

## บทที่ 4

### ผลการวิจัย

การศึกษาประสบการณ์การปฏิบัติตนด้านสุขภาพของพระภิกษุสูงอายุครั้งนี้ ใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ โดยทำการเก็บรวบรวมข้อมูลจากพระภิกษุสูงอายุ จำนวน 7 รูป ซึ่งต่อไปนี้จะใช้คำว่า “ผู้ให้ข้อมูล” ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์ข้อมูล และนำเสนอผลการวิจัยเป็น 2 ส่วนตามลำดับดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล การเลือกผู้ให้ข้อมูล และสถานที่ศึกษา

ส่วนที่ 2 ประสบการณ์การปฏิบัติตนด้านสุขภาพของผู้ให้ข้อมูล ประกอบด้วย

2.1 ความหมายของสุขภาพ

2.2 การปฏิบัติตนด้านสุขภาพ และปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติตนด้านสุขภาพ

#### ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล การเลือกผู้ให้ข้อมูล และสถานที่ศึกษา

ผู้ให้ข้อมูลในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้คือพระภิกษุสูงอายุ จำนวนทั้งหมด 7 รูป ประจำอยู่ในวัดในเขตเทศบาล จำนวน 2 รูป นอกเขตเทศบาล จำนวน 5 รูป ผู้ให้ข้อมูลส่วนมากอยู่ในกลุ่มอายุ 60-74 ปี จำนวน 5 รูป และอยู่ในกลุ่มอายุ 75-90 ปี จำนวน 2 รูป จำนวนพรรษาที่บวชส่วนมากอยู่ในกลุ่ม 20-29 พรรษา และ 30 พรรษาขึ้นไป จำนวน 2 รูปเท่ากัน วัตถุประสงค์ในการบวชส่วนมากเพื่อศึกษาพระธรรมวินัย จำนวน 3 รูป ตำแหน่งทางคณะสงฆ์ส่วนมากเป็นพระลูกวัด จำนวน 5 รูป และเป็นเจ้าอาวาส จำนวน 2 รูป ระดับการศึกษาสูงสุดก่อนบวชเป็นพระภิกษุส่วนมากอยู่ในระดับประถมศึกษา จำนวน 4 รูป และอยู่ในระดับมัธยมศึกษา จำนวน 2 รูป ระดับการศึกษาทางธรรม ส่วนมากไม่ได้ศึกษา จำนวน 3 รูป และอยู่ในระดับนักธรรมชั้นเอก จำนวน 2 รูป อาชีพเดิมก่อนบวชคือ ทำนา ทำไร่ จำนวน 4 รูป และรับจ้าง จำนวน 2 รูป ดังแสดงในตารางที่ 1

ตารางที่ 1 จำนวนผู้ให้ข้อมูลจำแนกตามตำบล อายุ จำนวนพรรษา วัตถุประสงค์ในการบวช  
ตำแหน่งทางศาสนา วุฒิการศึกษาทางโลกและทางธรรม และอาชีพเดิมก่อนบวช

| ข้อมูลส่วนบุคคล                | จำนวน 7 รูป |
|--------------------------------|-------------|
| <b>1. ตำบล</b>                 |             |
| ในเขตเทศบาล                    | 2           |
| นอกเขตเทศบาล                   | 5           |
| <b>2. อายุ</b>                 |             |
| 60-74 ปี                       | 5           |
| 75-90 ปี                       | 2           |
| <b>3. จำนวนพรรษา</b>           |             |
| 1-4 พรรษา                      | 1           |
| 5-9 พรรษา                      | 1           |
| 10-19 พรรษา                    | 1           |
| 20-29 พรรษา                    | 2           |
| 30 พรรษาขึ้นไป                 | 2           |
| <b>4. วัตถุประสงค์ในการบวช</b> |             |
| สร้างบารมี                     | 1           |
| ศึกษาพระธรรมวินัย              | 3           |
| บวชเพื่อโปรดยาติโยม            | 1           |
| ญาติให้บวช                     | 1           |
| ศรัทธาในพระศาสนา               | 1           |
| <b>5. ตำแหน่งทางคณะสงฆ์</b>    |             |
| พระลูกวัด                      | 5           |
| เจ้าอาวาส                      | 2           |
| <b>6. ระดับการศึกษาก่อนบวช</b> |             |
| ประถมศึกษา                     | 4           |
| มัธยมศึกษา                     | 2           |
| สูงกว่าปริญญาตรี               | 1           |

## ตารางที่ 1 (ต่อ)

| ข้อมูลส่วนบุคคล                | จำนวน 7 รูป |
|--------------------------------|-------------|
| <b>7. ระดับการศึกษาทางธรรม</b> |             |
| ไม่ได้ศึกษา                    | 3           |
| นักธรรมชั้นตรี                 | 1           |
| นักธรรมชั้นโท                  | 1           |
| นักธรรมชั้นเอก                 | 2           |
| <b>8. อาชีพเดิมก่อนบวช</b>     |             |
| ทำนา/ทำไร่                     | 4           |
| รับจ้าง                        | 2           |
| สัตวบาล                        | 1           |

ผู้ให้ข้อมูลส่วนมากไม่มีโรคประจำตัว จำนวน 5 รูป และมีโรคประจำตัวเล็กน้อย ได้แก่ โรคกระเพาะอาหาร จำนวน 1 รูป และอาการปวดหลัง จำนวน 1 รูป ผู้ให้ข้อมูลทั้งหมด 7 รูป เคยสูบบุหรี่ในอดีต โดยมี 4 รูปที่สูบบุหรี่มานานในช่วงระยะเวลา 30-39 ปี และอีก 2 รูปสูบบุหรี่มานานเป็นระยะเวลา 50 ปีขึ้นไป สาเหตุที่สูบบุหรี่เพราะตามเพื่อน จำนวน 4 รูป และเพราะอยากลอง จำนวน 2 รูป ส่วนการสูบบุหรี่ในปัจจุบันนั้นพบว่า ผู้ให้ข้อมูลสูบบุหรี่ จำนวน 4 รูป โดยมีระยะเวลาที่สูบบุหรี่ตั้งแต่ 30-39 ปี และ 50 ปีขึ้นไป จำนวน 2 รูปเท่ากัน สาเหตุที่สูบบุหรี่เพราะติดมานาน จำนวน 3 รูป และสูบบุหรี่เพื่อสังคม จำนวน 1 รูป และไม่สูบบุหรี่ จำนวน 3 รูป ดังแสดงในตารางที่ 2

ตารางที่ 2 จำนวนผู้ให้ข้อมูลจำแนกตามการมีโรคประจำตัว และการสูบบุหรี่

| ข้อมูลส่วนบุคคล                  | จำนวน 7 รูป |
|----------------------------------|-------------|
| <b>1. การมีโรคประจำตัว</b>       |             |
| ไม่มีโรคประจำตัว                 | 5           |
| มีโรคประจำตัวเล็กน้อย            |             |
| - กระเพาะอาหาร                   | 1           |
| - ปวดหลัง                        | 1           |
| <b>2. การสูบบุหรี่ในอดีต</b>     |             |
| สูบบุหรี่                        | 7           |
| สาเหตุที่สูบบุหรี่               |             |
| ตามเพื่อน                        | 4           |
| อยากลอง                          | 2           |
| สูบไถ่                           | 1           |
| ระยะเวลาที่สูบบุหรี่             |             |
| 30-39 ปี                         | 4           |
| 40-49 ปี                         | 1           |
| 50 ปีขึ้นไป                      | 2           |
| <b>3. การสูบบุหรี่ในปัจจุบัน</b> |             |
| สูบบุหรี่                        | 4           |
| สาเหตุที่สูบบุหรี่               |             |
| ติดบุหรี่มานาน                   | 3           |
| สูบเพื่อสังคม                    | 1           |
| ระยะเวลาที่สูบบุหรี่             |             |
| 30-39 ปี                         | 2           |
| 40-49 ปี                         | 0           |
| 50 ปีขึ้นไป                      | 2           |

ตารางที่ 2 (ต่อ)

| ข้อมูลส่วนบุคคล       | จำนวน 7 รูป |
|-----------------------|-------------|
| ไม่สูบบุหรี่          | 3           |
| สาเหตุที่ไม่สูบบุหรี่ |             |
| - เบื่อ               | 1           |
| - ผ่าตัดลำไส้อักเสบ   | 1           |
| - บวชเลขเล็กสูบ       | 1           |

### การเลือกผู้ให้ข้อมูล

ผู้ให้ข้อมูลทั้งหมดได้มาโดยการคัดเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) ตามคุณสมบัติเบื้องต้นที่กำหนดไว้คือ เป็นพระภิกษุสูงอายุที่อยู่ประจำวัด ในอำเภอคลองหลวง จังหวัดปทุมธานี สังกัดคณะสงฆ์มหานิกาย มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป และไม่มีโรคที่ต้องปฏิบัติเป็นพิเศษ เช่น โรคหัวใจ โรคเบาหวาน โรคไตวายเรื้อรัง และโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง ฯลฯ มีทักษะในการสื่อสาร สามารถถ่ายทอดประสบการณ์ได้ดี และยินดีเต็มใจให้ความร่วมมือในการวิจัย

ผู้ให้ข้อมูลรูปแรกที่คัดเลือกเพื่อทำการสัมภาษณ์ เลือกจากพระภิกษุที่มีคุณสมบัติครบถ้วนตามกำหนด ระดับเจ้าอาวาส เนื่องจากมีสุขภาพแข็งแรง ไม่มีโรคประจำตัว มีจำนวนพรรษาและระดับการศึกษาที่สูงคือ จบการศึกษาระดับสูงกว่าปริญญาตรี จำนวนพรรษามากกว่า 30 พรรษา และสามารถถ่ายทอดประสบการณ์และข้อมูลได้ดี เพื่อเป็นประโยชน์และแนวทางในการคัดเลือกผู้ให้ข้อมูลรูปต่อไป ผู้ให้ข้อมูลรูปที่สองซึ่งเป็นรูปถัดไป เป็นพระภิกษุสูงอายุระดับเจ้าอาวาสเหมือนกัน จำนวนพรรษาเท่ากัน สถานที่ตั้งของวัดอยู่นอกเขตเทศบาลเหมือนกัน แตกต่างกันที่ระดับการศึกษาก่อนบวช และระดับการศึกษาทางธรรม เพื่อให้เกิดความไวเชิงทฤษฎีเกี่ยวกับการปฏิบัติตนว่าเหมือนหรือแตกต่างกันหรือไม่ อย่างไรก็ตาม ส่วนผู้ให้ข้อมูลรูปอื่นๆ ต่อไปคัดเลือกโดยการพิจารณาการกระจายตามลักษณะพื้นฐาน ได้แก่ อายุ จำนวนพรรษา ระดับการศึกษาก่อนบวช และระดับการศึกษาทางธรรม รวมทั้งสถานที่ตั้งของวัด

## สถานที่ศึกษา

สถานที่ที่ใช้สำหรับการศึกษาในครั้งนี้ เป็นวัดมหานิกาย มีสถานที่ตั้งอยู่ในอำเภอคลองหลวง จังหวัดปทุมธานี โดยวัดที่ใช้สำหรับการศึกษา เป็นวัดที่อยู่ในเขตเทศบาล จำนวน 2 วัด และวัดที่อยู่นอกเขตเทศบาล จำนวน 5 วัด วัดที่อยู่นอกเขตเทศบาล วัดแรกที่ศึกษา ลักษณะที่ตั้งมีพื้นที่กว้างขวาง มีรั้วรอบขอบชิด มีต้นไม้ใหญ่ร่มรื่น ภายในวัดสะอาดเป็นระเบียบ ไม่มีสัตว์เลี้ยงพลุกพล่าน อยู่ใกล้ถนนใหญ่และสถานีตำรวจ วัดที่สอง พื้นที่โล่งเป็นสัดส่วน มีรั้วรอบขอบชิด มีต้นไม้ใหญ่ร่มรื่น มีสัตว์เลี้ยงคือ สุนัข แต่ไม่พลุกพล่าน มีโรงเรียนอยู่ในบริเวณวัดที่ตั้งของวัดอยู่ไกลจากถนนใหญ่แต่ใกล้ถนนเลียบคลอง ไม่มีรถประจำทางผ่าน สถานีอนามัยอยู่ห่างจากวัดประมาณ 500 เมตร พระภิกษุส่วนมากพำนักอยู่ในกุฏิที่มีลักษณะเป็นกุฏิเดี่ยวแต่อยู่รวมกันหลายรูป วัดที่สาม ที่ตั้งห่างจากถนนใหญ่ประมาณ 1 กิโลเมตร ติดถนนเลียบคลอง ไม่มีรถประจำทางผ่าน มีโรงเรียนอยู่ในบริเวณวัด พื้นที่โล่งเป็นสัดส่วน มีรั้วรอบขอบชิด มีต้นไม้ใหญ่บ้าง ด้านหลังของวัดมีกรงค้ายขนาดใหญ่สำหรับเลี้ยงสัตว์ชนิดต่าง ๆ แต่ช่วงเข้าไปดำเนินการสัมภาษณ์ไม่พบสัตว์เลี้ยงภายในกรง ภายในวัดกำลังมีการก่อสร้าง พระภิกษุส่วนมากพำนักอยู่ในกุฏิที่มีลักษณะเป็นกุฏิเดี่ยวแต่อยู่รวมกันหลายรูป วัดที่สี่ ที่ตั้งไกลจากถนนใหญ่แต่ติดถนนเลียบคลอง ไม่มีรถประจำทางผ่าน มีโรงเรียนอยู่ในบริเวณวัด มีรั้วรอบขอบชิด ภายในวัดค่อนข้างแออัด และมีสุนัข พระภิกษุส่วนมากพำนักอยู่ในกุฏิที่มีลักษณะเป็นห้องแถวห้องละ 1 รูป และวัดที่ห้า ตั้งอยู่ใกล้แหล่งชุมชนโดยเฉพาะหมู่บ้านจัดสรรหลายโครงการติด ๆ กัน อยู่ติดถนนใหญ่ มีรถประจำทางผ่าน การจราจรติดขัด มีรั้วรอบขอบชิด และมีโรงเรียนอยู่ในบริเวณวัด ภายในวัดกำลังมีการก่อสร้าง และมีสัตว์เลี้ยงประเภทสุนัข แมว และไก่จำนวนมาก มีอุจจาระและกลืนรบกวน พระภิกษุส่วนมากพำนักอยู่ในกุฏิที่มีลักษณะเป็นกุฏิเดี่ยว 2 ชั้น ชั้นละ 1 รูป และมีห้องน้ำรวมอยู่ชั้นล่าง

วัดที่หกและเจ็ด เป็นวัดที่อยู่ในเขตเทศบาล มีที่ตั้งอยู่ติดถนนใหญ่ ใกล้แหล่งชุมชน โรงพยาบาล และตลาด อาณาบริเวณวัดมีพื้นที่ใช้สอยค่อนข้างจำกัด ไม่มีรั้วรอบขอบชิด ความเป็นอยู่ค่อนข้างแออัด ภายในวัดมีสัตว์เลี้ยงประเภทสุนัข แมว และไก่จำนวนมาก มีอุจจาระและกลืนรบกวน โดยวัดที่หกพระภิกษุส่วนมากพำนักอยู่ในกุฏิที่มีลักษณะเป็นห้องแถว 2 ชั้น ห้องละ 1 รูป และใช้ห้องน้ำรวมซึ่งอยู่ในชั้นล่าง ส่วนวัดที่เจ็ด พระภิกษุส่วนมากพำนักอยู่ในกุฏิที่มีลักษณะเป็นกุฏิเดี่ยวจำนวน 2 ชั้น ๆ ละ 3 ห้อง และกุฏิที่มีลักษณะเป็นห้องแถว ๆ ละ 6 ห้อง และใช้ห้องน้ำรวม

## ส่วนที่ 2 ประสิทธิภาพการปฏิบัติตนด้านสุขภาพของผู้ให้ข้อมูล

การนำเสนอผลการศึกษาประสิทธิภาพการปฏิบัติตนด้านสุขภาพ แบ่งเป็น 2 ส่วน ได้แก่ ส่วนที่ 1 การให้ความหมายของสุขภาพ และส่วนที่ 2 การปฏิบัติตนด้านสุขภาพ และปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติตนด้านสุขภาพ ดังรายละเอียดต่อไปนี้

### ความหมายของสุขภาพ

ผู้ให้ข้อมูลให้ความหมายของสุขภาพในความหมายที่แตกต่างกัน โดยสรุปแล้วส่วนใหญ่มีการกล่าวถึงสุขภาพทั้งทางด้านร่างกาย และจิตใจ ประกอบด้วย 2 หมวดหมู่หลักคือ สุขภาพที่ดี และสุขภาพที่ไม่ดี ดังรายละเอียดต่อไปนี้

#### สุขภาพที่ดี

ผู้ให้ข้อมูลให้ความหมายเกี่ยวกับสุขภาพที่ดี โดยแบ่งเป็น 3 หมวดหมู่ย่อย ได้แก่ การไม่มีโรค การมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี และการปฏิบัติตนที่ดี ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1. การไม่มีโรค ผู้ให้ข้อมูล 3 ใน 7 รูป ให้ความหมายของการไม่มีโรคว่า หมายถึงภาวะที่ร่างกายมีความสมบูรณ์แข็งแรง ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ หรือโรคประจำตัว สามารถปฏิบัติกิจวัตรประจำวันได้ ดังคำพูดต่อไปนี้

“สุขภาพที่ดีมันก็ต้องไม่เจ็บไข้ได้ป่วย คนแข็งแรงต้องมีความแข็งแรง”

(02/1/329)

“อโรคยะ พรมา ลาภา ไม่มีโรคดีที่สุด มันไม่มีอะไร ”

(02/1/588)

“สุขภาพที่ดีก็หมายถึงว่าเราไม่มีโรคไม่มีภัย ร่างกายเราสมบูรณ์ เรียวแรงไม่คกไม่ถอย นี่ก็คือสุขภาพที่สมบูรณ์ เราไม่มีโรคประจำตัว ”

(06/2 /460-461)

โดยมีผู้ให้ข้อมูลจำนวน 2 รูประบุว่าถ้าสุขภาพดี แข็งแรง ไม่เจ็บไม่ปวด หรือมีอาการใด ๆ ที่ส่งผลกระทบต่อการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันหรือภารกิจของสงฆ์ เช่น การเดิน การนั่ง การบิณฑบาต การกวาดลานวัด หรือการปฏิบัติกิจนิมนต์ ก็จะสามารถปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน และภารกิจของสงฆ์ควบคู่กันอย่างลุล่วงด้วยดี ดังคำพูดต่อไปนี้

“สุขภาพก็สบายดีไม่เป็นไร ไม่เจ็บไม่ปวด ไม่เมื่อย ไปเดินบิณฑบาตกลับมาแล้วก็พักผ่อนก็สบาย ๆ มันก็ไม่เป็นไร ตอนนอนก็เหมือนกัน ตื่นแล้วก็แล้วกัน ไม่มางัวเงียเหมือนคนสูงอายุ ธรรมดาพอตื่นก็ลุกเดินไปทำอะไรก็ไปเลย ล้างหน้าล้างตา จันทกานเฟ แล้วก็เข้ามิด ดี 5 ก็เตรียมออกบิณฑบาต ... จะออกกำลังกายทุกวัน วันละเล็กละน้อย เข้ามิด บางทีตื่นมาก็ออกกำลัง

กาย แล้วก็ไปล้างหน้า อาบน้ำ เตรียมบิณฑบาต ”

(06/1/13-17, 84-86)

“ นี่พอตื่นมา พอรู้สึกตัวลูกก็ลุกไปเลย ทำอะไรก็ทำเลย ลั่นกาแป ไปล้างหน้า ล้างอะไรก็ไป จัดแจงเตรียมบิณฑบาต ช่วงเช้าพระยาจะทำวัตร ตี 4 ตี 3 ครั้งตื่นแล้ว บางทีตี 2 ครั้ง ”

(06/2/151-154)

“ ก็แต่เก่าไม่ได้ตักกระได (บันได) ก็สุขภาพแข็งแรงแข็งแรง ไม่เจ็บไม่ปวด ไปโน่นมานี่ จะนั่งจะนอนจะลุก อะไรทุกสิ่งทุกอย่างก็ไม่เจ็บไม่ปวด ”

(07/1/16-17)

2. การมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี ผู้ให้ข้อมูลจำนวน 2 ใน 7 รูปให้ความหมายว่าสุขภาพที่ดีต้องประกอบรวมกันทั้งร่างกายและจิตใจที่ดี เพราะการมีร่างกายที่ดีย่อมส่งผลถึงจิตใจให้มีจิตใจที่ดีและมีความสุข ในทางกลับกันการมีจิตใจที่ดีย่อมส่งผลให้ร่างกายดีด้วย จึงเป็นสิ่งที่ต้องดูแลรักษาควบคู่กัน ดังคำพูดต่อไปนี้

“ ก็คือ หมายความว่าร่างกายของเรา สุขภาพของเรา คือทั้งภายในฉันว่านะ ร่างกายดีมันก็มีความสุขนะ...ถึงจิตใจด้วย ถ้าร่างกายสุขภาพดีมันก็ประสบประสานกันดีหมด ... ถ้าร่างกายดีจิตใจก็ดี ก็ต้องรักษาคู่กัน ”

(02/1/240-246, 253-254)

“ ร่างกายสมบูรณ์หมายถึงสุขภาพจิตใจด้วย รวมกันทั้งหมดเลยถึงจะเป็นสุขภาพที่ดี ดีครบถ้วนหรือไม่ดีครบถ้วนนะ... ไม่ว่าอะไรมันก็ตามกันไป มัน (สุขภาพ) ต้องดีพร้อมทั้งร่างกายและจิตใจ ”

(02/1/330-333)

“ เด็ก ๆ มายังบอกหลวงพ่อดิฉันะ เราให้ทาน ผลนี้ก็จะสะท้อนถึงฉัน(ผู้ให้ข้อมูล) คิดเอานะ ก็จะมาทำให้เรา สุขภาพร่างกายโรคภัยไข้เจ็บไม่มาเบียดเบียน เพราะจิตเราเราให้ด้วยใจบริสุทธิ์ ให้ความเมตตา ฉันคิดด้วย ฉันก็คิดว่า จะเป็นอย่างนี้ ก็ยังบอกญาติโยม ทำบุญให้ทาน อย่างดีถึงโยมไม่มีโชคมีลาภ ถูกหวยรวยเลข แต่สุขภาพโยมก็ดี ”

(06/2/650-655)

3. การปฏิบัติหน้าที่ ผู้ให้ข้อมูลจำนวน 2 ใน 7 รูปให้ความหมายเกี่ยวกับสุขภาพที่ดีว่าหมายถึงการปฏิบัติหน้าที่ดี สุขภาพที่ดีจะต้องมีการปฏิบัติหน้าที่ดี ถูกต้อง และเหมาะสมกับวัย มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่เหมาะสมในทุก ๆ ด้าน ทั้งในด้านการรับประทานอาหาร ผลไม้ การดื่มน้ำ หรือเครื่องดื่มต่าง ๆ รวมทั้งการพักผ่อน และการออกกำลังกายที่เพียงพอเหมาะสม เมื่อมีสุขภาพที่ดีจากการปฏิบัติหน้าที่ดี จะช่วยส่งเสริมให้มีอายุยืน ดังคำพูดต่อไปนี้



“ สุขภาพที่ดีก็หมายถึงว่า บริโภคอาหารที่ถูกหลัก ลักษณะที่ถูกอนามัย และก็ออกกำลังกายให้สม่ำเสมอ ประมาณ 1/2 ชั่วโมง แล้วก็ทานพวกผลไม้ ส่วนมากเป็นผลไม้ ดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ 8 หรือ 10 แก้ว ส่วนมากจะไม่ดื่มพวกน้ำอัดลม ดื่มน้ำธรรมดา ”

(03/1/34-38)

“ สุขภาพที่ดีก็หมายความว่า ที่เรา (ผู้ให้ข้อมูล) ออกกำลังกายบ้างนิด ๆ หน่อย่นะ ก็ทำให้อายุยืนยาวแล้วส่วนมากก็จะพักผ่อนตามเวลา ไม่นอนดึก ไม่ดึกมากเกินไป ”

(03/1/49-53)

“ เรา (ผู้ให้ข้อมูล) ก็ต้องปฏิบัติตัวให้ถูกต้องด้วย ไม่ใช่ว่าอยู่เฉย ๆ มันจะดีได้เอง ร่างกายเราก็ต้องเกี่ยวกับตัวเราด้วย ปฏิบัติให้ถูกต้อง จะกินอาหารก็ต้องกินในสิ่งที่มันมีประโยชน์ ที่ไม่มีประโยชน์ถึงเราจะชอบ จะอยาก จะหิวอย่างไร อย่าไปยึดติดประจำ เมื่อก่อนสมัยเป็นฆราวาส ชอบอะไรก็กินลุยเลย แต่พอสูงอายุเราก็ต้องเปลี่ยนพฤติกรรมที่เราเคยกินอยู่ ก็เอาที่เป็นประโยชน์กับเรา ”

(06/2/461-470)

“ คนเรานี้ก็เหมือนกัน ถ้าเราปฏิบัติดี ออกกำลังกาย บริหารร่างกายดี ๆ สุขภาพเราก็ดี อายุก็จะยืน ”

(06/2/486-488)

### สุขภาพที่ไม่ดี

ผู้ให้ข้อมูลให้ความหมายเกี่ยวกับสุขภาพที่ไม่ดี โดยแบ่งเป็น 3 หมวดหมู่ย่อย ได้แก่ การมีโรค หรือความเจ็บป่วยทางกาย การมีทุกข์ หรือโรคทางใจ และการมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ไม่ดี ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1. การมีโรค หรือความเจ็บป่วยทางกาย ผู้ให้ข้อมูลจำนวน 3 ใน 7 รูป ให้ความหมายของการมีโรค หรือความเจ็บป่วยทางกายว่า หมายถึงภาวะที่ร่างกายมีโรค หรือมีอาการผิดปกติ ซึ่งเกิดจากสาเหตุต่าง ๆ ได้แก่ กรรมพันธุ์ การเปลี่ยนแปลงตามวัย พฤติกรรมเสี่ยงต่าง ๆ และอุบัติเหตุ ดังคำพูดต่อไปนี้

“ ในส่วนบอดี (Body; ร่างกาย) ร่างกายพอเกิดมาจริง ๆ โรคก็แฝงอยู่แล้วในยีนส์ ในโครโมโซม รอจังหวะที่จะอาละวาดออกมาเท่านั้นเอง ”

(01/1/387-390)

“ โรคที่เกิดในคนนั้น ถ้าจะแบ่ง มี 2 ประเภทใหญ่ ๆ แบ่งแบบพระนะ หนึ่งโรคประจำสังขาร ประจำร่างกายมนุษย์ เออ ไป ๆ มันก็แก่ หูดมันก็ฝ้าฟางบ้าง มันโรคประจำสังขาร จมูกมันก็พิด ๆ พิด ๆ กล้ามเนื้อมันก็ล้าไป การย่อยมันก็ล้าไป นี่เป็นความชรา โรคประจำสังขาร อัน

นี่มันก็แก้ไม่ตก วันหนึ่งจึงตายกันนะนะ โรคประเภทที่ 2 โรคที่แสหามาเอง แสหาด้วยอาการ  
อย่างไร ก็มันไปผิดศีลพระทั้ง 5 ข้อ ไปหาหาเอง โกรธได้ เอาหละ เอ็งชอบกินเหล้า โรคจาก  
สุราเพียบเลย โรคจากการโกหก... โรคที่ไปแสหาหาเอง แสหาด้วยการผิดศีลบ้างละ แสหาด้วย  
การไม่รู้จักรประมาณในความสะดวกสบาย ความสุข ถ้ารู้จักประมาณตรงนั้น ไม่เห็นแก่กินกินไป  
ไม่เห็นแก่นอนกินไป ไม่เห็นแก่สนุกสนานกินไป ถ้าอย่างนี้สุขภาพเค้าก็จะดีขึ้น โดยที่เค้าไม่ต้อง  
ทำอะไรมาก ”

(01/1/571-581, 848-853)

“สุขภาพไม่ดี บางคนก็มันโง่ละ เดี่ยวก็ปวด เดี่ยวก็เมื่อย เดี่ยวก็เป็นโน่น เดี่ยวก็เป็นนี่  
3 วันดี 4 วันไข้ ”

(06/2/476-477)

“ ก็ไม่ค่อยดีเหมือนแก่นะ โยมนะ เกี่ยวกับที่อาตมาตกกระได (บันได) ไม่ปกติ  
เหมือนเก่า ”

(07/1/2-3)

นอกจากนี้ยังมีผู้ให้ข้อมูลจำนวน 1 รูปที่รับรู้ว่า อาการปวดหลังที่มีสาเหตุมาจากอุบัติเหตุ  
มีผลทำให้ความสามารถในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน หรือกิจของสงฆ์ลดลง ได้แก่ การกวาด  
บริเวณวัด การบิณฑบาต การนั่งสมาธิ และการรับกิณิมนต์ ดังคำพูดต่อไปนี้

