ▲ ด้านหลังบอกทางปรับ ถ้ายังไม่มีการ์ด ใช้หน้าวงล้อในภาคผนวก ก แทนได้

สิ่งที่เล่มนี้ตั้งใจที่สุด คือให้เรารู้ทันตัวเองเร็วขึ้น ดึงกลับได้ตั้งแต่ยังเอียงไม่มาก และรู้ชัดว่าเมื่อไรต้องหยุดดูแลเองแล้วไปหาหมอ ทุกบทยังเดินไปกับป้าสมใจและคนในหมู่บ้านเดิม ตั้งแต่กลางหน้าหนาว ผ่านหน้าร้อน จนถึงต้นหน้าฝน

ขอให้เล่มนี้เป็นเพื่อนที่นั่งข้าง ๆ ในวันที่ร่างกายเริ่มไม่เหมือนเดิม ชวนเราฟังอย่างใจเย็น แล้วค่อย ๆ พากลับ

ทีมเพลินไพร
ตุลาคม 2569

ภาพรวมของเล่ม · เล่มนี้อยู่ตรงไหนของวงดูแลเปลีนไฟ

การดูแลสุขภาพในชุดนี้จัดเป็นเส้นทางเดียว ชื่อว่า วงดูแลเปลีนไฟ คิดเป็นลำดับ HEAL · ฟัง ธาตุ ปรับ ราก พาตัวเองกลับสู่สมดุล ไม่ใช่การรักษาโรค วงนี้มี สามชั้น หนึ่งทางเข้า เล่ม 1 พาเรารู้จักชั้น E เล่มนี้พาเราเดินชั้น A

H Hear ฟัง · ทางเข้าเดียวของทุกรอบ ฟังเสียงกายและใจ และเช็คตรงดวงทุกครั้ง ก่อนเปิดวงล้อหรือเลือกทางปรับใด ๆ H ใช้กับทุกชั้น ไม่ได้เป็นของชั้นใดชั้นหนึ่ง H คือการกลับมาอยู่กับตัวเอง ฟังได้ทุกวันแม้ตอนสบายดี ด้วยห้าจังหวะ หยุด · รู้สึก · รู้ใจ · ถาม · รับ (บทที่ 3 และหน้า "H ฟัง ในหน้าเดียว")

E Element ธาตุ · ธาตุประจำตัว ✕ ฐานที่ติดตัวตลอดชีวิต เรียนแล้วในเล่ม 1 · E1 รู้ธาตุประจำตัว · E2 รู้ทางปรับหลักและของแสง · E3 ใช้ฐานธาตุทุกวัน ตามวัยและฤดู คนที่สบายดีใช้ E3 อย่างเดียวก็ดูแลตัวเองได้ทุกวัน

A Adjust ปรับ · ใช้เมื่อร่างกายหรือใจเริ่มเอียงไปชั่วคราว เราและครอบครัวเดินเองได้ เล่มนี้อยู่ตรงชั้น A

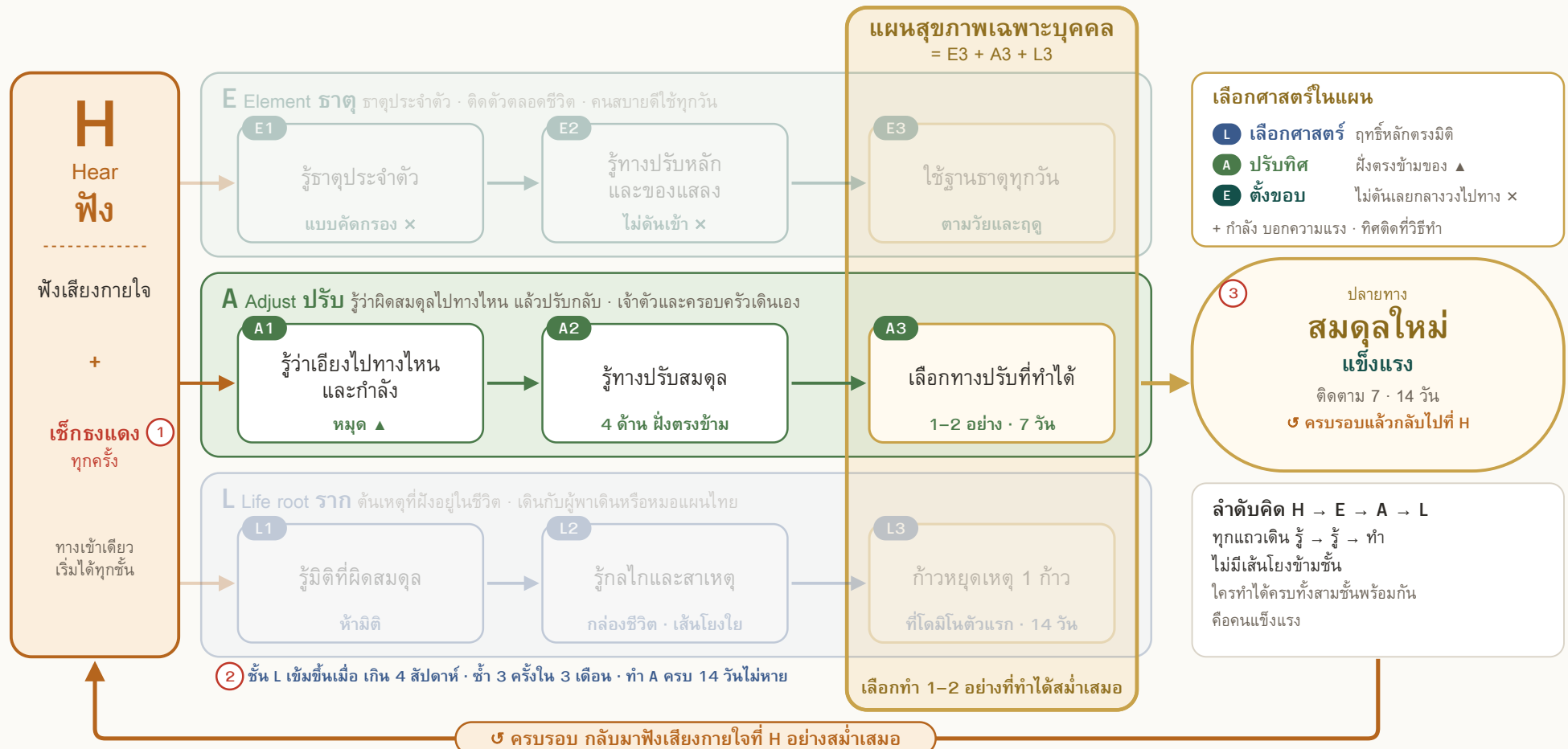
- ชั้น A1 รู้ว่าเอียงไปทางไหน และมีกำลังแค่ไหน (บทที่ 5-7)
- ชั้น A2 รู้ทางปรับสมดุล 4 ด้าน ไปทางฝั่งตรงข้าม (บทที่ 8-12)
- ชั้น A3 เลือกทางปรับที่ทำได้ 1-2 อย่าง ทำ 7 วัน แล้วถามคำเดียว (บทที่ 13)

L Life root ราก · ต้นเหตุที่ฝังอยู่ในชีวิต L1 ภูมิคุ้มกันที่ผิดสมดุล · L2 รู้กลไกและสาเหตุ · L3 ก้าวหยุดเหตุ 1 ก้าว เรียนเต็มในเล่ม 3-4 ในเล่มนี้เราสังเกตชั้น L ได้แบบเบา ๆ คือดูว่ามีอะไรในชีวิตที่ทำซ้ำแล้วอาการมาตาม ถ้าเห็นเหตุชัดก็หยุดเองได้เลย

วงดูแลเปลีนไฟร · HEAL ฟัง · ธาตุ · ปรับ · ราก

Hear · Element · Adjust · Life root · พาดตัวเองกลับสู่สมดุล ไม่ใช่การรักษาโรค

เล่ม 2 · ผู้รู้สมดุล · เน้นชั้น A



ทางออกไปแพทย์ 3 จุด · ① พบตรงแดงที่ H ② เกิน 4 สัปดาห์ยังไม่เคยตรวจ ③ แอลงหรือมีสีแดงใหม่ · จุกเงิน 1669

ภาพ 0.1 วงดูแลเปลีนไฟร HEAL · ฟัง ธาตุ ปรับ ราก พาดตัวเองกลับสู่สมดุล ไม่ใช่การรักษาโรค · ทุกกรอบเข้าทางเดียวที่ H แล้วเดินสามชั้นพร้อมกัน เล่มนี้เน้นชั้น A ต่อจากชั้น E ในเล่ม 1

สามชั้นเดินพร้อมกัน ไม่ได้ทำทีละชั้น ไม่ต้องรอให้ชั้น A จบก่อนจึงมองชั้น L และไม่ได้ทิ้งชั้น E ระหว่างปรับ ใครทำได้ครบทั้งสามชั้นพร้อมกันคือคนแข็งแรง สิ่งที่เปลี่ยนคือความเข้มของแต่ละชั้น **ชั้น L ต้องเข้มขึ้น** เมื่ออาการเป็นมาเกิน 4 สัปดาห์ เป็นซ้ำ 3 ครั้งใน 3 เดือน หรือทำชั้น A ครบ 14 วันแล้วยังไม่หาย เมื่อนั้นเดินชั้น L ให้ลึกลงกับผู้พาเดินหรือหมอแผนไทย (บทที่ 13)

แผนสุขภาพเฉพาะบุคคล = E3 + A3 + L3 สองชั้นแรกของแต่ละชั้นคือรู้ ชั้นที่สามคือทำ ช่องทำของทุกชั้นจึงรวมเป็นใบแผนใบเดียว ผู้รู้สมดุลงานแผน E3 + A3 ของตัวเองได้ ส่วนช่องหยุดเหตุใช้เมื่อเห็นเหตุชัดเท่านั้น ปลายทางของทุกรอบคือ **สมดุลงานใหม่** ครอบรอบแล้ว **กลับมาฟังเสียงกายใจที่ H อย่างสม่ำเสมอ**

ทางออกไปแพทย์ 3 จุด (1) พบตรงแดงที่ H (2) เกณฑ์ชั้น L อาการเกิน 4 สัปดาห์แล้วยังไม่เคยตรวจ ให้ตรวจสุขภาพพื้นฐานกับแพทย์ก่อน (3) สมดุลงานใหม่ แยกหรือมีธงแดงใหม่ระหว่างติดตาม และไม่ว่าอยู่ตรงไหน พบตรงแดงเมื่อไร ไปหาแพทย์ทันที อุกฉินโทร 1669

เส้นทางของเราในเล่มนี้

ส่วนของเล่ม	สิ่งที่ได้	บทที่
เปิดตา	สี่ศาสตร์อ่านความผิดสมดุลงานคู่ตรงข้าม และช่วง "เริ่มเอียง" ต่างจากการป่วย	1-2
กลับมาอยู่กับตัวเอง	ฟังเสียงกายใจห้าจังหวะทุกวัน เขียนอาการของตัวเอง สามคำถามที่ H ยาทักินอยู่	3
ปลอดภัยก่อน	เช็กธงแดงสองชั้น กลุ่มที่ต้องไปหาหมอเร็วกว่าปกติ 48 ชั่วโมง	4
อ่านว่าเอียงไปทางไหน (A1)	วงล้อ 6 ชั่วโมง × กับ ▲ กำลัง 3 ข้อ และไฟลอย	5-7
รู้ทางปรับ (A2)	ตรงข้ามคือยา ทางปรับ 4 ด้าน อาหาร สิ่งแวดล้อม และคนรอบตัว บนวงเดียวกัน	8-11
คู่มืออาการ	อาการทั่วไป 12 อาการที่ดูแลเองได้ และเมื่อไรต้องไปหาหมอ	12
ทำจริง (A3 แผน และสมดุลงานใหม่)	ใบแผนหน้าเดียว E3 + A3 แยกติดตาม 14 วัน ถ้ามคำเดียว เกณฑ์ชั้น L เข้มขึ้น	13
รู้ขอบเขต	ยาที่กินอยู่ สมุนไพร ขอบเขตของผู้รู้สมดุล และก้าวต่อไป	14

สี่เล่ม สี่ระดับของชุมชนรู้ธาตุ

- เล่ม 1 · ผู้รู้ธาตุ รู้จักธาตุประจำตัว และดูแลตัวเองตามธาตุทุกวัน (เน้นชั้น E)
- เล่ม 2 · ผู้รู้สมดุล อ่านว่าตอนนี้ร่างกายเอียงไปทางไหน แล้วพาปรับตัววงล้อธาตุ (เล่มนี้ · เน้นชั้น A)
- เล่ม 3 · ผู้รู้ต้นเหตุ มองให้เห็นห้าด้านของชีวิต และหาต้นเหตุของอาการที่เป็นนาน (เน้นชั้น L)
- เล่ม 4 · ผู้ส่งต่อความรู้ โยงเส้นสาเหตุทั้งกายและใจ และส่งต่อความรู้ให้คนในชุมชน (สอนทั้งวงดูแล)

ทุกระดับเริ่มที่ H เสมอ ระดับบนไม่ได้ลบระดับล่าง เหมือนชุมชนแผนที่ ยิ่งสูงยิ่งเห็นละเอียด แต่ถนนเส้นเดิมยังอยู่ที่เดิม

เล่มนี้ใช้เพื่อการเรียนรู้และดูแลตนเอง ไม่ใช่การวินิจฉัยหรือสั่งจ่ายยา อาการใหม่ อาการแรง หรือไม่แน่ใจ ให้ดูตรงแดงในหน้าสรุปธงแดงก่อนเสมอ ยาที่แพทย์สั่ง ไม่หยุด ไม่ลด ไม่ปรับเอง

ทบทวนเล่ม 1 ในสองหน้า

เล่ม 1 คือ **ชั้น E Element ธาตุ** ของวงดูแลทั้งชั้น · E1 ฐาตุประจำตัว · E2 ฐาตุหลักและของแสง · E3 ใช้ฐานธาตุทุกวัน ตามวัยและฤดู สองหน้านี้นี้ทบทวนทั้งสามชั้น เพราะชั้น E เดินคู่ไปกับชั้น A ตลอดเล่ม

ถ้ายังไม่รู้ธาตุของตัวเอง กลับไปทำแบบคัดกรอง 20 ข้อในเล่ม 1 บทที่ 7 หรือแบบประเมินออนไลน์ทาง LINE ของเพลินไพร แล้วยืนยันด้วยข้อ "ใช้ฉันทใหม่" ยังไม่แน่ใจ คุยกับหมอแผนไทย

ธาตุประจำตัว 7 แบบ

ทุกคนมีลม ไฟ น้ำ แต่สัดส่วนไม่เท่ากัน ธาตุที่เด่นมาตั้งแต่เด็กคือธาตุประจำตัว ธาตุผสมอ่านจาก **คุณสมบัติร่วม** ของสองธาตุ ส่วนธาตุดินคือร่างที่ห่อลม ไฟ น้ำ ไว้

ธาตุประจำตัว	คุณสมบัติ	เด่นที่	ทางปรับหลักไปทาง	ฤดูที่ต้องระวัง
ธาตุลม	เบา แห้ง เย็น	แห้ง	ชุ่ม	ฝน
ธาตุไฟ	ร้อน ชุ่มแบบมัน เบา	ร้อน	เย็น	ร้อน
ธาตุน้ำ	หนัก ชุ่ม เย็น	หนัก	เบา	หนาว
ธาตุลมไฟ	เบาร่วมกัน	เบา	หนักแน่น	ฝนและร้อน
ธาตุลมน้ำ	เย็นร่วมกัน	เย็น	อุ่น	ฝนและหนาว
ธาตุไฟน้ำ	ชุ่มร่วมกัน	ชุ่ม	แห้ง	ร้อนและหนาว
ดุลยภาพ	สามธาตุใกล้เคียงกัน	ไม่เด่นทางใด	ดูแลตามฤดู	ช่วงเปลี่ยนฤดู

ข่าวดีคือ **คุณสมบัติเด่นในเล่ม 1 คือที่ตั้งของ × บนวงล้อพอดี** คนธาตุลมอยู่ที่ขั้วแห้ง คนธาตุลมน้ำอยู่ที่ขั้วเย็น ดุลยภาพอยู่กลางวง (บทที่ 5)

หลักและเครื่องมือที่ใช้ต่อ

- เหมือนเพิ่มเหมือน ของที่เหมือนกันเสริมกัน ของแสงคือสิ่งที่ดันเราไปทางเดิม
- **ตรงข้ามคือทางปรับ** ใช้ฝั่งตรงข้ามแบบอ่อนโยน เล่มนี้เรียกหลักเดียวกันว่า "ตรงข้ามคือยา" ส่วนสิ่งที่เราทำเองยังเรียกว่าทางปรับ
- **ทางปรับสมดุล 4 ด้าน** อาหาร · กิจกรรมทางกาย · ผัสสะและสิ่งแวดล้อม (สิ่งที่ตา หู จมูก ผิว รับรู้ รวมถึงการนอน) · ดูแลใจ ยาสมุนไพรและยาตำรับเป็นงานของหมอแผนไทยหรือแพทย์
- **ก้าวประจำวัน 1-3 ข้อ** คือ E3 การใช้ฐานธาตุทุกวัน เล่มนี้ไม่ได้ให้ทั้ง แต่เพิ่มทางปรับของชั้น A ช่วงสั้นเมื่อเอียง
- **ฐานชีวิต 7 นอน · พัก · หายใจ · ใจ · รับเข้า · น้ำ · ขยับ** ใช้เช็กระหว่างทำแผนชั้น A 7 วันด้วย
- **นาฬิกาธาตุ** น้ำ 06.00-10.00 และ 18.00-22.00 น. · ไฟ 10.00-14.00 และ 22.00-02.00 น. · ลม 14.00-18.00 และ 02.00-06.00 น.
- **สามฤดู** (ทีมเพลินไพรเทียบเดือนโดยประมาณ) ร้อน มีนาคม-พฤษภาคม ไฟ · ฝน มิถุนายน-ตุลาคม ลม · หนาว พฤศจิกายน-กุมภาพันธ์ น้ำ · **สามวัย** แรกเกิดถึง 16 ปี น้ำ · 16-32 ปี ไฟ · 32 ปีขึ้นไป ลม

วัน ฤดู และวัย เป็นกระแสที่ไหลผ่านเรา ไม่ได้เปลี่ยนธาตุ แต่ดันให้เอียงไปทางธาตุของช่วงนั้น และให้ **คุณ** พลังงานที่กระทบตัวเราจริง ก่อนดูชื่อฤดู

สุดท้าย ธาตุเป็นกรอบ ไม่ใช่เหตุ อาการใหม่ อาการแรง หรือไม่เคยเป็น อย่าใช้ธาตุอธิบายก่อนเช็กธงแดง หลักข้อนี้ยังอยู่ทุกหน้าของเล่มนี้

วิธีอ่านเล่มนี้

อ่านเรียงบทจะง่ายที่สุด บทที่ 3 การกลับมาพึ่งตัวเอง และบทที่ 4 เรื่องตรงแดง อย่าข้าม ส่วนบทที่ 12 เป็นคู่มืออาการ เปิดดูภายหลังได้

ในแต่ละบทมีอะไร

เรื่องเล่าเปิดบท เรื่องของคนในชุมชนเดิม ทุกคนเป็นเคสจำลอง ไม่ใช่คนจริง

แก่นหนึ่งประโยค ถ้าจำได้ข้อเดียวจากบทนั้น ให้จำประโยคนี้

คำใหม่ในบทนี้ ไม่เกิน 3 คำ อธิบายไว้ทุกคำ

ลีลาสตรมองเรื่องนี้ ตารางสันเทียบแพทย์แผนไทย แผนจีน อายุรเวท แผนปัจจุบัน และเพลินไพร

ลองทำดู กิจกรรม 5-15 นาที บางข้อทำต่อเนื่อง 7 วัน ลองกับตัวเองก่อน

ถ้าเราเป็นธาตุผสม ใช้เรื่องในบทกับธาตุผสมแต่ละแบบ

สิ่งที่บอกวามถูกต้องทาง สัญญาว่าสิ่งที่ทำเข้ากับเรา

สิ่งที่ควรระมัดระวัง เรื่องที่มักเข้าใจผิด และเมื่อไรต้องไปหาแพทย์

กรอบตรงแดง ชุดเดียวกับเล่ม 1 ทุกคำ

กล่องอาการ (บทที่ 12) ▲ มักอยู่ไหน ทางปรับ สิ่งที่ต้องระวัง และเมื่อไรต้องไปหาหมอ

ก่อนไปบทต่อไป คำถามทบทวน 3 ข้อ และประโยคพาไปบทหน้า

อ่านขยายความ บทในเล่ม 1 และเล่มในชุดตำรา 3 ธาตุ ที่เล่าเรื่องนั้นลึกกว่า

สำหรับ อสม. ชวนนำเรื่องในบทไปใช้ตอนเยี่ยมบ้าน ในขอบเขตของระดับ 2

หน้าสรุปตรงแดง หนึ่งหน้า อยู่ถัดจากหน้าวิธีอ่านนี้ ถ่ายเอกสารไปติดข้างตู้เย็นได้ รายการเต็มทั้งสองชั้นอยู่ในบทที่ 4

ใบเขียนเอง อยู่ในภาคผนวก ได้แก่ ใบแผนสุขภาพเฉพาะบุคคลกับแถบติดตาม 14 วัน (ข) รายการยาที่ถือไปให้หมอหรือเภสัชกร (ค) และคำถามกำลัง 3 ข้อ (ง)

คำที่ใช้แบบเจาะจง "ชั้น" คือชั้น E A L ของวงดูแล "ชั้น" คือชั้นในแต่ละชั้น เช่น ชั้น A1 A2 A3 "ระดับ" คือบันไดชุมชนรู้ธาตุ "ยา" คือยาจริงที่หมอหรือแพทย์ให้

คนในเล่มนี้ (เคสจำลอง)

ทีมเพลินไพรสร้างขึ้นเพื่อการเรียนรู้ ธาตุของทุกคนตรงกับเล่ม 1 ช่องสุดท้ายคือตำแหน่ง × บนวงล้อ (บทที่ 5)

ชื่อ	เป็นใคร	ธาตุประจำตัว	× ที่ ขั้ว
ป้าสมใจ	ราว 65 ปี ชมรมผู้สูงอายุที่วัด ผู้เรียนที่เราเดินไปด้วยทั้ง 4 เล่ม ปีนี้อายุครบระดับ 2 ที่ รพ.สต.	ธาตุลมน้ำ	เย็น
ลุงทอง	สามีของป้าสมใจ ราว 70 ปี ทำสวน	ธาตุน้ำ	หนัก
ลุงชัย	68 ปี อยู่คนเดียว ลูกอยู่กรุงเทพ เพิ่งฟื้นจากอาการแบบหลอดเลือดสมอง กินยาที่แพทย์สั่งประจำ	ธาตุลม	แห้ง

ชื่อ	เป็นใคร	ธาตุประจำตัว	× ที่ ชั่ว
ป้าละ ออ	55 ปี แม่บ้าน เพื่อนบ้านป้าสมใจ อาสาช่วยงานชมรม	ธาตุไฟ	ร้อน
แก้ว	ลูกสาวของป้าสมใจ 38 ปี ทำงานออนไลน์ แม่ของน้องภูมิ	ธาตุลมไฟ	เบา
ยายบุญ มี	78 ปี อยู่บ้านคนเดียวท้ายซอย หลานย้ายไปทำงานในเมือง	ธาตุลม	แห้ง
น้องภูมิ	หลานชาย 9 ขวบ ลูกของแก้ว	ยังไม่ระบุ เด็กยัง โต	ไม่ปัก

ที่ รพ.สต. มี หมอแผนไทย ผู้สอนอบรม และ แพทย์ ผู้ตรวจรักษา ทั้งสองไม่มีชื่อในเรื่อง ให้นึกถึงหมอที่
รพ.สต. ใกล้บ้านของเราเอง

ธงแดงชั้นที่ 1 · จุกเงิน โทร 1669 ทันทิ

ธงแดงชุดนี้เป็นชุดเดียวกับเล่ม 1 ถ้าพบอาการใดอาการหนึ่ง โทร 1669 หรือไปโรงพยาบาลทันที **ไม่ต้องดูแลตัวเองต่อ**

1. **ไข้สูง** เกิน 39 °C
2. **เป็นลม หรือวิงเวียนรุนแรง** หหมดสติ บ้านหมุนหนัก
3. **ปวดเฉียบพลันรุนแรง** ปวดที่สุดในชีวิต
4. **หายใจลำบาก** หอบ เพี้ยวคล้ำ หายใจเร็วผิดปกติ
5. **บาดเจ็บ หรือเลือดออกไม่หยุด**
6. **ระดับสติเปลี่ยน** สับสน ซึม ชัก ปลุกไม่ตื่น
7. **อาการแบบหลอดเลือดสมอง** หน้าหรือปากเบี้ยว แขนขาอ่อนแรงหรือชาครึ่งซีก พูดไม่ชัด ตามัว หรือเห็นภาพซ้อนทันที ปวดศีรษะรุนแรงฉับพลัน เวียนจนเดินเซยืนไม่ได้
8. **อาการแบบหัวใจขาดเลือด** เจ็บแน่นหน้าอก ร้าวไปแขน กราม หรือหลัง เหงื่อแตก หายใจหอบเหนื่อย ใจสั่นร่วมกับหน้ามืดจะเป็นลม
9. **หมดสติ ชัก หรือเป็นลมโดยไม่รู้สาเหตุ**
10. **เลือดออกจากทางเดินอาหารหรือทางเดินหายใจ** อาเจียนหรือถ่ายเป็นเลือด ถ่ายดำ ไอเป็นเลือด
11. **คิดทำร้ายตนเองหรือคิดอยากตาย** อย่าให้อยู่ลำพัง โทร 1323 สายด่วนสุขภาพจิต ถ้ามีอันตรายตรงหน้า โทร 1669

ระหว่างรอ **ไม่ให้**สมุนไพร **ไม่ให้**ยาหอม **ไม่**นวด และ**ไม่**อบ เวลาโทร 1669 ให้บอก **อาการที่เห็น สถานที่ และ เวลาที่เริ่มเป็น** ถ้าไม่รู้ ให้บอกเวลาที่เห็นว่ายังปกติครั้งสุดท้าย

ธงแดงชั้นที่ 2 กลุ่มที่ต้องไปหาหมอเร็วกว่าปกติ และผั่งส่งต่อ อยู่ในบทที่ 4 · **หน้านี้**ถ่ายเอกสารไปติดไว้ในบ้านหรือที่ทำงานได้

สารบัญ

คำนำ	2
ภาพรวมของเล่ม · เล่มนี้อยู่ตรงไหนของวงดูแลเพลินไฟร	3
บทบทวนเล่ม 1 ในสองหน้า	6
วิธีอ่านเล่มนี้	8
ธงแดงชั้นที่ 1 · ลูกเดิน โทร 1669 ทันที	10
บทที่ 1 · ศาสตร์อ่านความผิดสมดุลอย่างไร	12
บทที่ 2 · สบายดี เริ่มเอียง และป่วย	16
บทที่ 3 · กลับมาอยู่กับตัวเอง	21
H ฟัง ในหน้าเดียว · ทูกรอบเริ่มที่นี่	26
บทที่ 4 · ก่อนดูแลเอง เช็คธงแดงก่อน	27
บทที่ 5 · มองทุกอย่างเป็นพลังงาน · วงล้อ 6 ขั้ว	32
บทที่ 6 · ✕ กับ ▲ บ้านกับวันนี้ (ชั้น A1)	37
บทที่ 7 · กำลัง 3 ข้อ และไฟลอย	42
บทที่ 8 · ตรงข้ามคือยา · ทางปรับ 4 ด้าน (ชั้น A2)	47
บทที่ 9 · จากอาหารตามธาตุ สู่การกินอาหารตามวงล้อธาตุ	52
บทที่ 10 · ผัสสะและสิ่งแวดล้อม พลังงานที่กระทบเรา	58
บทที่ 11 · จากความสัมพันธ์ตามธาตุ สู่การอ่านความสัมพันธ์ผ่านวงล้อ	63
บทที่ 12 · คู่มืออาการทั่วไปที่ดูแลเองได้	68
บทที่ 13 · ทำ 7 วัน ถามคำเดียว (ชั้น A3 และสมดุลใหม่)	77
บทที่ 14 · ยาที่กินอยู่ สมุนไพร และก้าวต่อไป	83
ผู้รู้สมดุล · ทำอะไรได้ และเมื่อไรต้องส่งต่อ	87
ภาคผนวก ก · วงล้อ 6 ขั้วในหน้าเดียว	89
ภาคผนวก ข · ใบแผนสุขภาพเฉพาะบุคคลหน้าเดียว และแถบติดตาม 14 วัน	91
ภาคผนวก ค · รายการยาที่ถือไปให้หมอหรือเภสัชกร	93
ภาคผนวก ง · คำถามกำลัง 3 ข้อ	94
ภาคผนวก จ · คำในเล่มนี้	95
ภาคผนวก ฉ · ที่มาของความรู้ในเล่มนี้	97

บทที่ 1

ศาสตร์อ่านความผิดพลาดอย่างไร



บทที่ 1 · สืบเสาะอ่านความผิดพลาดอย่างไร

เคสจำลอง

กลางเดือนมกราคม ลมหนาวเข้าหมู่บ้านมาได้สัปดาห์แล้ว ป้าสมใจใส่เสื้อหนาวสองชั้นไปวัดความดันตามนัดที่ รพ.สต. มือที่วางบนโต๊ะยังเย็นเฉียบ ทั้งที่ข้างนอกแดดจ้า

แพทย์ดูตัวเลขบนเครื่อง แล้วเปิดผลเลือดเมื่อเดือนก่อน "ความดันดันะป้า ผลเลือดก็ปกติ ที่ตรวจวันนี้ยังไม่พบโรคที่ต้องรักษา"

ป้ายังไม่ยอมลุก "แล้วทำไมสองสามวันนี้ป้าตัวแข็งทุกเช้าละหมอ มือเท้าเย็นเฉียบ ไม่อยากลุกจากผ้าห่มเลย" แพทย์จึงชวนป้าไปคุยกับหมอแผนไทยห้องข้าง ๆ

หมอแผนไทยฟังจบ แล้วจับข้อมือป้าเจิบ ๆ ครู่หนึ่ง "ตัวป้าเย็นเป็นทุนอยู่แล้ว หน้าหนาวมาเต็มเย็น เข้าไปอีก ช่วงนี้ไฟในตัวป้าอ่อนลง ของอุ่นจะช่วยให้"

คืนนั้นแก้วคันในโทรศัพท์ที่แม่ "แม่ แผนจีนเขาก็เรียกว่าเย็นนะ แล้วยังมีคำว่าพร่องด้วย" ป้าสมใจวางแก้วน้ำชิงลง คนหนึ่งว่าตัวเลขไม่สูงไม่ต่ำ อีกคนว่าเย็นเกิน อีกตำราว่าเย็นและพร่อง ทำไมทุกคนพูดเป็นคู่ ๆ เหมือนกันหมด

แก่นหนึ่งประโยค ทุกศาสตร์อ่านความผิดพลาดจากคู่ตรงข้าม แต่ผู้รักษาเป็นคนอ่าน วงล้อ 6 ขั้วอยู่คู่ตรงข้ามเหลือสามคู่บนวงเดียว ให้เราอ่านตัวเองได้ที่บ้าน โดยไม่ได้มาแทนหมอ

คำใหม่ในบทนี้ · ความผิดพลาด ช่วงที่ร่างกายหรือใจเอียงออกจากความพอดีของตัวเอง · คู่ตรงข้าม สองอย่างที่อยู่คนละปลาย เช่น ร้อนกับเย็น มากไปกับน้อยไป · หน้าบ้าน หลังบ้าน ความรู้ย่อกับเราถือเอง กับศาสตร์เต็มที่เราถือเอง

ผลตรวจปกติ แต่ตัวยังเย็น

ครั้งตรวจสุขภาพประจำปีที่โรงพยาบาล ป้าก็ถือซองผลตรวจที่ปกติด้วยมือที่เย็นเฉียบแบบนี้ หลังจากนั้นป้าได้รู้ว่าตัวเองเป็นคนธาตุลม น้ำ ตัวเย็นมาตั้งแต่เด็ก คราวนี้คำถามของป้าเปลี่ยนไป ป้าไม่ได้ถามว่า "ป้าเป็นคนแบบไหน" แต่ถามว่า "ช่วงนี้ป้าเป็นอะไรไป ทำไมเย็นกว่าที่เคยเย็น"

ในเล่ม 1 เราเรียนว่าที่แก่นของทุกศาสตร์มีคำถามสี่ข้อ คือ (1) คนนี้เป็นคนแบบไหน (2) ตอนนี้เสียสมดุลไปทางไหน (3) อะไรพาให้เสีย และ (4) จะพากลับอย่างไร เล่ม 1 ตอบข้อ 1 คำถามของป้าคือข้อ 2 กับข้อ 4 ซึ่งเล่มนี้ตอบ คำตอบข้อ 1 ไม่เปลี่ยน แต่คำตอบข้อ 2 เปลี่ยนได้ทุกฤดู ลองนึกว่าธาตุประจำตัวคือบ้าน บ้านไม่ย้าย แต่แต่ละวันเราเดินออกจากบ้านไปไกลบ้าง ใกล้บ้าง ทางนั้นบ้าง ทางนี้บ้าง

สืบเสาะ คำเดียวกัน

เข้าวันรุ่งขึ้น ป้าเล่าเรื่องนี้ที่ศาลาวัด ป้าละอชิงมาช่วยงานชมรมหวัระเสียงดัง "หมอคนไหนก็พูดเรื่องเดียวกันแหละ ร้อนไป เย็นไป มากไป น้อยไป" ประโยคนี้ฟังง่าย แต่ตรงกับสิ่งที่ทีมเพลินไพรพบเมื่อวางสี่ศาสตร์ลงข้างกัน

แพทย์แผนไทยอ่านว่าธาตุ **กำเริบ** คือมากเกินไปหรือทำงานเกิน **หย่อน** คือน้อยลงหรือทำงานอ่อน หรือ **พิการ** คือเสียหายที่ "ไฟในตัวอ่อนลง" ที่หมอบอกป้า คือการอ่านแบบนี้ในภาษาง่าย แพทย์แผนจีนอ่านด้วยแปดหลักที่เป็นคู่ตรงข้ามทั้งหมด "พร่อง" ที่แก้วเจือ หมายถึงแรงหรือสิ่งหล่อเลี้ยงในตัวน้อยลง ไม่ใช่ชื่อโรค อายุรเวทใช้คุณสมบัติ 20 ประการ ซึ่งจับเป็นคู่ได้ 10 คู่ และมีหลัก **เหมือนเพิ่ม ต่างลด** ที่เราเรียนในเล่ม 1

ส่วนแพทย์แผนปัจจุบันดูว่าค่าในร่างกายสูงไปหรือต่ำไปจากช่วงที่พอดี ความดัน "ไม่สูงไม่ต่ำ" ของป่า ก็คือคำตอบแบบคู่ของศาสตร์นี้

สี่ศาสตร์มองเรื่องนี้ · ทุกศาสตร์อ่านคู่ตรงข้าม ต่างกันที่ใครเป็นคนอ่าน

ศาสตร์	อ่านด้วยคู่ไหน	ใครอ่าน อ่านจากอะไร	พากลับอย่างไร
แพทย์แผนไทย	กำเร็บ หย่อน พิการ	หมอ จากอาการ ลักษณะ ชีพจร และกำลังธาตุ	รस्याตรงข้าม คู่กับเว้นของแสง
แพทย์แผนจีน	ยิน-หยาง ใน-นอก เย็น-ร้อน พร่อง-แกร่ง	หมอ จากอาการและชีพจร	เย็นให้ร้อน ร้อนให้เย็น พร่องให้เต็ม แกร่งให้ระบาย
อายุรเวท	คุณสมบัติ 20 ประการ 10 คู	หมอ จากธรรมชาติแต่กำเนิด ภาวะตอนนี้ ไฟย่อย กำลัง	เหมือนเพิ่ม ต่างลด กิจวัตรประจำวันและตามฤดู
แพทย์แผนปัจจุบัน	สูงไปหรือต่ำไป	แพทย์ จากสัญญาณชีพ การตรวจ ผลตรวจ แยกแยกบ่งชี้กับเรื้อรัง	รักษาโรค และเวชศาสตร์วิถีชีวิต
เพลินไพร	ร้อน-เย็น แห้ง-ชุ่ม หนัก-เบา บนวงเดียว	เราอ่านเอง จากอาการ	ตรงข้ามคือยา ด้วยทางปรับ 4 ด้าน แบบอ่อน

การเทียบนี้เป็นคำอ่านของทิมเพลินไพร ย่อมาให้เห็นภาพรวม ยังต้องให้ผู้เชี่ยวชาญแต่ละศาสตร์ยืนยัน

ทุกศาสตร์อ่านคู่ตรงข้าม แต่ผู้รักษาเป็นคนอ่าน

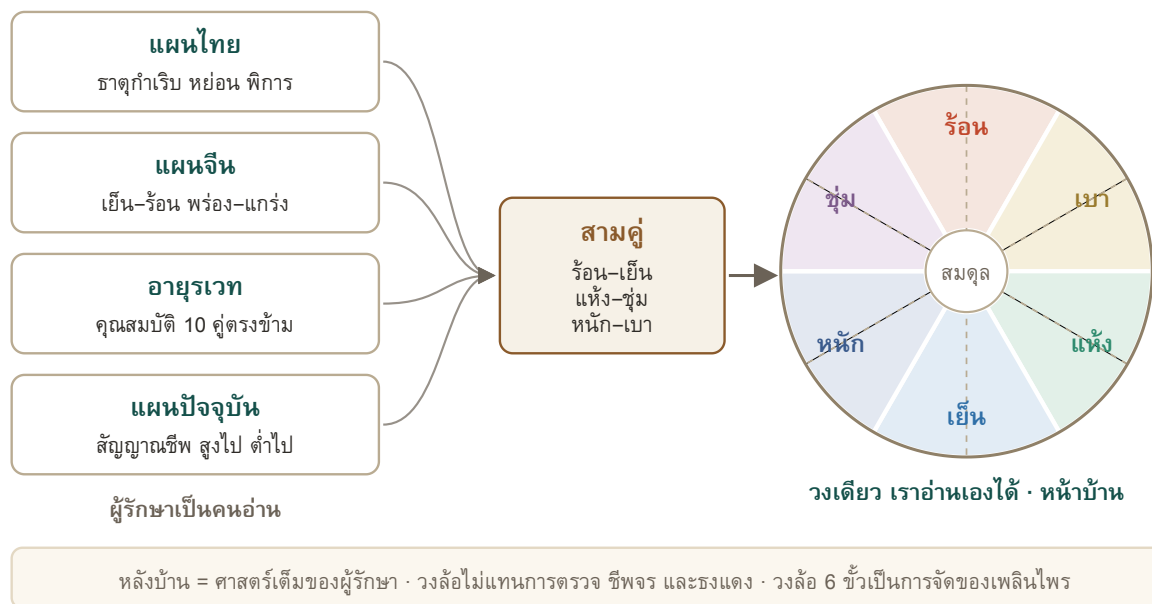
ตารางนี้บอกสองเรื่อง เรื่องแรก **ทุกศาสตร์อ่านจากคู่ตรงข้าม** แล้วพากลับด้วยฝั่งตรงข้าม คำว่าเย็น พร่อง ไฟอ่อน ที่ป่าได้ยิน จึงเป็นสามภาษาที่ชี้เรื่องเดียวกัน เรื่องที่สอง **ทุกศาสตร์ให้ผู้รักษาเป็นคนอ่าน** ด้วยเครื่องมือที่ละเอียดและต้องเรียนกันหลายปี ส่วนคนไข้ฟังผลแล้วรับยากกลับบ้าน

นี่คือจุดแข็งของทุกศาสตร์ แต่ก็มีช่องว่างเล็ก ๆ หลายปีก่อนป่าสนใจไปคลินิกเพราะท้องอืดทุกหน้าหนาว กินยาแล้วดีขึ้นไม่กี่วัน อาการเดิมก็กลับมา ป่าไม่ได้ขาดหมอ ไม่ได้ขาดยา ป่าขาดแผนที่ที่ถือติดตัวกลับบ้านได้

ลุงชัยนั่งฟังอยู่ด้วย "แผนที่ที่ดีต้องบอกด้วยนะว่าตรงไหนห้ามเดินต่อ ไม่งั้นวันนั้นลุงคงนอนรอให้ลมดีขึ้นหายเองไปแล้ว" ทุกคนจำเช้าวันที่ป่าสนใจโทร 1669 ให้ลุงได้ แผนที่ที่ดีจึงบอกสองอย่าง คือทางกลับบ้าน และจุดที่ต้องหยุดแล้วเรียกหมอทันที

สามคู่ บนวงเดียว

ทิมเพลินไพรหยิบสิ่งที่ทุกศาสตร์มีร่วมกัน แล้วย่อเหลือ **สามคู่** ที่สังเกตเองได้ คือ **ร้อน-เย็น แห้ง-ชุ่ม และ หนัก-เบา** ซึ่งเราเรียนแล้วในเล่ม 1 จากนั้นวางลงบน **วงกลมวงเดียว** ได้หกชั่วรอบวง ชั่วที่อยู่ตรงข้ามกันคือคู่ตรงข้าม กลางวงคือสมดุล เราเรียกว่า **วงล้อธาตุ** หรือ **วงล้อ 6 ชั่ว**



ภาพ 1.1 สื่อสารอ่านความผิดสมดุลจากคู่ตรงข้าม เฟลินไฟรย่อเหลือสามคู่บนวงเดียว ให้คนอ่านเองได้

บนวงนี้ เราวางได้ทั้ง ✕ บ้านที่ไม่เปลี่ยน และ ▲ ที่บอกว่าวันนี้เดินออกไปทางไหน แล้วอ่านทางกลับจากขั้วฝั่งตรงข้าม วงล้อจึง **อ่านเองได้** เพราะมือเท้าเย็น ปากแห้ง ตัวหนัก เราสังเกตเองได้ **จำได้** เพราะפקได้ในการ์ดใบเดียว และ **ใช้ได้ทั้งระบบ** เพราะวงเดียวกันอ่านได้ทั้งตัวเรา อาหาร สิ่งแวดล้อม และคนรอบตัว (บทที่ 5-11)

แต่ต้องพูดตรง ๆ ว่า **วงล้อ 6 ขั้วเป็นการจัดของเฟลินไฟร ไม่มีในคัมภีร์** สามคู่นี้เป็นส่วนหนึ่งของคุณสมบัติ 20 ประการของอายุรเวท แพทย์แผนจีนก็ใช้คู่เย็นกับร้อน และแห้งกับชื้น แต่การวางลงบนวงเดียว ทีมเฟลินไฟรจัดเอง และการย่อก็มีราคา อาการที่เราอ่านเองละเอียดน้อยกว่าชีพจรที่หมออ่านมาก

หน้าบ้าน กับ หลังบ้าน

ครั้งต่อมาที่ไป รพ.สต. ป้าถามหมอแผนไทยตรง ๆ "ถ้าป้าเรียนวงล้อแล้ว ยังต้องมาหาหมออยู่ไหม" หมอหัวเราะ "มาสิป้า วงล้อเป็นหน้าบ้าน หมอยังอยู่หลังบ้านเหมือนเดิม"

หน้าบ้าน คือความรู้ย่อที่เราถือเอง ได้แก่ ธาตุประจำตัว วงล้อ ทางปรับ 4 ด้าน และใบแผนสุขภาพหน้าเดียว **หลังบ้าน** คือศาสตร์เต็มของผู้รักษา ได้แก่ ชีพจร การตรวจร่างกาย ผลตรวจเลือด ตำรับยา และหัตถการ หน้าบ้านไม่ได้มาแทนหลังบ้าน แต่ช่วยให้สองฝั่งคุยกันง่ายขึ้น ถ้าเราไปหาหมอพร้อมบอกว่า "ช่วงนี้ป้าเย็น ตัวแข็งตอนเช้า เป็นมาสิวันหลังลมหนาวเช้า" หมอก็เริ่มงานต่อจากตรงนั้นได้เลย

ถ้าศาสตร์คือแม่น้ำใหญ่สี่สาย วงล้อคือแผนที่ที่พาเราเดินถึงริมน้ำได้เอง และบอกว่าตรงไหนน้ำลึก ต้องเรียกคนพายเรือ

สิ่งที่วงล้อทำไม่ได้

- ไม่แทนการตรวจ วงล้อไม่รู้ว่าคุณดันเราเท่าไร ป้าสนใจจึงยังไปวัดความดันตามนัด
- ไม่แทนชีพจรของหมอ อาการเดียวกัน หมออ่านได้หลายแบบ การแปลเป็นกำเริบ หย่อน พิการ เป็นงานของหมอ
- ไม่แทนตรงแดง มีตรงแดงก็ต้องปักอะไร ไปหาแพทย์ทันที (บทที่ 4)
- ไม่บอกชื่อโรค ไม่ใช่เลือกยา ยาสมุนไพรและยาตำรับเป็นงานของหมอแผนไทยหรือแพทย์
- ไม่ใช่อ่านแทนคนอื่น ชวนคนในบ้านคุยด้วยกันได้ แต่ให้เขาอ่านเอง

ลุงชัยเป็นคนธาตุลมจริง แต่เช้าวันนั้นอาการของลุงไม่ใช่เรื่องของธาตุ วันนี้ลุงกินยาที่แพทย์สั่งทุกวัน อยู่ใน กลุ่มที่ต้องไปหาหมอเร็วกว่าปกติ จะเปลี่ยนอะไรก็ถามหมอก่อน

ปัสสาวะสมาธิระดับ 2

ก่อนกลับ ป้าเห็นประกาศที่บอร์ดหน้า รพ.สต. "อบรมชุมชนรู้ธาตุ ระดับ 2 ผู้รู้สมดุล 3 ครั้ง สอนโดยหมอ แผนไทย" ป้าเขียนชื่อเป็นคนแรก แล้วโทรชวนป้าละออ ซึ่งตอบทันที "เขียนชื่อฉันด้วย เดี่ยวฉันไปช่วยจัดโต๊ะ ให้หมอเอง"

