

การศึกษาวิเคราะห์ความเชื่อมโยงวัฒนธรรมวิถีได้ กับสุขภาพองค์รวม



สุภาภรณ์ อินทองคง
ศูนย์เรียนรู้ชุมชนภาคใต้(ตรข)
สนับสนุนโดย
สถาบันวิจัยระบบสุขภาพภาคใต้(สวรส) มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการเสริมสร้างสุขภาพ(สสส)

คำนำ

เอกสารชื่อ “การศึกษาวิเคราะห์ความเชื่อมโยง วัฒนธรรมวิถีได้กับภาวะสุขภาพองค์รวม” ขึ้นนี้ เกิดขึ้นจากผลการประชุมหารือของฝ่ายจัดงาน “งานสร้างสุขภาพภาคใต้” ซึ่งจะจัดขึ้นระหว่างวันที่ 30 มิถุนายน – 2 กรกฎาคม 2549 ณ อาคารรวมคณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่ ผู้เขียนได้รับเชิญให้มีส่วนร่วมในส่วนของการศึกษาเบื้องต้น เรื่องสภาพวิถีวัฒนธรรมภาคใต้ เพื่อค้นหาแง่มุมต่างๆ ที่สัมพันธ์กับสุขภาพ เพื่อใช้เป็นกรณีศึกษาและค้นหาแนวทางในการสร้างเสริมสุขภาพของชาวใต้ต่อไป

ในการศึกษาครั้งนี้ เน้นที่การศึกษาเอกสารเพื่อทบทวนสาระของวัฒนธรรมวิถีได้ ที่คิดว่าโดดเด่นและมีความสำคัญต่อการดำรงชีพของชาวใต้ระดับรากหญ้าหรือชุมชนท้องถิ่น โดยใช้แนวคิดทางมานุษยวิทยาเป็นกรอบคิดเชิงทฤษฎีที่ระบุว่า สารัตถะของวัฒนธรรมนั้นมี 3 ส่วนคือ องค์ความรู้ (Knowledge) พฤติกรรมหรือรูปแบบพฤติกรรม (Behavior) และผลผลิตอันเกิดจากความรู้และพฤติกรรมหรือการกระทำนั้นๆ (Artifact) และแนวคอดวิพุทธรื่องสุขภาพขององค์รวม 4 ด้านคือ ด้านกายภาพ ด้านสังคม (ศีล) ด้านจิตหรือใจ (สมาธิ) และด้านจิตวิญญาณ (ปัญญา) โดยพยายามเชื่อมต่อและวิเคราะห์สังเคราะห์ให้เห็นว่า สารัตถะวัฒนธรรมทั้ง 3 ส่วนนั้น กับสุขภาพแต่ละด้านทั้ง 4 ด้านสัมพันธ์เชิงเป็นเหตุเป็นผลกันอย่างไร โดยแสดงให้เห็นตามประเด็นวัฒนธรรมวิถีได้ เช่น วัฒนธรรมการเล่นพื้นบ้านมีหนังตะลุง เป็นต้น โดยนำเอาประเด็นสุขภาพเป็นตัวตั้งแล้วเชื่อมโยงให้เห็นผลกระทบทั้งเชิงบวกและเชิงลบที่มีต่อสุขภาพทั้ง 4 ด้านนั้นทีละด้าน

ผลการศึกษาวิเคราะห์และสังเคราะห์พบว่า มีประเด็นเชื่อมโยงให้เห็นชัดเจนค่อนข้างมากโดยเฉพาะในเชิงบวก

จึงขอมอบผลการศึกษาวิเคราะห์ครั้งนี้ให้กับผู้สนใจได้คิดตามคิดต่อและช่วยกันศึกษาในเชิงลึกกว่านี้ต่อไป

ขอขอบคุณทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้อง

สุภาภย์ อินทองคง

ผู้อำนวยการศูนย์เรียนรู้ชุมชนภาคใต้(ศรช.)

พฤษภาคม 2549

โทร 074-316455

สารบัญเรื่อง

หน้า

1. ข้อตกลงเบื้องต้น	1
2. วัฒนธรรม สุขภาพ กับมนุษย์	2
3. วัฒนธรรมวิถีได้กับการสร้างเสริมสุขภาพชาวใต้	3
4. การค้นหาสุขภาวะในวัฒนธรรมวิถีได้เป็นรายเรื่อง	4
4.1 วัฒนธรรมการละเล่นพื้นบ้านกับสุขภาพองค์กรร่วม	5
4.1.1 การละเล่นประเภทมโหรีสพ	5
1) หนังตะลุง	5
2) โนราห์	8
4.2 วัฒนธรรมทางอาชีพกับสุขภาพองค์กรร่วม	14
4.2.1 วัฒนธรรมทางอาชีพทำนาข้าว	14
4.2.2 วัฒนธรรมทางอาชีพทำสวนยาง	16
4.2.3 วัฒนธรรมทางอาชีพทำประมง	19
4.3 วัฒนธรรมทางความเชื่อ-ศานากับสุขภาพองค์กรร่วม	23
4.4 วัฒนธรรมทางการบริโภคกับสุขภาพองค์กรร่วม	27
4.5 วัฒนธรรมทางการเมืองกับสุขภาพองค์กรร่วม	34
4.6 วัฒนธรรมทางการแพทย์กับสุขภาพองค์กรร่วม	38
4.7 วัฒนธรรมทางประเพณีกับสุขภาพองค์กรร่วม	43
4.7.1 ประเพณีแต่งงาน	44
4.7.2 ประเพณีชักพระ(ลากพระ)	50
4.7.3 ประเพณีทำบุญเดือน 10	54
5. สรุปและเสนอแนะ	58
บรรณานุกรม	61

การศึกษาวิเคราะห์ความเชื่อมโยงวัฒนธรรมวิถีได้กับสุขภาพองค์รวม

ข้อตกลงเบื้องต้น

เพื่อความเข้าใจตรงกันหรือใกล้เคียงกันในเนื้อหาสาระที่จะนำเสนอในบทความนี้ จึงขอทำข้อตกลงในเชิงความหมายและขอบข่ายของชื่อเรื่องที่ถูกกำหนดขึ้นไว้ โดยเจ้าของงาน คือ ผู้รับผิดชอบงาน “งานสร้างสุขภาพได้ 49” ที่ขอให้ผู้เขียนได้ช่วยนำเสนอเรื่องนี้ในเชิงวิชาการให้พอเป็นสังเขป จึงขอตั้งกรอบคิดในเรื่อง ๆ นี้ไว้ดังนี้

1. คำ “วัฒนธรรมวิถีได้” ในที่นี้หมายถึง แง่มุมต่างๆ ของชีวิตชาวใต้ 14 จังหวัด ซึ่งมีความหลากหลายพอสมควร แต่จะขอจับกลุ่มมารวมกันนำเสนอเป็นส่วน ๆ ตามแนววัฒนธรรมวิทยาหรือมานุษยวิทยาวัฒนธรรม (Cultural Anthropology) ที่พยายามแยกส่วนให้เห็นเป็นเรื่องดังนี้

1. วัฒนธรรมการละเล่นพื้นบ้าน
2. วัฒนธรรมทางอาชีพ
3. วัฒนธรรมทางความเชื่อ-ศาสนา
4. วัฒนธรรมทางการบริโภค
5. วัฒนธรรมทางการเมือง
6. วัฒนธรรมทางการแพทย์
7. วัฒนธรรมทางด้านประเพณี

และในแง่มุมต่างๆ ดังกล่าวนี้นี้ จะมีองค์ประกอบเดียวกัน คือ จะประกอบด้วยสาระสำคัญ 3 ส่วน คือ ส่วนที่เป็นความรู้ (knowledge) ส่วนที่เป็นพฤติกรรม (Behavior) และส่วนที่เป็นผลผลิต (Artifact) (ปรียัติ ปฏิบัติ ปฏิเวธ)

ดังนั้น ในการนำเสนอเนื้อหาสาระในเชิงวิชาการ ก็จะขอเสนอตามกรอบแนวคิดนี้

2. คำว่า “การสร้างเสริมสุขภาพ” ในที่นี้ หมายถึง ความรู้ ความคิด และแนวปฏิบัติที่จะนำมาใช้ เพื่อที่จะสร้างและเสริมสุขภาพของคนที่ 4 ด้านหลัก ที่เรียกว่า สุขภาพองค์รวม คือ สุขภาพกาย สุขภาพสังคม สุขภาพใจ (จิต) และสุขภาพจิตวิญญาณ (สติปัญญา)

ดังนั้น การนำเสนอเนื้อหาสาระทางวิชาการ ก็จะขอเสนอตามกรอบแนวคิดนี้

3. คำว่า “วัฒนธรรมวิถีได้กับการสร้างเสริมสุขภาพ” ที่เป็นคำที่เกิดจากการนำเอาคำ 2 คำที่กล่าวข้างต้นมาต่อกัน ซึ่งน่าจะเป็นการต่อหรือรวมกัน เพื่อให้เห็นความเชื่อมโยง เป็นเหตุ เป็นผล

ระหว่างกัน ของทั้ง 2 เรื่องนี้ ว่าเรื่องไหนเป็นเหตุ เป็นผลกันอย่างไร หรือไม่ ทำไม ใคร ที่ไหน เมื่อใด เป็นต้น

ดังนั้น การนำเสนอเนื้อหาสาระทางวิชาการ ก็จะขอเสนอตามกรอบแนวคิดนี้ โดยจะแจกแจงให้เป็นรายประเด็นวัฒนธรรมที่นำมาเสนอไว้ในข้อแรก มีวัฒนธรรมการเล่นพื้นบ้าน เป็นต้น

2

วัฒนธรรม - สุขภาพกับมนุษย์

เมื่อนำเอาชื่อเรื่องมาตั้งและดูที่ตัวสาระของเรื่องแล้ว ก็จะได้เรื่องหลัก 2 เรื่อง คือ วัฒนธรรมกับสุขภาพ จึงน่าจะเริ่มต้นที่การทำทำความเข้าใจใน 2 เรื่องหลักนี้ก่อน ว่ามีความหมายและขอบข่ายอยู่อย่างไร และมีความเชื่อมโยงกับคนหรือมนุษย์อย่างไร

1. **วัฒนธรรม (Culture)** คำนี้ นักวัฒนธรรมชาวไทยรุ่นแรก ๆ (สวัสดี พิณจันทร์) ให้นิยามไว้ว่า “ความดีที่มนุษย์สร้างขึ้น” ซึ่งหมายถึง สิ่งที่มีผลดีต่อมนุษย์เอง ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และจิตวิญญาณ หรือกายกับใจ ซึ่งก็สอดคล้องกับความเห็นของนักมนุษยวิทยาตะวันตก ที่นิยามว่า “วัฒนธรรม คือ ผลงานของมนุษย์” ซึ่งมีทั้งที่เป็นวัตถุธรรม และอวัตถุธรรม จึงเป็นที่มาของการกำหนดแขนงใหญ่ของวัฒนธรรม ว่ามี 2 แขนง คือ วัฒนธรรมทางวัตถุ (Material Culture) และวัฒนธรรมที่ไม่ใช่วัฒนธรรม (Non-Material Culture) จากนั้นยศาสตร์และความหมายที่กล่าวโดยสังเขปนี้ ก็จะเห็นได้ค่อนข้างชัดแล้วว่า วัฒนธรรมกับคนหรือมนุษย์นั้น มีความสัมพันธ์กันใน 2 สถาน คือ 1) ในฐานะคนเป็นผู้สร้างวัฒนธรรม และ 2) ในฐานะวัฒนธรรมช่วยสร้างคน คือ หล่อหลอม กล่อมเกลาคคนให้คิด ให้พูด ให้ทำตามแนวทางของวัฒนธรรมที่ตนมีอยู่ เป็นอยู่นั่นเอง

2. **สุขภาพ (Health)** คำนี้โดยความรู้สึกทั่วไป จะเป็นคำในวงการแพทย์และพยาบาล แต่ในมุมมองของนักสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ ก็มีคำนี้ใช้เช่นกัน เมื่อมีการพูดถึงสุขภาพองค์รวม ก็จะโยงมาสู่วงการสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ด้วย โดยเฉพาะมนุษยศาสตร์ นั้นชัดเจน เพราะเป็นฐานใหญ่ของความเป็นมนุษย์ คำว่า **สุขภาวะ** ซึ่งมีรากศัพท์จากภาษาบาลี นั้น ก็มุ่งไปที่สุขภาวะทางจิตของมนุษย์ด้วย

คำว่า **สุขภาพ** หรือ **สุขภาวะ** โดยทั่วไปรู้กันว่า ได้แก่ ภาวะแห่งสุข ซึ่งหมายรวมทั้ง ภาวะกายและภาวะจิตของมนุษย์ แต่เมื่อแยกส่วนให้เห็นสาระภายในเพิ่มเติมของความเป็นชีวิตของมนุษย์แล้ว ตามหลักพุทธธรรมท่านแยก เป็น 3 ส่วน คือ สุขภาวะกาย สุขภาวะจิต และสุขภาวะวิญญาณ (จิตวิญญาณ) ซึ่งทั้ง 3 ส่วนนี้ ต่างก็เป็นเหตุเป็นปัจจัยกัน สุขทุกข์ด้วยกัน ทั้ง 3 ภาวะนี้ ท่านว่า สุขภาวะวิญญาณ (จิตวิญญาณ) เป็นใหญ่ หรือสำคัญที่สุด เพราะจะเป็นผู้รับรู้และพิจารณา

วินิจฉัยสั่งการให้อีก 2 ส่วน เป็นผู้ปฏิบัติหรือทำตาม ดังนั้น ท่านจึงสอนย้ำให้เราช่วยกันพัฒนา วิชาญาณ (จิตวิชาญาณ) ให้มีสุขภาพดี คือ มีปัญญา เบาวิชา คือ ความไม่รู้ หรือรู้ผิด หรือรู้ถูกลงได้เท่าใด ก็จะให้คุณต่อมนุษย์และพืช สัตว์อื่นมากเท่านั้น

จากนิยามและความหมายของคำว่า สุขภาพ หรือสุขภาพะ นี้ ก็พอจะให้ข้อมูลความรู้เบื้องต้นได้แล้วว่า สุขภาวะหรือสุขภาพ สัมพันธ์กับความเป็นมนุษย์อย่างไร นั่นคือ สุขภาวะหรือสุขภาพนั้น เป็นเรื่องของตัวมนุษย์เอง

และถ้าจะตั้งคำถามต่อไปว่าแล้วสุขภาพะกับวัฒนธรรม สัมพันธ์กันอย่างไร ก็ตอบได้เลยว่า **ตัววัฒนธรรมที่ดีงาม ที่ถูกต้องที่มนุษย์รู้ คิด ทำขึ้นมานั้นแหละ คือ ตัวสร้างเสริมสุขภาพหรือสุขภาพะให้แก่มนุษย์** สุขภาพของมนุษย์ขึ้นอยู่กับวัฒนธรรม คือ ผลงานของมนุษย์เอง ทั้งด้านความรู้ ความคิด พฤติกรรม และผลผลิตที่มนุษย์ช่วยกันแสวงหาคิดประดิษฐ์ขึ้นมาใช้ เพื่อดำรงอยู่ เพื่อความเจริญก้าวหน้า เพื่อความอยู่รอดปลอดภัยของมนุษย์เอง

3

วัฒนธรรมวิถีได้กับการสร้างเสริมสุขภาพชาวใต้

ในเมื่อวัฒนธรรม คือ ผลงานของมนุษย์ สุขภาพ คือ สุขภาวะของมนุษย์ หรือสิ่งที่มนุษย์ต้องการให้เกิดจิตใจใหญ่จึงมาอยู่ที่ตัวมนุษย์เอง คือ มนุษย์จะปฏิบัติตน คือ รู้ คิด ทำอย่างไร จึงจะสร้างวัฒนธรรมที่ช่วยสร้างเสริมสุข ช่วยป้องกันหรือขจัดทุกข์ให้ได้มากที่สุด หรือจะปรับปรุงเปลี่ยนแปลงวัฒนธรรมเดิม คือ วิถีชีวิตเดิม ๆ ที่บรรพชนช่วยสร้างไว้ให้ นั้น ให้เกิดผลดีต่อสุขภาวะเราให้มากที่สุด ทั้งสุขภาพะกาย สังคม ใจ และจิตวิญญาณ (ปัญญา)

วัฒนธรรมวิถีได้ คือ ผลงานหรือสิ่งสร้างสรรค์ในรูปแบบต่างๆ ที่มีประโยชน์ต่อการดำรงชีวิตของชาวใต้ ทั้งด้านการละเล่น การประกอบอาชีพ การบริโภค การรักษาสุขภาพ (การแพทย์+ การพยาบาล) การสื่อสาร (วาจา) ประเพณี การเมือง ความเชื่อ – ศาสนา เป็นต้น ทุกแง่มุมที่กล่าวนี้ ย่อมมีผลต่อสุขภาวะ ทั้งในเชิงบวกและเชิงลบ ไม่อย่างใดก็อย่างหนึ่ง หรือทั้ง 2 ด้านแน่นอน เพียงแต่จะจะมีมากน้อยในแง่มุมไหนเท่านั้น

ว่าโดยหลักคิด วัฒนธรรมที่เป็นวัตถุหรือที่เป็นรูปธรรม เป็นรูปร่างก็จะมีผลโดยตรงต่อสุขภาพะกายและวัฒนธรรมที่เป็นอวัตถุ หรือนามธรรม ก็จะมีผลโดยตรงสุขภาพะทางจิตและจิตวิญญาณ

ดังนั้น การสร้างเสริมสุขภาพ โดยใช้วิถีวัฒนธรรมจะเป็นได้ เหนือ ตะวันตก หรือที่ไหนก็ตาม ก็ต้องเป็นไปตามแนวทางนี้

กรณีของชาวใต้ เรามีวัฒนธรรม หรือ วิถีชีวิต ที่มีส่วนต่างจากถิ่นอื่นอยู่บ้าง เหตุเพราะมีเหตุปัจจัยแตกต่างกันโดยเฉพาะ เหตุปัจจัยที่เป็นอุดมคติ และธรรมเนียม คือ ฤดูกาลและลักษณะ

ภูมิประเทศ ภูมิอากาศ หรือสภาพแวดล้อมทางธรรมชาติ ซึ่งเป็นตัวบังคับให้มนุษย์คิดสร้างวัฒนธรรมที่เป็นเอกลักษณ์ของตนเองขึ้นมา เช่น วัฒนธรรมด้านที่อยู่อาศัย ก็โยงใยกับธรรมชาติดังกล่าว วัฒนธรรมด้านการบริโภค วัฒนธรรมด้านการขนส่ง วัฒนธรรมทางอาชีพ เป็นต้นก็เช่นกัน แม้กระทั่งวัฒนธรรมทางภาษาก็เชื่อมโยงกับเหตุปัจจัยนี้ เหตุปัจจัยที่เป็นวัตถุหรือธรรมชาติ เช่น ฤดูกาล และภูมิประเทศ ภูมิอากาศ เป็นต้นนี้ ก็จะเป็นเหตุปัจจัยให้วัฒนธรรมด้านวัตถุ หรือวัฒนธรรมทางด้านจิตใจ แตกต่างไปจากวัฒนธรรมอื่นได้ด้วย

เราลองนำหลักคิดเรื่อง องค์ประกอบ 3 ประการของวัฒนธรรมมาพิจารณาดูบ้าง เพื่อช่วยให้เราได้มองเห็นวัฒนธรรมได้กับสภาวะของคนได้ได้มากขึ้น

องค์ประกอบที่ว่า คือ ความรู้ (Knowledge) พฤติกรรม (Behavior) และผลผลิต (Artifact)

อะไรคือ องค์ประกอบทั้ง 3 นี้ ทำไมจึงเป็นองค์ประกอบของวัฒนธรรม

องค์ประกอบทั้ง 3 นี้ คือ เนื้อตัวของสิ่งที่เรียกว่า วัฒนธรรม หรือสิ่งที่มีประโยชน์ต่อชีวิตมนุษย์ เหตุที่เป็นหรือมีองค์ประกอบ 3 ก็เพราะเนื้อตัวของมนุษย์มี 3 ส่วน ดังกล่าวแล้ว คือ ส่วนจิต วิญญาณ ส่วนจิต (ใจ) และส่วนกาย มนุษย์ต้องใช้วัฒนธรรมบำรุง 3 ส่วนนี้ ดังนั้น จึงแบ่งองค์ประกอบออกเป็น 3 ตามองค์ประกอบของมนุษย์ ซึ่งแน่นอน องค์ประกอบทั้ง 3 ส่วน ของมนุษย์ มีความเชื่อมโยงสัมพันธ์กันเป็นหนึ่งเดียวในกระบวนการคงอยู่ของตัวมนุษย์ ในส่วนของวัฒนธรรมก็มีลักษณะเช่นนั้น คือ องค์ประกอบทั้ง 3 ส่วน จะเชื่อมโยงกันเป็นหนึ่งเดียว คือ ความรู้ที่อยู่จิตวิญญาณ (ปัญญา) จิตวิญญาณสั่งการให้ใจ ใจก็ไปกำกับกายให้ทำ (พฤติกรรม) เมื่อกายใจ ปฏิบัติการผลลัพธ์หรือเรียกว่า ผลกรรม คือ การกระทำ ก็เกิด สิ่งที่เกิดขึ้นตามกระบวนการนี้ และที่ภาษาวัฒนธรรมว่า ผลผลิต (Artifacts) เช่น ทำราชมโนราห์ ซึ่งเป็นศิลปวัฒนธรรมแขนงหนึ่งของชาวนครบุรี เราเรียกในภาษาวัฒนธรรมว่า ผลผลิต (Artifact) อันเกิดจากความรู้ ความคิดและการกระทำของมนุษย์ เรื่องอื่นๆ ผลผลิตอื่นๆ ก็อยู่ภายใต้กระบวนการนี้ทั้งสิ้น

จึงไม่ต้องสงสัยว่าวัฒนธรรม จะไม่โยงใยกับการสร้างเสริมหรือไม่สร้างเสริมสภาวะของมนุษย์ เพราะเป็นเรื่องเดียวกัน เป็นเหตุเป็นปัจจัยกันระหว่างการกระทำ ผลการกระทำ และสภาวะของมนุษย์

ที่ว่ามานี้ คือ ส่วนหนึ่งของหลักรู้ หลักคิด ในเรื่องมนุษย์ วัฒนธรรมและสภาวะของมนุษย์

การค้นหาสภาวะในวัฒนธรรมวิธีได้เป็นรายเรื่อง

เมื่อได้หลักรู้ หลักคิดแล้ว ลองมาค้นหาความสัมพันธ์ระหว่างวัฒนธรรมกับสภาวะเฉพาะหรือเป็นรายเรื่องกันดูว่าเป็นอย่างไรกันบ้าง

1. วัฒนธรรมการเล่นกับสุขภาพองค์รวม

1. การเล่นประเภทโหราศร ขอบที่โดดเด่น 2 รายการ คือ หนึ่งตะลุงและโนราห์

1.1 หนึ่งตะลุง ในแง่ศิลปะหนึ่งตะลุงเป็นศิลปะชั้นสูงของชาวไทย และมีลักษณะเฉพาะ และต้องใช้ความสามารถสูง ต้องใช้เวลาฝึกฝนเป็นแรมปี หลายปี จึงจะเป็นผู้แสดงได้ดี ผู้แสดงจะต้องมีทั้งศาสตร์ และศิลป์ คือ ต้องมีความรู้หลากหลายแขนงและอย่างลุ่มลึก ต้องฝึกฝนให้มีไหวพริบหรือปฏิภาณสูง เป็นผู้รู้ทั้งคติโลกและคติธรรม มีฐานะเป็นครูคนหนึ่งของสังคม ในขณะเดียวกัน ก็มีฐานะเป็นนักวิพากษ์ วิจารณ์สังคมนั้นด้วย และที่สำคัญยิ่ง คือ เป็นตัวแสดงบทบาทของตัวละครในท้องเรื่องทุกตัวโดยใช้ทักษะความชำนาญและพรสวรรค์ในการใช้เสียงเลียนเสียงได้ทุกเพศ วัย และทุกชนชั้น ทุกตำแหน่ง บทบาทหน้าที่ ต้องมีความชำนาญด้านการสื่อสาร ด้วย ภาษาพูด เจริญและภาษาร้อยกรองอย่างชำรอง แคล่วคล่องว่องไว และในปัจจุบันจะต้องเป็นนักร้องเพลงไทยสากล เพลงลูกทุ่ง และเพลงฝรั่ง เป็นต้นได้ด้วย

นอกจากนี้ ลักษณะอีกประการหนึ่งของหนึ่งตะลุง คือ ต้องแสดงเฉพาะกลางคืนเท่านั้น ในอดีตนิยมแสดงตลอดคืน แต่ปัจจุบันนิยมแสดงเพียงครึ่งคืน หรือประมาณ 3-4 ชั่วโมง เท่านั้น

องค์ประกอบที่ขาดไม่ได้ของการละเล่นหนึ่งตะลุงอีกประการหนึ่ง คือ เครื่องดนตรีสด ๆ คือ ต้องมีวงดนตรีของตนเอง มีเครื่องดนตรีเป็นเอกลักษณ์ของไทยได้ ซึ่งครบทั้ง 4 ส่วน คือ ดิด สี ตี เป่า แต่ปัจจุบันได้นำเอาดนตรีสากลเข้ามาผสมบรรเลงด้วยกันอีกด้วย

จากลักษณะเฉพาะของผู้แสดง การแสดงและผู้บริโภค (ผู้ชม) การแสดงเป็นเช่นว่านี้ จะมีผลต่อสุขภาพกับใครบ้างและอย่างไร ทำไม เป็นต้น

ลองมาช่วยกันพิจารณาเป็นกลุ่ม ๆ บุคคลที่เกี่ยวข้องกันดู

1. ตัวผู้แสดงหรือที่ภาษาถิ่นใต้ เรียกว่า นายหนัง กรุณาดูตามตาราง

สุขภาพ	ผลกระทบเชิงบวก	ผลกระทบเชิงลบ
1. สุขภาพกาย : การรับสิ่งดี ๆ เข้าสู่ร่างกาย / เชื่อมต่อกับภายนอก เพื่อรับเข้า = ศิล	มีโอกาสดิน คัม ฟัง ดม สัมผัส สิ่งแปลกใหม่ ในถิ่นต่างๆ ที่ต้องไปแสดง อาจได้อาหาร น้ำ อากาศที่ดี หรือไม่ดี พอ ๆ กัน จึงอาจมีทั้งผลดี และไม่ดีต่อสุขภาพกาย	ต้องเดินทางไกล ต้องแสดงในยามวิกาล ต้องอดนอน ต้องทนต่อสภาพอากาศที่หนาว เย็น หรือร้อนจัด ต้องเสี่ยงภัยในการเดินทาง ต้องระวังภัยจากศัตรู.... ไม่เป็นผลดีต่อสุขภาพกาย
2. สุขภาพสังคม : การ	ต้องสื่อสารกับบุคคลหลากหลายเพศ	ในขณะเดียวกัน ความคิดและ

