

บทที่ ๑

บทนำ

๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

คุณภาพชีวิตของมนุษย์นั้นเกี่ยวข้องกับปัจจัยหลายประการ การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเป็นกิจกรรมหนึ่งซึ่งส่งเสริมให้มนุษย์มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น เพราะช่วยพัฒนาสมรรถภาพทางกายอันเป็นปัจจัยอย่างหนึ่งของการมีสุขภาพดี การกีฬาและสุขภาพถือว่ามีค่าสำคัญต่อมนุษย์เป็นอย่างมาก เพราะการกีฬาส่งเสริมให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง เพราะถ้าหากร่างกายแข็งแรง ก็จะทำให้มนุษย์มีกำลังความคิดที่จะพัฒนาตนเองและสังคมให้ไปในทางที่ดีได้

ในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ ๙ (พ.ศ. ๒๕๔๕ – ๒๕๔๙) ได้ให้ความสำคัญในการพัฒนาคนในเชิงคุณภาพแบบองค์รวม เน้นคนเป็นศูนย์กลาง เพื่อพัฒนาประชากรของชาติให้มีประสิทธิภาพ สามารถดำรงเศรษฐกิจ สังคม และความมั่นคงของชาติได้^๑

รัฐบาลได้ให้ความสำคัญอย่างยิ่งต่อการกีฬาของชาติ โดยได้มีการจัดตั้งกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬาขึ้น ในปี พ.ศ. ๒๕๔๕ โดยมุ่งเน้นให้คนทั้งมวลมีสุขภาพดีโดยถ้วนหน้า และกีฬายังเป็นเครื่องหมายและดัชนีชี้วัดความเจริญรุ่งเรือง ความสงบสุข การยอมรับจากสังคมโลก ที่ว่า “กีฬาสร้างคน คนสร้างชาติ”

“กีฬา กีฬา เป็นยาวิเศษ” (Exercise is Medicine) เป็นที่ทราบกันดีว่า “กีฬา” หรือการออกกำลังกาย มีแต่คุณประโยชน์ทั้งทางร่างกายและจิตใจ ไม่เพียงแต่ช่วยให้สุขภาพร่างกายแข็งแรงเท่านั้น แต่ยังช่วยให้มีสุขภาพจิตที่ดี เพราะนอกจากจะเป็นการสานสัมพันธ์ ก่อให้เกิดมิตรภาพ ความสามัคคีจากการร่วมแรงร่วมใจในการแข่งขันหรือการเล่นกีฬาแล้ว ยังทำให้รู้จักการเสียสละ รู้แพ้รู้ชนะ และรู้จักภัย เพราะการ “เล่นกีฬา” หมายถึง การเล่นในลักษณะของการแข่ง หรือมีกติกา มีระเบียบแน่นอน

มนุษย์ในฐานะทรัพยากรมนุษย์อันมีคุณค่า ถือเป็นทุนหรือเป็นปัจจัยในการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคม ก็พึงมีการพัฒนาให้เป็นทรัพยากรที่มีคุณภาพโดยมีสุขภาพดี ขยันอดทน รับผิดชอบ มีฝีมือ มีความรู้ความสามารถ เชี่ยวชาญฯ พร้อมทั้งจะเป็นกำลังในระบบเศรษฐกิจและสังคมที่จัดสรรให้เกื้อหนุนและนำไปสู่การพัฒนาที่ยั่งยืน^๒

^๑ สำนักงานคณะกรรมการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ ๙ (พ.ศ. ๒๕๔๕-๒๕๔๙), (กรุงเทพมหานคร : มปท.,มปป.).

^๒ พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตฺโต), การพัฒนาที่ยั่งยืน, พิมพ์ครั้งที่ ๙, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์มูลนิธิโกมลคีมทอง, ๒๕๔๖), หน้า ๒๕๕.

ในทางพระพุทธศาสนาถึงแม้ไม่ได้กล่าวถึงด้านกีฬาหรือการออกกำลังกายไว้ แต่มีกิจกรรมที่สามารถนำมาใช้ในการออกกำลังกายได้ เช่น ภาวนา^๔ มีภาวนิตายโย การพัฒนาด้านร่างกาย เป็นต้น ถือเป็นหลักในการส่งเสริมการพัฒนามนุษย์ทั้งด้านร่างกายและจิตใจ การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน การเดินจงกรม การบิณฑบาต แม้แต่การกวาดวิหารลานเจดีย์ของพระภิกษุในทางพระพุทธศาสนา ก็ถือว่าเป็นการออกกำลังกายแบบหนึ่งอันเหมาะสมกับสมณสาธูป

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เป็นมหาวิทยาลัยที่ได้รับการสถาปนาขึ้นโดยพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ ๕ หรือพระปิยมหาราช พระองค์ได้ทรงสถาปนาวิทยาลัยแห่งนี้ให้เป็นมหาวิทยาลัยแห่งแรกของประเทศไทยและคณะสงฆ์ไทย โดยมีจุดประสงค์ให้เป็นสถานศึกษาพระไตรปิฎกและวิชาชั้นสูงทั้งพระภิกษุและคฤหัสถ์ ดังนั้นมหาวิทยาลัยแห่งนี้จึงได้ดำเนินการเปิดโอกาสให้บรรพชิตและคฤหัสถ์ได้เข้ามาศึกษาเรียนรู้พระไตรปิฎกและคัมภีร์อรรถกถาฎีกา อันเป็นแหล่งรวมคำสอนทางพระพุทธศาสนาได้อย่างลุ่มลึก