คืนนั้นป้าเปิดสมุดเล่มเดิมที่เขียนบัตรธาตุไว้ ขึ้นหน้าใหม่ แล้วเขียนตัวโต "ช่วงนี้ป้าเย็นกว่าตัวเอง" ป้ายังไม่รู้ว่าพอตัวเองกลับอย่างไร แต่เริ่มรู้แล้วว่าเดินออกจากบ้านมาทางไหน

ลองทำดู · อาการของเราในภาษาคู่ตรงข้าม (10 นาที) ยังไม่ต้องปักอะไรบนวงล้อ

1. เขียนอาการที่รบกวนเรามากที่สุดหนึ่งอาการ ด้วยคำของเราเอง ถ้าสบายดี นึกถึงครั้งล่าสุดที่ไม่สบายตัว
2. ถามอาการนั้นสามข้อ ร้อนหรือเย็น แห้งหรือชุ่ม หนักหรือเบา ตอบไม่ได้ข้อไหนก็เว้นไว้
3. เทียบกับธาตุประจำตัวจากเล่ม 1 อาการนี้ไปทางเดียวกับคุณสมบัติเด่นของเรา หรือไปอีกทาง

สิ่งที่ควรระมัดระวัง

- วงล้อไม่แทนการตรวจสุขภาพ ยังไปตรวจตามนัดและตามวัย ยาที่แพทย์สั่ง ไม่หยุด ไม่ลด ไม่ปรับเอง
- อาการใหม่ อาการแรง หรือไม่แน่ใจ ดูตรงแดงในหน้าสรุปแดงหรือบทที่ 4 ก่อนเสมอ
- คำที่ค้นเจอทางอินเทอร์เน็ต เช่น พร่อง ร้อนใน ลมกำเริบ ไข้เข้าใจตัวเองได้ แต่ไม่ใช่ตัดสินว่าเป็นโรคอะไร และไม่ใช้เหตุให้ซื้อยาสมุนไพรมากินเอง

ก่อนไปพบต่อไป

1. ทุกศาสตร์อ่านความผิดสมดุลด้วยอะไรเหมือนกัน และเพลนไพรเปลี่ยนอะไร
2. ครั้งล่าสุดที่ไปหาหมอ เรากลับบ้านพร้อมอะไรบ้าง และอยากมีอะไรติดตัวกลับมาเพิ่ม
3. อาการที่เราเขียนในกล่องลองทำดู เราเคยเรียกด้วยคำของศาสตร์ไหนมาก่อน

บทหน้า เราจะดูว่าช่วง "เริ่มเย็น" ต่างจากช่วงสบายดีและช่วงป่วยอย่างไร และขั้น A ใช้ได้ตรงไหน

อ่านขยายความ ชุมชนรู้ธาตุ เล่ม 1 บทที่ 1 และ 3 · ชุดตำรา 3 ธาตุ เล่ม 5 เปรียบเทียบ 3 ธาตุ (บทที่ 13 สามธาตุในสายตาห้าศาสตร์) เล่มนั้นใช้วงล้อ อ่านได้ดีหลังบทที่ 5 ของเล่มนี้ และบางคำเป็นภาษาต้นทางของแต่ละศาสตร์

สำหรับ อสม. เวลามีคนเล่าว่า "หมอบอกผลตรวจปกติ แต่ยังไม่สบายตัว" เล่าจากประสบการณ์ของเราว่าใช้ทั้งผลตรวจและวงล้ออย่างไร แล้วชวนเขาเขียนอาการด้วยคำสามคู่ ให้เขาตอบเองว่าร้อนหรือเย็น แห้งหรือชุ่ม หนักหรือเบา และย้ำทุกครั้งว่าตรงแดงมาก่อนเสมอ

บทที่ 2

สบายดี เริ่มเอียง และป่วย



บทที่ 2 · สบายดี เริ่มเอียง และป่วย

เคสจำลอง

ปลายเดือนมกราคม ป้าละอไปเฝ้าไข้พี่สาวที่โรงพยาบาลในเมืองสามคีน ห้องเปิดแอร์เย็นจัดทั้งวันทั้งคืน บ้านนอนแก้อีวข้างเตียง ห่มผ้าผืนบาง ดึก ๆ พอพี่สาวหลับ ป้าก็รีบอาบน้ำเย็น เพราะกลางวันไม่มีเวลา

วันที่กลับถึงบ้าน ป้าสนใจหิ้วข้าวต้มร้อน ๆ ไปเยี่ยม เจอป้าละอนั่งห่มผ้าห่มอยู่หน้าบ้านกลางแดดบ้าย "ฉันเป็นไข้หรือเปล่าเนี่ย ครั้นเนือครั้นตัว มือเย็นเฉียบ กินอะไรก็ท้องอืด" ป้าละอบ่นเสียงดังเหมือนเดิม "คนธาตุไฟอย่างฉัน ไม่เคยหนาวแบบนี้เลยนะ หรือฉันกลายเป็นคนตัวเย็นไปแล้ว"

ป้าสนใจหยิบปรอทวัดไข้ในบ้านมาให้วัด ไม่มีไข้ แล้วถามต่อที่ละซ้อตามรายการธงดงที่ป้าติดไว้ข้างตู้เย็น หายใจลำบากไหม ปวดแรงเฉียบพลันตรงไหนไหม เจ็บแน่นหน้าอกไหม ป้าละอสา่ยหน้าทุกซ้อ ป้าสนใจยิ้ม "ป้าไม่ได้ป่วยหรอก และไม่ได้กลายเป็นคนตัวเย็นด้วย ป้าแค่เอียงไปช่วงหนึ่ง"

แก่นหนึ่งประโยค สุขภาพไม่ได้มีแค่สบายดีกับป่วย ระหว่างกลางมีช่วงเริ่มเอียง ซึ่งเราดิ่งกลับเองได้ด้วยชั้น A ปรับ ส่วนการป่วยและธงดงเป็นงานของหมอ

คำใหม่ในบทนี้ · เส้นสมดุล ความพอดีของคนหนึ่งคน ตั้งอยู่บนธาตุประจำตัวของเขา · **เริ่มเอียง** ช่วงที่ออกจากเส้นสมดุลชั่วคราว มีอาการรบกวน แต่ยังดิ่งกลับเองได้ · **ทางชั่วคราว ทางเรื้อรัง** การเอียงที่ดิ่งกลับได้ด้วยชั้น A กับอาการที่เป็นนานหรือเป็นซ้ำ ซึ่งชั้น L ต้องเข้มข้น

เส้นสมดุลของคนหนึ่งคน

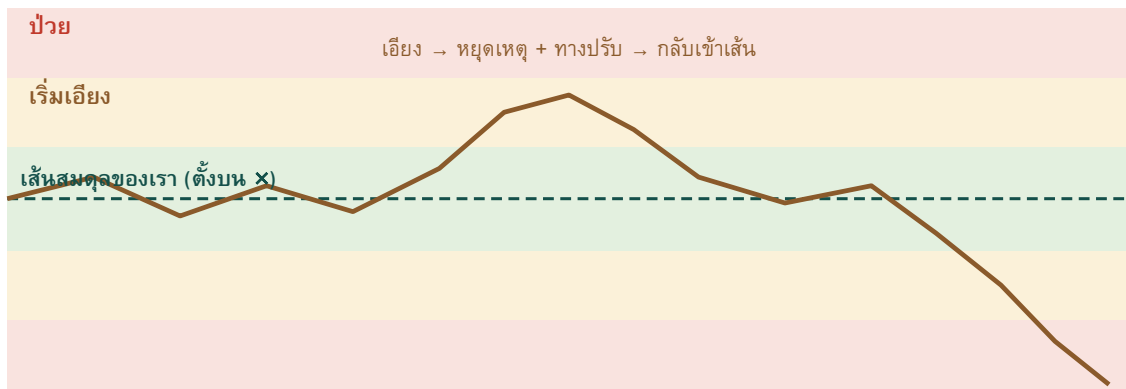
"หรือฉันกลายเป็นคนตัวเย็นไปแล้ว" เป็นคำถามที่หลายคนถามเมื่อร่างกายไม่เหมือนเดิม ป้าสนใจเองก็เคยพลาดเรื่องนี้ คีนแรกที่ทำแบบคัดกรองในหน้าผน ป้าตอบตามที่ตัวหนักช่วงนั้น ผลจึงออกมาเป็นธาตุน้ำ ป้าจึงรู้ว่าสิ่งที่เป็นอยู่ช่วงหนึ่งไม่ใช่ธาตุ

คนแต่ละคนมี **เส้นสมดุล** ของตัวเอง ตั้งอยู่บนธาตุประจำตัว ป้าละอที่สบายดีคือคนตัวอุ่น เห่งง่าย ส่วนป้าสนใจที่สบายดีคือคนที่มือเย็นนิต ๆ อยู่แล้ว หลักซ้อแรกจึงง่ายมาก **เทียบเรากับตัวเราตอนปกติ ไม่เทียบกับคนอื่น** วันนี้มือของป้าละอเย็นกว่าตัวป้าตอนปกติมาก นั่นคือสัญญาณว่าเอียง แม้จะยังอุ่นกว่ามือป้าสนใจก็ตาม

เส้นนี้ไม่ได้นิ่ง ชีวิตจริงแกว่งทุกวัน กินเผ็ดไปมื่อหนึ่ง นอนดึกคีนหนึ่ง ร่างกายก็เอียงนิตหนึ่ง แล้วดิ่งกลับได้เองในวันสองวัน การแกว่งเล็ก ๆ แบบนี้คือชีวิตปกติ ก้าวประจำวันตามบัตร์ธาตุก็พอ

สามช่วงบนเส้นเดียว

ทิมเพลินไพรแบ่งเส้นของคนหนึ่งคนเป็นสามช่วง เพื่อให้รู้ว่าช่วงไหนใครดูแล



เป็นนาน ช้า หรือ 14 วันไม่หาย → ทางเรื้อรัง ชั้น L เข้มข้น (เล่ม 3)

รณแดงพบเมื่อไร ไปแพทย์ทันที ทุกจุดของเส้น · เจ็บป่วยเฉียบพลัน (หวัด ไข้ไม่สูง ท้องเสีย) สังเกต 48 ชั่วโมง ไม่ใช่ชั้น A 7 วัน

ภาพ 2.1 สบายดี เริ่มเอียง และป่วย ช่วงเริ่มเอียงคือช่วงที่ชั้น A ดึงกลับได้ (ภาพจำลอง)

ช่วง	หน้าที่ที่พบบ่อย	ใครดูแล ใช้อะไร
สบายดี	แกว่งเล็ก ๆ แล้วดึงกลับได้เอง	เราเอง ดูแลตามธาตุ ด้วยก้าวประจำวัน
เริ่มเอียง	มีอาการรบกวน 1-3 อาการ ยังทำกิจวัตรได้ ไม่มีสีแดง	เราและครอบครัว ใช้ ชั้น A ทำ 7 วัน รวมไม่เกิน 14 วัน
ป่วย	มีโรคที่ต้องรักษา อาการแรง อาการใหม่ที่ไม่เคยเป็น หรือ มีสีแดง	หมอแผนไทยหรือแพทย์ มีสีแดงไปหาแพทย์ทันที

ช่วง **เริ่มเอียง** คือเรื่องของเล่นนี้ทั้งเล่ม และเป็นช่วงที่หลายคนมองข้าม เพราะยังไม่ป่วยพอจะไปหาหมอ มือเท้าเย็นทุกเช้า ท้องอืดหลังมือเย็น ตัวหนักหลังงานบุญ ปากแห้งช่วงลมแรง ถ้าปล่อยไว้นาน บางอย่างก็เรื้อรังได้ ถ้ารู้ทันตั้งแต่ต้น หลายคนพบว่าดึงกลับได้ไม่ยาก

เส้นแบ่งระหว่างเริ่มเอียงกับป่วยไม่ได้ชัดเจนไป เราจึงใช้หลักเดิมจากเล่ม 1 คือ **ไม่แน่ใจ ส่งต่อเสมอ** และ **เช็กสีแดงที่ทางเข้า H ก่อนดูแลเองทุกครั้ง** (บทที่ 3-4)

ป้าละอไม่ได้ป่วย ป้าเริ่มเอียง

ลองดูเรื่องของป้าละอที่ละข้อ ไม่มีไข้ ไม่มีสีแดง อายุ 55 ปี ไม่มีโรคประจำตัว จึงไม่อยู่ในกลุ่มที่ต้องไปหาหมอเร็วกว่าปกติ อาการเพิ่งเริ่มหลังเหตุที่เห็นชัด และยังทำงานบ้านได้ ทั้งหมดนี้คือหน้าที่ของช่วงเริ่มเอียง

ร่างกายของป้าเอียงไปทาง **เย็น** คนละฝั่งกับธาตุไฟของป้า บ้านของป้ายังเป็นไฟเหมือนเดิม ป้าแค่เดินออกจากบ้านไปทางเย็นสามคืนติด เมื่อเห็นเหตุชัด สิ่งแรกที่ทำได้เองคือ **หยุดเหตุ**นั้น ไม่อาบน้ำเย็นตอนดึกอีก แล้วเติมความอุ่นเบา ๆ ป้าสนใจชวนกินข้าวต้มอุ่นใส่ชิงช้า ๆ ห่มผ้าให้อุ่นตอนนอน แค่นั้นเอง

สองวันต่อมา มือของป้าละอกลับมาอุ่น ท้องไม่อืด ป้ากลับไปช่วยงานชมรมเสียงดังเหมือนเดิม และกลับไปกินผักฉ่ำน้ำที่ชอบ ไม่ได้กินชงต่อทุกวันแบบป้าสนใจ ทำไมป้าละอต้องหยุดอุณหภูมินั้น เรื่องนี้เราจะคุยกันในบทที่ 8

ถ้าสองวันนั้นป้าละอมีไข้ขึ้น เจ็บคอ หรือไอแบบหวัด เรื่องจะเปลี่ยนเป็น **อาการเจ็บป่วยเฉียบพลัน** ซึ่งใช้หลัก 48 ชั่วโมงจากเล่ม 1 ไม่ใช่แผนชั้น A 7 วัน

ตกเย็นวันนั้น

ก่อนกลับ ป้าสนใจวาดเส้นยาว ๆ แบ่งสามช่วงให้ป้าละอดดู แล้วถามว่า "เมื่อวานป้าอยู่ตรงไหน วันนี้อยู่ตรงไหน" ป้าละอดจึมนิ้วกลางช่วงเริ่มเอียง แล้วเลื่อนมาทางสบายดี "วันนี้ใกล้บ้านแล้ว" แล้วหัวเราะ "อบรมอาทิตย์หน้า ฉันจะถามหมอให้หมดเลย ว่าเย็นแบบฉันกับเย็นแบบเธอต่างกันตรงไหน"

ลองทำดู · วันนี้เราอยู่ตรงไหนของเส้น (10 นาที)

1. วาดเส้นยาวหนึ่งเส้น แบ่งเป็นสามช่วง สบายดี เริ่มเอียง ป่วย
2. ทำเครื่องหมายว่าวันนี้เราอยู่ตรงไหน และเดือนที่แล้วอยู่ตรงไหน โดยเทียบกับตัวเราตอนปกติ ไม่เทียบกับคนอื่น
3. ถ้าอยู่ช่วงเริ่มเอียง เขียนอาการที่รบกวนมากที่สุด เริ่มเมื่อไร หลังอะไร แล้วถามตัวเองว่า มีธงแดงไหม อยู่ในกลุ่มที่ต้องไปหาหมอเร็วกว่าปกติไหม ใช้ข้อใด ไปหาหมอก่อน

สิ่งที่ควรระมัดระวัง

- **เริ่มเอียงกับเจ็บป่วยเฉียบพลันไม่เหมือนกัน** อาการเฉียบพลันทั่วไป เช่น หวัด ไข้ไม่สูง ท้องเสีย ถ้าไม่มีธงแดง ไม่อยู่ในกลุ่มที่ต้องไปหาหมอเร็วกว่าปกติ และไม่ต้องใช้ยาที่อาจชนกับยาที่กินประจำ ดูแลเองแล้วสังเกต 48 ชั่วโมง ไม่ดีขึ้นหรือแย่ลง ไปพบแพทย์ ส่วนการเอียงของธาตุ ใช้แผนชั้น A 7 วัน สองแบบนี้ไม่แทนกัน
- **มีธงแดง ห้ามดูแลเองตามวงล้อ** มีธงแดงข้อใด หยุดที่ H ไปหาแพทย์ ไม่ต้องรอดูว่าเอียงไปทางไหน
- **กลุ่มที่ต้องไปหาหมอเร็วกว่าปกติ** ได้แก่ เด็กอายุต่ำกว่า 1 ปี และเด็กเล็กที่มีไข้ · ผู้สูงอายุเกิน 70 ปี และผู้สูงอายุที่หกล้ม · หญิงตั้งครรภ์ หรือให้นมบุตร · ผู้มีภูมิคุ้มกันต่ำ หรือมีโรคเรื้อรัง กลุ่มนี้ใช้ทางปรับของชั้น A ได้เฉพาะอาหารปกติ การนอน และการขยับเบา ๆ ส่วนอื่นให้หมอแผนไทยหรือแพทย์ดูก่อน
- ไม่แน่ใจว่าอยู่ช่วงไหน ส่งต่อเสมอ ไปที่ รพ.สต. ใกล้บ้าน ยาที่แพทย์สั่ง ไม่หยุด ไม่ลด ไม่ปรับเอง

สิ่งที่บอกว่ามีอาการทาง เรารู้ตัวว่า "เริ่มเอียงแล้ว" ตั้งแต่อาการยังเล็ก และไม่ตกใจว่าธาตุเปลี่ยน

ก่อนไปพบต่อไป

1. สามช่วงบนเส้นสมดุลมีอะไรบ้าง และชั้น A ใช้กับช่วงไหน
2. ตัวเราตอนปกติเป็นอย่างไร และช่วงนี้มีอะไรที่ไม่เหมือนตัวเราตอนปกติบ้าง
3. น้ำในอ่างของเราช่วงนี้มากหรือน้อย อะไรทำให้กระฉอกออก และอะไรเติมกลับ

บทหน้า เราจะเริ่มที่ทางเข้า H คือกลับมาอยู่กับตัวเอง ฟังเสียงกายใจ แล้วเขียนอาการของตัวเอง ส่วนบทที่ 4 คือเช็กธงแดงก่อนดูแลเองทุกครั้ง

อ่านขยายความ ชุมชนรู้ธาตุ เล่ม 1 บทที่ 7-8 (ธาตุคือ
เรือ วัน ถดู ้วย คือกระแสน้ำ) และบทที่ 14 · ชุดตำรา 3
ธาตุ เล่ม 2 คนธาตุไฟ (บทที่ 8 ลำดับการเจ็บป่วย 4
ระยะ เล่าผ่านคนธาตุไฟว่าความไม่สมดุลค่อย ๆ ก่อ
ตัวอย่างไร เล่มนั้นแบ่งสี่ระยะ ระยะ 1-2 คือช่วงเริ่มเอียง
ของเล่มนี้ ระยะ 3-4 เป็นงานของหมอ)

สำหรับ อสม. ตอนเยี่ยมบ้าน ชวนคนในบ้านวาดเส้นสาม
ช่วง แล้วให้เขาชี้เองว่าวันนี้อยู่ตรงไหน เราไม่ต้องตัดสินใจ
แทน ถ้าเขาเล่าอาการที่เข้าตรงแดง หรืออยู่ในกลุ่มที่ต้อง
ไปหาหมอเร็วกว่าปกติ ชวนไป รพ.สต. ด้วยกัน และย้ำ
เบอร์ 1669 ทุกครั้ง

บทที่ 3

กลับมาอยู่กับตัวเอง



บทที่ 3 · กลับมาอยู่กับตัวเอง

เคสจำลอง

ปลายเดือนมกราคม ป้าสมใจไปรับเอกสารก่อนอบรมที่ รพ.สต. ยายบุญมีขอไปด้วย "ยายอยากเรียนบ้าง"

หมอแผนไทยแจกกระดาษคนละแผ่น "ก่อนอบรมครั้งแรก เขียนอาการที่รบกวนที่สุดมาก่อน เขียนจากในหัว ด้วยคำของเราเอง" แล้วพูดเบา ๆ อีกประโยค "แต่ก่อนเขียนอะไร ลองหยุดฟังตัวเองก่อนนะ ไม่ต้องรีบ ไม่มีคำตอบผิด"

คืนนั้น ก่อนนั่งลงเขียน ป้าสมใจนั่งที่ขอบเตียง วางมือบนท้อง หายใจช้า ๆ สามครั้ง ลมหายใจแรกยังสั้น ป้าเพิ่งรู้ว่าทั้งวันวิ่งตามงานบ้านจนไม่ได้อยู่กับตัวเองเลย ลมหายใจที่สามยาวขึ้น

ป้าไล่ความรู้สึกลงมาช้า ๆ บ่าตึง ท้องยังหนักจากมือเย็น ปลายเท้าเย็นเหมือนไม่ใช่เท้าของตัวเอง พอถึงใจ ป้ารู้สึกว่ามีอะไรหนัก ๆ อยู่กลางอก แต่ตั้งชื่อไม่ถูก บอกตัวเองว่า "คงเหนื่อย"

"ตอนนี้กายขออะไร" คำตอบมาเร็วกว่าที่คิด "ขอยูน" ป้าเกือบจะบ่นตัวเองว่าแก่แล้วซีหนาว แต่หยุดคำบ่นไว้ แคร้รับรู้ร่างกายบอกแบบนี้ แล้วลุกไปใส่ถุงเท้า ต้มน้ำอุ่นมาจิบหนึ่งแก้ว ไม่ได้แก้อะไรมาก แต่ป้ารู้สึกว่าได้กลับมาอยู่ในตัวเองอีกครั้ง

แก่นหนึ่งประโยค กายกระซิบบอกก่อนจะตะโกน ทูกรอบเริ่มที่การกลับมาอยู่กับตัวเอง ฟังเสียงกายใจด้วยห้าจังหวะ หยุด รู้สึก รู้ใจ ถาม รับ ทำเป็นนิสัยแม้ตอนสบายดี เมื่อสิ่งที่ได้ยืดยุ่นไปจากปกติ จึงเขียนอาการด้วยคำของเราเองก่อนเปิดเครื่องมือใด ๆ

คำใหม่ในบทนี้ · H Hear ฟัง ทางเข้าเดียวของวงดูแลทูกรอบ ใช้กับทุกชั้น มีสองส่วน ฟังเสียงกายใจ (บทนี้) และเชิงตรงแดง (บทที่ 4) · ห้าจังหวะ หยุด · รู้สึก · รู้ใจ · ถาม · รับ วิธีกลับมาฟังตัวเอง 3–5 นาที · อาการ ④ อาการที่รบกวนเรามากที่สุด ใช้วัดผลตัวเดียวตลอดทาง

ทุกศาสตร์เริ่มที่การฟัง

หมอแผนไทยซักอาการก่อนจับชีพจร แพทย์แผนจีนมีการถามเป็นหนึ่งในสี่วิธีตรวจ อายุรเวทตรวจทั้งตัวโรคและตัวคนไข้ก่อนเลือกการดูแล แพทย์แผนปัจจุบันเริ่มจากซักประวัติ ทุกศาสตร์ฟังก่อนใช้เครื่องมือใด ๆ ทางเข้า H ของเราก็ก่อนแบบนั้น ยังไม่เปิดดวงล้อ ยังไม่เลือกทางปรับ และไม่ตั้งชื่อโรค เพียงแต่คนที่ฟังคือตัวเราเอง

ทำไมต้องกลับมาฟัง

H มีสองส่วนเสมอ คือ ฟังเสียงกายใจ กับ เชิงตรงแดง บทนี้คือส่วนแรก ส่วนที่สองอยู่ในบทที่ 4 การฟังไม่ได้เริ่มเมื่อไม่สบาย และไม่ใช้การไล่รายการ แต่คือการกลับมาอยู่กับตัวเอง

ชีวิตประจำวันพาเราออกห่างจากตัวเองทีละน้อย กินไปดูจอไป นอนพร้อมโทรศัพท์ ผื่นทำต่อด้วยคำว่า "ไม่เป็นไร" หงุดหงิดโดยไม่รู้ว่าเพราะอะไร กายกระซิบบอกก่อนจะตะโกน อาการที่พาคนมาหาหมอส่วนมากคือเสียงที่ดังขึ้นแล้ว เพราะเสียงเบา ๆ ก่อนหน้าไม่มีใครฟัง

H จึงไม่ใช่แค่ขั้นตรวจก่อนเริ่มดูแล แต่เป็น **ความสัมพันธ์กับตัวเอง** ที่ทำให้ทั้งสามขั้นเป็นไปได้ ชั้น E รู้ว่าปกติของเราคืออะไร ชั้น A ซึ่งเป็นเรื่องของเล่มนี้ รู้ตัวตั้งแต่เริ่มเอียง ชั้น L เห็นว่าเรื่องไหนในชีวิตทำให้เราไม่เป็นตัวเอง หลายคนฟังตัวเองจนเป็นนิสัย พบว่าฟังตัวเองได้มากขึ้น และรู้ชัดขึ้นว่าเมื่อไรต้องไปหาหมอ

ห้าจังหวะ · หยุด · รู้สึก · รู้ใจ · ถาม · รับ

ห้าจังหวะชุดเดียวกับเล่ม 1 ใช้เวลา 3–5 นาที ทำได้ทุกที่ ลืมตาก็ได้ ไม่ใช่พิธี และไม่ใช่นั่งสมาธิ

1. **หยุด** กลับมาอยู่ตรงนี้ วางมือบนอกหรือท้อง หายใจช้า ๆ สามครั้ง ลมหายใจเป็นที่จดใจเท่านั้น ไม่ได้ใช้อ่านธาตุ
2. **รู้สึก** ไล่ความรู้สึกในกายจากหัวจรดเท้า รู้สึกจริง ไม่ใช่คิดว่าควรรู้สึกอะไร เช่น อุ่นหรือเย็น เบาหรือหนัก ตึงหรือคลาย
3. **รู้ใจ** ตั้งชื่ออารมณ์ที่มีอยู่ตอนนี้ แล้วดูว่ามันไปอยู่ตรงไหนในกาย เช่น กังวลแล้วแน่นอก เครียดแล้วบ่าตึง
4. **ถาม** "ตอนนี้กายใจขออะไร" คำตอบมักง่าย เช่น พัก อุ่น อิ่ม ชยับ อยากเจอคน อยากเงียบ
5. **รับ** ขอบคุณและยอมรับโดยไม่ตัดสิน ไม่รับแก้ แล้วค่อยเลือกทำสิ่งเล็ก ๆ หนึ่งอย่างตามที่กายใจขอ

ในเรื่องเปิดบท ป่าสุมใจทำครบห้าจังหวะโดยไม่ต้องจำชื่อ หยุดด้วยมือบนท้อง รู้สึกว่าบ่าตึง ท้องหนัก ปลายเท้าเย็น รู้ใจว่ามีอะไรหนัก ๆ กลางอกแม้ตั้งชื่อไม่ถูก ถามแล้วได้คำว่าอุ่น และรับด้วยการหยุดคำบ่นตัวเอง จังหวะที่ยากที่สุดของป่าคือ **รู้ใจ** ซึ่งเป็นเรื่องปกติ ใจที่เปลี่ยนช้า ๆ เจ้าตัวมักมองไม่เห็น ผีก็ไปเรื่อย ๆ ชื่อของอารมณ์จะมาเอง

แผนที่ช่วยฟัง 6 เรื่อง

ตอนไล่ความรู้สึกในจังหวะ **รู้สึก** และ **รู้ใจ** ใช้แผนที่นี้กันลืม ไม่ใช่รายการตัก คำตอบเป็นคำของเราเอง ทุกข้อเทียบกับตัวเราตอนปกติ ซึ่งตั้งอยู่บนธาตุประจำตัว (บทที่ 2) ไม่เทียบกับคนอื่น และถามคนในบ้านด้วย

เรื่อง	ถามตัวเองว่า
นอน	หลับง่ายไหม ตื่นกลางดึกไหม ตื่นมาสดชื่นไหม
กินและการย่อย	หิวตามเวลาไหม กินแล้วอืดหรือแน่นไหม
ขับถ่าย	ถ่ายเป็นเวลาเหมือนเดิมไหม ปัสสาวะบ่อยหรือน้อยกว่าเดิมไหม
แรงในวัน	ทำกิจวัตรได้เท่าเดิมไหม บ่ายหมดแรงกว่าเดิมไหม
ปวด ตึง ผิว	มีตรงไหนปวดหรือตึงกว่าเดิม ผิวแห้ง คัน หรือร้อนผิไปไหม
ใจ	อารมณ์ช่วงนี้เป็นอย่างไร กังวลเรื่องอะไร เครียดจนการนอนหรือการกินเปลี่ยนไหม

ฟังให้เป็นนิสัย และจัดการเอียงตั้งแต่ต้น

- **ฟังสั้น** ระหว่างวัน 3 ลมหายใจ ในจังหวะที่เป็นประตุ เช่น ก่อนกิน (หิวจริงไหม) หลังวางจอ ตอนรู้สึกหงุดหงิด ก่อนลุกจากที่ทำงาน
- **ฟังยาว** 3–5 นาที ห้าจังหวะครบ ตอนเข้าก่อนลุกจากที่นอน หรือก่อนนอน แล้ว **จดหนึ่งบรรทัด** ว่ากายใจขออะไร และเราให้อะไร
- **ย้อนดูทุกสัปดาห์** อ่านสมุดดูว่ามีอะไรซ้ำ วันไหนเราไม่เป็นตัวเอง หลังอะไร

สมุดหนึ่งบรรทัดนี้คือเครื่องจัดการเอียงตั้งแต่ต้นของขั้น A ถ้าสามสี่เข้าติดกันจดว่า "ตัวแข็ง ขออุ่น" นั่นคือเสียงกระซิบที่บอกว่าเริ่มเอียงแล้ว ปัก ▲ ได้ตั้งแต่ตอนนี้ (บทที่ 6) ไม่ต้องรอให้เป็นอาการที่รบกวนชีวิต และสิ่งที่ซ้ำหลังเรื่องเดิม เช่น ทุกครั้งหลังนอนดึก คือการมองชั้น L แบบเบา ๆ ที่ทุกคนทำได้

เมื่อสิ่งที่ได้ยื่นผิดไปจากปกติ

ถ้าทุกอย่างเหมือนตัวเราตอนปกติ ก็ทำฐานธาตุ E3 ต่อไป ถ้ามีเรื่องไหนไม่เหมือนเดิมหลายวันติดกัน หรือเริ่มรบกวนชีวิต จึงเขียนเป็นอาการ ① ② ③ ตามหัวข้อถัดไป และถ้าเรื่องไหนแรง หรือแปลกไม่เคยเป็น ไม่ต้องรอ ไปโล่งแดงในบทที่ 4 ทันที การฟังไม่ได้ใช้แทนการตรวจ

เขียนจากในหัวก่อน

ฟังตัวเองเสร็จ ป้าสนใจนั่งถือกระดาษอยู่ที่โต๊ะกินข้าวนาน "เขียนอะไรดิเนะ มีตั้งหลายอย่าง"

แก้วนั่งลงข้าง ๆ "แม่เขียนสิ่งที่รำคาญที่สุดตอนตื่นเช้า แค่นั้นพอ"

ป้าหลับตา นึกถึงเช้าวันนี้ แล้วเขียน ① มือเท้าเย็น ตัวแข็งตอนเช้า ② ท้องอืดหลังมือเย็น ③ ไม่อยากไปชมรม

ทำไมต้องเขียน ก่อน เปิดดูรายการใด ๆ ทีมเพลินไพร่สังเกตจากการใช้งาน (ยังไม่ได้ศึกษาเชิงวิจัย) ว่าเมื่อให้ดูรายการยาว คนมักนึกทุกอย่างที่คุ้น แล้วอาการที่รบกวนจริงก็จมหาย

อาการแรกคือ อาการ ① ให้คะแนน 0-10 ป้าให้ 6 เรवादอาการ ① อาการเดียวตลอดทาง เพราะถ้าวัดทุกอาการพร้อมกัน จะบอกไม่ได้ว่าอะไรดีขึ้นจริง และคะแนนนี้เทียบกับตัวเราเองเท่านั้น

สามคำถามที่ H

1. อะไรรบกวนที่สุด เรียงเป็น ① ② ③
2. เป็นมานานเท่าไร และเริ่มหลังอะไร ป้าสนใจเขียนว่า "ราว 10 วัน หลังลมหนาวเข้า" ยายบุญมีเขียนว่า "หลายเดือน หลังหลานย้ายออก" สองบรรทัดนี้บอกต่างกันมาก
3. มีธงแดงไหม โล่ดูธงแดงสองชั้นในบทที่ 4 ที่ละข้อ ไม่ข้าม ไม่เดา

ถ้าเห็นเหตุชัด เช่น ตกฝนมา กินเผ็ดจัดหลายมื้อ อดนอนหลายคืน หยุดเหตุนั้นเองได้ทันที ไม่ต้องรอเปิดวงล้อ แต่ลมหนาวของป้าสนใจหยุดไม่ได้ ป้าจึงเขียนไว้ตามจริง

ยาที่กินอยู่ จดตั้งแต่ H

จดยาที่กินอยู่ทุกตัว ทั้งยาที่แพทย์สั่ง ยาที่ซื้อเอง สมุนไพร และอาหารเสริม สงสัยว่าอาการเกี่ยวกับยา ให้นำยาไปถามแพทย์ผู้สั่งยาหรือเภสัชกร ไม่หยุด ไม่ลด ไม่ปรับยาเอง ป้าสนใจไม่มียาประจำ ยายบุญมีมียาความดันที่แพทย์สั่งอยู่ถนัดหนึ่ง

ถามคนในบ้าน หูอีกคู่หนึ่งของการฟัง

สุดท้ายถามคนในบ้าน เพราะเขาเห็นสิ่งที่เรามองไม่เห็น ลุงทองยืนดูป้าเขียนอยู่สักพัก แล้วพูดสั้น ๆ "ช่วงนี้แม่เจ็บไปนะ ไม่ค่อยโทรหาเพื่อน"

ป้าไม่ได้สังเกตเลย แล้วนึกถึงความหนักกลางอกที่ตั้งชื่อไม่ถูกเมื่อครู่ ใจที่เปลี่ยนซ้ำ ๆ เจ้าตัวมักมองไม่เห็น คนในบ้านจึงเป็นหูอีกคู่หนึ่งของการฟัง ป้าเขียนเพิ่มไว้ แล้วเปิดธงแดงข้อซึมเศร้าในบทที่ 4 ถามตัวเองตรง ๆ ว่าเศร้า หมดความสนใจ เกือบทุกวัน นานเกิน 2 สัปดาห์ จนใช้ชีวิตไม่ได้ไหม คำตอบคือไม่ใช่ ป้ายังอยากทำกับข้าวให้หลาน ยังหัวเราะกับละคร แค่ไม่อยากออกไปเจอลมเย็นตอนเช้า และเพิ่งเป็นมาสิบวัน

ลองทำดู · ฟังแล้วเขียนหัวใจแบบ (15 นาที) ปิดหนังสือก่อน แล้วเขียนลงสมุด หรือหัวใจแบบ (ช่อง H) ในภาคผนวก ข

1. ทำห้าจังหวะ 3-5 นาที หยุด รู้สึก รู้ใจ ถาม รับ แล้วจดหนึ่งบรรทัดว่ากายใจทำอะไร
2. ถ้ามีเรื่องที่ไม่เหมือนตัวเราตอนปกติ เขียนอาการที่รบกวนที่สุด 1-3 อาการ ด้วยคำของเราเอง แล้วให้คะแนนอาการ ① 0-10
3. เป็นมานานเท่าไร เริ่มหลังอะไร ถ้าเห็นเหตุชัดที่หยุดเองได้ เขียนว่าจะหยุดอะไร
4. จดยาที่ยินอยู่ทุกตัว และถามคนในบ้านหนึ่งคนว่าช่วงนี้เห็นอะไรที่เราไม่เห็นไหม
5. ตั้งแต่พฤษภาคม ฟังห้าจังหวะทุกเช้าก่อนลุกจากที่นอน แม้วันที่สบายดี และฟังสั้น 3 ลมหายใจก่อนกินข้าว ทำต่อเนื่อง 7 เช้า (หน้า "H ฟัง ในหน้าเดียว")

ก่อนเปิดดวงล้อ ไส้ตรงแดงในบทที่ 4 ทุกครั้ง

สิ่งที่ควรระมัดระวัง

- บางคนเมื่อหยุดและหันมาฟังตัวเอง อาจเจอความรู้สึกแรง เช่น เรื่องที่เคยเจ็บ ความเศร้า ความกลัว ลืมตาไว้ได้ หยุดได้ทุกเมื่อ ไม่ต้องฝืนไล่ให้ครบ
- ห้าจังหวะไม่ใช่การนั่งสมาธิแบบเป็นพิธี และไม่ใช้การบำบัด ไม่ต้องหลับตา ไม่ต้องทำให้ถูกแบบ
- ถ้าความรู้สึกท่วมจนรับไม่ไหว นอนไม่หลับหรือใช้ชีวิตไม่ได้ต่อเนื่อง หรือมีความคิดทำร้ายตัวเอง ให้คุยกับคนที่ไว้ใจ และโทรสายด่วนสุขภาพจิต 1323 มีอันตรายตรงหน้า โทร 1669

ก่อนไปบทต่อไป

1. ทำไมต้องกลับมาฟังตัวเองแม้ตอนสบายดี และห้าจังหวะมีอะไรบ้าง
2. ฟังห้าจังหวะเข้านี้ กายใจทำอะไร มีเรื่องไหนไม่เหมือนตัวเราตอนปกติ และอาการ ① ของเราก่อนหน้านี้คืออะไร ให้คะแนนเท่าไร
3. สามคำถามที่ H คืออะไร และในบ้านของเรา ใครช่วยเล่าสิ่งที่เรามองไม่เห็นได้

บทหน้า เราจะทำส่วนที่สองของ H คือเช็คตรงแดงก่อนดูแลตัวเอง และตามยายบุญมีไปพบแพทย์ในวันรับเอกสารนั้น

อ่านขยายความ ชุมชนรู้ธาตุ เล่ม 1 บทที่ 2 (กลับมาอยู่กับตัวเอง) ทำจังหวะชุดเดียวกัน · เล่มนี้เพิ่มการใช้สิ่งที่ฟังได้จัดการเอียงตั้งแต่ต้น

สำหรับ อสม.

- ตอนเยี่ยมบ้าน ชวนคนในบ้านหยุดฟังตัวเองด้วยกันสั้น ๆ ให้เขาบอกด้วยคำของเขาเองว่ากายใจขออะไร เราไม่บอกแทนว่าเขาควรรู้สึกอะไร ทั้งคนที่สบายดีและคนที่เริ่มไม่สบาย
- ชวนคนไข้และครอบครัวเขียนอาการ ① ด้วยคำของเขาเอง และให้เขาให้คะแนนเอง เราช่วยอ่านคำถามได้ แต่ไม่เลือกอาการแทน
- ถ้าเขาเจอความรู้สึกแรงระหว่างฟัง หยุดได้เลย อยู่เป็นเพื่อน และบอกเบอร์ 1323 ถ้ามีอันตราย โทร 1669

H ฟัง ในหน้าเดียว · ทุกรอบเริ่มที่นี่

H Hear ฟัง คือการกลับมาอยู่กับตัวเอง ทางเข้าเดียวของทุกชั้นทุกรอบ ทั้งวันที่สบายดีและวันที่เริ่มเอียง กาย กระชับก่อนจะตะโกน ผลของ H มีสองแบบ **ดูแลเองต่อได้** (ชั้น A บนฐานธาตุ E3) หรือ **ส่งต่อก่อน** ไม่นั่นใจ ส่งต่อเสมอ

หยุด	รู้สึก	รู้ใจ	ถาม	รับ
มีอบนอกหรือท้อง หายใจช้า ๆ สามครั้ง	โล่งกายจากหัวจรดเท้า รู้สึกจริง	ตั้งชื่ออารมณ์ อยู่ตรงไหนในกาย	ตอนนี้กายใจ ขออะไร	ขอบคุณ ไม่ตัดสิน เลือกสิ่งเล็กหนึ่งอย่าง

H ทำอะไร	ทำอย่างไร	อ่านละเอียด
1 ฟังเสียงกายใจ · กลับมาอยู่กับตัวเอง	ห้าจังหวะ ฟังยาว 3–5 นาทีเข้าหรือก่อนนอน จดหนึ่งบรรทัด · ฟังสั้น 3 ลมหายใจ ระหว่างวัน · ย้อนดูทุกสัปดาห์ · แผนที่ช่วยฟัง 6 เรื่องกันลืม เทียบกับตัวเราตอนปกติ	บทที่ 2 · 3 · 11
2 เขียนอาการจากในหัวก่อน	เมื่อสิ่งที่ได้อินผิดไปจากปกติ 1–3 อาการด้วยคำของเราเอง ก่อนเปิดวงล้อหรือรายการใด ๆ อาการ ① ให้คะแนน 0–10 ถามซ้ำวันที่ 7 วันที่ 14 และที่สมดุลใหม่	บทที่ 3 · 13
3 คำถามสามข้อ	อะไรบรรกวนที่สุด · เป็นมานานเท่าไร เริ่มหลังอะไร · มีธงแดงไหม · เห็นเหตุชัด หยุดเหตุนั้นเองได้ทันที	บทที่ 3
4 เช็คธงแดงทุกรอบ	ธงแดงชั้นที่ 1 โทร 1669 · ธงแดงชั้นที่ 2 พบแพทย์โดยเร็ว · กลุ่มที่ต้องไปหาหมอเร็วกว่าปกติ · วันเริ่ม วันที่ 7 วันที่ 14 และเมื่อมีอาการใหม่	หน้าสรุปธงแดง · บทที่ 4
5 จดยาที่กินอยู่	จดทุกตัวตั้งแต่ H สงสัยว่าเกี่ยวกับยา ถามแพทย์ผู้สั่งยาหรือเภสัชกร ยาที่แพทย์สั่ง ไม่หยุด ไม่ลด ไม่ปรับเอง	บทที่ 3 · 14 · ภาคผนวก ค
6 กลับมาฟังที่ H	ครบรอบแล้วกลับมาฟังอย่างสม่ำเสมอ · แยกธงหรือมีธงแดงใหม่ระหว่างทาง กลับไปที่ H แล้วไปพบแพทย์ (ทางออกจุดที่ 3) · มีอาการใหม่ เริ่มรอบใหม่ที่ H	บทที่ 13

ลองทำดู · ห้าจังหวะ 7 เข้า (3–5 นาที)

1. ก่อนลุกจากที่นอน หยุด รู้สึก รู้ใจ ถาม รับ ลืมตา ก็ได้ ไม่ต้องรีบ
2. จดหนึ่งบรรทัด กายใจขออะไร เราให้อะไร · ระหว่างวันฟังสั้น 3 ลมหายใจ
3. ครบ 7 เข้า ย้อนอ่าน ไม่เหมือนปกติหลายวัน เขียนอาการ ① แล้วไล่ธงแดง · แรงหรือแปลก ไล่ธงแดงทันที

สำหรับ **อสม.** ขวนเขาหายใจช้า ๆ ด้วยกันสามครั้ง แล้วให้เขาบอกเองว่ากายใจขออะไร เราไม่บอกแทน ไม่เลือกอาการ ① ให้ · เจอความรู้สึกแรง หยุดได้เลย อยู่เป็นเพื่อน บอกเบอร์ 1323 · ย้ำธงแดงกับ 1669 ทุกรอบ

บทที่ 4

ก่อนดูแลเอง เช็กธงแดงก่อน



บทที่ 4 · ก่อนดูแลเอง เช็กตรงแดงก่อน

เคสจำลอง

ย้อนไปบ่ายวันรับเอกสารที่ รพ.สต. ยายบุญมีไม่รอลับบ้าน ยายเขียนตรงนั้นเลย "① ใจสั่นเป็นพัก ๆ ② เวียนหัวเวลาลุก ③ ตื่นตีสองทุกคืน" แล้วเงยหน้าบอก "เป็นมาหลายเดือนแล้ว ตั้งแต่หลานย้ายไปทำงานในเมือง ยายธาตุลม ใจสั่นก็ลมนั่นแหละ"

หมออ่านซ้ำ ๆ แล้ววางปากกา "ยายจำ สองบรรทัดแรกนี้ หมอขอให้ยายไปพบแพทย์ก่อน วันนี้เลยหมอพาไปเอง"

ป้าสมใจนึกถึงวันที่ลุงซัยฟิงฝาบ้านแล้วบอกว่า "ลมตีขึ้น" ขึ้นมาทันที ป้าจับมือยายไว้ "ไปเถอะยาย ป้าไปเป็นเพื่อน"

แก่นหนึ่งประโยค ก่อนดูแลตัวเองทุกรอบ ฟังตัวเองและเขียนอาการด้วยคำของเราเองก่อน แล้วเช็กตรงแดง พบตรงแดงเมื่อไร ออกไปหาแพทย์ก่อนเสมอ ตรงแดงไม่ต่อรอง และต้องเช็กทุกรอบ ไม่ใช่ครั้งเดียว

คำใหม่ในบทนี้ · เช็กตรงแดง ส่วนที่สองของ H ไส้ตรงแดงสองชั้นที่ละข้อก่อนดูแลเองทุกรอบ · กลุ่มที่ต้องไปหาหมอเร็วกว่าปกติ คนที่อาการทรุดเร็ว ให้แพทย์ดูก่อน · **ทางออกไปแพทย์** จุดที่เราหยุดดูแลตัวเองแล้วไปหาแพทย์ มี 3 จุด จุดแรกอยู่ในบทนี้

ทุกศาสตร์คัดก่อนดูแล

ทุกศาสตร์ฟังก่อน (บทที่ 3) แล้วทำเรื่องเดียวกันก่อนเรื่องอื่น แพทย์แผนปัจจุบันซักประวัติแล้ว **คัดแยกความเร่งด่วน** คือแยกว่าใครต้องรักษาเดี๋ยวนี้ ใครรอได้ หมอแผนไทยก็ดูก่อนว่าอาการไหนต้องส่งต่อ ทุกศาสตร์แยกก่อนว่าอาการนี้ดูแลเองได้ หรือต้องส่งต่อ

ทางเข้า H ของเราก็คือแบบนั้น ชื่อโรคเป็นงานของหมอแผนไทยหรือแพทย์ หน้าที่ของเราคือรู้ว่าเมื่อไรเกินขอบเขตของการดูแลตัวเอง

