สถาบันล้านนาศึกษา
สำนักศิลปะและวัฒนธรรม
มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่

เปิดให้เข้าชมวันจันทร์ – อาทิตย์ ๐๙.๐๐ – ๑๖.๐๐ น.

โทรศัพท์ / โทรสาร : ๐๕๓ ๘๘ ๕๘๘๐

www.culture.cmru.ac.th

(หยุดวันนักขัตฤกษ์ Closed on public holidays)

สารจากผู้อำนวยการ
สำนักศิลปะและวัฒนธรรม

วารสารศิลปะและวัฒนธรรม มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ ปีที่ ๔ ฉบับที่ ๑ ประจำปีพุทธศักราช ๒๕๖๒ นำเสนอในหัวข้อ **การบำบัดรักษาโรค** ด้วยการนำเสนอบทความเกี่ยวกับภูมิปัญญาการรักษาโรคที่ปรากฏในคัมภีร์โบราณ การรักษาด้วยพิธีกรรม ตลอดจนการรักษาสุขภาพด้วยศิลปะการแสดง และการปรับพฤติกรรมในชีวิตประจำวัน เพราะการรักษาสุขภาพให้แข็งแรง ปราศจากโรคภัยมากล้ำกราย จะทำให้ประเทศไทยมีบุคลากรคุณภาพในการพัฒนาประเทศ ด้วยการนำงบประมาณในการรักษาพยาบาล ไปพัฒนาในส่วนต่าง ๆ เพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของประชาชน

นอกจากนี้ สำนักศิลปะและวัฒนธรรม ได้นำเสนอประมวลภาพกิจกรรมของสำนักฯ ที่ได้ดำเนินการอย่างต่อเนื่อง โดยมุ่งหวังให้เกิด การอนุรักษ์มรดกทางวัฒนธรรมที่บรรพชนได้สร้างสรรค์ อันจะนำไปสู่การต่อยอดทางวัฒนธรรม เพื่อสร้างคุณค่าและมูลค่าแก่สังคมต่อไป

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์สุชานาฏ สิตานุรักษ์)
ผู้อำนวยการสำนักศิลปะและวัฒนธรรม
มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่

วารสารศิลปะและวัฒนธรรม มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่

จัดทำขึ้นเพื่อเผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับศิลปวัฒนธรรมสู่สังคม และความเคลื่อนไหวของสำนักศิลปะและวัฒนธรรม มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ ตลอดจนเป็นศูนย์กลางการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างกันโดยไม่มีข้อจำกัดใด ๆ กำหนดออกปีละ ๒ ครั้ง ท่านสามารถส่งข้อคิดเห็น ตลอดจนบทความที่ต้องการเผยแพร่มายัง Email : ilaccmru@gmail.com โดยบทความและข้อคิดเห็นที่ปรากฏในวารสารวัฒนธรรม เป็นความคิดของผู้เขียนแต่ละท่าน มิใช่ของสำนักศิลปะและวัฒนธรรม และกองบรรณาธิการ แต่อย่างใด

คณะที่ปรึกษาผู้ทรงคุณวุฒิ
ศาสตราจารย์อรุณรัตน์ วิเขียรเขียว
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ประสิทธิ์ เลียวสิริพงศ์
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ลมูล จันทน์หอม
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เสาวภา ศักยพันธ์

ผู้ทรงคุณวุฒิอ่านบทความประจำฉบับ
ดร.ธรรศ ศรีรัตนบัลล์

บรรณาธิการ
นางสาวปนัดดา โตคำนุช

กองบรรณาธิการ
อาจารย์สิริพร คืนมาเมือง
ดร.ดิเรก อินจันทร์
นายวีรพิชญ์ หิมารัตน์
นายโสภณ พรมจิตต์
นายอนุชิต ณ สิงห์ทร

ฝ่ายเผยแพร่
นางสาวปนัดดา โตคำนุช
นายโสภณ พรมจิตต์
นายภวัต ณ สิงห์ทร

ฝ่ายการเงิน
นางกัลยาณี อินต๊ะราชา

ฝ่ายศิลปกรรม
นายวีรพิชญ์ หิมารัตน์
อาจารย์สิริพร คืนมาเมือง

ภาพโดย
พ่อครูอรรณพ จันทรบุตร

ผู้จัดพิมพ์
สำนักศิลปะและวัฒนธรรม
อาคารเทพรัตนราชสุดา
มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่
๒๐๒ ถ.ช้างเผือก อ.เมือง จ.เชียงใหม่ ๕๐๓๐๐
โทรศัพท์/โทรสาร ๐๕๓-๘๘๕๘๖๐, ๐๕๓-๘๘๕๘๘๐
E-mail : ilaccmru@gmail.com
web-site : www.culture.cmru.ac.th

พิมพ์ที่
ห้างหุ้นส่วนจำกัด เชียงใหม่โรงพิมพ์แสงศิลป์
๑๙๕-๑๙๗ ถ.พระปกเกล้า ต.ศรีภูมิ
อ.เมือง จ.เชียงใหม่ ๕๐๒๐๐
โทรศัพท์ ๐๕๓-๒๒๑๒๑๒ โทรสาร ๐๕๓-๒๑๒๙๗๗
E-mail : sangsilp@gmail.com

สารบัญ

วารสารศิลปะและวัฒนธรรม
มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่

ฉบับที่ ๑ ประจำปีพุทธศักราช ๒๕๖๒

ISSN 2539-6692

วิถีล้านนา : โรคทางกายในคัมภีร์พระพุทธศาสนา และยาแก้ ๑
ภวัต ณ สิงห์ทร

ศิลปะการแสดงพื้นเมืองล้านนาเพื่อการรักษาสุขภาพ ๑๙
รัตนะ ตาแปง

ผีสองนาง : พิธีกรรมและความเชื่อที่หายไป ๑๑
เกรียงไกร บุญทะนา

การศึกษาผลของการใช้โปรแกรมให้คำปรึกษาในผู้ป่วยความดันโลหิตสูง โรงพยาบาลดารารัศมี จังหวัดเชียงใหม่ ๓๑
ญาณิกา โตคำนุช

ประมวลภาพกิจกรรม ๔๓
โสภณ พรมจิตต์ และ วีรพิชญ์ หิมารัตน์

วิถีล้านนา : โรคทางกาย ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาและยาแก้

[อนุชิต ณ สิงห์ทร]

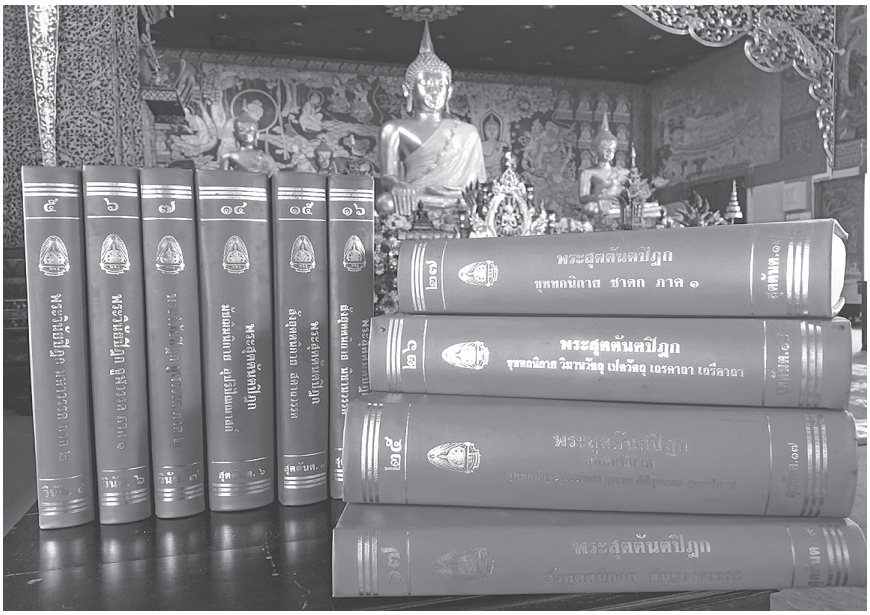
เมื่อกล่าวถึงคำว่า “ล้านนา” หรือ “อาณาจักรล้านนา” เป็นคำที่ใช้เรียกดินแดนที่ตั้งอยู่ทางภาคเหนือของประเทศไทยในปัจจุบันซึ่งประกอบด้วย จังหวัดเชียงใหม่ ลำพูน ลำปาง แม่ฮ่องสอน เชียงราย แพร่ น่าน และพะเยา พร้อมทั้งดินแดนบางส่วนของสาธารณรัฐแห่งสหภาพพม่า สาธารณรัฐประชาชนจีน และสาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว “ล้านนา” หมายถึง ที่นาที่มีจำนวนหนึ่งล้าน ซึ่งเปรียบเทียบได้กันกับ “ล้านช้าง” หมายถึง จำนวนช้างหนึ่งล้านเชือก พญามังรายได้ร่วมกับพญางำเมือง และพญาร่วงหรือพ่อขุนรามคำแหง สร้างเมืองเชียงใหม่ขึ้นเมื่อพุทธศักราช ๑๘๓๙ และสถาปนาเป็นราชธานีของอาณาจักรล้านนา เพื่อหมายให้เป็นศูนย์กลางทางด้านการปกครอง พระพุทธศาสนา เศรฐกิจการค้า และการคมนาคม

นักวิชาการศึกษา สำนักศิลปะและวัฒนธรรม มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่

ล้านนาเป็นอาณาจักรที่มีความเก่าแก่มีประวัติศาสตร์อันยาวนาน มีผู้คนหลากหลายชาติพันธุ์ อาทิ ไทยวน ไทลื้อ ไทเขิน ไทยอง ไทใหญ่ และชาวไทภูเขาเผ่าต่าง ๆ อาศัยอยู่ร่วมกัน ก่อให้เกิดวิถีชีวิตประเพณีความเชื่อวัฒนธรรมและภูมิปัญญาสาขาต่าง ๆ ของแต่ละกลุ่มชาติพันธุ์ ซึ่งสะท้อนให้เห็นอัตลักษณ์ความเป็นตัวตนแตกต่างกันออกไป คนในสังคมล้านนาส่วนใหญ่ประกอบอาชีพเกษตรกรรม เช่น การทำนา ทำสวน ทำไร่ เลี้ยงสัตว์ สังคมของชาวล้านนาในอดีตนับว่าเป็นสังคมที่มีรูปแบบทางวัฒนธรรม ความเชื่อ ศาสนา รวมถึงค่านิยมในลักษณะที่ผูกพันอาศัยอยู่กับธรรมชาติ เคารพนับถือในหมู่เครือญาติ มีกระบวนการเรียนรู้และถ่ายทอดภูมิปัญญาในวิถีชีวิตประจำวัน และยึดหลักคำสอนในพระพุทธศาสนาผสมผสานกับความเชื่อที่นับถือกันมาแต่เดิม กิจกรรมที่ทำร่วมกันมักเป็นกิจกรรมทางพระพุทธศาสนา ได้แก่ งานประเพณีที่เกิดขึ้นในรอบสิบสองเดือน ที่ทุกคนจะต้องพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน บ่อเกิดแห่งประเพณี ศิลปวัฒนธรรมและภูมิปัญญาด้านต่าง ๆ รากฐานทางภูมิปัญญาและวัฒนธรรมส่วนใหญ่เกิดขึ้นมาจากผู้คนในสังคมให้ความเคารพศรัทธาต่อพระพุทธศาสนา ราวปีพุทธศักราช ๑๓๑๑–๑๓๑๘ พระพุทธศาสนาแบบนิกายเถรวาทหรือหินยาน ได้เข้ามาเผยแผ่มาตั้งแต่สมัยพระนางจามเทวีครองเมืองหริภุญชัย (ลำพูน) ช่วง พ.ศ.๑๗๐๐–๑๘๓๕ ถือได้ว่าเป็นยุครุ่งเรืองของเมืองหริภุญชัย พระมหากษัตริย์ทรงมีความศรัทธาในพระพุทธศาสนาอย่างแรงกล้า สมัยพญาอาทิตตราช พระองค์ได้สร้างพระธาตุหริภุญชัยขึ้นเพื่อบรรจุพระบรมสารีริกธาตุ ต่อมาประมาณพุทธศักราช ๑๗๒๐ พญาธรรมมิกราชทรงสร้างพระพุทธรูปอัฏฐารสประดิษฐานไว้ ณ วัดพระยืน เมื่อพญามังรายตีเมืองลำพูนได้สำเร็จในปี พ.ศ.๑๘๓๕ ความเป็นปึกแผ่นและความเจริญรุ่งเรืองของอาณาจักรล้านนาเริ่มปรากฏ โดยเฉพาะการยอมรับนับถือพระพุทธศาสนา มีการทำนุบำรุงพระพุทธศาสนา การอุปสมบท การสร้างวัดวาอารามหลายแห่ง จนถึงพุทธศักราช ๑๙๑๒ สมัยพญากือนา พระองค์ทรงมีความใส่ใจในพระพุทธศาสนาได้ทรงนิมนต์พระมหาสุมณเถระจากอาณาจักรสุโขทัยมาเผยแผ่พระพุทธศาสนาเถรวาทแบบลังกาวงศ์ โดยพระสุมณเถระได้เดินทางมาจำพรรษาที่วัดพระยืน เมืองลำพูน และย้ายมาจำพรรษาที่วัดบุพผารามหรือวัดสวนดอก ในเวลาต่อมาหลังจากที่พระพุทธศาสนาได้ตั้งมั่นในเมืองเชียงใหม่ทำให้ชาวล้านนาให้ความเลื่อมใสและใส่ใจต่อพระพุทธศาสนา และการยึดเอาคำสอนของพระพุทธเจ้ามาเป็นหลักในการดำเนินชีวิต แต่ก็ยังมีความเชื่อเรื่องผีและไสยศาสตร์ปรากฏอยู่ ซึ่งเป็นการผสมผสานระหว่างพุทธศาสนาและความเชื่อเดิม หากศึกษาจากประวัติศาสตร์พระมหากษัตริย์ทุกพระองค์จะทรงถวายที่ดินเป็นกัลปนาเพื่อสร้างปูชนียสถาน ปูชนียวัตถุ เช่น วิหาร พระธาตุเจดีย์ พระพุทธรูป เป็นต้น เพื่อแสดงออกถึงความเลื่อมใสศรัทธาต่อพระพุทธศาสนา เมื่อเป็นเช่นนั้นแล้ว ความมั่นคงและความเจริญรุ่งเรืองของพระพุทธศาสนาในอาณาจักรล้านนาจึงส่งผลให้เกิดการสังคายนาพระไตรปิฎกครั้งที่ ๘ ของโลกขึ้น ณ วัดมหาโพธาราม หรือวัดเจ็ดยอด เมืองเชียงใหม่ ตรงกับพุทธศักราช ๒๐๒๐ ในรัชสมัยของพญาติโลกราช การสังคายนาพระไตรปิฎกนี้ได้เกิดคัมภีร์สำคัญ และมีค่าที่สุดของพระพุทธศาสนา คือ คัมภีร์พระไตรปิฎกและเกิดขึ้นในดินแดนล้านนา พระไตรปิฎกเป็นคัมภีร์ที่

รวบรวมเอาคำสอนของพระพุทธเจ้า รวมถึงเหตุการณ์ที่สำคัญในสมัยพุทธกาลไว้ และประเด็นสำคัญ คือ พระไตรปิฎกจัดเป็นคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนาที่เป็นต้นแบบของการรจนาคำสอน อรรถกถา ฎีกา ปกรณ์วิเศษ แพทยศาสตร์ ดาราศาสตร์ โหราศาสตร์ กฎหมาย อักษรศาสตร์ ซึ่งเกี่ยวข้องกับศึกษาความรู้ในพระพุทธศาสนาและวิถีชีวิตมากมาย กล่าวโดยสรุป ความสัมพันธ์ระหว่างวิถีชีวิตชาวล้านนากับความเชื่อทางพระพุทธศาสนานั้นมีมาแต่อดีตแล้ว คำสอนของพระพุทธเจ้าและวิถีทางการดำเนินชีวิตของชาวล้านนามีการผสมผสาน และประยุกต์ใช้ให้เข้ากับบริบททางสังคม มีคำสอนและหลักปฏิบัติมากมาย โดยได้นำเอามาจากพระไตรปิฎกแล้วประยุกต์ให้สอดคล้องกับภูมิปัญญาที่มีอยู่ในสังคมล้านนาหลายแขนง ก็เพื่อการแสดงออกถึงวิถีชีวิต จิตวิญญาณ และธรรมชาติที่ต่างต้องพึงพาอาศัยซึ่งกันและกัน

ในที่นี้ผู้เขียนจะกล่าวถึงเฉพาะภูมิปัญญาด้านการรักษาโรคทางกายที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา เพราะเชื่อว่าความรู้เรื่องโรคและการรักษานั้นมีความจำเป็นกับการดำเนินชีวิตของคนทุกคน ทุกสังคม และทุกยุคสมัย เมื่อคนในสังคมประสบสภาวะดังกล่าวก็ย่อมหาทางบำบัดรักษาโรคทางกาย เช่น การเจ็บไข้ได้ป่วย ไอ จาม ปวด บวม หรืออาการที่ต้องเกิดขึ้นแล้วเป็นทุกข์ ถือเป็นเรื่องที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ เพราะเป็นกฎของธรรมชาติ แต่สามารถป้องกันได้โดยอาศัยภูมิปัญญาที่สั่งสมมาแต่อดีต และภูมิปัญญาที่เกิดขึ้นใหม่ซึ่งแตกต่างกันออกไป วิถีชีวิตชาวล้านนามีความผูกพันอยู่กับธรรมชาติและเชื่อมโยงกับความเชื่อหลายอย่าง การรักษาโรคจึงเป็นองค์ความรู้หนึ่งที่คนในสังคมให้ความสำคัญและสนใจศึกษา ในทางพระพุทธศาสนาโรคที่เกิดขึ้นล้วนเป็นความทุกข์ทางกายและทางใจ เมื่อมีโรคก็ต้องหาวิธีการแก้ไขบำบัดให้หายไป



พระไตรปิฎกมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ฉบับภาษาไทย

พระสุตตันตปิฎก อังคุตรนิกายทสกนิบาต คิริมานันทสูตร ได้แสดงให้เห็นถึงสาเหตุของโรค เช่น ความร้อน ความหิว ปวดอุจจาระ ปวดปัสสาวะ และเกี่ยวกับธาตุทั้งสี่ได้แก่ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ ที่ไม่ปกติ ความแปรปรวนของธาตุทั้งสี่เป็นเรื่องธรรมชาติที่มนุษย์และสัตว์ต้องเผชิญตลอดชีวิต การหาวิธีการรักษาจึงเป็นเรื่องที่สำคัญและมีวิธีการบำบัดรักษาด้วยธรรมชาติที่สืบมาตั้งแต่ครั้งอดีตกาล

การรับประทานยาสมุนไพรให้สอดคล้องกับธาตุ เพื่อให้เกิดความสมดุล ป้องกันไม่ให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ ในทางการแพทย์แผนโบราณ ได้มีการกำหนดชนิดการออกฤทธิ์ของยาสมุนไพรโดยจำแนกเป็น ๔ ประเภท ได้แก่

๑. สมุนไพรที่มีฤทธิ์เย็น เช่น มะขามป้อม สมอไทย ดอกเก๊กฮวย บัวบก และเตยหอม
๒. สมุนไพรที่มีฤทธิ์เย็นกลาง เช่น เห็ดหูหนูขาว ชะเอมเทศ และดอกอัญชัน
๓. สมุนไพรที่มีฤทธิ์อุ่น เช่น สมอเทศ กระวานเทศ อบเชยเทศ จันทน์เทศ กานพลู ผักชีล้อม ดอกคำฝอย พุทราจีน
๔. สมุนไพรที่มีฤทธิ์ร้อน เช่น เทียนเกล็ดหอย สมอพิเภก สะระแหน่ ขิง กระชายดำ

ต่อไปผู้เขียนจะขอยกตัวอย่างโรคที่เกิดจากธาตุหย่อน และวิธีการรักษาด้วยตัวยาสมุนไพรซึ่งค้นคว้าจากหนังสือ **ตำราเวชศาสตร์ (ยาโบราณ) จากสมุดข่อย**[๑] และหนังสือ **ตำรายาสมุนไพร** ของพระครูวรเวทย์วิสิฐ (ครูบาธรรมชัย ธมฺมชโย) วัดทุ่งหลวง อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่[๒] ดังนี้

[๑] เรี่ยม ศรีทองเพชร, ผู้ช่วยศาสตราจารย์. (ปริวรรต). **ตำราเวชศาสตร์ (ยาโบราณ) จากสมุดข่อย**. มปป. เอกสารปริวรรตหมายเลข ๔ หอศิลปวัฒนธรรม วิทยาลัยครูพระนครศรีอยุธยา จังหวัดพระนครศรีอยุธยา.

[๒] พระครูวรเวทย์วิสิฐ (ครูบาธรรมชัย ธมฺมชโย). **ตำรายาสมุนไพร**. ๒๕๕๘. โรงพิมพ์หนังสือพิมพ์เชียงใหม่ตะวันเหนือ.

