

การศึกษาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพพระภิกษุสงฆ์ในเขตเทศบาล
ตำบลคำอาฮวน อำเภอเมือง จังหวัดมุกดาหาร
A STUDY OF HEALTH CARE BEHAVIORS OF MONKS IN KHAM-AH-HUAN
SUB-DISTRICT MUNICIPALITY, MUANG DISTRICT, MUKDAHAN PROVINCE

พระประทีป ปทีโป (พันธุ์)¹ และ พระมหามิตร ฐิตปญโญ²
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตขอนแก่น^{1,2}
Phra Prathip Pratipo (Punta)¹ and Phramaha Mit Thitapanyo²
Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Khon Kaen Campus^{1,2}
Corresponding Author, E-mail: chnkantkuldwng@gmail.com

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาการดูแลสุขภาพพระภิกษุในคัมภีร์พระพุทธศาสนา 2) ศึกษาสภาพพฤติกรรมสุขภาพของพระภิกษุสงฆ์ในเขตเทศบาลตำบลคำอาฮวน และ 3) ศึกษาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพพระภิกษุสงฆ์ในเขตเทศบาลตำบลคำอาฮวน อำเภอเมือง จังหวัดมุกดาหาร การวิจัยเป็นการวิจัยเชิงคุณภาพเก็บข้อมูลจากเอกสารและการสัมภาษณ์เชิงลึก วิเคราะห์ข้อมูลด้วยวิธีเชิงพรรณนา

ผลการวิจัยพบว่า

1. การดูแลสุขภาพพระภิกษุในคัมภีร์พระพุทธศาสนา พบว่า การควบคุมพฤติกรรมและปรับปรุงพฤติกรรมของพระสงฆ์ 4 ด้าน เพื่อให้เกิดความสมดุลทางกาย จิตใจ ซึ่งเป็นส่วนประกอบสำหรับของชีวิต ส่วนประกอบทั้งสองตัวนี้มีความเชื่อมโยงกัน หากส่วนประกอบด้านใดด้านหนึ่งบกพร่องไปอาจส่งผลกระทบต่อด้านที่เหลืออย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้

2. สภาพพฤติกรรมสุขภาพของพระภิกษุสงฆ์ในเขตเทศบาลตำบลคำอาฮวน พบว่า พฤติกรรมของพระสงฆ์ 4 ด้าน 1) ด้านสุขภาพกายพระสงฆ์ บางครั้งก็ออกกำลังกายทำโยคะตามเวลาที่เหมาะสม

* ได้รับบทความ: 1 มิถุนายน 2564; แก้ไขบทความ: 16 กรกฎาคม 2564; ตอรับตีพิมพ์: 2 ธันวาคม 2564

ไม่ค่อยทำเป็นประจำแต่ก็ทำ 2) ด้านสุขภาพจิตพระสงฆ์ เจริญภาวนาจิตตามกิจวัตรที่พึงกระทำ 3) ด้านสุขภาพทางสังคม มีความพร้อมเพียงในการทำกิจกรรมร่วมกัน เป็นสังคมที่เป็นในความรู้สึกที่สามารนำไปเป็นอย่างได้ 4) ด้านสุขภาพทางสิ่งแวดล้อมเป็นสังคมที่ความอนุรักษ์วัฒนธรรม จารีต ประเพณีสิ่งเหล่านี้เป็นพฤติกรรมที่ค่อยดูแลทั้งสองส่วน คือ การสุขภาพสิ่งแวดล้อมทางกายภาพและสิ่งแวดล้อมภายในคือจิตใจเพื่อให้เกิดความสมดุลในชีวิต

3. พฤติกรรมการดูแลสุขภาพพระภิกษุสงฆ์ในเขตเทศบาลตำบลคำอาฮวน อำเภอเมือง จังหวัดมุกดาหาร พบว่า พระสงฆ์ส่วนใหญ่ฉันภัตตาหารตามแต่ญาติโยมหรือผู้มีจิตศรัทธาจัดถวาย ทำให้ไม่สามารถหลีกเลี่ยงอาหารที่มีผลกระทบต่อสุขภาพของพระภิกษุ ไม่ว่าจะไขมันสูง เบาหวาน เป็นต้น ทุกวันนี้พระสงฆ์มีการกินหลายทำให้ใช้ผ้าหลายชุด ยังเป็นพระนักเรียนจะต้องใช้ผ้า 2 ชุด เป็นอย่างน้อย

คำสำคัญ: การดูแลสุขภาพ; พฤติกรรม; พระภิกษุสงฆ์

Abstract

The objectives of this research were: 1) to study the health care of monks in the Buddhist scriptures; 2) to study the health care behaviors of monks in the Kham-Ah-Huan Subdistrict Municipality; 3) to study the health care behaviors of monks in the Kham-Ah-Huan Subdistrict Municipality, Muang District, Mukdahan Province. The research participants included 25 of abbots, monks and general publics. The study was carried out by means qualitative research. The data collection was conducted from studying documents and in-depth interviews.

The results of the research were as follows:

1. Monk health care in Buddhist scriptures is to control and improve the behavior of the monks in four areas to create a physical and mental balance which is the components of life. These two components are linked. If one side of the component is defective, it inevitably affects the other.

2. Conditions of health care behavior of monks in Kham-Ah-Huan Subdistrict Municipality: the condition of behavior of the monks can be seen in four areas: 1) physical health of the monks, sometimes the monks exercise by doing yoga

at the right time, but rarely; 2) in mental health, monks perform meditation; 3) Social health, it is a society of readiness in performing activities; 4) environmental health is a society that conserves cultures and tradition. These things are behaviors that take care of both parts: physical and mental environmental health of the mind to achieve a balance in life.

3. Health care behaviors of Monks in Kham-Ah-Huan Subdistrict Municipality: most of monks have food according to the devotee offerings, making it impossible to avoid food that affects health. This is a behavior towards a person with a disease whether it is high in fat, diabetes, etc. Nowadays, the monks have a mission so they have many clothes. The use of robes is just to get rid of that heat caused by the sunburn. Today the monks have many missions, making use of different fabrics particularly the student monks must use at least 2 to 4 cloth sets.