ธงแดงขั้นที่ 1 · จุกเงิน โทร 1669 ทันที

ธงแดงชุดนี้เป็นชุดเดียวกับเล่ม 1 ถ้าพบอาการใดอาการหนึ่ง โทร 1669 หรือไปโรงพยาบาลทันที **ไม่ต้อง**ดูแลเองต่อ

1. **ไข้สูง** เกิน 39 °C
2. **เป็นลม หรือวิงเวียนรุนแรง** หมดสติ บ้านหมุนหนัก
3. **ปวดเฉียบพลันรุนแรง** ปวดที่สุดในชีวิต
4. **หายใจลำบาก** หอบ เขียวคล้ำ หายใจเร็วผิดปกติ
5. **บาดเจ็บ หรือเลือดออกไม่หยุด**
6. **ระดับสติเปลี่ยน** สับสน ซึม ชัก ปลุกไม่ตื่น
7. **อาการแบบหลอดเลือดสมอง** หน้าหรือปากเบี้ยว แขนขาอ่อนแรงหรือชาครึ่งซีก พูดไม่ชัด ตา มัวหรือเห็นภาพซ้อนทันที ปวดศีรษะรุนแรงฉับพลัน เวียนจนเดินเซยืนไม่ได้
8. **อาการแบบหัวใจขาดเลือด** เจ็บแน่นหน้าอก ร้าวไปแขน กราม หรือหลัง เหงื่อแตก หายใจหอบ เหนื่อย ใจสั่นร่วมกับหน้ามืดจะเป็นลม
9. **หมดสติ ชัก หรือเป็นลมโดยไม่รู้สาเหตุ**
10. **เลือดออกจากทางเดินอาหารหรือทางเดินหายใจ** อาเจียนหรือถ่ายเป็นเลือด ถ่ายดำ ไอเป็น เลือด
11. **คิดทำร้ายตนเองหรือคิดอยากตาย** อย่าให้อยู่ลำพัง โทร 1323 สายด่วนสุขภาพจิต ถ้ามี อันตรายตรงหน้า โทร 1669

ระหว่างรอ ไม่ให้สูบบุหรี่ ไม่ให้ยาหอม ไม่นวด และไม่อบ เวลาโทร 1669 ให้บอก **อาการที่เห็น สถานที่ และ เวลาที่เริ่มเป็น** ถ้าไม่รู้ ให้บอกเวลาที่เห็นว่ายังปกติครั้งสุดท้าย

ธงแดงขั้นที่ 2 · พบแพทย์โดยเร็ว ก่อนเริ่มดูแลเอง

อาการต่อไปนี้อาจไม่ต้องเรียกรถพยาบาล แต่ต้อง **พบแพทย์โดยเร็ว ก่อนเริ่มดูแลตัวเอง**

- **สัญญาณที่อาจเป็นมะเร็ง** น้ำหนักลดโดยไม่ตั้งใจ คลำพบก้อน แผลไม่หาย เลือดออกผิดปกติ ไอ หรือเสียงแหบเรื้อรัง กลืนลำบาก การขับถ่ายเปลี่ยนไปต่อเนื่อง
- **ซึมเศร้ารุนแรง หรืออารมณ์ผิดปกติ** เศร้า หมดความสนใจ เกือบทุกวันนานเกิน 2 สัปดาห์ จนทำงานหรือใช้ชีวิตไม่ได้ หรืออารมณ์ฉุนเฉียวพลุ่งพล่าน นอนน้อยแต่ไม่เพลีย ใช้จ่ายเกินตัว
- **หลุดจากความเป็นจริง** เห็นหรือได้ยินสิ่งที่คนอื่นไม่เห็นไม่ได้ยิน หรือเชื่อเรื่องที่ไม่เป็นจริงจน คนรอบตัวกังวล
- **พฤติกรรมรุนแรงต่อคนอื่น** ทำร้ายหรือชู่จะทำร้ายคนอื่น · ถ้ามีอันตรายตรงหน้า โทร 1669
- **ใจสั่น เวียน หรือหน้ามืดในผู้สูงอายุ** ตรวจหัวใจและความดันก่อน
- **ไข้หลายวัน** ไข้ไม่สูงถึงขั้นที่ 1 แต่เป็นหลายวัน
- **บวมขาข้างเดียว หรือบวมร่วมกับเหนื่อยจนนอนราบไม่ได้**

ยายบุญมีอายุ 78 ปี ใจสั่นเป็นพักและเวียนหัวเวลาลุก ตรงกับข้อที่ห้าของขั้นที่ 2 พอดี ถ้ายายใจสั่นพร้อม หน้ามืดจะเป็นลม หรือเจ็บแน่นหน้าอก ก็จะเป็นขั้นที่ 1 ต้องโทร 1669 ใจสั่นในผู้สูงอายุต้องตรวจด้วยเครื่อง

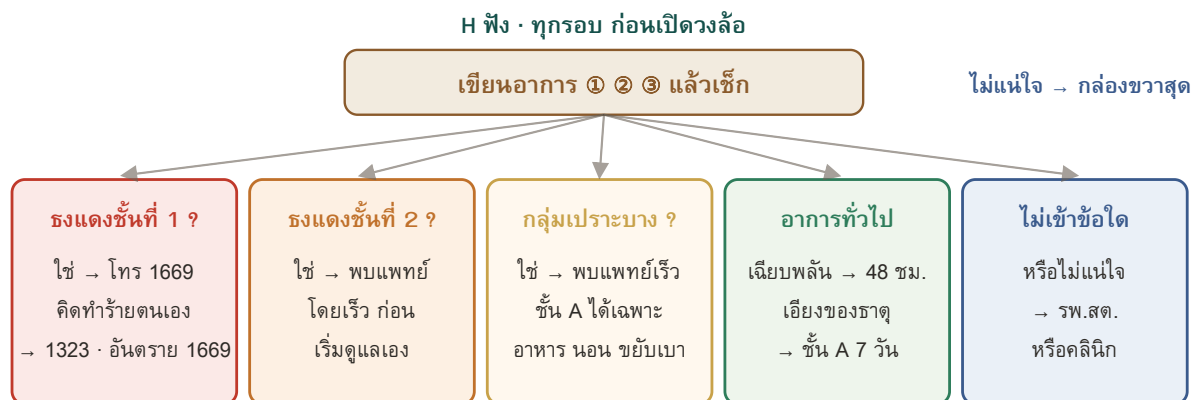
มือของแพทย์ อ่านด้วยธาตุไม่ได้ ประโยค "ใจสั้นก็กลั่นนั่นแหละ" จึงเป็นประโยคที่หมอแผนไทยไม่ยอมฟังผ่าน
 รงค์ไม่มีเกณฑ์เวลา พบเมื่อไร ไปเมื่อนั้น แม้จะเพิ่งเป็นเมื่อเช้า ส่วนอาการที่ เป็นมาเกิน 4 สัปดาห์และ
 ยังไม่เคยตรวจ ไม่ใช่รงค์ แต่เป็นสัญญาณว่าถึงเวลาตรวจสุขภาพพื้นฐานกับแพทย์ก่อนเดินต่อ เรื่องนี้คือ
 ทางออกไปแพทย์จุดที่ 2 ซึ่งจะเล่าในบทที่ 13 พร้อมจุดที่ 3

กลุ่มที่ต้องไปหาหมอเร็วกว่าปกติ

คนกลุ่มนี้อาการทรุดเร็ว และสัญญาณอาจไม่ชัด เมื่อไม่สบายจึงควรไปพบแพทย์เร็วกว่าคนทั่วไป และให้หมอ
 แผนไทยหรือแพทย์ดูก่อนใช้สมุนไพร การอบ หรือการนวดแรง

- เด็กอายุต่ำกว่า 1 ปี และเด็กเล็กที่มีไข้
- ผู้สูงอายุเกิน 70 ปี และผู้สูงอายุที่หกล้ม
- หญิงตั้งครรภ์ หรือให้นมบุตร
- ผู้มีภูมิคุ้มกันต่ำ หรือมีโรคเรื้อรัง

ในเล่มนี้ กลุ่มนี้ ใช้ทางปรับของชั้น A ได้เฉพาะเรื่องอาหารปกติ การนอน และการขยับเบา ๆ ส่วนอื่นให้
 หมอแผนไทยหรือแพทย์ดูก่อน ยายบุญมีอยู่ในกลุ่มนี้ ลุงชัยก็อยู่ เพราะลุงเพิ่งฟื้นจากอาการแบบหลอดเลือด
 สมองและกินยาที่แพทย์สั่งประจำ ลุงบ่น "อะไร ๆ ก็ต้องถามหมอก่อน" ป้าสมใจหัวเราะ "ถามก่อนแล้วได้ทำ
 นาน ๆ ดีกว่าต้องหยุดกลางทางนะลุง"



ไล่ตรวจจากซ้ายไปขวา หยุดที่กล่องแรกที่ตอบว่าใช่

ไม่แน่ใจ ส่งต่อเสมอ · ยาที่แพทย์สั่ง ไม่หยุด ไม่ลด ไม่ปรับเอง

เช็คซ้ำทูกรอบ วันที่ 7 วันที่ 14 และเมื่อมีอาการใหม่

ภาพ 4.1 ผังเช็คความปลอดภัยที่ทางเข้า H ทำทูกรอบก่อนเปิดวงล้อ

ผังนี้ไล่จากซ้ายไปขวา หยุดที่กล่องแรกที่ตอบว่าใช่ ถ้าไม่แน่ใจตั้งแต่ต้น ข้ามไปกล่องขวาสุดได้เลย **ไม่แน่ใจ**
ส่งต่อเสมอ ไปที่ รพ.สต. ไกลบ้าน หรือคลินิก

48 ชั่วโมง กับ 7 วัน

สัปดาห์เดียวกันนั้น น้องภูมิกลับจากโรงเรียน น้ำมูกไหล ตัวอุ่น ๆ แก้ววัดไข้ได้ไม่สูง ภูมียังเล่นได้ กินข้าวได้
 พุดคุยรู้เรื่องดี

ป้าสมใจถาม "ภูมิต้องรอเจ็ดวันเหมือนแม่ไหม" แก้วสายหน้า "คนละแบบแม่ หวัดเป็นอาการเจ็บพลัน"

อาการเจ็บป่วยเจ็บพลันทั่วไป เช่น หวัด ไข้ไม่สูง ท้องเสีย ถ้าไม่มีรงค์ ไม่อยู่ในกลุ่มที่ต้องไปหาหมอเร็วกว่าปกติ และไม่ต้องใช้ยาที่อาจชนกับยาที่กินประจำ ดูแลตัวเองได้ แล้ว **สังเกต 48 ชั่วโมง** ถ้าไม่ดีขึ้นหรือ

แย่งลง ให้ไปพบแพทย์

การเอียงของธาตุ เช่น ตัวเย็นตัวแข็งหลังลมหนาวเข้าของป่าสมใจ ใช้แผนชั้น A **ครั้งละ 7 วัน** รวมไม่เกิน 14 วัน สองแบบนี้ไม่แทนกัน หวัดมาเร็วไปเร็ว สิ่งที่เราคือแย่งหรือเปล่า ส่วนการเอียงค่อย ๆ เอียงไป และค่อย ๆ พากลับ

แก้ไธรงแดงของภูมิที่ละข้อ ใช้ไม่สูงถึงเกณฑ์ ไม่ซึม ไม่หายใจลำบาก ภูมิ 9 ขวบ ไม่ใช่เด็กเล็ก และไม่มียาประจำ แก้วจึงให้ภูมิกินอาหารปกติที่ค่อยง่าย ดื่มน้ำ นอนพัก แล้วจดเวลาที่เริ่มเป็นไว้

กับเด็ก ผู้ใหญ่เป็นคนสังเกตแทน ใช้ได้เพียงอาหารปกติ การนอน และการพัก ไม่ปัก ▲ ให้เด็ก ยาสำหรับเด็กให้ตามเภสัชกรหรือแพทย์ ใช้เกิน 39 °C ซึม หรือหายใจลำบาก โทร 1669 ทันที ใช้หลายวัน หรือครบ 48 ชั่วโมงแล้วไม่ดีขึ้น พาไปพบแพทย์ ไม่แนใจว่านับเป็นเด็กเล็กใหม่ ให้ไปหาหมอก่อน

เช็กถูกรอบ ไม่ใช่ครั้งเดียว

วันแรกไม่มีธงแดง ไม่ได้แปลว่าวันที่ห้าจะไม่มี H ไม่ได้ทำครั้งเดียวตอนเริ่ม ระหว่างดูแลตัวเอง เราเช็กธงแดงอย่างน้อยทุกครึ่งเหล่านี้

- วันที่เริ่มเขียนอาการ ก่อนเปิดวงล้อ
- วันที่ 7 และวันที่ 14 ก่อนถามว่าดีขึ้นหรือไม่
- วันที่มีอาการใหม่ที่ไม่เคยเป็น ให้กลับมาเริ่มที่ H ใหม่ ไม่เอาอาการใหม่ไปต่อท้ายแผนเดิม
- วันที่คนในบ้านบอกว่า "ไม่เหมือนเดิม"

กลับมาที่ยาบุญมี

วันนั้นแพทย์ที่ รพ.สต. ฟังหัวใจ วัดความดัน แล้วขอดูยาความดันของยาย ป้าสมใจรีบกลับไปเอาถุงยาที่บ้าน ยายมาให้ แพทย์นัดยายมาตรวจเพิ่ม และจะดูเรื่องยาให้ด้วย

ก่อนกลับ หมอแผนไทยบอกยาย "ระหว่างรอผล ลูกจากเตียงช้า ๆ นั่งพักที่ขอบเตียงก่อนค่อยยืน ยาความดันกินตามที่แพทย์สั่งต่อไป ไม่หยุดเองนะยาย" การลุกช้า ๆ นี่เป็นข้อปฏิบัติเพื่อความปลอดภัย ไม่ใช่ทางปรับ

ยายถามเสียงเบา "แล้วยายยังมาเรียนได้ไหม" หมอยิ้ม "มาเรียนได้เลย แต่การดูแลตัวเองตามวงล้อ รอให้แพทย์ตรวจเสร็จก่อน" เรื่องของยายจะกลับมาอีกครั้งในบทที่ 13

คืนนั้น กระดาษของป่าสมใจติดอยู่บนตู้เย็น สามบรรทัด คะแนน 6 "ราว 10 วัน หลังลมหนาวเข้า" "ยา ไม่มี" และ "ธงแดง เล็ดแล้ว ไม่มี" ป้าอ่านทวนก่อนนอน แล้วรู้สึกว่ารอมไปอบรมแล้ว

ลองทำดู · เช็กธงแดงในหัวไบแผน (10 นาที) ใช้หัวไบแผนที่เขียนในบทที่ 3 หรือหัวไบแผน (ช่อง H) ในภาคผนวก ข

1. อ่านอาการ ① ② ③ ที่เขียนไว้อีกครั้ง แล้วไล่ธงแดงขั้นที่ 1 และขั้นที่ 2 ในบทนี้ทีละข้อ ไม่ข้ามไม่เดา
2. ดูว่าเราอยู่ในกลุ่มที่ต้องไปหาหมอเร็วกว่าปกติไหม ถ้าใช่ ใช้ได้เฉพาะอาหารปกติ การนอน และการขยับเบา ๆ
3. ถ้าเป็นหวัด ใช้ไม่สูง หรือท้องเสีย จดเวลาที่เริ่มเป็น แล้วสังเกต 48 ชั่วโมง ไม่ใช่ไบแผน 7 วัน
4. เขียนวันที่ต้องเช็กธงแดงซ้ำไว้มุมไบ วันที่ 7 และวันที่ 14 และติดเบอร์ 1669 กับ 1323 ไว้ใกล้โทรศัพท์

สิ่งที่ควรระวัง

- ความเข้าใจผิดที่อันตรายที่สุด คือใช้ธาตุอธิบายอาการใหม่หรืออาการแรง เช่น คิดว่าใจสั่นหรือเวียนในผู้สูงอายุเป็นแค่ลม
- การต่อรองกับตัวเองว่า "รอดอีกวัน" เมื่อมีธงแดง และการเช็กธงแดงครั้งแรกครั้งเดียวแล้วไม่เช็กอีก
- 48 ชั่วโมงใช้กับอาการเฉียบพลันที่ผ่านด่านครบแล้วเท่านั้น ไม่ใช่กับเด็กเล็กที่มีไข้ หรือคนในกลุ่มที่ต้องไปหาหมอเร็วกว่าปกติ

ก่อนไปพบต่อไป

1. ธงแดงขั้นที่ 1 กับขั้นที่ 2 ต่างกันอย่างไร และเมื่อไรบ้างที่ต้องเช็กธงแดงซ้ำ
2. อาการเฉียบพลัน 48 ชั่วโมง กับการเอียงของธาตุ 7 วัน ต่างกันอย่างไร
3. ในบ้านของเรา ใครอยู่ในกลุ่มที่ต้องไปหาหมอเร็วกว่าปกติ

บทหน้า ป้าสมใจจะไปอบรมครั้งแรก และได้เห็นวงล้อ 6 ชั่วโมงครั้งแรก

อ่านขยายความ ชุมชนรู้ธาตุ เล่ม 1 บทที่ 14 · หลายเล่มในชุดตำรา 3 ธาตุ มีหัวข้อสิ่งที่ควรระวัง แต่เรื่องธงแดงและการส่งต่อ ให้อยึดบทนี้และหน้าสรุปธงแดงของเล่มนี้เสมอ

สำหรับ อสม.

- ย้ำธงแดงทุกรอบที่ไปเยี่ยม ไม่ใช่แค่ครั้งแรก ถ้าเจอผู้สูงอายุใจสั่นหรือเวียน ขวนเขาไปพบแพทย์ที่ รพ.สต. ก่อนเสมอ
- ขวนเขาไล่ธงแดงด้วยตัวเองจากหน้าสรุปธงแดง เราช่วยอ่านได้ แต่ไม่ตัดสินแทนว่าเขาใช่ธงแดง หรือไม่ใจ ส่งต่อเสมอ และยาเบอร์ 1669 ทุกครั้ง

บทที่ 5

มองทุกอย่างเป็นพลังงาน · วงล้อ 6 ขั้ว



บทที่ 5 · มองทุกอย่างเป็นพลังงาน · วงล้อ 6 ขั้ว

เคสจำลอง

อบรมครั้งแรกที่ศาลาหลัง รพ.สต. มีคนมานั่งล้อมโต๊ะยาวสิบกว่าคน ป้าสนใจนั่งข้างป้าละออ ลุงชัยนั่งฝั่งตรงข้าม ถือสมุดจดมาด้วย

หมอแผนไทยวางการ์ดแผ่นใหญ่ลงกลางโต๊ะ เป็นวงกลมวงเดียว รอบวงมีคำหาคำ ร้อน เบา แห้ง เย็น หนัก ชุ่ม แล้วแจกกระดาษขาวคนละแผ่น "ทุกคนรู้ธาตุของตัวเองแล้วจากเล่ม 1 วันนี้ให้เขียนกากบาทแล้วไปแปะที่บ้านของตัวเองบนวงนี้"

ป้าละออลุกก่อนใคร แปะกากบาทที่ร้อนตรงด้านบนสุด ป้าสนใจหาอยู่นาน แล้วแปะที่เย็นตรงด้านล่างสุด ป้าละออมองแล้วหัวเราะลั่น "นี่ไง เราสองคนอยู่คนละขั้วพอดี มิน่าไปงานบุญที่ไร ฉันเปิดพัดลม แก ห่มผ้า"

ลุงชัยแปะที่แห้ง แล้วยกมือถามทันที "หมอ แล้วธาตุดินของลุงไปอยู่ไหน ตำราที่วัดบอกว่ามีสี่ธาตุนะ"

แก่นหนึ่งประโยค วงล้อ 6 ขั้วคือแผนที่วงเดียวที่บอกว่าเราเป็นใคร (×) ทุกอย่างรอบตัวมีคุณสมบัติร้อน เย็น แห้ง ชุ่ม หนัก เบา อยู่บนวงเดียวกันนี้ และขั้วตรงข้ามคือทางที่พาเรากลับ

คำใหม่ในบทนี้ · วงล้อ 6 ขั้ว วงกลมที่วางคุณสมบัติสามคู่ไว้เป็นหกขั้ว กลางวงคือสมดุล · ขั้วตรงข้าม ขั้วที่อยู่อีกฝั่งของวง เช่น ร้อนกับเย็น · ชิก ครึ่งหนึ่งของวง มีชิกเบาและชิกหนัก

ทุกอย่างที่มาถึงตัวเรามีคุณสมบัติ

หมอตอบลุงชัยก่อน "ดินอยู่ในตัวลุงทั้งตัวเลยลุง เนื้อ กระดูก โครงสร้าง ทีมเพลินไพรมองว่าดินคือร่างที่ห่อลมไฟ น้ำ ไ่วข้างใน ดินเลยไม่มีขั้วบนวงนี้ วงนี้วางแต่สามอย่างที่เคยเคลื่อนไหวทุกวัน และเราดูแลได้ทุกวัน"

แล้วหมอชี้ไปที่ถ้วยชาร้อนบนโต๊ะ แก้วน้ำแข็งข้าง ๆ และลมพัดลมที่เป่าอยู่ "ถ้วยนี้ร้อน แก้วนั้นเย็น ลมพัดลมพาความแห้งความเย็นมาโดนตัวเรา ขั้วเหนียวมือเข้าหนัก ขั้วร้อน ๆ ในโทรศัพท์ทำให้ใจลอยเร็ว ทุกอย่างที่มาถึงตัวเรามีคุณสมบัติของมัน"

เล่มนี้ชวนเรามอง **ทุกอย่างเป็นพลังงาน** อาการในตัว อาหารในงาน คนรอบตัว อากาศ แสง เสียง ล้วนพาคุณสมบัติบางอย่างมาหาเรา มองเป็นแล้ว เราจะเห็นว่าอะไรดันเราออกจากสมดุล และอะไรพาเรากลับ ด้วยภาษาเดียวกัน คือภาษาของวงล้อ

สามคู่ในครัว

ในเล่ม 1 เรารู้จักคุณสมบัติสามคู่แล้ว ป้าสนใจเข้าใจสามคู่นี้ได้ง่ายที่สุดตอนยืนอยู่หน้าเตา

ร้อน-เย็น คือไฟในเตา เปิดไฟแรง แगงเดือด ปิดไฟ แगงค่อย ๆ เย็นลง ของที่ทำให้เราอุ่นขึ้นหรือเย็นลง อยู่บนคู่นี้

แห้ง-ชุ่ม คือน้ำและน้ำมันในหม้อ ข้าวคั่ว ปลาตากแดด แห้ง แगงจืด ต้มกะทิ ชุ่ม ผิวแห้ง ปากแห้ง อยู่ฝั่งแห้ง

หนัก-เบา คือน้ำหนักของงาน ข้าวเหนียวมูนงานใหญ่ หนัก ข้าวต้มใส่น้ำตาลเล็กน้อย เบา ตัวหนักลูกยาก หรือใจลอยตั้งหลักไม่ติด ก็อยู่บนคู่นี้

ธาตุ 7 แบบบนวงล้อ

ธาตุประจำตัวทั้ง 7 แบบจากเล่ม 1 มีบ้านบนวงนี้ ใช้เครื่องหมาย **×** ธาตุเดียว อยู่ที่คุณสมบัติเด่นของตัวเอง **ธาตุผสม** อยู่กึ่งกลางระหว่างสองธาตุเดียว ตรงคุณสมบัติที่สองธาตุมีร่วมกัน **ดุลยภาพ** อยู่กลางวง

ธาตุประจำตัว	× อยู่ที่ขั้ว	ทางปรับหลักไปทาง (ขั้วตรงข้าม)	คนในเรื่อง
ธาตุไฟ	ร้อน	เย็น	ป่าละอ
ธาตุลมไฟ	เบา	หนักแน่น (หนัก)	แก้ว
ธาตุลม	แห้ง	ชุ่ม	ลุงชัย ยายบุญมี
ธาตุลมน้ำ	เย็น	อุ่น (ร้อนแบบอ่อน)	ป่าสมใจ
ธาตุน้ำ	หนัก	เบา	ลุงทอง
ธาตุไฟน้ำ	ชุ่ม	แห้ง	
ดุลยภาพ	กลางวง	ดูแลตามฤดู	

ป่าสมใจมองตารางแล้วยิ้ม นี่คือการทางปรับหลักในเล่ม 1 ทุกบรรทัด แค่นี้ก็น่าอยู่บนวงกลม ทางปรับหลักของเราคือขั้วตรงข้ามกับ **×** ใช้แบบอ่อนเสมอ ส่วนน้องภูมิยังไม่มี **×** เพราะเด็กยังโต พ่อแม่กำลังสังเกต

ธาตุหนึ่งครองครึ่งวง

ขั้วของธาตุเดียวเป็นแค่จุดที่ธาตุนั้นเข้มที่สุด จริง ๆ แล้วธาตุหนึ่งครองครึ่งวงรอบขั้วของตัวเอง

- **ไฟ** ครอง ชุ่ม ร้อน เบา
- **ลม** ครอง เบา แห้ง เย็น
- **น้ำ** ครอง เย็น หนัก ชุ่ม

ลองดูขั้วเย็น ทั้งลมและน้ำครองขั้วนี้ คนธาตุลมน้ำอย่างป่าสมใจจึงอยู่ตรงนี้ ตรงกับที่เล่ม 1 บอกว่าธาตุผสมเด่นที่คุณสมบัติร่วม ลมกับน้ำเย็นทั้งคู่ ขั้วเบาเป็นที่ที่ลมกับไฟช้อนกัน ขั้วชุ่มเป็นที่ที่ไฟกับน้ำช้อนกัน

น้ำครองทั้งเย็น หนัก ชุ่ม ไม่ใช่แค่หนักอย่างเดียว ความเย็นที่แผ่ไทยเลาถึงธาตุน้ำจึงยังอยู่กับน้ำบนวงนี้

สองซีก

ถ้าลากเส้นแบ่งวงเป็นสองครึ่ง จะได้สองซีกที่จำง่าย

- **ซีกเบา** คือ ร้อน เบา แห้ง ซีกที่ลอย เร็ว ร้อนง่าย แห้งง่าย
- **ซีกหนัก** คือ เย็น หนัก ชุ่ม ซีกของน้ำ ช้า นิ่ง เก็บกัก

ป่าสมใจกลับบ้านแล้ววาดวงกลมบนหลังปฏิทินเก่า แปะ **×** ของคนในบ้าน **×** ของป่าที่เย็นกับ **×** ของลุงทองที่หนัก อยู่ซีกเดียวกันและติดกันด้วย ส่วน **×** ของแก้วที่เบาอยู่อีกซีก

ลุงทองชะงักดูแล้วพูดสั้น ๆ "พ่อกับแม่อยู่ข้างกัน" แก้วหัวเราะ "ใช่ ซีกหนักทั้งคู่ หน้าหนาวที่ไร่บ้านเราถึงเจียบ ห่มผ้ากันทั้งบ้าน"

คนซีกเดียวกันมักเอียงไปทางคล้ายกัน เรื่องนี้จะกลับมาในบทที่ 11

ความชุ่ม กับ ชั่วชุ่ม

คำว่าชุ่มในเล่มนี้มีสองความหมาย ต้องแยกให้ออก

ความชุ่ม ที่เป็นคุณสมบัติ หมายถึงมีน้ำ มีน้ำมัน ไม่ได้บอกว่าร้อนหรือเย็น เช่น "เติมความชุ่ม" ให้คนที่ปากแห้งผิวแห้ง

ชั่วชุ่ม บนวนล้อ (300° ระหว่างหนักกับร้อน) คือชุ่มที่มีไฟปน มัน เหนียว มีสี มีกลิ่น เช่น ผิวมัน เหนือเหนียว เสมหะเหลือ้ง

ส่วนบวมและน้ำคั่งแบบเย็น อยู่ที่ **ชั่วหนัก** ไม่ใช่ชั่วชุ่ม จำง่าย ๆ ว่า **ใสคือยังเย็น มีสีมีกลิ่นคือมีไฟปน** น้ำมูกใสเวลาโดนลมเย็นอยู่ฝั่งเย็น น้ำมูกเหลืองข้นเริ่มมีไฟปน

ทำไมต้องเป็นวงกลม

ทีมเพลินไพรวาดวงล้อเป็นวงกลมเสมอ ไม่วาดเป็นหกเหลี่ยม เพราะวงกลมทำให้ทุกชั่วห่างจากกลางวงเท่ากัน ไม่มีชั่วไหนสำคัญกว่า ระหว่างสองชั่วไหลต่อกันไม่มีรอยต่อ เพราะการเอียงของคนจริงตกระหว่างสองชั่วได้ และชั่วตรงข้ามอยู่บนเส้นเดียวที่ลากผ่านกลางวง

บอกกันตรง ๆ

วงล้อ 6 ชั่วไม่มีในคัมภีร์ เป็นการจัดของทีมเพลินไพร โดยหยิบคุณสมบัติสามคู่ที่หลายศาสตร์ใช้ร่วมกันมาวางบนวงเดียว เพื่อให้คนทั่วไปอ่านตัวเองได้

วงล้อเป็นหน้าบ้านที่เราอ่านเองได้ หลังบ้านคือศาสตร์เต็มของหมอแผนไทยและแพทย์ ไม่แทนการตรวจ และตรงแดงมาก่อนวงล้อเสมอ

สี่ศาสตร์มองเรื่องนี้ · ทุกอย่างมีคุณสมบัติ

ศาสตร์	อ่านคุณสมบัติของสิ่งรอบตัวอย่างไร
แผนไทย	ตำรับยา มีรสปรณะร้อน เย็น หรือสุขุม หมอแก้ธาตุที่เสียด้วยรสยาตรงข้าม คู่กับการเว้นของแสงทั้งอาหารและการกระทำ
แผนจีน	อาหารและยามีฤทธิ์เย็นหรือร้อน ภาวะของคนอ่านเป็นคู่ เย็น-ร้อน และแห้ง-ชื้น อยู่ในนั้น เย็นให้ร้อน ร้อนให้เย็น
อายุรเวท	ทุกสิ่ง ทั้งอาหาร อากาศ ฤดู และการกระทำ มีคุณสมบัติจาก 20 ประการ เหมือนเพิ่ม ต่างลด
แผนปัจจุบัน	วัดสิ่งที่กระทบร่างกายเป็นตัวเลข เช่น อุณหภูมิ ความชื้น ความร้อนจากแดด และดูภาวะที่ตามมา เช่น ภาวะขาดน้ำ
เพลินไพร	ย่อเหลือสามคู่บนวงเดียว ให้คนอ่านทั้งตัวเองและสิ่งรอบตัวได้ด้วยภาษาเดียวกัน ผู้รักษายังเป็นคนอ่านเต็มรูป

ถ้าเราเป็นธาตุผสม × ของเราอยู่ที่ชั่วซึ่งสองธาตุซ้อนกัน ชั่วข้าง ๆ ทั้งสองข้างคือบ้านของสองธาตุในตัวเรา เช่น ลมน้ำมีแห้งของลมอยู่ข้างหนึ่ง หนักของน้ำอยู่อีกข้าง จึงไม่แปลกที่บางวันเราเป็นแบบลม บางวันเป็นแบบน้ำ ทางปรับหลักยังเป็นชั่วตรงข้ามกับ × เหมือนเดิม

ลองทำดู · หาบ้านของเรบนวงล้อ (10 นาที)

1. วาดวงกลมหนึ่งวง เขียนหกข้อตามเข็มนาฬิกาจากด้านบน ร้อน เบา แห้ง เย็น หนัก ชุ่ม
2. ทำเครื่องหมาย X ที่ข้อของธาตุประจำตัวเรา ถ้ายังไม่รู้ธาตุ กลับไปทำแบบคัดกรองในเล่ม 1 บทที่ 7 ก่อน
3. ลากเส้นจาก X ผ่านกลางวงไปอีกฝั่ง ข้อที่ถึงคือทางปรับหลักของเรา เทียบกับบัตรธาตุของเราว่าตรงกันไหม
4. ถ้าคนในบ้านรู้ธาตุแล้ว ชวนเขามาแปะ X ของตัวเองบนวงเดียวกัน แล้วดูว่าใครอยู่ซีกเดียวกับเรา

สิ่งที่ควรระมัดระวัง

- วงล้อเป็นแผนที่เพื่อเข้าใจตัวเองและเลือกทางดูแล ไม่ใช่เครื่องมือวินิจฉัย อาการใหม่หรืออาการแรง ดูตรงแดงก่อนเสมอ
- อย่าใช้วงล้อเป็นเหตุผลเพิ่มเกลือ น้ำตาล ไขมัน น้ำ หรือสมุนไพร โรคประจำตัวและยาที่ใช้อยู่มาก่อนเสมอ
- X ของคนอื่นเป็นของเขา เราชวนเขาหาบ้านของเขาเองได้ แต่ไม่อ่านแทน

ก่อนไปบทต่อไป

1. หกข้อเรียงอย่างไร และข้อตรงข้ามของแต่ละข้อคืออะไร
2. X ของเราอยู่ข้อไหน อยู่ซีกเบาหรือซีกหนัก และใครในบ้านอยู่ซีกเดียวกับเรา
3. ช่วงนี้มีอะไรรอบตัวเราบ้างที่พาคุณสมบัติเดียวกับ X ของเรามาเพิ่ม

บทหน้า เราจะปักเครื่องหมายอีกตัวหนึ่งลงบนวงนี้ คือ ▲ ที่บอกว่าวันนี้เราเดินออกจากบ้านไปทางไหน

อ่านขยายความ ชุมชนรู้ธาตุ เล่ม 1 บทที่ 3 (คุณสมบัติสามคู่) บทที่ 6 (ธาตุผสม) และบทที่ 8 (ทางปรับหลัก) · ชุดตำรา 3 ธาตุ เล่ม 5 เปรียบเทียบ 3 ธาตุ ใช้วงล้อแทบทุกบท ตอนนี้อ่านได้แล้ว (บางคำในเล่มนั้นเป็นคำสันสกฤต ให้ยึดคำในเล่มนี้)

สำหรับ อสม. วางวงล้อไว้กลางวงคุย ชวนแต่ละคนแปะ X ของตัวเองจากธาตุที่เขารู้แล้ว ให้เขาชี้ข้อตรงข้ามเอง แล้วเล่าจากประสบการณ์ของเราว่าเห็นบ้านของตัวเองบนวงแล้วเข้าใจอะไรขึ้น ใครยังไม่รู้ธาตุ ชวนทำแบบคัดกรองด้วยตัวเอง ไม่บอกแทน

บทที่ 6

× กับ ▲ บ้านกับวันนี้ (ชั้น A1)



บทที่ 6 · × กับ ▲ บ้านกับวันนี้ (ชั้น A1)

เคสจำลอง

ต้นเดือนมีนาคม ลมแล้งพัดฝุ่นแดงเข้าหมู่บ้านทั้งวัน ป้าสมใจหัวแกงจัดไปให้ลุงชัย เห็นลุงนั่งถูมือที่ผิวลอกเป็นขุย ริมฝีปากแตก

"ลมแบบนี้ลุงไม่ไหว" ลุงบ่นไม่หยุด "ปากแห้ง คอแห้ง ดื่มน้ำเท่าไรก็ไม่ชุ่ม เข้าลั่นกรอบแกรบทุกเช้า กลางคืนก็หลับ ๆ ตื่น ๆ หมาเห่าที่เดียวลุงหงุดหงิดไปครึ่งชั่วโมง ลุงโทรมาซ้ำห้านาทีก็หงุดหงิด"

ป้าสมใจวางหม้อแกงลง แล้วถามก่อนอย่างอื่น "หน้าเปียวไหมลุง แขนขาอ่อนแรงไหม พุดชัดดีไหม" ลุงยิ้มกว้าง พุดชัดถ้อยชัดคำ "ปกติทุกอย่าง แต่ป้าถามแบบนี้ ลุงรู้สึกอุ่นใจดีนะ"

ป้าหยิบการ์ดวงล้อจากกระเป๋าวางบนโต๊ะ "งั้นลุงลองอ่านเองดู ว่าช่วงนี้ลุงเดินออกจากบ้านไปทางไหน"

แก่นหนึ่งประโยค ธาตุคือบ้าน ▲ คือวันนี้เราเดินไปทางไหน × ไม่เปลี่ยน ส่วน ▲ อ่านจากอาการด้วยข้อชี้ขาด และเปลี่ยนได้ เมื่อรู้ว่าเอียงไปทางไหน ก็รู้ว่าต้องเดินกลับทางตรงข้ามเบา ๆ

คำใหม่ในบทนี้ · หมุด ▲ เครื่องหมายบนวงล้อที่บอกว่าตอนนี้เราเอียงไปทางไหน และเอียงมากแค่ไหน · หกโซน หกส่วนของวงล้อ แต่ละโซนมีอาการเด่นของตัวเอง · ข้อชี้ขาด คำถามหนึ่งข้อของแต่ละโซน ใช้แยกโซนที่อาการคล้ายกัน

บ้านไม่เปลี่ยน แต่เราเดินออกจากบ้านได้

× คือธาตุประจำตัว ติดตัวมาแต่เกิดและไม่เปลี่ยน บทนี้คือ ชั้น A1 รู้ว่าเอียงไปทางไหน ของชั้น A ปรับเราปักเครื่องหมายอีกตัว คือ ▲ หมุด ที่บอกว่าวันนี้ร่างกายเอียงไปทางไหน ▲ อ่านจากอาการตอนนี้ จึงเปลี่ยนได้ตามอากาศ อาหาร การนอน และเรื่องในใจ ทางที่ ▲ ชี้ บอกว่าเอียงไปทางไหน ระยะจากกลางวง บอกว่าเอียงมากแค่ไหน ถ้าหนักจนรู้สึก ว่า ▲ หลุดเลยขอบวง นั่นเกินการดูแลตัวเองแล้ว ให้หมอแผนไทยหรือแพทย์ดู ถ้ามีธงแดง ไปหาแพทย์

ป้าสมใจเคยเจอเรื่องนี้มาแล้วในเล่ม 1 คืนที่ป้าทำแบบคัดกรองตอนฝนตกทั้งอาทิตย์ แล้วตอบตามที่ตัวหนัก ช่วงนั้น ผลจึงออกมาเป็นธาตุน้ำ คินนันป่าไม้ได้วัด × แต่วัด ▲ ของสัปดาห์นั้น

ประโยคที่หมอแผนไทยให้ทุกคนพุดตาม คือ "ธาตุคือบ้าน ▲ คือวันนี้เราเดินไปทางไหน"

ศาสตร์มองเรื่องนี้ · สิ่งที่เกิดขึ้นมา กับภาวะตอนนี้

ศาสตร์	สิ่งที่ติดตัวมา	ภาวะตอนนี้
แผนไทย	ธาตุเจ้าเรือน	ธาตุกำเริบ (มากเกินไป) หย่อน (น้อยลง) พิการ (เสียหน้าที่) หมออ่านจากอาการ ลักษณะ ชีพจร แล้วประเมินกำลังธาตุก่อนวางยา
แผนจีน	ลักษณะพื้นฐานของร่างกาย	อ่านภาวะตอนนี้ด้วยแปดหลัก เช่น เย็น-ร้อน พร่อง-แกร่ง เย็นให้ร้อน ร้อนให้เย็น
อายุรเวท	ธรรมชาติแต่กำเนิด	ภาวะที่เสียไปจากธรรมชาตินั้นตอนนี้ แก้ด้วยคุณสมบัติตรงข้าม
แผนปัจจุบัน	พื้นฐานของร่างกาย กรรมพันธุ์ ปัจจัยเสี่ยง	อาการและสัญญาณชีพตอนนี้ แยกเฉียบพลันกับเรื้อรัง
เพลินไพร	× บนวนล้อ	▲ บนวนเดียวกัน คนอ่านเองจากอาการได้ ส่วนการแปล ▲ เป็นกำเริบ หย่อน พิการ เป็นงานของหมอ

หกโซน อาการเด่น และข้อชี้ขาด

วงล้อด้านอาการแบ่งเป็นหกโซนตามหกชั่ว แต่ละโซนมีอาการเด่นสามด้าน คือกาย กิณนอน และใจ และมีข้อชี้ขาด หนึ่งข้อ ใช้แยกโซนที่อาการคล้ายกัน

โซน	ธาตุบนชั่ว	อาการเด่น	ข้อชี้ขาด	มักสับสนกับ
ร้อน	ไฟ	กาย ชี้อ่อน หน้าแดง ตาแดง กระจายน้ำเย็น แผลในปาก ผื่นแดงร้อนคัน · กิณนอน ปัสสาวะเข้ม หลับไม่ลงเพราะหิวยังเดินเครื่อง · ใจ ใจร้อน เร่งคนอื่น	ร้อนแล้วยังมีแรง เจอของเย็นแล้วสบายขึ้น	ไฟลอย (ร้อนแต่ผิว ปาก ตาแห้ง ไม่มีแรง) · แห้ง (หงุดหงิดเพราะเสียสติ)
เบา	ลมไฟ	กาย ลอย ตั้งหลักไม่ติด ปวดย้ายที่ · กิณนอน กิณนอนไม่เป็นเวลา หลับแล้วตื่นกลางดึก · ใจ ใจฟุ้ง เริ่มหลายอย่างไม่จบ	เริ่มง่าย แต่ยังทำยิ่ง กระจาย ยิ่งเพี้ยน	หนัก (ข้อชี้ขาดกลับกัน) · ร้อน (คิดไม่หยุด แต่เบากระโดดไปเรื่อย ร้อนวนเรื่องที่ตรงทำให้สำเร็จ)
แห้ง	ลม	กาย ปาก คอ ตาแห้ง ผิวลอก ข้อมืด ขอล้น ไธแห้ง ต้มแล้วไม่ชุ่ม · กิณนอน อูจจะระแข็ง เป็นก้อน หลับไม่ลึก · ใจ หงุดหงิดเรื่องเล็ก	ไม่มีเบาจะรองรับ อะไรมากกระทบก็โดนตรง	ร้อน (หงุดหงิด) · เย็น (ไม่ยอมเจอคน แต่แห้งเจอแล้วรำคาญ เย็นเจอแล้วไม่รู้สึกรู้ว่ามีความหมาย)
เย็น	ลมน้ำ	กาย ชี้นาว มือเท้าเย็น หน้าซีด น้ำมูกใสเมื่อโดนเย็น อุ่นแล้วหาย · กิณนอน ไม่ค่อยหิว อืด อูจจะระเหลว · ใจ ไม่มีเรื่องที่ยากทำ	เจอของอุ่นแล้วดีขึ้น	หนัก (ง่วง แต่เย็นง่วงหลังกิน และท้องอืด หนักง่วงทั้งวัน)
หนัก	น้ำ	กาย ตัวหนัก ลูกยาก หัวตื้อ หน้าบวมตอนเช้า เสมหะขาวใส · กิณนอน นอนเท่าไรก็ไม่พอ · ใจ รู้ว่าต้องทำแต่เริ่มไม่ได้	เริ่มยาก แต่พอเริ่มแล้วดีขึ้น	เบา (ข้อชี้ขาดกลับกัน) · ชุ่ม (เสมหะ หนักขาวใส ชุ่มเหลืองเขียวเหนียว)
ชุ่ม	ไฟน้ำ	กาย ผิวมัน สิวหนอง เหงื่อเหนียว กลิ่นตัว ผื่นแฉะตามข้อพับ · กิณนอน เสมหะเหลืองเขียว อูจจะระเหนียวติดโอ · ใจ คิดวนกับคนและความรู้สึก	มัน เหนียว มีสี มีกลิ่น รับเข้ามาได้ แต่ปล่อยออกไม่ได้	หนัก (บวมและน้ำคั่งแบบเย็นอยู่ที่หนัก) · ร้อน (ผื่น ร้อนแดงแห้ง ชุ่มแฉะมีน้ำเหลือง)

ตารางนี้ย่อจากวงจรธาตุด้านอาการที่ทีมเพลินไพรจัดขึ้น ตำราวางอาการ ใจสั้น ขา และเวียนหัว ไว้ในโซน เบาด้วย แต่เล่มนี้ไม่ให้ปัก ▲ จากสามอาการนี้เอง ใจสั้นที่เพิ่งเป็น หรือในผู้สูงอายุ ตรวจหัวใจและความดันก่อน ซาครึ่งซีก หรือเวียนจนเดินเซยืนไม่ได้ เป็นธงแดงขั้นที่ 1 โทร 1669 ซาหรือเวียนแบบอื่น ให้หมอแผนไทยหรือแพทย์ดูก่อน

กติกาการปัก ▲ 5 ข้อ

1. ชีตอาการให้ครบทุกโซนก่อน แล้วใช้ข้อชี้ขาดตัดสิน ไม่ใช่เน้น โซนที่ขีดได้มากที่สุดไม่ใช่คำตอบเสมอไป ปักโซนที่ข้อชี้ขาดตรงที่สุดหนึ่งโซน
2. ตรงสองโซนที่ติดกัน ปักระหว่างกลางได้ เช่น ข้อชี้ขาดของเบาและแห้งตรงพอ ๆ กัน ก็ปักระหว่างเบากับแห้ง
3. ข้อยกเว้นมีข้อเดียว คือไฟลอย ร้อนวูบเป็นพัก แต่ผิว ปาก ตาแห้ง และเพลีย ให้ปักร้อนคู่กับแห้ง แม้สองโซนนี้ไม่ติดกัน แล้วดูแลตามแห้งก่อน เรื่องนี้จะเล่าเต็มในบทที่ 7
4. ตรงหลายโซนที่ไม่ติดกัน ไม่ได้แปลว่ามีหลายปัญหา ให้คืนจังหวะกิน นอน ตื่น ให้เป็นเวลา 7 วันก่อน แล้วปักใหม่ ถ้ายังปักไม่ลง ให้หมอแผนไทยอ่าน
5. จุดบอดกลางวง คนที่ร้อน แห้ง หนัก มากพร้อมกัน แรงดึงจะหักล้างกันจน ▲ ตกกลางวงเหมือนสมดุล ถ้าอาการมากแต่ ▲ ตกกลางวง ให้หมอแผนไทยอ่านซ้ำ

ข้อ 4 และ 5 บอกเราตรง ๆ ว่า ปักไม่ลงไม่ต้องฝืน การปักไม่ลงก็เป็นคำตอบอย่างหนึ่ง คือบอกว่าเรื่องนี้ควรมีคนช่วยอ่าน