สุขภาพ	ผลกระทบเชิงบวก	ผลกระทบเชิงลบ
เชื่อมต่อกับภายนอกเพื่อ สื่อออกทางกาย ทางวาจา และทางใจ กายกรรม วจีกรรม และมโนกรรม = ศิล	หลายวัย ทางวาจาและใจ ต้อง กลั่นกรอง ทั้งความคิดและ คำพูดของตน เพื่อไม่ให้ กระทบต่อผู้อื่นเกินไป มี โอกาสสร้างมิตรจิต กับคน ส่วนมาก เป็นผลดีทางชื่อเสียง เกียรติยศ	คำพูดที่สื่อออกไปอาจไป กระทบความรู้สึกไม่พอใจของ ผู้อื่น อาจถูกอาฆาตมาดร้ายได้ สร้างศัตรูได้ด้วยเช่นกัน เท่ากับ เป็นการทำลายความสัมพันธ์ อันดีกับผู้อื่น
3. สุขภาพใจ : การรับเข้า และสื่อออกทางจิต / ความคิด นึก จำ รู้ลึก และ รับรู้ = สมานธิ	มีโอกาสดูได้รับรู้ จดจำ คิด และ เรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ ที่จะช่วยเสริม พลังทางจิตใจให้เข้มแข็ง ทาง ความคิด มีพลังจิตที่มั่นคง ไม่ วอกแวก มีสมาธิดี มีผลเป็น บวก	ในทางตรงกันข้าม เขาก็มี โอกาสดูสัมผัสกับสิ่งตรงกัน ข้าม ทั้งทางกายและจิตที่มีผล ต่อความคิด ที่เป็นลบและทำ ให้พลังจิตหรือเสียสมาธิได้ ด้วย
4. สุขภาพจิตวิญญาณ : การ รับเข้าและสื่อออกทาง วิญญาณ / คิดวินิจัย วิเคราะห์ เชื่อมโยง ตั้งการ = สถิติปัญญา)	มีโอกาสดูเรียนรู้สิ่งใหม่ ได้ ไตร่ตรอง ได้วินิจัย วิพากษ์ วิจารณ์ บุคคล ปรัชญาการณ และสถานการณ์ ต้องพัฒนา ปัญญาให้มีไหวพริบ มีปฏิภาณ สูง เป็นการพัฒนาปัญญาให้กับ ตนเอง และผู้ชมได้ทางหนึ่ง	ในขณะเดียวกัน อาจต้อง ประสบกับสิ่งใหม่ที่เป็นภัยต่อ สติปัญญา เช่น การต้องดื่ม เครื่องดองของเมา เพราะต้อง คบค้าสมาคมกับคนอย่าง หลากหลาย

จากตารางที่แสดงลักษณะสุขภาพะ ทั้ง 4 ด้าน และพฤติกรรมของผู้แสดงหนังตะลุงที่ต้อง
เดินทางร่อนเร่ ไปในที่ต่างๆ ทั้งใกล้-ไกล ต้องดื่มกิน ต้องติดต่อกับคนแปลกหน้า ต้องสื่อสารกับ
ตนเอง และผู้เกี่ยวข้อง ทั้งเจ้าภาพและผู้ชมที่หลากหลายความรู้ ความคิด และสภาพแวดล้อม
ปรากฏการณ์เช่นนี้ย่อมมีผลต่อสุขภาพะทั้ง 4 ด้านแน่นอน ดังได้ยกมากล่าวไว้บางส่วนในตาราง

ผู้แสดงมักมีฐานะเป็นศิลปินในดวงใจของผู้ชมก็เป็นได้ และมีผลในเชิงสังคมในหลาย
ลักษณะ นายหนังที่สามารถอาจเปลี่ยนบทบาทมาเป็นนักการเมืองลงสมัครรับเลือกตั้งก็จะมีโอกาส
ได้รับเลือก ก็มีให้เห็นเป็นตัวอย่างกรณีหนังพร้อมน้อย ตะลุงสากล เป็นตัวอย่าง นั่นแสดงว่า เรามี
สุขภาพะทางสังคมสูง อันเกิดจากสุขภาพะทางกาย ทางจิต และทางจิตวิญญาณสูงด้วย ดังนั้น การจะ

ให้วัฒนธรรมการเล่นส่วนนี้สร้างเสริมสุขภาพ ก็ต้องพิจารณากันตามแง่มุมต่างๆ ดังกล่าวข้างต้น

2. ผู้ดู / ผู้ชม / ผู้บริโภคการแสดงหนังตะลุง

กรุณาดูตามตาราง

สุขภาพ	ผลกระทบเชิงบวก	ผลกระทบเชิงลบ
1. สุขภาพกาย : การรับสิ่งดี ๆ เข้าสู่ร่างกาย / เชื่อมต่อกับภายนอก เพื่อรับเข้า= คีล	ก่อนไป อาจมีการชำระร่างกาย ผัดหน้า ทาแป้ง แต่งตัว เพื่อไป อวดชาวบ้านหรือเพศตรงข้าม มีผลให้เอาใจใส่ดูแลความ สะอาดเสื้อผ้าและร่างกายได้ ส่วนหนึ่ง ซึ่งอาจก่อผลดีต่อ สุขภาพกายและจิตได้ทางหนึ่ง	ต้องอดตาหลับนั่งชมกัน หลายๆ ชั่วโมง อาจมีผลต่อ สุขภาพกาย ถ้าทำบ่อยๆ ต่อเนื่อง อาจมีผลต่อสุขภาพ ร่างกาย ได้ ในชนบทบางครั้ง ต้องเดินทางไกล ออกจากบ้าน อาจประสบอันตรายกลางทาง ได้ มีผลเสียต่อสุขภาพกาย
2. สุขภาพสังคม : การ เชื่อมต่อกับภายนอกเพื่อ สื่อออกทางกาย ทางวาจา และทางใจ กายกรรม วจีกรรม และมนกรรม = คีล	มีโอกาไปพบเพื่อน ญาติ มิตร คนหนุ่มสาวได้พบกัน นำไปสู่ กันเป็นเพื่อน เป็นคู่รัก แต่งงาน ได้ เท่ากับมีส่วนสร้างเสริม สัมพันธไมตรีที่ดี	อาจพบกับศัตรูเก่า หรือสร้าง ศัตรูใหม่ เพราะบางคนอาจไป ทำพิจารณาตีประเพณีที่ดิงามขึ้น ส่งผลให้เป็นที่แค้นเคืองของ ผู้อื่นในกรณีของชู้สาว
สุขภาพใจ : การรับเข้าและสื่อ ออกทางจิต / ความคิด นึก จำ รู้ลึก และรับรู้ = สมาน	มีโอกาได้รับความคิด ความเห็นใหม่ ๆ ที่นายหนัง นำเสนอ ผ่านตัวละคร แต่ละ ตัว เช่น ตัวตลก ตัวตลก ซึ่งทำ หน้าที่แทนสถาบันทางสังคม คือสถาบันทางศาสนา เท่ากับ ช่วยเสริมสร้างสุขภาวะทางจิต คือ ความคิดที่ดี ๆ ให้เกิดขึ้นใน ใจของผู้ชมได้ทางหนึ่ง เนื้อหา ของเรื่องส่วนใหญ่ ก็จะแฝงคติ สอนใจไว้ด้วยเสมอ จึงมีผลดี	ในขณะเดียวกัน ผู้แสดงอาจจะ ให้ภาพเชิงลบ ต่อความคิดด้วย เพราะมีการเสนอเรื่องราวใน สังคม ทั้งมมดี และมมร้าย ผู้มี อกุศลจิต อยู่ในใจ อาจเก็บเอา สิ่งร้ายไปใช้ประโยชน์ก็ได้

สุขภาพ	ผลกระทบเชิงบวก	ผลกระทบเชิงลบ
	ต่อสุขภาวะใจได้ทางหนึ่ง	
3. สุขภาวะจิตวิญญาณ : การรับเข้าและส่งออกทางวิญญาณ / คิควินิจัยวิเคราะห์ เชื่อมโยง สิ่งการ = สติปัญญา	นายหนังที่สามารถมีชื่อเสียง มักจะเป็นผู้คงแก่เรียน เช่น กรณีของหนังกัน ทองหล่อ ชาวสงขลา จะช่วยนำความรู้สาขาต่างๆ ผ่านตัวละครให้กับผู้ชมได้มาก ช่วยเสริมสร้างปัญญาความคิดเห็นที่ถูกต้อง ช่วยความเห็นที่เป็นสัมมาทิฐิให้กับผู้ชมได้ทางหนึ่ง มักจะนำเอาข้อมูล ข่าวสารบ้านเมืองมาวิเคราะห์ แล้วนำเสนอแง่มุมทั้งมุมดี และมุมร้าย ให้ผู้ชมได้คิดพิจารณาอีกด้วย	ในขณะที่การนำเสนอบางแง่มุมของชีวิตในตัวละครอาจเป็นความรู้ในทางร้าย มีผลให้รับรู้สิ่งไม่ดี ได้จากตัวละครเช่นกัน ถ้าฐานรู้ ฐานคิดของผู้ชมยังไม่ดีพอ อาจช่วยเพิ่มความเห็นที่เป็นมิจฉาทิฐิ

จึงเห็นได้ว่า ผลของการแสดงที่มีต่อผู้ชมนั้น มีทั้งผลบวกและผลลบ และมีได้กับทุกสุขภาวะมากน้อย แล้วแต่ศักยภาพผู้แสดง และศักยภาพของผู้ชม

การจะหยิบเอากิจกรรมนี้ มาเป็นกลไกวิธีการเสริมสร้างสุขภาพนั้น ทางผ่าน คือ ตัวนายหนังตะลุง หรือคณะหนังตะลุง ซึ่งมีวงดนตรีอยู่ด้วย ที่คอยบรรเลงเสียงเร้าใจ ปลุกใจให้ผู้บริโภค นั่นคือการส่วนนี้เกิดความต้องการและเพลินกับเสียงและรูปที่นายหนังนำเสนอ อย่างสอดคล้องทั้งจังหวะ และทำนอง จึงเกิดภาวะตรึงจิต ติดใจในการนำเสนอตลอดมา ดังนั้น จึงน่าจะได้อีกคิดว่า ถ้าใช้ดนตรีท้องถิ่นได้ มาประกอบในกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพบ้างก็น่าจะเป็นช่องทางหนึ่งได้ด้วย

1.2 โนราห์ :

ในแง่ศิลปะ โนราห์เป็นศิลปะการแสดง ชั้นสูงของภาคใต้เช่นกัน ผู้แสดงหรือศิลปินจะต้องฝึก ทั้งการร้องและการรำท่าต่างๆ มากมาย จนชำนาญ จึงจะสร้างความใจประทับใจให้ผู้ชมได้ ปัจจุบันตัวผู้แสดงโนราห์จะต้องร้องเพลงไทยสากลหรือเพลงไทยลูกทุ่งได้ด้วยจึงจะช่วยเสริมคุณสมบัติให้กับตนเอง สถานภาพและบทบาทของโนราห์นั้น คล้ายกับนายหนังตะลุง แต่มีข้อแตกต่างที่เด่นชัดที่ตัวโนราห์ แต่ละคณะมีผู้แสดงหลายคน มีทั้งหญิง-ชาย เพราะการแสดงโนราห์ ใช้มนุษย์จริง ๆ เป็นตัวละครแสดงทั้งตัวร้าย ตัวเล่นเรื่อง ตัวตลก ตัวพระ ตัวนาง ตัวโกง ตัวร้าย ต้องใช้คนจริง

ทั้งสิ้น ดังนั้น คณะโนราห์ จึงมีจำนวนนักแสดงมาก อาจถึง 15-20 คน ก็ได้ แล้วแต่คณะนั้น ๆ จะรวมคนฝึกฝนมาได้ บุคลิกลักษณะรูปร่าง น้ำเสียง ความรู้ ความสามารถของแต่ละคน จะเป็นคุณสมบัติ และเครื่องมือมัดใจของผู้ชมใกล้เคียงกับคณะนักร้องลูกทุ่งไทยปัจจุบัน

การแสดงของคณะโนราห์ ต้องใช้ศิลปะ ทั้งการพูด การร้อง รำ ทำเพลง จึงต้องฝึก ทั้ง 2 ด้าน ให้ชำนาญ โดยเฉพาะการร้องและการรำ ต้องใช้เวลาในการฝึกและต้องอาศัยครูผู้ชำนาญการกว่าจะผ่านการฝึกเป็นนักแสดงได้ ต้องเป็นผู้ชำนาญด้านการใช้ภาษาไทยด้านร้อยกรอง โดยเฉพาะการร้อง ส่วนเนื้อร้อง อาจมีผู้ช่วยจัดการให้ แต่ตัวแสดงต้องท่องจำ ส่วนทำรำนั้น มีทั้งท่ามาตรฐาน และท่าที่คิดค้นใหม่ ทำรำทุกท่า จะมีผลต่อสุขภาพร่างกาย อย่างชัดเจน การแสดงทุกครั้ง ผู้แสดงจะต้องมีกำลังกาย และกำลังใจ แข็งแรงจึงจะแสดงได้ดี เพราะมีแรงเสียดทานจากภายนอกสูง เพราะต้องโชว์ตัว โชว์ลีลาบนเวทีสาธารณะ ต้องทนต่อสายตาผู้ดูเป็นร้อย เป็นพันคน

ส่วนว่าจะมีผลต่อการสร้างเสริมสุขภาพ 4 ด้านในมุมใดบ้าง เราลองมาพิจารณารายละเอียดกันดูตามตารางต่อไปนี้

สุขภาพ	ผลกระทบเชิงบวก	ผลกระทบเชิงลบ
1. สุขภาพกาย : การรับสิ่งดี ๆ เข้าสู่ร่างกาย / เชื่อมต่อกับภายนอก เพื่อรับเข้า = ศิล	ทำรำทุกท่าทั้งท่ามาตรฐาน หรือท่าใหม่ มีผลต่อสุขภาพร่างกายสูงมาก สังเกตได้ว่า ผู้รำโนราห์ จะมีร่างกายแข็งแรง แม้จะมีอายุสูง เช่น ขุนอุปถัมภ์ นรากร บรมครูโนราห์ชาวพัทลุง โนรายก ชูบัว ศิลปินแห่งชาติ เป็นต้น	ด้านลบ ยังมองเห็นไม่ชัดว่าจะเกิดในส่วนใดบ้าง อาจจะมีบ้างที่ต้องเดินทางบ่อย เสี่ยงภัย ต่ออุบัติเหตุ ในการเดินทาง และกินอาหารที่ผู้อื่นเตรียมให้ในงานแสดงต่างๆ
2. สุขภาพสังคม : การเชื่อมต่อกับภายนอกเพื่อสื่อออกทางกาย ทางวาจา และทางใจ ภายนอกกรรม วจีกรรม และมโนกรรม = ศิล	คณะโนราห์ คือ กลุ่มทางสังคมกลุ่มหนึ่ง แม้จะไม่ใหญ่โตมาก แต่จะต้องมีการจัดระเบียบทางสังคม ภายในกลุ่มมีหัวหน้าคณะ มีคนคอยดูแลควบคุม มีทั้งหญิง-ชาย และหลากหลายวัย อยู่ร่วมกัน เดินทางร่วมกัน กินด้วยกัน ผลส่วนหนึ่งเกิดความรัก ความเห็นใจกัน โนราห์หนุ่มสาวจึงมักจบลง	ในมุมลบ การต้องอยู่กันเป็นคณะ อาจเกิดความขัดแย้งระหว่างกัน ด้วยเหตุผลหลายประการ เช่น แย่งนางรำ กรณีหนุ่มสาวตัวพระหรือนายโรง ในกรณีหญิงสาว หรืออาจจะแย่งผลประโยชน์บางอย่างกันได้ด้วย ในกรณีของคนชม / ดูโนราห์นั้น เมื่อไปชุมนุมกันมาก อาจเกิดทะเลาะเบาะแว้ง

สุขภาพ	ผลกระทบเชิงบวก	ผลกระทบเชิงลบ
	ด้วยการแต่งงานอยู่กินกัน ในขณะเดียวกัน การโชว์ตัว การแสดงของโนราห์ เป็นนันทนาการ มีวิธีการผูกใจคนดีได้ทั้งด้านวาจา และท่าทาง จึงเข้าถึงใจผู้ชมได้สูง รวมทั้งมีเสียงดนตรีประกอบเป็นจังหวะด้วย จึงช่วยให้เกิดความตื่นเต้นเร้าใจ ให้ทั้งความเพลิดเพลินใจ ใครจะร่วมวงด้วย แต่ทำไม่ได้ก็นำเอามาร้อง รำทำเพลงกันได้ทางหนึ่ง ซึ่งมีผลต่อการสร้างสัมพันธ์ทางสังคมได้ทางหนึ่งด้วย โนราห์ ในภาพรวม คือเครื่องมือดึงดูดคนในถิ่นนั้นมารวมตัวกันได้ ผู้จัดกิจกรรมการกุศลจึงมักจะรับโนราห์มาแสดง (รวมทั้งหนังตะลุง)	กันบ้าง เพราะเป็นโอกาสให้ได้พบหน้ากับศัตรูเก่า หรืออาจพบศัตรูใหม่ในงานนั้น ๆ ก็ได้ ทำรำของโนราห์ 1. ทำแม่ลาย หรือแม่ลายกนก 2. ทำราหุอมจันทร์/ เขากวาย 3. ทำกินนรี / จี๋หนอน 4. ทำจับระบำ 5. ทำลงฉาก 6. ทำฉากน้อย 7. ทำผาลา (ผาหลา) 8. ทำบัวตูม 9. ทำบัวบาน 10. ทำบัวคลี่ 11. ทำบัวเข็ม 12. ทำเมฆมูมชักโย ที่มา : สารานุกรมวัฒนธรรมไทยภาคใต้ เล่ม 5 หน้า 1811
3. สุขภาพใจ (= การรับเข้าและสื่่อออกทางจิต / ความคิด นึก จำ รู้สึก และรับรู้ = สมาธิ)	นักแสดงโนราห์ทุกคนต้องฝึกจิตใจให้เข้มแข็ง กล้าเผชิญหน้าต่อผู้กับสายตาของคนดู เป็นร้อย เป็นพัน จึงมีการคิดค้นวิธีฝึกจิตในลักษณะต่างๆ เช่น ใช้วิธีการทางไสยศาสตร์ ใช้คาถาอาคมเข้าช่วย เพื่อให้	นักแสดงโนราห์ แม้จะได้ฝึกจิตแต่ค่อนข้างจะผิดทาง คือ มีเจตนาเพื่อให้คนรัก คนหลง จึงไม่ส่งผลในเชิงบวกแก่คนอื่น ในชีวิตจริงจึงมักจะมีอารมณ์หวั่นไหวได้ง่าย เป็นอารมณ์ที่เรียกว่า อารมณ์ศิลปิน จึงมักจะ

สุขภาพ	ผลกระทบเชิงบวก	ผลกระทบเชิงลบ
	กำลังใจแก่ผู้แสดงโดยบอกว่า เป็นคาถาหาเสน่ห์ ใครเห็น ใครรัก ใครดู ใครชม เป็นต้น จึงมีผลในเชิงบวกต่อ สุขภาพจิตของผู้แสดงโนราห์ ได้ทางหนึ่ง	เป็นคนมีคู่ครองหลายคน (กรณีชาย) ส่วนกรณีหญิง ก็ประสบปัญหาคู่ครองบ้าง เหมือนกัน
4. สุขภาวะจิตวิญญาณ : การรับเข้าและสืบทอดทางวิญญาณ / คติวินิจัย วิเคราะห์ เชื่อมโยง สังการ = สติปัญญา	ในความเป็นโนราห์ นั้น มีทั้ง ศาสตร์ และศิลป์ แม้ความเป็น ศาสตร์ จะไม่สูงนัก แต่กรณี สังคมศาสตร์ หรือพฤติกรรม ศาสตร์ (มานุษยวิทยา สังคม วิทยา และจิตวิทยา) แล้ว ตัว มโนราห์ที่เป็นนายโรงหรือ หัวหน้าคณะ จะต้องศึกษาเรื่อง นี้ เพราะต้องอยู่กับผู้คนจำนวนมาก ประเมินความต้องการ ความสนใจของคนได้ เขาจึง ต้องฝึกฝนการเรียนรู้เรื่องนี้ เพราะในบางครั้ง จะมีการ แข่งขันหรือประชันฝีมือกัน ต้องใช้ความรู้ ใช้ไหวพริบที่ดี จึงจะเอาชนะใจคน และชนะ การแข่งขันได้ เพราะเขาตัดสิน กันด้วยปริมาณคนดู	ในมุมมองยังมองเห็นไม่ชัด จะมี บ้างก็ในส่วนที่โอกาส การศึกษาของคณะโนราห์ ที่ มักจะไม่ค่อยมีโอกาสได้รับ การศึกษาวิชาสามัญมากนัก เพราะต้องฝึกการแสดงและ ต้องแสดงอย่างต่อเนื่อง ต้อง เร่ร่อนไปในพื้นที่ต่างๆ ที่มีผู้มา ขอให้ไปแสดง จึงมีผลกระทบ เชิงลบต่อการพัฒนาจิต วิญญาณของเขา ยกเว้นคนที่ใฝ่ รู้ ใฝ่เรียน ด้วยตนเอง และปลีก ตัวไปฝึกฝนด้านนี้ เพื่อใช้ในการ ดำรงชีวิตของตน

จึงเห็นได้ว่า ตัวโนราห์หรือคณะโนราห์เองนั้น ต้องมีการฝึกฝน ทั้งกายและใจ ให้มีความชำนาญเฉพาะทาง มีผลต่อสุขภาพกายและสุขภาพสังคม สุขภาพใจ และสุขภาพจิตวิญญาณ ของตนเองในระดับค่อนข้างสูง โดยเฉพาะ ทำร้าย และการทำมีผลต่อสุขภาพกายอย่างชัดเจน

2.2 ผู้ชม / ดุมนโนราห์ มีสถานะคล้ายกับผู้ดูหนังตะลุง แต่โนราห์ แสดงได้ทั้งกลางคืนและกลางวัน แต่ส่วนใหญ่จะแสดงกลางวัน กลางคืนเป็นหน้าที่ของหนังตะลุง คนดูจึงต้องไปดูกลางวัน ลองมาพิจารณากันว่าคนดูจะได้รับผลบวก-ลบ จากการดูโนราห์แค่ไหน อย่างไร

สุขภาพ	ผลกระทบเชิงบวก	ผลกระทบเชิงลบ
1. สุขภาพกาย : การรับสิ่งดี ๆ เข้าสู่ร่างกาย / เชื่อมต่อกับภายนอก เพื่อรับเข้า = สิล	คนดูโนราห์ต้องออกจากบ้าน ต้องไปกินอาหารนอกบ้าน ดื่มน้ำ นอกบ้าน ต้องไปทนแดดทนฝน ส่วนหนึ่งเท่ากับเป็นการฝึกฝนความเข้มแข็งร่างกายตนเองให้มีความอดทนแข็งแรง	ในขณะเดียวกัน ก็มีโอกาสเสี่ยงภัย ในเรื่องอาหาร และน้ำดื่ม ที่ไม่สะอาด เมื่อประสบกับภาวะที่ผิดปกติ ทั้งด้านธรรมชาติ และความแออัดของผู้คนอาจส่งผลให้เกิดการติดเชื้อและเจ็บป่วยได้
2. สุขภาพใจ : การรับเข้าและสื่อออกทางจิต / ความคิด นึก จำ รู้สึกรู้ และรับรู้ = สมาธิ	การไปดู-ชมโนราห์ ในงานเทศกาลต่างๆ จะเป็นโอกาสให้ผู้คนทุกเพศ ทุกวัย ได้ใกล้ชิด ได้พบปะพูดคุย ได้คบหาสมาคมกัน ทั้งในระดับเพื่อนญาติมิตร และนำสู่การเป็นคู่รัก คู่ซิ่นกัน ในอดีต พบว่าเทศกาลเช่นนี้ คือ งานมิตรสัมพันธ์ เพราะนอกจากการแสดง การละเล่นต่างๆ แล้ว แม่ค้า พ่อค้า ก็มาร่วมกันในงานเทศกาลนี้ด้วย	ในขณะเดียวกัน ก็มีโอกาสพบศัตรู และสร้างศัตรูได้ด้วย เพราะอาจไปกระทำหรือเคยกระทำผิดบรรทัดฐานทางสังคมกันไว้ก่อนบ้าง เพิ่งมาทำผิดในช่วงมาดู / ชมโนราห์ในเทศกาลนี้บ้าง โอกาสเช่นนี้มีทั้งคนดี คนร้าย คนมากหน้าหลายตามารวมมาชุมนุมกัน
3. สุขภาพใจ : การรับเข้าและสื่อออกทางจิต / ความคิด นึก จำ รู้สึกรู้ และรับรู้ = สมาธิ	การได้สัมผัสสิ่งใหม่ ทั้งทางตาหู เป็นต้น ย่อมส่งผลให้ใจคิดได้เสมอ ถ้าพอใจ ก็เพลิดเพลิน ถ้าไม่พอใจก็ขัดเคือง ถ้าเป็นสิ่งที่มิมีคุณค่า ก็จะให้คุณแก่ผู้ได้รับรู้สิ่งดี ๆ ที่ผู้ชมหรือไปร่วม	ในมุมลบ การร่วมกิจกรรมดังกล่าว โอกาสรับสิ่งไม่ดี ก็มีอยู่ เพราะสิ่งไม่ดีนั้น ก็อยู่ไม่ไกลจากสิ่งดี เมื่อจิตขาดความรู้ความเข้าใจ ก็อาจรับได้ โดยเฉพาะสิ่งไม่ดี ซึ่งก็จะมีผล

สุขภาพ	ผลกระทบเชิงบวก	ผลกระทบเชิงลบ
	กิจกรรมในงานการแสดง โนราห์ จะมีหลากหลาย อยู่ที่ ศักยภาพของแต่ละคน จะรับรู้ เรียนรู้ ได้ด้วยตนเอง หรือมี ผู้อื่นชี้แนะให้ ซึ่งจะมีผลต่อ สุขภาพใจ ของเขาได้ทางหนึ่ง แน่นอน	ต่อจิตใจในเชิงลบ ขี้แค้นจิตใจ ที่อ่อนแออยู่แล้ว ให้อ่อนลงไป อีก และอาจมีผลเชิงลบสูงขึ้น ก็เป็นไปได้
4. สุขภาวะจิตวิญญาณ : การ รับเข้าและสื่อกทางวิญญาณ / จิตวินิจัย วิเคราะห์ เชื่อมโยง สังการ = สติปัญญา	ผู้ชม / ครู มีโอกาสสัมผัสกับสิ่ง ใหม่ ๆ ทั้งทางกาย และทางใจ เป็นการเพิ่มความรู้ ความเข้าใจ ในชีวิต ในเพศ ในวัย ใน ปรากฏการณ์ ในสถานการณ์ ต่างๆ เพิ่มขึ้น เพราะการร่วม กิจกรรมลักษณะนี้เท่ากับเป็น ส่วนหนึ่งของชีวิตมนุษย์ มอง ในมุมการศึกษา กิจกรรมนี้คือ การถ่ายทอดความรู้ ความ เข้าใจในแง่มุมของชีวิต ซึ่งผู้ ร่วมจะได้รับทั้งโดยตั้งใจและ มิได้ตั้งใจ เป็นการเสริมสุขภาพ ทางปัญญา ได้ทางหนึ่ง	ในขณะเดียวกัน เมื่อพิจารณา ถึงกระบวนการเรียนรู้ของ มนุษย์ การรับรู้บางอย่าง มิได้ หมายความว่าช่วยประเทือง ปัญญา แต่อาจกลับป้อน ปัญญาก็เป็นได้ ถ้าขาดสติ หรือ ขาดผู้ชี้แนะ คุณการดูแลกรณีที่ ของเด็กหรือผู้ใหญ่เองก็ตาม บางครั้งก็ดูอย่างขาดสติ ปัญญาก็จะไม่เกิด เกิดเฉพาะ ความรู้สึกลอยลากับไม่พอใจ เท่านั้น

จึงเห็นได้ว่า ผู้ชมโนราห์ หรือร่วมกิจกรรมการเล่น ของภาคใต้ นั้น มีช่องทางหรือแง่มุม
ที่จะช่วยสร้างเสริมสุขภาวะอยู่ทุก ๆ ด้าน แต่จะมากน้อย อย่างไร เพียงใด นั้น แล้วแต่โอกาสจะ
สัมผัส และทุนศักยภาพของผู้ชม

การจะนำเอามุมใดมุมหนึ่งโดยเฉพาะมาเป็นเครื่องมือสร้างเสริมสุขภาวะอย่างเป็นกิจ
ลักษณะเฉพาะนั้น ท่ารำของโนราห์ ถือว่า เป็นสิ่งที่จะช่วยสร้างเสริมสุขภาพและถ้าได้ร่วมกันทำก็
จะสร้างเสริมสุขภาพทางสังคมได้ และถ้าทำอย่างตั้งใจและใครรู้จักตนเอง ทั้งด้านความคิด และ
จิตใจ ก็จะมีผลต่อการสร้างเสริมสุขภาพใจ และสุขภาพจิตวิญญาณได้