การที่มหาวิทยาลัยมีคฤหัสถ์มาศึกษาเล่าเรียนในมหาวิทยาลัยแห่งนี้เอง ก่อปรด้วยบุคลากรส่วนหนึ่งคือคณาจารย์และเจ้าหน้าที่ของมหาวิทยาลัยเป็นคฤหัสถ์ จึงเป็นเหตุให้มหาวิทยาลัยได้เล็งเห็นสุขภาพร่างกายของบุคลากร ซึ่งมีผลต่อการทำงานของมหาวิทยาลัยผู้บริหารของมหาวิทยาลัยจึงได้มีการประชุมและมีมติให้มีการจัดกิจกรรมกีฬาเพื่อสุขภาพของบุคลากรขึ้น

การจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพและศักยภาพการปฏิบัติงานของบุคลากรมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยเกิดขึ้น ด้วยมีวัตถุประสงค์คือ (๑) เพื่อสุขภาพและความสามัคคีของบุคลากร เป็นการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา (๒) เพื่อสร้างภูมิคุ้มกันโรคตลอดทั้งให้เกิดทักษะทางการกีฬามากขึ้น (๓) เพื่อเป็นนันทนาการให้บุคลากร จากทุกแห่งทั่วประเทศได้มีโอกาสแลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกันและกันให้มากขึ้น และการกีฬาที่เป็นคุณูปการต่อสุขภาพร่างกายและจิตใจในทางสังคมก็สามารถทำให้มนุษย์มีปฏิสัมพันธ์กันหลาย ๆ ด้าน รู้แพ้ รู้ชนะ รู้ภัย

การจัดกิจกรรมกีฬาเพื่อสุขภาพและความสามัคคีของมหาวิทยาลัยได้เริ่มต้นขึ้นครั้งแรกเมื่อ พ.ศ. ๒๕๔๘ โดยได้จัดขึ้นที่ส่วนกลางโดยแบ่งเป็น ๔ สี ทั้งส่วนกลางและวิทยาเขต คณะเป็นคณะสีต่าง ๆ แล้วจัดแข่งขันกันภายใน ๑ วัน ครั้งที่ ๒ พ.ศ. ๒๕๔๙ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตสุรินทร์เป็นเจ้าภาพ ได้มีการแบ่งโซนสีขึ้นเป็นครั้งแรก โดยจัดแบ่งตามสภาพภูมิประเทศ คือ (๑) โซนภาคกลาง รวมภาคใต้ เป็นสีแดง (๒) โซนภาคเหนือทั้งหมด เป็นสีน้ำเงิน (๓) โซนอีสานเหนือ เป็นสีเหลือง (๔) โซนอีสานใต้ เป็นสีส้ม ครั้งที่ ๓ พ.ศ. ๒๕๕๐

^๔ พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท สี่ดาววัน จำกัด, ๒๕๔๕), หน้า ๓๐.

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่ เป็นเจ้าภาพ ลักษณะการแบ่งโซนสี่ ยังใช้เหมือนเดิมและมีการปรับเปลี่ยนแปลงชนิดกีฬาและประเภทกีฬาให้ครอบคลุมยิ่งขึ้น และเปลี่ยนรางวัลจากถ้วยมาเป็นเหรียญให้แต่ละชนิดกีฬา ส่วนกีฬาพื้นบ้านก็ยังคงไว้เหมือนเดิม แต่ไม่นับรวมเหรียญรางวัล ครั้งที่ ๔ พ.ศ. ๒๕๕๑ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตขอนแก่น เป็นเจ้าภาพ ลักษณะการแบ่งโซนสี่ก็เหมือนเดิม และมีการปรับเปลี่ยนแปลงชนิดกีฬาและประเภทกีฬาให้ครอบคลุมยิ่งขึ้น และเปลี่ยนรางวัลจากถ้วยมาเป็นเหรียญให้แต่ละชนิดกีฬา ส่วนกีฬาพื้นบ้าน ก็มีการปรับเปลี่ยนบ้างเพื่อให้เกิดความเหมาะสมตามภูมิประเทศและไม่นับรวมเหรียญรางวัล

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยตระหนักดีว่า การพัฒนาองค์กรไปสู่เป้าหมายได้นั้นต้องเริ่มที่การพัฒนาบุคลากร ให้สมบูรณ์พร้อมทั้งทางร่างกายและจิตใจ หากสุขภาพร่างกายสมบูรณ์แข็งแรงก็จะส่งผลถึงสุขภาพจิตและมีผลเชื่อมโยงถึงสมรรถภาพ คุณภาพและศักยภาพด้านอื่น ๆ ซึ่งจะเป็นผลดีต่อการพัฒนาองค์กรในระยะยาว เพราะเมื่อบุคลากรที่เข้าร่วมได้พัฒนาจิตใจตนเอง รู้จักกฎเกณฑ์ระเบียบข้อบังคับ การประนีประนอม รู้จักสามัคคี มีน้ำใจเป็นนักกีฬา “รู้แพ้ รู้ชนะ รู้อภัย” จึงจะถือว่าประสบผลสำเร็จในการพัฒนาบุคลากรและบรรลุเป้าหมาย^๔

