

ศาสตร์ภูมิปัญญาพื้นบ้านในการพัฒนาสปาล้านนาเพื่อสุขภาพ Local Wisdom in Development of Lanna Spa for Health

อารีวรรณ	กลั่นกลิ่น *	Areewan	Klunklin *
พนิดา	จันทโสภีพันธ์ **	Phanida	Juntasopeepun **
ปิยวรรณ	สวัสดิ์สิงห์ **	Piyawan	Sawasdisingha **
ศิริรัตน์	วิจิตตระกุลถาวร **	Sirat	Vichitragoonthavorn **
กาญจนา	ธานะ ****	Kanjana	Thana ****
นันทพร	แสนศิริพันธ์ ***	Nantaporn	Sansiriphun ***
จิรวรรณ	ดีเหลือ **	Jirawan	Deeluea **
ศรีมณา	นิยมคำ **	Srimana	Niyomkar **
ปรัชญาพร	เจริญภักดี *****	Prachayaporn	Chareonpakdee *****

บทคัดย่อ

ศาสตร์ภูมิปัญญาพื้นบ้าน มีลักษณะเฉพาะที่อยู่ในวิถีชีวิตวัฒนธรรมของแต่ละชุมชน โดยเฉพาะชาวล้านนา ซึ่งอยู่ตอนเหนือของประเทศไทย มีภูมิปัญญาที่เป็นอัตลักษณ์ล้านนาในการดูแลสุขภาพ ผ่านทางพิธีกรรมบำบัด กายภาพบำบัด สมุนไพรบำบัดและอาหารบำบัด ซึ่งสามารถนำมาบูรณาการในการพัฒนาการให้บริการในสถานประกอบการสปาเพื่อสุขภาพ ซึ่งเป็นธุรกิจบริการสุขภาพ ที่ตอบสนองความต้องการของประชาชนที่มีความสนใจการดูแลสุขภาพของตนเอง โดยใช้ศาสตร์ด้านสปาเพื่อสร้างเสริมสุขภาพและความผ่อนคลายทั้งด้านร่างกายและจิตใจ

คำสำคัญ: ล้านนาสปา สุขภาพ ภูมิปัญญาท้องถิ่น

Abstract

Local wisdom is specific to the way of life and culture in each region. The Lanna people who live in northern Thailand have a unique local wisdom which can be applied in life through ritual therapy, physical therapy, herbal therapy, and food therapy. Lanna local wisdom can be integrated into the development of spas for health services which are established to serve the needs of people who are taking care of their own health and well-being. The spa itself has a

* ผู้เขียนหลัก, ศาสตราจารย์คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ email: areewan.k@cmu.ac.th

* Corresponding Author, Professor, Faculty of Nursing, Chiang Mai University; email: areewan.k@cmu.ac.th

** ผู้ช่วยศาสตราจารย์คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

** Assistant Professor, Faculty of Nursing, Chiang Mai University

*** รองศาสตราจารย์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

*** Associate Professor, Faculty of Nursing Chiang Mai University

**** อาจารย์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

**** Lecturer, Faculty of Nursing, Chiang Mai University

***** พยาบาลวิชาชีพ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

***** Registered nurse, Faculty of Nursing, Chiang Mai University

วันที่รับบทความ 22 กรกฎาคม 2564 วันที่แก้ไขบทความ 17 สิงหาคม 2564 วันที่ตอบรับบทความ 27 สิงหาคม 2564

scientific attitude that can be used to promote health and relaxation, both physically and mentally.

Keywords: Lannaspa, Health, Local wisdom

บทนำ

สปาเพื่อสุขภาพ เป็นการดูแลสุขภาพองค์รวม โดยใช้ทั้งศาสตร์และศิลป์ในการให้บริการ ซึ่งมีองค์ประกอบหลักในการบริการ คือ การใช้น้ำเพื่อสุขภาพ และการนวดเพื่อสุขภาพ (Klunklin, 2018) ปัจจุบันได้รับความนิยมอย่างมากทั้งในประเทศและต่างประเทศ โดยเฉพาะอย่างยิ่งประชาชนได้หันมาให้ความสนใจในการดูแลสุขภาพของตนเองมากขึ้น ตลาดการท่องเที่ยวไทยก็เช่นกัน การท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ (Wellness Tourism Market) มีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง ภูมิภาคเอเชียถือได้ว่าเป็นจุดหมายปลายทางที่ได้รับความนิยมจากนักท่องเที่ยวเป็นอันดับหนึ่งในช่วงห้าปีที่ผ่านมา (Global Wellness Institute, 2017) ธุรกิจสปาเป็นธุรกิจที่มีการแข่งขันสูง โดยทั่วโลกมีการขยายตัวของจำนวนสถานประกอบการสปาเพิ่มขึ้นจาก 121,595 แห่งในปี พ.ศ. 2558 เป็น 149,252 แห่งในปี พ.ศ. 2560 สำหรับประเทศไทย มีการเจริญเติบโตของธุรกิจอยู่ในลำดับที่ 16 ของโลก (Department of Health Service Support, 2018)

จากการศึกษาขององค์การการท่องเที่ยวโลก (World Tourism Organization-WTO) ประเทศไทยจัดเป็นประเทศที่มีบริการทางการท่องเที่ยวที่หลากหลายและมีเอกลักษณ์เฉพาะ ไม่ว่าจะเป็นแหล่งท่องเที่ยว วิถีชีวิต วัฒนธรรม ประเพณี ชุมชน ที่เน้นในเรื่องของความเป็นไทย (Thainess) และภูมิปัญญาท้องถิ่นที่โดดเด่น มีเอกลักษณ์ สามารถตอบสนองความต้องการของนักท่องเที่ยวได้หลากหลายรูปแบบ โดยสามารถนำเสนอประสบการณ์การท่องเที่ยวที่มีคุณค่าทางจิตใจ (Value) และประทับใจ (Emotional) เน้นการเข้าถึงอารมณ์ ความรู้สึกและความต้องการของนักท่องเที่ยวได้อย่างชัดเจน (TAT Intelligence Center, 2015; World Tourism Organization, 2011) นอกจากนี้ประเทศไทย

