

CANON 0 · วงดูแลเพลินไพร · ชุดบัตร 13.1–13.5

ด้านในห้ามติ ประตู · หน้าปิด · ถัง · ส่งออก

ชุมเข้าไปในแต่ละมิติ เทียบสี่ศาสตร์ด้วยห้าสถานี · สามปุ่ม · ชั้นทิศ · บันไดสามชั้นของสิ่งที่ช่วย

สมอง

เครื่องยนต์ · นาฬิกา · รางวัล

พลังชีวิต

รับ-ขับ · ใช้-ซ่อม

ไหลเวียน

แรงส่ง · ทาง

จิตใจ

แบก-วาง · รับ-ให้

โครงสร้าง

ใช้ · ทำ

ฉบับรวมเล่ม ร่าง 1 · 13 ตุลาคม 2569 · บัตรแม่ 13.1 ร่าง 2 · บัตรลูก 13.2 ร่าง 2 · 13.3–13.5 ร่าง 1 · ภาพหน้าเดียวห้าภาพ
สำหรับผู้เรียนระดับ 3 ขึ้นไป ผู้ส่งต่อความรู้ และคอร์ส Advance · เรียบเรียงโดย ทีมเพลินไพร · เพลินไพร ออร์แกนิก วิสาหกิจเพื่อสังคม

ฉบับข้อเสนอ รอทีมหมอตระจ · ทุกช่องที่เทียบข้ามศาสตร์ และทุกป้ายเขียว "สิ่งที่ช่วย" เป็นการจัดของเพลินไพร (๐) ที่ยังรอหมอแผนไทย หมอแผนจีน ผู้รู้อายุรเวท แพทย์ นักกายภาพ และทีมสุขภาพจิตตรวจ · เล่มนี้ใช้เพื่อการเรียนรู้และพาเดิน ไม่ใช่การวินิจฉัยหรือสั่งจ่ายยา · ไม่อ้างว่าธาตุ อาหาร สถานที่ หรือศาสตร์ใดรักษาโรค · ยาที่แพทย์สั่ง ไม่หยุด ไม่ลด ไม่ปรับเอง · ฉุกเฉินโทร 1669 · สายด่วนสุขภาพจิต 1323

สารบัญ

ส่วน	เนื้อหา	หน้า
บัตร 13.1	บัตรแม่ · ร่าง 2	
	โครงสร้างเดียวกันทุกชั้น · วิธีอ่าน 4 ชั้น · ตารางรวมหน้าเดียว ก ข ค ง · สมองเขียนเต็ม · สีสันแบบหน้าเดียว · ท่อ 20 ทาง · เปลี่ยนจากร่าง 1	3
ภาพ A3	สมอง ร่าง 4	
	เครื่องยนต์ · นาฬิกา · รางวัล · ถังการนอน · แก้วอาหาร · สามคำถามคัดผัสสะ	14
บัตร 13.2	พลังชีวิต · ร่าง 2	
	ห้าสถานี รับ → เตะ → แผลง → ใช้และเก็บ → ขับ · สามปุ่ม · แดบแบบ · ทิศ อาหารและสมุนไพรที่เหมาะสมกับร่างกาย	15
ภาพ A3	พลังชีวิต ร่าง 2	
	หน้าปัดสองอัน · ถังสองชั้น · ตารางแดบแบบ · บันไดสามชั้น	28
บัตร 13.3	ไหลเวียน · ร่าง 1	
	ห้าสถานี แรงขับ → ทาง → ของที่ไหล → ถึงปลาย → กลับ · ลมหายใจ · ไม่มีคลัง · ธงแดงมากที่สุด	29
ภาพ A3	ไหลเวียน ร่าง 1	
	แรงส่ง · ทาง (ตัน ⇄ ค้าง) · ถังขยับ น้ำ อุ่น · ต้นทาง	41
บัตร 13.4	จิตใจ · ร่าง 1	
	ห้าสถานี กระทบ → รู้สึก → ถือ → ลงกาย → ได้คืน · เปลี่ยนสถานการณ์ไม่ใช่เปลี่ยนความรู้สึก · ขอบเขตผู้พาเดิน	42
ภาพ A3	จิตใจ ร่าง 1	
	แบก-วาง · รับ-ให้ · ถังคนและบทบาท · แดบแบบ	54
บัตร 13.5	โครงสร้าง · ร่าง 1	
	ห้าสถานี ภาระ → รับแรง → ล้า → ซ่อม → ปรับตัว · ถังยืม · ด้าน 48 ซม.	55
ภาพ A3	โครงสร้าง ร่าง 1	
	ใช้ · ทำ (ค้าง ⇄ ฝืน) · ถังซ่อม ยืม 2 เติมเอง 1	66

อ่านอย่างไร · เริ่มที่บัตร 13.1 ส่วนที่ 2-3 (วิธีอ่าน 4 ชั้นและตารางรวม) แล้วเลือกมิติที่สนใจ · ภาพ A3 อยู่ท้ายบัตรของมิตินั้น ใช้คู่กับบัตร

หน้าภาพเป็นขนาด A3 · ชุมดูบนจอ หรือพิมพ์หน้านั้นแยกเป็น A3 · หน้าบัตรเป็น A4 แนวนอน

ระดับหลักฐาน · ● แน่น · ◄ สอดคล้อง · ◌ การจัดของเพลินไฟร รอทีมหมอเคาะ · ► ธงแดงทุกข้ออ้าง _DATA/red-flags.yml ไม่เพิ่มข้อใหม่

ด้านในหำมิตี — ประตุ · หน้าปัด · ถัง · ส่งออก

ข้อเสนอบัตร 13.1 ของ Canon 0 · ร่าง 2 · 13 ต.ค. 2569 · บัตรแม่ของชุด 13.1–13.5 · รอทีมหมอตราชช่อง ◦

แก่นหนึ่งประโยค · ชุมเข้าไปในมิติใดก็ตาม จะเห็นโครงเดียวกับภาพใหญ่ของวงล่าง คือ สิ่งเข้ามา (ประตุ) → สิ่งเสียหายที่ (หน้าปัด = คำจำเดิม) → ทุนสำรอง (ถัง) → การลาม (ส่งออก) · หน้าปัดอ่านได้แต่หมุนตรง ๆ ไม่ได้ จุดลงมืออยู่ที่ประตุเสมอ · ทุกมิติมีสองชั้นซ้อนกัน ชั้นที่ 1 สามปุ่มบอกว่าลงมือที่ไหน แรงแค่ไหน เรียงอะไรก่อน · ชั้นที่ 2 วงล้อบอกทิศ และบันไดสามชั้นบอกแรงของสิ่งที่ช่วย ร่าง 2 เปลี่ยนอะไร · หลังเขียนบัตรลูกครบสี่ใบ (13.2 พลังชีวิต · 13.3 ไหลเวียน · 13.4 จิตใจ · 13.5 โครงสร้าง) บัตรแม่ต้องตามให้ทัน · ตารางรวมหน้าเดียวเขียนใหม่ · วิธีอ่านเป็น 4 ชั้น · เพิ่มชั้นทิศ บันไดสามชั้น และอุดรู · ตักน้ำ เป็นกฎรวม · ส่วนรายมิตีย่อเหลือ “สิ่งที่ต้องรู้ในหน้าเดียว” และชี้ไปบัตรลูก · สมองยังเขียนเต็มในบัตรนี้เพราะยังไม่มีบัตรลูก · ดูตาราง “เปลี่ยนจากร่าง 1” ในส่วนที่ 11 ที่มา · บัตร 13 หำมิตี · 14 กล่องชีวิต 6+1 · 15 เส้นโยงโย · 09 กำลัง · 18 ก้าวหยุดเหตุ · 21 หลักเลือกศาสตร์ · บัตรลูก 13.2–13.5 ภาพหน้าเดียว A3 หำภาพ · ตำรากินอาหารตามวงล้อธาตุ ระดับหลักฐาน · ● แน่น (กลไกมีอยู่จริงและเป็นที่ยอมรับในแผนปัจจุบัน หรือสี่ศาสตร์ระบุตรงกัน) · ◐ สอดคล้อง · ◯ สมมติฐานหรือการจัดของเพลินไพร ต้องให้ทีมหมอเคาะการเปิดเผย · [ระดับ 3 ขึ้นไป] ทั้งเอกสาร · ระดับ 1–2 ใช้วงล้อ คำจำ และสามคำถามคิดผัสสะเท่านั้น

ส่วนที่ 1 · โครงเดียวกันทุกชั้น

ชั้น	ภาพใหญ่ (วงล่าง · บัตร 13–15)	ชุมเข้าหนึ่งมิติ (บัตรนี้และบัตรลูก)
สิ่งที่เข้ามา	กล่องชีวิต 6+1 · ประตุหลัก	ประตุ · กล่องที่กระทบมิตินี้บ่อยที่สุด + ท่อที่รับจากมิติอื่น
สิ่งที่เสียหายที่	หำมิตี	หน้าปัด · คำจำเดิมของมิติ แต่ละอันมีสองปลาย เขียนกลาง = พอดี
ทุนสำรอง	กำลัง · พร่องมาก่อนเกิน	ถัง · สิ่งเติมทุนให้มิตินี้ บางมิติมีของตัวเอง บางมิตียืม
การลาม	เส้นโยงโย 20 ทาง · โดมิโน	ส่งออก · ท่อที่ออกจากมิตินี้ไปเป็นประตุของมิติอื่น
จุดลงมือ	ก้าวหยุดเหตุที่กล่อง	อุดรูที่ประตุ (ก้าวหยุดเหตุ) + ตักน้ำที่หน้าปัด (สิ่งที่ช่วย)

แกนที่ใช้เทียบข้ามศาสตร์ · หำสถานี · บัตรลูกทุกใบใช้หลักเดียวกัน คือ เรียงตามสถานี ไม่แปลทฤษฎี · สี่ศาสตร์ไม่ได้ตรงกันที่ทฤษฎี แต่ตรงกันที่ ลำดับหรือวงจรของงาน ในมิตินั้น เพลินไพรใช้หำสถานีเป็นแกน คำของแต่ละศาสตร์อยู่ในคอลัมน์ของตัวเอง และคำในแถวเดียวกัน “อยู่สถานีเดียวกัน” ไม่ได้ “แปลว่าสิ่งเดียวกัน”

สามภคิกาของการเทียบข้ามศาสตร์ (ใช้ทุกบัตรลูก)

1. แกนคือสถานีและสัญญาณบ้าน ไม่ใช่ตัวทฤษฎี ไม่ใช่ชี ไม่ใช่โทะะ ไม่ใช่ฮอร์โมน
2. คำของแต่ละศาสตร์อยู่คอลัมน์ของตัวเอง ไม่มีเครื่องหมายเท่ากับ
3. ชื่อภาวะเป็นของหมอศาสตร์นั้น ระดับ 1–3 ใช้สามปุ่ม · ไม่พูดกับใครว่า “ม้ามพร่อง” “ซีติดขัด” “โดพามีนต่ำ” เพราะเราอ่านจากสัญญาณบ้าน ไม่ได้ตรวจด้วยวิธีของศาสตร์นั้น

แปดกฎร่วมที่ใช้ได้ทุกมิติ (1–4 จากร่าง 1 · 5–8 เพิ่มในร่าง 2)

1. หน้าปัดอ่านได้ หมุนตรง ๆ ไม่ได้ ไม่มีใครสั่งหัวใจให้เต้นช้าลง สั่งไฟย้อยให้แรงขึ้น หรือสั่งใจให้ว่างได้ เราเปลี่ยนได้แค่สิ่งที่เข้าประตุ
2. ถังว่าง ให้เติมถึงก่อนแตะหน้าปัด คือกฎพร่องมาก่อนเกิน (บัตร 09 · 11)
3. ท่อส่งออกของมิติหนึ่ง คือประตุเข้าของอีกมิติ โดมิโนในเส้นโยงโยล้ผ่านประตุ ไม่ได้ล้มลอย ๆ
4. ไม่บังคับให้ทุกมิติสมมาตร จำนวนหน้าปัด ชนิดของถัง และว่าถังเป็นของตัวเองหรือยืม ต่างกันได้ตามจริง
5. ทุกมิติมีหน้าปัดแม่ คือสิ่งที่ถ้าเพี้ยน อีกสองปุ่มเพี้ยนตาม และกฎลำดับของมิตินั้นเริ่มที่หน้าปัดแม่ (ตารางรวม ก)

6. ศาสตร์ไม่มีประตูล้าง เหตุกับสิ่งที่ช่วยเข้าประตูเดียวกัน ต่างกันแค่ทิศ · ก้าวหยุดเหตุ = อุดร · สิ่งที่ช่วย = ตักน้ำ · ถ้าประตูเหตุยังเปิด เข้มติดกลับ · แผนจึงเป็น ก้าว 1 + สิ่งที่ช่วย 1-2 เสมอ
7. ทิศติดทีวีวิธีทำ ด้วยสี่ปุม นาน · เมื่อไร · แรง · บ่อย (มิตพลังชีวิตเพิ่ม วิธีปรุง ปริมาณ อุณหภูมิ ของกินคู่) · ศาสตร์เดียวกันพาเข้าไปคนละทางได้
8. ไหลเวียนเป็นตัวส่งต่อ จิตใจเป็นต้นน้ำ สมองเป็นด่าน (บัตร 15) · ทุกบัตรลูกจึงมีคอลัมน์ “ต้นทางมักอยู่ที่” · ถ้าต้นทางอยู่มิติอื่น แก่แต่มีติปลายทาง เข้มติดกลับ

ส่วนที่ 2 · วิธีอ่าน 4 ชั้น (ชุดเดียวทุกมิติ)

ชั้น	ถามว่า	ใช้อะไร	ผลลัพธ์
① ธงแดงก่อน	มีสัญญาณในรายการ _DATA/red-flags.yml หรือเส้นเสียงของมิตินั้นไหม	บัตร 08 · กล้องธงแดงในบัตรลูก · ด้านเฉพาะมิติ (เช่น ด้าน 48 ชม. ของโครงสร้าง · ใจสั้นที่เพ่งเป็นของไหลเวียน · MOOD ของจิตใจ)	ถ้ามี หยุดอ่าน ส่งต่อ ไม่อ่านหน้าปิด
② สามปุม	หน้าปิดไหนเพี้ยน ปลายไหน · ถึงพร้อมไหม	คำจำ ข้อชี้ขาด สัญญาณบ้าน · หาแบบในตารางแปดแบบของบัตรลูก	รู้ว่า ลงมือที่สถานีไหน แรงแคไหน และลำดับ
③ ต้นทางอยู่ไหน → อุดร	ประตูไหนเปิด · กล้องไหน หรือท่อจากมิติไหน	สามคำถามเล่าเรื่อง (บัตร 14) · คอลัมน์ “ต้นทางมักอยู่ที่” · ก้าวหยุดเหตุ (บัตร 18)	ก้าวหยุดเหตุ 1 ก้าว ที่ประตูของมิตินี้ หรือที่มิติต้นทาง
④ สิ่งที่ช่วย → ตักน้ำ	เลือกอะไร 1-2 อย่าง ไปทางไหน แรงแคไหน	ป้ายเขียวของหน้าปิดนั้น · ทิศจากวงล้อ (▲ ×) · บันไดสามชั้นตามกำลัง · ด้าน ๑ ของศาสตร์ · สี่ปุม	สิ่งที่ช่วย 1-2 อย่าง ที่ที่สุดถูก แรงพอดี และผ่านด่าน

- ชั้นที่ ④ ทำงานอย่างไร · ใช้สามตัวกรองตามลำดับ
- ตำแหน่ง · เลือกจากป้ายเขียวของหน้าปิดที่เพี้ยน (หรือของถึงถ้าถึงพร้อม) ป้ายเขียวบอกว่าสิ่งนี้ดันเข็มจากปลายไหนกลับเขียว
 - ทิศ · ปัก ▲ บนวงล้อของคนตรงหน้า (ไม่ใช่คำที่ “มักพบ” ในตารางแทน) แล้วเลือกสิ่งที่ไปทางตรงข้าม และไม่ขัดกับ × ธาตุประจำตัว (บัตร 21 หลักเลือกศาสตร์ · เลือกตามมิติ กรองด้วยชีวิต ปรับให้เข้าธาตุ)
 - แรง · ดูกำลัง 3 ข้อ (บัตร 09) แล้วเลือกชั้นบันได · กำลังน้อยใช้ชั้นที่ 1 และตัวเสริมเท่านั้น · ชั้นที่ 3 เป็นงานผู้ชำนาญ ผู้พาเดินส่งต่อ
- ชั้นที่ ④ ไม่มาก่อนชั้นที่ ③ · สิ่งที่ช่วยที่ไม่มีก้าวหยุดเหตุคู่ คือตักน้ำออกจากถังที่รุ่มรั่ว

ส่วนที่ 3 · ตารางรวมหน้าเดียว

ก · หน้าปิด ถึง หน้าปิดแม่ และลำดับ

มิติ	บัตร	ท่าสถานี (แกนเทียบสี่ศาสตร์)	หน้าปิด · สองปลาย	ถึง	หน้าปิดแม่	กฏลำดับ
สมอง	13.1 ส่วนที่ 4	ยังไม่ได้เขียนเป็นท่าสถานี (ใช้แผนปัจจุบันเป็นแกนเพราะกลไกแน่น ●)	① เครื่องยนต์ (คำจำ ไม่พัก) เร่งค้ำ ๕ ดับ · ② นาฬิกา (เพี้ยน) ช้า ๕ เร็ว · ③ รางวัล (ลั่น) ลงแรง·มีจบ ๕ สุ่ม·ไม่มีจบ	การนอน ● · ของตัวเอง	② นาฬิกา	ตั้งนาฬิกา → ดับเครื่องยนต์ → จัดรางวัล
พลังชีวิต	13.2	รับ → เตา → แปลงเป็นเนื้อตัว → ไข่และเก็บ → ขับ	① รับ-ขับ ค้ำ ๕ รับไม่ได้ · ② ใช้-ซ่อม หมดทุน ๕ ทุนกอง	สองชั้น ชั้น 1 เตา (ไฟย่อย) · ชั้น 2 ทุนสำรอง (= กำลัง บัตร 09) · ของตัวเอง และให้ทุกมิติ ยืม	เตา (ถึงชั้น 1)	दान → เติมถึงถ้าหมดทุน → ฟืนเตา → เคลียร์ค้ำ → ปรับทิศ
ไหลเวียน	13.3	แรงขับ → ทาง → ของที่ไหล → ถึงปลาย → กลับและระบาย	① แรงส่ง อ่อน ๕ เร่ง · ② ทาง ตัน ๕ ค้าง ○ (ใหม่)	ขยับ · น้ำ · อุ่น · ไม่มีคลัง เติมวันนี้ใช้วันนี้ ○	ถึง	दान → เติมถึง (อุ่น น้ำ ขยับ) → เปิดทาง → หาต้นทางของแรง
จิตใจ	13.4	กระทบ → รู้สึก → ถือหรือวาง → ลงกาย → ได้คืน	① แยก-วาง แยกไม่วาง ๕ วางหมด · ② รับ-ให้ รับอย่างเดียว ๕ ให้อย่างเดียว	คน + บทบาท ○ · เติมคนเดียวไม่ได้	ถึง	दान → เติมถึง (คน บทบาท) → เปลี่ยนประตุ (ใครอยู่ด้วยตอนไหน) → แล้วค่อยฝึกวาง
โครงสร้าง	13.5	ภาระ → รับแรง → ล้าและสึก → ซ่อม → ปรับตัว	① ใช้ มากเกินไป ๕ น้อยเกินไป · ② ทำ ค้ำ ๕ ฟืน ○ (ใหม่) · “พัก” ย้ายไปเป็นถึง ○	ซ่อม · เติมเอง 1 ซ่อง (ช่องว่างระหว่างการใช้) + ยืม 2 ซ่อง (นอนจากสมอง · ทุนจากพลังชีวิต) ○	ซ่อม (ถึง)	दान (48 ชม. · เส้นเสียง) → ซ่อมทันไหม (ถ้าไม่ไปสมองหรือพลังชีวิต) → แก้ทำและของ → ปรับปริมาณใช้

ข้อสังเกตจากการวางท่าแถวคู่กัน ○

- ถึงมีสี่แบบ เก็บได้ (สมอง พลังชีวิต) · ไม่มีคลังต้องเติมทุกวัน (ไหลเวียน) · เติมคนเดียวไม่ได้ (จิตใจ) · และยืมมา (โครงสร้าง) · กฏ “เติมถึงก่อน” จึงแปลว่าคนละอย่างในแต่ละมิติ
- ถึงของพลังชีวิตชั้นที่ 2 และถึงของสมอง คือ “ธนาคารกลาง” ที่มีติดอื่นยืม · เมื่อสองถึงนี้ว่าง ทุกมิติเพี้ยนพร้อมกัน (กายขึ้นแบบหมดทุน · บัตร 15)
- สามมิติมีถึงเป็นหน้าปิดแม่ (ไหลเวียน จิตใจ โครงสร้าง) · สองมิติมีหน้าปิดเป็นแม่ (นาฬิกาของสมอง เตาของพลังชีวิต ซึ่งเตาก็คือถึงชั้นที่ 1) · ทุกกฏลำดับจึงเริ่มที่ “ถึงหรือสิ่งที่ตั้งจังหวะ” ก่อน “ฝึก” เสมอ

ข · ประตุ ท่อ ต้นทาง และส่งออก

มิติ	ประตุหลัก (กล่อง)	ประตุรอง	รับท่อจาก	ต้นทางที่มีกอยู่มิติอื่น (แก้ที่นี้ไม่หาย)	ส่งออกไป
สมอง	ข้อมูล (2) · ผัสสะ (2 4)	จังหวะ กาย มือ (3 5 6)	จิตใจ (แบก) · โครงสร้าง (ปวด) · พลังชีวิต (หมดทุน)	คิดวนจากเรื่องแบก → จิตใจ · นอนไม่หลับเพราะปวด → โครงสร้าง	ไหลเวียน (เร่ง) · จิตใจ (ถึงพร่อง) · พลังชีวิต (นาฬิกาเลื่อน) · โครงสร้าง (เกร็ง)

มิติ	ประตูลึก (กล่อง)	ประตुरอง	รับต่อจาก	ต้นทางที่มักอยู่มิติอื่น (แก้ที่นี้ไม่หาย)	ส่งออกไป
พลังชีวิต	สิ่งที่กิน ดื่ม (6)	จิ้งหะ (3) · การใช้แรง (5) · อากาศ (4)	สมอง (หัวตึก) · จิตใจ (เบื้ออาหาร กิน ปลอดภัย) · ไหลเวียน (ตัวเย็น)	ไม่หัวเข้าเพราะกินตึก → สมอง · กิน ปลอดภัย → จิตใจ	ไหลเวียน (ค่าง) · สมอง (ง่วงหลังกิน) · โครงสร้าง (หมดทุน) · จิตใจ (หมดทุน)
ไหลเวียน	อากาศและที่อยู่ (4)	การใช้กาย จิ้งหะ (5 3) · น้ำและสิ่งที่กิน (6)	มากที่สุด สมอง (แรง) · โครงสร้าง (เกร็งกดทาง) · พลังชีวิต (ค่าง หมดทุน) · จิตใจผ่านสมอง	ใจสั้นเพราะเครียด → สมอง · ขาดตาม ทำ → โครงสร้าง · เพลียตัวเย็นบวมฉุ → พลังชีวิต	โครงสร้าง · พลังชีวิต · สมอง · จิตใจ (ใจสั้นแล้วกังวล)
จิตใจ	ผู้คน (1)	บทบาทและความหมาย (3) · ข้อมูลที่กระทบใจ (2)	สมอง (ถึงนอนพร่อง) · โครงสร้าง (ปวดเรื้อรัง) · พลังชีวิต (หมดทุน)	หงุดหงิดเพราะอดนอน → สมอง · ท้อ เพราะปวด → โครงสร้าง	ลงกายผ่านสมองเสมอ → ไหลเวียน · พลังชีวิต · โครงสร้าง
โครงสร้าง	งานและท่าทาง (5)	ที่นอนและเครื่องใช้ (4 5) · อากาศ (4) · จิ้งหะ (3)	ไหลเวียน (เย็น ต้น) · สมอง (เกร็งจากใจ) · พลังชีวิต (หมดทุน)	ปวดไม่หายแม้ทำดี → สมองหรือพลังชีวิต (ซ่อมไม่ทัน) · เกร็งกรม → จิตใจผ่านสมอง	ไหลเวียน (เกร็งกดทาง) · สมอง (ปวดรบกวนนอน) · จิตใจ (หมดบทบาท) · พลังชีวิต (ขยับน้อย)

ค. ชั้นทิศ และบันไดสามชั้นของสิ่งที่ช่วย

มิติ	ทิศที่มักเอียง (๐ ค่าที่มักพบ ต้องปัก ▲ จริง)	สามคู่ของวงล้อมักกระทบปุ่มไหน (๐ คู่ที่มักคู่กัน ไม่ใช่กฎ)	บันได ① ของทุกวัน · ทุกคน	บันได ② วิธีทำที่บ้าน · ระดับ 2-3	บันได ③ ผู้ชำนาญ · ส่งต่อ
สมอง	เร่งค่าง ~ ร้อน เบา · คับ ~ หนัก เย็น · คลิปสั้น = เบาแบบพุ่ง · ซีรีส์ = ชุ่ม หนักแบบจม · เกมแข่ง = ร้อน เบา แห้ง	ร้อน-เย็น ↔ เครื่องยนต์ · หนัก-เบา ↔ รางวัล (จม ⇄ พุ่ง) · แห้ง-ชุ่ม ↔ ถึงนอน	แดดเช้า · ต้นเวลาเดิม · จอดับ 1 ชม. ก่อนนอน · ที่ซาร์जनอกห้องนอน · สามคำถามคึดผัสสะ มีทิศ ผ่านกาย มีจับ	สมาธิสั้น · เสียงบำบัดจิ้งหะช้า · แห้ ทำอุ่น · กลิ่นบำบัด · อาบป่า · โยคะ ไหล ชี้กง · ศิลปะ งานฝีมือ ปลูกผัก	การตรวจการนอน (กรน หยุดหายใจ) · จิตแพทย์ (ติดเกม พนัน)
พลังชีวิต	ช่อง 1 หนัก-ชุ่ม · ช่อง 3 เย็น-แห้ง-เบา · ช่อง 5 ร้อน-แห้ง	ร้อน-เย็น ↔ เตา · หนัก-เบา ↔ ค่าง · แห้ง-ชุ่ม ↔ ทุน	อาหารประจำวัน ป้ายสามช่อง · อาหารพื้นอ่อนทุกช่อง · เวลาของมือ ก่อนชนิด	สมุนไพรและน้ำสมุนไพรอ่อน ใน ปริมาณอาหาร (บห 9 - 11) · ตัวนำ ตัวเสริม หยุดก่อน	ตำรับยาสมุนไพร · หมอแผนไทย แผนจีน อายุรเวท เกสัชกร
ไหลเวียน	เย็น · เบา-แห้ง (ลม) · ผิงเร่ง ร้อน-เบา	ร้อน-เย็น ↔ ถึงอุ่นและทาง · หนัก-เบา ↔ ต้น ⇄ ค้าง · แห้ง-ชุ่ม ↔ ถึงน้ำ	ขยับ น้ำ อุ่น · ลูกทุก 50 นาที · ย้าย พ้นช่องลม · หายใจออกยาว	แห้เท้า · ประคบอุ่น · ทำเย็นหายใจชี้ กง · นวดท้องเอง · กัวซาเบา · สูดไอน้ำสมุนไพร	นวดเปิดทางลม · อบสมุนไพร · ผิง เข็ม กดจุด · ครอบแก้ว
จิตใจ	สี่คำบ้าน ร้อน · จม · พุ่ง · ขา อ่าน รายวัน ห้ามใช้เรียกคน	ร้อน-เย็น ↔ แบก (วน ⇄ ขา) · หนัก-เบา ↔ แบกและบทบาท (จม ⇄ พุ่ง) · แห้ง-ชุ่ม ↔ รับ-ให้ และถึงคน	คนและบทบาทในชีวิตปกติ · กินข้าว กับคน · งานที่มีคนรอ · กอดที่ยินยอม · สวดมนต์บทสั้น	เมตตาภาวนา 1 ประโยค · เขียน 3 บรรทัด · ศิลปะ · หยั่งราก · จิตอาสา 1 เรื่อง · ค้นหาความหมาย	จิตบำบัด (จัดระเบียบความคิด) · 1323 · จิตแพทย์ · สมาธิเข้มในผู้มี บาดแผลใจ
โครงสร้าง	ติง-แห้ง (ลม) · ร้อน-บวม เมื่อ เียบพลัน · เย็น เมื่ออากาศ	ร้อน-เย็น ↔ ด่าน 48 ชม. และซ่อม · หนัก-เบา ↔ ใช้ · แห้ง-ชุ่ม ↔ ค่าง และข้อ	ของ (จอร์ระดับตา หมอน รววจับ) · ทำ ยกและพลิกตัว · ลูกทุก 50 นาที · เดิน	ประคบอุ่น · ยืดเอง · ลูกบอลนวด · โยคะ มณีเวช · ฤชิตัดตน · ไทเก็ก · ทำที่นักรักษาภาพสอน	นวดไทย · ประคบสมุนไพร · ตอกเส้น · รักษาภาพบำบัด · จัดกระดูก (ผู้มีใบ อนุญาต)

กติกาของชั้นที่ 2 ที่ใช้ทุกมิติ

- วงล้ออ่านคน ป้ายอ่านอาหาร · อาหารและสิ่งที่ช่วยไม่ปักบนวงล้อ (ตำราอาหาร) · คอลัมน์ทิศในตารางแปดแบบของบัตรลูกเป็น “จุดเริ่มมอง” เท่านั้น
- “เหมาะกับร่างกาย” แปลว่าสื่ออย่างพร้อมกัน ตามลำดับ ① ไม่ขัดกับโรคและยา (ด่าน) ② เหมาะกับสามปุ่มของวันนี้ (ลำดับและแรง) ③ เหมาะกับ ▲ ทิศที่เอียงวันนี้ ④ ไม่ขัดกับ × ธาตุประจำตัว

- **บันไดคือเรื่องของแรง ไม่ใช่ศาสตร์ต่างชนิด** · อาหารกับสมุนไพรควรรู้กับตำรับยา คือเรื่องเดียวกันที่แรงต่างกัน · ประคบอุ่นที่บ้านกับอบสมุนไพรโดยผู้ชำนาญก็เช่นกัน · ชั้นที่ 2 ใช้ปูนเดียวกับชั้นที่ 1 ส่วนชั้นที่ 3 ใช้ปูนที่ผู้พาเดินไม่มี (ขนาดยา ตำรับ การติดตามแบบคลินิก)
- **กำลังกำหนดชั้นบันได** · กำลังน้อยใช้ชั้นที่ 1 และตัวเสริม · กำลังกลางใช้ตัวนำได้วันละอย่าง · ชั้นที่ 3 ส่งต่อเสมอ ไม่ว่ากำลังเท่าไร
- **ป้ายเขียวทุกป้าย = ๐** จนกว่าหมอแผนไทยและผู้ชำนาญศาสตร์นั้นจะตรวจคู่กับคอลัมน์ “ผ่านอะไร” ของ 32 ศาสตร์

ง · **ฤทธิ์สั้น ฤทธิ์สะสม และวัดผลที่อะไร**

มิติ	ฤทธิ์สั้น (วันนั้น)	ฤทธิ์สะสม	วัดผลที่ (สัญญาณบ้าน)
สมอง	หลับง่ายขึ้นคืนนั้น	2-4 สัปดาห์ จุดพักเลื่อน ◀	ตื่นมาสดชื่นใหม่
พลังชีวิต	มีอึ้นเบา	2-4 สัปดาห์ หัวเข่ากลับมา ▶	หัวเข่าใหม่ · กำลัง 3 ข้อ
ไหลเวียน	เดินแล้วหายชาทันที (ชัดที่สุด)	ถึงเต็มติดกัน 2-4 สัปดาห์ ◀	มือเท้าอุ่นใหม่ · ใจสู้วันต่อสัปดาห์
จิตใจ	เล่าแล้วเบาคืนนั้น	มีคนและบทบาทยต่อเนื่อง 4-8 สัปดาห์ ◀	กินข้าวกับคนที่มีมือ · ฟรุ้งนี้ใครรอเรา
โครงสร้าง	นอนแล้วเบาคืนนั้น	ขยับสม่ำเสมอ 6-8 สัปดาห์ แข็งแรงขึ้น • (นานที่สุด)	ปวดตอนทำงานเดิมลดใหม่ · ลูกโดยไม่ใช้มือได้ใหม่

ส่วนที่ 4 · สมอง — เครื่องยนต์ · นาฬิกา · รางวัล (เขียนเต็มในบัตรนี้)

สมองยังไม่มีบัตรลูกแยก เพราะแผนปัจจุบันมีกลไกแน่น • จึงใช้เป็นแทนได้โดยไม่ต้องเรียงห้าสถานีแบบอีกสี่มิติ · ภาพหน้าเดียว A3 ร่าง 3 เป็นภาพประกอบของส่วนนี้ · การเขียนสมองเป็นห้าสถานี อยู่ในรายการ ๐ ข้อ 15

หน้าที่ (บัตร 13) รับสัญญาณ ประมวล เดินนาฬิกาของร่างกาย เป็นประตูเชื่อมกายกับใจ (ด้าน)

ประตู

ประตู	จากไหน	ตัวอย่างเหตุ	ไปกระทบหน้าปิด
ผัสสะ	กล่อง 2 · กล่อง 4	แสงจ้าในห้องนอน · ห้องมืดตอนเช้า · เสียงดังทั้งวัน · ห้องอับไม่มีลม	② ①
ข้อมูล	กล่อง 2	จดтик · แจ้งเตือนหลายกลุ่ม · ขาวร้ายก่อนนอน · ทำหลายอย่างพร้อมกัน · คลิปสั้นไม่รู้จบ · เกมแข่งขัน สุ่มรางวัล	③ ① ②
จังหวะ · กาย · มือ	กล่อง 3 · 5 · 6	ทำงานกะ · นอนไม่เป็นเวลา · มือเย็นเลื่อนดึก · กาแฟบ่ายถึงค่ำ · นั่งนิ่งทั้งวัน	② ①
ต่อจากมิติอื่น	จิตใจ · โครงสร้าง · พลังชีวิต	เรื่องแบกที่คิดวน · ปวดคอปวดนอนอยาก · ใช้มากกว่าซ่อม	① · ถึง

หน้าปิด

หน้าปิด	สองปลาย	ระบบในแผนปัจจุบัน	อ่านจากตัวเอง	ข้อชี้ขาด	หลักฐาน
① เครื่องยนต์ · คำจำ ไม่พัก	เร่งค้าง ⇄ ดับ	ประสาทอัตโนมัติ ซิมพาเทติก-พาราซิมพาเทติก · อะดรีนาลีน · คอร์ติซอล	เร่ง: ใจเต้น หายใจตื้น มือเย็น กัดฟัน ตกใจง่าย หลับยากเพราะคิด · ดับ: เร่งนานจนชา ว่างเปล่า หมดไฟ	เร่ง: ปิดไฟแล้วความคิดยังวิ่ง · ดับ: เคยเร่งมานาน แล้ววันหนึ่งไม่ไหว	•

หน้าปิด	สองปลาย	ระบบในแผนปัจจุบัน	อ่านจากตัวเอง	ข้อชี้ขาด	หลักฐาน
② นาฬิกา · คำจำ เพี้ยน · ★ หน้าปิดแม่	เลื่อนช้า ⇄ เลื่อนเร็ว	จังหวะรอบวัน · เมลาโทนิ · นาฬิกาในอวัยวะที่ตั้งเวลาด้วยมือ	ช้า: ไม่่วงคำ ตื่นสาย ไม่หิวเข้า หิวตึก · เร็ว: ตื่นตีสองแล้วสดชื่นเลย	วันตื่นนอนเร็วและตื่นเวลาเดิม อาการเบา · ตื่นตีสองแล้วคิดทันที = เครื่องยนต์ ไม่ใช่ นาฬิกา	●
③ รางวัล · คำจำ ล้น	ลงแรงแล้วได้ มีจบ ⇄ ได้ทันทีแบบสุมไม่มีจบ	ระบบรางวัล โดพามีน · ความจุของสมาธิ	หยุดได้ไม่ได้ · ของธรรมดาไม่สนุก · อ่านซ้ำไม่เข้าหัว · สิมง่าย	ปิดแจ้งเตือนแล้วดีขึ้น · ทำสิ่งเดียวจนจบได้ยาก	● กลไก · ผลของคลิปสั้นและเกม

ถัง · การนอน ●

ซ่อม ล้างของเสีย เติมน้ำให้ทั้งสามหน้าปิด · เติมได้ต่อเมื่อเครื่องยนต์พักและนาฬิกาตรง · ถังที่ไม่เต็มทำให้ทุกหน้าปิดเพี้ยนง่ายขึ้นในวันถัดไป · **ให้โครงสร้างยืม** (บัตร 13.5) · **สัญญาณพร่อง** นอนครบชั่วโมงแต่ไม่สดชื่น · ง่วงกลางวัน · หงุดหงิดเรื่องเล็ก · **เติมถังก่อน** คนหมดไฟหรืออดนอนหลายคืน ห้ามวิธีแรง

สิ่งที่ช่วย · ป้ายเขียว ○ (จากภาพ A3 ร่าง 3)

ตำแหน่ง	ดันเข็มจาก → ไป	สิ่งที่ช่วย	ปุ่มสำคัญ
① ทางพัก	เร่งค้าง → พอดี	สมาธิ · เสียงบำบัดจังหวะช้า · นวดเบา · แห้เท้าอุ่น · อาบปานั้ง · กลิ่นบำบัด · การกอดที่ยินยอม	แรง เบา ช้า · เมื่อไร คำ
① ทางตื่น	ดับ → พอดี	เดินรับแดดเช้า · โยคะแบบไหล · ซัก · เดินเบา ๆ	แรง เบา · นาน สั้น
② ตั้งนาฬิกา	ช้า หรือ เร็ว → ตรง	แดดเช้า อาบป่าเช้า · สุขอนามัยการนอน 12 ข้อ · อาหารพลังชีวิตตรงเวลา	เมื่อไร = ด้วยา
③ รางวัล	สุม → ลงแรง มีจบ	ศิลปะบำบัด · งานฝีมือ · ปลุกผัก · จิตอาสา · เล่นดนตรีเอง · สมาธิฝึกความใส่ใจ ๑	บ่อย + มีจบ ชื่นเล็กน้อยในวัน
ถัง	พร่อง → เต็ม	สุขอนามัยการนอน · นวดเบาก่อนนอน · แห้เท้า · เสียงบำบัดคืนแรก	วัดที่ “ตื่นมาสดชื่นไหม”

ขั้นทิศของสมอง · สามคำถามคัดผัสสะ

ก่อนรับผัสสะหรือข้อมูลใด ถ้าม **มีทิศใหม่** · **ผ่านกายใหม่** · **มีจบใหม่** · แดดเช้า เพลงหนึ่งเพลงแล้วลุกเดิน รำวง ผ่านครบ · คลิปสั้น เกมสุม ไม่ผ่านสักข้อ · ซีรีส์ยาว ผ่านข้อทิศแต่ไม่ผ่านกาย (กายจม ใจฟุ้ง) · **การเสพติดไม่ใช่ทิศ แต่เป็นวงที่หมุนจนหยุดเองไม่ได้** (ร้องลึก · ถอนแล้วเหวี่ยงตรงข้าม · กินทุน) → เส้นเสียง ส่งต่อ

แก้อาการที่พบบ่อย

อาการ (คำบ้าน)	หน้าปิด	ประตูที่ลงมือ	ก้าวหยุดเหตุ (อุดรู)
หลับยากเพราะคิด	① เร่งค้าง	ข้อมูล · กาย	จดับ 1 ชม. ก่อนนอน · เขียนเรื่องค้างลงกระดาษ · หายใจออกยาวกว่าเข้า
ตื่นตีสอง หลับต่อยาก	① + ②	ผัสสะ	แสงเช้า 10 นาที · ห้องมืดจริง · ถ้าตื่นแล้วสดชื่น เลื่อนเวลานอนช้าลง
ง่วงกลางวัน มึน ไม่สดชื่น	② + ถัง	จังหวะ · มือ	ตื่นเวลาเดิมรวมวันหยุด · มือเช้าเป็นเวลา · ► กรนดังหยุดหายใจ → ตรวจการนอน
ปวดหัวแบบตึง	① + โครงสร้าง	กาย	ลุกทุก 50 นาที · จอระดับสายตา · อุ้นต้นคอ
สิมง่าย ไม่มีสมาธิ	③ ล้น + ถัง	ข้อมูล	ช่วงปลอดแจ้งเตือน 1 ช่วง/วัน · ทำสิ่งเดียวจนจบ

อาการ (คำบ้าน)	หน้าปิด	ประตูที่ลงมือ	ก้าวหยุดเหตุ (อุดรู)
คิดวน วางไม่ลง	① – จิตใจ	ผู้คน	เปลี่ยน “ใครอยู่ด้วยตอนไหน” · มีคนให้เล่า (บัตร 13.4)
หยุดใจจ่อไม่ได้ ของธรรมดาไม่สนุก	③ สุ่ม	ข้อมูล · กาย	สับเปลี่ยนด้วยสิ่งที่ มีทิศ ผ่านกาย มีจบ
ใจเต้นแรง ตกใจง่าย มือเย็น	① เร่งค้ำ	กาย	ขยับให้แรงที่ถูกปลุกได้ออก · ► ใจสั้นในผู้สูงอายุ เน้นหน้าอก → แพทย์ (บัตร 13.3)
หมดไฟ ขา ไม่รู้สึก	① ดับ · พุนหมด	ทุกบาน แต่เบา	ห้ามวิธีเร่ง · เริ่มที่นอนและมือ · ลดภาระก่อนเพิ่ม · ► แยกจากซึมเศร้า ไทรอยด์ โลหิตจาง → แพทย์

ส่งออก

ไปมิติ	ผ่านท่อ	หน้าต่างที่ปลายทาง
ไหลเวียน	เครื่องยนต์เร่งค้ำ	ใจสั้น มือเท้าเย็น (ปลายทางเป็นไหลเวียน · 13.3 แบบ 6)
จิตใจ	ถึงไม่เต็ม	ชี้จุดหดหู่ กังวลง่าย · กายจม ใจฟุ้ง (13.4 แบบ 5 6)
พลังชีวิต	นาฬิกาเลื่อน	หิวดีก อยากหวาน ย่อยไม่ดี (13.2)
โครงสร้าง	เครื่องยนต์เร่งค้ำ · ถึงพร้อม	กัตพิน เกร็งคอบ่า · ซ่อมไม่ทัน (13.5 แบบ 5 7)

ธงแดงและเส้นเสี่ยง (จาก DATA/red-flags.yml)

ขั้นที่ 1: ปวดศีรษะรุนแรงฉับพลัน · ซึม สับสน ปลุกไม่ตื่น · ชัก · อาการแบบหลอดเลือดสมอง · คิดทำร้ายตนเอง (1323 / 1669) · ขั้นที่ 2: ซึมเศร้ารุนแรงหรืออารมณ์ฉุนเฉียวผิดปกติ · หลุดจากความเป็นจริง · **เส้นเสี่ยง** กรนดังหรือหยุดหายใจขณะหลับ · เพี้ยนเรื้อรังที่ไม่มีจุดเปลี่ยนในชีวิต · ร้อนวูบตื่นกลางดึกในวัยทอง · ติดเกมหรือพนันจนคุมไม่ได้ (บัตร 16)

ส่วนที่ 5 · พลังชีวิต — หน้าเดียว (รายละเอียดในบัตร 13.2 ร่าง 2)

เรื่อง	สาระ
ท่าสถานี	รับ → เตา → แปลงเป็นเนื้อตัว → ใช้และเก็บ → ขับ · สีศาสตร์ตรงกันสามข้อ: เตามีกำลังไม่เท่ากัน · ของที่ย่อยไม่หมด กลายเป็นเหตุ · พุนที่หมดเป็นคนละเรื่องกับของค้ำ
สามปุม	เตา อ่อน ๕ แรงเกิน (ไม่แน่นอน ๐) · ค้ำ (หน้าปิด รับ-ขับ) · พุน (หน้าปิด ใช้-ซ่อม)
ถึง	สองชั้น · ชั้น 1 เตา · ชั้น 2 พุนสำรอง = กำลัง · พื้นเตาก่อนเดิม (ของดินบนเตาที่ดับ กองเป็นภาระ) · ให้ทุกมิติยืม
จังหวะ	ประตูที่สีศาสตร์ยืนร่วมแน่นผิดคาด → เวลาของมือก่อนชนิดของอาหาร
ขั้นทิศ	ส่วนที่ 9 ของบัตร 13.2 ทั้งส่วน · บันไดสามชั้น อาหาร → สมุนไพรครวในปริมาณอาหาร → ตำรับยา (ขั้นที่ 3 เขียนแค่ว่ามีอยู่ เป็นงานหมอ ส่งต่อ · ตัดสินแล้วแบบ ก)
ตัวอย่าง	ยายบุญมี (ช่อง 3 เดิมถึงก่อน) · ลุงทองหลังตรุษจีน (ช่อง 1 พื้นเตา เคลียร์ค้ำ)

ส่วนที่ 6 · ไหลเวียน — หน้าเดียว (รายละเอียดในบัตร 13.3 ร้าง 1)

เรื่อง	สาระ
ท้าวสถานี	แรงขับ → ทาง → ของที่ไหล → ถึงปลายทาง → กลับและระบาย · สี่ศาสตร์ตรงกันสามข้อ: ไหลคล่องไม่ปวด · เย็นทำให้เข้า อุ่นทำให้คล่อง · การขับและลมหายใจคือแรงขับที่ยึดได้ทุกวัน
สามปุม	แรง อ่อน ⇄ แรง · ทาง ต้น ⇄ ค้าง · ถึง ขยับ น้ำ อุ่น
เปลี่ยนจากร่าง 1	คำจำ อ่อน · ต้น · แรง คงเดิม · จัดเป็นสองหน้าปิดสองปลาย ○ · ค้าง เป็นปลายใหม่ แยก “กลับไม่ทัน” (บวมเย็นยุบเข้า ดี ขึ้นเมื่อยกขาสูง) ออกจาก “อ่อน” · ข้อชี้ขาดท่องอึดแบบไหลเวียน (ดีขึ้นเมื่อขยับ เรอ ผายลม) อยู่ที่ ต้น
ลมหายใจ	เป็นสถานี ① แรงขับ ของมิตินี้ (ไม่ใช่ของสมองอย่างเดียว) · หายใจออกยาวกว่าเข้า เป็นก้าวที่ใช้ได้ทุกแบบและใช้ร่วม กับทางพักของสมอง
หัวใจของมิติ	คอลัมน์ “ต้นทางมักอยู่ที่” · แบบ 4 6 8 ต้นทางอยู่โครงสร้าง สมอง พลังชีวิต
ธงแดง	มากที่สุดในห้องมิติ ACS · STROKE · S · F2 · T · SWELL · ELDER_CV · ใจสั่งที่เพิ่งเป็น ตรวจก่อน

ส่วนที่ 7 · จิตใจ — หน้าเดียว (รายละเอียดในบัตร 13.4 ร้าง 1)

เรื่อง	สาระ
ท้าวสถานี	กระทบ → รู้สึก → ถือหรือวาง → ลงกาย → ได้คืน · สี่ศาสตร์ตรงกันสามข้อ: ใจที่ถือไม่วางจะลงกาย · ใจต้องมีที่คืน คือ คนและบทบาท · ใจฝึกได้แต่ห้ามวิธีแรงกับใจที่พร่อง
สามปุม	แบก แบกไม่วาง ⇄ วางหมด · รับ-ให้ รับอย่างเดียว ⇄ ให้อย่างเดียว · ถึง คน + บทบาท
หลักของมิติ	เปลี่ยนสถานการณ์ ไม่ใช่เปลี่ยนความรู้สึก · ก้าวแรกทุกแบบคือเปลี่ยนว่าใครอยู่ด้วยตอนไหน หรือมีงานอะไรที่มีคน รอ · การฝึกวางเป็นขั้นห้าย
ถึง	เดิมคนเดียวไม่ได้ · ผู้พาเดินเป็นคนแรกในถึงได้ · ไม่เร่งให้ปลดปล่อย ความปลดปล่อยก่อน
ขั้นทิศ	สี่คำบ้าน ร้อน จม พุง ซา · อ่านรายวัน · ห้ามใช้เรียกคน · ซาร่วมหมดความสนใจเกิน 2 สัปดาห์ = MOOD ไม่ปกติ
ขอบเขต	ไม่วินิจฉัย ไม่ใช่แบบประเมินจิตเวช ไม่วิเคราะห์ปม ไม่ตะยาจิตเวช · ไม่ผูกธาตุกับโรคทางจิตเวช · ถ้ามารู้เรื่อง “คิดจะทิ้งไหม” ตรง ๆ ทุกครั้ง
ธงแดง	mental_health_red_flags ทั้ง 5 ข้อ ใช้ก่อนทุกอย่าง · คิดทำร้ายตัวเอง อย่าให้อยู่ลำพัง โทร 1323

ส่วนที่ 8 · โครงสร้าง — หน้าเดียว (รายละเอียดในบัตร 13.5 ร้าง 1)

เรื่อง	สาระ
ท้าวสถานี	ภาระ → รับแรง → ล้าและสึก → ซ่อม → ปรับตัว · สี่ศาสตร์ตรงกันสามข้อ: ใช้มากไปก็เสีย ใช้น้อยไปก็เสีย และ “นาน” สำคัญกว่า “หนัก” · ซ่อมต้องการพัก เลือด วัตถุดิบ · ปวดเป็นเบาะแส แต่ปวดบางแบบเป็นงานแพทย์
สามปุม	ใช้ มากเกิน ⇄ น้อยเกิน · ทำ ค้าง ⇄ ผิน · ซ่อม (ถึง)
เปลี่ยนจากร่าง 1	คำจำ ใช้ · พัก · ทำ คงเดิม · พัก ย้ายไปเป็นถึง “ซ่อม” ○ · ทำ มีสองปลาย ค้าง (ทำเดิวนาน) กับ ผิน (ทำผิดแรง) ○

เรื่อง	สาระ
ถึง	ยืม 2 เติมเอง 1 · ช่องว่างระหว่างการใช้ (ของตัวเอง) + นอน (ยืมสมอง) + พุน (ยืมพลังชีวิต) · คนนอนไม่ดีหรือกินไม่พอ ปวดไม่หายแม้ทำดี
ด้านเฉพาะ	ด้านเฉียบพลัน 48 ชม. บวม แดง ร้อน → พัก เย็น ยกสูง · ห้ามประคบร้อน นวด ตอกเส้น จัดกระดูก อบ
ประตุ	ครึ่งหนึ่งเป็น “ของ” (จอ หมอน แก้ว ราวจับ) เปลี่ยนครึ่งเดียวอยู่ถาวร · อดรูกที่สุดในห้องน้ำ
สิ่งที่ต้องจำ	“ไม่ขยับ” เป็นเหตุ ไม่ใช่ทางแก้ · ใช้น้อยเกินเป็นปลายหนึ่งของหน้าปัด · ไทเก็กกันล้ม •

ส่วนที่ 9 · ท่อ 20 ทาง เขียนเป็นประตุ

เส้นโยงใย 20 ทาง (บัตร 15) ยังใช้เหมือนเดิม · ตารางนี้อัปเดตให้ใช้หน้าปัดชุดใหม่ของบัตรลูก

ท่อ	ออกจาก (หน้าปัด · ปลาย)	เข้าที่ (มิติ · หน้าปัด)	ลูกโซ่ในบัตร 15
จิตใจ → สมอง	แบก-วาง · แบกไม่วาง	สมอง · ① เครื่องยนต์ เร่งค้ำง	ใจลง
สมอง → ไหลเวียน	① เครื่องยนต์ · เร่งค้ำง	ไหลเวียน · แร่งส่ง เร่ง	ใจลง (ต่อ)
สมอง → โครงสร้าง	① เครื่องยนต์ · เร่งค้ำง	โครงสร้าง · ทำ ค้ำง (เกร็งจากใจ)	ใจลง
โครงสร้าง → สมอง	ทำ หรือ ใช้ (ปวด)	สมอง · ถังนอน	กายขึ้น
โครงสร้าง → ไหลเวียน	ทำ · ค้ำง (เกร็งกดทาง)	ไหลเวียน · ทาง ต้น	กายขึ้น
สมอง → หลายมิติ	② นาฬิกา · เลื่อน	พลังชีวิต (เตา) · ไหลเวียน · จิตใจ	แตกจากประตุ
พลังชีวิต → ไหลเวียน	รับ-ขับ · ค้ำง	ไหลเวียน · แร่งส่ง อ่อน · ทาง ต้น	ค้ำงแล้วลาม
พลังชีวิต → ทุกมิติ	ใช้-ซ่อม · หมดทุน (ถังชั้น 2)	ถังของสมอง โครงสร้าง (ซ่อม) จิตใจ	กายขึ้นแบบหมดทุน
สมอง → โครงสร้าง	ถังนอนพรวง	โครงสร้าง · ถัง ซ่อม (ช่องยืม)	กายขึ้น
ไหลเวียน → จิตใจ	แร่งส่ง · เร่ง (ใจสั้นซ้ำ)	จิตใจ · แบก (กังวลว่าเป็นโรคหัวใจ)	วงใจสั้น-กังวล
โครงสร้าง → จิตใจ → สมอง → โครงสร้าง	ใช้ (น้อย) → รับ-ให้ / ถังบทบาท → ไม่พัก → ใช้ (น้อยลงอีก)	วนรอบ	วงวนกาย-ใจ-กาย

ส่วนที่ 10 · ใช้ที่ไหน

ที่	ใช้ส่วนไหน
Basic Course คาบ 6–7	ป้ายสามช่อง · คำจำ รับ-ขับ ใช้-ซ่อม · บันไดชั้น 1–2 ของพลังชีวิต · ไม่สอนหน้าปัด
Basic Course คาบ 8	สามคำถามคัดผัสสะ · ประตุอากาศและ “ของ” · ถังขยับ น้ำ อุ่น · คู่ที่ไม่เท่ากัน (ประตุผู้คน) · ไม่สอนหน้าปัด
Basic Course คาบ 9–10	ธงแดงของทุกมิติ · ด้าน  · ด้าน 48 ชม. · ขอบเขตผู้พาเดินด้านจิตใจ
ชุมชนรู้ธาตุ เล่ม 3	ตารางรวม ก ข ค · ส่วนที่ 4 สมอง (เพราะเป็นด้าน) · ตารางแปดแบบของบัตรลูก ตัดคำใกล้เคียง
ชุมชนรู้ธาตุ เล่ม 4 · ผู้ส่งต่อความรู้	ครบทุกบัตร · ใช้ตรวจการเดินเส้นของระดับ 3
กระดานเดินเส้น	ด้านหลังไฟคำจำ 5 ใบ: ประตุ · หน้าปัดสองปลาย · ถัง · ส่งออก · ป้ายเขียว (ใช้ตารางรวม ก และ ค)