การละเล่นที่เป็นมโหรีสพ อื่นๆ ของชาวใต้ เช่น ลิเกป่า ก็ดี ร้องเงืง ก็ดี ลิเกฮูลู ก็ดี ก็จะมี
แง่มุมพิจารณาเรื่องสุขภาวะได้ตามแนวทางนี้

2. วัฒนธรรมทางอาชีพกับสุขภาพองค์กร

ดังได้กล่าวไว้ในตอนต้น ๆ ว่า เนื้อหาของวัฒนธรรมนั้นว่าโดยหลัก และความจริงอันเนื่องด้วยผู้สร้างวัฒนธรรม คือ มนุษย์แล้วมีตัวสาระ อยู่ 3 ส่วน เชื่อมโยงกัน คือ ส่วนที่เป็นความรู้ ส่วนที่เป็นพฤติกรรม หรือการกระทำ และส่วนที่เป็นผลผลิตของความรู้ และการกระทำนั้น การพิจารณาประเด็นวัฒนธรรมด้านอาชีพของมนุษย์ ก็ใช้หลักคิดนี้ได้ และโยงกลับให้เห็นว่า วัฒนธรรมด้านอาชีพนั้น มีส่วนสร้างเสริมสุขภาพ ทั้งในเชิงบวกและเชิงลบอย่างไรบ้าง ซึ่งก็จะขึ้นอยู่กับชนิดและลักษณะการประกอบอาชีพนั้นๆ

ชาวใต้ประกอบอาชีพอะไรบ้าง

กล่าวโดยรวม ชาวใต้ในชุมชนชนบท จะประกอบอาชีพหลัก 3 อาชีพ คือ ทำนาข้าว นาทุ่ง ทำสวนผลไม้ สวนยางพารา และทำประมงชายฝั่ง ส่วนชาวใต้ที่อยู่ในชุมชนเมืองหรือกึ่งเมือง กึ่งชนบท นั้น ก็จะประกอบอาชีพเป็นพ่อค้า แม่ขาย เป็นนักธุรกิจ รายใหญ่ และรายย่อย และอีกส่วนหนึ่งก็รับราชการ เป็นเจ้าหน้าที่รัฐ เป็นนักการเมือง เป็นต้น

ในบทความนี้ ขอพูดถึงเฉพาะอาชีพ ของชาวชนบท 3 ประการ ที่กล่าวข้างต้น คือ

2.1 วัฒนธรรมทางอาชีพทำนาข้าว

วัฒนธรรมความรู้ วัฒนธรรมพฤติกรรม (รูปแบบพฤติกรรม) และวัฒนธรรมผลผลิต ของชาวนา มีผลต่อการเสริมสร้าง / สร้างเสริมสุขภาพอย่างไรนั้น ลองมาพิจารณาดูกันดู

กรุณาดูตามตาราง

สุขภาพ	ผลกระทบเชิงบวก	ผลกระทบเชิงลบ
1. สุขภาพกาย : การรับสิ่งดี ๆ เข้าสู่ร่างกาย / เชื่อมต่อกับภายนอกเพื่อรับเข้า = ศีล	การทำอาชีพปลูกพืช ทุกชนิด ต้องมีการเตรียมดิน ต้องหาแหล่งน้ำ ต้องจัดการดิน ต้องจัดการทำ ต้องดูแลพันธุ์พืช ต้องดูแลความเจริญเติบโต ต้องหาปุ๋ย ต้องดูแลศัตรูพืช และต้องดูแลผลผลิต กิจกรรมเหล่านี้ ต้องออกกำลังกายทั้งสิ้น ในแง่บวกเท่ากับเป็นการออกกำลังกายอยู่ในตัว ย่อม	แต่ในด้านอาหาร เป็นที่รู้กันทั่วไปว่าชาวนาในชนบท มิได้บริโภคอาหารอย่างถูกสุขลักษณะเท่าใดนัก และต้องตากแดด ตากลม ตากฝน ต้องทำงานหนักตลอด จึงมีผลต่อสุขภาพ จะเห็นชัดเจนว่าชาวนาจะมีโรคภัยไข้เจ็บค่อนข้างสูง นั้น คือ มีผลต่อสุขภาพกายในเชิงลบ

สุขภาพ	ผลกระทบเชิงบวก	ผลกระทบเชิงลบ
	มีผลดีต่อสุขภาพกาย ในอีกมุมหนึ่ง นาข้าวอยู่กับพื้นดิน พื้นน้ำ และอากาศบริสุทธิ์กว่าชาวเมืองใหญ่ เช่น กรุงเทพฯ โอกาสจะเป็นโรคอย่างคนกรุงก็มีน้อย นับว่าการประกอบกิจกรรมเช่นนี้มีผลเชิงบวก ต่อสุขภาพกาย	
2. สุขภาพใจ : การรับเข้าและสื่อออกทางจิต / ความคิด นึก จำ รู้สึกรู้ และรับรู้ = สมาน	ความสัมพันธ์ระหว่างกันของชาวนา นั้น เกิดขึ้นในการประกอบกรของเขใน 2 กาล คือ การปักดำ กับการเก็บเกี่ยว ประเพณีลงแขก เพื่อช่วยเหลือกันเป็นการเชื่อมโยงสัมพันธ์ไมตรีระหว่างครอบครัว เครือญาติ และเพื่อนบ้าน แม้ต่างชุมชน ได้เป็นอย่างดี รูปแบบประเพณีและพฤติกรรมนี้ มีผลต่อสุขภาพทางสังคมแน่นอน	ด้วยเหตุที่การทำนาต้องใช้ทรัพยากรน้ำที่ดินและปุ๋ย แต่สิ่งเหล่านี้มีจำกัด จึงส่งผลให้เกิดการแย่งชิงกันขึ้นทั้งระหว่างชาวนา และระหว่างผู้ประกอบการอาชีพอื่น เช่น ผู้ทำนา กุ้ง เป็นต้น ความขัดแย้งระหว่างกันจึงพบได้เสมอ นับว่า เป็นผลเชิงลบต่อสุขภาพทางสังคม
3. สุขภาพใจ : การรับเข้าและสื่อออกทางจิต / ความคิด นึก จำ รู้สึกรู้ และรับรู้ = สมาน	การประกอบอาชีพทำนาข้าว นั้น มีขั้นตอนที่ต้องคิด อยู่อย่างน้อย 3 ขั้นตอน คือ ขั้นตอนการเพาะปลูก การเก็บเกี่ยว และขั้นตอนผลิตและจำหน่ายผลผลิต ชาวนาจะมีความสุข ถ้าผ่าน 3 ขั้นตอนนี้ได้ด้วยดี ดังนั้น สิ่งที่เขาต้องคิด คือ การป้องกันและการแก้ไขสิ่งที่จะมาเป็นปัญหาอุปสรรคของการประกอบกรทั้ง 3 ขั้นตอนนี้ จัดว่า เป็น	ในขณะเดียวกัน ถ้าประสบปัญหาตามขั้นตอน ทั้ง 3 ขั้นตอนใดขั้นหนึ่ง หรือทุกขั้นตอน ชาวนาก็จะต้องคิดหนัก มีผลกระทบต่อจิตใจสูง เพราะกระทบต่อชีวิตเขาทั้งชีวิต และทั้งสมาชิกทุกคนในครอบครัว หรืออาจทั้งชุมชนด้วย นั่นคือมีผลต่อสุขภาพจิตของเขาแน่นอน

สุขภาพ	ผลกระทบเชิงบวก	ผลกระทบเชิงลบ
	กระบวนการฝึกจิตใจให้เข้มแข็งก็ได้	
4. สุขภาวะจิตวิญญาณ: การรับเข้าและส่งออกทางวิญญาณ / คิควินิจัย วิเคราะห์ เชื่อมโยงสังการ = สติปัญญา	ภูมิรู้ ภูมิปัญญาของชาวนา นั้นพิจารณาได้ 2 ส่วน คือ ภูมิปัญญาเดิม กับภูมิปัญญาใหม่ คือ ภูมิปัญญาที่สืบทอดจากบรรพชน และภูมิปัญญาที่ทางราชการหรือรัฐจัดให้เพิ่มเพื่อเพิ่มผลผลิต การเรียนรู้ของชาวนา จึงมีตั้งแต่เยาว์วัย โดยพ่อ แม่ ปู่ย่า ตา ยาย เป็นครูสอน ให้โดยการปฏิบัติการให้เห็นชี้แนะ ให้ทำให้เป็น ก็ช่วยให้เกิดสุขภาพทางปัญญาได้ทางหนึ่ง ส่วนอีกทางหนึ่ง คือ ส่วนที่รัฐจัดให้ ซึ่งก็มีส่วนคืออยู่ระดับหนึ่ง จึงนับว่านี่คือกระบวนการเสริมสร้างสุขภาพทางปัญญา ให้ชาวนา / ของชาวนา	ในมุมตรงข้าม ความรู้ที่ได้มาทั้ง 2 ทาง นั้น ก็ได้เพียงพอกับการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นที่อยู่เหนือศักยภาพของชาวนา ตั้งแต่ปัญหาที่ดิน น้ำใช้ พันธุ์พืช พันธุ์ข้าว ศัตรูพืช เป็นต้น ล้วนกระตุ้นให้ชาวนาต้องคิด ต้องแสวงหาทางแก้ แต่เพราะด้วยโอกาสทั้งทางการศึกษา และทางสังคม จึงมีผลให้ชาวนาต้องกักขังตัวเอง อยู่กับปัญหาที่แก้ไม่หลุด ไม่ออกอย่างกรณีของชาวนาพัทลุงที่ต้องประสบปัญหาน้ำท่วมในฤดูเก็บเกี่ยวบ่อยครั้ง ซึ่งมีผลต่อสุขภาพทุก ๆ ด้าน แนนอน

จึงเห็นได้ว่า วัฒนธรรมอาชีพนาข้าว กับการสร้างเสริมสุขภาพนั้น มีแง่มุมให้พิจารณาได้ในแง่มุมต่างๆ ที่ได้กล่าวมาพอสังเขป

ส่วนว่าจะนำเอาแง่มุมไหนมาปรับเปลี่ยนหรือต่อยอด เพื่อสร้างเสริมสุขภาพทั้งของชาวนาเอง และผู้ที่อยู่ในวัฒนธรรมอื่นก็ย่อมกระทำได้ ทำปึกคำ ทำเก็บเกี่ยว ทำไถ ทำหีบ ทำทูน เป็นต้น ถ้าได้หยิบเอามาพิจารณา ต่อยอดแปลงโฉมออกมาเป็นทำเด่นได้ก็น่าจะลองพิจารณา

แต่สิ่งที่ต้องไม่ลืม ก็คือ วัฒนธรรมอาชีพนี้ จะเป็นที่มาของวัฒนธรรมอื่น ๆ ด้วย เช่น วัฒนธรรมการบริโภค วัฒนธรรมการเล่น วัฒนธรรมความเชื่อ เป็นต้น

2.2 วัฒนธรรมทางอาชีพทำสวนยางพารา

ธรรมชาติของการประกอบอาชีพทำสวนยางพาราของชาวชนบท นั้น จะมี 3 ขั้นตอนใหญ่ ๆ คล้ายกับทำนาข้าว จะต่างกันแต่เรื่องฤดูกาลทำสวนยางพารา มิได้ทำตามฤดูกาลเหมือนการทำนา

ระยะการเก็บเกี่ยว ก็ต่างกัน ช่วงเวลาประกอบกราก็ต่างกัน การทำสวนยาง ต้องประกอบการในช่วงกลางคืน ในช่วงเก็บเกี่ยวผลผลิต คือ การกรีดยาง จึงมีผลต่อสุขภาพในเชิงลบอยู่ในระดับหนึ่ง

เมื่อนำเอาหลักคิด ทฤษฎี มาจับสาระวัฒนธรรมทางอาชีพการทำสวนยาง 3 ส่วน คือ ส่วนที่เป็นความรู้ ส่วนที่เป็นพฤติกรรม และส่วนที่เป็นผลผลิต เราก็จะนำมาโยงกับสุขภาพ ทั้ง 4 ด้านของมนุษย์ได้เช่นกัน กรุณาติดตามตาราง

สุขภาพ	ผลกระทบเชิงบวก	ผลกระทบเชิงลบ
1. สุขภาพทางกาย	ขั้นตอนในการทำสวนยางนั้น เมื่อพิจารณาตลอดสายแล้ว ก็แบ่งได้เป็น 3 ขั้นตอน คือ ขึ้นปลูก ขึ้นเก็บผลผลิต และขึ้นจำหน่ายผลผลิต การออกกำลังกาย แรงใจ เพื่อประกอบการ ทั้ง 3 ขั้นตอนย่อมมีผลต่อสุขภาพเชิงบวก คือ ได้เคลื่อนไหววัยะส่วนต่างๆ ย่อมมีผลดีต่อสุขภาพกายในทางหนึ่ง	ในขณะที่อาจมีผลในทางลบได้ด้วยโดยเฉพาะการกรีดยางในตอนกลางคืน จนรุ่งสางและทำต่ออีกครั้งวัน นั้น ต้องออกไปเสี่ยงภัยในสวน ซึ่งมีทั้งภัยธรรมชาติ เช่น สัตว์ร้าย และศัตรู ซึ่ง พบว่ามีผู้ประสบอันตรายอยู่บ่อยครั้ง โดยเฉพาะการถูกงูพิษกัด และถูกเพื่อนมนุษย์ทำร้าย
2. สุขภาพทางสังคม	ผู้คนที่อยู่ในวัฒนธรรมอาชีพยางพารา นั้น โดยเฉพาะ กลุ่มผู้ผลิตระดับต้นน้ำ จะมี 2 กลุ่ม คือ กลุ่มที่เป็นเจ้าของสวนเอง และกลุ่มที่เป็นลูกจ้าง หรือรับจ้างกรีดยาง ความสัมพันธ์ในหมู่ผู้ประกอบการอาชีพนี้ โดยทั่วไปจะอยู่ในระดับครอบครัว คือ จะประกอบการกันทั้งครอบครัว ความสัมพันธ์เชิงสังคม จึงอยู่ในกลุ่มนี้ ส่วนความสัมพันธ์ระหว่าง	ผลกระทบเชิงลบที่อาจเกิดขึ้นในกลุ่มวัฒนธรรมยางพารา คือ ความขัดแย้งระหว่างลูกจ้างกับนายจ้างซึ่งอาจเกิดจากความไม่เข้าใจกันหรือการมุ่งเอาผลประโยชน์ฝ่ายตนเป็นที่ตั้ง ลูกจ้างไม่ซื่อกับนายจ้างหรือนายจ้างเอาเปรียบคดโกงแรงงาน เป็นต้น ก็มีผลกระทบเชิงลบกับสุขภาพทางสังคมอย่างแน่นอน ส่วนการรวมกลุ่มกันประกอบการนั้น ถ้าทุกคน

สุขภาพ	ผลกระทบเชิงบวก	ผลกระทบเชิงลบ
	ผู้ประกอบการกันจะมีอยู่บ้าง ในรูปของกลุ่มน้ำยาง กลุ่มยาง แผ่น เป็นต้น ซึ่งทั้ง 2 ลักษณะ ก็นับว่ามีส่วนเสริมสร้าง สุขภาพทางสังคมได้	ตั้งอยู่ในชุมชน จริยธรรม นั้น ก็มีความสัมพันธ์อันดี ระหว่างกัน แต่ถ้าคิดไม่ซื่อมุ่ง ระแวงมุ่งเอาเปรียบต่อกันก็จะ ส่งผลกระทบเชิงลบต่อสังคม แน่นอนเช่นกัน
3. สุขภาพทางใจ (จิต)	ความคิด ความรู้สึก ความพอใจ ความอ่อนใจ อันเกิดจากการ ประกอบการหรือทำกิจกรรม ทางอาชีพทางพานั้น หาก มองอย่างรอบด้าน และเชิงต้น ลึก ก็จะพบว่า มีอยู่ 2 ระดับ คือ คิดว่าเป็นผลผลิตที่น่า ออกจำหน่ายเพื่อแลกกับปัจจัย ในการดำรงชีวิตอื่นๆ มีอาหาร เป็นต้น อีกระดับหนึ่งคือ นำเอารายได้จากผลผลิต นั้น มาพัฒนาตนให้เจริญ มี ศักยภาพสูงขึ้นได้ แทนที่จะ เป็นผู้ผลิตน้ำยาง หรือยางแผ่น ตลอดไป ความคิดในระดับนี้ ก็ ถือว่า ได้พัฒนาสุขภาพทางจิต ให้สูงขึ้นได้ระดับหนึ่ง	ในมุมตรงกันข้าม ถ้าคิดอยู่ เฉพาะในระดับแรก คือ คิด เพียงว่า เมื่อได้เงินจากการ จำหน่ายทางพาจะเป็นน้ำยาง หรือยางแผ่น มาซื้อหาอาหาร เพื่อดำรงชีวิตไปวันหนึ่ง ๆ ได้ และปล่อยชีวิตให้ล่วงเลยไป นั้นแสดงว่า การประกอบ อาชีพนี้ไม่ได้มีส่วนเสริมสร้าง สุขภาพทางจิต หรือความคิด เลย เพราะในตัวของตัวเอง ในการผลิตน้ำยาง ก็ดี ปลูกต้น ยางก็ดี ยังมีกลไกช่วยพัฒนา ความคิด ที่สูงกว่านี้ เช่น ความคิดในเชิงอุตสาหกรรมยัง น้อยอยู่
4. สุขภาพทางจิตวิญญาณ	ภูมิปัญญาของวัฒนธรรม ทางพาในส่วนของกลุ่ม ผู้ผลิต นั้น มีจำกัด แม้จะมีการ เรียนรู้ แต่จะถูกชี้แนะ เฉพาะ ในส่วน การผลิต น้ำยางเป็น หลัก ส่วนชั้นกลางน้ำและ ปลายน้ำนั้น กลุ่มทุนภายนอก	ในมุมนั้น กลุ่มคนที่อยู่ใน วัฒนธรรมนี้โดยเฉพาะระดับ ลูกจ้างหรือรับจ้าง หรือที่ เรียกว่า “คัตยางหะ” คือ แบ่ง กับเจ้าของสวน 60:40 อะไร นั้น ก็อยู่ในภาวะดิ้นรน เพราะ อ่อนเรื่องทุนทางความคิดหรือ

สุขภาพ	ผลกระทบเชิงบวก	ผลกระทบเชิงลบ
	จะเข้ามารับช่วง หรือตัดตอนเอาไปเหมือนผลผลิตด้านเกษตรอื่นๆ ของเกษตรกรไทย เพราะรัฐก็ยังอ่อนด้อยในส่วนนี้ แต่ถ้าเป็นผู้ใฝ่รู้ อย่างกรณีของ นายประยงค์ ธรรมรงค์ แห่ง ชุมชนไม้เรียง นั้นว่ากันว่า ได้พัฒนาขึ้นมาอีกก้าวหนึ่งแล้ว จึงเป็นแบบอย่างในการเสริมสร้างสุขภาพทางปัญญาที่เกี่ยวกับอาชีพนี้ได้	ทุนทางปัญญา เมื่อมาคลุกอยู่กับงานกริดอย่าง งานทำสวนพรวนดิน ใส่ปุ๋ย ในสวนยาง ก็เหมือนกับจะหมดโอกาสได้เรียนเรื่องอื่น จะพัฒนาเพิ่มเติม วุฒทางการศึกษาก็ยากเย็น

จึงเห็นได้ว่า แม่ภูมิวิจิตรผู้ประกอบการทำสวนยางพารา โดยเฉพาะในระดับการผลิตหรือต้นน้ำของอุตสาหกรรมยางพารา นั้น มีแม่ภูมิที่เกี่ยวกับสุขภาพองค์รวมของมนุษย์ มีทั้งมุมบวกและมุมลบ

ส่วนว่าจะเก็บเอามาปรับปรุงเปลี่ยนแปลงต่อยอดพลิกแพลงมาเป็นกิจกรรมเสริมสร้างสุขภาพในลีลาอื่น นั้น ก็สุดแล้วแต่กลุ่มที่มองจากภายนอก ส่วนในกลุ่มชาวสวนยางพาราเองนั้น ดูเหมือนว่าจะไม่ค่อยมีเวลา พาสใจเรื่องนี้มากนัก

2.3 วัฒนธรรมทางอาชีพทำประมง

ด้วยเหตุที่สภาพธรรมชาติทางภูมิประเทศของภาคใต้เป็นคาบสมุทรมีทะเลขนานทั้ง 2 ด้าน คือ ด้านตะวันออกและด้านตะวันตกคือ ทะเลอ่าวไทยและทะเลอันดามัน และมีแม่น้ำน้อยใหญ่หลายสายตั้งแต่ตอนบนของภาคใต้ เช่น แม่น้ำชุมพร แม่น้ำตาปี คลองปากพั่น แม่น้ำตรัง ตลอดถึงแม่น้ำปัตตานีและนราธิวาส แม่น้ำเหล่านี้ล้วนมีปลายทางไหลลงทะเล ณ จุดต่างๆ กัน จึงส่งผลให้บริเวณชายฝั่ง ปากแม่น้ำ ปากคลองต่างๆ อุดมสมบูรณ์ด้วยอาหารของสัตว์น้ำ และมีที่ลุ่มให้สัตว์น้ำอาศัยดำรงชีวิตและขยายพันธุ์ของตนเองได้อย่างมากมาย จนเป็นที่มาแห่งความหลากหลายทางชีวภาพ โดยเฉพาะสัตว์น้ำ สัตว์ครึ่งบกครึ่งน้ำ และนั่นคือเหตุปัจจัยสำคัญของการเกิดอาชีพประมง และวัฒนธรรมอาชีพประมงชายฝั่งของชาวดำ ชวประมงส่วนใหญ่ตั้งถิ่นฐานประกอบการอยู่ตามปากแม่น้ำลำคลองและมักจะเป็นชาวไทยมุสลิมที่เกาะกลุ่มกันอยู่บริเวณดังกล่าว ตั้งแต่บริเวณจังหวัดชุมพรจรดจังหวัดนราธิวาส ด้านฝั่งตะวันออก และตั้งแต่จังหวัดระนองจนถึงจังหวัดสตูล ด้านฝั่งตะวันตก

วิถีชีวิตของชาวประมงหรือที่ในบทความนี้เรียกว่า **วัฒนธรรมทางอาชีพประมง** นั้น เกิดขึ้นและขับเคลื่อนด้วยเหตุปัจจัยสภาพธรรมชาติคือ ภูมิประเทศ ภูมิอากาศ และระบบนิเวศ ที่กล่าวถึงซึ่งเป็นเหตุปัจจัยทางธรรมชาติ ที่มาโยงใยกับวิถีชีวิตของมนุษย์ ซึ่งก็เป็นธรรมชาติที่ต้องอิงอาศัยธรรมชาติด้วยกัน เพียงแต่ผลผลิตและกระบวนการผลิตตั้งแต่ความคิดและพฤติกรรมเท่านั้นที่เราเรียกกันว่า **วัฒนธรรม**

วงจรของการประกอบอาชีพชาวประมง โดยรวมนั้น จะมี 3 ขั้นตอนคือ ขั้นตอนเตรียมตัวหรือเตรียมอุปกรณ์เครื่องมือ ขั้นตอนปฏิบัติการออกทะเลเพื่อจับสัตว์น้ำ และขั้นตอนทำผลผลิตออกสู่ตลาดหรือผู้บริโภค

เมื่อนำประเด็นสาระทางวัฒนธรรมทั้ง 3 ประเด็นมาจับคือ ประเด็นความรู้(Knowledge) ประเด็นพฤติกรรม (behavior) และประเด็นผลผลิต (Artifact) และโยงกับการสร้างเสริมสุขภาพของมนุษย์คือ ผู้ประกอบการและผู้บริโภคผลผลิตนั้น มีมุมให้พิจารณาตามตารางต่อไปนี้

สุขภาพ	ผลกระทบเชิงบวก	ผลกระทบเชิงลบ
1. สุขภาพกาย: การรับเข้าที่ดี	สภาพชีวิตของชาวประมงนั้น แวดล้อมด้วยฟ้ากับน้ำ ท่ามกลางอากาศที่อาจจะหนาวเย็นหรือร้อนแล้วแต่ฤดูกาล และช่วงเวลาที่ออกทำการ มีเป้าหมายเชิงผลผลิตอยู่ที่จำนวนและคุณภาพของสัตว์น้ำที่จับได้ อาหารอากาศ จึงแนบแน่นอยู่กับทะเล ปูปลา คืออาหารหลักของพวกเขา ส่วนน้ำก็จะต้องมีติดตัวมาจากที่พกอาศัยบนฝั่งทะเล ดังนั้นจากพฤติกรรมการบริโภคอาหารและอาหารที่บริโภคย่อมมีผลต่อสุขภาพการอย่างแน่นอน และลักษณะกิจกรรมที่ทำ ก็มีผลบวกต่อการสร้างความแข็งแรงของร่างกายเพราะได้ออกกำลังกายและได้รับประ	ในขณะเดียวกันลักษณะอาชีพประมงก็มีการเสี่ยงภัยต่อชีวิตอยู่ไม่น้อย ทั้งจากภัยธรรมชาติคือ คลื่นลม และภัยมนุษย์ด้วยกัน เช่น โจรสลัดและผู้ไม่ประสงค์ดีทั้งหลาย การต้องออกกรี๊ด แครด ลมฝน ร้อนหนาว ล้วนมีผลต่อสุขภาพในเชิงลบได้ด้วย สมาชิกในครอบครัวส่วนหนึ่งที่ข้องคลุกคลีจัดการผลผลิตบางรายก็ต้องประสบอุบัติเหตุได้ด้วยเช่นกัน

สุขภาพ	ผลกระทบเชิงบวก	ผลกระทบเชิงลบ
	ทางอาหารที่มีคุณค่าและมีผลต่อการป้องกันโรคบางอย่าง เช่น โรคคอพอก เป็นต้น จึงเห็นได้ว่า การประกอบอาชีพประมงมีผลบวกต่อสุขภาพกายอย่างชัดเจน	
2. สุขภาพสังคม: การแสดงออก, การสังสรรค์, การเชื่อมโยงกับบุคคล-สิ่งของภายนอกกาย	ความเป็นสังคมของชาวประมงนั้นค่อนข้างจะแน่นแฟ้น มีการเกาะกลุ่มกันทั้งในการตั้งถิ่นฐานบนฝั่งทะเล และทำกิจกรรมกันเป็นกลุ่มก้อนทั้งในระดับครอบครัวและชุมชน ร่วมกันผลิต สร้างสิ่งดำรงที่มีประโยชน์ต่อการดำรงชีพของตน เช่น พาหนะใช้ในการออกจับสัตว์น้ำ เป็นต้น ทุกชุมชนประมงจะมีองค์กรทั้งที่เป็นทางการและไม่เป็นทางการเพื่อขับเคลื่อนวิถีชีวิตของพวกเขาซึ่ง โดยภาพรวมมีผลต่อสุขภาพด้านสังคมค่อนข้างสูง มีการเกาะกลุ่มกันดีมาก	แต่อย่างไรก็ตามในการเกาะกลุ่มนั้น ก็ส่งผลให้เกิดระบบชนชั้นทางสังคมในแง่ของเศรษฐกิจคือ รายได้ และนำไปสู่ด้านอื่นๆคือ ด้านการศึกษา ด้านการเมือง ตามมาด้วยนั้นคือ ทุกชุมชนจะมีผู้คอยจัดการให้ความช่วยเหลือด้านการเงินให้กับสมาชิกในชุมชนเป็นผู้ลงทุนเรื่องเรื่องอุปกรณ์เครื่องมือ ซึ่งมุมหนึ่งก็เป็นผลดี แต่อีกมุมหนึ่งก็อาจเป็นผลเสียเพราะขาดอิสระ ความสัมพันธ์ก็จะเป็นไปตามระบบอำนาจมากกว่าระบบคุณภาพหรือระบบปัญญา จึงมีผลเชิงลบรวมอยู่ด้วย
3. สุขภาพใจ: ความคิด, ความเชื่อ, ค่านิยม...	วัฒนธรรมทางความคิดของชาวประมงนั้น จะเกาะติดอยู่ใน 2 ส่วนคือ วัฒนธรรมความเชื่อทางศาสนากับวัฒนธรรมเชิงอาชีพคือ การทำประมง ในประการหลังนี้จะโยงใยกับธรรมชาติค่อนข้างสูงคือ เขาจะคิดโยงตนเองกับธรรมชาติเข้า	ในขณะเดียวกัน จากฐานคิดทั้ง 2 ฐาน คือฐานศาสนา ความเชื่อและฐานธรรมชาติแวดล้อมนี้ ในทางปฏิบัติต้องนำมาเชื่อมโยงกัน ถ้าสามารถนำมาเชื่อมโยงกันได้ดี คือเข้าใจสาระัตถะของศาสนาธรรมและนำศาสนธรรมออกมาใช้