ปัสมาใจปัก ▲ ครั้งแรก

ต้นเดือนกุมภาพันธ์ อบรมครั้งที่ 2 ห่างจากครั้งแรกสองวัน หมอแผนไทยให้ทุกคนวางหัวใบแผนที่เขียนมาจากบ้านไว้ข้างตัว แล้วพลิกการ์ดวงล้อเป็นด้านอาการ

ปัสมาใจขีดตามจริงทุกโซน โซนเย็นได้ห้าข้อ ชีหนาว มือเท้าเย็น ไม่ค่อยหิว อืด ไม่มีเรื่องที่ยากทำ โซนหนักได้สามข้อ ตัวหนัก ลูกยาก รู้ว่าต้องไปชมรมแต่เริ่มไม่ได้ โซนแห้งได้ข้อผิดหนึ่งข้อ

"นับแล้วเย็นเยอะสุด ก็เย็นสิหมอ"

"ยังไม่นับนะป้า" หมอยิ้ม "หนักกับเย็นอยู่ติดกัน ป้าลูกยากเหมือนกัน ข้อชี้ขาดของหนักคือเริ่มยาก แต่พอเริ่มแล้วดีขึ้น ตอนเช้าป้าฝืนลุกไปเดินแล้วดีขึ้นไหม"

ป้านึกอยู่ครู่หนึ่ง "ไม่ใช่เดินแล้วดีขึ้นหรอก ต้องได้น้ำจิงอุ่น ๆ ให้แดดส่องหลังสักพัก ตัวถึงคลาย"

"นั่นคือข้อชี้ขาดของเย็นเลยป้า เจอของอุ่นแล้วดีขึ้น" ส่วนข้อผิดก็ไม่ใช่แห้ง เพราะป้าไม่รู้สึกรู้ว่าอะไรมากระทบก็โดนตรง

ป้าปัก ▲ ที่โซนเย็น รวบรวมจากกลางวงถึงขอบ ▲ ทับ ✕ ของป้าพอดี ทั้งบ้านและวันนี้อยู่ที่เดียวกัน วันนี้ข้อชี้ขาดกับการนับบังเอิญตรงกัน แต่หมอบอกว่าวันไหนสองอย่างชี้คนละทาง ให้เชื่อข้อชี้ขาด และให้คนในบ้านช่วยอ่าน เพราะเรามักมองตัวเองไม่ออก

▲ อยู่ตรงไหนของ ✕

เมื่อมีทั้ง ✕ และ ▲ บนวงเดียว เราจะเห็นได้สามแบบ

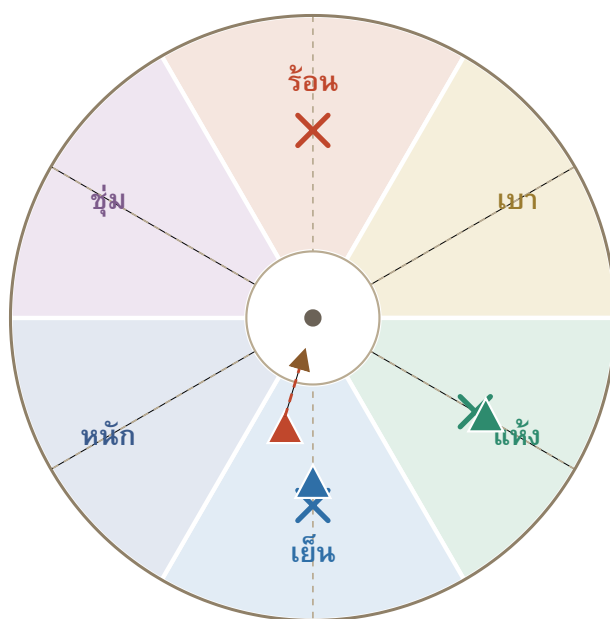
- ▲ ทับ ✕ เจอบ่อยที่สุด ตามหลักเหมือนเพิ่มเหมือนในเล่ม 1 ปัสมาใจตัวเย็นอยู่แล้ว หน้าหนาวเต็มเย็นเข้าไปอีก

- ▲ อยู่ข้าง X เอียงไปข้างที่ติดกับบ้าน มักยังอยู่ในครึ่งวงของธาตุเรา
- ▲ อยู่ฝั่งตรงข้ามกับ X เจอน้อยกว่า แต่ทำให้สับสนมากที่สุด

วันอบรมครั้งที่ 2 หมอให้ป้าละออลองปัก ▲ ย้อนให้วันที่กลับจากเผ่าไข่มุกในเมือง (บทที่ 2) ที่นั่นบ้านนอนห้องแอร์เย็นจัด อาบน้ำเย็นตอนดึก วันนั้นป้าครั้นเนื้อ มือเย็น ท้องอืด ไม่มีไข้ เช็กตรงแดงแล้วไม่มี ข้อชี้ขาดที่ตรงคือเจอของอุ่นแล้วดีขึ้น ป้าละออปัก ▲ ที่เย็น แล้วร้องเสียงดัง "ตายแล้ว วันนั้นฉันกลายเป็นลมหนาวเหมือนแกละใจ"

ป้าสมใจหัวเราะจนน้ำตาเล็ด "ไม่ใช่หรอกละออ บ้านแกยังอยู่ที่ร้อน วันนั้นแกแค่เดินมาเที่ยวบ้านฉัน"

นี่คือความเข้าใจผิดที่พบบ่อย เหมือนคนธาตุไฟที่ตากฝนจนเอียงไปทางเย็น แล้วคิดว่าตัวเองเป็นธาตุน้ำ X ไม่ได้ย้าย ▲ ต่างหากที่เดินไปไกลบ้าน เมื่อ ▲ อยู่ฝั่งตรงข้ามกับ X ทางกลับจะพาเข้าหาบ้าน ต้องใช้แบบอ่อน และหยุดเมื่อกลับถึงกลางวง ไม่ดันเลยไปทาง X เรื่องนี้จะเล่าในบทที่ 8



สามคนบนวงเดียว

ป้าสมใจ X เย็น · ▲ เย็น
เอียงทางเดียวกับบ้าน

ลุงชัย X แห้ง · ▲ แห้ง
หน้าแล้ง ลมแรง

ป้าละออ X ร้อน · ▲ เย็น
อยู่ฝั่งตรงข้ามบ้าน

X บ้าน ไม่เปลี่ยน

▲ วันนี้ เปลี่ยนได้

ระยะจากกลางวง = เอียงมากแค่ไหน
ป้าละออพากลับแค่กลางวง
ไม่ดันเลยไปทาง X

ภาพ 6.1 X และ ▲ ของสามคนบนวงเดียว (เคสจำลอง)

กลับมาที่ลุงชัย

ลุงชัยอ่านการ์ดเองที่ละโซน ป้าสมใจนั่งเงียบ ๆ ไม่ใช่ ลุงขีดโซนแห้งเกือบทุกข้อ แล้วไปสะดุดที่โซนร้อน "หุ่ดหุ่ดก็มีในร้อนนะ"

ลุงอ่านข้อชี้ขาดของร้อนออกเสียง "ร้อนแล้วยังมีแรง เจอของเย็นแล้วสบายขึ้น ไม่ใช่ ลุงไม่มีแรงจะร้อน" แล้วอ่านของแห้ง "ไม่มีเบาะรองรับ อะไรมากกระทบก็โดนตรง" ลุงตบโต๊ะเบา ๆ "นี่แหละ หมาเห่าที่เดียวก็โดนตรงเลย"

ลุงปัก ▲ ที่แห้ง ทับ X ของตัวเอง ลมแล้งต้นหน้าร้อนเติมความแห้งให้คนที่แห้งอยู่แล้ว ด้านหลังการ์ดตรงโซนแห้งเขียนว่า ทางกลับไปทางชุ่ม หัวใจคือ ชุ่ม อุ่น นุ่มนวล

แต่ลุงอยู่ในกลุ่มที่ต้องไปหาหมอเร็วกว่าปกติ เพราะเพิ่งฟื้นจากการแบบหลอดเลือดสมองและกินยาที่แพทย์สั่งประจำ ลุงจึงใช้ได้เฉพาะอาหารปกติ การนอน และการขยับเบา ๆ การเติมน้ำมันในอาหาร ต้มน้ำเพิ่ม หรืออะไรที่มากกว่านั้น ถ้ามแพทย์ก่อน ลุงจดคำถามไว้ถามแพทย์ที่ รพ.สต. วันนัด ระหว่างนี้ลุงนอนและตื่นเวลาเดิมทุกวัน และขยับข้อเท้า ๆ บนเตียงก่อนลุกเท่าที่เคยทำ ไม่เพิ่มการออกกำลังกาย

ก่อนปัสสาวะกลับ ลุงพูดเสียงเบาว่าทุกที "ลุงนี้กว่าหงุดหงิดทุกเรื่องเพราะกลายเป็นคนขี้โมโหไปแล้ว ที่แท้ลุงแค่เหงิ"

ถ้าเราเป็นธาตุผสม ▲ ของเรามักแกว่งระหว่างขี้บ้านกับขี้ข้าง ๆ ซึ่งเป็นบ้านของสองธาตุในตัวเรา เช่น ลม น้ำ บางช่วงไปทางแห้งแบบลม บางช่วงไปทางหนักแบบน้ำ ไม่ต้องตกใจว่าธาตุเปลี่ยน ปักตามข้อชี้ขาดของวันนี้ ส่วนทางปรับหลักประจำธาตุยังอยู่ที่เดิม

ลองทำดู · ปัก ▲ ของเรา (15 นาที) ใช้หัวใบแผนจากบทที่ 4 คู่กับตารางทกโซนในบทนี้

1. เช็กธงแดงอีกรอบก่อน
2. อ่านตารางที่ละโซน ชีตทุกอาการที่ตรงกับเราตอนนี้ ให้ครบทั้งทกโซน
3. อ่านข้อชี้ขาดของโซนที่ชีตไว้ ข้อไหนทำให้เราพูดว่า "ใช่เลย"
4. วาดวงกลม ทำ ✕ ที่บ้านของเรา แล้วปัก ▲ ตามกติกา 5 ข้อ
5. ถามคนในบ้านว่าเห็นด้วยไหม ถ้าปักไม่ลง เขียนว่า "ปักไม่ลง" แล้วคืนจิ้งหะกิน นอน ตื่น 7 วันก่อน

สิ่งที่ควรระมัดระวัง

- ใจสั้น เวียน หรือหน้ามืดในผู้สูงอายุ ไม่ใช่ ▲ เบา เป็นธงแดงขั้นที่ 2 ตรวจหัวใจและความดันก่อน ยายบุญมีจึงยังไม่ปัก ▲ จนกว่าแพทย์จะตรวจเสร็จ
- แผลไม่หาย ไอเรื้อรัง การขับถ่ายเปลี่ยนไปต่อเนื่อง บวมขาข้างเดียว ไม่ปัก ▲ ดูธงแดงขั้นที่ 2 ก่อน
- ▲ ไม่ใช่การวินิจฉัย ▲ เดียวกันอาจหมายถึงภาวะต่างกัน การแยกเป็นงานของหมอแผนไทย และเราปัก ▲ ของตัวเองเท่านั้น

ก่อนไปบทต่อไป

1. ✕ กับ ▲ ต่างกันอย่างไร และกติกาการปัก ▲ ข้อแรกคืออะไร
2. ▲ ของเราช่วงนี้อยู่ที่ไหน ทับ ✕ อยู่ข้าง ✕ หรืออยู่ฝั่งตรงข้าม
3. ข้อชี้ขาดข้อไหนที่ทำให้เราปักได้ หรือถ้ายังปักไม่ลง เราติดตรงไหน

บทหน้า เราจะถามอีกเรื่องหนึ่งที่วงล้อบอกไม่ได้ คือกำลังของเรามีแค่ไหน และพบกับไฟล่อยของแก้ว

อ่านขยายความ ชุมชนรู้ธาตุ เล่ม 1 บทที่ 7 (ธาตุไม่เปลี่ยน) · ชุดตำรา 3 ธาตุ เล่ม 5 เปรียบเทียบ 3 ธาตุ อ่านคู่มือวงล้อในเล่มนี้ได้แล้ว

สำหรับ อสม. ตอนเยี่ยมบ้าน ชวนเขาดูวงล้อด้วยกัน ให้เขาอ่านข้อชี้ขาดและปัก ▲ เองจากคำของเขา เราไม่ปักแทน และไม่เลือกทางปรับให้ ถ้าเขาเป็นผู้สูงอายุที่ใจสั้นหรือเวียน ชวนไปพบแพทย์ก่อนเสมอ ย้ำธงแดงทุกรอบ และเล่าจากประสบการณ์ของเราได้ว่าตอนปัก ▲ ของตัวเองเป็นอย่างไร

บทที่ 7

กำลัง 3 ข้อ และไฟลอย



บทที่ 7 · กำลัง 3 ข้อ และไฟลอย

เคสจำลอง

ต้นเดือนกุมภาพันธ์ ดีสองกว่า ป้าสมใจตื่นมาเข้าห้องน้ำ เห็นแก้วยืนหน้าตู้เย็น ตักน้ำแข็งใส่แก้วจนพูน

"ร้อนวูบ ๆ แม่ เป็นทุกบ่าย แล้วก็ตอนดึกแบบนี้ ตื่นมาเหงื่อชุ่มหลัง แต่ปากแห้ง ตากี้แห้ง" แก้วดื่มรวดเดียว "กินน้ำแข็งแล้วสบายแป๊บเดียว เดียวก็เพลียกว่าเดิม"

งานของแก้วเร่งมาสามสัปดาห์ แก้วนอนดีสองทุกคืน อาการร้อนวูบเริ่มเมื่อราวสองสัปดาห์ก่อน แก้วบอกว่าเสาร์นี้จะดื่มแต่น้ำผักปั่นเย็น ๆ สามวัน "ล้างร้อนออกให้หมด"

ป้าสมใจนึกถึงประโยคของหมอแผนไทยในวันอบรม "ร้อนแต่ไม่มีแรง อย่าดับ ให้เติม" ป้าวางมือบนไหล่ลูก "อย่าเพิ่งเลยลูก พรุ่งนี้ไป รพ.สต. กับแม่ก่อน"

แก่นหนึ่งประโยค ▲ บอกว่าเราเอียงไปทางไหน กำลังบอกว่าพากลับได้แรงแค่ไหน ไม่แน่ใจให้ถือต่ำไว้ก่อน ส่วนร้อนที่ไม่มีแรงคือไฟลอย ซึ่งมาจากความพร่อง ไม่ดับด้วยของเย็นจัด แต่เติมความชุ่มและพักให้เป็นเวลา

คำใหม่ในบทนี้ · กำลัง แรงที่ร่างกายมีได้รับการปรับและฟื้นกลับ · **ไฟลอย** ร้อนที่ไม่มีแรง เกิดจากความพร่อง ไม่ใช่ไฟเกิน · **พร่องมาก่อนเกิน** เมื่อสงสัยว่ากำลังน้อย ให้เติมก่อนลดเสมอ

▲ บอกทาง กำลังบอกว่าเดินเร็วได้แค่ไหน

วันอบรมครั้งที่ 2 ▲ ของป้าสมใจกับของเพื่อนในชมรมอีกคนปักที่เย็นเหมือนกัน แต่เพื่อนของป้าเพิ่งหายไข้หวัด เดินขึ้นบันไดศาลายังต้องหยุดพัก "สองคนนี้ไปทางเดียวกันได้" หมอแผนไทยว่า "แต่เดินเร็วเท่ากันไม่ได้"

กำลัง เป็นคนละเรื่องกับ ▲ และคนละเรื่องกับธาตุประจำตัว คนธาตุไฟไม่ได้มีกำลังมากเสมอ กำลังเปลี่ยนตามวัย การนอน การป่วย และงานที่แบกอยู่

อ่างน้ำ · ร่างคืออ่าง น้ำคือกำลัง

ทิมเพลินไพรเปรียบร่างกายเป็นอ่างน้ำ ตัวอ่างคือร่างกาย น้ำในอ่างคือกำลัง การที่อ่างเอียงคือ ▲ ที่ปักในบทที่ 6

ร่างคืออ่าง น้ำคือกำลัง · สามอ่างเอียงเท่ากัน (▲ เดียวกัน)



▲ บอกว่าจะปรับไปทางไหน กำลังบอกว่าปรับได้แรงแค่ไหน · ไม่แน่ใจ ถือระดับต่ำไว้ก่อน

ภาพ 7.1 อ่างน้ำสามใบ เอียงเท่ากัน แต่น้ำในอ่างไม่เท่ากัน ความแรงของการดูแลจึงต่างกัน

อ่างสามใบเอียงเท่ากัน ใบที่น้ำเต็ม น้ำหกออกขอบ ใบที่น้ำพอดี ยังไม่หก ใบที่น้ำน้อย ก้นอ่างโผล่อีกฝั่ง งานแรกของใบนี้คือเติม ไม่ใช่เท คนที่อ่างน้ำน้อยแล้วไปดองอาหารหรือออกกำลังกายหนัก จึงมักท้อ

คำถามกำลัง 3 ข้อ

ถามถึง ช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา ว่าเป็นแบบนี้ไหม

1. แรงทำกิจวัตร ยังทำกิจวัตรได้เท่าเดิม เช่น เดิน ขึ้นบันได ทำงานบ้าน โดยไม่ต้องหยุดพักกลางทาง
2. พ้นจากการออกแรง ออกแรงหรือทำงานหนักแล้ว นอนพักคืนเดียวก็ฟื้น
3. พ้นจากการป่วย ไม่ค่อยป่วย และเวลาป่วยก็หายไวพอ ๆ กับคนอื่น

ข้อ 1 และ 2 เทียบกับตัวเองตอนปกติ ไม่เทียบกับคนอื่น ผู้สูงอายุจึงตอบได้ ข้อ 3 เป็นข้อเดียวที่เทียบกับคนรอบตัว

- ไม่แน่ใจข้อไหน ตอบว่าไม่ใช่
- เพิ่งป่วย เพิ่งฟื้นไข้ หรือตอนนอนหลายคืน ถือว่ากำลังน้อย ไม่ว่าจะตอบอย่างไร
- ไม่แน่ใจว่ากำลังอยู่แบบไหน ถือแบบที่ต่ำกว่า ความผิดพลาดจึงตกไปทางปลอดภัย

ป้าสนใจตอบข้อ 1 ว่าใช่ ป้ายังกวาดศาลาได้ไม่ต้องแวะพัก ข้อ 2 ป้านั่งไปนาน "งานบุญต้นเดือน ล้างจานทั้งวัน นอนสองคืนกว่าจะหายเมื่อย" จึงตอบไม่ใช่ ข้อ 3 ใช่ ป้าได้ กำลังกลาง

คินั่นลุงทองตอบ "ใช่ ใช่ ใช่" เร็วจนป้าหัวเราะ "พ่อยกกระสอบปุ๋ยวันเสาร์ ยังบ่นปวดหลังมาจนวันจันทร์นะ" ลุงเกาหัว แล้วยอมเปลี่ยนข้อ 2 เป็นไม่ใช่ ได้กำลังกลางเหมือนกัน ผู้สูงอายุหลายคนตอบว่าใช่เพราะไม่ยอมยอมรับว่าแรงลด คนในบ้านช่วยเหลือสิ่งที่เห็นจริงได้

อ่านผล และความแรงที่เหมาะสม

ตอบใช่	กำลัง	ภาษาอ่างน้ำ	ความแรงที่เหมาะสม
3 ข้อ	มาก	น้ำเต็ม เอียงแล้วหก	ปรับได้ชัดเจนภายในการดูแลตัวเอง เช่น ขยับนานขึ้นทีละน้อย ลดอาหารที่เลี่ยนซ้ำที่เอียงให้ชัดเจน
2 ข้อ	กลาง	น้ำพอดี ยังไม่หก	ปรับพอประมาณ เพิ่มทีละน้อยเมื่อร่างกายรับได้

ตอบไข	กำลัง	ภาษาอ่างน้ำ	ความแรงที่เหมาะสม
0-1 ข้อ	น้อย	น้ำน้อย กันอ่าง โผล่	ความแรงแบบอ่อน สั้น บ่อย เต็มก่อนลด ห้ามอดอาหาร อบอุ่นนาน ออกกำลัง หนัก

กำลังมากก็ยังไม่ใช้วิธีแรงในแถบระวัง (บทที่ 8) และยิ่งสูงวัย ก้าวยิ่งเล็กลง

ทำไมคำถามกำลังไม่มีทิศ ถ้าถามว่าย่อยดีไหม คำตอบจะปนกับไฟย่อย ถ้าถามว่าทนร้อนไหม คำตอบจะปนกับข้าวร้อน คนธาตุไฟอาจไม่ทนร้อนทั้งที่กำลังดีมาก กำลังจึงถามเฉพาะแรงทางกาย ซึ่งเป็นตัวกำหนดว่าการ ขยับ การอด การอบ ควรแรงแค่ไหน

พร้อมมาก่อนเกิน

กติกาที่ใช้กับทุกข้อคือ ถ้าสงสัยว่ากำลังน้อย ให้เติมก่อนลดเสมอ เพราะการลดแรงเกินในคนที่พร้อม เสียหายมากกว่าการปรับช้าไปหน่อยในคนที่กำลังดี เช่น ▲ เย็นที่ไฟย่อยมอด ให้จุดไฟทีละน้อยด้วยของอุ่นย่อยง่าย ▲ หนักในคนที่เพิ่งป่วยนาน ให้ขยับทีละน้อย ไม่อดอาหาร

สี่ศาสตร์มองเรื่องนี้ ทุกศาสตร์ดูกำลังก่อนเลือกความแรงของการดูแล และผู้รักษาเป็นคนประเมิน

ศาสตร์	มองกำลังอย่างไร
แผนไทย	อ่านธาตุจากอาการ ลักษณะ ชีพจร แล้วประเมินกำลังธาตุก่อนวางยา
แผนจีน	แยกพร้อมกับแกร่ง พร้อมให้เติม แกร่งให้ระบาย ป่วยนานมักพร้อม
อายุรเวท	ดูกำลังของคนไข้ก่อนเลือกว่าการรักษาควรแรงหรืออ่อน
แผนปัจจุบัน	ดูว่ายังทำกิจวัตรได้เองแค่ไหน ฟันตัวเร็วเพียงใด ก่อนเลือกความหนักของการรักษาหรือการออกกำลัง
เพลินไฟ	ย่อเหลือคำถาม 3 ข้อทางกายที่เราตอบเอง ใช้ลดความแรงของการดูแลตัวเองเท่านั้น · พร้อมมาก่อนเกิน และไฟลอย นำมาจากแผนจีน

ไฟลอย · ร้อนที่ไม่มีแรง

ร้อนมีสองแบบ ร้อนจริง อยู่ในโซนร้อนของบทที่ 6 ส่วน ไฟลอย มักตามหลังการป่วยนาน อดนอนนาน หรือทำงานหนักต่อเนื่อง

ดูอะไร	ร้อนจริง	ไฟลอย
แรง	ร้อนแล้วยังมีแรง	ร้อนแต่เพลีย หลับไม่ลึก
เวลา	ร้อนได้ทั้งวัน	ร้อนวูบเป็นพัก มักบ่ายหรือกลางคืน เหงื่อออกตอนหลับ
ผิว ปาก ตา	หน้าแดง ตาแดง	แห้ง
เจอของเย็น	สบายขึ้น	สบายครู่เดียว แล้วยิ่งเพลีย

ในภาษาอ่างน้ำ ความชุ่มคือสิ่งที่รั้งไฟให้อยู่ที่ เมื่อน้ำน้อย ไฟไม่ได้มากขึ้น แต่ไม่มีอะไรรั้ง จึงลอยขึ้นมา ถ้าดับด้วยของเย็นจัด ไฟย่อยยิ่งมอด ร่างยิ่งพร่อง ทางที่ถูกคือ เติมน้ำกลับเข้าอ่าง ไม่ใช่ดับไฟ

ข้อชี้ขาดของไฟลอย คือ มีแรงไหม และแห้งไหม ร้อนพร้อมแห้งและแรงน้อย ให้คิดถึงไฟลอยก่อน

กตีกการปัก ฝลอยเป็นข้อยกเว้นเดียว ให้ **ปักร้อนคู่กับแห้ง** แม้สองโซนนี้ไม่ติดกัน แล้ว **ดูแลตามแห้งก่อน** ถ้าปักร้อนอย่างเดียว ทางปรับจะพาไปทางเย็น ซึ่งผิดทาง เหมือนแก้วกับน้ำแข็งตอนตีสอง

ทางปรับของฝลอย น้ำอุ่นพอสบายจิบบ่อย อาหารมีน้ำ ต้ม ซุป แกงจืด น้ำมันดีแต่พอดี รสหวานจากธรรมชาติ นอนให้ทันก่อนราวสี่ทุ่ม ลดงานกลางคืนและจอก่อนนอน ขยับเบา ๆ พอต้ออุ่น **สิ่งที่เสี่ยง** ของเย็นจัด น้ำแข็ง อดอาหาร อบอุ่นนาน เผ็ดจัด กาแฟเข้ม แอลกอฮอล์ ออกกำลังจนหมดแรง และยาระบาย

ก่อนดูแลฝลอยเอง ต้องคัดก่อน

ร้อนวูบและเหงื่อออกกลางคืนเกิดจากภาวะอื่นได้ เช่น ต่อมไทรอยด์ทำงานผิดปกติ วัณโรคหลอดลมประจำเดือน การติดเชื้อที่เป็นมานาน หรือผลข้างเคียงของยา แพทย์เป็นคนตรวจ เรารู้แค่เมื่อไรต้องไปก่อน

- ร่วมกับ **น้ำหนักลดโดยไม่ตั้งใจ ไข้ ไอเรื้อรัง หรือคลำพบก้อน** เป็นธงแดงขั้นที่ 2 พบแพทย์โดยเร็ว ก่อนเริ่มดูแลเอง
- เป็นมาเกิน **4 สัปดาห์** นับจากวันที่เริ่มมีอาการ และยังไม่เคยตรวจ ให้ตรวจสุขภาพพื้นฐานกับแพทย์ก่อน
- สงสัยว่าเกี่ยวกับยาที่กินอยู่ ถามแพทย์ผู้สั่งยาหรือเภสัชกร ไม่หยุดหรือลดยาเอง

แก้วที่ รพ.สต.

หมอแผนไทยถามสี่ข้อก่อน น้ำหนักลดไหม มีไข้ไหม ไอเรื้อรังไหม คลำเจอก้อนไหม แก้วไม่มีทั้งหมด ไม่มีโรคประจำตัว และได้กินยาอะไร แก้วชี้ดอการบนการดวงล้อเอง ป้าสนใจช่วยเล่า "กินน้ำแข็งตอนตีสองทุกคืนเลยหมอ กินแล้วก็บ่นเพลีย" แก้วอ่านข้อชี้ขาดแล้วหัวเราะแห้ง ๆ "ไม่มีแรง แล้วก็แห้งไปทุกอย่าง" แล้วปัก▲ ร้อนคู่แห้งด้วยมือตัวเอง

แก้วตอบคำถามกำลังว่าไข้สองข้อ แต่ตอนนอนหลายคืนติดกัน จึงถือว่ากำลังน้อย "น้ำผักปั่นเย็นสามวันก็ไม่ควรสินะ" หมอยิ้ม "อ่างที่น้ำน้อย อย่าเทออกอีก" แก้วเลือกสองอย่างจากฝั่งแห้ง **ปิดคอมก่อนสี่ทุ่มแล้วเข้านอนเวลาเดิม กับ เปลี่ยนน้ำแข็งเป็นน้ำอุ่นจิบบ่อย และให้มือเย็นมีน้ำแกง** หมอย้ำว่าถ้าเป็นเกิน 4 สัปดาห์ยังไม่หาย ให้ตรวจพื้นฐานกับแพทย์

ขากลับ แก้วพูดเบา ๆ "คิดมาทั้งชีวิตว่าร้อนต้องดับ เพิ่งรู้ว่าบางทีต้องเติม" คีนนั่นป้าสนใจวางกาน้ำร้อนใบเล็กไว้บนโต๊ะทำงานของลูก แล้วย้ายถึงน้ำแข็งไปไว้ข้างในสุดของช่องฟรีซ ครบเจ็ดวัน ร้อนวูบห่างลงแต่ยังไม่หาย แก้วจึงทำต่ออีกเจ็ดวัน (การนับวันอยู่ในบทที่ 13)

ลองทำดู · ตอบกำลัง 3 ข้อของเรา (5 นาที) นึกถึงช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา ไม่แน่ใจให้ตอบว่าไม่ใช่

ข้อ	คำถาม	ใช่	ไม่ใช่
1	ทำกิจวัตรได้เท่าเดิม ไม่ต้องหยุดพักกลางทาง	☐	☐
2	ออกแรงแล้ว นอนพักคืนเดียวก็ฟื้น	☐	☐
3	ไม่ค่อยป่วย และป่วยแล้วหายไวพอ ๆ กับคนอื่น	☐	☐

ใช่ 3 ข้อ = มาก · 2 ข้อ = กลาง · 0-1 ข้อ = น้อย · เพิ่งป่วยหรือตอนนอนหลายคืน ถือน้อย · กำลังของเรา ให้คนในบ้านดูว่าเห็นตรงกันไหม

สิ่งที่ควรระมัดระวัง

- ร้อนวูบหรือเหงื่อออกกลางคืน ร่วมกับน้ำหนักลด โดยไม่ตั้งใจ ไข้ ไอเรื้อรัง หรือคลำพบก้อน เป็นสีแดงชั้นที่ 2 พบแพทย์โดยเร็ว ไข้สูงเป็นสีแดงชั้นที่ 1 (บทที่ 4)
- แรงลดลงโดยหาเหตุไม่ได้ ร่วมกับน้ำหนักลด บวม หรือเหนื่อยจนนอนราบไม่ได้ เป็นสีแดงชั้นที่ 2 ไม่ใช่แค่กำลังน้อย
- ยาระบายหรือยาถ่าย ให้หมอเป็นผู้แนะนำเท่านั้น ไม่ว่ากำลังมากหรือน้อย
- ผู้ที่แพทย์สั่งจำกัดน้ำ เช่น โรคไตหรือโรคหัวใจบางชนิด ไม่เพิ่มน้ำเองแม้จะเป็นไพลอย
- ผลกำลังไม่ใช่การวินิจฉัย และไม่ใช้กำหนดยา ถ้ากำลังลดลง ต่อเนื่อง หรือกระทบการใช้ชีวิต ให้หมอแผนไทยหรือแพทย์ประเมิน

สิ่งที่บอกวามถูกทาง หลักลิขขึ้น ตีนกลางดึกน้อยลง ร้อนวูบทางลง ปากและตาแห้งน้อยลง ตอนเช้ามีแรงขึ้นนิดหนึ่ง

ก่อนไปพบต่อไป

1. คำถามกำลัง 3 ข้อคืออะไรบ้าง และถ้าไม่แน่ใจ ต้องถืออย่างไร
2. ช่วงนี้อ่างน้ำของเราน่าจะเต็ม พอดี หรือน้อย อะไรในชีวิตที่กินกำลังของเราอยู่
3. เคยดื่บร้อนด้วยของเย็นจัดแล้วเพลียตามมาไหม ตอนนั้นเรามีแรงหรือแห้งอยู่หรือเปล่า

เมื่อรู้ทั้ง ▲ และกำลังแล้ว บทหน้าเราจะพลิกการ์ดดวงล้อไปด้านหลัง ดูว่าจะพากลับทางไหน ด้วยอะไรบ้าง

อ่านขยายความ ชุมชนรู้ธาตุ เล่ม 1 บทที่ 9 (ฐานชีวิต 7 นาฬิกาธาตุ และการนอน) · ชุดตำรา 3 ธาตุ เล่ม 15 นอนหลับตามธาตุ (สมุนไพรและการอบในเล่มนั้น ให้หมอแผนไทยดูก่อน)

สำหรับ อสม. ตอนเยี่ยมบ้าน ชวนเขาตอบคำถามกำลัง 3 ข้อด้วยตัวเขาเอง และชวนคนในบ้านช่วยเล่าสิ่งที่เห็นจริง เราไม่สรุปกำลังแทนเขา ถ้าเขาเล่าว่าร้อนวูบร่วมกับน้ำหนักลด ไข้ ไอเรื้อรัง หรือคลำเจอก้อน ย้ำสีแดง แล้วชวนเขาไปพบแพทย์ที่ รพ.สต. ก่อน

บทที่ 8

ตรงข้ามคือยา · ทางปรับ 4 ด้าน (ชั้น A2)



บทที่ 8 · ตรงข้ามคือยา · ทางปรับ 4 ด้าน (ชั้น A2)

เคสจำลอง

ท้ายการอบรมครั้งที่ 2 หมอแผนไทยบอกให้ทุกคนวางนิ้วไว้บน ▲ ของตัวเอง แล้วพลิกการ์ดวงล้อไปด้านหลัง

ป้าสนใจพลิกตาม ตรงตำแหน่งเดียวกับ ▲ เย็นของป้า ด้านหลังเขียนว่า "ไปทางร้อน" ได้ลงไปเขียนว่า "อุ่น สุก ย่อยง่าย จุกไฟย่อย" ได้ลงไปมีตัวอย่างอีกหลายข้อ ป้าหยิบปากกาวงไปห้าข้อรวด

ป้าละอที่นั่งข้าง ๆ ชะโงกมาดู "วงเยอะขนาดนี้ จะทำไหวหรือ หมอบอกว่าเลือกสองพอ"

ป้าสนใจหัวเราะ นึกถึงคืนที่วงบัตรธาตุไว้เจ็ดข้อเมื่อปีก่อน แล้วค่อย ๆ ชิดฆ่าทีละข้อ "เหลือสองก็ได้ ข้อที่ป้าทำได้แม้วันที่ลมหนาวแรงที่สุด"

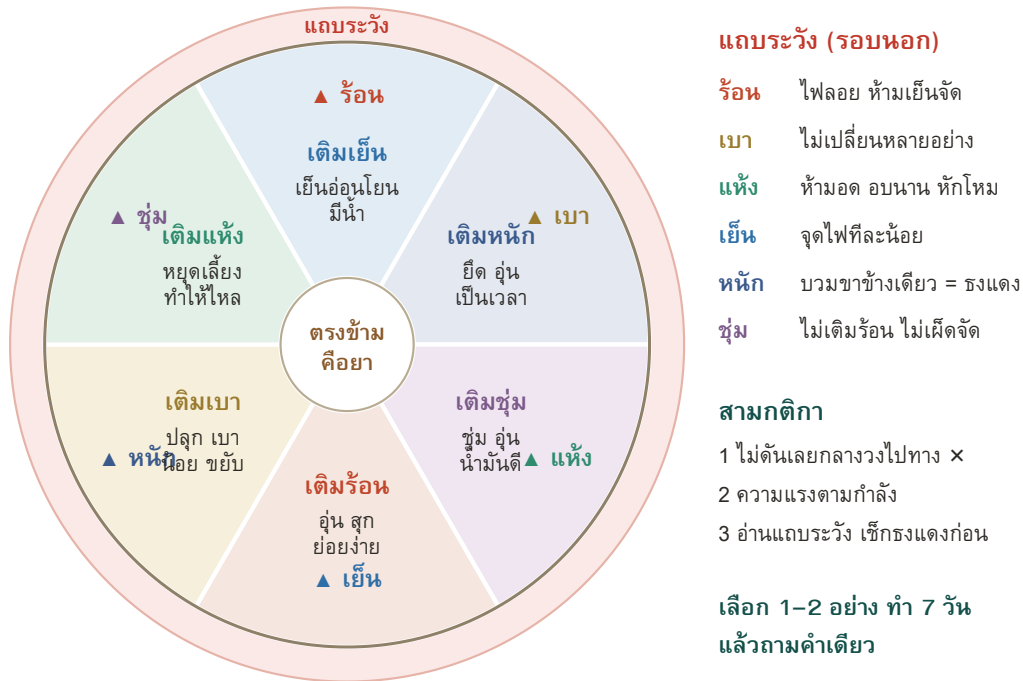
แก่นหนึ่งประโยค ตรงข้ามคือยา ขั้วที่ ▲ ปัก พากลับด้วยของฝั่งตรงข้ามใน 4 ด้านที่ทำเองได้ ใช้ความแรงแบบอ่อนตามกำลัง เลือกทำจริง 1-2 อย่าง ทำ 7 วัน แล้วถามคำเดียว

คำใหม่ในบทนี้ · ทางปรับตามทิศ ทางปรับที่มาจาก ▲ ใช้เฉพาะช่วงที่เอียง ครั้งละ 7 วัน รวมไม่เกิน 14 วัน · **แถบระวัง** แถบรอบนอกด้านหลังวงล้อ บอกสิ่งที่ห้ามทำของแต่ละขั้ว และชี้ไปที่ธงแดง

ตรงข้ามคือยา

ร้อนเกินให้เติมเย็น แห้งเกินให้เติมชุ่ม หนักเกินให้เติมเบา และกลับกัน หลักนี้ชื่อว่า **ตรงข้ามคือยา** แต่ในเล่มนี้คำว่า "ยา" ใช้กับยาจริงที่หมอให้เท่านั้น สิ่งที่เราทำเองเรียกว่า **ทางปรับ** เป้าของทุกทางปรับคือ **พา ▲ กลับเข้าใกล้กลางวง** บทนี้คือ **ชั้น A2** รู้**ทางปรับสมดุล** ของชั้น A ปรับ

การควงล้อมีสองหน้า หน้าแรกใช้ปัก ▲ (บทที่ 6) พลิกด้านหลังตรงตำแหน่งเดิม จะเจอทางปรับที่พาไปทางขั้วตรงข้าม ไม่ต้องจำ แคพลิก



ภาพ 8.1 ด้านหลังของวงล้อ ขั้วที่ ▲ ปัก คือทางปรับไปทางขั้วตรงข้าม และแถบระวังรอบนอก

ทางปรับ 4 ด้าน

ทางปรับทุกขั้วเขียนเป็นสี่ด้านชุดเดียวกับบัตรธาตุในเล่ม 1

- อาหาร รส วิธีปรุง อุณหภูมิ เวลากิน
- กิจกรรมทางกาย แบบของการขยับ แรงแค่ไหน เวลาไหน
- ผัสสะและสิ่งแวดล้อม แสง เสียง อุณหภูมิ การสัมผัส และการนอน
- ดูแลใจ สิ่งที่เราใจรับ ให้ แบก และวาง

สี่ด้านนี้เราและครอบครัวทำได้ ครอบครัวช่วยได้มากในด้านอาหารและสิ่งแวดล้อม ส่วน ยาสมุนไพรและยาตำรับไม่อยู่ในสี่ด้านนี้ เป็นงานของหมอแผนไทยหรือแพทย์

หัวใจของทางปรับหกขั้ว

แต่ละขั้วมีหัวใจสั้น ๆ ที่จำได้ในประโยคเดียว และมีเรื่องที่ต้องระวังของตัวเอง ช่อง "ระวัง" คือแถบรอบนอกด้านหลังวงล้อ

▲ ที่ปัก	ไปทาง	หัวใจของทางปรับ	ระวัง
ร้อน	เย็น	เย็นอ่อนโยน มีน้ำ ลด เชื้อเพลิง	ร้อนแต่ผิว ปาก ตาแห้ง คือไฟล่อย ห้ามของเย็นจัดและวิธีที่แรง (บทที่ 7) · ยา ระบายให้หมอเป็นผู้แนะนำเท่านั้น
เบา	หนัก	ยึด อุ่น ชุ่ม เป็นเวลา	ไม่เปลี่ยนหลายอย่างพร้อมกัน
แห้ง	ชุ่ม	ชุ่ม อุ่น นำนมนิด	ห้ามอดอาหาร อบร้อนนาน ออกกำลังจนหมดแรง
เย็น	ร้อน	อุ่น สุก ย่อยง่าย จุดไฟ ย่อย	ไฟมอดม้มากับกำลังน้อย ห้ามวิธีที่แรง จุดไฟทีละน้อย
หนัก	เบา	ปลุก เบา น้อย ชยับ	เพิ่มการขยับทีละน้อย · บวมขาข้างเดียวเป็นธงแดงขั้นที่ 2

▲ ที่ ปัก	ไป ทาง	หัวใจของทางปรับ	ระวัง
ชุ่ม	แห้ง	หยุดเลี้ยง ทำให้ไหล ไปรง	มีไฟปน ไม่เต็มร้อน ไม่เผ็ดจัด ไม่อบร้อนนาน

ข้าวเย็นไปทาง "ร้อน" บนวงล้อ แต่หัวใจคือ **อุ่น** ชื่อข้าวบอกทาง ส่วนความแรงเลือกแบบอ่อนเสมอ ปล่อยให้
แถวแห้งก่อน (บทที่ 7) ส่วน ▲ ที่ปักระหว่างสองข้าวที่ติดกัน เช่น ระหว่างแห้งกับเย็น ให้เลือกของที่ตั้งชุ่ม
และอุ่น

สามกติกาก่อนใช้

1. **ไม่เดินเลยกลางวงไปทาง X** ทางปรับไม่ควรพาเราไปทางธาตุประจำตัวมากขึ้น ถ้า ▲ อยู่ฝั่งตรงข้าม
กับ X ให้ใช้ความแรงต่ำ และหยุดเมื่อ ▲ กลับถึงกลางวง
2. **ความแรงตามกำลัง** กำลังน้อย ใช้แบบอ่อน สั้น บ่อย และเติมก่อนลด (บทที่ 7)
3. **อ่านแถบระวัง และเช็กรงแดงก่อน** ทูกรอบ ไม่ใช่ครั้งเดียว (บทที่ 4)

กติกาข้อแรกเห็นชัดในเรื่องของป่าละอ **X** ของป่าอยู่ที่ร้อน แต่หลังเผาใช้ญาติในห้องแอร์เย็นจัดและอาบ
น้ำเย็นตอนดึก ป่าครั้นเนื้อ มือเย็น ท้องอืด ไม่มีไข้ เช็กรงแดงแล้วไม่มี ▲ ของป่าไปอยู่ที่เย็น ฝั่งตรงข้ามกับ
บ้าน (บทที่ 2 และ 6) ทางปรับตามทิศคือไปทางอุ่น ซึ่งเป็นทางเดียวกับบ้านของป่า ถ้าเต็มร้อนเต็มที่ทั้งแกง
เผ็ดทั้งอบตัว ▲ อาจเลยกลางวงกลับไปร้อนเกินแบบเดิม

ป่าละอจึงใช้อุ่นแบบอ่อน ดื่มน้ำอุ่นแทนน้ำเย็น กินข้าวต้มใส่ขิงนิดหน่อย ห่มผ้าให้อุ่นตอนนอน สองวันต่อ
มา ตัวไม่ครั่น มือกลับมาอุ่น ป่าหยุดทางอุ่นทันที แล้วกลับไปดูแลตามบัตรธาตุไฟเหมือนเดิม "ไฟของป่ามัน
กลับมาเองแหละ แค่ว่าให้ติดนิดเดียว"

ทางปรับสองแบบ

ในเล่ม 1 เรามี **ทางปรับหลักประจำธาตุ** ซึ่งมาจาก X เล่มนี้เพิ่ม **ทางปรับตามทิศ** ซึ่งมาจาก ▲ สองแบบนี้
ทำงานคนละหน้าที่

แบบ	มาจาก	ภาษาอ่าน	ใช้เมื่อไร
ทางปรับหลักประจำธาตุ (ชั้น E)	X บนบัตรธาตุ	หนุนขอบอ่างด้านต่ำไว้ ตลอด	ทุกวัน เป็นนิสัยประจำตัว
ทางปรับตามทิศ (ชั้น A)	▲ บนวงล้อด้าน หลัง	ประคองอ่างกลับเมื่อเอียง	ช่วงที่เอียง ครั้งละ 7 วัน รวมไม่เกิน 14 วัน

สองทางชี้ไปทางเดียวกัน ยิ่งทำง่าย ป่าสนใจเป็นธาตุลมน้ำ ทางปรับหลักคืออุ่น ▲ เย็นก็ไปทางอุ่น ช่วง 7
วันนี้ป่าแค่ทำสิ่งที่ทำอยู่ให้ชัดขึ้น **สองทางชี้ต่างกัน** ทางปรับตามทิศนำ แต่ไม่เดินเลยกลางวง แบบป่าละอ
แล้วจึงกลับไปหาทางปรับหลักประจำธาตุ ทางปรับหลักที่ไม่ขัดกับ ▲ ทำต่อได้ตลอด และไม่นับเป็นสอง
อย่างที่เลือกใหม่

เลือกทำจริง 1-2 อย่าง ทำ 7 วัน

ให้ **เลือกทำจริง 1-2 อย่างจากโซนเดียวกัน** แล้วทำต่อเนื่อง 7 วัน ถ้าเปลี่ยนทำอย่างพร้อมกันแล้วดีขึ้น เรา
จะไม่รู้ว่าอะไรช่วย ถ้าแย่งลงก็ไม่ว่าอะไรทำ

ตัวอย่างทางปรับของ ▲ เย็น ในสี่ด้าน และสองข้อที่ป่าสนใจเลือก

ด้าน	ตัวอย่างทางปรับของ ▲ เย็น	ป่าเลือก
อาหาร	มือเข้าอุ่นทุกวัน ข้าวต้มใสซิงซอย ซุปร้อน · เลียงน้ำแข็ง ของดิบเย็น	✓
กิจกรรมทางกาย	ยืดตัวบนเตียงก่อนลุก · เดินเบา ๆ ในแดดเช้าจนตัวอุ่น	✓
ผัสสะและสิ่งแวดล้อม	รับแดดเช้า ห่มให้อุ่น ไม่ให้ลมแอร์เป่าตรงตัว · แช่เท้าในน้ำอุ่นพอสบายก่อนนอน	
ดูแลใจ	มีนัดประจำกับเพื่อน · เริ่มจากเรื่องเล็กที่ทำได้	

ป่าสนใจเลือก **มือเข้าอุ่น** เป็นข้าวต้มใสซิงซอย หรือน้ำซิงอุ่น ๆ แบบที่ทำในครัว และ **เดินในแดดเช้า 15 นาทีกับเพื่อนในชมรม** ข้อหลังได้สองอย่างในข้อเดียว ตัวอุ่นจากแดด และได้เจอเพื่อนที่ไม่ได้เจอมาเกือบสองสัปดาห์ ป่ากำลังกลาง จังหวะเช้า ๆ ไม่เร่ง เข้าวันแรกลมหนาวแรง ป่าเกือบไม่ไป แต่เพื่อนมายืนเรียกหน้าบ้าน เดินไปได้สักพัก ป่าบอกเพื่อนว่า "มือเริ่มอุ่นแล้ว"