“ ถ้าหาขาด (อาการปวดหลัง) อาตมาก็จะมีเรี่ยวมีแรงกว่านี้มาก เพราะว่าสังขาร  
ร่างกายเมื่อไม่ตกกระได (บันได) อาตมาแข็งแรง ทำไรทำนาทุกสิ่งทุกอย่าง ปูถุมนัน ผัก ข้าวโพด  
ทำทุกอย่าง ที่นี้พอมาตกกระได หลังตกกระไดนี้ บิณฑบาตก็แทบจะไม่ไหวเอา เมื่อตกใหม่ ๆ  
อาตมาหยุดตั้ง 7 เดือน ”

(07/1/98-101)

“ ตื่นมาก็บิณฑบาตไปกิณิมนต์ มีอยู่ 2 อย่างแค่นั้นแหละ โยม แต่ทำงานช่วยเหลือทาง  
วัด อาตมาก็ไม่ได้ทำ กวาดวัดกวาดศาลา กวาดนั้นกวาดนี้ ก็กลัวเขาจะว่าเอานะ นั่งกินนอนกิน  
อะไร ”

(07/1/130-134)

“ บิณฑบาตก็เดินไป ปวดเหมือนกัน คือว่าที่แรกอาตมาเดินไปคันชอยสุดชอย  
ประมาณซักกิโลได้ ถ้ามันปวดขึ้นมาไปไม่ถึงกลับนะ โยมนะ เกี่ยวกับตรงนี้ที่แรกบาตรก็เบา ๆ  
นะ พอไปใส่ของขึ้นใส่ขึ้น ๆ มันหนักขึ้นปวดหลัง ที่นี้ก็กลับ ถ้าพูดถึงว่าไม่ปวดก็เดินถึงจุดหมาย  
เหมือนกัน ”

(07/1/137-142)

“ กิจนิมนต์ก็ไปไม่ได้ทุกครั้งหรอก ถ้าวินโยนอาตมาไปไม่ไหว ปวดหลัง ถ้าพูดว่า  
หลังอาตมาหาย มันก็ไม่มีปัญหา ”

(07/1/187-190)

“ อาตมาก็กลัวอยู่ว่าเวลาเขานิมนต์ไปทำอย่างอื่น ไปนั่งสมาธิอาตมากลัวอย่างนั้น  
เพราะว่าไม่มีที่พึ่งมันจะปวด ถ้าไม่มีที่พึ่งก็ต้องทนเอา กว่าจะงานจะแล้วนะ ถ้าหลังหายก็ไม่มีอะไร ”

(07/1/206-212)

2. การมีทุกข์ หรือโรคทางใจ ผู้ให้ข้อมูลจำนวน 2 ใน 7 รูปได้กล่าวถึงความหมายสุขภาพ  
ที่ไม่ดีว่าหมายถึง การมีทุกข์ หรือโรคทางใจ ซึ่งมีสาเหตุมาจากความโลภ ความโกรธ ความหลง  
และความทุกข์จากสาเหตุต่าง ๆ เช่น คิดมาก เครียด วิตกกังวล โดยทุกข์ที่เกิดขึ้นนั้นมี 2 ประเภท  
คือ ทุกข์จริงซึ่งเป็นทุกข์จากสิ่งภายนอก ได้แก่ ทุกข์จากการสร้างวัด ปกครองวัด ทุกข์จากญาติ  
โยม และพระภิกษุในวัด ทุกข์อีกประเภทหนึ่งคือ ทุกข์ประจำซึ่งเป็นทุกข์เกี่ยวกับร่างกาย ได้แก่  
การเกิด แก่ เจ็บ และตาย เป็นสิ่งที่ทุกคนไม่อาจหลีกเลี่ยง โดยทุกข์ที่เกิดขึ้นจะเป็นตัวกระตุ้นให้  
เกิดความเครียด ดังคำพูดต่อไปนี้

“ ในทางพระแบ่งโรคทางใจ มี 3 กลุ่มใหญ่ เพื่อสะดวกในการรักษา โรคนี้เวลามัน  
กำเริบขึ้นมาก็แสดงอาการออกมาเป็น 3 กลุ่มใหญ่ๆ เมื่อเกิดขึ้นแล้ว กลุ่มที่หนึ่ง “โลภ” ตระกูลที่  
สอง ตระกูลทำลาย “โกรธ” โกรธ พยาบาท ของล้าง ของผลาญ เบาะ ๆ ก็ขุ่นใจ ตระกูลที่ สาม  
“หลง” ทำโง่ ๆ หลงอิจฉาตรว้อน หลงระแวง สิ่งเหล่านี้มันฝังอยู่ในใจ ยังไม่พอ มันพร้อมจะ  
กำเริบ ปรากฏมันกำเริบง่าย กำเริบง่ายตอน หนึ่งเวลาทำงานไม่ได้ตั้งใจ อันที่สอง หย่อนลงมา  
หน่อยแต่ซึมลึก มันกำเริบตลอดตอนกิจวัตรประจำวัน ”

(01/1/397-410)

“ คนเราเมื่อเราเจ็บไข้ได้ป่วยมันมีสิ่งที่เรียกว่าทุกข์กินเปล่า เป็นอย่างไรทุกข์กินเปล่า  
กังวลเกินเหตุ เมื่อกังวลมันมากก็ยิ่งสเตรส (Stress; เครียด) มาก ... เมื่อกังวลเกินเหตุ และสำคัญ  
ไม่ทราบธรรมชาติของร่างกายจริง ๆ พวกนี้ ที่กลายเป็นทุกข์กินเปล่า แล้วก็ก็เป็นปัญหาของทั้ง  
โลก ”

(01/2/24-33)

“ เราต้องควบคุมอารมณ์ บางครั้งบางทีว่ามาอะไรอย่างนี้ บางทีมันก็ไม่เจ็บ เค้าไม่ได้  
มาตีเรา พูดแล้วก็แล้วไปเลย แต่เรากลับเอามาคิดเนี่ย ทีนี้แหละเป็นทุกข์กับเรา ทำให้สุขภาพเราไม่  
ดี ... คราวนี้เราเอามาคิดเอามาใส่ใจเรามากก็เลยเป็นทุกข์ ทำให้สุขภาพไม่ดี ”

(02/1/283-288)

“มันก็มีทั้งทุกข์ โดยมากจะทุกข์จรเยอะนะ ก็มีบางทีญาติโยมมาพูดอย่างนั้นอย่างนี้ สารพัดนะ เรื่องการปกครองในวัด เรื่องการทำอะไรต่ออะไร คือมันทุกข์ไม่เข้าเรื่อง ... แต่ที่เรา ความไม่ดีมาคิด มันก็เกิดทุกข์ เกิดกับสุขภาพของเรา ทำให้ไม่ดี”

(02/1/295-298, 303-304)

3. การมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ไม่ดี ผู้ให้ข้อมูลจำนวน 1 ใน 7 รูป ระบุว่าถ้าสุขภาพด้านใดด้านหนึ่งไม่ดี ก็จะส่งผลกระทบต่อสุขภาพอีกด้านหนึ่งทันที กล่าวคือ ถ้าสุขภาพกายไม่ดีก็จะส่งผลกระทบต่อจิตใจ ทำให้จิตใจห่อเหี่ยว ท้อแท้ เบื่อหน่าย ไม่เข้มแข็ง และไม่มีกำลังใจ และในขณะเดียวกัน ถ้าสุขภาพจิตไม่ดีก็จะส่งผลให้สุขภาพกายไม่ดีด้วย ดังคำพูดต่อไปนี้

“มันคือร่างกายไม่สบาย ปวดหัวเหนื่อยจิตใจห่อเหี่ยวแล้ว เบื่อหน่ายแล้ว ถ้ายังไม่สบายมาให้อะไรก็ไม่อยากเอาแล้ว เงินทองก็ไม่อยากได้ จิตใจมันห่อเหี่ยว มันก็ท้อแท้หมดเลย สุขภาพถ้าร่างกายไม่ดีมันพาไปหมดเลย ก็ต้องรักษาคู่กัน มีบางครั้งร่างกายเริ่มซึมกะทือ จิตใจก็ห่อเหี่ยวรู้เลย จิตใจไม่เข้มแข็งคือมันลดลงเรารู้เลย กำลังใจเราลดลง ร่างกายไม่ดี”

(02/1/250-257)

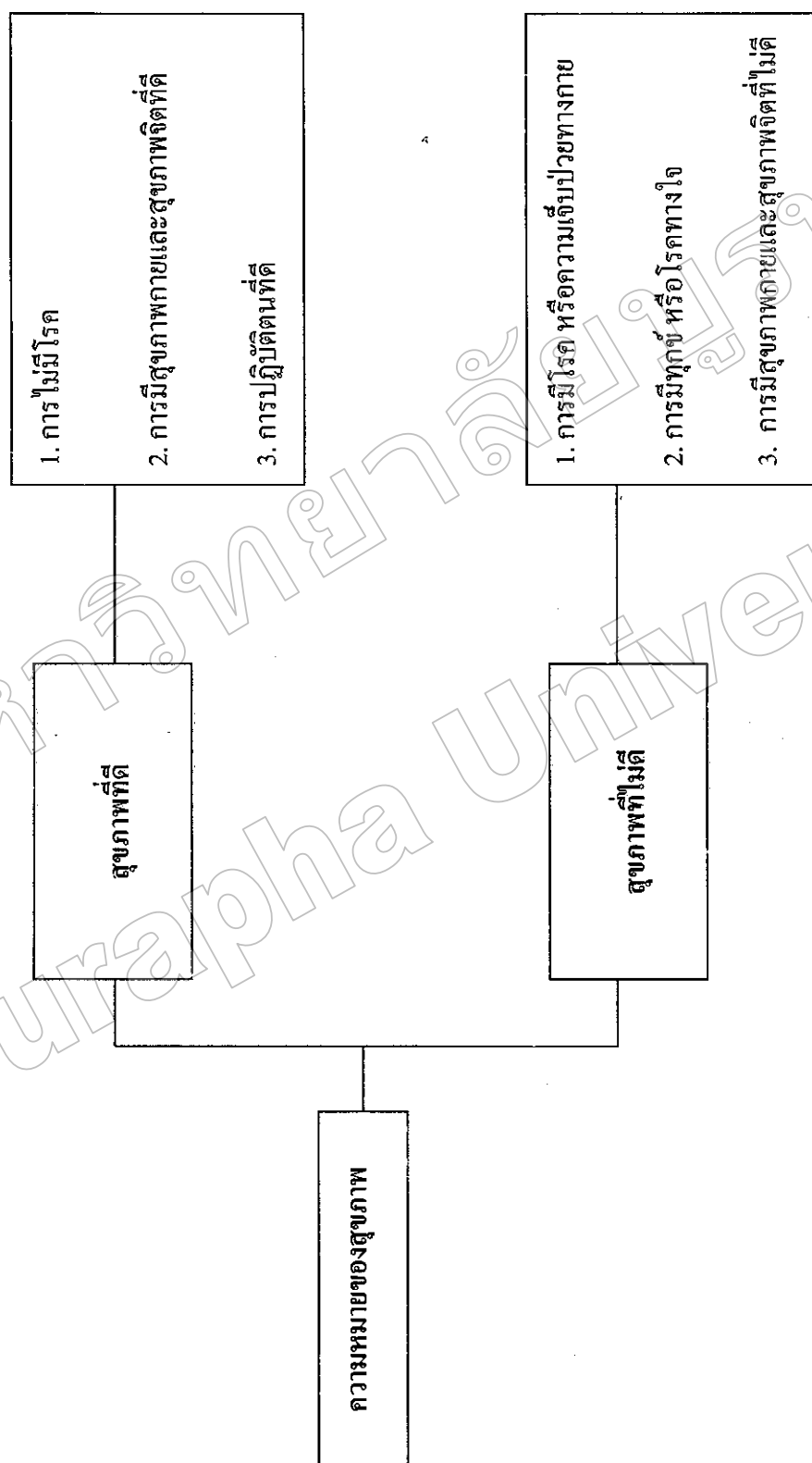
“มันคือสังขาร (กายและจิต) ประกอบกัน ถ้าอย่างใดอย่างหนึ่งชำรุดมันก็ไม่มีความสุข แขนหักขาหักไป มันก็เหมือนเกิดการเจ็บไข้ได้ป่วย ไม่เอาแล้วทุกข์ของสังขาร ”

(02/1/323-325)

“ถ้าร่างกายอ่อนแอจิตใจก็ไม่ดีทั้งนั้น ไม่ว่าอะไรมันก็ตามกันไป มัน (สุขภาพ) ต้องดีพร้อมทั้งร่างกายและจิตใจ ”

(02/1/331-333)

จากผลการวิจัย สรุปการให้ความหมายของสุขภาพของผู้ให้ข้อมูล ดังแสดงในภาพ



ภาพที่ 4 สรุปการให้ความหมายของสุขภาพของพระภิกษุสงฆ์

## การปฏิบัติตนด้านสุขภาพ และปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติตนด้านสุขภาพ

จากผลการศึกษาพบว่า ผู้ให้ข้อมูลกล่าวถึงการปฏิบัติตนด้านสุขภาพ และปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติตนด้านสุขภาพ ดังรายละเอียดในลำดับต่อไปนี้

### การปฏิบัติตนด้านสุขภาพ

การปฏิบัติตนด้านสุขภาพของผู้ให้ข้อมูล สรุปได้เป็น 2 หมวดหมู่หลักคือ การปฏิบัติตนเพื่อการดูแลสุขภาพทั่วไป และการปฏิบัติตนเมื่อเจ็บป่วย โดยในแต่ละหมวดหมู่หลักประกอบด้วยหมวดหมู่ย่อย ดังรายละเอียดต่อไปนี้

#### การปฏิบัติตนเพื่อการดูแลสุขภาพทั่วไป

การปฏิบัติตนเพื่อการดูแลสุขภาพทั่วไป หมายถึงการปฏิบัติตนด้านสุขภาพที่เกี่ยวข้องกับการดูแลตนเองในชีวิตประจำวัน เพื่อการส่งเสริมสุขภาพ การรักษาไว้ซึ่งสุขภาพ และการป้องกันโรค ทั้งทางกายและจิตใจ ซึ่งมีทั้งการปฏิบัติตนที่เหมาะสม และไม่เหมาะสม ประกอบด้วยการปฏิบัติตนที่มีผลดีต่อสุขภาพ และการปฏิบัติตนที่มีผลเสียต่อสุขภาพ ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1. การปฏิบัติตนที่มีผลดีต่อสุขภาพ หมายถึงการปฏิบัติตนด้านสุขภาพที่เมื่อผู้ให้ข้อมูลปฏิบัติแล้วมีความเหมาะสม ช่วยให้มีสุขภาพที่ดี เนื่องจากการส่งเสริมสุขภาพ และการป้องกันโรค ประกอบด้วยการปฏิบัติตนในด้านต่าง ๆ ทั้งด้านร่างกายและจิตใจ ได้แก่ การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ การดื่มน้ำที่เพียงพอ การนอนหลับพักผ่อนเพียงพอ การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ การหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง การจัดการกับความเครียดที่เหมาะสม การมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น และการตรวจสุขภาพประจำปี ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1.1 การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ผู้ให้ข้อมูลจำนวน 5 ใน 7 รูป มีวิธีปฏิบัติตนเกี่ยวกับการรับประทานอาหารที่มีผลดีต่อสุขภาพ ซึ่งรวมถึงการดื่มนม และกินผลไม้ โดยการเลือกกินอาหารที่ถูกหลักโภชนาการ ครบ 5 หมู่ และมีความหลากหลาย คำนึงถึงความเหมาะสมกับสภาพร่างกาย และเหมาะสมกับวัยสูงอายุ อาหารที่กินส่วนใหญ่ ได้แก่ น้ำพริก ผัก ปลาผลไม้ และเครื่องดื่มน้ำสมุนไพร หลีกเลี่ยงอาหารที่มีรสหวานจัด ไขมันสูง อาหารไม่สุก หรือปรุงสุก ๆ ดิบ ๆ เนื่องจากกลัวการเป็นโรค เช่น โรคที่เกิดจากพยาธิ โรคเบาหวาน โรคกระเพาะอาหาร โคล레스เตอรอลในเลือดสูง ไขมันอุดตันในเส้นเลือด และการมีภาวะโภชนาการเกิน ซึ่งการเลือกกินอาหารดังกล่าว อาศัยความรู้พื้นฐานที่มีอยู่หรือจากประสบการณ์เดิม ถ้าไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ก็จะกินเพียงเล็กน้อย คือ กิน 1-2 คำ หรือ 1-2 ช้อน นอกจากนี้ผู้ให้ข้อมูลจำนวน 1 รูป มีปัญหา

เรื่องการบดเคี้ยวและอาการปวดหลัง จะเลือกกินอาหารที่มีลักษณะย่อยง่าย เช่น ผักต้มเปื่อย ปลา และเลือกกินอาหารตามคำแนะนำของแพทย์ ดังคำพูดต่อไปนี้

“ ถ้าช่วงไหนรู้สึกน้ำหนักมันจะมาก ของหวานหยุดก็เลย ไม่เอา ถ้ายังไม่พอ ผลไม้ที่หวานจัด โดยเฉพาะเจ้าพวกทุเรียนตัวนี้ ชอบ ๆ เอ็งรีบยกเอาไปซะ...ความรู้ทางด้านโภชนาการก็พอมีอยู่บ้าง ตอนเรียนในมหาวิทยาลัย เรียนอยู่รู้พอสมควร แล้วก็มาระวังเอา”

(01/2/250-258)

“ ไม่เอาเลยไม่ชอบกินปลาร้าดิบ...มันก็กลัวพยาธิเหมือนกัน...โดยมากชอบปลาร้า น้ำพริก น้ำพริกปลาร้าดีที่สุด ผักเก็บเอาตามรั้วบ้าน คนแต่ก่อนอายุยืนเพราะอะไร...เราก็ต้องเลือกกิน กินแต่ผักบ้างอะไรบ้าง บางทีเราก็กินหมู กินแต่ผัก มีถั่วบ้าง เราต้องเลือกกินมันหลาย ๆ อย่าง”

(02/1/805-809, 815-816, 823-825)

“ บริโภคอาหารสำคัญนะ บริโภคอาหารที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ผลไม้หวาน ๆ อาหารหวาน ๆ จะไม่ฉ่ำ พวกเนื้อสัตว์ปกติจะไม่ฉ่ำ ฉ่ำปลาและผักมาก ๆ... (ผลไม้ที่มีรสหวาน) รสหวานนี้อาจจะมีน้ำตาลเยอะก็ได้ ก็เลยไม่ฉ่ำ น้ำตาลเยอะอาจมีน้ำตาลในเส้นเลือดเยอะ”

(03/1/293-297, 313-314)

“ ประเภทยีนนี้จะไม่ฉ่ำเลย เพราะว่าตั้งแต่เป็นฆราวาสเคยกินมังสวิรัต ยีนนี้จะไม่กินมานานหลายปีมาก...ยังไปปัจจุบันนี้เราสูงอายุแล้วนี้จะไม่ค่อยฉ่ำ ฉ่ำอาทิตย์นี้ก็ซักฟองหนึ่งประมาณ...มันมีโคเลสเตอรอลสูง ไขมันนี้ฉ่ำมากไม่ค่อยดี ...ปลาหมึกก็มีโคเลสเตอรอลสูงเหมือนกัน ปกติก็ฉ่ำไม่มากขึ้นสองขึ้น ชอบฉ่ำปู...นมกล่อกก็เลือกฉ่ำเป็นบางยี่ห้อ ส่วนมากก็จะเป็พวกไวตามิลค์ เลือกนมจืดส่วนมาก”

(03/1/320-353, 388-392)

“ การฉ่ำอาหาร ควรฉ่ำให้ครบ 5 หมู่ โดยเฉพาะผู้สูงอายุควรฉ่ำอาหารอ่อน รสไม่จัด การฉ่ำควรฉ่ำช้า ๆ เคี้ยวให้ละเอียด เนื่องจากร่างกายมีความเสื่อม ”

(03/2/20-22)

“ ก็ดูในทีวี เป็นพวกไขมันในเส้นเลือด เป็นโรคเบาหวาน คนเราสูงอายุจะไปฉ่ำพวกนี้มาก ๆ น้ำตาลมันจะเยอะกิน อายุมากอยู่แล้วโรคนี้ก็จะแทรกซ้อนอยู่ตลอดเวลา กินพวกไขมันพวกน้ำตาลเยอะ เราก็กลัว ตามหลักก็ไม่ชอบ ไม่ชอบพวกขนม ว่างไปตามงาน ฉ่ำซอสสองซอสเสียไม่ได้ ส่วนใหญ่เป็นพวกผลไม้เสียมาก ทองหยิบ ฝอยทองจะมีประจำ เพราะเขาถือเคล็ด ก็เมื่อดี คำนี้ หมดเรื่องจบ... สุขภาพเรา อายุเราก็ป่านี้อแล้ว สูงอายุจะไปฉ่ำ เราก็ต้องเลือกอาหาร ”

(06/2/61-75)

“ พวกสัตว์ปีกพวกอะไรเนี่ย ที่เขาบอกโรคคงโรคเกาท์ อะไรนี้เราก็กัวโยม ฉันบ้างเป็นบางครั้งบางคราว แต่ไม่บ่อย ถนัดไปทางพวกผักส่วนมาก...อวายเราก็กิน ฉันทิด ๆ หน่อย ๆ ฉันเป็นพิธิ ไม่เกิน 5 คำ ไม่เกิน 3 คำ 2 คำ แล้วแต่รสชาติ ... ผักดิบนี้ชอบ ถ้าเป็นผักชาวบ้านเนี่ยชอบนะ ”

(06/2/318-325,339-349)

“ เลือกกินแต่ปลา พวกเนื้ออาตมาก็ไม่กิน ปลาที่เลือกกิน เป็ดไก่หมอกี่สั่งมาเหมือนกัน สัตว์มีปีกมีขน เราเป็นโรคกระดูก เขา (หมายถึงแพทย์) ไม่ให้ฉันนะ โยมนะ...อาตมาก็ฉันพวกปลาช่อน ปลาดุก ปลาหมอ ปลาธรรมดานะ โยมนะ อาตมาบิณฑบาตก็เลือกอาหารฉันได้...พวกผักถ้าต้มมาไม่เปรี้ยว อาตมาก็อุ่นเอาอะไรเอาให้เปรี้ยว เพราะฟันไม่ดี โดยมากจะฉันมะเขือต้ม ต้มให้เปรี้ยวถึงจะฉันได้ แก้วมาเป็นยี่นนี้แหละโยม ”

(07/1/230-235, 275-286)

1.2 การดื่มน้ำที่เพียงพอ ผู้ให้ข้อมูลจำนวน 6 ใน 7 รูป ดื่มน้ำมากกว่า 6 แก้วต่อวัน เนื่องจากรับรู้ว่าการดื่มน้ำที่เพียงพอช่วยให้ระบบขับถ่ายดี ร่างกายมีความสดชื่น และแข็งแรง โดยมีผู้ให้ข้อมูลจำนวน 1 รูป มีวิธีดื่มน้ำโดยการดื่มน้ำอุ่น และใช้วิธีการจิบบ่อย ๆ เพื่อป้องกันการเกิดปัญหาระบบทางเดินปัสสาวะ คือต้องกลืนปัสสาวะจากการต้องปฏิบัติการกิจต่อเนื่องเป็นเวลานาน และผู้ให้ข้อมูลจำนวน 1 รูป รับรู้ว่าการดื่มน้ำทดแทน เมื่อมีการทำงานที่ต้องสูญเสียเหงื่อ ดังคำพูดต่อไปนี้

“ จะคอน โทรล (control; ควบคุม) เรื่องน้ำตลอด แล้วก็ทำให้ฉันน้ำเป็นไม่ต่ำกว่า 7-8 ถ้วย หรือ 10 ถ้วย แต่ว่าไม่ได้ฉันทีละเยอะ ๆ หลวงพ่อจิบเดี๋ยวก็หมด โดยทั่วไปจะฉันน้ำอุ่น มีแค่เพียงบางครั้งทีฉันน้ำเย็น คือถ้าเลี้ยงไม่ได้ นั่งรับแขกนานแล้วมันเลิกอุ่น มันเลยเย็น เมื่อใช้แบบจิบเอาอย่างนี้ การเข้าห้องน้ำก็เลยไม่ค่อยเป็นปัญหา ”

(01/1/57-65,113-125)

“ ก็ดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ 8-10 แก้ว มันทำให้ระบบขับถ่ายดี...การปัสสาวะนี้ ถ้าเราฉันน้ำน้อยก็จะเป็นสีเหลือง ถ้าเราฉันน้ำมากก็ขาว (ใส) ...ถ้าต้องมีการทำงานที่ใช้พลังงานมาก หรือทำงานมาก เหงื่อออกมาก ก็ดื่มน้ำชดเชย ดื่มน้ำขึ้น มากกว่า 6-8 แก้ว ”

(03/1/437, 445-446; 03/2/25-26)

“ วันหนึ่งอย่างน้อยต้อง 6-7 แก้วนี้แหละ กว่าจะนอนได้นะ เข้าก็แก้วหนึ่ง ไปบิณฑบาต กลางคืนเอาอีกแก้วก็นอนละ ”

(04/1/447-448)



“ดื่มน้ำเยอะ ดื่มน้ำเป็นประจําเลย กลางวันก็หลายแก้วอยู่ 4-5 แก้วนะ โยม ดื่มน้ำมาก ๆ มันก็มีความแข็งแรง แล้วก็ไม่วัย กล้ามมากฎีก่อนอีกนะ ทำงานก็วัน 4-5 แก้ว แล้วมากลางคืนก็อีก”

(05/1/239-251)

จากการสังเกตขณะสัมภาษณ์พบว่า ผู้ให้ข้อมูลจำนวน 1 รูปมีการเตรียมน้ำใส่แก้วขนาดใหญ่ ประมาณ 500 มิลลิลิตร วางไว้ใกล้ตัวทุกครั้งเพื่อให้สัมภาษณ์ และจิบน้ำเป็นช่วง ๆ จนหมด หรือเกือบหมดแก้ว โดยมีพระภิกษุเป็นผู้ทำหน้าที่จัดเตรียม และอีก 1 รูปมีขวดน้ำจำนวน 4-5 ขวดวางอยู่ใกล้ที่นั่งภายในกุฏิ

**1.3 การนอนหลับพักผ่อนเพียงพอ** ผู้ให้ข้อมูลปฏิบัติตนด้านสุขภาพ เกี่ยวกับการนอนพักผ่อนกลางวัน กลางคืน และคำนึงถึงลักษณะการนอน เพื่อช่วยให้มีผลดีต่อสุขภาพ ด้วยการปฏิบัติ ดังนี้

**1.3.1 การนอนกลางวัน** ผู้ให้ข้อมูลทุกรูปนอนกลางวัน โดยมีระยะเวลาการนอนประมาณ ½ - 1 ½ ชั่วโมง และมีผู้ให้ข้อมูลจำนวน 1 รูปที่นอนกลางวันทั้งช่วงเช้าหลังบิณฑบาต และช่วงบ่าย ระยะเวลาการนอนประมาณ 4-5 ชั่วโมงต่อวัน เนื่องจากรับรู้ว่าการนอนกลางวันเป็นสิ่งสำคัญสำหรับผู้สูงอายุ ร่างกายต้องได้รับการพักผ่อนเต็มที่ จะช่วยให้มีพลัง และสดชื่น สามารถปฏิบัติภารกิจต่อเนื่องได้มีประสิทธิภาพ ถ้าวันไหนไม่ได้นอนกลางวันจะมีอาการหงุดหงิด มึนงง ดังคำพูดต่อไปนี้

“กลางวันก็พักผ่อนตามสมควร ประมาณ 1 ชั่วโมง หรือหลับให้ได้สักบึ่ง จิตใจได้พักผ่อน มีพลัง หายเพลีย ทำงานต่อได้”

(02/2/10-11)

“ปกติ ก็ไม่ค่อยได้อยู่เฉย บางทีพักผ่อนกลางวันประมาณชั่วโมง ชั่วโมงครึ่ง... กลางวันนอนพักประมาณ ½ - 1 ชั่วโมงก็เพียงพอ เพราะปกติก็นอนกลางคืนมากอยู่แล้ว”

(03/1/143-144; 03/2/28-29)

“ทำงานเสร็จเที่ยงก็นอนชั่วโมงหนึ่ง บ่ายโมงก็ลงไปทำงาน ทุกวันแหละ โยม นอนประจำ... วันไหนไม่ได้นอนกลางวันมันก็หงุดหงิด ๆ ถ้าไม่ได้นอนมันถึง ๆ นะ โยม เดียวไปทำงานก็หาย ”

(05/1/61-64, 73-79)

