

แนวทางการพัฒนาคลินิกจิตเวชชุมชนด้วยภูมิปัญญาท้องถิ่น
ภายใต้บริบทของการแพทย์พื้นบ้านล้านนา*
A GUIDELINE FOR THE COMMUNITY MENTAL HEALTH CLINIC
DEVELOPMENT USING FOLK WISDOM UNDER LANNA
MEDICAL CONTEXT

สุวสิน พลนรัตน์

Suwasin Polnarat

ปราณี คำแก้ว

Pranee Kamkaew

ดวงนภา แตนบุญจันทร์

Duangnapa Danboonchant

ธัญลักษณ์ ปู่คำสุข

Tanyalak Pukhamsuk

วรรณพร สุริยะคุปต์

Wannaporn Suriyakhup

วิทยาลัยการแพทย์พื้นบ้านและการแพทย์ทางเลือก มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่
School of Traditional and Alternative Medicine, Chiang Rai Rajabhat University, Thailand
E-mail: suwasin.pol@crru.ac.th

บทคัดย่อ

บทความวิจัยฉบับนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาแนวทางการพัฒนาคลินิกจิตเวชชุมชนด้วยภูมิปัญญาท้องถิ่นภายใต้บริบทของการแพทย์พื้นบ้านล้านนาเป็นการวิจัยเชิงเอกสารจากข้อมูลเกี่ยวกับแนวคิดในการอธิบายชีวิตและจิตใจตามแนวทางของพุทธปรัชญา และภูมิปัญญาการดูแลรักษาสุขภาพการแพทย์พื้นบ้านล้านนา วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้วิธีการวิเคราะห์เชิงกระบวนการทัศน์ ผลการวิจัยพบว่าคลินิกจิตเวชชุมชนพัฒนาโดยใช้ฐานแนวคิดเกี่ยวกับชีวิตและจิตใจตามแนวทางของพุทธปรัชญาที่มองชีวิตมนุษย์ประกอบขึ้นจากส่วนที่เป็นร่างกายและจิตใจผ่านการอธิบายด้วยชั้น 5 ประกอบด้วย รูปชั้น เวทนาชั้น สัญญาชั้นและสังขารชั้น ในส่วนวิธีการดูแลรักษาสุขภาพในระบบการแพทย์พื้นบ้านล้านนาที่เป็นภูมิปัญญาการดูแลรักษาสุขภาพภายใต้พื้นฐานทางด้านวัฒนธรรมความเชื่อเดิมของท้องถิ่นเน้นความสัมพันธ์ของคนกับธรรมชาติ สิ่งเหนือธรรมชาติ ความเชื่อทางศาสนาเข้ามาอยู่ในการดูแล

* Received 29 March 2021; Revised 8 April 2021; Accepted 18 April 2021



สุขภาพทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ จากแนวคิดดังกล่าวจึงได้แนวทางในการพัฒนาคลินิกจิตเวชชุมชนด้วยภูมิปัญญาท้องถิ่น ภายใต้บริบทของการแพทย์พื้นบ้านล้านนาที่มีกิจกรรม 4 ส่วน ได้แก่ ส่วนที่ 1 พุดคุย สุขใจ ซึ่งเน้นในการพุดคุยรับฟัง ส่วนที่ 2 กิจกรรมบำบัด ใช้กิจกรรมตามวัฒนธรรมชุมชนมาช่วยในการบำบัดรักษา ส่วนที่ 3 สมาธิบำบัด การมีสติตั้งมั่น เป็นสมาธิจนเกิดความสงบในจิตใจ และส่วนที่ 4 พิธีกรรมบำบัดนำพิธีกรรมในวิถีวัฒนธรรมท้องถิ่นมาช่วยในการกล่อมเกลาให้เกิดการยอมรับสภาพความเป็นจริงและสร้างความสงบทางจิตใจจนกระทั่งสามารถพัฒนาเป็นแนวทางในการเป็นทางเลือกในการดูแลสุขภาพทางด้านจิตใจที่คำนึงถึงบริบททางสังคมและวัฒนธรรมท้องถิ่นของคนในชุมชน

คำสำคัญ: คลินิกจิตเวชชุมชน, ภูมิปัญญาท้องถิ่น, การแพทย์พื้นบ้านล้านนา

Abstract

The objectives of this research article was to determine a guideline for the community mental health clinic development with folk wisdom under Lanna medical context. This was documentary research related to concept of life and mind based on Buddhist philosophy and folk wisdom of Lanna medicine, with thematic analysis. The results revealed that the development of community mental health clinic was based on the concept of Buddhist philosophical which perceived life as a component of body and mind with the 5 aggregates including corporeality, sense, sensation, perception and mental formation. Also, Lanna medicine with culture, tradition and beliefs viewed ways of life, which emphasized the relationship among human and nature, supernatural, and Buddhist beliefs, and healthcare as a holistic body - and - mind concept. This provided 4 active activities for a productive guideline of the community mental health clinic which was comprised: 1) counseling: caring by talking and listening, 2) recreation: using community culture activities to be instrument for treatment, 3) meditation therapy: staying focus until experiencing peace of mind, and 4) rituals therapy: using local - cultural rituals to help peacefully accept reality and gain peace of mind. This guideline could be developed as an alternative for mental health care with folk wisdom in a particular socio - cultural context for each community.

Keywords: Community Mental Health Clinic, Folk Wisdom, Lanna Medicine



บทนำ

องค์การอนามัยโลก (World Health Organization: WHO) ได้ให้นิยามของสุขภาพ (Health) เมื่อปี ค.ศ. 1984 (พ.ศ. 2527) ไว้ว่า สภาวะความเป็นอยู่ที่ดีทั้งทางกาย จิต และสังคม ไม่ได้จำกัดอยู่แค่เรื่องของอาการไม่มีโรคหรือความบกพร่องหรือขีดจำกัดด้านร่างกายและจิตใจ (สุภาพร คชารัตน์, 2560) สุขภาพจึงมิใช่เพียงการปราศจากโรคร้ายไข้เจ็บเท่านั้น หากแต่มองความเจ็บป่วยในมิติของโรคที่กระทำให้ร่างกายเจ็บป่วยของบุคคลและขยายความสัมพันธ์ ความเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นต่อร่างกายอันเป็นวัตถุที่เป็นรูปธรรมไปสู่จิตใจที่เป็นนามธรรม รวมทั้งสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับสังคมอันเป็นบริบทรอบข้างและเป็นฐานของการดำรงอยู่ของมนุษย์ที่ไม่สามารถอยู่ได้โดยลำพังหากแต่ต้องสัมพันธ์กับผู้อื่นในการดำรงชีวิตทั้ง 3 มิติ คือ ร่างกาย จิตใจ และสังคมจึงเป็นสิ่งสำคัญในการดูแลรักษาสุขภาพที่เกิดขึ้น นอกจากนี้ยังให้ความสำคัญต่อมิติที่ 4 ของสุขภาพคือจิตวิญญาณ (Spiritual) ซึ่งเป็นมิติที่เป็นเรื่องนามธรรม ผูกโยงกับประวัติศาสตร์ ความเชื่อ ลัทธิศาสนา และบริบททางสังคมที่แตกต่างกันหลากหลาย (วิชัย โชควิวัฒน์, 2551) ในการดูแลสุขภาพของคนในสังคม