ส่วนลุงชัย ▲ แห่งไนตันหน้าร้อน (บทที่ 6) ลุงเพิ่งฟื้นจากอาการแบบหลอดเลือดสมองและกินยาที่แพทย์สั่งอยู่ จึงอยู่ในกลุ่มที่ต้องไปหาหมอเร็วกว่าปกติ เลือกได้เฉพาะอาหารปกติ การนอน และการขยับเบา ๆ ลุงเลือกแกงจืดอุ่นทุกมื้อเย็น กับเข้านอนเวลาเดิม แล้วถามหมอที่ รพ.สต. ก่อนเริ่ม

ความแรงแบบอ่อนเสมอ

อุ่นแทนร้อนจัด เย็นสบายแทนเย็นจัด กินเบาลงแทนอดอาหาร ขยับนานขึ้นทีละน้อยแทนออกกำลังกาย เพราะร่างกายที่เอียงมักมีกำลังน้อยกว่าปกติ และทางที่แรงเกินไปมักพาเลยกลางวง ผู้รู้สมดุล **ไม่ใช่วิธีแรงเลยในแถบระวัง** ไม่ว่ากำลังจะมากแค่ไหน

สี่ศาสตร์มองเรื่องนี้ ทุกศาสตร์แก้ภาวะด้วยการพากลับฝั่งตรงข้าม และผู้รักษาเป็นคนเลือกวิธี

ศาสตร์	หลักตรงข้าม
แผนไทย	แก้ธาตุที่เสียด้วยรสยาที่ตรงข้าม คู่กับการเว้นของแสง
แผนจีน	เย็นให้ร้อน ร้อนให้เย็น พร่องให้เต็ม แกร่งให้ระบาย
อายุรเวท	เหมือนเพิ่ม ต่างลด ใช้คุณสมบัติตรงข้ามพากลับ
แผนปัจจุบัน	แก้กลับตามภาวะ เช่น ขาดน้ำให้เติมน้ำ และใช้เวชศาสตร์วิถีชีวิตปรับการนอน กิน ขยับ ความเครียด
เพลินไพร	ชั่วตรงข้ามบนวงเดียว พลิกการ์ดก็เห็นทางปรับ ใช้ได้เฉพาะสี่ด้านที่ตัวเองได้ ยาเป็นงานของหมอ

ลองทำดู · เลือกทางปรับของเรา (10 นาที)

- เขียน ▲ ของเรา (บทที่ 6) และกำลังของเรา (บทที่ 7)
- ดูตารางหัวใจของทางปรับหิ้ว เขียนว่า ▲ ของเราไปทาง หัวใจคือ
- อ่านช่องระวังของแถวนี้ ออกเสียงหนึ่งรอบ
- เลือก 1-2 อย่างจากโซนเดียวกัน ที่ทำได้แม้ในวันที่เหนื่อยที่สุด อย่างที่ 1 อย่างที่ 2
- ทางปรับหลักจาก ✕ ซ้ำทางเดียวกับ ▲ หรือต่างกัน (สองอย่างนี้จะเข้าใบแผนในบทที่ 13 ทางปรับหลักอยู่ในช่อง E3 ทางปรับตามทิศอยู่ในช่อง A3)

สิ่งที่ควรระมัดระวัง

- ยาสมุนไพร ยาตำรับ ยาหอม เป็นงานของหมอแผนไทยหรือแพทย์ ยาระบายหรือยาถ่ายให้หมอเป็นผู้แนะนำเท่านั้น ยาที่แพทย์สั่ง ไม่หยุด ไม่ลด ไม่ปรับเอง
- กลุ่มที่ต้องไปหาหมอเร็วกว่าปกติ คือ เด็กอายุต่ำกว่า 1 ปี และเด็กเล็กที่มีไข้ ผู้สูงอายุเกิน 70 ปี และผู้สูงอายุที่หกล้ม หญิงตั้งครรภ์ หรือให้นมบุตร ผู้มีภูมิคุ้มกันต่ำ หรือมีโรคเรื้อรัง ใช้ทางปรับได้เฉพาะอาหารปกติ การนอน และการขยับเบา ๆ ส่วนอื่นให้หมอแผนไทยหรือแพทย์ดูก่อน
- แขนงเท้า ประคบ หรืออาบน้ำอุ่น ใช้น้ำอุ่นพอสบาย ลองด้วยหลังมือก่อน คนเป็นเบาหวาน คนที่เท้าชา และผู้สูงอายุมาก ปรีกษาแพทย์ก่อน ไม่แช่ถ้าเท้ามีแผล หญิงตั้งครรภ์ไม่อบ และไม่ประคบร้อนที่ท้องหรือหลัง
- ระหว่างขยับ ถ้าเจ็บแน่นหน้าอก หอบผิดปกติ หรือหน้ามืด ให้หยุดทันที เป็นสีแดง โทร 1669 อายุมากหรือมีโรคประจำตัว ให้แพทย์ตรวจก่อนเพิ่มการออกกำลังกาย
- ผู้มีโรคประจำตัว เช่น เบาหวาน โรคไต โรคหัวใจ ปรีกษาแพทย์ก่อนเปลี่ยนอาหารมาก เช่น เพิ่มหวาน มัน เค็ม หรือเพิ่มน้ำ
- ทำแล้วแฉ่ง หรือมีสีแดงใหม่ หยุดทางปรับ แล้วไปพบแพทย์

สิ่งที่บอกกว่ามาถูกทาง อาการ ① ค่อย ๆ เบาลง ร่างกายสบายขึ้นตามทางที่ปรับ เช่น ▲ เย็นมือเท้าอุ่นขึ้น และทำสองอย่างที่เลือกได้เกือบทุกวันโดยไม่ฝืน

ก่อนไปพบต่อไป

1. สามารถีกาก่อนใช้ทางปรับมีอะไรบ้าง และทำไมต้องหยุดเมื่อ ▲ กลับถึงกลางวง
2. ทางปรับหลักประจำธาตุกับทางปรับตามทิศของเราตอนนี้ ชี้ไปทางเดียวกันหรือต่างกัน
3. สองอย่างที่เรเลือก ข้อไหนที่เราทำได้แม้ในวันที่เหนื่อยที่สุด

บทหน้า เราจะเอาด้านอาหารมาดูให้ละเอียด ว่าอ่านจาดตรงหน้าอย่างไร ให้พาเรากลับทางที่ต้องการ

อ่านขยายความ ชุมชนรู้ธาตุ เล่ม 1 บทที่ 8 (บัตรธาตุของฉิน และทางปรับหลักประจำธาตุ) · ชุดตำรา 3 ธาตุ เล่ม 13 การเคลื่อนไหวตามธาตุ · เล่ม 5 เปรียบเทียบ 3 ธาตุ (เล่มนั้นเทียบสามธาตุบนวงล้อ ซึ่งตอนนี้เราอ่านได้แล้ว)

สำหรับ อสม. ชวนคนที่เยี่ยมบ้านพลิกการดวงล้อดูด้วยกัน แล้วให้เขาเลือกทางปรับ 1-2 อย่างเองจากโซนที่เขาปัก เราเล่าได้ว่าตัวเราเลือกอะไรและทำได้กี่วัน แต่ไม่เลือกแทน และไม่แนะนำสมุนไพร การอบ หรือการนวด ทุกครั้งที่เจอกัน ย้ำแดงอีกรอบ

บทที่ 9

จากอาหารตามธาตุ สู่การกินอาหารตามวงล้อธาตุ



บทที่ 9 · จากอาหารตามธาตุ สู่การกินอาหารตามวงล้อธาตุ

เคสจำลอง

ผ่านงานบุญปีใหม่ ตามด้วยตรุษจีนที่บ้านญาติ ลุงทองกินข้าวเหนียวกับขนมแทบทุกมื้อ ของฝากยังเหลือเต็มตู้

เช้านี้ลุงนั่งบนแคร่ นานกว่าทุกวัน "ตัวหนักเหมือนแบกกระสอบ ง่วงทั้งวัน ลูกก็ยาก" ป้าสนใจเห็นหน้าลุงบวม ๆ ตอนเช้า ป้าถามสองข้อที่จำมาจากการอบรม ขาบวมข้างเดียวไหม นอนราบแล้วเหนื่อยไหม ลุงส่ายหัวทั้งสองข้อ

ป้ายื่นการตรวจล่อให้ลุงอ่านเอง ลุงไล่นิ้วไปที่เซนหนัก "เริ่มยาก แต่พอเริ่มแล้วก็ดีขึ้น นี่แหละ ตรงเลย"

ตกเย็น ป้าสนใจยื่นหน้าหม้อแกงจืด ลุงทองตัวหนัก ตัวป้ายังเย็นตามลมหนาว แก้วยังดูแลไฟลอย และภูมิกำลังโต สีสัน สีสว่างกาย แต่มีหม้อเดียว

แก่นหนึ่งประโยค วงล้ออ่านคน ป้ายอ่านอาหาร อาหารทุกจานมีป้ายสามช่อง เทียบช่องหลักของเราหรือของ ▲ ก่อน แล้วดูอีกสองช่อง ช่องไหนแรงไปทางเดียวกับเรา แก้ด้วยวิธีปรุง ปริมาณ อุณหภูมิ หรือของกินคู่ โดยโรคประจำตัวและยาที่ใช้อยู่มาก่อนเสมอ

คำใหม่ในบทนี้ · ป้ายสามช่อง คำตอบสามคู่ของอาหารหนึ่งจาน ร้อนหรือเย็น แห้งหรือชุ่ม หนักหรือเบา · ช่องหลัก ช่องที่ตรงกับชื่อข้าวบ้านของธาตุ หรือข้าวที่ ▲ ปัก ใช้อยู่ก่อนช่องอื่น

จากสี่คำถาม สู่ป้ายสามช่อง

ในเล่ม 1 เราอ่านจานอาหารด้วยคำถาม ร้อนหรือเย็น เบาหรือหนัก แห้งหรือชุ่ม และรสอะไรเด่น เล่มนี้ใช้สามคู่เดิม แต่เขียนเป็น **ป้าย** ที่เทียบได้ทั้งกับ ✕ และกับ ▲ ก่อนตัดข้าว ถามตัวเองสามเรื่อง

- ✕ บอกอาหารประจำ ที่กินเป็นฐานได้ทั้งชีวิต
- ▲ บอกอาหารที่ใช้แก้ชั่วคราว ถ้าชี้ต่างจาก ✕ ทำตาม ▲ ก่อน แต่ไม่ดันเลยกลางวง
- กำลัง บอกว่าปรับได้แรงแค่ไหน กำลังน้อย ปรับทีละอย่าง ต้ม ตุ่น นึ่ง ไม่สุดขีด ไม่งดมือ

ป้ายสามช่องของอาหาร

กินแล้วตัวอุ่นขึ้นหรือเย็นลง ปากคอแห้งลงหรือชุ่มมันขึ้น ถ่วงท้องหรือโปร่งเบา สามคำตอบนี้คือ **ป้ายสามช่อง** ช่องไหนกลางไม่ต้องเขียน ช่องไหนแรงเขียนว่า "มาก"

วงล้ออ่านคน ป้ายอ่านอาหาร · อาหารไม่ปึกเป็นจุดบนวงล้อ



เทียบป้ายสองชั้น

- ดูช่องหลักของเรา เทียบช่องเดียวกันของอาหาร · ตรงข้าม = ช่วย · ทางเดียวกัน = เพิ่มความเสี่ยง
- ดูอีกสองช่อง ถ้าแรงไปทางเดียวกับป้ายของเรา แก่ด้วยวิธีปรุง ปริมาณ อุณหภูมิ ของกินคู่ ข้าวเหนียวกับลูกทอง · ช่องหลักหนักมาก ทางเดียวกัน → กินน้อยลง กินคู่ผัก ขยับหลังมือ โรคประจำตัวและยามาก่อนการเลือกตามธาตุ · ไม่เพิ่มเกลือ น้ำตาล ไขมัน เพราะอ่านจากป้าย

ภาพจำลองเพื่อการเรียนรู้ ความยาวแถบบอกทางและความแรงโดยประมาณ

ภาพ 9.1 ป้ายสามช่องของอาหาร เทียบกับป้ายของคน (เคสจำลอง)

อาหาร	ร้อน-เย็น	แห้ง-ชุ่ม	หนัก-เบา	อ่านป้าย
แตงโม	เย็นมาก	ชุ่ม	กลาง	เย็นมาก · ชุ่ม
แตงกวา	เย็นมาก	ชุ่ม	เบา	เย็นมาก · ชุ่ม · เบา
ชิง	ร้อนมาก	แห้ง	เบา	ร้อนมาก · แห้ง · เบา
ข้าวเหนียว	ร้อน	ชุ่ม	หนักมาก	ร้อน · ชุ่ม · หนักมาก
ข้าวต้ม โจ๊ก	ร้อน	ชุ่มมาก	เบา	ร้อน · ชุ่มมาก · เบา
แกงจืด	กลาง	ชุ่ม	เบา	ชุ่ม · เบา
กาแฟดำ	ร้อนมาก	แห้งมาก	เบา	ร้อนมาก · แห้งมาก · เบา
ปลาทุ ปลาตัวเล็ก	กลาง	กลาง	กลาง	กลาง กินได้ทุกธาตุ

ค่าเหล่านี้มาจากตำราอาหารของทีมนิพนธ์ เป็นค่าประมาณสำหรับปริมาณที่กินตามปกติ

อาหารไม่ปึกเป็นจุดบนวงล้อ ถ้าวางสามช่องของแตงกวาเป็นจุดเดียว ความชุ่มกับความเบาจะหักล้างกัน จุดไปตกใกล้กลางวง ดูเหมือนกินได้ทุกคน ทั้งที่เย็นมาก คนตัวเย็นกินมากจะท้องอืด **วงล้อใช้อ่านคน ป้ายใช้อ่านอาหาร**

ธาตุก็มีป้ายสามช่อง

แต่ละขั้วบนวงล้อคือคุณสมบัติสามอย่างรวมกัน ธาตุประจำตัวจึงมีป้ายสามช่อง และมี **ช่องหลัก** ที่ตรงกับชื่อ ขั้วบ้าน

ธาตุประจำตัว	× บนวงล้อ	ป้ายสามช่องของธาตุ	ช่องหลัก	อาหารประจำไปทาง
ธาตุไฟ	ร้อน	ร้อน · ชุ่ม · เบา	ร้อน-เย็น	เย็น
ธาตุดิน	เบา	ร้อน · แห้ง · เบา	หนัก-เบา	หนักแน่น
ธาตุน้ำ	แห้ง	เย็น · แห้ง · เบา	แห้ง-ชุ่ม	ชุ่ม

ธาตุประจำตัว	× บนวงล้อ	ป้ายสามช่องของธาตุ	ช่องหลัก	อาหารประจำไปทาง
ธาตุลม	เย็น	เย็น · แห้ง · หนัก	ร้อน-เย็น	อุ่น
ธาตุน้ำ	หนัก	เย็น · ชุ่ม · หนัก	หนัก-เบา	เบา
ธาตุไฟ	ชุ่ม	ร้อน · ชุ่ม · หนัก	แห้ง-ชุ่ม	แห้ง
คุณภาพ	กลางวง	กลางทั้งสามช่อง	—	ตามฤดู กินหลากหลาย

ป้าสนใจอ่านแถวของตัวเองแล้วร้องอ้อ "ป้ายของป้ามีหนักอยู่ด้วย มิน่าละ ข้าวเหนียวมือเดียวก็อึดไปทั้งป้าย" เมื่อมี ▲ ช่องที่ดูคือช่องของข้าวที่ ▲ ปัก ▲ เย็นดูช่องร้อน-เย็น ▲ หนักดูช่องหนัก-เบา ▲ แห้งและไฟลอยดูช่องแห้ง-ชุ่ม

เทียบป้ายสองชั้น

1. ดูช่องหลักก่อน เทียบช่องหลักของธาตุ หรือของ ▲ กับช่องเดียวกันของอาหาร อาหารไปทางตรงข้าม คืออาหารที่ช่วย อาหารไปทางเดียวกัน คืออาหารที่เพิ่มความเอียง กลาง ๆ คือไม่ดันไปทางไหน
2. ดูอีกสองช่องร่วมกัน ถ้ามีช่องที่แรงไปทางเดียวกับป้ายของเรา ให้แก้ช่องนั้นด้วยวิธีปรุง ปริมาณ อุณหภูมิ หรือของกินคู่ ไม่ตัดสินจากช่องที่ช่วยเพียงช่องเดียว

คืนนั้นป้าสนใจลองเทียบป้ายห้าอย่างในครัวกับสามคนในบ้าน ▲ ของป้าอยู่ที่เดียวกับ × คือเย็น ผลการเทียบจึงเหมือนกันทั้งสองแบบ

อาหาร	ป้าสนใจ · ▲ เย็น ดูช่องร้อน-เย็น	ลุงทอง · ▲ หนัก ดูช่องหนัก-เบา	แก้ว · ไฟลอย ดูช่องแห้ง-ชุ่ม
ข้าวเหนียว	ร้อน ช่วย แต่หนักมาก กินน้อยลง	หนักมาก เพิ่มความเอียง	ชุ่ม ช่วย หนักช่วยถ่วงความเบาของลมไฟ
ข้าวต้ม	ช่วยทั้งสามช่อง	เบา ช่วย แต่ชุ่มมาก ไม่ราดน้ำมัน	ชุ่มมาก ช่วยมาก เดิมไขให้อิ่มนาน
แกงจืด	กลาง อีกสองช่องช่วย กินร้อน ๆ	เบา ช่วย	ชุ่ม ช่วย
แตงโม	เย็นมาก ระวัง	กลาง แต่เย็นมากและชุ่ม ระวัง	ชุ่ม แต่ไฟลอยห้ามของเย็นจัด ชื่นเล็ก ไม่แช่เย็น
จิงในต้ม	ร้อนมาก ช่วย แต่แห้ง ใส่ในอาหารมีน้ำ	เบา ช่วย อีกสองช่องก็ช่วย	แห้ง เพิ่มความเอียง ใช้แต่น้อย

แถวแตงโมของแก้วสอนว่า แถบระวังของ ▲ มาก่อนป้ายเสมอ ป้ายบอกคุณสมบัติของอาหาร ไม่ได้บอกว่าร่างกายตอนนี้รับได้แค่ไหน

รสในครัว 6 รส

รสคือป้ายที่ลิ้นอ่านได้เอง แต่ละรสพาคุณสมบัติสามอย่างเข้ามา จึงอ่านเป็นป้ายสามช่องแบบเดียวกับอาหาร

รส	ร้อน-เย็น	แห้ง-ชุ่ม	หนัก-เบา	ลิ้นและร่างกายรู้สึก
เปรี้ยว	ร้อน	ชุ่ม	เบา	น้ำลายไหล สดชื่น
เผ็ด	ร้อน	แห้ง	เบา	ร้อนซ่า เหงื่อออก

รส	ร้อน-เย็น	แห้ง-ชุ่ม	หนัก-เบา	ลิ้นและร่างกายรู้สึก
ขม	เย็น	แห้ง	เบา	ฝืดลิ้น ดับร้อน
ฝาด	เย็นอ่อน	แห้ง	เบา	ปากตึง หดรัศ
หวาน	เย็น	ชุ่ม	หนัก	อึด นุ่ม ง่วง
เค็ม	ร้อนอ่อน	ชุ่ม	หนัก	ซึมซาบ เก้บน้ำ

มันไม่นับเป็นหนึ่งในหกรส ความมันของน้ำมันหรือกะทิ อยู่ในช่องแห้ง-ชุ่มและหนัก-เบาของอาหารแทน รสที่ควรกินบ่อยและกินน้อยของธาตุเรา อยู่ในบัตรธาตุของเล่ม 1 แล้ว ไม่ต้องกินให้ครบทุกรส กินหลากหลาย แล้วเน้นรสที่หนูเรา ไม่มีรสใดต้องตัดทิ้งถาวร

ตารางรสบอกทาง ไม่ได้บอกปริมาณ คนธาตุลมกินเค็มอ่อน ไม่ได้แปลว่าต้องเติมเกลือ เราไม่ใช่วงล้อเป็นเหตุให้เพิ่มเกลือ น้ำตาล หรือไขมัน

แก้จันโดยไม่ต้องเปลี่ยนเมนู

ชีวิตจริงเราเลือกอาหารไม่ได้ทุกมื้อ ทักษะที่ใช้บ่อยกว่าการเลือกเมนู คือ **แก้จันตรงหน้าที่ละช่อง** ด้วยสี่อย่าง

- **วิธีปรุง** ปลาตัวเดียวกัน ปลาหนึ่งได้ป้าย «ชุ่ม เบา» ส่วนปลาทอดได้ «ร้อน ชุ่ม หนักมาก» ต้ม นึ่ง ลวก ปลอดภัยที่สุดเมื่อไม่แน่ใจหรือกำลังน้อย
- **อุณหภูมิ** ข้าวเหนียวมะม่วงกินตอนอุ่นได้ «ร้อน ชุ่ม หนักมาก» แซ่เย็นแล้วกลายเป็น «เย็น ชุ่ม หนักมาก» ตรงกับป้ายของธาตุน้ำทั้งสามช่อง
- **ปริมาณ** ข้าวเหนียวครึ่งปั้นกับหนึ่งปั้นใหญ่ ไม่ใช่จันเดียวกัน
- **ของกินคู่** ข้าวมันไก่ที่หนักมาก มากับจิงสดในน้ำจิ้มและน้ำซุปร้อน คนที่ร้อนอยู่แล้วกินแตงกวาที่แฉะมาให้หมด

ลุงทองเลือกทางปรับ 7 วันตามหัวใจของ ▲ หนัก **ปลุก เบา น้อย ขยับ** สองอย่าง มื้อเช้าเปลี่ยนข้าวเหนียวเป็นข้าวสวยครึ่งทัพพีกับปลาอย่าง «ร้อน แห้ง เบา» และผักลวก กับเดินช้า ๆ รอบสวนสิบนาทีหลังมื้อเย็น ลุงกำลังกลาง จึงเพิ่มทีละน้อย และเพราะลุงอายุราว 70 ซึ่งถ้าเลย 70 ปีจะอยู่ในกลุ่มที่ต้องไปหาหมอเร็วกว่าปกติ สองอย่างที่เลือกจึงอยู่ในอาหารปกติและการขยับเบา ๆ เท่านั้น ส่วนขนมที่เหลือ ป้าสนใจแบ่งใส่ถุงเล็กไปฝากเพื่อนที่ชมรม

หม้อเดียว หลายคน

บ้านที่มีหลายคนไม่ต้องทำกับข้าวหลายหม้อ ใช้ **จานกลางที่ป้ายอ่อน** เป็นพื้น แล้วให้แต่ละคนตักต่างกัน เย็นนั้นป้าสนใจทำแกงจืดหม้อใหญ่ «ชุ่ม เบา» กินได้ทุกธาตุ ป้าตักตอนร้อน ๆ โรยพริกไทยกับขิงซอย ลุงทองตักผักเยอะ ข้าวน้อย แก้วตักน้ำแกงมากหน่อย เติมน้ำต้ม ส่วนภูมียังเด็ก ไม่ต้องปัก ▲ ให้ ภูมิกินอาหารปกติของบ้าน ผู้ใหญ่ช่วยดูไม่ให้หวานจัดหรือเย็นจัดบ่อย ไม่ต้องสมบูรณ์ทุกมื้อ ร่างกายนับสิ่งที่สะสมทั้งสัปดาห์

ครบเจ็ดวัน ลุงทองตื่นมาหน้าไม่บวมแล้ว แต่ยังง่วงบ้ายอยู่บ้าง ลุงจึงทำสองอย่างเดิมต่ออีกเจ็ดวัน "ข้าวเหนียวนี้คิดถึงนะ" ลุงบอกป้า "แต่ตัวเบาแบบนี้ก็ดีเหมือนกัน"

สี่ศาสตร์มองเรื่องนี้ ทุกศาสตร์ใช้อาหารดูแลภาวะของคน แต่ผู้รักษาเป็นคนอ่านว่าอาหารไหนเหมาะกับใคร

ศาสตร์	มองอาหารอย่างไร
แผนไทย	อาหารมีรสและฤทธิ์ เลือกให้เหมาะกับธาตุ และวันของแสลงที่ทำให้ธาตุเสียเพิ่ม
แผนจีน	อาหารมีฤทธิ์ร้อน เย็น หรือกลาง เลือกให้ตรงข้ามกับภาวะที่เป็นอยู่
อายุรเวท	หกรส แต่ละรสมีคุณสมบัติ เหมือนเพิ่ม ต่างลด และดูไฟย่อยของคนกิน
แผนปัจจุบัน	อาหารตามโรค จำกัดเกลือ น้ำตาล ไขมัน หรือน้ำตามที่โรคต้องการ และดูอาหารที่มีผลต่อยา
เพลินไพร	อ่านอาหารเป็นป้ายสามช่องชุดเดียวกับวงล้อ ให้เราเทียบเองได้ทุกมือ โรคประจำตัวและยามาก่อนเสมอ

ลองทำดู · อ่านป้ายจานที่กินบ่อย (10 นาที)

เลือกอาหารที่เรากินบ่อยที่สุดสามอย่าง หาป้ายจากตารางในบทนี้ หรือตอบสามคู่เองด้วยมือและลิ้น แล้วเทียบป้ายสองชั้นกับ ✕ หรือ ▲ ของเรา

อาหาร	ป้ายสามช่อง	ช่องหลักของเรา ช่วยหรือเพิ่มความเอียง	อีกสองช่อง แรงไปทางเดียวกับเราไหม	แก้ด้วยอะไร
.....				
.....				
.....				

สิ่งที่ควรระมัดระวัง

- โรคประจำตัวและยาที่ใช้อยู่ มาก่อนการเลือกตามธาตุเสมอ การเลือกตามป้ายต้องไม่ขัดคำสั่งของแพทย์
- ไม่เพิ่มเกลือ น้ำตาล ไขมัน น้ำ หรือสมุนไพร เพียงเพราะอ่านจากวงล้อหรือป้าย ผู้ที่แพทย์ให้จำกัดเกลือหรือน้ำ ไม่เพิ่มแม้ป้ายจะบอกว่าช่วย
- ผู้สูงอายุเบาหวาน ปรึกษาแพทย์ก่อนเปลี่ยนเวลาหรือขนาดของมื้อ ผักบางอย่าง เช่น มะระ ผักเชียงดา ควรระวังเมื่อกินคู่กับยาเบาหวาน
- ซิงหรือไขมันในปริมาณอาหารปกติใช้ได้ แต่ถ้าจะกินแบบเข้มข้นหรือทุกวัน และกินยาต้านการแข็งตัวของเลือดอยู่ ถ้ามแพทย์ผู้สั่งยาหรือเภสัชกรก่อน
- น้ำมันทอดซ้ำ ของปิ้งย่างจนไหม้ เหล้า น้ำอัดลม เนื้อสัตว์และปลาดิบ ไม่ใช่อาหารประจำของธาตุใด แม้ป้ายจะดูตรง
- หน้าบวมตอนเช้าที่มากับขาบวมข้างเดียว หรือบวมร่วมกับเหนื่อยจนนอนราบไม่ได้ เป็นธงแดงขั้นที่ 2 พบแพทย์โดยเร็ว ไม่ใช่เรื่องของอาหาร

ก่อนไปพบต่อไป

1. เทียบป้ายสองชั้นทำอะไร และทำไมจึงไม่ปักอาหารเป็นจุดบนวงล้อ
2. ป้ายสามช่องของธาตุเรามีช่องไหนที่เราไม่เคยสังเกตมาก่อน
3. จานที่เรากินบ่อยที่สุด จานไหนที่แก้ได้ด้วยวิธีปรุง อุณหภูมิ หรือของกินคู่ โดยไม่ต้องเลิกกิน

อาหารคือสิ่งที่เรารับเข้าทางปาก บทหน้าเราจะดูสิ่งที่กระทบเราทางตา หู จมูก และผิว ทั้งแดด ลม ห้างแอร์ และฤดู

อ่านขยายความ ชุมชนรู้ธาตุ เล่ม 1 บทที่ 9 (กินตามธาตุ)
· ชุดตำรา 3 ธาตุ เล่ม 10 อาหารตามธาตุ · ตำรา «กินอาหารตามวงล้อธาตุ» ของทีมเพลินไพร (ป้ายสามช่องของอาหารกว่าสองร้อยรายการ)

สำหรับ อสม. ตอนเยี่ยมบ้าน ชวนครอบครัวอ่านป้ายของจานที่บ้านกินบ่อยด้วยกัน แล้วให้เขาเทียบกับ ✕ หรือ ▲ ของเขาเอง เราไม่เลือกเมนูแทน ไม่ชวนเพิ่มเกลือ น้ำตาล ไขมัน และถ้าในบ้านมีคนเป็นโรคประจำตัวหรือกินยาประจำ ชวนเขาลามแพทย์ก่อนเปลี่ยนอาหาร

บทที่ 10

ผัสสะและสิ่งแวดล้อม พลังงานที่กระทบเรา



บทที่ 10 · ผัสสะและสิ่งแวดล้อม พลังงานที่กระทบเรา

เคล็ดลับ

ต้นเดือนเมษายน วัดจัดงานทำบุญประจำปี ป่าละออเป็นหัวหน้าครัวเหมือนทุกปี ตั้งกระทะตั้งแต่ตีห้า ยืนหน้าเตาจนเลยเที่ยง บ่ายนั้นหน้าป่าแดงกำ ดิมน้ำแข็งไปหลายแก้ว ดุคนล้างผักเสียงดังจนทั้งครัวเงิบ เข้ามามีแผลในปากสองเม็ด "ก็หน้าร้อนนี้ ใคร ๆ ก็ร้อน" บ้าว่า

สัปดาห์เดียวกัน แก้วพาป้าสนใจไปเดินตลาดนัดในอาคารใหญ่ในเมือง ป่านั่งกินข้าวใต้ช่องแอร์ ดิมน้ำเย็น แก้วโต เดินอยู่เกือบสามชั่วโมง กลับถึงบ้านมือเท้าเย็นเฉียบ ท้องอืด เข้าวันรุ่งขึ้นตัวแข็งเหมือนเดือนมกราคม

"หน้าร้อนแท้ ๆ ทำไมแม่กลับไปเป็นเหมือนหน้าหนาวล่ะ"

แก้วหัวเราะ "ก็แม่ไปนั่งในหน้าหนาวมาตั้งสามชั่วโมง ข้างนอกร้อนก็จริง แต่ตัวแม่ไม่ได้อยู่ข้างนอกนี่"

แก่นหนึ่งประโยค สิ่งที่ผัสสะรับเข้ามาทุกวันคือพลังงานบนวงล้อเดียวกับตัวเรา ให้อูพลังงานที่กระทบตัวเราจริงก่อนชื่อฤดู ส่วนวัน ฤดู และวัย เป็นกรอบที่บอกว่ากระแสพาไปทางไหน ไม่ใช่เหตุ และไม่ใช่ ▲

คำใหม่ในบทนี้ · ผัสสะ ทางที่สิ่งรอบตัวเข้ามาถึงเรา คือ ตา หู จมูก ผิว และข้อมูลที่ใจรับ · กรอบ สิ่งที่อยู่รอบตัวเราไว้ เช่น วัน ฤดู วัย บอกว่าเหตุจะไปทางไหนและแรงแค่ไหน แต่ไม่ใช่ตัวเหตุ · กระแสซ้อน เมื่อกระแสหลายวง และสิ่งที่กระทบจริง ชี้ไปทางเดียวกับ ✕ ของเรา

ทุกศาสตร์รู้ว่าสิ่งรอบตัวกระทบเรา

ก่อนโลกจะมีห้องแอร์ หมอทุกศาสตร์ก็เห็นตรงกันว่าคนป่วยต่างกันตามฤดู ตามเวลาของวัน ตามวัย และตามถิ่นที่อยู่

สี่ศาสตร์มองเรื่องนี้

ศาสตร์	มองสิ่งรอบตัวอย่างไร
แผนไทย	ฤดู วัย เวลาของวัน และถิ่นที่อยู่ (ตำราเรียกว่าสมุฏฐาน) ทำให้ธาตุหนึ่งกำเริบง่ายขึ้น
แผนจีน	ลม เย็น ร้อน ชื้น แห้ง จากภายนอก ที่แรงเกินหรือมาผิดปกติ ทำให้เสียสมดุล จึงบำรุงชีวิตตามฤดู
อายุรเวท	เหมือนเพิ่ม ต่างลด ใช้กับอากาศและผัสสะ มีกิจวัตรตามวันและฤดู
แผนปัจจุบัน	ร้อนจัดทำให้ขาดน้ำและเป็นลมแดดได้ แสงเข้ากับแสงจอตอนดึกมีผลต่อนาฬิกาของร่างกาย
เพลินไพร	วางวัน ฤดู วัย บนชั่วของวงล้อ 6 ชั่วโมง และดูพลังงานที่กระทบจริงก่อนชื่อฤดู

ผัสสะ ประตุที่พลังงานเดินเข้ามา

เล่ม 1 บอกว่าผัสสะคือสิ่งที่ตา หู จมูก และผิวรับรู้ เล่มนี้เติมอีกประตุหนึ่ง คือ ข้อมูล ข้าว คลิป แชต และคำพูดของคนรอบตัว ทุกอย่างที่ผ่านมาประตุเหล่านี้มีพลังงาน แดดจัดกับข่าวที่ทำให้โกรธพาไปทางร้อน แอร์เย็นจัดพาไปทางเย็น ห้องที่กับการนั่งนิ่งทั้งบ่ายพาไปทางหนัก แชตที่เด้งไม่หยุดพาใจไปทางเบา

ก่อนงานบุญ แก้วดูแลกลุ่มแซตของงาน คืบหนึ่งข้อความเข้ามาเกือบร้อย "ไม่ได้ดื่มกาแฟสักแก้ว แต่ตาสว่างเหมือนดื่มมาสามแก้ว" แก้วว่า

ดูพลังงานที่กระทบจริง ก่อนซื้อฤดู

เช้าหลังวันตลาดนัด ป้าสมใจทำแบบบทที่ 3 เขียนอาการ ① มือเท้าเย็น ตัวแข็งตอนเช้า 4 จาก 10 เช็กรังแดงแล้วไม่มี เริ่มหลังนั่งใต้แอร์สามชั่วโมงกับซาเย็น ป้าถือแก้วน้ำอุ่นแล้วรู้สึกดีขึ้น ตรงข้อชี้ขาดของโซนเย็น "เจอของอุ่นแล้วดีขึ้น" ป้าจึงปัก ▲ ที่เย็น ตรงกับ × ของตัวเอง ถ้าดูแลปฏิบัติ ป้าจะกินผักผลไม้ฉ่ำน้ำตามฤดูร้อน แล้วตัวยังเย็นลง เพราะวันนั้นร่างกายของป้าเจอหน้าหนาวในดึก ไม่ใช่หน้าร้อน

ตำราเขียนขึ้นในยุคที่คนอยู่กับอากาศธรรมชาติเกือบทั้งวัน ซื้อฤดูจึงบอกได้ว่าร่างกายเจออะไร วันนี้ไม่ใช่แล้ว ทิมเพลินไพรจึงให้ดู พลังงานที่กระทบตัวเราจริง ก่อนซื้อฤดูเสมอ เช่น

- นั่งห้องแอร์ทั้งวันในหน้าร้อน ข้างนอกร้อน แต่ตัวเราเจอเย็นและแห้ง
- ตากฝนแล้วเข้าห้องแอร์ทันที เย็นซ้อนขึ้น มักออกมาทางเย็นและหนัก บางคนทางชุ่ม
- ออกจากแดดจัดแล้วดื่มน้ำเย็นจัด หรือ ยืนหน้าเตาทุกวัน ร้อนจริงหรือสลับแรง ไม่ว่าฤดูไหน

คำถามที่ใช้ได้ทุกครั้ง "ช่วงที่เริ่มเป็น วันหนึ่งตัวเราอยู่ที่ร้อน เย็น ชื้น แห้ง หรือลมแรง นานแค่ไหน และสลับกันบ่อยไหม"

เมื่อเห็นเหตุชัด ก็หยุดเหตุนั้นได้เอง ครั้งต่อมาป้าสมใจพกผ้าคลุมไหล่ไปตลาดนัด เลือกลีโตะห่างช่องแอร์ สิ่งน้ำเปล่าแทนซาเย็น สองวันต่อมามือของป้าก็อุ่นเหมือนเดิม

พลังงานเดียวกัน หน้าตาต่างกันในแต่ละคน

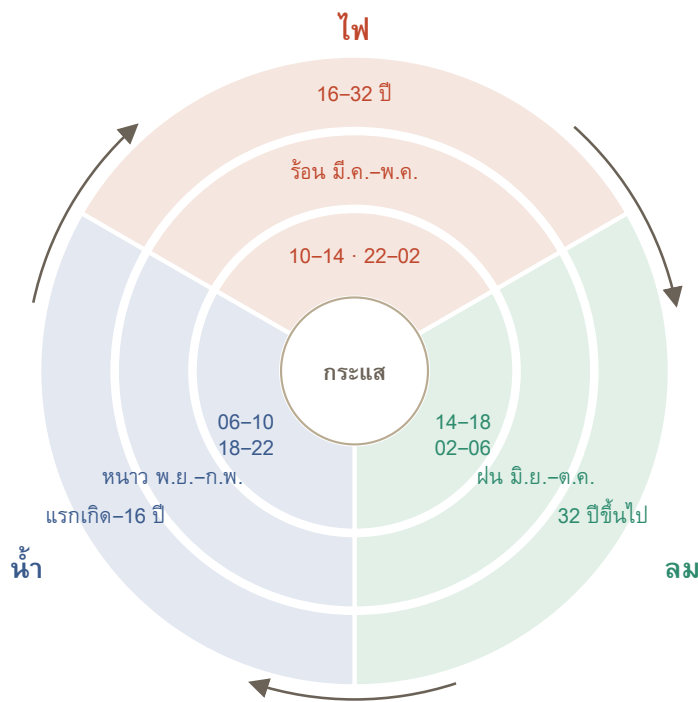
แอร์เย็นจัดห้องเดียวกัน ไม่ได้ทำให้ทุกคนเป็นเหมือนกัน เพราะเหมือนเพิ่มเหมือน ความเย็นมักไปเติมส่วนที่เรามีอยู่แล้วก่อน

คน	×	อยู่ห้องแอร์เย็นจัดนาน ๆ มักเป็นแบบนี้
ป้าสมใจ	ลมน้ำ · เย็น	มือเท้าเย็น ท้องอืด ตัวแข็ง
ลุงทอง	น้ำ · หนัก	ง่วง ตัวหนัก ไม่อยากลุก
ลุงชัย	ลม · แห้ง	คอแห้ง ผิวแห้ง ข้อฝืด
แก้ว	ลมไฟ · เบา	ตาแห้ง ปากแห้ง ใจลอยหลายเรื่อง
ป้าละออ	ไฟ · ร้อน	ตอนแรกสบายตัว แต่ถ้าเย็นจัดทั้งคืนก็ครั่นเนื้อได้ อย่างคืนเฝ้าใช้ในบทที่ 2

ตารางนี้บอกแนวโน้ม ไม่ได้ใช้ได้ ▲ ของใคร แต่ละคนปัก ▲ ของตัวเองจากอาการจริง

วงเวลาสามวง บนชั่วเดียวกับวงล้อ

นาฬิกาธาตุและสามฤดูจากเล่ม 1 กับวงวัยอีกหนึ่งวง วางบนชั่วเดียวกับวงล้อ 6 ชั่วโมง อยู่บนตรงชั่วร้อน ลมอยู่ล่างขวาตรงชั่วแห้ง น้ำอยู่ล่างซ้ายตรงชั่วหนัก ทั้งสามวงหมุนตามเข็มนาฬิกา ไฟ ไปลม ไปน้ำ



ภาพ 10.1 วงเวลา วัน ปี และชีวิต วางบนชั่วเดียวกับวงล้อ บอกกระแส ไม่ใช่ ▲

สามวง หมุนทางเดียวกัน

วงใน วัน · วงกลาง ปี · วงนอก ชีวิต
ไฟอยู่บน ลมล่างขวา น้ำล่างซ้าย
ตามเข็มนาฬิกา → ไฟ → ลม → น้ำ

กรอบ ไม่ใช่เหตุ

วงเวลาบอกกระแส ▲ อ่านจากอาการจริง
ดูพลังงานที่กระทบจริงก่อนซื้อฤดู
ห้องแอร์หน้าร้อน = เย็น

กระแสซ้อน ดูแล่วงหน้า

ไฟในหน้าร้อน · ลมในหน้าฝน
น้ำในหน้าหนาว ระวังมากกว่าปกติ
ธาตุผสม ระวังฤดูของทั้งสองธาตุ

วง	ไฟ · ขั้วร้อน	ลม · ขั้วแห้ง	น้ำ · ขั้วหนัก
วัน	10.00-14.00 และ 22.00-02.00	14.00-18.00 และ 02.00-06.00	06.00-10.00 และ 18.00-22.00
ปี	ฤดูร้อน มี.ค.-พ.ค.	ฤดูฝน มี.ย.-ต.ค.	ฤดูหนาว พ.ย.-ก.พ.
ชีวิต	16-32 ปี	32 ปีขึ้นไป	แรกเกิดถึง 16 ปี

ธาตุของฤดูยึดตามตำราแผนไทย ส่วนการเทียบเป็นเดือน ชื่อธาตุของวัย และการวางวงเวลาบนชั่วของวงล้อ ทิมเพลินไฟรจัดเองเพื่อให้อ่านด้วยกติกาเดียวได้ วัยของลมในตำราเริ่มที่ 32 ปี แต่อาการแบบลมมักชัดเจน หลังราว 48-60 ปี

กรอบ ไม่ใช่เหตุ และไม่ใช่ ▲

เล่ม 1 เปรียบธาตุเป็นเรือ เล่มนี้ใช้ชื่อว่า "ธาตุคือเรือ วัน ฤดู วัย คือกระแสน้ำ" กระแสไม่ได้เปลี่ยนเรือ แต่บอกว่าเหตุเดียวกันจะไหลไปทางไหนและแรงแค่ไหน อดนอนสามคืนเท่ากัน คนอายุ 20 กับคนอายุ 70 พื่นไม่เท่ากัน

กรอบไม่ใช่เหตุ หน้าร้อนไม่ได้ทำให้ปาละออร้อนขึ้นมาเอง สิ่งที่กระทบจริงคือหน้าเตาตั้งแต่ตีห้าจนเลยเที่ยง หน้าร้อนแค่ทำให้ร้อนจากเตาไหลเข้าตัวแรงขึ้น ถ้าโทษแต่ฤดู เราจะไม่เห็นเหตุที่หยุดได้

ฤดูไม่ใช่ ▲ ป่าสมใจปัก ▲ ที่เย็นกลางหน้าร้อน วงเวลาบอกว่ากระแสดันไปทางไหน แต่ ▲ ต้องอ่านจากอาการจริงทุกครั้ง

อาการที่มาฤดูเดิมหรือเวลาเดิมเป็นเบาะแสที่ควรจด แต่ถ้าเป็นเกิน 4 สัปดาห์หรือเป็นแรง ไม่ใช่แค่ฤดู

กระแสซ้อน ดูแล่วงหน้า

เย็นหลังงานบุญ ป่าสมใจกางการดวลล้อที่หน้าบ้านป่าละออ ปาละออชิตอาการเองที่ละโซน หน้าแดง กระหายน้ำเย็น แผลในปาก หลับไม่ลงเพราะหวั้งงเดินเครื่อง ใจร้อน "ร้อนแต่แรงยังเหลือเฟือ" ป่าว่า แล้วปัก

▲ ที่ร้อนด้วยมือตัวเอง ผิว ปาก ตาไม่แห้ง ไม่เพลีย จึงไม่ใช่ไฟลอย

ปัสสาวะที่ให้อุณหภูมิสูง X ของปัสสาวะที่ให้อุณหภูมิร้อน เติมน้ำนี้ฤดูร้อนของไฟ ปัสสาวะที่ตัดช่วงสิบโมงถึงบ่ายสองซึ่งเป็นรอบไฟของวัน และหน้าเตาก็ร้อนจริง สีสันที่ไปชั่วเดียวกัน นี่คือ **กระแสซ้อน** เหตุเล็ก ๆ จึงไหลแรง

ประโยชน์คือ **"กระแสพาไปทางไหน เตรียมตัวก่อนถึง"** อีกสองสัปดาห์จะถึงงานสงกรานต์ ปัสสาวะที่รู้ว่าจจะเจอกระแสเดิม จึงเลือกไว้ก่อนสองอย่างตามหัวใจของ ▲ ร้อน เย็นอ่อนโยน มีน้ำ ลดเชื้อเพลิง คือทำงานหน้าเตาให้จบช่วงเช้าแล้วยกช่วงทอดตอนเที่ยงให้คนอื่น กับนั่งพักใต้ต้นไม้หลังคร่ำทุกชั่วโมง พร้อมน้ำเปล่าอุณหภูมิห้อง

ปัสสาวะที่มีกระแสซ้อน X ลมหนาวของปัสสาวะที่เย็น ระหว่างช่วงของลมกับช่วงของน้ำ ฤดูหนาวของน้ำกับวัยของลมจึงอยู่ข้างบ้านของปัสสาวะทั้งคู่ และฤดูฝนที่กำลังมากก็เป็นของลม

ทางปรับด้านผัสสะและสิ่งแวดล้อม 6 ข้อ

ด้านนี้คนในบ้านช่วยได้มาก เพราะห้อง แสง เสียง และอุณหภูมิใช้ร่วมกัน ตารางนี้คือหัวใจของทางปรับหกข้อในบทที่ 8 แปลเป็นสิ่งแวดล้อม

▲	สิ่งที่ช่วย	เสียงและระวัง
ร้อน	ร่มเงา ห้องโปร่ง แสงนวล เสียงเบา พักใจและข่าว	แดดจัด หน้าเตานาน แอร์เย็นจัดจ่อตัว · ร้อนแต่แห้งและเพลีย อ่านแบบไฟลอย
เบา	ที่เดิม เวลาเดิม แสงอุ่น เสียงนุ่ม ปิดแจ้งเตือนก่อนนอน	เสียงหลายทาง จอหลายจอ เปลี่ยนหลายอย่างพร้อมกัน
แห้ง	ไม่มีลมโกรก ผ่านลม ทาน้ำมันหรือครีมบาง ๆ หลังอาบน้ำอุ่นพอสบาย	พัดลมจ่อตัว แอร์แห้งนาน อบร้อนนาน
เย็น	แดดเช้า ผ้าคลุมไหล่ ถุงเท้า นั่งห่างช่องแอร์	แอร์เย็นจัด ตากฝน · ไฟน้อยที่มอดมามากกับกำลังน้อย อุ่นที่ละน้อย
หนัก	เปิดม่านรับแสงเช้า เปิดหน้าต่าง ลุกออกจากห้องตื่นเวลาเดิม	ห้องทึบ นอนกลางวันนาน · บวมขาข้างเดียวเป็นธงแดง
ชุ่ม	ห้องโปร่งแห้ง ตากแดดเครื่องนอน เสื้อผ้าระบายเหงื่อ	ห้องอับชื้น ผ้าชื้นค้างตัว · มีไฟปน ไม่อบร้อนนาน

ใช้เหมือนบทที่ 8 เลือกทำจริง 1-2 อย่างจากโซนเดียวกับ ▲ นับรวมกับด้านอื่น ทำ 7 วัน แล้วถามคำถามเดียว ความแรงแบบอ่อนเสมอ และถ้า ▲ อยู่ฝั่งตรงข้ามกับ X ให้หยุดเมื่อกลับมาสบาย ไม่ดันเลยกลางวง

ลองทำดู · อ่านวันหนึ่งของเรา (15 นาที)

1. เมื่อวานตัวเราอยู่ที่ไหน นานเท่าไร ร้อน เย็น ขึ้น แห้ง หรือลมแรง ช่วงไหนสลับแรง
2. ตอนนี้อยู่อะไร เราอยู่วัยไหน อาการมักมาช่วงไหนของวัน ชี้ทางเดียวกับ X ไหม
3. เห็นเหตุชัด เขียนสิ่งที่หยุดหนึ่งอย่าง ถ้ามี ▲ อยู่แล้ว เลือกสิ่งที่ช่วยจากตารางหนึ่งอย่าง

สิ่งที่ควรระมัดระวัง

- หลังอยู่กลางแจ้งแดดหรือในที่ร้อนจัด ถ้า **สับสน ชีพ ชัก** **ปลูกไม่ขึ้น** เป็นลม หรือตัวร้อนจัดเกิน **39 °C** เป็นสีแดงชั้นที่ 1 โทร **1669** ทันที ระหว่างรอพาเข้าที่ร่ม ไม่ให้สมุนไพร ไม่ให้ยาหอม ไม่นวด
- ผู้สูงอายุ เด็กเล็ก และผู้มีโรคประจำตัว หนาวจัดเย็นจัดได้น้อย ผู้ที่แพทย์ให้จำกัดน้ำ ไม่เพิ่มน้ำเอง
- อาบน้ำอุ่นหรือแช่เท้า ใช้น้ำอุ่นพอสบาย ลองด้วยหลังมือก่อน คนเป็นเบาหวาน คนที่เท้าชา ผู้สูงอายุมาก ปรีกษาแพทย์ก่อน ไม่แช่ถ้าเท้ามีแผล หญิงตั้งครรภ์ไม่อบ ไม่ประคบร้อนที่ท้องหรือหลัง
- เดินรับแดดเช้า ถ้าเจ็บแน่นหน้าอก หอบผิดปกติ หน้ามืด ให้หยุดทันที เป็นสีแดง โทร **1669** อายุมากหรือมีโรคประจำตัว ให้แพทย์ตรวจก่อนเพิ่มการออกกำลังกาย
- อาการตามฤดูที่เป็นเกิน 4 สัปดาห์ หรือเป็นแรง ให้ตรวจสอบสุขภาพพื้นฐานกับแพทย์ก่อน อาการใหม่ อาการแรง อย่าใช้ฤดูอธิบายก่อนเช็กสีแดง

ก่อนไปพบต่อไป

1. ทำไมต้องดูพลังงานที่กระทบจริงก่อนซื้อฤดู และทำไมฤดูไม่ใช่ ▲
2. วันหนึ่งของเรา ตัวเราอยู่ในพลังงานแบบไหนนานที่สุด
3. ช่วงไหนของปีหรือของวันที่กระแสซึ้นกับ ✕ ของเรา และเราจะเตรียมอะไรไว้ก่อน

บทหน้า เราจะหันจากอากาศรอบตัวไปหาพลังงานที่กระทบเราแรงไม่แพ้กัน คือใจของเรา และคนที่อยู่ใกล้ที่สุด

อ่านขยายความ ชุมชนรู้ธาตุ เล่ม 1 บทที่ 12 · ชุดตำรา 3 ธาตุ เล่ม 7 สิ่งแวดล้อมตามธาตุ · เล่ม 14 เมืองสามธาตุ

สำหรับ อสม.