ธาตุ	ตัวอย่างโรค	ตัวยาสมุนไพร	วิธีรักษา
ดิน	ลงท้อง, ท้องร่วง	กระเทียม, ใบโศก, ใบกันเกรา, กะเพรา, ขิงแห้ง, ตรีผลา, เทพทาโร	ตำเป็นผงละลายน้ำกิน
	ท้องร่วง	หนามพญาเดื่อดิน, หญ้าต๊ดหมา, หมากแตก, มูกหลวง, ผักขี้ติ้วยอดขาว, ผักขี้ติ้วยอดแดง, หนามจ๋าย, ตาลเหลือง, ผีเสื้อ, น้อนแหน้เครือ, พริกน้อย, ขิง, หอมบั่ว	ตำเป็นผงผสมน้ำอุ่นกิน
น้ำ	ริดสีดวงทวารหนัก	ส้มกุ้งใหญ่, ส้มกุ้งน้อย, หัวกระดาษ, มะกรูด, หัวบุก, หัวกลอย, หัวอุตพิด, ลูกคัดค้าว, ลูกมะเกลือ, ลูกมะเขือเขื่อน, เกลือ	ดองกิน
	ไอ	หมากกุ๊ลอ, หน่วยจั๋น, พริกน้อย, ข่า, ดองดึง, ปิดปิวแดง	ตำเป็นผงกินกับน้ำผึ้ง
ลม	ตะคริว, เหน็บชา	น้ำมันมะพร้าว, น้ำมันมะกรูด, น้ำไพล, น้ำขิง, น้ำขมิ้นอ้อย, กุ่ม, ทองหลางใบมน, มะรุม, ใบผักหนอก, น้ำมันงา, พริก, ลูกผักกาด	ทา, นวด
	ลมขึ้น	หัวปลี๋, พริกน้อย, จั๋นจี๋, จั๋นบาน, หน่วยจั๋น, หอรดาน, ใบหมากขั่ง, มะขามเทศ, มพข่างกะเบ็ด	ตำเป็นผงแล้วปั้นเป็นลูกกรทานเมื่อมีอาการ
	ชามือ	รางเย็น, ชะเอม, งาช้าง, จั๋นจี๋, จั๋นบาน, รากตับเต่าน้อย, ว่านร้องทอง, ผักง้วนหมู, อ้อยดำ, รากผักเค็ดน้ำ, รากหญ้าคา, รากมะพร้าว, อ้อยนาง, ผักหวานบ้าน, กระดูกหมาดำ	ฝนใส่ข้าวสารกิน
ไฟ	นิ่ว	รากมะละกอ, สารส้ม, เบี้ยจั่น	ต้มกิน
	นิ่ว	รากอ้อยคำ, รากอ้อน้ำ, รากหมากไฟ, รากหมากพร้าว, ไฟลวก, ตะล้อมขาว, มะเดื่อหิน, รากหญ้ามะเฟือง, หญ้าถอดป้อง, ออนขาว, ออนแดง, มะเขือแจ้ดิน	ต้มกิน

คิริมานันทสูตร ในคัมภีร์พระไตรปิฎก ซึ่งพระพุทธองค์ได้ตรัสเรื่องสาเหตุของการเกิดโรคทางกาย ๘ ประการ ได้แก่

๑. อาพาธมีดีเป็นสมุฏฐาน
๒. อาพาธมีเสมหะเป็นสมุฏฐาน
๓. อาพาธมีลมเป็นสมุฏฐาน
๔. อาพาธมีไข้สันนิบาตเป็นสมุฏฐาน
๕. อาพาธอันเกิดแต่ฤดูกาลแปรปรวน
๖. อาพาธอันเกิดแต่การบริหารกายไม่สม่ำเสมอ
๗. อาพาธอันเกิดแต่ความเพียรเกินกำลัง
๘. อาพาธอันเกิดแต่วิบากกรรม

โรคทางกายที่เกิดขึ้นในสมัยพุทธกาลปรากฏอยู่ในคัมภีร์พระไตรปิฎก ได้มีการบันทึกไว้และถ่ายทอดเป็นความรู้มาแล้วกว่า ๒๕๐๐ ปี เช่น โรคตา โรคหู โรคจมูก โรคลิ้น โรคปาก โรคศีรษะ โรคใบหู โรคกาย โรคฟัน โรคหืด โรคไอ โรคไข้หวัด โรคไข้พิษ โรคไข้เซื่องซึม โรคท้อง โรคลงแดง โรคจุกเสียด โรคลงราก โรคเรื้อน โรคกลาก โรคลมบ้าหมู โรคหิดเปื่อย โรคหิดด้าน โรคหูด โรคอาเจียนเป็นโลหิต โรคเบาหวาน โรคเริม โรคพุพอง โรคริดสีดวง โรคอหิวาตกโรค โรคฝีดาษ โรคคุ่ม โรคกลิ่นตัวแรง โรคลมขัดยอกตามข้อ โรคลม เนื้องอก โรคท้องผูก โรคผอมเหลือง โรคผดผื่นคัน โรคท้องร่วง โรคปอด โรคลมชัก ฯลฯ เป็นต้น ในสมัยพุทธกาลเมื่อมีพระภิกษุสงฆ์เกิดอาพาธเจ็บป่วย พระพุทธเจ้าจะทรงอนุญาตให้พระสาวกใช้เภสัชหรือยาที่เหมาะสมกับโรคทางกายที่เกิดขึ้น ได้แก่ เนยใส เนยข้น น้ำมันงา น้ำผึ้ง น้ำอ้อย และยังมียาสมุนไพรชนิดต่าง ๆ ที่นำมาบำบัดรักษา

การรักษาด้วยยาสมุนไพรเป็นภูมิปัญญาด้านการแทพย์ที่เกิดขึ้นมาตั้งแต่อดีตและเป็นวิธีการรักษาบำบัดด้วยธรรมชาติ อาศัยแร่ธาตุ พืชพรรณไม้และจากสัตว์ เช่น ราก ใบ ต้น ดอก หัว กระดูก และแร่ธาตุ เป็นต้น

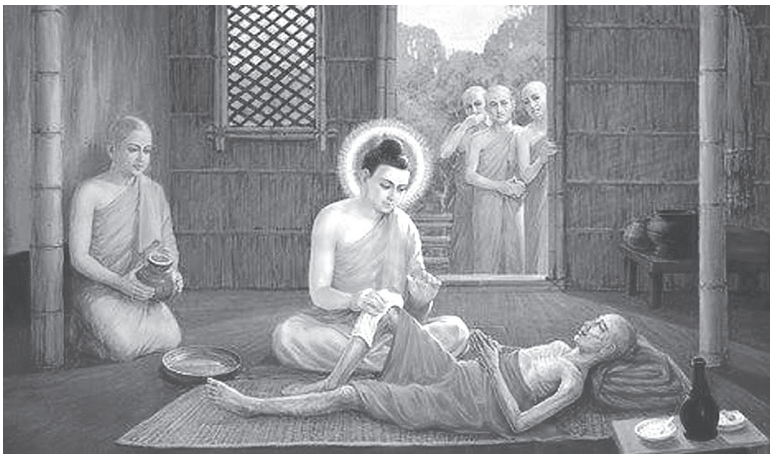
ตัวอย่างยาสมุนไพรเพื่อใช้รักษาโรค
ที่มา : www.travel.mthai.com

สมุนไพรสามารถใช้เป็นยารักษาโรคและปรุงเป็นอาหารมาตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบันมากมาย ต่อไปจะได้กล่าวถึงตัวอย่างยาสมุนไพรที่ใช้เพื่อการรักษาโรคภัยไข้เจ็บและมีปรากฏในคัมภีร์พระไตรปิฎก ดังนี้

ประเภท	ตัวยาสมุนไพร
น้ำมันเหลวที่เป็นยา	น้ำมันเหลวหมี, น้ำมันเหลวปลา
รากไม้ชนิดต่าง ๆ	ขิงสด, ข่า, แห้วหมู
น้ำฝาดชนิดต่าง ๆ	น้ำฝาดสะเดา, น้ำฝาดโมกมัน, น้ำฝาดบอระเพ็ด
ใบไม้ชนิดต่าง ๆ	ใบสะเดา, ใบแมงลัก, ใบฝ้าย
ผลไม้ชนิดต่าง ๆ	ดีปลี, พริก, สมอไทย, มะขามป้อม
เกลือชนิดต่าง ๆ	เกลือสมุทร, เกลือดำ, เกลือสินเธาว์

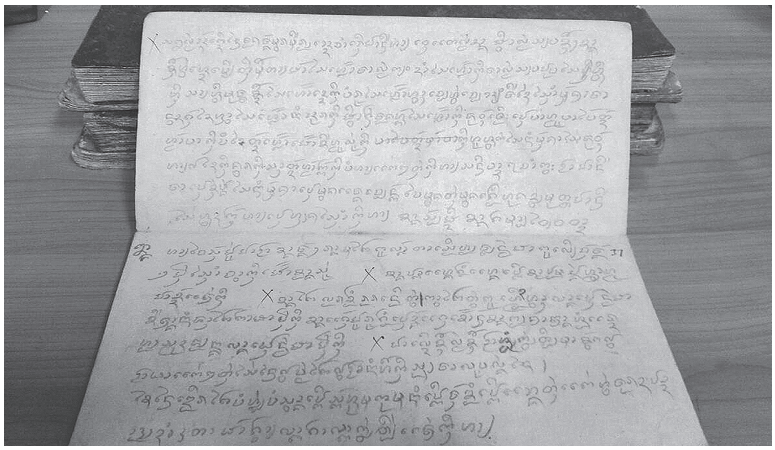
สมุนไพร	สรรพคุณ
มูลโค ดินเหนียว กากน้ำย้อม	ใช้ทารักษาสำหรับคนมีกลิ่นตัวแรง
ยาผงชนิดต่าง ๆ	ใช้รักษาคนที่เป็นฝีดาษ หิดตุ่ม พุพอง และอาการน้ำเหลือง

แสดงให้เห็นว่า ภูมิปัญญาด้านการรักษาโรคทางกายเกิดขึ้นมาตั้งแต่สมัยพุทธกาล ซึ่งมีการบันทึกไว้ในคัมภีร์พระไตรปิฎกและคัมภีร์อื่น ๆ อีกมากมาย สังคมล้านนาในอดีตได้ถ่ายทอดความรู้แขนงต่าง ๆ โดยมีพระภิกษุสงฆ์ ขนาน (พ่อหนาน) หรือปราชญ์ผู้แตกฉานมีความรู้ความเชี่ยวชาญในแขนงวิชาต่าง ๆ เป็นผู้ถ่ายทอด ดังนั้นคัมภีร์พระไตรปิฎกจึงเป็นเครื่องมือที่มีคุณค่าในการสร้างสรรค์ภูมิปัญญาศิลปวิทยาการต่าง ๆ อย่างมหาศาล



พระพุทธเจ้ากำลังรักษาโรคให้พระสาวก
ที่มา : www.tnews.com

อิทธิพลความเชื่อเกี่ยวพระพุทธศาสนาของชาวล้านนาได้ส่งผลต่อระบบการดำเนินชีวิต และปลูกฝังคนในสังคมให้เชื่อถือ และปฏิบัติตาม เป็นไปได้ว่า ภูมิปัญญาด้านการรักษาโรคของชาวล้านนาส่วนหนึ่งเกิดจากความเชื่อมั่นศรัทธาในพระพุทธศาสนา และการศึกษาจากคัมภีร์พระไตรปิฎกหรือคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนาอื่น ๆ เช่น มาจากพับสา–ใบลานซึ่งผู้รู้ได้จดบันทึกไว้ ฯลฯ โดยชาวล้านนาเชื่อว่า ร่างกายของมนุษย์ทุกคนเกิดขึ้นจากการปรุงแต่งจากธาตุทั้งสี่ได้แก่ ดิน น้ำ ลม ไฟ ประกอบเป็นกาย (รูป) และมีใจ (นาม) เป็นตัวกำหนดให้มนุษย์มีความสมบูรณ์ ดังนั้น เมื่อเจ็บไข้ได้ป่วยจึงเกิดวิธีการรักษาสุขภาพ เช่น การใช้พิธีกรรมบำบัด ใช้สมุนไพรบำบัด และการรับประทานอาหารบำบัด แท้จริงแล้วการรักษาแบบล้านนามีหลายวิธี เช่น การนวด ย่ำขาง ขวากซุย จับเส้น ตอกเส้น การเป่า เขียนเทียน เช็ดแหก เป็นต้น



พับสาตัวอักษรธรรมล้านนาว่าด้วยเรื่องตำรายา

การรักษาโรคด้วยวิธีย่ำขาง

การรักษาโรคด้วยวิธีตอกเส้น

จะเห็นว่า วิธีการรักษาโรคของชาวล้านนาอาศัยความรู้ทางภูมิปัญญาการแพทย์ โดยมีพระสงฆ์ ขนาน (หนาน) หรือหมอเมืองเป็นผู้ถ่ายทอด และทำการรักษา ซึ่งแต่ละวิธีจะมีทฤษฎีในการรักษาโรค บางวิธีอาจมีความเชื่อด้านพิธีกรรม การอ้างพระพุทธเจ้าและสิ่งศักดิ์สิทธิ์เข้าไปเกี่ยวข้อง วิธีใช้ยาสมุนไพรและการรักษาที่ปรากฏในพระไตรปิฎกอาจเป็นมุมมองหนึ่งที่ผู้เขียนมองว่าพระพุทธศาสนาเป็นบ่อเกิดของความรู้และภูมิปัญญาหลายแขนง ดังเช่นการรักษาโรค การรักษาโรคในสมัยก่อนจะรักษาโดยวิธีการทางธรรมชาติถ้ามองแล้วก็จะมีความสัมพันธ์กับ

การรักษาในวิถีของหมอเมืองของล้านนา เช่น การขึ้นครู การบูชาพระพุทธเจ้า การร่ายพระพุทธมนต์ ตัวยาและการปรุงยาก็จะมีวิธีการและสรรพคุณในลักษณะเดียวกัน การดำเนินชีวิตของชาวล้านนาได้หล่อหลอมจิตวิญญาณและความเชื่อในคำสอนทางพระพุทธศาสนาเข้าด้วยกัน จนก่อเกิดเป็นอัตลักษณ์ เอกลักษณ์ ประเพณี วัฒนธรรม และภูมิปัญญาของสังคมที่ถ่ายทอดสืบกันมาอย่างยาวนาน จึงเป็นสิ่งที่อนุชนรุ่นหลังต้องรักษาไว้ให้คู่กับวิถีของชาวล้านนาสืบไป

บรรณานุกรม

พระครูวรเวทย์วิสิฐ (ครูบาธรรมชัย ธมฺมชโย). **ตำรายาสมุนไพร**. ๒๕๕๘.โรงพิมพ์หนังสือพิมพ์เชียงใหม่ตะวันเหนือ.

ฟื้น ดอกบัว. **พระพุทธศาสนากับคนไทย**. ๒๕๔๒. ศิลปะบรรณาคาร.

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. **พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**. ๒๕๓๙. โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

ยุพิน เข็มมุกด์. **ความเชื่อ พิธีกรรม สายใยในวิถีล้านนา**. ๒๕๕๔. พิมพ์ครั้งที่ ๑. หจก.เชียงใหม่โรงพิมพ์แสงศิลป์.

เรี่ยม ศรีทองเพชร. **ตำราเวชศาสตร์ (ยาโบราณ) จากสมุดข่อย.** มปป. เอกสารปริวรรตหมายเลข ๔ หอศิลปวัฒนธรรม วิทยาลัยครูพระนครศรีอยุธยา จังหวัดพระนครศรีอยุธยา.

สมพร ช้างเผือก. **ตำราเภสัช**. ๒๕๕๓. พิมพ์ครั้งที่๑ .สุวีริยาสาสน์ จัดพิมพ์.

เอกสารประชุมวิชาการการรักษาโรคกับการใช้ยาสมุนไพรในวัฒนธรรมไทย-ไท. ๒๕๖๐. ในโครงการวิวัฒน์ไทยและอาเซียนศึกษานานาชาติเพื่อการพัฒนาสังคมไทย (ENITAS) สถาบันไทยศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ศูนย์ล้านนาคดี คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ สาขาวิชาภาษาและวัฒนธรรมไทย สำนักวิชาศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง.

ฮันส์ เพนท์. **ความเป็นมาของล้านนาไทย**. ๒๕๓๐. ในเอกสารประกอบการสัมมนา เรื่องแหล่งท่องเที่ยวทางประวัติศาสตร์ในจังหวัดเชียงใหม่, คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ วิทยาลัยครูเชียงใหม่.

ผีสองนาง : พิธีกรรมกับความเชื่อที่หายไป

[เกรียงไกร บุญทะนา]

กลุ่มชาติพันธุ์ไทเป็นกลุ่มชนที่มีอารยธรรมผ่านกระบวนการถ่ายทอดที่สั่งสมกันมาช้านาน ทั้งด้านวิถีชีวิต ความเป็นอยู่ ความเชื่อ ขนบธรรมเนียมประเพณี รวมทั้งภูมิปัญญาในด้านอื่น ๆ แม้ปัจจุบันจะเป็นโลกไร้พรมแดน ทำให้ต้องปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตไปตามภาวะความเปลี่ยนแปลง ด้วยอารยธรรมทั้งจากชาติตะวันตก และชาติตะวันออก ได้เข้ามาสู่วิถีชีวิตแทบจะกลมกลืนกับวิถีดั้งเดิมของกลุ่มชน เนื่องมาจากการรับเอาอารยธรรมต่าง ๆ เข้ามา โดยขาดซึ่งการไตร่ตรองและความเข้าใจ เพราะมองว่า วัฒนธรรมตะวันตกเป็นสิ่งที่บ่งบอกว่า ถึงการพัฒนาแล้ว และให้ความสำคัญต่อวัตถุมากกว่าจริยธรรม ทำให้คนในสังคมปัจจุบันไม่ค่อยสนใจ ไม่เห็นความสำคัญ

[๑] นักวิชาการอิสระ

และคุณค่าในภูมิปัญญา จึงขาดการอนุรักษ์ และสืบสาน จึงสมควรที่จะต้องให้ความรู้ และปลูกฝังให้เยาวชนได้ตระหนักถึงคุณค่า และร่วมกันอนุรักษ์ ส่งเสริม สืบสานเพื่อนำไปใช้เป็นประโยชน์ในวิถีชีวิต (อุบลพรรณ วรรณสัย, ๒๕๕๙ : ๘๕)

นฤมล หิญชีระนันทน์ (www.sac.or.th) กล่าวว่า ความเชื่อและศาสนา เกิดจากความหวาดกลัวของมนุษย์ต่อสิ่งลี้ลับในธรรมชาติ ประเทศไทยเป็นประเทศที่มีความหลากหลายทางศาสนาและมีความเชื่อในศาสนาดั้งเดิม ศาสนาชาวบ้านหรือผี ซึ่งความเชื่อดั้งเดิมนี้มักเกี่ยวกับอำนาจเหนือธรรมชาติในรูปแบบต่าง ๆ เช่น ความเชื่อเรื่องผี ขวัญ และสิ่งศักดิ์สิทธิ์อื่น ๆ รวมทั้งพิธีกรรมที่เกี่ยวเนื่องกับความเชื่อเหล่านี้ เช่น พิธีเซ่นไหว้ผีบรรพบุรุษ ผีบ้านผีเมือง การทำขวัญ การรักษาโรคด้วยวิธีการทางไสยศาสตร์ รวมไปถึงระบบความคิดเกี่ยวกับกำเนิดจักรวาล ความเชื่อเกี่ยวกับการสัก การทำนายทายทัก เป็นต้น

นอกจากนี้ ศรีศักร วัลลิโภคม (www.sac.or.th) ชี้ให้เห็นว่า การถือผีในประเทศไทยเป็นวัฒนธรรมของคนไทยที่มีมาช้านาน และมีผลกระทบต่อภาวะทางสังคมและจิตวิทยาเป็นอันมาก ประเพณีการถือผี ซึ่งเกี่ยวพันกับพระพุทธศาสนาและศาสนาฮินดูได้มีมาช้านานแล้ว และไม่จำกัดเฉพาะกับผีของคนที่ตายไปแล้ว แต่ยังครอบคลุมถึงสิ่งแวดล้อมอื่น ๆ ที่ถือว่าศักดิ์สิทธิ์และมีอำนาจวิเศษ เช่น แผ่นดิน ผืนฟ้า แม่น้ำ ภูเขา และต้นไม้

ผีสองนาง

ในช่วงหลายทศวรรษที่ผ่านมา ประเทศไทยได้รับวิทยาการและอิทธิพลวัฒนธรรมจากทางตะวันตก ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างของระบบสังคม เศรษฐกิจ และวัฒนธรรม การพัฒนาโครงสร้างพื้นฐานทำให้ระบบเศรษฐกิจและความเป็นอยู่ของพลเมืองดีขึ้น แต่ก็ส่งผลกระทบต่อระบบความเชื่อเดิม องค์ความรู้และวิทยาการทางเทคโนโลยีทางการแพทย์ จากชาติตะวันตก ได้เข้ามาตอบโจทย์และดูแลสมาชิกในสังคมคนเมืองได้ดีขึ้น ซึ่งองค์ความรู้ เทคโนโลยี ภูมิปัญญาแพทย์แผนไทยหรือหมอเมืองแบบเดิมไม่สามารถตอบสนองความต้องการของชุมชนได้ ทำให้ระบบความเชื่อและภูมิปัญญาการแพทย์พื้นบ้านแบบดั้งเดิม ลดบทบาทและหน้าที่ จนกระทั่งสูญหายไป

การเปลี่ยนแปลงดังกล่าว ไม่เพียงแต่ส่งผลกระทบต่อการแพทย์พื้นบ้านในด้านการลดบทบาท ลดพื้นที่และเปลี่ยนถ่ายอำนาจหมอพื้นบ้าน ไปสู่โรงพยาบาทเท่านั้น แต่ยังส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงวิธีคิด ความเชื่อ รวมถึงพฤติกรรมของคนในชุมชนอีกด้วย

คนท้องถิ่นหรือที่เรียกตนเองว่าคนล้านนานั้น แต่เดิมนับถือ ผี เทวดา และธรรมชาติตามแบบฉบับสังคมประเพณี (traditional societies) ซึ่งให้ความสำคัญกับการประกอบพิธีกรรมมาก ในระบบสังคมประเพณี พิธีกรรมมีหน้าที่ตอบสนองความต้องการของสังคมทั้งทางด้านปัจจัยพื้นฐาน ทางด้านความมั่นคงของสังคม และความมั่นคงทางด้านจิตใจ การประกอบพิธีกรรม

จึงเป็นการรวมพลังของคนในชุมชน เพื่อให้สมาชิกในสังคมมีส่วนร่วม สร้างความสามัคคีในหมู่สังคม แสดงถึงความเป็นพวกพ้องซึ่งมีความคิดความเชื่อเช่นเดียวกัน ดังนั้น พิธีกรรมจึงเป็นกลไกในการสร้างอัตลักษณ์ของกลุ่มชนในสังคม

คนล้านนานั้นแต่เดิมนับถือ "ผี" มาก่อนที่จะรับพุทธศาสนา และนำมาผนวกเข้ากับชุดความเชื่อเดิมที่ตนนับถืออยู่ก่อน อย่างกลมกลืน ผีนั้นมีทั้งผีดีและผีร้าย เช่น ผีเสื้อบ้าน ผีเสื้อเมือง ผีอารักษ์ เจนบ้านเจนเมือง ผีบรรพบุรุษ ฯลฯ ผีเหล่านี้ทำหน้าที่คอยปกปัก คุ้มครอง รักษา ผีเหล่านี้จะถูกดูแลโดยคนในชุมชน มีการเซ่นสรวง อ้อนวอน บูชาอยู่เสมอ เพื่อให้ผีเหล่านี้คุ้มครองสมาชิกในสังคม ผีเหล่านี้ อาจแปลสภาพเป็นผีร้ายได้ หากถูกเพิกเฉยและดูแล ผีอีกกลุ่มคือ ผีร้าย ได้แก่ ผีพราย ผีกะ ผีเงือก ผีสองนาง ฯลฯ ผีเหล่านี้จะเป็นผีที่มักจะสิงสถิตในธรรมชาติ มักจะทำร้ายหรือกระทำให้เจ็บป่วย เมื่อมีคนนำเครื่องเซ่นสังเวย มาเลี้ยงหรือแลกเปลี่ยนก็จะหายในที่สุด

ผีสองนาง เป็นผีชนิดหนึ่งในระบบความเชื่อของคนล้านนา ผีชนิดนี้เชื่อว่า เป็นหญิงสาวฝาแฝดที่มีหน้าตางดงามมาก บ้างเชื่อว่าคนหนึ่งจะมีผิวพรรณที่ขาว อีกคนจะมีผิวพรรณที่ออกคล้ำกว่า บ้างเชื่อว่าเป็นนางไม้ ซึ่งคนล้านนาเชื่อว่า ผีสองนางจะออกจากต้นไม้ที่สิงสถิต มาล่อลวงชายหนุ่มที่ไม่ประสีประสา หรือหนุ่มรุ่นกระทงไปเป็นสามี หรือบางครั้งก็จะทักเด็กน้อย ๆ ซึ่งก็มักจะเป็นเด็กผู้ชายให้เจ็บป่วย ซึ่งอาการของคนที่ถูกผีสองนางคุม หรือทักให้ป่วยนั้น จะมีอาการซึมเศร้า ง่วงเหงาหาวนอน และนอนทั้งวันจนผิดสังเกต และเมื่อตกกลางคืนมักจะเพ้อ หรือฝันเห็นผู้หญิงสาวสวยมาร่วมหลับนอนกับตนเอง โดยอาการป่วยจะกินเวลาไม่นาน ๓ ถึง ๗ วัน ผู้ป่วยก็จะตาย