“บางทีช่วงเช้ากลับจากบิณฑบาต ไม่ได้ทำอะไรก็นอนเล่น ๆ ก็หลับ ตื่นมา 4 โมง 5 โมงครึ่ง ตื่นมาพิงไว้ ตื่นมาจันท้า ช่วงเช้าประมาณ 3 ชั่วโมง ช่วงบ่ายก็ไม่แน่ บางทีก็ไม่ได้นอน บางทีก็นอน แล้วแต่เวลาแล้วแต่โอกาส บางทีก็ชั่วโมง 2 ชั่วโมงไม่แน่ วันหนึ่ง

ประมาณ 4-5 ชั่วโมง มันก็จำเป็นนะเราผู้สูงอายุแล้ว ไม่ได้พักผ่อนเต็มที่ ร่างกายเราก็จะรับไม่ได้ ะไรอย่างนี้ เพราะว่ามันไม่เหมือนสมัยเราเป็นหนุ่ม ๆ ไขมัน ร่างกายมันจะเต็ม 100 % ”

(06/2/199-210)

“ จำวัดทุกวันประจำ ถึงเวลาจะง่วง จะทำทุกวันไม่มากก็น้อย ต้องทำทุกวันต้อง นอน...(ถ้าไม่ได้จำวัด) ก็ไม่มีอะไร ก็ง่วงนอนธรรมดา ไม่หงุดหงิด ไม่ปวดหัว ไม่ง่วงอะไร ไม่เวียน บางคนก็จะเวียนหัวอะไรอย่างนี้ บางคนผู้สูงอายุจะเวียนหัวซะมาก แยก ๆ ปวดหัว เวียน หัว ”

(06/2/223-229)

เนื่องจากการนัดสัมภาษณ์ จะนัดหรือกำหนดเวลาโดยยึดถือความสะดวกของผู้ให้ ข้อมูล แต่จากการสังเกตพบว่า เมื่อผู้วิจัยเข้าพบตามนัด จะพบว่าผู้ให้ข้อมูลนอนพักผ่อนกลางวัน เป็นส่วนใหญ่ และทราบข้อมูลบางส่วนจากพระภิกษุด้วยกัน มีบางรูปตื่นนอนมาให้สัมภาษณ์แล้ว มีปัญหาเรื่องเสียง ต้องแก้ปัญหาโดยการให้คั่นนระหว่างการสัมภาษณ์ และมีผู้ให้ข้อมูลจำนวน 1 รูปที่ไม่ว่าจะเข้าสัมภาษณ์ช่วงเช้าหรือบ่าย ก็จะพบว่านอนพักผ่อนในกุฏิตลอด

1.3.2 การนอนกลางวัน ผู้ให้ข้อมูลจำนวน 5 ใน 7 รูป เข้านอนตั้งแต่หัวค่ำ เวลา ประมาณไม่เกิน 21.00 น. และตื่นนอนเวลาประมาณ 03.00-04.00 น. เพื่อเดินสูดอากาศบริสุทธิ์ สวดมนต์ เสร่งน้ำ และเตรียมตัวบิณฑบาต รวมระยะเวลาการนอนกลางวัน ประมาณ 6-7 ชั่วโมง โดยมีผู้ให้ข้อมูลจำนวน 2 รูป ที่เข้านอนเวลาประมาณ 22.00 -23.00 น. และตื่นนอนเวลาประมาณ 04.00-05.00 น. โดยให้เหตุผลว่าเนื่องจากอยู่ในเพศบรรพชิตต้องศึกษาธรรมะ และอ่านหนังสือในช่วงเวลากลางคืน แต่รับรู้ว่าเป็นการพักผ่อนที่เพียงพอแก่ความต้องการของร่างกาย เนื่องจากใช้เวลาในการนอนประมาณ 6-7 ชั่วโมง นอกจากนี้ผู้ให้ข้อมูลยังรับรู้ว่าการนอนดึกเกินไปหรือนอนเร็วเกินไปก็ไม่ได้ เพราะจะทำให้ร่างกายพักผ่อนไม่เพียงพอจากการนอนดึก หรือการต้องตื่นตอน กลางดึก ผู้ให้ข้อมูลจะรู้สึกอ่อนเพลีย สมองไม่โปรดโปร่ง ถ้าได้รับการพักผ่อนไม่เพียงพอ ดังคำพูดต่อไปนี้

“ พุทธศาสนาสอนให้นอนตื่นดี 4 เนื่องจากอากาศดี ความจำดี ไม่มีสิ่งมา รบกวน เจ็บสงบ สมองว่าง ไม่มีคนรบกวน เป็นการรักษาผ้าครอง จะได้เตรียมตัวให้พร้อม อายุมาก ๆ นอนดึกไปก็ไม่ได้ ควรเข้านอนให้เป็นเวลา ประมาณ 4 ทุ่มกำลังดี การเข้านอนตั้งแต่ หัวค่ำเร็วเกินไป โดยเฉพาะผู้สูงอายุ ถ้านอนหัวค่ำแล้วมักจะตื่นตอนกลางดึกแล้วไม่หลับอีกเลย”

(02/2/13-16)

“ ส่วนมากก็จะพักผ่อนตามเวลาไม่นอนดึก ไม่ดึกมากเกินไป... (ถ้านอนน้อย) ก็ จะมีอาการ รู้สึกว่าอ่อนเพลียสำหรับร่างกาย คือว่าเราพักผ่อนไม่เพียงพอที่จะเหลือวิสัย... สมอง

ทำให้เกิดโรค คนนอนแอร์จะเป็นเบาหวานเยอะ เหนือมันไม่ออก เหนือมันแห้ง คือมันไม่ได้ออกกำลังกาย ”

(02/1/ 466-482)

“นอน เนื่ออาตมานอนกับพื้นนะ นอนนี้ตัวโก่งแล้วก็ลั่น โก๊กเก๊ก ๆ นอนให้ตัวง (ตัวตรง) เวลานอนอาตมาไม่หนุนหมอน นอนตัวง มันจะลั่นเลยหลังนี้ มันจะลั่น โก๊กเก๊ก ๆ ที่นี้ก็มีแรง ”

(07/1/78-80)

**1.4 การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ** ผู้ให้ข้อมูลทุกรูป รับรู้ถึงประโยชน์ของการออกกำลังกาย และมีการออกกำลังกายด้วยวิธีการต่าง ๆ ได้แก่ การทำกายบริหาร การเดิน การกวาดบริเวณวัด การถีบจักรยานสามล้อ และการทำงานทั่วไป เพื่อช่วยให้ร่างกายมีความแข็งแรง มีสุขภาพกาย และสุขภาพจิตที่ดี ดังรายละเอียดต่อไปนี้

**1.4.1 การทำกายบริหาร** ผู้ให้ข้อมูลจำนวน 6 ใน 7 รูป ให้ความสำคัญกับการบริหารร่างกายว่าเป็นการออกกำลังกายชนิดหนึ่ง กายบริหารที่ทำส่วนใหญ่จะเป็นการยืดเหยียดกล้ามเนื้อบริเวณไหล่ แขน และขา โดยมีผู้ให้ข้อมูลจำนวน 1 รูปที่ยกคัมเบล และยืนยันว่าเป็นการทำกายบริหาร เนื่องจากปฏิบัติแล้วได้ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อบริเวณไหล่ และแขน การทำกายบริหารแต่ละครั้งใช้เวลาประมาณ 20-30 นาที เหตุผลที่ปฏิบัติเนื่องจากเห็นพระภิกษุสูงอายุด้วยกันเจ็บป่วยด้วยโรคต่าง ๆ และเมื่อทำแล้วมีผลดีต่อร่างกายคือ กล้ามเนื้อเกิดการผ่อนคลาย ระบบไหลเวียนเลือดดี ทำให้มีสุขภาพดี ไม่มีอาการปวดเมื่อย ปวดหลัง หรือเจ็บไข้ได้ป่วย และช่วยให้มีอายุยืน เมื่อไม่ได้ทำกายบริหาร จะมีความรู้สึกเหมือนขาดอะไรบางอย่าง และไม่สุขสบายใจ โดยมีผู้ให้ข้อมูลจำนวน 3 รูป รวมการเดิน และการเดินตรวจวัดเป็นส่วนหนึ่งของกายบริหาร ดังคำพูดต่อไปนี้

“ทำกายบริหารของหลวงพ่อ โดยทั่วไปเป็นการใช้ลมหายใจของตัวเอง และยืดกระดูกสันหลังให้ตรง และทำอย่างนี้เป็นประจำ โรคภัยไข้เจ็บก็เลยไม่ค่อยมากวน...วันไหนฝนไม่ตกก็ทำเรื่องของกานบูชาพระรัตนตรัย บูชาเจดีย์กับเรื่องการบริหารร่างกายรวมกันเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน คือเอากาเดินไปกราบพระเจดีย์ไปกลับเป็นการออกกำลังกาย อาทิตย์หนึ่งต้องมี 3 - 4 ครั้ง กายบริหารพอตื่นเช้าก็ทำ แล้วก็ตอนเย็น ๆ 3 โมง 4 โมง 5 โมงทำอีกเที่ยว ส่วนการออกตรวจวัดถือเป็นการตรวจวัด เรื่องของกายบริหาร ประมาณซัก 20 นาที ถ้าบางทีมันเพลีย ๆ อาจจะถึงครึ่งชั่วโมง ก็เลยทำให้สุขภาพดีจ๊ะ”

(01/1/158-187)

“ ก็บริหารร่างกายนิด ๆ หน่อย ๆ นะ บิดชายขว้าง เรื่องการบริหารร่างกายก็ไม่ได้เหมือนฆราวาสนะจะได้เต็มที่ ก็มีหมุนหัวไหล่ ทำทุกวันทุกส่วนตั้งแต่หัวจรดเท้า เป็นประจำ 20 นาที หรือ 1/2 ชั่วโมง ... อย่างตอนเช้านี้ เราก็จะเดินไปเดินมา จนกว่าจะไปบิณฑบาตนะแหละ ”

(03/1/99-124)

“ ถ้าเราปฏิบัติ สุขภาพก็แข็งแรง หมั่นออกกำลังกายร่างกายเราก็ได้เหงื่อ พอหัวใจมันเต้น พอเหนื่อยขึ้นมา มันจะเผาผลาญไขมันในร่างกายเรา เลือดลมก็เดินสะดวก มันก็ดีสบายกะเรา ... ฉะนั้นจะออกกำลังกายทุกวัน ๆ ละเล็กน้อย เช้ามืด ตื่นมาก็ออกกำลังกาย ... ยกแขน ข้าง ขกขาข้าง บางทีก็เล่นไอนี่(คัมเบล) แล้วก็ยกไปยกมา ในตัวเรานี้เยอะเยอะที่จะออกกำลังกาย (สาธิตท่าออกกำลังกาย) บริหารร่างกายนั้นแหละ ทำเป็น 100 ท่าก็ได้ ทุกวัน ถ้ามีเวลานะ 20 นาที ถึง 30 นาที ถ้าไม่มีเวลาถ้าวันไหนตื่นสายรีบไปบิณฑบาต ก็ 10 นาที 15 นาที จะต้องทำประจำทุกวันไม่มากก็น้อย...ร่างกายเราไม่ต้อง ไปวิ่งไม่ต้องไปอะไร เราคนสูงอายุ เราไปทำออกกำลังกายหักโหมก็อาจเป็นอันตราย ได้ทำก็ดี มันก็ไม่ปวดไม่เมื่อย ร่างกายก็สบาย มันแบบสบาย ๆ แบบเราไม่ปวดไม่เมื่อยไม่เจ็บไม่อะไร ...ถ้าไม่ทำซักวัน มันจะขาดอะไรซักอย่าง มันรู้สึกไม่สบายใจ ”

(06/1/81-124)

“ บริหารในตัวย่นแหละ ยกนี้ข้างอะไรข้าง (ยกคัมเบล) บางทีก็ 10 ที 20 ที พอเสร็จก็เอนไปทางโน้นเอนไปทางนี้ ต้องขึ้นนะ ขึ้นเส้นสายมันจะได้หมด แล้วก็ก้มบ้าง ทำนี้บ้าง ก็คิดมันเองนี่แหละ ยกขึ้นยกลง ทีแรกก็ 10 ที พอหายเมื่อยก็ขึ้น 20 ก็ 50 ขึ้นไปเรื่อย เนี่ยจะทำแบบเนี่ย (นั่งทำท่าบริหารแขนและไหล่ให้ดู) ได้เลยได้ทั้งตัว ทั้งข้างเกลียวข้าง แขนไหลจะได้หมดเลย กำลังแขนกำลังไหล่จะได้ แล้วพอเราขึ้นก็แอ่นหงายหลัง หงายจนกว่าจะสุด แต่พอหงายแล้วก็จะประสาน (มือ) อย่างนี้ ดึงขึ้นมาแล้วดึงนี้ ดึงไปข้างหลัง เอี้ยวข้างหลัง มันจะได้หมดเลย เกลียวหลัง เสียกล้ามเนื้อจะลั่นกร๊กๆๆ ทำเอง คิดอย่างไรงี้ทำอย่างงั้น ตรงไหนที่มันตึง ๆ มันจะได้หย่อน ทีแรกมันจะตึงไม่เคยทำ ยกไม่ได้เลยแขน ตอนนี้นำมาได้ เคี้ยวเนื้อเหี้ยมได้ตรงหมด ไหล่พวกไหล่ กล้ามเนื้อไหล่นี้ ช่วงแขนช่วงเกลียวข้างจะได้หมด จะไม่ปวดหลัง ”

(06/1/451-466, 471-486)

“ ถ้าเราปฏิบัติ ออกกำลังกาย บริหารร่างกายดี ๆ สุขภาพเราก็ดี อายุก็จะยืน ถ้าคนไม่ออกกำลังกายอายุสั้นนะ ”

(06/2/ 487-488)

ขณะสัมภาษณ์พบว่า ผู้ให้ข้อมูลทุกรูปสาธิตท่าการบริหาร และผู้ให้ข้อมูลจำนวน 1 รูปมีคัมเบล ซึ่งยืนยันว่าเป็นอุปกรณ์สำหรับทำกายบริหารวางอยู่ในห้อง

**1.4.2 การเดิน** ผู้ให้ข้อมูลจำนวน 5 ใน 7 รูป มีการเดินเพื่อออกกำลังกายในรูปแบบต่าง ๆ ได้แก่ การเดินบิณฑบาต การเดินตรวจวัด หรือตั้งใจเดินเพื่อการออกกำลังกายโดยตรง ลักษณะการเดินไม่สม่ำเสมอ เดินช้าบ้างเร็วบ้างตามโอกาส และบางครั้งเดินจนรู้สึกลำบากและมีเหงื่อออก ระยะเวลาที่ใช้ในการเดินคือ 5-20 นาที ผลของการเดินทำให้ร่างกายมีการเคลื่อนไหวตลอดเวลา และมีผลต่อระบบหมุนเวียนเลือดในร่างกาย ทำให้สุขภาพกายและสุขภาพจิตดี โดยมีผู้ให้ข้อมูลจำนวน 1 รูป ที่มีอาการปวดเมื่อยถ้าไม่ได้ออกไปเดินบิณฑบาตดังกล่าวต่อไปนี้

“ตื่นเช้าก็เดินออกกำลังกาย เดินธรรมดา เดินตามถนนหน้าวัด ส่วนใหญ่เดินดูโน่นนี่เป็นการออกกำลัง ก็เดินเรื่อย ๆ เดินตรวจวัดไปด้วย บางทีก็ 5 นาที 10 นาที บางทีก็เดินช้าไม่แน่ มันไม่สม่ำเสมอ บางทีก็เดินเร็วพอสมควร เดินตะพึด เดินเรื่อยเลย บางทีเดินจนเมื่อย น่องตึงเลย กลางคืนต้องให้พระมานวดเหมือนกัน (หัวเราะ)...”

(02/1/352-370)

“กิจวัตรของพระคือการเดินบิณฑบาต พระพุทธเจ้าสอนให้บิณฑบาตทุกวัน เป็นการออกกำลังกายไปในตัว เดินแล้วเหงื่อออกโชก เพราะต้องเดินไปกลับระยะทางไกล ขณะเดินได้ออกกำลังกายส่วนของมือด้วย เพราะมือต้องอุ้มบาตรอยู่ตลอดเวลา”

(02/2/49-51)

“เดิน แล้วก็ออกกำลังกายเอี้ยวซ้ายเอี้ยวขวา (ทำให้ดู) ก็เดินก้าวไป เร็วบ้างช้าบ้าง ขึ้นอยู่กับใจว่าจะก้าวเร็วหรือช้า อย่างเดินจากตึกนี้ไปตึกโน่นแล้วก็กลับมาอะไรอย่างนี้วนไป ตั้งใจออกกำลังกาย ตั้งใจ ๆ ถึงท่า ส่วนใหญ่ก็เข้าบ้างแล้วก็เย็น ประมาณ 15 นาที หรือ 20 นาที ทำให้สุขภาพร่างกายดีเพราะร่างกายได้มีการเคลื่อนไหวตลอดเวลา ถ้านอนอยู่อย่างเดียวสุขภาพก็ไม่ค่อยดี ทำให้ระบบเลือดที่ต้องหมุนเวียนมันก็ไม่ปกติ ถ้าออกกำลังกายแล้วมันก็ไม่ปกติดี ... ถ้าเราปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ปัญหาความดันต่ำและสูงก็จะไม่มี...พระที่เคยออกกำลังกายแล้วไม่ได้ ออก จะรู้สึกปวดเมื่อย เหมือนเครื่องจักรที่ทำงานแล้วหยุดพัก จะรู้สึกฝืด ๆ”

(03/1/193-230; 03/2/60-62)

“อาตมาว่าออกไปเดินแล้วมันก็สบายใจนะ มันไม่เมื่อยไม่ขบ เดินไปเดินมามันก็คล้าย ๆ ใจซื่อมันละลายนะ มันไม่ปวดไม่เมื่อย ถ้าไม่ออกบิณฑบาตซัก 2 วัน 3 วัน รู้สึกเมื่อยแข็ง เมื่อยขนะโยม ”

(05/1/176-181)

1.4.3 การกวาดบริเวณวัด ผู้ให้ข้อมูลจำนวน 3 ใน 7 รูป ปฏิบัติกันที่มีผลดีต่อสุขภาพ ด้วยการกวาดบริเวณวัด เนื่องจากรับรู้ว่าการกวาดบริเวณวัด เป็นการออกกำลังกายชนิดหนึ่งที่ไม่หนักจนเกินไป และเหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ เนื่องจากได้ออกกำลังกายทุกส่วนของร่างกาย โดยเฉพาะส่วนแขน และยังได้อานิสงค์จากการช่วยทำให้บริเวณวัดสะอาด นอกจากนี้การกวาดบริเวณวัด มีประโยชน์ในการฝึกฝนตนเองให้มีความขยันหมั่นเพียร และรักความสะอาดเรียบร้อย ซึ่งบริเวณวัดที่กวาดส่วนใหญ่จะเป็นลานวัด โบสถ์ และวิหาร ดังคำพูดต่อไปนี้

“ ถ้าวัดเราได้นุญได้กุศล ได้เสียสละเวลา ได้ทุ่มเทชีวิต ร่างกายของเราให้ทางด้านศาสนา วัดวาอารามจะได้เจริญ โยมเข้ามาไม่กรงรัง ก็ต้องปัดต้องกวาดออก ก็ได้ออกกำลังกายในตัว แล้วฝึกจิตฝึกให้รักขยันด้วยนะ ”

(04/1/290-298)

“ ทำงานทุกวันนะโยม ถ้าไม่ได้ทำงานหนักก็ทำงานเบากวาดวัด ในเขตวัดก็พื้นที่ที่ตั้งแต่นั้น ถ้าวาง ๆ ก็ทำ ไม่ได้ทำทุกวันเพราะอาตมาไปทำงานหนัก งานเบาที่ปล่อยให้คนอื่นเขาทำ ก็มีผลต่อสุขภาพ ได้อานิสงค์ด้วย แล้วก็ออกกำลังกายออกกำลังกาย ”

(05/1/191-206)

“ กวาดลานวัดบ้าง กวาดโบสถ์บ้าง ตอนเย็นต้องไปทำทุกวัน ประมาณครึ่งชั่วโมง กวาดบริเวณวิหาร แล่ววิหาร แล่วโบสถ์ รอบ ๆ โบสถ์ รอบ ๆ วิหาร ทำประจำทุกวัน ก็กว้างเหมือนกันนะ... ใช้ไม้กวาดก้านมะพร้าว พระกวาดกันทุกองค์โยม ก็ต้องช่วยกันทำโยม ญาติโยมผ่านไปผ่านมา จะได้ดูสะอาดหูสะอาดตา เราก็ออกกำลังกายไปในตัว เล็ก ๆ เส้นสายจะได้ยืด ได้กวาดได้อะไรนี้ะ มันก็ช่วยด้วยนะ แบบสำหรับผู้สูงอายุอะไรนี้ เส้นสายจะได้ยืด ร่างกายมันก็ได้ทุกส่วน เหมือนเราบริหารร่างกายไปในตัว มันออกกำลังกายนะ เหมือนเราเล่นพลนะ ”

(06/2/707-740)

1.4.4 การถีบจักรยานสามล้อ ผู้ให้ข้อมูลจำนวน 2 ใน 7 รูป ใช้วิธีถีบจักรยานสามล้อแทนการเดินบิณฑบาต และรับรู้ว่าการถีบจักรยานสามล้อบิณฑบาต เป็นการออกกำลังกายรูปแบบหนึ่งที่มีความสะดวก รวดเร็ว เหนือออก เนื่องจากได้ออกกำลังกายเฉพาะบริเวณข้อและกระดูก สร้างความแข็งแรงให้กับระบบกล้ามเนื้อและกระดูก ส่งผลให้ร่างกายมีความแข็งแรงทนทาน คล่องแคล่ว และไม่ปวดเมื่อย ดังคำพูดต่อไปนี้

“ ถีบขาล้างจากวัดไปหมู่บ้าน (แห่งหนึ่ง) เลียบคลองไปออกถนนใหญ่ เลยปั๊มน้ำมันไปประมาณ 1 กิโลเมตร แล้วเลี้ยวเข้าไปในหมู่บ้านอีก ระยะทางประมาณ 4 กิโลเมตร ไปกลับก็ 8 กิโลเมตร เหมือนได้ออกกำลังกายไปในตัว เหนือออก ขี่จักรยานได้ใจข้อและออกกำลังกายช่วงขาอวัยวะส่วนก็ได้บริหาร ก็จะแข็งแรงปกติ ”

(03/2/50-55)

“ มีกิจวัตร กวาดวัดกวาดวา ออกกำลังเล่น ๆ ก็เดินเมื่อยขา บางทีถีบชาเล้ง ได้ ออกกำลังแข่งขามันมีเร็วมีแรงขึ้นมา...บางทีไปบิณฑบาตถีบ (ชาเล้ง) ตอนเช้าใจ พระนี้ไม่ได้เดิน บิณฑบาตอย่างเก่า เขาซื้อชาเล้งมาถวาย สายใครสายมัน...(ระยะทาง) ประมาณกิโลกว่า ถือว่าเรา ได้การออกกำลังกายในตัว (หัวเราะ) ออกกำลัง ออกแข่งออกกำลังกายในตัว ให้ร่างกายมัน เส้นเอ็นที่ตึงมัน หย่อนลงบ้าง ไม่ปวดมันคล่องแคล่วเวลาเดินเวลาอะไร ไม่เมื่อยปวด มันก็เดินก็ดีไปอย่างหนึ่ง ชาเล้งมันไวดี มันก็หนักกว่าถีบจักรยานหน่อย ชาเล้งมันเมื่อยกว่าเดิน ”

(04/1/217-218,225-226,232-239)

จากการสังเกตพบว่าภายในวัดมีจักรยานสามล้อหลายคัน ซึ่งบางครั้งพระภิกษุ ภายในวัดใช้เพื่อขนสัมภาระต่าง ๆ และเมื่อผู้วิจัยขับรถผ่านวัดดังกล่าวในช่วงเช้า มักจะพบเห็น พระภิกษุถีบจักรยานสามล้อบิณฑบาต

1.4.5 การทำงานทั่วไป ผู้ให้ข้อมูลจำนวน 5 ใน 7 รูป มีการปฏิบัติตนที่มีผลดีต่อ สุขภาพด้วยการทำงานทั่วไปภายในวัด ได้แก่ การกวาด และถูถู หรือสาเลา การซักผ้า และการ ทำงานด้านการก่อสร้าง เช่น การหิ้วปูน การขนอิฐทราย และการก่อสร้างโบสถ์ เนื่องจากการได้ ปฏิบัติงานดังกล่าวด้วยตนเองได้รับการออกกำลังกายไปด้วย โดยผลที่ได้รับคือ มีเหงื่อออก ร่างกายมีพลังกำลังดี ลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่าง ๆ รวมทั้งไม่สร้างภาระให้ผู้อื่น แต่ทั้งนี้ต้อง พิจารณาการทำงานให้เหมาะสมกับความสามารถ และสภาพร่างกายของตนเอง ดังคำพูดต่อไปนี้

“ ตื่นขึ้นมาทำบนสาเลา นี่ฉันชอบทำงาน เป็นการออกกำลังกาย...ปกติฉันถู(ถู) เอง หมด ก็ซัก(ผ้า)เองหมด ทำเองหมดเลยเพื่อไม่ให้ลำบากคนอื่นเค้า ซักมือ ขยี้แปบ ขยี้อย่างเท่านั้นแหละ เครื่องซักผ้าไม่เอา มันหมุน ๆ ไม่ได้เรื่อง ใช้มือซักขี้ ๆ แล้วตาก (หัวเราะ) คือฉันทำได้หมด เรื่องประเภทนี้เพราะฉันทำตั้งแต่ก่อนบวชแล้ว ทำได้สารพัดเลย คือไม่ชอบอยู่เลย ”

(02/1/391-393, 908-924)

“ ออกกำลังกายในตัวเอง มันดีอย่างเราไม่ต้องไปใช้เค้าอย่างเดียว ไม่ไหวนะ ไอ้ โน้นนี่ เราแก่ เบบายแต่โรคภัยเกิด ต้องทำเอง ทำเองมันได้ออกกำลังกาย... มันก็ออกกำลังกาย ไปด้วยนะเนี่ย ถือว่าอยู่เปล่า ๆ เหนื่อยออกนะถูถูทั้งบนทั้งล่างเหงื่อออกเลย เนี่ยก็ดีร่างกาย มัน ก็ดีเหมือนกันนะได้ประโยชน์ ถูถูดีขึ้น ไม่สกปรก เราก็ได้ออกกำลังกาย มันได้หลายอย่าง บางทีอาทิตย์ละ 2-3 ครั้ง ก็มีไม้ที่ถูอยู่ ก็ดีเหมือนกันออกกำลังกายไปในตัวด้วย ได้ประโยชน์ทั้ง วัดและตนเองมีสุขภาพแข็งแรง แต่ควรเป็นงานที่ทำภายในวัด ”

(02/1/929-940, 950-958)

“ บางทีทำก่อสร้าง เทปูนบ้าง ขนอิฐ ขนทรายบ้าง ทำทุกอย่าง ยังไหว รู้จักแบ่ง ว่าการที่ร่างกายของเราควรจะรับน้ำหนักได้แค่ไหน เรียกว่าทำเกินกำลังไม่ได้ จะทำให้เสียอวัยวะ ทุกส่วนไป... บางคนเค้าปวดเมื่อย หลวงพ่อไม่เคยเป็น ไม่มีเลย พอเสร็จแล้วเรามาออกกำลังกายก็จะหาย เมื่อเสร็จแล้วหยุดไปวัน 2 วันนี่ เราต้องออกกำลังกายสม่ำเสมอ แล้วเราจะไม่เป็นอะไรเลย ไม่ปวดเมื่อย ”

(03/1/146-166)

“ ปกติแล้วก็ทำเอง เช็ดกวาดถูทุกวัน ทั้งล่างทั้งบน ห้างน้ำด้วยอะไรด้วย ไม่ชอบสกปรกนะ อย่างจิ๋วตัวไหนที่เราไปบิณฑบาต 2 วันต้องซักที่ ก็ต้องซักเอง ทำเองหมดทุกอย่าง ”

(03/1/511-514)

“ นั้นศาลานั่นก็เอาผ้าหิ้วปูนขึ้นไปส่งบนยอด ใส่กระป๋องหิ้วไป (กระป๋อง) ใหญ่ โยม ก็ร่วม ๆ ครั้งถึงนั้นแหละ ราว ๆ 15 กิโล โยม... ก็ทำข้างบนบ้าง แล้วก็เจาะไม้บ้าง ดอกตะปู บ้าง แล้วก็ทำฝ้า ... ทำงานหนักทุกวัน ๆ มันก็ออกกำลังกาย กำลังกายเราก็คือขึ้นโยม ”

(05/1/106-112, 131-134, 209-210)

