

ชุมชนรู้ธาตุ
เล่ม 3

ผู้รู้ต้นเหตุ

มองลึกกว่าอาการ สู่การเข้าใจต้นเหตุ



คำนำ

เล่ม 1 ถามว่า "เราเป็นคนแบบไหน" และได้ธาตุประจำตัว เล่ม 2 ถามว่า "ตอนนี้เอียงไปทางไหน" และได้วงล้อ 6 ชั่วกับชั้น A ปรับ ที่พาเรากลับมาตรงกลางได้ที่บ้าน

ผู้อ่านเล่ม 2 หลายคนเล่าว่า "ดีขึ้นได้ไม่กี่วัน แล้วก็กลับมาที่เดิม" แบบนี้ไม่ได้แปลว่าดูแลตัวเองไม่ดี แต่บอกว่ามีบางอย่างในชีวิตคอยดึงเราอยู่

ชุมชนรู้ธาตุ เล่ม 3 · ผู้รู้ต้นเหตุ ตอบคำถามเดียว คือ "เราเอียงเพราะอะไร โดมิโนตัวแรกอยู่ไหน และใช้ศาสตร์ไหนช่วย" ด้วยเครื่องมือชุดใหม่ของชั้น L ราก ที่เดินไปพร้อมกับชั้น E และชั้น A เสมอ

- หำมิติ หำหน้าที่ของชีวิต ใช้ถามว่าอาการเสียหน้าที่อะไร
- กล่องชีวิต 6+1 ที่มาของเหตุ ซึ่งส่วนใหญ่อยู่นอกตัว
- เส้นโยงใย ภาพที่หำมิติส่งแรงถึงกัน ใช้เดินย้อนจากอาการไปหาต้นทาง
- โดมิโนตัวแรก เหตุต้นทางที่ถ้าเปลี่ยนจุดเดียว หลายอาการคลายตาม
- ก้าวหยุดเหตุ ก้าวเล็กหนึ่งก้าวที่ลงตรงโดมิโน ทดลอง 14 วัน
- แผนสุขภาพเฉพาะบุคคลหน้าเดียว รวมชั้นทำของทั้งสามชั้น E3 + A3 + L3 ไว้ในใบเดียว พร้อมแถบติดตาม 14 วัน
- แปรจังหวะคิดฉบับย่อ ลำดับความคิดของผู้พาเดิน ที่กันไม่ให้สรุปเร็วเกินไป

เล่มนี้ใช้คู่กับใบ แผนที่เส้นของฉัน ในภาคผนวก ข

ต่างจากสองเล่มแรก **ระดับ 3 เป็นระดับแรกที่ทำกับคนอื่น** ผู้อ่านที่จบเล่มนี้เป็น **ผู้พาเดิน** ได้ คือคนที่เดินชั้น L ไปข้าง ๆ คนอื่น ชวนถาม ชวนคิด ช่วยบันทึก โดยไม่ตรวจ ไม่วินิจฉัย และไม่แนะนำหรือปรับยา เล่มนี้จึงเริ่มที่การฟังตัวเองและคนตรงหน้า (บทที่ 3) แล้วต่อด้วยตรงแดงทันที (บทที่ 4) เพราะก่อนพาใครเดิน ต้องแม่นเรื่องส่งต่อที่สุด

ทุกบทยังเดินไปกับป่าสมใจและคนในหมู่บ้านเดิม ตั้งแต่ต้นหน้าฝนจนออกพรรษา ครบราวหนึ่งปีนับจากเรื่องในเล่ม 1

ขอให้เล่มนี้เป็นเพื่อนที่นั่งฟังอย่างใจเย็น ไม่รีบสรุป และพาเรามองให้ไกลกว่าอาการ

ทิมเพลินไพร
ตุลาคม 2569

ภาพรวมของเล่ม · เล่มนี้อยู่ตรงไหนของวงดูแลเพลินไพร

วงดูแลเพลินไพร คิดเป็นลำดับ HEAL · ฟัง ธาตุ ปรับ ราก พาตัวเองกลับสู่สมดุล ไม่ใช่การรักษาโรค วงนี้มีทางเข้าเดียว กับสามชั้นที่เดินไปพร้อมกัน เล่ม 1 พาเรารู้จักชั้น E เล่ม 2 พาเราเดินชั้น A เล่มนี้พาเราเดินชั้น L (ภาพ 0.1 หน้าถัดไป)

- H Hear ฟัง ทางเข้าเดียว กลับมาอยู่กับตัวเอง ฟังเสียงกายใจด้วยห้าจังหวะ และเช็คตรงดวงทุกครั้ง (บทที่ 3)
- E Element ธาตุ ธาตุประจำตัว × ฐานที่ใช้ทุกวันตามวัยและฤดู (เล่ม 1)
- A Adjust ปรับ รู้ว่าเอียงไปทางไหนแล้วปรับกลับ เราและครอบครัวเดินเอง (เล่ม 2)
- L Life root ราก ต้นเหตุที่ฝังอยู่ในชีวิต เล่มนี้อยู่ตรงนี้

ชั้น L เดิน รู้ → รู้ → ทำ เหมือนทุกชั้น

- L1 รู้มิติที่ผิดสมดุล
- L2 รู้กลไกและสาเหตุ
- L3 ก้าวหยุดเหตุ 1 ก้าว ที่โดมิโนตัวแรก

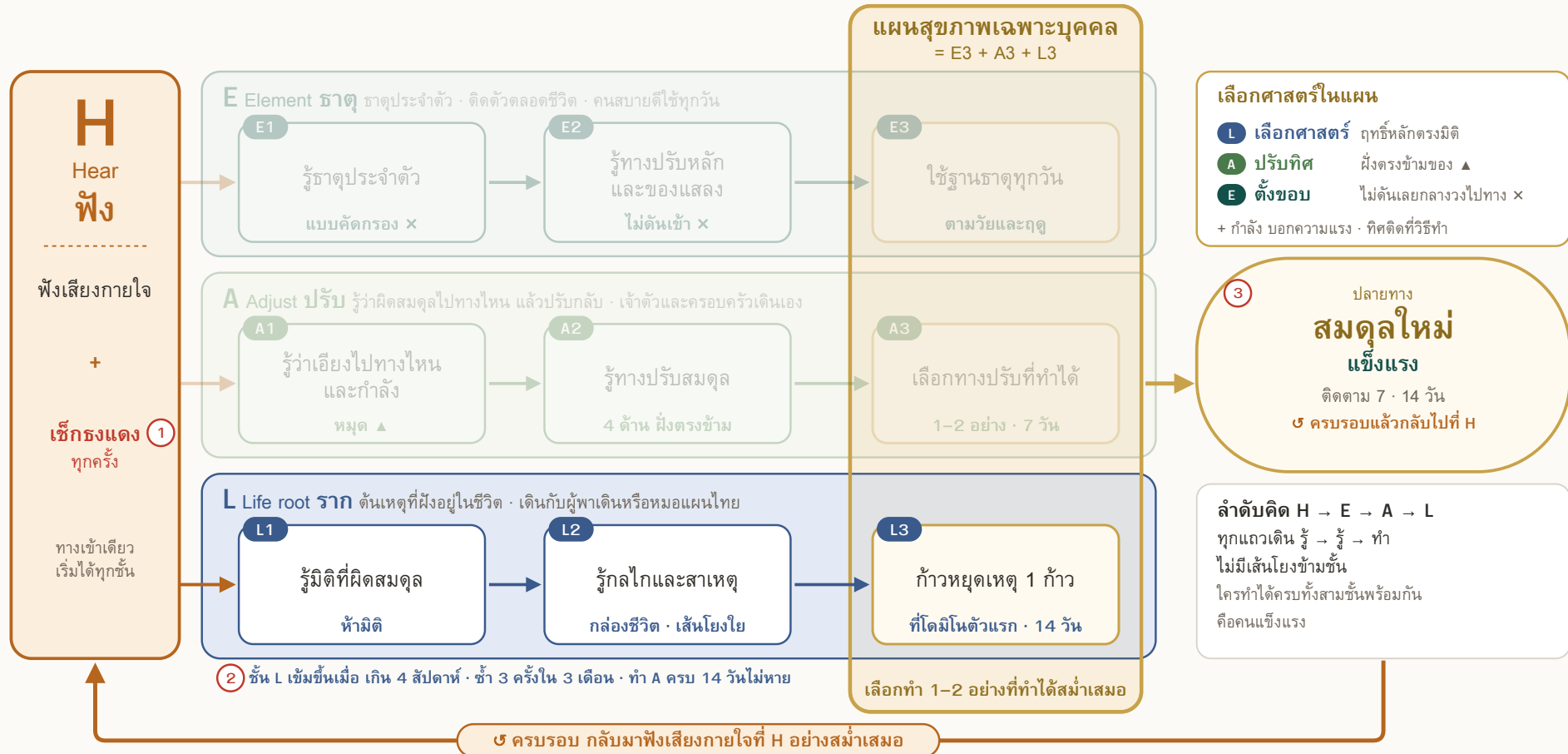
ไม่มีเส้นโยงข้ามชั้น สามชั้นเดินไปพร้อมกัน ชั้น A ดูแลการเอียงตอนนี้ ส่วนชั้น L ทุกคนสังเกตได้แบบเบา ๆ ว่ามีอะไรในชีวิตที่ทำซ้ำแล้วอาการมาตาม และ ชั้น L ต้องเข้มข้น เมื่ออาการเป็นนานเกิน 4 สัปดาห์ เป็นซ้ำ 3 ครั้งใน 3 เดือน หรือทำชั้น A ครบ 14 วันแล้วไม่หาย คือเดินชั้น L ให้ลึกกับผู้พาเดินหรือหมอแผนไทย

ชั้นทำของทุกชั้นรวมกันเป็น แผนสุขภาพเฉพาะบุคคล = E3 + A3 + L3 แล้ว ติดตาม 14 วัน ที่สมดุลใหม่ครบรอบแล้ว กลับมาฟังเสียงกายใจที่ H อย่างสม่ำเสมอ ทางออกไปแพทย์ 3 จุดยังอยู่ที่เดิม

วดูแลเพลินไพร · HEAL ฟัง · ธาตุ · ปรับ · ราก

Hear · Element · Adjust · Life root · พาดตัวเองกลับสู่สมดุล ไม่ใช้การรักษาโรค

เล่ม 3 · ผู้รู้ต้นเหตุ · เน้นชั้น L



ทางออกไปแพทย์ 3 จุด · ① พบรแดงที่ H ② เกิน 4 สัปดาห์ยังไม่เคยตรวจ ③ แย่ลงหรือมีรแดงใหม่ · จุกเงิน 1669

ภาพ 0.1 วดูแลเพลินไพร HEAL · ฟัง ธาตุ ปรับ ราก พาดตัวเองกลับสู่สมดุล ไม่ใช้การรักษาโรค · เข้าทาง H แล้วเดินสามชั้นพร้อมกัน เล่มนี้เน้นชั้น L ราก ชั้นทำของทุกชั้นรวมเป็นแผน E3 + A3 + L3

เส้นทางของเราในเล่มนี้

ส่วนของเล่ม	สิ่งที่ได้	บทที่
เปิดตา	อาการอยู่ปลาย เหตุอยู่ต้น สี่ศาสตร์หาต้นเหตุ และบทบาทของผู้พาเดิน	1–2
ฟังตัวเองก่อน (H)	กายกระชิบก่อนจะตะโกน ห้าจังหวะ ผู้พาเดินฟังตัวเองก่อนเยี่ยม พาคนตรงหน้ากลับมาฟังตัวเขา อาการ ① คำถามสามข้อของ H	3
ปลอดภัยก่อน (H)	จงแดงสองชั้นเมื่อถามคนอื่น ทางออก 3 จุด ใบสรุปส่งต่อสั้น	4
ฟังก่อนสรุป (H)	สี่คำถาม ประโยคสรุป และกำลังของคนที่เราพาเดิน	5
เสียหน้าที่อะไร (L1)	ห้ามิติ ปลายทาง กวาดกว้าง ชาติกับห้ามิติ	6–7
เหตุมาจากไหน (L2)	กล่องชีวิต 6+1 เส้นเวลา เส้นห้ามพลาด เส้นโยงโย	8–10
หยุดเหตุ (L3)	โดมิโนตัวแรก ก้าวหยุดเหตุ ศาสตร์การเยียวยาบนห้ามิติ	11–12
ทำจริง (แผน E3 + A3 + L3 และสมดุใหม่)	แผนสุขภาพเฉพาะบุคคลหน้าเดียว ติดตาม 14 วัน เกณฑ์คู่	13
ครอบครัวและขอบเขต	ครอบครัว ชุมชน ขอบเขตของผู้รู้ต้นเหตุ ก้าวต่อไป	14

สี่เล่ม สี่ระดับของชุมชนธาตุ

เล่ม · ระดับ	ตอบคำถาม	ในวงดูแล
เล่ม 1 · ผู้รู้ธาตุ	เราเป็นคนแบบไหน	ชั้น E ธาตุ
เล่ม 2 · ผู้รู้สมดุล	ตอนนี้เอียงไปทางไหน ดูแลเบื้องต้นอย่างไร	ชั้น A ปรับ · ทำกับตัวเอง
เล่ม 3 · ผู้รู้ต้นเหตุ (เล่มนี้)	เราเอียงเพราะอะไร โดมิโนตัวแรกอยู่ไหน	ชั้น L ราก · เดินของตัวเอง และเริ่มพาคนอื่นเดิน
เล่ม 4 · ผู้ส่งต่อความรู้	พาคนในชุมชนเดินและเรียนต่ออย่างไร	สอนทั้งวง HEAL · สอนคนอื่นถึงระดับ 1–2

ทุกระดับเข้าทาง H เสมอ ทำกับตัวเองคือระดับ 2 ทำกับคนอื่นคือระดับ 3 ขึ้นไป ระดับบนไม่ได้ลบระดับล่าง เหมือนชุมชนที่ ยิ่งสูงยิ่งเห็นละเอียด แต่ถนนเส้นเดิมยังอยู่ที่เดิม

เล่มนี้ใช้เพื่อการเรียนรู้ ดูแลตนเอง และพาคนอื่นเดินอย่างมีขอบเขต ไม่ใช่การวินิจฉัยหรือสั่งจ่ายยา ผู้พาเดินไม่ตรวจ ไม่วินิจฉัย ไม่แนะนำหรือปรับยา อาการใหม่ อาการแรง หรือไม่แน่ใจ ให้ดูหน้าสรุปแดงก่อนเสมอ ยาที่แพทย์สั่ง ไม่หยุด ไม่ลด ไม่ปรับเอง

บททวนเล่ม 2 ในสองหน้า

ถ้ายังไม่รู้ธาตุของตัวเอง กลับไปทำแบบคัดกรอง 20 ข้อในเล่ม 1 บทที่ 7 หรือแบบประเมินออนไลน์ทาง LINE @plearnprai ยังไม่แน่ใจ คุยกับหมอแผนไทย

วงล้อ 6 ขั้ว × กับ ▲

คู่ตรงข้ามสามคู่ ร้อนกับเย็น แห้งกับชุ่ม หนักกับเบา วาจรอบวงเดียว กลางวงคือสมดุล × คือบ้าน ที่ตั้งของธาตุประจำตัว ไม่เปลี่ยน ธาตุลมอยู่ที่แห้ง ไฟที่ร้อน น้ำที่หนัก ลมไฟที่เบา ลมน้ำที่เย็น ไฟน้ำที่ชุ่ม ดุลยภาพอยู่กลางวง ▲ **หมด** คือวันนี้เราเดินไปทางไหน ปักจากอาการด้วยข้อชี้ขาด

กำลัง 3 ข้อ

ในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา (1) **แรงทำกิจวัตร** ยังทำได้เท่าเดิม (2) **ฟื้นจากการออกแรง** นอนพักคืนเดียวก็ฟื้น (3) **ฟื้นจากการป่วย** ป่วยแล้วหายไวพอ ๆ กับคนอื่น ใช้ 3 ข้อ กำลังมาก 2 ข้อ กลาง 0-1 ข้อ น้อย ไม่แน่ใจถือต่ำไว้ก่อน **พร่อง** มาก่อนเกิน และกำลังน้อยไม่ใช่วิธีแรง

ทางปรับ 4 ด้าน และสามกติกา

หลัก **ตรงข้ามคือยา** ใช้ฝั่งตรงข้ามของ ▲ แบบอ่อนโยน ผ่านอาหาร กิจกรรมทางกาย ผัสสะและสิ่งแวดล้อม และการดูแลใจ **สามกติกา** (1) ไม่ดันเลยกลางวงไปทาง × (2) ความแรงตามกำลัง (3) อ่านแถบระวังและเช็คธงแดงก่อน ยาสมุนไพรและยาตำรับเป็นงานของหมอ

แผนชั้น A 7 วัน ถามคำถามเดียว

A3 เติมสิ่งที่ช่วยไม่เกิน 2 อย่าง ตีตามจริง ครบ 7 วัน ดูแถบก่อนว่าทำได้ถึงครึ่งของวันไหม แล้วถามคำถามเดียว "อาการ ① เทียบกับวันแรก ดีขึ้น เท่าเดิม หรือแย่ลง" ชั้น A รวมไม่เกิน 14 วัน

เกณฑ์ชั้น L เข้มขึ้น 3 ข้อ และทางออก 3 จุด

ข้อใดข้อหนึ่ง (1) เป็นมาเกิน 4 สัปดาห์ นับจากวันที่เริ่มมีอาการ (2) ซ้ำ 3 ครั้งขึ้นไปใน 3 เดือน (3) ทำชั้น A ครบ 14 วันแล้วไม่หาย ถึงข้อใด เดินชั้น L ให้ลึกกับผู้พาเดินหรือหมอแผนไทย

ทางออกไปแพทย์ (1) พบธงแดงที่ H (2) ถึงเกณฑ์ชั้น L เกิน 4 สัปดาห์ยังไม่เคยตรวจ ตรวจสุขภาพพื้นฐานกับแพทย์ก่อน (3) สมดุลใหม่ แย่ลงหรือมีธงแดงใหม่ เกณฑ์ 4 สัปดาห์ไม่ใช่ธงแดง ส่วนธงแดงไม่มีเกณฑ์เวลาพบเมื่อไรออกทันที

48 ชั่วโมง กับ 7 วัน

อาการเฉียบพลันที่ไม่มีธงแดง เช่น หัวดี ไข้ไม่สูง ท้องเสีย สังเกต **48 ชั่วโมง** การเฝ้าของธาตุใช้ชั้น A 7 วัน

สุดท้าย **ธาตุเป็นกรอบ ไม่ใช่เหตุ** ธาตุ วัย และฤดู บอกว่าเหตุกระทบเราทางไหนและแรงแค่ไหน แต่ไม่ได้บอกว่าเหตุคืออะไร

วิธีอ่านเล่มนี้

อ่านเรียงบทจะง่ายที่สุด เพราะแต่ละบทเดินตามลำดับจาก H ถึงชั้น L1 L2 L3 และแผน บทที่ 3 H ฟัง รวม
ทุกส่วนของการฟังไว้ทีเดียว เริ่มจากการกลับมาอยู่กับตัวเองด้วยห้าจังหวะ บทที่ 4 เรื่องตรงดวงอย่าข้าม
ก่อนพาใครเดิน ต้องแม่นบทนี้ก่อนเสมอ

ในแต่ละบทมีอะไร

เรื่องเล่าเปิดบท ทุกคนเป็นเคสจำลอง เคสที่เล่าในชั้นเรียน เจ้าของเรื่องอนุญาตแล้ว

แก่นหนึ่งประโยค ถ้าจำได้ข้อเดียว ให้จำประโยคนี้

คำใหม่ในบทนี้ ไม่เกิน 3 คำ

ลีลาธรรมของเรื่องนี้ เทียบแผนไทย แผนจีน อายุรเวท แผนปัจจุบัน และเพลินไพร

ลองทำดู กิจกรรมสั้น ลองกับตัวเองก่อน แล้วจึงลองกับคนที่ยินยอม

สิ่งที่ควรระมัดระวัง เรื่องที่มักเข้าใจผิด และเมื่อไรต้องส่งต่อ

กรอบตรงดวง ชุดเดียวกับเล่ม 1 และเล่ม 2 ทุกคำ

ก่อนไปบทต่อไป คำถามทบทวน 3 ข้อ

อ่านขยายความ เล่มและบทที่เล่าเรื่องนั้นลึกกว่า

สำหรับ อสม. ใช้เรื่องในบทตอนเยี่ยมบ้าน ในขอบเขตของผู้พาเดิน

หน้าสรุปตรงดวง อยู่ถัดจากหน้านี้ ถ่ายเอกสารพกไปตอนเยี่ยมบ้านได้ รายการเต็มอยู่ในบทที่ 4 ใบเขียนเอง
อยู่ในภาคผนวก ข แผนที่เส้นของฉันทน์ · ค ใบแผนสุขภาพเฉพาะบุคคลกับแถบ 14 วัน · ง ใบสรุปส่งต่อสั้น
ส่วนภาคผนวก ก จ ฉ ช เป็นหน้าช่วยจำ

คำที่ใช้แบบเจาะจง "ระดับ" คือบันไดชุมชนรู้ธาตุ "ชั้น" คือชั้น E A L ของวง HEAL "ขั้น" คือขั้นในแต่ละชั้น
เช่น ชั้น L1 "ยา" คือยาจริงที่หมอหรือแพทย์ให้ สิ่งที่เราทำเองเรียกว่า ทางปรับ ก้าวหยุดเหตุ หรือสิ่งที่ช่วย
มิติของอาการ ① เรียกว่า "ปลายทาง"

ขั้น กับ จังหวะคิด

ขั้นเป็นของคนใช้ บอกว่าอยู่ตรงไหนของการดูแล จังหวะคิดเป็นของผู้พาเดินและหมอ บอกว่าต้องคิดอะไร
ก่อนหลัง คนที่เราพาเดินไม่ต้องรู้จักจังหวะคิด ทุกครั้งที่เอ่ยถึงจะกำกับขั้นไว้ เช่น จังหวะคิดที่ 3 หาปลายทาง (L1)

จังหวะคิด	กำกับขั้น	ผู้พาเดิน	บทที่
1 คัดก่อนคิด	H	ใช้ · ห้ามข้าม	4
2 ฟังก่อนสรุป	H	ใช้	5
3 หาปลายทางและกวาดกว้าง	L1	ใช้ ด้วยคำถามอย่างเดียว	6
4 เส้นเวลา	L2	ใช้	9
5 ตั้งเส้นสมมติฐาน 2-3 เส้น	L2	งานของหมอ	10
6 ชั่งน้ำหนัก	L2	งานของหมอ	10
7 หาโดมิโนตัวแรก	L2	ใช้	11

จังหวัด	กำกับชั้น	ผู้พาเดิน	บทที่
8 ตรวจสอบตัวเองและเล่าให้เจ้าตัวฟัง	L3 และแผน	ใช้ · ห้ามข้าม	13

ผู้พาเดินใช้ ฉบับย่อ คือจังหวัดที่ 1-4 7 และ 8 และจำไว้ว่า มีเส้นที่สองเสมอ สงสัยว่ามีเส้นที่อันตรายกว่า ส่งหมอแผนไทยหรือแพทย์

คนในเล่มนี้ (เคสจำลอง)

ธาตุของทุกคนตรงกับเล่ม 1 และ ✕ ตรงกับเล่ม 2

ชื่อ	✕	เรื่องในเล่มนี้
ป้าสมใจ	ลมน้ำ · เย็น	ราว 65 ปี เข้าอบรมระดับ 3 ฝึกเป็นผู้พาเดิน
ยายบุญมี	ลม · แห้ง	78 ปี อยู่คนเดียว ใจสันเป็นพัก เดินชั้น L ให้ลืกับหมอแผนไทย และอนุญาตให้ใช้เรื่องของยายสอนในชั้นเรียน
ป้าละออ	ไฟ · ร้อน	55 ปี รับแม่ของสามีมาดูแลที่บ้าน เคสฝึกหลักของป้าสมใจ โดยป้าละออยินยอม
แก้ว	ลมไฟ · เบาล	38 ปี ลูกสาวป้าสมใจ ทำงานออนไลน์ เคสฝึกที่สอง หมอแผนไทยเดินกับแก้ว ป้าสมใจนั่งฟังเป็นการฝึก โดยแก้วยินยอม
ลุงทอง	น้ำ · หนัก	ราว 70 ปี สามีป้าสมใจ ทำสวน หมอแผนไทยเดินกับลุงเอง
ลุงชัย	ลม · แห้ง	68 ปี อยู่คนเดียว กินยาที่แพทย์สั่งประจำ เรื่องของลุงสอนให้ถามเรื่องยากก่อนเสมอ
น้องภูมิ	ยังไม่ระบุ · ไม่ปัก	9 ขวบ ลูกของแก้ว พาเรามองเหตุการณ์ของทั้งบ้าน

ที่ รพ.สต. มี หมอแผนไทย ครูของระดับ 3 ผู้ตรวจเคสฝึกของป้าสมใจ แพทย์ ผู้ตรวจรักษา และ เกสซ์กร ผู้ตอบเรื่องยา ทุกคนไม่มีชื่อในเรื่อง ให้นึกถึงหมอที่ รพ.สต. ใกล้บ้านของเราเอง

ธงแดงชั้นที่ 1 · จุกเงิน โทร 1669 ทันทิ

ชุดเดียวกับเล่ม 1 และเล่ม 2 ใช้ทั้งถามตัวเองและถามคนอื่น พบข้อใดข้อหนึ่ง โทร 1669 หรือไปโรงพยาบาลทันที **ไม่ต้องดูแลเองต่อ**

1. **ไข้สูง** เกิน 39 °C
2. **เป็นลม หรือเวียนรุนแรง** 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 **ไม่ให้สมุนไพร ไม่ให้ยาหอม ไม่นวด ไม่อบ และอยู่กับเขาไว้** เวลาโทร 1669 ให้บอก **อาการที่เห็น สถานที่ และ เวลาที่เริ่มเป็น** ถ้าไม่รู้ ให้บอกเวลาที่เห็นว่ายังกดติดครั้งสุดท้าย

ธงแดงชั้นที่ 2 กลุ่มที่ต้องไปหาหมอเร็วกว่าปกติ และทางออก 3 จุด อยู่ในบทที่ 4 · หน้านี้ถ่ายเอกสารไปติดไว้ในบ้านหรือที่ทำงานได้

สารบัญ

คำนำ	2
ภาพรวมของเล่ม · เล่มนี้อยู่ตรงไหนของวงดูแลเพลินไพร	3
บทบทวนเล่ม 2 ในสองหน้า	6
วิธีอ่านเล่มนี้	7
ธงแดงชั้นที่ 1 · ลูกเดิน โทร 1669 ทันที	9
บทที่ 1 · อาการอยู่ปลาย เหตุอยู่ต้น	11
บทที่ 2 · จากดูแลตัวเอง สู่การพาคนอื่นเดิน	15
บทที่ 3 · ฟังตัวเอง และพาคนตรงหน้ากลับมาฟังตัวเอง	20
บทที่ 4 · ธงแดงและทางออก 3 จุด	26
บทที่ 5 · ฟังก่อนสรุป	32
บทที่ 6 · ห้ามตี เสียหน้าที่อะไร (L1)	36
บทที่ 7 · ชาติกับห้ามตี เรื่องเดียวกัน คนละคน	41
บทที่ 8 · กล้องชีวิต 6+1 เหตุอยู่นอกตัว (L2)	45
บทที่ 9 · เส้นเวลา และเส้นห้ามพลาด	50
บทที่ 10 · เส้นโยงใย เดินย้อนจากปลายทาง (L2)	55
บทที่ 11 · โดมิโนตัวแรก และก้าวหยุดเหตุ (L3)	60
บทที่ 12 · ศาสตร์การเยียวยาของโลก บนห้ามตี	65
บทที่ 13 · แผนสุขภาพเฉพาะบุคคลหน้าเดียว และติดตาม 14 วัน	71
บทที่ 14 · ครอบครัว ชุมชน และก้าวต่อไป	78
ผู้รู้ต้นเหตุ · ทำอะไรได้ และเมื่อไรต้องส่งต่อ	82
ภาคผนวก ก · ห้ามตีในหน้าเดียว	84
ภาคผนวก ข · แผนที่เส้นของฉันทัน	85
ภาคผนวก ค · ใบแผนสุขภาพเฉพาะบุคคลหน้าเดียว และแถบติดตาม 14 วัน	87
ภาคผนวก ง · ใบสรุปส่งต่อสั้น	89
ภาคผนวก จ · 32 ศาสตร์จัดตามมิติของฤทธิ์หลัก	90
ภาคผนวก ฉ · คำในเล่มนี้	93
ภาคผนวก ช · ที่มาของความรู้ในเล่มนี้	96

บทที่ 1

อาการอยู่ปลาย เหตุอยู่ต้น



บทที่ 1 · อาการอยู่ปลาย เหตุอยู่ต้น

เคสจำลอง

ต้นเดือนมิถุนายน ฝนต้นฤดูตกทั้งคืน ป้าสมใจกางร่มพยายายบุญมีไปตามนัดหมอแผนไทยที่ รพ.สต. ยายกอดลูกยาความดันไว้แนบอก กับสมุดเล่มเล็กที่จดคะแนนใจสันทุกวัน ช่วงนี้ตัวเลขกลับไป 6 อีกแล้ว

วันนี้หมอไม่ได้ถามว่ายายเอียงไปทางไหน หมอถามว่า "ใจสันเริ่มหลังอะไรจะยาย"

ยายนิ่งไปนาน แล้วตอบเบา ๆ "ตั้งแต่หลานย้ายไป ยายกินข้าวเย็นคนเดียวทุกวัน" แล้วรีบพูดต่อ "อย่าไปบอกหลานนะหมอ มันจะไม่สบายใจ"

หมอพยักหน้า "หมอไม่เล่าให้ใครฟัง ถ้ายายไม่อนุญาต"

ขากลับ ป้าสมใจเดินเลี่ยงแอ่งน้ำไปพรางคิด ใจสันอยู่ที่หัวใจ ต้นตีสองอยู่ที่การนอน แล้วข้าวเย็นจานเดียวบนโต๊ะของยาย มาเกี่ยวอะไรด้วย

แก่นหนึ่งประโยค อาการอยู่ปลายทาง เหตุมักอยู่ต้นทางในชีวิต อาการที่ดีขึ้นแล้วกลับมาซ้ำ ต้องเดินชั้น L ราก ให้ลึกขึ้น ย้อนไปหาต้นทางกับผู้พาเดินหรือหมอแผนไทย โดยชั้น E และชั้น A ยังเดินไปพร้อมกัน

คำใหม่ในบทนี้ · ทางเรื้อรัง อาการที่เป็นนานหรือเป็นซ้ำ ถึงเกณฑ์ที่ชั้น L ต้องเข้มข้นเพื่อหาเหตุในชีวิต โดยชั้น A ยังเดินคู่กัน · **ปลายทาง · ต้นทาง** ที่ที่อาการปรากฏ กับที่ที่เหตุเริ่ม · **กล่องชีวิต** ที่มาของเหตุ ซึ่งส่วนใหญ่อยู่นอกตัว

ข้าวเย็นเกี่ยวอะไรกับใจสัน

ยายใจสันเป็นพักมาตั้งแต่หน้าหนาว แพทย์ตรวจหัวใจและความดันแล้ว ไม่พบโรคที่ต้องรักษาค่วน และดูยาความดันให้แล้ว ยายทำชั้น A ปรับ 7 วัน ดีขึ้นนิดเดียว จึงเดินชั้น L ให้ลึกกับหมอแผนไทย เพราะอายุเกิน 70 ปี มาพบหมอเดือนละครึ่ง และทำชั้น A คู่กันทุกวัน

ยายเคยบอกว่าเป็น "ตั้งแต่หลานย้ายไป" เหมือนบอกวันที่ในปฏิทิน แต่ไม่เคยเล่าว่าวันหนึ่งของยายเปลี่ยนไปตรงไหน วันนี้เป็นครั้งแรก

ป้าถามหมอว่าข้าวเย็นทำให้ใจสันได้ด้วยหรือ หมอไม่ตอบว่าใช่หรือไม่ใช่ "ใจสันเป็นปลายทาง ข้าวเย็นอาจอยู่ใกล้ต้นทาง ระหว่างกลางยังมีอีกหลายช่วง ถ้ารีบสรุปวันนี้ อาจสรุปผิด"

ทางชั่วคราว กับทางเรื้อรัง

	ทางชั่วคราว	ทางเรื้อรัง
ใช้อะไร	ชั้น A · วงล้อ 6 ชั่วโมง	ชั้น A กับชั้น L ที่เข้มข้น · หามิติ · เส้นโยงใย
ใครเดิน	เราและครอบครัวเดินเอง	เดินกับผู้พาเดินหรือหมอแผนไทย
เหตุ	เห็นชัด เลี่ยงได้เลย	ต้องเดินเส้นหาโดมิโนตัวแรก
จบเมื่อ	หายภายใน 14 วัน กลับมาฟังที่ H	อาการ ① เบาลง และทำก้าวหยุดเหตุได้ต่อเนื่อง

หน้าหนาวที่แล้ว ป้าละออดตัวครันเพราะอาบน้ำเย็นตอนดึก เลิกอาบดึก สองวันก็หาย นั่นคือทางชั่วคราว ส่วนใจสันของยายวนกลับมาแม้ทำชั้น A อย่างดี นั่นคือทางเรื้อรัง

ทำไมชั้น A อย่างเดียวไม่พอ

ชั้น A เหมือนประคองอ่างน้ำที่เอียงให้กลับมาตั้งตรง แต่ถ้าอ่างเอียงกลับที่เดิมซ้ำ ๆ แม้ประคองทุกวัน แปลว่ามีอะไรในชีวิตคอยดึงอยู่ ต้องหาสิ่งที่ดึงนั้นให้พบ

ชั้น L จึงไม่ได้รอให้ชั้น A ล้มก่อน สามชั้นเดินไปพร้อมกัน **ไม่มีเส้นโยงข้ามชั้น** ทุกคนสังเกตชั้น L ได้แบบเบา ๆ ว่ามีอะไรในชีวิตที่ทำซ้ำแล้วอาการมาตาม แต่เมื่อถึงเกณฑ์ ชั้น L ต้องเข้มข้น

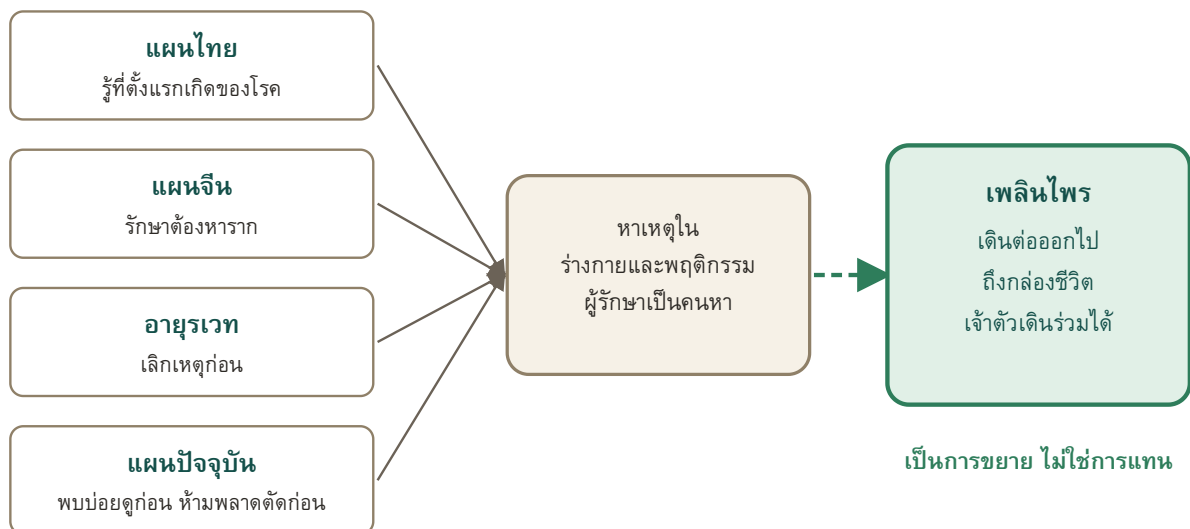
เกณฑ์ชั้น L เข้มข้น ข้อใดข้อหนึ่ง (1) เป็นมาเกิน 4 สัปดาห์ นับจากวันที่เริ่มมีอาการ (2) ซ้ำ 3 ครั้งขึ้นไปใน 3 เดือน (3) ทำชั้น A ครบ 14 วันแล้วยังไม่หาย ถึงข้อใดข้อหนึ่ง เดินชั้น L ให้ลึกลงกับผู้พาเดินหรือหมอแผนไทย ตัวเลขเหล่านี้เป็นค่ากลางที่ทีมเพลินไพร่ตั้งไว้ใช้ง่าย ไม่ได้มาจากคัมภีร์ และยังไม่ได้ศึกษาเชิงวิจัย

ศาสตร์เดิมรู้เรื่องนี้มานาน แผนไทยแยก **โรคใหม่ โรคเก่า** และ **รักษาง่าย รักษายาก** แพทย์แผนจีนสอนว่า **ป่วยนานมักพร่อง** คือป่วยนานแล้วกำลังมักลดลง

สี่ศาสตร์หาต้นเหตุอย่างไร

สี่ศาสตร์มองเรื่องนี้ · ทุกศาสตร์หาต้นเหตุ ต่างกันที่หาไปไกลแค่ไหน และใครเป็นคนหา

ศาสตร์	มองต้นเหตุอย่างไร	ใครเป็นคนหา
แพทย์แผนไทย	รู้ที่ตั้งแรกเกิดของโรค · มูลเหตุ 8 ประการ · เว้นมูลเหตุ เว้นของแสลง คู่กับการให้ยา	หมอ จากการซักถาม ชีพจร สมุฏฐาน
แพทย์แผนจีน	รักษาต้องหาราก · โรคที่มาก่อนคือราก	หมอ จากอาการและชีพจร
อายุรเวท	การเลิกเหตุคือการรักษาข้อแรก · ของเสียตกค้างจากการย่อยไม่หมด	หมอ จากธรรมชาติแต่กำเนิดและภาวะตอนนี้
แพทย์แผนปัจจุบัน	พบย่อยดูก่อน ห้ามพลาดตัดก่อน · แนวคิดกาย-จิต-สังคม	แพทย์ จากการซักประวัติ ตรวจ และผลตรวจ
เพลินไพร่	เดินย้อนจากอาการ ผ่านห้ามติ ออกไปถึงกล่องชีวิต แล้วหาโดมิโนตัวแรก	เจ้าตัวเดินร่วม กับผู้พาเดินหรือหมอแผนไทย



การเทียบนี้เป็นคำอ่านของทีมเพลินไพร่ รวบรวมผู้เชี่ยวชาญแต่ละศาสตร์ยืนยัน

ภาพ 1.1 ทุกศาสตร์หาต้นเหตุ เพลินไพร่เดินต่อออกไปนอกร่างถึงกล่องชีวิต และให้เจ้าตัวเดินร่วมได้

การเทียบนี้เป็นคำอ่านของทีมเพลินไพร ย่อมาให้เห็นภาพรวม ยังต้องให้ผู้เชี่ยวชาญแต่ละศาสตร์ยืนยัน

เพลินไพรเดินต่อออกไปนอกร่าง

ตารางบอกสองเรื่อง **ทุกศาสตร์หาต้นเหตุ** และ **ผู้รักษาเป็นคนหา** ศาสตร์ดั้งเดิมหาที่ตั้งของโรคในร่างกาย และพฤติกรรม แผนปัจจุบันมองถึงใจและผู้นรอบตัวด้วย แต่คนไข้ยังเป็นผู้ตอบคำถาม

เพลินไพรหยิบหลักเดียวกันมา แล้ว **เดินต่อออกไปนอกร่าง ถึงกล่องชีวิต** คือผู้นรอบตัว จอ งาน อากาศ หรือสิ่งที่กินดื่ม และตั้งใจให้ **เจ้าตัวเดินร่วม** เพราะเรื่องอย่างข้าวเย็นที่กินคนเดียว มีแต่เจ้าตัวที่รู้ และเจ้าตัวที่เปลี่ยนได้ นี่คือการขยาย ไม่ใช่การแทน หมออย่งตรวจ และรับช่วงทุกครั้งที่เราเรื่องเกินมือ

ห้ามิติ กล่องชีวิต 6+1 เส้นโยงใย และแปดจังหวะคิด เป็นการจัดของทีมเพลินไพร **ไม่มีในคัมภีร์** ทุกบทจะบอกว่าส่วนไหนเพลินไพรเติม

ชั้น L ถามสามคำถาม

ชั้น	ถามว่า	เครื่องมือ	บทที่
L1 ภูมิคุ้มกันที่ผิดปกติ	อาการเสียหน้าที่อะไร	ห้ามิติ · ปลายทาง	6-7
L2 รู้กลไกและสาเหตุ	เหตุมาจากไหน เดินทางมาถึงอาการอย่างไร	กล่องชีวิต 6+1 · เส้นเวลา · เส้นโยงใย · โดมิโนตัวแรก	8-11
L3 ก้าวหยุดเหตุ 1 ก้าว	หยุดเหตุอย่างไร	ก้าวหยุดเหตุที่โดมิโนตัวแรก	11-12

L3 รวมกับ E3 และ A3 เป็นแผนสุขภาพเฉพาะบุคคลหน้าเดียว แล้วติดตาม 14 วัน (บทที่ 13) และก่อนถึง L1 ทุกคนเข้าทาง H ฟังก่อนเสมอ คือฟังเสียงกายใจ เช็กธงแดง และฟังให้ครบ (บทที่ 3-5)

อาการอยู่ปลาย เหตุอยู่ต้น

ช่างเย็บผ้าคนหนึ่งในตลาดปวดหัวตึงทุกฝ่าย เช็กธงแดงแล้วไม่มี ปรึกษากับแพทย์แล้ว ทุกเย็นเรอขนาดขมับ เบาลงจริง แต่บ่ายวันรุ่งขึ้นก็ปวดอีก ลูกสาวสังเกตว่าแม่ก้มคอเย็บผ้าบนโต๊ะเดี่ยววันละหกชั่วโมง และปวดหัวเริ่มหลังย้ายมาใช้โต๊ะตัวนี้ได้ราวเดือนหนึ่ง

ตำแหน่ง	ของช่างเย็บผ้า	ลงมือที่นี้ทำอะไร
ปลายทาง	ที่อาการ ① ปวดหัวตึงตอนบ่าย	บรรเทาตอนนี้
ทางผ่าน	คอบ่าตึงจากการก้มนาน	ลดแรงที่ส่งต่อ
ต้นทาง	โต๊ะเตี้ย ก้มคอทั้งวัน	ไม่ให้กลับมาซ้ำ

ปวดขมับไม่ผิด มันช่วยที่ปลายทาง แต่ถ้าโต๊ะยังเตี้ย พรุ่งนี้ก็ปวดอีก ดูแลที่ปลายทางทำให้สบายขึ้นวันนี้ หยุดเหตุที่ต้นทางทำให้ไม่ต้องกลับมาที่เดิม

ต้นทางของยายยากกว่า เพราะอยู่ในใจ และเหตุที่ลึกที่สุด คือหลานย้ายไป ยายเปลี่ยนไม่ได้ จึงต้องเดินที่ละช่วง และหยุดให้ถูกที่

ปัสสาวะสมาธิระดับ 3

ก่อนกลับ ป้าเห็นประกาศหน้า รพ.สต. "อบรมชุมชนรู้ธาตุ ระดับ 3 ผู้รู้ต้นเหตุ 6 ครั้ง สอนโดยหมอแผนไทย เริ่มกลางเดือนนี้"

หมอเดินมาเห็นพอดี "ป้าเดินขึ้น A กับตัวเองครบแล้ว มาเรียนได้เลย ยายเพิ่งบอกหมอว่า ถ้าเรื่องของยาย ช่วยคนอื่นได้ ให้เอาไปสอน" ป้าเขียนชื่อลงใบสมัคร แล้วโทรชวนป้าละออ ปลายสายถอนหายใจยาว "ช่วงนี้ฉันไปไหนไม่ได้เลย แม่ของสามีมาอยู่ด้วยตั้งแต่หลังสงกรานต์"

คืนนั้นฝนตกอีก ป้าห่มผ้าให้อุ่น เพราะหน้าฝนคนธาตุลมน้ำต้องระวังเย็นขึ้น แล้วเปิดสมุดเขียนตัวโต "อาการอยู่ปลาย เหตุอยู่ต้น" ข้างล่างเขียนตัวเล็กกว่า "อย่าเพิ่งสรุปเรื่องยาย"

ลองทำดู · อาการที่กลับมาซ้ำ (10 นาที) ยังไม่ต้องเดินเส้น

1. นึกถึงอาการหนึ่งที่เคยดีขึ้นแล้วกลับมาซ้ำ ถ้ามีธงแดง หยุด แล้วเปิดหน้าสรุปธงแดง
2. ตอบสามคำถามเล่าเรื่อง ข้อละบรรทัด ก่อนเริ่มเป็น ชีวิตเปลี่ยนตรงไหน · แยกหลังอะไร · ดีขึ้นหลังอะไร
3. นับว่าเป็นมานานเท่าไรจริง ๆ ให้คนในบ้านช่วยจำ เกิน 4 สัปดาห์และยังไม่เคยตรวจ จดไว้ว่าต้องตรวจก่อน

สิ่งที่ควรระมัดระวัง

- ชั้น L ไม่ใช่ทางลัดข้ามธงแดง เริ่มที่ H ทุกครั้ง ผู้สูงอายุที่ใจสั้น เวียน หรือหน้ามืด ไม่ต้องรอ 4 สัปดาห์ ตรวจหัวใจและความดันก่อน
- อาการเกิน 4 สัปดาห์ที่ยังไม่เคยตรวจ ตรวจสุขภาพพื้นฐานกับแพทย์ก่อนเดินชั้น L ให้ลึก (ทางออกจุดที่ 2)
- อาการบางอย่างดูเหมือนเหตุในชีวิต แต่มาจากยาที่กินอยู่ ถามแพทย์ผู้สั่งยาหรือเภสัชกร ยาที่แพทย์สั่ง ไม่หยุด ไม่ลด ไม่ปรับเอง

ก่อนไปพบต่อไป

1. ทางชั่วคราวกับทางเรื้อรังต่างกันอย่างไร และเกณฑ์ชั้น L เข้มขึ้นมีอะไรบ้าง
2. อาการในกล่องลองทำดูของเรา ที่ผ่านมาระดูแลที่ปลายทางหรือที่ต้นทาง
3. ถ้าคนในบ้านบอกว่า "ทำตามวงล้อแล้วก็กลับมาอีก" เราจะถามเขาข้อแรกว่าอะไร

บทหน้า ปัสสาวะสมาธิเข้าอบรมครั้งแรก และพบว่าคำตอบแรกที่ป้านึกออก ไม่ใช่สิ่งที่ผู้พาเดินทำ

อ่านขยายความ ชุมชนรู้ธาตุ เล่ม 2 บทที่ 2 (สบายดี เริ่มเอียง และป่วย) และบทที่ 13 (เกณฑ์ที่ชั้น L ต้องเข้มข้น)
· ชุดตำรา 3 ธาตุ เล่ม 5 เปรียบเทียบ 3 ธาตุ บทที่ 13 สามธาตุในสายตาหาคาสตร์ (ยึดเล่มนี้เมื่อต่างกัน)

สำหรับ อสม. เวลามีคนบอกว่า "ดีขึ้นแล้วก็กลับมาอีก" ชวนเขานับเองว่าเป็นมานานเท่าไร กลับมาก็ครั้งในสามเดือน ให้คนในบ้านช่วยจำ ถามธงแดงก่อนเสมอ ถ้าถึงเกณฑ์ชั้น L เข้มขึ้น ชวนเขาไปคุยกับหมอแผนไทยเอง เรายังไม่เดินเส้นให้ใครจนกว่าจะผ่านบทที่ 4

บทที่ 2

จากดูแลตัวเอง สู่การพาคนอื่นเดิน



บทที่ 2 · จากดูแลตัวเอง สูการพาคนอื่นเดิน

เคสจำลอง

กลางเดือนมิถุนายน อบรมครั้งที่ 1 ห้องประชุมเล็กของ รพ.สต. มีเก้าอี้ว่างเป็นวงราวสิบตัว ป้าสมใจนั่งข้าง อสม. หลายคนที่ยังจำกันมานาน

หมอแผนไทยไม่ได้เปิดสไลด์ หมอถามคำถามเดียว "ถ้ามีคนมาเล่าอาการให้เราฟัง เราจะทำอะไรเป็นอย่างแรก"

ป้าสมใจตอบก่อนใคร "แนะนำ" อสม. คนหนึ่งตอบ "พาไปหาหมอ" อีกคนว่า "บอกให้ไม่ต้องกังวล"

หมอยิ้ม แล้วเขียนบนกระดานสามคำ **ชวนถาม ชวนคิด ช่วยบันทึก** "คำว่าแนะนำไม่อยู่ในนี้ะป้า"

ป้าหน้าร้อนวูบ นึกถึงเดือนก่อนที่เพื่อนบ้านบ่นปวดท้อง แล้วป้าบอกไปทันทีว่า "กินข้าวต้มใส่ขิงสิ เดียวก็ดี" โดยไม่ได้ถามสักคำว่าปวดแบบไหน เป็นมานานเท่าไร