ไม้สองนาง : เสานางในเรือนล้านนา

ผีสองนางมักจะสถิตอยู่ตามต้นไม้ใหญ่ที่มีกิ่งแตกออกเป็นสองกิ่งติดกันเป็นคู่แฝดขึ้นมา หรือต้นใดที่มีกิ่งเท่ากันและสูงจากพื้นดินสองกิ่ง เรียกว่า "ไม้สองนาง" คนโบราณถือว่าเป็นที่สถิตอยู่ของผีสองนาง มักจะหลีกเลี่ยงไม่ไปตัดฟันมาใช้ทำบ้านเรือน เชื่อว่าจะส่งผลต่อผู้อยู่อาศัยได้

ไม้ที่ไม่ควรตัดเอามาใช้ทำเรือนของคนล้านนา (สนั่น ธรรมธิ, ๒๕๒๑) ได้แก่

๑. ไม้ฟ้าผ่า คือ ต้นไม้ที่เคยถูกฟ้าผ่า หรือสายฟ้าฟาดมาก่อน
๒. ไม้ตายขาน คือ ต้นไม้ที่ยืนต้นตาย
๓. ไม้เครือเขาหวัน คือ ต้นไม้ที่มีเครือเถาวัลย์ขึ้นพันเกี่ยวโดยรอบ
๔. ไม้รูกลวง คือ ต้นไม้ที่มีรู หรือเป็นโพรงข้างใน
๕. ไม้ง่ามหางปลา คือต้นไม้ที่มีลำต้นเดียว แต่แตกเป็น ๒ กิ่งช่วงปลาย
๖. ไม้ง่ามตาวันผ่า คือ ต้นไม้ลำต้นเดียว แต่แตกเป็น ๒ กิ่ง โดยกิ่งหนึ่งชี้ไปทางเหนือ อีกกิ่งหนึ่งชี้ไปทางใต้
๗. ไม้แตกผู้เดียว คือ ต้นไม้ที่มีรอยแตกตลอดลำต้น

๘. ไม้ปลายคด คือ ต้นไม้ที่มีส่วนของปลายไม้คดงอ
๙. ไม้เค้าหน้อยปลายใหญ่ คือ ไม้ที่มีลักษณะโคนมีขนาดเล็ก แต่ส่วนปรายมีขนาดที่ใหญ่
๑๐. ไม้ปังสะกะรี คือ ไม้ที่มีขนาดเล็กในส่วนโคนและปลาย แต่ตรงกลางมีขนาดใหญ่
๑๑. ไม้เค้าแป๊บปลายโกน คือ ไม้ที่มีส่วนโคนมีลักษณะแบน ส่วนปลายกลวงเป็นโพรง
๑๒. ไม้เกิดเหนือจอมปลวก คือ ต้นไม้ที่ขึ้นเหนือจอมปลวก
๑๓. ไม้ใกล้ฝั่ง คือ ต้นไม้ที่ขึ้นอยู่ริมฝั่งน้ำ
๑๔. ไม้หักไม้กู้ด คือ ไม้ที่หักและล้มเอนลง
๑๕. ไม้ปลายกุด คือ ไม้ที่มีส่วนปลายด้วน
๑๖. ไม้แดนเมือง คือ ต้นไม้ที่ขึ้นบริเวณเขตแดนเมือง
๑๗. ไม้อิงอารักษ์ คือ ไม้ทีขึ้นบริเวณที่มีผีอารักษ์สถิตอยู่
๑๘. ไม้ดงกำ คือ ต้นไม้ที่ขึ้นในบริเวณป่าทึบ
๑๙. ไม้ง่าเสมอกัน คือ ต้นไม้ลำเดียว แต่แตกเป็นสองลำ มีขนาดเท่ากัน
๒๐. ไม้บ่ปล้ำบ่ฟันหากท่าวคนเดียว คือ ไม้ที่ล้มเอง โดยไม่มีใครโค่น
๒๑. ไม้เหล้มเดียวมีง่าชูกัน คือ ต้นไม้ต้นเดียว แต่มีกิ่งที่มีลักษณะเป็นง่าอาศัยเกี่ยวกัน
๒๒. ไม้แยงเงา คือ ต้นไม้ที่ขึ้นอยู่ใกล้ฝั่งน้ำ มีเงาทอดยาวไปกับผิวน้ำ

แต่ก็มีข้อยกเว้น ช่างหรือสล่า ที่มีความรู้และประสบการณ์สูง มักจะเลือกนำไม้สองนางมาทำเสานางของบ้าน โดยสล่าหรือช่างจะเลือกวันที่ดีเข้าป่า เพื่อไปตัดไม้ เมื่อพบไม้สองนางตามที่ต้องการ สล่าจะจัดเครื่องเซ่นบวงสรวง อาทิ ข้าวตอก ดอกไม้ ธูป เทียน ผ้าขาว ผ้าแดง ข้าว ๑ ก้อน กับข้าวเล็กน้อย (แล้วแต่จะหาได้) กล้วย ๑ ลูก เป็นต้น พร้อมนำไปจัดใส่กระทงใบตองหรือใบพลวง จากนั้นสล่าจะเป็นคนทำพิธีอัญเชิญนางไม้ที่สถิตในไม้ลำที่ต้องการไปเป็นเสานางประจำบ้านเรือน ทั้งนี้เสานางนี้จะตั้งขึ้นพร้อมกับเสามงคลของบ้าน นัยว่าเป็นตัวแทนของฝ่ายชายและฝ่ายหญิงที่จะอยู่ร่วมกันเป็นครอบครัว เสาทั้งสองนี้จะได้รับการเคารพบูชาจากเจ้าของบ้านถือเป็นส่วนสำคัญที่สุดของบ้านเลยทีเดียว ซึ่งจะไม่อนุญาตให้ใครเข้าไปใกล้ นอกจากคนในสายตระกูลหรือคนที่เป็นผีเดียวกันเท่านั้น

ในสมัยก่อนญาติของผู้ป่วยมักจะไปปรึกษาหา “มตะ” หรือหมอที่ทำการรักษาด้วยคาถาอาคม ซึ่งในแต่ละหมู่บ้านจะต้องมีอย่างน้อยหนึ่งคน หมอมตะแต่ละคนจะมีกรรมวิธีในการรักษาที่แตกต่างกันออกไปตามแต่ที่ตนได้เรียนมา ในบางกรณีญาติคนป่วยก็จะไปถามเจ้านาย หรือถามเมื่อ (การไปดูหมอ) ซึ่งมตะหรือหมอเองก็มักจะดูเมื่อเป็น ทั้งนี้เมื่อแน่ใจแล้วว่าถูกผีสองนางทำร้ายหรือกุมขวัญไว้นั้น มตะหรือหมอมักจะจัดเครื่องเซ่นบวงสรวง เพื่อนำไปเป็นเครื่องบรรณาการแลกเปลี่ยนกับคนป่วย เรียกว่า *เครื่องส่ง*

เครื่องส่งผีสองนาง ประกอบด้วย

๑. สะตวงหรือกระทงกาบกล้วย ขนาดกว้างยาวเท่า ๑ ศอกของผู้ป่วย และใส่เครื่อง ๑๒
๒. ข้าวขาวปั้นเป็นก้อนพอดีคำ จำนวน ๑๒ คำ

๓. แกงส้ม แกงหวาน มักนิยมเอาผักหวานบ้านกับยอดมะขามอ่อนมาต้มใส่เกลือกับพริก เพื่อสมมติเป็นแกงส้มแกงหวาน ซึ่งอาจจะใช้ผักอื่นแทนเอาก็ได้
๔. หมาก พลู ทำเป็นคำ จำนวน ๑๒ คำ
๕. กล้วย ผ่าเป็นชิ้น ๆ จำนวน ๑๒ ชิ้น
๖. อ้อย ผ่าเป็นชิ้น ๆ จำนวน ๑๒ ชิ้น
๗. ข้าวดำ นำข้าวขาวมาย้อมสีดำหรือเขม่าก้นหม้อ ปั้นเป็นก้อนพอดีคำ จำนวน ๑๒ คำ
๘. ข้าวแดง นำข้าวขาวมาย้อมสีแดง ปั้นเป็นก้อนพอดีคำ จำนวน ๑๒ คำ
๙. ข้าวหม่น นำข้าวขาวมาย้อมด้วยขี้เถ้า ปั้นเป็นก้อนพอดีคำ จำนวน ๑๒ คำ
๑๐. ช่อกระดาษขนาดเท่า 2 นิ้ว ไว้ปักรอบสะตวง มีช่อแดง ช่อดำ ช่อเขียว ช่อชมพู หรือเหลือง อย่างละ ๑๒ อัน
๑๑. มีเมี่ยงจำนวน ๑๒ คำ
๑๒. บุหรี่จำนวน ๑๒ มวน
๑๓. มีจ๊อง (หวีสับหับของผู้หญิงล้านนา) ทำมาจากตองกล้วยฉีกเป็นเส้น ๆ จำนวน ๑ มัด
๑๔. แว่น และหวี ใช้กาบกล้วยทำเป็นรูปแว่นและหวี อย่างละ ๑ อัน
๑๕. กำไล ใช้มะละกอดิบมาปลอกเปลือก ตัดเป็นวง ๆ ทำเป็นกำไล
๑๖. ขันเงิน ขันคำ เอาลูกมะละกอมาปลอกเปลือก ทำเป็นถ้วยเล็ก ๆ เอาเข้าหมิ้น (ขมิ้น) ทา
๑๗. เศษผ้าใหม่ ๆ สีสวย ๆ ลายดอก นำมาตัดเป็นเสื้อ ๒ ผืน ซิ่น ๒ ผืน และผ้าต่อง (ผ้าขาวม้า) ๒ ผืน
๑๘. มีแป้งหอม ดอกไม้หอม น้ำอบน้ำหอม ลิปสติก
๑๙. สายสร้อย เอาเม็ดในมะละกอมาร้อยเป็นพวง ทำเป็นสายสร้อย

จากนั้นนำของทั้งหมดมาจัดใส่สะตวงหรือกระทง แล้วเอาไม้ไผ่ยาวประมาณ ๕ ศอก มาผ่าเป็น ๔ กลีบ โดยเอาไม้ไผ่ ยาวประมาณ ๑ ศอก มาขวางตรงกลางไม้ แล้วมัด พร้อมเอาสะตวงมาวางในไม้ ๔ ขานั้น โดยมัดปลายไม้ติดกัน และให้สะตวงอยู่ตรงกลางแล้วเอาไปฝังไว้นอกบ้าน หรือตรงบริเวณทางแยก เป็นต้น

เมื่อญาติเตรียมสะตวงส่งผีสองนางเสร็จแล้ว อาจารย์ผู้ทำพิธีจะมาหาผู้ป่วยที่บ้านเพื่อทำการส่งผีสองนาง โดยญาติผู้ป่วยจะปูเสื่อ ๑ ผืน ให้อาจารย์และคนป่วยนั่ง จากนั้นจะยกขันตั้งให้อาจารย์ผู้มาทำพิธี ซึ่งอาจารย์ผู้ทำพิธีจะเป็นผู้กำหนด

ขันตั้ง ประกอบด้วย

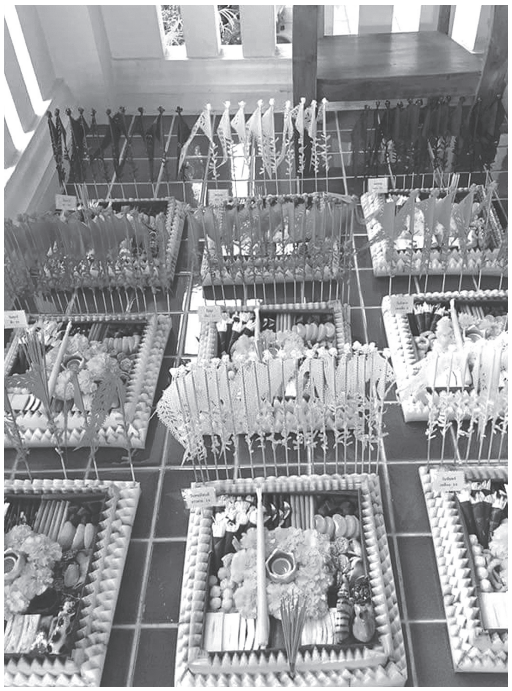
๑. สวยดอก หรือกรวยดอกไม้ จำนวน ๘ สวย
๒. สวยพลู จำนวน ๘ สวย
๓. ผ้าขาว ผ้าแดง
๔. ข้าวเปลือก ข้าวสาร

๕. หมากหัว พลูมัด
๖. เทียนคู่บาท คู่เฟื้อง จำนวนอย่างละ ๑ คู่
๗. เงินใส่ขัน แล้วแต่อาจารย์จะกำหนดอีกที
๘. น้ำส้มป่อย จำนวน ๑ แก้ว

เมื่ออาจารย์รับขันตั้งจากผู้ป่วย อาจารย์ผู้ทำพิธีจะกล่าวคาถาเชิญครูของตน จากนั้นจะกล่าวคำโอกาสส่งผีสองนางต่อไป

คำโอกาสส่งผีสองนาง

ดูกลาเหย สองนางเลยพี่น้อง อันอยู่แห่งห้องดงลี สองนางนารีเหยเกยแอ่วเล่น หกวิ่งเล่นเต้นแอ่วไปมา อยู่พนาดงใหญ่ ตี่ตางไขว้สูนกัน สนุกตึงวันอยู่บ่ขาดอยู่หาดห้วยผาจัน ที่ดงตันป่าเครือครุ่มไคร้เถาวัลย์ นางปากันแอ่วเล่น อยู่เป็นเส้นกลางดงไพร ตี่น้ำใสสะอาด ตี่ผาลาดหินคมสองอุดมเกยอยู่ เกยเป็นคู่กันมาตี่มะผาสี่ก้อน เกยแอ่นฟ้อนเจยบาน เป็นอัสสะจั๋นม่วนเล่นสองนางเต้นรำงาม เป็นสถานอันม่วน เกยพักผ่อนยินดี สองนารีเหยมวลหมู่ เกยตั้งอยู่ผาสารทสร้อยวิมานคำ บัดนี้ขอเจิญนางบัวเขียวมาก่อน นางบัวคำถ่อมตามหลัง รีบเร็วพันบ่จ้า จากปราสาทสร้อยวิมานคำ จุ่งมารับเอาเสื้อผ้า สุบสอดเนื้อคิงบาง รับขันเงินขันคำใบสะอาด รับเอามากสัพปะนา ๆ มีตังบุปฝาดวงดอก เข้าตอกดอกไม้เตียนงาม มีตังแว่นแลหวี น้ำอบดีห่อมขึ่น หอมจมชื่นใจนางมีตังแหวนกาดอกสะบันงางามขนาด นำเอบกาดก็เอามา ตังวัตถาสินสอด สุบสอดเนื้อเจยจมนางร่างกลมเหยมาเอียง ๆ มารับเอาเครื่องย้อง สองปี่น้องจุ่งมา รับเอาวัตถาผ้าเสื้อ สุบสอดเนื้อคิงงามกับขันคำใบใหญ่ ใส่เครื่องไว้บัวระมวน ขอจวยกั๋นเอาเมือ สู่ปราสาทแก้ววิมนเตียน ขอหื้อเจ้าเครื่องปู่จาอยู่สะเถียนกู่คำเจ้า หื้อหายโศกเศร้าโสกา แม่นเจ็บตังในก่หื้อถอนออก แม่นเจ็บตางนอกก่หื้อถอดเสียเจ็บอ่อนเพลียก่หื้อหายดั่งเก่า ตุ๊กโศกเศร้าก่หื้อหายไป ตังโลกาภัยและพยาธิ ก็หื้อคลาดเปปัง เจ็บสันและแอวกิ่ว เจ็บปวดหนิ้วเมื่อยตังวันก่หื้อหายขาด แม่นเจ็บปากและเจ็บแอว เจ็บแผวหัวอกและท้องน้อย เจ็บเป็นถ้อยตี่ตางใด แม่นเป็นหวัดไอและมองข้อ ตามดูกต่อและดังตั๋น สัปปะตุ๊กอันใดก่หื้อหายขาด สัปปะพยาธิก่หื้อคลาดคลาไป ตั้งแต่นี้ปายหน้า หื้อเจ้าเครื่องปู่จา ผู้มีจื่อว่า.....พ้นเสียยังสัพพะเคราะห์ สัพพะภัย สัพพะจังไร และอุบาศ หื้อมีโจ๊คลาภและเงินคำ จักกะทำอันใดก่หื้อสมฤทธีชุเยื่อง ชุประการแด่เตอะ ว่า 3 จบ แล้วฮื้อส่งสะตวงไปนอกบ้าน ฝังเสาให้หมั้น โดยจะมีคนส่งสะตวง ซึ่งจะต้องไม่เป็นคนในเรือนของผู้ป่วย หรือเป็นหนาน ส่งสะตวงเสร็จก็จะแยกย้ายกันกลับบ้านของตน จะไม่หันหลังกลับมามองสะตวงเป็นอันขาด



เครื่องส่งสองนาง และขันตั้ง

สรุป

นับวันองค์ความรู้พื้นบ้านที่มีเอกลักษณ์เฉพาะถิ่นเช่นนี้ จะลางเลือนไปกับกระแสวัฒนธรรมทางตะวันตกที่มีบทบาทและแพร่หลายในระบบสังคมไทยในขณะนี้ เมื่อกระแสวัฒนธรรมมีการเคลื่อนที่ ยอมรับการแลกเปลี่ยน และการแทนที่ จึงทำให้กระแสของประเพณี จารีตได้เคลื่อนที่ตามไปด้วย ทำให้ความเชื่อเก่าถูกแทนที่โดยความเชื่อใหม่ที่สามารถตอบโจทย์และความต้องการของชุมชนนั้นๆ ความเชื่อถือในธรรมชาติ ในผีของคนล้านนาก็เช่นกัน เมื่อพื้นที่แสดงออกได้หมดไป ภูมิปัญญาความเชื่อนี้ จึงลดบทบาทตัวเองลงกลายเป็นตำนาน เรื่องเล่ามุขปาฐะไปจากรุ่นต่อรุ่นคนต่อคนไปในที่สุด

บรรณานุกรม

สนั่น ธรรมธิ, ๒๕๒๑, **พิธีกรรมความเชื่อ การปลูกบ้านเรือนล้านนา**, เชียงใหม่ : สุเทพการพิมพ์.

เอกสารถ่ายสำเนาของ นายชาญ แสนบุญเรือง หมู่ ๒ ตำบลทุ่งต้อม อำเภอสันป่าตอง จังหวัดเชียงใหม่.

อุบลพรรณ วรรณสัย, ๒๕๕๙, **ภูมิปัญญาในกาลาซาเครือดอก** ในวารสารศิลปะและวัฒนธรรม ปีที่ ๑ ฉบับที่ ๒ ประจำปี ๒๕๕๙, เชียงใหม่ : สุทัศน์การพิมพ์.

www.sac.or.th, ๑๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๒.

ศิลปะการแสดงพื้นเมืองล้านนา เพื่อการรักษาสุขภาพ

[รัตนะ ตาแปง]

ศิลปะการแสดงพื้นเมืองล้านนา เป็นศิลปะการแสดงที่กำเนิดจากกลุ่มคนในดินแดน ๘ จังหวัดภาคเหนือตอนบน ได้แก่ จังหวัดเชียงราย พะเยา แพร่ น่าน เชียงใหม่ ลำพูน ลำปาง แม่ฮ่องสอน โดยศิลปะการแสดงดังกล่าวประกอบด้วยนาฏศิลป์พื้นเมืองล้านนา หรือเรียกว่า ฟ้อน ดนตรีพื้นเมืองล้านนา ได้แก่ วงดนตรีสะล้อ ซอ ซึง วงปี่พาทย์ล้านนา ศิลปะการแสดงเหล่านี้เกิดจากความเชื่อ ความศรัทธา ทางพระพุทธศาสนา พัฒนาสู่การแสดงในเทศกาลหรืองานต่าง ๆ ในปัจจุบัน จึงเป็นการเพิ่มมูลค่าทั้งทางด้านเศรษฐกิจ จิตใจ และสังคมของนักแสดงหรือผู้สร้างสรรค์ผลงาน ที่ส่งผลต่อสุขภาวะของศิลปิน ในการศึกษาคุณค่า และการรักษาสุขภาพด้วยศิลปะการแสดงนี้ ผู้เขียนได้ศึกษาจากเอกสารชั้นรอง การสัมภาษณ์ และการสังเกตทั้งแบบมีส่วนร่วมและไม่มีส่วนร่วม โดยคัดเลือกจากศิลปินและกลุ่มนักแสดง ได้แก่ ศิลปินแห่งชาติ และศิลปินอิสระ

* อาจารย์ประจำสาขาวิชาศิลปะการแสดง คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์และศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยพะเยา.