จากการสังเกตพบว่า มีผู้ให้ข้อมูลจำนวน 2 รูป ที่ทำงานด้านการก่อสร้างในทุกครั้งที่ผู้วิจัยเข้าพบเพื่อนัดสัมภาษณ์ รวมทั้งได้รับข้อมูลจากเจ้าอาวาส และพระภิกษุด้วยกันว่าจะทำการก่อสร้างเกือบตลอดทั้งวัน

**1.5 การหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง** ผู้ให้ข้อมูลมีการปฏิบัติตนด้านสุขภาพ ด้วยการหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงต่าง ๆ ที่มีผลเสียต่อสุขภาพ ซึ่งการหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงดังกล่าว ได้แก่ การไม่สูบบุหรี่ การไม่ดื่มกาแฟ หรือพยายามหลีกเลี่ยง การไม่ดื่มเครื่องดื่มชูกำลัง และการไม่ดื่มน้ำอัดลม หรือพยายามหลีกเลี่ยง ดังรายละเอียดต่อไปนี้

**1.5.1 การไม่สูบบุหรี่** ผู้ให้ข้อมูลจำนวน 3 ใน 7 รูปไม่สูบบุหรี่ โดยให้เหตุผลของการไม่สูบบุหรี่ว่า เนื่องจากความสูงอายุและการมีสุขภาพที่ไม่ดี รวมทั้งเห็นพระภิกษุรูปอื่นภายในวัดเดียวกันเจ็บป่วยจากการสูบบุหรี่ ด้วยโรคถุงลมโป่งพอง นอกจากนี้ยังรับรู้ว่าการสูบบุหรี่เป็นการทำลายสุขภาพ บุหรี่มีราคาแพง โดยมีผู้ให้ข้อมูลจำนวน 2 รูปที่อดีตเคยสูบบุหรี่แล้วเลิกได้ เพราะความตั้งใจและความพยายาม และผู้ให้ข้อมูลจำนวน 1 รูปที่รับรู้ถึงความแตกต่างระหว่างการสูบบุหรี่ และการไม่สูบบุหรี่คือ การมีสุขภาพที่ดีขึ้น การไม่ต้องเสียเวลากับการสูบบุหรี่ และไม่ต้องมีการะในการซื้อบุหรี่ หรือการวิตกกังวลว่าบุคคลอื่นจะรังเกียจกลิ่นหรือควันบุหรี่ ดังคำพูดต่อไปนี้



“ เมื่อก่อนคุณบุหรี โยมมาซื้อบุหรีมาถวาย...ก็ตั้งแต่เจ็บ ไม่ดูแลเลยเล็กเลย อยู่โรงพยาบาล 6 เดือนก็เลยไม่ต้องดูแล... ก็ไม่เป็นอะไร ก็นึกว่าสบายไม่ต้องรับภาระ ถ้าอย่างนั้นเราต้องห่วง โอ๊ย ไปดูคุณบุหรี ซื้อบุหรี เป็นกังวลกับมันจริง ๆ ไปคุยกับใครต้องดูคุณบุหรีเค้าก็ همین เห็นบางทีเค้าปวดหัว เรายังนึกว่าเค้าหมั่นรังเกียจนะ ไม่ดูแลนะดีเลย...ไม่สุข ก็สบายใจดี เจ็บป่วยมามันก็เป็นบุญเหมือนกัน ”

(02/1/525, 529-530, 534-537, 891-892)

“ บุหรีเล็กได้... มันอยู่ที่ใจ ถ้าคนใจไม่แข็งเล็กไม่ได้... อย่างหนึ่งแพงและอีกอย่างหนึ่งก็สุขภาพเราก็คงไม่ดี เพราะเราก็สูงอายุแล้ว... ก็เห็นเค้าไอ ไอ้โห โยมมาก ๆ เลย หลวงตา (พระภิกษุสูงอายุในวัดเดียวกัน) ที่ว่านี่คุณบุหรีเต็มที ดูดั่งน่าน เข้าออกซิเงิน เลยไปเลยเนี่ย... สุขได้หลายปี ฟังมาเล็กได้ประมาณ 10 ปีได้ ก็ดูจัด สุขภาพไม่ผิดปกตินะโยม ก็คิดอยากจะทำเองก็เล็ก เพราะมันก็แพงด้วย คิดแล้วมันก็เผลอโดยไม่ใช้เหตุ เสียเปลืองเงิน เสียเงิน เสียทอง... มันก็แตกต่าง ตอนคุณบุหรีก็ไอ แล้วก็สุขภาพก็จะไม่ค่อยดี ก็เราสูงอายุนะ ก็เห็นพวก ๆ เค้าเป็นละนะ เลยเลยตัดสินใจเล็กดีกว่า... (พระภิกษุสูงอายุในวัดเดียวกัน) เขาบอกอุณฺโณ โป่ง กลัวเลยเล็กเลย กว่า จะเล็ก นานเหมือนกัน จะไปเล็กทีเดียวนะไม่ได้ ก็ดูหาอยากดื่บใส่กระเป๋ไว้ ถ้าอยากดูก็ดูใหม่ จดมวนนั้นแหละ มันจะเบื่อบ้างเอง เราดูให้หายอยาก พอหายอยากแล้วดื่บ ต้องตั้งใจ ”

(06/1/262-266, 398-413, 428-430, 437-443)

1.5.2 การไม่ดื่มกาแฟ หรือพยายามหลีกเลี่ยง ผู้ให้ข้อมูลจำนวน 4 ใน 7 รูป ไม่ดื่มกาแฟ หรือพยายามหลีกเลี่ยงการดื่มกาแฟ โดยการให้กาแฟแก่บุคคลอื่น เช่น ญาติโยม และพระภิกษุ สาเหตุที่ไม่ดื่มกาแฟเนื่องจาก ดื่มแล้วทำให้ออนไม่หลับ และเป็นสาเหตุให้เกิดโรคกระเพาะอาหาร ดังคำพูดต่อไปนี้

“ ไม่คิดอยากกิน อาตมาไม่หิวข้าว เดี่ยวจะเป็นโรคกระเพาะไปต่าง ๆ นา ๆ... มันนอนไม่หลับ จำวัดไม่หลับ เคยฉันทกระป๋องนึ่ง ไม่หลับ ”

(04/1/97-100, 104-105)

“ ปัจจุบันนี้ไม่ฉันท ก็ให้โยม ให้พระเขาไปหมด ถ้าถวายมาก็ให้องค์อื่นไป องค์อื่นเขาชอบนะ ”

(04/1/120-121)

1.5.3 การไม่ดื่มเครื่องดื่มชูกำลัง ผู้ให้ข้อมูลจำนวน 4 ใน 7 รูป ไม่ดื่มเครื่องดื่มชูกำลัง ซึ่งได้แก่ ลิโพวิตันดี กระทั่งแดง และเอ็ม 100 เนื่องจากรับรู้ว่ามีสารเสพติด และก่อให้เกิดการสะสมในร่างกาย มีผลเสียต่อสุขภาพ และสิ้นเปลืองค่าใช้จ่าย ถ้าญาติโยมถวายมาก็จะให้บุคคลอื่น ส่วนพระระดับเจ้าอาวาสมักจะไม่ได้ดื่มเครื่องดื่มชูกำลัง เนื่องจากการมีภูมิความรู้

ทั้งทางโลกและทางธรรม ดังคำพูดต่อไปนี้

“ พระส่วนมากก็จะเป็นในลักษณะนี้อยู่พวกหนึ่ง มันหิวน้ำมีอะไรก็กิน ๆ เอ็ม 100 เอ็มอะไรก็แล้วแต่ จะกระทั้งแดงกระทั้งดำก็กินเข้าไป ไม่ได้ไปอ่านฉลาดด้วยนะว่ามันมีอะไรแล้วยิ่งญาติโยม หลวงพี่ ไอ้เนี่ยดี กินแล้วจะได้ตาสว่าง เดี่ยวมีเรื่องคุยกัน ได้ปรึกษางานกัน เอาดีก็ดี ก็กินกัน ทำไมจึงหูตาสว่าง ไม่เคยคิด... แต่ว่าพระในระดับที่เป็นผู้บริหาร มักจะพ้นจากตรงนี้ไปได้ อันนี้ก็ขึ้นอยู่กับภูมิรู้ ภูมิธรรมของพระรูปนั้น ซึ่งคืนะถ้าคุณโยม จะให้การศึกษาให้ความรู้ทางนี้แก่ท่าน ”

(01/2/152-161)

“ ไม่ฉันโยม บางทีโยมเค้าถวายมา ให้เขาหมด พวกนี้มันเป็นสิ่งเสพติดเหมือนกัน เค้าต้องใส่ยาม้ายาอะไรบ้าง ถ้าฉันคนเรากินแล้วจะหายว่องได้ไง ... มันก็ไม่ได้มีประโยชน์เลย เราไม่ได้ทำงานอยู่เฉยๆ จะไปทำให้มันเสียประโยชน์ทำไม มันก็ไม่ได้ เป็นสิ่งเสพติด ไม่ใช่เหตุที่เราจะต้องไปฉีดยา ต้องไปให้มันเสียเงินโดยไม่ใช่เหตุ และอีกอย่างหนึ่งมันก็สุขภาพเรา มันก็สะสมนะ ”

(06/2/490-492, 497-500, 505-508)

1.5.4. การ ไม่ดื่มน้ำอัดลม หรือพยายามหลีกเลี่ยง ผู้ให้ข้อมูลทุกรูป ไม่ดื่มน้ำอัดลมหรือพยายามหลีกเลี่ยง เนื่องจากรับรู้ว่าการดื่มน้ำอัดลมมีส่วนประกอบที่มีผลต่อระบบทางเดินอาหาร ดื่มแล้วทำให้ท้องอืด ระบบการย่อยไม่ดี และกระตุ้นให้โรคกระเพาะอาหารกำเริบมากขึ้น แต่มีบางครั้งที่ไม่หลีกเลี่ยงไม่ได้เนื่องจากการถวายของญาติโยม ก็จะดื่มเพียงเล็กน้อย เป็นการสนองศรัทธาญาติโยม ดังคำพูดต่อไปนี้

“ น้ำอัดลมนี้จะไม่ฉัน กรดกับแก๊สมาก ฉันทไปแล้วก็จะทำให้ท้องไม่ดีทั้งระบบ... ไปบ้านโยมเค้าถวายมาในแก้ว เราก็ฉันทไปแค่นี้ (ทำนิ้ววัดระดับแก้วน้ำในแก้วที่ฉันทไปประมาณ 1/2 แก้ว)”

(03/1/299-305)

“ พวกน้ำอัดลม พวกเอ็ม(เอ็ม 100) เป๊ปซี่ โค้กจะไม่ฉัน เพราะพวกนี้ มันมีกรด มันก็เกี่ยวกับโรคกระเพาะเหมือนกัน จะทำให้โรคกระเพาะเราเป็นแผลได้ มันก็ด... ไปตามงานเค้าให้หลอดมากก็จะดูดที 2 ที อย่างดีก็ยังเหลือครึ่งขวด ... ก็เหลือก็กินเค้าไป ฉันทเสียหน่อย หลอดศรัทธาเขาหน่อย เอาเค้าเอา พระไม่ฉันเลย ไม่ดี อะไรเนี่ย ”

(06/1/312-320, 332-349)

1.6. การจัดการกับความเครียดที่เหมาะสม ผู้ให้ข้อมูลจำนวน 6 ใน 7 รูป มีวิธีการจัดการกับความเครียดที่เหมาะสม และมีผลดีต่อสุขภาพ โดยการผ่อนคลายจิตใจด้วยวิธีการต่าง ๆ

ได้แก่ การทำสมาธิ การใช้สติและรู้จักปล่อยวาง และการเบี่ยงเบนความสนใจ ดังรายละเอียดต่อไปนี้

**1.6.1 การทำสมาธิ** ผู้ให้ข้อมูลจำนวน 3 ใน 7 รูป รับรู้ว่าการทำสมาธิมีผลดีต่อสุขภาพจิต คือ ช่วยให้จิตใจมีความผ่อนคลาย ผ่องใส สงบนิ่งไม่ฟุ้งซ่าน มีสติและรู้สึกสบายใจ นอกจากนี้ยังช่วยให้ระบบการไหลเวียนของเลือดดี ชลอความสูงอายุ รวมทั้งมีผลต่อการบรรลุนิพพาน ผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่จะทำสมาธิช่วงเช้าหรือก่อนนอน โดยปฏิบัติควบคู่กับการสวดมนต์ และถ้าไม่ได้ทำสมาธิจะมีความรู้สึกไม่สบายใจ ดังคำพูดต่อไปนี้

“ การนั่งสมาธิ นอกจากมีผลทางด้านจิตใจ เรื่องของการบรรลุนิพพานแล้ว มันยังเป็นเรื่องของมารีแล็กซ์(Relax; ผ่อนคลาย) ไม่มีอะไรรีแล็กซ์เกินการทำสมาธิ... การทำสมาธิเป็นเรื่องของการเอาใจกลับมาไว้ในตัวให้หนึ่ง ๆ ไม่คิดฟุ้งซ่าน ร่างกายใช้เอนเนจี้ (Energy; พลังงาน) ลดลง ความสบายกายสบายใจก็มา เมื่อความสบายกายสบายใจมา อย่างอื่นทางด้านจิตใจก็จะมาตามลำดับ ”

(01/1/325-350)

“ โดยทั่วไปจะทำตอนเช้า และถ้าหลังฉันเช้าแล้ว ไม่มีงานอะไรมาก จะมีช่วงทำได้ซัก 9 โมง 9 โมงครึ่งถึง 11 โมงอีกช่วงหนึ่ง แต่ช่วงบ่ายไม่มีเลย จะได้อีกครั้งก็ก่อนนอน 1 ชั่วโมง... การสวดมนต์ ทำวัตร เป็นวิธีรีแล็กซ์ขั้นต้น แต่ถ้าทำสมาธิก็ได้เพิ่มขึ้น สิ่งนี้ก็กลายเป็นเรื่องช่วยสุขภาพ ”

(01/1/352-357, 360-362)

“ ก็บางครั้งนั่งสมาธิธรรมดา นิ่งประมาณเกือบชั่วโมง นั่งสมาธิคือทำจิตให้มันนิ่งไม่ฟุ้งซ่าน ส่วนมากจะเป็นกลางคืน ก็ทำแล้วมันก็ดีนะนะ ความคิดไม่ฟุ้งซ่าน ทำให้เรามีสติ ”

(03/1/236-246, 251-252)

“ เข้ามืดก่อนออกบิณฑบาตก็นั่งสมาธิ ต้องทำให้ได้ทุกวัน ทำแล้วก็ดี จิตใจเราก็สงบลง...จิตใจเราผ่องใสสว่าง ไม่เครียด ชะลอความแก่ได้... ถิ่นว่าช่วยได้เพราะจิตใจเราไม่เครียดนะ ร่างกายเราก็เลือดลมมันเดินสะดวกดี ถ้าเลือดลมเดินไม่สะดวก เดียวก็จะเป็นโน่นนี่นั่น ”

(06/1/486-504)

**1.6.2 การใช้สติและรู้จักปล่อยวาง** ผู้ให้ข้อมูลจำนวน 3 ใน 7 รูป รับรู้ว่าการใช้สติและรู้จักปล่อยวางมีผลต่อจิตใจเมื่อมีความเครียดเกิดขึ้นคือ ช่วยให้รู้สึกสบายใจ ไม่คิดฟุ้งซ่าน วิธีการที่นำมาใช้คือ เมื่อมีความเครียดเกิดขึ้น จะใช้สติรวบรวมพลังของตนเองเพื่อการต่อสู้กับปัญหาหรือความเครียดนั้น ๆ โดยการไม่หมกมุ่น หรือใส่ใจกับความเครียดที่ผ่านมา รู้จักระงับ

ความต้องการเกี่ยวกับความโลภ ความหลง รู้จักการให้อภัย การทำใจวางเฉย และคิดในด้านดีที่ส่งผลดีต่อสุขภาพ ดังคำพูดต่อไปนี้

“เราก็นั่งรวบรวมพลังของเราทำให้ดี คือไม่คิดมากอะไรมาก เราต้องต่อสู้ ต้องฝืนมันหน่อย ถ้าเราไปท้อแท้มันก็ไม่ได้ อย่างนี้มากน้อยมันหนีไม่พ้นหรอก มันก็มีทุกชั้นทุกคน”

(02/1/259-262)

“คือคิดในสิ่งที่ดี ไม่คิดอกุศล ไม่พยายามทรมาร้าย เพราะร่างกายจิตใจมันถึงกันนะ ถ้าคิดไม่ดีปุ๊บมันส่งผลเลยนะ ส่งมาร่างกายทำให้รับรู้กันหมดเลย มันจะประสานงานกันหมดทุก ๆ อย่างทั้งร่างกายและจิตใจ อันหนึ่งอันใดบกพร่องมันก็เป็นเหมือนหนึ่งตัวคนเดียวเหมือนกัน มันรับรู้ด้วยกันนะ”

(02/1/426-431)

“คือมีความเครียดนี้ เราพยายามจะใช้สติของเราอยู่เสมอเนี่ย จะไม่คิดในเรื่องสิ่งเหล่านั้นที่มันมาถึงหรือผ่านแล้วก็ดี จะไม่คิดถึงมัน เราจะทำจิตและสมาธิให้หนึ่ง เราจะได้ไม่ฟุ้งซ่าน คิดแต่สิ่งที่เป็นประโยชน์ดีกว่า”

(03/1/260-263)

“ปล่อยมัน เราทำใจ อะไรมันทำใจให้ได้มันอยู่ได้ มันอยู่ที่ใจเรา... เอาหูไปนา เอาตาไปไร่ ปล่อยละปล่อยวางวางเฉยจะ ไม่ต้องไปคิด อยู่ที่ไหนก็แล้วแต่ ไปคิดเล็กคติน้อยอยู่ไม่ได้ เค้าจะยังงี้ก็ซึ้งเค้า... คนคิดเล็กคติน้อย มันก็ไม่สบายใจ มันมาสมอยู่ในใจเรา มันไม่สบายใจ เราปล่อยเราวาง ถ้ามันจะสบาย เราไม่ต้องคิดอะไร”

(06/2/549-567)

**1.6.3 การเบี่ยงเบนความสนใจ** ผู้ให้ข้อมูลจำนวน 2 ใน 7 รูป รับรู้ว่าเมื่อมีความเครียดแล้วใช้วิธีเบี่ยงเบนความสนใจจะมีผลดีต่อสุขภาพจิต เนื่องจากช่วยให้ลืมสิ่งที่ทำให้ตนเองเครียด หรือลืมความเครียดนั้น ๆ ได้ชั่วขณะหนึ่ง และไม่หมกมุ่นอยู่กับความเครียดนั้น ๆ วิธีการที่ใช้ ได้แก่ การนอน การหางานอื่นทำ การเปลี่ยนสถานที่ หรือเปลี่ยนบรรยากาศ โดยผู้ให้ข้อมูลจำนวน 1 รูป เบี่ยงเบนความสนใจโดยการนั่งรถออกไปนอกวัด เพื่อได้มีโอกาสพบปะพูดคุยกับบุคคลอื่นที่ไม่ได้อยู่ในสถานการณ์ เป็นการระบายความเครียด และหลีกเลี่ยงจากสถานการณ์ หรือสิ่งกระตุ้นให้เกิดความเครียด ดังคำพูดต่อไปนี้

“มันไม่มีอะไร คือไม่คิดไม่เครียดอะไร ผ่อนคลายอารมณ์ มีเรื่องมีราวไปเที่ยวไปไหน ๆ เลย ไม่กัวันหรอก ถ้ามีเรื่องมีราวแล้วคิดมาก ให้เค้า (คนขับรถ) ขับรถพาไปเที่ยวดีกว่า

มันเป็นการระบายอย่างหนึ่ง คือเราไม่รู้ไม่เห็นมันก็จบ ถ้าเราไปหมกมุ่นอยู่มันก็ไม่ได้ บางเรื่องนะ...”

(02/1/587-593)

“คือนอนเนี่ยดี ไม่คิดไม่เครียดอะไรต่าง ๆ ไม่เก็บเรื่องคนอื่นมากังวล ทำให้ร่างกายดี ... เรื่องอื่นก็อยู่อย่างสบาย ๆ อย่างที่วานะ คือไม่คิดไม่เครียดนะ อันนี้ดีที่สุดเลย”

(02/1/689-691, 722-723)

“อาจจะทำได้โดยการเดินดูโน่นนี่ เล่นกับสุนัขหรือแมว เป็นการคลายเครียด ทำให้ลืมความเครียดได้ ในลักษณะเดียวกันการนั่งรถออกไปนอกวัด เป็นการเปลี่ยนสถานที่ เปลี่ยนบรรยากาศ จะได้ไม่รู้ไม่เห็นและไม่คิด เพราะถ้าเห็นก็จะคิดเครียด การออกไปนอกวัด ได้มีโอกาสพบเจอและพูดคุยกับคนอื่น ทำให้สบายใจและลืมความเครียด เวลาเมื่อเรื่องทะเลาะก็หนีไปไกล ๆ หนีไปที่อื่นจะได้ไม่ต้องต่อต่อเถียง จะทำให้เครียดมากขึ้น”

(02/2/25-30)

“เครียดมาก ๆ เราไปหาอะไรทำสักอย่างหนึ่ง ให้มันคลายเครียดไป แล้วจะได้ลืมมันไป...คือถ้าเราไปคิดไปเครียดกับสิ่งนั้น เราก็จะเครียดหนัก ก็เลยจะไม่คิดถึงมัน”

(03/1/ 272-278)

1.7 การมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ในชีวิตประจำวันผู้ให้ข้อมูลต้องแสดงบทบาททางสังคม เนื่องจากการอยู่ร่วมกันกับพระภิกษุอื่น ๆ ภายในกุฏิหรือวัด มีการปฏิบัติกิจกรรมร่วมกัน มีการพบปะพูดคุยทำความรู้จักกัน และช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ทั้งด้านการฉันอาหารร่วมกัน เพื่อการสร้างความสามัคคี รู้จักการแบ่งปันทางสังคม การทำวัตรหรือกิจกรรมสงฆ์ร่วมกัน ช่วยให้เกิดความสามัคคีเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน นอกจากนี้มีการช่วยเหลือซึ่งกันและกันในด้านสุขภาพ หรือการทำงานต่าง ๆ ของวัด เช่น การกวาดลานวัด การทำงานโยธา หรือโยธาธุระ ซึ่งผู้ให้ข้อมูลจำนวน 1 รูปมีบทบาทในการส่งเสริมสุขภาพของพระภิกษุภายในวัด โดยการออกแบบอุปกรณ์เพื่อสุขภาพ จัดหาแพทย์มาดูแลเมื่อเจ็บป่วย และกำหนดนโยบายการรักษาสุขภาพ ในทางกลับกันพระภิกษุก็มีส่วนช่วยส่งเสริมสุขภาพของผู้ให้ข้อมูล โดยการมีส่วนร่วมและช่วยเหลือการทำอุปกรณ์หรือเก้าอี้เพื่อสุขภาพ การช่วยบิบนวด รวมทั้งการดูแลช่วยเหลือไม่ให้บาดเจ็บเนื่องจากสูงอายุ นอกจากนี้ผู้ให้ข้อมูลจำนวน 1 รูป ที่รับรู้ว่าการได้มีโอกาสพบปะพูดคุยกับญาติโยม หรือการได้มีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น เป็นความรู้สึกที่ดี ทำแล้วสบายใจ และมีความสุขที่ได้ช่วยแก้ไขปัญหามา ดังคำพูดต่อไปนี้

“ร่างกายก็ปกติดี อย่างอื่นก็ไม่มีอะไร ก็อย่างที่เห็น หลวงพ่อเองระมัดระวัง ทั้งเพื่อ

ตัวเอง ทั้งเพื่อลูก(หมายถึงพระภิกษุ) ตั้ง 3000 กว่าชีวิต ก็เลยไม่ให้นักดีไซน์ (Design; ออกแบบ) ก็ต้องเป็นนักดีไซน์(ออกแบบเก้าอี้/เบาะนั่งเพื่อสุขภาพ) (หัวเราะเสียงดังนาน) ”

(01/1/619-622)

“ เมื่อถึงคราวป่วยคราวใช้ก็พยายามหาหมอดีที่สุดรักษา หลวงพ่อก็พยายามหาหมอดีที่สุดมารักษาตัวเองยังงี้ ก็เอาหมอดีที่คิดแล้วมารักษาพวกท่าน แต่ท่านไม่พอใจไปเอาคนอื่นมาก็ตามใจ ถือว่าได้คัดหมอดีที่สุดมาให้แล้ว อันนี้ก็เป็นนโยบายที่ชัดเจน แล้วจากตรงนี้นี่เอง ทำให้มันหมดความกินแหนงแคลงใจ ในวัดนี้ความเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกันมันเลยสูง ”

(01/2/204-216)

“ ลูก (หมายถึงพระภิกษุในวัด) ของพ่อ(หมายถึงผู้ให้ข้อมูล) วันไหนเห็นหลวงพ่ทำงานหนัก ๆ เดียวก็มารุมกินโต๊ะ (นวด) กันละ (หัวเราะ)... ให้อะไรนี่เองก็ได้ลูก ๆ มาช่วยนวดให้แล้วมันก็คลาย ”

(01/2/738-739, 749-750)

“(การฉันทแยกตามกฎ) ไม่ดีนะ มันต้องมาฉันทรวมกันเกิดความสามัคคีกัน พระพุทธเจ้าอยากให้อัฉันทต้องฉันทรวม ฉันทแยกกันไม่ได้เรื่อง มันเกิดแตกแยก ต้องมารวมกันถึงจะสุขจริง ๆ มีอะไรแบ่งกันกิน ไม่ใช่มีอะไรไปกินคนเดียว ดีไม่ดีกินด้วยกัน เสมอกัน สมภารก็ฉันทรวมกันหมด มีอะไรก็กินด้วยกัน ”

(02/1/862-871)

“ ก็คือที่ทำ (งานโยธาธุระ พวกก่อสร้างยกปูน) ก็ช่วย ๆ กันไป ช่วย ๆ ทำไป พอทำไหว พอทำได้ เราก็ช่วยกันไป...ก็คนเราอยู่ด้วยกัน ต้องรู้จักกัน ทำงานร่วมกัน คุยกันบ้าง ”

(03/1/183-185, 551)

“ พอไปได้ร่างกายไม่มีวิบากกรรมอะไร เราก็เดิน(บิณฑบาต) เหมือนกับว่าโปรดญาติโยม โปรดสัตว์ เดินไปสนทนาปราศรัยโยมวันละคำสองคำ โยมก็สบายใจ เราก็สบายใจ ได้สนทนากันมั่ง อะไรบ้าง ดีกว่าอยู่เฉย ๆ อยู่วัดเฉย ๆ ก็แค่วัด ออกไปอย่างโน้นอย่างนี้บ้าง โยมถามอะไรก็จะแก้ไขตอบได้ โยมก็ชื่นใจ บางทีเห็นพัวเมียเขาทะเลาะเบาะแว้งกัน ลองคิดว่าถ้าเราเป็นฆราวาสก็เป็นอย่างนั้น ”

(04/1/250-256)

“ ก็ทำวัตรเช้า วัตรเย็น กิจวัตรพระทำ ได้ทำก็ความสบายกายสบายใจเบิกบานใจตัวเอง...ถ้าเราไม่ได้ทำส่วนรวมเป็นหมู่คณะ เราก็ทำในห้องเราก็ได้ ที่ทำส่วนรวมเพื่อว่าความสามัคคีกัน ไม่ให้แตกแยกกันเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน เชื้อฟังกุรูบาอาจารย์ ”

(04/1/265-275, 281-283)

“ทุกอย่างเลยโยม งานหนักก็เอา งานเบาก็เอานะโยม งานช่างไม้ ช่างปูน ทำช่างไม้ก็คอก เวลานี้ทำเมรุ ทำเมรุเผาศพอยู่ ก็ทำก็ช่วยกันทำ คอกตะปูบ้าง อะไรว้าง...อาตมาก็มาบวชก็ช่วยกันไปทำกันไปอย่างนี้ไง สิ่งไหนทำเป็นก็ทำไป สิ่งไหนทำไม่เป็นก็เป็นคนส่งไม้”

(05/1/82-87, 100-101)

“พระหนุ่ม ๆ เค้าไม่อยากจะไป (บิณฑบาต) โยม เค้าหาว่าอายุมากแล้วให้หยุดมั่ง ไปมั่งหยุดมั่ง”

(05/1/183-184)