สุขภาพดีจึงเป็นผลลัพธ์จากสังคมที่ดี สังคมที่มนุษย์อยู่ร่วมกันอย่างมีสันติสุข เป็นโลกทัศน์ที่พึงปรารถนาต่อสังคม ในมุมมองกลับกันสังคมกำลังเกิดแนวโน้มที่มีความขัดแย้งและความรุนแรงในระบบสุขภาพเพิ่มมากขึ้นจากฐานวิถีคิดแบบแยกส่วน แพทย์จะสนใจตรวจรักษาโดยให้ความสนใจที่อวัยวะหรือโรค แต่ความเข้าใจในตัวบุคคลทั้งบุคคลในบริบทครอบครัวและชุมชนมีน้อยเพราะมุ่งไปที่เฉพาะส่วนมากเกินไปจนละเลยส่วนอื่น ๆ (โกมาตร จึงเสถียรทรัพย์, 2550) ส่งผลต่อความขัดแย้งระหว่างสภาพความเป็นจริงในชีวิตและสังคม กับสภาพจิตใจของมนุษย์ ที่มีความผันผวนเปลี่ยนแปลงไปอย่างมากมายและรวดเร็ว อุตสาหกรรมและเทคโนโลยีช่วยให้คนมีวัตถุปรนเปรอพร้อมเต็มบ้าน แต่ในใจของคนกลับว่างเปล่า มุ่งแต่จะแสวงหาวัตถุมาบำรุงบำเรอโหยหาความสัมพันธ์ทางสังคมภายนอกมากกว่าการหาความสุขจากภายในตนเอง (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2558) ปัญหาที่เกิดขึ้นต่อคนในสังคมคือเหงา ว้าเหว่ เปล่าเปลี่ยว เดียวดาย อยู่คนเดียวไม่ได้เข้าครอบงำจิตใจของคนในสังคมปัจจุบันมากขึ้นตามลำดับ

สุขภาพกายและสุขภาพจิตสัมพันธ์อย่างมากผ่านกลไกหลายประการ ความสำคัญของสุขภาพจิตในการทำให้เกิดสุขภาพกายที่ดีและช่วยให้ฟื้นจากความเจ็บป่วยทางกายนั้นมีหลักฐานสนับสนุนชัดเจน ในทางกลับกันความสำคัญของสุขภาพกายที่ดีส่งผลต่อสุขภาพจิตก็มีหลักฐานสนับสนุนด้วยเช่นกัน ภาวะสุขภาพจิตจึงเป็นข้อพิจารณาสำคัญประการหนึ่งต่อการเปลี่ยนแปลงภาวะสุขภาพของชุมชน (ศุทธา เอื้ออภิสิริวงศ์ และคณะ, 2560) ความเจ็บป่วยจึงเป็นผลมาจากกระบวนการในการดำเนินชีวิตที่ไม่สอดคล้องกับธรรมชาติแวดล้อม มีสภาพชีวิตที่แข่งขัน เร่งรีบ เคร่งเครียด ขาดความมั่นคงในชีวิต อันเป็นผลสืบเนื่องสัมพันธ์กับปัญหาในสังคมเศรษฐกิจ วัฒนธรรม วิถีชีวิต และจิตวิญญาณ ส่งผลให้เกิด



อุปบัติการณความชุกของปัญหาทางจิตเวชจากการศึกษาช่องว่างในการเข้าถึงบริการจิตเวชและ ภาระทางเศรษฐศาสตร์ ปีที่ 2 พบว่ามีผู้ป่วยจิตเวชเรื้อรังจำนวนไม่น้อยที่ขาดการรักษา หรือไม่เคยได้รับการรักษามาก่อน อันเป็นผลจากระบบบริการจิตเวชที่ยังตั้งรับที่สถานพยาบาล อย่างเดียว การพัฒนาแนวทางในการดูแลผู้ป่วยและครอบครัวในชุมชนจึงเป็นส่วนเสริมในการ ลดช่องว่างการเข้าถึงบริการและดูแลรักษาอาการทางจิตเวชให้มีความทุเลาเบาบางลงไป (ตะวันชัย จิระประมุขพิทักษ์ และคณะ, 2562)

การฟื้นคืนศรัทธาปัญหาท้องถิ่นที่มีวิถีคิดและแบบแผนการปฏิบัติที่มาจากรากฐานทาง วัฒนธรรมร่วมกันของชุมชนอันอาศัยการเรียนรู้จากการกระทำ ฝึกฝน และประสบการณ์เหนือ ธรรมชาติจนนำมาสู่กระบวนการที่ผสมผสานมิติทางกาย จิตใจ สังคม และนิเวศแวดล้อมในการ บำบัดรักษา จึงเป็นส่วนหนึ่งในการพัฒนาทางเลือกในการดูแลรักษาสุขภาพนอกเหนือจาก การแพทย์กระแสหลัก ในการช่วยแก้ปัญหาที่จะเพิ่มทวีขึ้นจากการเปลี่ยนผ่านของสังคมและ แนวคิดทางวัฒนธรรม เพราะภูมิปัญญาของท้องถิ่นสะท้อนให้เห็นถึงศักยภาพในการใช้องค์ ความรู้และประสบการณ์ของชาวบ้าน ที่สั่งสมสืบทอดกันมาอันเป็นความสามารถในการ แก้ปัญหา จัดการ ปรับตัว และเรียนรู้ ทำให้มนุษย์และสังคมสามารถสืบทอดมาถึงปัจจุบันเป็น มรดกทางวัฒนธรรมที่เป็นสิ่งสำคัญในการเป็นแนวทางพัฒนาคลินิกจิตเวชชุมชนที่ใช้ศักยภาพ ของภูมิปัญญาท้องถิ่น ภายใต้บริบทของการแพทย์พื้นบ้านล้านนา มุ่งหวังให้เกิดทางเลือกทาง สุขภาพให้แก่ประชาชนในสังคม

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาแนวทางการพัฒนาคลินิกจิตเวชชุมชนด้วยภูมิปัญญาท้องถิ่น ภายใต้บริบท ของการแพทย์พื้นบ้านล้านนา

วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Research) โดยการ ทบทวนวรรณกรรมแบบเรียงร้อยถ้อยคำ (Narrative Review) โดยวิธีการบรรยายและ การวิเคราะห์เนื้อหาที่มีการดำเนินการดังต่อไปนี้

1. รวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับแนวคิดในการอธิบายชีวิตและจิตใจจาก พระไตรปิฎก หนังสือที่อธิบายหลักพุทธธรรม และเอกสารจากงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการอธิบาย แนวคิดร่างกายและจิตใจ
2. รวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับภูมิปัญญาท้องถิ่น ประกอบด้วยภูมิปัญญาการดูแล รักษาสุขภาพของการแพทย์พื้นบ้านล้านนา
3. วิธีการคัดเลือกเอกสาร โดยมีเกณฑ์การคัดเลือกเอกสารประกอบด้วย ความ จริง ความถูกต้อง ความน่าเชื่อถือและการเป็นตัวแทน ประกอบด้วยเอกสารตำราดังนี้
 - 3.1 เอกสารเกี่ยวกับแนวคิดในการอธิบายชีวิตและจิตใจ ได้แก่



- 1) พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เล่มที่ 11 พระสูตรต้นตปิฎก ที่ขนิทาย ปาฎิกวรรค และเล่มที่ 37 พระอภิธรรมปิฎก กถาวัตถุ 2) พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย
- 3) พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม

3.2 เอกสารตำราที่เกี่ยวข้องกับการแพทย์พื้นบ้านล้านนา ได้แก่

- 1) ตำราการแพทย์พื้นบ้านล้านนา เล่ม 4 การดูแลรักษาสุขภาพ (จิต) ด้วยพิธีกรรมบำบัด ของระบบการแพทย์พื้นบ้านล้านนา (หมอเมือง) 2) ตำราการแพทย์พื้นบ้านล้านนา สาขา หมอพิธีกรรมบำบัด 3) วิธีการดูแลรักษาสุขภาพในระบบการแพทย์พื้นบ้านล้านนา

4. การวิเคราะห์ข้อมูล โดยวิธีการวิเคราะห์เชิงกระบวนการทัศน์ด้วยการนำข้อมูลทั้งหมด จากเอกสารข้างต้นมาวิเคราะห์ เพื่อแยกแยะจัดหมวดหมู่ และสรุปให้ตรงตามวัตถุประสงค์ เกี่ยวกับแนวทางในการพัฒนาคลินิกจิตเวชชุมชนด้วยการใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่น ภายใต้บริบท ของการแพทย์พื้นบ้านล้านนา