จากประสบการณ์ของนักแสดงที่มีความสามารถในศาสตร์และประสบการณ์ไม่น้อยกว่า ๑๐ ปี รวมถึงเป็นบุคคลที่มีผลงานเชิงประจักษ์ทั้งระดับจังหวัดและประเทศ ในจังหวัดพะเยา เชียงราย ผลการศึกษาพบว่า ศิลปะการแสดงพื้นเมืองล้านนามีผลต่อการเพิ่มมูลค่าทางจิตใจของศิลปิน ส่งผลให้สุขภาพมีความแข็งแรงและสมบูรณ์ สร้างเครือข่ายทางสังคมจากกลุ่มชนสู่การเป็นเครือข่ายทางวัฒนธรรมระดับชาติ

สุขภาวะหรือสุขภาพ

คำว่า **สุขภาพ** มาจากภาษาอังกฤษว่า Health ซึ่งมีรากศัพท์มาจากภาษาเยอรมันว่า health มีความหมาย คือ ความปลอดภัย ไม่มีโรคหรือทั้งหมด โดยพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๒๕ ให้ความหมายของสุขภาพว่า ความสุขปราศจากโรคหรือความสบาย ใช้คำว่าสุขภาพกันน้อยมาก เพราะขณะนั้น ใช้คำว่าอนามัย ซึ่งหมายถึงความไม่มีโรคเมื่อเปรียบเทียบกันแล้ว จะเห็นว่าคำว่าสุขภาพ มีความหมายกว้างและสมบูรณ์กว่าอนามัย เพราะสุขภาพเน้นสุขภาวะ คือ ภาวะที่ทำให้เกิดความสุข ปราศจากโรค ซึ่งเกี่ยวข้องกับหลากหลายปัจจัยและมีความหมายในเชิงบวก ส่วนอนามัยนั้นโรคซึ่งเป็นความทุกข์ มีความหมายในเชิงลบ องค์กรอนามัยโลก ได้ให้ความหมายของสุขภาพไว้ในธรรมนูญขององค์กรอนามัยโลกเ มื่อปี ค.ศ.๑๙๔๘ ไว้ดังนี้ สุขภาพหมายถึง สภาวะแห่งความสมบูรณ์ของร่างกายและจิตใจ รวมถึงการดำรงชีวิตอยู่ในสังคม ได้อย่างปกติสุข และมิได้หมายความเฉพาะแต่การปราศจากโรคและทุพพลภาพเท่านั้น ต่อมาในที่ประชุมสมัชชาองค์กรอนามัยโลก เมื่อเดือนพฤษภาคม พ.ศ.๒๕๔๑ มีมติให้เพิ่มคำว่า spiritual well–being หรือสุขภาพวะทางจิตวิญญาณ เข้าไปในคำจำกัดความของคำว่าสุขภาพ ดังนั้นสุขภาพจึงเป็นการกล่าวถึงลักษณะของการไม่มีโรคสุขภาพเป็นความสมบูรณ์ของคนในสี่มิติ คือ ร่างกาย จิตใจ สังคม และวิญญาณ ซึ่งเรียกว่า สุขภาวะ

สุขภาวะที่สำคัญสี่ด้านหรือสี่มิติได้แก่ ๑. มิติทางกายมิติทางจิตทางสังคมและสิ่งแวดล้อม ๒. มิติทางจิตวิญญาณ โดยมี องค์ประกอบของสุขภาพตามกระบวนทัศน์สุขภาวะในสี่มิติ ดังนี้

๑. สุขภาวะที่สมบูรณ์ทางกาย หมายถึง สภาพร่างกายที่มีความเจริญเติบโต และพัฒนาการสมวัย สะอาด แข็งแรงสมบูรณ์ ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ และทุพพลภาพ มีภูมิคุ้มกันโรคหรือต้านทานโรคเป็นอย่างดี มีเศรษฐกิจหรือปัจจัยที่จำเป็นพอเพียง และมีสิ่งแวดล้อมที่ส่งเสริมสุขภาพ

๒. สุขภาวะที่สมบูรณ์ทางจิต หมายถึง จิตใจที่มีความสุขรื่นเริง คล่องแคล่วไม่ติดขัด มีความเมตตา สัมผัสได้กับสรรพสิ่ง มีสติ มีสมาธิ มีปัญญา รวมถึงลดการเห็นแก่ตัวลงไป ด้วยความสามารถทางจิตในการปรับตัวของคนเราให้เข้ากับสถานการณ์และสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ทั้งในอดีตปัจจุบันและอนาคตได้อย่างเหมาะสม

๓. สุขภาวะที่สมบูรณ์ทางสังคม หมายถึง การอยู่ร่วมกันด้วยดี มีครอบครัวอบอุ่น ชุมชนเข้มแข็ง สังคมมีความยุติธรรม มีความเสมอภาค มีภราดรภาพ มีสันติภาพ มีประชาสังคม

มีระบบบริการที่ดี และระบบบริการเป็นกิจการทางสังคม

๔. สุขภาวะที่สมบูรณ์ทางจิตวิญญาณ หมายถึง สุขภาวะที่เกิดขึ้นเมื่อครูทำความดีหรือจิตสัมผัสกับสิ่งที่มีคุณค่าสูงสุด เช่น การเสียสละ การมีความเมตตากรุณา การเข้าถึงพระรัตนตรัย หรือการเข้าถึงพระผู้เป็นเจ้า เป็นต้น โดยเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นเมื่อมนุษย์หลุดพ้นจากความมีตัวตน จึงมีอิสรภาพ มีความผ่อนคลายอย่างยิ่ง

ดังนั้น คำว่าสุขภาพในความหมายของผู้เขียน จึงหมายถึง ความสมบูรณ์ทางร่างกายและจิตใจและพร้อมที่จะดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข ทั้งทางร่างกาย อารมณ์ สังคม และจิตใจของตัวบุคคลซึ่งมีพื้นฐานมาจากการกระทำ ในการดูแลสุขภาพของร่างกายให้มีความสมบูรณ์ ปราศจากโรคภัย และมีสุขภาพใจที่ดี มาจากการที่กระทำในสิ่งที่ตัวเองมีความสุข คนอื่นไม่เดือดร้อน และทำให้เกิดประโยชน์ต่อส่วนรวมส่งผลต่อสังคมรอบข้าง การกระทำดังกล่าวจะต้องมีการฝึกฝนกระทำอยู่เป็นกิจวัตร และมีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ต่อสังคม โดยมีเครื่องมือต่าง ๆ เข้ามาประกอบการดำเนินชีวิต ได้แก่ เครื่องมือทางด้านศิลปะ ศาสนา และวัฒนธรรม ซึ่งสิ่งเหล่านี้เป็นสิ่งที่กล่อมเกลาทั้งทางร่างกายและจิตใจของมนุษย์ให้มีความสุข สร้างมิตรภาพในสังคมมากยิ่งขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งศิลปะการแสดงของท้องถิ่นเช่น ศิลปะการแสดงพื้นเมืองล้านนา ซึ่งสามารถแบ่งออกเป็นศิลปะการแสดงทางด้านนาฏศิลป์หรือการฟ้อน และดนตรีพื้นเมืองล้านนา ที่มีทั้งเครื่องดนตรีประเภทดีด สี ตี และเป่า

ประโยชน์ของศิลปะการแสดงที่มีต่อสุขภาพ

การฟ้อนเป็นศิลปะการแสดงพื้นบ้านของ ภาคเหนือ และภาคอีสาน นอกจากนั้นยังพบการแสดงดังกล่าวปรากฏในศิลปะการแสดงของไทยภาคกลาง ได้แก่ ฟ้อนลาวแพน มีลักษณะการแสดงออกที่แตกต่างกันตามท้องถิ่น การประกอบอาชีพ การสื่อสารให้กับผู้ชม ลักษณะของการฟ้อน สามารถฟ้อนได้ทั้งในรูปแบบเดี่ยว เช่น ฟ้อนเชิง ฟ้อนดาบ ฟ้อนสาวไหม หรือฟ้อนในลักษณะกลุ่มเช่น ฟ้อนเล็บ ฟ้อนเทียน ฟ้อน (เซิ้ง) ตังหวาย ฟ้อนภูไท ฟ้อนหางนกยูง ลักษณะของการแสดงมีทั้งเชื่องช้า และรวดเร็ว ตามวัตถุประสงค์ในในการแสดงออกของแต่ละชุดการแสดง

การเต้นรำพื้นเมือง หมายถึง การแสดงที่เกิดขึ้นตามท้องถิ่นและตามพื้นที่ต่าง ๆ ของแต่ละประเทศ ที่นิยมเล่นกันแพร่หลายตลอดมาทุกยุคทุกสมัย เป็นกิจกรรมที่ไม่ยากนัก มักจะเล่นเป็นหมู่คณะ โดยที่ใคร ๆ ก็สามารถเข้าร่วมเล่นได้ โดยอาจมีการพัฒนา ดัดแปลงมาจากการละเล่นพื้นเมืองของท้องถิ่นนั้น ๆ ถือเป็นมรดกทางวัฒนธรรมอันล้ำค่า ที่บรรพบุรุษได้สั่งสม สร้างสรรค์ และสืบทอดไว้ ซึ่งจะมีลักษณะแตกต่างกันตามสภาพภูมิประเทศ สังคม วัฒนธรรม แต่ละท้องถิ่น

การเต้นรำมีประวัติอันยาวนาน ตั้งแต่สมัยยุคโบราณ มีการเต้นรำเพื่อบูชาเทพเจ้า ขอพรและขอความคุ้มครอง เป็นกิจกรรมบันเทิงควบคู่กันไปกับการกระทำพิธีกรรมอันเป็นส่วนหนึ่งของการดำเนินชีวิต ซึ่งเรียกว่า การเต้นรำดั้งเดิม (Primitive dance) เมื่อสังคมเจริญก้าวหน้าขึ้น มนุษย์

มีการรวมตัวกันตั้งถิ่นฐานเป็นชุมชนที่มีการพัฒนาทางด้านเกษตรและการเลี้ยงสัตว์ การเต้นรำดั้งเดิมก็ได้รับการพัฒนาเป็น “การเต้นรำพื้นเมือง” (Folk dance) และเริ่มเป็นกิจกรรมสังคมที่แยกจากพิธีกรรมทางศาสนาและลัทธิความเชื่อ มาเป็นกิจกรรมนันทนาการเพื่อความบันเทิง และเป็นการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในหมู่คณะเพื่อนฝูง ดังนั้น การเต้นรำพื้นบ้านจึงได้รับความนิยมกว้างขวางขึ้นในสังคมเมือง ต่อมามีการพัฒนาการเต้นรำพื้นบ้าน เป็นการเต้นรำที่เรียกว่า ลีลาศ (Ballroom dance) โดยมีกำเนิดที่ประเทศอังกฤษ ในปลายศตวรรษที่ ๑๘ และแพร่หลายไปทั่วโลก จนถึงปัจจุบัน

ดนตรี คือ สิ่งที่สร้างขึ้นสำหรับทำเสียงให้เป็นทำนอง หรือจังหวะ วิธีที่ทำให้มีเสียงดังมี ๔ วิธี ดังนี้

๑. ดีด คือ การใช้มือหรือสิ่งใดสิ่งหนึ่งดีดที่สาย แล้วเกิดเสียงดังขึ้น สิ่งที่มีสายสำหรับดีดเรียกว่า “เครื่องดีด” ใช้เส้นหางม้าหลาย ๆ เส้นรวมกันสีไปมาที่สาย แล้วเกิดเสียงดังขึ้น

๒. สี คือ การใช้มือหรือสิ่งที่มีสายแล้วใช้เส้นหางม้าสีให้เกิด เสียงเรียกว่า “เครื่องสี” โดยใช้มือหรือไม้ตีที่สิ่งนั้น แล้วเกิดเสียงดังขึ้น

๓. ตี คือ การใช้มือหรือสิ่งที่ใช้ไม้หรือมือตี เรียกว่า “เครื่องตี”

๔. เป่า คือ การใช้ปากเป่าลมเข้าไปแล้วเกิดเสียงเรียกว่า “เครื่องเป่า”

การฟ้อนในความหมายของล้านนาที่นำมาใช้ในการรักษาสุขภาพในยุคปัจจุบัน คือ การฟ้อนเชิง ซึ่งปรากฏในรูปแบบวีดิทัศน์ทางสื่อออนไลน์ Youtube เป็นจำนวนมาก โดยปรับมาจากการฟ้อนเชิงของผู้ชายล้านนา และนำมาปรับให้เข้ากับช่วงอายุหรือสุขภาพของคนแต่ละช่วงวัย โดยเฉพาะอย่างยิ่งในวัยผู้สูงอายุ

ลีลาการฟ้อนเจิงในการแสดงกลองมองเซิง ชมรมข่วงศิลป์

ศิลปะการแสดงที่ประกอบด้วย ตบมะผาบ ฟ้อนเจิง ฟ้อนดาบ ซึ่งการแสดงทั้งสามชุดนี้จะเป็นการเล่นต่อเนื่องกัน โดยเริ่มด้วยการไหว้ครู เมื่อไหว้ครูเสร็จแล้วผู้แสดงจะใช้มือของตัวเองตบไปตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกายอย่างมีลีลา พร้อมยกเท้า งอเข่า งอศอก และบิดตัวไปมาเพื่อปลุกระบบประสาทให้พร้อมที่จะออกต่อสู้ จากนั้นต่อด้วยการฟ้อนเจิง และการฟ้อนดาบโดยรวมการฟ้อนเจิงและฟ้อนดาบเข้าด้วยกัน โดยท่าที่ใช้ในการฟ้อนมีหลายท่า ทั้งการใช้ดาบและมือเปล่า หากใช้ดาบจะใช้ตั้งแต่จาก ๑ เล่มจนถึง ๑๒ เล่ม นอกจากนี้อาจจะมีการหอกหรืองาว ทั้งนี้การฟ้อนดาบทางภาคเหนือมีสองแบบ คือ การฟ้อนดาบแสนหวีหรือฟ้อนดาบของเงี้ยวหรือไทยใหญ่ ซึ่งอยู่ในจังหวัดแม่ฮ่องสอน และการฟ้อนดาบเชียงแสน ซึ่งเป็นการฟ้อนดาบของชาวเงี้ยวหรือไทยใหญ่ซึ่งอยู่ในจังหวัดเชียงใหม่ ทั้งนี้การฟ้อนทั้งสามชนิดจะใช้แสดงในงานเฉลิมฉลองและงานนักขัตฤกษ์ เช่น งานสงกรานต์ (อัมรา กล่ำเจริญ : ๒๕๓๑)

ลายไต เป็นภาษาไทยใหญ่ แปลว่าลีลาหรือท่าทาง ซึ่งตรงกับภาษาล้านนาว่า เชิง ซึ่งแปลว่า ลาย ในวัฒนธรรมของคนไทยใหญ่

ก้าไต แปลว่า ฟ้อนหรือรามกล้าตาย คือ การฟ้อนหรือรำแบบชาวไต การก้าเป็นการแสดงออกซึ่งวัฒนธรรมการฟ้อนรำที่อ่อนช้อยสวยงาม มีลีลาเป็นระเบียบมีจังหวะการรำที่สัมพันธ์กับจังหวะการบรรเลงดนตรีการก้าของคนไต

ก้าแลว คือ การฟ้อนดาบ ซึ่งประยุกต์มาจากลีลาการฟันดาบจากที่เคยใช้เป็นแม่ลายในการต่อสู้ป้องกันตัวที่มีลีลากระฉับกระเฉงว่องไวดุดันมาเป็นลีลาการรำที่อ่อนช้อยสวยงามเพื่อแสดงลักษณะทางวัฒนธรรมประจำชนชาติ

ก้าลาย หรือ ลายก้า คือ การประยุกต์ลีลาการต่อสู้ด้วยมือเปล่าหรือใช้แขนเป็นอาวุธมาใช้ในการร่ายรำประกอบดนตรีเพื่อความสวยงาม

ก้านก คือ การฟ้อนรำที่ผู้ฟ้อนจะสวมปีกสวมห่างและแต่งกายเลียนแบบนกในนิยายที่คนไทยเรียกว่าจริงกะลาซึ่งจะไร่รามตามจังหวะดนตรีและออกท่าทางเลียนแบบกิริยาอาการของนกหรือสัตว์ในนิยายอย่างอื่นที่จินตนาการขึ้นมาจังหวัดที่ใช้ประยุกต์จากจังหวะลีลาของการต่อสู้ป้องกันตัวโดยปรับให้มีลีลาอ่อนช้อยสวยงาม (ฉัตรณรงค์ : ๒๕๔๖)

การถ่ายทอดฟ้อนเชิงให้กับนักเรียนและเยาวชน สมาคมกลองและศิลปะการแสดงล้านนา

การฟ้อนเชิงในความหมายของผู้เขียน ฟ้อนเชิง หมายถึงศิลปะการแสดงที่เดิจากการต่อสู้ของผู้ชายชาวล้านนา มีทั้งรูปแบบของการฟ้อนที่ใช้มือเปล่า และการฟ้อนประกอบอาวุธ นิยมเรียกการฟ้อนดังกล่าวตามกิริยาอาการที่แสดงออกหรืออาวุธที่นำมาประกอบการฟ้อน ได้แก่ การฟ้อนเชิงมือเปล่า หรือ บางพื้นที่เรียกการตบบ่าผาบ การฟ้อนเชิงโดยนำเอาฟ้อนดาบมาประกอบเรียกว่า ฟ้อนดาบ การฟ้อนเชิงที่นำเอากระบอง หือไม้ค้อนมาประกอบเรียกว่า เชิงไม้ฆ้อน เป็นต้น นอกจากนั้น การฟ้อนเชิงยังสามารถแบ่งตามกลุ่มชาติพันธุ์ โดยเรียกตากมภาษาของชาติพันธุ์นั้น ได้แก่ ก้าลาย คือการฟ้อนเชิงด้วยมือเปล่า ก้าแลว คือการฟ้อนเชิงประกอบอาวุธ และสามารถเปรียบได้กับการต่อสู้ของการแสดงภาคอื่น ๆ ของประเทศไทย ได้แก่ ภาคอีสาน ภาคกลาง ภาคใต้

จะเห็นว่า การฟ้อนเชิง รวมถึงการฟ้อนล้านนาประเภทอื่น และศิลปะการแสดงประเภทดนตรี รวมถึงการละเล่น ส่งผลต่อสุขภาพของนักดนตรี ช่างฟ้อน ตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน ทั้งทางร่างกาย อารมณ์ และสังคม

ศิลปะการแสดงหรือนาฏศิลป์ ต้องอาศัยพละกำลังอย่างมากในการฝึกหัด ในการฝึกซ้อมและการแสดง ดังนั้น ช่างฟ้อน เสมือนได้ออกกำลังกายอยู่ตลอดเวลาการที่ต้องใช้กำลังในการออกท่าทางโลดเต้น จึงทำให้เกิดการประยุกต์ด้านการพัฒนานาฏศิลป์มาเป็นปัจจัยในการออกกำลังกายเพื่อให้เกิดความสนุกสนานไปพร้อม ๆ กัน เช่นเดียวกับการแสดงใต้ฉี หรือมวยจีน คือ การฝึกออกกำลังกายแบบจารีตเดิมของจีน ซึ่งอาศัยระเบียบแบบแผนทางนาฏศิลป์ เช่นเดียวกันกับการเต้นแอโรบิคหรือการเต้นออกกำลังกายประกอบเพลงก็เป็นการนำเอานาฏศิลป์มาประยุกต์ให้การออกกำลังกายมีความสนุกสนาน มีท่าทางและรูปแบบมีความพร้อมเพรียง จึงเป็นที่นิยม

และเป็นธุรกิจที่ก่อให้เกิดรายได้ เป็นการนำนาฏศิลป์มาเป็นเครื่องมือออกกำลังกาย ด้วยเป็นการเลือกสรรท่าทางและการเคลื่อนไหวต่าง ๆ จากการศึกษาพบว่า เป็นการกระตุ้นบำบัดส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกาย เช่น การลดไขมันหน้าท้อง สะโพก โคนขา หรือการเพิ่มกล้ามเนื้อ ด้วยการออกท่าทางประกอบดนตรีที่ทำให้เกิดจังหวะในการเคลื่อนไหวร่างกาย จึงทำให้ผู้ออกกำลังกายรู้สึกกระปรี้กระเปร่า กระฉับกระเฉง ไม่เครียด และไม่บังคับกล้ามเนื้อจนเกินไป (สุรพล วิรุฬห์รักษ์ : ๒๕๔๗)

สรุปได้ว่า นาฏศิลป์เป็นการใช้ร่างกายเพื่อให้เกิดการเคลื่อนไหวและเผาผลาญพลังงานและทำให้ร่างกายมีสุขภาพแข็งแรง ร่วมกับจิตใจที่มีความสุขถือได้ว่านาฏศิลป์หรือศิลปะการแสดงเป็นการส่งเสริมสุขภาพ ทั้งทางกาย ทางใจ และทางสังคม

ซึ่งผลจากการศึกษานักดนตรี และนักแสดงของล้านนา ที่เป็นกลุ่มศิลปิน กลุ่มนักแสดงในแต่ละท้องถิ่นที่มีผลต่อสุขภาพ อารมณ์ และสังคมของผู้ดำเนินงานในศิลปะการแสดง ดังนี้

แม่ครูบัวเรียว รัตนมณีภรณ์ ศิลปินแห่งชาติ สาขาศิลปะการแสดง (การแสดงพื้นบ้าน ช่างฟ้อน) ปี ๒๕๕๙ เป็นผู้ที่ใช้ศิลปะการแสดงตั้งแต่อายุ ๘ ขวบ ซึ่งในปัจจุบันอายุ ๗๒ ปี ในการถ่ายทอดความงามทางด้านศิลปะผ่านการเคลื่อนไหวของร่างกาย จนได้รับการยกย่องให้เป็นแม่ครูของล้านนา แม่ครูบัวเรียวเป็นผู้ที่เผยแพร่ศิลปะการฟ้อนสาวไหมแบบต้นฉบับจนได้รับการยอมรับนอกจากนั้นยังเป็นผู้ที่มีความสามารถทางด้านการฟ้อนพื้นเมืองอื่น ๆ ได้แก่ ฟ้อนเล็บ ฟ้อนเทียน ฟ้อนดาบ ฟ้อนเจิง ฟ้อนสร้อยแสงแดง และมีลูกศิษย์กระจายอยู่ทั่ว ประเทศไทยแม่ครูบัวเรียวเริ่มสร้างสำนักของตนเอง ในปี ๒๕๒๙ โดยมีลูกศิษย์รุ่นแรกในหมู่บ้านศรีทรายมูลและปัจจุบันแม่ครูบัวเรียวมีลูกศิษย์ทุกระดับทุกเพศทุกวัยซึ่งทุกคนสามารถที่จะเรียนรู้ศิลปะการแสดงพื้นเมืองล้านนาจากแม่ครูได้ทั้งสืบทอดจากแม่ครูโดยตรง หรือผ่านลูกศิษย์ที่ได้รับมอบหมายในการถ่ายทอด

สิ่งที่แม่ครูบัวเรียวได้รับจากการถ่ายทอดและแสดงการฟ้อนคือ

๑. มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงเนื่องจากการเคลื่อนไหวร่างกายดังกล่าวถือว่าเป็นการออกกำลังไปในตัวโดยใช้พลังงานจากส่วนต่าง ๆ ของร่างกายทั้งกล้ามเนื้อและกระดูกร่วมกับระบบหายใจผสมผสานจินตนาการที่เกิดขึ้นระหว่างทำการแสดง โดยมีท่าฟ้อนที่ได้รับการถ่ายทอดจากบิดาคือนายกุยสุภาวัตรสิทธิ์เป็นโครงสร้างหลักดังนั้นการแสดงของแม่ครูบัวเรียวในแต่ละครั้งจึงมีความแตกต่างในการเคลื่อนไหวร่างกายและการใช้พลังงานจากส่วนต่าง ๆ ของร่างกายไม่ตายตัวในรูปแบบการแสดงนี้ เรียกว่าการแสดงแบบโดนสดหรือ improvisation ทำให้การแสดงทุกครั้งของแม่ครูบัวเรียวมีความตื่นตัวและน่าชมน่าชื่นชม

๒. ได้แลกเปลี่ยนข้อคิดเห็นในกลุ่มบุคคลทำให้เกิดความคิดหรือมุมมองที่แตกต่างและสามารถนำมาปรับใช้ในชีวิตประจำวันเพื่อผ่อนคลายความตึงเครียดของตัวบุคคลและนำไปสู่ความสบายใจหรือการปฏิบัติตนเพื่อแก้ปัญหาที่ ไม่สามารถเผชิญหน้าหรือแก้ปัญหาเพียงลำพังได้หากอยู่คนเดียว เมื่อปัญหาต่าง ๆ ได้แก้ไขเสร็จแล้วจะนำมาซึ่งความเบิกบานใจหรือแม้แต่การกระทำดีที่ร่วมกันดำเนินงานก็สามารถสร้างความเบิกบานให้กับกลุ่มคนได้ ทำให้เกิดความสามัคคีในหมู่คณะเมื่อเกิดการรวมกลุ่มแลกเปลี่ยนข้อคิดเห็นทำให้เกิดมุมมองและสามารถนำมาปรับแนวคิดของกลุ่มตนจนเกิดเป็นความสามัคคีในหมู่คณะเพื่อกระทำการสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่เกิดประโยชน์ต่อตนเองและคนรอบข้างสร้างสังคมให้มีความสุข