Keyword: Health Care; Behaviors; Monks

บทนำ

พระพุทธศาสนาเปรียบเสมือนรากเหง้าของสังคมไทย มีอิทธิพลต่อวิถีการดำรงชีวิต ค่านิยม และความเชื่อของคนไทยต่อเนื่องมาอย่างยาวนาน สถาบันศาสนาเป็นศูนย์กลางในการปฏิบัติกิจกรรมด้านต่าง ๆ ทั้งพิธีกรรมทางพระพุทธศาสนา ศูนย์การศึกษาท้องถิ่น ตลอดจนแหล่งสืบทอดและเรียนรู้ทางศิลปวัฒนธรรมที่สำคัญพระสงฆ์เป็นหนึ่งในพระไตรรัตน์หรือแก้วสามประการ อันได้แก่ พระพุทธ พระธรรม และพระสงฆ์มีบทบาทและมีความสำคัญในสังคมไทย โดยเป็นผู้เผยแผ่พระธรรมจรรโลงศาสนา การสร้างเสริมสุขภาพเป็นกระบวนการที่เอื้ออำนวยให้ประชาชนสามารถเพิ่ม ความสามารถในการควบคุม และปรับปรุงสุขภาพของตนเอง การจะเข้าถึงสภาวะที่สมบูรณ์ทั้งกาย จิต และสังคม ดังนั้นการสร้างเสริมสุขภาพจึงไม่เพียง ความรับผิดชอบของภาคส่วนที่ดูแลสุขภาพเท่านั้น แต่ยังมุ่งไปที่รูปแบบการดำเนินชีวิต ในปัจจุบันพระภิกษุสงฆ์ในประเทศไทยกำลังประสบปัญหาสุขภาพส่วนใหญ่อาพาธด้วยโรคเรื้อรัง เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูงไขมันในเลือดสูงปอดอุดกั้นเรื้อรัง ไตวายเรื้อรัง (สุนันท์ แสงทรัพย์ 2542) และความต้องการบริการสุขภาพของพระภิกษุสงฆ์ที่มีความผิดปกติทางเมตาบอลิก (Metabolic) ให้ผู้ที่มีความผิดปกติทางเมตาบอลิก (Metabolic) ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อดูแลสุขภาพให้ดีขึ้นทั้งด้านการรับประทานอาหาร การมีกิจกรรมทางกาย การงดสูบบุหรี่ การรับประทานยา และแบบแผนการดำเนินชีวิต โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกลุ่มพระภิกษุสงฆ์ที่มีภาวะเปี่ยงเบนทางสุขภาพ ก็อาจมีความต้องการ

บริการสุขภาพที่แตกต่างจากกลุ่มพระภิกษุสงฆ์ทั่วไป การเสริมสร้างทักษะและพฤติกรรมสุขภาพแก่ผู้ป่วย ร่วมกับการสร้างมาตรการและการจัดสิ่งแวดล้อมภายในวัดหรือชุมชนให้เอื้อประโยชน์ จึงจะเกิด ประสิทธิภาพในการดูแลผู้ป่วยกลุ่มนี้สูงสุด (สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข, 2556) จากการทบทวนวรรณกรรมที่ผ่านมาพบว่ายังไม่มีการศึกษาการรับรู้ภาวะสุขภาพ พฤติกรรม การดูแลสุขภาพพระภิกษุสงฆ์ในเขตเทศบาลตำบลคำอาฮวน ซึ่งจากการทบทวนวรรณกรรมพบว่าปัจจัย ส่วนบุคคลดังกล่าวมีผลต่อการรับรู้ภาวะสุขภาพพฤติกรรมดูแลสุขภาพหรือความต้องการบริการ สุขภาพ เพื่อให้ได้ข้อมูลพื้นฐานในการจัดการปัญหาความผิดปกติทางเมตาบอลิก (Metabolic) ในพระภิกษุสงฆ์ ซึ่งจะนำไปสู่การวางแผนทางการดูแลสุขภาพที่ถูกต้องเหมาะสมสำหรับพระภิกษุสงฆ์กลุ่มนี้ต่อไป (พัชรินทร์คมขำ, 2552, มะธุระ ใจเย็น, 2553 และ วีระยศ สิงห์ทองกุล, 2547)

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาการดูแลสุขภาพพระภิกษุในคัมภีร์พระพุทธศาสนา
2. เพื่อศึกษาสภาพพฤติกรรมสุขภาพของพระภิกษุสงฆ์ในเขตเทศบาลตำบลคำอาฮวน
3. เพื่อศึกษาพฤติกรรมดูแลสุขภาพพระภิกษุสงฆ์ในเขตเทศบาลตำบลคำอาฮวน อำเภอเมือง จังหวัดมุกดาหาร

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้มีวิธีการดำเนินการวิจัย ซึ่งประกอบด้วยประชากรและกลุ่มตัวอย่าง เครื่องมือ ในการวิจัย การเก็บรวบรวมข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยใช้การวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) มาประยุกต์ใช้ด้วยกันเพื่อการศึกษาพฤติกรรมดูแลสุขภาพพระภิกษุสงฆ์ในเขตเทศบาล ตำบลคำอาฮวน ดังนั้น เพื่อให้การวิจัยบรรลุผลตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย

1) รูปแบบการวิจัย

การวิจัยเรื่อง การศึกษาพฤติกรรมดูแลสุขภาพพระภิกษุสงฆ์ในเขตเทศบาลตำบลคำอาฮวน เป็นการวิจัยเชิงเอกสารและการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและ งานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อเป็นแนวทางในการวิจัยและกำหนดการศึกษาเป็นเชิงคุณภาพ โดยการใช้ แบบสัมภาษณ์ นำข้อมูลจากการลงพื้นที่สัมภาษณ์มาวิเคราะห์เรียบเรียงข้อมูล