ยังเป็นประเทศที่มีนักท่องเที่ยวเชิงสุขภาพมากที่สุดเป็นอันดับหนึ่งของโลก (Ministry of Tourism and Sports, 2019) และยังมีศักยภาพสูงในการให้บริการ ส่งเสริมและสนับสนุนสุขภาพ (Health promotion services) เช่น สปา นวดแผนไทย เป็นต้น โดยรัฐบาลไทยได้ให้การสนับสนุนธุรกิจนี้ด้วยการประกาศนโยบายการพัฒนาประเทศให้เป็นศูนย์กลางสุขภาพนานาชาติ ซึ่งสำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติและกระทรวงสาธารณสุขได้กำหนดวิสัยทัศน์ Thailand as World Class Healthcare Destination โดยธุรกิจบริการส่งเสริมสุขภาพเป็นหนึ่งในบริการหลัก ภายใต้แผนยุทธศาสตร์การพัฒนาให้ประเทศไทยเป็นศูนย์กลางสุขภาพนานาชาติ และด้วยองค์ประกอบด้านค่าครองชีพ ด้านที่พักและการบริการที่คุ้มค่าเงินเมื่อเปรียบเทียบกับประเทศอื่น ๆ รวมทั้งศิลปวัฒนธรรม และการประยุกต์ภูมิปัญญาไทย/ภูมิปัญญาพื้นบ้านในการดูแลสุขภาพ ทำให้ประเทศไทยติด 1 ใน 10 ประเทศทั่วโลกที่ได้รับความนิยมในฐานะเป็นเป้าหมายการเดินทางเพื่อพักผ่อนในวันหยุดที่ดีที่สุด (The best holiday destination) (Tropicsky, 2019) บทความนี้จะนำเสนอการให้บริการสปาเพื่อสุขภาพ ศาสตร์ภูมิปัญญาพื้นบ้านล้านนาในการดูแลสุขภาพ กระบวนการดูแลสุขภาพอย่างเป็นองค์รวมตามวิถีชาวล้านนา และศาสตร์ภูมิปัญญาพื้นบ้านในการพัฒนาการให้บริการสปาล้านนาเพื่อสุขภาพ

การให้บริการสปาเพื่อสุขภาพ

ธุรกิจบริการสปาเพื่อสุขภาพในประเทศไทยเป็นการนำเอาศาสตร์ภูมิปัญญาพื้นบ้านมาบูรณาการในการให้บริการ ตลอดจนนำเอาวิธีการดูแลสุขภาพอย่างอื่นมาให้บริการด้วย ลักษณะของสปาเพื่อสุขภาพแบ่งออกเป็น 3 ลักษณะ โดยยึดตามองค์ความรู้ตามพระ

ราชบัญญัติส่งเสริมการพัฒนาฝีมือแรงงาน พ.ศ. 2545 (Office of the Permanent Secretary, 2002) ได้แก่ 1) สปาตะวันตก (Western spa) ได้แก่ สถานบริการทางสุขภาพที่ใช้น้ำเป็นหลัก โดยมีมาตรฐานการให้บริการตามแบบประเทศตะวันตก 2) ไทยสปา (Thai spa) เป็นสถานบริการทางสุขภาพที่ใช้น้ำเป็นหลัก มีมาตรฐานการให้บริการแนวเดียวกับประเทศตะวันตก แต่มีการประยุกต์ภูมิปัญญาทางตะวันออกและภูมิปัญญาไทยเข้าไปสู่สถานบริการในสถานที่ดังกล่าว และ 3) ไทยสปายายะ (Thai Sapaya) เป็นบริการทางสุขภาพที่ประยุกต์ใช้ภูมิปัญญาไทยเป็นหลัก จากการที่ชาวไทยมีชีวิตอยู่กับสายน้ำ ดำรงชีวิตด้วยสายน้ำและยังมีภูมิปัญญาที่โดดเด่น ได้แก่ การนวดไทย การใช้ลูกประคบ การอบสมุนไพร แสดงให้เห็นถึงศิลปวัฒนธรรมและประเพณีไทยอย่างชัดเจน โดยเน้นการใช้วิธีการธรรมชาติเป็นหลัก (Natural Treatment)

สำหรับการให้บริการสปาเพื่อสุขภาพ ตามพระราชบัญญัติสถานประกอบการเพื่อสุขภาพ พ.ศ. 2559 นั้นจะประกอบด้วย การบริการที่เกี่ยวข้องกับการดูแลสุขภาพและสร้างเสริมสุขภาพ โดยวิธีบำบัดด้วยน้ำและการนวดร่างกายเป็นหลัก รวมทั้งบริการอื่นอีกอย่างน้อย 3 อย่าง เช่น การบำรุงผิวหน้า การบำรุงผิวกาย การประคบด้วยสมุนไพร เป็นต้นการให้บริการในสถานประกอบการสปาเพื่อสุขภาพจึงเป็นลักษณะการบริการสปาที่สร้างเสริมสุขภาพ ฟันฟูสภาพร่างกายและจิตใจ รวมทั้งการได้รับความสุขสบายและผ่อนคลาย ด้วยการตอบสนองประสาทสัมผัสทั้ง 5 ซึ่งประกอบด้วย รูป รส กลิ่น เสียง และสัมผัส และเพื่อการพัฒนาคุณภาพการบริการและการแข่งขันทางธุรกิจในการรองรับตลาดท่องเที่ยว การบริการของสถานประกอบการสปาเพื่อสุขภาพจึงได้พัฒนารูปแบบการบริการที่มีลักษณะโดดเด่นของงานบริการที่มีเอกลักษณ์ของตนเองขึ้นมา