สุขภาพ	ผลกระทบเชิงบวก	ผลกระทบเชิงลบ
	ด้วยกัน เมื่อเข้าใจธรรมชาติทะเล คลื่น ลม สัตว์น้ำ เขาต้องคิดแก้ไขปัญหาเรื่องนี้อยู่ตลอดเพื่อรักษาชีวิตเขาไว้ให้ได้ เขาต้องคิด ต้องจด ต้องจำปรากฏการณ์ต่างๆ ซึ่งถือว่า มีผลดีต่อสุขภาพทางใจหรือการพัฒนาความคิดของเขา	ประโยชน์ได้ดี ก็จะมีผลดี แต่ถ้าเข้าใจคลาดเคลื่อนก็จะปฏิบัติคลาดเคลื่อนและมีผลเสียต่อตนเอง ครอบครัว และสังคมโดยรวมด้วย ในขณะที่การคิดจากฐานที่ 2 คือ ธรรมชาติ ก็มีผลในเชิงลบได้ถ้าขาดความเข้าใจที่ถูกต้องขาดการสังเกต การเรียนรู้ที่ถูกต้องมากพอ
4. สุขภาพจิตวิญญาณ: การรับรู้-การเรียนรู้ = สติปัญญา	ว่าโดยสภาพแวดล้อมวิถีชีวิตของชาวประมงนั้นมีโอกาสสร้างสุขภาวะทางปัญญาก่อนข้างสูง เพราะอยู่กับธรรมชาติ ซึ่งจัดว่าเป็นครูต้นแบบของความจริง ความถูกต้อง ความเป็นคน และยังมีศาสนธรรมคำสอนคอยอยู่อีกทางหนึ่ง โอกาสการพัฒนาปัญญาให้ขึ้นสู่ระดับสูงจึงมีอยู่มาก เพราะอยู่กับสิ่งมีชีวิต การเรียนรู้ชีวิตจึงเป็นเรื่องที่ช่วยให้เข้าใจชีวิตของตนเองมากขึ้น แหล่งเรียนรู้ของชาวประมงคือทะเลและธรรมชาติของสัตว์น้ำทั้งปวง สิ่งเหล่านี้คือปัจจัยในการสร้างเสริมสุขภาวะระดับจิตวิญญาณให้ชาวประมงได้	แต่ทั้งนี้ก็ขึ้นอยู่กับการศึกษาฐานคิดของแต่ละคน แต่ละกลุ่มว่าจะเข้าใจสังธรรมข้อนี้มากน้อยเพียงใด ถ้าไม่เข้าใจหรือเข้าใจคลาดเคลื่อนก็จะได้ผลตรงกันข้ามคือ ไม่ก่อปัญญา มองธรรมชาติรอบตัวเห็นแต่ปรากฏการณ์ไม่เห็นกฎของธรรมชาติ เมื่อมองไม่เห็นกฎ ก็มีโอกาสทำผิดกฎ มองไม่เห็นความเชื่อมโยง ความสัมพันธ์ของกฎธรรมชาติกับชีวิตและวิถีชีวิตของตนเองและวิถีชีวิตของคนในครอบครัว ชุมชนสุขภาพทางปัญญาก็ไม่เจริญหรือตีบตันได้เช่นกัน

จึงเห็นได้ชัดเจนว่า วัฒนธรรมของชาวประมง ก็มีวิถีชีวิตของชาวประมง และวิถีชีวิตของชาวประมงก็คือ วัฒนธรรมของชาวประมงทั้งในส่วนของความรู้ ความคิด พฤติกรรมหรือการ

กระทำ และผลผลิตอันเกิดจากการรู้-คิดและกระทำนั้น สืบทอดต่อยอดเรียนรู้เชื่อมโยงกันมาจนเป็นทางเดินให้กับชีวิตของพวกเขาตลอดมาและตลอดไปจนกว่าจะจากไปข้างใดข้างหนึ่งคือ กลุ่มคนสลายตัวลงเพราะทรัพยากรธรรมชาติคือ สัตว์น้ำถูกทำลายหมดไป หรือสัตว์น้ำหมดไปด้วยเหตุใดก็ตาม วิถีประมงก็จะจบลงเช่นกัน

การจะสร้างสุขโดยอาศัยวิถีประมงนั้น มีช่องทางให้พิจารณาอย่างน้อย 3 ช่องในชุมชนของวัฒนธรรมดังกล่าว ซึ่งก็จะเชื่อมโยงแนบแน่นอยู่กับสุข “ที่มนุษย์ต้องการสร้างและต้องการจะมีคือ สุขกายและสุขใจ หรือสุของค์รวม 4 ด้านเพื่อสุขสังคมและสุขวัฒนธรรมคือ สุขทางปัญญาอีกด้วย

3. วัฒนธรรมทางความเชื่อ-ศาสนา กับสุขภาพองค์รวม

ในมุมมองของวัฒนธรรม มองความเชื่อและศาสนาว่า เป็นวัฒนธรรมที่เป็นอวัตรหรือวัฒนธรรมทางจิตใจ เป็นวัฒนธรรมที่เป็นนามธรรมจะมีวัตถุสมอยู่น้อยก็เพื่อสื่อถึงตัวนามธรรม เพื่อช่วยให้เข้าถึงแก่นของความเชื่อหรือศาสนานั้นๆ เช่น รูปเคารพต่างๆที่แต่ละกลุ่มความเชื่อหรือศาสนาสร้างขึ้น ก็เป็นวัฒนธรรมทางวัตถุที่เกิดจากความเชื่อ-ศาสนาปรากฏให้เห็นกันทั่วไป

พูดถึงรากเหง้าของวัฒนธรรมทางความเชื่อและศาสนานั้นว่ากันว่า เกิดจากความกลัวภัยหรือกลัวทุกข์ทั้งปวงและความกลัวนั้นก็มีมูลเหตุสำคัญในใจของมนุษย์นั่นเองคือ **ความไม่รู้** ภาษาพุทธธรรมเรียกว่า **อวิชชา** เป็นศัตรูตัวร้ายกาจที่สุดของชีวิตมนุษย์ในทุกชนชั้น ในทุกกลุ่มคน และสุขภาวะที่ต้องเป็นทุกภาวะของมนุษย์ก็เกิดมีเพราะเจ้าตัวอวิชชาตัวนี้เอง เป้าหมายสูงสุดหรือสุดยอดของคำสอนของทุกศาสนาจึงมารวมอยู่ที่การแก้ปัญหานี้คือ สอนให้แสวงหาปัญญา **สร้างปัญญามาจัดหรือทำลายตัวอวิชชา** มนุษย์กลุ่มใดพัฒนาตนเอง พัฒนากันเองได้ถึงขั้นนี้ ก็จะบรรลุเป้าหมายสูงสุดคือ เข้าไปอยู่ในภาวะเดียวกับพระผู้เป็นเจ้าซึ่งเป็นผู้สร้างสรรค์ชาติพันธุ์มนุษย์มา ภาษาชาวพุทธเรียกว่า **เข้าสู่สันติสุข** เข้าถึง**ความว่าง** หรือ**เข้าถึงนิพาน** ซึ่งถือว่าสุดยอดของสุขภาวะของความเป็นมนุษย์

ดังนั้น การพิจารณาวัฒนธรรมความเชื่อ-ศาสนา เพื่อมาเชื่อมกับการสร้างเสริม ช่อมสุขภาพนั้น ก็พิจารณาได้ตามแ่งมูมนี่ และแ่งมูมขององค์ประกอบวัฒนธรรมและสุขภาวะ 4 ด้านดังกล่าวข้างต้นตามตารางต่อไปนี้

สุขภาพ	ผลกระทบเชิงบวก	ผลกระทบเชิงลบ
1. สุขภาพกาย: การรับเข้าสิ่งต่างจากภายนอก	กลไกที่ร่างกายของมนุษย์ประกอบด้วย 2 ส่วนสำคัญคือ ส่วนวัตถุและอวัตถุ ภาษาพระเรียก รูป-นาม ในเบื้องต้นเรียก	ในกรณีใช้กลไกนี้ไม่เป็น ไม่ตำรวมระวังก็จะพบกับความทุกข์กายได้ตลอดเวลา เพราะชีวิตมนุษย์ต้องนำเข้าไปจายใน

สุขภาพ	ผลกระทบเชิงบวก	ผลกระทบเชิงลบ
	รูปนาม-นามธาตุ ส่วนของรูปธาตุ ก็คือ ส่วนกายซึ่งมีกลไกในการรับปัจจัยภายนอกเข้าสู่ร่างกาย ได้แก่ ตารับรูป หูรับเสียง จมูกรับกลิ่น ลิ้นรับรส จมูกรับกลิ่น ลิ้นรับรส กายรับ (ผิวหนัง)สัมผัส หลักเชื้อของพุทธถือว่ากลไกนี้คือ กลไกเสริมสร้างสุขภาพกายที่สำคัญยิ่ง ถ้าใช้เห็นก็ประสบสุขภาวะ ถ้าใช้ไม่เป็นที่เกิดทุกภาวะ	การดำรงชีวิตอยู่ตลอดทุกวัน วันละ 2-3 ครั้ง ซึ่งเรียกว่าอาหาร ภาษาพระท่านเรียกว่า กวลิงกพาหารและผัสสาหาร คือ คำข้าว(ขนม)และสิ่งสัมผัส เช่น ดูทีวี ฟังวิทยุ อ่านหนังสือพิมพ์ เป็นต้นถ้าไม่ระวังก็จะมีผลเป็นทุกภาวะต่อชีวิตมนุษย์อย่างแน่นอน
2. สุขภาพสังคม: การแสดงออก, สัมพันธภาพ	กลไกที่จะสื่อจากภายในตัวมนุษย์ ซึ่งนำสู่ภาวะที่เรียกว่าสังคมคือ การปฏิสัมพันธ์ระหว่างกันในกลุ่มมนุษย์ด้วยกันและหรือสัตว์สิ่งอื่นนั้น ภูมิปัญญาทางศาสนาสอนว่า สื่อได้ 3 ทางคือ ทางกาย=ทำ, เขียน ทางวาจา=พูด และทางใจ=คิด(กายกรรม วาจากรรมและมโนกรรม) ทางกายให้คุม 3 จุดคือ ไม่ประทุษร้ายชีวิตทรัพย์สิน และของรักของหวง และให้ทำ 3 จุด ให้รัก ให้เคารพสิทธิในทรัพย์สินและชีวิตคน ทางวาจา ให้คุม 4 จุดคือ ไม่มุสา ไม่เพ้อเจ้อ ไม่หยาบ ไม่สับปลับ และให้ทำ 4 จุด คือ ใช้วาจาดี อ่อนหวาน น่ารัก นิ่มนวล ได้สาระตรงไปตรงมา ทางใจให้คุม 3	แต่ถ้าปฏิบัติตรงข้ามคือ ทั้งทางกายก็ดี ทางวาจาก็ดีและทางใจก็ดี ในทางที่เป็นอกุศลคือ ประทุษร้ายชีวิตผู้อื่นเป็นต้น ก็ถือว่าเป็นการสร้างทุกขภาวะให้กับตนและผู้อื่น ปฏิสัมพันธ์ไม่ถูกทางก็จะพบทุกขภาวะทางสังคมคือ สูญเสียความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันหรือระหว่างกันของคนในสังคมในชุมชน การละเว้นไม่ประพฤติไม่ทำสิ่งที่ว่า และทำสิ่งที่ว่าคือหนทางสร้างสุขและสลายทุกข์ คำสอนศาสนาหรือที่เรียกว่า วัฒนธรรมทางศาสนา สอนเช่นนี้ทุกศาสนา

สุขภาพ	ผลกระทบเชิงบวก	ผลกระทบเชิงลบ
	จุด คือ ไม่คิดร้าย ไม่เห็นผิด แต่ คุมจิตไม่คิดถึงจะเอา ปรารถนาดี มีสัมมาทิฐิ การสื่ออกในที่นี้คือ ที่มาของ การสร้างสุขภาวะทางสังคมทั้ง แก่ตนเองและผู้อื่นหรือแก่ สังคมโดยรวม	
3. สุขภาพใจ (จิต) : ความคิด นึก ,เชื่อ, นิยม	เป็นกลไกส่วนนามธรรมซึ่ง แยกเป็นส่วนคิด(อีกส่วนหนึ่ง คือ ส่วนรู้หรือปัญญา) ส่วนคิด หรือส่วนใจนี้ ถูกคิดและสอน กันต่อๆมาให้รับรู้(รู้สึก) จำ และคิดให้ถูกต้องตามความเป็นจริง การทำเช่นนี้ได้ต้องฝึกจิต เพราะจิตมีปกติอยู่ไม่นิ่ง เหมือนลิง ต้องจับให้นิ่งจึงมี พลัง คำสอนหรือความเชื่อ เช่นนี้ ถ้านำมาปฏิบัติจนเป็นวิถี ชีวิตก็จะมีแต่ความสุขต่อจิตหรือ มีสุขภาวะจิตดี ปลอดภัยจากถูก โจมตีจากสิ่งชั่วร้ายหรือถูกโจมตี แต่มีภูมิคุ้มกัน ดีไม่ถูกไม่เข้า เมื่อจิตมีพลังก็เหมาะแก่การ ทำงานทางจิตคือ คิดได้ คิดดีมี คุณภาพเป็นต้น องค์ความรู้ แนวปฏิบัติ ผลการปฏิบัติทาง จิตที่ว่่านนี้คือ วัฒนธรรมทาง ศาสนาที่มีผลต่อสุขภาพจิต แน่นอน	ในทางตรงข้ามใครขาด วัฒนธรรมความรู้ แนวปฏิบัติ และไม่เข้าใจถึงผลที่เกิดจาก การรู้ การปฏิบัติคือ การฝึกจิต เช่นว่านี้ ก็คือ ขาดวัฒนธรรม ทางศาสนา ในส่วนนี้ เมื่อขาด ก็ควบคุมจิตให้รู้ให้แสดง บทบาทให้ประสาธน์ผลไม่ได้ โอกาสที่จิตจะหลุดลอยไปเกาะ เกี่ยวอยู่กับสิ่งอื่นมีสูงหรือจน ตกอยู่ในภาวะหมกมุ่นอยู่กับ กามคุณทั้งหลายคือ หลงรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสและ อารมณ์ต่างๆ มีจิตที่คิดร้าย หมายทำลาย ง่วงเหงา ซึมเศร้า ถึงเลตงสัย เป็นต้น ภาวะเช่นนี้ ถือว่าเป็นภัยต่อกลไกแห่งสุข ภาวะของมนุษย์ที่เดียวแหละ
4. สุขภาพจิตวิญญาณ: การ รับรู้-เรียนรู้,วิเคราะห์ เชื่อมโยง	วิญญาณ หรือที่นิยมเรียกกัน ปัจจุบันในวงสุขภาพว่า จิต	ในกรณีที่ขาดวัฒนธรรม ความรู้เรื่องวัฒนธรรมหรือจิต

สุขภาพ	ผลกระทบเชิงบวก	ผลกระทบเชิงลบ
	วิญญาณ นั้น ในวัฒนธรรมความรู้ ด้านศาสนาจะให้ความสำคัญสูงมาก จัดให้อยู่ในฐานะจักรพรรค์ผู้ยิ่งใหญ่ ในอาณาจักรคือ ตัวมนุษย์ เอง และสังคมภายนอกอีกด้วย จิตวิญญาณที่ฝึกดีแล้วคือ เข้าสู่วัฒนธรรมที่ดีที่เรียกว่า ปัญญาดี มีสติสมบูรณ์ นั้น จะพาสุขภาพะสูงสุดสู่มนุษย์ได้ด้วย	วิญญาณหรือรู้ผิดก็จะปฏิบัติผิดได้ เพราะตัววิญญาณธาตุแท้จริงนั้นเชื่อว่าเป็นธรรมชาติ มีลักษณะเป็นกลางๆ คือ ทำหน้าที่รู้ แต่จะรู้มาก รู้น้อย รู้ถูก รู้ผิด ขึ้นอยู่กับโอกาสและการกระทำของเรา คือ ถ้าเข้าใจลัทธิผิดคนก็มีโอกาสได้รู้ถูก ถ้าเข้าใจลัทธิผิดคน ก็มีโอกาสรู้ผิด เมื่อรู้ผิดก็จะส่งผลให้คิดผิด ทำผิด พุดผิด เป็นลูกโซ่ ดังนั้นผู้ใดเดินตามรอยพาลชนก็จะพบกับทุกภาวะทางจิต วิญญาณคือ จิตวิญญาณเติบโตในทางสร้างทุกข์มากกว่าสุข

จึงเห็นได้ว่าวัฒนธรรมทางความเชื่อและศาสนามีทั้งด้านความรู้ พฤติกรรมและผลผลิต นั้นใกล้เคียงกับสุขภาพะและทุกภาวะของมนุษย์มาก

แต่ทั้งหมดนี้เป็นการมองในมุมลึกของศาสนธรรม แต่ถ้ามองในมุมตื้น เช่น มองศาสนาวัตถุ ศาสนพิธี และศาสนบุคคล นั้น ก็จะพบว่ามีส่วนที่เป็นวัฒนธรรมทางความเชื่อ-ทางศาสนาอยู่อีกส่วนหนึ่งซึ่งถูกกำหนดสร้างขึ้นมาเป็นสื่อ เป็นเครื่องมือนำคน/มนุษย์เข้าสู่ศาสนธรรม ซึ่งเป็นตัววัฒนธรรมความรู้สูงสุดของมนุษย์ที่สามารถสร้างสุขภาพะที่สูงสุดและสมบูรณ์ให้กับมนุษย์ได้

การจะนำเอาวัฒนธรรมทางศาสนาสร้างเสริมสุขภาพะนั้นคนจะต้องพิจารณาทั้งเชิงลึกและเชิงตื้นดังกล่าวและค้นหาสิ่งที่น่ามาใช้ ตามความเห็นของผู้เขียน รูปแบบต่างๆที่เป็นตัววัฒนธรรมประเพณีต่างๆที่มีอยู่ในความเชื่อและศาสนานั้นก็เป็นตัวแบบช่วยสร้างเสริมสุขภาพะ ลดเล็ด ทุกภาวะอยู่ในตัวแล้ว เพียงแต่เรายังขาดความสนใจใส่ใจ คิด พิจารณานำมาใช้กันเท่านั้นเอง เพราะบรรพชนคนเอเชียของเรานั้นคิด รู้ และทำเรื่องสุขภาพองค์รวมมานานแล้ว เพียงแต่ระยะหลังถูกพวกฝรั่งมาเปลี่ยนทัศนคติเราให้หลุดเลื่อนออกไปเท่านั้นเอง

ภาคใต้ถือได้ว่าเป็นดินแดนวัฒนธรรมทางความเชื่อและศาสนาที่หลากหลายและเข้มข้น เข้มแข็งทั้งพุทธและอิสลาม การมองมิติสุขภาพผ่านทางความเชื่อและศาสนา ควรมองทั้ง 2 ระดับดังกล่าวข้างต้น คือ ตื้นและลึก ในชีวิตจริงวัฒนธรรมความเชื่อและศาสนาจะเข้าไปแฝงอยู่เสมอ

แม้แต่วัฒนธรรมทางการแพทย์สมัยใหม่ที่เชื่อว่า โรคภัยของมนุษย์นั้นเป็นโรคภัยและต้องดูแลรักษาด้วยวิชาการแพทย์พยาบาลแผนใหม่เท่านั้น เพิ่งตื่นเรื่องสุขภาพองค์รวมเมื่อไม่นานมานี้เอง โดยสมณผู้เป็นปราชญ์อย่างท่านพุทธทาสภิกขุแล้วละก็เราคงต้องมองว่า ผู้สืบทอดและสร้างสรรค์วัฒนธรรมทางความเชื่อและศาสนาที่ยิ่งใหญ่ของโลกปัจจุบันคนหนึ่งที่ได้ชาวไทยและชาวโลก จะต้องไม่มองข้ามโดยเด็ดขาด

4. วัฒนธรรมการบริโภค (อาหาร) กับสุขภาพองค์รวม

ชีวิตมนุษย์ สัตว์พืช อุบัติขึ้นมาแล้วดำรงอยู่ได้และอยู่ต่อไปได้ในแต่ละวันนั้น ต้องเติมเต็มเครื่องหล่อเลี้ยงร่างกายและจิตใจหรือ เครื่องค้ำจุนชีวิต ช่วยให้เจริญเติบโตและเกิดวิวัฒนาการ สิ่งที่น่ามาเติมเต็มที่ว่านั้น เราเรียกว่า “อาหาร” พระบอกว่า อาหารของมนุษย์มี 4 ประเภทคือ

1. ประเภทคำข้าว ที่ต้องกลืนกินเพื่อให้ร่างกายดูดซึมเข้าไปหล่อเลี้ยงร่างกาย เรียก กวพิงการอาหาร

2. ประเภทสัมผัส การสัมผัสหรือกระทบประสาทสัมผัส มีกายสัมผัส เป็นต้น มีผลให้เกิดความรู้สึก(เวทนา) พอใจไม่พอใจ เช่น การได้ฟังเสียงดนตรี เสียงเพลง ได้เห็นรูป ได้ดมกลิ่น ได้ลูบคลำ นุ่มนอบที่นอนบนเบาะที่นอนนุ่มๆ เป็นต้น การได้เสพหรือสัมผัสสิ่งต่างๆดังกล่าว จะมีผลให้เกิดความรู้สึกหรือเวทนา เรียกอาหารประเภทนี้ว่า ผัสสาหาร

อาหาร ทั้ง 2 ประเภทนี้ ควรเรียกว่า อาหารกาย

3. อาหารประเภท เจตจำนงหรือความจงใจ ซึ่งจะเป็นปัจจัยให้เกิดการทำ การพูด การคิด ที่เรียกว่า กายกรรม วจีกรรมและมโนกรรม และเป็นตัวชักนำให้เกิดนั้นเกิดนี้ เรียกว่า มโนสัญญาเจตนาการ

4. อาหารประเภทวิญญาณ คือ การรับรู้ ซึ่งเชื่อกันว่าตัววิญญาณนั้นเป็นธาตุชนิดหนึ่งและเป็นตัวผู้บริโภคอาหารประเภทนี้ มีผลให้เกิดตัวตน เกิดบุคคลหรือที่เรียกว่า นามรูปคือ จิตกับกาย เรียกว่า วิญญาณาหาร

อาหารทั้ง 2 ประเภทหลังนี้ ควรเรียกว่า อาหารใจ คือ ใจเป็นผู้บริโภค(พระราชมุนี(ประยูร ปยุตโต , 2528: 186)

จึงเป็นอันว่า เมื่อว่าตามหลักความรู้นี้ มนุษย์มีอาหารอยู่ 2 ประเภทหลักที่ต้องบริโภคคือ อาหารกาย เพื่อหล่อเลี้ยงร่างกาย และอาหารใจ เพื่อหล่อเลี้ยงจิตและวิญญาณ เพราะตัวมนุษย์เอง เมื่อว่าโดยสรุปก็ประกอบขึ้นด้วย 2 ส่วนนี้และจะดำรงชีวิตอยู่ได้ก็ด้วยการบริโภคอาหารทั้ง 2 ชนิดนี้

ชาวได้มีวิถีและวิธีบริโภคกันอย่างไรในการบริโภคอาหารทั้ง 2 ประเภทดังกล่าว

และในวิถีและวิธีบริโภคนั้นมีผลต่อสุขภาพทั้งกาย สังคม ใจและจิตวิญญาณของคนได้
อย่างไร หากนำเอาหลักฐานว่าด้วยสาระของวัฒนธรรมทั้ง 3 ประการดังกล่าวข้างต้นมาเป็นกรอบคิด
พิจารณา ก็จะพบว่าวัฒนธรรมการบริโภคของชาวไทยมีสาระทั้งส่วนที่เป็นองค์ความรู้ ส่วนที่เป็น
พฤติกรรมบริโภคและผลของการบริโภค คือ **รู้-ทำ-ผลการกระทำ**

ประเด็นคำถามที่ควรตั้งคือ

- 1) อาหารกายของชาวไทยมีอะไรบ้างที่เป็นเอกลักษณ์ของตนเอง
- 2) พฤติกรรมการบริโภคหรือบริโภคนิสัยของชาวไทยเป็นอย่างไรบ้าง
- 3) ทั้งประเภท ชนิดอาหารและพฤติกรรมการบริโภคของชาวไทย มีผลต่อการเสริมสร้าง
สุขภาพ สุขภาวะอย่างไรบ้าง
- 4) ถ้าคิดจะหาแง่มุมจากวัฒนธรรมคือ วิถีและวิธีในการบริโภคอาหารของชาวไทยขึ้นมา
เสริมสร้างสุขภาพในรูปแบบต่างๆนั้นควรหยิบแง่มุมใดและอย่างไร

ประการแรกเรื่อง ประเภทและชนิดของอาหารของชาวไทย กล่าวโดยรวม ประเภทอาหาร
กายมี 3 ชนิดใหญ่ๆคือ อาหารทะเล ซึ่งก็มีทั้งสัตว์และพืช เช่น ปลาและ สัตว์ทะเล และอาหารป่า
ซึ่งก็มีทั้งสัตว์และพืชเช่นกัน เรามีอาหารทั้ง 2 ชนิดนี้สมบูรณ์กว่าภูมิภาคใดๆ(ในอดีต)

ประการที่สอง เรื่องพฤติกรรมการบริโภคหรือบริโภคนิสัยและปัจจัยประกอบอื่นๆ โดยฐาน
คิดและฐานปฏิบัติ ชาวใต้ตระหนักรู้คุณค่าของอาหารประเภทข้าวสูงมาก ยกให้เป็นเทพเจ้าที่ควร
เคารพบูชา ระมัดระวังมิให้ได้รับการกระทบกระทั่งใดๆ เรียกว่า **“แม่โพสพ”** รองศาสตราจารย์อุดม
หนูทอง เขียนเล่าไว้ในสารานุกรมวัฒนธรรมภาคใต้ เล่ม 7 หน้า 2876-2874 ตอนหนึ่งว่า

“แม่โพสพ เป็นเทพธิดาแห่งข้าว ตามตำนานพื้นบ้านเล่าความเป็นมาไว้หลายกระแส
กระแสที่ 1 ว่า เดิมนางเป็นเทพอัปสร นามว่า **โกควดี** เมื่อสิ้นอายุขัยได้อธิฐานให้ร่างกายกลายเป็น
แผ่นพสุธา กระดูกแขนขาเป็นขุนเขา ขนเป็นหญ้า ผมเป็นไม้ชุมแสง เลือดและน้ำตาเป็นท้องน้ำ
น้ำนมจากถันข้างซ้ายเป็นข้าวเหนียวและน้ำนมจากถันข้างขวาเป็นข้าวเจ้า น้ำนมแห่งนางโกควดีนี้
เองคือ **แม่โพสพ** วิญญาณแห่งข้าว แม่โพสพได้อำนวยความสมบูรณ์ให้ข้าวเป็นอาหารเลี้ยงผู้คนสืบ
มา...”

