

บทที่ ๓

สภาพปัจจุบันของพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของพระสงฆ์ ในเขตอำเภอวังทอง จังหวัดแพร่

การศึกษาสภาพปัจจุบันของพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของพระสงฆ์ในเขตอำเภอวังทอง จังหวัดแพร่ ผู้ศึกษาได้ดำเนินการศึกษาเกี่ยวกับสภาพปัจจุบันของการดูแลสุขภาพของพระสงฆ์ อันจะเป็นประโยชน์สูงสุดต่อการปรับปรุงเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของพระสงฆ์ โดยแบ่งประเด็น ดังนี้

๓.๑ พฤติกรรมการดูแลสุขภาพของพระสงฆ์โดยทั่วไป

๓.๒ พฤติกรรมการดูแลสุขภาพของพระสงฆ์ ในเขตอำเภอวังทอง จังหวัดแพร่

๓.๒.๑ ด้านกาย

๓.๒.๒ ด้านศีล (สังคัม)

๓.๒.๓ ด้านจิตใจ

๓.๒.๔ ด้านปัญญา

๓.๓ สรุปพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของพระสงฆ์ในเขตอำเภอวังทอง จังหวัดแพร่

๓.๑ พฤติกรรมการดูแลสุขภาพพระสงฆ์โดยทั่วไป

คำว่า “สุขภาพ” ในพระไตรปิฎก มีคำกล่าวที่บ่งถึงภาวะการณกายที่มีอยู่ ๒ คำ คือ คำว่า “อัปปาพาโร” คือ มีความเจ็บป่วยน้อย หรือ “อัปปตังโก” คือ มีโรคน้อย ดังมีพุทธพจน์ว่า “ภิกษุในธรรมวินัยนี้.....เป็นผู้มีอาพาธน้อย มีโรคเบาบาง”^๑ ดังนั้น การดูแลสุขภาพที่ดี จึงต้องมีความพร้อมทั้งทางร่างกายและจิตใจ เพื่อให้การดำเนินชีวิตของตนอยู่ได้อย่างมีความสุข

ความหมายของพฤติกรรมมนุษย์

คำว่า พฤติกรรม มีผู้ให้ความหมายไว้หลายประการ ดังนี้

เฉลิมพล ตันสกุล ได้กล่าวไว้ว่า พฤติกรรม หมายถึง ปฏิบัติและกิจกรรมทุกชนิดที่มนุษย์แสดงออกทางรูปธรรม นามธรรม ตลอดเวลา สังเกตได้ด้วยประสาทสัมผัส วาจา และการกระทำสามารถแบ่งพฤติกรรมออกได้เป็น ๒ ประเภท คือ พฤติกรรมภายนอก (Overt Behavior) เป็นการกระทำที่สังเกตได้ด้วยประสาทสัมผัสหรืออาจใช้เครื่องมือช่วย และพฤติกรรมภายใน (Covert Behavior) เป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นภายในจิตใจ บุคคลอื่นไม่สามารถสังเกตได้^๒

^๑ ม.ม (ไทย) ๑๓/๒๗๙/๔๖๔., อภ. ปญจก. (ไทย) ๒๒/๕๓/๙๒.

^๒ เฉลิมพล ตันสกุล, พฤติกรรมศาสตร์สาธารณสุข, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร: ภาควิชาสุขศึกษาและพฤติกรรมศาสตร์ คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๔๓), หน้า ๑๐.

ประภาเพ็ญ สุวรรณ ได้กล่าวไว้ว่า พฤติกรรมของมนุษย์ แยกได้ ๒ ประเภท คือ

๑) พฤติกรรมภายใน หมายถึง กิจกรรมหรือปฏิกิริยาภายในตัวบุคคล ซึ่งสมองมีหน้าที่รวบรวมสะสม สั่งการ มีทั้งที่เป็นรูปธรรมและนามธรรม เช่น การบีบตัวของลำไส้ การฉีกเลือดไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ของร่างกายและความคิด ความรู้สึก เจตคติ ความเชื่อ ค่านิยม พฤติกรรมภายในมักไม่สามารถวัด หรือสังเกตได้โดยบุคคลอื่น แต่สามารถใช้เครื่องมือบางอย่างวัดหรือสัมผัสได้

๒) พฤติกรรมภายนอก หมายถึง ปฏิกิริยาหรือกิจกรรมที่บุคคลแสดงออกให้บุคคลอื่นเห็นและสังเกตได้ เช่น การยืน นั่ง เดิน การขับรถ ฯลฯ^๓

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๒๕ ได้กล่าวไว้ว่า พฤติกรรม หมายถึง การแสดงออกทางกล้ามเนื้อ ความคิดและความรู้สึกเพื่อตอบสนองสิ่งเร้า^๔

ไพบูลย์ เทวรักษ์ ได้กล่าวไว้ว่า พฤติกรรม หมายถึง อากัปกิริยาทั้งหมดของบุคคลทั้งที่เราสังเกตได้ด้วยประสาทสัมผัสโดยตรงหรือโดยอ้อม และทั้งที่รู้ตัวและไม่รู้ตัว ได้แก่ การเดิน นั่ง นอน ฝัน อารมณ์เกลียด รัก เป็นต้น^๕

สมจิตต์ สุพรรณทัศน์ ได้กล่าวไว้ว่า พฤติกรรมมนุษย์ หมายถึง กิจกรรมทุกชนิดรวมถึงปฏิกิริยาต่างๆ ที่บุคคลแสดงออกทั้งภายในและภายนอกตัวบุคคล มีทั้งที่สังเกตได้และสังเกตไม่ได้ และแตกต่างกันออกไปตามสภาพสังคม วัฒนธรรม โดยมักได้รับอิทธิพลจากความคาดหวังของบุคคลรอบตัว สถานการณ์ขณะนั้น และประสบการณ์ในอดีต พฤติกรรมของมนุษย์เริ่มต้นตั้งแต่ อยู่ในครรภ์มารดาแล้วค่อยๆ พัฒนาการเลี้ยงดู ตามสภาพการเจริญเติบโตของร่างกาย และวุฒิภาวะเกิดเป็นพฤติกรรมทางความคิด ทางอารมณ์และพฤติกรรมทางสังคมขึ้น^๖

สรุปได้ว่า พฤติกรรม หมายถึง ปฏิกิริยาการแสดงออกทุกอย่างของมนุษย์ จะแสดงออกทางพฤติกรรมภายนอกและพฤติกรรมภายใน สามารถสังเกตได้และสังเกตไม่ได้ด้วยประสาทสัมผัสทั้งทางตรงหรือทางอ้อม เพื่อตอบสนองสิ่งเร้าตลอดเวลา

^๓ ประภาเพ็ญ สุวรรณ, **ทัศนคติ : การวัดความเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมอนามัย** , พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: พีระพัฒนา, ๒๕๒๗), หน้า ๘๘.

^๔ ราชบัณฑิตยสถาน , **พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๒๕**, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร: อักษรเจริญทัศน์ จำกัด, ๒๕๓๙), หน้า ๕๘๐.

^๕ ไพบูลย์ เทวรักษ์, **จิตวิทยา**, (กรุงเทพมหานคร: เอส.ดี.เพรส, ๒๕๓๗), หน้า ๔-๖.

^๖ สมจิตต์ สุพรรณทัศน์, **การสำรวจพฤติกรรมทางการวางแผนครอบครัว การโภชนาการและการอนามัยแม่และเด็กของสตรีวัยเจริญพันธุ์ในชุมชนแออัดกรุงเทพมหานคร**, (กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยมหิดล ภาควิชาสุขศึกษา, โครงการวางแผนครอบครัวและพัฒนาชุมชนแออัด, ๒๕๒๖), หน้า ๙๗.

ความหมายของการดูแลสุขภาพของตนเอง

มัลลิกา มัติโก ได้กล่าวไว้ว่า การดูแลสุขภาพของตนเอง หมายถึง การปฏิบัติของบุคคล เพื่อให้เกิดประโยชน์แก่ตัวเอง ทั้งในด้านการส่งเสริมสุขภาพอนามัย การป้องกันโรค การวินิจฉัยโรค และบำบัดรักษาโรค^๗

สมจิต หนูเจริญกุล ได้กล่าวไว้ว่า การดูแลสุขภาพของตนเอง หมายถึง การปฏิบัติในกิจกรรมที่บุคคลริเริ่มและกระทำเพื่อที่จะรักษาไว้ซึ่งชีวิต สุขภาพ และสวัสดิภาพของตน การดูแลตนเองเป็นการกระทำที่จงใจและมีเป้าหมาย (Deliberate Action) เมื่อกระทำอย่างมีประสิทธิภาพ จะมีส่วนช่วยให้โครงสร้าง หน้าที่ และพัฒนาการของแต่ละบุคคลดำเนินไปได้ถึงขีดสุด^๘

อารีย์ เจียมพุก ได้กล่าวไว้ว่า การดูแลสุขภาพของตนเอง หมายถึง การดำเนินกิจกรรมทางด้านสุขภาพด้วยตนเองของปัจเจกบุคคล ครอบครัว กลุ่มเพื่อนบ้าน กลุ่มผู้ร่วมงานและชุมชน โดยการปฏิบัติด้วยตนเองหรือผู้อื่นช่วยเหลือ โดยรวมถึงกระบวนการตัดสินใจในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ การป้องกันโรค การวินิจฉัย การรักษาโรค และการปฏิบัติตนภายหลังการรับบริการ ทั้งนี้ เพื่อให้เกิดประโยชน์ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเองและมีความเป็นอยู่ที่ดี^๙

เอี่ยมพร ทองกระจาย ได้กล่าวไว้ว่า การดูแลสุขภาพของตนเอง หมายถึง กระบวนการที่ประชากรสามารถทำกิจกรรมต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพได้ด้วยตนเองมีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมภาวะสุขภาพ การป้องกันโรค การบำบัดรักษาตนเองนี้ เป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องตลอดจนช่วงชีวิตของบุคคล ไม่ได้เกิดเฉพาะครั้งคราว^{๑๐}

สรุปได้ว่า การดูแลสุขภาพของตนเอง คือ การปฏิบัติกิจกรรม ที่เน้นด้านสุขภาพด้วยตนเองเพื่อที่จะรักษาไว้ซึ่งชีวิต การดูแลเกี่ยวกับสุขภาพ การป้องกัน การรักษาโรค และการปฏิบัติตนหลังการเข้ารับการรักษา เพื่อให้เกิดประโยชน์แก่การพัฒนาคุณภาพชีวิต ในการปฏิบัติหน้าที่ของตนเอง

พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ

คำว่า พฤติกรรมสุขภาพ มีความเกี่ยวข้องหรือมีผลต่อสุขภาพของพระสงฆ์ เมื่อพระสงฆ์ให้ความสำคัญต่อการพิจารณาการใช้สอยปัจจัย ๔ อย่างสม่ำเสมอ ดังมีพุทธพจน์ว่าภิกษุในธรรมวินัยนี้พิจารณาโดยแยบคายแล้วใช้สอยจีวรเสนาสนะ เพียงเพื่อป้องกันความหนาว ความร้อน เหลือบ

^๗ มัลลิกา มัติโก, **คู่มือวิจัยพฤติกรรมสุขภาพ**, (กรุงเทพมหานคร: โครงการข่างานวิจัยพฤติกรรมสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข, ๒๕๓๔), หน้า ๓๙.

