Research Article; Received: 2023-08-08; Revised: 2023-12-07; Accepted: 2023-12-26.

รูปแบบการเสริมพลังสุขภาวะของผู้สูงวัยชาวไทใหญ่ในจังหวัดเชียงใหม่ด้วยวัฒนธรรมก๋านก๋ำศีลนอนจอง

Model for Well-being Development of the Elderly Tai Yai in Chiang Mai Province with the Culture of Karn Kam Sin Norn Jong

หนุ่มเครือ ปิหย่า*[1], สหัทยา วิเศษ[2]

Noomhkurh Piyah[1], Sahathaya Wises[2]

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่[1],

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตพะเยา[2]

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Chiang Mai Campus[1],

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Phayao Campus[2]

First/Corresponding Author, E-mail: noomhkurh@gmail.com*

บทคัดย่อ

การศึกษานี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาสุขภาวะของผู้สูงวัยชาวไทใหญ่ ศึกษากิจกรรมส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงวัยชาวไทใหญ่กับวัฒนธรรมก๋านก๋ำศีลนอนจอง และนำเสนอรูปแบบการเสริมพลังสุขภาวะของผู้สูงวัยชาวไทใหญ่ในจังหวัดเชียงใหม่กับวัฒนธรรมก๋านก๋ำศีลนอนจอง เก็บรวบรวมข้อมูลจากเอกสาร สัมภาษณ์เชิงลึกและสนทนากลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญ จำนวน 28 คน วิเคราะห์ข้อมูลด้วยวิธีวิเคราะห์เนื้อหา

ผลการศึกษาพบว่า 1) สภาพปัญหาสุขภาวะของผู้สูงวัยที่เสื่อมลงตามธรรมชาติทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม สภาพแวดล้อมและสติปัญญา มีโรคที่เกิดขึ้น คือ สายตาพร่ามัว ปวดเมื่อย ความดันโลหิตสูง เบาหวาน หัวใจ ภาวะซึมเศร้า เป็นต้น 2) กิจกรรมส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงวัยชาวไทใหญ่กับวัฒนธรรมก๋านก๋ำศีลนอนจอง ดำเนินตามหลักภาวนา 4 ประกอบด้วยกิจกรรมการดูแลตนเองด้านกายภาพ เช่น การเดินจงกรม กิจกรรมการดูแลตนเองด้านสัมพันธภาพกับผู้อื่น เช่น การรักษาศีล กิจกรรมการดูแลสภาวะจิตใจตนเอง เช่น การทำสมาธิ และกิจกรรมการคิด

พิจารณาทุกสิ่งอย่าง เช่น การฟังธรรม และ 3) รูปแบบการเสริมพลังสุขภาวะของผู้สูงวัยชาวไทใหญ่ที่เข้ามาปฏิบัติธรรมในวัฒนธรรมก๋านก๋ำศีลนอนจอง ผู้สูงวัยมีความสามารถใช้ปัญญา มีอำนาจในการตัดสินใจในเรื่องต่าง ๆ ด้วยตนเอง ได้แก่ 1) การเสริมพลังในการคิดวิเคราะห์ 2) การเสริมพลังในการแก้ไขปัญหา 3) การเสริมพลังในการตัดสินใจ และ 4) การเสริมพลังในการควบคุมตนเอง องค์ความรู้จากการวิจัยพบว่า ปัจจัยที่ส่งเสริมให้การเสริมพลังสุขภาวะของผู้สูงวัยชาวไทใหญ่ในจังหวัดเชียงใหม่มีความสำเร็จ ได้แก่ การที่ผู้สูงวัยมีความเลื่อมใสในพระพุทธศาสนา มีการถือศีล ปฏิบัติธรรม สวดมนต์เช้าเย็นที่บ้านทุกวัน เข้าวัดฟังธรรมในวันสำคัญทางพระพุทธศาสนาเป็นประจำ รวมถึงเข้าร่วมวัฒนธรรมก๋านก๋ำศีลนอนจอง ทำให้ผู้สูงวัยมีความตั้งใจที่จะเข้าร่วมกิจกรรมจึงมีการดูแลสุขภาพให้พร้อมอยู่เสมอ

คำสำคัญ: สุขภาวะ; รูปแบบการเสริมพลังสุขภาวะ; ผู้สูงวัยชาวไทใหญ่; ก๋านก๋ำศีลนอนจอง

Abstract

This research article is a qualitative research with the aim to study the well-being of elderly Tai Yai, to study activities to promote well-being of the elderly Tai Yai and the Karn Kam Sin Norn Jong culture, and to present the model for empowering the well-being of the elderly Tai Yai in Chiang Mai and the Karn Kam Sin Norn Jong culture. The data are collected from relevant documents, in-depth interview, and focus group discussion of 28 people. The data are analyzed by content analysis.

The results of the research reveal that 1) it is a problem that the condition of the health of the elderly naturally deteriorates according to physical, mental, emotional, social, environmental, and intellectual aspects. There are underlying diseases such as blurred vision, aches, high blood pressure, diabetes, heart disease, and depression. 2) Well-being development activities for elderly Tai Yai can be promoted by using the Buddhist concept of living can be developed into 4 directions, including physical self-care activity, e.g. walking meditation, take care of relationships with others activity, e.g. keeping the precepts, take care

mental state of mind activity, e.g. sitting meditation, and thinking activity, e.g. listening to the Dhamma. 3) The model for empowering the well-being of the elderly Tai Yai who practice meditation in the Karn Kam Sin Norn Jong culture, the elderly have the ability to use the wisdom, enable to make their own decisions such as 1) critical thinking empowerment, 2) problem solving empowerment, 3) decision making empowerment, and 4) self-control empowerment. The body of knowledge indicates that factors that promote success in empowering the well-being of the elderly Tai Yai in Chiang Mai Province concern with believing in Buddhism, keeping the precepts, practicing meditation, chanting in the morning and in the evening at home every day, going to the monastery to listen to sermons on important Buddhist days, and participating in the Kan Kam Sin Norn Jong culture. These factors make the elderly have the willing to participate in activities and take care of their health regularly.

Keywords: Well-being; Model of Well-being Empowerment; Elderly Tai Yai; Karn Kam Sin Norn Jong

บทนำ

เชียงใหม่เป็นจังหวัดที่มีประชากรหลายชนเผ่าอาศัยอยู่ร่วมกันเป็นจำนวนมาก และมีความหลากหลายทางชาติพันธุ์ที่มีการติดต่อค้าขายระหว่างกลุ่มคนชาติพันธุ์ในบริเวณใกล้เคียง ซึ่งรวมถึงกลุ่มชาติพันธุ์ชายแดนประเทศไทยกับสหภาพเมียนมา มีทั้งที่อยู่ในพื้นที่ราบและพื้นที่บนดอยสูง กลุ่มชาติพันธุ์ที่อาศัยอยู่ในจังหวัดเชียงใหม่ นอกจากชาวล้านนาแล้ว ประชากรบางส่วนเป็นชาวไทใหญ่ (Tai Yai) ซึ่งเข้ามาอาศัยอยู่ตามชายแดนภาคเหนือของประเทศไทยที่ติดต่อกับรัฐฉาน สหภาพเมียนมา ด้วยสาเหตุมาจากการหลบหนีภัยการต่อสู้ระหว่างรัฐบาลทหารพม่ากับรัฐฉาน รวมถึงการหลบหนีจากการถูกคุกคาม การล่วงละเมิดทางเพศ การเข้ามาหางานเพื่อให้มีชีวิตความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น (สุณี เขื่อนแก้ว และคณะ, 2556)

ชาวไทใหญ่ที่อพยพเข้ามาในเชียงใหม่และพื้นที่ต่าง ๆ ในภาคเหนือ ในระยะแรกมีสาเหตุมาจากปัจจัยทางการเมือง เนื่องด้วยการเปลี่ยนแปลงการปกครอง การสู้รบระหว่างกลุ่มผู้ต่อต้านกับรัฐบาลพม่า ระยะหลังมีการอพยพมาเป็นจำนวนมาก