2) ขอบเขตพื้นที่ในการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดพื้นที่ในการทำวิจัยในเขตเทศบาลตำบลคำอาฮวน ประกอบด้วย 5 วัด ได้แก่ วัดป่าอรัญญิกาวาส บ้านคำอาฮวน หมู่ 1 วัดอรัญญวาสี บ้านคำอาฮวน หมู่ 15 วัดอัมพวัน บ้านคำเชื่อง หมู่ 3 วัดบ้านคำเม็ก หมู่ 6 วัดป่าสามัคคี บ้านเหมืองบ่า หมู่ 2 อำเภอเมือง จังหวัดมุกดาหาร

3) การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาวิจัย

การสร้างแบบสัมภาษณ์ มีขั้นตอนดังนี้ 1) ศึกษาค้นคว้าข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับเรื่องที่จะวิจัย และประชากรกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษา แล้วร่างแบบสัมภาษณ์ 2) สร้างแบบสัมภาษณ์ตามวัตถุประสงค์การวิจัย และ 3) นำแบบสัมภาษณ์ที่สร้างแล้วเสนออาจารย์ที่ปรึกษา เพื่อตรวจสอบความถูกต้องของเนื้อหา 4) นำแบบสัมภาษณ์มาแก้ไขความถูกต้องของเนื้อหาตามคำแนะนำของอาจารย์ที่ปรึกษา 5) นำแบบสัมภาษณ์ที่แก้ไขตามคำแนะนำของอาจารย์ที่ปรึกษาเสนอต่อผู้ทรงคุณวุฒิเพื่อตรวจสอบความสมบูรณ์ของเนื้อหา จำนวน 5 ท่าน 6) นำแบบสัมภาษณ์มาแก้ไขตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ 7) นำแบบสัมภาษณ์ลงสัมภาษณ์กลุ่มเป้าหมายเพื่อเก็บรวบรวมข้อมูล

4) การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. รวบรวมข้อมูลจากเอกสารชั้นปฐมภูมิ โดยรวบรวมจากพระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พุทธศักราช 2539 และ อรรถกถาภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ. 2560 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับพระสงฆ์ในเขตเทศบาลตำบลคำอาฮวน 2. รวบรวมข้อมูลชั้นทุติยภูมิ โดยรวบรวมจากเอกสารหรืองานวิจัยที่เกี่ยวข้องและบทความต่าง ๆ ทั้งภาษาไทยและภาษาต่างประเทศ ในบางส่วนที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพพระภิกษุสงฆ์ เช่น หนังสือ ตำราวิชาการ งานวิจัย บทความ และวิทยานิพนธ์ รวมทั้งเอกสารจากสื่ออินเทอร์เน็ตโดยศึกษาข้อมูลจากตำราวิชาการที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพ โดยเฉพาะในเขตเทศบาลตำบลคำอาฮวน 3. รวบรวมข้อมูลจากบทสัมภาษณ์ของกลุ่มตัวอย่างในเขตเทศบาลตำบลคำอาฮวนทั้ง 5 แห่ง แบบสังเกตการวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยจะใช้แบบสังเกต 2 ประเภท คือ แบบสังเกตแบบมีส่วนร่วมและแบบสังเกตแบบไม่มีส่วนร่วม 4. รวบรวมข้อมูลจากการที่ผู้ทรงคุณวุฒิแนะนำและผู้เข้าร่วมสัมมนา 5. รวบรวมข้อมูลทั้งหมดที่ได้จากการเก็บแบบสัมภาษณ์ไปวิเคราะห์ข้อมูล 6. รวบรวมเรียบเรียงข้อมูลทั้งที่ได้จากภาคทฤษฎีและภาคสนามมาจัดหมวดหมู่ 7. การวิเคราะห์ข้อมูล ซึ่งผู้วิจัยทำการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการศึกษาค้นคว้าตำรา จากเอกสาร งานวิจัยที่เกี่ยวข้องและข้อมูลภาคสนามโดยใช้การวิเคราะห์และการสังเกตการณ์แล้วนำเสนอข้อมูลโดยการพรรณนา เพื่ออธิบายถึงพฤติกรรมการดูแลสุขภาพพระภิกษุสงฆ์ในเขตเทศบาลตำบลคำอาฮวน จึงสรุปผลการวิจัย

5) การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลจากการรวบรวมที่มีอยู่อย่างเป็นระบบ สะดวกและง่ายต่อการค้นหาข้อมูล ในการจัดทำแฟ้มเพื่อประโยชน์ต่อการค้นหาข้อมูล ประกอบด้วยแฟ้มข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์เจาะลึกและการสนทนากลุ่มย่อยประกอบด้วยข้อมูล 3 ส่วน คือ 1) ข้อมูลจากเอกสารชั้นปฐมภูมิ โดยรวบรวมจากพระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พุทธศักราช 2539 และอรรถกถาภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ. 2560 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับพระสงฆ์ในเขตเทศบาลตำบลคำอาฮวน 2) ข้อมูลที่เป็นแบบบันทึกการสัมภาษณ์และแบบบันทึกการสนทนากลุ่ม ประกอบด้วยชื่อผู้ให้ข้อมูลสำคัญ วันที่ ช่วงเวลา สถานที่สัมภาษณ์ สัมภาษณ์ครั้งที่ ชื่อผู้สัมภาษณ์ บทสัมภาษณ์ 3) ข้อมูลที่เป็นแบบวิเคราะห์จากการสัมภาษณ์เชิงลึก/การสนทนากลุ่ม หรือสนทนากลุ่มย่อย ซึ่งประกอบด้วยชื่อผู้ให้ข้อมูล ชื่อผู้สัมภาษณ์ เนื้อหาการสนทนา เหตุการณ์/สถานการณ์ และการตีความเบื้องต้นแล้วจึงทำการวิเคราะห์เชิงคุณภาพ

6) การนำเสนอผลการวิจัย

ผู้วิจัยได้นำเสนอข้อมูลในลักษณะพรรณนาความ ประกอบภาพถ่ายและการพรรณนาประกอบ การบรรยายเหตุการณ์ที่เกี่ยวข้องกับแนวคิด ทฤษฎี หลักการความเป็นมา เพื่อให้เห็นพฤติกรรมการดูแลสุขภาพพระภิกษุสงฆ์ในเขตเทศบาลตำบลคำอาฮวน แล้วจะเป็นการนำเสนองานวิชาการที่มีประโยชน์ต่อสาธารณชนต่อไป