^๘ สมจิต หนูเจริญกุล, **การดูแลตนเอง : ศาสตร์และศิลปะทางการพยาบาล**, (กรุงเทพมหานคร: วี เจ พรินติ้ง, ๒๕๓๙), หน้า ๒๒.

^๙ อารีย์ เจียมพุก, “พฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคที่มารับบริการ ณ คลินิกวัณโรค โรงพยาบาลนครปฐม”, **ปริญญานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ๒๕๔๔), หน้า ๔๐.

^{๑๐} เอี่ยมพร ทองกระจาย, **การดูแลสุขภาพตนเอง แนวคิด นโยบาย และยุทธวิธีเพื่อการพัฒนาสาธารณสุขในพุทธศาสตร์เพื่อการพัฒนาตนเอง**, (กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๓๓), หน้า ๔๙.

ยุ่ง ลม แดด และสัมผัสแห่งสัตว์เลื้อยคลานเพียงเพื่อปกปิดอวัยวะที่ก่อให้เกิดความละอายเพียงเพื่อบรรเทาอันตรายที่เกิดจากฤดู และเพื่อความยินดีในการหลีกเร้น^{๑๑}

ดังนั้น การมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดี ต้องรู้จักการพิจารณาต่อการใช้สอยปัจจัย ๔ อย่าง สม่่าเสมอ

ทวิทอง หงส์วิวัฒน์ ได้กล่าวไว้ว่า พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ หมายถึง กิจกรรมทางสิ่งแวดล้อม สังคม การเมือง การศึกษา เศรษฐกิจ นันทนาการ และอื่นๆ ที่ประกอบกันขึ้น เพื่อส่งผลให้มีเงื่อนไขชีวิตที่เอื้อต่อสุขภาพ และการป้องกันการเกิดโรค ในบุคคลและกลุ่มบุคคล^{๑๒}

พาแลงค์ (Palank) ได้กล่าวไว้ว่า พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ หมายถึง กิจกรรมต่างๆ ที่เริ่มต้นโดยบุคคลทุกกลุ่มอายุ และกระทำด้วยตนเองโดยปฏิบัติในทางบวก เพื่อคงไว้หรือเพิ่มระดับความผาสุกของชีวิต (well-being) ความตระหนักในตนเองและความสำเร็จของบุคคล พฤติกรรมที่ช่วยส่งเสริมสุขภาพ ได้แก่ การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ การพักผ่อนที่เพียงพอ การมีกิจกรรมต่างๆ เพื่อลดความเครียด การมีภาวะโภชนาการที่เหมาะสม^{๑๓}

เมอร์เรย์และเซนเนอร์ (Murray, R.B. and Zentner) ได้กล่าวไว้ว่า พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ หมายถึง กิจกรรมซึ่งจะช่วยยกระดับสุขภาพของบุคคลได้สูงขึ้น และมีความผาสุก เกิดศักยภาพที่ถูกต้องหรือสูงสุดของบุคคล ครอบครัว กลุ่มชน ชุมชนและสังคม^{๑๔}

สมจิตต์ สุพรรณทัศน์ ได้กล่าวไว้ว่า พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ หมายถึง กิจกรรมใดๆ หรือปฏิกิริยาใดๆ ของบุคคลที่สามารถวัดได้ระบุได้ ทดสอบได้ ว่าเป็นความรู้ ความเข้าใจความเชื่อ ความรู้สึก หรือการกระทำในเรื่องสุขภาพ ซึ่งในชีวิตประจำวันของบุคคล ในบางครั้งอาจจำแนกพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ออกจากพฤติกรรมประเภทอื่นๆ ได้ลำบาก อาจมีความเหลื่อมล้ำ หรือผสมผสานกันในพฤติกรรมนั้นๆ ได้^{๑๕}

เพนเดอร์ (Pender N.J.) ได้กล่าวไว้ว่า พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ หมายถึงกิจกรรมที่บุคคลกระทำเพื่อยกระดับความเป็นอยู่ที่ดีโดยรวม และการมีศักยภาพที่ถูกต้องสมบูรณ์ของบุคคล ครอบครัว ชุมชนและสังคม จากนั้น ได้พัฒนารูปแบบการส่งเสริมสุขภาพจากทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม ภายใต้พื้นฐานของงานวิจัยเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพ และพฤติกรรมสุขภาพที่ดี

^{๑๑} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๓/๒๒-๒๓.

^{๑๒} ทวิทอง หงส์วิวัฒน์, “แนวความคิดการส่งเสริมสุขภาพ”, *จดหมายข่าวข่ายงานวิจัยพฤติกรรมสุขภาพ*, ปีที่ ๓ ฉบับที่ ๓ (๒๕๓๔) : ๓-๔.

^{๑๓} Palank, C.L., “Determinants of health-promotive behavior”, *The Nursing clinics of North Americas*, Vol. 30 (December 1991) : 816. อ้างใน นางสาวสุนันทา คุ่มเพชร, “อิทธิพลของพฤติกรรม การส่งเสริมสุขภาพตนเอง การมีส่วนร่วมในชุมชน และความต้องการบริการสวัสดิการสังคมต่อ ภาวะสุขภาพจิต ผู้สูงอายุ ในอำเภอเมืองระนอง จังหวัดระนอง”, *วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยศิลปากร, ๒๕๔๕), หน้า ๓๖.

^{๑๔} Murray, R.B. and Zentner, J.P., *Nursing assessment and health promotion strategies through the life span*, 4th ed., (U.S.A. : Appleton & Lange, 1993), p. 569.

^{๑๕} สมจิตต์ สุพรรณทัศน์, “การวิจัยทางสุขศึกษาและพฤติกรรมสุขภาพ”, *วารสารสุขศึกษา*, ปีที่ ๑๔ ฉบับที่ ๕๕ (๒๕๓๔) : ๑.

โดยมีวัตถุประสงค์ที่สำคัญ ๓ ประการ คือ ๑) เพื่อนำเสนอแนวคิดที่ใช้ในการอธิบายพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของบุคคล ๒) เพื่อทดสอบสมมติฐานอันเกิดจากการสังเกต และ ๓) เพื่อผสมผสานงานวิจัยอื่นๆ ที่มีความเกี่ยวข้องกับรูปแบบการส่งเสริมสุขภาพ^{๑๖}

สรุปได้ว่า พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ หมายถึง การกระทำกิจกรรมต่างๆ ในทางบวกที่เริ่มต้นโดยบุคคลทุกกลุ่มอายุ เพื่อช่วยส่งเสริมสุขภาพของบุคคล ครอบครัว ชุมชนและสังคมให้มีศักยภาพที่ถูกต้องสมบูรณ์ และความผาสุก โดยมีปัจจัยด้านความรู้ ปัจจัยปรับเปลี่ยน และมีตัวชี้แนะการกระทำของบุคคลส่งเสริมต่อสุขภาพที่ดี

พฤติกรรมการบริโภคอาหาร

พฤติกรรมการบริโภคอาหาร เมื่อใช้กับพระสงฆ์เรียกว่าการฉันภัตตาหาร ซึ่งพระสงฆ์ต้องพิจารณาอาหารก่อนการฉันอยู่เสมอ ดังพุทธพจน์ว่า

ภิกษุพิจารณาโดยแยบคายแล้วฉันบิณฑบาต ไม่ใช่เพื่อเล่น ไม่ใช่เพื่อความมัวเมาไม่ใช่เพื่อประดับ ไม่ใช่เพื่อตกแต่ง แต่เพียงเพื่อกายนี้ดำรงอยู่ได้ เพื่อให้ชีวิตินทรีย์เป็นไป เพื่อบำบัดความหิว เพื่อบำบัดความกระหายพรหมจรรย์ ด้วยคิดเห็นว่า “โดยอุบายนี้เราก็กำจัดเวทนาเก่าเสียได้ และจักไม่ให้เวทนาใหม่เกิดขึ้น ความดำรงอยู่แห่งชีวิตินทรีย์ไม่มีโทษ และการอยู่โดยผาสุกจักมีแก่เรา ” แล้วจึงบริโภคอาหาร^{๑๗}

การเลือกพิจารณาฉันเฉพาะอาหารที่มีประโยชน์ ไม่ก่อโทษต่อร่างกายนั้น พระสงฆ์ต้องมีสติในการฉันอาหารอยู่เสมอ เพื่อให้เห็นคุณค่าของอาหารที่ได้มานั่นเอง ดังพุทธพจน์ว่า

ภิกษุในธรรมวินัยนี้พิจารณาโดยแยบคายว่า เราบริโภคอาหารไม่ใช่เพื่อเล่น เพื่อความมัวเมา เพื่อประเทืองผิว และเพื่อความอ้วนพี แต่เพื่อกายนี้ดำรงอยู่ เพื่อให้ชีวิตินทรีย์เป็นไป เพื่อบำบัดความหิว เพื่อบำบัดความกระหายพรหมจรรย์ โดยอุบายนี้ เราก็กำจัดเวทนาเก่าเสียได้และจักไม่ให้เวทนาใหม่เกิดขึ้น ความเป็นไปแห่งชีวิตินทรีย์ความไม่มีโทษ และการอยู่โดยผาสุกจักมีแก่เรา ดังนี้ แล้วจึงบริโภคอาหาร ความสันโดษ ความเป็นผู้รู้จักประมาณ การพิจารณาในการบริโภคนั้น นี้เรียกว่า ความเป็นผู้รู้จักประมาณในการบริโภค^{๑๘}

ดังนั้น พฤติกรรมการฉันภัตตาหารของพระสงฆ์ที่ดี ก่อนฉันต้องมีการพิจารณาอยู่เสมอ และต้องรู้จักพอประมาณในการฉัน จึงจะเป็นประโยชน์ต่อการมีสุขภาพที่ดีได้

กัลยา ศรีมหันต์ ได้กล่าวไว้ว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหาร หมายถึง การปฏิบัติหรือการแสดงออกเกี่ยวกับการกินที่บุคคลกระทำเป็นประจำ เป็นการแสดงออกทั้งทางด้านการกระทำและความคิด ความรู้สึกต่างๆ ต่อการบริโภคอาหาร ถ้าบุคคลได้ปฏิบัติถูกต้องตามหลักโภชนาการแล้ว

^{๑๖} Pender N.J., *Health Promotion in Nursing Practice*, (Norwalk: Appleton-Century-crofts, 1987), pp. 4.

^{๑๗} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๗/๒๓., ม.อ. (ไทย) ๑๔/๗๕/๘๐.

^{๑๘} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๒๒/๔๕๖., อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๕๑๘/๓๙๑.