1.8 การตรวจสอบสุขภาพประจำปี ผู้ให้ข้อมูลจำนวน 3 ใน 7 รูป เห็นความสำคัญของการตรวจสอบสุขภาพประจำปี โดยรับรู้ว่าเป็นสิ่งจำเป็นและสำคัญสำหรับสุขภาพ เนื่องจากร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงไปตามวัยอยู่ตลอดเวลา การตรวจสอบสุขภาพจะได้ทราบสุขภาพของตนเองว่าเป็นอย่างไร ซึ่งการตรวจสอบสุขภาพส่วนใหญ่ของผู้ให้ข้อมูลจะไม่ได้ตรวจที่โรงพยาบาล แต่จะได้ตรวจต่อเมื่อมีหน่วยแพทย์เคลื่อนที่เข้ามาให้บริการในโรงเรียนหรือในวัด จากการรับรู้หรือประสบการณ์ที่ผ่านมาของผู้ให้ข้อมูล การตรวจสอบสุขภาพที่ได้รับส่วนใหญ่จะเป็นการวัดความดันโลหิตและการหายใจ ยกเว้นผู้ให้ข้อมูลจำนวน 1 รูปที่มีปัญหาด้านสุขภาพอยู่แล้ว จะไปตรวจสุขภาพที่โรงพยาบาล และได้รับการเอกซเรย์ ทั้งนี้การตรวจสอบสุขภาพภายในวัดที่ได้รับ จะขึ้นอยู่กับวาระของการเลือกตั้งทางการเมืองของจังหวัด ดังคำพูดต่อไปนี้

“พวกหมออนามัยนี้เคยมา ก็วัดความดัน วัดระบบหายใจ ก็แค่นี้ ก็ปกติ...ก็จำเป็นต่อสุขภาพ คือร่างกายคนเรา แต่เดี๋ยวมันจะเปลี่ยนไป ๆ มันจะเปลี่ยนไปทุกวันเลยนะ ปีหนึ่งมันก็ต้องตรวจ การตรวจสอบสุขภาพนี้ เพื่อเราจะได้รับรู้ว่าเรานี้ ตอนนี้อยู่สภาพเราปกติหรือไม่ปกติยังงี้”

(03/1/450-463, 482-485)

“ปีนี้ก็ตรวจแล้ว ตรวจตอนหมอนานี้ หมอที่นี่ (หน่วยแพทย์เคลื่อนที่โรงพยาบาลเอกชน) มาที่วัดนี้ เอ แล้วแต่ ส.ส. มั่ง(หมายถึงสมาชิกสภาผู้แทนราษฎร) ร่างกายของเราก็อยู่ทุกวันนี้ก็ต้องห่วงเหมือนกัน เพราะเราต้องมีสังขาร ร่างกายไม่มีสังขารเราก็อยู่ไม่ได้ ต้องรักษาเขาบ้าง”

(04/1/401-408)

“ปีนี้ก็ไป 2 คน 3 คนมั่ง ไป...(โรงพยาบาลรัฐบาล) ไปตรวจปวดหลังนี้แหละ ฉายเอกซเรย์ด้วย และจัดยาให้กิน ”

(07/1/454-457)

2. การปฏิบัติตนที่มีผลเสียต่อสุขภาพ หมายถึงการปฏิบัติตนที่ไม่เหมาะสมของผู้ให้ข้อมูล เมื่อปฏิบัติแล้วเป็นการทำลายสุขภาพ ก่อให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บ รวมถึงการที่ผู้ให้ข้อมูลไม่ได้

ปฏิบัติตนเพื่อการส่งเสริมสุขภาพ หรือการป้องกันโรค ได้แก่ การไม่ฉันทเลือกฉันทอาหารที่มีประโยชน์ การสูบบุหรี่ การดื่มกาแฟ การดื่มเครื่องดื่มชูกำลัง และการไม่ตรวจสุขภาพประจำปี ดังรายละเอียดต่อไปนี้

2.1 การไม่เลือกฉันทอาหารที่มีประโยชน์ ผู้ให้ข้อมูลจำนวน 2 ใน 7 รูป ฉันทอาหารทุกอย่างที่ญาติโยมนำมาถวาย โดยไม่มีการเลือกชนิดของอาหารที่ฉันท ยกเว้นอาหารที่แพ้ เนื่องจากมีการรับรู้ว่ อาหารที่รับมาเป็น การถวายจากความศรัทธาของญาติโยม รับมาแล้วต้องฉันทต้องสนองศรัทธา ไม่ใช่ว่ารับมาแล้วไม่ฉันท หรือทิ้งขว้าง เป็นการผิดวิสัยของสงฆ์ ดังคำพูดต่อไปนี้

“ โภชนาอาหาร เราจะไปหลงไปอะไรก็ไม่ได้ โยมเขามีศรัทธากัน เราจะไปเลือกฉันทอย่างนั้นอย่างนี้เป็นไปไม่ได้ ผิดวิสัยของสงฆ์...ก็โยมเค้าใส่มาอย่างที่ไม่ถูกอารมณ์ตัวเอง แล้วไม่ฉันทเอาทิ้งเอาขว้างไป ไม่ถูกวิสัยทางสงฆ์ ถ้าโยมถวายอาหารอะไรมาเราก็กินอย่างนั้น ”

(04/1/55-58, 61-64)

“ ที่ไม่ชอบนะพวกตะพานน้ำ พวกเต่า หนู ควายเผือก ฉันทไม่ได้ พอฉันทแล้วสันทแตก ออกคัน ๆ ตัว มีคัน...ก็เลือกบางอย่างนะ กลัวจะถูกอาหารอย่างที่ว่านะ ถ้าอย่างอื่นไม่เลือกหรอก ”

(04/1/195-198, 206-207)

“ ไม่เลือกเลยโยม ฉันททุกอย่างเลย ฉันทหมดเลยทั้งเผ็ดทั้งจืด ทั้งเปรี้ยวทั้งเค็ม ฉันทไม่เลือกเลย ”

(05/1/379-383)

2.2 การสูบบุหรี่ ผู้ให้ข้อมูลจำนวน 4 ใน 7 รูปสูบบุหรี่ โดยมีผู้ให้ข้อมูลจำนวน 2 รูปที่สูบบุหรี่มานานตั้งแต่เด็กและก่อนบวช และผู้ให้ข้อมูลจำนวน 2 รูปที่เคยเลิกสูบบุหรี่แล้วกลับมาสูบบุหรี่ใหม่ เนื่องจากพระภิกษุด้วยกันชักชวนให้สูบบุหรี่ และการได้กลิ่นบุหรี่เมื่อต้องปฏิบัติกิจนิมนต์ร่วมกัน ผู้ให้ข้อมูลมีการรับรู้ว่ถ้าเลิกสูบบุหรี่จะทำให้สุขภาพกายและจิตดี ร่างกายแข็งแรง โดยเฉพาะปัจจุบันมีความตื่นตัวและรณรงค์การไม่สูบบุหรี่ ทั้งจากนโยบายของวัดและการไม่ถวายบุหรี่ของญาติโยม แต่ก็ไม่ประสบผลสำเร็จเนื่องจากมีอาการหงุดหงิดเมื่อหยุดสูบบุหรี่ และผู้ให้ข้อมูลจำนวน 1 รูป รับรู้ว่การสูบบุหรี่ไม่มีผลเสียต่อสุขภาพของตนเอง เพราะสูบบุหรี่แล้วสุขภาพก็ยังแข็งแรงเป็นปกติดี ดังคำพูดต่อไปนี้

“ เอ้อ บุหรี่นี้เป็นปัญหา ว่จะเลิกเลิกไม่ได้ สูบมาตั้งแต่อายุ 29 นู้นนะ... แต่ก่อนครั้งของเดี๋ยวนีนี้เป็นของ ไม่รู้จะทำอะไร บางทีหงุดหงิด ๆ... พออุดเข้าไปอารมณ์มันจะดี ใจอยู่เป็นสุข ถ้าไม่ได้สูดจิตใจมันหงุดหงิด ”

(04/1/450, 463-465)



“ก็ซื้อเอาโยม สมัยนี้เขาไม่ถวายบุหรีแล้ว พอดีโยมเขาก็ตื่นตัว เจ้าอาวาสทุกวัดก็ตื่นตัว ถ้าเลิกบุหรีได้ก็ดี สุขภาพก็ดี ร่างกายแข็งแรง จิตใจไม่หงุดหงิดอารมณ์ดี บางทีก็ต้องระวังเหมือนกัน ยิ่งพระครูเจ้าอาวาสเขาไม่ให้ไปดูบุหรีในบ้าน บางที่บ้านเจ้านางเจ้านายเขามีห้องแอร์ ควั่นโถม บางที่บ้านธรรมดาสามัญชน เราไปดูมันก็น่าเกลียด โยมเขาไม่ดูก็ดูอะไรอยู่ ยิ่ง ๆ ไร่ มาดูในวัดเท่านั้น ”

(04/1/450, 463-465, 478-481)

“ดูมาตั้งแต่อยู่โรงเรียน มันอดไม่ได้ ไปกินนิมนต์โยมก็ถวาย ดูตั้งแต่อยู่โรงเรียนชั้น ป.3 ... เล็กก็เล็กได้ แต่นี้ไปกินนิมนต์เขาดูก็มันหอม นะ อาตมาเลิกได้ไปพักหนึ่งแล้ว นี่เห็น ๆ มาดูอีก เพราะเขาดูกันมาเหนือเรา พันมาหาเราเราก็นึกหอม แต่อาตมาไม่เป็นไร หลอก มันธรรมดา ๆ ”

(05/1/305-310, 325-333)

“นาน ๆ ถึงดูตัวหนึ่ง ทั้งมา 2 ปี แล้ว บางทีหมู่เดียวกันนี้(หมายถึงพระภิกษุในวัด) ยัดกันให้เอานา ๆ ๆ ก็อดไม่ได้ พระที่ไปด้วยกันบนรถก็ส่งให้เอานา ๆ ๆ ผลสุดท้ายก็อดทนไม่ได้ก็เอา มวนก็มวน ถ้าเขาไม่ส่งให้ก็ไม่ดู ขัดพระหมู่เดียวกันไม่ได้ เขาก็อยากจะให้ดูเป็นหมู่เขา ”

(07/1/320-334)

ผู้ให้ข้อมูลจำนวน 1 รูป หยิบตัวอย่างบุหรีที่ดูมาให้ดูพบว่า เป็นบุหรีที่มวนเองจากยาเส้นกับกระดาษที่ซื้อมาจากแม่ค้า (สถานที่สัมภาษณ์หน้าห้องบนกุฏิชั้นสอง ขณะสัมภาษณ์ได้กลิ่นบุหรี ซึ่งผู้วิจัยมีความรู้สึกไวต่อกลิ่นบุหรี) และเห็นผู้ให้ข้อมูลขณะกำลังดูบุหรี จำนวน 1 รูป โดยหยุดดูเมื่อจะให้สัมภาษณ์

2.3 การดื่มกาแฟ ผู้ให้ข้อมูลจำนวน 3 ใน 7 รูปดื่มกาแฟ โดยส่วนใหญ่จะดื่มมือเช้า และดื่มกาแฟอย่างเดียว มีผู้ให้ข้อมูลจำนวน 1 รูปที่ดื่มกาแฟกับขนมปัง เนื่องจากเป็นโรคกระเพาะอาหาร และรับรู้ว่าการดื่มกาแฟมีผลเสียต่อสุขภาพ ดื่มมากจะให้โทษเนื่องจากมีคาเฟอีนซึ่งเป็นสารเสพติด แต่เลิกดื่มไม่ได้เพราะดื่มมานานจนติด จึงใช้วิธีดื่มน้อยลง และขงให้มีความเข้มข้นน้อยลงกว่าเดิม ถ้าไม่ได้ดื่มจะมีอาการง่วงนอน นอกจากนี้มีผู้ให้ข้อมูลจำนวน 1 รูปที่ดื่มกาแฟเพื่อการรักษาโรค ดังคำพูดต่อไปนี้

“เข้าจื่นมาก็กาแฟ 1 แก้ว ก็กาแฟ 1 ช้อน แล้วคอฟฟี่เมตก็ประมาณ 1 ช้อน เข้าเย็น ”

(03/1/429-432)

“กาแฟ ดันก็ไม่มาก จาง ๆ ก็มันติด เมื่อก่อนก็เป็นยามก่อนบวชนะ เป็นยามก็ต้องกินกาแฟตลอด มาบวชเราก็กินไม่ได้ 2 ถ้วยเอง เข้ามืดถ้วย พอบ่าย ๆ นี่ถ้วยหนึ่ง ใส่กาแฟช้อน

เดียว ซ้อนกาแฟเล็ก ๆ คอฟฟี่เมต 2 ซ้อน น้ำตาลช้อนหนึ่ง ... ฉันกาแฟ แล้วก็ฉันขนมปัง อัน 2 อันก็พอแล้ว”

(06/1/257-286)

“หลวงพ่อกาแฟก็อาจจะจะเป็นด้วยนะ (หมายถึงทำให้เป็นโรคกระเพาะ) ก็พยายามฉันจาง ๆ ไม่จัด ซ้อนหนึ่ง ซ้อนกาแฟเล็ก ๆ ...กาแฟเนี่ย ถ้าไม่ได้ฉันมันจะจืดเจี๊ย จะหวานน้ำตาไหล ถ้าฉันกาแฟแล้วไปไหนไปกัน ... ถ้าทานกันมาก ๆ ก็ให้โทษเราเหมือนกันนะ โยม มันเป็นพวกสารเสพติด สารคาเฟอีน ต้องพยายามให้น้อย ๆ อย่าให้ติดมาก ... ก็อยากจะเลิก ๆ ครั้งนี้ก็เพล่า ๆ ห่าง ๆ มันไม่ดี ”

(06/1/290-312)

“บางทีอาตมาท้องไม่ดีกินอะไรก็ไม่รู้ พอท้องไม่ดีท้องร่วงท้องเดิน ฉันกาแฟหาย โยมกาแฟเปล่า ๆ กินไปอีกสองอีก กาแฟเปล่าขงน้ำร้อนอย่างเดียว ไม่ต้องใส่นมไม่ต้องใส่อะไรใส่กาแฟพอสมควร ... ไม่ได้ฉันประจำ ฉันเวลาท้องเสีย ท้องก็เบา หายไปเป็นเดือน ๆ 2 เดือน 3 เดือน 4 เดือน ”

(07/1/290-298)

ขณะสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลชี้ให้ดูกาแฟและช้อนดวง พร้อมทั้งหยิบกล่องขนมปังที่ฉันมาให้ผู้วิจัยดู

#### 2.4 การดื่มเครื่องดื่มชูกำลัง ผู้ให้ข้อมูลจำนวน 3 ใน 7 รูป ดื่มเครื่องดื่มชูกำลัง

เนื่องจากความเคยชิน ดื่มจนติด และมีภารกิจที่ต้องทำตอนกลางคืน ดื่มแล้วทำให้รู้สึกอึดไม่อยากฉันอาหาร มีความสดชื่น กระปรี้กระเปร่า มีกำลังและไม่่วงนอน ถ้าไม่ได้ดื่มจะรู้สึกหงุดหงิด ทั้งนี้ผู้ให้ข้อมูลมีการรับรู้ว่าการดื่มเครื่องดื่มชูกำลังมีสารเสพติดคือ สารคาเฟอีน การดื่มมาก ๆ มีผลเสียต่อสุขภาพ โดยเฉพาะผลต่อระบบทางเดินอาหาร และความแข็งแรงของร่างกาย มีผู้ให้ข้อมูลจำนวน 1 รูปที่ดื่มเพื่อช่วยให้มีเสียงเวลาปฏิบัติภารกิจของสงฆ์ และอีก 1 รูปติดเครื่องดื่มชูกำลังหลังจากบวช และรับรู้ว่าการดื่มเครื่องดื่มชูกำลังมาก ๆ มีผลต่อการทำงานของระบบทางเดินอาหาร ระบบเลือด และผิวหนัง ทำให้ลดการดื่มเครื่องดื่มชูกำลังลง สำหรับแหล่งที่มาของเครื่องดื่มชูกำลัง ส่วนใหญ่ได้มาจากการซื้อเองตามร้านค้า และจากการถวายของญาติโยมขณะเดินบิณฑบาต หรือเมื่อมีงานภายในวัด โดยเฉพาะเมื่อได้รับกิจนิมนต์ไปงานสวดศพ ญาติโยมมักจะถวายบ่อยถิ่นละประมาณ 4 ขวด ดังคำพูดต่อไปนี้

“มันจะเป็นนิสัย พระทุกองค์จะต้องติดนะ พระนี้ทำงานกลางคืน มันไม่ร้อน ทำสบาย มันก็วังงนะ อันนี้ (หมายถึงลิโพวิตันดี) มันกินแล้วตามันแข็ง ไม่่วง พวกเครื่องดื่มมันมีสารคาเฟอีน มันก็ทำให้ตื่นตัวอยู่เสมอ มีกำลังดี แจ่มใส ไม่นั่งสัปหงก ...ก่อนบวชไม่ได้ดื่มเพราะ

ตอนนั้นเมื่อ 30 ปีที่แล้วมันยังไม่มียะ ตั้งแต่บวชมาก็มาติดหนัก ๆ เมื่อสัก 10 กว่าปีที่แล้ว... ก็จากญาติโยมบ้างซื้อบ้าง เป็นกระทิงแดงก็ดี เอ็ม 100 พระชอบทั้งนั้น ติดกันเยอะ เป็นสาเหตุหนึ่งทำให้สุขภาพไม่ดี มันดื่มได้ตลอดนี้ พวกนี้”

(02/1/16-27, 42-47)

“ปัจจุบันก็ฉันบ้าง นาน ๆ ทีหนึ่ง 2 วัน 3 วันทีหนึ่ง ขวดหนึ่ง...ก่อนหน้า 4-5 ขวด ที่ไปเจ็บมานี้ เช็ดโงไปนอนอยู่โรงพยาบาล 6 เดือน กินแล้วทำให้ลำไส้อักเสบ กินมาก ๆ มันมีผลทำให้ลำไส้ช้า...พระที่ตาย ด้วยลิโพทั้งหมด เพราะกินมาก ไปถามคุณลิโพ บางทีนอนหลับไม่ตื่นไปเลย...ไม่ใช่ลิโพอย่างเดียว เอ็ม 100 อะไรสารพัด ไม่รู้ยังงัยเอ็ม 100 มันหวาน ๆ มีน้ำตาล กินแล้วที่แรกก็ดี ต่อ ๆ ไป กินไปนาน ๆ ผิวพรรณมันจะดำ คล้าย ๆ เลือดมันจะเสีย”

(02/1/56-78)

“ตอนนั้นฉันติดเยอะ วันหนึ่งหลายขวด ฉันขำมือเดียว เข็นก็กิน กลางคืนก็ฉัน ลิโพตลอด ไปงานศพโยมเอามาถวาย ดื่มไป เดี่ยวมาอีกแล้ว สวดจบมาอีกแล้วอีกขวดหนึ่ง ฉันอีกแล้ว...ติดเพราะความเคยชิน โยมมาถวายเยอะ ก็ฉันกันเยอะ ไม่ค่อยได้คิดอะไรเท่าไร ไปสวดศพอย่างนี้ กลางคืนไปนั่งเค้าก็เอามาถวาย บางทีจบสวด บางทีฉันตั้ง 4 ขวด 4 จบ... พอโยมไม่ถวายก็ซื้อเอง หนักเข้า มันก็เป็นความเคยชิน คล้าย ๆ ว่ามีอะไรบางอย่างที่กินแล้วมันชื่นใจ กระปรี้กระเปร่า มันมีสารเสพติดพวกนี้ มันก็มีผลนะ มันไม่หลับนะ”

(02/1/81-84, 87-92, 96-98)

“มันติด ติดเอ็ม 100 ดื่มแล้วรสมันออกหวาน ๆ หนอย ทำให้ไม่ค่อยหิวข้าว ...บางวันก็ไม่ฉัน บางวันก็ขวดหนึ่ง บางทีก็ 2 กำหนดไม่ได้ถ้ามีกิจการมิงงานในวัดในวา ฉันไปทำงานไปฉันแล้วรู้สึกว่ามันกำลังคืดนะ (ถ้าวันไหนไม่ได้ฉัน) ใจก็คิดก็หงุดหงิดในใจ ใจไขว้เขวยังงัยไม่รู้ ก็ให้เด็กไปซื้อ โยมมาเยี่ยมมาอะไร ก็ซื้อมาถวาย...บางทีบิณฑบาตโยมก็ถวาย บางทีพระทำงานเหนื่อย โยมก็ซื้อมาเป็นแพค (Pack)... บางคนเขาว่า ฉันมาก ๆ ไม่ดีจะเป็นโรคกระเพาะ จะทำให้ร่างกายอ่อนแอ ”

(04/1/143-159, 162-165, 171-173)

“ คือว่าเราไปกินนิมนต์ต้องให้เสียง ถ้าให้เสียงก็ดื่มปัดนี้ ทีนี้เสียงก็แจ่มกว่าเก่า เพราะเราไปสวดกับเขาเสียงจะได้เข้าเขา ถ้ามีกินนิมนต์ก็ฉัน ไม่มีกินนิมนต์ก็ไม่ฉัน... เราฉันนี้เพื่อเสียงเฉย ๆ อาตมาก็ไม่รู้ (ผลเสีย) เหมือนกัน ”

(07/1/300-305, 309-316)

2.5 การไม่ตรวจสอบสุขภาพประจำปี ผู้ให้ข้อมูลจำนวน 3 ใน 7 รูป ไม่ได้ตรวจสอบสุขภาพประจำปี ทั้ง ๆ ที่การตรวจสอบสุขภาพเป็นสิ่งสำคัญในการคัดกรองและป้องกันโรค เนื่องจากมีการ

รับรู้ว่าตนเองมีสุขภาพดี ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ ถ้าตรวจสอบสุขภาพก็ไม่ได้ผลอะไรเพราะสุขภาพดีอยู่แล้ว โดยมีผู้ให้ข้อมูลจำนวน 2 รูปที่รับรู้ว่า ถ้ารับการตรวจสอบสุขภาพแล้วพบความผิดปกติ จะทำให้ตนเองเป็นทุกข์ ฉันไม่ได้และนอนไม่หลับ ถ้าไม่รู้ก็อยู่ได้อย่างปกติสุข และผู้ให้ข้อมูลจำนวน 1 รูป มีความเชื่อในเรื่องของเวรกรรม โดยคิดว่าแล้วแต่เวรแต่กรรม ถ้าทำกรรมดีก็จะมีสุขภาพดี และที่สำคัญผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่รับรู้ว่า การตรวจสอบสุขภาพในแต่ละครั้งต้องมีการค่าใช้จ่ายในการเดินทาง และการตรวจ รวมทั้งไม่สะดวกในการเดินทางไปรับการตรวจที่โรงพยาบาล ซึ่งค่าใช้จ่ายในการตรวจสอบสุขภาพ เป็นปัจจัยสำคัญที่มีผลต่อการตรวจสอบสุขภาพประจำปี ดังคำพูดต่อไปนี้

“ ไม่เคยเลย ก็มันไม่เป็นไร ถ้าไม่รู้ก็อยู่ได้ ถ้าไม่รู้ก็แล้วกันไป แต่ถ้าตรวจปั๊บ พอไปโรงหมอมันจะหลายโรคเลย ตอนนี้อ้าว ถ้าไม่ตรวจซะมันก็ไม่เป็นไร มันก็แปลกนะ ถ้าไปตรวจปั๊บ โอ้โฮ โรคนั่นโรคนี้ยุ่งแล้ว เป็นทุกข์แล้วทีนี้ ถ้าไม่ตรวจนะก็อยู่ได้สบาย ไม่มีเค็ดรื้อนเลย คนเรานะพอไปตรวจปั๊บเจอแล้ว หมอบอกแล้วก็ใจไม่ดีแล้ว กลับมาเป็นทุกข์กัน ไม่ได้นอนไม่หลับ ตอนนี้อยู่โรคมะเร็ง... ไม่รู้ก็ไม่คิด (หัวเราะ) เราไม่เป็นไรจะตรวจทำไม เรารู้ว่าตัวเราไม่เป็นไร ถ้าเป็นก็ไป ทำดีทำชั่วเราก็รู้ตัวเราเองหมด ”

(02/1/731-747)

“ ไม่เคยเลย ไม่เป็นไร ไม่รู้ว่าจะไปทำไม ไปแล้วเสียเงินนะโยมไปตรวจนะ ไม่ใช่ไม่เสียเงินเมื่อไร อาตมาไม่เป็นไรอาตมาก็ไม่ออกไปหรอก ไปแล้วค่ารถค่าหมอเค้าก็ต้องเรียกแพงๆ ไปตรวจมันก็ไม่ได้ผลอะไร ตั้งกะจำความได้ไม่เคยเข้าโรงพยาบาล ”

(05/1/393-406)

“ เคยจะไปตรวจสุขภาพบ้าง ไม่เคยตรวจเลยนะเนี่ย มีคลินิกอะไรเค้ามา มีใบเบบมา บอกตรวจฟรี ไม้ๆ เราไม่เป็นอะไรไม่ออกไปตรวจ ตรวจแล้วพอรู้แล้วมันยังงี้ กลัวมันไม่สบายใจ ซ้ำมันจะเป็นอะไรก็แล้วแต่เวรแต่กรรม... ก็เฉยๆ ไม่อยากตรวจ ตรวจแล้วกลัวมันเป็นโรนะ พอรู้ใจไม่คืนะ ใจเสีย ถ้าบุญกรรมเราทำดีเราก็จะไม่เป็นไร ที่สุขภาพดีเพราะอะไรนี้ เพราะฉันเป็นคนใจบุญ ”

(06/2/623-648)

### การปฏิบัติคนเมื่อเจ็บป่วย

การปฏิบัติคนเมื่อเจ็บป่วยของผู้ให้ข้อมูล มีทั้งการปฏิบัติคนที่มีผลดีต่อสุขภาพ และการปฏิบัติคนที่มีผลเสียต่อสุขภาพ ซึ่งประกอบด้วยหมวดหมู่ย่อย ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1. การปฏิบัติคนที่มีผลดีต่อสุขภาพ หมายถึง การตัดสินใจในการเลือกวิธีการรักษาเมื่อเจ็บป่วยของผู้ให้ข้อมูล ที่เมื่อปฏิบัติแล้วมีความเหมาะสม ปลอดภัย ห่างจากโรค หรือความ

เจ็บป่วย และไม่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพของตนเอง ประกอบด้วยวิธีการต่าง ๆ ได้แก่ การไปพบแพทย์ การใช้สมุนไพร การบีบนวด การทำสมาธิ การดื่มปัสสาวะตนเอง และการรักษาด้วยวิธีการอื่น ๆ ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1.1 การไปพบแพทย์ ผู้ให้ข้อมูลจำนวน 5 ใน 7 รูป ไปพบแพทย์ทั้งที่คลินิก และโรงพยาบาล โดยการรักษาที่ได้รับคือ ยารับประทาน ยาฉีดยา การตรวจพิเศษ และการผ่าตัด เหตุผลที่ไปพบแพทย์เนื่องจากการเจ็บป่วยมีอาการรุนแรงมากขึ้น โรงพยาบาลมีแพทย์รักษาโรคเฉพาะทาง และความคุ้นเคยกับแพทย์ผู้รักษามาก่อน โดยมีผู้ให้ข้อมูลจำนวน 1 รูปที่ไม่ไปรักษาที่สถานีนอนมัย เนื่องจากการรักษาที่ได้รับส่วนใหญ่เป็นยาแก้ปวด ลดไข้ และมีผู้ให้ข้อมูลจำนวน 1 รูปที่ไปพบแพทย์หลายโรงพยาบาล ทั้งโรงพยาบาลของรัฐบาลและเอกชน เนื่องจากคาดหวังว่าการรักษาของแต่ละโรงพยาบาลจะช่วยให้โรคที่เป็นอยู่หายขาด ดังคำพูดต่อไปนี้

“เท่าบวม รักษาอยู่นาน 2 เดือน นึกว่ามีอะไรอุดตันในเส้นเลือด ขันตันอัลตราซาวด์ (Ultrasound) ที่โรงพยาบาล (รัฐบาล) พอได้ลูกศิษย์เป็นแพทย์ด้านนี้โดยเฉพาะ เขาตรวจให้หลวงพ่อ ”

(01/1/506-522)

“ผ่าตัด 2542 นี่แหละครั้งแรกในชีวิตเลย ไม่เคยเข้าโรงพยาบาลเลย หมอก็รักษาดี ผ่าตัดหมอเลยรักษาหมดเลยทั้งโรคกระเพาะทั้งอะไรก็เลยหาย ”

(02/1/120-126,167-171)

“เมื่อก่อนนี้ไปฉีดยาหมอ (คลินิก) ... ไม่เคยไปเลยอนามัย ที่ไปมักให้ยาพารา (หมายถึงยาพาราเซตามอล) มาแหละ โดยมากจะให้ยาพารานะหมอเนี่ย ”

(02/1/186, 630-631)

“ไอ้โห แบบอาเจียนเป็นกระโถน ครึ่งกระโถนเลย ... มากเลยคราวนั้น ก็ตั้งแต่เป็นคราวนั้นแหละหนเดียว (เข้าโรงพยาบาลเอกชน) ฉีดยาก็หาย เค้า (พยาบาล) ก็ฉีดยา (ซีที่สะ โทก) ชักพักหายปวดท้องเลย”

(06/1/226-239)