ที่	ใช้ส่วนไหน
คอร์ส Advance	ครบ + หัวสถานีสี่ศาสตร์ · หมอแต่ละศาสตร์สอนคอลัมน์ของตัวเอง
ภาพหน้าเดียว A3	สมอง ร่าง 3 · พลังชีวิต ร่าง 2 · ไหลเวียน ร่าง 1 · จิตใจ ร่าง 1 · โครงสร้าง ร่าง 1

ส่วนที่ 11 . เปลี่ยนจากร่าง 1

เรื่อง	ร่าง 1	ร่าง 2	ที่มา
วิธีอ่าน	3 ชั้น (ธงแดง · หน้าปัด · ประตู่)	4 ชั้น เพิ่ม ④ สิ่งที่ช่วย (ตักน้ำ) พร้อมสามตัวกรอง ตำแหน่ง ทิศ แร่ง	ภาพสมอง ร่าง 3 · บัตร 21
กฎรวม	4 ข้อ	8 ข้อ เพิ่ม หน้าปัดแม่และลำดับ · อุดรู ตักน้ำ · ทิศติดที่วิธี ทำ · ต้นทางมักอยู่มิตีอื่น	บัตรลูกทั้งสี่
แกนเทียบศาสตร์	ไม่มี	หัวสถานี และสามกติกากการเทียบ	13.2
ไหลเวียน	สามหน้าปัด อ่อน · ต้น · เร่ง · บวมเย้นยุบเข้าอยู่ใน อ่อน	สองหน้าปัด แร่งส่ง (อ่อน ⇄ เร่ง) · ทาง (ต้น ⇄ ค้าง) · บวม เย้นยุบเข้าย้ายไป ค้าง	13.3
โครงสร้าง	สามหน้าปัด ใช้ · พัก · ทำ (ทำดี ⇄ ทำชั่วหรือผิด)	สองหน้าปัด ใช้ · ทำ (ค้าง ⇄ ผืน) · พัก เป็นถึง “ ซ่อม ”	13.5
ถึงโครงสร้าง	“ยืมจากสมองและพลังชีวิต + ช่องว่าง” เป็นข้อความ	ยืม 2 เติมเอง 1 เป็นถึงสามช่อง	13.5
ถึงพลังชีวิต	ไผ่อย่อย และทุนสำรอง	สองชั้น · เตาเป็นหน้าปัดแม่ · ให้ทุกมิตียืม · “ธนาคาร กลาง” รวมกับถึงสมอง	13.2
ถึงไหลเวียน	ขยับ น้ำ อุ่น	เหมือนเดิม + ไม่มีคลัง และเป็นหน้าปัดแม่	13.3
ถึงจิตใจ	คนที่ไวใจได้ และบทบาท	เหมือนเดิม + เติมคนเดียวไม่ได้ และเป็นหน้าปัดแม่	13.4
ชั้นทิศ	ข้อ ๐ 8 “ยังไม่ใส่ รอกเคาะแยก”	ใส่ทุกมิติเป็น คู่ที่มักคู่กัน ๐ (ตารางรวม ค) · ยังรอกเคาะ	13.2–13.5
สิ่งที่ช่วย	ไม่มี	ป้ายเขียวและบันไดสามชั้นทุกมิติ	ภาพสมอง ร่าง 3 · 13.2–13.5
คำว่า “ต้น”	“ประตูที่ต้นบ่อย”	“ประตูที่กระทบ” · “ไปกระทบปุ้ม”	ข้อสังเกตของพีทมอ
ส่วนรายมิติ	เขียนเต็มทั้งห้า	สมองเขียนเต็ม · อีกลี้อย่เป็นหน้าเดียว ช้ไปบัตรลูก	—

ส่วนที่ 12 . ความเข้าใจผิดที่คาดว่าจะพบ (รวมทุกมิติ)

- พยายามหมุนหน้าปัดตรง ๆ เช่น “สั่งตัวเองให้หายกังวล” “กินอะไรให้โดพามีนขึ้น” “ลองวางคูลี”
- พูดสื่อสาร ฮอริโมน หรือชื่อภาวะของศาสตร์อื่นกับคนใช้ราวกับวัดได้ (“คอร์ติซอลคุณสูง” “ม้ามพร่อง” “ซีตีดขัด”)
- เขียนเครื่องหมายเท่ากับข้ามศาสตร์ (ลม = ชี = วาตะ · โกรธ = ดับ = ปิตตะ · เอ็น = ดับ = วาตะ)
- ทำขั้นที่ ④ โดยไม่มีขั้นที่ ③ คือให้สิ่งที่ช่วยโดยประตูเหตุยังเปิด
- ใช้คอลัมน์ทิศในตารางแปดแบบแทนการปัก ▲ จริง
- แก้ที่มิติปลายทาง ทั้งที่ต้นทางอยู่มิตีอื่น (แก้เท่าแก้ใจสั้นที่มาจากสมอง · นวดคอบ่าที่มาจากนอนไม่พอ)
- เติมของเข้าถึงที่ไม่ใช่ของมิตินั้น เช่น ใจพร่องแต่ไปเพิ่มอาหารบำรุง

- ถูกล้างโครงสร้างยืมถึง หรือมองว่า “ไม่ขยับ” คือความปลอดภัย
- ใช้วิธีแรงกับคนกำลังน้อย หรือก้าวไปบันไดขั้นที่ 3 โดยไม่ผ่านผู้ชำนาญ
- ใช้ด้านในของมิติวินิจฉัยโรค ผูกธาตุกับโรคจิตเวช หรือใช้อธิบายการเสพติดแทนการส่งต่อ

ส่วนที่ 13 · สำหรับทีมหมอ · รายการ ◦ ที่ต้องเคาะ (ระดับบัตรแม่)

รายการ ◦ รายการมีติดอยู่ในบัตรลูกแต่ละใบ (13.2: 16 ข้อ · 13.3: 14 ข้อ · 13.4: 13 ข้อ · 13.5: 12 ข้อ) · ตารางนี้เฉพาะเรื่องที่ตัดสินที่ระดับบัตรแม่

#	เรื่อง	สถานะร่าง 1 → ร่าง 2	ข้อเสนอตั้งต้น
1	ถึงของจิตใจ = คนที่ไว้ใจได้ และบทบาท	คงเดิม + เติมคนเดียวไม่ได้	รับ
2	ถึงของไหลเวียน = ขยับ น้ำ อุ่น	คงเดิม + ไม่มีคลัง	รับ · ตรวจสอบกับสม 6 กอง
3	ถึงของโครงสร้าง	เปลี่ยนเป็น ยืม 2 เติมเอง 1 และ “พัก” ย้ายมาเป็นถึง	รับ
4	หน้าปัดจิตใจมีสองอัน	คงเดิม	รับ
5	สองปลายของ รับ-ให้	คงเดิม	ตรวจสอบประสบการณ์ในห้องตรวจ
6	กฎลำดับของสมอง: นาฬิกา ก่อน เครื่องยนต์ แล้ววางไว้	ขยายเป็นกฎลำดับทุกมิติ (ตารางรวม ก)	รับเป็นสมมติฐาน ทดลองกับเคส
7	ป้ายระบบแผนปัจจุบันในตารางหน้าปัด	ขยายเป็นคอลัมน์แผนปัจจุบันในห้าสถานีของบัตรลูก	ตรวจสอบถ้อยคำ · ห้ามเกินหลักฐาน
8	การจับคู่หน้าปัดกับทิศบนวงล้อ	ร่าง 1 ยังไม่ใส่ · ร่าง 2 ใส่เป็นคู่ที่มักคู่กัน ◦ ทุกมิติ	รับเป็นคู่ที่มักคู่กัน ไม่ไขกฏ · หรือตัดทั้งคอลัมน์
9	ชื่อบัตร “13.1 ด้านในห้ามิติ” และตำแหน่งใน Canon 0	ชุด 13.1–13.5	13.1 บัตรแม่ · 13.2–13.5 บัตรลูก · ต่อท้ายบัตร 13 หมาวงล่าง
10	ใหม่ · ห้าสถานีและสามกติกาการเทียบข้ามศาสตร์ เป็นกติกาของ Canon ในการเขียนข้ามศาสตร์ทุกมิติ	—	รับ
11	ใหม่ · วิธีอ่านขั้นที่ ④ และสามตัวกรอง ตำแหน่ง ทิศ แแรง	—	รับ
12	ใหม่ · บันไดสามขั้นทุกมิติ และเส้นแบ่งขั้น 2 กับ 3	—	รับ · ให้แต่ละสายวิชาชีพตรวจขั้นที่ 3 ของมิติตัวเอง
13	ใหม่ · แนวคิด “ธนาคารกลาง” (ถึงสมองและทุนหลังชีวิต ให้มิติอื่นยืม)	—	รับเป็นสมมติฐาน
14	ใหม่ · ระยะเวลาฤทธิ์สะสมรายมิติ (ตารางรวม ง)	—	ตรวจสอบว่าไม่เกินหลักฐาน · • ทุกช่องยกเว้นโครงสร้าง
15	ใหม่ · เขียนสมองเป็นห้าสถานีสี่ศาสตร์ ให้เหมือนอีกสี่มิติ (บัตร 13.6 หรือ ภาพสมอง ร่าง 4)	—	ทำหลังทีมหมอตระกูล 13.2–13.5 รอบแรก

เอกสารนี้เป็นข้อเสนอภายในทีม ไม่ใช้การวินิจฉัยหรือส่งจ่ายยา · ไม่อ้างว่าธาตุ อาหาร สถานที่ หรือศาสตร์ใดรักษาโรค · ไม่ผูกธาตุกับโรคทางจิตเวช · ทุกช่องที่เทียบข้ามศาสตร์และทุกป้ายเขียวเป็น ◦ จนกว่าหมอศาสตร์นั้นจะตรวจ · รายการธงแดงทุกข้ออ้าง `_DATA/red-flags.yml` ไม่เพิ่มข้อใหม่ · เพลินไพร 13 ต.ค. 2569

ด้านในมิติสมอง — ประตุ · หน้าปิด · ถึง · ส่งออก

ชมเข้าไปในมิติสมองของหัวมิติ · โครงเดียวกับอีกสี่ภาพ · ภาพประกอบบัตร 13.1 ร้าง 2 ส่วนที่ 4 · ร้าง 4 · 13 ต.ค. 2569 · ระดับ 3 ขึ้นไป · ตารางห้าสถานีสี่ศาสตร์ของสมองรอบัตร 13.6

หน้าปิดอ่านได้ แต่หมุนตรง ๆ ไม่ได้ · สามหน้าปิด เครื่องยนต์ · นาฬิกา · รางวัล ถึงคือการนอน · สมองเป็นด้าน ใจลงกายผ่านที่นี่ และอาการสมองหลายข้อมีต้นทางอยู่มิตอื่น · ถึงการนอนเป็น "ธนาครกลาง" ที่โครงสร้างยืมไปซ่อม · ศาสตร์ไม่มีประตุหลัง เข้าทางประตุเดียวกับเหตุ ต่างกันแค่ทิศ

ประตุเข้า · สิ่งที่เราควบคุมได้ = จุดลงมือ

ผัสสะ กล่อง 2 · 4 · แสง เสียง ที่อยู่

ไปกระทบ ② ①

- แสงจำในหอนนอกกลางคืน · ห้องมืดตอนเช้า
- เสียงดังทั้งวัน · ห้องอับ ไม่มีลม แสงไม่เข้า

ก้าวหยุดเหตุ (แสงเข้าหลังคืน 10 นาที) (ห้องมืดจึงตอนนอน)

ข้อมูล กล่อง 2 · จอ ขาว แฉงเตือน

ไปกระทบ ③ ① ②

- มือถือบนเตียงจนตึก · แฉงเตือนทั้งวัน · ทำหลายอย่างพร้อมกัน
- ข่าวร้าย ครามาก่อนนอน
- คลิกสันไม่รู้จัก · เกมแข่งขัน · สุ่มรางวัล — ไม่มีทิศ ไม่ผ่านกาย ไม่มีจบ

ก้าวหยุดเหตุ (ที่ซาร์จนอกห้องนอน) (จอดับ 1 ชม. ก่อนนอน)

ช่วงปลอดแฉงเตือน

บันไดแรง 3 ชั้น จอที่เร่งเครื่องยนต์กับเสียงที่พาให้พัก เข้าประตุเดียวกัน ต่างกันที่ทิศและแรง

① แดดเข้า เวลาเดิม จอดับ · ทุกคน — ② สมาชิก เสียงช้า แฉเท่า อาบป่า · ระดับ 2–3 — ③ ตรวจการนอนจิตแพทย์ · ส่งต่อ

จังหวะ · กาย · มือ กล่อง 3 · 5 · 6

ไปกระทบ ② ①

- ทำงานกะ · เข้านอนไม่เป็นเวลา · มือเย็นตึก · กาแฟบ่ายถึงค่ำ
- นั่งนิ่งทั้งวัน แทบไม่ได้ขยับ

ก้าวหยุดเหตุ (ตื่นเวลาเดิมทุกวัน) (กาแฟไม่เกินเที่ยง) (เดินเร็ว 10 นาที)

ต่อจากมิตอื่น สมองเป็นด้าน · ส่งออกของเขา = ประตุของเรา

จิตใจ · แบกไม่วาง เรื่องเดียวเล่นซ้ำ → ① เร่งค้ำ

ปิดต่อ เปลี่ยนใครอยู่ด้วยตอนไหน · มิคนให้เล่า (13.4)

โครงสร้าง · ปวด ค้าง ปวดคอป่า → ถึง นอนยาก

ปิดต่อ จอระดับตา หมอนที่รองรับ (13.5)

พลังชีวิต · หมดทุน มื้อดึก → ถึง ②

ปิดต่อ มือเย็นก่อนสองทุ่ม · ฟินเตา (13.2)

ปลายทางยังเป็นสมอง (นอนไม่หลับเพราะปวด · ตัดสินแล้ว) แต่จุดลงมืออยู่ที่มิตต้นทาง

ห้องควบคุม · หน้าปิด 3 อัน = คำจำเดิม ไม่พัก · เพียน · ล้น · เขียวกลาง = พอดี · ปลายแดง = เพียน

① เครื่องยนต์ คำจำ: ไม่พัก

แผนปัจจุบัน: ประสาทอัตโนมัติ ซิมพาเทติก ⇄ พาราซิมพาเทติก · อะดรีนาลีน · คอร์ติซอล

ประตุที่กระทบบ่อย: ข้อมูล (ข่าวร้าย เกมแฉง) · ผัสสะ (เสียง) · ท่อจิตใจ · ท่อโครงสร้าง

ปลายซ้าย เร่งค้ำ ใจเต้น หายใจตื้น มือเย็น

ปลายขวา ดับ เร่งนานจนชา ว่างเปล่า หมดไฟ

กดพื้น หลับยากเพราะคิด (เดิมถึงก่อน ห้ามวิธีเร่ง)

ข้อชี้ขาด เร่ง: ปิดไฟแล้วความคิดยังวิ่ง · ดับ: เคยเร่งมานาน แล้ววันหนึ่งไม่ไหว

• แน่น

สิ่งที่ช่วย ○ ว ทางพัก สมาธิ · เสียงช้า · แฉเท่า · กอด

ค ทางคืน แดดเข้า · ซิ่ง

ปั้ม: เบา ช้า · พักทำคำ

② นาฬิกา คำจำ: เพียน · ★ หน้าปิดแม่

แผนปัจจุบัน: จังหวะรอบวัน · เมลาโทนิ · นาฬิกาในอวัยวะที่ตั้งด้วยมือ (โนเบล 2560)

ประตุที่กระทบบ่อย: ผัสสะ (แสงเข้า แฉงคืน) · จังหวะ (กะ มื้อดึก กาแฟ) · ข้อมูล (จอดึก) · ท่อพลังชีวิต

ปลายซ้าย เลื่อนช้า ไม่ว่างคำ ต้นสาย ไม่หิวเข้า

ปลายขวา เลื่อนเร็ว ต้นตีสองแล้วสดชื่นเลย

หิวตึก

ข้อชี้ขาด นอนเร็วและตื่นเวลาเดิมแล้วเบา · ต้นตีสองแล้วคิดทันที = เครื่องยนต์ ไม่ใช่มนาฬิกา

• แน่น

สิ่งที่ช่วย ○ ๕ ตั้งนาฬิกา แดดเข้า · ต้นเวลาเดิม · มื้อตรงเวลา · สุขอนามัยการนอน

ปั้ม: เมื่อไร = ตายา

③ รางวัล คำจำ: ล้น

แผนปัจจุบัน: ระบบรางวัล โคพามีน · ความจุของสมาธิ (ผลของคลิกสันและเกม ๔)

ประตุที่กระทบบ่อย: ข้อมูล (คลิกสัน เกมสุ่ม แฉงเตือน) · ท่อจิตใจ (เหงาแล้วจมจ่อ)

ปลายซ้าย ลงแรงแล้วได้ มืจบ อ่านจบเล่ม ปลุก

ปลายขวา ได้ทันทีแบบสุ่ม หยุดไถ่ไม่ได้ ของธรรมดาไม่สนุก ลืมง่าย

ข้อชี้ขาด ปิดแฉงเตือนแล้วดีขึ้น · ทำสิ่งเดียวจนจบได้ยาก · ► คุณไม่ได้ มีหนี้ = ส่งต่อ

• กลไก

สิ่งที่ช่วย ○ ค ลงแรง · มืจบ ศิลปะ · งานฝีมือ · ปลุกฝึก · คนตื้อ · จิตอาสา

ปั้ม: บ่อย + จบในวัน

เก้าอการที่พบบ่อย · หกในเก้าข้อ ต้นทางอยู่มิตอื่น (สมองเป็นด้าน แก่ที่สมองอย่างเดียว เซมติดกลับ · ทิศเป็นคำที่มักพบ ต้องปัก ▲ จริง)

อาการ (คำบ้าน)	หน้าปิด	ต้นทางมักอยู่ที่	ก้าวแรก · อุดู	ทิศ → สิ่งที่ช่วย · ตักน้ำ ○
หลับยากเพราะคิด	① เร่งค้ำ	ข้อมูลก่อนนอน · หรือ จิตใจ (เรื่องแบก)	จอดับ 1 ชม. · เขียนเรื่องค้ำ 3 บรรทัด	ร้อน เบา → เย็นอ่อน หนักอ่อน · แฉเท่าอุ่น (เสียงช้า (ทางพัก)
ต้นตีสอง หลับต่อยาก	① + ②	ผัสสะ (แสง) · ถ้าตื่นแล้วคิดทันที = จิตใจ · ► ร้อนว้วยทอง	แสงเข้า 10 นาที · ห้องมืดจริง	ตั้งนาฬิกา · แดดเข้าเวลาเดิม
่วงกลางวัน มึน ไม่สดชื่น	② + ถึง	จังหวะ · มื้อดึก (พลังชีวิต) · ► กรนหยุดหายใจ = ตรวจ	ตื่นเวลาเดิมรวมวันหยุด · มือเข้าเป็นเวลา	หนัก → เบา · เดินรับแดดเข้า · ไม่ใช้กาแฟเพิ่ม
ปวดหัวแบบตึง	① + ทำค้ำ	โครงสร้าง (จอดำ นังนาน)	จอระดับตา · ลูกทก 50 นาที	ตั้ง → อุ่น เคลื่อน · อุ่นต้นคอ · นวดเบา
ลืมง่าย ไม่มีสมาธิ	③ ล้น + ถึง	ข้อมูล (แฉงเตือน หลายอย่างพร้อมกัน)	ช่วงปลอดแฉงเตือน 1 ช่วง/วัน · ทำสิ่งเดียวจนจบ	ฟุ้ง → มืจบ · งานฝีมือ ปลุกฝึก · สมาธิฝึกใส่ใจ
คิดวน วางไม่ลง	① – จิตใจ	จิตใจ (แบก · ถึงจนพร้อง)	เปลี่ยนใครอยู่ด้วยตอนไหน · มิคนให้เล่า	ฟุ้ง ร้อน → หยัราก · กอดที่ยืนยอม · เมตตา 1 ประโยค
หยุดใจจ่อไม่ได้	③ สุ่ม	ข้อมูล · หรือ จิตใจ (เหงาแล้วจมจ่อ)	ที่ซาร์จนอกห้องนอน · สับเปลี่ยนด้วยสิ่งที่มีทิศ ผ่านกาย มืจบ	เบาแบบฟุ้ง → ผ่านกาย · เพลงหนึ่งเพลงแล้วลุกเดิน
ใจเตนแรง ตกใจง่าย มือเย็น	① เร่งค้ำ	ข้อมูล กาแฟ · จิตใจ · ปลายทางเป็นไหลเวียน	► ใจสั่นเพิงเป็น ตรวจก่อน · กาแฟไม่เกินเที่ยง	ร้อน → เย็นอ่อน · หายใจออกยาว · เดินช้า (13.3 แบบ 6)
หมดไฟ ษา ไม่รู้สึก	① ดับ	พลังชีวิต (หมดทุน) · จิตใจ (แบกนาน)	► แยกซึมเศร้า ไทรอยด์ โลหิตจาง → แพทย์ · สดการก่อนเพิ่ม	เย็น หนัก → อุ่น · ตัวเสริมเท่านั้น · ห้ามวิธีเร่ง

ถึง · การนอน • ธนาครกลาง

ถึงเดิมได้ ต่อเมื่อเครื่องยนต์พักและนาฬิกาตรง · ถึงไม่เต็ม ทุกหน้าปิดเพียนง่ายขึ้นวันถัดไป

สิ่งที่ช่วยเดิมถึง ○ สุขอนามัยการนอน · นวดเบาก่อนนอน · แฉเท่าอุ่น · เสียงบ่าปิด

วัดที่ "ตื่นมาสดชื่นใหม่"

การนอน

ซ่อม · ล้างของเสีย · เดิมทุน

โครงสร้างยืมไปซ่อม (13.5)

ถึงพร้อง

นอนครบชั่วโมงแต่ไม่สดชื่น · ง่วงกลางวัน · หงุดหงิดเรื่องเล็ก · ปวดเมื่อยไม่หาย (โครงสร้างยืมไม่ได้)

เดิมก่อน หมดไฟ อดนอนหลายคืน = กำลังน้อย ห้ามวิธีเร่ง (บัตร 09)

อุดู · ตักน้ำ — ก้าวหยุดเหตุ กับ สิ่งที่ช่วย ทำงานคนละที่ ○ ร่างให้หมอแผนไทยตรวจ

- ก้าวหยุดเหตุ = อุดูที่ประตุ · สิ่งที่ช่วย = ตักน้ำ — ถ้าจอยังอยู่บนเตียง แฉเท่าได้แค่ตักน้ำ · แผนคือ ก้าว 1 + สิ่งที่ช่วย 1–2
- ฤทธิ์สัน หลับง่ายคืนนั้น · ฤทธิ์สะสม 2–4 สัปดาห์ จุดพักเลื่อน
- ทิศติดทีวีหัว — โยคะเช้าตอนค่ำ = พัก · โยคะเร็วตอนสี่ทุ่ม = ปลุก · ปั้ม นาน เมื่อไร แรง บ่อย
- ต้นทางก่อน — หกในเก้าอการ ต้นทางอยู่จิตใจ โครงสร้าง พลังชีวิต · ถึงว่างหรือเครื่องยนต์ดับ ใช้แต่ของเบา

ตัวอย่าง · ยายบุญมี นอนไม่หลับ

ด้าน ใจสั่นเพิงเป็น → ตรวจหัวใจก่อน · ปกติ

ต้นทาง ท่อจิตใจ กินข้าวเย็นคนเดียว แบกเรื่องลูก

อุดู กินข้าวเย็นกับป้าสมใจ · งดกาแฟบ่าย

ตักน้ำ แดดเข้า 7 โมง 15 นาที → ② · นวดเท้าน้ำมันอุ่น 5 นาทีก่อนนอน → ①

ทางพัก + ถึง

สองอาทิตย์แรกดูที่ "ตื่นมาสดชื่นใหม่"

ขั้นทิศของสมอง · สามคำถามคัดผัสสะ — มีทิศไหม · ผ่านกายไหม · มืจบไหม (ใช้แทนตารางห้าสถานีของอีกสี่ภาพ)

ผัสสะ ข้อมูล กิจกรรม	มีทิศ	ผ่านกาย	มืจบ	ทิศบนวงล้อ ○	กระทบหน้าปิด
แดดเข้า 10 นาที	✓	✓	✓	—	② ตั้งนาฬิกา •
เพลงหนึ่งเพลงแล้วลุกเดิน · ราวาง	✓	✓	✓	เบา อุ่น	① ทางคืน · ③ มืจบ
อ่านหนังสือจบเล่ม · ปลุกฝึก · งานฝีมือ	✓	บ้าง	✓	หนักอ่อน	③ ลงแรง
ชีรีস্যวต่อนอนอัตโนมัติ	✓	×	บ้าง	ขุ่ม หนัก แบบจม	กายจม ใจฟุ้ง · ② เลื่อน
คลิกสันไม่รู้จัก	×	×	×	เบาแบบฟุ้ง	③ สุ่ม
เกมแข่งออนไลน์	✓	×	×	ร้อน เบา แห้ง	① เร่งค้ำ
ข่าวร้าย ครามาก่อนนอน	×	×	×	ร้อน เบา	① เร่งค้ำ · ใจแบก
เกมสุ่มรางวัล · พนัน	×	×	×	ไม่ใช่ทิศ เป็นวง	③ · เส้นเสียง

วงเสพติด ไม่ใช่ทิศ แต่เป็นวงที่หมุนจนหยุดเองไม่ได้ · ร่องลึก · ถอนแล้วเหวี่ยงตรงข้าม · กินทุน (เวลา เงิน คน การนอน) → เส้นเสียง ส่งต่อ ไม่ปรับตัววงล้อ (บัตร 16)

ความอยากคือคำขอของร่างกายที่ส่งมาผิคุรูปแบบ · ไถจอตอนเหงา = ขอคน · ตอนเหนื่อย = ขอพัก

ห้าสถานีสี่ศาสตร์ของสมอง รอบัตร 13.6 · สี่ศาสตร์วางสมองคนละที่ (มันสมองในธาตุดิน 20 · ทะเลแห่งไขกระดูก จิตอยู่หัวใจ · ปราณะมนัส · สมอง) เทียบเร็วเสียงแปลทฤษฎีใส่กัน

กฎที่ใช้ทั้งภาพ

- หน้าปิดอ่านได้ หมุนตรง ๆ ไม่ได้ — เปลี่ยนได้แค่สิ่งที่เข้าประตุ · ไม่พูดกับใครว่า "โคพามีนต่ำ" "คอร์ติซอลสูง" เพราะเราอ่านจากอาการ ไม่ได้วัด
- ลำดับ: ตั้งนาฬิกา → ดับเครื่องยนต์ → จัดรางวัล (○) · ถึงว่าง เครื่องยนต์ดับ = กำลังน้อย ใช้ของเบา
- สมองเป็นด้าน — ใจลงกายผ่านที่นี่ · อาการสมองที่ต้นทางอยู่มิตอื่น แก่ที่ต้นทาง · ก้าวของสมอง (แดดเข้า จอดับ) ใช้เป็นตักน้ำของมิตอื่นได้ปลอดภัย
- สองชั้นซ้อนกัน — หน้าปิดบอกกลไกและลำดับ · วงล้อบอกทิศ (ร้อน–เย็น ↔ เครื่องยนต์ · หนัก–เบา ↔ รางวัล จม ↔ ฟุ้ง · แห้ง–ขุ่ม ↔ ถึงนอน ○) · บันไดแรง ของทุกวัน → วิธีทำที่บ้าน → ผู้ชำนาญ

► ธงแดงและเส้นเสียงของมิตนี้ · อ้าง DATA/red-flags.yml ไม่เพิ่มข้อใหม่

ขั้นที่ 1 · 1669 ทันที: ปวดศีรษะรุนแรงฉับพลัน (A) · ซึม สับสน ปลุกไม่ตื่น (GCS) · ชัก (SEIZ) · หน้าเบี้ยว แขนขาอ่อนแรงครึ่งซีก พูดไม่ชัด (STROKE) · คิดทำร้ายตนเอง (SUIC) อย่าให้อยู่ลำพัง โทร 1323

ขั้นที่ 2 · พบแพทย์ก่อน: ซึมเศร้ารุนแรงหรืออารมณ์ฉีกผิดปกติ (MOOD) · หลุดจากความเป็นจริง · ใจสั่น เวียน หน้ามืดในผู้สูงอายุ (ELDER_CV)

เส้นเสียง ให้แพทย์คัดก่อน: กรนดังหรือหยุดหายใจขณะหลับ · เพลียเรื่องที่ไม่มีจุดเปลี่ยนในชีวิต (ไทรอยด์ โลหิตจาง ซึมเศร้า) · ร้อนวูบตึนกลางตึกในวัยทอง · ติดเกมหรือพนันจนคุมไม่ได้ มีหนี้ · ยาที่กินประจำ ถ้ามแพทย์ผู้สั่งยา ไม่หยุดเอง

- แน่น · ๔ สอดคล้อง · การจัดของเพลินไพร รอทีมหมอเคาะ · ป้ายเขียวและทิศทุกช่อง = ○ · ใช้เพื่อการเรียนรู้และพาเดิน ไม่ใช่การวินิจฉัยหรือสั่งจ่ายยา · เพลินไพร

ด้านในมิติพลังชีวิต — ห้าสถานี · สามปุ่ม · สี่ศาสตร์

ข้อเสนอบัตร 13.2 ของ Canon 0 (ส่วนขยายของบัตร 13.1 ส่วนที่ 6) · ร่าง 2 · 13 ต.ค. 2569 · รอทีมหมอตรวจช่อง ◦

แก่นหนึ่งประโยค · สี่ศาสตร์ไม่ได้เห็นตรงกันที่ทฤษฎี แต่เห็นตรงกันที่ *ลำดับของงาน* ที่ร่างกายทำกับทุกคำที่กินเข้าไป คือ รับ → เตา → แปลงเป็นเนื้อตัว → ใช้และเก็บ → ขับ · เพลินไพรใช้ห้าสถานีนี้เป็นแกน ให้แต่ละศาสตร์เก็บภาษาของตัวเองไว้ในคอลัมน์ของตัวเอง แล้วย่อภาวะหลายสิบข้อให้เหลือสามปุ่มที่อ่านจากบ้านได้ คือ **เตาอ่อนหรือแรง · มีของค้ำไหม · ทุนพอไหม** · สามปุ่มบอกว่าลงมือที่สถานีไหน แรงแค่ไหน เรียงอะไรก่อน · **วงล้อและป้ายสามช่องบอกทิศ** ว่าจะกินอะไร ไปทางไหน · อาหารกับสมุนไพรเป็นเรื่องเดียวกันที่แรงต่างกัน เข้าประตูเดียวกันคือปาก

ร่าง 2 เพิ่มอะไร · ส่วนที่ 9 “ทิศ — อาหารและสมุนไพรที่เหมาะสมกับร่างกาย” ทั้งส่วน · คอลัมน์ทิศในตารางแปดแบบ · บันไดสามชั้นของแรง (อาหาร → สมุนไพรครัว → ตำรับยา) · ตามข้อสังเกตของพี่หมอว่าร่าง 1 ไม่เห็นชั้นของการกินที่เหมาะสมกับร่างกาย **ที่มา** · ขยายจากบัตร 13.1 ส่วนที่ 6 (พลังชีวิต — รับ-ขับ · ใช้-ซ่อม) · บัตร 09 กำลัง · ตำรากินอาหารตามวงล้อธาตุ บท 3 5 6 7 9 11 14 15 · เชื่อมศาสตร์การแพทย์ ภาค 2 (สี่ศาสตร์) · 32 ศาสตร์ ฤทธิ์หลักที่พลังชีวิต **ระดับหลักฐาน** · ● แน่น (กลไกมีอยู่จริงและเป็นที่ยอมรับในแผนปัจจุบัน หรือเป็นหลักที่สี่ศาสตร์ระบุตรงกัน) · ◐ สอดคล้อง (หลักฐานพอสมควร หรือสามในสี่ศาสตร์ระบุตรงกัน) · ◦ สมมติฐานหรือการจัดของเพลินไพร โดยเฉพาะ **ทุกช่องที่เทียบข้ามศาสตร์** ต้องให้หมอแผนไทย หมอแผนจีน และผู้รู้อายุรเวทตรวจ **การเปิดเผย** · [ระดับ 3 ขึ้นไป] ทั้งเอกสาร · ระดับ 1-2 ใช้วงล้อ ป้ายสามช่อง และคำจำ รับ-ขับ · ใช้-ซ่อม เท่านั้น

ส่วนที่ 1 · ทำไมมิตินี้ต้องมีวิธีเขียนของตัวเอง

มิตินี้เขียนง่ายกว่า เพราะแผนปัจจุบันมีกลไกแน่น ● ให้ยึดเป็นแกน แล้วศาสตร์อื่นมาเทียบ แต่มิติพลังชีวิตไม่มีศาสตร์ไหนเป็นแกนให้ศาสตร์อื่นเทียบ ทั้งสี่ศาสตร์มีระบบอธิบายกลไกการเกิดโรคของตัวเองที่ละเอียด ใช้มานาน และ *ไม่เท่ากัน*

กับดักที่ต้องเลี่ยง · การ “แปล” ทฤษฎีใส่กัน เช่น เขียนว่า ม้ามพร่อง = วาตะกำเริบ = ธาตุไฟหย่อน = ย่อยอ่อน ได้ภาพที่สวยแต่ไม่จริง และหมอทุกศาสตร์จะปฏิเสธทันที เพราะแต่ละคำมีขอบเขตคนละอย่าง มีวิธีตรวจคนละอย่าง และมีคำตรงข้ามคนละอย่าง

หลักของเพลินไพร · เรียงตามสถานี **ไม่แปลทฤษฎี** · สิ่งที่สี่ศาสตร์เห็นตรงกันคือ ของที่เข้าปากทุกคำต้องผ่านสถานีเดิมเสมอ เราใช้สถานีเป็นแกน แล้วเขียนคำของแต่ละศาสตร์ไว้ในคอลัมน์ของศาสตร์นั้น

บัตรนี้มีสองชั้น · ชั้นที่ 1 สามปุ่ม (ส่วนที่ 2-8) ตอบว่า *ลงมือที่สถานีไหน แรงแค่ไหน เรียงอะไรก่อน* · ชั้นที่ 2 ทิศ (ส่วนที่ 9) ตอบว่า *เลือกอะไรกิน ไปทางไหน* ด้วยวงล้อ ป้ายสามช่อง อาหารประจำธาตุ กินแก้ทิศ และสมุนไพรครัว ซึ่งตำรากินอาหารตามวงล้อธาตุสร้างไว้แล้ว · ชั้นที่ 2 ขอนบนชั้นที่ 1 ไม่ใช่ขั้นตอนท้ายสุด

สามกติกากของการเทียบข้ามศาสตร์ (ใช้ทั้งเอกสาร)

กติกา	หมายความว่า	ตัวอย่าง
① แกนคือสถานีและสัญญาณบ้าน ไม่ใช่ตัวทฤษฎี	แถวของตารางคือ “งานที่ร่างกายทำ” และ “สิ่งที่เจ้าตัวสังเกตได้” ไม่ใช่ชื่อ ไม่ใช่โทษะ ไม่ใช่ฮอโมน	สถานี “เตา” อ่านจาก หิวเข้าไหม กินแล้วเบาหรือหนัก ไม่ได้อ่านจากชื่อภาวะ
② คำของแต่ละศาสตร์อยู่คอลัมน์ของตัวเอง ไม่มีเครื่องหมายเท่ากับ	คำในแถวเดียวกัน “อยู่สถานีเดียวกัน” ไม่ได้ “แปลว่าสิ่งเดียวกัน”	อามะ · ขึ้นเสมหะ · เสมหะ อาหารไม่ย่อย · ของค้ำและการอักเสบต่ำ ๆ อยู่แถว “ขับ” ด้วยกัน แต่ไม่เขียนว่าอามะ = การอักเสบ
③ ชื่อภาวะเป็นของหมอศาสตร์นั้น ระดับ 1-3 ใช้สามปุ่ม	ภาวะ 9 แบบของแผนจีน ภาวะของอายุรเวท สมุฏฐานของแผนไทย ยังอยู่ครบในคลินิกของหมอ · ผู้พาเดินใช้สามปุ่มและวงล้อ	ผู้พาเดินบอกว่า “เตาอ่อน มีของค้ำ ทุนยังพอ” · หมอแผนจีนใส่ชื่อภาวะของท่านเอง

ส่วนที่ 2 · ห้าสถานี — ตารางสี่ศาสตร์

ตารางนี้คือหัวใจของบัตร ทำให้ความซับซ้อนของสี่ศาสตร์ “มีที่ว่าง” โดยไม่ถูกบีบให้เป็นอันเดียว · คอลัมน์ศาสตร์ทั้งสี่ = ๐ ทุกช่อง (คำที่เลือกใส่เป็นการเลือกของเพลินไพร รอหมอสำนักรันตรวจถ้อยคำ) · คอลัมน์ “อ่านจากตัวเอง” = • (สัญญาณที่สี่ศาสตร์ใช้ร่วมกัน)

สถานี	คำบ้าน (แกนเพลินไพร)	แผนไทย	แผนจีน	อายุรเวท	แผนปัจจุบัน	อ่านจากตัวเอง
① รับ	เข้าปาก · เมื่อไร · เท่าไร · กับใคร	อาหารเป็นข้อแรกในมูลเหตุแห่งโรค 8 ประการ · กาลสมุฏฐาน (ช่วงของวัน)	กระเพาะรับและทำให้สุก · กินผิดเวลา กินเย็นจัด ทำร้ายม้าม กระเพาะ	อาหารตามฤดู วัย และธรรมชาติแต่กำเนิด · กินเมื่อหิว ไม่กินทับ	ปริมาณ คุณภาพ จังหวะมือ · พฤติกรรมการกิน (กินเร็ว กินหน้าจอ)	สมุดมือ 3 วัน · กินก็โง่ กินเร็วใหม่ กินกับใคร
② เตา	ไฟย่อย · เปลี่ยนของนอกให้เป็นของเรา	ธาตุไฟ ปริมาณัคคี (ไฟย่อยอาหาร) หนึ่งในไฟ 4 กอง	หยางของม้าม ชีของกระเพาะ · “ม้ามชอบแห้ง เกลียดชื้น”	อัคนี · มีสี่สภาพ คือ สมดุล · อ่อน (มันทะ) · แรงเกิน (ติ กษณะ) · ไม่แน่นอน (วิชม)	น้ำย่อย กรด น้ำดี เอนไซม์ · การเคลื่อนของกระเพาะลำไส้ · อัตราเผาผลาญ ไทรอยด์	หิวเข้าใหม่ · กินแล้วเบาหรือหนัก · อิ่มนานผิดปกติ หรือหิวบ่อยผิดปกติ
③ แปลงเป็นเนื้อตัว	ดูดซึม · สร้างเลือด เนื้อ กระดูก	ธาตุดิน 20 และธาตุน้ำ 12 คือเนื้อตัวที่สร้างจากอาหาร	ม้ามแปลงสารอาหารเป็นชีและเลือด · ชีหลังกำเนิดมาจากอาหาร	ธาตุทั้งเจ็ด (ธาตุ) ที่สร้างต่อกันเป็นชั้นจากระยะถึงศุกระ	การดูดซึมที่ลำไส้เล็ก · โปรตีนและสารอาหารสร้างเนื้อเยื่อ · จุลชีพในลำไส้ •	แผลหายเร็วไหม · ผม เล็บ ผิว · เหนื่อยง่ายเมื่อขึ้นบันได
④ ใช้และเก็บ	แรงที่ใช้ กับทุนที่เก็บไว้	กำลัง · ธาตุเสื่อมเมื่อใช้เกิน · “ทำงานเกินกำลัง” ในมูลเหตุ 8 ประการ	ชี (แรงใช้) · จิง สารจำเป็นที่ไตเก็บ (ทุนลึก) · ใช้มากกว่าสร้างคือพร่อง	โอชะ แก่นของทุกธาตุ · พละ (กำลัง) · ความเสื่อมของโอชะจากการตรากตรำ	สมดุลพลังงาน · ไกลโคเจน กล้ามเนื้อ ไขมันสำรอง · ฮอร์โมนที่คุมการใช้และเก็บ (อินซูลิน ไทรอยด์ คอร์ติซอล)	เพลียแบบนอนแล้วหาย หรือนอนแล้วไม่หาย · คำถามกำลัง 3 ข้อ (บัตร 09)
⑤ ขับ	ออกได้หมดไหม · ของที่ย่อยไม่หมดไปไหน	เสมหะ ดี ลม ที่กำเริบเมื่อขับไม่ทัน · อูจจาระ ปัสสาวะ เหงื่อ · “กลืนอูจจาระปัสสาวะ” ในมูลเหตุ 8 ประการ	ลำไส้ใหญ่ กระเพาะปัสสาวะ · ขึ้น เสมหะ อาหารตกค้าง เมื่อม้ามแปลงไม่หมด	มละสามทาง (อุจจาระ ปัสสาวะ เหงื่อ) · อามะ ของที่ย่อยไม่หมดที่อุดทางเดิน (สโรตัส)	ลำไส้ ตับ ไต ผิว · ของที่ย่อยไม่หมดกับจุลชีพ • · การอักเสบต่ำ ๆ ไขมันในช่องท้อง •	อุจจาระ (ทุกวันไหม ลักษณะ) · ปัสสาวะ · เหงื่อ · เสมหะ · ตัวหนักหลังกิน · ฝ้าลิ้น •

หมายเหตุต่อสถานี (สิ่งที่แต่ละศาสตร์เน้นต่างกัน และควรคงไว้ในคอลัมน์ของเขา)

- **สถานี ① รับ** · แผนไทยและแผนจีนให้น้ำหนัก “เย็นจัด” และ “ผิดเวลา” มากกว่าแผนปัจจุบัน · แผนปัจจุบันให้น้ำหนัก “ปริมาณและคุณภาพ” มากกว่า · เพลินไพรเอา เวลา มาก่อน ชนิด เพราะทั้งสี่ศาสตร์ยินได้ (ส่วนที่ 7)
- **สถานี ② เตา** · อายุรเวทมีคำละเอียดที่สุด (สี่สภาพของอัคนี) และคำว่า “ไม่แน่นอน (วิชม)” สำคัญมาก เพราะคนสมัยนี้จำนวนมากไม่ได้เตาอ่อนหรือแรง แต่ เตาเพี้ยนตามจังหวะชีวิตที่ไม่แน่นอน
 - · แผนปัจจุบันไม่มีคำว่า “ไฟย่อย” แต่มีองค์ประกอบครบ (น้ำย่อย การเคลื่อน อัตราเผาผลาญ) •
- **สถานี ③ แปลง** · สองศาสตร์อินเดียและจีนเล่าเป็น “ชั้น” ที่สร้างต่อกัน แผนปัจจุบันเล่าเป็น “ระบบ” ที่ทำงานพร้อมกัน · ไม่ต้องเทียบชั้นกับระบบ ใช้สัญญาณบ้านร่วมกันพอ
- **สถานี ④ ใช้และเก็บ** · ทุกศาสตร์แยก “ทุนต้น” (แรงวันนี้) จาก “ทุนลึก” (จิง · โอชะ · กำลังที่เสื่อมตามวัย · มวลกล้ามเนื้อและสำรองระยะยาว) · เพลินไพรใช้คำถามกำลัง 3 ข้อ อ่านทุนต้น และไม่อ่านทุนลึกเอง (เป็นงานหมอ) ◦
- **สถานี ⑤ ขับ** · นี่คือนักสี่ศาสตร์ พูดเรื่องเดียวกันด้วยคำต่างกันมากที่สุด และเป็นที่มาของคำจำ “ค้าง” · จุดที่ต่างกันจริง เช่น อายุรเวทมองอามะเป็นของเหนียวที่อุดทาง แผนจีนมองขึ้นเป็นของหนักที่จมลงล่าง แผนไทยมองเสมหะกำเริบตามฤดูและเวลา แผนปัจจุบันไม่มี “สาร” ตัวเดียว แต่มีผลลัพธ์หลายอย่าง (ท้องผูก ไขมันพอกตับ จุลชีพเสียสมดุล การอักเสบต่ำ ๆ) · ห้ามเขียนว่าสี่อย่างนี้คือสิ่งเดียวกัน ให้อยู่แถวเดียวกันเพราะอยู่สถานีเดียวกัน

ส่วนที่ 3 · สามข้อที่สี่ศาสตร์เห็นตรงกันจริง ๆ

จากตารางห้าสถานี มีแค่สามเรื่องที่ทั้งสี่ศาสตร์ระบุตรงกันทั้ง “มีอยู่จริง” และ “เป็นจุดพลิก” และสามเรื่องนั้นคือหน้าปัดกับถังที่ตัดสินใจไปแล้วในบัตร 13.1

ข้อตกลงร่วม	แผนไทย	แผนจีน	อายุเวท	แผนปัจจุบัน	หลักฐาน	ในบัตร 13.1 คือ
1 · เตามีกำลังไม่เท่ากัน และ เป็นจุดพลิก · ของดิบบนเตาที่ดับ กองเป็นภาระ	ปริมาณคหีย่อนหรือกำเรบ	หยางม้ามพร่อง · ความร้อนใน กระเพาะ	อัคนีสี่สภาพ · “โรคทั้งหลายเริ่ม ที่อัคนี”	การย่อยและการเคลื่อนซ้ำหรือ เร็ว · เผาผลาญต่ำหรือสูง	● มีอยู่จริง · ● สัญญาณบ้าน ตรงกัน	ถังชั้นที่ 1 · ไฟย่อย
2 · ของที่ย่อยไม่หมดจะกลายเป็นเหตุ และลามไปมิติอื่น	เสมหะ อาหารไม่ย่อย · ลม กำเรบจากของค้ำ	ชื้น เสมหะ อาหารตกค้ำ · “ชื้น หนัก จมลง เหนียว ไล่ยาก”	อามะ · อุดทางเดิน ทำให้ปวด ข้อ หนัก ตื้อ	ท้องผูกและของค้ำ · จุลชีพเสีย สมดุล · การอักเสบต่ำ ๆ และ ไขมันในช่องท้อง ·	● “ของค้ำมีผล” · ● กลไกที่ ลาม	หน้าปัด รับ-ขับ · ปลาย ค้าง
3 · ทุนที่หมดเป็นคนละเรื่องกับ ของค้ำ และคนหมดทุนห้าม ใช้วิธีแรง	กำลังน้อย ธาตุเสื่อม · “พร่องมา ก่อนเกิน”	ชีพร่อง หยางพร่อง จิงพร่อง · “พร่องให้บำรุง ไม่ระบาย”	โอชะเสื่อม · พละน้อย · ห้าม ล้างพิษในคนกำลังน้อย	ภาวะพร่องพลังงานและโปรตีน · มวลกล้ามเนื้อน้อย · ห้ามอดใน ผู้สูงอายุผอม	●	หน้าปัด ใช้-ซ่อม · ปลาย หมด ทุน · ถังชั้นที่ 2

สิ่งที่สี่ศาสตร์ *ไม่* ตรงกัน และเราไม่เอามาเป็นแกน · อาหารชนิดเดียวกันบางสำนักจัดร้อนบางสำนักจัดเย็น (เพลินไพรใช้ป้ายสามช่องของตำราอาหารเป็นชุดเดียว และไม่อ้างว่าตรงกับทุกสำนัก) · กลไกว่าทำไมของค้ำทำให้ปวดข้อหรือมีนหัว (แต่ละศาสตร์มีคำอธิบายของตัวเอง) · ชื้นของเนื้อเยื่อและลำดับการสร้าง · ทั้งหมดนี้คงไว้ในคอลัมน์ของศาสตร์นั้น ผู้เรียนระดับ Advance ที่อยาการู้ลึกไป เรียนกับหมอศาสตร์นั้นโดยตรง

ส่วนที่ 4 · ประตุ

เหมือนบัตร 13.1 ส่วนที่ 6 แต่เพิ่มว่าแต่ละประตุเข้า **สถานีไหน** · ข้อสังเกตที่น่าสนใจคือ มูลเหตุแห่งโรค 8 ประการของแผนไทย (อาหาร · อิริยาบถ · ร้อนเย็น · อดนอน อดข้าว อดน้ำ · กลั้นอุจจาระ ปัสสาวะ · ทำงานเกินกำลัง · โศกเศร้า · โทสะ) กระจายลงกล่องชีวิต 6 กล่องได้เกือบพอดี ○ ซึ่งเป็นหลักฐานอีกชิ้นว่ากล่องชีวิตไม่ได้คิดขึ้นลอย ๆ

ประตุ	จากกล่อง	เข้าสถานี	ตัวอย่างเหตุ	มูลเหตุ 8 ของแผนไทยที่ตรงกัน
สิ่งที่กิน คัม สูด ทา (ประตุหลัก)	6	① รับ → ② เตา	ข้ามมือ · กินดึก · กินจุบจิบหวานมันทอด · กิน เย็นจัดตอนท้องว่าง · ดื่มน้ำน้อย · เหล้า บุหรี่ · กินเร็ว กินหน้าจ่อ · กินทับตอนยังอืด	อาหาร · อดข้าว อดน้ำ
จังหวะ	3	② เตา · ⑤ ขับ	มือไม่เป็นเวลา · มือใหญ่ตอนดึก · กลั้น อุจจาระปัสสาวะเพราะงาน · ทำงานกะ · ไม่มี ช่วงท้องว่างเลยทั้งวัน	กลั้นอุจจาระปัสสาวะ · อดนอน
การใช้แรง	5	④ ใช้และเก็บ	งานเกินกำลัง · ดูแลคนป่วยไม่มีวันพัก · ออก กำลังหนักแต่กินไม่พอ · หรือตรงข้าม นั่งนิ่งทั้ง วันแล้วทุนกอง	ทำงานเกินกำลัง · อิริยาบถ
อากาศ	4	② เตา (ทางอ้อม)	ฤดูฝนชื้นเย็น เตาอ่อนลง · ร้อนจัดแล้วกินแต่ ของเย็น	ร้อนเย็น
ท่อกจากมิติอื่น	สมอง · จิตใจ · ไหลเวียน · โครงสร้าง	① ② ④	นาฬิกาเคลื่อนแล้วทิวติ๊ก (สมอง) · ใจแบกแล้ว เบื่ออาหารหรือกินปลอบใจ (จิตใจ) · ไหล เวียนอ่อนแล้วย่อยช้า · ขยับน้อยแล้วทุนกอง (โครงสร้าง)	โศกเศร้า · โทสะ (เข้าทางท่อกจิตใจ)

ส่วนที่ 5 · หน้าปัดสองอัน ถึงสองชั้น และสามปุ่ม

บัตร 13.1 ตัดสินแล้วว่ามีตอนนี้มี หน้าปัดสองอัน (รับ-ขับ · ใช้-ซ่อม) และ ถึงสองชั้น (ไผ่ย่อย · ทุนสำรอง) · บัตรนี้ไม่เพิ่มหน้าปัด แต่บอกว่า “สามปุ่ม” ที่ย่อจากสี่ศาสตร์อ่านจากตรงไหนของภาพ

ปุ่ม	อ่านจาก	ปลายซ้าย	พอดี	ปลายขวา	ข้อชี้ขาด	หลักฐาน
ปุ่มเตา	ถึงชั้นที่ 1 (ระดับไผ่ย่อย)	อ่อน ไม่หิวเข้า กินแล้วหนัก อิ่ม นาน ตัวเย็น ง่วงหลังกิน	หิวเป็นเวลา กินแล้วเบา	แรงเกิน หิวบ่อย หิวแล้ว หงุดหงิด แสบท้อง ร้อนใน กินจุ แต่ไม่อ้วน	อ่อน: มือเล็กอุ่นแล้วดีขึ้น · แรง: ข้ามมือแล้วอาการมา · ไม่แน่นอน: ดีบ้างแย่งบ้างตามว่าวันนั้นกินตรงเวลาไหม (= เตาเพี้ยนตามจังหวะ ไม่ใช่อ่อนหรือแรง)	● มีจริง · ◦ ข้อชี้ขาด · ◦ “ไม่แน่นอน”
ปุ่มค้ำ	หน้าปัด รับ-ขับ	ค้ำ รับได้ ขับไม่ทัน · อืด ท้องผูก ตัวหนักหลังกิน เสมหะ ฝ้า ลิ้นหนา	รับได้ ขับทัน	รับไม่ได้ ไผ่ย่อยอ่อนจนรับไม่ลง · ไม่หิว กินแล้วแน่น ผอมลง	ค้ำ: ผูกกับชนิดและปริมาณที่กิน เว้นแล้วดีขึ้น (ตัดสินแล้ว · แยกจากท้องอืดแบบไหลเวียนที่ดีขึ้นเมื่อขยับ)	●
ปุ่มทุน	หน้าปัด ใช้-ซ่อม และถึงชั้นที่ 2	หมดทุน ใช้มากกว่าซ่อม · เพลีย ที่นอนแล้วไม่หาย แผลหายช้า ป่วยบ่อย ตัวเย็น	ใช้เท่าซ่อม	ทุนกอง ใช้น้อยจนกอง · น้ำหนักขึ้น ตื้อ หนัก	หมดทุน: คำถามกำลัง 3 ข้อตอบใช้ไม่ถึง 2 ข้อ · ทุนกอง: ขยับแล้วเบาขึ้นชัด	●

ความสัมพันธ์ระหว่างปุ่ม ◦ · เตาเป็น “แม่” ของอีกสองปุ่มในมิตินี้ (เหมือนนาฬิกาเป็นแม่ในมิติสมอง) · เตาอ่อน → ค้างง่าย → ทุนที่กินเข้าไปไม่กลายเป็นทุน → หมดทุนทั้งที่กินเยอะ · เตาแรงเกิน → เผลอทุนเร็ว → หมดทุนทั้งที่กินจุ · กฎลำดับ: พื้นเตาก่อน เคลียร์ของค้ำ แล้วค่อยเติมทุน (ตำราอาหาร บท 5 · พร่องมาก่อนกิน เขียนไว้ในมุมของกำลัง บัตรนี้เขียนในมุมของสถานี)