๓. ได้ร่วมกันทำบุญเป็นหมู่คณะตามความเชื่อของพุทธศาสนิกชนโดยเฉพาะคนในล้านนาเชื่อว่าเมื่อทำบุญร่วมกันแล้วจะกระทำการสิ่งใดก็จะประสบผลสำเร็จหรือได้พบเจอในสิ่งที่ดีงามร่วมกันทั้งในปัจจุบันและในชาติต่อไป

๔. กลุ่มเครือข่ายลูกศิษย์ที่เป็นผู้รับการถ่ายทอดและถ่ายทอดองค์ความรู้ทางด้านศิลปะการแสดงพื้นเมืองล้านนาให้สืบทอดและเผยแพร่ต่อไปอย่างกว้างขวางไม่มีที่สิ้นสุดกลุ่มบุคคลที่มีความสามารถเฉพาะด้านทางด้านศิลปะการแสดงหรือมีความรักใน ศิลปะการแสดงดังกล่าวก็จะสามารถนำองค์ความรู้นั้นไปเลี้ยงตนในอนาคตต่อไปได้

๕. เกิดความภาคภูมิใจต่อตัวเองลูกศิษย์ครอบครัวและวงศ์ตระกูลที่ร่วมกันสร้างสรรค์สิ่งที่ดีให้กับสังคมเพื่อให้ก้าวเดินต่อไปอย่างมีความสุข ๕. ได้ร่วมตอบแทนน้ำใจของบุคคลต่าง ๆ รอบข้างที่ให้การช่วยเหลืออุปถัมภ์ในด้านต่าง ๆ แก่ตนเองและครอบครัวซึ่งถือว่าเป็นการสร้างความเลือกเฟื้อต่อทุกคนในสังคมด้วยความมีน้ำใจเมตตาอารีทำให้เกิดการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข (สัมภาษณ์ บัวเรียว รัตนมณีภรณ์ : ๑๙ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๒)

ลีลาการฟ้อน การสร้างเครือข่ายและการสร้างความสุขของกลุ่มศิลปินล้านนา สมาคมกลองและศิลปะการแสดงล้านนา

พ่อครูบุญชม วงศ์แก้ว อายุ ๘๐ ปี เป็นหัวหน้าคณะวงปี่พาทย์สายทิพย์รบบจังหวัดเชียงราย ได้รับการถ่ายทอดการแสดงวงปี่พาทย์ล้านนามาจากนายโม ใจสม และนายหาญ สุกใส ปัจจุบันเป็นบุญชมเป็นครูวงปี่พาทย์ของจังหวัดเชียงรายที่มีชื่อเสียงและได้รับการยอมรับซึ่งท่าน ซึ่งพระครูบุญชุ่มเล่นปี่พาทย์ล้านนาตั้งแต่อายุ ๑๔ ปี เมื่อครั้งยังบวชเป็นสามเณรจนปัจจุบันเป็นเวลากว่า ๖๐ ปี และได้รับสิ่งที่มีคุณค่าต่อตัวเองและสุขภาพเป็นอย่างมาก ดังนี้

๑. การบริหารร่างกายให้แข็งแรงโดยการใช้มือแขนลำตัวประกอบกับการเล่นวงปี่พาทย์ล้านนาทำให้เกิดมีความสุขทางใจส่งผลให้ร่างกายมีสุขภาพที่แข็งแรงขึ้นถึงแม้ว่าจะเป็นโรคประจำตัวอันได้แก่โรคเบาหวานและโรคความดัน ในระหว่างการเล่นดนตรีดังกาวจนทำให้สุขภาพคงที่ไม่มากหรือร้ายแรงลงไป

๒. ได้รู้จักคนในวงสังคมเพิ่มมากขึ้นถือว่าเป็นการสร้างเครือข่ายทางด้านศิลปะการแสดงและผู้ที่สนใจวงปี่พาทย์ล้านนาไปประกอบงานทั้งมงคลและนางอวมงคลอย่างต่อเนื่อง

๓. เกิดความภาคภูมิใจที่เป็นผู้สืบทอดและถ่ายทอดวงปีพาทย์ล้านนาจากปรมาจารย์สู่ชนรุ่นหลังจากรุ่นศูนย์รุ่นได้อย่างภาคภูมิใจ

๔. ได้รับความสุขเมื่อได้พบกับบรรดาคณะลูกศิษย์จากที่ต่าง ๆ และคณะช่างฟ้อนที่มาฟ้อนร่วมกับวงปี่พาทย์คณะสายทิพย์ทำให้เกิดความภาคภูมิใจและมีความสุขใจเป็นอย่างยิ่ง (สัมภาษณ์ บุญชม วงค์แก้ว : ๑๙ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๒)

พ่อครูจรัส สมฤทธิ์ อาชีพข้าราชการบำนาญ สมาชิกกลุ่มของฆ้องกลองปัจจุบันอายุ ๖๕ ปี มีความสามารถในการ ขับลื้อ บรรเลงเครื่องดนตรีประกอบการขับลื้อ เรียกว่า ปี่ลื้อ เป็นเครื่องดนตรีประกอบการขับของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยลื้อ มีสองประเภทคือปี่ตัวผู้และปี่ตัวเมีย มีความสามารถในการฟ้อนดาบฟ้อนเจิง

พ่อครูจรัส สมฤทธิ์ เป็นผู้ร่วมอุดมการณ์ในการก่อตั้งกลุ่มฆ้องกลองของวัดพระธาตุสบแวน อำเภอเชียงคำ จังหวัดพะเยา เนื่องจากเป็นผู้ที่เห็นความสำคัญของวัฒนธรรมท้องถิ่นร่วมกันอนุรักษ์และส่งเสริมจึงเริ่มต้นจากการตัดเครื่องแต่งกายประกอบการแสดงกลองบูชาให้กับกลุ่มและเข้าร่วมในการขับลื้อ ในการก่อตั้งกลุ่มวัฒนธรรมให้กับไทลื้อในอำเภอเชียงคำ และร่วมกันดำเนินกิจกรรมกับสมาชิกในกลุ่มอยู่เป็นประจำ

สิ่งที่ได้จากการดำเนินงานดังกล่าวทำให้มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง ซึ่งเป็นผลสืบเนื่องมาจากการมีสุขภาพทางใจที่มีความสุขทำให้ร่างกายดำเนินกิจกรรมในสังคมอย่างมีความสุขและเกิดความภาคภูมิใจว่าคนเราเกิดที่นี่ตายที่นี่ทำดีแล้วจะทำให้เกิดความภูมิใจเพราะญาติพี่น้องตั้งรกรากอยู่ที่แห่งนี้ทั้งหมดดังนั้นเราต้องสร้างวัฒนธรรมและศิลปะการแสดงไว้เป็น มรดกให้กับลูกหลานเพื่อสืบทอดเจตนารมณ์ของบรรพบุรุษสืบไป (สัมภาษณ์ จรัส สมฤทธิ์ : ๑๓ มกราคม ๒๕๖๒)

พ่อครูอำพล พวงมะลิ อายุ ๖๖ ปี ปัจจุบันเป็นประธานกลุ่มฆ้องกลอง วัดพระธาตุสบแวน เป็นคนที่สองสืบต่อมาจากนายสุบิน ซึ่งเป็นประธานกลุ่มคนแรกเมื่อครั้งก่อตั้งกลุ่มของกลองปี ๒๕๔๗

พ่อครูอำพล พวงมะลิ อยู่วงกลองตั้งแต่ ปี ๒๕๔๗ เดิมอยู่กลุ่มสะล้อซอซึงของวัดพระธาตุสบแวนร่วมกับคณะของ นายสุบิน กองมงคล ร่วมกันแสดงวงดนตรีดังกล่าวในงานศพหรืองานมงคลของเชียงคำ จึงมีความชอบและความผูกพันอยู่กับศิลปะการแสดงพื้นเมืองของล้านนาจนทำให้เกิดความรักและและเห็นคุณค่าของศิลปะการแสดงดังกล่าว

สิ่งที่ได้จากการดำเนินงานดังกล่าวคือความสุขทางจิตใจที่ได้ทำในสิ่งที่รัก ซึ่งเป็นมรดกทางวัฒนธรรมที่สืบทอดต่อกันมาจากบรรพบุรุษสู่ลูกหลาน และเป็นการให้โอกาสในการแสดงถ่ายทอดองค์ความรู้ให้กับลูกศิษย์ในทุกภูมิภาคที่เห็นคุณค่าทางวัฒนธรรมของประเทศชาติจนทำให้กล่อมเกลาจิตใจของตัวเองเป็นผู้ที่มีจิตสาธารณะและมีความสุขทำให้สุขภาพ สดชื่น เมื่อได้พบกับผู้คนในกลุ่มต่าง ๆ ที่มีความแตกต่างกันแต่มีใจเป็นหนึ่งเดียวในความรักทางด้านวัฒนธรรมนอกจากนั้นศิลปะการแสดงพื้นเมือง ยังเป็นเครื่องมือในการคลายเครียดส่งเสริมให้มีสุขภาพจิตที่ดี และสิ่งที่เป็นผลประโยชน์ตามมาสำหรับการดำเนินงานทางด้านศิลปวัฒนธรรมและสร้างความสุขคือการได้แต่งตัวในรูปแบบของกลุ่มชาติติพันธ์ไทลื้อ ได้ท่องเที่ยวไปในที่ต่าง ๆ เมื่อมีการจ้างงานหรือเชิญให้ไปร่วมแสดงนอกจากนั้นยังสร้างความสุขให้กับบุคคลรอบข้างโดยการแนะนำให้กับบุคคลที่สนใจได้ปฏิบัติและแต่งตัว ตามกลุ่มชาติติพันธ์ของตนเองรวมถึงการถ่ายทอดการทำอาหารพื้นเมืองให้กับกลุ่มคนเหล่านั้นด้วย (สัมภาษณ์ อำพล พวงมะลิ : ๑๓ มกราคม ๒๕๖๒)

พ่อครูสุบิน กองมงคล อายุ ๗๐ ปีอยู่กลุ่มของกลองตั้งแต่ปี ๒๕๔๗ จนถึงปัจจุบันเป็นผู้ร่วมอุดมการณ์ในการก่อตั้งกลุ่มตั้งแต่ปี ๒๕๔๗ ซึ่งก่อนหน้านี้ตนได้ตั้งวงดนตรีพื้นเมืองล้านนาคือวงสะล้อซอ ซึงและเป็นประธานกลุ่มดังกล่าวเมื่อกลุ่มฆ้อกลองก่อตั้งขึ้นจึงได้ร่วมกันบริหารจัดการกลุ่มดังกล่าวโดยการเรียนการตีกลองจากผู้อาวุโสในบู่บ้านที่มีความรู้ทางด้านกลองไทลื้อ ในการดำเนินงานดังกล่าวได้ร่วมกันกับคณะให้การช่วยเหลือวัดในงานประเพณีต่าง ๆ รวมถึงการแสดงเพื่อต้อนรับแขกจากต่างเมืองที่เข้ามาท่องเที่ยวในอำเภอเชียงคำจึงทำให้เกิดความภาคภูมิใจและดำเนินงานอย่างต่อเนื่อง

สิ่งที่ได้จากการเข้าร่วมกลุ่มทางด้านศิลปะการแสดงดังกล่าวทำให้มีความสุขทางใจเกิดความเพลิดเพลินและมีความศูนย์ทลียะส่งผลให้ร่างกายมีสุขภาพที่แข็งแรงและสมบูรณ์ตามวัยปลูกฝังให้ตนเองและกลุ่มเป็นคนที่มีจิตสาธารณะเอื้อเฟื้อต่อสังคมโดยไม่หวังผลตอบแทนและเกิดความภาคภูมิใจยิ่งขึ้นเมื่อเห็น เยาวชนรุ่นหลังให้ความสำคัญมาเรียนการตีกลองจากกลุ่มของตนจึงได้ร่วมกันถ่ายทอดองค์ความรู้ดังกล่าวให้กับทุกคนที่มาเรียนอย่างเต็มความสามารถ (สัมภาษณ์ สุบิน กองมงคล : ๑๓ มกราคม ๒๕๖๒)

พ่อครูโยธิน คำแก้ว อายุ ๓๔ ปีเป็นผู้ที่มีความสนใจในการตีกลองไทลื้อ อาทิ กลองปู่เจ่ กลองปู่จา เป็นต้น ตั้งแต่อายุเก้าขวบ โดยมีแรงบันดาลใจจากผู้เฒ่าผู้แก่ในหมู่บ้านที่ตนได้คลุกคลีอยู่เป็นประจำแสดงในงานสำคัญต่าง ๆ ของหมู่บ้านและตำบล เมื่อตนได้ยินเสียงกลองและการบรรเลงเพลงกลองดังกล่าวจากผู้เฒ่าผู้แก่แล้ว ทำให้มีความรู้สึกมีความสุขเกิดความสบายใจ ทำให้เกิดความสนใจมากขึ้นและทำให้เป็นผู้ไฝ่เรียนรู้ในศิลปวัฒนธรรมของกลุ่มชาติพันธุ์ไทลื้อจนมาถึงปัจจุบัน

สิ่งที่ได้จากการตีกลองและแสดงศิลปะวัฒนธรรมดังกล่าวคือ

๑. ได้ออกกำลังกายโดยการเคลื่อนไหวร่างกายไปตามเสียงเพลงกลองทำให้เกิดความเพลิดเพลินมีความสุขทางใจร่วมกับการออกกำลังกายทำให้มีสุขภาพที่แข็งแรง

๒. เป็นการแจกประสาทสัมผัสของร่างกายไปพร้อมกับเสียงของดนตรีในแต่ละชนิดทำให้เกิดความเป็นเอกภาพประสานเสียงกันอย่างลงตัว

๓. ทำให้เกิดความจำเพราะการแสดงดังกล่าวต้องใช้ความจำในท่วงทำนองเพลงประกอบกับการเคลื่อนไหวร่างกายอย่างอิสระทำให้เกิดการฝึกสมองในส่วนของความจำอย่างแม่นยำ

๔. สร้างความชอบในความเป็นอัตลักษณ์ของกลุ่มชาติติพันธ์ทำให้เกิดการซึมซับความเป็นตัวตนในกลุ่มและร่วมกันสร้างเอกลักษณ์ร่วมกับกลุ่มชนอย่างต่อเนื่องนอกจากนั้นยังเป็นการสร้างเอกลักษณ์ให้กับ กลุ่มเฉพาะในแต่ละพื้นที่เมื่อได้ยินเสียงกลองจะทำให้รู้ว่าเป็นกลุ่มหมู่บ้านหรือชุมชนใด

๕. มีความภาคภูมิใจในความเป็นตัวตนของกลุ่มชาติติพันธ์ไทลื้อสร้างจุดเด่นให้กับตัวเองและกลุ่มชนจนเป็นที่ยอมรับ

๖. ได้ร่วมสร้างเด็กและเยาวชนของหมู่บ้านให้สืบต่อทางด้านศิลปะการแสดงเพื่อไม่ให้เกิดความสูญหายเมื่อเรามีอายุมากขึ้นและเราไม่สามารถทำการแสดงดังกล่าวได้ก็จะมีผู้ที่สืบทอดศิลปะการแสดงของเราให้กับผู้ชมและสาธารณะชนได้รับรู้สืบต่อไป (สัมภาษณ์ โยธิน คำแก้ว : ๑๓ มกราคม ๒๕๖๒)

สรุปได้ว่า ศิลปะการแสดงพื้นเมืองล้านนา มีผลต่อการสร้างสุขภาพทางด้านจิตใจของศิลปิน หรือนักแสดงที่ปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอจนเกิดความชำนาญ สามารถนำเอาศิลปะการแสดงดังกล่าวมาสร้างคุณประโยชน์ให้กับตนเองและผู้อื่นที่มีความสนใจในศาสตร์ของตน ส่งผลให้เกิดการเคลื่อนไหวร่างกายจากการแสดง จากการได้เดินทางจากการได้เคลื่อนไหวในกิจกรรมดังกล่าวทุกส่วนของร่างกาย รวมถึงการใช้ความจำที่ทำให้เกิดการฝึกฝนอย่างต่อเนื่องจนชำนาญ นำเอาศิลปะการแสดงเหล่านั้นถ่ายทอดให้กับบุคคลที่มีความสนใจ จนสร้างเป็นเครือข่าย ใหญ่ของชุมชน ส่งผลให้เกิดความสามัคคี สร้างความรักในกลุ่ม และสร้างคุณค่าต่อทั้งผู้ที่ถ่ายทอดและรับการถ่ายทอดเอาศิลปะการแสดงของชาติให้คงอยู่สืบไป

การถ่ายทอดการตีกลองไทลื้อของกลุ่มฆ้องกลองวัดพระธาตุสบแวน ให้กับนิสิตสาขาวิชาศิลปะการแสดง มหาวิทยาลัยพะเยา

บรรณานุกรม

จรัส สมฤทธิ์ : ๑๓ มกราคม ๒๕๖๒

ฉัตรณรงค์ รัตนวงศ์. ศิลปะการต่อสู้ของชาวไทยใหญ่จังหวัดแม่ฮ่องสอนเอกสารประกอบการประชุมวิชาการสัปดาห์วิชาการสถาบันวิจัยสังคมมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ประจำปี พ.ศ.๒๕๔๖. วันที่ ๒๐ ถึง ๒๔ มกราคม ๒๕๔๖ ณ ห้องประชุมอาคารรวมวิจัยและบัณฑิตศึกษา สถาบันวิจัยสังคมมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ โดยสถาบันวิจัยสังคมมหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ปราณี อยู่ศิริ. เอกสารประกอบการสอนสุขภาพดีชีวิตมีสุขสาขาวิชาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬาคณะวิทยาศาสตร์มหาวิทยาลัยพะเยา. มหาวิทยาลัยพะเยาปี พ.ศ.๒๕๕๔

สุรพล วิรุฬห์รักษ์. (๒๕๔๗). หลักการแสดงนาฏศิลป์ปริทรรศน์. กรุงเทพมหานคร : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. หน้า ๑๗–๑๘

อัมรา กล่ำเจริญ. (๒๕๓๑). สุนทรียนาฏศิลป์ไทย. กรุงเทพ : โอเอสพรินติ้งเฮาส์. หน้า ๘๕

สัมภาษณ์

จรัส สมฤทธิ์, **สัมภาษณ์**, ๑๓ มกราคม ๒๕๖๒.

บัวเรียว รัตนมณีภรณ์, **สัมภาษณ์**, ๑๙ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๒.

บุญชม วงค์แก้ว, **สัมภาษณ์**, ๑๙ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๒.

โยธิน คำแก้ว, **สัมภาษณ์**, ๑๓ มกราคม ๒๕๖๒.

สุบิน กองมงคล, **สัมภาษณ์**, ๑๓ มกราคม ๒๕๖๒.

อำพล พวงมะลิ, **สัมภาษณ์**, ๑๓ มกราคม ๒๕๖๒.

การศึกษาผลของการใช้โปรแกรมให้คำปรึกษา ในผู้ป่วยความดันโลหิตสูง โรงพยาบาลดารารัศมี จังหวัดเชียงใหม่

[ญาณิกา โตคำนุช]

บทคัดย่อ

การวิจัยเชิงพรรณนาครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลเพื่อศึกษาผลของการใช้โปรแกรมให้คำปรึกษาในผู้ป่วยความดันโลหิตสูง โรงพยาบาลดารารัศมี จังหวัดเชียงใหม่ กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงรายใหม่ จำนวน ๙๐ ราย ที่เข้ารับการรักษาอย่างต่อเนื่องที่งานผู้ป่วยนอกโรงพยาบาลดารารัศมี ตั้งแต่เดือนตุลาคม ๒๕๕๙ ถึงเดือนมิถุนายน ๒๕๖๐ โดยทำการรวบรวมข้อมูลจากทะเบียนประวัติผู้ป่วย และการสัมภาษณ์เชิงลึก โดยเก็บข้อมูลเพศ อายุ ระดับความดันโลหิตก่อนการเข้าโปรแกรมให้คำปรึกษา และติดตามผลความดันโลหิตหลังการรับคำปรึกษา โดยติดตามจากความดันโลหิต ๓ ครั้งล่าสุด จากทะเบียนประวัติผู้ป่วย พบว่าผู้ป่วยหลังเข้าร่วมโปรแกรม

* พยาบาล (สบ ๓) โรงพยาบาลดารารัศมี

ให้คำปรึกษาแล้ว ระดับความดันโลหิตลดลงตามเป้าหมาย ๘๐ เปอร์เซ็นต์ ส่วนอีก ๒๐ เปอร์เซ็นต์ ระดับความดันโลหิตลดลงแต่ไม่ได้ตามเป้าหมาย หลังจากนั้นทำการสัมภาษณ์เชิงลึกกลุ่มผู้ป่วยทั้ง ๒ กลุ่ม พบว่ากลุ่มตัวอย่างทั้ง ๒ กลุ่ม มีความเห็นว่าโปรแกรมให้คำปรึกษานั้นมีประโยชน์ แต่กลุ่มตัวอย่างที่ระดับความดันโลหิตลดลงไม่ได้ตามเป้าหมาย รับรู้ถึงความรุนแรงของโรค แต่รับรู้โอกาสเสี่ยงของการเกิดโรค ประโยชน์ของการป้องกันโรค ร้อยละ ๘๐ และข้ออุปสรรคของการปรับพฤติกรรม ไม่พบอุปสรรคด้านการรับประทานยา แต่พบอุปสรรคของการออกกำลังกาย มีเพียงผู้ป่วยร้อยละ ๑๐ ที่ออกกำลังกายสม่ำเสมอ ด้านการควบคุมอาหาร มีเพียงร้อยละ ๓๐ ที่ควบคุมอาหารตามที่ได้รับคำแนะนำ ในขณะที่กลุ่มตัวอย่างที่ระดับความดันโลหิตลดลงตามเป้าหมาย พบว่า มีการรับรู้ถึงความรุนแรงของโรค ผู้ป่วยส่วนใหญ่รับรู้โอกาสเสี่ยงของการเกิดโรค ร้อยละ ๙๒.๕๐ ในขณะที่ร้อยละ ๗.๕๐ ไม่แน่ใจ และผู้ป่วยทั้ง ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์ รับรู้ประโยชน์ของการป้องกันโรค และไม่มีอุปสรรคในการปรับพฤติกรรม ทั้งด้านวินัยในการรับประทานยาลดความดันโลหิต การออกกำลังกาย และการควบคุมอาหารตามที่ได้รับคำแนะนำ

ผลจากการศึกษาครั้งนี้ แสดงให้เห็นว่า โปรแกรมให้คำปรึกษาโรคความดันโลหิตสูงของโรงพยาบาลดารารัศมีส่งผลต่อการปรับพฤติกรรมในการดำรงชีวิตของผู้ป่วยความดันโลหิตสูง ไม่ว่าจะเป็นเรื่องของการรับประทานยาอย่างมีวินัย การควบคุมอาหาร การออกกำลังกาย ดังนั้น โปรแกรมให้คำปรึกษานี้ จึงมีประโยชน์ต่อกระบวนการรักษาโรคความดันโลหิตสูงของโรงพยาบาลดารารัศมี สมควรจัดให้มีต่อไป และควรต่อยอดไปยังโรคอื่น ๆ อีกด้วย

