

บทที่ ๔

แนวทางการฝึกอานาปานสติเพื่อส่งเสริมการเล่นเทนนิส

คำสอนเกี่ยวกับอานาปานสติที่ปรากฏอยู่ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท ประกอบด้วยการเจริญภาวนาในเบื้องต้น เพื่อเป็นฐานแห่งการเจริญสติปัฏฐาน ๔^๑ คือ ให้มีความรู้สึกตัวทั่วพร้อมใน ๔ ด้าน ได้แก่ ด้านกาย (กายานุปัสสนา — mindfulness as regards the body) ด้านเวทนา (เวทนานุปัสสนา — mindfulness as regards feelings) ด้านจิต (จิตตานุปัสสนา — mindfulness as regards thoughts) และด้านธรรม (ธัมมานุปัสสนา — mindfulness as regards ideas) รวมทั้งให้มีสติรู้ตัวทั่วพร้อมในอิริยาบถย่อย

ทั้งนี้ผู้เล่นเทนนิสควรฝึกเจริญ อานาปานสติ เบื้องต้นให้แคล่วคล่องเสียก่อน ซึ่งผู้วิจัย ได้กล่าววิธีปฏิบัติเชิงคัมภีร์ไว้โดยละเอียดในบทที่ ๒ หน้า ๑๘-๒๔ ด้วยวิธีนี้เป็นการเจริญ อานาปานสติ แบบสมถะ ผู้เล่นเทนนิสสามารถฝึกปฏิบัติในยามว่างและก่อนการเล่นเทนนิส ในสนาม ประมาณ ๕-๑๐ นาที จะทำให้จิตใจสงบ ผ่อนคลาย ได้สมาธิ “ได้เอกัคคตาจิต”^๒ มีอารมณ์เป็นหนึ่ง ควรแก่การเล่น นอกจากนี้ผู้เล่นเทนนิสควรฝึกเจริญ อานาปานสติในชีวิตประจำวันด้วย ซึ่งผู้วิจัย ได้กล่าวถึงวิธีปฏิบัติไว้ในบทที่ ๒ หน้า ๖๕-๗๑ ด้วยวิธีนี้จะทำให้ผู้เล่นเทนนิสฝึกการเจริญสติ อย่างต่อเนื่องในการเคลื่อนไหวกาย ส่งผลให้คิดก่อนทำทุกครั้ง เนื่องจากในสถานการณ์จริงทุกอย่างจะเกิดขึ้นด้วยความรวดเร็ว ผู้เล่นเทนนิสจะจดจ่อกับลมหายใจหรือจุดใดจุดหนึ่งเพียงอย่างเดียวไม่ได้ ทุกกระบวนการของการเล่นเทนนิสจะต้องสัมพันธ์กันอย่างครบถ้วน ทั้งตา เท้า มือ ไหล่ และการหายใจ ถ้าผู้เล่นเทนนิสจดจ่อกับจุดใดจุดหนึ่งเพียงอย่างเดียว อาจจะทำให้ตีลูกพลาดได้ ดังนั้นผู้เล่นเทนนิสจึงควรฝึกสติก่อนการเล่นเพื่อให้มี การพัฒนาความสามารถสูงสุดในการเล่นเทนนิส

การฝึกเจริญ อานาปานสติ ที่กล่าวข้างต้นนั้น เป็นข้อปฏิบัติเบื้องต้นเพื่อการเจริญ กายานุปัสสนา เช่น การกำหนดการเคลื่อนไหวกายในอิริยาบถย่อย ซึ่งสามารถนำมาประยุกต์ใช้ร่วมกับ องค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อการส่งเสริมการเล่นเทนนิส ได้แก่ องค์ประกอบ ทางกาย (Physical factors) องค์ประกอบทางจิตใจ (Mental factors) และ องค์ประกอบทางสิ่งแวดล้อม

^๑ ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๔๙/๑๔๙-๑๙๑.

^๒ ส.ม. (ไทย) ๑๙/๔๘๐/๒๘๙.

และบรรยากาศ ในการเล่น (Environmental factors) โดยมีแนวทางในการพัฒนาจิตและ พัฒนาการเล่นเทนนิสในทิศทางเดียวกัน

ผู้วิจัย ได้แบ่งประเด็นการ ศึกษา แนวทางการฝึกอานาปานสติเพื่อส่งเสริมการเล่น เทนนิสออกเป็น ๓ ประเด็น คือ ๑) การฝึกอานาปานสติเพื่อส่งเสริมองค์ประกอบ ทางกายในการ เล่นเทนนิส ๒) การฝึกอานาปานสติเพื่อส่งเสริม องค์ประกอบทางจิตใจในการเล่น เทนนิส และ ๓) การฝึกอานาปานสติเพื่อส่งเสริม องค์ประกอบทางสิ่งแวดล้อม และบรรยากาศในการเล่นเทนนิส มี เนื้อหาดังต่อไปนี้

๔.๑ การฝึกอานาปานสติเพื่อส่งเสริมองค์ประกอบทางกายในการเล่นเทนนิส

จากการศึกษาและรวบรวมข้อมูล หลักคำสอนเกี่ยวกับอานาปานสติที่ปรากฏอยู่ใน คัมภีร์พระพุทธานุญาตสาธยายใน หมวดฐานกายที่เกี่ยวข้องกับการ การเล่นเทนนิส ได้แก่ การ กำหนดลมหายใจเข้าออก (อานาปานบรรพ) และการกำหนดการเคลื่อนไหวภายในอิริยาบถต่างๆ (อิริยาบถบรรพ และสัมปชัญญะบรรพ) ส่วนองค์ประกอบ ทางกายที่มีอิทธิพลต่อการส่งเสริมการเล่นเทนนิส ได้แก่ สัดส่วนร่างกาย สมรรถภาพทางกาย และทักษะการเล่นเทนนิส ซึ่งทักษะการเล่น เทนนิส เป็นองค์ประกอบ ทางกายที่สำคัญอันดับแรก ดังนั้นในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้จะนำข้อมูลจาก ทักษะการเล่นเทนนิสมาวิเคราะห์ตามหลักอานาปานสติ ซึ่งสามารถวิเคราะห์ได้ดังนี้

ก. การกำหนดลมหายใจเข้าออกในการเล่นเทนนิส (อานาปานบรรพ)

