

Academic Article; Received: 2025-02-20; Revised: 2025-04-24; Accepted: 2025-05-02.

พระภิกษุกับการบริหารกาย: สอดคล้องหรือขัดแย้งกับพระวินัย

Buddhist Monks and Exercise: Concord or Discord with Vinaya



พระมหาชนบ สหายปณโณ*¹, จันธิมา แสงแพร**², บุญช่วย ศรีเปรม³

Phramaha Khanob Sahāyapaṇṇo¹, Janthima Seangphrear²,

Boonchuay Sripam³

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย¹,

คณะศาสนาและปรัชญา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย^{2, 3},

Graduate School, Mahamakut Buddhist University¹,

Faculty of Religion and Philosophy, Mahamakut Buddhist University^{2, 3},

First Author, E-mail: khanob.khe@mbu.ac.th*,

Corresponding Author, E-mail: janthima.sae@mbu.ac.th**

บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการบริหารกายของพระภิกษุว่า มีความสอดคล้องหรือขัดแย้งกับพระวินัยหรือไม่ ผลการศึกษาพบว่า ปัญหาด้านสุขภาพของพระภิกษุ มิใช่เพิ่งเกิดขึ้นในสมัยปัจจุบัน แต่เป็นปัญหาที่มีมาแล้วตั้งแต่สมัยพุทธกาล การเดินจงกรมเป็นวิธีการที่พระพุทธเจ้าทรงอนุญาตให้พระภิกษุปฏิบัติเพื่อให้มีอาพาธน้อย หากมองตามรูปแบบการบริหารกายที่ตั้งอยู่บนพื้นฐานแนวคิดเดียวกัน คือ เพื่อการมีอาพาธน้อย รูปแบบการบริหารกายของพระภิกษุแม้จะไม่ได้มีรูปแบบที่ชัดเจนในพระไตรปิฎก แต่ก็ถูกมองว่า รูปแบบวิถีชีวิตของพระภิกษุนั้นเองเป็นการประยุกต์การบริหารกายไปในตัว คือ การเดินจงกรม การเดินบิณฑบาต การจาริกเพื่อการเผยแผ่ธรรมหรือการปฏิบัติกิจวัตรอื่น ๆ เช่น การทำความสะอาดบริเวณวัดหรือที่อยู่อาศัย แต่รูปแบบเหล่านี้ถูกตั้งคำถามว่า เพียงพอหรือไม่ต่อการดูแลสุขภาพ แต่การที่พระภิกษุจะบริหารกายด้วยรูปแบบที่ต่างไปจากนี้ก็ถูกตั้งคำถามถึงความเหมาะสมหรือไม่เหมาะสมด้วยเช่นเดียวกัน ตามหลักมหาปเทศ 4 การบริหารกายที่มุ่งฟื้นฟูสุขภาพ บำบัดโรคและทำในที่ปกปิดมิดชิด อย่างนี้จัดว่า สอดคล้องกับพระวินัย ส่วนการบริหารกายที่มุ่งความสวยงามของร่างกาย แม้จะทำในที่ปกปิดหรือเปิดเผยก็ตาม

อย่างนี้จัดว่า ขัดแย้งกับพระวินัย องค์ความรู้ใหม่ คือ การห้ามมิให้พระภิกษุบริหารกาย คุมมิใช่ทางออกที่ดี การบริหารกายของพระภิกษุจึงต้องพิจารณาถึงรูปแบบที่เหมาะสม กับการเป็นสมณสาธูป ความเหมาะสมด้านสถานที่และความเหมาะสมทางพระวินัย ไปพร้อมกัน

คำสำคัญ: พระภิกษุ; การบริหารกาย; มหาปเทศ; พระวินัย

Abstract

This article aims to study whether the exercises of Buddhist monks are in concord or discord with the Vinaya. The results of the study found that the health problems of monks are not just happening in this current situation. It is a problem which has existed since the Buddha's existence. Walking meditation is regarded as the technique allowed, by the Buddha, to Buddhist monks to practice as to illness decrease. From this view point, physical exercise yields the same fundamental advantage as to ailing reduction. The patterns for Buddhist physical exercise are scarcely mentioned and systematized in Pāli Canon (Tipiṭaka). However, the daily activities such as walking-meditation, morning-walking for alms, pilgrimage for Dharma propagation or even cleaning the temple area or living place, are arbitrarily reckoned as physical exercise in itself. Whereas the critical point has been raised whether these activities are adequate for health care. Simultaneously, when the Buddhist monks perform certain practice apart from aforementioned activities, the question for appropriateness and inappropriateness is raised in accordance with the principles of 4 Mahāpadesas which would lead to a determination whether certain physical exercise would be in harmony or non-harmony with Buddhist monastic code (Vinaya). Just in case of pursuing a particular physical exercise for health care and its sustainability and performing it in the private section, it would be in alignment and reconcilable with the Buddhist Monastic Code (Vinaya). Conversely, it would be definitely an inappropriateness for Buddhist monks who just follow the physical

exercise for build-up muscle regardless of practicing in private or public section. The new knowledge obtained from this work will be proposed that 1) to prohibit the Buddhist monks from practicing of physical exercise is not the best option, 2) it would be more reconcilable whether Buddhist monks follow the physical exercise practice which is in line with fitting place and Buddhist Monastic Code (Vinaya) at the same time.

Keywords: Buddhist Monk; Exercise; Mahāpadesa; Vinaya

บทนำ

“วิกฤตสุขภาพพระภิกษุในประเทศไทย นับแสนรายป่วยด้วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เหตุพฤติกรรมเสี่ยงสุขภาพ สูบบุหรี่ ไม่ออกกำลังกาย อาหารไม่ถูกโภชนาการ องค์กรสุขภาพ เร่งเดินหน้าธรรมนุญสุขภาพพระภิกษุ ผนึกกำลังหยุดเจ็บป่วย พลิกบทบาทเป็นผู้นำสังคม สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ (สช.) จัดหลักสูตรพระคิลานุปัฏฐาก พระภิกษุต้นแบบการลดปัจจัยเสี่ยงทางสุขภาพ พัฒนาพระภิกษุผู้นำสุขภาพ-เฝ้าระวังปัจจัยเสี่ยงในวัด” (สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ, ม.ป.ป.)

ข้อความดังกล่าวข้างต้นแสดงให้เห็นว่า พระภิกษุส่วนใหญ่มีพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพ เช่น การสูบบุหรี่ ไม่บริหารกาย การขบฉันที่ไม่ถูกหลักโภชนาการ จากรายงานการตรวจสุขภาพพระภิกษุของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ในปี พ.ศ. 2566 ที่ระบุว่า ผลตรวจสุขภาพพระภิกษุ มีไขมันในเลือดสูง 55.4% มีภาวะอ้วน 44.3% ความดันโลหิตสูง 18.5% โรงพยาบาลสงฆ์ระบุว่า ส่วนใหญ่พระภิกษุอาพาธด้วยโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพแนะนำให้ใส่ใจเลือกอาหารบิณฑบาตตามหลักโภชนาการ เมื่อวันที่ 22 พฤษภาคม พ.ศ. 2567 นายพงษ์ศักดิ์ ธงรัตนะ ผู้อำนวยการสำนักสนับสนุนสุขภาวะองค์กร สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ กล่าวว่า สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพมุ่งส่งเสริมสุขภาพของประชาชนทุกกลุ่มวัย โดยเฉพาะกลุ่มพระภิกษุและสามเณร มุ่งส่งเสริมให้ประชาชนมีความรู้ ความเข้าใจ และมีทักษะดูแลสุขภาพอนามัยตามหลักพระธรรมวินัย อีกทั้ง จากรายงานการตรวจสุขภาพพระภิกษุ-สามเณร ในกรุงเทพมหานครปี พ.ศ. 2566 ของกระทรวงสาธารณสุขพบว่า พระภิกษุมีไขมันในเลือดสูง 55.4% มีภาวะอ้วน 44.3% ความดันโลหิตสูง 18.5% ภาวะเสี่ยงอ้วน 17.3% และระดับน้ำตาลในเลือดสูง 15.6% สอดคล้องกับ

รายงานพระภิกษุอาพาธของโรงพยาบาลสงฆ์ กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุขในปี พ.ศ. 2566 พบว่า พระภิกษุอาพาธส่วนใหญ่ได้รับการรักษาด้วยโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง (NCDs) (HFOCUS, 2567ก)

ปัญหาสุขภาพของพระภิกษุดังกล่าวนี้อย่างสอดคล้องกับที่กระทรวงสาธารณสุขได้ตรวจคัดกรองสุขภาพพระภิกษุและสามเณรในกรุงเทพมหานคร จำนวน 50 วัด รวม 2,016 รูป ผลการคัดกรองพบว่า พระภิกษุและสามเณรส่วนใหญ่มีระดับไขมันในเลือดสูง 50.47% เสี่ยงเป็นความดัน-เบาหวาน 16% และได้จัดถวายคู่มือความรู้การดูแลสุขภาพ พร้อมคณะสหสาขาวิชาชีพติดตามดูแลต่อเนื่องเพื่อสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพ เกิดเป็นวัดต้นแบบการส่งเสริมการดูแลสุขภาพ (HFOCUS, 2567ข)

ปัญหาด้านสุขภาพของพระภิกษุดังกล่าวเป็นปัญหาที่เกิดจากปัจจัย 2 ประการ คือ (1) ปัจจัยภายในคือการขาดความรู้ด้านการดูแลสุขภาพที่ดีของพระภิกษุเอง และ (2) ปัจจัยภายนอก คือ การที่พระภิกษุต้องดำรงชีพอยู่ด้วยข้าวปลาอาหารที่ชาวบ้านนำมาถวาย ซึ่งบางครั้งก็ไม่สามารถเลือกได้ กล่าวคือ ญาติโยมนำมาถวายอย่างไร หรือบิณฑบาตได้มาอย่างไร ก็ฉันอย่างนั้น อันเป็นที่มาของปัญหาสุขภาพ