ดินแดนล้านนาซึ่งครอบคลุมภาคเหนือ 8 จังหวัดในปัจจุบัน ได้แก่ เชียงใหม่ ลำพูน ลำปาง เชียงราย พะเยา แพร่ น่านและแม่ฮ่องสอน (Ongsakul, 2015) โดยมีจังหวัดเชียงใหม่ได้จัดทำยุทธศาสตร์ธุรกิจสุขภาพ

ในการสร้างอัตลักษณ์สปาอย่างต่อเนื่องตั้งแต่ พ.ศ. 2549 ถึงปัจจุบันจึงเกิดเป็นอัตลักษณ์สปาล้านนา โดยมีการผสมผสานระหว่างรูป รส กลิ่น เสียง และสัมผัสอย่างเหมาะสม (Chiang Mai Provincial Public Health Office, 2019) การบริการสปาล้านนาเพื่อสุขภาพนี้ นอกจากจะให้บริการเพื่อสุขภาพแล้ว ยังยึดถือหลักการเผยแพร่และอนุรักษ์ภูมิปัญญาวิถีบำบัดแบบไทยล้านนาจากบรรพบุรุษที่มีความผูกพันกับสมุนไพรมาช้านาน ประเทศไทยมีความหลากหลายทางชีวภาพในแต่ละภูมิภาค จึงมีสมุนไพรพื้นบ้านที่สามารถนำมาใช้ประโยชน์ในการดูแลสุขภาพรวมทั้งสร้างเอกลักษณ์ให้กับท้องถิ่น โดยนำเทคนิคและสมุนไพรเหล่านั้นมาผสมผสานกับสปาแบบตะวันตก เช่น การนวด การตอกเส้น การประคบ การอบ การใช้กลิ่นของสมุนไพรและการนวดน้ำมันสมุนไพร เป็นต้น มาให้บริการเพื่อการผ่อนคลายร่างกายและจิตใจ และด้วยภูมิศาสตร์ของภาคเหนือที่มีพื้นที่ที่สามารถมองเห็นวิวอันงดงามของขุนเขา มีสถานที่อันร่มรื่นและที่พักที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม มีการบริการอย่างอ่อนโยนตามแบบแม่หญิงเมืองเหนือ การแต่งกายพื้นเมืองท้องถิ่น กิริยาที่อ่อนน้อมและการพูดจาที่อ่อนหวาน ทำให้นักท่องเที่ยวสามารถได้รับความสุขทั้งกายและจิตใจอย่างแท้จริง (Chan-iad et al., 2018) ดังนั้นการพัฒนาสปาล้านนาเพื่อสุขภาพ โดยการประยุกต์ใช้ภูมิปัญญาในการดูแลสุขภาพของล้านนา จึงมีความสำคัญยิ่งในการสร้างความเข้มแข็งของการประกอบธุรกิจสปาในภาคเหนือ

ศาสตร์ภูมิปัญญาพื้นบ้านในการดูแลสุขภาพของชาวล้านนา

ในอดีตชาวล้านนาจะมีความสัมพันธ์ใกล้ชิดกับธรรมชาติและสิ่งเหนือธรรมชาติตามสภาพภูมิประเทศและภูมิอากาศ ผสานกับแนวความเชื่อในด้านพิธีกรรมทางลัทธิพราหมณ์ และพุทธศาสนาที่เผยแพร่มา ยังดินแดนล้านนา ตามประวัติศาสตร์การแพทย์พื้นบ้านล้านนา หมอเมือง ซึ่งก็คือหมอแผนโบราณผู้ทำการรักษาโรคภัยไข้เจ็บ เป็นการรักษาด้วยวิชาการตามประเพณี

ที่สืบทอดกันมา มีตำรา “บีบ” ตัวอักษรพื้นเมือง เป็นตำรา บอกสูตรยาสมุนไพร เป็นเครื่องมือในการศึกษาหาความรู้ (Thai Lanna Traditional Medicine Confederation, 2012) ชาวล้านนาสมัยก่อนยังมีความเชื่อเกี่ยวกับธาตุทั้ง 5 ประกอบด้วย ดิน น้ำ ลม ไฟ และ อากาศธาตุ (ตามความเชื่อของชาวล้านนา อากาศธาตุ หมายถึงช่องว่างภายในร่างกาย ที่เชื่อมต่อกับทวารต่าง ๆ เช่น หู ตา จมูก ปาก ทวารหนัก ทวารเบาและช่องคลอด ในหญิง ถ้าไม่มีช่องว่างเหล่านี้ ธาตุลมจะเข้าสู่ร่างกายไม่ได้) โดยถือว่าเป็นจุดกำเนิดของมนุษย์ และเชื่อเรื่องกฎแห่งกรรมว่าเหตุแห่งการเจ็บป่วยเกี่ยวข้องกับกรรมทั้งกรรมจากการกระทำในปัจจุบันและกรรมจากการสั่งสมมาแต่อดีตชาติ ดังนั้นสุขภาพจึงไม่ใช่เรื่องเฉพาะหมอ ยา โรงพยาบาลแต่อย่างเดียว แต่เป็นเรื่องของการดำเนินวิถีชีวิต ทั้งในส่วนบุคคล (กาย จิต จิตวิญญาณ) ส่วนของครอบครัวกับญาติมิตร และในส่วนของสังคม และสิ่งแวดล้อม รวมทั้งศักยภาพทางภูมิปัญญาในการดูแลรักษาสุขภาพซึ่งแตกต่างกันไปตามบริบทของสังคม วัฒนธรรมและสิ่งแวดล้อมของแต่ละท้องถิ่น