ผลการวิจัย

1) การดูแลสุขภาพในคัมภีร์พระพุทธศาสนา ผลการวิจัยพบว่า สภาพการดูแลสุขภาพในคัมภีร์พระพุทธศาสนานั้น คือ การดูแลสุขภาพในคัมภีร์พระพุทธศาสนา เป็นการควบคุมพฤติกรรมและปรับปรุงพฤติกรรมของพระสงฆ์ 4 ด้าน เพื่อให้เกิดความสุขทางกาย จิตใจ ซึ่งเป็นส่วนประกอบสำหรับของชีวิต ส่วนประกอบทั้งสองตัวนี้มีความเชื่อมโยงกัน หากส่วนประกอบด้านใดด้านหนึ่งบกพร่องไปอาจส่งผลกระทบต่อด้านที่เหลืออย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ภาวะความมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตดีควบคู่กันไป ในขณะเดียวกัน กิจกรรมในการดูแลสุขภาพ ดังนี้

1. การฝึกสมาธิ การฝึกสมาธิจึงมีความสำคัญที่ทำให้จิตนิ่งสงบ ตั้งมั่นไม่ฟุ้งซ่าน มีสติใคร่ครวญสิ่งต่าง ๆ ที่เข้ามากระทบ ผู้ฝึกสมาธิอยู่เสมอจะทำให้มีสุขภาพกายและใจดีขึ้นสามารถแก้ไข ปัญหาต่าง ๆ ได้ ตลอดถึงสามารถบรรลุประโยชน์สูงสุดได้ (พระนิพนพาน)

2. สันทนาธรรม การสันทนาธรรมอยู่เสมอ ย่อมสามารถเสริมสร้างปัญญาให้กับตนเองได้ โดยเฉพาะการสันทนาธรรมหรือการได้ฟังธรรมจากพระสงฆ์ และรู้จักเลือกคบบัณฑิตหรือคบบคนที่มีปัญญา เพราะจะช่วยแนะนำแต่สิ่งดีงาม เช่น แนะนำข่าวสารความรู้ที่ดีมีประโยชน์มาปรับปรุงและดูแลสุขภาพตนเอง เป็นต้น

3. การไหว้พระเป็นหลักปฏิบัติของชาวพุทธที่นิยมปฏิบัติกันด้วยความเคารพอยู่เสมอ ความเลื่อมใสศรัทธามีส่วนสำคัญต่อการไหว้โดยการมีความอ่อนน้อมถ่อมตนให้ความเคารพแก่กันและกัน ดังนั้น การไหว้พระด้วยเจตนาที่ดีย่อมทำให้ผู้ไหว้นั้นมีสติและสมาธิในระดับหนึ่ง อันส่งผลให้ได้รับความสุขสงบ ตลอดถึงได้รับประโยชน์ที่ทำให้เป็นผู้ที่มีอายุยืนยาวนานได้

4. การสวดมนต์ การสวดมนต์เป็นการท่องหรือสาธยายคำสอนทางพระพุทธศาสนา และเป็นบทสวดเพื่อใช้ป้องกันอันตรายต่าง ๆ ตลอดถึงการสวดเพื่อใช้ในการรักษาโรคได้ การสวดมนต์เป็นเครื่องช่วยให้เกิดสมาธิโดยต้องสวดเสียงดัง ให้หูได้ยินเสียงตัวเอง และจิตใจต้องจดจ่ออยู่กับเสียงสวด เมื่อใจไม่ฟุ้งไปทีอื่น ใจอยู่กับเสียงเดียว จึงเกิดสมาธิ

2) สภาพพฤติกรรมพระภิกษุสงฆ์ในเขตเทศบาลตำบลคำอาฮวน ผลการวิจัยพบว่าพฤติกรรมพระภิกษุสงฆ์ในเขตเทศบาลตำบลคำอาฮวนแบ่งออกเป็น 4 ด้าน คือ

1. ด้านสุขภาพกายพระสงฆ์ สุขภาพกายพระสงฆ์ฉันอาหารบิณฑบาตแล้วและได้ทำความสะอาดฟันด้วยการแปรงฟันทุกวันเวลาฉันอาหารเสร็จมีสุขภาพฟันดีมีความแข็งแรงและได้ก็แค่เดินเก็บขยะเดินกวาดขยะรดน้ำต้นไม้รอบ ๆ วัดนี้แหละ มีบ้าง ตอนเช้า ๆ ก็จะมียัดเส้นยัดสาย บิดตัวไปมา แกว่งแขนบ้างก่อนออกบิณฑบาตร

2. ด้านสุขภาพจิตพระสงฆ์ การมีหลักธรรมมาปฏิบัติเสริม ต่อการฝึกสมาธิอย่างสม่ำเสมอ ทำให้มีจิตตั้งมั่นไม่หวั่นไหว ส่งผลให้จิตมีคุณภาพดี เป็นประโยชน์ต่อผู้ฝึกอย่างแท้จริงด้วยเหตุดังกล่าวมานี้การฝึกสมาธิที่ดีแล้วย่อมได้รับประโยชน์หลายประการทำให้จิตใจอ่อนคลาย หายเครียด เกิดความสงบ หายกระวนกระวาย ยิ่งหลุดจากความกลัดกลุ้มวิตกกังวล เป็นเครื่องพักผ่อนคลาย ให้ใจสบายและมีความสุข เช่น บางท่านทำอานาปานสติ (กำหนดลมหายใจเข้าออก)

3. ด้านสุขภาพทางสังคม ชาวบ้านในชุมชนตลาดคำอาฮวนส่วนมากเป็นคนในพื้นที่ประกอบอาชีพค้าขาย บางส่วนเป็นคนต่างถิ่นมาเช่าพื้นที่เพื่อทำการค้า เริ่มเปิดร้านแปดโมงเช้าและปิดร้านหกโมงเย็นของทุกวันอยู่ท่ามกลางภาวะความทันสมัย กลิ่นไอของความเป็นวิถีชุมชนชนบทที่ใกล้ชิดเกื้อกูล ยังคงปรากฏให้เห็นผ่านการใช้ภาษาของชาวบ้าน