“โรงพยาบาล (รัฐบาล) อาดมาก็ไป โรงพยาบาลสงฆ์ก็ไป แล้วก็หมอดตามคลินิกก็ไป เขาก็ฉีดยามั่ง ให้ยามากินมั่ง อะไรมั่ง มันก็ทุเลาไม่หายขาด”

(07/1/19-20)

“ก็นึกว่าจะหายขาด ทีนี้ก็ไปที่ โรงพยาบาล 1 (โรงพยาบาลรัฐบาล) ก็ไม่หายขาด ไปโรงพยาบาลเอกชนเผื่อจะหายขาด โรงพยาบาล 2 (โรงพยาบาลรัฐบาล) นึกว่าจะหายขาด มันก็ไม่หายขาด”

(07/1/222-223)

1.2 การใช้สมุนไพร ผู้ให้ข้อมูลจำนวน 1 ใน 7 รูป เลือกใช้สมุนไพรเมื่อมีอาการเจ็บป่วย โดยใช้จึงสตรักษาอาการท้องเสีย และใช้สมุนไพรแทนยาแผนปัจจุบัน ตามโอกาสและฤดูกาล เช่น คั้นน้ำจิงในฤดูหนาว คั้นน้ำตะไคร้เมื่อต้องมีการเดินทางไกล เนื่องจากมีการรับรู้ ว่า สมุนไพรเป็นการแพทย์แผนโบราณที่ใช้มานานตั้งแต่สมัยบรรพบุรุษ ดังคำพูดต่อไปนี้

“ ขึ้นอยู่กับวาระ บางที เอ้า น้ำตะไคร้มาก็เอา น้ำชามาก็เอา บางทีก็มีหูกยาอะไรดี ประเภทสมุนไพรนะ อย่างที่เคยใช้กันมาในบ้านของเราอันนี้หลวงพ่อบชอบ เอาหน้าหนาวเมื่อไหร่ น้ำจิงเย็นพื้น ถ้าเดินทางไกลน้ำตะไคร้ก็เย็นพื้น ”

(01/1/484-489)

“ เพราะรู้ว่าเวลาท้องเสียขึ้นมา ยาที่แพทย์ใช้ขึ้นต้น ยังไงก็คาร์มินทิฟ (Carminative) ยังไงก็คือขิงสกัด เมื่อรู้ว่าคือขิงสกัด ก็จะไปรอกินขิงสกัดทำไม มีของพวกนี้เอามาให้ก็ช่วยเอาขิงสดมาด้วย กินพร้อม ๆ กัน แล้วขิงที่กินเข้าไปมันก็รู้สึกอโรย มันเข้ากันได้ดี ก็จบ ”

(01/2/274-279)

“ มันเป็นอัจฉริยะของปู่ย่าตาทวดว่าในอาหารที่เรากินในแต่ละมื้อ อาหารของไทยเป็นอาหารสมุนไพร เป็นประเภทเฮอร์ฟ (Herb) ถึงคราวหน้าไหนก็ตาม ถ้ากินขนมจีนเข้าไปเมื่อไหร่มันจะต้องมีหัวปลีเอาไว้ให้เรา หัวปลีมีรสฝาด มันช่วยให้ท้องผูก เพราะฉะนั้นไปกินอาหาร ไปผัดผัดอะไรจากการปรุงขึ้นมาท้องจะเสีย พอได้รสฝาดช่วยเบรคไว้ เสียก็ไม่มาก เพราะปู่ย่าตาทวดได้เตรียมไว้ให้เราแล้ว ความรู้ทางด้านนี้พอมิ ”

(01/2/279-288)

1.3 การบิบนวด ผู้ให้ข้อมูลจำนวน 3 ใน 7 รูป โดยเฉพาะผู้ให้ข้อมูลระดับเจ้าอาวาสจำนวน 2 รูป มักจะมีอาการปวดเมื่อยเมื่อต้องปฏิบัติภารกิจงาน ๆ เช่น เดิน หรือนั่งนาน ๆ จึงเลือกใช้วิธีปฏิบัติตนด้านสุขภาพโดยการให้พระภิกษุในวัด หรือบุตรบุญธรรมช่วยบิบนวดให้ ดังคำพูดต่อไปนี้

“ รู้สึกมันตึงเนื้อตึงตัว ก็เรียกลูกศิษย์ (พระภิกษุ) มานวด ยังไงมันก็เลข 65 แล้วนะเดินในที่ราบไม่เป็นปัญหา จะ 2 กิโล 3 กิโล จะเร็วบ้างช้าบ้างไม่เป็นปัญหา ขึ้นที่สูงขึ้นบันไดก็ยังไม่เป็นปัญหา แต่จะเริ่มเป็นปัญหามั่งข้างลง ก็จะตึงที่หัวเข่า ”

(01/1/196-202)

“ ฉันทไม่ชอบอยู่นิ่งนะ ต้องเดิน เดินตะพึด เดินเรื่อยเลย บางทีเดินจนเมื่อย น่องตึงเลย กลางคืนต้องให้พระมานวดเหมือนกัน (หัวเราะ) ”

(02/1/367-370)

“ บางทีปวดแข็งปวดขา (บุตรบุญธรรม)ช่วยนวดช่วยเหยียบให้หน่อย ดัดเส้น ดัดหลังให้หน่อย ”

(04/1/498-499)

1.4 การทำสมาธิ ผู้ให้ข้อมูลจำนวน 1 ใน 7 รูป ระบุว่าเมื่อบุคคลมีอาการเจ็บป่วย การรักษาด้วยอำนาจจิตตนเอง โดยการทำสมาธิ ซึ่งเป็นแนวทางปฏิบัติตามหลักคำสอนในคิริมานันทสูตร (สูตรว่าด้วยการหายอาพาธของพระคิริมานนท) จะช่วยให้หายจากอาการเจ็บป่วย โดยเฉพาะการเจ็บป่วยทางจิต ดังคำพูดต่อไปนี้

“ เป็นเรื่องของ การรักษาด้วยอำนาจใจตัวเองเมื่อเราป่วยนะ ในคิริมานนทสูตรนั้นเป็นเรื่องของการรักษาตัวเองเมื่อเราป่วยแล้ว โดยใช้อำนาจจิตของตัวเอง... ในพุทธศาสนามีวิธีรักษาโรคด้วยอำนาจ อำนาจจิต หรือจะให้กระชับเข้ามาอีก รักษาโรคด้วยอำนาจสมาธิ ”

(01/2/35-42, 503-507)

1.5 การดื่มปัสสาวะตนเอง ผู้ให้ข้อมูลจำนวน 1 ใน 7 รูป ดื่มปัสสาวะตนเองเพื่อรักษาโรค เนื่องจากรับรู้ว่าเป็นวิธีการสร้างภูมิคุ้มกันโรคให้กับตนเอง และเป็นการปฏิบัติตามหลักคำสอนของพระพุทธศาสนา โดยมากจะใช้เมื่อมีอาการไม่สบายหรือเป็นไข้ เพื่อทดแทนการเข้ายาแผนปัจจุบัน ดังคำพูดต่อไปนี้

“ ยานานแรกทีพระถูกสอนให้ใช้ในวันบวช คือปัสสาวะตัวเอง นั่นคือวิธีทำวัคซีนให้กับตัวเอง เพราะไม่ว่าเราจะเป็นไข้ ปัสสาวะที่ออกมาจะต้องมีเชื้ออันนั้น เมื่อทิ้งเอาไว้ให้เย็น ถ้าดื่มกลับเข้าไป เชื้อแบคทีเรียหรือเชื้ออะไรก็ตามที่อยู่ข้างใน มันได้พัฒนาตัวเอง! หนึ่งแล้ว ข้างในนั้นมันคนละชุดกับชุดนี้แล้ว ถ้าดื่มชุดนี้เข้าไป มันจะต้องลุยกันแน่ๆ เลย นี่คือวัคซีนชั้น (Vaccination; การทำวัคซีน) ทีพระพุทธองค์ให้เอาไว้... บางครั้งเดินทางไกล อยู่บนเรือบินไข้หวัดกำเริบ จะไปขอยกขอยาก็ไม่ใช่วิธีดี เข้าห้องน้ำ เจอเข้าไปขนาดนั้นนะ เดี่ยวใช้ก็ลด เป็นวิธีลดไข้ที่เร็วที่สุด ทำไม ปัสสาวะก็คือสิ่งที่ร่างกาย ส่วนเกินส่วนที่ต้องขับทิ้งเพราะมีเชื้อ ขับทิ้งเพราะอะไรต่าง ๆ พอเราเอากลับไปปัสสาวะร่างกายว่า ไข่ไข่เอ็งออกไปเมื่อกี้ก็กลับมาอีกแล้ว เพราะฉะนั้นมันจะรีบไล่ออก ความร้อนในตัวมันลด ดื่มเข้าไปครั้งแรก 15 นาที ไม่เกิน 20 นาที มันก็ขับออกมา ถ้ายังไม่ลด ลดไม่พอ อีกรอบหนึ่ง ไม่ถึง 10 นาทีก็หรรอ คราวนี้มันออกแล้ว ตัวเย็นเลย ไม่ต้องเดือดร้อนในเรือนเรือบิน เดินทางไปถึงปลายทาง เป็นไง หลวงพ่อหน้าตาสดใสดี โดยอยู่บนเรือนอนนี้ไข้ขึ้นแทบตาย แต่ด้วยวิธีแบบนี้ถ้าเรารู้จักตัดไฟแต่ต้นลมจะตั้งแต่เดี๋ยวนี้ ”

(01/1/441-469)

“ อันนี้ (การดื่มปัสสาวะ) มันก็มาในบาติ ในพระไตรปิฎกมี แล้วในทางการแพทย์ ปัจจุบันเองยืนยันกันเยอะ ก็เลยใช้ ”

(01/1/625-626)

1.6 การรักษาด้วยวิธีการอื่น ๆ ผู้ให้ข้อมูลจำนวน 2 ใน 7 รูป เลือกใช้วิธีการดื่มน้ำ และการรักษาแบบไสยศาสตร์ โดยผู้ให้ข้อมูลจำนวน 1 รูป ที่มีปัญหาด้านสุขภาพ แสวงหาวิธีการรักษาแบบไสยศาสตร์ คือ การเสกตะปูลอกจากร่างกาย เมื่อรักษากับแพทย์แผนปัจจุบันไม่ได้ผล โดยให้เหตุผลว่าเป็นความเชื่อส่วนตัว และผู้ให้ข้อมูลอีก 1 รูป ใช้วิธีดื่มน้ำมาก ๆ เมื่อมีอาการของโรคกระเพาะอาหาร เนื่องจากการรับรู้ว่าเป็นตัวช่วยให้น้ำย่อยในกระเพาะอาหารเจือจางลง และปฏิบัติแล้วได้ผลดีกับร่างกาย ดังคำพูดต่อไปนี้

“ เจอแบบไสยศาสตร์ เขาเอาเข็มเย็บกระสอบออกให้ 2 เล่ม เชื้อเฉพาะส่วนตัว เขาว่าเจอคุณไสยศาสตร์ ตอนนั้นอายุประมาณ 37-38 ก็มีหมอลอดหมอลอนออกมา เป็นตะปูละเห็นอยู่ แผนปัจจุบันไม่ได้ ฉีดยานี้มันร้อน มันจะร้อนหมดเลย นอนไม่ได้เลยเหมือนไฟลวก ไฟลน ”

(04/1/379-392)

“ ก็ธรรมดา จุ่ย ๆ (แสบท้อง) กลางคืนพอประมาณ 5 ทุ่ม หรือ ตี 1 ตี 2 จุ่ย ๆ ลูกมาบางทีก็ฉี่น้ำ น้ำนี้ดื่มไปครึ่งขวด ถ้าหายไม่ต้องฉี่นยาไปตลอด ”

(06/1/247-251)

“ โรคกระเพาะนี้ ใจของฉันทันคิดตนเอง ฉันทาน้ำให้เยอะเลย น้ำเนี่ยเจ้าประจำ จะฉันทันนี้ ที่ 2 ขวด ขวดนี้ (ขวด 600 ซีซี) ทั้งวันก็ฉันทันเยอะนะ น้ำ ดื่นนอนมาต้องฉันทัน จะฉันทันก็หนึ่ต้องฉันทัน ฉันทันน้ำเยอะ เพราะเป็นโรคกระเพาะนี้เมื่อก่อนปวด ๆ ปวดมาจะฉันทันน้ำ ดื่มน้ำให้เต็มทีเลย แล้วก็หายคลายสงสัยคล้ายล้างกรดในกระเพาะด้วย ก็ปฏิบัติมาเป็นประจำเลย มันค่อยยังชั่ว พอปวดจืด ๆ จะฉันทันน้ำเยอะ ”

(06/2/371-383)

2. การปฏิบัติตนที่มีผลเสียต่อสุขภาพ หมายถึง การตัดสินใจในการเลือกวิธีการรักษา เมื่อเจ็บป่วยของผู้ให้ข้อมูล เมื่อปฏิบัติแล้วมีผลกระทบต่อสุขภาพโดยตรง หรือส่งผลตามมาในภายหลัง เนื่องจากเป็นวิธีการที่ไม่เหมาะสมกับวัยสูงอายุ ได้แก่ การฉันทันยาเอง และการดื่มน้ำกาแฟ

2.1 การฉันทันยาเอง ผู้ให้ข้อมูลจำนวน 5 ใน 7 รูป ใช้วิธีฉันทันยาเองเมื่อมีอาการไม่สบาย หรือเจ็บป่วยเล็กน้อย เช่น ปวดศีรษะ ปวดท้อง ปวดหลัง ปวดเมื่อย หรือเป็นไข้ ซึ่งยาที่ฉันทันได้มาด้วยการซื้อตามร้านค้า และจากการถวายของญาติโยม ส่วนใหญ่เป็นยาแก้ปวด และยาลดกรดในกระเพาะอาหาร ที่ปฏิบัติเช่นนี้เนื่องจากผู้ให้ข้อมูลรับรู้ว่าการฉันทันยาเองทำให้อาการทุเลาและหายเร็วขึ้น โดยมีผู้ให้ข้อมูลจำนวน 1 รูปที่ฉันทันยาแก้ปวดทุกวัน ๆ ละ 2 เม็ด ดังคำพูดต่อไปนี้



“ธรรมดาอย่างดีแค่ปวดหัว ก็แค่ยาทาใจห่อหนึ่งก็หายแล้ว พวกยาดีขาย สดวิสัยจริง ๆ ก็ไปหาหมอ ช่วงเวลาเปลี่ยนฤดูปวดหัวเป็นไข้ ก็กรอกยาทาใจสัก 1/2 -1 ห่อก็หาย ปีหนึ่งถ้าไม่จำเป็นก็ไม่ถึง 5 ห่อมั้ง (ทำเสียงสูง) ก็เพราะมันไวกับโรคนะ ฉะนั้นอย่างอื่นไม่ค่อยหาย ฉันทาใจมันหาย ”

(04/1/327-338)

“ ก็มีปวดหัวบ้างนิด ๆ หน่อย ๆ ก็ใช้ยาทาใจบ้าง แล้วก็พาราบีนะ โยม ที่เค้ามามาแจกบ้าง ซื้อบ้างซื้อตามร้านค้า ... กินยาพารา วันหนึ่งก็ 2 เม็ด กินเช้านะ ทุกวันเลย โยม(หัวเราะ) มันก็ปวด ๆ เมื่อย ๆ โยม ก็ฉันทาพารามันก็หายปวด ”

(05/1/11,17-23)

“ ยา (รักษาโรคกระเพาะ) ก็ฉันทาประจำนะเนี่ย พอรู้สึกจุก ๆ (แสบท้อง) มาก ก็ฉันทาเดี๋ยวก็หาย มีโยมเค้าซื้อถวายเป็นบอกว่าหลวงพ่อบุญเป็นโรคกระเพาะ ปวดท้องอะไรอย่างเนี่ย ”

(06/1/205-206)

“ อาตมาก็กินยาอยู่เรื่อยเหมือนกัน พวกลูกหลานซื้อมาให้กิน ยาขับปัสสาวะ (น้ำมันขับปัสสาวะ) แก้วปวดหลัง เขาวางัน ยาแก้ไอ ยาแก้อะไรมาให้กิน เป็นแพ่ง ๆ ที่นั่นมันก็บรรเทาไป ”

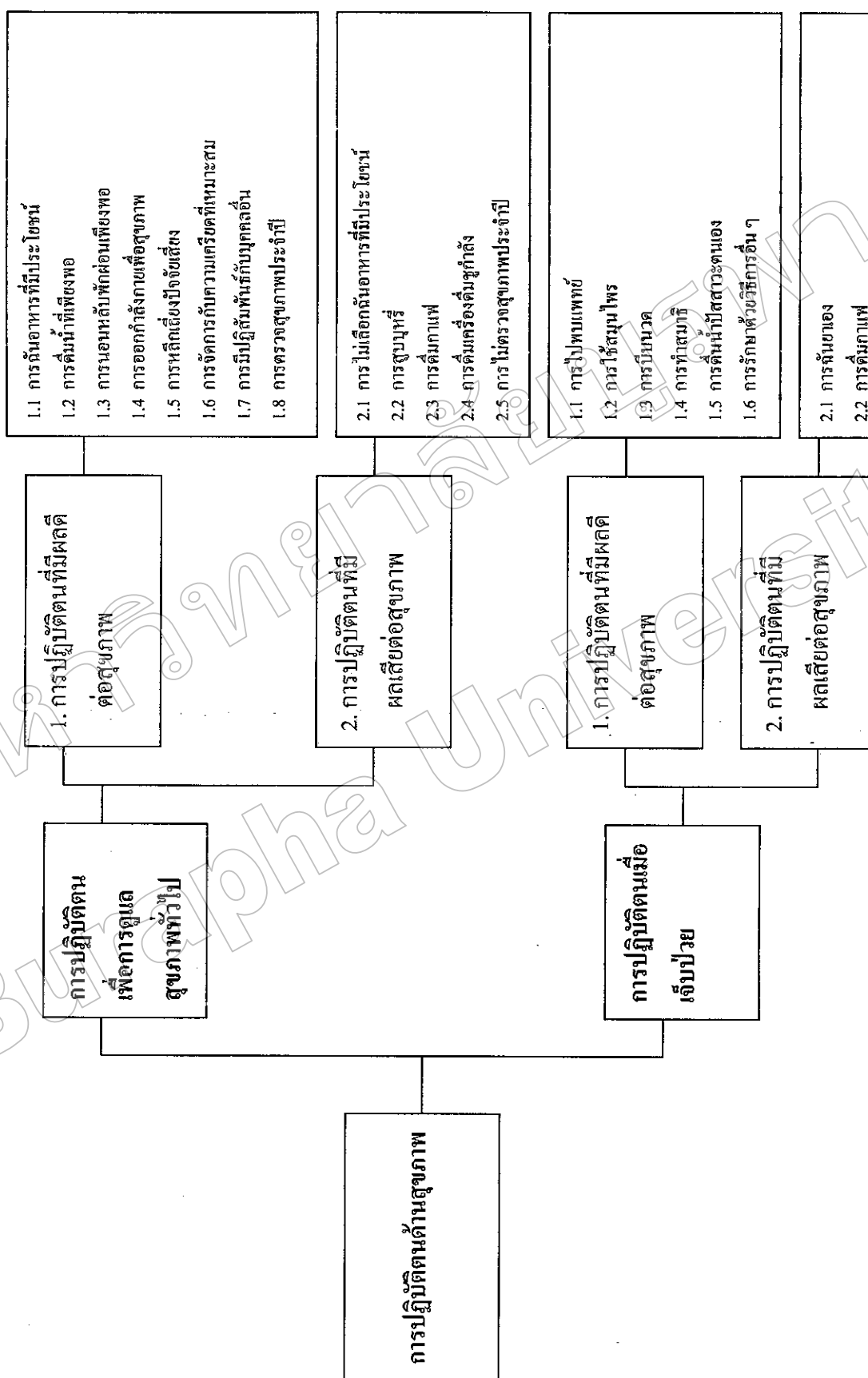
(07/1/34-45)

**2.2 การดื่มกาแฟ** ผู้ให้ข้อมูลจำนวน 1 ใน 7 รูป ดื่มกาแฟเพื่อรักษาอาการท้องเสีย เนื่องจากรับรู้ว่าเป็นปกติแล้วหายจากอาการดังกล่าว ดังคำพูดต่อไปนี้

“ บางทีอาตมาท้องไม่ดีกินอะไรก็ไม่รู้ พอท้องไม่ดีท้องร่วง ท้องเดิน ฉันทากาแฟหาย โยม กาแฟเปล่า ๆ กินไปอีกสองอีก กาแฟเปล่าชงน้ำร้อนอย่างเดียว ไม่ต้องใส่นม ไม่ต้องใส่อะไร ใส่กาแฟพอสมควร... ไม่ได้ฉันทาประจำฉันทาเวลาท้องเสีย ท้องก็เบา หายไปเป็นเดือน ๆ 2 เดือน 3 เดือน 4 เดือน ”

(07/1/290-298)

จากผลการวิจัย สรุปการปฏิบัติตนด้านสุขภาพของผู้ให้ข้อมูล ดังแสดงในภาพที่ 5



ภาพที่ 5 สรุปการปฏิบัติตนด้านสุขภาพของพระภิกษุสงฆ์

## ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติตนด้านสุขภาพ

การปฏิบัติตนด้านสุขภาพของผู้ให้ข้อมูล ขึ้นอยู่กับปัจจัยต่าง ๆ สรุปได้ 2 หมวดหมู่หลัก ได้แก่ ปัจจัยที่มีส่วนทำให้การปฏิบัติตนมีผลดีต่อสุขภาพ และปัจจัยที่มีส่วนทำให้การปฏิบัติตนมีผลเสียต่อสุขภาพ ดังรายละเอียดต่อไปนี้ :

### ปัจจัยที่มีส่วนทำให้การปฏิบัติตนมีผลดีต่อสุขภาพ

ปัจจัยที่มีส่วนทำให้การปฏิบัติตนมีผลดีต่อสุขภาพ เป็นปัจจัยที่ช่วยส่งเสริมและสนับสนุนให้มีการปฏิบัติตนที่ถูกต้อง และเหมาะสม เมื่อผู้ให้ข้อมูลปฏิบัติ หรือมีปัจจัยเหล่านี้เป็นองค์ประกอบจะมีผลทำให้ผู้ให้ข้อมูลมีสุขภาพที่ดี ซึ่งประกอบด้วยปัจจัยด้านต่าง ๆ ได้แก่ ระดับการศึกษาก่อนบวช นิสสัยเดิมหรือความเคยชิน อาชีพเดิม ประสบการณ์การเป็นนักศึกษา การถ่ายทอดจากบุคคลในครอบครัว การแสวงหาความรู้ด้วยตนเอง การเป็นแบบอย่างที่ดี การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การสังเกตประสบการณ์ของบุคคลอื่น สภาพแวดล้อม การมีเครือข่ายด้านสุขภาพ การมีผู้ดูแลหรือให้ความช่วยเหลือด้านสุขภาพ และการบริการด้านสุขภาพ ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1. ระดับการศึกษาก่อนบวช ผู้ให้ข้อมูลจำนวน 1 ใน 7 รูป มีระดับการศึกษาก่อนบวชสูง และมีพื้นฐานการศึกษาทางด้านวิทยาศาสตร์สุขภาพ จึงสามารถนำความรู้มาประยุกต์ใช้ เพื่อการปฏิบัติตนในด้านต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม และยึดหลักการปฏิบัติตนบนพื้นฐานของการป้องกันโรค ดังคำพูดต่อไปนี้

“ตามตำราคนขึ้นเครื่องบินมักจะมีเจตเล็ก (Jet lag; ความแปรปรวน หรืออาการผิดปกติของร่างกายชั่วระยะเวลาสั้น ๆ จากการเดินทาง) หลวงพ่อโชคดีไม่เป็น ใช้คำว่าโชคดีระวังตัว มันเป็นอย่างไง ตรงนี้ก็มีแบคกราวด์ (Background; เบื้องหลัง) เมื่ออยู่มหาวิทยาลัย หลวงพ่อเรียนวิชาสัตวบาล ถูกอาจารย์ใช้ให้ชนสัตว์ไปตามที่ต่าง ๆ ระยะเวลา...ได้ทำสัตว์ป่วย สัตว์ตายเสียก็หลายครั้ง เป็นยังไง ให้มันกินจนอ้วมแล้วก็ของมัน! ก็กลัวมันจะหิว กลายเป็นว่ามันอ้วม มันก็ตาย จุกป่วย พอเอาสัตว์ลง สัตว์โผล่ ๆ เอาตายแล้ว... เพราะฉะนั้นถ้าเดินทางเมื่อไหร่ กินแต่รองท้อง เจตเล็กจะไม่มี แต่ว่าหนึ่งกินแต่รองท้อง อย่ากินจนอ้วม แล้วกินน้ำมากหน่อย แล้วในการกินน้ำ น้ำอุ่นก็จิบ ๆ ก็จะไม่ต้องเข้าห้องน้ำบ่อย แล้วก็เจตเล็กมันไม่มี ”

(01/1/82-103)

“พื้นฐานการศึกษาเดิมของหลวงพ่อ ก่อนจำจะดี อย่างที่หลวงพ่อบอกให้ฟัง หนึ่งจากพื้นฐานวิชาสัตวบาล หลวงพ่อถูกบังคับให้เรียนอนาโตมิ (Anatomy; สรีรวิทยา) ของคน ของสัตว์ มาตั้งแต่มหาวิทยาลัย จากตรงนี้นี่เอง ก็เลยทำให้เข้าใจ ”

(01/1/288-293)

“ โดยจะว่าทนางตัวหรืออะไรก็ตาม โดยพื้นฐานการศึกษา ทั้งไบโอเคมีสตรี้ (Biochemistry) ทั้งไบโอฟิสิกส์ (Biophysics) ที่เรียนมา อนาโตมี (Anatomy) ก็เรียนมา ฟิสิโอ (Physio) ก็เรียนมา สารพัดเรียนมา ก็อยู่บนพื้นฐานของพรีเวนชัน (Prevention; การป้องกันโรค) พรีเวนชันอัสเบทเทอแคนเคียว (Prevention is better than cure; การป้องกันโรคดีที่สุด) มันก็เลยอยู่ในลักษณะการป้องกัน แต่ว่าถ้าเมื่อไหร่เจ็บไข้ได้ป่วยถึงขั้นต้องให้ยาสารเคมี ใช้ก็คือใช้ ไม่ได้แอนตี้ (Anti; ปฏิเสธ) แต่ว่าถ้ายังอยู่ในลักษณะป้องกันอยู่ เพียงแค่ประเภทสมุนไพรที่พอยังอะไร ได้ตั้งเยอะแล้ว อย่างอื่นไม่มีอะไร ”

(01/1/603-615)

“ ความรู้ทางด้านโภชนาการก็พอมืออยู่บ้าง ตอนเรียนในมหาวิทยาลัยเรียนอยู่ ฐพอสม ควร แล้วก็มีระวังเอา เพียงแต่ต้องระวังเป็นช่วง สุขภาพเราเนี่ย พอเข้าหน้าแล้งต้องระวัง อายุ 65 แล้วเราต้องระวัง ระวังอะไรบ้าง ประเทศไทยเนี่ยมันอยู่ทรอปิคอลแอเรีย (Tropical Area) คือร้อนชื้น ร้อนชื้นคืออะไร คือไฮเฟออร์เมนเตชัน (High Fermentation) การบูดหมักสูง เมื่อการบูดหมักสูงไม่ว่าจะของที่เรากินเข้าไปลงในไส้ ลงในกระเพาะ หรือว่าเอาของที่ตั้งอยู่ข้างนอกก็ตามที มันบูดเร็วกว่าในประเทศที่อากาศหนาว เพราะฉะนั้น เวลาจะกินอะไรเข้าไปก็ต้องระมัดระวัง พอเข้าหน้าร้อนอย่างนี้แล้วจะทำยังไง เน้นนอนของหมักของดองนี้พยายามลดให้ถึงที่สุด แล้วสองด้านก็มีมาให้ฉัน ก็ระวังอีกนะแหละ เช่น เกิดมีเห็บมา หรือของหมัก ๆ พวกนี้มา เราก็เลือกทาน ”

(01/2/256-276)

2. นิสสัยเดิม หรือความเคยชิน ผู้ให้ข้อมูลทุกรูปอาศัยอยู่ในพื้นที่ต่างจังหวัดมาก่อน ตั้งแต่สมัยเป็นฆราวาสและหลังจากบวช ทำให้มีความเคยชินกับการกินอาหารพื้นบ้านประเภทผัก ริมรั้ว ผักปลอดสารพิษ และปลา ส่วนจำนวนมือของการกินอาหาร มีผู้ให้ข้อมูลจำนวน 4 ใน 7 รูป กินอาหารมือเดียว เนื่องจากปฏิบัติจนเคยชิน ยกเว้นกรณีได้รับกิจนิมนต์ไปฉันเพลภายนอกวัด ผู้ให้ข้อมูลจำนวน 2 รูป มีนิสัยเดิมคือ ไม่ชอบรับประทานอาหารประเภทเนื้อสัตว์ สัตว์ปีก และน้ำอัดลม จึงมีผลต่อเนื่องในการปฏิบัติตนจนกระทั่งปัจจุบัน ดังคำพูดต่อไปนี้