บทนำ

โรคความดันโลหิตสูง เป็นโรคเรื้อรังที่ได้รับการขนานนามว่าเป็นฆาตกรเงียบ (Silent Killer) อาจเป็นผลมาจากการที่โรคความดันโลหิตสูงเป็น ๑ ในสาเหตุสำคัญของการเสียชีวิตก่อนวัยอันควร รวมทั้งเป็นปัจจัยเสี่ยงสำคัญของโรคหัวใจและหลอดเลือด องค์การอนามัยโลก (World Health Organization : WHO) เชื่อว่า ภาวะความดันโลหิตสูงสามารถเพิ่มความเสี่ยงต่อโรคหลอดเลือดสมอง ๔ เท่า รวมไปถึงเพิ่มความเสี่ยงของ โรคกล้ามเนื้อหัวใจตายถึง ๒ เท่า เมื่อเปรียบเทียบกับผู้ป่วยที่ไม่ได้มีภาวะความดันโลหิตสูงร่วม (กรมควบคุมโรค, ๒๕๖๐ : ๑) สาเหตุส่วนใหญ่ของโรคความดันโลหิตสูง ล้วนแล้วแต่เป็นผลมาจากรูปแบบการดำเนินชีวิต เช่น การบริโภคอาหารที่มีปริมาณโซเดียมหรือเกลือสูง อาหารไขมันสูง การดื่มสุรา–สูบบุหรี่ รวมไปถึงการที่ใน ยุคปัจจุบันมีเครื่องอำนวยความสะดวกมากมาย ทำให้คนทั่วไปมีกิจกรรมทางร่างกายลดลง (เพิ่งอ้าง : ๑) ส่งผลให้ทั่วโลกมีปริมาณผู้ป่วยความดันโลหิตสูงเพิ่มขึ้นแบบก้าวกระโดด

ปัจจุบันมีการประมาณการจำนวนผู้ป่วยความดันโลหิตสูงทั่วโลกว่า อาจจะมีจำนวนกว่า ๑,๐๐๐ ล้านคน และจำนวน ๒ ใน ๓ ของผู้ป่วยเหล่านี้ อยู่ในประเทศกำลังพัฒนา นอกจากนี้ ความดันโลหิตสูงยังเป็นสาเหตุ การเสียชีวิตของประชากรทั่วโลกกว่า ๗.๕ ล้านคน คิดเป็น ๑๒.๘% ของสาเหตุการเสียชีวิตทั้งหมด (เพิ่งอ้าง : ๑) นอกจากโรคความดันโลหิตสูงจะเป็นปัจจัยสำคัญ

ที่ทำให้ประชาชนเสียชีวิตก่อนวัยอันควรแล้ว ยังเป็นปัญหาสาธารณสุขที่ส่งผลกระทบต่อการเพิ่มค่าใช้จ่ายแก่บุคคล ทั้งในระดับจุลภาคและมหภาค ซึ่งในระดับจุลภาค คือ ระดับเศรษฐกิจในครัวเรือน จากสถิติในประเทศไทยพบว่า ความชุกของโรคความดัน โลหิตสูงเพิ่มขึ้นตามอายุ ในภูมิภาคที่มีจำนวนผู้ป่วยมากที่สุด คือ ภาคเหนือ โดยมีจำนวนถึงร้อยละ ๓๒.๗ ค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลเฉลี่ยของผู้ป่วยความดันโลหิตสูง สูงถึง ๒,๔๕๖ ล้านบาทต่อปี และค่าใช้จ่าย ต่อการเข้ารับการรักษาพยาบาล ในแผนกผู้ป่วยนอก เฉลี่ยต่อครั้งต่อบุคคลเท่ากับ ๘๓๑ บาทต่อคน ในกรณีที่จำเป็นต้องเข้ารับการรักษาในแผนกผู้ป่วยใน ค่าใช้จ่ายจะพุ่งสูงถึง ๔,๕๘๖ บาทต่อคนต่อครั้งที่เข้ารับการรักษา (เพิ่งอ้าง : ๑) ตัวเลขเหล่านี้ แสดงถึงภาระค่าใช้จ่ายของครัวเรือนที่เพิ่มขึ้น เมื่อมีบุคคลในครอบครัวเจ็บป่วยด้วยโรคนี้ ค่าใช้จ่ายเหล่านี้ไม่เพียงส่งผลในแง่การเพิ่มค่าใช้จ่ายเท่านั้น แต่อาจส่งผลต่อความสามารถในการหารายได้ของบุคคลในครอบครัวอีกด้วย โดยเฉพาะเมื่อบุคคลนั้นทำหน้าที่หัวหน้าครอบครัว เป็นกำลังหลักในการหาเลี้ยงครอบครัว อีกทั้งยังส่งผลต่อภาพรวมของเศรษฐกิจมหภาค เป็นการเพิ่มค่าใช้จ่ายภาครัฐในด้านการรักษาพยาบาล และความต้องการโรงพยาบาลเพิ่มขึ้น เกิดผลกระทบต่อเนื่องกับความต้องการบุคลากรทางการแพทย์ เครื่องมืออุปกรณ์ ที่ทันสมัยเพื่อรองรับผู้ป่วยในปริมาณมาก ซึ่งเป็นผลกระทบในลักษณะโยงใย จะลุกลามไปยังส่วนอื่น ๆ อย่างไม่มีจุดสิ้นสุด อาจกล่าวได้ว่า โรคความดันโลหิตสูง ส่งผลกระทบต่อคุณภาพประชากร ความสูญเสียทางเศรษฐกิจ ความยากจน ทั้งในระดับบุคคล ครอบครัว รวมทั้งสังคมด้วย (เพิ่งอ้าง : ๑)

จากข้อมูลข้างต้น โรงพยาบาลดารารัศมี ได้ตระหนักเห็นความสำคัญของการดูแลผู้ที่อยู่กลุ่มเสี่ยงหรือผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง จึงได้จัดให้มีการให้คำปรึกษาแก่ผู้ป่วยความดันโลหิตสูงรายใหม่ทุกราย โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้ผู้ป่วยและญาติได้รับความรู้เกี่ยวกับโรค การปฏิบัติตนที่ถูกต้อง ซึ่งหากกลุ่มผู้ป่วยปฏิบัติตน ได้ถูกต้องตามโรค ควบคุมโรคได้ดี ปราศจากโรคแทรกซ้อน จะส่งผลต่อความสามารถในการคงสภาพสุขภาวะที่ดี มีคุณภาพชีวิตที่ดี ซึ่งผลเหล่านี้ยังส่งผลดีต่อการลดค่าใช้จ่ายภาครัฐอีกด้วย โดยมีการนำโปรแกรมคำปรึกษาผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงมาใช้ตั้งแต่ปี พ.ศ.๒๕๕๔ ซึ่งโปรแกรมให้คำปรึกษาผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง จะประกอบด้วยการให้สุขศึกษาเกี่ยวกับโรคและการดูแลตนเอง ควบคู่กับการกระตุ้นให้ผู้ป่วยเกิด แรงบันดาลใจ ในการดูแลสุขภาพตนเองอย่างมีวินัย และจากการจัดโปรแกรมดังกล่าว มาเป็นระยะเวลากว่า ๖ ปี ยังไม่เคยได้รับการประเมินผลว่า ส่งผลต่อการควบคุมโรคมากน้อยเพียงใด

ผู้วิจัยจึงทำการวิจัย เพื่อประเมินประสิทธิภาพของโปรแกรมดังกล่าวว่า ส่งผลต่อระดับความดันโลหิตจริงหรือไม่ ด้วยการติดตามจากผลการวัดความดันโลหิตในการมาพบแพทย์ตามนัด โดยความดันโลหิตที่ลดลง จะเป็นตัวชี้วัดถึงการที่ผู้ป่วยได้รับความรู้ และเกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ซึ่งแสดงให้เห็นถึงถึงความถูกต้องเหมาะสมของการจัดโปรแกรมดังกล่าว

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาผลการใช้โปรแกรมให้คำปรึกษาในผู้ป่วยความดันโลหิตสูง โรงพยาบาลดารารัศมี

สมมติฐานของการวิจัย

ระดับความดันโลหิตของผู้ป่วยความดันโลหิตสูงของผู้ป่วยรายใหม่ มีความแตกต่างกันในช่วงเวลาก่อน–หลังเข้าโปรแกรมให้คำปรึกษา

ขอบเขตของการวิจัย

๑. ขอบเขตด้านเนื้อหาที่ศึกษา

การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาเชิงพรรณนา เพื่อรวบรวมข้อมูลระดับความดันโลหิตของกลุ่มตัวอย่าง และนำข้อมูลของแต่ละคนมาเปรียบเทียบ เพื่อประเมินการปรับตัวต่อโรคของผู้ป่วย หากความดันโลหิตลดลง แสดงถึงประสิทธิภาพของโปรแกรมให้คำปรึกษาผู้ป่วยความดันโลหิตสูง

๒. ขอบเขตด้านกลุ่มตัวอย่าง

ศึกษาในผู้ป่วยความดันโลหิตสูงรายใหม่ ที่ได้รับการวินิจฉัยในช่วงเวลาระหว่างเดือนตุลาคม ๒๕๕๙ ถึง มิถุนายน ๒๕๖๐ ทุกราย

๓. ขอบเขตด้านตัวแปรที่ศึกษา

๓.๑ ตัวแปรต้น : โปรแกรมการให้คำปรึกษาผู้ป่วยความดันโลหิตสูง ประกอบด้วยเนื้อหาการให้ความรู้ เรื่องโรค การปฏิบัติตนต่อโรค ด้วยการปรับพฤติกรรม (Lifestyle Modification) และการเสริมสร้างกำลังใจให้ผู้ป่วย

๓.๒ ตัวแปรตาม : ระดับความดันโลหิตของผู้ป่วยความดันโลหิตสูงที่ลดลง

ข้อตกลงเบื้องต้น

การศึกษาครั้งนี้ใช้วิธีเก็บข้อมูลจากทะเบียนประวัติผู้ป่วยแต่ละราย โดยศึกษาจากกลุ่มตัวอย่างจากโรงพยาบาลดารารัศมี ที่เข้ารับการรักษาที่คลินิกความดันโลหิตสูง ระหว่างเดือนตุลาคม ๒๕๕๙ ถึงเดือนมิถุนายน ๒๕๖๐ จำนวนทั้งสิ้น ๙๐ ราย

๑. ความรู้เรื่องโรคความดันโลหิตสูง หมายถึง ความสามารถในการเข้าใจ หรือจดจำเนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับโรคความดันโลหิตสูง ซึ่งมีเนื้อหา ดังต่อไปนี้

- ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง
- สาเหตุของโรค
- อาการและอาการแสดง
- ภาวะแทรกซ้อนของโรค

๒. หลักการปรับพฤติกรรมการดำรงชีวิตเพื่อควบคุมโรค (Lifestyle Modification) หมายถึง การให้ความรู้เกี่ยวกับหลักในการปรับเปลี่ยนวิถีชีวิต เพื่อลดหรือป้องกันภาวะแทรกซ้อน อันประกอบด้วย การควบคุมน้ำหนัก การรับประทานอาหารแบบแดช (Dietary Approaches to Stop Hypertension) การรับประทานอาหารโซเดียมต่ำ การออกกำลังกาย การงดสูบบุหรี่ และลดการดื่มแอลกอฮอล์

๓. การเสริมสร้างกำลังใจให้ผู้ป่วย หมายถึง คำพูดและท่าทางที่แสดงออก เพื่อผ่อนคลายความวิตกกังวลเกี่ยวกับความเจ็บป่วย ยอมรับความเจ็บป่วย มีกำลังใจในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อคงสภาวะคุณภาพชีวิตที่ดี

๔. ผลของการให้คำปรึกษา หมายถึง ผลการประเมินหลังจากการเรียนรู้ ได้แก่ ระดับความดันโลหิต ที่อยู่ในเกณฑ์เป้าหมาย หลังเข้ารับการให้ความรู้ตามโปรแกรม รวมไปถึงการเข้ารับการตรวจรักษา อย่างต่อเนื่องตามแพทย์นัด

๕. ความดันโลหิตตามเกณฑ์เป้าหมาย หมายถึง ระดับความดันโลหิตที่ลดลงจากเดิมจนเข้าอยู่ในช่วงเกณฑ์ที่สมาคมความดันโลหิตสูงแห่งประเทศไทยกำหนดไว้

ประโยชน์ที่จะได้รับจากการวิจัย

๑. เป็นการตรวจสอบคุณภาพของโปรแกรมให้คำปรึกษาโรคความดันโลหิตสูงว่า สามารถสร้างความรู้ความเข้าใจ ก่อให้เกิดการปรับพฤติกรรมของผู้ป่วยมากน้อยเพียงใด

๒. นำผลมาพัฒนาต่อยอดการให้ความรู้ คำปรึกษาเรื่องโรคความดันโลหิตสูงให้ครอบคลุมและเป็นประโยชน์ต่อผู้รับบริการยิ่ง ๆ ขึ้นไป เช่น การปรับปรุงสื่อที่ใช้ประกอบการให้ความรู้

๓. ผู้รับบริการได้รับประโยชน์จากโปรแกรมให้คำปรึกษาโรคความดันโลหิตสูง และสามารถนำไปใช้ได้จริง เห็นผลอย่างเป็นรูปธรรม

วิธีดำเนินการวิจัย

ในการศึกษาวิจัยในครั้งนี้เก็บรวบรวมข้อมูลจากทะเบียนประวัติของผู้ป่วยความดันโลหิตสูงที่ได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นผู้ป่วยความดันโลหิตสูงรายใหม่ จากคลินิกความดันโลหิตสูง งานผู้ป่วยนอก และได้รับการส่งเข้ารับคำปรึกษาโรคความดันโลหิตสูงที่งานส่งเสริมสุขภาพชุมชน โรงพยาบาลดารารัศมี ช่วงระหว่าง เดือนตุลาคม ๒๕๕๙ ถึงเดือนมิถุนายน ๒๕๖๐ โดยนำข้อมูลที่ได้มาทำการวิเคราะห์เปรียบเทียบความดันโลหิตก่อน และหลังเข้าร่วมโปรแกรมให้คำปรึกษา เพื่อวิเคราะห์ประสิทธิภาพของโปรแกรมให้คำปรึกษาโรคความดันโลหิตสูงของโรงพยาบาลดารารัศมี โรงพยาบาลตำรวจ สำนักงานตำรวจแห่งชาติ

ประชากรที่ใช้ในการศึกษา

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาในครั้งนี้ คือ ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงรายใหม่ ที่ได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นโรคความดันโลหิตสูง และไม่มีโรคแทรกซ้อนทางไต และทางหลอดเลือดและหัวใจ โรคเบาหวาน และแนวทางการรักษาของแพทย์เป็นไปตามมาตรฐานของสมาคมความดันโลหิตสูงแห่งประเทศไทย ตั้งแต่เดือนตุลาคม ๒๕๕๙ ถึงเดือนมิถุนายน ๒๕๖๐ ลักษณะที่สำคัญ คือ หลังจากการได้รับคำวินิจฉัย ผู้ป่วยความดันโลหิตสูง รายใหม่ทุกรายจะได้รับการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษาโรคความดันโลหิตสูง และหลังเข้าโปรแกรม การให้คำปรึกษา กลับมารักษาต่อเนื่องอย่างน้อย ๓ ครั้ง ภายในระยะเวลา ๓–๖ เดือน จำนวนทั้งสิ้น ๙๐ ราย

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ข้อมูลที่นำมาประกอบการศึกษาในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ทำการเก็บข้อมูลจากแหล่งข้อมูล คือ การเก็บรวบรวมข้อมูลจากเอกสาร (DOCUMENTARY RESEARCH) โดยการเก็บข้อมูลจากแฟ้มประวัติผู้ป่วย ตำรา เอกสารทางวิชาการ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา

ในการศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาเชิงพรรณนา โดยนำทะเบียนประวัติผู้ป่วยความดันโลหิตสูงรายใหม่ ที่ได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นโรคความดันโลหิตสูง ตั้งแต่เดือนตุลาคม ๒๕๕๙ ถึงเดือนมิถุนายน ๒๕๖๐ และเข้ารับการรักษาต่อเนื่อง จำนวน ๙๐ ราย โดยติดตามผลความดันโลหิตเฉลี่ยหลังเข้าร่วมโปรแกรม ๓ ครั้งล่าสุดของการมารับการรักษาที่โรงพยาบาล

วิธีเก็บรวบรวมข้อมูล

๑. เก็บข้อมูลจากประชากรที่ศึกษาจากแฟ้มประวัติผู้ป่วยทั้ง ๙๐ ราย

๒. สัมภาษณ์เชิงลึก โดยสอบถามความสมัครใจจากกลุ่มตัวอย่าง และจำนวนต้องไม่น้อยกว่า ๓๐ เปอร์เซ็นต์ของจำนวนกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด (ไม่น้อยกว่า ๒๗ ราย จาก ๙๐ ราย)

๓. นำข้อมูลที่ได้มาทำการวิเคราะห์ต่อไป ด้วยการวิเคราะห์ข้อมูลผู้ป่วยแต่ละราย โดยใช้การวิเคราะห์เปรียบเทียบเชิงพรรณนา เพื่อศึกษาผลของการใช้โปรแกรมให้คำปรึกษาในผู้ป่วยความดันโลหิตสูง

ผลการศึกษา

การศึกษาครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการใช้โปรแกรมให้คำปรึกษาในผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ของโรงพยาบาลดารารัศมี โดยประชากรที่ใช้ในการศึกษาในครั้งนี้ คือ ผู้ป่วยความดันโลหิตสูงรายใหม่ ที่ได้รับการวินิจฉัย และเริ่มรับการรักษาอย่างต่อเนื่อง ระหว่างเดือนตุลาคม ๒๕๕๙ ถึงมิถุนายน ๒๕๖๐ จำนวน ๙๐ ราย

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ เป็นการวิเคราะห์จากเอกสารทะเบียนประวัติผู้ป่วย และทำการศึกษาผลระดับความดันโลหิตก่อน–หลังเข้าโปรแกรมให้คำปรึกษา ในรูปของร้อยละ และทำการสัมภาษณ์เชิงลึก ทั้งในผู้ป่วยกลุ่มที่ควบคุมความดันโลหิตได้ตามเป้าหมาย และกลุ่มที่ควบคุมไม่ได้ โดยนำมาวิเคราะห์เชิงพรรณนา ผลการศึกษาสามารถสรุปได้ดังนี้

๑. ข้อมูลทั่วไป ประกอบด้วย เพศ อายุ ระดับความดันโลหิตเริ่มต้น

ผลการศึกษา พบว่า ผู้ป่วยความดันโลหิตสูงส่วนใหญ่เป็นหญิง (ร้อยละ ๕๕.๖) ช่วงอายุที่เป็นความดันโลหิตสูง มากที่สุด คือ กลุ่มอายุ ๕๑–๖๐ ปี (ร้อยละ ๔๒.๒๓) ระดับความดันโลหิตเริ่มต้น โดยส่วนใหญ่ อยู่ในช่วง ๑๔๐/๙๐–๑๕๙/๙๙ มิลลิเมตรปรอท (ร้อยละ ๗๒.๒๒)

๒. ผลของความดันโลหิตหลังเข้ารับการให้คำปรึกษาโรคความดันโลหิตสูง

ผลการศึกษา พบว่า ระดับความดันโลหิตของผู้ป่วยในทุกกลุ่มวัยหลังเข้าโปรแกรมให้คำปรึกษาแล้วลดลงไปสู่ระดับความดันโลหิตเป้าหมาย ยกเว้นกลุ่มอายุ ๓๑–๔๐ ปี ที่ระดับความดันโลหิตลดลง แต่ไม่ได้ตามเป้าหมายที่กำหนดไว้

กลุ่มอายุ (ปี)	ความดันโลหิตเป้าหมาย (มิลลิเมตรปรอท)	จำนวนผู้ป่วยทั้งหมด (คน)	ความถี่ของผู้ป่วยที่บรรลุเป้าหมาย (คน)	ร้อยละของความสำเร็จ
๑. ๓๑–๔๐	น้อยกว่า ๑๓๐/๘๐	๒	๐	๐.๐๐
๒. ๔๑–๕๐	น้อยกว่า ๑๓๐/๘๐	๑๔	๙	๖๔.๒๙
๓. ๕๑–๖๐	น้อยกว่า ๑๔๐/๙๐	๓๘	๓๐	๗๘.๙๕
๔. ๖๑–๗๐	น้อยกว่า ๑๔๐–๑๕๐/๙๐	๒๘	๒๖	๖๒.๘๖
๕. ๗๑–๘๐	น้อยกว่า ๑๔๐–๑๕๐/๙๐	๔	๔	๑๐๐.๐
๖. ๘๑–๙๐	น้อยกว่า ๑๕๐/๙๐	๔	๓	๗๕.๐๐

๓. จำนวนผู้ป่วยที่ระดับความดันโลหิตหลังเข้าโปรแกรมให้คำปรึกษาได้ผลตามเป้าหมาย พบว่า จากจำนวนผู้ป่วยทั้งสิ้น ๙๐ ราย หลังเข้าโปรแกรมให้คำปรึกษาโรคความดันโลหิตสูงแล้ว ระดับความดันโลหิตลดลงตามเป้าหมาย ๗๒ ราย (ร้อยละ ๘๐) ระดับความดันโลหิตหลังเข้าโปรแกรมให้คำปรึกษาความดันโลหิตสูงแล้วไม่ได้ตามเป้าหมาย ๑๘ ราย (ร้อยละ ๒๐)

จำนวนผู้ป่วยความดันโลหิตสูงที่เข้าร่วมโปรแกรมให้คำปรึกษา	จำนวนผู้ป่วยที่มีระดับความดันโลหิตตามเป้าหมายหลังเข้าโปรแกรม	ร้อยละ	จำนวนผู้ป่วยที่มีระดับความดันโลหิตไม่ได้ตามเป้าหมายหลังเข้าโปรแกรม	ร้อยละ
๙๐	๗๒	๘๐.๐๐	๑๘	๒๐.๐๐

๔. จากผลความดันโลหิตของกลุ่มผู้ป่วยที่ระดับความดันโลหิตไม่ได้ผลตามเป้าหมาย จำนวนทั้งสิ้น ๑๘ ราย (ร้อยละ ๒๐) พบว่า ผู้ป่วยทุกราย ระดับความดันโลหิตหลังเข้าโปรแกรมให้คำปรึกษาโรคความดันโลหิตสูง ลดลง แต่ไม่ได้ตามเป้าหมาย