ในปี พ.ศ. ๒๕๕๒ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ส่วนกลางได้รับมอบหมายให้เป็นเจ้าภาพ ในการจัดกิจกรรมอีกครั้งหนึ่ง โดยมีวัตถุประสงค์หลัก ๆ ดังนี้ คือ (๑) เพื่อจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพและศักยภาพการปฏิบัติงานของบุคลากรของมหาวิทยาลัย (๒) เพื่อให้บุคลากรของมหาวิทยาลัยได้สร้างมิตรภาพ รู้จักคุ้นเคย เป็นเครือข่ายในการปฏิบัติงานและทำงานเป็นทีม (๓) เพื่อให้บุคลากรของมหาวิทยาลัยได้ออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง ทำให้ร่างกายและจิตใจมีสมรรถภาพในการปฏิบัติงาน (๔) เพื่อให้มีการพัฒนาร่างกาย จิตใจ และปัญญาแก่บุคลากรจนทำให้เกิดคุณภาพกับงานและผลของงานที่รับผิดชอบ

จากที่กล่าวมาข้างต้นจะเห็นได้ว่า มหาวิทยาลัยสงฆ์แห่งนี้ได้มีกิจกรรมที่แตกต่างจากอดีตซึ่งกิจกรรมส่วนใหญ่เน้นหนักด้านวิชาการและเผยแผ่พระพุทธศาสนา มาสมัยปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลงอย่างมากที่เห็นได้ชัดคือมีกิจกรรมกีฬาและสุขภาพเกิดขึ้น ถ้าเป็นมหาวิทยาลัยอื่นที่ดำเนินกิจกรรมต่างๆ โดยเน้นผู้เรียนที่เป็นคฤหัสถ์ก็ไม่เป็นที่น่าสนใจเท่าใดนัก แต่บุคลากรมหาวิทยาลัยแห่งนี้ซึ่งส่วนใหญ่เป็นคณาจารย์และเจ้าหน้าที่เคยใช้ชีวิตเป็นบรรพชิตมาก่อน เมื่อท่านลาสิกขาออกมาเป็นคฤหัสถ์แล้ว และมาสนใจกิจกรรมการกีฬาเพื่อสุขภาพจะเป็นอย่างไร

^๔ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, *สาส์นจากอธิการบดี, กีฬาสัมพันธ์โสภณเกมส์ ครั้งที่ ๕*, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒), หน้า ๓.

ผู้วิจัยเห็นว่า การกีฬากับพระพุทธศาสนาสามารถเกื้อกูลกันได้ เพราะกีฬาเน้นให้ร่างกายแข็งแรง และยังเป็นการพัฒนาจิตใจอีกด้วย เมื่อมองถึงความเกี่ยวข้องกันแล้ว เห็นว่าเป็นแนวคิดไปในทางเดียวกันได้ จึงศึกษาวิเคราะห์หลักธรรมที่เกี่ยวกับการพัฒนาร่างกายและจิตใจ ศึกษาปรัชญาการกีฬา เพื่อหาตัวชี้วัดมาประยุกต์กับหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา อีกทั้งยังให้ความสนใจกิจกรรมการกีฬาเพื่อสุขภาพและสามัคคีของมหาวิทยาลัย ว่าได้พัฒนานุคลากรและเปลี่ยนแปลงในด้านกีฬาอย่างไรบ้าง เช่น คุณภาพและประสิทธิภาพ ตลอดจนการส่งเสริมของบุคลากรในองค์กร และที่สำคัญบุคลากรได้ร่วมกันใช้หลักธรรมอะไรบ้าง ในการพัฒนาตนเองทั้งในด้านคุณภาพและปริมาณ ตั้งแต่เริ่มต้นมาจนถึงปัจจุบัน ผู้วิจัยจึงต้องการศึกษาในเชิงลึก เพื่อให้ทราบความเป็นมาและขั้นตอนในการจัดกิจกรรมการกีฬาเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคลากรมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย โดยมีวัตถุประสงค์ ดังนี้

๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย

๑.๒.๑ เพื่อศึกษาแนวคิดทฤษฎีทั่วไปเกี่ยวกับการใช้กีฬาพัฒนาคุณภาพชีวิต

๑.๒.๒ เพื่อศึกษาหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนาที่เกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยกีฬา

๑.๒.๓ เพื่อศึกษาการพัฒนาคุณภาพชีวิตจากการเล่นกีฬาของบุคลากรมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

๑.๓ ขอบเขตการศึกษา

๑.๓.๑ ขอบเขตด้านเนื้อหา

ในงานวิจัยนี้ได้จำกัดขอบเขตการศึกษาด้านเนื้อหา คือ ศึกษาหลักธรรมเกี่ยวกับกีฬาเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตในพระพุทธศาสนา ศึกษาการกีฬาเพื่อสุขภาพของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ว่ามีรูปแบบในการจัดกิจกรรมอย่างไรบ้าง มีปัญหาและอุปสรรคในการกีฬาอย่างไรบ้าง และศึกษาหลักธรรมสำหรับนำมาใช้ในการกีฬาเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคลากรมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย โดยจะศึกษาจากพระไตรปิฎกและอรรถกถา บทความ ตำรา หนังสือ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับเรื่องนี้เท่านั้น

๑.๓.๒ ขอบเขตด้านประชากร

ในงานวิจัยนี้ได้จำกัดขอบเขตของประชากรคือ จะศึกษากิจกรรมการกีฬาเพื่อคุณภาพชีวิตของบุคลากรที่เป็นคฤหัสถ์ทั้งสายวิชาการและสายปฏิบัติการ ทั้งส่วนกลาง วิทยาเขต และวิทยาลัยสงฆ์ ของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

๑.๔ ปัญหาที่ต้องการทราบ

๑.๔.๑ แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการใช้กีฬาพัฒนาคุณภาพชีวิตเป็นอย่างไร