แก่นหนึ่งประโยค ผู้พาเดินชวนถาม ชวนคิด ช่วยบันทึก ให้เจ้าตัวเห็นเรื่องของตัวเองและเลือกก้าวเอง ไม่ตรวจ ไม่วินิจฉัย ไม่ระบุชื่อโรค ไม่แนะนำหรือปรับยา ไม่ทำหัตถการแทนหมอ และไม่แน่ใจเมื่อไร ส่งต่อ

คำใหม่ในบทนี้ · ผู้พาเดิน คนทั่วไปที่ผ่านระดับ 3 แล้ว เดินชั้น L ราก ไปข้าง ๆ คนอื่น · **ผู้ร่วมทำ** คนในครอบครัวที่ช่วยเตือน ช่วยตัก ทำก้าวไปด้วยกัน · **แปดจังหวะคิด** ลำดับความคิดของผู้พาเดินและหมอ

ทำกับตัวเอง หรือทำกับคนอื่น

ทำกับตัวเองคือระดับ 2 ทำกับคนอื่นคือระดับ 3 ขึ้นไป ระดับ 3 เป็นครั้งแรกที่เราเดินเข้าไปในเรื่องของคนอื่น ฟังเรื่องที่เขาอาจไม่เคยเล่าให้ใครฟัง และช่วยเขามองหาต้นทาง

งานนี้ดูเหมือนแค่นั่งฟัง แต่คนที่มาเล่ามักเชื่อเราเร็ว ถ้าเราพูดว่า "ไม่เป็นอะไรหรอก" เขาอาจไม่ไปหาหมอทั้งที่ควรไป ระดับ 3 จึงต้องแม่นยำตรงและทางออก 3 จุด (บทที่ 4) ตั้งแต่ต้น ก่อนพาใครเดินชั้น L ต้องผ่านหน่วยนี้ก่อนเสมอ

ใครเดินชั้นไหน ใครทำอะไร

ทุกคนเข้าทาง H ฟังเสียงกายใจและเช็กรঙแดงก่อน **ชั้น E ธาตุ** และ **ชั้น A ปรับ** คนไข้และครอบครัวเดินเอง **ชั้น L ราก** ทุกคนสังเกตได้แบบเบา ๆ แต่เมื่อถึงเกณฑ์ที่ต้องเข้มข้น เดินกับผู้พาเดินหรือหมอแผนไทย

ใคร	ทำอะไร	รับช่วงเมื่อไร
คนไข้และครอบครัว	เขียนอาการ เช็กรঙแดง ปัก ✕ ▲ เดินชั้น E และชั้น A เอง เล่าเรื่อง เลือกก้าวเอง จดผล	เจ้าของเรื่องตลอดทาง
ผู้พาเดิน	เดินชั้น L ไปข้าง ๆ ชวนถาม ชวนคิด ช่วยบันทึก	ส่งต่อเมื่อพบตรงแดงหรือเรื่องเกินขอบเขต
หมอแผนไทย	เข้ามาได้ทุกชั้นทุกขั้น ตรวจ ตัดสินเรื่องที่ต้องใช้การตรวจ เขียนส่วนที่หมอเติมในแผน	รับช่วงเรื่องที่ต้องตรวจ ยาสมุนไพร หัตถการ
แพทย์	ตรวจและรักษา	รับช่วงที่ทางออก 3 จุด และเรื่องในกล่อง ■



ภาพ 2.1 สืบบทบาทในวงดูแล ใครทำอะไร และใครรับช่วงที่ไหน

เภสัชกร ตอบเรื่องยาที่กินอยู่ และยาที่อาจชนกับสมุนไพร เรื่องยาจึงส่งถึง **แพทย์ผู้สั่งยาหรือเภสัชกร** เสมอ เรื่องของยายาบุญมีมีครบทุกบทบาท ยายจดอาการเอง หลานเป็นผู้ร่วมทำ แพทย์ตรวจหัวใจและความดันให้ และหมอแผนไทยเดินชั้น L กับยาย เพราะคนในกลุ่มที่ต้องไปหาหมอเร็วกว่าปกติ เดินชั้น L ให้ลึกกับหมอแผนไทย ผู้พาเดินช่วยได้ภายใต้หมอเท่านั้น

ชวนถาม ขวนคิด ช่วยบันทึก

สามคำบนกระดานคือหัวใจของผู้พาเดิน

- **ชวนถาม** ถามตรงด้วยคำถามตรง ถามยาที่กินประจำทุกครั้ง และฟังด้วยคำถามปลายเปิด
- **ขวนคิด** ขวนหาหลายทาง วางเส้นเวลา เดินเส้นด้วยคำตอบ ไข่ บ้าง ไม่ใช่ แล้วขวนคิดทางเลือก 2-3 ทาง ให้เขาเลือกก้าวเอง
- **ช่วยบันทึก** ช่วยเขียนประโยคสรุป ใบเดินเส้น ใบแผนสุขภาพเฉพาะบุคคล และใบสรุปส่งต่อสั้น แล้วติดตามด้วยกัน 14 วัน

ทุกข้อขึ้นต้นด้วย "ชวน" หรือ "ช่วย" เพราะเจ้าของเรื่องคือคนที่เราพาเดิน ผู้พาเดินไม่เลือกก้าวแทน เราแค่ถือแผนที่ไว้ให้เขามองตาม

ห้าเรื่องที่ผู้พาเดินไม่ทำ

ไม่ทำ	ทำแทนได้
ไม่ตรวจร่างกาย ไม่จับชีพจร ไม่กดหาจุดปวด	ถามด้วยคำถาม ส่วนการตรวจเป็นของหมอ
ไม่วินิจฉัย และ ไม่ระบุชื่อโรค รวมถึงไม่บอกว่า "ไม่เป็นอะไร"	"เรื่องนี้ต้องให้หมอตรวจ เราช่วยจดสิ่งที่สังเกตไปถามด้วยกัน"
ไม่แนะนำหรือปรับยา ยาแผนปัจจุบัน ยาสมุนไพร ยาหอม ยาตำรับ	ชวนเขาถือยาทุกถุงไปถามแพทย์ผู้สั่งยาหรือเภสัชกร
ไม่ทำหัตถการแทนหมอ ไม่นวด ไม่อบ ไม่ประคบให้ในฐานะการรักษา และไม่แนะนำวิธีแรง	ส่งหมอแผนไทย

ไม่ทำ	ทำแทนได้
ไม่สัญญาผล ไม่พูดว่า "ทำแบบนี้แล้วหายแน่"	"หลายคนรู้สึกดีขึ้น ลองดู 14 วันแล้วมาดูด้วยกัน"

ผู้พาเดินยังไม่ตัดสินใจเองว่าอาการมาจากยา เชื้อ หรือภาวะในร่างกายหรือไม่ เพราะต้องใช้การตรวจ (บทที่ 9)

ทำไมต้องขีดเส้นให้ชัด

ตามธรรมเนียมแผนไทย ความรู้การรักษาส่งจากครูสู่ศิษย์ที่เป็นหมอ เพลินไพรส่งความรู้ส่วนหน้าบ้านให้คนทั่วไปด้วย จึงต้องขีดเส้นให้ชัด การตรวจ วินิจฉัย และรักษาด้วยการแพทย์แผนไทย เป็นงานของผู้ประกอบวิชาชีพตาม พระราชบัญญัติวิชาชีพการแพทย์แผนไทย พ.ศ. 2556 บันไดชุมชนรู้ธาตุ ไม่ได้ให้ใบอนุญาตประกอบวิชาชีพใด ผ่านระดับ 3 แล้วก็ได้แปลว่ารักษาคนอื่นได้

หมอบอกกลุ่มว่า "เส้นนี้ไม่ได้ทำให้งานของป่าเล็กลง ป่านั่งกินข้าวเย็นกับคนในหมู่บ้านได้ หมอทำไม่ได้"

ญาติไม่ใช่ผู้พาเดิน

ญาติ ไม่ใช่ผู้พาเดิน เว้นแต่ผ่านระดับ 3 แล้ว ใบแผนสุขภาพเฉพาะบุคคลจึงมีช่องลงชื่อสองช่อง "ผู้ร่วมทำ (ครอบครัว)" กับ "ผู้พาเดิน/หมอ" ในใบแผนของยาย หลานลงชื่อช่องแรก หมอแผนไทยลงชื่อที่สอง

ช่วงพักดื่ม น้ำ ป้าสนใจถาม "เรียนจบแล้ว ป้าพาแก้วลูกสาวเดินได้ไหม" หมอว่า "ได้ ถ้าแก้วยินยอม แต่แม่กับลูกมองกันไกลเกินไป ป้าจะเห็นแก้วอย่างที่ป้าคุ้น ไม่ใช่อย่างที่แก้วเป็น ช่วงฝึกหมอมองจะดูให้ทุกชั้น"

ความยินยอมและความลับ

- ขออนุญาตก่อนจด และก่อนเล่าเรื่องของใคร แม้เป็นคนในบ้าน
- เจ้าตัวเป็นผู้ถือข้อมูลของตัวเอง ผู้พาเดินไม่ส่งข้อมูลต่อโดยเจ้าตัวไม่ยินยอม ยกเว้นมีอันตรายตรงหน้า โทร 1669
- เคลื่อนชั้นเรียน เล่าโดยเจ้าของเรื่องอนุญาต หมอบอกกลุ่มตั้งแต่วันแรกว่า ยายบุญมีอนุญาตให้ใช้เรื่องของยายสอนทุกครั้ง แต่เรื่องที่ได้ยินในห้องนี้ อยู่ในห้องนี้
- ถ้าเขาบอกว่าคิดทำร้ายตนเองหรือคิดอยากตาย อย่าให้อยู่ลำพัง โทร 1323 ถ้ามีอันตรายตรงหน้า โทร 1669 ความปลอดภัยมาก่อนความลับเสมอ

ไม่แน่ใจ = ส่งต่อ

หลักกลางของผู้พาเดินมีข้อเดียว **ไม่แน่ใจ ส่งต่อ** ส่งต่อไม่ใช่ความล้มเหลว แต่เป็นงานส่วนหนึ่งของผู้พาเดิน

- ลูกเขิน โทร 1669
- เรื่องที่ต้องตรวจ หรือเรื่องที่เกินขอบเขต ไปหาหมอแผนไทยหรือแพทย์ที่ รพ.สต. ใกล้บ้าน
- เรื่องยา ถ้ามแพทย์ผู้สั่งยาหรือเภสัชกร

ให้เจ้าตัวถือใบแผน ยาทุกตัวพร้อมถุงยา และสิ่งที่สังเกตได้ไปด้วย หรือเขียนเป็นใบสรุปส่งต่อสั้น (ภาคผนวก ง)

ขั้นเป็นของคนไข้ จังหวะคิดเป็นของผู้พาเดินและหมอ

ขั้นในวง HEAL · ฟัง ธาตุ ปรับ ราก คือแผนที่ที่คนไข้ถือ (พาตัวเองกลับสู่สมดุล ไม่ใช่การรักษาโรค) **แปดจังหวะคิด** คือสิ่งที่ผู้พาเดินและหมอมองคิดตามลำดับ ทิมเพลินไพรถอดจากวิธีคิดของแพทย์ที่ตรวจคนไข้มา

จำนวนมาก คนที่เราพาเดินไม่ต้องรู้จัก

- H ฟัง จังหวะคิดที่ 1 คัดก่อนคิด (บทที่ 4) และ 2 ฟังก่อนสรุป (บทที่ 5)
- L1 จังหวะคิดที่ 3 หาปลายทางและกวาดกว้าง (บทที่ 6)
- L2 จังหวะคิดที่ 4 เส้นเวลา (บทที่ 9) · 5 ตั้งเส้นสมมติฐาน และ 6 ชั่งน้ำหนัก (บทที่ 10 งานของหมอ) · 7 หาโดมิโนตัวแรก (บทที่ 11)
- L3 และแผน จังหวะคิดที่ 8 ตรวจสอบตัวเองและเล่าให้เจ้าตัวฟัง (บทที่ 13)

ผู้พาเดินใช้ ฉบับย่อ คือจังหวะคิดที่ 1-4 7 และ 8 และ จังหวะคิดที่ 1 กับ 8 ห้ามข้ามทุกเคส แม้มั่นใจแค่ไหน ส่วนจังหวะคิดที่ 5-6 เต็มรูปเป็นงานของหมอ เราจำไว้แค่ว่ามีเส้นที่สองเสมอ อย่าเชื่อเส้นแรกที่นี่ก็ออก

ป้าสมใจขีดเส้นได้ประโยชน์สองเส้น ป้ารู้จักทุกคนในหมู่บ้าน และนั่นคือกับดักแรกของป้า คนที่รู้จักกันมากมักสรุปเร็ว

ผู้พาเดินดูแลใจตัวเองด้วย

ฟังเรื่องหนักของคนอื่นบ่อย ๆ ใจเราก็หนักตามได้ ผู้พาเดินยังดูแลตัวเองต่อครบทั้งสามขั้น ถ้าฟังเรื่องไหนแล้วแบกกลับบ้าน เล่าความรู้สึกของเราให้หมอแผนไทยซึ่งเป็นครูฟังได้ โดยไม่บอกชื่อเจ้าของเรื่อง ถ้าเราเองเริ่มคิดทำร้ายตนเอง คุยกับ รพ.สต. หรือโทร 1323 ถ้ามีอันตรายตรงหน้า โทร 1669

ต้นไม้ ไม่ใช่บันไดเส้นเดียว

จากระดับ 3 ไม่ได้มีแค่ระดับ 4 เราต่อยอดเฉพาะทางได้ เช่น นวดแผนโบราณ นักอาบป่า หรือผู้ใช้เสียงบำบัด โดยเรียนกับครูของศาสตร์นั้นโดยตรง บันไดของเฟลีนไพรเป็นลำต้นที่ทุกกิ่งใช้ภาษาเดียวกัน

เลิกชั้นเรียน ป้าสมใจขีดฆ่าคำว่า "แนะนำ" ในสมุด แล้วเขียนสามคำบนกระดานลงไปแทน การบ้านของหมอมีสองข้อ ข้อแรกฟังเสียงกายใจของตัวเองห้านาทีก่อนถามใคร ข้อสองหาเคสฝึกหนึ่งคนที่ยินยอม แล้วซ่อมถามตรงแดง ป้านึกถึงป้าละออ ซึ่งไม่ได้มาช่วยงานชมรมมาหลายสัปดาห์แล้ว

ลองทำดู · สิ่งที่เราจะไม่พูด (10 นาที)

1. เขียนประโยคที่เรามักเปลือยพูดเมื่อมีคนมาเล่าอาการ 3 ประโยค
2. เขียนประโยคชวนถามแทนที่ละประโยค
3. อ่านประโยคใหม่ให้คนในบ้านฟัง แล้วถามว่าฟังแล้วยากเล่าต่อไหม

ไม่พูด	พูดแทน
"ไม่เป็นอะไรหรอก"	"เป็นมานานเท่าไรแล้ว มีอาการอื่นด้วยไหม"
"หยุดยาไปก่อน"	"ยาที่กินอยู่ เอาไปถามแพทย์ผู้สั่งยาหรือเภสัชกรด้วยกันไหม"
"เป็นโรคนั้นแน่"	"กังวลว่าจะเป็นอะไร อยากให้หมอตรวจอะไรเพิ่มไหม"

สิ่งที่ควรระมัดระวัง

- เมื่อคนที่เราพาเดินถามว่า "เป็นโรคอะไร" ไม่เดา ไม่ตอบว่าไม่เป็นอะไร และไม่ขู่ตอบตรง ๆ ว่าชื่อโรคต้องให้หมอตรวจ แล้วถามต่อว่า "กังวลว่าจะเป็นอะไร" จดคำตอบไว้ไปถามหมอด้วยกัน
- ถ้าเขาเล่าอาการที่เป็นชัดเจน หยุดฟังเรื่องอื่น แล้วพาไปทางออกที่ถูกจุดทันที
- ยาที่แพทย์สั่ง ไม่หยุด ไม่ลด ไม่ปรับเอง ผู้พาเดินไม่แนะนำยาสมุนไพร ยาหอม หรือยาระบาย

ก่อนไปพบต่อไป

1. ผู้พาเดินทำอะไรได้ในสามคำ และห้าเรื่องที่ไม่ทำมีอะไรบ้าง
2. เวลามีคนมาเล่าอาการ เรามักทำอะไรเป็นอย่างแรก และอยากเปลี่ยนเป็นอะไร
3. คนในบ้านที่เราอยากพาเดิน เราคือผู้ร่วมทำของเขา หรือผู้พาเดิน และเขายินยอมแล้วหรือยัง

บทหน้า ป้าสนใจทำการบ้านข้อแรกกับตัวเอง แล้วในบทที่ 4 ป้าไปบ้านป้าละออ และได้รู้ว่าการถามชัดเจนด้วยคำถามตรง ยากกว่าที่คิด

อ่านขยายความ ชุมชนรู้ธาตุ เล่ม 1 บทที่ 14 (ธาตุไม่ใช่ดวง ไม่ใช่การวินิจฉัย และก้าวต่อไป) · เล่ม 2 บทที่ 14 (หน้าขอบเขตของผู้รู้สมดุล) · ชุดตำรา 3 ธาตุ เล่ม 8 ดูแลจิตใจตามธาตุ บทที่ 14 เลือกศาสตร์และเมื่อต้องการความช่วยเหลือ

สำหรับ อสม.

- ตอนเยี่ยมบ้าน เปลี่ยนคำแรกจาก "แนะนำ" เป็นคำถาม ชวนเขาเล่าด้วยคำของเขาเอง และขออนุญาตก่อนจด
- ช่วงที่ยังเรียนไม่จบ เราช่วยในฐานะผู้ร่วมทำหรือผู้ติดตามแถบของชั้น A ได้ ส่วนการพาเดินชั้น L รอให้ผ่านหน่วยตรงแดงและให้หมอแผนไทยดูเคสก่อน

บทที่ 3

ฟังตัวเอง และพาคนตรงหน้ากลับมาฟังตัวเขา



บทที่ 3 · ฟังตัวเอง และพ ตรงหน้ากลับมาฟังตัวเอง

เคสจำลอง

คืนก่อนไปบ้านป่าละอ อ ป้าสมใจนั่งที่ชานบ้าน การบ้านของหมอแผนไทยมีสองข้อ ข้อแรกเขียนไว้ตัวโตกว่า "ก่อนฟังใคร กลับมาฟังตัวเองก่อน"

ป้าวางมือบนอก หายใจช้า ๆ สามครั้ง เสียงฝนบนหลังคาค่อย ๆ ชัดขึ้น แล้วลองไล่ความรู้สึกจากหัวลงไปถึงเท้า ถึงไหล่ขวา ป้าหยุดอยู่นาน มันติงมาสองวันแล้ว ตั้งแต่นั่งก้มอ่านเอกสารอบรมจนตึก แต่ป้าเพิ่งรู้สึกจริง ๆ ก็คืนนี้ มือเท้าเย็นกว่าที่เคย ซึ่งเป็นปกติของคนธาตุลมน้ำในหน้าฝน แต่ไหล่ไม่ใช่ปกติของป้า

ป้าถามใจต่อ คำที่ขึ้นมาก็คือ "กังวล" กังวลว่าพรุ่งนี้จะถามเรื่องคิดทำร้ายตัวเองกับเพื่อนไม่ออก และความกังวลนั้นไปจุกอยู่ที่ท้อง ป้าถามตัวเองว่า "ตอนนี้กายใจขออะไร" คำตอบง่ายกว่าที่คิด ไหล่อยากพัก ใจอยากซุ่มคำถามสักรอบ

ป้าไม่ดูตัวเองที่อ่านจนตึก แค่ขอบคุณไหล่ที่เตือน แล้วเลือกทำสิ่งเล็ก ๆ หนึ่งอย่าง ย้ายเอกสารไปอ่านที่โต๊ะ และปิดไฟก่อนสามทุ่ม ก่อนนอนป้าเขียนในสมุดหนึ่งบรรทัด "กายกระซิบมาสองวัน ฉันฟังได้ยิน"

แก่นหนึ่งประโยค H Hear ฟัง คือการกลับมาอยู่กับตัวเองด้วยห้าจังหวะ หยุด · รู้สึก · รู้ใจ · ถาม · รับ ผู้พาเดินกลับมาฟังตัวเองก่อนทุกครั้ง แล้วจึงพาคนตรงหน้ากลับมาฟังตัวเอง โดยไม่ฟังแทน และเช็กตรงแดงทุกรอบ

คำใหม่ในบทนี้ · ห้าจังหวะ หยุด รู้สึก รู้ใจ ถาม รับ วิธีกลับมาฟังเสียงกายใจที่ทำได้ทุกที่ · กายกระซิบก่อนจะตะโกน อาการที่ตึงมักเริ่มจากเสียงเบา ๆ ที่ไม่มีใครฟัง · **แผนที่ช่วยฟัง** หกเรื่องที่ใช้กันลืมตอนไล่ความรู้สึก ไม่ใช่รายการตึก

H คือทางเข้าเดียว

วงดูแลเพลินไพร่เริ่มที่ H Hear ฟัง ทุกรอบ ไม่ว่าวันนั้นจะใช้ฐานธาตุ (ชั้น E) ปรับการเอียง (ชั้น A) หรือหาเหตุในชีวิต (ชั้น L) H ไม่ใช่ขั้นแรกของชั้นใดชั้นหนึ่ง แต่เป็นทางเข้าที่ขวางทั้งสามชั้นไว้ และมีสองส่วนเสมอ คือ ฟังเสียงกายใจ กับ เช็กตรงแดง พบตรงแดงที่ H ออกทางจุดที่ 1 ทันที

เล่ม 1 และเล่ม 2 สอนให้ฟังตัวเอง เล่มนี้เป็นเล่มแรกที่พาคนอื่นฟัง จึงต้องเป็นทั้งสองอย่าง กลับมาอยู่กับตัวเองให้เป็นก่อน แล้วพาคนตรงหน้ากลับมาอยู่กับตัวเอง บทนี้รวมทุกส่วนของ H ไว้ทีเดียว ส่วนที่ลงลึกอยู่ในบทที่ 4 5 9 13 และ 14

ทำไมต้องกลับมาฟัง · กายกระซิบก่อนจะตะโกน

ชีวิตประจำวันพาเราออกจากตัวเองทีละน้อย กินไปดูจอไป นอนพร้อมโทรศัพท์ ผื่นทำต่อด้วยคำว่า "ไม่เป็นไร" หงุดหงิดโดยไม่รู้ว่าเพราะอะไร กายกระซิบก่อนจะตะโกน อาการที่พาคนมาหาหมอส่วนมากคือเสียงที่ตึงขึ้น เพราะเสียงเบา ๆ ก่อนหน้าไม่มีใครฟัง ไหล่ของป้าสมใจกระซิบอยู่สองวัน ก่อนใจสั้นของยายบุญมีจะมา ยายตื่นตีสองอยู่หลายสัปดาห์ (บทที่ 9)

H จึงไม่ใช่ขั้นตรวจก่อนเริ่มดูแล แต่เป็น **ความสัมพันธ์กับตัวเอง** ที่ทำให้ทั้งสามชั้นเป็นไปได้ ชั้น E รู้ว่าปกติของเราคืออะไร ชั้น A รู้ตัวตั้งแต่เริ่มเอียง ชั้น L เห็นว่าเรื่องไหนในชีวิตทำให้เราไม่เป็นตัวเอง คนที่ฟังตัวเองเป็นจะฟังตัวเองได้มากขึ้น และรู้ว่าเมื่อไรต้องไปหาหมอ

สำหรับผู้พาเดิน ข้อนี้สำคัญเป็นสองเท่า คนที่ไม่ได้ยินเสียงของตัวเอง มักฟังคนอื่นไม่จบ เพราะเสียงในหัวของเราเองดังกลบอยู่

ห้าจังหวะ · หยุด · รู้สึก · รู้ใจ · ถาม · รับ

1. **หยุด** กลับมาอยู่ตรงนี้ วางมือบนอกหรือท้อง หายใจช้า ๆ สามครั้ง ลมหายใจใช้เป็นที่ยึดใจเท่านั้น 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 ขยับ อยากเจอคน อยากเงียบ
5. **รับ** ขอบคุณและยอมรับโดยไม่ตัดสิน ไม่รับแก้ แล้วค่อยเลือกทำสิ่งเล็ก ๆ หนึ่งอย่างตามที่กายใจขอ

ห้าจังหวะนี้ไม่ใช่การนั่งสมาธิแบบเป็นพิธี ทำได้ทุกที่ สัมผัสก็ได้ ห้าจังหวะเป็นการจัดของทิมเพลนไฟร์ด้วยคำธรรมดา ไม่ผูกกับสำนักการฝึกใด และไม่ใช้การบำบัดทางจิต หลายคนเล่าว่าเมื่อฝึกรู้สึกกายและตั้งชื่ออารมณ์บ่อยขึ้น ก็รู้ตัวเร็วขึ้นเมื่อเริ่มเอียง ข้อนี้ยังเป็นข้อสังเกต ยังไม่ได้ศึกษาในงานของเพลนไฟร์

แผนที่ช่วยฟัง 6 เรื่อง

ตอนไล่ความรู้สึก (จังหวะ 2–3) ใช้แผนที่นี้กันลืม ไม่ใช่รายการตึก ทุกข้อเทียบกับปกติของเรา ไม่เทียบกับคนอื่น

เรื่อง	ถามตัวเอง
นอน	หลับง่ายไหม ตื่นกลางดึกไหม ตื่นมาสดชื่นไหม
กินและการย่อย	หิวตามเวลาไหม กินแล้วอืดหรือแน่นไหม
ขับถ่าย	ถ่ายเป็นเวลาเหมือนเดิมไหม ปัสสาวะบ่อยหรือน้อยกว่าเดิมไหม
แรงในวัน	ทำกิจวัตรได้เท่าเดิมไหม บ่ายหมดแรงกว่าเดิมไหม
ปวด ตึง ผิว	มีตรงไหนปวดหรือตึงกว่าเดิม ผิวแห้ง คั่น หรือร้อนผิผิวไหม
ใจ	อารมณ์ช่วงนี้เป็นอย่างไร กังวลเรื่องอะไร เครียดจนการนอนหรือการกินเปลี่ยนไหม

ปกติของเรา ไม่เหมือนกัน เพราะธาตุประจำตัวต่างกัน มือเท้าเย็นในหน้าฝนอาจเป็นปกติของคนธาตุลม น้ำ อย่างป่าสมใจ แต่ไหล่ที่ตึงขึ้นมาใหม่ไม่ใช่ ปกติของเราอยู่ในบัตรธาตุของเล่ม 1 และ ถามคนในบ้านด้วย เพราะใจที่เปลี่ยนช้า ๆ เจ้าตัวมักมองไม่เห็น

ฟังให้เป็นนิสัย

- ฟังสั้น ระหว่างวัน 3 ลมหายใจ ในจังหวะที่เป็นประตุ เช่น ก่อนกิน (หิวจริงไหม) หลังวางจอ ตอนรู้สึก หงุดหงิด ก่อนลุกจากที่ทำงาน
- ฟังยาว 3–5 นาที ห้าจังหวะครบ ตอนเข้าก่อนลุกจากที่นอนหรือก่อนนอน แล้วจดหนึ่งบรรทัด
- ย้อนดูทุกสัปดาห์ อ่านสมุดดูว่ามีอะไรซ้ำ วันไหนเราไม่เป็นตัวเอง หลังอะไร นี่คือสะพานไปชั้น L แบบเบาที่ทุกคนทำได้

ฟังทุกวัน แม้อ่อนสบายดี ไม่ต้องรอป่วย คนที่ได้ยินเสียงกระซิบ ไม่ต้องรอให้กายตะโกน

ผู้พาเดินกลับมาอยู่กับตัวเองก่อนเยี่ยมทุกครั้ง

คนที่ฟังเรื่องหนักของคนอื่นบ่อย ๆ ต้องฟังตัวเองให้บ่อยกว่า เพราะคนที่เหนื่อยหรือใจซุ่นมักฟังไม่จบ และสรุปเร็ว

- **ก่อนเยี่ยม** ทำห่าจ้งหะหน้าบ้านของเขา หรือก่อนออกจากบ้านเรา หยุด หายใจสามครั้ง รู้สึกกาย ตั้งชื่อใจของเราวันนี้ แล้วถามว่า "วันนี้ฉันพร้อมฟังไหม" ถ้าใจไม่พร้อมและเรื่องไม่เร่งด่วน นัดเยี่ยมวันอื่นได้ แต่ถ้ามีคนแจ้งว่ามีอันตรายตรงหน้า โทร 1669 ก่อนเสมอ ไม่ต้องรอให้ใจพร้อม
- **ระหว่างฟัง** ถ้ารู้ตัวว่ากำลังเติมคำให้เขา นึกถึงเรื่องของตัวเอง หรืออยากรีบแนะนำ หายใจหนึ่งครั้ง แล้วกลับมาฟังคำของเขาใหม่
- **หลังเยี่ยม** ทำห่าจ้งหะอีกรอบ จ้งหะ รับ ช่วยให้เห็นว่าเราแบกเรื่องไหนกลับบ้าน เรื่องนั้นเป็นของเจ้าตัว ไม่ใช่ของเรา เอาความรู้สึกของเราให้หมอแผนไทยซึ่งเป็นครูฟังได้ โดยไม่บอกชื่อเจ้าของเรื่อง ถ้าเราเองเริ่มคิดทำร้ายตนเอง คุยกับ รพ.สต. หรือโทร 1323 ถ้ามีอันตรายตรงหน้า โทร 1669

ผู้พาเดินก็มีวง HEAL ของตัวเอง ป้าสมใจถือใบแผนของป้าเอง เหมือนที่บทที่ 14 บอกว่าผู้ดูแลต้องมีแผนของตัวเอง

พาคนตรงหน้ากลับมาฟังตัวเขาเอง

ผู้พาเดินไม่ได้ฟังแทน และ **ไม่บอกเขาว่าเขารู้สึกอะไร** งานของเราคือชวนให้เขาได้ยินเสียงของตัวเอง ด้วยห่าจ้งหะเดียวกัน เมื่อเขายินยอม ไม่บังคับให้หลับตา และหยุดได้ทุกเมื่อ

จ้งหะ	ชวนอย่างไร	ไม่พูดแบบนี้
หยุด	"หยุดหายใจช้า ๆ ด้วยกันสักสามครั้งไหม สืบตาไว้ก็ได้"	"ทำให้ใจให้สงบก่อนนะ"
รู้สึก	"ตอนนี้ในกายรู้สึกอะไรบ้าง ตรงไหนตึง ตรงไหนสบาย"	"หลังแกต้องตึงแน่เลย"
รู้ใจ	"ถ้าให้ตั้งชื่อใจตอนนี้ จะเรียกว่าอะไร มันอยู่ตรงไหนในกาย"	"แกเศร้าใช่ไหม"
ถาม	"ตอนนี้กายใจของแกทำอะไร"	"แกควรพักนะ"
รับ	"ขอบคุณที่เล่านะ ยังไม่ต้องแกอะไรตอนนี้ก็ได้"	"อย่าคิดมาก เดียวก็หาย"

ต้นเดือนกรกฎาคม ตอนป้าสมใจกลับไปฟังป้าละออดด้วยสี่คำถาม (บทที่ 5) พอถึงข้อ "รู้สึกอย่างไร กลัวอะไร" ป้าละออดเงียบ เสียงเริ่มสั่น ป้าสมใจเกือบพูดว่า "แกเหนื่อยใช่ไหม" แล้วนึกได้ จึงชวนหายใจช้า ๆ ด้วยกันสามครั้ง แล้วถามว่าตอนนี้ในกายรู้สึกอะไร ป้าละออดวางมือบนอก "แน่นตรงนี้" ป้าสมใจถามต่อว่าถ้าให้ตั้งชื่อจะเรียกว่าอะไร ป้าละออดตอบเอง "กลัว กลัวว่าถ้าฉันล้มไป ใครจะดูแล" แล้วเมื่อถามว่ากายใจทำอะไร ป้าละออดหัวเราะทั้งน้ำตา "อยากนอนให้เต็มตาสักสิบ" คำนี้กลับมาเป็นสิ่งที่ป้าละออดเลือกเองในบทที่ 12

ห่าจ้งหะไม่ได้แทนจ้งหะคิดที่ 1-2 และสี่คำถาม (บทที่ 4-5) แต่ช่วยให้คำตอบเป็นของเจ้าตัวจริง ใช้เมื่อเขาพร้อม มักใช้ก่อนเริ่มเล่า หรือเมื่อถึงข้อ "รู้สึกอย่างไร กลัวอะไร" ผู้พาเดินจดคำของเขา ไม่ใส่คำตอบให้

เมื่อคนตรงหน้าเจอความรู้สึกแรง

บางคนเมื่อหยุดและหันมาฟังตัวเอง อาจเจอความรู้สึกแรง เช่น เรื่องที่เคยเจ็บ ความเศร้า ความกลัว

- **หยุด** ไม่ต้องไล่ให้ครบห่าจ้งหะ บอกเขาว่าสืบตาได้ และหยุดได้ทุกเมื่อ
- **อยู่ด้วย** นั่งอยู่ใกล้ ๆ เงียบได้ ไม่ต้องหาคำพูดเก่ง ๆ ส่งน้ำใจ ถ้าเขาอยากให้อุ้มมือก็ทำ
- **ไม่เร่ง** ไม่ชักต้อ ไม่ป้อนให้หยุดร้อง ไม่รีบแก้ ไม่บอกว่าเขาควรรู้สึกอย่างไร

- **ส่งต่อเมื่อเกินมือ** ถ้าความรู้สึกท่วมจนรับไม่ไหว นอนไม่หลับหรือใช้ชีวิตไม่ได้ต่อเนื่อง ให้หมอหรือแพทย์ดู ถ้าเขาบอกว่าคิดทำร้ายตนเองหรือคิดอยากตาย อย่าให้อยู่ลำพัง โทร 1323 ถ้ามีอันตรายตรงหน้า โทร 1669 (สีแดงชั้นที่ 1 บทที่ 4)

เมื่อเขาสงบลง ถามว่าวันนี้อยากหยุดไว้แค่ไหนไหม แล้วนัดวันคุยต่อ คำว่า "พอแค่นี้ก่อน" เป็นการดูแลอย่างหนึ่ง

เมื่อสิ่งที่ได้ยืมผิดไปจากปกติ · อาการ ① และคำถามสามข้อ

ถ้าข้อไหนไม่เหมือนเดิมหลายวันติดกัน หรือเริ่มรบกวนชีวิต จึง **เขียนจากในหัวก่อน 1-3 อาการ** ด้วยคำของตัวเอง เรียงจากที่รบกวนมากที่สุด ก่อนเปิดวงล้อหรือรายการใด ๆ ทีมเพลินไพร่สังเกตว่า เมื่อให้ติกรายการยาว คนมักติกรู้อย่างที่คุ้น แล้วอาการที่รบกวนจริงจมหายไป ข้อนี้ยังเป็นข้อสังเกตจากการใช้งาน

อาการแรกคือ **อาการ ①** ให้คะแนน 0-10 ในวันแรก แล้วถามซ้ำที่วันที่ 7 วันที่ 14 และที่สมดุลใหม่ เทียบกับตัวเองเท่านั้น และไม่เปลี่ยนอาการ ① กลางทาง (บทที่ 5) แล้วถาม **คำถามสามข้อของ H**

1. อะไรรบกวนที่สุด เรียง ① ② ③
2. เป็นมานานเท่าไร และเริ่มหลังอะไร
3. มีแรงแดงไหม เปิดหน้าสรุปธงแดง โล่งทีละข้อ ถ้าข้อไหนแรงหรือแปลกไม่เคยเป็น ไม่ต้องรอ โล่งธงแดงทันที

ถ้าเห็นเหตุชัด เช่น ตกฝน กินเผ็ดจัด อดนอน หรือกัมอ่านหนังสือจนตึกแบบบ้าสมใจ **หยุดเหตุนั้นเองได้เลย** แล้ว **จดยาที่กินอยู่ทุกตัว** ถ้าสงสัยว่าอาการเกี่ยวกับยา นำยาไปถามแพทย์ผู้สั่งยาหรือเภสัชกรตั้งแต่ H ยาที่แพทย์สั่ง ไม่หยุด ไม่ลด ไม่ปรับเอง การฟังไม่ได้ใช้แทนการตรวจ

H เมื่อฟังคนอื่น · อยู่ตรงไหนในเล่มนี้

เมื่อฟังคนอื่น กติกาข้อแรกคือ **ให้เจ้าตัวเขียนอาการ ① ② ③ และคะแนนเองก่อน** ถ้าเขียนไม่สะดวก ผู้พาเดินจดไปด้วยคำของเขา แล้วชักต่อจากที่เขาเขียน ไม่เริ่มใหม่ทั้งหมด

ส่วนของ H	ทำอะไร	อยู่ที่
ห้าจังหวะ · ผู้พาเดินฟังตัวเอง · พาคนตรงหน้ากลับมาฟังตัวเขา	ก่อนและหลังเยี่ยม · ชวน ไม่ฟังแทน · ดูแลเมื่อเจอความรู้สึกแรง	บทนี้
เช็กธงแดงสองชั้น · กลุ่มที่ต้องไปหาหมอเร็วกว่าปกติ · ทางออกจุดที่ 1	ถามตรง ทีละข้อ รวมเรื่องคิดทำร้ายตนเอง	บทที่ 4 · หน้าสรุปธงแดง
จังหวะคิดที่ 1 คัดก่อนคิด	คำถามในหัวห้าข้อ ผล "เดินต่อได้" หรือ "ส่งต่อก่อน"	บทที่ 4
เช็กธงแดงทุกรอบ ไม่ใช่ครั้งเดียว	ทุกครั้งที่เยี่ยม วันติดตาม วันที่มีอาการใหม่	บทที่ 4
จังหวะคิดที่ 2 ฟังก่อนสรุป	คำถามปลายเปิดก่อน แล้วสี่คำถาม คิดว่าเป็นอะไร · กระทบชีวิตตรงไหน · รู้สึกอย่างไร กลัวอะไร · คาดหวังอะไร · ประโยคสรุปห้าส่วน	บทที่ 5
อาการ ① ตัวเดิมเดินต่อ · กำลัง 3 ข้อ	ไม่เปลี่ยนอาการ ① กลางทาง · ชวนเจ้าตัวตอบกำลังเอง	บทที่ 5
ยาที่กินประจำ	ถามทุกครั้ง แบนถุงยา ส่งแพทย์ผู้สั่งยาหรือเภสัชกร	บทที่ 4 และ 9

ส่วนของ H	ทำอะไร	อยู่ที่
กลับมาฟังที่ H	ทुरอบติดตาม ครบรอบที่สมดุลใหม่ และเมื่อมีอาการใหม่	บทที่ 13
ผู้ดูแลต้องฟังตัวเอง	ผู้พาเดินดูแลใจตัวเอง · ผู้ดูแลต้องมีแผนของตัวเอง	บทที่ 2 และ 14

กลับมาฟังที่ H อย่างสม่ำเสมอ

H ไม่ได้ใช้ครั้งเดียวตอนเริ่ม ครบรอบที่สมดุลใหม่แล้ว กลับมาฟังเสียงภายในที่ H อย่างสม่ำเสมอ เส้นนี้เป็นเส้นทึบ ไม่ใช่ทางเล็กระหว่างทาง ถ้าแฉ่งหรือมีธงแดงใหม่ ไม่ต้องรอครบวัน กลับไปที่ H แล้วพบแพทย์ (ทางออกจุดที่ 3) ถ้ามีอาการใหม่ เริ่มรอบใหม่ที่ H ไม่ต่อท้ายแผนเดิม (บทที่ 13)

ลองทำดู · ทำทั้งหมด 7 วัน แล้วพาคนในบ้านหนึ่งครั้ง

1. ทุกเช้าก่อนลุกจากที่นอนหรือก่อนนอน ฟังยาว 3–5 นาที หยุด · รู้สึก · รู้ใจ · ถาม · รับ แล้วจดหนึ่งบรรทัด
2. ระหว่างวัน ฟังสั้น 3 ลมหายใจ ก่อนกินหรือหลังวางจอ อย่างน้อยวันละครั้ง
3. ครบ 7 วัน ย้อนอ่าน มีอะไรซ้ำ วันไหนเราไม่เป็นตัวเอง หลังอะไร ถ้ามีสิ่งที่รบกวน เขียนอาการ ① และโล่งแดง
4. ขออนุญาตคนในบ้านหนึ่งคน ชวนเขาทำทำทั้งหมดด้วยประโยคในตาราง "ชวนอย่างไร" แล้วสังเกตว่าเราเผลอบอกเขาว่าเขารู้สึกอะไรไหม

สิ่งที่ควรระมัดระวัง

- ทำทั้งหมดไม่ใช่การบำบัดทางจิต และการฟังไม่ใช่แทนการตรวจ H ไม่ตั้งชื่อโรค ทำเพียงฟังและคัดเพื่อส่งต่อ
- ไม่บังคับให้กลับมา ไม่ฝืนไล่ความรู้สึกต่อเมื่อเจอเรื่องหนักใจ เจอความรู้สึกท่วมจนรับไม่ไหว หรือคิดทำร้ายตนเอง อย่าให้อยู่ลำพัง โทร 1323 ถ้ามีอันตรายตรงหน้า โทร 1669
- เช็กธงแดงทุกครั้งที่เราเริ่มรอบใหม่ ไม่ใช่ครั้งแรกครั้งเดียว ใช้ถ้อยคำในบทที่ 4 และหน้าสรุปธงแดง
- อย่าเลือกอาการ ① ตามที่ผู้พาเดินสนใจ อาการ ① คืออาการที่เจ้ายั่วรบกวนที่สุด
- ยาที่แพทย์สั่ง ไม่หยุด ไม่ลด ไม่ปรับเอง แม้ฟังตัวเองแล้วสงสัยว่าเกี่ยวกับยา

ก่อนไปพบต่อไป

1. ทำทั้งหมดมีอะไรบ้าง และทำไมจึงพูดว่ากายกระชิบก่อนจะตะโกน
2. ก่อนเยี่ยมคนที่เราจะพาเดินครั้งหน้า เราจะกลับมาฟังตัวเองอย่างไร และจะถามตัวเองว่าอะไร
3. ถ้าคนตรงหน้าร้องไห้ระหว่างฟัง เราจะทำอะไร และจะไม่ทำอะไร

บทหน้า ป้าสนใจไปบ้านป้าละออ และใช้ส่วนที่ยากที่สุดของ H คือการถามธงแดงด้วยคำถามตรง

อ่านขยายความ ชุมชนรู้ธาตุ เล่ม 1 บทที่ 8 (บัตรธาตุ
ของฉัน ปกติของเรา) · เล่ม 2 บทที่ 3 (กลับมาอยู่กับตัว
เอง เขียนอาการด้วยคำของเราเอง) และบทที่ 4 (ธงแดง
สองชั้น) · ชุดตำรา 3 ธาตุ เล่ม 8 ดูแลจิตใจตามธาตุ

สำหรับ อสม.