เนื่องจากปัจจัยทางเศรษฐกิจ การขาดแคลนที่ทำกิน ที่ดินขาดความอุดมสมบูรณ์ รายได้ไม่พอเลี้ยงชีพ ประกอบกับการถูกบีบคั้นจากทหารพม่าทำให้ไทใหญ่ได้อพยพมายังเชียงใหม่ เนื่องจากมีญาติพี่น้องที่อาศัยอยู่ในจังหวัดเชียงใหม่ก่อนแล้วและมีภาษาวัฒนธรรมที่คล้ายคลึงกัน การปรับตัวจึงสามารถทำได้ง่าย นอกจากนี้ ในจังหวัดเชียงใหม่มีแหล่งงาน สภาพความเป็นอยู่ดีกว่ารัฐฉาน ไม่ต้องกลัวทหารพม่าทำร้าย อีกทั้งเชียงใหม่มีพื้นที่ติดกับรัฐฉานที่เดินทางสะดวก นโยบายรัฐไทยไม่ใช้ความรุนแรงในการผลักดันผู้อพยพ ผู้อพยพสามารถเดินทางจากรัฐฉานมายังเชียงใหม่โดยตรง ไม่ต้องตั้งถิ่นฐานตามเมืองที่เดินทางผ่าน สามารถเดินทางผ่านตามแนวชายแดนอำเภอแม่สะเรียง เวียงแหง ฝาง แม่สาย จากนั้น จึงเดินทางเข้าสู่เมืองเชียงใหม่ (ปณิธิ อมาตยกุล, 2547) ชาวไทใหญ่เป็นพุทธศาสนิกชนที่เคร่งครัดในพระพุทธศาสนาเป็นอย่างยิ่ง โดยเฉพาะความเชื่อที่ส่งอิทธิพลต่อการดำเนินชีวิตในการทำบุญในพิธีกรรมสำคัญ เช่น ประเพณีปอยส่างลอง ประเพณีจองพารา นอกจากนี้ ยังพบความเชื่อร่วมกับกลุ่มชาติพันธุ์ไทอื่น ๆ เช่น การสักรูปสิงห์ มอมและลวดลายอักขระ คาถาอาคมเพื่อความคงกระพัน (เรื่องเล่าชาวล้านนา, 2564) พิธีกรรมและความเชื่อทางศาสนาทำให้ชาวไทใหญ่สามารถรวมตัวกันเป็นกลุ่มใหญ่ มีความเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ซึ่งกันและกัน และเป็นสิ่งยึดเหนี่ยวให้ชาวไทใหญ่สามารถรักษาขนบธรรมเนียมประเพณีดั้งเดิมไว้อย่างยาวนานและมีความภาคภูมิใจในประเพณีพิธีกรรมดังกล่าว (สมพงศ์ วิทยศักดิ์พันธุ์, 2544)

การดำรงชีวิตของชาวไทใหญ่ส่วนมากอยู่เป็นครอบครัวใหญ่ รักษาและสืบทอดวัฒนธรรมประเพณีไว้อย่างเคร่งครัด รวมทั้งให้ความสำคัญกับการเข้าร่วมกิจกรรมด้านศาสนา ประเพณีวัฒนธรรมเป็นอย่างมาก โดยเฉพาะผู้สูงวัยชาวไทใหญ่ ในช่วงเทศกาลเข้าพรรษา ทุกวันพระผู้สูงวัยจะชวนกันไปนอนที่วัดเพื่อรักษาอุโบสถศีลหรือศีล 8 ซึ่งเป็นวัฒนธรรมทางพระพุทธศาสนาที่มีเอกลักษณ์โดดเด่น มีการสืบสานอนุรักษ์และถือปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง ภาษาไทใหญ่เรียกว่า ก๋านก๋ำศีลนอนจอง คำว่า ก๋านก๋ำศีล หมายถึง การถือศีลปฏิบัติธรรม ส่วนคำว่า นอนจอง หมายถึง การนอนที่วัดเพื่อให้มีเวลาถือศีลปฏิบัติธรรม จากการสัมภาษณ์พระมหาวิโรจน์ วิสุทฺโธ (2565) เจ้าอาวาสวัดอรุโณทัย หมู่บ้านอรุโณทัย ตำบลเมืองนะ อำเภอเชียงดาว จังหวัดเชียงใหม่ พบว่า ผู้สูงวัยที่มาเข้าร่วมปฏิบัติในวัฒนธรรมก๋านก๋ำศีลนอนจองวัดอรุโณทัยมีอายุ 60-80 ปี โดยมาจากบ้านอรุโณทัย บ้านใหม่สามัคคี บ้านหนองเขียวและบ้านรินหลวง แต่ละครั้งมี 200 กว่าคน โดยมีกิจกรรมหลัก เช่น การรับอุโบสถศีล การฟังธรรม การภาวนาด้วยการเดินจงกรม การทำสมาธิ การนับลูกประคำ ผลที่เกิดขึ้นจากการก๋านก๋ำ

ศีลนอนจอง คือ ผู้สูงวัยได้เจริญสติ มีสติในการใช้ชีวิตประจำวัน ลดความวิตกกังวล ส่งเสริมให้มีสุขภาพกายแข็งแรงดี สุขภาพจิตดี

ผู้สูงวัยชาวไทใหญ่ที่มาถือศีลปฏิบัติธรรมบางคนเผชิญกับปัญหาสุขภาวะด้านร่างกายที่แก่ชรา ระบบการทำงานของร่างกายเสื่อมถอยลง จึงต้องพึ่งพาคนอื่นและต้องการความช่วยเหลือดูแลมากขึ้น สำหรับปัญหาด้านจิตใจ ส่วนมากผู้สูงวัยรู้สึกว้าเหว่ วิตกกังวล กลัวถูกทอดทิ้ง ไม่ได้รับการดูแลจากลูกหลานและคนในครอบครัว เกิดภาวะซึมเศร้า น้อยใจ โมโหง่ายและเอาแต่ใจตัวเอง ส่วนปัญหาด้านสังคมมักเป็นความนับหน้าถือตาที่ผู้สูงวัยเคยได้รับการเคารพและนับถือเมื่อตอนที่อยู่ภูมิลำเนาเดิม เมื่อมาอยู่ในสังคมเมืองแล้วสิ่งที่เคยได้รับก็หายไป เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตและการทำงานของลูกหลาน ทำให้รู้สึกว่า ตนไม่มีความสำคัญอีกต่อไป ส่วนด้านปัญญาพบว่า ผู้สูงวัยมีปัญหาการรับรู้ข้อมูลข่าวสารและการตัดสินใจ อีกทั้งการระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ส่งผลกระทบต่อสุขภาวะโดยตรงทั้งทางร่างกายและทางจิตใจของผู้สูงวัยเป็นอย่างมาก (พระมหาวิโรจน์ วิสุทฺโธ, 2565)

จากการที่ผู้สูงวัยชาวไทใหญ่โดยเฉพาะที่อาศัยในตำบลเมืองนะ อำเภอเชียงดาว จังหวัดเชียงใหม่ เข้ามาร่วมวัฒนธรรมการก๋านก๋ำศีลนอนจองที่วัดอรุโณทัย ซึ่งเป็นวัดประจำหมู่บ้าน แต่ยังไม่มีการศึกษาวิจัยในเรื่องนี้ ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาสุขภาวะของผู้สูงวัยชาวไทใหญ่ด้วยวัฒนธรรมก๋านก๋ำศีลนอนจองเพื่อศึกษากิจกรรมที่ปฏิบัติตามวัฒนธรรมก๋านก๋ำศีลนอนจองตามหลักภาวนา 4 ที่ส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงวัยชาวไทใหญ่ และนำเสนอรูปแบบการเสริมพลังสุขภาวะของผู้สูงวัยชาวไทใหญ่ด้วยวัฒนธรรมก๋านก๋ำศีลนอนจอง เพื่อนำองค์ความรู้ที่ได้มาเสริมพลังสุขภาวะแบบองค์รวมของผู้สูงวัยชาวไทใหญ่ให้สามารถดำรงชีวิตในครอบครัวและสังคมอย่างมีความสุข

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาสุขภาวะของผู้สูงวัยชาวไทใหญ่ในจังหวัดเชียงใหม่ด้วยวัฒนธรรมก๋านก๋ำศีลนอนจอง
2. เพื่อศึกษากิจกรรมที่ปฏิบัติในวัฒนธรรมก๋านก๋ำศีลนอนจองตามหลักภาวนา 4 ที่ส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงวัยชาวไทใหญ่ในจังหวัดเชียงใหม่
3. เพื่อนำเสนอรูปแบบการเสริมพลังสุขภาวะของผู้สูงวัยชาวไทใหญ่ในจังหวัดเชียงใหม่ด้วยวัฒนธรรมก๋านก๋ำศีลนอนจอง

ระเบียบวิธีวิจัย

1. รูปแบบการวิจัย เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research)

2. ผู้ให้ข้อมูลสำคัญแบ่งเป็น 5 กลุ่ม คือ กลุ่มพระภิกษุสงฆ์ โดยมีเจ้าอาวาสและพระสงฆ์วัดอรุโณทัย หมู่ที่ 10 ตำบลเมืองนะ อำเภอเชียงดาว จังหวัดเชียงใหม่ ซึ่งเป็นชาวไทใหญ่เป็นผู้นำปฏิบัติวัฒนธรรมก๋านก๋ำศีลนอนจอง กลุ่มผู้เชี่ยวชาญชาวไทใหญ่ กลุ่มผู้สูงวัยชาวไทใหญ่ที่มาร่วมกิจกรรมก๋านก๋ำศีลนอนจอง มีเกณฑ์การคัดเลือกอย่างไรเช่น อายุมากกว่า 60 ปี และมีประสบการณ์ถือศีลที่วัดมาเป็นเวลามากกว่า 10 ปี กลุ่มครอบครัวผู้สูงวัย และกลุ่มผู้เชี่ยวชาญด้านวัฒนธรรมก๋านก๋ำศีลนอนจอง รวมจำนวน 28 รูป/คน