การหายใจที่ถูกต้องจะทำให้ร่างกายและจิตใจผ่อนคลาย ร่างกายที่ผ่อนคลายส่งผล ให้กล้ามเนื้อไม่เกร็งสามารถตีลูกเทนนิสได้ง่ายและใช้แรงน้อยลง นอกจากนี้ยัง ส่งผลให้มีพลังใน การเล่นเทนนิสได้ยาวนานขึ้นด้วย ทั้งนี้การหายใจที่ถูกต้องจะต้องสัมพันธ์กับการตีลูกเทนนิสด้วย (Breathing & Vision) ผู้วิจัยมีแนวทางการกำหนดลมหายใจเข้าออก ๔ ลักษณะ คือ ๑) การ กำหนดลมหายใจเข้าออกในการตีลูกกราวด์สโตรค (Groundstroke Breathing) ๒) การกำหนด ลมหายใจเข้าออกในการตีลูก วอลเลย์ (Volley Breathing) ๓) การกำหนดลมหายใจเข้าออกใน การรับลูกเสิร์ฟ (Return of Serve Breathing) และ ๔) การกำหนดลมหายใจเข้าออกในการเสิร์ฟ (Serve Breathing) มีรายละเอียดดังนี้

๑) การกำหนดลมหายใจเข้าออกในการตีลูกกราวด์สโตรค

(Groundstroke Breathing)

ในการเล่นเทนนิส ทักษะการตีลูกกราวด์สโตรคเป็นทักษะพื้นฐานที่ผู้เล่นเทนนิสควรฝึกให้คล่องแคล่วแม่นยำก่อนการฝึกตีลูกชนิดอื่นๆ การโต้ตอบ (Battle) ที่ดีจะใช้การตีลูกกราวด์สโตรคเพราะสามารถรับลูกที่ลึกและยาวได้ จากการศึกษาทักษะเบื้องต้นของการเล่นเทนนิสได้ทราบว่า การตีลูกกราวด์สโตรคมี ๕ จังหวะ จุดที่สัมพันธ์กับการหายใจจะแตกต่างกันระหว่างกา รรับลูกทั่วไปและการรับลูกเสิร์ฟหรือลูกตบเพราะลูกเทนนิสจะมาเร็วและแรงกว่า จึงมีความจำเป็นจะต้องหายใจออกเพื่อส่งแรงรับลูกให้ทันเวลา

ความสัมพันธ์ของการตีลูกเทนนิสทั่วไปกับการหายใจ คือให้หายใจออก (Exhale) ก่อนการตีลูกทุกครั้ง ซึ่งเมื่อเทียบกับ ๕ จังหวะ การตีลูกกราวด์สโตรค จะพบว่าต้องหายใจออก ก่อนจังหวะที่ ๔ จุดตีลูกกระทบหน้าไม้ (Point of Impact) จึงจะต้องเริ่มหายใจออกตั้งแต่ จังหวะที่ ๓ การเหวี่ยงไม้ไปข้างหน้า (Forward Swing) โดยให้หายใจออกให้ลึกและยาวเพื่อเป็นการส่งแรง ตีลูก ลากลมหายใจให้ยาวจนลูกเทนนิสกระทบพื้นฝ่ายตรงกันข้าม ลูกที่ส่งจะมีความลึกและยาว ตามลมหายใจไปด้วย ให้ระลึกถึงลมหายใจของตนเองขณะตีลูก ยาวและผ่อนคลาย

ตารางที่ ๑๑ แสดงการกำหนดลมหายใจเข้าออกในการตีลูกกราวด์สโตรค
(Groundstroke Breathing)

การตีลูกหน้ามือกราวด์สโตรค (Forehand Groundstroke)				
				
การตีลูกหลังมือกราวด์สโตรค (Backhand Groundstroke)				
				
จังหวะที่ ๑ ท่าเตรียมพร้อม (Stance)	จังหวะที่ ๒ การเหวี่ยงไม้ ไปข้างหลัง (Back Swing)	จังหวะที่ ๓ การเหวี่ยงไม้ ไปข้างหน้า (Forward Swing)	จังหวะที่ ๔ จุดตีลูก กระทบหน้าไม้ (Point of Impact)	จังหวะที่ ๕ การเหวี่ยงไม้ ติดตามแรง (Follow-through)
 หายใจเข้า ระวังรู้ 'เข้าหนอ' (Inhale)		 หายใจออก ระวังรู้ 'ออกหนอ' (Exhale)		

จากตาราง จะเห็นอัตราส่วนของการหายใจเข้าและหายใจออกอย่างชัดเจน ทำให้ทราบว่าผู้เล่นเทนนิส จะต้องฝึกการหายใจออกให้ลึกมากพอ ในอัตราส่วนหายใจเข้าประมาณ ๒ วินาที และหายใจออกประมาณ ๕ วินาที ซึ่ง อาจจะแตกต่างกันตามความเร็วของลูก ด้วยวิธีนี้ ผู้เล่นเทนนิสสามารถฝึกกำหนดลมหายใจเข้าออกเพียงอย่างเดียวจนสามารถทำได้

ส่วนในการปฏิบัติจริง ผู้เล่นเทนนิสควรกำหนดลมหายใจเข้าออกพร้อมกับการมีสติจดจ้องอยู่ที่ลูกเทนนิส เพื่อให้การตีลูกและการหายใจออกมีความสัมพันธ์กัน แต่ในอันดับแรกควรฝึกกำหนดลมหายใจเสียก่อน แล้วจึงฝึกการหายใจที่ถูกต้องพร้อมกับการจดจ้องที่ลูกเพื่อส่งเสริมการเล่นเทนนิส อีกวิธีหนึ่งที่ช่วยให้ระลึกรู้ลมหายใจออกในเวลาตีลูกคือการเป่าปากและออกเสียงลมออกเบาๆ ไม่จำเป็นต้องออกเสียงให้ดัง เพียงแต่ผู้เล่นเทนนิสได้ยินในตนเองและมีความรู้สึกตัวทั่วพร้อมในการหายใจออกก็เพียงพอแล้ว

๒) การกำหนดลมหายใจเข้าออกในการตีลูกวอลเลย์ (Volley Breathing)

สำหรับการตีลูกที่อยู่หน้าเน็ต เช่น การตีลูก วอลเลย์ จะต้องหายใจให้เร็วกว่าการตีลูกกราวด์สโตรค เพราะลูกเทนนิสมากระชั้นมาก จะต้องปรับลมหายใจให้เร็วและสอดคล้องกับความเร็วของลูกที่เคลื่อนที่มา โดยให้เริ่มหายใจออกหลังผู้เล่นฝ่ายตรงข้ามตีลูกเพียงเล็กน้อย และลากลมหายใจให้ยาวจนกระทั่งลูกเทนนิสกระทบไม้ของผู้เล่นเทนนิสและได้เหวี่ยงไม้ติดตามแรงไปด้วย ดังนั้นสายตาจะต้องจดจ้องอยู่ที่ลูกเทนนิสตลอดเวลา เพื่อให้การหายใจออกสัมพันธ์กับเวลาที่ฝ่ายตรงข้ามลูกกระทบไม้ (Opponent's Point of Impact)

ตารางที่ ๑๒ แสดงการกำหนดลมหายใจเข้าออกในการตีลูกวอลเลย์ (Volley Breathing)

การตีลูกหน้ามือวอลเลย์ (Forehand Volley)			
			
การตีลูกหลังมือวอลเลย์ (Forehand Volley)			
			
จังหวะที่ ๑ ท่าเตรียมพร้อม (Stance)	จังหวะที่ ๒ การเหวี่ยงไม้ ไปข้างหลัง (Back Swing)	จังหวะที่ ๓ จุดตีลูก กระแทกหน้าไม้ (Point of Impact)	จังหวะที่ ๔ การเหวี่ยงไม้ติดตามแรง (Follow-through)
 หายใจเข้า ระวัง 'เข้าหนอ' (Inhale)		 หายใจออก ระวัง 'ออกหนอ' (Exhale)	

๓) การกำหนดลมหายใจเข้าออกในการรับลูกเสิร์ฟ

(Return of Serve Breathing)

ส่วนการรับลูกเสิร์ฟจะมีการกำหนดลมหายใจต่างจากการตีลูก วอลเลย์ กล่าวคือ ให้เริ่มหายใจออกก่อนที่จะฝ่ายตรงข้ามจะตีลูกเพียงเล็กน้อย และลากลมหายใจออกให้ลึก ยาว ผ่อนคลาย จนกระทั่งลูกเทนนิสกระทบไม้ของผู้เล่นเทนนิสและได้เหวี่ยงไม้ติดตามแรงไปด้วย เมื่อ

หายใจเช่นนี้จะทำให้ร่างกายส่วนบนผ่อนคลายและร่างกายส่วนล่างมีการตื่นตัวที่จะออกวิ่งไปรับลูกเสิร์ฟ การรู้สึกตัวทั่วพร้อมเช่นนี้เหมาะสำหรับรับลูกเสิร์ฟที่มาแรงและเร็ว

ตารางที่ ๑๓ แสดงการกำหนดลมหายใจเข้าออกในการรับลูกเสิร์ฟ

(Return of Serve Breathing)

การรับลูกเสิร์ฟด้วยหน้ามือกราวด์สโตรค (Forehand Groundstroke)				
				
การรับลูกเสิร์ฟด้วยหลังมือกราวด์สโตรค (Backhand Groundstroke)				
				
จังหวะที่ ๑ ท่าเตรียมพร้อม (Stance)	จังหวะที่ ๒ การเหวี่ยงไม้ ไปข้างหลัง (Back Swing)	จังหวะที่ ๓ การเหวี่ยงไม้ ไปข้างหน้า (Forward Swing)	จังหวะที่ ๔ จุดตีลูก กระทบหน้าไม้ (Point of Impact)	จังหวะที่ ๕ การเหวี่ยงไม้ติดตาม แรง (Follow- through)
 หายใจเข้า ระลึก รู้ 'เข้าหนอ' (Inhale)	 หายใจออก ระลึกรู้ 'ออกหนอ' (Exhale)			

จาก ตารางที่ ๑๑ แสดง การกำหนดลมหายใจเข้าออกในการตีลูกกราวด์สโตรค (Groundstroke Breathing) และตารางที่ ๑๓ แสดง การกำหนดลมหายใจเข้าออกในการรับลูกเสิร์ฟ (Return of Serve Breathing) เปรียบเทียบได้ว่ามีจุดตั้งต้นการหายใจออกที่แตกต่างกัน แม้จะเป็นการตีลูกกราวด์สโตรคเหมือนกัน เพราะในการรับลูกเสิร์ฟจะต้องมีพลังการตีลูกที่แรงกว่า จึงต้องมีการฝึกลมหายใจออกให้ลากยาวขึ้นกว่าเดิม ดังนี้

ตารางที่ ๑๔ แสดงสัดส่วนการบริหารลมหายใจเข้าและออก (Breath Ratio Chart)

 หายใจเข้า ระลึกรู้ 'เข้าหนอ' (Inhale)	พัก (Hold)	 หายใจออก ระลึกรู้ 'ออกหนอ' (Exhale)	พัก (Hold)	ผลของการฝึก (Effect)
๔	๑	๘	๔	ผ่อนคลาย (Relaxing)
๔	๑	๑๒	๑	
๖	๑	๑๐	๑	
๖	๑	๘	๔	
๘	๑	๘	๑	ปรับสมดุล (Balanced)
๖	๒	๖	๒	
๖	๔	๖	๑	เพิ่มพลัง (Energizing)
๖	๖	๖	๑	

ในตัวอย่างที่ ๑ หายใจเข้านับ ๑-๔ พัก ๑ จังหวะ หายใจออกนับ ๑-๘ พัก ๔ จังหวะ ทั้งนี้การนับอาจจะเร็วหรือช้าขึ้นอยู่กับความสามารถของปอดของแต่ละคน

๔) การกำหนดลมหายใจเข้าออกในการเสิร์ฟ (Serve Breathing)

ในการเสิร์ฟต้องใช้พลังมาก ให้เริ่มหายใจเข้าตั้งแต่การโยนลูก (Ball Toss) เพื่อเพิ่มกำลังของการหายใจออก และให้เริ่มหายใจออกยาว ผ่อนคลาย ก่อนที่ลูกจะกระทบหน้าไม้ โดยให้ลากลมหายใจให้ยาวจนกระทั่งลูกเทนนิสกระทบหน้าไม้ (Contact Zone) และการเหวี่ยงไม้

ติดตามแรง (Follow-through) สิ้นสุดลง วิธีนี้จะทำให้ลูกเทนนิสมีความเร็วและแรงเท่ากับลูกตบ (Smash)

ตารางที่ ๑๕ แสดงการกำหนดลมหายใจเข้าออกในการเสิร์ฟ (Serve Breathing)

การเสิร์ฟ (Serve)			
			
จังหวะที่ ๑ ยืนเพื่อเสิร์ฟ (Stance)	จังหวะที่ ๒ การโยนลูก (Ball Toss)	จังหวะที่ ๓ จุดตีลูกกระทบหน้าไม้ (Contact Zone)	จังหวะที่ ๔ การเหวี่ยงไม้ติดตามแรง (Follow-through)
พัก (Hold)	 หายใจเข้า ‘ระลึกรู้’ เข้าหนอ (Inhale)	 หายใจออก ระลึกรู้ ‘ออกหนอ’ (Exhale)	

สรุปการกำหนดลมหายใจเข้าออกในการเล่นเทนนิส (อานาปานบรรพ) การมีสติอยู่กับลมหายใจเข้าออกของตนเอง จะทำให้มีความรู้สึกทั่วพร้อมอยู่กับปัจจุบันขณะ และเสริมสมาธิมากขึ้น โดยที่ผู้เล่นเทนนิสจะต้องระลึกถึงลมหายใจ เข้าออกของตนเองให้สัมพันธ์กับการตีลูกเทนนิส จุดสำคัญคือไม่ว่าจะเป็นการตีลูกในลักษณะใดก็ตาม จะต้องมึจิตจดจ่ออยู่ที่ลูกเทนนิส จำไว้ว่าสนามและเน็ตไม่เคลื่อนที่ ไม่มีสิ่งใดเคลื่อนที่นอกจากลูกเทนนิสเท่านั้น สายตาจึงควรมองดูลูกเทนนิสเท่านั้น ไม่มองอย่างอื่น และให้เริ่มหายใจออกก่อนที่ลูกเทนนิสจะกระทบหน้าไม้และให้ลากลมหายใจออกให้ยาวจนสิ้นสุดการเหวี่ยงติดตามแรง ในการหายใจออกนั้นให้เป็นลมหายใจที่ลึก ยาว และผ่อนคลาย จะส่งผลให้ร่างกายได้ผ่อนคลายไปด้วย เพราะลมหายใจปรุงแต่งกาย จะทำให้กายใจสงบและสามารถควบคุมเกมการเล่นเทนนิสได้

ข. การกำหนดการเคลื่อนไหวกายในการเล่นเทนนิส (อิริยาบถบรรพ และสัมปชัญญะบรรพ)

สิ่งสำคัญในการเล่นเทนนิส คือการมองเห็นลูกเทนนิสและสามารถคาดเดาได้ว่าลูกเทนนิสจะมาทิศทางใด เพื่อการตอบสนองของร่างกายและมีการเคลื่อนไหวกาย (Footwork & Shoulder Turn) ในการรับลูกเทนนิส ให้ทันเวลา ดังนั้นจึงต้องมีการกำหนดผัสสะต่างๆ พร้อมกับการเคลื่อนไหวกาย แบ่งออกเป็น ๓ ลักษณะ คือ ๑) การกำหนดผัสสะ ทางตา (Vision) ๒) การกำหนดการเคลื่อนไหวของเท้า (Footwork) และ ๓) การกำหนดการเคลื่อนไหวของหัวไหล่ (Shoulder Turn) มีรายละเอียดดังนี้ดังนี้

๑) การกำหนดผัสสะทางตา (Vision)

๑.๑) การกำหนดการเคลื่อนไหวกายของผู้เล่นฝ่ายตรงข้าม (Read the Opponent's Stroke Preparation & Execution)

ผู้เล่นเทนนิสต้องเริ่มมองการเคลื่อนไหวกายของผู้เล่นฝ่ายตรงข้าม เมื่อได้ตีลูกกระทบหน้าไม้และมีการเหวี่ยงไม้ติดตามแรงของตนไปแล้ว ให้กำหนดการเคลื่อนไหวของ เท้า (Footwork) หัวไหล่ (Shoulder Turn) และการเตรียมหน้าไม้ (Racquet Preparation) ว่าเป็นหน้ามือหรือหลังมือ เพื่อให้สามารถคาดเดาความเร็ว (Speed) ความโค้ง (Trajectory) องศา (Angle) และการหมุน (Spin) ของลูกเทนนิสได้ จะทำให้ทราบว่าจะเริ่มวิ่งไปในทิศทางใดและด้วยความเร็วเท่าใด และให้ร่างกายตอบสนองโดยทันที

ตารางที่ ๑๖ แสดงตัวอย่างปฏิกิริยาตอบสนองต่อลูกเสิร์ฟของผู้เล่นเทนนิสที่มีระดับผัสสะ ทางตาแตกต่างกัน

ระดับผัสสะทางตาของผู้เล่นเทนนิส	ปฏิกิริยาตอบสนองต่อลูกเสิร์ฟ
สูงสุด	สามารถอ่านลูกเสิร์ฟของฝ่ายตรงข้ามได้จากหน้าไม้ เทนนิส ความสูงและทิศทางของการโยนลูก ท่าทางการยืน การบิดสะโพกและหัวไหล่ตำแหน่งการยืน และมีปฏิกิริยาตอบสนองโดยฉับพลัน
สูง	จะมีปฏิกิริยาตอบสนองหลังจากที่ลูกบอลเริ่มพ้นออกจากไม้ของฝ่ายตรงข้าม
กลาง	จะมีปฏิกิริยาตอบสนองหลังจากที่ลูกบอลเริ่มข้ามพันทาข่าย

เริ่มต้น	จะมีปฏิกิริยาตอบสนองหลังจากที่ถูกบอลกระดอนมาในฝั่งของผู้เล่นแล้ว
----------	--

จากตารางทำให้ทราบว่า การมีสติและการฝึกซ้อมบ่อยๆ จะทำ ให้เห็น ภาพข้างล่าง ผัสสะทาง ตาสามารถกำหนดอริยาบถการเคลื่อนไหวของฝ่ายตรงข้าม มได้ ส่งผลให้มีปฏิกิริยาตอบสนองกับลูกเทนนิสที่ไวขึ้น

๑.๒) การกำหนดการเคลื่อนไหวของลูกเทนนิส (Read the Ball)

เมื่อลูกเทนนิสได้กระทบหน้าไม้ของฝ่ายตรงข้ามแล้ว ให้มีสติกำหนดอยู่ที่ลูกเทนนิสเท่านั้น โดยให้สังเกตถึงตัววี “V” สีเหลืองในลูกบอลก่อนและหลังที่ลูกจะสัมผัสกับคอร์ตในฝั่งของผู้เล่น เพราะตัว “ V” ในลูกบอลจะบ่งบอกถึงความเร็วในการกระดอนและทิศทางที่อาจจะเปลี่ยนแปลงได้จากการหมุน (Spin) ยิ่งตัว “V” เบลอ ภาพไม่คมชัด แสดงว่าลูกยิ่งวิ่งมาเร็ว และในทางกลับกันถ้าเห็นภาพชัดขึ้น แสดงว่าลูกมีความเร็วลดลง

๑.๓) การกำหนดเส้นสมมุติสำหรับทิศทางในการตีลูก

(Draw an Imaginary Line)

ก่อนที่จะตีลูกเทนนิส ให้กำหนดเส้นสมมุติขึ้นมาคล้ายๆ กับเส้นสายรุ้ง ๑ เส้นเหนือคอร์ต เพื่อเป้าหมาย ๒ ประการ คือ เพื่อให้ลูกข้ามเน็ต และเพื่อกำหนดความลึกและความโค้งของลูก เส้นสมมุติของเทนนิสจะมีหลักการใช้เพื่อการเตรียมหน้าไม้ องศา และความลึกของการเหวี่ยงไม้ไปข้างหน้า เปรียบเทียบเหมือนการดึงสายเชือกยิงธนู ยิ่งดึงเชือกไปข้างหน้ามากจะยิ่งเพิ่มความเร็วดังที่วิ่งออกไป ความเร็วของธนูจะบ่งบอกถึงองศาที่เหมาะสมสำหรับการร่างแขนเพื่อให้ธนูเข้าเป้าด้วย ซึ่งสัมพันธ์กับการเหวี่ยงไม้ไปข้างหน้า (Back Swing) ของการเล่นเทนนิส ทั้งนี้ลูกที่ระดับความสูงต่างกันจะใช้เวลาในการเหวี่ยงไม้ต่างกันด้วย

ในขณะที่ลูกให้สมมุติว่า ใช้ไม้เทนนิสวาดเส้นสายรุ้งเหนือคอร์ต โดยให้จุดเริ่มต้นของสายรุ้งคือจุดกึ่งกลางของลูกเทนนิส สำหรับการตีลูกกราวด์สโตรคจากเส้นหลัง (Baseline) เส้นสายรุ้งจะโค้งน้อยลง ในกรณีที่ลูกเทนนิสมาเร็วและแรงมากๆ เส้นสายรุ้งจะเกือบขนานกับพื้น ข้อควรคำนึงถึงคือ ในกรณีที่ลูกมาช้าและอ่อนแรงลง ต้องเปิดหน้าไม้ให้มากขึ้น เพื่อส่งแรงไปฝ่ายตรงข้ามได้ เส้นสายรุ้งจะโค้งมากขึ้น ในขณะที่ลูกให้สายตามองที่เส้นสมมุตินี้จนได้เหวี่ยงไม้ติดตามแรงไปแล้ว จึงกลับมามาดำรงอยู่ที่ลูกเทนนิสเช่นเดิม

๒) การกำหนดการเคลื่อนไหวของเท้า (Footwork)

การขยับเท้าแต่ละก้าวต้องมีความผ่อนคลายและขยับเท้าที่จำเป็น เพื่อไม่ให้สูญเสียแรงไปมาก เป็นการใช้พลังงานที่น้อยลง เพื่อประสิทธิผลที่สูงกว่า (Effortless Tennis) ดังนั้นจึง

ควรมีสติกำกับกับการก้าวเท้าแต่ละก้าว ให้คิดก่อนก้าวทุกครั้งเพื่อบรรลุจุดประสงค์ที่ตั้งไว้ ซึ่งจุดประสงค์หลักของการเคลื่อนไหวเท้าคือเพื่อให้ตั้งท่ารับลูกได้อย่างถูกต้อง ทันเวลา และเพื่อให้มีจังหวะการหมุนไหล่ (Shoulder Turn) ที่เหมาะสม จึงควรฝึกการรู้สึกตัวทั่วพร้อมที่เท้า เพื่อให้มีการเคลื่อนไหวอย่างคล่องแคล่วและผ่อนคลาย (Smooth Mobility) ในการกำหนดการเคลื่อนไหวเท้าแบ่งออกเป็น ๔ ขั้นตอน ดังนี้

๒.๑) การกำหนดการเตรียมพร้อมของเท้า (Preparation Footwork)

ผู้เล่นเทนนิสควรเตรียมพร้อมการวิ่งไปรับลูก ด้วยการกำหนดเป้าหมายที่ชัดเจนว่าเท้าควรจะอยู่ตำแหน่งใด เพื่อให้หัวไหล่ได้อยู่ในตำแหน่งที่ถูกต้องสำหรับการรับลูกนั้น โดยกำหนดให้หัวไหล่อยู่ไม่ไกลและไม่ใกล้ลูกเทนนิสมากเกินไป ถ้าลูกเทนนิสอยู่ไกลเกินไป วงการเหวี่ยงไม้ (Swing) จะต้องเอื้อมตี ถ้าลูกเทนนิสอยู่ใกล้เกินไป วงการเหวี่ยงไม้จะแคบและไม่มีสมบรูณ์ ส่งผลให้ลูกไม่กระทบกลางหน้าไม้ ไม่มีแรงส่งและลูกไม่มีน้ำหนัก นอกจากนี้จะต้องกำหนดรู้การเตรียมตัวลงน้ำหนักให้ถูกต้องว่าจะลงน้ำหนักที่เท้าซ้ายหรือเท้าขวา เพื่อให้ตีลูกได้อย่างสมบรูณ์

๒.๒) การกำหนดการปฏิบัติการเคลื่อนไหวของเท้า (Execution Footwork)

ให้ผู้เล่นเทนนิสกำหนดรู้การเคลื่อนไหวของเท้า หลังจากທີ່ประเมินแล้วว่าลูกเทนนิสจะมาทิศทางใด โดยให้มีความรู้สึกตัวทั่วพร้อมและออกวิ่งไปถึงเป้าหมายที่ได้กำหนดไว้ ซึ่งในบางครั้งลูกอาจจะมาในตำแหน่งที่เหมาะสม โดยไม่ต้องขยับเท้ามากก็ได้ แต่ต้องมีการปรับตัวทั้งน้ำหนักให้ถูกต้อง ทั้งน้ำหนักซ้ายก็รู้ตัวว่าทั้งน้ำหนักซ้าย ทั้งน้ำหนักขวาก็รู้ตัวว่าทั้งน้ำหนักขวา บางครั้งอาจจะต้องวิ่งไปด้านข้างเพื่อรับลูก (Side-to-Side Running Stroke) สไลด์ไปรับลูกก็รู้ตัวว่าสไลด์ไปรับลูก บางครั้งต้องวิ่งขึ้นหน้า (Forward Moving Stroke) ไปรับลูก วิ่งขึ้นหน้าก็รู้ตัวว่าวิ่งขึ้นหน้า บางครั้งต้องวิ่งถอยหลัง (Backward Moving Stroke) ไปรับลูก กำหนดวิ่งถอยหลังก็รู้ตัวว่าวิ่งถอยหลัง ให้มีสติกำกับกับการเคลื่อนไหวของเท้า ขยับเท้าด้วยความผ่อนคลาย เมตตากับตนเอง ไม่วิ่งแรงให้เจ็บเท้า ต้องมีสติควบคุมแรงกระแทก ก้าวเท้าให้เบา ว่องไว แคล่วคล่อง และสง่างาม (Gracefully Effortless Tennis)

๒.๓) การกำหนดการกลับคืนมาที่ทำเตรียมพร้อมของเท้า (Recovery Footwork)

เมื่อเคลื่อนที่ไปรับลูกและได้ตีลูกจนสิ้นสุดการเหวี่ยงไม้ติดตามแรงแล้ว ให้รีบกำหนดรู้ที่เท้าและกลับมามาที่ทำเตรียมพร้อม (Stance) เพื่อให้มีเวลาในการตอบสนองรับลูกครั้งต่อไป จุดสำคัญคือต้องกลับมาอยู่ที่ท่าเตรียมพร้อมก่อนที่ฝ่ายตรงข้ามจะตีลูกถึงจุดกระทบหน้าไม้ เมื่อกลับมาที่ท่าเตรียมพร้อม ก็รู้ตัวว่ากลับมาท่าเตรียมพร้อม

๒.๔) การกำหนดการเดินทางจากจุดหนึ่งไปจุดหนึ่ง (Between Points Footwork)

ในช่วงจังหวะหยุดระหว่างการเล่น เช่น ช่วงเวลาระหว่างแต้ม ช่วงเวลาที่เปลี่ยนข้าง ช่วงเวลาเบรก เป็นต้น จะเป็นช่วงที่ผู้เล่นเทนนิสควรกำหนดรู้ลมหายใจของตนเอง ดึงสติกลับมาที่ลมหายใจ ไม่ให้จิตฟุ้งซ่านออกไปข้างนอก ควรใช้ช่วงเวลานี้สำหรับการพักผ่อนทางจิตใจ หยุดคิดทุกอย่างให้กลับมาอยู่ที่ปัจจุบันขณะ โดยอาจจะกำหนดการเดินทางจากจุดหนึ่งไปจุดหนึ่ง เพื่อรักษาการเคลื่อนไหว (Momentum) ของกายให้ต่อเนื่องอยู่เสมอ ในบางครั้งอาจจะเดินให้ช้าลงเพื่อให้ร่างกายได้ผ่อนคลายมากขึ้น โดยกำหนด ก้าวเท้าซ้ายก็รู้ว่าก้าวเท้าซ้าย ก้าวเท้าขวาก็รู้ว่าก้าวเท้าขวา

ด้วยวิธีนี้จะสามารถลดความกดดันของผู้เล่นเทนนิสในระหว่างเกมได้ เพราะช่วงเวลาที่หยุดเล่น เป็นช่วงวิฤติ (Mind with Dead Time) ทำให้ผู้เล่นเทนนิสเสียสมาธิได้ เพราะถูกบังคับให้เปลี่ยนจุดสนใจกลับไปกลับมา อย่างรวดเร็วจากการเล่น (Action) มาเป็นความคิดต่างๆ (Thoughts) การเกิดความไม่ต่อเนื่องของสมาธิอย่างสม่ำเสมอนี้ ทำให้ประสิทธิภาพในการใช้ความคิดและสมาธิลดลง (Mental Errors) ส่งผลให้เกิดความผิดพลาดในการตีลูกมากขึ้น (Technical Errors) จึงมีความจำเป็นที่ผู้เล่นเทนนิสจะต้องหันความสนใจกลับมาที่ลมหายใจของตนเองให้อยู่กับปัจจุบันขณะ

๓) การกำหนดการเคลื่อนไหวของหัวไหล่ (Shoulder Turn)

การกำหนดการเคลื่อนไหวของหัวไหล่ เป็นจุดสำคัญในการเปลี่ยนจุดที่ลูกกระทบหน้าไม้และทิศทางของลูก จึงควรมีสติระลึกไว้ว่าจะหันหัวไหล่ไปในทิศทางใดก่อนที่จะตีลูกและควรกำหนดให้เหมาะสมว่าจะหันหัวไหล่ไปมากน้อยแค่ไหน เพราะจะมีผลต่อกำลังในการส่งแรงรับลูก

สรุปการกำหนดการเคลื่อนไหวกายในการเล่นเทนนิส (อิริยาบถบรรพและสัมปชัญญะบรรพ) ผู้เล่นเทนนิสควรกำหนดรู้การเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกายอย่างสัมพันธ์กัน อันได้แก่ ความสัมพันธ์ระหว่าง ตา มือ เท้า (Eye-Hand-Foot Co-ordination) ระบบสั่งการอวัยวะต่างๆ และจังหวะในการตี ให้สอดคล้องกับลูกเทนนิสที่วิ่งเข้ามาด้วยความรวดเร็ว ผู้เล่นเทนนิสจึงควรตื่นรู้อยู่เสมอ มีสติอยู่กับปัจจุบันขณะ มีความรู้สึกตัวทั่วพร้อมไปกับกิจที่ทำเฉพาะหน้าในแต่ละขณะในแต่ละขั้นตอนโดยไม่ขาดสาย มีการหยุดเพื่อให้กลับมาอยู่กับตนเอง (Pause) มีการผ่อนคลาย (Relax) และมีการตื่นรู้ (Ready) เรียกว่า หยุด-ผ่อน-ตื่น หรือ P-R-R นี่คือนิวทางการฝึกอานาปานสติเพื่อส่งเสริมทักษะการเล่นเทนนิส

๔.๒ การฝึกอานาปานสติเพื่อส่งเสริมองค์ประกอบทางจิตใจในการเล่นเทนนิส

จากการศึกษาคุณค่าและประโยชน์ของอานาปานสติในด้านการพัฒนาจิตใจ ทำให้ทราบว่าการเจริญอานาปานสติช่วยส่งเสริมด้านคุณภาพจิต ให้เป็นผู้มีน้ำใจ สุภาพอ่อนโยน ด้านสมรรถภาพจิต ให้มีจิตเข้มแข็ง อดทน หนักแน่นเพียร และด้านสุขภาพจิต ให้มีจิตใจเบิกบาน มีความคิดสร้างสรรค์ โดยรวมแล้วการเจริญอานาปานสติช่วยทำให้มีจิตใจที่แข็งแกร่ง ซึ่งเป็นองค์ประกอบทางจิตใจที่ส่งเสริมการเล่นเทนนิส ดังนั้นผู้เล่นเทนนิสที่ได้เจริญอานาปานสติในทักษะการเล่นเทนนิส ไม่ว่าจะเป็นการกำหนดลมหายใจ หรือการกำหนดการเคลื่อนไหวของกาย จะได้รับผลของการพัฒนาจิตใจในทันที