๑.๔.๒ หลักคำสอนทางพระพุทธศาสนาที่เกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยกีฬา คือ ธรรมหมวดใด และนำมาใช้อย่างไร

๑.๔.๓ การพัฒนาคุณภาพชีวิตจากการเล่นกีฬาของบุคลากรมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย มีผลกระทบต่อสถาบันและบุคลากรอย่างไร

๑.๕ คำจำกัดความของศัพท์ที่ใช้ในการวิจัย

๑.๕.๑ การกีฬาเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตแนวพุทธ หมายถึง การใช้กีฬาหรือการออกกำลังกายเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักภavana ๔ ได้แก่ กายภavana คือพัฒนากาย สิลภavana คือพัฒนาความประพฤติ จิตตภavana คือพัฒนาจิต และปัญญาภavana คือพัฒนาปัญญา

๑.๕.๒ บุคลากร หมายถึง บุคลากรที่เป็นคฤหัสถ์ทั้งสายวิชาการและสายปฏิบัติการ ทั้งส่วนกลาง วิทยาเขต และวิทยาลัยสงฆ์ ของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

๑.๕.๓ แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการใช้กีฬาพัฒนาคุณภาพชีวิต หมายถึง หลักหรือแนวคิดทฤษฎีต่าง ๆ ทางด้านกีฬาหรือการออกกำลังกายที่มีผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตทั้ง ๔ ด้าน คือ ด้านร่างกาย ด้านอารมณ์ ด้านสังคม และด้านสติปัญญา

๑.๕.๔ หลักคำสอนทางพระพุทธศาสนาที่เกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยกีฬา หมายถึง (๑)หลักธรรมสำหรับพัฒนาให้ประสบความสำเร็จในการกีฬา ได้แก่ หลักอิทธิบาท ๔ และหลักภavana ๔ (๒)หลักธรรมเกี่ยวกับการพัฒนาสุขภาพสำหรับการกีฬา ได้แก่ หลักธรรมด้านโภชนาการ และหลักธรรมด้านสุขอนามัย (๓)หลักธรรมเกี่ยวกับ “ความรัก ความสามัคคี” ในการกีฬา ได้แก่ หลักกัลยาณมิตร และหลักสังคหวัตถุ ๔ (๔)หลักธรรมที่ควรหลีกเลี่ยงในการกีฬา ได้แก่ อคติ ๔ ปมาทธรรม และอบายมุข และ(๕)หลักธรรมสำหรับฝึกฝนให้รู้แพ้ รู้ชนะ รู้อภัย ได้แก่ หลักพรหมวิหาร ๔ หลักการเคารพเบียดวินัย(การวดา) สมาธิ และขันติ โสรัจจะ

๑.๕.๕ กิจกรรมกีฬาสัมพันธ์ หมายถึง กิจกรรมที่มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย จัดขึ้นตามกฎกติกาของการแข่งขันแต่ละครั้ง ซึ่งประกอบด้วยประเภทของกีฬาที่ใช้แข่งขันอันเป็นที่ยอมรับในระดับสากล เช่น ฟุตบอล ตะกร้อ กรีฑา และกิจกรรมนันทนาการที่มีลักษณะการแข่งขันกัน การละเล่นพื้นบ้านต่าง ๆ เน้นสร้างความบันเทิงและความสามัคคีเป็นหลัก เช่น การแข่งขันช้อนลูกปิงปอง วิ่งกระสอบ เป็นต้น

๑.๖ ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

๑.๖.๑ พระมหาจันทร์ทอง วิชาเดช ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง การศึกษาวิเคราะห์เรื่องขันติ ในพระพุทธศาสนาเถรวาท สรุปความได้ว่า ขันติเป็นแม่บทแห่งธรรมสำคัญประการหนึ่ง เป็นหลักธรรมที่พระพุทธเจ้าทุก ๆ พระองค์ทรงสั่งสอนโดยชัดเจน การทำงานของขันติต้องอยู่ ภายใต้การควบคุมของปัญญา จึงจะชื่อว่าขันติตามความหมายของพระพุทธศาสนา ความอดทน อดกลั้นครอบคลุมวิถีชีวิตทั้ง ๔ ด้าน คือ ด้านความเป็นอยู่ ด้านความรู้สึก ด้านมิติทางสังคม และ ด้านจุดมุ่งหมายสูงสุดสำหรับชีวิต ซึ่งเมื่อศึกษาวิเคราะห์รายละเอียดเชิงลึกแล้ว ขันติยังเปิดเผย ออกมาในหลายมิติ เช่น ขันติ หมายถึง ศีล ทมะ วิริยะ ตบะ เป็นต้น นอกจากนั้นยังมาคู่กับเมตตา และปัญญาเสมอ^๕

๑.๖.๒ อาจารย์เพิ่มศักดิ์ วรรณยางกูร ได้กล่าวถึงสภาพแห่งความสมบูรณ์ของร่างกาย จิตใจ และการดำรงชีวิตอยู่ในสังคมไว้ว่า การที่บุคคลจะดำรงชีวิตอยู่อย่างสมบูรณ์ได้จะต้อง ประกอบด้วย “สุขภาพ” ที่ดีสมบูรณ์ สุขภาพที่ดีจะต้องประกอบด้วย สุขภาพที่ดีทางกาย (Physical Health) และสุขภาพที่ดีทางจิตใจ (Mental Health) ด้วย จะขาดอย่างใดอย่างหนึ่งไม่ได้ เพราะ ร่างกายเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน ไม่สามารถแยกออกจากกันได้ จึงต้องได้รับการส่งเสริมสุขภาพทั้ง ทางกายและจิตใจให้ดียู่เสมอ^๖