3. พื้นที่ในการวิจัย ได้แก่ วัดอรุโณทัย หมู่ที่ 10 ตำบลเมืองนะ อำเภอเชียงดาว จังหวัดเชียงใหม่ เนื่องจากเป็นวัดที่มีผู้สูงวัยชาวไทใหญ่เข้าร่วมวัฒนธรรมก๋านก๋ำศีลนอนจองมาเป็นเวลา 20 ปี

4. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย 1) แบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้างโดยการสัมภาษณ์รายบุคคลเกี่ยวกับปัญหาสุขภาวะของชาวไทใหญ่ กิจกรรมการพัฒนาสุขภาวะของผู้สูงวัยชาวไทใหญ่ และ 2) แนวการสนทนากลุ่มเกี่ยวกับการเสริมพลังสุขภาวะของผู้สูงวัยชาวไทใหญ่ด้วยวัฒนธรรมก๋านก๋ำศีลนอนจอง

5. การรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยได้เก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเองโดยไม่มีล่ามเพราะผู้วิจัยเป็นชาวไทใหญ่โดยกำเนิดและมีความรู้ภาษาไทใหญ่ โดยมีขั้นตอน ดังนี้

1) การศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องกับปัญหาสุขภาวะของชาวไทใหญ่ กิจกรรมการพัฒนาสุขภาวะของผู้สูงวัยชาวไทใหญ่และวัฒนธรรมก๋านก๋ำศีลนอนจอง

2) การสัมภาษณ์ ผู้สูงวัยชาวไทใหญ่ที่ไปจำศีลทุกวันพระ ณ วัดอรุโณทัย ในช่วงเทศกาลเข้าพรรษาเป็นเวลาสามเดือน (กรกฎาคม-ตุลาคม 2565) จำนวน 20 คน โดยผู้วิจัยได้ขอเวลาสัมภาษณ์ช่วงที่ผู้สูงวัยพักเที่ยงและก่อนสวดมนต์ตอนเย็น

3) การสนทนากลุ่มพระภิกษุสงฆ์และผู้เชี่ยวชาญด้านวัฒนธรรมก๋านก๋ำศีลนอนจอง จำนวน 8 คน ในวันที่ 8 พฤศจิกายน พ.ศ. 2565

4) การสังเกตแบบไม่มีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมก๋านก๋ำศีลนอนจองของผู้สูงวัยชาวไทใหญ่

6. การวิเคราะห์ข้อมูล ข้อมูลจากการสัมภาษณ์และการสนทนากลุ่มด้วยการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis)

ผลการวิจัย

1. สุขภาวะของผู้สูงวัยชาวไทใหญ่จังหวัดเชียงใหม่กับวัฒนธรรมก๋านก๋ำศีลนอนจอง

1) ข้อมูลของผู้สูงวัยชาวไทใหญ่ที่เข้าร่วมกิจกรรมวัฒนธรรมก๋านก๋ำศีลนอนจอง ในเทศกาลเข้าพรรษา ณ วัดอรุโณทัย ปี พ.ศ. 2565 ทั้งหมด 141 คน มีอายุ 60-75 ปี ผู้สูงวัยส่วนใหญ่ได้ย้ายถิ่นฐานมาจากรัฐฉาน ประเทศเมียนมาเข้ามาอาศัยอยู่ ณ บ้านอรุโณทัยเป็นเวลานาน ผู้สูงวัยบางส่วนมีอาชีพค้าขาย ทำไร่ทำสวน บางคนอยู่บ้านเลี้ยงหลาน และบางส่วนไม่ได้ทำงานเนื่องจากมีอายุมาก

2) ปัญหาสุขภาวะของผู้สูงวัยชาวไทใหญ่จังหวัดเชียงใหม่พบว่า ผู้สูงวัยส่วนใหญ่ที่มาร่วมกิจกรรมถือศีลยังมีสุขภาพร่างกายแข็งแรง ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บร้ายแรง แต่ด้วยวัยที่เสื่อมลงตามธรรมชาติทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม สิ่งแวดล้อม และสติปัญญา บางคนมีอาการทั่วไป เช่น การนอนไม่หลับ ปวดเมื่อย เวียนศีรษะ ส่วนโรคประจำตัวที่พบ คือ โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหัวใจ ปัญหาทางด้านจิตใจ คือ ภาวะซึมเศร้า ซึ่งเกิดจากการสูญเสียบุคคลใกล้ชิด การถูกทอดทิ้ง ความยากจนและการเปลี่ยนแปลงบทบาทหน้าที่ในสังคม ปัญหาสุขภาวะของผู้สูงวัยชาวไทใหญ่แบ่งออกเป็น 4 ด้าน ดังนี้

(1) ปัญหาสุขภาวะทางกายพบว่า ผู้สูงวัยชาวไทใหญ่ที่ไปก๋านก๋ำศีลนอนจอง มีปัญหาด้านสายตายาวซึ่งส่งผลให้การอ่านหนังสือสวดมนต์ไม่สะดวก หรือบางรายไม่สามารถอ่านหนังสือธรรมะได้ มีปัญหาการได้ยินเนื่องจากความชราภาพซึ่งส่งผลต่อการฟังธรรม และความแข็งแรงของกระดูกลดลง ได้แก่ โรคข้อเข่าเสื่อม ปวดหัวเข่า สาเหตุจากการใช้ข้อเข่ามานาน ซึ่งส่งผลต่อการนั่งปฏิบัติธรรมหรือนั่งฟังธรรมได้ไม่นาน ดังคำสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลหลักที่ว่า *“รู้สึกไม่มีความสุข มีความเครียดเวลาไม่สบาย มีความกังวลในการไปหาหมอ เพราะลูกหลานต้องรับผิดชอบค่าใช้จ่ายในการรักษา”* (จาย, 2565) และคำสัมภาษณ์ที่ว่า *“ใช้ชีวิตปกติสุขดี ไม่ได้มีความวิกตกกังวลหรือมีความเครียด แต่มีความรู้สึกว่า สุขภาพร่างกายไม่ได้แข็งแรงเหมือนเมื่อก่อน”* (หนั่นต๊ะ, 2565) จากคำสัมภาษณ์ดังกล่าวจึงสรุปได้ว่า ผู้สูงวัยส่วนใหญ่มีสุขภาพร่างกายแข็งแรงดี แม้บางคนมีโรคประจำตัว อาจส่งผลต่อการมาถือศีลนอนวัดบ้าง เพราะต้องเตรียมยาประจำติดตัวมาด้วย แต่โดยรวมผู้สูงวัยที่มีโรคประจำตัวก็สามารถมาเข้าร่วมกิจกรรมได้ สามารถพึ่งพาตนเองเพื่อมาถือศีลปฏิบัติธรรมได้

(2) ปัญหาสุขภาวะทางใจพบว่า ผู้สูงวัยชาวไทใหญ่ที่ไปก๋านก๋ำศีลนอนจอง มีปัญหาทางด้านสภาพจิตใจซึ่งเกิดจากการเผชิญกับปัญหา 3 ประการ ได้แก่

(1) ผู้สูงวัยที่ได้ย้ายถิ่นฐานมาจากรัฐฉาน ประเทศเมียนมา มีความวิตกกังวลบ้านเมืองไม่สงบ มีสงคราม มีการสู้รบ ข่มเหงชาวบ้านจากกองกำลังติดอาวุธหลายกลุ่ม ทำให้ชาวบ้านในรัฐฉานตกอยู่ในภาวะการสูญเสียและการพลัดพรากจากถิ่นฐานบ้านเกิด และบุคคลผู้ที่อยู่ใกล้ชิดภายในครอบครัว ต้องหนีเอาชีวิตรอดมาอาศัยอยู่ในประเทศไทย (2) ความเครียดจากไม่มีที่พึ่ง ไม่สามารถขอความช่วยเหลือจากรัฐบาลไทยได้ (3) ไม่มีความมั่งคงในชีวิต เนื่องจากลูกหลานไม่ได้เรียนหนังสือ บางคนเรียนไม่จบ บางคนเรียนจบแต่ไม่มีงานทำ ไม่มีรายได้ ไม่สามารถเลี้ยงดูพ่อแม่ได้ ดังคำสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลหลักที่ว่า *“ลูกหลานจึงต้องหนีมาทำงานที่ประเทศไทย ผู้สูงวัยส่วนใหญ่จำต้องย้ายถิ่นฐานตามลูกหลาน อพยพหนีร้อนมาพึ่งเย็น หนีจากสงครามในรัฐฉานย้ายมาอยู่ที่จังหวัดเชียงใหม่”* (เจ้ายอดศึก, 2565) และคำสัมภาษณ์ที่ว่า *“ตัวเองแก่ชราและรู้สึกคุณค่าในตนเองลดน้อยลงเนื่องจากมองว่า ตนไม่ได้ทำงานไม่มีรายได้ รู้สึกเป็นภาระต้องคอยให้ลูกหลานเลี้ยงดู”* (พระมหาวิโรจน์ วิสุทฺโธ, 2565) รวมถึงคำสัมภาษณ์ที่ว่า *“พอเข้าสู่วัยชราก็มีความคิดห่วงลูกหลาน ส่วนใหญ่มีความคิดกังวลเกี่ยวกับภายในครอบครัว เครียดกับความเป็นอยู่ของลูกหลาน”* (ไพบูรณ์ วินุสัย, 2565) จากคำสัมภาษณ์ของผู้ให้ข้อมูลหลักสรุปได้ว่า ผู้สูงวัยส่วนใหญ่รู้สึกมีคุณค่าในตนเองลดลง เนื่องจากรู้สึกเป็นภาระต่อลูกหลานเพราะไม่มีรายได้ ทำให้เกิดความเครียด และภาวะซึมเศร้า สมองเสื่อม บางรายโดดเดี่ยวเพราะต้องอยู่กับบ้านตามลำพัง ถูกทอดทิ้งโดยเฉพาะในเวลากลางวัน อันเนื่องมาจากลูกหลานไปประกอบอาชีพ บางครอบครัวอยู่ด้วยกันเฉพาะในเวลาเลิกงาน