เมื่อว่าโดยสาระของวัฒนธรรมความเชื่อก็คือคิดว่า เมื่อนำมาโยงกับชีวิตก็จะเห็นว่าใน
วัฒนธรรมข้าวซึ่งเป็นอาหารหลักของชาวไทยด้วยนั้น ได้บ่งบอกถึงความตระหนักในธรรมชาติทั้ง
พืชพันธุ์ธัญญาหารและปัจจัยในการเพาะปลูกทั้งดินและน้ำเป็นอย่างยิ่ง จึงนำมาแสดงให้อนุชนและ
ตนเองต้องระมัดระวัง ต้องคอยประคับประคอง ต้องแสดงความกตัญญูทดแทนต่อแม่โพสพอย่างยิ่ง
เสมือนแม่บังเกิดเกล้าคนหนึ่งทีเดียว

จากความคิดนี้ส่งผลต่อพฤติกรรมทั้งการดูแล การแสดงความเคารพ การระลึกถึง การบูชา
ด้วยอามิสบูชาและปฏิบัติบูชาอีกมากมาย เช่น การเก็บขวัญข้าวที่นาง(ลอม)ข้าว การอันเชิญแม่

โพสพมาสังสติดที่รวงข้าวเมื่อจะเก็บเกี่ยวในฤดูเก็บเกี่ยว ที่เรียกว่า **พิธีรวมข้าว** ชาวนาภาคใต้ทั่วไป รู้จักพิธีกรรมนี้กันดี ก่อเกิดวรรณกรรมบทอาณัติแม่โพสพหลายสำนวนขึ้นในชุมชนชาวนา

จึงเห็นได้ว่า พฤติกรรมหรือรูปแบบการกระทำที่เกิดขึ้น ทั้งในการปลูกข้าว ตลอดจน พฤติกรรมขณะบริโภคอาหารคือข้าวของชาวนานั้น มีทั้งพฤติกรรมทางความคิด การกระทำทางกาย และทางวาจา เพื่อแสดงให้เห็นว่าอาหารคือ ข้าวนี้ มีบุญคุณ มีคุณค่าต่อคนมหาศาลอย่างไร ซึ่งเป็น วัฒนธรรมที่ยิ่งใหญ่อย่างยิ่งของชาวนาได้ทีเดียว เพราะมีสาระมากมายอยู่ในนั้น และเกี่ยวข้องกับคน ทุกเพศวัยและทุกกลุ่มมิใช่เฉพาะชาวนาเท่านั้น

ประการที่สาม ประเภท-ชนิดอาหารและพฤติกรรมการบริโภค เนื่องจากธรรมชาติหรือภูมิ ประเทศ ภูมิอากาศหรือภูมิอากาศของภาคใต้ มีความพร้อมทั้งอาหารทะเลและอาหารป่า ดังนั้น นอกจากข้าวแล้ว ชาวนายังมีผักและปลาและสัตว์น้ำอื่นๆ เป็นอาหารหลักและมีผลไม้มีนาชนิด มี ขนุน ทูเรียน เงาะ เป็นต้นด้วย พฤติกรรมการบริโภคอาหารเหล่านี้แตกต่างกันบ้างตามภูมิภคานา ที่ตั้งชุมชนและครอบครัว และอาชีพเดิมและควรได้ชื่อว่าเป็นอาชีพหลักของของชาวนาได้ คือ **ทำนา ข้าว ทำสวนผลไม้และหรือสวนยางพาราและทำประมง** ทั้ง 3 อาชีพนี้เป็นอาชีพที่มุ่งสร้างผลผลิต เป็นอาหารทั้งสิ้น ใครมีอาหารชนิดไหนก็ต้องมีวัฒนธรรมบริโภคอาหารชนิดนั้นเป็นธรรมดา แต่ก็ มีการแลกเปลี่ยนกัน เพราะ ชาวนาได้ทุกกลุ่มวัฒนธรรมต่างกับบริโภคอาหารเหล่านี้

ผลผลิตเชิงอาหารจึงใช้วัตถุดิบทั้ง 3 ส่วนนี้คือ ข้าว กุ้ง ปลา ปู และพืชผักผลไม้ อย่างกรณี ของขนมจีนและข้าวยา เป็นกรณีศึกษาซึ่งผสมเอาทั้ง 3 ส่วนนี้มารวมกันเป็นอาหารประจำถิ่นได้ มี เอกลักษณะเฉพาะตนไป

ประการที่สี่ การค้นหาแง่มุมวัฒนธรรมการบริโภค เพื่อการสร้างเสริมสุขภาพ(องค์รวม)

ส่วนว่าวัฒนธรรมการบริโภคอาหารดังกล่าวนี้ จะมีผลกระทบต่อสุขภาพของ ชาวนาได้อย่างไร ลองมาพิจารณากันดูตามตารางต่อไปนี้

สุขภาพ	ผลกระทบเชิงบวก	ผลกระทบเชิงลบ
1. สุขภาพกาย: การรับเข้าสิ่ง ต่างๆจากภายนอก	การรู้จักเลือกบริโภคอาหารกาย มีข้าวปลา พืชผัก ผลไม้ เป็นต้น การรู้ประมาณ ในการ บริโภคตามฤดูกาลที่เหมาะสม ทั้ง 3 ประการนี้คือ ที่มาของ สุขภาพที่ดีของมนุษย์ทุกคน ความสะอาดถูกสุขลักษณะของ อาหารและการปรุงตลอดจน การรู้จักเลือก รู้จักใช้ภาชนะ	ในทางตรงกันข้ามถ้าไม่รู้จัก เลือกบริโภคอาหาร บริโภคไป ไม่เลือก บริโภคโดยขาดสติ ยับยั้ง การบริโภคไม่เป็นเวลา กินจุบกินจิบ ทั้ง 3 ประการนี้ คือ ที่มาของทุกขภาวะทางกาย ของมนุษย์ ความไม่สะอาด ไม่ถูก สุขลักษณะของอาหารและการ

สุขภาพ	ผลกระทบเชิงบวก	ผลกระทบเชิงลบ
	บรรจุนอาหาร การเก็บถนอมอาหารด้วยวิธีที่ถูกต้องเหมาะสม ก็คือที่มาของสุขภาพดีของมนุษย์ทุกคน อาหารที่ชาวภาคใต้ทั่วไปบริโภคเป็นประจำและทุกมื้อวันละ 3 มื้อคือ ข้าว(ข้าว)ที่หุงเป็นข้าวสวย มีข้าวเหนียวเข้ามาบ้างในบางฤดูกาลและบางกลุ่ม เช่น ฤดูทำนาของชาวนาบางกลุ่ม จะนิยมหุงข้าวเหนียวรับประทานก่อนออกไปทำงานในท้องนา และนำติดตัวไปเป็นอาหารเช้าหรืออาหารกลางวันอีกด้วยเพราะเชื่อว่าอิ่มท้องได้นานกว่าข้าวเจ้า ส่วนกับข้าวของชาวใต้เป็นที่ทราบกันทั่วไปว่านิยมรสจัดหรือค่อนข้างเผ็ดและรสส้ม(แกงส้ม) รวมทั้งนิยมกินผักทุกมื้อ เชื่อกันว่า ชนิดของอาหารหรือกับข้าวคือ แกงและผักที่ชาวใต้นิยมบริโภคนั้นมีผลต่อสุขภาพกายของชาวใต้ เพราะอาหารหลายตัวที่เป็นประเภทพืชผัก มีคุณสมบัติเป็นสมุนไพรด้วย ส่วนวิธีการบริโภคซึ่งหมายรวมถึงการปรุงอาหารและการบริโภค(มารยาทการกิน)ชาวใต้นิยมบริโภคอาหาร	ปรุงตลอดถึงการใช้ภาชนะบรรจุนอาหารที่ไม่สะอาด การเก็บถนอมอาหารไม่ดีพอ ไม่เหมาะสมก็คือ ที่มาของทุกภาวะของมนุษย์ทุกคน ส่วนว่า ชนิดอาหารดังกล่าวจะมีผลเชิงลบต่อสุขภาพกายมากน้อยเพียงใดหรือไม่นั้น ข้อมูลที่มีอยู่ในขณะนี้ ยังไม่อาจบ่งชี้ชัดลงไปว่ามีจริงหรือไม่ เช่น การนิยมบริโภคอาหารรสเผ็ดมีผลต่อสายตาเสื่อมเร็วหรือมีผลต่อการเพิ่มศักยภาพความจำทั้ง 2 แ่งมุมนี้ก็ยังมิชัดเจนกันอยู่แต่ชาวใต้ทั่วไปก็ยังนิยมบริโภคอาหารตามที่สืบทอดกันมาช้านาน ในสังคม/ชุมชนชนบทส่วนใหญ่ในอดีตและบางบ้านที่ในปัจจุบันบางครอบครัว ยังมีวิธีปรุงและวิธีรับประทานอาหารอยู่ในแบบเดิมซึ่งยังไม่ค่อยถูกสุขลักษณะ เช่น ยังขาดความระมัดระวังเรื่องความสะอาดของภาชนะที่ใช้ น้ำใช้สถานที่รับประทาน/ปรุงยังไม่สะอาดพอ ข้อจำกัดดังกล่าวอาจมีผลเสียต่อสุขภาพกายได้ ในการถนอมอาหารก็เช่นกัน ในชนบทห่างไกลบาง

สุขภาพ	ผลกระทบเชิงบวก	ผลกระทบเชิงลบ
	ที่ปรุงสูงแล้วหรือผ่านความร้อนแล้ว ยกเว้นผักที่นิยมนึ่ง ผักสดและผักสุกและนิยมนึ่ง อาหารรับประทานกันเองในครอบครัวมากกว่าจะหาบริโภคภายนอกบ้าน ยกเว้นคนในสังคมเมืองบางกลุ่มที่มีข้อจำกัดเรื่องเวลา	ชุมชนบางครอบครัวยังเสี่ยงต่อโรคภัยอยู่ ซึ่งจะส่งผลเชิงลบต่อสุขภาพกาย
2. สุขภาพสังคม : ความสัมพันธ์ทางสังคม	พฤติกรรมการบริโภคของมนุษย์ทุกกลุ่ม ทุกเผ่าพันธุ์ จะเน้นที่การบริโภคกันเป็นกลุ่ม เช่น กลุ่มครอบครัวคือ ในบ้านเรือนก็นิยมรับประทานอาหารพร้อมกันทั้งครอบครัว เมื่อจะรับประทานนอกบ้านก็นิยมไปบริโภคกันเป็นกลุ่ม เช่น เพื่อนร่วมงานเป็นต้น พฤติกรรมเช่นนี้มีผลต่อการเสริมสร้างสุขภาวะทางสังคม คือ ความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างกัน ทั้งในหมู่เครือญาติ เพื่อนฝูง เป็นวิธีการกระชับมิตรระหว่างกันได้ทางหนึ่ง เพราะในขณะบริโภค วิธีการ สถานที่ อาหาร เป็นต้น จะมีการจัดอาหารประเภทพืชอาหาร เช่น รูปลักษณะของการจัดอาหาร คือ ศิลปะการตกแต่งอาหาร สถานที่ และยังมีเสียงเพลง เสียงดนตรีมาขับและบรรเลงให้บริโภคไปพร้อมๆกันด้วย	ในขณะเดียวกันพฤติกรรมการบริโภคเป็นกลุ่มก็มีผลกระทบเชิงลบอยู่ด้วยเช่นกัน เพราะมักจะนำเอาเครื่องคองของมาดื่มกินกันด้วยหรือไม่ก็ดื่มกันอย่างเดียว ผลเชิงลบที่ตามมาคือ การทะเลาะเบาะแว้งทำร้ายกัน ทั้งชีวิตและทรัพย์สิน ในชุมชนชนบทในวิถีชุมชนแบบเดิม เมื่อมีงานเทศกาล มีกิจกรรมหลากหลาย สิ่งที่เขาไม่ได้คือ อาหารหลากหลายชนิดถูกนำมาจำหน่ายและ ณ ที่นี้ก็มีโอกาสเกิดการทะเลาะเบาะแว้งกันได้ พบว่ามีขึ้นบ่อยครั้งที่มีการทะเลาะกันในช่วงเหล้าอาหาร นั่นคือ ความสัมพันธ์ที่ดีถูกทำลายลง มีการมุงร้ายต่อกัน เกียดแค้นต่อกัน เป็นการสร้างทุกภาวะให้กับตนเองและผู้ที่เกี่ยวข้องหรือสังคมโดยรอบด้วย

สุขภาพ	ผลกระทบเชิงบวก	ผลกระทบเชิงลบ
	จัดว่า เป็นส่วนหนึ่งของวัฒนธรรมบริโภคที่มีผลต่อสุขภาพทั้งสิ้น ชาวใต้ก็นิยมรับประทานอาหารพร้อมกันทั้งครอบครัว เพราะเป็นโอกาสให้ได้พบปะพูดคุยช่วยเหลือดูแลกันอย่างใกล้ชิด โดยเฉพาะผู้อยู่ในวัยเด็กจะได้ฝึกมารยาทที่ได้ะอาหารและเรื่องอื่นๆที่จะบอกกล่าวกันภายในครอบครัว กิจกรรมที่ได้ะอาหารจึงนับว่าเป็นกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพทางสังคมได้ด้วยทางหนึ่ง	
3. สุขภาพใจ(จิต) : ความคิด, ความเชื่อ, ค่านิยม	วัฒนธรรมทางความคิดที่ปรากฏอยู่ในวัฒนธรรมการบริโภคนั้น มีอยู่ในทุกขั้นตอน ตั้งแต่การเตรียมอาหาร การบริโภคอาหาร และผลการบริโภค เตรียมอย่างไรจึงจะดี ทั้งเตรียมปรุงและเตรียมบริโภค ผู้ปฏิบัติจะต้องคิดถึงอย่างน้อย 2 ส่วนคือ คิดถึงตัวอาหารว่าจะทำอะไรดีและคิดถึงผู้บริโภคว่าเป็นใคร ที่ไหน แล้วนำทั้ง 2 ส่วนนี้มาเชื่อมต่อกันแล้วจึงลงมือทำอาหาร การฝึกคิดทั้ง 2 เรื่อง และฝึกความเชื่อมโยงคือ ส่วนที่มีผลดีต่อสุขภาพทางจิต(ใจ) ของผู้ปฏิบัติการปรุงผละ	การคิดถูกคิดผิดเป็นปกติวิสัยของมนุษย์ปุถุชนที่ยังไม่สมบูรณ์ทั้งสติและปัญญา การคิดผิดและรู้ผิดก็มีโอกาสเกิดได้ ในกรณีการคิดที่มีผลต่อสุขภาพจิตของมนุษย์นั้น การเชื่อที่ผิดๆในเรื่องการบริโภคชนิดของอาหารทั้งอาหารกายและอาหารใจจนติดในรสนชาติของอาหารรูปแบบของอาหารทั้งอาหารกายและอาหารใจสร้างปัญหาให้ทั้งแก่ตนเองและสังคมส่วนรวมอยู่อย่างเห็น ชาวใต้ก็ตกอยู่ในภาวะเดียวกันคือ อาจมีการคิดผิดเชื่อผิดและปฏิบัติผิด ในกระบวนการบำรุงรักษาชีวิตใน

สุขภาพ	ผลกระทบเชิงบวก	ผลกระทบเชิงลบ
	ผู้บริโภคร ชาวได้มีการจัดอาหารเฉพาะกิจกรรมตามประเพณีและความเชื่ออยู่ส่วนหนึ่งนอกเหนือจากอาหารตามปกติในชีวิตประจำวันส่วนใหญ่จะเป็นกับข้าวและขนม ส่วนหนึ่งจะปรุงขึ้นเฉพาะเพื่อใช้ในพิธีกรรม เช่น การไหว้เจ้าที่ ในพิธีบุญ เช่น การทำบุญเดือน 10 ก็จัดทำขนมเฉพาะกาล มีขนมลา ขนมเจาะหู เป็นต้น ในประเพณีบุญเข้าพรรษาก็มีการทำข้าวหลามและข้าวตอก เป็นต้น นั่นคือโยงเรื่องอาหารการกินมาสัมพันธ์กับความเชื่อในประเพณีชีวิตบ้าง ประเพณีเทศกาลบ้างซึ่งนับว่ามีผลต่อการสร้างเสริมสุขภาพจิตได้ลักษณะหนึ่ง	ด้านอาหาร ทั้งอาหารกายและอาหารใจ เช่น การนิยมฆ่าสัตว์ใหญ่คือ วัว ควาย เป็นอาหารในงานฉนปณกิจศพเพื่อแสดงฐานะทางเศรษฐกิจและสังคม การเสพสุรา ยามาในวงอาหารจัดว่าเป็นความคิดที่มีผลเชิงลบต่อสุขภาพจิตด้วย
4. สุขภาพจิตวิญญาณ : ความรู้ การวิเคราะห์ เชื่อมโยง=สติปัญญา	อาหารคือชีวิต ชีวิต คืออาหาร การจะมีชีวิตต่อไปได้ต้องมีอาหารและอาหารนั้นก็มีความหลากหลายทั้งมีพิษและไม่มีพิษ มีคุณและมีโทษ การเรียนรู้เรื่องอาหารจึงเป็นเรื่องใหญ่ที่สุดอย่างหนึ่งของมนุษย์ วัฒนธรรมความรู้ที่เกี่ยวกับอาหารถูกยกระดับให้เป็นศาสตร์หนึ่งที่ต้องเรียนรู้กัน และทุกคนต้องเรียนรู้ไม่มากก็	ในขณะเดียวกันที่ขาดสติ ขาดปัญญาในเรื่องการปรุง การบริโภค และผลการบริโภคอาหาร ก็จะตกเป็นทาสของอาหารคือ ติดในรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัสของอาหารนั้นๆ ทั้งอาหารกายและอาหารใจ ส่งผลให้มนุษย์ประสบปัญหาหรือมีทุกภาวะเกิดขึ้นมากมาย จนถึงขั้นที่พระพุทธองค์มองเห็นว่าเป็นที่มาของความ

สุขภาพ	ผลกระทบเชิงบวก	ผลกระทบเชิงลบ
	น้อย เพื่อใช้ประโยชน์ในการดำรงชีพของตน ในกระบวนการปรุง การบริโภค และผลการบริโภคก็เป็นประเด็นต้องเรียนและมีโอกาสได้เรียนไปด้วยกันทั้งที่ตั้งใจและไม่ตั้งใจ และในเชิงลึกในการพัฒนาตน มนุษย์จะต้องเรียนรู้เรื่องอย่างถี่ถ้วนทั้งในการแสวงหาและการบริโภคด้วย	ทุกข์ทั้งปวงของชีวิตมนุษย์ ถ้าไปยึดติดในอาหารเหล่านั้น ก็จะส่งผลให้เกิดความรู้สึก ความคิด ความรู้ผิดว่า มีตัวตน เกิดความเข้าใจว่าเป็นตน ความคิดเรื่องการเป็นเจ้าของก็เกิดมากมาย ดังที่พุทธทาสภิกขุ ท่านเรียกว่า เกิดความเป็นตัวกู ของกู ก็มีที่มาจากเรื่องอาหารมีรูป เสียง กลิ่น รส เป็นต้นนี้เอง

จึงเห็นได้ว่า วัฒนธรรมการบริโภคที่มนุษย์มีอยู่และจะมีต่อไปนั้นเป็นเรื่องที่เชื่อมโยงเป็นหนึ่งเดียวกับสภาวะและทุกภาวะของมนุษย์โดยแท้คือ ถ้ารู้ถูก คิดถูก ทำถูกในเรื่องวัฒนธรรมบริโภคทั้งอาหารกายและอาหารใจดังที่กล่าวมา ผลก็จะปรากฏเป็นสภาวะมากกว่าทุกภาวะ

การจะนำเอาวัฒนธรรมการบริโภคของชาวใต้บางส่วนมาคิดประดิษฐ์สิ่งใหม่ให้เป็นกรอบทางความรู้ ทางความคิดและรูปแบบปฏิบัติเพื่อให้เกิดสภาวะนั้นก็มีแง่มุมต่างมากมาย ทั้งในส่วนของสุขภาพกาย สุขภาพสังคม สุขภาพใจ(จิต) และสุขภาพจิตวิญญาณ และในส่วนของวัฒนธรรมคือ ที่เป็นความรู้ พฤติกรรมและผลผลิตอันเกิดจากทั้ง 2 ส่วนข้างต้น

5. วัฒนธรรมทางการเมืองกับสุขภาพองค์กร

หากนำกรอบคิดองค์ประกอบวัฒนธรรม 3 ประการมาเป็นกระจุกส่องลงไปที่กระบวนการทางการเมืองคือ ความรู้(Knowledge) พฤติกรรม (Behavior) และผลผลิต (Artifact) ซึ่งเป็นกระบวนการแสวงหาความจริงหรือช่องทางแก้ปัญหาต่างๆของมนุษย์โดยไม่ต้องใช้อำนาจแล้วการเมืองก็มีสาระเป็นวัฒนธรรม 3 ประการนี้อยู่สมบูรณ์คือ มีทั้งส่วนของความรู้ พฤติกรรมและผลผลิตอันเกิดจากความรู้และพฤติกรรมหรือการกระทำนั้นๆ

วัฒนธรรมทางการเมืองของชาวใต้คือ วิถีทางการเมืองของชาวใต้หรืออาจจะถามว่าชาวใต้มีความรู้เรื่องการเมืองอย่างไร ปฏิบัติการเมืองในรูปแบบใดต่อตนเองและผู้ที่คนในสังคมภาคใต้ และความรู้ การปฏิบัติและการผลการปฏิบัติดังกล่าวนี้มีผลเชิงบวกและหรือเชิงลบต่อสุขภาพของครัวเรือนของตนเองหรือของชาวใต้บ้างหรือไม่และอย่างไร ทำไม เป็นต้น ลองมาช่วยกันพิจารณาตามตารางต่อไปนี้

สุขภาพ	ผลกระทบเชิงบวก	ผลกระทบเชิงลบ
1. สุขภาพกาย(การรับเข้าที่ดี)	ในวัฒนธรรมทางการเมืองนั้น สิ่งที่จะรับรู้ได้ส่วนใหญ่จะเป็นนามธรรมคือ เป็นการพูดแสดงความคิดเห็น ที่เป็นรูปธรรมที่ชัดเจนคือ บุคคลที่อาสาเข้าไปเป็นผู้แทนหรือถ้าเป็นการเมืองในองค์กรก็คือ ผู้ที่เสนอหรือถูกเลือกให้เป็นผู้นำหรือผู้ประสานกิจกรรมในองค์กรนั้นๆ สิ่งที่คุณจะสัมผัสได้ก็มี 2 ลักษณะนี้ นอกนั้นก็อาจจะมีสิ่งของอื่นๆเช่น ถนน อาคาร ป้ายโฆษณาผลงาน ป้ายโฆษณาหาเสียง เป็นต้น ผู้คนมีการได้รับสื่อและสารที่เกี่ยวกับการเมืองผ่านทางหูและตาเป็นสัมผัส จึงน่าจะมีผลต่อการสร้างเสริมสุขภาพกายได้ไม่ชัดเจนนัก	เมื่อค้นหามุมลบต่อสุขภาพกายก็เช่นกัน คือ ก่อนข้างขาดมุมที่จะมอง การตั้งกลุ่มตั้งวงเสวนา วิพากษ์วิจารณ์เป็นกิจกรรมเชิงการเมืองที่ชาวใต้ส่วนใหญ่นิยมและมักจะทำกันในวงน้ำชาบ้าง น้ำเมาบ้างและจะมาการเมืองตามไปด้วย เมื่อเกิดเมาทั้ง 2 อย่างคือ เมาน้ำเมาและเมาน้ำเมือง ระยะเวลาที่ใช้การดื่มกินก็ต้องยาวนานก่อนกินหรือขยับส้วม ซึ่งพบได้แม้กระทั่งกลุ่มนิสิตนักศึกษาที่ตั้งวงเสวนาโดยมีน้ำเมาหล่อเลี้ยง และนำสู่สารทางการเมืองทั้งระดับปัจเจกกลุ่มชุมชนจนถึงระดับชาติ วิธีปฏิบัติที่ค่อนข้างขาดจะสติเช่นนี้จะมีผลต่อสุขภาพด้วย
2. สุขภาพทางสังคม(ความสัมพันธ์)	วัฒนธรรมปัจจัยหลายประการเช่น การถูกบีบบังคับจากสภาพภูมิอากาศที่ค่อนข้างร้อนช่วง	นั่นคือถ้าคนที่เป่รแหล่ง มีข้อมูลดี ถูกต้อง ก็จะมีผลดี แต่ถ้าข้อมูลผิดพลาด หรือเป็น

สุขภาพ	ผลกระทบเชิงบวก	ผลกระทบเชิงลบ
	ถูกรื้อถอนและยื่นเมื่อถึงฤดูฝน สภาพสังคมที่มักจะถูกเอารัดเอาเปรียบ ถูกคุกคามจากคนต่างวัฒนธรรม คนต่างถิ่น เหตุเพราะวัฒนธรรม ภาษาและประเพณีที่ต่างกัน ส่งผลให้คนค้นหาแหล่งระบายความอัดอั้นขัดข้อง ดังนั้นเวทีหรือวงเสวนาจึงเกิดตั้งแต่ระดับครัวเรือน ร้านน้ำชา ในอดีตก็ตั้งแต่วังหาวหรือน้ำตาลเมา ผลการตั้งวงลักษณะนี้นอกจากจะเป็นการแลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสาร ความคิด ความเห็นกันแล้ว ก็มีผลต่อความสัมพันธ์ระหว่างกันด้วย ทั้งในทางบวกและทางลบต่อสุขภาวะทางสังคมของชาวดั	ข้อมูลล่อลวงๆ คิดสร้างขึ้นมาเอง เพราะเป็นคนชอบเจรจา ชอบแสดงตนว่า เป็นผู้ทรงภูมิ ภูมิปัญญาที่จะส่งผลในเชิงลบต่อระบบความสัมพันธ์ระหว่างภาครัฐกับภาคประชาชน หรือระหว่างกลุ่มคนในสังคมของตนเอง ปรากฏการณ์เช่นนี้มีให้เห็นทั้งในวงเหล้า วงน้ำชา แม้กระทั่งสภาทุกระดับตั้งแต่ท้องถิ่นถึงระดับชาติ ซึ่งส่งผลเชิงลบถึงระดับชาติเลยทีเดียว อนึ่ง โดยการประเมินพบว่า นักการเมืองหรือบุคคลที่เข้าสู่ระบบการเมืองตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบันนั้นส่วนมากเป็นนักกฎหมาย จึงมักจะมีข้อจำกัดทางความคิดเพราะถูกรอบคอบเชิงนิติศาสตร์กำกับอยู่ จึงมีผลต่อการสร้างรูปแบบความสัมพันธ์ทางสังคมที่จะให้มีรูปแบบหลากหลายได้
3. สุขภาพทางใจ(จิต): ความคิด ความเชื่อ	ภูมิโนเวศ ลักษณะการตั้งถิ่นฐานของชาวดั ฐานะทางสังคมที่เคยได้รับ ความยุติธรรมทางสังคมที่เคยได้รับ ตัวแบบทางความคิดที่เคยได้รับ ตัวแบบทางพฤติกรรมที่เคยเห็น เหตุปัจจัยเหล่านี้มีผลต่อความเชื่อ ความคิดทางการเมืองของชาวดั	ความมั่นใจในตนเองสูงนั้น บางครั้งก็จะกลายเป็นคนหัวดี เพราะต้องการรักษาศักดิ์ศรี แต่ไม่มีข้อเท็จจริง เพราะขาดข้อมูลข่าวสารที่ถูกต้อง จึงส่งวนทำที่ไว้อ่อน ขณะเดียวกันหากได้รับความไว้วางใจ เชื่อใจ ก็จะทำให้ความเคารพนับถือ บูชาเอาเลย