- เยี่ยมบ้านหน้าร้อน ชวนครอบครัวไต่ดูวันหนึ่งของเขาเองว่าอยู่ร้อน เย็น หรือสลับแรงตรงไหน แล้วให้เขาเลือกเองว่าจะเปลี่ยนอะไรหนึ่งอย่าง
- ผู้สูงอายุที่อยู่คนเดียว ย้ำแดงจากแดดและความร้อนถูกรอบ พร้อมเบอร์ 1669 ถ้าเขากำลังทำแผนชั้น A อยู่ ช่วยถามค่าเดียวที่วันที่ 7 และ 14 แล้วจดลงแถบ

บทที่ 11

จากความสัมพันธ์ตามธาตุ สู่อ่านความสัมพันธ์ผ่านวงล้อ



บทที่ 11 · จากความสัมพันธ์ตาม ธาตุ สู่อ่านความสัมพันธ์ผ่านวงล้อ

เคสจำลอง

สองวันก่อนสงกรานต์ ศาลาวัดร้อนอบอ้าวตั้งแต่สี่โมง แก้วรับทำตารางเวรสงฆ์น้ำพระและรายชื่อคนมาช่วยงาน ป้าละออคุมครัวเหมือนเดิม สัปดาหานั้นแก้วมีงานลูกค้าต้องส่ง นอนดึกมาสองคืน และยังไม่ได้กินข้าวเที่ยง

"ป้า ของสดมาตอนเจ็ดโมงนะ แก้วลงในกลุ่มไปตั้งแต่เมื่อคืนแล้ว" แก้วพูดเร็ว ตาไม่ละจากโทรศัพท์

"ป้าสั่งไว้หกโมงตั้งแต่อาทิตย์ก่อน ทำไมไม่ถามกันก่อน" เสียงป้าละออตั้งขึ้น

"ก็ป้าไม่อ่านไลน์เองนี่"

ทั้งศาลาเงิบ แก้ววางโทรศัพท์แรงจนคนหันมามอง ป้าละออหันหลังกลับเข้าครัว เสียงตะลิวกระทบกระทะดังกว่าทุกวัน

ป้าสมใจนั่งพับใบตองอยู่ไม่ไกล ป้าไม่ได้เข้าไปห้าม เย็นนั้นป้าพูดกับลุงทองเบา ๆ "ลูกเรากับละออเหมือนกระทะสองใบตั้งบนเตาเดียวกันเลยนะพ่อ"

แก่นหนึ่งประโยค ใจก็เอียงได้ และปัก ▲ ได้บนวงล้อเดียวกับกาย เมื่อวางคนสองคนบนวงเดียว ▲ ที่ไปทางเดียวกันยิ่งเสริมกัน ▲ ที่อยู่ตรงข้ามกันถึงกันกลับได้ ถ้าเรารู้ว่าอีกฝ่ายต้องการอะไร และแต่ละคนยังปัก ▲ ของตัวเอง

คำใหม่ในบทนี้ · อาการใจ สิ่งที่เป็นในช่วงนี้ เช่น ใจร้อน ฟุ้ง ไม่อยากทำอะไร ใช้ปัก ▲ ร่วมกับอาการกาย · สองคนบนวงเดียว การวาง ▲ ของสองคนไว้บนวงล้อเดียวกัน เพื่อดูว่าเสริมกันหรือดิ่งกันกลับ · รับ ให้ แยก วาง สี่คำถามของการดูแลใจ

กายกับใจเดินไปด้วยกันในทุกศาสตร์

แผนไทยนับความโศกและความโกรธที่มากเกินไปเป็นเหตุหนึ่งของธาตุเสียสมดุล แผนจีนเห็นว่าอารมณ์ที่แรงหรือค้างนานทำให้ร่างเสียสมดุล อายุรเวทใช้คุณสมบัติชุดเดียวกันอ่านทั้งกายและใจ แผนปัจจุบันนับความเครียดและความสัมพันธ์เป็นส่วนหนึ่งของเวชศาสตร์วิถีชีวิต วงล้อ 6 ขั้ววางอาการใจไว้บนวงเดียวกับอาการกายให้เราอ่านเองได้

ใจก็ปัก ▲ ได้

เล่ม 1 บทที่ 10 สอนว่าใจเสียสมดุลได้สามแบบ ลมฟุ้ง ไฟลุก น้ำจมน้ำ และบอกไว้ว่าถ้าใจตอนนี้ไม่เหมือนตัวเราที่เคยเป็น ให้ดูแลตามแบบที่ใจเป็นตอนนี้ เล่มนี้ซุ่มสามแบบนี้จนออกเป็นหกโซน ฟุ้งอยู่แถบเบาในครึ่งวงของลม ลูกอยู่แถบร้อนของไฟ จมอยู่แถบหนักและเย็นในครึ่งวงของน้ำ ส่วนแห้งกับชุ่มคือสองแบบที่เล่ม 1 ยังไม่ได้แยก

▲	ใจมักเป็นแบบนี้	ข้อชี้ขาด
ร้อน	ใจร้อน เร่งคนอื่น หงุดหงิดที่อะไรซ้ำ ตัดสินแรง	ร้อนแล้วยังมีแรง เจอความเย็นแล้วใจเย็นลง

▲	ใจมักเป็นแบบนี้	ข้อชี้ขาด
เบา	ใจฟุ้ง คิดกระโดดไปเรื่อย เริ่มหลายอย่างไม่จบ	เริ่มง่าย แต่ยิ่งทำยิ่งกระจาย ยิ่งพลี
แห้ง	หงุดหงิดเรื่องเล็ก เสียงหรือคำเล็ก ๆ ก็บาด	ไม่มีเบาะรองรับ อะไรมากระทบก็โดนตรง
เย็น	ไม่มีเรื่องที่ยากทำ ใจเฉย ๆ ห่าง ๆ	เจอความอุ่นแล้วดีขึ้น
หนัก	รู้ว่าต้องทำ แต่เริ่มไม่ได้	เริ่มยาก แต่พอเริ่มแล้วดีขึ้น
ชุ่ม	คิดวนกับคนและความรู้สึก ปล่อยเรื่องค้างใจไม่ได้	รับเข้ามาได้ แต่ปล่อยออกไม่ได้

สองคู่ที่มักสับสนกัน **หงุดหงิดแบบร้อน** มาจากอะไรช้ากว่าใจ ส่วน **หงุดหงิดแบบแห้ง** มาจากการเสียดสี ไม่มีอะไรรองรับ **ไม่ยากเจอคนแบบแห้ง** คือเจอแล้วรำคาญ ส่วน **แบบเย็น** คือเจอแล้วไม่รู้สึกรู้ว่ามีความหมาย

อาการใจใช้กติกากการปัก ▲ ชุดเดิมในบทที่ 6 ชีตอาการกายและใจครบทุกโซน แล้วใช้ข้อชี้ขาด ไม่ใช่เน้น ใจกับกายมักไปทางเดียวกัน ถ้าชีคนละโซนที่ไม่ติดกัน ให้คืนจังหวะกิน นอน ตื่น 7 วันแล้วปักใหม่ ยังไม่ลองให้หมอแผนไทยอ่าน

คำวันนั้นป่าสมใจเย็นการดวงล้อให้แก้ว "ลองดูเองซิลูก ปายนี้ใจลูกไปอยู่โซนไหน" แก้วชิตใจร้อน เร่งคนอื่นหงุดหงิดที่ป่าช้า หน้าแดง อยากรัดกุมกาแพเย็น แก้วเคยไฟลอยในบทที่ 7 จึงเช็กก่อน ครังนี้ยังมีแรง ปากตาไม่แห้ง แก้วปัก ▲ ที่ร้อนเอง "บ้านแก้วอยู่เบา แต่ปายนี้ไปเที่ยวร้อนมา"

ใจที่เอียงวูบเดียวแล้วกลับ ไม่ต้องเขียนใบแผน แคร้รู้ทัน แล้วใช้หัวใจของทางปรับโซนนั้นทันที ถ้าเป็นหลายวันจนรบกวนชีวิต จึงเขียนเป็นอาการ ① ที่ H แล้วทำแผนชั้น A 7 วัน

สองคนบนหวงเดียว

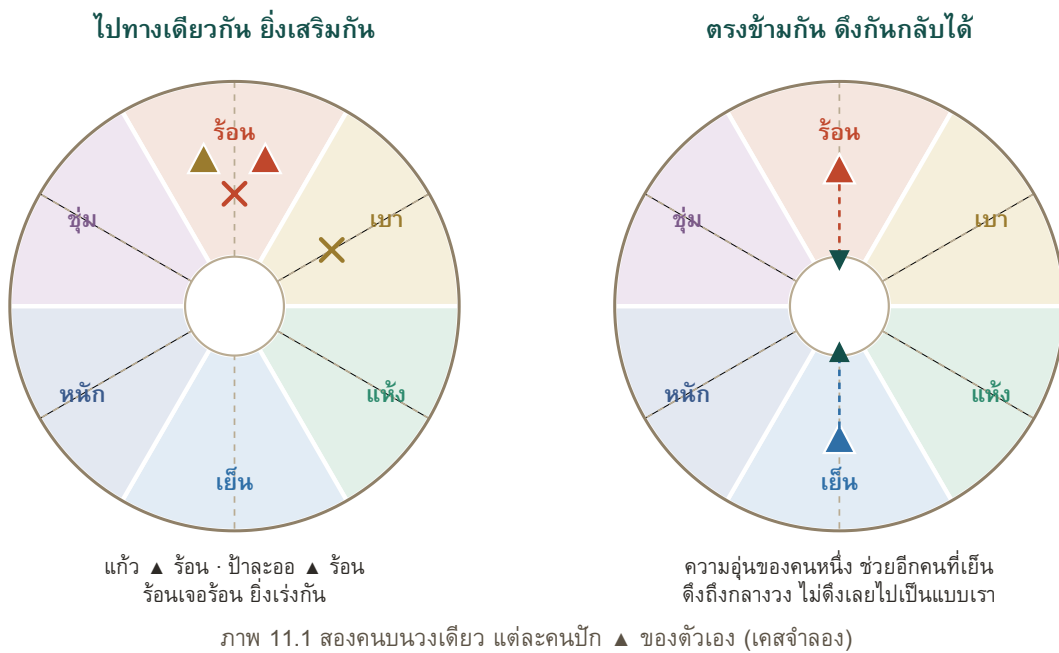
วางคนสองคนไว้บนวงล้อเดียวกัน แล้วดูว่า ▲ ของสองคนอยู่ห่างกันแค่ไหน

▲ **ไปทางเดียวกัน ยิ่งเสริมกัน** หลักเหมือนเพิ่มเหมือนใช้ข้ามคนได้ บ้านของแก้วอยู่เบา บ้านของป่าละอออยู่ร้อน แต่หน้าร้อน หน้าเตา ความหิว และงานเร่ง พาทั้งคู่มาปักร้อนพร้อมกัน คำพูดของคนหนึ่งจึงเป็นเชื้อเพลิงของคน

ร้อนเจอร้อนเห็นง่ายเพราะเสียงดัง แต่การเสริมกันแบบเงียบก็มี ย้อนไปหน้าหนาว ป่าสมใจปัก ▲ ที่เย็น ลุงทองปัก ▲ ที่หนักหลังงานบุญปีใหม่และตรุษจีน สองขั้วนี้อยู่ติดกันในชีกหนัก ปายทุกวันสองคนนั่งห่มผ้าหน้าทีวี ไม่มีใครผิด แต่ไม่มีใครดึงใครออกมา

▲ **ตรงข้ามกัน มีของที่อีกฝ่ายขาด** หน้าหนาวนั้น ป่าละออเคาะประตูรั้วทุกเช้า ชวนป่าสมใจไปเดินกับชมรมในแดดเช้า ความอุ่นและแรงของคนชีร้อนคือสิ่งที่ ▲ เย็นต้องการ ส่วนแก้วชวนพ่อเดินรอบสวนรดน้ำต้นไม้หลังมือเย็นทุกวัน ความไวของแก้วปลุกความหนักของพ่อ ความนิ่งของพ่อก็ทำให้แก้วช้าลง

ตรงข้ามกันก็เสียดสีกันได้ เพราะจังหวะต่างกันมาก กติกาของทางปรับจึงใช้กับคนด้วย **ไม่ถึงเขาเลยกลางวงมาเป็นแบบเรา** ป่าละออไม่ลากป่าสมใจไปเดินเร็วกลางแดดเที่ยง แก้วไม่ชวนพ่อทำสับอย่างในวันเดียว ความแรงแบบอ่อน แล้วให้เขากลับมากลางวงด้วยตัวเอง



× บอกนิสยะยะยาว ▲ บอกวันนี้ สองคนที่ × ต่างกันอาจปัก ▲ ที่เดียวกันในวันหนึ่ง เพราะกระแสซ้อนในบทที่ 10 มักพาคนทั้งบ้านไปพร้อมกัน

กระทะสองใบ ยกลงจากเตา

เช้าวันรุ่งขึ้น ก่อนแปดโมง แดดยังอ่อน ป้าสนใจชวนแก้วกับป้าละออกินข้าวต้มด้วยกัน วางการ์ดวงล้อไว้กลางโต๊ะ ไม่ได้ตัดสินใจว่าใครผิด ป้าละออขีดอากาศของตัวเอง แล้วชี้ร้อนเองเหมือนแก้ว "ร้อนทั้งคู่ จั๊นอย่าคุยเรื่องยากตอนเที่ยงหน้าเตา"

สองคนตกลงกันสามเรื่อง เรื่องที่ต้องตัดสินใจคุยกันตอนเช้าหลังกินข้าว แก้วพิมพ์ตารางเวรลงกระดาษให้ป้าละออติดข้างครัว เรื่องครัวป้าละออตัดสินใจ เรื่องตารางเวรแก้วตัดสินใจ วันสงกรานต์ สองคนรดน้ำดำหัวผู้สูงอายุของชมรมเคียงกัน แก้วกระซิบ "ปีหน้าแก้วถามป้าก่อนลงกลุ่มนะ" ป้าละออตอบสั้น ๆ "ปีหน้าป้าจะอ่านไลน์"

ภาษารักในเล่ม 1 อ่านต่อบทวงล้อ

เล่ม 1 บทที่ 11 บอกว่าคนธาตุลมแสดงความรักด้วยการแบ่งปันเรื่องราว คนธาตุไฟด้วยการลงมือทำ คนธาตุน้ำด้วยการอยู่ใกล้และดูแลเล็ก ๆ น้อย ๆ นั่นคือภาษาที่ติดมากับ × ส่วนบนวงล้อ เราอ่านต่อได้อีกชั้นหนึ่งว่า **วันนี้เขาต้องการภาษาไหน** คำตอบอยู่ที่หัวใจของทางปรับของโซนที่เขาปัก

เราไม่ปัก ▲ แทนใคร แต่ถ้าเขาอ่านเองแล้วเล่าให้ฟัง หรือชวนกันดูวงล้อแล้วเขาชี้เอง ตารางนี้ช่วยให้รู้ว่าอยู่ข้างเขาอย่างไร

▲ ของเขา	สิ่งที่มักช่วย	สิ่งที่มักทำให้แย่ลง
ร้อน	ฟังให้จบ อยู่ข้าง ๆ เงียบ ๆ ชวนไปที่ร่ม	เถียงกลับ เร่งแก้ปัญหาคอนเทนต์เดือด
เบา	อยู่ใกล้สม่ำเสมอ นัดเดิมเวลาเดิม ช่วยจดทีละเรื่อง	เล่าเรื่องใหม่เพิ่ม ชวนทำหลายอย่าง
แห้ง	คำพูดนุ่ม ของกินอุ่น ลดเสียงรอบตัว	คำติตรง ๆ ความเร่ง
เย็น	ชวนออกแดดเช้า ลงมือทำด้วยกันทีละน้อย	ปล่อยให้อยู่ลำพังนาน
หนัก	ชวนเริ่มเรื่องเล็กด้วยกัน พาออกจากบ้าน	รอให้เขาอยากเอง

▲ ของเขา	สิ่งที่มักช่วย	สิ่งที่มักทำให้แย่ลง
ซุ่ม	ฟังเขาเล่าหนึ่งรอบ แล้วชวนไปที่โปร่ง	ชวนวนเรื่องเดิม ซ้ำเดิมเรื่องคนอื่น

ภาษาที่ช่วยคนร้อนคือการอยู่ข้าง ๆ เงียบ ๆ แบบคนธาตุน้ำ ภาษาที่ช่วยคนเย็นคือการลงมือทำด้วยกันแบบคนธาตุไฟ บางวันภาษาที่เขาต้องการไม่ใช่ภาษาที่เราถนัด

ดูแลใจ หนึ่งในทางปรับ 4 ด้าน

ดูแลใจเป็นด้านที่สี่ของทางปรับในบทที่ 8 ใช้สี่คำถามสั้น ๆ

- **รับ** ใจรับอะไรเข้ามา ขำว แซต คำพูดของคนรอบตัว ประตุข้อมูลในบทที่ 10 คือประตุของใจ
- **ให้** ใจได้ให้อะไรออกไป การช่วยคนทำให้ใจอุ่น แต่ให้จนหมดก็ทรมานได้
- **แบก** ใจแบกอะไรอยู่ งาน ภาระ ความกังวลแทนคนอื่น
- **วาง** วันนี้ได้วางอะไรลงบ้าง พัก นอน หายใจออกยาว เขียนแล้ววาง

หัวใจของทางปรับหกข้อใช้กับใจได้ตรง ๆ

- ▲ **ร้อน** เว้นจังหวะก่อนตอบ หายใจออกยาว ไม่คุยเรื่องยากตอนหิวหรือตอนเที่ยง
- ▲ **เบา** ทำทีละเรื่อง จดสิ่งที่ค้างในหัวลงกระดาษแล้ววาง ปิดแจ้งเตือนก่อนนอน
- ▲ **แห้ง** ลดสิ่งที่เสียดสี อยู่กับคนที่พูดนุ่ม ขอเวลาเงียบโดยไม่ตัดขาดคน
- ▲ **เย็น** เริ่มจากความอุ่นเล็ก ๆ นิดคนที่ทำให้ใจอุ่น ออกไปรับแดดเช้า
- ▲ **หนัก** ลงมือก่อน แรงจะตามมา ตั้งเป้าเล็กที่จบได้วันนี้
- ▲ **ซุ่ม** เล่าหรือเขียนเรื่องค้างใจหนึ่งรอบแล้วปิด ไม่เปิดแซตเก้อ่านซ้ำ

เลือกทำจริง 1–2 อย่างจากโซนเดียวกัน นับรวมกับด้านอื่น ทำ 7 วัน แล้วถามคำเดียว กำลังน้อยเริ่มจากสั้น และเบา เช่น หายใจช้า 3–5 นาที อยู่กับคนคุ้นเคย และหลัก **เล็ก สม่่าเสมอ เมตตา** จากเล่ม 1 ใช้ได้ทุกโซน

เมื่อใจเกินกว่าจะดูแลเอง

วงล้อใช้กับใจที่เอียงในชีวิตประจำวัน ไม่ใช่ข้อธิบายใจที่เข้าตรงแดง ถ้าพบข้อใดข้อหนึ่งต่อไปนี้ วางวงล้อไว้ก่อน

ธงแดงขั้นที่ 1 · จุกเงิน

- **คิดทำร้ายตนเองหรือคิดอยากตาย** อย่าให้อยู่ลำพัง โทร 1323 สายด่วนสุขภาพจิต ถ้ามีอันตรายตรงหน้า โทร 1669

ธงแดงขั้นที่ 2 · พบแพทย์โดยเร็ว ก่อนเริ่มดูแลเอง

- **ซึมเศร้ารุนแรง หรืออารมณ์ฉีกผิดปกติ** เศร้า หมดความสนใจ เกือบทุกวันนานเกิน 2 สัปดาห์ จนทำงานหรือใช้ชีวิตไม่ได้ หรืออารมณ์ฉีกพลุ่งพล่าน นอนน้อยแต่ไม่เพลีย ใช้จ่ายเกินตัว
- **หลุดจากความเป็นจริง** เห็นหรือได้ยินสิ่งที่คนอื่นไม่เห็นไม่ได้ยิน หรือเชื่อเรื่องที่ไม่เป็นจริงจนคนรอบตัวกังวล
- **พฤติกรรมรุนแรงต่อคนอื่น** ทำร้ายหรือชู่จะทำร้ายคนอื่น · ถ้ามีอันตรายตรงหน้า โทร 1669

ลองทำดู · สองคนบนวงเดียว (15 นาที)

1. ชวนคนใกล้ตัวหนึ่งคน ต่างคนต่างขีดอาการกายและใจของตัวเองบนการ์ดวงล้อ แล้วปัก ▲ เอง
2. วาง ▲ ของสองคนบนวงเดียว อยู่โซนเดียวกัน ติดกัน หรือตรงข้ามกัน
3. ต่างคนต่างบอกหนึ่งอย่างที่ยอยากได้จากอีกฝ่ายสัปดาห์นี้ ดูจากตารางภาษารักบนวงล้อ
4. ถ้าเขายังไม่ยอมทำ ทำแค่ของเรา ปัก ▲ ของตัวเอง แล้วตอบว่าช่วงนี้ใจรับ ให้ แยก วาง อะไร อยู่

สิ่งที่ควรระมัดระวัง

- ความรุนแรงในบ้าน ไม่ว่ากับใคร ไม่ใช่เรื่องของวงล้อ ถ้ามีอันตรายตรงหน้า โทร **1669** แล้วขอความช่วยเหลือจากผู้ใหญ่ที่ไว้ใจ รพ.สต. หรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง
- ผู้ดูแลที่คิดทำร้ายตัวเอง อย่าให้อยู่ลำพัง โทร **1323** หรือคุยกับ รพ.สต. ซึ่งจะช่วยประเมินความเสี่ยงต่อถ้ามีอันตรายตรงหน้า โทร **1669** ส่วนผู้ดูแลที่เหนื่อยจนคิดอยากทำร้ายคนที่ดูแล เป็นสัญญาณที่ต้องได้รับความช่วยเหลือ คุยกับ รพ.สต. หรือโทร 1323
- อย่าใช้วงล้อตัดสินหรือล้อเลียนกัน เช่น "ร้อนอีกแล้ว" และไม่ปัก ▲ แทนใคร
- ใจที่ดูแลเองแล้วไม่ดีขึ้น หรือเป็นนานเกิน 4 สัปดาห์ คุยกับหมอแผนไทยหรือแพทย์ที่ รพ.สต. ยาที่แพทย์สั่งไม่หยุด ไม่ลด ไม่ปรับเอง
- ชวนคนที่ ▲ หนักหรือเย็นออกไปเดิน ถ้าเจ็บแน่นหน้าอก หอบผิดปกติ หน้ามืด ให้หยุดทันที เป็นจริง โทร **1669** อายุมากหรือมีโรคประจำตัว ให้แพทย์ตรวจก่อนเพิ่มการออกกำลังกาย

ก่อนไปพบต่อไป

1. ใจในโซนร้อนกับโซนแห้งหงุดหงิดต่างกันอย่างไร
2. คนที่ใกล้เราที่สุด ช่วงนี้ ▲ ของเรากับเขาเสริมกัน หรือดิ่งกันกลับ
3. ช่วงนี้ใจเราแบกอะไรอยู่ และวางอะไรลงได้บ้างในสัปดาห์นี้

บทหน้าเป็นคู่มืออาการทั่วไปที่ดูแลเองได้ ซึ่งรวมทุกอย่างที่เรียนมา ทั้งกาย ใจ อาหาร และสิ่งแวดล้อม ไว้ในที่เดียว

อ่านขยายความ ชุมชนรู้ธาตุ เล่ม 1 บทที่ 10 · 11 · 13 · ชุดตำรา 3 ธาตุ เล่ม 6 ธาตุและความสัมพันธ์ · เล่ม 8 ดูแลจิตใจตามธาตุ · เล่มเลี้ยงลูกตามธาตุ

สำหรับ อสม.

- ตอนเยี่ยมบ้าน ชวนคนในบ้านดูวงล้อด้วยกัน แล้วให้แต่ละคนปัก ▲ เองจากคำของเขา เราไม่ปักให้ใคร และไม่เลือกทางปรับแทน
- ถามเรื่องใจอย่างอ่อนโยนทุกรอบ ถ้าเขาคิดทำร้ายตัวเอง อย่าปล่อยให้อยู่คนเดียว โทร **1323** ด้วยกัน ถ้ามีใครเล่าถึงการถูกทำร้าย หยุดเรื่องวงล้อ รับฟัง แล้วพาไป รพ.สต. ถ้ามีอันตรายตรงหน้า โทร **1669**

บทที่ 12

คู่มืออาการทั่วไปที่คุณดูแลเองได้



บทที่ 12 · คู่มืออาการทั่วไปที่ดูแลเองได้

เคสจำลอง

ปลายเดือนพฤษภาคม ฝนแรกของปีตกตอนเล็กรเย็น น้องภูมิจึงฝ่าฝนกลับบ้าน ตกคำก็จาม น้ำมูกใส บ่นว่าหนาว แก้วเปิดคู่มืออาการที่แม่ได้จากการอบรมที่ รพ.สต. หน้า "เป็นหวัด" ป้าสมใจชี้ "อ่านช่องล่างสุดก่อนลูก ช่องไปหาหมอเมื่อ"

วัดไข้แล้วไข้ต่ำ ๆ ภูมิหายใจปกติ ไม่ซึม ยังเถียงเรื่องการตื่นเสียงดัง "ต้องปักหมุดให้ภูมิไหมแม่" แก้วถาม "เด็กเราไม่ปักให้ ผู้ใหญ่คอยดู" ป้าตอบ "หวัดไม่ต้องนับเจ็ดวัน ดูสองวันเหมือนตอนหน้าหนาว ข้าวต้มอุ่น ๆ นอนให้เร็ว ถ้าไข้เกิน 39 °C ซึม หรือหายใจลำบาก โทร 1669 สองวันแล้วไม่ดีขึ้น พาไป รพ.สต."

คืนนั้นแก้วแปะคู่มือไว้ข้างตู้เย็น

แก่นหนึ่งประโยค อาการชื้อเดียวกันอาจเอียงไปคนละทาง ผ่านทางเข้า H ก่อน แยกแบบด้วยข้อชี้ขาด แล้วเลือกทางปรับแบบอ่อน 1-2 อย่าง และอ่านช่อง "ไปหาหมอเมื่อ" ทุกครั้ง

คำใหม่ในบทนี้ · อาการเฉียบพลัน อาการที่เพิ่งเกิด เช่น หวัด ท้องเสีย สังเกต 48 ชั่วโมง · แบบของอาการ อาการชื้อเดียวที่ข้อชี้ขาดแยกได้หลายแบบ · **อาการเฉพาะที่** ปวดจุดเดียว ก้อน แผล บวมข้างเดียว ให้หมดตรวจ

วิธีใช้คู่มือนี้

1. ผ่านทางเข้า H ก่อน ฟังเสียงกายและใจ ให้คะแนนอาการ ① จดยาทุกตัว เช็กธงแดงในบทที่ 4 พบข้อใดทำตามธงแดงทันที ธงแดงในกล่องเป็นชื่อย่อ เกณฑ์เต็มอยู่บทที่ 4
2. เฉียบพลัน หรือเอียง หวัด ไข้ไม่สูง ท้องเสีย ที่ไม่มีธงแดง ไม่อยู่ในกลุ่มที่ต้องไปหาหมอเร็วกว่าปกติ และไม่ต้องใช้ยาที่อาจชนกับยาประจำ ดูแลเองแล้วสังเกต **48 ชั่วโมง** ไม่ดีขึ้นหรือแย่ลง ไปพบแพทย์ อาการที่ค่อย ๆ เป็นคือการเอียง ใช้แผนชั้น A **7 วัน** รวมไม่เกิน 14 สองแบบนี้ไม่แทนกัน
3. กล่องคือทางลัด ชีตอาการครบทุกโซนบนการ์ดดวงล้อธาตุ ใช้ข้อชี้ขาดตัดสิน เลือก 1-2 อย่างจากโซนเดียว กำลังน้อย เต็มก่อนลด

4. เกิน 4 สัปดาห์ ยังไม่เคยตรวจ ตรวจสอบสุขภาพพื้นฐานกับแพทย์ก่อน ใช้กับทุกกล่อง

กลุ่มที่ต้องไปหาหมอเร็วกว่าปกติ ได้แก่ เด็กอายุต่ำกว่า 1 ปี และเด็กเล็กที่มีไข้ ผู้สูงอายุเกิน 70 ปี และผู้สูงอายุที่หกล้ม หญิงตั้งครรภ์ หรือให้นมบุตร ผู้มีภูมิคุ้มกันต่ำ หรือมีโรคเรื้อรัง กลุ่มนี้ใช้คู่มือได้เฉพาะอาการปกติ การนอน และการขับเบา ๆ เว้นแต่หมอของเขายกกว่าทำได้มากกว่านั้น เด็กทุพพลภาพ ผู้ใหญ่ดูแลแทน ไม่ปัก ▲ ให้เด็ก

ไม่มีในคู่มือ ยาสมุนไพรเป็นงานของหมอ ชิงในกล่องคือของในแ่ง ไม่ใช่การต้มเป็นยา ยาระบาย ยาถ่าย ให้หมอเป็นผู้แนะนำเท่านั้น ไม่ใช่วิธีแรง และยาที่แพทย์สั่ง ไม่หยุด ไม่ลด ไม่ปรับเอง

ด้านที่ใช้กับทุกกล่อง

- **ความอ่อนที่ผิว** น้ำอ่อนพอสบาย ลองด้วยหลังมือก่อน คนเป็นเบาหวาน คนที่เท้าชา ผู้สูงอายุมาก ปรีกษาแพทย์ก่อน ไม่แช่ถ้าเท้ามีแผล หญิงตั้งครรภ์ไม่อบ ไม่ประคบร้อนที่ท้องหรือหลัง

- การขยับ เจ็บแน่นหน้าอก หอบผิดปกติ หน้ามืด หยุดทันที เป็นธงแดง โทร 1669 อายุมากหรือมีโรคประจำตัว ให้แพทย์ตรวจก่อนเพิ่มการออกกำลังกาย
- อาหาร โรคประจำตัวและยามาก่อน ไม่เพิ่มเกลือ น้ำตาล ไขมัน หรือน้ำ เพราะอ่านจากวงล้อ ผู้ใช้ยาเบาหวาน บริโภคแพทย์ก่อนเปลี่ยนเวลาหรือขนาดมื้อ

คู่มือ 12 อาการ

เป็นหวัด

หมุดมักจะอยู่ไหน

- น้ำมูกใส จาม หนาว หลังตากฝนหรือแอร์ อุ่นแล้วดีขึ้น → ▲ เย็น
- คัดจมูก หัวตื้อ เสมหะขาวใส ตัวหนัก → ▲ หนัก
- เจ็บคอ เสมหะเหลืองเขียวเหนียว → ▲ ชุ่ม หรือระหว่างชุ่มกับร้อน

ทางปรับ 4 ด้าน

- อาหาร ข้าวต้ม แกงจืดอุ่น จิบน้ำอุ่น
- กิจกรรมทางกาย พัก งดออกกำลังกาย
- ผัสสะและสิ่งแวดล้อม ห่มอุ่น ไม่ให้แอร์เป่าตรง
- ดูแลใจ ยอมพัก ไม่ฝืน

ระวัง นับ 48 ชั่วโมง ไม่ใช่ 7 วัน · กินยาประจำ ตามเภสัชกรก่อนใช้ยาแก้หวัด

ไปหาหมอเมื่อ

- ขั้นที่ 1 โทร 1669 ไข้สูง เกิน 39 °C · หายใจลำบาก · ระดับสติเปลี่ยน
- ขั้นที่ 2 ใช้หลายวัน
- ไปเร็ว เด็กเล็กที่มีไข้ · 48 ชั่วโมงไม่ดีขึ้นหรือแย่ลง

ไอ

หมุดมักจะอยู่ไหน

- ไอแห้ง คันทอ โดนแอร์หรือลมแล้วแยะ → ▲ แห้ง
- เสมหะขาวใสตอนเช้า ตัวหนัก → ▲ หนัก หรือระหว่างหนักกับเย็น
- เสมหะเหลืองเขียว เหนียว มีกลิ่น → ▲ ชุ่ม

ทางปรับ 4 ด้าน

- อาหาร ชุป จิบน้ำอุ่น · แบบชุ่มฉ่ำหวาน นม ทอด
- กิจกรรมทางกาย เดินเบา ๆ ไม่ออกกำลังกาย
- ผัสสะและสิ่งแวดล้อม เลี่ยงควัน ฝุ่น แอร์เย็นจัด
- ดูแลใจ หายใจออกยาวช้า ๆ

ระวัง ไอกับหวัดนับ 48 ชั่วโมง ไอแห้งหน้าแล้งไม่มีไข้ใช้แผนชั้น A 7 วัน

ไปหาหมอเมื่อ

- ขั้นที่ 1 โทร 1669 ไอเป็นเลือด · หายใจลำบาก · อาการแบบหัวใจขาดเลือด
- ขั้นที่ 2 ไอหรือเสียงแหบเรื้อรัง หรือไอร่วมกับน้ำหนักลดโดยไม่ตั้งใจ · ใช้หลายวัน

ท้องอืด

หมุดมักอยู่ไหน

- อืดหลังกินของเย็นหรือของดิบ อุ่นแล้วดีขึ้น → ▲ เย็น
- อืดแน่นหลังมือใหญ่ มือตึง ลูกเดินแล้วโล่ง → ▲ หนัก
- อืดหลังนั่งนาน ลูกเดินช่วยมากกว่าเปลี่ยนอาหาร

ทางปรับ 4 ด้าน

- อาหาร อุ่น สุก จานเล็ก มือเย็นเบาก่อนคำ
- กิจกรรมทางกาย เดินช้า ๆ 10-15 นาทีหลังมือ
- ผัสสะและสิ่งแวดล้อม ท้องอุ่น ไม่นอนทันทีหลังกิน
- ดูแลใจ กินช้า ไม่กินไปทำงานไป

ระวัง ▲ เย็นจุดไฟย่อยทีละน้อย ไม่เผ็ดจัด

ไปหาหมอเมื่อ

- **ขั้นที่ 1** โทร 1669 ปวดเฉียบพลันรุนแรง · อาเจียนหรือถ่ายเป็นเลือด ถ่ายดำ · อาการแบบหัวใจขาดเลือด แม้คิดว่าเป็นลมในท้อง
- **ขั้นที่ 2** น้ำหนักลดโดยไม่ตั้งใจ กลืนลำบาก การขับถ่ายเปลี่ยนไปต่อเนื่อง

ท้องผูก

หมุดมักอยู่ไหน

- อุจจาระแข็งเป็นก้อน ปากคอแห้ง ตึมน้ำน้อย → ▲ แห้ง
- อุจจาระเหนียวติดโถ ถ่ายไม่สุด กินหวานมันแล้วแยะ → ▲ ชุ่ม
- นั่งนิ่งทั้งวัน การเดินช่วยมากกว่าเปลี่ยนอาหาร

ทางปรับ 4 ด้าน

- อาหาร แบบแห้ง น้ำอุ่น แกง ผักสุก มะละกอสุก · แบบชุ่ม ลดหวานมัน
- กิจกรรมทางกาย เดินทุกวัน ลูกจากเก้าอี้บ่อย ๆ
- ผัสสะและสิ่งแวดล้อม เข้าห้องน้ำเวลาเดิมหลังมือเช้า
- ดูแลใจ ไม่รีบในห้องน้ำ

ระวัง ยาระบาย ยาถ่าย ให้หมอเป็นผู้แนะนำเท่านั้น · ยาบางตัวทำให้ท้องผูก ถ้ามแพทย์ผู้สั่งยา

ไปหาหมอเมื่อ

- **ขั้นที่ 1** โทร 1669 ถ่ายเป็นเลือด ถ่ายดำ · ปวดเฉียบพลันรุนแรง
- **ขั้นที่ 2** การขับถ่ายเปลี่ยนไปต่อเนื่อง น้ำหนักลดโดยไม่ตั้งใจ

ท้องเสีย

หมุดมกอยู่ไหน

- ถ่ายเหลวหลังกินของเย็น น้ำแข็ง ของดิบ อุ่นแล้วดีขึ้น → ▲ เย็น
- ถ่ายเหลวเหนียว กลิ่นแรง แสบก้น หลังกินมัน ผัด → ▲ ชุ่ม หรือระหว่างชุ่มกับร้อน

ทางปรับ 4 ด้าน

- อาหาร น้ำสำคัญที่สุด จิบทีละน้อยแต่บ่อย ข้าวต้มอ่อน งดมัน ทอด นม
- กิจกรรมทางกาย พัก ลุกช้า ๆ
- ผัสสะและสิ่งแวดล้อม ล้างมือบ่อย
- ดูแลใจ พักได้ ไม่รู้สึกผิด

ระวัง นับ 48 ชั่วโมง · กลัวขาดน้ำ ถ้ามะลึซหรือ รพ.สต. เรื่องชดเชยน้ำและเกลือแร่

ไปหาหมอเมื่อ

- ขั้นที่ 1 โทร 1669 ถ่ายเป็นเลือดหรือถ่ายดำ · ใช้สูง · เป็นลม หรือเวียนรุนแรง · ระดับสติเปลี่ยน
- ไปเร็ว ปัสสาวะน้อยลงมาก ปากแห้งมาก อ่อนเพลียมาก · เด็กเล็กและผู้สูงอายุขาดน้ำง่าย ไม่ร้อ 48 ชั่วโมง

นอนไม่หลับ

หมุดมกอยู่ไหน

- หลับไม่ลงเพราะสมองยังเดินเครื่อง ยังมีแรง → ▲ ร้อน
- หลับแล้วตื่นกลางดึก ใจฟุ้ง → ▲ เบา
- หลับไม่ลึก ตื่นง่าย ปากคอแห้ง → ▲ แห้ง
- ร้อนวูบกลางคืน เหงื่อออกตอนหลับ ปากตาแห้ง เพลีย → ฝลออย ดูแลตามแห้งก่อน

แก้วในบทที่ 7 ร้อนวูบกลางคืน กินน้ำแข็งแล้วยิ่งเพลีย ไม่มีแรงและแห้ง จึงเป็นฝลออย ไม่ใช่ ▲ ร้อน ทางปรับคือเพิ่มความชุ่มและนอนให้เป็นเวลา

ทางปรับ 4 ด้าน

- อาหาร มือเย็นเบา งดกาแฟหลังเที่ยง · ฝลออย ชุพอุ่น ไม่ใช้น้ำแข็ง
- กิจกรรมทางกาย ขยับในวันให้พอ ยืดช้า ๆ ก่อนนอน
- ผัสสะและสิ่งแวดล้อม นอนราวีที่ม ปิดจอ · แบบร้อน ห้องเย็นสบาย · แบบเบา แห้เท้าอุ่น
- ดูแลใจ ปิดงานก่อนนอน จดเรื่องค้างใจลงกระดาษ

ระวัง ▲ เบาไม่เปลี่ยนหลายอย่างพร้อมกัน · ฝลออยห้ามของเย็นจัดและยาระบาย

ไปหาหมอเมื่อ

- ขั้นที่ 1 คิดทำร้ายตนเองหรือคิดอยากตาย อย่าให้อยู่ลำพัง โทร 1323 สายด่วนสุขภาพจิต ถ้ามีอันตรายตรงหน้า โทร 1669
- ขั้นที่ 2 ซึมเศร้ารุนแรง หรืออารมณ์ผิดปกติ (เกณฑ์เต็มในบทที่ 4) · เหงื่อออกตอนหลับร่วมกับน้ำหนัลด ใช้ ไอเรื้อรัง หรือคลำพบก้อน
- ไปตรวจกับแพทย์ กรนดัง หยุดหายใจขณะหลับ

ปวดเมื่อยตัว

หมุดมกอยู่ไหน

- ข้อผิด ข้อลั่น ผิวแห้ง ลูบน้ำมันแล้วดีขึ้น → ▲ แห้ง
- ตัวแข็งตอนเช้า ปวดเมื่อโดนเย็น ขยับแล้วดีขึ้น → ▲ เย็น หรือระหว่างเย็นกับหนัก
- ปวดย้ายที่ เป็นพัก ๆ ยิ่งทำยิ่งเพลีย → ▲ เบา

ทางปรับ 4 ด้าน

- อาหาร อุ่น มีน้ำ กินเป็นเวลา · แบบแห้งมีน้ำมันดี
- กิจกรรมทางกาย ยืดเหยียดช้า เดินแดดเช้า
- ผัสสะและสิ่งแวดล้อม อาบน้ำอุ่นหรือประคบอุ่นพอสบาย
- ดูแลใจ สังเกตว่าเกร็งตอนเครียดไหม แล้วคลาย

ระวัง ▲ แห้งห้ามอบร้อนนาน · อาการเฉพาะที่ให้หมอตรวจ ไม่นวดแรงเอง

ไปหาหมอเมื่อ

- ขั้นที่ 1 โทร 1669 แขนขาอ่อนแรงหรือขาครึ่งซีก · อาการแบบหัวใจขาดเลือด · บาดเจ็บ
- ขั้นที่ 2 ปวดเมื่อยร่วมกับไข้หลายวัน · บวมขาข้างเดียว หรือบวมร่วมกับเหนื่อยจนนอนราบไม่ได้
- ไปเร็ว ผู้สูงอายุที่หกล้ม แม้มือไม่เจ็บ

ปวดหัวแบบตึง

หมุดมกอยู่ไหน

- ตึงขมับ หน้าแดง หลังตากแดด เจอเย็นแล้วสบาย → ▲ ร้อน
- ตึงท้ายทอยและบ่า หลังจ้องจอ นอนน้อย ข้ามมือ → ▲ เบา หรือระหว่างเบากับแห้ง
- หัวตื้อตอนเช้า หลังนอนเกินหรือกินหนัก ขยับแล้วโล่ง → ▲ หนัก