“ น้ำอัดลมนี้จะไม่ฉัน ฉันพวกน้ำเปล่า น้ำธรรมดา ผลไม้หวาน ๆ จะไม่ฉัน ฉันพวกส้ม พวกอาหารหวาน ๆ จะไม่ฉัน พวกเนื้อสัตว์ก็ปกติจะไม่ฉัน ฉันปลาและผักมาก ๆ ...ประเภทเนื้อนี้จะไม่ฉัน เนื้อจะไม่ฉันเลย เพราะตั้งแต่เป็นฆราวาส เคยกินมังสวิรัตินี้จะไม่กินมานานหลายปีมาก ”

(03/1/294-297)

“ ฉันตอน 10 โมงเศษ ๆ (มือเพล) มันเคยประพฤติปฏิบัติมา อยู่ปามานานแล้ว มันก็เลยชินชาอยู่ได้ ฉันมือเดียวตั้งแต่บวชพรรษาที่ 8 บวชมา 27 พรรษาแล้ว ”

(04/1/73-80)

“เพราะมันเคยมาแล้ว เคยอยู่แถวเหนือมันชอบ จันทน์จ้าวมีผักจิ้มพริก เป็นลาบเป็นก้อย มันก็มีผักนั้นนะ มันก็เลยชินชา ก็ปากมันเคยนะอาหารนะ”

(04/1/210-212)

“ก่อนหน้าก็ชอบพวกผักพวกปลา ไก่หมูเปิดไม่ค่อยชอบ ไม่ชอบจันทน์ เป็นพรราวาสอยู่ บ้านนอกจะเก็บผักตามชายไร่ ผักตำลึง ปลุกถั่วปลุกอะไรแบบพื้นบ้าน ผักพื้นบ้านกินมาจนติด มันก็ติดนิสัย เราก็กินไม่ค่อยด้วยพวกหมู พวกเนื้อ ก็จันทน์เป็นบางครั้งบางคราว เน้นหนักไปทางพวก ปลา”

(06/1/40-46)

“เป็นพรราวาสก็ไม่ค่อยจันทน์ ไม่ค่อยเอาเป็ปชี เป็นพรราวาสก็ไม่เคย”

(06/1/322-324)

3. อาชีพเดิม ผู้ให้ข้อมูลมีอาชีพเดิมก่อนบวชแตกต่างกัน ซึ่งแต่ละอาชีพมีผลต่อสุขภาพ และการปฏิบัติตนคือ ผู้ให้ข้อมูลจำนวน 4 ใน 7 รูป ที่มีสุขภาพแข็งแรงในปัจจุบันมีอาชีพเดิมคือ ทำนาและรับจ้าง และผู้ให้ข้อมูลจำนวน 1 รูป มีอาชีพเดิมคือทำงานในโรงงาน ทำให้มีความรู้ในการหลีกเลี่ยงอาหารที่มีผลเสียต่อร่างกาย ดังคำพูดต่อไปนี้

“เมื่อก่อนก็ทำนา คนแต่ก่อนจะแข็งแรง จันทน์ว่ามันเกี่ยวกับอาหารการกิน แต่ก่อนกินอะไรก็ได้ ผักบุงนี่เด็ดกินเลย ล้าง ๆ น้ำหน้อยก็กินเลย มันไม่มียาไม่มีสารพิษอะไร ก็แข็งแรงดี ถามว่ากินอะไรน้ำพริก น้ำปลาร้า ผักบุง ผักแว่น หลวงพ่อว่ามันมีประโยชน์เยอะ”

(02/1/784-790)

“เคยเป็นกรรมกร ลูกจ้างเขาก็เคยเป็น ไปยกพวกขายวัสดุตั้งหลายปี... (ปัญหาหรืออุปสรรคในการกวาดลานวัด บิณฑบาตหรือการดูแลตนเอง) ไม่มีนะ โยมของเคยทำ ทำเป็นกิจวัตรมาหลายปี ไปอยู่ไหนก็ทำอย่างนี้ บางทีก็ทาสี ไปอยู่ไหนก็ทาสี ช่วยเขาก่อสร้างยกโน้นยกนี้”

(04/1/427-428, 485-48)

“เมื่อก่อนทำงานอยู่ โรงอาหารสัตว์ อาหารไก่ อาหารหมูอาหารปลา อะไรเนี่ย เห็นเค้าผสมยาจะมีสารพวกน้ำยา กระจกไก่มันจะอ่อนมันจะนิ่ม แล้วเรื่องนี้เกี่ยวกับเราเคยสังเกตดูว่า คนเดี๋ยวนี้จะเป็นโรคข้อกันเยอะ โรคหัวเข่าเนี่ยพอสูงอายุมา อายุ 40 กว่าเนี่ยเป็นแล้ว บางคนลุกไม่ได้เลย แล้วก็กลัว ก็ไม่เอายังไม่เอาใหญ่ ไม่จันทน์เลย”

(06/2/327-337)

4. ประสบการณ์การเป็นนักกีฬา ผู้ให้ข้อมูลจำนวน 2 ใน 7 รูป มีประสบการณ์การเป็นนักกีฬาดังแต่ก่อนบวช ได้แก่ นักกีฬาบอลเลย์บอล ฟันดาบ และนักมวย ทำให้มีร่างกายที่แข็งแรง

และสุขภาพจิตจนกระทั่งปัจจุบันซึ่งอยู่ในวัยสูงอายุ และสามารถนำความรู้จากประสบการณ์เดิมที่ได้จากการเล่นกีฬา ตัวอย่างเช่น การนวดที่ถูกวิธีมาประยุกต์ใช้เมื่อมีปัญหาสุขภาพ ดังคำพูดต่อไปนี้

“ ก็พบนะ ยังไงมันก็เลข 65 แล้ว เดินในที่ราบไม่เป็นปัญหา จะ 2 กิโล 3 กิโล จะเร็วบ้าง ช้าบ้างไม่เป็นปัญหา ขึ้นที่สูงขึ้นบันไดก็ยังไม่เป็นปัญหา แต่จะเริ่มเป็นปัญหาบ้างขาลง ก็จะต้องที่หัวเข่า โชคดีว่าในสมัยเป็นนิสิตนักศึกษาเป็นนักกีฬาโอลิมปิก ฟันดาบ แล้วก็ทั้งมวยไทย มวยสากล เมื่อเป็นอย่างนี้เข้าความรู้ความเข้าใจในเรื่องของการนวดมีพอสมควร เพราะฉะนั้นพอมีอาการไม่ค่อยเข้าท่าแถวหัวเข่า หรือเป็นที่เท้าก็ตาม กดที่หลังกับกดที่ท้องก่อน แล้วจากนั้นมันก็จะเริ่มคลายมีความรู้อยู่บ้าง เลยรอดตัว ”

(01/1/197-213)

“ เมื่อก่อนเคยต่อมวย เป็นนักมวยอะไรบ้าง อย่างนี้เหมือนกัน ต่อยกันก็สบายดี กำลังดี...เป็นนักมวยวัด ตอนอายุ 14 ถึงอายุ 18 นี่แหละ ”

(04/1/426-433)

5. การถ่ายทอดจากบุคคลในครอบครัว การที่ผู้ให้ข้อมูลอยู่ในครอบครัวที่มีพื้นฐานการดูแลสุขภาพดี ทำให้รู้จักการรักษาสุขภาพ และสามารถนำความรู้ที่มีมาประยุกต์ใช้ในการดูแลสุขภาพของตนเอง และบุคคลรอบข้างได้ บุคคลในครอบครัวดังกล่าว ได้แก่ ลูกซึ่งเป็นแพทย์แผนโบราณ และบิดาซึ่งปลูกฝังเรื่องการใช้สมุนไพรในการรักษาโรค ดังคำพูดต่อไปนี้

“ หลวงพ่อเองตั้งแต่เล็กจนโต ลูกเป็นแพทย์แผนโบราณ เพราะฉะนั้นตั้งแต่เล็กมาก็เลยให้ดูแลพยาบาลคนไข้แบบชาวบ้านมาตั้งแต่จำความได้ ถูกลูกใช้ให้เดี๋ยวก็ไปเอาจึงบ้าง ข่าบ้าง ไปเอาไพลบ้าง เอามาโขลกเอามาต้มให้คนไข้ และสิ่งเหล่านี้เป็นสิ่งที่เจอตั้งแต่เล็ก มันกลายเป็นวิธีกลายเป็นถูกสอนให้รู้จักรักษาสุขภาพเป็นตั้งแต่หัวเท่ากำปั้น ”

(01/1/13-21)

“ วันไหนถ้าพ่อท้องเสีย ท่านก็จะใช้ให้เรา ไปซูดไอนั่นมา ไปเอาพืชต้นนั้นมา สมุนไพรตัวนี้มา สูดท้ายเราก็เลยถูกฝึกให้เรียนเภสัชไปกลาย ๆ ...สิ่งเหล่านี้คือ การถูกปูพื้นฐานในเรื่องของการดูแลสุขภาพแบบโบราณ ถ้าท้องผูกไปหักใบมะกามาเอามา 3 กิ่ง 5 กิ่ง เอามารูดใส่หม้อต้ม ใส่เกลือหน่อย ถ้าให้ใส่ฝักถูนอก ถูนเป็นยาถ่ายยาอุจจาระดี แล้วก็ถ้าใช้ขึ้น เอาบอระเพ็ดมาซักคันนึง แล้วแถมเอาข่าซักหน่อย ไม่งั้นกินยาถ่ายแล้ว เดี่ยวลมมันดี ถ้ามีข่าลงไป มันจะออกมานุ่มนิ่ม ก็ถูกฝึกมาอย่างนี้ ”

(01/1/29-38, 49-55)

6. การแสวงหาความรู้ด้วยตนเอง ผู้ให้ข้อมูลทุกรูป มีการแสวงหาความรู้ทางด้านสุขภาพ จากสื่อชนิดต่าง ๆ ด้วยวิธีการต่าง ๆ หลายช่องทาง ได้แก่ การศึกษาจากหนังสือ ตำรา และเอกสาร การอ่านหนังสือพิมพ์ การดูรายการโทรทัศน์ การฟังวิทยุ และการพูดคุยแลกเปลี่ยนความรู้กับบุคคลอื่นที่เกี่ยวข้อง ซึ่งมีผู้ให้ข้อมูลจำนวน 3 รูปที่แสวงหาความรู้ด้วยการอ่านหนังสือ ตั้งแต่ก่อนบวช และปฏิบัติมาจนกระทั่งปัจจุบัน ผลของการแสวงหาความรู้ด้วยตนเอง ช่วยให้ผู้ใช้ข้อมูลได้รับทราบข้อมูลข่าวสารทางด้านสุขภาพที่กว้างขวางแพร่หลาย ทันเหตุการณ์ และสามารถนำมาเป็นแนวทางการปฏิบัติตนเพื่อการมีสุขภาพที่ดี ดังคำพูดต่อไปนี้

“อย่างเรื่องเหล่านี้ (สุขภาพ) หลวงพ่อฉันมาตั้งแต่หลวงพ่อพรรษาสิบสองสิบสามแล้ว เพราะฉะนั้นก็ทำให้มองเรื่องความเจ็บไข้ได้ป่วยของคนเราก็คือตาม ของพระก็ตามมันมองทะลุ เมื่อมันมองทะลุนี้เองมันทำให้ หนึ่งการรักษาสุขภาพอยู่ในกฎในเกณฑ์ดี สองเมื่อถึงคราวเจ็บไข้ได้ป่วยก็ไม่กังวลเกินเหตุ”

(01/2/19-24)

“เวลาไปต่างประเทศ สิ่งแรกที่ทำก่อนจะกลับ ไม่ว่าไปประเทศไหน เมืองไหน หลวงพ่อเข้าร้านหนังสือ ... อันนี้พระไตรปิฎก เท็กบุค (Text Book; ตำราต่างประเทศ) อยู่ทางด้านโน้น”

(01/1/293-296, 298-307)

“ในโบราณพวกล่าช้าจะเป็นมะก่า ผักคูน บอระเพ็ดเอามาต้มกินแก้ไข้ ไข้หวัด พอกินเข้าไป เวลาถ่ายมันจะลมออกมเยอะ ถ่ายจะสมูท (Smooth; นิ่มถ่ายง่าย) เพราะขามีคุณสมบัติอย่างนี้ (ไล่ลมที่กระเพาะและที่ลำไส้ใหญ่) ... ความรู้ที่พูดมันอยู่ในเภสัชโบราณ หลวงพ่อศึกษาตั้งแต่ก่อนที่จะมาบวช ก็ศึกษามาพอสมควร ครั้นมาบวชแล้วก็ศึกษาเพิ่มขึ้น”

(01/2/306-310, 316-318)

“(ข้อมูลเกี่ยวกับด้านสุขภาพ) อันที่หนึ่งเลย ได้มาจากพอเรารู้สึกร่างกายมันจะไม่ทน มันจะบกพร่องหรือมีอะไรผิดปกติ ไม่ว่าโรคหน้อยก็ตาม หาความรู้ จากลูกศิษย์ลูกหาที่เข้ามาในวัด แล้วเรามีความรู้ทางด้านนี้ (หมายถึงแพทย์ และพยาบาล) เราอยู่ เรียกมาถามเลย อันที่สองจากแมกกาซีนบ้างอะไรบ้างที่เค้าจะมี แต่ว่าส่วนใหญ่ได้จากลูกศิษย์ ถ้าเราซักถามเขาเข้าเดียวเขาก็ชนเทลบุค มาให้บ้าง วันนี้มานั่งคิดสคัส (Discuss; นั่งคุย) กัน ก็จะได้ความรู้โดยตรงจ๊ะ”

(01/2/835-842)

“อ่านหนังสือ ฉันชอบอ่านหนังสือพิมพ์ทุกวันประจำ อ่านคอลัมน์ สุขภาพบ้าง บางทีโทรทัศน์รายการหมอหมออะไรเค้าพูด ก็เราก็จำไว้มันก็ดีเหมือนกัน มันก็มีประโยชน์”

(02/1/597-601)

“เคยอ่านหนังสือตามโรงพยาบาลแจกมาให้ บางที พาเพื่อนไป บางทีไปเยี่ยมคนป่วย  
อย่างนี้”

(04/1/489-493)

“ได้ข่าว (ไก่เป็นโรค) พวกตามโทรทัศน์ กับวิทยุนั่นแหละ ... ส่วนมากก็ดูแต่ข่าวจะได้  
รู้จักโลกภายนอกบ้าง ก็ได้จะได้เตือนสติเรา ต้องระวังบ้าง...ข่าวพวกสุขภาพนี่แหละ พวก  
โรคติดต่อ”

(04/1/657, 674-675, 679)

7. การเป็นแบบอย่างที่ดี ผู้ให้ข้อมูลจำนวน 1 ใน 7 รูป มีการรับรู้ว่าการเป็นแบบอย่างที่ดี  
ดีแก่บุคคลอื่น จะช่วยให้ตนเองอยู่อย่างพอเพียง และมีความสุข เป็นที่รักใคร่ และไม่เป็นภาระของ  
บุคคลที่อยู่ด้วย ส่งผลให้มีการปฏิบัติตนที่ดี เพื่อการเป็นแบบอย่างตลอดเวลา ดังคำพูดต่อไปนี้

“ธรรมดาหลวงพ่อก่อนหลังจากฉันเพลแล้วก็เหลือแต่น้ำเปล่า น้ำขงน้ำชาอะไรก็ไม่ค่อย  
เอากับเค้า คืออยากจะทำตัวให้เค้าได้ง่าย หนึ่งตัวเองอยากจะทำตัวให้เป็นคนได้ง่าย อันที่สอง  
อยากจะทำเป็นต้นแบบให้ลูก ๆ ดู เพราะฉะนั้นอะไรที่จะทำให้ง่ายได้เท่าไร หลวงพ่อ  
จะต้องทำ ทำเพื่อประโยชน์สุขของตัวเอง อันที่ 2 เป็นต้นแบบของความเรียบง่าย และประหยัด  
เพราะว่าการอยู่ด้วยกันจำนวนมาก นโยบายของวัดต้องชัดเจน ไม่อย่างนั้นเกิดการกระทบกระทั่ง  
กันสูง”

(01/2/162-176)

8. การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ผู้ให้ข้อมูลจำนวน 2 ใน 7 รูป ให้ความสำคัญกับการ  
ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม โดยเฉพาะพฤติกรรมในเรื่องการฉันอาหาร ให้มีความเหมาะสมกับวัย  
สูงอายุ และเพศบรรพชิต ซึ่งผลของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในทางที่ดี ช่วยให้มีความสุขที่ดี  
ดังคำพูดต่อไปนี้

“แก่นิสัย แก่ที่ด้วยวิถีชีวิตประจำวัน โดยทั่วไปเกี่ยวกับปัจจัย 4 อาหาร เครื่องนุ่งห่ม  
ที่อยู่อาศัย และการรักษาสุขภาพ มาบวชแล้วแก่นิสัยโลกที่ติดมาสมัยเป็นฆราวาส กินแค่งันตาย  
ไม่ได้กินเออร่อย ไม่ตามใจปาก ตามใจท้อง กินเพื่อย่อย ไม่ใช่อยเพื่อกิน นี่ก็เป็นการแก่นิสัยอย่าง  
หนึ่ง ”

(01/1/416-437)

“สูงอายุแล้วนี่ เมื่อตอนเป็นฆราวาสอายุ 17-18 เคยไปทำงานฉันทไฉ่ลวก กานเฟ ปลา  
ทองโก๋ แต่เดี๋ยวนี้น้อยลง ... เปลี่ยนเราต้องเปลี่ยนสิ จะอยู่ใช้อันเดิมไม่ได้ เราต้องเปลี่ยน คือ  
เราอายุมากแล้ว ทานอาหารพวกนี้มาก ๆ ไป อย่างพวกไข่ มันจะไม่ดีต่อสุขภาพ มันจะเป็นไขมัน  
อุดตันเส้นเลือด ”



(03/1/335-336,341-349)

9. การสังเกตประสบการณ์ของบุคคลอื่น ผู้ให้ข้อมูลจำนวน 1 ใน 7 รูป มีความรู้เกี่ยวกับผู้สูงอายุ ซึ่งได้จากการสังเกตตนเองและเปรียบเทียบกับบุคคลอื่นที่อยู่ในวัยเดียวกัน เช่น อาการปวดเมื่อย โรคที่เกิดจากการสูบบุหรี่ และโรคเบาหวาน เมื่อเห็นแล้วนำมาเป็นแนวทางปฏิบัติตนด้วยวิธีการต่าง ๆ ได้แก่ การออกกำลังกาย การเลิกสูบบุหรี่ การเลือกกินอาหารที่มีประโยชน์ และเหมาะสมกับตนเอง เพื่อการป้องกันตนเองไม่ให้มีโรค หรืออาการดังกล่าว ดังคำพูดต่อไปนี้

“คนเราสูงอายุแล้ว ไปกินพวกไขมันเยอะ ๆ พวกแป้งน้ำตาลเยอะ ๆ มันก็จะไม่ดีต่อสุขภาพเรา กลัวเป็นโรคเบาหวานเหมือนกัน เห็นเค้าเป็น ๆ กัน ”

(06/1/25-29)

“เนี่ยสุขภาพเรา อายุเราก็ป่านี้อแล้ว สูง ๆ อายุจะไปฉั่น เราก็ต้องเลือกอาหาร พระที่วัดองค์หนึ่ง เป็นเบาหวาน ไขมันในเส้นเลือด เส้นเลือดตีบอะไรของแกก็ไม่รู้...แกฉันไม่เลือก ทุเรียนอะไรอย่างนี้ แกชอบ แบบเป็นเบาหวาน ไขมันในเส้นเลือด ทุเรียนนี่ไม่ได้เลย แกชอบ ของอะไรมัน ๆ แกจะชอบ”

(06/2/75-83)

“เห็นคนอื่นก็เหมือนกันเป็นโน่นเป็นนี่ ปวดมั่งเมื่อยมั่ง นั้งก็โยยลุกก็โยย มันไม่เหมือนกันทุกคนนะ ดูจากคนอื่นบ้าง แล้วก็ตัวเรา หินี่เห็นก็พยายามจะออกกำลังกายตลอดเวลา มันก็จะเกี่ยวกับด้วย ถ้าเราไม่ออกกำลังกายมันก็จะปวด ถ้ารู้สึกขัด ๆ ยอก ๆ มาเนี่ย ถ้าออกกำลังกายอะไรก็หาย ”

(06/2/309-315)

“อย่างบุหรี เห็นเค้าเป็นโรคถุงลมโป่งพองอะไรเนี่ย แต่คนบุหรีจัด ๆ นะ โอเหมือนคนคิดวันโรคเลย โอ ๆ กลัว อ้าวลองเลิก พยายามก็เลิกได้ เลิกบุหรี ก็ดีร่างกายก็ดีสมบูรณ์ แข็งแรง เร็วแรงก็เหมือนธรรมดา มันไม่เหนื่อยไม่หอบ ไม่เมื่อย ขนาดกลับจากบิณฑบาตเหนื่อย ๆ มา ก็ไม่เป็นไร ก็ไม่เหนื่อย ”

(06/2/450-457)

จากคำบอกเล่าของผู้ให้ข้อมูล พบว่ามีพระภิกษุสูงอายุจำนวน 1 รูปที่อยู่ในวัดเดียวกัน เจ็บป่วยด้วยโรคถุงลมโป่งพอง มีอาการหอบเหนื่อยจนต้องเข้ารับการรักษ และให้ออกซิเจน เมื่อกลับจากโรงพยาบาลญาติต้องมารับกลับไปดูแลที่บ้าน ทำให้ผู้ให้ข้อมูลรู้สึกกลัวโรคดังกล่าว

10. สภาพแวดล้อม ผู้ให้ข้อมูลจำนวน 1 ใน 7 รูป รับรู้ว่าการมีสภาพแวดล้อมภายในวัดที่ดี มีสถานที่และบริเวณกว้างโล่ง และเป็นธรรมชาติ ทำให้อากาศดี อารมณ์ดี และส่งเสริมให้มี

การออกกำลังกาย สิ่งแวดล้อมด้านบุคคลดี จะช่วยส่งเสริมสุขภาพจิต เมื่อสภาพแวดล้อม และ บุคคลภายในวัดดี ทำให้สามารถฝึกสมาธิได้นาน ซึ่งมีผลดีทั้งสุขภาพกายและจิต ดังคำพูดต่อไปนี้

“ความจริงแล้ว การที่เราอยู่ที่กว้าง ๆ ทำให้เราโล่งอกโล่งใจ มีต้นไม้เขียว ๆ ทำให้ลูก ตาเรามองแต่ของสด ๆ แล้วมันก็ช่วยฟอกอากาศให้เราด้วย นี่ก็เป็นอีกทางหนึ่งที่ทำให้อารมณ์เราก็คือ การที่มีที่กว้าง ๆ แล้วมีโอกาสดูจะเดินออกกำลังของเรา ก็กีโลมิเรกก็เดินเข้าไปหา ก็ช่วยกัน”

(01/2/782-787)

“ การที่ลูกของเราอบรมดี เช่น พระเณรไม่มีใครก่อเรื่องยุ่งวุ่นวาย คั่งใจฝึกตัว สิ่งแวดล้อมที่เป็นคนดี สิ่งเหล่านี้เป็นเรื่องอ่อนโยน มันมีความชื่นใจอยู่ในตัว ... นึกเมื่อไรก็ชื่นใจ ความชื่นใจเหล่านี้มันเป็นเหมือนยาบำรุงใจเรานะ บวกกับการที่เราอยู่สิ่งแวดล้อมธรรมชาติที่ดี คน ก็ตัวอย่างนี้ ซึ่งทำให้มีเวลาฝึกสมาธิได้ วันหนึ่งเบาะ ๆ ชั่วโมง 2 ชั่วโมง สิ่งเหล่านี้เองทำให้ สุขภาพดี ”

(01/2/787-799)

11. การมีเครือข่ายด้านสุขภาพ ผู้ให้ข้อมูลจำนวน 1 ใน 7 รูป รับรู้ว่าการมีบุคลากรด้านสุขภาพอยู่ในวัด หรือมีเครือข่ายด้านสุขภาพที่สามารถเข้าถึงได้ง่าย จะช่วยให้มีช่องทางหรือโอกาส ในการดูแลสุขภาพที่ดี บุคลากรดังกล่าว ได้แก่ แพทย์ พยาบาล และเภสัชกร ดังคำพูดต่อไปนี้

“ พอดีลูกศิษย์เป็นแพทย์ทางด้านนี้โดยเฉพาะ เขาตรวจให้หลวงพ่ ... ในวัดนี้มีหมออยู่ 4 ท่าน แล้วลูกศิษย์ที่เป็นหมอมตามโรงพยาบาล ต่าง ๆ อีก ”

(01/1/521-523, 526-527)

“ หลวงพ่อบอกบุญนะ (บอกบุญเรื่องยา) ก็บอกบุญกันไป ลูกศิษย์ที่เค้าอยู่ร้านขายยา บ้างละ ร้านผลิตยาบ้างละ เค้าเอามา ช่วย ๆ กันไป ”

(01/2/333-335)

“ เนื่องจากเรา (หมายถึงวัด) มีโรงพยาบาลเล็ก ๆ โรงพยาบาลสนามตรงนั้นก็มีความหมอ ไปดูกัน 3-4 คน แล้วก็ก็มีเภสัช ในวัดนี้ก็จะมีเป็น 10 ช่วยกันจะ...พยาบาลในวัด ที่ประจำอยู่นะ อาจจะ สองสามคน สามสี่คน แต่ว่าเจ้าหน้าที่หญิงที่เป็นพยาบาลมีเป็นสิบ ”

(01/2/337-339, 344-345)

“ (ข้อมูลด้านสุขภาพ) อันที่หนึ่งเลย ได้มาจากพอเรารู้สึกร่างกายมันจะไม่ทน มันจะ บกพร่องหรือมีอะไรผิดปกติ ไม่ว่าชนิดหน้อยก็ตาม หากความรู้ ก็จากลูกศิษย์ลูกหาที่เข้ามาในวัด แล้วเขามีความรู้ทางด้านนี้ เราอยู่ เรียกว่าถามเลย อันที่สองจากแมกกาซีน แต่ส่วนใหญ่ได้จาก ลูกศิษย์ ก็ชนเทศบุค (Text book) มาให้บ้าง วันนี้มา นั่งคิดสคัส (Discuss) กัน ก็จะได้ความรู้ โดยตรงจะ ”

(01/2/808-811, 835-842)

12. การมีผู้ดูแลหรือให้ความช่วยเหลือด้านสุขภาพ ผู้ให้ข้อมูลที่มีสุขภาพดี โดยทั่วไปจะปฏิบัติกิจวัตรประจำวันเองทั้งหมด รวมทั้งการซักเสื้อผ้าเครื่องนุ่งห่ม การปิดกวาด หรือการเช็ดถูก็มีผู้ให้ข้อมูลจำนวน 1 รูปที่มีปัญหาสุขภาพที่ไม่ใช่โรคเรื้อรังที่ต้องปฏิบัติตนพิเศษ แต่มีอุปสรรคในการปฏิบัติกิจกรรมบางอย่างจากอาการปวดหลัง เช่น การซักเสื้อผ้า เครื่องนุ่งห่ม ดังนั้นการมีผู้ดูแลและให้ความช่วยเหลือในการปฏิบัติกิจกรรมดังกล่าว รวมทั้งการดูแลเรื่องอาหารและยารักษาโรค ทำให้มีผลดีต่อสุขภาพกาย และสุขภาพจิต ซึ่งผู้ดูแลดังกล่าวเป็นบุคคลใกล้ชิดในครอบครัว ได้แก่ บุตร และหลาน ดังคำพูดต่อไปนี้

“ก็ลูกสาวแหละ มาซักผ้าซักอะไรให้ ซ้อมามาให้ บางทีเขาก็โทรศัพท์มาบอกหลวงพ่อบ้างว่า...ถ้าเขาไม่มาซักให้ ก็ต้องเอาหลานมา ก็ลูกของเขาน่ะแหละเป็นหลานอาตมา หลานมาเปลี่ยนกัน”

(07/1/440-442, 451-453)

“เรื่องอาหารบางทีซื้อปลามาให้ ซื้อปลามาให้ตัวนึ่งปลาตุ๋น ประจำเลย”

(07/1/444-445)