สุขภาพ	ผลกระทบเชิงบวก	ผลกระทบเชิงลบ
	การอยู่ห่างไกลจากศูนย์อำนาจรัฐคือ กรุงเทพฯ ความต่างด้านวัฒนธรรมประเพณี ศาสนา ภาษาและกลุ่มชาติพันธุ์ ก็มีผลต่อความคิดเชิงการเมือง คือ ความรู้สึก ความคิดที่มั่นใจในตนเอง เพราะต้องคิดพึ่งตนเอง ตั้งแต่ระดับปัจเจก ครอบครัว ชุมชน เพราะเหตุผลดังกล่าวข้างต้น ลักษณะเช่นนี้จะมีผลต่อสุขภาวะทางจิตเชิงบวก	ทีเดียว และจะติดแน่นหลุดยาก เกิดผลเสียต่อความก้าวหน้าทางความคิดเพราะจะติดอยู่กับข้อมูลเดิม กว่าข้อมูลใหม่จะซึมเข้าไปได้ต้องใช้เวลาและแหล่งที่จะทำให้เขาเปลี่ยนความคิด ซึ่งลักษณะดังกล่าวมีผลเชิงลบต่อสุขภาวะทางจิต
4. สุขภาพทางจิตวิญญาณ	โอกาสการเรียนรู้วัฒนธรรมทางการเมืองของชาวใต้เกิดจากครอบครัว ผู้นำชุมชน ผู้นำองค์กรศาสนา ระบบการศึกษา สถานที่ทำงานและกลุ่มชาติพันธุ์ของตน ซึ่งมีค่อนข้างจะหลากหลายและโดดเด่น ความรู้ที่ได้ ความคิดที่ได้ พฤติกรรมต้นแบบที่ได้จึงไหลไปตามนั้น ถ้ากลไกดังกล่าวมีองค์ความรู้ทางการเมืองในรูปแบบใดก็จะถ่ายทอดไปแบบนั้น ความรู้ทางการเมืองตามระบอบประชาธิปไตยนั้นยังมีจำกัด เพราะขาดกลไกถ่ายทอดกล่อมเกลียดั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน ความรู้ทางการเมืองที่เป็นเนื้อหาของประชาธิปไตยทั้งทั่วไปและ	ปรากฏการณ์เชิงเหตุปัจจัยดังกล่าว อาจมีผลต่อสุขภาพทางจิตวิญญาณเชิงลบได้ง่าย ภาวะผู้นำในปัจเจกบุคคลแต่ละคนมีสูงแต่ในยุคข้อมูลข่าวสารไหลลื่นและไหลเร็วอย่างปัจจุบัน ถ้าเขาขาดข้อมูลที่ถูกต้อง เขาก็อาจจะประสบกับการขาดข้อมูลที่ถูกต้องและเป็นปัจจุบันได้ วัฒนธรรมรักพวกพ้องก็จะเป็นกำแพงกั้นการเรียนรู้ของตนเองได้อีกตัวหนึ่ง ข้อมูลที่ได้จากคนอื่นเดียวกันจะถูกผิดก็เชื่อไว่ก่อน เพราะยังขาดการใฝ่รู้ด้วยตนเองและช่องทางที่กว้างไกล ซึ่งสถานการณ์ที่เป็นตั้งแต่อดีตถึงปัจจุบันต่างก็ช่วยให้เขาได้ได้

สุขภาพ	ผลกระทบเชิงบวก	ผลกระทบเชิงลบ
	ธรรมชาติป๊อปปูล่าร์ยังคงอยู่มาก องค์กรสื่อพื้นบ้าน โดยเฉพาะ หนังสือพิมพ์ก็มีส่วนสำคัญใน การจัดเทศกาลหรือถ่ายทอดองค์ ความรู้ ความคิดด้านวัฒนธรรม ทางการเมืองของชาวใต้ จัดว่า มีผลเชิงบวกต่อสุขภาพจิต วิญญาณ	เรียนรู้วัฒนธรรมทางการเมือง เพิ่มขึ้นและมีผลทั้งเชิงบวก และเชิงลบต่อตนเอง

จึงเห็นได้ว่า ภาคใต้ ชาวใต้ นั้น หากมองความมีเอกลักษณ์ด้านวัฒนธรรมทางการเมืองแล้ว มีเหตุปัจจัยหลายด้านเข้ามากำกับ ทั้งเหตุปัจจัยด้านลักษณะภูมินิเวศ ศาสนา ความเชื่อ การจัดเทศกาล โดยองค์กรและแกนนำทางสังคม เช่น ผู้นำชุมชนระดับหมู่บ้าน ตำบล คนและองค์กรภาครัฐที่เข้าไปสัมผัสทั้งขึ้นและขีดเส้นทางเดินให้เขา ผลที่ปรากฏคือวิถีและวิถีคิด วิถีปฏิบัติทางการเมืองของชาวใต้จึงออกมาดังปรากฏให้เห็นค่อนข้างโดดเด่นอยู่ในปัจจุบัน แตกต่างจากภาคอื่นอยู่ในหลายกรณี ความรู้ที่ได้ ความคิด ความเห็นที่ได้จากทั้งภายในพื้นที่ของตนเอง และภายนอกนั้น มีผลต่อการปฏิบัติทางการเมืองของคนภาคอื่นอยู่บ้าง และมักจะเป็นการเมืองแบบบู๊ๆ ชอบต่อสู้แบบทิ้งตัวทิ้งชีวิต ทั้งๆที่บางครั้งมีเหตุผลไม่พอเพียง เพราะมีข้อจำกัดที่จะได้รับข้อมูลข่าวสารอย่างถูกต้องสมบูรณ์

การจะนำวัฒนธรรมทางการเมืองของชาวใต้มาใช้ในการสร้างเสริมสุขภาพองค์กรร่วมทั้ง 4 ด้านนั้น จากข้อมูลเชิงประจักษ์ในปัจจุบัน จะเห็นว่า จุดแข็งหรือเด่นของวัฒนธรรมทางการเมืองของชาวใต้คือ ให้ความสนใจในมิติของการเมืองสูงเมื่อเทียบกับภาคอื่นของประเทศ แต่ก็มีจุดอ่อนคือยังเข้าไม่ถึงเนื้อแท้ของการเมืองในระบอบประชาธิปไตยซึ่งเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพด้านสังคม ด้านจิตและด้านวิญญาณ โดยเฉพาะ ดังนั้นการสร้างเสริมสุขภาพโดยใช้แนวทางวัฒนธรรมการเมือง จึงน่าจะลงไปที่จุดอ่อนนี้และรักษาจุดแข็งเอาไว้ด้วย

6. วัฒนธรรมทางการเมืองแพทยกับสุขภาพองค์กรร่วม

ด้วยเหตุที่ชีวิตของมนุษย์นั้น เป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติคือ มาจากธรรมชาติและต้องอยู่กับหรืออยู่ด้วยธรรมชาติ ต้องปฏิบัติให้สอดคล้องกับธรรมชาติและกฎธรรมชาติจึงจะมีชีวิตเป็นปกติอยู่ได้ ปลอดภัย ปลอดภัยต่อไปได้ แต่มนุษย์ก็มีข้อจำกัดในศักยภาพและโอกาส การเรียนรู้จึง

มีอาจเรียนรู้ทั้งหมดว่ามีอะไรเป็นพิษภัยแก่ตน ให้โทษให้คุณบ้าง อย่างไร ทำไม ที่ไหน เมื่อใด จึงเมื่อประสบปัญหาทั้งที่เกิดจากการกระทำของตนเองและผู้อื่นสิ่งอื่น จึงต้องคิดหาวิธีการและสิ่งที่เอามาช่วยบรรเทาแก้ไขกันไป ที่ต้องประสบปัญหาการคิดค้นวิธีการและค้นหาสิ่งที่มาช่วยเยียวยาแก้ไข เป็นต้น นี่เอง ก็คือที่เป็นที่มาของวัฒนธรรมทางการแพทย์

ในที่นี้เรากำลังจะคิดว่า จะดูประเด็นวัฒนธรรมเพียง 3 ประเด็นหลักคือ ความรู้ (Knowledge) พฤติกรรม (Behavior) และผลอันเกิดจากความรู้และพฤติกรรมนั้น (Artifact) ว่าเป็นอย่างไร ทำไม ที่ไหน เมื่อใด เป็นต้น แล้วนำมาพิจารณาว่าจะเชื่อมโยงสัมพันธ์กับประเด็นสุขภาพของมนุษย์ทั้ง 4 ด้านอย่างไรบ้าง และเราจะหยิบเอาทั้ง 2 เรื่องนี้มาใช้เพื่อเสริมสร้างสุขภาพ (องค์รวม) ให้ชาวใต้ได้อย่างไร

หากโยงใยที่องค์ความรู้เรื่องวัฒนธรรมท้องถิ่นหรือพื้นบ้าน นักวัฒนธรรมเขาก็มองว่า วัฒนธรรมทางการแพทย์คือ ภูมิปัญญาก่อนใหญ่และมีอยู่ทุกกลุ่มชน กลุ่มชนชาวใต้ก็เช่นกัน มีองค์ความรู้เรื่องนี้ไม่ด้อยกว่าใคร ภายใต้อำนาจ การแพทย์พื้นบ้าน สถาบันการแพทย์แผนไทยให้ความหมายเรื่องนี้ไว้ว่า

“เป็นภูมิปัญญาในการดูแลบำบัดรักษาโรคที่เก็บจากประสบการณ์ตรงของคนในชุมชนที่ผ่านการลองถูกลองผิด มีการคิดค้นพิจารณาสั่งสม ถ่ายทอดมาหลายชั่วอายุคนจนกลายเป็นเอกลักษณ์ที่แตกต่างไปตามแต่สังคม วัฒนธรรมและชาติพันธุ์ ทั้งวิธีการวินิจฉัยโรค การเรียกชื่อโรคและวิธีการรักษาโรค”

ในมุมมองสังคมวัฒนธรรมนั้น วัฒนธรรมทางการแพทย์ โดยเฉพาะในกระบวนการรักษาเยียวยานั้น มีองค์ประกอบต่อไปนี้อยู่ในกระบวนการคือ ผู้ป่วย ผู้เป็นแพทย์หรือหมอ เครื่องมือหรือภูมิรู้ ภูมิปัญญาและภูมิธรรมด้วยซึ่งได้แก่ ตัวสมุนไพรรวมทั้งพืช สัตว์และแร่ธาตุต่างๆผสมด้วยเวทมนต์คาถาซึ่งจะเป็นตัวยาที่มีผลต่อจิตใจของผู้ป่วย รวมทั้งฤกษ์ยามหรือกาลเวลาและสถานที่คือธรรมชาติแวดล้อม นอกนั้นก็ยังมีโยงใยไปถึงสิ่งเหนือธรรมชาติที่อาจจะเป็เหตุปัจจัยให้เจ็บป่วยและช่วยเยียวยาด้วย

จากสภาพและองค์ประกอบต่างๆดังกล่าวเราลองนำมาเชื่อมโยงกับระบบสุขภาพ(องค์รวม) แล้วช่วยกันพิจารณาว่ามีส่วนเป็นเหตุเป็นผลกันมากน้อยเพียงใดหรือไม่ โดยพิจารณาตามตารางต่อไปนี้

สุขภาพ	ผลกระทบเชิงบวก	ผลกระทบเชิงลบ
1. สุขภาพกาย	วัฒนธรรมทางการแพทย์ควรได้ชื่อว่า เป็นวัฒนธรรมสุขภาพโดยตรง ดังนั้นจึงมีความสำคัญกับประเด็นสุขภาพ	เมื่อมาคุณภาพใหญ่อีกภาพหนึ่งซึ่งไปโยงกับวัฒนธรรมการทำงาน สถานที่ทำงานของคนในชนบทนั้นเปลี่ยนไปจากการ

สุขภาพ	ผลกระทบเชิงบวก	ผลกระทบเชิงลบ
	โดยตรงด้วย อาหารและวัฒนธรรม บริโภคของชาวใต้จะมีผลต่อสุขภาพกายของชาวใต้ในเชิงบวก ชาวใต้บริโภคพืชผักมาก พอกับปู ปลา แต่อาหารหลักคือ ข้าวเจ้าซึ่งอาจแปรรูปเป็นขนมด้วย เช่นขนมเดือน 10 อาหารเหล่านี้ถ้าบริโภคพอเพียงพอประมาณก็จะมีผลดีต่อสุขภาพกายซึ่งพืชผักส่วนหนึ่งมีสรรพคุณเป็นยาด้วย เช่น กระพังโหม ที่นิยมใส่ในข้าวยาใบกระถินอ่อนที่นำมาทำเป็นผักจิ้ม(ผักหนาะ)เป็นต้น ย่อมมีผลต่อสุขภาพในเชิงบวกอยู่มาก	ทำนา ทำไร่ในถิ่นตนแต่กำเนิด ถูกปลักและถูกดูดเข้าสู่ภาคอุตสาหกรรมโรงงานมากขึ้น เมื่อมองในมุมสุขภาพกายนั้น สถานที่ทำงานในท้องทุ่งในแนวป่า ในท้องน้ำ(ประมง)กับในโรงงานอุตสาหกรรมอาหารทะเลนั้นต่างกันมาก ชาวใต้ส่วนหนึ่งที่กำลังเข้าสู่ตลาดแรงงานตรงนี้มากขึ้น จึงเชื่อได้ว่ามีผลเชิงลบต่อสุขภาพ ถ้าระบบการปฏิบัติตนการดูแลตนไม่ดีพอก็จะก่อปัญหาแก่ตนเอง ครอบครัวและสังคมโดยรวมมากขึ้น
2. สุขภาพทางสังคม	ความสัมพันธ์ทางสังคมในวิถีวัฒนธรรมทางการแพทย์นั้นมีอยู่ 2 ระดับคือ ระหว่างแพทย์หรือหมอกับผู้ป่วยและญาติมิตรซึ่งจะเป็นผู้คอยดูแล รับผิดชอบผู้ป่วย ช่วยเป็นภาระออกค่าใช้จ่ายและจัดการติดต่อประสานงานกับหมอ ซึ่งปกติแล้วในชุมชนระดับอำเภอหรือไม่กี่ตำบลหนึ่งๆนั้น ในอดีตอันไม่ไกลนักจะมีหมอพื้นบ้านของตนเอง ซึ่งต่อมาเรียกว่า แพทย์ประจำตำบลและแพทย์ผดุงครรภ์คือ หมอตำแย	ความสัมพันธ์ในเชิงลบระหว่างบุคคลทั้ง 3 กลุ่มนี้ จะมีขึ้นมาบ้างในกรณีผู้ป่วยหรือหมอเองขาดคุณธรรมและจริยธรรมโดยเฉพาะผู้ป่วยผู้มีฐานะทางเศรษฐกิจที่แตกต่างกันและมีความรับผิดชอบต่างกันอาจบิดพลิ้วค่ารักษา ซึ่งปกติก็ไม่มากนัก แต่ก็อาจจะมีค่าพูดประโยชน์หนึ่งที่ยืนยันพฤติกรรมทำนองนี้มีอยู่คือ “เมื่อเจ็บเห็นหมอเหมือนเห็นแก้ว พอหายแล้วเห็นหมอ

สุขภาพ	ผลกระทบเชิงบวก	ผลกระทบเชิงลบ
	บุคคลทั้ง 2 อยู่ในปฐพีบุคคลในชุมชนนั้นๆ จึงเท่ากับเป็นศูนย์กลางในการสร้างความสัมพันธ์ของคนในชุมชนได้จุดหนึ่ง อนึ่ง กรณีที่พระภิกษุหรือโตะครูเป็นผู้รู้วิชาการแพทย์ด้วยก็จะมีผลมากขึ้นเพราะพระหรือโตะครูจะผนวกเอาองค์ความรู้ด้านศาสนธรรมมาช่วยอีกแรงหนึ่งเป็นการแพทย์องค์รวมมากขึ้นซึ่งก็จะมีผลต่อสุขภาพทางสังคมในเชิงบวกได้อีกทางหนึ่ง	เหมือนเห็นหมา” ในขณะเดียวกันในบางครั้งก็มีหมอเถื่อนที่ไม่มีใบประกอบโรคศิลป์ก็เข้าไปหลอกลวงชาวบ้านที่ห่างไกลเมืองก็มีอยู่ มีผลเสียต่อความรู้สึกดีๆ ต่อสถาบันทางการแพทย์พื้นบ้านและแพทย์แผนใหม่
3. สุขภาพทางจิต(ใจ): ความคิด ความเชื่อ ค่านิยม	ในวิถีวัฒนธรรมทางการแพทย์ของชาวด้านนี้มีวิถีแห่งความคิด ความเชื่ออยู่ในตัวยาในวิธีการรักษา ความเชื่อทางศาสนา ความเชื่อทางไสยศาสตร์ ความเชื่อในสิ่งเหนือธรรมชาติ เช่น ผีसाทเวดาตลอดจนถึงดวงวิญญาณของบรรพชนลูกดิ่งเข้ามาอยู่ในกระแสของวัฒนธรรมทางความคิดและความรู้ของกระบวนการวินิจฉัยกระบวนการรักษาและกระบวนการปรุงยา ตลอดจนกระทั่งกระบวนการแสดงความกตัญญูรู้คุณต่อหมอหรือแพทย์พื้นบ้านคนนั้นๆ ด้วย ความคิด	ผลเชิงลบในกระบวนการนี้ก็อาจเกิดได้ด้วย เพราะหากเชื่อมั่นในแง่ใดแง่หนึ่งเกินไปขาดแง่มุมอื่น ในบางกรณีอาจเกิดผลเสียได้ เช่น โรคบางโรคต้องอาศัยวิชาการแพทย์แผนใหม่แต่ไปเชื่อในแผนพื้นบ้านก็ก่อผลเสียได้ ในทางตรงกันข้ามบางกรณีไปเชื่อแผนใหม่ฝ่ายเดียวก็เกิดผลเสียได้ เช่นเดียวกัน เช่น กรณีเรื่องกระดูกเป็นที่รู้กันทั่วไปว่าภูมิปัญญาแพทย์พื้นบ้านของชาวดักก็ไม่ได้แพ้ภาคใด มีหมอกระดูกอยู่ทุกจังหวัดและมีทั้งพระภิกษุและฆราวาสด้วยเหตุที่การรักษาโรค

สุขภาพ	ผลกระทบเชิงบวก	ผลกระทบเชิงลบ
	ความเชื่อที่ว่านี้มีผลต่อสุขภาพทางจิตของผู้รักษา ผู้ป่วย และญาติมิตรด้วย	ด้วยวิถีแพทย์พื้นบ้านนี้ เสียค่าใช้จ่ายน้อยและเป็นวิถีชุมชนมานาน จึงยังเป็นที่นิยมของชุมชนอยู่ ซึ่งอาจจะมีผลทั้งเชิงลบและเชิงบวกต่อสุขภาพจิตของชุมชนได้
4. สุขภาพทางจิตวิญญาณ (ปัญญา)	ในส่วนของภูมิปัญญาด้านการแพทย์หรือการรักษาพยาบาลนั้น ถ้ามองย้อนอดีตเข้าไปจะพบว่า เรามีระบบป้องกันอยู่ด้วยในปริมาณสูงคือประชาชนทั่วไปรู้วิธีการปฐมพยาบาลและเรียนรู้ด้วยยาและสรรพคุณยาสามัญอยู่ค่อนข้างสูง และรู้วิธีปฏิบัติตนให้ปลอดภัย ทั้งนี้เพราะเหตุการณ์บังคับและกลไกยังมีอิทธิพลไม่มากเหมือนปัจจุบัน แพทย์พื้นบ้านนั้นจึงมีที่อื่น การดูแลสุขภาพของครอบครัว ชุมชนจะต้องเป็นผู้ใส่ใจและเรียนรู้กันเองด้วย เข้าใจว่าในอดีตภาครัฐจะใช้นโยบายเชิงรุกมาบ้างแล้ว เช่น สมัยรัชกาลที่ 3 ที่มีการตั้งมหาวิทยาลัยวัดพระเชตุพน มีการจารึกคำรับยาไว้มากมายนั้นคงมีผลต่อมณฑลต่างๆในภูมิภาคด้วย เพราะวัดต่างๆได้กลายเป็นสถานศึกษาและสถานเรียนรู้วิชาแพทย์	ในยุคนี้ คำว่าแพทย์พยาบาลถูกดึงเข้าอยู่ในมือของภาครัฐมาหลายสิบปี ทั้งในวิธีวินิจฉัย วิธีบำบัดและการเภสัชการ ก็ถูกดึงมาจนหมด เพิ่งมาตื่นรู้กันเมื่อไม่กี่ปีมานี้เอง และยังถกเถียงกันระหว่างกลุ่มที่สรีรภาพใหม่ไม่ใส่ใจแผนเก่า กับกลุ่มแผนใหม่แต่สนใจแผนเก่าและพวกเจ้าของแผนเก่าเดิม เช่น กรณีของแพทย์หญิงเพ็ญภา บุญเจริญ สถาบันแพทย์แผนไทยปัจจุบันกว่าจะสร้างกระบวนการเรียนรู้เรื่องนี้ให้คนแผนใหม่ยอมรับอย่างปัจจุบันได้ก็ต้องใช้เวลาและออกแรงอย่างมาก จึงพอจะอนุมานได้ว่ากระบวนการการศึกษาเรื่องสุขภาพคือ การถ่ายทอดความรู้เรื่องการแพทย์นั้นเราสะดุดอยู่ช่วงหนึ่ง ซึ่งกล่าวได้ว่ามีผลเชิงลบในด้านสุขภาพจิตวิญญาณของสังคมไทยได้ทีเดียว

สุขภาพ	ผลกระทบเชิงบวก	ผลกระทบเชิงลบ
	พยาบาลไปพร้อมๆกัน โอกาสเรียนรู้วิชาแพทย์จึงมีให้ชุมชนด้วยในอดีต	

จึงเห็นได้ว่า แก่นมของวัฒนธรรมทางการแพทย์ โดยเฉพาะการแพทย์ท้องถิ่นหรือการแพทย์พื้นบ้านของชาวด้านนี้ หากมาโยงกับประเด็นสุขภาพองค์รวมก็จะให้ภาพที่ชัดเจนคือ มีประเด็นความรู้ที่เป็นภูมิปัญญาอยู่มากมายทั้งในเรื่องโรค เรื่องยา เรื่องวิธีบำบัดรักษา เรื่องการวินิจฉัยโรคตลอดถึงการเชื่อมโยงเป็นสุขภาพองค์รวม โยงกับสภาพธรรมชาติ ซึ่งเป็นฐานชีวิตของคนได้ในการปฏิบัติตนหรือพฤติกรรมทางสุขภาพ หรือการรักษาพยาบาลนั้นก็มียุคคร มีตัวบุคคลอยู่มากในเกือบทุกชุมชนระดับตำบล ผลของการปฏิบัติจึงยังประจักษ์ให้เห็นมาจนถึงปัจจุบัน

ดังนั้นสิ่งที่ผู้รับผิดชอบดูแลสุขภาพโดยรวมก็ต้องกระตุ้นชุมชนทุกระดับที่ดี ตลอดถึงประชาชนทุกคนซึ่งมีส่วนร่วมรับรู้ ปฏิบัติการ และรับผลเรื่องนี้อยู่ด้วยอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ นั่นจะต้องหันหน้ามาเรียนรู้เรื่องนี้กันให้มากขึ้น ในส่วนของแพทย์พื้นบ้านที่ยังมีตัวตนอยู่ ก็ต้องได้รับความสนใจจากชุมชนและสังคมมากขึ้น ควรได้หาทางให้เขาได้สืบทอดความรู้และประสบการณ์ และหาทางให้เยาวชนรุ่นหลังได้เรียนรู้อย่างกว้างขวางด้วย เพราะวัฒนธรรมทางการแพทย์ก็คือชีวิตของพวกเราทุกคนนั่นเอง

7. วัฒนธรรมทางประเพณีกับสุขภาพองค์รวม

มนุษย์ทุกกลุ่มคิดสร้างและสืบทอดกิจกรรมที่เชื่อว่าประเพณีขึ้นมาใช้เป็นเครื่องมือในการขับเคลื่อนชีวิต สังคมคือ การอยู่ร่วมกันให้ก้าวเดิน โดยโยงกับแง่มุมต่างๆของชีวิตตั้งแต่การเกิดจนถึงการตาย ในขณะเดียวกันก็โยงกับกาลเวลาและสถานที่ ปรัชญาการณ์และสถานการณ์ต่างๆ ทั้งที่เกี่ยวกับตนเองและธรรมชาติด้วย ซึ่งเราเรียกกันโดยทั่วไปว่า **ประเพณีชีวิต** ก็คือ ส่วนที่เกี่ยวกับวิถีชีวิตตั้งแต่เกิดจนตาย เช่น ประเพณีสู่ขวัญหรือรับขวัญ เป็นต้น และเมื่อเป็นหนุ่มสาวขึ้นมาก็มีประเพณีแต่งงานและเมื่อถึงวาระสุดท้ายก็มีประเพณีปลงศพ ทำศพ ฌาปนกิจศพ และอีกส่วนหนึ่งเรียก **ประเพณีเทศกาล** ก็คือ ประเพณีที่โยงอยู่กับสถานที่และเวลา เช่น ประเพณีลอยกระทง ซึ่งจัดในวันเพ็ญเดือน 12 และจัดกันบริเวณริมน้ำ ประเพณีแรกนาขวัญซึ่งกระทำกันที่ท้องสนามหลวง

กรณีภาคใต้ เราก็มีประเพณีชีวิตที่มีเอกลักษณ์เป็นของตนเองและที่เหมือนหรือคล้ายคลึงกับภาคอื่นๆของประเทศ ที่ต่างกันส่วนใหญ่จะเป็นประเพณีตามเทศกาล เช่น ประเพณีชักพระหรือแห่พระ ประเพณีทำบุญเดือน 10 ประเพณีฮารีรายอของชาวมุสลิม เป็นต้น

หากเรานำองค์ประกอบของวัฒนธรรมทั้ง 3 คือ องค์ความรู้(Knowledge) พฤติกรรม (Behavior) และผลผลิต (Artifact) มาเป็นกรอบคิดค้นหาสาระของวัฒนธรรมประเพณี เราก็จะทำได้ เช่นเดียวกับวัฒนธรรมแขนงอื่นๆ มีวัฒนธรรมการเล่น เป็นต้น

ในบทความนี้ จะขอนำเอาวัฒนธรรมประเพณีของชาวลำไย 3 ประเพณีมาพิจารณา คือ ประเพณีแต่งงาน ประเพณีชักพระและประเพณีทำบุญเดือน 10

7.1 ประเพณีแต่งงานกับการสร้างเสริมสุขภาพองค์รวม

ประเพณีแต่งงานเป็นประเพณีชีวิต คือ เกี่ยวกับช่วงชีวิตช่วงหนึ่งของมนุษย์ ซึ่งวัฒนธรรมทางความคิดของคนอินเดียโบราณได้แบ่งชีวิตของมนุษย์ออกเป็น 4 ช่วงใหญ่โดยใช้อายุมาเป็นเกณฑ์กำหนด คือ 1) ช่วง 0-25 ปี เป็นช่วงที่ต้องตั้งหน้าตั้งตาเรียนรู้ฝึกฝนตนเองเพื่อเตรียมความพร้อมในการช่วยเหลือตนเองได้พึ่งตนเองได้ พัฒนาตนเองต่อไป ช่วงนี้เรียกว่า พรหมจรรย์ 2) ช่วง 25-50 ปี เป็นช่วงที่ต้องบ่มเพาะหน้าที่ทำงานช่วยเหลือตนเองและผลิตสมาชิกหรือสืบสายพันธุ์ของมนุษย์คือครองเรือน เลี้ยงลูกให้เจริญเติบโตหรือรับบทตามหน้าที่ของความเป็นมนุษย์ต่อไป เรียกว่า ภฤหัสถ์ 3) ช่วง 50-75 ปี เป็นช่วงที่ต้องแสวงหาช่องทางนำเอาความรู้และประสบการณ์ออกเกื้อกูลผู้อื่น นอกจากครอบครัวของตนให้มากขึ้น ช่วยส่วนรวม ช่วยสังคมให้มากขึ้น เรียกว่า วณปรีสถ์ 4) ช่วง 75 ปีขึ้นไป เป็นช่วงที่ต้องเตรียมจิตเตรียมใจเพื่อให้เดินทางเข้าสู่ดินแดนสันติสุข บำเพ็ญจิตภาวนา เพื่อหาทางทำความเข้าใจแก่นแท้ของชีวิตเตรียมตัวตายเสียก่อนตายเรียกว่า สannyาสถ์