4. ด้านสุขภาพทางสิ่งแวดล้อม ชาวบ้านในชุมชนตลาดคำอาฮวนส่วนมากเป็นคนในพื้นที่ประกอบอาชีพ ค้าขาย บางส่วนเป็นคนต่างถิ่นมาเช่าพื้นที่เพื่อทำการค้า เริ่มเปิดร้านแปดโมงเช้าและปิดร้านหกโมงเย็นของทุกวันในช่วงเย็นวันเสาร์จะมีตลาดถนนคนเดินให้เดินเที่ยวและในเช้าวันอาทิตย์จะมีกิจกรรมตักบาตรริมถนน ชาวบ้านในชุมชนตลาดคำอาฮวนมีความพอเพียงในการใช้ชีวิต รายได้พอใช้จ่ายไม่เดือดร้อน

3) พฤติกรรมการดูแลสุขภาพพระภิกษุสงฆ์ในเขตเทศบาลตำบลคำอาฮวน อำเภอเมือง จังหวัดมุกดาหาร ผลการวิจัยพบว่า พฤติกรรมการดูแลสุขภาพพระภิกษุสงฆ์ในเขตเทศบาลตำบลคำอาฮวนแบ่งออกเป็น 4 ด้าน คือ

1. พฤติกรรมด้านการฉันอาหาร พระสงฆ์จึงมีความสำคัญต่อพระสงฆ์โดยเฉพาะอย่างยิ่งที่เกี่ยวข้องกับภาวะโภชนาการ ที่จะดูแลสุขภาพพระสงฆ์หรือกิจกรรมทางกาย การฉันอาหารเช้าและฉันอาหารเพลทุกวัน ที่ญาติโยมนำมาถวาย เพื่อการรักษาพระธรรมวินัยดำรงชีวิตเท่านั้นเพื่อให้ร่างกายมีพลังงานดำรงชีวิตและปฏิบัติศาสนกิจ อาหารถวายพระสงฆ์จึงมีความสำคัญต่อพระสงฆ์โดยเฉพาะอย่างยิ่งที่เกี่ยวข้องกับภาวะโภชนาการ ที่จะดูแลสุขภาพพระสงฆ์ หรือกิจกรรมทางกายบริโภคแล้วอายุจะยืนปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ

2. พฤติกรรมด้านการอยู่อาศัย ที่พักพระสงฆ์ในปัจจุบันส่วนมากเป็นถาวรวัตถุที่มีการก่อสร้างตามมาตรฐานของกรมโยธาธิการและผังเมืองซึ่งเป็นกุฏิหรือศาลาที่มีความใหญ่โตและสวยงามสิ่งเหล่านี้บ้างที่ก็เป็นไปตามเจตนารมณ์ของพระสงฆ์ที่อยู่ยาวนานด้วยตำแหน่งหน้าที่บ้างที่กุฏิจะใหญ่สวยงามสมกับตำแหน่งหน้าที่ของท่านนั้น ๆ ปัจจุบันพระสงฆ์อาศัยอยู่ตามกุฏิที่สร้างเป็นกุฏิปูนหลังใหญ่ที่ญาติโยมสร้างถวายพระสงฆ์ใช้เสนาสนะแบบเกินความจำเป็นซึ่งไม่เป็นไปตามเจตนาของชาวบ้านเท่าไรโดยภาพรวมใช้เสนาสนะแบบไม่ค่อยพิจารณาแต่ใช้ตามความต้องการมากแล้วพระสงฆ์ทุกวันนี้อาศัยอยู่ตามป่าตามเขา แต่ปัจจุบันพระสงฆ์อาศัยอยู่ตามกุฏิและศาลาที่สร้างด้วยปูนอิฐตามกระแสสังคม

3. พฤติกรรมด้านการในการใช้เสื้อผ้า (จีวร) พระสงฆ์ที่อยู่ยาวนานด้วยตำแหน่งหน้าที่ต้องใช้ผ้าจีวรสมกับตำแหน่งหน้าที่ของท่านนั้น ๆ ทรงบัญญัติให้พระสงฆ์ใช้จีวร 3 ผืน ได้แก่ สบง จีวร สังฆาฏิ แต่ทุกวันนี้พระสงฆ์มีการกิจทำให้ใช้ผ้าหลายชุดการใช้จีวรก็เพียงเพื่อกำจัดความหนาวนั้น ๆ เพื่อกำจัดความร้อนนั้นเกิดจากการแดดเผาของดวงอาทิตย์ ทุกวันนี้พระสงฆ์มีการกิจหลายทำให้ใช้ผ้าหลายชุดยิ่งพระนักเรียนจะต้องใช้ผ้า 2 ถึง 4 ชุด เป็นอย่างน้อย ใช้ผ้าจีวรเพื่อบำบัดความหนาว เพื่อบำบัดความร้อน เพื่อบำบัดสัมผัส เหลือบ ยุง ลม แดดและบิณฑบาต

4. พฤติกรรมด้านการในการใช้ยารักษาโรค ทุกวันนี้พระสงฆ์ไม่ได้ซื้อยารักษาตนเองมักใช้ยาตามความเชื่อ ส่วนใหญ่จะใช้ไม่ค่อยระมัดระวัง มักใช้ยาตามความเชื่อของชาวบ้านมากกว่ายาแผนปัจจุบันบ้าง

ฉันยาสมุนไพรบ้างไม่ชอบไปรักษาตัวในโรงพยาบาล มักฉันยาสมุนไพรเล่าอาการให้ชาวบ้านฟังการใช้ยา
พระสงฆ์ส่วนมากจะใช้ไม่ตรงวัตถุประสงค์ มักใช้ตามคำพูดคุยของชาวบ้านส่วนใหญ่ชอบฉันยาสมุนไพร
แต่ไม่ชอบฉันยาตามความเชื่อของชาวบ้านทุกวันนี้พระสงฆ์ไม่ได้ซื้อยารักษาตนเองมักใช้ยาตามความเชื่อ

อภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง รูปแบบกิจกรรมพฤติกรรมการดูแลสุขภาพพระภิกษุสงฆ์ในเขตเทศบาลตำบล
คำอาฮวน อำเภอเมือง จังหวัดมุกดาหาร สามารถอภิปรายผลได้ ดังนี้

1) สภาพปัญหาพฤติกรรมของพระสงฆ์โดยรวมทั้ง 4 ด้าน 1) ด้านสุขภาพกายพระสงฆ์
มีการประพฤติดตามหลักพระธรรมนัย กวาดตาด ออกบิณฑบาต เป็นต้น 2) ด้านสุขภาพจิตพระสงฆ์
เจริญภาวนาจิตตามกิจวัตรที่พึงกระทำ 3) ด้านสุขภาพทางสังคมเป็นสังคมแห่งสงฆ์ที่มีความพร้อมเพียง
ในการทำกิจกรรมรวมกัน เป็นสังคมที่เป็นในความสัมพันธ์ที่สามารถนำไปเป็นได้อย่างได้ 4) ด้านสุขภาพทาง
สิ่งแวดล้อมเป็นสังคมที่ความอนุรักษ์วัฒนธรรม จารีตประเพณีสิ่งเหล่านี้เป็นพฤติกรรมที่คอยดูแล
ทั้งสองส่วน คือ การสุขภาพสิ่งแวดล้อมทางกายภาพและสิ่งแวดล้อมภายในคือจิตใจเพื่อให้เกิดความสมดุล
ในชีวิต การดูแลสุขภาพ พบว่า พระสงฆ์ส่วนใหญ่ฉันภัตตาหารตามแต่ญาติโยมหรือผู้มีจิตศรัทธาจัดถวาย
ทำให้ไม่สามารถหลีกเลี่ยงอาหารที่มีผลกระทบต่อสุขภาพซึ่งเป็นพฤติกรรมต่อการเป็นผู้มีโรค ไม่ว่าจะเป็น
ไขมันสูง เบาหวาน เป็นต้น ทุกวันนี้พระสงฆ์มีการกินทำให้ใช้ผ้าหลายชุด การใช้จีวรก็เพียง เพื่อกำจัดความร้อน
นั้นเกิดจากการแดดเผาของดวงอาทิตย์ ทุกวันนี้พระสงฆ์มีการกินหลายทำให้ใช้ผ้าหลายชุด ยิ่งเป็นพระ
นักเรียนจะต้องใช้ผ้า 2 ถึง 4 ชุด เป็นอย่างน้อยซึ่งมีความสอดคล้องกับ พระมหามินภัทร คำชนะนาม
ได้ศึกษาเรื่อง พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของพระสงฆ์ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม
ผลการศึกษาสรุได้ คือ 1) พระสงฆ์มีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเอง ความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ
ความเชื่ออำนาจภายในตน และการได้รับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับสุขภาพอยู่ในระดับปานกลาง 2) พระสงฆ์
มีอายุพรรษา และการได้รับบริการด้านสุขภาพต่างกัน มีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองแตกต่างกันอย่าง
มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนพระสงฆ์ที่มีวุฒิการศึกษาสูงสุดแผนกสามัญสถานภาพก่อนบวชพระ
และการมีโรคประจำตัวต่างกัน มีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองไม่แตกต่างกันและ 3) ความเชื่ออำนาจ
ภายในตน และการได้รับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับสุขภาพสามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมการดูแลสุขภาพ
ตนเองของพระสงฆ์ได้ร้อยละ 18.5 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

2) สภาพพฤติกรรมสุขภาพของพระภิกษุสงฆ์ในเขตเทศบาลตำบลคำอาฮวน ในรายด้าน มีดังนี้

สุขภาพกายพระสงฆ์ ผลการวิจัยพบว่า สุขภาพกายพระสงฆ์ฉันอาหารบิณฑบาตแล้วและได้
ทำความสะอาดฟันด้วยการแปรงฟันทุกวันเวลาฉันอาหารเสร็จมีสุขภาพฟันดีมีความแข็งแรง

และได้แค่เดินเก็บขยะเดินกวาดขยะรดน้ำต้นไม้รอบ ๆ วัดนี้แหละมีบ้างตอนเช้า ๆ ก็จะยืดเส้นยืดสาย บิดตัวไปมาแกว่งแขนบ้างก่อนออกบิณฑบาตร สุขภาพจิตพระสงฆ์ ผลการวิจัยพบว่า การมีหลักธรรม มาปฏิบัติเสริม ต่อการฝึกสมาธิอย่างสม่ำเสมอ ทำให้มีจิตตั้งมั่นไม่หวั่นไหว ส่งผลให้จิตมีคุณภาพดี เป็นประโยชน์ต่อผู้ฝึกอย่างแท้จริงด้วยเหตุดังกล่าวมานี้การฝึกสมาธิที่ดีแล้วย่อมได้รับประโยชน์หลายประการ ทำให้จิตใจอ่อนคลาย หายเครียด เกิดความสงบ หายกระวนกระวาย ยิ่งหลุดจากความกลัดกลุ้มวิตกกังวล เป็นเครื่องพักผ่อนคลาย ให้ใจสบายและมีความสุข เช่น บางท่านทำอานาปานสติ (กำหนดลมหายใจเข้าออก) สุขภาพทางสังคม ผลการวิจัยพบว่า ชาวบ้านในชุมชนตลาดคำอาฮวนส่วนมากเป็นคนในพื้นที่ประกอบ อาชีพ ค้าขาย บางส่วนเป็นคนต่างถิ่นมาเช่าพื้นที่เพื่อทำการค้า เริ่มเปิดร้านแปดโมงเช้าและปิดร้านหกโมงเย็น ของทุกวันอยู่ท่ามกลางภาวะความทันสมัย กลั่นแกล้งของความเป็นวิไลชุมชนชนบทที่ใกล้ชิดเกื้อกูล ยังคง ปรากฏให้เห็นผ่านการใช้ภาษาของชาวบ้าน สุขภาพทางสิ่งแวดล้อม ผลการวิจัยพบว่า ชาวบ้านในชุมชน ตลาดคำอาฮวนส่วนมากเป็นคนในพื้นที่ประกอบอาชีพ ค้าขาย บางส่วนเป็นคนต่างถิ่นมาเช่าพื้นที่ เพื่อทำการค้า เริ่มเปิดร้านแปดโมงเช้าและปิดร้านหกโมงเย็น ของทุกวันในช่วงเย็นวันเสาร์จะมีตลาด ถนนคนเดินให้เดินเที่ยว และในเช้าวันอาทิตย์จะมีกิจกรรมตักบาตรริมถนน ชาวบ้านในชุมชนตลาด คำอาฮวนมีความพอเพียงในการใช้ชีวิต รายได้พอใช้จ่าย ไม่เดือดร้อนซึ่งมีความสอดคล้องกับ พิทยา จารุพูนผล และคณะ ได้ทำการวิจัยเรื่อง สุขภาวะของพระภิกษุสงฆ์ในเขต กรุงเทพมหานคร พบว่า พระภิกษุสงฆ์ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมออกกำลังกายถึง ร้อยละ 51.8 หรือสูงถึง 216 รูป ดังนั้นเมื่อวิเคราะห์ ในภาพรวมพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของพระภิกษุสงฆ์ในกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่จึงอยู่ในเกณฑ์ ที่ต้องปรับปรุงมากที่สุด โดยสูงถึงร้อยละ 90.9 อยู่ในเกณฑ์พอใช้เพียงร้อยละ 2.16