- ก่อนเคาะประตูบ้านที่ไปเยี่ยม หยุดหายใจสาม
ครั้ง รู้สึกกาย ตั้งชื่อใจของเรา แล้วถามตัวเองว่า
วันนี้พร้อมฟังไหม
- ตอนเยี่ยม ขวนเจ้าตัวหุุดและรู้สึกเองเมื่อเขา
ยินยอม ไม่บอกเขาว่าเขารู้สึกอะไร ให้เขาเขียน
อาการ ① ② ③ และคะแนนเองก่อน แล้วถามจริง
แดงทุกครั้ง
- ถ้าเขาร้องไห้หรือเจอเรื่องหนักใจ อยู่ด้วย ไม่เร่ง
ถ้าคิดทำร้ายตนเอง อย่าให้อยู่ลำพัง โทร 1323
อันตรายตรงหน้า โทร 1669

บทที่ 4

ธงดวงและทางออก 3 จุด



บทที่ 4 · ธงแดงและทางออก 3 จุด

เคสจำลอง

กลางเดือนมิถุนายน สองวันหลังอบรมครั้งที่ 1 ป้าสมใจถือสมุดเล่มเล็กกลับบ้านป้าละอ อหมอแผนไทยให้ผู้เรียนหาเคสฝึกคนละหนึ่งคน ที่ยินยอมให้ฝึกและให้หมอดูสิ่งที่จด

ป้าละอนั่งกอดเอาจุ๋มอยู่หลังบ้าน แม่สามีวัย 82 ปีนอนหลับอยู่ในห้อง แม่ย้ายมาตั้งแต่หลังสงคราม และป้าดูแลคนเดียว ป้าสมใจชอบอนุญาตก่อน "ที่ฉันจด อหมอแผนไทยเห็นคนเดียวนะ" ป้าละอพยักหน้า ป้าสมใจจึงถามธงแดงที่ละข้อ ตรง ๆ แบบที่ซ้อมในห้อง จนถึงข้อสุดท้าย "ช่วงนี้เหนื่อยจนเคยคิดอยากตายหรือคิดทำร้ายตัวเองไหม"

ป้าละอหยุดมือ มองหน้าเพื่อนนาน "ถามตรงเหมือนกันนะ" แล้วตอบซ้ำ ๆ "เหนื่อยจนอยากร้องไห้ก็มี แต่ไม่เคยคิดแบบนั้นเลย ฉันยังต้องอยู่ดูแม่"

แก่นหนึ่งประโยค ก่อนพาใครเดินชั้น L ราก ผู้พาเดินคัดก่อนคิดทุกครั้ง ถามธงแดงด้วยคำถามตรง รวมถึงเรื่องคิดทำร้ายตนเอง แล้วพาไปทางออกที่ถูกจุด ธงแดงไม่ต้องรอง และไม่แน่ใจ ส่งต่อเสมอ

คำใหม่ในบทนี้ · คัดก่อนคิด คัดเรื่องที่ต่อส่งต่อออกก่อน แล้วจึงคิดเรื่องเหตุในชีวิต · **เกณฑ์ชั้น L** จุดที่อาการถึงเกณฑ์ให้เดินชั้น L ให้ฝึก ที่ตั้งของทางออกไปแพทย์จุดที่ 2 · **สรุปส่งต่อ** กระดาษสั้น ๆ ที่คนรับช่วงอ่านจบได้ในหนึ่งนาที

จังหวะคิดที่ 1 · คัดก่อนคิด (H)

ความผิดพลาดที่แพงที่สุดของคนที่ไม่ฟังเรื่องของคนอื่น คือการเดินเส้นชีวิตให้คนที่ควรอยู่ที่โรงพยาบาล อหมอแผนไทยชักอาการเพื่อแยกว่าดูแลได้หรือต้องส่งต่อ แพทย์แผนปัจจุบันถือหลักว่า โรคที่ห้ามพลาดต้องคัดออกก่อน ระดับ 3 จึงต้องแม่นยำธงแดงก่อนพาใครเดิน

H Hear ฟัง ทางเข้าของวงดูแล เป็นของเจ้าตัว เขาเขียนอาการ ① ② ③ และชี้ธงแดง ส่วนจังหวะคิดที่ 1 คัดก่อนคิด (H) เป็นของผู้พาเดินและหมอ คือคำถามห้าข้อที่เราถามในหัวของเราเอง ก่อนเริ่มคิดเรื่องเหตุในชีวิต

1. มีธงแดงขั้นใดไหม
2. อยู่ในกลุ่มที่ต้องให้แพทย์ดูก่อนไหม
3. ภาวะในร่างทำให้เป็นแบบนี้ได้ไหม เช่น โลหิตจาง ไทรอยด์ หายใจเหนื่อยหอบ ชีพจรเร็ว
4. ยาที่กินประจำทำให้เป็นแบบนี้ได้ไหม
5. เป็นมาเกิน 4 สัปดาห์แล้ว เคยตรวจหรือยัง

ข้อ 3 และ 4 ผู้พาเดินตอบเองไม่ได้ เพราะต้องใช้การตรวจ เราถามให้ครบ จดยาทุกตัว แล้วส่งอหมอแผนไทยหรือแพทย์ (บทที่ 9) ผลมีสองแบบเท่านั้น "เดินต่อได้" หรือ "ส่งต่อก่อน" ไม่มีแบบ "น่าจะไม่ใช่ไร"

กับดักคือเรื่องชีวิตที่ขัดเกินไป ใครฟังป้าละอก็เห็นว่าเหนื่อยเพราะดูแลแม่สามีคนเดียว จนอยากข้ามไปหาเหตุทันที ยิ่งเรื่องชีวิตขัด ยิ่งต้องคัดให้ครบ และในจังหวะคิดที่ 8 (L3 และแผน) เราจะถามห้าข้อนี้ซ้ำอีกรอบ

ถามคนอื่น ไม่เหมือนถามตัวเอง

- ถามตรง ใช้คำง่าย ที่ละข้อ เช่น "เจ็บแน่นหน้าอกไหม" ถ้าตอบว่า "นิดหน่อย" ถามต่อว่าแบบไหน เป็นเมื่อไร
- ถามเรื่องใจด้วยเสมอ รวมถึงเรื่องคิดทำร้ายตนเอง การถามตรงไม่ได้ทำให้คนคิดทำ คนที่คิดอยู่แล้ว มักโล่งใจที่มีคนกล้าถาม
- ถามคนในบ้านเพิ่ม เมื่อเจ้าตัวยินยอม เพราะเขาเห็นสิ่งที่เจ้าตัวมองไม่เห็น
- ไม่บอกว่า "ไม่เป็นอะไร" ใช้ประโยค "วันนี้ยังไม่พบตรงแดง ถ้ามีอาการใหม่หรือแย่ลง บอกกันทันทีนะ" เพราะ "ไม่เป็นอะไร" เป็นคำของแพทย์หลังตรวจ

ป้าละออตอบว่าไม่มีทุกข้อ อาการ ① ของป้าคือ **ปวดหลังล่างตอนเย็น** คะแนน 7 จาก 10 ป้าสนใจจึงถามต่อว่าขาชา ขาอ่อนแรง ปวดร้าวลงขา กลั้นปัสสาวะหรืออุจจาระไม่ได้ หรือมีไข้ไหม ก็ไม่มี สัญญาณกลุ่มนี้ไม่อยู่ในรายการสีแดง แต่ถ้าพบร่วมกับปวดหลัง ให้แพทย์ดูก่อน

เรื่องใจ ป้าละออเหนื่อย หงุดหงิดง่าย นอนไม่ลึกเพราะตื่นตีหนึ่งมาพลิกตัวแม่ แต่ยังกินได้ ยังอยากกลับไปช่วยงานชมรม ป้าสนใจจดตามคำของป้า ไม่เต็ม ไม่ตีความ วันเสาร์ สามีของป้าละออกลับบ้าน ป้าอนุญาตให้ถามเขา "ใจร้อนขึ้น กินข้าวเจียบบลง แต่ไม่เคยพูดว่าไม่อยากอยู่" ตรงกับที่ป้าเล่า

ถ้าเขาตอบว่าเคยคิด คือตรงแดงขั้นที่ 1 อย่าให้อยู่ลำพัง โทร 1323 ถ้ามีอันตรายตรงหน้า เช่น บอกว่าจะทำวันนี้ โทร 1669 ทันที ผู้ดูแลคนป่วยที่คิดแบบนี้ คุยกับ รพ.สต. ได้ เพราะ รพ.สต. จะประเมินความเสี่ยงต่อแต่อันตรายตรงหน้า โทร 1669 ก่อนเสมอ

ตรงแดงขั้นที่ 1 · จุกเงิน โทร 1669 ทันที

ชุดเดียวกับเล่ม 1 และเล่ม 2 ใช้ทั้งถามตัวเองและถามคนอื่น พบข้อใดข้อหนึ่ง โทร 1669 หรือไปโรงพยาบาลทันที **ไม่ดูแลเองต่อ**

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 หายใจหอบเหนื่อย ใจสั่นร่วมกับหน้ามืดจะเป็นลม
9. **หมดสติ ชัก หรือเป็นลมโดยไม่รู้สาเหตุ**
10. **เลือดออกจากทางเดินอาหารหรือทางเดินหายใจ** อาเจียนหรือถ่ายเป็นเลือด ถ่ายดำ ไ้เป็นเลือด
11. **คิดทำร้ายตนเองหรือคิดอยากตาย** อย่าให้อยู่ลำพัง โทร 1323 สายด่วนสุขภาพจิต ถ้ามีอันตรายตรงหน้า โทร 1669

ระหว่างรอ ไม่ให้สูบบุหรี่ ไม่ให้ยาหอม ไม่นวด ไม่อบ และอยู่กับเขาไว้ เวลาโทร 1669 ให้บอก อาการที่เห็น สถานที่ และ เวลาที่เริ่มเป็น ถ้าไม่รู้ ให้บอกเวลาที่เห็นว่ายังกดครั้งสุดท้าย

ธงแดงขั้นที่ 2 · พบแพทย์โดยเร็ว ก่อนเริ่มดูแลเอง

ไม่ต้องเรียกรถพยาบาล แต่ต้อง **พบแพทย์โดยเร็ว** ก่อนเริ่มดูแลเอง และก่อนเดินขึ้น L

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

ธงแดงไม่มีเกณฑ์เวลา พบเมื่อไร ไปเมื่อนั้น และ **ไม่ต้องรอ** ไม่รอให้ลูกกลับบ้าน ไม่รอให้ว่าง ผู้พาเดินช่วยหาทางไป แต่ไม่ช่วยต่อรอ

กลุ่มที่ต้องไปหาหมอเร็วกว่าปกติ

คนกลุ่มนี้อาการทรุดเร็ว และสัญญาณอาจไม่ชัด ไม่สบายเมื่อไรจึงควรพบแพทย์เร็วกว่าคนทั่วไป และให้หมอแผนไทยหรือแพทย์ดูก่อนใช้สมุนไพร การอบ หรือการนวดแรง

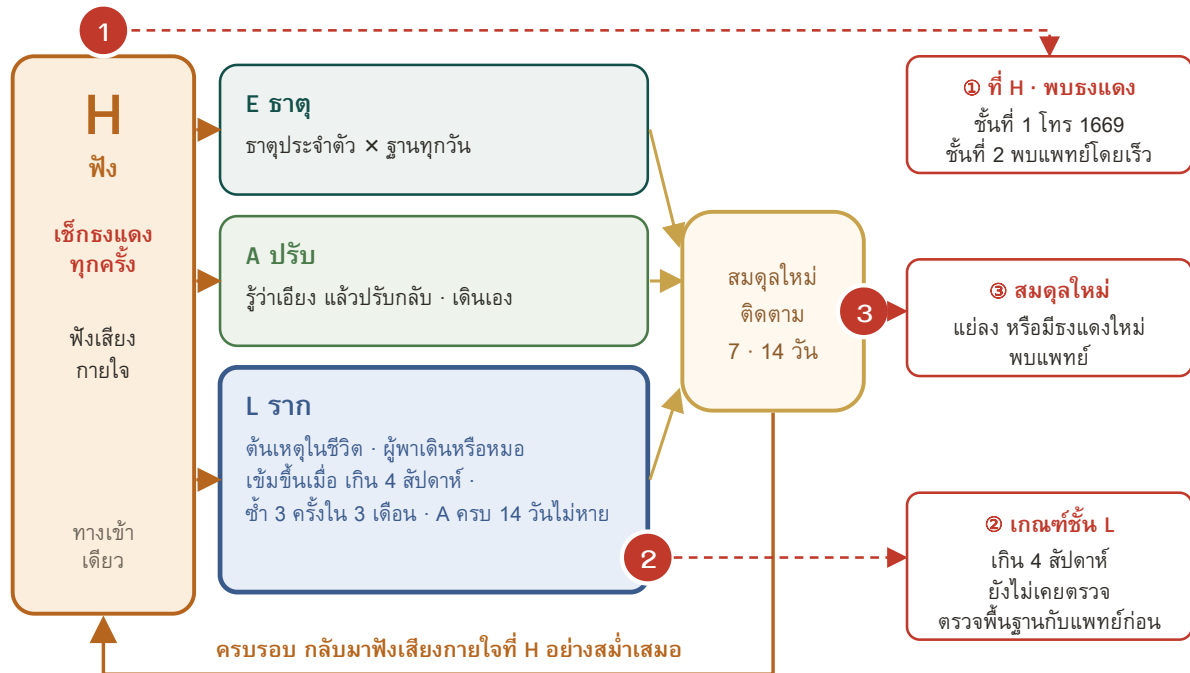
- เด็กอายุต่ำกว่า 1 ปี และเด็กเล็กที่มีไข้
- ผู้สูงอายุเกิน 70 ปี และผู้สูงอายุที่หกล้ม
- หญิงตั้งครรภ์ หรือให้นมบุตร
- ผู้มีภูมิคุ้มกันต่ำ หรือมีโรคเรื้อรัง

ในเล่มนี้ คนกลุ่มนี้ **เดินขึ้น L ให้ลืกกับหมอแผนไทย** ผู้พาเดินช่วยได้ภายใต้หมอเท่านั้น ระหว่างรอทำได้เพียงอาหารปกติ การนอน และการขยับเบา ๆ ยายบุญมีวัย 78 ปี จึงเดินขึ้น L กับหมอแผนไทย ลุงชัยก็อยู่ในกลุ่มนี้ เพราะเพิ่งฟื้นจากอาการแบบหลอดเลือดสมองและกินยาที่แพทย์สั่งประจำ แม่สามีของป้าละออก็อยู่ และมีทีมแพทย์ดูแลอยู่ ส่วนป้าละออวัย 55 ปี ไม่มีโรคประจำตัว ป้าสนใจจึงฝึกกับป้าได้ โดยหมอแผนไทยคอยตรวจตลอดทาง

ทางออก 3 จุด

- **จุดที่ 1 · ที่ H** พบธงแดง ขั้นที่ 1 โทร 1669 ขั้นที่ 2 พบแพทย์โดยเร็ว
- **จุดที่ 2 · เกณฑ์ขั้น L** อาการเกิน 4 สัปดาห์ (นับจากวันที่เริ่มมีอาการ) และยังไม่เคยตรวจ ตรวจสุขภาพพื้นฐานกับแพทย์ก่อน ตรวจอะไรบ้าง แพทย์เป็นผู้เห็นควร
- **จุดที่ 3 · สมดุลใหม่** ติดตามแล้วแย่ง หรือมีธงแดงใหม่

จุดที่ 2 **ไม่ใช่สีแดง** แต่ข้ามไม่ได้ เพราะอาการที่อยู่มานานบางอย่างหน้าตาเหมือนเรื่องชีวิต แต่ต้นทางอยู่ในร่าง ถ้าตรวจไปแล้วหลังอาการเริ่ม ไม่ต้องตรวจซ้ำ เช่น ยายบุญมีที่ตรวจไปแล้วที่จุดที่ 1 ธงแดงไม่ต้องรอถึงจุดใด และทุกจุดใช้หลักเดียวกัน **ไม่แน่ใจ = ส่งต่อ**



ไม่มีเส้นโยงข้ามชั้น · ธงแดงไม่มีเกณฑ์เวลา พบเมื่อไรออกทันที · ไม่แน่ใจ = ส่งต่อ

ภาพ 4.1 ทางออกไปแพทย์ 3 จุด ที่ H ที่เกณฑ์ชั้น L และที่สมดุลงใหม่

เกณฑ์ชั้น L ของปาละอ

คืนนั้นป้าสนใจไล่คำถามในหัวหำข้อกับสิ่งที่จดมา

คำถามในหัว	ของปาละอ
ธงแดง	ไม่พบ ถามตรงครบสองชั้น รวมเรื่องใจ และถามสามีแล้ว
กลุ่มที่ต้องให้แพทย์ดูก่อน	ไม่อยู่
ภาวะในร่าง	ตอบเองไม่ได้ เพลียที่นอนแล้วไม่หาย
ยาที่กินประจำ	ไม่มี
เกิน 4 สัปดาห์ เคยตรวจหรือยัง	เพลียตั้งแต่ต้นเดือนพฤษภาคม ปวดหลังตามมาราวกลางเดือน ยังไม่เคยตรวจ

ผลคือ "ส่งต่อก่อน" ทางออกจุดที่ 2 ปาละอถอนหายใจ "ไม่มีใครเฝ้าแม่ รอก่อนได้ไหม" ป้าสนใจตอบ "ไม่ใช่ธงแดง ไม่ต้องไปพุงนี้ แต่ต้องไปก่อนเราเดินต่อนะ" ปาละอจึงขอให้ลูกสาวอีกคนของแม่สามีที่อยู่ตำบลถัดไปมาเฝ้าแม่หนึ่งเช้า แล้วพูดเบา ๆ "ไม่อยากกรบกวนเขาบ่อยหรอก"

สรุปส่งต่อสั้น ๆ

ผู้พาเดินเขียน **สรุปส่งต่อ** ให้เจ้าตัวถือไปเอง ตามคำของเจ้าตัว ไม่ตั้งชื่อโรค แขนบลงยาทุกตัว ใบเปล่าอยู่ในภาคผนวก ก

สรุปส่งต่อสั้น ๆ (ตัวอย่างของป้าละออ)

- ชื่อ อายุ ละออ 55 ปี
- อาการ ① เป็นมานาน ปวดหลังล่างตอนเย็น 7/10 เริ่มราวกลาง พ.ค. · ② เพื่อยื่นนอนแล้วไม่หาย เริ่มต้น พ.ค. · ③ หงุดหงิดง่าย
- รงแดงหรือสัญญาณที่พบ ไม่พบ · ไม่มีขาชา อ่อนแรง ปวดร้าวลงขา กลั้นขับถ่ายไม่ได้ ไข้
- กลุ่มประสาทบาง ไม่อยู่ · ยาที่กิน ไม่มี · ตรวจล่าสุด ยังไม่ได้ตรวจหลังอาการเริ่ม · ยินยอมให้ส่งต่อ ☒
- คำถามที่อยากถาม เพื่อยื่นนอนแล้วไม่หาย ควรตรวจอะไรไหม · ยังยกและพลิกตัวแม่สามต่อได้ไหม
- ส่งถึง ☐ 1669 ☒ แพทย์ ☐ หมอแผนไทย ☐ เกสัชกร
- ผู้พาเดิน (ฝึก) สมใจ ลงชื่อ วันที่

ความยินยอมและความลับ

ขออนุญาตก่อนจด ก่อนเล่าเรื่องของเขาให้ใครฟัง และก่อนถามคนในบ้าน เคสในชั้นเรียนเล่าได้เมื่อเจ้าของเรื่องอนุญาต เจ้าตัวถือข้อมูลของตัวเอง เราไม่ส่งต่อให้ใครโดยเขาไม่ยินยอม **ข้อยกเว้นเดียวคืออันตรายตรงหน้า** เช่น คนที่บอกว่าจะทำร้ายตัวเองวันนี้ หรือความรุนแรงในบ้านที่มีคนกำลังจะถูกทำร้าย โทร 1669 ก่อน แล้วค่อยบอกเจ้าตัวว่าทำเพราะอะไร

เช็กถูกรอบ ไม่ใช่ครั้งแรก

วันแรกไม่มีรงแดง ไม่ได้แปลว่าเดือนหน้าจะไม่มี ผู้พาเดินถามรงแดงทุกครั้งที่ยเยี่ยม ก่อนเดินชั้น L ให้ลึก วันติดตาม ในจังหวัดคิดที่ 8 (L3 และแผน) วันที่มีอาการใหม่ และวันที่คนในบ้านบอกว่า "ไม่เหมือนเดิม"

ปลายเดือนมิถุนายน

ป้าละออถือสรุปส่งต่อไป รพ.สต. แพทย์ซักเพิ่ม ตรวจร่างกาย และตรวจพื้นฐานตามที่เห็นควร ผลไม่พบสิ่งที่ต้องรักษาด่วน เดินชั้น L ต่อได้ ป้าละออโทรมาเสียงโล่ง "เห็นไหม ฉันบอกแล้วว่าไม่เป็นอะไร" ป้าสนใจตอบตามที่หมอสอน "หมอบอกว่าไม่มีเรื่องด่วน เราเดินต่อได้แล้ว มีอะไรใหม่บอกฉันทันทีนะ"

"แล้วหลังฉันล่ะ" ป้าละออถาม "ครั้งหน้าฉันจะมาฟังเรื่องของแกให้จบก่อน ยังไม่สรุปอะไรทั้งนั้น"

ลองทำดู · ซ้อมถามรงแดง และเขียนสรุปส่งต่อ (20 นาที)

1. ขออนุญาตคนในบ้านหนึ่งคน แล้วถามรงแดงชั้นที่ 1 และ 2 ทีละข้อด้วยคำของเราเอง รวมข้อคิดทำร้ายตนเอง ข้อไหนอึดอัด ลองพูดซ้ำให้ง่ายและตรงกว่าเดิม
2. ปิดท้ายด้วย "วันนี้ยังไม่พบรงแดง ถ้ามีอาการใหม่หรือแยลง บอกกันทันทีนะ"
3. สมมติว่าเขามีอาการที่เป็นมาเกิน 4 สัปดาห์และยังไม่เคยตรวจ เขียนสรุปส่งต่อสมมติหนึ่งใบตามภาคผนวก ง

สิ่งที่ควรระมัดระวัง

- ผู้ดูแลคนป่วยที่เหนื่อยล้า ถ้ามารู้สึกใจด้วยเสมอ ผู้ดูแลที่เหนื่อยจนคิดอยากทิ้งคนที่ดูแล ก็เป็นสัญญาณที่ต้องได้รับความช่วยเหลือ คุยกับ รพ.สต. หรือโทร 1323
- ความรุนแรงในบ้าน ถ้ามีอันตรายตรงหน้า โทร 1669 ทันที
- ไม่ส่งข้อมูลของใครต่อโดยเจ้าตัวไม่ยินยอม ยกเว้นอันตรายตรงหน้า
- ระหว่างรอพบแพทย์ ไม่ให้สมุนไพร ไม่นวด ไม่อบ ไม่บอกให้หยุดหรือลดยา ยาที่แพทย์สั่ง ไม่หยุด ไม่ลด ไม่ปรับเอง

ก่อนไปพบต่อไป

1. คำถามในหัวหำข้อของจังหวัดคิดที่ 1 (H) คืออะไร ทางออก 3 จุดอยู่ที่ไหน
2. ชงแดงข้อไหนที่เราถามคนอื่นยากที่สุด และจะถามด้วยประโยคใด
3. ในหมู่บ้านของเรา ใครอยู่ในกลุ่มที่ต้องไปหาหมอเร็วกว่าปกติ และใครเป็นผู้ดูแลที่ควรถามเรื่องใจด้วย

บทหน้า ป้าสมใจกลับไปบ้านป่าละอ้ออีกครั้ง คราวนี้เพื่อฟังให้จบก่อนสรุป

อ่านขยายความ ชุมชนรู้ธาตุ เล่ม 1 บทที่ 14 · เล่ม 2 บทที่ 4 (ชงแดงสองชั้น) และบทที่ 13 (ทางออกไปแพทย์ 3 จุด) · ชุดตำรา 3 ธาตุ เล่ม 8 ดูแลจิตใจตามธาตุ บทที่ 14 · เรื่องชงแดงและการส่งต่อ ให้ยึดบทนี้และหน้าสรุปชงแดงของเล่มนี้เสมอ

สำหรับ อสม.

- ก่อนพาใครเดินขึ้น L ต้องผ่านหน่วยชงแดงก่อน ตอนเยี่ยมบ้านถามชงแดงสองชั้นด้วยคำถามตรงๆ ทูกรอบ รวมเรื่องคิดทำร้ายตนเอง และถามยาที่กินประจำ
- ชวนเจ้าตัวตอบเอง พบเรื่องที่ต้องส่งต่อ เขียนสรุปส่งต่อให้เขาถือไปเองพร้อมถุงยา ไม่ส่งข้อมูลต่อโดยเขาไม่ยินยอม ยกเว้นอันตรายตรงหน้า โทร 1669

บทที่ 5

ฟังก่อนสรุป



บทที่ 5 · ฟังก่อนสรุป

เคสจำลอง

ต้นเดือนกรกฎาคม อบรมครั้งที่ 2 ฝนตกหนักจนต้องปิดหน้าต่างศาลา หมอแผนไทยเล่าเรื่องยายบุญมี ซึ่งยายอนุญาตแล้ว "สี่เดือนแรกหมอถามแต่ว่าใจสันก็ครั้ง เวียนตอนไหน ตื่นก็โง่ง ยายตอบได้ทุกข้อ หมอจดว่าเริ่มหลังหลานย้ายออก แต่ไม่เคยถามต่อว่า หลังหลานย้าย ชีวิตยายเปลี่ยนตรงไหน"

เดือนที่ห้า หมอเลิกถามแต่อาการ แล้วเปิดให้ยายเล่าวันของยายเอง ยายจึงพูดเรื่องหลานจริง ๆ เป็นครั้งแรก "ตั้งแต่หลานย้ายไป ยายกินข้าวเย็นคนเดียวทุกวัน" ที่ไม่พูดก่อนหน้านี้ เพราะไม่อยากให้หลานรู้สึกผิด

"หมอถามแต่สิ่งที่หมออยากรู้ ยายก็ตอบแต่สิ่งที่ถูกถาม" หมอมองทั้งห้อง "วันนี้เราฝึกฟังให้จบ ก่อนสรุปอะไรทั้งนั้น"

เย็นนั้น ป้าสมใจไปบ้านป้าละออ ไม่เปิดสมุดก่อน ถามแค่ประโยคเดียว "เล่าให้ฟังหน่อยสิ วันหนึ่งของแกตอนนี้เป็นอย่างไงบ้าง" ป้าละออเงียบไปครู่หนึ่ง แล้วเล่ายาวเกือบครึ่งชั่วโมง

แก่นหนึ่งประโยค ฟังก่อนสรุปเรื่องของใคร ให้เขาเล่าด้วยคำของตัวเองจนจบ ถามสี่คำถาม แล้วย่อเป็นประโยคสรุปห้าส่วนที่เขาฟังแล้วบอกว่า "ใช่"

คำใหม่ในบทนี้ · คำถามปลายเปิด คำถามที่ตอบแค่ "ใช่" หรือ "ไม่" ไม่ได้ ต้องเล่า · สี่คำถาม คิดว่าเป็นอะไร กระทบชีวิตตรงไหน รู้สึกอย่างไร คาดหวังอะไร · **ประโยคสรุป** ประโยคเดียวไม่เกิน 30 คำ ที่เล่าเรื่องของคนหนึ่งคนได้ครบห้าส่วน

จังหวะคิดที่ 2 · ฟังก่อนสรุป (H)

หมอแผนไทยซักอาการ การกิน การนอน การขับถ่าย ก่อนจับชีพจร แพทย์เวชศาสตร์ครอบครัวผู้ป่วยเป็นศูนย์กลาง และฟังความคิด ความรู้สึก และชีวิตของคนไข้ด้วยสี่คำถาม ซึ่งเป็นที่มาของสี่คำถามในบทนี้

จังหวะคิดนี้อยู่ที่ H Hear ฟัง เหมือนกัน มาหลังจังหวะคิดที่ 1 ได้ผลว่า "เดินต่อได้" แล้ว มีสามส่วน ฟังด้วยคำถามปลายเปิด ถามสี่คำถาม แล้วย่อเป็นประโยคสรุปห้าส่วน ผู้พาเดินฟังเพื่อเข้าใจ ไม่ได้ฟังเพื่อตอบ ระหว่างฟังไม่แนะนำ ไม่รีบปลอบ และยังไม่หาเหตุ

เริ่มด้วยคำถามปลายเปิด

คำถามปิดเหมาะกับการถามตรงแดง คำถามปลายเปิดเหมาะกับการฟังเรื่อง เพราะชวนให้เล่า

แทนที่จะถาม	ลองถาม
ปวดหลังมากไหม	เล่าเรื่องหลังให้ฟังหน่อย เป็นยังไงบ้าง
นอนพอไหม	คืนหนึ่งของแกเป็นยังไง ตั้งแต่เข้านอนจนตื่น
เครียดเรื่องแม่ไข้ไหม	ตั้งแต่แม่มาอยู่ อะไรเปลี่ยนไปบ้าง

แถวที่สามเป็นคำถามนำ คือใส่คำตอบไว้ให้แล้ว คนส่วนใหญ่จะตอบว่า "ก็ใช่" แล้วเรื่องจริงก็จบตรงนั้น ระหว่างฟัง ใช้คำของเขา ป้าละออพูดว่า "หลังมันล้า" ป้าสมใจก็จดว่า "หลังล้า" และ ซักต่อจากที่เขาเขียน

มา ไม่เริ่มใหม่ทั้งหมด ป้าสนใจเปิดใบอาการ ① ② ③ จากบทที่แล้ว ถามทีละบรรทัดว่า "ตรงนี้เล่าเพิ่มเติมได้ไหม"

สืบคำถาม

เมื่อเขาเล่าจบ ป้าสนใจถามทีละข้อ แล้วจดตามคำของป้าละออ

1. คิดว่าเป็นอะไร "ยกแม่ผิดทำนะสิ ตอนพลิกตัวแม่ บางทีบิดเอว"
2. กระทบชีวิตตรงไหน "ไม่ได้ไปช่วยงานชมรมมาสองเดือนแล้ว"
3. รู้สึกอย่างไร กลัวอะไร "กลัวว่าถ้าฉันล้มไป ใครจะดูแล"
4. คาดหวังอะไรจากการคุยครั้งนี้ "อยากหายปวดหลัง ไม่ได้อยากทิ้งแม่นะ"

ลำดับมีเหตุผล ถามว่ากระทบชีวิตตรงไหนก่อน เราจึงได้ฟังความลำบากของเขา แล้วคำถามว่ารู้สึกอย่างไรจะตามมาเอง ไม่สะดุด ป้าละออเล่าว่าไม่ได้ไปช่วยงานชมรมมาสองเดือน ป้าสนใจฟังจบจึงถามต่อว่ารู้สึกอย่างไร ข้อ 3 บอกว่าป้าไม่ได้กลัวปวด แต่กลัวไม่มีใครดูแล ข้อ 4 บอกว่าแผนใดที่ฟังเหมือนให้ป้าถอยห่างจากแม่ ป้าจะไม่ทำ ป้าสนใจไม่ตัดสิน จดไว้ทั้งประโยค

ทฤษฎีของเจ้าตัว คือเส้นที่ 1

คนที่อยู่กับอาการมาหลายสัปดาห์ มีคำอธิบายของตัวเองเสมอ คำตอบข้อ 1 จะเป็น **เส้นที่ 1** ตอนเดินเส้นในชั้น L ราก ของป้าละออคือ "ยกแม่ผิดทำ" ของยายคือ "แก่แล้ว หัวใจไม่ดี" กติกาคือ **ไม่ปิด และไม่เชื่อกันที่** ปิดแล้วเขาจะเลิกเล่า เชื่อกันที่แล้วเราจะหยุดฟัง ทฤษฎีของยาย หมอไม่ได้ปิด แต่ให้แพทย์ตรวจหัวใจก่อน แล้วจึงฟังต่อว่ามีอะไรอีก

ในชั้น L หมอแผนไทยจะตั้งเส้นสองถึงสามเส้นให้แข่งกัน เส้นที่ 1 คือเส้นที่เจ้าตัวสงสัยเองเสมอ แล้วชั่งด้วยเกณฑ์ ข้อแรกที่ต้องผ่านคือเหตุต้องมาก่อนอาการ งานชิ้นเส้นเป็นของหมอ ผู้พาเดินจำไว้ประโยคเดียว **"มีเส้นที่สองเสมอ ไม่เชื่อเส้นแรก"** ป้าสนใจจดไว้ได้คำตอบข้อ 1 ว่า "เส้นนี้อธิบายปวดหลังได้ ยังไม่รู้ว่ามีอาการเพี้ยนได้ไหม" แล้วเก็บไว้ถามหมอ

ประโยคสรุปห้าส่วน

ฟังครบแล้ว ผู้พาเดินช่วยย่อเรื่องเป็นประโยคเดียว ไม่เกิน 30 คำ ครบห้าส่วน เล่าให้หมอฟังได้ในลมหายใจเดียว

ประโยคสรุปห้าส่วน (ไม่เกิน 30 คำ)

ใคร (วัย × กรอบที่เด่น) · อาการ ① · ลักษณะเวลา (เพิ่งเป็น เรื้อรัง เป็น ๆ หาย ๆ เวลาไหนของวัน) · เริ่มหลังอะไร · เจ้าตัวคิดว่าเพราะอะไร

ยายบุญมี "หญิง 78 ปี × แท้ง วัยลม · ใจสั่นเป็นพักและเวียนเวลาลุก หลายเดือน · ตื่นตีสอง · เริ่มหลังหลานย้ายออก · ยายคิดว่าแก่แล้วหัวใจไม่ดี"

ป้าละออ "หญิง 55 ปี × ร้อน วัยลม · ปวดหลังล่างทุกเย็น รวด 7 สัปดาห์ · เริ่มหลังรับแม่สามีมาดูแลคนเดียว · ป้าคิดว่ายกแม่ผิดทำ"

ของเรา

ตัดส่วนไหนออก เรื่องก็เปลี่ยน ตัด "ยายคิดว่าแก่แล้วหัวใจไม่ดี" เราจะไม่รู้ว่ายายกังวลอะไร ช่อง "เริ่มหลังอะไร" ของยายมีคำว่าหลานยายออกมาหลายเดือน แต่เป็นแค่วันที่ ยายเล่าเรื่องข้าวเย็น ช่องนี้จึงมีเรื่องจริงอยู่ข้างใน ใส่อาการ ① ให้ชัด อาการอื่นไม่ต้องใส่ทุกข้อ

เขียนแล้ว **อ่านให้เจ้าตัวฟัง** ครั้งแรกป้าสนใจเขียนว่า "เริ่มหลังแม่สามีย้ายมา" ป้าละออแก้ทันที "เขียนว่ามาดูแลคนเดียวสิ ถ้ามีคนผลัดกัน ฉันไม่เป็นแบบนี้หรอก" คำว่า "คนเดียว" มาจากปากเจ้าตัว ประโยคสรุปที่ดี เจ้าตัวฟังแล้วบอกว่า "ใช่ เรื่องของฉันเลย"

อาการ ① ตัวเดิมเดินต่อ

อาการ ① ที่เขียนไว้ที่ H เดินต่อในชั้น L และเป็นตัววัดผลตลอดทาง ของป้าละอคือปวดหลังล่างตอนเย็น 7/10 แม้ป้าจะพูดเรื่องเพียบย่อยกว่า ถ้าอาการอื่นกลายเป็นเรื่องหลักจริง ให้ปิดรอบเดิม แล้วเริ่มรอบใหม่ พร้อมเช็กธงแดงอีกครั้ง

ให้คนในบ้านเล่าสิ่งที่เจ้าตัวมองไม่เห็น

เจ้าตัวเห็นสิ่งที่รู้สึก คนในบ้านเห็นสิ่งที่เปลี่ยนไป สามียของป้าละอเล่าว่าป้าใจร้อนขึ้น ซึ่งป้าไม่ได้พูดถึงตัวเองเลย ขออนุญาตเจ้าตัวก่อนทุกครั้ง ให้คนในบ้านเล่าสิ่งที่เห็น ไม่ตอบแทนเจ้าตัว และจดให้ชัดว่าประโยคไหนเป็นคำของใคร

กำลัง 3 ข้อ กับคนอื่น

คำถามชุดเดียวกับเล่ม 2 ถามว่า "ในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา เป็นแบบนี้ไหม"

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

ตอบใช่ 3 ข้อ กำลังมาก 2 ข้อ กลาง 0–1 ข้อ น้อย กับคนอื่น **ชวนเจ้าตัวตอบเอง** ไม่เดาแทน **ให้คนในบ้านช่วยยืนยัน** เพราะคนที่เห็นบ่อยมากมักตอบว่า "ยังไหว" ไม่แน่ใจข้อไหน ตอบว่าไม่ใช่ ไม่แน่ใจว่ากำลังอยู่ตรงไหน ถือดำไว้ก่อน และ **ส่งหมอเมื่อกำลังลดลงชัดเจน ต่อเนื่อง หรือกระทบการใช้ชีวิต** ผู้พาเดินไม่บอกใครว่าพร่องหรือเต็ม

ป้าละอตอบข้อ 1 ไม่ใช่ "กวาดบ้านยังต้องนั่งพักกลางทาง" ข้อ 2 ไม่ใช่ "นอนแล้วยังเพลีย" ข้อ 3 ใช่ "ฉันไม่ค่อยป่วย เป็นหวัดสองวันก็หาย" ใช่ 1 ข้อ กำลัง **น้อย** และป้าตื่นตีหนึ่งทุกคืนมาหลายสัปดาห์ ซึ่งถือว่ากำลังน้อยไว้ก่อนอยู่แล้ว คือนั่นลูกชายโทรมาจากในเมือง ป้าละอยืนโทรศัพท์ให้ป้าสนใจคุย "แม่ไม่ค่อยป่วยจริง ๆ ป้า แต่ช่วงนี้โทรมาที่ไร แม่บอกว่าขอนั่งก่อน"

ผลนี้ใช้เลือกความแรงของกาวหยุดเหตุและสิ่งที่ช่วยในบทหลัง ๆ กำลังน้อยต้องเบา และเติมก่อนลด ตามกฎพร่องมาก่อนเกิน กำลังของป้าละอลดจนกระทบชีวิต ป้าสนใจจึงเขียนไว้ให้หมอแผนไทยดูด้วย ถ้าลดอีกหรือทำกิจวัตรไม่ไหว ให้หมอดูเร็วขึ้น

กับดัก ปิดเรื่องเร็ว และยึดข้อมูลชิ้นแรก

ป้าสนใจรู้จักทุกคนในหมู่บ้าน คนจึงกล้าเล่า แต่ป้าก็มักรู้คำตอบก่อนเขาเล่าจบ ระหว่างเดินไปบ้านป้าละอ ป้าคิดไปแล้วว่า "ละอไม่เคยยอมพัก ยกแม่ผิดทำเน่ ๆ" ความคิดนี้มีกับดักสองแบบ

- **ปิดเรื่องเร็ว** ได้ยินเรื่องเดียวแล้วสรุป ทางแก้คือให้มีเส้นที่สองเสมอ ถามในใจว่า "ถ้าไม่ใช่เรื่องนี้ จะเป็นอะไรได้อีก"

- ยึดข้อมูลชิ้นแรก เรื่องแรกที่ได้ยินกลายเป็นเรื่องหลักโดยไม่รู้ตัว ทางแก้คือถามเจ้าตัวว่า "ถ้าหายได้ข้อเดียว อยากให้หายข้อไหน"

ป้าละอองนี่ไปนาน "เพี้ยน... ไม่สิ หลังดีกว่า หลังไม่ดีก็ยกแม่ไม่ไหว" อาการ ① ยังเป็นหลัง และทุกเรื่องของป้าวนกลับไปที่แม่

รู้จักกันดียังมีอีกด้าน บางเรื่องคนไม่อยากจะเล่าให้คนใกล้ชิดตัวฟัง ป้าละอองอาจไม่อยากพูดเรื่องญาติฝั่งสามีกับเพื่อนบ้าน การรักษาความลับอย่างเคร่งครัดจึงทำให้คนกล้าเล่าเรื่องจริง คิณนั้นป้าสนใจเขียนตัวเล็ก ๆ ได้ประโยชน์สรุป "ฉันรู้จักละออง แต่ยังไม่รู้เรื่องนี้ทั้งหมด"

ลองทำดู · ฟัง 10 นาที แล้วเขียนประโยคสรุป (20 นาที)

1. ขออนุญาตคนในบ้านหนึ่งคน ให้เขาเล่าเรื่องที่รบกวนเขา 10 นาที เริ่มด้วยคำถามปลายเปิดหนึ่งข้อ แล้วฟังโดยไม่แนะนำอะไร
2. ถามสี่คำถาม แล้วจดคำตอบตามคำของเขา
3. เขียนประโยคสรุปห้าส่วน ไม่เกิน 30 คำ ในช่อง "ของเรา" ข้างบน
4. อ่านให้เขาฟัง ถามว่า "ตรงไหม อยากแก้คำไหน" แล้วแก้ตามคำของเขา

สิ่งที่ควรระมัดระวัง

- ระหว่างฟัง ถ้าได้ยินตรงแดง เช่น เจ็บแน่นหน้าอก หรือคิดทำร้ายตัวเอง หยุดฟังเรื่องอื่นทันที แล้วพาไปทางออกที่ถูกจุดตามบทที่ 4
- เรื่องที่ได้ฟังเป็นความลับ เล่าให้หมอแผนไทยฟังได้เมื่อเจ้าตัวยินยอม และไม่เล่าต่อในวงอื่น
- ไม่ใช่คำถามนำ ไม่เถียงทฤษฎีของเจ้าตัว และไม่รีบปลอบว่า "เดี๋ยวก็หาย"

ก่อนไปพบต่อไป

1. สี่คำถามมีอะไรบ้าง และประโยคสรุปมีห้าส่วนใด
2. ถ้าหายได้ข้อเดียว เราอยากให้อาการไหนหาย ตรงกับอาการ ① ของเราไหม
3. คนที่เราจะพาเดินคิดว่าตัวเองเป็นอะไร และเราจะฟังคำตอบนั้นโดยไม่ปิดและไม่เชื่อกันที่ได้หรือไม่

บทหน้า หมอแผนไทยถามกลุ่มว่า "ท้องอืดอยู่มีติไหน" แล้วเราจะเริ่มอ่านอาการด้วยท่ามิตี

อ่านขยายความ ชุมชนรู้ธาตุ เล่ม 2 บทที่ 3 (เขียนอาการด้วยคำของเราเอง) และบทที่ 7 (กำลัง 3 ข้อ) · ชุดตำรา 3 ธาตุ เล่ม 6 ธาตุและความสัมพันธ์ บทที่ 3 เข้าใจผู้อื่นในมุมของธาตุ

สำหรับ อสม.

- ตอนเยี่ยมบ้าน ชวนเจ้าตัวเล่าด้วยคำถามปลายเปิด แล้วถามสี่คำถาม จดตามคำของเขา ช่วยเขียนประโยคสรุปห้าส่วน แล้วให้เขาแก้เองจนบอกว่าตรง
- ชวนเขาตอบกำลัง 3 ข้อเอง ให้คนในบ้านช่วยยืนยัน ถ้ากำลังลดลงจนกระทบชีวิต ส่งหมอแผนไทยที่ รพ.สต.

บทที่ 6

ห้ามติ เสียหน้าที่อะไร (L1)



บทที่ 6 · ห้ามติ เสียหน้าที่อะไร (L1)

เคสจำลอง

ปลายเดือนกรกฎาคม ฝนตกตั้งแต่เช้ามืด อบรมครั้งที่ 3 หมอแผนไทยเขียนบนกระดานบรรทัดเดียว "ห้องอึดอยู่มิติไหน" เกือบทั้งห้องตอบว่า "พลังชีวิต"

หมอเล่าสองเรื่อง ลุงทองอนุญาตให้เล่าว่า ฝนตกชุกจนทำสวนไม่ได้ ข้าวเย็นเลื่อนดึกตามละคร สัปดาห์นี้ ลุงอึดหลังมือเย็นทุกคืน ส่วน อสม. คนหนึ่งนั่งรถตุ๊กหิ้วชั่วโมงไปงานบวชหลาน ลงรถมาห้องอึด ห้องผูกสองวัน พอเดินรอบวัด เรอออกมา ก็โล่ง

"อึดเหมือนกัน แต่เสียคนละหน้าที่" หมอเคาะกระดาน "ใส่ไว้มิติเดียวกัน เราจะแก้ผิดไปหนึ่งคน"

ป้าสนใจนึกถึงลุงที่บ้าน ป้าไม่เคยถามเลยว่าลุงอึดหลังอะไร

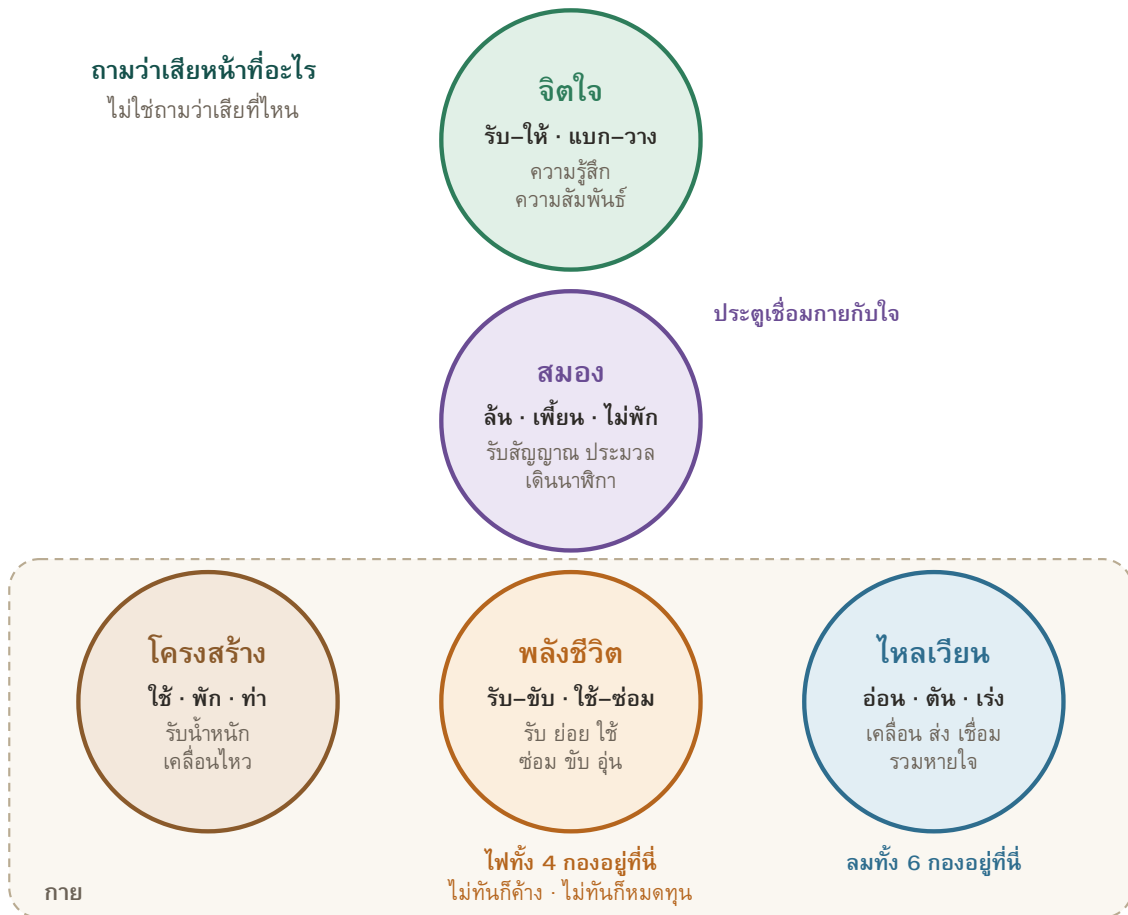
แก่นหนึ่งประโยค ชั้น L1 ของชั้น L ราก ถามว่าอาการเสียหน้าที่อะไรในห้ามติ มิติแบ่งตามหน้าที่ ไม่ใช่ที่ตั้งอวัยวะ และปลายทางคือมิติของอาการ ① เท่านั้น

คำใหม่ในบทนี้ · คำจำ คำสั้นของแต่ละมิติ ใช้ถามว่ามิตินั้นเสียตรงไหน · ปลายทาง มิติที่อาการ ① อยู่ จุดเริ่มต้นชั้น L · กวาดกว้าง ถามคร่าว ๆ ให้ครบห้ามติก่อนเจาะลึก

ถามว่าเสียหน้าที่อะไร

ชั้น A1 ของชั้น A ปรับ ปัก ▲ เพื่อรู้ว่าควรเติมอะไร ชั้น L1 รู้มิติที่ผิดสมดุล ของชั้น L ไม่ปักบนวงล้อ แต่ถามว่า "เสียหน้าที่อะไร ไม่ใช่เสียที่ไหน" ทิมเพลินไพรแบ่งหน้าที่ของร่างกายและใจเป็น ห้ามติ กายสามมิติ คือ โครงสร้าง พลังชีวิต ไหลเวียน สมอง ซึ่งเป็นประตูเชื่อมกายกับใจ และ จิตใจ แต่ละมิติมีคำจำไว้ถาม

มิติ	หน้าที่	คำจำ
โครงสร้าง	รับน้ำหนัก เคลื่อนไหว	ใช้ · พัก · ทำ
พลังชีวิต	รับอาหาร ย่อย ใช้เป็นแรง ซ่อม ขับ ให้ความอบอุ่น	รับ-ขับ · ใช้-ซ่อม
ไหลเวียน	เคลื่อน ส่ง เชื่อมโยงทั่วร่าง รวมการหายใจ	อ่อน · ตัน · เร่ง
สมอง	รับสัญญาณ ประมวล เดินนาฬิกาของร่าง	ลั่น · เพี้ยน · ไม่พัก
จิตใจ	รับและให้ แลกและวาง	รับ-ให้ · แยก-วาง



ภาพ 6.1 ห้ามิติ หน้าที่ และคำจำของแต่ละมิติ สมองเป็นประตูเชื่อมกายกับใจ

คำจำไม่ใช่ชื่อโรค แต่เป็นคำถามพกติดตัว คนปวดหลัง เราถามคำว่าใช้มากไหม ได้พักไหม อยู่ท่าไหนนาน

ธาตุ 42 ลงห้ามิติ

แผนไทยแบ่งร่างเป็น ธาตุ 42 ประการ ดิน 20 น้ำ 12 ลม 6 ไฟ 4 (คัมภีร์ธาตุวิภังค์) ทีมเพลิงไพรจัดลงห้ามิติตามหน้าที่ ไม่ใช่ตามกองธาตุ

- ลมทั้ง 6 กองอยู่ไหลเวียน ลมในท้องก็อยู่ที่นี้ เพราะลมคือแรงที่ส่ง ไม่ใช่การย่อย
- ไฟทั้ง 4 กองอยู่พลังชีวิต เพราะไฟคือการย่อยและความอบอุ่นของร่าง

จัดแล้วได้ พลังชีวิต 20 โครงสร้าง 11 ไหลเวียน 10 สมอง 1 (มันสมอง) และจิตใจ 0 การตั้งจิตใจเป็นมิติหนึ่งเป็นส่วนที่เพลิงไพรเติม ห้ามิติเป็นภาษาหน้าบ้าน ส่วนหมอแผนไทยยังอ่านธาตุ 42 เติมรูปอยู่ข้างหลัง

ศาสตร์มองเรื่องนี้ · แบ่งร่างอย่างไร

ศาสตร์	แบ่งร่างอย่างไร	ใครเป็นคนอ่าน
แผนไทย	ธาตุ 42 ประการ	หมอแผนไทย
แผนจีน	อวัยวะภายใน และทางเดินของพลัง	แพทย์แผนจีน
อายุรเวท	เนื้อเยื่อหลายชั้น และไฟย่อย	แพทย์อายุรเวท
แผนปัจจุบัน	ระบบอวัยวะ	แพทย์ ด้วยการซักและตรวจ
เพลินไพร	ห้าหน้าที่ ย่อจากธาตุ 42 เต็มจิตใจ	เจ้าตัวกับผู้พาเดินถามร่วมกัน

มิติไม่ได้ตัดสินจากที่ตั้งอวัยวะ

อาการที่ท้องอยู่คนละมิติได้ ใช้ **ข้อชี้ขาดท้องอืด ท้องผูก**

ท้องอืด ท้องผูก	มักเกิดหลัง	ดีขึ้นเมื่อ
ไหลเวียน	นั่งนาน นอนนาน เครียดเกร็ง	ขยับตัว เรอ ผายลม
พลังชีวิต	กินผิดชนิด ผิดปริมาณ ผิดเวลา ดื่มน้ำน้อย กินกากน้อย	แก้ที่สิ่งที่กิน

คนนั่งรถตู้คือแถวบน ส่วนลุงท้องอืดเฉพาะคืนที่กินผักและวันที่กินจุบจิบ คืนที่ละครงดฉาย ลุงกินหมกโม่งเย็นแล้วไม่อืด ข้อชี้ขาดชี้ไปที่ **พลังชีวิต** ของค้างเพราะกินผิดเวลา จำว่า **"นั่งนานท้องอืด ขยับก่อน กินผิดท้องอืด แก้ที่กิน"**

ลุงคิดว่า "เพราะหน้าฝน" หมอให้จดไว้ ไม่ปวด ไม่เชื่อกันที่ (บทที่ 8) หมอถามตรงแดงก่อน ลุงไม่มีเลือดออกผิตที่ ไม่มีน้ำหนักรลด และกำลังทำชั้น A ตาม ▲ หนัก ตันเดือนสิงหาคมครบ 14 วันยังอืด ถึงเกณฑ์ชั้น L เข้มขึ้น จึงเดินชั้น L ให้ลึกกับหมอแผนไทย ป้าสนใจนั่งฟัง เพราะญาติไม่ใช่ผู้พาเดิน ปลายทางคือพลังชีวิตตามที่คุยกันในชั้น

ใจสั้นอยู่ไหลเวียน

ตัวอย่างที่ต้องจำ

- **นอนไม่หลับ** = สมอง
- **ปวดกล้ามเนื้อ** = โครงสร้าง
- **ขามือเท้า** = ไหลเวียน
- **ใจสั้น** = ไหลเวียน

อสม. คนหนึ่งแย้ง "ยายบุญมีเหงา ใจสั้นก็ต้องจิตใจสืหมอ" หมอตอบ "เหงาเป็นเรื่องจิตใจจริง แต่ใจสั้นเสียหน้าที่การเดินและการส่ง เป็นงานของไหลเวียน ใจอาจอยู่ต้นสาย แต่ไม่ใช่ปลายทาง"

อาการ ① ของยายคือใจสั้นเป็นพัก ปลายทางจึงอยู่ที่ **ไหลเวียน** เวียนเวลาลูกก็ลงไหลเวียน ช่วยยืนยัน ตันตีสองลงที่ **สมอง** หมอจดเป็น **มิติเบาะแส** คือมิติที่สองที่บอกว่าเส้นอาจผ่านทางไหน (บทที่ 10) คำอธิบายของเจ้าตัว เช่น "ใจสั้นเพราะเครียด" เราจดไว้ใช้หาต้นทาง ไม่ใช่หาปลายทาง

จังหวะคิดที่ 3 หาปลายทาง (L1)