ข้อยกเว้นของกฎลำดับ · คนที่หมดทุนมาก (กำลังน้อย ผอม กินน้อย) ให้ “เติมแบบที่เตารับได้” แทนที่ คือมือเล็ก อุ่น ย่อยง่าย ตรงเวลา ไม่รอให้เตาพื้ก่อน เพราะการรอคือการอด (บัตร 09)

สัญญาณที่อ่านจากตัวเองได้ · เรียงตามสถานี

สัญญาณบ้าน	สถานี	ชี้ปุ่มไหน	ศาสตร์ที่ใช้สัญญาณนี้	หมายเหตุ
หิวเข้าไหม	②	เตา · นาฬิกา (สมอง)	อายุเวท · แผนจีน · แผนปัจจุบัน (ความอยากอาหารตามรอบวัน ◦)	ไม่หิวเข้าเพราะกินดี = ท่อจากสมอง ไม่ใช่เตาอ่อน
กินแล้วเบาหรือหนัก	② ⑤	เตา · ค้าง	ทั้งสี่	ข้อชี้ขาดที่ง่ายที่สุด
อูจจาระ ทุกวันไหม ลักษณะ	⑤	ค้ำ	ทั้งสี่	● แผนปัจจุบันก็ใช้ (แบบประเมินลักษณะอูจจาระ)
ฝ้าลิ้น	⑤ ②	ค้ำ · เตา	แผนจีน · อายุเวท · แผนไทย (ดูลิ้น)	◦ แผนปัจจุบันไม่ใช่เป็นตัวชี้วัดการย่อย · ใช้เป็นสัญญาณประกอบ ไม่ใช่ข้อชี้ขาด ◦
ตัวหนัก ง่วงหลังกิน	② ⑤	เตา · ค้าง	ทั้งสี่	แยกจากง่วงเพราะถึงสมองพร่อง ด้วย “เป็นเฉพาะหลังมือไหน”
เพลียนอนแล้วหายไหม	④	ทุน	ทั้งสี่	นอนแล้วไม่หายหลายสัปดาห์ = เสี่ยงตรวจก่อน
แผลหายช้า ป่วยบ่อย	③ ④	ทุน	ทั้งสี่	●

สัญญาณบ้าน	สถานี	ซีปุมไหน	ศาสตร์ที่ใช้สัญญาณนี้	หมายเหตุ
น้ำหนักขึ้นหรือลงโดยไม่ตั้งใจ	③ ④	ทุน	ทั้งสี่	ลดโดยไม่ตั้งใจ = ธงแดงขั้นที่ 2 ก่อนอ่านปุมใด
คำถามกำลัง 3 ข้อ	④	ทุน	เพลินไพร (บัตร 09)	ตัวคัดกรองที่ผู้พาเดินใช้ได้

ส่วนที่ 6 · สามปุม → แปรแบบผสม

สามปุม แต่ละปุมอ่านหายาบ ๗ เป็นสองทาง ได้แปรแบบ · ภาวะหลายสิบชื่อของสี่ศาสตร์ส่วนใหญ่ลงในแปรชองนี้ได้ (ไม่ทั้งหมด และไม่ใช้หนึ่งต่อหนึ่ง) · คอลัมน์ “คำใกล้เคียง” = ◯ ทั้งหมด เป็นเพียงป้ายบอกทางให้หมอศาสตร์นั้นหาต่อ ไม่ใช่การแปล

#	เตา	ค่าง	ทุน	หน้าตาที่บ้าน	คำใกล้เคียง (◯ ป้ายบอกทาง ไม่ใช่การแปล)	ก้าวแรก (ขั้นที่ 1)	ทิศที่มักเอียง → กินไปทาง · ตัวนำหรือตัวเสริมจากครัว (ขั้นที่ 2 · ◯ ดูส่วนที่ 9)	พบบ่อยใน
1	อ่อน	มี	พอ	กินแล้วอืด ตัวหนัก ตื้อ ง่วงหลังกิน น้ำหนักขึ้น ฝ่าลิ้นหนา ท้องผูก	แผนจีน: ม้ามพร่องมีชื้น · อายุรเวท: อคฺนีอ่อน อามะสะสม (กษะ) · แผนไทย: เสมหะกำเริบ ไฟย่อยหย่อน · แผนปัจจุบัน: ย่อยช้า ท้องผูก น้ำหนักเกิน	พื้นเตา (มือเล็ก อุณหภูมิตรงเวลา) + เคลียร์ค่าง (ผัก น้ำ เติร์ดหลังอาหาร) · ยังไม่ต้องเติมทุน	หนัก-ชุ่ม (บางคนเย็นด้วย) → เบา แห้งอ่อน อุณหภูมิ · ตัวนำ ชิง ตะไคร้ ใบมะกรูด กะเพรา · น้ำ ชิง น้ำตะไคร้ · หยุดก่อน ข้าวเหนียว กะทิ ของทอด น้ำหวาน	ลุงทองหลังตรุษจีน · คนทำงานนั่งโต๊ะ
2	อ่อน	มี	หมด	เพ็ลย ตัวเย็น แต่ก็อืด บวมดู ตื้อ กินน้อยแต่ไม่ผอม	แผนจีน: หยางม้ามพร่อง ชื้นสะสม · อายุรเวท: อคฺนีอ่อน + โอชะเสื่อม · แผนปัจจุบัน: ต้องตรวจไทรอยด์ โลหิตจาง ก่อน	เส้นเสียง ตรวจก่อน · ถ้าตรวจแล้วปกติ พื้นเตาแบบเบาที่สุด ห้ามงด ห้ามล้าง	ทิศเดียวกับชอง 1 แต่กำลังน้อย ใช้ได้แค่ ตัวเสริม แกงจืดใส่ขิงอ่อน ชุปใส่อุ่น ผักต้ม · ไม่ใช่ตัวนำแรง ไม่ใช่ของเย็นจัด	ผู้สูงอายุที่นั่ง · วัยทอง
3	อ่อน	ไม่มี	หมด	ไม่หิว กินน้อย ผอมลง แผลหายช้า ตัวเย็น เพ็ลยนอนไม่หาย	แผนจีน: ชีม้ามพร่อง · อายุรเวท: อคฺนีอ่อน ธาตุพร่อง (วาตะ) · แผนไทย: ธาตุเสื่อม กำลังน้อย · แผนปัจจุบัน: ภาวะพร่องโภชนาการ	เดิมถึงก่อน แบบที่เตารับได้ · ► น้ำหนักลดลง = ตรวจก่อนเสมอ	เย็น-แห้ง-เบา (ผอม ตัวเย็น) → อุณหภูมิ หนักอ่อน · ตัวเสริม ข้าวต้ม ปลาขิงอ่อน นมอุ่นใส่ขมิ้น น้ำซุปรดก น้ำงาดำอุ่น มะรุม · หยุดก่อน ของเย็นจัด น้ำแข็ง กาแฟห้องว่าง	ยายบุญมีก่อนปรับ · ผู้ดูแลที่กินคนเดียว
4	อ่อน	ไม่มี	พอ	ค่อนข้างปกติ แต่กินผิดเวลาแล้วรวน อ่อนไหวกับของเย็นและของมัน	อายุรเวท: อคฺนีไม่แน่นอน (วิษม) · แผนจีน: ม้ามอ่อนแอเล็กน้อย	ปิดประตูจิ้งหหวะ (เวลาเดิมทุกวัน) พอ	ทิศไม่คงที่ อ่านวงล้อ 7 วันก่อนปิก · พันคืออาหารพื้นอ่อนทุกชอง (บท 6) เวลาเดิม · ยังไม่ใช้ตัวนำ	คนทำงานกะ · นักเรียนสอบ

ศาสตร์	หลักเรื่องเวลา	ข้อสรุปที่ตรงกัน
แผนไทย	กาลสมุฏฐาน แบ่งวันเป็นช่วง เช้า (เสมหะ) · กลางวัน (ปิตตะ) · บ่ายถึงค่ำ (วาตะ)	ไฟแรงสุดกลางวัน · ค่ำเป็นช่วงของลม ไม่ใช่ช่วงของมือใหญ่
แผนจีน	นาฬิกาอวัยวะ กระเพาะ 7–9 น. ม้าม 9–11 น. ลำไส้ใหญ่ 5–7 น.	มือเช้าสำคัญ · ขับถ่ายตอนเช้า · กลางคืนไม่ใช่เวลาของกระเพาะ
อายุรเวท	อัคนีแรงสุดกลางวัน · มือใหญ่เที่ยง · มือเย็นเบาและเร็ว · กินเมื่อมือก่อนย่อยแล้ว	มือใหญ่กลางวัน · มือเย็นเบา · ไม่กินทับ
แผนปัจจุบัน	กลไกนาฬิการอบวัน (โนเบล 2560) ● · นาฬิกาในตับ ลำไส้ ตับอ่อน ตั้งเวลาด้วยมือ ● · การตอบสนองต่อน้ำตาลดีกว่าตอนเช้าถึงเที่ยง ● · มือดึกสัมพันธ์กับน้ำหนักและการนอน ●	มือเป็นเวลา · มือดึกรบกวนทั้งเผาผลาญและการนอน

ข้อสรุปของเพลินไพร · ประตู่จังหวะเป็นประตูที่ “ปิดได้โดยไม่ต้องเถียงเรื่องชนิดอาหาร” · ก้าวที่ใช้ได้กับเกือบทุกช่องในตารางแปดแบบ คือ มือเย็นก่อนสองทุ่ม · มือใหญ่ไว้กลางวัน · เว้นช่วงท้องว่างระหว่างมือ (ไม่กินทับ) · ดื่นและมือเช้าเวลาเดิม · ทั้งหมดนี้ยืนบนสี่ขา และไม่มีข้อห้ามทางยาหรือโรค (ยกเว้นผู้ที่แพทย์กำหนดเวลาอาหารกับยา เช่น เบาหวานที่ฉีดอินซูลิน ให้ตามแพทย์)

ส่วนที่ 8 · ถึงสองชั้น และท้องออก

ถึง

ชั้น	คืออะไร	เติมด้วย	สัญญาณพร่อง	หลักฐาน
ชั้นที่ 1 · ไฟย่อย (เตา)	ความสามารถในการเปลี่ยนของนอกให้เป็นของเรา	มือเป็นเวลา · อาหารอุ่น ย่อยง่าย · ช่วงท้องว่างระหว่างมือ · เดินเบาหลังอาหาร ● · ของร้อนอ่อนในครัว (ชิง พริกไทย) ○	ไม่หิวเช้า · กินแล้วหนัก · ฝ่าลิ้นหนา	● องค์ประกอบ · ○ การรวมเป็น “เตา”
ชั้นที่ 2 · ทุนสำรอง	แรงที่เก็บไว้ ตรงกับกำลังในบัตร 09	การนอน · โปรตีนพอ · การพักที่ได้พักจริง · ลดภาระก่อนเพิ่มอาหาร	คำถามกำลัง 3 ข้อ ตอบใช้ไม่ถึง 2 ข้อ · แผลหายช้า · ป่วยบ่อย	●

ฟื้นเตาก่อนเดิม · ของดิบบนเตาที่ดับ กองเป็นภาระ · คนที่ทุนหมดแต่เตาอ่อน ถ้าเติมอาหารบำรุงหนัก ๆ ทันที จะได้ “ค้ำ” เพิ่มมาอีกหนึ่งปุ่ม · ให้เติมแบบที่เตารับได้ คือมือเล็ก อุ่น ต้ม ตุ่น นึ่ง ตรงเวลาแล้วค่อยเพิ่มปริมาณเมื่อหิวเข้ากลับมา ○ (สอดคล้องกับทั้งสี่ศาสตร์ ●)

ถ้านี้ให้ยืม · โครงสร้างยืมทุนสำรองไปซ่อมเนื้อเยื่อ · สมองยืมไปเป็นวัตถุดิบของการนอนที่ซ่อมได้ · จิตใจยืมไปเป็น “แรงจะสนใจอะไร” · ดังนั้นเมื่อถึงชั้นที่ 2 ว่าง ทุกมิติเพี้ยนพร้อมกัน นี่คือ “กายขึ้นแบบหมดทุน” ในบัตร 15

ส่งออก

ไปมิติ	ผ่านท่อ (ออกจากปุ่มไหน)	หน้าต่างที่ปลายทาง
ไหลเวียน	ค้ำ → อ่อนและดัน	ตัวหนัก บวมดู ขาตึง ท้องอืดซ้อน (ววงนค้ำ–ไหลเวียน · บัตร 13)
สมอง	ค้ำ · และนาฬิกาที่ตั้งด้วยมือ	ง่วงหลังกิน มึน · กินดึกแล้วนอนไม่ลึก · ตื่นไม่สดชื่นทั้งที่นอนพอ
โครงสร้าง	หมดทุน	ซ่อมไม่ทัน ปวดเมื่อยเรื้อรัง กล้ามเนื้อลึบ ล้มง่าย
จิตใจ	หมดทุน · หรือเตาแรงจนหิวแล้วหยุดหงิด	ไม่มีแรงจะสนใจอะไร (ต้องแยกจากซึมเศร้า → แพทย์) · หงุดหงิดเป็นช่วงก่อนมือ

ส่วนที่ 9 . ทิศ — อาหารและสมุนไพรที่เหมาะสมกับร่างกาย

ส่วนที่ 2–8 ตอบว่า ลงมือที่ไหน แรงแค่ไหน . ส่วนนี้ตอบว่า เลือกกะไรกิน ไปทางไหน . เนื้อหาเกือบทั้งหมดมีอยู่แล้วในตำรากินอาหารตามวงล้อธาตุ บัตรนี้ไม่เขียนซ้ำ แต่บอกว่า **ชั้นทิศวางซ้อนบน** **สถานีตรงไหน** และ **อาหารกับสมุนไพรต่อกันอย่างไร**

9.1 “เหมาะสมกับร่างกาย” ของเพลินไพร แปลว่าสื่ออย่างพร้อมกัน

ถามตามลำดับ	เหมาะกับอะไร	ใช้อะไรตอบ	จากไหน
① ก่อนอื่น	ไม่ขัดกับโรคและยา	กล่อง ► ที่ประตูอาหาร	ตำราอาหาร บท 15 . ส่วนที่ 11 ของบัตรนี้
②	เหมาะกับสามปุมของวันนี้ คือลำดับและแรง	เตา . ค้าง . ทุน . คำถามกำลัง 3 ข้อ	ส่วนที่ 5–6
③	เหมาะกับ ► ทิศที่เอียงวันนี้	ปัก ► บนวงล้อ 7 วัน → อ่านป้ายสามช่อง ช่องหลักก่อน แล้วสองช่องที่แรง	บท 2 . 4 . 7
④	ไม่ขัดกับ ✕ ธาตุประจำตัว	อาหารประจำธาตุ . เมื่อ ► อยู่ทีเดียวกับ ✕ หรือคนละที่	บท 5 . 6

นี่คือ “สามคำถามก่อนตักข้าว” ของบท 5 (✕ ► และกำลัง) บวกด้าน เขียนใหม่ให้เห็นว่าคำถามกำลังคือชั้นที่ 1 และ ✕ ► คือชั้นที่ 2 . **ลำดับสำคัญ** . คนที่ข้อ ② บอกว่าหมดทุน จะใช้ข้อ ③ ได้แค่ “ตัวเสริม” ไม่ว่าทิศจะขัดแค่ไหน

9.2 ทิศเข้าที่สถานี ① เสมอ และสามคู่ของวงล้อมักไปกระทบคนละปุม ◦

อาหารและสมุนไพรเข้าประตูเดียวกันคือปาก สิ่งที่แตกต่างกันคือ **ทิศ** (ป้ายสามช่อง) และ **แรง** (บันไดใน 9.4) . ข้อสังเกตที่ช่วยผู้พาเดินเชื่อมสองชั้น และต้องติด ◦ เพราะเป็นการจัดของเพลินไพร

คู่บนวงล้อ	มักไปกระทบปุม	เพราะ	ตัวอย่างจากตารางสมุนไพร (บท 9 คอลัมน์ “ใช้ทำอะไรในครัว”)
ร้อน–เย็น	เตา	ของร้อน “ปลุกไฟ” ของเย็น “ดับร้อน”	ชิง ข่า พริกไทย ปลุกไฟ . ย่านาง อัญชัน มะนาว ดับร้อน
หนัก–เบา	ค้าง	ของหนักค้างง่าย ของเบา “ทำให้งานหนักเบาลง”	ตะไคร้ ใบมะกรูด ทำให้งานหนักเบาลง . สะระแหน่ กระเจี๊ยบ แก้งานที่ร้อนและหนัก
แห้ง–ชุ่ม	ทุน (ชั้นที่ 2 ของค้าง)	ชุ่ม = น้ำ + น้ำมัน + ความอุ่น คือสิ่งที่เติมทุน . แห้ง “ลดความมันและความชุ่ม”	มะรุ้ม ให้น้ำให้ความชุ่ม . น้ำซุประดุก น้ำงาดำอุ่น นมอุ่น (น้ำสมุนไพรประจำทิศ ชุ่ม บท 11) . มะแว้ง ลดความมัน

เป็น “คู่ที่มักคู่กัน” ไม่ใช่กฎ . ของหนึ่งอย่างมีสามช่อง จึงกระทบหลายปุมพร้อมกัน เช่น เครื่องเทศร้อนเกือบทุกชนิด **ร้อน แห้ง เบา พร้อมกัน** (บท 9) จึงปลุกเตาและเคลียร์ค้างพร้อมกัน แต่ทำให้คนที่แห้งอยู่แล้วแห้งขึ้น

9.3 สี่ศาสตร์จัดอาหารและสมุนไพรด้วย “คุณสมบัติ” เหมือนกัน . เรียงตามสถานีได้อีกชั้น

ศาสตร์	จัดด้วยอะไร	ตรงกับสามคู่ของวงล้ออย่างไร	หลักฐาน
แผนไทย	รสยา 9 รส (ฝาด หวาน เมาเบื่อ ขม เผ็ดร้อน มัน หอมเย็น เค็ม เปรี้ยว) . ฤทธิ์ร้อน เย็น . รสประจำธาตุ	ร้อน–เย็น ตรงกับเผ็ดร้อน กับ หอมเย็น . แห้ง–ชุ่ม ไกล่ ฝาด กับ มัน . หนัก–เบา อ่านจากตำรับ	•
แผนจีน	สี่ฤทธิ์ (ร้อน อุ่น เย็น หวาน) . ห้ารส (เปรี้ยว ขม หวาน เผ็ด เค็ม) . ทิศขึ้นลงเข้าออก . เส้นลมปราณที่เข้า	ร้อน–เย็น ตรงกับสี่ฤทธิ์โดยตรง . หนัก–เบา ไกล่ ทิศลงกับ ขึ้น . แห้ง–ชุ่ม ไกล่ “ขับชื้น” กับ “เสริมยิน”	•
อายุรเวท	ทกรส . วีระะ (ฤทธิ์ร้อน เย็น) . วิปากะ (รสหลังย่อย) . คุณะ 20 ข้อ (หนัก เบา ชุ่ม แห้ง ร้อน เย็น ...)	สามคู่ของวงล้ออยู่ในคุณะ 20 ข้อโดยตรง . นี่คือการมาของ วงล้อหกขั้ว	• การมีอยู่ . ◦ การเทียบ

ศาสตร์	จัดด้วยอะไร	ตรงกับสามคู่ของวงล้ออย่างไร	หลักฐาน
แผนปัจจุบัน	องค์ประกอบ (พลังงาน โปรตีน ไขมัน กากใย น้ำ) · ดัชนี น้ำตาล · สารออกฤทธิ์ในสมุนไพรและปฏิกิริยากับยา	ไม่มีสามคู่ · “หนัก” ไกล่ พลังงานสูง ไขมันสูง ย่อยช้า · “ซุ่ม” ไกล่ น้ำและไขมัน · ร้อน-เย็นไม่มีคู่เทียบ	○

กติกาเพิ่มสำหรับขั้นนี้ · เพลินไฟรอใช้ ป้ายสามช่องของตำราอาหารเป็นชุดเดียว และไม่อ้างว่าตรงกับทุกสำนัก · **ไม่แปลสมุนไพรรายตัวข้ามศาสตร์** (ชิงในตำรับแผนจีนกับชิงในตำรับแผนไทย มีบทบาทในทฤษฎีคนละอย่าง) ระดับ 1–3 ใช้แค่ป้ายของชิงในครัว · ความแตกต่างรายตัว (อาหารชนิดเดียวกันบางสำนักร้อนบางสำนักเย็น) คงไว้ในคอลัมน์ของศาสตร์นั้น

9.4 บันไดสามขั้นของแรง · อาหารกับสมุนไพรเป็นเรื่องเดียวกันที่แรงต่างกัน

ขั้น	คืออะไร	ใครทำ (ตาม 32 ศาสตร์)	เครื่องมือในตำราอาหาร	ด้าน ☺
1 · อาหารประจำวัน	ป้ายสามช่อง · วิธีปรุง ปริมาณ อุณหภูมิ ของกินคู่ · อาหารประจำธาตุ · กินแก้ทิศ	ทุกคน · ระดับ 1 ขึ้นไป · ทำเอง	บท 2 3 4 6 7 · อาหารพื้นอ่อนทุกช่องคือพื้นของทุกบ้าน	► โรคและยา (บท 15)
2 · สมุนไพรครัว และน้ำสมุนไพรอ่อน	“เครื่องมือแก้งานที่เล็กที่สุดและแรงที่สุด” ใบมะกรูดสองใบเปลี่ยนป้ายทั้งหมด · ใช้ในปริมาณอาหาร ใส่แกง ชงอ่อน	ระดับ 2–3 · เรียนแล้วทำเอง · = “อาหารและสมุนไพรปรับสมดุล แบบเล็กใกล้ตัว” ใน 32 ศาสตร์	ตารางสมุนไพรครัว บท 9 · น้ำสมุนไพร ประจำทิศ บท 11	ตั้งครรภ์ ให้นม · ยาละลายลิ้มเลือด เบาหวาน ความดัน · โรคตับ ไต · ก่อนผ่าตัด 2 สัปดาห์ · ไม่ดื่มเข้มข้นดื่มแทนยา
3 · ตำรับยาสมุนไพร	ฟ้าทะลายโจร ภูญาหนดแมว รางจืด วานหางจระเข้ และตำรับ · ตั้งจากทฤษฎีของศาสตร์นั้น (รสยาและสมุฏฐาน · ฤทธิ์รสและเส้นลมปราณ · รส วิริยะ วิปากะ)	หมอแผนไทย หมอแผนจีน ผู้รู้อายุเวท เกสัชกร · ระดับ 4 · ผู้ชำนาญ	นอกขอบเขตตำราอาหารและบัตรนี้ (บท 9 ชัดไว้แล้ว)	ผู้พาเดินไม่แนะนำ ไม่จ่าย ไม่ปรับ · ส่งต่อ · ถามยาประจำก่อนเสมอ

ทำไมต้องเป็นบันได · เพราะของขั้นที่ 2 ใช้ปุ่มเดียวกับขั้นที่ 1 คือ ปริมาณ อุณหภูมิ เมื่อไร และเปลี่ยนทิศได้ด้วยปุ่มเหล่านั้น (ชิงต้มอุ่นตอนเช้า ปลุกเตา · ชิงตองเผ็ดจัดตอนดึก ปลุกเตาผัดเวลา) · ขั้นที่ 3 ใช้ปุ่มที่ผู้พาเดินไม่มี คือขนาดยา ตำรับ และการติดตามแบบคลินิก จึงเป็นงานหมอ · ผู้พาเดินระดับ 3 รู้ว่าขั้นที่ 3 มีอยู่ รู้ว่าใครทำ และรู้ว่าต้องถาม “กินสมุนไพรอะไรอยู่ไหม” ทุกครั้งเพราะมันกระต่ายาประจำ

9.5 กติกาจากตำราอาหารที่ยกมาใช้ตรง ๆ ในขั้นนี้

- **ตัวนำ ตัวเสริม หยุคก่อน** (บท 7) · ตัวนำใช้เมื่อกำลังมากหรือกลาง วันละหนึ่งถึงสองอย่าง · ตัวเสริมเป็นพื้นของมือ ใช้ได้ทุกกำลัง · “การหยุคของที่เลี้ยงความเอียง มักได้ผลเร็วกว่าการเติมของแก้” — นี่คืออุดรูในภาษาของอาหาร
- **คนกำลังน้อยใช้ตัวเสริมเป็นหลัก และเปลี่ยนทีละอย่าง** (บท 5 · 7) = ช่อง 2 3 6 ในตารางแปดแบบ
- **เทียบป้ายสองชั้น** ช่องหลักของธาตุหรือของ ▲ ก่อน แล้วดูสองช่องที่แรง (บท 2) · อาหารไม่ปักบนวงล้อ วงล้ออ่านคน ป้ายอ่านอาหาร
- **เครื่องเทศร้อน ร้อน แห้ง เบา พร้อมกัน** จึงช่วยธาตุน้ำและธาตุลมน้ำมากที่สุด · ธาตุลมน้ำต้องการอุ่นแต่แห้งอยู่แล้ว ใช้กะเพรา กระชาย ใบมะกรูดในแกงที่มีน้ำ ได้อุ่นโดยไม่เพิ่มแห้ง (บท 9)
- **สมุนไพรครัวในปริมาณอาหาร** · น้ำสมุนไพรชงอ่อน ดื่มอุ่น หวานน้อย ไม่ดื่มเข้มข้นดื่มแทนยา (บท 9 · 11)
- **เมื่อ ▲ อยู่ทีเดียวกับ × ปรับได้ชัด · เมื่ออยู่คนละที่ใช้ช่องกลาง ๆ และแก้ที่ ▲ ก่อนชั่วคราว** (บท 5)

9.6 สามปุ่ม × ทิศ · อ่านคอลัมน์ทิศในตารางแปดแบบอย่างไร

คอลัมน์ “ทิศที่มักเอียง” ในส่วนที่ 6 เป็นค่าที่ **มักพบ** ในช่องนั้น ได้จากการจับคู่สัญญาณบ้านของช่องกับชั่วของวงล้อ (ช่อง 1 ตัวหนัก ต้อ → หนัก ซุ่ม · ช่อง 5 ร้อนใน หิวบ่อย → ร้อน แห้ง) จึงเป็น ○ ทั้งคอลัมน์ · ใช้เป็น “จุดเริ่มมอง” แล้วต้อง **ปัก ▲ บนวงล้อของคนตรงหน้า 7 วัน** ทุกครั้ง เพราะคนช่องเดียวกันเอียงคนละทางได้ (ช่อง 1 ที่เย็นร่วมด้วย กับช่อง 1 ที่ร้อนร่วมด้วย ใช้สมุนไพรครัวคนละชุด) · สิ่งที่ตารางให้ได้แน่กว่าคือ **ขั้นของบันได** ที่ใช้ได้ (ตัวนำ หรือตัวเสริมเท่านั้น) ซึ่งมาจากปุ่มทุน

ส่วนที่ 10 · สิ่งที่ช่วย — ป้ายเขียวของมิตินี้ ◦

หลักเดียวกับภาพสมอง ร่าง 3 · **ศาสตร์ไม่มีประตูล้าง** และในมิตินี้ชัดที่สุด เพราะสิ่งที่ช่วยกับเหตุเข้าประตูเดียวกันเลย คือปาก ต่างกันแค่ทิศ · ก้าวหยุดเหตุ = อุดรู · สิ่งที่ช่วย = ตักน้ำ · แผนจึงเป็น ก้าว 1 + สิ่งที่ช่วย 1–2 เสมอ

ปุ่มห้าปุ่มของมิตินี้ · ตำราอาหารให้อธิบายงานไว้สี่ทาง คือ **วิธีปรุง · ปริมาณ · อุณหภูมิ · ของกินคู่** และบัตรนี้เพิ่ม **เมื่อไร** เป็นปุ่มที่ห้า · ป้ายเขียวในตารางนี้คือขั้นที่ 1–2 ของบันได (ส่วนที่ 9.4) ส่วนทิศของแต่ละอย่างอ่านจากป้ายสามช่องในตำราอาหาร · ปุ่มเหล่านี้คือ “ทิศติดทีวีี่ทำ” ของมิตีพลังชีวิต ศาสตร์เดียวกันพาข้ามไปคนละทางได้ด้วยปุ่มเหล่านี้ (ขิงต้มอุ่นตอนเช้า = ฟืนเตา · ขิงคองเผ็ดจัดตอนดึก = ปลุกเตาผิงเวลา)

ตำแหน่ง	ดันเข็มจาก → ไป	สิ่งที่ช่วย (จาก 32 ศาสตร์ ฤทธิ์หลักที่พลังชีวิต และแบบเล็กใกล้ตัว)	ปุ่มที่ใช้	🕒 ด่านก่อนใช้
เตา (ถึงขั้น 1)	อ่อน → พอดี	อาหารพลังชีวิต (ต้ม ตุ่น นึ่ง อุ่น) · อาหารและสมุนไพรปรับสมดุลแบบครัว (ขิง ตะไคร้ พริกไทย · ป้าย ร้อน แห้ง เบา บท 9) · เดินเบา 10 นาทีหลังอาหาร ◦ · มือเป็นเวลา	อุณหภูมิ อุ่น · ปริมาณ เล็ก · เมื่อไร ตรงเวลา	ตั้งครรร์ ให้นม · ยาละลายลิ้มเลือด · กรดไหลย้อนรุนแรง ขิงมากไม่เหมาะ
เตา	แรงเกิน → พอดี	ไม่ข้ามมือ · ของชุ่ม เย็นอ่อน (ป้ายสามช่อง) · ลดเผ็ด ลดกาแฟท้องว่าง · กินช้า	อุณหภูมิ ไม่ร้อนจัด · เมื่อไร ไม่ข้ามมือ	สเปททองเรือรัง อาเจียน = ตรวจก่อน
ค้ำ (รับ-ขับ)	ค้ำ → รับได้ขับทัน	พื้นล้าไส้ (ผัก น้ำ กาแฟ เล็กมื่อดึก) ◦ · อาหารต้านอนุมูลอิสระ (ผักผลไม้ตามฤดู) ◦ · เดิน · นวดท้องเองเบา ๆ ◦ · เว้นช่วงท้องว่าง	ปริมาณ ลดต่อมือ · ของกินคู่ ผัก · เมื่อไร ไม่กินทับ	▶ ถ่ายเป็นเลือด ถ่ายดำ น้ำหนักลดเอง · โรคไต (โพแทสเซียม) · ยาละลายลิ้มเลือด (ผักใบเขียวมากผดปกติ) · ห้ามสวนล้างลำไส้เอง · ห้ามยาถ่ายซื้อเอง
ค้ำ	รับไม่ได้ → รับได้	= ฟืนเตา (แถวแรก) · มือเล็กหลายมือ	ปริมาณ · อุณหภูมิ	น้ำหนักลดเอง กลืนลำบาก = ตรวจก่อน
ทุน (ใช้-ซ่อม · ถึงขั้น 2)	หมดทุน → พอดี	โปรตีนทุกมือ ◦ · นอน (ถึงสมอง) ◦ · ลดภาระก่อนเพิ่มอาหาร · คนสลับดูแล · อาหารพลังชีวิตแบบเตารับได้	ปริมาณ ค่อย ๆ เพิ่ม · เมื่อไร มือเข้าต้องมี	โรคไตที่ต้องจำกัดโปรตีน ตามแพทย์ · เบาหวาน ตามแพทย์ · ห้ามอดเพื่อ “ล้างพิษ”
ทุน	ทุนกอง → พอดี	ขยับ (เดิน ชีงก์ ไทเก๊ก) ◦ · มือเย็นเบา · ลดหวานมันจืดจืด · ไม่กินดึก	ปริมาณ · เมื่อไร · วิธีปรุง	▶ บวม เหนื่อยนอนราบไม่ได้ · ผู้สูงอายุหกล้ม ผักใกล้ที่เกาะ
ท่อเข้า	ปิดท่อจากมิติต้นทาง	สมอง: ตั้งนาฬิกา (แดดเช้า มือเช้าเวลาเดิม) · จิตใจ: กินช้ากับคน ไม่กินพลบใจคนเดียว · ไหลเวียน: อุนตัว ขยับ · โครงสร้าง: ลูกทุก 50 นาที	—	ตามมิติต้นทาง

สีกฎของอุดรู · ตักน้ำ ในมิตินี้ · ① ถ้ายังกินดึกอยู่ สมุนไพรพื้นเตาตอนเช้าได้แค่ตักน้ำ เข้มติดกลับ · ② ฤทธิ์สั้น (มือนี่เบา) กับฤทธิ์สะสม (ทิวเข้ากลับมาใน 2–4 สัปดาห์ ◦) · ③ ทิศติดทีวีี่ทำ ด้วยห้าปุ่ม วิธีปรุง ปริมาณ อุณหภูมิ ของกินคู่ เมื่อไร · ④ ถ้าง่วง (กำลังน้อย) ใช้ได้แต่ของเบา ไม่งด ไม่ล้าง ไม่เย็นจัด ไม่เผ็ดจัด และทุกศาสตร์ผ่านด้านความปลอดภัยก่อนวงล้อ (คาบ 9)

ส่วนที่ 11 · ธงแดง เส้นเสียง และข้อห้ามที่ประตูอาหาร

อ้างอิง `_DATA/red-flags.yml` ไม่เพิ่มข้อใหม่ · มิตินี้มีธงแดงหนาแน่นกว่ามิตีอื่น เพราะอาการพลังชีวิตซ้อนกับโรคที่ต้องตรวจ

ชั้น	รหัสในไฟล์	สัญญาณ	ทำอะไร
ชั้นที่ 1	BLEED	อาเจียนหรือถ่ายเป็นเลือด ถ่ายดำ	1669 / ส่งโรงพยาบาลทันที
ชั้นที่ 1	F1	ไข้สูงเกิน 39 °C (ทวารเกิน 38 °C)	1669 / ส่งโรงพยาบาลทันที
ชั้นที่ 1	A	ปวดท้องเฉียบพลันรุนแรง	1669 / ส่งโรงพยาบาลทันที
ชั้นที่ 2	CA	น้ำหนักลดโดยไม่ตั้งใจ · กลืนลำบาก · การขับถ่ายเปลี่ยนแปลงไปต่อเนื่อง · คลำพบก้อน	พบแพทย์โดยเร็ว ก่อนเริ่มดูแลเอง
ชั้นที่ 2	FEVER_DAYS	ไข้หลายวัน	พบแพทย์โดยเร็ว
ชั้นที่ 2	SWELL	บวมร่วมกับเหนื่อยจนนอนราบไม่ได้	พบแพทย์โดยเร็ว

เส้นเสี่ยง ให้แพทย์ดูก่อน (ไม่ใช่ธงแดง แต่ต้องตรวจก่อนเดินวงล่าง) · เพลีย ซึม น้ำหนักเปลี่ยน ที่ *ไม่มีจุดเปลี่ยนในชีวิต* (ไทรอยด์ โลหิตจาง เบาหวาน ซึมเศร้า) · กินจุแต่ผอมลง · ท้องเสียหรือท้องผูกสลับกันเรื้อรัง · แสบท้องเรื้อรัง · อาการเกิน 4 สัปดาห์ที่ยังไม่เคยตรวจ (เกณฑ์เวลาในไฟล์)

กล่อง ๓ ที่ประจำอาหาร (ตามแพทย์ ไม่ปรับเอง) · เบาหวาน (โดยเฉพาะที่ฉีดอินซูลิน เวลาอาหารผูกกับยา) · โรคไต (โปรตีน โพแทสเซียม น้ำ) · หัวใจ (เกลือ น้ำ) · ยาละลายลิ่มเลือด (ผักใบเขียว สมุนไพร) · ตั้งครรภ์ ให้นม · ก่อนผ่าตัด 2 สัปดาห์ งดสมุนไพร · ยาถ่าย ยาลดกรดที่ซื้อกินเองเป็นประจำ ถ้ามแพทย์หรือเภสัชกร **ไม่หยุด ไม่ลด ไม่ปรับยาเอง**

ส่วนที่ 12 · สองตัวอย่างเดินตามสถานี

ยายบุญมี · 78 ปี (ตำราอาหาร บท 5 และ 14)

ชั้น	อ่านได้ว่า
ด่าน	ใจส่วนที่เพิ่งเป็น → ตรวจหัวใจและความดันก่อน (ELDER_CV) · น้ำหนักลดเล็กน้อยจาก “กินน้อยลงตั้งแต่อยู่คนเดียว” มีจุดเปลี่ยนในชีวิต ไม่ใช่เส้นเสี่ยง แต่ให้แพทย์รู้
สามปุ่ม	เตา อ่อน (ไม่หิวเข้า กินแล้วแน่น) · ค้าง ไม่มี (ผอม ไม่อืด) · ทุน หมด (กำลัง 3 ข้อ ตอบใช้ 1 ข้อ) → ช่องที่ 3
ประตูที่ดิน	① รับ – ท่อจิตใจ (กินข้าวเย็นคนเดียว กินน้อยและเร็ว) · กาแฟดำบ่อย (เตาแรงผิดเวลา + ท่อไปสมอง)
อุดรู	กินข้าวเย็นกับป้าสนใจ (ปิดท่อจิตใจ) · งดกาแฟบ่อยไปก่อน
ตักน้ำ	เดิมถึงแบบที่เตารับได้ · ข้าวต้มปลาใส่ซิงอ่อนตอนเช้า แกงจืดฟักทองเที่ยง น้ำอุ่นแทนน้ำเย็น นมอุ่นใส่ขมิ้นแก้วเล็ก บ่าย (ปุ่ม: อุ่น · เล็ก · ตรงเวลา)
ทิศ (ชั้นที่ 2)	▲ ของยายปักที่เย็นและแห้ง → ของอุ่น ชุ่ม · กำลังน้อย จึงใช้แค่ ตัวเสริม (ข้าวต้ม ซุปใส นมอุ่น ซิงอ่อนในแกง) ไม่ใช่ตัวนำแรงอย่างน้ำซิงเข้ม · ชั้นที่ 3 ไม่แตะ ถ้ายายมียาประจำ ถ้ามแพทย์เรื่องขมิ้นด้วย
วัดผล 2 สัปดาห์	หิวเข้ากลับมาใหม่ · ตอบคำถามกำลังได้เพิ่มใหม่ · เมื่อถึงมีของแล้วค่อยขยับจากตัวเสริมไปตัวนำ

ลุงทอง · หลังตรุษจีน (ชุมชนรัฐาตุ เล่ม 2 บท 8)

ชั้น	อ่านได้ว่า
ด่าน	ขาบวมข้างเดียวไหม นอนราบเหนื่อยไหม → ไม่ · ผ่าน
สามปุ่ม	เตา อ่อน (ตัวหนัก ง่วงทั้งวัน) · ค้าง มี (กินข้าวเหนียวขนมทุกมื้อ หน้าบวมเช้า) · ทุน พอ → ช่องที่ 1
ประตูที่ดิน	① รับ (ปริมาณและชนิด ร้อน ชุ่ม หนักมาก ติดกันหลายวัน) · จังหวะ (กินตับไม่มีช่วงท้องว่าง)

ชั้น	อ่านได้ว่า
อุดร	ของฝากที่เหลือเต็มตู้ ให้แบ่งไปก่อน · มือเย็นเบา ก่อนสองทุ่ม
ตักน้ำ	เดินหลังอาหารเย็น 10 นาที · แกดจัดผักแทนข้าวเหนียวหนึ่งมือ · น้ำอุ่น (ปุ่ม: ปริมาณ · ของกินคู่ · เมื่อไร)
ทิศ (ชั้นที่ 2)	▲ ปักที่หนัก (และชุ่ม) → กินไปทางเบา แห้งอ่อน · กำลังกลาง ใช้ ตัวนำ ได้วันละหนึ่งอย่าง ตะไคร้หรือขิงในแกง น้ำตะไคร้อุ่น · หยุดก่อน ข้าวเหนียว ขนมหะทิ ระหว่าง 7 วัน (หยุดของที่เสี่ยงความเอียงได้ผลเร็วกว่าเดิมของแก) · ✕ ของลู่อยู่ที่เดียวกับ ▲ จึงปรับได้ชัด
วัดผล	“เริ่มยากแต่พอเริ่มแล้วดีขึ้น” คือข้อชี้ขาดของหนัก · ตัวเบาหลังมือไหนก่อน

ส่วนที่ 13 · ความเข้าใจผิดที่คาดว่าจะพบ

- เอาคำของศาสตร์หนึ่งไปพูดกับผู้รับการดูแลราวกับตรวจมาแล้ว (“คุณม้ามพร่อง” “คุณมีอามะ”) ทั้งที่อ่านจากสัญญาณบ้าน
- แก้ “ค้ำ” ด้วยการรดหรือล้าง ในคนที่ทุรนหมด (ช่องที่ 2 และ 3) ซึ่งผิดกฎพร่องมาก่อนเกินทั้งสี่ศาสตร์
- เติมอาหารบำรุงหนัก ๆ ลงบนเตาที่ดับ แล้วได้ค้ำเพิ่ม
- อ่านปุ่มเตาจาก “ไม่หิวเข้า” โดยไม่ถามว่ากินดีไหม (ต่อจากสมอง)
- ใช้ตารางแปดแบบเป็นการวินิจฉัย หรือใช้เลือกตำรับยา
- ลืมนวาทองอืดมีสองแบบ (ไหลเวียน กับ พลังชีวิต) แล้วแก้อาหารให้คนที่นั่งรอสี่ชั่วโมง
- ข้ามด่าน ไปอ่านสามปุ่มในคนที่น้ำหนักลดเองหรือถ่ายดำ
- ใช้คอลัมน์ทิศในตารางแปดแบบแทนการปัก ▲ บนวงล้อของคนตรงหน้า
- ใช้ตัวนำ (น้ำขิงเข้มข้น ของเย็นจัด) กับคนกำลังน้อย ทั้งที่ช่องบอกว่าใช้ได้แค่ตัวเสริม
- ต้มสมุนไพรควรร่วมชั้นต้มแทนยา หรือก้าวข้ามไปชั้นที่ 3 โดยไม่ผ่านหมอ · ไม่ถามว่ากินสมุนไพรอะไรอยู่ก่อนดยาประจำ

ส่วนที่ 14 · ใช้ที่ไหน

ที่	ใช้ส่วนไหน
Basic Course คาบ 6–7	ป้ายสามช่อง · อาหารประจำธาตุ · กินแก้ทิศ · สมุนไพรควรรวในปริมาณอาหาร (บันไดชั้น 1–2) · คำจำ รับ-ขับ ใช้-ซ่อม · พร่องมาก่อนเกิน · ไม่สอนสถานีและสามปุ่ม
Basic Course คาบ 9–10	“เวลาของมือก่อนชนิดของอาหาร” และด้านความปลอดภัยที่ประตูดอาหาร
ชุมชนรู้ธาตุ เล่ม 3	สามปุ่ม + ตารางแปดแบบ (ตัดคอลัมน์คำใกล้เคียงออก เก็บคอลัมน์ทิศ) + บันไดสามชั้น
ชุมชนรู้ธาตุ เล่ม 4 · ผู้ส่งต่อความรู้	ครบ รวมตารางห้าสถานี เพื่อคุยกับหมอต่างศาสตร์ด้วยภาษาของเขา
คอร์ส Advance	ครบ + หมอแผนไทย หมอแผนจีน มาสอนคอลัมน์ของตัวเองคนละคาบ
ตำรากินอาหารตามวงล้อธาตุ ฉบับปรับปรุง	บท 14 เพิ่ม “สามปุ่ม” หนึ่งหน้า
ภาพหน้าเดียว A3	ร่าง 2 แนบมากับบัตรนี้ · เพิ่มคอลัมน์ทิศและบันไดสามชั้นที่ประตูดอาหาร

ส่วนที่ 15 · สำหรับทีมหมอ · รายการ ◦ ที่ต้องเคาะ

#	เรื่อง	ใครตรวจ	ข้อเสนอตั้งต้น
1	หลัก “เรียงตามสถานี ไม่แปลทฤษฎี” และสามกติกการเทียบ	ทุกศาสตร์	รับเป็นกติกาของ Canon ในการเขียนข้ามศาสตร์ทุกมิติ
2	ถ้อยคำในคอลัมน์แผนไทยของตารางห้าสถานี (ปริมาณคคิ · ธาตุดิน 20 น้ำ 12 · มูลเหตุ 8 · กาลสมุฏฐาน)	หมอแผนไทย	ตรวจคำและการจัดสถานี
3	ถ้อยคำในคอลัมน์แผนจีน (ม้ามกระเพาะ · ขึ้น เสมหะอาหารตกค้าง · จิง · นาฬิกาอวัยวะ)	หมอแผนจีน	ตรวจคำและการจัดสถานี
4	ถ้อยคำในคอลัมน์อายุรเวท (อคนีสีสภาพ · อามะ · ธาตุเจ็ด · โอชะ · มละ)	ผู้รู้อายุรเวท	ตรวจคำ โดยเฉพาะการใช้ “วิชม” เป็นปุ่มเตาแบบ “ไม่แน่นอน”
5	ป้ายแผนปัจจุบันในตาราง (จุลชีพ ◦ · การอักเสบต่ำ ๆ ◦ · นาฬิกาในอวัยวะ ◦)	แพทย์แผนปัจจุบัน	ตรวจว่าไม่เกินหลักฐาน · ห้ามเขียน “อามะ = การอักเสบ”
6	คอลัมน์ “คำใกล้เคียง” ในตารางแปดแบบ	ทุกศาสตร์	รับเป็น “ป้ายบอกทาง” หรือตัดทิ้งทั้งคอลัมน์ถ้าเห็นว่าเสี่ยงต่อการถูกอ่านเป็นการแปล
7	กฎลำดับ “พื้นเตา → เคลียร์ค้าง → เต็มทุน” และข้อยกเว้นคนหมดทุนมาก	ทุกศาสตร์	รับเป็นสมมติฐาน ทดลองกับเคส
8	ฝ่าลิ้นเป็นสัญญาณประกอบ ไม่ใช่ข้อชี้ขาด	แผนไทย แผนจีน	รับ · หรือยกเป็นข้อชี้ขาดในระดับ 4
9	ช่องที่ต้อง “ตรวจก่อน” (2 · 6 · 8)	แพทย์แผนปัจจุบัน	ตรวจว่าครบ และไม่มากเกินไปจนผู้พาเดินส่งต่อทุกคน
10	ตารางจังหวะสี่ศาสตร์ (ช่วงเวลาในกาลสมุฏฐานและนาฬิกาอวัยวะ)	แผนไทย แผนจีน	ตรวจตัวเลขซ้ำโง่ง
11	ป้ายเขียนสิ่งที่ช่วย และด้าน ☹ แต่ละแถว	หมอแผนไทย + เกสัชกร	ตรวจคู่กับคอลัมน์ “ผ่านอะไร” ของ 32 ศาสตร์
12	คอลัมน์ “ทิศที่มักเอียง” ในตารางแปดแบบ และตัวนำ ตัวเสริมจากครวที่เลือกใส่	หมอแผนไทย	ตรวจกับป้ายในตำราอาหาร บท 9 · 11 · ตัดชนิดที่ไม่เหมาะ
13	การจับคู่ ร้อน-เย็น ↔ เตา · หน้า-เบา ↔ ค้าง · แห้ง-ชุ่ม ↔ ทุน (9.2)	ทุกศาสตร์	รับเป็น “คู่ที่มักคู่กัน” ไม่ใช่กฎ · หรือตัดถ้าเห็นว่าชวนให้อ่านเป็นกฎ
14	ตารางคุณสมบัติสี่ศาสตร์ (9.3) โดยเฉพาะการเทียบรสยา 9 รส และสี่ฤทธิ์ห้ารส กับสามคู่ของวงล้อ	หมอแผนไทย หมอแผนจีน ผู้รู้อายุรเวท	ตรวจถ้อยคำ · ไม่ให้เกิน ◦
15	บันไดสามขั้น และเส้นแบ่งขั้นที่ 2 กับ 3 (ปริมาณอาหารกับ ปริมาณยา)	หมอแผนไทย + เกสัชกร	ตรวจว่าขีดพอที่ผู้พาเดินจะไม่ล้า
16	ข้อบัตร์ “13.2 ด้านในมิติพลังชีวิต”	ทีม	ต่อท้าย 13.1 · หมวดวงล่าง · หรือรวมกลับเข้า 13.1 ส่วนที่ 6 เมื่อเคาะแล้ว

เอกสารนี้เป็นข้อเสนอภายในทีม ไม่ใช่การวินิจฉัยหรือสั่งจ่ายยา · ไม่อ้างว่าธาตุ อาหาร หรือศาสตร์ใดรักษาโรค · ทุกช่องที่เทียบข้ามศาสตร์เป็น ◦ จนกว่าหมอศาสตร์นั้นจะตรวจ · รายการธงแดงทุกข้ออ้าง `_DATA/red-flags.yml` ไม่เพิ่มข้อใหม่ · เพลินไพร 13 ค.ศ. 2569

ด้านในมิติพลังชีวิต — ห้าสถานี . สามปุ่ม . สีศาสตร์

ชุมเข้าไปในมิติพลังชีวิตของหัวใจ . โคจรเดียวกับภาพสมอง (ประตู → หน้าปัด → ถัง → ส่งออก) . ภาพประกอบข้อเสนอบัตร 13.2 ร่าง 2 . 13 ต.ค. 2569 . ระดับ 3 ขึ้นไป . ทุกช่องที่เทียบข้ามศาสตร์ = ◦

สีศาสตร์ไม่ได้ตรงกันที่ทฤษฎี แต่ตรงกันที่ลำดับของงาน รับ → เตา → แปลง → ใช้และเก็บ → ขับ . เราใช้สถานีเป็นแกน ให้แต่ละศาสตร์เก็บภาษาของตัวเอง แล้วย่อเหลือ**สามปุ่ม** เตาอ่อนหรือแรง . มีของค้างไหม . พุนพอไหม (ลงมือที่ไหน แรงแค่ไหน) . **วงล้อและป้ายสามช่องบอกทิศ** (กินอะไร ไปทางไหน) ซ่อนอีกชั้น . **ศาสตร์ไม่มีประตูล้าง** ที่นัซัดที่สุด เหตุและสิ่งที่ช่วยเข้าประตูเดียวกันคือปาก ต่างกันแค่ทิศ

ประตูเข้า . สิ่งที่เราควบคุมได้ = จุดลงมือ

สิ่งที่กิน ดื่ม สูด ทา กล่อง 6 . สถานี ① ②

ไปกระทบปุ่ม เตา ค้าง

- ชามมือ . กินดึก . กินทับตอนยังอด
- จูบจับหวานมันทอด . เย็นจัดตอนท้องว่าง
- กินเร็ว กินหน้าจ่อ . น้ำน้อย . เหล้า บุหรี่ . สมุนไพรที่กินเองโดยไม่บอกหมอ

ก้าวหยุดเหตุ **มือเย็นก่อนสองทุ่ม** **ไม่กินทับตอนยังอด**

น้ำอุ่นผกกับมือ **หยุดของที่เสี่ยงความเอียง**

บันไดแรง 3 ชั้น สิ่งที่ช่วยกับเหตุเข้าประตูเดียวกัน ต่างกันที่ทิศและแรง

① อาหาร ป้ายสามช่อง . ทุกคน

→

② สมุนไพรควรรู้ น้ำสมุนไพรอ่อน . ปริมาณอาหาร . ระดับ 2-3

→

③ ตำรายา . หมอ . ส่งต่อ

จังหวะ กล่อง 3 . เข้าสถานี ② ⑤

ไปกระทบปุ่ม เตา

- มือไม่เป็นเวลา . มือใหญ่ตอนดึก . ทำงานกะ
- กลืนอุจจาระปัสสาวะเพราะงาน
- ไม่มีช่วงท้องว่างเลยทั้งวัน

ก้าวหยุดเหตุ **มือเช้าเวลาเดิมทุกวัน** **มือใหญ่ไว้กลางวัน**

เว้น 4 ชม. ระหว่างมือ

การใช้แรง . อากาศ กล่อง 5 . 4 . เข้าสถานี ④ ②

ไปกระทบปุ่ม พุน

- งานเกินกำลัง . ดูแลคนป่วยไม่มีวันพัก . นั่งนิ่งแล้วพุนกอง
- ผ่นขึ้นเย็น เตาอ่อน . ร้อนจัดแล้วกินแต่เย็น

ก้าวหยุดเหตุ **ลดภาระก่อนเพิ่มอาหาร** **เดิน 10 นาทีหลังอาหาร**

ต่อจากมิติอื่น ส่งออกของเขา = ประตูของเขา

สมอง . นาฬิกาเลื่อน หัวใจ ไม่หิวเช้า → **เตา** อ่านผิดว่าอ่อน

ช่วย ◦ แดกเข้า . มือเช้าเวลาเดิม

จิตใจ . แบก เบื่ออาหาร หรือกินปลอมใจ → **พุน / ค้าง**

ช่วย ◦ กินข้าวกับคน . ไม่กินคนเดียวหน้าจ่อ

ไหลเวียน . อ่อน ตัวเย็น ย่อยช้า → **เตา** **ช่วย** ◦ อุ่นตัว . ขับ

มูลเหตุแห่งโรค 8 ประการของแผนไทย กระจายลงกล่องชีวิต 6 กล่องได้เกือบพอดี ◦

ห้องควบคุม . หน้าปัด 2 อัน = คำจำเดิม รับ-ขับ . ใช้-ซ่อม . เชี่ยวกลาง = พอดี . ปลายแดง = เพี้ยน

① รับ-ขับ คำจำ: ค้าง

สถานี ① ② ⑤ . แผนปัจจุบัน: การย่อยและการเคลื่อนของกระเพาะลำไส้ . จุลชีพ ◦ . การขับทางลำไส้ ไต ผิว

ประตูที่กระทบหน้าปัดนี้บ่อย: สิ่งกิน (ปริมาณ ดึก ทับ) . จังหวะ (ไม่มีช่วงท้องว่าง) . ท่อไหลเวียน (ตัวเย็น) . ท่อจิตใจ (กินปลอมใจ)

ปลายซ้าย ค้าง รับได้ ขับไม่ทัน . อืด ท้องผูก ตัวหนักหลังกิน เสมหะ ฝ้าลิ้นหนา ง่วงหลังกิน

ปลายขวา รับไม่ได้ เตาอ่อนจนรับไม่ลง . ไม่หิว กินแล้วแน่น ผอมลง ตัวเย็น

ข้อชี้ขาด ค้าง: ผูกกับชนิดและปริมาณที่กิน เว้นแล้วดีขึ้น . ต่างจากอืดแบบไหลเวียนที่ดีขึ้นเมื่อขับเรอ ผายลม (ตัดลิ้นแล้ว)