ผลการวิจัย

แนวทางการพัฒนาคลินิกจิตเวชชุมชนในครั้งนี้ใช้แนวคิดพื้นฐานที่สำคัญในการพัฒนา ได้แก่ แนวคิดเกี่ยวกับชีวิตและจิตใจตามแนวทางของพุทธปรัชญาและวิธีการดูแลรักษาสุขภาพ ในระบบการแพทย์พื้นบ้านล้านนาในการสนับสนุนการพัฒนาคลินิกจิตเวชชุมชน ซึ่งเป็นแนวคิดที่ทำให้เกิดแนวทางการพัฒนาคลินิกจิตเวชชุมชนด้วยการใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่น ภายใต้ บริบทการแพทย์พื้นบ้านล้านนาโดยเนื้อหามีสาระสำคัญดังนี้

1. แนวคิดเกี่ยวกับชีวิตและจิตใจตามแนวทางของพุทธปรัชญา

ความพยายามในการทำความเข้าใจเกี่ยวกับชีวิตว่าเกิดขึ้นมาบนโลกนี้ ได้อย่างไร ได้ปรากฏในพระไตรปิฎก พระสูตรต้นตปิฎก ที่ขนิทาย ปาฎิกวรรค ในพระสูตรที่เรียก กันว่า “อัครัญญสูตร” เริ่มต้นที่การกำเนิดโลกและมนุษย์ที่มีสัตว์จำพวกที่เรียกว่าอภัสสรพรหม ลงมาकिनวันดิน กระทบดิน เครื่องดิน ตามลำดับ จนกระทั่งการเกิดข้าวสาลีแล้วมนุษย์กินข้าวสาลี จึงปรากฏเพศชายและหญิง เกิดกิเลสในความต้องการของการสืบพันธุ์ของมนุษย์

การกำเนิดของมนุษย์ในทางพุทธศาสนามองว่าเป็นการกำเนิดประเภทหนึ่งใน 4 ประเภท เรียกว่า ชลาพุชะโยนิ คือการกำเนิดของสัตว์ที่เกิดในครรภ์ อันเป็นผลมาจาก กระบวนการสืบพันธุ์ของบิดา (ชาย) กับมารดา (หญิง) เกิดการปฏิสนธิในครรภ์มารดาเป็น ร่างกายมนุษย์ จากนั้นจึงพัฒนารูปกาย เป็นกลละก่อน จากนั้นเป็นอัมพุทะเป็นเบสิ เป็นขนะ เป็นปัญจสาขา (5 ปุ่ม) ต่อจากนั้นมีผมนและเล็บ เป็นต้น เกิดขึ้นตามลำดับ มารดาบริโภคข้าว น้ำโภชนาหารอย่างใดผู้อยู่ในครรภ์มารดาก็ยังอติภาพให้เป็นไปด้วยอาหารอย่างนั้น พร้อมทั้ง ยังประกอบด้วยการปฏิสนธิจิต อายตนะทั้งหก เมื่อเกิดมาแล้วจึงเป็นการเริ่มต้นของวงจรแห่ง ชีวิตที่มีความแปรเปลี่ยนไปตามความไม่จีรังยั่งยืน (อนิจจัง) เป็นสามัญลักษณะของธรรมชาติ ตามกฎของไตรลักษณ์ (อนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา) ดังนั้นชีวิตเมื่อเกิดมาย่อมเปลี่ยนผ่านไปสู่



ความแก่ชรา เจ็บป่วยและตายในที่สุด เป็นการสิ้นสุดของหนึ่งชีวิต จากที่กล่าวมานี้จะเห็นได้ว่าแนวคิดชีวิตตามกระบวนทัศน์ตามพุทธปรัชญา จึงมองชีวิตเป็นส่วนที่ประกอบขึ้นมาจากการปฏิสนธิของรูป (รูปธรรม) กับการปฏิสนธิของจิต (นามธรรม) ซึ่งทางพุทธปรัชญาเน้นทางด้านจิตใจ เพื่อนำไปสู่การหลุดพ้นทางสภาวะจิตอันเป็นจุดหมายสูงสุดทางพุทธศาสนา

ชีวิตมีการแสดงส่วนประกอบต่าง ๆ นั้น ไว้หลากหลายแบบ แต่ที่นิยมในพระสูตรอธิบายในรูปแบบขันธ์ 5 หรือเบญจขันธ์ คือ 1) รูปขันธ์ คือส่วนที่เป็นร่างกายแบ่งเป็นมหาภูตรูป 4 หรือธาตุ 4 ได้แก่ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม และธาตุไฟ ร่วมกับอูปาทายรูปคือรูปอาศัย รูปที่เป็นไปโดยอาศัยมหาภูต 2) เวทนาขันธ์ คือส่วนที่เป็นความรู้สึกต่อสิ่งที่ถูกรับรู้ มีทั้งความรู้สึกสุข ทุกข์ เฉย ๆ ซึ่งเกิดจากผัสสะทางประสาท 5 และทางใจ 3) สัญญาขันธ์ คือส่วนที่กำหนดรู้อาการเครื่องหมายลักษณะต่าง ๆ อันเป็นเหตุให้จำอารมณ์รับรู้โดยอาศัยทวารทั้ง 6 ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะและธรรมารมณ์ 4) สังขารขันธ์ คือการปรุงแต่งจิตให้ตี ชั่วเป็นกลาง ๆ ปรุงแปรการตรัสรู้ที่นึกคิดในใจ ปรุงแต่งความนึกคิด การพูดการทำให้กิจกรรมทางกาย วาจา ใจ 5) วิญญาณขันธ์ คือความรู้แจ้งอารมณ์ทางอายตนะทั้ง 6 คือ การเห็น การได้ยิน การได้กลิ่น การรู้รส การรู้สัมผัสทางกายและการรู้อารมณ์ทางใจ ขันธ์ทั้ง 5 อาศัยซึ่งกันและกัน โดยมีรูปขันธ์เป็นส่วนกาย อีกสี่ส่วนเป็นนามขันธ์เป็นส่วนจิตใจ กายกับจิตใจทำหน้าที่ประสานสอดคล้องกันชีวิตจึงดำรงอยู่ได้ด้วยดีเป็นปกติ

2. วิธีการดูแลรักษาสุขภาพในระบบการแพทย์พื้นบ้านล้านนา

การแพทย์พื้นบ้านล้านนาเป็นการแพทย์เชิงวัฒนธรรมที่ผูกโยงกับวิถีชีวิตของความเป็นมนุษย์และความเป็นอยู่ของคนในชุมชนท้องถิ่น อาศัยความรู้แบบฝังลึกอยู่ในตัวบุคคล ของหมอพื้นบ้านล้านนาที่มีการปรับเปลี่ยนไปตามสถานการณ์ของความเป็นอยู่ และเป็นกระบวนการเรียนรู้ที่มีการผสมผสานวิถีคิด วิธีการและปฏิบัติการเรียนรู้ในชุมชนท้องถิ่นที่มีความหลากหลายทางภูมิณีวัฒนธรรมตลอดเวลา มีการสั่งสมภูมิปัญญาและองค์ความรู้ที่จะสามารถถ่ายทอดไปสู่คนรุ่นต่าง ๆ ในชุมชน

ความเข้าใจเกี่ยวกับวิถีชีวิตด้านสุขภาพของชาวล้านนามีการผสมผสานและหลอมรวมกับแนวความเชื่อดั้งเดิมในเรื่องของผี สิ่งศักดิ์สิทธิ์และความสัมพันธ์ระหว่างคนกับธรรมชาติ และคนกับสิ่งเหนือธรรมชาติ ผนวกกับแนวความเชื่อในด้านพิธีกรรมทางลัทธิพราหมณ์และพุทธศาสนา ทำให้สามารถอธิบายถึงสาเหตุและการดำรงอยู่ของชีวิตมนุษย์ได้อย่างเป็นองค์รวม เชื่อมโยงในสิ่งศักดิ์สิทธิ์เพื่อเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจและใช้ในการอธิบายปรากฏการณ์ทางธรรมชาติและเหนือธรรมชาติที่ไม่สามารถเข้าใจได้ ทำให้ชาวล้านนาประกอบพิธีกรรมเช่นสรวงบูชาสิ่งศักดิ์สิทธิ์ เพื่อขอให้ช่วยดูแลปกป้องรักษา อันเป็นสัญชาตญาณการอยู่รอดของชีวิตมนุษย์ โดยได้รับสืบทอดความเชื่อมาจากลัทธิพราหมณ์ นอกจากนี้ยังมีความเชื่อเกี่ยวกับธาตุทั้ง 5 ประกอบด้วย ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟและอากาศธาตุ โดยถือว่าเป็นจุดกำเนิดของชีวิตมนุษย์ รวมถึงความเชื่อเรื่องกฎแห่งกรรม การเวียนว่ายตายเกิด