ผู้พาเดินคิดใน **จังหวะคิดที่ 3 หาปลายทางและกวาดกว้าง (L1)** ปลายทางคือมิติของอาการ ① เท่านั้น ไม่ใช่มิติที่อาการมากที่สุด ไม่ใช่มิติที่เราถนัด ไม่ใช่มิติที่เจ้าตัวบอกว่าสาเหตุ อาการ ① ตัวเดิมจากบทที่ 5 เดินต่อ คำว่าหมดเราใช้กับ ▲ บนวงล้อเท่านั้น ถ้าอาการ ① ลงสองมิติพอ ๆ กัน จดทั้งสองไว้ แล้วให้หมอแผนไทยตัดสิน

กวาดกว้าง ถ้ามครบห้ามิติก่อนเจาะ

ได้ปลายทางแล้ว **กวาดกว้าง** ก่อน มิติละ 1-2 คำถาม เพราะเหตุหมอกอยู่คนละมิติกับอาการ ผู้พาเดิน **ใช้คำถามอย่างเดียว** ไม่กด ไม่คลำ ไม่จับชีพจร การตรวจเป็นงานของหมอ

มิติ	ตัวอย่างคำถามกวาด
โครงสร้าง	ปวด ตึง หรือขยับตรงไหนลำบาก · หนึ่งวันอยู่ท่าไหนนานที่สุด ได้พักไหม
พลังชีวิต	กินเป็นมือใหม่ ขับถ่ายเป็นอย่างไร · เพื่อยแบบนอนแล้วไม่หายไหม
ไหลเวียน	ใจสั่น เวียน หายใจไม่อิ่ม มือเท้าชาไหม · นั่งนานแล้วบวมหรืออืด ขยับแล้วดีขึ้นไหม
สมอง	หลับง่ายไหม ตื่นกลางดึกไหม · หัวคิดไม่หยุด หรือรับเรื่องจนล้นไหม
จิตใจ	แบกรับเรื่องอะไรอยู่คนเดียวไหม · มีใครให้คุย ได้รับได้ให้พอดีไหม

จัดเป็นสามส่วน ปลายทาง มิติเบาะแส มิติที่ไม่เด่น ถ้าได้ยินตรงแดง หยุดกวาด ไปทางออกที่ถูกจุด ถ้าเขาคิดทำร้ายตัวเอง อย่าให้อยู่ลำพัง โทร 1323 ถ้ามีอันตรายตรงหน้า โทร 1669

ค้ำ และ หมดทუნ

คำจำของพลังชีวิตถามว่า "รับได้จริงไหม ขับทันไหม ไม่ทันก็ **ค้ำ** ใช้เท่าไร ซ่อมทันไหม ไม่ทันก็ **หมดทუნ**" ลุงทองคือค้ำ ทั้งสองแบบทำให้ไหลเวียนติดขัดหรืออ่อนลง แล้วไหลเวียนที่เสียก็ทำให้การย่อยและการซ่อมแย่ลงอีก เป็นวงวนที่หมอแผนไทยอ่านให้ ค้ำใกล้เคียงกับแนวคิดของเสียตกค้างจากการย่อยไม่หมดในอายุรเวช

ปัสสาวะใจกวาดกว้างกับปัสสาวะออ

ปัสสาวะออยินยอมเป็นเคสฝึก หมอตรวจทุกชั้น ในชั้น ปัสสาวะใจเล่าว่าอาการ ① คือปวดหลังล่างตอนเย็น 7 จาก 10 ตามด้วยเพลียที่นอนแล้วไม่หาย และหงุดหงิดง่าย มีคนแย้งว่าเพลียดูหนักกว่า แต่สิ่งที่รบกวนปัสสาวะออที่สุดคือปวดหลัง ปลายทางจึงอยู่ที่ **โครงสร้าง**

สองวันหลังอบรม ปัสสาวะใจไปเยี่ยม ปัสสาวะออทบทวนตัวเอง ปัสสาวะใจเกือบยื่นมือไปกอดดู แล้วนึกได้ จึงถามว่าวันหนึ่งยกแม่กี่รอบแทน

- **โครงสร้าง (ปลายทาง)** ยกและพลิกตัวแม่วันละหลายรอบ ก้มยก ไม่มีช่วงพัก
- **พลังชีวิต** กินไม่เป็นมือ กินยืนข้างเตียง ใช้มากจนซ่อมไม่ทัน
- **สมอง** ไม่ได้พัก ตื่นตีหนึ่งทุกคืนมาพลิกตัวแม่
- **จิตใจ** แบกคนเดียว วางไม่ได้
- **ไหลเวียน** ไม่เด่น

ป้าเขียนกำกับมิติเบาะแสพลังชีวิตว่า "หมดทუნ?" แล้วส่งรูปให้หมอดู ส่วนคำของปัสสาวะออ "ยกแม่ผิดท่า" จดเป็นเส้นที่ 1 ไว้ก่อน หมอตอบว่า "ดีที่ยังไม่สรุป"

คัดภาวะเลียนแบบก่อนหาปลายทาง

ห้ามิตีไม่ใช้การวินิจฉัย ก่อนหาปลายทาง หมอหรือแพทย์ต้องคัดภาวะที่ทำให้อาการคล้ายเรื่องชีวิตด้วยการตรวจ เช่น โลหิตจาง ไทรอยด์ทำงานผิดปกติ หยุดหายใจขณะหลับ ซึมเศร้า และผลข้างเคียงของยา ยาที่กินประจำเราถามทุกครั้ง ยาที่แพทย์สั่ง ไม่หยุด ไม่ลด ไม่ปรับเอง (บทที่ 9) ยายและป้าละออตรวจกับแพทย์มาแล้ว

ลองทำดู · กวาดกว้างตัวเองหนึ่งรอบ (15 นาที)

1. เช็กธงแดงก่อน
2. เขียนอาการ ① หนึ่งบรรทัด
3. ถามตัวเองตามตารางคำถามกวาด มิติละ 1-2 ข้อ
4. ถามว่าอาการ ① เสียหน้าที่อะไร

ปลายทาง มิติเบาะแส มิติที่ไม่เด่น

สิ่งที่ควรระมัดระวัง

- ห้ามิตีไม่ใช้การวินิจฉัย ไม่มี "โรคไหลเวียน" หรือ "โรคพลังชีวิต"
- อาการ ① ลงสองมิติพอ ๆ กัน หรือสงสัยภาวะในร่างและยา ให้หมอแผนไทยหรือแพทย์ดู
- ใจสั้น เวียน หรือหน้ามืดในผู้สูงอายุ ตรวจหัวใจและความดันก่อน การขับถ่ายเปลี่ยนไปต่อเนื่อง ก็พบแพทย์ก่อน

ก่อนไปบทต่อไป

1. ลมทั้ง 6 กองและไฟทั้ง 4 กองอยู่มิติไหน
2. ท้องอืดครั้งล่าสุดของเรา เกิดหลังอะไร ดีขึ้นเมื่อไร ลงมิติไหน
3. ถ้าคนที่เราพาเดินบอกว่า "ใจสั้นเพราะเครียด" ปลายทางอยู่ที่ไหน

สามคนชีวิตเปลี่ยนเหมือนกัน แต่อาการลงคนละมิติ บทหน้าเราจะดูว่าธาตุประจำตัวมีส่วนอย่างไร

อ่านขยายความ ชุมชนรู้ธาตุ เล่ม 1 บทที่ 9 · เล่ม 2 บทที่ 12 (หัวข้อท้องอืด ท้องผูก) · ชุดตำรา 3 ธาตุ เล่ม 15 นอนหลับตามธาตุ

สำหรับ อสม. ขวนเขาเล่าว่าอาการ ① ทำให้ทำอะไรไม่ได้ ให้เขาเห็นเองว่าเสียหน้าที่อะไร กวาดด้วยคำถามมิติละ 1-2 ข้อ ไม่กด ไม่คลำ ไม่บอกชื่อโรค ไม่แนใจมิติ ส่งหมอ

บทที่ 7

ธาทักกับหำมิติ เรื่องเดียวกัน คนละคน



บทที่ 7 · ธาตุกับหำมิตี เรื่องเดียวกัน คนละคน

เคสจำลอง

บ่ายวันเดียวกัน หมอแผนไทยแบ่งกระดานเป็นสามช่อง ช่องแรกยายบุญมี ธาตุลม หลานย้ายไปทำงานในเมือง ปลายทางไหลเวียน ช่องที่สองป้าละออ ธาตุไฟ แม่สามีย้ายมาอยู่ด้วย ปลายทางโครงสร้าง ช่องที่สามลุงทอง ธาตุน้ำ ฝนตกชุกจนทำสวนไม่ได้ ปลายทางพลังชีวิต

"ชีวิตเปลี่ยนเหมือนกัน ทำไมอาการไปลงคนละที"

อสม. คนหนึ่งตอบเร็ว "ก็ย้ายเป็นธาตุลม เลยใจสั้น"

หมอยิ้ม "ถูกครึ่งเดียว ธาตุบอกว่าเรื่องไหลไปทางไหน แต่ไม่ได้บอกว่าเรื่องมาจากไหน"

แก่นหนึ่งประโยค ธาตุประจำตัวและกรอบไม่ใช่เหตุ แต่บอกว่าเหตุเดียวกันกระทบคนนั้นทางไหนและแรงแค่ไหน

คำใหม่ในบทนี้ · แนวโน้ม ทางที่คนธาตุหนึ่งมักเสียเมื่อเจอเหตุ ไม่ใช่คำทำนาย · ทางของธาตุ ลูกโซ่ที่มักเดินตามธาตุประจำตัว เป็นสมมติฐาน · สามตัววัด × ▲ และกำลัง

ธาตุไม่ใช่เหตุ แต่บอกทางและแรง

หมอวาดเนินดินสามลูกที่ลาดคนละแบบ แล้ววาดฝนตกลงบนทั้งสาม "ฝนเดียวกัน น้ำไหลไปคนละทาง เนินไม่ได้ทำให้ฝนตก แต่บอกว่าน้ำจะไหลไปไหน"

ฝนคือเหตุในชีวิต ซึ่งอยู่ในกล่องชีวิตในบทที่ 8 เนินคือธาตุประจำตัว × และกรอบ คือ วัย ฤดู เวลา ถิ่น และประวัติ จอดึกเหมือนกัน คนธาตุลมมักนอนไม่หลับใจสั้น คนธาตุไฟร้อนในเป็นสิ่ว คนธาตุน้ำง่วงหนักตัวหนัก

"เพราะเป็นธาตุไฟเลยปวดหลัง" "เพราะแก่แล้ว" "เพราะหน้าฝน" จึงยังไม่ใช่คำตอบ เขียนว่า "เป็นเพราะธาตุ" แปลว่ายังไม่ได้หาต้นทาง กับดักนี้ชื่อ เอากรอบมาเป็นเหตุ

หน้าตาของสามธาตุในหำมิตี

ตารางนี้บอก แนวโน้ม ว่าเมื่อเจอเหตุ คนแต่ละธาตุมักเสียหน้าตาแบบไหน ทีมเพลินไพรเรียบเรียงจากตารางฉบับเก่าของทีม เป็นภาพที่พบบ่อย ไม่ใช่อาการของโรค และไม่ต้องตรงทุกช่อง

มิตี	ธาตุลม	ธาตุไฟ	ธาตุน้ำ
โครงสร้าง	ตัวบาง ตั้งง่าย ซ้อสั้น ปวดย้ายที่	กล้ามเนื้อแข็งแรง ใช้หนักจนร้อนระบม	หนาแน่นทนทาน ผิดตอนเช้า ลูกยาก
พลังชีวิต	ย่อยไม่สม่ำเสมอ บางวันอืด	ย่อยแรง หิวแล้วหงุดหงิด ใช้แรงจนหมดทุนไม่รู้ตัว	ย่อยช้า อิ่มนาน ของค้างง่าย
ไหลเวียน	ปลายมือเท้าเย็น ใจสั้นเป็นพัก หายใจตื้น	ร้อนขึ้นหน้า หน้าแดงง่าย ใจเต้นแรง เมื่อโกรธ	ไหลช้า บวมตอนเช้า ขาหนัก เมื่อนั่งนาน
สมอง	คิดไว นอนตื่น ตื่นง่าย ไวต่อเสียง	คิดเรื่องงานไม่หยุด ตื่นกลางดึกพร้อมเรื่องที่ต้องทำ	นอนยาว ตื่นยาก ง่วงเยียดตอนเช้า

มิติ	ธาตุลม	ธาตุไฟ	ธาตุน้ำ
จิตใจ	อ่อนไหว กังวลล่วงหน้า เหวง ง่าย	ใจร้อน แบกเอง ไม่ขอให้ใครช่วย	ใจเย็น ผูกพัน ปล่อยวางช้า

ตารางนี้ช่วยฟัง บอกว่าตอนกวาดกว้างควรถามมิติไหนละเอียดขึ้น แต่ **ไม่ใช่เลือกปลายทาง** ปลายทางยังเป็นมิติของอาการ ① เสมอ อาการที่ไม่ตรงกับช่องของธาตุเรา ไม่ได้แปลว่าผิดปกติหรือปกติ

ลูกโซ่มักเดินตามทางของธาตุ

จากการใช้งาน ทีมเฟลีนไพรเห็นว่าการูกโซ่ของเรื่องมักเดินตาม **ทางของธาตุ** คนธาตุลมมักลงเส้นทางที่ผ่านสมองและไหลเวียน คนธาตุไฟมักลงเส้นทางที่ผ่านพลังชีวิต คนธาตุน้ำมักเป็นเรื่องสะสมช้า ๆ ของค้ำในพลังชีวิต ทั้งหมดนี้ **เป็นสมมติฐาน** ยังไม่ได้ศึกษาเชิงวิจัย และไม่ใช้ตัดสินว่าจะลงมือที่ไหน

ยายธาตุลม เรื่องหลานย้ายเข้าทางจิตใจ ผ่านสมองจนตื่นตีสอง แล้วลงไหลเวียนเป็นใจสัน (บทที่ 10) ลูกของธาตุน้ำ นิ่งนิ่ง กินดึก เรื่องไปค้ำที่พลังชีวิต แล้วตัวหนัก ง่วงตาม

ป้าละออ ทำจนลืมหัก

หมอลามว่าป้าละออเป็นคนแบบไหน ป้าสนใจหัวเราะ "งานไหนละออรับไว้ งานนั้นเสร็จ ไม่เคยขอใคร"

"นั่นแหละ × ไฟ" หมอว่า "คนธาตุไฟมักทำจนลืมหัก และไม่ขอให้ใครช่วย ภาระเท่ากัน คนธาตุลมอาจออกที่สมองและใจก่อน ส่วนคนธาตุไฟมักใช้แรงไปจนหมดทุนโดยไม่รู้ตัว ตอนกวาดกว้าง ลองถามเรื่องใช้-ซ่อมให้ละเอียด"

สองวันต่อมา ป้าสนใจได้คำตอบว่าป้าละออกินเย็นจนไม่เป็นมือ ทั้งที่คนธาตุไฟปกติขำมือไม่ได้ แปลว่าเรื่องนี้แรงมาก ป้าเขียนกำกับไว้ว่า "หมดทุน?" (บทที่ 6) แต่หมอย้ำว่ายังเป็นสมมติฐาน ต้องดูเส้นเวลาและเดินเส้นก่อน ประโยคที่ป้าจดตัวโตตั้งแต่บ่ายวันนั้นคือ **"ธาตุไม่ได้ทำให้ป้าละออปวดหลัง แต่ทำให้ป้าไม่หยุด"**

ถ้าเราเป็นธาตุผสม อ่านตารางสองช่องของสองธาตุในตัวเรา ป้าสนใจธาตุลมน้ำอ่านช่องลมกับช่องน้ำ แก้วธาตุลมไฟอ่านช่องลมกับช่องไฟ แล้วดูว่าครั้งนี้เรื่องไหลไปทางไหน ไม่ต้องตัดสินว่าธาตุไหนชนะ คนดูสภาพดูว่าช่วงนั้นตรงช่องไหน

สี่คำถาม คนละหน้าที่

สี่อย่างนี้ตอบคนละคำถาม ใช้แทนกันไม่ได้

- มิติ ตอบว่า เสียที่ไหน (ปลายทาง บทที่ 6)
- ▲ ตอบว่า เดิมอะไร (เล่ม 2 บทที่ 6)
- กำลัง ตอบว่า แรงได้แค่ไหน (เล่ม 2 บทที่ 7)
- × ตอบว่า ระว่างอะไรตลอดชีวิต ทางปรับหลักประจำธาตุและของแสง

สามอย่างหลังคือ **สามตัววัด** ที่ใช้ปรับวิธีดูแลให้เข้ากับคนในบทที่ 12

คน	มิติ (ปลายทาง)	▲	กำลัง	×
ยายบุญมี	ไหลเวียน	เบา	น้อย	ลม · แห้ง
ป้าละออ	โครงสร้าง	ยังไม่ได้ปัก	น้อย	ไฟ · ร้อน

คน	มิติ (ปลายทาง)	▲	กำลัง	×
ลุงทอง	พลังชีวิต	หนัก	กลาง	น้ำ · หนัก

ช่อง ▲ ของป่าละออยยังว่าง หมอเตือนว่าสามชั้นเดินไปพร้อมกันเสมอ ชั้น L ลึกแค่ไหน ชั้น A ปรับ ก็ยังต้อง ปัก ▲ ป่าสมใจจึงจัดไว้ว่าจะชวนป่าละออยปัก ▲ เอง

ทางปรับที่ปลายทาง ยังเลือกจาก ▲

ดูแผนที่ปลายทางอย่างไร หมอตอบว่า ยังเลือกจาก ▲ เหมือนเดิม แต่เลือกข้อที่ตรงกับมิติของอาการ ① มิติไม่ได้บอกว่าเดิมอะไร แต่บอกว่าเดิมลงตรงไหน

ยายปัก ▲ เบา หัวใจของทางกลับคือ ยึด อุ่น ชุ่ม เป็นเวลา ปลายทางคือไหลเวียน ข้อที่ลงตรงที่สุดคือความ อุ่นและชุ่มที่ปลายมือเท้า ตอนวางแผนเมื่อเดือนมิถุนายน หมอจึงเลือกนวดเท้าด้วยน้ำมันอุ่นพอสบายก่อน นอน แล้วใช้สามนิ้วดัดปรับ กำลังน้อย ทำแค่ 5 นาที × ลม ไม่อบนาน น้ำมันลงด้วยหลังมือก่อน ยายอายุ 78 และกินยาประจำ หมอจึงดูก่อนว่าปลอดภัย ในแผนสุขภาพเฉพาะบุคคล ส่วนนี้คือ A3 สิ่งที่ช่วย (บทที่ 12)

ลุงทอง ▲ หนัก หัวใจคือ ปลุก เบา น้อย ขยับ ข้อที่ตรงกับพลังชีวิตคือเบาและน้อยที่มีอาหาร แต่เรื่องกิน ของลุง หมอขอดูก่อนเสมอ

ทั้งหมดนี้ช่วยให้อาการเบาลงตอนนี้ แต่ยังไม่หยุดเหตุ ต่อให้ลุงทำชั้น A ครบ ถ้าทุกคืนยังกินดึกตามละคร เหตุก็ยังมีอยู่ การหยุดเหตุคือ L3 เรื่องของบทที่ 11

ลองทำดู · วางอาการของเราลงหำมิติ (10 นาที)

1. วางอาการ ① ② ③ ของเราลงมิติที่เสียหน้าที่
2. ดูช่องของธาตุเราในตาราง (ธาตุผสมคู่สองช่อง) อาการไหนตรงแนวโน้ม อาการไหนไม่ตรง ไม่ตรงก็ได้
3. เขียนคำถามของเรา

มิติ ▲ กำลัง ×

สิ่งที่ควรระมัดระวัง

- อย่าให้ธาตุกลายเป็นคำตัดสินคน เช่น "คนธาตุไฟขี้โมโห" ตารางบอกแนวโน้ม ไม่ได้บอกนิสัยใคร
- ไม่ใช่ธาตุอธิบายอาการใหม่หรืออาการแรง เช็กตรงแดงก่อนเสมอ
- ความร้อนที่ผิว เช่น นวดเท้าด้วยน้ำมันอุ่น น้ำหรือน้ำมันอุ่นพอสบาย ลองด้วยหลังมือก่อน คนเป็นเบาหวาน คนที่เท้าชา ผู้สูงอายุมาก ปรีกษาแพทย์ก่อน ไม่แน่ถ้าเท้ามีแผล หลีกเลี่ยงการไม่อบ ไม่ประคบร้อนที่ท้องหรือหลัง
- ใจสั้น เวียน หรือหน้ามืดในผู้สูงอายุ ตรวจหัวใจและความดันก่อน บวมขาข้างเดียว หรือบวมร่วมกับเหนื่อยจนนอนราบไม่ได้ พบแพทย์โดยเร็ว

ก่อนไปบทต่อไป

1. ทำไม "เพราะเป็นธาตุไฟ" จึงยังไม่ใช้คำตอบ
2. อาการ ① ของเรตรงกับแนวโน้มของธาตุเราไหม สีคำถามของเราตอบว่าอะไร
3. ถ้าคนที่เราพาเดินบอกว่า "เพราะแก่แล้ว" เราจะชวนเขาถามต่ออย่างไร

ธาตุบอกทาง กรอบบอกแรง แต่เหตุอยู่ไหน บทหน้าเราจะเปิดกล่องชีวิต 6+1 และถามลึกลงว่าหน้าฝนทำให้ชีวิตลงเปลี่ยนตรงไหน

อ่านขยายความ ชุมชนรู้ธาตุ เล่ม 1 บทที่ 5 และบทที่ 6 · เล่ม 2 บทที่ 6 และ 7 · ชุดตำรา 3 ธาตุ เล่ม 5 เปรียบเทียบ 3 ธาตุ

สำหรับ อสม. ชวนเขาดูตารางแล้วบอกเองว่าอาการไหนตรงกับตัวเขา ไม่ใช่ธาตุตัดสินว่าเขาเป็นอะไรหรือเหตุมาจากไหน ถ้าเขาพูดว่า "เพราะธาตุ" "เพราะแก่" ชวนถามต่อว่าชีวิตเปลี่ยนตรงไหน

บทที่ 8

กล่องชีวิต 6+1 เหตุอยู่นอกตัว (L2)



บทที่ 8 · กล่องชีวิต 6+1 เหตุอยู่นอกตัว (L2)

เคสจำลอง

อบรมครั้งที่ 4 กลางเดือนสิงหาคม ฝนตกตั้งแต่เช้ามีด ลุงทองมาส่งป้าสมใจแล้วนั่งอยู่ด้วย เพราะสวนเปียกจนทำอะไรไม่ได้ หมอแผนไทยขออนุญาตลุงก่อนเล่าเรื่องของลุง

หมอทวนว่าลุงท้องอืดหลังมือเย็นมาราวสามสัปดาห์ ทำชั้น A ปรับ ครบ 14 วันแล้วไม่หาย ถึงเกณฑ์ชั้น L เข้มขึ้น ธงแดงไม่มี ปลายทางอยู่ที่พลังชีวิต หมอถาม "ลุงคิดว่าท้องอืดเพราะอะไร"

"ก็หน้าฝนนั่นแหละหมอ" ลุงตอบทันที

"หน้าฝนทำให้ชีวิตลุงเปลี่ยนตรงไหน"

ลุงนิ่งไปพักหนึ่ง "ก็ทำสวนไม่ได้ ตื่นมาไม่มีงานรอ นั่งดูทีวีทั้งวัน มีอว้างก็หยิบขนม" ป้าสมใจเสริม "ข้าวเย็นก็รอละครจบ สองทุ่มกว่าทุกคืน"

หมอเขียนบนกระดาน กล่อง 3 จังหวะของงาน กับกล่อง 6 สิ่งที่ยาก "ฝนตกทั้งตำบล แต่คนทั้งตำบลไม่ได้ท้องอืด ฝนเป็นกรอบ สิ่งที่คุณเปลี่ยนในวันของคุณต่างหากที่เป็นเหตุ"

แก่นหนึ่งประโยค ต้นเหตุส่วนใหญ่อยู่นอกตัว ในกล่องชีวิตหกกกล่องที่เจ้าตัวเปลี่ยนแปลงได้ กับอีกหนึ่งกล่อง ▶ ที่ต้องส่งหมอหรือแพทย์ทุกครั้ง กล่องคือที่มาของเหตุ ไม่ใช่ที่ตั้งของอาการ

คำใหม่ในบทนี้ · กล่องชีวิต 6+1 ด้านของชีวิตนอกตัวที่เป็นต้นเหตุได้ · **ประตูลูก** มิติแรกที่เหตุจากกล่องนั้นเข้าไปกระทบ · **กฎต้นทาง** ต้นทางต้องอยู่ในกล่อง ไม่ใช่ในมิติ

ศาสตร์มองเหตุนอกตัว

บทที่ 6 ถามว่า "เสียหน้าที่อะไร" บทนี้อยู่ที่ชั้น L2 รู้กลไกและสาเหตุ ของชั้น L ราก ถามว่า "เหตุมาจากไหน" ทุกศาสตร์รู้ว่าเหตุจำนวนมากมาจากชีวิตประจำวัน

ศาสตร์มองเรื่องนี้

ศาสตร์	มองเหตุนอกตัวอย่างไร	ใครเป็นคนหา
แผนไทย	มูลเหตุแห่งโรค 8 ประการ และสมุฏฐาน	หมอ
แผนจีน	เหตุภายนอก (ลม เย็น ชื้น) เหตุภายใน (อารมณ์) และเหตุอื่น (อาหาร ทำงานเกิน)	หมอ
อายุรเวท	ชีวิตที่ผิดจังหวะของวันและฤดู	หมอ
แผนปัจจุบัน	กาย-จิต-สังคม ใจ ครอบครัว และงาน เป็นเหตุได้	แพทย์
เพลินไพร	กล่องชีวิต 6+1	เจ้าตัวเดินร่วมกับผู้พาเดินหรือหมอ

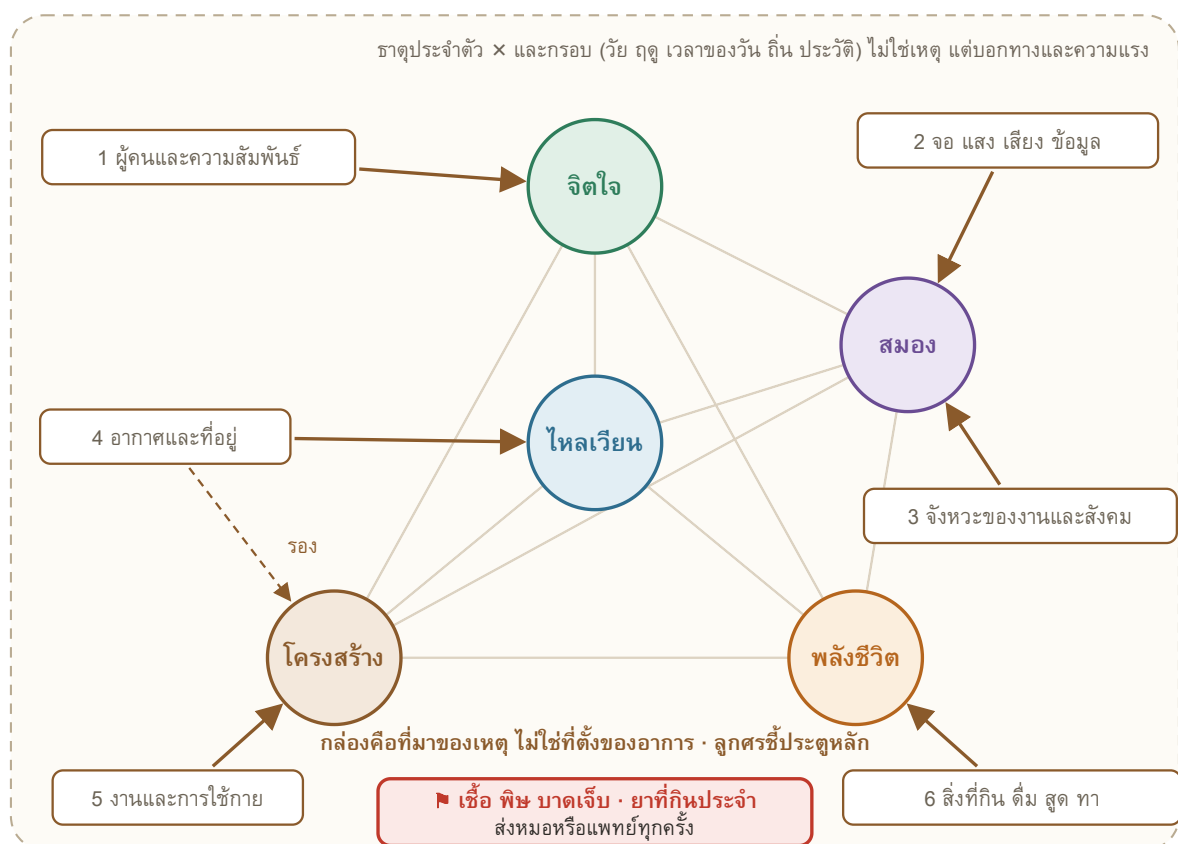
สามศาสตร์หลักหาดันเหตุในร่างกายและพฤติกรรม และผู้รักษาเป็นคนหา เพลินไพรเดินต่อออกไปนอกร่างถึงกล่องชีวิต และให้เจ้าตัวเดินร่วม เป็นการขยาย ไม่ใช่การแทน

กล่องคือที่มาของเหตุ ไม่ใช่ที่ตั้งของอาการ

ห้องอัดของลุงทองอยู่ที่ห้อง แต่เหตุอยู่ในวันของลุง ห้ามติดตอบว่า **เสียที่ไหน** กล่องชีวิตตอบว่า **เหตุมาจากไหน** เหตุจากแต่ละกล่องมักเข้ากระทบร่างกายทางมิติหนึ่งก่อน เรียกว่า **ประตูลูก**

กล่อง	ประตูลูก	ตัวอย่างเหตุ
1 ผู้คนและความสัมพันธ์	จิตใจ	สูญเสีย เหวง ชัดแย้ง ดูแคลนอื่น
2 จอ แสง เสียง ข้อมูล	สมอง	จดผิด ขำว แจ้งเตือน เสียงดัง
3 จังหวะของงานและสังคม	สมอง	เวลานอน เวลากิน ทำงานกะ เกะเขียณ
4 อากาศและที่อยู่	ไหลเวียน รong โครงสร้าง	ร้อน เย็น ชื้น ฝุ่น ย้ายถิ่น แอร์
5 งานและการใช้กาย	โครงสร้าง	ท่า การยก นั่งนาน ไม่ขยับ
6 สิ่งกิน ดื่ม สูด ทา	พลังชีวิต	มือ เวลา ชนิด น้ำ สารเสพ ยาตม
▶ เชื้อ พิษ บาดเจ็บ · ยาที่กินประจำ · ผลข้างเคียงของยา	—	ส่งหมอหรือแพทย์ทุกครั้ง

ประตูลูกไม่จำเป็นต้องเป็นปลายทาง ความเหงามของยายบุญมีเข้าประตูจิตใจ แล้วเดินต่อไปลงที่ไหลเวียน เป็นใจสัน ทางเดินนี้คือเส้นโยงใยในบทที่ 10



ภาพ 8.1 กล่องชีวิต 6+1 รอบห้ามิติ ลูกศรชี้ประตูลูกของแต่ละกล่อง

กล่อง ๒ ส่องต่อทุกครั้ง

เรื่องในกล่อง ๒ ไม่ดูแลเองด้วยวงดูแล เคล็ด ขัดยอก ฟกซ้ำ เป็นงานของหมอแผนไทย บาดเจ็บรุนแรง เชื้อ และพิษ ส่งแพทย์ ยาที่กินประจำอยู่กล่องนี้ ไม่ใช่กล่อง 6 เพราะยาไม่ใช่ของที่ลดหรือเลิกเองได้อย่างขม ผู้พาเดินถามยาทุกครั้ง แล้วชวนน้าไปถามแพทย์ผู้สั่งยาหรือเภสัชกร เรื่องที่หน้าตาเหมือนเส้นชีวิตแต่ต้นทางอยู่ในกล่องนี้ คือ **เส้นห้ามพลาด** ในบทที่ 9

ธาตุประจำตัวและกรอบ ไม่ใช่กล่อง

ทุกกล่องวางอยู่บน **ธาตุประจำตัว X** ของชั้น E และอยู่ใน **กรอบ** คือ วัย ฤดู เวลาของวัน ถิ่น และประวัติ ธาตุประจำตัวและกรอบไม่ใช่เหตุ แต่บอกว่าเหตุเดียวกันกระทบคนนั้นทางไหน แรงแค่ไหน ข้าวเย็นสองทุ่ม คนหนุ่มธาตุไฟอาจย่อยทัน แต่ลุงทองธาตุน้ำ วัย 70 ย่อยไม่ทัน กรอบตอบว่า **ทำไมแรงแค่นี้** ไม่ได้ตอบว่า **ทำไมเกิด**

กรอบกลายเป็นเหตุเมื่อ **เปลี่ยนกะทันหัน** หรือ **กระทบซ้ำ** อากาศเปลี่ยนแรง หรือตากฝนแล้วเข้าห้องแอร์ ทันทีทุกวัน เป็นเหตุในกล่อง 4 ย้ายบ้าน ย้ายงาน ก็เข้ากล่อง 4 จังหวะนอน กิน ทำงาน ที่ผิดไปจากเดิม เป็นเหตุในกล่อง 3 ส่วนวัยเป็นกรอบเสมอ

ฝนของลุงทองเป็นกรอบ สิ่งที่ฝนเปลี่ยนในวันของลุงอยู่ในกล่อง 3 กับ 6 ประโยค "เพราะหน้าฝน" "เพราะเป็นธาตุลม" "เพราะแก่แล้ว" เป็นกรอบทั้งสามประโยค ถ้าหยุดตรงนั้น เราจะไม่เห็นเหตุที่หยุดได้

มูลเหตุ 8 ลงกล่อง

แผนไทยสอนมูลเหตุแห่งโรค 8 ประการ (คัมภีร์ธาตุวิภังค์) ทีมเพลินไพรจัดลงกล่องดังนี้

มูลเหตุ	กล่อง
1 อาหาร	6
2 อิริยาบถ	5
3 ความร้อน ความเย็น	4
4 อดข้าว อดน้ำ อดนอน	6 และ 3
5 กลั้นอุจจาระ ปัสสาวะ	3 (จังหวะงานไม่เปิดให้ไป)
6 ทำงานเกินกำลัง	5 3 และ 2
7 ความโศกเศร้าเสียใจ · 8 โทสะ	1

ส่วนสมุฏฐาน ธาตุและอายุเป็นกรอบ อุตุและประเทศเมื่อเปลี่ยนกะทันหันเข้ากล่อง 4 กาลเมื่อจังหวะผิดไปเข้ากล่อง 3

ส่วนที่เพลินไพรเติม ไม่มีในคัมภีร์ ได้แก่ กล่อง 2 ซึ่งยุคคัมภีร์ยังไม่มี กล่อง 1 ที่ขยายจากโศกและโทสะให้รวมความรัก การดูแลคนอื่น และความเหงา กล่อง 6 ที่ขยายจากอาหารเป็นทุกสิ่งที่ร่างกายรับเข้า และกล่อง ๒ ซึ่งอยู่นอกมูลเหตุ 8 จากการใช้งาน ต้นทางมักอยู่ที่กล่อง 1 ข้อนี้อย่างไม่ได้ศึกษาเชิงวิจัย

สามคำถามเล่าเรื่อง

เราไม่ไล่ถามทีละกล่อง แต่ให้เจ้าตัวเล่าด้วยสามคำถาม **ก่อนเริ่มเป็น ชีวิตเปลี่ยนตรงไหน แ่ลงหลังอะไร และ ดีขึ้นหลังอะไร** คนในบ้านช่วยจำวันได้ คำตอบคือวัตถุดิบของเส้นเวลาในบทที่ 9

หลังอบรมครั้งที่ 4 ป้าสมใจไปหาป้าละอ อเคศฝึกที่ป้าละออยินยอมและหมอแผนไทยตรวจ ขออนุญาตจด ก่อน แล้วถามทีละข้อ ก่อนเริ่มเป็น "แม่ย้ายมาอยู่ด้วยหลังสงกรานต์" แ่ลงหลัง "วันที่ต้องพลิกตัวแม่บ่อย ยกแม่ขึ้นนั่ง ตกตึกลูกมาพลิกอีก" ดีขึ้นหลัง "เสาร์อาทิตย์ที่พ่อเขากลับมาช่วย"

ป้าสมใจวางได้สามกล่อ **กล่อ 5** ยกและพลิกตัวแม่ **กล่อ 3** ไม่มีเวลาพัก ไม่มีวันหยุด **กล่อ 1** ดูแลแม่คนเดียว เกรงใจไม่ขอให้ใครช่วย ป้าละออคิดว่า "ยกแม่ผิดท่า" ซึ่งอยู่กล่อ 5 ผู้พาเดินฟังเป็นเส้นที่ 1 ไม่ปวด และไม่เชื่อกันที่ การชั่งว่ากล่อไหนเป็นต้นทางเป็นงานของหมอในบทที่ 10

ฐานชีวิต 7 ถามทีละฐาน แล้วไล่ถึงกล่อ

บางคนตอบได้แค่ "ไม่มีอะไรเปลี่ยน" ผู้พาเดินจึงใช้ **ฐานชีวิต 7** จากเล่ม 1 ถามทีละฐาน จดฐานที่เสีย แล้วถามต่อว่า "เสียเพราะอะไร" จนถึงกล่อ สามเครื่องมือนี้นับตอบคนละคำถาม

เครื่องมือ	ตอบคำถาม	ยายบุญมี
กล่อชีวิต 6+1	เหตุมาจากนอกตัวตรงไหน	กล่อ 1 กินข้าวเย็นคนเดียว
ฐานชีวิต 7	เหตุกระทบกิจวัตรข้อใด	นอน ตื่นตีสอง
ห้ามติ	กิจวัตรที่เสียทำให้มิติใดเสีย	สมอง แล้วไหลเวียน

ฐานของยายที่เสีย คือ นอนตื่นตีสอง ใจเหงา ข้าวเย็นกินไม่หมด ขยับน้อยลง ถามต่อว่าเสียเพราะอะไร คำตอบชี้กลับไปทีเดียวกันเกือบหมด ทิวทัศน์ดูเหมือนอยู่กล่อ 2 แต่ถามว่าทำไมเปิดจนตึก ยายตอบ "เปิดไว้เป็นเพื่อน" เส้นจึงไปถึงกล่อ 1

ฐานที่เสียมักเป็นทางผ่าน ไม่ใช่ต้นทาง ก้าวที่ตั้งที่ฐาน เช่น "นอนให้เร็วขึ้น" มักทำได้ไม่นาน

กฎต้นทาง

ต้นทางต้องอยู่ในกล่อ ไม่ใช่ในมิติ ถ้าเรื่องหยุดที่มิติหรือที่ฐาน ให้ถาม "ทำไม" อีกหนึ่งครั้งจนถึงกล่อ ป้าละออบอกว่า "เพลียเพราะนอนไม่พอ" ประโยคนี้หยุดที่ฐานนอน ป้าสมใจถามต่อ "ทำไมนอนไม่พอ" ได้คำตอบ "ตีหนึ่งต้องลุกมาพลิกตัวแม่ ไม่มีใครสลับ" ซึ่งถึงกล่อ 3 และกล่อ 1 แล้ว

ถ้าเหตุในกล่อเปลี่ยนไม่ได้ เช่น แม่ที่นอนติดเตียง หรือหลานที่ย้ายไปทำงาน ให้หาส่วนของกล่อเดียวกันที่ยังเปลี่ยนได้ (บทที่ 11)

ครอบครัวเป็นทั้งต้นเหตุและทางแก้

ไล่ถึงกล่อ 1 คนมักเห็นครอบครัวเป็นต้นเหตุ แล้วรู้สึกผิดหรือโทษกัน แต่คนในบ้านเป็นทางแก้ได้ด้วย หลานที่ย้ายไปเป็นส่วนของเหตุ หลานคนเดียวก็กวักมือโอดมากินข้าวเย็นกับยายได้ วันที่สามีหรือลูกชายกลับมาช่วย ป้าละออปวดน้อยลง ครอบครัวเป็นผู้ร่วมทำ ไม่ใช่ผู้รักษา และไม่ใช่ว่าผู้ผิด ผู้พาเดินไม่เลือกแทนใคร ต้องเปลี่ยนอะไร

ลองทำดู · สามคำถามเล่าเรื่องของเร (15 นาที)

1. เขียนอาการ ① ของเรา แล้วตอบ ก่อนเริ่มเป็น ชีวิตเปลี่ยนตรงไหน แล้งหลังอะไร ดีขึ้นหลังอะไร
2. วางแต่ละคำตอบลงกล่อง 1-6 ข้อไหนเป็นยา เชื้อ พิษ หรือบาดเจ็บ เขียนที่กล่อง ► แล้ววงไว้ว่าต้องถามหมอหรือแพทย์
3. ข้อไหนเป็นกรอบ เช่น "เพราะหน้าฝน" ถามต่อว่ากรอบนั้นเปลี่ยนวันของเราตรงไหน

สิ่งที่ควรระมัดระวัง

- เรื่องในกล่อง ► ส่งหมอแผนไทยหรือแพทย์ทุกครั้ง แม้เรื่องชีวิตจะดูชัดแค่ไหน ยาที่กินประจำไม่หยุด ไม่ลด ไม่ปรับเอง
- ผู้ดูแลและสารเคมีในที่ทำงาน เมื่อมีอาการหอบ แน่นหน้าอก หรือไข้ เป็นกล่อง ► ให้แพทย์ดู ถ้าหายใจลำบาก เขียนวาล์ว หรือเจ็บแน่นหน้าอก เป็นสีแดงขั้นที่ 1 โทร 1669
- กล่อง 1 อย่าให้กลายเป็นการหาคนผิด และไม่เล่าเรื่องของใครต่อโดยเจ้าตัวไม่ยินยอม

ก่อนไปบทต่อไป

1. กล่องทั้งหกมีอะไรบ้าง ประตูลึกของแต่ละกล่องคือมิติไหน และกล่อง ► มีอะไร
2. อาการของเรามีประโยชน์แบบ "เพราะหน้าฝน" ซ่อนอยู่ไหม
3. ถ้าคนที่เราพาเดินบอกว่า "เพื่อยเพราะนอนไม่พอ" เราจะถามต่ออย่างไรให้ถึงกล่อง

บทหน้า เราจะเรียงคำตอบเหล่านี้ลงบนเส้นเวลา และแยกเส้นชีวิตออกจากเส้นที่พลาดไม่ได้

อ่านขยายความ ชุมชนรัฐธาตุ เล่ม 1 บทที่ 9 (ฐานชีวิต 7)
· เล่ม 2 บทที่ 10 (กรอบไม่ใช่เหตุ) · ชุดตำรา 3 ธาตุ เล่ม 6 ธาตุและความสัมพันธ์

สำหรับ อสม.