สิ่งที่ช่วย ◦ . ดันเข็มกลับเขี้ยว จากค้าง ฟันลำไส้ ผัก น้ำ กาแฟ ◦ . เดินหลังอาหาร . นวดท้องเบา ๆ ◦ . จากรับไม่ได้ = ฟันเตา มือเล็กอุ่น ต้มตุ๋น . ปุ่ม: ปริมาณ . ของกินคู่ . ไม่กินทับ

② ใช้-ซ่อม คำจำ: หมดพุน

สถานี ③ ④ . แผนปัจจุบัน: สมดุลพลังงาน . โปรตีนกับการซ่อมเนื้อเยื่อขณะนอน . มวลกล้ามเนื้อ . ฮอริโมนที่คุมการใช้และเก็บ

ประตูที่กระทบหน้าปัดนี้บ่อย: การใช้แรง (งานเกินกำลัง ผุดผ่น) . สิ่งกิน (กินน้อย กินคนเดียว) . ท่อจิตใจ (เบื่ออาหาร) . ถังสมอง (นอนไม่พอ ซ่อมไม่ทัน)

ปลายซ้าย หมดพุน ใช้มากกว่าซ่อม . เพลีย ฟื้นฟูแล้วไม่หาย ผลหายช้า ป่วยบ่อย ตัวเย็น

ปลายขวา พุนกอง ใช้น้อยจนกอง . น้ำหนักขึ้น ตือ หนัก ขับแล้วเบาขัด

ข้อชี้ขาด หมดพุน: คำถามกำลัง 3 ข้อ (บัตร 09) ตอบใช้ไม่ถึง 2 ข้อ . ► เพลีย น้ำหนักเปลี่ยน ที่ไม่มีจุดเปลี่ยนในชีวิต = ตรวจก่อน

★ เตาเป็นหน้าปัดแม่ของมิตินี้ (อ่านที่ถัง) — เตาอ่อนแล้วของที่กินไม่กลายเป็นพุน . เตาแรงแล้วเผาพุนเร็ว . ลำดับ ฟันเตา → เคลียร์ค้าง → เตมพุน (◦) . ยกเว้นคนหมดพุนมาก เดิมแบบที่เตารับได้ทันที

สิ่งที่ช่วย ◦ . ดันเข็มกลับเขี้ยว จากหมดพุน โปรตีนทุกมื้อ ◦ . นอน ◦ . ลดภาระก่อนเพิ่มอาหาร ◦ . จากพุนกอง ขับ ขับ ทิ้งเก็ก ◦ . มือเย็นเบา . เลิกจูบจิ๊บ . ปุ่ม: ปริมาณ ค่อย ๆ . มือเช้าต้องมี

สามปุ่ม → แดบแบบ . ชั้นที่ 1 บอกลำดับและแรง . ชั้นที่ 2 บอกทิศ (ทิศเป็นคำที่มักพบ ต้องปัก ▲ บนวงล้อของนครหน้าจริง . ตัวนำใช้เมื่อกำลังมาก-กลาง ตัวเสริมใช้ได้ทุกกำลัง . คำใกล้เคียงของสีศาสตร์บัตร 13.2 ส่วนที่ 6)

#	เตา	ค้าง	พุน	หน้าตาที่บ้าน	ก้าวแรก . ชั้นที่ 1 (คำนำ - เตมถึง - ฟันเตา → เคลียร์ค้าง)	ทิศที่มักเอียง → กินไปทาง . ตัวนำ/ตัวเสริมจากครัว . ชั้นที่ 2 ◦
1	อ่อน	มี	พอ	อืด ตัวหนัก ตือ ง่วงหลังกิน น้ำหนักขึ้น	ฟันเตา + เคลียร์ค้าง . ยังไม่เตมพุน	หนัก-ซุ่ม → เบา แห้งอ่อน อุ่น . ตัวนำ ชิง ตะไคร้ โขมกระด . หยุด ข้าวเหนียว กะทิ ของทอด
2	อ่อน	มี	หมด	เพลีย ตัวเย็น แอืด บวมดู กินน้อยไม่ผอม	ตรวจก่อน (ไทรอยด์ โลหิตจาง) . ฟันเตา เบาที่สุด ห้ามกด ห้ามล้าง	ทิศเดียวกับ 1 แต่ใช้ได้แค่ตัวเสริม แกงจัดขึ้นร้อน ซุปใส . ไม่เย็นจัด
3	อ่อน	ไม่มี	หมด	ไม่หิว กินน้อย ผอมลง ผลหายช้า ตัวเย็น	เตมถึงก่อน แบบที่เตารับได้ . ► น้ำหนักลดเอง = ตรวจ	เย็น-แห้ง-เบา → อุ่น ซุ่ม . ตัวเสริม ข้าวต้มปลาขิงอ่อน นมอุ่นขมิ้น ซุปกระดูก . หยุด เย็นจัด
4	อ่อน	ไม่มี	พอ	ปกติ แรกกินผิดเวลาแล้วรวน (เตาไม่แน่นอน)	ปิดประตูจังหวะ เวลาเดิมทุกวัน พอ	ทิศไม่คงที่ อ่านวงล้อ 7 วัน . ฟัน = อาหารพื้นร้อนทุกช่อง
5	แรง	ไม่มี	พอ	หิวบ่อย หิวแล้วหงุดหงิด ร้อนใน กินจุไม่อ้วน	ไม่ข้ามมือ . ลดเผ็ด กาแฟท้องว่าง	ร้อน-แห้ง → เย็นอ่อน ซุ่ม . ตัวนำ ใบบัวบก ย่านาง ัญชัน . หยุด พริกแห้ง เหล้า
6	แรง	ไม่มี	หมด	กินจุแต่ผอม เพลีย ร้อนใน ปากแห้ง นอนไม่ลึก	ตรวจก่อน (ไทรอยด์เป็นพิษ เบาหวาน) . เตมพุนด้วยของซุ่ม	ร้อน-แห้ง-เบา → ซุ่ม หนักอ่อน . ตัวเสริม ซุปใส นมอุ่น งาดำ พักเขี้ยว . ไม่เย็นจัด
7	แรง	มี	พอ	กินเร็ว กินจุ ของทอด ร้อนในแต่ อืด สิว ท้องผูกแห้ง	ลดปริมาณต่อมื้อก่อนชนิด . ผัก น้ำ . ไม่กินดึก	ร้อน-ซุ่ม-หนัก → เบา แห้งอ่อน . ตัวนำ มะขาม กระเจี๊ยบ มะนาว ผักชี . หยุด ของทอด กะทิ
8	แรง	มี	หมด	หายาก . แรงตัวเองนานจนพุนหมดแต่ยังกินหนัก	ส่งหมอ ทุกศาสตร์	ให้หมอปักทิศ

ถัง . ส่องชั้น ◦ / ◦

ปุ่ม เตา อ่านที่ชั้น 1 . ค้าง ที่หน้าปัด ① . พุน ที่หน้าปัด ② และชั้น 2 . ของคืบบนเตาที่คืบ กองเป็นภาระ

ถังพร้อม
เตา: ไม่หิวเช้า . กินแล้วหนัก . ฝ้าลิ้น ◦
พุน: กำลัง 3 ข้อ ใช้ไม่ถึง 2 . ผลหายช้า
ช่วยเตม ◦ เตา: มือเล็ก อุ่น ตรงเวลา .
พุน: โปรตีน นอน พัก

ส่งออก . ท่อไปเป็นประตูของมิติอื่น

→ ไหลเวียน

ผ่านท่อ ค้าง → อ่อนและต้น

หน้าตาที่ปลายทาง ตัวหนัก บวมดู ซาตึง ท้องอืดข้อน (วงวนค้าง-ไหลเวียน . บัตร 13)

→ สมอง

ผ่านท่อ ค้าง . และนาฬิกาที่ตั้งด้วยมือ

หน้าตาที่ปลายทาง ง่วงหลังกิน มึน . กินดึกแล้วนอนไม่ลึก ตื่นไม่สดชื่นทั้งที่นอนพอ

→ โครงสร้าง

ผ่านท่อ หมดพุน

หน้าตาที่ปลายทาง ซ่อมไม่ทัน ปวดเมื่อยเรื้อรัง กล้ามเนื้อลีบ ล้มง่าย

→ จิตใจ

ผ่านท่อ หมดพุน . หรือเตาแรงจนหิวแล้วหงุดหงิด

หน้าตาที่ปลายทาง ไม่มีแรงจะสนใจอะไร (แยกจากซึมเศร้า → แพทย์) . หงุดหงิดเป็นช่วงก่อนมือ

อุดรู . ตักน้ำ — ในมิตินี้ ห้าปุ่มของวิธีทำคือ วิธีปรุง . ปริมาณ . อุณหภูมิ . ของกินคู่ . เมื่อไร ◦ ร่างให้หมอแผนไทยตรวจ

1. **ก้าวหยุดเหตุ = อุดรูที่ประตู . สิ่งช่วย = ตักน้ำ** — ถ้ายังกินดึกอยู่ ชิงต้มตอนเช้าได้แค่ตักน้ำ เข้มติดกลีบ . แผนคือ **ก้าว 1 + สิ่งช่วย 1-2**
2. **ฤทธิ์สั้น กับ ฤทธิ์สะสม** — มื้อนี้เป็นฤทธิ์สั้น . หิวเข้ากลับมาใน 2-4 สัปดาห์คือฤทธิ์สะสม ◦
3. **ทิศที่ดีวิธีทำ** — ชิงต้มอุ่นตอนเช้า = ฟันเตา . ชิงดองเผ็ดจัดตอนดึก = ปลุกเตาผิดเวลา
4. **ถ่วงวาง (กำลังน้อย)** ใช้ได้แต่ของเบา ไม่กด ไม่ล้าง ไม่เย็นจัด ไม่เผ็ดจัด . ทุกศาสตร์ผ่านด่านความปลอดภัยก่อนวงล้อ

ตัวอย่าง . ยายบุญมี (ช่อง 3)

ด้านใจสั้นเพิงเป็น → ตรวจหัวใจก่อน

อุดรู กินข้าวเย็นกับปัสสาวะใจ (ปิดท่อจิตใจ) .

ดกแพพ่าย

ตักน้ำ ข้าวต้มปลาขิงอ่อนเช้า . แกงจัด

พักทองเที่ยง . น้ำอุ่น → **เตา** ชั้น 1 (อุ่น . เล็ก . ตรงเวลา)

วัดที่ "หิวเข้ากลับมาใหม่" ก่อนแตะทิศบนวงล้อ

ห้าสถานี . แกนที่สีศาสตร์ยืนร่วม — คำในแถวเดียวกัน "อยู่สถานีเดียวกัน" ไม่ได้ "แปลว่าสิ่งเดียวกัน" (คอลัมน์ศาสตร์ = ◦ ทุกช่อง)

สถานี	คำบ้าน (แกน)	แผนไทย	แผนจีน	อายุรเวท	แผนปัจจุบัน	อ่านจากตัวเอง ◦
① รับ	เข้าปาก . เมื่อไร . เท่าไร . กับใคร	อาหาร ข้อแรกในมูลเหตุ 8 . กาลสมุฏฐาน	กระเพาะรับและทำให้สุก . กินผิดเวลา เย็นจัด ทำร้ายม้าม	อาหารตามฤดูแล้ง วัชระรวมชาติแต่กำเนิด . ไม่กินทับ	ปริมาณ คุณภาพ จังหวะมือ . กินเร็ว กินหน้าจ่อ	สมุดมือ 3 วัน
② เตา	ไฟอยู่ . เปลี่ยนของนอกเป็นของเรา	ธาตุไฟ ปริมาณคึก (ไฟ 4 กอง)	หยางม้าม ชีกระเพาะ . ม้ามชอบแห้ง เกลียดชื้น	อัคนี 4 สภาพ: สมดุล อ่อน แรงเกิน ไม่แน่นอน	น้ำย่อย การเคลื่อน . อัตราเผาผลาญ ไทรอยด์	หิวเข้าไหม . กินแล้วเบาหรือหนัก
③ แปลง	ดูซึม . สร้างเลือด เนื้อกระดูก	ธาตุดิน 20 . ธาตุน้ำ 12	ม้ามแปลงเป็นซีและเลือด . ชีหลังกำเนิด	ธาตุทั้งเจ็ด สร้างต่อกันเป็นชั้น	การดูดซึม . โปรตีน . จุลชีพ ◦	ผลหายเร็วไหม . ผมเล็บ ผิว
④ ใช้-เก็บ	แรงที่ใช้ กับพุนที่เก็บ	กำลัง . ธาตุเสื่อม . ทำงานเกินกำลัง	ซี (แรงใช้) . จิงที่ใดเก็บ (พุนลึก)	โอชะ . พละ	สมดุลพลังงาน . กล้ามเนื้อ ไชมันสำรอง . อินซูลิน ไทรอยด์	เพลียนอนแล้วหายไหม . กำลัง 3 ข้อ
⑤ ขับ	ออกได้หมดไหม . ของที่ย่อยไม่หมดไปไหน	เสมหะ ดี ลม กำเริบ . อุจจาระ ปัสสาวะ เหงื่อ . กลิ่น	ลำไส้ใหญ่ กระเพาะปัสสาวะ . ชิน เสมหะอาหารตกค้าง	มละ 3 ทาง . อามะ อุดสโรตัส	ลำไส้ ตับ ไต ผิว . ของค้างกับจุลชีพ ◦ . อักเสบต่ำ ๆ ◦	อุจจาระ ปัสสาวะ เหงื่อ . ตัวหนักหลังกิน . ฝ้าลิ้น ◦

สามข้อที่สีศาสตร์ตรงกันจริง . เตามีกำลังไม่เท่ากันและเป็นจุดพลิก (ชั้น 1) . ของที่ย่อยไม่หมดกลายเป็นเหตุและลาม (ค้าง) . พุนที่หมดเป็นคนละเรื่องกับของค้าง และห้ามวิธีแรง (หมดพุน) . ที่ไม่ตรงกัน (อาหารร้อนหรือเย็น กลไกที่ลาม ชั้นของเนื้อเยื่อ) คงไว้ในคอลัมน์ของศาสตร์นั้น

กฎที่ใช้ทั้งภาพ

- **เรียงตามสถานี ไม่แปลทฤษฎี** — ไม่พูดกับใครว่า "คุณมีพร่อง" "คุณมีอามะ" เพราะเราอ่านจากสัญญาณบ้าน ไม่ได้ตรวจด้วยวิธีของศาสตร์นั้น
- **ลำดับ:** ด้าน → เตมถึงถ้าหมดพุน → ฟันเตา → เคลียร์ค้าง → ปรับทิศด้วยวงล้อ (◦) . พร่องมาก่อนกิน (ตำราอาหาร บท 5)
- **จังหวะยืนบนสี่ขา** — กาลสมุฏฐาน . นาฬิกาอวัยวะ . อัคนีแรงสุดกลางวัน . นาฬิกาในอวัยวะที่ตั้งด้วยมือ ◦ — "เวลาของมือก่อนชนิดของอาหาร"
- **สองชั้นซ้อนกัน** — สามปุ่มบอกสถานีและแรง . วงล้อบอกทิศ (ร้อน-เย็น → เตา . หนัก-เบา → ค้าง . แห้ง-ซุ่ม → พุน ◦ คู่ที่มีคู่กัน ไม่ใช่กฎ) . ป้ายสามช่องอ่านอาหารและสมุนไพร . สมุนไพรควรใช้ในปริมาณอาหาร ไม่ดื่มเข้มข้นแทนยา

► **ธงแดงและเส้นเสี่ยงของมิตินี้ . อ้าง DATA/red-flags.yml ไม่เพิ่มข้อใหม่**

ชั้นที่ 1 . 1669 วันที่: อาเจียนหรือถ่ายเป็นเลือด ถ่ายดำ (BLEED) . ใช้สูงเกิน 39 °C (F1) . ปวดท้องเฉียบพลันรุนแรง (A)
ชั้นที่ 2 . พบแพทย์ก่อน: น้ำหนักลดโดยไม่ตั้งใจ . กลืนลำบาก . การขับถ่ายเปลี่ยนต่อเนื่อง . คลำพบก้อน (CA) . ใช้หลายวัน . บวมร่วมกับเหนื่อยนอนราบไม่ได้
เส้นเสี่ยง ให้แพทย์ดูก่อน: เพลีย ซึม น้ำหนักเปลี่ยน ที่ไม่มีจุดเปลี่ยนในชีวิต (ไทรอยด์ โลหิตจาง เบาหวาน ซึมเศร้า) . กินจุแต่ผอมลง . แสบท้องเรื้อรัง . กิน 4 สัปดาห์ยังไม่เคยตรวจ
กล่อง ► ที่ประตูอาหาร: เบาหวาน (อินซูลิน) . ไต (โปรตีน โปแทสเซียม) . หัวใจ (เกลือ น้ำ) . ยาละลายลิ่มเลือด . ตั้งครรภ์ . ก่อนผ่าตัด 2 สัปดาห์ . ห้ามสวนล้างลำไส้เอง . ยาถ่ายซื้อเอง ถามเภสัชกร . ไม่หยุด ไม่ลด ไม่ปรับยาเอง

ระดับหลักฐาน . ◦ แน่น . ◦ สอดคล้อง . ◦ การจัดของเพลินไพร รอทิมหมอเคาะ . ป้ายเขียว "สิ่งที่ช่วย" และทุกช่องเทียบข้ามศาสตร์ = ◦ . ภาพนี้ใช้เพื่อการเรียนรู้และพาเดิน ไม่ใช่การวินิจฉัยหรือสั่งจ่ายยา . เพลินไพร

ด้านในมิติไหลเวียน — ปัมสาม · ทางเปิด · เต็มทุกวัน

ข้อเสนอบัตร 13.3 ของ Canon 0 (ส่วนขยายของบัตร 13.1 ส่วนที่ 4) · ร่าง 1 · 13 ต.ค. 2569 · รอทีมหมอตระวชช่อง ◦

แก่นหนึ่งประโยค · สี่ศาสตร์เรียกสิ่งที่ไหลคนละชื่อ (ลม · ชีและเลือด · วาตะและรสะ · เลือด น้ำเหลือง อากาศ) แต่เห็นตรงกันที่ *วงจรของการไหล* คือ แรงขับ → ทาง → ของที่ไหล → ถึงปลาย → กลับและระบาย · เพลินไพรใช้ห้าสถานนี้เป็นแกน และย่อเหลือสามปุม คือ **แรงส่งอ่อนหรือแรง · ทางตันหรือคั่ง · ถึงวันนี้เต็มหรือยัง (ขยับ น้ำ อุ่น)** · ไหลเวียนไม่มีคลังเก็บ ต้องเต็มทุกวัน และเป็นตัวส่งต่อที่รับแรงจากเกือบทุกมิติ จุดลงมือจึงมักอยู่ที่มิติต้นทาง ไม่ใช่ที่ไหลเวียนเอง **ที่มา** · ขยายจากบัตร 13.1 ส่วนที่ 4 (ไหลเวียน — อ่อน · ตัน · เร่ง) · บัตร 13 (ลมทั้ง 6 กองอยู่ไหลเวียน · นิยามไหลเวียนใหม่ · ข้อขัดขาดท้องอืด) · บัตร 15 (ไหลเวียนเป็นตัวส่งต่อ) · 32 ศาสตร์ ฤทธิ์หลักที่ไหลเวียน 7 ศาสตร์ · ชุมชนรู้ธาตุ เล่ม 2 (ใจสั้นที่เพิ่งเป็น ตรวจก่อน) · แผนคาบ 8 สิ่งแวดล้อมตามธาตุ

ระดับหลักฐาน · ● แน่น · ● สอดคล้อง · ◦ สมมติฐานหรือการจัดของเพลินไพร ทุกช่องที่เทียบข้ามศาสตร์ต้องให้หมอแผนไทย หมอแผนจีน และผู้รู้อายุรเวทตรวจ **การเปิดเผย** · [ระดับ 3 ขึ้นไป] ทั้งเอกสาร · ระดับ 1–2 ใช้วงล้อและคำจำ อ่อน · ตัน · เร่ง กับข้อขัดขาดท้องอืดเท่านั้น

ส่วนที่ 1 · ทำไมமிตินี้เขียนต่างจากพลังชีวิต

พลังชีวิตมี “ลำดับของงาน” ให้ยึด (รับ → เตา → แปลง → ใช้ → ขับ) · ไหลเวียนไม่มีลำดับ แต่มี **วงจร** · สิ่งที่ไหลต้องถูกขับ ต้องมีทางไป ต้องมีของพอ ต้องไปถึงปลาย แล้วต้องกลับ · วงจรนี้ทุกศาสตร์วาดเหมือนกันแม้จะเรียกของที่ไหลคนละชื่อ

กับดักของมิตินี้ · คำว่า “ลม” “ชี” “วาตะ” ฟังคล้ายกันจนคนอยากเขียนเครื่องหมายเท่ากับ แต่ลม 6 กองของแผนไทยคือหน้าที่ของการเคลื่อน · ชีของแผนจีนคือพลังที่ทำหลายหน้าที่รวมทั้งการเคลื่อน · วาตะของอายุรเวทคือหลักการเคลื่อนไหวทั้งหมดรวมประสาท · ส่วนแผนปัจจุบันไม่มีคำรวมเลย มีแต่ระบบย่อย (หัวใจหลอดเลือด น้ำเหลือง หายใจ ประสาทอัตโนมัติ) · **เรียงตามสถานี ไม่แปลทฤษฎี** จึงใช้ที่นี่เหมือนบัตร 13.2 และสามกติกาดั้งเดิมใช้ทั้งเอกสาร (แกนคือสถานีและสัญญาณบ้าน · คำของแต่ละศาสตร์อยู่คอลัมน์ตัวเอง · ชื่อภาวะเป็นของหมอศาสตร์นั้น)

สิ่งที่ต่างจากพลังชีวิตและต้องเขียนให้ชัด

เรื่อง	พลังชีวิต	ไหลเวียน
ถึง	สองชั้น เก็บได้ (เตา · พุนสำรอง)	ไม่มีคลัง ต้องเต็มทุกวันด้วย ขยับ · น้ำ · อุ่น (บัตร 13.1 ◦) · วันไหนไม่เต็ม อากาศมาวันนั้น
ตำแหน่งในเส้นโยงใย	ต้นทางได้บ่อย (ค้ำ หมดพุน)	ตัวส่งต่อ รับแรงจากเกือบทุกมิติ (บัตร 15) · อากาศที่ไหลเวียนจึงมักเป็น <i>ทางผ่าน</i> ไม่ใช่ต้นทาง
จุดลงมือ	ที่ประตูดอาหารและจังหวะ	ครึ่งหนึ่งอยู่ที่ประตูดของมิตินี้ (อากาศ การขยับ น้ำ) อีกครึ่งอยู่ที่ มิติต้นทาง (สมอง โครงสร้าง พลังชีวิต) · ถ้าแก้แต่ไหลเวียน เข้มติดกลับ
ธงแดง	ซ้อนกับโรคที่ต้องตรวจ (น้ำหนกลด ถ่ายดำ)	ซ้อนกับ ภาวะฉุกเฉิน (หัวใจ หลอดเลือดสมอง ลิ้มเลือด) · ด้านชั้นที่ 1 ของมิตินี้คือด้านที่ต้องทอให้ขึ้นใจที่สุด

ส่วนที่ 2 · ห้าสถานี — ตารางสี่ศาสตร์

คอลัมน์ศาสตร์ทั้งสี่ = ◦ ทุกช่อง · คอลัมน์ “อ่านจากตัวเอง” = ●

สถานี	คำบ้าน (แกนเพลินไพร)	แผนไทย	แผนจีน	อายุรเวท	แผนปัจจุบัน	อ่านจากตัวเอง
① แรงขับ	บั้นสาม: หัวใจ · กล้ามเนื้อขา และการขับ · ลมหายใจ	ลมอัสสาสะปัสสาสะ (ลมหายใจ เข้าออก) · หทัยวัตถุ · อิริยาบถ ในมุลเหตุ 8	หัวใจคุมเลือด · ปอดคุมซี่และ ผลักเลือด · “ซี่เดิน เลือดเดิน”	ปราณะวายุ (ลมหายใจ) · วยานะวายุ (กระจายทั่วร่าง) · วายาม (การออกกำลังกาย)	หัวใจและความดัน · บั้นกล้ามเนื้ออ่อน · บั้นกะบังลมช่วยเลือด ดำไหลกลับ · ออกซิเจน	ชีพจรเวลาพัก · หายใจลึกถึง ท้องไหม · วันนั้นเดินก้นาที่
② ทาง	เส้นเปิด หรือถูกกด ถูกเกร็ง ถูก ความเย็นบีบ	เส้นสิบ · ประตูลม (จุดที่ลมถูก กัน เปิดได้ด้วยการนวด) · ลม พัดทั่วกาย (อังกม้งคานุสารี)	เส้นลมปราณ 12 · ซี่ติดขัด · เลือดคั่ง · “ไหลคั่งไม่ปวด ไม่ ไหลจึงปวด” · ความเย็นทำให้ แข็งตัว	สโรตัส (ทางเดิน) · วาตะติดขัด เมื่อทางอุดหรือแห้ง	หลอดเลือด · การกดทับจาก กล้ามเนื้อและท่า · หลอดเลือด หดตัวเมื่อเย็น · ลิ่มเลือด (■)	ขา ตึง ปวดที่ตีสั้นเมื่อขยับหรือ เปลี่ยนท่า · ซีดเฉพาะที่
③ ของที่ไหล	เลือด น้ำ ลม · มีพื่อใหม่ อุ่นใหม่	ธาตุน้ำ 12 (โลหิต เหงื่อ น้ำ เหลือง) · ลมกุจฉิยาและ โภฏฐาสา (ลมในท้องและ ลำไส้) · เลือดลม	เลือด (เสวีย) · สารน้ำ (จินเย) · ซี่ · เลือดพร่อง ซี่พร่อง ขึ้นขวาง ทาง	รชะธาตุ (น้ำเลี้ยง) · รักตะธาตุ (เลือด) · ปริมาณและคุณภาพ ของของเหลว	ปริมาตรเลือด · ภาวะขาดน้ำ · เม็ดเลือด (โลหิตจาง ■ ตรวจ) · ความหนืด · ลมในทางเดิน อาหาร	คิมน้ำแก้ว · ปัสสาวะสีเข้มไหม · ปากแห้ง · ตัวเย็นทั้งตัว
④ ถึงปลาย	ปลายมือเท้า ผิว ศีรษะ อวัยวะ ได้รับไหม	ลมพัดขึ้นเบื้องบน (อุทังคมา) · ลมพัดทั่วกาย · ผิวอุ่น สีหน้า	ซี่และเลือดเลี้ยงปลายทาง · มือ เท้าเย็น = หยางไปไม่ถึง · หน้า มีดเมือลูก = ซี่ไม่ขึ้น	วยานะวายนารสะไปทั่ว · ผิว และความอุ่นคือผลของปิตตะที่ ถูกพาไป	การไหลเวียนส่วนปลาย · ความ ดันเมื่อเปลี่ยนท่า · การไปเลี้ยง สมอง · ผิวและอุณหภูมิปลาย มือเท้า	มือเท้าอุ่นหรือเย็น · เวียนเวลา ลูก · สีเล็บ สริมฝีปาก · มีเหงื่อ ใหม
⑤ กลับและระบาย	เลือดดำ น้ำเหลืองไหลกลับ · หายใจออก · เหงื่อ ปัสสาวะ ผายลม เรอ	ลมพัดลงเบื้องต่ำ (อโรคมา) · ลมในลำไส้ออกทางผายลม · เหงื่อระบายความร้อน	ซี่ของปอดลง · ซี่ของกระเพาะ ลง (เรอ ผายลมคือซี่ลงได้) · ม้ามคุมเลือดให้อยู่ในเส้น · ขึ้น คั้งที่ขา	อปานะวายุ (ลมพัดลง ขับออก) · สมานะ (ลมกลางท้อง) · เหงื่อ เป็นมละ	หลอดเลือดดำและล้นกันย้อน · น้ำเหลือง · การหายใจออกเต็ม · เหงื่อและปัสสาวะคุมปริมาตร · บวมเมือกลับไม่ทัน	บวมตอนเย็นยุบเข้า · เส้นขอด · หนักขา · ตีสั้นเมื่อยขาสูง · เรอ ผายลมแล้วโล่ง

หมายเหตุต่อสถานี

- สถานี ① แรงขับ · ทุกศาสตร์นับ *ลมหายใจ* เป็นแรงขับของการไหล ไม่ใช่แค่การเอาอากาศเข้า (ปอดคุมซี่ · ปราณะ · ลมอัสสาสะปัสสาสะ · บั้นกะบังลม) • นี่คือนิเหตุผลที่ซึกง โยคะลมหายใจ และ “หายใจออกยาวกว่าเข้า” อยู่ในมิติไหลเวียน ไม่ใช่สมองอย่างเดียว · และทุกศาสตร์นับ *การขับ* เป็นบั้นที่ยึดได้ทุกวัน
- สถานี ② ทาง · นี่คือนิเหตุที่ *สึศาสตร์ไม่ตรงกันเรื่องแผนที่มากที่สุด* เส้นสิบของแผนไทย เส้นลมปราณ 12 ของแผนจีน สโรตัสของอายุรเวท และหลอดเลือดของแผนปัจจุบัน *ไม่ใช่แผนที่เดียวกัน* ห้ามวางทับกัน · สิ่งตรงกันคือหลักว่า “ทางที่ถูกกด ถูกเกร็ง หรือถูกความเย็นบีบ จะทำให้ปลายทางไม่ได้รับ” • และสัญญาณบ้านคือ ขา ตึง ปวด ที่ตีสั้นเมื่อขยับ
- สถานี ③ ของที่ไหล · แผนปัจจุบันให้น้ำหนัก “ปริมาตรและเม็ดเลือด” (ขาดน้ำ โลหิตจาง) ซึ่งเป็นของที่ตรวจได้และต้องตรวจก่อนเดินวงล่าง · สามศาสตร์ดั้งเดิมให้น้ำหนัก “ความอุ่นและความ คล่อง” ของสิ่งที่ไหล · เพลินไพรเอาทั้งสองมาเป็นถึง (น้ำ · อุ่น)
- สถานี ④ ถึงปลาย · สัญญาณบ้านตรงกันทุกศาสตร์ (มือเท้าเย็น เวียนเมือลูก) และเป็นสัญญาณที่ผู้สูงอายุต้องผ่านด่าน ELDER_CV ก่อนอ่านบ่มได้
- สถานี ⑤ กลับและระบาย · ที่มาของปลาย “คั้ง” ซึ่งบัตร์ 13.1 ยังไม่ได้แยกจาก “อ่อน” · แผนจีนและแผนปัจจุบันแยกชัดที่สุด (ขึ้นคั้งที่ขา · เลือดดำไหลกลับไม่ทัน) · “เรอ ผายลมแล้วโล่ง” คือข้อ ซึ่ขาดท้องอืดแบบไหลเวียนที่ตัดสินแล้ว และอยู่สถานีนี้

ส่วนที่ 3 · สามข้อที่สึศาสตร์เห็นตรงกันจริง ๆ

ข้อตกลงร่วม	แผนไทย	แผนจีน	อายุรเวท	แผนปัจจุบัน	หลักฐาน	ในบัตร์ 13.1 คือ
1 · ไหลคั่งไม่ปวด ไหลไม่ คล่องจึงขา ตึง ปวด	ลมตัน เลือดลมไม่เดิน · เปิด ประตูลม	“ทงเจ้อปู้ทง ท่งเจ้อปู้ทง” ไหล แล้วไม่ปวด ปวดคือไม่ไหล	วาตะติดขัดในสโรตัส	การกดทับและการขาดเลือด เฉพาะที่ทำให้ขาและปวด · ลม ในลำไส้ที่ไม่เคลื่อนไหวให้อืด	•	หน้าปัด ตัน · ข้อซึ่ขาดท้องอืด แบบไหลเวียน

หน้าปัด	ปลายซ้าย	พอดี	ปลายขวา	ระบบในแผนปัจจุบัน	ข้อชี้ขาด	หลักฐาน
① แรงส่ง	อ่อน มือเท้าเย็น เวียนเวลาลุก ตะคริว ไม่มีเหงื่อ ชีต เพื่อยมือ ยืนนาน	ลูกแล้วไม่เวียน ปลายอุ่น	แรง ใจสั่นเป็นพัก หายใจตื้น ร้อนวูบ มือสั่น เหงื่อออกง่าย	อ่อน: ความดันและปริมาตร เลือด ปัมกล้ามเนื้อ · แรง: ซิมพา เทติก คาเฟอีน ใช้ ไทรอยด์ (▶ ตรวจ)	อ่อน: ดีขึ้นเมื่อขยับ ดื่มน้ำ อุ่น ตัว · แรง: เกิดหลังเครียด กาแฟ อดนอน และไม่มีเจ็บหน้าอก (ถ้ามี = ธงแดง)	•
② ทาง	ตัน ไปไม่ถึง · ขาปลายมือเท้า ตึงแน่น ท้องอืดหลังนั่งนาน ชีต เฉพาะที่	ถึงปลาย กลับทัน	คั่ง กลับไม่ทัน · บวมตอนเย็น ยุบเช้า หนักขา เส้นขอด (▶ บวมข้างเดียว)	ตัน: การกดทับ หลอดเลือดหด จากเย็น ลมในลำไส้ไม่เคลื่อน · คั่ง: เลือดดำและน้ำเหลืองไหล กลับช้า ล้นกันยอน ยืนนาน เค็ม	ตัน: ดีขึ้นเมื่อขยับ เปลี่ยนท่า เรอ ผายลม (ตัดสินแล้ว) · คั่ง: ดีขึ้นเมื่อยกขาสูง นอนราบ และ เป็นสองข้างเท่ากัน	• ตัน · ◦ การแยกคั่ง ◦

ถึง · ขยับ น้ำ อุ่น (เดิมทุกวัน) ◦

ช่อง	เดิมด้วย	สัญญาณพร่อง	ตรงกับสถานี	หลักฐาน
ขยับ (แรงขยับที่ยึด)	เดิน · ลูกทุก 50 นาที · หายใจออกยาว · ชีตง ไทเก็ก ฤๅษีตัดตน	วันไหนไม่ได้เดินเลย อาการมาทันที · นั่งแล้ว ขาชา	① ⑤	•
น้ำ (ตัวกลาง)	น้ำอุ่นผูกกับมือ · ซุป · ผลไม้ฉ่ำ	ปัสสาวะเข้ม ปากแห้ง เวียนเมื่อลุก ตะคริว	③	• ◦ ▶ ผู้ที่แพทย์จำกัดน้ำ ไม่เพิ่มเอง
อุ่น (ความคล่อง)	ถูเท้า ผ่าคลุม · แช่เท้า ประคบ · ย้ายพัน ช่องลม · ของอุ่น	ตัวเย็นทั้งวัน มือเท้าเย็น ปวดเมื่อยเมื่ออากาศ เปลี่ยน	③ ②	• หลอดเลือดหดเมื่อเย็น · ◦ การจัดเป็นถึง

การจัดสามอย่างเป็นถึงเดียวเป็นของเพลินไพร ◦ **ไม่มีคั่ง** คือข้อต่างจากทุกมิติ ถัดนี้เดิมนั้นใช้วันนี้ · **เดิมถึงก่อน** ในผู้สูงอายุกำลังน้อยที่ตัวเย็นและดื่มน้ำน้อย ห้ามเริ่มด้วยวิธีแรง (อบ นวดแรง กัว
ซา) ให้อุ่นตัวและน้ำก่อน (บัตร 09)

สามปุ่ม

ปุ่ม	อ่านจาก	ถามว่า	หลักฐาน
ปุ่มแรง	หน้าปัด ①	แรงส่งอ่อน หรือถูกแรง	•
ปุ่มทาง	หน้าปัด ②	ไปไม่ถึง (ตัน) หรือกลับไม่ทัน (คั่ง)	• / ◦
ปุ่มถึง	ถึงสามช่อง	วันนี้เดินไหม คืบไหม อุ่นไหม	•

ความสัมพันธ์ระหว่างปุ่ม ◦ · ถึงเป็น “แม่” ของมิตินี้ (เหมือนนาฬิกาในสมอง เตาในพลังชีวิต) · ถึงพร่อง → แรงส่งอ่อนและทางตันพร้อมกันในวันเดียว · และ **ปุ่มแรงฝั่งแรง เกือบทั้งหมดเป็นท่อจาก
สมอง** ไม่ใช่ของมิตินี้เอง จุดลงมือจึงอยู่ที่ดัดเครื่องยนต์ (บัตร 13.1 ส่วนที่ 2) ไม่ใช่ที่ไหลเวียน · **กฎลำดับ:** ด่านก่อน → เดิมถึง (อุ่น น้ำ ขยับ) → เปิดทาง → แล้วค่อยหาว่าแรงถูกเร่งจากมิติไหน

สัญญาณที่อ่านจากตัวเองได้ · เรียงตามสถานี

สัญญาณบ้าน	สถานี	ชี้ปุ่มไหน	ศาสตร์ที่ใช้	หมายเหตุ
มือเท้าเย็นหรืออุ่น	④	แรง · ถึง (อุ่น)	ทั้งสี่	• เย็นทั้งตัว = ถึง · เย็นเฉพาะข้างหรือชีต เฉพาะที่ = ทางตัน ให้แพทย์ดู
เวียนเวลาลุก	④ ①	แรง (อ่อน) · ถึง (น้ำ)	ทั้งสี่	▶ ผู้สูงอายุ = ELDER_CV ตรวจก่อน · ดีขึ้น เมื่อดื่มน้ำและลุกช้า
ขา ตึง ดีขึ้นเมื่อขยับ	②	ทาง (ตัน)	ทั้งสี่	• ข้อชี้ขาด · ขาครึ่งซีกหรือร่วมกับอ่อนแรง = STROKE

สัญญาณบ้าน	สถานี	ซี่ปั๊มไหน	ศาสตร์ที่ใช้	หมายเหตุ
ห้องอืดหลังนั่งนาน เหนื่อยลมแล้วโล่ง	② ⑤	ทาง (ตัน)	ทั้งสี่	ตัดสินแล้ว แยกจากอืดแบบพลังชีวิต (ผูกกับของที่กิน)
บวมเย้นยุบเข้า หน้าขา	⑤	ทาง (คั่ง)	แผนจีน · แผนปัจจุบัน ชัด · แผนไทย อายุรเวท ๕	■ บวมข้างเดียว หรือบวมร่วมเหนือยอน ราบไม่ได้ = SWELL
ใจสั่นเป็นพัก มือสั่น	①	แรง (เร่ง)	ทั้งสี่	ใจสั่นที่เพิ่งเป็น ตรวจหัวใจและความดัน ก่อน (เล่ม 2) · ไม่มีเจ็บหน้าอก
หายใจตื้น ถอนหายใจบ่อย	①	แรง (เร่ง) · ถัง (ขยับ)	ทั้งสี่	หายใจออกยาวแล้วดีขึ้น = เร่งจากสมอง · ■ หายใจลำบาก หอบ = S
ปัสสาวะเข้ม ปากแห้ง	③	ถัง (น้ำ)	ทั้งสี่	ผู้ที่แพทย์จำกัดน้ำ ไม่เพิ่มเอง
ตะคริวกลางคืน	③ ①	ถัง (น้ำ) · แรง (อ่อน)	ทั้งสี่	๕
ปวดเมื่อยเมื่ออากาศเปลี่ยน ฝนตก	② ③	ถัง (อุ่น) · ทาง	แผนไทย แผนจีน อายุรเวท ชัด · แผนปัจจุบัน ๕	สัญญาณที่สามศาสตร์ดั้งเดิมใช้มากกว่าแผน ปัจจุบัน

ส่วนที่ 6 · สามปั๊ม → แปรแบบที่พบบ่อย

มิตินี้ไม่แยกเป็น 2x2x2 แบบพลังชีวิต เพราะปั๊มทางมีสามค่า (โล่ง ตัน คั่ง) และฝั่งเร่งมักมาจากท่อ · จึงเขียนเป็น **แปรแบบที่พบบ่อยในห้องตรวจและในบ้าน** แทน · คอลัมน์ “คำใกล้เคียง” = ○ บ้ายบอกทางให้หมอศาสตร์นั้นหาต่อ ไม่ใช้การแปล

#	แรง	ทาง	ถัง	หน้าตาที่บ้าน	คำใกล้เคียง (○)	ต้นทางมักอยู่ที่	ก้าวแรก (ขั้นที่ 1)	ทิศและสิ่งที่ช่วยจาก ครัวและบ้าน (ขั้นที่ 2 · ○)
1	อ่อน	โล่ง	พร่องน้ำ ขยับ	เวียนเวลาลูก มือเท้าเย็น ตะคริว ไม่มีเหงื่อ ปัสสาวะเข้ม	แผนจีน: ซี่พร่อง เลือดพร่อง · อายุรเวท: วาตะเพิ่ม รสขพร่อง · แผนไทย: ลมกำเริบจากอดน้ำ · แผนปัจจุบัน: ขาดน้ำ ความดันตกเมื่อลูก (■ ตรวจ โลหิตจาง)	โหลเวียนเอง (ประตูน้ำกาย)	ด้าน ELDER CV ก่อน · เดิมถึง น้ำอุ่นผูกกับมือ ลูกช้า ๆ เดินเบา	เย็น-แห้ง-เบา → อุ่น ชุ่ม · ชูปใส น้ำขิงอ่อน น้ำซุประดุก · ทุ้งเท้า · หยุดก่อน กาแฟ ของเย็นจัด
2	อ่อน	ตัน	พร่องอุ่น	ตัวเย็นทั้งตัว ปวดเมื่อยเมื่ออากาศเปลี่ยน มือเท้าเย็นซิด	แผนจีน: หยางพร่อง ความเย็นจับเส้น · อายุรเวท: วาตะ-กษะเย็น · แผนไทย: ลมเย็นกำเริบ ธาตุน้ำ ลมน้ำในฤดูหนาว	ประตูอากาศ (กล่อง 4)	ย้ายพันช่องลม · ทุ้งเท้า ฝัากลุ่ม · แซ่เท้าอุ่น · เช็ดตัวให้แห้งอุ่นทันที หลังตากฝน	เย็น → อุ่น · แกรร่อน ขิง ข่า กะเพรา (ร้อน แห้งเบา) ในแกงที่มีน้ำ · อบประคบ (ขั้น 3 ถ้ากำลังพอ)

#	แรง	ทาง	ถั่ง	หน้าตาที่บ้าน	คำใกล้เคียง (๐)	ต้นทางมักอยู่ที่	ก้าวแรก (ขั้นที่ 1)	ทิศและสิ่งที่ช่วยจาก ครัวและบ้าน (ขั้นที่ 2 · ๐)
3	พอดิ	ต้น	พรองขยับ	ขาปลายมือเท้า ท้องอืด หลังนั่งนาน ตึงคอเบา เรอผายลมแล้วโล่ง	แผนจีน: ซี่ตืดขัด · อายุรเวท: วาตะติดขัด ในสโรตัส · แผนไทย: ลมในท้องเดินไม่สะดวก “นั่งนานลมตื้นขึ้น” · แผนปัจจุบัน: กดทับจาก ท่า ลมในลำไส้ไม่เคลื่อน	ประตูกาใช้กาย (กลอง 5)	ลุกเดินทุก 50 นาที · เปลี่ยนท่า · หายใจ ลงท้อง · ไม่ต้องแก็ก อาหาร	เบา เคลื่อน → เดิน ซีก กึ่งชิดตน · น้ำตะไคร้ ใบมะกรูดในแกง (ขับลม ทำให้เบา) · นวดท้องเอง เบา ๆ
4	พอดิ	ต้น	พอ	ขา ตึง ร้าวเฉพาะที่ ตาม ท่าหรืองานเดิม	แผนจีน: เลือดคั่งเฉพาะ ที่ · แผนไทย: เส้นตึง ลม ถูกกั้นที่ประตูลม · แผน ปัจจุบัน: กล้ามเนื้อเกร็ง กดเส้นประสาทและ หลอดเลือด	ท่อจากโครงสร้าง (ทำ ใช้)	แก้ที่โครงสร้าง: จอ ระดับตา เปลี่ยนข้าง สะพาย · ► ร้าวร่วมขา หรืออ่อนแรง = ตรวจ	ประคบอุ่น นวดเปิดทาง ลม (ผู้ชำนาญ) · กัวชา เบาที่บ่า (ถ้าไม่กินยา ละลายลิ่มเลือด)
5	พอดิ	คั่ง	พรองขยับ	บวมขาตอนเย็นยุบเช้า หน้าขา เส้นขอต สอง ข้างเท่ากัน	แผนจีน: ขึ้นคั่งที่ขา ซี่ ม้าไม่ยกน้ำ · อายุรเวท: กษะ-วาตะ คั่งเบื้องล่าง · แผน ปัจจุบัน: เลือดดำไหล กลับช้า ยืนนาน เค็ม	ประตูกาใช้กาย (ยืนทั้ง วัน) · น้ำและเค็ม	► บวมข้างเดียว / นอน ราบเหนือ = SWELL ก่อน · ยกขาสูงตอนพัก · เขย่งน่องขณะยืน · ลด เค็ม	เบา แห้งอ่อน → ลดเค็ม ของดอง · น้ำกระเจี๊ยบ น้ำตะไคร้ · ไม่แช่เท้า ร้อนจัดถ้าเส้นขอต รุนแรง
6	เร่ง	โล่ง	พอ	ใจสั่นเป็นพัก หายใจตื้น มือสั่น ร้อนวูบ หลัง เครียด กาแฟ อดนอน	แผนจีน: ซี่ตับติดขัด แปรเป็นไฟ · หัวใจร้อน · อายุรเวท: วาตะ-ปิตตะ กำเริบ · แผนไทย: ลม พัดขึ้นเบื้องบน ลม ปลายปัดคาด	ท่อจากสมอง (เครื่องยนต์เร่งค้ำ) · ประตูกาแฟ	ใจสั่นที่เพิ่งเป็น ตรวจ หัวใจและความดันก่อน (► ACS ถ้าเจ็บหน้าอก) · แล้วแก้ที่สมอง: จอดับ กาแฟไม่เกินเที่ยง หายใจออกยาว	ร้อน-เบา → เย็นอ่อน ชุ่ม หนักอ่อน · น้ำใบ บวบ เก๊กฮวย · เดินช้า ไม่ใช่วิ่ง · เสี่ยงบำบัด จังหวะช้า ชะเท้าอุ่น ก่อนนอน (ทางพัก)
7	เร่ง	โล่ง	พรองน้ำ	ใจเต้นเร็ว หน้ามืด ปาก แห้ง เหงื่อท่วม หลัง ทำงานกลางแดดหรือใน ห้องอบ	แผนจีน: ความร้อน ทำลายสารน้ำ ซี่และยิน พรอง · อายุรเวท: ปิตตะกำเริบ รสแฉะ · แผนปัจจุบัน: ขาดน้ำ จากความร้อน (► โรค ลมร้อน)	ประตูกาอากาศ (ร้อนจัด) + น้ำ	ออกจากความร้อน น้ำ ร่มทันที · ► ซึม สบสน ใช้สูง = 1669 · พักในที่ เย็น	ร้อน-แห้ง → เย็น ชุ่ม · น้ำเปล่า น้ำผลไม้ฉ่ำ น้ำ เก๊กฮวย อัญชัน · ไม่ใช่ ของเย็นจัดทีเดียวมาก
8	อ่อน	ต้น	พรองทุกช่อง	เพลีย ตัวเย็น ขา ย่อยช้า ท้องอืด บวมดู มาพร้อม กัน	แผนจีน: หยางพรอง ขึ้น คั่ง ซี่พรอง · อายุรเวท: อัคนีอ่อน อามะอุดสโร ตัส · แผนไทย: ลมและ เสมหะกำเริบ ธาตุเสื่อม	ท่อจากพลังชีวิต (ค้ำ หมดทุน) · วงวนค้ำ- ไหลเวียน	ตรวจก่อน (โลหิตจาง ไทรอยด์ หัวใจ) · แล้ว แก้ที่พลังชีวิต (บัตร 13.2 ช่อง 2) · ไหลเวียน ให้แค่เติมถึงแบบเบา	เติมถึงแบบเบา: อุ่นตัว น้ำอุ่น เดินสั้น ๆ · ตัว เสริมเท่านั้น ไม่ใช่ข้อ บวมแรง กัวชา

วิธีใช้ตารางนี้ · คอถัมน์ “**ต้นทางมักอยู่ที่**” คือหัวใจของมิตินี้ · แบบ 4 6 8 ต้นทางไม่ได้อยู่ที่ไหลเวียน ถ้าผู้พาเดินแก้แต่ไหลเวียน (แซ่เท้า นวด ตีมน้ำ) อาการดีขึ้นชั่วคราวแล้วกลับ นี่คือ “ไหลเวียนเป็นทางผ่าน” ในบัตร 15 · แบบ 1 2 3 5 7 ต้นทางอยู่ที่ประตูของไหลเวียนเอง ก้าวเล็ก ๆ ได้ผลเร็วเพราะไม่มีคั้ง

ส่วนที่ 7 · ลมหายใจ — สถานที่ที่มักถูกลืม

ไหลเวียน “รวมการหายใจ” ตามนิยามใหม่ของบัตร 13 · ส่วนนี้สั้นแต่จำเป็น เพราะผู้พาเดินมักมองลมหายใจเป็นเรื่องของสมองหรือจิตใจอย่างเดียว

ศาสตร์	ลมหายใจในฐานะแรงขับ	ตรงกัน
แผนไทย	ลมอัสสาสะปัสสาสะ หนึ่งในลม 6 กอง · ลมหายใจไม่สะดวกทำให้ลมกองอื่นกำเริบ	หายใจเป็นลมกองหนึ่ง ไม่ใช่เรื่องนอกกาย
แผนจีน	ปอดคุมซี่ทั้งร่าง · ซี่ของปอดลงได้ เลือดจึงเดิน · ซี่งคือการฝึกลมหายใจให้ซี่เดิน	หายใจออกให้สุด = ซี่ลง
อายุรเวท	ปราณะวายุ · ปราณายามะเป็นการฝึกวาทะโดยตรง · หายใจออกยาวสงบวาทะ	หายใจออกยาวกว่าเข้า
แผนปัจจุบัน	ปั๊มกะบังลมช่วยเลือดดำและน้ำเหลืองไหลกลับ • · หายใจออกยาวกระตุ้นพาราซิมพาเทติก • · หายใจตื้นค้ำเมื่อเกร็งคอป่า	หายใจออกยาว · หายใจลงท้อง

ก้าวที่ใช้ได้ทุกแบบในตารางแปดแบบ · หายใจออกยาวกว่าเข้า 10 ครั้ง ก่อนลุกจากที่นั่งและก่อนนอน · เป็นก้าวที่ปลอดภัยที่สุดของมิตินี้ ไม่มีข้อห้าม (ยกเว้น ► หายใจลำบาก หอบ ซึ่งเป็นธงแดงไม่ใช่งานฝึก) · และเป็นจุดที่มิตีไหลเวียนกับมิตีสมองใช้ก้าวเดียวกัน (ดับเครื่องยนต์ทางพัก)

ส่วนที่ 8 · ท่อส่งออก

ไปมิตี	ผ่านท่อ (ออกจากปุ่มไหน)	หน้าตาที่ปลายทาง
โครงสร้าง	ต้น หรืออ่อน	ตึง ขา ปวดเมื่อยที่ตื้นขึ้นเมื่อขยับ · ซ่อมซ้ำเพราะเลือดไปเลี้ยงน้อย
พลังชีวิต	อ่อน · ถึงพร่องอุ่น	ย่อยช้า ท้องอืดซ้อน (ววนค้ำ–ไหลเวียน · บัตร 13) · ตัวเย็นแล้วไม่หิว
สมอง	เร่ง · หรืออ่อนที่ศีรษะ	มึน ไม่สดชื่น เวียน · ใจสั้นแล้วหลับยาก (วนกลับไปสมอง)
จิตใจ	ใจสั้นซ้ำ ๆ	กังวลว่าเป็นโรคหัวใจ → เครื่องยนต์เร่งเพิ่ม → ใจสั้นเพิ่ม (ววนกาย–ใจ) · ตัดวงด้วยการตรวจให้ชัดก่อน

ววนสองวงที่มิตินี้เป็นทางผ่าน · ค้าง–ไหลเวียน (พลังชีวิต → ไหลเวียน → พลังชีวิต) และ ใจสั้น–กังวล (สมอง → ไหลเวียน → จิตใจ → สมอง) · ทั้งสองวงตัดได้ที่มีติดันทาง ไม่ใช่ที่ไหลเวียน

ส่วนที่ 9 · ทิศ — อากาศ ที่อยู่ และสิ่งที่ช่วยที่เหมาะสมกับร่างกาย

ขั้นที่ 2 ของมิตินี้ไม่ใช่อาหารเป็นหลัก แต่เป็น **อากาศและที่อยู่** (กล่อง 4 · คาบ 8 สิ่งแวดล้อมตามธาตุ) และ **สิ่งที่ช่วยที่มีทิศ** · หลักเดียวกับบัตร 13.2 ส่วนที่ 9

9.1 “เหมาะกับร่างกาย” ของมิตินี้

ถามตามลำดับ	เหมาะกับอะไร	ใช้อะไรตอบ
① ก่อนอื่น	ไม่ขัดกับโรคและยา และไม่มีสีแดง	ด่านชั้นที่ 1-2 (ส่วนที่ 11) · ยาละลายลิ้มเลือด ความดัน หัวใจ เบาหวานเท้าชา
②	เหมาะกับสามปุมของวันนี้	แรง · ทาง · ถัง · กำลัง 3 ข้อ
③	เหมาะกับ ▲ ทิศที่เอียงวันนี้	ไหลเวียนเอียงไป เยิน และ เบา-แห้ง (ลม) บ่อยที่สุด แต่ฝั่งเอียงไป ร้อน-เบา · ปัก ▲ จริงทุกครั้ง
④	ไม่ขัดกับ × ธาตุประจำตัว	ธาตุลม ลมน้ำ เอียงทางนี้ง่าย · ธาตุไฟ ลมไฟ เอียงฝั่งแรงง่าย · สิ่งแวดล้อมตามธาตุ (คาบ 8)

9.2 สามคู่ของวงล้อกับสามปุม ◦

คู่บวกล้อ	มักไปกระทบปุม	เพราะ	ตัวอย่าง
ร้อน-เย็น	ถัง (อุ่น) · ทาง	เย็นบีบทาง อุ่นเปิดทาง	แช่เท้า ประคบ อบ ถูเท้า · แอร์ ฝน คือฝั่งเย็น
หนัก-เบา	ทาง (ตัน ๕ คั่ง)	หนัก นิ่ง คั่ง · เบา เคลื่อน โล่ง	เดิน ชั่ง = เบา · นั่งนาน ยืนนาน เค็ม = หนัก
แห้ง-ชุ่ม	ถัง (น้ำ)	ชุ่มคือตัวกลางที่ไหล	น้ำอุ่น ซุป · กาแฟ เหล้า แอร์แห้ง คือฝั่งแห้ง