ของสรรพสัตว์และสิ่งมีชีวิตมนุษย์ อีกทั้งยังมีความพยายามแสวงหาและเรียนรู้หนทางดับทุกข์ อันเป็นพระธรรมคำสอนแห่งพุทธศาสนา นอกจากนี้ยังมีความเชื่อว่าสาเหตุแห่งการเจ็บป่วย เกี่ยวข้องกับกรรม ทั้งกรรมจากการกระทำในปัจจุบันและกรรมจากการสั่งสมมาแต่อดีตชาติ ดังนั้นสุขภาพเป็นเรื่องของการดำเนินวิถีชีวิตให้เป็นสุข ทั้งในส่วนของบุคคล ซึ่งประกอบด้วย ร่างกายกับจิตวิญญาณ ในส่วนของครอบครัวและญาติมิตรที่ต้องพึ่งพาเกื้อกูลและเอื้ออาทรกัน ในส่วนของสังคมและสิ่งแวดล้อมจึงมีผลต่อการกำหนดกฎเกณฑ์เงื่อนไขของวิถีการดำเนินชีวิต นอกจากนี้การแพทย์พื้นบ้านล้านนามีคำอธิบายแนวคิด ทฤษฎี การตรวจวินิจฉัย ระบบโรค และกระบวนการดูแลรักษาสุขภาพกระบวนการสร้างเสริม ป้องกัน และดูแลรักษาสุขภาพ ด้วยการบำบัดรักษาทางกายหรือกายบำบัด อาหารและสมุนไพร และพิธีกรรม อย่างไรก็ตาม ระบบการแพทย์พื้นบ้านล้านนานั้นยึดถือเรื่องจิตใจเป็นสำคัญ โดยจะปรากฏพิธีกรรมแทรกอยู่ในกระบวนการสร้างเสริม ป้องกัน และดูแลรักษาสุขภาพ

วิธีการดูแลรักษาสุขภาพในระบบการแพทย์พื้นบ้านล้านนาเป็นการดูแลสุขภาพที่มีความบรรสานสอดคล้องกันภายใต้บริบทของสังคมวัฒนธรรมและสิ่งแวดล้อมในท้องถิ่น การเจ็บป่วยจึงไม่ได้มองถึงเพียงส่วนประกอบใดส่วนประกอบหนึ่งเท่านั้น แต่เป็นความสัมพันธ์ของทุกสิ่งประกอบขึ้นมาในชีวิต การรักษาก็ได้มุ่งเน้นกระทำต่อส่วนร่างกายที่แสดงออกของการเจ็บป่วยเท่านั้น การกระทำต่อชุมชน สังคม จิตใจหรือจิตวิญญาณผ่านความเชื่อศรัทธาสามารถสะท้อนกลับในการรักษาความเจ็บป่วยได้เช่นกัน ทั้งนี้สิ่งที่สำคัญที่สุดในทุกกระบวนการคือจิตใจที่ถือว่าเป็นปัจจัยหลักในการควบคุมและมีอิทธิพลต่อส่วนประกอบชีวิตด้านอื่น ๆ อีกด้วย

3. แนวทางการพัฒนาคลินิกจิตเวชชุมชนด้วยการใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่น ภายใต้บริบทการแพทย์พื้นบ้านล้านนา

จากแนวคิดพื้นฐานเกี่ยวกับชีวิตและจิตใจตามแนวทางของพุทธปรัชญาและวิธีการดูแลรักษาสุขภาพในระบบการแพทย์พื้นบ้านล้านนาอันประกอบด้วยปรัชญาแนวคิด ทฤษฎีที่อธิบายถึงสมุฏฐานโรค การวินิจฉัยและกระบวนการวิธีในการป้องกันและดูแลรักษาสุขภาพ ทั้งด้านกายบำบัด พิธีกรรมบำบัด สมุนไพรบำบัด อาหารบำบัดและการประพุดิปฏิบัติที่มีผลต่อภาวะสุขภาพที่ได้กล่าวข้างต้นแล้วนั้น แสดงให้เห็นถึงความพยายามในการดำรงอยู่ของการบำบัดรักษาควบคู่กับการใช้บริบทสภาพแวดล้อมทางสังคมหล่อเลี้ยงจิตวิญญาณของคนในสังคมไว้ได้ จึงเป็นฐานแนวคิดที่นำมาใช้พัฒนาคลินิกจิตเวชชุมชนด้วยการใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่น ภายใต้บริบทการแพทย์พื้นบ้านล้านนาที่มีการเชื่อมโยงของผู้ป่วย หมอ บุคคลรอบข้าง ผู้ป่วย ชุมชน สังคม สภาพแวดล้อมและวิถีวัฒนธรรมท้องถิ่น โดยประกอบด้วยกิจกรรมของคลินิก 4 ส่วน คือ

ส่วนที่ 1 พุดคุย สุขใจ มีการพุดคุยรับฟัง ทำนายทายทักและฤกษ์ยาม ดวงชะตา

1. การพุดคุยรับฟัง เป็นกระบวนการสร้างความไว้วางใจและการเปิดใจให้เกิดขึ้นตามมาในการทำความเข้าใจปัญหาของแต่ละบุคคล



2. ทำนายทายทัก เป็นการค้นหาปัญหาของคนที่เจ็บป่วยและหาแนวทางในการปฏิบัติในวิถีชีวิต เพื่อนำข้อมูลเหล่านั้นมาคำนวณหาทางปรับแก้ที่ดีที่สุดและการดำรงอยู่ในทางที่เหมาะสมในอนาคตจนเกิดความสุขทางกายและจิตใจไปพร้อมกัน

3. ฤกษ์ยาม ดวงชะตา เป็นการหาวันเวลาอันเป็นมงคลเพื่อดำเนินกิจกรรมในวิถีชีวิต ผูกโยงเข้ากับวัน เดือน ปี เกิดของแต่ละบุคคล เข้ากับช่วงเวลาของการทำกิจกรรมมงคลต่าง ๆ เพื่อให้เกิดความสบายใจของแต่ละบุคคล

ส่วนที่ 2 กิจกรรมบำบัด เป็นการใช้กิจกรรมมาช่วยในการบำบัดรักษา อาทิ

1. ฤชิตัดตน เป็นการบริหารร่างกายที่ประสานร่างกายและจิตใจเข้าด้วยกันเป็นความสัมพันธ์ระหว่างกายกับจิตทำให้ผู้ที่บริหารมีความสามารถที่จะรักษาความสงบเยือกเย็นของจิตใจและความสงบในภาวะจิตสำนึกได้มากขึ้น

2. ไม้มงคล เป็นการจัดการระบบนิเวศและการจัดการความหลากหลายทางชีวภาพพันธุ์พืชภายในบริเวณบ้านผูกโยงกับความเชื่อในการใช้งานไม้มงคลแบ่งออกได้เป็น 2 ประเภท คือ 1) ประเภทเกี่ยวข้องกับสุขภาพจิต เป็นไม้ที่มีชื่อเสริมสร้างขวัญกำลังใจและจิตใจ เช่น ข่อย ตันกล้วย เป็นต้น และ 2) ประเภทคุ้มครองสวัสดิภาพ แบ่งเป็นไม้ที่เกี่ยวกับผี เชื่อว่าป้องกันผีได้ เช่น โบหนวด ธรณีสาร เป็นต้น ไม้ที่เกี่ยวกับกลิ่น มีกลิ่นหอมช่วยให้เกิดการผ่อนคลาย เช่น หอมไกล กระดังงา เป็นต้น และไม้ที่เกี่ยวกับพิธีกรรม เช่น ต้นโชค ต้นขนุน เป็นต้น