ก็จะส่งผลให้บุคคลมีภาวะโภชนาการที่ดี ในทางตรงข้าม ถ้าปฏิบัติไม่ถูกต้องจะส่งผลให้เกิดปัญหาทางโภชนาการตามมา^{๑๙}

ค้อน ข้าวหนู ได้กล่าวไว้ว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหาร หมายถึง อุปนิสัยในการบริโภคของแต่ละบุคคลว่า แต่ละคนจะมีอุปนิสัยในการกินอย่างไร รวมถึงความเคยชินต่อการบริโภคอาหารของแต่ละบุคคลในแต่ละท้องถิ่นซึ่งไม่เหมือนกัน ตลอดถึงความเชื่อ^{๒๐}

ดุขฎิ สุทธปริยาศรี ได้กล่าวไว้ว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหาร หมายถึง การแสดงออกของบุคคลทั้งคำพูด กิริยา ท่าทาง และการกระทำที่ผู้อื่นเห็นได้ในการเลือกเก็บ และรับประทานอาหาร พฤติกรรมทุกชนิดมีความมุ่งหมาย และความต้องการเสมอ พฤติกรรมการบริโภคที่ปฏิบัติเสมอๆ จนเคยชินเรียกว่า นิสัยการบริโภคหรือบริโภคนิสัย^{๒๑}

นรินทร์ สังข์รักษา และคณะ ได้กล่าวไว้ว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหาร หมายถึงการประพฤติ ปฏิบัติหรือแสดงออกเกี่ยวกับการเลือกบริโภคอาหาร สุขลักษณะ และวิธีการรับประทานอาหารที่สามารถสังเกตได้ โดยเป็นลักษณะความชอบหรือไม่ชอบแต่ปฏิบัติเสมอ ๆจนกลายเป็นความเคยชินที่ผู้บริโภคจะต้องนำมาพิจารณาในการเลือก ประุง และรับประทานของตนเองและครอบครัว^{๒๒}

วิไล ตั้งตระกูล ได้กล่าวไว้ว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหาร หมายถึง การได้รับอาหารถูกหลักโภชนา ซึ่งเป็นการบริโภคอาหารหลักครบ ๕ หมู่ ครบทั้งปริมาณ คุณภาพสะอาด ถูกต้องถูกหลักอนามัยปลอดภัยจากการติดเชื้อโรค สารเคมี ไม่บูดเน่า นอกจากนั้นยังต้องคำนึงถึงวิธีการปรุงอาหาร ที่ถูกต้อง การรักษาอาหารให้ถูกสุขลักษณะ ภาชนะที่ใส่อาหารการบริโภคที่ดีจะก่อให้เกิดประโยชน์ต่อสุขภาพ กล่าวคือ ทำให้ร่างกายเจริญเติบโตแข็งแรงและพัฒนาการทางสมองของเด็ก มีภูมิคุ้มกันต้านทานโรคดี และเพิ่มอำนาจต้านทานโรค ลดอัตราการติดเชื้อให้น้อยลง ลดอัตราการเจ็บป่วยถึงแม้จะเจ็บป่วยเล็กน้อยไม่รุนแรงจะหายป่วยโดยเร็วอาหารสำหรับคนปกติเพื่อการมีสุขภาพที่ดียังคงต้องการอาหาร ๕ หมู่^{๒๓}

วิณะ วีระไวทยะ และสง่า ดามาพงษ์ ได้กล่าวไว้ว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหาร หมายถึง พฤติกรรมการบริโภคอันเป็นความเชื่อถือหรือเป็นข้อห้าม และข้อบังคับ แนะนำที่ถือปฏิบัติในสังคมจนกลายเป็นบริโภคนิสัย หรือในแง่มานุษยวิทยาอาจถือว่าเป็นวัฒนธรรม จึงเป็นปัจจัยที่สำคัญที่จะมีผลต่อภาวะโภชนาการของบุคคล ครอบครัว และชุมชน ทั้งปัจจัยต่างๆไม่ว่าจะเป็นสังคม

^{๑๙} กัลยา ศรีมหันต์, “ศึกษาภาวะโภชนาการและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กวัยเรียนในเขตอำเภอมือง จังหวัดราชบุรี”, วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๔๑), หน้า ๒๑.

^{๒๐} ค้อน ข้าวหนู, โภชนศาสตร์, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ อักษราพิพัฒน์, ๒๕๓๔), หน้า ๒.

^{๒๑} ดุขฎิ สุทธปริยาศรี, ความสัมพันธ์ของปัญหาโภชนาการและพฤติกรรมมนุษย์ ในโภชนศาสตร์สาธารณสุข, พิมพ์ครั้งที่ ๑๐ (หน่วยที่ ๒), (นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, ๒๕๓๙), หน้า ๘๖๖.

^{๒๒} นรินทร์ สังข์รักษา และคณะ, “พฤติกรรมการบริโภคอาหารของประชาชนในจังหวัดนครปฐม ปี ๒๕๕๒”, รายงานการวิจัย, (นครปฐม: สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดนครปฐม, ๒๕๕๒), หน้า ๑๕.

เศรษฐกิจ การศึกษา เทคโนโลยี และกายภาพ ล้วนเป็นเงื่อนไขที่ทำให้เกิดพฤติกรรมการบริโภคของบุคคล ครอบครัว และชุมชน^{๒๓}

สรุปได้ว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหาร หมายถึง การปฏิบัติหรือการแสดงออกเกี่ยวกับการรับประทานอาหารของบุคคล ด้วยกิริยา ท่าทาง การกระทำ ความคิด และความรู้สึกต่างๆ ซึ่งขึ้นอยู่กับวิถีการดำเนินชีวิตที่มีความเชื่อเข้ามาเกี่ยวข้องตามบทบาทของสังคมและวัฒนธรรมที่มีผลต่อการตัดสินใจของคนในการกระทำเกี่ยวกับกา รับประทานอาหารโดยมีรูปแบบการบริโภคที่แตกต่างกัน ทั้งวิธีการรับประทานอาหารว่าจะรับประทานอาหารอะไรอย่างไร มีคุณประโยชน์หรือเป็นโทษต่อร่างกายอย่างไร และพฤติกรรมการบริโภคอาจจะจำแนกไปตามลักษณะหรือประเภทของบุคคลทั้งเด็ก ผู้ใหญ่ และคนชรา เพื่อตอบสนองความต้องการของตนเอง สังคม และวัฒนธรรม

พฤติกรรมการออกกำลังกาย

พฤติกรรมการออกกำลังกายของพระสงฆ์นั้น สังเกตได้จากกิจวัตรที่พระสงฆ์ได้กระทำในประจำวันอยู่แล้ว เช่น การกราบแบบสติปัฏฐาน ๔ การเดินจงกรม การเดินบิณฑบาตการกวาดวัด การผูกพันศาลา หรือทำความสะอาดตามสถานที่ต่างๆ ภายในศาสนาสถาน เป็นต้น แม้แต่การสวดมนต์ก็ยังถือว่าเป็นการออกกำลังกายอย่างหนึ่งที่ทำให้การขับเคลื่อนของลมในร่างกายได้ทำงาน โดยเฉพาะกระบังลมและปอดได้ทำงานเต็มที่ เป็นการทำให้ปอดขยายตัวออกมา ส่งผลให้การหายใจสะดวกมากขึ้น เมื่อพระสงฆ์ได้มีการขยับกายควบคู่กันไปกับการทำกิจวัตรทั้งหลายแล้ว ก็ถือว่าพระสงฆ์ได้มีพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่เสมอ ดังมี ตัวอย่างเรื่องการเดินจงกรม มีพุทธพจน์ตรัสไว้ว่า

ภิกษุทั้งหลาย อาณิสสแห่งการเดินจงกรม ๕ ประการ คือ ๑) เป็นผู้มีความอดทนต่อการเดินทางไกล ๒) เป็นผู้มีความอดทนต่อการบำเพ็ญเพียร ๓) เป็นผู้มีความอดทนน้อย ๔) อาหารที่กิน ดื่ม เคี้ยว ลิ้มแล้วย่อยได้ง่าย ๕) สมาธิที่ได้เพราะการเดินจงกรมตั้งอยู่ได้นาน^{๒๔}

จากพุทธพจน์ดังกล่าว จะเห็นได้ว่า การเดินจงกรมมีส่วนสำคัญต่อการบริการกายและใจที่ดีแก่ผู้ปฏิบัติได้ ดังนั้น พฤติกรรมการออกกำลังกายของพระสงฆ์จึงมีให้เห็นในรูปแบบของการทำกิจวัตรของพระสงฆ์ ที่สามารถส่งเสริมต่อการมีสุขภาพที่ดีได้

จรวยพร ธรนิษฐ์ ได้กล่าวไว้ว่า การออกกำลังกาย หมายถึง การออกแรงทางกายที่ทำให้ร่างกายแข็งแรงทั้งระบบโครงสร้าง และทำให้กล้ามเนื้อสามารถรวมกันต่อต้านและเอาชนะแรงบังคับได้^{๒๕}

จิตอารี ศรีอาคะ ได้กล่าวไว้ว่า การออกกำลังกายเป็นกิจกรรมการเคลื่อนไหวของร่างกายอย่างมีแบบแผน โดยมีการกำหนด ความถี่ ความนาน ความแรง ระยะเวลาในการอบอุ่นร่างกายและ

^{๒๓} วิณะ วีระไวทยะ และสง่า ดามาพงษ์, พฤติกรรมการบริโภคอาหาร, (นนทบุรี: กระทรวงสาธารณสุข, กรมการแพทย์, สำนักพัฒนาวิชาการแพทย์, ๒๕๔๑), หน้า ๔๙.

^{๒๔} อจ.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๒๙/๔๑.

^{๒๕} จรวยพร ธรนิษฐ์, ออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพ, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท เลิฟแอนด์ลิฟเพรส, ๒๕๓๔), หน้า ๗๑-๗๒.