13. การบริการด้านสุขภาพ ผู้ให้ข้อมูลจำนวน 5 ใน 7 รูป มีความคิดเห็นว่าเป็นการเหมาะสมที่จะเสนอความคิดเห็นหรือร้องขอความช่วยเหลือจากรัฐบาล แต่ถ้าเป็นไปได้อยากให้รัฐบาลช่วยเหลือสุขภาพพระภิกษุให้มากกว่านี้โดยเฉพาะพระภิกษุสูงอายุ เนื่องจากไม่ค่อยมีความรู้ในการดูแลรักษาสุขภาพ ขาดปัจจัยในการเดินทางไปโรงพยาบาล และการจ่ายค่ารักษาพยาบาล บางครั้งเจ็บป่วยไม่มีใครดูแล เนื่องจากเป็นพระภิกษุสูงอายุที่มีภูมิลำเนาจากที่อื่น เงินจะซื้อยาไม่มีหรือมีไม่เพียงพอ ต้องขอยืมเงินจากบุคคลอื่น ผู้ให้ข้อมูลบางรูปไม่มีบัตรประกันสุขภาพ (บัตรทอง) ถ้ามีบุคลากรด้านสุขภาพมาให้บริการในวัด อย่างน้อยปีละ 2-3 ครั้งก็จะดี และเป็นบุญกุศลที่สุด จะได้มีโอกาสตรวจสุขภาพ ไม่ต้องลำบากในการเดินทางไปมา ถ้าสุขภาพพระภิกษุสูงอายุดีก็จะเป็นการบำรุงศาสนาไปในตัวด้วย นอกจากนี้โรงพยาบาลต่าง ๆ ของรัฐบาล ควรให้ความสำคัญกับการให้บริการแก่พระภิกษุ ในเรื่องการต้องรอตรวจนาน และการนั่งรอตรวจร่วมกับบุคคลทั่วไปที่เป็นฆราวาส ดังคำพูดต่อไปนี้

“ตามวัดต่าง ๆ เชื่อว่าทางรัฐบาลควรจะได้ดูแลพระสงฆ์ให้มากกว่านี้ เพราะว่าท่านเหล่านั้นความรู้ในการดูแลรักษาสุขภาพไม่ค่อยมีกันสักเท่าไร แต่ว่าความเป็นลูกทุ่งของท่าน ชาติตระกูลของท่าน ท่านก็อยู่ของท่านไป”

(01/2/815-819)

“ เรื่องการตรวจของโรงพยาบาล ควรจะให้โอกาสพระภิกษุก่อน เนื่องจากจำนวนน้อย ใช้เวลาไม่นาน ไม่ควรให้เข้าคิวหรือรอนานเป็นครึ่งวัน ต้องนั่งรวมกับญาติโยม บางทีรอตรวจจนเลยฉันทเพล หรือใกล้เวลาฉันทเพลแต่ไม่กล้าไปฉันท กลัวจะถึงคิวตรวจแล้วไม่ได้ตรวจ ”

(02/2/50-55)

“ มันคงจะไม่สมควรมั่งที่จะขอความช่วยเหลือ เรื่องการออกกำลังกายไม่จำเป็น อันนี้ก็ต้องเสนอมานะเราไม่ออกความคิดเห็น...ถ้าเค้า(หมายถึงรัฐบาล)มีความคิดริเริ่มเราก็ไม่เสนอไป ”

(03/1/636-638,654)

“ พระบางรูปมาจากที่อื่น ญาติพี่น้องไม่มี ถ้าเจ็บไข้ได้ป่วยมันต้องอาศัยหมอ ถ้าเป็นอย่างวัดแห่งความเจริญหน่อยไหน ถ้ามีคุณหมอโรงพยาบาลไหนมาดูแลสุขภาพของพระสงฆ์ จะเป็นบุญเป็นกุศลดีที่สุด สำหรับพระสงฆ์ที่บางรูปมีบัตรใบสุทธิแต่ทำบัตรทองไม่ได้ มันก็หมดสิทธิไม่รู้จะไปไหน ไปโรงพยาบาลก็ต้องใช้ตังค์เสียค่ารถค่ารา บางทียาบางชนิดก็ต้องซื้อ ถ้ามีหมอมารักษาดูแลสุขภาพ ปีละ 2 หน 3 หน ก็ยังดี เพราะพระสมัยนี้มีแต่พระมีอายุ ตามทุกวัดมีแต่พระมีอายุ มันก็เป็นทีดีนะ โยม ทำได้ก็ดีที่สุด ขอฝากคุณหมอบ้าง ”

(04/1/538-549)

“ สมัยนี้พระต้องเสียค่ารถค่ารา พระเป็นหนี้เป็นสินก็เป็นนะ บางทีดั่งค์ก็ขอยืม ขนาวาสไปใช้เลย ไปซื้อยาซื้อโน้นนี่ บางทีไม่มีดั่งค์ค่ารถไปหาหมอ ดั่งค์จะไปซื้อหยูกยามารักษาโรคนั้นโรคนี บางทีเงินไม่ถึง จะซื้อได้อย่างดีก็แก่พวกยารักษาตามห้างร้าน อย่างยาพวกหมอมไม่ได้สั่งอย่างนี้ ”

(04/1/552-562)

“ อยากจะได้บัตรทองไว้นั้นแหละ คือที่นี้เค้าทำไม่ได้เพราะว่าใบทะเบียนบ้านมันมี มีบ้านอยู่นี่นะ แต่เค้าว่าไม่ถูกต้อง ต้องไปแก้ ต้องไปโน่นไปนี่(ต้องเดินทางไปติดต่อหลายที่) ”

(04/1/709-712)

“ ถ้าเขา (หน่วยแพทย์เคลื่อนที่) มาในวัดตรวจนี่ซิ อาตมาก็ยังตรวจเหมือนกัน ไปข้างนอกเราเป็นพระ ไปก็ลำบาก มาลำบาก ”

(05/1/428-429,436-437)

“ บัตรทองก็ไม่มี บัตร 30 บาท ก็ไม่มีโยม...ไม่เห็นเขาทำกันนี้ ทางพระเขาไม่ให้ทำ ก็เค้าไม่ได้บอก ว่าทำบัตรทอง บัตร 30 ไม่รู้ทำได้เปล่า ”

(05/1/520,526-528)

“อันนี้ถ้าส่วนรวมก็ดีนะโยม ถ้าส่วนรวมดูแลสุขภาพพระบ้าง ไม่ใช่รัฐบาลจะห่วงเหิน กับพวกพระเยอะนะ ... พระพุทธศาสนา ศาสนานี้จะต้องนำทะนุบำรุงให้ดีขึ้น เชิดชูบูชาไว้ ศาสนาเราก็เป็นที่พึ่งพิงญาติโยมทุกคน เพราะประเทศเรา ชาตินี้เรา ไม่มีศาสนามันจะวุ่น...”

(06/2/591-595)

### ปัจจัยที่มีส่วนทำให้การปฏิบัติคนมีผลเสียต่อสุขภาพ

ปัจจัยที่มีส่วนทำให้การปฏิบัติคนมีผลเสียต่อสุขภาพ เป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้การปฏิบัติ คนไม่ถูกต้อง และไม่เหมาะสม เมื่อผู้ให้ข้อมูลปฏิบัติ หรือมีปัจจัยเหล่านี้เป็นองค์ประกอบจะมีผล ทำให้ผู้ให้ข้อมูลมีสุขภาพที่ไม่ดี ซึ่งประกอบด้วยปัจจัยด้านต่าง ๆ ได้แก่ อาชีพเดิม ข้อจำกัดจาก การกิจของสงฆ์ การถูกชักจูงจากเพื่อน การถวายจากญาติโยม และสภาพแวดล้อม ดังรายละเอียด ต่อไปนี้

1. อาชีพเดิม การประกอบอาชีพต่าง ๆ มีผลต่อสุขภาพและการปฏิบัติคน โดยเฉพาะ อาชีพที่ต้องปฏิบัติงานในเวลากลางคืน หรือยามวิกาล ซึ่งผู้ให้ข้อมูลจำนวน 1 ใน 7 รูป มีอาชีพเดิม คือรับจ้างรักษาความปลอดภัย การไม่ได้พักผ่อนทำให้ต้องพึ่งพาเครื่องดื่มที่ทำให้ไม่่วงนอน จึง ดื่มกาแฟบ่อยจนติดและเลิกไม่ได้ ดังคำพูดต่อไปนี้

“เมื่อก่อนก็เป็นยาม ก่อนบวชนะ เป็นยามก็ต้องกินกาแฟตลอด มาบวชเราก็เลิกไม่ได้”

(06/1/259)

2. ข้อจำกัดจากภารกิจของสงฆ์ ผู้ให้ข้อมูลจำนวน 2 ใน 7 รูป รับรู้ว่าการกิจของสงฆ์ มีผลต่อการปฏิบัติคนด้านสุขภาพในด้านต่าง ๆ โดยเฉพาะภารกิจเกี่ยวกับกิจนิมนต์ทั้งในและนอก สถานที่ ทั้งงานของหน่วยราชการและเอกชน ซึ่งส่วนใหญ่จะเป็นการรับแขก การบรรยายธรรมะ การเทศนา การสวดพระธรรม หรือการเดินทางไปต่างประเทศ ทำให้การพักผ่อนนอนหลับ และ การออกกำลังกายไม่แน่นอนและลดลง มีผลกระทบต่อการทำงานของระบบต่าง ๆ ในร่างกาย เช่น ระบบการขับถ่าย เกิดอาการท้องผูกเนื่องจากการฉันอาหารที่มีกากน้อย และการกลั้นปัสสาวะนาน จากการปฏิบัติภารกิจต่อเนื่องเป็นเวลานาน ดังคำพูดต่อไปนี้

“โอกาสที่ท้องผูกมีช่วงเดินทางไปต่างประเทศ เพราะถ้าข้ามไปยุโรป อเมริกา อาหาร มันเปลี่ยน ... ไปเจอสเต็กไปเจอของพวกนี้เข้าไฟเบอร์มันต่ำ มันท้องผูก แต่ก็ระวังตัวอยู่แล้ว”

(01/1/65-72)

“ยังเป็นพระผู้ใหญ่มากเท่าไร จะหนีไม่พ้นคือการรับแขกมากเป็นไปตามตัว ตั้งแต่ หนึ่งลูกศิษย์ตัวเองก็เยอะ อันที่สองเจ้าภาพก็มาก อันที่สามหน่วยราชการที่จะต้องประสานงานกัน ก็ไปโน่นไปนี่ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง เจานิมนต์ไปสวดบ้าง บรรยายธรรมะบ้าง ไปเทศน์บ้าง ถ้าไม่

ระมัดระวังสิ่งหนึ่งที่พระมัทจะพลาดกันก็คือ กลิ่นปัสสาวะนาน กลิ่นปัสสาวะบ่อยๆ โรคต่างๆ ก็จะตามมา ”

(01/1/131-142)

“ ทำกายบริหารตอนเช้าก่อนข้างจะรอดตัว เพราะยังไม่มีอะไรทำต่อ แต่ตอนเย็น บางทีญาติโยม แยกมาต่อเนื่องกันหลายราย เลขขาดไป สองออกไปปฏิบัติศาสนากิจนอกสถานที่ มันผิดเวลาแล้ว กลับมาบางที่ห่มสองห่ม เราหมดเวลาแล้ว ก็สิ่งเหล่านี้ เป็นการรับแขกกับการที่เราต้องออกไปนอกสถานที่ สองเรื่องนี้กลายเป็นทำให้เราพลาดไป ”

(01/1/221-227)

“ไม่แนโยม ไม่แน่วันเสาร์วันอาทิตย์ วันเดียนะ วันเดียนถึง 5 ครั้งก็มี 2 ครั้ง 3 ครั้ง ครั้งเดียวก็มี ต้องไปตามรายชื่อ ถ้าเราไม่ไปเราก็หาคืออื่นแทน วันนี้ออก 2 งาน เฉพาะวันนี้ละ ”

(07/1/195-204)

“ บางทีเนื่องจากมีกิจนิมนต์สวดพระธรรมกลางคืน ลงตั้งแต่ห่มครึ่ง กว่าจะสวดเสร็จก็เกือบสองสามห่ม งานศพที่วัดนี้แหละ บางทีก็ออกข้างนอก บางทีรดกว่าจะวิ่งไปถึงมาถึงนี้ ก็สามห่ม ”

(07/1/397-402)

3. การถูกชักจูงจากเพื่อน ผู้ให้ข้อมูลจำนวน 1 ใน 7 รูป เลิกสูบบุหรี่มานานประมาณ 2 ปี แต่ต้องกลับมาสูบบุหรี่อีก เนื่องจากพระภิกษุด้วยกันชักชวนให้สูบบุหรี่ และผู้ให้ข้อมูลไม่กล้าปฏิเสธ เนื่องจากการต้องแสดงบทบาททางสังคมร่วมกัน ดังคำพูดต่อไปนี้

“ นาน ๆ ถึงสูบบุหรี่หนึ่ง หังมา 2 ปี แล้ว บางทีหมู่เดียวกันนี้(หมายถึงพระภิกษุในวัด) ยัดกันให้เอานา ๆ ๆ ก็อดไม่ได้ พระที่ไปด้วยกันบนรถก็ส่งให้นานา ๆ ๆ ผลสุดท้ายก็ครนทน ไม่ได้ก็เอา มวนก็มวน ถ้าเขาไม่ส่งให้ก็ไม่สูบ จัดพระหมู่เดียวกันไม่ได้ เขาก็อยากจะให้สูบเป็นหมู่เขา ที่นี้อาตมาก็สูบบ้างไม่สูบบ้าง... ไม่สูบก็ได้ แต่ว่าไม่ยอม บางทีมีกันขนาดนี้ ก็เอานา ๆ ๆ ยัดใส่ปาก ยัดใส่คอ ให้ดูเป็นหมู่กันจั้นแหละ ควัน โขมง ก็ไม่รู้ทำไง ”

(07/1/320-334, 354-357)

4. การถวายจากญาติโยม ผู้ให้ข้อมูล 6 ใน 7 รูป ระบุว่าอาหาร บุหรี่ หรือเครื่องดื่ม บางชนิดที่ญาติโยมถวาย เมื่อฉันหรือปฏิบัติจะมีผลเสียต่อสุขภาพ ทำให้ต้องเลือกฉันอาหาร หรือเครื่องดื่มที่มีประโยชน์ แต่ในบางครั้งก็หลีกเลี่ยงไม่ได้ เนื่องจากเป็นความเชื่อ ความศรัทธา และความตั้งใจของผู้ที่ถวาย เช่น ขนมหวานประเภททองหยิบ ทองหยอด และฝอยทอง ซึ่งผลจากการถวายอาหาร บุหรี่ หรือเครื่องดื่มที่ไม่มีประโยชน์ต่อร่างกาย ทำให้เป็นสิ่งที่กระตุ้น และจูงใจให้ผู้ให้

ข้อมูลมีการปฏิบัติหน้าที่ส่งผลเสียต่อสุขภาพ ที่พบบ่อย ได้แก่ เครื่องดื่มประเภทลิโพตันดี น้ำอัดลม กาแฟ และบุหรี่ ดังคำพูดต่อไปนี้

“ตอนนั้นฉันคิดเยอะ วันหนึ่งหลายขวด ฉันขำมือเดียว เข็นก็กิน กลางคืนก็ฉันลิโพตลอด ไปงานศพโยมเอามาถวาย คืมไป เดี๋ยวมาอีกแล้ว สวดจบมาอีกแล้วอีกขวดหนึ่ง ฉันอีกแล้ว...คิดเพราะความเคยชิน โยมมาถวายเยอะ ก็ฉันกันเยอะ ไม่ค่อยได้คิดอะไรเท่าไร ไปสวดศพอย่างนี้ กลางคืนไปนั่งเฝ้าก็เอามาถวาย บางทีจบสวด บางทีฉันตั้ง 4 ขวด 4 ขบ”

(02/1/81-92)

“อ้อ คือโยมเขา ชักโยมเขาไม่ได้ไง ธรรมดาที่ต้องสนองศรัทธาโยมเขาบ้าง โยมเขากวาย (กาแฟ) มานี้...ปัจจุบันนี้ไม่ฉัน ก็ให้โยม ให้พระเขาไปหมด ถ้าถวายมากก็ให้อีกคนอื่นไป องค์อื่นเขาชอบนะ ก็ไม่เคยฝึกคื้อมาให้มันคืดนี้ ไม่คิด ใจก็ไม่คิดอยากจะฉันอะไรนะ”

(04/1/111-124)

“โยมมาเยี่ยมมาอะไร ก็ซื้อ (ลิโพ) มาถวาย...บางทีบิณฑบาตโยมก็ถวาย บางทีพระทำงานเหนื่อย โยมก็ซื้อมาเป็นแพค (Pack)”

(04/1/143-159)

“มันอด (สูบบุหรี่) ไม่ได้นะ โยม ไปกินนิมนต์โยมก็ถวาย”

(05/1/307-308)

“พวกน้ำอัดลม พวกเอ็ม(เอ็ม 100) เป๊ปซี่ โค้กจะไม่ฉัน ไปตามงานเค้าให้ตลอดมาก็จะดูที่ 2 ที่ อย่างดีก็ยังเหลือครึ่งขวด ... ก็เหลือก็กินเค้าไป ฉันเสียหน่อย ฉลองศรัทธาเขาหน่อย เอาเค้า พระไม่ฉันเลย ไม่ดี อะไรเนี่ย”

(06/1/312-320,332-349)

5. สภาพแวดล้อม ผู้ให้ข้อมูลจำนวน 3 ใน 7 รูป รับรู้ว่าการมีสภาพแวดล้อมภายในวัดที่ไม่เหมาะสม จะมีผลต่อการปฏิบัติตน และส่งผลเสียต่อสุขภาพ สภาพแวดล้อมดังกล่าว ได้แก่ การมีฝนตกทำให้เป็นอุปสรรคในการเดินออกกำลังกาย การก่อสร้างทำให้มีฝุ่นละออง และเสียงดังรบกวน การมีสัตว์เลี้ยงภายในวัดทำให้มีกลิ่น เชื้อโรค และเสียงรบกวน รวมทั้งการสร้างความรำคาญ การทำลายสมาธิในการอ่านหนังสือ และการนอนหลับพักผ่อนของผู้ให้ข้อมูล นอกจากนี้ยังมีผลก่อให้เกิดความเจ็บป่วยได้ ดังคำพูดต่อไปนี้

“ถ้าวันไหนฝนตก ที่จะออกไปเดิน ต้องงดไป ก็เหลือแต่ทำกายบริหาร”

(01/1/220-221)

“ อันนี้มันธรรมดาโยม หมาแมวเค้าเอามาปล่อย ... มันก็มีเชื้อ เราก็ไม่รู้หรอกนะ แต่เราก็ต้องอยู่ ... จี๊แมว จี๊หมา เต็มไปหมดเลย จันได้ตรงประตูเอาน้ำยามาซื้อมาส้างมาดู เนี่ยแต่ก่อนเดินไม่ได้ เหม็นอึ เหม็นเยี่ยวแมวอึมเลย ”

(06/2/523-527,531-540)

“ มันก็โงะนะ ก็เค้าทำ (ก่อสร้างทางยกระดับกลับรถตรงกับกัญโพธิ์) มันก็ไม่สงบ เมื่อก่อนเงียบ นี่ก็อย่างว่าโครมคราม ๆ พอเสร็จกลับนี้ด้วย เผลอ ๆ รถจะวิ่งผ่านเข้ามาในวัดก็ไม่รู้ ”

(06/2/545-547)

“ หมาแมวเยอะ จริง ๆ แล้วอาตมาอยู่ชั้น 2 ให้อยู่ชั้นหนึ่งก็ไม่เอา โอ๊ย พุดก็พุดเถอะ เหม็นจี๊หมาจี๊แมว ถูกกลิ่นถูกไอก็ไม่สบาย เราก็กลัวจะมีเชื้อโรคอะไรเข้าไป ... และอีกอย่างถ้าอยู่เงียบ ๆ สงัด กลางคืนกักกันสนั่นหวั่นไหว อาตมารำคาญ อาตมาดูหนังสือก็พินเพื่อน ”

(07/1/361-373)

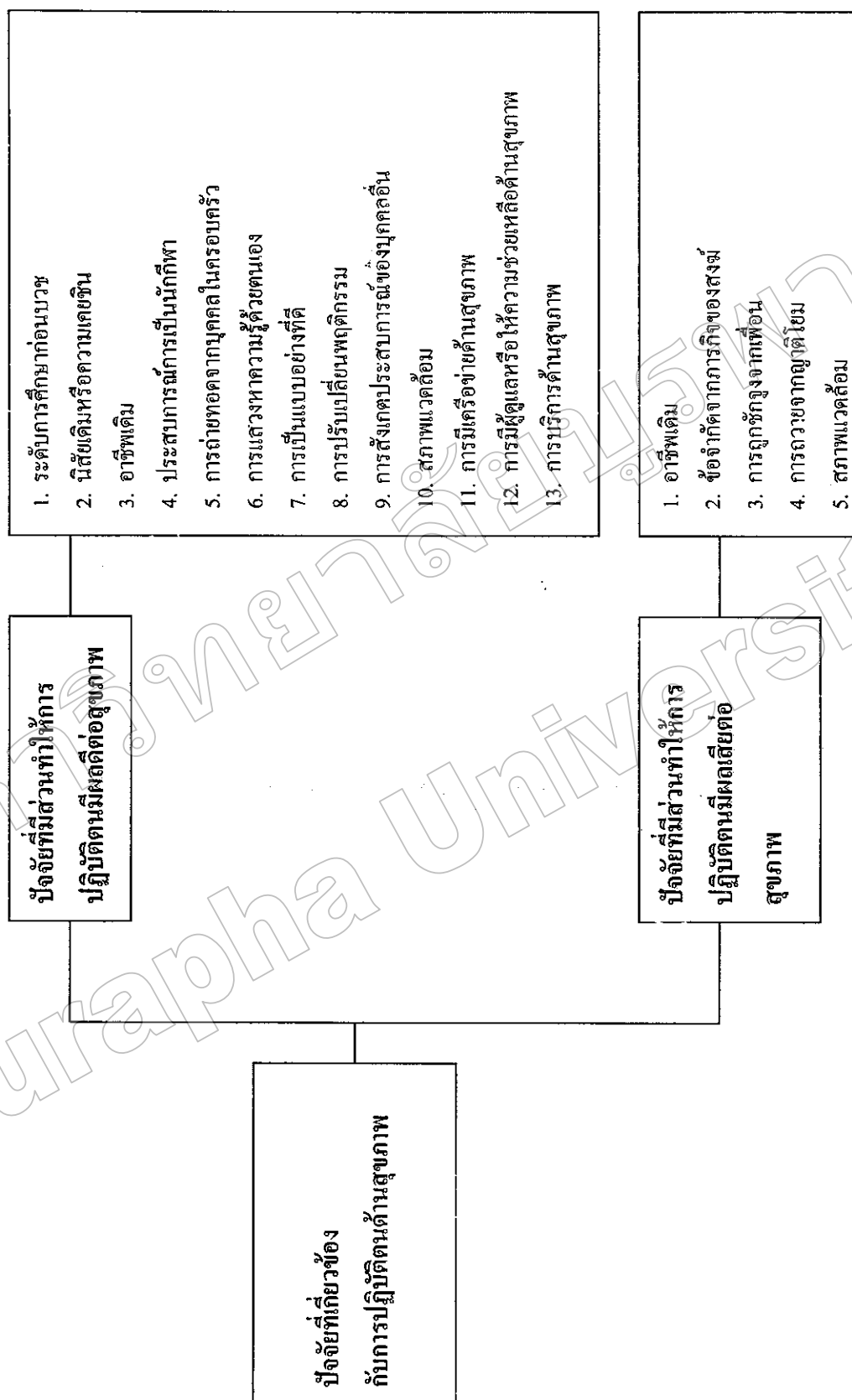
“ หมาแมวกักกันสนั่นหวั่นไหว จะหลับจะนอนก็ต้องสะดุ้งสะดุ้งขึ้นมา มันกักกันทั้งคืน เป็นฝูง ๆ เลย ”

(07/1/382-385)

จากการสังเกตพบว่า ผู้ให้ข้อมูลจำนวน 4 รูป ที่อยู่ในสถานที่ที่ค่อนข้างแออัด เนื่องจากกัญอยู่ติด ๆ กัน และมีสัตว์เลี้ยง เช่น นก ไก่ แมว และสุนัข โดยสัตว์บางชนิดพุดกุดผ่านอยู่บริเวณหน้ากัญซึ่งอยู่ชั้นล่าง ทำให้มีกลิ่นและอุจจาระรบกวน ผู้ให้ข้อมูลจำนวน 2 รูป ที่อยู่ในสถานที่ที่กว้างโล่ง มีต้นไม้และบริเวณสำหรับเดินเล่น และมีผู้ให้ข้อมูลจำนวน 1 รูป ที่อยู่ในสถานที่ที่กำลังมีการก่อสร้างถนน ทำให้มีฝุ่นละอองและเสียงดังรบกวนตลอดเวลา

จากผลการวิจัย สรุปปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติตนด้านสุขภาพ ดังแสดงในภาพที่ 6 และภาพที่ 7 แสดงสรุปภาพรวมประสบการณ์การปฏิบัติตนด้านสุขภาพของพระภิกษุสูงอายุ





ภาพที่ 6 สรุปปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติด้านสุขภาพ

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>ความหมายของสุขภาพ</b></p> <p><b>สุขภาพที่ดี</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. การไม่มีโรค</li> <li>2. การมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี</li> <li>3. การปฏิบัติตนที่ดี</li> </ol> <p><b>สุขภาพที่ไม่ดี</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. การมีโรค หรือความเจ็บป่วยทางกาย</li> <li>2. การมีทุกข์ หรือโรคทางใจ</li> <li>3. การมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ไม่ดี</li> </ol> | <p><b>การปฏิบัติตนด้านสุขภาพ</b></p> <p><b>การปฏิบัติตนเพื่อการดูแลสุขภาพทั่วไป</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. การปฏิบัติตนที่มีผลดีต่อสุขภาพ             <ol style="list-style-type: none"> <li>1.1 การเล่นอาหารที่มีประโยชน์</li> <li>1.2 การดื่มน้ำที่เพียงพอ</li> <li>1.3 การนอนหลับพักผ่อนเพียงพอ</li> <li>1.4 การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ</li> <li>1.5 การหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง</li> <li>1.6 การจัดการกับความเครียดที่เหมาะสม</li> <li>1.7 การมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น</li> <li>1.8 การตรวจสุขภาพประจำปี</li> </ol> </li> <li>2. การปฏิบัติตนที่มีผลเสียต่อสุขภาพ             <ol style="list-style-type: none"> <li>2.1 การไม่เลือกอาหารที่มีประโยชน์</li> <li>2.2 การสูบบุหรี่</li> <li>2.3 การดื่มกาแฟ</li> <li>2.4 การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์</li> <li>2.5 การไม่ตรวจสุขภาพประจำปี</li> </ol> </li> </ol> <p><b>การปฏิบัติตนเมื่อเจ็บป่วย</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. การปฏิบัติตนที่มีผลดีต่อสุขภาพ             <ol style="list-style-type: none"> <li>1.1 การไปพบแพทย์</li> <li>1.2 การใช้สมุนไพร</li> <li>1.3 การยิบนวด</li> <li>1.4 การทำสมาธิ</li> <li>1.5 การดื่มน้ำที่สะอาดและพอ</li> <li>1.6 การรักษาวินัยการอื่น ๆ</li> </ol> </li> <li>2. การปฏิบัติตนที่มีผลเสียต่อสุขภาพ             <ol style="list-style-type: none"> <li>2.1 การฉุนcheon</li> <li>2.2 การดื่มกาแฟ</li> </ol> </li> </ol> | <p><b>ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติตนด้านสุขภาพ</b></p> <p><b>ปัจจัยที่มีส่วนทำให้การปฏิบัติตนมีผลดีต่อสุขภาพ</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ระดับการศึกษาก่อนบวช</li> <li>2. นิธิ์เดิมหรือความเคยชิน</li> <li>3. อาริย์เดิม</li> <li>4. ประสบการณ์การเป็นนักกีฬา</li> <li>5. การถ่ายทอดจากบุคคลในครอบครัว</li> <li>6. การแสวงหาความรู้ด้วยตนเอง</li> <li>7. การเป็นแบบอย่างที่ดี</li> <li>8. การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม</li> <li>9. การสังเกตประสบการณ์ของบุคคลอื่น</li> <li>10. สภาพแวดล้อม</li> <li>11. การมีเครือข่ายด้านสุขภาพ</li> <li>12. การมีผู้เสนอให้ความช่วยเหลือด้านสุขภาพ</li> <li>13. การบริการด้านสุขภาพ</li> </ol> <p><b>ปัจจัยที่มีส่วนทำให้การปฏิบัติตนมีผลเสียต่อสุขภาพ</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. อาริย์เดิม</li> <li>2. ข้อจำกัดจากภารกิจของสงฆ์</li> <li>3. การถูกชักจูงจากเพื่อน</li> <li>4. การฉวนชกจากญาติโยม</li> <li>5. สภาพแวดล้อม</li> </ol> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

ภาพที่ 7 สรุปภาพรวมประสบการณ์การปฏิบัติตนด้านสุขภาพของพระภิกษุสงฆ์