สำหรับความเชื่อของชาวล้านนาเรื่องคนประกอบขึ้นจากรูปและนาม คือ ธาตุ (กาย) กับขวัญ (จิต) อย่างสมดุลและสัมพันธ์ โดยเริ่มตั้งแต่การจุติลงมาเกิดเป็นมนุษย์ จิตเริ่มต้นไม่ว่าภพไหน ชาติไหน จะเป็นตัวกำหนดคุณลักษณะความแตกต่างของมนุษย์แต่ละคน ซึ่งจะมีกรรมเป็นตัวกำกับมาด้วยเสมอ เมื่อเริ่มมีการปฏิสนธิระหว่างธาตุเพศชาย (ธาตุดิน) กับธาตุเพศหญิง (ธาตุน้ำ) ขึ้นในครรภ์มารดา ก็จะก่อตัวเป็นรูป/องค์/ร่าง หรืออาการ 32 ขึ้นมา ประกอบด้วยธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลมและธาตุไฟ สุขภาพจะสมบูรณ์ด้วยการสมดุลของธาตุทั้ง 4 ได้แก่ (Taoprasert & Taoprasert, 2004)

ธาตุดิน (ปถวิธาตุ) คือ องค์ประกอบของสิ่งมีชีวิตที่มีลักษณะเป็นของแข็ง มีความคงรูป มี 20 ประการ ได้แก่ ฝม, ขน, เล็บ, ฟัน, หนัง, เนื้อ, เส้นและเอ็น, กระดูก, เยื่อในกระดูก, ม้าม, หัวใจ, ตับ, พังผืด, ไต, ปอด, ไล่ใหญ่, ไล่ย่อย, อาหารใหม่, อาหารเก่า, และมันในสมอง

ธาตุน้ำ (อาโปธาตุ) คือ องค์ประกอบของสิ่งมีชีวิตที่มีลักษณะเป็นน้ำ เป็นของเหลว มีคุณสมบัติไหลไปมา ซึมซับทั่วไปในร่างกาย อาศัยธาตุดินเพื่อการคงอยู่ อาศัยธาตุลมเพื่อการเคลื่อนไหว ธาตุน้ำภายในมี 12 ประการ ได้แก่ น้ำดี, เสลด, หนอง, เลือด, เหงื่อ, มันข้น, มันเหลว, น้ำตา, น้ำลาย, น้ำมูก, น้ำไขข้อ, และน้ำปัสสาวะหรือน้ำมูตร

ธาตุลม (วาโยธาตุ) คือ องค์ประกอบของสิ่งมีชีวิต มีลักษณะเคลื่อนไหวได้ มีคุณสมบัติคือความเบา เป็นสิ่งที่มีพลังทำให้ร่างกายมีการเคลื่อนไหว เดิน นั่ง นอน คู้เหยียดได้ ธาตุลมอาศัยธาตุดินและธาตุน้ำเป็นเครื่องนำพาพลัง ขณะเดียวกันธาตุลมพุงดินและทำให้น้ำเคลื่อนไหวไปมาได้ ธาตุลมมี 6 ประการ ได้แก่ ลมพัดจากเบื้องล่างสู่เบื้องบน, ลมพัดจากเบื้องบนสู่เบื้องต่ำ, ลมพัดอยู่ในท้องนอกลำไส้, ลมพัดในกระเพาะและลำไส้, ลมพัดทั่วร่างกาย และลมหายใจเข้า-ออก

ธาตุไฟ (เตโชธาตุ) คือ องค์ประกอบของสิ่งมีชีวิต มีลักษณะที่เป็นความร้อน มีคุณสมบัติเผาผลาญให้แหลกสลาย ไฟทำให้ลมและน้ำในร่างกายเคลื่อนที่ด้วยพลังแห่งความร้อนอันพอเหมาะ ไฟทำให้ดินอุ่น คือ อวัยวะต่าง ๆ ไม่เน่า ไฟภายในมี 4 ประการ ได้แก่ ไฟทำให้ร่างกายอบอุ่น, ไฟทำให้ร้อนระส่ำระสาย, ไฟทำให้ร่างกายเหี่ยวแห้งทรุดโทรม, และไฟย่อยอาหาร

หลังจากที่ร่างนั้นได้รวมตัวกับจิตเดิมที่จุติมา จิตเดิมก็จะมีพลังจิต หรือที่เรียกว่า “ขวัญ” เข้ามาเชื่อมต่อกับรูป/องค์/ร่างทั้ง 32 ดวง (ขวัญจะมีประจำแต่ละอวัยวะ รวม 32 ขวัญ ขวัญจึงเปรียบเสมือนพลังขับเคลื่อนและควบคุมการทำงานของอวัยวะ แต่ก็สามารถออกจากร่างได้ อาจตกหล่น กระเจิง ถูกห่วงเหนี่ยวไว้ ทำให้ไม่สามารถกลับเข้าร่างได้ รวมทั้งหากธาตุผิดปกติ ก็อาจทำให้ขวัญที่อยู่ประจำแต่ละอวัยวะนั้น ๆ ถูกกระทบกระเทือน เกิดขวัญเสีย ขวัญหาย ขวัญอ่อน ซึ่งเป็นสาเหตุให้เกิดการเจ็บป่วยได้ ขวัญกับจิตมีความสัมพันธ์ใกล้ชิดกัน เพราะขวัญเกิดจากการปรุงแต่งของจิต ถ้าไม่มีขวัญ จิตก็ไม่เกิด หรือถ้าขวัญใดขวัญหนึ่งบกพร่องเสียหาย สูญหายไป ก็จะส่งผลต่อจิตใจทำให้จิต