(3) ปัญหาสุขภาวะทางสังคมพบว่า ผู้สูงวัยชาวไทใหญ่ที่ไปก๋านก๋ำศีลนอนจองส่วนใหญ่มีฐานะยากจน มีความท้อแท้และมีความกังวลใจในเรื่องการใช้ชีวิต เพราะต้องอาศัยอยู่กับลูกหลาน ต้องพึ่งพาให้ลูกหลานหาเลี้ยง ดูแลค่าใช้จ่ายต่าง ๆ เนื่องจากตนไม่มีรายได้ ไม่ได้ทำงาน (คำ, 2565) ดังคำสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลหลักที่ว่า *“ทุกครั้งที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม เช่น กิจกรรมทางศาสนาก็จะมีความสุขกายสุขใจ จะมีความรู้สึกเบิกบานใจ เพราะได้มีโอกาสพบเจอญาติมิตรมากมาย ได้มีโอกาสพูดคุยกัน และได้ระบายความทุกข์ใจที่มีอยู่ให้กับมิตรสหาย”* (แสง, 2565) หรือคำสัมภาษณ์ที่ว่า *“มีความรู้สึกที่ดีทุกครั้งเมื่อได้มีโอกาสไปร่วมงานบุญงานวัดทำบุญวันพระรู้สึกเบิกบานอิ่มบุญ ไม่มีความคิดวิตกกังวลใด ๆ ”* (หนั่นต๊ะ, 2565) จากคำสัมภาษณ์จะเห็นว่า ผู้สูงวัยชาวไทใหญ่ส่วนใหญ่รู้สึกมีความท้อแท้และมีความกังวลใจในเรื่องการใช้ชีวิต ดังนั้น การได้มีโอกาสพบปะพูดคุยกับญาติธรรม เมื่อวัดมีงานบุญ

หรือเทศกาลตามวัฒนธรรมไทใหญ่ ผู้สูงวัยเข้าร่วมอย่างสม่ำเสมอ เพราะจะได้พบเจอคนรู้จักและได้เจอลูกหลาน

(4) ปัญหาสุขภาวะทางปัญญาพบว่า ผู้สูงวัยชาวไทใหญ่ที่ไปก๋านก๋ำศีลนอนจอง บางคนเริ่มมีอาการความจำเสื่อม ความคิดอ่านจะเชื่องช้าลง ดังคำสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลหลักที่กล่าวว่า *“เนื่องด้วยอายุที่มากขึ้นเวลาเครียด บางครั้งก็มีสติที่ช้าบ้าง ตามบางช่วงเวลา บางครั้งอาจจะมีการหลงลืมไปบ้าง ต้องใช้เวลาในการตั้งสติจึงจะสามารถจำได้ สิ่งที่ทำและพยายามที่สุดในช่วงที่มีอายุมาก ๆ ก็คือ การพยายามตั้งสติให้มากขึ้น พยายามที่จะทำงานที่เบาให้บ่อยขึ้น เพื่อไม่ให้เกิดความคิดที่ฟุ้งซ่าน”* (คำ, 2565) หรือคำสัมภาษณ์ที่ว่า *“บางครั้งการปฏิบัติกิจประจำวันหรืองานต่าง ๆ ที่เคย ทำได้โดยเร็วกระชับกระเฉง แต่อายุมากขึ้นสติปัญญาก็เกิดการสั่งการช้าทำให้ปฏิบัติได้ช้า รวมถึงการหลงลืมซึ่งจะต้องใช้ความพยายามอย่างมากในการตั้งสติ จึงทำให้เกิดความล่าช้าไม่รวดเร็วเหมือนแต่ก่อน”* (แสง, 2565) และคำสัมภาษณ์ที่ว่า *“การทำอะไรในปัจจุบันเมื่อมีอายุที่เพิ่มมากขึ้นการกระทำใด ๆ ก็มีการช้าลง ผมลืมได้ง่ายต้องมีการทำสมาธิก่อน ถึงจะจำได้ ถ้าไม่ตั้งสติทำสมาธิก็จะทำให้หลง ๆ ลืม ๆ ”* (จาย, 2565) จากคำสัมภาษณ์ของผู้ให้ข้อมูลหลักจะเห็นว่า ผู้สูงวัยชาวไทใหญ่ส่วนใหญ่ จะพบปัญหาด้านสมองที่เสื่อมลงตามวัย ซึ่งส่งผลต่อสติปัญญาที่ถดถอยลงตามไปด้วย โดยเฉพาะในด้านของความคิด ความจำที่ช้าลงไปมาก ดังนั้น การทำสมาธิและสวดมนต์เป็นประจำจะช่วยให้สามารถควบคุมสติไม่ให้หลงลืมและทำให้มีจิตใจที่แจ่มใส

จะเห็นได้ว่า สภาพปัญหาด้านสุขภาวะของผู้สูงวัยชาวไทใหญ่ที่กล่าวมาข้างต้น สะท้อนให้เห็นถึงความจำเป็นที่จะต้องเตรียมความพร้อมในระบบบริการทางสังคมและสุขภาพ รวมทั้งการใช้ชีวิตที่มีความสุขกับที่พึ่งพิงทางใจกับพระพุทธศาสนา โดยไปร่วมก๋านก๋ำศีลนอนจอง ส่งผลให้เกิดการเตรียมตัวโดยฝึกสติ เจริญสมาธิรักษาศีลภาวนา มีสังคมที่เป็นกัลยาณมิตร และมีเพื่อน มีผู้ดูแล เพื่อความสงบสุขในจิตใจ ได้รับบริการทางสังคม และสามารถพึ่งตนเองได้ และเป็นที่พึ่งแก่ลูกหลาน ลดการเป็นภาระของสังคม

2. กิจกรรมที่ปฏิบัติในวัฒนธรรมก๋านก๋ำศีลนอนจองตามหลักภาวนา 4 ที่ส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงวัยชาวไทใหญ่ในจังหวัดเชียงใหม่

1) การส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงวัยชาวไทใหญ่ตามหลักกายภาวนา