3. ทำอาหาร อาหารเป็นภูมิปัญญาในการดูแลรักษาสุขภาพโดยผ่านอาหารการกินตามวิถีชีวิตที่สืบทอดมาจากบรรพชนทั้งในภาวะปกติและในภาวะพิเศษภาวะเจ็บป่วย มีข้อห้ามและข้อปฏิบัติในการกินอาหารเฉพาะโรคเพื่อการสร้างและซ่อมแซมสุขภาพ รวมทั้งในภาวะตั้งครรภ์หรือหลังคลอด วัยเด็ก วัยสูงอายุ มีข้อห้ามและข้อปฏิบัติในด้านอาหาร ตลอดจนพิธีกรรมและความเชื่อที่เกี่ยวข้องกับอาหารประจำวันและอาหารในงานมงคลและงานบุญก่อให้เกิดคุณค่าทางโภชนาการ คุณค่าของบุคคลการมีส่วนร่วมและความสุขใจที่ได้ประกอบอาหารให้ผู้อื่นรับประทาน เป็นการส่งเสริมสุขภาพทางกายและจิตใจผ่านกิจกรรมทางวัฒนธรรม

4. ตุ้งซ้อ ตุ้งซ้อเป็นสิ่งที่ทำขึ้นเพื่อใช้ในงานพิธีทางพุทธศาสนามีขนาดรูปทรงและรายละเอียดด้านวัสดุต่าง ๆ แตกต่างกันไปตามความเชื่อและพิธีกรรม ตลอดจนตามความนิยมในแต่ละท้องถิ่น ส่วนชื่อนั้นเป็นผืนธงสามเหลี่ยมขนาดเล็ก การทำตุ้งซ้อและซ้อทำให้ได้ฝึกสมาธิในการประดิษฐ์เครื่องพิธีกรรม เป็นการฝึกบริหารร่างกายในกล้ามเนื้อมัดเล็กของมือฝึกความคิดในการรังสรรค์ลวดลายประดับและความสงบของจิตใจที่จดจ่อกับสิ่งประดิษฐ์นี้

5. จ้อยซอ เป็นการใช้ทำนองเพลงพื้นบ้านที่เรียกว่า จ้อย ซอ มาสื่อความเข้าใจกับผู้ป่วยถึงความในใจที่ฝังจิตใฝ่ใจมานานจนเป็นต้นเหตุทำให้เกิดอาการไม่สบายขณะเดียวกันผู้ป่วยก็จะได้รับความเพลิดเพลิน ประโลมขวัญและกำลังใจแก่ผู้ป่วยอีกทางหนึ่ง

6. สวยดอก หรือกรวยดอกไม้ ทำจากใบตองม้วนขดเป็นกรวยและ



ประดิษฐ์ตกแต่งด้วยการพับใบตอง สวยดอกเป็นเครื่องสักการบูชาของคนล้านนาในพิธีกรรม ทั้งมงคลและอวมงคลที่แสดงความหมายหรือความเชื่อบางประการ ทั้งยังเป็นการกล่อมเกล่าจิตใจให้มีความสุข อ่อนโยนจากการประดิษฐ์สร้างสรรค์งานใบตองไปพร้อมกันด้วย

ส่วนที่ 3 สมานิบัติ เป็นการทำให้จิตใจมีสติตั้งมั่นเป็นสมานิ เกิดความสงบในจิตใจ อาทิ

1. ปฏิบัติธรรม ใช้หลักของการเจริญสติ โดยการฝึกเฝ้าสังเกตและดูแลตนเอง ทั้งทางกาย วาจาและใจอย่างใคร่ครวญ ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงต่อโลกและชีวิตใหม่ ทั้งท่าที่แห่งการมอง การรับรู้ การวางจิตใจ และความรู้สึกทั้งหลาย การเจริญสติในชีวิตประจำวัน ผ่านอายตนะทั้งหก คือ ตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ ต้องใช้สติสัมปชัญญะในการรู้ตัวและใช้สมานิ ในการตั้งมั่นไม่ให้หลงไปตามอารมณ์

2. ฟังธรรม การฟังเป็นพฤติกรรมในการรับสารผ่านโสตประสาท อย่างตั้งใจเชื่อมโยงกับกระบวนการคิดในสมอง ทั้งนี้มีการกล่าวถึงอานิสงส์ของการฟังธรรมไว้ว่า ย่อมได้ฟังในสิ่งที่ไม่เคยฟัง สิ่งที่ได้ฟังแล้วย่อมเข้าใจและแตกฉานขึ้น บรรเทาความสงสัยลงได้ ทำความเห็นให้ตรงให้ถูกต้องได้ จิตใจผู้ฟังย่อมผ่องใส

3. สวดมนต์ เป็นการให้ความสนใจ ความศรัทธาที่มีต่อพระเจ้าหรือสิ่งศักดิ์สิทธิ์ทางศาสนา ก่อให้เกิดความตั้งมั่นของจิตใจต่อสิ่งที่ศรัทธา รวมทั้งนำหลักคำสอนจากบทสวดมนต์มาใช้ดำเนินชีวิตอย่างมีสติ หากผู้สวดมนต์มีความตั้งใจพิจารณาความหมายของการสวดมนต์จนเข้าใจและนำมาเป็นหลักปฏิบัติในการดำเนินชีวิต จะทำให้ผู้ที่สวดมนต์มีพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสม รวมทั้งทำให้บุคคลเข้าใจชีวิตตามความเป็นจริง สามารถปรับตัวยอมรับและเผชิญกับความเจ็บป่วยอย่างเหมาะสม

ส่วนที่ 4 พิธีกรรมบำบัด เป็นการใช้พิธีกรรมตามวิถีวัฒนธรรมท้องถิ่นมาช่วยในการบำบัดรักษาอาการที่เกิดขึ้นทางจิตใจให้เกิดความสงบและยอมรับกับสภาพเป็นจริงที่เป็นอยู่ได้มากขึ้น อาทิ

1. บูชาเทียมน มีสาเหตุมาจากคนไม่สบาย เจ็บไข้ได้ป่วยหรือมีปัญหาในชีวิต ต้องมาหาหมอเพื่อที่จะให้หมอได้ดูฤกษ์ยามที่จะทำเทียมนและบูชาเทียมน โดยให้บูชาที่บนหัวนอนผู้ป่วยหรือหน้าพระพุทธรูป โดยเชื่อว่าเมื่อบูชาเทียมนแล้วจะทำให้อาการเจ็บป่วยหรือปัญหาที่เกิดขึ้นทุเลาเบาบาง ช่วยลดความฟุ้งซ่านจากความคิดวิตกต่อปัญหาที่เกิดขึ้น

2. อาบน้ำมนต์ เมื่อเจ็บไข้ได้ป่วยหรือถูกคุณไสยจะทำการรดน้ำมนต์หลังจากพินิจ โดยจะเป่าเสกคาถาหรือใช้พุทธมนต์มาช่วยประโลมจิตใจและใช้น้ำเป็นสื่อในการชำระล้างและสร้างความสงบเย็นในจิตใจหลังจากเจอความเจ็บป่วยหรือปัญหาที่เกิดขึ้น

3. อ้องขวัญสู่ขวัญ การอ้องขวัญหรือเรียกขวัญและการสู่ขวัญเป็นพิธีกรรมที่จะทำควบคู่กัน การเรียกขวัญและการสู่ขวัญมีการใช้คำไหวหารหรือบทสวดและการเรียกขวัญจะมีการเสี่ยงทายซึ่งจะเป็นตัวบ่งบอกสาเหตุของการเจ็บป่วยและบ่งบอกว่า



ขวัญมาอยู่กับตัวของผู้ป่วยแล้วหรือยัง การสูญเสียจะเป็นกระบวนการเลี้ยงข้าวขวัญหรือเป็นการปลอบขวัญเมื่อได้กลับคืนเข้าสู่ตัวผู้ป่วยครบทั้ง 32 ขวัญ ให้อยู่กับตัวผู้ป่วยตลอดไป

