

ชุมชนรู้ธาตุ
เล่ม 4

ผู้ส่งต่อความรู้

ส่งต่อความรู้ให้ชุมชนดูแลตัวเองเป็น



คำนำ

เล่ม 1 ถามว่า "เราเป็นคนแบบไหน" และได้ธาตุประจำตัว เล่ม 2 ถามว่า "ตอนนี้เอียงไปทางไหน" และได้วงล้อ 6 ขั้วกับทางปรับสมดุล เล่ม 3 ถามว่า "เราเอียงเพราะอะไร" และได้การเดินหาราก ที่พาเดินย้อนจากอาการไปหาโดมิโนตัวแรกในชีวิต

เดินครบสามเล่มแล้ว หลายคนเริ่มได้ยินเพื่อนบ้านถามว่า "สอนฉันบ้างได้ไหม" คำถามนี้ตอบยาก เพราะสิ่งที่เราสอนจะเดินทางต่อไปในบ้านที่เราไม่ได้อยู่ด้วย

ชุมชนรู้ธาตุ เล่ม 4 · ผู้ส่งต่อความรู้ ตอบคำถามเดียว คือ "เราจะส่งต่อความรู้ให้คนในชุมชนดูแลตัวเองได้อย่างไร โดยไม่พาใครหลงทาง และไม่ข้ามเส้นของหมอ" ภาค 1 ลงลึกเรื่องธงแดง ห้ามิติ วัจวน คลังเส้นทาง กายกับใจ และเคสจริง ภาค 2 เป็นคู่มือสอนระดับ 1-2 ในชุมชน และช่วยหมอแผนไทยดูการฝึกระดับ 3

ระดับ 3 เป็นระดับแรกที่เราทำกับคนอื่น ระดับ 4 เป็นระดับแรกที่เราสอนคนอื่น ให้เขากลับไปดูแลตัวเองต่อได้ หน่วยแรกของเล่มจึงเป็นธงแดงอีกครั้ง เพราะสิ่งแรกที่คุณสอนต้องส่งต่อให้ถูก คือรู้ว่าเมื่อไรต้องไปหาหมอ

แก่นทุกเรื่องเหมือนเล่ม 1-3 เล่มนี้ลงลึกขึ้นและเพิ่มมุมของผู้สอน ไม่ได้เปลี่ยนหลัก ทุกบทยังเดินไปกับป่าสมใจและคนในหมู่บ้านเดิม ตั้งแต่ลมหนาวแรกกลางเดือนพฤศจิกายน จนฝนต้นฤดูปลายเดือนพฤษภาคม และนี่คือเล่มสุดท้ายของชุด

ขอให้เล่มนี้เป็นเพื่อนของคนที่ยากส่งต่อ ไม่ใช่เพราะรู้มากกว่าใคร แต่เพราะเดินมาก่อน และรู้ว่าตรงไหนต้องส่งต่อให้หมอ

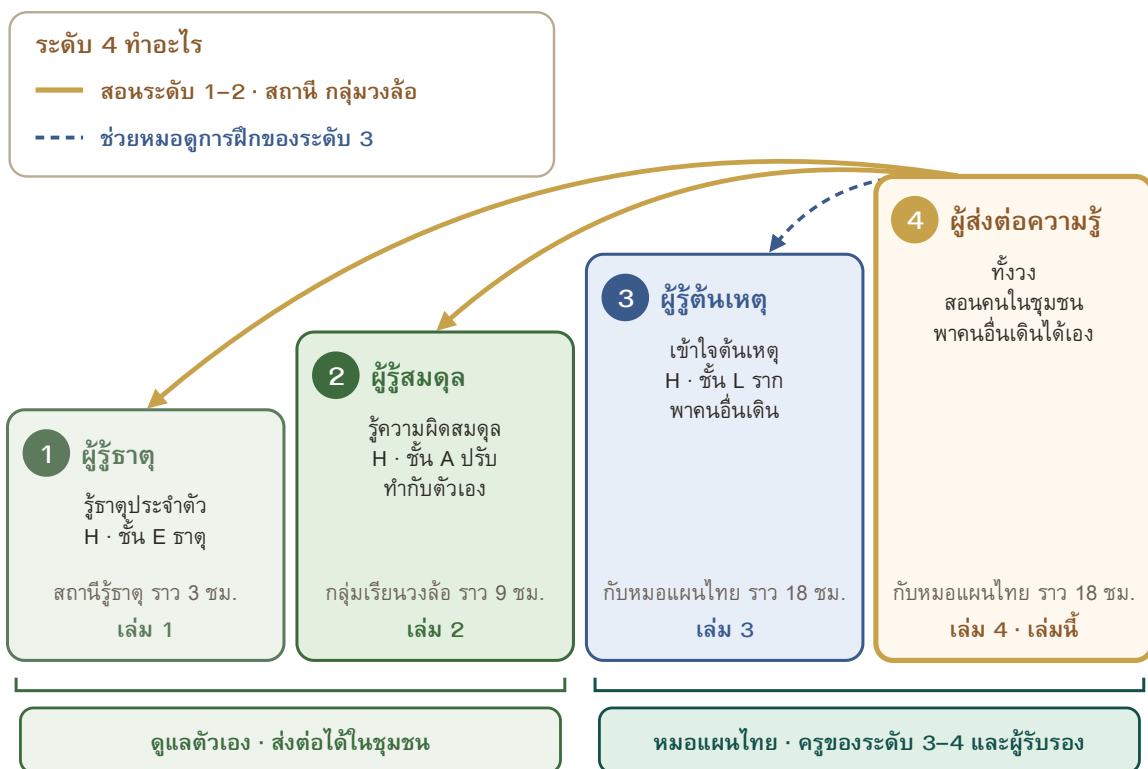
ทีมเพลินไพร
ตุลาคม 2569

ภาพรวมของเล่ม · เล่มนี้อยู่ตรงไหนของวงดูแลและบันได

วงดูแลเพลินไพร คิดเป็นลำดับ HEAL · ฟัง ธาตุ ปรับ ราก (พาตัวเองกลับสู่สมดุล ไม่ใช่การรักษาโรค) ทุกกรอบเข้าทางเดียวที่ H Hear ฟัง ฟังเสียงกายใจและเชิงตรงแดง แล้วเดินสามขั้นไปพร้อมกัน E Element ธาตุธาตุประจำตัวที่ติดตัวตลอดชีวิต · A Adjust ปรับ รู้ว่าผิดสมดุลไปทางไหนแล้วปรับกลับ · L Life root รากต้นเหตุที่ฝังอยู่ในชีวิต ทุกขั้นเดิน รู้ → รู้ → ทำ ขั้นทำของทั้งสามขั้นรวมกันเป็น แผนสุขภาพเฉพาะบุคคล = E3 + A3 + L3 ปลายทางคือสมดุลใหม่ แล้ววนกลับมาฟังเสียงกายใจที่ H อย่างสม่ำเสมอ (ภาพ 0.2 ท้ายหัวข้อนี้)

ทุกเล่มใช้ H เสมอ เล่ม 1 เน้นขั้น E เล่ม 2 เน้นขั้น A เล่ม 3 เน้นขั้น L เล่มนี้ไม่ได้เพิ่มขั้นใหม่ แต่พาเรามองทั้งวง HEAL จากมุมของผู้สอน วิธีสอนวงทั้งวงและข้อพลาดที่ผู้เรียนพบบ่อยอยู่ในบทที่ 9 วิธีสอน H ฟังเสียงกายใจ กลับมาอยู่กับตัวเองด้วยห้าจังหวะ อยู่ในบทที่ 10

บันไดชุมชนรู้ธาตุ มีสี่ระดับ ระดับ 1-2 ดูแลตัวเอง ระดับ 3 เริ่มพาคนอื่นเดิน ระดับ 4 ส่งต่อความรู้ จากคนหนึ่งไปสู่หลายคนในชุมชน



ระดับบนไม่ลบระดับล่าง · บันไดนี้ไม่ได้ให้ใบอนุญาตประกอบวิชาชีพ

ภาพ 0.1 บันไดชุมชนรู้ธาตุสี่ระดับ เล่มนี้คือระดับ 4 ผู้ส่งต่อความรู้ สอนระดับ 1-2 และช่วยหมอแผนไทยการฝึกระดับ 3

ระดับ 1 เรียนราว 3 ชั่วโมงที่สถานีรู้ธาตุ ระดับ 2 ราว 9 ชั่วโมงในกลุ่มเรียนวงล้อ ระดับ 3 และ 4 ระดับละราว 18 ชั่วโมงกับหมอแผนไทย ระดับบนไม่ได้ลบระดับล่าง ทุกอย่างที่คุณพาเดินทำ ยังทำ ทุกอย่างที่คุณพาเดินไม่ทำ ก็ไม่ทำ หมอแผนไทยเป็นครูของระดับ 3-4 และเป็นผู้รับรอง แพทย์ยังรับช่วงที่ทางออก 3 จุดเหมือนเดิม

บทในเล่ม กับอบรมระดับ 4 หกครั้ง

บทที่ 1-8 คือภาค 1 บทที่ 9-14 คือภาค 2 เดินตามการอบรมที่ รพ.สต. และงานสอนจริงในหมู่บ้าน

ช่วงในเรื่อง	ครั้งที่อบรม หรืองานจริง	หัวข้อ	บทที่
กลาง พ.ย.	ก่อนอบรม	หมอชวนเรียนระดับ 4	1
ปลาย พ.ย.	ครั้งที่ 1 (แพทย์ร่วมสอน)	บทบาทใหม่ · ะงแดงแม่นยำ	1 2
กลาง ธ.ค.	ครั้งที่ 2	หำมิติเชิงลึก · 20 ทาง · วังวน	3 4
ต้น ม.ค.	ครั้งที่ 3	คลังเส้นทาง · เส้นพบบ่อย 6 เส้น	5
ปลาย ม.ค.	ครั้งที่ 4	เส้นรอง · เส้นห้ามพลาด · กายกับใจ	6 7
กลาง ก.พ.	ครั้งที่ 5	เรียนจากเคสจริง · ความยินยอม · หลักการสอน	8 9
ต้น มี.ค.	ครั้งที่ 6	สอน H พัง · วางแผนสอน · ดูการฝึกระดับ 3	10 11 12 13
กลาง มี.ค.	สถานีรัฐาตุที่ศาลาวัด	ป่าสมาใจสอนร่วมกับหมอแผนไทย	11
ปลาย มี.ค.-ปลาย เม.ย.	กลุ่มเรียนวงล้อ 3 ครั้ง	ป่าสมาใจสอนที่ศาลาหมู่บ้าน	12
เม.ย.-พ.ค.	ดูการฝึกระดับ 3	ช่วยหมอดูงานฝึกของนิค	13
ปลาย พ.ค.	ปิดเล่ม	หมอตระจเคสจริง · ข้าวเย็นร่วม	14

สี่เล่ม สี่ระดับของชุมชนรัฐาตุ

เล่ม · ระดับ	ตอบคำถาม	ในวงดูแล
เล่ม 1 · ผู้รัฐาตุ	เราเป็นคนแบบไหน	H · เน้นชั้น E ธาตุ
เล่ม 2 · ผู้รัฐสมดุล	ตอนนี้เอียงไปทางไหน ดูแลเบื้องต้นอย่างไร	H · เน้นชั้น A ปรับ · ทำกับตัวเอง
เล่ม 3 · ผู้รัฐต้นเหตุ	เราเอียงเพราะอะไร โดมิโนตัวแรกอยู่ไหน	H · เน้นชั้น L ราก · เดินของตัวเอง และเริ่มพาคนอื่นเดิน
เล่ม 4 · ผู้ส่งต่อความรู้ (เล่มนี้)	เราจะส่งต่อความรู้ให้คนในชุมชนดูแลตัวเองได้อย่างไร	ทั้งวง HEAL · พาคนอื่นเดินได้เอง และสอนคนอื่นถึงระดับ 1-2

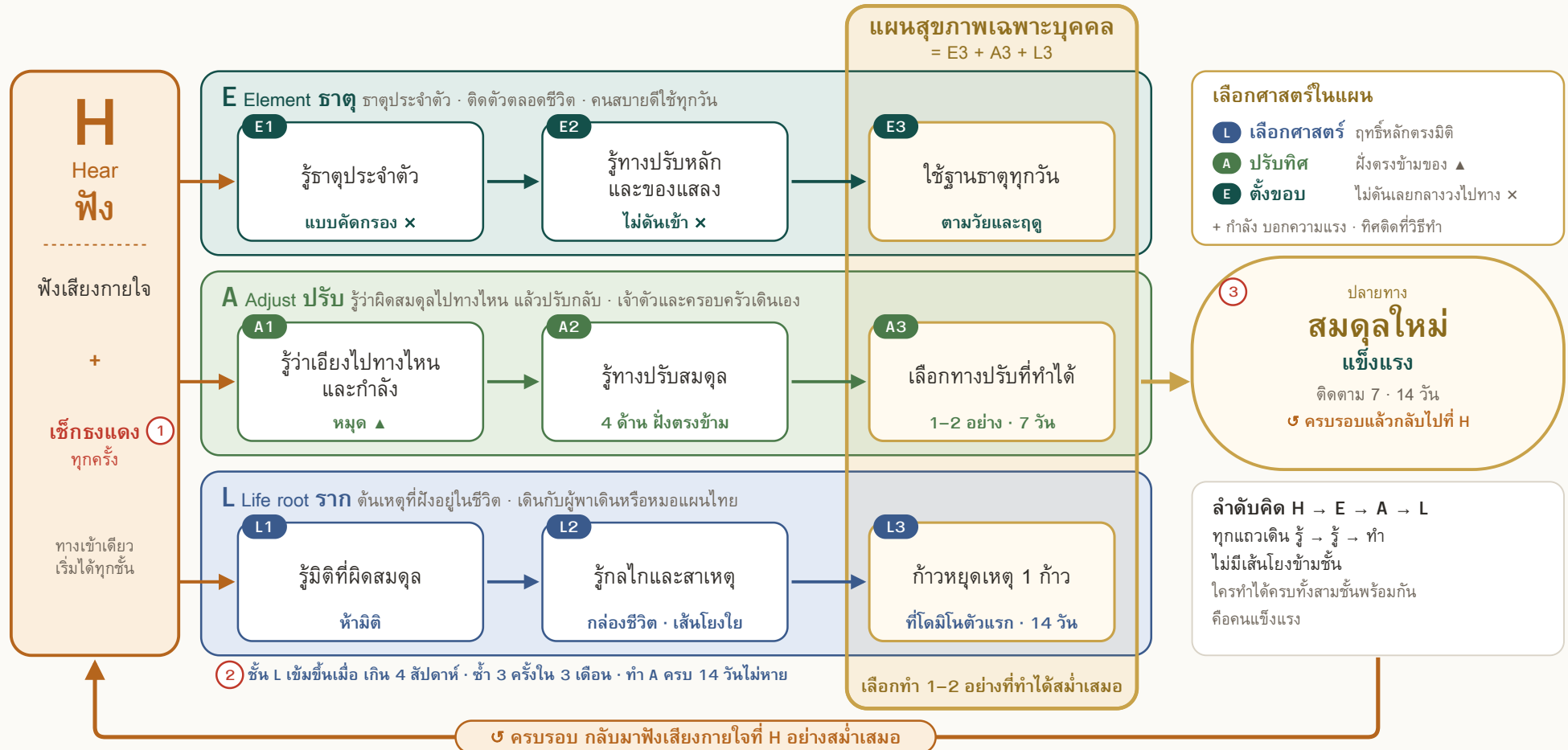
เหมือนชุมชนแผนที่ ยิ่งสูงยิ่งเห็นละเอียด แต่ถนนเส้นเดิมยังอยู่ที่เดิม บันไดนี้ไม่ได้ให้ใบอนุญาตประกอบวิชาชีพใด

เล่มนี้ใช้เพื่อการเรียนรู้ ดูแลตนเอง พาคนอื่นเดิน และส่งต่อความรู้อย่างมีขอบเขต ไม่ใช่การวินิจฉัยหรือสั่งจ่ายยา ผู้ส่งต่อความรู้ไม่ตรวจ ไม่วินิจฉัย ไม่แนะนำหรือปรับยา และไม่รับรองผู้เรียนเอง ทุกครั้งที่สอน ะงแดงเป็นหน่วยแรก อาการใหม่ อาการแรง หรือไม่แน่ใจ ให้ดูหน้าสรุปงแดงก่อนเสมอ รายการเต็มอยู่ในบทที่ 2 ยาที่แพทย์สั่ง ไม่หยุด ไม่ลด ไม่ปรับเอง

วดูแลเพลินไพร · HEAL ฟัง · ธาตุ · ปรับ · ราก

Hear · Element · Adjust · Life root · พาดตัวเองกลับสู่สมดุล ไม่ใช้การรักษาโรค

เล่ม 4 · ผู้ส่งต่อความรู้ · ทั้งวง



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

ภาพ 0.2 วดูแลเพลินไพร HEAL · ฟัง ธาตุ ปรับ ราก · พาดตัวเองกลับสู่สมดุล ไม่ใช้การรักษาโรค · เข้าทางเดียวที่ H แล้วเดินสามชั้นพร้อมกัน ไม่มีเส้นโยงข้ามชั้น ชั้นทำของทุกชั้นรวมเป็นแผน E3 + A3 + L3 ครอบรอบแล้วกลับมาฟังที่ H · เล่มนี้มองทั้งวงจากมุมของผู้สอน · หน้าถัดไปคือวงเดียวกันในอีกมุมหนึ่ง (ภาพ 0.3)

วงดูแลเพลิงไฟร · HEAL

ฟัง · ธาตุ · ปรับ · ราก

Hear · Element · Adjust · Life root

พาตัวเองกลับสู่สมดุล ไม่ใช่การรักษาโรค

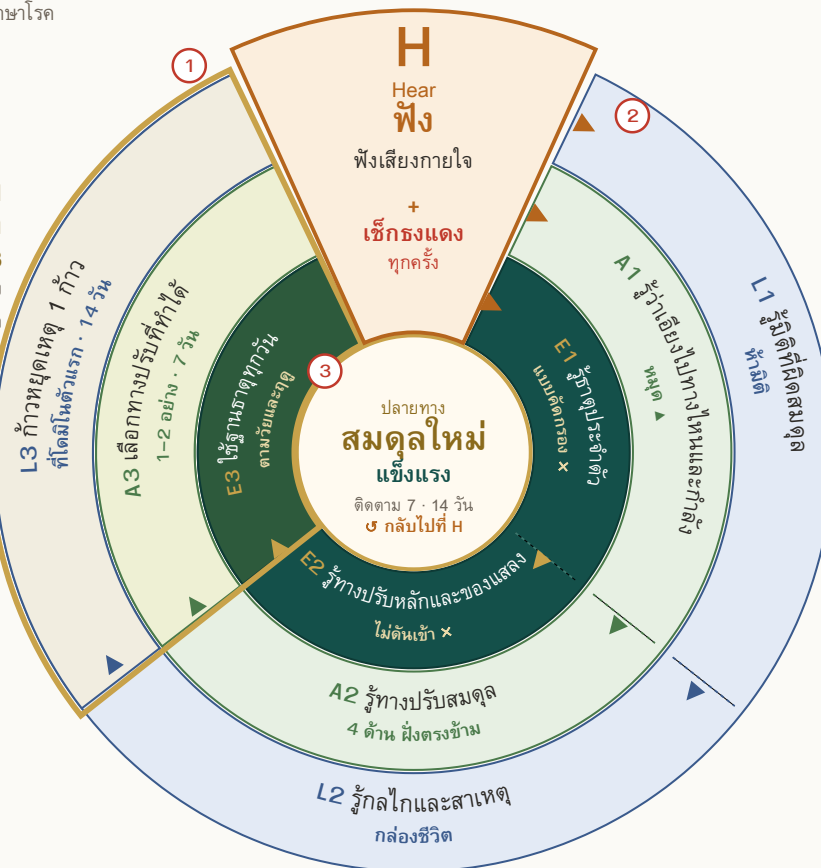
แผนสุขภาพ
เฉพาะบุคคล

= E3 + A3 + L3

เลือกทำ 1-2 อย่าง
ที่ทำให้สม่ำเสมอ

เลือกศาสตร์ในแผน

- L** เลือกศาสตร์
 - A** ปรับทิศ
 - E** ตั้งขอบ
- + กำลัง บอกร่างกาย



H Hear ฟัง · ทางเข้า

ฟังเสียงภายใน + เช็กตรงแดง · ก่อนเดินขบวนทุกชั้น

E Element ธาตุ · วงใน

ธาตุประจำตัว · ฐานติดตัวตลอดชีวิต · คนสบายดีใช้ทุกวัน

A Adjust ปรับ · วงกลาง

รู้ว่าผิดสมดุลไปทางไหน แล้วปรับกลับ · เข้าตัวและครอบครองตัวเอง

L Life root ราก · วงนอก

ต้นเหตุที่ฝังอยู่ในชีวิต · เดินกับผู้พาเดินหรือหมอดูแผนไทย

กรอบทอง · แผนสุขภาพเฉพาะบุคคล

ชั้น 3 ของทุกชั้นรวมกัน = E3 + A3 + L3 · ชั้น 1-2 คือรู้ ชั้น 3 คือทำ

กลาง · สมดุลใหม่

ทำสามชั้นไปพร้อมกัน = แข็งแรง · ครอบครองแล้วกลับไป H

ลำดับคิด H → E → A → L · ไม่มีเส้นโยงข้ามชั้น · รู้ → รู้ → ทำ ในทุกชั้น

แต่ละชั้นเดินในวงของตัวเอง · ใครทำได้ครบทั้งสามชั้นพร้อมกันคือคนแข็งแรง

ชั้น L ต้องเข้มข้นเมื่อ: เกิน 4 สัปดาห์ · เข้า 3 ครั้งใน 3 เดือน · ทำ A ครบ 14 วันไม่หาย

ทางออกไปแพทย์ 3 จุด · ① พบตรงแดงที่ H ② เกิน 4 สัปดาห์ยังไม่เคยตรวจ ③ แยกหรือมีตรงแดงใหม่ · ฉุกเฉิน 1669

ภาพ 0.3 วงเดียวกับภาพ 0.2 ในอีกมุมหนึ่ง · ม้วนแถวที่คลี่ไว้กลับเป็นวง ให้เห็นว่าการดูแลสุขภาพเป็นวงการดูแล ไม่ใช่เส้นตรง · H ทางเข้าด้านบน · E วงใน A วงกลาง L วงนอก · กรอบทองคือแผน E3 + A3 + L3 · กลางคือสมดุลใหม่ · พาตัวเองกลับสู่สมดุล ไม่ใช่การรักษาโรค

ทบทวนเล่ม 3 ในสองหน้า

ถ้ายังไม่รู้ธาตุของตัวเอง กลับไปทำแบบคัดกรอง 20 ข้อในเล่ม 1 บทที่ 7 หรือแบบประเมินออนไลน์ทาง LINE @plearnprai เราสอนได้ดีที่สุดในเรื่องที่คุณเองทำมาแล้ว

ชั้น L เกณฑ์ที่ต้องเข้มข้น และทางออก 3 จุด

สามชั้นเดินพร้อมกัน ไม่มีเส้นโยงข้ามชั้น ชั้น A ดูแลการเอียงตอนนี้ ส่วนชั้น L ทุกคนสังเกตได้แบบเบา ๆ ว่ามีอะไรในชีวิตที่ทำซ้ำแล้วอาการมาตาม ชั้น L ต้องเข้มข้นเมื่อ ข้อใดข้อหนึ่ง (1) เป็นมาเกิน 4 สัปดาห์ นับจากวันที่เริ่มมีอาการ (2) ซ้ำ 3 ครั้งขึ้นไปใน 3 เดือน (3) ทำชั้น A ครบ 14 วันแล้วไม่หาย ถึงเกณฑ์ เดินชั้น L ให้ลึกลงกับผู้พาเดินหรือหมอแผนไทย ชั้น L มีสามชั้น L1 ภูมิคุ้มกันที่ผิดปกติ L2 รู้กลไกและสาเหตุ L3 ก้าวหยุดเหตุ 1 ก้าวที่โตมีโนตัวแรก ซึ่งเข้าไปอยู่ในแผนใบเดียวกับ E3 และ A3

ทางออกไปแพทย์ 3 จุด (1) พบตรงแดงที่ H (2) ถึงเกณฑ์ชั้น L เกิน 4 สัปดาห์ยังไม่เคยตรวจ ตรวจสุขภาพพื้นฐานกับแพทย์ก่อน (3) ระหว่างติดตามสู่สมดุลใหม่ แยกหรือมีธงแดงใหม่ คนในกลุ่มที่ต้องไปหาหมอเร็วกว่าปกติ เดินชั้น L กับหมอแผนไทย หลักกลางมีข้อเดียว ไม่แน่ใจ ส่งต่อ

แปดจังหวะคิดจบบ่อย และสี่คำถาม

ผู้พาเดินใช้

- จังหวะคิดที่ 1 คัดก่อนคิด และ 2 ฟังก่อนสรุป (H)
- จังหวะคิดที่ 3 หาปลายทางและกวาดกว้าง (L1)
- จังหวะคิดที่ 4 เส้นเวลา และ 7 หาโตมีโนตัวแรก (L2)
- จังหวะคิดที่ 8 ตรวจตัวเองและเล่าให้เจ้าตัวฟัง (L3 และแผน)

จังหวะคิดที่ 1 กับ 8 ห้ามข้ามทุกเคส จังหวะคิดที่ 5-6 ตั้งและขึงเส้นเต็มรูป (L2) เป็นงานของหมอ และมีเส้นที่สองเสมอ

สี่คำถาม ในเล่มนี้ใช้ลำดับใหม่ (1) คิดว่าเป็นอะไร (2) กระทบชีวิตตรงไหน (3) รู้สึกอย่างไร กลัวอะไร (4) คาดหวังอะไรจากการคุยครั้งนี้ เหตุผลของลำดับอยู่ในบทที่ 9

ห้ามิติ กล่องชีวิต และเส้นห้ามพลาด

คำจำของห้ามิติ

- โครงสร้าง ใช้ · พัก · ทำ
- พลังชีวิต รับ-ขับ · ใช้-ซ่อม
- ไหลเวียน อ่อน · ตัน · เร่ง
- สมอง ล้น · เพี้ยน · ไม่พัก
- จิตใจ รับ-ให้ · แยก-วาง

ปลายทาง คือมิติของอาการ ① เท่านั้น ต้นเหตุส่วนใหญ่อยู่นอกตัว ใน กล่องชีวิต 6+1 คือ 1 ผู้คนและความสัมพันธ์ 2 จอ แสง เสียง ข้อมูล 3 จังหวะของงานและสังคม 4 อากาศและที่อยู่ 5 งานและการใช้กาย 6 สิ่งที่ยาก ดึ่ม สูด ทา และ กล่อง ► เชื้อ พิษ บาดเจ็บ ยาที่กินประจำ ผลข้างเคียงของยา ซึ่งส่งหมอหรือแพทย์ทุกครั้ง ธาตุประจำตัวและกรอบไม่ใช่เหตุ

เส้นห้ามพลาด มีสามเรื่อง คือยาที่กินประจำ เชื้อ พิษ บาดเจ็บ และภาวะในร่างเลียนแบบเส้นชีวิต ต้องตัดออกด้วยการตรวจ "ตรวจก่อน แล้วค่อยเชื่อเส้น"

เส้นโยงโย โดมิโน ก้าว และติดตาม

หามิติส่งแรงถึงกันได้ 20 ทาง เราเดินย้อนจากปลายทางด้วยคำตอบ ไข่ บ้าง ไม่ใช่ ย้อนไม่เกิน 3 ช่วง ลูกโซ่หลักมีสามแบบ ใจลง กายขึ้น แตกจากประตู โดมิโนตัวแรก คือเหตุต้นทางที่ถ้าเปลี่ยนจุดเดียว หลายอาการคลาตาม **ก้าวหยุดเหตุ** คือเล็ก เลี่ยง หรือเปลี่ยน หนึ่งก้าว ทดลอง 14 วัน เป็นแผนถ้า-แล้ว **แผนสุขภาพเฉพาะบุคคลหน้าเดียว** = $E3 + A3 + L3$ มีหยุดเหตุ 1 ก้าว (L3) ทางปรับที่ช่วยไม่เกิน 2 อย่าง (A3) บนฐานธาตุประจำวัน (E3) และส่วนที่หมอเติม "หยุดหนึ่ง เดิมสอง" จึงยังใช้ได้ แล้ว **ติดตาม 14 วัน** ด้วยเกณฑ์คู่ อาการ ① ดีขึ้น และลูกโซ่ดีขึ้นด้วย

ผู้พาเดิน **ชวนถาม ชวนคิด ช่วยบันทึก** เล่มนี้ยังใช้สามค่านั้นทุกบท

วิธีอ่านเล่มนี้

อ่านเรียงบทจะง่ายที่สุด **บทที่ 2 เรื่องรณรงค์อย่าข้าม** ก่อนสอนใคร ต้องแม่นบทนี้ก่อนเสมอ ภาค 1 คือ ความรู้ที่ผู้ส่งต่อต้องลึกกว่าผู้เรียน ภาค 2 คือคู่มือผู้สอน ใช้คู่กับแผนการสอนในภาคผนวก ข และ ค

ในแต่ละบทมีอะไร

เรื่องเล่าเปิดบท ทุกคนเป็นเคสจำลอง เคสในชั้นเรียน เจ้าของเรื่องอนุญาตและตัดรายละเอียดที่ทำให้รู้ตัวคนแล้ว

แก่นหนึ่งประโยค ถ้าจำได้ข้อเดียว ให้จำประโยคนี้

คำใหม่ในบทนี้ ไม่เกิน 3 คำ

ศาสตร์มองเรื่องนี้ เทียบศาสตร์กับเฟลีนไพร (บางบท)

ลองทำดู ลองกับตัวเองก่อน แล้วจึงลองกับคนที่ยินยอม

สิ่งที่ควรระมัดระวัง เรื่องที่มักเข้าใจผิด และเมื่อไรต้องส่งต่อ

กรอบร่าง ชุดเดียวกับเล่ม 1-3 ทุกคำ

แผนการสอน และ ประโยคสอน (ภาค 2) ตารางเวลาของชั้นเรียน และประโยคที่พูดได้ทันที

ก่อนไปบทต่อไป คำถามทบทวน 3 ข้อ

อ่านขยายความ เล่มและบทที่เล่าเรื่องนั้นลึกกว่า

สำหรับ อสม. ใช้ตอนสอนหรือเยี่ยมบ้าน ในขอบเขตของผู้ส่งต่อความรู้

หน้าสรุปร่าง อยู่ถัดจากคำนำนี้ ถ่ายเอกสารติดห้องเรียนได้ รายการเต็มอยู่ในบทที่ 2 **ภาคผนวก ก** คลังเส้นทาง 13 เส้นในสองหน้า · ข แผนการสอนระดับ 1 · ค แผนการสอนระดับ 2 · ง ใบยินยอมและบันทึกเคสแบบไม่ระบุตัวตน · ฉ คำในเล่มนี้ · ช ที่มาของความรู้ในเล่มนี้

คำที่ใช้แบบเจาะจง "ระดับ" คือบันได "ขั้น" คือชั้น E A L ของวง HEAL "ขั้น" คือขั้นในแต่ละชั้น เช่น A1 L3 "ยา" คือยาจริงที่หมอหรือแพทย์ให้ สิ่งที่เรารวบรวมเรียกว่า ทางปรับ ก้าวหยุดเหตุ หรือสิ่งที่ช่วย เส้นในคลังเรียกด้วย **ชื่อจำ** เช่น "จอดี · นาฬิกาเพี้ยน" **เส้นเสี่ยง** คือภาวะที่ต้องให้หมอหรือแพทย์ดูก่อนในแต่ละเส้น ไม่ใช่ธงแดง เว้นแต่ตรงกับรายการธงแดง

คนในเล่มนี้ (เคสจำลอง)

ธาตุของทุกคนตรงกับเล่ม 1 × ตรงกับเล่ม 2-3 และอายุใช้ตามเล่ม 3

ชื่อ	×	เรื่องในเล่มนี้
ป้าสมใจ	ลมน้ำ · เย็น	ราว 65 ปี จบระดับ 3 ปลาย ต.ค. เข้าอบรมระดับ 4
ยายบุญมี	ลม · แห้ง	78 ปี อยู่คนเดียว เรื่องของยายเป็นเคสสอน โดยยายอนุญาต
ลุงชัย	ลม · แห้ง	68 ปี อยู่คนเดียว กินยาที่แพทย์สั่ง เดินชั้น L กับหมอแผนไทย
ป้าละออ	ไฟ · ร้อน	55 ปี ดูแลแม่ของสามีที่บ้าน เคยเรียนวงล้อเมื่อปีก่อน กลับมาทบทวนในกลุ่มเรียนวงล้อของป้าสมใจ และอ่านกับป้า ▲ เองคนเดียวเป็นครั้งแรก
ลุงทอง	น้ำ · หนัก	ราว 70 ปี สามีป้าสมใจ ทำสวน
แก้ว	ลมไฟ · เบา	38 ปี ลูกสาวป้าสมใจ หมอแผนไทยเดินกับแก้ว เรื่องของแก้วใช้สอนโดยแก้วยินยอม

ชื่อ	×	เรื่องในเล่มนี้
น้องภูมิ	ยังไม่ระบุ · ไม่ปัก	9 ขวบ ลูกของแก้ว มาที่สถานี่รัฐาตุและทำกิจกรรมเด็ก
นิต	ไฟน้ำ · ชุ่ม	41 ปี อสม. ผู้เรียนระดับ 3 รุ่นใหม่ ป้าสนใจช่วยหมอทำงานฝึกของนิต
ลุงเสริม	ดูสภาพ · กลางวง	61 ปี ครูเกษียณ หมอคัดก่อนและเดินขึ้น L ช่วงต้นกับลุง แล้วให้นิตฝึกเดินช่วงที่เหลือ โดยลุงยินยอมและหมอตระกทุกช่วง
คนในสมุดเคสของหมอ	ไม่ระบุ	ไม่มีชื่อ หมอตัดรายละเอียดที่ทำให้รู้ตัวคนออก

ที่ รพ.สต. มี หมอแผนไทย ครูของระดับ 3-4 และผู้รับรอง แพทย์ ผู้ตรวจรักษา ซึ่งมาร่วมสอนองแดงในการอบรมครั้งที่ 1 และ เกสัษกร ผู้ตอบเรื่องยา เพื่อนร่วมรุ่นราว 5 คน ส่วนใหญ่เป็น อสม. ทุกคนไม่มีชื่อในเรื่อง

ธงแดงชั้นที่ 1 · จุกเงิน โทร 1669 ทันทิ

ชุดเดียวกับเล่ม 1–3 ใช้ทั้งถามตัวเองและถามคนอื่น พบข้อใดข้อหนึ่ง โทร 1669 หรือไปโรงพยาบาลทันที ไม่ดูแลเองต่อ

1. **ไข้สูง** เกิน 39 °C
2. **เป็นลม หรือวิงเวียนรุนแรง** หมดสติ 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 หายใจหอบ เหนื่อย 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 ให้บอกเวลาที่เห็นว่ายังปกติครั้งสุดท้าย

ธงแดงชั้นที่ 2 กลุ่มที่ต้องไปหาหมอเร็วกว่าปกติ และทางออก 3 จุด อยู่ในบทที่ 2 · หน้านี้ถ่ายเอกสารไปติดไว้ในบ้านหรือที่ทำงานได้

สารบัญ

คำนำ	2
ภาพรวมของเล่ม · เล่มนี้อยู่ตรงไหนของวงดูแลและบันได	3
บททวนเล่ม 3 ในสองหน้า	7
วิธีอ่านเล่มนี้	9
ธงแดงชั้นที่ 1 · ลูกเดิน โทร 1669 ทันที	11
บทที่ 1 · จากผู้พาเดิน สู่มุ่งสู่ความรู้	13
บทที่ 2 · ธงแดงแม่นยำ	18
บทที่ 3 · ห้ามติเชิงลึก · คำถามใต้คำจำ	25
บทที่ 4 · ยี่สิบทาง และวังวน	31
บทที่ 5 · คลังเส้นทาง · เส้นพบบ่อย 6 เส้น	36
บทที่ 6 · เส้นรองลงมา เส้นห้ามพลาด และเคสคู่	42
บทที่ 7 · กายกับใจ	48
บทที่ 8 · เรียนจากเคสจริง	53
บทที่ 9 · หลักการสอนสไตล์เพลินไฟร	58
บทที่ 10 · สอน H ฟัง · กลับมาอยู่กับตัวเอง	66
บทที่ 11 · สอนระดับ 1 · สถานีรู้ธาตุครึ่งวัน	73
บทที่ 12 · สอนระดับ 2 · กลุ่มเรียนวงล้อ 3 ครั้ง	79
บทที่ 13 · ช่วยหอดูการฝึก และติดตามในชุมชน	85
บทที่ 14 · ชุมชนรู้ธาตุ	91
ผู้ส่งต่อความรู้ · ทำอะไรได้ และเมื่อไรต้องส่งต่อ	96
ภาคผนวก ก · คลังเส้นทาง 13 เส้นในสองหน้า	98
ภาคผนวก ข · แผนการสอนระดับ 1 · สถานีรู้ธาตุครึ่งวัน	101
ภาคผนวก ค · แผนการสอนระดับ 2 · กลุ่มเรียนวงล้อ 3 ครั้ง	102
ภาคผนวก ง · ใบช่วยหอดูงานฝึกระดับ 3	104
ภาคผนวก จ · ใบยินยอม และบันทึกเคสแบบไม่ระบุตัวตน	105
ภาคผนวก ฉ · คำในเล่มนี้	106
ภาคผนวก ช · ที่มาของความรู้ในเล่มนี้	108

บทที่ 1

จากผู้พาเดิน สู่ผู้ส่งต่อความรู้



บทที่ 1 · จากผู้พาเดิน สู่มุ่งสู่ความรู้

ภาค 1 · ความรู้เชิงลึกของผู้ส่งต่อ

เคสจำลอง

กลางเดือนพฤศจิกายน ลมหนาวแรกพัดเข้าหมู่บ้าน ป้าสมใจตื่นมาเมื่อห้าเย็นสามเข้าติดกัน ป้าจำที่หมอเตือนไว้ได้ จึงเพิ่มความอุ่นตอนเช้า ตื่นน้ำอุ่นก่อนลุกจากที่นอน

สายวันพุธที่ชมรมผู้สูงอายุ ป้าละอองนั่งลงข้างป้าสมใจ วันนี้สามมีอยู่บ้าน ป้าจึงมาได้ครั้งวัน "ที่ฉันทามไว้เดือนก่อน แยกยังไม่ตอบเลยนะ ป้าหน้าแกลสอนฉันได้ไหม ปีก่อนฉันก็เรียนวงล้อมาแล้ว แต่ทุกครั้งต้องมีแก๊งชีให้ ฉันทอยากอ่านเองให้เป็น"

ป้าสมใจหัวเราะกลบ แต่ในใจไม่ได้หัวเราะ "ฉันพาคนเดินได้ แต่จะสอนคนอื่นได้หรือ"

บ่ายวันนั้น ป้าไปปรับแฟ้มเคสฝึกคืนที่ รพ.สต. หมอแผนไทยแนบใบประกาศไว้หน้าแฟ้ม "อบรมชุมชนรู้ธาตุ ระดับ 4 ผู้ส่งต่อความรู้ 6 ครั้ง เริ่มปลายเดือนนี้" ป้าเล่าคำถามของป้าละอองให้หมอฟัง หมอยิ้ม "ป้าไม่ต้องสอนสิ่งที่หมอกำ ป้าสอนสิ่งที่ป้าทำกับตัวเองมาทั้งปี ส่วนที่เกินมือ ส่งมาที่หมอ"

แก่นหนึ่งประโยค ผู้ส่งต่อความรู้ส่งต่อความรู้ดูแลตัวเองระดับ 1-2 ให้คนในชุมชนเดินต่อได้เอง ยังทำทุกอย่างที่ผู้พาเดินทำ ไม่ทำทุกอย่างที่ผู้พาเดินไม่ทำ และมีหมอแผนไทยเป็นครูและผู้ตรวจสอบ

คำใหม่ในบทนี้ · ผู้ส่งต่อความรู้ คนที่หมอแผนไทยรับรองระดับ 4 แล้ว สอนคนในชุมชนถึงระดับ 1-2 · **สถานีธาตุ** กิจกรรมครั้งนี้สอนระดับ 1 · **กลุ่มเรียนวงล้อ** การเรียนระดับ 2 สามครั้ง

พาเดินคนหนึ่ง กับสอนหลายคน

ระดับ 4 ไม่ได้เปลี่ยนงานของผู้พาเดิน แต่เพิ่มงานใหม่อีกขึ้น คือ **สอนให้คนอื่นดูแลตัวเองได้** แล้วกลับไปทำต่อเองที่บ้าน ผู้พาเดินตลาด กระทบคนหนึ่งคน และแก้ได้ในการเยี่ยมครั้งหน้า ผู้สอนตลาดหนึ่งคำหน้าห้องที่มีสามสิบคน คำนันอาจเดินทางไปอีกหลายสิบบ้าน ผู้ส่งต่อความรู้จึงต้องแม่นกว่าผู้เรียน ใน **ธงแดง** (บทที่ 2) **ห้ามติและวังวน** (บทที่ 3-4) **คลังเส้นทาง** (บทที่ 5-6) **กายกับใจ** (บทที่ 7) และ **เคสจริง** (บทที่ 8)

ลงลึกไม่ได้เปลี่ยนหลัก เหมือนชุมชนที่ดูถนนเส้นเดิมให้ชัดขึ้น และเมื่อสอนระดับ 1 ก็ชุมออกให้ง่าย โดยไม่ทำให้ผิด

ผู้ส่งต่อความรู้ทำอะไร

- สอนระดับ 1-2 ในชุมชน ที่สถานีธาตุครั้งวัน (ราว 3 ชั่วโมง) และกลุ่มเรียนวงล้อ 3 ครั้ง (ราว 9 ชั่วโมง) โดยหมอแผนไทยรู้และวางแผนร่วม (บทที่ 11-12)
- พาคนอื่นเดินครบวง HEAL ได้เอง และสอนวงทั้งวงในชุมชน ฟัง ธาตุ ปรับ ราก พาตัวเองกลับสู่สมดุล ไม่ใช้การรักษาโรค (บทที่ 9) ทุกอย่างของผู้พาเดินยังใช้
- ช่วยหมอแผนไทยดูการฝึกของผู้เรียนระดับ 3 ชี้จุดที่ตลาดบ่อยด้วยคำถาม แล้วส่งงานให้หมอตัดสิน (บทที่ 13)
- ส่งเคสจริงให้หมอแผนไทยตรวจ ทุกเคสต้องได้รับความยินยอมก่อน และไม่ระบุตัวตน (บทที่ 8)

สิ่งที่ผู้ส่งต่อความรู้ยังไม่ทำ

ยังไม่ทำ	ทำแทนได้
สอนระดับ 3-4 แทนหมอ · รับรองผู้เรียนเอง	ซื้อจุตพลาด แล้วให้หมอตัดสิน
ตัดสินเส้นจริงแทนหมอ · เพิ่มเส้นใหม่ลงคลัง · เพิ่มกล่องใหม่เอง	เคสที่ดูแปลกใหม่ จดไว้ให้หมอดู
แปลหำมิดิกกลับเป็นธาตุ 42 แทนหมอ	บอกว่าเป็นงานของหมอ
รับรองว่าใครไม่ต้องพบแพทย์	ไม่แน่ใจ ส่งต่อ
สอนหัตถการหรือยาสมุนไพรให้คนอื่นใช้เอง รวมถึงกับเด็กเล็กหรือผู้สูงอายุมาก	ชวนเขาไปถามหมอแผนไทย

และ ทุกอย่างที่คุณพาเดินไม่ทำในเล่ม 3 ผู้ส่งต่อความรู้ก็ไม่ทำ ไม่ตรวจ ไม่วินิจฉัย ไม่ระบุชื่อโรค ไม่บอกว่า "ไม่เป็นอะไร" ไม่แนะนำหรือปรับยา ไม่ทำหัตถการแทนหมอ และไม่ส่งข้อมูลต่อโดยเจ้าตัวไม่ยินยอม ยกเว้น มีอันตรายตรงหน้า โทร 1669

ส่งต่อได้ ส่งต่อไม่ได้

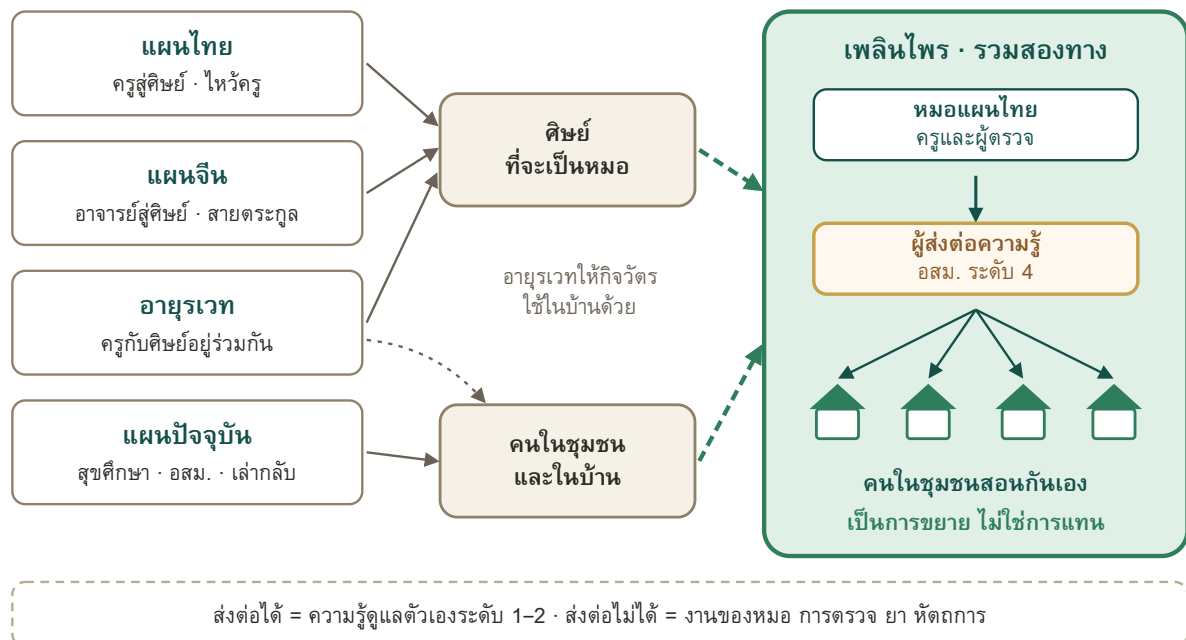
ความรู้	ในนั้นมีอะไร	ใครสอน
ระดับ 1 · H และ ชั้น E	ธาตุประจำตัว แบบคัดกรอง 20 ข้อ บัตรธาตุของฉันทัน ฐานชีวิต 7 ธาตุไม่ใช่ ดวง ธงแดงชั้นที่ 1	ส่งต่อได้ ที่สถานีรัฐธาตุ
ระดับ 2 · H และ ชั้น A	วงล้อ 6 ชั่วโมง × ▲ กำลึง 3 ข้อ ทางปรับ 4 ด้าน แผน E3 + A3 ติดตาม 7 วัน ธงแดงสองชั้น	ส่งต่อได้ ในกลุ่มเรียน วงล้อ
ระดับ 3 · ชั้น L	หำมิดิ กล่องชีวิต เส้นโยงใย แปรจิ้งหะคิดฉบับย่อ	หมอสอน เราช่วยดู การฝึก
ส่วนของหมอ	การตรวจ ชีพจร ธาตุ 42 ยาสมุนไพร ยาตำรับ หัตถการ การตั้งและชั่งเส้น เต็มรูป การรับรอง	ส่งต่อไม่ได้

ระดับ 1-2 ตั้งใจให้คนทั่วไปใช้เองในบ้านมาตั้งแต่ต้น ส่วนของหมอส่งต่อไม่ได้ ไม่ใช่เพราะหวงวิชา แต่เพราะ
ต้องใช้การตรวจ และต้องเรียนกับครูจนเป็นหมอ ระดับ 1 ไม่มีวงล้อ ใครอยากเข้ากลุ่มเรียนวงล้อ เริ่มที่สถานี
รัฐธาตุก่อน และทุกระดับมีธงแดงเป็นหน่วยแรก

ศาสตร์ส่งต่อความรู้อย่างไร

ศาสตร์มองเรื่องนี้ · ทุกศาสตร์ส่งต่อความรู้ผ่านคน ต่างกันที่ส่งให้ใคร

ศาสตร์	ส่งต่อความรู้อย่างไร	ส่งต่อให้ใคร
แพทย์แผนไทย	ครูสู่ศิษย์ · ใหัวครู · เรียนข้างครูในเวชปฏิบัติจริง · คัมภีร์เก็บความรู้ แต่การอ่านคนเรียนจากครู	ศิษย์ที่จะเป็นหมอ
แพทย์แผนจีน	อาจารย์สู่ศิษย์ และในสายตระกูล · หมอที่ดีที่สุดดูแลคนก่อนป่วย	ศิษย์ที่จะเป็นหมอ
อายุรเวท	ครูกับศิษย์อยู่ร่วมกัน เรียนจากการดูแลจริง · กิจวัตรประจำวันและตามฤดูให้คนทั่วไปใช้ในบ้าน	ศิษย์ที่จะเป็นหมอ · คนทั่วไปใน ส่วนกิจวัตร
แพทย์แผนปัจจุบัน	สุศึกษา · ระบบ อสม. ของไทย · ให้ผู้ป่วยเล่ากลับ · สอนข้างเตียง และเรียนจากเคส	ผู้เรียนแพทย์ และคนในชุมชน ผ่าน อสม.
เพลินไพร	ส่งต่อความรู้ดูแลตัวเองระดับ 1-2 · หมอแผนไทยเป็นครูและผู้ตรวจ	คนในชุมชนสอนกันเอง



ภาพ 1.1 ทุกศาสตร์ส่งต่อความรู้ผ่านคน เพลินไพรรวมสองทาง ให้คนในชุมชนสอนกันเอง โดยมีหมอแผนไทยเป็นครูและผู้ตรวจ

การเทียบนี้เป็นคำอ่านของทีมเพลินไพร ย่อมาให้เห็นภาพรวม ยังต้องให้ผู้เชี่ยวชาญแต่ละศาสตร์ยืนยัน

เพลินไพรรวมสองทาง หมอแผนไทยเป็นครู

สามศาสตร์ดั้งเดิมส่งต่อจากครูสู่ศิษย์ที่จะเป็นหมอ แผนปัจจุบันส่งความรู้ป้องกันโรคออกไปถึงชุมชน ผ่าน อสม. อย่างป้าสมใจ

เพลินไพรรวมสองทางนี้ให้ **คนในชุมชนส่งต่อความรู้การดูแลตัวเองให้กันเอง** โดยมี **หมอแผนไทยเป็นครูและผู้ตรวจ** นี่คือการขยาย ไม่ใช่การแทน หมอยังสอนระดับ 3-4 ยังตรวจเคสจริงก่อนรับรอง และยังรับช่วง ทุกครั้งที่เรื่องเกินมือ

ธรรมเนียม **ใหัวครู** ของแผนไทยสอนว่าความรู้ไม่ได้เริ่มที่เรา ผู้ส่งต่อความรู้จึงพดถึงหมอแผนไทยและหมอพื้นบ้านในฐานะครูเสมอ หมอพื้นบ้านเป็นครูของศาสตร์ประจำถิ่น ซึ่งชุดนี้ไม่ได้สอนและไม่ได้แทน

การตรวจ วินิจฉัย และรักษาด้วยการแพทย์แผนไทย เป็นงานของผู้ประกอบวิชาชีพตาม พระราชบัญญัติ วิชาชีพการแพทย์แผนไทย พ.ศ. 2556 บัณฑิตชุมชนรู้ธาตุ ไม่ได้ให้ใบอนุญาตประกอบวิชาชีพใด

บอกตรง ๆ ว่าความรู้มาจากไหน

ผู้เรียนมักเชื่อผู้สอนทั้งหมด จึงมีเส้นแดงของเนื้อหาอีกเส้น ทุกครั้งที่สอน บอกให้ชัดว่าส่วนไหนเป็นหลัก ของคัมภีร์ ส่วนไหนเพลนไพรจัดเอง และส่วนไหนเป็นข้อสังเกตที่ยังไม่ได้พิสูจน์

ที่มา	ตัวอย่าง	ผู้สอนพูดว่า
หลักของ คัมภีร์	ธาตุ 42 ประการ · มูลเหตุแห่งโรค 8 ประการ · รู้ที่ตั้ง แรกเกิดของโรค	"หลักนี้มาจากคัมภีร์แผนไทย"
เพลนไพรจัดเอง	วงล้อ 6 ขั้ว · ห้ามิตี · กล่องชีวิต 6+1 · เส้นโยงโย · คลัง เส้นทาง	"ทิมเพลนไพรจัดจากหลักเดิมให้ใช้ง่าย ไม่มีใน คัมภีร์"
ข้อสังเกต	ตัวเลข 7 วัน 14 วัน 4 สัปดาห์ · ลูกโซ่มักเดินตามทาง ของธาตุประจำตัว	"ทิมเพลนไพรสังเกตจากการใช้งาน ยังไม่ได้ ศึกษาเชิงวิจัย"

พูดแบบนี้ทำให้ผู้เรียนรู้ว่าตรงไหนยืนได้มัน ตรงไหนต้องเดินอย่างระวัง

ต้นไม้ ไม่ใช่บันไดเส้นเดียว ระดับ 4 ไม่ใช่ยอดสุดของทุกทาง จากระดับ 3 บางคนต่อยอดเฉพาะทาง เช่น นวดแผนโบราณ นักอาบป่า หรือผู้ใช้เสียงบำบัด โดยเรียนกับครูของศาสตร์นั้น (บทที่ 14)

อบรมครั้งที่ 1

ปลายเดือนพฤศจิกายน ที่ห้องประชุมเล็กของ รพ.สต. ผู้เรียนรุ่นนี้ราว 5 คน ส่วนใหญ่เป็น อสม. ทุกคนจบ ระดับ 3 แล้ว หมอแผนไทยถามคำถามเดียว "ถ้ามีคนในหมู่บ้านอยากเรียนกับเรา เราจะสอนอะไรเป็นอย่าง แรก"

ป้าสมใจตอบก่อนใครเหมือนเดิม "สอนให้เขารู้ธาตุของตัวเอง" หมอพยักหน้า แล้วเขียนบนกระดานคำเดียว **ตรงแดง** "สอนอะไรก็ตาม หน่วยแรกคือตรงแดง คนที่มาเรียน อาจมีอาการที่ต้องไปหาหมอวันนี้โดยไม่รู้ตัว"

ช่วงพัก หมอบอกป้าว่า "ครูที่ดีไม่ได้รู้ทุกอย่างนะป้า ครูที่ดีรู้ว่าตรงไหนต้องส่งต่อ และกล้าพูดว่าไม่รู้" แล้ว เตือนอีกเรื่อง "ตอนพาเดิน ป้าชอบสรุปเร็วกับคนที่รู้จัก ตอนสอนก็ระวังเหมือนกัน"

ครึ่งหลังของวัน แพทย์ของ รพ.สต. เดินเข้าห้องพร้อมบัตรสถานการณืปีกหนึ่ง

คืนนั้นป้าสมใจโทรหาป้าละอ "ป้าหน้าฉันน่าจะสอนแก่ได้ ถ้าเรียนจบและหมอเห็นด้วย แต่แกต้องเริ่มที่สถานี รู้ธาตุก่อนนะ เหมือนทุกคน" แล้วเขียนบนหน้าแรกของสมุดเล่มใหม่ "สอนสิ่งที่ทำกับตัวเองมาแล้ว ส่งต่อสิ่งที่ เกินมือ"

ลองทำดู · แยกสามกองความรู้ (15 นาที)

- เขียนสิ่งที่เราเรียนจากเล่ม 1-3 มา 10 อย่าง ช้อละบรรทัด
- ข้างแต่ละข้อ เขียน "ส่งต่อได้" "ช่วยหมอ" หรือ "ของหมอ" ข้อที่ไม่แน่ใจ ถือว่าเป็นของหมอไว้ ก่อน
- ในข้อที่ส่งต่อได้ วงเฉพาะข้อที่เราทำกับตัวเองมาแล้วจริง
- เลือกหนึ่งข้อ อธิบายให้คนในบ้านฟังสองนาทีก่อน แล้วขอให้เขาเล่ากลับด้วยคำของเขาเอง ตรงไหน ที่เขาเข้าใจต่างจากที่เราตั้งใจ

สิ่งที่ควรระมัดระวัง

- ไม่สอนสิ่งที่ยังไม่เคยทำกับตัวเอง ยาสมุนไพร ยาตำรับ หัตถการ และวิธีแรง เป็นงานของหมอแผนไทย
- ไม่บอกใครว่า "ไม่ต้องไปหาหมอ" ไม่แน่ใจ ส่งต่อ ยาที่แพทย์สั่ง ไม่หยุด ไม่ลด ไม่ปรับเอง
- ผู้เรียนพูดถึงการทำร้ายตนเองหรือคิดอยากตาย อย่าให้อยู่ลำพัง โทร 1323 ถ้ามีอันตรายตรงหน้า โทร 1669
- เคสจริงที่จะใช้สอนหรือส่งหมอ ต้องขออนุญาตเจ้าตัวก่อน และตัดรายละเอียดที่ทำให้รู้ตัวคน (บทที่ 8)

ก่อนไปบทต่อไป

1. ผู้ส่งต่อความรู้ทำอะไรได้สั้อย่าง และอะไรบ้างที่ยังไม่ทำ
2. ความรู้ข้อไหนจากเล่ม 1-3 ที่เรากับตัวเองมั่นใจพอจะส่งต่อ และข้อไหนที่ยังไม่มั่นใจ
3. ถ้าผู้เรียนขอให้เราสอนนวดหรือบอกสมุนไพรแก้อาการ เราจะตอบว่าอะไร และชวนเขาไปหาใคร

บทหน้า แพทย์ของ รพ.สต. สอนครึ่งหลังของการอบรมครั้งแรก และป้าสนใจพบว่าตรงแดงที่ป้าคิดว่าแม่นยำ ยังแม่นยำได้มากกว่านั้น

อ่านขยายความ ชุมชนรู้ธาตุ เล่ม 3 บทที่ 2 (จากดูแลตัวเอง สูการพาคนอื่นเดิน) และบทที่ 14 (ครอบครัวยุคใหม่ ชุมชนและก้าวต่อไป) · เล่ม 1 บทที่ 14 (ธาตุไม่ใช่ดวง ไม่ใช่การวินิจฉัย และก้าวต่อไป) · เล่ม 2 บทที่ 1 (ศาสตร์อ่านความผิดสมดุลอย่างไร)

สำหรับ อสม.