ไม่สมบูรณ์ จึงจำเป็นต้องมีพิธีกรรมต่าง ๆ เพื่อฮ้องขวัญ/เรียกขวัญ ให้กลับคืนมาสู่ร่าง โดยคำฮ้องขวัญของชาวล้านนาจะมีเนื้อหาคารอธิบายเกี่ยวกับการบอกตำแหน่งแห่งที่ของขวัญในแต่ละอวัยวะอย่างคร่าว ๆ และเป็นรูปธรรม เพื่อให้ผู้ฟังเกิดความเข้าใจ

โดยส่วนใหญ่แล้ว เมื่อเรียกขวัญกลับสู่ร่างได้ก็จะเกิดความสมดุลขึ้นในร่างกาย เว้นแต่ว่าขวัญนั้นบกพร่องไป หรือขวัญนั้นเป็นขวัญของอาการมรณะภาพ เช่น ลมหายใจเข้า-ออกผิดปกติหรือไม่มี ก็จะทำให้คนนั้นเสียชีวิต และเมื่อเสียชีวิตแล้วจิตมิได้สลายหรือตายตามไปด้วย เนื่องจากถูกกำหนดไว้ด้วยกรรม จิตนั้นจึงต้องไปแสวงหาสถานที่เกิดใหม่ โดยจำเป็นต้องเป็นการก่อเกิด การเจริญเติบโตขึ้นมาใหม่ด้วยตัวจิตนั้น ๆ เอง จึงต้องเริ่มปฏิสนธิในครรภ์มารดาใหม่ เมื่อเป็นเช่นนี้กรรมจึงเปรียบเสมือนเครื่องนำพาจิตไปสู่เจ้าเรือนใหม่ ซึ่งจะปฏิบัติตามบุญกุศลที่ได้สั่งสมเอาไว้ กรรมจึงเป็นสิ่งปรุงแต่งที่กำหนดตัวตนที่แท้จริงของมนุษย์ และถือว่าเป็นจุดเริ่มต้นของการไม่สบาย การเจ็บป่วย การเกิดโรคหรือปัญหาสุขภาพ ซึ่งทุกอย่างล้วนแต่ถูกกำหนดโดยกรรม หรือการกระทำทั้งสิ้น

กระบวนการดูแลรักษาสุขภาพอย่างเป็นองค์รวมตามวิถีชีวิตชาวล้านนาในสปาเพื่อสุขภาพ

การดูแลรักษาสุขภาพ และวิธีการป้องกันของชาวล้านนามีการเชื่อมโยงกันอย่างเป็นองค์รวม จนไม่อาจแยกแยะแต่ละวิธีได้อย่างชัดเจน เพื่อให้เข้าใจได้ง่ายขึ้นจะขอแบ่งกระบวนการในการดูแลรักษาสุขภาพเป็น 4 กลุ่ม (Taoprasert & Taoprasert, 2004) โดยในที่นี้จะขอกกล่าวถึงพิธีกรรมที่ยังเห็นได้ในปัจจุบัน และสามารถนำมาประยุกต์ใช้ให้บริการในสปาเพื่อสุขภาพได้เท่านั้น

1. กลุ่มการป้องกันและถือปฏิบัติด้วยพิธีกรรมหรือพิธีกรรมบำบัด (จิตบำบัด)

เป็นการประกอบพิธีตามวิถีชีวิตที่สืบทอดกันมา โดยมีทั้งส่วนที่กระทำเพื่อตรวจสอบเหตุปัจจัยของความไม่สบาย และทำการบำบัดรักษา และ/หรือกระทำ

เพื่อการสร้างขวัญกำลังใจ เพื่อการเจริญสติและทำให้พร้อมยอมรับสภาพความจริง และส่วนที่กระทำเพื่อเป็นสิริมงคล และบันดาลให้เกิดความสงบร่มเย็น จึงขอแยกพิธีกรรมต่าง ๆ ออกเป็น

1.1 กลุ่มดูเมื่อและทำนายฤกษ์ยาม เป็นการค้นหาหรือทำนายทายทักหาปัญหาของคนที่เจ็บป่วย และเพื่อหาฤกษ์ยามในการทำพิธีกรรมต่าง ๆ ให้อยู่เย็นเป็นสุข พ้นจากภยันตรายและ/หรือพ้นจากโรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ

1.2 กลุ่มขจัดปัดเป่า มักจะทำหลังจากการดูหมอ ดูเมื่อ ทำนายทายทักและตรวจวินิจฉัยจนรู้เหตุแห่งโรคแล้ว หากมีเหตุและอาการตรงตามตำรา ก็จะต้องประกอบพิธีกรรมบำบัดบรรเทา เช่น การส่งเคราะห์, บูชาเทียน (หลังจากตรวจชะตาราศีแล้วก็จะบูชาเทียนตามราศีเพื่อโชคชะตาหรือบำบัดรักษาโรคที่คนไข้เป็น) เป็นต้น