- ชวนเขาตอบสามคำถามเล่าเรื่องด้วยคำของเขาเอง แล้วให้คนในบ้านช่วยกันวันที่ชีวิตเปลี่ยน
- ได้คำตอบเป็นกรอบ เช่น "เพราะหน้าฝน" ชวนเขาคิดเองว่ากรอบนั้นเปลี่ยนวันของเขาตรงไหน
- ถามยาที่กินประจำทุกครั้ง แล้วชวนเขาไปถามแพทย์ผู้สั่งยาหรือเภสัชกร

บทที่ 9

เส้นเวลา และเส้นห้ามพลาด



บทที่ 9 · เส้นเวลา และเส้นห้ามพลาด

เคสจำลอง

สองวันหลังอบรมครั้งที่ 4 ป้าสมใจหัวแกงจัดไปให้ลุงชัย ลุงลูกจากแคร่มารับ แล้วต้องคว้าเสาไว้ "ลูกที่ไรหัวทวิทุกที" ช่วงนี้ลุงร่วงทั้งป่าย ปากแห้งจนต้องจิบน้ำทั้งวัน "อยู่คนเดียวมันเหงา เลยซึม ๆ"

ป้านึกถึงยายบุญมีทันที คำถามเรื่องความเหงาเกือบหลุดออกจากปาก แต่ป้านึกถึงคำของหมอแผนไทย "เรื่องชีวิตยิ่งซัด ยิ่งต้องถามยาก่อน"

"ลุง ช่วงนี้ยามีอะไรเปลี่ยนไหม"

ลุงหยิบรายการยาที่พับไว้หลังบัตรประชาชน บรรทัดหนึ่งมีลายมือลุงเขียนเพิ่ม วันที่ต้นเดือนสิงหาคม "หมอปรับขนาด" ราวสองสัปดาห์ก่อนลุงเริ่มหัวทวิ

ป้าถามตรง ๆ ทีละข้อ หน้าเขียวไหม แขนขาอ่อนแรงไหม พุดไม่ชัดไหม เวียนจนยืนไม่ได้ไหม ลุงไม่มีสักข้อ

"งั้นลุงหยุดยาตัวนั้นก่อนดีไหม"

"อย่าเพิ่งหยุดเองนะลุง ป้าไม่รู้ว่ายเกี่ยวกับยาไหม คนที่ตอบได้คือหมอที่สั่งยา พรงี้เข้าเฝ้าฯทุกลุงไปถามที่ รพ.สต. กัน ป้าขอเขียนเรื่องที่ลุงเล่าไปให้หมออ่านด้วยนะ" ลุงพยักหน้า

แก่นหนึ่งประโยค เส้นเวลาถามว่า "เมื่อไร" และต้องมีจุดเปลี่ยนก่อนอาการแรก ถ้าจุดเปลี่ยนเป็นยา หรือหาจุดเปลี่ยนไม่เจอ ให้คิดถึงเส้นห้ามพลาด และส่งหมอหรือแพทย์ก่อนเชื่อเส้นชีวิต

คำใหม่ในบทนี้ · เส้นเวลา เส้นที่เรียงเหตุการณ์ ยา และวันเริ่มของอาการ · **จุดเปลี่ยน** สิ่งที่เปลี่ยนในชีวิตก่อนอาการเริ่ม · **เส้นห้ามพลาด** อาการที่เหมือนเส้นชีวิต แต่ต้นทางอยู่ที่ยา เชื้อ พิษ บาดเจ็บ หรือภาวะในร่าง

เส้นเวลา · จังหวะคิดที่ 4 (L2)

จังหวะคิดที่ 4 เส้นเวลา อยู่ในชั้น L2 รู้กลไกและสาเหตุ ของชั้น L ราก เอาคำตอบของสามคำถามเล่าเรื่องในบทที่ 8 มาเรียง เหตุการณ์ในชีวิต ยาที่เริ่มหรือเปลี่ยน และวันเริ่มของแต่ละอาการ วางบนเส้นเดียว แล้วดูสามอย่าง

1. อะไรเปลี่ยนก่อนอาการเริ่ม ดูช่วงราว 2-8 สัปดาห์ก่อน
2. อาการไหนมาก่อน อาการที่มาก่อนมักอยู่ใกล้ต้นทางกว่า
3. ปริมาณกับผล วันที่เหตุมากเป็นอย่างไร วันที่เว้นเป็นอย่างไร

แผนจีนสอนว่าโรคที่มาก่อนคือราก แผนปัจจุบันพิจารณาว่าเหตุต้องมาก่อนในเวลา ยิ่งมากยิ่งแย่ เว้นแล้วดีขึ้น เส้นเวลาคือหลักเหล่านี้ในแบบที่วาดด้วยดินสอได้

ถาม "เมื่อไร" ไม่ใช่ "ทำไม"

ถามว่า "ทำไมถึงเป็น" คนจะตอบด้วยทฤษฎีของตัวเอง "แก่แล้ว" "เครียดงาน" "เหงา" แล้วเล่าเฉพาะส่วนที่เข้ากับทฤษฎีนั้น ถามว่า "เริ่มเมื่อไร ก่อนหน้านั้นมีอะไรเปลี่ยน" ได้ข้อเท็จจริงเรียงตามวัน ทฤษฎีของเจ้าตัวจัดไว้เป็นเส้นที่ 1

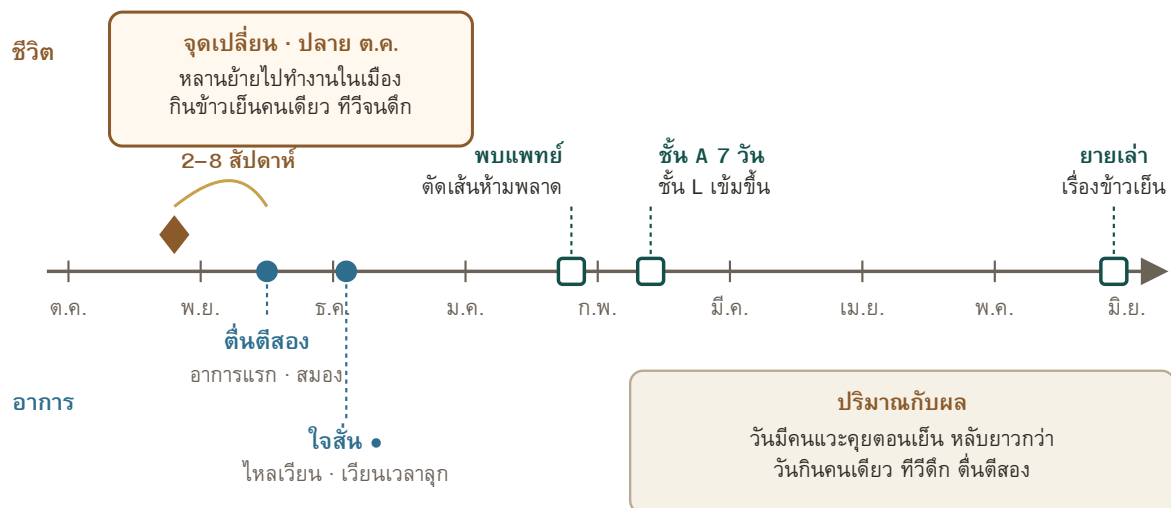
กฎต้นทางในบทที่ 8 ให้ถาม "ทำไม" อีกครั้ง สองข้อนี้ไม่ขัดกัน เพราะใช้คนละจังหวะ **ตอนวางเส้นเวลา** เรา กำลังเก็บข้อเท็จจริง จึงถาม "เมื่อไร" **ตอนเดินเส้น** แล้วเส้นหยุดค้างที่มิติ เช่น "นอนไม่พอ" เราถาม "ทำไม" เพื่อพาเส้นไปถึงกล่อง และคำตอบนั้นยังต้องผ่านเส้นเวลา คือต้องเกิดก่อนอาการ

ต้องมีจุดเปลี่ยนก่อนอาการแรก

เส้นเวลาที่ใช้ได้ต้องมี **จุดเปลี่ยนอย่างน้อยหนึ่งจุดก่อนอาการแรก** สิ่งที่เปลี่ยนหลังอาการเริ่มแล้วไม่นับเป็น เหตุ

หาจุดเปลี่ยนไม่เจอ สงสัยได้สองอย่าง **เจ้าตัวยังนึกไม่ออก หรือยังไม่อยากเล่า** ให้คนในบ้านช่วยนึก ยายบุญ มีไม่ได้เล่าเรื่องข้าวเย็นอยู่หลายเดือน หรือ **ต้นทางอาจอยู่ในร่าง** กลับไปจังหวัดคิดที่ 1 คัดก่อนคิด (H) แล้ว ส่งหมอหรือแพทย์

เส้นเวลาของยายบุญมี



ถามว่า "เมื่อไร" แล้ววางทุกอย่างบนเส้นเดียว · จุดเปลี่ยนต้องมาก่อนอาการแรก

ภาพ 9.1 เส้นเวลาของยายบุญมี จุดเปลี่ยนมาก่อนอาการแรก (เคสจำลอง)

ปลายตุลาคมปีก่อน หลานย้ายไปทำงานในเมือง ยายเริ่มกินข้าวเย็นคนเดียว กลางพฤศจิกายนเริ่มตื่นตีสอง ปลายพฤศจิกายนถึงธันวาคมใจสั้นและเวียนเวลาลูก ปลายมกราคมแพทย์ตรวจหัวใจและความดันแล้วไม่พบ โรคที่ต้องรักษาด่วน และดูยาความดันให้แล้ว เส้นห้ามพลาดจึงตัดออกตั้งแต่ตอนนั้น

- **อะไรเปลี่ยนก่อน** หลานย้ายออก รวสามสัปดาห์ก่อนยายเริ่มตื่นกลางดึก
- **อาการไหนมาก่อน** ตื่นตีสอง (สมอง) มาก่อนใจสั้น (ไหลเวียน) สมองจึงอยู่ใกล้ต้นทางกว่า
- **ปริมาณกับผล** วันที่มีคนแหวะมาคุยตอนเย็น ยายหลับยาวกว่า วันที่กินข้าวคนเดียวแล้วดูทีวีจนดึก ยาย ตื่นตีสองแทบทุกครั้ง

เส้นเวลาของป้าละอ และของแก้ว

	อะไรเปลี่ยนก่อน	อาการไหนมาก่อน	ปริมาณกับผล
ป้าละอ	แม่สามีย้ายมาหลังสงกรานต์	เพลีย (ราว 2 สัปดาห์ต่อมา) → ปวด หลังล่างตอนเย็น → หงุดหงิด	สุดสัปดาห์ที่มีคนช่วยพลิกตัวแม่ ปวดน้อยลง หลับดีขึ้น

	อะไรเปลี่ยนก่อน	อาการไหนมาก่อน	ปริมาณกับผล
แก้ว	ต้นมิกนายน งานใหม่ นั่งโน้ตบุ๊กจ่อ ต่ำ วันละราว 10 ชั่วโมง	คอบ่าตึง → ปวดหัวตึงตื้อนอนบ้าย → นอนยาก	วันหยุดที่ไม่ได้นั่งโต๊ะ อาการเบา ลง

ป้าละออคิดว่า "ยกแม่ผิดท่า" แต่เปลี่ยนมาก่อนปวด แก้วคิดว่า "เครียดงาน" แต่คอบ่าตึงมาก่อนปวดหัว เส้นเวลาไม่ได้ตัดสินว่าเส้นไหนถูก แต่ให้ข้อเท็จจริงที่หมอใช้ชี้แจงในบทที่ 10 ตอนหมอแผนไทยวางเส้นเวลาของแก้วเมื่อต้นเดือนสิงหาคม ป้าสนใจนั่งฟังเป็นการฝึกโดยแก้วยินยอม หมอเตือนป้าว่า ญาติยังไม่ใช้ผู้พาเดินจนกว่าจะผ่านระดับ 3 และอย่าเติมวันให้ลูกเอง

เส้นห้ามพลาด · เหมือนธาตุ ไม่ใช่ว่าจะเป็นธาตุ

อาการบางอย่างเหมือนเส้นชีวิตทุกประการ แต่ต้นทางไม่ได้อยู่ในกล่อง 1-6 แผนปัจจุบันสอนว่า **พบบ่อดูก่อน ห้ามพลาดตัดก่อน** และชี้ด้วย โอกาส × ความเสียหาย เส้นที่โอกาสน้อย แต่พลาดแล้วเสียหายมาก ต้องตัดออกก่อน แม้เส้นชีวิตจะดูชัดกว่า

กลุ่ม	หน้าที่ที่เปลี่ยนแบบ	ใครดู
1 ยาที่กินประจำ ผลข้างเคียงของยา	เวียนเวลาลูก ท้องผูก ง่วง ใจสั่น ปากแห้ง บวม	แพทย์ผู้สั่งยาหรือเภสัชกร
2 เชื้อ พิษ บาดเจ็บ	มักเฉียบพลันหรือเฉพาะที่ใช้ สารเคมี เหล้า หกล้ม	รณรงค์สองชั้น · เคล็ด ขัดยอก ฟกช้ำ หมอแผนไทย · ที่เหลือแพทย์
3 ภาวะในร่าง	ไทรอยด์ทำงานผิดปกติ โลหิตจาง น้ำตาลในเลือดสูงหรือต่ำ หยุดหายใจขณะหลับ ซึมเศร้า วัยทอง	แพทย์ตรวจ

ชื่อในตารางมีไว้ให้รู้ว่าต้องส่งตรวจ ผู้พาเดินไม่ใช่บอกใครว่าเป็นอะไร และ **ไม่ตัดเส้นห้ามพลาดออกเอง** เพราะต้องใช้การตรวจ จำไว้สองประโยค "เหมือนธาตุ ไม่ใช่ว่าจะเป็นธาตุ" และ "ตรวจก่อน แล้วค่อยเชื่อเส้น"

ความเข้าใจผิดที่พบบ่อยคือ "แก่แล้วก็เป็นอย่างนี้" วัยเป็นกรอบ ไม่ใช่เหตุ หลังคำว่าแก่แล้ว อาจมีผลของยาหรือภาวะที่ตรวจและรักษาได้ เช่น ซึมเศร้าในผู้สูงอายุ

สัญญาณที่ชวนสงสัย และคิดเมื่อไร

สัญญาณเหล่านี้ไม่ใช่ธงแดง แต่ถ้าพบ ให้หมอหรือแพทย์ดูก่อน

- ไม่มีจุดเปลี่ยนในชีวิตก่อนอาการเริ่ม หรือทำก้าวหดยุทธได้ครบแต่ไม่ดีขึ้นเลย
- อาการเริ่มหลังเริ่มยาใหม่หรือเปลี่ยนขนาดยา
- น้ำหนักลด ไข้ เหงื่อออกกลางคืน เหนื่อยมากผิดปกติส่วนกับชีวิต
- ไม่ได้ตรวจสุขภาพมานาน หรือคนในบ้านสังเกตว่าเปลี่ยนไปมาก

บางข้อซ้อนกับธงแดงชั้นที่ 2 อยู่แล้ว เช่น น้ำหนักลดโดยไม่ตั้งใจ ไข้หลายวัน ข้อเหล่านี้ต้องพบแพทย์โดยเร็ว

เส้นห้ามพลาดไม่ได้คัดครั้งเดียว คัดห้าครั้ง ในจังหวะคิดที่ 1 คัดก่อนคิด (H) เมื่อถึงเกณฑ์ชั้น L และอาการเกิน 4 สัปดาห์ยังไม่เคยตรวจ (ทางออกจุดที่ 2) หลังหมอฟังเรื่องครบ ในจังหวะคิดที่ 8 (L3 และแผน) และเมื่อติดตามแล้วไม่ดีขึ้น

กลับมาที่ลุงชัย

เส้นเวลาของลุงมีจุดเปลี่ยนชัดเจนก่อนอาการ คือการปรับขนาดยา ความเหงามีจริง แต่ลุงอยู่คนเดียวมาหลายปี ไม่ได้เพิ่งเริ่ม ป้าจึงไม่เดินเส้นชีวิตต่อ และถามตรงดวงชั้นที่ 1 ด้วยถ้อยคำเดียวกับหน้าสรุปตรง

- **ระดับสติเปลี่ยน** สับสน ซึม ชัก ปลุกไม่ตื่น
- **อาการแบบหลอดเลือดสมอง** หน้าหรือปากเบี้ยว แขนขาอ่อนแรงหรือขาครึ่งซีก พูดไม่ชัด ตา มัวหรือเห็นภาพซ้อนทันที ปวดศีรษะรุนแรงฉับพลัน เวียนจนเดินเซยืนไม่ได้

พบข้อใด โทร 1669 ทันทิ ลุงไม่มี คำว่า "ซึม" ของลุงหมายถึงเหงา เจ็บ ไม่ใช่สติเปลี่ยน ป้าจึงถามให้แน่ แต่ เวียนเวลาลูกตรงกับตรงดวงชั้นที่ 2 ข้อ **ใจสั้น เวียน หรือหน้ามืดในผู้สูงอายุ** ตรวจหัวใจและความดันก่อน และลุงอยู่ในกลุ่มที่ต้องไปหาหมอเร็วกว่าปกติ จึงต้องพบแพทย์โดยเร็ว

สรุปส่งต่อสั้น ๆ ที่ป้าสนใจเขียน

- ลุงชัย 68 ปี อยู่คนเดียว อยู่ในกลุ่มที่ต้องไปหาหมอเร็วกว่าปกติ
- อาการ ① เวียนหัวเวลาลุก เริ่มราวต้นสัปดาห์ ร่วมกับช่วงกลางวัน ปากแห้ง
- ตรงดวง ชั้นที่ 1 ถามแล้วไม่พบ · เวียนในผู้สูงอายุ (ชั้นที่ 2)
- สิ่งที่เกิดขึ้น อาการเริ่มราว 2 สัปดาห์หลังแพทย์ปรับขนาดยาตัวหนึ่ง
- ยาที่กิน ตามรายการยา แบนดุงยาทุกถุง ยาที่ซื้อเอง และอาหารเสริม
- ลุงยินยอมให้ส่งต่อ ☒ · ผู้เขียน ป้าสมใจ วันที่

เช้าวันต่อมา เกสัชกรเทղยาของลุงเรียงบนโต๊ะ แพทย์ผู้สั่งยาอ่านสรุป ตรวจลุง แล้วปรับยาให้ใหม่ ให้ลูก จากที่นอนช้า ๆ ถ้าเวียนจนยืนไม่ได้หรือเป็นลม โทร 1669 ราวสองสัปดาห์ต่อมา ลุงลุกได้ไม่หิว ไม่่วงทั้ง บ่ายอีก เรื่องเหงาเก็บไว้ก่อน ถ้ายังอยู่หลังเรื่องยาเรียบร้อย ค่อยเดินชั้น L ให้ลึกกับหมอแผนไทย

การหยุดยาเองอันตรายกว่าผลข้างเคียง คนส่วนใหญ่คิดแบบลุงว่า "หยุดก่อนดีไหม" แต่แพทย์เท่านั้นรู้ว่ายา ตัวไหนต้องกินต่อ ตัวไหนปรับได้ ยาที่แพทย์สั่ง ไม่หยุด ไม่ลด ไม่ปรับเอง ผู้พาเดินและหมอแผนไทยก็ไม่ปรับ ยาแผนปัจจุบัน

ลองทำดู · วาดเส้นเวลาของอาการ ① ของเรา (20 นาที)

1. ลากเส้นหนึ่งเส้น ย้อนหลังสามเดือนจนถึงวันนี้ ใส่วันที่อาการ ① ② ③ เริ่ม ถามตัวเองว่า **เมื่อไร** ไม่ใช่ทำไม
2. ใส่จุดเปลี่ยนในชีวิตก่อนอาการ และใส่ **ยาที่เริ่มหรือเปลี่ยนขนาด** ด้วยสีอื่น
3. ทำเครื่องหมายวันที่ดีขึ้นหรือแย่ลง วันเหล่านั้นมีอะไรมาหรือหายไป
4. หาจุดเปลี่ยนไม่เจอ หรือจุดเปลี่ยนเป็นยา นำเส้นเวลาไปให้หมอหรือแพทย์ดู

สิ่งที่ควรระมัดระวัง

- ผู้พาเดินไม่ตัดเส้นห้ามพลาดเอง ไม่บอกว่า "ไม่เป็นอะไร" และไม่บอกว่า "เป็นเพราะยาเน"
- ยาที่แพทย์สั่ง ไม่หยุด ไม่ลด ไม่ปรับเอง แม้สงสัยว่าเป็นผลข้างเคียง
- สัญญาณที่ชวนสงสัยไม่ใช่สีแดง ให้หมอหรือแพทย์ดูก่อน และจดลงสรุปส่งต่อ
- อาการแบบหลุดเลือดสมอง เป็นลม หรือสติเปลี่ยน โทร 1669 ทันที ไม่ต้องเขียนสรุปก่อน
- เขียนสรุปส่งต่อเมื่อเจ้าตัวยินยอม

ก่อนไปพบต่อไป

1. เส้นเวลาดูสามอย่างอะไรบ้าง และเส้นห้ามพลาดมีสามกลุ่มอะไร
2. อาการของเราเริ่มหลังเริ่มยาใหม่หรือเปลี่ยนขนาดยาใหม่ ถ้าใช่ เราจะไปถามใคร
3. ถ้าคนที่เราพาเดินเล่าเรื่องชีวิตซัดมาก เราจะถามอะไรก่อนเชื่อเรื่องนั้น

มีเส้นเวลาและตัดเส้นห้ามพลาดแล้ว บทหน้าเราจะเดินเส้นโยงใยย้อนจากปลายทางไปถึงต้นทาง

อ่านขยายความ ชุมชนรู้ธาตุ เล่ม 1 บทที่ 14 (ธาตุไม่ใช่การวินิจฉัย) · เล่ม 2 บทที่ 4 (งแดงสองชั้น) และบทที่ 14 (ยาที่กินอยู่ สมุนไพร)

สำหรับ อสม.

- ถามยาที่กินประจำทุกครั้ง รวมยาที่เพิ่งเริ่มหรือเปลี่ยนขนาด ชวนเขาจดวันที่เปลี่ยนไว้เอง
- ช่วยวางเส้นเวลาด้วยคำถาม "เริ่มเมื่อไร ก่อนหน้านั้นมีอะไรเปลี่ยน" ให้เขาเล่าเอง
- พบสัญญาณที่ชวนสงสัย ชวนเขาถือสรุปส่งต่อกับญาติฯ ทุกๆ ไปพบแพทย์ผู้สั่งยาหรือเภสัชกรที่รพ.สต.

บทที่ 10

เส้นโยงใย เดินย้อนจากปลายทาง (L2)



บทที่ 10 · เส้นโยงใย เหนื่อยจากปลายทาง (L2)

เคสจำลอง

ต้นเดือนกันยายน การอบรมครั้งที่ 5 หมอแผนไทยวาทะกรรมห้วงบนกระดาน แล้วแต้มจุดทึบในวงไหล่ เวียน "ยายบุญมีอนุญาตให้เล่าอีกครั้ง ใจสันของยายอยู่ตรงนี้ เราเริ่มที่ปลายทาง"

"มิติไหนส่งแรงเข้ามาที่นี่" อสม. คนหนึ่งตอบว่าสมอง เพราะยายตื่นตีสอง หมอลากลูกศรเส้นที่ 1 ป้าสนใจตอบต่อ "ยายนอนแล้วคิดถึงหลาน" หมอลากเส้นที่ 2 จากจิตใจ อีกคนถามถึงทีวีที่ยายเปิดจนดึก หมอเขียน "ทำไม" ไขว่ข้างกล่องจอ "ยายว่าเปิดไว้เป็นเพื่อน เพราะเหงา" แล้วลากเส้นที่ 3 ออกนอกวง เขียนตัวโตว่า "กินข้าวเย็นคนเดียว"

ป้าสนใจนึกถึงเสียงทีวีจากบ้านยายที่ตั้งจนดึกตลอดหน้าหนาวที่แล้ว ป้าได้ยินทุกคืน แต่ไม่เคยคิดว่ามันบอกอะไร

แก่นหนึ่งประโยค เราเหนื่อยจากปลายทางที่ละช่วงด้วยคำตอบ ไข บ้าง ไม่ใช่ จนถึงกล่องชีวิตที่เป็นต้นทาง ไม่เกิน 3 ช่วง ตั้งเส้นที่สองไว้เสมอ แล้วลงมือที่จุด ไม่ใช่ที่เส้น

คำใหม่ในบทนี้ · เส้นโยงใย ภาพทำมิตีที่ส่งแรงถึงกันได้ 20 ทาง · ลูกโซ่ ลำดับของเหตุที่ส่งต่อกันจากต้นทาง ผ่านมิติต่าง ๆ จนถึงอาการ · ช่วง ลูกศรหนึ่งเส้นระหว่างสองจุด ใช้นับระยะเมื่อเหนื่อย

สามหลักจากคัมภีร์

- **ที่ตั้งแรกเกิดของโรค** หัวใจแพทย์ข้อแรก รู้ว่าโรคตั้งต้นที่ไหน ไม่ใช่แค่ปรากฏที่ใด (คัมภีร์เวชศึกษา) → มีต้นทาง
- **ลมเป็นตัวพา** ลมเสีย ธาตุอื่นมักเสียตาม (คัมภีร์ขวदार) → มีตัวส่งต่อ
- **ธาตุพิการต่อกัน** ไฟย่อยหย่อน อาหารไม่ย่อย เกิดลมในท้องตามมา (เวชปฏิบัติแผนไทย) → มีลำดับ

เส้นโยงใยคือการวาดสามหลักนี้ลงบนทำมิตี ต่างจากคัมภีร์ตรงที่เพลนไพรเดินต่อไปถึงกล่องชีวิตนอกร่าง และจัดเส้นตามมิตี ไม่ใช่ตามธาตุ เป็นการขยาย ไม่ใช่การแทน

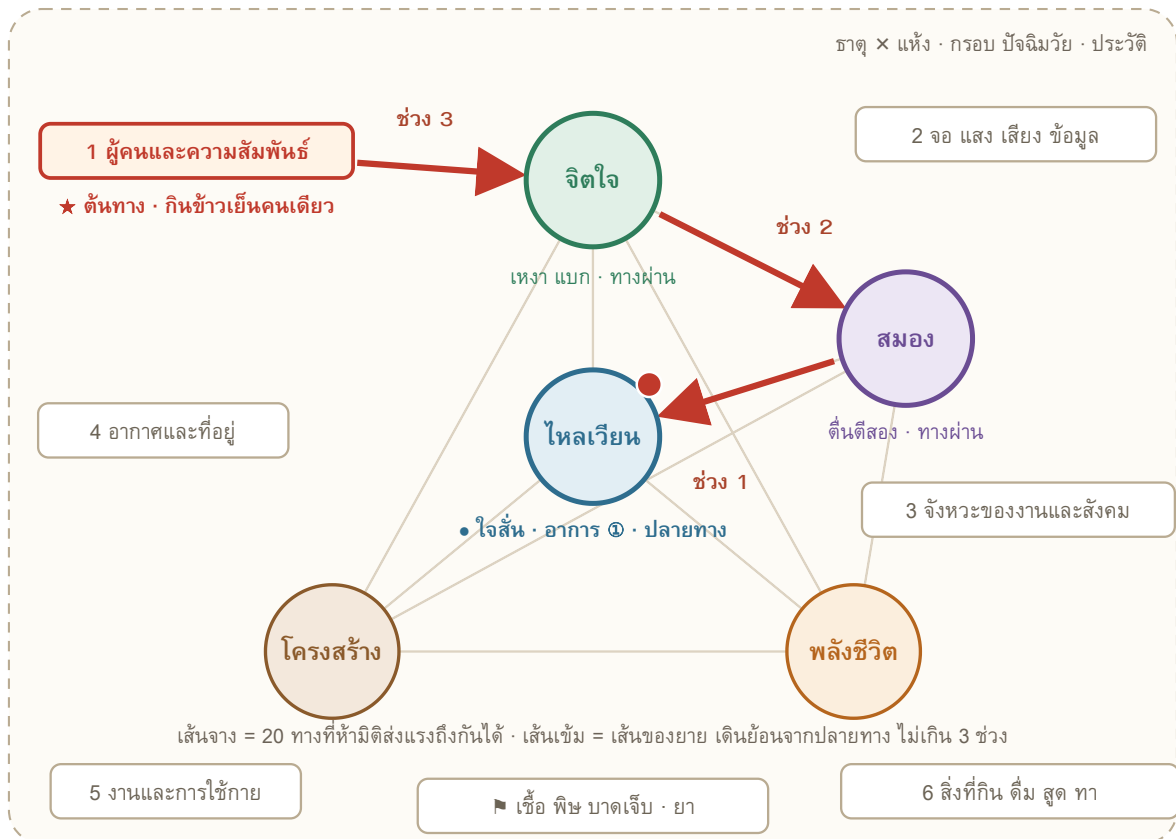
สี่ศาสตร์มองเรื่องนี้

ศาสตร์	มองเรื่องนี้อย่างไร	ใครเป็นคนหา
แพทย์แผนไทย	สามหลักข้างบน	หมอ
แพทย์แผนจีน	รักษาต้องทราบราก · โรคที่มาก่อนคือราก	หมอ
อายุรเวท	ของเสียตกค้างจากการย่อยไม่หมด ลามไปที่อื่น	หมอ
แพทย์แผนปัจจุบัน	ตั้งความเป็นไปได้หลายทาง · เหตุมาก่อนผล · ใจและผู้คนเป็นต้นเหตุได้	แพทย์
เพลนไพร	เหนื่อยบนทำมิตีจนถึงกล่องชีวิตนอกตัว	เจ้าตัว กับผู้พาเดินหรือหมอ

20 ทาง ดันทาง ทางผ่าน ปลายทาง

ห้ามติดจับคู่ได้สิบคู่ แต่ละคู่ส่ง แรง ได้สองทาง จึงมี 20 ทาง ลูกโซ่หนึ่งสายมี ดันทาง อยู่ในกล่องชีวิตเสมอ ทางผ่าน คือมิติที่รับแรงแล้วส่งต่อ และ ปลายทาง คือมิติของอาการ ①

ภาพเต็ม 20 ทางเป็นของหมอ เราวาดแค่เส้นของคนที่เราพาเดิน เส้นหนาคือทางที่รวบรวมเหตุได้มาก ไม่ได้แปลว่าพิสูจน์แล้ว



ภาพ 10.1 เส้นโยงโย ห้ามติดส่งแรงถึงกันได้ 20 ทาง เส้นเข้มคือเส้นของยายบุญมี (เคสจำลอง)

สามมิติมีบทบาทพิเศษ **จิตใจเป็นต้นน้ำ** เริ่มลูกโซ่บ่อยที่สุด **โหลเวียนเป็นตัวส่งต่อ** ตรงกับหลักลมเป็นตัวพา **สมองเป็นด่าน** ที่แรงระหว่างใจกับกายผ่าน ทั้งสามข้อเป็นสมมติฐาน ยังไม่ได้ศึกษาเชิงวิจัย ส่วนการให้ใจเป็นต้นน้ำใหญ่ที่สุด เป็นสิ่งที่เพลินไพรเติมจากแนวคิดกาย-จิต-สังคม

เดินเส้น 4 ข้อ

1. หาปลายทาง มิติของอาการ ①
2. เดินย้อนลูกศร ถ้าม "มิติไหนส่งแรงเข้ามาที่นี่" เส้นหลักก่อน ไซ้ เดินต่อ · บ้าง เส้นรอง จดเป็น เบาะแสะ · ไม่ใช่ ข้าม
3. หยุด เมื่อถึงกล่องที่อธิบายเรื่องได้ครบ ถ้ายังถาม "ทำไม" ต่อได้ ให้เดินต่อ ย้อนไม่เกิน 3 ช่วง
4. หาโดมิโนตัวแรก ในต้นทาง (บทที่ 11)

สี่ข้อนี้คือจังหวะคิดที่ 3 หาปลายทาง (L1) กับจังหวะคิดที่ 7 หาโดมิโนตัวแรก (L2) ของชั้น L ราก ในภาษาที่ใช้ร่วมกับเจ้าตัว เจ้าตัวแค่ตอบทีละข้อ

เส้นของยายบุญมี (เคสจำลอง)

ช่วง	ผู้พาเดินถาม	ยายตอบ
1	คืนก่อนใจสั้น นอนเป็นอย่างไร (สมอง)	ใช่ ตื่นตีสอง → เดินต่อ
1	ปวดตึงหรือนั่งนิ่งนานไหม (โครงสร้าง)	ไม่ใช่ → ข้าม
1	กินไม่เป็นมือใหม่ (พลังชีวิต)	บ้าง ข้าวเย็นกินไม่หมด → เส้นรอง
2	ตื่นแล้วคิดถึงใครไหม (จิตใจ)	ใช่ คิดถึงหลาน → เดินต่อ
2	ดูจอจนตึกไหม (กล่อง 2)	ใช่ ที่วีเป็นเพื่อน → ถามทำไม ได้ว่าเหงา รวมกับเส้นจิตใจ
3	มีอะไรในชีวิตหายไปไหม (กล่อง 1)	ใช่ หลานย้าย กินข้าวเย็นคนเดียว → ต้นทาง หยุด

ลูกโซ่ของยายคือ **กล่อง 1 → จิตใจ → สมอง → ไหลเวียน** สามช่วงพอดี ผู้พาเดินถามด้วยภาษาชีวิต ไม่เอ่ยชื่อมิติ

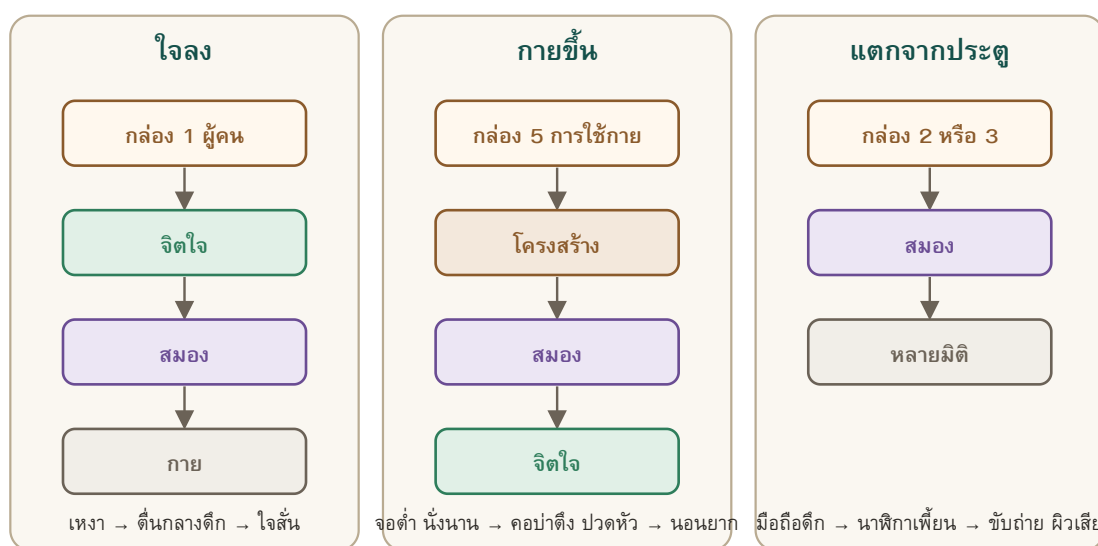
หยุดเมื่อถึงกล่อง ย้อนไม่เกิน 3 ช่วง

หยุดที่ที่วืตักยังเร็วไป เพราะยังถาม "ทำไม" ได้ คำตอบ "เพราะเหงา" พาเส้นไปถึงกล่อง 1 ซึ่งอธิบายได้ครบทุกอาการ ถ้าถามต่ออีกจะถึงเรื่องหลานย้ายไปทำงาน ซึ่งยายเปลี่ยนไม่ได้ ถ้าเดินลึกกว่านั้น แผนจะเหลือแค่คำปอบ ต้นทางมักห่างปลายทาง 1-3 ช่วง ตัวเลขนี้ยังเป็นสมมติฐานจากการใช้งาน

ถ้าหยุดค้างที่มีติ เช่น "เพราะนอนไม่พอ" ให้ถาม "ทำไม" อีกครั้งจนถึงกล่อง คนละเรื่องกับการถาม "เมื่อไร" ตอนวางแผนเวลาในบทที่ 9 ซึ่งต้องการลำดับ

ลูกโซ่สามแบบหลัก

- **ใจลง** กล่อง 1 → จิตใจ → สมอง → กาย เช่น ยายบุญมี
- **กายขึ้น** กล่อง 5 → โครงสร้าง → สมองและใจ เช่น นั่งหน้าจอนาน ปวดคอ ปวดหัว นอนยาก
- **แตกจากประตุ** กล่อง 2 หรือ 3 → สมอง → หลายมิติ เช่น เล่นมือถือบนเตียงจนตึก แล้วการขยับถ่ายและผิวเสีย



ภาพ 10.2 ลูกโซ่สามแบบหลัก ใจลง กายขึ้น และแตกจากประตุ

แบบอื่นที่ควรรู้ชื่อ

- ค้างแล้วลาม ย่อยขับไม่ทัน แบบลู่ทอง
- กรอบกลายเป็นเหตุ ตากฝนแล้วเข้าแอร์ทันที
- กายขึ้นแบบอ่อน นิ่งนาน ไหลเวียนอ่อนและตัน
- กายขึ้นแบบหมดทุน ใช้มากกว่าซ่อม เช่น ผู้ดูแลคนป่วย
- วรณกาย-ใจ-กาย ทำอย่างเคยไม่ได้ ใจหมดบทบาท วนกลับมาที่กาย

คนธาตุลมมักลงเส้นที่ผ่านสมองและไหลเวียน คนธาตุไฟมักผ่านพลังชีวิต เป็นสมมติฐานที่ใช้ช่วยนึก ไม่ใช่ตัดสิน ส่วนอาการที่ต้นทางอยู่ที่ขา เชื้อ พิษ บาดเจ็บ หรือภาวะในร่าง คือเส้นห้ามพลาด (บทที่ 9) คัดออกก่อนเสมอ

มีเส้นที่สองเสมอ

ทฤษฎีของเจ้าตัวคือ **เส้นที่ 1** ไม่บัดทึง และไม่เชื่อทันที (เส้นที่ 1 ของยาย "แก่แล้ว หัวใจไม่ดี" แพทย์ตรวจไปตั้งแต่มกราคม) ป่วยวันนั้นป้าสนใจเล่าเคสฝึกของป้าละออ ซึ่งเจ้าตัวยินยอม

- **เส้นที่ 1** "ยกแม่ผิดท่า" กล้อง 5 → โครงสร้าง · กายขึ้น
- **เส้นที่ 2** กล้อง 3 และ 1 ไม่มีคนสลับ เกรงใจไม่ขอ → พลังชีวิต (เปลี่ย) → โครงสร้างและสมอง (ปวดหลัง นอนไม่ลึก) → จิตใจ (หงุดหงิด) · กายขึ้นแบบหมดทุน

หมอแผนไทยซึ่งให้ ข้อแรก **เหตุต้องมาก่อนอาการ** ต้องผ่าน ทั้งสองเส้นเริ่มหลังสงกรานต์ ก่อนอาการ จึงผ่าน แต่ถ้าโทษหน้าฝน เส้นนั้นตกทันที เพราะป้าปวดตั้งแต่พฤษภาคม ก่อนฝนมา แล้วหมอว่าเปลี่ยมาก่อนปวด และสุดสัปดาห์ที่มีคนช่วย ทั้งปวดทั้งเปลี่ยเบาลง เส้นที่ 2 จึงเป็น **เส้นหลัก** ท่ายกเป็น **เส้นรอง** ไม่บัดทึง

หมอยกเรื่องของแก้วมาเล่าด้วย แก้วอนุญาตแล้ว แก้วเดินเส้นกับหมอไปเมื่อต้นเดือนสิงหาคม เส้นที่ 1 "เครียดงาน" กล้อง 3 → สมอง เส้นที่ 2 กายขึ้น กล้อง 5 จอตา นิ่งวันละราว 10 ชั่วโมง → โครงสร้าง → ไหลเวียน → สมอง คอบาดึงมาก่อนปวดหัว และวันหยุดอาการเบาลง เส้นที่ 2 จึงเป็นเส้นหลัก ป้าสนใจนั่งฟังเป็นการฝึก เพราะญาติยังไม่ใช้ผู้พาเดินจนกว่าจะผ่านระดับ 3 และหมอเตือนกับดัก **เห็นแต่แบบที่ตัวเองถนัด** เพราะป้าพยักหน้ากับเส้นเครียดงานทันที "ถนัดเส้นไหน ให้ถามเส้นตรงข้ามก่อน"

จึงหะคิดที่ 5 ตั้งเส้นสมมติฐาน (L2) และจึงหะคิดที่ 6 ชั่งน้ำหนัก (L2) เป็นงานเต็มรูปของหมอ ผู้พาเดินจำว่า **มีเส้นที่สองเสมอ ไม่เชื่อเส้นแรก** จดสองเส้นให้หมอชั่ง และถ้าสงสัยเส้นที่อันตรายกว่า เช่น อาการเริ่มหลังเปลี่ยนยา ส่งหมอหรือแพทย์

เส้นใช้คิด จุดใช้ทำ · ลงมือสามตำแหน่ง

การลงมือเกิดที่มีติหรือกล้องเสมอ **ปลายทาง** บรรเทาตอนนี้ ทางปรับจากชั้น A ลงที่นี้ **ทางผ่าน** ลดแรงที่ส่งลงมาและตัดวงวน **ต้นทาง** ไม่ให้กลับมาซ้ำ โดมิโนตัวแรกอยู่ที่นี้

ตำแหน่ง	ยายบุญมี	ป้าละออ	แก้ว
ปลายทาง	ไหลเวียน · นวดเท้าด้วยน้ำมันอุ่น	โครงสร้าง · ท่ายกที่ถูกวิธี	โครงสร้าง · ยึดคอ
ทางผ่าน	สมอง · แดดเข้า	สมอง · จับช่วงที่มีคนสลับ	ยังไม่ต้องลง
ต้นทาง	กล้อง 1 · กินข้าวเย็นคนเดียว	กล้อง 3 และ 1 · ไม่มีคนสลับ	กล้อง 5 · จอตา

สิ่งที่ช่วยที่ปลายทางและทางผ่านจะเลือกจริงในบทที่ 12 ส่วนต้นทางคือเรื่องของบทที่ 11 ไม่ต้องลงครบทุกตำแหน่ง แต่ **ต้นทางขาดไม่ได้** ลงแต่ปลายทาง พอหยุดทำ เรื่องเดิมก็ส่งแรงลงมาอีก

แผนที่เส้นของจีน

ใบเดินเส้นในภาคผนวก ข หน้าแรกเช็คความปลอดภัยและเตรียมเรื่อง หน้าที่สองเดินย้อนช่วง 1-3 ไปจนถึง โดมิโนและก้าว วาดแค่เส้นของเรา 3-6 เส้น คนทั่วไปมักเข้าใจภาพเส้นได้ แต่วาดเองยังไม่ได้ ต้องฝึกหลายรอบกับหมอแผนไทย ใบแรกของป้าละออ ป้าสนใจว่าลูกศรกลับทิศ จนหมอถามว่าเพี้ยนหรือปวดมาก่อน ลูกโซ่ที่พบซ้ำในชีวิตคนยุคนี้ ทีมเพลินไพรรวบรวมไว้เป็น **คลังเส้นทางที่พบบ่อย** ซึ่งเป็นเรื่องของเล่ม 4

ลองทำดู · เดินเส้นของเรา (20 นาที) ใช้ใบในภาคผนวก ข

1. เปิดหน้าสรุปแดงก่อน ถ้าพบ หยุดแล้วไปตามทางออก
2. เขียนอาการ ① กับปลายทางจากบทที่ 6
3. ถามทีละช่วง ตอบ ใช่ บ้าง ไม่ใช่ หยุดเมื่อถึงกล่อง ไม่เกิน 3 ช่วง
4. เขียนทฤษฎีของเราเป็นเส้นที่ 1 ตั้งเส้นที่ 2 แล้วนำไปคุยกับผู้พาเดินหรือหมอแผนไทย

สิ่งที่ควรระมัดระวัง

- เส้นโยงใยไม่ใช่การวินิจฉัย ไม่บอกชื่อโรค และไม่ได้บอกว่า "ไม่เป็นอะไร"
- คัดยาที่กินประจำและภาวะในร่างกายก่อนเขียนเส้น ยาที่แพทย์สั่ง ไม่หยุด ไม่ลด ไม่ปรับเอง
- **ความร้อนที่ผิว** เช่น นวดเท้าด้วยน้ำมันอุ่น น้ำหรือน้ำมันอุ่นพอสบาย ลองด้วยหลังมือก่อน คนเป็นเบาหวาน คนที่เท้าชา ผู้สูงอายุมาก ปรีक्षाแพทย์ก่อน ไม่แช่ถ้าเท้ามีแผล ทฤษฎีตั้งคร่ำครึไม่อบ ไม่ประคบร้อนที่ท้องหรือหลัง
- พบตรงแดงใหม่ระหว่างเดินเส้น หยุด แล้วออกทางจุดที่ 3
- คิดทำร้ายตนเองหรือคิดอยากตาย อย่าให้อยู่ลำพัง โทร 1323 ถ้ามีอันตรายตรงหน้า โทร 1669

ก่อนไปบทต่อไป

1. วิธีเดินเส้น 4 ข้อมีอะไรบ้าง ย้อนได้ไม่เกินกี่ช่วง
2. ถ้าเราหยุดที่ "นอนไม่พอ" หรือ "เครียด" จะถาม "ทำไม" ต่ออย่างไรจนถึงกล่อง
3. ทฤษฎีของเราหรือของคนที่เราพาเดินคือเส้นที่ 1 แล้วเส้นที่ 2 คือเส้นไหน

บทหน้าจะหาโดมิโนตัวแรกในกล่องต้นทาง และตั้งก้าวแรกที่เล็กพอ

อ่านขยายความ ชุมชนรู้ธาตุ เล่ม 1 บทที่ 10 (ธาตุกับใจ)
· เล่ม 2 บทที่ 2 (สบายดี เริ่มเอียง และป่วย) · ชุดตำรา 3
ธาตุ เล่ม 8 ดูแลจิตใจตามธาตุ

สำหรับ อสม.

- ชวนเจ้าของเรื่องตอบ ใช่ บ้าง ไม่ใช่ ทีละช่วง ให้เขาเห็นเส้นของตัวเอง
- จุดเส้นที่เขาสงสัยเองเป็นเส้นที่ 1 กับเส้นที่ 2 ไว้ให้หมอแผนไทยชี้ ไม่ได้ตัดสินเส้นแทนหมอ
- ได้อินเรื่องยาใหม่หรือตรงแดง หยุดเดินเส้น แล้วพาไปทางออกที่ถูกจุด

บทที่ 11

โตมิโนตัวแรก และก้าวหยุดเหตุ (L3)



บทที่ 11 · โดมิโนตัวแรก และก้าวหยุดเหตุ (L3)

เคสจำลอง

วันอบรมครั้งที่ 5 หลังพักดื่ม น้ำ เส้นของยายยังอยู่บนกระดาน หมอแผนไทยถามกลุ่มว่า "ถ้ายายเปลี่ยนได้อย่างเดียว ควรเป็นอะไร"

อสม. คนหนึ่งยกมือ "ปิดทีวีก่อนสามทุ่มสิหมอ ยายจะได้หลับเร็ว" หมอถามกลับ "ปิดแล้ว สามทุ่มถึงตีสอง ยายอยู่กับอะไร" ห้องเงียบไปครู่หนึ่ง "อยู่กับความเงียบ" หมอตอบเอง "ทีวีเป็นเพื่อนที่ยายหามาแทนคน ปิดโดยไม่เติมคน ยายจะยิ่งเหงา"

ป้าสมใจยิ้มอยู่คนเดียว ตั้งแต่กลางเดือนมิถุนายน ทุกวันจันทร์ พุธ ศุกร์ ทำโม่งเย็น ยายถือปิ่นโตมากินข้าวที่บ้านป้า วันไหนฝนหนัก ยายวิดีโอคอลกับหลานแทน หมอเขียนก้าวจริงของยายลงกระดาน "ไม่กินข้าวเย็นคนเดียว" แล้วขีดเส้นใต้สองเส้น

แก่นหนึ่งประโยค ในกล่องต้นทาง หาเหตุหนึ่งเดียวที่เปลี่ยนได้จริงและถึงหลายมิติ แล้วให้เจ้าตัวเลือกก้าวหยุดเหตุหนึ่งก้าวที่เล็กพอ ผูกกับเวลาที่มีอยู่แล้วด้วยแผนถ้า-แล้ว ทดลอง 14 วัน

คำใหม่ในบทนี้ · โดมิโนตัวแรก เหตุต้นทางที่ถ้าเปลี่ยนจุดเดียว หลายอาการคลายตาม · ก้าวหยุดเหตุ การเปลี่ยนในชีวิตหนึ่งก้าวที่โดมิโน · แผนถ้า-แล้ว ประโยคที่ผูกก้าวใหม่ไว้กับเวลาหรือเหตุการณ์ที่มีอยู่แล้ว

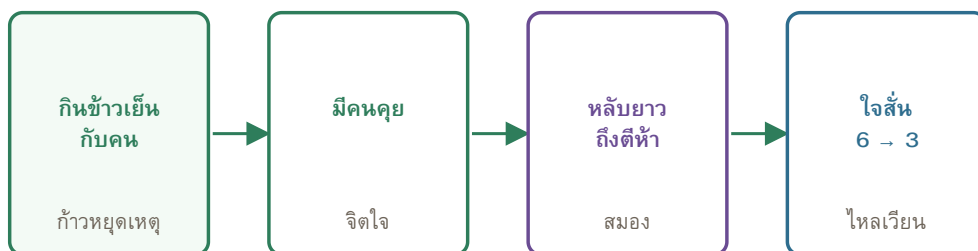
จังหวะคิดที่ 7 · หาโดมิโนตัวแรก (L2)

กล่อง 1 ของยายมีหลายเรื่อง ทั้งหลานที่ย้ายไป ข้าวเย็นที่กินคนเดียว คำคืนที่เงียบ จังหวะคิดที่ 7 (L2) ถามคำเดียว "ในกล่องนี้ อะไรคือสิ่งที่ถ้าเปลี่ยนอย่างเดียว ลูกโซ่จะคลาย" หาโดมิโนในชั้น L2 รู้กลไกและสาเหตุ แล้วลงมือในชั้น L3 ของชั้น L ราก

สัมพันธ์กัน



ตั้งตัวแรกได้ ตัวอื่นก็ตั้งตาม



ลงมือที่ตัวแรกในต้นทาง ไม่ไล่แก้ทีละอาการ (เคสจำลอง)

ภาพ 11.1 โดมิโนของยายบุญมี เมื่อตั้งตัวแรกได้ ตัวอื่นก็ตั้งตาม (เคสจำลอง)

ล้มตัวแรกได้ ตัวอื่นก็ล้มตาม ตั้งตัวแรกได้ ตัวอื่นก็ตั้งตาม พอยายได้กินข้าวกับคน ตัวที่เหลือก็มีโอกาสตั้งตาม

กฎหมาย

หยุดหาเมื่อได้เหตุที่ **เปลี่ยนได้จริง** อธิบายเรื่องได้พอ และ **เจ้าตัวเห็นด้วย** ตอนหมอเล่าให้ยายฟัง ยายนั่งไปนานแล้วว่า "กินข้าวคนเดียวมันไม่อร่อย"

ไม่เดินต่อไปหาเหตุที่ลึกกว่าถ้าเปลี่ยนไม่ได้ เช่น การสูญเสีย ถ้าเขียน "หลานย้าย" เป็นโดมิโน แผนจะเหลือแค่คำปลอม ให้หา **ส่วนของกล่องเดียวกันที่ยังเปลี่ยนได้** หลานกลับมาไม่ได้ แต่คนที่นั่งกินข้าวด้วยหาใหม่ได้ ไม่มีครอบครัวใกล้ ก็มีเพื่อนบ้าน วัด ชมรมผู้สูงอายุ จิตอาสา แม่สามีของป้าละออไม่หายจากติดเตียง แต่คนสลับเฝ้าหาได้ ถ้ากล่องขยับไม่ได้จริง จึงลงที่มิติแรกที่รับแรง

โดมิโนต้อง **เขียนเป็นสิ่งที่ทำได้** "เหงา" "เครียด" เป็นคำบอกสภาพ โดมิโนต้องเห็นได้ นับได้ เช่น กินข้าวเย็นคนเดียว ไม่มีคนสลับ จอดำ

ลงที่ไหน ถึงก็มิติ

ทางของยาย	ลงที่ไหน	ถึงก็มิติ	มั่นใจ 5 ใน 7 วัน	ผล
ปิดทีวีก่อนสามทุ่ม	กล่อง 2 · สมอง	2	ไม่	ไม่ลงที่โดมิโน ยายยังเหงา
ไม่กินข้าวเย็นคนเดียว	กล่อง 1 · โดมิโน	4	ใช่	เลือก

ก้าวเดียวถึงสัณติ ใจได้รับและให้ ได้กินเป็นมื้อ (พลังชีวิต) มื้อตรงเวลาช่วยนาฬิกาของสมอง และแรงที่ส่งลงไหลเวียนลดลง

ก้าวหยุดเหตุ · เลิก เลี้ยง เปลี่ยน (L3)

ขั้น L3 คือก้าวหยุดเหตุ 1 ก้าว ที่โดมิโนตัวแรก ทำได้สามแบบ

- **เลิก** หยุดสิ่งที่เป็เหตุ เช่น เลิกดื่มกาแฟหลังบ่ายสอง
- **เลี้ยง** ไม่เข้าใกล้เหตุ เช่น ไม่เข้าห้องแอร์ทันทีหลังตากฝน
- **เปลี่ยน** ทำสิ่งเดิมด้วยวิธีใหม่ เช่น กินข้าวเย็นกับคนแทนกินคนเดียว

ก้าวของทั้งสามคนเป็นแบบเปลี่ยน ยายเปลี่ยนคนที่กินข้าวด้วย ป้าละออเปลี่ยนจากดูแลคนเดียวเป็นมีคนสลับ แก้วเปลี่ยนที่วางจอ ไม่ต้องเสียสิ่งที่ชอบ จึงมักทำได้นาน

สี่ศาสตร์มองเรื่องนี้

ศาสตร์	มองเรื่องนี้อย่างไร	ใครเป็นคนหา
แพทย์แผนไทย	คู่กับการให้ยา ให้เว้นมูลเหตุ เว้นของแสง	หมอบอก คนไข้เว้น
แพทย์แผนจีน	รักษาต้องหาราก	หมอ
อายุรเวท	การเลิกเหตุคือการรักษาข้อแรก	หมอ
แพทย์แผนปัจจุบัน	เวชศาสตร์วิถีชีวิต · จิตวิทยาการเปลี่ยนพฤติกรรม	แพทย์กับคนไข้
เพลินไพร	หนึ่งก้าวที่โดมิโน ทดลอง 14 วัน	เจ้าตัวเลือกเอง

คัมภีร์สั่งวันมูลเหตุเป็นรายการ การเลือกที่ละก้าวเป็นการจัดของเพลินไฟร์ ไม่ใช่หลักของคัมภีร์