๑.๖.๓ ดร.มารศรี กลางประสิทธิ์ ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการมีคุณธรรมด้านความ อดทน (ขันติ) และโทษของการขาดความอดทน (ขันติ) ไว้ในวิทยานิพนธ์เรื่อง การพัฒนา คุณธรรมด้านความอดทน (ขันติ) ของนักศึกษาระดับปริญญาตรีนั้น จะทำให้เกิดคุณค่าต่อการ พัฒนาประเทศชาติให้มีความเจริญรุ่งเรืองทั้งทางด้านวัตถุและทางจิตใจ แต่ในทางตรงกันข้าม ถ้า หากคนในสังคมใดไม่ได้รับการปลูกฝังคุณธรรมด้านนี้ก็จะก่อให้เกิดความเสียหายทั้งชีวิตและ ทรัพย์สิน ตลอดจนสูญเสียความสงบสุขและสันติภาพ ดังนั้น จึงจำเป็นต้องศึกษาเพื่อค้นหาวิธีการ เพื่อพัฒนา ปลูกฝัง หรือฝึกอบรมให้คุณธรรมด้านความอดทน (ขันติ) เกิดขึ้นแก่คนในสังคม^๗

^๕ พระมหาจันทร์ทอง วิชาเดช, “การศึกษาวิเคราะห์เรื่องขันติในพระพุทธศาสนาเถรวาท”, วิทยานิพนธ์ ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, (คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์), ๒๕๔๕.

^๖ เพิ่มศักดิ์ วรรณยางกูร, พลศึกษาเพื่อพัฒนาบุคลิกภาพ, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์วังอักษร, ๒๕๔๘), หน้า ๑๔.

^๗ มารศรี กลางประพันธ์, “การพัฒนาคุณธรรมด้านความอดทน (ขันติ) ของนักศึกษาระดับปริญญา ตรี”, วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรดุษฎีบัณฑิต, (สาขาการวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทร วิโรฒ), ๒๕๔๕.

๑.๖.๔ อาจารย์อรรถปวิณ สัมพันธ์สมโภช ได้กล่าวถึงสุขภาพหรือสุขอนามัยไว้ในหนังสือ เรื่อง การพัฒนาบุคลิกภาพ สรุปความได้ว่า มนุษย์ย่อมต้องการแสวงหาการดำรงชีวิตอยู่ด้วยความ เป็นสุข ต้องการมีชีวิตที่ยืนยาว มีร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ และปราศจาก อันตรายใด ๆ ทั้งปวง ดังคำกล่าวที่ว่า “ผู้มีสุขภาพดี เสมือนมีทุกอย่าง” การมีสุขภาพดีร่างกาย แข็งแรง ย่อมจะส่งผลถึงการมีบุคลิกภาพที่ดีมีความมั่นใจในตนเอง ไม่ว่าจะแสดงกิริยาท่าทางใด ๆ ย่อมแสดงออกด้วยความมั่นคง แสดงออกมาได้อย่างเป็นธรรมชาติและมีความสง่าผ่าเผย ดังนั้น เราจึงควรศึกษาหาความรู้ ความเข้าใจเรื่องสุขภาพอนามัย (Health Knowledge) ที่ถูกต้อง และ นำไปปฏิบัติจนเกิดความเคยชิน จนเป็นสุขนิสัยที่ถูกต้องอยู่เสมอ^๔

๑.๖.๕ พระศรีวิสุทธิกวี ได้กล่าวอานิสงส์ของการเดินจงกรมในสมัยพุทธกาล ว่าการ เดินจงกรมเป็นการฝึกจิตอย่างหนึ่งในพระพุทธศาสนา ซึ่งนิยมกันมากในหมู่่นักปฏิบัติภาวนา เพราะได้คุณประโยชน์ทั้งในด้านการบริหารกายและในด้านการบริหารจิต การเดินจงกรมนั้นมี ประโยชน์มากจริง ๆ พระพุทธเจ้าและพระสาวกของพระองค์มักจะเดินจงกรมเป็นประจำ เพราะ ช่วยในด้านสุขภาพเป็นอย่างดี พระพุทธเจ้า แม้พระองค์จะได้ตรัสรู้หมดกิเลสโดยประการทั้งปวง แล้ว แต่พระองค์ก็ไม่ทรงละทิ้งการเดินจงกรมเลย ทั้งนี้ก็เพื่อบริหารพระวรกายของพระองค์ ดัง ปรากฏหลักฐานทางพระพุทธศาสนาหลายแห่ง เช่น ในประวัติยสกุลบุตร ผู้เบื่อหน่ายการครอง เรือน เดินหนีออกจากบ้านในเมืองพาราณสีมุ่งหน้าไปป่าอิสิปตนมฤคทายวัน พร้อมกับเปล่งอุทาน ขึ้นด้วยความเบื่อหน่ายว่า “ที่นี่วุ่นวายหนอ ที่นี่ขัดข้องหนอ” ในสมัยนั้น พระพุทธเจ้าเสด็จลุกขึ้น ในเวลาใกล้รุ่งแห่งราตรี เสด็จเดินจงกรมอยู่ในที่แจ้ง พระองค์ได้ทรงทอดพระเนตรเห็นยสกุลบุตร เดินมาแต่ไกล จึงเสด็จลงจากทางเดินจงกรม ประทับนั่งลงบนอาสนะที่ปูไว้ แล้วได้ตรัสกับยสกุล บุตรว่า “ที่นี่แลไม่วุ่นวาย ที่นี่ไม่ขัดข้อง จงมาเถิด ยะสะ จงนั่งลง เราจักแสดงธรรมแก่เธอ” และ เมื่อได้ฟังธรรมแล้ว ในที่สุดยสกุลบุตรก็ได้สำเร็จเป็นพระอรหันต์^๕