4. ส่งเคราะห์ เป็นการประกอบพิธีกรรมเมื่อยามเจ็บป่วย การประสพอุบัติเหตุ การถูกใส่ร้ายป้ายสีหรือการถูกใส่ความ ถูกกักขังจองจำ เพื่อให้เคราะห์ทั้งหลายที่เชื่อว่าเป็นสาเหตุนั้นหายไปไม่ให้เกิดขึ้นอีก ทำให้ผู้ป่วยมีอาการดีขึ้น ผ่อนคลายจากหนักเป็นเบาจากเบาให้ดีขึ้น เกิดกำลังใจในการดำเนินชีวิต

5. สืบชาติตา การสืบชาติตาหรือชะตานี้ เป็นผลสืบเนื่องมาจากการตรวจชะตาวิชาของตนเองจากหมอู๋ชำนาญการทำให้ทราบว่าจะตาของตนเองขาดจึงต้องทำการสืบชะตาเพื่อเป็นการต่อชะตาของตนเองให้มีชะตาดีขึ้นและเป็นการปิดเคราะห์ที่จะเกิดกับตัว การสืบชะตาแบ่งออกเป็น 3 ลักษณะ คือ 1) การสืบชะตาเทียน 2) การสืบชะตาผู้ป่วย และ 3) การสืบชะตาหลวง

6. บังสุกุลดิบ มีความเชื่อว่าคนเราเมื่อถึงคราวเคราะห์ที่จะมีอันเป็นไปถึงกับเสียชีวิต ทั้งที่เจ็บป่วยและไม่เจ็บป่วย จะมีขวัญออกจากร่างไปปรากฏให้ผู้อื่นซึ่งจะเป็นใครก็ได้ทั้งที่ยังไม่ถึงเวลาที่สมควรตาย อีกนัยหนึ่งการที่ผู้นั้นเจ็บป่วยก็จะเชื่อว่าผู้นั้นขวัญออกไปเก็บรอยมีรอยเท้าให้ผู้อื่นได้เห็นในลักษณะที่แตกต่างกัน

7. สวดบาตร เป็นความเชื่อของชาวล้านนาที่นับถือศาสนาพุทธ ในสมัยก่อนเมื่อมีผู้ป่วยแต่โรงพยาบาลไม่ค่อยมี จำต้องอาศัยพุทธศาสนาเข้าช่วย โดยมีความเชื่อว่าการเจ็บป่วยบางอย่างก็อาจป่วยด้วยสาเหตุจากสิ่งที่อยู่เหนือธรรมชาติที่มองไม่เห็น หมอเมื่อหรือผู้รู้จะแนะนำให้นิมนต์พระภิกษุสงฆ์มาประกอบพิธีนี้ เพื่อให้เกิดความเป็นสิริมงคล

8. ฟังเทศน์มหาวิบาก มาจากความเชื่อของชาวล้านนาที่นับถือศาสนาพุทธว่า เมื่อมีผู้ป่วยด้วยโรคเรื้อรังรักษาไม่หายหรือคนน่าจะตายแต่ก็ไม่ยอมตาย แม้ว่าลูกหลานได้ให้การรักษาเยียวยาต่าง ๆ ไปแล้วก็ยังไม่หายจากโรค จึงให้ผู้ป่วยได้สดับรศพระธรรมเทศนา อันเป็นการชี้ทางไปสู่สุคติเพื่อวาระสุดท้ายของชีวิตก็จะดับไปอย่างสงบ

9. สุม่าแก้วทั้งสาม การประกอบพิธีกรรมนี้มาจากความเชื่อว่า พุทธศาสนิกชนมีการไปทำบุญที่วัด อาจไปทำผิดต่อข้อห้ามในทางพุทธศาสนาจึงมีบาปกรรมติดตัวมา ส่งผลให้เกิดความเจ็บป่วย ไม่สบายเรื้อรังแม้กระทั่งในวาระสุดท้ายของชีวิตก็ยังมีทรมานทรมายไม่สงบลงได้อย่างง่ายดาย การทำพิธีกรรมนี้เชื่อกันว่าจะได้ไม่ติดค้างเวรกรรมไว้ในชาตินี้

ในการดำเนินการเริ่มต้นจากส่วนที่ 1 เป็นลำดับแรก เพื่อเป็นการคัดกรองผู้ป่วยที่เข้ามา ทั้งนี้อยู่ที่การประเมินว่าผู้ป่วยเหมาะสมต่อการบำบัดรักษาด้วยวิธีการส่วนใดเป็นลำดับ ระดับความรุนแรงของสุขภาพทางจิตใจนั้นขึ้นอยู่กับหมอจะเป็นผู้แนะนำหรือตรวจและวินิจฉัย ส่วนการบำบัดรักษา ป้องกัน ส่งเสริมและฟื้นฟูสุขภาพจะสามารถเรียงลำดับจากส่วนที่ 1 คือระดับไม่รุนแรงจนไปถึงระดับที่ 4 คือรุนแรง ทั้งนี้ไม่จำกัดเพียงรูปแบบ



ตามลำดับดังกล่าวเท่านั้น หมอหรือตัวผู้ป่วยเองสามารถเลือกกิจกรรมที่เหมาะสมต่อสภาพอาการและความต้องการของตนเองโดยไม่จำเป็นต้องเรียงตามลำดับตามแต่ละส่วนเพราะกิจกรรมแต่ละส่วนมีความจำเพาะของตนเองและสามารถปรับเปลี่ยนไปยังส่วนอื่นได้ตามความเหมาะสมต่อสภาพอาการความเจ็บป่วยและผู้ที่เข้ารับบริการ ทั้งนี้คลินิกจิตเวชชุมชนนี้สามารถเป็นส่วนประกอบในการรักษาร่วมกับการบำบัดรักษาของคลินิกทางกายอื่น ๆ ที่สามารถเป็นทางเลือกในการดูแลรักษาสุขภาพของประชาชนต่อไปได้

อภิปรายผล

แนวทางในการพัฒนาคลินิกจิตเวชชุมชนที่พัฒนาขึ้นในครั้งนี้นำกรอบคิดในการมองชีวิตที่สัมพันธ์กันของร่างกายและจิตใจบนพื้นฐานของพุทธปรัชญาและนำกิจกรรมในวิถีชีวิตวัฒนธรรมของท้องถิ่นล้านนามาประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมกับยุคสมัยในปัจจุบัน รวมทั้งการใช้ศักยภาพของชุมชนมาช่วยในการดูแลรักษาสุขภาพแบบเป็นองค์รวม ตามบริบทและหน้าที่ของคนในสังคม โดยคลินิกแบ่งออกเป็น 4 ส่วน ได้แก่ ส่วนที่ 1 พุดคุย สุขใจ ส่วนที่ 2 กิจกรรมบำบัด ส่วนที่ 3 สมาธิบำบัด และส่วนที่ 4 พิธีกรรมบำบัด ซึ่งกิจกรรมของคลินิกมีส่วนที่สอดคล้องกับปรัชญา ศรีตะวันทำการศึกษเกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพในผู้ที่เป็โรครจิตเภทในคลินิกจิตเวชโรงพยาบาลสุโขทัย โดยได้มีการส่งเสริมพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้ที่เป็นโรครจิตเภท 6 ด้าน ได้แก่ ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ ด้านกิจกรรมทางกาย ด้านโภชนาการ ด้านสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคล ด้านการจัดการกับความเครียด และด้านการพัฒนาทางจิตวิญญาณ (รัชณี ศรีตะวัน, 2549)

ในส่วนของการพุดคุย สุขใจ การใช้ฤกษ์ยาม ดวงชะตามาเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตใจนั้น สอดคล้องกับการศึกษาของธัญญา นาคบุตร ซึ่งศึกษาเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่อด้านโหราศาสตร์กับความสุขในที่ทำงานของพนักงาน บมจ.ธนาคารกรุงไทย สำนักงานใหญ่ สายงานปฏิบัติการ โดยพบว่ากลุ่มเป้าหมายใช้บริการโหราศาสตร์เพื่อปรึกษาปัญหาด้านครอบครัว เพื่อช่วยลดความเครียดและเพื่อเพิ่มความสุข (ธัญญา นาคบุตร, 2556) ทั้งนี้ดาราศาสตร์ยังมีความสัมพันธ์กับวิถีชีวิตคนล้านนาผ่านคติความเชื่อเรื่องดวงดาว ที่แฝงอยู่ในวิถีชีวิตในการสร้างระบบปฏิทินของชาวล้านนา ทำให้ทราบระยะเวลาที่แน่นอนของวันเดือนปีต่าง ๆ และการคำนวณระยะเวลาในอนาคตหรือทราบถึงสภาวะอากาศ ฤดูกาล ซึ่งสามารถที่จะคาดคะเนล่วงหน้า โดยใช้หลักสถิติหรือการคำนวณ จนเป็นศาสตร์ที่ได้รับการเชื่อถือและสืบทอดกันเรื่อยมา (ธวัชชัย ทำทอง, 2559)