การแต่งงานที่ถือว่าสำคัญต่อชีวิตนั้น มีนัยยะสำคัญ 2 ประการเป็นอย่างน้อยคือ เป็นทางพิสูจน์ช่วงชีวิต 20 กว่าปีที่ผ่านมาว่า ได้ฝึกฝนพอที่จะนำความรู้และประสบการณ์มาเลี้ยงตนและเตรียมตัวเลี้ยงผู้อื่นได้มากน้อยแค่ไหนและเป็นการท้าทายว่า จะรับบทเป็นผู้ให้กำเนิดทายาทผู้สืบสายประเพณีหรือมรดกแห่งความเป็นมนุษย์ทั้งด้านชีวภาพและวัฒนธรรมได้มากน้อยเพียงใด เป็นการเริ่มต้นชีวิตคู่ที่ต่างก็มีทั้งส่วนขาดและส่วนเกิน จึงต้องนำมาแชร์กันหรือให้เกิดความสมบูรณ์ ในการสร้างผลผลิตทั้งชีวิตวัฒนธรรมต่อไป ทั้งกายและใจจะต้องเอามารวมไว้ใกล้ๆกัน และร่วมรับผิดชอบต่อกัน เพื่อเป็นเหตุปัจจัยในการผลิตซึ่งกายใจหน่วยต่อไปขึ้นมาแทนที่ทั้งตัวชีวิต การสืบทอดและการสร้างสรรค์วัฒนธรรม การแต่งงานจึงเป็นประเพณีที่เต็มไปด้วยความคาดหวังในความก้าวหน้าของชีวิตทั้งกายและใจ หรือทั้งกาย สังคม จิตและจิตวิญญาณ

ดังนั้น ประเพณีแต่งงานจึงมีนัยต่อสุขภาพองค์รวมของมนุษย์อย่างแน่นอน

ประเพณีแต่งงานของชาวลำไยอยู่ภายใต้ความจริงนี้ ดังนั้นเราลองมาพิจารณากันดูว่า จะมีส่วนสร้างเสริมหรือมีผลกระทบทั้งเชิงบวกและเชิงลบต่อสุขภาพอย่างไรและถ้าจะค้นหาหนทางนำไปสร้างเสริมสุขภาพจะกันให้เข้มข้นมากขึ้นเราจะทำกันอย่างไร

กรุณาติดตามตาราง

สุขภาพ	ผลกระทบเชิงบวก	ผลกระทบเชิงลบ
1. สุขภาพกาย	มองในมุมพิธีกรรมวันแต่งงาน จะเห็นว่า สิ่งที่น่ามาเสนอ แสดงและตั้งใจให้เป็นอาหาร นั้น ทั้งอาหารกายและอาหารใจ หรือผัสสาหารด้านต่าง ๆ นั้น ได้รับการคัดสรร เลือกสรร อย่างพิถีพิถัน เอาชนิดที่ดีที่สุดในทั้งด้านคุณภาพและสุนทรียภาพ ทั้งนี้ นอกจากจะเชื่อว่าเป็นสิริมงคลมีผลต่อจิตใจแล้ว ก็จะมีผลต่อการบำรุงกายด้วย อาหารประเภทขนม นม เนย ที่นำมาจัดขึ้นมากก็เลือกของดี ๆ สุดยอด มาบรรจุจัดอย่างสวยงาม เพื่อให้ได้สุนทรียะ ประเทืองกาย ประเทืองใจ เครื่องแต่งกายของทุกคนก็ต้องสะอาด สวยงาม โดยเฉพาะเจ้าสาว-เจ้าบ่าวก็ถือว่าเป็นวันสวยสุด และสุดสวย เพราะต่อไปจะสวยหล่อเหลาเช่นนี้ต่อไปไม่ได้แล้ว นั่นหมายความว่า ผู้เข้าร่วมพิธีการแต่งงานทุกคน มีโอกาสได้สัมผัสกับสิ่งดีๆ ทั้งตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ ซึ่งถือว่าเป็นผลกระทบเชิงบวกต่อสุขภาพกาย	พิธีแต่งงานเป็นประเพณีที่สืบต่อกันมาและเชื่อกันว่ามี ความสำคัญต่อชีวิตของทุกคน เป็นความพอใจ ดีใจ ของหนุ่มสาวและผู้เป็นพ่อแม่ ญาติมิตร ดังนั้นหากพ่อแม่จะประสบปัญหาทางด้านเศรษฐกิจ ขาดแคลนวัตถุดิบของจำเป็นก็ต้องต่อสู้ดิ้นรนแสวงหามาให้ได้ บางรายต้องเป็นหนี้เป็นสิน มีลูก 2 คนแล้วยังปลดหนี้กันไม่หมดเพราะรายจ่ายปกติก็ต้องมีอยู่ ส่งผลเชิงลบต่อสุขภาพกาย และสุขภาพจิตได้ทางหนึ่ง บางรายต้องเหนื่อยอ่อนก่อนวันแต่งงานและวันต่างๆ เพราะต้องวิ่งเต้นติดต่อประสานงาน เรื่องนั้นเรื่องนี้ ซึ่งก็มีผลในเชิงลบต่อสุขภาพกายอยู่บ้างเช่นกัน
2. สุขภาพสังคม	ประเพณีแต่งงานคือ ประเพณีชีวิต ความเป็นสังคมคือ การ	ในมุมลบประเพณีแต่งงานหรือ การแต่งงานถ้าเกิดบกพร่อง

สุขภาพ	ผลกระทบเชิงบวก	ผลกระทบเชิงลบ
	ประสานความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล 2 คนและ 2 กลุ่มเป็นอย่างน้อยคือ ฝ่ายหญิงกับฝ่ายชายให้เกิดการกระชับแนบแน่นยิ่งขึ้น เสมือนว่าเอาชีวิตทรัพย์สิน เงินทองของทั้ง 2 ฝ่ายมารวมกัน แล้วช่วยกันขับเคลื่อนชีวิตไปด้วยกัน เป็นพิธีกรรมและพิธีการที่มีความหมายเชิงสังคมเป็นอย่างยิ่ง มีผลทั้งต่อการสมานมิตรและแตกแยกถ้าเกิดการขัดแย้งอย่างใดอย่างหนึ่งขึ้น เป็นการเชื่อมโยงกันทั้งสายเลือดและสายวัฒนธรรมของทั้ง 2 ฝ่ายให้เกิดการผสมผสาน และมีผลให้เกิดเลือดใหม่และวัฒนธรรมใหม่ และเป็นเหตุปัจจัยในวิวัฒนาการของมนุษย์ทั้งด้านชีวภาพและวัฒนธรรมอีกด้วย จึงเป็นที่แน่ชัดว่าประเพณีแต่งงานนั้นมีผลในเชิงบวกต่อสุขภาพทางสังคมต่อผู้คนแน่นอนและมีความเข้มข้นสูงอีกด้วย เพราะในวันพิธีแต่งงานกิจกรรมต่างๆที่จัดขึ้นก็ล้วนเน้นหนักอยู่ที่การสร้างสัมพันธ์กันระหว่างทั้ง 2 ฝ่าย เช่น การจัดขันหมากทั้งขันหมากเอก	ผิดพลาดขึ้น ไม่ว่าส่วนใด โดยเฉพาะที่ตัวบุคคลจะเป็นคู่บ่าวสาวหรือญาติพี่น้องซึ่งเป็้องค์ประกอบสำคัญของการแต่งงานนั้น ก็จะมีผลเชิงลบต่อความสัมพันธ์อันดี ถึงขั้นเอาชีวิตกันก็มีปรากฏทั้งในอดีตและปัจจุบัน ดังปรากฏชัดเจนอยู่ในวรรณกรรมของโลกมากมาย กรณีวรรณกรรมไทยเช่น รามเกียรติ์ ลิลิตพระลอ เป็นต้น ก็แสดงแง่มุมให้เห็นความขัดแย้งระหว่างกลุ่มชนที่เกิดจากความสัมพันธ์ระหว่างหญิงชายและกลุ่มเครือญาติ-มิตร ที่เข้ามาเชื่อมโยงอยู่กับกิจกรรมนี้ในช่วงชีวิตของมนุษย์ ดังนั้นถ้าค้นหามุมผลกระทบเชิงลบต่อสุขภาพทางสังคมคือ ความสัมพันธ์ที่ไม่ดี ในส่วนไม่ดีคือ ทุกขภาะนั้นก็มีปรากฏดังกรณีตัวอย่างนี้ พิธีกรรมและพิธีการทั้งหมดในประเพณีแต่งงานได้ถูกกำหนดให้เป็นรูปแบบพฤติกรรมตลอดถึงวิธีคิดว่าจะต้องทำอย่างนั้น ทำอย่างนี้จนเป็นประเพณี เป็นบรรทัดฐานของชุมชน ของสังคมนั้นๆไปแล้ว ดังนั้นถ้าฝ่ายใด

สุขภาพ	ผลกระทบเชิงบวก	ผลกระทบเชิงลบ
	ชั้นหมากโท การนำเอาพืชพันธุ์ ัญญาหารต่างๆมาเป็น องค์ประกอบ เช่น กล้วย อ้อย หมาก พลู ข้าวเหนียว ข้าวเจ้า ถั่ว งา ดอกกรัก ดาวเรือง กุหลาบ เป็นต้น มาจัดเป็นชั้นหมากและ ต้องมีสินสอดทองหมั้น เป็น ต้นด้วยนั้น ก็เพื่อเป็น สัญลักษณ์แห่งการมีชีวิตคู่คือ ความสัมพันธ์ที่ราบรื่น บน พื้นฐานทางเศรษฐกิจและ สังคมวัฒนธรรมที่มีอยู่นั่นเอง วัตถุประสงค์ของที่ถูกเลือกมาใช้ และวิธีการจัดเป็นคู่ๆล้วนสื่อ ถึงการมองเห็นความสัมพันธ์ ของทั้ง 2 ฝ่ายว่ามีความสำคัญ ยิ่ง และภาพเหล่านี้คือ ภาพของ ความตระหนักในสุขภาวะทาง สังคมทั้งสิ้นและเป็นวิธีการที่ ฉลาดแบบคายอย่างยิ่งต่อการ สร้างเสริมสุขภาพทางสังคม กับตนเองและกลุ่มชน	บทพร่องในกตติกาสังคมส่วนนี้ ถือว่าได้กระทำผิด ไม่เป็นที่ พอใจของฝ่ายตรงกันข้าม ใคร ทำตามอำเภอใจโดยหลักเลียง ประเพณี ไม่ได้ถ้าเลียงไม่ ปฏิบัติและไม่ได้รับความ เห็นชอบจากอีกฝ่ายก็มีผลให้ เกิดความไม่พอใจได้และนำมา ซึ่งความขัดแย้งระหว่างกันถึง ขึ้นรุนแรงก็มีให้เห็น จึงกล่าว ได้ว่าเป็นผลเชิงลบต่อสุขภาวะ ทางสังคมแต่เป็นทุกขภาวะทาง สังคมไป
3. สุขภาพจิต(ใจ): ความคิด, ความเชื่อ, ความเห็น, ค่านิยม	ความคิด ความเชื่อ ความเห็น ค่านิยม เป็นต้น ที่อยู่ใ พหิทธิกรรมและพิธีการต่างๆของ ประเพณีแต่งงานของชาวนได้ นั้น เมื่อกล่าวถึงสาระแล้วจะ ไม่ต่างจากที่อื่น เพราะทุกที่ ทุก กลุ่มต่างก็มีเป้าหมายเดียวกัน คือ สืบทอดความเป็นมนุษย์ทั้ง ด้านชีวภาพและสังคม	ด้วยเหตุที่มีความละเอียดลึกซึ้ง มีความหมายต่อการดำรงอยู่ ของบุคคลคือ ความเป็น ครอบครัวแล้ว ยังมีผลต่อสังคม โดยรวมด้วย ดูเหมือนว่าสังคมโดยรวม จะต้องจับเอาประเด็นการ แต่งงานซึ่งโยงกับประเด็น ครอบครัวนี้มาคิดกันให้

สุขภาพ	ผลกระทบเชิงบวก	ผลกระทบเชิงลบ
	วัฒนธรรมของคน ความคิดที่ว่าชีวิต สังคม และวัฒนธรรมต้องสืบทอดคือ สาระสำคัญ นำสู่การค้นหา วิธีการเมื่อเห็นว่าวิธีการใด เหมาะก็เลือกใช้วิธีนั้น เมื่อใช้ต่อกันมาก็เป็นความเชื่อและ เป็นค่านิยมของชุมชนและ สังคมนั้นๆ ความคิด ความเชื่อ เป็นต้น นั้น ถูกถ่ายทอดกันมาโดย ลำดับ ในขณะเดียวกันเมื่อบริบท หรือสภาวะแวดล้อมหรือเหตุ ปัจจัยบางอย่างเปลี่ยนไป สิ่ง ที่ ปฏิบัติอยู่ เชื่ออยู่ก็ต้อง ปรับเปลี่ยนตามไปด้วย เช่น ความคิดความเชื่อที่ว่า การ ตัดสินใจแต่งงานหรือไม่ ควร อยู่ที่พ่อแม่ของทั้ง 2 ฝ่ายเป็น สำคัญ แต่มาถึงวันนี้ น้ำหนัก ตรงนี้ก็ลดลงไปเพิ่มให้ที่ตัว หญิง-ชายคือ คู่บ่าวสาวเป็นผู้ ตัดสินใจมากขึ้น เป็นต้น ภาวะที่ปรากฏนี้มีผลใน เชิงบวกต่อสุขภาวะทางจิตคือ ความคิดของผู้คนในสังคม เพราะเป็นเรื่องที่ละเอียดอ่อนที่ ผู้เกี่ยวข้องจะต้องระมัดระวัง ไตร่ตรองกัน	มากกว่านี้ เพราะมีฉะนั้นแล้ว ผลกระทบเชิงลบต่อสุขภาวะ ทางจิตจะมีมากขึ้นกว่าที่เป็นอยู่ ประเด็นที่ต้องขบคิดกันคือ จะเอาประเด็นอะไรมาเป็น เครื่องมือเข้าถึงปัญหาชีวิตก่อน แต่งงานและหลังแต่งงาน ปัญหาก่อนแต่งงานที่เกิด จากวิถีทางความคิดและค่านิยม คือ การได้เสียก่อนแต่งที่ กำลังถกเถียงกันมากขึ้นว่ารับ ได้หรือไม่ ปัญหาหลังแต่งงานที่เกิด จากความคิด ความเชื่อ ความรู้ และอะไรอีกหลายอย่าง จนถึง ต้องแยกจากกันซึ่งเป็นปัญหา ครอบครัวแตกแยกนั้น ก็มีมูล มาจากเรื่องความคิดและวิถี ปฏิบัติที่ถูกกำหนดขึ้นไว้ นั่นเอง
4. สุขภาพจิตวิญญาณ: ความรู้	ไม่ว่าจะมองการแต่งงานตั้งแต่	ในทางตรงกันข้ามถ้าขาดการ

สุขภาพ	ผลกระทบเชิงบวก	ผลกระทบเชิงลบ
ความเชื่อมโยง การบูรณาการ ความเข้าใจ	ก่อนแต่งงาน วันแต่งและหลังแต่ง จะมีแง่มุมในเรื่องจิตวิญญาณ ทั้งในส่วนของความรู้ ความเข้าใจ ความเชื่อมโยง การแยกแยะ การใช้วิจารณญาณ เป็นต้น อยู่เต็มไปหมด เพราะเป็นเรื่องของชีวิตทั้งชีวิตของมนุษย์ช่วงหนึ่งและเป็นช่วงสำคัญยิ่งของชีวิตความเป็นปुरुชนหรือโลกียชน การต้องรู้ต้องเข้าใจในความเป็นหญิงเป็นชาย ต้องรู้ต้องเข้าใจในด้านชีวะหรือด้านเพศศึกษา ต้องรู้ต้องเข้าใจในเรื่องความสัมพันธ์เชิงสังคม และวัฒนธรรมทั้งของตนและของฝ่ายตรงกันข้าม ต้องรู้จักเชื่อมโยงประสาน ต้องรู้จักแยกแยะให้เป็นสัดส่วน ดังนี้ เป็นต้น ถ้าทั้ง 2 คนและหรือทั้ง 2 ฝ่ายกระทำได้เรียนรู้ได้เกิดแจ่มแจ้งในส่วนนี้ได้ ทั้งก่อนแต่งและหลังแต่ง นั่นคือ ผลดีต่อสุขภาวะทางวิญญาณให้กับทั้ง 2 คน และผู้เกี่ยวข้องแน่นอน	เรียนรู้ในประเด็นดังกล่าว ขาดความเข้าใจเข้าถึงประเด็นดังกล่าว ความมึนงงก็จะเกิดขึ้น เพราะไม่รู้สภาพ ไม่รู้เหตุปัจจัยที่ก่อให้เกิด ไม่รู้เป้าหมาย ไม่รู้ทางออก ทางแก้หรือทางปฏิบัติตน ผลเชิงลบก็จะเกิดแก่คู่สมรส คู่แต่งงาน รวมทั้งผู้เกี่ยวข้อง การหย่าร้างก็จะตามมา ปัญหาสังคมอื่นๆก็จะตามมา เป็นลูกโซ่ กระบวนการเรียนรู้ กระบวนการสังคม ความเข้าใจหรือกระบวนการสร้างปัญญาในเรื่องนี้ จึงเป็นประเด็นชีวิต ประเด็นสุขภาพที่ยิ่งใหญ่อีกเรื่องหนึ่ง

จึงเห็นได้ว่า ประเพณีแต่งงานซึ่งเป็นวิถีชีวิตของคนส่วนใหญ่ ที่จะต้องเดินทางผ่านประตูชีวิตจุดนี้ ทะลุเข้าสู่ชีวิตคู่ ชีวิตที่ต้องพึ่งพากันชีวิตที่ต้องเผชิญปัญหา อุปสรรค ในอีกมุมก็เป็นชีวิตที่ตื่นเต้นเร้าใจ คลุกเคล้าด้วยทุกข์กาย ทุกข์ใจ นั่นคือ สุขภาวะของมนุษย์รวมอยู่ในนั้นทั้งสุขภาพกาย สุขภาพสังคม สุขภาพจิต(ใจ) และสุขภาพจิตวิญญาณ

การจะค้นหาแง่มุมการสร้างเสริมสุขภาพจากวิถีวัฒนธรรมดังกล่าวนี้ มีแง่มุมที่น่าสนใจมากมาย ตั้งแต่เรื่องอาหารกายและอาหารใจ สุขภาพและสุขภาพใจในมุมธรรมดาๆและอาจมองต่อในมุมนึกคือ อาหารสังคมและจิตวิญญาณ ซึ่งเป็นส่วนสำคัญของชีวิตมนุษย์ด้วยก็ทำได้แน่นอนอยู่แล้ว

7.2 ประเพณีชักพระ(ลากพระ) กับการสร้างเสริมสุขภาพ(องค์รวม)

ประเพณีชักพระเป็นประเพณีเทศกาลคือ เกิดขึ้นเฉพาะในพื้นที่และช่วงเวลา แต่ก็โยงกับวิถีชีวิตของผู้คนในชุมชนนั้นในหลายแง่มุม และเมื่อนำประเด็นสุขภาพเข้าเชื่อมโยงกันจะพบว่า มีประเด็นสุขภาพอยู่ในทุกประเด็นเช่นกันคือ ทั้งประเด็นสุขภาพกาย สุขภาพสังคม สุขภาพจิต(ใจ) และสุขภาพจิตวิญญาณ

อนึ่ง ในส่วนของประเด็นวัฒนธรรมนั้น เมื่อนำกรอบคิด มุมมองใน 3 ส่วนคือ ส่วนของความรู้ (Knowledge) ส่วนของพฤติกรรมหรือแบบวิถีการกระทำ (Behavior) และผลอันเกิดจากความรู้และรูปแบบวิถีการกระทำนั้น ก็มีอยู่ไม่น้อยเช่นกัน เช่น องค์ความรู้ในประเพณีชักพระ จะมีทั้งในเชิงศิลปะประดิษฐ์หรือหัตถศิลป์ ทั้งที่เป็นจิตรกรรม ประติมากรรม และวัฒนธรรมการเข้ามาเกี่ยวข้อง (เพลงเรือ) ซึ่งปรากฏในรูปของเรือพระ เป็นต้น

ด้านรูปแบบพฤติกรรมหรือการกระทำที่มีอยู่ในหลายขั้นตอนทั้งทางกาย ทางวาจา และทางใจ ที่แสดงออกของผู้เกี่ยวข้องทั้งในส่วนของประติมากรรมเรือพระ การจัดกระบวนการเรือพระ การจัดองค์ประกอบอื่นๆ เช่น การจัดเตรียมอาหารพิเศษเฉพาะรายการนี้ เช่น ขนมต้ม เป็นต้น การร้องรำทำเพลงก็มีปรากฏในพิธีการนี้

และด้านผลผลิตหรือสิ่งอันเป็นผลของความรู้ ความคิดและการกระทำที่จะออกมาทั้งที่เป็นรูปธรรมและนามธรรมทั้งที่ตัววัตถุประดิษฐ์คือ เรือพระ ตัวอาหารคือ ขนมต้ม เป็นต้น และที่ตัวบุคคลผู้มีส่วนร่วมผลผลิตและผู้ร่วมเสพผลผลิต ซึ่งก่อให้เกิดความเพลิดเพลิน ให้มีโอกาสดได้พบปะเพื่อนฝูงผู้คนมากมายหลายตา จากกลุ่มและองค์กรต่างๆเกือบจะทุกภาคส่วนของสังคมนั้นๆ

เมื่อสถานการณ์เป็นดังว่านี้ เราลองมาพิจารณาว่า ประเพณีชักพระหรือลากพระซึ่งมีทั้งทางบกและทางน้ำนี้จะมีส่วนสัมพันธ์กับสุขภาพองค์รวมทั้ง 4 ด้านอย่างไรบ้าง

กรุณาติดตามตาราง

สุขภาพ	ผลกระทบเชิงบวก	ผลกระทบเชิงลบ
1. สุขภาพกาย	ในเทศกาลทุกเทศกาลจะมีสิ่งบริโภครวมทั้งที่เป็นการเฉพาะและปกติเกิดขึ้น ในกรณีการชักพระ ทุกครอบครัวที่อยู่ในวัฒนธรรมนี้ จะมีการเตรียม	ในขณะเดียวกันเมื่อดูประเภทอาหารและเครื่องมือที่มาสนองการบริโภค ก็มีเครื่องดองของเมาเข้ามาแทรกแซงอยู่ด้วย ผู้ที่ชอบบริโภคสิ่งเหล่านี้ก็จะ

สุขภาพ	ผลกระทบเชิงบวก	ผลกระทบเชิงลบ
	อาหารคาว หวาน เป็นต้น กรณีพิเศษตามที่ประเพณีกำหนดในประเพณีลากพระก็มีการปฏิบัติเช่นกัน และมีการแจกจ่าย แลกเปลี่ยนผสมผสานอาหารกัน กินร่วมกัน จนเป็นที่สนุกสนานรื่นเริงกันทุกเพศวัย ในด้านอาหารที่เป็นอาหารทางกายที่เรียกว่า ผัสดาหารคือ อาหารที่ผ่านสัมผัส หู ตา จมูกและใจ ก็มีให้บริโภคเพิ่มขึ้นกว่าวันปกติ จึงเห็นได้ชัดเจนว่าจะมีผลต่อสุขภาพร่างกายในเชิงบวกแน่นอน	คาดหวังว่าจะได้บริโภคให้หน้าใจมากขึ้น ก็จะมีผลทั้งต่อสุขภาพกาย สุขภาพสังคม สุขภาพจิตและจิตวิญญาณตามมาด้วย ในด้านอาหารที่ผ่านประสาทสัมผัสอื่นนอกจากลิ้นคือ ผ่านตา หู จมูก กายและใจ ก็มีชนิดที่มีผลเสียต่อร่างกาย และจิตใจของมนุษย์อยู่ด้วย จึงกล่าวได้ว่า เป็นผลเชิงลบต่อสุขภาพได้ด้วยเช่นกัน
2. สุขภาพสังคม: ความสัมพันธ์ระหว่างกัน	ประเพณีเกือบทุกประเพณีจะมีผลต่อสุขภาพทางสังคมของมนุษย์ เพราะเป็นวัตถุประสงค์หลักและเป้าหมายหลักของการจัดกิจกรรมนี้อยู่แล้ว ในประเพณีชักพระก็เช่นกัน แกนของวัตถุประสงค์และเป้าหมายของงานนี้จะอยู่ที่การแสดงการเคารพบูชาพระพุทธร่องค์ผู้มีปัญญาคุณ บริสุทธิคุณและมหากรุณาคุณที่ยิ่งใหญ่แล้ว ยังมีวัตถุประสงค์เพื่อเปิดโอกาสให้ผู้คนในชุมชนออกแสวงบุญหรือทำความดีร่วมกันคือ ได้ไปวัด ฟังธรรม เพื่อจะให้รู้ธรรม เข้าใจธรรม	ในมุมตรงข้ามคือ ในมุมลบ ก็จะมีขึ้นด้วยเช่นกัน ความสัมพันธ์ดี และไม่ดีที่เกิดขึ้นนั้น ก็ด้วยเหตุปัจจัยที่พระเรียกว่า กุศลมูลประเพณีชักพระได้ชื่อว่า เป็นกุศลมูลคือการก่อเหตุที่เป็นกุศล แต่ในกิจกรรมนั้นก็จะมีอกุศลมูลเข้ามาแทรกอยู่ด้วยทั้งในการดื่มกินและในการจัดการประเพณีที่มีค่านิยม มีขั้นตอนวิธีการเพื่อให้เกิดความตื่นเต้นเร้าใจ เช่น จัดให้มีการแข่งขันเรือพาย ประกวดเรือพระกัน เป็นต้น ก็กลายเป็นมุมขัดแย้งระหว่างกลุ่มขึ้นมาได้เพราะไปมุ่ง

สุขภาพ	ผลกระทบเชิงบวก	ผลกระทบเชิงลบ
	และปฏิบัติตามธรรมมากขึ้น ด้วย ซึ่งเป็นการเปิดช่องแห่ง การเรียนให้กับสมาชิกชุมชน ได้เรียนรู้สิ่งต่างๆ ได้อีกทาง หนึ่ง ผลคือ เกิดสุขภาพทาง สังคม ในเชิงบวกคือ มีการ กระชับมิตรกันได้มากขึ้นและ ในหลากหลายรูปแบบ เช่น แบบเป็นกัลยาณมิตร เป็นเกลอ กันระหว่างกลุ่ม เป็นต้น	เป้าหมายคือ รางวัลซึ่งเป็นวัตถุ สิ่งของซึ่งเป็นส่วนที่ต่อเติมเข้า ไปในสาระของประเพณี ปราฎการเช่นนี้ก็มีผลเชิงลบ ต่อสุขภาวะแต่เป็นทุกขภาวะ สังกมไป
3. สุขภาพจิต(ใจ): ความคิด ความเชื่อ ค่านิยม ความเห็น ความเข้าใจ	ภาพที่ผ่านตา เรื่องที่ผ่านหู รส ที่ผ่านลิ้น กลิ่นที่ผ่านจมูก สัมผัสที่ผ่านผิวหนังหรือส่วน ต่างๆของกายแม้แต่อารมณ์ที่ ผ่านใจ ล้วนเข้าสู่กระแส ความคิดของมนุษย์และปรุงให้ เกิดความคิดด้วยกันทั้งสิ้น สอนว่าจะคิดถูก คิดดี คิดผิด คิดร้าย ก็ขึ้นอยู่กับตัวสุดท้าย คือ ตัวปัญญาว่า ได้ผ่านการ ฝึกฝนปัญญามากน้อยแค่ไหน ไหนเพียงใด รูปที่ผ่านตาในประเพณีชัก พระคือ รูปศิลปะประเภท จิตรกรรมประเภท ประติมากรรม มีสุนทรีย์อยู่ ในนั้น มีความคิดสร้างสรรค์อยู่ ในนั้น เสียงที่ผ่านหูคือ เสียงฆ้อง กลองหรือตะโพนที่มีผู้	ดังได้กล่าวว่า สิ่งที่เราได้รับ ทางตาหู เป็นต้นนั้น จะมีผลดี ผลไม่ดีอยู่ที่การกลั่นกรองของ สติปัญญาหรือที่เรียกว่า สมอง ของเราหรือของคนนั้นๆแต่ถ้า เขาค่อยสติปัญญา ความคิด ความเชื่อ ความเห็น ค่านิยม ของเขาก็จะใช้ไปในทิศทางที่ ไม่ถูกต้องไม่เหมาะสมไม่ควรได้ แทนที่ภาพที่เห็นเป็นต้นนั้น จะ มีผลดีกลับให้ผลร้ายก็เป็นได้ ความเป็นดาบ 2 คมนี้มี อยู่ทั้งที่ตัวดาบและตัวผู้ใช้ดาบ และที่สำคัญมากคือ ตัวผู้ใช้ ดาบนั่นเอง นั่นหมายความว่าสิ่งที่เรา จะคิดได้ก็ตัวเราก่อนมีทุน แห่งความดีอยู่ก่อนบ้าง เช่น รู้จักแยกแยะได้ในระดับหนึ่ง ว่า รูปนั้น เสียงนั้น กลิ่นนั้น มี