กิจกรรม	ขั้นตอน	อุปกรณ์	การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น
1. การเตรียมความพร้อมเข้าสู่ที่พัก	การเตรียมความพร้อมเป็นขั้นตอนแรกของการก๋าศีลนอนจอง ผู้สูงวัยจะเตรียมตัวก่อนวันพระ มีการจัดเตรียมข้าวของเครื่องใช้ ผู้สูงวัยจะไปทำความสะอาดที่พัก จัดเตรียมที่นอน ผู้สูงวัยจะทำทุกอย่างด้วยการระลึกรู้ มีสติอยู่กับสิ่งที่ทำ ซึ่งเป็นการปฏิบัติธรรมตามหลักกายภาวนา	ขันข้าวตอก ดอกไม้ ไทยธรรม ธูป เทียน ก๊อกน้ำหยาด (น้ำสำหรับกรวดเพื่ออุทิศส่วนกุศล) เครื่องนอนวัด อุปกรณ์ทำความสะอาด เช่น ไม้กวาด ไม้ถูพื้น	การเตรียมตัวก่อนไปถือศีลส่งเสริมให้ผู้สูงวัยมีสุขภาพร่างกายที่ดีเนื่องจากต้องดูแลตัวเองและทำทุกสิ่งด้วยตัวเอง ผู้สูงวัยได้ร่วมกันทำความสะอาดจัดเตรียมที่นอนซึ่งส่งเสริมให้ผู้สูงวัยได้ออกกำลังกายไปในตัวทำให้ร่างกายได้เกิดความยืดหยุ่นและส่งเสริมให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง
2. การนั่งสมาธิ	กิจกรรมการนั่งสมาธิเป็นหนึ่งในกิจกรรมหลักในวัฒนธรรมก๋านก๋าศีลนอนจอง ผู้สูงวัยที่เข้าร่วมกิจกรรมนั่งสมาธิเพื่อปฏิบัติธรรมตามอัธยาศัยและระยะเวลาตามความเหมาะสมของแต่ละท่านสามารถนั่งนานได้ ผู้สูงวัยหรือพ่อศีลแม่ศีลเริ่มนั่งสมาธิปฏิบัติธรรมเองหลังจากเสร็จพิธีทำบุญวันพระที่มีการอาราธนาอุโบสถศีล เป็นการปฏิบัติธรรมเวลาหนึ่งวันกับหนึ่งคืน การนั่งสมาธิของผู้สูงวัยด้วยการกำหนดลมหายใจเข้าออก		ประโยชน์ของการนั่งสมาธิทำให้ผู้สูงวัยผ่อนคลายส่งเสริมให้เกิดความสงบสุขและช่วยบรรเทาโรคหรือป้องกันภาวะที่มีสาเหตุมาจากความวิกตกกังวล ความเครียด ความเจ็บปวด โรคหืด โรคมะเร็ง อาการปวดเรื้อรัง โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง โรคลำไส้แปรปรวน ปัญหาการนอนหลับ อาการปวดศีรษะจากความเครียด การทำสมาธิยังส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์ ช่วยให้ผู้สูงวัยมีทัศนคติที่ดี ใจเย็น มีสติอยู่กับปัจจุบันสามารถรับมือกับสถานการณ์ความเป็นอยู่ในชีวิตประจำวันที่ทำให้รู้สึกเครียด และยังช่วยลดความคิดในแง่ลบ ช่วยให้ผู้สูงวัยมีความคิดเชิงบวก ช่วยเพิ่มความอดทนอดกลั้น และส่งเสริมให้ผู้สูงวัยมีความจำที่ดีขึ้น
3. การเดินจงกรม	กิจกรรมการเดินจงกรมเป็นการเจริญวิปัสสนาด้วยการเดินไปมาระยะทางสั้น ๆ เพื่อให้จิตใจสงบและเกิดสมาธิ โดยมีขั้นตอนการเดินจงกรม ดังนี้		ผู้สูงวัยจะมีสติจดจ่อกับการเดินทำให้มีสมาธิ จิตใจสงบ รู้สึกสดชื่นมีพลังมากขึ้น ซึ่งทำให้ผ่อนคลายและลดภาวะวิตกกังวล การเดินจงกรมเป็นการออกกำลังกายแบบหนึ่งทำให้ผู้สูงวัยผ่อนคลายและส่งเสริมสมรรถภาพ

กิจกรรม	ขั้นตอน	อุปกรณ์	การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น
	- ผู้สูงวัยจะหาพื้นที่ภายในศาลา หรือบริเวณวัดที่เหมาะแก่การเดินจงกรม - การยืนตัวตรง หลังตรง เก็บมือไว้ด้านหน้า หรือด้านหลัง - การทอดสายตาห่างจากปลายเท้าประมาณ 4 ศอก - การก้าวเดินช้า ๆ พร้อมกำหนดรู้การเดิน - การเดินไปมา ระยะทางในการเดินจงกรม 4-5 วา - การเดินประมาณ 15-30 นาที		ทางกาย เช่น ส่งเสริมการทรงตัว ส่งเสริมความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขน ขาและสะโพก ส่งเสริมให้ผู้สูงวัยเดินได้นานขึ้น มีพลังกายมากขึ้น ช่วยกระตุ้นระบบประสาทและการไหลเวียนของโลหิต มีผลดีต่อสุขภาพผู้สูงวัยที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหัวใจ การเดินด้วยร่างกายที่ตั้งตรง ช่วยกระตุ้นกลไกการบีบไล่อาหารและลำเลียงของเสีย ช่วยฟื้นฟูระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่าย

ตาราง 1 การส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงวัยชาวไทใหญ่ตามหลักกายภาวนา

2) การส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงวัยชาวไทใหญ่ตามหลักศีลภาวนา

กิจกรรม	ขั้นตอน	อุปกรณ์	การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น
กิจกรรมสมาทานศีล	ในวัฒนธรรมก๋านก๋ำศีลนอนจอง เป็นอุโบสถที่รักษากันตามปกติ เฉพาะวันหนึ่งคืนหนึ่ง อย่างที่ผู้สูงวัยชาวไทใหญ่รักษากันอยู่ทุกวันนี้ มีเดือนละ 4 วัน คือ วันขึ้น 8 ค่ำ วันขึ้น 15 ค่ำ วันแรม 8 ค่ำ วันแรม 14 ค่ำ หรือวันแรม 15 ค่ำ คำว่า วันหนึ่งกับคืนหนึ่ง จะกำหนดนับตั้งแต่อรุณขึ้นของวันที่รักษาไปถึงอรุณขึ้นของวันใหม่ เพื่อจะได้รักษาให้เต็มวันหนึ่งกับคืนหนึ่ง		ผู้สูงวัยที่ปฏิบัติตามวัฒนธรรมก๋านก๋ำศีลนอนจอง มีการสมาทานอุโบสถศีลทุกวันพระในช่วงเข้าพรรษาตามหลักศีลภาวนา การเข้าจำหรืออยู่จำเพื่อหยุดการงานทางโลก พักการงานทางบ้าน เป็นอุบายควบคุมกาย วาจา ใจให้สงบและขัดเกลากิเลส เป็นการเข้าอยู่จำรักษาศีลประพฤติพรหมจรรย์ ใช้ชีวิตตามวิถีพุทธด้วยวัตรปฏิบัติที่พิเศษยิ่งขึ้นเพื่อพัฒนาจิตใจ

ตาราง 2 การส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงวัยชาวไทใหญ่ตามหลักศีลภาวนา

3) การส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงวัยชาวไทใหญ่ตามหลักจิตภาวนา

กิจกรรม	ขั้นตอน	อุปกรณ์	การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น
กิจกรรมภาวนาด้วยการนับลูกประคำ	ผู้สูงวัยที่เข้าร่วมวัฒนธรรมก๋านก๋ำศีลนอนจอง มีการภาวนาด้วยการนับลูกประคำเพื่อบำเพ็ญภาวนาให้เกิดสมาธิ การนับประคำพร้อมสวดรำลึกคุณพระรัตนตรัย การนับลูกประคำเป็นวิธีหนึ่งในการภาวนาให้ถึงศีล สมาธิ ปัญญา เป็นอุบายในการฝึกสติอย่างหนึ่ง	ลูกประคำ	การภาวนาด้วยการนับลูกประคำส่งผลให้ผู้สูงวัยมีจิตใจสงบจดจ่อกับการกำหนด เป็นการภาวนาให้ถึง ศีล สมาธิ ปัญญา เป็นอุบายในการฝึกสติ เพราะต้องนับจำนวนที่สวดและบริกรรม เพื่อฝึกจิตใจให้เข้าสู่ภาวนาสมาธิ เพื่อฝึกจิตตานุภาพให้แข็งแรงอดทนต่อการก่อกวนแห่งกิเลส

ตาราง 3 การส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงวัยชาวไทใหญ่ตามหลักจิตภาวนา

4) การส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงวัยชาวไทใหญ่ตามหลักปัญญาภาวนา

กิจกรรม	ขั้นตอน	อุปกรณ์	การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น
กิจกรรมการฟังพระธรรมเทศนา	ในวันพระผู้สูงวัยจะได้ฟังพระธรรมเทศนาจากพระสงฆ์ในตอนเช้าหลังจากอาราธนาอุโบสถศีล และตอนเย็นพระสงฆ์จะนำไหว้พระสวดมนต์และแสดงธรรม		ผู้สูงวัยได้เรียนรู้คำสอนของพระพุทธเจ้าตามหลักปัญญาภาวนา การฟังพระธรรมเทศนาในวาระต่าง ๆ ผู้สูงวัยได้น้อมจิตไปตามกระแสธรรมที่กำลังฟังเพื่อจะได้ทราบในหลักธรรมที่พระสงฆ์กำลังเทศน์ การฟังพระธรรมเทศนาส่งเสริมให้ผู้สูงวัยมีความรู้ความเข้าใจในการปฏิบัติธรรมมากขึ้น
กิจกรรมถ่อมลิ่ก	คำว่า ถ่อม หมายถึง การฟัง คำว่า ลิ่ก หมายถึง ตำราหรือเรื่องราวที่เกี่ยวกับธรรมะ ดังนั้น ถ่อมลิ่ก จึงหมายถึงการฟังธรรมที่เกี่ยวกับพิธีกรรมของไทใหญ่ โดยผู้สูงวัยชาวไทใหญ่ที่เข้าร่วมวัฒนธรรมก๋านก๋ำศีลนอนจองจะได้ฟังธรรมช่วงบ่าย และ		ผู้สูงวัยได้ข้อคิดจากเรื่องราวที่ฟัง โดยให้ตระหนักรู้ในคุณค่าของการทำดีและรับรู้ถึงผลร้ายของการกระทำความชั่ว มีข้อคิดจูงใจให้มีความเมตตา กรุณา ผู้สูงวัยได้น้อมจิตไปตามกระแสธรรมที่กำลังฟังเพื่อจะได้ทราบในหลักธรรม ส่งเสริม