ส่วนของกิจกรรมบำบัด การใช้ฤชิตัดตน สอดคล้องกับการศึกษาของกรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข ที่เสนอฤชิตัดตน ขยับกายสบายชีวี ด้วยกายบริหารแบบไทย ฤชิตัดตนพื้นฐาน 15 ท่า กล่าวว่าการบริหารร่างกายด้วยท่าฤชิตัดตนทำให้ร่างกายตื่นตัว แข็งแรง และเป็นการพักผ่อนแล้ว มีการใช้สมาธิร่วมด้วยจะ



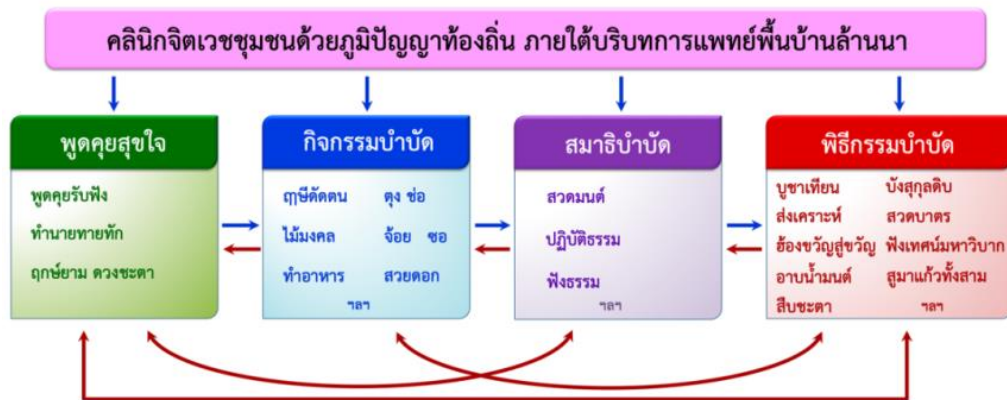
ช่วยยกระดับจิตใจให้พ้นอารมณ์ขุ่นมัว หงุดหงิด หมดห้วง ความท้อแท้ ความเครียด (กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข, 2556) สำหรับกิจกรรมการทำอาหารมีความสอดคล้องกับสมลักษณ์ นิมสกุล และคณะ ในการวิจัยการดูแลรักษาสุขภาพโดยภูมิปัญญาด้านอาหารการกินของชาวล้านนา ที่มีหลักคิดและความเชื่อเกี่ยวกับอาหารเพื่อการดูแลรักษาสุขภาพของชาวล้านนา อาหารป้องกันและรักษาโรค อาหารสำหรับบุคคลในภาวะต่าง ๆ อาหารเสริมสร้างสุขภาพ วิธีการประกอบอาหาร ตำรับอาหารเพื่อการสร้างและ/หรือซ่อมแซมสุขภาพ พิธีกรรมและความเชื่อที่เกี่ยวข้องกับอาหารของชาวล้านนา (สมลักษณ์ นิมสกุล และคณะ, 2546) การทำสวดดอกมีความสอดคล้องกับผลการวิจัยของจารุพันธ์ เซาว์นดี ทำการศึกษาเรื่องสวดดอก: การผลิตซ้ำทางวัฒนธรรมหัตถศิลป์งานใบตองล้านนา สวดดอกเป็นสิ่งที่ประติษฐ์ทำให้เกิดความเป็นระเบียบเรียบร้อยในการนำไปไหว้หรือคารวะบูชา สันนิษฐานว่ามาจากการหลอมรวมทางวัฒนธรรมของกลุ่มชาติพันธุ์ต่าง ๆ ในอดีตที่มาอยู่ร่วมกันในล้านนา และนำไปใช้ในทางศาสนา พิธีกรรม ประเพณี สวดดอกจึงต้องทำอย่างประณีตบรรจง ผูกโยงเข้ากับจินตนาการ ส่งผลให้เกิดจิตที่ตั้งมั่นในการทำกิจกรรม ไม่ฟุ้งซ่านและมีเป้าประสงค์เพื่อการทำไปบูชาสิ่งที่ตนเองศรัทธา (จารุพันธ์ เซาว์นดี, 2559)

ส่วนของสมาธิบำบัด มีความสอดคล้องกับการศึกษาของ อุไรวรรณ พลจร ในการศึกษาผลของการสวดมนต์แบบพุทธต่อความวิตกกังวลของผู้ป่วยมะเร็งโลหิตวิทยาที่ได้รับยาเคมีบำบัด การศึกษาค้นคว้านี้แสดงให้เห็นว่าการสวดมนต์แบบพุทธช่วยลดความวิตกกังวลของผู้ป่วยที่มารับเคมีบำบัดเพื่อรักษามะเร็งโลหิตวิทยาได้ (อุไรวรรณ พลจร, 2558) และการเจริญสติเป็นกระบวนการเรียนรู้หนึ่งที่มีความสำคัญและขาดไม่ได้ในการจัดการกระบวนการจิตตปัญญาศึกษา ในการสร้างคุณค่าและการเปลี่ยนแปลงภายใน (จิรัฐกาล พงศ์ภคเชียร, 2553)

ในส่วนกิจกรรมพิธีกรรมบำบัดนั้น มีการใช้พิธีกรรมตามความเชื่อและวิถีวัฒนธรรมท้องถิ่นล้านนามาช่วยบำบัดรักษาอาการที่เกิดขึ้นทางจิตใจผ่านการทำกิจกรรมพิธีกรรมต่าง ๆ ซึ่งสอดคล้องกับการวิจัยและสังคายนาคำความรู้การแพทย์พื้นบ้านล้านนา จนกระทั่งได้ตำราการแพทย์พื้นบ้านล้านนา เล่มที่ 4 การดูแลรักษาสุขภาพ (จิต) ด้วยพิธีกรรมบำบัด ของระบบการแพทย์พื้นบ้านล้านนา (หมอมือเมือง) (ยิ่งยง เทาประเสริฐ, 2546) มีเนื้อหาสาระเกี่ยวกับกระบวนการสร้างเสริม ป้องกันและดูแลรักษาสุขภาพด้วยพิธีกรรมต่าง ๆ หรือเรียกว่าเป็นพิธีกรรมบำบัด เทียบเคียงได้กับจิตเวชหรือการบำบัดทางสุขภาพจิต ซึ่งเป็นกระบวนการสร้างเสริม ป้องกัน และดูแลรักษาสุขภาพ (ยิ่งยง เทาประเสริฐ และกันยานุช เทาประเสริฐ, 2547)



องค์ความรู้ใหม่



ภาพที่ 1 องค์ความรู้คลินิกจิตเวชชุมชนด้วยภูมิปัญญาท้องถิ่น ภายใต้บริบทการแพทย์พื้นบ้านล้านนา