หักติกา และคำถามคัดก้าว 4 ข้อ

1. **หนึ่งก้าว** ที่โดมิโน ไม่เปลี่ยนหลายอย่างพร้อมกัน แผนถ้า-แล้วหลายบรรทัดของก้าวเดียวยังนับหนึ่งข้อปฏิบัติเพื่อความปลอดภัยไม่นับเป็นก้าว
2. **ทดลอง 14 วัน** แล้วดูผล
3. **เขียนเป็นแผนถ้า-แล้ว** ผูกกับเวลาหรือเหตุการณ์ที่มีอยู่แล้ว
4. **ต้นทางแก้ไขไม่ได้** หาส่วนของกล่องที่ยังเปลี่ยนได้ก่อน
5. **ไม่ไปสมตุลใหม่โดยตรง** ก้าวนี้คือ L3 ไปรวมกับ E3 และ A3 เป็นแผนสุขภาพเฉพาะบุคคลใบเดียว (บทที่ 13)

เปลี่ยนหลายอย่างพร้อมกัน ดีขึ้นก็ไม่ว่าเพราะอะไร ตัวเลข 14 วันเป็นค่ากลางของทีมเพลินไฟร์ ไม่ได้มาจากคัมภีร์ ยังไม่ได้ศึกษาเชิงวิจัย

คัดก้าวด้วยคำถาม 4 ข้อ

- ลงที่โดมิโนในต้นทางใหม่
- ถึงกิมิตี ยิ่งมากยิ่งดี
- มั่นใจทำได้ 5 ใน 7 วันใหม่ ไม่มั่นใจ ย่อก้าว
- เขียนเป็นแผนถ้า-แล้วได้ไหม

ชวนคิด 2-3 ทาง ให้เจ้าตัวเลือกเอง

สองวันหลังอบรม ป้าสนใจไปนั่งที่ครัวบ้านป้าละออ ป้าไม่ได้บอกว่าต้องทำอะไร แต่วางสามทางให้เลือก

ทางที่ชวนคิด	ลงที่ไหน	ถึงกิมิตี	มั่นใจ 5 ใน 7 วัน
เปลี่ยนท้ายกและพลิกตัว	กล่อง 5 · เส้นรอง	1	ใช่
จับตอนแม่หลับ	สมอง · ทางผ่าน	1-2	ไม่ แม่ตื่นบ่อย
ขอคนสลับวันละ 2 ชั่วโมง	กล่อง 3 และ 1 · โดมิโน	4	ตอนแรกไม่

ป้าละออชี้ทางแรก เพราะไม่ต้องขอใคร ป้าสนใจอ่านคำถามข้อแรกให้ฟัง ป้าละออถอนใจ "ฉันไม่เคยขอใครเลยนะสนใจ" คนธาตุไฟมักทำจนลืมหืม และไม่ขอให้ใครช่วย ป้าสนใจทวนคำที่ป้าละออพูดเองในวันที่ฟังด้วยคำถาม "ถ้าฉันลืมหืมไป ใครจะดูแล"

สองคนช่วยกันย่อก้าว ไม่ขอให้ใครดูแลแทนทั้งวัน ขอแค่วันละ 2 ชั่วโมง แบ่งให้หลายคน พอย่อแล้วป้าละออบอกว่าทำได้ ค็นนั้นป้าละออโทรหาชมรมผู้สูงอายุที่ตัวเองเคยไปช่วยงานมาหลายปี หมอแผนไทยตรวจแผนแล้วป้าเริ่มวันจันทร์กลางเดือนกันยายน ท้ายกกับการจับจะกลับมาเป็นสิ่งที่ช่วยในบทที่ 12 ผู้พาเดินชวนคิด แต่ **ไม่เลือกแทน** เพราะคนที่ต้องทำทุกวันคือเจ้าตัว

แผนถ้า-แล้ว

แผนถ้า-แล้วมาจากจิตวิทยาการเปลี่ยนพฤติกรรม ไม่ใช่หลักของแผนไทย ความตั้งใจลืมหืมได้ แต่ทำไม่ยอมเย็นมาถึงทุกวัน

ยายบุญมี ไม่กินข้าวเย็นคนเดียว

- ถ้า 5 โมงเย็น วันจันทร์ พุธ ศุกร์ แล้วถือกับข้าวไปกินบ้านป่าสมใจ
- ถ้าเป็นวันอื่นหรือไปไม่ได้ แล้ววิธีโอคอลกับหลานระหว่างกินข้าว

ป่าละอ ขอคนสลับวันละ 2 ชั่วโมง

- ถ้าบ่ายโมงวันจันทร์ พุธ ศุกร์ แล้วลูกสาวอีกคนของแม่สามี ซึ่งอยู่ต่างประเทศไป มาเฝ้าแม่ ป่าละออนอนพัก
- ถ้าบ่ายโมงวันอังคาร พฤหัสบดี แล้วจิตอาสาชมรมผู้สูงอายุมานั่งคุยกับแม่ ป่าละออออกไปเดินหรือนอนพัก
- เสาร์อาทิตย์ สามีหรือลูกชายสลับ

แก้ว ยกจอขึ้นเสมอสายตา

- ถ้าเปิดโน้ตบุ๊กตอนเช้า แล้ววางบนกล่องรองให้ขอบบนของจออยู่ราวสายตา และต่อแป้นพิมพ์แยก

หลายบรรทัดของคนเดียวยังเป็นก๊าวเดียว บรรทัดที่สองของยายคือทางสำรอง ไม่ใช่ก๊าวที่สอง แก้วเริ่มตั้งแต่ต้นเดือนสิงหาคม ผลของทุกคนอยู่ในบทที่ 13

ย่อก๊าวให้เลิกพอ

ก๊าวใหญ่เกินจนทำไม่ได้ มักถูกสรุปผิดว่าเส้นผิด ถ้าเปลี่ยนเวลานอน เลื่อนทีละ 15 นาที ถ้าครบ 14 วันทำได้ไม่ถึงครึ่งของวัน ย่อแล้วเริ่มนับใหม่ เช่น ยายตกลงไว้ว่าจะย่อก่อนสี่สัปดาห์ละ 2 วัน ก๊าวถัดไปเก็บไว้หลัง 14 วัน เช่น ลูกทุก 50 นาทีของแก้ว

ก๊าวไม่ใช่สิ่งที่ช่วย

ทางปรับจากชั้น A ยาสมุนไพร ยาหอม นวด ประคบ คือ **สิ่งที่ช่วย** ลงในช่อง A3 ของแผน ไม่เกิน 2 อย่าง ที่ปลายทางหรือทางผ่าน เช่น นวดเท้าของยาย สิ่งที่สำคัญ แต่ทำงานแทนการหยุดเหตุไม่ได้ ยาสมุนไพร และยาหอมเป็นงานของหมอ

กตึกาหนึ่งก๊าวใช้กับนิสัยในชีวิตเท่านั้น สามเรื่องนี้ไม่ต้องรอ

- ของแสดงบนบัตรธาตุ และข้อห้ามจากหมอ เว้นให้ครบตั้งแต่วันแรก เป็นฐาน E3 ของแผน
- เรื่องในกล่อง ► ส่งต่อหมอหรือแพทย์ตั้งแต่วันแรก
- ยาที่กินประจำ กินต่อตามที่แพทย์สั่ง ยายยังกินยาความดันทุกวัน

ลองทำดู · เขียนก๊าวหยุดเหตุของเรา (15 นาที)

1. เขียนเรื่องในกล่องต้นทางจากบทที่ 10 สัก 2-3 เรื่อง ถามว่า "ถ้าเปลี่ยนอย่างเดียว อะไรจะคลายมากที่สุด"
2. เช็กกฎหยุด ถ้าเปลี่ยนไม่ได้ หาส่วนของกล่องที่ยังเปลี่ยนได้
3. เขียนก๊าวเป็นแผนถ้า-แล้ว 1-2 บรรทัด
4. ผ่านคำถามคัดก๊าว 4 ข้อ ไม่มั่นใจ ย่อก๊าว

สิ่งที่ควรระมัดระวัง

- ก้าวที่เกี่ยวกับการกินหรือการออกแรงในผู้มีโรคประจำตัว ให้หมอดูก่อน ผู้ใช้ยาเบาหวาน ปรึกษาแพทย์ก่อนเปลี่ยนเวลาหรือขนาดมือ
- ของแสงและข้อห้ามจากหมอ เว้นครบตั้งแต่วันแรก ไม่ใช่สิ่งที่ช่วยแทนการหยุดเหตุ ยาที่ แพทย์สั่ง ไม่หยุด ไม่ลด ไม่ปรับเอง
- ก้าวที่ออกแรง ถ้าเจ็บแน่นหน้าอก หอบผิดปกติ หน้ามืด หยุดทันที เป็นธงแดง โทร 1669

ก่อนไปพบต่อไป

1. กฎหยุดมีสามข้ออะไร
2. ก้าวที่เราเขียน ลงที่ไหน ถึงกี่มิติ มั่นใจไหมว่าทำได้ 5 ใน 7 วัน
3. ถ้าคนที่เราพาเดินเลือกก้าวที่ง่ายแต่ไม่ลงโดมิโน เราจะชวนคิดต่ออย่างไรโดยไม่เลือกแทน

บทหน้า เราจะเลือกสิ่งที่ช่วยสองอย่างจากศาสตร์การเยียวยาของโลก ให้ลงตรงมิติ

อ่านขยายความ ชุมชนรู้ธาตุ เล่ม 1 บทที่ 8 (บัตรธาตุ ของฉัน) · เล่ม 2 บทที่ 8 (ทางปรับ 4 ด้าน) · ชุดตำรา 3 ธาตุ เล่ม 6 ธาตุและความสัมพันธ์

สำหรับ อสม.

- ชวนคิด 2-3 ทาง แล้วให้เจ้าตัวเลือกก้าวเอง ถ้า เขาเลือกทางที่ไม่ลงโดมิโน ชวนอ่านคำถามคัด ก้าวข้อแรกด้วยกัน
- ช่วยย่อก้าว ให้เขาเขียนแผนถ้า-แล้วด้วยคำของเขาเอง
- ก้าวเรื่องกินหรือออกแรงในผู้มีโรคประจำตัว หรือ คนในกลุ่มที่ต้องไปหาหมอเร็วกว่าปกติ ชวนเขานำก้าวไปให้หมอแผนไทยดูก่อน

บทที่ 12

ศาสตร์การเยียวยาของโลก บนห้ามิติ



บทที่ 12 · ศาสตร์การเยียวยาของโลก บนหำมิติ

เคสจำลอง

อบรมครั้งที่ 6 ปลายเดือนกันยายน ฝนตกตั้งแต่เช้า หมอแผนไทยวางบัตรรายชื่อศาสตร์ลงบนโต๊ะจนเต็ม นวดไทย ประคบสมุนไพร แช่เท้า โยคะ สมาธิ มุมบนของทุกใบมีป้ายสื่อบอกชื่อมิติ

วันนี้มีช่วงฝึกเคส แก้วจึงตามแม่มาด้วย แก้วหยิบใบ "อบสมุนไพรไทย" ขึ้นมา "อบสมุนไพรเป็นของร้อน ไข้ไหม แก้วธาตุลมไฟ เลี้ยงไว้ก่อนดีกว่าหรือเปล่า"

หมอวางใบนั้นกลางโต๊ะ "อบนานจนเหงื่อท่วมในคนที่ร้อนอยู่แล้ว ไข้ มันพาไปทางร้อน แต่คนธาตุไฟที่ ตากฝนกลับมาตัวเย็นเฉียบ อบสั้น ๆ พออุ่นตัวแล้วหยุด มันพาเขากลับเข้ากลางวง ร้อนหรือไม่ อยู่ที่ ทำอย่างไร ไม่ได้อยู่ที่ชื่อบนบัตร"

ป้าสมใจจดตัวโต ๆ ว่า "ทิสิตที่วิธีทำ" หมอบอกกลุ่ม "บนโต๊ะมี 32 ใบ เราไม่ได้มาท่องจำ เรามาหัด เลือก"

แก่นหนึ่งประโยค สิ่งที่ช่วยในแผนสุขภาพเฉพาะบุคคลเลือกด้วยหลักสามข้อ เลือกศาสตร์ที่ฤทธิ์หลักตรง ปลายทางหรือทางผ่าน กรองด้วยชีวิตและด้าน ๑ แล้วปรับให้เข้าธาตุด้วยสีปุม เพราะทิสิตไม่ได้ติดที่ตัว ศาสตร์ แต่ติดที่วิธีทำ ในภาษาของวงดูแลคือ L เลือกศาสตร์ · A ปรับทิส · E ตั้งขอบ

คำใหม่ในบทนี้ · ฤทธิ์หลัก ฤทธิ์รอง มิติที่ศาสตร์ส่งผลถึงโดยตรง และมิติที่ได้ผลตามมา · แบบเล็กใกล้ตัว วิธีที่ได้ผล แนวเดียวกัน แต่ทำที่บ้านได้ทุกวัน · ด้าน ๑ ข้อห้ามของศาสตร์ที่ตรงกับภาวะของคนคนนั้น

"ศาสตร์" ในเล่มนี้ คือวิธีดูแลแต่ละแบบ

"ศาสตร์" ในบทนี้ไม่ใช่ระบบการแพทย์ทั้งระบบ แต่คือ **วิธีดูแลแต่ละแบบ** ทีมเพลินไพรรวบรวมจากแพทย์แผนไทย แพทย์แผนจีน อายุรเวท แพทย์แผนปัจจุบัน และแนวคิดสมัยใหม่ เป็น **คลัง 32 ศาสตร์** คือ **ศาสตร์ใหญ่ 12** ที่มีครูและตำรา ดูแลได้หลายมิติ เช่น นวดไทย โยคะ กับ **วิธีทำ 20** ที่ทำเป็นครั้ง ๆ ส่วนใหญ่ทำที่บ้านได้ เช่น ประคบ แช่เท้า

การรวมศาสตร์นอกแผนไทยไว้ด้วยกัน การติดป้ายมิติ และการให้เจ้าตัวร่วมเลือก เป็นส่วนที่เพลินไพรจัดเอง แพทย์แผนไทยตรวจทานแล้ว และยังเก็บผลจากการใช้จริง

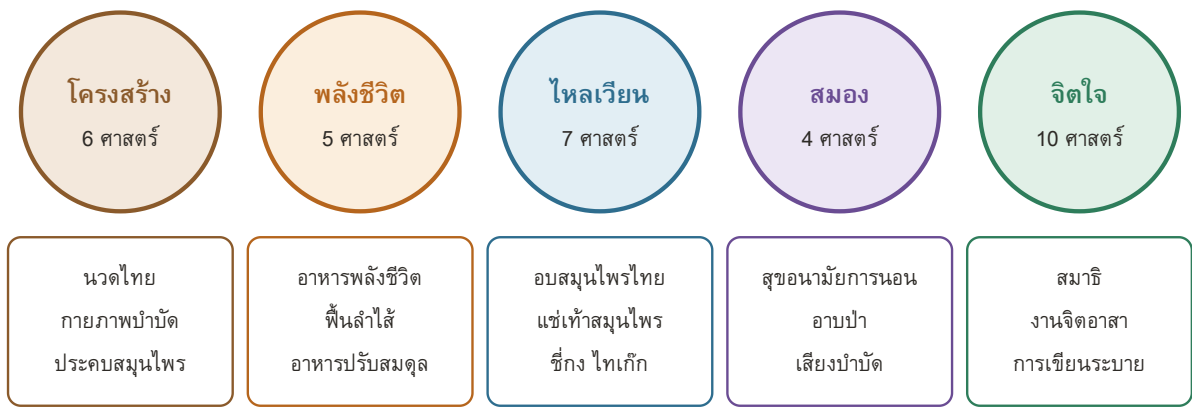
ศาสตร์มองเรื่องนี้ · เลือกวิธีดูแลอย่างไร

ศาสตร์	เลือกอย่างไร	ใครเลือก
แพทย์แผนไทย	ยา หัตถเวช ประคบ อบ แช่ อาหาร การปฏิบัติตัว ตามธาตุ วัย กำลัง	หมอ
แพทย์แผนจีน	ทาราก่อน แล้วเลือกตามภาวะ · ป่วยนานมักพร่อง	หมอ
อายุรเวท	เล็กเหตุก่อน · กิจวัตรประจำวันและตามฤดู	หมอ
แพทย์แผนปัจจุบัน	เวชศาสตร์วิถีชีวิต · ดูหลักฐานและข้อห้ามกับยา	แพทย์คุยกับคนไข้
เพลินไพร	หลักเลือกสามข้อบนห้ามิติ · L เลือกศาสตร์ A ปรับทิศ E ตั้งขอบ	เจ้าตัวร่วมเลือก หมอดูข้อห้าม

ฤทธิ์หลัก ฤทธิ์รอง

ทุกศาสตร์ตีตป้ายสองแบบ **ฤทธิ์หลัก** คือมิติที่ส่งผลถึงโดยตรง **ฤทธิ์รอง** คือมิติที่ได้ผลตามมา นวดไทยฤทธิ์หลักอยู่ที่โครงสร้าง ฤทธิ์รองที่ไหลเวียนและสมอง หลายคนจึงกลับดีขึ้นหลังนวด ทั้งที่ไม่ได้นวดเพื่อให้กลับ ฤทธิ์หลักกระจายครบห้ามิติ ตัวอย่างข้างล่างมีติละ 2 ศาสตร์ รายชื่อเต็มพร้อมข้อห้ามอยู่ภาคผนวก จ

ฤทธิ์หลัก	ศาสตร์	ฤทธิ์รอง	แบบเล็กใกล้ตัว
โครงสร้าง (6)	นวดไทย	ไหลเวียน · สมอง	นวดตัวเองด้วยมือหรือลูกบอล · ยืดคอ ป่า
	กายภาพบำบัด	ไหลเวียน	ทำบริหารที่เน้นกายภาพสอน
พลังชีวิต (5)	อาหารพลังชีวิต	ไหลเวียน · สมอง	เปลี่ยนทีละมือ
	พื้นลำไส้	สมอง · จิตใจ	เพิ่มผักกับน้ำ เลิกมอดัก
ไหลเวียน (7)	อบสมุนไพรไทย	โครงสร้าง · สมอง	สูดไอน้ำสมุนไพรจากชาม
	แช่เท้าสมุนไพร	สมอง	น้ำอุ่นเปล่า
สมอง (4)	สูชอนามัยการนอน 12 ข้อ	จิตใจ · พลังชีวิต	ตื่นเวลาเดิมทุกวันข้อเดียวก่อน
	อาบป่า	จิตใจ · ไหลเวียน	นั่งไต้ต้นไม้ใกล้บ้าน
จิตใจ (10)	สมาธิ วิปัสสนา	ไหลเวียน (ฤทธิ์หลักที่สมอง ด้วย)	หายใจออกยาวก่อนนอน
	การเขียนระบายความรู้สึก	สมอง	สามบรรทัดก่อนนอน



ฤทธิ์หลักกระจายครบห้ามิติ · สมอเป็นฤทธิ์รองของศาสตร์จำนวนมาก

หลักเลือกสามข้อ

- ① เลือกตามมิติ (ปลายทาง ทางผ่าน) ② กรองด้วยชีวิต และด้าน ๐
- ③ ปรับให้เข้าธาตุด้วยสีปุม นาน เมื่อไร แรง บ่อย

L เลือกศาสตร์ · A ปรับทิศ · E ตั้งขอบ

ภาพ 12.1 คลัง 32 ศาสตร์จัดตามมิติของฤทธิ์หลัก ตัวอย่างมิติละสามศาสตร์ (รายชื่อเต็มในภาคผนวก จ) และหลักเลือก L เลือกศาสตร์ · A ปรับทิศ · E ตั้งขอบ

"สมอ" โผล่ในคอลัมน์ฤทธิ์รองแทบทุกแถว ในคลังเต็มมี 19 จาก 32 ศาสตร์ ตรงกับที่บทที่ 10 เห็นว่าสมอเป็นทางผ่านหลักของลูกโซ่ ศาสตร์ที่ลงมิติไหนก็มักพาสมอให้ได้พักไปด้วย (ป้ายฤทธิ์ยังเป็นสมมติฐาน)

หลักเลือกสามข้อ

หมอใช้เคสยายบุญมีสอน หยิบบัตรออกทีละกองจนเหลือไม่กี่ใบ

ข้อ 1 · เลือกตามมิติ ดูปลายทางและทางผ่าน เปิดศาสตร์ที่ฤทธิ์หลักอยู่ในมิตินั้นก่อน ฤทธิ์รองที่หลัง ยายมีปลายทางที่ไหลเวียน (ใจสั้น) ทางผ่านที่สมอ (ตื่นตีสอง) จึงเหลือสองกอง สิ่งที่ช่วยไม่ลงที่ต้นทาง เพราะต้นทางเป็นที่ของก๊าวหยุดเหตุ (บทที่ 11)

ข้อ 2 · กรองด้วยชีวิต และด้าน ๐ ตะแกรงชีวิตถามว่า ทำได้จริงไหม สะดวก เข้าถึง ชอบ ทำได้บ่อยพอ ค่าใช้จ่ายไหวไหม ไม่ผ่านก็หา แบบเล็กใกล้ตัว ยายมาคลินิกได้เดือนละครึ่ง จึงได้ **นวดเท้าด้วยน้ำมันอุ่น** (ต่อจากชั้น A ลงที่ไหลเวียน) กับ **แดดเข้าหน้าบ้าน** (ทางปรับด้านผัสสะ ลงที่สมอ) ทำที่บ้าน ไม่มีค่าใช้จ่ายแล้วผ่าน **ด้าน ๐** ข้อห้ามของศาสตร์เทียบกับภาวะของคนนั้น ข้อไหนตรง ตัดศาสตร์นั้น หรือให้หมอหรือแพทย์ดูก่อน

- ๐ ถามว่า วิธีนี้ใช้กับคนนี้ได้ไหม เช่น เขามีแผล ไม่แช่เท้า เลือกรวิธีอื่น เรื่องยังเดินต่อได้
- ► ถามว่า เรื่องนี้ต้องส่งต่อไหม เชื้อ พิษ บาดเจ็บ ยาที่กินประจำ ผลข้างเคียงของยา ส่งหมอหรือแพทย์ทุกครั้ง

ข้อ 3 · ปรับให้เข้าธาตุ ส่วนใหญ่ไม่ตัด แต่ปรับวิธีทำ ดู × ▲ และกำลัง แล้วหมูน สีส้ม

ปุม	ปรับอะไร	ยาย · นวดเท้า	ยาย · แดดเข้า
นาน	นานแค่ไหน	5 นาที	15 นาที
เมื่อไร	ช่วงของวัน ฤดู	ก่อนนอน	ราว 7 โมง

ปุม	ปรับอะไร	ยาย · นวดเท้า	ยาย · แดดเข้า
แรง	อุณหภูมि น้ำหนักมือ จังหวะ	เบา อุณหภูมิสบาย ลองด้วยหลังมือก่อน	แดดอ่อน
บอย	บอยแคไหน	ทุกคืน	ทุกวัน

ยาย ✕ แท้ง ▲ เบา กำลังน้อย ปุมจึงไปทาง อ่อน สั้น บอย เวลาเดิมทุกวัน ตัวถ่วง "คู่กับ" ไม่ใช่ปุมที่ห้า แต่ถ่วงให้พอดี เช่น อบแล้วคู่กับดื่มร้อนๆ ไม่ให้แห้งเกิน สองวิธีของยายเบายู่แล้ว หมอจึงไม่ได้เติม



ทิศไม่ได้ติดที่ตัวศาสตร์ แต่ติดที่วิธีทำ · กำลังน้อยใช้วิธีอ่อน สั้น บอย

ภาพ 12.2 สี่ปุมปรับวิธีทำให้เข้าธาตุ และตัวถ่วง "คู่กับ"

ยายอายุ 78 ปีและกินยาความดันประจำ แม้สองวิธีจะเบามาก หมอก็ดูก่อนว่าปลอดภัยกับยาย

ทิศติดที่วิธีทำ

อบนาน ๆ ในคนธาตุไฟอาจไม่เหมาะ ให้สั้นลงหรือทำช่วงที่อากาศไม่ร้อน แต่คนธาตุไฟที่ตากฝนจนเอียงไปทางเย็น อบสั้น ๆ อาจเหมาะ เพราะพา ▲ กลับเข้ากลางวง ไม่เลยไปถึงร้อน จึงไม่ดันเข้าหา ✕ หยุดเมื่ออุ่นทั่วตัว ไม่อบจนเหงื่อท่วม เล่มนี้จึงไม่มี "ศาสตร์ร้อน" "ศาสตร์เย็น" มีแต่สี่ปุมกับคำถามว่าทำกับใคร

หมอลามแก้วกลับ "ก่อนถามว่าอบร้อนไหม ถามก่อนว่าอบลงมิติที่แก้ต้องการหรือเปล่า" เส้นหลักของแก้ว (บทที่ 10) ผ่านโครงสร้างที่คอบา ไบของแก้วจึงอยู่กองโครงสร้าง ข้อ 1 มาก่อนข้อ 3 เสมอ

L เลือกศาสตร์ · A ปรับทิศ · E ตั้งขอบ

หลักเลือกสามข้อ เลือกตามมิติ · กรองด้วยชีวิต · ปรับให้เข้าธาตุ วางลงบนวง HEAL · ฟัง ธาตุ ปรับ ราก (พาตัวเองกลับสู่สมดุล ไม่ใช่การรักษาโรค) ได้พอดี สามชั้นช่วยกันเลือก แต่ละชั้นทำหน้าที่ของตัวเอง

ชั้น	หน้าที่ในการเลือก	ตัดศาสตร์ได้ไหม	ของยายบุญมี
L Life root ราก · เลือกศาสตร์	ศาสตร์ที่ฤทธิ์หลักตรงมิติจากชั้น L1 และ L2 แล้วผ่านตะแกรงชีวิตและด่าน ๐	ตัดได้	ไหลเวียน → นวดเท้า · สมอง → แดดเข้า
A Adjust ปรับ · ปรับทิศ	วิธีทำไปฝั่งตรงข้ามของ ▲	ไม่ตัด ปรับวิธีทำ	▲ เบา → อุ่น ชุ่ม เป็นเวลาเดิม
E Element ธาตุ · ตั้งขอบ	ไม่ดันเลยกลางวงไปทาง ✕	ไม่ตัด ปรับวิธีทำ	✕ แท้ง → น้ำมันอุ่นพอสบาย ไม่อบนาน

กำลัง บอกความแรง ปรับผ่านสี่ปุม ยายกำลังน้อย ปุมจึงไปทาง อ่อน สั้น บอย ทิศติดที่วิธีทำ ไม่ได้ติดที่ตัวศาสตร์ และถ้า ▲ สวนทางกับ ✕ ดูเลตาม ▲ ก่อน แล้วปรับกลับแค่ถึงกลางวง

ข้อ 1 ของหลักเลือกคืองานของชั้น L ข้อ 3 คืองานของชั้น A และชั้น E ด้าน ๐ อยู่กับชั้น L เพราะเป็นด้านเดียวที่ตัดศาสตร์ทั้งได้ ส่วนธงแดงเช็กที่ H ก่อนเลือกทุกครั้ง

ทำได้สม่ำเสมอ ดีกว่าดีที่สุดแต่หนาน ๆ ครั้ง

ยึดตัวสามท่าทุกเช้า ดีกว่าคลาสโยคะเดือนละครั้ง ในเล่ม 2 ลุงทองเดินรอบสวนหลังมือเย็น หน้าฝนนี้ออกไปสวนไม่ได้ หมอบกับลุงจึงย่อเหลือ **เดินได้ขยายคาหลังมือเย็น 10 นาที** เดินช้า ๆ ทุกวัน ทางสั้นลงแต่ไม่ขาด ลงที่ไหลเวียน เพราะค้างในท้องของลุงมักวนไปเป็นเหตุของไหลเวียน สิ่งนี้ช่วยนี้เป็นการออกแรง หมอจึงดูก่อน

กลุ่มที่ต้องให้หมอหรือแพทย์ดูก่อนเสมอ

หญิงตั้งครรภ์ หญิงให้นมบุตร เด็กเล็ก ผู้สูงอายุมาก และผู้กินยาประจำ ต้องให้หมอแผนไทยหรือแพทย์ดูก่อนใช้ยาสมุนไพร การอบ การประคบร้อน การนวดแรง หรือศาสตร์ที่มีข้อห้าม **การลดความแรงลงเองไม่พอ** อบสั้นลงครึ่งหนึ่งก็ยังเป็นการอบ ระหว่างรอพบหมอ ทำได้เพียงอาหารปกติ การนอน และการขยับเบา ๆ **หญิงตั้งครรภ์ไม่อบ ไม่ประคบร้อนที่ท้องหรือหลัง ไม่นวดท้อง และไม่ใช้สมุนไพรเองทุกชนิด** คนในกลุ่มที่ต้องไปหาหมอเร็วกว่าปกติ (บทที่ 4) อย่างยาย จึงเลือกศาสตร์กับหมอ ไม่ได้เลือกกับป่าสมใจ

ศาสตร์ที่หลักฐานอ่อน

โฮมิโอพาธี อยู่ในคลัง แต่การทบทวนของสภาวิจัยสุขภาพและการแพทย์แห่งชาติออสเตรเลีย ปี 2015 ไม่พบภาวะใดที่มีหลักฐานเชื่อถือได้ว่าได้ผล จึงไม่ใช่แทนการรักษาที่จำเป็น และห้ามหยุดยาประจำ ก่อนใช้ศาสตร์ใด ปรัชญาผู้ชำนาญศาสตร์นั้น

แก้กับป่าละอ อเลือกอะไร

ช่วงฝึกเคส กลุ่มไล่ดูใบแผนของสองคนนี้ ซึ่งยินยอมให้ใช้

คน	ลงที่	สิ่งที่ช่วย	สัปดาห์	ใครดูก่อน
แก้ว (ต้น ส.ค.)	โครงสร้าง (คอบ่า)	ยึดคอบ่า วันที่ตั้งมากใช้ลูกบอลนวดตัวเองแทน	5 นาที หลังมือกลางวัน เบา ไม่ถึงจนเจ็บ	หมอตระจเคสฝึก
ป่าละออ (กลาง ก.ย.)	โครงสร้าง · สมอง	ทำยกและพลิกตัวที่นักกายภาพของ รพ.สต. สอน · จับช่วงที่มีคนสลับ	ทุกครั้งที่ยกแม่ ซ้ำ ๆ · จับสั้นช่วงบ่าย	นักกายภาพสอน หมอตระจเคสฝึก

ของแก้วเป็นแบบเล็กใกล้ตัวของนวดไทย ถ้ามีชา อ่อนแรง หรือปวดร้าวลงแขน ให้หมอหรือแพทย์ดูก่อน ของป่าละออ ก้าวคือได้คนสลับวันละ 2 ชั่วโมง สิ่งที่ช่วยคือใช้เวลานั้นจับ ก้าวลงที่โดมิโน จับให้สมองได้พัก กำลังน้อยจึงตั้งปุ้ม **สั้นและเบา** ทำยกเป็นแบบเล็กใกล้ตัวของกายภาพบำบัด ซึ่งมี ๐ ว่า ปวดร้าวลงขา ชา อ่อนแรง หรือคุมการจับถ่ายไม่ได้ ให้พบแพทย์ก่อน ป่าสมใจถามแล้วตั้งแต่บทที่ 4 ว่าไม่มี

ผู้พาเดินชนเลือกได้แค่ไหน

ผู้พาเดินชนเลือกได้เฉพาะวิธีที่ทำเองได้ที่บ้าน และไม่มีด้าน ๐ ตรงกับคนนั้น วิธีที่มีข้อห้าม หรือคนในกลุ่มที่ต้องให้หมอดูก่อน ส่งหมอแผนไทย ป่าสมใจชวนป่าละออคิดสามทาง จับ เดินรอบบ้าน หรือฟังเพลง ป่าละออเลือกเอง "ป่าอยากหลับให้เต็มตาสักครั้ง" ป่าสมใจเกือบชวนประคบร้อนที่หลังด้วยเพราะตัวเองชอบ แล้วนึกถึงกับดัก **เห็นแต่แบบที่ตัวเองถนัด** หลังของป่าละอออย่างไม่ได้ให้หมอแผนไทยตรวจ ป่าจึงจดไว้ถามหมอ

ลองทำดู · เลือกวิธีดูแลหนึ่งอย่างสำหรับปลายทางของเรา (15 นาที)

1. เขียนปลายทางและทางผ่าน จากแผนที่เส้นของฉันทน์ (ภาคผนวก ข)
2. เปิดภาคผนวก จ ที่มีติดนั้น เลือกศาสตร์ที่ฤทธิ์หลักตรง 2-3 ศาสตร์
3. ผ่านตะแกรงชีวิต ข้อไหนไม่ผ่าน ลองแบบเล็กใกล้ตัว
4. อ่านช่อง ๑ ทีละคำ ตรงกับเรา หรือเราอยู่ในกลุ่มที่ต้องให้หมอดูก่อน หยุด ถามหมอแผนไทย
5. เขียนสัปป์มาให้ชัด แล้วดูว่าต้องคู่กับอะไรไหม

สิ่งที่ควรระมัดระวัง

- **ด้าน ๑ มาก่อนความชอบ** ตัวอย่างจากตำราแกนกลาง
 - นวดไทย: มีไข้ · กระตุกหักหรือพรุนรุนแรง · ขาบวม · ข้างเดียว ปวด แดง (อาจเป็นลมเลือด) · แผล ผื่นติดเชื้อ · หลังผ่าตัด · ตั้งครรภ์ต้องผู้ชำนาญเฉพาะ · ความดันสูงมากที่คุมไม่ได้
 - ออบสมุนไพรไทย: ความดันสูงที่คุมไม่ได้ · โรคหัวใจ · ตั้งครรภ์ · มีไข้ · หลังกินอิ่มหรือดื่มเหล้า · ลมชัก · ผู้สูงอายุอ่อนแรง
- **ความร้อนที่ผิว** น้ำหรือน้ำมันอุ่นพอสบาย ลองด้วยหลังมือก่อน คนเป็นเบาหวาน คนที่เท้าชา ผู้สูงอายุมาก ปรีกษาแพทย์ก่อน ไม่แช่ถ้าเท้ามีแผล หญิงตั้งครรภ์ไม่อบ ไม่ประคบร้อนที่ท้องหรือหลัง
- **ผู้กินยาประจำ** ยาที่แพทย์สั่ง ไม่หยุด ไม่ลด ไม่ปรับเอง สมุนไพรกับยาส่วนใหญ่เสริมหรือลดฤทธิ์กัน บางชนิดอาจเสริมฤทธิ์ยาละลายลิ่มเลือด ยาเบาหวาน ยาความดัน หรือยานอนหลับ สมุนไพรในอาหารตามปกติใช้ได้ ขนาดเข้มข้นแบบยาเป็นงานของหมอ
- **การออกแรง** เจ็บแน่นหน้าอก หอบผิดปกติ หน้ามืดให้หยุดทันที เป็นธงแดง โทร 1669 อายุมากหรือมีโรคประจำตัว ให้แพทย์ตรวจก่อนเพิ่มการออกแรง

ก่อนไปพบต่อไป

1. ฤทธิ์หลักต่างจากฤทธิ์รองอย่างไร และด้าน ๑ ต่างจากกลอง ๓ อย่างไร
2. วิธีดูแลที่เราชอบที่สุด ฤทธิ์หลักอยู่มิติไหน ตรงกับปลายทางหรือทางผ่านของเราไหม
3. คนที่เราพาเดิน อยู่ในกลุ่มที่ต้องให้หมอดูก่อนไหม ถ้าใช่ เราชวนเลือกได้แค่ไหน

บทหน้า เราจะรวมก้าวหยุดเหตุ (L3) กับสิ่งที่ช่วย (A3) บนฐานธาตุ (E3) ไว้ในใบแผนหน้าเดียว แล้วติดตามด้วยกัน 14 วัน

อ่านขยายความ ชุมชนรู้ธาตุ เล่ม 2 บทที่ 7 (กำลัง 3 ข้อ) บทที่ 8 (ทางปรับ 4 ด้าน) บทที่ 14 (สมุนไพรเป็นงานของหมอ) · ชุดตำรา 3 ธาตุ เล่ม 13 การเคลื่อนไหวตามธาตุ (ยึดเล่มนี้เมื่อต่างกัน) · เล่ม 15 นอนหลับตามธาตุ

สำหรับ อสม.

- ชวนเจ้าของเรื่องเปิดภาคผนวก จ ที่มีติปลายทางหรือทางผ่านของเขา แล้วให้เขาเลือกเองจาก 2-3 ทางที่ทำได้ที่บ้าน
- ชวนเขาอ่านช่อง ๑ เอง มีข้อตรง หรือเขาอยู่ในกลุ่มที่ต้องให้หมอดูก่อน พาไปหาหมอแผนไทยที่รพ.สต. ไม่ลดความแรงให้เอง
- ไม่แนะนำยาสมุนไพร การอบ การประคบร้อน หรือการนวดแรง แม้เขาจะขอ

บทที่ 13

แผนสุขภาพเฉพาะบุคคลหน้าเดียว และติดตาม 14 วัน



บทที่ 13 · แผนสุขภาพเฉพาะบุคคล หน้าเดียว และติดตาม 14 วัน

เคสจำลอง

บ่ายวันหนึ่งหลังอบรมครั้งที่ 6 ป้าสมใจไปบ้านป้าละออ วันนั้นลูกสาวอีกคนของแม่สามีมาเฝ้าแม่ ใบแผนที่ประตู่กับข้าวครบ 14 ช่องพอดี สองคนนั่งนับด้วยกัน ตักสับ กากบาทสี "สองวันลูกสาวอีกคนของแม่สามีติดธุระ อีกสองวันฝนหนัก จิตอาสาไม่ได้"

ป้าสมใจถามคำเดียวตามที่หมอสอน "ปวดหลังตอนเย็น เทียบกับวันแรก ดีขึ้น เท่าเดิม หรือแย่ลง" ป้าละออหนึ่งไปครู่หนึ่ง "ดีขึ้น" แล้วเขียนเลข 4 ได้เลข 7 ของวันแรก

ป้าสมใจเกือบพูดว่า "ผ่านแล้ว" แต่นึกถึงวันที่ยายบุญมีครบ 14 วันเมื่อต้นเดือนกรกฎาคม วันนั้นหมอไม่ได้หยุดที่ใจสั้น ป้าจึงถามต่อ "แล้วเพลีย การนอน กับหงุดหงิดละ" ป้าละออยิ้ม "เพลียน้อยลง หลับลึกขึ้น ลูกชายยังทักว่าเสียงแม่ไม่ห้วนเหมือนเดือนก่อน"

แก่นหนึ่งประโยค แผนสุขภาพเฉพาะบุคคลคือใบหน้าเดียวที่รวมชั้นทำของสามชั้น E3 + A3 + L3 เมื่อชั้น L ต้องเข้มข้น มีหยุดเหตุ 1 ก้าวเสมอ เติมสิ่งที่ช่วยไม่เกินสองอย่าง บนฐานธาตุทุกวัน หมอเขียนส่วนของหมอเอง ครบ 14 วันดูแถบก่อน ถามคำเดียว แล้วนับว่าผ่านก็ต่อเมื่ออาการ ① ดีขึ้น และลูกโซ่ดีขึ้นด้วย

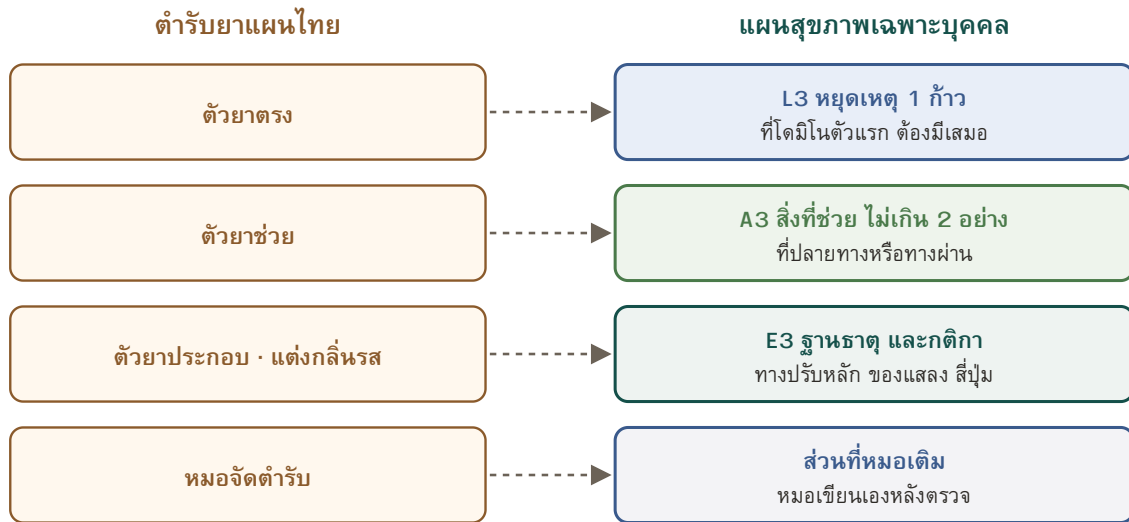
คำใหม่ในบทนี้ · ใบแผนสุขภาพเฉพาะบุคคล ใบหน้าเดียวที่รวม H ชั้น E ชั้น A ชั้น L แผน E3 + A3 + L3 และการติดตาม · คำทำนายของหมอ สามบรรทัดที่หมอเขียนล่วงหน้า ว่าถ้าเส้นลูก 14 วันจะเห็นอะไร · เกณฑ์คู่ ชั้น L ต้องดีขึ้นสองอย่าง อาการ ① ดีขึ้น และลูกโซ่ดีขึ้นด้วย

แผนสุขภาพเฉพาะบุคคล โครงเดียวกับตำรับยา

ในวง HEAL · ฟัง ธาตุ ปรับ ราก (พาตัวเองกลับสู่สมดุล ไม่ใช้การรักษาโรค) ทุกชั้นเดิน รู้ → รู้ → ทำ สองชั้นแรกคือรู้ ชั้นที่สามคือทำ ชั้นทำของทั้งสามชั้นวางตรงกัน จึงรวมเป็นแผนใบเดียว แผนสุขภาพเฉพาะบุคคล = E3 + A3 + L3 คือ L3 หยุดเหตุ 1 ก้าว · A3 เติมสิ่งที่ช่วยไม่เกิน 2 อย่าง · บนฐาน E3 ทางปรับหลักประจำธาตุและเว้นของแสง ประโยค "หยุดหนึ่ง เติมสอง" จึงยังใช้ได้ แผนไม่ใช่ชั้นแยกต่างหาก คนที่สบายดีใช้ E3 อย่างเดียวได้ ส่วนคนที่ถึงเกณฑ์ชั้น L เข้มข้น แผนต้องมีครบสามส่วน

ตำรับยาแผนไทยไม่ใช่ยาตัวเดียว แต่เป็นโครงที่แต่ละส่วนมีหน้าที่ เพลินไพรยัมโครงนี้มาจัดแผน

ส่วนของตำรับ	ส่วนของแผนสุขภาพเฉพาะบุคคล
ตัวยาดตรง แก้วโรคโดยตรง	L3 หยุดเหตุ 1 ก้าว ที่โดมิโน
ตัวยาช่วย เสริมฤทธิ์	A3 เติมสิ่งที่ช่วย ไม่เกิน 2 อย่าง ที่ปลายทางหรือทางผ่าน
ตัวยาประกอบ ตัวแต่งกลิ่นรส ลดผลข้างเคียง ทำให้กินได้	E3 ฐานธาตุ และกติกาที่ทำให้แผนเข้ากับคน ทางปรับหลักประจำธาตุ ของแสง สามกติกาจากเล่ม 2 สีส้ม มั่นใจ 5 ใน 7 วัน
ตำรับยาจริง หักถวेष	ส่วนที่หมอเติม หมอเขียนเองหลังตรวจ



โครงสร้างเหมือนกัน หน้าที่ต่างกัน · ไม่ได้แปลว่าก้าวในชีวิตมีฤทธิ์เท่าๆ
ข้อปฏิบัติเพื่อความปลอดภัย เช่น ลูกจากเตียงช้า ๆ ไม่นับเป็นก้าว

ภาพ 13.1 แผนสุขภาพเฉพาะบุคคล E3 + A3 + L3 ใช้โครงสร้างเดียวกับตำรับยาแผนไทย

การเทียบนี้เป็นการเปรียบของเฟลนไฟรให้เห็นโครง ไม่ได้แปลว่าก้าวในชีวิตมีฤทธิ์เท่าๆ

แผนของคนไปถึงเกณฑ์ขั้น L ต้องมี L3 หยุดเหตุ 1 ก้าวเสมอ ให้เจ้าตัวเห็นว่ามีส่วนหนึ่งเป็นของตัวเอง ไม่
ต้องซื้อ ก้าวเขียนเป็นแผนถ้า-แล้วได้หลายบรรทัด แต่ยังนับเป็นก้าวเดียว สิ่งที่จะช่วยเกินสองอย่าง ครบวันจะ
บอกไม่ได้ว่าอะไรช่วย ข้อปฏิบัติเพื่อความปลอดภัย ของแสง และข้อห้ามจากหมอ ไม่นับเป็นก้าว ของ
แสงอยู่ในฐาน E3 และ ยาที่แพทย์สั่งไม่อยู่ในแผน เพราะจัดการตั้งแต่ H

ใบหน้าเดียว เดินจากบนลงล่าง

ใบแผนสุขภาพเฉพาะบุคคลเรียง H → ขั้น E → ขั้น A → ขั้น L → แผน E3 + A3 + L3 → ส่วนที่หมอ
เติม → ติดตาม เจ้าตัวเขียนเอง หมอเขียนเฉพาะส่วนของหมอ ติดไว้ให้เห็นทุกวัน ช่องลงชื่อมีสองช่อง "ผู้
ร่วมทำ (ครอบครัว)" กับ "ผู้พาเดิน/หมอ" ช่องที่สองเป็นของผู้พาเดินที่ผ่านระดับ 3 หรือหมอแผนไทย ป้า
สมใจยังฝึกอยู่ ใบของป้าละอองจึงมีหมอลงชื่อ (ใบเปล่าภาคผนวก ค)

ใบแผนสุขภาพเฉพาะบุคคลของยายบุญมี (เคสจำลอง) · เริ่มกลางเดือนมิถุนายน · วันที่ 14 ต้นเดือนกรกฎาคม

หัวใจ · H ① ใจสั่นเป็นพัก 6/10 · ② เวียนหัวเวลาลุก · ③ ตื่นตีสองทุกคืน · เป็นมาตั้งแต่ปลายเดือนพฤศจิกายนปีก่อน

☒ ธงแดงสองชั้นวันนี้ไม่มี ☒ แพทย์ตรวจและดูยาความดันแล้ว ☒ อายุเกิน 70 ปี เดินกับหมอแผนไทย · ยาจดแผ่นแยก · กำลัง น้อย

ชั้น E × ลม (แห้ง) · ชั้น A ▲ เบา (จากการตื่นกลางดึก)

ชั้น L ปลายทาง ไหลเวียน (ใจสั่น) · มิติเบาแส สมอง (ตื่นตีสอง) · ลูกโซ่ใจลง กล่อง 1 → จิตใจ → สมอง → ไหลเวียน · โดมิโน กินข้าวเย็นคนเดียว

E3 ฐานธาตุ ทางปรับหลักประจำธาตุลมตามบัตรธาตุเป็นพื้นทุกวัน · เว้นของแสลงตั้งแต่วันแรก

A3 เติมสิ่งที่ช่วย 1 นวดเท้าด้วยน้ำมันอุ่นพอสบาย ลองด้วยหลังมือก่อน · ปลายทาง ไหลเวียน · 5 นาที ก่อนนอน เบา ทุกคืน

2 แดดเข้าหน้าบ้าน · ทางผ่าน สมอง · 15 นาที ราว 7 โมง แดดอ่อน ทุกวัน

ข้าวเย็นอุ่นจากชั้น A รวมอยู่ในมือที่กินกับคน ไม่นับแยก · ความปลอดภัย (ไม่นับเป็นก้าว) ลูกจากเตียงช้า ๆ

L3 หยุดเหตุ 1 ก้าว ไม่กินข้าวเย็นคนเดียว

ถ้า 5 โมงเย็น วันจันทร์ พุธ ศุกร์ แล้วถือกับข้าวไปกินบ้านป่าสมใจ

ถ้าเป็นวันอื่นหรือไปไม่ได้ แล้ววิดีโอคอลกับหลานระหว่างกินข้าว · มั่นใจทำได้ 5 ใน 7 วัน ☒

ส่วนที่หมอเติม (หมอเขียนเอง) ดูแล้วว่าสองวิธีที่เติมปลอดภัยกับยาย · หมอเขียนส่วนของหมอเองหลังตรวจ เช่น นวดเบาเมื่อยยามาคลินิกเดือนละครั้ง · นัดติดตามวันที่ 14 · คำทำนายสามบรรทัด

ติดตาม แถบ 14 วัน · ถามคำเดียว · เกณฑ์คู่

ผู้ร่วมทำ (ครอบครัว) หลาน · ผู้พาเดิน/หมอ หมอแผนไทย · ใบนี้ไม่ใช่การวินิจฉัยหรือสั่งจ่ายยา

จังหวะคิดที่ 8 · ตรวจสอบตัวเอง แล้วเล่าให้เจ้าตัวฟัง (L3 และแผน)

ก่อนเขียนใบแผน ผู้พาเดินหยุดหนึ่งนาที ถามตัวเองห้าข้อ จังหวะคิดที่ 1 คัดก่อนคิด (H) กับจังหวะคิดที่ 8 นี้ ห้ามข้ามทุกเคส กลางเดือนกันยายน ป่าสมใจตอบในหัวก่อนเขียนใบของป่าละออ