ทางปรับ 4 ด้าน

- อาหาร ไม่ข้ามมือ ตื่นน้ำพอ · แบบร้อนลดกาแฟ เผ็ด
- กิจกรรมทางกาย หมุนไหล่ ยืดคอช้า ๆ พักสายตาจากจอ
- ผัสสะและสิ่งแวดล้อม แบบร้อน ผ้าเย็นสบาย · แบบเบา ผ้าอุ่นที่บ่า
- ดูแลใจ หายใจออกยาว ทำทีละเรื่อง

ระวัง ร้อนแต่ปากตาแห้ง ไม่มีแรง คือไพลอย · ยาแก้ปวดถามเภสัชกร

ไปหาหมอเมื่อ

- ขั้นที่ 1 โทร 1669 อาการแบบหลอดเลือดสมอง หน้าหรือปากเบี้ยว แขนขาอ่อนแรงหรือขาครึ่งซีก พูดไม่ชัด ตามัวหรือเห็นภาพซ้อนทันที ปวดศีรษะรุนแรงฉับพลัน เวียนจนเดินเซยืนไม่ได้ · ปวดเฉียบพลันรุนแรง ปวดที่สุดในชีวิต
- ขั้นที่ 2 ใจสั่น เวียน หรือหน้ามืดในผู้สูงอายุ
- ไปเร็ว ปวดหัวหลังหกล้มหรือศีรษะกระแทก

ร้อนใน แผลในปาก

หมุดมัยกอยู่ไหน

- แผลในปาก กระจายน้ำเย็น ยังมีแรง หลังกินเผ็ด ทอด อดนอน → ▲ ร้อน
- ริมฝีปากแตก ปากแห้ง ร้อนวูบ เพลีย → ฝอยลวย ดูแลตามแห่งก่อน
- แผลร่วมกับลิ้นฝ้าหนาเหนียว หลังกินหวานมัน → ▲ ชุ่ม หรือระหว่างชุ่มกับร้อน

ทางปรับ 4 ด้าน

- อาหาร แกงจืดผัก แตงกวา น้ำเย็นสบายไม่ใส่น้ำแข็ง งดพริก ทอด เหล้า
- กิจกรรมทางกาย ขยับในร่ม เลี่ยงแดดเที่ยง
- ผัสสะและสิ่งแวดลอม นอนก่อนสี่ทุ่ม แปรงฟันเบา ๆ
- ดูแลใจ ลดแรง

ระวัง เย็นอ่อนโยน ไม่ใช่เย็นจัด · ซ้ำ 3 ครั้งขึ้นไปใน 3 เดือน เข้าเกณฑ์ชั้น L เข้มขึ้น

ไปหาหมอเมื่อ

- ชั้นที่ 1 โทร 1669 ไข้สูง
- ชั้นที่ 2 แผลไม่หาย กลืนลำบาก · ไข้หลายวัน
- ถ้ามแพทย์ผู้สั่งยา แผลขึ้นหลังเริ่มยาใหม่

ผื่นคัน

หมุดมัยกอยู่ไหน

- ผื่นแดงร้อนคัน แยกเมื่อกัด เจอเย็นแล้วสบาย → ▲ ร้อน
- ผื่นแห้งลอกเป็นขุย คันเมื่อโดนแอร์หรือลม → ▲ แห้ง
- ผื่นแฉะ มีน้ำเหลือง ตามข้อพับ แยกเมื่อบีบอ้าว → ▲ ชุ่ม

ทางปรับ 4 ด้าน

- อาหาร แบบร้อนงดเผ็ด เหล้า · แบบแห้งมีน้ำมันดีพอดิ · แบบชุ่มงดหวาน ทอด
- กิจกรรมทางกาย ขยับในที่ร่มโปร่ง
- ผัสสะและสิ่งแวดลอม ฝ้าฝ่ายหลวม · แบบแห้ง ทาโลชั่นที่ใช้ประจำ · แบบชุ่ม ซับข้อพับให้แห้ง
- ดูแลใจ สังเกตว่าเกาตอนเครียดไหม

ระวัง ไม่ทายาหรือสมุนไพรเองบนผื่นแฉะ · ผื่นหลังเริ่มยาใหม่ ถ้ามแพทย์ผู้สั่งยา ไม่หยุดยาเอง

ไปหาหมอเมื่อ

- ชั้นที่ 1 โทร 1669 ผื่นร่วมกับหายใจลำบาก หรือหน้าและปากบวม · ผื่นร่วมกับไข้สูง
- ชั้นที่ 2 แผลไม่หาย · ไข้หลายวัน
- พบแพทย์ ผื่นที่ลามเร็ว

ตัวหนัก ง่วงหลังกิน

หมุดมกอยู่ไหน

- ง่วงเฉพาะหลังมือ ท้องอืด ตัวเย็น อุ่นแล้วดีขึ้น → ▲ เย็น
- หนักง่วงทั้งวัน ลุกยาก หน้าบวมตอนเช้า เริ่มยาก แต่พอเริ่มแล้วดีขึ้น → ▲ หนัก
- เหนื่อยหอบ เหงื่อเหนียว หลังกินหวานมัน → ระหว่างหนักกับชุ่ม

ลูกทองในบทที่ 9 ตัวหนัก หน้าบวมหลังงานบุญ ป้าสนใจเช็กก่อนว่าไม่บวมขาข้างเดียว นอนราบได้ ลูกลงสวนสักพัก ตัวก็เบาขึ้น ▲ จึงอยู่ที่หนัก

ทางปรับ 4 ด้าน

- อาหาร จานเล็กลง ลดข้าวเหนียว ขนม กะทิ ทอด · แบบเย็น อุ่น สุก
- กิจกรรมทางกาย เดินหลังมือ เริ่มสั้น ๆ เพิ่มทีละน้อย
- ผัสสะและสิ่งแวดล้อม ตื่นเช้า รับแสง จิบสั้น ๆ
- ดูแลใจ เริ่มงานเล็กที่สุดก่อน

ระวัง ▲ หนักเพิ่มการขยับทีละน้อย ไม่อดอาหาร

ไปหาหมอเมื่อ

- ขั้นที่ 1 โทร 1669 ระดับสติเปลี่ยน ซึม ปลุกไม่ตื่น
- ขั้นที่ 2 บวมขาข้างเดียว หรือบวมร่วมกับเหนื่อยจนนอนราบไม่ได้
- ไปตรวจกับแพทย์ ง่วงร่วมกับกระหายน้ำ ปัสสาวะบ่อย น้ำหนักลด

มือเท้าเย็น

หมุดมกอยู่ไหน

- มือเท้าเย็น ชี้นาว หน้าซีด ไม่ค่อยหิว อุ่นแล้วดีขึ้น → ▲ เย็น
- เย็นร่วมกับตัวหนัก ลุกยาก → ระหว่างเย็นกับหนัก
- เย็นร่วมกับผิวแห้ง ข้อมืด → ระหว่างแห้งกับเย็น ไข้ของที่ทั้งชุ่มและอุ่น

ป้าละออธาตุไฟ นอนห้องแอร์เย็นจัดตอนเฝ้าไข้ กลับมามือเย็น ▲ อยู่ที่ยืน ตรงข้ามกับ × จึงใช้อุ่นแบบอ่อน แล้วหยุดเมื่อกลับมาสบาย

ทางปรับ 4 ด้าน

- อาหาร มือเข้าอุ่น ข้าวต้ม แกงใสจิง งดน้ำแข็ง
- กิจกรรมทางกาย เดินแดดเช้า 15 นาที หมุนข้อเท้าก่อนลุก
- ผัสสะและสิ่งแวดล้อม ใส่ถุงเท้า แปะเท้าน้ำอุ่นพอสบาย
- ดูแลใจ นวดขมรมไว้ ให้มีเรื่องอยากลุก

ระวัง × อยู่ฝั่งร้อน หยุดเมื่อถึงกลางวง · เบาหวานหรือเท้าชา ไม่แช่น้ำร้อน ปรีกษาแพทย์ก่อน

ไปหาหมอเมื่อ

- ขั้นที่ 1 โทร 1669 ชาหรืออ่อนแรงครึ่งซีก หน้าหรือปากเบี้ยว พูดไม่ชัด
- ขั้นที่ 2 ใจสั่น เวียน หรือหน้ามืดในผู้สูงอายุ · แผลที่เท้าไม่หาย
- พบแพทย์ เย็นร่วมกับซีด อ่อนเพลียมาก

ตารางรวม 12 อาการ

อาการ	หมวดที่พบบ่อย	ทางปรับย่อ
เป็นหวัด	เย็น · หนัก · ชุ่ม	ข้าวต้มอุ่น พัก
ไอ	แห้ง · หนัก · ชุ่ม	จิบน้ำอุ่น เลี่ยงควัน
ท้องอืด	เย็น · หนัก	อุ่น จานเล็ก เดินหลังมือ
ท้องผูก	แห้ง · ชุ่ม	น้ำอุ่น ผักสุก เดิน
ท้องเสีย	เย็น · ชุ่ม	จิบน้ำบ่อย ข้าวต้มอุ่น
นอนไม่หลับ	ร้อน · เบา · แห้ง · ฝลอลอย	นอนราบสี่ทุ่ม ปิดจอ
ปวดเมื่อยตัว	แห้ง · เย็น · เบา	ยืดขา อาบน้ำอุ่น
ปวดหัวแบบตึง	ร้อน · เบา · หนัก	ไม่ขำมมือ พักจอ
ร้อนใน แผลในปาก	ร้อน · ฝลอลอย · ชุ่ม	เย็นอ่อนโยน งดเผ็ด
ผื่นคัน	ร้อน · แห้ง · ชุ่ม	ผ้าฝ้ายโปร่ง ดูแลผิวตามแบบ
ตัวหนัก ง่วงหลังกิน	เย็น · หนัก	จานเล็ก ตื่นเช้า เดิน
มือเท้าเย็น	เย็น · เย็นกับหนัก · แห้งกับเย็น	มือเข้าอุ่น แดดเช้า

ลองทำดู · เปิดคู่มือกับอาการของเรา (15 นาที)

- เขียนอาการที่รบกวนที่สุด ให้คะแนน 0-10 แล้วเปิดกล่องของอาการนั้น อ่านช่องไปหาหมอเมื่อก่อน
- ถามว่าเจ็บพลันหรือเอียง ชีตอาการบนการ์ดวงล้อธาตุ หาแบบของเราด้วยข้อชี้ขาด แล้วเลือกทางปรับ 1-2 อย่าง

สิ่งที่ควรระมัดระวัง

- คู่มือนี้ไม่ใช่การวินิจฉัย ไม่แน่ใจ ส่งต่อเสมอ ไปที่ รพ.สต. ใกล้บ้าน
- เช็กรงแดงทุกครั้งที่เปิดคู่มือ อาการเปลี่ยนระหว่างทำ กลับไปที่ H
- สงสัยว่าอาการมาจากยา ถามแพทย์ผู้สั่งยาหรือเภสัชกร

ก่อนไปพบหมอ

- อาการเจ็บพลันกับการเอียงของธาตุ ใช้เวลาสังเกตต่างกันอย่างไร
- อาการที่เราเป็นบ่อยที่สุดอยู่กล่องไหน และของเรามากเป็นแบบใด
- ในบ้านเรามีใครอยู่ในกลุ่มที่ต้องไปหาหมอเร็วกว่าปกติ เขาใช้คู่มือนี้ได้แค่ไหน

บทหน้า เราจะเขียนทางปรับที่เลือกลงใบแผนหน้าเดียว ทำ 7 วัน แล้วถามคำเดียว

อ่านขยายความ ชุมชนรู้ธาตุ เล่ม 1 บทที่ 9 และบทที่ 14
· ชุดตำรา 3 ธาตุ เล่ม 10 อาหารตามธาตุ · เล่ม 15 นอน
หลับตามธาตุ (สมุนไพรและการอบในเล่มนั้น ให้หมอแผน
ไทยดูก่อน)

สำหรับ อสม. ชวนเขาเปิดกล่องอาการและอ่านช่องไปหา
หมอเมื่อด้วยกันก่อน ให้เขาเลือกทางปรับเอง เราไม่
แนะนำสมุนไพร การอบ หรือการนวด อาการเจ็บพลัน
ย้ำ 48 ชั่วโมงและตรงแดง

บทที่ 13

ทำ 7 วัน ถามคำเดียว (ชั้น A3 และสมดุใหม่)



บทที่ 13 · ทำ 7 วัน ถ้ามคำเดียว (ชั้น A3 และสมดุใหม่)

เคสจำลอง

คืนหลังวันอบรมครั้งที่ 2 ป้าสนใจเขียนใบแผนสุขภาพของตัวเอง ช่องเติมสิ่งที่ช่วยมีแค่สองบรรทัด มีข้อเข้าอัน กับเดินในแดดเช้า 15 นาทีกับชมรม แล้วติดใบแผนไว้ที่ประตูตู้เย็น ช่างบำบัดธาตุโบเดิม แก้วผูกปากกาห้อยไว้ข้าง ๆ

ทุกเช้าหลังกินข้าวต้มใส่ขิง ป้าตีกช่องของวันนั้น วันที่ห้าป้าต้องไปช่วยงานศพญาติตั้งแต่ตีห้า ไม่ได้เดินปากกาบาทของนั้นไว้ แก้วแซว "แม่ตีกไปเถอะ ไม่มีใครรู้หรอก" ป้าสายหน้า "ตัวเองรู้"

เช้าวันที่เจ็ด ป้ายืนนับช่อง ข้าวต้มเจ็ดวัน เดินหกวัน แล้วถามตัวเองตามที่หมอแผนไทยสอน "มือเท้าเย็น ตัวแข็งตอนเช้า เทียบกับวันแรก ดีขึ้น เท่าเดิม หรือแย่ลง"

ป้ากำมือแบมือดู "ดีขึ้นมากเลย" เช้านี้ลูกได้ทันที ไม่ต้องนอนภูมิแพ้ครึ่งชั่วโมงเหมือนสัปดาห์ก่อน ป้าเขียนเลข 2 ใต้เลข 6 ของวันแรก แล้วเขียนท้ายแถบว่า "วันที่ 7 หายแล้ว กลับไปดูแลตามธาตุ"

แก่นหนึ่งประโยค แผนหน้าเดียวบนฐานธาตุ E3 หยุดเหตุถ้าเห็นชัด เดิมทางปรับ A3 ไม่เกินสองอย่าง ติดไว้ที่เห็น ตีตามจริง ครบ 7 วันดูแถบก่อน แล้วถามคำเดียวว่าอาการ ① ดีขึ้น เท่าเดิม หรือแย่ลง คำตอบนั้นบอกทางต่อ

คำใหม่ในบทนี้ · แผนสุขภาพเฉพาะบุคคล ใบหน้าเดียวที่รวมชั้นที่ 3 ของทุกชั้น E3 + A3 + L3 ไว้ได้หัวใบจาก H เราเขียนเอง ผู้รู้สมดุเขียน E3 + A3 · แถบติดตาม 14 วัน ช่อง 14 ช่องท้ายใบแผน ตีทุกวันตามจริง · สมดุใหม่ จุดที่ครบวันแล้วถามคำเดียว เพื่อเลือกทางต่อ

แผนสุขภาพเฉพาะบุคคล · รวมทุกอย่างไว้ในใบเดียว

H A1 A2 กระจายอยู่หลายบท ใบแผนรวมไว้ในกระดาษใบเดียว เดินจากบนลงล่างตามลำดับคิดของวงดูแล $H \rightarrow E \rightarrow A \rightarrow L$ สองชั้นแรกของแต่ละชั้นคือรู้ ชั้นที่สามคือทำ ช่องทำของทุกชั้นจึงรวมเป็นแผนใบเดียว
แผนสุขภาพเฉพาะบุคคล = E3 + A3 + L3 บทนี้คือ ชั้น A3 เลือกทางปรับที่ทำได้ 1-2 อย่าง ทำคู่กับฐานธาตุ E3

- หัวใบ (H · E1 · A1) อาการ ① ② ③ คะแนน 0-10 · เป็นมานาน เริ่มหลังอะไร · เช็กธงแดง · จดยาแผนแยก · ✕ ▲ กำลัง
- แผน ฐานธาตุ (E3) · หยุดเหตุ (L3 แบบเบา) · เติมสิ่งที่ช่วย (A3) · ข้อปฏิบัติเพื่อความปลอดภัย · ผู้ร่วมทำ (ครอบครัว) · ส่วนที่หมอเติม (หมอเขียนเองเท่านั้น)
- ท้ายใบ แถบติดตาม 14 วัน และช่องถามคำเดียวของวันที่ 7 และ 14

ใบเปล่าอยู่ในภาคผนวก ข

บนฐานธาตุ หยุดเหตุถ้าเห็นชัด เดิมไม่เกินสองอย่าง

ฐานธาตุ (E3) คือก้าวประจำวันจากบำบัดธาตุในเล่ม 1 ที่ทำอยู่แล้ว ทำต่อทุกวัน และไม่นับรวมในสองอย่างที่เติม ถ้าทางปรับหลักข้อไหนชี้สวนกับ ▲ ให้พักข้อนั้นไว้ก่อน แล้วกลับมาทำเมื่อ ▲ กลับถึงกลางวง แบบป้าละอในบทที่ 8

หยุดเหตุ (L3 แบบเบา) ใช้เมื่อเห็นเหตุขัดตั้งแต่ที่ H เช่น ตากฝน กินเผ็ดจัด อดนอน ให้เขียนสิ่งที่หยุดหนึ่งข้อ ถ้าปาละอเขียนใบแผนตอนกลับจากเผ่าไข่ ช่องนี้จะเป็น "ไม่อาบน้ำเย็นตอนดึก" ถ้าไม่เห็นเหตุที่หยุดได้ ก็เว้นว่างไว้ ปัสมใจเขียนว่า "ไม่มี" เพราะลมหนาวเป็นกรอบของฤดู ไม่ใช่สิ่งที่ปาละอได้ นี่คือชั้น L ในระดับที่ทุกคนทำได้ ส่วนการหาเหตุที่ซ่อนอยู่ลึก หรือโดมิโนตัวแรก เป็นงานของเล่ม 3

เติมสิ่งที่ช่วย (A3) เลือกจากทางปรับ 4 ด้าน **ไม่เกิน 2 อย่าง** จากโซนเดียวกันบนด้านหลังวงล้อ สองอย่างทำได้แม้ในวันที่เหนื่อย และพอครบ 7 วัน เรายังบอกได้ว่าอะไรช่วย ถ้าเปลี่ยนห้าอย่างพร้อมกัน ดีขึ้นหรือแย่ลงก็ไม่รู้ว่าเพราะอะไร

ข้อปฏิบัติเพื่อความปลอดภัย เช่น ลูกจากเตียงช้า ๆ หรือหยุดเดินทันทีถ้าเจ็บแน่นหน้าอก เขียนไว้ได้ แต่ **ไม่นับเป็นก้าว** ส่วน ยาที่แพทย์สั่งไม่อยู่ในแผน เราไม่เขียนยาลงช่องเติม และไม่ปรับยาในแผน

ใบแผนของปัสมใจ (เคสจำลอง)

ช่อง	ปัสมใจเขียน
อาการ	① มือเท้าเย็น ตัวแข็งตอนเช้า 6/10 · ② ท้องอืดหลังมือเย็น · ③ ไม่อยากไปชมรม
เป็นมา · เริ่มหลัง	ราว 2 สัปดาห์ · หลังลมหนาวเข้า
เช็กรงแดง · ยา	ชั้นที่ 1 และ 2 ไม่มี · ไม่อยู่ในกลุ่มที่ต้องไปหาหมอเร็วกว่าปกติ · ไม่มียาประจำ
× · ▲ · กำลัง	ลมน้ำ (เย็น) · ▲ เย็น ที่เดียวกับ × · กลาง (ไข่ 2 ข้อ)
ฐานธาตุ (E3)	ก้าวประจำวันสามข้อเดิมจากบัตรธาตุลม น้ำ ทำต่อทุกวัน
หยุดเหตุ (L3)	ไม่มี
เติมสิ่งที่ช่วย (A3)	1. มือเข้าอุ่น ข้าวต้มใส่ขิง (อาหาร) · 2. เดินในแดดเช้า 15 นาทีกับชมรม (กิจกรรมทางกาย)
ความปลอดภัย	เดินทางเรียบ · เจ็บแน่นหน้าอก หอบผิดปกติ หน้ามืด หยุดทันที โทร 1669
ผู้ร่วมทำ · หมอเติม	แก้ว · ว่าง (รอบนี้ไม่ได้ไปพบหมอ)

▲ ของป้าอยู่ที่เดียวกับ × ทางปรับตามทิศกับทางปรับหลักประจำธาตุจึงชี้ไปทางอุ่นเหมือนกัน แผนรอบนี้แค่ทำให้ชัดและสม่ำเสมอขึ้น

ติดไว้ที่เห็น ดีก็ตามจริง

ไม่ว่าศาสตร์ไหน การดูแลไม่ได้จบที่วันแรก ต่างกันที่ใครเป็นคนดูแล

สี่ศาสตร์มองเรื่องนี้

ศาสตร์	การติดตามผล
แพทย์แผนไทย	นัดดูอาการ ปรับยาตามอาการและฤดู ลดหรือหยุดยาเมื่อธาตุกลับปกติ · แยกโรคใหม่ โรคเก่า
แพทย์แผนจีน	ดูว่าภาวะเปลี่ยนไปทางไหนแล้วปรับตาม · ป่วยนานมักพร่อง
อายุรเวท	ดูกำลังของคนไข้ก่อนเพิ่มความแรง · กิจกรรมประจำวันและตามฤดูเป็นพื้น
แพทย์แผนปัจจุบัน	นัดติดตามผล · แยกเฉียบพลันกับเรื้อรัง · สัญญาณอันตรายไม่ต้องรอนัด
เพลีนไพร	ย่อการนัดดูอาการให้เราถือเอง เหลือแถบติดตามกับคำถามคำเดียว การปรับ ลด หยุดยา ยังเป็นงานของหมอ

แถบท้ายใบมี 14 ช่อง ทำแล้วดีก็ ไม่ได้ทำก็กากบาท ใบที่เก็บในลิ้นชักมักถูกลืมภายในสามวัน จึงต้อง **ติดไว้ที่เห็นทุกวัน** และต้อง **ติดตามจริง** แถบนี้ไม่ใช่สมุดพก ไม่มีใครให้คะแนนเรา คนส่วนใหญ่จำว่า "ทำเกือบทุกวัน" แต่นับช่องจริงได้สามวัน ถ้าดีก็เกินจริง วันที่ 7 เราจะอ่านผลผิด

ระหว่าง 7 วัน ใช้ฐานชีวิต 7 จากเล่ม 1 เป็นเช็กลิสต์ได้ ส่วน **ผู้ร่วมทำ** คือคนในบ้านที่ช่วยเตือน ช่วยดีก็ หรือทำไปด้วยกัน วันไหนแก้วตื่นเช้า แก้วตั้งหม้อข้าวต้มให้แม่ ผู้ร่วมทำไม่ต้องรู้เรื่องวงล้อเลย

ครบ 7 วัน ดูแถบก่อน แล้วถามคำถามเดียว

ครบ 7 วัน อย่าเพิ่งถามว่าดีขึ้นไหม ให้ดูแถบก่อนว่าทำได้ **ถึงครึ่งของวัน** หรือไม่ คือตั้งแต่ 4 วันขึ้นไป ถ้าไม่ถึงครึ่ง ยังตัดสินผลไม่ได้ เพราะไม่รู้ว่าจะไม่ได้ผล หรือแค่ยังไม่ได้ทำ ให้ **ย่อก้าวให้เล็กลง แล้วเริ่มนับวันใหม่**

ลุงชัยเขียนใบแผนว่า แกงจืดอุ่นทุกมื้อเย็น กับเข้านอนสี่ทุ่ม แล้วเก็บใบไว้ในลิ้นชัก ครบ 7 วันลุงนี้คิดว่าทำได้ เกือบทุกวัน พอเปิดดู ช่องเข้านอนมีดีแค่สามช่อง "อยู่คนเดียว ดูมวยเพลินไม่มีใครเตือน" ลุงจึงย่อก้าวเหลือ ปิดทีวีห้าทุ่ม ย้ายใบแผนไปติดข้างทีวี ให้ลูกที่กรุงเทพโทรมาบอกฝันดีทุกคืนในฐานะผู้ร่วมทำ แล้วเริ่มนับวันที่ 1 ใหม่ รอบนี้ทำได้หกวัน

ถ้าทำได้ถึงครึ่ง จึงถามคำถามเดียว **"อาการ ① เทียบกับวันแรก ดีขึ้น เท่าเดิม หรือแย่ลง"**

เราถามที่อาการ ① เพราะเป็นอาการที่เราเลือกเองว่ารบกวนที่สุด ถ้าถามทุกอาการพร้อมกัน จะบอกไม่ได้ว่า แผนช่วยจริงหรือเปล่า คะแนน 0-10 ช่วยให้เห็นชัด แต่สิ่งที่ใช้ตัดสินคือคำตอบของเราเอง เทียบกับตัวเราในวันแรกเท่านั้น ป้าสมใจได้ 2 แล้วตอบว่าหาย อีกคนได้ 2 เท่ากันแต่ตอบว่ายังไม่หาย ก็ถูกเหมือนกัน

ทางแยกวันที่ 7 และวันที่ 14

ครบ 7 วัน

ดูแถบ แล้วถามคำถามเดียว	ทางต่อ
ทำได้ไม่ถึงครึ่งของวัน	ย่อก้าว เริ่มนับวันใหม่ ยังตัดสินผลไม่ได้
หาย	กลับไปดูแถบตามธาตุ (E3) และกลับมาฟังที่ H
ยังไม่หาย และเข้าเกณฑ์ขั้น L ข้อ 1 หรือ 2	ขั้น L เข้มขึ้น เดินขั้น L ให้ลึกกับผู้พาเดินหรือหมอแผนไทย ขั้น A ทำคู่กันต่อ
ยังไม่หาย และยังไม่เข้าเกณฑ์ข้อ 1 หรือ 2	ทำต่ออีก 7 วัน
แย่ลง หรือมีธงแดง	พบแพทย์ (ทางออกจุดที่ 3)

ครบ 14 วัน

ถามคำถามอีกครั้ง	ทางต่อ
หาย	กลับไปดูแถบตามธาตุ (E3) และกลับมาฟังที่ H
ยังไม่หาย	ขั้น L เข้มขึ้น (เข้าเกณฑ์ข้อ 3)
แย่ลง หรือมีธงแดง	พบแพทย์ (ทางออกจุดที่ 3)

แถบติดตาม 14 วัน · ตัวอย่างปัสมาใจ

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
มือเข้าอุ้ง	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓							
เดินแดดเข้า	✓	✓	✓	✓	✗	✓	✓							

วันที่ 7

วันที่ 14

ดูแถบก่อน ทำได้ถึงครึ่งของวันใหม่ · ไม่ถึง → ย่อก้าว นับใหม่ · ถึง → ถ้ามคำเดียว ดีขึ้น เท่าเดิม แยกลง



วันที่ 14 ยังไม่หาย → ชั้น L เข้มขึ้น (เล่น 3) · เกณฑ์: เกิน 4 สัปดาห์ · ซ้ำ 3 ครั้งใน 3 เดือน · 14 วันไม่หาย

สีแดงไม่มีเกณฑ์เวลา พบเมื่อไร ออกไปแพทย์ทันที

ภาพ 13.1 แถบติดตาม 14 วัน และทางแยกที่วันที่ 7 และ 14

ลุงทองในบทที่ 9 ครบ 7 วันหน้าไม่บวมแล้ว แต่ยังง่วงบ้าย ยังไม่หาย อาการเพ่งเป็นหลังงานบุญ ไม่เข้าเกณฑ์ข้อ 1 หรือ 2 จึงทำต่ออีก 7 วัน ครบ 14 วันลุงตอบว่าหาย ตัวเบา บ้ายไม่ง่วงแล้ว แก้วในบทที่ 7 ก็เดินทางเดียวกัน วันที่ 7 ดีขึ้นแต่ไม่หาย ครบ 14 วันร้อนวูบหายไป หลับลึกขึ้น จึงกลับไปดูแถบตามธาตุลมไฟ

ทางปรับตามทิศของชั้น A รวมไม่เกิน 14 วัน ครบแล้วยังไม่หาย อย่าเปลี่ยนทางปรับไปเรื่อย ๆ อาการที่ไม่หายด้วยการปรับตามทีเดียว มักมีอะไรในชีวิตดิ่งอยู่ ถึงเวลาที่ชั้น L ต้องเข้มขึ้น

เกณฑ์ชั้น L เข้มขึ้น 3 ข้อ

ชั้น L ไม่ได้รอให้ชั้น A จบก่อน ตั้งแต่วันแรกเราสังเกตแบบเบา ๆ ได้เสมอ ว่ามีอะไรในชีวิตที่ทำซ้ำแล้วอาการมาตาม และหยุดเหตุที่เห็นชัดได้เอง เกณฑ์สามข้อนี้บอกว่า เมื่อไรชั้น L ต้องเข้มขึ้น คือเดินชั้น L ให้ลึกกับผู้พาเดินหรือหมอแผนไทย ข้อใดข้อหนึ่งก็พอ

1. อาการเป็นมาเกิน 4 สัปดาห์ นับจากวันที่เริ่มมีอาการ ไม่ใช่วันที่เริ่มเขียนใบแผน
2. เป็นซ้ำ 3 ครั้งขึ้นไปใน 3 เดือน แก่แล้วกลับมาที่เดิม แปลว่ามีอะไรดิ่งอยู่
3. ทำชั้น A ครบ 14 วันแล้วยังไม่หาย

ข้อ 1 และ 2 ได้ตั้งแต่วันที่ 7 คนมักบอกว่า "เพ่งเป็น" ทั้งที่เป็นมาหลายเดือน คนในบ้านช่วยนับได้

ยายบุญมีพบแพทย์ก่อนในบทที่ 4 ผลตรวจหัวใจและความดันที่แพทย์นัดไว้ ไม่พบโรคที่ต้องรักษาด่วน แพทย์ดูเรื่องยาความดันให้แล้ว ยายจึงเริ่มดูตัวเองในชั้น A ปัก ▲ เบาจากการตื่นกลางดึก ไม่ใช่จากใจสั่น กำลังน้อย ใบแผนเต็มสองอย่าง ข้าวเย็นอุ่นตรงเวลา กับนวดเท้าเบา ๆ ด้วยน้ำมันอุ่นพอสบาย (ลองด้วยหลังมือก่อน) 5 นาทีก่อนนอน ยายอายุเกิน 70 ปีและกินยาประจำ หมอแผนไทยจึงดูให้ก่อนว่าปลอดภัย ชั่งความปลอดภัยเขียนว่า ลูกจากเตียงซ้ำ ๆ หลานในเมืองลงชื่อเป็นผู้ร่วมทำ และวิดีโอคอลมาถามทุกคำ

ครบ 7 วัน ยายทำได้เกือบทุกวัน คะแนนใจสั้นลงจาก 6 เหลือ 5 "ดีขึ้นนิดเดียว ยังไม่หาย" ยายเป็นมาหลายเดือน เข้าข้อ 1 และในสามเดือนหลังเคยดีขึ้นแล้วกลับมาหลายรอบ เข้าข้อ 2 ด้วย ชั้น L ของยายจึงต้องเข้มขึ้นตั้งแต่วันที่ 7 ยายเดินชั้น L ให้ลึกกับผู้พาเดินหรือหมอแผนไทยที่ รพ.สต. และทำชั้น A คู่กันต่อไป

ชั้น L ที่เข้มขึ้นไม่ได้เดินคนเดียว เราเดินกับผู้พาเดินหรือหมอแผนไทย (เล่น 3) ถ้าไม่แน่ใจว่าเข้าเกณฑ์หรือยัง ให้หมอแผนไทยช่วยตัดสิน

ทางออกไปแพทย์ 3 จุด

- **จุดที่ 1 · H ฟัง** เช็กธงแดงแล้วพบ ไปพบแพทย์ก่อน ไม่เริ่มดูแลเอง แบบที่ย้ายบุญมือออกในบทที่ 4
- **จุดที่ 2 · เกณฑ์ขั้น L** อาการเกิน 4 สัปดาห์และยังไม่เคยตรวจ ให้ตรวจสุขภาพพื้นฐานกับแพทย์ก่อน ยายตรวจแล้วที่จุดที่ 1 จึงไม่ต้องซ้ำ ส่วนแก้ว ถ้าครบ 14 วันแล้วไฟลอยยังไม่หาย อาการจะเป็นมาราว 4 สัปดาห์แล้ว ถ้าเกินโดยไม่เคยตรวจ แก้วต้องผ่านประตูนี้ก่อนเดินขั้น L ให้ลึก
- **จุดที่ 3 · สมดุลใหม่** แอลง หรือมีธงแดงใหม่ระหว่างติดตาม กลับไปที่ H แล้วไปพบแพทย์

ธงแดงไม่มีเกณฑ์เวลา พบเมื่อไรออกทันที ส่วนเกณฑ์ 4 สัปดาห์ไม่ใช่ธงแดง แต่เป็นเกณฑ์ขั้น L เพิ่มขึ้น

ถูกรอบติดตาม แล้วกลับบ้าน

ทุกครั้งที่ครบวัน ทำสืออย่าง (1) **เช็กธงแดง** ทั้งสองชั้นอีกครั้ง (2) **ให้คะแนนอาการ ① ② ③ (3) ถ้ามกำลังซ้ำ** ถ้ากำลังลดลง ความแรงของแผนต้องลดตาม (4) **มีอาการใหม่ กลับไปที่ H** ไม่ต้องทำแผนเดิม

เมื่อหายแล้ว ทางปรับตามทิศของชั้น A หยดลง เหลือชั้น E คือ ✕ ใช้ทางปรับหลักประจำธาตุและก้าว ประจำวันจากบัตรธาตุเป็นพื้น (E3) ปัสสาวะใจทำก้าวประจำวันสามข้อเดิมต่อ และไม่เลิกเดินกับชมรม เพราะที่ทำให้ปาลูกได้ทุกเช้า ไม่ใช่แค่แดด แต่เป็นเพื่อนที่รออยู่ที่ศาลาวัด

ร่างกายเอียงได้อีกเสมอ โดยเฉพาะเมื่อเปลี่ยนฤดูหรือชีวิตเปลี่ยน เช่น ย้ายงาน คนในบ้านย้ายออก ครอบรอบแล้วจึง **กลับมาฟังเสียงกายใจที่ H อย่างสม่ำเสมอ** ไม่ต้องรอให้ไม่สบาย ฟังยาวห้าจังหวะทุกเช้า ฟังสั้นระหว่างวัน และย้อนดูสมุดทุกสัปดาห์ (บทที่ 3) ปัสสาวะใจยังหยดฟังตัวเองทุกเช้าก่อนลุกจากเตียง แม้วันที่หายแล้ว เมื่อรู้สึกไม่เหมือนเดิม รอบใหม่ก็เริ่มที่ H เหมือนวันที่ป่าไปตลาดนัดห้องแอร์แล้วกลับมาตัวเย็นอีก (บทที่ 10)

ลองทำดู · เขียนใบแผน E3 + A3 ของเรา (20 นาที) ถ่ายเอกสารใบเปล่าในภาคผนวก ข

1. เขียนหัวใบจากในหัวก่อน แล้วเช็กธงแดง ถ้าพบ หยดตรงนี้ และไปพบแพทย์
2. เขียน ✕ ▲ และกำลัง ถ้ายังปัก ▲ ไม่ลง คุยกับหมอแผนไทยก่อน
3. ฐานธาตุ E3 เขียนก้าวประจำวันที่ทำอยู่ หยดเหตุ เขียนเมื่อเห็นเหตุชัด เติม A3 เขียนไม่เกินสองอย่างจากโซนเดียวกัน
4. ชวนคนในบ้านลงชื่อเป็นผู้ร่วมทำ ติดใบไว้ที่เห็น แล้วเขียนวันที่ของวันที่ 7 ไร่่มบน

สิ่งที่ควรระมัดระวัง

- ตัวเลข 7 วัน 14 วัน 4 สัปดาห์ และ 3 ครั้งใน 3 เดือน เป็นค่ากลางที่ทีมเพลินไพร่ตั้งไว้ใช้อย่าง ไม่ได้มาจากคัมภีร์ และยังไม่ได้ศึกษาเชิงวิจัย
- แอลงหรือมีธงแดงระหว่างทาง ไม่ต้องรอครบวัน ผู้สูงอายุที่ใจสั้น เวียน หรือหน้ามืด ไม่ต้องรอ 4 สัปดาห์ ตรวจหัวใจและความดันก่อน เพราะเป็นธงแดงขั้นที่ 2
- หัววัด ไข้ไม่สูง ท้องเสีย ใช้การสังเกต 48 ชั่วโมง (บทที่ 4) ไม่ใช่ใบแผน 7 วัน
- ยานับวันหลอกตัวเอง ทั้งตึกเกินจริง และนับวันที่เป็นจากวันเขียนใบแผนแทนวันที่เริ่มมีอาการ
- ยาที่แพทย์สั่ง ไม่หยุด ไม่ลด ไม่ปรับเอง แม้อาการจะหายแล้ว
- ทางปรับที่ออกแรง ถ้าเจ็บแน่นหน้าอก หอบผิดปกติ หรือหน้ามืด หยุดทันที เป็นธงแดง โทร 1669 อายุมากหรือมีโรคประจำตัว ให้แพทย์ตรวจก่อนเพิ่มการออกแรง

ก่อนไปพบต่อไป

1. ครบ 7 วัน ต้องดูอะไรก่อนถามคำเดียว และคำถามนั้นคืออะไร
2. ถ้าเขียนใบแผนวันนี้ ช่องหยุดเหตุของเราจะเขียนว่าอะไร หรือเราไม่เห็นเหตุที่หยุดได้เลย
3. อาการที่รบกวนเราตอนนี้ เริ่มเป็นเมื่อไรจริง ๆ และในสามเดือนนี้กลับมากี่ครั้งแล้ว ลองถามคนในบ้านด้วย

บทสุดท้าย เราจะคุยเรื่องที่ใบแผนไม่ได้เขียนไว้ คือยาที่กินอยู่และสมุนไพร แล้วมอง H และชั้น A ทั้งชั้นในหน้าเดียว

อ่านขยายความ ชุมชนรู้ธาตุ เล่ม 1 บทที่ 8 (บัตรธาตุ และก้าวประจำวัน คือฐานธาตุ E3) และบทที่ 9 (ฐานชีวิต 7) · ชุดตำรา 3 ธาตุ เล่มของธาตุตัวเอง เล่ม 1-4

สำหรับ อสม.

- ตอนเยี่ยมบ้าน ชวนเจ้าของใบแผนตักแถบด้วยมือของเขาเอง วันที่ 7 และ 14 ถามคำเดียวว่า ดีขึ้นเท่าเดิม หรือแย่ลง แล้วจดคำตอบของเขาลงแถบ
- ย้ำธงแดงทุกรอบที่ไปเยี่ยม
- ชวนเขาเปิดตารางทางแยกแล้วเลือกทางต่อเอง ถ้าเขาไม่แน่ใจว่าถึงเกณฑ์ชั้น L เข้มขึ้นหรือยัง ชวนเขาไปถามหมอแผนไทยที่ รพ.สต.