1.3 กลุ่มสร้างขวัญกำลังใจ เช่น หนขวัญ/ฮ้องขวัญ/สูขวัญ, สิบชะตา เป็นต้น

1.4 กลุ่มเจริญสติและทำใจ เช่น ทำสมาธิ ฟังธรรม เป็นต้น

1.5 กลุ่มสร้างความร่มเย็นและเป็นสิริมงคล เช่น ทำบุญ, สบายบางแห่งจัดให้มีการตักบาตร, ทานขันข้าว, บูชาธาตุ 4 (สะตวง) เป็นต้น

2. กลุ่มการป้องกันรักษาทางกาย หรือกายบำบัด (รวมฟื้นฟูสภาพร่างกาย) ได้แก่

2.1 นวดพื้นบ้านล้านนา เช่น ตอกเส้น, นวดเอาเอ็น/บิบบ่าน เป็นอากัปกรณ์ในการนวด คลึง ดึง ดัดให้แก่คนไข้ ซึ่งการนวดพื้นบ้านจะมีความหนักหน่วงพอ ๆ กับการนวดเชลยศักดิ์

การตอกเส้นเป็นศาสตร์การนวดรักษาของชาวล้านนา โดยใช้ไม้ เช่น ไม้แก่นขาม ไม้เกล็ดดำ ไม้จั่วดำ ไม้ที่ถูกฟ้าผ่า เป็นต้น ไม้ตอกเส้นมีลักษณะคล้ายลิ้มหรือส้อมแต่ไม่คม ผู้ตอกจะตอกไปตามร่องกล้ามเนื้อ การตอกเส้นจะลงน้ำหนักที่เส้นได้ลึกกว่าและการขยายตัวของกล้ามเนื้อได้ดีกว่าการนวดทั่วไป

2.2 เซ็ด โดยใช้ใบไม้หรือเชียวหมูป่าเซ็ดตาม บริเวณที่ปวด หรือมีอาการ

2.3 แหก โดยใช้มีดหรือเขาสัตว์ กัดและถูไปตามบริเวณกล้ามเนื้อ

2.4 ย่ำขา งือเป็นการนวดผ่านความร้อน น้ำมันและประคบร้อนในขณะเดียวกัน โดยใช้เท้าเหยียบน้ำมัน เหยียบขา (ผานไถ) ที่เผาจนร้อนแดง แล้วจึงมาเหยียบบนตัวคนไข้ การใช้ในสปามีการปรับใช้ลูกประคบตะ/อังความร้อนจากเตาไฟหรือจากผานร้อน (เรียกว่าจู้ขา) แล้วนำมาคลึงประคบแทนการใช้เท้า

2.5 แช่น้ำอุ่น-น้ำเย็น

3. กลุ่มการป้องกันรักษาทางยาสมุนไพร หรือสมุนไพรบำบัด

การประยุกต์ใช้สมุนไพรในสปา ส่วนใหญ่เป็นการใช้เพื่อส่งเสริมสุขภาพ เช่น การผ่อนคลายความเครียด ทั้งร่างกายและจิตใจ การบรรเทาอาการปวดเมื่อย และการใช้น้ำมันหอมระเหยจากสมุนไพรพื้นบ้านล้านนา (ตะไคร้ภูเขา ว่านเสน่ห์จันทร์หอม) รูปแบบที่ใช้ ได้แก่ การอาบ แช่ อบ ประคบ พอก การนวดด้วยน้ำมันสมุนไพร และการใช้กลิ่นของน้ำมันหอมระเหยดังกล่าว

4. กลุ่มการป้องกันรักษาด้วยอาหารและการกิน (อาหารบำบัด)

ชาวล้านนามีข้อกำหนดในการรับประทานอาหารเพื่อป้องกันโรคและรักษาอาการเจ็บป่วยอย่างหลากหลาย เรียกว่า “การกรรมกิน” ซึ่งมีทั้งอาหารที่ไม่ควรกิน เช่น อาหารแสลง, อาหาร”ผิดกิน-ผิดสับ” อาหารร้อน-เย็น อาหารผิดธาตุ และอาหารที่ควรกิน ได้แก่ อาหารตามธาตุ อาหารตามฤดูกาล อาหารสุขภาพ (อาหารบำรุง) อาหารอยู่เดือน อาหารชูกำลัง เป็นต้น

สำหรับอาหารที่ให้บริการในสปาเพื่อสุขภาพ ได้มีการพัฒนาให้สอดคล้องกับวิถีชีวิต วัฒนธรรม ภูมิปัญญาไทยและภูมิปัญญาล้านนาและให้เป็นที่ยอมรับของผู้ใช้บริการ โดยการใช้องค์ความรู้เรื่องธาตุเจ้าเรือน กับอาหารที่ควรรับประทาน มาเป็นแนวทางในการพัฒนา ได้แก่ อาหารตามธาตุ อาหารสุขภาพ และเครื่องดื่มสมุนไพร โดยข้อมูลเกี่ยวกับลักษณะคนในแต่ละธาตุ

เจ้าเรือนและอาหารตามธาตุในศาสตร์การดูแลสุขภาพ พื้นบ้านล้านนา จะคล้ายคลึงกับศาสตร์การแพทย์แผนไทย บุคคลจะไม่ค่อยเจ็บป่วยหากธาตุทั้ง 4 ในร่างกายสมดุล เพื่อป้องกันปัญหาความเจ็บป่วยที่อาจเกิดขึ้น สิ่งที่สามารถช่วยได้ในระดับหนึ่ง (เบื้องต้น) คือพฤติกรรม การบริโภคอาหารของแต่ละคนในชีวิตประจำวัน โดยใช้รสของอาหารและคุณลักษณะที่เป็นยามาปรับสมดุลของร่างกาย การบริโภคอย่างถูกหลักและถูกธาตุตนเองจะส่งผลต่อสุขภาพโดยตรง อีกทั้งยังสามารถป้องกันโรคเรื้อรัง บางโรคได้ด้วย ในที่นี้ขอเสนอเรื่องอาหารตามธาตุเจ้าเรือน ที่สถานบริการสปาสามารถนำไปปรับ/ประยุกต์ทำเป็นเมนูอาหารต่าง ๆ ตามความต้องการของตนได้ ดังนี้