ระยะผ่อนคลายร่างกายที่ถูกต้อง และมีการกระทำเป็นประจำก่อให้เกิดการเสริมสร้างสมรรถภาพและคงไว้ให้มีสุขภาพดี^{๒๖}

พินิจ กุลละวณิช ได้กล่าวไว้ว่า บทบาทของการเคลื่อนไหวของการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ทำให้เกิดความแข็งแรงสมบูรณ์ของร่างกายในด้านการป้องกันโรค คือ ช่วยลดความเสี่ยงและปัจจัยที่ก่อให้เกิดโรคเรื้อรังที่สำคัญ เช่น โรคเบาหวาน โรคหัวใจและหลอดเลือดความดันโลหิตสูง ความอ้วน ฯลฯ อันเป็นผลมาจากการขาดการเคลื่อนไหวหรือออกกำลังกายน้อย ดังนั้นในกระทรวงสาธารณสุข จึงเล็งเห็นว่าการเคลื่อนไหวออกกำลังกายจึงเปรียบเสมือนเป็นวัคซีนป้องกันโรคเรื้อรัง นอกจากนี้ยังเป็นวิธีหนึ่งในการส่งเสริมสุขภาพและความสุขสบายทำให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี มีสุขภาพที่แข็งแรง ทำให้คนเราดูดีขึ้น รู้สึกดี และมีความเพลิดเพลินในชีวิต นอกเหนือจากการออกกำลังกายเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับทุกคนตั้งแต่แรกเกิดจนถึงวัยชราแม้ในคนป่วย ยังต้องการ การออกกำลังกายเพื่อให้ฟื้นสภาพเร็วยิ่งขึ้น ในวัยชราการออกกำลังกายจะช่วยป้องกันแลรักษาอาการของโรคที่เกิดในวัยชราได้ เช่น อาการปวดเมื่อย^{๒๗}

วรศักดิ์ เพียรชอบ ได้กล่าวไว้ว่า การออกกำลังกาย หมายถึง การที่ทำให้ร่างกายได้ใช้พลังงานหรือกำลังงานที่มีอยู่ในตัวนั้น เพื่อให้ร่างกายส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายเกิดการเคลื่อนไหวนั่นเอง เช่น การเดิน การกระโดด การวิ่ง การทำงาน หรือในการเล่นกีฬา การออกกำลังกายแต่ละกิจกรรม ร่างกายต้องใช้กำลังงานมากน้อยแตกต่างกันไปตามลักษณะของงานนั้นว่ามากน้อยหรือเบาแค่ไหน^{๒๘}

สรุปได้ว่า การออกกำลังกาย หมายถึง การใช้แรง กล้ามเนื้อเพื่อให้ร่างกายเกิดการเคลื่อนไหวอย่างมีระบบแบบแผน โดยมีการกำหนด ความถี่ของการออกกำลังกาย ความแรงหรือความหนักของการออกกำลังกาย ความหนาหรือระยะเวลาของการออกกำลังกาย ระยะเวลาในการอบอุ่นร่างกายและระยะผ่อนคลายร่างกายที่ถูกต้อง ทั้งนี้การออกกำลังกายในรูปใดหรือใช้กิจกรรมใดเป็นสื่อก็ได้ โดยผลของการออกกำลังกายจะช่วยให้ร่างกายเกิดความแข็งแรงสมบูรณ์ ช่วยลดความเสี่ยงและปัจจัยที่ก่อให้เกิดโรคเรื้อรังได้ นอกจากนี้ ยังช่วยให้ระบบการทำงานต่าง ๆ ของร่างกายมีประสิทธิภาพดีขึ้น จึงส่งผลให้มีสุขภาพดีไปด้วย

ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการดูแลสุขภาพ

การมีสุขภาพที่ดีทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ถือเป็นส่วนสำคัญของการดำเนินชีวิตที่สมบูรณ์ ดังนั้น ปัจจัยที่มีส่วนสำคัญต่อการบริหารร่างกายมีหลักพิจารณา ดังนี้

^{๒๖} จิตอารี ศรีอาคะ, “การรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกายและพฤติกรรมการออกกำลังกายของพยาบาล”, วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๔๓), หน้า ๒๒-๒๕.

^{๒๗} พินิจ กุลละวณิช, “การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ” ใน คู่มือการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ, ๑๑-๑๓, สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย, บรรณาธิการ, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก, ๒๕๔๐), หน้า ๑๔-๑๕.

^{๒๘} วรศักดิ์ เพียรชอบ, **หลักและวิธีการสอน วิชาพลศึกษา**, (กรุงเทพมหานคร: ไทยวัฒนาพานิช, ๒๕๕๓), หน้า ๓๗.

การบริโภคอาหาร

พินิจ กุลละวณิช ได้กล่าวไว้ว่า อาหารมีทั้งคุณและโทษแก่มนุษย์ การขาดอาหารทำให้เป็นโรคได้ และการรับประทานอาหารมากเกินไปหรือไม่เหมาะสมก็ทำให้เกิดโรคได้เช่นกัน ประเทศที่เจริญแล้วมักมีปัญหาเกี่ยวกับการรับประทานอาหารมากเกินไป และประเทศที่กำลังพัฒนาและยากจนมักมีปัญหาทางด้านการขาดสารอาหาร ความอ้วนเกิดจากการรับประทานอาหารมากกว่าที่ร่างกายต้องการ และ/หรือ ขาดการออกกำลังกาย ร่างกายจึงสะสมส่วนที่เกินไว้ในร่างกายในรูปของไขมัน ถ้ารับประทานอาหารน้อยกว่าความต้องการน้ำหนักจะลดลง คนที่อ้วนอาจรับประทานอาหารมากเกินไปจนความต้องการขาดร่างกาย หรืออาจเคยรับประทานอาหารมากในอดีต ทำให้ร่างกายสะสมไว้หรืออาจเรียกได้ว่าเป็นของเก่า^{๒๙}

เหตุปัจจัยที่สำคัญที่มีผลต่อพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของคนไทย ได้แก่

๑. การเรียนรู้ทั้งในระบบและนอกระบบ
๒. การมีแหล่งอาหาร การผลิต การถนอมอาหาร การเตรียม และปรุงอาหาร
๓. รายได้ อำนาจการซื้อ ซึ่งมีผลต่อการมีอาหาร แต่อยู่ภายใต้อิทธิพลของการโฆษณา

โฆษณา

๔. วัฒนธรรม ประเพณี และประสบการณ์ต่างๆ ที่มีอิทธิพลต่อการเรียนรู้ในด้านการเตรียม การหาอาหาร การปรุงอาหาร

๕. การบริการสาธารณสุข ทั้งทางด้านการรักษา ป้องกัน และส่งเสริมสุขภาพ^{๓๐}

ดังนั้น การบริโภคอาหารเป็นสิ่งสำคัญ เพราะอาหารเป็นส่วนหนึ่งในปัจจัย ๔ ที่มีมนุษย์ทุกคนต้องบริโภคเพื่อการดำรงชีวิตที่สมบูรณ์และแข็งแรง ซึ่งการบริโภคอาหารนั้นย่อมมีทั้งคุณและโทษ หมายความว่า ถ้าหากบริโภคมากเกินไปก็ทำให้เกิดโรคอ้วนได้ แต่ถ้าบริโภคน้อยเกินไปก็ทำให้ขาดสารอาหารได้เช่นกันด้วยเหตุดังกล่าวมานี้ การบริโภคอาหารที่ดีตามหลักโภชนาการ จึงควรที่จะมีหลักการพิจารณา ก่อน โดยมีหลักการปฏิบัติที่สำคัญ ดังนี้

๑. เลือกอาหารที่ปลอดภัย โดยคำนึงหลักความสำคัญ ดังนี้

- ๑.๑ ประโยชน์ และมีคุณค่าทางโภชนาการที่ครบถ้วน
- ๑.๒ ปลอดภัย ปราศจากการปนเปื้อนของเชื้อโรค และสารอันตราย
- ๑.๓ ประหยัด กินอาหารที่มีในท้องถิ่น หาได้ง่ายตามฤดูกาล และราคาถูก

๒. ปรุงและกินอาหารให้ถูกสุขลักษณะ โดยคำนึงหลักความสำคัญ ดังนี้

- ๒.๑ เลือกวิธีปรุงและประกอบอาหารที่ทรงคุณค่าของอาหารเดิมไว้มากที่สุด
- ๒.๒ ต้องใช้ความร้อนในการปรุงอาหารให้สุก เพื่อทำลายเชื้อโรค
- ๒.๓ ถ้ากินอาหารร่วมกันต้องใช้ช้อนกลาง ใช้ภาชนะที่สะอาดและปลอดภัย

^{๒๙} พินิจ กุลละวณิช , การสร้างเสริมสุขภาพครบวงจร , [ออนไลน์] , แหล่งที่มา : <https://docs.google.com/viewer?a=v&q=cache:zww7zci2qPEJ:203.157.64.26/ewtadmin/ewt/hp/download/ederly/PPT> [๑๙ มกราคม ๒๕๕๙].

^{๓๐} สาคกร ธนมิตร, ผลสรุปสาเหตุและปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมกรรมการกินของคนไทย , ในรายงานการประชุมเชิงปฏิบัติการ เรื่องสาเหตุและปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมกรรมการกินของคนไทย, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัดเทคนิค ๑๙, ๒๕๒๙), หน้า ๓๐๐. (อัสสัณนา)

๓. กินอาหารครบ ๕ หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลายในสัดส่วนที่เหมาะสมเพื่อให้ได้สารอาหารต่างๆ ครบถ้วนตามความต้องการของร่างกาย ควรกินอาหารให้ครบ ๕ หมู่ ดังนี้

๓.๑ หมู่ที่ ๑ นม ไข่ เนื้อสัตว์ต่างๆ ถั่วเมล็ดแห้งและงา เป็นแหล่งโปรตีนที่ดีสามารถนำไปเสริมสร้างร่างกายให้เจริญเติบโตและซ่อมแซมเนื้อเยื่อที่เสื่อมให้อยู่ในสภาพปกติ

๓.๒ หมู่ที่ ๒ ข้าว แป้ง เผือก มัน น้ำตาล มีสารอาหารคาร์โบไฮเดรตเป็นแหล่งสำคัญที่ให้พลังงาน ข้าวกล้องและข้าวซ้อมมือ มีใยอาหาร (ซึ่งมีประโยชน์ช่วยเพิ่มน้ำหนักและปริมาณอุจจาระ) วิตามินและแร่ธาตุ เพื่อให้ร่างกายได้ประโยชน์มากที่สุด ควรกินสลับกับผลิตภัณฑ์จากข้าวและธัญพืชอื่นที่ให้พลังงานเช่นเดียวกับข้าว เช่น ขนมจีน ก๋วยเตี๋ยว วุ้นเส้นหรือแป้งต่างๆ และไม่ควรกินมากเกินไปเกินความต้องการ เพราะอาหารประเภทนี้จะถูกเปลี่ยนและเก็บสะสมไว้ในรูปของไขมันตามส่วนต่างๆ ของร่างกายทำให้เกิดโรคอ้วน

๓.๓ หมู่ที่ ๓, ๔ พืชผักและผลไม้ต่างๆ เป็นแหล่งสำคัญของวิตามินและแร่ธาตุ รวมทั้งสารอื่นๆ ที่จำเป็นต่อร่างกาย ทำให้การทำงานของร่างกายเป็นปกติ เช่น ใยอาหารช่วยในการขับถ่าย นำโคเลสเตอรอลและสารพิษที่ก่อมะเร็งบางชนิดออกจากร่างกาย พืชผักผลไม้ที่ไม่หวานจัดให้พลังงานต่ำทำให้ไม่อ้วน ลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็งและโรคหัวใจ

๓.๔ หมู่ที่ ๕ น้ำมันและไขมันจากพืชและสัตว์ เป็นอาหารที่จำเป็นต่อสุขภาพให้พลังงาน (๒ เท่าของสารคาร์โบไฮเดรต) และความอบอุ่นแก่ร่างกาย ในเนื้อสัตว์ หนึ่งสัตว์น้ำมันสัตว์ทุกชนิดพบกรดไขมันอิ่มตัว ยกเว้นไขมันจากปลาจะมีสัดส่วนของกรดไขมันไม่อิ่มตัวสูงและยังมีกรดไขมัน โอเมก้า ๓ ดี เอช เอ ซึ่งมีคุณสมบัติช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดโรคหัวใจขาดเลือด ไม่ควรกินน้ำตาลเกินวันละ ๓ ช้อนโต๊ะ และรสเค็มที่ได้จากการเติมน้ำปลา ซีอิ๊ว เต้าเจี้ยว ไม่ควรกินเกินวันละ ๑ ช้อนชา

๔. ดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ ๘ แก้ว น้ำเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับร่างกาย ปกติร่างกายต้องการน้ำประมาณวันละ ๒ ลิตร โดยจะได้รับจากน้ำดื่มและน้ำในอาหาร^{๓๑}

สรุปได้ว่า การบริโภคอาหารที่มีคุณค่าและปลอดภัย ทำให้ร่างกายจะสามารถนำสารอาหารที่มีไปใช้ได้อย่างเต็มที่ จึงส่งผลดีต่อสุขภาพหลายประการ ดังนี้

(๑) ทำให้ร่างกายเจริญเติบโต บุคคลที่ได้รับอาหารครบส่วนจะทำให้โครงสร้างของร่างกายดี มีรูปร่างสมส่วน ผิวพรรณแจ่มใส กล้ามเนื้อสมบูรณ์ สำหรับวัยเด็กส่วนสูงและน้ำหนักจะเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว

(๒) ทำให้ร่างกายแข็งแรง มีความต้านทานโรคสูง

(๓) ทำให้มีประสิทธิภาพในการทำงาน บุคคลที่ได้รับอาหารเพียงพอกับความต้องการของร่างกาย จะทำให้มีพลังงานที่จะใช้ในการทำงานและประกอบกิจกรรมต่างๆ ในชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ ในทางตรงกันข้ามผู้ที่ได้รับอาหารไม่เพียงพอจะทำงานได้น้อยและเหนื่อยเร็ว

(๔) ทำให้ไม่แก่ก่อนวัยและมีอายุยืน ผู้ที่ได้รับอาหารครบถ้วนจะทำให้การสร้างเซลล์ใหม่เป็นไปด้วยดี ทำให้กล้ามเนื้อแน่น ดูสดชื่นกระฉับกระเฉง

^{๓๑} กระทรวงสาธารณสุข กองสุศึกษา, การสร้างเสริมพฤติกรรมสุขภาพที่จำเป็นสำหรับชีวิตของประชาชน, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทยกระทรวงสาธารณสุข, ๒๕๔๑), หน้า ๓๓-๔๓.

๕. ทำให้บุคคลมีความมั่นคงในอารมณ์ กระตือรือร้น สดชื่น แจ่มใส มีสมาธิ
อาหารนั้นว่ามีผลโดยตรงต่อสุขภาพจิต

การบริหารกายด้วยการเดินจงกรมและการเดินกวาดลานวัด

การบริหารกาย หรือ การออกกำลังกาย เป็นกระบวนการที่ทำให้เกิดการเคลื่อนไหว
เพื่อให้อวัยวะและระบบต่างๆ ในร่างกายพร้อมที่จะทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยกิจกรรมที่เลือก
นั้นต้องเหมาะสมกับวัย เพศ สำหรับพระสงฆ์นั้นการบริหารกายที่เหมาะสม ได้แก่ การเดินจงกรม
และการเดินกวาดลานวัด

สำหรับเรื่องการเดินจงกรม ถือว่าเป็นการออกกำลังกายที่สำคัญ ซึ่งพระพุทธเจ้าทรงใช้
เป็นวิธีปฏิบัติต่อการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับสมณเพศ ด้วยการปรับเปลี่ยนอิริยาบถทั้ง ๔ คือ
ยืน เดิน นั่ง นอน ให้มีความสมดุลกัน โดยเฉพาะอิริยาบถเดิน ถือว่าเป็นการปรับอินทรีย์ของร่างกาย
เป็นอย่างดี สังเกตได้จากการเดินจงกรม และการเดินบิณฑบาต ก็เป็นส่วนต่อการออกกำลังกาย ซึ่งใน
ยามเช้า พระพุทธเจ้าและพระสาวก จะออกเดินบิณฑบาต ไปตามหมู่บ้านเป็นประจำ ดังมีตัวอย่างใน
พระสูตรกล่าวไว้ว่า

ครั้นเวลาเช้า พระผู้มีพระภาคทรงครองอันตรวาสก ถือบาตรและจีวร เสด็จเข้าไปยังที่อยู่
ของอุททยพราหมณ์ ลำดับนั้น อุททยพราหมณ์ตักข้าวใส่บาตรถวายจนเต็ม ^{๓๒}.....ครั้นเวลาเช้า ท่านพระ
อานนค์ครองอันตรวาสก ถือบาตร และจีวร เข้าไปบิณฑบาตยังกรุงสาวัตถี ^{๓๓}

ด้วยเหตุนี้ พระสงฆ์ในสมัยพุทธกาลและสมัยปัจจุบัน ก็ยังคงได้เดินจงกรมอยู่เสมอและ
เป็นกิจวัตรที่สำคัญของพระสงฆ์ในส่วนหนึ่ง ที่เป็นประโยชน์ต่อการบริหารร่างกายควบคู่ไปกับกิจวัตร
ต่างๆ ด้วย ฉะนั้น การเดินจงกรม และการเดินบิณฑบาต ก็เป็นการบริหารกายและยังได้รับแสงแดด
อ่อนๆ ในยามเช้า ซึ่งเป็นประโยชน์ต่อร่างกาย การเดินของพระสงฆ์ เดินด้วยอาการสงบ สำรวม ระวัง
ทำให้พัฒนาจิตใจ การออกกำลังกายด้วยการเดิน เป็นการออกกำลังกายที่ดีที่สุด เป็นวิธีเพิ่มปริมาณออกซิเจน
เข้าสู่ร่างกายและเพิ่มความสามารถในการทำงานของหัวใจส่งผลระยะยาวต่อความแข็งแรงของหัวใจ
และความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ทำให้พระสงฆ์มีสุขภาพที่สมบูรณ์ ^{๓๔}

นอกจากนี้ การเดินจงกรมก็ยังเป็นการรักษาโรคที่ช่วยให้พระสงฆ์ได้รับประโยชน์อย่าง
มาก ดังมีเรื่องกล่าวไว้ว่า

หมอชีวกโกมารภัจ เดินทางไปทำธุระที่กรุงเวสาลี ได้เห็นพระภิกษุสงฆ์ฉันทาอาหารทดลอง
ศรัทธาของอุบาสกอุบาสิกาเกินไปจนเกิดความอึดอัด และเกิดโรคต่างๆ มากมาย จึงคิดหาทาง
ช่วยด้วยการทูลขอให้มิพุทธาณุญาตที่จงกรมและเรือนไฟ เพื่อให้พระภิกษุสงฆ์ได้ผ่อนคลายจากอาการ
เหล่านั้น ภายหลังจึงมีพุทธาณุญาตตามคำขอ ทำให้พระภิกษุสงฆ์ทั้งหลายได้บำบัดโรค ด้วยการหมั่น
เดินจงกรม และอยู่ในเรือนไฟ ^{๓๕} และการเดินจงกรมนี้มีประโยชน์มาก ดังมีพระพุทธพจน์ว่า “ภิกษุ
ทั้งหลาย อานิสงส์แห่งการเดินจงกรมมี ๕ ประการ คือ ๑) เป็นผู้มีความอดทนต่อการเดินทางไกล ๒)

^{๓๒} ดุรายละเอียดยใน ส.ส. (ไทย) ๑๕/๑๙๘/๒๘๕-๒๘๖.

^{๓๓} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๒๐๗/๒๙๙.

^{๓๔} ธรรมนูญ นวลใจ (บก. ผู้เรียบเรียง), การเดินมิติใหม่ของการรักษาสุขภาพ , (กรุงเทพมหานคร:
กำแพง, ๒๕๒๑), หน้า ๑๖.

^{๓๕} ดุรายละเอียดยใน วิ จู. (ไทย) ๗/๒๖๐/๓๓-๓๘.

เป็นผู้มีความอดทนต่อการบำเพ็ญเพียร ๓) เป็นผู้ที่มีอาพาธน้อย ๔) อาหารที่กิน ต้ม เคี้ยว ล้มแล้วย่อยได้ง่าย และ ๕) สมานิติได้เพราะการเดินจงกรมตั้งอยู่ได้นาน ”^{๓๖} ดังนั้น ในส่วนของอานิสงส์ ๕ ประการนั้น มี ๒ ข้อที่มีผลต่อสุขภาพกายโดยตรง คือ ๑) เป็นผู้ที่มีอาพาธน้อย ๒) อาหารที่กิน ต้ม เคี้ยว ล้มแล้วย่อยได้ง่ายซึ่งแสดงให้เห็นว่า การเดินจงกรมเป็นวิธีการรักษาสุขภาพกายและใจที่ดีวิธีหนึ่ง ที่ช่วยยืดอายุพระสงฆ์ให้มีผลกำลังในการทำหน้าที่เผยแผ่พระพุทธศาสนาต่อไป

ดังนั้น การออกกำลังกายโดยการเดินจงกรมนี้ มิใช่ทำได้แต่เพียงพระสงฆ์เท่านั้นแต่ยังสามารถทำได้กับทุกเพศ ทุกวัย ทุกสาขาอาชีพอีกด้วย แล้วได้รับประโยชน์คือ ร่างกายแข็งแรง เดินทางไกลๆ ได้สบาย ต้องอาศัยร่างกายที่แข็งแรงจริงๆ การทำความเพียรได้นานๆ เป็นเรื่องที่แสดงความเข้มแข็งทั้งทางร่างกายและจิตใจมาประสานกัน เมื่ออาหารย่อยง่ายก็ไม่มีสิ่งใดหมักหมมในร่างกาย โรคภัยไข้เจ็บก็เบียดเบียนน้อยเป็นเหตุเป็นผลซึ่งกันและกัน และสาเหตุของการย่อยอาหารดีก็มาจากการออกกำลังกาย สุดท้ายเมื่อจิตเป็นสมาธิได้นานเท่าใดจิตใจก็ปลอดโปร่งจากโรคคือ กิเลสรวบรวมนั่นเอง

ส่วนเรื่องการเดินกวาดลานวัด ถือเป็นการออกกำลังกายแบบไอโซโทนิก (Isotonic Exercise) คือ ใช้วัยวะออกแรงต้านน้ำหนักเป็นจังหวะซ้ำๆ กล้ามเนื้อทุกส่วนมีการเกร็งและออกแรงไปพร้อมๆ กัน ทำให้เส้นใยกล้ามเนื้อมีการเปลี่ยนแปลง ความยาวเกิดการเคลื่อนไหวผลต่อร่างกายคือ ทำให้เพิ่มขนาดของกล้ามเนื้อลาย เพิ่มการกระจายเลือดไปยังบริเวณกล้ามเนื้อที่ใช้ในการเคลื่อนไหว และกระตุ้นกล้ามเนื้อที่ออกกำลังกายให้ดึงออกซิเจนไปใช้ในการเผาผลาญเพิ่มขึ้น^{๓๗}

การทำความสะอาดกวาดลานวัด สามารถเคลื่อนไหวร่างกายตั้งแต่ปานกลางจนถึงระดับหนัก ขึ้นอยู่กับบริเวณสถานที่ที่กวาดใหญ่แค่ไหน และที่สำคัญใช้เวลาในการทำก้นกบในส่วนของการใช้พลังงานในการทำงาน ถือว่า การโกยหญ้า กวาดใบไม้ มีการเผาผลาญพลังงานทั้งหมด ๓๐ แคลอรีต่อนาที^{๓๘}

ด้วยเหตุดังกล่าวมานี้ การบริหารกายด้วยวิธีการเดินจงกรมและการกวาดวัดเป็นวิธีที่เหมาะสมกับพระสงฆ์มากที่สุด เป็นรูปแบบการออกกำลังกายที่ง่ายที่สุดและดีที่สุดด้วย และรวมไปถึงการเดินบิณฑบาต หรือการเดินทำหน้าที่ในกิจวัตรต่างๆ ก็มีผลสำคัญต่อการเพิ่มสมรรถภาพของร่างกายของพระสงฆ์ให้แข็งแรงอยู่เสมอ

๓.๒ พฤติกรรมการดูแลสุขภาพของพระสงฆ์ในเขตอำเภอร่องวาง จังหวัดแพร่

ปัจจุบันนี้หรือขณะนี้ พระสงฆ์ส่วนใหญ่มีการพัฒนาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพพระสงฆ์ด้านสังคมตามหลักภวนา นั้นถือได้ว่าเป็นการพัฒนาพฤติกรรมในทุก ๆ ด้าน โดยเฉพาะการรู้จักฝึกฝนอบรมกาย ให้อุบัติติดต่อกับสิ่งทั้งหลายภายนอกอินทรีย์ทั้งห้าด้วยดี และปฏิบัติต่อสิ่ง

^{๓๖} อด.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๒๙/๔๑.

^{๓๗} วิไล ตั้งตระกูล, “พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองในการป้องกันโรคของคณานในโรงพยาบาลสังกัดกรมการแพทย์กรุงเทพมหานคร”, ปริญญาบัตรการศึกษามหาบัณฑิต (สุขศึกษา), หน้า ๒๔-๒๖.

^{๓๘} สุภกร บัวสาย, “ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ”, ออกกำลังกายเป็นยาวิเศษ, โดยสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, (กรุงเทพมหานคร: หมอชาวบ้าน บจก., ๒๕๔๘), หน้า ๒๕.

เหล่านี้ในทางที่เป็นคุณ มิให้เกิดโทษให้กุศลธรรมงอกงาม ให้กุศลธรรมเสื่อมสูญ การพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ นอกจากนั้นยังได้พูดถึงหลัก การพัฒนาพฤติกรรม การดูแลสุขภาพด้านกาย ไว้ว่า คนเรานั้นจะต้องทำตนให้ถึงพร้อมมีความมุ่งมั่นฝึกตนจนเต็มสุด ภาวะแห่งความเป็นคนจะให้ถึงได้คือ ให้ระลึกอยู่เสมอถึงความจริงแท้แห่งธรรมชาติของมนุษย์ ผู้เป็นสัตว์ที่ฝึกได้และต้องฝึกให้ได้ เมื่อฝึกแล้วจะเป็นสัตว์ที่ประเสริฐเลิศสูงสุด แล้วตั้งใจฝึก ตนจนมองเห็นความยากลำบาก อุปสรรคและปัญหาเป็นจุดเวทีที่ทดสอบและพัฒนาสติปัญญาความสามารถ มีจิตสำนึกในการพัฒนาพฤติกรรมของตนให้ดียิ่งขึ้น จนเต็มแห่งศักยภาพด้วยการพัฒนาที่พร้อมทุกด้าน ทั้งพฤติกรรม จิตใจ และปัญญา บางท่านบางคนอยู่ด้วยความประมาทเมื่อถึงเวลาเจ็บป่วยขึ้นมาแล้วก็จะแก้ไขปัญหาไม่ได้ เพราะไม่เคยเจริญกัมมัฏฐาน บริหารจิตให้อดทน ไม่เคยบริหารสุขภาพอนามัย หลักธรรมในทางพระพุทธศาสนา พระสงฆ์ยังให้ความสำคัญหลักการพัฒนาพฤติกรรม การดูแลสุขภาพด้านศีล (สังคัม) ด้านจิตใจนำไปปรับปรุงเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของพระสงฆ์ โดยการประพฤติปฏิบัติตามหลักธรรมคำสอนโดยการฝึกสติ ฝึกสมาธิ ทำจิตให้ตั้งมั่นไม่โกรธ ไม่เครียดกับงานมีความตั้งใจทำงานอยู่ร่วมกับสังคมด้วยความมีเมตตาธรรมต่อผู้อื่นและเพื่อนร่วมงานปฏิบัติศาสนกิจด้วยความมุ่งมั่นตั้งใจมีการเจริญจิตสวดมนต์ภาวนาไหว้ซึ่งถือเป็นกิจวัตร รับประทานที่พระสงฆ์ทุกรูปจะต้องประพฤติปฏิบัติเป็นประจำ ด้านปัญญา พระสงฆ์พยายามชวนช่วยในกิจวัตรประจำด้วยการประพฤติปฏิบัติตามหลักภาวนา โดยฝึกปฏิบัติในการสร้างสมาธิจิต มีจิตใฝ่รู้ใฝ่เรียน

๓.๒.๑ ด้านกาย

จากการศึกษาสภาพปัจจุบันของ พฤติกรรมการดูแลสุขภาพของพระสงฆ์ ในเขตอำเภอ ร้องกวาง จังหวัดแพร่ ในด้านร่างกาย พบว่า พระสงฆ์ส่วนใหญ่จะมีการออกกำลังกาย ด้วยการเคลื่อนไหวร่างกายอย่างต่อเนื่อง ซึ่งเป็นสิ่งที่สามารถจะช่วยปรับสภาพร่างกายให้เกิดความสมดุล และทำให้ร่างกายมีสุขภาพสมบูรณ์ แข็งแรงมีภูมิต้านทานโรคร้ายต่าง ๆ ได้ แต่ทั้งนี้พระสงฆ์จะต้องคำนึงถึงการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับสมณภาวะ ให้เป็นไปในแนวทางที่ พระพุทธเจ้าได้สอนไว้ในพระไตรปิฎก พระสงฆ์ในเขตอำเภอร้องกวาง ก็จำเป็นที่จะต้องนำวิธีการต่าง ๆ เหล่านี้มาประยุกต์ใช้ในการดูแลสุขภาพของตนเอง เพื่อปกป้องหรือป้องกันมิให้โรคร้ายคุกคาม

จากการสัมภาษณ์พระสงฆ์ในเขตอำเภอร้องกวาง จำนวน ๒๐ รูป โดยแบ่งเป็นเจ้าอาวาส ๑๐ รูป พระลูกวัด ๑๐ รูป ถึงสภาพปัจจุบันของพฤติกรรมการดูแลสุขภาพพบว่า

๑) พระสงฆ์ในเขตอำเภอร้องกวางมีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพในหลาย ๆ ด้าน เช่น ด้านการออกกำลังกาย พระสงฆ์ส่วนใหญ่มีการออกกำลังกายอยู่ตลอดเวลา เช่น ด้วยการออกบิณฑบาต และทำงานต่าง ๆ ในวัด ด้วยการทำงานหรือกิจกรรมภายในวัด เช่น การเดิน การกวาดวัด การแหว่งแขน และที่สำคัญมีการนั่งสมาธิเดินจงกรม รดน้ำต้นไม้ ปลุกต้นไม้ เป็นต้น^{๓๙}

๒) พระสงฆ์ที่มีโรคประจำตัว ซึ่งไม่สามารถที่จะออกกำลังกายได้อย่างเป็นปกติ เช่น การเดินหรือการเคลื่อนไหวร่างกายไม่ค่อยคล่องตัว ร่างกายไม่อำนวยความสะดวกเนื่องจากอ้วนหรือ

^{๓๙} สัมภาษณ์ พระครูกิตติชัยวัฒน์, เจ้าคณะอำเภอร้องกวาง, เจ้าอาวาสวัดวังหม้อ, วันที่ ๒๕ มกราคม ๒๕๕๙.

มีน้ำหนักมาก และที่สำคัญบางรูปมีโรคภัยไข้เจ็บประจำกาย เช่น โรคหัวใจ โรคเบาหวาน หรือโรคความดันโลหิตสูง เป็นต้น^{๔๐}

๓) การผ่อนคลายความเครียดในกรณีที่พระสงฆ์ในกรณีที่เกิดความเครียด ก็ได้ใช้วิธีการออกกำลังกาย หรือบริหารร่างกายหรือทำกิจกรรมต่าง ๆ ก็จะทำให้เกิดสมาธิมีจิตใจที่ต้งมั่น มีความจดจ่อกับสิ่งที่กำลังทำ ก็จะทำให้ไม่ต้องคิดมาก สามารถที่จะผ่อนคลายความเครียดลงไปได้ หรือจะหาวิธีการอย่างอื่น เช่น การกวาดวัด การเดินรอบวัด การเดินจงกรม ก็จะช่วยให้ลืมเรื่องที่จะทำให้เกิดความเครียด เพราะจะทำให้เกิดความเพลิดเพลินกับการทำกิจกรรมต่าง ๆ ก็จะทำให้มีจิตใจแจ่มใสเบิกบาน ร่างกายสดชื่นมีความสุข มีการเคลื่อนไหวได้เป็นอย่างดี

ถึงกระนั้นก็ยังมียพระสงฆ์บางรูปที่มองเห็นว่า การออกกำลังกาย บางครั้งก็อาจทำให้ร่างกายเหนื่อยล้า อาจจะทำให้เพิ่มความเครียดให้ได้ หรือเพิ่มความเครียดให้มากกว่าเดิม บางรูปก็ใช้วิธีการผ่อนคลายด้วยการอยู่เฉย ๆ พยายามปล่อยวางไม่คิดอะไรให้มาก เพราะ การรู้จักปล่อยวาง จะทำให้เกิดความสุขทั้งกายและจิตใจ เป็นต้น^{๔๑}

๔) อาหารการฉัน พระสงฆ์ส่วนใหญ่ได้รับการถวายอาหารจากญาติโยมส่วนมากเป็นอาหารที่ทำมาจาก แป้ง ซึ่งรวมไปถึงอาหารสุกๆ ดิบ ๆ เช่น ลาบดิบ กุ้งเต้น เป็นต้น นอกจากจะฉันอาหารตามที่ญาติโยมถวายแล้ว พระสงฆ์ยังขาดความรู้ด้านโภชนาการ บางครั้งเลือกฉันในสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์ และทำลายสุขภาพ เช่น การดื่มน้ำที่เกิดจากการหมักดอง เป็นต้น

นอกจากนั้นพระสงฆ์ยังมีพฤติกรรมเลือกฉันอาหารเฉพาะที่ตนเองชอบเช่น ฉันเนื้อไม่ชอบที่จะฉันผัก เป็นต้น สิ่งเหล่านี้ล้วนแล้วแต่ที่ทำให้ร่างกายเกิดการสะสมโรคภัยไข้เจ็บ และเป็นที่ตำหนิของศรัทธาญาติโยมได้^{๔๒}

สรุป สภาพปัจจุบันของพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของพระในเขตอำเภอร่องกวาง ด้านกาย คือ การที่พระสงฆ์ต้องรู้จักวิธีการปกป้องรักษาสุขภาพของตนเอง ไม่ว่าจะเป็นการออกกำลังกาย หรือด้านควบคุมการฉันเกี่ยวกับอาหาร เพราะการที่พระสงฆ์รู้จักวิธีการออกกำลังกาย ก็จะเป็นวิธีหนึ่งที่จะช่วยป้องกันไม่ให้โรคภัยไข้เจ็บมาเบียดเบียน นอกจากจะออกกำลังกายแล้ว การรู้จักเลือกฉันอาหารที่ถูกสุขลักษณะก็เป็นอีกวิธีหนึ่งที่จะช่วยป้องกันสุขภาพของพระสงฆ์ให้มีความสมบูรณ์แข็งแรง และป้องกันโรคภัยที่จะเกิดขึ้นกับพระสงฆ์ได้เป็นอย่างดี

๓.๒.๒ ด้านศีล (สังคม)

จากการสัมภาษณ์ถึงสภาพปัจจุบันของพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของพระสงฆ์ในเขตอำเภอร่องกวางจำนวนพระสงฆ์ ๒๐ รูป คือ จากเจ้าอาวาส ๑๐ รูป พระลูกวัด ๑๐ มีในด้านศีล (สังคม) พบว่า

^{๔๐} สัมภาษณ์ พระครูวิฑิตธรรมวิมล, รองเจ้าคณะอำเภอร่องกวาง, เจ้าอาวาสวัดแม่ยางเปี้ยว, วันที่ ๒๗ มกราคม ๒๕๕๙.