กิจกรรม	ขั้นตอน	อุปกรณ์	การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น
	ช่วงเย็น การสวดธรรมแต่ละครั้งจะใช้เวลา 1-2 ชั่วโมง		ให้ผู้สูงวัยมีความรู้ความเข้าใจในการปฏิบัติธรรมมากขึ้น

ตาราง 4 การส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงวัยชาวไทใหญ่ตามหลักกายภาวนา

3. รูปแบบการเสริมพลังสุขภาวะของผู้สูงวัยชาวไทใหญ่ในจังหวัดเชียงใหม่กับวัฒนธรรมก๋านก๋ำศีลนอนจอง

1) การเสริมพลังในการคิดวิเคราะห์ ผู้สูงวัยมีการพัฒนาด้านความสามารถในการคิดวิเคราะห์ทั้งก่อนไปถือศีลนอนวัด เพราะต้องวิเคราะห์ถึงสุขภาพของตนว่า มีความพร้อมหรือไม่ และระหว่างการปฏิบัติธรรมที่วัดได้ทำสมาธิพิจารณาสังขาร ทำให้มีความคิดวิเคราะห์ที่ดีขึ้น ดังคำสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลหลักที่ว่า *“หลังจากยายเข้าร่วมปฏิบัติในวัฒนธรรมก๋านก๋ำศีลนอนจอง ยายจะมีการไตร่ตรองและการคิดวิเคราะห์กับเรื่องของตนเองในการดูแลสุขภาพ การรับประทานอาหาร และมักถามว่า อาหารนี้ทานได้ไหม หรือเห็นข้อมูลข่าวสารจากในทีวี หรือได้ยินจากเพื่อนบ้านคุยกัน ยายก็จะไม่เชื่อทันที ไม่ด่วนตัดสิน จะนำมาพูดคุยกับลูกหลาน”* (จ๋ามหอม, 2565)

2) การเสริมพลังในการแก้ไขปัญหา ผู้สูงวัยสามารถประยุกต์ใช้หลักธรรมภาวนา 4 เพื่อแก้ปัญหาให้กับผู้สูงวัยในสังคมได้อย่างครบถ้วนทุกมิติ ไม่ว่าจะเป็นด้านความต้องการทางร่างกาย โดยใช้หลักกายภาวนา ด้านพฤติกรรมในการอยู่ร่วมกันในสังคมโดยใช้หลักสีลภาวนา ด้านจิตใจโดยใช้หลักจิตภาวนา และด้านการพัฒนาปัญญาโดยใช้หลักปัญญาภาวนา ดังคำสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลหลักที่ว่า *“จากที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมวัฒนธรรมก๋านก๋ำศีลนอนจอง ได้ฝึกเจริญสติ นอนจองถือศีล 8 ทุกวันพระตลอดเทศกาลเข้าพรรษา และได้สวดมนต์ทำสมาธิที่บ้านทุกวัน ส่งผลให้มีสติ มีความใจเย็น ไตร่ตรองด้วยเหตุด้วยผล ทำให้มองเห็นสิ่งต่าง ๆ ได้ดีและสามารถแก้ไขปัญหาได้ดีขึ้น ไม่กังวลเกินเหตุ และพยายามแก้ไขปัญหาอย่างรอบคอบ ที่สำคัญจะใช้สติ และ เหตุผลในการดำเนินชีวิต”*(ไพบูรณ์ วินุสัย, 2565)

3) การเสริมพลังในการตัดสินใจ ผู้สูงวัยได้พัฒนาทักษะด้านการตัดสินใจจากการภาวนา ทำให้เป็นผู้ที่มีความเชื่อมั่นในตนเองด้วยการเข้าถึงการปฏิบัติตามหลักศีล สมาธิและปัญญา สามารถตัดสินใจได้อย่างดี ดังคำสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลหลักที่ว่า *“ผู้สูงวัยได้เรียนรู้และเข้าถึงความใจเย็นมากขึ้นจากการได้ฝึกสติ เมื่อก่อน*

ยายเป็นคนใจร้อน จากที่ยายเข้าร่วมวัฒนธรรมก๋านก๋ำศีลนอนจองเห็นได้ชัดว่ายายมีสติมากขึ้น และเลือกสิ่งที่ดีสุดในการตัดสินใจ" (วารินทร์, 2565)

4) การเสริมพลังในการควบคุมตนเอง ผู้สูงวัยได้เจริญสติด้วยกระบวนการที่ได้อยู่กับตัวเองมากขึ้นตามหลักธรรมภาวนา 4 ทำให้มีความตระหนักรู้ตนและสามารถควบคุม หรือยับยั้งอารมณ์ต่อความโลภ ความโกรธ ความหลง สามารถความคุมอารมณ์ ความคิด และพฤติกรรมของตนเองเมื่อเผชิญหน้ากับแรงกระตุ้นและสิ่งล่อใจในชีวิตประจำวัน ดังคำสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลหลักที่ว่า *"เมื่อก่อนจะเป็นคนอารมณ์ร้อน ไม่สามารถควบคุมความโกรธตัวเองได้"* (หนั่นต๊ะ, 2565) และคำสัมภาษณ์ที่ว่า *"บ่อยครั้งจะไม่สามารถควบคุมความคิดตัวเองคิดลบ คิดน้อยใจลูกหลาน กลัวลูกหลานไม่รัก กลัวไม่มีใครดูแล"* (คำ, 2565)

อภิปรายผล

1. ปัญหาสุขภาวะของผู้สูงวัยชาวไทใหญ่จังหวัดเชียงใหม่ที่มาร่วมวัฒนธรรมก๋านก๋ำศีลนอนจองพบว่า ผู้สูงวัยที่มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บที่ร้ายแรง แต่ด้วยวัยที่ร่างกายเริ่มเสื่อมลงตามธรรมชาติจึงมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และสติปัญญา ส่วนใหญ่จะมีอาการตาเสื่อม หัวเข่าเสื่อม บางคนมีอาการนอนไม่หลับ ปวดเมื่อย เวียนศีรษะ บางคนมีโรคประจำตัว คือ โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหัวใจ บางคนมีปัญหาทางด้านจิตใจ คือ ภาวะซึมเศร้า ซึ่งเกิดจากการสูญเสียบุคคลใกล้ชิด การถูกทอดทิ้ง ความยากจนและการเปลี่ยนแปลงบทบาทหน้าที่ในสังคม สอดคล้องกับงานวิจัยของดวงเดือน รัตนะมงคลกุล และคณะ (2558) พบว่า ปัญหาสุขภาพที่พบในผู้สูงอายุ คือ ปัญหาเรื่องการมองเห็น การสูญเสียความทรงจำ ปัญหาเรื่องการนอนหลับ โดยปัญหาการมองเห็นมีสาเหตุมาจากต้อกระจกและต้อหินในด้านความสามารถในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน และยังสอดคล้องกับงานวิจัยของพระปริยัติกิจวิธาน และคณะ (2564) พบว่า สภาพปัญหาสุขภาพของผู้สูงอายุทางกายอันเกิดจากเป็นปัญหาเกี่ยวกับความเสื่อมของร่างกายสังขารที่เปลี่ยนแปลงไปตามวัย มีโรคประจำตัว เกิดจากพฤติกรรม นิสัยส่วนตัว และโรคกรรมพันธุ์ปัญหา ส่วนปัญหาด้านสุขภาพจิตเป็นผลมาจากการอยู่คนเดียว ทำให้เกิดภาวะซึมเศร้า และความวิตกกังวลของผู้สูงอายุจากการสูญเสีย การถูกทอดทิ้ง และการเปลี่ยนแปลงบทบาทหน้าที่ในสังคม

2. กิจกรรมที่ปฏิบัติในวัฒนธรรมก๋านก๋ำศีลนอนจองตามหลักภาวนา 4 ที่ส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงวัยชาวไทใหญ่ในจังหวัดเชียงใหม่พบว่า 1) กิจกรรมการส่งเสริมสุข