ดังนั้น ทางออกอย่างหนึ่งของการป้องกันปัญหาสุขภาพหรือการฟื้นฟูสุขภาพของพระภิกษุที่มีปัญหาด้านสุขภาพอยู่แล้ว คือ การบริหารกาย พระภิกษุปฏิบัติอย่างไรจะไม่ขัดต่อสมณสาธูปและไม่ขัดต่อพระวินัย ในความเข้าใจของคนทั่วไปมองว่าการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันของพระภิกษุเอง คือ การออกกำลังไปในตัว พระภิกษุสามารถบริหารกายในบริบทที่เหมาะสมมากน้อยอย่างไร พระวินัยสามารถเอื้อต่อการบริหารกายของพระภิกษุได้มากน้อยเพียงใด วัดสามารถมีห้องฟิตเนสไว้ให้พระภิกษุบริหารกายได้หรือไม่ ในงานวิจัยเรื่องแนวทางการจัดการสุขภาพของพระภิกษุ-สามเณรในอำเภอเมือง จังหวัดสงขลาที่พบว่า พฤติกรรมการบริหารกายของพระภิกษุ-สามเณรเป็นแบบยึดเหยียด การก้มเอามือแตะพื้น ประสานมือไว้เหนือศีรษะด้านหลัง ดันขึ้น สลับท่าละ 2-3 วัน เนื่องจากมีข้อจำกัดในการบริหารกาย ส่วนมากปฏิบัติโดยการทำกิจวัตรประจำวัน เช่น เดินรอบวัด รดน้ำต้นไม้ กวาดลานวัด บริหารร่างกายโดยการยืดเส้นยืดสายอย่างน้อย 3-4 วันต่อสัปดาห์ (พระอรรถชัย ปริญญาโณ (จันทภาโส) และคณะ, 2563: 46-57) ผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่า การบริหารกายของพระภิกษุ-สามเณรสามารถทำได้โดยผ่านกิจวัตรประจำวัน เช่น การกวาดบริเวณลานวัดหรือในรูปแบบอื่น ๆ ที่เอื้อต่อสมณสาธูป เช่น การยืดเส้นยืดสาย การบริหารกายอย่างเต็มที่ในรูปแบบอื่น ๆ เช่น การวิ่งในบริเวณลานวัด อาจไม่เหมาะสมแก่สมณสาธูป ในงานวิจัยชิ้นเดียวกันนี้ยังได้กล่าวถึงปัญหาพฤติกรรมการบริหารกายของพระภิกษุ-สามเณรใน

อำเภอเมือง จังหวัดสงขลาแสดงให้เห็นว่า พระภิกษุส่วนใหญ่มีความรู้ด้านการบริหาร ภาย แต่ไม่ได้ปฏิบัติเนื่องจากการบริหารกายเต็มรูปแบบมีข้อจำกัด ไม่สามารถทำได้ เหมือนบุคคลทั่วไป การบริหารกายจึงแฝงอยู่ในกิจวัตรประจำวันเท่านั้น

ผลการวิจัยดังกล่าวนี้แสดงให้เห็นว่า พระภิกษุส่วนใหญ่มีความรู้ด้านการบริหาร ภาย แต่มีปัญหาว่า ไม่สามารถทำได้เต็มรูปแบบเพราะต้องคำนึงถึงเหมาะสม ถึงแม้งานวิจัยชิ้นนี้จะได้ชี้ชัดลงไปว่า พระวินัยเป็นอุปสรรคต่อการบริหารกายของ พระภิกษุ แต่จากผลการวิจัยที่ระบุว่า การบริหารกายอย่างเต็มรูปแบบมีข้อจำกัด นั้น แสดงให้เห็นพระภิกษุคำนึงถึงพระวินัยและความเหมาะสมต่อสมณสาธูป การบริหาร ภายอย่างเต็มรูปแบบจึงไม่สามารถปฏิบัติได้ในวิถีชีวิตของพระภิกษุ และงานวิจัยเรื่อง การศึกษาพฤติกรรมกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของพระภิกษุในจังหวัดปัตตานีของสนธนา สีฟ้า (2561: 117-125) เป็นอีกงานวิจัยหนึ่งที่ยืนยันได้ว่า ปัญหาด้านพฤติ กรรมการบริหารกายของพระภิกษุในจังหวัดปัตตานีส่วนใหญ่ คือ ข้อจำกัดในการ บริหารกาย เนื่องจากไม่สามารถปฏิบัติดังเช่นประชาชนทั่วไป ดังผลการวิจัยที่ระบุว่า พฤติกรรมการบริหารกายของพระภิกษุในจังหวัดปัตตานีส่วนใหญ่อยู่ในระดับไม่เคย ปฏิบัติ หมายความว่า พระภิกษุไม่ได้ออกกำลังกายตามหลักการบริหารกาย แต่พระภิกษุ สามารถบริหารกายโดยวิธีการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน เช่น การเคลื่อนไหวร่างกายด้วย การเดินขึ้นลงบันได กวาดลานวัด ทำความสะอาดกุฏิ จากงานวิจัยทั้งสองที่กล่าวแล้วนี้ มีความสอดคล้องกันในประเด็นสำคัญ กล่าวคือ การบริหารกายของพระภิกษุสามารถ ทำได้ในบริบทที่จำกัดเท่านั้น ไม่สามารถทำได้อย่างเต็มรูปแบบอย่างเช่นชาวบ้านทั่วไป การปฏิบัติกิจวัตรประจำวันจึงเป็นการบริหารกายไปในตัว อย่างไรก็ตาม งานวิจัยนี้ได้ ปรากฏแนวโน้มนโยบายในการส่งเสริมสุขภาพของพระภิกษุในจังหวัดปัตตานีให้มีความ ตระหนักถึงการสร้างเสริมสุขภาพตนเอง การให้ความรู้และส่งเสริมให้พระภิกษุเห็น ความสำคัญของสุขภาพ เกิดความตระหนักในการดูแลสุขภาพตนเอง เจ้าคณะ ผู้ปกครองส่วนใหญ่มีความเห็นในทิศทางเดียวกันต่อการดูแลสุขภาพพระภิกษุในวัด การตรวจคัดกรองร่างกายเบื้องต้น การตรวจสุขภาพประจำปี ส่งเสริมดูแลเรื่อง โภชนาการ ตลอดถึงการบริหารกาย โดยให้สอดคล้องกับพระธรรมวินัยและบริบทของ พื้นที่นั้น ๆ

กล่าวโดยสรุปแล้ว พระภิกษุส่วนใหญ่มีปัญหาด้านสุขภาพอันเนื่องมาจาก ปัจจัยหลัก คือ การขาดความรู้ด้านการดูแลสุขภาพที่ดีของตนเองและ ภาวะทุพโภชนาการ ภาวะทุพโภชนาการในที่นี้ไม่ได้หมายถึง การขาดสารอาหาร แต่ หมายถึง การรับประทานอาหารตามศรัทธาของญาติโยม โดยมีได้คำนึงถึงผลเสียที่จะ

เกิดแก่ร่างกายในภายหลัง การบริหารกายเป็นวิธีการสำคัญที่จะส่งเสริมการมีสุขภาพที่ดี และช่วยฟื้นฟูปัญหาด้านสุขภาพของพระภิกษุ การบริหารกายควรมีรูปแบบเป็นอย่างไร สอดคล้องหรือขัดแย้งกับพระวินัยอย่างไร การบริหารกายของพระภิกษุในรูปของกิจวัตรประจำวันเพียงพอต่อการดูแลสุขภาพหรือไม่ เป็นประเด็นที่จะนำเสนอในบทความนี้

เนื้อเรื่อง

ความสำคัญของการบริหารกาย

ดังกล่าวแล้วข้างต้นว่า พระภิกษุส่วนใหญ่ประสบปัญหาด้านสุขภาพ ทางออกที่จะช่วยฟื้นฟูร่างกายให้กลับเป็นปกติ คือ การออกกำลังกายหรือการบริหารกายมีความสำคัญในแง่ที่ช่วยฟื้นฟูร่างกายให้แข็งแรงเป็นปกติ สามารถปฏิบัติศาสนกิจหรือกิจวัตรต่าง ๆ ได้โดยสะดวก ไม่ต้องตกเป็นภาระของผู้อื่นในการดูแล การบริหารกายนั้นพระภิกษุสามารถปฏิบัติได้ด้วยตนเองในรูปแบบที่ไม่ขัดต่อพระวินัย ซึ่งหากปฏิบัติอย่างต่อเนื่องจะส่งผล ดังนี้ 1) กล้ามเนื้อหัวใจมีขนาดเพิ่มขึ้น แข็งแรงขึ้น 2) อัตราการเต้นของชีพจรในขณะพักลดลง รวมทั้งอัตราการเต้นของชีพจรขณะบริหารกายช้าลง 3) เพิ่มปริมาณเม็ดเลือดแดงและฮีโมโกลบิน 4) ช่วยลดไขมันในเส้นเลือด 5) เพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานของหัวใจขณะพัก คือ อัตราการเต้นของหัวใจต่ำลง 6) ควบคุมภาวะโรคเรื้อรังต่าง ๆ ไม่ให้รุนแรงขึ้น เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหลอดเลือดหัวใจ ภาวะไขมันในเลือดสูง 7) ช่วยให้ระบบของร่างกายต่าง ๆ ทำงานได้เป็นปกติ เช่น ระบบขับถ่าย ระบบหายใจ (กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, ม.ป.ป.: 4)

การบริหารกายของพระภิกษุมีความจำเป็นต่อการมีสุขภาพกายที่ดี แต่จะต้องสอดคล้องกับพระธรรมวินัยและบริบทของพื้นที่นั้น ๆ ดังปรากฏในงานวิจัยของสนธนา สีฟ้า (2561) และสอดคล้องกับกองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (ม.ป.ป.) ที่กล่าวไว้ในคู่มือการบริหารชั้นของพระภิกษุว่า การบริหารชั้นหรือการบริหารร่างกายเป็นการบริหารร่างกายเพื่อให้ชั้นหรือร่างกายดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ ได้อย่างเป็นปกติ ไม่ใช่เพื่อความสนุกสนานหรือการทำให้ร่างกายสวยงาม จึงควรใช้คำนี้กับพระภิกษุมากกว่าการออกกำลังกาย การบริหารชั้นของพระภิกษุต้องเป็นการบริหารชั้นด้วยความสำรวม ระมัดระวัง ทำในที่สมควรด้วย เพื่อไม่ให้เกิดการติฉินนินทาแก่ประชาชนผู้ศรัทธามาศพบเห็น เป็นเรื่องที่ต้องมีการวิเคราะห์รูปแบบการบริหารชั้นที่เหมาะสม พอดีของพระภิกษุ (กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย

กระทรวงสาธารณสุข, ม.ป.ป.: 3) รูปแบบการบริหารของพระภิกษุจึงควรอยู่ในกรอบของความเป็นสมณสารูปเท่านั้น โดยผ่านกิจวัตรประจำวัน สอดคล้องกับงานวิจัยของฐานีย์ คงรุ่งเรือง (2565: 26) ที่ระบุว่า ทั้งการบิณฑบาต การกวาดลานวัดและการเดินจงกรม ล้วนแล้วแต่เป็นแนวทางการบริหารชั้นสำหรับพระภิกษุที่ยังผลให้เกิดความแข็งแรงทั้งร่างกายและจิตใจ อีกทั้งยังเกื้อหนุนต่อการเจริญวิปัสสนาปัญญา เพื่อถึงความบริสุทธิ์หลุดพ้นจากกองทุกข์สิ้นเชิงอย่างแท้จริง การบริหารชั้นด้วยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ การบริหารร่างกายสำหรับพระภิกษุด้วยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อมีประโยชน์ต่อการเพิ่มความอ่อนตัวและความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อและข้อต่อ ช่วยให้กล้ามเนื้อและข้อต่อต่าง ๆ ของร่างกายสามารถประสานการทำงานร่วมกันได้อย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น ช่วยลดความเจ็บปวดและการยึดเกร็งของกล้ามเนื้อ ส่งผลให้สมรรถภาพทางกายดีขึ้น รวมทั้งช่วยให้ร่างกายและจิตใจได้รับการผ่อนคลายมากขึ้นด้วย

กล่าวโดยสรุป การบริหารกายมีความสำคัญในแง่ที่ช่วยฟื้นฟูร่างกายจากภาวะปัญหาด้านสุขภาพของพระภิกษุและสามารถปฏิบัติได้ด้วยตนเองในรูปแบบที่เหมาะสมกับการดำเนินชีวิตผ่านกิจวัตรต่าง ๆ เช่น การเดินบิณฑบาต การทำความสะอาดที่อยู่อาศัย การเดินจงกรม การบริหารกายที่นอกเหนือไปจากนี้ต้องคำนึงถึงความสอดคล้องกับพระธรรมวินัยหรือบริบทของพื้นที่นั้น ๆ

การบริหารกายของพระภิกษุสมัยพุทธกาล

พระไตรปิฎกไม่ได้กล่าวถึงการบริหารกายโดยตรง แต่ก็มีได้หมายความว่า พระพุทธเจ้าทรงห้ามการที่พระภิกษุจะบริหารกายเพื่อการดูแลสุขภาพ แน่แน่นอนว่าพระภิกษุไม่สามารถออกกำลังกายได้เต็มรูปแบบอย่างชาวบ้านทั่วไป ทั้งนี้ เพราะมีข้อจำกัดทางพระวินัยที่เรียกว่า อภิสมาจาริวัตร

อภิสมาจาริวัตรเป็นข้อปฏิบัติเกี่ยวกับความประพฤติอันดี ธรรมเนียมเกี่ยวกับมารยาทและความเป็นอยู่ที่ดีงาม หลักการศึกษาอบรมในฝ่ายชนบธรรมเนียมเกี่ยวกับมารยาทและความเป็นอยู่ที่ดีงามสำหรับชักนำความประพฤติ เนื้อหาที่จัดอยู่ในอภิสมาจาริวัตร คือ สิกขาบทที่มานอกพระปาติโมกข์ทั้งหมด เมื่อภิกษุหรือภิกษุณีล่วงละเมิดย่อมต้องอาบัติทุกกฏทุกกรณี เพราะไม่สำรวมกายวาจาให้เรียบร้อย หากจะถามว่า สิกขาบทนอกพระปาติโมกข์นี้ไม่ได้ระบุจำนวนข้อว่า มีเท่าไร ดังนั้น ข้อประพฤตินี้เรียกว่า อภิสมาจารนี้ จึงเกี่ยวข้องครอบคลุมถึงข้อประพฤตินี้ปฏิบัติทั้งหมดเพื่อความเรียบร้อยดีงามหรือที่เรียกว่า เพื่อความเป็นสมณสารูปนั่นเอง การบริหารกายของพระภิกษุในรูปแบบการเดิน การวิ่งหรือในรูปแบบอื่น ๆ แน่แน่นอนว่า ย่อมต้องผิด

รูปแบบของการสํารวมกายและหากกิจกรรมนั้น ๆ ปรากฏต่อสายตาสาธารณชนย่อมหลีกเลี่ยงไม่พ้นจากการถูกตำหนิติเตียน แต่จากที่กล่าวแล้วในตอนต้นว่า พระภิกษุส่วนใหญ่มีปัญหาด้านสุขภาพ การบริหารกายเป็นวิธีการที่ดีที่สุดที่จะช่วยฟื้นฟูสุขภาพของพระภิกษุเหล่านั้นได้ ทางออกที่ดีควรเป็นอย่างไร หากพระภิกษุจำเป็นต้องบริหารร่างกาย

ประเด็นดังกล่าวนี้ ศาสตราจารย์พิเศษบรรจบ บรรณรุจิ ราชบัณฑิต ในฐานะของผู้เชี่ยวชาญด้านศาสนาและปรัชญา อธิบายผ่าน The Active News (2565) ว่า แม้ในคำสอนของพระพุทธเจ้าและตามหลักพระธรรมวินัย ไม่ได้พูดถึงการห้ามออกกำลังกายอย่างชัดเจน แต่พระพุทธเจ้าก็อนุญาตให้พระภิกษุรักษาสุขภาพ ด้วยการผลัดเปลี่ยนอิริยาบถ การยืน เดิน นั่ง นอน เช่น สมัยโบราณหากต้องนั่งสมาธินาน ๆ พระภิกษุเองควรปรับท่าทางมาใช้วิธีการเดินอย่างมีสติหรือเดินจงกรม สลับเปลี่ยนกันไป ซึ่งก็อาจมองเป็นการออกกำลังกายได้เช่นกัน จากข้อความนี้แสดงให้เห็นว่า พระภิกษุสามารถดูแลสุขภาพได้ด้วยการผลัดเปลี่ยนอิริยาบถ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน การผลัดเปลี่ยนอิริยาบถนี้จะเรียกว่า เป็นการบริหารกายก็คงไม่ถูกต้องนัก แต่เป็นการดูแลร่างกายมิให้อยู่กับอิริยาบถอย่างใดอย่างหนึ่งนานเกินไป จนก่อให้เกิดผลเสียต่อร่างกาย อิริยาบถทั้งสี่เป็นการดูแลร่างกายโดยผ่านการฝึกสติไปในตัวซึ่งถือเป็นกิจวัตรของพระภิกษุโดยทั่วไป แต่สำหรับพระภิกษุที่มีปัญหาสุขภาพบางประการ เช่น ปัญหาที่เกิดจากการบริโภคอาหาร พระพุทธเจ้าทรงอนุญาตให้มีที่เดินจงกรมตามที่หมอชีวกโกมารภัจกราบทูลขออนุญาต ดังที่ปรากฏในพระวินัยปิฎก จุลลวรรค ตอนว่าด้วยขุททกวัตตุดุขันธกะว่า

สมัยนั้น ทายกทายิกาในพระนครเวสาลีเริ่มจัดปรุงอาหารประณีตขึ้นตามลำดับ ภิกษุทั้งหลายฉันอาหารอันประณีตแล้ว มีร่างกายอันโทสสังสม มีอาพาธมาก ครั้นนั้น หมอชีวกโกมารภัจได้ไปสู่เมืองเวสาลีด้วยกิจจำเป็น บางอย่างได้เห็นภิกษุทั้งหลาย มีร่างกายอันโทสสังสม มีอาพาธมาก ครั้นแล้วเข้าไปเฝ้าพระผู้มีพระภาค ถวายบังคมแล้วนั่ง ณ ที่ควรส่วนข้างหนึ่ง ได้กราบทูลพระผู้มีพระภาคว่า พระพุทธเจ้าข้า บัดนี้ ภิกษุทั้งหลายมีร่างกายอันโทสสังสม มีอาพาธมาก ข้าพระพุทธเจ้าขอประทานพระวโรกาส ขอพระผู้มีพระภาคได้โปรดทรงอนุญาตที่จงกรมและเรือนไฟแก่ภิกษุทั้งหลายเถิด พระพุทธเจ้าข้า เมื่อเป็นเช่นนี้ภิกษุทั้งหลายจักมีอาพาธน้อย (พระไตรปิฎกและอรรถกถาแปล เล่ม 9: 30-31)

ข้อความนี้เป็นเครื่องยืนยันได้ว่า ปัญหาด้านสุขภาพของพระภิกษุอันเนื่องมาจากการบริโภคอาหารมิได้เพิ่งเกิดขึ้นในปัจจุบัน แต่เป็นปัญหาที่มาอย่างต่อเนื่องนับแต่สมัยพุทธกาล หมอชีวกทราบปัญหานี้เป็นอย่างดี จึงกราบทูลพระพุทธเจ้าให้อนุญาตให้มีที่จงกรม การมีที่จงกรม ก็คือ การมีที่เดิน การเดินเป็นวิธีการที่หมอชีวกมองเห็นว่า ภิกษุทั้งหลายจักมีอาพาธน้อย ดังนั้น แนวคิดหลักของการเดินจงกรม ก็คือ การนำไปสู่การมีอาพาธน้อย มิใช่เพื่อความสวยงามของร่างกายแต่ประการใด นอกจากนี้แล้ว พระพุทธเจ้ายังได้ตรัสอานิสงส์การเดินจงกรมไว้ในจัมมสูตร ดังปรากฏข้อความว่า