- มีคนขอให้เราสอน ชวนเขาเริ่มที่สถานีธาตุ ให้เขาทำแบบคัดกรองและอ่านผลเอง เราช่วยอ่านคำถามและนับคะแนน
- เขาขอสมุนไพร การนวด หรือถามว่าเป็นโรคอะไร ชวนเขาจดคำถาม แล้วไปถามหมอแผนไทยหรือแพทย์ที่ รพ.สต. เอง
- ระหว่างคุยเขาเล่าอาการ ถามตรงด้วยคำถามตรงก่อนเสมอ ถ้าพบ ชวนเขาไปทางออกที่ถูกจุดทันที

บทที่ 2

ธงแดงแม่นยำ



บทที่ 2 · ธงแดงแม่นยำ

เคสจำลอง

ปลายเดือนพฤศจิกายน อบรมครั้งที่ 1 หลังพักดื่มน้ำ แพทย์ของ รพ.สต. เดินเข้าห้องแล้วถามคำถามเดียว "สัปดาห์นี้ ใครได้ยินผู้สูงอายุบอกว่าเวียนหัวบ้าง"

อสม. คนหนึ่งเล่าโดยไม่บอกชื่อและบ้าน ชายสูงอายุคนหนึ่งเวียนมาสามวัน ลูกแล้วโคลง "ฉันเกือบบอกไปแล้วว่าห่มผ้าให้อุ่น ดื่มน้ำอุ่นนะลุง แล้วก็นึกได้ว่าเวียนในผู้สูงอายุ ต้องตรวจหัวใจและความดันก่อน" วันรุ่งขึ้นลูกสาวพาลุงไปพบแพทย์ "ผลเป็นอย่างไรเป็นเรื่องของลุงกับหมอ ฉันรู้แล้วว่าลุงได้ตรวจแล้ว"

แพทย์เขียนคำว่า "เวียน" กลางกระดาน ตีเส้นแบ่งสามช่อง ชั้นที่ 1 ชั้นที่ 2 ไม่เข้าสองชั้น "คำนี้อยู่ช่องไหน" ผู้เรียนห้าคนตอบได้สามแบบ "ถูกทุกคน และผิดทุกคน ถ้ายังไม่ได้ถามต่อว่าเริ่มเมื่อไร และใครเป็น"

ป้าสมใจจดลงสมุด ตอนพาเดิน ถ้าลืมถามสักข้อ ป้าพลาดหนึ่งคน ถ้าสอนผิดสักคำ คนที่ป้าสอนจะพลาดไปอีกหลายคน

แก่นหนึ่งประโยค ธงแดงแม่นยำเมื่อเราฟังคำขยายให้ครบ ถามด้วยถ้อยคำของรายการ ถามเวลาเริ่ม และไม่ลดชั้นเพราะเจ้าตัวว่าเป็นบ่อย ผู้ส่งต่อความรู้สอนธงแดงเป็นหน่วยแรกเสมอ และสอนโดยไม่เปลี่ยนคำ

คำใหม่ในบทนี้ · ธงแดงแม่นยำ ถามครบ ถามตรง ด้วยถ้อยคำของรายการ จนจัดชั้นได้ถูก · คำเดียว คนละชั้น คำอาการคำเดียวที่อยู่ได้หลายชั้น ขึ้นกับคำขยาย · **บัตรสถานการณ์** เรื่องสั้นที่ผู้สอนใช้ให้ผู้เรียนฝึกจัดชั้น

พลาดหนึ่งคำ พลาดหลายคน

ผู้ส่งต่อความรู้สอนคนอื่นให้ถามต่อ ถ้าเราย่อคำหรือเปลี่ยนคำ ความคลาดจะเดินทางไปไกลกว่าตัวเรา เราจึงไม่สร้างธงแดงใหม่ ไม่ย้ายชั้น และไม่ตัดข้อได้ออก รายการเป็นของทีมงานหมอแผนไทยและแพทย์ซึ่งทบทวนเป็นระยะ เราใช้ชุดล่าสุดจากหมอแผนไทยของ รพ.สต. เสมอ

ธงแดงชั้นที่ 1 · จุกเงิน โทร 1669 ทันทิ

ชุดเดียวกับเล่ม 1–3 ใช้ทั้งถามตัวเองและถามคนอื่น พบข้อใดข้อหนึ่ง โทร 1669 หรือไปโรงพยาบาลทันที ไม่ดูแลเองต่อ

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

ระหว่างรอ ไม่ให้สมุนไพร ไม่ให้ยาหอม ไม่นวด ไม่อบ และอยู่กับเขาไว้ เวลาโทร 1669 ให้บอก **อาการที่เห็น** **สถานที่** และ **เวลาที่เริ่มเป็น** ถ้าไม่รู้ ให้บอกเวลาที่เห็นว่ายังกดติดครั้งสุดท้าย

ธงแดงขั้นที่ 2 · พบแพทย์โดยเร็ว ก่อนเริ่มดูแลเอง

ไม่ต้องเรียกรถพยาบาล แต่ต้อง **พบแพทย์โดยเร็ว** ก่อนเริ่มดูแลเอง และก่อนเดินชั้น L

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

ธงแดงไม่มีเกณฑ์เวลา พบเมื่อไร ไปเมื่อนั้น และ **ไม่ตอรอง** ไม่รอให้ลูกกลับบ้าน ไม่รอให้ว่าง ผู้พาเดินช่วย หาทางไป แต่ไม่ช่วยตอรอง

กลุ่มที่ต้องไปหาหมอเร็วกว่าปกติ

คนกลุ่มนี้อาการทรุดเร็ว และสัญญาณอาจไม่ชัด ไม่สบายเมื่อไรจึงควรพบแพทย์เร็วกว่าคนทั่วไป และให้หมอ แผนไทยหรือแพทย์ดูก่อนใช้สมุนไพร การอบ หรือการนวดแรง

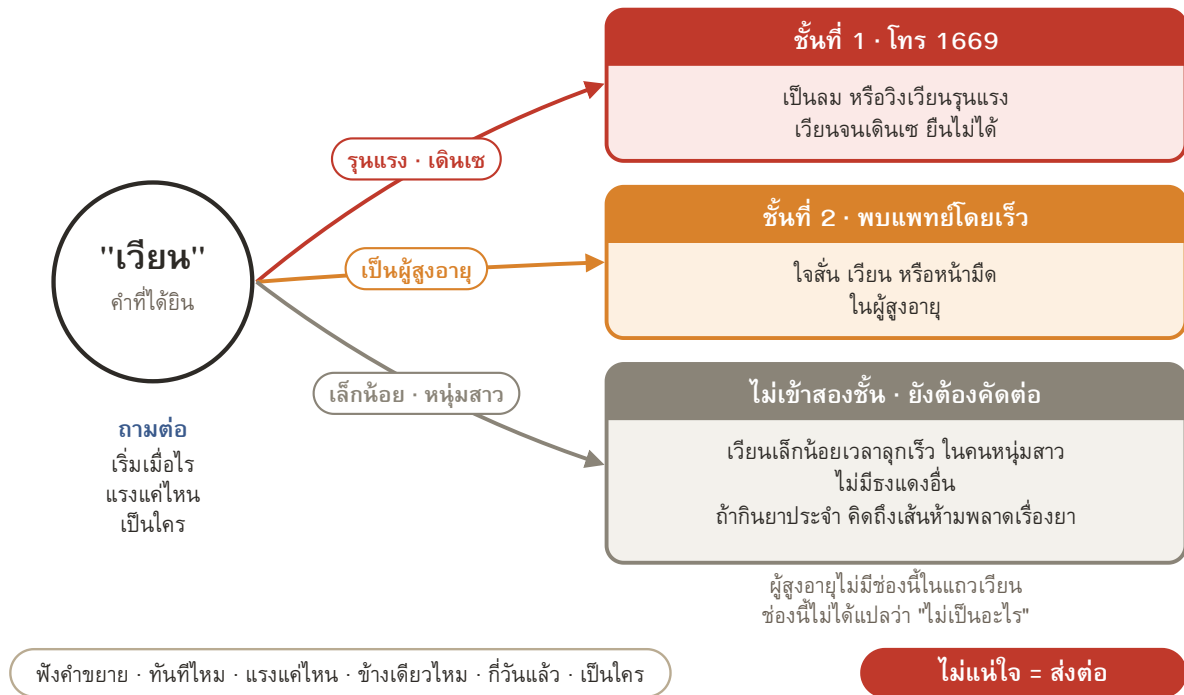
- เด็กอายุต่ำกว่า 1 ปี และเด็กเล็กที่มีไข้
- ผู้สูงอายุเกิน 70 ปี และผู้สูงอายุที่หกล้ม
- หญิงตั้งครรภ์ หรือให้นมบุตร
- ผู้มีภูมิคุ้มกันต่ำ หรือมีโรคเรื้อรัง

ในเล่มนี้ คนกลุ่มนี้ยังเดินชั้น L กับหมอแผนไทย และผู้ส่งต่อความรู้ไม่สอนการดูแลเด็กเล็กหรือผู้สูงอายุมาก ด้วยสมุนไพรรักษาหรือหัตถการ

คำเดียว คนละชั้น

คนในบ้านไม่พูดเป็นถ้อยคำในรายการ เขาพูดว่า "เวียน" "ปวดหัว" "ตัวร้อน" สิ่งที่ยกขึ้นคือ คำขยาย ทันทิ ไหม แรงแค่ไหน ข้างเดียวไหม กี่วันแล้ว และเป็นใคร

คำที่ได้ยิน	ชั้นที่ 1 · โทร 1669	ชั้นที่ 2 · พบแพทย์โดยเร็ว	ไม่เข้าสองชั้น
เวียน	เป็นลม หรือวิงเวียน รุนแรง · เวียนจนเดินเซ ยืนไม่ได้	ใจสั่น เวียน หรือหน้ามืดในผู้สูงอายุ	เวียนเล็กน้อยเวลาลุกเร็วในคนหนุ่มสาว ไม่มีธงแดงอื่น · ถ้ากินยาประจำ คิดถึง เส้นห้ามพลาดเรื่องยา
ปวดหัว	ปวดศีรษะรุนแรงฉับ พลัน · ปวดที่สุดในชีวิต	ไม่มีข้อเฉพาะ	เกิน 4 สัปดาห์ยังไม่เคยตรวจ ตรวจพื้น ฐานก่อน
ไข้	ไข้สูง เกิน 39 °C	ไข้หลายวัน	ไข้ไม่สูง เพียงเป็น สังเกต 48 ชั่วโมง · เด็ก เล็กที่มีไข้ ไปหาหมอเร็วกว่าปกติ
เจ็บ หน้าอก	เจ็บแน่นหน้าอก ร้าวไป แขน กราม หรือหลัง เหงื่อแตก	ไม่มีข้อเฉพาะ	ไม่แยกเอง เจ็บแน่นหน้าอกใช้ชั้นที่ 1
บวม	ไม่มีข้อเฉพาะ	บวมขาข้างเดียว หรือบวมร่วมกับ เหนื่อยจนนอนราบไม่ได้	บวมแบบอื่น ให้หมอหรือแพทย์ดูก่อน
ใจ	คิดทำร้ายตนเองหรือคิด อยากตาย	ซึมเศร้ารุนแรง หรืออารมณ์ฉุนเฉียว · หลุดจากความเป็นจริง · พฤติกรรม รุนแรงต่อคนอื่น	ผู้ดูแลที่คิดอยากทั้งคนที่ดูแล คุยกับ รพ.สต. หรือโทร 1323



ภาพ 2.1 คำเดียว คนละชั้น "เวียน" แยกชั้นด้วยคำขยาย ไม่แน่ใจ = ส่งต่อ

ช่องขวาสุดไม่ได้แปลว่า "ไม่เป็นอะไร" แปลว่ายังไม่พบตรงแดง และยังต้องคิดต่อในจังหวะคิดที่ 1 คัดก่อนคิด ผู้สูงอายุไม่มีช่องขวาสุดในแถวเวียน

เจ็ดหลักของตรงแดงแม่นยำ

1. **ถามด้วยถ้อยคำของรายการ** ใช้คำง่ายได้ แต่ห้ามตัดคำที่เป็นเกณฑ์ เช่น ทันทิ ครึ่งซีก ข้างเดียว เกิน 2 สัปดาห์ ถาม "ซาใหม่" คนซาปลายมือจะตอบว่าใช้ทั้งหมู่บ้าน ถาม "เป็นอัมพาตไหม" คนที่แขนเพ็งอ่อนแรงครึ่งซีกอาจตอบว่าไม่
2. **ถามเวลาเริ่ม** "เริ่มทันทิใหม่ เริ่มเมื่อไร" ชายสูงอายุในเรื่องเปิดบท ถ้าเวียนจนเด็นเซยืนไม่ได้ตั้งแต่เมื่อเช้า คือชั้นที่ 1 ถ้าเวียนเป็นพักมาสัปดาห์ ยังเดินได้ คือชั้นที่ 2 ตามัวทันทิคือชั้นที่ 1 ส่วนตามัวที่ค่อย ๆ เป็นมาหลายเดือน ให้หมอหรือแพทย์ดูก่อน
3. **ถามคนในบ้าน** คนที่สับสนหรือซิมมักไม่รู้ตัว ขออนุญาตเจ้าตัวก่อน ยกเว้นอันตรายตรงหน้า
4. **ไม่ลดชั้นเพราะเจ้าตัวว่าเป็นบ่อย** "เป็นมานานแล้ว" ไม่ได้ย้ายใครลงจากชั้นที่ 2 ถ้าตรวจแล้วหลังอาการเริ่ม แต่วันนี้แรงขึ้น ถี่ขึ้น หรือหน้าตาเปลี่ยน ถือว่าแย่ง กลับไปพบแพทย์
5. **ไม่บอกว่า "ไม่เป็นอะไร"** ใช้ประโยคเดิม "วันนี้ยังไม่พบตรงแดง ถ้ามีอาการใหม่หรือแย่ง บอกกันทันทินะ"
6. **ไม่แน่ใจ = ส่งต่อ** ลังเลระหว่างสองชั้น ใช้ชั้นที่แรงกว่า
7. **เช็กถูกรอบ** ทุกครั้งที่เยี่ยม วันติดตาม และวันที่คนในบ้านบอกว่า "ไม่เหมือนเดิม"

ทางออก 3 จุดยังเหมือนเล่ม 3 **จุดที่ 1** พบตรงแดงที่ H **จุดที่ 2** ถึงเกณฑ์ชั้น L เกิน 4 สัปดาห์ยังไม่เคยตรวจ ตรวจพื้นฐานก่อน **จุดที่ 3** ระหว่างติดตามสู่สมดุลใหม่ แย่งหรือมีตรงแดงใหม่ ผู้เรียนระดับ 2 มักคิดว่าจุดที่ 2 คือตรงแดง จึงสอนสามจุดคู่กับรายการเสมอ

เรื่องใจ ถามตรง ไม่ถามนำ

ข้อที่ผู้เรียนข้ามบ่อยที่สุดคือเรื่องคิดทำร้ายตนเอง หรือถามนำว่า "ไม่ได้คิดสั้นใช้ไหม" ซึ่งบอกคนฟังว่าเราอยากได้คำว่าไม่ ใช้ประโยคตรงของเล่ม 3 "ช่วงนี้เหนื่อยจนเคยคิดอยากตาย หรือคิดทำร้ายตัวเองไหม" การถามตรงไม่ได้ทำให้คนคิดทำ ถ้าตอบว่าเคยคิด อย่าให้อยู่ลำพัง โทร 1323 ถ้ามีอันตรายตรงหน้า โทร 1669 และจำไว้ว่า ยังยิ้มได้ ยังสนุกกับบางอย่างได้ ไม่ได้แปลว่าไม่ซึมเศร้า

ข้อพลาดที่ผู้เรียนทำบ่อย

ข้อพลาด	ประโยคที่ได้ยิน	ถามใหม่
ถามรวบ	"มีอะไรผิดปกติไหม"	ถามทีละข้อ ด้วยถ้อยคำของรายการ
ถามนำ	"ไม่ได้คิดสั้นใช้ไหม"	ถามตรง ไม่ใส่คำตอบให้
ข้ามเรื่องใจเพราะเกรงใจ	"ไม่ถามดีกว่า เดียวเขาโกรธ"	ถามทุกคน น้ำเสียงเดียวกับข้ออื่น
เป็นมานานจึงไม่อันตราย	"ยายเป็นแบบนี้มาปีหนึ่งแล้ว"	"เคยตรวจหลังเริ่มเป็นไหม ช่วงนี้เปลี่ยนไปไหม"
เดินเส้นชีวิตต่อเพราะเรื่องชัด	"เห็น ๆ อยู่ว่าเหนื่อยเพราะดูแลแม่"	ยังเรื่องชีวิตชัด ยังต้องคัดให้ครบ
ลืมถามยา	"ยาไม่ต้องถามหรอก"	"กินยาอะไรอยู่บ้าง ขอดูยาได้ไหม"
ลืมกลุ่มประสาบาง	"ใช้นิดเดียว เด็กไม่เป็นไร"	"อายุเท่าไร ตั้งครรภ์ไหม มีโรคประจำตัวไหม"
ลืมเช็กข้อตอนติดตาม	"เดือนก่อนถามไปแล้ว"	ถามตรงแดงก่อนคะแนนอาการทุกรอบ
บอกให้รอดูเอง	"รอดูอีกสักวันนะ"	ตรงแดงไม่ต้องรอง พบเมื่อไร ไปเมื่อนั้น

สัญญาณที่ไม่อยู่ในรายการ

บางสัญญาณน่ากังวลแต่ไม่ตรงข้อใดในสองชั้น เช่น ปวดหลังร่วมกับขาชา ขาอ่อนแรง ปวดร้าวลงขา หรือ กลืนปัสสาวะอุจจาระไม่ได้ เรา **ไม่เรียกว่าตรงแดง** แต่ไม่ปล่อยผ่าน เขียนว่า **"ให้หมอหรือแพทย์ดูก่อน"** แล้วพาไป ในคลังเส้นทาง (บทที่ 5-6) แต่ละเส้นมีภาวะที่ต้องคัดก่อนของตัวเอง เรียกว่า **เส้นเสี่ยง** ซึ่งเป็นตรงแดง ก็ต่อเมื่อตรงกับข้อในรายการ สัญญาณที่หนังสือไม่ได้เขียน จดคำของเจ้าตัวไว้ให้หมอดู

สอนตรงแดงเป็นหน่วยแรก

ไม่ว่าสอนระดับไหน ตรงแดงคือหน่วยแรก สถานีรู้ธาตุสอนตรงแดงชั้นที่ 1 ก่อนกลับบ้าน กลุ่มเรียนวงล้อสอนสองชั้นและทางออก 3 จุดตั้งแต่ครั้งแรก แพทย์ให้วิธีสอนให้คนกล้าถามโดยไม่กลัวไว้สี่ข้อ

- **บอกเหตุผลก่อน** ตรงแดงไม่ได้มีไว้ให้กลัว มีไว้ให้รู้ว่าเมื่อไรต้องไป
- **ผู้สอนถามให้ดูก่อน** ด้วยน้ำเสียงปกติ แล้วให้ **ฝึกถามคู่กันด้วยถ้อยคำจริง** รวมข้อคิดทำร้ายตนเอง ใครไม่ยอมตอบเรื่องตัวเอง ใช้เรื่องสมมติได้
- **ใช้บัตรสถานการณ์** ให้จัดชั้นแล้วบอกคำขยายที่ทำให้เลือก ใช้เรื่องสมมติ ไม่ใช่เรื่องของคนในหมู่บ้าน
- **ซ้อมโทร 1669** บอกอาการที่เห็น สถานที่ และเวลาที่เริ่มเป็น ทุกคนจำ 1669 และ 1323 ได้ก่อนกลับบ้าน

ถ้าระหว่างซ้อม ผู้เรียนบอกเรื่องของตัวเองว่าเคยคิดจริง หยุดการซ้อม แยกไปคุยเป็นส่วนตัว และใช้ตรงแดงชั้นที่ 1 กับเขาทันที (บทที่ 9)

ป้าสมใจจับคู่กับ อสม. คนที่เล่าเรื่องชายสูงอายุ บัตรใบหนึ่งเขียนว่า "ชายวัย 74 ใจสั้นเป็นพัก บอกว่าเป็นมาตั้งแต่ปีก่อน ยังไม่เคยตรวจ" เพื่อนวางช่องขาวสุดก่อน แล้วย้ายมาชั้นที่ 2 เอง พอถึงข้อเรื่องใจ เพื่อนถามป้า

ตรง ๆ ป้าตอบว่าไม่เคย แล้วนั่งไปนิดหนึ่ง ป้าถามคำนี้มาครึ่งปี เพิ่งถูกถามเองครั้งแรก "ไม่น่ากลัวอย่างที่คิด แต่ต้องมีคนถามก่อน"

ก่อนเลิก แพทย์เหลือบรรทัดเดียวบนกระดาน "ผู้ส่งต่อความรู้ไม่ได้รู้ตรงมากกว่าคนอื่น แต่รู้แม่นกว่า และสอนโดยไม่เปลี่ยนคำ"

ลองทำดู · จัดชั้นบัตรสถานการณ์ (15 นาที) จัดแต่ละใบว่าเป็นชั้นที่ 1 ชั้นที่ 2 กลุ่มที่ต้องไปหาหมอเร็วกว่าปกติ หรือไม่เข้าสองชั้น แล้วเขียนคำขยายที่ทำให้เลือก

1. หญิงวัย 30 เวียนเล็กน้อยเวลาลุกจากเตียงอย่างรวดเร็ว ๆ ไม่กี่วินาทีก็หาย ไม่กินยาประจำ
2. ลูกสาวโทรมาบอกว่าแม่วัย 66 พุดไม่ชัดขึ้นมากันทีเมื่อครึ่งชั่วโมงก่อน แขนขวายกไม่ขึ้น
3. เด็กวัย 2 ขวบมีไข้ ยังเล่นได้ กินได้
4. ชายวัย 45 ขาซ้ายบวม ปวดตึงน่อง หลังนั่งรถทัวร์มาสองวัน

แนวคำตอบ

- ข้อ 1 ไม่เข้าสองชั้น
- ข้อ 2 ชั้นที่ 1 โทร 1669 บอกเวลาที่เห็นว่ายังปกติครั้งสุดท้าย
- ข้อ 3 กลุ่มที่ต้องไปหาหมอเร็วกว่าปกติ ถ้าไข้สูงเกิน 39 °C ซึม ปลุกไม่ตื่น หรือชัก เป็นชั้นที่ 1
- ข้อ 4 ชั้นที่ 2 บวมขาข้างเดียว

สิ่งที่ควรระมัดระวัง

- ไม่สร้างธงแดงใหม่ ไม่ย้ายชั้น ไม่ตัดข้อ ไม่บอกว่า "ไม่เป็นอะไร" และไม่รับรองว่าใครไม่ต้องพบแพทย์
- ระหว่างรอพบแพทย์ ไม่ให้สูบบุหรี่ ไม่ให้ยาหอม ไม่นวด ไม่อบ ยาที่แพทย์สั่ง ไม่หยุด ไม่ลด ไม่ปรับเอง
- เรื่องจริงที่ใช้ในห้องเรียน ต้องได้รับอนุญาตจากเจ้าของเรื่อง และตัดรายละเอียดที่ทำให้คนในหมู่บ้านเดาได้

ก่อนไปพบต่อไป

1. เจ็ดหลักของธงแดงแม่นยำมีอะไรบ้าง ข้อไหนแยกชั้นด้วยความเร็ว
2. ธงแดงข้อไหนที่เราเคยย่อคำหรือถามนำโดยไม่รู้ตัว จะถามใหม่ได้อย่างไร
3. ถ้าต้องสอนธงแดงในหมู่บ้าน บัตรสถานการณ์ใบแรกของเราจะเขียนว่าอะไร

บทหน้า อบรมครั้งที่ 2 กลางเดือนธันวาคม หมอแผนไทยเปิดเคสยาบุญมีอีกครั้ง เพื่อดูคำถามที่ซ่อนอยู่ใต้คำจำของหามิติ

อ่านขยายความ ชุมชนรู้ธาตุ เล่ม 2 บทที่ 4 (ก่อนดูแล
เอง เช็กตรงแดงก่อน) · เล่ม 3 บทที่ 4 (หน่วยแรก ตรงแดง
และทางออก 3 จุด) และบทที่ 9 (เส้นเวลา และเส้นห้าม
พลาด) · ชุดตำรา 3 ธาตุ เล่ม 8 ดูแลจิตใจตามธาตุ บทที่
14 · เรื่องตรงแดงและการส่งต่อ ให้ยึดบทนี้และหน้าสรุป
ตรงแดงของเล่มนี้เสมอ

สำหรับ อสม.

- ตอนสอน สอนตรงแดงเป็นหน่วยแรกทุกครั้ง ชวนผู้
เรียนจับคู่ถามกันเองด้วยถ้อยคำจริง รวมเรื่องคิด
ทำร้ายตนเอง แล้วให้เขาบอกเองว่าพบแล้วจะ
โทรเบอร์ไหน
- ตอนเยี่ยมบ้าน ถามตรงแดงทุกรอบ ถามเวลาเริ่ม
และยาที่กินประจำ ชวนเจ้าตัวถือสรุปส่งต่อไปเอง
ไม่แน่ใจ ส่งต่อ
- เจอสัญญาณที่ไม่อยู่ในรายการ จดคำของเจ้าตัวไว้
แล้วให้หมอหรือแพทย์ดูก่อน ไม่เพิ่ม ไม่ย้ายชั้น
เอง

บทที่ 3

ห้ามติเชิงลึก · คำถามได้คำจำ



บทที่ 3 · หามิติเชิงลึก · คำถามใต้คำจำ

เคสจำลอง

กลางเดือนธันวาคม อบรมครั้งที่ 2 หมอกยังคลุมทุ่งหน้า รพ.สต. ป้าสมใจจับน้ำอุ่นก่อนเข้าห้อง เข้าหน้าหนาวคนธาตุลมนี้ต้องเพิ่มความอุ่น

หมอแผนไทยต้อนันต์บุกเข้ากับจ๊อทีวี บนจอคือหน้าเส้นโยงใยของทิมเพลินไพร "เคสแรกทุกคนรู้จักแล้ว ยายบุญมีอนุญาตให้ใช้ต่อ ขอแค่ไม่เอ่ยชื่อหลาน" หน้าหนาวนี้ยายยังมากินข้าวเย็นบ้านป้าสมใจวันจันทร์ พุธ ศุกร์ ใจสั่นยังเบา

หมอตะเภาที่ไหลเวียน คำจำ อ่อน ต้น เร่ง เปิดออก ได้แต่ละคำมีรายการยาว บางบรรทัดมีลูกศรกับชื่อมิติอื่นต่อท้าย "ใจสั่นของยาย อยู่ใต้คำไหน"

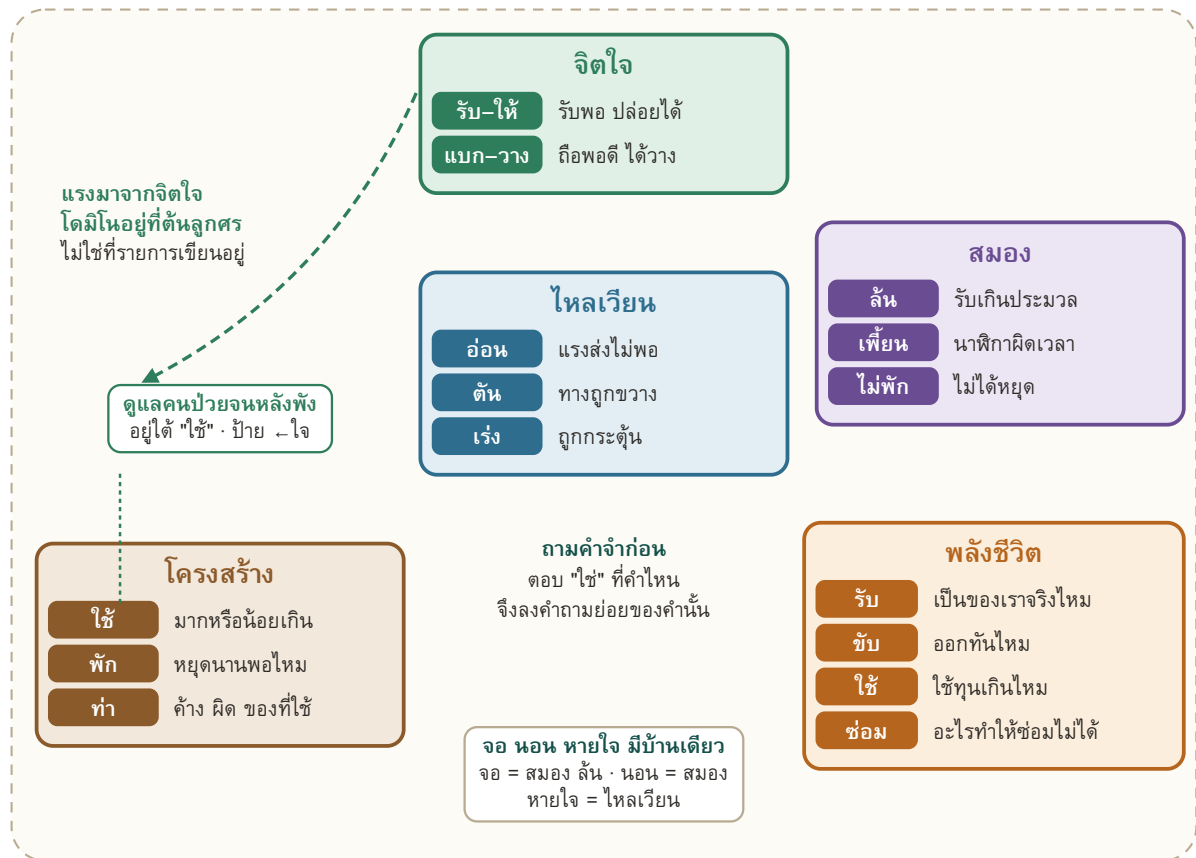
"เร่งสิหมอ ใจเต้นแรง" อสม. คนหนึ่งตอบ หมอชี้บรรทัดใต้คำว่าเร่ง "โกรธ กลัว ตกใจ ยายเป็นไหม" ป้าสมใจส่ายหน้า ยายไม่ได้กลัว ยายเหงา หมอเลื่อนไปที่คำว่าอ่อน "อดนอน ป้ายชี้ไปสมอง เศร้า ท้อ ป้ายชี้ไปจิตใจ ป้ายไม่รู้เรื่องของยาย ยายรู้ ป้ายแค่บอกว่าเราควรถามอะไรต่อ"

แก่นหนึ่งประโยค คำจำแต่ละคำมีคำถามย่อยอยู่ข้างใต้ บางข้อติดป้ายลูกศรบอกว่าแรงส่งมาจากมิติอื่น เราใช้คำถามย่อยถามให้ละเอียดขึ้นและใช้ป้ายบอกทางเดินต่อ แต่ปลายทางยังคือมิติของอาการ ① และหามิติยังไม่ใช้การวินิจฉัย

คำใหม่ในบทนี้ · คำถามย่อย คำถามที่แตกออกจากคำจำแต่ละคำ · **ป้ายลูกศร** ป้ายท้ายคำถามย่อย บอกว่าแรงส่งมาจากมิติหรือกล่องไหน · **เคสคู่** สองเรื่องที่หน้าตาคล้ายกันแต่คนละเส้น ใช้สอน

ชุมเข้าไปใต้คำจำ

หามิติและคำจำยังเหมือนเล่ม 3 เล่มนี้ชุมเข้าไปอีกชั้น คำจำแต่ละคำแตกเป็น **คำถามย่อย** ตารางนี้ย่อจากหน้าเส้นโยงใยของทิมเพลินไพร ซึ่งยังเป็นฉบับทดลอง เป็นตัวอย่างที่ได้ยินบ่อย ไม่ครบทุกเรื่อง ไม่ต้องจำวงเล็บ ← คือ **ป้ายลูกศร** ส่วน ► คือเรื่องที่ต้องให้หมอหรือแพทย์ดูก่อน



ภาพ 3.1 คำจำของห้ามิติ และคำถามย่อยได้คำจำ วางตามโครงเส้นโยงใย

มิติ · คำจำ	ถามว่า	ตัวอย่างที่ได้ยิน
โครงสร้าง · ใช้	ใช้แรงมากหรือน้อยเกิน	ยกแบกทั้งวัน · นั่งทั้งวันไม่เดิน · ดูแลคนป่วยจนหลังพัง (← ใจ)
โครงสร้าง · พัก	หยุดใช้นานพอไหม	ไม่มีวันหยุดจากงานใช้แรง · อดนอน (← สมอง)
โครงสร้าง · ทำ	ทำค้าง ทำผิด ของที่ใช้	ก้มจอ หมอนสูง · เกร็งคอปวดเพราะเครียด (← ใจ) · แอร์เป่าตรง (← กล้อง 4) · หกล้ม (■)
พลังชีวิต · รับ	ได้เข้ามาเป็นของเราจริงไหม	กินจุบจิบ กินตึก ตื่นน้ำน้อย · กินน้อยเพราะเหงา (← ใจ) · ยาประจำ อาหารเสริม (■)
พลังชีวิต · ขับ	ออกทันไหม ถูกขวางไหม	กลั้นปัสสาวะ อูจจาระ · ลมในท้องติด (← โหลเวียน) · ยาถ่ายที่ซื้อกินเอง (■)
พลังชีวิต · ใช้	ใช้ทุนมากเกินไหม	งานหนักต่อเนื่อง (← โครงสร้าง) · ฝืนตื่นด้วยกาแฟ คือใช้ทุนล่วงหน้า
พลังชีวิต · ซ่อม	อะไรทำให้ซ่อมไม่ได้	วัดดูดิบไม่พอ (← รับ) · นอนไม่ถึงช่วงหลับลึก (← สมอง) · เครียดเรื้อรัง (← ใจ)
โหลเวียน · อ่อน	แรงส่งไม่พอ	หายใจตัน · นั่งนาน (← โครงสร้าง) · หมดทุน (← พลังชีวิต) · อดนอน (← สมอง) · เสรี ทั้อ (← ใจ)
โหลเวียน · ตัน	ทางถูกขวาง	กลั้นหายใจเวลาจذب · เครียดกดเก็บ (← ใจ) · ของค้าง (← พลังชีวิต) · ควันฝุ่น (← กล้อง 4)
โหลเวียน · เร่ง	ถูกกระตุ้นจนโหลแรง	กาแฟ เหล้า (← กล้อง 6) · แดดจัด (← กล้อง 4) · โกรธ กลัว ตกใจ (← ใจ)

มิติ · คำจำ	ถามว่า	ตัวอย่างที่ได้ยิน
สมอง · ลั่น	รับมากกว่าที่ประมวล ได้	จอยาว แจ้งเตือนทั้งวัน (← กล้อง 2) · ตัดสินใจมากเกินไปในวัน
สมอง · เพี้ยน	นาฬิกาผิดเวลา	นอนตื่นไม่เป็นเวลา จีบยาว · วันไม่มีตารางหลังเกษียณ (← กล้อง 3) · กินดึก (← พลังชีวิต)
สมอง · ไม่พัก	ไม่ได้หยุดประมวล	หลับกับทีวี · กังวลจนสมองไม่ปิด (← ใจ) · ปวดจนหลับไม่ลึก (← โครงสร้าง) · กรน หายใจสะดุดขณะหลับ (■)
จิตใจ · รับ-ให้	ได้รับพอไหม ปล่อย ออกได้ไหม	โดดเดี่ยว ไม่มีคนฟัง · กดเก็บ ไม่ได้พูด · ให้จนหมดยกเว้นตัวเอง
จิตใจ · แบก- วาง	ถือภาระพอดีไหม ได้ วางไหม	ดูแลคนป่วยไม่มีคนสลับ · ขัดแย้งยึดเยื้อ · ปวดเรื้อรังจนท้อ (← โครงสร้าง)

คำถามย่อยไม่ใช่แบบสอบถามที่ต้องไล่ครบ ถามคำจำก่อน เจ้าตัวตอบ "ใช่" หรือ "บ้าง" ที่คำไหน จึงลงคำถามย่อยของคำนั้น

เจ็ดข้อจัดคำถามย่อย

ทีมเพลินไพรจัดคำถามย่อยด้วยเจ็ดข้อ เป็นการจัดของทีม ไม่มีในคัมภีร์ และยังปรับอยู่

1. จัดตามมิติที่ไปทำให้เสีย แล้วติดป้ายว่ามาจากไหน "ดูแลคนป่วยจนหลังพัง" อยู่ใต้ ใจ ของโครงสร้าง แต่ป้าย ← ใจ เหมือนปวดหลังของปาละออ ป้ายคือลูกโซ่ โดมิโนอยู่ที่ต้นลูกศร ไม่ใช่ที่รายการเขียนอยู่
2. เริ่มที่มิติของอาการ ① อ่านคำจำของมิตินั้นก่อน เจอป้ายค่อยข้าม
3. จอ นอน หายใจ มีบ้านเดียว จอคือสมอง ลั่น นอนคือสมอง เพี้ยนหรือไม่พัก หายใจคือไหลเวียน (จอ ต่ำของแก้วในเล่ม 3 เป็นเรื่องทำ ไม่ใช่สิ่งที่หัวรับเข้าไป)
4. เกิน ขาด ผิด ช่วยถามได้ แต่ไม่บังคับ เหมาะกับ ใช่ และ รับ
5. สิ่งแวดล้อมที่เลือกไม่ได้คือกรอบ ที่ทำเองคือเหตุ หน้าฝนของลุงทองเป็นกรอบ อากาศเย็นตอนดึก เข้าออกแอร์ เป็นเหตุ
6. การสูญเสียเป็นจุดที่แก้ไม่ได้ โศกที่ปล่อยไม่ออกเป็นส่วนที่ดูแลได้ หลานย้ายไป ยายเปลี่ยนไม่ได้ แต่การไม่มีใครกินข้าวด้วย เปลี่ยนได้
7. พัก คือให้เวลา ซ่อม คือโรงงาน ถามซ่อมว่า "อะไรทำให้ซ่อมไม่ได้" ไม่ถาม "ฟื้นเร็วไหม" ซึ่งเป็นคำถามกำลัง จะนับซ้ำ ปาละออดตอบได้สามข้อ ดิ้นตีหนึ่ง (เวลา) กินยีนไม่เป็นมือ (วัตถุติด) แบกคนเดียว (ความสงบ)

ข้อ 6 อ่านคู่กับหลักของเล่มนี้ อารมณ์ที่สมเหตุสมผลกับชีวิต เช่น ความเศร้าหลังสูญเสีย เป็นการตอบสนองปกติก่อนเสมอ จะมองว่าเสียสมดุลเมื่ออยู่นานเกินเหตุ ไม่ได้สัดส่วน หรือเริ่มลงมาถึงกาย (บทที่ 7) ถ้าเข้าข้อซึมเศร้ารุนแรง ใช้ธงแดงขั้นที่ 2

ขยายบุญมีในคำถามย่อย

หมอให้ห้องเดินเส้นของยายใหม่ เริ่มที่ปลายทาง ไหลเวียน ตามข้อ 2

มิติ · คำจำ	คำถามย่อยที่ยายตอบ	ป้าย
ไหลเวียน · อ่อน (ปลายทาง)	อดนอน ใช่ · เศร้า ท้อ บ้าง	← สมอง · ← ใจ

มิติ · คำจำ	คำถามย่อยที่ยายตอบ	ป้าย
สมอง · ไม่พัก	นอนแล้วคิดถึงหลาน ใช่	←ใจ
สมอง · เพี้ยน	เปิดทีวีจนดึก ใช่	ถามว่าทำไม ไม่ได้ ←ใจ
พลังชีวิต · รับ	ข้าวเย็นกินไม่หมด บ้าง	←ใจ
จิตใจ · รับ-ให้	ไม่มีใครกินข้าวเย็นด้วย ใช่	กล่อง 1

ป้ายชี้ทางเดียวกับที่ห้องเดินได้ในเล่ม 3 กล่อง 1 → จิตใจ → สมอง → ไหลเวียน ข้าวเย็นที่กินไม่หมดเขียนอยู่ใต้พลังชีวิต แต่โคมิโนอยู่ที่ต้นลูกศร คือ กินข้าวเย็นคนเดียว

ป้าสมใจนึกถึงหน้าฝนที่แล้ว เส้นนี้ต้องรอหลายเดือนเพราะยายไม่ได้เล่าเรื่องข้าวเย็น คำถามย่อยไม่ได้ทำให้ใครเล่าเร็วขึ้น แต่บอกว่าควรถามอะไรต่อ และช่วยชี้ว่าผู้เรียนระดับ 3 ข้ามคำถามไหนไป

จุดที่ผู้เรียนหาปลายทางผิบบ่อย

กฎเดิมไม่เปลี่ยน ปลายทางคือมิติของอาการ ① เท่านั้น ผู้เรียนระดับ 3 วางผิบบ่อยห้าแบบ

- ตามเสียงข้างมาก อาการรองหลายอย่างอยู่มิติไหน วางที่นั่น
- ตามที่ตั้งอวัยวะ ห้องต้องเป็นพลังชีวิต ทั้งที่นั่นนานท้องอืด ขยับก่อน กินผิบบ่อยท้องอืด แก่ที่กิน
- ใจสั่นที่เจ้าตัวว่าเพราะเครียด วางที่จิตใจ ทั้งที่ใจสั่นคือไหลเวียน
- นอนไม่หลับที่มาจากปวด วางที่โครงสร้าง ทั้งที่ปลายทางยังเป็นสมอง ปวดเป็นมิติเบาะแส
- ใช้ป้ายเป็นปลายทาง เห็น ←ใจ แล้ววางที่จิตใจ ป้ายบอกต้นลูกศร ไม่ได้บอกปลายทาง

ผู้ส่งต่อความรู้ไม่บอกเฉลย ถามกลับ "อาการ ① คืออะไร เสียหน้าที่อะไร" แล้วส่งให้หมดตัดสิน

เคสคู่ · นอนไม่หลับสองแบบ

หมอเขียนเคสสมมติสองเคสไว้ข้างกัน ทั้งสองไม่มีธงแดง และตรวจกับแพทย์มาแล้ว

	เคส ก	เคส ข
เรื่อง	ชายวัย 52 งานยกของ ปวดหลังตอนพลิกตัว ตื่นกลางดึกทุกคืน	หญิงวัย 47 ลูกใกล้สอบ หลับไม่ลงจนดึก
อาการ ①	นอนไม่หลับ	นอนไม่หลับ
ห้องมักวางผิบบ่อยที่	โครงสร้าง เพราะปวดดั่งที่สุด	จิตใจ เพราะเจ้าตัวว่ากังวล
ปลายทาง	สมอง · ไม่พัก	สมอง · ไม่พัก
คำถามย่อยที่ใช่	ปวดจนหลับไม่ลึก (←โครงสร้าง)	กังวลจนสมองไม่ปิด (←ใจ)
ทางเดินต่อ	โครงสร้าง ใช่ ทำ แล้วถึงกล่อง 5	จิตใจ แบก-วาง แล้วถึงกล่อง 1

ปลายทางเดียวกัน แต่ป้ายพาไปคนละกล่อง สอนทีละเคส ผู้เรียนจำได้แค่ "นอนไม่หลับคือสมอง" สอนเป็นคู่ เขาเห็นเองว่าปลายทางกับต้นทางเป็นคนละคำถาม เคส ข ป้าสมใจตอบจิตใจเป็นคนแรก หมอยิ้ม "ป้ายบอกต้นลูกศรนะป้า" ป้าจดไว้ว่าตอบเร็วอีกแล้ว

ศาสตร์มองเรื่องนี้ · ถามถึงสิ่งที่ละชั้น

ศาสตร์	ถามถึงอย่างไร	ใครเป็นคนถาม
แผนไทย	ซักอาการ แล้วอ่านลงธาตุ 42 ประการและสมุฏฐาน	หมอแผนไทย
แผนจีน	ถามเป็นชุด เช่น ร้อนหนาว เหงื่อ การกิน การขับถ่าย การนอน	แพทย์แผนจีน
อายุรเวท	ตรวจหลายทาง เช่น ชีพจร ลิ้น เสียง ตา และถามกิจวัตร	แพทย์อายุรเวท
แผนปัจจุบัน	ถามไล่ทีละระบบของร่างกาย	แพทย์
เพลินไพร	คำจำแตกเป็นคำถามย่อย มีป้ายบอกทางเดินต่อ	เจ้าตัวกับผู้พาเดินถามร่วมกัน หมอตรวจ

การเทียบนี้เป็นคำอ่านของทีมเพลินไพร ยังต้องให้ผู้เชี่ยวชาญแต่ละศาสตร์ยืนยัน

ห้ามติดังไม่ใช่การวินิจฉัย

คำถามย่อยไม่มีข้อไหนเป็นชื่อโรค รายการที่มี ► หยุดเดินเส้นชีวิต ให้หมอหรือแพทย์ดูก่อน ภาวะในร่าง เช่น ไทรอยด์ วัณโรค ทำให้ซ่อมไม่ได้เหมือนเรื่องชีวิตทุกประการ ต้องตัดด้วยการตรวจ (บทที่ 6)

ผู้ส่งต่อความรู้ ไม่แปลห้ามติดกลับเป็นธาตุ 42 แทนหมอ ไม่เพิ่มคำถามย่อยหรือป้ายเอง เจอป้ายที่ตารางไม่มี จดให้หมอดู (บทที่ 8) ความเชื่อมโยงในตารางเป็นข้อสังเกตของทีมเพลินไพร ยังไม่ได้ศึกษาเชิงวิจัย

ลองทำดู · คำถามย่อยของอาการ ① (15 นาที)

1. เช็คธงแดงก่อน แล้วเขียนอาการ ① หนึ่งบรรทัด
2. หาปลายทาง อ่านคำจำของมิตินั้นทีละคำ ตอบ ใช่ บ้าง ไม่ใช่
3. คำที่ตอบใช่ อ่านคำถามย่อยในตาราง จดป้ายที่เจอ
4. ตามป้ายไปไม่เกิน 3 ช่วง เจอ ► หยุด แล้วถามหมอ

ปลายทาง คำถามย่อยที่ใช่ ป้ายที่เจอ

สิ่งที่ควรระมัดระวัง

- ห้ามติดและคำถามย่อยไม่ใช่การวินิจฉัย ไม่ตั้งชื่อโรค
- รายการที่มี ► และภาวะในร่าง ให้หมอหรือแพทย์ดูก่อน ยาที่แพทย์สั่ง ไม่หยุด ไม่ลด ไม่ปรับเอง
- อย่าไล่คำถามย่อยจนเป็นการสอบสวน ลงลึกเฉพาะคำที่เจ้าตัวตอบใช่
- เสด็จในห้องเรียนใช้เคสสมมติ หรือเคสที่เจ้าของอนุญาตและตัดรายละเอียดที่ทำให้เดาตัวได้

ก่อนไปพบต่อไป

1. ป้ายลูกศรบอกอะไร ทำไมโตมิโนจึงอยู่ที่ต้นลูกศร
2. อาการ ① ของเราเอง คำถามย่อยข้อไหนที่ตอบใช่ และป้ายพาไปไหน
3. ถ้าผู้เรียนวางปลายทางของคนนอนไม่หลับเพราะปวดหัวที่โครงสร้าง เราจะถามเขากลับว่าอะไร

ป้ายวันเดียวกัน หมอวาดลูกศรระหว่างห้ามิตจนเต็มกระดาน ยี่สิบทาง และบางทางวนกลับมาหาตัวเอง

อ่านขยายความ ชุมชนรู้ธาตุ เล่ม 3 บทที่ 6 (ห้ามิต เสียหน้าที่อะไร) และบทที่ 10 (เส้นโยงใย เดินย้อนจากปลายทาง) · เล่ม 2 บทที่ 12 (หัวข้อท้องอืด ท้องผูก) · ชุดตำรา 3 ธาตุ เล่ม 15 นอนหลับตามธาตุ

สำหรับ อสม.