พระอาจารย์กรรมฐานที่มีชื่อเสียงมากของไทย ทุกกรุปล้วนชอบเดินจงกรมทั้งสิ้น ทั้งนี้ก็ เพื่อมุ่งเปลี่ยนอริยาบถและฝึกจิตเป็นสำคัญ^๖

ด้วยหลักฐานที่นำมากล่าวข้างต้นชี้ให้เห็นว่า การพัฒนาจิตทางพระพุทธศาสนานั้นให้ ความสำคัญแก่การเดินจงกรมเพียงไร เพราะเหตุนี้ ในคัมภีร์ปัญจกนิบาต อังคุตตรนิกาย

^๔อรรถปวิณ สัมพันธ์สมโภช, การพัฒนาบุคลิกภาพ, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์วังอักษร, ๒๕๔๖), หน้า ๖๕.

^๕พระศรีวิสุทธิกวี, การพัฒนาจิต, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, ๒๕๒๗), หน้า ๑๐๘-๑๐๙.

^๖เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๐๕.

พระพุทธเจ้าจึงได้ตรัสอานิสงส์ของการเดินจงกรมไว้ว่า มี ๕ ประการ^{๑๑} คือ (๑) เป็นผู้อุตุนต่อการเดินทางไกล (๒) เป็นผู้อุตุนต่อการทำความเพียร (๓) เป็นผู้มีอาพาธน้อย (๔) อาหารที่บริโภคเข้าไปย่อยง่าย (๕) สมบัติที่ได้ในการเดินจงกรมอยู่ได้นาน

๑.๖.๖ พระประเสริฐ ชุตินฺธโร ได้วิจัยเรื่อง ไสยศาสตร์กับพุทธศาสตร์ตามทรรศนะของของพระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต) สรุปได้ว่า บุคคลจะต้องผ่านกระบวนการไตรสิกขา จึงจะพัฒนาตนเองได้ดี นั่นคือ (๑) อริศีลสิกขา คือการฝึกความประพฤติสุจริต ทางกาย วาจา และอาชีวะ (๒) อริจิตตสิกขา คือการฝึกปรือในด้านคุณภาพและสมรรถภาพของจิต (๓) อริปัญญาสิกขา คือการฝึกปรือปัญญาให้เกิดความรู้ ความเข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริงจนถึงขั้นหลุดพ้น มีจิตใจเป็นอิสระผ่องใส เบิกบานโดยสมบูรณ์

หลักไตรสิกขานี้ โดยสาระครอบคลุมถึงการทำให้เกิดการพัฒนาทางสังคม พัฒนาทางอารมณ์ และการพัฒนาทางปัญญา หลักคำสอนของพระพุทธเจ้าทั้งหมด คือหลักแห่งการศึกษา หรือหลักแห่งการพัฒนาที่มุ่งเน้น หรือนำไปสู่เป้าหมายสูงสุดในพระพุทธศาสนา หมายเอาปัญญาและที่สำคัญ คือสามารถนำผู้ปฏิบัติให้ถึงความพ้นทุกข์ได้^{๑๒}

๑.๖.๗ รองศาสตราจารย์สงวน สุทธิเลิศอรุณ ได้กล่าวถึงการพัฒนาพฤติกรรมมนุษย์กับสังคมไว้ว่า การพัฒนาตนเป็นการพัฒนาคุณสมบัติที่อยู่ในตัวบุคคลทั้งทางร่างกายและจิตใจ ผู้ที่พัฒนาตนแล้ว ย่อมได้รับความเคารพนับถือ ยกย่องเชิดชู ซึ่งตรงกับหลักธรรมทางพุทธศาสนาตอนหนึ่งที่ว่า “ทนฺโต เสฏฺโฐ มนุสฺเสสุ” หมายความว่า การได้ฝึกตนให้ดี ย่อมเป็นผู้ประเสริฐสุด บุคคลที่พัฒนาตนเองได้ดี ก็คือ บุคคลที่สามารถอยู่เหนืออำนาจของความเคยชิน บุคคลประเภทนี้จะปรับตัวพัฒนาขึ้นไปเรื่อย ๆ ซึ่งถือว่าเป็นความสามารถพิเศษ

การพัฒนาตนจะช่วยให้บุคคลสำรวจกายและใจมากขึ้น รู้จักและควบคุมตนเองในการแสดงออกได้อย่างเหมาะสม รู้จักข่มใจ มีความอดทน อดกลั้น เพื่อรักษาความดีงามของตน จนได้ชื่อว่าเป็นกัลยาณมิตร คือเป็นมิตรกับบุคคลทั่วไปได้อย่างดี ฉะนั้น การพัฒนาตน คือการสร้างความเป็นคนใหม่ในตนเองให้มีสุขภาพกายที่แข็งแรง สุขภาพจิตที่ดี มีทักษะกำลังใจ มีจุดมุ่งหมายของชีวิต และเป็นมิตรกับบุคคลทั่วไป

การพัฒนาตนในด้านคุณลักษณะส่วนบุคคลที่จำเป็น เพื่อเป็นพื้นฐานในการสร้างเสริมมนุษยสัมพันธ์ของบุคคล ได้แก่

^{๑๑} อ. ปยุตฺโต. (ไทย) ๒๕/๒๕/๓๑.