3) พฤติกรรมการดูแลสุขภาพพระภิกษุสงฆ์ในเขตเทศบาลตำบลคำอาฮวน อำเภอเมือง จังหวัด มุกดาหารในรายด้าน มีดังนี้

ด้านการฉันอาหาร ผลการวิจัยพบว่า พระสงฆ์จึงมีความสำคัญต่อพระสงฆ์โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ที่เกี่ยวข้องกับภาวะโภชนาการ ที่จะดูแลรักษาสุขภาพพระสงฆ์หรือกิจกรรมทางกาย การฉันอาหารเช้า และฉันอาหารเพลทุกวัน ที่ญาติโยมนำมาถวาย เพื่อการรักษาพระธรรมวินัยดำรงชีวิตเท่านั้นเพื่อให้ร่างกาย มีพลังงานดำรงชีวิตและปฏิบัติศาสนกิจ อาหารถวายพระสงฆ์จึงมีความสำคัญต่อพระสงฆ์โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ที่เกี่ยวข้องกับภาวะโภชนาการที่จะดูแลรักษาสุขภาพพระสงฆ์ หรือกิจกรรมทางกายบริโภคแล้วอายุ จะยืนปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ ด้านการอยู่อาศัย ผลการวิจัยพบว่า ที่พักพระสงฆ์ในปัจจุบันส่วนมากเป็น ถาวรวัตถุที่มีการก่อสร้างตามมาตรฐานของกรมโยธาธิการและผังเมืองซึ่งเป็นกุฏิหรือศาลาที่มีความใหญ่โต และสวยงามสิ่งเหล่านี้บ้างก็ที่เป็นไปตามเจตนารมณ์ของพระสงฆ์ที่อยู่บนนั้นด้วยตำแหน่งหน้าที่ บ้างก็กุฏิจะใหญ่สวยงามสมกับตำแหน่งหน้าที่ของท่านนั้น ๆ ปัจจุบันพระสงฆ์อาศัยอยู่ตามกุฏิที่สร้างเป็น กุฏิปูนหลังใหญ่ที่ญาติโยมสร้างถวายพระสงฆ์ใช้เสนาสนะแบบเกินความจำเป็น

ซึ่งไม่เป็นไปตามเจตนาของชาวบ้านเท่าไรโดยภาพรวมใช้เสนาสนะแบบไม่ค่อยพิจารณาแต่ใช้ตามความต้องการมากแล้วพระสงฆ์ทุกวันนี้อาศัยอยู่ตามป่าตามเขา แต่ปัจจุบันพระสงฆ์อาศัยอยู่ตามภูมิและศาลาที่สร้างด้วยปูนอิฐตามกระแสสังคม ด้านการในการใช้เสื้อผ้า (จีวร) ผลการวิจัยพบว่า พระสงฆ์ที่อยู่บนนั้นด้วยตำแหน่งหน้าที่ต้องใช้ผ้าจีวรสมกับตำแหน่งหน้าที่ของท่านนั้น ๆ ทรงบัญญัติให้พระสงฆ์ใช้จีวร 3 ผืน ได้แก่ สบง จีวร สังฆาฏิ แต่ทุกวันนี้พระสงฆ์มีการกักทำให้ใช้ผ้าหลายชุดการใช้จีวรก็เพียงเพื่อกำจัดความหนาวนั้น ๆ เพื่อกำจัดความร้อนนั้นเกิดจากการแดดเผาของดวงอาทิตย์ ทุกวันนี้พระสงฆ์มีการกักหลายทำให้ใช้ผ้าหลายชุด ยิ่งพระนักเรียนจะต้องใช้ผ้า 2 ถึง 4 ชุด เป็นอย่างน้อยใช้ผ้าจีวรเพื่อบำบัดความหนาว เพื่อบำบัดความร้อน เพื่อบำบัดสัมผัส เหลือบ ยุง ลม แดดและบิณฑบาต ด้านการในการใช้ยารักษาโรค ผลการวิจัยพบว่า ทุกวันนี้พระสงฆ์ไม่ได้ซื้อยารักษาตนเองมักไปยาตามความเชื่อส่วนใหญ่จะใช้ไม่ค่อยระมัดระวัง มักไปยาตามความเชื่อของชาวบ้านมากกว่ายาแผนปัจจุบันบ้าง ฉันทยาสมุนไพรบ้างไม่ชอบไปรักษาตัวในโรงพยาบาล มักฉันทยาสมุนไพรแล้วอาการให้ชาวบ้านฟังการใช้ยาพระสงฆ์ส่วนมากจะใช้ไม่ตรงวัตถุประสงค์ มักใช้ตามคำพูดคุยของชาวบ้านส่วนใหญ่ชอบฉันทยาสมุนไพรแต่ไม่ชอบฉันทยาตามความเชื่อของชาวบ้านทุกวันนี้พระสงฆ์ไม่ได้ซื้อยารักษาตนเองมักไปยาตามความเชื่อซึ่งมีความสอดคล้องกับ จารินี ยศปัญญา และวันเพ็ญ ศิวารมย์ ได้ศึกษา รูปแบบการดูแลสุขภาพองค์รวมของพระภิกษุสามเณรวัดส่งเสริมสุขภาพในพื้นที่รับผิดชอบศูนย์อนามัยที่ 6 กรมอนามัยกระทรวงสาธารณสุข (ขอนแก่น) พบว่า พระภิกษุสามเณรมีความเข้าใจเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพองค์รวมในเรื่องอาหารที่เป็นปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูงและอาหารที่ไม่ส่งเสริมสุขภาพแตกต่างกันมีนัยสำคัญ และในเรื่องการส่งเสริมภาวะโภชนาการแก่พระภิกษุ – สามเณร โดยชุมชน พบว่าอาหารที่นำมาถวายพระส่วนใหญ่ญาติโยมที่นำมาถวายปรุงประกอบเอง ร้อยละ 68.4 รองลงมาเป็นการปรุงประกอบเองและซื้ออาหารสำเร็จจากตลาด ประเภทของอาหารที่นำมา ถวายพระภิกษุสามเณรส่วนมากเป็นอาหารประเภท ต้ม แกง รองลงมาเป็นอาหารประเภทผักในส่วนของคุณรู้ ด้านสุขภาพอาหารและสุขวิทยาส่วนบุคคลของญาติโยมที่ปรุงประกอบอาหารมาถวายพระภิกษุสามเณรเป็นประจำพบว่ามีความรู้ในเรื่องการหยิบจับภาชนะอุปกรณ์มากที่สุตรองลงมา ได้แก่การล้างมือและการจัดเก็บ อาหารสดและอาหารแห้งตามลำดับ