ภาวะผู้สูงวัยชาวไทใหญ่ตามหลักกายภาวนา ประกอบด้วยกิจกรรมการเตรียมความพร้อมให้มีสุขภาพแข็งแรง การเตรียมไทยธรรม การเข้าสู่ที่พัก การร่วมพิธีวันธรรมสวนะ การเดินจงกรม 2) กิจกรรมการส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงวัยชาวไทใหญ่ตามหลักศีลภาวนา ประกอบด้วยกิจกรรมการสมาทานอุโบสถศีล 3) กิจกรรมการส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงวัยชาวไทใหญ่ตามหลักจิตภาวนา ประกอบด้วยกิจกรรมการทำสมาธิภาวนาด้วยการนับลูกประคำ การนั่งสมาธิ และ 4) กิจกรรมการส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงวัยชาวไทใหญ่ตามหลักปัญญาภาวนา ประกอบด้วยกิจกรรมการฟังพระธรรมเทศนา และการถ่อมลิก (การฟังธรรมพิธีกรรมของชาวไทใหญ่) สอดคล้องกับการศึกษาของพระศรีวินยาภรณ์ และมงคล สารินทร์ (2564) เรื่องรูปแบบการจัดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้วยหลักภาวนา 4 เป็นการพัฒนาคนให้รู้จักเป็นอยู่โดยสอดคล้องกับความจริงของชีวิต การพัฒนาทักษะชีวิตทั้ง 4 ด้าน ได้แก่ ด้านกายเป็นการศึกษาเพื่อให้รู้จักใช้อายตนะและอวัยวะให้มีความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ ด้านศีลเพื่อการศึกษาการมีความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับเพื่อนมนุษย์ในสังคมอย่างมีระเบียบและมีวินัย ด้านจิตเป็นการศึกษาเพื่อฝึกจิตให้เป็นสมาธิ ด้านปัญญาเป็นการศึกษา อบรม พัฒนาปัญญาให้เกิดมีความมั่นคงทางจิต ความรู้แจ้งให้รู้จักสิ่งทั้งหลาย และยังสอดคล้องกับการศึกษาของพระภูชิสสะ ปญฺญาปโชโต (2562) ประเด็นการเสริมสร้างสุขภาวะตามหลักภาวนา 4 ของผู้สูงอายุในตำบลยางฮอม อำเภอขุนตาล จังหวัดเชียงราย ได้แก่ 1) กายภาวนา ฝึกพัฒนาให้ผู้สูงอายุคำนึงและทำให้ตนเองมีร่างกายที่แข็งแรง มีสุขภาพที่ดี 2) สีลภาวนา ฝึกให้ผู้สูงอายุสร้างความสัมพันธ์ระหว่างผู้สูงอายุกับสังคม 3) จิตภาวนา พัฒนาจิตใจผู้สูงอายุ 2 ระดับ คือ เสริมสร้างกำลังใจการสร้างทัศนคติด้านบวกให้แก่ผู้สูงอายุ และสร้างคุณธรรมให้กับจิตใจ และ 4) ฝึกพัฒนาให้ผู้สูงอายุสามารถเกิดการเรียนรู้ทั้งทางโลกและทางธรรมควบคู่กันไป

3. รูปแบบการเสริมพลังสุขภาวะของผู้สูงวัยชาวไทใหญ่ในจังหวัดเชียงใหม่ ดังนี้ 1) การเสริมพลังในการคิดวิเคราะห์ ผู้สูงวัยมีการพัฒนาด้านความสามารถในการคิดวิเคราะห์ทั้งก่อนไปถือศีลนอนวัด เพราะต้องวิเคราะห์ความพร้อมของสุขภาพของตนเอง และระหว่างการปฏิบัติธรรมที่วัดได้ทำสมาธิ พิจารณาสังขาร 2) การเสริมพลังในการแก้ไขปัญหา ผู้สูงวัยได้รับการพัฒนาด้านการแก้ไขปัญหา เนื่องจากกระบวนการที่ปฏิบัติตามหลักภาวนา 4 ส่งเสริมให้ผู้ฝึกเป็นคนที่มีการคิดการไตร่ตรองอย่างมีสติระลึกรู้ และเมื่อเผชิญกับปัญหารู้จักการใช้ปัญญาในการแก้ไขปัญหา 3) การเสริมพลังในการตัดสินใจ ผู้สูงวัยได้พัฒนาทักษะด้านการตัดสินใจจากการภาวนา ทำให้เป็นผู้ที่มี

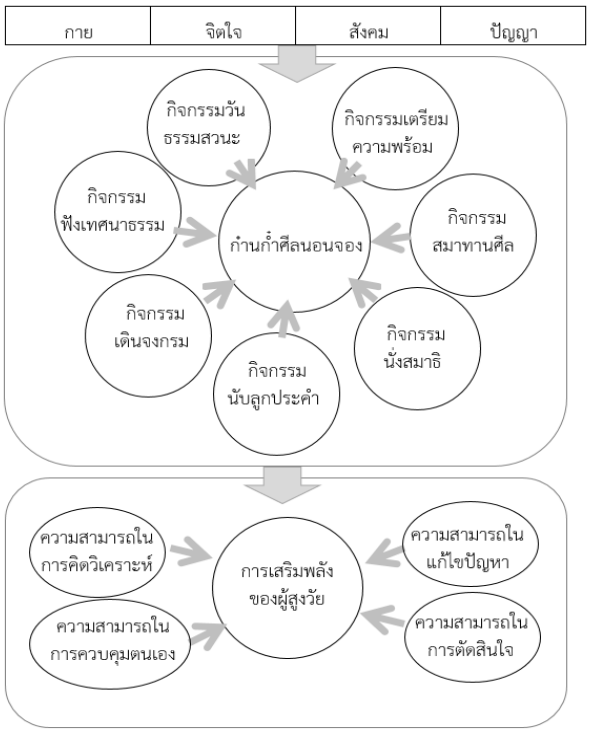
ความเชื่อมั่นในตนเองด้วยการเข้าถึงการปฏิบัติตามหลักศีล สมาธิและปัญญา สามารถตัดสินใจได้อย่างดี และ 4) การเสริมพลังในการควบคุมตนเอง ผู้สูงวัยได้เจริญสติด้วยกระบวนการที่ได้อยู่กับตัวเองมากขึ้น ทำให้มีความตระหนักรู้ตนและสามารถควบคุมอารมณ์ ความคิด และพฤติกรรมของตนเองเมื่อเผชิญหน้ากับแรงกระตุ้นและสิ่งล่อใจในชีวิตประจำวัน สอดคล้องกับงานวิจัยของสายสุดา โภชนากรณ์ (2563) เรื่องการพัฒนารูปแบบการเสริมสร้างพลังอำนาจผู้ป่วยเสพติดและครอบครัวเพื่อป้องกันการกลับไปเสพซ้ำพบว่า พลังอำนาจของผู้ป่วยเสพติดและครอบครัวเพื่อป้องกันการกลับไปเสพซ้ำ คือ คุณลักษณะระดับบุคคลที่เกิดจากการเสริมสร้างพลังอำนาจมีความสำคัญต่อประสิทธิภาพในการป้องกันการกลับไปเสพยาซ้ำ 5 ด้าน ได้แก่ ด้านมีความตระหนักในคุณค่าแห่งตน ด้านมีความพึงพอใจในตนเอง ด้านมีความสามารถแก้ปัญหาและจัดการสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ ด้านมีความยึดมั่นผูกพัน และด้านมีความสามารถพัฒนาตนเองด้านความยึดมั่นผูกพัน อีกทั้งยังสอดคล้องกับงานวิจัยของสุขศิริ ประสมสุข และคณะ (2563) ที่ศึกษาผลของโปรแกรมเสริมสร้างพลังอำนาจต่อการพัฒนาสมรรถนะผู้สูงอายุโรคไม่ติดต่อเรื้อรังในเขตตำบลไร่สะท้อน จังหวัดเพชรบุรี พบว่า กลุ่มทดลองมีระดับคะแนนเฉลี่ยพลังอำนาจหลังการทดลองสูงกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และคะแนนการรับรู้การจัดการโรคของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระดับ 0.05 การค้นพบครั้งนี้ได้แสดงเห็นสถานการณ์จริง การรับรู้ความสามารถในตนเองเพื่อส่งผลต่อการปฏิบัติที่เหมาะสมที่จะนำแนวทางการเสริมสร้างพลังอำนาจไปใช้กับผู้สูงอายุโรคไม่ติดต่อเรื้อรังในบริบทอื่นต่อไป

องค์ความรู้จากการวิจัย

การเสริมพลังสุขภาวะของผู้สูงวัยชาวไทใหญ่ในจังหวัดเชียงใหม่กับวัฒนธรรมก๋านก๋ำศีลนอนจอง ได้บูรณาการตามแนวคิดทางพระพุทธศาสนาที่กล่าวถึงองค์ประกอบในการดำเนินชีวิตที่มีองค์รวม 3 ด้าน คือ ไตรสิกขา ประกอบด้วย 1) การพัฒนาด้านความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม ทั้งสิ่งแวดล้อมด้านกายภาพและสิ่งแวดล้อมทางสังคมเรียกว่า ศีล 2) การพัฒนาด้านจิตและสุขภาพให้เป็นจิตใจที่ดีงาม เข้มแข็งมีความสุข โดยมีเจตจำนงที่เป็นกุศลและมีสภาพเอื้อพร้อมต่อการใช้งานทางปัญญาเรียกว่า สมาธิ และ 3) การพัฒนาด้านปัญญา ซึ่งการดำเนินชีวิตเป็นองค์รวมทั้ง 3 ด้านนั้นต้องมีความสัมพันธ์และเชื่อมโยงถึงกันอย่างต่อเนื่อง สามารถนำมาพัฒนาสุขภาวะผู้สูงอายุตามหลักภาวนา 4 คือ 1) การดูแลตนเองด้านกายภาพ 2) การดูแลตนเองด้านสัมพันธภาพกับผู้อื่น 3) การดูแลสภาวะจิตใจตนเอง และ 4) การคิดพิจารณาทุกสิ่ง