^{๔๑} สัมภาษณ์ พระครูโสภาสสิลวิสุทธิ , เจ้าคณะตำบลไผ่โทน , เจ้าอาวาสวัดแม่กระทิง , วันที่ ๓๑ มกราคม ๒๕๕๙.

^{๔๒} สัมภาษณ์ พระปลัดถนอม ฐานวุฑโฒ, เลขานุการเจ้าคณะตำบลแม่ยางร้อง , เจ้าอาวาสวัดบุญภาค , วันที่ ๒๗ มกราคม ๒๕๕๙.

จากการที่ผู้ศึกษาได้มีโอกาสเข้าไปกราบเรียนสัมภาษณ์ถึงสภาพปัจจุบันของการดูแลสุขภาพของพระสงฆ์ในเขตอำเภอร้องกวางทั้งพระระดับเจ้าอาวาสและพระลูกวัดในด้านศีล (สังคัม) ทำให้ทราบถึงสภาพปัจจุบันของพฤติกรรมกรรมการดูแลสุขภาพ ดังนี้

๑. พระสงฆ์ส่วนใหญ่ล้วนแล้วแต่เป็นผู้ประพฤติปฏิบัติดีปฏิบัติชอบโดยยึดมั่นอยู่ในหลักพระธรรมวินัยอย่างเป็นปกติอยู่แล้ว นอกเหนือจะปฏิบัติอยู่ในพระธรรมวินัยแล้ว สิ่งที่พระสงฆ์จะต้องยึดมั่นอีกประการหนึ่งก็คือ พระสงฆ์จะต้องเป็นผู้นำของสังคัมทั้งในด้านคุณธรรม และจิตวิญญาณ คือ หมายความว่า พระสงฆ์จะต้องประพฤติปฏิบัติให้เป็นแบบอย่างเป็นที่ตั้งแห่งความศรัทธาของประชาชน โดยยึดมั่นอยู่ในความถูกต้องเหมาะสม เป็นผู้นำในสังคัมนอกจากจะเป็นผู้นำในด้านจิตวิญญาณ เช่น นำประชาชนออกพัฒนาหมู่บ้านชุมชน นำปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ต่าง ที่เป็นประโยชน์ต่อสังคัม เช่น ออกอบรมคุณธรรม จริยธรรมแก่ประชาชน ตลอดถึงสร้างมนุษยสัมพันธ์ที่ดีให้เกิดขึ้นกับสังคัม โดยยึดหลักที่ว่า บ้านกับวัดพลัดกันช่วยก็ช่วยช่วย เป็นต้น^{๔๓}

๒. พระสงฆ์ส่วนใหญ่ต่างก็คำนึงและให้ความสำคัญกับสังคัมทั้งที่อยู่รอบวัด และสังคัมที่อยู่รอบข้าง ตลอดถึงสังคัมโดยรวม เพราะปัจจุบันนี้พระสงฆ์จะทำตัวห่างเหินกับศรัทธาชาวบ้านไม่ได้ จะต้องสร้างความสัมพันธ์ที่ดีงามให้เกิดขึ้นกับชุมชนสังคัม ทั้งนี้พระสงฆ์จะต้องยึดมั่น ตั้งอยู่ในศีล มีศีลาจารวัตร ที่งดงาม เป็นที่ตั้งแห่งความเลื่อมใสศรัทธา หากพระสงฆ์ทำได้อย่างนี้ ก็จะสามารเข้าไปสร้างความสัมพันธ์ที่ให้เกิดขึ้นในสังคัมได้ และที่ยิ่งไปกว่านั้นยังสามารถที่จะสร้างความเข้าใจที่ถูกต้อง สร้างความสามัคคีความเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวให้เกิดขึ้นในสังคัมได้อย่างแน่นอน^{๔๔}

สรุป จากการศึกษถึงสภาพปัจจุบันของพฤติกรรมกรรมการดูแลสุขภาพของพระสงฆ์ในเขตอำเภอร้องกวางแล้วทำให้เห็นว่า พระสงฆ์ส่วนใหญ่ประพฤติและยึดมั่นอยู่ในหลักแห่งพระธรรมวินัย อันเป็นหลักแห่งศีลธรรม ในการที่จะสร้างความมีศรัทธาให้เกิดขึ้นกับพระสงฆ์ และพร้อมในการที่จะเป็นผู้นำในทุกด้านไม่ว่าจะเป็นด้านจิตวิญญาณ หรือด้านของการเป็นผู้นำในสังคัม

๓.๒.๓ ด้านจิตใจ

จากการสัมภาษณ์ถึงสภาพปัจจุบันของพฤติกรรมกรรมการดูแลสุขภาพของพระสงฆ์ในเขตอำเภอร้องกวางจำนวนพระสงฆ์ ๒๐ รูป คือ จากเจ้าอาวาส ๑๐ รูป พระลูกวัด ๑๐ รูป มีในด้านจิตใจ พบว่า

จากการที่ผู้ศึกษาได้มีโอกาสเข้าไปกราบเรียนสัมภาษณ์ถึงสภาพปัจจุบันของการดูแลสุขภาพของพระสงฆ์ในเขตอำเภอร้องกวางทั้งพระระดับเจ้าอาวาสและพระลูกวัดในด้านจิตใจ ทำให้ทราบถึงสภาพปัจจุบันของพฤติกรรมกรรมการดูแลสุขภาพ ดังนี้

๑. จากการที่ผู้ศึกษาได้มีโอกาสเข้าไปกราบเรียนสัมภาษณ์ถึงสภาพปัจจุบันของพฤติกรรมกรรมการดูแลสุขภาพของพระสงฆ์ในด้านจิตใจ พบว่า พระสงฆ์ส่วนใหญ่ได้ศึกษาหลักธรรมคำสอนซึ่งถือว่าเป็นหลักธรรมที่มีคุณค่าสูงสุดต่อการที่จะนำไปปรับปรุงเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของพระสงฆ์โดยการประพฤติปฏิบัติตามหลักธรรมคำสอนโดยการฝึกสติ ฝึกสมาธิ ทำจิตให้ตั้งมั่นไม่เียงไม่เคว้งกับงานมีความตั้งใจทำงานอยู่ร่วมกับสังคัมด้วยความมีเมตตาธรรมต่อผู้อื่นและเพื่อนร่วมงาน

^{๔๓} สัมภาษณ์ พระอธิการมนัสนันท์ จรณสมปณโน, เจ้าอาวาสวัดทุ่งศรี, วันที่ ๒๕ มกราคม ๒๕๕๙.

^{๔๔} สัมภาษณ์ พระครูพิศาลพัฒนาโชติ, เจ้าคณะตำบลแมงราย, เจ้าอาวาสวัดแมงราย, วันที่ ๒๗ มกราคม ๒๕๕๙.

ปฏิบัติศาสนกิจโดยความมุ่งมั่นตั้งใจมีการเจริญจิตสวมนต์ภาวนาไหว้ซึ่งถือเป็นกิจวัตรประจำวันที่ พระสงฆ์ทุกรูปจะต้องประพฤติปฏิบัติเป็นประจำอยู่แล้ว^{๔๕}

๒. สภาพปัจจุบันของพฤติกรรมการณ์ดูแลสุขภาวะของพระสงฆ์ส่วนใหญ่ในเขตอำเภอ รื่องขวางได้ประพฤติปฏิบัติตนด้วยการฝึกจิตให้สงบโดยยึดหลักภาวนา เช่น การกำหนดอยู่กับลม หายใจ หายใจเข้ารู้ หายใจออกรู้หรือภาวนาว่า “พุท” เมื่อลมหายใจออกภาวนา “ธ” หรือการ ภาวนาว่า ยุบหนอ พองหนอ จนจิตสงบเป็นสมาธิ ความชำนาญชำนาญต้องทำได้มาก เจริญให้มาก ที่ เอื้ออำนวยโดยอาศัยกายวิเวก จิตก็จะวิเวก จิตก็จะเกิดสมาธิเมื่อสมาธิก็จะเกิดปัญญาการพัฒนาด้าน จิตใจ จะทำให้เรามีสติอยู่ทุกเมื่อ การปฏิบัติธรรม สาม ารพัฒนาจิตใจต้องใช้ความเพียร พยายาม เป็นอย่างมาก จึงจะสามารถพัฒนาจิตใจของพระสงฆ์ให้เป็นผู้มีความเมตตา กรุณา รู้จักช่วยเหลือ ผู้อื่น มีน้ำใจอันเผื่อแผ่ หากปฏิบัติได้ผลตามมานั้น คือ การสุขภาพที่ดี มีความสดชื่น ร่าเริงเบิกบาน ปลอดโปร่ง จิตใจสงบ และการปล่อยวาง ทำให้จิตใจ ไม่ความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งทั้งปวง ไม่เครียด เพราะเป็นการตัดต้นตอของความทุกข์ทั้งมวลลงได้ มีจิตใจที่เข้มแข็ง มีสติมี นคงหนักแน่น ไม่ หวั่นไหว ต่ออุปสรรคและปัญหาที่เกิดขึ้น^{๔๖}

๓. สภาพปัจจุบันของพฤติกรรมการณ์ดูแลสุขภาวะของพระสงฆ์ส่วนใหญ่ในเขตอำเภอ รื่องขวาง พบว่า พระสงฆ์ส่วนใหญ่ได้ยึดหลัก “ภาวนา ๔” ในการพัฒนาพฤติกรรมการณ์ดูแลสุขภาวะ เพื่อฝึกจิตใจให้เกิดสมรรถภาพและคุณภาพ ในการพิจารณาต่อการตัดสินใจของการการกระทำสิ่ง นั้นๆ การมีสติในการปฏิบัติ ตนตั้งมั่นอยู่กับความถูกต้อง มีความเพียรพยายามฝึกสมาธิและฝึกฝน จิตใจให้สดชื่นเบิกบาน เป็นสุขอยู่เสมอ ทำให้มีประสิทธิภาพในการทำงานใช้เหตุและผลในการแสดง ความคิดเห็นและมีความตั้งมั่นอยู่ในความดีงาม^{๔๗}