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะสำหรับการนำไปใช้

1.1 ควรมีการรณรงค์เพื่อให้พุทธศาสนิกชนถวายภัตตาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพของพระภิกษุ สงฆ์ เพื่อลดภาวะเสี่ยงในการเกิดโรคหรือพระภิกษุสงฆ์ที่มีโรคประจำตัวควรได้รับภัตตาหารที่เหมาะสมเฉพาะโรค

1.2 ควรมีแบบวิธีการดูแลส่งเสริมสุขภาพให้กับพระภิกษุสงฆ์ เช่น กิจกรรมทางกายที่เหมาะสมและไม่ขัดต่อพระธรรมวินัย เพื่อให้พระภิกษุสงฆ์เกิดความใส่ใจในการดูแลสุขภาพตนเองมากยิ่งขึ้น

1.3 ควรสร้างจิตสำนึกแก่พุทธศาสนิกชนที่มีจิตศรัทธา โดยเน้นกระบวนการมีส่วนร่วมของชุมชน วัด และหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในการร่วมมือกันดูแลสุขภาพของพระภิกษุสงฆ์แบบองค์รวมให้เป็นไปอย่างต่อเนื่อง และยั่งยืน

1.4 ควรมีการประสานการร่วมมือกันอย่างจริงจังของหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เพื่อจัดบริการเชิงรุกการดูแลสุขภาพพระภิกษุสงฆ์เพื่อให้พระภิกษุสงฆ์เกิดพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสมและมีสุขภาพดียิ่งขึ้น

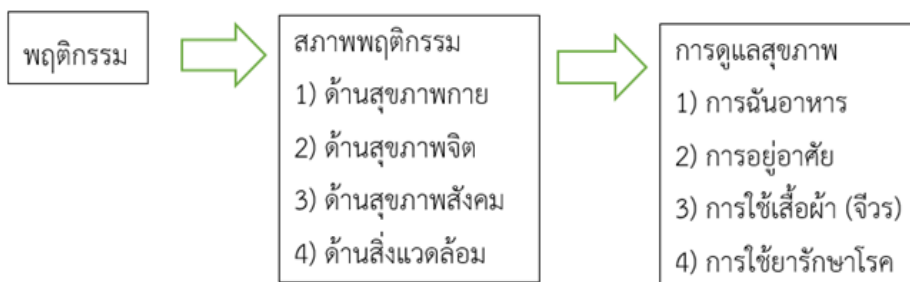
องค์ความรู้ใหม่

ผู้วิจัยได้องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัยนี้

1. พฤติกรรมการดูแลสุขภาพ ด้วยวิธีของพระพุทธเจ้า คือการดูแลด้วยธรรม วิธีนี้พุทธบริษัททั้ง 4 สามารถที่นำมาใช้ตลอด ประกอบด้วยองค์ธรรม 10 ประการ การฝึกสมาธิ สันทนาธรรม การไหว้พระ การสวดมนต์นี้รักษาโรคทางใจในทางพระพุทธศาสนา

2. พฤติกรรมการดูแลสุขภาพ ด้วยการสวดมนต์ไหว้พระในวัด กรรณฐาน นั่งสมาธิ เดินจงกรมนี้เป็นวิธีที่จะทำให้จิตมีความสงบมากขึ้น มีสติระลึกได้ตลอด

3. พฤติกรรมการดูแลสุขภาพ ด้วยวิธี การออกกำลังกายพระสงฆ์จะมีวิธีการออกกำลังกายด้วยการเดิน บินทบาทตอนเช้า การกวาดวัดตอนเช้าตอนเย็น ถูศาลา ทำงานอย่างเป็นต้น เป็นการออกกำลังกายเพื่อให้ร่างกายมีความแข็งแรงด้านทานเชื้อโรคได้



เอกสารอ้างอิง

สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข. (2556). แผนงานป้องกัน ควบคุมโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง. สืบค้นเมื่อ 22 พฤษภาคม 2564, จาก <http://www.thaincd.com/>