อย่างรอบคอบ ผู้สูงวัยที่ปฏิบัติตามหลักภาวนา 4 ได้ย่อมส่งผลให้มีความสุข เพราะเป็นการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมทั้งด้านร่างกายและจิตใจอย่างแท้จริง นำมาสู่การเสริมพลังสุขภาวะของผู้สูงวัย ทำให้มีความตระหนักรู้ตนและสามารถควบคุมหรือยับยั้งอารมณ์ต่อความโลภ ความโกรธ ความหลง สามารถความคุมอารมณ์ ความคิดและพฤติกรรมของตนเองเมื่อเผชิญหน้ากับแรงกระตุ้นและสิ่งล่อใจในชีวิตประจำวัน

รูปแบบการเสริมพลังสุขภาวะสุขภาวะของผู้สูงวัยชาวไทใหญ่ในจังหวัดเชียงใหม่กับวัฒนธรรมก๋านก๋ำศีลนอนจอง ดังแสดงในภาพ 1



ภาพ 1 รูปแบบการเสริมพลังสุขภาวะสุขภาวะของผู้สูงวัยชาวไทใหญ่ในจังหวัดเชียงใหม่กับวัฒนธรรมก๋านก๋ำศีลนอนจอง

สรุป

การเสริมพลังสุขภาวะของผู้สูงวัยชาวไทใหญ่ในจังหวัดเชียงใหม่กับวัฒนธรรมก๋านก๋ำศีลนอนจอง เป็นการนำทุนทางวัฒนธรรมของกลุ่มชาติพันธุ์ไทใหญ่ที่มีความเลื่อมใสและความศรัทธาต่อพระพุทธศาสนา คือ วัฒนธรรมก๋านก๋ำศีลนอนจองหรือการปฏิบัติธรรมในทุกวันพระผ่านกิจกรรมการถือศีลฟังธรรม เพื่อรักษาอุโบสถศีล ศีล

8 ที่วัด เป็นวัฒนธรรมทางพระพุทธศาสนาเป็นเอกลักษณ์โดดเด่นและมีการสืบสานอนุรักษ์วัฒนธรรมกันมาอย่างยาวนาน และยังคงถือปฏิบัติอย่างต่อเนื่องตามหลักภาวนา 4 ที่มีการปฏิบัติอย่างต่อเนื่องมาสร้างพลังสุขภาวะให้แก่ผู้สูงวัย ดังนี้ 1) กายภาวนา คือ การดูแลตนเองด้านกายภาพ 2) ศีลภาวนา คือ การดูแลตนเองด้านสัมพันธภาพกับผู้อื่น 3) จิตภาวนา คือ การดูแลสภาวะจิตใจตนเอง และ 4) ปัญญาภาวนา คือ การคิดพิจารณาทุกสิ่งอย่าง ส่งผลให้มีความสุขแบบองค์รวมอย่างแท้จริง ซึ่งเป็นปัจจัยหลักที่ส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงวัยทั้งทางร่างกาย จิตใจ สังคม และปัญญา นำมาสู่การเสริมพลังให้กับผู้สูงวัยให้มีศักยภาพในการคิดวิเคราะห์ การตัดสินใจ การแก้ไขปัญหา และการควบคุมตนเองให้สามารถดำเนินชีวิตประจำวันของตนเองได้อย่างมีความสุขทั้งภายนอกและภายใน โดยไม่เป็นภาระแก่ครอบครัวและสังคม

เอกสารอ้างอิง

คำ. (2565). ผู้สูงวัยบ้านอรุโณทัย ตำบลเมืองนะ อำเภอเชียงดาว จังหวัดเชียงใหม่. *สัมภาษณ์*. 10 ตุลาคม.

จำมหอม. (2565). ครอบครัวผู้สูงวัยบ้านอรุโณทัย ตำบลเมืองนะ อำเภอเชียงดาว จังหวัดเชียงใหม่. *สัมภาษณ์*. 12 ตุลาคม.

จาย. (2565). ผู้สูงวัยบ้านอรุโณทัย ตำบลเมืองนะ อำเภอเชียงดาว จังหวัดเชียงใหม่. *สัมภาษณ์*. 10 ตุลาคม.

เจ้ายอดศึก. (2565). ผู้สูงวัยบ้านอรุโณทัย ตำบลเมืองนะ อำเภอเชียงดาว จังหวัดเชียงใหม่. *สัมภาษณ์*. 10 ตุลาคม.

ดวงเดือน รัตนะมงคลกุล และคณะ. (2558). ภาพสุขภาวะของผู้สูงอายุผ่านมุมมองพฤฒพลังในชุมชน จังหวัดนครนายก. *วารสารการแพทย์และวิทยาศาสตร์สุขภาพ.* 22 (2), 48-60.

ปณิธิ อมาตยกุล. (2547). *การย้ายถิ่นของชาวไทยใหญ่เข้ามาในจังหวัดเชียงใหม่.* วิทยานิพนธ์ปริญญาหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

พระปริยัติกิจวิธาน และคณะ. (2564). รูปแบบการพัฒนาสุขภาวะผู้สูงอายุองค์รวมเชิงพุทธบูรณาการในอำเภอเมือง จังหวัดชัยภูมิ. *วารสารวิชาการ มจร บุรีรัมย์.* 6 (2), 1-15.

พระภูชิสสะ ปญฺญาปโชโต. (2562). การเสริมสร้างสุขภาวะตามหลักภาวนา 4 ของผู้สูงอายุในตำบลยางฮอม อำเภอขุนตาล จังหวัดเชียงราย. *วารสาร มจร การพัฒนาสังคม.* 4 (1), 49-63.

พระมหาวิโรจน์ วิสุทฺโธ. (2565). เจ้าอาวาสวัดอรุโณทัย ตำบลเมืองนะ อำเภอเชียงดาว จังหวัดเชียงใหม่. *สัมภาษณ์*. 8 พฤศจิกายน.

พระศรีวินยาภรณ์ และมงคล สารินทร์. (2564). การจัดกิจกรรมพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้วยหลักภาวนา 4 ในกรุงเทพมหานคร. *วารสาร มจร บาฬีศึกษาพุทธโฆสปริทรรศน์*. 7 (1), 66-77.

ไพบูรณ์ วินุสัย. (2565). ผู้สูงวัยบ้านอรุโณทัย ตำบลเมืองนะ อำเภอเชียงดาว จังหวัดเชียงใหม่. *สัมภาษณ์*. 8 พฤศจิกายน.

เรื่องเล่าชาวล้านนา. (20 มีนาคม 2564). *ไทใหญ่หรือฉานหรือเงี้ยว (ซึ่งเป็นคำเรียกที่ไม่สุภาพ) คือกลุ่มชาติพันธุ์ในตระกูลภาษาไท-กะได*. สืบค้นเมื่อ 26 กรกฎาคม 2565, จาก https://web.facebook.com/1880368592287798/posts/2976453336012646/

วารินทร์. (2565). ครอบครัวผู้สูงวัยบ้านอรุโณทัย ตำบลเมืองนะ อำเภอเชียงดาว จังหวัดเชียงใหม่. *สัมภาษณ์*. 12 ตุลาคม.

สมพงศ์ วิทยศักดิ์พันธุ์. (2544). *ประวัติศาสตร์ไทใหญ่*. กรุงเทพมหานคร: สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัยและจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สายสุดา โภชนากรณ์. (2563). *การพัฒนารูปแบบการเสริมสร้างพลังอำนาจผู้ป่วยเสพติดและครอบครัวเพื่อป้องกันการกลับไปเสพซ้ำ*. วิทยานิพนธ์ปริญญาหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต มหาวิทยาลัยศิลปากร.

สุขศิริ ประสมสุข และคณะ. (2563). ผลของโปรแกรมเสริมสร้างพลังอำนาจต่อการพัฒนาสมรรถนะผู้สูงอายุโรคไม่ติดต่อเรื้อรังในเขตตำบลไร่สะท้อน จังหวัดเพชรบุรี. *วารสารวิชาการมหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี*. 10 (3), 4-15.

สุณี เขื่อนแก้ว และคณะ. (2556). ความสัมพันธ์ของวิถีชีวิตชาวไทใหญ่กับความหลากหลายทางชีวภาพสู่ภูมิปัญญาท้องถิ่น. *วารสารวิทยาศาสตร์ มข.* 41 (2), 298-308.

แสง. (2565). ผู้สูงวัยบ้านอรุโณทัย ตำบลเมืองนะ อำเภอเชียงดาว จังหวัดเชียงใหม่. *สัมภาษณ์*. 10 ตุลาคม.

หนั่นต๊ะ. (2565). ผู้สูงวัยบ้านอรุโณทัย ตำบลเมืองนะ อำเภอเชียงดาว จังหวัดเชียงใหม่. *สัมภาษณ์*. 10 ตุลาคม.