สุขภาพ	ผลกระทบเชิงบวก	ผลกระทบเชิงลบ
	ประโคมส่งสัญญาณ ส่งสารให้ ผู้มาร่วมกิจกรรมได้ฟังอยู่นั้น ก็มีส่วนต่อความรู้สึก ต่อ ปัญญา ความจำและความคิด ของผู้ได้รับฟังในรูปลักษณะ ต่างๆ	โทษมีภัยต่อเราหรือไม่ ถ้าแยก ได้ เลือกรับเฉพาะที่มันมีคุณ เราก็จะปลอดภัยจากสิ่งนั้นได้ เราจะรับได้เฉพาะส่วน เสริมสร้างความคิดดีๆของเรา เท่านั้น แต่ถ้าแยกไม่ได้ แยกไม่ ถูกก็มีผลเชิงลบต่อสุขภาพแต่ มีผลเชิงบวกต่อทุกภาวะ
4. สุขภาพจิตวิญญาณ: ความรู้, ความคิดเชื่อมโยง การบูรณา การ	ความรู้จัก รู้จำ รู้จริงและรู้แจ้ง ของมนุษย์นั้น มีขั้นตอนในการ เกิดและอยู่ที่ระบบและ กระบวนการฝึกที่เรียกว่า ระบบพัฒนาปัญญา มนุษย์คิด ระบบพัฒนาเรื่องนี้ขึ้นมาได้ 3 ระบบใหญ่คือ ระบบรู้ตามคือ การฟังและการอ่าน ระบบคิด ตามและคิดต่อ และระบบทำ ตามและทำต่อ (สุดมยปัญญา, จินตมยปัญญาและภาวนา ปัญญา) ในกิจกรรมประเพณีชัก พระของชาวมอญได้มีกิจกรรม หลากหลาย ได้ดู ได้ฟัง ได้คิด ตามและคิดต่อ ตั้งแต่การจัด กระบวนการแห่ การร่วกระบวน แห่ การแสดงความเคารพบูชา พระพุทธรูปปฏิมากร การมีพิธี เจริญพระพุทธมนต์ เป็นต้น สิ่ง เหล่านี้ผู้พบเห็นสามารถนำไป คิดตาม คิดต่อและยังทำตามทำ	ดังได้กล่าวแล้วว่าการพัฒนา ปัญญาของมนุษย์นั้นจะต้องมี ทุนอยู่ระดับหนึ่ง พระท่านบอก ว่าได้แก่ ศรัทธาคือ ความเชื่อ และความเห็นที่ท่านใช้คำว่า สัมมาทิฐิคือ เห็นถูกทางถูกทิศ แล้วพยายามเดินตามทิศทาง นั้น ปัญญาจึงจะเกิด แต่ในทาง ตรงกันข้าม ถ้าเชื่อผิด เห็นผิด หรือเข้าเส้นทางมัจฉิมทิฐิ โอกาสจะได้พบปัญญาก็ น้อยลงหรือไม่ก็หมดโอกาส เลยจะพบก็เฉพาะมัจฉมปัญญา รู้แจ้งเห็นจริงในสิ่งที่จะสร้าง ความเดือดร้อนทั้งแก่ตนและ ผู้อื่น ทำสิ่งดีไม่เป็น ความเชื่อผิด เห็นผิด ใน ประเพณีชักพระก็มีผลเชิงลบ ต่อสุขภาพทางวิญญาณได้ เช่นกัน

สุขภาพ	ผลกระทบเชิงบวก	ผลกระทบเชิงลบ
	ต่อได้ด้วย จึงกล่าวได้ว่ามีผล เชิงบวกต่อสุขภาพทางปัญญา หรือจิตวิญญาณได้ทางหนึ่ง	

จึงเห็นได้ว่า ประเพณีชักพระหรือลากพระของชาวได้นั้น เป็นหนึ่งในวิถีชีวิตของพวกเขา ในนั้นมีสาระทั้งความรู้ รูปแบบการกระทำหรือพฤติกรรมการแสดงออกและผลที่เกิดขึ้นได้ก็มีต่อ ปัจเจกกลุ่มชุมชนทั้ง 4 ด้านคือ ด้านสุขภาพกาย สุขภาพสังคม สุขภาพจิต(ใจ)และสุขภาพจิต วิญญาณหรือมีผลต่อความเจริญแข็งแรงทางร่างกาย ทางความสัมพันธ์ ทางความคิดและทางความรู้ ให้กับผู้เข้าร่วมกิจกรรมไม่มากนักน้อย

หากได้วิเคราะห์ สังเคราะห์ให้ลึกและกว้างไกลแล้วจะพบว่า ประเพณีนี้ก็มีคุณค่าต่อชีวิต ของทุกคนที่ได้เข้าร่วมประเพณีนี้ แต่ทั้งนี้ จะได้น้อยได้น้อยนั้นก็อยู่ที่ทุนทางปัญญาของตนเอง

7.3 ประเพณีวันสารทเดือน 10 กับการสร้างเสริมสุขภาพองค์รวม

ประเพณีวันสารทเดือน 10 ของชาวได้นั้นมีเอกลักษณ์ที่โดดเด่นเป็นของตนเองอีกประเพณี หนึ่ง จัดขึ้นในวันแรม 1 ค่ำและแรม 15 ค่ำเดือน 10 ของทุกปี และจัดขึ้นที่วัดในชุมชนไทยพุทธทุก จังหวัดของภาคใต้ และในภาคอื่นที่ชาวไทยพุทธภาคใต้ไปอาศัยอยู่เป็นกลุ่มใหญ่

ที่มาของประเพณีนี้นั้น เมื่อดูตามเนื้อหาของประเพณีแล้วสรุปได้ว่า เกิดจากความสำนึก บุญคุณของชุมชนและในความสำเร็จของผลผลิตทางการเกษตรนั้นมาแบ่งปัน มาบริจาคให้ผู้ทรง ศักดิ์คือ พระภิกษุสามเณรในพุทธศาสนาที่ถือว่า เป็นนาบุญ เพื่อจะได้อุทิศส่วนบุญกุศลนั้นให้บรรพ ชนที่ล่วงลับต่อไป เป็นประเพณี เป็นความเชื่อของคนตะวันออกทั้งอินเดีย จีนและไทยเราก็เชื่อ ตามนั้น ทำตามนั้นเพราะคุณค่าของประเพณีนี้มีอยู่ชัดเจน เป็นพลังขับเคลื่อนสังคมที่ดีได้อย่างหนึ่ง

สาระของประเพณีวันสารทเดือน 10 นั้นมีอยู่ครบถ้วนตามแง่มุมของวัฒนธรรมคือ ทั้งส่วน ที่เป็นความรู้(Knowledge) ส่วนของรูปแบบปฏิบัติหรือการกระทำและในส่วนของผลผลิต และเมื่อ นำมาเชื่อมโยงกับประเด็นสุขภาพก็เห็นได้ชัดเจนเช่นกันว่าโยงคือ เป็นเหตุเป็นปัจจัยทั้งในเชิงบวก และเชิงลบต่อสุขภาพของชาวได้นั้นทั้ง 4 ด้านคือ ด้านสุขภาพกาย สุขภาพสังคม สุขภาพจิต และ สุขภาพจิตวิญญาณ (ปัญญา)

ดังนั้นเราลองมาพิจารณาร่วมกันดูที่ว่า มีส่วนอยู่อย่างไรบ้าง

กรุณาดูตามตาราง

สุขภาพ	ผลกระทบเชิงบวก	ผลกระทบเชิงลบ
1. สุขภาพกาย	ในพิธีกรรมประเพณีวันสารท	ส่วนผลกระทบในเชิงลบต่อสุข

สุขภาพ	ผลกระทบเชิงบวก	ผลกระทบเชิงลบ
	นั้น ถ้าดูที่วัตถุ สิ่งของที่นำมาเป็นองค์ประกอบหลักคืออาหาร อันเป็นผลผลิตทางเกษตรที่ผลิตได้ แล้วนำมาแปรรูป โดยเฉพาะข้าวและถั่วงาที่นำมาใช้ทั้งข้าวเหนียวและข้าวเจ้า ที่แปรรูปออกมา เช่น ขนมเจาะรู(หรือเจาะหูก็เรียก) ขนมบ้า ขนมพอง ขนมลา ขนมเทียน ขนมค่อมยวน เป็นต้น นั้น ล้วนเป็นปัจจัยในการบำรุงร่างกายช่วยเสริมกำลังกายทั้งสิ้น การที่กำหนดให้แต่ละครอบครัวลงมือผลิตด้วยตนเองก็เพื่อให้แต่ละครอบครัวได้ออกกำลังกายและกำลังความรู้ ความคิดของตนเอง ใช้วัสดุอันเป็นผลผลิตของตนเองเป็นหลัก จะเห็นได้ชัดว่าทุกครอบครัวในอดีตจะต้องลงแรงทำขนมด้วยตนเองและเกือบจะทุกขั้นตอน แล้วนำมาโขลกกันที่วัด มาจัดใส่สำหรับ(หมรับ) เพื่อถวายเป็นทานหรืออุทิศผลบุญให้บรรพชนและนำเอาอาหารบางส่วนมาเส้นไหว้ดวงวิญญาณด้วย การปฏิบัติเช่นนี้มีผลกระทบต่อสุขภาพเชิงบวกด้านสุขภาพกายได้ทางหนึ่ง	ภาวะด้านกายนั้น พิจารณาได้ใน 2 ส่วนคือ การเตรียมการและการปฏิบัติอาจพบกับอุบัติเหตุในการเตรียมอาหารชนิดต่างๆ อาจถูกไฟไหม้ น้ำร้อนลวก มีคบาด เป็นต้น ในช่วงที่หาวัสดุหรือขั้นตอนในการเตรียมอาหาร และในการปฏิบัติการตามประเพณีที่ต้องเดินทางออกจากบ้านเพื่อไปทำบุญกันที่วัด อาจประสบอุบัติเหตุขณะเดินทางได้ เหล่านี้คือ แก่นของผลกระทบที่มีต่อสุขภาพกายด้านลบได้
2. สุขภาพสังคม:	ทั้งจากฐานคิดและแนวปฏิบัติ	ในมุมมองยังมองเห็นได้ไม่

สุขภาพ	ผลกระทบเชิงบวก	ผลกระทบเชิงลบ
ความสัมพันธ์ ทางกาย วาจา และใจ	ในประเพณีวันสารทนีจะเน้นอยู่ที่ความเชื่อมโยงสัมพันธ์ใน 2 ลักษณะคือ ความสัมพันธ์ระหว่างบรรพชนกับผู้เป็นบุตรหลานที่ยังมีชีวิตอยู่ และความสัมพันธ์ระหว่างเครือญาติรวมทั้งญาติมิตร เพื่อน ร่วมกลุ่ม ร่วมชุมชนเป็นตัวหลัก และถ้าโยงไปเชื่อมกับสถาบันอื่นก็จะเห็นภาพชัดว่าเป็นความสัมพันธ์ระหว่างสถาบันครอบครัวกับสถาบันศาสนา ซึ่งก็มีฐานะเป็นสถาบันทางการศึกษาและมักเป็นสถาบันการแพทย์และพยาบาลอยู่ด้วยในอดีต วิถีไทยได้ในส่วนนี้จึงมีผลเชิงบวกต่อสุขภาวะทางสังคมที่ชัดเจนทั้ง 4 ระดับคือ ระดับปัจเจก ระดับครอบครัว ระดับชุมชนและระดับสถาบัน	ชัดเจนว่าปรากฏอยู่ตรงจุดใดบ้างที่น่าจะมีบ้างก็ในกลุ่มลูกหลานเด็ก-เยาวชนที่มักจะสนใจในเรื่องการชิงเปรต ต้องมีการแข่งขันที่เสียดสี เป็นต้น อาจก่อให้เกิดความขัดแย้งกันขึ้นได้บ้าง แต่ไม่ค่อยเกิดและถ้าเกิดก็ไม่รุนแรงเพราะมีผู้ใหญ่คอยดูแลอยู่ ในหมู่บ้านผู้ใหญ่ไม่ค่อยมีปัญหาขัดแย้ง เพราะทุกคนต้องการบุญกุศลจิตใจจึงแน่วแน่นอยู่กับการคิดทำสิ่งดีงาม
3. สุขภาพจิต(ใจ): ความคิด, ความเชื่อ,ความเป็น, ค่านิยม	สิ่งที่ฝังแน่นอยู่ในวิถีชีวิตของชาวไทยได้คือ ความคิดและความเชื่อเรื่องวิญญาณของบรรพชนผู้ล่วงลับและเป็นความคิดที่เชื่อมโยงอยู่กับคำสอนในพุทธศาสนาที่ระบุว่าวิญญาณของบรรพชนที่ต้องตกทุกข์ได้ยากอยู่นั้นจะถูกปล่อยมารับส่วนบุญส่วนกุศลที่	ยังมองไม่เห็นผลกระทบเชิงลบว่ามีในลักษณะใด และ ณ จุดใดบ้าง ถ้าจะบอกว่าความคิด ความเชื่อ อย่างงว๊านี้ขาดเหตุผล เป็นความคิดที่พร่องปัญญา ก็คิดเช่นนั้นไม่ได้ เพราะยังพิสูจน์ไม่ได้ประการหนึ่ง อีกประการหนึ่งเราต้องคิดว่านั้นคือ กุศโลบายของ

สุขภาพ	ผลกระทบเชิงบวก	ผลกระทบเชิงลบ
	ลูกหลานจะมอบให้รวมทั้งอาหารคาวหวาน ความคิดความเชื่อเช่นว่านี้ ถูกสืบทอดมาโดยลำดับ ส่งผลให้เกิดพิธีกรรมเส้นไหว้ดวงวิญญาณ และพิธีกรรมอื่นๆเพื่ออุทิศส่วนกุศลให้บรรพชนเหล่านั้น ส่งผลให้เกิดการชุมนุมพี่น้องญาติมิตร ส่งผลให้กำลังจิตในการดำรงชีวิตประกอบกิจกรรมงานอย่างมีความมั่นใจ สุขใจต่อไป จึงถือว่ากิจกรรมนี้มีผลเชิงบวกต่อสุขภาพจิต(ใจ) ของผู้เป็นเจ้าของพิธีนี้	บรรพชนเขา เขาฉลาดในการคิดค้นรูปแบบพิธีกรรมมาให้คนทุกเพศ ทุกวัยเรียนรู้ร่วมกันได้
4. สุขภาพจิตวิญญาณ: ความรู้ ความคิด ความเชื่อมโยง, การบูรณาการ	ในประเพณีวันสารทเดือน 10 มีกิจกรรมเรียนรู้ที่จะช่วยให้ผู้เข้าร่วมอยู่หลายขั้นตอน เช่น ขึ้นเตรียมอาหารคาวหวาน ขนมชนิดต่างๆ ขึ้นทำพิธีบูชาบรรพชน และขึ้นอุทิศส่วนกุศลที่ได้กระทำ แต่ละขั้นสมาชิกในครอบครัว ในชุมชน มีโอกาสเรียนรู้ในเรื่องต่างๆ ต่อไปนี้ 1. วิธีการปรุงอาหารชนิดต่างๆมากขึ้น 2. เรียนรู้วิธีการปฏิบัติสัมพันธ์กับผู้อื่นมากขึ้น	ยังมองไม่เห็นประเด็นที่เป็นผลกระทบเชิงลบต่อสุขภาพจิตวิญญาณ

สุขภาพ	ผลกระทบเชิงบวก	ผลกระทบเชิงลบ
	3. เรียนรู้หลักธรรมและแนวปฏิบัติตามหลักธรรมมากขึ้น 4. มีโอกาสได้เจริญจิตภาวนานำสู่ความสงบด้านกายใจมากขึ้น เป็นการเจริญสุขภาพทางปัญญา นับได้ว่าเป็นเทศกาลเรียนรู้โดยมิได้ตั้งใจ แต่ก็ได้รับความรู้ ความเพลิดเพลิน	

จึงเห็นได้ว่า ประเพณีวันสารทเดือน 10 นั้นซึ่ง เป็นวิถีชีวิตส่วนหนึ่งของชาวนาได้ เป็นวิถีชีวิตส่วนหนึ่งของชาวนาได้ ให้แง่มุมต่างๆในเชิงบวกต่อสุขภาวะของผู้คิด ผู้ทำ ผู้เจริญรอยตาม ประเพณีได้มากมาย ทั้งสุขภาพกาย สุขภาพสังคม สุขภาพจิต(ใจ)และสุขภาพจิตวิญญาณ

ดังนั้นการจะหาช่องท่งนำเอาสาระของประเพณีนี้ไปสร้างเสริมสุขภาพในรูปแบบใดในอนาคต ก็ลองค้นหากันดู ที่สำคัญการส่งเสริมด้านประเพณีวันสารทให้อยู่ในใจของทุกคน ทุกวันตลอดไป นั่นก็คือ การช่วยเสริมสร้างสุขภาวะชัดเจนอยู่แล้วทางหนึ่ง

สรุปและเสนอแนะ

การศึกษาวิเคราะห์ความเชื่อมโยงวัฒนธรรมวิถีได้กับสุขภาพองค์รวมนั้น มีวัตถุประสงค์เพื่อค้นหาความเชื่อมโยงระหว่างสาระของวัฒนธรรมวิถีได้กับสาระสุขภาพองค์รวมทั้ง 4 ด้าน คือ ด้านสุขภาพกาย สุขภาพสังคม สุขภาพจิตและสุขภาพจิตวิญญาณหรือสติปัญญา โดยมุ่งไปที่สาระของวัฒนธรรม 3 ด้านคือ ส่วนที่เป็นความรู้(Knowledge) พฤติกรรมหรือการกระทำหรือรูปแบบพฤติกรรม (behavior) และผลผลิตอันเกิดจากความรู้และการกระทำนั้นๆ โดยนำเอาประเด็นวัฒนธรรมวิถีได้ 7 ประเด็นใหญ่มาเป็นตัวตั้ง แล้วศึกษาวิเคราะห์ค้นหาความเชื่อมโยงและผลกระทบทั้งเชิงบวกและเชิงลบที่มีต่อมนุษย์คือ ชาวนาได้ผู้เป็นเจ้าของวัฒนธรรมและเจ้าของสุขภาพ

ผลการศึกษาวิเคราะห์สรุปเป็นภาพรวมได้ดังนี้

1. ประเด็นวัฒนธรรมทุกประเด็นที่ศึกษาพบว่า มีผลกระทบต่อการสร้างเสริมสุขภาพของครัวเรือนทั้งเชิงบวกและเชิงลบ จะมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับลักษณะของวัฒนธรรมนั้นๆ และจะมีมากน้อยต่อสุขภาพด้านใดนั้น ก็แล้วแต่ลักษณะของวัฒนธรรมนั้นๆเช่นกัน เช่น วัฒนธรรมการละเล่น(มโหรีสพ) โนรา ทำรำของโนราที่มีผลต่อสุขภาพภายในเชิงบวกชัดเจน วัฒนธรรมทางความเชื่อและศาสนามีผลเชิงบวกต่อสุขภาพทางกาย ทางจิตและทางจิตวิญญาณชัดเจน วัฒนธรรมประเพณีมีผลต่อสุขภาพทางสังคมชัดเจน ดังนี้เป็นต้น
2. เมื่อนำเอากรอบความคิดทางวัฒนธรรมมาเชื่อมกับกรอบคิดทางสุขภาพของครัวเรือนและความเป็นมนุษย์พบว่า ทั้ง 3 ส่วนนั้นมีความสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิดและเป็นเหตุเป็นผลแก่กันและกัน กล่าวคือ มนุษย์เป็นผู้สร้างวัฒนธรรม ในขณะที่วัฒนธรรมก็เป็นตัวหล่อหลอมมนุษย์ให้กินให้อยู่และให้ใช้ตามหรือปฏิบัติตามวัฒนธรรมนั้นๆ เพื่อรักษาคู่มือป้องกันและพัฒนาสุขภาพทั้ง 4 ด้านของตนคือ รักษากาย พัฒนากายให้เจริญ รักษาพัฒนาความสัมพันธ์ที่ดีให้เจริญ รักษาและพัฒนาความคิด ความเชื่อ ค่านิยม เป็นต้น ที่ดีงามให้เจริญ และรักษาพัฒนาจิตวิญญาณคือ สติปัญญาให้เจริญ สุขภาวะทั้ง 4 ด้านคือ ชีวิตมนุษย์ และวัฒนธรรมทั้ง 3 ส่วนมีความรู้ เป็นต้น ก็คือสิ่งที่มนุษย์พยายามผลิตสร้างขึ้นมาแล้วนำมาใช้เพื่อหวังผลคือ ความอยู่ดีมีสุข ปลอดภัยของตนเอง

ดังนั้นสิ่งที่พวกเราหรือมนุษย์จะต้องตระหนัก ก็คือ

1. ศึกษาเรื่องชีวิตมนุษย์ให้เข้าใจว่าคืออะไร ประกอบขึ้นด้วยอะไร ดำรงอยู่ได้อย่างไร มีอะไรที่เป็นคุณเป็นโทษต่อมนุษย์ทั้งส่วนกายและส่วนใจ
2. ศึกษาเรื่องผลงานของบรรพชนของเราให้รู้ว่าคุณตอบใจข้อต่างๆในข้อ 1 นั้นว่าอย่างไร หากแน่ใจว่าถูกต้องมีประโยชน์ก็ต้องช่วยกันปฏิบัติและถ่ายทอดสู่รุ่นลูกหลานของเราต่อไป แต่ถ้าพบว่ายุคสมัยเปลี่ยนไปคำตอบนั้นเกิดความบกพร่องก็ต้องช่วยกันเติมเต็มกันต่อไป และถ้าพบว่าใช้ไม่ได้แล้วเราก็ต้องช่วยกันหาคำตอบใหม่ให้ใช้ได้ต่อไป
3. ควรจะนำเอาสาระของวัฒนธรรมวิถีได้แขนงต่างๆทั้งที่ได้หยิบยกมาเสนอไว้ในบทความนี้และมีได้เสนอ เพื่อการสร้างเสริมสุขภาพนั้น ก็มีแง่มุมต่างๆให้หยิบขึ้นมาใช้ได้มากมาย แต่ที่สำคัญคือ จะต้องพิจารณาและกันหาความเป็นองค์รวมของสุขภาพให้พบเป็นลำดับแรกแล้วนำมาโยงกับประเด็นวัฒนธรรม แล้วดำเนินการสร้างเสริมให้ครบองค์ให้มากที่สุด แม้ในความเป็นจริงจะเชื่อมโยงถึงกัน เช่น การออกกำลังกายมีผลต่อกำลังจิตด้วย แต่นั่นเป็นกำลังจิตที่เป็นกาย(mental) เท่านั้น มิได้เป็นกำลังจิต

วิญญานหรือสติปัญญาที่สูงกว่า ที่จำเป็นต่อการเอาชนะความไม่รู้ในเรื่องความทุกข์
สุข ของชีวิตด้านอื่นๆเลย

จึงขอฝากประเด็นทั้ง 3 นี้ให้ท่านทั้งหลายได้ช่วยคิดต่อด้วย

.....

บรรณานุกรม

1. บรรจง นะแส. **ประมงพื้นบ้านภาคใต้(รายงาน)**, 2543.
2. ประมวล อุทัยพันธ์และคณะ. **แต่งงาน :วัฒนธรรมไทยมุสลิม**. อ้างในสารานุกรมวัฒนธรรมภาคใต้ เล่ม 4. กรุงเทพฯ. อมรินทร์การพิมพ์.2529: หน้า 1300-1309.
3. ปรีชา นุ่มสุขและคณะ. **แต่งงาน :วัฒนธรรมไทยพุทธ**. อ้างในสารานุกรมวัฒนธรรมภาคใต้ เล่ม 4. กรุงเทพฯ. อมรินทร์การพิมพ์.2529: หน้า 1338-1349
4. สุทธิวงศ์ พงศ์ไพบูลย์. **การทำนา**. อ้างในสารานุกรมวัฒนธรรมภาคใต้ เล่ม 4. กรุงเทพฯอมรินทร์การพิมพ์.2529: หน้า 1547-1553.
5. พรศักดิ์ พรหมแก้ว. **ทำบุญเดือน 10**. อ้างในสารานุกรมวัฒนธรรมภาคใต้ เล่ม 4. กรุงเทพฯอมรินทร์การพิมพ์.2529: หน้า 1569-1576.
6. สุทธิวงศ์ พงศ์ไพบูลย์, ศาสตราจารย์. **ลากพระ** อ้างในสารานุกรมวัฒนธรรมภาคใต้ เล่ม4. กรุงเทพฯ.อมรินทร์การพิมพ์.2529: หน้า 3142-3160.
7. _____ **โนราห์**. อ้างในสารานุกรมวัฒนธรรมภาคใต้ เล่ม4. กรุงเทพฯ ๑ อมรินทร์การพิมพ์.2529: หน้า 1804-1819.
8. สุภาชัย อินทองคง. **การวิเคราะห์สังคมชนบทกลุ่มทะเลสาบสงขลา**. (เอกสารรายงาน) ศูนย์เรียนรู้ชุมชนภาคใต้(ศรช.) 2547.
9. _____ **วัด กับการพัฒนาสุขภาพองค์กรร่วม: ปัจเจกบุคคลและชุมชน**. (เอกสารประกอบการประชุมประชาคมสุขภาพสงขลา) 2544.
10. _____ **โครงสร้างทางสังคมของสังคมชนบทกลุ่มทะเลสาบสงขลา**. (เอกสารรายงาน) ศูนย์เรียนรู้ชุมชนภาคใต้ (ศรช.) 2547.
11. อุดม หนูทอง, ผู้ช่วยศาสตราจารย์. **การทำสวนยาง**. อ้างในสารานุกรมวัฒนธรรมภาคใต้ เล่ม4. กรุงเทพฯอมรินทร์การพิมพ์.2529: หน้า 2962-2968.
12. อุดม หนูทอง, ผู้ช่วยศาสตราจารย์. **หนังตะลุง**. อ้างในสารานุกรมวัฒนธรรมภาคใต้ เล่ม4. กรุงเทพฯ ๑ อมรินทร์การพิมพ์.2529: หน้า 3927-3941.
13. Supak Intongkong. **How to do fieldwork: A Case of Student of Cultural Anthropology** (Field work report) International Buddhist College (IBC), 2005.

14. _____. **On the Way to Humanity Development.**(Report)
Community Learning Center(CLC).Songkhla. 2006.