9.3 บันไดสามชั้นของแรง · สิ่งที่ช่วยของมิตินี้

ชั้น	คืออะไร	ใครทำ (ตาม 32 ศาสตร์)	ตัวอย่าง	ด้าน ☺
1 · ของทุกวัน	ขยับ น้ำ อุ่น ในชีวิตปกติ	ทุกคน · ทำเอง	เดิน 10 นาที · ลุกทุก 50 นาที · น้ำอุ่นผูกกับมือ · ถูเท้า ผ่าคลุม ย้ายพันช่องลม · หายใจออกยาว · อาบป่า (ฤทธิ์รอง)	ผู้ที่แพทย์จำกัดน้ำ · ทรงตัวไม่ดี เดินใกล้ที่เกาะ
2 · วิธีทำที่บ้าน	วิธีจาก 32 ศาสตร์ที่มีแบบเล็กใกล้ตัว	ระดับ 2-3 · เรียนแล้วทำเอง	แช่เท้าสมุนไพร (น้ำอุ่นเปล่าก็ได้) · ประคบอุ่น (ผ้าชุบน้ำอุ่น) · ทำยืนหายใจของชั่ง 1-2 ท่า · นวดท้องและแขนขาเองเบา ๆ · กัวซาเบาที่ปวดด้วยข้อกระเบื้อง · สูดไอน้ำสมุนไพรจากชาม	เบาหวาน เท้าชา ผู้สูงอายุมาก ลองน้ำด้วยหลังมือก่อน · แผลที่เท้า เส้นขอตรุนแรง ไม่แช่ · กัวซา: ยาละลายลิ้มเลือด เลือดออกง่าย ผิวยักเสบ ห้าม · ขาบวมข้างเดียว ปวด แดง ห้ามนวด
3 · ผู้ชำนาญ	ศาสตร์ที่ต้องมีคนทำให้หรือมีใบอนุญาต	หมอแผนไทย หมอแผนจีน ผู้มีใบอนุญาต · ระดับ 4 ส่งต่อ	นวดเปิดทางลม · อบสมุนไพรไทย · ฝังเข็ม กดจุด · ครอบแก้ว · นวดไทย ประคบ (ฤทธิ์รอง)	ความดันสูงที่คุมไม่ได้ โรคหัวใจ ตั้งครรภ์ มีไข้ หลังกินอิมหรือดื่มเหล้า ไม่อบ · ยาละลายลิ้มเลือด ไม่ครอบแก้ว ไม่ฝังเข็มโดยไม่บอก · ผู้พาเดินส่งต่อ ไม่ทำเอง

ทิศติดทีวีทำ ด้วยสี่ปุม นาน · เมื่อไร · แรง · บ่อย · แช่เท้าอุ่น 10 นาทีก่อนนอน = ทางพักและเติมถังอุ่น · แช่เท้าร้อนจัดนานตอนเที่ยง = ปลุกแรงและเสียน้ำ · เดินช้า 10 นาทีหลังอาหาร = เปิดทาง · วิ่งหนักทันทีในคนที่แรงอ่อน = เร่งแล้วทรุด

9.4 ศาสตร์ไม่มีประตุหลัง ชัดที่สุดในมิตินี้

ความเย็นที่เข้าประตูอากาศ กับความอุ่นของแช่เท้า เข้าประตูเดียวกันคือผิว ต่างกันแค่ทิศ · การนั่งนิ่งที่เข้าประตูการใช้กาย กับชั่ง เข้าประตูเดียวกันคือการขยับ · ดังนั้นถ้าแอร์ยังเป่าตรงตัวอยู่ แช่เท้าได้แค่ตักน้ำ เข้มติดกลับพรงนี้ · อดู (ย้ายที่นั่ง) ก่อน ตักน้ำ (แช่เท้า) เสมอ

ส่วนที่ 10 · สิ่งที่ช่วย — ป้ายเขียวตามตำแหน่ง ◦

ตำแหน่ง	ต้นเข็มจาก → ไป	สิ่งที่ช่วย (จาก 32 ศาสตร์ ฤทธิ์หลักและรอง ที่ไหลเวียน)	ปุ่มที่ใช้	☑ ด้านก่อนใช้
แรงส่ง	อ่อน → พอดี	เดิน ● · ซี่กง ไทเก็ก ● · เขย่งนั่ง · ลูกข้าฯ · น้ำ ● · อุ้นตัว	แรง เบา · บ่อย ทุกวัน	► ELDER_CV · ทรงตัวไม่ดี
แรงส่ง	เร่ง → พอดี	หายใจออกยาว ◦ · แขนง้อก่อนนอน · เสี่ยง บาดเจ็บจิ้งหะง้า · อาบปานั้งนึ่ง · = ทางพัก ของสมอง (บัตร 13.1)	เมื่อไร ค่ำ · แรง เบา	ใจสันที่เพ่งเป็น ตรวจก่อน · ► ACS
ทาง	ตัน → โล่ง	ลูกทุก 50 นาที ● · เปลี่ยนท่า · ประคบอุ่น ◦ · นวดเปิดทางลม (ผู้ชำนาญ) · กัวซาเบา · ผึง เข็ม กดจุด (ผู้มีใบอนุญาต) ◦ · ปวด · นวดท้อง เองเบา ๆ (ลมในท้อง)	บ่อย · แรง ตามกำลัง	ยาละลายลิ่มเลือด ห้ามกัวซา ครอบแก้ว · ชา ครึ่งชีก = STROKE ไม่ใช้งานนวด
ทาง	คั่ง → กลับทัน	ยกขาสูง ● · เขย่งนั่ง ● · ลดเค็ม ● · ไม่ยืนนึ่ง · ถู้น่องรัดตามแพทย์	เมื่อไร ตอนพัก · บ่อย	► SWELL บวมข้างเดียว นอนราบเหนือ · เส้นขอดรนแรงไม่นวดแรง ไม่แชร้อน
ถึง · ขยับ	พร่อง → เต็ม	เดิน 10 นาที · ฤชี่ดัดตน · ซี่กง · ลูกบ่อย	บ่อย	ทรงตัว
ถึง · น้ำ	พร่อง → เต็ม	น้ำอุนผูกกับมือ · ซุป ผลไม้ฉ่ำ · ลดกาแฟ เหล้า	เมื่อไร กับมือ	ผู้ที่แพทย์จำกัดน้ำ (ไต หัวใจ) ไม่เพิ่มเอง
ถึง · อุ้น	พร่อง → เต็ม	ถูเท้า ผ่าคลุม · ย้ายพันช่องลม · แขนง้อ ◦ · · ประคบ · อบสมุนไพร (ผู้ชำนาญ) ◦ · ของอุ้น จึง ชำ ในแกง	แรง อุ้นพอสบาย · นาน 10–15 นาที	ลองน้ำด้วยหลังมือ · เบาหวานเท้าชา · อบ: ความดันสูงไม่คุม หัวใจ ตั้งครรภ์ ไข
ท่อเข้า	ปิดท่อจากต้นทาง	สมอง: ดับเครื่องยนต์ (จอดับ กาแฟไม่เกิน เที่ยง) · โครงสร้าง: จอระดับตา ท่านอน · พลัง ชีวิต: พื้นเตา เคลียร์ค่าง (บัตร 13.2)	—	ตามมิติต้นทาง

สีกฎของอุดรุ · ตักน้ำ ในมิตินี้ · ① ถ้าประตูอากาศหรือการใช้กายยังเปิด (แอร์จ่อ นั่งทั้งวัน) สิ่งที่ได้แค่ตักน้ำ · ② ฤทธิ์สันซัดมากในมิตินี้ (เดินแล้วหายใจหอบ) แต่ฤทธิ์สะสมคือ “ถึงเต็มทุกวัน
ติดกัน 2–4 สัปดาห์” ไม่ใช่ครั้งเดียว ◦ · ③ ทิศติดที่วิธีทำ ด้วย นาน เมื่อไร แรง บ่อย · ④ กำลังน้อย ผู้สูงอายุ ตัวเย็น ใช้ได้แต่ขั้นที่ 1–2 และต้องอุ้นกับน้ำก่อนทุกอย่าง · ทุกศาสตร์ผ่านด่านความ
ปลอดภัยก่อนงวล้อ

ส่วนที่ 11 · ธงแดง เส้นเสียง และกล่อง ►

อ้างอิง DATA/red-flags.yml ไม่เพิ่มข้อใหม่ · มิตินี้มีธงแดงขั้นที่ 1 มากที่สุดในหามิติ ผู้พาเดินต้องท่องได้โดยไม่ต้องเปิดบัตร

ชั้น	รหัส	สัญญาณ	ทำอะไร
ชั้นที่ 1	ACS	เจ็บแน่นหน้าอก ราวไปแขน กราม หลัง เหงื่อแตก	1669 ทันที · ไม่นวด ไม่แช ไม่รูดู
ชั้นที่ 1	STROKE	หน้าเบี้ยว แขนขาอ่อนแรงครึ่งซีก พูดไม่ชัด ชาครึ่งซีกฉับ พลัน	1669 ทันที · จดเวลาที่เริ่มเป็น
ชั้นที่ 1	S	หายใจลำบาก หอบ	1669 ทันที

ชั้น	รหัส	สัญญาณ	ทำอะไร
ชั้นที่ 1	F2	เป็นลมหมดสติ วิงเวียนรุนแรง บ้านหมุนหนัก	1669 ทันที
ชั้นที่ 1	T	เลือดออกไม่หยุด	1669 ทันที
ชั้นที่ 2	SWELL	บวมขาข้างเดียว · บวมร่วมกับเหนื่อยนอนราบไม่ได้	พบแพทย์โดยเร็ว ก่อนดูแลเอง · ไม่นวดขาข้างนั้น
ชั้นที่ 2	ELDER_CV	ใจสั่น เวียน หรือหน้ามืดในผู้สูงอายุ	ตรวจหัวใจและความดันก่อน
ชั้นที่ 2	F1 รวม	ใช้สูงร่วมกับใจเต้นเร็ว (ติดเชื้อ โรคลมร้อน)	พบแพทย์ · ไม่ใช้งานปรับสมดุล

เส้นเสียง ให้แพทย์ดูก่อน · ใจสั่นที่เพิ่งเป็น (เล่ม 2) · มือเท้าเย็นซีด *ข้างเดียว* หรือปวดน่องข้างเดียว · ชาที่มีรูปแบบคงที่ (ถุงมือถุงเท้า) ในเบาหวาน · เวียนเมื่อลุกบ่อยในคนกินยาความดัน ยาขับปัสสาวะ · เพ็ลลีย ซีด เหนื่อยง่ายที่ไม่มีจุดเปลี่ยนในชีวิต (โลหิตจาง ไทรอยด์ หัวใจ) · อาการเกิน 4 สัปดาห์ที่ยังไม่เคยตรวจ

กล่อง ► ที่ประตูดงมิตินี้ (ตามแพทย์ ไม่ปรับเอง) · ยาละลายลิ่มเลือดและยาต้านเกล็ดเลือด (ไม่กัวซา ไม่ครอบแก้ว ไม่นวดแรง ไม่ฝังเข็มโดยไม่บอก) · ยาความดัน ยาขับปัสสาวะ (เวียนเมื่อลุก ไม่หยุดยาเอง) · โรคไต หัวใจที่จำกัดน้ำและเกลือ (ไม่เพิ่มน้ำเอง) · เบาหวานเท้าชา (ความร้อนที่ผิว ลองหลังมือ) · ตั้งครรภ์ (ไม่อบ ไม่นวดท้อง) · เส้นขอครุนแรง ลิ่มเลือดเคยเป็น (ไม่นวดขา) · **ไม่หยุด ไม่ลด ไม่ปรับยาเอง**

ส่วนที่ 12 · สองตัวอย่างเดินตามสถานี

ยายบุญมี · ใจสั่นตอนบ่าย (ตำราอาหาร บท 5 · ชุมชนรัฐธาตุ เล่ม 2)

ชั้น	อ่านได้ว่า
ด่าน	ใจสั่นที่เพิ่งเป็นในผู้สูงอายุ = ELDER_CV ตรวจหัวใจและความดันก่อน · ไม่มีเจ็บหน้าอก ไม่หอบ · แพทย์ตรวจแล้วปกติ จึงเดินวงล่างได้
สามปุ่ม	แรง เร่ง (ใจสั่นเป็นพักตอนบ่าย มือสั่น) · ทาง โล่ง · ถึง พร่องน้ำ (เติมน้ำน้อย กลัวลูกกลางคืน) → แบบ 6 รวม 1
ต้นทางอยู่ที่	ท่อจากสมอง (เครื่องยนต์เร่งจากเรื่องแบก + กาแฟด่ำบ่าย) · ไหลเวียนเป็นทางผ่าน
อุดรู	งดกาแฟบ่าย (ประตุน้ำและสิ่งที่กินของไหลเวียน) · กินข้าวเย็นกับปัสมาใจ (ปิดท่อจิตใจ → สมอง)
ตักน้ำ	นมอุ่นใส่ขมิ้นแก้วเล็กแทนกาแฟ (เติมถึงน้ำ อุ่น) · หายใจออกยาว 10 ครั้งเมื่อเริ่มสั่น · แ่เท้าอุ่น 10 นาทีก่อนนอน (ทางพัก + ถึงอุ่น) · ลองน้ำด้วยหลังมือ เพราะยายอายุมาก
ทิศ (ชั้นที่ 2)	▲ ปักที่ร้อน-เบา (ฝั่งเร่ง) แต่ × ของยายเย็นแห้ง · กำลังน้อย ใช้ตัวเสริมเท่านั้น ของอุ่นชุ่ม ไม่ใช่ของเย็นจัด · ไม่ใช่ชั้นที่ 3
วัดผล 2 สัปดาห์	ใจสั่นบ่ายกัวันต่อสัปดาห์ · นอนลึกขึ้นใหม่ · ถ้าไม่ดีขึ้นหรือมีหน้ามืด กลับไปแพทย์

ปัสมาใจ · ตัวเย็นตามลมหนาว (ชุมชนรัฐธาตุ เล่ม 2 บท 8)

ชั้น	อ่านได้ว่า
ด่าน	ไม่มีบวมข้างเดียว ไม่เหนื่อยนอนราบ ไม่ใจสั่น · ผ่าน
สามปุ่ม	แรง อ่อน (มือเท้าเย็น เพ็ลลียเมื่อยนาน) · ทาง ตัน เล็กน้อย (ปวดเมื่อยเมื่ออากาศเปลี่ยน) · ถึง พร่องอุ่น (ตัวเย็นทั้งวัน นอนพื้นเย็น) → แบบ 2
ต้นทางอยู่ที่	ประตูอากาศ (กล่อง 4) ของไหลเวียนเอง · × ธาตุลมน้ำ เอียงทางนัง่าย (คาบ 8 สิ่งแวดล้อมตามธาตุ)

ชั้น	อ่านได้ว่า
อุดร	ผ้าปูรองพื้นนอนและผ้าคลุมเพิ่ม · ย้ายที่นั่งตอนเช้าให้พ้นลมจากประตู
ตักน้ำ	แช่เท้าอุ่น 10 นาทีตอนค่ำ (ชั้นที่ 2) · แกงร้อนใส่ชา กะเพราในแกงที่มีน้ำ (อุ่นโดยไม่เพิ่มแห้ง บท 9) · เดินเข้าหลังแดดออก 10 นาที (ถึงขยับ)
ทิศ (ชั้นที่ 2)	▲ ปักที่เย็น (และแห้ง) → อุ่น ชุ่ม · × อยู่ทีเดียวกับ ▲ ปรับได้ชัด · กำลังกลาง ใช้ตัวนำได้วันละอย่าง
วัดผล	มือเท้าอุ่นตอนตื่นไหม · ปวดเมื่อยวันฝนตกไหม · “ไหลเวียนไม่มีคลัง” วันไหนไม่เต็ม อาการมา ให้บำบัดทักเองว่าเต็มครบสามช่องไหม

ส่วนที่ 13 · ความเข้าใจผิดที่คาดว่าจะพบ

- แก่ที่ไหลเวียน (แช่เท้า นวด น้ำ) ทั้งที่ต้นทางอยู่ที่สมอง โครงสร้าง หรือพลังชีวิต แล้วแปลกใจว่าทำไมกลับมา
- วางใจสั้นไว้ที่จิตใจเพราะคนไข้บอกว่าเครียด (ปลายทางคือไหลเวียน ตัดสินแล้ว) หรือตรงข้าม นวดแก้ไขสั้นโดยยังไม่ได้ตรวจหัวใจ
- เอาเส้นสิบ เส้นลมปราณ สโรตัส และหลอดเลือด มาวาดทับกันเป็นแผนที่เดียว
- เขียนว่า ลม = ชี = วาตะ = ระบบประสาทอัตโนมัติ
- แยกไม่ออกระหว่างต้นกับคั้ง แล้วนวดขาที่บวมข้างเดียว
- ให้ผู้สูงอายุที่ตัวเย็นและดื่มน้ำน้อยไปอบสมุนไพรเป็นอย่างแรก (ผิดกฎเดิมถึงก่อน)
- เพิ่มน้ำให้คนที่แพทย์จำกัดน้ำ เพราะอ่านว่าถึงน้ำพร่อง
- สัมว่าลมหายใจอยู่ในมิตินี้ แล้วมองการหายใจเป็นเรื่องของจิตใจอย่างเดียว

ส่วนที่ 14 · ใช้ที่ไหน

ที่	ใช้ส่วนไหน
Basic Course คาบ 8 สิ่งแวดล้อม	ประตูอากาศและที่อยู่ · ถึงสามช่อง ขยับ น้ำ อุ่น · “ไหลเวียนไม่มีคลัง” · ไม่สอนสถานีและสามปุ่ม
Basic Course คาบ 9 ความปลอดภัย	ธงแดงชั้นที่ 1 ของมิตินี้ (ACS STROKE S F2) และด้าน ☹ ของอบ แช่เท้า นวด กัวซา
ชุมชนรู้ธาตุ เล่ม 2	ข้อชี้ขาดทองอีตสองแบบ · ใจสั้นที่เพิ่งเป็นตรวจก่อน (มีอยู่แล้ว)
ชุมชนรู้ธาตุ เล่ม 3	สามปุ่ม + ตารางแปดแบบ โดยเฉพาะคอลัมน์ “ต้นทางมักอยู่ที่” (ตัดคอลัมน์คำใกล้เคียง)
ชุมชนรู้ธาตุ เล่ม 4	ครบ รวมตารางห้าสถานี และส่วนลมหายใจ
คอร์ส Advance	ครบ + หมอแผนไทยสอนประตุลมและลม 6 กอง · หมอแผนจีนสอนชีและเลือด คนละคาบ
ภาพหน้าเดียว A3	ร่าง 1 แนบมากับบัตรนี้

ส่วนที่ 15 · สำหรับทีมหมอ · รายการ ◦ ที่ต้องเคาะ

#	เรื่อง	ใครตรวจ	ข้อเสนอตั้งต้น
1	จัดคำจำ อ่อน ตัน เร่ง เป็นสองหน้าปิดสองปลาย (แรงส่ง: อ่อน ⇄ เร่ง · ทาง: ตัน ⇄ ค้าง)	ทุกศาสตร์	รับ · หรือคงสามหน้าปิดตาม 13.1 แล้วเพิ่ม “ค้าง” เป็นหน้าปิดที่สี่ (ขัดกฎไม่บังคับสมมาตรน้อยกว่า)
2	ปลาย “ค้าง” และข้อชี้ขาด “ยกขาสูงแล้วดีขึ้น” · ย้าย “บวมตอนเย็นยุบเข้า” จากอ่อน (13.1) มาค้าง	แพทย์แผนปัจจุบัน หมอแผนจีน	รับ · ตรวจสอบไม่ชนกับ SWELL
3	ถ้อยคำคอลัมน์แผนไทย (ลม 6 กอง ชื่อบาลี · เส้นสิบ · ประตุลม · หทัยวัตถุ)	หมอแผนไทย	ตรวจสอบแต่ละกองกับสถานที่วางไว้
4	ถ้อยคำคอลัมน์แผนจีน (ชี เลือด สารน้ำ · ปอดคุมชี · ม้ามคุมเลือด · ชื่นคั่ง · คำว่า “ทงเจ้อปู้ทง”)	หมอแผนจีน	ตรวจสอบและการถอดเสียง
5	ถ้อยคำคอลัมน์อายุรเวท (อายุ 5 · สโรตัส · รสะ รักตะ)	ผู้รู้อายุรเวท	ตรวจสอบคำ
6	ป้ายแผนปัจจุบัน (ปี่มะบังลม • · หายใจออกยากกับพาราซิมพาเทติก • · ผลของเดินต่อหลอดเลือด)	แพทย์แผนปัจจุบัน	ตรวจสอบว่าไม่เกินหลักฐาน
7	ถึงสามช่อง ขยับ น้ำ อุณหภูมิ และข้อความ “ไม่มีคั้ง”	ทุกศาสตร์	รับ (ต่อจาก 13.1 ข้อ 2) · ตรวจสอบว่าขัดกับลม 6 กองใหม่
8	กฎลำดับ ด้าน → เติมถึง → เปิดทาง → หาดันทางของเร่ง	ทุกศาสตร์	รับเป็นสมมติฐาน
9	ตารางแปดแบบ โดยเฉพาะคอลัมน์ “ต้นทางมักอยู่ที่” และ “คำใกล้เคียง”	ทุกศาสตร์	รับ · หรือตัดคำใกล้เคียง
10	ส่วนลมหายใจเป็นสถานี ① ของไหลเวียน ไม่ใช่ของสมอง	ทุกศาสตร์	รับ · ระบุว่าใช้ก้าวเดียวกับทางพักของสมอง
11	ทิศที่มักเอียงของมิตินี้ (เย็น เบา-แห้ง · ฝั่งเร่ง ร้อน-เบา) และการจับคู่สามคู่กับสามปุม (9.2)	หมอแผนไทย	รับเป็นคู่ที่มักคู่กัน
12	บันไดสามขั้น และด้าน ⑦ ทุกแถวของป้ายเขียว	หมอแผนไทย หมอแผนจีน เกสัชกร	ตรวจสอบกับ 32 ศาสตร์
13	รายการธงแดงที่เพิ่ม “F1 ร่วมใจเด่นเร็ว” ในชั้นที่ 2	แพทย์แผนปัจจุบัน	ตรวจสอบว่าอยู่ในไฟล์ (F1 + FEVER_DAYS) ไม่ใช่ข้อใหม่
14	ข้อบัตร์ “13.3 ด้านในมิติไหลเวียน”	ทีม	ต่อท้าย 13.2 · หมอดวงล่าง

เอกสารนี้เป็นข้อเสนอภายในทีม ไม่ใช้การวินิจฉัยหรือสั่งจ่ายยา · ไม่อ้างว่าธาตุ สถานที่ หรือศาสตร์ใดรักษาโรค · ทุกช่องที่เทียบข้ามศาสตร์เป็น ◦ จนกว่าหมอศาสตร์นั้นจะตรวจ · รายการธงแดงทุกข้ออ้าง _DATA/red-flags.yml ไม่เพิ่มข้อใหม่ · เพลินไพร 13 ต.ค. 2569

ด้านในมิติไหลเวียน — ปัมสาม · ทางเปิด · เต็มทุกวัน

ชุมเข้าไปในมิติไหลเวียนของห้ามิติ · โครงเดียวกับภาพสมองและพลังชีวิต (ประตู → หน้าปัด → ถัง → ส่งออก) · ภาพประกอบข้อเสนอบัตร 13.3 ร่าง 1 · 13 ต.ค. 2569 · ระดับ 3 ขึ้นไป · ทุกช่องที่เทียบข้ามศาสตร์ = ๐

สี่ศาสตร์เรียกสิ่งที่ไหลคนละชื่อ (ลม · ชีและเลือด · วาตะและรสะ · เลือด น้ำเหลือง อากาศ) แต่เห็นวงจรเดียวกัน แรงขับ → ทาง → ของที่ไหล → ถึงปลาย → กลับ · สามปุม แรงส่งอ่อนหรือเร่ง · ทางตันหรือคั่ง · ถึงวันนี้เต็มหรือยัง · **ไหลเวียนไม่มีคลัง** เต็มวันนี้ใช้วันนี้ · และเป็น**ตัวส่งต่อ** ต้นทางมักอยู่มิติอื่น แก่แต่ไหลเวียน เข้มติดกลับ

ประตูเข้า · สิ่งที่เราควบคุมได้ = จุดลงมือ

อากาศและที่อยู่

กล่อง 4 · สถานี ③ ②

ไปกระทบปุม

ถึง

ทาง

- แอร์ พัดลมจ่อตัว · ตากฝนแล้วเข้าห้องเย็น · อาบน้ำเย็นดึก
- นอนพื้นเย็นไม่มีผ้า · ห้องอับ ฝุ่น ควน (ลมหายใจ)
- ร้อนจัด ทำงานกลางแดด เสียเหงื่อ

ก้าวหยุดเหตุ

ย้ายที่นั่งพ้นช่องลม

ถุงเท้า ผ้าคลุม

เช็ดตัวอุ่นตัวทันทีหลังตากฝน

บันไดแรง 3 ชั้น

เหตุกับสิ่งที่ช่วยเข้าประตูเดียวกัน (ผิว การขยับ) ต่างกันที่ทิศและแรง

① ขยับ น้ำ อุ่น

→

② แขนง้า ประคบ ชีกง

→

③ นวดเปิดทางลม อบ

ทุกวัน · ทุกคน

→

ก้าวเบา · ระดับ 2-3

→

ฝังเข็ม · ผู้ชำนาญ

การไ้กาย · จังหวะ

กล่อง 5 · 3 · สถานี ① ② ⑤

ไปกระทบปุม

แรง

ทาง

- นั่งนิ่งนาน นั่งรถนาน · ยืนทั้งวัน · นั่งค่อม หายใจตื้น
- รัดเอว รัดขา · ไม่ขยับเพราะกลัวล้ม
- กลืนผายลม กลืนปัสสาวะเพราะงาน · ประชุมยาวไม่ลุก

ก้าวหยุดเหตุ

ลุกเดินทุก 50 นาที

หายใจออกยาว 10 ครั้ง

เขย่งน่องขณะยืน

น้ำและสิ่งที่กิน

กล่อง 6 · สถานี ③ ①

ไปกระทบปุม

ถึง

แรง

- ดื่มน้ำน้อยเพราะกลัวลูกกลางคืน · เค็มจัด (บวม)
- กาแฟ ชาเข้ม เหล้า (เร่ง) · เย็นจัดจนท้องเกร็ง

ก้าวหยุดเหตุ

น้ำอุ่นผูกกับมือ

กาแฟไม่เกินเที่ยง

ลดเค็ม

ห้องจากมิติอื่น

ส่งออกของเขา = ประตูของเรา · มิตินี้รับห้องมากที่สุด

สมอง · เครื่องยนต์เร่งค้ำ

ใจสั้น หายใจตื้น → แรง เร่ง

ปิดห้อง ดับเครื่องยนต์ จอดับ กาแฟไม่เกินเที่ยง หายใจออกยาว

โครงสร้าง · เกร็ง ทำ กตทาง ขา ตึง → ทาง ตัน

ปิดห้อง จอระดับตา เปลี่ยนข้างสพหาย หมอนที่รองรับ

พลังชีวิต · ค้ำง หมดทุน

ย่อยช้า ตัวเย็น → แรง อ่อน

ปิดห้อง ฟินเดา เคลียร์ค้ำง (บัตร 13.2)

จิตใจเข้าทางสมอง (ด้าน) · "ใจสั้นเพราะเครียด" ปลายทางยังเป็นไหลเวียน (ตัดสินแล้ว)

ห้องควบคุม · หน้าปัด 2 อัน จากคำจำเดิม อ่อน · ตัน · เร่ง (+ คั่ง ๐) · เขียวกลาง = พอดี · ปลายแดง = เพี้ยน

① แรงส่ง

คำจำ: อ่อน · เร่ง

• เน้น

สถานี ① ④ · แผนปัจจุบัน: หัวใจและความดัน · ปริมาตรเลือด · ปัมกล้ำมเนื้อน่องและกะบังลม · ซิมพาเทติก คาเฟอีน ใช้

ประตูที่กระทบหน้าปัดนี้บ่อย: น้ำ (คือน้อย กาแฟ) · อากาศ (ร้อนจัด) · ท่อสมอง (เร่งค้ำง) · ท่อพลังชีวิต (หมดทุน)

ปลายซ้าย อ่อน มือเท้าเย็น เวียนเวลาลูก

ปลายขวา เร่ง ใจสั้นเป็นพัก หายใจตื้น ร้อนรุม

ตะคริว ไม่มีเหงื่อ ชิด เพลียเมื่อยืนนาน

มือสั่น เหงื่อออกง่าย · เกือบทั้งหมดเป็นท่อจากสมอง

ข้อชี้ขาด อ่อน: คีขึ้นเมื่อขยับ คึมน้ำ อุ่นตัว · เร่ง: หลังเครียด กาแฟ อดนอน และไม่มีเจ็บหน้าอก (ถ้ามี = ธงแดง) · ► ใจสั้นที่เพ็งเป็น ตรวจหัวใจก่อน

② ทาง

คำจำ: ตัน (+ คั่ง ๐)

• ตัน · คั่ง

สถานี ② ⑤ · แผนปัจจุบัน: การกดทับจากท่าและกล้ามเนื้อ · หลอดเลือดหดเมื่อเย็น · ลมในลำไส้ไม่เคลื่อน · เลือดดำและน้ำเหลืองไหลกลับช้า

ประตูที่กระทบหน้าปัดนี้บ่อย: การไ้กาย (นั่งนาน ยืนนาน) · อากาศ (เย็น) · เค็ม · ท่อโครงสร้าง (เกร็งกตทาง)

ปลายซ้าย ตัน ไปไม่ถึง · ขาปลายมือเท้า ตึง

ปลายขวา คั่ง กลับไม่ทัน · บวมตอนเย็นยุบเช้า

แน่น ท้องอืดหลังนั่งนาน ชิดเฉพาะที่

หนักขา เส้นขอด สองข้างเท่ากัน

ข้อชี้ขาด ตัน: คีขึ้นเมื่อขยับ เปลี่ยนท่า เรอ ผายลม (ตัดสินแล้ว · แยกจากอืดแบบพลังชีวิต) · คั่ง: คีขึ้นเมื่อยกขาสูง · ► บวมข้างเดียว ขาครึ่งซีก = ธงแดง

★ ถึงเป็นหน้าปัดแมของมิตินี้ — ถึงพร้อมแล้วแรงอ่อนและทางตันมาพร้อมกัน · ลำดับ ด้าน → เต็มถึง → เปิดทาง → หาดันทางของเร่ง (๐) · ไหลคล่องไม่ปวด ไม่ไหลจิงขา ตึง ปวด (สี่ศาสตร์ตรงกัน ●)

สิ่งช่วย

○ คั้นเข้กลับเขียว

ท จากอ่อน ดิน ● ชีงไทเก็ก

• เขย่งน่อง · น้ำ · อุ่นตัว · ลุกช้า ๆ

ค จากเร่ง หายใจออกยาว · • แขนง้า

• ก่อนนอน · เสียงจิงหวะขา (= ทางพักของสมอง)

ปุม: แรเง เบา · บ่อย ทุกวัน · เร่งทำตอนค้ำ

สิ่งช่วย

○ คั้นเข้กลับเขียว

ท จากตัน ลุกทุก 50 นาที ●

• ประคบน้ำ · นวดเปิดทางลม กดจุด (ผู้ชำนาญ) · นวดท้องเองเบา ๆ

ค จากคั่ง ยกขาสูง ● • เขย่งน่อง

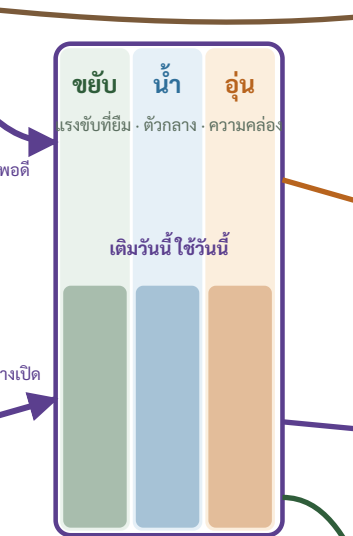
• ลดเค็ม · ไม่ยืนนึ่ง

ปุม: บ่อย · เมื่อโร ตอนพัก · แรเงตามค้ำ

สามปุม → แดแบบที่พบบ่อย · คอลัมน์ "ตันทาง" คือหัวใจของมิตินี้ (แบบ 4 6 8 ตันทางไม่อยู่ที่ไหลเวียน · ทิศเป็นคำที่มีภาพ ต้องปิก ▲ จริง · คำใกล้เคียงดูบัตร 13.3 ส่วนที่ 6)									
#	แรง	ทาง	ถึง	หน้าตาที่บ้าน	ตันทางมักอยู่ที่	ก้าวแรก · ชั้นที่ 1	ทิศ → สิ่งช่วยจากบ้าน · ชั้นที่ 2 ๐		
1	อ่อน	โล่ง	น้ำ	เวียนเวลาลูก มือเท้าเย็น ตะคริว ปัสสาวะเข้	ไหลเวียนเอง (น้ำกาย)	ELDER CV ก่อน · น้ำอุ่นผูกกับมือ ลุกช้า เติ่นเบา	เย็น แห้ง → อุ่น ชุ่ม · ขูบไส น้ำจืดอ่อน ลุงเท้า · หยุดกาแฟ		
2	อ่อน	ตัน	อุ่น	ตัวเย็นทั้งตัว ปวดเมื่อยเมื่อ อากาศเปลี่ยน มือเท้าชิด	ประตูอากาศ (กล่อง 4)	ย้ายพ้นช่องลม · ลุงเท้า ผ้าคลุม · แขนง้า อุ่น	เย็น → อุ่น · แกร่งร้อน ข่า เพราะในแกมมีน้ำ · อบ ประคบ (ชั้น 3)		
3	พอดี	ตัน	ขยับ	ขาปลายมือเท้า ท้องอืดหลัง นั่งนาน เรอผายลมแล้วโล่ง	ประตูการไ้กาย (นั่งนาน)	ลุกเดินทุก 50 นาที · เปลี่ยนท่า · หายใจ ลมท้อง · ไม่ต้องเก้ออาหาร	หนัก นึ่ง → เบา เคลื่อน · เดิน ชีง ฤชคัดตน · ตะไคร้ ใบมะกรูดในแกง		
4	พอดี	ตัน	พอ	ขา ตึง ร้าวเฉพาะที่ ตามท่า หรืองานเดิม	ห้องจากโครงสร้าง	ประคบน้ำ · นวดเปิดทางลม (ผู้ชำนาญ) · ก้าว ขาเบาที่บ้า (ไม่กินยาละลายลิมเลือด)	ประคบน้ำ · นวดเปิดทางลม (ผู้ชำนาญ) · ก้าว ขาเบาที่บ้า (ไม่กินยาละลายลิมเลือด)		
5	พอดี	คั่ง	ขยับ	บวมขาตอนเย็นยุบเช้า หนัก ขา เส้นขอด สองข้างเท่ากัน	ยืนทั้งวัน · เค็ม	► SWELL ก่อน · ยกขาสูง · เขย่งน่อง · ลดเค็ม	หนัก → เบา แห้งอ่อน · ลดเค็ม ของตอง · น้ำ กระเชียบ ตะไคร้ · เส้นขอดรุนแรงไม่เข้ร้อน		
6	เร่ง	โล่ง	พอ	ใจสั้นเป็นพัก หายใจตื้น มือสั่น หลังเครียด กาแฟ อดนอน	ห้องจากสมอง · กาแฟ	ใจสั้นเพ็งเป็น ตรวจก่อน (► ACS) · แล้ว ดับเครื่องยนต์ จอดับ กาแฟไม่เกินเที่ยง	ร้อน เบา → เย็นอ่อน ชุ่ม · น้ำในบัวบก เก็กฮวย · เดินช้า แขนง้าอุ่นก่อนนอน		
7	เร่ง	โล่ง	น้ำ	ใจเต้นเร็ว หน้ามืด ปากแห้ง เหงื่อท่วม หลังแดดจัด	ประตูอากาศ (ร้อน) + น้ำ	ออกจากร้อน น้ำ ร่ม ทันที · ► ชีบสสน ใช้สูง = 1669	ร้อน แห้ง → เย็น ชุ่ม · น้ำเปล่า ผลไม้จ๊า เก็กฮวย · ไม่เข้เย็นจัดทีเดียวมาก		
8	อ่อน	ตัน	ทุก	เพลีย ตัวเย็น ขา ย่อยช้า อืด บวมดู มาพร้อมกัน	ห้องจากพลังชีวิต (ค้ำง หมดทุน)	ตรวจก่อน (โลหิตจาง ไทรอยด์ หัวใจ) · แก่ ทื่อพลังชีวิต (13.2 ช่อง 2)	ตัวเร่มเท่านั้น อุ่นตัว น้ำอุ่น เดินสั้น · ไม่อบ ไม่หนาวแรง ไม่กัวขา		

ถึง · ไม่มีคลัง เต็มทุกวัน ๐

ปุม แรง ที่หน้าปัด ① · ทาง ที่หน้าปัด ② · ถึง งามสามค่า วันนึเด้นใหม่ คึมใหม่ อุ่นใหม่



ถึงพร้อม ขยับ: ไม่ได้เดินเลย ซาซา · น้ำ: ปัสสาวะ เข้ม ตะคริว · อุ่น: ตัวเย็นทั้งวัน ปวดวันฝนตก

เต็มก่อน ๐ เดิน 10 นาที · น้ำอุ่นกับมือ · ลุงเท้า แขนง้า · ก้าล้น้อย ห้ามเร่มด้วยอบ นวดแรง

อุดรุ · ตักน้ำ — ศาสตร์ไม่มีประตูหลัง ชัดที่สุดในมิตินี้ ๐ ร่างให้หมอแผนไทยตรวจ

1. ก้าวหยุดเหตุ = อุดรุ · สิ่งช่วย = ตักน้ำ — ความเย็นจากแอร์กับความอุ่นจากแขนง้าเข้าประตูเดียวกันคือผิว · ถ้าแอร์ย้งจ่ออยู่ แขนง้าได้แค่ตักน้ำ เข้มติดกลับพรงนี้

2. ฤทธิสั้นขัดมาก (เดินแล้วหายขันทัน) · ฤทธิสะสม = ถึงเต็มติดกัน 2-4 ลัปดาห์ ไม่ใช้ครั้งเดียว

3. ทิศติดทีวีอิท่า — แขนง้าอุ่น 10 นาทีก่อนนอน = พัก · แขนง้าร้อนนานตอนเที่ยง = เร่งและเสียน้ำ · เดินช้า = เปิดทาง · วิ่งหนักในคนแรงอ่อน = ทุร

4. ตันทางก่อน — แบบ 4 6 8 แก่ที่โครงสร้าง สมอง พลังชีวิต · ไหลเวียนให้แค้เต็มถึง · ก้าล้น้อยใช้ชั้น 1-2 เท่านั้น

ตัวอย่าง · ยายบุญมี ใจสั้นบ้าย (แบบ 6)

ด้าน ใจสั้นเพ็งเป็น ผู้สูงอายุ → ตรวจหัวใจก่อน · ปกติ

ตันทาง ท่อสมอง (เรื่องแบก + กาแฟบ้าย)

ไหลเวียนเป็นทางผ่าน

อุดรุงดกาแฟบ้าย · กินข้าวเย็นกับป้าสนใจ

ตักน้ำ หายใจออกยาว 10 ครั้งเมื่อเร่มสั้น · แขนง้าอุ่นก่อนนอน → แรง ทางพัก + ถึง

อุ่น (ลองน้ำด้วยลิมมือ)

วัดที่ "ใจสั้นกัวันต่อลัปดาห์" · มีหน้ามิด กลับไปแพทย์

ห้าสถานี · วงจรที่สี่ศาสตร์วาดเหมือนกัน — คำในแถวเดียวกัน "อยู่สถานีเดียวกัน" ไม่ได้ "แปลว่าสิ่งเดียวกัน" · แผนที่ของทาง (เส้นสี · เส้นลมปราณ · สโรตัส · หลอดเลือด) ไม่วางทับกัน

สถานี	คำบ้าน (แกน)	แผนที่ไทย	แผนที่จีน	อายุรเวท	แผนปัจจุบัน	อ่านจากตัวเอง ๐
① แรงขับ	ปัมสาม: หัวใจ · ขาและการขยับ · ลมหายใจ	ลมอัสสาสะปัสสาสะ · หทัยวัตถุ · อิริยาบถ	หัวใจคุมเลือด · ปอดคุมชี · ชีเดิน เลือดเดิน	ปราณะ · วายนะ · วายายม	หัวใจ ความดัน · ปัมน่อง · ปัมกะบังลม · ออกซิเจน	ชีพจรพัก · หายใจถึงห้องใหม่ · วันนึเด้นกินาที
② ทาง	เส้นเปิด หรือถูกกดเกร็ง เย็นบิ	เส้นสี · ประตุลม · ลมพัดทั่วกาย	เส้นลมปราณ 12 · ชีติดขัด เลือดคั่ง · ไม่ไหลจิงปวด	สโรตัส · วาตะติดขัด	หลอดเลือด · กดทับจากท่า · หดเมื่อยเย็น · ลิมเลือด ►	ขา ตึง คีขึ้นเมื่อขยับ · ชิดเฉพาะที่
③ ของที่ไหล	เลือด น้ำ ลม · พอใหม่ อุ่นใหม่	ธาตุน้ำ 12 · ลมในท้องและลำไส้ · เลือดลม	เลือด · สารน้ำ · ชี · พร่องหรือขึ้นขวาง	รสะ · รักตะ	ปริมาตรเลือด · ขาดน้ำ · เม็ดเลือด ► · ลมในลำไส้	น้ำก็แก้ว · ปัสสาวะเข้ · ตัวเย็นทั้งตัว
④ ถึงปลาย	ปลายมือเท้า ผิว ศีระะได้รับใหม่	ลมพัดขึ้นเบื้องบน · ผิวอุ่นสีหน้า	หยางไปไม่ถึง = มือเท้าเย็น · ชีไม่ขึ้น = หน้ามืด	วายนะนัรสะไปทั่ว	ไหลเวียนส่วนปลาย · ความดันเมื่อเปลี่ยนท่า · เลียงสมอง	มือเท้าอุ่นใหม่ · เวียนเวลาลูก · สีเลิ
⑤ กลับ-ระบาย	เลือดดำ น้ำเหลืองกลับ · หายใจออก · เหงื่อผายลม	ลมพัดลงเบื้องต่ำ · ผายลมเหงื่อ	ชีปอดคลง ชีกระเพาะลง · ม้ามคุมเลือด · ขึ้นคั่งที่ขา	อปานะ · สมานะ · เหงื่อเป็นมละ	หลอดเลือดดำ คึนกันอ่อน · น้ำเหลือง · หายใจออกเต็ม	บวมเย็นยุบเช้า · เส้นขอด · เรอผายลมแล้วโล่ง

สามข้อที่สี่ศาสตร์ตรงกันจริง · ไหลคล่องไม่ปวด ไม่ไหลจิงขา ตึง ปวด (ตัน) · เย็นทำให้ชา อุ่นทำให้คล่อง (ถึงอุ่น) · การขยับและลมหายใจคือแรงขับที่ยึดได้ทุกวัน และไหลเวียนไม่มีคลัง (ถึงขยับ) · ลมหายใจเป็นสถานี ① ของมิตินี้ ไม่ใช่ของสมองอย่างเดียว

กฎที่ใช้ทั้งภาพ

- เรียงตามสถานี ไม่แปลทฤษฎี — ไม่เขียนว่า ลม = ชี = วาตะ = ประสาธัตต์โนมิติ · ไม่พูดกับใครว่า "ชีคุณติดขัด" เพราะเราอ่านจากสัญญาณบ้าน
- ลำดับ: ด้าน → เต็มถึง (อุ่น น้ำ ขยับ) → เปิดทาง → หาดันทางของเร่ง (๐) · ผู้สูงอายุตัวเย็นคึมน้ำน้อย ห้ามเร่มด้วยอบ นวดแรง กัวขา
- ไหลเวียนเป็นทางผ่าน — ใจสั้นเพราะเครียด ปลายทางยังเป็นไหลเวียน แต่ตันทางอยู่สมอง · ท้องอืดสองแบบ: ไหลเวียน (คีขึ้นเมื่อขยับ) กับพลังชีวิต (ผูกกับของที่กิน)
- สองชั้นซ้อนกัน — สามปุมบอกสถานีและแรง · วงลือบอกทิศ (ร้อน-เย็น → อุ่น ทาง · หนัก-เบา → ตัน คั่ง · แห้ง-ชุ่ม → น้ำ ๐) · บันไดแรง ของทุกวัน → วิธีทำที่บ้าน → ผู้ชำนาญ

ธงแดงของมิตินี้ · มากที่สุดในห้ามิติ ต้องท่องได้ · อ้าง DATA/red-flags.yml

ชั้นที่ 1 · 1669 ทันที ไม่นวด ไม่แซ ไม่รอ: เจ็บแน่นหน้าอก ร้าวแขน กราม หลัง เหงือแตก (ACS) · หน้าเบี้ยว แขนขาอ่อนแรงหรือขาครึ่งซีก พุดไม้ขัด (STROKE จดเวลาตีเร่ม) · หายใจลำบาก หอบ (S) · เป็นลม บ้านหมุนหนัก (F2) · เลือดออกไม่หยุด (T)

ชั้นที่ 2 · พบแพทย์ก่อน: บวมขาข้างเดียว · บวมร่วมเนือยอนรอนไม่ได้ (SWELL ไม่นวดขาน้น) · ใจสั้น เวียน หน้ามิดในผู้สูงอายุ (ELDER CV ตรวจหัวใจและความดันก่อน) · ใช้สูงร่วมใจเต้นเร็ว

เส้นเสียง ให้แพทย์ดูก่อน: ใจสั้นที่เพ็งเป็น · เย็นชิดหรือปวดน่องข้างเดียว · ขาแบบลุงมือลุงเท้าในเบาทวาน · เวียนเมื่อลุกในคนกินยาความดัน · เพลีย ชิดที่ไม่มีจุดเปลี่ยนในชีวิต

กล่อง ► ที่ประตู: ยาสลายลิมเลือด (ไม่กัวขา กรอบแก้ว นวดแรง) · โต หัวใจจังกัดน้ำ (ไม่เพิ่มเอง) · เบาทวานเท้าชา (ลองหล้งมือ) · ตั้งครร์ (ไม่อบ) · ไม่หยุด ไม่ลด ไม่ปรับยาเอง

• เน้น · ค สอดคล้อง · ๐ รอทีมหมอเคะ · ป้ายเขียวและทุกช่องเทียบข้ามศาสตร์ = ๐ · ใช้เพื่อการเรียนรู้และพาเดิน ไม่ใช่การวินิจฉัยหรือสั่งจ่ายยา · เพลินไพร

ด้านในมิติจิตใจ — กระทบ · รู้สึก · ถือ · ลงกาย · ได้คืน

ข้อเสนอบัตร 13.4 ของ Canon 0 (ส่วนขยายของบัตร 13.1 ส่วนที่ 3) · ร่าง 1 · 13 ต.ค. 2569 · รอทีมหมอตระวชช่อง ◦

แก่นหนึ่งประโยค · สี่ศาสตร์วางใจไว้คนละที่ (หัวใจ · มนัส · ธาตุลมกับใจ · สมองและการตีความ) แต่เห็นตรงกันที่ *ทางเดินของเรื่องหนึ่งเรื่อง* ที่เข้ามาในใจ คือ กระทบ → รู้สึก → ถือหรือวาง → ลงกาย → ได้คืน · เพลินไพรใช้ทำสถานนี้เป็นแก่น และย่อเหลือสามปุ่ม คือ **แบกหรือวาง · รับ-ให้ไหลสองทางใหม่ · ถึงมีคนและบทบาทใหม่** · จิตใจเป็นต้นน้ำของลูกโซ่บ่อยที่สุด และลงกายผ่านสมองเสมอ จุดลงมือของมิตินี้จึงไม่ใช่ “เปลี่ยนความรู้สึก” แต่เป็น “เปลี่ยนว่าใครอยู่ด้วยตอนไหน และมีอะไรให้ทำที่มีคนรอ” ที่มา · ขยายจากบัตร 13.1 ส่วนที่ 3 (จิตใจ — รับ-ให้ · แบก-วาง) · บัตร 13 · 15 (จิตใจเป็นต้นน้ำ · สมองเป็นด่าน) · บัตร 16 เส้น C · 32 ศาสตร์ ฤทธิ์หลักที่จิตใจ 10 ศาสตร์ · ชุมชนรู้ธาตุ เล่ม 4 (ตารางกาย-ใจ · ผู้ดูแล) · แผนคาบ 8 (คู่ที่ไม่เท่ากัน) · _DATA/red-flags.yml ส่วน mental_health_red_flags **ระดับหลักฐาน** · ● แน่น · ◐ สอดคล้อง · ◦ สมมติฐานหรือการจัดของเพลินไพร ทุกช่องที่เทียบข้ามศาสตร์ต้องให้หมอแผนไทย หมอแผนจีน ผู้รู้อายุรเวช และนักจิตวิทยาหรือจิตแพทย์ตรวจ **ขอบเขตที่ตัดสินใจแล้ว** · ไม่วินิจฉัย ไม่ผูกธาตุกับโรคทางจิตเวช ไม่ใช่แบบประเมินทางจิตเวช ผู้พาเดินไม่ใช่คนบำบัด · ธงแดงของมิตินี้ใช้ก่อนทุกอย่าง · **การเปิดเผย** [ระดับ 3 ขึ้นไป] ทั้งเอกสาร · ระดับ 1-2 ใช้วงล้อและคำจำ รับ-ให้ · แบก-วาง เท่านั้น

ส่วนที่ 1 · ทำไมมิตินี้ต้องระวังมากกว่ามิติอื่น

สามมิติก่อนหน้านี้ (สมอง พลังชีวิต ไหลเวียน) มีกลไกในกายให้ยึด · มิติจิตใจไม่มี และนี่คือเหตุผลที่บัตร 13.1 ให้แค่สองหน้าปิดและถึงที่ “เป็นคน” ไม่ใช่สิ่งของ · ความเสี่ยงสามอย่างที่เอกสารนี้ตั้งใจเลี่ยง

ความเสี่ยง	หน้าตา	กติกาของบัตรนี้
กลายเป็นการวินิจฉัย	ผู้พาเดินอ่าน “วางหมด เหย ไม่มีเรื่องอยากทำ” แล้วพูดว่า “เป็นซึมเศร้า”	คำจำบอกเข้าใจ <i>เสียหน้าที่ตรงไหน</i> ไม่ใช่ชื่อโรค · สัญญาณที่เข้าเกณฑ์ธงแดง (ซึมเศร้าหรือวิตกที่กระทบหน้าที่เกิน 2 สัปดาห์) ส่งแพทย์ ไม่อ่านหน้าปิดต่อ
แปลทฤษฎีใส่กัน	“โกรธ = ตับ = ปิตตะ = คอร์ดิซอล”	เรียงตามสถานี ไม่แปลทฤษฎี · สามกติกาดิมจากบัตร 13.2 ใช้ทั้งเอกสาร
เร่งให้ปลดปล่อย	ชวนเล่าเรื่องเจ็บปวดในวงที่ยังไม่ปลอดภัย · ให้ “เขียนระบาย” กับคนที่ใจพร่องมาก	เดิมถึงก่อน · คนที่ใจพร่อง ให้ความปลอดภัยและคนอยู่ด้วยก่อน ไม่เร่งให้เปิด (เล่ม 4) · ศาสตร์ทางใจมีด่าน ๑ เหมือนศาสตร์ทางกาย

หลักของเพลินไพรในมิตินี้ · เปลี่ยนสถานการณ์ ไม่ใช่เปลี่ยนความรู้สึก · หน้าปิดของใจ “อ่านได้ หมุนตรง ๆ ไม่ได้” ชัดกว่าทุกมิติ ไม่มีใครสั่งใจให้หายเศร้า · สิ่งที่เปลี่ยนได้คือประตู ใครอยู่ด้วยตอนไหน · มีงานอะไรที่มีคนรอ · รับข่าวอะไรก่อนนอน · ซึ่งเป็นสิ่งที่ตารางกาย-ใจในเล่ม 4 และตัวอย่างยายบุญมีทำมาตลอด บัตรนี้แค่เขียนให้เห็นว่ามันคือ “ประตู” ในโครงเดียวกับมิติอื่น

ส่วนที่ 2 · ห้าสถานี — ตารางสี่ศาสตร์

ลำดับห้าสถานีมาจากทางเดินของ “เรื่องหนึ่งเรื่อง” ที่สี่ศาสตร์วาดคล้ายกันจนน่าแปลกใจ (ผัสสะ → เวทนา → อุปาทาน ในพุทธ · สิ่งกระทบ → อารมณ์ → อวิยะ ในแผนจีน · กระทบ → ตีความ → ตอบสนอง → ลงกาย ในแผนปัจจุบัน) · คอลัมน์ศาสตร์ = ◦ ทุกช่อง · “อ่านจากตัวเอง” = ◐