รายที่	อายุ (ปี)	ความดันโลหิตก่อนเข้าโปรแกรม	ความดันโลหิตเป้าหมาย	ความดันโลหิตหลังเข้าโปรแกรมเฉลี่ย ๓ ครั้งล่าสุด
๑.	๓๙	๑๗๘/๑๐๖	น้อยกว่า ๑๓๐/๘๐	๑๓๙/๙๒
๒.	๔๐	๑๕๗/๑๐๒	น้อยกว่า ๑๓๐/๘๐	๑๔๒/๙๕
๓.	๔๓	๑๗๗/๑๐๖	น้อยกว่า ๑๓๐/๘๐	๑๔๗/๘๑
๔.	๔๕	๑๕๙/๑๐๑	น้อยกว่า ๑๓๐/๘๐	๑๔๐/๘๔
๕.	๔๗	๑๕๘/๙๕	น้อยกว่า ๑๓๐/๘๐	๑๔๓/๘๙
๖.	๔๙	๑๔๙/๑๐๑	น้อยกว่า ๑๓๐/๘๐	๑๓๓/๙๒
๗.	๕๐	๑๔๗/๙๐	น้อยกว่า ๑๓๐/๘๐	๑๓๙/๙๖
๘.	๕๒	๑๖๘/๙๕	น้อยกว่า ๑๔๐/๙๐	๑๕๐/๗๔
๙.	๕๒	๑๕๕/๙๑	น้อยกว่า ๑๔๐/๙๐	๑๕๐/๘๑
๑๐.	๕๔	๑๕๔/๙๑	น้อยกว่า ๑๔๐/๙๐	๑๔๓/๙๑
๑๑.	๕๖	๑๕๔/๙๗	น้อยกว่า ๑๔๐/๙๐	๑๔๖/๙๓

รายที่	อายุ (ปี)	ความดันโลหิตก่อนเข้าโปรแกรม	ความดันโลหิตเป้าหมาย	ความดันโลหิตหลังเข้าโปรแกรมเฉลี่ย ๓ ครั้งล่าสุด
๑๒.	๕๗	๑๖๘/๙๙	น้อยกว่า ๑๔๐/๙๐	๑๕๕/๙๒
๑๓.	๕๘	๑๖๐/๙๔	น้อยกว่า ๑๔๐/๙๐	๑๕๐/๘๔
๑๔.	๕๙	๑๕๐/๑๐๐	น้อยกว่า ๑๔๐/๙๐	๑๔๕/๑๐๐
๑๕.	๖๐	๑๕๗/๙๐	น้อยกว่า ๑๔๐/๙๐	๑๔๙/๙๓
๑๖.	๗๐	๑๖๔/๙๓	น้อยกว่า ๑๔๐–๑๕๐/๙๐	๑๕๔/๗๓
๑๗.	๗๐	๒๒๓/๑๒๐	น้อยกว่า ๑๔๐–๑๕๐/๙๐	๑๕๙/๘๙
๑๘.	๘๔	๑๖๓/๑๐๑	น้อยกว่า ๑๕๐/๙๐	๑๖๔/๘๙

๕. ผลของการสัมภาษณ์เชิงลึกผู้ป่วยความดันโลหิตสูงที่หลังเข้ารับการให้คำปรึกษาแล้วความดันโลหิต ไม่ลดลง ๑๐ ราย จาก ๑๘ ราย พบว่า ผู้ป่วยทุกรายมีความเห็นว่า โปรแกรมให้คำปรึกษาโรคความดันโลหิตสูง มีประโยชน์ รับรู้ถึงความรุนแรงของโรค แต่รับรู้โอกาสเสี่ยงของการเกิดโรค ประโยชน์ของการป้องกันโรค ๘ ราย (ร้อยละ ๘๐) และข้ออุปสรรคของการปรับพฤติกรรมไม่พบอุปสรรค ด้านการรับประทานยาของผู้ป่วยทั้ง ๑๐ ราย (๑๐๐ เปอร์เซ็นต์) แต่พบอุปสรรคของการออกกำลังกาย มีเพียง ๑ ราย (ร้อยละ ๑๐) ที่ออกกำลังกายสม่ำเสมอ ด้านการควบคุมอาหารมีเพียง ๓ ราย (ร้อยละ ๓๐) ที่ควบคุมอาหารตามที่ได้รับคำแนะนำ

๖. ผลของการสัมภาษณ์เชิงลึกผู้ป่วยความดันโลหิตสูงที่หลังเข้ารับการให้คำปรึกษาแล้วความดันโลหิต ลดลงตามเป้าหมาย ๔๐ ราย จาก ๗๒ ราย พบว่า ผู้ป่วยทุกรายมีความเห็นว่าโปรแกรมให้คำปรึกษาโรคความดันโลหิตสูง มีประโยชน์ รับรู้ถึงความรุนแรงของโรค ผู้ป่วยส่วนใหญ่รับรู้โอกาสเสี่ยงของการเกิดโรค ๓๗ ราย (ร้อยละ ๙๒.๕๐) อีก ๓ ราย (ร้อยละ ๗.๕๐) ไม่แน่ใจ และผู้ป่วยทุกราย (๑๐๐ เปอร์เซ็นต์) รับรู้ประโยชน์ของการป้องกันโรค และไม่มีอุปสรรคในการปรับพฤติกรรม ทั้งด้านวินัยในการรับประทานยา ลดความดันโลหิต การออกกำลังกาย และการควบคุมอาหารตามที่ได้รับคำแนะนำ

สรุปผลการศึกษา

จากการศึกษาครั้งนี้สรุปได้ว่า โปรแกรมให้คำปรึกษาโรคความดันโลหิตสูงของโรงพยาบาลดารารัศมีสามารถสร้างแรงจูงใจให้ผู้ป่วยความดันโลหิตสูงเกิดการปรับพฤติกรรมการดำรงชีวิตเพื่อควบคุมโรค (Lifestyle Modification) เป็นไปตามวัตถุประสงค์หลักของการสร้างโปรแกรมนี้

ที่มุ่งหวังให้ผู้ป่วยความดันโลหิตสูง โดยเฉพาะผู้ป่วยรายใหม่ทุกรายได้มีโอกาสเตรียมพร้อมในการปรับตัวต่อการรักษาโรค โดยมีขั้นตอนเริ่ม ตั้งแต่หลังผู้ป่วยได้รับการวินิจฉัยจากแพทย์ว่าเป็นโรคความดันโลหิตสูง ผู้ป่วยทุกรายจะถูกส่งมายังงานส่งเสริมสุขภาพชุมชน เพื่อรับการให้คำปรึกษาจากเจ้าหน้าที่ โดยเริ่มตั้งแต่การสร้างสัมพันธภาพที่ดี เพื่อให้ผู้ป่วยเปิดใจ สร้างการยอมรับความเจ็บป่วย เพิ่มความรู้ในเรื่องการปรับเปลี่ยนวิถีชีวิต ทั้งในเรื่องการรับประทานอาหารโซเดียมต่ำ การออกกำลังกายสม่ำเสมอ การงดสุรา–บุหรี่ การรับประทานอาหารแดช และเสริมสร้างกำลังใจและแรงจูงใจในการเข้ารับการรักษาอย่างต่อเนื่อง จากผลการวิเคราะห์ที่พบว่า หลังเข้าร่วมโปรแกรมดังกล่าวแล้ว ผู้ป่วยส่วนใหญ่ระดับความดันโลหิตลดลงได้ตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ มีเพียงส่วนน้อยที่ความดันโลหิตไม่ลดลง สิ่งเหล่านี้ถือได้ว่าเป็นตัวชี้วัดที่บ่งชี้ความสำเร็จของการสร้างแรงจูงใจในการปฏิบัติตนเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตจากเดิม ส่งผลให้การรักษาพยาบาลได้ผลสัมฤทธิ์ตามที่ตั้งไว้ ซึ่งส่งผลดีต่อตัวผู้ป่วยเอง ทั้งในด้านการลดการเกิดภาวะแทรกซ้อน ที่จะนำไปสู่การเสียชีวิตก่อนวัยอันควรหรือภาวะความพิการต่าง ๆ และยังช่วยลดภาระค่าใช้จ่ายในกรณีที่ต้องเข้าพักในโรงพยาบาลอีกด้วย จากประโยชน์ที่ได้รับดังกล่าว โปรแกรมการให้คำปรึกษานี้จึงสร้างประโยชน์ และมีคุณค่าต่อการเพิ่มพูนความสำเร็จในให้บริการด้านการรักษาโรคเรื้อรังเป็นอย่างดี ดังนั้น ทางโรงพยาบาลจึงควรจัดให้มีโปรแกรมดังกล่าวต่อไป

ข้อเสนอแนะ

ควรมีการศึกษาถึงผลของโปรแกรมให้คำปรึกษาโรคความดันโลหิตสูงอย่างต่อเนื่อง เช่น ทุก ๑ ปี หรือ ทุก ๓ ปี เป็นต้น รวมถึงค้นหาปัจจัยที่ทำให้โปรแกรมไม่ได้ผลเท่าที่ควร และนำผลการศึกษานั้น มาปรับปรุงโปรแกรมให้มีความครอบคลุม พัฒนาประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น และควรมีการต่อยอดในการจัดทำโปรแกรมลักษณะนี้กับโรคเรื้อรังอื่น ๆ เช่น โรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง เป็นต้น นอกจากนี้ควรมีการประเมินส่วนประกอบอื่น ๆ ของโปรแกรม เช่น สื่อการสอนที่ใช้ประกอบในโปรแกรมให้คำปรึกษาว่า สามารถสร้างความสนใจ ก่อให้เกิดความเข้าใจมากน้อยเพียงใด และควรเพิ่มความหลากหลายของสื่อการสอน เนื่องจากผู้ป่วยแต่ละรายมีบุคลิกภาพ ความสามารถในการรับรู้ที่ต่างกัน จึงตอบรับต่อสื่อการสอนที่ต่างรูปแบบกันไป รวมทั้ง ควรมีการสร้างเสริมความรู้และเทคนิคใหม่ ๆ ให้กับเจ้าหน้าที่ที่ทำหน้าที่ในการให้คำปรึกษา ด้วยการส่งเจ้าหน้าที่เหล่านี้เข้ารับการอบรมเพิ่มเติมในด้าน องค์ความรู้ทีเกี่ยวข้อง เช่น เทคนิคการให้คำปรึกษาขั้นสูง การจัดทำสื่อการสอนรูปแบบต่าง ๆ การสร้างเสริมบุคลิกภาพ และความน่าเชื่อถือของผู้ให้คำปรึกษา และควรสร้างระบบการติดตามผู้ป่วยความดันโลหิตสูงรายใหม่เหล่านี้ ว่ามีการเพิ่มพูนหรือถดถอยของพฤติกรรมการปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตมากน้อยเพียงใด เมื่อก้าวเข้าสู่การรักษาในปีถัด ๆ ไป และเมื่อพบการถดถอย อาจต้องมีการจัดให้มีการให้คำปรึกษาเพิ่มเติม เพื่อกระตุ้นให้เกิดพฤติกรรมเป้าหมายอย่างยั่งยืน

ที่สำคัญ ทางโรงพยาบาลควรให้ความสำคัญกับโปรแกรมให้คำปรึกษานี้ โดยให้ถือว่าโปรแกรม ให้คำปรึกษาโรคความดันโลหิตสูงนี้ เป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการให้การรักษาโรคความดันโลหิตสูง และควรต่อยอดด้วยการนำข้อมูลย้อนกลับหลังการให้คำปรึกษามาร่วมหารือระหว่างทีมสหวิชาชีพ ไม่ว่าจะเป็นแพทย์ผู้รักษา พยาบาลงานผู้ป่วยนอก เจ้าหน้าที่ให้คำปรึกษาโภชนาการ เภสัชกร เจ้าหน้าที่ห้องชันสูตร เพื่อเพิ่มประสิทธิผลในการรักษาผู้ป่วยแต่ละรายให้สูงขึ้น ซึ่งนอกจากจะส่งผลดีต่อการรักษาชีวิตผู้ป่วยให้ยืนยาวแล้ว ยังส่งผลต่อชื่อเสียงที่ดี และภาพลักษณ์ที่น่าเชื่อถือของโรงพยาบาลอีกด้วย

แบบสัมภาษณ์เชิงลึกผู้ป่วยความดันโลหิตสูง
โปรแกรมให้คำปรึกษาในผู้ป่วยความดันโลหิตสูง
โรงพยาบาลดารารัศมี จังหวัดเชียงใหม่
.....

โดยมีคำถามดังนี้

๑. โปรแกรมการให้คำปรึกษาผู้ป่วยความดันโลหิตสูงมีประโยชน์ต่อท่านมาก - น้อยเพียงใด เหตุผล

๒. หลังจากเข้ารับคำปรึกษาแล้ว ท่านทราบถึงความรุนแรงของโรคความดันโลหิตมากน้อยเพียงใด เหตุผล

๓. ท่านคิดว่าท่านเสี่ยงต่อการเกิดโรคหรือเกิดภาวะแทรกซ้อนของโรคหรือไม่ มากน้อยเพียงใด เหตุผล

๔ ท่านคิดว่าการป้องกันการเกิดโรคหรือป้องกันภาวะแทรกซ้อนมีความสำคัญหรือไม่ อย่างไร

๕ ท่านมีข้ออุปสรรคหรือข้อขัดข้องในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อป้องกันโรคหรือไม่

แบบสัมภาษณ์เชิงลึก

บรรณานุกรม

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. ๒๕๔๖. **คู่มือการให้คำปรึกษาขั้นพื้นฐาน**. นนทบุรี : สำนักงานกิจการ โรงพิมพ์ องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.

กลุ่มพัฒนาระบบสาธารณสุข สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค. ๒๕๖๐. **ประเด็นสารรณรงค์วันความดันโลหิตสูงโลก ปี ๒๕๖๐**. กรุงเทพฯ : WWW.THAINCD.COM

ขนิษฐา ขลังธรรมเนียม วีราพรรณ วิโรจน์รัตน์ นารีรัตน์ จิตรมนตรี และคะนึงนิจ พงศ์ถาวรกมล. ๒๕๕๙. **ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความเจ็บป่วย การรับรู้ทางอารมณ์ และพฤติกรรมการดูแลตนเอง ในผู้สูงอายุโรคเบาหวานชนิดที่ ๒ ควบคุมระดับน้ำตาลไม่ได้**. กรุงเทพฯ. WWW.TCI–THAIJO.ORG. (๒๙ มกราคม ๒๕๖๑)

ตาณิกา หลายวงค์. ๒๕๕๘. **ผลของโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความเจ็บป่วยที่เน้นการออกกำลังกายต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายและความสามารถด้านร่างกายของผู้ป่วยโรคกล้ามเนื้อหัวใจตายเฉียบพลันหลังได้รับการรักษาด้วยการถ่างขยายหลอดเลือดหัวใจ**. สงขลา : WWW.KB.PSU.AC.TH. (๒๙ มกราคม ๒๕๖๑)

ปราณี เถกิงพล. ๒๕๑๕. **การแนะแนวและการให้คำปรึกษา**. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์การศาสนา.

มณฑิรา เขียวยิ่ง จินตนา ลี้ละไกรวรรณ สุชาดา สุวรรณคำ และสร้อย อนุสรณ์ธีรกุล. ๒๕๔๐. **บริการให้คำปรึกษาด้านสุขภาพ : กลวิธีในการป้องกันโรคเอดส์**. ขอนแก่น : WWW.RESJOURNAL.KKU.AC.TH. (๓๐ พฤศจิกายน ๒๕๖๐)

รัฐพร โลหะวิศวพานิช. ๒๕๖๐. **ผลของการให้ความรู้และคำปรึกษาโดยเภสัชการคลินิกแก่ผู้ป่วยนอกโรคเบาหวาน ณ โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์**. กรุงเทพฯ : WWW.RESEARCHGATE.NET. (๓๐ พฤศจิกายน ๒๕๖๐)

พบแพทย์. ๒๕๖๐. **วัดความดันโลหิตอย่างไรให้แม่นยำ**. กรุงเทพฯ : WWW.POBPAD.COM. (๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๑)

ภารดี ปรีชาวิทยกุล. ๒๕๒๒. **ความต้องการคำแนะนำและการปรึกษาที่พบบ่อยจากการให้บริการสายด่วนโรคมะเร็ง โรงพยาบาลสงขลานครินทร์**. สงขลา : WWW.MEDINFO.PSU.AC.TH. (๓๐ พฤศจิกายน ๒๕๖๐)

สมาคมความดันโลหิตสูงแห่งประเทศไทย. ๒๕๕๘. **แนวทางการรักษาโรคความดันโลหิตสูงในเวชปฏิบัติทั่วไป**. กรุงเทพฯ. WWW.THAIHYPERTENSION.ORG. (๒๗ พฤศจิกายน ๒๕๖๐)

สิริรัตน์ ลีลาจรัส เพชรรัตน์ เกิดดอนแฝก จิราพร ชลธิชาชลาลักษณ์ และวรรณา สนองเดช. ๒๕๕๘. **การรับรู้ความเจ็บป่วย พฤติกรรมการดำเนินชีวิต แรงสนับสนุนทางสังคมและปัจจัยเสี่ยงโรคหัวใจและหลอดเลือดในผู้มีภาวะความดันโลหิตสูงในเขตเมืองและเขตชนบทของประเทศไทย**. กรุงเทพฯ : WWW.KUMUTT.AC.TH. (๒๙ มกราคม ๒๕๖๑)

สิรีวัฒน์ อายุวัฒน์ อภิวัฒน์ พูลทรัพย์ และนิดา มีทิพย์. ๒๕๖๐. **การคัดกรองโรคความดันโลหิตสูงและโรคเบาหวานในประชาชนเขต อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก** : WWW.TCI–THAIJO.ORG. (๑๘ มกราคม ๒๕๖๑)

ศูนย์แนะแนวการศึกษาและอาชีพ กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ. ๒๕๒๓. **จิตวิทยาพื้นฐานเพื่อการแนะแนว**. กรุงเทพฯ : ศูนย์แนะแนวการศึกษาและอาชีพ.

อาภา จันทรสกุล. ๒๕๓๕. **ทฤษฎีและวิธีการให้คำปรึกษา**. กรุงเทพฯ : คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

อังคณา ช่วยค้ำชู. ๒๕๕๔. **ผลการให้คำปรึกษาตามแนวคิดการปรับความคิดและพฤติกรรมแบบกลุ่มต่ออาการซึมเศร้าและพฤติกรรมการดูแลตนเองด้านสุขภาพจิตในผู้ป่วยโรคเรื้อรังที่มีโรคซึมเศร้าร่วม**. กรุงเทพฯ : WWW.TCI–THAIJO.ORG. (๓๐ พฤศจิกายน ๒๕๖๐)

อรทัย เหรียญทิพยะสกุล และวิมลรัตน์ บุญเสถียร. ๒๕๖๐. **การเปรียบเทียบการรับรู้ความเจ็บป่วยและการจัดการตนเองของผู้ใหญ่และผู้สูงอายุจังหวัดปทุมธานีที่เป็นเบาหวานชนิดที่ ๒**. กรุงเทพฯ : WWW.TCI–THAIJO.ORG. (๒๙ มกราคม ๒๕๖๑)

ประมวลภาพกิจกรรม

[โสภณ พรมจิตต์ และ วีรพิชญ์ หิมารัตน์]

สำนักศิลปะและวัฒนธรรม มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่

๒ สิงหาคม ๒๕๖๑ นักศึกษาสาขาวิชาภาษาจีน คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ จำนวน ๕๐ คน เข้าเยี่ยมชมเรียนรู้ **"เรื่องประวัติความเป็นมาของเรือนอนุสารสุนทร สถาปัตยกรรมล้านนา"** โดยมีคุณโสภณ พรมจิตต์ นักวิชาการศึกษาชำนาญการ เป็นวิทยากรบรรยายและให้การต้อนรับ

๓ สิงหาคม ๒๕๖๑ เข้าร่วม **"พิธีเปิดโครงการส่งเสริมการท่องเที่ยวเส้นทางจาริกแสวงบุญ ศาสนสถานสำคัญ ๙ แห่ง"** ซึ่งมี นายประจวบ กันธิยะ รองผู้ว่าราชการจังหวัดเชียงใหม่ เป็นประธานเปิดงาน โดยมี ดร.ธรรศ ศรีรัตนบัลล์ รองผู้อำนวยการฯ เป็นตัวแทนมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่เข้าร่วม ณ วัดเจ็ดยอด พระอารามหลวง เพื่อส่งเสริมให้วัดและศาสนสถานได้เป็นแหล่งท่องเที่ยวและสามารถสร้างรายได้ให้กับประชาชนอย่างยั่งยืน

๓ สิงหาคม ๒๕๖๑ ร่วมกับหน่วยอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมธรรมชาติและศิลปกรรมท้องถิ่นจังหวัดเชียงใหม่ จัดการ **"ประกวดโครงการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมธรรมชาติและศิลปกรรมในชุมชน"** ประจำปีพุทธศักราช ๒๕๖๑ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ความรู้ ความเข้าใจ และจิตสำนึก ตลอดจนมุ่งเน้นให้เกิดความตระหนักในการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติและศิลปกรรมท้องถิ่น/ชุมชน

๖ สิงหาคม ๒๕๖๑ นักศึกษาสาขาวิชาภาษาจีน คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ จำนวน ๔๕ คน เข้าเยี่ยมชมเรียนรู้ **"เรื่องประวัติหลวงอนุสารสุนทร และกลุ่มชาติพันธุ์ในล้านนา"** โดยมีคุณโสภณ พรมจิตต์ นักวิชาการศึกษาชำนาญการ เป็นวิทยากรบรรยายและให้การต้อนรับ

๑๐ สิงหาคม ๒๕๖๑ เข้าร่วม **"พิธีเปิดโครงการปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติและถวายเป็นพระราชกุศลแด่สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ ในรัชกาลที่ ๙ เนื่องโอกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษา ๘๖ พรรษา ๑๒ สิงหาคม ๒๕๖๑"** โดยมี ผศ.สุชานาฏ สิตานุรักษ์ เป็นตัวแทนมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่เข้าร่วม ณ ศาลาวัดเจ็ดยอด พระอารามหลวง จังหวัดเชียงใหม่

๑๙-๒๐ สิงหาคม ๒๕๖๑ ร่วมกับธนาคารออมสิน ดำเนินการ **"โครงการพัฒนาอาชีพมหาวิทยาลัยประชาชน"** หลักสูตรการประดิษฐ์ตุงล้านนา ณ เทศบาลตำบลท่าผา อำเภอแม่แจ่ม จังหวัดเชียงใหม่ เพื่อสร้างเสริมทักษะอาชีพด้านศิลปวัฒนธรรมล้านนาให้กับประชาชนผู้มีภูมิลำเนาอยู่ในเขตพื้นที่ ได้เพิ่มพูนทักษะความรู้ โดยมี พ่อครูพลเทพ บุญหมื่น เป็นวิทยากร ซึ่งจะทำให้ผู้ผ่านการอบรมได้รับความรู้สามารถนำไปประกอบเป็นอาชีพสร้างรายได้ให้แก่ครอบครัว และพัฒนาคุณภาพชีวิตให้ดียิ่งขึ้น

๒๘ สิงหาคม ๒๕๖๑ จัดกิจกรรม **"เสวนาและนำเสนอข้อมูลการสำรวจคัมภีร์ใบลาน"** วัดปากเหมือง ตำบลขัวมุง อำเภอสารภี จังหวัดเชียงใหม่ เพื่อสรุปผลการดำเนินงานสำรวจ ทำทะเบียน ถ่ายภาพ และห่อผ้าคัมภีร์ใบลานตามแผนการดำเนินงานประจำปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๖๑ พร้อมนำเสนอผลการดำเนินงานสำรวจ ทำทะเบียน ถ่ายภาพ และห่อผ้าคัมภีร์ใบ โดยมีพระภิกษุสามเณร คณะกรรมการวัดปากเหมือง ศรัทธาประชาชน คณาจารย์และนักเรียนโรงเรียนบ้านปากเหมือง เข้าร่วมกิจกรรมเป็นจำนวนมาก