ภิกษุทั้งหลาย อานิสงส์ในการจงกรม 5 ประการนี้ 5 ประการเป็นไฉน คือ (1) ภิกษุผู้เดินจงกรมน้อมเป็นผู้อดทนต่อการเดินทางไกล (2) ย่อมเป็นผู้อดทนต่อการบำเพ็ญเพียร (3) ย่อมเป็นผู้มีอาพาธน้อย (4) อาหารที่กินดื่ม เคี้ยว ลิ้มแล้วย่อมย่อยไปโดยดี (5) สมาธิที่ได้เพราะการเดินจงกรมน้อมตั้งอยู่ได้นาน ภิกษุทั้งหลาย อานิสงส์ในการเดินจงกรม 5 ประการนี้แล (พระไตรปิฎกและอรรถกถาแปล เล่ม 36: 55)

ข้อความในจัมมสูตรแสดงให้เห็นว่า อานิสงส์ข้อ 1 และ 2 ส่งผลให้มีสมรรถภาพทางจิตดี ข้อ 3 และ 4 ส่งผลให้สุขภาพกายดี ข้อ 5 ส่งผลให้สมาธิจิตดี ทั้งหมดนี้ล้วนเอื้อต่อการปฏิบัติธรรม การเดินจงกรมแม้มิใช่รูปแบบการบริหารกายโดยตรง แต่ก็ป็นวิธีการดูแลสุขภาพของพระภิกษุเท่าที่พระวินัยพอจะอำนวยให้ การเดินจงกรมนั้นมิใช่ว่าจะเดิน ณ บริเวณใดก็ได้ เช่น บนถนนหนทาง ในที่ชุมนุมชนอันเป็นสถานที่พลุกพล่าน อย่างนี้ก็ไม่เหมาะสม หากดูในพระวินัยตอนว่าด้วยวัตถุขันธ์กะอันเป็นที่มาของสถานที่จงกรม จะเห็นว่า มีการปรับรูปแบบของสถานที่จงกรมหลายครั้งด้วยกันเพื่อให้สะดวกต่อผู้ปฏิบัติมากที่สุด รูปแบบที่ลงตัวที่สุด พระพุทธเจ้าทรงอนุญาตให้มีโรงจงกรมเพื่อหลีกเลี่ยงแสงแดด ลม ฝน (พระไตรปิฎกและอรรถกถาแปล เล่ม 9: 30-32) ดังนั้น สถานที่จงกรมจึงต้องสร้างในสถานที่อยู่อาศัยของพระภิกษุเท่านั้น คำถาม ก็คือ การเดินที่มุ่งการออกกำลังกายโดยตรง ไม่ได้อยู่ในกรอบของการจงกรม พระภิกษุสามารถปฏิบัติได้ในบริบทใด คำตอบ ก็คือ ให้ดูบริบทของสถานที่นั้น ๆ หากเดินอยู่ในวัดในที่อยู่อาศัยของตน เป็นสถานที่ปกปิดมิดชิดก็คงไม่มีปัญหาอะไร แต่หากการเดินนั้นจัดเป็นกิจกรรม มีผู้คนเข้าร่วมมากมาย ย่อมเสี่ยงไม่พ้นการถูกตำหนิว่า ไม่สำรวม

กรณีปรากฏพระภิกษุรูปหนึ่งเข้าร่วมกิจกรรม “เดิน-วิ่งลอยฟ้า มหกรรมสุขเต็มสิบ” บนสะพานทศมราชนัน แสดงความสามัคคีและเฉลิมฉลองการเปิด “สะพานทศมราชนัน” ในช่วงเช้ามีดของวันที่ 26 มกราคม พ.ศ. 2568 โดยมีประชาชนมาร่วมทำกิจกรรมเดิน-วิ่ง มากกว่า 12,000 คน การที่พระภิกษุหรือสามเณรเข้าร่วมกิจกรรมดังกล่าวซึ่งมีประชาชนจำนวนมากทั้งชายและหญิงปะปนกัน เป็นการประพฤติที่ไม่เหมาะสมโดยประการทั้งปวง ต่อกรณีดังกล่าวนี้ รองผู้อำนวยการสำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ (พศ.) กล่าวว่า ได้มอบหมายสำนักเลขาธิการมหาเถรสมาคมแจ้งเจ้าอาวาสผู้ปกครองพระภิกษุรูปนั้นให้ข้อแนะนำและกล่าวตักเตือนแล้ว ทั้งนี้ หากพระภิกษุจะออกกำลังกาย สามารถทำได้ แต่ต้องทำด้วยความสำรวมระวัง เหมาะสมกับสมณเพศและอยู่ในสถานที่ที่อนุญาต ซึ่งการออกกำลังกายที่เหมาะสมของพระภิกษุส่วนใหญ่จะเป็นการนำกิจวัตรประจำวันของพระภิกษุเองมาเป็นส่วนหนึ่งในการปฏิบัติ เช่น การเดินบิณฑบาต การเดินจงกรม การกวาดลานวัด การกวาดลานเจดีย์ ฯลฯ (Daily News Online, 2568) กรณีดังกล่าวนี้เป็นคำตอบได้ว่า การเดินเพื่อออกกำลังกายของพระภิกษุสามารถทำได้ แต่ต้องอยู่ในกรอบของพระวินัยในส่วนที่เรียกว่า อภิสมจาร อิกทั้งต้องคำนึงถึงบริบทด้านสถานที่อีกด้วย เพราะมิฉะนั้นจะต้องถูกตำหนิว่า ไม่สำรวม

กิริยาการเดินที่เรียกว่า ไม่สำรวม ปรากฏในเสขียวัตถุ อูชัคคิมกวรรค หมวดสารูปปะ (ความเหมาะสม) เช่น ภิกษุพึงทำความศึกษาว่า เราจักไม่เดินโคลงกายไปในละแวกบ้าน (พระไตรปิฎกและอรรถกถาแปล เล่ม 4: 887) ภิกษุพึงทำความศึกษาว่า เราจักไม่ไกวแขนไปในละแวกบ้าน (พระไตรปิฎกและอรรถกถาแปล เล่ม 4: 889) ภิกษุพึงทำความศึกษาว่า เราจักไม่โคลงศีรษะไปในละแวกบ้าน (พระไตรปิฎกและอรรถกถาแปล เล่ม 4: 891) ภิกษุพึงทำความศึกษาว่า เราจักไม่เดินกระเอย่งไปในละแวกบ้าน (พระไตรปิฎกและอรรถกถาแปล เล่ม 4: 897) พระวินัยในส่วนของเสขียวัตถุที่ตั้งยักตัวอย่างมานี้แสดงให้เห็นถึงลักษณะการเดินที่ไม่สำรวม ดังนั้น หากภิกษุจำเป็นต้องเดินไปยังละแวกบ้านจะต้องสำรวมอาการทางกายอย่างไร คือ ไม่เดินโคลงกาย ไม่เดินไกวหรือแกว่งแขน ไม่เดินโคลงศีรษะ หรือแม้กระทั่งไม่เดินกระเอย่ง การที่พระภิกษุเข้าร่วมกิจกรรม “เดิน-วิ่งลอยฟ้า มหกรรมสุขเต็มสิบ” ลักษณะกิจกรรมก็บ่งชัดอยู่แล้วว่า เดิน-วิ่ง การเดินหรือวิ่งจำเป็นต้องมีการโคลงกาย โยกศีรษะ ไกวแขน ถ้าเป็นประชาชนทั่วไปสามารถทำได้ไม่มีข้อติเตียน แต่หากเป็นพระภิกษุก็ต้องพิจารณาถึงความไม่เหมาะสม ถ้ามว่า เพราะเหตุไรจึงไม่เหมาะสม คำตอบโดยง่าย ก็คือ เพราะเดินในสถานที่ที่ไม่เหมาะสม เช่น ในสถานที่ที่มีผู้คนชุมนุมกันเป็นจำนวนมาก ในเสขียวัตถุ

ท่านใช้คำว่า “ละแวกบ้าน” คำถามต่อมา ก็คือ หากพระภิกษุเดินหรือวิ่ง (ออกกำลังกาย) โคลงกาย โยกศีรษะ ไกวแขนอยู่ในบริเวณวัดและเป็นสถานที่ปกปิดมิดชิด พระวินัยจะถือเป็นความผิดหรือไม่ คำตอบ ก็คือ ไม่ผิดด้วยเหตุผลว่า สถานที่ดังกล่าวไม่ได้จัดอยู่ในบริบทของละแวกบ้าน ดังนั้น เมื่อดูเจตนารมณ์ของสิกขาบทในส่วนองเสขียวัตถ์ทั้งหมดก็เพื่อให้ภิกษุได้สำรวมระวังจริยาเพื่อคงความเป็นสมณสาธูปไว้ ความเป็นสมณสาธูปเป็นที่มาของความเลื่อมใสแก่ผู้พบเห็น ดังปรากฏในประโยชน์ของการบัญญัติสิกขาบท ข้อที่ว่า เพื่อความเลื่อมใสของชุมชนที่ยังไม่เลื่อมใส (อุปสมณานัน วา ปสาทาย) และเพื่อความเลื่อมใสยิ่งขึ้นของชุมชนที่เลื่อมใสอยู่แล้ว (ปสมณานัน วา ภิกขุภิกขุภิกขุ) (พระไตรปิฎกและอรรถกถาแปล เล่ม 1: 714) ดังนั้น การที่พระภิกษุจะกระทำการใดจำเป็นต้องสำรวมระวังอยู่เสมอ ทั้งนี้ เพื่อรักษาศรัทธาของชาวบ้าน

กล่าวโดยสรุป การบริหารกายหรือการบริหารชั้นเพื่อการดูแลสุขภาพ ไม่ได้มีรูปแบบที่ชัดเจนในพระไตรปิฎก กิจกรรมที่พอจะอนุมานได้ว่า เป็นการบริหารกาย คือ การเดินจงกรม การจงกรมเป็นวิธีการดูแลสุขภาพของพระภิกษุตามคำทูลขอพุทธานุญาตจากหมอชีวกเพื่อให้ภิกษุได้มีอาพาธน้อย โดยแนวคิดของการจงกรมแล้วพระภิกษุสามารถบริหารกายด้วยการเดินผสมผสานกับการฝึกสติไปด้วย แต่การเดินนั้นขึ้นอยู่กับบริบทของสถานที่ว่า มีความเหมาะสมหรือไม่ การเดินออกกำลังกายในสถานที่ใดซึ่งวินัยเรียกว่า ละแวกบ้าน เช่น สถานที่ที่มีผู้คนชุมนุมกันเป็นจำนวนมากย่อมไม่พ้นการถูกตำหนิว่า ไม่รักษาความเป็นสมณสาธูป