- ตอนเยี่ยมบ้าน ชวนเขาตอบคำถามของปลายทางเองก่อน แล้วถามคำถามย่อยเฉพาะคำที่เขาตอบใช่ ให้เขาเห็นเองว่าป้ายชี้ไปทางไหน
- ตอนช่วยหมอดูงานฝึกระดับ 3 ซ้ำจุดที่วางปลายทางผิดด้วยคำถาม ไม่บอกเฉลย แล้วส่งให้หมอตัดสิน
- ไม่แปลห้ามิตเป็นธาตุ 42 ไม่เพิ่มป้ายเอง เจอ ▶ ส่งหมอหรือแพทย์

บทที่ 4

ยีสืบทาง และวังวน



บทที่ 4 · ยี่สิบทาง และวังวน

เคสจำลอง

ป้ายวันอบรมครั้งที่ 2 กลางเดือนธันวาคม ลมหนาวลอดหน้าต่างห้องประชุม รพ.สต. ป้าสมใจกระซิบเสื้อคลุมที่ใส่มาตั้งแต่เช้า เพราะ × เย็น

หมอแผนไทยวาดวงกลม 2 วงลงบนกระดาน โครงสร้างกับสมอง ลากลูกศรขึ้น "ปวด → กลับไม่ลึก" แล้วลากย้อนลง "อดนอน → ไม่ได้ซ่อม ปวดไวขึ้น" สองเส้นต่อกันเป็นวง

"ป้าละอออนุญาตให้หมอเล่าเฉพาะส่วนที่ใช้เรียน" หมอบอก "หน้าฝนที่แล้ว สุดสัปดาห์ที่สามีกกลับมาช่วย ป้าปวดน้อยลง กลับดีขึ้น แต่พอเช้าสัปดาห์ใหม่ก็กลับมาที่เดิม ทำไมสองวันถึงไม่พอ"

"เพราะวันธรรมดาไม่มีใครช่วย" อสม. คนหนึ่งตอบ หมอพยักหน้า "นั่นคือต้นทาง แต่ยังมีอีกเรื่อง" หมอวนปลายปากกาตามวง "วงนี้หมุนเองได้ ต่อให้วันนั้นยกแม้น้อยกว่าเดิม"

ป้าสมใจจดคำว่า "หมุนเอง" ไว้ตัวโต ทั้งหน้าฝนป้าไม่เคยถามว่าทำไมบางอาการอยู่นานกว่าเหตุ

แก่นหนึ่งประโยค หำมิตีส่งแรงถึงกันได้ 20 ทาง แต่ละทางมีหน้าตาในชีวิตจริง เมื่อทางต่อกันจนปลายย้อนกลับไปเป็นเหตุ จะเกิดวังวนที่หมุนต่อเองแม้นต้นทางเบาลง จึงต้องตัดสองที่ คือต้นทาง และข้อต่อของวง

คำใหม่ในบทนี้ · ป้ายทาง ข้อความสั้นบนลูกศร เขียนแบบ เหตุ → ผล บอกว่าทางนั้นเห็นในชีวิตเป็นอะไร · **วังวน** ลูกโซ่ที่ปลายทางย้อนกลับไปเป็นเหตุของมิตีก่อนหน้า จึงหมุนต่อเองได้ · **ข้อต่อของวง** มิติตั้งผ่านทุกรอบ มักเป็นสมองที่การนอน

ยี่สิบทาง ในภาษาชีวิต

หำมิตีมีสิบคู่ แต่ละคู่ส่งแรงได้สองทาง จึงมี 20 ทาง (เล่ม 3 บทที่ 10) เรารู้จักทางเหล่านี้เพื่อถามให้ถูก อธิบายให้ชัด และช่วยหมอชี้จุดที่ผู้เรียนระดับ 3 พลาด การตัดสินใจว่าเส้นไหนจริงยังเป็นงานของหมอแผนไทย ทีมเพลินไพรเขียน **ป้ายทาง** ไว้บนลูกศรทุกเส้นในหน้าเส้นโยงใยของทีม ให้จำเป็นเรื่องที่ไต่ยีนในบ้านคน ไม่ใช่จำเป็นลูกศร ข้างล่างคือแปดทาง จัดเป็นสี่คู่

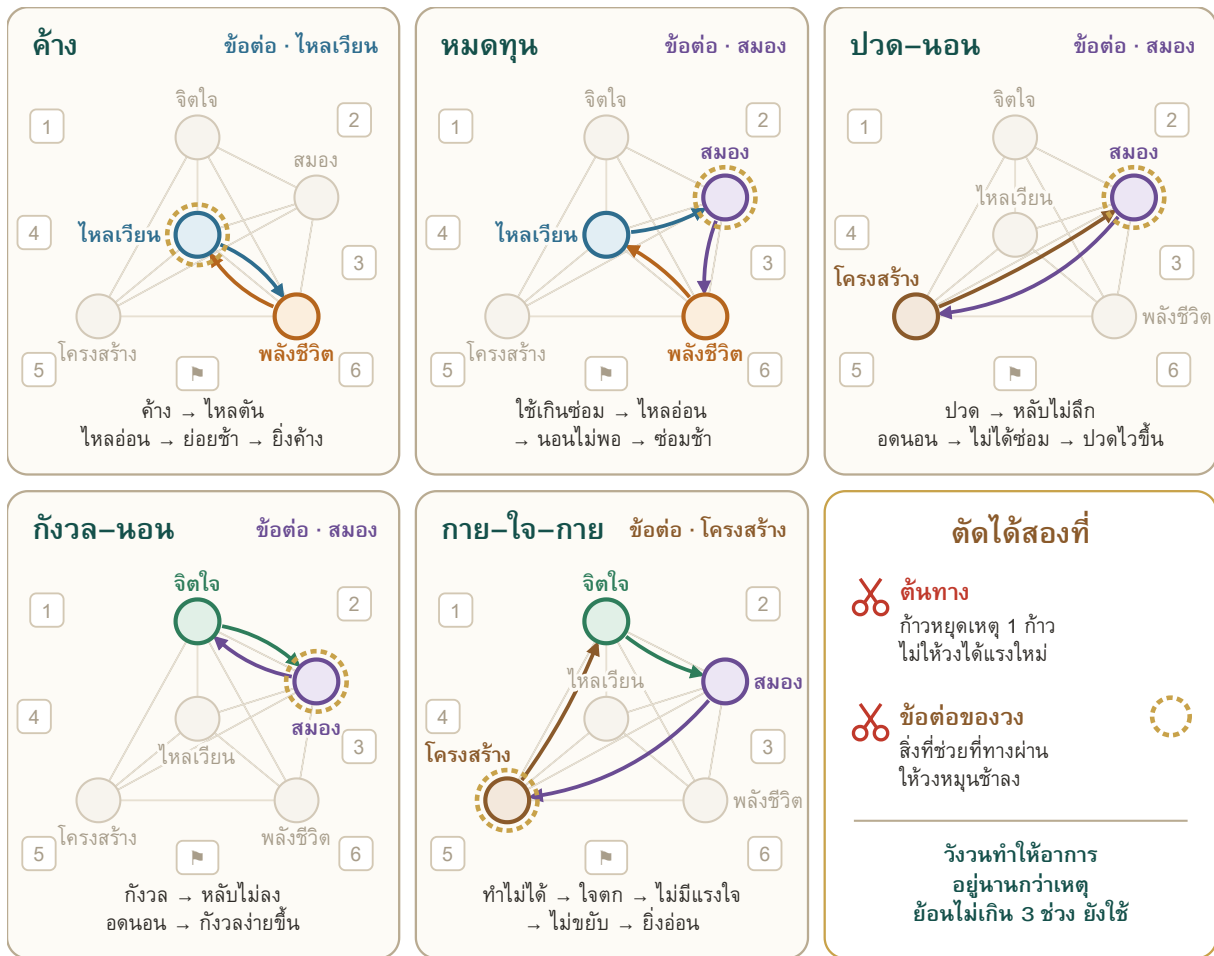
ทาง	ป้ายทาง	ถามด้วยภาษาชีวิต
จิตใจ → สมอง	กังวล คิดวน → กลับไม่ลง	ก่อนนอนมีเรื่องวนอยู่ในหัวไหม
สมอง → จิตใจ	อดนอน → หงุดหงิด หนน้อย กังวลง่าย	วันที่นอนน้อย อารมณ์ต่างจากวันที่นอนพอไหม
โครงสร้าง → สมอง	ปวด → กลับไม่ลึก ตื่นบ่อย	ตื่นกลางดึกเพราะปวดไหม
สมอง → โครงสร้าง	อดนอน → ไม่ได้ซ่อม ปวดไวขึ้น	คืนที่นอนน้อย วันรุ่งขึ้นปวดมากขึ้นไหม
พลังชีวิต → ไหลเวียน	ของค้าง หมดทุน → ไหลตัน ไหลอ่อน	หลังมือหนัก ตัวหนักหรือมีน้มนไหม
ไหลเวียน → พลังชีวิต	ไหลอ่อน → ท้องอืด ย่อยช้า ขับไม่ออก	ท้องอืดมากขึ้นในวันที่ไม่ได้ขยับไหม
โครงสร้าง → จิตใจ	ปวดเรื้อรัง ทำเองไม่ได้ → ท้อ	ความปวดทำให้ต้องเลิกทำสิ่งที่เคยชอบไหม
จิตใจ → โครงสร้าง	แบกภาระ → เกร็งคอ ปวดหลัง	ปวดมากขึ้นในช่วงที่เครียดไหม

ป้ายเหล่านี้เป็นข้อสังเกตของทีมเพลินไพรจากหน้าที่ยังเป็นฉบับทดลอง ยังไม่ได้ศึกษาเชิงวิจัย ป้ายลูกศรข้ามมิติในบทที่ 3 คือทางชุดเดียวกัน มองจากฝั่งที่รับแรง เวลาถาม เราไม่เอ่ยชื่อมิติ และไม่อ่านป้ายเป็นคำถามนำ เช่น "เครียดจนปวดหลังใช่ไหม"

ทางคู่ไปกลับ เรื่องเดียวที่มีทั้งขาไปและขากลับ เช่น "คิดเรื่องลูกจนนอนไม่หลับ" กับ "นอนไม่พอแล้วยังคิดมาก" ให้สงสัยว่ามีวงหมุนอยู่ แล้วถาม "อะไรมาก่อน" คำตอบชี้ว่าแรงแรกเดินทางไหน

วังวน · เมื่อปลายทางย้อนกลับไปเป็นเหตุ

วังวน คือลูกโซ่ที่ปลายทางย้อนกลับไปเป็นเหตุของมิติก่อนหน้า วงจึงหมุนต่อเนื่องแม้นั้นทางเบาลงแล้ว เล่ม 3 รู้จักวงค้ำกับหมุดทุนซึ่งหมอบุเป็นค่านอ่าน บทนี้เราอ่านเอง และรู้จักเพิ่มอีกสามวง



วงประสีทอง = ข้อต่อของวง · สามในห้าผ่านการนอน · การจัดห้วงเป็นของทีมนเพลินไพร

ภาพ 4.1 ห้ววังวนบนเส้นโยงใย ทุกวงตัดได้สองที่ ต้นทาง และข้อต่อของวง

วังวนตอบว่า **ทำไมอาการอยู่นานกว่าเหตุ** ต้นทางเบาลงแต่อาการยังไม่หายทันที ไม่ได้แปลว่าเส้นผัดเสมอไป วงอาจกำลังคลายทีละรอบ แต่ถ้าทำครบแล้วไม่ดีขึ้นเลย อย่าใช้วังวนเป็นข้ออธิบาย ให้หมอดูอีกครั้ง และคิดถึงเส้นห้ามพลาด

สี่ศาสตร์มองเรื่องนี้

ศาสตร์	มองวงที่หมุนเองอย่างไร	ใครเป็นคนหา
แพทย์แผนไทย	ธาตุพิการต่อกัน · โรคเกาต์รักษายากกว่าโรคใหม่	หมอ
แพทย์แผนจีน	ป่วยนานมักพร่อง · รักษาต้องหาราก	หมอ
อายุรเวท	ของเสียตกค้างจากการย่อยไม่หมด สะสมแล้วอุดทาง	หมอ
แพทย์แผนปัจจุบัน	ปวดกับการนอน กังวลกับการนอน ส่งผลถึงกันได้ทั้งสองทาง	แพทย์
เพลินไพร	วาดวงลงบนหามิติ หาข้อต่อ แล้วตัดสองที่	เจ้าตัว กับผู้พาเดินหรือหมอ

การเทียบนี้เป็นคำอ่านของทีมเพลินไพร ต้องให้ผู้เชี่ยวชาญแต่ละศาสตร์ยืนยัน การจัดวงวนเป็นห้าแบบก็เป็นการจัดของทีม คัมภีร์ไม่ได้แยกไว้เป็นชุด

ห้าวงวนที่ต้องรู้จัก

วงวน	วนอย่างไร	ข้อต่อของวง	ตัวอย่าง
ค้ำ	รับเกินกำลังย่อยหรือขับไม่ทัน → ค้างอุดทางไหล → ย่อยช้าลง → ยิ่งค้าง	ไหลเวียน	ลู่ทอง
หมดทุน	ใช้เกินกว่าซ่อมทัน → ไหลอ่อน นอนไม่พอ → ซ่อมช้า → ยิ่งหมดทุน	สมอง (นอน พัก)	ป่าละอ
ปวด-นอน	ปวด → หลับไม่ลึก → ไม่ได้ซ่อม → ปวดไวขึ้น	สมอง (นอน)	ป่าละอ
กังวล-นอน	กังวล → หลับไม่ลง → อดนอน → กังวลง่ายขึ้น	สมอง (นอน)	คนที่เอางานเข้านอน
กาย-ใจ-กาย	ทำไม่ได้เลยเคย → ใจตก → ไม่มีแรงใจ ไม่ยับ → ยิ่งอ่อน	โครงสร้าง (สิ่งที่ยังทำได้)	ลู่ชัย บทที่ 5

สามในห้าวงผ่านการนอน จำง่าย ๆ ว่า **วงไหนผ่านการนอน ข้อต่อมักอยู่ที่นั่น** (สมมติฐานของทีม) วงหมดทุนห้ามลืมว่า **ทุกวิธีต้องอ่อน** วงกังวล-นอนมีแบบที่ผ่านไหลเวียนด้วย ใจสั้นแล้วใจตีความว่ากลัว ยิ่งกลัวยิ่งสั้น ซึ่งต้องคัดตรงแดงก่อนเสมอ และระวังคำว่า "คิดมากเอง" ที่โทษเจ้าของเรื่อง

แผนของลู่ทองในเล่ม 3 ตัดวงค้ำสองที่พอดี ก้าวคือกินข้าวเย็นให้เสร็จก่อนข้าวภาคค่ำ (ต้นทาง) สิ่งที่จะช่วยคือเดินได้ขาหลังมือ 10 นาที (ข้อต่อ) ส่วนวงกาย-ใจ-กาย ต้นทางมักอยู่ในร่าง เช่น โรคเรื้อรัง วย จึงถอยมาหาสิ่งเล็ก ๆ ที่ยังทำได้ทุกวัน ปลายปีนี้ลู่ชัยยังไปชมรมกับลู่ทองทุกวันพุธ ป้าสมใจยังไม่รู้ว่าอีกไม่กี่สัปดาห์จะได้เห็นวงนี้ที่บ้านของลู่

ตัดวงสองที่ · ต้นทาง และข้อต่อของวง

- **ต้นทาง** ไม่ให้วงได้แรงใหม่ เป็นที่ของก้าวหยุดเหตุหนึ่งก้าว ลงที่โดมิโนตัวแรก
- **ข้อต่อของวง** ให้วงหมุนช้าลง เป็นที่ของสิ่งที่ช่วยที่ทางผ่าน ไม่นับเป็นก้าวที่สอง

สองที่นี้คือต้นทางกับทางผ่าน จากการลงมือสามตำแหน่งในเล่ม 3 กติกาเดิมยังใช้ครบ ก้าวหยุดเหตุหนึ่งก้าวสิ่งที่ช่วยไม่เกิน 2 อย่าง ต้นทางขาดไม่ได้ ตัดแค่ข้อต่อ พอหยุดทำ ต้นทางก็ส่งแรงใหม่ ตัดแค่ต้นทาง วงยังหมุนด้วยแรงเดิมไปอีกระยะ ตัดทั้งสองที่ วงมักคลายเร็วกว่า ข้อนี้เป็นข้อสังเกตของทีม ยังไม่ได้ศึกษาเชิงวิจัย

ปาละออ · สองวันในเรื่องเดียว

ลูกโซ่ของปาละออในเล่ม 3 คือ กล้อง 3 และ 1 ไม่มีคนสลับ → พลังชีวิต (เปลี่ย) → โครงสร้างและสมอง (ปวดหลังตอนเย็น นอนไม่ลึก) → จิตใจ (หงุดหงิด) หมอวาดวงวนเล็ก 2 วงลงบนเส้นนี้

- **วงหมดทุน** ดูแลแม่สามีทั้งวัน ตีหนึ่งลูกมาพลิกตัวแม่ ซ่อมไม่ทัน ยิ่งเปลี่ย
- **วงปวด-นอน** ปวดหลังตอนเย็น หลับไม่ลึก เข้ามาปวดไวกว่าเดิม

วงวนทั้งสองใช้ข้อต่อเดียวกัน คือการนอนและการพัก แผนของป้าในเล่ม 3 จึงลงสองที่ ก้าว **ขอคนสลับวันละ 2 ชั่วโมง** ลงที่ต้นทาง สิ่งที่ช่วย **จับช่วงที่มีคนสลับ** ลงที่ข้อต่อ กำลังของป้าน้อย ทุกอย่างจึงสั้นและเบา "ถ้าเลือกแค่นี้ วันที่ไม่มีคนสลับป้าก็จับไม่ได้" หมอว่า

ผลค่อย ๆ มาตามที่วงคลาย ปลายเดือนกันยายนปวด 7 เหลือ 4 จาก 10 กลางเดือนตุลาคมเหลือ 3 เดือนธันวาคมป้ายังขอคนสลับตามแผนเดิม สองวันที่มีคนช่วยในหน้าฝนจึงไม่พอ เพราะต้นทางยังเต็มแรงทุกวันธรรมดา และวงต้องใช้หลายรอบกว่าจะคลาย ป้าสนใจลองเล่าเรื่องนี้ให้ อสม. ช่าง ๆ ฟังแล้วขอให้เล่ากลับ เขาเรียกข้อต่อว่า "ต้นเหตุ" ป้าจึงรู้ว่ายังอธิบายไม่ชัดพอ

ย้อนไม่เกิน 3 ช่วง ยังใช้

- เดินย้อนจากปลายทาง **ไม่เกิน 3 ช่วง** เห็นลูกศรย้อนกลับ ให้จดว่า "ตรงนี้มีวง" แล้วเดินออกนอกวงไปหากล้อง
- **ต้นทางต้องอยู่ในกล้อง** ข้อต่อของวงไม่ใช่ต้นทาง ถ้าหยุดที่ "เพราะนอนไม่พอ" ถาม "ทำไม" อีกครั้ง (ยกเว้นวงกาย-ใจ-กาย ที่ต้นทางอยู่ในร่าง ให้หาส่วนของกล้องที่ยังเปลี่ยนได้แทน)

ผู้ส่งต่อความรู้ใช้เรื่องนี้อย่างไร

กับคนที่เราพาเดิน อธิบายด้วยภาษาชีวิตว่าวงต้องใช้เวลาคลาย แต่ไม่สัญญาผล ถ้าไม่ดีขึ้นเลย พากลับไปหาหมอ

กับผู้เรียนระดับ 1-2 ไม่สอน 20 ทางและวงวน ระดับ 1 ใช้ "อาการอยู่ปลาย เหตุอยู่ต้น" ระดับ 2 ใช้ลูกโซ่สามแบบหลักกับ "เส้นใช้คิด จุดใช้ทำ" ถ้ามีคนถามว่าทำทางปรับแล้วทำไมยังไม่หาย ตอบว่าทำชั้น A ครบ 14 วันยังไม่หาย คือเกณฑ์ที่ชั้น L ต้องเข้มข้น พาไปเดินชั้น L ให้ลึกกับผู้พาเดินหรือหมอแผนไทย

ตอนช่วยหมอดูการฝึกระดับ 3 ชี้ด้วยคำถาม แล้วส่งงานให้หมอตัดสิน ไม่ให้คะแนน

จุดที่ผู้เรียนพลาดบ่อย	คำถามที่ใช้ชี้
เขียนข้อต่อเป็นต้นทาง เช่น "นอนไม่พอ"	ทำไมนอนไม่พอ ถึงกล้องแล้วหรือยัง
สรุปว่าเส้นผิดเพราะอาการลดซ้ำ	แถบทำได้ถึงครึ่งของวันไหม ลูกโซ่ดีขึ้นบ้างไหม
ใช้วงวนอธิบายอาการที่ทำครบแต่ไม่ดีขึ้นเลย	ขีดเส้นห้ามพลาดซ้ำแล้วหรือยัง

เราไม่ตัดสินเส้นจริงแทนหมอ และไม่เพิ่มวงวนหรือทางใหม่เอง วงที่ไม่มีในบทนี้ จดไว้ให้หมอดู (บทที่ 8)

ลองทำดู · วาดวงหนึ่งวง แล้วให้คนในบ้านเล่ากลับ (15 นาที)

1. เปิดหน้าสรุปแดงก่อน ถ้าพบข้อใด หยุดแล้วไปตามทางออก
2. นึกถึงอาการของเราที่อยู่ยาวนานกว่าเหตุ เขียน 2–3 มิติ ลากลูกศรพร้อมป้ายทางด้วยคำของเรา
3. วงกลมข้อต่อของวง แล้วเขียนว่าต้นทางอยู่ในกล่องไหน
4. อธิบายวงให้คนในบ้านฟังไม่เกินสามประโยค ไม่ใช่ข้อมิติ แล้วขอให้เขาเล่ากลับ จดคำที่คลาดไป

สิ่งที่ควรระมัดระวัง

- วังวนไม่ใช่การวินิจฉัย และไม่ได้บอกว่า "ไม่เป็นอะไร" ไม่ดีขึ้นหรือแย่ลง ให้หมอดูอีกครั้ง ยาที่แพทย์สั่ง ไม่หยุด ไม่ลด ไม่ปรับเอง
- ใจสั้นร่วมกับหน้ามืดจะเป็นลม หรือเจ็บแน่นหน้าอกร้าวไปแขน กราม หรือหลัง เหงื่อแตก เป็นรูดแดงขึ้นที่ 1 โทร 1669 ใจสั้น เวียน หรือหน้ามืดในผู้สูงอายุ เป็นรูดแดงขึ้นที่ 2
- คิดทำร้ายตนเองหรือคิดอยากตาย อย่าให้อยู่ลำพัง โทร 1323 ถ้ามีอันตรายตรงหน้า โทร 1669
- คนที่กำลังน้อย ห้ามวิธีแรงทุกชนิด การออกแรงในผู้สูงอายุหรือผู้มีโรคประจำตัว ให้หมอดูก่อน
- กรณหนักหรือหยุดหายใจขณะหลับ ปวดที่มีขา อ่อนแรง หรือร้าวลงขา ให้หมอหรือแพทย์ดูก่อน

ก่อนไปพบต่อไป

1. วังวนห้าแบบมีอะไรบ้าง ข้อต่อของแต่ละวงอยู่ที่ไหน
2. อาการของเราที่อยู่ยาวนานกว่าเหตุ มีวงไหนหมุนอยู่ไหม ที่ผ่านมาระลอกมือแค่ว่าข้อต่อหรือเปล่า
3. ถ้าผู้เรียนระดับ 3 เขียนต้นทางว่า "นอนไม่พอ" เราจะถามอะไรต่อ และส่งงานให้ใครตัดสิน

บทหน้า เราจะรู้จักคลังเส้นทาง ลูกโซ่ที่หมอเห็นซ้ำจนจำได้ เริ่มจากหกเส้นที่พบบ่อย

อ่านขยายความ ชุมชนรู้ธาตุ เล่ม 3 บทที่ 10 (เส้นโยงใย เติบยอนจากปลายทาง) และบทที่ 13 (แผนสุขภาพ เฉพาะบุคคลหน้าเดียว และติดตาม 14 วัน) · เล่ม 2 บทที่ 7 (กำลัง 3 ข้อ และไฟลอย) · ชุดตำรา 3 ธาตุ เล่ม 15 นอนหลับตามธาตุ

สำหรับ อสม.

- ชวนเจ้าของเรื่องเล่าว่าอาการไหนมาก่อน แล้วให้เขาเห็นวงของตัวเองจากป้ายทางในภาษาชีวิต ไม่ตัดสินเส้นแทนหมอ
- ชวนเขาเลือกก้าวที่ต้นทางเอง ถ้าเขาอยู่ในกลุ่มที่ต้องไปหาหมอเร็วกว่าปกติ ชวนเขานำแผนไปให้หมอแผนไทยดูก่อน
- ตอนช่วยหมอดูงานฝึกระดับ 3 ชวนผู้เรียนตอบเองว่า "ต้นทางอยู่ในกล่องแล้วหรือยัง" แล้วส่งงานให้หมอตัดสิน

บทที่ 5

คลังเส้นทาง · เส้นพบบ่อย 6 เส้น



บทที่ 5 · คลังเส้นทาง · เส้นพบบ่อย 6 เส้น

เคสจำลอง

ต้นเดือนมกราคม การอบรมครั้งที่ 3 หมอแผนไทยวางบัตรกระดาษหกใบบนโต๊ะ ใบละคำ จอ นิ่ง ใจ กิน จังหวะ ทруд

"หมอที่คุณคุ้นมานาน ฟังไม่กี่ประโยคก็พอเดาได้ว่าเรื่องจะเดินทางไหน" หมอว่า "ไม่ใช่เพราะเก่ง แต่เพราะเคยเห็นแบบนี้มาแล้ว วันนี้เราเรียนแบบที่เคยเห็น และเรียนว่าทำไมต้องไม่เชื่อแบบแรกๆ ที่นี่บอก"

ป้าสมใจนึกหน้าคนได้เกือบทุกใบ "นั่ง" คือโต๊ะกินข้าวที่แก้ววางโน้ตบุ๊ก "ใจ" คือข้าวเย็นของยายบุญมี "กิน" คือละครของลุงทอง "จอ" คือบ้านตัวเอง เหลือใบ "ทรุด" ที่ป้ายังนึกไม่ออกว่าเป็นของใคร

แก่นหนึ่งประโยค คลังเส้นทางคือลูกโซ่ที่หมอเห็นซ้ำจนจำได้ เราเปิดคลังหลังได้ประโยคสรุปและปลายทางแล้ว เพื่อไม่ลืมเส้นพบบ่อยและไม่ลืมเส้นห้ามพลาด คลังให้เส้นสมมติฐาน ไม่ได้ให้คำตอบ

คำใหม่ในบทนี้ · คลังเส้นทาง ลูกโซ่ที่พบซ้ำ 13 เส้น แบ่งเป็นเส้นพบบ่อย เส้นรองลงมา และเส้นห้ามพลาด · **ชื่อจำ** ชื่อสั้นๆ ที่ทีมเพลินไพร่ตั้งให้แต่ละเส้น · **สัญญาณจำ** สิ่งในเรื่องที่ช่วยให้เส้นนั้นน่าจะใช้

ทำไมเส้นมีไม่กี่แบบ

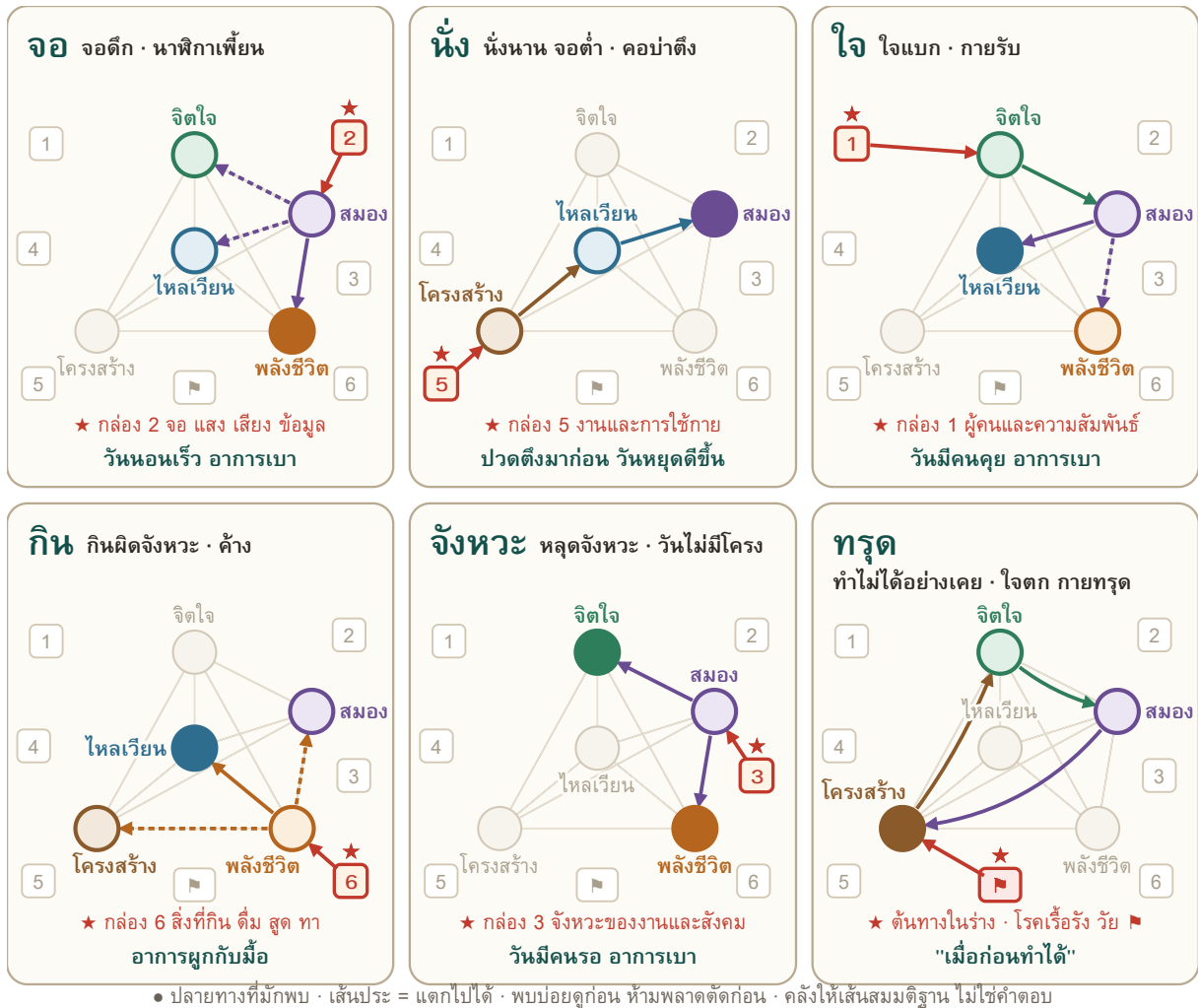
เหตุจากนอกตัวเข้ามาได้ทางกล่องชีวิต 6+1 เท่านั้น แต่ละกล่องมีประตูลูก แล้วแรงดันต่อเนื่องตามเส้นโยงใยที่มีมิติประจำ ลูกโซ่ในชีวิตจริงจึงซ้ำกันเป็นแบบ ผู้เชี่ยวชาญทุกศาสตร์เทียบเรื่องตรงหน้ากับเรื่องที่เคยเห็น แพทย์แผนปัจจุบันสอนว่า "พบบ่อยดูก่อน ห้ามพลาดตัดก่อน"

ทีมเพลินไพร่รวบรวมแบบที่เห็นซ้ำไว้ 13 เส้น **เส้นพบบ่อย** 6 เส้นอยู่ในบทนี้ **เส้นรองลงมา** 4 เส้นและ **เส้นห้ามพลาด** 3 เส้นอยู่ในบทที่ 6 ลำดับว่าเส้นไหนพบบ่อยเป็นสมมติฐานของทีม ยังไม่ได้นับจากเคสจริง คลังเป็นเครื่องมือของเพลินไพร่ คัมภีร์ไม่ได้จัดลูกโซ่ชีวิตเป็นชุด

ใช้คลังตอนไหน และใช้อย่างไร

1. คัดก่อน จังหวะคิดที่ 1 คัดก่อนคิด (H)
2. ได้ประโยคสรุปและปลายทาง จังหวะคิดที่ 2 (H) และจังหวะคิดที่ 3 (L1)
3. เทียบกับคลัง อ่านสัญญาณจำ หาเส้นที่น่าจะใช้ 1-2 เส้น **เส้นที่ 1** ยังเป็นเส้นที่เจ้าตัวสงสัยเองเสมอ แม้ไม่อยู่ในคลัง
4. ถามเส้นเสียง ของทุกเส้นที่จด
5. ส่งให้หมอตั้งและชั่ง จังหวะคิดที่ 5-6 (L2) เกณฑ์ข้อแรก เหตุมาก่อนอาการ ต้องผ่านทุกเส้น

ผู้ส่งต่อความรู้ใช้คลังเพื่อ **ถามสัญญาณ** **ถามเส้นเสียง** และสอน "พบบ่อยดูก่อน" บอกว่านี่ถึงเส้นไหนก่อน "ห้ามพลาดตัดก่อน" บอกว่าทำอะไรก่อนตามเวลา แต่ละเส้นมีทาง แบบ สัญญาณจำ ธาตุกับเส้น จุดลงมือ (โดมิโนที่มักได้ผล เจ้าตัวยังเลือกก้าวเอง) เส้นเสียง และกับดัก **ธาตุไม่ได้เลือกเส้น แต่เลือกทางที่เส้นไหล** และหน้าตาของปลายทาง (สมมติฐานของทีม) **เส้นเสียง** คือภาวะที่ต้องคัดก่อน ให้หมอหรือแพทย์ดูก่อน ไม่ใช่ตรงแดง เว้นแต่ตรงกับตรงแดง ซึ่งใช้ถ้อยคำของตรงแดงตามบทที่ 2



ภาพ 5.1 เส้นพบบ่อย 6 เส้น จอก · นั้ง · ใจ · กิน · จังหวะ · ทรวด

จอดัก · นาฬิกาเพี้ยน

- ทาง กล้อง 2 → สมอง (นาฬิกาเพี้ยน ไม่พัก) → พลังชีวิต (ย้อย ขับถ่าย เป็นหวัดง่าย) หรือแตกไป ไหลเวียน (ใจสั้น ตาล้า) จิตใจ (หงุดหงิด) · แบบ แตกจากประตู
- สัญญาณจำ อาการเริ่มหล่นนอนเลื่อนดึก · วันที่นอนเร็ว อาการเบา · เจ้าตัวมักไม่เห็นว่าเป็นเกี่ยวกับจอก
- ธาตุกับเส้น ลม นอนไม่หลับ คิดวน (▲ เบา แห้ง) · ไฟ ร้อนใน ท้องผูก (▲ ร้อน) · น้ำ ตื่นสาย ง่วงทั้งวัน (▲ หนัก)
- จุดลงมือ ที่ซาร์จมือถือนอกห้องนอน · เวลาปิดจอกผูกกับเหตุการณ์เดิม
- เส้นเสียง ชิมเศร้าที่ซ่อนหลัง "ติดจอก" หยุดหายใจขณะหลับ ให้หมอหรือแพทย์ดูก่อน · เศร้า หมดความสนใจ เกือบทุกวันนานเกิน 2 สัปดาห์ จนทำงานหรือใช้ชีวิตไม่ได้ เป็นตรงแดงขั้นที่ 2
- กัดัก แก่ที่ปลายทางอย่างเดียวโดยไม่แตะจอก

บ้านของป้าสมใจ (เล่ม 3 บทที่ 14) ช่วงเปิดเทอมเมื่อกกลางปีที่แล้ว บ้านนอนดึกทั้งบ้าน ภูมิตื่นยาก แก้วหลับไม่ลึก ป้าเองก็นอนเลื่อนโทรศัพท์ ก้าวของบ้าน "ถ้าสามทุ่ม แล้วทุกเครื่องไปนอนที่ปลักหน้าทีวี" ตรงกับจุดลงมือของเส้นนี้พอดี ภูมิเป็นเด็ก ผู้ใหญ่ดูแลแทน ไม่ปึก ▲ และไม่เดินขึ้น L ให้เด็ก

นั้งนาน จอดำ · คอบ้าง

- ทาง กล้อง 5 → โครงสร้าง (ใช้มาก พักน้อย ทำค้าง) → ไหลเวียน (ตึงค้าง) → สมอง (ปวดหัวบายนอนยาก) · แบบ กายขึ้น

- **สัญญาณจำ** ปวดตึงมาก่อน นอนยากมาที่หลัง · ป้ายแย่กว่าเช้า · วันหยุดดีขึ้น · นวดแล้วหาย กลับไปนั่งก็เป็นอีก
- **ธาตุกับเส้น** ลม ตึง ลั่น ปวดเป็นพัก (▲ แห้ง เบา) · ไฟ ปวดร้อน ร้าวขึ้นหัว (▲ ร้อน) · น้ำ ตึงหนัก เมื่อยค้ำ (▲ หนัก)
- **จุดลงมือ** ความสูงของจอ ท่านั่ง · ลูกทุก 50 นาที
- **เส้นเสียง** ชา อ่อนแรง ปวดร้าวลงแขนขา ให้หมอหรือแพทย์ดูก่อน · แขนขาอ่อนแรงหรือชาครึ่งซีก หน้าหรือปากเบี้ยว พูดไม่ชัด ปวดศีรษะรุนแรงฉับพลัน เป็นสีแดงชั้นที่ 1 โทร 1669
- **กับดัก** คิดว่านอนยากเป็นอีกเรื่อง ทั้งที่ลามมาจากคอ

แก้ว (เล่ม 3 แก้วยินยอม หมอแผนไทยเดินกับแก้ว) จอดำวันละคราว 10 ชั่วโมง คอปวดตึงมาก่อนปวดหัวบ่า และนอนยาก แก้วคิดว่า "เครียดงาน" เป็นเส้นที่ 1 แต่เส้นเวลาชี้เส้นนี้ แก้วคือยกจอขึ้นเสมอสายตา ครบ 14 วันปวดหัว 6 เหลือ 2 แก้วเป็นธาตุลมไฟ จึงอ่านแถวลมกับไฟรวมกัน

ใจแบก · กายรับ

- **ทาง** กล่อง 1 → จิตใจ (แบก วางไม่ลง) → สมอง (คิดวน นอนไม่พอ) → ไหลเวียน (ใจสั่น หายใจไม่อิ่ม) หรือพลังชีวิต (กินไม่ลง กินไม่ลงใจ) · แบบ ใจลง
- **สัญญาณจำ** เริ่มหลังเหตุการณ์กับคน · วันที่มีคนคุย อาการเบา · อาการกายเป็นพัก ไม่มีจุดเจ็บชัด · บางคนแค่ "เหนื่อยใจ"
- **ธาตุกับเส้น** ลม ใจสั่น ตื่นตึก กังวล (▲ เบา) · ไฟ แสบร้อนกลางอก โมหะ (▲ ร้อน) · น้ำ เหนื่อย กินไม่ลง ใจเย็บ (▲ หนัก)
- **จุดลงมือ** เปลี่ยน "ใครอยู่ด้วยตอนไหน" ไม่ใช่เปลี่ยนความรู้สึก
- **เส้นเสียง** ตรงกับตรงแดงทุกข้อ คิดทำร้ายตนเองหรือคิดอยากตาย เป็นสีแดงชั้นที่ 1 อย่าให้อยู่ลำพัง โทร 1323 ถ้ามีอันตรายตรงหน้า โทร 1669 · ซึมเศร้ารุนแรง ธงแดงชั้นที่ 2 · ใจสั่น เวียน หรือหน้ามืด ในผู้สูงอายุ ธงแดงชั้นที่ 2 ตรวจหัวใจและความดันก่อน
- **กับดัก** เดินลึกถึงเหตุที่แก้ไม่ได้ เช่น "เพราะหลานย้ายไป" แล้วแผนกลายเป็นคำปลอบ

ยายบุญมี (ยายอนุญาตให้หมอใช้สอนต่อ) หลานย้ายไป ยายกินข้าวเย็นคนเดียว ตื่นตีสอง แล้วใจสั่น ยายพบแพทย์ก่อนตามธงแดงชั้นที่ 2 แล้วเดินชั้น L กับหมอ หลานกลับมาไม่ได้ แต่คนกินข้าวด้วยหาไม่ได้ หน้าหนาวนี้ยายยังมากินข้าวเย็นบ้านป้าสมใจทุกวันจันทร์ พุช ศุภร์ ใจสั่นยังเบา เส้นนี้เป็นเส้นที่ป้าสมใจคุ้นที่สุด

กินผิดจังหวะ · ค้าง

- **ทาง** กล่อง 6 → พลังชีวิต (ย่อยไม่ทัน ขับไม่หมด ค้าง) → ไหลเวียน (ตัวหนัก มึนหลังมือ) โครงสร้าง (เมื่อยตัว) หรือสมอง (ง่วงหลังกิน) · แบบ ค้างแล้วลาม
- **สัญญาณจำ** อาการผูกกับมือ · ท้องอืดหรือท้องผูกมาก่อนอาการอื่น · เว้นของบางอย่างแล้วดีขึ้น
- **ธาตุกับเส้น** ลม ท้องอืด เรอ ท้องผูกแห้ง (▲ แห้ง) · ไฟ แสบร้อนกลางอก ถ่ายเหลว (▲ ร้อน) · น้ำ ง่วงหลังกิน ตัวหนัก เสมหะ (▲ หนัก)
- **จุดลงมือ** เวลาของมือก่อนชนิดอาหาร ถามต่อว่า "ทำไมกินเวลานี้" มักพาไปถึงกล่อง 3
- **เส้นเสียง** อาเจียนหรือถ่ายเป็นเลือด ถ่ายดำ ธงแดงชั้นที่ 1 · น้ำหนักลดโดยไม่ตั้งใจ กลืนลำบาก การขับถ่ายเปลี่ยนไปต่อเนื่อง ธงแดงชั้นที่ 2 · ยาถ่ายหรือยาระบายที่ซื้อกินเอง ให้หมอหรือแพทย์ดูก่อน
- **กับดัก** สิ่งเล็กของโปรดทันที ซึ่งไม่ยั่งยืน

ลุงทอง (ลุงอนุญาตให้หมอเล่า) ธาตุน้ำ ▲ หน้า หน้าฝนข้าวเย็นเลื่อนตีกตามละคร แล้วท้องอืดหลังมือเย็น ลุงคิดว่า "เพราะหน้าฝน" ซึ่งเป็นกรอบ ถ้ามตอจิงถึงกลอง 3 กับ 6 ก้าวคือกินข้าวเย็นให้เสร็จก่อนข้าวภาคค่ำ ครบ 14 วันท้องอืดลดชัด เส้นนี้จึงมักซ้อนกับเส้นหลุดจิงหวะ

หลุดจิงหวะ · วันไม่มีโครง

- ทาง กลอง 3 → สมอง (นาฬิกาเพี้ยน จีบบ่อย หลับไม่ลึก) → พลังชีวิต (หิว ย่อย ช่อม ผิดเวลา เปลี่ย) และจิตใจ (เบื่อ ไม่มีจุดหมายของวัน) · แบบ แตกจากประตุ
- สัญญาณจำ เริ่มหลังชีวิตเปลี่ยนโครง เช่น เกษียณ ทำงานกะ ว่างงาน มีลูกเล็ก · "ไม่มีอะไรอดทน เข้า" · วันที่มีนัดหรือมีคนรอ อาการเบา
- ธาตุกับเส้น ลม นอนไม่เป็นเวลา กังวล (▲ เบา) · ไฟ หงุดหงิด กินผิดเวลา (▲ ร้อน) · น้ำ ตื่นสาย จีบ ฉ่อย (▲ หน้า) · ดุลยภาพ ไม่มีทางประจำ เอียงตามกลองที่กระทบและฤดู
- จุดลงมือ หนึ่งเวลาประจำที่มีคนรอ คืบบพาทและนาฬิกาพร้อมกัน
- เส้นเสี่ยง ว่างขณะขับรถหรือหลับใน ไม่ขับตอนว่าง และให้หมอหรือแพทย์ดูก่อน · ไทรอยด์หรือน้ำตาลในคนที่ไม่ได้ตรวจนาน ให้แพทย์ตรวจก่อน
- กับดัก แก่ที่กินหรือที่นอนทีละอย่าง ทั้งที่ต้นทางคือโครงของวัน

ลุงเสริม เคสที่หมอกำลังเดินอยู่ เจ้าของเรื่องอนุญาต หมอเล่าโดยตัดชื่อและงานเดิม เพราะงานเดิมทำให้คนในหมู่บ้านเขาได้ ลุงวัย 61 เกษียณปลายกันยายน แล้วตื่นสาย กินไม่เป็นเวลา จีบบ่อย นอนดึก ตื่นเดือน ธันวาคมนอนไม่หลับตอนกลางคืน (อาการ ①) เปลี่ยกลางวัน ซึม ลุงคิดว่า "แก่แล้วนอนน้อยเป็นธรรมดา" ซึ่งเป็นกรอบ หมอถามต่อว่า "หลังเกษียณ วันของลุงเปลี่ยนตรงไหน" หมอถามเส้นเสี่ยงก่อน ลุงขีโมเตอร์ไซค์ไปตลาดโดยไม่ว่างขณะขับ อาการเกิน 4 สัปดาห์แล้วยังไม่เคยตรวจ จึงตรวจพื้นฐานกับแพทย์ก่อน (ทางออกจุดที่ 2) ผลปกติ ลุงเป็นดุลยภาพ จึงเอียงตามกรอบและเหตุมากกว่าตามธาตุ ช่วงนี้หมอเพิ่งเดินขึ้น L ช่วงต้นกับลุง ยังไม่ได้เลือกก้าว เรื่องของลุงกลับมาในภาค 2

ทำไม่ได้ไม่เคย · ใจตก กายทรุด

- ทาง ต้นทางในร่าง (โรคเรื้อรัง วัย กำลังถดถอย เป็นกรอบและกลอง ►) → โครงสร้างหรือพลังชีวิต (ลุกยาก กลัวล้ม) → จิตใจ (หมดบทบาท) → สมอง (คิดวน) → กลับมาที่กาย · แบบ วงวนกาย-ใจ-กาย
- สัญญาณจำ ใจตกหลัง "ทำไม่ได้" ไม่ใช่หลังเหตุการณ์กับคน · "เมื่อก่อนทำได้" · ครอบครัวทำแทนมากขึ้นเรื่อย ๆ · วันที่ทำอะไรสำเร็จเล็ก ๆ ใจและกายดีขึ้นพร้อมกัน
- ธาตุกับเส้น ลม เปลี่ย กลัวล้ม ไม่กล้าขับ (▲ เบา แห้ง กำลังมกน้อย) ทีมสังเกตว่าวัยลมเดินเส้นนี้บ่อย · ไฟ โมโหตัวเอง ปฏิเสธความช่วยเหลือ (▲ ร้อน) · น้ำ ยอมนั่งเฉย เจ็บลง (▲ หน้า เย็น)
- จุดลงมือ ต้นทางในร่างเปลี่ยนไม่ได้ จึงถอยมาที่กลอง 3 และ 5 หนึ่งอย่างที่ยังทำได้ทุกวันในขนาดที่พอดี กับกลอง 1 ครอบครัวหยุดทำแทนทุกอย่าง
- เส้นเสี่ยง ซึมเศร้าในผู้สูงอายุที่ซ่อนหลัง "แก่แล้วก็เป็นอย่างนี้" ถ้ามเรื่องคิดทำร้ายตนเองตรง ๆ ยังยิ้มได้ ยังสนุกกับบางอย่างได้ ไม่ได้แปลว่าไม่ซึมเศร้า · ผู้สูงอายุที่หกล้ม อยู่ในกลุ่มที่ต้องไปหาหมอเร็วกว่าปกติ · น้ำหนักลดโดยไม่ตั้งใจ ธงแดงขั้นที่ 2 · เบื่ออาหารต่อเนื่อง กินยาหลายตัว ให้หมอหรือแพทย์ดูก่อน
- กับดัก ครอบครัวช่วยเกินจนยิ่งทำไม่ได้ หรือผลึกเกินกำลังจนล้ม · อ่านเป็นใจแบกแล้วหาคนมาอยู่ด้วย ช่วยได้บางส่วนแต่ไม่ตัดวงวน

คนในเส้นนี้มักอยู่ในกลุ่มที่ต้องไปหาหมอเร็วกว่าปกติ จึง **เดินชั้น L กับหมอแผนไทย** เราช่วยได้ภายใต้หมอเท่านั้น วิธีแยกจากใจแบก กายรับ อยู่ในบทที่ 6

ลุงชัย ช่วงปีใหม่ ลูกสาวกลับจากกรุงเทพฯ อยู่ด้วยสองสัปดาห์ ทำแทนทุกอย่าง และห้ามลุงทำสวนครัว เพราะกลัวล้ม กลางเดือนมกราคมหลังลูกกลับ ลุงทองบอกป้าสมใจว่าสองพุธที่แล้วที่ลุงชัยไม่มาชมรม ป้าขออนุญาตลุงก่อนคุย ลุงชัยบ่น้อยลง ขาอ่อน ซึม "เมื่อก่อนปลุกผักเองทั้งแปลง"

ลุงเคยมีอาการแบบหลอดเลือดสมอง ป้าจึงถามตรงๆ ว่าขาอ่อนเริ่มวันที่ไหน ข้างเดียวไหม หน้าเบี้ยว พูดไม่ชัดไหม ลุงว่าค่อยๆ เป็นทั้งสองข้าง ไม่มีความคิดทำร้ายตัวเอง ป้าถามยาที่กินประจำด้วย ป้าเกือบคิดว่าลุงเหงาเหมือนยาย แต่ "เมื่อก่อนทำได้" ทำให้นึกถึงบัตรใบที่เหลือ จึงจดไว้ทั้งสองเส้นให้หมอชั่ง ลุงมีโรคเรื้อรังและกินยาที่แพทย์สั่งประจำ จึงอยู่ในกลุ่มที่ต้องไปหาหมอเร็วกว่าปกติ ป้าไม่เดินเส้นเอง เขียนสรุปส่งต่อ ลุงยินยอมให้ป้านั่งฟังตอนเดินกับหมอ หมอให้แพทย์ดูเรื่องซึมและขาอ่อนก่อน เรื่องต่อจากนั้นอยู่ในบทที่ 6

คลังไม่ใช่คำตอบ

เกือบทุกเรื่องที่ไม่ใช่ภาวะในร่าง เดินหนึ่งในหกเส้นนี้ หรือสองเส้นซ้อนกัน (สมมติฐานของทีม ดูบทที่ 6) คลังพาให้พลาดได้สี่แบบ

- ใช้คลังเป็นคำตอบ โดยไม่ทดสอบ
- ลืมเส้นห้ามพลาด ภาวะในร่างหน้าตาเหมือนจอตึก กินผิดจังหวะ และหลุดจังหวะได้ทุกประการ
- ใช้เส้นเดียวกันทุกเคส เพราะเราคุ้น
- ตัดเส้นที่เจ้าตัวสงสัยเองทิ้ง เพราะไม่อยู่ในคลัง

ผู้ส่งต่อความรู้ **ไม่เพิ่มเส้นใหม่ลงคลังเอง** เรื่องที่ไม่เข้ากับเส้นไหน จดไว้ให้หมอดู ในกลุ่มเรียนวงล้อระดับ 2 บอกแค่ชื่อทกเส้น ให้ผู้เรียนเล่าเส้นที่คล้ายของตัวเองให้ผู้พาเดินหรือหมอฟัง ไม่เลือกเส้นแล้วลงมือเอง

ลองทำดู · เทียบเรื่องหนึ่งกับทกเส้น (20 นาที) ใช้เรื่องของเรา หรือของคนในบ้านที่เจ้าตัวยินยอม

1. เปิดหน้าสรุปธงแดงก่อน ถ้าพบข้อใด หยุดแล้วไปตามทางออก
2. เขียนประโยคสรุปหนึ่งบรรทัด ปลายทาง และสิ่งที่เจ้าตัวคิดว่าเป็นสาเหตุ (เส้นที่ 1)
3. อ่านสัญญาณจำของทกเส้น เลือก 1-2 เส้นที่คล้าย จดสัญญาณที่ตรง
4. จดเส้นเสี่ยงของเส้นที่เลือก ถามให้ครบ แล้วนำไปคุยกับผู้พาเดินหรือหมอแผนไทย

สิ่งที่ควรระมัดระวัง

- คลังเส้นทางไม่ใช่การวินิจฉัย และไม่ได้บอกว่า "ไม่เป็นอะไร" ข้อที่ตรงกับธงแดง ใช้ทางออกของธงแดงทันที
- คิดทำร้ายตนเองหรือคิดอยากตาย อย่าให้อยู่ลำพัง โทร 1323 ถ้าอันตรายตรงหน้า โทร 1669
- ผู้สูงอายุเกิน 70 ปี ผู้ที่หกล้ม ผู้มีโรคเรื้อรัง เดินชั้น L กับหมอแผนไทย ยาที่แพทย์สั่ง ไม่หยุด ไม่ลด ไม่ปรับเอง
- ก้าวเรื่องการกินหรือการออกกำลังกายในผู้มีโรคประจำตัว ให้หมอดูก่อน ผู้ใช้ยาเบาหวานปรึกษาแพทย์ก่อน เปลี่ยนเวลาหรือขนาดมื้อ
- เล่าเคสในห้องเรียน ขออนุญาตเจ้าตัวก่อน ตัดชื่อ และรายละเอียดที่ทำให้คนในหมู่บ้านเดาได้

ก่อนไปพบต่อไป

1. หาคำของเส้นพบบ่อยคืออะไร แต่ละเส้นมีสัญญาณจำอะไร
2. เรื่องของเราคล้ายเส้นไหนที่สุด เราถามเส้นเสียงของเส้นนั้นกับตัวเองครบหรือยัง
3. ถ้าคนที่เราพาเดินเล่าเรื่องที่ไม่ตรงกับเส้นไหนเลย เราจะทำอะไรกับเส้นที่เขาสงสัยเอง

บทหน้า เส้นรองลงมาสี่เส้น เส้นห้ามพลาดที่หน้าตาเหมือนเส้นชีวิต และเคสคู่ที่ใช้สอนให้แยกเส้นที่คล้ายกัน

อ่านขยายความ ชุมชนรู้ธาตุ เล่ม 3 บทที่ 8 (กล่องชีวิต 6+1 เหตุอยู่นอกตัว) · บทที่ 10 (เส้นโยงใย เติมนอนจากปลายทาง) · บทที่ 14 (ครอบครัว ชุมชน และก้าวต่อไป) · ชุดตำรา 3 ธาตุ เล่ม 9 อาชีพตามธาตุ

สำหรับ อสม.

- ชวนเจ้าของเรื่องฟังสัญญาณจำของเส้นที่คล้าย แล้วให้เขาบอกเองว่าตรงกับชีวิตเขาไหม เส้นที่เขาสงสัยเองจัดเป็นเส้นที่ 1 เสมอ
- ถามเส้นเสียงของทุกเส้นที่จดด้วยคำถามตรง ข้อที่ตรงกับตรงแดง พาไปทางออกทันที
- ในกลุ่มเรียนวงล้อ ชวนผู้เรียนจำหาคำกับ "พบบ่อยดูก่อน ห้ามพลาดตัดก่อน" แล้วให้เขาเล่ากลับด้วยคำของตัวเอง

บทที่ 6

เส้นรองลงมา เส้นห้ามพลาด และเคสคู่



บทที่ 6 · เส้นรองลงมา เส้นห้ามพลาด และเคสคู่

เคสจำลอง

ปลายเดือนมกราคม อบรมครั้งที่ 4 หมอแผนไทยติดบัตรสองใบบนกระดาน ใบแรก "ผู้สูงอายุ ธาตุลม อยู่คนเดียว ชีมนอนไม่ค่อยหลับ บอกว่าเหงา" ใบที่สองเหมือนกันทุกคำ ต่อท้ายว่า "ข้าไม่ค่อยมีแรง"

"สองใบนี้เส้นไหน" ป้าสมใจตอบก่อนใคร "ใจแบก กายรับ ทั้งคู่"

หมอพลิกบัตร หลังบัตรมีคำถามเดียว "ใจตกหลังอะไร" ใบแรก "หลังคนที่กินข้าวด้วยย้ายออกไป" ใบที่สอง "หลังทำสิ่งที่เคยทำเองไม่ได้"

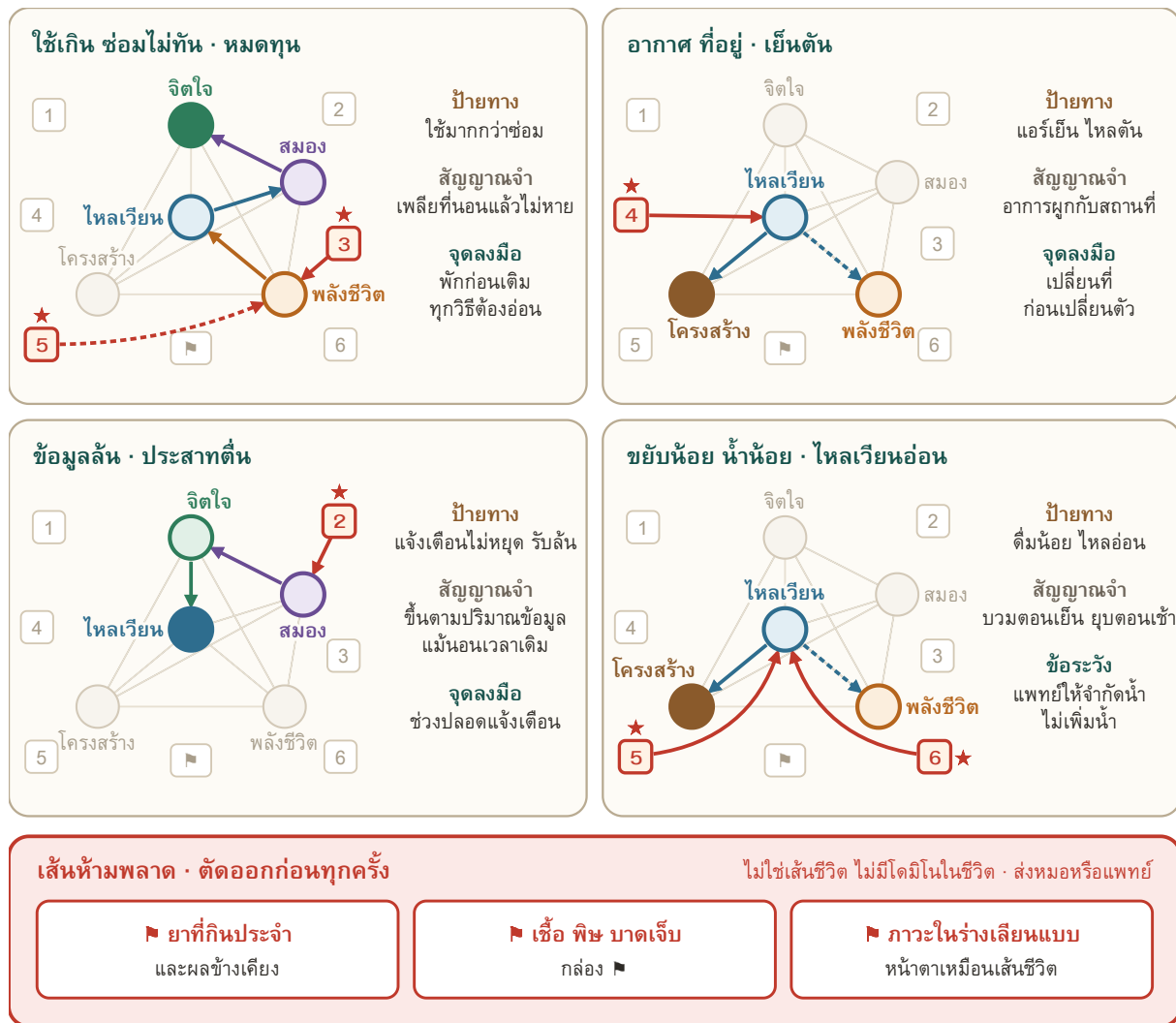
"สองคนนี้อายุเท่าไรให้ใช้สอนแล้ว" หมอว่า ป้าสมใจนิ่งไป ใบที่สองป้าเพิ่งนั่งฟังเองเมื่อสัปดาห์ก่อน ยังเกือบเลือกผิด

แก่นหนึ่งประโยค เส้นรองลงมาสีเส้นมักซ้อนบนเส้นพบบ่อย เส้นห้ามพลาดสามเส้นตัดออกก่อนทุกครั้ง และเส้นที่หน้าตาคล้ายกันแยกได้ด้วยคำถามว่าแรงแรกมาจากไหนและวันไหนดีขึ้น ซึ่งสอนได้ดีที่สุดด้วยเคสคู่

คำใหม่ในบทนี้ · เส้นรองลงมา สีเส้นที่บรองจากเส้นพบบ่อย · เส้นซ้อน เรื่องเดียวที่มีสองเส้นเดินพร้อมกัน · เคสคู่ สองเรื่องที่หน้าตาคล้ายกันแต่คนละเส้น ใช้สอนข้อต่าง

สีเส้นรองลงมา · หมดทุณ อากาศ ข้อมูลล้น ไหลเวียนอ่อน

เส้นรองลงมาจำด้วยสีคำ หมดทุณ อากาศ ข้อมูลล้น ไหลเวียนอ่อน ทีมเพลินไพรสังเกตว่ามักซ้อนบนหกเส้นพบบ่อย หรือพบในคนบางกลุ่ม



ภาพ 6.1 เส้นรองลงมา 4 เส้น และเส้นห้ามพลาด 3 เส้นที่ตัดออกก่อนทุกครั้ง

ชื่อจำ · แบบ	ทาง	สัญญาณจำ	จุดลงมือ
ใช้เกิน ช่อมไม่ทัน · หมดทุน · กายขึ้นแบบหมดทุน	กล่อง 3 หรือ 5 → พลังชีวิต → ไหลเวียน → สมอง → จิตใจ	เพลียที่นอนแล้วไม่หาย ป่วยบ่อยหายช้า ยิ่งพยายามยิ่งแย่	ตัดสิ่งที่ทำเพราะเกรงใจหนึ่งอย่าง พักก่อนเดิม ทุกวิธีต้องอ่อน
อากาศ ที่อยู่ · เย็นต้น · กรอบกลายเป็นเหตุ	กล่อง 4 → ไหลเวียน → โครงสร้างหรือพลังชีวิต	อาการผูกกับสถานที่ ย้ายที่แล้วเปลี่ยน	เปลี่ยนที่ก่อนเปลี่ยนตัว
ข้อมูลล้น · ประสาทตื่น · แตกจากประตุ	กล่อง 2 → สมอง → จิตใจ → ไหลเวียน	อาการขึ้นตามปริมาณข้อมูล ปิดแจ้งเตือนแล้วดีขึ้น	ช่วงปลอดแจ้งเตือนหนึ่งช่วงต่อวัน
ขยับน้อย น้าน้อย · ไหลเวียนอ่อน · กายขึ้นแบบอ่อน	กล่อง 5 และ 6 → ไหลเวียน → โครงสร้างหรือพลังชีวิต	บวมตอนเย็นยุบเช้า ตะคริว ตื่นน้อยเพราะกลัวลุกกลางคืน	ขยับผูกกับกิจวัตร น้าอุ่นหนึ่งแก้วผูกกับมือ

ธาตุกับเส้น ธาตุเลือกหน้าตาของปลายทาง ไม่ได้เลือกเส้น หมดทุนในคนธาตุไฟถ้าร้อนวูบแต่เพลีย ให้คิดถึงไฟลอย (เล่ม 2 บทที่ 7) ข้อมูลล้นในคนธาตุลมมักใจสั้น ในคนธาตุไฟมักปวดหัวตาร้อน

เส้นเสียง ให้หมอหรือแพทย์ดูก่อน ข้อที่ตรงกับตรงแดงไปตามชั้นของตรงแดง

- หมดทุน โลหิตจาง ไทรอยด์ หดหายใจขณะหลับ ซึมเศร้า
- อากาศ หอบ หายใจลำบาก เจ็บแน่นหน้าอก ใช้ตรงแดงชั้นที่ 1 · ผุ่นและสารเคมีในที่ทำงานอยู่กล่อง

- **ข้อมูลสั้น** ใจสั้นร่วมกับเจ็บแน่นหน้าอก ร้าวไปแขน กราม หรือหลัง หรือหน้ามืดจะเป็นลม ใช้ธงดวง
ชั้นที่ 1 · ใจสั้น เวียน หรือหน้ามืดในผู้สูงอายุ ชั้นที่ 2
- **ไหลเวียนอ่อน** บวมขาข้างเดียว หรือบวมร่วมกับเหนื่อยจนนอนราบไม่ได้ ชั้นที่ 2 · ผู้ที่แพทย์ให้จำกัด
น้ำ ไม่เพิ่มน้ำ

สี่เรื่องของสี่เส้น

ปาละอ · **หมดทุน** คุณแม่สามีคนเดียว เพลียมาก่อนปวดหลัง ปลายทางเป็นโครงสร้าง เพราะอาการ ①
คือปวดหลังล่าง คลื่นบอกทางที่มักเป็น ปลายทางยังเป็นมิติของอาการ ① ของคนตรงหน้า ก้าวคือคนสลับ
วันละ 2 ชั่วโมง ทุกวันนี้ยังทำอยู่

อากาศ ที่อยู่ เศสจากสมุดของหมอ มาจากที่อื่นและตัดรายละเอียดแล้ว หญิงวัย 40 ทำงานห้องคัดผลไม้ที่
แอร์เย็นจัด ตั้งต้นคอ มือเย็น คัดจุมูกวันทำงาน เธอคิดว่าเพราะเย็นนาน แต่เพื่อนที่ยืนนานเท่ากันอีกฝั่งห้อง
ไม่เป็น ก้าวจึงเป็น **ย้ายที่ยืนให้พ้นช่องลมแอร์**

แก้ว · **ข้อมูลสั้น** ต้นเดือนธันวาคม แก้วรับดูแลกลุ่มแชตลูกค้าหลายกลุ่ม ใจสั้นเป็นพักซ้ำหลายรอบ หายใจ
ตัน กังวล ใจสั้นต้องคัดก่อนคิด แก้วไม่มีเจ็บแน่นหน้าอก ไม่หน้ามืด ไม่ใช่ผู้สูงอายุ หมอแผนไทยเดินชั้น L
กับแก้ว และแก้วอนุญาตให้ใช้สอน ก้าวคือ "ถ้า 1 ทุ่ม แล้วปิดแจ้งเตือนกลุ่มลูกค้า บอกไว้ว่าจะตอบหลัง 7
โมงเช้า" ครบ 14 วันกลางเดือนมกราคม ใจสั้นห่างลง ความกังวลตอนเย็นเบาลงตาม

ขยับน้อย **น้ำน้อย** เศสที่สองจากสมุดของหมอ ชายวัย 74 ตะคริวกลางคืน ขาบวมทั้งสองข้างตอนเย็น ตื่นน้ำ
น้อยเพราะกลัวลูกกลางคืนแล้วล้ม อายุเกิน 70 ปีจึงเดินชั้น L กับหมอ หมอถามตรงแดงก่อน และให้แพทย์ดู
ยาและบอกว่าตื่นน้ำเพิ่มได้ไหม แพทย์ว่าได้ ก้าวคือ "ถ้ากินข้าวเช้าและข้าวกลางวันเสร็จ แล้วตื่นน้ำอุ่นหนึ่ง
แก้ว" ตื่นพอตอนกลางวัน กลางคืนไม่ต้องลุกบ่อย ก้าวนี้ตอบความกลัวที่เป็นต้นทาง

เส้นซ้อน

ทีมเพลินไพรตั้งสมมติฐานว่า **เกือบทุกเรื่องที่ไม่ใช่ภาวะในร่าง** เดินหนึ่งในหกเส้นพบบ่อย หรือสองเส้น
ซ้อนกัน เช่น ผู้ดูแลคนป่วยมักมีใจแบก กายรับ ซ้อนกับหมดทุน กติกาเล่ม 3 ยังใช้ **เส้นที่มาก่อนในเวลา
ลงมือก่อน** และ **เลือกโดมิโนที่ลงได้หลายมิติ** คนสลับของปาละออทั้งให้ป่าได้พักและลดการยกตัวแม่คน
เดียว

เส้นห้ามพลาด · ตัดออกก่อนทุกครั้ง

สามเส้นนี้ ยาที่กินประจำและผลข้างเคียง เชื้อ พิษ บาดเจ็บ และ ภาวะในร่างเลียนแบบเส้นชีวิต ไม่ใช่
เส้นชีวิต ไม่มีโดมิโนในชีวิต (เล่ม 3 บทที่ 9) ผู้ส่งต่อความรู้ไม่ตัดเอง เราถามให้ครบ จดยาทุกตัว แล้วส่งหมอ
หรือแพทย์ บทนี้เพิ่มหนึ่งเรื่อง **ภาวะในร่างหน้าตาเหมือนสี่เส้นชีวิตทุกประการ**

เส้นชีวิต	หน้าตาที่ถูกเลียนแบบ	ภาวะที่แพทย์ต้องตัดออก
จอตึก · นาฬิกาเพี้ยน	นอนไม่หลับ ช่วงกลางวัน ซึม	หยุดหายใจขณะหลับ ซึมเศร้า
กินผิดจังหวะ · ค้าง	ท้องอืด ย่อยช้า	น้ำตาลในเลือด ไทรอยด์
หลุดจังหวะ · วันไม่มีโครง	เพลีย ง่วง หงุดหงิด	ไทรอยด์ น้ำตาลในเลือด ซึมเศร้า
ใช้เกิน ซ่อมไม่ทัน · หมดทุน	เพลียที่นอนแล้วไม่หาย	โลหิตจาง ไทรอยด์ หยุดหายใจขณะหลับ

ชื่อในตารางมีไว้ให้รู้ว่าต้องสังตรวจ ไม่ใช่บอกใครว่าเป็นอะไร เศสสั้นจากสมุดของหมอ คนหนึ่งเหนื่อยง่าย
นอนเยอะ ผู้พาเดินฝึกเกือบเขียนว่าหมดทุน แต่เส้นเวลาไม่มีจุดเปลี่ยน วันหยุดก็ไม่ดีขึ้น หมอสังตรวจ แพทย์

พบภาวะในร่างที่ต้องรักษา **หมดทุนต้องมีจุดเปลี่ยนในชีวิตก่อนอาการ** ไม่มีจุดเปลี่ยน ให้คิดถึงเส้นห้ามพลาด "ตรวจก่อน แล้วค่อยเชื่อเส้น"

เคสคู่ที่ 1 · ใจแบก กายรับ กับ ทำไม่ได้ อย่างเคย

บัตรสองใบคือยายบุญมีกับลุงชัย ผู้สูงอายุ X ลม แห้ง อยู่คนเดียว ซึม และเหงาเหมือนกัน

ถามอะไร	ยายบุญมี · ใจแบก กายรับ	ลุงชัย · ทำไม่ได้ อย่างเคย
ใจตกหลังอะไร	หลังหลานย้าย กินข้าวเย็นคนเดียว	หลังชาอ่อน ทำสวนครัวไม่ได้
แรงแรกเดินทางไหน	กล่อง 1 → จิตใจ → สมอง → ไหลเวียน	กายถดถอย → โครงสร้าง → จิตใจ → สมอง → กลับมาที่กาย
วันไหนดีขึ้น	วันที่มีคนกินข้าวด้วย	วันที่ได้ทำอะไรสำเร็จเองสักอย่าง
โตมโนอยู่ที่ไหน	ใครอยู่ด้วยตอนไหน	สิ่งที่ยังทำได้ และครอบครัวยุคทำแทน

ช่วงปีใหม่ ลูกสาวลุงชัยกลับมาอยู่ด้วยสองสัปดาห์ ทำแทนทุกอย่าง ห้ามลุงลงสวนครัวเพราะกลัวล้ม หลังลูกกลับ ลุงชัยบ่น้อยลง ชาอ่อน แล้วซึม "เมื่อก่อนปลูกผักเองทั้งแปลง" การทำแทนไม่ใช่ต้นทาง แต่ทำให้วังหมุนเร็วขึ้น กับดักของคู่นี้คือ **อ่านลุงเป็นใจแบก แล้วหาคนมาอยู่เป็นเพื่อน** ช่วยได้บางส่วน แต่ไม่ตัดวงวน

ลุงมีโรคเรื้อรังและกินยาที่แพทย์สั่ง จึงเดินขึ้น L กับหมอแผนไทย ป้าสมใจนั่งฟังโดยลุงยินยอม หมอถามตรงแดงก่อน ชาอ่อนค่อย ๆ เป็นทั้งสองข้าง ไม่ใช่ทันทีหรือครึ่งซีก ไม่มีความคิดทำร้ายตนเอง แล้วให้แพทย์ดูเรื่องซึมและชาอ่อนก่อน ผลไม่พบสิ่งที่ต้องรักษาด่วน เมื่อสัปดาห์ก่อนหมอจึงเดินขึ้น L กับลุง ดูความปลอดภัยเรื่องการเดิน แล้วลุงเลือกก้าวเอง **รดน้ำผักสองกระถางหน้าบ้านทุกเช้า** ลูกสาวรับปากจะโทรมาถามเรื่องผักแทนการห้าม ผลเล่าในบทที่ 8

เคสคู่ที่ 2 · จอดึก กับ ข้อมูลล้น

ช่วงเปิดเทอมเมื่อกลางปีที่แล้ว บ้านแก้วนอนดึกกันทั้งบ้าน นั่นคือ **จอดึก** ก้าวของบ้านคือ "ถ้าสามทุ่ม แล้วทุกเครื่องไปนอนที่ปลั๊กหน้าทีวี" เดือนธันวาคม แก้วยังนอนเวลาเดิมเพราะก้าวนั้นยังอยู่ แต่ใจสั่นขึ้นมาใหม่นั้นคือ **ข้อมูลล้น** คำถามแยกมีสองข้อ **"เวลานอนเลื่อนไหม"** และ **"อาการขึ้นตามเวลานอน หรือตามปริมาณข้อความ"** จอดึกแก้ที่ที่ชาร์จมือถือนอกห้องนอน ข้อมูลล้นแก้ที่ช่วงปลอดแจ้งเตือน สองเส้นเข้ากล่องเดียวกัน แต่สมองเสียคนละแบบ ใช้ก้าวผิดเส้น ก้าวจะไม่ถึงต้นทาง

สอนด้วยเคสคู่

อ่านคลังที่ละเส้นทำให้จำได้ เคสคู่ทำให้ **แยกได้** อีกสองคู่ที่ควรมีในมือคือ **นั่งนาน จอดำ กับ ขยับน้อย น้ำน้อย** (ถาม "ปวดตึงมาก่อน หรือบวมมาก่อน") และ **หมดทุน กับ ภาวะในร่างเลียนแบบ** (ถาม "ก่อนเริ่มเพลีย ชีวิตเปลี่ยนตรงไหน" คู่นี้ไม่พาไปหาโตมโน แต่พาไปหาแพทย์) ในกลุ่มเรียนวงล้อของระดับ 2 ใช้แค่ชื่อเส้นพบบ่อยกับเรื่องสั้น ๆ เมื่อช่วยหมอดูการฝึกระดับ 3 ใช้จุดที่สับสน แล้วส่งให้หมอตัดสิน

- 1. วางสองเรื่องคู่กัน ส่วนที่เหมือนให้มาก ข้อต่างให้น้อย
- 2. คัดก่อนคิดทั้งสองเรื่อง ถามตรงแดงและยาก่อนเสมอ
- 3. ให้ผู้เรียนเดาก่อน แล้วถามคำถามแยกทีละข้อ
- 4. ให้ **เล่ากลับ** ว่าต่างกันตรงไหน แทนการถามว่า "เข้าใจไหม"
- 5. ปิดด้วยกับดัก ถ้าใช้ก้าวผิดเส้นจะเกิดอะไร

เคสคู่จากเคสจริงต้องขออนุญาตและตัดรายละเอียดที่คนในหมู่บ้านเดาได้ (บทที่ 8)

กับดักกรรมของคลัง

- **ที่ต้นทางและอาการ** แก้วที่ปลายทางโดยไม่แตะต้นทาง · คิดว่าอาการรองเป็นอีกเรื่อง · เดินลึกถึงเหตุที่แก้ไม่ได้ · นับญาติหรือถิ่นเป็นเหตุ · ตีความว่า "คิดมาก" ทั้งที่ประตูคือสมอรับล้น
- **ที่ก้าวและครอบครัว** สิ่งเล็กของโปรดทันที · แก้วที่ละอย่างทั้งที่ต้นทางคือโครงของวัน · ให้ "ออกกำลังกาย" กว้าง ๆ แทนก้าวเล็ก · ให้วิธีแรงกับคนที่พร้อม · ครอบครัวช่วยเกินหรือผลักเกินกำลัง
- **ที่การใช้คลัง** ใช้คลังเป็นคำตอบ · ลืมเส้นห้ามพลาด · ใช้เส้นเดียวกันทุกเคส · ตัดเส้นที่เจ้าตัวสงสัยเองทั้งเพราะไม่อยู่ในคลัง

ข้อตัวหนาทำให้ป่าสมใจนึกถึงบัตรสองใบเมื่อเช้า คลังเป็นเครื่องมือของเฟลนไพร คัมภีร์ไม่ได้จัดลูกโซ่ชีวิตเป็นชุด ผู้ส่งต่อความรู้ใช้คลังถามสัญญาณ ถามเส้นเสี่ยง และสอน จังหวะคิดที่ 5 ตั้งเส้นสมมติฐาน และจังหวะคิดที่ 6 ชั่งน้ำหนัก (L2) แบบเต็มรูปยังเป็นงานของหมอ เจอเส้นที่ไม่มีในคลัง จดให้หมอดู ไม่เพิ่มเอง

ลองทำดู · เขียนเคสคู่หนึ่งคู่ (20 นาที)

1. เลือกคู่ที่สับสนกันหนึ่งคู่ เขียนเรื่องสมมติสองเรื่อง เรื่องละ 3–4 บรรทัด ต่างกันแค่แรงแรกกับวันที่ดีขึ้น ไม่ใช่เรื่องคนที่เรารู้จัก
2. เขียนธงแดงที่ต้องถามในทั้งสองเรื่อง และคำถามแยกหนึ่งข้อ
3. เล่าให้เพื่อนฟัง ให้เขาเล่ากลับ แล้วนำไปให้หมอแผนไทยดูก่อนใช้สอน

สิ่งที่ควรระมัดระวัง

- เส้นเสี่ยงไม่ใช่ธงแดง ให้หมอหรือแพทย์ดูก่อน · ไม่ตัดเส้นห้ามพลาดเอง ไม่บอกว่า "ไม่เป็นอะไร" ยาที่แพทย์สั่ง ไม่หยุด ไม่ลด ไม่ปรับเอง
- ผู้ที่แพทย์ให้จำกัดน้ำ ไม่เพิ่ม · กลุ่มที่ต้องไปหาหมอเร็วกว่าปกติ เดินชั้น L กับหมอแผนไทย
- ก้าวที่เพิ่มการขยับ ถ้าเจ็บแน่นหน้าอก หอบผิดปกติ หน้ามืด หยุดทันที เป็นธงแดง โทร 1669 · อายุมากหรือมีโรคประจำตัว ให้แพทย์ตรวจก่อนเพิ่มการออกกำลังกาย

ก่อนไปพบต่อไป

1. เส้นรองลงมาสี่เส้นชื่ออะไร ภาวะในร่างหน้าตาเหมือนเส้นไหนบ้าง
2. เรื่องของเราเองมีเส้นซ้อนไหม เส้นไหนมาก่อนในเวลา
3. คนที่เราพาเดินหรือผู้เรียนของเราเคยสับสนคู่ไหน จะถามคำถามแยกข้อไหน

บ่ายวันเดียวกัน หมอพาดูอีกเรื่องที่อ่านผัดบอย คือเวลาที่กายกับใจอ่านไม่ตรงกัน

อ่านขยายความ ชุมชนรู้ธาตุ เล่ม 2 บทที่ 7 (กำลัง 3 ข้อ และฟลอย) · เล่ม 3 บทที่ 9 (เส้นเวลา และเส้นห้ามพลาด) และบทที่ 10 (เส้นโยงใย เดินย้อนจากปลายทาง)
· ชุดตำรา 3 ธาตุ เล่ม 7 สิ่งแวดล้อมตามธาตุ

สำหรับ อสม.

- ตอนเยี่ยมบ้าน ชวนเขาเล่าว่าวันไหนดีขึ้น วันไหนแย่ลง ให้เขาเห็นสัญญาณของตัวเองเอง แล้วจดเส้นที่เขาสงสัยให้หมอแผนไทยชั่ง
- ตอนช่วยหมอดูการฝึกระดับ 3 ใช้เคสคู่ชวนผู้เรียนหาข้อตัวเอง แล้วส่งงานให้หมอดัดสิน
- พบสัญญาณที่ชวนสงสัยเส้นห้ามพลาด ชวนเขาถือสรูปส่งต่อกับญาติทุกคนไปพบแพทย์ที่ รพ.สต.เอง

บทที่ 7

กายกับใจ



บทที่ 7 · กายกับใจ

เคล็ดลับ

บ่ายวันเดียวกัน หมอแผนไทยถามว่ามีใครอยากให้เรื่องของตัวเองเป็นตัวอย่างใหม่ "ไม่อยากเล่าไม่ต้องเล่า เล่าแล้วขอหยุดก็ได้"

อสม. คนหนึ่งในรูนัยกมือก่อนใคร ทั้งรู้ว่าเธอไม่เคยนั่งเฉย เข้าไปตลาด สายเยิ้มบ้าน บ่ายทำบัญชี กลุ่มออมทรัพย์ ค่ายรับโทรศัพท์ของเพื่อนบ้าน หมอให้ตอบคำถาม 3 ข้อ เธอตอบ "ใช่ ใช่ ใช่" แทบไม่ต้องคิด

"หยุดปีใหม่วัน เป็นอย่างไรบ้าง"

เธอหัวเราะ "เป็นหวัดนอนซมทั้งสามวันเลยหมอ เป็นทุกปี สงกรานต์ก็เป็น หยุดที่ไรป่วยทุกที" แล้วยกแก้วกาแฟแก้วที่สามของวันขึ้นจิบ

หมอเขียนบนกระดานคำเดียว "ฝัน"

แก่นหนึ่งประโยค กายกับใจอ่านด้วยคุณสมบัติชุดเดียวกัน เมื่ออ่านไม่ตรงกันให้ถือเป็นข้อมูล ไม่ใช่การอ่านผิด ดูแลผังพร่องก่อนเสมอ และอารมณ์ที่สมเหตุสมผลกับชีวิตเป็นการตอบสนองปกติก่อน ไม่ใช่ธาตุที่ต้องแก้

คำใหม่ในบทนี้ · ฝัน กายพร่องแต่ใจดูแกร่ง เพราะดันด้วยความตั้งใจ ตัวช่วย หรือความกลัวที่จะหยุด · กต กายร้อนแรงแต่ใจดูเรียบเฉย เพราะเก็บอารมณ์ไว้ · **ผังพร่องก่อน** กฎเดียวของตารางสี่ช่อง ดูแลผังที่แรงน้อยก่อนเสมอ

คุณสมบัติชุดเดียวกัน

เล่ม 2 อ่านกายด้วยสามคู่ ร้อน-เย็น หน้า-เบา แห้ง-ชุ่ม เล่ม 1 บทที่ 10 บอกว่าใจเสียสมดุลสามแบบ ลม ฟุ้ง ไฟลุก น้ำจม สามแบบนี้คือคุณสมบัติชุดเดียวกัน ฟุ้งคือเบา ลุกคือร้อน จมคือหนัก

คุณสมบัติ	อ่านที่กาย	อ่านที่ใจ
ร้อน	ร้อนใน หน้าแดง อักเสบ	ใจร้อน หงุดหงิด โกรธง่าย
เย็น	มือเท้าเย็น ชี้นาว	ใจถอย เก็บตัว ไม่อยากเริ่ม
เบา	นอนตื่น ตัวเบาลอย	ใจฟุ้ง คิดวน กังวล
หนัก	ตัวหนัก บวม ง่วง	ใจเฉื่อย ติดยึด วางไม่ได้
แห้ง	ผิวแห้ง ปากแห้ง ท้องผูก	ใจเปราะ เหวง ขาดสิ่งหล่อเลี้ยง
ชุ่ม	บวมน้ำ เสมหะ	ใจผูกพันแน่น ปล่อยช้า

ตารางนี้เป็นคำอ่านของทิมเพลินไพร ใช้ช่วยฟัง ไม่ใช่ชื่อโรค

ศาสตร์มองเรื่องนี้

ศาสตร์	มองเรื่องนี้อย่างไร	ใครเป็นคนอ่าน
แพทย์แผนไทย	ความโศกเศร้าเสียใจและโทสะเป็นสองในมูลเหตุแห่งโรค 8 ประการ (คัมภีร์ธาตุวิภังค์)	หมอ
แพทย์แผนจีน	วางอารมณ์คู่กับอวัยวะ เช่น โกรธคู่กับตับ	หมอ
อายุรเวท	ใจและกายใช้คุณสมบัติชุดเดียวกัน	หมอ
แพทย์แผนปัจจุบัน	แนวคิดกาย-จิต-สังคม ใจ กาย และผู้คนรอบตัวส่งผลถึงกัน	แพทย์และทีมสุขภาพจิต
เพลินไพร	อ่านกายกับใจบนวงล้อชุดเดียว เมื่อไม่ตรงกันใช้ตารางสี่ช่อง ดูแลฝั่งพร่องก่อน	เจ้าตัว กับผู้พาเดินหรือหมอ

แถวเพลินไพรเป็นส่วนที่ทีมจัดเอง คัมภีร์ไม่ได้มีตารางสี่ช่อง

สาเหตุที่กายกับใจอ่านไม่ตรงกัน

ส่วนใหญ่กายกับใจเอียงไปทางเดียวกัน เมื่อไม่ตรงกัน ทีมเพลินไพรสังเกตเหตุไว้สี่ข้อ ทั้งหมดเป็น **ข้อสังเกตของทีมเพลินไพร ยังไม่ได้ศึกษาเชิงวิจัย**

1. **ความเร็วต่างกัน** ใจมักเอียงก่อนและพื้นก่อน กายตามมาทีหลัง ใจดีขึ้นแต่กายยังไม่ได้ มักกำลังพื้นตามลำดับ ใจเวลา กายดีแล้วแต่ใจยังเหมือนเดิม ต้นเหตุอาจยังอยู่ ตรงกับเกณฑ์คู่ของเล่ม 3
2. **ฝืนและกด** ใจแสดงตรงข้ามกับกาย หัวข้อถัดไป
3. **ต้นเหตุอยู่คนละที่** ไม่ใช่ทุกอารมณ์คือธาตุ การสูญเสีย หนี้ ความไม่เป็นธรรม ทำให้ใจเสียได้โดยธาตุไม่เกี่ยว และไม่ใช่ทุกอาการกายคือธาตุ เชื้อ ยา บาดเจ็บ อยู่กลุ่ม ๓
4. **ใจอยู่ส่วนบน** อาการทางใจมักออกเป็นแบบเบาและร้อน พุง กังวล นอนไม่หลับ หงุดหงิด แม้ในคนธาตุน้ำ จึง **อย่าใช้ใจอย่างเดียวยบอกรธาตุหรือ** ▲ คนธาตุน้ำที่ของค้ำเต็มท้องกินนอนพุงได้ หมอแผนไทยเป็นผู้เลือกกว่าจะเริ่มดูแลที่ไหน

ฝืน และ กด

ฝืน คือกายพร่องแต่ใจดูแกร่ง ทำงานหนัก ไม่หยุด เพราะดันด้วยความตั้งใจ กาแฟ ของหวาน หรือความกลัวที่จะหยุด สัญญาณฝืนมีสามข้อ

- แรงมาเป็นช่วง แล้วตกฮวบ
- ต้องมีตัวช่วยถึงจะเริ่มได้
- **หยุดพักเมื่อไร ป่วยทันที** ป่วยวันหยุด ป่วยวันแรกของการไปเที่ยว ข้อนี้ชี้ชัดที่สุด เพราะแปลว่าที่ยืนอยู่ได้คือแรงฝืน

หมอลับไปถามกำลังใหม่ทีละข้อ ข้อ 3 พื้นจากการป่วย "ป่วยทุกวันหยุด" จึงไม่ใช่ ข้อ 2 หลังงานบุญนอนคืนเดียวหายไหม "ไม่รู้เลยหมอ ไม่เคยได้หยุดให้รู้" ไม่แน่ใจตอบว่าไม่ใช่ ได้ใช้ข้อเดียว กำลังน้อย ทั้งที่ทำงานมีแรงที่สุดในห้อง **สัญญาณฝืนคือเหตุผลที่ต้องถามกำลังด้วยคำถาม และให้คนในบ้านช่วยยืนยัน ไม่ดูจากท่าทาง**

หมอไม่ได้บอกว่าเธอพร่อง แต่พูดเป็นภาษาคน "แรงที่มีตอนนี้คือแรงยืม ยืมจากวันหยุดของเราเอง" เธอเคยคิดจะเข้ากลุ่มเดินเร็วตอนตีห้า หมอชวนพักเรื่องนั้นก่อน ให้ตัดสิ่งที่ทำเพราะเกรงใจหนึ่งอย่าง และเพราะไม่

ได้ตรวจสอบสุขภาพมาหลายปี ชวนตรวจพื้นฐานก่อน ป้าสนใจนึกถึงป้าละอเมื่อหน้าฝน "ไม่เคยขอใคร" คือช่องเดียวกัน

กต คือกลับข้าง กายร้อน ตึงแน่น แต่ใจดูเรียบเฉย ทีมสังเกตว่าคนที่เก็บอารมณ์ไว้มาก ความร้อนมักไปออกที่ตัว อย่าเร่งให้เขาปลดปล่อยอารมณ์ เพราะฝั่งใจยังไม่มีแรงพอ ให้การพักและความรู้สึกปลอดภัยมาก่อน

อารมณ์ที่สมเหตุสมผล เป็นการตอบสนองปกติก่อน

อสม. อีกคนถามว่า "เพื่อนบ้านฉันเพิ่งเสียสามี ร้องให้ทุกวัน ต้องปัก ▲ อะไร" หมอยกมือห้ามเบา ๆ ก่อน "ไม่ต้องบอกว่าบ้านไหนนะ เรื่องที่ได้ยินในบ้านใคร เก็บไว้ในบ้านนั้น" แล้วตอบ

อารมณ์ที่สมเหตุสมผลกับสิ่งที่เกิดในชีวิต เช่น ความเศร้าหลังสูญเสีย ถือเป็นการตอบสนองปกติก่อนเสมอ ไม่แปลเป็นธาตุหรือมิติที่ต้องแก้ จะมองเป็นความผิดสมดุลก็ต่อเมื่ออยู่นานเกินเหตุ ไม่ได้มีส่วนกับเหตุ หรือเริ่มลงมาถึงกาย ความเศร้าหลังสูญเสียต้องการเวลาและคนอยู่ด้วย ไม่ต้องการการปัก ▲ (บทที่ 3 การสูญเสียเป็นจุดที่แก้ไม่ได้ ส่วนโศกที่ปล่อยไม่ออกเป็นส่วนที่ดูแลได้)

แต่ "ปกติ" ไม่ได้แปลว่าข้ามความปลอดภัย คนที่เพิ่งสูญเสียยังต้องถามตรงเรื่องคิดทำร้ายตนเอง และดูว่าเข้าตรงแดงชั้นที่ 2 ข้อซึมเศร้ารุนแรงหรือไม่ และ ยังยิ้มได้ ยังสนุกกับบางอย่างได้ ไม่ได้แปลว่าไม่ซึมเศร้า ต้องดูว่าเป็นนานแค่ไหนและกระทบชีวิตแค่ไหน ซึ่งแพทย์เป็นผู้ประเมิน

ตารางสีช่อง · ดูแลฝั่งพร้อมก่อน



ภาพ 7.1 ตารางสีช่องกายกับใจ ดูแลฝั่งพร้อมก่อนเสมอ

แกร่ง ในที่นี้ไม่ได้แปลว่าแข็งแรงดี แต่แปลว่ายังมีแรงและเอียงแบบเกิน กายร้อน แน่น ตึง ใจร้อนรน ฟุ้ง ไม่หยุด **พร้อม** คือแรงน้อย กายเปลี้ย พ้นช้า ใจล้ำ จืด เฉย ตัดสินใจไม่ไหว

	ใจแกร่ง	ใจพรัอง
กาย แกร่ง	แกร่งทั้งคู่ อ่านง่ายที่สุด มักเริ่มที่กายเพราะจับต้องได้	กต อย่าเร่งให้ปลดปล่อยอารมณ์ ให้พักและความปลอดภัยก่อน
กาย พรัอง	ฝืน อ่านฝืดบดที่สุด ดุมีแรงจึงถูกชวนทำวิธีแรง ให้ลดภาระและพักก่อน บอกตรง ๆ ว่าแรงที่มีคือแรงยืม	พรัองทั้งคู่ ห้ามวิธีแรงทุกชนิด เริ่มที่การนอนและอาหาร

กฎเดียวของตาราง **ดูแลฝั่งพรัองก่อนเสมอ ไม่ว่าจะอยู่ที่กายหรือใจ** เพราะฝั่งพรัองทนการดูแลผิดทางไม่ได้ ส่วนฝั่งแกร่งรอได้ นี่คือหลัก "พรัองมาก่อนเกิน" ของเล่ม 2 ที่ขยายมาถึงใจ ตารางนี้ใช้คู่กับกำลัง 3 ข้อ ไม่ได้แทนกัน เพราะกำลังคือกำลังทางกาย และทุกช่อง วิธีที่เกินทางปรับในบ้านเป็นงานของหมอแผนไทย

ลุงชัย · พรัองทั้งคู่

เมื่อสัปดาห์ก่อน ตอนหมอเดินขึ้น L กับลุงชัย ป้าสมใจนั่งฟังโดยลุงยินยอม ฝั่งกายลุงซาอ่อน ขยับน้อย ตอบกำลังได้ใช้ข้อเดียว ลูกสาวยืนยันทางโทรศัพท์ ฝั่งใจลุงเงยบลง "เมื่อก่อนปลุกผักเองทั้งแปลง" ลุงอยู่ช่อง **พรัองทั้งคู่** และอยู่ในกลุ่มที่ต้องไปหาหมอเร็วกว่าปกติ จึงไม่มีวิธีแรงเลย หมอเริ่มที่การนอนและอาหารปกติ ก้าวร่นนำผักสองกระถางทุกเช้าที่ลุงเลือกจึงเล็กพอดีกับช่องนี้

วันนั้นป้าสมใจพูดขึ้น "ลุงยังหัวเราะกับลุงทองได้อยู่เลยนี่หมอ คงไม่ซึมเศร้าหรอก"

"ยังหัวเราะได้ ไม่ได้แปลว่าไม่ซึมเศร้า" หมอตอบ "หมอถึงให้แพทย์ดูเรื่องซึมก่อน แล้วอีกเรื่อง ถ้าลุงยิ้มได้ก่อนขามีแรง อย่าเพิ่งเปลี่ยนก้าว ใจมักฟื้นก่อนกาย" ป้าจดไว้ในสมุด ผลของลุงเล่าในบทที่ 8

ฝั่งใจที่ต้องส่งต่อ

ธงแดงด้านใจใช้ชุดเดียวกับเล่ม 1-3 ถ้ามด้วยถ้อยคำเดียวกับรายการ ไม่ย่อ ไม่แปลเอง

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

- **ซึมเศร้ารุนแรง หรืออารมณ์ฉุนเฉียวผิดปกติ** เศร้า หดความสนใจ เกือบทุกวันนานเกิน 2 สัปดาห์ จนทำงานหรือใช้ชีวิตไม่ได้ หรืออารมณ์ฉุนเฉียวพล่าน นอนน้อยแต่ไม่เพลีย ใช้จ่ายเกินตัว
- **หลุดจากความเป็นจริง** เห็นหรือได้ยินสิ่งที่คนอื่นไม่เห็นไม่ได้ยิน หรือเชื่อเรื่องที่ไม่เป็นจริงจนครอบงำตัวกังวล
- **พฤติกรรมรุนแรงต่อคนอื่น** ทำร้ายหรือชู่จะทำร้ายคนอื่น · ถ้ามีอันตรายตรงหน้า โทร 1669

ผู้ดูแลคนป่วยที่เหนื่อยจนคิดอยากทิ้งคนที่ดูแล เป็นสัญญาณที่ต้องได้รับความช่วยเหลือ คุยกับ รพ.สต. หรือ โทร 1323

สัญญาณอีกสามอย่างไม่อยู่ในรายการธงแดง แต่ถ้าพบ **ให้แพทย์ดูก่อน**

- บุคลิกเปลี่ยนไปฉับพลัน
- ดื่มเหล้าหรือใช้สารเสพติดจนกระทบชีวิตประจำวัน
- ผู้สูงอายุที่หลงลืม สับสนเรื่องวัน เวลา สถานที่มากขึ้น ถ้าสับสนขึ้นมาทันที ข้อนี้ตรงกับธงแดงขั้นที่ 1 ขอรระดับสติเปลี่ยน โทร 1669 ทันที

เรื่องเหล่านี้ไม่ได้ดูแลด้วยอาหาร ทางปรับ หรือสมุนไพร การดูแลตามธาตุทำคู่กันได้ แต่ไม่แทนการพบแพทย์

ลองทำดู · อ่านกายกับใจของเราในสี่ช่อง (10 นาที)

1. ถามตัวเองก่อนว่าช่วงนี้มีความคิดทำร้ายตนเองไหม ถ้ามี อย่าอยู่ลำพัง โทร 1323
2. ตอบคำถาม 3 ข้อ แล้วถามสัญญาณผื่นสามข้อ ให้คนในบ้านช่วยยืนยัน เขียนใจของเราหนึ่งบรรทัดด้วยคำในตารางคุณสมบัติ แล้ววางตัวเองลงหนึ่งช่อง
3. ถ้าผื่นใดผื่นหนึ่ง เขียนหนึ่งอย่างที่จะลดหรือพักก่อน ไม่เติมวิธีใหม่

สิ่งที่ควรระมัดระวัง

- ถามตรงแต่ตรงใจตรง ๆ ทุกครั้ง รวมเรื่องคิดทำร้ายตนเอง การถามตรงไม่ได้ทำให้คนคิดทำ
- ไม่แปลความเศร้าที่สมเหตุสมผลเป็นธาตุ ไม่เร่งให้ใครปลดปล่อยอารมณ์ และไม่บอกว่า "ยังยิ้มได้ คงไม่เป็นไร"
- ผื่นผื่นใด ไม่ใช้วิธีแรง เช่น อบร้อนนาน ออกกำลังหนัก ผู้ส่งต่อความรู้ไม่วินิจฉัยซึมเศร้า และไม่บอกใครว่าผื่นหรือเต็ม ยาที่แพทย์สั่ง ไม่หยุด ไม่ลด ไม่ปรับเอง
- ในห้องเรียน ไม่วินิจฉัยใครกลางห้อง เจ้าของเรื่องหยุดเล่าได้ทุกเมื่อ และไม่เล่าเรื่องของบ้านที่คนในห้องเขาได้

ก่อนไปพบต่อไป

1. สีเหตุที่กายกับใจอ่านไม่ตรงกันคืออะไร และสัญญาณผื่นข้อไหนชัดที่สุด
2. ช่วงนี้เราอยู่ช่องไหนของตารางสี่ช่อง ผื่นไหนผื่น
3. คนที่เราพาเดินที่ดูมีแรงที่สุด เราเคยถามเขาใหม่ว่าหยุดพักแล้วเป็นอย่างไร

บทหน้าเราจะออกจากเคสจำลอง ไปเรียนจากเคสจริง และดูว่าจะขอความยินยอมอย่างไร

อ่านขยายความ ชุมชนรู้ธาตุ เล่ม 1 บทที่ 10 (ธาตุกับใจ)
· เล่ม 2 บทที่ 7 (กำลัง 3 ข้อ และไฟลอย) · เล่ม 3 บทที่ 4 (หน่วยแรก ธงแดงและทางออก 3 จุด) · ชุดตำรา 3 ธาตุ เล่ม 8 ดูแลจิตใจตามธาตุ

สำหรับ อสม.

- ชวนเขาตอบคำถาม 3 ข้อเอง แล้วถามว่าหยุดพักแล้วป่วยไหม ให้คนในบ้านช่วยยืนยัน ไม่ดูจากท่าทาง
- ได้ยินเรื่องเศร้าที่สมเหตุสมผล ชวนเขาเล่าเท่าที่อยากเล่า ถามตรงแต่ตรงใจตรง ๆ แล้วถามว่าอยากให้ใครอยู่ด้วย ให้เขาเลือกเอง
- พบตรงแต่ตรงใจ พาไปทางออกที่ถูกจุด ถ้ามีอันตรายตรงหน้า โทร 1669

บทที่ 8

เรียนจากเคสจริง



บทที่ 8 · เรียนจากเคสจริง

เคสจำลอง

คืนก่อนอบรมครั้งที่ 5 กลางเดือนกุมภาพันธ์ ป้าสมใจยกโทรศัพท์จะถ่ายรูปหน้าหนึ่งในสมุดเคสส่งไลน์ไปถามหมอ แล้ววางลง ป้านึกถึงประโยคที่พูดไว้ตอนขออนุญาตเจ้าของเรื่อง "ที่ฉันทัด หมอแผนไทยเห็นคนเดียวนะ" จึงเขียนคำถามแปะไว้ที่หน้านั้นแทน

เช้าวันอบรม หมอแผนไทยให้ทุกคนวางสมุดเคสบนโต๊ะ "หน้าไหนยังไม่ได้ถามเจ้าของเรื่องว่าให้หมอได้ไหม พับมูมไว้ หมอจะไม่อ่าน" เพื่อนในรุ่นคนหนึ่งพับมูมไปสองหน้า หมอพยักหน้า "ไปถามก่อน ครั้งหน้าค่อยเอามา"

แล้วหมอก็พูดประโยคที่ป้าจดไว้หน้าแรกของสมุด "เคสในหนังสือเรียงมาให้แล้ว เคสจริงไม่เคยเรียง"

แก่นหนึ่งประโยค เคสจริงสอนสิ่งที่เคสจำลองสอนไม่ได้ แต่ต้องเริ่มด้วยความยินยอม ดัดทุกอย่างที่ทำให้รู้ตัวคน ส่งหมอแผนไทยตรวจ แล้วเรียนจากที่หมอแก้ รวมทั้งความเอียงของตัวเอง

คำใหม่ในบทนี้ · สมุดเคส สมุดเล่มเดียวที่จดเคสจริงแบบไม่ระบุตัวตน หน้าหน้าต่อหน้าหนึ่งคน · ใบยินยอม ใบที่เจ้าของเรื่องลงชื่อเพื่อให้ใครเห็นเรื่องของเขา และใช้ทำอะไร · สถิติเส้นของตัวเอง จดว่าเราเลือกเส้นไหนบ่อย หมอแก้เส้นไหนบ่อย เพื่อรู้ทันความเอียงของตัวเอง

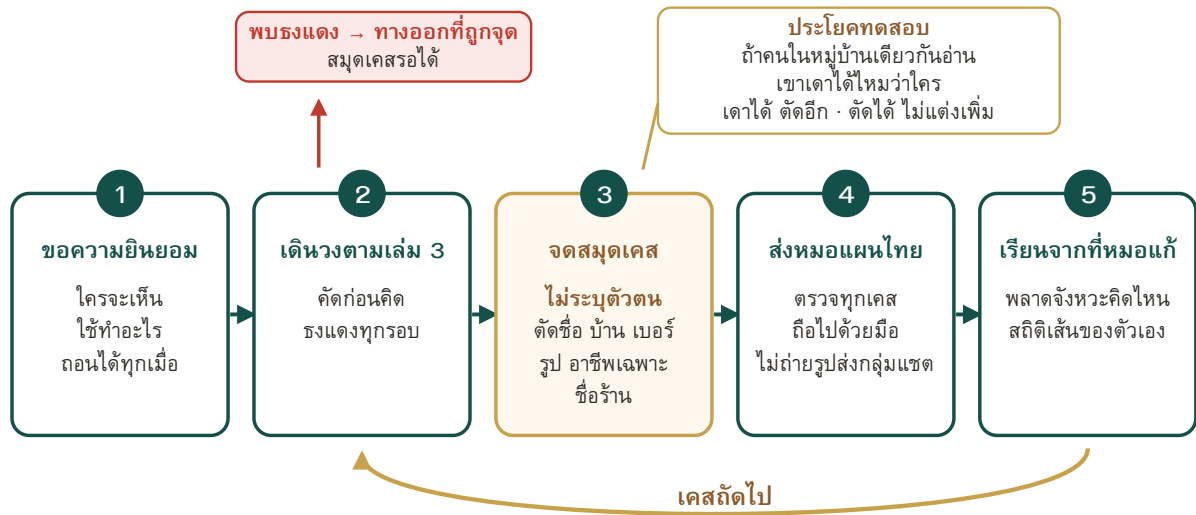
เคสจริงไม่เรียงลำดับ

เรื่องจริงเล่าย้อนไปมา เราเรียงเองบนเส้นเวลา เจ้าตัวลืมว่าเริ่มเมื่อไร เราผูกคำถาม "เมื่อไร" กับเหตุการณ์ที่ทั้งบ้านจำได้ ครอบครัวเล่าไม่ตรงกัน เราจดทั้งสองแบบพร้อมบอกว่าเป็นคำของใคร ไม่เลือกแทน

หน้าที่ป้าค้างใจเป็นของหญิงคนหนึ่ง ในหมู่บ้าน เล่มนี้เล่าแบบที่ป้าจดในสมุด คือตัดรายละเอียดที่ทำให้รู้ตัวคนแล้ว เธอวัย 50 ต้น ๆ × ร้อน ค่าขายตอนเช้ามีด อาการ ① เพลียที่นอนแล้วไม่หาย เป็นมาเกิน 4 สัปดาห์ จึงตรวจพื้นฐานกับแพทย์ก่อนในเดือนธันวาคม ผลไม่พบสิ่งที่ต้องรักษาด่วน เธอคิดว่าเพลียเพราะคิดถึงคู่ชีวิตที่ไปทำงานไกลบ้านตั้งแต่ต้นเดือนพฤศจิกายน ป้าเห็นภาพทันที เพราะคล้ายเรื่องของยายบุญมี วันหนึ่งลูกสาวอยู่บ้านด้วย เจ้าตัวอนุญาตให้ถาม ลูกสาวเล่าไม่ตรงกับแม่ "แม่บ่นเพลียตั้งแต่ก่อนพ่อไปแล้ว ตอนรับของไปส่งเพิ่มอีกเจ้า ต้องตื่นตีสามทุกวัน" ป้าจดไว้ทั้งสองประโยค แต่ยังเดินเส้นตามเรื่องของแม่

ห้าข้อของเคสจริง

1. ขอความยินยอมก่อน ก่อนจด ก่อนถามคนในบ้าน ก่อนส่งให้ใครดู
2. เดินวงดูเล่าตามเล่ม 3 เริ่มที่ H คัดก่อนคิดและถามตรงแดงทุกรอบ พบตรงแดง สมุดเคสรอได้ กลุ่มที่ต้องไปหาหมอเร็วกว่าปกติเดินชั้น L กับหมอแผนไทย
3. จดลงสมุดเคสแบบไม่ระบุตัวตน
4. ส่งหมอแผนไทยตรวจ ถูสมุดไปให้หมอที่ รพ.สต. ด้วยมือ
5. เรียนจากที่หมอแก้ จดว่าพลาดที่จังหวะคิดไหน



เรื่องที่ได้อ่านในบ้านใคร เก็บไว้ในบ้านนั้น · ข้อยกเว้นเดียว อันตรายตรงหน้า โทร 1669
เล่าความพลาดของเรา ไม่ต้องเล่าชีวิตของเขา

ภาพ 8.1 ห้าข้อของเคสจริง จากความยินยอมถึงการเรียนจากที่หมอแก้

ความยินยอม · บอกให้ครบ

สมุดเคสจะไปถึงมือหมอ และบางเคสอาจถูกใช้สอน ผู้ส่งต่อความรู้จึงขอความยินยอมละเอียดกว่าผู้พาเดิน

คำขอความยินยอม (ใช้คำของเราเองได้ แต่ให้ครบทุกข้อ)

"ฉันกำลังเรียนเป็นผู้ส่งต่อความรู้ ขอจดเรื่องที่เรารู้อยู่กันลงสมุดเคสได้ไหม"

- ใครจะเห็น หมอแผนไทยของ รพ.สต. คนเดียว
- ใช้ทำอะไร ให้หมอดูว่าฉันพาเดินถูกไหม · ไม่ใส่ชื่อ บ้านเลขที่ เบอร์โทร ไม่ถ่ายรูป
- ถอนได้ทุกเมื่อ บอกคำเดียว ฉันดึงหน้านั้นออกต่อหน้า ถ้าส่งหมอแล้ว จะบอกหมอให้หยุดใช้ · ไม่ยินยอมก็ยังพาเดินเหมือนเดิม

☐ ให้หมอแผนไทยตรวจ · ☐ ให้ถามคนในบ้าน · ☐ ใช้สอนในชั้นเรียน (ถามแยก) · ไบยินยอม ภาคผนวก จ

ยินยอมให้หมอตระจ ไม่ได้แปลว่ายินยอมให้เอาไปสอน ความยินยอมเป็นของเจ้าตัว ลูกหรือคู่ชีวิตยินยอมแทนไม่ได้ ถ้าเขาดูลังเลหรือเกรงใจ ไม่ต้องใช้เป็นเคส

ตัดรายละเอียดที่ทำให้รู้ตัวคน

ชื่อ บ้านเลขที่ เบอร์โทร รูปหน้า ทุกคนรู้ว่าต้องตัด แต่ในหมู่บ้าน คนเขาได้จากรายละเอียดเล็ก ๆ

ที่จดตอนแรก	ที่เขียนใหม่	เหตุผล
อายุ 52	วัย 50 ต้น ๆ	อายุเป๊ะช่วยให้เดา
แม่ค้าเจ้าเดียวหน้าโรงเรียน ร้านมีชื่อ	ค้าขายตอนเช้ามีด	เส้นต้องการแค่เวลาตื่นกับงาน
สามีไปทำงานต่างประเทศ วันที่ 3	คู่ชีวิตไปทำงานไกลบ้าน ต้น พ.ย.	เส้นเวลาใช้แค่เดือน
เพลี่ยที่นอนแล้วไม่หาย 6/10	คงไว้	หมอต้องใช้

ประโยคทดสอบ "ถ้าคนในหมู่บ้านเดียวกันอ่านหน้านี้ เขาจะได้ไหมว่าใคร" ได้ ตัดอีก แต่ ตัดได้ ไม่
แต่งเพิ่ม เปลี่ยนอาชีพหรือเหตุการณ์ เส้นก็เปลี่ยนตาม หมอจะตรวจเคสที่ไม่มีอยู่จริง

เก็บทีเดียว · เรื่องในบ้านใคร เก็บไว้ในบ้านนั้น

- สมุดเล่มเดียว อยู่ทีเดียว ป้าเก็บในลิ้นชักห้องนอน ไม่พกไปงาแฟหรืองานบุญ
- ไม่ถ่ายรูปส่งในกลุ่มแชต แม้แต่ส่งหมอ รูปที่ส่งแล้วเรียกคืนไม่ได้
- เรื่องที่ได้ยินในบ้านใคร เก็บไว้ในบ้านนั้น แม้คนในบ้านเราเองถาม ข้อยกเว้นเดียวคืออันตรายตรง
หน้า โทร 1669 ก่อน แล้วค่อยบอกเจ้าตัวว่าทำเพราะอะไร

ในชั้นเรียน เคสของคนในหมู่บ้านเดียวกับผู้เรียนต้องระวังเป็นพิเศษ สองคนในรุ่นอยู่หมู่บ้านเดียวกับป้า
คำว่า "ค้าขายตอนเช้ามีด" กับ "คู่ชีวิตไปทำงานไกล" ก็พอให้เดาออก จะใช้เคสจริงสอนต้องขอความยินยอม
แยก ถ้ายังไม่ได้ ใช้เคสจำลองหรือเคสจากสมุดของหมอที่มาจากที่อื่นแทน ป้าเลือกเล่าเฉพาะความพลาด
ของตัวเอง หมอสรุปว่า "เล่าความพลาดของเรา ไม่ต้องเล่าชีวิตของเขา"

สมุดเคส · หนึ่งหน้าต่อหนึ่งคน

สมุดเคส (ตัวอย่างหนึ่งหน้า ตัดรายละเอียดแล้ว)

ใคร หญิง วัย 50 ต้น ๆ × ร้อน ค้าขายตอนเช้ามีด · ยินยอม ☒ หมอตรวจ ☒ ถามลูกสาว ☐ ใช้สอน

ความปลอดภัย งดแสดงชั้นไม่พบทุกครั้งที่ยี่ยม · ไม่อยู่กลุ่มเปราะบาง · ไม่มียาที่กินประจำ · ตรวจกับ
แพทย์ จ.ค. ไม่พบสิ่งที่ต้องรักษาด่วน

ประวัติสรุป "หญิงวัย 50 ต้น ๆ × ร้อน · เพลียที่นอนแล้วไม่หาย ราวสามเดือน · เริ่มหลังคู่ชีวิตไปทำงาน
ไกล (ป้าเขียน) → ตื่นตีสามทำงานเพิ่ม (หมอให้แก้) · เธอคิดว่าเพราะคิดถึงคู่ชีวิต"

เส้นที่ฉันทวาดกับเจ้าตัว ใจแบก · กายรับ · ก้าวที่เธอเลือก ถ้าสองทุ่ม แล้วโทรคุยกับคู่ชีวิต · ติดตามรอบแรก
เพลีย "เท่าเดิม" นอนดึกขึ้น → ส่งหมอ

ช่องของหมอ (หมอเขียนเอง) · จังหวะคิดที่ฉันทพลาด

หมอแก้ไข ไม่ใช้สอตก

หมอไม่ได้บอกว่าป้าผิด หมอถามว่า "เพลียวันแรกเริ่มเมื่อไร ก่อนหรือหลังคู่ชีวิตไป" ป้าเปิดดูประวัติของ
ลูกสาว ตื่นตีสามตั้งแต่ต้นเดือนตุลาคม เพลียเริ่มกลางเดือน คู่ชีวิตไปต้นเดือนพฤศจิกายน เหตุที่เจ้าตัวบอก
เกิด หลัง อาการแรก จึงผ่านเกณฑ์ข้อแรก "เหตุมาก่อนอาการ" ไม่ได้ หมอเห็นว่าเส้นหลักน่าจะเป็น ใช้เกิน
ซ่อมไม่ทัน · หมอทวน เรื่องคู่ชีวิตเป็นเส้นซ้อน และเพราะผลติดตามเท่าเดิม หมอคิดถึงเส้นห้ามพลาดอีกรอบ
ก่อนเดินต่อ ก้าวใหม่ที่เธอเลือกกับหมอคือ สามคืนต่อสัปดาห์ ลูกสาวช่วยเตรียมของตั้งแต่หัวค่ำ แม้ได้ตื่นตีสี่
แทนตีสาม

ป้าไม่ลบเส้นเดิม ชิดฆ่าแล้วเขียนใหม่ข้าง ๆ แล้วเขียนในช่องจังหวะคิดที่พลาดว่า จังหวะคิดที่ 4 เส้นเวลา
(L2) ทฤษฎีของเจ้าตัวต้องฟังเป็นเส้นที่ 1 แล้วทดสอบ ไม่ใช่รับเป็นคำตอบ หมอแก้คือหมอกำลังสอน การตั้ง
และชั่งเส้นเต็มรูปยังเป็นงานของหมอ

สถิติเส้นของตัวเอง

คืนนั้นป้าทำตารางไว้หน้าหลังสุดของสมุด

เคส (ไม่ระบุตัวตน)	เส้นที่ฉันคิดครั้งแรก	เส้นที่หมอเห็น	จังหวะคิดที่พลาด
หญิงวัย 50 ต้น ๆ ค้าขายตอนเช้า มีด	ใจแบก · กายรับ	หมดทุน (ใจแบกซ้อน)	4 เส้นเวลา (L2)
ชายวัย 40 ปลาย ทำงานกะ	ใจแบก · กายรับ	หลุดจังหวะ · วันไม่มี โครง	4 เส้นเวลา (L2)
หญิงวัย 30 ปลาย ดูแลลูกเล็กและแม่	ใจแบก · กายรับ	ตรงกัน	—
ชายวัย 60 ปลาย อยู่คนเดียว (นั่งฟัง)	ใจแบก · กายรับ (คิดในใจ)	ทำไม่ได้เลย	— จดสองเส้นไว้ให้หมอ ซึ่ง

แถวสุดท้ายคือลุงชัย ซึ่งหมอเป็นคนพาเดิน ทุกแถวขึ้นต้นด้วยเส้นเดียวกัน เพราะเคสยายบุญมีเป็นเคสแรกที่ป่าเห็นเส้นชัด ได้ยินคำว่า "อยู่คนเดียว" ที่ไร ภาพของยายก็ขึ้นมาก่อน นี่ก็กับดัก **เห็นแต่แบบที่ตัวเองถนัด** ซึ่งมองไม่เห็นจากเคสเดียว จังหวะคิดที่ 8 ตรวจตัวเองและเล่าให้เจ้าตัวฟัง (L3 และแผน) ถามว่า "เลือกเพราะหลักฐาน หรือเพราะถนัด" สถิติช่วยตอบคำถามนี้ **ถ้าเราเลือกเส้นเดียวกันเกือบทุกเคส ให้สงสัยว่าเราเห็นแต่แบบที่ตัวเองถนัด**

สถิติไม่ได้บอกว่าเราผิด แถวที่สามป่าคิดตรงกับหมอ มันบอกแค่ควรถามเส้นอื่นก่อน ป่าตั้งกติกาว่าจะวางเส้นเวลาให้เสร็จ แล้วถามสัญญาณจำของเส้นอื่นอย่างน้อยหนึ่งเส้น ก่อนเขียนเส้นที่ถนัด ตารางนี้ไม่ใช่คะแนน หมออ่านแล้วยิ้ม "เคสแรกที่เราสำเร็จ มักกลายเป็นแวนของเรา หมอก็มีแวนแบบนี้"

ห้ามติเชิงลึกจากเคสจริง

อีกหน้าหนึ่งเป็นของหญิงวัย 60 ต้น ๆ ที่ช่วยงานครัวที่วัด ปวดศีรษะตื้อ ๆ ตอนบ่ายเฉพาะวันงานบุญ ป่าถามตรงๆ ก่อน ไม่ได้ปวดศีรษะรุนแรงฉับพลัน ไม่มีไข้ แล้วถามว่าวันงานบุญต่างจากวันอื่นตรงไหน "ทั้งวันแทบไม่ได้กินน้ำ เกรงใจ ไม่อยากเดินผ่านกลางงานไปเข้าห้องน้ำบ่อย ๆ" ในหนังสือ "ดื่มน้ำน้อย" อยู่ได้คำจำรับ ของพลังชีวิต แต่ไม่ได้บอกว่าแรงมาจากใจ เคสจริงทำให้เห็น **ป้ายลูกศรข้ามมิติ** ที่หนังสือไม่ได้เขียน และโดมิโนอยู่ที่ต้นลูกศร ถ้าแรงมาจากความเกรงใจ ก้าว "ดื่มน้ำให้มากขึ้น" อาจทำไม่ได้จริง

ป่าเขียนข้างหน้านั้นว่า "ดื่มน้ำน้อย (—ใจ เกรงใจ) ยังไม่แน่ใจว่าอยู่เส้นไหน ขอหมอดู" แล้วหยุดแค่นั้น เคสเดียวยังบอกไม่ได้ว่าลูกศรนี้พบบ่อยแค่ไหน ผู้ส่งต่อความรู้ **จดไว้ให้หมอดู ไม่เพิ่มลงคลังเส้นทางเอง ไม่เพิ่มกล่องใหม่ และไม่แปลห้ามติกลับเป็นธาตุ 42 แทนหมอ**

ลุงชัย ปลายเดือนกุมภาพันธ์

ลุงชัยอยู่ในกลุ่มที่ต้องไปหาหมอเร็วกว่าปกติ จึงเดินขึ้น L กับหมอแผนไทย ป่านั่งฟังโดยลุงยินยอม ก้าวของลุงคือรดน้ำผักสองกระถางหน้าบ้านทุกเช้า และลูกสาวโทรมาถามเรื่องผักแทนการห้าม ปลายเดือน หมอถามตรงๆ ทั้งสองชั้นก่อน รวมเรื่องใจ ไม่พบ แสบตักเกือบทุกเช้า ลุงชัยมากขึ้น ใจดีขึ้น "ลูกสาวโทรมาถามทุกวัน ถามจนจะให้ขายได้แล้ว" หมอนัดติดตามต่อถึงเดือนมีนาคม ป่าจดในช่องนั่งฟังบรรทัดเดียว "ลูกสาวคนเดิม เปลี่ยนจากห้ามเป็นถาม" เคสจำลองไม่เคยบอกป่าว่าคนในบ้านก็เปลี่ยนได้กลางทาง

ลองทำดู · ทำหนึ่งหน้าให้ไม่ระบุด่วน (20 นาที)

1. เลือกหน้าที่เคยจดเรื่องของใครที่ยินยอมแล้ว หรือเขียนเรื่องสมมติหนึ่งหน้า
2. ขีดเส้นใต้ทุกคำที่ทำให้รู้ตัวคน เขียนใหม่เป็นคำกว้าง ถามประโยคทดสอบ แล้วดูว่าเส้นยังอ่านได้เหมือนเดิมไหม
3. ทำตารางสถิติเส้นของตัวเองไว้หน้าหลังสุด แล้วเติมทุกครั้งที่หมดตรวจ

สิ่งที่ควรระมัดระวัง

- ขอความยินยอมก่อนจด บอกคร่าวๆ ใครจะเห็น ใช้ทำอะไร ถอนได้ทุกเมื่อ ใช้สอนต้องถามแยก
- ถามยาทีกินประจำทุกเคส ยาที่แพทย์สั่ง ไม่หยุด ไม่ลด ไม่ปรับเอง
- ไม่ถ่ายรูปสมุดเคสส่งในกลุ่มแชต ไม่ส่งข้อมูลของใครต่อโดยเจ้าตัวไม่ยินยอม ยกเว้นอันตรายตรงหน้า โทร 1669
- เส้นจริงหมอเป็นผู้ตัดสิน ผลกำกวมหรือแย่งส่งหมอ ป้ายลูกศรใหม่จดให้หมดดู ไม่เพิ่มลงคลังเอง

ก่อนไปพบต่อไป

1. ความยินยอมต้องบอกเจ้าของเรื่องเรื่องอะไรบ้าง และรายละเอียดแบบไหนต้องตัดออก
 2. ถ้าทำสถิติเส้นของตัวเองวันนี้ เราน่าจะเลือกเส้นไหนบ่อยที่สุด เพราะเคสไหนติดใจเรา
 3. ในสมุดของเรามีหน้าไหนที่ผลกำกวม หรือมีป้ายลูกศรที่หนังสือไม่ได้เขียน ซึ่งควรส่งหมอดูก่อน
- ป้ายวันเดียวกัน หมอให้ป้าสนใจลูกขึ้นสอนตรงแดงให้เพื่อนในรุ่นฟังห้านาที

อ่านขยายความ ชุมชนรู้ธาตุ เล่ม 3 บทที่ 4 (หัวข้อความยินยอมและความลับ) · บทที่ 9 (เส้นเวลา และเส้นห้ามพลาด) · บทที่ 13 (แผนสุขภาพเฉพาะบุคคลหน้าเดียว และติดตาม 14 วัน) · ใบยินยอม ภาคผนวก จ ของเล่มนี้

สำหรับ อสม.

- ก่อนจดเรื่องของใคร ชวนเขาตัดสินใจเองว่าให้ใครเห็นและใช้ทำอะไร บอกว่าถอนได้ทุกเมื่อ ไม่ยินยอมก็ยังไม่ได้รับการดูแลเหมือนเดิม
- ถือสมุดเคสไปให้หมอแผนไทยที่ รพ.สต. ตรวจสอบด้วยมือ จดสถิติเส้นของตัวเองทุกครั้งที่หมอแก้ป้ายลูกศรใหม่จดให้หมดดู ไม่เพิ่มลงคลังเอง

บทที่ 9

หลักการสอนสไตล์เพลินไพร



บทที่ 9 · หลักการสอนสไตล์เพลินไฟร

ภาค 2 · คู่มือผู้สอน

เคสจำลอง

บ่ายวันอบรมครั้งที่ 5 หมอแผนไทยหันมาหาป่าสมใจ "ลองสอนธงแดงชั้นที่ 1 ให้เพื่อนฟังห่านาที่ เหมือนสอนคนในหมู่บ้าน"

ป่าลุกขึ้น อ่านทีละข้อจนครบสิบเอ็ดข้อ อธิบายสั้น ๆ ทุกข้อ หมดห่านาที่พอดี ป่าปิดหนังสือแล้วถาม "เข้าใจไหม" ทุกคนพยักหน้า

หมอหันไปถามเพื่อนในรุ่นคนหนึ่ง "ถ้าคืนนี้ย้ายที่บ้านบอกว่าเวียนหัว จะทำอะไร" คนแรกตอบ "โทร 1669 เลย" อีกคนแย้ง "ให้อนอนพักก่อนสิ" ห้องเงียบไปครู่หนึ่ง

"ป่าสอนครบ" หมอพูดเบา ๆ "แต่ห้องนี้ยังไม่ได้เรียน หมอที่เคยสอนแบบนี้มาหลายปี"

แก่นหนึ่งประโยค สอนสไตล์เพลินไฟรคือเล่าเรื่องก่อนหลัก หนึ่งเรื่องหนึ่งแก่น ให้ลองทำก่อนบอก แล้วให้ผู้เรียนเล่ากลับด้วยคำของตัวเอง โดยบอกตรง ๆ ว่าอะไรเป็นหลักของคัมภีร์ อะไรเพลินไฟรจัดเอง และอะไรยังเป็นข้อสังเกต

คำใหม่ในบทนี้ · เล่ากลับ ให้ผู้เรียนเล่าสิ่งที่เพิ่งเรียนด้วยคำของตัวเอง แทนการถามว่า "เข้าใจไหม" · **ประโยคสอน** ประโยคสั้นที่จำง่าย และยังถูกเมื่อขยายความ · **เคสคู่** สองเรื่องที่หน้าตาคล้ายกันแต่คนละเส้น ใช้สอนให้เห็นข้อที่แยกกัน

ห่านาที่ที่สอนครบ แต่ยังไม่ได้เรียน

ห่านาที่ของป่าพลาดสื้ออย่างให้ผู้สอนมือใหม่พลาดบ่อย เริ่มที่รายการ ไม่ใช่เรื่อง ใส่ทุกอย่างในเวลาสั้น จนไม่มีแก่น ผู้เรียนไม่ได้ลองทำ และ ถามว่าเข้าใจไหม ซึ่งได้คำตอบว่าเข้าใจเสมอ เพราะไม่มีใครอยากเป็นคนเดียวที่สายหน้า

หลักในบทนี้ใช้กับสถานีรัฐธาตุ (บทที่ 11) และกลุ่มเรียนวงล้อ (บทที่ 12) ซึ่งผู้ส่งต่อความรู้สอนโดยหมอแผนไทยรู้และวางแผนร่วม

เล่าเรื่องก่อนหลัก · หนึ่งเรื่องหนึ่งแก่น

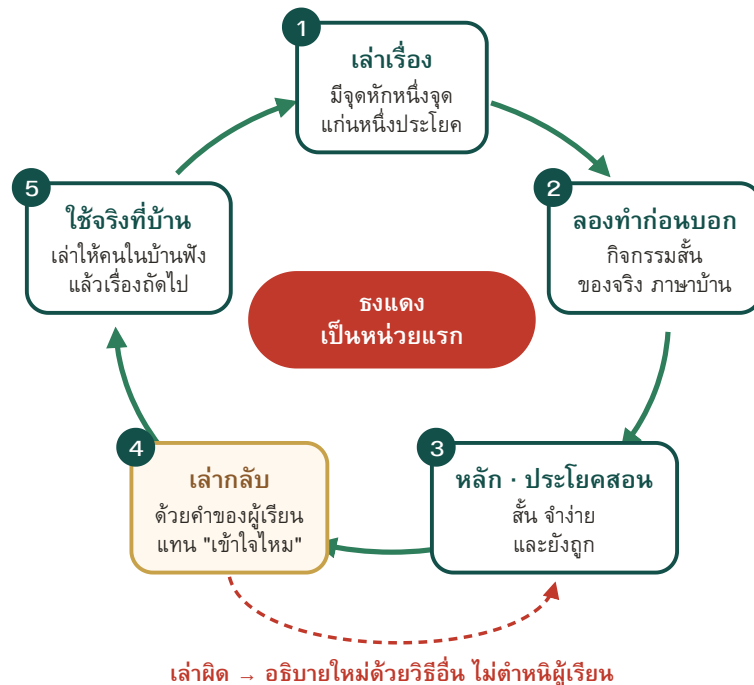
ทุกบทของชุดนี้เปิดด้วยเรื่อง เพราะคนจำเรื่องได้นานกว่ารายการ เรื่องที่ดีสั้น มีจุดหักหนึ่งจุด แล้วจึงตามด้วยหลัก และต้องได้รับอนุญาตจากเจ้าของเรื่อง หรือเป็นเคสจำลอง

หนึ่งช่วงสอนมี แก่นเดียว ถ้าพูดแก่นไม่ได้ในประโยคเดียว แปลว่ายังไม่พร้อมสอน แก่นของธงแดงชั้นที่ 1 คือ "เจอข้อใดข้อหนึ่ง โทร 1669 ไม่ดูแลเองต่อ" รายการครบทุกข้ออยู่ในกระดาษหน้าเดียวที่แจกกลับบ้านในห้อง ทุกคนต้องจำแก่นได้ และจำเบอร์ 1669 กับ 1323 ได้ก่อนกลับบ้าน

ลองทำก่อนบอก

ให้ผู้เรียนลงมือสั้น ๆ ก่อน คำอธิบายจะไปเกาะกับสิ่งที่เพิ่งทำ ห้องเรียนในชุมชนใช้เวลาสั้น ภาษากัน และของจริง

- **ธงแดง** แจกบัตรสถานการณ์ให้แยกสามกอง ชั้นที่ 1 ชั้นที่ 2 และดูแลเองได้ ทุกบัตรใช้ถ้อยคำจากรายการ
- **ระดับ 1** ให้ทุกคนเขียนว่าตั้งแต่เด็กเป็นคนชี้หนาวหรือชี้ร้อน แล้วค่อยบอกว่าธาตุประจำตัวดูจากสิ่งที่เป็นมาทั้งชีวิต
- **ระดับ 2** ให้นึกถึงงานข้าวมือเมื่อวาน แล้ววางลงบนวงล้อกระดาษว่าเอียงไปทางซ้ายไหน



บอกที่มาทุกครั้ง · หลักของคัมภีร์ · ส่วนที่เพลินไพรจัดเอง · ข้อสังเกตที่ยังไม่ได้พิสูจน์
เล่ากลับตรวจผู้สอน มากกว่าตรวจผู้เรียน

ภาพ 9.1 วงสอนสไตล์เพลินไพร เล่าเรื่อง ลองทำ แล้วให้เล่ากลับ

เล่ากลับ แทน "เข้าใจไหม"

แพทย์และพยาบาลที่สอนผู้ป่วยเรื่องการดูแลตัวเอง ให้ผู้ป่วยเล่ากลับด้วยคำของตัวเอง เพื่อดูว่าเข้าใจตรงกันจริงไหม เพลินไพรยืมวิธีนี้มาใช้ทุกระดับ "ถ้ากลับไปเล่าให้คนในบ้านฟัง จะเล่าว่าอย่างไร" "ถ้าคืนนี้ยายบอกว่าเวียนหัว จะถามยายว่าอะไรก่อน"

เล่ากลับไม่ใช่การสอบ ผู้เรียนเล่าผิด แปลว่าคำอธิบายของเรายังไม่ชัด อธิบายใหม่ด้วยวิธีอื่น ไม่ตำหนิผู้เรียน เล่ากลับจึงตรวจผู้สอนมากกว่าตรวจผู้เรียน

ประโยคสอน · สั้น จำง่าย และยังถูก

ชุดนี้มีประโยคสอนที่ผู้เรียนพูดต่อกันได้ เช่น "พบบ่ออยู่ก่อน ห้ามพลาดตัดก่อน" "ลัมตัวแรกได้ ตัวอื่นก็ลัมตาม" "เหมือนธาตุ ไม่ใช่จะเป็นธาตุ" "ธาตุไม่ใช่ดวง" ประโยคสอนที่ดีต้องสั้น และ **ยังถูกเมื่อขยายความ** ประโยคที่จำง่ายแต่ผิดแพร่เร็วกว่าประโยคที่ถูก "เวียนหัวให้นอนพัก" จำง่าย แต่อาจพาคนที่มีธงแดงไปนอนรอที่บ้าน ประโยคที่ถูกคือ "เวียนแบบไหน เริ่มเมื่อไร ถามก่อนทุกครั้ง"

บางประโยคต้องสอนพร้อมคำกำกับ "ตรงข้ามคือยา" เป็นชื่อหลักการของวงล้อ ไม่ได้แปลว่าทางปรับเป็นยา ผู้สอนบอกทุกครั้งว่า คำว่ายาก็กับยาที่หมอให้เท่านั้น

เคสคู่

เคสคู่คือสองเรื่องที่หน้าตาคล้ายกันแต่คนละเส้น คนละชั้น หรือคนละมิติ สอนด้วยสามคำถาม **เหมือนกัน ตรงไหน ต่างกันตรงไหน** และ **คำถามข้อไหนแยกสองเรื่องนี้ออกจากกัน** ผู้เรียนจะจำคำถามข้อสุดท้ายไปใช้นานกว่าจำเรื่อง

ใช้กับ	เคสคู่	คำถามที่แยก
ระดับ 1	สองคนบอกว่าชี้หน้า คนหนึ่งเป็นมาทั้งชีวิต อีกคนเพิ่งเป็นหน้าหนานี้	เป็นมาตั้งแต่เด็กไหม
ระดับ 2	ห้องอัดหลังนั่งรถนาน กับห้องอัดหลังกินดึก	ดีขึ้นเมื่อขยับ หรือเมื่อแก้ที่กิน
ช่วยหอดูการฝึก ระดับ 3	ยายบุญมี กับลุงชัย	แรงแรกมาจากคน หรือจากกายที่ทำไม่ได้ ได้อย่างเคย

เคสคู่ของคลังเส้นทางใช้เมื่อช่วยหอดูการฝึกระดับ 3 หอดูแผนไทยเป็นครูหลักของระดับ 3-4 ผู้ส่งต่อความรู้ไม่สอนแทน

ชุมชนที่ไม่ใช่ตัดเนื้อ

สอนระดับ 1 ให้ง่ายได้ แต่ห้ามทำให้ผิด สิ่งที่ได้ยินวันนี้ต้องยังถูกเมื่อผู้เรียนขึ้นไประดับ 2 และ 3 "ธาตุประจำตัวไม่เปลี่ยน แต่วันนี้เราเอียงได้" ระดับ 1 ฟังแค่นี้พอ ระดับ 2 จึงเติมว่าเอียงไปทางไหนด้วย ▲ แผนทีโบเดิม แต่ชุมชนเข้าไปใกล้ชิดขึ้น

ตัดได้คือรายละเอียด ตัดไม่ได้คือความจริงและความปลอดภัย **ถ้อยคำตรงแดงไม่ย่อ ไม่แปลเอง** ทุกระดับ (บทที่ 2) และ **ยาที่แพทย์สั่ง ไม่หยุด ไม่ลด ไม่ปรับเอง** ต้องได้ยินครบประโยคทุกครั้ง

สอนวง HEAL ทั้งวง

ระดับ 4 เป็นระดับแรกที่สอนวงดูแลทั้งวง ผู้เรียนระดับ 1-2 หลายคนจะเห็นวงนี้จากเราเป็นครั้งแรก จึงต้องสอนให้ถูกตั้งแต่คำแรก ชื่อของวงคือ **HEAL · ฟัง ธาตุ ปรับ ราก** และทุกครั้งที่เอ่ยชื่อครั้งแรกในวงเรียน พูดคำกำกับต่อทันที **พาตัวเองกลับสู่สมดุล ไม่ใช่การรักษาโรค** ภาพหลักคือภาพแบบคลี (ภาพ 0.2 ในหน้าภาพรวมของเล่ม) ต่อด้วยภาพโดนัท (ภาพ 0.3 หน้าถัดไปของภาพ 0.2) ซึ่งเป็นวงเดียวกันในอีกมุมหนึ่ง ใช้เล่าว่าการดูแลสุขภาพเป็นวงการดูแล หมุนกลับมาฟังที่ H เสมอ และใช้ติดผนังศาลาได้

บ่ายวันเดียวกัน หอมให้ป่าลองสอนวง HEAL ห้านาที ป่าวางภาพลงกลางโต๊ะ แล้วเริ่มชี้ที่ชั้นธาตุ "ฉันธาตุลม น้ำ" หอมถามเบา ๆ "ก่อนดูธาตุ เราทำอะไรก่อน" ป่าหัวเราะ แล้วย้ายนิ้วกลับไป H คนที่สอนเองยังข้าม H ได้ ผู้เรียนก็ข้ามได้ง่ายกว่านั้นอีก

ผู้สอนพาเดินวงด้วยเจตนาเรื่อง เรียงตามลำดับที่ผู้เรียนควรได้ยิน

1. **เริ่มที่ H ทุกครั้ง** (วิธีสอน H อยู่ในบทที่ 10) H Hear ฟัง คือทางเข้าเดียว ก้อนเดียวขวางทุกชั้น ฟังเสียงกายใจและเชิงตรงแดงก่อนพูดเรื่องธาตุ พบตรงแดงที่ H หยุดและส่งต่อทันที (ทางออกจุดที่ 1) ประโยคสอนคือ "ฟังก่อน แล้วค่อยดูธาตุ"
2. **สามชั้น ลำดับคิด H → E → A → L** ได้แก่ E Element ธาตุ ธาตุประจำตัวที่ติดตัวตลอดชีวิต · A Adjust ปรับ วันนี้ผิดสมดุลไปทางไหน แล้วปรับกลับ · L Life root ราก ต้นเหตุที่ฝังอยู่ในชีวิต ใช้คำไทยคู่กับอักษรทุกครั้ง เพราะคนในบ้านของผู้เรียนจะได้ยินคำไทย ไม่ใช่ตัวอักษร
3. **รู้ รู้ ทำ** ทุกชั้นมีสามชั้นเหมือนกัน สองชั้นแรกคือรู้ ชั้นที่สามคือทำ ให้ผู้เรียนชี้ชั้นทำของทั้งสามชั้นในภาพแบบคลีเอง จะเห็นว่าวางตรงกันเป็นแถวเดียว

4. **ไม่มีเส้นโยงข้ามชั้น** สามชั้นเดินพร้อมกัน ไม่ต้องทำชั้น A ให้เสร็จก่อนจึงมองชั้น L ใครทำได้ครบสามชั้นพร้อมกันคือคนแข็งแรง ชั้น L ทุกคนสังเกตได้แบบเบา ๆ ว่ามีอะไรในชีวิตที่ทำซ้ำแล้วอาการมาตาม และ **ต้องข้ามชั้นเมื่อ** เกิน 4 สัปดาห์ ซ้ำ 3 ครั้งใน 3 เดือน หรือทำชั้น A ครบ 14 วันแล้วไม่หาย ถึงเกณฑ์ เดินชั้น L ให้ลึกลงกับผู้พาเดินหรือหมอแผนไทย ยังไม่เคยตรวจ พบแพทย์ก่อน (ทางออกจุดที่ 2) เกณฑ์และทางออกข้อนี้ตัดไม่ได้ แม้สอนระดับ 1
5. **แผน = E3 + A3 + L3** แผนไม่ใช่ชั้นแยก แต่คือชั้นทำของสามชั้นรวมกันเป็นใบเดียว "หยุดหนึ่ง เดิมสอง" ยังใช้ได้ L3 หยุดเหตุ 1 ก้าว A3 เดิมทางปรับไม่เกิน 2 อย่าง บนฐาน E3 คนที่สบายดีใช้ E3 อย่างเดียวได้
6. **L เลือกศาสตร์ · A ปรับทิศ · E ตั้งขอบ** เมื่อในแผนมีศาสตร์ให้เลือก ชั้น L เลือกศาสตร์ที่ฤทธิ์หลักตรงมิติ แล้วผ่านตะแกรงทำได้จริงไหมและด้าน ๐ ชั้น A ปรับวิธีทำให้ไปฝั่งตรงข้ามของ ▲ ชั้น E ตั้งขอบไม่ให้ตันเลยกลางวงไปทาง × ส่วนกำลังบอกความแรง ทิศติดที่วิธีทำ ไม่ได้ติดที่ตัวศาสตร์ ถ้า ▲ ส่วนทาง × ดูเลตาม ▲ ก่อน และปรับกลับแค่ถึงกลางวง ผู้ส่งต่อความรู้ข้อนี้ไว้เพื่อช่วยหมอการฝึกระดับ 3 กับระดับ 1-2 บอกเพียงว่า "ปรับไปทางตรงข้าม แต่ไม่เลยกลางวง"
7. **กลับมาฟังที่ H เสมอ** ปลายทางคือสมดุลใหม่ ติดตาม 7 วัน (A) หรือ 14 วัน (L) ครบรอบแล้วกลับมาฟังเสียงกายใจที่ H อย่างสม่ำเสมอ ในภาพเส้นนี้เป็นเส้นทึบ เพราะไม่ใช่ทางเลือก ระหว่างติดตาม แยกลงหรือมีแรงแดงใหม่ กลับไปที่ H และส่งต่อ (ทางออกจุดที่ 3)

ชุมวงตามระดับ วงเดียวกันทุกระดับ ต่างกันที่ชั้นที่เน้น ระดับบนไม่ลบละดับล่าง

ระดับ	เน้น	ผู้เรียนทำได้	ผ่านเมื่อ (ข้อเสนอ · รอยืนยัน)
1 ผู้รู้ธาตุ · สถานิรู้ธาตุ	H และชั้น E	ทำ H และ E1-E3 กับตัวเอง	เล่าวง HEAL ได้ครบสี่ตัวอักษร และเขียน E3 ของตัวเองได้
2 ผู้รู้สมดุล · กลุ่มเรียนวงล้อ	H และชั้น A	ทำ H E A กับตัวเอง เขียนแผน E3 + A3	ใบแผนของตัวเองมี E3 และ A3 ครบ ติดครบ 7 วัน
3 ผู้รู้ต้นเหตุ · หมอแผนไทยสอน	ชั้น L และพาคนอื่นเดิน	พาคนอื่นเดินครบวง เขียนแผน E3 + A3 + L3	เคสฝึก 5 เคส เดินครบวงและแผนผ่านกติกาทูทุกใบ · หมอแผนไทยเป็นผู้ดู
4 ผู้ส่งต่อความรู้	ทั้งวง	สอนวง HEAL ทั้งวงในชุมชน	สอนครบหนึ่งรอบ ผู้เรียนเล่ากลับได้ครบสี่ตัวอักษร

ข้อพลาดที่ผู้เรียนพบบ่อยเมื่อเรียนวง HEAL

ข้อพลาด	มักได้ยินว่า	ผู้สอนถามกลับหรือตอบ
อ่าน HEAL ว่าเป็นการรักษาโรค	"HEAL แปลว่ารักษาให้หายไข้ใหม่"	"พาตัวเองกลับสู่สมดุล ไม่ใช่การรักษาโรค อาการที่เป็นอยู่ เช็กตรงแดงก่อน"
ข้าม H ไปเริ่มที่ธาตุ	"ฉันธาตุลม ปวดหัวนี้เพราะลมไข้ใหม่"	"ก่อนดูธาตุ เราฟังและเช็กอะไรก่อน"
คิดว่าต้องทำ A ให้เสร็จก่อนจึงทำ L	"ทำทางปรับให้หายก่อน ค่อยไปดูเรื่องชีวิต"	"สามชั้นเดินพร้อมกัน ช่วงที่อาการมา มีอะไรในชีวิตที่ทำซ้ำ ก่อนหน้าใหม่"
ใช้ชั้นหนึ่งสรุปแทนอีกชั้น	"ธาตุไฟ วันนี้ก็ต้องร้อนแน่"	"× คือบ้าน ▲ ปักจากอาการวันนี้ สองอย่างนี้ต่างกันได้ไหม"
คิดว่าแผนเป็นชั้นแยก	"ชั้นเขียนแผนอยู่ตรงไหนของวง"	"สี่ชั้นทำของสามชั้นในภาพ แผนคือสามช่องนี้รวมกัน"

ข้อพลาด	มักได้ยินว่า	ผู้สอนถามกลับหรือตอบ
ครบรอบแล้วหยุด	"ครบ 7 วันหายแล้ว จบแล้ว"	"ครบรอบแล้ว เรากลับไปที่ไหน"
ใช้อักษรอังกฤษโดยไม่มีคำไทย	"ฉันทำ A3 แล้ว"	"A3 คือขั้นทำของชั้นปรับ เลือกทางปรับ 1-2 อย่าง เล่าให้คนในบ้านฟังด้วยคำไทย"

แผนการสอน · หน่วยวง HEAL (30 นาที) ใช้ได้ทั้งท้ายสัปดาห์รู้ธาตุและต้นกลุ่มเรียนวงล้อ

เวลา	กิจกรรม	เครื่องมือ	ข้อระวัง
0-5 นาที	เล่าเรื่องหนึ่งรอบวงสั้น ๆ เช่น ป่าละอหน้าเตา (บทที่ 12) · บอกชื่อและคำกำกับ	ภาพแบบคลี่	เคสจำลอง หรือเรื่องที่เจ้าตัวอนุญาต
5-12 นาที	ลองทำก่อนบอก ให้ผู้เรียนวางบัตรคำ ฟัง ธาตุ ปรับ ราก ลงบนภาพเอง · ซี H ก่อน แล้วสามชั้นจากในออกนอก	ภาพโดนัท · บัตรคำ 4 ใบ	ธงแดงอยู่ที่ H ทุกรอบ
12-20 นาที	รู้ รู้ ทำ · ซีชั้นทำของสามชั้น รวมเป็นแผน E3 + A3 + L3	ภาพแบบคลี่ · ใบแผนเปล่า	ระดับ 1 เขียน E3 · ระดับ 2 เขียน E3 + A3
20-26 นาที	สามชั้นเดินพร้อมกัน · เกณฑ์ชั้น L เข้มข้น · ทางออกไปแพทย์ 3 จุด · กลับมาฟังที่ H	หน้าสรุปธงแดง	ไม่ตัดเกณฑ์และทางออกจุดที่ 2
26-30 นาที	เล่ากลับ ครบสี่ตัวอักษรด้วยคำไทย "ก่อนดูแลตัวเอง ฉันจะ..."	—	ไม่ถามว่า "เข้าใจไหม"

ลำดับคำถามสำคัญเท่าตัวคำถาม

ชุดนี้จัดลำดับคำถามใหม่ตั้งแต่เล่ม 3

1. คิดว่าเป็นอะไร
2. กระทบชีวิตตรงไหน
3. รู้สึกอย่างไร กลัวอะไร
4. คาดหวังอะไรจากการคุยครั้งนี้

ถามว่ากระทบชีวิตตรงไหนก่อน เราจะได้ฟังความลำบากของเขา แล้วคำถามว่ารู้สึกอย่างไรจะตามมาได้เส้นคำถามชุดเดิม สลับลำดับแล้วคนตอบได้ต่างกัน

เวลาสอนสี่คำถามแบบจับคู่ ลองให้ผู้เรียนเปิดด้วยข้อ 3 ทันที คนตอบมักอึดอัด ตอบว่า "ก็เฉย ๆ" แล้วลองอีกรอบตามลำดับใหม่ ผู้เรียนจะรู้สึกความต่างเอง ลำดับของทั้งหลักสูตรก็ใช้หลักเดียวกัน ธงแดงเป็นหน่วยแรกเสมอ ทุกระดับ เรื่องเล่ามาก่อนหลัก คำถามปลายเปิดใช้ฟังเรื่อง ส่วนธงแดงใช้คำถามตรงที่ละข้อ

บอกตรง ๆ ว่าส่วนไหนเป็นของใคร

ผู้สอนบอกทุกครั้งว่าสิ่งที่สอนอยู่ในตะกร้าไหน นี่เป็นเส้นแดงของเนื้อหา ผู้เรียนจะได้ไม่เข้าใจว่าทุกอย่างพิสูจน์แล้ว และไม่เข้าใจว่าทุกอย่างเป็นของใหม่ที่ไม่มีราก

ตะกร้า	ตัวอย่าง	พูดว่า
หลักของคัมภีร์	ธาตุ 42 ประการ มูลเหตุ 8 ประการ สมุฏฐาน ของแสง การถามกำลังก่อนวางยา	"หลักนี้มาจากคัมภีร์แผนไทย"
เพลินไพรจัดเอง	ธาตุประจำตัว 7 แบบ วงล้อหกขั้ว ห้ามิติ กล้องชีวิต คลังเส้นทางทางออก 3 จุด	"ข้อนี้ทีมเพลินไพรจัดขึ้นให้ใช้ง่าย"

ตะกร้า	ตัวอย่าง	พูดว่า
ข้อสังเกตและค่ากลาง	โดมิโนตัวแรก ความถี่ของเส้นในคลัง 48 ชั่วโมง 7 วัน 14 วัน 4 สัปดาห์	"ข้อนี้ยังไม่ได้ศึกษาเชิงวิจัย"

การเทียบสัปดาห์ในชุดนี้ก็เป็นคำอ่านของทิมเพลินไพร ที่ต้องให้ผู้เชี่ยวชาญยืนยัน ผู้เรียนถามสิ่งที่เราไม่รู้ ตอบว่า "ไม่รู้ จะถามหมอให้" แล้วถามจริง

สัปดาห์มองเรื่องนี้ · สอนอย่างไร

ศาสตร์	สอนอย่างไร	ใครสอนใคร
แพทย์แผนไทย	เรียนข้างครูในเวชปฏิบัติจริง ไหว้ครู	ครูผู้ศึกษาที่จะเป็นหมอ
แพทย์แผนจีน	ศิษย์ติดตามอาจารย์ ถ่ายทอดในสายตระกูล	อาจารย์ผู้ศึกษา
อายุรเวท	ครูกับศิษย์อยู่ร่วมกัน · กิจกรรมประจำวันตั้งใจให้คนทั่วไปใช้	ครูผู้ศึกษา และสู่ครัวเรือน
แพทย์แผนปัจจุบัน	สุศึกษา ให้ผู้ป่วยเล่ากลับ สอนข้างเตียง	บุคลากรสุขภาพสู่ อสม. และชุมชน
เพลินไพร	เล่าเรื่องก่อนหลัก ลองทำ เล่ากลับ เคสคู่ บอกที่มา	หมอแผนไทยสอนระดับ 3-4 · ผู้ส่งต่อความรู้สอนระดับ 1-2

ความปลอดภัยในห้องเรียน

- ธงแดงใช้กับห้องเรียนด้วย มีคนเป็นลม หรือหายใจลำบากกลางห้อง โทร 1669 ทันที
- ไม่มีใครต้องเล่าเรื่องส่วนตัวถ้าไม่อยากเล่า ใช้เรื่องสมมติแทนได้ และตกลงกันตั้งแต่ต้นว่าเรื่องในห้องเก็บไว้ในห้อง
- ไม่วินิจฉัยใครกลางห้อง มีคนถามว่า "แบบฉันเป็นอะไร" ตอบว่า "เรื่องนี้ต้องให้หมอ ดู หลังเลิกเรามาคุยกันสองคน" แล้วถามธงแดงเป็นการส่วนตัว
- มีทางออกเมื่อมีคนพูดเรื่องคิดทำร้ายตัวเอง หยุดกิจกรรมอย่างนุ่มนวล ผู้สอนอีกคนพาไปคุยที่เงียบถามตรง อย่าให้อยู่ลำพัง โทร 1323 อันตรายตรงหน้า โทร 1669 ห้องเรียนจึงควรมีผู้สอนสองคน หรือมีเบอร์ รพ.สต. ที่ติดต่อได้ทันที
- ไม่ขายของ ไม่ชวนซื้อ

ไหว้ครู

แผนไทยส่งต่อความรู้ด้วยความเคารพครู ผู้ส่งต่อความรู้ให้เกียรติหมอแผนไทยของ รพ.สต. และหมอพื้นบ้านในฐานะครู บอกที่มาทุกครั้งว่า "หมอแผนไทยสอนมาว่า" และชวนหมอพื้นบ้านมาเล่าความรู้ของถิ่นในบทบาทของท่าน พิธีจะทำหรือไม่แล้วแต่ความสมัครใจ แก่นของการไหว้ครูคือ **รู้ว่าความรู้มาจากใคร และรู้ว่าตรงไหนเป็นของครู ไม่ใช่ของเรา**

ไหว้ครูยังหมายถึงเคารพความรู้เดิมของผู้เรียน ฟังก่อน ถามต่อ ไม่หัวเราะ ส่วนเรื่องสมุนไพรที่ผู้เรียนเล่ามาฟังได้ แต่ไม่แนะนำต่อ ชวนไปคุยกับหมอแผนไทย

ครูก็ดูแลตัวเอง

การสอนใช้แรงมากกว่าที่คิด ทั้งเตรียมสอน ทั้งแบกรับเรื่องจากผู้เรียนเล่า ผู้สอนที่ทรุดสอนเรื่องสมดุลได้ไม่นาน ผู้ส่งต่อความรู้สึกมีใบแผนของตัวเอง ไม่รับทุกงาน สอนคู่กับคนอื่นเมื่อทำได้ พักหลังวันสอน และเล่าเรื่องที่หนักใจให้หมอฟัง

หน้าหนาวนี้ป่าสมใจ ✕ เย็น ยังเพิ่มความอุ่นตอนเช้าตามที่หมอเตือน และเขียนเพิ่มในใบแผนของตัวเองอีก บรรทัด "เตรียมสอนไม่เกินสามทุ่ม" ตอนเขียน ป้ายังไม่รู้ว่าบรรทัดนี้จะทำยากแค่ไหนเมื่อถึงเดือนเมษายน

แผนการสอน · หน่วยธงแดงขั้นที่ 1 (30 นาที) แบบที่ป่าสมใจเขียนใหม่

เวลา	กิจกรรม	เครื่องมือ	ข้อระวัง
0–5 นาที	เล่าเรื่องคำว่า "เวียนหัว" (บทที่ 2) · บอกแก่น	—	เรื่องที่ได้รับอนุญาตหรือเคสจำลอง
5–12 นาที	แยกบัตรสถานการณ์เป็นสามกอง	บัตรสถานการณ์	ถ้อยคำจากรายการ ไม่แต่งเอง
12–20 นาที	อ่านธงแดงขั้นที่ 1 ทีละข้อ · เฉลยบัตร	หน้าธงแดงหน้าเดียว	ไม่ย่อ ไม่แปลเอง
20–26 นาที	ฝึกถามคู่ รวมข้อคิดทำร้ายตนเอง · ซ้อมบอกอาการทางโทรศัพท์	โทรศัพท์ (ซ้อม ไม่โทรจริง)	ไม่มีใครต้องตอบเรื่องจริงของตัวเอง
26–30 นาที	เล่ากลับ · ทุกคนพูดเบอร์ 1669 และ 1323	—	มีผู้สอนอีกคนอยู่ในห้อง

ชั่วโมงสุดท้ายของวันนั้น หมอให้ป่าลองอีกครั้งตามแผนนี้ ก่อนเลิก ป่าถามเพื่อนคนที่ตอบ "นอนพักก่อน" เมื่อตอนบ่าย เพื่อนคนนั้นเล่ากลับด้วยคำของตัวเอง "ถามก่อนว่าเวียนแบบไหน เริ่มเมื่อไร ถ้าเวียนรุนแรง บ้านหมุนหนัก หรือเวียนจนเดินเซยืนไม่ได้ โทร 1669 ถ้าไม่ถึงขนาดนั้น ยายเป็นผู้สูงอายุ เวียนก็ต้องพบแพทย์โดยเร็ว ไม่ใช่ให้นอนรอ" หมอพยักหน้า ไม่พูดอะไร

ประโยคสอน

- "สอนครบ ไม่ได้แปลว่าเราได้เรียน ให้เขาเล่ากลับ"
- "ถามว่ากระทบชีวิตตรงไหนก่อน แล้วค่อยถามว่ารู้สึกละอย่างไร"
- "ข้อนี้มาจากคัมภีร์ ข้อนี้ทีมเพลินไพรจัดเอง ข้อนี้ยังเป็นข้อสังเกต"
- "ไม่รู้ ไม่เป็นไร จดไว้ถามหมอ"
- "ฟังก่อน แล้วค่อยดูธาตุ · รู้ รู้ ทำ · ครบรอบแล้วกลับมาฟังที่ H"

ลองทำดู · สอนห้านาที แล้วให้เล่ากลับ (20 นาที)

1. เลือกหนึ่งเรื่องของระดับ 1 เช่น ธาตุไม้ไขดวง เขียนแก่นหนึ่งประโยค หาเรื่องเล่าสั้น ๆ และกิจกรรมหนึ่งนาที
2. ขออนุญาตคนในบ้านหนึ่งคน สอนเขาห้านาที แล้วถาม "ถ้าไปเล่าให้คนอื่นฟัง จะเล่าว่าอย่างไร"
3. จดว่าเขาเล่ากลับต่างจากที่เราตั้งใจตรงไหน แล้วปรับคำอธิบายของเรา ไม่ใช่ปรับเขา

สิ่งที่ควรระมัดระวัง

- ชงแดงเป็นหน่วยแรกเสมอ ถ้อยคำไม่ย่อ ไม่แปลเอง
- เอ่ยชื่อ HEAL ครั้งแรก พูดคำกำกับเสมอ พาตัวเองกลับสู่สมดุล ไม่ใช่การรักษาโรค · สอนวงแบบไหนก็ไม่ตัดเกณฑ์ชั้น L และทางออกไปแพทย์ 3 จุด
- ไม่วินิจฉัยใครกลางห้อง ไม่บอกใครว่า "ไม่เป็นอะไร" ไม่รับรองว่าใครไม่ต้องพบแพทย์
- ไม่สอนหัตถการหรือยาสมุนไพรให้คนอื่นใช้เอง ไม่สอนการดูแลเด็กเล็กหรือผู้สูงอายุมากด้วยสมุนไพรหรือหัตถการ
- สอนระดับ 1-2 เท่านั้น ไม่สอนระดับ 3-4 แทนหมอ ไม่รับรองผู้เรียนเอง และใช้เรื่องของผู้เรียนเฉพาะที่เจ้าตัวอนุญาต

ก่อนไปบทต่อไป

1. หลักการสอนสไตล์เพลินไพรมีอะไรบ้าง และทำไมเล่ากลับดีกว่าถามว่า "เข้าใจไหม"
2. ถ้าเราต้องสอนชงแดงหรือวง HEAL พຽ່ງนี้ แก่นหนึ่งประโยคของเราคืออะไร และจะเปิดด้วยเรื่องไหน
3. เรื่องที่เราเคยสอนคนอื่น มีข้อไหนที่เราไม่ได้บอกว่าเป็นของคัมภีร์ เพลินไพรจัดเอง หรือยังเป็นข้อสังเกต

บทหน้า หมอพาป้าสมใจและเพื่อนร่วมรุ่นกลับมาฟังตัวเองก่อนเริ่มอบรม แล้วสอนวิธีวางฟังเสียงกายใจ

อ่านขยายความ ชุมชนรู้ธาตุ เล่ม 3 บทที่ 5 (ฟังก่อนสรุป) · เล่ม 1 บทที่ 14 (ธาตุไม่ใช่ดวง ไม่ใช่การวินิจฉัย และก้าวต่อไป) · เล่ม 2 บทที่ 8 (ตรงข้ามคือยา · ทางปรับ 4 ด้าน) · ชุดตำรา 3 ธาตุ เล่ม 0 แนะนำ 3 ธาตุ

สำหรับ อสม.

- ตอนสอนในชุมชน ชวนผู้เรียนเล่ากลับด้วยคำของเขาเอง แทนการถามว่าเข้าใจไหม และชวนเขาเล่าเรื่องของตัวเองเฉพาะที่อยากเล่า
- บอกที่มาของความรู้ทุกครั้ง วางแผนการสอนระดับ 1-2 ร่วมกับหมอแผนไทยของ รพ.สต. มีเรื่องคิดทำร้ายตัวเองในห้อง อย่าให้อยู่ลำพัง โทร 1323 อันตรายนตรงหน้า โทร 1669

บทที่ 10

สอน H ฟัง · กลับมาอยู่กับตัวเอง



บทที่ 10 · สอน H ฟัง · กลับมาอยู่กับตัวเอง

เคสจำลอง

ต้นเดือนมีนาคม อบรมครั้งที่ 6 ปัสมาใจมาถึง รพ.สต. เกือบสาย มือหนึ่งหิ้วถุงผักจากตลาด อีกมือถือแฟ้มเตรียมสอน หมอแผนไทยยังไม่เปิดสไลด์ใด ๆ "ก่อนเริ่ม ลองหยุดด้วยกันสักสามลมหายใจ วางมือบนอกหรือท้องก็ได้ ลืมตาไว้ก็ได้"

ห้องเงียบลง ปัสมาใจเพิ่งรู้ว่าบ่ายกขึ้นเกือบถึงหู กรามขบแน่น ท้องร้องเบา ๆ เพราะยังไม่ได้กินข้าวเที่ยง หมอถามซ้ำ ๆ "ตอนนี้กายใจอะไร" ป้าหัวเราะในลำคอ "ขอข้าวคะหมอ" หมอยื่นกล้วยให้หนึ่งลูก

เพื่อนร่วมรุ่นอีกคนบอกว่า "ฉันไม่เห็นรู้สึกอะไรเลย" หมอพยักหน้า "ไม่รู้สึกอะไรก็เป็นคำตอบ วันนี้เราแค่เริ่มกลับมาฟัง" แล้วหันมาทักป้า "เสียงหัวกับบ่าที่ยกขึ้นนี้ เขาระชิบป้ามามาตั้งแต่เช้าแล้วนะ"

แก่นหนึ่งประโยค H Hear ฟัง คือการกลับมาอยู่กับตัวเอง ผู้สอนพาให้ผู้เรียนเข้าใจก่อนว่าทำไมต้องกลับมาฟัง เพราะกายกระชิบก่อนจะตะโกน แล้วจึงพาฝึกหำจังหวะ หยุด · รู้สึก · รู้ใจ · ถาม · รับ ให้เป็นนิสัย แม้นอนสบายดี เมื่อสิ่งที่ได้ยินผิดไปจากปกติ จึงเขียนอาการ ① และเช็กตรงแดงทุกครั้งที่เราเริ่มรอบใหม่

คำใหม่ในบทนี้ · กายกระชิบก่อนจะตะโกน อาการที่ตึงขึ้นมักมีเสียงเบา ๆ มาก่อน ถ้าเราฟังเป็น จะได้ยินตั้งแต่ยังเบา · หำจังหวะ หยุด · รู้สึก · รู้ใจ · ถาม · รับ วิธีฟังเสียงกายใจของเพลินไพร · อาการ ① อาการที่รบกวนที่สุดในความรู้สึกของเจ้าตัว ให้คะแนน 0-10 ไว้วัดผลตลอดทาง

ทำไมต้องกลับมาฟัง · สอนเรื่องนี้ก่อนวิธีทำ

ผู้เรียนหลายคนคิดว่า "ฟังเสียงกายใจ" คือการเช็กรายการอาการก่อนเริ่มดูแล ผู้สอนจึงต้องพาให้เห็นก่อนว่า H ลึกกว่านั้น

ชีวิตประจำวันพาเราออกจากตัวเองทีละน้อย กินไปดูจอไป นอนพร้อมโทรศัพท์ ฟันทำต่อด้วยคำว่า "ไม่เป็นไร" หงุดหงิดโดยไม่รู้ว่าเพราะอะไร กายกระชิบก่อนจะตะโกน อาการที่พาคนมาหาหมอส่วนมากคือเสียงที่ตึงขึ้น เพราะเสียงเบา ๆ ก่อนหน้าไม่มีใครฟัง

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

วิธีเปิดเรื่องในห้อง ไม่บรรยาย ถามสองข้อแล้วรอ "วันนี้มีช่วงไหนบ้างที่เราอยู่กับตัวเองจริง ๆ" และ "ครั้งล่าสุดที่กายบอกเรา แต่เราไม่ได้ฟัง เป็นเรื่องอะไร" หลายคนจะนึกถึงเรื่องของตัวเองได้เอง เช่น ปวดหัวตั้งแต่บ่ายแต่ทำงานต่อจนค่ำ ใครไม่อยากเล่า ฟังคนอื่นอย่างเดียวก็น่าได้

หำจังหวะ · หยุด · รู้สึก · รู้ใจ · ถาม · รับ

1. **หยุด** กลับมาอยู่ตรงนี้ วางมือบนอกหรือท้อง หายใจช้า ๆ สามครั้ง ลมหายใจใช้เป็นทีจดใจเท่านั้น ไม่ได้ใช้อ่านธาตุ
2. **รู้สึก** ไล่ความรู้สึกในกายจากหัวจรดเท้า รู้สึกจริง ไม่ใช่คิดว่าควรรู้สึกอะไร เช่น อุ่นหรือเย็น เบาหรือหนัก ตึงหรือคลาย

3. **รู้ใจ** ตั้งชื่ออารมณ์ที่มีอยู่ตอนนี้ แล้วดูว่ามันไปอยู่ตรงไหนในกาย เช่น กังวลแล้วแน่นอก เครียดแล้วบ่าตึง
4. **ถาม** "ตอนนี้กายใจทำอะไร" คำตอบมักง่าย เช่น พัก อุ่น อิ่ม ขยับ อยากเจอคน อยากเงียบ
5. **รับ** ขอบคุณและยอมรับโดยไม่ตัดสิน ไม่รีบแก้ แล้วค่อยเลือกทำสิ่งเล็ก ๆ หนึ่งอย่างตามที่กายใจขอ

ห้าจังหวะนี้ไม่ใช่การนั่งสมาธิแบบเป็นพิธี ไม่ผูกกับศาสนาหรือสำนักการฝึกใด ทำได้ทุกที่ สัมตากี้ได้ ผู้สอนบอกประโยชน์ทุกครั้ง เพราะผู้เรียนบางคนลังเลเมื่อได้ยินคำว่า "ฝึก"

แผนที่ช่วยฟัง 6 เรื่อง ใช้ในจังหวะรู้สึกและรู้ใจ กันลืม ไม่ใช่รายการฝึก ทุกข้อเทียบกับปกติของเรา (ธาตุประจำตัว ✕) ไม่เทียบกับคนอื่น และถามคนในบ้านด้วย เพราะใจที่เปลี่ยนช้า ๆ เจ้าตัวมักมองไม่เห็น

เรื่อง	ถามตัวเองว่า
นอน	หลับง่ายไหม ตื่นกลางดึกไหม ตื่นมาสดชื่นไหม
กินและการย่อย	หิวตามเวลาไหม กินแล้วอึดหรือแน่นไหม
ขยับง่าย	ถ่ายเป็นเวลาเหมือนเดิมไหม ปัสสาวะบ่อยหรือน้อยกว่าเดิมไหม
แรงในวัน	ทำกิจวัตรได้เท่าเดิมไหม บ่ายหมดแรงกว่าเดิมไหม
ปวด ตึง ผิว	มีตรงไหนปวดหรือตึงกว่าเดิม ผิวแห้ง คั้น หรือร้อนผิผิวไปไหม
ใจ	อารมณ์ช่วงนี้เป็นอย่างไร กังวลเรื่องอะไร เครียดจนการนอนหรือการกินเปลี่ยนไหม

ฟังให้เป็นนิสัย

- **ฟังสั้น** ระหว่างวัน 3 ลมหายใจ ในจังหวะที่เป็นประตุ เช่น ก่อนกิน (หิวจริงไหม) หลังวางจอ ตอนรู้สึกหงุดหงิด ก่อนลุกจากที่ทำงาน
- **ฟังยาว** 3–5 นาที ห้าจังหวะครบ ตอนเข้าก่อนลุกจากที่นอนหรือก่อนนอน แล้วจดหนึ่งบรรทัด
- **ย้อนดูทุกสัปดาห์** อ่านสมุดดูว่ามีอะไรซ้ำ วันไหนเราไม่เป็นตัวเอง หลังอะไร นี่คือสะพานไปชั้น L แบบเบา
- **ครบรอบแล้วกลับมาฟังที่ H** อย่างสม่ำเสมอ ไม่ได้จบที่วันที่ 7 หรือ 14

เมื่อสิ่งที่ได้ยินผิดไปจากปกติ

ถ้าข้อไหนไม่เหมือนเดิมหลายวันติดกัน หรือเริ่มรบกวนชีวิต จึง **เขียนจากในหัวก่อน** 1–3 อาการด้วยคำของตัวเอง ก่อนเปิดวงล้อหรือรายการใด ๆ ข้อที่รบกวนที่สุดคือ **อาการ ①** ให้คะแนน 0–10 แล้วถามซ้ำที่วันที่ 7 วันที่ 14 และที่สมดุลใหม่ คะแนนเทียบกับตัวเองเท่านั้น จากนั้นถาม **คำถามสามข้อของ H (1)** อะไรรบกวนที่สุด เรียง ① ② ③ (2) เป็นมานานเท่าไร เริ่มหลังอะไร (3) มีธงแดงไหม ถ้าเห็นเหตุชัด เช่น ตกฝน กินเผ็ด จัด อดนอน หยุดเหตุตัวเองได้เลย และจดยาที่กินอยู่ทุกตัว ถ้าข้อไหนแรงหรือแปลกไม่เคยเป็น ไม่ต้องรอ ไล่ธงแดงทันที **การฟังไม่ได้ใช้แทนการตรวจ**

ในอบรมครั้งเดียวกัน หมอแจกรายการอาการยี่สิบข้อให้เพื่อนร่วมรุ่นคนหนึ่งลองฝึก เธอฝึกไปสิบสองข้อ แล้วตอบไม่ได้ว่าข้อไหนรบกวนที่สุด พอพลิกกระดาษเปล่าให้เขียนจากในหัว เธอเขียนบรรทัดแรกทันที "ปวดเข่าตอนลงบันไดวัด" ซึ่งไม่อยู่ในรายการเลย ข้อสังเกตของทีมเพลินไพร (ยังเป็นสมมติฐาน) คือเมื่อให้ตีกรายการยาวก่อน อาการที่รบกวนจริงมักจมหายไป **เขียนก่อน ตีกทีหลัง**

H ในเล่มนี้อยู่ตรงไหน · บทนี้ใช้ก่อนทบทวนเรียน

ส่วนของ H	สอนตรงไหนในเล่ม
ทำไมต้องกลับมาฟัง · ทำใจหวัะ · ฟังให้เป็นนิสัย	บทนี้ · สถานีรัฐธาตุ (บทที่ 11) · กลุ่มเรียนวงล้อครั้งที่ 1 (บทที่ 12) · ภาคผนวก ข ค
เขียนอาการจากในหัวก่อน · อาการ ① 0-10 · คำถามสามข้อ	บทนี้ · บทที่ 12 ครั้งที่ 1 · ภาคผนวก ค
เช็กธงแดงทุกรอบ	บทที่ 2 · หน่วยธงแดง 30 นาที (บทที่ 9) · หน้าสรุปธงแดง
ยาที่กินประจำ	บทที่ 12 ครั้งที่ 1 · ภาคผนวก ค
กลับมาฟังที่ H	บทที่ 9 สอนวง HEAL · บทที่ 13 ติดตาม
ฟังคนอื่น (ระดับ 3) คัดก่อนคิด ฟังก่อนสรุป สืบคำถาม	บทที่ 9 ลำดับคำถาม · บทที่ 13 · ภาคผนวก ง (หมอแผนไทยสอนเราช่วยดู)
ผู้สอนฟังตัวเอง	บทนี้ · บทที่ 9 ครูก็ดูแลตัวเอง · บทที่ 12

ชม H ตามระดับ

ระดับ	สอนอะไร	ประโยคสอน	ผ่านเมื่อ (ข้อเสนอ · รอ ยืนยัน)
1 ผู้รู้ธาตุ · สถานีรัฐธาตุ	ทำไมต้องกลับมาฟัง · ทำใจหวัะกับตัวเองทุกวัน เทียบกับปกติของธาตุตัวเอง · มีอะไรรบกวน เขียน 1-3 อาการ ให้คะแนน 0-10 · ธงแดงขั้นที่ 1 · ไม่อธิบายกลไก ไม่พูดเรื่องเอียงไปทางไหน	"กายกระชิบก่อน จะตะโกน" · "หยุด รู้สึก รู้ใจ ถาม รับ"	ฟังทำใจหวัะครบ 7 วัน จดวัน ละบรรทัด · เขียนอาการ ① พร้อมคะแนนได้ และบอกธงแดงขั้นที่ 1 ได้ครบ
2 ผู้รู้สมดุล · กลุ่มเรียนวงล้อ	ใช้สิ่งที่ฟังได้จัดการเอียงตั้งแต่ต้น · ฟังสั้นระหว่างวัน · ย้อนดูทุกสัปดาห์ · คำถามสามข้อ · ธงแดงสองชั้นทุกรอบ · เหตุขัดหยุดเอง · จดยา · ถามคะแนนซ้ำวันที่ 7 และ 14	"เช็กธงแดงทุกรอบ ไม่ใช่แค่ครั้งเดียว"	หัวใบแผนของตัวเองครบ อาการ ① ② ③ คะแนน เริ่มหลังอะไร ยาที่กิน เช็กธงแดง
3 ผู้รู้ต้นเหตุ · หมอแผนไทยสอน	ผู้พาเดินฟังตัวเองก่อนฟังคนอื่น · พาคนตรงหน้ากลับมาฟังตัวเขาเอง ไม่ฟังแทน ไม่บอกเขาว่าเขารู้สึกอะไร · คัดก่อนคิด ฟังก่อนสรุป สืบคำถาม	"อาการ ① เป็นของเจ้าตัว"	หมอแผนไทยเป็นผู้ดู · เราช่วยดูการฝึก (บทที่ 13)
4 ผู้ส่งต่อความรู้	พาฝึกทำใจหวัะเป็นกลุ่ม · ดูแลวงเมื่อมีคนเจอความรู้สึกแรง · สอนอาการ ① และธงแดงในระดับ 1-2 · ฝึกสืบคำถามแบบจับคู่กับเพื่อนร่วมรุ่น	"ฟังเขาให้จบ ก่อนเราพูด"	ตรวจหัวใบแผนของผู้เรียน 10 ใบ ตรงกับหมอผู้ตรวจอย่างน้อย 8 ใบ

สืบคำถาม ที่ระดับ 3 ใช้ฟังคนอื่นเรียงตามลำดับที่ชุดนี้ตัดสินแล้ว (1) คิดว่าเป็นอะไร (2) กระทบชีวิตตรงไหน (3) รู้สึกอย่างไร กลัวอะไร (4) คาดหวังอะไรจากการคุยครั้งนี้ วิธีฝึกแบบจับคู่อยู่ในบทที่ 9 หัวข้อลำดับคำถาม ผู้ส่งต่อความรู้ไม่สอนส่วนนี้แทนหมอ ใช้เมื่อช่วยหมอดูการฝึก

บทพูดฝึกหัดหำจังหวะเป็นกลุ่ม (ราว 5 นาที)

ผู้สอนพูดซ้ำ ๆ เว้นจังหวะตรง "... " ให้นานพอที่ผู้เรียนได้ฟังตัวเองจริง พูดด้วยเสียงธรรมดา ไม่ใช้น้ำเสียงพิธี ผู้สอนทำไปพร้อมกับผู้เรียน และลืมนตาไว้เพื่อดูวง

ก่อนเริ่ม "อีกสักครู่เราจะฟังเสียงกายใจด้วยกันหำจังหวะ ลืมนตาไว้ก็ได้ มองพื้นตรงหน้าก็ได้ ใครอยากหยุดตรงไหน หยุดได้เลย ไม่มีใครต้องเล่าอะไรให้ใครฟัง"

1 หยุด "นั่งให้เท้าวางบนพื้น วางมือบนอกหรือท้อง หายใจช้า ๆ ... หนึ่ง ... สอง ... สาม ... ลมหายใจเป็นที่จดใจ ไม่ต้องหายใจให้ถูก"

2 รู้สึก "ค่อย ๆ ไล่ความรู้สึกจากศีรษะ ใบหน้า กราม คอ บ่า ... ออก ท้อง ... หลัง สะโพก ... ขา จนถึงเท้า ... ตรงไหนอุ่น ตรงไหนเย็น ตรงไหนตึง ตรงไหนคลาย ... รู้สึกเท่าที่รู้สึก ไม่ต้องหาสิ่งที่ควรรู้สึก ... ถ้านึกไม่ออก ลองนึกถึงเมื่อคืนนอนเป็นอย่างไร มือเล่าสุดกินแล้วเป็นอย่างไร แร่งวันนี้เป็นอย่างไร"

3 รู้ใจ "ตอนนี้ใจเป็นอย่างไร ลองตั้งชื่อเบา ๆ ในใจ เหนื่อย กังวล สบาย เฉย ๆ ก็ได้ ... แล้วดูว่าความรู้สึกนั้นไปอยู่ตรงไหนในกาย ... ไม่รู้สึกอะไรก็เป็นคำตอบ"

4 ถาม "ถามตัวเองเบา ๆ ตอนนี้กายใจขออะไร ... พัก อุ่น อิ่ม ขยับ อยากเจอคน หรืออยากเงียบ ... รอคำตอบสักครู่"

5 รับ "ขอบคุณตัวเองที่บอก ... ไม่ต้องตัดสินว่าดีหรือไม่ดี ไม่ต้องรีบแก้ ... เลือกสิ่งเล็ก ๆ หนึ่งอย่างที่ทำได้นี้ตามที่กายใจขอ ... แล้วค่อย ๆ กลับมาที่ห้องนี้ มองรอบ ๆ ขยับนิ้วมือนี้เท้า"

ปิดทุกครั้ง "ใครอยากจดหนึ่งบรรทัด จดได้เลย · ระหว่างฟัง ถ้ามีอาการที่ตรงกับหน้าสรุปสีแดง บอกผู้สอนทันที · ใครเจอความรู้สึกแรง ไม่ต้องเล่าในวง หลังกิจกรรมมาคุยกันสองคนได้"

ฟังสั้นในห้องใช้แค่จังหวะที่ 1 สามลมหายใจ ก่อนเริ่มกิจกรรมใหม่ หรือหลังพัก

ดูแลวงเมื่อมีคนเจอความรู้สึกแรงระหว่างฝึก

บางคนเมื่อหยุดและหันมาฟังตัวเอง อาจเจอความรู้สึกแรง เช่น เรื่องที่เคยเจ็บ ความเศร้า ความกลัว เรื่องนี้เกิดได้ ไม่ได้แปลว่าผู้สอนทำผิด ผู้สอนเตรียมไว้สามช่วง

- 1. ก่อนฝึก** บอกทุกครั้งว่าลืมนตาได้ หยุดได้ทุกเมื่อ ไม่ต้องไล่ให้ครบ ไม่มีใครต้องเล่า วางมุมคุยส่วนตัวไว้ตั้งแต่จัดห้อง (บทที่ 11) และมีผู้สอนสองคน หรือมีเบอร์ รพ.สต. ที่ติดต่อได้ทันที
- 2. ระหว่างฝึก** ลืมนตาคุมวงเสมอ เห็นใครร้องไห้ ตัวสั่น หรือหายใจเร็ว ไม่หยุดทั้งวงเพื่อขึ้นไปที่เขา ผู้สอนอีกคนเข้าไปนั่งข้าง ๆ เบา ๆ ชวนลืมนตา รู้สึกเท่าที่วางบนพื้น มองของรอบตัว ไม่ฝืนให้ไล่ความรู้สึกต่อ ไม่ถามรายละเอียดกลางวง
- 3. หลังกิจกรรม** คุยเป็นการส่วนตัว ฟังก่อน ไม่แปลเป็นธาตุ ไม่วินิจฉัย แล้วถามตรงดวงด้านใจตรง ๆ "ช่วงนี้มีบ้างไหม ที่คิดอยากตาย หรือคิดทำร้ายตัวเอง" ถ้าความรู้สึกท่วมจนรับไม่ไหว นอนไม่หลับหรือใช้ชีวิตไม่ได้ต่อเนื่อง ชวนคุยกับคนที่ไว้ใจและหมอแผนไทย หรือโทรสายด่วนสุขภาพจิต 1323 · คิดทำร้ายตนเอง อย่าให้อยู่ลำพัง โทร 1323 ถ้ามีอันตรายตรงหน้า โทร 1669 · ไม่เล่าเรื่องนั้นต่อ ไม่จดชื่อ

หำจังหวะไม่ใช่วิธีการบำบัดทางจิต ผู้สอนไม่พาใครพูดเรื่องเก่า ถ้าวางไหนมีคนเปิดเรื่องหนักบ่อย เล่าให้หมอแผนไทยฟังเพื่อวางแผนครั้งหน้า

ข้อพลาดของผู้สอน

ข้อพลาด	เห็นได้จาก	ทำแทน
เร่ง	อ่านบทพูดจบในหนึ่งนาที ไม่เว้นจังหวะ	เว้นตรง "... " ให้นานพอ ทำไปพร้อมผู้เรียน ถ้าเวลาน้อย ทำแค่จังหวะที่ 1 ให้ดีดีกว่าทำห้าจังหวะลวก ๆ
ชี้หน้าว่าควรรู้สึกอะไร	"ตอนนี้ทุกคนจะรู้สึกผ่อนคลาย" · "คนธาตุไฟต้องรู้สึกร้อน"	"รู้สึกเท่าที่รู้สึก" · ไม่ใช่ธาตุบอกว่าใครควรรู้สึกอย่างไร
ใช้ H เป็นรายการเช็ค	อ่านแผนที่ 6 เรื่องให้ตอบใช่หรือไม่ใช่ทีละข้อ	ใช้แผนที่ช่วยนึกในจังหวะรู้สึกและรู้ใจเท่านั้น
ผินให้ทุกคนหลับตา	"หลับตาให้หมดทุกคน"	"ลืมตาไว้ก็ได้ มองพื้นตรงหน้าก็ได้"
รีบแก้แทนผู้เรียน	ผู้เรียนบอกว่าบ่าตึง ผู้สอนแนะนำทางปรับทันที	ให้ผ่านจังหวะถามและรับก่อน ให้เขาเลือกสิ่งเล็กน้อยเอง
พูดเป็นพิธี	น้ำเสียงพิธี คำศัพท์จากสำนักการฝึก	ภาษาบ้าน เสียงธรรมดา บอกว่าไม่ใช่สมาธิแบบพิธี
ขอให้เล่ากลางวง	"ใครเจออะไรเล่าให้ฟังหน่อย" ทุกครั้ง	ให้จดเอง เล่าเฉพาะคนที่อยากเล่า
เลือกอาการ ① ให้ตามที่ตัวเองสนใจ	"ใจสั่นน่าสนใจกว่า เอาเป็นข้อแรก"	"ข้อไหนรบกวนรบกวนมากที่สุด" ให้เจ้าตัวเลือกเอง

ข้อพลาดที่ผู้เรียนพบบ่อยเรื่อง H

ข้อพลาด	มักได้ยินว่า	ผู้สอนถามกลับหรือตอบ
ฟังเฉพาะตอนป่วย	"ไม่ได้ป่วย จะฟังอะไร"	"กายกระชิบก่อนจะตะโกน ถ้าไม่ฟังตอนสบายดี จะได้ยินตอนที่ยังเบาไหม"
ข้าม H ไปเริ่มที่ธาตุหรือวงล้อ	"ฉันธาตุไฟ ร้อนในก็เพราะไฟ"	"ก่อนธาตุ เราฟังและเช็คอะไรก่อน"
รีบแก้ทันทีที่ได้ยิน	"บ่าตึง เดียวไปบีบเลย"	"ลองถามก่อน ตอนนี้กายใจขออะไร"
ผินไล่ต่อเมื่อเจอเรื่องหนัก	"เจ็บใจแต่ต้องไล่ให้ครบ"	"หยุดได้เลย ลืมตา แล้วหาคนคุย"
ดีกรายการก่อนเขียนเอง	(ขอรายการอาการมาตีктันที)	"พลิกกระดาษ เขียนจากในหัวก่อนสามอย่าง"
เขียนทุกอาการ เลือก ① ไม่ได้	"เป็นหมดทุกอย่างเลย"	"ถ้าหายได้อย่างเดียวพุงนี้ อยากให้อะไรหาย"
เช็กธงแดงครั้งเดียว	"ครั้งก่อนเช็กแล้ว"	"รอบนี้เริ่มใหม่ เช็กอีกครั้งด้วยถ้อยคำในหน้าสรุป"
เทียบกับคนอื่น	"ของฉันแค่ 5 ยายข้างบ้าน 8"	"เทียบกับปกติของเรา และกับวันแรกของเราเท่านั้น"
เปลี่ยนอาการ ① กลางทาง	"วันนี้ขอเปลี่ยนเป็นเรื่องนอนแทน"	"ปิดรอบเดิมก่อน แล้วเริ่มรอบใหม่ที่ H พร้อมเช็กธงแดง"

แผนการสอน · หน่วย H ระดับ 1 (15 นาที · สถานีรู้ธาตุ · บทที่ 11 · ช่วง 2:30–2:45) ใช้แผนที่ช่วยฟัง 6 เรื่องในจังหวะรู้สึกและรู้ใจ แล้วต่อด้วยการใช้ฐานชีวิต 7 ของเล่ม 1 ซึ่งดูว่าเราทำอะไรให้

ตัวเอง (คนละครึ่งมือกับการฟัง ทำคู่กันได้)

เวลา	กิจกรรม	เครื่องมือ	ข้อระวัง
0-3 นาที	ทำไมต้องกลับมาฟัง ถามสองข้อแล้วรอ · "กายกระชิบก่อนจะตะโกน"	—	ใครไม่ยอมแลก ฟังอย่างเดียวได้
3-9 นาที	ลองทำก่อนบอก พาฝึกหำจังหวะตามบทพูด	บทพูด	ลืมตาได้ หยุดได้ · อาการตรงตรงแดงบอกผู้สอนทันที
9-12 นาที	จดหนึ่งบรรทัด "วันนี้กายใจขอ..." · มีอะไรบอกรวณ เขียนจากในหัว ให้คะแนน ① 0-10	กระดาษเปล่า	ไม่เปิดรายการก่อน · ไม่เทียบกับคนอื่น
12-15 นาที	ลองทำ 7 วัน เข้าหรือก่อนนอน · ธงแดงขั้นที่ 1 · เล่ากลับหำคำ หยุด รู้สึก รู้ใจ ถาม รับ	หน้าสรุปธงแดง	ไม่อธิบายกลไก · ไม่พูดเรื่องเอียงไปทางไหน

แผนการสอน · หน่วย H ระดับ 2 (20 นาที · กลุ่มเรียนวงล้อครั้งที่ 1 · บทที่ 12)

เวลา	กิจกรรม	เครื่องมือ	ข้อระวัง
0-2 นาที	ทวนหำคำจากสถานี · ใครทำครบ 7 วัน เล่าได้ถ้าอยากเล่า	สมุดของผู้เรียน	ไม่ตรวจสมุดใคร
2-8 นาที	พาฝึกหำจังหวะตามบทพูด · ใช้แผนที่ 6 เรื่องในจังหวะรู้สึกและรู้ใจ	บทพูด · แผนที่ 6 เรื่อง	ไม่ใช่รายการตึก · ไม่ใช่ผู้นำเรื่อง
8-11 นาที	ฟังสั้น 3 ลมหายใจ · ขวนเลือกประตูของตัวเองหนึ่งจังหวะในวัน · ย้อนดูทุกสัปดาห์	—	ฟังได้ทุกที่ไม่ใช่พิธี
11-15 นาที	เมื่อผิดไปจากปกติ เขียนอาการ ① ② ③ จากในหัว ให้คะแนน ① 0-10 · คำถามสามข้อเป็นคู่ · จดยาทุกตัว	กระดาษเปล่า · การ์ดสามคำถาม	ผู้สอนไม่เลือก ① ให้ · อาการเฉียบพลันสังเกต 48 ชั่วโมงก่อน
15-18 นาที	เช็คธงแดงด้วยถ้อยคำในหน้าสรุป	หน้าสรุปธงแดง	ถ้อยคำไม่ย่อ ไม่แปลเอง · ทูกรอบไม่ใช่ครั้งเดียว
18-20 นาที	เล่ากลับ "ก่อนดูแลตัวเองครั้งหน้า ฉันจะ..." · ครบรอบแล้วกลับมาฟังที่ H	—	ไม่ถามว่า "เข้าใจไหม"

ผู้สอนฟังตัวเองก่อนสอน

ครูที่ไม่ฟังตัวเอง พาคนอื่นฟังได้ไม่นาน และพาวางได้ไม่นาน ก่อนเข้าห้อง ผู้สอนฟังหำจังหวะกับตัวเองหนึ่งรอบ ถามว่า "วันนี้เรามีแรงพาวางไหม กายใจขออะไร" หลังวันสอนฟังอีกรอบ เพราะเรื่องที่ผู้เรียนเล่ามักค้างอยู่ในใจผู้สอนด้วย ป้าสมใจ ✕ เย็น เริ่มจากกลัวลูกเดียวในวันอบรม ต่อมาฟังตัวเองจนรู้ว่าสามเข้าที่ตื่นมาตาล้ามือเท้าเย็นกว่าทุกเช้า คือเสียงของการเตรียมสอนตึก ป้าจึงเขียนใบแผนของตัวเอง (บทที่ 12) ผู้สอนเช็คธงแดงของตัวเองด้วยถ้อยคำเดียวกับที่สอน และเรื่องที่หนักใจจากวงเรียน เล่าให้หมอฟัง (บทที่ 9)

ประโยชน์สอน

- "กายกระชิบก่อนจะตะโกน"
- "หยุด รู้สึก รู้ใจ ถาม รับ"
- "รู้สึกเท่าที่รู้สึก ไม่รู้สึกอะไรก็เป็นคำตอบ"
- "ฟังก่อน แล้วค่อยดูธาตุ · เขียนก่อน ตึกทีหลัง"
- "เช็คธงแดงทูกรอบ ไม่ใช่ครั้งเดียว"

ลองทำดู · ฟังตัวเอง 7 วัน แล้วซ่อมพวง

1. ฟังยาวห้าจังหวะทุกเช้าหรือก่อนนอน 7 วัน จดวันละหนึ่งบรรทัด และฟังสั้นที่ประตูหนึ่งจังหวะในวัน
2. วันที่ 7 ย้อนอ่านสมุด อะไรซ้ำ วันไหนเราไม่เป็นตัวเอง หลังอะไร
3. ขออนุญาตคนในบ้านหนึ่งคน พาเขาฟังห้าจังหวะตามบทพูด จดว่าเราเร่ง ชื่นำ หรือเผลอบอกเขาว่าควรรู้สึกอะไรตรงไหนบ้าง

สิ่งที่ควรระมัดระวัง

- การฟังไม่ได้ใช้แทนการตรวจ H ไม่ตั้งชื่อโรค พบตรงแดงที่ H ออกทางจุดที่ 1 ทันที
- ธงแดงใช้ถ้อยคำในบทที่ 2 ไม่ย่อ ไม่แปลเอง ไม่ฟังแทนหมอในเคสที่มีธงแดงขั้นที่ 2
- ลืมตาได้ หยุดได้ทุกเมื่อ ไม่ฝืนให้ใครไล่ความรู้สึกต่อ ความรู้สึกท่วมจนรับไม่ไหว ชวนคุยกับคนที่ไว้ใจ โทร 1323 · คิดทำร้ายตนเอง อย่าให้อยู่ลำพัง โทร 1323 ถ้ามีอันตรายตรงหน้า โทร 1669
- ยาที่แพทย์สั่ง ไม่หยุด ไม่ลด ไม่ปรับเอง สงสัยว่าอาการเกี่ยวกับยา ถามแพทย์ผู้สั่งยาหรือเภสัชกร

ก่อนไปพบต่อไป

1. ถ้าผู้เรียนถามว่า "สบายดีอยู่แล้ว จะฟังไปทำไม" เราจะตอบด้วยเรื่องของใคร และประโยคไหน
2. ห้าจังหวะ หยุด รู้สึก รู้ใจ ถาม รับ จังหวะไหนที่เราเองมักข้าม และตอนพวง เราเสียงจะเร่ง ชื่นำ หรือฝืนให้กลับตาตรงไหน
3. ถ้าระหว่างฝึกมีคนร้องให้ เราจะทำอะไรระหว่างฝึก และหลังกิจกรรมจะถามคำถามใดเป็นส่วนตัว

บทหน้า ป้าสนใจกับหมอแผนไทยวางแผนสถานี่รู้ธาตุครั้งวันที่ศาลาวัด และใช้ห้าจังหวะในวงแรก

อ่านขยายความ ชุมชนรู้ธาตุ เล่ม 1 บทที่ 2 (กลับมาอยู่กับตัวเอง) · เล่ม 2 บทที่ 3 (กลับมาอยู่กับตัวเอง) · เล่ม 3 บทที่ 3 (ฟังตัวเอง และพาคนตรงหน้ากลับมาฟังตัวเอง) และบทที่ 5 (ฟังก่อนสรุป) · เล่มนี้บทที่ 2 (ธงแดงแม่นยำ) และบทที่ 9 (หลักการสอนสไตล์เพลินไพร)

สำหรับ อสม. ตอนเยี่ยมบ้าน ชวนเจ้าของบ้านหยุดสามลมหายใจด้วยกันก่อนคุย แล้วถามเบา ๆ ว่าตอนนี้กายใจทำอะไร ไม่บอกเขาว่าเขารู้สึกอะไร ถ้ามีอาการรบกวนชวนเขาเขียนด้วยคำของเขาเองและให้คะแนนเอง เช็กตรงแดงทุกครั้งที่เราเริ่มคุยรอบใหม่ แล้วชวนเขากลับมาฟังตัวเองอย่างสม่ำเสมอแม้สบายดี

บทที่ 11

สอนระดับ 1 · สถาปนาฐานตุ้กริ่งวัน



บทที่ 11 · สอนระดับ 1 · สถานีรู้ธาตุครึ่งวัน

เคสจำลอง

ต้นเดือนมีนาคม อบรมครั้งที่ 6 หมอแผนไทยบอกว่ากลางเดือนวัดมีงานบุญ "เราจะเปิดสถานีรู้ธาตุที่ศาลาวัด ป่านาง หมอนั่งด้วย คนที่นั่งกับเราสามชั่วโมง กลับบ้านไปต้องมีอะไรติดมือ"

ป้าสนใจเขียนจนเต็มแผ่น สามธาตุ ธาตุผสม นาฬิกาธาตุ ฤดู รส บ้าน ทำยสุดเขียนว่า "วงล้อ"

"ถ้าเหลือได้แค่สามอย่างละป้า"

ป้าขีดฆ่าจนเหลือสามบรรทัด "ธาตุของตัวเอง ก้าวประจำวันที่เลือกเอง และเบอร์ 1669"

"ที่ขีดออกอยู่ในเล่ม 1 ครบ เราสอนให้เขาเปิดเล่มต่อเองได้" หมอว่า "ส่วนวงล้อ วันนั้นบอกแค่ชื่อ มั่นรอเขาอยู่ที่ระดับ 2"

แก่นหนึ่งประโยค สถานีรู้ธาตุเปิดด้วยธงแดงและปิดด้วยธงแดง ระหว่างนั้นทุกคนหาธาตุ อ่านผล เขียนบัตร และเลือกก้าวประจำวันด้วยมือของตัวเอง ผู้สอนอธิบายวิธี แต่ไม่อ่านผลแทน

คำใหม่ในบทนี้ · สถานีรู้ธาตุ วงเรียนระดับ 1 ครึ่งวัน ราว 3 ชั่วโมง · **แผนการสอน** ตารางเวลา กิจกรรม เครื่องมือ และข้อระวังของวงเรียน · **มุมมองส่วนตัว** ที่นั่งเงียบห่างจากวง สำหรับเรื่องที่ไม่ควรคุยต่อหน้าคนอื่น

สถานีรู้ธาตุ สอนอะไร และยังไม่สอนอะไร

ระดับ 1 อยู่ที่ทางเข้า H Hear ฟัง กับชั้น E Element ธาตุ ของวง HEAL พาตัวเองกลับสู่สมดุล ไม่ใช่การรักษาโรค ตอบคำถามว่า "ฉันเป็นใคร อะไรเหมาะกับฉัน" สถานีเปิดด้วยธงแดงซึ่งเป็นงานของ H แล้วทุกคนเดินชั้น E ครบสามขั้นด้วยมือตัวเอง E1 รู้ธาตุประจำตัวจากแบบคัดกรอง E2 รู้ทางปรับหลักและของแสงจากบัตรธาตุ E3 เลือกก้าวประจำวัน คนที่ส่วนใหญ่สบายดี และคนสบายดีใช้ E3 อย่างเดียวได้ งานของผู้สอนจึงเป็นการเปิดประตูบานแรก

สอนในสถานี	ยังไม่สอน · เก็บไว้ที่
สามธาตุ ธาตุผสม ดุลยภาพ ครบ 7 แบบ · ธาตุไม่เปลี่ยน ธาตุไม่ใช่ดวง ไม่ใช่โรค	วงล้อธาตุ และการอ่านว่าวันนี้เอียงไปทางไหน · ชั้น A ระดับ 2
แบบคัดกรอง 20 ข้อ "ใช้ฉันไหม" บัตรธาตุของฉัน ก้าวประจำวัน ฐานชีวิต 7	ต้นเหตุของอาการที่เป็นนาน · ชั้น L ระดับ 3
ธงแดงขั้นที่ 1 เบอร์ 1669 และ 1323	วิธีแก้อาการ สมุนไพร การอบ การนวด · หมอแผนไทยหรือแพทย์

หลัก **ชุมชนที่ไม่ใช่ตัดเนื้อ** (บทที่ 9) ใช้ตรงนี้มากที่สุด สอนน้อยลงได้ แต่ห้ามสอนผิด เช่น อย่าย่อธาตุลมจนเหลือ "ใจสั้นง่าย" ส่วน "วงล้อธาตุ" บอกได้แค่ชื่อเครื่องมือของระดับ 2 ไม่อธิบาย ไม่วาดวง และทุกสถานีต้องมีหมอแผนไทยรู้และวางแผนร่วม

เตรียมก่อนวันจริง

ใคร	ทำอะไรในสถานี	ยังไม่ทำ
ผู้สอน (ผู้ส่งต่อความรู้)	นำวง คมเวลา ดูความปลอดภัย อธิบายวิธีอ่านผล	อ่านผลแทน ยืนยันธาตุแทนหมอ
หมอแผนไทย	ร่วมสอน ค่อยกับคนที่ผลกำกวม รับเรื่องที่ต้องตรวจ	
อสม. ผู้ช่วยโตะ (ระดับ 1)	ชวนคุย ช่วยอ่านคำถาม ช่วยนับคะแนน เล่าจากประสบการณ์ ย้ำธงแดง ถ้ามองใจแล้วส่งต่อ	อ่านผลแทน เลือกก้าวแทน แนะนำวิธีแก้อาการ สมุนไพร การอบ การนวด

ของที่นำมาจากเล่ม 1 เกือบทั้งหมด เพิ่มแว่นอ่านหนังสือสำรองกับกระดาษสีสำหรับมดเด็ก โตะสถานีไม่มีของขาย ไม่วางสมุนไพร

สถานีธาตุครั้งแรกวัน · ราว 3 ชั่วโมง · ผู้มาร่วมราว 30 คน

ระดับ 1 ไม่มีวงล้อ บอกได้แค่ชื่อเครื่องมือของระดับ 2



โตะธงแดงวางตรงทางเข้า มาสายเริ่มที่นี่ · ทุกคนจำ 1669 และ 1323 ได้ก่อนกลับบ้าน

ภาพ 11.1 สถานีธาตุครั้งแรกวัน ราว 3 ชั่วโมง เปิดและปิดด้วยธงแดง

เช้าวันงาน ลุงทองยกโตะพืชมาวางตามที่ป้าวาดไว้ "โตะธงแดงวางตรงทางเข้านะพ่อ ใครมาสายต้องผ่านโตะนี้ก่อน" แล้วลุงยกเก้าอี้สองตัวไปวางใต้ต้นโพธิ์ ตรงนั้นคือมุมคุยส่วนตัว

แผนการสอน · สถานีรู้ธาตุครึ่งวัน (ใบเต็มอยู่ภาคผนวก ข)

ระยะเวลา	กิจกรรม	เครื่องมือ	ข้อระวัง
15 นาที	ต้อนรับ แนะนำหอมแผนไทยในฐานะครู กติกาของวง	ป้ายชื่อ	เล่าเรื่องตัวเองเท่าที่อยากเล่า
20 นาที	ธงแดงขั้นที่ 1 อ่านออกเสียง ซ้อมโทร 1669	หน้าสรุปธงแดง	ใช้ถ้อยคำตามรายการ · มาสายเริ่มที่นี่
30 นาที	เกมยืนแบ่งกลุ่ม สามธาตุ ธาตุผสม ธาตุไม่เปลี่ยน ธาตุไม่ใช่ดวง	ป้ายสามกลุ่ม	เกมยังไม่ใช้ผลธาตุของใคร
10 นาที	พัก	น้ำดื่ม	ทุกคนที่เจ็บ
40 นาที	ทำแบบคัดกรองเอง นับคะแนน อ่านผล ยืนยันด้วย "ใช้ฉันไหม"	แบบคัดกรอง	ตอบตามที่เข้ามาตั้งแต่เด็ก · ผลกำกวม ไปโต๊ะหมอ
35 นาที	เขียนบัตรธาตุของฉัน เลือกก้าวประจำวัน 1-3 ข้อ	บัตรธาตุ 7 แบบ	ไม่เลือกแทน · กลุ่มเปราะบางใช้ได้ เฉพาะอาหารปกติ การนอน การขยับ เบา ๆ
15 นาที	หน่วย H ห้าจังหวะ หยุด รู้สึก รู้ใจ ถาม รับ · แผนที่ช่วยฟัง 6 เรื่อง · แล้วเช็คฐานชีวิต 7	บทพูดห้าจังหวะ · ตารางฐานชีวิต 7	ฐานใจอาจเปิดเรื่องหนัก
15 นาที	ธงแดงอีกรอบ เล่ากลับ · ซื่อวง HEAL สัตว์อักษร · ก้าวต่อไป	บอร์ดติดดูเย็น · ภาพวง HEAL	บอกชื่อวงล้อธาตุได้ ไม่อธิบาย

หน่วยแรก ธงแดงก่อนเรื่องธาตุ

คนมานั่งราว 30 คน ป่าละออ นั่งแถวหน้า ลุงเสริม นั่งท้ายวง แก้วพาน้องภูมิมาด้วย ป้าสมใจยกหน้าสรุปธงแดงขึ้นก่อน "ก่อนจะรู้ว่าเราเป็นใคร ต้องรู้ก่อนว่าเมื่อไรเรื่องที่เป็นอยู่ไม่ใช่เรื่องธาตุ" เพราะคนที่เพิ่งรู้จักธาตุ มักอยากใช้มันอธิบายทุกอย่าง รวมทั้งอาการใหม่และอาการแรง

- **อ่านออกเสียงทีละข้อ** ตามหน้าสรุปธงแดงขั้นที่ 1 ในบทที่ 2 ไม่ย่อ ไม่แปลเอง
- **ซ้อมโทร 1669** เป็นคู่ บอกอาการที่เห็น สถานที่ และเวลาที่เริ่มเป็น ระหว่างรอ ไม่ให้สมุนไพรมานวด ไม่บอ
- **พูดเรื่องคิดทำร้ายตนเองให้ชัด** อย่าให้อยู่ลำพัง โทร 1323 สายด่วนสุขภาพจิต ถ้ามีอันตรายตรงหน้า โทร 1669 การถามอย่างอ่อนโยนไม่ได้ทำให้ใครคิดทำ

ขั้นที่ 2 และกลุ่มที่ต้องไปหาหมอเร็วกว่าปกติ อ่านให้ฟังหนึ่งรอบแล้วชี้หน้าในเล่ม 1 ใครมีอาการตรงรายการวันนี้ หยุดกิจกรรมของคนนั้น หอมแผนไทยพาไปทางออกที่ถูกจุด

สามธาตุ ธาตุผสม และธาตุที่ไม่เปลี่ยน

ลองทำก่อนบอก ป้าเปิดด้วยเกมยืนแบ่งกลุ่มของเล่ม 1 บทที่ 4 ชี้นาวยืนซ้าย ซี่ร้อนยืนขวา ไม่ชอบเย็นขึ้นยืนกลาง แล้วปิดเกมว่า "เกมนี้เป็นแค่จุดเริ่ม ยังไม่ใช่ผลธาตุของใคร" จากนั้นเล่าสามธาตุ ธาตุผสม และคุณภาพผ่านคนในเล่ม 1 ไม่ใช่คนจริงในศาลาเป็นตัวอย่าง แล้ววางสองหลัก **ธาตุไม่เปลี่ยน** ธาตุคือรูปทรงของเรือ วัน ฤดู วัย คือกระแสที่ไหลผ่าน **ธาตุไม่ใช่ดวง ไม่ใช่โรค** บอกแก่นนิสัยของกายและใจ และทางหนุ่

ตัวเองกลับ

ป่าละออซึ่งเคยนั่งเรียนวงล้อที่ รพ.สต. เมื่อปีก่อน ยกมือ "วันนี้ไม่มีวงล้อเธอ" ป้าสมใจหัวเราะ "วงล้อรออยู่ที่กลุ่มเรียนปลายเดือนจ๊ะ วันนี้เราอยู่ที่บ้านของตัวเองก่อน"

ทุกคนหาธาตุด้วยมือของตัวเอง

ก่อนแจกกระดาษ ผู้สอนพูดสามเรื่อง แบบคัดกรองนี้ไม่ได้คัดกรองโรค **ตอบตามที่เป็นมาตั้งแต่เด็กถึงวัยหนุ่มสาว ไม่ใช่ตามช่วงนี้ และไม่ใช่ตามที่อยากเป็น** และผลเป็นผลเบื้องต้น เครื่องมือนี้ยังไม่ได้ผ่านการศึกษาความตรงเชิงวิจัย ใครถามผู้ช่วยว่า "ข้อนี้ควรตอบอะไร" ผู้ช่วยถามกลับว่า "ตอนเป็นสาว เป็นแบบไหน"

ป้าละอจะงักที่ข้อเรื่องแรง "ปีที่แล้วฉันเปลี่ยนทั้งปีนะ ดูแลแม่สามี" ป้าสนใจถามว่า "ตอนอายุสี่สิบละ" ป้าละอหัวเราะ "ทำงานทั้งวันไม่รู้จักเหนื่อย" แล้วเลือกตามนั้น นับได้ ก 3 ข 13 ค 4 อ่านผลเองถึงเกณฑ์ที่ 2 "ไฟเหมือนเดิม" กลุ่มเรียนวงล้อกำหนดว่าทุกคนผ่านสถานีก่อน คนที่รู้ธาตุแล้วก็ทำซ้ำด้วยมือตัวเอง ผลของป้าละอจึงสอนทั้งศาลาว่าปีที่เหนื่อยที่สุดก็ไม่ได้เปลี่ยนธาตุ

อธิบายวิธีอ่านผล ไม่อ่านแทน ผู้สอนอธิบายหน้าอ่านผลของเล่ม 1 หนึ่งรอบ ไล่จากเกณฑ์ที่ 1 ลงมา หยุดที่เกณฑ์แรกที่ตรง ใช้ผลของป้าสนใจในเล่ม 1 (ก 9 ข 3 ค 8 ได้ธาตุลมน้ำ) เป็นตัวอย่าง ผู้ช่วยช่วยบอกเลขได้ แต่คนที่พูดว่า "ฉันเป็นธาตุ..." ต้องเป็นเจ้าของกระดาษ **ผลคำถาม** (ใช้ 0-1 ข้อ หรือตรงสองแบบพอ ๆ กัน) ขวนทบทวนข้อที่ลังเลได้ แต่ไม่ยืนยันธาตุให้ ส่งไปคุยกับหมอแผนไทยในสถานี

ลุงเสริมยกมือ "ผมเป็นตุลยภาพ นึกว่าไม่ต้องดูและอะไร" ป้าตอบเป็นหลักให้ทั้งวง ไม่ถามเรื่องส่วนตัวของลุง "ตุลยภาพดูแลตามฤดู และมักเอียงตามสิ่งที่มากระทบ" ส่วนน้องภูมิไม่ทำแบบคัดกรอง เพราะชุดนี้ใช้กับผู้ใหญ่ ธาตุของเด็กให้ผู้ใหญ่สังเกตแทนตามเล่มเลี้ยงลูกตามธาตุ ภูมิไปมุมเด็ก ระบายสีผักผลไม้ แยกของกิน ที่ทำให้ตัวเย็นสบายกับตัวอุ่น

บัตรธาตุ ก้าวประจำวัน และฐานชีวิต 7

แต่ละคนอ่านบัตรธาตุของตัวเอง แล้วลอกลงหน้าบัตรเขียนเอง ช่วงเลือกก้าว ผู้ช่วยมักช่วยเกิน หน้าที่ของเราคือคำถามเดียวของเล่ม 1 **"วันที่เหนื่อยที่สุด ยังทำข้อไหนได้บ้าง"** แล้วรอ คนในกลุ่มที่ต้องไปหาหมอเร็วกว่าปกติ ใช้บัตรได้เฉพาะอาหารปกติ การนอน และการขยับเบา ๆ ส่วนอื่นให้หมอแผนไทยหรือแพทย์ดูก่อน ผู้สอนบอกกับทั้งวง ไม่ใช่เฉพาะคน

ต่อด้วยหน่วย H ป้าเล่าสั้น ๆ ว่ากายกระชับก่อนจะตะโกน แล้วพาฟังห้าจังหวะตามบทพูด (บทที่ 10) ใช้แผนที่ช่วยฟัง 6 เรื่องในจังหวะรู้สึกและรู้ใจ จากนั้นจึงเช็กฐานชีวิต 7 ของเล่ม 1 (นอน พัก หายใจ ใจ รับเข้า น้ำ ขยับ) ซึ่งดูว่าเราทำอะไรให้ตัวเอง ให้ทุกคนเช็กเงียบ ๆ ว่าฐานไหนเสียติดกันหลายวัน ไม่ต้องบอกใคร

เมื่อมีคนเล่าเรื่องเศร้ากลางวง

ระหว่างเช็กฐานใจ หญิงวัยห้าสิบกว่าคนหนึ่งพูดเสียงสั่น "ฐานใจของฉันพังมาตั้งแต่ต้นปี ตั้งแต่ลูกชายจากไป" แล้วร้องไห้ มีคนในวงพูดว่า "ธาตุน้ำเก็บเงียบไป" ป้าสนใจทำท่าอย่าง

1. **หยุด แล้วฟัง** ไม่รีบปลอบ ยืนกระดาษทิชชูให้ "ดีใจที่เล่าให้ฟังนะ"
2. **ไม่แปลเป็นธาตุ ไม่วินิจฉัยกลางวง** ความเศร้าหลังสูญเสียเป็นการตอบสนองปกติของคน ไม่ใช่เรื่องของธาตุ
3. **ชวนคุยเป็นส่วนตัว** "ถ้าอยากคุยต่อ ไปนั่งใต้ต้นไม้กับป้าได้นะ" แล้วเดินวงต่อ
4. **ถามตรงด้านใจตรง ๆ เป็นส่วนตัว** เธอเดินมาเองตอนพัก ป้าฟังก่อน แล้วถาม "ช่วงนี้มีบ้างไหม ที่คิดอยากตาย หรือคิดทำร้ายตัวเอง" เธอส่ายหน้า ยังทำงานได้ แต่ร้องไห้แทบทุกคืน
5. **ส่งต่อด้วยความยินยอม** เธอตกลงคุยกับหมอแผนไทยในสถานี หมอนัดเธอไป รพ.สต. ป้าเขียนเบอร์ 1323 ให้

ถ้าเธอตอบว่าคิด ไม่ปล่อยให้อยู่ลำพัง โทร 1323 ถ้ามีอันตรายตรงหน้า โทร 1669 ป้าไม่เล่าเรื่องของเธอต่อ ไม่จดชื่อ และตอนปิดสถานีย้ำกับทุกคนว่า **ธาตุไม่ได้ใช้อธิบายความทุกข์ของใคร** ทุกวงที่พูดเรื่องใจอาจมี

คนเปิดเรื่องหนัก มุมคุยส่วนตัวจึงต้องวางไว้ตั้งแต่จัดโต๊ะ

ข้อพลาดที่ผู้เรียนระดับ 1 ทำบ่อย

ข้อพลาด	มักได้ยินว่า	ผู้สอนถามกลับหรือตอบ
ตอบตามที่อยากเป็น หรือตามช่วงนี้	"อยากเป็นธาตุน้ำใจเย็นดี"	"ตอนเด็ก ๆ เราเป็นแบบไหน"
ใช้ธาตุเป็นข้ออ้าง	"ฉันเป็นไฟ โกรธได้"	"บัตรธาตุไฟบอกให้ดูแลใจทางไหน"
ใช้ธาตุตัดสินคนอื่น	"ผิวฉันธาตุน้ำ ถึงได้ซีเกียจ"	"เขาทำแบบคัดกรองเองหรือยัง"
คิดว่าธาตุคือโรค	"ธาตุลมเป็นโรคอะไรง่าย"	"ธาตุไม่ใช่โรค อาการที่เป็นอยู่ ตรงตรงก่อน แล้วถามหมอแผนไทยหรือแพทย์"
ใช้ธาตุอธิบายอาการใหม่	"ใจสั่นเพราะเป็นลม"	"เพ็งเป็นไหม ใจสั่นที่เพ็งเป็นหรือในผู้สูงอายุ ตรวจหัวใจและความดันก่อน"
ขอวิธีแก้อาการ	"ปวดเข้า ธาตุลมกินอะไรดี"	"อาการ เช็กตรงตรงก่อน แล้วคุยกับหมอแผนไทย"

ผู้สอนก็พลาดได้ สอนเกินระดับเพราะอยากให้ครบ อ่านผลแทนเพราะอยากให้เร็ว ตอบเรื่องอาการเพราะเกรงใจ แผนการสอนมีไว้เตือนตัวเอง

ปิดสถานีด้วยตรงแดง

สืบห้านาทีสุดท้าย ทุกคนบันทึกเบอร์ 1669 และ 1323 ลงโทรศัพท์หรือกระดาษติดตู้เย็น แล้วใช้ **เล่ากลับ** แทนการถามว่าเข้าใจไหม เล่าให้คนข้าง ๆ ฟังสามประโยค "ธาตุของฉันคือ... ก้าวประจำวันของฉันคือ... ถ้าเจอ... ฉันจะโทร 1669" แล้วป้าชีภาพวง HEAL ที่ติดเสาศาลา ให้ทุกคนเล่ากลับสี่ตัวอักษร ฟัง ธาตุ ปรับ ราก "วันนี้เราได้ H กับชั้น E ส่วนชั้นปรับรออยู่ที่กลุ่มเรียน และเมื่อไรก็ตาม เริ่มที่ฟังก่อนเสมอ" ทำยสุดป้าย ออกว่าระดับ 2 มีเครื่องมือชื่อวงล้อธาตุ กลุ่มเรียนเริ่มปลายเดือน ป้าละออเขียนชื่อเป็นคนแรก

หลังงาน หมอแผนไทยถามว่า "วันนี้อะไรไม่เป็นไปตามแผน" ป้าตอบตรง ๆ ว่าผลบอกผลให้ผู้สูงอายุที่ถามซ้ำเป็นครั้งที่สาม หมอไม่ให้คะแนน แต่ถามว่า "ครั้งหน้าจะทำต่างไปอย่างไร"

ประโยคสอน

- "ฟังก่อน แล้วค่อยดูธาตุ"
- "กายกระชับก่อนจะตะโกน"
- "ตอบตามที่เป็นมาตั้งแต่เด็ก ไม่ใช่ตามช่วงนี้"
- "ธาตุไม่ใช่ดวง ไม่ใช่โรค และไม่ใช่ข้ออ้าง"
- "วันที่เหนื่อยที่สุด ยังทำข้อไหนได้บ้าง"
- "อาการใหม่ อาการแรง หรือไม่แน่ใจ ตรงตรงก่อนเสมอ"

ลองทำดู · ซ้อมสถานีย่อส่วน (40 นาที) กับคนในบ้านหรือเพื่อนบ้าน 2-3 คน

1. เริ่มที่ธงแดงชั้นที่ 1 ด้วยถ้อยคำในบทที่ 2 แล้วซ้อมโทร 1669
2. ให้เขาทำแบบคัดกรองและอ่านผลเอง จดว่าเขาเปลือยพูดว่า "ข้อนี้ตอบ..." ก็ครั้ง
3. ปิดด้วยเล่ากลับสามประโยค และชื่อย่อ HEAL สีตัวอักษร

สิ่งที่ควรระมัดระวัง

- ใครมีอาการตรงธงแดงในวันนั้น หยุดกิจกรรมของคนนั้น แล้วพาไปทางออกที่ถูกจุดทันที
- ไม่อ่านผลแทน ไม่ยืนยันธาตุแทนหมอแผนไทย ไม่แนะนำวิธีแก้อาการ สมุนไพร การอบ การนวด ไม่ขายหรือชวนซื้อสิ่งใด
- ยาที่แพทย์สั่ง ไม่หยุด ไม่ลด ไม่ปรับเอง
- คนที่เปิดเรื่องหนักกลางวง ฟัง ไม่แปลเป็นธาตุ ถามตรงแดงด้านใจเป็นส่วนตัว และไม่เล่าต่อ ยกเว้นอันตรายตรงหน้า โทร 1669

ก่อนไปบทต่อไป

1. สถานีธาตุเปิดและปิดด้วยอะไร และสามารถที่ผู้มาร่วมต้องมีติดมือกลับบ้านคืออะไร
2. ช่วงไหนของสถานีที่เราน่าจะอดใจไม่พูดแทนผู้เรียนได้ยากที่สุด
3. ถ้ามีคนร้องให้กลางวงของเรา เราจะพาเขาไปคุยที่ไหน และถามคำถามใดเป็นส่วนตัว

บทหน้า เราจะตามป่าสมใจไปสอนกลุ่มเรียนวงล้อสามครั้ง

อ่านขยายความ ชุมชนรู้ธาตุ เล่ม 1 บทที่ 4 (พลังของสามธาตุ) · บทที่ 7 (หาธาตุของฉันท) · บทที่ 8 (บัตรธาตุของฉันท) · บทที่ 9 (ธาตุกับกาย · กิณ ขยับ นอน) · บทที่ 14 (ธาตุไม่ใช่ดวง ไม่ใช่การวินิจฉัย และก้าวต่อไป) · ชุดตำรา 3 ธาตุ เล่ม 0 แนะนำ 3 ธาตุ · เล่มเลี้ยงลูกตามธาตุ

สำหรับ อสม. ก่อนเปิดสถานี ชวนหมอแผนไทยวางแผนการสอนด้วยกัน และชวน อสม. ผู้ช่วยโต๊ะซ้อมบทบาทระดับ 1 ให้ผู้มาร่วมอ่านผลและเลือกก้าวเอง ทุกสถานีเปิดและปิดด้วยธงแดงชั้นที่ 1 และชวนทุกคนบันทึกเบอร์ 1669 กับ 1323 เองก่อนกลับบ้าน

บทที่ 12

สอนระดับ 2 · กลุ่มเรียนวงล้อ 3 ครั้ง



บทที่ 12 · สอนระดับ 2 · กลุ่มเรียนวงล้อ 3 ครั้ง

เคสจำลอง

ปลายเดือนมีนาคม ศาลาหมู่บ้านร้อนอบ ผู้เรียนแปดคนนั่งล้อมโต๊ะยาว หมอแผนไทยนั่งเก้าอี้ข้างเสา ไม่ได้นั่งหัวโต๊ะ ป้าสมใจวางการ์ดวงล้อแผ่นใหญ่ลงกลางโต๊ะ แต่คว้าไว้ แล้วยกหน้าสรุปตรงตักขึ้นก่อน

ป้าละออโบกมือ "ปีก่อนฉันเรียนวงล้อมาแล้วนะสนใจ ข้ามไปพลิกการ์ดเลยได้ไหม" ปลายตุลาคมป้าละออเคยถามว่า "ปีหน้าแกลสอนฉันได้ไหม" วันนี้คำถามนั้นมาถึงจริง

ป้าสมใจยิ้ม "ตรงแดงไม่มีใครข้ามได้จ๊ะ ครูก็ข้ามไม่ได้"

หมอแผนไทยหัวเราะเบา ๆ แล้วไม่พูดอะไรอีกเลยจนจบชั่วโมงแรก

แก่นหนึ่งประโยค กลุ่มเรียนวงล้อพาแต่ละคนเดิน H พัง ชั้น E ธาตุ และชั้น A ปรับ กับตัวเองครบหนึ่งรอบในสามครั้ง จนเขียนแผน E3 + A3 ของตัวเองได้ ทุกครั้งเริ่มที่ตรงแดง ผู้สอนแก้ข้อผิดพลาดด้วยคำถามที่พาไปเห็นข้อผิดพลาดเอง ไม่ปักแทน ไม่เลือกแทน และส่งเรื่องที่ไม่แน่ใจให้หมอแผนไทย

คำใหม่ในบทนี้ · กลุ่มเรียนวงล้อ วงเรียนระดับ 2 ในชุมชน 3 ครั้ง ราว 9 ชั่วโมง · **เคสฝึกปัก** เคสจำลองสั้น ๆ บนกระดาน ใช้ฝึกปัก ▲ แทนเรื่องของคนในหมู่บ้าน · **ถามกลับ** ตอบข้อผิดพลาดด้วยคำถามหนึ่งข้อ ที่พาผู้เรียนไปหาข้อผิดพลาดเอง

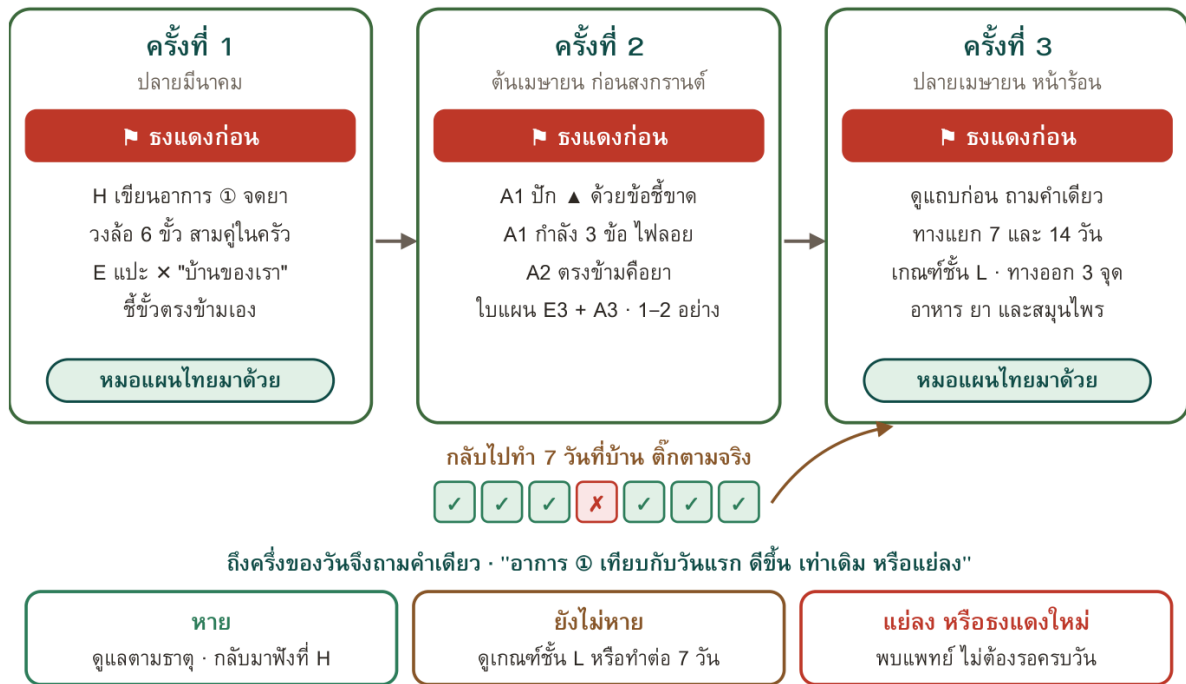
ใครมาเรียน และเรียนกับใคร

ทำกับตัวเองคือระดับ 2 ผู้เรียนมาเรียนเดินชั้น A ของตัวเอง บนฐานชั้น E ที่ได้จากสถานี ไม่ได้มาเรียนดูแลคนอื่น ทุกคนผ่านสถานีรู้ธาตุแล้ว รุ่นแรกมีแปดคน รวมผู้สูงอายุวัยเจ็ดสิบกว่าหนึ่งคน หมอแผนไทยวางแผนร่วมและมาด้วยในครั้งแรกกับครั้งสุดท้าย ใครพร้อมไปต่อระดับ 3 หมอแผนไทยเป็นผู้ดู ป้าสมใจไม่รับรองใครเอง

เรื่องของใคร ใช้ได้เมื่อเจ้าตัวอนุญาต ผู้เรียนอยู่หมู่บ้านเดียวกัน เดากันได้ง่าย ป้าจึงไม่เล่าเรื่องยายบุญมีหรือลุงชัยในกลุ่มนี้ แม้ทั้งสองอนุญาตให้หมอใช้สอนในห้องระดับ 4 ป้าใช้เคสฝึกปักที่เขียนเองแทน และใช้เรื่องของผู้เรียนเมื่อเจ้าตัวตอบตกลงว่า "เล่าให้ทั้งวงฟังได้"

สามครั้ง เดินตามเล่ม 2

เนื้อหาแบ่งตามลำดับของเล่ม 2 $H \rightarrow E \rightarrow A$ ไม่เพิ่ม ไม่ข้าม **ครั้งที่ 1** ปลายมีนาคม ตรงแดง เขียนอาการ (H) วงล้อ 6 ชั่วโมงกับ X (ชั้น E บนวงล้อ · เล่ม 2 บทที่ 3–5) **ครั้งที่ 2** ต้นเมษายนก่อนสงกรานต์ ▲ กำลัง ไฟลอย (A1) ทางปรับ 4 ด้าน (A2) ใบแผน E3 + A3 (เล่ม 2 บทที่ 6–8 และ 13) แล้วกลับไปทำ 7 วัน **ครั้งที่ 3** ปลายเมษายน ถามคำเดียว ทางแยก เกณฑ์ชั้น L เข้มขึ้น ทางออกไปแพทย์ 3 จุด อาหาร สิ่งแวดล้อม คนรอบตัว ยาและสมุนไพร (เล่ม 2 บทที่ 9–11 13 14)



ภาพ 12.1 กลุ่มเรียนวงล้อ 3 ครั้ง เติบ H E A กับตัวเอง ทุกครั้งเริ่มที่ธงแดง

ครั้งที่ 1 · ธงแดงก่อนวงล้อ

แผนการสอน · ครั้งที่ 1 (ราว 3 ชั่วโมง รวมพัก 10 นาที · ใบเติมทั้งสามครั้งอยู่ภาคผนวก ค)

ระยะเวลา	กิจกรรม	เครื่องมือ	ข้อระวัง
15 นาที	แนะนำหมอแผนไทยในฐานะครู กติกาของกลุ่ม	—	เรื่องในวงเก็บไว้ในวง
45 นาที	ธงแดงสองชั้น กลุ่มเปราะบาง ฝึกถามเป็นคู่ด้วย ถ้อยคำจริง จัดชั้นจากบัตรสถานการณ์	หน้าสรุปธงแดง	ถามตรง ไม่ถามนำ · ไม่ แน่ใจ ถือว่าส่งต่อ
25 นาที	หน่วย H ห้าจังหวัด · เขียนอาการจากในหัว อาการ ① คะแนน จดยาทุกตัว · 48 ชั่วโมงกับ 7 วัน	กระดาษเปล่า	อาการเขียนกลับไม่ใช่ใบ แผน 7 วัน
70 นาที	สามคู่ในครัวด้วยของจริง วงล้อ 6 ชั่วโมง แปะ X ชี้ชี้ ตรงข้ามเอง สองซีก	การ์ดวงล้อ · ชาร์อัน น้ำแข็ง ข้าวเหนียว	บอกตรง ๆ ว่าวงล้อ เป็นการจัดของเพลินไพร
15 นาที	เล่ากลับ ธงแดงอีกรอบ งานกลับบ้าน	—	—

ชั่วโมงแรกเป็นของธงแดงทั้งชั่วโมง ผู้เรียนจับคู่ถามกันตามถ้อยคำในหน้าสรุปธงแดง (บทที่ 2) พอถึงข้อคิด
ทำร้ายตนเอง คนหนึ่งขอข้าม "ถามแบบนี้เดียวเขาโกรธ" อีกคนถามคำว่า "ไม่ได้คิดสั้นใช้ไหม" ป้าไม่ตำหนิ ป้า
เขียนประโยคนั้นคู่กับ "ช่วงนี้มีบ้างไหม ที่คิดอยากตาย หรือคิดทำร้ายตัวเอง" แล้วถามว่าถ้าเรากำลังคิดอยู่
จริง ประโยคไหนเปิดประตูให้ตอบตามจริง ทั้งวงชี้ประโยคที่สอง การถามตรงอย่างอ่อนโยนไม่ได้ทำให้ใครคิด
ทำ ถ้ามีคนตอบว่าใช่ อย่าให้อยู่ลำพัง โทร 1323 ถ้ามีอันตรายตรงหน้า โทร 1669

ต่อด้วยบัตรสถานการณ์ให้แต่ละคู่จัดชั้น "ยายข้างบ้านอายุแปดสิบ ใจสั้น เวียนเวลาลูกมาหลายวัน" (ชั้นที่ 2)
"ลุงยกกระสอบแล้วปวดศีรษะรุนแรงฉับพลัน" (ชั้นที่ 1) "หลานเป็นหวัด ไข้ไม่สูง" (ไม่มีธงแดง สังเกต 48
ชั่วโมง) คู่ไหนจัดไม่ลง ตอบ "ส่งต่อ" ก่อน

ชั่วโมงที่สองจึงพลิกการ์ด ป่าวางถ้วยชาร้อน แก้วน้ำแข็ง และข้าวเหนียวไว้กลางโต๊ะ ให้จับของจริงก่อนเรียกชื่อข้าว ปาละออะแปะ X ที่ร้อนก่อนใคร ผู้เรียนวัยเจ็ดสิบกว่าแปะที่แห้ง แล้วชี้ข้าวตรงข้ามเองว่าชุ่ม หลังเลิกหมอบอกป่าว่า "ชั่วโมงที่สองป่าพูดเองเกือบครึ่งชั่วโมง ครึ่งหน้าให้เขาลองก่อน แล้วป่าค่อยบอก"

ครูก็ต้องมีแผนของตัวเอง

สัปดาห์ก่อนครั้งที่ 2 ป่าสนใจเขียนเคสฝึกปักด้วยมือทุกคืน คืนหนึ่งเลยห้าทุ่ม ป่าส่งข้อความถามหมอเรื่องเคสโซนชุ่ม หมอตอบตอนเจ็ดโมงเช้า แล้วต่อท้ายว่า "ป่าส่งข้อความตอนห้าทุ่มนะ ครูก็ต้องมีแผนของตัวเอง" สามคืนแล้วที่ป่าตื่นมาตาล้า มือเท้าเย็นกว่าทุกเช้า ป่าเขียนใบแผน E3 + A3 + L3 ของตัวเอง เห็นเหตุขัดข้องหยุดเหตุ (L3) จึงเขียนบรรทัดเดิมที่เคยเขียนไว้ตั้งแต่หน้าหนาว ปิดสมุดเตรียมสอนก่อนสามทุ่ม อดนอนหลายคืนถือว่ากำลังน้อย ป่าจึงไม่เพิ่มอะไรที่แรง และเก็บเคสฝึกปักไว้ใช้กับรุ่นต่อไป

ครั้งที่ 2 · ▲ กำลัง และทางปรับ

แผนการสอน · ครั้งที่ 2 (ราว 3 ชั่วโมง รวมพัก 10 นาที)

ระยะเวลา	กิจกรรม	เครื่องมือ	ข้อระวัง
15 นาที	เช็คธงแดงทุกคน · เล่ากลับ X ของตัวเอง	หน้าสรุปธงแดง	มีธงแดง ไม่ปัก ▲ ส่งต่อก่อน
75 นาที	ลองปักเคสฝึกก่อน แล้วสอนทักโซน ข้อชี้ขาด กติกาการปัก 5 ข้อ · ปัก ▲ ของตัวเอง	การ์ดด้านอาการ · เคสฝึกปัก	ใช้ข้อชี้ขาด ไม่ใช่เน้น · ไม่ปักให้กัน · ปักไม่ลง เขียนว่าปักไม่ลง
30 นาที	กำลัง 3 ข้อ อ่างน้ำ ฝายลอย	ใบคำถามกำลัง	ไม่แน่ใจถือตำ · อดนอนหลายคืนถือว่าน้อย
35 นาที	พลิกการ์ด ตรงข้ามคือยา สามกติกา เลือก 1-2 อย่าง เขียนใบแผน E3 + A3	การ์ดด้านหลัง · ใบแผน	กลุ่มเปราะบางใช้ได้เฉพาะอาหารปกติ การนอน การขับเบา ๆ · ไม่ใช่วิธีแรง
15 นาที	เล่ากลับ ธงแดง งานกลับบ้าน 7 วัน	แถบติดตาม	แย่งลงหรือธงแดงใหม่ ไม่ต้องรอครบวัน

ครั้งนี้ป่าทำตามที่หมอบอก ลองทำก่อนบอก แจกเคสฝึกปักโดยยังไม่อธิบายกติกา เคสหนึ่งเขียนว่า "ชี้หนาวมือเท้าเย็น ท้องอืด ตัวหนัก ลูกยาก แต่ได้น้ำขิงอุ่น ๆ กับแดดส่องหลังแล้วตัวคลาย" เกือบทุกคนนับข้อแล้วปักโซนที่ขีดได้มากที่สุด ป่าถามกลับว่า "ข้อชี้ขาดของโซนไหน ทำให้เราพูดว่าใช่เลย" จนผู้เรียนเห็นเองว่าเจอของอุ่นแล้วดีขึ้นคือข้อชี้ขาดของเย็น แล้วจึงเปิดกติกาการปัก 5 ข้อ กติกาที่ได้จากการพลาดเองมักจำได้นานกว่า

ผู้เรียนวัยเจ็ดสิบกว่าซึ่งกินยาความดัน วางทางปรับข้อแช่เท้าอุ่น ป่าบอกว่าคนอายุเกิน 70 ปีหรือมีโรคเรื้อรังใช้ทางปรับได้เฉพาะอาหารปกติ การนอน และการขับเบา ๆ ข้อแช่เท้าจดไว้ถามหมอในครั้งที่ 3 ผู้เรียนเลือกใหม่เองเป็นแกงจืดอุ่นมือเย็นกับเข้านอนเวลาเดิม

ปาละออะชิตอาการได้น้อย ▲ ตกใกล้กลางวง "ไม่มีอะไรให้ปักเลย" ป่าสนใจหัวเราะ "สบายดีก็เป็นคำตอบจะกลับไปดูแลตามบัตรธาตุไฟ" ต่างจากคนที่อาการมากแต่ ▲ ตกกลางวง ซึ่งต้องให้หมอแผนไทยอ่านซ้ำ

ช่วงกำลัง ป่าวาดอ่างน้ำสามใบ ให้ทุกคนตอบคำถาม 3 ข้อโดยเทียบกับตัวเองตอนปกติ ช่วงฝายลอย ป่าเขียนประโยชน์จากเล่ม 2 ไข่มุมกระดาน "ร้อนแต่ไม่มีแรง อย่าดับ ให้เติม" ท้ายครั้ง ทุกคนที่ปักได้เขียนใบแผน E3 + A3 ฐานจากบัตรธาตุ (E3) เติมทางปรับไม่เกินสองอย่าง (A3) ถ้าเห็นเหตุในชีวิตชัด เขียนช่องหยุดเหตุ (L3) แบบเบา ๆ ได้หนึ่งก้าว แล้วกลับไปทำ 7 วัน