ถามตัวเอง	ป่าสมใจตอบ
อะไรไม่เข้ากับเส้นที่เลือก	ไม่มี วันที่มีคนช่วย ทั้งปวดและเพลียดีขึ้น
ถ้าเส้นนี้ผิด เส้นรองคืออะไร	ยกผิดท่า ซึ่งทำยอกที่นักกายภาพสอนรับไว้แล้ว
เลือกเพราะหลักฐาน หรือเพราะถนัด	เส้นเวลา เพลียมาก่อนปวด ไม่ใช่เพราะรู้จักกันดี
เอารอบมาเป็นเหตุหรือเปล่า	ธาตุไฟบอกว่าทำไมไม่ให้ใครช่วย แต่เหตุคือไม่มีคนสลับ
ธงแดงและกล่อง ▶ ดูซ้ำแล้วหรือยัง	ถามธงแดงสองชั้นซ้ำแล้วไม่มี ไม่มียาที่กินประจำ

แล้วเล่าเป็นภาษาคน "ป้าว่าหลังที่ปวด ไม่ใช่แค่ยกผิดท่า ตั้งแต่แม่มา เราใช้แรงทุกวันแต่ไม่ได้ซ่อมเลย พอหมดทุน หลังก็รับไม่ไหว" แล้ว ดูปฏิริยา ป่าละออถาม "ถ้าให้คนอื่นมาเฝ้า เขาจะว่าฉันทิ้งแม่ไหม" ก้าวจึง

ต้องเขียนให้ป้าละออยเป็นคนดูแลแม่ แค่มั่นคนสลับ ถ้าเจ้าตัวดูกังวล ถามต่อ "กังวลว่าจะเป็นโรคอะไรไหม อยากให้ตรวจอะไรเพิ่มไหม"

คำทำนายสามบรรทัดของหมอ

หลังตรวจ หมอแผนไทยเขียนคำทำนายไว้ในส่วนของหมอ ใบของป้าละออยเขียนว่า

1. ถ้าเส้นถูก ปวดหลังตอนเย็นจะลดลงภายใน 14 วัน และเพลียจะลดตาม
2. ถ้าไม่หาย และปวดยังมากเฉพาะวันที่ยกหนัก ชี้ไปที่เส้นยกผิดท่า
3. เส้นเสี่ยงที่ตัดออกแล้ว ตรวจพื้นฐานกับแพทย์ปลายเดือนมิถุนายน ไม่พบสิ่งที่ต้องรักษาด่วน ไม่มีขาอ่อนแรง ร้าวลงขา คมขยับถ่ายไม่ได้ หรือไข้

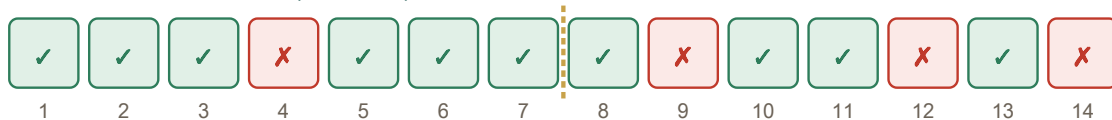
คำทำนายทำให้วันที่ 14 ตอบได้ว่า เส้นผิด ไม่ใช่แค่ "ไม่หาย" ผู้พาเดินอ่านเป็น แต่ **ไม่เขียนแทนหมอ**

ครบ 14 วัน ดูแถบก่อน แล้วถามคำเดียว

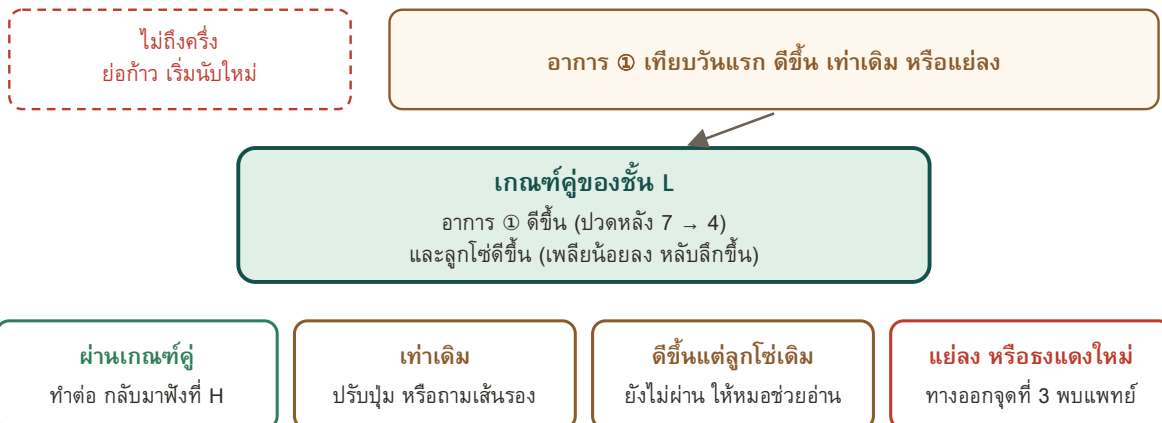
ดีทุกวันนี้ตามจริง ครบวันแล้ว ดูแถบก่อน ทำก้าวได้ **ไม่ถึงครึ่งของวัน** (น้อยกว่า 7 ใน 14) ยังตัดสินใจไม่ได้ เพราะไม่รู้ว่าจะฝนไม่ได้ผลหรือแค่ยังไม่ได้ทำ ให้ย่อก้าว แล้วเริ่มนับใหม่

ถึงครึ่ง ถาม **คำเดียว** "อาการ ① เทียบกับวันแรก ดีขึ้น เท่าเดิม หรือแย่ลง" คะแนน 0-10 ประกอบได้ แต่ตัดสินใจด้วยคำของเจ้าตัว 14 วันเป็นค่ากลางของทีมเพลินไพร ไม่ได้มาจากคัมภีร์ ยังไม่ได้ศึกษาเชิงวิจัย บางเรื่องต้องติดตามต่อเป็นเดือน

แถบติดตาม 14 วัน · ป้าละออย (เคสจำลอง)



ทำได้ 10 ใน 14 วัน ถึงครึ่ง จึงถามคำเดียว



ทุกรอบ เช็คความปลอดภัย · คะแนนอาการ · ตามกำลังซ้ำ · อาการใหม่กลับเข้าทาง H

ภาพ 13.2 แถบติดตาม 14 วัน คำถามคำเดียว และเกณฑ์คู่ของชั้น L

เกณฑ์คู่ · ดีขึ้นสองอย่าง

ชั้น L นับว่าผ่าน ต้องดีขึ้นสองอย่าง อาการ ① ดีขึ้น และลุกโซ่ดีขึ้น คืออาการในมิติทางผ่านหรือต้นทางดีขึ้นตาม ถ้าอาการ ① ดีขึ้นแต่ต้นทางยังเหมือนเดิม ยังไม่ผ่าน เพราะโดมิโนยังล้มอยู่ อาการมักกลับมา

	อาการ ①	ลูกโซ่	ผล
ยาย (ต้น ก.ค.)	ทำได้เกือบทุกวัน · ใจสั้น 6 → 3 "ดีขึ้น"	ต้นกลางดึกน้อยลง (สมอง) · "วันที่ไปบ้านป่าสมใจหลับยาวถึงตีห้า"	ผ่าน
ป้าละออ (ปลาย ก.ย.)	ทำได้ 10 ใน 14 วัน · ปวดหลังตอนเย็น 7 → 4 "ดีขึ้น"	เพลียน้อยลง (พลังชีวิต) · หลับลึกขึ้น (สมอง) · หงุดหงิดน้อยลง (จิตใจ)	ผ่าน

ยายจดอีกบรรทัดว่า "วันฝนตกไม่ได้ไป ใช้วิธีไอคอลลแทน" ถ้า—แล้วบรรทัดที่สองทำงานตามที่วาง ผลของป้าละออก็ตรงกับคำทำนายบรรทัดแรก

ครบวันแล้วไปทางไหน

ดูแถบ แล้วถามคำเดียว	ทางต่อ
ทำได้ไม่ถึงครึ่งของวัน	ย่อก้าว เริ่มนับใหม่ ยังตัดสินผลไม่ได้
ดีขึ้นหรือหาย และลูกโซ่ดีขึ้น	ผ่านเกณฑ์คู่ ทำต่อจนเป็นนิสัย แล้วกลับมาฟังที่ H อย่างสม่ำเสมอ
อาการ ① ดีขึ้น แต่ลูกโซ่ยังเดิม	ยังไม่ผ่าน ดูว่าก้าวลงที่ใดมีโน้ตจริงไหม ให้หมอแผนไทยช่วยอ่าน
เท่าเดิม	ปรับปุ่มของสิ่งที่ช่วย หรือกลับไปถามเส้นรอง และคิดถึงเส้นห้ามพลาดอีกครั้ง
แย่ลง หรือมีธงแดงใหม่	พบแพทย์ ทางออกจุดที่ 3 ไม่ต้องรอครบวัน

เท่าเดิมแล้วอย่าเพิ่มสิ่งที่ช่วยเป็นสามสี่อย่าง คำตอบคำถาม ให้หมอแผนไทยตัดสิน

หุ้รอบติดตามทำสื้ออย่าง (1) เช็กธงแดงทั้งสองชั้น (2) ให้คะแนนอาการ ① ② ③ (3) ถามกำลังซ้ำ กำลังเปลี่ยน ความแรงของแผนต้องเปลี่ยนตาม (4) มีอาการใหม่ กลับเข้าทาง H ไม่ต่อท้ายแผนเดิม

สี่ศาสตร์มองเรื่องนี้ · ติดตามผลอย่างไร

ศาสตร์	ติดตามอย่างไร	ใครดูผล
แพทย์แผนไทย	นัดดูอาการ ปรับยาตามอาการและฤดู ลดหรือหยุดยาเมื่อธาตุกลับปกติ	หมอ
แพทย์แผนจีน	ดูว่ารากคลายหรือยัง	หมอ
อายุรเวท	ดูว่าเลิกเหตุได้จริงไหม · กิจวัตรตามฤดูเป็นพื้น	หมอ
แพทย์แผนปัจจุบัน	นัดติดตามผล · สัญญาณอันตรายไม่ต้องรอนัด	แพทย์
เพลินไพร	แถบ 14 วัน ถามคำเดียว เกณฑ์คู่ · ยายังเป็นงานของหมอ	เจ้าตัวถือเอง ผู้พาเดินช่วยอ่าน

สมดุลใหม่ กลับมาฟังที่ H แล้วเลือกก้าวถัดไปที่ละก้าว

ผ่านเกณฑ์คู่แล้ว ก้าวที่ทำได้เก็บไว้เป็นนิสัย ถึง **สมดุลใหม่** แล้ว **กลับมาฟังเสียงกายใจที่ H อย่างสม่ำเสมอ** ทุกคนต้องกลับมาฟังตัวเองเสมอ ไม่ใช่ทางเลือก ส่วนชั้น E ใช้ E3 ทางปรับหลักประจำธาตุเป็นพื้นทุกวัน เว้นของแสง เช็กซ้ำเมื่อเปลี่ยนฤดูหรือชีวิตเปลี่ยน แล้วเลือกก้าวถัดไปที่ละก้าว ยายทำต่ออีกเดือน เดือนสิงหาคมก็กลับสู่ทางปรับหลักประจำธาตุลม ยังมากินข้าวเย็นบ้านป่าสมใจเหมือนเดิม ก้าวถัดไปที่ยายคุยกับหมอไว้คือ **นอนและตื่นเวลาเดิม** ป้าละออทำก้าวเดิมต่อจนการมีคนสลับเป็นเรื่องปกติของบ้าน

ผลของคนอื่นในเรื่อง

- **แก้ว** ยกจอยขึ้นเสมอสายตา ครบ 14 วันกลางถึงปลายเดือนสิงหาคม ปวดหัว 6 → 2 นอนง่ายขึ้น ผ่านก้าวถัดไปคือ **ลูกทุก 50 นาที**
- **ลุงทอง** กินข้าวเย็นเสร็จก่อนข่าวภาคค่ำ (วันจันทร์ พุธ ศุกร์ กินพร้อมยายบุญมีตอน 5 โมงเย็น) ครบ 14 วันปลายเดือนสิงหาคม ท้องอืดลดลงชัดเจน หอมแผนไทยอ่านผลกับลุงเอง
- **ลุงชัย** ไม่ได้เดินขึ้น L ให้ลึก เพราะต้นทางอยู่ที่ยา ซึ่งเป็นเส้นห้ามพลาด แพทย์ปรับให้ อาการดีขึ้นในราวสองสัปดาห์ การติดตามจึงเป็นของแพทย์ เรื่องเหงาเก็บไว้ค่อยเดินกับหอมแผนไทย

ลองทำดู · เขียนใบแผนสุขภาพเฉพาะบุคคลของเรา หรือของคนที่เราพาเดิน (25 นาที) ใช้ใบเปล่าภาคผนวก ค

1. เขียนหัวใบ เช็คความปลอดภัยก่อน พบตรงแดง หยุด ไปพบแพทย์
2. เขียนชั้น E ชั้น A ชั้น L จากบัตรธาตุ ใบแผนชั้น A ของเล่ม 2 และแผนที่เส้นของฉันทัน
3. เขียน E3 ฐานธาตุ · A3 สิ่งที่ช่วยไม่เกิน 2 อย่าง พร้อมสีปุม · L3 หยุดเหตุ 1 ก้าวเป็นแผนถ้าแล้ว
4. ถามตัวเองห้าข้อของจังหวัดคิดที่ 8 (L3 และแผน) แล้วเว้นส่วนที่หอมเติมไว้ให้หอม

สิ่งที่ควรระมัดระวัง

- 14 วัน ครึ่งของวัน และเกณฑ์คู่ เป็นค่ากลางและกติกายของทิมเพลินไพร ไม่ได้มาจากคัมภีร์
- อย่างนับวันหลอกตัวเอง ดึกเกินจริงทำให้อ่านผลผิด
- **ความร้อนที่ผิว** เช่น นวดเท้าด้วยน้ำมันอุ่น น้ำหรือน้ำมันอุ่นพอสบาย ลองด้วยหลังมือก่อน คนเป็นเบาหวาน คนที่เท้าชา ผู้สูงอายุมาก ปรีกษาแพทย์ก่อน ไม่แน่ถ้าเท้ามีแผล หลีกเลี่ยงครกไม้อบ ไม่ประคบร้อนที่ท้องหรือหลัง
- ยาที่แพทย์สั่ง ไม่หยุด ไม่ลด ไม่ปรับเอง แม้อาการดีขึ้นแล้ว การปรับ ลด หยุดยา เป็นงานของหมอและแพทย์ผู้สั่งยา
- ทำก้าวได้ครบแต่ไม่ดีขึ้นเลย คิดถึงเส้นห้ามพลาดอีกครั้ง ให้หมอหรือแพทย์ดูก่อน
- แยก หรือมีธงแดงใหม่ระหว่างทาง ไม่ต้องรอครบวัน พบแพทย์

ก่อนไปพบต่อไป

1. แผนที่มีแค่ E3 + A3 ต่างจากแผนที่มี L3 ด้วยตรงไหน และเกณฑ์คู่คืออะไร
 2. ถ้าเขียนใบแผนสุขภาพเฉพาะบุคคลวันนี้ L3 หยุดเหตุ 1 ก้าวของเราคืออะไร มั่นใจว่าทำได้ 5 ใน 7 วันไหม
 3. คนที่เราพาเดิน ครบ 14 วันแล้ว ลูกโซ่ของเขาดีขึ้นด้วยหรือยัง
- บทสุดท้าย เรามองออกไปถึงครอบครัวและชุมชนที่ช่วยกันถือแผนเหล่านี้

อ่านขยายความ ชุมชนรู้ธาตุ เล่ม 2 บทที่ 13 (ใบแผ่นชั้น A ถามคำเดียว) · เล่ม 1 บทที่ 8 (บัตรธาตุ ฐาน E3 ทุกวัน) · ชุดตำรา 3 ธาตุ เล่มของธาตุตัวเอง เล่ม 1-4 (ยึดเล่มนี้เมื่อต่างกัน)

สำหรับ อสม.

- ชวนเจ้าของใบแผ่นเขียนและตักแถบด้วยมือของเขาเอง ส่วนที่หมอบเต็มไว้ให้หมอบ
- วันที่ 14 ชวนเขาดูแถบก่อน ถามคำเดียว แล้วชวนเขาเล่าเองว่าอาการในลูกโซ่เปลี่ยนไหม
- คำตอบคำถาม เท่าเดิมทั้งที่ทำครบ หรือแย่ง พาเขาไปหาหมอแผนไทยที่ รพ.สต. หรือแพทย์ ไม่ตัดสินเอง

บทที่ 14

ครอบครัว ชุมชน และก้าวต่อไป



บทที่ 14 · ครอบครัว ชุมชน และก้าวต่อไป

เคสจำลอง

กลางเดือนตุลาคม วันออกพรรษา ยายบุญมีเดินเข้าลานวัดพร้อมหลานสาวที่กลับบ้านช่วงวันหยุดยาว "อาทิตยนี้ยายมีคนกินข้าวเย็นด้วยทุกวัน" ยายหัวเราะ

ใต้เต็นท์ชมรมผู้สูงอายุ ป้าละออตักขนมใส่ถ้วย "สามีลาหยุดเฝ้าแม่ให้ ฉันได้มาครั้งวัน" ที่โต๊ะใต้ต้นโพธิ์ ลุงชัยนั่งคุยกับลุงทอง ลุงมาชมรมทุกวันพูดได้เดือนกว่าแล้ว ไม่มีใครบอกให้มา ลุงมาเอง

แก้วจูงน้องภูมิจนถึงที่หลัง ภูมิจำลองน้ำตาไหล "ไม่ใช่แค่ภูมิจรอกแม่ บ้านเรานอนดึกกันทั้งบ้าน หนูก็ทำงานดึก แม่ก็นอนดูโทรศัพท์"

ป้าสมใจมองรอบลานวัด คนที่ป่าพาเดินหรือนั่งฟังมาตลอดหน้าฝนอยู่ตรงนี้ครบ และไม่มีใครเดินวงคนเดียวเลย

แก่นหนึ่งประโยค แต่ละคนถือแผนของตัวเอง ครอบครัวและชุมชนเป็นผู้ร่วมทำ ไม่ใช่ผู้รักษา และเมื่อเหตุที่ลึกกว่าเปลี่ยนไม่ได้ ครอบครัวและชุมชนมักเป็นส่วนของกลองที่ยังเปลี่ยนได้

คำใหม่ในบทนี้ · เหตุร่วมของบ้าน เหตุในกลองเดียวกันที่ทำให้หลายคนในบ้านมีอาการคนละแบบ · ก้าวของบ้าน ก้าวหยุดเหตุที่คนในบ้านตกลงทำด้วยกัน · ผู้ดูแล คนในบ้านที่ดูแลคนป่วยหรือผู้สูงอายุเป็นหลัก

ครอบครัวเป็นผู้ร่วมทำ ไม่ใช่ผู้รักษา

คนในบ้านเดียวกันธาตุต่างกัน วัยต่างกัน จึงเอียงคนละทาง ใบแผนจึงเป็นของใครของมัน ครอบครัวช่วยเตือน ช่วยตักเตือน ช่วยจำวันที่ชีวิตเปลี่ยน และทำก้าวไปด้วยกัน แต่ไม่ตรวจ ไม่เลือกก้าวแทน และ **ไม่ใช่ผู้พาเดิน** เว้นแต่ผ่านระดับ 3 ใบแผนจึงแยกช่อง "ผู้ร่วมทำ (ครอบครัว)" กับ "ผู้พาเดิน/หมอ" ป้าสมใจกับแก้วเป็นแม่ลูก หมอแผนไทยจึงตรวจเคสของแก้วทุกช่วง

หลานของยายลงชื่อผู้ร่วมทำมาตั้งแต่เดือนมิถุนายน หลานเล่าว่าวิดีโอคอลตอนกินข้าวเป็นทั้งก้าวของยาย และเวลาที่หลานได้พักจากงาน หลานทำแบบคัดกรองธาตุแล้ว จึงรู้ว่าทำไมตัวเองขี้ร้อนแต่ยายขี้หนาว ไม่มีใครดื้อ แค่ต้องการทางปรับคนละทิศ

เหตุเดียว หลายคน · บ้านที่นอนดึกทั้งบ้าน

บ้านของป้าสมใจนอนดึกขึ้นตั้งแต่เปิดเทอมเดือนพฤษภาคม แก้วทำงานจนดึก ภูมิดูการ์ตูนในแท็บเล็ตบนเตียงระหว่างรอแม่ ป้าสมใจนอนเลื่อนโทรศัพท์ เดือนกันยายนภูมิจึงง่วงตอนเช้า ตื่นยาก หงุดหงิดก่อนไปโรงเรียน แก้วเองคืนที่ทำงานดึกก็หลับไม่ลึก อาการคนละแบบ แต่ชี้ไปที่ **กลอง 2 จอ แสง เสียง ข้อมูล**เดียวกัน นี่คือ **เหตุร่วมของบ้าน**

ภูมียายุ 9 ขวบ ผู้ใหญ่จึงดูแลแทน ไม่ปิก ▲ และไม่เดินขึ้น L ราก ให้เด็ก แก้วไล่ธงแดงของภูมิก่อน ไม่มีใช้ปลุกแล้วตื่น พูดรู้เรื่อง ยังเล่นและกินได้ (ถ้าปลุกไม่ตื่น สับสน หรือชิม เป็นธงแดงขั้นที่ 1 โทร 1669) ถ้าเด็กปวดท้องหรือไม่อยากไปโรงเรียนซ้ำ ๆ ให้คุยกับครูและแพทย์ อย่าเดาเอง

ที่โต๊ะกินข้าว ทุกคนตกลง **ก้าวของบ้าน** หนึ่งก้าว "ถ้าสามทุ่ม แล้วทุกเครื่องไปนอนที่ปลั๊กหน้าทีวี" ภูมิจึงเลือกเองว่าจะเสียบแท็บเล็ตของตัวเอง บ้านเริ่มช่วงปิดเทอม ให้เป็นนิสัยก่อนเปิดเทอม ก้าวเดียวกัน แต่ใบแผนยัง

แยก แก้วจตลงแถบ 14 วันของตัวเอง เป็นก๊าวัดไปหลังยกจอและลูกทุก 50 นาทีจนเป็นนิสัย ส่วนภูมิ ผู้ใหญ่แค่สังเกตว่าตื่นง่ายขึ้นไหม ปลายเดือนมีหลายเช้าที่ภูมิตื่นก่อนนาฬิกาปลุก

ผู้ดูแลต้องมีแผนของตัวเอง

คนที่ดูแลคนอื่นเสี่ยงเอียงเอง เพราะนอนน้อย กินผิดเวลา และแบกใจ ป้าละออดื้อใบแผนของป้าเอง ส่วนแม่ สามมีแพทย์และทีมเยี่ยมบ้านของ รพ.สต. ดูแลเรื่องโรคและยา ป้าไม่ได้เดินวงให้แม่

กลางเดือนตุลาคม ป้าสนใจแหวะติดตาม เช็กรงแดงก่อน ไม่มี ป้าละออยยังขอคนสลับต่อเนื่อง ปวดหลังตอน เย็นเหลือราว 3 จาก 10 ถามกำลังช้า ป้าตอบใช่ 2 ข้อ สามช่วยยืนยัน กำลังขยับจากน้อยเป็นกลาง ก๊าวัดไปที่ป้าเลือกเองคือกลับมาช่วยชมรมครึ่งวันในวันที่สามมีอยู่บ้าน ดูแลคนอื่นได้นาน เมื่อไม่ต้องเสียสละจนทรุด

ผู้ดูแลที่คิดทำร้ายตัวเอง อยู่่าให้อยู่ลำพัง โทร 1323 หรือคุยกับ รพ.สต. ซึ่งจะช่วยประเมินความเสี่ยงต่อ ถ้ามี อันตรายตรงหน้า โทร 1669 ผู้ดูแลที่เหนื่อยจนคิดอยากทิ้งคนที่ดูแล เป็นสัญญาณที่ต้องได้รับความช่วยเหลือ คุยกับ รพ.สต. หรือโทร 1323

ช่วยเกิน และผลเกิน

ช่วยเกิน คือทำแทนจนเจ้าตัวไม่ได้ทำก๊าวเอง หรือเลือกก๊าวแทน **ผลเกิน** คือเร่งให้ทำมากกว่าที่ตกลง หรือ แรงเกินกำลัง ลูกชายป้าละออชวนแม่ไปช่วยชมรมทุกวัน ป้าธาตุไฟ ขอบรับปากและมักทำจนลืมหัด ป้าสนใจ เตือนว่ากำลังเฟิงกลับมาเป็นกลาง ก๊าวที่ดีต้องมั่นใจว่าทำได้ 5 ใน 7 วัน ป้าจึงเลือกครึ่งวันก่อน

ลูกของลุงชัยเคยขอให้ป้าสนใจพาพ่อไปชมรมทุกวัน ป้าไม่รับปากแทน ลุงเลือกวันพุธเอง ถ้าความเหงายังอยู่ ลุงจะเดินชั้น L ให้ลึกลับหมอแผนไทย เพราะลุงอยู่ในกลุ่มที่ต้องไปหาหมอเร็วกว่าปกติ **ช่วยกันทำ แต่ใบแผนของใครของมัน**

สี่ช่วงวัย และสัญญาณที่ต้องรู้

ทีมเพลินไพรแบ่งคนในบ้านเป็นสี่ช่วงวัยตามบทบาท ไม่ใช่สามวัยของคัมภีร์ จุดเน้นเป็นข้อสังเกตจากการใช้งาน ยังไม่ได้ศึกษาเชิงวิจัย

ช่วงวัย	จุดเน้นในบ้าน	ให้หมอหรือแพทย์ดูก่อน
เด็ก	ผู้ใหญ่ดูแลแทน ใช้ได้เพียงอาหารปกติ การนอน การขับ · ลดหวานจัด เย็นจัด · ไม่ใช้สมุนไพร การอบ การประคบร้อน การนวดแรงเอง	เด็กต่ำกว่า 1 ปี และเด็กเล็กที่มิใช่
วัยเรียน	จอดึก จังหวะนอนหลุด · ให้เด็กร่วมเลือกก๊าว	ปวดท้องหรือไม่อยากไปโรงเรียนซ้ำ ๆ คุยกับครูและแพทย์
วัยทำงาน	นั่งนาน จอต่ำ ใจแบก ใช้มากจนข้อมไม่ทัน · มักแบกการดูแลทั้งบ้าน	ผู้ดูแลที่คิดทำร้ายตัวเองหรือคิดอยากทิ้งคนที่ดูแล
ผู้สูงอายุ	ก๊าวเล็กลง เบาลง อุ่น ชุ่ม นุ่ม เป็นเวลา · ยาที่กินประจำมักหลายตัว	เกิน 70 ปีหรือหกล้ม เดินชั้น L ให้ลึกลับหมอแผนไทย · ใจสั้น เวียน หรือหน้ามืด ธงแดงชั้นที่ 2

สถานการณ์เฉพาะที่พบบ่อยมีสี่แบบ **ดูแลพ่อแม่สูงวัย** เช็กยาที่กินอยู่และความเสี่ยงหกล้มก่อนเดินวง ความเหงาและการกินข้าวคนเดียวพบบ่อย **ลูกวัยรุ่นที่ใจลง** ฟังก่อนแก้ ถ้าเศร้า หมดความสนใจ เกือบทุกวันนานเกิน 2 สัปดาห์ จนทำงานหรือใช้ชีวิตไม่ได้ เป็นธงแดงชั้นที่ 2 ถ้าพูดถึงการทำร้ายตนเอง อยู่่าให้อยู่ลำพัง โทร 1323 อันตรายตรงหน้า โทร 1669 ไม่เดินวงเอง **คู่ชีวิตที่ป่วยเรื้อรัง** การรักษาหลักอยู่กับแพทย์ วงดูแลเสริม

ได้เฉพาะฐานชีวิตที่ไม่ขัดกับการรักษา **ผู้ป่วยระยะท้าย** การดูแลการเป็นงานของทีมแพทย์ ครอบครัวช่วยเรื่องความสบาย การอยู่ด้วยกัน และใจ เพื่อให้จากไปอย่างสงบ โดยที่ใจยังเต็ม

ชุมชน ส่วนของกล่องที่ยังเปลี่ยนได้

กติกาข้อที่ 4 ของก้าวหยุดเหตุ (บทที่ 11) บอกว่า ต้นทางแก้ไม่ได้ ให้หาส่วนของกล่องที่ยังเปลี่ยนได้ก่อน หลานยายกลับไม่ได้ แต่ข้าวเย็นบ้านป่าสมใจเปลี่ยนได้ ป่าละออเล็กดูแลแม่ไม่ได้ แต่จิตอาสาชมรมมานั่งคุยกับแม่ได้ ชมรม วัด จิตอาสา และเพื่อนบ้าน จึงเป็นทางแก้ที่ใกล้ที่สุดของกล่อง 1 และช่วยได้ดีเมื่อเจ้าตัวเลือกเอง

ชุมชนที่รักษาความลับเป็น ในงานบุญมีคนถามว่า "ยายบุญมีเป็นอะไร ทำไมไปกินข้าวบ้านแกบ้อย ๆ" ป่าสมใจยิ้ม "ถามยายเองดีกว่า"

ทบทวนชั้น L ในหน้าเดียว

ชั้น และจังหวะคิด	ถามว่า	เครื่องมือ	ระวัง และทางออก	บทที่
จังหวะคิดที่ 1 คัดก่อนคิด และ 2 ฟังก่อนสรุป (H)	มีธงแดง ยา ภาวะในร่างใหม่ · อาการ ① คืออะไร เจ้าตัวคิดว่าเพราะอะไร	ธงแดงสองชั้น · สี่คำถาม · ประโยคสรุป · กำลัง 3 ข้อ · ใบสรุปส่งต่อ	ธงแดง ทางออกจุดที่ 1 · เกิน 4 สัปดาห์ยังไม่ตรวจ จุดที่ 2	4–5
จังหวะคิดที่ 3 หาปลายทาง และกวาดกว้าง (L1)	อาการ ① เสียหน้าที่อะไร	หำมิติและคำจำ · คำถามกวาด	ลงสองมิติพอ ๆ กัน ให้หมดตัดสิน	6, 7
จังหวะคิดที่ 4 เส้นเวลา และ 7 หาโดมิโนตัวแรก (L2)	อะไรเปลี่ยนก่อนอาการ เหตุมาจากกล่องไหน ตัวแรกคืออะไร	กล่องชีวิต 6+1 · เส้นเวลา · เส้นโยงโย · แผนที่เส้นของฉันทัน	กล่อง ► และเส้นห้ามพลาด ส่งต่อ · มีเส้นที่สองเสมอ	8–11
L3 ก้าวหยุดเหตุ · จังหวะคิดที่ 8 ตรวจสอบตัวเองและเล่าให้เจ้าตัวฟัง (L3 และแผน)	หยุดเหตุด้วยก้าวไหน	เล็ก เลี่ยง เปลี่ยน · คำถามคัดก้าว 4 ข้อ · แผนถ้า–แล้ว	เจ้าตัวเลือกเอง	11, 13
แผนสุขภาพเฉพาะบุคคล E3 + A3 + L3	หยุดอะไร 1 ก้าว เติมอะไรไม่เกิน 2 บนฐานธาตุ	ใบแผนสุขภาพเฉพาะบุคคล · 32 ศาสตร์ · L เลือกศาสตร์ A ปรับทิศ E ตั้งขอบ · สี่ปุ่ม	ด่าน ๑ · หมอเขียนส่วนของหมอ	12, 13
สมดุลใหม่	ดีขึ้นไหม ลูกโซ่ดีขึ้นด้วยไหม	แถบ 14 วัน · เกณฑ์คู่ · ครบรอบกลับมาฟังที่ H	แย่งลงหรือธงแดงใหม่จุดที่ 3	13

ทั้งเล่ม ป่าสมใจไม่ได้ตรวจใคร ไม่ตั้งชื่อโรค และไม่ตะยาของหมอ ป่าถาม ฟัง จด และส่งต่อให้ถูกจุด

ก้าวต่อไป · เล่ม 4 ผู้ส่งต่อความรู้

ปลายเดือนตุลาคม ป่าสมใจส่งแฟ้มเคสฝึกให้หมอแผนไทยที่ รพ.สต. ตรวจ ทุกเคสเจ้าของเรื่องยินยอมแล้ว หมอบอกว่าป่าวาดเส้นเองได้แล้ว ส่วนที่ต้องฝึกต่อคือฟังให้จบก่อนสรุป "คนที่เรารู้จักดีที่สุด มักเป็นคนที่เราฟังน้อยที่สุดนะป่า" วันเดียวกันยายบุญมีมาตามนัด หมอเตือนว่าใกล้หน้าหนาว ให้เพิ่มความอุ่นตอนเช้า ป่าสมใจ ✕ เย็น ก็ต้องระวังเหมือนกัน ขากลับป่าละออถามว่า "ปีหน้าแกสอนฉันได้ไหม" ป่ายังตอบไม่ได้ เพราะนั่นคือเรื่องของระดับถัดไป

ชุมชนรู้ธาตุ เล่ม 4 ผู้ส่งต่อความรู้ พาคนในชุมชนผ่านระดับ 1–2 ได้เอง เล่ม 4 จะพาเรารู้จัก **คลังเส้นทาง** ที่พบบ่อย **หำมิติ**เชิงลึกจากเคสจริง **ความแม่นยำ**ของธงแดง และ **เทคนิคการสอน** ผู้ส่งต่อความรู้ส่งเคส

จริงให้หมอแผนไทยตรวจก่อนรับรอง ทุกเคสต้องได้รับความยินยอมก่อน และไม่ระบุตัวตน

ลองทำดู · หาเหตุร่วมของบ้านเรา (20 นาที)

1. เขียนชื่อทุกคนในบ้าน วัย และ ✕ แล้วใช้เครื่องหมายของทุกคนก่อน
2. จดอาการที่รบกวนแต่ละคนด้วยคำของเขาเอง ถ้าเขายินยอมเล่า
3. วาดฐานชีวิตที่ทั้งบ้านใช้ร่วมกัน ดูว่าอาการของหลายคนชี้ไปที่กล่องเดียวกันไหม
4. ถ้าเจอ ชวนทุกคนคิดก้าวของบ้านหนึ่งก้าวเป็นแผนถ้า-แล้ว ให้ได้กร่วมเลือก แล้วแต่ละคนจดลงใบแผนของตัวเอง

สิ่งที่ควรระมัดระวัง

- เด็กทุกวัย ผู้ใหญ่ดูแลแทน ไม่ปัก ▲ ไม่เดินชั้น L ให้เด็ก ไม่ใช้สมุนไพร การอบ การประคบร้อน หรือการนวดแรงกับเด็กเอง
- ผู้ป่วยติดเตียง ผู้ป่วยเรื้อรัง หรือผู้ป่วยระยะท้าย การดูแลอาการเป็นงานของทีมแพทย์ ก้าวในบ้านต้องไม่ขัดกับการรักษา
- ญาติเดินชั้น L แทนผู้สูงอายุโดยไม่มีผู้พาเดินหรือหมอไม่ได้
- ก้าวของบ้านต้องตกลงกันเอง และไม่ใช่แทนใบแผนรายคน
- ผู้สูงอายุมักกินยาหลายตัว ยาที่แพทย์สั่ง ไม่หยุด ไม่ลด ไม่ปรับเอง เรื่องยาถามแพทย์ผู้สั่งยาหรือเภสัชกร

ก่อนปิดเล่ม

1. ครอบครัวทำอะไรได้ในฐานะผู้ร่วมทำ และอะไรที่ยังไม่ทำ
 2. ในบ้านเรามีฐานชีวิตใดที่เป็นของทั้งบ้าน และอาจเป็นเหตุร่วมของใครบ้าง
 3. ถ้าคนที่เราพาเดินเป็นผู้ดูแล ใบแผนของเขาอยู่ที่ไหน และเราถามเรื่องใจของเขาแล้วหรือยัง
- อาการอยู่ปลาย เหตุอยู่ต้น และต้นทางของหลายคนอยู่ในบ้านและในชุมชน ที่เดียวกับที่ทางแก้อยู่

อ่านขยายความ ชุมชนรู้ธาตุ เล่ม 1 บทที่ 11 และบทที่ 13 · เล่ม 2 บทที่ 11 และบทที่ 13 · ชุดตำรา 3 ธาตุ เล่ม 6 ธาตุและความสัมพันธ์ · เล่มเลี้ยงลูกตามธาตุ (สมุนไพรกับเด็กในเล่มนั้น ให้หมอแผนไทยหรือแพทย์ดูก่อน)

สำหรับ อสม.

- เยี่ยมบ้านที่มีผู้ดูแล ถามถึงแผนและเรื่องใจของผู้ดูแลด้วยคำถามตรง แล้วชวนเขาเขียนใบแผนของตัวเอง
- ชวนคนในบ้านหาเหตุร่วมและตกลงก้าวของบ้านกันเอง ให้ได้กร่วมเลือก เราช่วยเขียนแผนถ้า-แล้ว
- เรื่องที่ได้ยินในบ้านใคร เก็บไว้ในบ้านนั้น

ผู้รู้ต้นเหตุ · ทำอะไรได้ และเมื่อไรต้องส่งต่อ

ผู้รู้ต้นเหตุทำได้

กับตัวเอง

- ทุกอย่างของระดับ 1-2 ยังใช้ได้ เข้าทาง H ทุกครั้ง กลับมาฟังตัวเองด้วยห้าจังหวะ ก่อนและหลังเยี่ยมทุกครั้ง ชั้น E และชั้น A เดินไปพร้อมกันเสมอ
- เดินชั้น L ของตัวเองด้วยแผนที่เส้นของฉันทน์ เขียนแผน E3 + A3 + L3 และติดตาม 14 วัน

กับคนอื่น (ผู้พาเดิน)

- ขออนุญาตก่อนจดหรือเล่าเรื่องของใคร
- ถามตรงด้วยคำถามตรง รวมเรื่องคิดทำร้ายตนเอง ถามยาทีกินประจำทุกครั้ง พาไปทางออกที่ถูกจุด เขียนสรุปส่งต่อสั้น ๆ
- ชวนคนตรงหน้ากลับมาฟังตัวเขาด้วยห้าจังหวะ เมื่อเขายินยอม ไม่ฟังแทน ไม่บอกว่าเขารู้สึกอะไร
- ฟังด้วยสี่คำถาม ช่วยเขียนประโยคสรุป ชวนตอบกำลัง 3 ข้อเอง
- ชวนหาปลายทางและกวาดกว้างด้วยคำถาม ช่วยวางเส้นเวลา ชวนเดินเส้นด้วย ใช่ บ้าง ไม่ใช่
- ชวนคิด 2-3 ทาง ให้เจ้าตัวเลือกก้าวเอง ช่วยเขียนแผนถ้า-แล้วและใบแผนสุขภาพเฉพาะบุคคล ลงชื่อช่อง "ผู้พาเดิน" ติดตาม 14 วัน
- ชวนเลือกสิ่งที่จะช่วยเฉพาะวิธีที่ทำเองที่บ้านได้และไม่มีด้าน ๐ ตรงกับคนนั้น ตามหลัก L เลือก ศาสตร์ · A ปรับทิศ · E ตั้งขอบ

ผู้รู้ต้นเหตุยังไม่ทำ

- ตรวจร่างกาย วินิจฉัย ระบุชื่อโรค หรือบอกว่า "ไม่เป็นอะไร"
- แนะนำหรือปรับยา สมุนไพร หัตถการ หรือวิธีแรง
- ตัดสินเองว่าเป็นเส้นห้ามพลาดหรือไม่
- ตั้งและชั่งเส้นสมมติฐานเต็มรูป (งานของหมอ)
- เลือกก้าวแทนเจ้าตัว
- เดินชั้น L กับกลุ่มเปราะบางโดยไม่มีหมอแผนไทย
- เขียนส่วนที่หมอเติมในใบแผน
- ส่งข้อมูลต่อโดยเจ้าตัวไม่ยินยอม (ยกเว้นอันตรายตรงหน้า โทร 1669)
- พาคนอื่นผ่านระดับ 1-2 ด้วยตัวเอง (ระดับ 4)
- หยุด ลด หรือปรับยาที่แพทย์สั่ง (ไม่ทำในทุกระดับ)

เมื่อไรต้องส่งต่อ

- **รณรงค์ขั้นที่ 1** โทร 1669 ทันที . คิดทำร้ายตนเอง อย่าให้อยู่ลำพัง โทร 1323 ถ้ามีอันตรายตรงหน้า โทร 1669
- **รณรงค์ขั้นที่ 2** พบแพทย์โดยเร็ว ก่อนเริ่มดูแลเอง
- **กลุ่มที่ต้องไปหาหมอเร็วกว่าปกติ** เด็กต่ำกว่า 1 ปี เด็กเล็กที่มีไข้ ผู้สูงอายุเกิน 70 ปีหรือที่หกล้ม หญิงตั้งครรภ์หรือให้นมบุตร ผู้มีภูมิคุ้มกันต่ำหรือโรคเรื้อรัง เดินชั้น L ให้ลึกลับหมอแผนไทย
- **อาการเจ็บพลันไม่ดีขึ้นใน 48 ชั่วโมง หรือแย่ลง** พบแพทย์
- **อาการเกิน 4 สัปดาห์ และยังไม่เคยตรวจ** ตรวจสุขภาพพื้นฐานก่อนเดินชั้น L ให้ลึกลับ (ทางออกจุดที่ 2)
- **กล่อง ■ หรือสงสัยเส้นห้ามพลาด** เช่น อาการเริ่มหลังเริ่มยาใหม่หรือเปลี่ยนขนาดยา ให้หมอหรือแพทย์ดูก่อน เรื่องยาถามแพทย์ผู้สั่งยาหรือเภสัชกร
- **ระหว่างแผน แย่ลง หรือมีรณรงค์ใหม่** พบแพทย์ (ทางออกจุดที่ 3) . ทำครบแต่ไม่ดีขึ้นเลย ให้หมอดูอีกครั้ง
- **อาการ ① ลงสองมิติพอ ๆ กัน ปัก ▲ ไม่ลง จุดบอดกลางวง หรือสงสัยไฟลอย** ให้หมอแผนไทยอ่าน
- **กำลังลดลงชัดเจน ต่อเนื่อง หรือกระทบการใช้ชีวิต** ให้หมอดู
- **วิธีที่มีดำน ๐ หรือคนในกลุ่มที่ต้องให้หมอดูก่อน** ปรึกษาหมอแผนไทยหรือแพทย์ก่อน การลดความแรงลงเองไม่พอ
- **ไม่แน่ใจ** ส่งต่อเสมอ ไปที่ รพ.สต. ใกล้บ้าน หรือคลินิก

เล่มนี้ใช้เพื่อการเรียนรู้ ดูแลตนเอง และพาคนอื่นเดินอย่างมีขอบเขต ไม่ใช้การวินิจฉัยหรือสั่งจ่ายยา

ภาคผนวก ก · ห้ามิติในหน้าเดียว

ชั้น L1 ของชั้น L ราก ไม่ปักบนวงล้อ แต่ถามว่า **อาการเสียน้ำที่อะไร** มิติแบ่งตามหน้าที่ ไม่ได้แบ่งตามที่ตั้งของอวัยวะ ผู้พาเดินกวาดด้วยคำถามเท่านั้น การตรวจเป็นงานของหมอ

มิติ	หน้าที่	คำจำ	คำถามกวาดของผู้พาเดิน	ฤทธิ์หลักตัวอย่าง
โครงสร้าง	รับน้ำหนัก เคลื่อนไหว	ใช้ · พัก · ทำ	ปวด ตึง หรือขยับลำบากตรงไหนไหม · ช่วงนี้ยังทำอะไรนาน หรือยกอะไรซ้ำ ๆ	นวดไทย · กายภาพบำบัด
พลังชีวิต	รับอาหาร ย่อย ดูดซึม ใช้เป็นแรง ชุ่ม ชับ ให้ความอบอุ่น	รับ-ขับ · ใช้-ชุ่ม	กินเป็นมื้อใหม่ หลังกินอิ่มหรือขับถ่ายเปลี่ยนไหม · นอนแล้วยังเพลียไหม	อาหารพลังชีวิต · ฟัน ลำไส้
ไหลเวียน	เคลื่อน ส่ง เชื่อมโยง รวมการหายใจ	อ่อน · ตัน · เร่ง	ใจสั่น ขา มือเท้าเย็น หรือหายใจไม่เต็มไหม · แยก ลงหลังนั่งนาน ดิ้นเมื่อขยับไหม	แช่เท้าสมุนไพร · ชี้กง ไทเก๊ก
สมอง	รับสัญญาณ ประมวล เดินนาฬิกา ประตูล้อมกายกับใจ	ลั่น · เพี้ยน · ไม่พัก	หลับง่ายไหม ตื่นกลางดึกไหม · หัวตื้อ คิดวน หรือหลงลืมกว่าเดิมไหม	สูชอนามัยการนอน · อาบป่า
จิตใจ	รับและให้ แลกและวาง	รับ-ให้ · แบก-วาง	ช่วงนี้แบกรับเรื่องอะไรอยู่ไหม · มีใครให้คุยด้วยบ้าง ไหม	สมาธิ วิปัสสนา · งาน จิตอาสา

ข้อชี้ขาดท้องอืด ท้องผูก ไหลเวียน เกิดหลังนั่งนาน นิ่งรถนาน หรือเครียดเกร็ง ดิ้นเมื่อขยับตัว เหนื่อย
หรือผายลม · **พลังชีวิต** เกิดหลังกินผิดชนิด ผิดปริมาณ หรือผิดเวลา ดื่มน้ำน้อย กินกากน้อย ดิ้นเมื่อแก้ที่
สิ่งที่กิน

อ่านมิติจากอาการ นอนไม่หลับ = สมอง · ปวดกล้ามเนื้อ = โครงสร้าง · ขามือเท้า = ไหลเวียน · **ใจสั่น** =
ไหลเวียน แม้เจ้าตัวบอกว่าเพราะเครียด

ปลายทาง คือมิติของอาการ ① เท่านั้น ไม่ใช่มิติที่มีอาการมากที่สุด มิติที่สองจัดเป็นมิติเบาะแส ถ้าลงได้สอง
มิติพอ ๆ กัน ให้หมอแผนไทยตัดสินใจ · **ค้ำ** ย่อยหรือขับไม่ทันจนตกค้ำ · **หมดทุน** ใช้แรงมากกว่าที่ชุ่มชื้น
ทั้งสองวนกลับเป็นเหตุของไหลเวียน

ธาตุ 42 ลงห้ามิติ ทีมเพลินไพรจัดธาตุ 42 ประการของคัมภีร์ลงมิติตามหน้าที่ ลมทั้ง 6 กองอยู่ไหลเวียน ไฟ
ทั้ง 4 กองอยู่พลังชีวิต หลังจัดได้ พลังชีวิต 20 · โครงสร้าง 11 · ไหลเวียน 10 · สมอง 1 · จิตใจ 0 การตั้ง
จิตใจเป็นมิติหนึ่งเป็นส่วนที่เพลินไพรเติม

ห้ามิติไม่ใช่การวินิจฉัย และไม่ตั้งชื่อโรค คัดธงแดง ยาที่กินประจำ และภาวะในร่างก่อนหาปลายทางเสมอ

ภาคผนวก ข · แผนที่เส้นของฉันท

ใบเดินเส้นสองหน้า ใช้คู่กับบทที่ 8–11 เขียนด้วยดินสอ เขียนเองหรือกับผู้พาเดิน วาดแค่เส้นของเรา ไม่ต้องวาดทั้ง 20 ทาง

แผนที่เส้นของฉันท · หน้า 1 · ชื่อ · อายุ ปี · วันที่

H ฟิง · เช็คความปลอดภัยก่อน (ใช้น้ำสปรูบแดงต้นเล่ม)

☐ ไม่มีธงแดงขั้นที่ 1 ☐ ไม่มีธงแดงขั้นที่ 2 ☐ ไม่อยู่ในกลุ่มที่ต้องไปหาหมอเร็วกว่าปกติ (ถ้าอยู่ เดินใบนี้กับหมอแผนไทย)

☐ ถ้ามียาที่กินประจำแล้ว ยาที่เริ่มหรือเปลี่ยนขนาดช่วงนี้ (ถ้ามี ถ้ามแพทย์ผู้สั่งยาหรือเภสัชกรก่อน)

☐ เกิน 4 สัปดาห์ ตรวจสุขภาพพื้นฐานแล้วเมื่อ ☐ ไม่มีเรื่องในกล่อง ▶

ข้อใดไม่ผ่าน หยุดใบนี้ แล้วเขียนใบสปรูบส่งต่อ (ภาคผนวก ง)

อาการ ①/10 · ②/10 · ③/10

เป็นมานาน · กำลัง ☐ มาก ☐ กลาง ☐ น้อย

ประโยชน์สรุป (ใคร · อาการ ① · ลักษณะเวลา · เริ่มหลังอะไร · เจ้าตัวคิดว่าเพราะอะไร)

.....

ปลายทาง (L1) ☐ โครงสร้าง ☐ พลังชีวิต ☐ ไหลเวียน ☐ สมอง ☐ จิตใจ · เพราะ

มิติเบาะแส · ลงสองมิติพอ ๆ กัน ☐ ให้หมอแผนไทยตัดสินใจ

สามคำถามเล่าเรื่อง

ก่อนเริ่มเป็น ชีวิตเปลี่ยนตรงไหน

แย่งลงหลังอะไร

ดีขึ้นหลังอะไร

เส้นเวลาย้อน 3 เดือน (L2) ถ้ามว่า "เมื่อไร" ให้คนในบ้านช่วยจำวัน

ช่วง	ชีวิตเปลี่ยนอะไร	ยาที่เริ่มหรือเปลี่ยน	อาการเริ่มหรือแรงขึ้น	วันที่ดีขึ้น หรือแย่งลง
3 เดือนก่อน				
2 เดือนก่อน				
เดือนที่แล้ว				
เดือนนี้				

จุดเปลี่ยนก่อนอาการแรก · อาการไหนมาก่อน

ไม่พบจุดเปลี่ยน ☐ ให้ครอบครัวช่วยนึก ☐ กลับไปคิดก่อนคิด ถ้ามหมอเรื่องภาวะในร่าง

แผนที่เส้นของฉันทน์ · หน้า 2 · เดินย้อนจากปลายทาง ถามว่า "มิติไหนส่งแรงเข้ามาที่นี่" ย้อนไม่เกิน 3 ช่วง

ช่วง	ส่งแรงมาจาก	ไปที่	ใช่ · บ้าง · ไม่ใช่	เรื่องจริงที่บอกอย่างนั้น
1		ปลายทาง	☐ ☐ ☐	
2			☐ ☐ ☐	
3			☐ ☐ ☐	

ใช่ เดินต่อ · บ้าง จดเป็นเส้นรอง · ไม่ใช่ ข้าม · ระหว่างเดินพบตรงแดงใหม่ หยุด แล้วพบแพทย์

ค้นหาในกล่อง ☐ 1 ผู้คนและความสัมพันธ์ ☐ 2 จอ แสง เสียง ข้อมูล ☐ 3 จังหวะของงานและสังคม ☐ 4 อากาศและที่อยู่ ☐ 5 งานและการใช้กาย ☐ 6 สิ่งที่ยืน คืบ สูด ทา ☐ 7 ส่งต่อ ไม่เดินเอง

ยังหยุดที่มิติ ถาม "ทำไม" อีกครั้งจนถึงกล่อง ☐ · ไม่ได้เอวร้าย ฤดู หรือธาตุมาเป็นเหตุ ☐

เส้นที่ 1 (เส้นที่เจ้าตัวสงสัยเอง)

เส้นที่ 2 (มีเส้นที่สองเสมอ)

สงสัยเส้นที่อันตรายกว่า หรือไม่แน่ใจว่าเส้นไหนเป็นเส้นหลัก ☐ ส่งหมอแผนไทยซึ่ง

โดมิโนตัวแรก (L2) ถ้าเปลี่ยนอย่างเดียว ลูกโซ่จะคลาย คือ

กฎหมาย ☐ เปลี่ยนได้จริง ☐ อธิบายเรื่องได้พอ ☐ เจ้าตัวเห็นด้วย · ลงที่ ถึง มิติ

ก้าวหยุดเหตุ (L3) ☐ เลิก ☐ เลี่ยง ☐ เปลี่ยน · ทดลอง 14 วัน

ถ้า แล้ว

ถ้า แล้ว

คำถามคัดก้าว ☐ ลงที่โดมิโนในต้นทาง ☐ ถึง มิติ ☐ มั่นใจว่าทำได้ 5 ใน 7 วัน (ไม่มั่นใจ ย่อก้าว) ☐ เขียนเป็นแผนถ้า-
แล้วได้

ก้าวเกี่ยวกับการกินหรือการออกแรงในผู้มีโรคประจำตัว ☐ หมอดูแล้ว

ผู้ร่วมทำ (ครอบครัว) · ผู้พาเดิน/หมอ

ใบนี้ไม่ใช่การวินิจฉัย · ไม่แน่ใจ ส่งต่อ · อุกเงิน 1669 · สายด่วนสุขภาพจิต 1323

ภาคผนวก ค · ใบแผนสุขภาพเฉพาะบุคคลหน้าเดียว และแถบติดตาม 14 วัน

ใบแผนเดินจากบนลงล่าง H → ชั้น E → ชั้น A → ชั้น L → แผน E3 + A3 + L3 → ส่วนที่หมอเดิม → ติดตาม เจ้าตัวเขียนเอง ช่องของหมอให้หมอเขียนเองเท่านั้น ยาที่กินประจำไม่อยู่ในใบนี้ ถ้าแพทย์ผู้สั่งยาหรือเภสัชกรตั้งแต่ H

ใบแผนสุขภาพเฉพาะบุคคลของฉัน · ชื่อ · อายุ ปี · วันที่เริ่ม · วันที่ 14 คือ

อาการ ①/10 · ②/10 · ③/10

H เช็กก่อนเริ่ม ☐ ไม่มีธงแดงชั้นที่ 1 และ 2 ☐ ไม่อยู่ในกลุ่มที่ต้องไปหาหมอเร็วกว่าปกติ (ถ้าอยู่ เดินกับหมอแผนไทย) ☐ ถ้ามีอาการแล้ว ☐ เกิน 4 สัปดาห์ ตรวจพื้นฐานแล้ว ☐ ไม่มีเรื่องในกล่อง ■

ชั้น E × · ชั้น A ▲ เอียงไปทาง · กำลัง ☐ มาก ☐ กลาง ☐ น้อย

ชั้น L ปลายทาง · ทางผ่าน · ต้นทาง กล่อง · โดมิโนตัวแรก

E3 ฐานธาตุ (เทียบตัวยาประกอบ) ทางปรับหลักประจำธาตุ · ของแสงที่แว่นครบตั้งแต่วันแรก

A3 เติมสิ่งที่ช่วย ไม่เกิน 2 อย่าง (เทียบตัวยาช่วย)

	สิ่งที่ช่วย	สิ่งที่	นาน · เมื่อไร · แรง · บ่อย	คู่กับ
1		☐ ปลายทาง ☐ ทางผ่าน		
2		☐ ปลายทาง ☐ ทางผ่าน		

L3 หยุดเหตุ 1 ก้าว (เทียบตัวยาตรง)

ถ้า แล้ว

ถ้า แล้ว

☐ เช็กด่าน ๑ แล้ว (ภาคผนวก จ) ☐ อยู่ในกลุ่มที่ต้องให้หมอดูก่อน หมอดูแล้ว ☐ ความร้อนที่ผิว ลองด้วยหลังมือก่อน
ข้อปฏิบัติเพื่อความปลอดภัย (ไม่นับเป็นก้าว)

ส่วนที่หมอเดิม (หมอเขียนเองหลังตรวจ)

คำทำนายของหมอ (หมอเขียนเอง) ถ้าเส้นถูก อาการ ① จะ ภายใน 14 วัน · ถ้าไม่หาย อาการที่จะเปลี่ยนคือ · เส้นเสียงที่ตัดออกแล้ว

ผู้ร่วมทำ (ครอบครัว) · ผู้พาเดิน/หมอ

แถบติดตาม 14 วัน ทำแล้วดี ✓ ไม่ได้ทำก็กากบาท ✗ ติดตามจริงทุกวัน

วันที่	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
วัน เดือน														
L3 หยุดเหตุ														
A3 สิ่งที่ช่วย 1														
A3 สิ่งที่ช่วย 2														
เช็กรงแดง														

ทุกรอบติดตาม เช็กรงแดง · ให้คะแนนอาการ ①②③ · ถามกำลังซ้ำ · มีอาการใหม่ กลับเข้าทาง H ไม่ต่อท้ายแผนเดิม

วันที่ 14 ทำหยุดเหตุได้ วันจาก 14 (ไม่ถึง 7 วัน ยังตัดสินผลไม่ได้ ย่อก้าว แล้วเริ่มนับใหม่)

ถามค่าเดียว อาการ ① เทียบกับวันแรก ☐ ดีขึ้น ☐ เท่าเดิม ☐ แย่ลง · คะแนน ①/10 · ②/10 · ③/10 · กำลัง

เกณฑ์คู่ ☐ อาการ ① ดีขึ้น ☐ ลูกโซ่ดีขึ้น (อาการในทางผ่านหรือต้นทางดีขึ้นตาม เช่น)

ทางต่อ

☐ ผ่านเกณฑ์คู่ ทำต่อจนเป็นนิสัย ถึงสมดุลใหม่ กลับมาฟังที่ H อย่างสม่ำเสมอ แล้วเลือกก้าวถัดไปที่ละก้าว · ก้าวถัดไป

☐ อาการ ① ดีขึ้น แต่ลูกโซ่ยังเหมือนเดิม ยังไม่นับว่าผ่าน ทำต่อ และเล่าให้ผู้พาเดินหรือหมอฟัง

☐ เท่าเดิม ปรับปรุงของสิ่งที่ช่วย หรือกลับไปถามเส้นรอง และให้หมอมองถึงเส้นห้ามพลาดอีกครั้ง

☐ แย่ลง หรือมีรบกวนใหม่ พบแพทย์ (ทางออกจุดที่ 3)

14 วันเป็นค่ากลางของทีมเพลินไพร บางเรื่องใช้เวลาเป็นเดือน ติดตามต่อได้ · การลด ปรับ หรือหยุดยา เป็นงานของหมอ หรือแพทย์ผู้สั่งยา · ใบนี้นำไปใช้การวินิจฉัยหรือสั่งจ่ายยา · ฉุกเฉิน 1669 · สายด่วนสุขภาพจิต 1323

ภาคผนวก ง · ใบสรุปส่งต่อสั้น

ผู้พาเดินเขียนกับเจ้าตัวเมื่อพบตรงแดง เรื่องในกล่อง ► สงสัยเส้นห้ามพลาด หรือเรื่องเกินขอบเขต ให้เจ้าตัวถือไปเองพร้อมใบแผนและถุงยาทุกถุง ถ้ามีธงแดงชั้นที่ 1 โทร 1669 ก่อน แล้วค่อยเขียน

ใบสรุปส่งต่อ · ชื่อ · อายุ ปี · วันที่

อาการ ① เป็นมานาน

ตรงแดงหรือสัญญาณที่พบ

อยู่ในกลุ่มที่ต้องไปหาหมอเร็วกว่าปกติ ☐ ไม่ ☐ ใช่ คือ

ยาที่กินอยู่ (รวมยาที่ซื้อเอง สมุนไพร อาหารเสริม) ☐ แนบบ่งยาทั้งหมดแล้ว

ยาที่เริ่มหรือเปลี่ยนขนาดช่วงนี้ · ตรวจสอบสุขภาพล่าสุดเมื่อ

เจ้าตัวยินยอมให้ส่งต่อ ☐ · คำถามที่อยากถาม

ส่งถึง ☐ 1669 ☐ แพทย์ ☐ หมอแผนไทย ☐ เภสัชกร · ผู้พาเดินลงชื่อ วันที่

ใครรับช่วงอะไร

ใคร	รับช่วงเรื่อง
ผู้พาเดิน	ส่งต่อเมื่อพบตรงแดงหรือเรื่องเกินขอบเขต ไม่ตัดสินแทน ไม่บอกว่า "ไม่เป็นอะไร"
หมอแผนไทย	เรื่องที่ต้องใช้การตรวจ ยาสมุนไพร หัตถการ การอ่านซ้ำ การชี้เส้นสมมติฐาน และยืนยันว่าส่วนที่ตัวเองไม่ขัดกับการรักษา
แพทย์	ตรงแดง ภาวะในร่างที่เลียนแบบเส้นชีวิต เรื่องในกล่อง ► ยาที่กินประจำ และทางออก 3 จุด
เภสัชกร	ยาที่กินอยู่ ผลข้างเคียงของยา และยาที่อาจชนกับสมุนไพร
1669	ตรงแดงชั้นที่ 1 และอันตรายตรงหน้า
1323	คิดทำร้ายตนเอง อย่าให้อยู่ลำพัง

การตรวจ วินิจฉัย และรักษาด้วยการแพทย์แผนไทย เป็นงานของผู้ประกอบวิชาชีพตามพระราชบัญญัติวิชาชีพการแพทย์แผนไทย พ.ศ. 2556 · ไม่ส่งข้อมูลของใครต่อโดยเจ้าตัวไม่ยินยอม ยกเว้นอันตรายตรงหน้า โทร 1669

ภาคผนวก จ · 32 ศาสตร์จัดตามมิติของฤทธิ์หลัก

ผู้พาเดินชานเลือกได้เฉพาะวิธีที่ทำเองได้ และไม่มีข้อห้ามตรงกับคนนั้น ส่วนที่เหลือปรึกษาหมอแผนไทย หรือผู้ชำนาญศาสตร์นั้นก่อน · กลุ่มที่ต้องให้หมอหรือแพทย์ดูก่อนเสมอ หญิงตั้งครรภ์ ให้นมบุตร เด็กเล็ก ผู้สูงอายุมาก ผู้กินยาประจำ ก่อนใช้ยาสมุนไพร การอบ การประคบร้อน การนวดแรง หรือศาสตร์ที่มีข้อห้าม การลดความแรงลงเองไม่พอ · หญิงตั้งครรภ์ไม่อบ ไม่ประคบร้อนที่ท้องหรือหลัง ไม่นวดท้อง ไม่ใช่สมุนไพรเองทุกชนิด · ความร้อนที่ผิวใช้อุ่นพอสบาย ลองด้วยหลังมือก่อน คนเป็นเบาหวาน เท้าชา ผู้สูงอายุมาก ปรึกษาแพทย์ก่อน ไม่แช่ถ้าเท้ามีแผล · มีรังแดง ห้ามใช้ศาสตร์ใดแทนการพบแพทย์ · ยาที่แพทย์สั่ง ไม่หยุด ไม่ลด ไม่ปรับเอง

ศาสตร์ใหญ่ มีครูและตำรา ดูแลได้หลายมิติ 12 ศาสตร์ · **วิธีทำ** ทำเป็นครั้ง ๆ ส่วนใหญ่ทำที่บ้านได้ 20 วิธี · ข้อ ๑ ที่เป็น "—" แปลว่ายังไม่ได้ระบุข้อห้าม ไม่ได้แปลว่าปลอดภัยกับทุกคน · ป้ายฤทธิ์ต่อมิติเป็นการจัดของทีมนพินไพร

ฤทธิ์หลักที่โครงสร้าง · 6 ศาสตร์

ศาสตร์	ที่มา · ประเภท · ใครทำ	ฤทธิ์หลัก	ฤทธิ์รอง	แบบเล็กใกล้ตัว	๑ ข้อห้าม ข้อระวัง
นวดไทย	แผนไทย · ศาสตร์ใหญ่ · ผู้ชำนาญ	โครงสร้าง (กล้ามเนื้อ ฟังผิด ข้อ)	ไหลเวียน · สมอง	นวดตัวเอง ด้วยมือหรือลูกบอล · ยืดคอป่า	มีไข้ · กระดูกหักหรือพรุนรุนแรง · ขาบวมข้างเดียว ปวดแดง (อาจเป็นลมเลือด) · แผล ผื่นติดเชื้อ · หลังผ่าตัด · ตั้งครรภ์ต้องผู้ชำนาญเฉพาะ · ความดันสูงมากที่คุมไม่ได้
ประคบสมุนไพร	แผนไทย · วิธีทำ · เรียนแล้วทำเอง	โครงสร้าง (คลายกล้ามเนื้อ ข้อ)	ไหลเวียน · สมอง	ผ้าขนหนูชุบน้ำอุ่น หรือถูนน้ำร้อน	บาดเจ็บใหม่ใน 24-48 ชั่วโมง ห้ามประคบร้อน · แผลเปิด · เบาหวานชา รับรู้ร้อนน้อย ระวังพอง · แพ้สมุนไพร · ตั้งครรภ์ ไม่ประคบร้อนที่ท้องหรือหลัง
ตอกเส้น	แผนไทยล้านนา · วิธีทำ · ผู้ชำนาญ	โครงสร้าง (กล้ามเนื้อ เส้นเอ็น)	ไหลเวียน · สมอง	เคาะเบาด้วยกำปั้นหลวม ๆ หรือลูกบอลนวด	กระดูกพรุน · ตั้งครรภ์ · หลังผ่าตัด · กินยาละลายลิ่มเลือด
กายภาพบำบัด	แผนปัจจุบัน · ศาสตร์ใหญ่ · ผู้ชำนาญก่อน แล้วทำเอง	โครงสร้าง (ท่าทาง แรงกล้ามเนื้อ ข้อ)	ไหลเวียน	ท่าบริหารที่นักกายภาพสอนทำทุกวัน	ปวดร้าวลงขา ชา อ่อนแรง หรือคุมการขยับไม่ได้ พบแพทย์ก่อน
จัดกระดูก	ไคโรแพรกติก ออสติโอพาธี · วิธีทำ · ผู้มีใบอนุญาต	โครงสร้าง (แนวข้อต่อ)	—	ยืดเอง จัดทำ นั่ง ท่านอนให้ถูก	กระดูกพรุน · มะเร็งหรือการติดเชื้อที่กระดูก · กินยาละลายลิ่มเลือด · การจัดคอเสี่ยงต่อหลอดเลือด · ผู้มีใบอนุญาตเท่านั้น
โยคะ มณีเวช	อายุรเวท และแผนไทยสมัยใหม่ · ศาสตร์ใหญ่ · เรียนแล้วทำเอง	โครงสร้าง · ไหลเวียน (ลมหายใจ)	สมอง · จิตใจ · พลังชีวิต	ท่าส้นไม้กึ่งท่าตอนเช้า	ตั้งครรภ์ · ความดันสูงหรือต่อหินเลี้ยงท่าหัวต่ำ · กระดูกพรุน เลี่ยงก้มบิดแรง · หลังผ่าตัด

ฤทธิ์หลักที่พลังชีวิต · 5 ศาสตร์

ศาสตร์	ที่มา · ประเภท · ใครทำ	ฤทธิ์หลัก	ฤทธิ์รอง	แบบฝึกใกล้ตัว	๑ ข้อห้าม ข้อระวัง
อาหารพลังชีวิต	หลายศาสตร์ · ศาสตร์ใหญ่ · ทำเอง	พลังชีวิต (รับ ย่อย ขับ ช่อม)	ไหลเวียน · สมอง	เปลี่ยนที่ละมือ เริ่มจากมือที่ทำเองได้	โรคไต เบาหวาน กินยาละลายลิ่มเลือด ปรับอาหารกับแพทย์
อาหารและสมุนไพรปรับสมดุล	แผนไทย และอายุเวท · ศาสตร์ใหญ่ · เรียนแล้วทำเอง	พลังชีวิต (ไฟ ย่อย การขับ)	ไหลเวียน	เครื่องต้มสมุนไพรในครัว ชิง ตะไคร้ ใบเตย	ตั้งครรภ์ ให้นมบุตร · ยาประจำ (ละลายลิ่มเลือด เบาหวาน ความดัน) · โรคตับ ไต · ก่อนผ่าตัด 2 สัปดาห์ · ใช้ต่อเนื่องนาน ปรีกษาผู้ชำนาญ
พื้นลำไส้	เวชศาสตร์เชิงหน้าที่ · วิธีทำ · เรียนแล้วทำเอง	พลังชีวิต (ลำไส้ การขับถ่าย)	สมอง · จิตใจ	เพิ่มผักกับน้ำ เลิกมือตัก	ถ่ายเป็นเลือด อุจจาระดำ น้ำหนักลดเอง พบแพทย์ · ห้ามสวนล้างลำไส้เอง
อาหารต้านอนุมูลอิสระ	หลายศาสตร์ · วิธีทำ · ทำเอง	พลังชีวิต (วัดดูขับช่อม ลดการอักเสบ)	ไหลเวียน	ผักผลไม้ตามฤดู ของท้องถิ่น	โรคไต (โพแทสเซียม) · กินยาละลายลิ่มเลือด (ผักใบเขียวปริมาณมากผิดปกติ)
โฮมีโอพาธี	โฮมีโอพาธี · ศาสตร์ใหญ่ · ผู้ชำนาญ	พลังชีวิต	—	—	หลักฐานไม่ชัด ผลไม่ต่างจากยาหลอกในงาน ทบสวนขนาดใหญ่ · ไม่ใช่แทนการรักษาที่จำเป็น · ห้ามหยุดยาประจำ

ฤทธิ์หลักที่ไหลเวียน · 7 ศาสตร์

ศาสตร์	ที่มา · ประเภท · ใครทำ	ฤทธิ์หลัก	ฤทธิ์รอง	แบบฝึกใกล้ตัว	๑ ข้อห้าม ข้อระวัง
อบสมุนไพรไทย	แผนไทย · วิธีทำ · ผู้ชำนาญ	ไหลเวียน (เหงื่อ อุณหภูมิทั่วร่างกายโล่ง)	โครงสร้าง · สมอง	สูดไอน้ำสมุนไพรจากชาม · อบ น้ำอุ่นใส่สมุนไพร	ความดันสูงที่คุมไม่ได้ · โรคหัวใจ · ตั้งครรภ์ · มีไข้ · หลังกินยารักษาหัวใจ · ลมชัก · ผู้สูงอายุอ่อนแรง
แช่เท้าสมุนไพร	แผนไทย · วิธีทำ · ทำเอง	ไหลเวียน (อุ่นปลายมือปลายเท้า)	สมอง	น้ำอุ่นเปล่า ไม่ต้องมีสมุนไพร	เบาหวาน เท้าชา หรือผู้สูงอายุมาก ปรีกษาแพทย์ก่อน และลองน้ำด้วยหลังมือทุกครั้ง · แผลที่เท้า · เส้นเลือดอุดตันรุนแรง
กัวซา (ขูดผิว)	แผนจีน · วิธีทำ · เรียนแล้วทำเอง หรือผู้ชำนาญ	ไหลเวียน (ใต้ผิว)	โครงสร้าง	ขูดเบาที่บาดเจ็บ ชู้นกระเบื้องกับน้ำมัน	กินยาละลายลิ่มเลือด เลือดออกง่าย · ผิวยกเสบ แผล · เส้นเลือดอุดตัน
ชี่กง ไทเก๊ก	แผนจีน · ศาสตร์ใหญ่ · เรียนแล้วทำเอง	ไหลเวียน (ลมหายใจ)	โครงสร้าง · จิตใจ · สมอง	ทำยืนหายใจ 1-2 ท่าที่บ้าน	ทรงตัวไม่ดี ผักใกล้ที่เกาะ
นวดเปิดทางลม	แผนไทย · วิธีทำ · ผู้ชำนาญ	ไหลเวียน (เปิดทางลม)	โครงสร้าง · สมอง	นวดท้องและแขนขาเองเบา ๆ	มีไข้ · กระจกหักหรือพรุนแรง · ขาบวมข้างเดียว ปวดแดง (อาจเป็นลิ่มเลือด) · แผล ผื่นติดเชื้อ · หลังผ่าตัด · ตั้งครรภ์ต้องผู้ชำนาญเฉพาะ และไม่นวดท้องเอง · ความดันสูงมากที่คุมไม่ได้
ฝังเข็มกดจุด	แผนจีน · ศาสตร์ใหญ่ · ฝังเข็มโดยผู้มีใบอนุญาต · กดจุดเรียนแล้วทำเอง	ไหลเวียน (ตามเส้นลมปราณ)	โครงสร้าง · สมอง · พลังชีวิต	กดจุดที่ผู้ชำนาญสอนแล้ว	กินยาละลายลิ่มเลือด · ตั้งครรภ์ (บางจุด) · ฝังเข็มโดยผู้มีใบอนุญาตเท่านั้น
ครอบแก้ว	แผนจีน · วิธีทำ · ผู้ชำนาญ	ไหลเวียน (ใต้ผิว)	โครงสร้าง	ไม่มีแบบทำเอง ใช้กัวซาเบาแทน	กินยาละลายลิ่มเลือด · ผิบบาง ผู้สูงอายุ · ตั้งครรภ์ (ท้อง หลังล่าง) · ผิวยกเสบ

ฤทธิ์หลักที่สมอง · 4 ศาสตร์

ศาสตร์	ที่มา · ประเภท · ใครทำ	ฤทธิ์หลัก	ฤทธิ์รอง	แบบฝึกใกล้ตัว	๑ ข้อห้าม ข้อระวัง
สุขอนามัยการนอน 12 ข้อ	วิทยาศาสตร์การนอน · ศาสตร์ใหญ่ · ทำเอง	สมอง (จังหวะหลับตื่น)	จิตใจ · พลังชีวิต	ตื่นเวลาเดิมทุกวัน ข้อเดียวก่อน	กรนดัง หยุดหายใจตอนหลับ ง่วงมาก กลางวัน ไปตรวจการนอน

ศาสตร์	ที่มา · ประเภท · ใครทำ	ฤทธิ์หลัก	ฤทธิ์รอง	แบบเล็กใกล้ตัว	๑ ข้อห้าม ข้อระวัง
กลิ่นบำบัด	หลายศาสตร์ · วิธีทำ · ทำเอง	สมอง (สมองส่วนอารมณ์)	จิตใจ	ใบไม้หอมในบ้าน ตะไคร้ ใบเตย มะกรูด	หอบหืด ภูมิแพ้ · เด็กเล็ก สัตว์เลี้ยง · ห้ามกิน · น้ำมันหอมระเหยต้องเจือจางก่อนทาผิว
อาบป่า	แนวคิดสมัยใหม่ (ญี่ปุ่น) · วิธีทำ · ทำเอง	สมอง (ลดความตื่นตัว)	จิตใจ · ไหลเวียน	สวนใกล้บ้าน นั่งใต้ต้นไม้	ภูมิแพ้เกสร · ยุงและแมลง
เสียงบำบัด	หลายศาสตร์ · วิธีทำ · ทำเองหรือผู้ชำนาญ	สมอง (เสียงและแรงสั่น)	จิตใจ	ฟังเสียงธรรมชาติ ฮัมเสียงตัวเอง	ลมชัก (บางความถี่) · มีเครื่องกระตุ้นหัวใจ (อุปกรณ์สันแนบตัว)

ฤทธิ์หลักที่จิตใจ · 10 ศาสตร์

ศาสตร์	ที่มา · ประเภท · ใครทำ	ฤทธิ์หลัก	ฤทธิ์รอง	แบบเล็กใกล้ตัว	๑ ข้อห้าม ข้อระวัง
การกอดบำบัด	วิทยาศาสตร์สมัยใหม่ · วิธีทำ · ทำเอง	จิตใจ (รู้สึกปลอดภัย)	สมอง	จับมือ โอบไหล่ อยู่กับสัตว์เลี้ยง	ต้องยินยอมเสมอ · ผู้ที่เคยถูกทำร้าย ไม่ใช่
ศิลปะบำบัด	วิทยาศาสตร์สมัยใหม่ · ศาสตร์ใหญ่ · ทำเอง หรือ กลุ่ม	จิตใจ (แสดงออกสิ่งที่พูดไม่ได้)	สมอง	วาดเล่นในสมุดสั้น ๆ	—
การหยั่งราก	หลายศาสตร์ · วิธีทำ · ทำเอง	จิตใจ (อยู่กับตอนนี้)	สมอง	ยืนเท้าเปล่าบนดินหน้าบ้าน	เบาหวานขาเท้า ระวังแผล
สมาธิ วิปัสสนา	พุทธ และสติบำบัด · ศาสตร์ใหญ่ · เรียนแล้วทำเอง	จิตใจ · สมอง	ไหลเวียน	หายใจออกยาวไม่กักรั้งก่อนนอน	มีประวัติบาดแผลใจรุนแรง จิตเภท หรือซึมเศร้ารุนแรง ฝึกกับผู้ชำนาญ
เมตตาภาวนา	พุทธ · วิธีทำ · เรียนแล้วทำเอง	จิตใจ (ต่อตัวเองและผู้อื่น)	สมอง	แผ่ให้ตัวเองหนึ่งประโยคก่อนนอน	—
สวดมนต์ภาวนา	หลายศาสตร์ · วิธีทำ · ทำเอง	จิตใจ (ใจมีที่ยึด)	สมอง · ไหลเวียน	สวดบทสัณก่อนนอน	—
งานจิตอาสา	พุทธ และวิทยาศาสตร์สมัยใหม่ · วิธีทำ · ทำเอง	จิตใจ (ความหมาย บทบาท)	สมอง	ช่วยคนใกล้ตัวหนึ่งเรื่องต่อสัปดาห์	—
การเขียนระบายความรู้สึก	วิทยาศาสตร์สมัยใหม่ · วิธีทำ · ทำเอง	จิตใจ (จัดเรื่องค้างใจ)	สมอง	สามบรรทัดก่อนนอน	เขียนแล้วแหย่ลงมาก หยุด แล้วคุยกับผู้ชำนาญ
การจัดระเบียบความคิด	จิตบำบัดสมัยใหม่ · ศาสตร์ใหญ่ · ผู้ชำนาญก่อน แล้วทำเอง	จิตใจ (รูปแบบความคิด)	สมอง	จดความคิดกับหลักฐานในสมุด	ซึมเศร้ารุนแรง หรือคิดทำร้ายตัวเอง ไปหาผู้ชำนาญ · โทร 1323 · อันตราโดยตรง โทร 1669
การค้นหาความหมายในชีวิต	แนวคิดจากญี่ปุ่น · วิธีทำ · เรียนแล้วทำเอง	จิตใจ (เป้าหมายชีวิต)	—	เขียนสิ่งที่ทำแล้วมีความสุขหนึ่งอย่าง	—

ปรับวิธีทำให้เข้าธาตุด้วยสีปุม นาน เมื่อไร แรง บ่อย และตัวถ่วง "คู่กับ" (บทที่ 12) · ทิศไม่ได้ติดที่ตัวศาสตร์ แต่ติดที่วิธีทำ

ภาคผนวก จ · คำในเล่มนี้

คำ	ความหมาย	บทที่
HEAL · ฟัง ธาตุ ปรับ ราก	ลำดับคิดของวงดูแลเพลินไพร พาตัวเองกลับสู่สมดุล ไม่ใช่การรักษาโรค · ทางเข้าเดียวกับสามขั้นที่เดินพร้อมกัน ไม่มีเส้นโยงข้ามขั้น	ภาพรวม
H · ขั้น E · ขั้น A · ขั้น L	ฟังเสียงกายใจและเช็คธงแดง · ธาตุประจำตัว · ปรับความเอียง · รากในชีวิต · ทุกขั้นเดิน รู้ → รู้ → ทำ	ภาพรวม, 1
ฟังเสียงกายใจ	กลับมาอยู่กับตัวเอง ฟังว่ากายและใจบอกอะไร เทียบกับปกติของเรา ทำเป็นนิสัย แม้ตอนสบายดี	3
ห้าจังหวะ	หยุด · รู้สึก · รู้ใจ · ถาม (ตอนนี้กายใจขออะไร) · รับ ทำได้ทุกที่ สืบตาก็ได้ ไม่ใช่พิธี	3
กายกระซิบก่อนจะตะโกน	อาการที่ตึงมักเริ่มจากเสียงเบา ๆ ที่ไม่มีใครฟัง จึงต้องฟังทุกวัน	3
แผนที่ช่วยฟัง · ฟังสั้น ฟังยาว	หกเรื่อง นอน กินและการย่อย ขับถ่าย แรงในวัน ปวด ตึง ผิว ใจ ไม่ใช่รายการตึก · 3 ลมหายใจระหว่างวัน · 3-5 นาทีเข้าหรือก่อนนอน ย้อนดูทุกสัปดาห์	3
คำถามสามข้อของ H	อะไรบงกชที่สุด เรียง ① ② ③ · เป็นมานานเท่าไร เริ่มหลังอะไร · มีธงแดงไหม · เหตุสุดหยุดเองได้	3
L1 · L2 · L3	รู้มิติที่ผิดสมดุล · รู้กลไกและสาเหตุ · ก้าวหยุดเหตุ 1 ก้าวที่โดมิโนตัวแรก	ภาพรวม, 6-13
ทางชั่วคราว · ทางเรื้อรัง	ขั้น A เติบโต จบใน 14 วัน · ขั้น A คู่กับขั้น L ที่เข้มข้น เมื่อมีเหตุในชีวิตตึงอยู่	1
เกณฑ์ขั้น L เข้มข้น	เกิน 4 สัปดาห์ · ซ้ำ 3 ครั้งใน 3 เดือน · ทำขั้น A ครบ 14 วันไม่หาย → เดินขั้น L ให้ลึกลงกับผู้พาเดินหรือหมอแผนไทย	1
ขั้น · ขั้น · ระดับ · จังหวะคิด	ขั้น E A L ของวง HEAL · ขั้นในแต่ละขั้น เช่น L1 · บันไดชุมชนรู้ธาตุ · วิธีคิดของผู้พาเดินและหมอ กำกับด้วยขั้นเสมอ	วิธีอ่าน, 2
ผู้พาเดิน · ผู้ร่วมทำ	ผู้ผ่านระดับ 3 ชวนถาม ชวนคิด ช่วยบันทึก · คนในบ้านที่ช่วยทำ ไม่ใช่ผู้พาเดิน	2, 14
แปดจังหวะคิด	ผู้พาเดินใช้ฉบับย่อ จังหวะคิดที่ 1-4 7 8 (H L1 L2 L3)	2
ธงแดงขั้นที่ 1 · ขั้นที่ 2	ฉุกเฉิน โทร 1669 · พบแพทย์โดยเร็ว ก่อนดูแลเอง	4
กลุ่มที่ต้องไปหาหมอเร็วกว่าปกติ	คนที่อาการทรุดเร็ว เดินขั้น L ให้ลึกลงกับหมอแผนไทย	4
คัดก่อนคิด	จังหวะคิดที่ 1 (H) ผลคือเดินต่อได้ หรือส่งต่อก่อน	4
ทางออกไปแพทย์ 3 จุด	พบธงแดงที่ H · เกิน 4 สัปดาห์ยังไม่เคยตรวจ (เกณฑ์ขั้น L) · แอลงหรือมีธงแดงใหม่	4
ฟังก่อนสรุป · สี่คำถาม	จังหวะคิดที่ 2 (H) · คิดว่าเป็นอะไร กระทบชีวิตตรงไหน รู้สึกอย่างไร คาดหวังอะไร	5
ประโยคสรุป	หนึ่งบรรทัดไม่เกิน 30 คำ ครบห้าส่วน	5
อาการ ① · เส้นที่ 1	อาการที่รบกวนที่สุด เขียนเองก่อน ให้คะแนน 0-10 ถามซ้ำวันที่ 7 14 และที่สมดุลใหม่ · เส้นที่เจ้าตัวสงสัยเอง ฟังไว้แล้วทดสอบ	3, 5, 10
ห้ามิติ · คำจำ	ห้าหน้าที่ของร่างและใจ · คำสั้นที่ถามว่ามิตินั้นเสียตรงไหน	6

คำ	ความหมาย	บทที่
ปลายทาง · มิติเบาะแส	มิติของอาการ ① · มิติที่สองที่จัดไว้	6, 10
กวาดกว้าง	จังหวะคิดที่ 3 (L1) ถามทุกมิติ 1–2 ซ้ำก่อนเจาะ	6
ค้ำ · หมดทูน	ย้อยหรือขับไม่ทันจนตกค้ำ · ใช้แรงมากกว่าที่ซ่อมทัน	6
ธาตุประจำตัวและ กรอบ	× · วัย ฤดู เวลา ถิ่น ประวัติ ไม่ใช่เหตุ แต่บอกว่าเหตุกระทบทางไหน	7, 8
กล่องชีวิต 6+1 · ประตุ หลัก	ที่มาของเหตุนอกตัว · มิติที่เหตุจากกล่องเข้ามาก่อน	8
กล่อง 🚩	เชื้อ พิษ บาดเจ็บ ยาที่กินประจำ ผลข้างเคียงของยา ส่งต่อทุกครั้ง	8
สามคำถามเล่าเรื่อง · กฎต้นทาง	ชีวิตเปลี่ยนตรงไหน แยกหลังอะไร ดีขึ้นหลังอะไร · ต้นทางต้องอยู่ในกล่อง	8
เส้นเวลา · จุดเปลี่ยน	จังหวะคิดที่ 4 (L2) · สิ่งที่เปลี่ยนก่อนอาการเริ่ม	9
เส้นห้ามพลาด	ต้นทางอยู่ที่ยา เชื้อ พิษ บาดเจ็บ หรือภาวะในร่าง ตัดออกด้วยการตรวจ	9
เส้นโยงใย	ผังห้ามิติ 20 ทาง เติมน้อยจากปลายทาง	10
ต้นทาง · ทางผ่าน · ช่วง	กล่องที่เหตุเริ่ม · มิติที่แรงผ่าน · หนึ่งก้าวของลูกศร	10
ลูกโซ่ · เส้นหลัก · เส้น รอง	ทางที่เหตุเดิน ไหลลง กายขึ้น แยกจากประตุ · ตอบ "ใช่" · ตอบ "บ้าง"	10
คลังเส้นทางที่พบบ่อย	ลูกโซ่ที่พบซ้ำในชีวิตคนยุคนี้ เรื่องของเล่ม 4	10, 14
โดมิโนตัวแรก · กฎหยุด	จังหวะคิดที่ 7 (L2) · เปลี่ยนได้จริง อธิบายได้พอ เจ้าตัวเห็นด้วย	11
ก้าวหยุดเหตุ · แผนถ้า- แล้ว	เล็ก เลี่ยง เปลี่ยน หนึ่งก้าว ทดลอง 14 วัน (L3) · ผูกก้าวกับเวลาหรือเหตุการณ์ เดิม	11
สิ่งที่ช่วย	A3 ส่วนเดิมไม่เกิน 2 อย่าง ลงที่ปลายทางหรือทางผ่าน	11, 12, 13
ศาสตร์ใหญ่ · วิธีทำ	มีครูและตำรา 12 ศาสตร์ · ทำเป็นครั้ง ๆ 20 วิธี	12
ฤทธิ์หลัก · ฤทธิ์รอง	มิติที่ส่งผลถึงโดยตรง · มิติที่ได้ผลตามมา	12
แบบเล็กใกล้ตัว · ด้าน ๐	ผลแนวเดียวกันแต่ทำที่บ้านได้ · ข้อห้ามของศาสตร์ ต่างจาก 🚩	12
สี่ปุม · ตัวถ่วง "คู่กับ"	นาน เมื่อไร แรง บ่อย · สิ่งที่ทำคู่ให้พอดี	12
L เลือกศาสตร์ · A ปรับ ทิศ · E ตั้งขอบ	ฤทธิ์หลักตรงมิติ ผ่านตะแกรงชีวิตและด้าน ๐ · วิธีทำไปฝั่งตรงข้ามของ ▲ · ไม่ดัน เลยกลางวงไปทาง ×	12
แผนสุขภาพเฉพาะ บุคคล	E3 + A3 + L3 · ฐานธาตุ สิ่งที่จะช่วยไม่เกิน 2 อย่าง หยุดเหตุ 1 ก้าว และส่วนที่หมอ เดิม	13
คำทำนายสามบรรทัด	ที่หมอเขียนในแผน ให้การติดตามบอกได้ว่าเส้นผิด	13
ถามคำเดียว · เกณฑ์คู่	อาการ ① ดีขึ้น เท่าเดิม หรือแยลง · อาการ ① และลูกโซ่ดีขึ้นพร้อมกัน	13

คำ	ความหมาย	บทที่
สมดุใหม่	ปลายทางของทุกรอบ ติดตาม 7 วัน (A) หรือ 14 วัน (L) ครบรอบแล้วกลับมาฟังเสียงกายใจที่ H อย่างสม่ำเสมอ	ภาพรวม, 13
เหตุร่วมของบ้าน · ก้าวของบ้าน	เหตุในกล่องเดียวกันของหลายคน · ก้าวที่คนในบ้านตกลงทำด้วยกัน	14
ผู้ดูแล · สี่ช่วงวัย	คนที่ดูแลคนป่วยเป็นหลัก · เด็ก วัยเรียน วัยทำงาน ผู้สูงอายุ	14

ภาคผนวก ข · ที่มาของความรู้ในเล่มนี้

เล่มนี้เรียบเรียงจากความรู้แกนกลางของวงดูแลเพลิงไพร ซึ่งทีมเพลิงไพรจัดระบบจากหลายศาสตร์ การเทียบเคียงศาสตร์ในเล่มเป็นคำอ่านของทีมเพลิงไพร ต้องให้ผู้เชี่ยวชาญแต่ละศาสตร์ยืนยัน

- **แพทย์แผนไทย** หัวใจแพทย์ข้อแรก รู้ที่ตั้งแต่เกิดของโรค และโรคใหม่ โรคเก่า (คัมภีร์เวชศึกษา) · ลมเป็นตัวพา (คัมภีร์ขวตาร) · ธาตุ 42 ประการ และมูลเหตุแห่งโรค 8 ประการ (คัมภีร์ธาตุวิภังค์) · สมุฏฐาน (คัมภีร์สมุฏฐานวินิจฉัย) · ธาตุพิการต่อกัน การนัดดูอาการ และการปรับยาตามอาการและฤดู (เวชปฏิบัติแผนไทย) · เว้นมูลเหตุ เว้นของแสง คู่กับการให้ยา · ตัวยาตรง ตัวยาช่วย ตัวยาประกอบ ตัวแต่งกลิ่นรส (ตำราเภสัชกรรมไทย) · หมอเลือกทางดูแลตามธาตุ ้วย กำลัง และข้อห้ามของการนวดและการประคบ (ตำราหัตถเวช) · พระราชบัญญัติวิชาชีพการแพทย์แผนไทย พ.ศ. 2556
- **แพทย์แผนจีน** รักษาต้องหาราก · โรคที่มาก่อนคือราก · ป่วยนานมักพร่อง
- **อายุรเวท** การเลิกเหตุคือการรักษาข้อแรก · ของเสียตกค้างจากการย่อยไม่หมด ซึ่งใกล้เคียงกับคำว่าค้าง · กิจวัตรประจำวันและตามฤดู
- **การแพทย์แผนปัจจุบัน** การให้เหตุผลทางคลินิก พบป่วยดูก่อน ห้ามพลาดตัดก่อน โอกาสคุณความเสียหาย และการคัดภาวะเลียนแบบด้วยการตรวจ · แนวคิดกาย-จิต-สังคม · เวชศาสตร์ครอบครัวและสรีรศาสตร์ · หลักพิจารณาเหตุและผล (มาก่อนในเวลา มีกลไก ยิ่งมายิ่งแย่ เว้นแล้วดีขึ้น) · เวชศาสตร์วิถีชีวิต · จิตวิทยาการเปลี่ยนพฤติกรรมและแผนถ้า-แล้ว · ธงแดงสองชั้น · การทบทวนหลักฐานโสมิโอพาธิสของสภาวะสุขภาพและการแพทย์แห่งชาติออสเตรเลีย ปี 2015
- **เพลิงไพรจัดเอง** ห้างจระหวะ หยุต รู้สึก รู้ใจ ถาม รับ (คำธรรมดา ไม่ผูกกับสำนักการฝึกใด ไม่ใช่การบำบัดทางจิต) · ลำดับคิด HEAL · ฟัง ธาตุ ปรับ ราก (ทางเข้าเดียว สามชั้นเดินพร้อมกัน แผน E3 + A3 + L3 · ไม่มีในคัมภีร์ ตัวอักษรอังกฤษใช้ช่วยจำคู่กับชื่อไทย) · หลักเลือกศาสตร์ L เลือกศาสตร์ A ปรับทิศ E ตั้งขอบ · หำมิติ (ย่อจากธาตุ 42 และเติมจิตใจเป็นมิติ) · กล่องชีวิต 6+1 (เติมกล่อง 2 ขยายกล่อง 1 และ 6 และกล่อง ๗) · ใจเป็นต้นน้ำใหญ่ที่สุด · เส้นโยงใย 20 ทางตามมิติ และลูกโซ่สามแบบหลัก · แปรจระหวะคิด (ถอดจากเวชปฏิบัติหลายศาสตร์) และฉบับย่อของผู้พาเดิน · หนึ่งก้าววัดผลใน 14 วัน · เกณฑ์คู่ · คลัง 32 ศาสตร์และป้ายฤทธิ์ต่อมิติ · สีส้มและตัวถ่วง · การเทียบใบแผนกับโครงตำรับ · ทางออกไปแพทย์ 3 จุด · สีช่วงวัยในบ้าน · การให้เจ้าตัวร่วมเลือก

สมมติฐานที่ยังไม่ได้ศึกษาเชิงวิจัย การฝึกรับรู้ความรู้สึกในกายและตั้งชื่ออารมณ์ ช่วยให้รู้ตัวเร็วขึ้นเมื่อเริ่มเอียง · เขียนอาการจากในหัวก่อนตีกรายการ ทำให้อาการที่รบกวนจริงไม่จมหาย · จิตใจเป็นต้นน้ำ ไหลเวียนเป็นตัวส่งต่อ สมองเป็นด่าน · ลูกโซ่มักเดินตามทางของธาตุประจำตัว · ต้นทางมักอยู่ในกล่อง 1 · กฎโดมิโนตัวแรก · กวาดกว้างช่วยลดการพลาดเหตุ · อาการ ① ดีขึ้นแต่ต้นทางยังเดิม อาการมักกลับมา · ใบแผนที่เขียนเองทำให้ทำตามได้มากกว่า · ป้ายฤทธิ์ต่อมิติ · จุดเน้นของสีช่วงวัย · ความหนาของเส้นนับจากจำนวนเหตุ ไม่ได้บอกว่าหลักฐานหนักแค่ไหน · ตัวเลขเวลา 48 ชั่วโมง 7 และ 14 วัน 4 สัปดาห์ และซ้ำ 3 ครั้งใน 3 เดือน เป็นค่ากลางที่ตั้งไว้ใช้ง่าย ไม่ได้มาจากคัมภีร์

เอกสารของทีมเพลิงไพรที่ใช้เรียบเรียง ชุมชนรู้ธาตุ เล่ม 1 และเล่ม 2 · ตำรา «จากคัมภีร์สู่ครัวเรือน» · ตำรา «กินอาหารตามวงล้อธาตุ» · เอกสาร «32 ศาสตร์ ป้ายเชื่อมระบบเพลิงไพร» · ใบ «แผนที่เส้นของฉัน» · ใบแผนสุขภาพเฉพาะบุคคล · ชุดตำรา 3 ธาตุ

ช่องทางเรียนรู้ต่อ

- **ห้องสมุดเพลิงไพร** library.plearnprai.org ตำราออนไลน์ฟรี บางเล่มมีหนังสือเสียง

- LINE เฟลีนไพร @plearnprai ขอรับใบแผนที่เส้น ใบแผนสุขภาพเฉพาะบุคคลสำหรับพิมพ์ และส่งความเห็นถึงทีมเฟลีนไพร

ชุมชนรู้ธาตุ เล่ม 3 · ผู้รู้ต้นเหตุ

เรียบเรียงโดย ทีมเฟลีนไพร · เฟลีนไพร ออร์แกนิก วิสาหกิจเพื่อสังคม

ทุกคนในเล่มเป็นเคสจำลองเพื่อการเรียนรู้ ไม่ใช่คนจริง · เล่มนี้ใช้เพื่อการเรียนรู้ ดูแลตนเอง และพาคนอื่นเดินอย่างมีขอบเขต ไม่ใช่การวินิจฉัยหรือสั่งจ่ายยา ผู้พาเดินไม่ตรวจ ไม่วินิจฉัย ไม่แนะนำหรือปรับยา ยาที่แพทย์สั่ง ไม่หยุด ไม่ลด ไม่ปรับเอง ถ้ามีอาการใหม่ อาการแรง หรือไม่แน่ใจ ให้พบแพทย์ฉุกเฉินโทร 1669 · สายด่วนสุขภาพจิต 1323

บันทึกของฉัน

ก้าวหยุดเหตุที่ลองแล้ว ผลที่เห็น และเรื่องที่ยากถามหมอ

บันทึกของฉัน

ก้าวหยุดเหตุที่ลองแล้ว ผลที่เห็น และเรื่องที่ยากถามหมอ

ชุมชนรู้ธาตุ เล่ม 3 · ผู้รู้ต้นเหตุ

เดินชั้น L ราก ไปพร้อมกับชั้น E และชั้น A หาโดมิโนตัวแรกกับผู้พาเดินหรือหมอแผนไทย แล้วหยุดเหตุที่ละก้าว · อ่านต่อเล่ม 4 ผู้ส่งต่อความรู้



ชั้นตำรา 3 ธาตุ อ่านฟรี

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



LINE เฟลลินไพร @plearnprai

แบบประเมินออนไลน์ทาง LINE ของเฟลลินไพร ทำแบบคัดกรองธาตุประจำตัวในโทรศัพท์ได้

ฉุกเฉิน โทร 1669 · สายด่วนสุขภาพจิต 1323

ไม่แน่ใจ ส่งต่อเสมอ · รพ.สต. ใกล้บ้าน

ทีมเฟลลินไพร · เฟลลินไพร ออร์แกนิก วิสาหกิจเพื่อสังคม · พ.ศ. 2569

ใช้เพื่อการเรียนรู้ ดูแลตนเอง และพาคนอื่นเดินอย่างมีขอบเขต ไม่ใช่การวินิจฉัยหรือสั่งจ่ายยา · ผู้พาเดินไม่ตรวจ ไม่วินิจฉัย ไม่แนะนำหรือปรับยา · ทุกคนในเล่มเป็นเคสจำลอง