อาหารกับธาตุเจ้าเรือน (Sapcharoen, 1997) ดังที่ได้กล่าวมาข้างต้นแล้วว่าศาสตร์การแพทย์พื้นบ้านล้านนา และศาสตร์การแพทย์แผนไทยกล่าวว่ามีมนุษย์เกิดมามีร่างกายประกอบไปด้วยธาตุทั้ง 4 : ดิน น้ำ ลม ไฟ ซึ่งแต่ละคนจะมีธาตุหลักเป็นธาตุประจำตัว เรียกว่า “ธาตุเจ้าเรือน” ธาตุเจ้าเรือนนี้มี 2 ลักษณะ คือ ธาตุเจ้าเรือนเกิดซึ่งจะเป็นไปตามเดือนเกิด และธาตุเจ้าเรือนปัจจุบันที่พิจารณาจากบุคลิกลักษณะ อุปนิสัยและภาวะสุขภาพกายและใจว่าสอดคล้องกับลักษณะของบุคคล ธาตุเจ้าเรือนอะไร

ถ้านำเดือนเกิดมาพิจารณาแล้วสามารถประมาณการได้ว่า

ผู้ที่เกิดเดือน 2, 3, 4 จะมีธาตุไฟเป็นเจ้าเรือน (มค.-กพ.-มีค.)

ผู้ที่เกิดเดือน 5, 6, 7 จะมีธาตุดินเป็นเจ้าเรือน (เมย.-พค.-มิย.)

ผู้ที่เกิดเดือน 8, 9, 10 จะมีธาตุน้ำเป็นเจ้าเรือน (กค.-สค.-กย.)

ผู้ที่เกิดเดือน 11, 12, 1 จะมีธาตุลมเป็นเจ้าเรือน (ตค.-พย.-ธค.)

(หมายเหตุ การนับเดือนของไทย เดือน พย. คือเดือน 12 เดือน ธค. คือเดือน 1)

การแบ่งแบบนี้เป็นการแบ่งอย่างหยาบ คือแบ่งบุคลิกลักษณะจำเพาะของคนเป็น 4 แบบ แต่ละแบบ

มีจุดอ่อนหรือลักษณะของธาตุเสียสมดุลแตกต่างกันไป ตามธาตุเจ้าเรือนนั้น ๆ อาทิ

ธาตุดินเจ้าเรือน มักจะมีร่างกายและกล้ามเนื้อ แข็งแรง ผิวค่อนข้างคล้ำ เสียงดังฟังชัด ข้อ กระดูกใหญ่ น้ำหนักตัวมาก โดยทั่วไปคนธาตุดินเป็นคนที่เต็มไปด้วยระเบียบแบบแผน มีความเชื่อมั่นในตนเองแต่ไม่ค่อยแสดงออก มักไม่มีจินตนาการถึงความสวยงามมากนัก ชอบทำกิจกรรมหนักและทำหาย เป็นคนลุยงานและมีความมุ่งมั่นสูง จึงมักมีอาการปวดเมื่อยและอ่อนล้าร่างกายตามมาได้ง่าย ควรรับประทานอาหารที่ปรุงประกอบด้วยผักผลไม้รสฝาด หวาน มัน เค็ม เช่น ฝรั่งดิบ หัวปลี กล้วย มะละกอ เผือก มัน ถั่วพลู กะหล่ำปลี ผักบั้ง ฯลฯ

ธาตุน้ำเจ้าเรือน จะมีรูปร่างสมส่วน ท้วมถึงอ้วน ผิวพรรณสดใส ตาหวาน น้ำในตามาก ผมหดดำ คนธาตุน้ำเป็นคนรักสงบ เห็นใจผู้อื่น มีความมั่นคง พูดช้าแต่นุ่มนวล มีความสุขุม สิ่งที่เป็นปัญหาอยู่ข้างคือความเฉื่อย ไม่ค่อยกระตือรือร้น เป็นคนค่อนข้างมีเสน่ห์ คนธาตุน้ำมักมีปัญหาระบบทางเดินหายใจ โดยเฉพาะในช่วงอากาศหนาวเย็นจะเป็นหวัดได้ง่าย จึงควรรับประทานอาหารที่ปรุงประกอบด้วยผักผลไม้ที่มีรสเปรี้ยว เช่น มะเขือเทศ ส้มเขียวหวาน ส้มโอ สับปะรด มะนาว ยอดมะขามอ่อน ฯลฯ

ธาตุลมเจ้าเรือน มักมีรูปร่างโปร่ง ไม่อ้วน ผิวหนังแห้ง โดยปกติแล้วคนธาตุลมจะมีระบบการไหลเวียนเลือดดี เลือดไปเลี้ยงสมองดี ส่งผลให้เป็นคนกระตือรือร้น ช่างคิดจินตนาการ พูดเร็ว คิดเร็ว แต่ก็เปื่อง่าย ด้วยความที่ใช้พลังความคิดมากเกินไป จึงมักมีความเครียดและอ่อนล้าทางสมองได้ง่าย ควรรับประทานอาหารที่ปรุงประกอบด้วยผัก/สมุนไพรที่มีรสเผ็ดร้อน ช่วยขับลมและกระตุ้นการไหลเวียนโลหิต เช่น กะเพรา โหระพา ตะไคร้ ข่า กระเทียม ขึ้นฉ่าย ชিংยี่ห่วย ฯลฯ