ครั้งที่ 3 · ถามคำตอบเดียว และทางออก

แผนการสอน · ครั้งที่ 3 (ราว 3 ชั่วโมง รวมพัก 10 นาที)

ระยะเวลา	กิจกรรม	เครื่องมือ	ข้อระวัง
15 นาที	เช็กธงแดงทุกคนก่อนดูแถบ	หน้าสรุปธงแดง	แย่งหรือธงแดงใหม่ ออกทางจุดที่ 3
75 นาที	ดูแถบก่อน ถามคำตอบเดียว ทางแยกวันที่ 7 และ 14 เกณฑ์ชั้น L เข้มขึ้น ทางออกไปแพทย์ 3 จุด	ใบแผนของแต่ละคน	เล่าเฉพาะคนที่อนุญาต · ไม่แน่ใจว่าเข้าเกณฑ์ หมอแผนไทยตัดสิน
35 นาที	วงเดี่ยวอ่านได้ทุกอย่าง อาหาร พลังงานที่กระทบจริง คนสองคนบนวงเดี่ยว	งานข่าวจริง	ไม่ใช่วงล้อเป็นเหตุผลเพิ่มเกลือ น้ำตาล ไขมัน
30 นาที	ยาที่กินอยู่และสมุนไพร หมอแผนไทยตอบคำถาม	รายการยา	ยาที่แพทย์สั่ง ไม่หยุด ไม่ลด ไม่ปรับเอง
15 นาที	ขอบเขตของผู้รู้สมดุล ปิดกลุ่ม ก้าวต่อไป	หน้าขอบเขตในเล่ม 2	ธงแดงอีกรอบ

ปลายเดือนเมษายน สามวันก่อนครั้งที่ 3 ป้าละออช่วยครัวชมรมผู้สูงอายุ ยืนหน้าเตาจนเลยเที่ยง ตกบ่าย หน้าแดง ร้อนอบ ระบายน้ำเย็น ตกค่ำหลับไม่ลงเพราะหวั้งเดินเครื่อง คินนั้นป่ากางการดวลล้อในครัวคนเดียว เช็กธงแดงก่อน แล้วซีดอาการทีละโซน อ่านข้อชี้ขาดของร้อนออกเสียง "ร้อนแล้วยังมีแรง เจอของเย็น แล้วสบายขึ้น ไข่เลย" ผิว ปาก ตาไม่แห้ง ไม่เพลีย จึงไม่ใช่ไฟลอย ป้าปึก ▲ ที่ร้อน หับ X ของตัวเอง

หน้าร้อนปีก่อน ป้าละออเคยปักที่ร้อนโดยมีป้าสมใจนั่งชี้ให้ดูทีละวง ปีนี้เป็นครั้งแรกที่ป้าอ่านเองและปักเองคนเดียว ร้อนซ้อนร้อน บ้านอยู่ที่ร้อน ฤดูก็ร้อน หน้าเตาก็ร้อน ป้าจึงรู้ว่าต้องดูแลวงหน้า

ในวันครั้งที่ 3 ป้าละออขอเล่าเอง ช่องกำลังในใบแผนเขียนว่า "น้อย" ทางปรับจึงเหลือแค่จิบน้ำ ป้าสมใจถามกลับข้อเดียว "เขียนกำลังจากสองสัปดาห์นี้ หรือจากปีก่อน" ป้าละออหนึ่งไป "ปีก่อนตอนดูแลแม่หนัก ๆ ตอบได้น้อย ฉันก็เขียนตามนั้น" ตอบคำถาม 3 ข้อใหม่ตรงนั้น ได้ใช้สองข้อ กำลังกลาง หมอแผนไทยพูดกับทั้งวง "กำลังถามใหม่ทุกรอบ อย่าลอกของเก่ามา" กำลังกลางปรับพอประมาณได้ แต่ยังใช้ความแรงแบบอ่อน เย็นสบายแทนเย็นจัด

ป้าละออแก้ใบแผนเอง หยุดเหตุ ไม่ทอดหน้าเตาช่วงเที่ยง ทำครัวให้เสร็จก่อนสิบโมง เต็มสองอย่างจาก โชนร้อน แกงจัดพักเขียวในมือเที่ยง กับนั่งพักในร่มหลังครัวทุกชั่วโมงพร้อมน้ำเปล่าอุณหภูมิห้องแทนน้ำแข็ง

ครบ 7 วันดูแถบก่อน ถึงครึ่งของวันจึงถามคำตอบเดียว "อาการ ① เทียบกับวันแรก ดีขึ้น เท่าเดิม หรือแยลง" หาย กลับไปดูแลตามธาตุ (E3) และกลับมาฟังเสียงกายใจที่ H อย่างสม่ำเสมอ ยังไม่หาย ดูเกณฑ์ชั้น L เข้มขึ้น ถ้ายังไม่เข้าทำต่ออีก 7 วัน รวมไม่เกิน 14 วัน แยลงหรือมีธงแดงใหม่ ไปพบแพทย์ ส่วน ทางออกไปแพทย์ 3 จุด อยู่ตลอดทาง (1) พบธงแดงที่ H (2) ถึงเกณฑ์ชั้น L เกิน 4 สัปดาห์ยังไม่เคยตรวจ (3) ระหว่างติดตาม แยลงหรือมีธงแดงใหม่ ตัวเลขเวลาเหล่านี้เป็นค่ากลางที่ทีมเพลินไพร่ตั้งไว้ ไม่ได้มาจากคัมภีร์ ป้าย่าว่าสามชั้นเดินพร้อมกัน ไม่ต้องรอให้ชั้น A เสร็จก่อนจึงสังเกตชีวิตของตัวเอง เกณฑ์บอกเพียงว่าเมื่อไรชั้น L ต้องเข้มขึ้น ตอนเล่าเกณฑ์ ป้าบอกเพียงว่า "อาการอยู่ปลาย เหตุอยู่ต้น" กับชื่อหกเส้นพบบ้อย และ "พบบ้อยดูก่อน ห้ามพลาดตัดก่อน" ไม่สอน 20 ทางหรือวังวน ใครเห็นว่าเรื่องของตัวเองคล้ายเส้นไหน เล่าให้ผู้พาเดินหรือหมอแผนไทยฟัง ไม่เลือกเส้นแล้วลงมือเอง

ผู้เรียนคนหนึ่งติดแถบได้สามวันในเจ็ด ยังไม่ถึงครึ่ง ป้าให้ยอก้าวแล้วเริ่มนับใหม่ อีกคนตอบว่าปวดเมื่อยหลัง "เท่าเดิม" เขาเขียนว่าเพิ่งเป็น แต่คนในบ้านช่วยนับได้ว่าสองเดือนแล้ว และยังไม่เคยตรวจ หมอจึงอธิบายทางออกจุดที่ 2 ตรวจสุขภาพพื้นฐานกับแพทย์ก่อน แล้วค่อยเดินชั้น L ให้ลึกกับผู้พาเดินหรือหมอแผนไทย

ก่อนปิดกลุ่ม หมอบอกคำถามเรื่องยาและสมุนไพร คำถามเรื่องยาที่กินอยู่ ให้ถือรายการยาไปถามแพทย์ผู้สั่งยาหรือเภสัชกร หมอบอกเรื่องแช่เท้าของผู้เรียนวัยเจ็ดสิบกว่าให้เอง แล้วบ่เปิดหน้าขอบเขตของผู้รู้สมดุลในเล่ม 2 ให้อ่านพร้อมกัน

ข้อพลาดที่ผู้เรียนทำบ่อย และคำถามที่พาให้เห็นเอง

เป้าของระดับ 2 คือให้ผู้เรียนเดิน H E A ของตัวเองได้เมื่อไม่มีครูนั่งข้าง ผู้สอนจึง **ถามกลับ** มากกว่าบอกคำตอบ

ข้อพลาด	มักได้ยินว่า	ถามกลับ
ปึกจากซื้ออาการ	"ปวดหัว ต้องร้อนแน่"	"เจอของเย็นสบายขึ้น หรือเจอของอุ่นแล้วดีขึ้น"
สับสน X กับ ▲	"ฉันทกลายเป็รธาตุน้ำแล้ว"	"ตั้งแต่เด็กบ้านเราอยู่ไหน ช่วงนี้อะไรพาเราเดินออกมา"
สับสนความชุ่มกับชื้น	"หน้าบวมตอนเช้า ปักชื้นชุ่ม"	"บวมแบบใสเย็น หรือมัน เหนียว มีสี มีกลิ่น"
ปึกจากอาการเฉียบพลัน	"เป็นหวัดเมื่อวาน เขียนใบแผน 7 วันเลย"	"เพิ่งเริ่มเมื่อไร อาการเฉียบพลันสังเกต 48 ชั่วโมงก่อนไหม"
ใช้คำว่า "ยา" กับทางปรับ	"ยาของฉันทคือแตงกวา"	"อันนี้เรียกว่าทางปรับนะ คำว่ายาก็ไว้ให้ของที่หมอบให้"
ดันเลยกลางวง	"ร้อนเลยกินน้ำแข็งทั้งวัน ตอนนี้น้ครันเนื้อ"	"▲ ถึงกลางวงแล้วหยุดหรือยัง"
วิธีแรงเมื่อกำลังน้อย	"จะอดข้าวเย็นสามวันให้ตัวเบา"	"สองสัปดาห์นี้ตอบกำลังใจกี่ข้อ"
ไฟลอย	"ร้อนวูบตอนดึก ดื่มน้ำแข็งก็หายแป๊บเดียว"	"ร้อนแล้วยังมีแรงไหม ผิว ปาก ตาแห้งไหม"
ทำชั้น A เกิน 14 วัน	"เปลี่ยนทางปรับมาสามรอบแล้ว"	"เริ่มเป็นจริง ๆ เมื่อไร ทำทางปรับมากี่วันแล้ว"
รอให้ชั้น A เสร็จก่อนจึงมอกราก	"ทำทางปรับให้หายก่อน ค่อยคิดเรื่องชีวิต"	"ช่วงที่อาการมา มีอะไรในชีวิตที่ทำซ้ำก่อนหน้าไหม"
ลืมธงแดง	(พลิกการ์ดทันทีที่นั่งลง)	"ก่อนปัก เราเช็คอะไรก่อน"

เรื่องความปลอดภัยไม่ถามกลับ บอกตรงทันที เช่น ปวดศีรษะรุนแรงฉับพลัน บวมขาข้างเดียวหรือบวมร่วมกับเหนื่อยจนนอนราบไม่ได้ ร้อนวูบร่วมกับน้ำหน้กลดโดยไม่ตั้งใจ ใช้สูงหรือใช้หลายวัน ไอหรือเสียงแหบเรื้อรัง หรือคลำพบก้อน พาไปตามชั้นของธงแดง

ประโยคสอน

- "ธาตุน้คือบ้าน ▲ คือวันนี้เราเดินไปทางไหน"
- "ดูว่าเอียงไปทางไหน แล้วเดินกลับทางตรงข้ามเบา ๆ"
- "ร้อนแต่ไม่มีแรง อย่าดับ ให้เติม"
- "ครบ 7 วัน ดูแถบก่อน แล้วถามคำเดียว"

ลองทำดู · ซ้อมถามกลับ (30 นาที)

1. เลือกข้อพลาดสามแถวจากตาราง แล้วเขียนคำถามกลับของเราเอง ห้ามมีคำตอบอยู่ในคำถาม
2. เขียนเคสฝึกปึกหนึ่งเคสที่มีข้อชี้ขาดอยู่ในเคส ไม่ใช่เรื่องของคนในหมู่บ้าน
3. สอนเรื่อง X กับ ▲ ให้คนในบ้านฟัง 10 นาที แล้วชวนเขาเล่ากลับ

สิ่งที่ควรระมัดระวัง

- ทุกครั้งเริ่มที่ธงแดง ใครมีธงแดงหรือแย่ง ไม่ปัก ▲ ไม่เขียนใบแผน พาไปทางออกที่ถูกจุดก่อน
- กลุ่มที่ต้องไปหาหมอเร็วกว่าปกติ ใช้ทางปรับได้ เฉพาะอาหารปกติ การนอน และการขับเบา ๆ
- ไม่ปัก ▲ แทน ไม่เลือกทางปรับแทน ไม่ตัดสินเองว่าใครถึงเกณฑ์ขั้น L ไม่แน่ใจ ให้หมอแผนไทยตัดสิน
- ไม่ใช้วิธีแรง ยาสมุนไพร ยาตำรับ ยาระบาย เป็นงานของหมอ ยาที่แพทย์สั่ง ไม่หยุด ไม่ลด ไม่ปรับเอง
- **ความร้อนที่ผิว** เช่น แขนง้านอุ่น น้ำหรือน้ำมันอุ่น พอสบาย ลองด้วยหลังมือก่อน คนเป็นเบาหวาน คนที่เท้าชา ผู้สูงอายุมาก ปรีกษาแพทย์ก่อน ไม่แช่ถ้าเท้ามีแผล หญิงตั้งครรภ์ไม่อบ ไม่ประคบร้อนที่ท้องหรือหลัง

ก่อนไปพบต่อไป

1. กลุ่มเรียนวงล้อสามครั้งแบ่งเนื้อหาของเล่ม 2 อย่างไร และทุกครั้งเริ่มที่อะไร
2. ข้อพลาดแถวไหนในตารางที่เราเองเคยทำ ตอนเรียนวงล้อกับตัวเอง
3. ถ้าผู้เรียนปัก ▲ แทนสามี่ เราจะถามกลับว่าอะไร

บทหน้า ป้าสนใจได้งานอีกแบบ ช่วยหมอแผนไทยดูงานฝึกของผู้เรียนระดับ 3 คนหนึ่ง

อ่านขยายความ ชุมชนรู้ธาตุ เล่ม 2 บทที่ 3 (กลับมาอยู่กับตัวเอง) · บทที่ 4 (ก่อนดูแลเอง เช็กธงแดงก่อน) · บทที่ 5 (มองทุกอย่างเป็นพลังงาน · วงล้อ 6 ขั้ว) · บทที่ 6 (X กับ ▲ บ้านกับวันนี้) · บทที่ 7 (กำลัง 3 ข้อ และไฟลอย) · บทที่ 8 (ตรงข้ามคือยา · ทางปรับ 4 ด้าน) · บทที่ 13 (ทำ 7 วัน ถามคำเดียว) · บทที่ 14 (ยาที่กินอยู่สมุนไพร และก้าวต่อไป) · ชุดตำรา 3 ธาตุ เล่ม 5 เปรียบเทียบ 3 ธาตุ (อ่านได้หลังเล่ม 2)

สำหรับ อสม. ก่อนเปิดกลุ่มเรียนวงล้อ ชวนหมอแผนไทยวางแผนสามครั้งด้วยกัน ในกลุ่ม ชวนผู้เรียนปัก ▲ ตอบกำลัง และเลือกทางปรับของตัวเอง เมื่อเขาพลาดถามกลับให้เขาหาข้อชี้ขาดเอง เรื่องที่ไม่แน่ใจ จดไว้ให้หมอแผนไทยตัดสิน และก่อนยกเรื่องของใครเป็นตัวอย่าง ชวนเขาตอบเองว่าเล่าได้ไหม

บทที่ 13

ช่วยמודการฝึก และติดตามในชุมชน



บทที่ 13 · ช่วยמודูการฝึก และติดตามในชุมชน

เคสจำลอง

หลังสงกรานต์ไม่กี่วัน หมอแผนไทยยื่นแฟ้มสีฟ้าให้ป้าสนใจ "งานฝึกของนิต เสด็จเสริม ลุงยินยอมให้ป้าเห็นแล้ว ตรงไหนที่คนมักพลาด จดเป็นคำถามมา หมอจะตรวจเอง"

นิตเป็น อสม. วัย 41 ผู้เรียนระดับ 3 รุ่นใหม่ ใบงานยาวสีหน้า ทุกช่องมีคำตอบ ป้าอ่านไปยิ้มไป จนถึงบรรทัดต้นทาง "นอนไม่หลับเพราะหน้าร้อน และลุงเครียด" ช่องก้าวเขียนว่า "ลดความเครียด" ช่องสิ่งที่ช่วยมีสี่ข้อ

ป้าหยิบปากกาแดงขึ้นมา แล้ววางลง นึกถึงคำของหมอในอบรมครั้งที่ 6 "ปากกาแดงเป็นของหมอ ของป้าคือคำถาม" ถึงช่องซึม หงุดหงิด ป้าเกือบเขียนว่า "ลุงเหงาหรือเปล่า" แล้วหยุดมือ สถิติเส้นของป้าเอง ช่อง "ใจแบก กายรับ" ยังมีขีดมากที่สุด

แก่นหนึ่งประโยค ผู้ส่งต่อความรู้ช่วยมอดูงานฝึกด้วยการชมสิ่งที่ถูกก่อน แล้วชี้จุดที่คนมักพลาดเป็นคำถามให้ผู้เรียนเห็นเอง แล้วส่งงานให้หมอแผนไทยตัดสิน ไม่ให้คะแนน ไม่รับรอง

คำใหม่ในบทนี้ · ผู้ช่วยงานฝึก ผู้ส่งต่อความรู้ที่หมอขอให้อ่านงานฝึกของผู้เรียนระดับ 3 ก่อนหมอตีตรวจ · คำถามชี้จุด คำถามที่ทำให้ผู้เรียนเห็นจุดพลาดเอง แทนการบอกคำตอบ · ใบงานฝึก รายการจุดที่พลาดบ่อยไล่ตามวง เขียนเป็นคำถาม ไม่มีช่องคะแนน (ภาคผนวก ง)

ผู้ช่วยดู ไม่ใช่ผู้ตัดสิน

ผู้ส่งต่อความรู้เคยเดินทางเดียวกันมาก่อน จึงรู้ว่าตรงไหนลื่น งานของเราคืออ่านก่อน จดจุดที่คนมักพลาดเป็นคำถาม ให้กำลังใจ แล้วส่งคืนหมอ การตัดสินเส้นจริง ความปลอดภัยของก้าว ส่วนที่หมอเติม ผลที่กำกวม และการรับรอง เป็นของหมอแผนไทยทั้งหมด

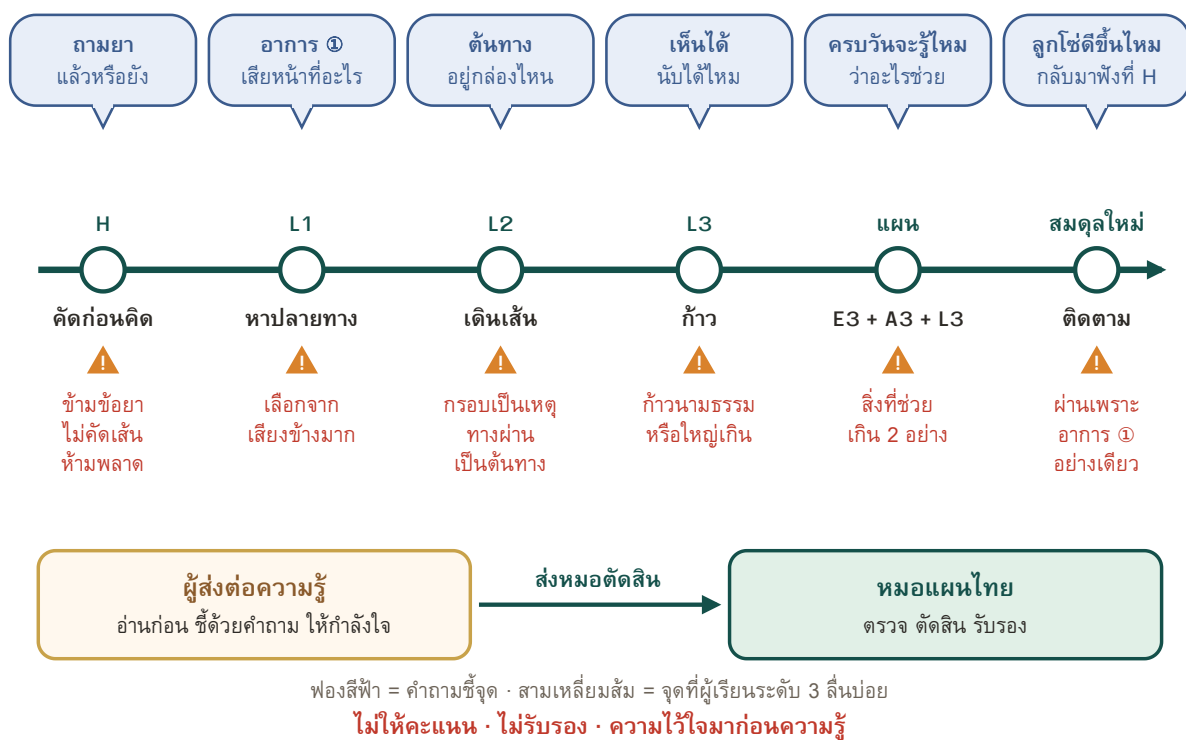
ทำไมถาม ไม่บอก คนที่เห็นจุดพลาดเองมักจำได้นานกว่า และ **ความไวไวก่อนความรู้** ผู้เรียนที่กลัวผู้ช่วยดูจะซ่อนส่วนที่ไม่แน่ใจ ซึ่งหมออยากเห็นที่สุด ทำไมไม่ให้คะแนน ผู้ช่วยดูเห็นแค่กระดาษ หมอเห็นทั้งคนงานฝึกเป็นเรื่องของคนจริง ป้าอ่านแฟ้มที่ รพ.สต. ไม่ถ่ายรูปส่งในกลุ่มแชต และไม่เล่าต่อ

จุดที่ผู้เรียนระดับ 3 พลาดบ่อย ไล่ตามวง

ตารางนี้เรียงตามลำดับที่ผู้เรียนเดิน เริ่มที่ H แล้วลงลึกในชั้น L ซึ่งเป็นชั้นที่ระดับ 3 เน้น จบที่แผนและสมดุลใหม่ เป็นข้อสังเกตจากการใช้งานของทิมเพลินไพร ยังไม่ได้ศึกษาเชิงวิจัย

ช่วงของวง	จุดที่พลาดบ่อย	คำถามชี้จุด
จังหวะคิดที่ 1 คัดก่อนคิด (H)	ข้ามข้อยา · ไม่ขีดเส้นห้ามพลาด	ถามยาแล้วหรือยัง · เกิน 4 สัปดาห์ ตรวจหรือยัง
จังหวะคิดที่ 2 ฟังก่อนสรุป (H)	ฟังไม่จบแล้วสรุป · ประโยคสรุปขาด "เริ่มหลังอะไร"	ประโยคสรุปครบทำส่วนไหม
จังหวะคิดที่ 3 หาปลายทาง (L1)	เลือกจากเสียงข้างมาก	อาการ ① เสียหน้าที่อะไร

ช่วงของวง	จุดที่พลาดบ่อย	คำถามชี้จุด
จังหวะคิดที่ 4 เส้นเวลา (L2)	นับสิ่งที่เปลี่ยนหลังอาการเป็นเหตุ	อะไรเปลี่ยนก่อนอาการเริ่ม
เดินเส้นและหาต้นทาง (L2)	กรอบเป็นเหตุ · ทางผ่านเป็นต้นทาง · มีเส้นเดียว	ต้นทางอยู่ก่อนไหน · เส้นที่สองคืออะไร
จังหวะคิดที่ 7 หาโดมิโน (L2) และก้าว (L3)	เหตุที่แก้ไม่ได้ · ก้าวใหญ่เกินหรือนามธรรม · เลือกแทน	เห็นได้ นับได้ไหม · ใครเลือก
แผน E3 + A3 + L3	ไม่มีหยุดเหตุ (L3) · สิ่งที่ช่วยเกิน 2 (A3) · สัมฐานธาตุ (E3) · เขียนส่วนของหมอ	ครบวันจะรู้ไหมว่าอะไรช่วย · ฐานของเจ้าตัวอยู่ช่องไหน
สมดุลใหม่	ตัดสินใจที่ทำไมถึงครั้ง · ผ่านเพราะอาการ ① อย่างเดียว · ครบแล้วจบ ไม่นัดกลับมาฟังที่ H	ทำได้กี่วัน · ลูกโซ่ดีขึ้นไหม · ครบรอบแล้วกลับไปไหน



ภาพ 13.1 จุดที่ผู้เรียนระดับ 3 ลื่นบ่อย ไล่ตามวงดูจาก H ลงชั้น L ถึงแผนและสมดุลใหม่ ผู้ส่งต่อความรู้ชี้ด้วยคำถาม หมอแผนไทยตัดสิน

จังหวะคิดที่ 1 คัดก่อนคิด (H) กับจังหวะคิดที่ 8 ตรวจสอบตัวเอง (L3 และแผน) ห้ามข้ามทุกเคส ผู้เรียนมักข้ามข้อ 8 เพราะมั่นใจ ถ้าไปงานไม่ได้บอกว่าคัดเส้นห้ามพลาดแล้ว หรือไม่ได้ถามว่าถ้าเส้นนี้ผิดเส้นรองคืออะไรถามเป็นข้อแรก

งานฝึกของนิต · เรื่องของลุงเสริม

ลุงเสริม ครูเกษียณวัย 61 ชาติดุจฉายภาพ × กลางวง เกษียณปลายเดือนกันยายน แล้วตื่นสาย กินไม่เป็นเวลา จิบบ่าย นอนดึก ธันวาคมเริ่ม นอนไม่หลับตอนกลางคืน (อาการ ①) อ่อนเพลียกลางวัน (②) ซึมและหงุดหงิด (③) หมอคัดก่อนและเดินช่วงต้นกับลุงไว้แล้วตั้งแต่ต้นเดือนมกราคม (บทที่ 5) ลุงซื้อมอเตอร์ไซค์ไปตลาด ไม่มีว่างขณะขับ อาการเกิน 4 สัปดาห์แล้วยังไม่เคยตรวจ จึงตรวจพื้นฐานกับแพทย์ก่อน ผลปกติ ตอนนั้นลุงยังเชื่อว่าแก่แล้วนอนน้อยเป็นธรรมดา ยังไม่อยากจะเปลี่ยนอะไร หมอจึงชวนจดเวลาอน ตื่น และงีบไว้

ก่อน พอถึงเดือนเมษายนลุงนอนยากขึ้นจนยากลงเปลี่ยน หมอจึงให้นิดฝึกเดินช่วงที่เหลือ ลุงยินยอม หมอตรวจทุกช่วง

ป่าเริ่มจากสิ่งที่ถูก นิตถาตรงแดงตรง จดยาครบ หายป่วยทางถูกที่ **สมอง** เพราะจอ นอน หายใจ มีบ้านเดียว จดคำของลุงไว้ไม่ตัดทอน และเว้นช่องของหมอไว้ ป่าเขียนบนสุดของกระดาษคำถามว่า "ห้าข้อนี้ทำได้ดี"

ใบงานฝึกของนิด (บางส่วน · เคสจำลอง)

ประวัติสรุป ชาย 61 ปี × กลางวง (ดูภาพ) เกษียณแล้ว · นอนไม่หลับตอนกลางคืน · เริ่มหลังเข้าหน้าร้อน · ลุงคิดว่าแก่แล้วนอนน้อยเป็นธรรมดา

ปลายทาง สมอง · มิติเบาะแส พลังชีวิต (เพลีย) จิตใจ (ซึม หงุดหงิด)

เส้น จิตใจ (เครียด) → สมอง · **ต้นทาง** ลุงเครียด · **กรอบ** หน้าร้อน วย

ก้าวหยุดเหตุ ลดความเครียด

สิ่งที่ช่วย 1 นมอุ่นก่อนนอน 2 แช่เท้าอุ่น 3 สวดมนต์ก่อนนอน 4 แด่เช้า · **ส่วนที่หมอเติม** (เว้นไว้)

ป่าเห็นสีจุด เขียนเป็นคำถามบนกระดาษแผ่นใหม่ ไม่เขียนทับใบของนิด

ข้อแรก · "เพราะหน้าร้อน" กรอบเป็นเหตุ

ป่าถาม "ลุงเริ่มนอนไม่หลับเดือนไหน หน้าร้อนเริ่มเดือนไหน" คำตอบอยู่ในหน้าแรกของนิดเอง ธันวาคม หน้าหนาว เดือนเมษายนลุงนอนยากขึ้นอีกจริง คนธาตุกลางวงมักเอียงตามสิ่งที่มากระทบมากกว่าตามธาตุ หน้าร้อนจึงเต็มแรงได้ แต่ไม่ใช่ต้นเรื่อง **กรอบบอกว่าทำไมแรงแค่นี้ ไม่ได้บอกว่าทำไมเกิด** และสิ่งที่เกิดหลังอาการเริ่ม นับเป็นเหตุไม่ได้ ตามจังหวะคิดที่ 4 เส้นเวลา (L2)

ข้อสอง · "ลุงเครียด" ทางผ่านเป็นต้นทาง

ตรงนี้ป่าระวังตัวที่สุด ปารู้จักลุงมาสิบปี ลุงเคยสอนแก้วตอนประถม และป่านัดเส้น "ใจแบก กายรับ" ป่าจึงเขียนแค่คำถามที่ไม่ชี้ไปทางเส้นที่ตัวเองถนัด "เครียดอยู่ในมิติหรืออยู่ในกล่อง" "ถ้าถามลุงว่าเครียด เพราะอะไร ลุงตอบว่าอะไร" "ซึ่กับหงุดหงิดมาก่อนหรือหลังนอนไม่หลับ"

ต้นทางต้องอยู่ในกล่อง ถ้าเส้นหยุดที่มิติ ถาม "ทำไม" อีกครั้ง นิดกลับไปถามลุงต่อหน้าหมอ ลุงหัวเราะ "ไม่ได้เครียดเรื่องอะไรหรอก ตื่นมาก็ไม่มีอะไร" หงุดหงิดตามมาหลังนอนไม่หลับหลายสัปดาห์ และคืนหลังวันที่มีนัดแต่เช้าหลับง่ายกว่า ใจอยู่ปลายน้ำ ต้นทางอยู่ใน **กล่อง 3 จังหวะของงานและสังคม** ตรงกับเส้น **หลุดจังหวะ · วันไม่มีโครง** สัญญาณจำครบ

ป่าช่วยนิดแยกเส้นด้วย **เคสคู่** ทั้งยายและลุงยินยอมให้ใช้เรื่องของตัวเองสอน

	ยายบุญมี	ลุงเสริม
เปลี่ยนก่อนอาการ	หลานยาย ข้าวเย็นไม่มีคนกินด้วย	เกษียณ วันไม่มีโครง
วันที่อาการเบา	วันที่มีคนกินข้าวด้วย	วันที่มีนัดหรือมีคนรอ
โดมิโน	คนที่กินข้าวด้วย (กล่อง 1)	หนึ่งเวลาประจำที่มีคนรอ (กล่อง 3)

หน้าตาคล้ายกัน แต่แรงแรกมาจากคนละกล่อง ป่าให้หมอดูคู่นี้ก่อนใช้สอน เคสคู่เป็นเครื่องมือสอน ไม่ใช่เส้นใหม่ในคลัง

ข้อสาม · "ลดความเครียด" ก้าวเป็นนามธรรม

คำถาม "พรุ่งนี้เช้าจะทำอะไรต่างจากเมื่อวาน ตีกลองแถบได้ไหม" เมื่อต้นทางผิด ก้าวมักกลายเป็นนามธรรมตามไปด้วย หมอให้นิดกลับไปชวนลูกคิด 2-3 ทาง แล้วให้ลูกเลือกเอง ทางแรกงดจับบาย ลูกไม่มั่นใจ ทางที่สองตื่นเวลาเดิมทุกเช้า ลูกถามกลับว่า "ตื่นแล้วจะทำอะไร" ทางที่สามคือหนึ่งเวลาประจำที่มีคนรอ ซึ่งลงที่โดมิโนในกล่อง 3 ลูกนึกได้เองว่าเจ้าอาวาสเคยชวนไปช่วยสอนเด็กอ่านหนังสือ ก้าวของลูกจึงเป็น **สอนเด็กอ่านหนังสือที่วัดทุกเช้า 9 โมง วันจันทร์ถึงศุกร์ แพนธ้า-แล้ว** "ถ้า 8 โมงครึ่ง วันจันทร์ถึงศุกร์ แล้วกินข้าวเช้าให้เสร็จ ออกจากบ้านไปวัด" ก้าวเดียวถึงสามมิติ นาฬิกาของสมอง มือเท้าของพลังชีวิต และบทบาทครูของจิตใจ ความปลอดภัยของก้าว หมอเป็นคนดูแล

ข้อสี่ · สิ่งที่จะช่วยอย่างไร

คำถาม "ครบ 14 วัน ถ้าลูกหลับง่ายขึ้น จะรู้ใหม่ว่าอย่างไรช่วย" ลูกเลือกเองสองอย่าง **สวดมนต์ก่อนนอน 10 นาที** ซึ่งทำอยู่บ้างแล้ว กับ **แดดเข้าหน้าบ้าน 15 นาทีก่อนไปวัด** ทั้งสองลงที่ปลายทาง เพราะเส้นที่แตกจากประตู ประตูกับปลายทางอยู่ที่สมองเดียวกัน

ส่งให้หมอตัดสินใจ

ป้าหนีบกระดาษคำถามไว้หน้าแฟ้มแล้วส่งคืน หมอเห็นด้วยเกือบทุกข้อ แล้วเติมข้อที่ป้าไม่ได้เขียน "ลูกนอนไม่พอแล้วซืมมือเตอร์ไซค์ทุกวัน เรื่องวุ่นๆ ขณะขับต้องถามข้าทุกรอบติดตาม" ผู้ช่วยดูก็พลาดได้ จึงต้องมีหมอเป็นคนสุดท้ายเสมอ

ขากลับ นิดเดินตามมา "ป้า หนูผ่านไหม" ป้าสนใจยิ้ม "ป้าไม่ได้เป็นคนตัดสินใจ หมอตรวจ ป้าแค่ชี้ว่าตรงไหนที่คนมักลื่น ข้อสองนั้นป้าก็เคยลื่น คนที่เรารู้จักดีที่สุด มักเป็นคนที่เราฟังน้อยที่สุด"

ครบ 14 วัน · อ่านแถบให้ถูก

ลูกเริ่มก้าวปลายเดือนเมษายน ครบ 14 วันกลางเดือนพฤษภาคม นิดพาไปดูแถบก่อน วันจันทร์ถึงศุกร์ 10 วัน ลูกไปวัดได้ 9 วัน จึงถามคำเดียว ลูกตอบ "ดีขึ้น" นอนไม่หลับจาก 7 เหลือ 4 นิดเขียน "ผ่าน" ทิ้งที่ ป้าซึ่งนั่งฟังด้วยตามที่ลูกอนุญาต ถามข้อเดียว "แล้วเพื่อยกับหงุดหงิดละ วันเสาร์อาทิตย์ลูกตื่นกี่โมง"

เพื่อยและหงุดหงิดน้อยลง ลูกว่า "เด็ก ๆ เรียกลูกว่าครูอีกแล้ว" แต่เสาร์อาทิตย์ยังตื่นสายและงีบยาว นิดไม่แน่ใจ ป้าก็ไม่ตัดสิน ผลไม่ชัด ส่งหมอ หมออ่านตาม **เกณฑ์คู่** อาการ ① ดีขึ้น และลูกโซ่ที่พลังชีวิตกับจิตใจดีขึ้นตาม จึงนับว่าผ่าน ทำต่อจนเป็นนิสัย ส่วนเสาร์อาทิตย์เป็น **ก้าวถัดไป** ตื่นเวลาเดิมทุกวัน เริ่มเมื่อก้าวแรกอยู่ตัว

สอนการติดตามในชุมชน

ผู้ส่งต่อความรู้สอนการติดตามให้คนที่ผ่านระดับ 2 และผู้ร่วมทำในบ้าน แถบ 7 วันของชั้น A กับแถบ 14 วันของชั้น L อ่านด้วยหลักเดียวกัน **ดูแถบก่อน แล้วถามคำเดียว** เกณฑ์คู่เป็นเรื่องของระดับ 3 ขึ้นไป

ข้อพลาดที่พบบ่อย	คำถามชี้จุด
ไม่ตีกลองที่ทำได้ ตีเกินจริง หรือคนในบ้านตีแทน	วันที่ไม่ได้ทำ ตีได้อย่างไร ใครเป็นคนตี
ทำไม่ถึงครึ่งของวัน แล้วสรุปว่าไม่ได้ผล	ทำได้กี่วัน ถึงครึ่งไหม
มีอาการใหม่ แล้วต่อท้ายแผนเดิม	อาการนี้ใหม่ไหม ถามตรงแล้วหรือยัง
ใช้ 7 วันกับอาการเฉียบพลัน	เป็นมากี่ชั่วโมงแล้ว (อาการเฉียบพลันดู 48 ชั่วโมง)

ติดตามที่บ้านของเจ้าของแผน ไม่ถามกลางศาลา ทุกรอบทำสื่อย่างเหมือนเล่ม 3 เช็กธงแดงสองชั้น ให้คะแนนอาการ ①②③ ถามกำลังช้า มีอาการใหม่กลับไปเริ่มที่ H ผลกำกวมหรือแย่งส่งหมอ ธงแดงใหม่ไม่ต้องรอครบวัน ไปพบแพทย์ ทางออกจุดที่ 3 ครบรอบแล้ว ชวนเจ้าของแผนกลับมาฟังเสียงกายใจที่ H อย่างสม่ำเสมอ การติดตามไม่ได้จบที่วันที่ 14

แผนการสอน · ติดตามแผนในชุมชน (ราว 1 ชั่วโมงที่ศาลา)

เวลา	กิจกรรม	เครื่องมือ	ข้อระวัง
10 นาที	ทวนธงแดงก่อนทุกรอบติดตาม	หน้าสรุปธงแดง	ธงแดงใหม่ไม่รอครบวัน
35 นาที	ฝึกคู่ ดูแถบก่อน แล้วถามคำเดียว	แถบเคสจำลอง 3 แบบ · ตารางทางต่อจากเล่ม 2	ไม่ใช่เรื่องของคนในหมู่บ้าน
10 นาที	ให้ทุกคนเล่ากลับด้วยคำของตัวเอง	—	ไม่ถามว่า "เข้าใจไหม"

ประโยคสอน

- "ชมสิ่งที่ถูกก่อน แล้วค่อยถามจุดที่ลื่น"
- "กรอบบอกว่าทำไมแรงแค่นี้ ไม่ได้บอกว่าทำไมเกิด"
- "เห็นได้ นับได้ ตีได้ ถึงจะเป็นก้าว"
- "ดูแถบก่อน แล้วถามคำเดียว"

ลองทำดู · ชี้อด้วยคำถาม (20 นาที)

ใบงานสมมติ "หญิง 45 ปี × ร้อน · ปวดหัวตอนบ่าย 2 เดือน · เพราะธาตุไฟ · ต้นทาง นอนไม่พอ · ก้าว ดูแลตัวเองให้ดีขึ้น · สิ่งที่ช่วย 3 อย่าง"

1. หาสิ่งที่ถูกก่อนอย่างน้อยหนึ่งข้อ
2. ไล่ตามตารางจุดที่พลาดบ่อย (ใบนี้ไม่บอกด้วยว่าถามธงแดงหรือยัง)
3. เขียนคำถามชี้จุดข้อละหนึ่งคำถาม ห้ามเขียนคำตอบ
4. เขียนว่าเรื่องไหนต้องส่งหมอตัดสิน

สิ่งที่ควรระมัดระวัง

- ผู้ช่วยดูไม่ให้คะแนน ไม่รับรอง ไม่สอนระดับ 3–4 แทนหมอ ไม่ตัดสินเส้นจริง เส้นห้ามพลาด หรือความปลอดภัยของก้าวกับโรคประจำตัว
- งานฝึกอ่านที่ รพ.สต. ไม่ถ่ายรูปส่งในกลุ่มแชต ไม่เล่าต่อ · ระวังคำถามที่ชี้ไปทางเส้นที่เราถนัด
- ผลกำกวม เฝ้าเดิมนิ่งที่ท่าครบ หรือแย่ง ส่งหมอ ยาที่แพทย์สั่ง ไม่หยุด ไม่ลด ไม่ปรับเอง
- **ความร้อนที่ผิว** เช่น แขนง้ำร้อน น้ำหรือน้ำมันอุ่นพอสบาย ลองด้วยหลังมือก่อน คนเป็นเบาหวาน คนที่เท้าชา ผู้สูงอายุมาก ปรีกษาแพทย์ก่อน ไม่แช่ถ้าเท้ามีแผล หญิงตั้งครรภ์ไม่อบ ไม่ประคบร้อนที่ท้องหรือหลัง

ก่อนไปพบต่อไป

1. ผู้ช่วยงานฝึกทำอะไร และอะไรเป็นของหมอแผนไทยเท่านั้น
 2. เส้นไหนที่เรามักอยากเขียนคำตอบให้คนอื่น เพราะเราถนัดเอง
 3. คนที่เราติดตามแผนอยู่ รอบล่าสุดเราดูแถบก่อนถามหรือเปล่า และเขาเป็นคนตอบเองไหม
- บทสุดท้าย เรากลับไปศาลา ที่ทั้งชุมชนนั่งกินข้าวเย็นด้วยกัน

อ่านขยายความ ชุมชนรู้ธาตุ เล่ม 3 บทที่ 11 (โดมิโนตัวแรก และก้าวหยุดเหตุ) และบทที่ 13 (แผนสุขภาพเฉพาะบุคคลหน้าเดียว และติดตาม 14 วัน) · เล่ม 2 บทที่ 13 (ทำ 7 วัน ถามคำเดียว) · เล่มนี้บทที่ 5 และ 8 · ชุดตำรา 3 ธาตุ เล่ม 15 นอนหลับตามธาตุ

สำหรับ อสม.

- ผู้ช่วยงานฝึก ชวนผู้เรียนอ่านคำถามชี้จุด แล้วให้เขาหาคำตอบเอง ส่งงานคืนหมอ
- ตอนติดตามในบ้าน ชวนเจ้าของแผนดูแถบของตัวเองก่อน แล้วให้เขาตอบคำถามคำเดียวเอง
- ผลกำกวมหรือแย่ง ชวนเขาไปหาหมอแผนไทยที่รพ.สต. มีธงแดงใหม่ พาไปพบแพทย์

บทที่ 14

ชุมชนรู้ธาตุ



บทที่ 14 · ชุมชนรัฐธาตุ

เคสจำลอง

บ่ายวันศุกร์ปลายเดือนพฤษภาคม ฝนแรกของปีเพิ่งตก หมอแผนไทยที่ รพ.สต. พลิกสมุดเคสของป้าสมใจอยู่นาน ทุกหน้าไม่มีชื่อใคร มีแต่ "หญิง ้วยห้ำสับตัน ๆ" "ชาย ้วยสี้สับปลาย" ไบยินยอมเก็บแยกไว้ในแฟ้มของ รพ.สต. ใต้รอยแก้ของหมอ มีลายมือป้าจดว่าพลาดตรงไหนของวง

หมอเขียนลงหน้าสุดท้าย "รับรองระดับ 4 ผู้ส่งต่อความรู้ในชุมชน" กับ "ทบทวนกับหมอเป็นระยะ" แล้วว่า "หมอไม่ได้รับรองเพราะป้าไม่เคยพลาดนะ หมอรับรองเพราะป้ารู้ว่าเมื่อไรต้องส่งมาให้หมอ"

เย็นวันเสาร์ ศาลาหมู่บ้าน ยายบุญมีจัดงานอยู่หัวโต๊ะกับเพื่อนบ้านวัยเดียวกันอีกสองคนที่ยายชวนมาเอง ลุงทองกับลุงชัย คู่คุยวันพุธที่ชมรม เดินมาด้วยกัน ลุงชัยถือผักก่าหนึ่งจากกระถางหน้าบ้าน โทรศัพท์ของลุงดังกลางวง ลูกสาวโทรมาถามว่าผักงามไหม

ฝนลงอีกรอบ ป้าสมใจดึงเสื้อคลุมมาใส่ คนที่ป้าเคยนั่งฟังมาตั้งแต่หน้าหนาวอยู่ตรงนี้เกือบครบ ไม่มีใครที่ป้าต้องดูแลคนเดียว และไม่มีใครต้องดูแลป้าคนเดียว

แก่นหนึ่งประโยค ชุมชนรัฐธาตุไม่ได้แปลว่าทุกคนเป็นหมอ แต่แปลว่าทุกคนรู้ธาตุของตัวเอง รู้ว่าเมื่อไรต้องส่งต่อ ช่วยกันเปลี่ยนส่วนของกลองที่ยังเปลี่ยนได้ และส่งความรู้ต่อกันเอง โดยมีหมอแผนไทยและทีม รพ.สต. ยืนอยู่ข้าง ๆ

คำใหม่ในบทนี้ · เหตุร่วมของชุมชน เหตุในกลองเดียวกันที่พบซ้ำในหลายบ้าน · กิจกรรมครอบครัวยุคใหม่ในชุมชน หลายครอบครัวยุคใหม่ทำแผนที่ธาตุครอบครัวและสํารับตามธาตุของถิ่นร่วมกัน · เครือข่าย คนและหน่วยในชุมชนกับ รพ.สต. ที่ส่งเรื่องถึงกันได้

หมอตราชเคสจริง ก่อนรับรอง

หมอไม่ได้ดูว่าเคสจบสวยไหม หมอคิดว่าทุกเคสปลอดภัยและสอดคล้องกับเจ้าของเรื่อง มี ไบยินยอม ไม่ระบุตัว **ตน คัดก่อนคิด** ตามจังหวะคิดที่ 1 (H) ครอบรวมยาและเส้นห้ามพลาด **ส่งต่อถูกจุด** และ **ใช้คลังเป็นเส้นสมมติฐาน** มีเส้นที่สองเสมอ

หมอบอกสิ่งที่เห็นเป็นคำ ไม่ใช่ตัวเลข ตั้งแต่ป้าจดสถิติเส้น ป้าเลือก "ใจแบก กายรับ" น้อยลง และถามเส้นตรงข้ามก่อนบอ่ยขึ้น ที่ต้องฝึกต่อคือเรื่องเดิม กับคนที่รู้จักดี ป้ายังสรุปเร็ว

การรับรองนี้แปลว่าป้าสอนระดับ 1-2 ในชุมชนได้ โดยหมอแผนไทยรู้และวางแผนร่วม และช่วยหมอดูงานฝึกระดับ 3 ได้ ไม่ได้แปลว่าสอนระดับ 3-4 หรือรับรองคนอื่นได้ และไม่ไช้ใบอนุญาตประกอบวิชาชีพใด เพื่อนร่วมรุ่นบางคนยังส่งเคสต่อ หมอดูเป็นรายคน

ข้าวเย็นที่ศาลา · เหตุร่วมของชุมชน

เล่ม 3 เราหาเหตุร่วมของบ้าน ชุมชนก็มีแบบเดียวกัน แต่ข้ามหลายบ้าน ทีมเพลินไพรพบบอ่ยว่าผู้สูงอายุที่ อยู่คนเดียวกินข้าวเย็นคนเดียว (ข้อสังเกตจากการใช้งาน ยังไม่ได้นับจากเคสจริง) อาการแต่ละคนต่างกัน แต่ต้นทางอยู่ในกลอง 1 เหมือนกัน

ข้าวเย็นที่ศาลาไม่ได้เริ่มจากป้าสมใจ เดือนเมษายน ยายบุญมีเห็นเองว่าเพื่อนบ้านสองบ้านกินข้าวเย็นคนเดียวเหมือนที่ยายเคยกิน จึงชวนเองให้มากินที่ศาลาสัปดาห์ละครั้ง คนละหนึ่งอย่าง ยายยังไปกินข้าวบ้านป้า

สมใจวันจันทร์ พุธ ศุกร์ ใจสั่นยังเบาตลอดหน้าหนาวและหน้าร้อน

ป่ารู้จากการเยี่ยมบ้านว่ายังมีบ้านอื่นที่กินข้าวคนเดียว แต่ **สิ่งที่รู้จากเคส ใช้ชวนใครเป็นรายคนไม่ได้** ป่าเล่าให้หมอฟังเป็นภาพรวมแบบไม่ระบุตัวตน แล้วช่วยยายบอกผ่านเสียงตามสายว่าศาลาเปิดทุกเย็นวันเสาร์ ใครก็มาได้

- **สมใจ** คนที่ไม่มาก็ไม่มีใครตาม
- **ศาลาไม้ไผ่คลินิก** ไม่ถามอาการกลางวง ใครอยากคุยเรื่องสุขภาพ คุยที่บ้าน
- **ไม่แทนใบแผนรายคน** เป็นส่วนของกล่องที่ชุมชนเปลี่ยนได้ ไม่ใช่การรักษา
- **ช่วย ไม่ทำแทน** ป่าช่วยยกโต๊ะ งานเป็นของคนที่มากิน

ทีมเพลินไพร่มองว่าชุมชนคือที่แรกที่คนดูแลกัน ไม่ใช่แค่ที่รอส่งโรงพยาบาล ชุมชนส่งเสริม ป้องกัน ดูแลตัวเอง เฝ้าระวัง และส่งต่อได้เต็มที่ แต่ไม่ใช่ที่รักษาโรค เสาศาลาจึงติดเบอร์ 1669 กับ 1323 ไว้

กิจกรรมครอบครัวในชุมชน

ป่ากับหมอวางไว้ว่าจะจัดที่ศาลาหลังสถานีรัฐธาตुरอบหน้า เพราะคนที่มาต้องรู้ธาตุของตัวเองก่อน **แผนที่ธาตุครอบครัว** คือแผนที่ธาตุของบ้านในเล่ม 1 บทที่ 13 ผู้ใหญ่ที่ทำแบบคัดกรองแล้วเขียนชื่อลงช่องธาตุของตัวเอง เด็กเขียนไว้นอกวง ประโยคสอนคือ **"บ้านเดียวกัน ทางปรับคนละทิศ"** สืบตามธาตุของถิ่น คือกับข้าวหม้อเดียว แยกเครื่องปรุงหรือเครื่องเคียงตามธาตุของแต่ละคน ผู้ส่งต่อความรู้ช่วยรวบรวมสำหรับจากแม่ครัวในหมู่บ้าน บอกชื่อเจ้าของสูตร ป่าละอออาสาช่วยจด

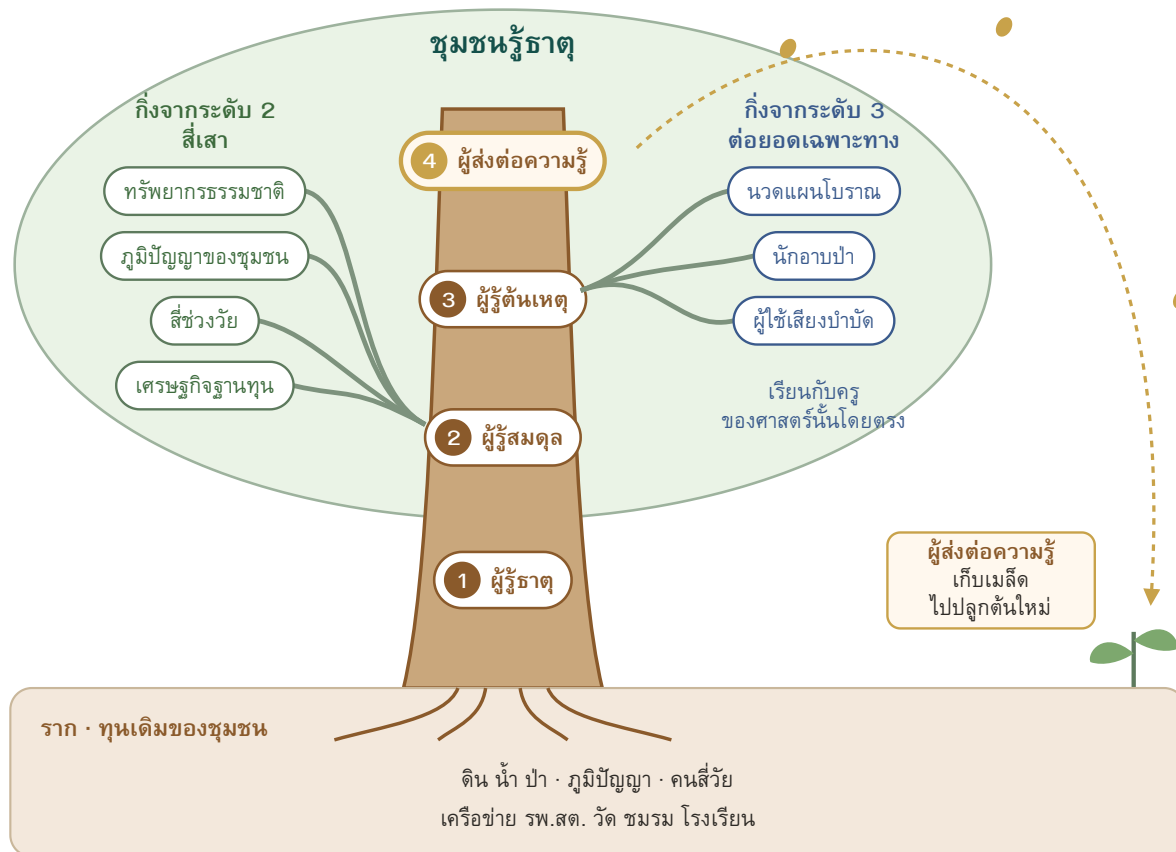
โรคประจำตัวและยาที่ใช้ยามาก่อนการเลือกตามธาตุ ยาที่แพทย์สั่ง ไม่หยุด ไม่ลด ไม่ปรับเอง ไม่เพิ่มเกลือ น้ำตาล หรือสมุนไพรเพียงเพราะอ่านจากวงล้อ ไม่สอนการดูแลเด็กเล็กหรือผู้สูงอายุมากด้วยสมุนไพรหรือหัตถการ และไม่มีใครต้องเล่าเรื่องในบ้านกลางวง

เครือข่ายกับ รพ.สต.