๒๓ สิงหาคม ๒๕๖๑ เข้าร่วมโครงการ **"ปลูกลานปลูกหมาก ฝากร่มเงาไว้ในลานวัด"** โดยมีกิจกรรมปลูกต้นลานและต้นหมากและการเสวนาทางวิชาการเรื่อง "ต้นไม้ในลานวัด" ซึ่งโครงการดังกล่าวเป็นความร่วมมือระหว่างวัดป่ารัชดาราม ร่วมกับ อบจ.ลำพูน โฮงเฮือนสืบสานภูมิปัญญาล้านนา เชียงใหม่เขียวสวยหอม Spark U Lanna มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ ปลูกต้นไม้ ถวายร่มเย็นเป็นพุทธบูชาฝากร่มเงาไว้ในพระศาสนา ณ วัดป่ารัชดาราม อำเภอป่าซาง จังหวัดลำพูน

๒๖ สิงหาคม ๒๕๖๑ เข้าร่วมงาน **"เปิดนิทรรศการหมุนเวียนดารานิทรรศน์ และพิธีทำบุญ วันคล้ายวันประสูติ พระราชชายาเจ้าดารารัศมี"** ณ พิพิธภัณฑ์พระตำหนักดาราภิรมย์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อำเภอแม่ริม จังหวัดเชียงใหม่

๓๑ สิงหาคม ๒๕๖๑ จัดกิจกรรม **"ภายใต้โครงการอนุรักษ์พันธุกรรมพืชอันเนื่องมาจากพระราชดำริสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ประจำปีพุทธศักราช ๒๕๖๑"** จัดการบรรยายเรื่อง "การปลูกและการบำรุงรักษาต้นลานและต้นหมาก" และการอบรมเชิงปฏิบัติการ "ปลูกลานปลูกหมากฝากไว้กับแผ่นดิน" ณ ลานองค์พระมหาเจดีย์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ ศูนย์แม่ริม วัดสิทธิทรงธรรม และวัดป่าดาราภิรมย์ พระอารามหลวง อำเภอแม่ริม จังหวัดเชียงใหม่

๓ กันยายน ๒๕๖๑ ผศ.ดร.ปทมรัศมิ์ นาคนิษฐนนต์ รองอธิการบดี พร้อมด้วยคณะผู้บริหาร บุคลากร เป็นตัวแทนในนามมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ **"เข้ามุทิตาจิตพระเดชพระคุณ พระธรรมเสนาบดี รองเจ้าคณะภาค ๗ เจ้าอาวาสวัดดอยสุเทพราชวรวิหาร เนื่องในโอกาสอายุวัฒนมงคล ครบ ๖๙ ปี ๔๘ พรรษา"** ณ วัดธาตุดอยสุเทพราชวรวิหาร

๖ กันยายน ๒๕๖๑ ร่วมต้อนรับ **"ชมรมพระนิสิตนักศึกษาลาว มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่"** จำนวน ๑๕ รูป เข้าเยี่ยมชมศูนย์ใบลานศึกษา สำนักศิลปะและวัฒนธรรม โดยมี ผศ.สุชานาฏ สิตานุรักษ์ ผู้อำนวยการกล่าวต้อนรับ และเข้าฟังบรรยายและฝึกปฏิบัติ หัวข้อ "การจารใบลาน-เขียนพับสา" โดย ดร. ดิเรก อินจันทร์ นักวิชาการศึกษา ประจำศูนย์ใบลานศึกษา เป็นวิทยากรให้ความรู้

๑๒ กันยายน ๒๕๖๑ เข้าน้อมมุทิตาจิต **"พระเดชพระคุณท่านเจ้าคุณ พระราชโพธิวรคุณ เจ้าคณะอำเภอดอยสะเก็ด เจ้าอาวาสวัดพระธาตุดอยสะเก็ด พระอารามหลวง เนื่องในโอกาสทำบุญอายุวัฒนมงคลครบ ๗๓ ปี"** ณ อาคารศรีศุภอักษร วัดพระธาตุดอยสะเก็ด พระอารามหลวง โดยมี ผศ.สุชานาฏ สิตานุรักษ์ ผู้อำนวยการสำนักศิลปะและวัฒนธรรม พร้อมด้วยเจ้าหน้าที่ เป็นตัวแทนในนามมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่เข้ามุทิตาจิต

๑๘ กันยายน ๒๕๖๑ เข้าร่วมพิธี **"ตานก๋วยสลากภัต"** ประจำปี ๒๕๖๑ ณ วัดเชตุพนศึกษา จังหวัดเชียงใหม่ ซึ่งมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ ได้อุทิศส่วนกุศลในการถวายต้นสลากภัต นี้เพื่อไปหายังอดีตผู้บริหาร บูรพคณาจารย์ เจ้าหน้าที่ นักศึกษา ที่ล่วงลับไปแล้ว ตั้งแต่สมัยเป็นโรงเรียนฝึกหัดครูเชียงใหม่ จนเป็นมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ และเพื่อเป็นการรักษาประเพณีที่ดีงามของจังหวัดเชียงใหม่

๒๐ กันยายน ๒๕๖๑ ร่วมต้อนรับ **"ชมรมรวมพี่น้องไต มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่"** จำนวน ๑๔ รูป จากเมืองเชียงตุง รัฐฉาน ประเทศสาธารณรัฐแห่งสหภาพเมียนมา เมืองสิบสองปันนา มณฑลยูนนาน ประเทศสาธารณรัฐประชาชนจีน และจากวัดสวนดอก (พระอารามหลวง) จังหวัดเชียงใหม่ เข้าศึกษาดูงานด้านองค์ความรู้ในคัมภีร์ใบลาน พับสา และเอกสารโบราณ ของศูนย์ใบลานศึกษา สำนักศิลปะและวัฒนธรรม

๒๑ กันยายน ๒๕๖๑ เข้าร่วมมุทิตาจิต **พระเดชพระคุณหลวงปู่ "พระพรหมมงคล" (หลวงปู่ทองสิริมงฺคโล) เนื่องในพิธีทำบุญเจริญอายุวัฒนมงคล ๙๕ ปี ๗๕ พรรษา** โดยมี ผศ.สุชานาฏ สิตานุรักษ์ ผู้อำนวยการฯ เป็นตัวแทนมหาวิทยาลัยเข้าร่วม โดยมีพระเถรานุเถระ คณะสงฆ์ร่วมในพิธี ท่ามกลางการร่วมงานของคณะศิษยานุศิษย์และพุทธศาสนิกชนร่วมพิธีเป็นจำนวนมาก ณ วัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร อำเภอจอมทอง จังหวัดเชียงใหม่

๒๒ กันยายน ๒๕๖๑ เข้าแสดงความยินดีมอบกระเช้าดอกไม้ แก่ **"พ่อครูบุญศรี รัตนัง ในโอกาสได้รับคัดเลือกเป็นศิลปินแห่งชาติ สาขาศิลปะการแสดง (ดนตรีพื้นบ้านล้านนา) ประจำปี พ.ศ.๒๕๖๐"** เพื่อเป็นการร่วมแสดงความยินดีและยกย่องเชิดชูเกียรติแก่ศิลปินแห่งชาติ โดย ผศ.ดร.ปทมรัศมิ์ นาคนิษฐนนต์ รองอธิการบดี พร้อมด้วยผู้บริหาร เจ้าหน้าที่ เป็นตัวแทนในนามมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ เข้าร่วมแสดงความยินดี

๒๖ กันยายน ๒๕๖๑ ร่วมกับหน่วยอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมธรรมชาติและศิลปกรรมท้องถิ่น **"จัดการประกวดโครงการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมธรรมชาติและศิลปกรรม"** ซึ่งกิจกรรมนี้แต่ละกลุ่มได้นำเสนอผลการศึกษาของนักเรียน/นักศึกษา จำนวน ๑๓ ทีม ที่ได้ไปเก็บข้อมูลมาลงศึกษาในพื้นที่จริง ด้วยการสัมผัสกับชุมชน และมีส่วนร่วมในการคิดแก้ไขปัญหาของชุมชนตามโครงการที่แต่กลุ่มได้นำเสนอ ณ ห้องประชุมเอื้องคำ อาคารราชภัฏเฉลิมพระเกียรติ

๒๘ กันยายน ๒๕๖๑ เข้าร่วมมุทิตาจิตพระเดชพระคุณ **"พระเทพปริยัติ" เจ้าคณะจังหวัดเชียงใหม่ เจ้าอาวาสวัดเจ็ดยอด พระอารามหลวง เนื่องในพิธีทำบุญเจริญอายุวัฒนมงคล ๗๖ ปี ๕๖ พรรษา"** พร้อมฉลองเปรียญธรรม มอบทุนการศึกษาแก่พระภิกษุ-สามเณร โดย ผศ.สุชานาฏ สิตานุรักษ์ ผู้อำนวยการฯ เป็นตัวแทนในนามมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ เข้าร่วม ท่ามกลางคณะสงฆ์ คณะศิษยานุศิษย์และพุทธศาสนิกชนร่วมในเป็นจำนวนมาก

๓๐ กันยายน ๒๕๖๑ เข้าร่วมงาน **"ประเพณีบุพพเปตพลี (ตานก๋วยสลากภัต) ประจำปี ๒๕๖๑"** ของวัดแสนเมืองมาหลวง (หัวข่วง) ร่วมกับวัดผาลาด (สกทาคามี) ณ วัดแสนเมืองมาหลวง (หัวข่วง) โดยมีคณะผู้บริหาร เจ้าหน้าที่ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ เป็นตัวแทนเข้าร่วม เพื่อเป็นการอุทิศส่วนกุศลให้กับอดีตผู้บริหาร คณาจารย์ เจ้าหน้าที่ นักศึกษา ที่ล่วงลับไปแล้ว ตั้งแต่เป็นโรงเรียนฝึกหัดครูจนเป็นมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ ตลอดถึงเพื่อเป็นการรักษาขนบธรรมเนียมประเพณี วัฒนธรรมที่ดีงามของล้านนาที่สืบทอดกันมาให้ดำรงไว้อยู่คู่พระพุทธศาสนาสืบไป

๖-๙ พฤศจิกายน ๒๕๖๑ คณะครู นักเรียนอนุบาล โรงเรียนสาธิต มหาลัยราชภัฏเชียงใหม่ กว่า ๒๐๐ คน เข้าเยี่ยมชมสำนักศิลปะและวัฒนธรรม **เพื่อศึกษาเรียนรู้ด้านพระพุทธศาสนาและกลุ่มชาติพันธุ์** โดยมีคุณ โสภณ พรมจิตต์ นักวิชาการศึกษาชำนาญการ เป็นวิทยากรบรรยาย

๒๖ พฤศจิกายน ๒๕๖๑ เข้าร่วมวางพวงหรีดแสดงความเสียใจกับทางครอบครัวอภิบาล **ในการบำเพ็ญกุศลศพ "นายวินัย อภิบาล" เพชรราชภัฏ-เพชรล้านนา สาขาภูมิปัญญา : ด้านการทำบอกไฟ ประจำปี ๒๕๕๖** โดยมี ผศ.สุชานาฏ สิตานุรักษ์ ผู้อำนวยการสำนักศิลปะและวัฒนธรรม เป็นตัวแทนมหาวิทยาลัย ณ วัดสันป่าข่อย อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่

๒๖ พฤศจิกายน ๒๕๖๑ ร่วมเป็นเจ้าภาพสวดพระอภิธรรมในงานพิธีบำเพ็ญกุศลศพ **"รศ.ดร.อนาโตล โรเจอร์ เป็ลติเยร์"** ซึ่งท่านเป็นที่ปรึกษาสำนักศิลปะและวัฒนธรรม มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ และเพชรราชภัฏ-เพชรล้านนา ประจำปี ๒๕๕๕ และเป็นอดีตนักวิจัย สถาบันฝรั่งเศสแห่งปลายบูรพาทิศ อดีตผู้เชี่ยวชาญประจำสถาบันค้นคว้าวัฒนธรรม นครเวียงจันทน์ และที่ปรึกษากระทรวงวัฒนธรรม สปป.ลาว อดีตประธานหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาภูมิภาคลุ่มน้ำโขงและสาละวินศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย ณ วัดพระสิงห์วรมหาวิหาร อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่

๒๓ พฤศจิกายน ๒๕๖๒ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ร่วมสืบสานวัฒนธรรมในงานประเพณีเดือนยี่เป็งเชียงใหม่ ประจำปี 2561 พร้อมส่งกระทงใหญ่เข้าประกวดและ**ได้รับรางวัลถ้วยพระราชทานสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ รางวัลยอดเยี่ยมการประกวดกระทงใหญ่ยี่เป็งเชียงใหม่ ประจำปี ๒๕๖๑** ภายใต้แนวคิด **"พระบารมีก้องฟ้า ล้านนาร่มเย็น"** เพื่อส่งเสริมอนุรักษ์วัฒนธรรมอันดีงามและมรดกภูมิปัญญาท้องถิ่นของชาวล้านนาให้ดำรงคงอยู่ โดยมี ผศ.ดร.ปทมรัศมิ์ นาคนิษฐนนต์ รองอธิการบดี เป็นตัวแทน ขึ้นรับรางวัลอันทรงเกียรติ

๑๓ ธันวาคม ๒๕๖๑ จัดนิทรรศการ **"กระทงใหญ่ ยี่เป็งเชียงใหม่ รางวัลยอดเยี่ยมถ้วยพระราชทาน ประจำปี ๒๕๖๑"** และเปิด "ข่วงผญาราชภัฏ กาดนัดวัฒนธรรม" ณ ชั้น ๑ อาคารเทพรัตนราชสุดา มหาวิทยาลัย ราชภัฏเชียงใหม่ โดยได้รับเกียรติจาก รศ.ดร.ประพันธ์ ธรรมไชย รักษาราชการแทนอธิการบดี มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ เป็นประธานในการเปิดนิทรรศการ พร้อมด้วยคณะผู้บริหาร อาจารย์ บุคลากร โดยภายในนิทรรศการจะจัดแสดงเกี่ยวกับผลงานการสร้างสรรค์กระทงใหญ่ของมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ ตั้งแต่อดีต-ปัจจุบัน

๑๘ ธันวาคม ๒๕๖๑ "สถาบันภาษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยพายัพ ได้เดินทางมาเยี่ยมชมและแลกเปลี่ยนเกี่ยวกับตัวหนังสือล้านนาของศูนย์ใบลานศึกษา" มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ โดยมี ดร.ธรรศ ศรีรัตนบัลล์ รองผู้อำนวยการฯ ต้อนรับ พร้อมบุคลากรสำนักศิลปะและวัฒนธรรม ทั้งนี้ในการเยี่ยมชมมีวัตถุประสงค์เพื่อเกิดความร่วมมือระหว่างสถาบันในอนาคตในการนำความรู้มาประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์ในการเรียนการสอนมากขึ้น

๑๘ ธันวาคม ๒๕๖๑ จัดการอบรมหลักสูตรระยะสั้นเพื่อส่งเสริมความรู้ด้านศิลปวัฒนธรรม เพื่อบ่มเพาะครูเป็นเลิศ ด้านศิลปะและวัฒนธรรม ครั้งที่ ๑ **หลักสูตร "การตัดซ่อ ตัดตุงล้านนา"** วิทยากร พ่อครูพลเทพ บุญหมื่น เพชรราชภัฏ-เพชรล้านนา ณ อาคารเทพรัตนราชสุดา โดยในครั้งนี้จัดให้กับนักศึกษา คณะครุศาสตร์ จำนวนกว่า ๒๐๐ คน

๑๙ ธันวาคม ๒๕๖๑ เข้าร่วมวางพวงหรีดแสดงความเสียใจกับทางครอบครัว ศรีกัญชัย ในการบำเพ็ญกุศลศพ **"แม่ครูลำจวน ศรีกัญชัย" เพชรราชภัฏ–เพชรล้านนา สาขาศิลปะการแสดง : ซอพื้นเมือง ประจำปีพุทธศักราช ๒๕๔๙–๒๕๕๐** ด้วยโรคมะเร็ง ณ บ้านป่าไหน่ หมู่ที่ ๑ ตำบลป่าไหน่ อำเภอพร้าว จังหวัดเชียงใหม่ โดยมี ผศ.สุชานาฏ สิตานุรักษ์ ผู้อำนวยการฯ พร้อมด้วยคณะผู้บริหารหน่วยงานเป็นตัวแทนมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่

๒๘ ธันวาคม ๒๕๖๑ เข้าร่วม **"พิธีเจริญพระพุทธมนต์เฉลิมพระเกียรติและถวายพระพรชัยมงคล แด่สมเด็จพระเจ้าอยู่หัวมหาวชิราลงกรณ บดินทรเทพยวรางกูร และ สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ ในรัชกาลที่ ๙"** ณ วัดพระสิงห์วรมหาวิหาร โดยมีนายวิรุฬ พรรณเทวี รองผู้ว่าราชการจังหวัดเชียงใหม่ เป็นประธานนำหัวหน้าส่วนราชการ ข้าราชการ ทหาร ตำรวจ และประชาชน โดยมี ผศ.สุชานาฏ สิตานุรักษ์ ผู้อำนวยการฯ เป็นตัวแทนมหาวิทยาลัยเข้าร่วม

๑๑ มกราคม ๒๕๖๑ ร่วมต้อนรับ **Professor Emerita Betsy Davids และ Ms.Mary Austin ผู้เชี่ยวชาญด้านศิลปวัฒนธรรม และใบลานศึกษาระดับนานาชาติจาก California College of the Arts มลรัฐแคลิฟอร์เนีย ประเทศสหรัฐอเมริกา** ได้ให้เกียรติเข้าเยี่ยมชมและศึกษาดูงาน ณ ศูนย์ใบลานศึกษา สำนักศิลปะและวัฒนธรรม โดยมี ผศ.สุชานาฏ สิตานุรักษ์ และ อาจารย์ ดร.ดิเรก อินจันทร์ พร้อมด้วยผู้บริหาร และบุคลากร ให้การต้อนรับอย่างอบอุ่น

๑๓ มกราคม ๒๕๖๒ ร่วมต้อนรับ **คณะผู้บริหาร อาจารย์ และนักศึกษา** จาก Yunnan Economics Trade and Foreign Affairs College จากสาธารณรัฐประชาชนจีน จำนวน ๒๐ คน ชมพิพิธภัณฑ์กลุ่มชาติพันธุ์ล้านนา ณ สถาบันล้านนาศึกษา อาคารเทพรัตนราชสุดา โดยมี ผศ.สุชานาฏ สิตานุรักษ์ ให้การต้อนรับและเป็นวิทยากร

๒๕ มกราคม ๒๕๖๒ เข้าร่วม **"พิธียกฉัตรและเทวาภิเษกรูปหล่อพระญามังราย"** ในงาน ๗๘๑ปี ชาตกาลพระญามังราย ปฐมกษัตริย์ผู้สร้างเมืองเชียงใหม่ โดยมีพระเดชพระคุณ **พระพรหมมงคล** ที่ปรึกษาเจ้าคณะภาค ๗ วัดพระธาตุศรีจอมทอง และ พระเดชพระคุณ พระธรรมเสนาบดี เจ้าคณะภาค ๗ ร่วมอธิษฐานจิตในการประกอบพิธี ณ ข่วงหอคำพระญามังราย

๒๖ มกราคม ๒๕๖๒ เข้าร่วม **"พิธียกช่อฟ้าหอคำพระญามังรายและทักษิณานุปทาน"** ในงาน ๗๘๑ ปี ชาตกาลพระญามังราย ณ ข่วงหอคำพระญามังราย ซึ่งมีกลุ่มเครือข่ายและประชาชนชาวจังหวัดเชียงใหม่ เข้าร่วมพิธีเป็นจำนวนมาก โดยมี ผศ.สุชานาฏ สิตานุรักษ์ ผู้อำนวยการฯ เป็นตัวแทนมหาวิทยาลัยเข้าร่วมพิธี

๒๖ มกราคม ๒๕๖๒ ร่วมงาน **การแสดงโขนพระราชทานชุด "หนุมานชาญกำแหง" จากคณะโขนศาลาเฉลิมกรุง** ณ พระบรมราชานุสาวรีย์สามกษัตริย์ จังหวัดเชียงใหม่ โดยมี นายศุภชัย เอี่ยมสุวรรณ ผู้ว่าราชการจังหวัดเชียงใหม่ พร้อมด้วยกงสุลต่างประเทศ เจ้านายฝ่ายเหนือ ข้าราชการ ตำรวจ ทหาร ประชาชน และนักท่องเที่ยว กว่า ๕,๐๐๐ คน เข้าร่วมชมการแสดง และมี ผศ.สุชานาฏ สิตานุรักษ์ ผู้อำนวยการฯ เป็นตัวแทนมหาวิทยาลัยเข้าร่วมงาน

๒๖ มกราคม ๒๕๖๒ จัดนิทรรศการประวัติศาสตร์เมืองเชียงใหม่ ณ ข่วงหอคำพระญามังราย ในงาน ๗๘๑ ปี ชาตกาลพระญามังราย โดยมี นายศรัณยู มีทองคำ ปลัดจังหวัดเชียงใหม่ เป็นประธาน ซึ่งนิทรรศการได้นำเสนอประวัติพระยามังราย ประวัติการสร้างเมืองเชียงใหม่ และภาพเชียงใหม่ในอดีตที่หาชมได้ยาก พร้อมนำเสนอบทบาทหน้าที่อักษรล้านนาในการจดบันทึกเรื่องราวในอดีต

๓๐–๓๑ มกราคม ๒๕๖๒ จัดงาน "ข่วงผญาราชภัฏเชียงใหม่ สืบสานงานศิลป์" และมอบรางวัลเพชรราชภัฏเพชรล้านนา ประจำปี ๒๕๖๒ โดยได้รับเกียรติจาก รศ.ดร.ประพันธ์ ธรรมไชย รักษาราชการแทนอธิการบดีมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ เป็นประธานในพิธีเปิดงานและมอบรางวัลพร้อมกล่าวแสดงความยินดีแด่ผู้ที่ได้รับการคัดเลือกเป็นเพชรราชภัฏเพชรล้านนา ประจำปี ๒๕๖๒ จำนวน ๑๐ ท่าน ภายในงานมีกิจกรรม นิทรรศการมีชีวิต ผลงานเพชรราชภัฏ–เพชรล้านนา ประจำปี ๒๕๖๒ นิทรรศการแสดงผลงานประกวด การออกแบบคาแรคเตอร์ "น้องใบลาน น้องพับสา" นิทรรศการแสดงผลงานภาพถ่ายเชิงวัฒนธรรม "วิถีล้านนาคุณค่าคู่ควรเมืองมรดกโลก" การอภิปรายทางวิชาการ "หมาก–ลาน กับวิถีชีวิตและพิธีกรรมล้านนา" การสาธิตภูมิปัญญาล้านนา การละเล่นย้อนยุค กาดหมั้ว คัวฮอม