จากภาพที่ 1 องค์ความรู้ใหม่จากการวิจัยทำให้ได้แนวทางในการพัฒนาคลินิกจิตเวชชุมชนด้วยภูมิปัญญาท้องถิ่น ภายใต้บริบทการแพทย์พื้นบ้านล้านนาที่อาศัยพื้นฐานแนวคิดทางพุทธปรัชญาและการประยุกต์ใช้องค์ความรู้ของการแพทย์พื้นบ้านล้านนา มาร่วมใช้กับบริบทการดูแลสุขภาพจิตของคนในชุมชน การปรับให้เหมาะสมกับบริบททางสังคมปัจจุบันและกิจกรรมที่เหมาะสมกับช่วงวัยโดยยังคงมนต์ทัศน์ทางกายและจิตใจในการรักษาสุขภาพ จึงได้แนวทางพัฒนาคลินิกจิตเวชชุมชนนี้ขึ้นมา ประกอบด้วย 4 ส่วน ได้แก่ ส่วนที่ 1 พุดคุยสุขใจ ส่วนที่ 2 กิจกรรมบำบัด ส่วนที่ 3 สมาธิบำบัด และส่วนที่ 4 พิธีกรรมบำบัดโดยจะสามารถเรียงลำดับจากส่วนที่ 1 จนไปถึงส่วนที่ 4 อยู่ที่มีการประเมินโดยหมอว่าผู้ป่วยเหมาะสมต่อการบำบัดรักษาด้วยวิธีการส่วนใดทั้งนี้ไม่จำกัดเพียงรูปแบบตามลำดับดังกล่าวเท่านั้น หมอหรือตัวผู้ป่วยสามารถเลือกกิจกรรมของคลินิกที่เหมาะสมต่อสภาพ อากาารและความต้องการของตนเองโดยไม่จำเป็นต้องเรียงตามลำดับ เพราะกิจกรรมแต่ละส่วนมีความจำเพาะของตนเองและสามารถปรับและเปลี่ยนแปลงไปยังส่วนอื่นได้ตามความเหมาะสมต่อสภาพอากาารความเจ็บป่วยและความประสงค์ของผู้เข้ารับบริการ

สรุป/ข้อเสนอแนะ

แนวทางในการพัฒนาคลินิกจิตเวชชุมชนด้วยภูมิปัญญาท้องถิ่น ภายใต้บริบทการแพทย์พื้นบ้านล้านนาใช้ฐานแนวคิดในการพัฒนาจากพุทธปรัชญาที่อธิบายร่างกายและจิตใจด้วยชั้น 5 และใช้วิธีการดูแลสุขภาพจิตในระบบการแพทย์พื้นบ้านล้านนาซึ่งมีพื้นฐาน



ทางด้านวัฒนธรรมความเชื่อเดิมของท้องถิ่นในการดูแลสุขภาพทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจจนได้แนวทางในการพัฒนาคลินิกจิตเวชชุมชนด้วยภูมิปัญญาท้องถิ่น ภายใต้บริบทของการแพทย์พื้นบ้านล้านนาที่มีกิจกรรม 4 ส่วน ได้แก่ ส่วนที่ 1 พุดคุย สุขใจ ส่วนที่ 2 กิจกรรมบำบัด ส่วนที่ 3 สมาธิบำบัด และส่วนที่ 4 พิธีกรรมบำบัด ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป ควรมีการนำไปใช้และติดตามผลกับคนในชุมชนเพื่อให้เกิดการพัฒนาคลินิกจิตเวชชุมชนที่สามารถตอบสนองต่อทางเลือกในการดูแลสุขภาพของประชาชนด้วยภูมิปัญญาท้องถิ่นต่อไปได้

เอกสารอ้างอิง

- กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข. (2556). ฤๅษีตัดตนขยับกาย สบายชีวี ด้วยกายบริหารแบบไทย ฤๅษีตัดตนพื้นฐาน 15 ท่า. กรุงเทพมหานคร: บริษัท โปสตัด์พับลิชชิง จำกัด (มหาชน).
- โกมาตร จึงเสถียรทรัพย์. (2550). สันตวิธีกับสุขภาพ: ความรุนแรงและสันตวิธี กับการจัดการความขัดแย้งในระบบบริการสุขภาพ ใน โกมาตร จึงเสถียรทรัพย์ และคณะ (บรรณาธิการ). สุขภาพสังคม: ความขัดแย้ง ความรุนแรง กับระบบบริการสุขภาพ. กรุงเทพมหานคร: บริษัท หนังสือดีวัน จำกัด.
- จารุพันธ์ เขาวนดี. (2559). สวยดอก: การผลิตซ้ำทางวัฒนธรรมหัตถศิลป์งานใบตองล้านนา. ดำรงวิชาการ, 15(2), 117-144.
- จิรัฐกาล พงศ์ภคเธียร. (2553). จิตตปัญญาศึกษา: การเรียนรู้สู่จิตสำนึกใหม่. กรุงเทพมหานคร: สอนเงินมีนา.
- ตะวันชัย จิระประมุขพิทักษ์ และคณะ. (2562). ช่องว่างในการเข้าถึงบริการจิตเวชและภาระทางเศรษฐศาสตร์ ปีที่ 2. เรียกใช้เมื่อ 30 ธันวาคม 2563 จาก <https://www.hsri.or.th/researcher>
- รัชชัย ทำทอง. (2559). ดาราศาสตร์กับวิถีชีวิตคนล้านนา. จังหวัดลำปาง: มหาวิทยาลัยราชภัฏลำปาง.
- ธัญญา นาคบุตร. (2556). ความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่อด้านโหราศาสตร์กับความสุขในที่ทำงานของพนักงาน บมจ.ธนาคารกรุงไทย สำนักงานใหญ่ สายงานปฏิบัติการ. ใน สารนิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการภาครัฐและภาคเอกชน. มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- ยิ่งยง เทาประเสริฐ. (2546). ตำราการแพทย์พื้นบ้านล้านนา เล่ม 4 การดูแลสุขภาพสุขภาพ (จิต) ด้วยพิธีกรรมบำบัดของระบบการแพทย์พื้นบ้านล้านนา (หมอเมือง). เชียงราย: สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย (สกว. สำนักงานภาค).



- ยิ่งยง เทาประเสริฐ และกันยานุช เทาประเสริฐ. (2547). ตำราการแพทย์พื้นบ้านล้านนา สาขา หมอพิธีกรรมบำบัดตำราการแพทย์พื้นบ้านล้านนา สาขามอพิธีกรรมบำบัด. จังหวัด เชียงราย: มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย .
- รัชณี ศรีตะวัน. (2549). พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพในผู้ที่เป็นโรคจิตเภทในคลินิกจิตเวช โรงพยาบาลสุโขทัย. ใน สารนิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขภาพจิต และการพยาบาลจิตเวช. มหาวิทยาลัย เชียงใหม่.
- วิชัย โชควิวัฒน์. (2551). ชุดความรู้ที่สัมพันธ์กับมิติจิตวิญญาณ (Spiritual dimension) ที่ เกี่ยวข้องกับสุขภาพ. นนทบุรี: สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ (สช.) และ สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข (สวรส.)
- ศุภรา เอื้ออภิสิทธิ์วงศ์ และคณะ. (2560). การส่งเสริมสุขภาพจิต: แนวคิด หลักฐาน และ แนวทางปฏิบัติ. จังหวัดเชียงใหม่: หจก.วนิดาการพิมพ์.
- สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตโต). (2558). จากจิตวิทยา สู่จิตภาวนา. เรียกใช้เมื่อ 30 เมษายน 2563 จาก <https://www.watnyanaves.net/th>
- สมลักษณ์ นิมสกูล และคณะ. (2546). คู่มือการดูแลรักษาสุขภาพโดยภูมิปัญญาด้านอาหารการ กินของชาวล้านนา. ใน รายงานการวิจัยศูนย์ประสานงาน สกว. ภาค เขตเชียงราย - พะเยา - ฝาง. สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย.
- สุภาพร คชารัตน์. (2560). จาก “สุขภาพ” สู่ “สุขภาวะ” : การปฏิรูประบบสุขภาพของวงการ สาธารณสุขไทย. Veridian E - Journal, Silpakorn University ฉบับภาษาไทย สาขามนุษย์ศาสตร์ สังคมศาสตร์ และศิลปะ, 102), 2803-2819.
- อุไรวรรณ พลจร. (2558). ผลของการสวดมนต์แบบพุทธต่อความวิตกกังวลของผู้ป่วยมะเร็ง โลหิตวิทยาที่ได้รับเคมีบำบัด. ใน วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชา การพยาบาลผู้ใหญ่. มหาวิทยาลัย สงขลานครินทร์.