ใคร	ช่วยเรื่องอะไร	เราส่งเรื่องไปเมื่อ
หมอแผนไทย	ครูและผู้รับรองของระดับ 3-4 · การตรวจ ยาสมุนไพร หัตถการ	งานฝึก เคสจริง ผลกำกวม กลุ่มเพราะบาง
แพทย์	ตรงแดง ภาวะในร่างเลียนแบบ กล่อง 🚩	ตรงแดง · เกิน 4 สัปดาห์ยังไม่ตรวจ · แอลง
เภสัชกร	ยาที่กินอยู่ ยาที่อาจชนกับสมุนไพร	อาการเริ่มหลังเริ่มหรือเปลี่ยนยา
นักกายภาพ	ทำยก ท่าเดิน การขยับที่ปลอดภัย	หมอหรือแพทย์ส่งไป
หมอพื้นบ้าน	ครูของศาสตร์ประจำถิ่น	อยากเรียน เรียนกับครูโดยตรง
วัด ชุมรมโรงเรียน	ส่วนของกล่องที่ยังเปลี่ยนได้	ไม่ส่งข้อมูลของใคร ชวนเจ้าตัวไปเอง

แถวสุดท้ายไม่ได้รับเรื่องสุขภาพของใคร แต่เป็นที่ที่ก้าวของหลายคนเกิดขึ้น เช่น การสอนอ่านหนังสือของลุงเสริม

ต้นไม้ ไม่ใช่บันไดเส้นเดียว



ระดับ 4 ไม่ใช่ยอดสูงสุด · บันไดเพลินไฟรไม่ได้ให้ใบอนุญาตประกอบวิชาชีพใด

ภาพ 14.1 ต้นไม้ ไม่ใช่บันไดเส้นเดียว ระดับ 4 เก็บเมล็ดไปปลูกต้นใหม่

บันไดสี่ระดับเป็น **ลำต้น** ทุกกิ่งใช้ภาษาเดียวกัน **ราก** คือทุนเดิมของชุมชน ดิน น้ำ ป่า ภูมิปัญญา คนสี่วัย และเครือข่าย **กิ่งจากระดับ 2** แดงเข้าสู่เสา ทรัพยากรธรรมชาติ ภูมิปัญญาของชุมชน สี่ช่วงวัย และเศรษฐกิจฐานทุน **กิ่งจากระดับ 3** ต่อยอดเฉพาะทาง เช่น นวดแผนโบราณ นักอาบป่า ผู้ใช้เสียงบำบัด เรียนกับครูของศาสตร์นั้นโดยตรง ส่วน **ระดับ 4** ไม่ใช่ยอดสูงสุด ผู้ส่งต่อความรู้เป็นคนเก็บเมล็ดไปปลูกต้นใหม่

บันไดของเพลินไฟรไม่ได้ให้ใบอนุญาตประกอบวิชาชีพใด การตรวจ วินิจฉัย และรักษา เป็นงานของผู้ประกอบวิชาชีพตามกฎหมาย และงานในเสาเศรษฐกิจต้องไม่อ้างว่ารักษาโรค

ไม่ทำคนเดียว และส่งต่อให้รุ่นถัดไป

1. **ไม่ทำคนเดียว** สอนคู่กับหมอหรือเพื่อนร่วมรุ่น สถานีรอบหน้า ป้าแบ่งโต๊ะตรงแดงให้เพื่อนร่วมรุ่น
2. **ส่งต่อให้รุ่นถัดไป** ชวนคนที่ผ่านระดับ 2 มาช่วยจัดสถานี ชวนผู้เรียนระดับ 3 อย่างนิดมานั่งฟังกลุ่มเรียนวงล้อ
3. **ทบทวนกับหมอเป็นระยะ** หลายส่วนในชุดนี้ยังรอผู้เชี่ยวชาญยืนยัน สิ่งที่สอนวันนี้อาจถูกแก้วันหน้า ผู้สอนจึงบอกตรง ๆ ว่าส่วนไหนเป็นหลักของคัมภีร์ ส่วนไหนเพลินไฟรจัดเอง ส่วนไหนยังไม่ได้พิสูจน์
4. **ครูก็มีแผนของตัวเอง** ป้า X เย็น ตันหน้าฝนระวังเย็นขึ้น และไม่เตรียมสอนหลังสามทุ่มอีก

ปิดชุดสี่เล่ม

เล่ม · ระดับ	ตอบคำถาม	ในวงดูแล
เล่ม 1 · ผู้รู้ธาตุ	เราเป็นคนแบบไหน	H · เน้นชั้น E ธาตุ
เล่ม 2 · ผู้รู้สมดุล	ตอนนี้เอียงไปทางไหน ดูแลเบื้องต้นอย่างไร	H · เน้นชั้น A ปรับ
เล่ม 3 · ผู้รู้ต้นเหตุ	เราเอียงเพราะอะไร โดมิโนตัวแรกอยู่ไหน	H · เน้นชั้น L ราก
เล่ม 4 · ผู้ส่งต่อความรู้	ส่งต่อความรู้ให้คนในชุมชนดูแลตัวเองได้อย่างไร โดยไม่พาใครหลงทางและไม่ข้ามเส้นของหมอ	ทั้งวง · สอนระดับ 1-2

ป้าสมใจเริ่มเล่ม 1 ด้วยมือเย็นเฉียบที่ถือของผลตรวจ กับคำถามว่าหมอคนไหนพูดถูก สี่เล่มต่อมาป้าได้คำตอบว่าถูกทั้งคู่ และได้เรียนว่าตรงแดงไม่ตอรอง ในวันที่ป้าโทร 1669 ให้ลุงชัย คนที่วันนั้นนั่งกินข้าวอยู่ตรงข้ามป้า

ธาตุ สมุฏฐาน มูลเหตุ รสยา ของแสง และการถามกำลังก่อนวางยา เป็นของเก่า สิ่งทีเพลินไพรทำใหม่มีอย่างเดียว คือวางทั้งหมดไว้ในวงเดียว วง HEAL ฟัง ธาตุ ปรับ ราก ที่พาตัวเองกลับสู่สมดุล ไม่ใช่การรักษาโรค แล้วยื่นให้คนในชุมชนถือไว้ในมือของตัวเองและส่งต่อกันเองได้ โดยที่หมอยังยืนอยู่ข้าง ๆ ทุกชั้นของวงเป็นการขยาย ไม่ใช่การแทน

บทบทน์ทั้งเล่มในหน้าเดียว

บท	เรื่อง	จำไว้
1	จากผู้พาเดิน สู่ผู้ส่งต่อความรู้	ส่งต่อได้แค่ความรู้ระดับ 1-2
2	ตรงแดงแม่นยำ	ถ้อยคำของรายการ · ไม่ลดชั้น
3	ห้ามตีเชิงลึก · คำถามได้คำจำ	ป้ายลูกศรข้ามมิติคือลูกโซ่
4	ยี่สิบทาง และวังวน	ตัดวังวนที่ตันทางและข้อต่อ
5	คลังเส้นทาง · เส้นพบบ่อย 6 เส้น	จอ นิ่ง ใจ กิน จังหวะ ทруд
6	เส้นรองลงมา เส้นห้ามพลาด และเคสคู่	ห้ามพลาดตัดก่อน · เคสคู่
7	กายกับใจ	ดูแลฝั่งพร่องก่อน
8	เรียนจากเคสจริง	ยินยอมก่อน ไม่ระบุตัวตน
9	หลักการสอนสไตล์เพลินไพร	เล่าเรื่องก่อนหลัก · เล่ากลับ · สอนวง HEAL เริ่มที่ H
10	สอน H ฟัง · กลับมาอยู่กับตัวเอง	กายกระชิบก่อนจะตะโกน · ห้าจังหวะ · ตรงแดงถูกรอบ
11	สอนระดับ 1 · สถานีรู้ธาตุครึ่งวัน	ไม่อ่านผลแทน
12	สอนระดับ 2 · กลุ่มเรียนวงล้อ 3 ครั้ง	กำลังน้อย ห้ามวิธีแรง
13	ช่วยหมอดูการฝึก และติดตามในชุมชน	ชี้ด้วยคำถาม หมอตัดสิน
14	ชุมชนรู้ธาตุ	สมัครใจ · ไม่ทำคนเดียว

ทั้งเล่ม ป้าสมใจไม่ได้ตรวจใคร ไม่ตั้งชื่อโรค ไม่แตะยาของหมอ และไม่ได้รับรองใคร ป้าถาม ฟัง จด สอน และส่งต่อให้ถูกจุด

ก่อนแยกย้าย เพื่อนบ้านคนหนึ่งที่มากินข้าวกับยายถามป้าว่า "ธาตุของฉันทันเป็นอะไร" ป้ายิ้ม "สถานี่รอบหน้า มาทำแบบคัดกรองเองนะ ฉันทันช่วยอ่านคำถามให้" วงเริ่มหมุนอีกรอบ จากคนใหม่อีกคน

ลองทำดู · หาเหตุร่วมของชุมชนเรา (20 นาที)

1. นึกถึงเรื่องที่ได้ยินซ้ำจากหลายบ้าน โดยไม่ใช่ชื่อใคร และไม่ใช่สิ่งที่รู้จากเคสที่เราพาเดิน
2. เรื่องนั้นอยู่ในกล่องไหน และส่วนไหนของกล่องที่ชุมชนเปลี่ยนแปลงได้ โดยไม่มีใครถูกชี้ว่าป่วย
3. ใครควรเป็นคนชวน เราช่วยอะไรได้โดยไม่ทำแทน แล้วนำไปคุยกับหมอแผนไทยที่ รพ.สต.

สิ่งที่ควรระมัดระวัง

- สิ่งที่เราได้จากเคสหรือการเยี่ยมบ้าน ใช้ชวนใครเป็นรายคนไม่ได้
- งานชุมชนเป็นความสมัครใจ ไม่ใช่การรักษา และไม่แทนใบแผนรายคน
- อาหารที่กินร่วมกัน ผู้ที่แพทย์ให้จำกัดเกลือหรือน้ำ ไม่เพิ่ม ผู้ใช้ยาเบาหวาน ปรีกษาแพทย์ก่อน เปลี่ยนเวลาหรือขนาดมือ
- ในวงชุมชน ถ้ามีคนพูดถึงการทำร้ายตนเอง อย่าให้อยู่ลำพัง โทร 1323 ถ้ามีอันตรายตรงหน้า โทร 1669

ก่อนปิดเล่ม

1. ผู้ส่งต่อความรู้ทำอะไรได้ และอะไรที่ยังไม่ทำ แม้ได้รับรองแล้ว
2. ในชุมชนของเรา มีเรื่องอะไรที่เห็นซ้ำในหลายบ้าน และส่วนไหนที่ชุมชนเปลี่ยนแปลงได้
3. ถ้าวันหนึ่งเราไม่อยู่ ใครจะส่งต่อความรู้ต่อไป และเราได้ชวนเขาแล้วหรือยัง

สี่เล่มจบที่นี้ แต่วางยังหมุนต่อ ทุกครั้งที่มีคนใหม่เปิดแบบคัดกรองข้อแรกด้วยตัวเอง

อ่านขยายความ ชุมชนรู้ธาตุ เล่ม 1 บทที่ 12 (ธาตุกับที่อยู่ · บ้าน ฤดู และชุมชน) และบทที่ 13 (แผนที่ธาตุของบ้าน) · เล่ม 3 บทที่ 14 (ครอบครัว ชุมชน และก้าวต่อไป) · ชุดตำรา 3 ธาตุ เล่ม 10 อาหารตามธาตุ · เล่ม 14 เมืองสามธาตุ

สำหรับ อสม.

- ชวนคนในชุมชนหาเหตุร่วมที่เห็นซ้ำในหลายบ้าน แล้วให้เขาเลือกเองว่าจะเปลี่ยนอะไรด้วยกัน เราช่วย ไม่ทำแทน
- ชวนครอบครัวที่รู้ธาตุแล้วมาทำแผนที่ธาตุครอบครัว ให้แต่ละบ้านอ่านแผนที่ของตัวเอง
- ชวนคนที่ผ่านระดับ 2-3 มาช่วยงานสถานี ให้เขาลองสอนส่วนเล็ก ๆ เอง โดยหมอแผนไทยรู้และวางแผนร่วม

ผู้ส่งต่อความรู้ · ทำอะไรได้ และเมื่อไรต้องส่งต่อ

ผู้ส่งต่อความรู้ทำได้

กับตัวเอง

- ทุกอย่างของระดับ 1–3 ยังใช้ได้ สามชั้นของวง HEAL ของตัวเองเดินต่อ และกลับมาฟังที่ H อย่างสม่ำเสมอ
- จดสถิติเส้นของตัวเอง ครูก็มีแผนของตัวเอง

กับคนอื่น (ผู้พาเดิน)

- ทุกอย่างของผู้พาเดินในเล่ม 3 ถ้ามองตรงตรง ถ้ามายาทุกครั้ง ชวนเลือกก้าวเอง ติดตาม 14 วัน
- ใช้คลังเส้นทางถามสัญญาณจำและเส้นเสี่ยง

ในชุมชน (ผู้ส่งต่อความรู้)

- สอนสถานี่รู้ธาตุและกลุ่มเรียนวงล้อ โดยหมอแผนไทยรู้และวางแผนร่วม
- สอนวง HEAL ทั้งวงด้วยภาพแบบคลี่หรือโดนัท ให้ผู้เรียนเล่ากลับครบสี่ตัวอักษร
- ช่วยหมอฐานฝึกระดับ 3 ซี่จุดพลาดบ่อยด้วยคำถาม แล้วส่งให้หมอตัดสินใจ
- สอนด้วยเคสคู่และประโยคสอน ให้ผู้เรียนเล่ากลับ
- ขอความยินยอม ทำเคสให้ไม่ระบุตัวตน ส่งเคสจริงให้หมอตรวจ
- จัดกิจกรรมครอบครัว ชวนหาเหตุร่วมของชุมชน
- บอกตรง ๆ ว่าส่วนไหนเป็นหลักของคัมภีร์ ส่วนไหนเพลิ้นไฟร์จัดเอง ส่วนไหนยังเป็นข้อสังเกต

ผู้ส่งต่อความรู้ยังไม่ทำ

- สอนระดับ 3–4 แทนหมอ หรือรับรองผู้เรียนเอง
- ให้คะแนน หรือตัดสินเส้นจริงแทนหมอ
- เพิ่มเส้นใหม่ลงคลัง หรือเพิ่มกล่องใหม่เอง
- แปลหามิติกลับเป็นธาตุ 42 แทนหมอ
- รับรองว่าใครไม่ต้องพบแพทย์
- สอนหัตถการหรือยาสมุนไพรให้คนอื่นใช้เอง
- สอนการดูแลเด็กเล็กหรือผู้สูงอายุมากด้วยสมุนไพรหรือหัตถการ
- ใช้เรื่องของใครสอนโดยไม่ยินยอม หรือถ่ายรูปแคสส่งในกลุ่มแชต
- ทุกข้อที่ผู้พาเดินยังไม่ทำ (หน้าขอบเขตของเล่ม 3) เช่น ตรวจ วินิจฉัย ระบุชื่อโรค แนะนำหรือปรับยา สมุนไพร หัตถการ เลือกก้าวแทน
- หยุด ลด หรือปรับยาที่แพทย์สั่ง (ไม่ทำในทุกระดับ)

เมื่อไรต้องส่งต่อ

- **รณรงค์ขั้นที่ 1** โทร 1669 ทันทิ . คิดทำร้ายตนเอง อย่าให้อยู่ลำพัง โทร 1323 ถ้ามีอันตรายตรงหน้า โทร 1669
- **รณรงค์ขั้นที่ 2** พบแพทย์โดยเร็ว ก่อนเริ่มดูแลเอง
- **กลุ่มที่ต้องไปหาหมอเร็วกว่าปกติ** เด็กต่ำกว่า 1 ปี เด็กเล็กที่มีไข้ ผู้สูงอายุเกิน 70 ปีหรือที่หกล้ม หญิงตั้งครรภ์หรือให้นมบุตร ผู้มีภูมิคุ้มกันต่ำหรือโรคเรื้อรัง เดินชั้น L กับหมอแผนไทย
- **อาการเจ็บพลันไม่ดีขึ้นใน 48 ชั่วโมง หรือแย่ลง** พบแพทย์ . **เกิน 4 สัปดาห์ยังไม่เคยตรวจ** ตรวจพื้นฐานก่อนเดินชั้น L ให้ลึก (ทางออกจุดที่ 2)
- **กล่อง ► สงสัยเส้นห้ามพลาด หรือพบเส้นเสี่ยง** ให้หมอหรือแพทย์ดูก่อน เรื่องยาถามแพทย์ผู้สั่งยาหรือเภสัชกร
- **ระหว่างแผน แย่ลง หรือมีธงแดงใหม่** พบแพทย์ (ทางออกจุดที่ 3) . ทำครบแต่ไม่ดีขึ้นเลย ให้หมอดูอีกครั้ง
- **งานฝึกหรือผลติดตามที่กำกวม** ส่งหมอแผนไทยตัดสิน . ผู้เรียนถามเรื่องยา สมุนไพร หัตถการ ส่งหมอ แพทย์ หรือเภสัชกร
- **ในห้องเรียนหรือวงชุมชน มีคนพูดถึงการทำร้ายตนเอง** คุณเป็นส่วนตัว อย่าให้อยู่ลำพัง (ข้อแรก)
- **ไม่แน่ใจ** ส่งต่อเสมอ ไปที่ รพ.สต. ไกลบ้าน หรือคลินิก

ชุดนี้ใช้เพื่อการเรียนรู้ ดูตนเอง พาคณอื่นเดิน และส่งต่อความรู้อย่างมีขอบเขต ไม่ใช่การวินิจฉัยหรือสั่งจ่ายยา

เส้นรองลงมา 4 เส้น · หมดทุน · อากาศ · ข้อมูลล้น · ไหลเวียนอ่อน

ชื่อจำ	ทาง	สัญญาณจำ	จุดลงมือ	เส้นเสี่ยง
ใช้เกิน ช่อม ไม่ทัน · หมด ทุน	กายขึ้นแบบหมดทุน · กล่อง 3 หรือ 5 → พลัง ชีวิต → ไหลเวียน → สมอง → จิตใจ	เพลียที่นอนแล้วไม่หาย · ป่วยบ่อย หายช้า · กำลัง น้อย	ตัดสินที่ทำเพราะ เกรงใจหนึ่งอย่าง พักก่อนเต็ม ทุกวิธี ต้องอ่อน	โลหิตจาง · ไทรอยด์ · หยุดหายใจขณะหลับ · ซึมเศร้า
อากาศ ที่อยู่ · เย็นต้น	กรอกลายเป็นเหตุ · กล่อง 4 → ไหลเวียน → โครงสร้างหรือพลังชีวิต	อาการผูกกับสถานที่ · ตากฝนแล้วเข้าแอร์	เปลี่ยนที่ก่อนเปลี่ยน ตัว	หอบ หายใจลำบาก เจ็บแน่นหน้าอก (ธง แดงชั้นที่ 1) · ผุ่นและ สารเคมี (กล่อง ๓)
ข้อมูลล้น · ประสาทตื่น	แตกจากประตู · กล่อง 2 → สมอง → จิตใจ → ไหลเวียน	อาการขึ้นตามปริมาณ ข้อมูล แม้นอนเวลาเดิม · ปิดแจ้งเตือนแล้วดีขึ้น	ช่วงปลอดแจ้งเตือน หนึ่งช่วงต่อวัน	ตื่นตระหนกที่หน้าตา เหมือนโรคหัวใจ (เจ็บ แน่นหน้าอก ใช้ธงแดง)
ขยับน้อย น้ำ น้อย · ไหล เวียนอ่อน	กายขึ้นแบบอ่อน · กล่อง 5 และ 6 → ไหลเวียน → โครงสร้างหรือพลัง ชีวิต	บวมตอนเย็น ยุบตอนเช้า · ตะคริว ท้องผูกหลังนั่ง นาน · ผู้สูงอายุตึมน้อย เพราะกลัวลูกกลางคืน	ขยับผูกกับกิจวัตร · น้ำอุ่นหนึ่งแก้วผูก กับมือ (ผู้ที่แพทย์ให้ จำกัดน้ำ ไม่เพิ่ม)	บวมขาข้างเดียว หรือ บวมร่วมกับเหนื่อยจน นอนราบไม่ได้ (ธงแดง ชั้นที่ 2)

เส้นห้ามพลาด 3 เส้น · ยา · เชื้อ พิษ บาดเจ็บ · ภาวะในร่าง

ไม่ใช่เส้นชีวิต ไม่มีโดมิโนในชีวิต ตัดออกก่อนทุกครั้ง ผู้ส่งต่อความรู้ไม่ตัดเส้นห้ามพลาดเอง เพราะต้องใช้การ
ตรวจ

ชื่อจำ	ทาง	สัญญาณจำ	จุดลงมือ	เส้นเสี่ยง
ยาที่กิน ประจำ · ผล ข้างเคียง	กล่อง ๓ ยาที่กิน ยาที่เพิ่งเริ่มหรือปรับ ขนาด → เวียนเวลาลูก ใจสั้น บวม ท้องผูก ง่วง	เริ่มหลังเริ่มหรือปรับยา · เป็นเวลาเดิมหลังกินยา	นำยาทุกกล่องไปถาม แพทย์ผู้ส่งยาหรือ เภสัชกร	การหยุดยาเองอันตราย กว่าผลข้างเคียง
เชื้อ พิษ บาดเจ็บ	กล่อง ๓ ติดเชื้อ สารเคมี เหล้า ของที่ ช็อกกินเอง หกล้ม → อาการเฉียบพลัน หรือเฉพาะที่	เริ่มเร็ว · ใช้ จุดเจ็บชัด แผล ก้อน · มีประวัติสัมผัสหรือ หกล้ม	ส่งต่อก่อน · เคล็ด ขัดยอก ปักชำ หมอ แผนไทย · รุนแรง แพทย์	ธงแดงชั้นที่ 1 และ 2 ทั้ง ชุด
ภาวะในร่าง เลียนแบบ เส้นชีวิต	ต้นทางในร่าง → พลังชีวิต → ไหล เวียน → สมอง · หน้าตาเหมือนจอตึก กินผิดจังหวะ หลุดจังหวะ หมดทุน ทุก ประการ	ไม่มีวันไหนดีขึ้นเลย · ไม่ขึ้น ลงตามเหตุ · ไม่มีจุดเปลี่ยน ก่อนอาการ · นานหนักเปลี่ยน เร็ว	ตรวจพื้นฐานกับแพทย์ ก่อน (ทางออกจุดที่ 2)	ไทรอยด์ · โลหิตจาง · น้ำตาลในเลือด · หยุด หายใจขณะหลับ · ซึมเศร้า · วิงวอน

เส้นที่ผู้เรียนสับสนกัน · สอนด้วยเคสคู่

คู่ที่หน้าตาล้ายกัน	ข้อแยก
ใจแบก กายรับ · ทำไม่ได้บ่อยเคย	แรงแรกมาจากคน หรือจากกาย · โดมิโนอยู่ที่ผู้คน หรือที่สิ่งที่ยังทำได้
จอตึก · ข้อมูลล้น	เวลานอนเลื่อน หรืออาการขึ้นตามปริมาณข้อมูลแม้นอนเวลาเดิม
นั่งนาน จอต่า · ขยับน้อย น้ำน้อย	ปวดตึงจากท่า วันหยุดดีขึ้น หรือบวม ตะคริว จากไม่ขยับและตึมน้อย
หมดทุน · ภาวะในร่าง	หมดทุนต้องมีจุดเปลี่ยนในชีวิตก่อนอาการ ไม่มี ให้ตรวจก่อน

กับดัก ใช้คลังเป็นคำตอบ · ลืมเส้นห้ามพลาด · ใช้เส้นเดียวกันทุกเคส · ตัดเส้นที่เจ้าตัวสงสัยทิ้งเพราะไม่อยู่ในคลัง · ให้วิธีแรงกับคนที่พร่อง · ผู้ส่งต่อความรู้ไม่เพิ่มเส้นใหม่ลงคลังเอง เคสที่ไม่เข้าเส้นใด จดให้หมด

ภาคผนวก ข · แผนการสอนระดับ 1 · สถานีรัฐาตุครึ่งวัน

ราว 3 ชั่วโมง เนื้อหาตามเล่ม 1 วางแผนกับหมอแผนไทยของ รพ.สต. ก่อนเสมอ เวลาปรับได้ แต่ **เปิดและปิดด้วยธงแดง** ระดับ 1 อยู่ที่ H กับชั้น E ของวง HEAL ไม่สอนวงล้อ บอกได้เพียงว่าเป็นเครื่องมือของระดับ 2 แต่บอกชื่อวง HEAL สีตัวอักษร พาตัวเองกลับสู่สมดุล ไม่ใช่การรักษาโรค · **เตรียม** แบบคัดกรอง 20 ข้อ พิมพ์ตัวโต ตาราง "ใช้ฉันใหม่" บัตรธาตุ 7 แบบและบัตรเปล่า (เล่ม 1 บทที่ 7–8) หน้าสรุปธงแดง ป้ายเบอร์ 1669 1323 บัตรสถานการณ์ มุมคุยส่วนตัว และกิจกรรมเด็ก

ระยะเวลา	กิจกรรม	เครื่องมือ	ข้อระวัง
10 นาที	ต้อนรับ ไหว้ครู แนะนำหมอแผนไทยในฐานะครู · กติกา	ป้ายชื่อ	ไม่ต้องเล่าเรื่องส่วนตัวถ้าไม่ อยากเล่า · ไม่ขายของ
25 นาที	ธงแดง (H) อ่านชั้นที่ 1 ออกเสียงทีละข้อ · บัตรสถานการณ์จัด สามกอง โทร 1669 · พบแพทย์โดยเร็ว · ดูแลเองได้ · ซ้อมโทร 1669 · ชั้นที่ 2 และกลุ่มที่ต้องไปหาหมอเร็วกว่าปกติ	หน้าสรุป ธงแดง	ใช้ถ้อยคำในรายการ ไม่ย่อ · ถามเรื่องคิดทำร้ายตนเองตรง ๆ ไม่ได้ทำให้คนคิดทำ
15 นาที	ลองทำก่อนบอก เกมยื่นแบ่งกลุ่ม ชี้นาว ชี้อ่อน ไม่ชอบเย็นขึ้น	พื้นที่ว่าง	"เกมนี้เป็นแค่จุดเริ่ม ยังไม่ใช่ผล ธาตุของใคร"
30 นาที	สามธาตุ ธาตุผสม ดุลยภาพ · ธาตุไม่เปลี่ยน ธาตุคือเรือ ถูและวัย คือกระแสน้ำ · ธาตุไม่ใช่ดวง	ของใน ครัว	ธาตุเป็นกรอบ ไม่ใช่การวินิจฉัย
10 นาที	พัก		
35 นาที	แบบคัดกรอง 20 ข้อ ทำเอง นับ ก ข ค อ่านเกณฑ์ 4 ข้อ ยืนยัน ด้วย "ใช้ฉันใหม่"	แบบคัด กรอง	"ตอบตามที่เข้ามาตั้งแต่เด็ก" · ไม่อ่านผลแทน · ผลกำกวม คุย กับหมอ
30 นาที	บัตรธาตุของฉัน (E1–E3) ทางปรับหลัก ของแสง ก้าวประจำวัน 1–3 ข้อ · ฐานชีวิต 7 · หน่วย H ห้าจังหวะ (บทที่ 10)	บัตรธาตุ	ไม่เลือกก้าวแทน · ผู้มีโรค ประจำตัว ปรีกษาแพทย์ก่อน เปลี่ยนอาหาร
15 นาที	เล่ากลับเป็นคู่ "ธาตุของฉัน... ทางปรับไปทาง... พรุ่งนี้จะทำ..."	บัตรที่ เขียน	แทนการถาม "เข้าใจไหม"
10 นาที	ปิดด้วยธงแดง ทวนชั้นที่ 1 · ทุกคนบอกเบอร์ 1669 และ 1323 ได้ก่อนกลับบ้าน · เล่ากลับชื่อวง HEAL ฟัง ธาตุ ปรับ ราก	ป้าย เบอร์	ใครอยากคุยส่วนตัว นัดที่มุม ส่วนตัว

ข้อพลาดที่ผู้เรียนทำบ่อย ตอบตามช่วงนี้หรือตามที่อยากเป็น ถาม "ตอนชีวิตปกติเป็นแบบนี้ไหม คนในบ้าน
เห็นแบบไหน" · ใช้ธาตุเป็นข้ออ้าง "ฉันเป็นไฟ โกรธได้" ถาม "ทางปรับของไฟไปทางไหน" · ใช้ธาตุตัดสินคน
อื่น · คิดว่าธาตุคือโรค ถาม "เป็นมาตั้งแต่เด็ก หรือเพิ่งเป็น ถ้าเพิ่งเป็น ดูธงแดงก่อน"

อสม. ในสถานี ชวนทำแบบคัดกรองเอง ช่วยอ่าน ช่วยนับคะแนน ย้ำธงแดง ถามเรื่องใจแล้วส่งต่อ ไม่อ่านผล
แทน ไม่เลือกก้าวแทน ไม่แนะนำวิธีแก้อาการ สมุนไพร การอบ การนวด · **เด็ก** ทำกิจกรรมเด็ก ไม่ทำแบบคัด
กรอง เพราะแบบคัดกรองใช้กับผู้ใหญ่

เมื่อมีคนเล่าเรื่องหนักกลางวง ฟัง ไม่วินิจฉัย ไม่ถามต่อกลางวง ความเศร้าที่สมเหตุสมผลกับชีวิตเป็นการ
ตอบสนองปกติก่อนเสมอ หลังกิจกรรมชวนคุยที่มุมส่วนตัว ถามธงแดงด้านใจตรง ๆ คิดทำร้ายตนเอง อย่าให้
อยู่ลำพัง โทร 1323 อันตรายตรงหน้า โทร 1669 ไม่แน่ใจ ส่งต่อหมอแผนไทย และไม่เล่าเรื่องนั้นต่อ

ภาคผนวก ค · แผนการสอน ระดับ 2 · กลุ่มเรียนวงล้อ 3 ครั้ง

ครั้งละราว 3 ชั่วโมง เนื้อหาตามเล่ม 2 ผู้เรียนผ่านระดับ 1 แล้ว เว้นครั้งที่ 2 กับ 3 อย่างน้อย 7 วัน ให้ทำแผน E3 + A3 จริง หมอแผนไทยร่วมครั้งแรกและครั้งสุดท้ายถ้าทำได้ เรื่องของผู้เรียนใช้เป็นตัวอย่างได้ เฉพาะที่เจ้าตัวอนุญาต · **เตรียม** วงล้อพกพา การ์ดด้านอาการ คำถามกำลัง 3 ข้อ ใบแผน E3 + A3 กับแถบ 14 วัน ใบรายการยา (เล่ม 2 ภาคผนวก ข ค) หน้าสรุปธงแดง ของในครัว

ครั้งที่ 1 · ธงแดง อาการ วงล้อ และ X

ระยะเวลา	กิจกรรม	เครื่องมือ	ข้อระวัง
15 นาที	ต้อนรับ ไหว้ครู · ทวน X จากบัตรธาตุ	บัตรธาตุ	ผลธาตุกำกวม ให้หมอดูก่อน
30 นาที	ธงแดงสองชั้น ฝึกถามคู่ด้วยถ้อยคำจริง รวมเรื่องคิดทำร้ายตนเอง · 48 ชั่วโมง กับ 7 วัน · เช็กทุกรอบ	หน้าสรุปธงแดง	ไม่ลดชั้นเพราะ "เป็นบ่อย" · ไม่บอกว่า "ไม่เป็นอะไร"
25 นาที	หน่วย H ทำจังหวะ หยุด รู้สึก รู้ใจ ถาม รับ · ฟังสั้นและย้อนดูทุกสัปดาห์ · เขียนอาการ ① ② ③ จากในหัวก่อน ให้คะแนน ① 0-10 · สามคำถามของ H · จดยา (หน่วย H บทที่ 10)	กระดาด	ใจสั้น ขา เวียน ไม่ใช่ ปัก ▲
10 นาที	พัก		
35 นาที	วงล้อ 6 ชั่วโมง จัดของในครัวลงสามคู่ก่อน · ธาตุ 7 แบบบนวงล้อ · ความชุ่มกับข้าวชุ่ม	วงล้อ	"ใส่คือยังเย็น มีสีมีกลิ่นคือมีไฟปน"
45 นาที	X บนวงล้อ แปะ X ของตัวเอง ชี้อธิบายตัวเอง · สองซีก	การ์ดวงล้อ · บัตรธาตุ	บอกตรง ๆ ว่าวงล้อเป็นการจัดของเพลินไฟ
20 นาที	เล่ากลับ "X ของฉัน... ข้าวตรงข้ามคือ..." · ปิดด้วยธงแดง		ใครมีธงแดง ค่อยแยกหลังวง

ครั้งที่ 2 · ▲ กำลัง ทางปรับ และใบแผน 7 วัน

ระยะเวลา	กิจกรรม	เครื่องมือ	ข้อระวัง
15 นาที	เช็กธงแดงทุกคน · ทวน X	หน้าสรุปธงแดง	อาการใหม่ เริ่มที่ H ใหม่ · มีธงแดง ไม่ปัก ▲
50 นาที	ปัก ▲ ลองปักเคสฝึกก่อน แล้วสอนหกโซน ข้อชี้ขาด กติกาการปัก 5 ข้อ · ปักของตัวเอง	การ์ดด้านอาการ · เคสฝึกปัก	ใช้ข้อชี้ขาด ไม่ใช่เน้น · ไม่ปักแทนกัน · ปักไม่ลงไม่ต้องฝืน
10 นาที	พัก		
35 นาที	กำลัง 3 ข้อ ตอบเอง เทียบกับตัวเองตอนปกติ · พร่องมาก่อน · ไฟลอย มีแรงไหม แห้งไหม	คำถามกำลัง	ไม่แน่ใจ ตอบไม่ใช่ · เพิ่งป่วยหรือตอนนอน ถือว่ากำลังน้อย
30 นาที	ทางปรับ 4 ด้าน ตรงข้ามคือยา · สามกติกา · เลือก 1-2 อย่างจากโซนเดียวกัน	วงล้อ	เรียกทางปรับ ไม่เรียกยา · ไม่ดันเลยกลางวง
30 นาที	เขียนใบแผน E3 + A3 ของตัวเอง ฐานจากบัตรธาตุ (E3) เติมทางปรับไม่เกินสองอย่าง (A3) · ซองหยุดเหตุ (L3) เขียนเมื่อเห็นเหตุชัด · ชวนผู้ร่วมทำ · เขียนวันที่ 7	ใบแผน	ไม่เลือกแทน · กลุ่มเปราะบางเฉพาะอาหารปกติ การนอน การขยับเบา ๆ
10 นาที	เล่ากลับ "ครบ 7 วัน จะดูอะไรก่อน" · ปิดด้วยธงแดง		

ครั้งที่ 3 · ถามคำตอบเดียว ทางแยก และการส่งต่อ

ระยะเวลา	กิจกรรม	เครื่องมือ	ข้อระวัง
20 นาที	เช็คธงแดงทุกคน · ใครแย่งหรือมีธงแดงใหม่ คอยแยกแล้วส่งต่อ	หน้าสรูปธงแดง	ผลกำกวมหรือแย่งส่งมอบ
40 นาที	ดูแถบก่อน แล้วถามคำตอบเดียว · ไม่ถึงครึ่งของวัน ย่อแก้ว · ทางแยกวันที่ 7 และ 14	แถบของผู้เรียน	ใช้แถบจริงเฉพาะที่เข้าตัวอนุญาต
10 นาที	พัก		
25 นาที	เกณฑ์ชั้น L เข้มขึ้น 3 ข้อ · สามชั้นเดินพร้อมกัน · ทางออกไปแพทย์ 3 จุด · ทางปรับชั้น A รวมไม่เกิน 14 วัน · บอกชื่อหกเส้นพบบ่อย ไม่สอน 20 ทางหรือวงวน		นับจากวันเริ่มมีอาการ · ถึงเกณฑ์เดินชั้น L ให้ลืกับผู้ป่วยเดินหรือหมอ
30 นาที	วงเดียวอ่านได้ทุกอย่าง อาหาร ผัสสะ คนรอบตัว · คู่มืออาการทั่วไปหลังผ่าน H	สำหรับของถื่น · จานข้าวจริง	ไม่เพิ่มเกลือ น้ำตาล น้ำ หรือสมุนไพร เพราะอ่านจากวงล้อ
30 นาที	ยาและสมุนไพร ยาที่แพทย์สั่ง ไม่หยุด ไม่ลด ไม่ปรับเอง · จดรายการยา · ชิงในข้าวต้ม กับสมุนไพรต้มดื่ม	ใบรายการยา	ไม่แนะนำสมุนไพร การอบ การนวด · เรื่องยาถามแพทย์หรือเภสัชกร
25 นาที	กลับมาฟังที่ H · เล่ากลับวง HEAL ครบสี่ตัวอักษร และ H E A ของตัวเองเป็นคู่ · ขอบเขตของผู้รู้สมดุล	หน้าขอบเขตเล่ม 2	ผู้สอนไม่รับรองผู้เรียนเอง

ข้อพลาดที่ผู้เรียนทำบ่อย และคำถามที่ใช้แก้

ข้อพลาด	ถามว่า
ปึกจากชื่ออาการ แทนคุณสมบัติ	"ร้อนหรือเย็น เบาหรือหนัก แห้งหรือชุ่ม ข้อชี้ขาดตรงไหม"
สับสน X กับ ▲ · ความชุ่มกับข้าวชุ่ม	"เป็นมาตั้งแต่เด็ก หรือเพิ่งเดินออกจากบ้าน" · "ใส หรือมีสีมึนกลืน"
ปึก ▲ จากหวัดหรือท้องเสีย	"มาเร็ว หรือค่อย ๆ เอียงมา" อาการเฉียบพลันสังเกต 48 ชั่วโมง
เรียกทางปรับว่า "ยา" · ดันเลยกลางวง	"หมอให้ หรือเราทำเอง" · "▲ ถึงกลางวงแล้วหรือยัง"
วิธีแรงเมื่อกำลังน้อย · ดับไฟลอยด้วยของเย็นจัด	"อ่างน้ำน้อยไหม" · "ร้อนแล้วยังมีแรงไหม แห้งไหม"
ทำชั้น A เกิน 14 วัน · ลืมเช็คธงแดงตอนครบวัน	"เกณฑ์ชั้น L ข้อไหนตรง" · "เช็คธงแดงแล้วหรือยัง"
รอให้ชั้น A เสร็จก่อนจึงมองราก · ข้าม H ไปเริ่มที่ธาตุ	"ช่วงที่อาการมา มีอะไรในชีวิตที่ทำซ้ำก่อนหน้าไหม" · "ก่อนดูธาตุ เราฟังและเช็คอะไรก่อน"

ภาคผนวก ง · ใบช่วยหาคำถามฝึก ระดับ 3

ถามให้ผู้เรียนระดับ 3 ตอบเอง ชี้ด้วยคำถาม ไม่บอกคำตอบ ไม่ให้คะแนน ไม่ตัดสินเส้นจริง ไม่รับรอง แล้วส่งงานพร้อมใบนี้ให้หมอแผนไทยตัดสิน ข้อที่ไม่เกี่ยวข้องข้ามได้

ใบดูงานฝึก · เคสฝึก (ไม่ระบุตัวตน) · ผู้เรียน · วันที่

คัดก่อนคิด (จังหวะคิดที่ 1 · H) ถามตรงด้วยคำถามอะไร ตรงกับรายการใหม่ · เริ่มต้นที่ใหม่ เริ่มเมื่อไร · ยาที่กินประจำยาที่เพิ่งเริ่มหรือปรับขนาด ถามแล้วหรือยัง · อยู่ในกลุ่มที่ต้องไปหาหมอเร็วกว่าปกติไหม · เกิน 4 สัปดาห์ เคยตรวจหรือยัง · ถามเรื่องใจด้วยประโยคไหน

ฟังก่อนสรุป (จังหวะคิดที่ 2 · H) ถามคำถามตามลำดับใหม่ · ประโยคสรุปมีช่อง "เริ่มหลังอะไร" ใหม่ · เส้นที่เจ้าตัวสงสัยอยู่ในงานใหม่

หาปลายทาง (จังหวะคิดที่ 3 · L1) ปลายทางเป็นมิติของอาการ ① หรือมิติที่มีอาการมากที่สุด · เลือกจากหน้าที่ที่เสีย หรือจากที่ตั้งอวัยวะ · กวาดกว้างครบหามิติใหม่

เส้นเวลา (จังหวะคิดที่ 4 · L2) อะไรเปลี่ยนก่อนอาการเริ่ม มาก่อนจริงไหม · ถาม "เมื่อไร" หรือถาม "ทำไม"

กล่องและเส้น (L2) ต้นทางอยู่ในกล่องไหน หรือยังหยุดที่มิติ · "เพราะหน้าร้อน" "เพราะแก่แล้ว" เป็นกรอบหรือเหตุ · ต้นทางที่เขียน เป็นทางผ่านหรือเปล่า · เหตุนั้นแก้ได้จริงไหม · เส้นที่ 2 คืออะไร คล้ายเส้นไหนในคลัง · คัดเส้นห้ามพลาดและถามเส้นเสียงแล้วหรือยัง

โดมิโนและก้าว (จังหวะคิดที่ 7 · L2 และ L3) ถ้าเปลี่ยนได้อย่างเดียว คืออะไร เจ้าตัวเห็นด้วยไหม · ดูออกไหมว่าวันไหนทำถ้าเขียนว่า "ลดความเครียด" จะทำอะไร ตอนกี่โมง · มั่นใจว่าทำได้ 5 ใน 7 วันไหม · ใครเลือกก้าว

ใบแผน (E3 + A3 + L3) หยุดเหตุ 1 ก้าว (L3) อยู่ตรงไหน · สิ่งที่ช่วย (A3) ก็อย่าง ถ้าเกินสองอย่าง จะเก็บอย่างไร · ฐานธาตุประจำวัน (E3) อยู่ในใบไหม · ศาสตร์ที่เลือกตรงมิติใหม่ (L เลือกศาสตร์) วิธีทำไปฝั่งตรงข้ามของ ▲ ใหม่ (A ปรับทิศ) ไม่ตันเลยกลางวงไปทาง × ใหม่ (E ตั้งขอบ) · สี่มุมครบไหม มีด้าน ๑ ใหม่ · ส่วนที่หมอเดิม ใครเขียน

ติดตาม (สมดุลใหม่) ดูแถบก่อนถามผลใหม่ · อาการ ① ดีขึ้น แล้วต้นทางดีขึ้นตามไหม ถ้าไม่ นับผ่านเกณฑ์คู่ได้ไหม · ครบรอบแล้ว นัดกลับมาฟังที่ H ใหม่

ตรวจตัวเอง (จังหวะคิดที่ 8 · L3 และแผน) อะไรไม่เข้ากับเส้นที่เลือก · เลือกเพราะหลักฐาน หรือเพราะถนัด · ดูตรงและกล่อง ■ ซ้ำแล้วหรือยัง

ผู้เรียนเห็นเองหลังถาม

จุดที่ยังค้าง ส่งให้หมอตัดสิน

ผลกำกวมหรือแย่ง □ ส่งหมอแล้ว · ผู้ส่งต่อความรู้ (ผู้ช่วยดู) · หมอแผนไทย (ผู้ตรวจ)

ใบนี้ไม่ใช่ใบให้คะแนน การตัดสินเส้นและการรับรองเป็นงานของหมอแผนไทย

ภาคผนวก จ · ใบยินยอม และบันทึกเคสแบบไม่ระบุตัวตน

เคสจริงที่ส่งมอตรวจหรือใช้สอน ต้องขออนุญาตก่อน บอกว่าใครจะเห็น ใช้ทำอะไร ถอนได้ทุกเมื่อ ใบยินยอมมีชื่อจึงเก็บแยกจากบันทึกเคส เก็บกระดาษไว้ที่เดียว ไม่ถ่ายรูปส่งในกลุ่มแชต เรื่องที่ได้ยินในบ้านใครเก็บไว้ในบ้านนั้น ซ้อยกเว้นเดียวคืออันตรายตรงหน้า โทร 1669 เคสของคนในหมู่บ้านเดียวกับผู้เรียนต้องระวังเป็นพิเศษ เพราะจะได้ง่ายแม่ตัดชื่อแล้ว

ใบยินยอมให้ใช้เรื่องของฉัน · ชื่อ (เก็บกับใบนี้เท่านั้น) · วันที่

ใครจะเห็น หมอแผนไทยของ รพ.สต. · ถ้ายินยอมให้ใช้สอน ผู้เรียนในชั้นเรียนจะได้ยินโดยไม่มีรายละเอียดที่ทำให้เราได้

ฉันยินยอมให้ ☐ หมอแผนไทยตรวจ (ดูวิธีคิดของผู้ส่งต่อความรู้) ☐ ถามคนในบ้าน ☐ ใช้สอนในชั้นเรียน (ถามแยก)

ตัดออก ชื่อ บ้านเลขที่ เบอร์โทร รูปหน้า ชื่อคนในบ้าน อาชีพเฉพาะ ชื่อร้าน

ถอนได้ทุกเมื่อ ไม่ต้องให้เหตุผล การดูแลที่ได้รับไม่เปลี่ยน · ☐ ไม่ใช้สอนกับผู้เรียนหมู่บ้านเดียวกัน

เจ้าของเรื่อง · ผู้ส่งต่อความรู้ · ถอนเมื่อ

บันทึกเคสในสมุดเคส (ไม่ระบุตัวตน) · เคสที่ · วันที่เริ่ม · ใบยินยอมเก็บแยกแล้ว ☐

ใคร วัยเป็นช่วง เช่น 60–69 ปี · × · กรอบที่เด่น เขียนกว้าง ไม่ใช่ชื่ออาชีพหรือร้าน

คัดก่อนคิด (จังหวะคิดที่ 1 · H) ธงแดง · ยาที่กินประจำ · กลุ่มเพราะบาง ☐ ไม่ ☐ ใช่ เดินกับหมอ · ตรวจพื้นฐานเมื่อ

อาการ ① /10 · ② · ③ · ประโยคสรุป

ปลายทาง (L1) · มิติเบาะแส · ต้นทาง (L2) กล้อง

เส้นที่ 1 (เจ้าตัวสงสัย) · เส้นที่ 2 · คล้ายเส้นในคลัง

เส้นเสียงที่ถามแล้ว · คัดเส้นห้ามพลาดแล้ว ☐

โดมิโน · ก้าว (L3) ถ้า แล้ว · วันที่ 14 อาการ ① ☐ ดีขึ้น ☐ เท่าเดิม ☐ แย่ลง · ลูกโซ่

ป้ายลูกศรที่หนังสือไม่ได้เขียน (จดให้หมอ ดูไม่เพิ่มลงคลังเอง)

หมอแก้ตรงไหน · พลาดที่จังหวะคิด

เช็กก่อนส่ง ☐ ไม่มีชื่อ บ้านเลขที่ เบอร์ รูปหน้า ☐ ไม่มีอาชีพเฉพาะ ชื่อร้าน ☐ ไม่ถ่ายรูปส่งกลุ่มแชต ☐ ส่งกระดาษถึงหมอโดยตรง

สถิติเส้นของตัวเอง

เคสที่	เส้นที่เราเลือก	เส้นที่หมอเห็น	พลาดที่จังหวะคิด
.....			
.....			
.....			

เลือกเส้นเดียวกันเกือบทุกเคส ให้สงสัยว่าเห็นแต่แบบที่ตัวเองถนัด หมอแก้ไม่ใช่ความล้มเหลว แต่บอกว่าพลาดที่จังหวะคิดไหน

ภาคผนวก จ · คำในเล่มนี้

คำ	ความหมาย	บทที่
วง HEAL · ฟัง ธาตุ ปรับ ราก	วงดูแลเฟลีนไพร พาดตัวเองกลับสู่สมดุล ไม่ใช้การรักษาโรค · เข้าทางเดียวที่ H ฟัง แล้วเดินสามชั้น E ธาตุ A ปรับ L ราก ไปพร้อมกัน ทุกชั้นเดิน รู้ รู้ ทำ · ไม่มีเส้นโยง ข้ามชั้น	ภาพรวม, 9
แผนสุขภาพเฉพาะ บุคคล = E3 + A3 + L3	ชั้นทำของสามชั้นรวมเป็นใบเดียว · หยดหนึ่ง (L3) เต็มสอง (A3) บนฐานธาตุ (E3) · เลือกศาสตร์ L เลือกศาสตร์ A ปรับทิศ E ตั้งขอบ	ภาพรวม, 9, 13
เกณฑ์ชั้น L เข้มข้น	เกิน 4 สัปดาห์ · ซ้ำ 3 ครั้งใน 3 เดือน · ทำชั้น A ครบ 14 วันไม่หาย ถึงเกณฑ์ เดิน ชั้น L ให้ลึกกับผู้พาเดินหรือหมอแผนไทย	ภาพรวม, 9, 12
ผู้ส่งต่อความรู้	ระดับ 4 สอนระดับ 1-2 ช่วยמודูการฝึกระดับ 3 ส่งเคสจริงให้หมอตรวจ	1, 14
ไหว้ครู	ให้เกียรติหมอแผนไทยและหมอพื้นบ้านในฐานะครู	1, 9
ความแม่นยำของธงแดง	ถามด้วยถ้อยคำในรายการ ถามเวลาเริ่ม ไม่ลดชั้น เช็คทุกรอบ	2
คำเดียว คนละชั้น	คำเดียวกัน เช่น เวียน อยู่ได้หลายชั้นตามลักษณะและความเร็ว	2
คำถามย่อยได้คำจำ · ป้ายลูกศรข้ามมิติ	คำถามที่แตกต่างจากคำจำ · บอกว่าเรื่องมาจากมิติอื่น โดมิโนอยู่ที่ต้นลูกศร	3
เคสคู่	สองเรื่องหน้าตาคล้ายกันแต่คนละเส้น ใช้สอน	3, 6, 9
20 ทาง	ห้ามติ 10 คู่ ส่งแรงได้คู่ละสองทาง แต่ละทางมีป้ายที่เห็นในชีวิต	4
วังวน · ข้อต่อของวง	ลูกโซ่ที่ปลายทางย้อนเป็นเหตุของตัวเอง · จุดที่วงหมุนผ่าน มักเป็นสมอง	4
คลังเส้นทาง	ลูกโซ่ที่พบซ้ำ 13 เส้น แหล่งของเส้นสมมติฐาน	5
ชื่อจำ · สัญญาณจำ · จุดลงมือ	ชื่อสั้นของเส้น · สิ่งที่ทำให้เส้นน่าจะจริง · โดมิโนที่มักได้ผล	5
เส้นเสียง	ภาวะที่ต้องให้หมอหรือแพทย์ดูก่อนในแต่ละเส้น ไม่ใช่ธงแดง เว้นแต่ตรงกับรายการ	2, 5
เส้นบอบบอย · เส้นรอง ลงมา	ทกเส้น จอ นั่ง ใจ กิน จังหวะ ทруд · เส้นที่มักซ้อนบนทกเส้นแรก	5, 6
เส้นห้ามพลาด · เส้น ซ้อน	ยา เชื้อ พิษ บาดเจ็บ ภาวะในร่าง ตัดก่อนทุกครั้ง · สองเส้นในเรื่องเดียว	5, 6
ฝัน · กต	กายพร้อมแต่ใจดูแกร่ง · กายร้อนแต่ใจดูเรียบเพราะกตอารมณ์ไว้	7
ฝั่งพร้อมก่อน	ดูแลฝั่งที่พร้อมก่อนเสมอ ไม่ว่ากายหรือใจ	7
ไบอินยอม · ไม่ระบุตัว ตน	บอกว่าใครเห็น ใช้ทำอะไร ถอนได้ · ตัดทุกอย่างที่ทำให้เดาได้	8
สมุดเคส · สถิติเส้นของ ตัวเอง	สมุดเล่มเดียวของเคสจริง · จดว่าเราเลือกเส้นไหนบอย เพื่อรู้ทันความเอียงของตัวเอง	8
ฟังเสียงภายใน · กลับมา อยู่กับตัวเอง	H Hear ฟัง ความสัมพันธ์กับตัวเองที่ทำให้ E A L เป็นไปได้ ทำเป็นนิสัยแม้สบายดี · ฟังสั้น 3 ลมหายใจ ฟังยาว 3-5 นาที ย้อนดูทุกสัปดาห์	10

คำ	ความหมาย	บทที่
ห้าจังหวะ	หยุด · รู้สึก · รู้ใจ · ถาม · รับ ไม่ใช่พิธี ลืมตาก็ได้ หยุดได้ทุกเมื่อ · แผนที่ช่วยฟัง 6 เรื่องใช้ในจังหวะรู้สึกและรู้ใจ	10
กายกระซิบก่อนจะตะโกน	อาการที่ดั่งขึ้นมักมีเสียงเบา ๆ มาก่อน ถ้าฟังเป็น จะได้ยินตั้งแต่ยังเบา	10
อาการ ①	อาการที่รบกวนที่สุดในความรู้สึกของเจ้าตัว ให้คะแนน 0–10 ไว้วัดผลตลอดทาง	10
คำถามสามข้อของ H	อะไรรบกวนที่สุด · เป็นมานานเท่าไร เริ่มหลังอะไร · มีธงแดงไหม	10
ประโยคสอน · เล่ากลับ	ประโยคสั้นที่พูดได้ทันที · ให้ผู้เรียนเล่าด้วยคำของตัวเอง	9
ลำดับสี่คำถาม	คิดว่าเป็นอะไร · กระทบชีวิตตรงไหน · รู้สึกอย่างไร กลัวอะไร · คาดหวังอะไร	9
สถานีรัฐธาตุ · กลุ่มเรียนวงล้อ	การสอนระดับ 1 ครึ่งวัน · การสอนระดับ 2 สามครั้ง	1, 11, 12
ช่วยหอดูการฝึก	ชี้จุดพลาดของผู้เรียนระดับ 3 ด้วยคำถาม แล้วส่งหอดัดสิน	1, 13
เหตุร่วมของชุมชน	เหตุในกล่องเดียวกันของหลายบ้าน แก้วร่วมกันด้วยความสมัครใจ	14

ภาคผนวก ข · ที่มาของความรู้ในเล่มนี้

การเทียบสรีรศาสตร์เป็นคำอ่านของทีมเพลินไพร ต้องให้ผู้เชี่ยวชาญยืนยัน ผู้สอนบอกตรง ๆ ว่าส่วนไหนเป็นหลักของคัมภีร์ ส่วนไหนเพลินไพรจัดเอง ส่วนไหนยังเป็นข้อสังเกต

- **แพทย์แผนไทย** สืบต่อจากครูสู่ศิษย์ ไหว้ครู เรียนข้างครู หมอพื้นบ้านเป็นครูของศาสตร์ประจำถิ่น · ที่ตั้งแรกเกิดของโรค (คัมภีร์เวชศึกษา) · ลมเป็นตัวพา (คัมภีร์ชวดาร) · มูลเหตุ 8 ประการ รวมความโศกเศร้าและโทสะ (คัมภีร์ธาตุวิภังค์) · พระราชบัญญัติวิชาชีพการแพทย์แผนไทย พ.ศ. 2556
- **แผนจีน** ถ่ายทอดจากอาจารย์สู่ศิษย์ · ป้องกันก่อนเกิดโรค · อารมณ์คู่กับอวัยวะ · อายุรเวท ครูกับศิษย์อยู่ร่วมกัน · กิจวัตรตามวันและฤดูสำหรับคนทั่วไป · ใจและกายใช้คุณสมบัติชุดเดียวกัน
- **แผนปัจจุบัน** สุขศึกษา · ระบบ อสม. · การให้เฝ้ากลับ · การเรียนจากเคส · พบป่วยก่อน ห้ามพลาดตัดก่อน · รู้ทันความเอียงในการคิด · กาย-จิต-สังคม · สืบคำถามของเวชศาสตร์ครอบครัว · ความยินยอมและความลับของผู้ป่วย · ธงแดงสองชั้น
- **เพลินไพรจัดเอง** ห้าจังหวะฟังเสียงกายใจ หยุด รู้สึก รู้ใจ ถาม รับ (ใช้คำธรรมดา ไม่ผูกกับสำนักการฝึกใด และไม่ใช้การบำบัดทางจิต) · วง HEAL ฟัง ธาตุ ปรับ ราก (การจัดลำดับคิดของเพลินไพร ไม่มีในคัมภีร์ ตัวอักษรอังกฤษใช้ช่วยจำ คู่กับชื่อไทยเสมอ) · บันไดสี่ระดับ · คลังเส้นทาง 13 เส้น (คัมภีร์ไม่ได้จัดลูกโซ่ชีวิตเป็นชุด) · เคสคู่ · คำถามได้คำจำและป้ายลูกศรข้ามมิติ · ป้ายของ 20 ทางและวังวน · ตารางสี่ช่องกายกับใจ · ลำดับคำถามแบบใหม่ · สถานีธาตุ กลุ่มเรียนวงล้อ แผนการสอน · สมุดเคสสถิติเส้นของตัวเอง ใบช่วยหมอดูงานฝึก

ข้อสังเกตของทีมที่ยังไม่ได้ศึกษาเชิงวิจัย การฝึกรับรู้ความรู้สึกในกายและตั้งชื่ออารมณ์ช่วยให้รู้ตัวเร็วขึ้นเมื่อเริ่มเอียง · เขียนอาการจากในหัวก่อนดีกว่าติกรายการ · ความถี่ของเส้นในคลัง · เกือบทุกเรื่องอยู่ในหกเส้นพบบ่อยหรือสองเส้นซ้อน · ธาตุเลือกทางที่เส้นไหล · วังวนทำให้อาการอยู่นานกว่าเหตุ · ใจมักเอียงก่อนและพื้นก่อนกาย · สัญญาณฝัน · เวลาสอนและตัวเลขเวลาทุกตัวเป็นค่ากลาง ไม่ได้มาจากคัมภีร์

เอกสารที่ใช้เรียบเรียง ชุมชนรู้ธาตุ เล่ม 1-3 · ตำรา «จากคัมภีร์สู่ครัวเรือน» · «คลังเส้นทางสาเหตุ 13 เส้น» ร่าง 3 · หน้าเส้นโยงใยและหน้ากายกับใจ ในเครื่องมือฝึกของทีมเพลินไพร (ฉบับทดลอง)

ช่องทางเรียนรู้ต่อ

- ห้องสมุดเพลินไพร library.plearnprai.org ตำราออนไลน์ฟรี บางเล่มมีหนังสือเสียง
- LINE เพลินไพร @plearnprai ขอไปในภาคผนวกสำหรับพิมพ์ และส่งความเห็นถึงทีมเพลินไพร

ชุมชนรู้ธาตุ เล่ม 4 · ผู้ส่งต่อความรู้ · ฉบับสมบูรณ์

เรียบเรียงโดย ทีมเพลินไพร · เพลินไพร ออร์แกนิก วิชาหลักเพื่อสังคม

ทุกคนในเล่มเป็นเคสจำลองเพื่อการเรียนรู้ ไม่ใช่คนจริง · เล่มนี้ใช้เพื่อการเรียนรู้ ดูแลตนเอง และส่งต่อความรู้อย่างมีขอบเขต ไม่ใช่การวินิจฉัยหรือสั่งจ่ายยา ผู้ส่งต่อความรู้ไม่ตรวจ ไม่วินิจฉัย ไม่แนะนำหรือปรับยา ไม่ตัดสินเส้นจริงและไม่รับรองผู้เรียนแทนหมอแผนไทย เคสจริงใช้ได้เมื่อเจ้าตัวยินยอมและไม่ระบุด่วน ยาที่แพทย์สั่ง ไม่หยุด ไม่ลด ไม่ปรับเอง อาการใหม่ อาการแรง หรือไม่แน่ใจ ให้พบแพทย์ ลูกเงินโทร 1669 · สายด่วนสุขภาพจิต 1323

บันทึกของฉัน

เรื่องที่สอนแล้ว คำถามของผู้เรียน และเรื่องที่อยากถามหมอ

ชุมชนรู้ธาตุ เล่ม 4 · ผู้ส่งต่อความรู้

สอนระดับ 1-2 ในชุมชน ช่วยמודูการฝึก และส่งเสริมจริงให้หมอแผนไทยตรวจ · เล่มสุดท้ายของชุดชุมชนรู้ธาตุ



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 และส่งต่อความรู้อย่างมีขอบเขต ไม่ใช่การวินิจฉัยหรือสั่งจ่ายยา · ผู้ส่งต่อความรู้ไม่ตรวจไม่วินิจฉัย ไม่แนะนำหรือปรับยา · ทุกคนในเล่มเป็นเคสจำลอง