สรุป จากการศึกษาสภาพปัจจุบันของพฤติกรรมการณ์ดูแลสุขภาวะของพระ สงฆ์ในเขต อำเภอ รื่องขวาง ด้านจิตใจ เห็นว่าพระสงฆ์ในเขตอำเภอ รื่องขวางได้ให้ความสำคัญเกี่ยวกับการรักษา สุขภาพจิตด้วยการยึดหลักภาวนาในเรื่องของการกำหนดลมหายใจเข้า – ออก ซึ่งถือเป็นการกำหนด จิตให้เกิดสมาธิเพราะเมื่อจิตมีสมาธิที่ตั้งมั่นก็จะทำให้เกิดปัญญาอันเป็นส่วน หนึ่งที่จำเป็นปรับปรุง เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมทั้งในด้านร่างกาย สังคม และจิตใจด้วย

๓.๒.๓ ด้านปัญญา

จากการสัมภาษณ์ถึงสภาพปัจจุบันของพฤติกรรมการณ์ดูแลสุขภาวะของพระสงฆ์ในเขต อำเภอ รื่องขวางจำนวนพระสงฆ์ ๒๐ รูป คือ จากเจ้าอาวาส ๑๐ รูป พระลูกวัด ๑๐ รูป มีในด้าน จิตใจ พบว่า

จากการที่ผู้ศึกษาได้มีโอกาสเข้าไปกราบเรียนสัมภาษณ์ถึงสภาพปัจจุบันของการดูแลสุ ภาวะของพระสงฆ์ในเขตอำเภอ รื่องขวางทั้งพระระดับเจ้าอาวาสและพระลูกวัดในด้านปัญญา ทำให้ ทราบถึงสภาพปัจจุบันของพฤติกรรมการณ์ดูแลสุขภาวะ ดังนี้

^{๔๕} สัมภาษณ์ พระครูสิริวรรณรักษ์ , เจ้าคณะตำบล รื่องขวาง , เจ้าอาวาสวัด รื่องขวาง , วันที่ ๓๑ มกราคม ๒๕๕๙.

^{๔๖} สัมภาษณ์ พระสมุห์วุฒิชัย อนามโย, เจ้าอาวาสวัดผาแดง, วันที่ ๙ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๙.

^{๔๗} สัมภาษณ์ พระจุฑาภักดิ์ ญาณวิโร, พระลูกวัด วัดวังหม้อ, วันที่ ๒๕ มกราคม ๒๕๕๙.

๑. จากการที่ผู้ศึกษาได้มีโอกาสเข้าไปกราบเรียนสัมภาษณ์ถึงสภาพปัจจุบันของพฤติกรรมการดูแลสุขภาวะของพระสงฆ์ในด้านปัญญา พบว่า พระสงฆ์ ส่วนใหญ่ในเขตอำเภอร่องกวางประเพณี มีการประพฤติปฏิบัติโดยยึดมั่นอยู่ในหลักภาวนาด้านปัญญาซึ่งส่วนได้ปฏิบัติ อย่างต่อเนื่อง และถือเป็นกิจวัตรที่สำคัญของพระสงฆ์ ในแต่ละวัดได้ถือปฏิบัติทั้งในตอนเช้า เช่น ทำวัตรเช้า และทำวัตรเย็น การทำวัตรเช้า และทำวัตร เย็น ก็ถือเป็นส่วนหนึ่งของการทำจิตใจให้สงบ ทำให้พบแสงสว่างแห่งปัญญา นอกเหนือจากนั้นพระสงฆ์ส่วนใหญ่ในเขตอำเภอร่องกวางก็ได้ตั้งสำนักปฏิบัติธรรม เช่น วัดวังหม้อ วัดแม่ทราย วัดร้องเข็ม ซึ่งถือเป็นสถานที่ปฏิบัติธรรมประจำอำเภอ นอกจากจะให้ศรัทธาญาติโยมเข้าฝึกปฏิบัติแล้ว พระสงฆ์ในเขตอำเภอร่องกวางก็ได้พร้อมใจกันเข้าไปปฏิบัติธรรมร่วมกันเป็นประจำปีๆ ปี เพื่อเป็นการฝึกอบรมบ่มเพาะปัญญาให้เกิดขึ้น

๒. พระสงฆ์ส่วนใหญ่ที่มีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงก็สามารถที่จะฝึกปฏิบัติ หรือนั่งสมาธิได้อย่างเป็นปกติ จะมีปัญหาอยู่บ้างสำหรับพระสงฆ์ที่มีสุขภาพไม่สมบูรณ์แข็งแรง เช่น ป่วยเป็นโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง ก็ไม่อาจสามารถที่นิ่งสมาธิจิตได้นานๆ แต่ถึงกระนั้นพระสงฆ์เหล่านั้นก็ยังมีความเพียรพยายามที่จะประพฤติปฏิบัติและยึดมั่นโดยยึดหลักภาวนา เพื่อทำให้จิตใจมีความสงบ อันจะเป็นบ่อให้เกิดปัญญาในการแก้ปัญหาอุปสรรคต่างๆ ที่เกิดขึ้นทั้งในส่วนตน และสังคมที่อยู่รอบข้าง

๓. สภาพปัจจุบันของพฤติกรรมการดูแลสุขภาวะของพระสงฆ์ในเขตอำเภอร่องกวาง สิ่งที่สามารถพบเห็นได้บ่อยที่สุดคือการที่พระสงฆ์ได้ร่วมกันเข้าร่วมปฏิบัติ เช่น เข้าอยู่กุฏิขมุล และการเข้าปฏิบัติธรรมประจำปีของคณะสงฆ์อำเภอ เข้าปฏิบัติธรรมของคณะสงฆ์จังหวัด ตลอดจนการฝึกอบรมปฏิบัติธรรมให้กับศรัทธาญาติโยมของแต่ละสำนักเช่น สำนักวัดแม่ ทราย สำนักวัดวังหม้อ เป็นต้น อันถือได้ พระสงฆ์ในเขตอำเภอร่องกวางต่างมีความมุ่งมั่นและความตั้งใจที่จะปรับปรุงเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในด้านปัญญา ให้เกิดความกระจ่างรู้แจ้งเห็นจริง เข้าใจในสรรพสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง และสามารถปรับตัวให้เข้า หรือให้อยู่กับสังคมที่กำลังเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็วโดยไม่ยึดติดอยู่ปัจจุบันจนเกิดความทุกข์ สามารถสร้างความสุขให้เกิดขึ้นกับตนเองได้อย่างมีเหตุและมีผล

สรุป จากสภาพปัจจุบันของพฤติกรรมการดูแลสุขภาวะของพระสงฆ์ในเขตอำเภอร่องกวางด้านปัญญา พบว่า พระสงฆ์ส่วนใหญ่ให้ความสำคัญกับการปรับปรุงเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในทุกด้าน และพยายามชวนชวนในกิจวัตร ประจำด้วยการประพฤติปฏิบัติตามหลักภาวนา โดยฝึกปฏิบัติในการสร้างสมาธิจิต มีจิตใฝ่รู้ใฝ่เรียน มุ่งฝึกฝนอบรมตนเอง ตั้งตนอยู่ในความไม่ประมาท ฉลาดคิด ฉลาดทำ โดยอุบายอันแนบคาย เพื่อทำให้เกิดประโยชน์อย่างแท้จริงในการดำรงชีวิต และสามารถที่จะตอบสนองด้วยการร่วมกันพัฒนาปัญญาให้เกิดขึ้นแก่สังคมที่อยู่รอบข้างด้วยมุ่งมั่นและตั้งใจ ทั้งนี้โดยยึดหลักธรรมคำสอนของพระพุทธศาสนา เป็นหลักในการพัฒนาปรับปรุงพฤติกรรมเพื่อให้เกิดปัญญาอย่างแท้จริง

๓.๓ สรุปพฤติกรรมการดูแลสุขภาวะของพระสงฆ์ในเขตอำเภอวังทอง จังหวัดแพร่

จากการที่ผู้ศึกษาได้ทำการศึกษาถึงสภาพปัจจุบันของพฤติกรรมการดูแลสุขภาวะของพระสงฆ์ในเขตอำเภอวังทอง จังหวัดแพร่ทั้ง ๔ ด้าน คือ ทั้งด้านกาย ด้านศีล (สังคม) ด้านจิตใจ และด้านปัญญา ทำให้ผู้ศึกษาได้ทราบถึงพฤติกรรมของพระสงฆ์ในเขตอำเภอวังทองว่า สภาพปัจจุบันพระสงฆ์ทั้งหลายได้ให้ความสำคัญและดูแลเอาใจใส่ถึงสุขภาวะในทุกด้านโดยไม่ยิ่งหย่อนกว่ากัน ด้านกายก็ให้ความสำคัญทั้งในด้านการฉัน ด้านการออกกำลังกาย ตลอดจนสิ่งแวดล้อมโดยทั่วไป ศีล (สังคม) พระสงฆ์ต่างให้ความสำคัญโดยยึดถือเป็นแนวทางประพฤติปฏิบัติให้เป็นปัจจุบัน ด้วยปฏิบัติตามหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าอย่างเคร่งครัดในเรื่องของศีล เพราะศีลถือได้ว่าเป็นจริยวัตรที่จะสร้างความสง่างามให้เกิดขึ้นแก่ตนเอง และสังคม ด้านจิตใจ พระสงฆ์ ต่างยึดมั่นอยู่ในหลักภavana โดยเฉพาะอย่างยิ่งหลักแห่งจิตภาวนา เพราะ การฝึกปฏิบัติอยู่ในหลักการที่ตนนั้นย่อมสามารถที่จะมีแนวทางในการทำจิตใจของตนเองให้เกิดสมาธิ มีจิตใจที่ตั้งมั่น และสามารถทำให้จิตใจของแต่ละท่านมีความสุข และสามารถแผ่กระจายความสุขเหล่านั้นไป ปู่สังคมและชุมชนได้ ด้านปัญญา พระสงฆ์ได้ให้ความสำคัญเป็นอย่างยิ่ง เพราะปัญญาเป็นสิ่งที่จะต้องฝึกฝนอบรมให้เกิดให้มีขึ้นโดยปัจจุบัน มิใช่ให้เกิดขึ้นในอนาคต เพราะปัญญาเกิดเมื่อใด ย่อมทำให้เกิดการรู้ถึงเหตุถึงผล อันจะส่งผลให้ตนเองสามารถเอาชนะในสิ่งทั้งหลายได้ พร้อมกันนั้นก็สามารที่จะเป็นแบบอย่างและเป็นตัวอย่างให้กับทุกคนในสังคมได้ยึดถือเป็นแบบอย่างในการปฏิบัติสืบไป