สถานี	คำบ้าน (แกนเพลินไพร)	แผนไทย (รวมฐานพุทธ)	แผนจีน	อายุเรว	แผนปัจจุบัน	อ่านจากตัวเอง
① กระทบ	เรื่องที่เข้ามา: คน บทบาท ขำ	ผัสสะ · โศกเศร้า โทสะ ในมูลเหตุแห่งโรค 8 ประการ · ธรรมานามย (ชีวิตานามย = ชีวิตรอบตัว)	เหตุภายใน 7 (ยินดี โกรธ กังวล ครุ่นคิด เศร้า กลัว ตกใจ) เริ่มที่สิ่งที่มากระทบ	วิษยะ (อารมณ์ที่ประทับใจ) · ปรัชญาปราช (การทำผิดต่อปัญญา เช่น ผิดทำทั้งที่รู้)	เหตุการณ์ชีวิต · ความเครียดจากความสัมพันธ์ บทบาท การสูญเสีย · สื่อและการเปรียบเทียบ	ก่อนเริ่มเป็น ใครหายไป ใครเพิ่มมา งานอะไรหมดไป
② รู้สึก	ใจตอบเป็นอารมณ์	เวทนา (สุข ทุกข์ เฉย) · จิตตานามย	อารมณ์ 7 ผูกกับอวัยยะ 5 (โกรธ-ดับ · กังวลครุ่นคิด-ม้าม · เศร้า-ปอด · กลัว-ไต · ยินดี-หัวใจ)	มนุคุณ 3 คือ สัตวะ (แถมใส) รัชะ (พุ่ง เร่ง) ตมะ (หนัก จม) · มานสโทษะ = รัชะ ตมะ	อารมณ์พื้นฐาน · การตีความ (appraisal) ● · ความรู้สึกเป็นสัญญาณ ไม่ใช่ความผิด	ตอนนี้ใจ ร้อน (หงุดหงิด) · จม (หนัก ไม่อยากขยับ) · พุ่ง (คิดไม่หยุด) · ขา (ไม่รู้สึก)
③ ถือหรือวาง	เรื่องนั้นอยู่ในใจนานแค่ไหน วนไหม	อุปาทาน (ยึด) · สติเป็นตัวเอง · “วางไม่ได้ ลมก็กำเริบ”	ครุ่นคิดทำร้ายม้าม · ซีตบิตขัดเมื่อโกรธค้ำ · เศร้านานทำซีปอดหด	รัชะ ทำให้ใจไม่หยุด · ตมะ ทำให้ใจติดจม · สัตวาวชยะ (ฝึกใจให้ชนะ)	การคิดวน (rumination) ● · ความเครียดเรื้อรังต่างจากเฉียบพลัน ● · การหลีกเลี่ยงทำให้แบกนานขึ้น ●	เรื่องเดียวเล่นซ้ำในหัวใหม่ · ปิดไฟแล้วยังคิด · หรือตรงข้ามไม่มีเรื่องที่สนใจเลย
④ ลงกาย	ใจส่งลงกายผ่านสมอง (ด้าน)	ลมกำเริบจากอารมณ์ · ลมปลายปัดคาค · “ใจไม่ดี ธาตุก็แปรปรวน”	อารมณ์ 7 ทำร้ายอวัยยะ → ซีตขัด เลือดคั่ง เสมหะ · โรคกายจากอารมณ์	มานสโทษะ ชักนำสารพิษโทษะ (ใจเพี้ยนพากายเพี้ยน) · วาตะกำเริบจากความกลัวและเศร้า	แกนความเครียด (HPA) และประสาทอัตโนมัติ ● · อาการทางกายจากใจ ● · ผ่านสมองเสมอ	นอนไม่หลับเพราะคิด · ใจสั้น · เกร็งคอ ปา กราม · เบื่ออาหารหรือกินปลอบใจ
⑤ ได้คืน	มีคนรับ มีคนให้ มีที่ให้เล่า มีบทบาท	กัลยาณมิตร · สังฆะ · การให้ (ทาน) เป็นทางออกของใจ · บทบาทในครอบครัวและวัด	ยินดีคลายเศร้า (อารมณ์หนึ่งถ่วงอีกอารมณ์) · ความสัมพันธ์ในครอบครัว · การบำรุงเส้น	อาสวาสนะ (การปลอบ) · สัตสังคะ (อยู่กับคนดี) · ธรรมะและหน้าที่ (สวธรรม)	การสนับสนุนทางสังคมกับสุขภาพ ● · ความเหงากับการตาย ● · ความหมายและบทบาท ● · การเปิดเผยความรู้สึกต่อคนที่ไว้ใจ ●	วันนี้มีใครรู้ว่าเราเป็นอย่างไร · มีใครรับของที่เราให้ · มีงานที่ใครรอ

หมายเหตุต่อสถานี

- สถานี ① กระทบ · สี่ศาสตร์วางต้นเหตุไว้ที่ “เรื่องที่เข้ามา” ไม่ใช่ที่ตัวคน ● (มูลเหตุ 8 · เหตุภายใน 7 · ปรัชญาปราช · เหตุการณ์ชีวิต) · นี่คือฐานของหลัก “เปลี่ยนสถานการณ์ ไม่ใช่เปลี่ยนความรู้สึก”
- สถานี ② รู้สึก · ที่สี่ศาสตร์ *ต่างกันมากที่สุด* คือการแบ่งชนิดอารมณ์และที่ตั้งของใจ (อวัยยะ 5 · มโนคุณ 3 · เวทนา 3 · อารมณ์พื้นฐานของจิตวิทยา) · เพลินไพรไม่เลือกข้าง ใช้สี่คำบ้านที่อ่านบนวงล้อได้ ร้อน จม พุ่ง ขา (ส่วนที่ 9)
- สถานี ③ ถือหรือวาง · สี่ศาสตร์ตรงกันว่า *ระยะเวลาที่ถือ* สำคัญกว่าชนิดของอารมณ์ ● เศร้าหนึ่งวันไม่ทำร้ายใคร เศร้าค้างสามเดือนลงกาย · นี่คือน้ำปิด แบก-วาง
- สถานี ④ ลงกาย · ทุกศาสตร์มี “ทางลง” ของใจสู่กาย และแผนปัจจุบันมีกลไกแน่นที่สุด (แกนความเครียด ประสาทอัตโนมัติ) ● · เพลินไพรตัดสินใจแล้วว่าทางลงผ่าน **สมอง** เป็นด่าน (บัตร 15) อาการทางกายจึงมีปลายทางเป็นมิติกาย แม้นต้นทางจะเป็นใจ (ใจสั้นเพราะเครียด = ไหลเวียน)
- สถานี ⑤ ได้คืน · ที่มาของหน้าปิด รับ-ให้ และถึง · หลักฐานของแผนปัจจุบันเรื่องการสนับสนุนทางสังคมแน่นมาก ● และสามศาสตร์ดั้งเดิมพูดเรื่องเดียวกันด้วยคำว่า กัลยาณมิตร ครอบครัว สัตสังคะ · เป็นสถานีที่ “ลงมือได้ง่ายที่สุด” เพราะไม่ต้องแตะความรู้สึกเลย

ส่วนที่ 3 · สามข้อที่สี่ศาสตร์เห็นตรงกันจริง ๆ

ข้อตกลงร่วม	แผนไทย	แผนจีน	อายุเรท	แผนปัจจุบัน	หลักฐาน	ในบัตร 13.1 คือ
1 · ใจที่ถือเรื่องไว้ไม่วาง จะลง กายเสมอ	โสกเศร้า โทสะ ในมูลเหตุ 8 · ลมกำเริบจากอารมณ์	อารมณ์ 7 เป็นเหตุภายใน ทำร้ายอวัยวะเมื่อค้างนาน	มานสโทษะ ชักนำศารัระโทษะ	ความเครียดเรื้อรัง แกน HPA ประสาทอัตโนมัติ · อาการทาง กายจากใจ	•	หน้าปัด แบก-วาง · ท่อส่งออก ผ่านสมอง
2 · ใจต้องมีที่คืน คือคนและ บทบาท	กัลยาณมิตร · ทาน · บทบาทใน บ้านและวัด	ยินดีคลายเศร้า · ครอบครั · บำรุงเส้น	สัตสังคะ · อาศวาสนะ · สวรรธม	การสนับสนุนทางสังคมกับ สุขภาพ • · ความหมายและ บทบาท •	• / •	หน้าปัด รับ-ให้ · ถึง คนที่ไว้ใจ ได้และบทบาท
3 · ใจฝึกได้ทุกวัน แต่ห้ามใช้ วิธีแรงกับใจที่พร่อง	สติ สมาธิ เมตตา เป็นงาน ประจำวัน · ไม่บังคับคนทุกขให้ นั่งสมาธินาน	ซึ้ง การบำรุงจิต (หยิ่งเขิน) · “พร่องให้บำรุงไม่ระบาย”	สัตวาวชยะ · โยคะ ฌยานะ · ค่อย ๆ เพิ่มสัตว์ะ	การฝึกสติ • · การกระตุ้นพฤติ กรรม • · ข้อระวังของการฝึกสติ ในผู้มีความเครียดรุนแรง •	•	ถึง · เดิมถึงก่อน · ด้าน ⌚ ของ สมาธิและเขียนระบาย

สิ่งที่สี่ศาสตร์ *ไม่* ตรงกัน และเราไม่เอามาเป็นแกน · ที่ตั้งของใจ (หัวใจ · มนัส · ธาตุลม · สมอง) · จำนวนและชนิดของอารมณ์ · คำอธิบายว่าทำไมอารมณ์หนึ่งทำร้ายอวัยวะหนึ่ง · เรื่องกรรม บุญ และ
ชาติก่อน (เป็นความเชื่อที่เคารพ ไม่ใช่เป็นเหตุของอาการในบัตรนี้) · ทั้งหมดคงไว้ในคอลัมน์ของศาสตร์นั้น

ส่วนที่ 4 · ประตุ

ประตุ	จากกล่อง	เข้าสถานี	ตัวอย่างเหตุ	มูลเหตุ 8 / เหตุภายใน 7 ที่ตรงกัน
ผู้คน (ประตุหลัก)	1	① ⑤	สูญเสีย · เหนง กินข้าวคนเดียว · ชัดแย้งใน บ้าน · คู่ที่ไม่เท่ากัน ใครถือริโมท (คาบ 8) · ดูแลคนป่วยคนเดียวไม่มีวันพัก · ไม่มีใครรับ ฟัง · เกรงใจไม่ขอ	โสกเศร้า · โทสะ / เศร้า โกรธ กังวล
บทบาทและความหมาย	3	① ⑤	เกษียณแล้ววันไม่มีโครง · ว่างงาน · ลูกหลาน ย้ายไป · ทำสิ่งที่เคยทำไม่ได้ · ถูกห้ามทำทุก อย่าง “เดียวล้ม”	— / ครุ่นคิด
ข้อมูลที่กระทบใจ	2	① ②	ข่าวร้าย ฝันมาก่อนนอน · เปรียบเทียบตัวเอง กับคนในจอ · กลุ่มแชตที่ทะเลาะ · คลิปสั้นที่ ทำให้ “กายจม ใจฟุ้ง” (บัตร 13.1 สมอง)	— / ตกใจ กลัว
จังหวะ	3	③	ไม่มีช่วงว่างให้ใจตกตะกอน · ทำหลายอย่าง พร้อมกันทั้งวัน · ไม่มีวันหยุดจากบทบาทผู้ ดูแล	—
ท่อกามิต่ออื่น	สมอง · โครงสร้าง · พลังชีวิต · ไหลเวียน	② ③	ถึงสมองพร่อง → หงุดหงิด กังวลง่าย · ปวด เรื้อรัง → ห่อ หมดบทบาท (กาย-ใจ-กาย) · หมดทุน → ไม่มีแรงสนใจอะไร (ต้องแยกจาก ซึมเศร้า) · ใจสั้นซ้ำ → กังวลว่าเป็นโรคหัวใจ	—

ข้อสังเกต · ประตุผู้คนเปิดได้สองทาง คือ “ไม่มีคน” และ “มีคนที่ทำให้แบก” · ก้าวหยุดเหตุจึงมีทั้ง “เพิ่มคนที่รับฟัง” และ “ลดเวลาที่ต้องอยู่กับคนที่ถือริโมท” ซึ่งคาบ 8 สอนไว้แล้วในชื่อคู่ที่ไม่เท่ากัน

ส่วนที่ 5 · หน้าปัดสองอัน ถึงที่เป็นคน และสามปุ่ม

บัตร 13.1 ตัดสินแล้ว สองหน้าปัด ไม่ฟันเป็นสาม และ ถึงเป็นคนและบทบาท ◦ · บัตรนี้ไม่เพิ่ม แต่บอกว่าแต่ละปุ่มอ่านจากสถานีไหน

หน้าปัด	ปลายซ้าย	พอดี	ปลายขวา	ระบบในแผนปัจจุบัน	ข้อชี้ขาด	หลักฐาน
① แบก-วาง (สถานี ③)	แบกไม่วาง คิดวน เรื่องเดียว เล่นซ้ำ ปวดเกร็ง นอนไม่หลับ หงุดหงิดง่าย	ถือได้ วางได้ตามเวลา	วางหมด เคย ไม่สนใจ ไม่มีเรื่อง ที่อยากทำ ถามว่าอยากทำอะไร ตอบไม่ได้	การคิดวน ◦ · ความเครียด เรื้อรัง ◦ · การถอนตัวและการ หลีกเลี้ยง ◦	แบก: ปิดไฟแล้วเรื่องยังเล่น · วางหมด: ตอบ “อยากทำอะไร” ไม่ได้ · ► วางหมดร่วมกับเศร้า หมดความสนใจเกือบทุกวัน เกิน 2 สัปดาห์ จนทำงานหรือ ใช้ชีวิตไม่ได้ = MOOD ส่ง แพทย์ ไม่อ่านต่อ	◦ / ◦
② รับ-ให้ (สถานี ⑤)	รับอย่างเดียว รู้สึกเป็นภาระ ไม่มีค่า ไม่มีใครต้องการ	ไหลสองทาง	ให้อย่างเดียว ดูทุกคนจน หมด ไม่เคยขอ ไม่มีใครรู้ว่าตัวเองเป็นอย่างไร	การสนับสนุนทางสังคมสอง ทิศทาง ◦ · ภาระของผู้ดูแล ◦	วันที่มีคนคุยด้วย หรือมีคนรับ ของที่ให้ อาการเบาซัด	◦ ความสัมพันธ์กับสุขภาพ · ◦ การแบ่งสองปลาย

ถึง · คนที่ไว้ใจได้ และบทบาท ◦

ช่อง	คืออะไร	เดิมด้วย	สัญญาณพร่อง	หลักฐาน
คน	อย่างน้อยหนึ่งคนที่เล่าได้โดยไม่ถูกตัดสิน	กินข้าวกับคน · คนสลับดูแล · วงเพื่อน · กลียาณมิตร · สัตว์เลี้ยง ◦	กินข้าวเย็นคนเดียวทุกวัน · ไม่มีใครรู้ว่าวันนี้ เป็นอย่างไร	◦ การสนับสนุนทางสังคม · ◦ ความเหงา
บทบาท	งานที่ทำให้รู้ว่าตัวเองยังมีค่า และมีคนรอ	รดน้ำผัก · เลี้ยงหลานตอนเย็น · จิตอาสาหนึ่ง เรื่องต่อสัปดาห์ · งานฝีมือที่มีคนรับ	ถามว่า “พรุ่งนี้ใครรอเรา” ตอบไม่ได้	◦ ความหมายและบทบาท

ถึงนี้ต่างจากทุกมิติ · เดิมไม่ได้ด้วยตัวคนเดียว ต้องมีอีกคน · ดังนั้นก้าวหยุดเหตุของมิตินี้มักเป็น “ก้าวของสองคน” (ยายบุญมีกับป้าสมใจ) และผู้พาเดินอาจเป็นคนแรกในถึง · เดิมถึงก่อน ในคนที่ใจ พร่อง ไม่แรงให้ปลดปล่อยอารมณ์ ให้ความปลอดภัยและคนอยู่ด้วยก่อน (เล่ม 4 · ตารางกาย-ใจ) · ถึงพร่องมาก ไม่ใช่ศาสตร์ที่เปิดแผล (เขียนระบายเรื่องหนัก สมาชิกาว กลุ่มแบ่งปัน) ก่อนมีคน

สามปุ่ม

ปุ่ม	อ่านจาก	ถามว่า
ปุ่มแบก	หน้าปัด ①	เรื่องนั้นวนไหม หรือไม่มีเรื่องอะไรเลย
ปุ่มรับ-ให้	หน้าปัด ②	รับอย่างเดียว ให้อย่างเดียว หรือไหลสองทาง
ปุ่มถึง	ถึงสองช่อง	มีคนให้เล่าไหม · มีงานที่ใครรอไหม

ความสัมพันธ์ระหว่างปุ่ม ◦ · ถึงเป็น “แม่” ของมิตินี้ · ถึงพร่อง → แบกคนเดียว (ไม่มีใครช่วยถือ) และรับ-ให้หยุดไหล · กฎลำดับ: ด้านก่อน → เดิมถึง (คน บทบาท) → เปลี่ยนประตู (ใครอยู่ด้วยตอน ไหน) → แล้วค่อยฝึกวาง · การฝึกวาง (สติ เขียน จัดระเบียบความคิด) เป็นขั้นท้าย ไม่ใช่ขั้นแรก เพราะคนที่แบกคนเดียวโดยไม่มีถึง ฝึกวางไม่ได้

สัญญาณที่อ่านจากตัวเองได้ · เรียงตามสถานี

สัญญาณบ้าน	สถานี	ชี้ปุ่มไหน	ศาสตร์ที่ใช้	หมายเหตุ
“ก่อนเริ่มเป็น ใครหายไป ใครเพิ่มมา งาน อะไรหมดไป”	①	ประตู	ทั้งสี่	สามคำถามเล่าเรื่อง (บัตร 14)

สัญญาณบ้าน	สถานี	ซีปัมไหน	ศาสตร์ที่ใช้	หมายเหตุ
ใจร้อน จม ฟุ้ง ฆ่า	②	ทิศ (ชั้นที่ 2)	ทั้งสี่ ด้วยคำต่างกัน	อ่านบนวงล้อ · ไม่ใช่ชื่อโรค
ปิดไฟแล้วเรื่องยังเล่น	③ ④	แบก	ทั้งสี่	ข้อชี้ขาดของแบก · ลงกายเป็นสมองไม่พัก
ถาม “อยากทำอะไร” ตอบไม่ได้	③	วางหมด	ทั้งสี่	❗ ถ้าร่วมกับเศร้า หมดความสนใจเกิน 2 สัปดาห์ = MOOD · แยกจากหมดทุน (พลังชีวิต) ด้วย “กำลัง 3 ข้อ”
กินข้าวเย็นคนเดียวทุกวัน	⑤	ถั่ง (คน)	ทั้งสี่	สัญญาณถึงพร่องที่ตัดสินใจแล้ว
“พรุ่งนี้ใครรอเรา” ตอบไม่ได้	⑤	ถั่ง (บทบาท)	ทั้งสี่	,
ให้ทุกคนแต่ไม่เคยขอ	⑤	รับ-ให้ (ให้อย่างเดียว)	ทั้งสี่	พบในผู้ดูแล · ❗ ผู้ดูแลที่คิดว่า “ทั้ง” คน ที่ดูแล
ใจสั้น เกร็ง นอนไม่หลับ เบื่ออาหาร	④	ทอส่งออก	ทั้งสี่	ปลายทางเป็นมิติกาย ต้นทางใจ · ใจสั้นที่เพ็ง เป็น ตรวจก่อน

ส่วนที่ 6 · สามปัม → แปรแบบที่พบบ่อย

ไม่ใช่ 2×2×2 แต่เป็นแบบที่พบบ่อยในบ้านและในงานผู้พาเดิน · คอลัมน์ “คำใกล้เคียง” = ○ ป้ายบอกทาง ไม่ใช่การแปล และไม่ใช่ชื่อโรค · ทุกแบบผ่านด่านตรงแดงก่อน

#	แบก-วาง	รับ-ให้	ถั่ง	หน้าตาที่บ้าน	คำใกล้เคียง (○)	ต้นทางมักอยู่ที่	ก้าวแรก (ขั้นที่ 1)	ทิศและสิ่งที่ช่วย (ขั้นที่ 2 · ○)
1	แบก	ให้อย่างเดียว	พร่องคน	ผู้ดูแลที่ดูแลคนป่วยคนเดียว ไม่มีวันพัก เหนื่อย แต่พูดไม่ได้	แผนจีน: ครุ่นคิดทำร้าย ม้าม ชีตต์ติดขัด · อายุรเวท: ระชะเพิ่ม โอชะเสื่อม · แผนปัจจุบัน: ภาวะผู้ดูแล	ประตูลูกคน (บทบาทที่ไม่มีคนสลับ)	❗ ถ้าคิดจะ “ทั้ง” คนที่ดูแล = 5งแดง · คนสลับดูแลวันละ 2 ชั่วโมง · มีคนหนึ่งที่ได้	ร้อน-แห้ง-เบา (ฟุ้ง เร่ง) → ทางพัก · การกอดที่ยินยอม · เมตตากาวนา ให้ตัวเองหนึ่งประโยค · ยังไม่ใช่เขียนระบายเรื่องหนัก
2	แบก	รับอย่างเดียว	พร่องบทบาท	ผู้สูงอายุที่ถูกหลานย้ายไป รู้สึกเป็นภาระ ไม่มีค่า กินข้าวคนเดียว	แผนจีน: เศร้าทำชี่ปอด หด · อายุรเวท: ตมะเพิ่ม · แผนปัจจุบัน: ความเหงา การสูญเสีย บทบาท	ประตูบทบาท + ผู้คน	กินข้าวเย็นกับใครสักคน · งานเล็กที่มีคนรอ (รดน้ำผัก เลี้ยงหลาน)	หนัก-เย็น (จม) → เบา อุ่น · งานจิตอาสาหนึ่งเรื่อง · สวดมนต์บทสั้น · แดกเข้ากับเพื่อนบ้าน
3	วางหมด	—	พร่องทั้งสอง	เกษียณแล้ววันไม่มีใครงแหย ไม่มีเรื่องอยากทำนอนทั้งวัน	แผนจีน: เส้นไม่มีที่พัก · อายุรเวท: ตมะครอบ · แผนปัจจุบัน: ต้องแยกจากภาวะซึมเศร้าและหมดทุน	ประตูบทบาท	❗ เศร้า หมดความสนใจเกิน 2 สัปดาห์ = MOOD ส่งแพทย์ · ถ้าผ่านด่าน: วันมีใครง (ต้นเวลาเดิม + งานหนึ่งอย่างที่มีคนรอ)	หนัก-ชุ่ม (จม) → เบา · การค้นหาความหมาย เขียนสิ่งที่ทำแล้วสุข หนึ่งอย่าง · เดินกับคน · ไม่เริ่มด้วยสมาธินาน

#	แบก-วาง	รับ-ให้	ถั่ง	หน้าตาที่บ้าน	คำใกล้เคียง (๐)	ต้นทางมักอยู่ที่	ก้าวแรก (ขั้นที่ 1)	ทิศและสิ่งที่ช่วย (ขั้นที่ 2 · ๐)
4	แบก	ไหลสองทาง	พอ	คิดวนเรื่องงาน มีคนรอบตัวแต่ไม่เล่า นอนไม่หลับ กัดฟัน	แผนจีน: ซี่ตบติดขัด · อายุรเวท: รชะ · แผนปัจจุบัน: การคิดวนความเครียดจากงาน	ประตู่จังหวะ (ไม่มีช่วงว่าง) + ข้อมูล	ช่วงปลอดข่าวและงานก่อนนอน 1 ชั่วโมง · เล่าให้คนในถั่งฟังหนึ่งเรื่อง	ร้อน-เบา (ฟุ้ง) → เย็นอ่อน นกก่อน · เขียนระบายสามบรรทัดก่อนนอน · จัดระเบียบความคิด (จดความคิดกับหลักฐาน) · หายใจออกยาว
5	แบกเรื่องที่ไม่ใช่ของตัวเอง	ไหลสองทาง	พอ	จมจ่อ ดูข่าวร้าย ทรายมาเปรียบเทียบตัวเองกับคนในจอ “กายจม ใจฟุ้ง”	แผนจีน: ตกใจ กลัว ทำร้ายไต · อายุรเวท: รชะจากวิษยะ · แผนปัจจุบัน: สื่อกับอารมณ์	ประตู่ข้อมูล (กล่อง 2) → ท่อไปสมอง (รางวัลลัน)	ช่วงปลอดแจ้งเตือน · สับเปลี่ยนด้วยสิ่งที่มีทิศผ่านกาย มีจบ (บัตร 13.1)	เบาแบบฟุ้ง → หนักอ่อน ผ่านกาย · การหยั่งราก (เย็นเท้าเปล่าบนดิน) · ศิลปะวาดเล่น · อาบป่า
6	แบกจากกาย	ไหลสองทาง	พอ	ปวดเรื้อรังแล้วท้อ · หรือหมดทุนแล้วไม่มีแรงสนใจ · หรือถั่งสมองพร่องแล้วหยุดหจิด	แผนจีน: ความเจ็บป่วย ทำร้ายเส้น · อายุรเวท: ศารีระโทชะ ชักนํามาานสโทชะ · แผนปัจจุบัน: วงวนปวด-อารมณ์ ●	ท่อจากกาย (โครงสร้างพลังชีวิต สมอง)	แก้ที่มิตต้นทาง (บัตร 13.1–13.3) · ใจให้แค่ “คนอยู่ด้วย” · แยกจากซึมเศร้าด้วยแพทย์ ถ้าไม่แน่ใจ	ตามมิตต้นทาง · เติมถั่งสมอง (นอน) ก่อนฝึกใจ
7	แบก	รับไม่ได้ ให้ไม่ได้	พร่องคน (มีคนแต่ไม่ปลอดภัย)	ขัดแย้งในบ้าน · คู่ที่ไม่เท่ากัน ใครถือรีโมท · เดินเข้าบ้านแล้วเกร็ง	แผนจีน: โกรธค้าง ทำร้ายตับ · อายุรเวท: รชะ-ตมะสลับ · แผนปัจจุบัน: ความเครียดจากความสัมพันธ์ ●	ประตู่ผู้คน (คนที่ทำให้แบก)	► ถ้ามีการทำร้ายร่างกาย หรือพฤติกรรมรุนแรง = ธงแดง · เพิ่มเวลาที่อยู่กับคนที่ปลอดภัย · ลดเวลาที่ต้องอยู่กับคนที่ถือรีโมท (คาบ 8)	ร้อน (โกรธ) → เย็นอ่อน · เมตตาทวนา · เดินไกลจากบ้านหนึ่งช่วง · ไม่ใช่ “ให้อภัย” เป็นก้าวแรก
8	แบกที่เป็นธรรมดา	—	ตามเดิม	สูญเสียคนใกล้ชิด · เศร้า ร้องไห้ คิดถั่ง เป็นช่วง ๆ ยังทำกิจวัตรได้	ทุกศาสตร์: ความเศร้าจากการสูญเสียเป็นเรื่องปกติของใจ · แผนปัจจุบัน: ความโศกเศร้าปกติ ไม่ใช่โรค	ประตู่ผู้คน (สูญเสีย)	ไม่ต้องแก้ · อยู่ด้วย · ให้เวลา · พิธีกรรมของชุมชน · ถ้าเกินเดือนแล้วทำกิจวัตรไม่ได้ หรือคิดอยากตาม = ธงแดง	ไม่ปักทิศ · สวดมนต์ · งานที่ทำเพื่อผู้จากไป · อยู่กับผู้คน

วิธีใช้ตารางนี้ · ต่างจากมิตีอื่นตรงที่ แบบ 8 ไม่ใช่ความเพี้ยน และแบบ 3 กับ 6 ต้องผ่านแพทย์ก่อนในหลายกรณี · คอลัมน์ก้าวแรกของทุกแบบเป็น “เปลี่ยนสถานการณ์” ไม่มีแบบไหนที่ก้าวแรกคือ “เปลี่ยนความรู้สึก” · ผู้พาเดินใช้ตารางนี้เพื่อ *รู้ว่าจะชวนใครมาอยู่ด้วย* ไม่ใช่เพื่อบอกว่าเขาเป็นอะไร

ส่วนที่ 7 · สมองคือด่าน — ใจลงกายอย่างไร

บัตร 15 ตัดสินว่าสมองเป็นด่านที่สนใจกับกายตัดกัน · ส่วนนี้บอกว่า “ด่าน” แปลว่าอะไรในภาษาของหน้าปัด

ใจ (ปุ่มแบก)	ผ่านสมอง (หน้าปัดสมอง)	ถึงกาย (ปลายทาง)	ลูกโซ่ในบัตร 15
แบกไม่วาง	เครื่องยนต์ไม่พัก (เร่งค้าง)	ไหลเวียน เร่ง (ใจสั้น) · โครงสร้าง เกร็ง (คอบ้า กราม) · พลังชีวิต (กินปลอกใจ เบื่ออาหาร)	ใจลง
แบกนาน จนดับ	เครื่องยนต์ดับ · ถังสมองพร่อง	พลังชีวิต หมดทุน · ทุกมิติเพี้ยนง่าย	ใจลงแบบหมดทุน
วางหมด	นาฬิกาเพี้ยน (วันไม่มีโครง) · รางวัลไม่รู้สีก	นอนไม่เป็นเวลา · ไม่หิว · ไม่ขยับ	แตกจากประตู
ถังสมองพร่อง (ย้อนกลับ)	—	ใจหยุดหิด กังวลง่าย = ท่อเข้าของจิตใจ	กายขึ้น

ผลที่ตามมาในทางปฏิบัติ · ก้าวของมิติสมอง (ตั้งนาฬิกา ดับเครื่องยนต์) ใช้เป็น “ตักน้ำ” ของมิติจิตใจได้เสมอ และปลอดภัยกว่าการแตะความรู้สึกโดยตรง · คนที่แบกและนอนไม่หลับ เริ่มที่แดดเช้า และจอดับก่อน ไม่ใช่เริ่มที่ “ลองวางคูสิ”

ส่วนที่ 8 · ท่อส่งออก

ไปมิติ	ผ่านท่อ (ออกจากปุ่มไหน)	หน้าต่างที่ปลายทาง
สมอง	แบก → เครื่องยนต์ไม่พัก	หลักยากเพราะคิด ตื่นตีสอง · (ด้านของทุกท่อด้านล่าง)
ไหลเวียน	ผ่านสมอง	ใจสั้น หายใจตัน (ปลายทางเป็นไหลเวียน แม้เจ้าตัวบอกว่าเพราะเครียด · ตัดสินแล้ว) · ใจสั้นที่เพ่งเป็น ตรวจก่อน
พลังชีวิต	แบก หรือ ถังพร่อง	เบื่ออาหาร ผอมลง · หรือกินปลอกใจคนเดียวหน้าจ่อ · กินเร็ว
โครงสร้าง	แบก → เกร็งค้าง	ปวดคอบ้า กราม กัดฟัน · ยิ่งปวดยิ่งท้อ (รวนกาย-ใจ-กาย)

วงวนที่ต้องรู้จัก · กาย-ใจ-กาย (โครงสร้าง → จิตใจ → สมอง → โครงสร้าง) ตัดที่ “คนอยู่ด้วยและบทบาทเล็ก ๆ” ไม่ใช่ที่ทำอะไรเดี่ยว · ใจสั้น-กังวล (สมอง → ไหลเวียน → จิตใจ) ตัดด้วยการตรวจให้ชัดก่อน

ส่วนที่ 9 · ทิศ — ใจบนวงล้อ และสิ่งที่ช่วยที่เหมาะสมกับใจ

ขั้นที่ 2 ของมิตินี้คือการอ่านใจบนวงล้อ ซึ่งเพลินไพรทำอยู่แล้ว (“กายจม ใจฟุ้ง”) · ส่วนนี้ทำให้เป็นระบบและขีดเส้นว่าทิศไม่ใช่ชื่อโรค

9.1 สี่คำบ้านของใจบนวงล้อ ◦

คำบ้าน	ข้างบนวงล้อ	หน้าต่าง	คำใกล้เคียง (◦ ไม่ใช่การแปล)	กินไปทาง · ทำไปทาง
ใจร้อน	ร้อน (มักแห้ง เบา)	หยุดหิด โกรธง่าย ใจร้อน รอไม่ได้	โทสะ · โกรธ-ดับ · ปิตตะ ระชะ	เย็นอ่อน ชุ่ม · ช้าง · เมตตากาวนา · เดินช้า · ของชุ่มเย็นอ่อน
ใจจม	หนัก (มักเย็น ชุ่ม)	หนักอก ไม่อยากขยับ เสร้า นอนมาก	โศก · เสร้า-ปอด · ตมะ กพะ	เบา อุ่น · ลูกออกไปข้างนอก · งานเล็กที่มีคนรอ · แดดเช้า · ไม่นั่งสมาธินาน
ใจฟุ้ง	เบา (มักแห้ง)	คิดไม่หยุด กังวล ตกใจง่าย นอนไม่หลับ	กังวล · กลัว-ไต · วาตะ ระชะ	หนักอ่อน ชุ่ม อุ่น · ผ่านกาย · การหยั่งราก · น้ำหนักมือ (งานฝีมือ ดิน) · กอด · ของอุ่นชุ่ม
ใจชา	เย็น (มักแห้ง)	ไม่รู้สีก เคย ว่างเปล่า หลังแบกนาน	ดับ · เส้นไม่มีที่พัก · ตมะ	อุ่น ชุ่ม · ไม่ใช่วิธีแรง · คนอยู่ด้วย · ♣ ขาร่วมกับหมดความสนใจเกิน 2 สัปดาห์ = MOOD

ทิศของใจเปลี่ยนเร็วกว่าทิศของกาย อ่านรายวัน ไม่ปักเป็นธาตุของคน . และสี่คำนี้ ห้ามใช้เป็นชื่อเรียกคน (“คนใจจม”) ใช้ว่า “วันนี้ใจเอียงไปทางจม”

9.2 สามคู่ของวงล้อกับสามปุ่ม ◦

คู่บนวงล้อ	มักไปกระทบปุ่ม	ตัวอย่าง
ร้อน-เย็น	แบก (ร้อน = แบกแบบวน · เย็น = แบกจนชา)	โกรธค้าง กับ ชาหลังแบกนาน เป็นปลายคนละข้างของการแบก
หนัก-เบา	แบก (จม ≠ ฟุ้ง) และ บทบาท	จมคือไม่ขยับออกจากที่ · ฟุ้งคือไม่หยุดอยู่กับที่ · บทบาทเป็นตัวถ่วงทั้งสองทาง
แห้ง-ชุ่ม	รับ-ให้ และ ถัง (คน)	แห้ง = ไม่มีใครเติม ให้อย่างเดียว · ชุ่ม = มีคนรับฟัง มีน้ำใจไหลสองทาง

9.3 บันไดสามขั้นของแรง · สิ่งที่ช่วยของมิตินี้

ขั้น	คืออะไร	ใครทำ	ตัวอย่าง (จาก 32 ศาสตร์ฤทธิ์หลักที่จิตใจ)	ด้าน ☑
1 · ของทุกวัน	คนและบทบาทในชีวิตปกติ	ทุกคน · ระดับ 1	กินข้าวกับคน · งานที่มีคนรอ · เล่าหนึ่งเรื่องให้หนึ่งคน · แดกเข้ากับเพื่อนบ้าน · การกอดที่ยินยอม · สวดมนต์บทสั้น	กอด: ต้องยินยอมเสมอ ผู้ที่เคยถูกทำร้ายไม่ให้
2 · วิธีที่บ้าน	วิธีจาก 32 ศาสตร์ที่มีแบบเล็กใกล้ตัว	ระดับ 2–3 · เรียนแล้วทำเอง	เมตตาภาวนาหนึ่งประโยค · เขียนระบายสามบรรทัด · ศิลปะวาดเล่น · การหยั่งราก · งานจิตอาสาหนึ่งเรื่อง/สัปดาห์ · ค้นหาความหมาย (เขียนสิ่งที่ทำแล้วสุขหนึ่งอย่าง) · หายใจออกยาว · อาบป่า	เขียนแล้วแหย่งมาก หยุด คุยกับผู้ชำนาญ · ใจพร่องมาก ยังไม่เปิดเรื่องหนัก
3 · ผู้ชำนาญ	ศาสตร์ที่ต้องมีผู้ชำนาญนำ	นักจิตวิทยา จิตแพทย์ พยาบาลจิตเวช · ครูสมาธิ · ระดับ 4 ส่งต่อ	การจัดระเบียบความคิด (จิตบำบัด) · สมาธิ · วิปัสสนาแบบเข้มข้นในผู้มีบาดแผลใจ · การปรึกษา 1323 · ยาตามแพทย์	ซึมเศร้ารุนแรง คิดทำร้ายตัวเอง จิตเภท บาดแผลใจรุนแรง = ผู้ชำนาญเท่านั้น · ผู้พาเดินไม่ทำเอง ไม่วิเคราะห์ปม

ทิศติดทีวีวิธีทำ ด้วยสี่ปุ่ม นาน · เมื่อไร · แรง · บ่อย · เมตตาภาวนาหนึ่งประโยคก่อนนอน = เต็ม · นั่งสมาธิหนึ่งชั่วโมงในคนใจจม = จมลึกขึ้น · เขียนระบายสามบรรทัด = จัดเรื่องค้าง · เขียนเรื่องหนักสองหน้าทุกคืนคนเดียว = เปิดแผลโดยไม่มีคนเย็บ · งานจิตอาสาหนึ่งเรื่องต่อสัปดาห์ = บทบาท · รับงานอาสาทุกวันในคนที่ให้อย่างเดียว = หมดทุนเพิ่ม

9.4 ศาสตร์ไม่มีประตูล้าง ในมิติใจ

คนที่ทำให้แบก กับคนที่ช่วยถือ เข้าประตูเดียวกันคือ “ผู้คน” · ขำร่ายก่อนนอน กับบทสวดก่อนนอน เข้าประตูเดียวกันคือ “ข้อมูลที่กระทบใจ” · ดังนั้นถ้ายังนั่งกินข้าวเย็นคนเดียวหน้าจอข่าวอยู่ เมตตาภาวนาได้แค่ตักน้ำ · อดูรู (เปลี่ยนว่ากินข้าวกับใคร ดูอะไร) ก่อนตักน้ำเสมอ

ส่วนที่ 10 · สิ่งที่ช่วย — ป้ายเขียวตามตำแหน่ง ◦

ตำแหน่ง	ดันเข็มจาก → ไป	สิ่งที่ช่วย	ปุ่มที่ใช้	☑ ด้านก่อนใช้
แบก-วาง	แบกไม่วาง → ถือได้วางได้	เล่าให้คนในถังฟัง ● · เขียนระบายสามบรรทัด ● · จัดระเบียบความคิด (จดความคิดกับหลักฐาน) ● · สติ สมาธิสั้น ● · หายใจออกยาว · ก้าวของสมอง (จดดับ แดกเข้า)	นาน สั้น · เมื่อไร ก่อนนอน · บ่อย ทุกวัน	เขียนแล้วแหย่ง หยุด · บาดแผลใจรุนแรง ผึกสมาธิกับผู้ชำนาญ · ► คิดทำร้ายตัวเอง = 1323 / 1669

ตำแหน่ง	ต้นเข็มจาก → ไป	สิ่งที่ช่วย	ปุ๋ยมที่ใช้	☑️ ด่านก่อนใช้
แบก-วาง	วางหมด → ถือได้	วันมีโครง (ต้นเวลาเดิม + งานหนึ่งอย่างที่มีคนรอ) ● การกระตุ้นพฤติกรรม · เดินกับคน · ค้นหาความหมายหนึ่งอย่าง ◀	แรง เบามาก · บ่อย	► MOOD ก่อน · ไม่ใช่สมานานาน ไม่ใช่ “ให้กำลังใจ” แทนคน
รับ-ให้	รับอย่างเดียว → ไหลสองทาง	งานที่มีคนรอ (รดน้ำผัก เลี้ยงหลาน) · จัดอาสาหนึ่งเรื่อง ◀ · ให้สิ่งที่ตัวเองทำได้ (ทำกับข้าว เล่าเรื่องเก่า)	เมื่อไร ประจำ · แรง เล็ก	ไม่มอบบทบาทที่เกินกำลัง (บัตร 09)
รับ-ให้	ให้อย่างเดียว → ไหลสองทาง	คนสลับดูแล ● · ขอความช่วยเหลือหนึ่งเรื่อง · การกอดที่ยินยอม ◀ · กลุ่มผู้ดูแล	บ่อย	► ผู้ดูแลที่คิดจะทิ้งคนที่ดูแล · กอดต้องยินยอม
ถึง · คน	พร่อง → เต็ม	กินข้าวกับคน ● · ผู้พาเดินเป็นคนแรก · สัตว์เลี้ยง ◀ · วัด ชมรม กลุ่มเดิน	บ่อย · เมื่อไร มือเย็น	ไม่เร่งให้เล่าเรื่องหนัก · ความปลอดภัยก่อน
ถึง · บทบาท	พร่อง → เต็ม	งานเล็กที่มีคนรอ · ค้นหาความหมาย · ถ่ายทอดสิ่งที่ตัวเองรู้ (ผู้ส่งต่อความรู้)	แรง เล็กก่อน	ไม่เกินกำลัง
ทิศของใจ	ร้อน จม พุ่ง ซา → กลาง	ตาม 9.1 · เมตตาภาวนา (ร้อน) · ลุกออกไปข้างนอก (จม) · หยั่งราก งานมือ (พุ่ง) · คนอยู่ด้วย ของอุ่น (ซา)	สีปุม	ซา = ห้ามวิธีแรง
ท่อเข้า	ปิดท่อจากกาย	สมอง: ตั้งนาฬิกา เต็มถึงนอน · โครงสร้าง: ลดปวด · พลังชีวิต: พันเตา เต็มทุน	—	แยกจากซึมเศร้าด้วยแพทย์ถ้าไม่แน่ใจ

สีกฎของอุดร · ตักน้ำ ในมิตินี้ · ① ถ้าประตูผู้คนยังเปิดแบบ “กินข้าวคนเดียว” หรือ “อยู่กับคนที่ถือโริบททั้งวัน” ศาสตร์ทางใจได้แค่ตักน้ำ · ② ฤทธิ์สั้น (เล่าแล้วเบาคั้นนั้น) กับฤทธิ์สะสม (มีคนและบทบาทต่อเนื่อง 4–8 สัปดาห์ ◀ นานกว่ามิติกาย) · ③ ทิศติดที่วิธีทำ ด้วยสีปุม · ④ ถึงพร่อง (ใจพร่อง) ใช้ได้แต่ขั้นที่ 1 คือคนอยู่ด้วย ไม่เปิดแผล และทุกศาสตร์ทางใจผ่านด่านธงแดงก่อน

ส่วนที่ 11 · ธงแดง และขอบเขตของผู้พาเดิน

อ้างอิง DATA/red-flags.yml ส่วน mental_health_red_flags (จาก Canon 9 §6) ไม่เพิ่มข้อใหม่

ชั้น	รหัส / ข้อ	สัญญาณ	ทำอะไร
ชั้นที่ 1	SUIC	คิดทำร้ายตัวเองหรือคิดอยากตาย	อย่าให้อยู่ลำพัง โทร 1323 · อันตรายตรงหน้า 1669 · ไม่อ่านหน้าปัดต่อ
ชั้นที่ 1	mental #2	พฤติกรรมรุนแรงต่อคนอื่น	1669 / ความปลอดภัยของทุกคนก่อน
ชั้นที่ 2	MOOD	ซึมเศร้ารุนแรง (เศร้า หมดความสนใจ เกือบทุกวันเกิน 2 สัปดาห์ จนทำงานหรือใช้ชีวิตไม่ได้) หรืออารมณ์ฉีกผิดปกติ (นอนน้อยแต่ไม่เพลีย ใช้จ่ายเกินตัว)	พบแพทย์โดยเร็ว ก่อนดูแลเอง
ชั้นที่ 2	mental #3	สูญเสียการรับรู้จากความเป็นจริง	พบแพทย์โดยเร็ว
ชั้นที่ 2	mental #4	ซึมเศร้าหรือวิตกที่กระทบหน้าที่การงานเกิน 2 สัปดาห์	พบแพทย์โดยเร็ว
ชั้นที่ 2	mental #5	ผู้ดูแลที่คิดว่าจะ “ทิ้ง” คนที่ดูแล	พบแพทย์หรือทีมสุขภาพ · หาคนสลับทันที

เส้นเสี่ยง ให้แพทย์ดูก่อน · บุคลิกเปลี่ยนฉับพลัน · ดื่มหรือใช้สารจนกระทบชีวิต · ความโศกเศร้าจากการสูญเสียที่เกินเดือนแล้วทำกิจวัตรไม่ได้ · เพลีย ไม่มีแรงสนใจ ที่ไม่มีจุดเปลี่ยนในชีวิต (แยกหมดทุน ไทรอยด์ โลหิตจาง ซึมเศร้า) · เด็กและวัยรุ่นที่แยกตัว ผลการเรียนตก · ผู้สูงอายุที่หลงลืมร่วมกับอารมณ์เปลี่ยน

ขอบเขตของผู้พาเดิน (ตัดสินใจแล้ว) · ไม่วินิจฉัย ไม่ใช้แบบประเมินทางจิตเวช · ไม่วิเคราะห์ปมหรือเปิดเรื่องในอดีต · ไม่แนะนำให้หยุดยาจิตเวช · ไม่ใช้ธาตุอียิปไตโรคทางจิต · ขออนุญาตก่อนทุกครั้ง ใช้รหัสไม่ใช่ชื่อจริง เอกสารเต็มส่งทีมวิทยาการเท่านั้น (จริยธรรมงานใหญ่) · หน้าที่คือ รู้ว่าเมื่อไรเกินขอบเขต และ เป็นคนแรกในถึง ได้

ส่วนที่ 12 · สองตัวอย่างเดินตามสถานี

ยายบุญมี · กินข้าวเย็นคนเดียว (ตำราอาหาร บท 14 · เล่ม 4)

ชั้น	อ่านได้ว่า
ด่าน	ไม่มีความคิดทำร้ายตัวเอง · เสราเป็นช่วง ๆ ยังทำกิจวัตรได้ · ใจสันที่เพิ่งเป็นตรวจหัวใจแล้ว · ผ่าน
สามปุม	แบก แบกไม่วาง (คิดถึงลูกที่ย้ายไป เล่นเช้าตอนค่ำ) · รับ-ให้ รับอย่างเดียว (รู้สึกเป็นภาระ ไม่มีใครต้องการ) · ถึง พร่องทั้งสอง (กินข้าวเย็นคนเดียว · “พรงนี้ใครรอเรา” ตอบไม่ได้) → แบบ 2
ต้นทางอยู่ที่	ประตูดุคนและบทบาท (ลูกหลานย้ายไป) · จิตใจเป็นต้นน้ำ ลงกายผ่านสมอง (นอนไม่หลับ) → พลังชีวิต (กินน้อย เร็ว) → ไหลเวียน (ใจสันบ้าย)
อุดรู	กินข้าวเย็นกับป้าสมใจ (เปลี่ยน “ใครอยู่ด้วยตอนไหน”) · ช่วงปลอดข้าวร้ายก่อนนอน
ตักน้ำ	เลี้ยงหลานตอนเย็นสัปดาห์ละสองวัน (บทบาท มีคนรอ) · สวดมนต์บทสั้นก่อนนอน · แดดเข้ากับเพื่อนบ้าน (= ตักน้ำของสมองด้วย)
ทิศ (ชั้นที่ 2)	ใจเอียงไป จม (หนัก เย็น) → เบา อุ่น · ไม่เริ่มด้วยสมาธินาน ไม่เริ่มด้วยเขียนระบายเรื่องลูก · เริ่มด้วยคนและงานเล็ก
วัดผล 4 สัปดาห์	กินข้าวกับคนก็มีต่อสัปดาห์ · นอนหลับดีขึ้นไหม · ถ้าเสราเกือบทุกวันและไม่อยากทำอะไรเลย → แพทย์

ผู้ดูแลรหัส ก · ดูแลแม่ติเตียงคนเดียว (เล่ม 4 · ผู้ดูแล)

ชั้น	อ่านได้ว่า
ด่าน	ถาม “เคยคิดว่าจะทิ้งแม่ไหม” ตรง ๆ · ถ้าใช่ = ธงแดง หากคนสลับและทีมสุขภาพทันที · กรณีนี้ตอบ “เหนื่อยแต่ไม่เคยคิด” · ไม่มีความคิดทำร้ายตัวเอง · ผ่าน
สามปุม	แบก แบกไม่วาง (กลัวแม่ตกเตียง คิดวนกลางคืน) · รับ-ให้ ให้อย่างเดียว (ไม่เคยขอ ไม่มีใครรู้ว่าตัวเองเป็นอย่างไร) · ถึง พร่องคน (มีบทบาทสั้น แต่ไม่มีคนรับฟัง) → แบบ 1
ต้นทางอยู่ที่	ประตูดุคน (บทบาทที่ไม่มีคนสลับ) · ลงกายเป็นสมองไม่พัก → โครงสร้าง ปวดหลังจากยกแม่ → ใจท้อ (รวนกาย-ใจ-กาย)
อุดรู	คนสลับดูแลวันละ 2 ชั่วโมง (ญาติ อสม. เพื่อนบ้าน) · ขอความช่วยเหลือหนึ่งเรื่องที่ชัดเจน เช่น “วันพุธมาเฝ้าแม่ตอนบ้าย”
ตักน้ำ	ผู้พาเดินเป็นคนแรกในถึง นัดคุย 15 นาทีทุกสัปดาห์ · เมตตาทวนนาให้ตัวเองหนึ่งประโยคก่อนนอน · นวดเท้าน้ำมนอุ่น 5 นาที (ทางพักของสมอง) · กลุ่มผู้ดูแลเตือนละครัง
ทิศ (ชั้นที่ 2)	ใจเอียงไป ฟุ้งและร้อน (คิดไม่หยุด หงุดหงิดกับแม่แล้วรู้สึกผิด) → หนักอ่อน ชุ่ม เย็นอ่อน · ผ่านกาย ไม่ใช่ผ่านความคิด · ยังไม่ใช่เขียนระบายเรื่องแม่ จนกว่าจะมีคนในถึง
วัดผล	มีคนสลับที่ชั่วโมงต่อสัปดาห์ · หลับได้ติดต่อกันไหม · ถามเรื่อง “ทิ้ง” ซ้ำทุกเดือน

ส่วนที่ 13 · ความเข้าใจผิดที่คาดว่าจะพบ

- อ่านปลาย “วางหมด” แล้วบอกว่าเป็นซึมเศร้า หรือตรงข้าม เห็นธงแดง MOOD แล้วยังอ่านหน้าปัดต่อแทนที่จะส่งแพทย์
- ใช้ “ใจจม ใจร้อน” เป็นชื่อเรียกคน หรือผูกธาตุประจำตัวกับโรคทางจิต
- เริ่มที่ “ลองวางดูสิ” หรือ “คิดบวก” แทนที่จะเริ่มที่ใครอยู่ด้วยตอนไหน
- ขวนเขียนระบายเรื่องหนักหรือเล่าในวง กับคนที่ยังไม่มีใครในถึง
- ให้คนใจจมไปนั่งสมาธินาน หรือให้คนที่ให้อย่างเดียวไปรับงานอาสาเพิ่ม
- สัมภาษณ์ผู้ดูแลเรื่อง “คิดจะทิ้งไหม” เพราะเกรงใจ
- วางใจสั้นไว้ที่จิตใจเพราะคนไข้บอกว่าเครียด (ปลายทางคือไหลเวียน และต้องตรวจก่อน)
- ผู้พาเดินกลายเป็นนักบำบัด วิเคราะห์ปมในอดีต หรือแนะนำเรื่องยาจิตเวช
- เขียนว่า โกรธ = ตับ = ปิตตะ = คอรัติซอล

ส่วนที่ 14 · ใช้ที่ไหน

ที่	ใช้ส่วนไหน
Basic Course คาบ 8	คู่มือไม่เท่ากัน ใครถือรีโมท = ประตูปersonแบบที่ 2 · สามคำถามคัดผัสสะ · ไม่สอนหน้าปัด
Basic Course คาบ 9–10	ธงแดงจิตใจทั้ง 5 ข้อ และขอบเขตผู้พาเดิน · จริยธรรมงานใหญ่
ชุมชนรู้ธาตุ เล่ม 4 · ผู้ส่งต่อความรู้	ครบ รวมตารางห้าสถานี่ ตารางกาย-ใจ และส่วนผู้ดูแล
ชุมชนรู้ธาตุ เล่ม 3	ตารางแปดแบบเฉพาะคอลัมน์ ต้นทางและก้าวแรก (ตัดคำใกล้เคียง)
คอร์ส Advance	ครบ + นักจิตวิทยาหรือจิตแพทย์มาสอนด้านและขอบเขตหนึ่งคาบ · หมอแผนจีนสอนอารมณ์ 7 หนึ่งคาบ
ภาพหน้าเดียว A3	ร่าง 1 แนบมากับบัตรนี้

ส่วนที่ 15 · สำหรับทีมหมอ · รายการ ◦ ที่ต้องเคาะ

#	เรื่อง	ใครตรวจ	ข้อเสนอตั้งต้น
1	ห้าสถานี่ กระทบ → รู้สึก → ถือ → ลงกาย → ได้คืน และการอ้างผัสสะ เวทนา อุปาทาน	หมอแผนไทย · ผู้รู้พุทธธรรม	ตรวจว่าไม่บิดคำพุทธ · หรือตัดการอ้างออกเหลือคำบ้าน
2	ถ้อยคำคอลัมน์แผนจีน (อารมณ์ 7 กับอวัยวะ 5 · เส้น · หยั่งเขิน)	หมอแผนจีน	ตรวจคำ
3	ถ้อยคำคอลัมน์อายุรเวท (มนุคุณ 3 · มานสโทษะ · สัตวาวชยะ · ปรัชญาปราช)	ผู้รู้อายุรเวท	ตรวจคำ
4	ป้ายแผนปัจจุบัน (การสนับสนุนทางสังคม • · ความเหงา • · การคิดวน • · การกระตุ้นพฤติกรรม • · ข้อระวังของการฝึกสติ •)	นักจิตวิทยา จิตแพทย์	ตรวจว่าไม่เกินหลักฐาน และไม่ล้ำเส้นการวินิจฉัย

#	เรื่อง	ใครตรวจ	ข้อเสนอตั้งต้น
5	ข้อชี้ขาดของปลาย “วางหมด” ที่ผูกกับเกณฑ์ MOOD	จิตแพทย์	ตรวจว่าเส้นแบ่ง “ส่งแพทย์” ชัดและไม่ซ้ำเกินไป
6	ถึงสองช่อง คน + บทบาท และกฎ “เดิมถึงก่อน ไม่เร่งให้ปลดปล่อย”	นักจิตวิทยา · ทีม	รับ (ต่อจาก 13.1 ข้อ 1)
7	กฎลำดับ ด้าน → เดิมถึง → เปลี่ยนประตู → ผีกวาง	ทุกศาสตร์	รับเป็นสมมติฐาน
8	ตารางแปดแบบ โดยเฉพาะแบบ 3 6 8 และคอลัมน์คำใกล้เคียง	จิตแพทย์ · ทุกศาสตร์	ตรวจว่าไม่อ่านเป็นการวินิจฉัย · หรือตัดคำใกล้เคียงทั้งคอลัมน์
9	สี่คำบ้านของใจบนวงล้อ ร้อน จม พุง ขา (9.1)	หมอแผนไทย · ทีม	รับ · ย้ำกติกาห้ามใช้เรียกคน
10	การจัดคู่สามคู่ของวงล้อกับสามปุ่ม (9.2)	ทีม	รับเป็นคู่ที่มักคู่กัน หรือตัด
11	บันไดสามชั้น และเส้นแบ่งชั้นที่ 2 กับ 3 (ทำเองได้ กับต้องมีผู้ชำนาญ)	นักจิตวิทยา	ตรวจว่าผู้พาเดินไม่ล้า
12	การถามผู้ดูแลเรื่อง “คิดจะทิ้งไหม” ตรง ๆ เป็นขั้นตอนมาตรฐาน	ทีมสุขภาพจิต	รับ · กำหนดถ้อยคำที่ใช้ถาม
13	ข้อบัตร์ “13.4 ด้านในมิติจิตใจ”	ทีม	ต่อท้าย 13.3 · หมอดวงล่าง

เอกสารนี้เป็นข้อเสนอภายในทีม ไม่ใช้การวินิจฉัยหรือการบำบัด · ไม่ผูกธาตุกับโรคทางจิตเวช · ทุกช่องที่เทียบข้ามศาสตร์เป็น ๐ จนกว่าหมอศาสตร์นั้นและนักจิตวิทยาหรือจิตแพทย์จะตรวจ · รายการธงแดงทุกข้ออ้าง _DATA/red-flags.yml ไม่เพิ่มข้อใหม่ · คิดทำร้ายตัวเอง โทร 1323 · อินทราตรงหน้า 1669 · เฟลีนไพร 13 ต.ค. 2569

ด้านในมิติจิตใจ — กระทบ · รู้สึก · ถือ · ลงกาย · ได้คืน

ชุมเข้าไปในมิติจิตใจของหัวใจ · โครงเดียวกับภาพสมอง พลังชีวิต ไหลเวียน · ภาพประกอบข้อเสนอบัตร 13.4 ร้าง 1 · 13 ต.ค. 2569 · ระดับ 3 ขึ้นไป · ทุกช่องที่เทียบข้ามศาสตร์ = ◦ · ไม่ใช้การวินิจฉัย ไม่ผูกมัดกับโรคทางจิตเวช

สี่ศาสตร์วางใจไว้คนละที่ แต่เห็นทางเดินของเรื่องหนึ่งเรื่องเหมือนกัน กระทบ → รู้สึก → ถือหรือวาง → ลงกาย → ได้คืน · สามปุ่ม แยกหรือวาง · รับ-ให้ไหลสองทางใหม่ · ถึงมีคนและบทบาทใหม่ · เปลี่ยนสถานการณ์ ไม่ใช่เปลี่ยนความรู้สึก จุดลงมือคือ "ใครอยู่ด้วยตอนไหน และมีอะไรให้ทำที่มั่นคง" · ใจเป็นต้นน้ำ ลงกายผ่านสมองเสมอ

ประตูเข้า · สิ่งที่เราควบคุมได้ = จุดลงมือ

ผู้คน

กล่อง 1 · ประตูลึก · สถานี ① ⑤

ไปกระทบปุ่ม ถึง รับ-ให้

- สูญเสีย · เหวง กินข้าวคนเดียว · ไม่มีใครรับฟัง · เกรงใจไม่ขอ
- ดูแลคนป่วยคนเดียวไม่มีวันพัก
- ขัดแย้งในบ้าน · คู่ที่ไม่เท่ากัน ใครถือโรით (คาบ 8)

ก้าวหยุดเหตุ

กินข้าวเย็นกับคน

คนสลับดูแลวันละ 2 ชม.