การบริหารกายของพระภิกษุในบริบทสังคมปัจจุบัน

เจตนารมณ์ของการให้มีที่เดินจงกรมสำหรับพระภิกษุ ตามคำกราบทูลขอพระบรมพุทธานุญาตของหมอชีวกก็เพื่อให้พระภิกษุมีอาพาธน้อย เป็นกิจกรรมที่พระภิกษุสามารถปฏิบัติได้ในที่อยู่อาศัยของตน กิจกรรมในรูปแบบอื่น ๆ ซึ่งอนุมานได้ว่าเป็นการบริหารกายและพระภิกษุสามารถปฏิบัติได้โดยไม่ขัดต่อพระวินัย เช่น การเดินบิณฑบาต การทำความสะอาดบริเวณวัดและที่อยู่อาศัย ล้วนแต่เป็นการเคลื่อนไหวร่างกาย คำถาม ก็คือ ว่ากิจวัตรดังกล่าวนี้เพียงพอต่อการดูแลสุขภาพหรือไม่ และสามารถกล่าวได้หรือไม่ว่า นั่นคือ การออกกำลังกาย ก่อนจะตอบคำถามนี้ต้องดูนิยามของคำว่า ออกกำลังกาย ว่าเป็นอย่างไร โดยนิยามของการออกกำลังกาย (Exercise) คือ การกระทำใด ๆ ที่ทำให้มีการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย แบบซ้ำ ๆ มีการวางแผน เป็นแบบแผนและมีวัตถุประสงค์เพื่อเสริมสร้างสุขภาพ ความสนุกสนานและพบปะสังสรรค์ โดยใช้กิจกรรมง่าย ๆ หรือกติกาการแข่งขันง่าย ๆ เช่น เดิน วิ่ง กระโดดเชือก การบริหารร่างกาย การยกน้ำหนัก การเล่นกีฬา ฯลฯ ซึ่งเน้นที่กิจกรรมประเภท

นันทนาการยามว่างเป็นหลัก (ฐาปนีย์ คงรุ่งเรือง, 2565: 16) จากนิยามดังกล่าวแสดงให้เห็นว่า กิจกรรมที่เรียกว่า การออกกำลังกายต้องมีการเคลื่อนไหวร่างกายแบบซ้ำ ๆ มีเป้าหมายเพื่อเสริมสร้างสุขภาพเป็นสำคัญ เพื่อความสนุกสนานหรือเป็นกิจกรรมที่มีกติกาเพื่อการแข่งขัน กล่าวได้ว่า เป็นกิจกรรมทางโลกเป็นหลัก เมื่อฟังคำนี้ทุกคนย่อมมีคำตอบในใจว่า พระภิกษุไม่สามารถบริหารกายได้ เพราะเข้าใจว่า เหมือนกับการบริหารกายของคนทั่วไป แต่การบริหารกายในความหมายของคนทั่วไปกับบริบทในพระพุทธศาสนามีความหมายต่างกัน การบริหารกายในบริบทของพระพุทธศาสนาไม่ได้เน้นความสนุกสนานหรือการทำให้ร่างกายให้สวยงาม แต่เน้นที่การมีอาพาธน้อยเพื่อความคล่องตัวในการปฏิบัติสมณธรรม ดังนั้น คำตอบข้างต้น ก็คือ การเดินบิณฑบาตหรือการทำความสะอาดบริเวณวัดและที่อยู่อาศัย ถ้าปฏิบัติอย่างต่อเนื่องหรือที่เรียกว่าทำเป็นกิจวัตร ก็เพียงพอแล้วต่อการดูแลสุขภาพ แต่คงกล่าวได้ไม่เต็มที่นักว่าเป็นการบริหารกาย

การบริหารกายสำหรับพระภิกษุนั้นมีความหมายจำกัดเฉพาะและไม่ควรเรียกว่า ออกกำลังกายด้วยซ้ำ เพราะไม่ได้เน้นที่ความสนุกสนานหรือกิจกรรมที่มีการแข่งขัน คำที่เรียกที่เหมาะสมในทางพระพุทธศาสนาเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพนี้ควรใช้คำว่า บริหารชั้นหรือการบริหารกาย การออกกำลังกายของคนทั่วไปมุ่งความแข็งแรงของร่างกาย ในขณะที่การบริหารกายของพระภิกษุมุ่งความมีอาพาธน้อย ทั้งสองอย่างจึงมีความหมายที่แตกต่างกัน ทางที่ดีถ้าใช้คำกับพระภิกษุ ควรเรียกว่า การบริหารกายไม่ควรใช้ว่า ออกกำลังกาย เพราะจะทำให้เข้าใจผิดได้ เนื่องจากการบริหารกายของพระภิกษุ ไม่ใช่เป็นไปเพื่อการละเล่น ความเมามันและความกำยำของร่างกาย แต่เพื่อให้ร่างกายดำเนินไปได้ ใช้งานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ดังนั้น ในพระพุทธศาสนาจึงถือว่า การบิณฑบาตกวาดวัด การทำงานภายในวัด เป็นการบริหารกายไปในตัว แต่กิจกรรมดังกล่าวนี้ต้องเป็นไปอย่างสม่ำเสมอ

กล่าวโดยสรุป การบริหารกายในบริบทอื่น ๆ เช่น เดินหรือวิ่งในที่สาธารณะ อันเป็นกิจกรรมที่เน้นความสนุกสนานหรือเพื่อการแข่งขัน พระภิกษุไม่สามารถปฏิบัติได้ เนื่องจากขัดต่อความเป็นสมณสารูป แต่มีได้หมายถึงว่า พระภิกษุจะเดินหรือวิ่งภายในวัดในลักษณะกิจกรรมที่เน้นความสนุกสนานหรือเป็นการแข่งขันได้ การกระทำอันใดที่พระวินัยไม่ได้ห้ามหรืออนุญาตไว้โดยตรงจึงต้องพิจารณาอย่างถี่ถ้วน มิฉะนั้นก็มีพ้นการถูกตำหนิติเตียน

พระภิกษุกับการบริหารภายในลักษณะอื่น

กิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายในลักษณะอื่นที่มีรูปแบบแตกต่างจากการเดิน จกรม การเดินบิณฑบาตหรือการทำความสะอาดวัดและที่อยู่อาศัย พระภิกษุสามารถทำได้หรือไม่ การที่จะตอบปัญหานี้ต้องตั้งอยู่บนพื้นฐานของพระวินัย กล่าวคือ การกระทำใดที่ก่อให้เกิดความไม่เสื่อมใสของผู้คนที่ยังไม่มีเสื่อมใส หรือเพื่อความแปรเปลี่ยนเป็นอย่างอื่นของผู้คนที่เสื่อมใสอยู่แล้ว การกระทำนั้นย่อมไม่เหมาะสมแก่ภิกษุ ดังนั้น การกระทำใด ๆ ซึ่งอาจเรียกว่า การออกก่าลังกาย หรือการเคลื่อนไหวร่างกายก็ตาม หากการกระทำนั้น ๆ ไม่ก่อให้เกิดศรัทธาแก่ผู้ยังไม่มีศรัทธาหรือก่อให้เกิดความเสื่อมศรัทธาแก่ผู้ศรัทธาอยู่แล้ว จัดได้ว่า เป็นการละเมิดพระวินัย และที่สำคัญการกระทำเช่นนั้นวินัยกล่าวว่า เป็นการประพฤตินาจาร (พระไตรปิฎกและอรรถกถาแปล เล่ม 3: 575) การประพฤตินาจารที่เรียกว่า อนาจาร ปรากฏอยู่ในพระวินัยปิฎก จุลวรรค ตอนว่าด้วยขุททกวัตตุขันธกะ และในพระวินัยปิฎก มหาวิภังค์ ตอนว่าด้วยสังฆาติเสส มีอยู่ถึง 101 อย่างด้วยกัน การประพฤตินาจารบางอย่าง เช่น การขับร้องฟ้อนรำ การเล่นดนตรี เล่นหมากรุก หมากเก็บ สอดคล้องกับปัจจุบันที่เรียกว่า กิจกรรมสันทนาการ หรือการประพฤตินาจารบางอย่างที่ต้องใช้ความชำนาญ เช่น การหัดขี่ช้าง ขี่ม้า ขี่รถ หรือกิจกรรมที่ต้องใช้พลังกำลังโดยตรง เช่น วิ่งผลัดม้า วิ่งผลัดรถ วิ่งขับ วิ่งเปี้ยว การปล้ำ การชกมวย ในที่นี้จะขอยกตัวอย่างการประพฤตินาจารบางอย่างที่ต้องมีการเคลื่อนไหวร่างกาย ดังปรากฏข้อความว่า

ครั้งนั้น ภิกษุพวกพระอัสสชิและพระปัญจพสกยะ เป็นเจ้าถิ่นในชนบท
 ภิภาควีรี เป็นภิกษุอลัชชี ชั่วช้า ภิกษุพวกนั้นประพฤติอนาจารเห็นปานดังนี้ คือ
ฯลฯ...พ้อนรำบ้าง ขับร้องบ้าง ประโคมบ้าง เต้นรำบ้าง พ้อนรำกับหญิง
 พ้อนรำบ้าง ขับร้องกับหญิงพ้อนรำบ้าง ประโคมกับหญิงพ้อนรำบ้าง เต้นรำ
 กับหญิงพ้อนรำบ้าง พ้อนรำกับหญิงขับร้องบ้าง ขับร้องกับหญิงขับร้องบ้าง
 ประโคมกับหญิงขับร้องบ้าง เต้นรำกับหญิงขับร้องบ้าง พ้อนรำกับหญิง
 ประโคมบ้าง ขับร้องกับหญิงประโคมบ้าง ประโคมกับหญิงประโคมบ้าง เต้นรำ
 กับหญิงประโคมบ้าง พ้อนรำกับหญิงเต้นรำบ้าง ขับร้องกับหญิงเต้นรำบ้าง
 ประโคมกับหญิงเต้นรำบ้าง เต้นรำกับหญิงเต้นรำบ้าง เล่นหมากกรุกแถวละ
 แปดตาบ้าง เล่นหมากกรุกแถวละสิบตาบ้าง เล่นหมากเก็บบ้าง เล่นชิงนางบ้าง
 เล่นหมากไหวบ้าง เล่นโยนห่วงบ้าง เล่นไม้ทิ้งบ้าง เล่นฟาดให้เป็นรูปต่าง ๆ
 บ้าง เล่นสกาบ้าง เล่นเป่าใบไม้บ้าง เล่นไถน้อย ๆ บ้าง เล่นหกคะเมนบ้าง เล่น

ไม้กั้งหันบ้าง เล่นดวงทรายด้วยใบไม้บ้าง เล่นรณน้อย ๆ บ้างเล่นรณน้อย ๆ บ้าง เล่นเขียนทายบ้าง เล่นทายใจบ้าง เล่นเสียนคนพิการบ้าง หัดขี่ช้างบ้าง หัดขี่ม้าบ้าง หัดขี่รถบ้าง หัดยิงธนูบ้าง หัดเพลงอาวุธบ้าง วิ่งผลัดช้างบ้าง วิ่งผลัดม้าบ้าง วิ่งผลัดรถบ้าง วิ่งขับกันบ้าง วิ่งเปี้ยวกันบ้าง ผีวปากบ้าง ประมื่อบ้าง ปล้ำกันบ้าง ชกมวยกันบ้าง ปลูกด้ายสังฆาฏิ ณ กลางสถานเต็นรำ แล้ว พุดกับหญิงเพื่อนรำอย่างนี้ว่า น้องหญิง เธอจงเพื่อนรำ ณ ที่นี้ ดังนี้บ้าง ให้ การคำนับบ้าง ประพุดต่อนาจารย์อย่างต่าง ๆ บ้าง (พระไตรปิฎกและอรรถกถาแปล เล่ม 3: 575-577)

ข้อความดังกล่าวนี้ แสดงให้เห็นถึงการประพุดต่อนาจารย์ของพระภิกษุ แต่สำหรับชาวบ้านไม่ได้เรียกว่า เป็นการประพุดต่อนาจารย์ การกระทำของพระอัสสชิและพระปุนัพพสุกะพร้อมทั้งบริวาร สามารถนำมาเป็นเกณฑ์ในการตอบข้อสงสัยของสังคม หากเกิดกรณีพระภิกษุประพุดต้อย่างใดอย่างหนึ่ง ซึ่งส่อเสี่ยงต่อการถูกวิพากษ์วิจารณ์ถึงความเหมาะสมหรือไม่เหมาะสม เช่น คำถามง่าย ๆ ว่า พระภิกษุสามารถวิ่งได้หรือไม่ คำตอบ ก็คือ ต้องพิจารณาเป็นรายกรณีไป ถ้าเป็นการวิ่ง (แม้จะเป็นการวิ่งออกกำลังกาย) แต่วิ่งอยู่ในที่สถานที่อยู่ของตนอันเป็นสถานที่ปกปิดมิดชิด หรือเหตุการณ์บังคับให้จำเป็นต้องวิ่งเพื่อเอาชีวิตรอด เช่น ถูกคนไล่ทำร้ายหรือถูกสัตว์ร้ายไล่ทำร้าย อย่างนี้จำเป็นต้องวิ่ง อีกทั้งไม่อยู่ในบริบทของการประพุดต่อนาจารย์ แต่หากวิ่งอยู่ในถนนหนทาง ในที่สาธารณะหรือวิ่งในลักษณะอื่น ๆ เช่น วิ่งผลัดช้าง วิ่งผลัดม้า วิ่งผลัดรถ วิ่งขับกัน วิ่งเปี้ยวกัน แม้จะวิ่งอยู่ในวัด ดังที่ปรากฏในพระวินัย อย่างนี้จัดว่า เป็นการประพุดต่อนาจารย์เช่นกัน ในอรรถกถา ขุททกนิกาย คาถาธรรมบท นางวิสาขาได้กล่าวถึงบุคคล 4 จำพวกที่เมื่อวิ่งแล้วย่อมไม่งาม คือ พระราชาผู้ทรงประดับประดาอย่างเต็มพระยศ เมื่อวิ่งย่อมไม่งดงาม ไม่พ้นถูกตำหนิว่า วิ่งเหมือนชาวบ้าน ช่างมงคลของพระราชาวิ่งก็ไม่งดงาม ต้องเดินอย่างสง่าของช่างจึงจะงดงาม บรรพชิตวิ่งย่อมไม่งดงาม ไม่พ้นการถูกตำหนิว่า วิ่งอย่างคฤหัสถ์ และสตรีวิ่งก็ไม่งดงาม อาจถูกตำหนิได้ว่า ทำไมจึงวิ่งอย่างบุรุษ (พระไตรปิฎกและอรรถกถาแปล เล่ม 4: 66) ดังนั้น การวิ่งของบุคคลและสัตว์บางประเภทที่กล่าวนี้จัดว่า ไม่สวยงาม และยิ่งบุคคลนั้นเป็นพระภิกษุ การวิ่งในบางรูปแบบ บางโอกาส บางสถานที่นอกจากถูกมองว่า ไม่งามแล้วยังถูกมองว่า เป็นการประพุดต่อนาจารย์ในบริบทของพระวินัยอีกด้วย

กล่าวโดยสรุปแล้ว การเคลื่อนไหวร่างกายในลักษณะอื่น ๆ นอกจากกิจวัตรประจำของพระภิกษุแล้ว การจะกระทำสิ่งใดจะต้องคำนึงถึงความเหมาะสมทางพระ

วินัย โดยที่สุดแล้วกิริยาอาการทุกอย่างของพระภิกษุต้องอยู่ในกรอบที่เรียกว่า ความเป็นสมณสารูป กิจกรรมสันตนาการ เช่น การเดินรำขบร้อง การละเล่นทุกชนิด กีฬาทุกประเภท เช่น วิ่งแข่ง มวยปล้ำ มวยชก ทั้งหมดเรียกว่า ประพฤติอนาจารในบริบทของพระวินัย

พระภิกษุกับการบริหารกายในลักษณะอื่น ขัดแย้งหรือสอดคล้องกับพระวินัยตามหลักมหาปเทศ 4

พระภิกษุกับการบริหารกายดูเหมือนเป็นเรื่องที่ขัดแย้งกัน ถึงแม้ในพระวินัยจะไม่ได้วางรูปแบบการบริหารกายไว้อย่างตรง แต่มิได้หมายถึงว่า พระวินัยจะห้ามการที่ภิกษุจะมีสุขภาพดี การมีสุขภาพดี ก็คือ มีการอาพาธน้อย แม้พระพุทธเจ้าก็ตรัสสรรเสริญการมีสุขภาพดีไว้เช่นเดียวกัน ดังพุทธพจน์ที่ว่า อาโรคฺยปรมา ลาภา แปลว่า ลาภทั้งหลายมีความไม่มีโรคเป็นอย่างยิ่ง (พระไตรปิฎกและอรรถกถาแปล เล่ม 42: 322) อีกทั้งในมโนรลปุรณี อรรถกถาอังคุตตรนิกายได้กล่าวถึงพระพากุลเถระผู้อุปสมบทเมื่ออายุ 80 ปี แต่ก็ยังมีสุขภาพดีเป็นเลิศ จนได้รับการยกย่องจากพระพุทธเจ้าว่า เป็นเอตทัคคะ (เป็นเลิศ) ด้านผู้มีอาพาธน้อย (พระไตรปิฎกและอรรถกถาแปล เล่ม 32: 394) นั่นแสดงให้เห็นว่า การมีสุขภาพดีย่อมเป็นที่ปรารถนาของผู้คนอยู่เสมอ ไม่ว่ายุคใดสมัยใด การเดินจงกรมเป็นการเคลื่อนไหวร่างกายในอิริยาบถเดินที่พระพุทธเจ้าทรงอนุญาตตามคำกราบทูลขอของหมอชีวก เป็นวิธีการหนึ่งที่จะนำไปสู่การมีสุขภาพดี นั่นแสดงว่า พระพุทธเจ้าทรงมีวิธีการให้พระภิกษุได้บริหารกายในรูปแบบที่เหมาะสมกับความเป็นบรรพชิต นอกจากนั้นแล้ว กิจวัตรอื่น ๆ เช่น การเดินบิณฑบาต การทำความสะอาดบริเวณวัดหรือแม้กระทั่งการเดินจาริกเพื่อเผยแผ่ธรรมะไปยังถิ่นต่าง ๆ ก็เป็นการบริหารกายไปในตัว ปัจจุบันปัญหาด้านสุขภาพของพระภิกษุได้ถูกหยิบยกขึ้นมาพูดคุยในวงกว้างขึ้น ชี้ให้เห็นว่า พระภิกษุส่วนใหญ่ประสบปัญหาด้านสุขภาพ การบริหารกายของพระภิกษุในรูปแบบที่นอกเหนือไปจากการเดินจงกรม การเดินบิณฑบาตหรือการทำกิจวัตรอื่น ๆ เช่น บางวัดอาจสร้างห้องฟิตเนสไว้เพื่อให้พระภิกษุได้บริหารกาย อย่างนี้จะมีความเหมาะสมหรือไม่ ทางออกสำหรับพระภิกษุที่ต้องการบริหารกายเพื่อฟื้นฟูหรือดูแลสุขภาพ และที่สำคัญไม่อยู่ในบริบทของการประพฤติอนาจารควรเป็นอย่างไร

หลักมหาปเทศ 4 จะเป็นแนวทางตัดสินถึงความเหมาะสมหรือไม่เหมาะสมกรณีเมื่อเกิดข้อปฏิบัติบางอย่าง และเป็นที่ถกเถียงกันว่า พระพุทธเจ้าทรงอนุญาตหรือทรงห้ามไว้ หลักมหาปเทศ 4 ปรากฏในพระวินัยปิฎก มหาวิภังค์ ดังนี้

ภิกษุทั้งหลาย สิ่งใดที่เราไม่ได้ห้ามไว้ว่า สิ่งนี้ไม่ควร หากสิ่งนั้นเข้ากับ สิ่งที่ไม่ควร ขัดกับสิ่งที่ควร สิ่งนั้นไม่ควรแก่เธอทั้งหลาย ภิกษุทั้งหลาย สิ่งที่เราไม่ได้ห้ามไว้ว่า สิ่งนี้ไม่ควร หากสิ่งนั้นเข้ากับสิ่งที่ควร ขัดกับสิ่งที่ไม่ควร สิ่งนั้นควรแก่เธอทั้งหลาย ภิกษุทั้งหลาย สิ่งใดที่เราไม่ได้อนุญาตไว้ว่า สิ่งนี้ควร หากสิ่งนั้นเข้ากับสิ่งที่ไม่ควร ขัดกับสิ่งที่ควร สิ่งนั้นไม่ควรแก่เธอทั้งหลาย ภิกษุทั้งหลาย สิ่งใดที่เราไม่ได้อนุญาตไว้ว่า สิ่งนี้ควร หากสิ่งนั้นเข้ากับสิ่งที่ควร ขัดกับสิ่งที่ไม่ควร สิ่งนั้นควรแก่เธอทั้งหลาย (พระไตรปิฎกและอรรถกถาแปล เล่ม 7: 152)

หลักมหาปเทศ 4 แบ่งออกเป็น 2 ประเด็นหลัก ๆ คือ ข้อห้ามและข้ออนุญาต ส่วนที่เป็นข้อห้ามก็แบ่งออกเป็น 2 ประเด็น คือ สิ่งที่ไม่ควรและสิ่งที่ควร กล่าวคือ 1) สิ่งใดที่เราไม่ได้ห้ามไว้ว่า ไม่ควร (คือ ไม่เหมาะสม) แต่หากสิ่งนั้นเข้ากันกับสิ่งที่ไม่ควร (สิ่งที่ไม่เหมาะสม) ขัดกับสิ่งที่ควร (สิ่งที่เหมาะสม) สิ่งนั้นไม่ควร (คือ ไม่เหมาะสม) 2) สิ่งใดที่เราไม่ได้ห้ามไว้ว่า ไม่ควร (หรือไม่เหมาะสม) แต่หากสิ่งนั้นเข้ากันกับสิ่งที่ควร (สิ่งที่เหมาะสม) ขัดกับสิ่งที่ไม่ควร (สิ่งที่ไม่เหมาะสม) สิ่งนั้นควร (คือ เหมาะสม) กรณีที่ 1 ไม่สามารถทำได้เนื่องจากไม่เหมาะสม อีกทั้งยังเข้ากับสิ่งที่ไม่เหมาะสม ส่วนกรณีที่ 2 สามารถทำได้ เนื่องจากเข้ากับสิ่งที่เหมาะสม อีกทั้งยังขัดกับสิ่งที่ไม่เหมาะสม ส่วนที่เป็นข้ออนุญาตก็แบ่งออกเป็น 2 ประเด็นเช่นเดียวกัน คือ สิ่งที่ไม่ควรและสิ่งที่ควร กล่าวคือ 1) สิ่งใดที่เราไม่ได้อนุญาตไว้ว่า ควร (คือ เหมาะสม) แต่หากสิ่งนั้นเข้ากันกับสิ่งที่ไม่ควร (สิ่งที่ไม่เหมาะสม) อีกทั้งขัดกับสิ่งที่ควร (สิ่งที่เหมาะสม) สิ่งนั้นไม่ควร (คือ ไม่เหมาะสม) 2) สิ่งใดที่เราไม่ได้อนุญาตไว้ว่า ควร (หรือไม่เหมาะสม) แต่หากสิ่งนั้นเข้ากันกับสิ่งที่ควร (สิ่งที่เหมาะสม) ขัดกับสิ่งที่ไม่ควร (สิ่งที่ไม่เหมาะสม) สิ่งนั้นควร (คือ เหมาะสม) กรณีที่ 1 ไม่สามารถทำได้ เนื่องจากไม่เหมาะสม อีกทั้งยังเข้ากับสิ่งที่ไม่เหมาะสม ส่วนกรณีที่ 2 สามารถทำได้ เนื่องจากเข้ากับสิ่งที่เหมาะสม ทั้งยังขัดกับสิ่งที่ไม่เหมาะสม เพื่อให้เห็นข้อเปรียบเทียบที่ชัดเจน จึงขอนำกรณีตัวอย่างมาวิเคราะห์กับหลักมหาปเทศ 4 ดังนี้

การบริหารกาย	มหาปเทศ 4 ส่วนที่เป็นข้อห้าม			ข้อตัดสิน
เดิน/วิ่งในที่สาธารณะ	1. ไม่ได้ห้ามว่า ไม่ควร	เข้ากับสิ่งไม่ ควร	ขัดกับสิ่งที่ ควร	ไม่ควร
เดิน/วิ่งในที่ส่วนตัว ปกปิดมิดชิด	2. ไม่ได้ห้ามว่า ไม่ควร	เข้ากับสิ่งที่ควร	ขัดกับสิ่งที่ไม่ ควร	ควร

ตาราง 1 การเดิน/วิ่ง ในที่สาธารณะและที่ส่วนตัว เปรียบเทียบมหาปเทศ 4 ส่วนที่เป็นข้อห้าม

การบริหารกาย	มหาปเทศ 4 ส่วนที่เป็นข้อนุญาต			ข้อตัดสิน
เดิน/วิ่งในที่สาธารณะ	1. ไม่ได้ อนุญาตว่า ควร	เข้ากับสิ่งไม่ ควร	ขัดกับสิ่งที่ ควร	ไม่ควร
เดิน/วิ่งในที่ส่วนตัว ปกปิดมิดชิด	2. ไม่ได้ อนุญาตว่า ควร	เข้ากับสิ่งที่ควร	ขัดกับสิ่งที่ไม่ ควร	ควร

ตาราง 2 การเดิน/วิ่ง ในที่สาธารณะและที่ส่วนตัว เปรียบเทียบมหาปเทศ 4 ส่วนที่เป็นข้อนุญาต

การบริหารกาย	มหาปเทศ 4 ส่วนที่เป็นข้อห้าม			ข้อตัดสิน
บริหารกายในห้องฟิต เนสทั่วไป มุ่งความ แข็งแรงสวยงามร่างกาย	1. ไม่ได้ห้ามว่า ไม่ควร	เข้ากับสิ่งไม่ ควร	ขัดกับสิ่งที่ ควร	ไม่ควร
บริหารกายในห้อง ฟิตเนสของวัด มุ่งฟื้นฟู ร่างกาย/บำบัดโรค	2. ไม่ได้ห้ามว่า ไม่ควร	เข้ากับสิ่งที่ควร	ขัดกับสิ่งที่ไม่ ควร	ควร

ตาราง 3 การเข้าห้องฟิตเนสมุ่งความแข็งแรงสวยงามร่างกาย
เปรียบเทียบมหาปเทศ 4 ส่วนที่เป็นข้อห้าม

การบริหารกาย	มหาปเทศ 4 ส่วนที่เป็นข้อนุญาต			ข้อตัดสิน
บริหารกายในห้องฟิต เนสทั่วไป มุ่งความ แข็งแรงสวยงามร่างกาย	1. ไม่ได้ อนุญาตว่า ควร	เข้ากับสิ่งไม่ ควร	ขัดกับสิ่งที่ ควร	ไม่ควร
บริหารกายในห้อง ฟิตเนสของวัด มุ่งฟื้นฟู ร่างกาย/บำบัดโรค	2. ไม่ได้ อนุญาตว่า ควร	เข้ากับสิ่งที่ควร	ขัดกับสิ่งที่ไม่ ควร	ควร

ตาราง 4 การเข้าห้องฟิตเนสมุ่งฟื้นฟูร่างกาย เปรียบเทียบมหาปเทศ 4 ส่วนที่เป็นข้อนุญาต

กรณีตัวอย่างที่แสดงให้เห็นในรูปตารางนี้ พอจะเป็นเครื่องวินิจฉัยกรณีการบริหารกายของพระภิกษุ (อาจเรียกว่า การบริหารชั้น/กิจกรรมทางกาย/การเคลื่อนไหวร่างกาย) ขึ้นอยู่กับองค์ประกอบหลาย ๆ อย่าง เช่น องค์ประกอบด้านสถานที่ หากเป็นสถานที่สาธารณะ แสดงว่า ขัดกับสิ่งที่ควร เมื่อขัดกับสิ่งที่ควร แสดงว่า ขัดแย้งต่อพระวินัย ก็ไม่สามารถปฏิบัติได้ หรือองค์ประกอบด้านสุขภาพ เช่น พระภิกษุบางรูปมีปัญหาด้านสุขภาพ สามารถฟื้นฟูได้ด้วยการบริหารกายและทำในที่ปกปิดมิดชิด ไม่ประเจิดประเจ้อ คงไม่มีใครติเตียนหากท่านจะใช้วิธีการบริหารกายเพื่อฟื้นฟูสุขภาพ การบริหารกายในลักษณะเช่นนี้อุ่นโยมเข้าในกรณี “เข้ากับสิ่งที่ควร ขัดกับสิ่งที่ไม่ควร” เมื่อเข้ากับสิ่งที่ควร ขัดกับสิ่งที่ไม่ควร แสดงว่า สอดคล้องกับพระวินัย จึงสามารถปฏิบัติได้ การบริหารกายของพระภิกษุจัดว่า เป็นเรื่องใหม่ การดูแลสุขภาพก็เป็นเรื่องสำคัญ พระวินัยก็สำคัญไม่ยิ่งหย่อนไปกว่ากัน

กล่าวโดยสรุป การบริหารกายของพระภิกษุมีความจำเป็นต่อการดูแลสุขภาพทั้งนี้ เพื่อให้ร่างกายดำเนินกิจวัตรต่าง ๆ ได้อย่างเป็นปกติ ไม่ได้มุ่งความสนุกสนานหรือการทำให้ร่างกายสวยงาม การบริหารกายของพระภิกษุจึงอยู่ในกระแสวิพากษ์ของสังคม ในบริบทของพระวินัยแม้จะมีได้ห้ามโดยเด็ดขาด แต่ก็มีได้อนุญาตอย่างเต็มที่ การใช้หลักมหาปเทศ 4 จะเป็นข้อตัดสินให้เห็นว่า กิจกรรมเช่นไรควรหรือไม่ควร โดยเฉพาะเรื่องกาลเทศะ การปรับสถานที่ภายในวัดให้มิดชิด ไม่ประเจิดประเจ้อให้เป็นฟิตเนส การบริหารกายของพระภิกษุจึงต้องทำด้วยความสำรวม ระมัดระวัง ทำในที่เหมาะสมเพื่อไม่ให้เกิดการตำหนิติเตียนแก่ผู้มาพบเห็น เข้าทำนองว่า อาพาธน้อย ไม่ถอยศรัทธา รักษาพระวินัย

องค์ความรู้ใหม่

ปัญหาด้านสุขภาพของพระภิกษุ มิใช่เพิ่งเกิดขึ้นในสมัยปัจจุบัน แต่เป็นปัญหาที่มีมาตั้งแต่สมัยพุทธกาล การเดินจงกรมเป็นวิธีการที่พระพุทธเจ้าทรงอนุญาตให้พระภิกษุได้ปฏิบัติเพื่อควมมีอาพาธน้อย หากมองตามรูปแบบนี้ แนวคิดของการเดินจงกรม หรือหากจะอนุมานกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายและการบริหารกายเข้าด้วยกันก็ตั้งอยู่บนพื้นฐานแนวคิดเดียวกัน คือ เพื่อการมีอาพาธน้อย การบริหารกายเพื่อจุดประสงค์อื่นของพระภิกษุถือว่า อยู่นอกเหนือแนวคิดนี้ การบริหารกายของพระภิกษุแม้จะไม่ได้มีรูปแบบที่ชัดเจนในพระไตรปิฎก แต่ก็ถูกมองว่า รูปแบบวิถีชีวิตของพระภิกษุเองเป็นการประยุกต์การบริหารกายไปในตัว คือ การเดินจงกรม การเดินบิณฑบาต การจาริกเพื่อการเผยแผ่ธรรม หรือการปฏิบัติกิจวัตรอื่น ๆ เช่น ทำความสะอาดบริเวณวัดหรือที่อยู่อาศัย แต่รูปแบบเหล่านี้ถูกตั้งคำถามว่า เพียงพอหรือไม่ต่อการดูแล

สุขภาพ การที่พระภิกษุจะบริหารกายด้วยรูปแบบที่ต่างไปจากนี้ก็ถูกตั้งคำถามถึงความเหมาะสมหรือไม่เหมาะสมด้วยเช่นเดียวกัน การที่จะห้ามมิให้พระภิกษุบริหารกายคงมิใช่ทางออกที่ดี การใช้หลักมหาปเทศ 4 มาวิเคราะห์กับการบริหารกาย จะพบคำตอบได้ว่า กิจกรรมเช่นไรควรหรือไม่ควร การคำนึงกาลเทศะ หากวัดจำเป็นต้องมีห้องพิตเนสก็ควรปรับสถานที่ภายในวัดให้มืดชิด ไม่เป็นสถานที่เปิดเผย และการบริหารกายนั้นมุ่งการฟื้นฟูร่างกายเป็นสำคัญ ไม่มุ่งความสนุกสนานหรือความสวยงามของร่างกาย การบริหารกายของพระภิกษุจึงต้องทำด้วยความระมัดระวัง ทำในที่ที่เหมาะสมเพื่อไม่ให้เกิดการตำหนิตายกันแก่ผู้มาพบเห็น หากครอบงำประกอบเหล่านี้ปัญหาด้านสุขภาพของพระภิกษุก็จะลดน้อยลง อีกทั้งท่านยังสามารถทำกิจกรรมบริหารกายในกรอบที่พระวินัยอนุโลม ดังนั้น การบริหารกายจึงต้องคำนึงถึงความเป็นสมณสาธูป ความเหมาะสมด้านสถานที่และความเหมาะสมทางพระวินัย

สรุป

ปัจจุบันพระภิกษุในประเทศไทยเป็นจำนวนมากประสบปัญหาด้านสุขภาพ คือป่วยด้วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง สาเหตุมาจากพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ เช่น สูบบุหรี่ ไม่บริหารกาย การฉันทอาหารที่ไม่ถูกหลักโภชนาการ การบริหารกายเป็นวิธีการสำคัญที่จะส่งเสริมการมีสุขภาพที่แก่พระภิกษุ โดยข้อจำกัดทางพระวินัยและโดยพื้นฐานของความเป็นพระภิกษุ การบริหารกายจึงต้องคำนึงถึงความเป็นสมณสาธูปและการเอื้อเพื่อต่อพระวินัย สิ่งที่สำคัญ คือ การบริหารกายของพระภิกษุต้องอยู่บนพื้นฐานของการฟื้นฟูสุขภาพ การบริหารกายเพื่อมุ่งความสนุกสนาน หรือความสวยงามของร่างกาย จัดว่า อยู่นอกขอบเขตที่พระวินัยจะอนุโลมได้ การเดินจงกรมเป็นรูปแบบการบริหารกายตามแนวพระพุทธศาสนา พระพุทธเจ้าทรงอนุญาตแก่พระภิกษุด้วยจุดประสงค์ คือ ให้ภิกษุมีอาพาธน้อย การเดินบิณฑบาต การทำความสะอาดบริเวณวัดถือเป็นการบริหารกายไปในตัว รูปแบบการบริหารกายประเภท เดิน วิ่ง ในที่สาธารณะหรือในส่วนตัวอันเป็นสถานที่ปกปิดมืดชิด ถึงแม้พระวินัยจะไม่ได้ห้ามหรืออนุญาตไว้โดยตรง แต่เมื่อนำหลักมหาปเทศ 4 มาประกอบการพิจารณา ก็เห็นได้ชัดเจนว่า การบริหารกายแบบใดสอดคล้องหรือขัดแย้งพระวินัย ดังนั้น การบริหารกายของพระภิกษุจึงต้องคำนึงถึงความเหมาะสมด้านสถานที่และความเหมาะสมทางด้านพระวินัยไปพร้อมกัน

เอกสารอ้างอิง

- กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (ม.ป.ป.). *คู่มือบริหารชั้นรัชของพระสงฆ์. นนทบุรี: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.*
- ฐาปณีย์ คงรุ่งเรือง. (2565). *ความรอบรู้ด้านสุขภาพของพระสงฆ์ในการส่งเสริมการมีกิจกรรมทางกาย. รายงานการวิจัย. สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย.*
- พระอรรถชัย ปริญญาโณ (จันทภาโส) และคณะ. (2563). *แนวทางการจัดการสุขภาพของพระภิกษุ-สามเณร ในอำเภอเมือง จังหวัดสงขลา. วารสารมหาจุฬานาครทรรค. 7 (4), 46-57.*
- มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์. (2558). *พระไตรปิฎกและอรรถกถาแปล ฉบับมหาจุฬาราชวิทยาลัย เล่ม 1, 3, 4, 7, 9, 32, 36, 42, พิมพ์ครั้งที่ 10. นครปฐม: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัย.*
- โรงพยาบาลสงฆ์ กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข. (ม.ป.ป.). *แนวทางเวชปฏิบัติการเคลื่อนไหวร่างกาย การออกกำลังกายในพระสงฆ์. กรุงเทพมหานคร: สนิทวิการพิมพ์.*
- สนธนา สีฟ้า. (2561). *การศึกษาพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของพระภิกษุในจังหวัดปัตตานี. วารสารวิชาการ สถาบันการพลศึกษา. 10 (1), 117-125.*
- สสส. (23 พฤษภาคม 2567). *สสส.ห่วงพระอ้วน-อาพาธ 50% ของพระป่วยไขมันในเลือดสูงเสี่ยงโรค NCDs ชวนเลือกอาหารใส่บาตร “3 งด 4 เสริม 2 เลี่ยง. สืบค้นเมื่อ 12 กุมภาพันธ์ 2568, จาก <https://www.thaihealth.or.th/sสสส-ห่วง-พระอ้วน-อาพาธ-50-ขอ/>*
- สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ. (ม.ป.ป.). *เดินทาง ธรรมนูญสุขภาพพระสงฆ์แห่งชาติ แก้วกฤตสุขภาพพระสงฆ์ไทย. สืบค้นเมื่อ 27 มกราคม 2568, จาก <https://old.nationalhealth.or.th/th/node/1251>*
- Daily News Online. (28 มกราคม 2568). *พศ.แจ้งเจ้าอาวาสให้เตือน ‘หลวงพี่สาย Run’ เข้าร่วมกิจกรรมเดินวิ่งลอยฟ้า. สืบค้นเมื่อ 5 กุมภาพันธ์ 2568, จาก <https://www.dailynews.co.th/news/4336052/>*
- HFOCUS. (2 สิงหาคม 2567ข). *สธ.เผยตรวจสุขภาพพระสงฆ์ทท. พบไขมันในเลือดสูง 50.47% เสี่ยงความดันเบาหวาน 16. สืบค้นเมื่อ 27 มกราคม 2568, จาก <https://www.hfocus.org/content/2024/08/31260>*

HFOCUS. (22 พฤษภาคม 2567ก). สสส.เผยพระสงฆ์ไขมันในเลือดสูง 55.4% อาพาธด้วยเบาหวาน-ความดันโลหิตสูง. สืบค้นเมื่อ 27 มกราคม 2568, จาก <https://www.hfocus.org/content/2024/05/30576#:~:text=จากรายงานการตรวจสุขภาพ,ด้วยโรคเบาหวาน%20ความดัน>

The Active News. (3 กันยายน 2565). ดราม่า! ‘พระฟิตเนส’ เมื่อเรื่อง ‘สุขภาพ’ ในผ้าเหลือง ถูกตั้งคำถาม. สืบค้นเมื่อ 29 มกราคม 2568, จาก <https://theactive.thaipbs.or.th/news/public-health-20220903>