ความสัมพันธ์ของการกำหนดการเคลื่อนไหวกายส่งผลต่อองค์ประกอบทางจิตใจที่มีอิทธิพลต่อการเล่นเทนนิส มีดังนี้ ในการเคลื่อนไหวกายแต่ละครั้ง จะมีการกำหนดเป้าหมายในแต่ละช่วงขณะ กล่าวคือ การอ่านลูกได้ขาดและสามารถรับลูกได้ในแต่ละครั้ง นับว่าเป็นความสำเร็จอย่างหนึ่ง หรือแม้กระทั่งเป้าหมายย่อย เช่น การกลับมาที่ทำเตรียมพร้อมได้ทันเวลาก่อนที่ฝ่ายตรงข้ามจะตีลูก เป็นความสำเร็จในเป้าหมายย่อย นอกจากนี้การมีสติระลึกถึงการเคลื่อนไหวของตนเอง เป็นความสำเร็จในเป้าหมายการดำรงสติไม่ให้ขาดสาย ให้ลึกไปกว่านั้น การระลึกว่าจิตคิดไปข้างนอก ไม่ได้อยู่กับปัจจุบัน แล้วกำหนดว่า คิดหนอ... คิดหนอ... ก็นับได้ว่าเป็นความสำเร็จในเป้าหมายขั้นที่ละเอียดยิ่งขึ้น ดังนั้นการกำหนดเป้าหมายจึงเป็นแรงจูงใจที่ดีสำหรับผู้เล่นเทนนิส เพราะเมื่อผู้เล่นเทนนิสสามารถทำตามเป้าหมายได้สำเร็จ จะมีการพัฒนาในตนเอง เกิดความเชื่อมั่นและการรับรู้ในตนเองว่าสามารถทำได้ มีความพอใจในสิ่งที่กระทำอยู่ ซึ่งเป็นแรงจูงใจจากภายใน เกิดความสุข ความเบิกบานใจในสิ่งที่ทำโดยไม่ต้องหวังสิ่งตอบแทนและคำชมจากผู้อื่น จิตใจเป็นอิสระ เกิดความมุ่งมั่นและท้าทายกับเป้าหมายใหม่ๆ ที่ตั้งไว้ ทำให้จิตจดจ่ออยู่กับสิ่งที่ทำมากขึ้น มีสมาธิ ไม่เสียเวลาไปกับเครียดและความวิตกกังวล เพราะทำให้บรรลุเป้าหมายได้ช้าลง และแม้มีความเครียดและความกังวลเกิดขึ้นมารบกวนใจในการเล่นเทนนิส จิตที่ฝึกมาดีแล้วจะสามารถกำหนดรู้ได้ทัน ให้กำหนดว่า เครียดหนอ... เครียดหนอ... จะสามารถควบคุมอารมณ์ตนเองได้ การกำหนดรู้ทันความรู้สึกของตนเอง เป็นการบรรลุเป้าหมายในภาวะคับขันได้เช่นกัน ซึ่งนับได้ว่าผู้เจริญอานาปานสติในการเล่นเทนนิสเป็นผู้ชนะเสมอ เพราะสามารถบรรลุเป้าหมายได้ทั้งหมด ถ้าไม่ชนะทางโลกก็ชนะทางธรรม เพราะเป็นผู้ที่ชนะใจตนเองและมีลักษณะของแชมป์อยู่ในตนเอง

อย่างไรก็ตามในการเล่นเทนนิส ผู้เล่นเทนนิสอาจอยู่ในภาวะกดดัน มีความเครียด ความวิตกกังวล ความโกรธ ความเสียใจ และความเบื่อหน่ายเกิดขึ้น ซึ่งทำให้เสียสมาธิและขัดขวางการเล่นเทนนิส จึงมีแนวทางการแก้ปัญหาทางด้านจิตใจด้วยอานาปานสติ ดังนี้

การเรียกคืนสติและความมั่นใจกลับคืนมาเมื่อมีความคิดอกุศลเกิดขึ้นในการเล่นเทนนิส

๑) เมื่อสังเกต (Notice) ว่ามีความคิดอกุศล อันทำให้ทุกข์ใจและรบกวนสมาธิในการเล่นเทนนิส ให้ระลึกถึงความคิดนั้นทันที และให้กำหนด คิดหนอ... คิดหนอ... ('There's thinking', 'There's criticizing')

๒) ดูความคิดนั้นเฉยๆ (Acknowledge) โดยไม่ต้องพยายามกำจัดความคิดนั้นหรืออยากให้ความคิดนั้นหมดไป ให้เป็นผู้ดูเฉยๆ โดยให้พิจารณาว่าความคิดเกิดขึ้น แล้วความคิดก็ดำรงอยู่ สักพักความคิดจะดับไป เพราะความคิดมีการเปลี่ยนแปลง เป็นทุกข์ และไม่มีตัวตน จึงไม่ควรยึดมั่นถือมั่นในความคิดนั้น ให้เข้าใจในความเป็นจริงว่าเป็นธรรมชาติของความคิดจึงไม่ควรไปเสียเวลากับความคิดและการปรุงแต่งให้ทุกข์มากขึ้น

๓) ให้ละความสนใจออกจากความคิดและกลับมาอยู่ที่ปัจจุบันขณะ โดยการระลึกถึงถึงลมหายใจเข้าออกของตนเอง (Breath) ในจุดที่ลมหายใจชัดที่สุด เช่น จมูก ออก หรือ ท้อง ใช้เวลาสักครู่กับตนเอง โดยการกำหนดลมหายใจให้ลึกและยาว ปล่อยความคิดไม่ดีต่างๆ ออกจากเท้า และสูดลมหายใจที่พัดเอาความสดชื่นผ่านคลายเข้ามา ประมาณ ๓ ลมหายใจ แล้วจึงนำสติกลับมาที่การเล่นเทนนิสต่อไป

สรุปการฝึกอานาปานสติเพื่อส่งเสริม องค์ประกอบทางจิตใจในการเล่น เทนนิส คือ สังเกต-ดู-ลมหายใจ (Notice-Acknowledge-Breath) และ ร้าย-ออก ดี-เข้า (Bad-Out, Good-In) ซึ่งสัมพันธ์กับหลักเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานและจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

๔.๓ การฝึกอานาปานสติเพื่อส่งเสริม องค์ประกอบทางสิ่งแวดล้อม และบรรยากาศในการเล่นเทนนิส

สิ่งแวดล้อมบุคคล

ในบางครั้งผู้เล่นเทนนิสอาจได้รับคำตำหนิตีเดียจากบุคคลรอบข้าง เช่น ครู โค้ช ผู้ปกครอง คู่เล่นเทนนิส และผู้ชมในสนาม เป็นต้น เสียงโห่ร้องหรือคำตำหนิอาจจะทำให้ผู้เล่นเทนนิสเสียสมาธิได้ เพราะมุ่งความสนใจไปที่ผลของการเล่นหรือการผิดพลาดครั้งก่อน มากกว่าการมีสติกับสิ่งที่กระทำอยู่ในปัจจุบันขณะ ดังนั้นผู้เล่นเทนนิสต้องไม่สนใจเสียงเหล่านั้น ให้กำหนด

ผัสสะ เสียงสักแต่ว่าเสียง เรามีหน้าที่พูดก็พูดไป เราไม่ต้องสนใจ เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ไม่ควรยึดมั่นถือมั่น เมื่อจิตขุนมัวให้รู้ว่จิตขุนมัว ให้กำหนด ขุนมัวหนอ... ขุนมัวหนอ... แล้วดึงความสนใจมาที่ปัจจุบันขณะ มาที่ลมหายใจเข้าออกของตนเอง ให้เข้าใจว่าเป็นธรรมชาติของการเล่นเทนนิส บุคคลรอบข้างเป็นเพียงสิ่งแวดล้อมและสิ่งแวดล้อมนี้ไม่มีผลต่อเรา แล้วจึงกำหนดรู้การเคลื่อนไหวภายในการเล่นเทนนิสต่อไป

สิ่งแวดล้อมสังคม

สิ่งแวดล้อมสังคมมีลักษณะเดียวกันกับสิ่งแวดล้อมบุคคล แต่ประกอบด้วยบุคคลที่มากขึ้นมีแนวปฏิบัติเช่นเดียวกันกับสิ่งแวดล้อมบุคคล กล่าวคือ ไม่ต้องพยายามเปลี่ยนความคิดคนอื่น เพราะคนอื่นมักวิพากษ์วิจารณ์ตามความคิดเห็นของตนเอง โดยไม่ได้พิจารณาถึงเหตุปัจจัยตามความเป็นจริง ให้ผู้เล่นเทนนิสพิจารณาว่าเป็นธรรมชาติของมนุษย์ที่ต้องมีการวิพากษ์วิจารณ์ควบคุมไม่ได้ สังคมเป็นเพียงสิ่งแวดล้อม ไม่มีผลต่อการเล่น สิ่งสำคัญคือผู้เล่นเทนนิสสามารถควบคุมตนเองได้ โดยให้กำหนดผัสสะทางหู เสียงสักแต่ว่าเสียง เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ไม่ควรยึดมั่นถือมั่น ดึงความสนใจมาอยู่ปัจจุบันขณะ หายใจเข้ารับเอาแต่สิ่งดีๆ เข้าตัว หายใจออกยาว เอาสิ่งชั่วร้ายออกไป แล้วจึงกำหนดรู้การเล่นเทนนิสต่อไป

สิ่งแวดล้อมวัตถุและบรรยากาศ

ในบางครั้งบรรยากาศในการเล่นเทนนิส จะไม่เอื้อต่อความสะดวกสบาย หรือมีอุณหภูมิร้อนจัด แดดจ้า ก็ควรหลีกเลี่ยงการเล่นเทนนิสในวัน เวลา และ สถานที่ที่ไม่เหมาะสม ดังกล่าว ในสถานการณ์บางอย่างที่ควบคุมไม่ได้และทำให้อารมณ์เสีย ให้กำหนดรู้อารมณ์ไปตามสิ่งที่เกิดขึ้นขณะนั้น สังเกต ดู และผ่อนคลายหายใจ

สรุปการฝึกอานาปานสติเพื่อส่งเสริม องค์ประกอบทางสิ่งแวดล้อม และบรรยากาศในการเล่นเทนนิส คือ สังเกต-ดู-ลมหายใจ (Notice-Acknowledge-Breath) และ ร้าย-ออก ดี-เข้า (Bad-Out, Good-In) และเข้าใจธรรมชาติของมนุษย์ตามความเป็นจริง ซึ่งสัมพันธ์กับหลักสติปัฏฐานทั้ง ๔ หมวดรวมกัน คือ กายานุปัสสนา เวทนานุปัสสนา จิตตานุปัสสนา และธัมมานุปัสสนา

บทสรุป

จากการศึกษาสรุปได้ว่า แนวทางการฝึกอานาปานสติเพื่อส่งเสริมการเล่นเทนนิส มี ๓ ข้อ คือ

๑) การฝึกอานาปานสติเพื่อส่งเสริมองค์ประกอบ ทางภายในการเล่นเทนนิส เป็นการฝึกอานาปานสติในหมวดฐานกาย ได้แก่ การกำหนดลมหายใจเข้าออก (อานาปานบรรพ) และการ

กำหนดการเคลื่อนไหวภายในอิริยาบถต่างๆ (อิริยาบถบรรพและสัมปชัญญะบรรพ) โดยให้มีสติอยู่กับลมหายใจเข้าออกของตนเอง มีความรู้สึกทั่วพร้อมอยู่กับปัจจุบันขณะ จุดสำคัญคือไม่ว่าจะเป็นการตีลูกในลักษณะใดก็ตาม จะต้องมียึดจดจ่ออยู่ที่ลูกเทนนิส และให้เริ่มหายใจออกก่อนที่จะลูกเทนนิสจะกระทบหน้าไม้และให้ลากลมหายใจออกให้ยาวจนสิ้นสุดการเหวี่ยงติดตามแรง ลมหายใจที่ลึก ยาว และผ่อนคลาย จะทำให้กายใจสงบและสามารถควบคุมเกมการเล่นเทนนิสได้

๒) การฝึกอานาปานสติเพื่อส่งเสริม องค์ประกอบทางจิตใจในการเล่น เทนนิส ผู้เล่นเทนนิสที่ได้เจริญอานาปานสติในทักษะการเล่นเทนนิส ไม่ว่าจะเป็นการกำหนดลมหายใจหรือการกำหนดการเคลื่อนไหวของกาย จะได้รับผลของการพัฒนาจิตใจในทันที คือช่วยทำให้มีจิตใจที่แข็งแกร่ง การเรียกคืนสติและความมั่นใจกลับคืนมาเมื่อมีความคิดอกุศลเกิดขึ้นในการเล่นเทนนิส คือ สังเกต-ดู-ลมหายใจ (Notice-Acknowledge-Breath) และ ร้าย-ออก ดี-เข้า (Bad-Out, Good-In) ซึ่งสัมพันธ์กับหลักเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานและจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

และ ๓) การฝึกอานาปานสติเพื่อส่งเสริมองค์ประกอบทางสิ่งแวดล้อมและบรรยากาศในการเล่นเทนนิส ให้ผู้เล่นเทนนิสเข้าใจว่า สิ่งแวดล้อมและบรรยากาศ เป็นสิ่งที่ควบคุมไม่ได้ แต่ผู้เล่นเทนนิสสามารถควบคุมตนเองได้โดย สังเกต -ดู-ลมหายใจ (Notice-Acknowledge-Breath) และ ร้าย-ออก ดี-เข้า (Bad-Out, Good-In) และเข้าใจธรรมชาติของมนุษย์ตามความเป็นจริง ซึ่งสัมพันธ์กับหลักสติปัฏฐานทั้ง ๔ หมวดรวมกัน คือ กายานุปัสสนา เวทนานุปัสสนา จิตตานุปัสสนา และธัมมานุปัสสนา