ลดเวลาอยู่กับคนที่ถือโรით

บันไดแรง 3 ชั้น

คนที่ทำให้แบกกับคนที่ช่วยถือ

เข้าประตูเดียวกัน ต่างกันที่ทิศและแรง

① คนและบทบาท

ในชีวิตปกติ · ทุกคน

→

② เมตตาภาวนา

เขียนสามบรรทัด ศิลปะ จิตอาสา · ระดับ 2-3

→

③ จิตบำบัด

1323 · ผู้ชำนาญ

บทบาทและความหมาย

กล่อง 3 · สถานี ① ⑤

ไปกระทบปุ่ม ถึง แยก

- เกษียณแล้ววันไม่มีโครง · ว่างงาน · ลูกหลาน ไปกระทบปุ่ม ถึง แยกย้ายไป
- ทำสิ่งที่เคยทำไม่ได้ · ถูกห้ามทุกอย่าง "เดียวล้ม"
- ไม่มีช่วงว่างให้ใจตกตะกอน · ไม่มีวันหยุดจากบทบาท

ก้าวหยุดเหตุ

งานเล็กที่มีคนรอ

ตื่นเวลาเดิม + งานหนึ่งอย่าง

จิตอาสา 1 เรื่อง/สัปดาห์

ข้อมูลที่กระทบใจ

กล่อง 2 · สถานี ① ②

ไปกระทบปุ่ม แยก

- ข่าวร้าย คราม่าก่อนนอน · กลุ่มแชตที่ทะเลาะ
- เปรียบเทียบตัวเองกับคนในจอ · คลิปสั้น "กายจม ใจฟุ้ง"

ก้าวหยุดเหตุ

ช่วงปลอดข่าวร้ายก่อนนอน

ช่วงปลอดแจ้งเตือน 1 ช่วง/วัน

ต่อจากมิติอื่น

ส่งออกของเขา = ประตูของเขา

สมอง · ถึงนอนพร่อง หงุดหงิด กังวลง่าย → แยก

ปิดต่อ ตั้งนาฬิกา เต็มถึนอน ก่อนฝึกใจ

โครงสร้าง · ปวดเรื้อรัง ท้อ หมดบทบาท → ถึง

ปิดต่อ ลดปวด + งานเล็กที่ยังทำได้ (ตัดวงจร-ใจ-กาย)

พลังชีวิต · หมดทุน ไม่มีแรงสนใจอะไร → วางหมด

ปิดต่อ เต็มทุน · แยกจากซึมเศร้าด้วยแพทย์

ไหลเวียน: ใจสั้นเข้า → กังวลว่าเป็นโรคหัวใจ · ตัดวงจรการตรวจให้ซ้ำก่อน

ห้องควบคุม · หน้าปัด 2 อัน = คำจำเดิม แยก-วาง · รับ-ให้ (ไม่ฝืนเป็นสาม) · เชี่ยวกลาง = พอดี · ปลายแดง = เพี้ยน

① แยก-วาง คำจำ: แยก · วาง

สถานะ ③ · แผนปัจจุบัน: การคิดวน · ความเครียดเรื้อรัง · การถอนตัวและหลีกเลี่ยง · ลงกายผ่านสมอง

ประตูที่กระทบหน้าปัดนี้บ้อย: ผู้คน (คนที่ทำให้แบก) · ข้อมูล (ข่าวร้าย) · จังหวะ (ไม่มีช่วงว่าง) · ท่อสมอง (ถึงนอนพร่อง) · ท่อโครงสร้าง (ปวด)

ปลายซ้าย แยกไม่วาง

คิดวน เรื่องเดียวเล่นซ้ำ

ปวดเกร็ง นอนไม่หลับ หงุดหงิดง่าย

ปลายขวา วางหมด

เฉย ไม่สนใจ ไม่มีเรื่องที่ยากทำ

ถาม "อยากทำอะไร" ตอบไม่ได้

ข้อชี้ขาด แยก: ปิดไฟแล้วเรื่องยังเล่น · วางหมด: ตอบ "อยากทำอะไร" ไม่ได้ · วางหมด + เศร้า

หมดความสนใจเกิน 2 สัปดาห์ = MOOD ส่งแพทย์ ไม่อ่านต่อ · แยกจากหมดทุนด้วยกำลัง 3 ข้อ

สิ่งช่วย

◦ ดันเข็มกลับเขี้ยว

ท จากแบก เล้าให้คนในถึง

◦ เขียน 3 บรรทัด

◦ จัดระเบียบความคิด

◦ จอดับ แดกดเข้า

ค จากวางหมด วันมีโครง + งานที่มีคนรอ

◦ MOOD ก่อน

ปุม: นาน สั้น · แรง เบามาก · บ่อย

② รับ-ให้ คำจำ: รับ · ให้

สถานะ ⑤ · แผนปัจจุบัน: การสนับสนุนทางสังคมกับสุขภาพ · ความเหงา · ภาระของผู้ดูแล

ประตูที่กระทบหน้าปัดนี้บ้อย: ผู้คน (ไม่มีคน หรือคนที่ไม่ปลอดภัย) · บทบาท (ถูกย้าย เกษียณ) · ท่อพลังชีวิต (หมดทุน)

ปลายซ้าย รับอย่างเดียว

รู้สึกเป็นภาระ ไม่มีค่า

ไม่มีใครต้องการ

ปลายขวา ให้อย่างเดียว

ดูแลทุกคนจนหมด

ไม่เคยขอ ไม่มีใครรู้ว่าตัวเองเป็นอย่างไร

ข้อชี้ขาด วันที่มีคนคุยด้วย หรือมีคนรับของที่ให้

อาการเบาชัด · ผู้ดูแลที่คิดว่า "ทั้ง" คนที่ดูแล = ฝังแดง ถามตรง ๆ ทุกครั้ง

★ ถึงเป็นหน้าปัดแม่ของมิตินี้ และเดิมคนเดียวไม่ได้ — ถึงพร้อมแล้วแบกคนเดียว รับ-ให้หยุดไหล · ลำดับ ด่าน → เต็มถึง → เปลี่ยนประตู → แล้วค่อยฝึกวาง (◦) · การฝึกวางเป็นขั้นท้าย ไม่ใช่ขั้นแรก

สิ่งช่วย

◦ ดันเข็มกลับเขี้ยว

ท จากรับอย่างเดียว งานที่มีคนรอ

◦ ให้สิ่งที่ทำได้

จิตอาสา 1 เรื่อง

ค จากให้อย่างเดียว คนสลับดูแล

◦ ขอ 1 เรื่องที่ชัด

กลุ่มผู้ดูแล

ปุม: เมื่อไร ประจำ · แรง เล็ก

สามปุ่ม → แดบแบบที่พบบ่อย · ไม่ใช่ชื่อโรค · ก้าวแรกทุกแบบคือ "เปลี่ยนสถานการณ์" (แบบ 8 ไม่ใช่ความเพี้ยน · แบบ 3 6 ผ่านแพทย์ก่อน · ใช้เพื่อรู้ว่าจะชวนใครมาอยู่ด้วย)

#	แยก-วาง	รับ-ให้	ถึงพร้อม	หน้าตาที่บ้าน	ต้นทางมักอยู่ที่	ก้าวแรก · ชั้นที่ 1	ทิศของใจ → สิ่งช่วย · ชั้นที่ 2 ◦
1	แยก	ให้อย่างเดียว	คน	ผู้ดูแลคนป่วยคนเดียว ไม่มีวันพัก อดไม่ได้	ผู้คน (บทบาท ไม่มีคนสลับ)	▶ ถามเรื่องคิดจะทั้ง · คนสลับดูแล 2 ชม./วัน · มีคนหนึ่งที่เราได้	พุ่ง ร้อน → ทางพัก · กอดที่ยืนอม · เมตตาให้ตัวเอง
2	แยก	รับอย่างเดียว	บทบาท	ผู้สูงอายุที่ถูกย้ายไป รู้สึกเป็นภาระ กินข้าวคนเดียว	บทบาท + ผู้คน	กินข้าวเย็นกับใครสักคน · งานเล็กที่มีคนรอ (รดน้ำผัก เลี้ยงหลาน)	จม → เบา อุ่น · จิตอาสา 1 เรื่อง · สวมคนดับกลิ่น · แดกดเข้ากับเพื่อน
3	วางหมด	—	ทั้งสอง	เกษียณ วันไม่มีโครง อยุ่ ไม่มีเรื่องอยากทำ นอนทั้งวัน	บทบาท	▶ MOOD ก่อน · ผ่านแล้ว · วันมีโครง ตื่นเวลาเดิม + งาน 1 อย่างที่มีคนรอ	จม → เบา · เขียนสิ่งที่ทำแล้วสุข 1 อย่าง · เดินกับคน · ไม่สมาธิงาน
4	แยก	สองทาง	พอ	คิดวนเรื่องงาน มีคนรอบตัว แต่ไม่เล่า นอนไม่หลับ	ข้อมูล	ช่วงปลอดข่าวและงานก่อนนอน 1 ชม. · เล้าให้คนในถึง 1 เรื่อง	พุ่ง → เย็นอ่อน หนักอ่อน · เขียน 3 บรรทัด · จัดระเบียบความคิด
5	แยกชองคนอื่น	สองทาง	พอ	จมจ่อ ข่าวร้าย คราม่า เปรียบเทียบตัวเอง	ข้อมูล → ท่อไปสมอง	ช่วงปลอดแจ้งเตือน · สับเปลี่ยนด้วยสิ่งที่มึทิศ ผ่านกาย มีจบ	พุ่ง → ผ่านกาย · หยั่งราก (เท้าเปล่าบนดิน) · วาดเล่น · อาบป่า
6	แยกจากกาย	สองทาง	พอ	ปวดเรื้อรังแล้วท้อ · หมดทุนแล้วไม่มีแรง · นอนพร่องแล้วหงุดหงิด	ท่อจากกาย	▶ ถึงมึติดันทาง (13.1-13.3) · ใจให้แค่คนอยู่ด้วย · แยกจากซึมเศร้าด้วยแพทย์	คามมึติดันทาง · เต็มถึนอนก่อนฝึกใจ
7	แยก	รับไม่ได้ ให้ไม่ได้	คน (มีแต่ไม่ปลอดภัย)	ขัดแย้งในบ้าน คู่ที่ไม่เท่ากัน เข้าบ้านแล้วเกร็ง	ผู้คน (คนที่ทำให้แบก)	▶ รุนแรง = ฝังแดง · เพิ่มเวลากับคนที่ปลอดภัย · ลดเวลากับคนถือโรით	ร้อน → เย็นอ่อน · เมตตาภาวนา · เดินใกล้บ้าน 1 ช่วง · ไม่ใช่ "ให้อย" เป็นก้าวแรก
8	แยกที่เป็นธรรมดา	—	ตามเดิม	สูญเสียคนใกล้ชิด เศร้า คิดถึงเป็นช่วง ยังทำกิจวัตรได้	ผู้คน (สูญเสีย)	▶ ไม่ต้องแก้ · อยู่ด้วย · ให้เวลา · พิธีกรรมชุมชน · ▶ เล่นเดือนทำกิจวัตรไม่ได้ หรือคิดอยากตาม	ไม่ปกติ · สวมคน · งานเพื่อผู้จากไป · อยู่กับคน

ถึง · คน และบทบาท ◦

ปุม แยก หน้าปัด ① · รับ-ให้ หน้าปัด ② · ถึงถาม มีคนให้เล่าใหม่ · พรงนี้ใครรอเรา

ถึงพร้อม
คน: กินข้าวเย็นคนเดียวทุกวัน · ไม่มีใครรู้ว่าวันนี้เป็นอย่างไร · บทบาท: "พรงนี้ใครรอเรา" ตอบไม่ได้
เดิมก่อน ◦ ผู้พาเดินเป็นคนแรกในถึง · ไม่แรงให้ปลดปล่อย · ความปลอดภัยก่อน

ส่งออก · ลงกายผ่านสมอง (ด่าน) เสมอ

→ สมอง (ด่าน)
ผ่านท่อ แยก → เครื่องยนต์ไม่พัก · วางหมด → นาฬิกาเพี้ยน
หน้าตาที่ปลายทาง หลับยากเพราะคิด ตื่นตีสอง · วันไม่มีโครง · ก้าวของสมองใช้เป็นต้นน้ำของใจได้เสมอ

→ ไหลเวียน
ผ่านท่อ ผ่านสมอง
หน้าตาที่ปลายทาง ใจสั้น หายใจตื้น (ปลายทางเป็นไหลเวียน แม้ออกว่าเพราะเครียด · ตัดสินแล้ว) · ใจสั้นเพ่งเป็น ตรงจอก่อน

→ พลังชีวิต
ผ่านท่อ แยก หรือถึงพรง
หน้าตาที่ปลายทาง เปื้ออาหาร ผอมลง · หรือกินปลอมใจคนเดียวหน้าจอกินเร็ว

→ โครงสร้าง
ผ่านท่อ แยก → เกร็งค้าง
หน้าตาที่ปลายทาง ปวดคอ ปา กราม กัดฟัน · ยิ่งปวดยิ่งท้อ (รวนกาย-ใจ-กาย ตัดที่คนและบทบาทเล็ก)

อุดรุ · ตักน้ำ — เปลี่ยนสถานการณ์ ไม่ใช่เปลี่ยนความรู้สึก

◦ ร่างให้ทีมสุขภาพจิตและหมอแผนไทยตรวจ

1. ก้าวหยุดเหตุ = อุดรุ ที่ประตูผู้คนและบทบาท · สิ่งช่วย = ตักน้ำ — ถ้างัยกินข้าวเย็นคนเดียวหน้าจอกินเร็ว เมตตาภาวนาได้แค่ตักน้ำ

2. ถึงถึสั้น (เล่าแล้วเบาคืนนั้น) · ถึงถึสะสม = มีคนและบทบาทต่อเนื่อง 4-8 สัปดาห์ นานกว่ามิติกาย

3. ทิศติดที่วิธีทำ — เมตตา 1 ประโยคก่อนนอน = เต็ม · สมาธิ 1 ชม. ในคนใจจม = จมลึก · เขียน 3 บรรทัด = จัดเรื่องค้าง · เขียนเรื่องหนักคนเดียวทุกคืน = เป็ดแผลไม่มีคนเย็บ

4. ใจพร้อม ใช้ได้แต่ขั้นที่ 1 คนอยู่ด้วย ไม่เปิดแผล · ผู้พาเดินไม่เข้หนัก บำบัด ไม้วิเคราะหปม ไม่ตะยาจิตเวช

ตัวอย่าง · ผู้ดูแลรหัส ก ดูแลคนเดียว (แบบ 1)

ด่าน ถามตรง "เคยคิดว่าจะทั้งแม่ไหม" → เหนื่อยแต่ไม่เคยคิด · ผ่าน

ต้นทาง ประตูผู้คน บทบาทที่ไม่มีคนสลับ → สมองไม่พัก → ปวดหลังจากยกแม่ → ท่อ

อุดรุ คนสลับดูแลวันละ 2 ชม. · ขอหนึ่งเรื่องที่ชัด "วันพุธบ่ยามาเฝ้าแม่"

ตักน้ำ ผู้พาเดินน้คย 15 นาที/สัปดาห์ →

ถึง คน · เมตตาให้ตัวเอง 1 ประโยค · นวดเท้า น้มนอุ่นก่อนนอน → ทางพักของสมอง

วัดที่ "มีคนสลับกินข้าว/สัปดาห์" · ถามเรื่องทั้งซ้ำทุกเดือน

ห้าสถานี · ทางเดินของเรื่องหนึ่งเรื่องที่สี่ศาสตร์วาดคล้ายกัน — คำในแถวเดียวกัน "อยู่สถานีเดียวกัน" ไม่ได้ "แปลว่าสิ่งเดียวกัน" · ที่ตั้งของใจ ขนிடอารมณ์ และเรื่องกรรม ไม่เอามาเป็นแกน

สถานี	คำบ้าน (แกน)	แผนไทย (ฐานพุทธ)	แผนจีน	อายุรเวท	แผนปัจจุบัน	อ่านจากตัวเอง ◦
① กระทบ	เรื่องทีเข้ามา: คน บทบาท ข่าว	ผัสสะ · โสภะรา โทสะ ในมุลเหตุ 8 · ชีวิตานามัย	เหตุภายใน 7 เริ่มที่สิ่งกระทบ	วิษยะ · ปรัชญาปราช	เหตุการณ์ชีวิต · ความสัมพันธ์ บทบาท สูญเสีย · สื่อ ◦	ก่อนเริ่มเป็น ใครหาย ใครเพิ่ม งานอะไรหมด
② รู้สึก	ใจตอบเป็นอารมณ์	เวทนา สุข ทุกข์ เฉย · จิตตานามัย	อารมณ์ 7 ผูกอวัยยะ 5	มโนคุณ 3 สัตวะ ระชะ ตมะ	อารมณ์พื้นฐาน · การตีความ · รู้สึกคือสัญญาณ	ใจ ร้อน · จม · ฟุ้ง · ขา
③ ถือหรือวาง	เรื่องอยู่ในใจนานแค่ไหน วันใหม่	อุปาทาน · สติเป็นตัววาง	ครุ่นคิดทำร้ายม้าม · โกรธ ค้างติดตับ	ระชะ ไม่หยุด · ตมะ ติดจม · สัตวาวชะยะ	การคิดวน ◦ · เครือรังต่างจากเฉียบพลัน ◦	เรื่องเดียวเล่นซ้ำใหม่ · หรือไม่มีเรื่องสนใจเลย
④ ลงกาย	ใจส่งลงกายผ่านสมอง (ด่าน)	ลมกำเริบจากอารมณ์	อารมณ์ทำร้ายอวัยยะ → ชีตติ เลือดคั่ง	มานสโทชะ ชักนำสารี ระโทษะ	แกนความเครียด ประสาทอัตโนมัติ ◦ · ผ่านสมอง	นอนไม่หลับ ใจสั้น เกร็ง กราม เบื่ออาหาร
⑤ ได้คืน	มีคนรับ มีคนให้ มีที่เล่า มีบทบาท	กัลยาณมิตร · สังฆะ · ทาน · บทบาทในบ้านและวัด	ยินดีคลายเศร้า · ครอบครอง · บำรุงเส้น	อาศวะสนะ · สัตสังคะ · สวรรรม	สนับสนุนทางสังคม ◦ · เหวง ◦ · ความหมาย บทบาท ◦	วันนี้ใครรู้ว่าเราเป็นอย่างไร · พรงนี้ใครรอเรา

สามข้อที่สี่ศาสตร์ตรงกันจริง · ใจที่ถือเรื่องไว้ไม่วาง จะลงกายเสมอ (แยก) · ใจต้องมีที่คืน คือคนและบทบาท (รับ-ให้ · ถึง) · ใจฝึกได้ทุกวัน แต่ห้ามใช้วิธีเร่งกับใจที่พรง (เต็มถึงก่อน) · ระยะเวลาที่ถือสำคัญกว่าชนิดของอารมณ์

กฎที่ใช้ทั้งภาพ

- ไม่วินิจฉัย — คำจำบอกว่าใจเสียหน้าที่ตรงไหน ไม่ใช่ชื่อโรค · ไม่ผูกมัดกับโรคจิตเวช · "ใจจม ใจร้อน" ห้ามใช้เรียกคน ใช้ว่า "วันนี้ใจเอียงไปทางจม"
- ลำดับ: ด่าน → เต็มถึง (คน บทบาท) → เปลี่ยนประตู (ใครอยู่ด้วยตอนไหน) → แล้วค่อยฝึกวาง (◦) · ใจพรง ไม่แรงให้ปลดปล่อย ความปลอดภัยและคนอยู่ด้วยก่อน (เล่ม 4)
- ใจเป็นต้นน้ำ สมองเป็นด่าน — อาการกายจากใจมีปลายทางเป็นมิติกาย (ใจสั้น = ไหลเวียน) · ก้าวของสมอง (แดกดเข้า จอดับ) ใช้เป็นต้นน้ำของใจได้เสมอ ปลอดภัยกว่าแต่ความรู้สึก
- สองชั้นซ้อนกัน — สามปุ่มบอกสถานีและแรง · วงล้อบอกทิศของใจ ร้อน จม ฟุ้ง ขา (◦) · บันไดแรง คนและบทบาท → วิธีทำที่บ้าน → ผู้ชำนาญ

▶ ธงแดงของมิตินี้ · ใช้ก่อนทุกอย่าง · อ้าง · DATA/red-flags.yml ส่วน mental_health_red_flags

ขั้นที่ 1: คิดทำร้ายตัวเองหรือคิดอยากตาย (SUIC) → อย่าให้อยู่ลำพัง โทร 1323 · อันตรายตรงหน้า 1669 · พฤติกรรมรุนแรงต่อคนอื่น → ความปลอดภัยของทุกคนก่อน · ไม่อ่านหน้าปัดต่อ
ขั้นที่ 2 · พบแพทย์ก่อน: ซึมเศรารุนแรง (เศร้า หมดความสนใจ เกือบทุกวันเกิน 2 สัปดาห์ จนใช้ชีวิตไม่ได้) หรืออารมณ์คิดผกผัน (MOOD) · สูญเสียการรับรู้จากความเป็นจริง · ซึมเศร้าหรือวิตกที่กระทบหน้าทำการงานเกิน 2 สัปดาห์ · ผู้ดูแลที่คิดว่า "ทั้ง" คนที่ดูแล (หาคนสลับทันที)
เส้นเสียง ให้แพทย์ดูก่อน: บุคลิกเปลี่ยนยับยั้ง · ดิมหรือใช้สารจนกระทบชีวิต · โสภะราเกินเดือนแล้วทำกิจวัตรไม่ได้ · เพเสีย ไม่มีแรงสนใจ ที่ไม่มึจุดเปลี่ยนในชีวิต (แยกหมดทุน ไทรอยด์ ซึมเศร้า) · ผู้สูงอายุหลงลืมร่วมอารมณ์เปลี่ยน
ขอบเขตผู้พาเดิน: ไม่วินิจฉัย ไม่ใช่แบบประเมินจิตเวช ไม้วิเคราะห์ปม ไม่ตะยาจิตเวช · ขออนุญาต ใช้รหัส · รู้ว่าเมื่อไรเกินขอบเขต และเป็นคนแรกในถึงได้
◦ เน้น · ◦ สอดคล้อง · ◦ รอทีมหมอและทีมสุขภาพจิตเคาะ · ทุกช่องเทียบข้ามศาสตร์ = ◦ · ใช้เพื่อการเรียนรู้และพาเดิน ไม่ใช่การวินิจฉัยหรือการบำบัด · เพลินไพร

ด้านในมิติโครงสร้าง — ภาระ · รับแรง · ล้ำ · ซ่อม · ปรับตัว

ข้อเสนอบัตร 13.5 ของ Canon 0 (ส่วนขยายของบัตร 13.1 ส่วนที่ 5) · ร่าง 1 · 13 ต.ค. 2569 · รอทีมหมอตรวจช่อง ◦

แก่นหนึ่งประโยค · สี่ศาสตร์เรียกเนื้อ เอ็น ข้อ กระดูก คนละข้อ แต่เห็นตรงกันที่ *วงจรภาระกับการซ่อม* คือ ภาระ → รับแรง → ล้ำและสึก → ซ่อม → ปรับตัว (แข็งขึ้น หรือเสื่อม) · เพลินไพรใช้หา
สถานนี้เป็นแกน และย่อเหลือสามปุ่ม คือ **ใช้มากหรือน้อย · ทำค้างหรือผิน · ซ่อมทันไหม** · โครงสร้างไม่มีถึงของตัวเอง มันยืมการนอนจากสมองและทุนจากพลังชีวิต แล้วเติมด้วย “ช่องว่าง
ระหว่างการใช้” · ปวดคือเบาะแส ไม่ใช่ศัตรู แต่ปวดที่ไม่สัมพันธ์กับท่า ปวดกลางคืน หรือร่วมขาและอ่อนแรง เป็นงานแพทย์ **ที่มา** · ขยายจากบัตร 13.1 ส่วนที่ 5 (โครงสร้าง — ใช้ · พัก · ท่า) · บัตร
13 (ธาตุคืน 20 กับมิติที่ทำหน้าที่ · ปวดเป็นเบาะแส ปลายทางสมองเมื่อรบกวนการนอน) · บัตร 15 (วงนกาย-ใจ-กาย) · 32 ศาสตร์ ฤทธิ์หลักที่โครงสร้าง 6 ศาสตร์ · ชุมชนรู้ธาตุ เล่ม 4 (ผู้ดูแล
ท้ายกและพลิกตัว) **ระดับหลักฐาน** · ● แน่น · ๑ สอดคล้อง · ◦ สมมติฐานหรือการจัดของเพลินไพร ทุกช่องที่เทียบข้ามศาสตร์ต้องให้หมอแผนไทย หมอแผนจีน ผู้รู้อายุรเวท และนักกายภาพบำบัด
ตรวจ **การเปิดเผย** · [ระดับ 3 ขึ้นไป] ทั้งเอกสาร · ระดับ 1–2 ใช้วงล้อและคำจำ ใช้ · พัก · ท่า เท่านั้น

ส่วนที่ 1 · ทำไมมินี่เขียนง่ายที่สุด แต่พลาดง่ายที่สุด

โครงสร้างเป็นมิติที่สี่ศาสตร์ *เห็นด้วยตา* เหมือนกันที่สุด กล้ามเนื้อ เอ็น ข้อ กระดูก คือของจริงที่จับได้ และแผนปัจจุบันมีกลไกแน่นเกือบทุกสถานี (ชีวกลศาสตร์ การซ่อมเนื้อเยื่อ การปรับตัวต่อภาระ) ·
ความยากจึงไม่ได้อยู่ที่การเทียบศาสตร์ แต่อยู่ที่สามเรื่อง

เรื่องที่พลาดง่าย	หน้าตา	กติกาของบัตรนี้
แก้แต่ท่า	จัดจ่อ จัดเก้าอี้ นวดแล้ว แต่ปวดกลับมา เพราะต้นทางคือนอนไม่พอหรือหมด ทุน (ซ่อมไม่ทัน)	โครงสร้างยืมถึงจากสมองและพลังชีวิต · คอลัมน์ “ต้นทางมักอยู่ที่” ในตาราง แปดแบบ
ห้ามขยับเพราะกลัว	ผู้สูงอายุถูกห้ามทำทุกอย่าง “เดี๋ยวล้ม” → อ่อนแรง ข้อฝืด เดินเซ → ล้มจริง	ใช้น้อยเกินเป็นปลายหนึ่งของหน้าปัด “ใช้” เท่า ๆ กับใช้มากเกินไป (สี่ศาสตร์ ตรงกัน ●)
ปวด = ต้องกำจัด	นวดแรง กินยาแก้ปวดเอง ทั้งที่ปวดบอกว่าทำผิดหรือซ่อมไม่ทัน · หรือตรง ข้าม มองข้ามปวดกลางคืนที่เป็นเส้นเสี่ยง	ปวดเป็นเบาะแส (ตัดสินแล้ว) · ด้านของมินี่คือ “ปวดแบบไหนที่ไม่ใช่งาน ปรับสมดุล”

เรียงตามสถานี ไม่แปลทฤษฎี ใช้เหมือนสัปดาห์ก่อน · ที่มินี่มีของขวัญหนึ่งชิ้นจากแผนจีน คือ “ความเหนื่อยห้อย่าง” (มองนานทำร้ายเลือด · นอนนานทำร้ายชี · นั่งนานทำร้ายเนื้อ · ยืนนานทำร้าย
กระดูก · เดินนานทำร้ายเอ็น) ซึ่งพูดเรื่องเดียวกับ “อิริยาบถ” ในมูลเหตุ 8 ของแผนไทย และ “ภาระเกินกับภาระน้อยเกิน” ของเวชศาสตร์การกีฬา ◦

ส่วนที่ 2 · ห้าสถานี — ตารางสี่ศาสตร์

คอลัมน์ศาสตร์ = ◦ ทุกช่อง · “อ่านจากตัวเอง” = ๑

สถานี	คำบ้าน (แกนเพลินไพร)	แผนไทย	แผนจีน	อายุรเวท	แผนปัจจุบัน	อ่านจากตัวเอง
① ภาระ	งาน ทำ น้ำหนัก ที่กดลงบนร่าง และนานแค่ไหน	อิริยาบถ และทำงานเกินกำลัง ในมูลเหตุ 8 · “นั่งนานลมตีขึ้น”	ความเหนื่อยห้อย่าง (มองนาน นอนนาน นั่งนาน ยืนนาน เดิน นาน)	วายายม (การใช้แรง) พอดีที่ ครึ่งกำลัง · อติวายายม (ใช้เกิน)	ภาระ (load) · ปริมาณ ความถี่ ท่า · ภาระสะสมกับภาระ เฉียบพลัน	วันนี้กะอะไร นั่งกี่ชั่วโมง ท่า เดียนานไหม

สถานี	คำบ้าน (แกนเพลินไพร)	แผนไทย	แผนจีน	อายุเรท	แผนปัจจุบัน	อ่านจากตัวเอง
② รับแรง	กล้ามเนื้อ เอ็น ข้อ กระดูก ที่รับภาระ	ธาตุดิน 20 (มั่งสิ่ง เนื้อ · นหารู เอ็น · อัญญิ กระดูก · อัญญิมิณขัง ไชกระดูก)	กล้ามเนื้อ-มัด · เส้นเอ็น-ดัด · กระดูก-โต · เลือดเลี้ยงเอ็น	มางสะธาตุ (เนื้อ) · อัสนิธาตุ (กระดูก) · มัชชาธาตุ (ไข) · สนธิ (ข้อ)	ชีวกลศาสตร์ · กล้ามเนื้อ เอ็น กระดูกอ่อน หมอนรองกระดูก · แนวข้อ	ส่วนไหนรับแรงมากที่สุดในงานของเรา
③ ล้าและสึก	ใช้แล้วล้า สึกเล็ก ๆ ตึง ปวดหลัง ใช้	เส้นตึง · ลมจับเส้น · ธาตุดินถูกใช้	ซีตีด เลือดคั่งเฉพาะที่ · ขึ้นหรือเย็นแทรกข้อ · “ไม่ไหลจึงปวด”	วาทะเข้าสู่ข้อและเอ็น · อามะในข้อ · ปิตตะเมื่ออักเสบ	ความล้าของกล้ามเนื้อ · การบาดเจ็บเล็ก ๆ สะสม · การอักเสบเฉียบพลัน (24–48 ชม.) กับเรื้อรัง	ปวดหลังใช้ ตึงตอนเย็น · บวมแดง ร้อน (เฉียบพลัน)
④ ซ่อม	ซ่อมตอนพัก ตอนนอน ด้วยเลือดและทุน	เลือดลมไปเลี้ยง · ธาตุดินอาศัยไฟย่อยและธาตุน้ำสร้าง · การพักในอิริยาบถ	ไตบำรุงกระดูก · ดับบำรุงเอ็น · ม้ามสร้างเนื้อ · เลือดเลี้ยงเส้นตอนนอน	ธาตุสร้างต่อจากระยะถึงอัสนิ · โอชะ · นิหรา (การนอน) เป็นเสาหนึ่งของชีวิต	การซ่อมเนื้อเยื่อขณะนอน • • โปรตีน • • เลือดไปเลี้ยง · ช่วงพักระหว่างภาระ (load–recovery)	ตื่นมาหายเมื่อยไหม · ปวดเดิมหายช้ากว่าเดิมไหม
⑤ ปรับตัว	ใช้แล้วซ่อมทัน แข็งขึ้น · ไม่ใช่หรือซ่อมไม่ทัน เสื่อมและล้า	ธาตุเสื่อมตามวัย · ฤชิตัดตนรักษาเส้น · ตัดตนให้คงกำลัง	ไตพร่องตามวัย กระดูกเสื่อม · “ขยับแล้วหยางเกิด” · ไทเก็กกันล้า	วาทะเพิ่มตามวัย ข้อแห้ง · วายายามสม่ำเสมอ เพิ่มพละ	การปรับตัวต่อภาระ (แข็งแรงขึ้น) • • การสืบจากการไม่ใช้ · มวลกล้ามเนื้อน้อย กระดูกพรุน · ไทเก็กกับการป้องกันล้า •	ปีนี้ทำสิ่งที่ปีก่อนทำได้ไหม · ลูกจากเก่าอึดโดยไม่ใช้มือได้ไหม

หมายเหตุต่อสถานี

- สถานี ① ภาระ · ทุกศาสตร์วัดภาระด้วย เวลา ก่อน น้ำหนัก (นั้่นนาน ยืนนาน · อิริยาบถ · ครึ่งกำลัง · ภาระสะสม) • • นี่คือฐานของก้าว “ลูกทุก 50 นาที” ที่ใช้ได้เกือบทุกแบบ
- สถานี ② รับแรง · สามศาสตร์ดั้งเดิมผูกเนื้อ เอ็น กระดูกกับอวัยวะภายในหรือธาตุ (ม้าม ดับ ไต ธาตุดิน ธาตุทั้งเจ็ด) แผนปัจจุบันไม่ผูก · เพลินไพรไม่เอาการผูกมาเป็นแกน ใช้ “ส่วนไหนรับแรง” เป็นคำบ้าน
- สถานี ③ ล้าและสึก · จุดที่ แผนปัจจุบันให้ด้านที่ขัดที่สุด คือเฉียบพลัน 24–48 ชั่วโมง (บวม แดง ร้อน ไม่ประคบร้อน ไม่นวด) กับเรื้อรัง (อุ้น ขยับ) • • ด้านนี้ใช้กับทุกศาสตร์ในชั้นที่ 2–3
- สถานี ④ ซ่อม · ที่มาของ “โครงสร้างไม่มีถึงของตัวเอง” · สี่ศาสตร์ตรงกันว่าซ่อมต้องการ พัก เลือด และวัตถุดิบ ซึ่งเป็นของสมอง (นอน) ไหลเวียน (เลือด) และพลังชีวิต (ทุน) •
- สถานี ⑤ ปรับตัว · ทั้งสี่ศาสตร์มี “ขยับสม่ำเสมอกันเสื่อม” และ “ไม่ใช้ก็ล้า” • • นี่คือเหตุผลที่ “ใช้น้อยเกิน” เป็นปลายหนึ่งของหน้าปัด ไม่ใช่ความปลอดภัย

ส่วนที่ 3 · สามข้อที่สี่ศาสตร์เห็นตรงกันจริง ๆ						
ข้อตกลงร่วม	แผนไทย	แผนจีน	อายุเรท	แผนปัจจุบัน	หลักฐาน	ในบัตร 13.1 คือ
1 · ใช้มากไปก็เสีย ใช้น้อยไปก็เสีย และ “นาน” สำคัญกว่า “หนัก”	อิริยาบถ · นั้่นนานลมตีขึ้น · ฤชิตัดตนแก้การนั้่นนาน	ความเหนื่อยห้อย่าง · ขยับแล้วหยางเกิด	วายายามครึ่งกำลัง · อดวายายมทำวาทะกำเริบ · ไม่ขยับทำกะเพิ่ม	ภาระเกินกับภาระน้อยเกิน (รูปตัว U) • • การสืบจากการไม่ใช้ •	•	หน้าปัด ใช้ สองปลาย
2 · ซ่อมต้องการพัก เลือด และวัตถุดิบ ซ่อมไม่ทันแล้วปวดสะสม	เลือดลมไปเลี้ยง · พักในอิริยาบถ	เลือดเลี้ยงเอ็นตอนนอน · ไตบำรุงกระดูก	นิหรา · ธาตุสร้างต่อ · โอชะ	การซ่อมเนื้อเยื่อขณะนอน · โปรตีน · ภาระ-การฟื้นตัว	•	ถึง ซ่อม (ยึมนอนและทุน) · หน้าปัดพัก
3 · ปวดเป็นเบาะแส ไม่ใช่ศัตรู แต่ปวดบางแบบเป็นงานแพทย์	ปวดบอกเส้น · เคล็ด ขัดยอกเป็นงานหมอ · บาดเจ็บ เชื่อ สิ่งต่อ	ปวดคือไม่ไหล · ปวดคงที่ไม่ตามท่า = เลือดคั่งลึกลงตรวจ	ปวดบอกโทษะไหนกำเริบ · ปวดร่วมใช้ ส่งต่อ	ปวดตามกลไก vs ปวดจากโครงสร้างเสียหาย เส้นประสาทการติดเชื่อ มะเร็ง (งแดง)	•	ข้อชี้ขาด “ผูกกับท่าหรืองาน” · ธงแดงและเส้นเสี่ยง

สิ่งที่ศาสตร์ *ไม่* ตรงกัน และเราไม่เอามาเป็นแกน · การผูกเนื้อ เอ็น กระดูกกับอวัยวะภายใน · แผนที่ของเส้น (เส้นสิบ เส้นลมปราณ สโรตัส พังผืด) · คำอธิบายว่าทำไมอากาศเย็นทำให้ปวดข้อ · ทั้งหมดคงไว้ในคอลัมน์ของศาสตร์นั้น

ส่วนที่ 4 · ประตุ

ประตุ	จากกล่อง	เข้าสถานี	ตัวอย่างเหตุ	มูลเหตุ 8 / ความเหนียวห้อย่างที่ตรงกัน
งานและท่าทาง (ประตุหลัก)	5	① ②	นั่งจ่อต่ำทั้งวัน · ยกหรือพลิกตัวคนป่วยผิดท่า · ยืนทั้งวัน · ใช้มือซ้ำ · สะพายข้างเดียว · ยกของบิดตัว · ออกกำลังหักโหมไม่มีวันพัก · หรือตรงข้าม ถูกห้ามขยับเพราะกลัวล้ม	อิริยาบถ · ทำงานเกินกำลัง / นั่งนาน ยืนนาน มอนนาน
พื้นนอนและเครื่องใช้	4 · 5	①	หมอนสูง พื้นนอนยุบ · เก้าอี้ไม่มีพนัก · รองเท้าแบน · กระเป๋านัก	—
อากาศ	4	③	ลมเย็นเป่าต้นคอ · ขึ้น ฝน · นอนพื้นเย็น (ผ่านไหลเวียน)	ร้อนเย็น
จังหวะ	3	④	ไม่มีวันหยุด · ไม่มีช่วงพักระหว่างงานหนัก · งานหนักทุกวันติดกัน	— / นอนนานก็ทำร้าย
ท่อกจากมิตีอื่น	ไหลเวียน · สมอง · พลังชีวิต · จิตใจ	③ ④	ไหลเวียนอ่อนหรือตัน → ตึง ขา · เครื่องยนต์เร่งค้าง → เกร็งคอ บ่า กราม (จากใจผ่านสมอง) · ถังสมองพร่อง → ซ่อมไม่ทัน · หมดทุน → ซ่อมไม่ทัน สิบ	โศกเศร้า โทสะ (เข้าทางท่อ)

ข้อสังเกต · ประตุของมิตินี้ครึ่งหนึ่งเป็น “ของ” (จอ หมอน เก้าอี้ รองเท้า) ซึ่งเปลี่ยนครั้งเดียวแล้วอยู่ถาวร ต่างจากมิตีอื่นที่ต้องทำซ้ำทุกวัน · ก้าวหยุดเหตุที่เป็นของจึงคุ้มที่สุดในมิตินี้

ส่วนที่ 5 · หน้าปัดสองอัน ถังที่ยืมมา และสามปุ่ม

บัตร 13.1 ให้คำจำสามคำ ใช้ · พัก · ทำ และเขียนเป็นสามหน้าปัด · บัตรนี้ *ไม่* เปลี่ยนคำจำ แต่เสนอว่า “พัก” คือถัง (ซ่อมทันหรือไม่ทัน) ไม่ใช่หน้าปัด เพราะมันคือสิ่งที่เติมทุน และ “ทำ” มีสองปลายที่ต่างกันในทางปฏิบัติ คือ ค้าง (ทำเดิวนาน) กับ ฝืน (ทำผิดแรง) ○

หน้าปัด	ปลายซ้าย	พอดี	ปลายขวา	ระบบในแผนปัจจุบัน	ข้อชี้ขาด	หลักฐาน
① ใช้ (สถานี ① ⑤)	มากเกินไป ปวดหลังใช้ อักเสบ ปวดเพิ่มตามปริมาณงาน	ใช้พอดีกับที่ซ่อมได้	น้อยเกิน อ่อนแรง ข้อฝืดตอนเช้า เดินเซ ลุกจากเก้าอี้ต้องใช้มือ	มาก: ภาระต่อเนื่องเยื่อ การบาดเจ็บสะสม · น้อย: การลืบจากการไม่ใช้ มวลกล้ามเนื้อน้อย	มาก: ปวดเพิ่มตามปริมาณงาน · น้อย: ขยับแล้วดีขึ้น ยิ่งนอนยิ่งแข็ง	●
② ทำ (สถานี ① ③)	ค้าง ทำเดิวนาน · ตึงคอ บ่า หลังล่าง ขาปลายมือ หลังนั่งหรือยืนนาน	ทำดี เปลี่ยนท่าบ่อย	ฝืน ทำผิดแรง · ปวดเฉียบพลัน หลังยก บิด กระชาก · ปวดเฉพาะที่ชัด	ค้าง: ภาระสถิต กดเส้นประสาทและหลอดเลือด · ฝืน: ภาระเฉียบพลันเกินความสามารถของเนื้อเยื่อ	ค้าง: ปวดผูกกับท่าหรืองานเดียว เปลี่ยนท่าแล้วเบา · ฝืน: บอกได้ว่าปวดตั้งแต่ “ตอนยก...” · ■ ฝืนที่บวม แดง ร้อน หรือร้าวลงแขนขา = ดำน	● ค้าง · ● ฝืน · ○ การแยกสองปลาย

ถึง · ซ่อม — ยืมสองช่อง เติมเองหนึ่งช่อง ◦

ช่อง	ของใคร	เติมด้วย	สัญญาณพร่อง	หลักฐาน
ช่องว่างระหว่างการใช้ (ของมิตินี้เอง)	โครงสร้าง	ลูกทุก 50 นาที · วันพักระหว่างวันหนัก · สลับงานหนักเบา	ปวดเดิมหายช้ากว่าเดิม · บาดเจ็บเล็ก ๆ ช้ำ	• ภาระ–การฟื้นตัว
การนอน (ยืม)	สมอง (บัตร 13.1 ส่วนที่ 2)	ถึงสมองเต็ม	ตื่นมายังเมื่อย · วันหยุดดีขึ้นชัด	• การซ่อมเนื้อเยื่อขณะนอน
ทุนและโปรตีน (ยืม)	พลังชีวิต (บัตร 13.2)	ถึงขั้นที่ 2 ของพลังชีวิตเต็ม	ปวดเมื่อยไม่หายแม้ทำดี · กล้ามเนื้อลีบ · แผลหายช้า	• โปรตีนกับการซ่อม

ผลที่ตามมา · คนนอนไม่ดีหรือกินไม่พอ จะปวดเมื่อยไม่หายแม้ทำดี · การจัดแบบนี้เป็นของเฟลีนไฟร ◦ แต่สอดคล้องกับหลักภาระ–การฟื้นตัวของเวชศาสตร์การกีฬา • • **เติมถึงก่อน** ผู้สูงอายุกำลังน้อย ห้ามวิธีแรง นวดเบา ขยับเบา (บัตร 09) · “ลุกช้า ๆ” เป็นข้อปฏิบัติความปลอดภัย ไม่นับเป็นก้าว

สามปุ่ม

ปุ่ม	อ่านจาก	ถามว่า
ปุ่มใช้	หน้าปัด ①	ใช้มากไป หรือน้อยไป
ปุ่มท่า	หน้าปัด ②	ค้ำ (นานท่าเดียว) หรือผืน (ผืนแรง)
ปุ่มซ่อม	ถึงสามช่อง	ตื่นมาหายเมื่อยไหม · วันหยุดดีขึ้นชัดไหม · ปวดเดิมหายช้าลงไหม

ความสัมพันธ์ระหว่างปุ่ม ◦ · ซ่อมเป็น “แม่” ของมิตินี้ · ซ่อมไม่ทัน → ภาระเท่าเดิมก็กลายเป็น “มากเกินไป” และท่าเดิมก็กลายเป็น “ค้ำ” · **กฎลำดับ: ด่านก่อน → ดูว่าซ่อมทันไหม (ถ้าไม่ ไปแก้ที่สมองหรือพลังชีวิต) → แก้ท่าและของ → แล้วค่อยปรับปริมาณการใช้** · ผู้พาเดินที่เริ่มจากท่าในคนที่นอนไม่พอ จะได้ผลชั่วคราว

สัญญาณที่อ่านจากตัวเองได้ · เรียงตามสถานี

สัญญาณบ้าน	สถานี	ชี้ปุ่มไหน	ศาสตร์ที่ใช้	หมายเหตุ
ปวดเพิ่มตามปริมาณงาน	① ③	ใช้ (มาก)	ทั้งสี่	•
ขยับแล้วดีขึ้น ยิ่งนอนยิ่งแข็ง	⑤	ใช้ (น้อย)	ทั้งสี่	• • ข้อฝืดเข้าเกิน 30 นาทีหลายสัปดาห์ = ให้แพทย์ดู
ปวดผูกกับท่าหรืองานเดียว เปลี่ยนท่าแล้วเบา	① ③	ท่า (ค้ำ)	ทั้งสี่	• ข้อชี้ขาดที่ตัดสินแล้ว
ปวดตั้งแต่ “ตอนยก...” ชัดเจน	① ③	ท่า (ผืน)	ทั้งสี่	24–48 ชม. แรก ไม่ประคบร้อน ไม่นวด · เคล็ด ชัดยอก = งานหมอแผนไทย
ตื่นมายังเมื่อย · วันหยุดดีขึ้นชัด	④	ซ่อม	ทั้งสี่	• ต้นทางมักอยู่สมอง (นอน)
ปวดเมื่อยไม่หายแม้ทำดี	④	ซ่อม (ทุน)	ทั้งสี่	ต้นทางมักอยู่พลังชีวิต · ► รวมน้ำหนักลด = ตรวจ
ลูกจากเก้าอี้ต้องใช้มือ · ยืนขาเดียวไม่ถึง 10 วินาที	⑤	ใช้ (น้อย)	ทั้งสี่ · โทเก็กกันล้ม •	ผู้สูงอายุ · เสี่ยงล้ม ฝึกใกล้ที่เกาะ
ชาปลายมือหลังนั่งนาน	③	ท่า (ค้ำ) → ท่อไปไหลเวียน	ทั้งสี่	ชาครึ่งซีกฉับพลัน = STROKE
ปวดกลางคืนที่ไม่สัมพันธ์กับท่า · ปวดร้าวลงแขนขาร่วมขาอ่อนแรง	—	ด่าน	ทั้งสี่	เส้นเสี่ยง ให้แพทย์ดูก่อน ไม่นวด ไม่จัดกระดูก

ส่วนที่ 6 · สามปุม → แดแบบที่พบบ่อย

คอลัมน์ “คำใกล้เคียง” = ◯ ป้ายบอกทาง ไม่ใช้การแปล

#	ใช้	ท่า	ซ่อม	หน้าตาที่บ้าน	คำใกล้เคียง (◯)	ต้นทางมักอยู่ที่	ก้าวแรก (ขั้นที่ 1)	ทิศและสิ่งที่ช่วย (ขั้นที่ 2 · ◯)
1	มาก	ผืน	ไม่ทัน	ผู้ดูแลกพลิกคนป่วย ผิดท่า ปวดหลังสะสม ไม่มีวันพัก	แผนไทย: เส้นหลังตึง ลมจับเส้น · แผนจีน: ชี ติดเลือดคั่งที่เอว ไต พร่องจากตรากตรำ · อายุรเวท: วาตะเข้าเอว	ประตูด่านและท่า + ซ่อมไม่ทัน (ไม่มีคน สลับ)	เรียนท่ายกและพลิกตัว (เล่ม 4) · คนสลับดูแล · วันพัก	ตึง-แห้ง → อุ่น ชุ่ม · ประคบอุ่น · นวดไทย (ผู้ ชำนาญ หลังพัน 48 ชม.) · ยืดหลังล่างสั้น ๆ
2	น้อย	ค้ำ	พอ	นั่งจอต้าทั้งวัน ตึงคอ หลังล่าง ชาปลายมือ ปวดหัวตึง	แผนไทย: เส้นคอบ่าตึง ลมตีขึ้น · แผนจีน: นั่ง นานทำร้ายเนื้อ ชีติดคอ บ่า · อายุรเวท: วาตะที่ คอ	ประตูของ (จอ แก้อ้อ) + ค้ำ	จอร์ระดับตา · ลูกทุก 50 นาที · เปลี่ยนข้าง สลับ	ค้ำ-ตึง → เคลื่อน · ยืด คอเบา ๆ · นวดตัวเอง ด้วยลูกบอล · กัวซาเบา ที่บ่า (ไม่กินยาละลาย ลิ่มเลือด) · อุ่นต้นคอ
3	น้อยมาก	—	พอ	ผู้สูงอายุถูกห้ามขยับ “เดี๋ยวล้ม” อ่อนแรง ข้อ ฝืด เดินเซ ลูกต้องใช้มือ	แผนไทย: ธาตุเสื่อม เส้น แข็ง · แผนจีน: ไตพร่อง ชีพร่อง · อายุรเวท: วาตะเพิ่มตามวัย ข้อ แห้ง · แผนปัจจุบัน: ลีบ จากการไม่ใช้	ประตูด่านและท่า (ถูก ห้าม) + ท่อจากจิตใจ (หมดบทบาท)	ผู้สูงอายุที่หกล้ม = กลุ่มลดเกณฑ์ส่งต่อ · งานเล็กที่ยังทำได้ทุกวัน · ลูกช้า ๆ (ความ ปลอดภัย) · เดินใกล้ที่ เกาะ	ตึง-แห้ง-เย็น → เคลื่อน อุ่น ชุ่ม · ไทเก็ก้นล้ม • · ฤๅษีตัดต้นทำสั้น · น้ำมันนวดอุ่น · วรรณ กาย-ใจ-กาย ตัดที่ บทบาท
4	มากหักโหม	ผืน	พอ	ออกกำลังกายหักโหมไม่มีวัน พัก · ยกของบิดตัว ปวด เฉียบพลัน บวม	แผนไทย: เคล็ด ชัดยอก ฟกช้ำ (งานหมอแผน ไทย) · แผนจีน: เลือดคั่ง เฉียบพลัน · อายุรเวท: อติวิยายาม	ประตูด่านและท่า (ภาวะ เฉียบพลัน)	บาดเจ็บรุนแรง = ธง แดง · 24–48 ชม. พัก เย็น ไม่ประคบร้อน ไม่ นวด · วันพักระหว่างวัน หนัก	ร้อน-บวม → เย็น (ช่วง แรก) แล้วอุ่น · หลัง 48 ชม. ประคบอุ่น นวดไทย โดยผู้ชำนาญ
5	พอดี	ดี	ไม่ทัน	ปวดเมื่อยไม่หายแม้ทำดี ตื่นมายังเมื่อย วันหยุดดี ขึ้นชัด	แผนจีน: เลือดพร่องไม่ เลี้ยงเอ็น ไตพร่อง · อายุรเวท: ธาตุพร่อง โอชะเสื่อม · แผนไทย: กำลังน้อย	ท่อจากสมอง (นอน) หรือพลังชีวิต (ทุน)	แก้ที่ถึงที่ยิม: ดึงนาฬิกา จอตับ (13.1) · โปรตีน พื้นเตา (13.2) · รวม น้ำหนักลด เพลียไม่มีจุด เปลี่ยน = ตรวจ	ตัวเสริมเท่านั้น: นวด เบา น้ำมันอุ่น · ไม่นวด แรง ไม่ตอกเส้น ในคนที่ ซ่อมไม่ทัน
6	พอดี	ค้ำ	พอ	ตึงคอเมื่อลมเย็นเป่า ปวดเมื่อยเมื่ออากาศ เปลี่ยน ฝนตก	แผนไทย: ลมเย็นจับเส้น · แผนจีน: ลม เย็น ขึ้น แทรกเส้น · อายุรเวท: วาตะ-กษะ จากเย็นขึ้น	ท่อจากไหลเวียน + ประตูอากาศ	ย้ายพันช่องลม · ผ่าคลุม ต้นคอ · อุ่นตัว (บัตร 13.3)	เย็น → อุ่น · ประคบอุ่น • · อบสมุนไพร (ผู้ ชำนาญ) · ชิง ข่า ในแกง
7	พอดี	ค้ำจากใจ	พอ	กักพัน เกร็งคอ บ่า กราม ทั้งวัน ปวดหัวตึง หลับ ยาก	แผนจีน: ชีตบติดขัดจาก โกรธกังวล · อายุรเวท: ระชะท้าวาตะกำเริบ · แผนปัจจุบัน: เกร็งจาก ความเครียด •	ท่อจากจิตใจผ่านสมอง (เครื่องยนต์เร่งค้ำ)	แก้ที่สมองและใจ (13.1 · 13.4) · โครงสร้างให้ แค่ “ลูกทุก 50 นาที อุ่น ต้นคอ”	ร้อน-ตึง → ทางพัก · นวดเบา · แขนง · หายใจออกยาว · ไม่ใช่ นวดแรงซ้ำ ๆ

#	ใช้	ท่า	ซ่อม	หน้าตาที่บ้าน	คำใกล้เคียง (๐)	ต้นทางมักอยู่ที่	ก้าวแรก (ขั้นที่ 1)	ทิศและสิ่งที่ช่วย (ขั้นที่ 2 · ๐)
8	น้อยลงเรื่อย ๆ	—	ไม่ทัน	ปวดเรื้อรัง → ท้อ → ไม่ขยับ → ปวดเพิ่ม → ท้อเพิ่ม	ทุกศาสตร์: ววงนปวด-ใจ-ไม่ใช่ · แผนปัจจุบัน: ววงนปวดเรื้อรังกับการหลีกเลี่ยง •	ววงนกาย-ใจ-กาย (บัตร 15)	► ปวดกลางคืนไม่สัมพันธ์กับท่า ร้าวร่วมขาอ่อนแรง = ตรวจก่อน · ตั่วงที่บพบาาาเล็กและขยับเบาที่ “ทำได้แน่”	เคลื่อนที่ละน้อย · ภายภาพบ่าบด (ท่าที่นักรกายภาพสอนแล้วทำเอง) · คนเดินด้วย · ไม่ตั้งเป้าใหญ่

วิธีใช้ตารางนี้ · แบบ 5 6 7 8 ต้นทางไม่อยู่ที่โครงสร้าง ถ้าแก้แต่ท่าและขนาด เข้มติดกลับ · แบบ 1 2 3 4 ต้นทางอยู่ที่ประตูของมิตินี้เอง และครึ่งหนึ่งแก้ด้วย “ของ” ที่เปลี่ยนครั้งเดียว · แบบ 3 กับ 8 คือที่ “ไม่ขยับ” เป็นเหตุ ไม่ใช่ทางแก้

ส่วนที่ 7 · ด้านเจ็บพลัน 24–48 ชั่วโมง — กติกาที่ทุกศาสตร์ในมิตินี้ต้องผ่าน

ช่วง	สัญญาณ	ทำได้	ห้าม	ใคร
บาดเจ็บใหม่ 0–48 ชม.	บวม แดง ร้อน ปวดเฉียบพลันหลังยก บิด ล้ม	พัก · ประคบเย็น · ยกสูง · ขยับเบาในช่วงที่ไม่ปวด	ประคบร้อน นวด ตอกเส้น จัดกระดูก อบ	► ผิดรูป ลงน้ำหนักไม่ได้ เลือดออกไม่หยุด = T ส่งโรงพยาบาล · เคล็ด ขัดยอก ฟกช้ำ = หมอแผนไทย
หลัง 48 ชม. ถึง 2 สัปดาห์	บวมลด ปวดตามท่า	ประคบอุ่น · ยืดเบา · นวดเบาโดยผู้ชำนาญ · ขยับเพิ่มทีละน้อย	นวดแรง · กลับไปกระเดิมทันที	ระดับ 2–3 ทำเอง · ผู้ชำนาญ
เรื้อรังเกิน 4 สัปดาห์	ปวดตึงสะสม ไม่มีบวมแดง	ทุกวิธีในบันไดตามกำลัง · แก้ท่าและของ · เดิมถึงที่ยิม	นวดแรงซ้ำ ๆ โดยไม่แก้ประตู	เกิน 4 สัปดาห์ยังไม่เคยตรวจ = ตรวจก่อน เค้นเวล่า (เกณฑ์เวลาในไฟล์)

นี่คือ “ด้าน ☺” ที่ 32 ศาสตร์เขียนไว้แยกกันในแต่ละศาสตร์ (ประคบ นวด ตอกเส้น จัดกระดูก) บัตรนี้รวมเป็นตารางเดียวเพื่อให้ผู้พาเดินจำครั้งเดียว ๐

ส่วนที่ 8 · ท่อส่งออก

ไปมิติ	ผ่านท่อ (ออกจากปุ่มไหน)	หน้าตาที่ปลายทาง
ไหลเวียน	ค้ำง (เกร็งกดทาง)	ชา ตึง บวมปลายมือ · ดีขึ้นเมื่อขยับ (บัตร 13.3 แบบ 4)
สมอง	ปวดรบกวนการนอน	นอนไม่หลับเพราะปวด (ปลายทางสมอง ปวดเป็นเบาะแส · ตัดสินแล้ว) · แล้ววนกลับมาซ่อมไม่ทัน
จิตใจ	ทำสิ่งที่เคยทำไม่ได้ · ปวดเรื้อรัง	หมดบทบาท ท้อ → ววงนกาย-ใจ-กาย (บัตร 13.4 แบบ 6)
พลังชีวิต	ขยับน้อย	ย่อยช้า น้ำหนักขึ้น ทุนกอง (บัตร 13.2 ช่อง 1)

ววงนสองวงของมิตินี้ · ปวด-นอน-ซ่อมไม่ทัน-ปวด (ตัดที่ถึงสมอง) · ปวด-ท้อ-ไม่ใช่-ลืบ-ปวด (ตัดที่บพบาาาาเล็กและขยับที่ทำได้แน่)

ส่วนที่ 9 . ทิศ — ของ ท่า และสิ่งที่ช่วยที่เหมาะสมกับร่างกาย

9.1 “เหมาะสมกับร่างกาย” ของมิตินี้

ถามตามลำดับ	เหมาะสมอะไร	ใช้อะไรตอบ
① ก่อนอื่น	ไม่มีธงแดงและเส้นเสียง · ผ่านด้านเฉียบพลัน 48 ชม.	ส่วนที่ 7 และ 11 · กระดูกพรุน ยาละลายลิ่มเลือด ตั้งครรภ์ หลังผ่าตัด
②	เหมาะสมสามปุ่มของวันนี้ และกำลัง	ใช้ · ท่า · ซ่อม · กำลัง 3 ข้อ (กำลังน้อย ห้ามวิธีแรง)
③	เหมาะสม ▲ ทิศที่เอียงวันนี้	โครงสร้างเอียงไป ตั้ง-แห้ง (ลม) บ่อยที่สุด · ร้อน-บวม เมื่อเฉียบพลัน · เย็นเมื่ออากาศ · ปัก ▲ จริงทุกครั้ง
④	ไม่ขัดกับ × ธาตุประจำตัว	ธาตุลม ลมไฟ ข้อแห้งเสียงดังง่าย · ธาตุน้ำ ลมน้ำ ข้อหนักบวมง่าย · สิ่งแวดล้อมและการเคลื่อนไหวตามธาตุ

9.2 สามคู่ของวงล้อกับสามปุ่ม ◦

คู่บนวงล้อ	มักไปกระทบปุ่ม	ตัวอย่าง
ร้อน-เย็น	ซ่อม และด้านเฉียบพลัน	ร้อน บวม แดง = เฉียบพลัน ใช้เย็น · เย็น ตั้ง = เรื้อรัง ใช้อุ่น · ประคบ อบ แช่
หนัก-เบา	ใช้	หนัก นิ่ง ลีบ = ใช้้น้อย → เคลื่อน · เบา เคลื่อนมากไม่หยุด = ใช้มาก → พัก
แห้ง-ชุ่ม	ท่า (ค้าง) และเอ็นข้อ	แห้ง ตั้ง ข้อตึง = ค้างและแห้ง → น้ำมันนวด ยืด น้ำ · ชุ่ม บวม = พักและยกสูง

9.3 บันไดสามขั้นของแรง · สิ่งที่ช่วยของมิตินี้

ขั้น	คืออะไร	ใครทำ	ตัวอย่าง (จาก 32 ศาสตร์ ฤทธิ์หลักที่โครงสร้าง และแบบเล็กใกล้ตัว)	ด้าน ☺
1 · ของและท่าทุกวัน	เปลี่ยนของครั้งเดียว ขยับเป็นนิสัย	ทุกคน · ระดับ 1	จอร์จดังตา · ลูกทุก 50 นาที · เปลี่ยนข้าง สะพาย · หมอนและที่นอนที่รองรับ · รองเท้า · ท่ายกและพลิกตัว · เดิน · ยืดคอเบาๆ	ผู้สูงอายุ ลูกๆ เติบโตที่เกาะ
2 · วิธีที่บ้าน	วิธีจาก 32 ศาสตร์ที่มีแบบเล็กใกล้ตัว	ระดับ 2-3 · เรียนแล้วทำเอง	ประคบอุ่น (ผ้าชุบน้ำอุ่น ถูน้ำร้อน) · นวดตัวเองด้วยมือหรือลูกบอล · เคาะเบาด้วยกำปั้น หลวม · โยคะ มณีเวช ทำสัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง · ฤๅษี ดัดตน · ทำบริหารที่นักกายภาพสอนแล้วทำทุกวัน · ไทเก๊ก	บาดเจ็บใหม่ 24-48 ชม. ไม่ประคบร้อน · เบาหวานชา ระวังพอง · ตั้งครรภ์ ไม่ประคบร้อน ท้องหลัง · ความดันสูง ต้อหิน เลี่ยงท่าหัวต่ำ · กระดูกพรุน เลี่ยงก้มบิดแรง · หลังผ่าตัด
3 · ผู้ชำนาญ	ศาสตร์ที่ต้องมีคนทำให้หรือมีใบอนุญาต	หมอแผนไทย นักกายภาพ ผู้มีใบอนุญาต · ระดับ 4 ส่งต่อ	นวดไทย · ประคบสมุนไพร · ตอกเส้น · กายภาพบำบัด · จัดกระดูก (ไคโรแพรกติก ออสติโอพาธี) · ฟังเข็ม กดจุด (ฤทธิ์จริง)	มีไข้ · กระดูกหักหรือพรุนรุนแรง · ชาบวมข้างเดียว ปวด แดง · แผล ผื่นติดเชื้อ · หลังผ่าตัด · ยาละลายลิ่มเลือด (ตอกเส้น จัดกระดูก) · การจัดคอเสี่ยงต่อหลอดเลือด ผู้มีใบอนุญาตเท่านั้น · ปวดร้าวลงขา ชา อ่อนแรง คมขัด ถ่ายไม่ได้ พบแพทย์ก่อน

ทิศที่ดีวิธีทำ ด้วยสี่ปุ่ม นาน · เมื่อไร · แรง · บ่อย · ยืดคอเบา 2 นาทีทุกชั่วโมง = เปิดทาง · ยึดแรงจนปวดครั้งเดียวต่อสัปดาห์ = ผื่น · ประคบอุ่น 15 นาทีก่อนนอน = ซ่อม · ประคบร้อนบนข้อที่บวม แดง = เร่งอักเสบ · เดิน 10 นาทีทุกวัน = ปรับตัว · เดิน 2 ชั่วโมงวันอาทิตย์วันเดียว = ภาระเฉียบพลัน

..

9.4 ศาสตร์ไม่มีประตูลัง ในมิตินี้

จอที่ต่ำกับการยืดคอ เข้าประตูเดียวกันคือท่า . ถ้าจอยังต่ำอยู่ นวดคอมาได้แค่ตักน้ำ เข้มติดกลับพรงนี้บ้าย . และเพราะประตูของมิตินี้เป็น “ของ” การอุดรูจึงถูกที่สุดและถาวรที่สุดในห้ามติ ยกจอขึ้น
ครั้งเดียว ไม่ต้องทำซ้ำทุกวันเหมือนแดดเข้าหรือมือเย็น

ส่วนที่ 10 . สิ่งที่ช่วย — บ้ายเขียวตามตำแหน่ง ◦

ตำแหน่ง	ดันเข็มจาก → ไป	สิ่งที่ช่วย	ปุ่มที่ใช้	☑ ด่านก่อนใช้
ใช้	มากเกินไป → พอดี	วันพักระหว่างวันหนัก • สลับงานหนักเบา . ทำยกที่ถูก • คนสลับ	บ้อย (วันพัก) . แรง	▶ ปวดเฉียบพลันบวมแดง = ด่าน 48 ชม.
ใช้	น้อยเกินไป → พอดี	เดิน • ไทเก็ก • (กันล้ม) • ฤๅษีตัดตน • ลูก จากเก้าอี้โดยไม่ใช้มือวันละ 5 ครั้ง • งานบ้าน เล็ก ๆ ที่ยังทำได้	แรง เบา . บ้อย ทุกวัน . นาน สั้น	ผู้สูงอายุหกล้ม = กลุ่มลดเกณฑ์ส่งต่อ • ฝึกใกล้ ที่เกาะ • ลูกช้า ๆ
ท่า	ค้าง → เคลื่อน	ลูกทุก 50 นาที • จอระดับตา • เปลี่ยนข้าง สะพาย • ยืดคอเบาเอง • นวดตัวเองด้วย ลูกบอล • นวดไทย ตอกเส้น (ผู้ชำนาญ) • กายภาพบำบัด •	บ้อย . นาน สั้น	ยาละลายลิ่มเลือด ไม่ตอกเส้น • ชาครึ่งซีก = STROKE
ท่า	ฝืน → ทำถูก	เรียนท่ายกและพลิกตัว • (ผู้ดูแล) • ย่อเข้าไม่ ก้มหลัง • ของใกล้ตัวก่อนยก • กายภาพสอน ท่า	—	48 ชม. แรกพัก เย็น • บาดเจ็บรุนแรง = T
ซ่อม • ช่องว่าง	พร่อง → เต็ม	ช่วงพักระหว่างงานหนัก • ประคบอุ่นก่อน นอน • นวดเบา	เมื่อไร ก่อนนอน	เบาหวานชา ลงหลังมือ • ตั้งครกไม่ประคบ ร้อนท้องหลัง
ซ่อม • นอน (ยิม)	พร่อง → เต็ม	ก้าวของสมอง (ตั้งนาฬิกา จอดับ) • หมอนที่ รองรับ • ทำนอนที่ไม่ปวด	—	ตามบัตร 13.1
ซ่อม • พุง (ยิม)	พร่อง → เต็ม	โปรตีนทุกมื้อ • ฟันดา (บัตร 13.2)	—	ไตจำกัดโปรตีน ตามแพทย์
ท่อเข้า	ปิดท่อจากต้นทาง	ไหลเวียน: อุณหภูมิ ย้ายพันช่องลม • สมอง: ดับ เครื่องยนต์ • จิตใจ: บทบาทเล็กที่ยังทำได้	—	ตามมิติต้นทาง

สิ่งกฎของอุดรู . ตักน้ำ ในมิตินี้ . ① ถ้าจอยังต่ำ หมอนยังสูง ท่ายกยังผิด นวดได้แค่ตักน้ำ . ② ฤๅษีสั้น (นวดแล้วเบาคือนั่น) กับฤๅษีสะสม (แข็งแรงขึ้นใน 6–8 สัปดาห์ของการขยับสม่ำเสมอ • นาน
กว่ามิตีอื่น) . ③ ทิศติดทีวีวิธีทำ ด้วยสี่ปุ่ม และด่าน 48 ชม. ตัดสินว่าใช้เย็นหรืออุ่น . ④ กำลังน้อย ผู้สูงอายุ กระดุกพรง ใช้ได้แต่ขั้นที่ 1–2 และ “นวดเบา ขยับเบา” . ทุกศาสตร์ผ่านด่านก่อนวงล้อ

ส่วนที่ 11 . ธงแดง เส้นเสียง และกล่อง ▶

อ้าง `_DATA/red-flags.yml` ไม่เพิ่มข้อใหม่ . เส้นเสียงยกจากข้อห้ามของศาสตร์ใน 32 ศาสตร์ (ภาคผนวก จ เล่ม 3) ซึ่งทีมหมอตระไวแล้ว

ชั้น	รหัส	สัญญาณ	ทำอะไร
ชั้นที่ 1	STROKE	แขนขาอ่อนแรงหรือชาครึ่งซีกฉับพลัน หน้าเบี้ยว พูดไม่ ชัด	1669 ทันที • ไม่นวด

ชั้น	รหัส	สัญญาณ	ทำอะไร
ชั้นที่ 1	T	บาดเจ็บรุนแรง ผิดรูป ลงน้ำหนักไม่ได้ เลือดออกไม่หยุด	1669 / ส่งโรงพยาบาล
ชั้นที่ 1	A	ปวดเฉียบพลันรุนแรง	1669 / ส่งโรงพยาบาล
ชั้นที่ 2	กลุ่มลดเกณฑ์	ผู้สูงอายุที่หกล้ม	พบแพทย์ก่อน แม้มันไม่เป็นอะไร
ชั้นที่ 2	CA	คลำพบก้อน · ปวดกระดูกร่วมน้ำหนักลดโดยไม่ตั้งใจ	พบแพทย์โดยเร็ว
ชั้นที่ 2	F1 / FEVER_DAYS รวม	ข้อบวมแดงร้อนร่วมไข้	พบแพทย์ ไม่ใช้งานประคบ

เส้นเสียง ให้แพทย์ดูก่อน ไม่นวด ไม่ตอกเส้น ไม่จัดกระดูก · ปวดร้าวลงแขนขาหรืออวัยวะ · คุณการขยับไม่ได้ · ปวดกลางคืนที่ไม่สัมพันธ์กับท่า · ข้อฝืดเข้าเกิน 30 นาทีหลายสัปดาห์ (ให้แพทย์แยกข้ออักเสบ) · ปวดหลังในคนกระดูกพรุนหรือเคยเป็นมะเร็ง · ขาบวมข้างเดียว ปวด แดง (ลิ้มเลือด) · อาการเกิน 4 สัปดาห์ที่ยังไม่เคยตรวจ

กล่อง ► ที่ประคองมิตินี้ · กระดูกพรุน (เสียงกัมบิตแรง ไม่นวดแรง ไม่จัดกระดูก) · ยาละลายลิ่มเลือด (ไม่ตอกเส้น ไม่กัวซา ไม่จัดกระดูก) · ตั้งครรภ์ (ไม่ประคบร้อนท้องหลัง ไม่นวดท้อง ผู้ชำนาญเฉพาะ) · หลังผ่าตัด · ความดันสูง ต้อหิน (เสียงท่าหัวต่ำ) · เบาหวาน (ความร้อนที่ผิว ลองหลังมือ) · การจัดคอ ผู้มีใบอนุญาตเท่านั้น · **ยาแก้ปวดที่ซื้อกินเองเป็นประจำ ถ้ามะเร็ง ไม่หยุด ไม่ลด ไม่ปรับยาเอง**

ส่วนที่ 12 · สองตัวอย่างเดินตามสถานี

ผู้ดูแลรหัส ก · ปวดหลังจากยกแม่ (เล่ม 4)

ชั้น	อ่านได้ว่า
ด่าน	ไม่ร้าวลงขา ไม่ชา ไม่อ่อนแรง ขยับได้ · ไม่ใช่ปวดกลางคืนแบบไม่ตามท่า (ปวดเมื่อย กลึง ก้ม) · ผ่าน · ยังไม่เคยตรวจและปวดเกิน 4 สัปดาห์ → ให้ไปตรวจพื้นฐานหนึ่งครั้ง
สามปุ่ม	ใช้ มาก (ยกพลิกวันหลายครั้ง) · ท่า ฟิน (ก้มหลังยก ไม่ย่อเข้า) · ซ่อม ไม่ทัน (นอนไม่พอ ไม่มีวันพัก) → แบบ 1
ต้นทางอยู่ที่	ประตูด่านและท่า + ซ่อมไม่ทัน ซึ่งเชื่อมกับบัตร 13.4 แบบ 1 (ไม่มีคนสลับ) และสมองไม่พัก
อุดรู	เรียนท่ายกและพลิกตัว จาก อสม. หรือนักกายภาพ · เติงยกระดับ หรือผ้รองพลิก (ของ เปลี่ยนครั้งเดียว) · คนสลับดูแล้วละ 2 ชั่วโมง = วันพักของหลัง
ตักน้ำ	ประคบอุ่นหลังล่าง 15 นาทีก่อนนอน · ยืดหลังล่างท่าสั้น 2 ท่าเข้าเย็น · นวดไทยโดยผู้ชำนาญเดือนละครั้ง (ไม่ใช่ช่วงที่ปวดเฉียบพลันบวม)
ทิศ (ชั้นที่ 2)	▲ ปักที่ตึง-แห้ง (ลม) → อุณหภูมิ เคลื่อน · กำลึงกลาง ใช้ชั้นที่ 2-3 ได้ · ของอุ่นชุ่มในมือ (13.2)
วัดผล 4 สัปดาห์	ปวดตอนยกลดไหม · ตื่นมาหยาบเมื่อไหม · ถ้าร้าวลงขาเมื่อไร หยุดทุกอย่าง ไปแพทย์

ยายบุญมี · ถูกห้ามขยับ “เดี๋ยวล้ม” (บัตร 13.4 ประตูปบาท)

ชั้น	อ่านได้ว่า
ด่าน	ยังไม่เคยล้ม · ลูกจากเก้าอี้ต้องใช้มือ ยืนขาเดียวไม่ถึง 10 วินาที = เสี่ยงล้ม ไม่ใช่ธงแดง แต่ต้องฝึกใกล้ที่เกาะ · ใจสันตรวจแล้ว
สามปุ่ม	ใช้ น้อยมาก (ลูกหลานห้ามทำทุกอย่าง) · ท่า — · ซ่อม พอ (นอนดีขึ้นหลังปรับมือ) → แบบ 3
ต้นทางอยู่ที่	ประตูด่านและท่า (ถูกห้าม) ซึ่งเปิดจากความหวังดี + ท่อจากจิตใจ (หมดบทบาท) · “ไม่ขยับ” เป็นเหตุ ไม่ใช่ทางแก้

ชั้น	อ่านได้ว่า
อุดร	คุยกับลูกหลานว่า “งานเล็กที่ยายทำได้ทุกวัน” คือยาของยาย · รดน้ำผัก เดินไปบ้านป่าสมใจ · ราวจับในห้องน้ำ (ของเปลี่ยนครั้งเดียว)
ตักน้ำ	ลูกจากเก้าอี้โดยไม่ใช้มือวันละ 5 ครั้ง · โทเก็กหรือฤๅษีตัดตนทำสั่นกับกลุ่มผู้สูงอายุ (กันล้ม ●) · น้ำมันนวดอุ่นที่เข้าตอนค่ำ (ชั้นที่ 2 เบา)
ทิศ (ชั้นที่ 2)	▲ ปักที่ตึง-แห้ง-เย็น (ลมในวัยชรา) → เคลื่อน อุ่น ชุ่ม · กำลั๋งน้อย ใช้ชั้นที่ 1-2 เบา ไม่นวดแรง ไม่ตอกเส้น
วัดผล 8 สัปดาห์	ลูกโดยไม่ใช้มือได้กี่ครั้ง · เดินถึงบ้านป่าสมใจเองไหม · ถ้ามั้มแค่ครั้งเดียว = พบแพทย์

ส่วนที่ 13 . ความเข้าใจผิดที่คาดว่าจะพบ

- แก่แต่ท่าและนวด ทั้งที่ต้นทางคือนอนไม่พอหรือหมดทุน (ซ่อมไม่ทัน) แล้วแปลกใจว่าทำไมกลับมา
- ห้ามผู้สูงอายุขยับเพราะกลัวล้ม จนอ่อนแรงและล้มจริง · “ไม่ขยับ” ถูกมองเป็นความปลอดภัย ทั้งที่เป็นปลายหนึ่งของหน้าปิด
- ประคบร้อนหรือนวดใน 48 ชั่วโมงแรกของบาดเจ็บที่บวมแดง
- นวดแรง ตอกเส้น จัดกระดูก ในคนกระดูกพรุน กินยาละลายลิ่มเลือด หรือมีปวดร้าวลงขาร่วมขา
- มองข้ามปวดกลางคืนที่ไม่ตามท่า เพราะ “ปวดเมื่อยธรรมดา”
- กินยาแก้ปวดเองประจำแทนการแก้ประตุ
- เขียนว่า เอ็น = ตับ = วาตะ = เนื้อเยื่อเกี่ยวพัน
- ลืมว่าโครงสร้างยืมถึง แล้วตั้งเป้าออกกำลังใหญ่ในคนที่ยังนอนไม่พอ

ส่วนที่ 14 . ใช้ที่ไหน

ที่	ใช้ส่วนไหน
Basic Course คาบ 8 สิ่งแวดล้อม	ประตู “ของ” (จอ หมอน เก้าอี้ ช่างลม) · ไม่สอนหน้าปิด
Basic Course คาบ 9 ความปลอดภัย	ด้านเฉียบพลัน 48 ชม. · เส้นเสี่ยงของนวด ตอกเส้น จัดกระดูก · ผู้สูงอายุหกล้ม
ชุมชนรู้ธาตุ เล่ม 3	ตารางแปดแบบ คอหลัมนัดันทางและก้าวแรก · “โครงสร้างยืมถึง”
ชุมชนรู้ธาตุ เล่ม 4 · ผู้ดูแล	ท่ายกและพลิกตัว · แบบ 1 และตัวอย่างผู้ดูแลรหัส ก
คอร์ส Advance	ครบ + นักกายภาพบำบัดสอนด้านและท่าหนึ่งคาบ · หมอแผนไทยสอนเส้นสืบและฤๅษีตัดตนหนึ่งคาบ
ภาพหน้าเดียว A3	ร่าง 1 แนบมากับบัตรนี้

ส่วนที่ 15 · สำหรับทีมหมอ · รายการ ◦ ที่ต้องเคาะ

#	เรื่อง	ใครตรวจ	ข้อเสนอตั้งต้น
1	จัดคำจำ ใช้ · พัก · ทำ เป็นสองหน้าปิด (ใช้ · ทำ) และถึง (พัก = ช่อม)	ทุกศาสตร์	รับ · หรือคงสามหน้าปิดตาม 13.1
2	สองปลายของท่า: ค้าง กับ ผื่น	นักกายภาพบำบัด	รับ · ตรวจคำว่าสื่อ static load กับ acute overload ได้
3	ถึงสามช่อง ช่องว่างระหว่างใช้ + ยืนนอน + ยืนทุน	ทุกศาสตร์	รับ (ต่อจาก 13.1 ข้อ 3)
4	ถ้อยคำคอลัมน์แผนไทย (ธาตุดิน 20 ชื่อบาลี · เส้นสิบ · ฤๅษีตัดตน · เคล็ด ขัดยอก)	หมอแผนไทย	ตรวจคำ
5	ถ้อยคำคอลัมน์แผนจีน (ความเหนียวหยาอย่าง · กล้าม เนื้อ-มัด เอ็น-ตัม กระดูก-ไต)	หมอแผนจีน	ตรวจคำ
6	ถ้อยคำคอลัมน์อายุรเวท (มางสะ อัสถิ มัชชา · วยายาม ครึ่งกำลัง · อติวยายาม)	ผู้รู้อายุรเวท	ตรวจคำ
7	ป้ายแผนปัจจุบัน (การะ-การฟื้นตัว · การสืบจากการไม่ ใช้ · ไทเก็กกันล้ม · ด้าน 48 ซม.)	นักกายภาพ แพทย์	ตรวจว่าไม่เกินหลักฐาน
8	ตารางด้านเรียบพลัน 48 ซม. ที่รวมจาก ☑ ของหลาย ศาสตร์ (ส่วนที่ 7)	หมอแผนไทย นักกายภาพ	ตรวจว่าตรงกับ ☑ ใน 32 ศาสตร์
9	ตารางแปดแบบ และคอลัมน์คำใกล้เคียง	ทุกศาสตร์	รับ · หรือตัดคำใกล้เคียง
10	ทิศที่มักเอียง (ตั้ง-แก่ง) และการจับคู่สามคู่กับสามปุ่ม (9.2)	หมอแผนไทย	รับเป็นคู่ที่มักคู่กัน
11	เส้นเสี่ยงที่ยกจาก ☑ ของ 32 ศาสตร์ (ปวดร้าลงขา คุม ขัปลายไม่ได้ ข้อผิดเข้าเกิน 30 นาที)	แพทย์	ตรวจว่าอยู่ในเอกสารที่เคาะแล้ว ไม่ใช่ข้อใหม่
12	ข้อบัตร์ “13.5 ด้านในมิติโครงสร้าง”	ทีม	ต่อท้าย 13.4 · หมวดวงล่าง · ครบห้ามิติ

เอกสารนี้เป็นข้อเสนอภายในทีม ไม่ใช่การวินิจฉัยหรือสั่งการรักษา · ไม่อ้างว่าธาตุ ท่า หรือศาสตร์ใดรักษาโรค · ทุกช่องที่เทียบข้ามศาสตร์เป็น ◦ จนกว่าหมอศาสตร์นั้นจะตรวจ · รายการธงแดงทุกข้อ อ้าง `_DATA/red-flags.yml` ไม่เพิ่มข้อใหม่ · เพลินไพร 13 ต.ค. 2569

ด้านในมิติโครงสร้าง — ภาวะ · รับแรง · ล้า · ช่อม · ปรับตัว

ชุมเข้าไปในมิติโครงสร้างของหำมิติ · โครงเดียวกับอีกสี่ภาพ (ประตู → หน้าปัด → ถัง → ส่งออก) · ภาพประกอบข้อเสนอบัตร 13.5 ร่าง 1 · 13 ต.ค. 2569 · ระดับ 3 ขึ้นไป · ทุกช่องที่เทียบข้ามศาสตร์ = ◦ · ครบหำมิติ

สื่ศาสตร์เรียกเนื้อ เอ็น ข้อ กระดูก คนละชื่อ แต่เห็นวงจรรภาวะกับการช่อมเหมือนกัน · สามปุม ใช้มากหรือน้อย · ทำค้างหรือฝืน · ช่อมทันไหม · โครงสร้างไม่มีถึงของตัวเอง ยืมการนอนจากสมอง ยืมทุนจากพลังชีวิต เติมเองแค่ "ช่องว่างระหว่างการใช้" · ปวดคือเบาะแส ไม่ใช่ศัตรู แต่ปวดกลางคืน ร้าวร่วมขา = งานแพทย์ · ประดูของมิตินี้เป็น "ของ" เปลี่ยนครั้งเดียวอยู่ยาว

ประตูเข้า · สิ่งที่เราควบคุมได้ = จุดลงมือ

งานและท่าทาง

กล่อง 5 · ประตูหลัก · สถานี ① ② ไปกระทบปุม ใช้ ท่า

- นั่งจอดำทั้งวัน · ยืนทั้งวัน · ใช้มือซ้าย · สะพายข้างเดียว
- ยกหรือพลิกคนป่วยผิดท่า · ยกของบิดตัว · หักไหมไม่มีวันพัก
- หรือตรงข้าม ถูกห้ามขยับเพราะกลัวล้ม (ใช้น้อยเกิน)

ก้าวหยุดเหตุ

จอร์เจดับตา

ลุกทุก 50 นาที

เรียนท่ายกและพลิกตัว

งานเล็กที่ยังทำได้ทุกวัน

บันไดแรง 3 ชั้น

จอที่ต่ำกับการยืดคอเข้าประตูเดียวกัน ต่างกันที่ทิศและแรง

① ของและท่าทุกวัน · ทุกคน

→

② ประคบอุ่น ยืดอก ลูกบอล โยคะ ไทเก็ก · ระดับ 2-3

→

③ นวดไทย ตอกเส้น ภายหลัง จักรกระดูก · ผู้ชำนาญ

ที่นอน เครื่องใช้ · อาภาศ

กล่อง 4 · 5 · สถานี ① ③

- หมอนสูง ที่นอนยุบ · แก้อั้ไม่มีพนัก · รองเท้า ไปกระทบปุม ท่า ช่อม
- แบน · กระเป่าพนัก
- ลมเย็นเป่าต้นคอ · ขึ้น ฝน · นอนพื้นเย็น (ผ่านไหลเวียน)
- ห้องน้ำไม่มีราวจับ (ผู้สูงอายุ)

ก้าวหยุดเหตุ

หมอนและที่นอนที่รองรับ

ราวจับในห้องน้ำ

ผ้าคลุมต้นคอ

จังหวะ

กล่อง 3 · สถานี ④

ไปกระทบปุม ช่อม

- ไม่มีวันหยุด · งานหนักทุกวันติดกัน · ไม่มีช่วงพักระหว่างงานหนัก
- ออกกำลังหนักวันเดียวต่อสัปดาห์ (ภาวะเฉียบพลัน)

ก้าวหยุดเหตุ

วันพักระหว่างวันหนัก

สลับงานหนักเบา

ต่อจากมิติอื่น

ส่งออกของเขา = ประตูของเรา · ถังที่ยืมมาอยู่ที่นี้

สมอง · ถังนอนพรอง

ตื่นมายังเมื่อย → ช่อม ไม่ทัน

ปิดท่อ

ตั้งนาฬิกา จอดับ (13.1) · หมอนที่รองรับ

พลังชีวิต · หมดทุน

ปวดไม่หายแม้ทำดี ลีบ → ช่อม ไม่ทัน

ปิดท่อ

โปรตีน ฟันเตา (13.2)

ไหลเวียน · เ็น ต้น

ตั้งเมื่ออากาศเปลี่ยน → ท่า ค้าง

ปิดท่อ

อุ่นตัว ย้ายพนักช่องลม (13.3)

จิตใจ ผ่านสมอง: เกร็งคอป่า กราม จากเรื่องแบก → ดับเครื่องยนต์ (13.4) · ปวดเรื้อรัง → ท่อ → ไม่ใช้ = วงวนกาย-ใจ-กาย

ห้องควบคุม · หน้าปัด 2 อัน จากคำจำเดิม ใช้ · ท่า (พัก = ถัง ◦) · เขียวกลาง = พอดี · ปลายแดง = เพี้ยน

① ใช้ คำจำ: ใช้

สถานี ① ⑤ · แผนปัจจุบัน: ภาวะต่อเนื่องเอื่อ การบาดเจ็บสะสม ◦ · การสืบจากการไม่ใช้ มวลกล้ามเนื้อน้อย ◦ · ภาวะรูปตัว U

ประตูที่กระทบหน้าปัดนี้บ่อย: งานและท่า (ยกพลิก หักไหม · หรือถูกห้ามขยับ) · จังหวะ (ไม่มีวันพัก) · ท่อจิตใจ (หมดบทบาทแล้วไม่ใช่)

ปลายซ้าย มากเกิน

ปวดหลังใช้ อักเสบ ปวด

เพิ่มตามปริมาณงาน

ปลายขวา น้อยเกิน

อ่อนแรง ข้อผิดตอนเช้า

เดินเซ ลูกจากแก้อั้ต้องใช้มือ

ข้อชี้ขาด มาก: ปวดเพิ่มตามปริมาณงาน · น้อย: ขยับแล้วดีขึ้น ยิ่งนอนยิ่งแข็ง · **ผู้สูงอายุที่หกล้ม = กลุ่มลดเกณฑ์ส่งต่อ** · ข้อผิดเข้าเกิน 30 นาทีหลายสัปดาห์ ให้แพทย์ดู

② ท่า คำจำ: ท่า (ค้าง · ฝืน ◦)

สถานี ① ③ · แผนปัจจุบัน: ภาวะสติดกดเส้นประสาทและหลอดเลือด (ค้าง) · ภาวะเฉียบพลันเกินความสามารถ เนื้อเยื่อ (ฝืน) · ค่าน 24-48 ชม.

ประตูที่กระทบหน้าปัดนี้บ่อย: งานและท่า (จอดำ นั่งนาน ยกผิด) · ของ (หมอน แก้อั้) · ท่อไหลเวียน (เย็น) · ท่อสมอง (เกร็งจากใจ)

ปลายซ้าย ค้าง ท่าเดียวนาน

ตั้งคอป่า หลังล่าง

ขาปลายมือ หลังนั่งหรือยืนนาน

ปลายขวา ฝืน ท่าผิดแรง

ปวดเฉียบพลันหลัง

ยก บิด กระซวก · ปวดเฉพาะที่ขัด

ข้อชี้ขาด ค้าง: ปวดผูกกับท่าหรืองานเดียว เปลี่ยนท่าแล้วเบา · ฝืน: บอกได้ว่า "ปวดตั้งแต่ตอนยก..." · **บวม แดง ร้อน = 48 ชม. ไม่ประคบร้อน ไม่นวด · ร้าวลงแขนขาร่วมขา = ตรวจ**

★ ช่อม (ถัง) เป็นหน้าปัดแม่ — ช่อมไม่ทันแล้วภาวะเท่าเดิมกลายเป็น "มากเกิน" ท่าเดิมเป็น "ค้าง" · ลำดับ ด้าน → ช่อมทันไหม → แก่ท่าและของ → ปรับปริมาณใช้ (◦)

สามปุม → แดบแบบที่พบบ่อย · แบบ 3 และ 8 "ไม่ขยับ" เป็นเหตุ ไม่ใช่ทางแก้ (แบบ 5 6 7 8 ต้นทางไม่อยู่ที่โครงสร้าง · ครั้งหนึ่งแก้ด้วย "ของ" ที่เปลี่ยนครั้งเดียว · คำใกล้เคียงดูบัตร 13.5 ส่วนที่ 6)

#	ใช้	ท่า	ช่อม	หน้าตาที่บ้าน	ต้นทางมักอยู่ที่	ก้าวแรก · ชั้นที่ 1	ทิศ · สิ่งช่วย · ชั้นที่ 2 ◦
1	มาก	ฝืน	ไม่ทัน	ผู้ดูแลยกพลิกคนป่วยผิดท่า บิดหลังสะสม ไม่มีวันพัก	งานและท่า + ไม่มีคนสลับ	เรียนท่ายกและพลิกตัว · ฝ่ายรองพลิก · คนสลับ = วันพักของหลัง	ตั้ง แหง ๕ อุ่น ชุ่ม · ประคบอุ่น · ยืดหลังข้างสัน · นวดไทยหลังบน 48 ชม.
2	น้อย	ค้าง	พอ	นั่งจอดำทั้งวัน ตั้งคอป่า หลังล่าง ขาปลายมือ ปวดหัวตื้อ	ของ (จอ แก้อั้) + ค้าง	จอร์เจดับตา · ลุกทุก 50 นาที · เปลี่ยนข้าง สะพาย	ค้าง → เคลื่อน · ยืดคอป่าเอง · ลูกบอลนวด · กัวซาเบา · อุ่นต้นคอ
3	น้อยมาก	—	พอ	ผู้สูงอายุถูกห้ามขยับ "เดี๋ยวล้ม" อ่อนแรง ข้อผิด เดินเซ ลูกต้องขึ้นมือ	ถูกห้าม + ท่อจิตใจ (หมดบทบาท)	เคยหกล้ม = แพทย์ก่อน · งานเล็กที่ยังทำได้ทุกวัน · ลูกช้า ๆ เดินใกล้ที่เกาะ · ราวจับ	ตั้ง แหง เย็น → เคลื่อน อุ่น · ไทเก็ก กับลม ◦ · ถูกขัดคันทัน · นำนึ้น นวดอุ่น
4	หักไหม	ฝืน	พอ	ออกกำลังหักไหมไม่มีวันพัก · ยกของบิดตัว ปวดเฉียบพลัน บวม	ภาวะเฉียบพลัน	ผิดรูป ลงน้ำหนักไม่ได้ = T · 48 ชม. พัก เย็น ยกสูง ไม่ประคบร้อน ไม่นวด · เคล็ดขัดยอก =	ร้อน บวม → เย็นก่อน แล้วอุ่น · หลัง 48 ชม. ประคบอุ่น นวดไทยโดยผู้ชำนาญ
5	พอดี	ดี	ไม่ทัน	ปวดเมื่อยไม่หายแม้ทำดี ต้นมายังเมื่อย วันหยุดดีขึ้นชัด	ต่อจากสมอง (นอน) หรือพลังชีวิต (ทุน)	แก้ที่ถึงที่ม: ตั้งนาฬิกา จอดับ · โปรตีน ฟันเตา	ตัวเสริมเท่านั้น นวดเบา นำนึ้นอุ่น · บวม น้ำหนักลด = ตรวจ
6	พอดี	ค้าง	พอ	ตั้งคอเมื่อลมเย็นเป่า ปวดเมื่ออากาศเปลี่ยน ฝนตก	ต่อจากไหลเวียน + อาภาศ	ย้ายพนักช่องลม · ผ้าคลุมต้นคอ · อุ่นตัว (13.3)	เย็น → อุ่น · ประคบอุ่น ◦ · อบสมุนไพร (ผู้ชำนาญ) · ชิง ข่า ในแกง
7	พอดี	ค้างจากใจ	พอ	กััดพื้น เกร็งคอป่า กราม ทั้งวัน ปวดหัวตื้อ หลังขยัก	ต่อจากจิตใจผ่านสมอง	ร้อน ตั้ง → ทางพัก · นวดเบา · แะเท้า ุหายใจออกยาว · ไม่ใช่ขนาดแรงซ้ำ	ร้อน ตั้ง → ทางพัก · นวดเบา · แะเท้า ุหายใจออกยาว · ไม่ใช่ขนาดแรงซ้ำ
8	น้อยลงเรื่อย	—	ไม่ทัน	ปวดเรื้อรัง → ท่อ · ไม่ขยับ → ปวดเพิ่ม → ท่อเพิ่ม	วงวนกาย-ใจ-กาย	ปวดกลางคืนไม่ตามท่า ร้าวร่วมขา = ตรวจ ก่อน · ตรวจทับทบาทเล็กและขยับที่ "ท่าใดแน่"	เคลื่อนไหวทีละน้อย · ท่าที่นักกายภาพสอนแล้วทำเอง · คนเดินด้วย · ไม่ตั้งเป้าใหญ่

ถัง · ช่อม — ยืม 2 เติมเอง 1 ◦

ปุม ใช้ หน้าปัด ① · ท่า หน้าปัด ② · ช่อม ถ้าม ต้นมาหายเมื่อยไหม · วันหยุดดีขึ้นชัดไหม

ใช้พอดี → ช่อมทัน

ท่าดี → ช่อมทัน

ถังพรอง

ช่องว่าง: ปวดเดิมหายช้า บาดเจ็บเล็กซ้ำ · **นอน:** ต้นมายังเมื่อย วันหยุดดีขึ้นชัด · **ทุน:** ปวดไม่หายแม้ทำดี ลีบ

เดิมก่อน ◦ ยืมไม่ได้ก็ช่อมไม่ได้ · กำลังน้อย นวดเบา ขยับเบา

→ ไหลเวียน

ผ่านท่อ ค้าง → เกร็งกดทาง

หน้าตาที่ปลายทาง ขา ตั้ง บวมปลายมือ · ดีขึ้นเมื่อขยับ (13.3 แบบ 4)

→ สมอง

ผ่านท่อ ปวดรบกวนการนอน

หน้าตาที่ปลายทาง นอนไม่หลับเพราะปวด (ปลายทางสมอง ปวดเป็นเบาะแส · ตัดสินแล้ว) · แล้ววนกลับมาช่อมไม่ทัน

→ จิตใจ

ผ่านท่อ ทำสิ่งที่เคยทำไม่ได้ · ปวดเรื้อรัง

หน้าตาที่ปลายทาง หมดบทบาท ท่อ → วงวนกาย-ใจ-กาย (13.4 แบบ 6) · ตัดทับทบาทเล็กที่ยังทำได้

→ พลังชีวิต

ผ่านท่อ ขยับน้อย

หน้าตาที่ปลายทาง ย่อยช้า น้ำหนักขึ้น ทุนกอง (13.2 ช่อง 1)

อุดรุ · ตักน้ำ — ประตูเป็น "ของ" อุดรุถูกและถาวรที่สุดในหำมิติ ◦ ร่างให้หมอแผนไทยและนักกายภาพตรวจ

1. ก้าวหยุดเหตุ = อุดรุ (ยกจอ เปลี่ยนหมอน เรียนท่ายก) · สิ่งช่วย = ตักน้ำ — ถ้าจอยังต่ำ นวดคอป่าได้แค่ตักน้ำ เขมติดกลับพรงนี้บ้าย

2. ถูรหัสัน (นวดแล้วเบาคึ้นนั้น) · ถูรหัสสม = แข็งแรงขึ้นใน 6-8 สัปดาห์ของการขยับสม่ำเสมอ ◦ นานที่สุดในหำมิติ

3. ทิศติดที่วิธีท่า — ยืด 2 นาทีทุกชั่วโมง = เปิดทาง · ยืดแรงจนปวด สัปดาห์ละครั้ง = ฝืน · ประคบอุ่นก่อนนอน = ช่อม · ประคบร้อนบนข้อบวมแดง = เร่งอักเสบ · ค่าน 48 ชม. ตัดสินว่าเย็นหรืออุ่น

4. ช่อมไม่ทัน แก้ที่ถึงที่ยืมก่อน (สมอง พลังชีวิต) · กำลังน้อย กระดูกพรุน ใช้ชั้น 1-2 นวดเบา ขยับเบา

ตัวอย่าง · ผู้ดูแลรหัส ก ปวดหลังจากยกแม่ (แบบ 1)

ด้าน ไม่ร้าวลงขา ไม่ขา คูมขัดถ่ายได้ · ปวดตามท่า · เกิน 4 สัปดาห์ยังไม่เคยตรวจ → ตรวจพื้นฐานหนึ่งครั้ง

ต้นทาง งานและท่า (ก้มหลังยก) + ช่อม ไม่ทัน (ไม่มีคนสลับ นอนไม่พอ)

อุดรุ เรียนท่ายกและพลิกตัว · ฝ่ายรองพลิก (ของ) · คนสลับ 2 ชม./วัน = วันพักของหลัง

ตักน้ำ ประคบอุ่น 15 นาทีก่อนนอน → ช่อม · ยืดหลังล่าง 2 ท่าเข้าเย็น → ท่า · นวดไทยเดือนละครั้ง (ไม่ใช่ช่วงบวม)

วัดที่ "ปวดตอนยกลดไหม ต้นมาหายเมื่อยไหม" · ร้าวลง

ห้าสถานี · วงจรรภาวะกับการช่อมที่สื่ศาสตร์วาดเหมือนกัน — คำในแถวเดียวกัน "อยู่สถานีเดียวกัน" ไม่ได้ "แปลว่าสิ่งเดียวกัน" · การผูกเอ็น กระดูกกับอวัยวะ ไม่เอามาเป็นแกน						
สถานี	คำบ้าน (แกน)	แผนไทย	แผนจีน	อายุรเวท	แผนปัจจุบัน	อ่านจากตัวเอง ◦
① ภาวะ	งาน ท่า น้ำหนัก และ นานแค่ไหน	อิริยาบถ · ท่างานเกินกำลัง · นั่งนานลมตึขึ้น	ความเหนื่อยห้อย่าง (มองนอน นั่ง ยืน เดิน นาน)	เวายยามครึ่งกำลัง · อติเวายยาม	ภาวะ ปริมาณ ความถี่ ท่า · สะสมกับเฉียบพลัน	วันนี้ยกอะไร นั้กั้ชั่วโง่งท่าเดียวนานไหม
② รับแรง	กล้ามเนื้อ เอ็น ข้อ กระดูก	ธาตุดิน 20 มั่งสัง นหารู อักฐิ	กล้ามเนื้อ-้าม · เอ็น-ดับ · กระดูก-ไต่	มางสะ อัสนิ มัชชา · สนิธิ	ชีวกลศาสตร์ · เอ็น กระดูกอ่อน หมอนรอง	ส่วนไหนรับแรงมากสุดในงานเรา
③ ล้าและสึก	ใช้แล้วล้า สึกเล็ก ตึง ปวดหลังใช้	เส้นตึง · ลมจับเส้น	ขี้ติด เลือดคั่ง · เย็นขึ้นแทรกข้อ	วาดะเข้าข้อ · อามะในข้อ · ปิตตะเมื่ออักเสบ	ล้า · บาดเจ็บเล็กสะสม · เฉียบพลัน 48 ชม. vs เรื้อรัง	ปวดหลังใช้ ตึงตอนเย็น · บวม แดง ร้อน
④ ช่อม	ช่อมตอนพัก ตอนนอน ด้วยเลือดและทุน	เลือดลมเลี้ยง · ธาตุดินอาศัยไฟย่อย	ไตบำรุงกระดูก · ดับบำรุงเอ็น · เลือดเลี้ยงเส้นตอนนอน	ธาตุสร้างต่อ · โอชะ · นิทรา	ช่อมขณะนอน ◦ · โปรตีน ◦ · ภาวะ-การฟื้นตัว	ตื่นมาหายเมื่อยไหม · ปวดเดิมหายช้าลงไหม
⑤ ปรับตัว	ช่อมทัน แข็งขึ้น · ไม่ใช่เสื่อมลืบ	ธาตุเสื่อมตามวัย · ฤษีติดตน	ไตพร่อง กระดูกเสื่อม · ขยับแล้วหยางเกิด · ไทเก็ก	วาดะเพิ่มตามวัย ข้อแห้ง · เวายยามสม่ำเสมอ	ปรับตัวต่อภาวะ ◦ · สืบจากไม่ใช้ · กระดูกพรุน · ไทเก็กกับลม	ป็นีท่าสิ่งที่ปีก่อนทำได้ไหม · ลูกไม่ใช้มือได้ไหม

สามข้อที่สื่ศาสตร์ตรงกันจริง · ใช้มากไปก็เสีย ใช้น้อยไปก็เสีย และ "นาน" สำคัญกว่า "หนัก" (ใช้) · ช่อมต้องการพัก เลือด วัตถุดิบ ช่อมไม่ทันแล้วปวดสะสม (ช่อม) · ปวดเป็นเบาะแส แต่ปวดบางแบบเป็นงานแพทย์ (ด้าน)

กฎที่ใช้ทั้งภาพ

- เรียงตามสถานี ไม่แปลทฤษฎี — ไม่เขียนว่า เอ็น = ดับ = วาดะ = เนื้อเยื่อเกี่ยวพัน · ไม่พูดกับใครว่า "ไต่คุณพรอง" เพราะเราอ่านจากสัญญาณบ้าน
- ลำดับ: ด้าน (48 ชม. · เส้นเสีย) → ช่อมทันไหม ถ้าไม่ ไปสมองหรือพลังชีวิต → แก่ท่าและของ → ปรับปริมาณใช้ (◦) · "ไม่ขยับ" ไม่ใช่ความปลอดภัย
- โครงสร้างยืมถึง — คนนอนไม่ดิหรือกินไม่พอ ปวดเมื่อยไม่หายแม้ทำดี · ปวดรบกวนการนอน ปลายทางคือสมอง (ปวดเป็นเบาะแส ตัดสินแล้ว)
- สองชั้นซ้อนกัน — สามปุมบอกสถานีและแรง · วงล้อมอกทิศ (ร้อน-เย็น ↔ ด้านและช่อม · หนัก-เบา ↔ ใช้ · แหง-ชุ่ม ↔ ค้างและข้อ ◦) · บันไดแรง ของและท่า → วิธีทำที่บ้าน → ผู้ชำนาญ

ธงแดงและเส้นเสี่ยงของมิตินี้ · อ้าง DATA/red-flags.yml และ ② ของ 32 ศาสตร์ · ไม่เพิ่มข้อใหม่

ชั้นที่ 1 · 1669:

แขนขาอ่อนแรงหรือชาครึ่งซีกฉับพลัน (STROKE) · บาดเจ็บรุนแรง ผิดรูป ลงน้ำหนักไม่ได้ เลือดออกไม่หยุด (T) · ปวดเฉียบพลันรุนแรง (A)

ชั้นที่ 2 · พบแพทย์ก่อน:

ผู้สูงอายุที่หกล้ม (กลุ่มลดเกณฑ์ส่งต่อ แม้ดูไม่เป็นอะไร) · คลำพบก้อน ปวดกระดูกร่วน้ำหนักลด (CA) · ข้อบวมแดงร้อนร่วมไข้

เส้นเสี่ยง ให้แพทย์ดูก่อน ไม่นวด ไม่ตอกเส้น ไม่จัดกระดูก:

ปวดร้าวลงแขนขาร่วมขาหรืออ่อนแรง · คูมการขัดถ่ายไม่ได้ · ปวดกลางคืนไม่สัมพันธ์กับท่า · ข้อผิดเข้าเกิน 30 นาทีหลายสัปดาห์ · ปวดหลังในคนกระดูกพรุนหรือเคยเป็นมะเร็ง · ขาบวมข้างเดียว ปวด แดง · เกิน 4 สัปดาห์ยังไม่เคยตรวจ

ด้าน 48 ชม.:

บาดเจ็บใหม่ บวม แดง ร้อน → พัก เย็น ยกสูง · ห้ามประคบร้อน นวด ตอกเส้น จัดกระดูก อบ · เคล็ด ขัดยอก ฟกซ้ำ = หมอแผนไทย · กล่อง ๓: กระดูกพรุน · ยาละลายลิ่มเลือด · ตั้งครรภ์ · หลังผ่าตัด · ความดันสูง ต่อพัน (ท่าหัวต่ำ) · จัดคอ ผู้มีใบอนุญาตเท่านั้น · ยาแก้ปวดซื้อเอง ถ้ามานะสัขร

• เน้น · ◦ สอดคล้อง · ◦ ร้อมที่หมอเคาะ · ทุกช่องเทียบข้ามศาสตร์ = ◦ · ใช้เพื่อการเรียนรู้และพาเดิน ไม่ใช่การวินิจฉัยหรือสั่งการรักษา · เพลินไพร