ธาตุไฟเจ้าเรือน มักมีรูปร่างผอม ผิวคล้ำ คนธาตุไฟมักเป็นคนเจ้าอารมณ์ มีความตั้งใจในการทำงานมากจนบางครั้งถึงกับหักโหม ร่างกายจึงมักมีอาการ

อ่อนเพลียและสูญเสียพลังงานในแต่ละวันมาก แต่ในระบบการย่อยอาหารนั้นถือว่าดีมาก อาหารที่เหมาะสมกับคนธาตุไฟ จึงควรปรุงประกอบด้วยผัก/ผลไม้ที่มีรสขม รสเย็น รสจืด เช่น สะเดา แตงโม หัวผักกาด พริกเขียว แตงกวา คื่นช่าย บวบ มะเขือ ฯลฯ

ลักษณะดังกล่าวเป็นลักษณะโดยรวมกว้าง ๆ ทุกคนจะมีลักษณะเด่นปะปนกันไป สุดแต่จะมีลักษณะเด่นของธาตุใดมากหรือน้อย หากพิจารณาดูแล้วมีลักษณะเด่นของธาตุใด ก็เรียกว่ามีบุคลิกส่วนใหญ่เป็นธาตุนั้น

สรุป

สถานประกอบการสปาเพื่อสุขภาพในรูปแบบของล้านนา ควรมีการประยุกต์ศาสตร์ภูมิปัญญาพื้นบ้านล้านนาที่มีความเป็นองค์รวมมาใช้ในการให้บริการ ทั้งด้านกายบำบัด เช่น นวดพื้นบ้าน (ตอกเส้น เอาเอ็น รุ้ขาง) สมุนไพรบำบัด เช่น พอก อบ ประคบ อาบ แช่สมุนไพร เป็นต้น เพื่อผ่อนคลายและบำบัดอาการเกี่ยวกับเลือดลม ปวดเมื่อยและผิวพรรณ ด้านพิธีกรรมบำบัด เช่น ฮ้องขวัญ/สูขวัญ บูชาเทียน เพื่อเป็นขวัญกำลังใจและเป็นสิริมงคลแก่ผู้มาเยือน รวมทั้งส่งเสริมสุขภาพด้วยอาหารและเครื่องดื่มสมุนไพรพื้นบ้าน เพื่อให้ผู้ใช้บริการได้รับการบริการที่ดีต่อสุขภาพ ภายใต้สิ่งแวดล้อม บรรยากาศ ธรรมชาติ ดนตรีพื้นเมือง และประเพณีวัฒนธรรมในการต้อนรับแขกที่มาเยือน ทุกคนอย่างอบอุ่นในแบบอย่างของล้านนา ซึ่งนอกจากจะเป็นการเพิ่มคุณค่าของบริการแล้ว ยังเป็นการเผยแพร่วัฒนธรรมอันดีงามของล้านนาให้เป็นที่รู้จักอย่างแพร่หลายในระดับนานาชาติด้วย

เอกสารอ้างอิง

- Chan-iad, J., Chamnongchob, A., Vanichkorn, A., & Maneerot, N. (2018). Potential Thai identity of the spa business and Thai traditional massage to enhance the oriented tourism health to the world. *Panyapiwat*, 10(2), 1-16.
- Chiang Mai Provincial Public Health Office. (2019). *The identity of Thai Lanna Spa to WORLD CLASS spa*. Retrieved from <https://lannahealthhub.org/ThaiidentityLannaSpa>
- Department of Health Service Support. (2018). *Health Enterprise Progress Report*. In the document of the Health Establishment Committee Meeting No. 10-3/2561. Nonthaburi: Ministry of Public Health.
- Global Wellness Institute. (2018). *The global wellness tourism economy 2017*. Retrieved from <http://www.globalwellnesssummit.com>
- Klunklin, A. (2018). *Basic knowledge about health spa*. In the training documents of Lanna health spa service model. Chiang Mai: Siampimnana.
- Ministry of Tourism and Sports. (2019). *Statistics of foreign tourists entering Thailand in 2018*. Retrieved from https://www.mots.go.th/more_news.php?cid=502&filename=index
- Office of the Permanent Secretary, Ministry of Labor. (2002). *Skill development promotion act*. Bangkok: Ministry of Labor.
- Ongsakul, S. (2015). *The complete history of Lanna*. (11th ed.). Bangkok: Amarin company printing and publishing public.
- Sapcharoen, P. (1997). *Thai traditional medicine, the thread of life and culture*. Bangkok: Organization printing house veterans aid.
- Taoprasert, Y. & Taoprasert, K. (2004). *Textbook of Lanna Medicine, Physiotherapy Doctor*. Chiang Rai: College of Alternative Medicine, Chiang Rai Rajabhat University.
- TAT Intelligence Center. (2015). *Statistics of tourists*. (in Thai) Retrieved from <http://intelligencecenter.tat.or.th/#>
- Thai Lanna Traditional Medicine Confederation. (2012). *Wisdom of Lanna City Doctors*. Retrieved from <https://www.lannahealth.com/WisdomofLannaCityDoctors-2/to-experience-in-2019>
- Tropicalsky Travel Company. (2019). *Top 10 holiday destinations to experience in 2019*. Retrieved from <https://www.tropicalsky.co.uk/travel-inspiration/top-10-holiday-destinations->
- World Tourism Organization. (2011). *Tourism towards 2030: Global overview*. Madrid: The world tourism organization.