บทที่ 14

ยาที่กินอยู่ สมุนไพร และก้าวต่อไป



บทที่ 14 · ยาที่กินอยู่ สมุนไพร และก้าวต่อไป

เคสจำลอง

ปลายหน้าร้อน ป้าสมใจแหวะเอาแกงจืดไปให้ลุงชัย บนโต๊ะมีห่อสมุนไพรแห้งมัดเชือกวางข้างตะกร้ายา กับขวดยาหอมเล็ก ๆ อีกขวด

"รถเร่หน้าวัดขายมา" ลุงยิ้ม "เขาว่าต้มกินแทนน้ำทุกวัน เลือดลมเดินดี คนแก่กินแล้วแข็งแรง ยาหอมนี้เพื่อนให้ ลุงเป็นคนธาตุลม ช่วงนี้ก็แห้ง ของแผนไทยของธรรมชาติ น่าจะเข้ากับลุง"

ป้าสมใจมองห่อสมุนไพร แล้วมองตะกร้ายาที่หมอส่งหลังลุงป่วยครั้งนั้น ป้ายังจำเช้าวันที่ลุงพูดไม่ชัดแล้วขอยาหอมได้ดี "คราวนั้นเป็นตรงแดง คราวนี้ไม่ใช่ แต่ป้าก็ไม่ว่าของพวกนี้จะเข้ากับยาของลุงไหม พรุ่งนี้เราไปถามเภสัชกรที่ รพ.สต. กัน เอายาไปให้หมดทุกถุงนะ"

เช้าวันต่อมา เภสัชกรเทղยาของลุงเรียงบนโต๊ะ ยาที่แพทย์สั่งส่ง ขวดอาหารเสริมที่ลูกส่งมาจากกรุงเทพ แผงยาแก้ปวดเข้าที่ลุงซื้อจากร้านค้าในหมู่บ้าน ลุงเองก็เพิ่งเห็นว่าตัวเองกินอะไรอยู่บ้าง

"สมุนไพรกับยาหอม ลุงยังไม่ต้องเริ่มนะ" เภสัชกรว่า "บางอย่างเสริมฤทธิ์ยา บางอย่างขัดฤทธิ์ยา ต้องให้แพทย์ที่สั่งยาคุยกับยาของลุงก่อน นัดหน้าถือห่อนี้ไปถามหมอด้วย" แล้วยื่นกระดาษแผ่นหนึ่งให้ ช่วยลุงเขียนชื่อยาทีละตัว

ขากลับ ลุงพับกระดาษใส่กระเป๋าใส่ตางค์ไว้หลังบัตรประชาชน "ต่อไปไปหาหมอที่ไหน ลุงจะเอาใบนี้ไปด้วย"

แก่นหนึ่งประโยค ยาที่แพทย์สั่ง ไม่หยุด ไม่ลด ไม่ปรับเอง สมุนไพรที่กินเป็นยาเป็นงานของหมอ ก่อนเริ่มของใหม่ ให้ถือรายการยาไปถามแพทย์ผู้สั่งยาหรือเภสัชกรก่อนเสมอ

คำใหม่ในบทนี้ · รายการยาของเรา กระดาษแผ่นแยกที่จดยาทุกตัว ทั้งยาที่หมอสั่ง ยาที่ซื้อเอง สมุนไพร และอาหารเสริม · สมุนไพรที่กินเป็นยา สมุนไพรที่ต้มดื่มหรือทำเป็นยา กินประจำเพื่อหวังผล ต่างจากเครื่องเทศในอาหาร · เภสัชกร ผู้รู้เรื่องยา ตอบได้ว่ายาตัวไหนกินคู่กับอะไรได้

ทุกศาสตร์ถามเรื่องยาก่อน

ไม่ว่าไปหาหมอศาสตร์ไหน คำถามแรก ๆ คือ "ตอนนี้กินยาอะไรอยู่" หมอแผนไทยต้องรู้ก่อนวางยา แพทย์และเภสัชกรทบทวนยาทุกตัว เพราะยาบางคู่กินด้วยกันไม่ได้ วงล้อ 6 ชั่วโมงได้ถามเรื่องนี้ เราจึงต้องถือคำตอบไว้เอง

ยาที่แพทย์สั่ง ไม่หยุด ไม่ลด ไม่ปรับเอง

วงล้อบอกว่าร่างกายเอียงไปทางไหน แต่ไม่ได้บอกว่าเรามีโรคอะไร ทางปรับ 4 ด้านทำคู่กับยาได้ แต่ไม่ได้มาแทนยา

กับดักที่พบบ่อยมีสามแบบ **รู้สึกดีแล้วหยุดยา** ทั้งที่ดีขึ้นเพราะยาทำงานอยู่ คิดว่าเป็นผลข้างเคียงแล้วหยุดเอง ถ้าสงสัยว่าอาการเกี่ยวกับยา ให้ถามแพทย์ผู้สั่งยาหรือเภสัชกร **เพิ่มหรือลดตามอาการวันนั้น** ซึ่งเป็นงานของแพทย์เท่านั้น

ยายบุญมีในบทที่ 4 ไม่ได้หยุดยาความดันเอง แต่ถือยาไปถามแพทย์ผู้สั่งยาพร้อมตรวจหัวใจ นั่นคือทางที่ถูก

จดรายการยาแผนแยก ถือไปทุกครั้ง

ยาเปลี่ยนบ่อยกว่าแผน และต้องถือไปหาหมอทุกที่ จึงแยกไว้คนละแผ่น (ใบเปล่าในภาคผนวก ค) จดให้ครบทุกอย่างที่เข้าปาก

- ยาที่แพทย์สั่งทุกตัว ชื่อ ขนาด กินเมื่อไร ใครสั่ง
- ยาที่ซื้อเองจากร้านค้าหรือร้านยา เช่น ยาแก้ปวด ยาแก้แพ้
- สมุนไพร ยาหอม ยาลูกกลอน อาหารเสริม แม้นคนอื่นให้มา
- ยาที่เคยแพ้

วิธีง่ายที่สุดคือแบบลงซ้าย หอบถุยาทั้งหมดไปให้เภสัชกรช่วยจด เขียนวันที่ทุกครั้งที่ได้ และเก็บไว้ที่หยิบได้ทันที ลงซ้ายอยู่คนเดียว จึงถ่ายรูปส่งให้ลูกที่กรุงเทพเก็บไว้อีกชุด

เวลาไปหาหมอแผนไทยหรือแพทย์ ถือสามอย่างไปด้วยกัน ใบแผน ที่มีอาการ ① ② ③ และแถบติดตามรายการยาพร้อมถุยาจริง และ สิ่งที่เกิดขึ้นได้ เริ่มเมื่อไร เป็นถี่แค่ไหน อะไรทำให้ดีขึ้นหรือแย่ลง

สมุนไพรเป็นงานของหมอ

สมุนไพรไทยมีประโยชน์มาก แต่ความรู้ที่น้อยอยู่คือการเลือกให้ถูกคน ถูกภาวะ และถูกขนาด ซึ่งเป็นงานของหมอ

- บางอย่างเสริมฤทธิ์ยา บางอย่างขัดฤทธิ์ยา คนที่กินยาประจำ จึงต้องให้แพทย์ผู้สั่งยาหรือเภสัชกรดูก่อน
- ยาตำรับมีตัวยาหลายอย่าง หมอต้องดูที่ละตัวคู่กับยาที่เรากินอยู่
- ของธรรมชาติไม่ได้ปลอดภัยกับทุกคน สิ่งที่มีฤทธิ์พอจะช่วย ก็มีฤทธิ์พอจะทำให้เกินได้
- ยาระบาย ยาถ่าย ให้หมอเป็นผู้แนะนำเท่านั้น ไม่ว่ากำลังจะมากแค่ไหน

ยาสมุนไพรและยาตำรับจึงไม่อยู่ในทางปรับ 4 ด้าน ถ้าอยากใช้ ให้หมอแผนไทยที่ รพ.สต. ตรวจสอบและเลือกให้

ขิงในข้าวต้ม กับสมุนไพรต้มเข้ม

ป้าสมใจกินข้าวต้มใส่ขิงทุกเช้าในบทยี่ 13 ลงซ้ายอยากต้มสมุนไพรกินแทนน้ำ ทั้งสองอย่างมีพิษสมุนไพร แต่ไม่ใช่เรื่องเดียวกัน

	สมุนไพรในอาหาร	สมุนไพรที่กินเป็นยา
หน้าตา	ขิง ข่า ตะไคร้ กะเพรา ใบแมง ต้ม ผัด	ต้มเข้มดื่มแทนน้ำ ยาหอม ยาลูกกลอน ยาผง แคปซูล
ปริมาณ	ขนาดในครัว กินบ้างเว้นบ้าง	เข้มข้น กินทุกวันติดต่อกัน
ตั้งใจเพื่อ	ปรุงรส ปรับอาหารตามธาตุ	หวังผลรักษาอาการ
ใครเลือก	เราเลือกเองได้ ตามบทยี่ 9	หมอแผนไทยหรือแพทย์

แม้เป็นอาหาร โรคประจำตัวและยาที่ใช้ก็มาก่อนการเลือกตามธาตุ ผู้ที่แพทย์ให้จำกัดเกลือหรือน้ำ ไม่เพิ่มเพราะอ่านจากวงล้อ ผู้ใช้ยาเบาหวาน ปรีกษาแพทย์ก่อนเปลี่ยนเวลาหรือขนาดมือ

กลุ่มที่ต้องไปหาหมอเร็วกว่าปกติ

- เด็กอายุต่ำกว่า 1 ปี และเด็กเล็กที่มีไข้
- ผู้สูงอายุเกิน 70 ปี และผู้สูงอายุที่หกล้ม

- หญิงตั้งครรภ์ หรือให้นมบุตร
- ผู้มีภูมิคุ้มกันต่ำ หรือมีโรคเรื้อรัง

กลุ่มนี้ใช้ทางปรับของชั้น A ได้เฉพาะ **อาหารปกติ การนอน และการขยับเบา ๆ** ส่วนอื่นให้หมอแผนไทย หรือแพทย์ดูก่อน การลดความแรงลงเองไม่พอ ลงช้อยอยู่ในกลุ่มนี้ เพราะเพิ่งฟื้นจากการป่วยครั้งนั้น และมีโรคเรื้อรังที่ต้องกินยาประจำ ทางปรับของลงตอนหนึ่งในหน้าแล้ง (บทที่ 6 และ 8) จึงมีแค่แกงจืดอุ่นมือเย็น กับเข้านอนเวลาเดิม และลงถามหมอก่อนเริ่ม

บททวน H และชั้น A ในหน้าเดียว

ชั้น	ถามตัวเองว่า	เครื่องมือ	ระวัง และทางออก	บท ที่
H ฟังเสียงกาย และใจ (ทางเข้า)	อะไรบกวนที่สุด เป็นมานานเท่าไร มีธงแดงไหม	อาการ ①②③ คะแนน · ธงแดงสองชั้น · รายการยา	พบตรงแดง ไปแพทย์ (จุดที่ 1) · อาการเฉียบพลัน สังเกต 48 ชั่วโมง	3–4
A1 รู้ว่าเอียงไปทางไหน และกำลัง	▲ อยู่ไหน ท่าง × ทางไหน · น้ำในอ่าง เหลือแค่ไหน	วงล้อ 6 ขั้ว · ข้อชี้ขาด · กำลัง 3 ข้อ	ปักไม่ลง จุดบอดกลางวง ให้หมอแผนไทยอ่าน · สงสัยกำลังน้อย เติมก่อนลด	5–7
A2 รู้ทางปรับสมดุล	ตรงข้ามของ ▲ คืออะไรใน 4 ด้าน	ด้านหลังวงล้อ · ป้ายอาหาร · ผัสสะ · ใจและคนรอบตัว · คู่มืออาการ	สามกติกา · แถบระวัง · ยาสมุนไพร เป็นงานของหมอ	8–12
A3 เลือกทางปรับที่ทำได้ · แผน E3 + A3	ฐานธาตุคืออะไร หยุดอะไร เติมอะไร	ใบแผนสุขภาพเฉพาะบุคคล	เติมไม่เกิน 2 อย่าง · E3 ไม่นับรวม · ยาไม่อยู่ในแผน	13
สมดุลใหม่	ดีขึ้น เท่าเดิม หรือแย่ลง	แถบ 14 วัน · ถามคำเดียว	แยกลง ไปแพทย์ (จุดที่ 3) · ครบ 14 วันไม่หาย ชั้น L เข้มขึ้น · ครบรอบกลับมาฟังที่ H	13

ปัสสาวะเดินรอบนี้ครบหนึ่งรอบในหน้าหนาว ทั้งรอบไม่มีสมุนไพร ไม่มีวิธีแรง และไม่ได้แตะยาของหมอเลย

ก้าวต่อไป · เล่ม 3 ผู้รู้ต้นเหตุ

ต้นหน้าฝน ฝนตกทั้งคืน เช้านั้นปัสสาวะฟังเสียงกายใจห้าจังหวะเหมือนทุกเช้า แล้วหยิบการ์ดวงล้อออกมาเช็คตัวเองอีกครั้ง เพราะหน้าฝนเป็นฤดูที่คนธาตุลมน้ำต้องระวัง ป้ายสบายดี แต่ใจของป้าอยู่ที่ยายบุญมี ซึ่งทำชั้น A ต่อทุกวัน และเดินชั้น L ให้ลึกกับหมอแผนไทยมาหลายสัปดาห์แล้ว วันที่ป้าพยายไปตามนัด หมอแผนไทยไม่ได้ถามว่ายายเอียงไปทางไหน แต่ถามว่า "ใจสันเริ่มหลังอะไร" ยายนิ่งไปนาน แล้วตอบเบา ๆ ว่า "ตั้งแต่หลานย้ายไป ยายกินข้าวเย็นคนเดียวทุกวัน"

ใจสันและการตื่นตีสองของยาย เกี่ยวอะไรกับข้าวเย็นที่กินคนเดียว ป้ายังไม่รู้คำตอบ และรู้ว่าระดับ 2 ยังเดินชั้น L ให้คนอื่นไม่ได้ ป้าจึงสมัครเรียนระดับต่อไป

อาการบางอย่างไม่หายด้วยชั้น A เพราะไม่ได้มาจากการเอียงชั่วคราว แต่มีบางอย่างในชีวิตตั้งอยู่ นี่คือ **ทางเรื้อรัง** และคือคำถามของ **ชุมชนรู้ธาตุ เล่ม 3 ผู้รู้ต้นเหตุ** ว่า "เราเอียงเพราะอะไร" เล่ม 3 จะพาเราเดินชั้น L Life root ราก ให้ลึก ด้วยเครื่องมือชุดใหม่ เช่น **หามิติ** ที่มองห้าด้านของชีวิต (L1) **เส้นโยงใย** ที่ต่อเหตุกับอาการเข้าหากัน (L2) **โดมิโนตัวแรก** คือเหตุต้นทางที่ถ้าเปลี่ยนแล้วอาการอื่นคลายตาม และ **ก้าวหยุดเหตุ**

ที่ลองที่ละก้าว ก้าวละ 14 วัน (L3) หน่วยแรกของเล่ม 3 คือธงแดงและทางออก 3 จุดอีกครั้ง เพราะก่อนพาคนอื่นเดิน ต้องแม่นยำเรื่องส่งต่อที่สุด และชั้น A ที่เรียนในเล่มนี้ยังเดินพร้อมกันไปเสมอ

ลองทำดู · รายการยาของบ้านเรา (15 นาที) ใช้ใบเปล่าในภาคผนวก ค

1. รวบรวมยาทุกอย่างในบ้านมาไว้ที่โต๊ะเดียว ทั้งยาที่หมอสั่ง ยาที่ซื้อเอง สมุนไพร ยาหอม และอาหารเสริม
2. แยกเป็นของใครคนไหน แล้วจดรายการของแต่ละคนลงใบเปล่า หรือนัดไปให้เภสัชกรที่ รพ.สต. ช่วยจด
3. เก็บรายการไว้ที่หยิบได้ทันที ถ่ายรูปเก็บไว้ในโทรศัพท์อีกชุด และเขียนคำถามที่อยากถามหมอไว้ท้ายใบ

สิ่งที่ควรระมัดระวัง

- ระหว่างรอรพยาบาลเมื่อมีธงแดง ไม่ให้สมุนไพร ไม่ให้ยาหอม ไม่นวด และไม่อบ
- อย่าใช้สมุนไพร ยาหอม หรือวงล้อเป็นเหตุผลให้หยุดยาที่แพทย์สั่ง
- ยาที่ซื้อเองและอาหารเสริมก็ชนกับยาประจำได้ จดลงรายการทุกครั้ง
- หลีกเลี่ยงครรภ์ ไม่อบ ไม่ประคบร้อนที่ท้องหรือหลัง และไม่ใช้สมุนไพรเองทุกชนิด

ก่อนปิดเล่ม

1. หลักสามคำของยาที่แพทย์สั่งคืออะไร และก่อนเริ่มสมุนไพรหรือยาหอม เราต้องถามใคร
 2. ตอนนี้ ▲ ของเราอยู่ตรงไหนเมื่อเทียบกับ × ถ้าต้องเขียนใบแผนวันนี้ เราจะเติมอะไรสองอย่าง
 3. ใครในบ้านเราอยู่ในกลุ่มที่ต้องไปหาหมอเร็วกว่าปกติ และรายการยาของเขาอยู่ที่ไหน
- ธาตุคือบ้าน ▲ คือวันนี้เราเดินไปทางไหน และชั้น A คือทางพาเรากลับบ้านด้วยมือของเราเอง

อ่านขยายความ ชุมชนรู้ธาตุ เล่ม 1 บทที่ 14 (ธงแดงและการส่งต่อ) · ชุดตำรา 3 ธาตุ เล่ม 5 เปรียบเทียบ 3 ธาตุ อ่านได้แล้วหลังจบเล่มนี้ เพราะเล่ม 5 วางสามธาตุบนวงล้อ ซึ่งเรารู้จักแล้ว · เรื่องธงแดงและการส่งต่อ ให้ยึดเล่มนี้และเล่ม 1 เสมอ

สำหรับ อสม.

- ตอนเยี่ยมบ้าน ชวนเขาหยิบถุงยาทั้งหมดออกมา แล้วให้เขาเขียนรายการยาเอง เราช่วยอ่านฉลากได้
- ถ้าเขาอยากเริ่มสมุนไพร ยาหอม หรือยาที่คนอื่นให้มา ชวนเขาถือรายการไปถามแพทย์ผู้สั่งยาหรือเภสัชกรเอง เราไม่แนะนำสมุนไพร
- ย้ำธงแดงทุกรอบ และเล่าจากประสบการณ์ของเราได้ว่ารายการยาช่วยเราอย่างไร

ผู้รู้สมดุลง - ทำอะไรได้ และเมื่อไรต้องส่งต่อ

ผู้รู้สมดุลงทำได้

กับตัวเอง

- ทุกอย่างของระดับ 1 ยังใช้ได้ ชั้น E × คือบ้าน
- เริ่มที่ H ทูกรอบ เช็กธงแดงก่อนดูแลเอง เขียนอาการ ① ② ③ และให้คะแนน
- ปัก ▲ ของตัวเองบนวงล้อ 6 ชั่วโมง ด้วยข้อชี้ขาด
- ตอบคำถามกำลัง 3 ข้อ แล้วเลือกความแรงแบบอ่อนตามกำลัง
- เลือกทางปรับ 1-2 อย่างจาก 4 ด้าน ตามสามกติกา และใช้คู่มืออาการทั่วไปเมื่อผ่าน H แล้ว
- เขียนแผน E3 + A3 ของตัวเอง ตักแถบ 14 วันถามคำเดียววันที่ 7 และ 14 แล้วเลือกทางต่อเอง
- จดรายการยาแผนแยก และใช้ฝังส่งต่อกับตัวเองและคนในบ้าน

กับคนอื่น

- ช่วยคนในบ้านในฐานะผู้ร่วมทำ เดือน ช่วยตัก ทำไปด้วยกัน
- อสม. ช่วยติดตามแถบ 14 วันตอนเยี่ยมบ้าน ถามคำเดียววันที่ 7 และ 14 แล้วจดลงแถบ
- ชวนดูวงล้อด้วยกัน ให้เขาปัก ▲ เองจากคำของเขา ย้ำธงแดงทูกรอบ และเล่าจากประสบการณ์ของตัวเอง

ผู้รู้สมดุลงยังไม่ทำ

- ปัก ▲ แทนคนอื่น หรือเลือกทางปรับแทนเขา
- เดินชั้น L ให้คนอื่น หรือพาคนอื่นเดินครบวงดูแลทั้งเดี่ยวและกลุ่ม (ระดับ 3 ขึ้นไป)
- แนะนำสมุนไพร การอบ การนวด หรือวิธีแรง
- ใช้สมุนไพรหรือยาตำรับเป็นยาเอง (งานของหมอแผนไทยหรือแพทย์)
- ใช้วิธีแรงเมื่อกำลังน้อย หรือในแถบระวัง
- ใช้ทางปรับตามทิศของชั้น A เกิน 14 วัน หรือใช้กับอาการที่มีธงแดง
- ตัดสินแทนคนอื่นว่าถึงเกณฑ์ชั้น L หรือยัง หรือเดินชั้น L ให้ตัวเองโดยไม่มีผู้พาเดินหรือหมอ (เรียนในเล่ม 3)
- เขียนส่วนที่หมอเติมในใบแผน
- หยุด ลด หรือปรับยาที่แพทย์สั่ง (ไม่ทำในทุกระดับ)

เมื่อไรต้องส่งต่อ

- **รณแดงขั้นที่ 1** โทร 1669 ทันที . คิดทำร้ายตนเอง อย่าให้อยู่ลำพัง โทร 1323 ถ้ามีอันตรายตรงหน้า โทร 1669
- **รณแดงขั้นที่ 2** พบแพทย์โดยเร็ว ก่อนเริ่มดูแลเอง
- **กลุ่มที่ต้องไปหาหมอเร็วกว่าปกติ** เด็กต่ำกว่า 1 ปี เด็กเล็กที่มีไข้ ผู้สูงอายุเกิน 70 ปีหรือที่หกล้ม หญิงตั้งครรภ์หรือให้นมบุตร ผู้มีภูมิคุ้มกันต่ำหรือโรคเรื้อรัง
- **อาการเจ็บพลันไม่ดีขึ้นใน 48 ชั่วโมง หรือแย่ลง** พบแพทย์
- **อาการเกิน 4 สัปดาห์ และยังไม่เคยตรวจ** ตรวจสุขภาพพื้นฐานกับแพทย์ก่อน (ทางออกจุดที่ 2)
- **ระหว่างแผน แย่ลง หรือมีรณแดงใหม่** พบแพทย์ (ทางออกจุดที่ 3)
- **เข้าเกณฑ์ขั้น L เข้มขึ้น** เกิน 4 สัปดาห์ ซ้ำ 3 ครั้งใน 3 เดือน หรือทำขั้น A ครบ 14 วันไม่หายเดินขั้น L ให้ลึกลงกับผู้พาเดินหรือหมอแผนไทย
- **ปัก ▲ ไม่ลง จุดบอดกลางวง หรือสงสัยไฟลอย** ให้หมอแผนไทยอ่าน
- **สงสัยว่าอาการเกี่ยวกับยา หรืออยากเริ่มสมุนไพร** ถามแพทย์ผู้สั่งยาหรือเภสัชกร
- **ไม่แน่ใจ** ส่งต่อเสมอ ไปที่ รพ.สต. ไกลบ้าน หรือคลินิก

เล่มนี้ใช้เพื่อการเรียนรู้และดูแลตนเอง ไม่ใช่การวินิจฉัยหรือสั่งจ่ายยา

ภาคผนวก ก · วงล้อ 6 ชั่วโมงหน้าเดียว



ธาตุคือบ้าน ▲ คือวันนี้เราเดินไปทางไหน · ชั่วโมงข้ามคือทางปรับ

ภาพ ก.1 วงล้อ 6 ชั่วโมงหน้าเดียว ข้อชี้ขาดของแต่ละโซน และทางปรับไปทางชั่วโมงข้าม

ชั่วโมง	ธาตุบนชั่วโมง	ข้อชี้ขาด	ทางปรับไปทาง	หัวใจของทางปรับ	ระวัง
ร้อน (0°)	ไฟ	ร้อนแล้วยังมีแรง เจอของเย็นแล้วสบาย	เย็น	เย็นอ่อนโยน มีน้ำ ลดเชื้อเพลิง	ร้อนแต่ผิว ปาก ตาแห้ง ไม่มีแรง คือไฟลอย ไม่ดับด้วยของเย็นจัดหรือวิธีแรง
เบา (60°)	ลมไฟ	เริ่มง่าย แต่ยิ่งทำยิ่งกระจาย ยิ่งเปลือง	หนักแน่น (ทางชั่วโมงหนัก)	ยึด อุ่น ชุ่ม เป็นเวลา	ไม่เปลี่ยนหลายอย่างพร้อมกัน · ใจสั้นที่เพ่งเป็น หรือในผู้สูงอายุ ตรวจหัวใจและความดันก่อน
แห้ง (120°)	ลม	ไม่มีเบาะรองรับ อะไรมากระทบก็โดนตรง	ชุ่ม	ชุ่ม อุ่น น้ำมันดี	ไม่อดอาหาร ไม่อบร้อนนาน ไม่ออกกำลังกายจนหมดแรง
เย็น (180°)	ลมน้ำ	เจอของอุ่นแล้วดีขึ้น	อุ่น (ทางชั่วโมงร้อน)	อุ่น สุก ย่อยง่าย จุดไฟย่อย	ไฟย่อยมอดมามากกับกำลังน้อย จุดไฟที่ละน้อย
หนัก (240°)	น้ำ	เริ่มยาก แต่พอเริ่มแล้วดีขึ้น	เบา	ปลุก เบา น้อย ขยับ	เพิ่มการขยับที่ละน้อย · บวมขาข้างเดียว หรือบวมร่วมกับเหนื่อยจนนอนราบไม่ได้ เป็นธงแดงขั้นที่ 2
ชุ่ม (300°)	ไฟน้ำ	มัน เหนียว มีสี มีกลิ่น รับเข้าได้แต่ปล่อยออกไม่ได้	แห้ง	หยุดเลี้ยง ทำให้ไหลโปรง	มีไฟปน ไม่เติมร้อน ไม่เผ็ดจัด ไม่อบร้อนนาน

กลางวง สมดุล และที่ของตุลยภาพ · ชั่วโมงข้าม ร้อน-เย็น · เบา-หนัก · แห้ง-ชุ่ม · สองซีก ซีกเบา ร้อน เบา แห้ง · ซีกหนัก เย็น หนัก ชุ่ม · ธาตุดินไม่มีชั่วโมง

× กับ ▲ ธาตุคือบ้าน ▲ คือวันนี้เราเดินไปทางไหน · ระยะจากกลางวงบอกว่าเอียงมากแค่ไหน

กติกากการปัก ▲ (1) ขีดอาการครบทุกโซน แล้วใช้ข้อชี้ขาด ไม่ใช่เน้น (2) สองโซนติดกัน ปักระหว่างกลางได้ (3) ปล่อย ปักร้อนคู่แห้ง ดูเลตามแห้งก่อน (4) หลายโซนที่ไม่ติดกัน คั้นจิ้งหะกิ้ง นอน ตื่น 7 วันแล้วปักใหม่ ยังไม่ลง ให้หมอแผนไทยอ่าน (5) อาการมากแต่ ▲ ตกกลางวง ให้หมอแผนไทยอ่านซ้ำ

สามกติกาก่อนใช้ทางปรับ (1) ไม่ดันเลยกลางวงไปทาง × (2) ความแรงตามกำลัง (3) อ่านแถบระวัง และ เช็กธงแดงก่อน · เลือก 1-2 อย่างจากโซนเดียวกัน ทำ 7 วัน แล้วถามคำเดียว

วงล้อ 6 ขั้วเป็นการจัดของทิมเพลนไฟร ไม่มีในคัมภีร์ ใช้อ่านตัวเองแบบหน้าบ้าน ไม่ใช่การวินิจฉัย

ภาคผนวก ข · ใบแผนสุขภาพเฉพาะบุคคลหน้าเดียว และแถบติดตาม 14 วัน

ถ่ายเอกสาร 2 หน้านี้ (ใบแผนหนึ่งหน้า แถบติดตามอีกหนึ่งหน้า) เขียนเองด้วยดินสอ แล้วติดไว้ตรงที่เห็นทุกวัน ช่อง "ส่วนที่หมอเติม" ให้หมอแผนไทยเขียนเองเท่านั้น

ใบแผนสุขภาพเฉพาะบุคคลของฉัน (E3 + A3) · ชื่อ · วันที่เริ่ม · วันที่ 7 คือ · วันที่ 14 คือ

H · ฟังเสียงกายและใจ (เขียนจากในหัวก่อน แล้วจึงเปิดวงล้อ)

อาการ ① คะแนนวันแรก/10

อาการ ②/10 · อาการ ③/10

เป็นมานาน (นับจากวันที่เริ่มมีอาการ) · เริ่มหลัง · ใน 3 เดือนนี้เป็นมาแล้ว ครั้ง

เช็กก่อนเริ่ม ☐ ไม่มีธงแดงขั้นที่ 1 ☐ ไม่มีธงแดงขั้นที่ 2 ☐ ไม่อยู่ในกลุ่มที่ต้องไปหาหมอเร็วกว่าปกติ (ถ้าอยู่ ใช้ได้เฉพาะอาหารปกติ การนอน การขับเบา ๆ) ☐ ไม่ใช่หวัด ไข้ไม่สูง ท้องเสีย (ถ้าใช่ สังเกต 48 ชั่วโมง ไม่ใช่ใบนี้) ☐ จดรายการยาแล้ว (ภาคผนวก ค)

E1 · A1 × ธาตุของฉัน · ▲ วันนี้เอียงไปทาง · กำลัง ☐ มาก ☐ กลาง ☐ น้อย (ตอบใช่ ชื่อ · ภาคผนวก ง)

แผน · ขั้นที่ 3 ของแต่ละขั้น

ฐานธาตุ E3 (ก้าวประจำวันจากบัตรธาตุ ทำต่อทุกวัน ไม่นับรวมในสองอย่าง)

หยุดเหตุ L3 (ถ้าเห็นเหตุชัด 1 ข้อ)

เติมสิ่งที่ช่วย A3 (ไม่เกิน 2 อย่าง จากโซนเดียวกัน)

ก้าวที่ 1 ด้าน

ก้าวที่ 2 ด้าน

ข้อปฏิบัติเพื่อความปลอดภัย (ไม่นับเป็นก้าว)

เช็กสามกติกา ☐ ไม่ดันเลยกลางวงไปทาง × ☐ ความแรงตามกำลัง ☐ อ่านแถบระวังแล้ว

ผู้ร่วมทำ (ครอบครัว) · ส่วนที่หมอเติม (หมอเขียนเอง)

แถบติดตาม 14 วัน ทำแล้วดี ✓ ไม่ได้ทำก็กากบาท ✗ ดีตามจริง

วันที่	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
วัน เดือน														
หยุดเหตุ														
ก้าวที่ 1														
ก้าวที่ 2														
เช็กธงแดง														

วันที่ 7 ทำได้ วันจาก 7 (ไม่ถึง 4 วัน ย่อก้าว เริ่มนับใหม่) · อาการ ① เทียบวันแรก ☐ ดีขึ้น ☐ เท่าเดิม ☐ แย่ลง · คะแนน/10 · กำลังตอนนี้

ทางต่อ ☐ หาย กลับไปดูแลตามธาตุ ☐ ยังไม่หาย และเป็นมาเกิน 4 สัปดาห์ หรือซ้ำ 3 ครั้งใน 3 เดือน ชั้น L เข้มขึ้น เดินกับผู้พาเดินหรือหมอแผนไทย ☐ ยังไม่หาย ไม่เข้าเกณฑ์ ทำต่ออีก 7 วัน ☐ แย่ลงหรือมีธงแดง พบแพทย์

วันที่ 14 วันที่ 8-14 ทำได้ วันจาก 7 · อาการ ① เทียบวันแรก ☐ ดีขึ้น ☐ เท่าเดิม ☐ แย่ลง · คะแนน/10

ทางต่อ ☐ หาย กลับไปดูแลตามธาตุ ☐ ยังไม่หาย ชั้น L เข้มขึ้น ☐ แย่ลงหรือมีธงแดง พบแพทย์

ถูกรอบ เช็กธงแดง · ให้คะแนนอาการ · ถามกำลังซ้ำ · มีอาการใหม่ กลับไปที่ H · เกิน 4 สัปดาห์ยังไม่เคยตรวจ ตรวจพื้นฐานกับแพทย์ก่อนเดินชั้น L ให้ลึก · ครบรอบ กลับมาฟังที่ H · ใบนี้นำใช้การวินิจฉัยหรือสั่งจ่ายยา · ฉุกเฉิน 1669 · สายด่วนสุขภาพจิต 1323

ภาคผนวก ค · รายการยาที่ต้องไปให้หมอหรือเภสัชกร

ถือใบนี้พร้อมถุงยาจริงไปทุกครั้งที่พบหมอแผนไทย แพทย์ หรือเภสัชกร แก่ทุกครั้งที่ยาเปลี่ยน และเก็บไว้ที่หยิบได้ทันที

รายการยาของฉัน · ชื่อ · อายุ ปี · แก่ล่าสุดวันที่

โรคประจำตัวที่หมอบอกไว้

ยาที่เคยแพ้ และอาการที่แพ้

ยาที่แพทย์สั่ง และยาที่ซื้อเอง

ชื่อยา	ขนาด	กินเมื่อไร	ใครสั่ง (หรือซื้อเอง)	กินเพื่ออะไร
.....				
.....				
.....				
.....				
.....				
.....				

สมุนไพร ยาหอม ยาลูกกลอน อาหารเสริม ที่ใช้อยู่ (รวมที่คนอื่นให้มา)

ชื่อ	กินเท่าไร	บอຍแคไหน	ได้จากไหน
.....			
.....			
.....			

คำถามที่อยากถาม

1.
2.
3.

ยาที่แพทย์สั่ง ไม่หยุด ไม่ลด ไม่ปรับเอง · สงสัยว่าอาการเกี่ยวกับยา หรืออยากเริ่มสมุนไพร ถามแพทย์ผู้สั่งยา หรือเภสัชกรก่อน

ภาคผนวก ง · คำถามกำลัง 3 ข้อ

กำลัง คือแรงที่ร่างกายมีไว้รับการปรับและฟื้นฟู ร่างคืออ่าง น้ำในอ่างคือกำลัง ▲ บอกว่าปรับไปทางไหน กำลังบอกว่าปรับได้แรงแค่ไหน คำถามทั้งสามข้อไม่ผูกกับธาตุหรือชั่วใด ถามซ้ำได้ทุกรอบติดตาม

ช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา เป็นแบบนี้ไหม

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

ตอบ ใช่	กำลัง	ภาษาอ่างน้ำ	ความแรงของการดูแลตัวเอง
3 ข้อ	มาก	น้ำเต็มแล้วเอียง หก ออกขอบ	ปรับได้ชัดเจนในการดูแลตัวเอง ไม่ใช้วิธีแรงในแถบระวัง · ยาระบาย ยาถ่าย ยังให้หมอเป็นผู้แนะนำเท่านั้น
2 ข้อ	กลาง	น้ำพอดี เอียงแล้วยัง ไม่หก	วิธีปานกลาง เพิ่มทีละน้อยเมื่อร่างกายรับได้
0-1 ข้อ	น้อย	น้ำน้อย กันอ่างโผล่ อีกฝั่ง	วิธีอ่อน สั้น บ่อย และเติมก่อนลด · ไม่อดอาหาร ไม่อบร้อนนาน ไม่ออกกำลัง หนัก

อ่านอย่างไร

- ข้อ 1 และ 2 เทียบกับตัวเองตอนปกติ ไม่เทียบกับคนอื่น จึงใช้กับผู้สูงอายุได้ · คนในบ้านช่วยตอบได้
- ไม่แน่ใจข้อไหน ตอบว่าไม่ใช่ · ไม่แน่ใจว่ากำลังแบบไหน ถือแบบที่ต่ำกว่า
- เพิ่งป่วย เพิ่งฟื้นไข้ หรืออดนอนหลายคืน ถือเป็นกำลังน้อย ไม่ว่าตอบอย่างไร
- สงสัยไฟลอย (ร้อนวูบ แต่ผิว ปาก ตาแห้ง เพสีย) เติมน้ำก่อนลด ไม่ใช้วิธีแรง และให้หมอแผนไทยอ่าน

ผลกำลังไม่ใช่การวินิจฉัย และไม่ใช้กำหนดยาหรือขนาดยา ถ้าแรงลดลงชัดเจนโดยหาเหตุไม่ได้ ร่วมกับน้ำ
หนักลดโดยไม่ตั้งใจ เหนื่อยจนนอนราบไม่ได้ หรือบวม ให้พบแพทย์โดยเร็ว

การออกแรงทุกแบบ ถ้าเจ็บแน่นหน้าอก หอบผิดปกติ หน้ามืด หยุดทันที เป็นธงแดง โทร 1669 อายุมาก
หรือมีโรคประจำตัว ให้แพทย์ตรวจก่อนเพิ่มการออกแรง

ภาคผนวก จ · คำในเล่มนี้

คำ	ความหมาย	บทที่
HEAL · ฟัง ธาตุ ปรับ ราก	ลำดับคิดของวงดูแลเพลินไพร พาตัวเองกลับสู่สมดุล ไม่ใช่การรักษาโรค · เข้าทางเดียวที่ H แล้วเดินสามชั้นพร้อมกัน ทุกชั้นเดิน รู้ → รู้ → ทำ	ภาพรวม
H · ชั้น E · ชั้น A · ชั้น L	H ฟังเสียงกายใจและเช็คตรงแดงทุกรอบ · E ธาตุประจำตัว (เล่ม 1) · A ปรับความเอียงตอนนี้ เราเดินเอง (เล่มนี้) · L ต้นเหตุในชีวิต ทุกคนสังเกตได้เบา ๆ เข้มขึ้นเมื่อถึงเกณฑ์ (เล่ม 3)	ภาพรวม, 2, 3, 13
ชั้น · ระดับ	ชั้น คือชั้นในแต่ละชั้นของวงดูแล เช่น A1 A2 A3 · ระดับ คือบันไดชุมชนรู้ธาตุ เล่มนี้คือระดับ 2	ภาพรวม, วิธีอ่าน
หน้าบ้าน หลังบ้าน	ความรู้ส่วนที่เราถือเอง กับศาสตร์เต็มของผู้รักษา	1
กำเร็บ หย่อน พิการ	คำของแพทย์แผนไทย ธาตุมากเกินไป น้อยลง เสียหน้าที่ การแปลเป็นงานของหมอ	1, 6
เริ่มเอียง	ช่วงไม่ค่อยสบายที่ยังดึงกลับได้ด้วยชั้น A	2
ทางชั่วคราว · ทางเรื้อรัง	ชั้น A จบภายใน 14 วัน · ชั้น L เข้มขึ้นคู่กับชั้น A สำหรับอาการที่มีเหตุในชีวิตตั้งอยู่	2, 14
ฟังเสียงกายใจ	ส่วนแรกของ H การกลับมาอยู่กับตัวเอง ฟังว่ากายและใจบอกอะไร เทียบกับตัวเรา ตอนปกติ ทำเป็นนิสัยแม้ตอนสบายดี ไม่ใช่รายการตึก	3, H ในหน้าเดียว
ห้าจังหวะ	หยุด · รู้สึก · รู้ใจ · งาม · รับ วิธีฟังเสียงกายใจ 3-5 นาที ทำได้ทุกที่ ลืมตาก็ได้ · ฟังสั้น 3 ลมหายใจระหว่างวัน	3, H ในหน้าเดียว
กายกระชิบก่อนจะตะโกน	เสียงเบา ๆ ของกายใจมาก่อนอาการที่ดังขึ้น ฟังตั้งแต่ยังกระชิบ จึงจับการเอียงได้ตั้งแต่ต้น	3
แผนที่ช่วยฟัง 6 เรื่อง	นอน · กินและการย่อย · ขับถ่าย · แรงในวัน · ปวด ตึง ผิว · ใจ ใช้กันลืมตอนฟัง ไม่ใช่รายการตึก	3
อาการ ①	อาการที่รบกวนเราที่สุด เราเลือกเอง ใช้วัดผลตลอดทาง	3
ธงแดงชั้นที่ 1 · ชั้นที่ 2	อุกฉนิ โทร 1669 ทันทิ · พบแพทย์โดยเร็ว ก่อนเริ่มดูแลเอง	4
กลุ่มที่ต้องไปหาหมอเร็วกว่าปกติ	เจ็ดกลุ่มที่อาการทรุดเร็ว ใช้ทางปรับของชั้น A ได้เฉพาะอาหารปกติ การนอน การขยับเบา ๆ	2, 4, 14
48 ชั่วโมง	เวลาสังเกตอาการเฉียบพลันทั่วไป ไม่ใช่แทนแผนชั้น A 7 วัน	2, 4, 12
วงล้อ 6 ชั่วโมง	สามคู่ ร้อน-เย็น แห้ง-ชุ่ม หนัก-เบา บนวงกลมวงเดียว	1, 5
สองซีก	ซีกเบา ร้อน เบา แห้ง · ซีกหนัก เย็น หนัก ชุ่ม	5
ความชุ่ม · ชั่วชุ่ม	มีน้ำ มีน้ำมัน · ชุ่มที่มีไฟปน มัน เหนียว มีสี มีกลิ่น	5
× · ▲ หมุด	ธาตุประจำตัวบนวงล้อ ไม่เปลี่ยน · ตำแหน่งที่บอกว่าวันนี้เอียงไปทางไหน เปลี่ยนได้	5, 6
ข้อชี้ขาด	ข้อเดียวที่ใช้แยกโซนที่อาการคล้ายกัน	6
จุดบอดกลางวง	อาการมากแต่ ▲ ตกกลางวง ให้หมอแผนไทยอ่านซ้ำ	6
กำลัง	แรงที่ร่างกายมีไว้รับการปรับและฟื้นฟูกลับ อ่านด้วยคำถาม 3 ข้อ	7

คำ	ความหมาย	บทที่
พร้อมมาก่อนเกิน	สงสัยว่ากำลังน้อย เต็มก่อนลดเสมอ	7
ไฟลอย	ร้อนที่ไม่มีแรง เกิดจากความพร้อม ไม่ใช่ไฟเกิน	6, 7
ตรงข้ามคือยา . ทางปรับ	ข้อหลักการ . สิ่งที่เราทำเองเพื่อพาลกลับสู่สมดุล คำว่ายาใช้กับยาจริงเท่านั้น	8
ทางปรับ 4 ด้าน	อาหาร . กิจกรรมทางกาย . ผัสสะและสิ่งแวดล้อม . ดูแลใจ	8
ทางปรับหลักประจำธาตุ . ทางปรับตามทิศ	จาก ✕ ทำทุกวัน (ชั้น E) . จาก ▲ ใช้ช่วงที่เอียง ครั้งละ 7 วัน รวมไม่เกิน 14 วัน (ชั้น A)	8
สามกติกาก่อน	ไม่ดันเลยกลางวงไปทาง ✕ . ความแรงตามกำลัง . อ่านแถบระวังและเช็คธงแดงก่อน	8
แถบระวัง	ข้อระวังของแต่ละตัว ที่ขอบนอกด้านหลังวงล้อ	8
ป้ายสามช่อง	ป้ายบอกคุณสมบัติสามคู่ของอาหาร วงล้ออ่านคน ป้ายอ่านอาหาร	9
พลังงานที่กระทบจริง	สิ่งที่ร่างกายเจอจริงในแต่ละวัน ดูก่อนซื้อฤดู	10
กระแสซ้อน	วัน ฤดู หรือวัย ซ้ำทางเดียวกับ ✕ ต้องดูแลล่วงหน้า	10
▲ ของใจ	ใจก็เอียงได้ ปักบนวงล้อเดียวกับกาย	11
แผนสุขภาพเฉพาะบุคคล	E3 + A3 + L3 ชั้นที่ 3 ของทุกชั้นรวมในใบหน้าเดียว เราเขียนเอง ผู้รู้สมดุลเขียน	ภาพรวม, 13
ฐานธาตุ . หยุดเหตุ . เติมสิ่งที่ช่วย	E3 ก้าวประจำวันจากบัตรธาตุ . L3 แบบเบา สิ่งที่ยุติเองได้เมื่อเห็นเหตุขัด 1 ข้อ . A3 ทางปรับไม่เกิน 2 อย่างจากโซนเดียวกัน	3, 13
ผู้ร่วมทำ	คนในบ้านที่ช่วยเตือน ช่วยตัก ทำไปด้วยกัน	13
แถบติดตาม 14 วัน	ช่อง 14 ช่องท้ายใบแผน ตักทุกวันตามจริง	13
ถามคำเดียว . สมดุลใหม่	อาการ ① เทียบกับวันแรก ดีขึ้น เท่าเดิม หรือแย่ลง . ปลายทางของทุกรอบ ครบวันแล้วเลือกทางต่อ และกลับมาฟังที่ H	13
เกณฑ์ชั้น L เข้มขึ้น	เกิน 4 สัปดาห์ . ซ้ำ 3 ครั้งใน 3 เดือน . ทำชั้น A ครบ 14 วันไม่หาย ข้อใดข้อหนึ่งเดินชั้น L ให้ลึกกับผู้พาเดินหรือหมอแผนไทย	2, 13
ทางออกไปแพทย์ 3 จุด	พบตรงแดงที่ H . เกณฑ์ชั้น L เกิน 4 สัปดาห์ยังไม่เคยตรวจ . สมดุลใหม่ แย่ลงหรือมีธงแดงใหม่	ภาพรวม, 4, 13
ผู้พาเดิน	คนในชุมชนที่ผ่านระดับ 3 ขึ้นไป ชวนถาม ชวนคิด ช่วยบันทึก ไม่ตรวจ ไม่วินิจฉัย ไม่แนะนำหรือปรับยา	2, 13, 14
รายการยาของเรา	แผ่นแยกที่จดยาทุกตัว รวมยาที่ซื้อเอง สมุนไพร และอาหารเสริม	14
สมุนไพรที่กินเป็นยา	ต้มเข้มหรือทำเป็นยา กินประจำเพื่อหวังผล เป็นงานของหมอ	14

ภาคผนวก จ · ที่มาของความรู้ในเล่มนี้

เล่มนี้เรียบเรียงจากความรู้แกนกลางของวงดูแลเปลีนไฟร ซึ่งทีมเปลีนไฟรจัดระบบจากหลายศาสตร์ การเทียบเคียงศาสตร์ในเล่มเป็นคำอ่านของทีมเปลีนไฟร ซึ่งต้องให้ผู้เชี่ยวชาญแต่ละศาสตร์ยืนยัน

- **แพทย์แผนไทย** ธาตุกำเริบ หย่อน พิการ และการประเมินกำลังธาตุก่อนวางยา (คัมภีร์โรคนิทาน) · รสยาตรงข้ามคู่กับการเว้นของแสง · โรคใหม่ โรคเก่า รักษาง่าย รักษายาก (คัมภีร์เวชศึกษา) · สามฤดูและสามวัย (คัมภีร์สมุฏฐานวินิจัย) · การนัดดูอาการ ปรับยาตามอาการและฤดู ลดหรือหยุดยาเมื่อธาตุกลับปกติ (เวชปฏิบัติแผนไทย)
- **แพทย์แผนจีน** การอ่านภาวะด้วยคู่ตรงข้าม เช่น เย็น-ร้อน พร่อง-แกร่ง และแห้ง-ชื้น · ไฟลอย และพร่องมาก่อนเกิน · ป่วยนานมักพร่อง
- **อายุรเวท** คุณสมบัติ 20 ประการ (10 คู่ตรงข้าม) ที่มาของสามคู่บนวงล้อ · เหมือนเพิ่ม ต่างลด · ไฟย่อย · ผลของรสต่อธาตุ · กิจวัตรประจำวันและตามฤดู
- **การแพทย์แผนปัจจุบัน** สัญญาณชีพ การคัดแยกความแรงด่วน และตรงแดงสองชั้น ซึ่งทีมเปลีนไฟรเก็บไว้ในรายการกลางรายการเดียว · เหยียบปล้นกับเรื้อรัง และการสังเกต 48 ชั่วโมง · เวชศาสตร์วิถีชีวิต · การทบทวนยาโดยแพทย์และเภสัชกร
- **เปลีนไฟรจัดเอง** วงล้อ 6 ชั่วโมงและการวางธาตุคู่บนชั่วโมง · ✕ กับ ▲ หกโซน ข้อชี้ขาด และกติกากการปัก ▲ · การอ่านกำเริบ หย่อน พิการ บนวงล้อโดยประมาณ · คำถามกำลัง 3 ข้อ และอุปมาอ่างน้ำ · ทางปรับ 4 ด้าน สามกติกา และทางปรับสองแบบ · ป้ายสามช่องของอาหาร · พลังงานที่กระทบจริงก่อนซื้อฤดู · การเทียบสามฤดูกับเดือนสุริยคติ และการเรียกสามวัยตามธาตุ · วงดูแล HEAL ฟัง ธาตุ ปรับราก ลำดับคิดเพื่อพาตัวเองกลับสู่สมดุล ไม่ใช่การรักษาโรค (ไม่มีในคัมภีร์) · ใบแผนสุขภาพเฉพาะบุคคล แถบติดตาม 14 วัน และคำถามคำเดียว · เกณฑ์เวลา 7 และ 14 วัน 4 สัปดาห์ และซ้ำ 3 ครั้งใน 3 เดือน · ทางออกไปแพทย์ 3 จุด

ตัวเลขเวลาทั้งหมดเป็นค่ากลางของทีมเปลีนไฟรตั้งไว้ให้ใช้ง่าย ไม่ได้มาจากคัมภีร์ วงล้อ 6 ชั่วโมง คำถามกำลัง และใบแผนสุขภาพเฉพาะบุคคล เป็นเครื่องมือเริ่มต้นที่ยังไม่ได้ศึกษาเชิงวิจัย

เอกสารของทีมเปลีนไฟรที่ใช้เรียบเรียง ชุมชนรู้ธาตุ เล่ม 1 · ผู้รู้ธาตุ · ตำรา «จากคัมภีร์สู่ครัวเรือน» · ตำรา «กินอาหารตามวงล้อธาตุ» · การดวงล้อธาตุสองหน้า · ใบแผนสุขภาพเฉพาะบุคคล · ภาพวงดูแลเปลีนไฟร HEAL แบบคลี่ · ชุดตำรา 3 ธาตุ

ช่องทางเรียนรู้ต่อ

- **ห้องสมุดเปลีนไฟร** library.plearnprai.org ตำราออนไลน์ฟรี บางเล่มมีหนังสือเสียง
- **LINE เปลีนไฟร** @plearnprai ขอรับการดวงล้อธาตุ ใบแผนสำหรับพิมพ์ และส่งความเห็นถึงทีมเปลีนไฟร

ชุมชนรู้ธาตุ เล่ม 2 · ผู้รู้สมดุล

เรียบเรียงโดย ทีมเปลีนไฟร · เปลีนไฟร ออร์แกนิก วิสาหกิจเพื่อสังคม

ทุกคนในเล่มเป็นเคสจำลองเพื่อการเรียนรู้ ไม่ใช่คนจริง · เล่มนี้ใช้เพื่อการเรียนรู้และดูแลตนเอง ไม่ใช่การวินิจฉัยหรือสั่งจ่ายยา ยาที่แพทย์สั่ง ไม่หยุด ไม่ลด ไม่ปรับเอง ถ้ามีอาการใหม่ อาการแรง หรือไม่แน่ใจ ให้พบแพทย์ฉุกเฉินโทร 1669 · สายด่วนสุขภาพจิต 1323

บันทึกของฉัน

ธาตุของฉัน ก้าวประจำวันที่ทำได้ และสิ่งที่สังเกตเห็นในแต่ละฤดู

บันทึกของฉัน

ธาตุของฉัน ก้าวประจำวันที่ทำได้ และสิ่งที่สังเกตเห็นในแต่ละฤดู

ชุมชนรู้ธาตุ เล่ม 2 · ผู้รู้สมดุล

อ่านว่าตอนนี้เอียงไปทางไหน แล้วพากลับด้วยทางปรับ 4 ด้าน · อ่านต่อเล่ม 3 ผู้รู้ต้นเหตุ



ชั้นตำรา 3 ธาตุ อ่านฟรี

library.plearnprai.org/textbooks/three-elements-shelf



LINE เฟลลินไพร @plearnprai

แบบประเมินออนไลน์ทาง LINE ของเฟลลินไพร ทำแบบคัดกรองธาตุประจำตัวในโทรศัพท์ได้

ชุกเงิน โทร 1669 · สายด่วนสุขภาพจิต 1323

ไม่แน่ใจ ส่งต่อเสมอ · รพ.สต. ใกล้บ้าน

ทีมเฟลลินไพร · เฟลลินไพร ออร์แกนิก วิสาหกิจเพื่อสังคม · พ.ศ. 2569

ใช้เพื่อการเรียนรู้และดูแลตนเอง ไม่ใช่การวินิจฉัยหรือสั่งจ่ายยา · ทุกคนในเล่มเป็นเคสจำลอง