^{๑๒} พระประเสริฐ ชุตินฺธโร, “การศึกษาเชิงวิเคราะห์ เรื่อง ไสยศาสตร์กับพุทธศาสตร์ตามทรรศนะของพระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตฺโต), วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย), ๒๕๔๒, หน้า ๓๕-๔๐.

๑. ความรู้สึกว่าตนมีเป้าหมายในชีวิต บุคคลจะต้องพัฒนาตนให้มีเป้าหมายในชีวิต มีอนาคต มีความมุ่งมั่น โดยเชื่อว่าตนสามารถพัฒนาได้ จึงมีความต้องการปรับปรุงและเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตให้ดีขึ้น ชีวิตจะได้สดใสและไม่เฉื่อยชา

๒. ความรู้สึกกล้าที่จะปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น บุคคลจะต้องพัฒนาตนให้มีความรู้สึกกล้า และมีปณิธานอันแน่วแน่ที่จะมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น เพื่อช่วยในการสร้างเสริมมนุษยสัมพันธ์ที่ดีต่อไป

๓. ความรู้สึกเปิดเผยและถ่อมตัว บุคคลจะต้องพัฒนาตนให้มีคุณลักษณะส่วนบุคคลที่จำเป็น ให้มีความรู้สึกจริงใจ เปิดเผยและรู้จักถ่อมตัว เพื่อช่วยในการสร้างเสริมมนุษยสัมพันธ์ที่ดี

๔. ความรู้สึกศรัทธาและมั่นคง บุคคลจะต้องพัฒนาตนให้มีคุณลักษณะส่วนบุคคลที่จำเป็น คือ ให้มีความเชื่อ ความศรัทธาในตนเองอย่างมั่นคง ซึ่งจะทำให้เกิดความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองว่าเราก็น่าเหมือนกัน ถ้าเราตั้งใจทำกรรมดีขยันหมั่นเพียร และอดทน ชีวิตนี้จะต้องดีขึ้นเสมอจะมีคนรักชอบ และเข้าใจเรา พร้อมที่จะสร้างมนุษยสัมพันธ์ที่ดีกับเราต่อไป^{๑๓}

๑.๖.๘ วิไลวรรณ อาจารย์ยานนท์ ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง การศึกษาความสอดคล้องระหว่าง การเสริมสร้างสุขภาพเชิงพุทธกับการเสริมสร้างสุขภาพของผู้มีอายุยืนในสังคมไทย ได้กล่าวถึงการใช้อรรถาธิบาย ๑๐ อ. คือ อาหาร อากาศ อารมณ์ ออกกำลังกาย อุจจาระ เอนกาย อารมณ์ อนามัย อิทธิบาท ๔ และอัปปมาตะ มาเป็นหลักในการปฏิบัติต่อสุขภาพ เพราะองค์ความรู้ ๑๐ อ. นี้ เป็นการเสริมสร้างสุขภาพกายเป็นส่วนใหญ่ เพื่อให้เป็นความรู้พื้นฐานในใจคนให้ได้ก่อนด้วยกายเป็นรูปธรรมที่มองเห็นได้ชัดกว่าจิต

การนำองค์ความรู้ดังกล่าวมาใช้ จะมีคุณประโยชน์อย่างยิ่งแก่คุณภาพชีวิตของประชาชนในสังคมไทยทุกเพศทุกวัย ประโยชน์ตามมาอย่างใหญ่หลวง คือ ประเทศไทยจะมีประชากรที่มีสุขภาพดีถ้วนหน้า การเสริมสร้างย่อมดีกว่าการซ่อมแซม ถ้าทำได้จะประหยัดงบประมาณของประเทศชาติสังคมก็อยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข การปฏิบัติตนในการเสริมสร้างสุขภาพอย่างมีสติ เป็นการใช้อรรถาธิบายอยู่เสมอ องค์ความรู้ก็จะถูกปลูกฝังในตัวบุคคล การพัฒนาองค์ความรู้ในด้านศีล สมาธิ ปัญญา บุคคลจะต้องสนใจใฝ่หาความรู้เพื่อพัฒนาตนเองทั้ง ๓ ด้าน การใช้อรรถาธิบายอย่างสม่ำเสมอจะทำให้องค์ความรู้ยั่งยืนต่อไป^{๑๔}

^{๑๓}รศ. สงวน สุทธิเลิศอรุณ, พุทธจริมมมายุกับการพัฒนาตน, (กรุงเทพมหานคร : อักษราพิพัฒน์, ๒๕๔๓), หน้า ๑๔๕-๑๔๖.

^{๑๔} วิไลวรรณ อาจารย์ยานนท์, การศึกษาความสอดคล้องระหว่าง การเสริมสร้างสุขภาพเชิงพุทธกับการเสริมสร้างสุขภาพของผู้มีอายุยืนในสังคมไทย, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย), ๒๕๕๔, หน้า ๑๓๑.

สรุปบททวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยและค้นคว้าของนักวิชาการหลายท่านให้ความสำคัญในด้านการดำรงชีวิตอยู่ในสังคม การดูแลสุขภาพทั้งทางร่างกายและจิตใจ ตลอดจนการพัฒนาจิตใจทางพระพุทธศาสนา โดยเฉพาะการนำหลักขันติ (ความอดทน) หลักภวนา ๔ และหลักไตรสิกขา มาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิต สามารถก่อให้เกิดคุณค่าต่อการพัฒนาตนเอง หน่วยงาน องค์กร รวมถึงระดับประเทศชาติด้วย

องค์กรต่างๆ มักมุ่งเน้นการพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคลากร เพื่อให้เป็นคนดี คนเก่ง และให้มีคุณภาพของการทำงานที่ดีเป็นเป้าหมายสำคัญ แต่ในทัศนะของนักพัฒนานั้น การฝึกอบรมเฉพาะทักษะการทำงานไม่เพียงพอ ควรมีการฝึกทางด้านการเข้าสังคม การทำงานเป็นหมู่คณะ การปรับตัว มนุษยสัมพันธ์และเสริมสร้างลักษณะทางชีวิตบางประการให้แก่บุคลากรด้วย โดยแต่ละองค์กรควรมีการศึกษาวิจัยโดยพิจารณาพื้นฐานของบุคลากร

การพัฒนาคุณภาพชีวิตในการทำงาน ควรพัฒนาจิตลักษณะที่เอื้ออำนวยให้เกิดการทำงานอย่างขยันขันแข็ง มีสติปัญญาเฉลียวฉลาด สุขภาพจิตดี ทัศนคติดี มีความเชื่อมั่นและมีจริยธรรม สามารถเข้ากับสังคมได้อย่างเหมาะสม^{๑๕}

ปัจจุบันแม้จะมีกรอบความคิดใหม่ๆ ที่เชื่อมความสัมพันธ์ระหว่างคุณภาพชีวิตและการส่งเสริมสุขภาพ มีการส่งเสริมชักชวนให้มีการส่งเสริมสุขภาพด้วยงบประมาณจำนวนมากทั้งจากภาครัฐ เอกชน และองค์กรระหว่างประเทศ จึงมองว่าการส่งเสริมสุขภาพก็เป็นส่วนย่อยหนึ่งของคุณภาพชีวิต การพัฒนาคุณภาพชีวิตจะมีผลทางด้านบวกต่อความเป็นอยู่ที่ดีของประชากร ประกอบกับการส่งเสริมสุขภาพก็จะเป็นปัจจัยทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงต่อสังคมอย่างยั่งยืน

อย่างไรก็ตาม การสร้างคุณภาพที่ดีนั้นสามารถทำได้โดยการกำหนดความเข้าใจที่ชัดเจนทั้งบุคคลและสิ่งแวดล้อม รวมถึงการเตรียมความพร้อมเพื่อให้เกิดความเข้าใจในการปฏิบัติระหว่างบุคคลและสิ่งแวดล้อมเหล่านั้น ไม่อาจหาตัวแบบที่เป็นสูตรสำเร็จได้ ดังจะเห็นได้ว่าข้อมูลหรือองค์ความรู้ที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพหรือสุขภาวะ ณ ปัจจุบัน มีความหลากหลายขึ้น องค์ความรู้เพื่อการพัฒนาสุขภาพและระบบสุขภาพไม่ใช่เรื่องของระบบการแพทย์เรื่องชีวภาพ กายภาพ เพียงอย่างเดียว แต่การสร้างวัฒนธรรมตระหนักสุขภาพเป็นเรื่องของสังคม ดังนั้น ข้อมูลหรือชุดความรู้ที่ต้องการเสริมความรู้ในการดูแลตนเองและคุ้มครองสุขภาพ เพื่อการตัดสินใจและเปิดทางเลือกในการดำเนินการดูแลตนเองของผู้คนในสังคมจึงเป็นทิศทางที่เกิดขึ้นในระยะหลัง^{๑๖}

^{๑๕} ที่มา <http://library.uru.ac.th>. (๒๕ สิงหาคม ๒๕๕๕).

^{๑๖} ที่มา <http://www.thaingo.org>. (๒๕ สิงหาคม ๒๕๕๕).

๑.๗ วิธีดำเนินการวิจัย

ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดแนวทางและวิธีดำเนินการวิจัยไว้ ๓ วิธี คือ (๑) ใช้วิธีการวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Research) (๒) การสัมภาษณ์ (Interview) (๓) การสังเกตแบบมีส่วนร่วม (Participant Observation) โดยมีขั้นตอน ดังนี้

๑.๗.๑ การรวบรวมข้อมูลจากแหล่งปฐมภูมิ ได้แก่ พระไตรปิฎก และพุทธภูมิ ได้แก่ อรรถกถา หนังสือ วารสาร เอกสาร งานวิจัย สื่อสิ่งพิมพ์ และแหล่งข้อมูลอื่นที่เกี่ยวข้อง

๑.๗.๒ การสัมภาษณ์ผู้บริหาร คณาจารย์ เจ้าหน้าที่ และผู้เกี่ยวข้องกับกิจกรรมการกีฬา เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคลากรมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย จำนวน ๒๐ คน

๑.๗.๓ การเก็บข้อมูลภาคสนาม ผู้วิจัยจะเข้าไปสังเกตการณ์แบบมีส่วนร่วม (Participant Observation) ในกิจกรรมการกีฬาของบุคลากรมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เพื่อให้ได้ข้อมูลในเชิงลึก นำมาเป็นหลักฐานการวิเคราะห์และเป็นข้อยืนยันในการอ้างอิง

๑.๗.๔ สรุปผลและนำเสนอผลการวิจัย

๑.๘ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

๑.๘.๑ ทำให้ทราบแนวคิดทฤษฎีทั่วไปเกี่ยวกับการใช้กีฬาพัฒนาคุณภาพชีวิต

๑.๘.๒ ทำให้ทราบหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนาที่เกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยกีฬา

๑.๘.๓ ทำให้ทราบการพัฒนาคุณภาพชีวิตจากการเล่นกีฬาของบุคลากรมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย