

## บทที่ ๓

### หลักคำสอนทางพระพุทธศาสนาที่เกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยกีฬา

ในบทนี้จะได้ศึกษาหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนาที่เกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยกีฬา โดยผู้วิจัยได้ตั้งประเด็นศึกษาไว้ ๖ ประเด็น คือ (๑) กีฬาในพระพุทธศาสนา (๒) หลักธรรมสำหรับพัฒนาให้ประสบความสำเร็จในการกีฬา (๓) หลักธรรมเกี่ยวกับการพัฒนาสุขภาพสำหรับการกีฬา (๔) หลักธรรมเกี่ยวกับ “ความรัก ความสามัคคี” ในการกีฬา (๕) หลักธรรมที่ควรหลีกเลี่ยงในการกีฬา และ (๖) หลักธรรมสำหรับการฝึกฝนให้รู้แพ้ รู้ชนะ รู้อภัย

#### ๓.๑ กีฬาในพระพุทธศาสนา

พระพุทธองค์ทรงยกย่องกีฬาในพระพุทธศาสนาซึ่งถือเป็นกีฬาของสมณะมีไว้สำหรับเล่นเพเลิดเพลินและบำรุงพลานามัย ในพระวินัยปิฎก จุลวรรค หมวดอภิสมาจาร มีพุทธบัญญัติห้ามภิกษุภิกษุณีนอกรอยของสมณะไว้ มีการเล่นอย่างคลุกคลีหลายประการ ซึ่งไม่เหมาะสมไม่ควรแก่สมณะ แล้วทรงแสดงกีฬาอันสมควรแก่สมณะไว้ ๒ ประการ คือ ฌานกีฬาและจิตตกีฬา<sup>๑</sup> มีอธิบายดังต่อไปนี้

๓.๑.๑ ฌานกีฬา ได้แก่ การเล่นฌาน เพราะฌานและสมาบัติ นอกจากจะบำเพ็ญไว้เพื่อเป็นบาทฐานแห่งการเจริญทิพยอำนาจ และเป็นอุปกรณ์แก้ทิพยอำนาจแล้ว ยังเป็นเครื่องมือในการกีฬาเพื่อเพเลิดเพลินและพลานามัยด้วย การเข้าออกฌานตามปกติเป็นไปโดยระเบียบ ไม่มีการพลิกแพลงหรือผาดโผน จัดว่าเป็นการเจริญฌานเพื่อประโยชน์เจริญทิพยอำนาจ ส่วนการเข้าออกฌานโดยอาการพลิกแพลงผาดโผนนั้น จัดเป็นกีฬาฌาน เป็นไปเพื่อความสนุกสนานเพเลิดเพลินและเพื่อพลานามัย

การเข้าออกฌานเพื่อเป็นการกีฬานั้น พระโหราจารย์ ได้วางแบบไว้ ๔ แบบ<sup>๒</sup> มีชื่อเรียกดังต่อไปนี้

ก. เข้าลำดับ ได้แก่ ฌานตามลำดับฌานและลำดับอารมณ์ของฌาน อารมณ์ของฌานที่ใช้เล่นกันโดยมากใช้แต่กสิณ ๘ ประการ คือ รูปกสิณ ๔ วรรณกสิณ ๔ และฌาน ๔ ชั้น วิธีเข้าคือใช้ปฐมกสิณเป็นอารมณ์เข้าปฐมฌาน ออกจากปฐมฌานแล้วเข้าทุติยฌาน ออกจากทุติยฌานแล้วเข้าตติยฌาน ฯลฯ จนถึงเนวสัญญานาสัญญายตนฌาน แล้วเปลี่ยนอารมณ์ใหม่ตามลำดับกัน คือ ใช้

<sup>๑</sup> วิ.จู.(ไทย) ๓/๑๐/๓๔๑.

<sup>๒</sup> พระอริยคุณาธาร(ปฐโต เล็ง ป.ธ.๖). ทิพยอำนาจ, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬารามราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕), หน้า ๘๐.

อาโปกตินเป็นอารมณ์ เข้าออกฉานทั้ง ๘ ตามลำดับโดยนัยก่อน ทำอย่างนี้จนหมดกสณทั้ง ๘ วิธีของพระโหราจารย์ท่านใช้เทียบติดลูกสลักตั้งไว้ในบาตร จุดเทียนนั้นตั้งไว้ข้างหน้าสำหรับกำหนดเวลา เมื่อลูกสลักตกลงในบาตรมีเสียงดังกึก ก็เปลี่ยนฉานทีหนึ่ง จะทำกำหนดเข้าฉานชั้นหนึ่งๆ นานสักเท่าไรก็ได้แล้วแต่ความพอใจ แล้วกำหนดเวลาโดยลูกสลักนั้นเองถ้าติดลูกสลักห่างกัน เวลาในระยะฉานหนึ่งๆ ก็ต้องห่างกัน ถ้าติดลูกสลักถี่ เวลาในระยะฉานหนึ่งๆ ก็สั้น ลูกสลักนั้นทำด้วยตะกั่ว ทำเป็นลูกกลมๆ ขนาดเท่าลูกมะขามป้อมหรือลูกมะยม ลูกสลักนี้บางทีท่านก็เรียกว่าลูกสังเกต สำหรับสังเกตเวลานั้นเอง

ข. **เข้าทวนลำดับ** ได้แก่ เข้าฉานชั้นสูงก่อน แล้วทวนลงมาหาฉานชั้นต้น อารมณ์ของฉานก็เหมือนกัน ใช้โอทาตกสณก่อน แล้วจึงใช้กสณทวนลงมาถึงปฐมกสณ เป็นการทวนลำดับทั้งฉานและกสณอันเป็นอารมณ์ของฉาน วิธีการกำหนดเวลาก็ใช้ลูกสลักหรือลูกสังเกตเช่นเดียวกับวิธีในข้อ ก

ค. **เข้าสลับ** มี ๒ วิธีคือ สลับฉานวิธีหนึ่ง สลับอารมณ์ของฉานวิธีหนึ่ง วิธีนี้ใช้อารมณ์ตามลำดับ แต่สลับฉานในระหว่างๆ คือ เข้าปฐมฉาน ทุติยฉาน อากาธานัญญาตนะ อากิณญัญญาตนะ ทุติยฉาน จตุตถฉาน วิญญาณัญญาตนะ เนวสัญญานาสัญญาตนฉาน ส่วนวิธีที่ ๒ เข้าฉานตามลำดับแต่สลับอารมณ์ คือฉานทีหนึ่งใช้ปฐมกสณเป็นอารมณ์พอถึงฉานที่ ๒ ใช้เตโชกสณเป็นอารมณ์ ฯลฯ ตามตัวอย่างดังนี้

ปฐม – ปฐวี

ทุติย – เตโช

ตติย – นีล

จตุตถ – โลหิตะ

อากาธานัญญาตนะ – อาโป

วิญญาณัญญาตนะ – วาโย

อากิณญัญญาตนะ – ปิตะ

เนวสัญญานาสัญญาตนะ – โอทาตะ

แล้วยังมีพลิกแพลงต่อไปอีก คือ สลับทั้งฉานทั้งอารมณ์ของฉาน การกำหนดเวลาใช้ลูกสลักเหมือนในข้อ ก

ง. **เข้าวัฏฏ์** ได้แก่ การเข้าฉานเป็นวงกลม คือ เข้าไปตามลำดับฉานถึงที่สุด แล้วกลับเข้าฉานที่ ๑ ไปอีก วนไปจะก็รอบก็แล้วแต่ความพอใจของผู้เล่น การกำหนดเวลาใช้ลูกสลักเช่นเดียวกับในข้อ ก วิธีเข้าฉานแบบวงกลมนี้ท่านสมมุติเรียกอีกอย่างว่า “ห่วงลูกแก้ว” คู่ที่สมจริงเพราะจิตใจที่ดำรงอยู่ในฉานย่อมส่องใสเหมือนแก้ว เมื่อเข้าฉานเป็นวงกลมก็ย่อมทำให้แก้วคือใจ

นั้นเกิดเป็นวงกลมขึ้น และวงกลมนั้นเกี่ยวเนื่องกันไปดุจสายสร้อยสังวาล หากจะเรียกให้สละสลวยขึ้นอีกว่า “สังวาลแก้ว” ก็น่าจะเหมาะดี

การใช้ลูกสลักเป็นเครื่องกำหนดเวลานั้น ใช้แต่ในเมื่อยังไม่ชำนาญในการกำหนดเวลา ครั้นชำนาญในการกำหนดเวลาด้วยใจแล้ว ก็เลิกใช้ลูกสลักได้<sup>๓</sup>

**๓.๑.๒ จิตตกีฬา** ได้แก่ การเล่นจิต จิตที่ได้รับการอบรมด้วยสมาธิตั้งแต่ขั้นต่ำๆ เพียงความเป็นหนึ่งของจิตชั่วขณะหนึ่งขึ้นไป จนถึงความสงบประณีตของจิตขั้นสูงสุด และที่ได้อบรมด้วยคุณธรรมต่างๆ มีศรัทธาความเชื่อ เป็นต้น ย่อมเกิดมีผลอำนาจ สามารถทำการพลิกแพลงผาดโผนได้แปลกๆ ย่อมก่อให้เกิดความสนุกสนานเพลิดเพลิน และเกิดพละมานามัยเพิ่มพูนขึ้นด้วย การเล่นกีฬาทางจิตนี้ไม่มีขอบเขตจำกัด อาจดัดแปลงพลิกแพลงเล่นได้ตามชอบใจ แต่ต้องเป็นกีฬาที่เป็นประโยชน์ด้วยจะกำหนดไว้พอเป็นแนวคิดดังต่อไปนี้

**ก. แบบกายบริหาร** เป็นการเล่นเพื่อบริหารกายให้มีสุขภาพอนามัยดี และเพื่อเป็นกายคตาสติด้วย วิธีเล่น ใช้จิตที่ประกอบด้วยกระแสต่างๆ พุ่งผ่านไปทั่วร่างกายทุกๆ ส่วน ให้สัมผัสด้วยกระแสจิตตามชนิดที่ต้องการ ท่านกำหนดกระแสจิตที่ควรใช้ไว้ ดังนี้

๑. จิตประกอบด้วยกระแสวิตก คือความคิด
๒. จิตประกอบด้วยกระแสวิจารณ์ คือความอ่าน
๓. จิตประกอบด้วยกระแสที่ปราศจากวิตกวิจารณ์
๔. จิตประกอบด้วยกระแสปีติ คือความชื่นบาน
๕. จิตประกอบด้วยกระแสปราศจากปีติ
๖. จิตประกอบด้วยกระแสความสุขใจ
๗. จิตประกอบด้วยกระแสอุเบกขา คือความมีใจเป็นกลาง

ทำจิตให้ประกอบด้วยกระแสเหล่านี้อันใดอันหนึ่ง แล้วแผ่กระแสนั้น ไปยังส่วนต่างๆ ของร่างกายจากบนถึงล่าง จากล่างถึงบน กลับไปกลับมาหลายๆ เที้ยว จะใช้อิริยาบถนอนหรือนั่งก็ได้ทางกายเมื่อได้รับสัมผัสกับกระแสจิตทั่วถึงเช่นนี้ ย่อมมีกำลังกระปรี้กระเปร่า เลือกลมย่อมเดินสะดวก ทำให้ผิวพรรณสดใสขึ้น อนึ่ง จิตที่นำกระแสแผ่ชานไปตามส่วนต่างๆ ของร่างกายนั้นจะบังเกิดความรู้จักส่วนต่างๆ ของร่างกายดีขึ้น เท่ากับเรียนรู้กายวิภาควิทยาไปในตัว

นอกจากกระแสจิต ๗ ประการ ดังกล่าวแล้ว แสงสีต่างๆ ก็ประกอบเป็นกระแสจิตได้ เช่นเดียวกัน แสงสีนวลที่เรียกว่า อาโลกะ ก็เป็นประโยชน์ในทางบำบัดโรคในกายบางประการ ทั้งทำให้ผิวพรรณผุดผ่องคล้ายทาด้วยแป้งนวล ฉะนั้น แสงสีเหลืองอ่อนอีกหนึ่งเป็นประโยชน์ทำให้

<sup>๓</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๘๒.

ร่างกายสดชื่น ผิวพรรณสดใสเปล่งปลั่ง วิธีทำ กำหนดจิตให้ประกอบด้วยแสงสว่างสีนวล หรือสีเหลืองอ่อนดังกล่าวแล้ว แล้วแผ่กระจายแสงสีนั้นไปทั่วสรรพางค์กายทุกส่วน ทวนขึ้น-ตามลงหลายๆ เที้ยว ก็จะเกิดประโยชน์ดังกล่าวแล้ว

**ข. แบบจิตตบริหาร** เป็นการศึกษาเพื่อบริหารจิตให้มีสุขภาพอนามัยและอิทธิพล ควบคู่กับความเพละอดทน เพราะธรรมชาติของจิตใจก็เป็นที่ต้องการการบริหารเช่นเดียวกับร่างกาย จิตใจที่ได้รับการบริหารดี ย่อมมีความสุข ปราศจากโรค และมีอิทธิพล ความฉลาดในกระบวนการจิต ย่อมเป็นประโยชน์ในการบริหารจิตอย่างมาก การทำอะไรอย่างเป็นการเป็นงานเสมอไป ย่อมทำให้รู้สึกเหน็ดเหนื่อยและระอิดระอา ถ้าทำเป็นการกีฬาเสียบ้าง แม้จะต้องเหน็ดเหนื่อยก็รู้สึกทำให้เกิดกำลังใจ มีความเข้มแข็งเบิกบานดีขึ้น ฉะนั้น ปราชญ์ทางจิตใจท่านจึงกำหนดให้มีกีฬาทางจิตใจขึ้น ใช้จิตตกีฬาที่จะเป็นประโยชน์บริหารจิตใจนั้น ได้แก่ การแต่งอารมณ์ คือแต่งความรู้สึกให้เป็นไปในสิ่งต่างๆ หรือโดยวิธีต่างๆ ดังต่อไปนี้

**๑. แต่งความรู้สึกตามกระแส** ทุกสิ่งย่อมมีกระแสในตัวของมันเอง สิ่งที่น่ารักก็มีกระแสความรักเป็นประจำ สิ่งที่น่าเกลียดก็มีกระแสความเกลียดเป็นประจำ เมื่อเราได้ประสบหรือนึกถึงสิ่งที่น่ารักหรือน่าเกลียด เราก็จะเกิดความรู้สึกรักหรือเกลียดขึ้นทันที การแต่งความรู้สึกอนุโลมตามกระแสของสิ่งนั้นๆ อย่างนี้ เป็นจิตตกีฬาขั้นแรกทำได้ง่ายๆ

**๒. แต่งความรู้สึกทวนกระแส** ทุกสิ่งย่อมมีกระแสดังกล่าวนั้นในข้อ ๑ ให้นี้ให้พยายามทำความรู้สึกทวนกระแสของสิ่งนั้นๆ ขึ้นไป คือ แทนที่จะรู้สึกรักในสิ่งน่ารัก ก็ให้รู้สึกเกลียด แทนที่จะรู้สึกเกลียดในสิ่งน่าเกลียด ก็ให้รู้สึกไม่เกลียด ดังนี้เป็นต้น ขั้นนี้ค่อนข้างทำได้ยาก แต่ถ้าทำได้จะเป็นประโยชน์มาก

**๓. แต่งความรู้สึกตัดกระแส** คือให้รู้สึกรักก็ได้ ไม่รักก็ได้ ทั้งในสิ่งน่ารักทั้งในสิ่งไม่น่ารักทำให้รู้สึกเกลียดก็ได้ รู้สึกไม่เกลียดก็ได้ ทั้งในสิ่งน่าเกลียดทั้งในสิ่งไม่น่าเกลียด ขั้นนี้ยิ่งทำได้ยาก ถ้าทำได้ก็เป็นประโยชน์ยิ่ง

**๔. แต่งความรู้สึกเป็นกลางระหว่างกระแส** คือให้มีความรู้สึกเป็นกลางในสิ่งน่ารักและน่าเกลียด ในสิ่งน่ายินดีและน่ายินร้าย ในสิ่งน่าตื่นเต้นและไม่น่าตื่นเต้น ฯลฯ ขั้นนี้ทำได้ยากที่สุด และถ้าทำได้ก็เป็นประโยชน์ที่สุด

**๕. กำหนดความรู้สึกเห็นเป็นอสุภะขึ้นในร่างกายตนเอง หรือในร่างกายของผู้อื่นอย่างใดอย่างหนึ่ง** ถ้าจิตตนเองมีกามราคะอยู่ กามราคะก็จะดับไปจากจิตทันที ถ้ากามราคะมีอยู่ในจิตของผู้อื่นซึ่งเป็นผู้ถูกเพ่งให้เป็นอสุภะนั้น กามราคะก็จะดับไปจากจิตผู้นั้นทันที

**๖. กำหนดความรู้สึกเมตตาขึ้นในจิตให้เต็มเปี่ยม** แล้วกระจายความรู้สึกนั้นออกไปจากตัวโดยรอบๆ ทุกทิศทุกทาง เป็นปริมณฑลกว้างออกไปโดยลำดับ จนไม่มีขอบเขต ครอบคลุมโลก

ไว้ทั้งหมด แล้วทวนกลับคืนเข้าหาตัวเอง จะเกิดเมตตาสละขึ้นในตน สามารถระงับความเป็นศัตรูที่มีอยู่ในผู้อื่นได้ และทำให้บังเกิดจิตเมตตาขึ้นในคนทั้งหลาย ในสัตว์ทั้งปวง

๙. กำหนดความรู้สึกกรุณา-มุทิตา-อุเบกขา ขึ้นในจิตให้เต็มเปี่ยมแล้วทำโดยนัยข้อ ๖ จะเกิดกรุณาพละ มุทิตาพละ และอุเบกขาพละขึ้นในตน กรุณาพละสามารถกำจัดวิหิงสาคือความเบียดเบียนได้ มุทิตาพละสามารถระงับความริษยา และปลุกความชื่นบานแก่บุคคลได้ อุเบกขาพละสามารถระงับการราคะ ความกำหนัดในเพศตรงกันข้ามให้สงบลงได้

๑๐. กำหนดให้เห็นพละอำนาจ อันมีอยู่ในสิ่งต่างๆ เช่น กำลังข้างสาร เป็นต้น แล้วน้อมนึกให้รู้สึกว่าการกำลังอำนาจของสิ่งนั้นๆ ได้มามีอยู่ในตัวของตน จะบังเกิดมีกำลังขึ้น เสมอกับกำลังของสิ่งที่ตนกำหนดเห็นนั้น

๑๑. กำหนดให้เกิดความรู้สึกว่า กายของตนเบาเหมือนสำลี และมีความรวดเร็วดังกำลังของจิต จะบังเกิดอิทธิพลขึ้น ทำให้การเดินทางถึงเร็ว ไม่รู้สึกเหน็ดเหนื่อย

๑๒. กำหนดความสว่างแจ่มใสขึ้นในใจ แล้วแผ่กระจายความสว่างนั้นออกไปรอบๆ ตัว เป็นปริมาตร แผ่กว้างออกไปโดยลำดับจนทั่วโลกทั้งสิ้น จะทำให้รู้สึกปลอดโปร่ง แลเห็นโลกกว้างขวางไม่คับแคบ

๑๓. กำหนดความรู้สึกกลืนต่างๆ ขึ้น ให้รู้สึกประหนึ่งว่า กลืนนั้นๆ ได้มีอยู่ ณ ที่นั้น ในขณะนั้นจะเกิดอิทธิพลในการสร้างกลืนขึ้น ให้ปรากฏในความรู้สึกของผู้อื่นได้ด้วย สามารถระงับกลืนที่ไม่พึงประสงค์ สร้างกลืนที่พึงประสงค์ขึ้นใช้ได้ด้วยอำนาจใจ

๑๔. กำหนดความรู้สึกนึกเห็นภาพของสิ่งต่างๆ เช่น ดอกไม้ เป็นต้น ให้ชัดในใจตนเอง แล้วให้รู้สึกประหนึ่งว่าภาพนั้นได้ปรากฏแก่สายตาของผู้อื่นด้วย จะบังเกิดอิทธิพลสามารถเนรมิตภาพของสิ่งต่างๆ ขึ้นให้ปรากฏแก่สายตาของคนอื่นๆ ได้ การกีฬาเท่าที่ได้กำหนดไว้พอเป็นตัวอย่างนี้ ถ้าพยายามเล่นทุกๆ วัน ย่อมจะได้ผลคุ้มค่าของเวลาไม่เหน็ดเหนื่อยเปล่า ขอให้ท่านทดลองเล่นดูแล้วจะติดใจ

ก. แบบอิทธิพล เป็นกีฬาชนิดที่เพิ่มพูนพละอำนาจสามารถในสิ่งต่างๆ อย่างน่าอัศจรรย์ เป็นการบริหารทั้งกายและจิตไปพร้อมๆ กัน แบบนี้ต้องใช้อวัยวะเป็นที่กำหนด คือเป็นจุดเพ่งของจิต พระโบราณจารย์กำหนดไว้ ๕ แห่ง โยคีกำหนดไว้มากกว่า ๕ แห่ง เมื่อเพ่งตรงอวัยวะนั้นๆ จะบังเกิดผลคือ อิทธิพลต่างๆ กัน ดังต่อไปนี้

๑. ตรงท้องน้อยใต้สะดือประมาณ ๒ นิ้ว จะเกิดผลผ่อนบรรเทาทุกขเวทนาทางกายลงได้

๒. ตรงสะดือ จะบังเกิดรู้เห็นส่วนต่างๆ ของร่างกายขึ้นตามความเป็นจริง

๓. ตรงเหนือสะดือประมาณ ๒ นิ้ว จะบังเกิดความรู้สึกกำหนด และเกิดกำลังกาย กระปรี้กระเปร่าขึ้น

๔. ตรงทรวงอกระดับหัวใจ จะบังเกิดการตรัสรู้ขึ้น
๕. ตรงคอกกลาง ใต้ลูกกระเดือก จะทำให้หลับ
๖. ตรงคอกกลาง เหนือลูกกระเดือก จะทำให้หายหิว
๗. ตรงปลายจมูก จะก่อให้เกิดความปีติยินดี ชาบซ่า
๘. ตรงลูกตา จะบังเกิดจิตตานุภาพ
๙. ตรงระหว่างคิ้ว จะบังเกิดความตื่น หายง่วงได้
๑๐. ตรงกลางกระหม่อม จะบังเกิดปฏิภาณผ่องแผ้ว และสามารถเห็นทวยเทพได้ด้วย
๑๑. ตรงท้ายทอย จะไม่รู้สึกรู้สีกทุกขเวทนาทางกายแต่ประการใด เป็นที่หลบเวทนาได้ดี
๑๒. ตรงประสาททั้ง ๕ จะบังเกิดสัมผัสผัญญม มีความสามารถรับรู้สิ่งที่มาสัมผัสทางประสาททั้ง ๕ ได้ดี

นอกจากที่ระบุไว้นี้ก็ยังมีอีกหลายแห่ง แต่เห็นว่าเกินความต้องการ เท่าที่ระบุไว้นี้ก็พอสมควรแล้ว เป็นที่ที่ควรฝึกหัดเพ่งจิตกำหนดเล่นๆ ดูทุกวัน วันละ ๕ นาทีถึง ๑๕ นาที ก็จะเห็นผลบ้างตามสมควร อย่างน้อยก็เป็นการบริหารกายและจิต และเป็นการได้เจริญกายคตาสติไปในตัว ฉะนั้น การเล่นกีฬาทางจิตในพระพุทธศาสนานั้น บางทีอาจจะสนุกกว่ากีฬาทางกายก็ได้<sup>๔</sup>

### ๓.๒ หลักธรรมสำหรับพัฒนาให้ประสบความสำเร็จในการกีฬา

ในการเล่นกีฬาทุกชนิด หากต้องการให้ประสบความสำเร็จ นักกีฬาต้องนำหลักธรรมมาปฏิบัติ จึงจะได้ผลสำเร็จตามจุดมุ่งหมาย ซึ่งหลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายมีมาก แต่หลักธรรมที่สำคัญและควรนำมาปฏิบัติเป็นอันดับแรก ดังนี้

๓.๒.๑ **หลักอิทธิบาท ๔** คือ คุณเครื่องให้ถึงความสำเร็จ คุณธรรมที่นำไปสำเร็จแห่งผลที่มุ่งหมาย ได้แก่

๑. **ฉันทะ** ความพอใจ คือ ความต้องการที่จะทำ ใฝ่ใจรักจะทำสิ่งนั้นอยู่เสมอ และปรารถนาจะทำให้ได้ผลดียิ่งๆขึ้นไป

๒. **วิริยะ** ความเพียร คือ ขยันหมั่นประกอบสิ่งนั้นด้วยความพยายาม เข้มแข็ง อดทน เอาธุระ ไม่ทอดทิ้ง

๓. **จิตตะ** ความคิดมุ่งไป คือ ตั้งจิตรับรู้ในสิ่งที่ทำและทำสิ่งนั้นด้วยความคิด เอาจิตผูกใฝ่ ไม่ปล่อยใจให้ฟุ้งซ่านเลื่อนลอยไป อุทิศตัวอุทิศใจให้แก่สิ่งที่ทำ

---

<sup>๔</sup>ที่มา [www.ebooks.in.th](http://www.ebooks.in.th) (๑๐ เมษายน ๒๕๕๖).

**๔. วิมังสา** ความไตร่ตรอง หรือ ทดลอง คือ หมั่นใช้ปัญญาพิจารณาใคร่ครวญตรวจตราหาเหตุผลและตรวจสอบข้อยิ่งหย่อนในสิ่งที่ทำนั้น มีการวางแผน วัตถุประสงค์ คัดค้านวิธีแก้ไขปรับปรุง เป็นต้น<sup>๕</sup>

การเล่นหรือการแข่งขันกีฬาทุกชนิดประเภท ผู้เล่นหรือนักกีฬาต้องมีความสนใจและพอใจที่จะเล่นในกีฬาประเภทนั้นๆ จึงจะสามารถสร้างผลงานได้ดี เพราะหากได้เล่นในสิ่งที่ตนเองไม่ถนัดหรือพอใจที่จะเล่นแล้ว อาจเกิดความคิดขัดแย้งในตัว ไม่เต็มใจที่จะฝึกฝนหรือปฏิบัติอย่างจริงจัง ผลที่ออกมาย่อมไม่เป็นที่น่าพอใจ ซึ่งนักกีฬาที่ดีจะต้องมีนันทะ คือความพอใจในสิ่งที่ทำเป็นเบื้องต้น

นักกีฬาที่ดี เมื่อพอใจในกีฬาที่ชอบแล้ว ต้องมีวิริยะ คือเพียรฝึกซ้อม ขยัน อดทนต่อสภาวะต่างๆ มีกฎ กติกา และระเบียบวินัยในตนเอง จิตใจเข้มแข็ง ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคใดๆ เมื่อมีความพอใจและความเพียรแล้ว คือ จิตตะ ต้องมีจิตมุ่งมั่น ไม่หวั่นไหว ฝึกฝนในกีฬาที่ตนเองเล่น จะทำให้เกิดความมั่นใจยิ่งขึ้น หลักธรรมข้อสุดท้ายที่ต้องนำมาประกอบในการฝึกฝน คือวิมังสา ซึ่งนักกีฬาที่ดีควรไตร่ตรอง ใช้ปัญญาพิจารณาหาเหตุผล ตลอดถึงความสมบูรณ์หรือบกพร่องในการเล่นกีฬาประเภทนั้นๆ เพื่อนำมาปรับปรุงแก้ไขให้ดียิ่งขึ้น

ฉะนั้น หลักอิทธิบาท ๔ จึงถือเป็นหลักธรรมที่นำไปสู่ความสำเร็จตามความมุ่งหมายได้อย่างแน่นอน สิ่งสำคัญต้องประพฤติปฏิบัติให้สมบูรณ์ทั้ง ๔ ข้อ จะขาดข้อใดข้อหนึ่งไม่ได้ เพราะจะทำให้ขาดความต่อเนื่องในการปฏิบัติ ผลที่ได้รับอาจไม่สำเร็จตามที่ตั้งใจไว้

**๓.๒.๒ หลักภาวนา ๔** คือ การเจริญ การทำให้เป็น ให้มีขึ้น การฝึกอบรม และการพัฒนา ได้แก่

**๑. กายภาวนา** คือ การเจริญกาย พัฒนากาย ให้รู้จักติดต่อกี่ยวข้องกับสิ่งทั้งหลายภายนอกทางอินทรีย์ทั้งห้าด้วยดี และปฏิบัติต่อสิ่งเหล่านั้นในทางที่เป็นคุณ มิให้เกิดโทษ ให้กุศลธรรมงอกงาม ให้กุศลธรรมเลื่อมสุญ การพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ

**๒. สีลภาวนา** คือ การเจริญศีล พัฒนากายประพฤติ การอบรมศีล ให้ตั้งอยู่ในระเบียบวินัย ไม่เบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนเสียหาย อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ด้วยดี เกื้อกูลแก่กัน

<sup>๕</sup> พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๕), หน้า ๑๖๐.

๓. จิตตภาวนา คือ การเจริญจิต พัฒนาจิต การฝึกอบรมจิตใจ ให้เข้มแข็งมั่นคง เจริญงอกงามด้วยคุณธรรมทั้งหลาย เช่น มีเมตตากรุณา ขยันหมั่นเพียร อดทน มีสมาธิ และสดชื่น เบิกบาน เป็นสุขผ่องใส เป็นต้น

๔. ปัญญาภาวนา คือ การเจริญปัญญา พัฒนาปัญญา การฝึกอบรมปัญญา ให้รู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริง รู้เท่าทันเห็นแจ้งโลกและชีวิตตามสภาวะ สามารถทำจิตใจให้เป็นอิสระ ทำตนให้บริสุทธิ์จากกิเลสและปลดปล่อยจากความทุกข์ แก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ด้วยปัญญา<sup>๖</sup>

นอกจากนั้นภาวนา ยังหมายถึง การเจริญ การอบรม การทำให้มีให้เป็นขึ้น ได้แก่ การทำจิตใจให้สงบและทำปัญญาให้เกิดขึ้น ด้วยการฝึกฝนอบรมจิตไปตามแบบที่กำหนดไว้ ซึ่งเรียกชื่อไปต่างๆ เช่น การบำเพ็ญกรรมฐาน การทำสมาธิ การเจริญภาวนา การเจริญจิตตภาวนา<sup>๗</sup>

ภาวนา ในทางปฏิบัติ แบ่งออกเป็น ๒ แบบใหญ่ๆ<sup>๘</sup> คือ

๑. สมถภาวนา การอบรมจิตใจให้สงบ ได้แก่ สมถกรรมฐาน เรียกว่า จิตภาวนา

๒. วิปัสสนาภาวนา การอบรมปัญญาให้เกิด ได้แก่ วิปัสสนากรรมฐาน เรียกว่า ปัญญาภาวนา

#### การพัฒนบุคลิกด้วยหลักภาวนา ๔

องค์กรที่ดีต้องประกอบไปด้วยบุคลากรที่เรียกว่าทั้งเก่งและดี ซึ่งต้องผ่านกระบวนการปลูกฝัง เพราะความเก่งต้องเน้นเรื่องปัญญาเปรียบเสมือนตัวเครื่องยนต์กลไกที่จะผลักดันให้องค์กรไปข้างหน้า สำหรับความดีงามเป็นเหมือนพวงมาลัยที่จะคอยกำกับทิศทางของคนผู้นั้น เพราะไม่ว่าคนนั้นจะเก่งขนาดไหนก็ตาม ถ้าเกิดไม่มีตัวบังคับทิศทางให้อุทิศต้องก็จะอาจจะพาองค์กรไปในทิศทางที่ล่มสลายได้เช่นกัน

หากนำมาเทียบเคียงหลักธรรมในพระพุทธศาสนาหมวดหนึ่งที่เป็นรากฐานของการพัฒนาคน ได้แก่ ภาวนา ๔ คำว่า ภาวนาเป็นเรื่องของการพัฒนา การฝึกอบรม การทำให้เกิดขึ้นหรือการเจริญ ประกอบด้วย กายภาวนา สติภาวนา จิตตภาวนา และปัญญาภาวนา เมื่อเทียบเคียงกับการบริหารสมัยใหม่เรื่อง 4 H (Health Hand Hearth Head) สามารถนำมาเทียบเคียงเข้าคู่กันได้อย่างกลมกลืน ดังนี้

<sup>๖</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๗๐.

<sup>๗</sup> ที่มา [www.Wattraimitr-withayaram.com](http://www.Wattraimitr-withayaram.com). (๑๐ เมษายน ๒๕๕๖).

<sup>๘</sup> ภาวนาสองอย่างนี้ ในบาลีที่मत่านเรียกว่า ภาเวตัพพธรรม และ วิชชาภาคิยธรรม ในคัมภีร์สมัยหลังบางที่เรียกว่า กรรมฐาน (อารมณ์เป็นที่ตั้งแห่งงานเจริญภาวนา ที่ตั้งแห่งงาน ทำความเพียร ฝึกอบรมจิตวิธีฝึกอบรมจิต)

๑. **กายภาวนา** หมายถึง สุขภาพ หรือ Health ที่ทำอะไรให้แข็งแรง แข็งแกร่ง โดยทางพระพุทธศาสนา คือการให้รู้จักบ่มเพาะ ฝึกรบมตัวของเรานั้นจะติดต่อกับสภาพแวดล้อมต่างๆให้เป็นไปอย่างปกติ เป็นไปด้วยดีไม่เกิดโทษ เป็นไปในทางที่เป็นคุณ หมายถึงความพยายามสร้างหรือบ่มเพาะให้คนในองค์กรมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมกับทางกายภาพได้อย่างราบรื่น

ความแข็งแรงของร่างกายและความแข็งแรงในความเพียร ความวิริยะอุตสาหะ เมื่อเจอปัญหาแล้วไม่ท้อถอยง่าย เพราะหลายที่จะเห็นว่า คนเก่งเวลาไปเจอปัญหาอุปสรรคอาจหยุดหรือไม่อยากจะเดินต่อ บางคนดีที่ไม่มีเรื่องของความอุตสาหะ พอไปเจอสังคมที่อาจจะไม่ใช่สังคมคนดี โดยส่วนใหญ่ ก็พยายามที่จะถอยกลับออกมาอยู่ในที่มั่นของตัวเอง โดยที่ไม่พยายามไปเปลี่ยนแปลงคนไม่ดีเหล่านั้น เพราะฉะนั้น เรื่องของความแกร่งเป็นอีกเรื่องหนึ่งที่สำคัญ

๒. **ศีลภาวนา** เรื่องของความประพฤติ การตั้งอยู่ในระเบียบวินัย หรือ Hand เป็นเรื่องของการปฏิสัมพันธ์คนอื่น คือทำอะไรถึงจะอยู่ร่วมกันได้ระหว่างคน ๒ คนหรือมากกว่า ๒ คน ขึ้นไปอย่างเกื้อกูล ไม่เบียดเบียนกัน

๓. **จิตตภาวนา** เรื่องของจิตใจ หรือ Heart ทำอย่างไรถึงจะบ่มเพาะให้คนมีจิตใจที่มั่นคง เจริญองงามด้วยคุณธรรมต่างๆ ในเรื่องความมีเมตตา กรุณา ความเมตตา

๔. **ปัญญาภาวนา** เรื่องของปัญญา หรือ Head ในทางพระพุทธศาสนามีความระเอียดลึกซึ้งมากกว่าปัญญาทางโลกหรือปัญญาในรูปแบบของตะวันตก กล่าวคือการคิดหรือการจะสังเคราะห์ให้เป็นองค์ความรู้ในทางธุรกิจหรือในการทำงานอาจจะต้องการข้อมูลมาประมวลผล

องค์กรคุ้นเคยกับบ่มเพาะพนักงานให้เป็นคนเก่งด้วยการฝึกรบม ตามหลักสูตรต่างๆ แต่การปลูกฝังให้คนในองค์กรเป็นคนดี เป็นคนมีความเพียรวิริยะอุตสาหะ มีความแกร่ง และก็มี ความเกื้อกูลกัน การนำภาวนา ๔ มาเป็นฐานของการออกแบบหรือการพัฒนาฝึกรบมหรือกิจกรรมต่างๆ ในองค์กร สามารถจะทำให้องค์กรนั้นขึ้นชื่อว่ามีการบริหารจัดการทรัพยากรมนุษย์ด้วยหลักวิถีพุทธ

พื้นฐานความเก่งสามารถเติมเรื่องของปัญญาเข้าไป แต่เป็นปัญญาที่ไม่ได้มองเรื่องของ การใช้ตรรกะอย่างเดียว ต้องมีทั้งเรื่องของการพัฒนาจิตในด้านความดีงามที่ไม่จำเป็นว่าองค์กรต้องพาพนักงานไปปฏิบัติธรรมในกรณีเดียว อาจบ่มเพาะจิตใจด้วยการส่งเสริมความดีงามในรูปแบบอื่นๆ เช่น การจัดกิจกรรมให้ทุกคนมีส่วนร่วม เพราะกิจกรรมบางอย่างสามารถใช้ในการบ่มเพาะจิตใจได้ ที่สำคัญไม่ว่ากิจกรรมอะไร ผู้บริหารหรือเจ้าของกิจการจะต้องทำเป็นตัวอย่างด้วย

ภาวนา ๔ ไม่จำเป็นต้องเริ่มจากเรื่องแรกก่อนอาจทำสลับกันไปเหมือนกับเป็นกงล้อที่เกื้อกูลกัน ถ้าปัญญาดีภาวนาอื่นๆจะดีขึ้นตามหมุนเป็นลูกโซ่ไป ที่สำคัญเมื่อได้ปฏิบัติแล้วในฐาน

ปัจเจก ตัววิริยะอุตสาหะความเพียร โดยใช้สัททาวนา หรือ Hand จะทำให้ผู้นั้นสามารถถึงพนักงาน หรือผู้อื่นที่อาจจะยังเข้าไม่ถึงให้เข้ามามีส่วนร่วมในการยกระดับไปพร้อมๆ กัน ด้วยเห็นว่าการพัฒนาองค์กรไม่ได้มองที่ตัวปัจเจกอย่างเดียว แต่มองว่าทำอะไร ถึงจะทำให้การบ่มเพาะคนถึงระดับที่ต้องการแล้ว ผู้นั้นสามารถนำเอาคนอื่นตามเข้าไปได้ด้วย<sup>๕</sup>

การเผยแผ่พระพุทธศาสนาในสมัยปัจจุบันจำเป็นต้องมีการเปลี่ยนแปลงเพื่อความเหมาะสมให้เข้ากับยุคสมัยและหลักพระธรรมคำสอนในพระพุทธศาสนา โดยมีเค้าโครงจากที่ท่านหลวงพ่อบุญทาสภิกขุได้วางแนวทางไว้ และท่านพระพรหมคุณาภรณ์ ป.อ.ปยุตโต ได้นำหลักไตรสิกขา ๓ มาประยุกต์เป็น “หลักทาวนา ๔” ซึ่งประกอบด้วย

- (๑)กายทาวนา เน้นพัฒนาด้านร่างกายเพื่อให้ประชาชนมีสุขภาพกายดี
- (๒)ศีลทาวนา เน้นพัฒนาด้านพฤติกรรม เพื่อให้ประชาชนมีพฤติกรรมดี
- (๓)จิตทาวนา เน้นพัฒนาด้านจิตใจ เพื่อให้ประชาชนมีจิตใจดี
- (๔)ปัญญาทาวนา เน้นพัฒนาด้านปัญญา เพื่อให้ประชาชนมีปัญญาดี

หลักทาวนา ๔ นี้ ไม่ได้มีการเปลี่ยนแปลงหลักไตรสิกขา ๓ ที่มีมาแต่ครั้งพุทธกาล เพียงแต่มีการแบ่งหัวข้อให้ชัดเจนยิ่งขึ้น และเป็นการสอดคล้องกับการศึกษาทางโลก ซึ่งเน้นให้ผู้เรียนมีร่างกายที่สมบูรณ์ มีจิตใจดีงาม มีจริยธรรม และคุณธรรม ทั้งนี้ก็เพื่อให้บุคลากรผู้เผยแผ่พระพุทธศาสนาจะได้ทำหน้าที่ไปในทิศทางเดียวกันมีความชัดเจนและสอดคล้องกับยุคสมัยที่มีความเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลา<sup>๖</sup>

การพัฒนาตนเองให้ได้ผลดี ผู้ปฏิบัติต้องยึดหลักทาวนาธรรมทั้ง ๔ ข้อนี้ ซึ่งถือเป็นการพัฒนาหรือฝึกตนเองครบทุกด้าน ไม่ว่าจะเป็นการฝึกทางกาย การพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ การอบรมศีล ให้เป็นผู้มีระเบียบวินัยอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ดี เกื้อกูลแก่กัน การฝึกอบรมจิตใจให้เข้มแข็ง ขยันหมั่นเพียร อดทน มีสมาธิ สดชื่น เบิกบาน เป็นสุข ผ่องใส เป็นต้น และการฝึกอบรมปัญญา ให้รู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริง รู้เท่าทันเห็นแจ้งโลกและชีวิตตามสภาวะ สามารถทำจิตใจให้เป็นอิสระ เป็นต้น

<sup>๕</sup> สรุปจากบทความของ ดร.พิพัฒน์ ยอดพฤติการ ในรายการ “บริหารธุรกิจแนวพุทธ” สถานีโทรทัศน์ผ่านดาวเทียมช่องเก้าแก้วทีวี ๒๔ ชั่วโมง เพื่อผู้ประกอบการ SMEs (ที่มา [www.taokaetv.com](http://www.taokaetv.com), ๑๑ เมษายน ๒๕๕๖).

<sup>๖</sup> ที่มา [www.phuketall.com](http://www.phuketall.com). (๑๑ เมษายน ๒๕๕๖).

### ๓.๓ หลักธรรมเกี่ยวกับการพัฒนาสุขภาพสำหรับการกีฬา

๓.๓.๑ **หลักธรรมด้านโภชนาการ** คือ การบริโภคคุณค่าแท้ตามหลักพุทธธรรม ต้องปฏิบัติตามหลักอแปณณกปฏิบัติ<sup>๑๑</sup> ได้แก่ ข้อปฏิบัติที่ไม่ผิด ปฏิบัติที่เป็นส่วนแก่นสารเนื้อแท้ ซึ่งจะนำผู้ปฏิบัติให้ถึงความเจริญงอกงามในธรรม เป็นผู้ดำเนินอยู่ในแนวทางแห่งความปลอดภัยจากทุกข้ออย่างแน่นนอนไม่ผิดพลาด ดังนี้คือ

๑. อินทริยสังวร (การสำรวมอินทริย คือระวังไม่ให้บาปอกุศลครอบงำใจ เมื่อรับรู้อารมณ์ด้วยอินทริยทั้ง ๖)

๒. โภชนมัตตัญญูตา (ความรู้จักประมาณในการบริโภค คือรู้จักพิจารณารับประทานอาหาร เพื่อหล่อเลี้ยงร่างกายใช้ทำกิจให้ชีวิตผาสุก มิใช่เพื่อสนุกสนานมัวเมา)

๓. ขาคริยานุโยค (การหมั่นประกอบภารัตน์ ไม่เห็นแก่เหนื่อย คือขยันหมั่นเพียร ตื่นตัวอยู่เป็นนิตย์ ชำระจิตใจมิให้มีนิวรณ์ พร้อมเสมอทุกเวลาที่จะปฏิบัติกิจให้ก้าวหน้าต่อไป<sup>๑๒</sup>)

หลักธรรมทั้ง ๓ ข้อ ถือว่ามีความสำคัญเป็นอย่างมากสำหรับทุกคน โดยเฉพาะผู้ที่ต้องการสุขภาพที่ดี ควรตระหนักถึงการรับประทานอาหารให้พอเหมาะ พอดี เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย และต้องรู้จักประมาณในการรับประทานด้วย มิใช่เพื่อความสนุกสนาน หรือตามกระแสนิยม ควรรับประทานเพียงเพื่อหล่อเลี้ยงร่างกายให้ปกติสุข

ความรู้ทางด้านโภชนาการถือว่าเป็นปัจจัยสำคัญในการที่จะช่วยสนับสนุนการฝึกซ้อมให้มีประสิทธิภาพและดำเนินไปอย่างต่อเนื่อง เนื่องจากอาหารมีผลต่อการทำหน้าที่ทางด้านสรีรวิทยาและชีวเคมีของร่างกายและจะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของร่างกาย ดังนั้น นักกีฬาจึงจำเป็นต้องได้รับอาหารเพิ่มขึ้นให้เพียงพอกับที่ร่างกายต้องการ<sup>๑๓</sup>

๓.๓.๒ **หลักธรรมด้านสุขอนามัย** ผู้ที่ต้องการมีสุขภาพดี ควรแสวงหาองค์ความรู้และสามารถตัดสินใจในเรื่องสุขภาพได้ด้วยตนเอง การศึกษาหาความรู้ในการปฏิบัติตนเพื่อส่งเสริมให้มีสุขภาพดี ควรปลูกฝังองค์ความรู้ในการเสริมสร้างสุขภาพด้านอนามัยบุคคล เพื่อการดูแลสุขอนามัยส่วนตนถึงแม้ว่าองค์ความรู้จะมีอยู่ ถูกพัฒนาแล้ว สามารถรักษาไว้ได้ก็ตาม แต่ถ้าบุคคลไม่ปรารถนาจะใช้องค์ความรู้ ย่อมไม่เกิดประโยชน์ ดังนั้น ตัวบุคคลที่จะใช้องค์ความรู้เขาต้องมีความปรารถนาสุขภาพะก่อน สุขภาวะ

<sup>๑๑</sup> พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๑๐๕.

<sup>๑๒</sup> อด.ดิก.(ไทย) ๒๐/๔๕๕/๑๔๒.

<sup>๑๓</sup> สนธยา สีสะมาด, หลักการฝึกกีฬาสำหรับผู้ฝึกสอนกีฬา, (กรุงเทพมหานคร :สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๗), หน้า ๕๖-๕๗.

ในพระพุทธศาสนามีหลายระดับ การปฏิบัติต่อความสุขเป็นหนึ่งในองค์ความรู้ในการเสริมสร้างสุขภาพด้วย ฉะนั้น การใช้องค์ความรู้ในระดับบุคคลเพียงใดขึ้นอยู่กับความปรารถนาความสุขของบุคคลในระดับนั้นๆ องค์ความรู้ต่างๆ ที่ควรถือปฏิบัติ จำง่าย ๆ คือ ๑๐ อ. ได้แก่

๑) อาหาร ให้มีสติรับประทานอาหารพอประมาณ เลือกรับประทานอาหารย่อยง่าย มีคุณค่าครบ ๕ หมู่ ควรรับประทานประเภทพืชผักสมุนไพร ปลา เพื่อช่วยปรับธาตุ ๔ ในร่างกาย

๒) อากาศ อยู่ในที่อากาศดี หลีกเลียงอากาศเสีย

๓) อารมณ์ แต่งกายให้เหมาะกับอากาศตามฤดูกาล

๔) ออกกำลังกาย อิริยาบถ ยืน เดิน นั่ง นอน ให้เหมาะสม

๕) อุจจาระ ถ่ายสม่ำเสมอทุกวัน

๖) เอนกาย นอนพักผ่อนให้เพียงพอ อย่าใช้ความเพียรเกินกำลัง

๗) อารมณ์ จิตคิดดี อย่าเอาทุกข์มาทับถมตน

๘) อนามัย (บุคคล ส่วนรวม สิ่งแวดล้อม)

๙) อิทธิบาท ๔ (ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา) จะทำให้มีอายุยืน

๑๐) อัมปมาทะ อย่าประมาท ให้มีสติตลอดเวลา

องค์ความรู้ใน ๑๐ อ.นี้ เป็นการเสริมสร้างสุขภาพกายเป็นส่วนใหญ่ เพื่อให้เป็นความรู้พื้นฐานในใจคนให้ได้ก่อนด้วยกายเป็นรูปธรรมที่มองเห็นได้ชัดกว่าจิต ในปัจจุบันนี้วิถีชีวิตคนไทยเปลี่ยนไปมาก<sup>๔๔</sup>

การนำองค์ความรู้ดังกล่าวมาใช้ จะมีคุณประโยชน์อย่างยิ่งแก่คุณภาพชีวิตของประชาชนในสังคมไทยทุกเพศทุกวัย ประโยชน์ตามมาอย่างใหญ่หลวง คือ ประเทศไทยจะมีประชากรที่มีสุขภาพดีถ้วนหน้า การเสริมสร้างย่อมดีกว่าการซ่อมแซม ถ้าทำได้จะประหยัดงบประมาณของประเทศชาติสังคมก็อยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข

การปฏิบัติตนในการเสริมสร้างสุขภาพอย่างมีสติ เป็นการใช้องค์ความรู้อยู่เสมอ องค์ความรู้ก็จะถูกปลูกฝังในตัวบุคคล การพัฒนาองค์ความรู้ในด้านศีล สมาธิ ปัญญา บุคคลจะต้องสนใจใฝ่หาความรู้เพื่อพัฒนาตนเองทั้ง ๓ ด้าน การใช้องค์ความรู้อย่างสม่ำเสมอจะทำให้องค์ความรู้ยั่งยืนต่อไป<sup>๔๕</sup>

<sup>๔๔</sup> วิไลวรรณ อาจารย์ยานนท์,การศึกษาความสอดคล้องระหว่างการเสริมสร้างสุขภาพเชิงพุทธกับการเสริมสร้างสุขภาพของผู้มีอายุยืนในสังคมไทย, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย), ๒๕๕๔, หน้า ๑๗๑.

<sup>๔๕</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๗๒.

หลักพุทธธรรมได้เข้ามามีบทบาทและอิทธิพลต่อการดำเนินชีวิตของคนในสังคมในหลายรูปแบบ ไม่ว่าจะเป็นวัฒนธรรม ประเพณี วิถีชีวิต คติ ความเชื่อ และอื่นๆอีกมากมาย ในเรื่องของการดูแลสุขภาพก็เป็นวิธีส่วนหนึ่งที่หลักพุทธธรรมเข้าไปมีส่วนเกี่ยวข้องด้วย เพราะถ้าหากนำเอาหลักพุทธธรรมมาศึกษาในประเด็นสุขภาพ ก็จะไม่ศึกษาเพียงแค่ว่า มีโรคหรือไม่มีโรคเท่านั้น เพราะเรื่องของสุขภาพมีความเชื่อมโยงกับมนุษย์และพฤติกรรมของมนุษย์ การกระทำ การพูด การคิด การดำรงชีวิต สิ่งแวดล้อม ที่อยู่อาศัย สภาพเศรษฐกิจ สังคม การเมือง วัฒนธรรม ประเพณี และวิทยาการต่างๆ ตลอดจนเรื่องของศาสนา คุณธรรม จริยธรรม ศีลธรรมค่านิยม ความมีน้ำใจ ความไว้น้ำใจ ล้วนเป็นเหตุปัจจัยที่จะผลักดันให้สุขภาพเป็นไปในทิศทางที่ดีหรือไม่ดี การใช้หลักพุทธธรรมมาเป็นพื้นฐานในการดูแลสุขภาพจะต้องคำนึงถึงสองด้าน คือนามกับรูป หรือกายกับจิต ไม่นั่นส่วนใดส่วนหนึ่งหรือแยกส่วนออกจากกัน เพราะถ้าทำเช่นนั้นสุขภาพของมนุษย์ก็จะอยู่ในสภาพที่ครึ่งๆ กลางๆ ไม่สมบูรณ์แท้

#### ๓.๔ หลักธรรมเกี่ยวกับ “ความรัก ความสามัคคี” ในการกีฬา

๓.๔.๑ หลักกัลยาณมิตร คือองค์คุณของกัลยาณมิตร คุณสมบัติของมิตรดีหรือมิตรแท้คือ ท่านที่คบหรือเข้าหาแล้วจะเป็นเหตุให้เกิดความดีงามและความเจริญ ในที่นี้จะมุ่งเอามิตรประเภทครูหรือพี่เลี้ยงเป็นสำคัญ<sup>๑๖</sup> ดังนี้

๑. ปิโย คือน่ารัก ในฐานะเป็นที่สบายใจละสนิทสนม ชวนให้อยากเข้าไปปรึกษาได้  
ถาม

๒. ครุ คือน่าเคารพ ในฐานะประพฤติควรแก่ฐานะ ให้เกิดความรู้สึกรอบอุ้มใจ เป็นที่พึ่งได้ และปลอดภัย

๓. ภาวนียो คือน่าเจริญใจ หรือน่ายกย่อง ในฐานะทรงคุณคือความรู้และภูมิปัญญาแท้จริง ทั้งเป็นผู้ฝึกอบรมและปรับปรุงคนอยู่เสมอ ควรเอาอย่าง ทำให้ระลึกและเอ๋ยอ้างด้วยซาบซึ้ง ภูมิใจ

๔. วตุตา จ คือรู้จักพูดให้ได้ผล รู้จักชี้แจงให้เข้าใจ รู้ว่าเมื่อไรควรพูดอะไรอย่างไร คอยให้คำแนะนำว่ากล่าวตักเตือน เป็นที่ปรึกษาที่ดี

๕. วจนกฺขโม คืออดทนต่อถ้อยคำ คือ พร้อมที่จะรับฟังคำปรึกษา ซักถาม คำเสนอแนะและวิพากษ์วิจารณ์ อดทนฟังได้ไม่เบื่อง่าย

๖. คมฺภีรญฺจ กถํ กตฺตา คือแถลงเรื่องกล้าได้ สามารถอธิบายเรื่องยุ่งยากซับซ้อนให้เข้าใจและให้เรียนรู้เรื่องราวที่ลึกซึ้งยิ่งขึ้นไป

<sup>๑๖</sup> พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๒๐๔.

๗. โน จฏฐาเน นิโยชเย คือไม่ชักนำในอาชวน คือ ไม่แนะนำในเรื่องเหลวไหล หรือ ชักจูงไปในทางเสื่อมเสีย

สุหทสิตร หรือ มิตรแท้<sup>๑๗</sup> คือมิตรมีใจดี หรือมิตรที่จริงใจ<sup>๑๘</sup> ดังนี้

๑. มิตรอุปการะ (อุปการกะ) มีลักษณะ ๔ คือ

- ๑) เพื่อนประมาท ช่วยรักษาเพื่อน
- ๒) เพื่อนประมาท ช่วยรักษาทรัพย์สินของเพื่อน
- ๓) เมื่อมีภัย เป็นที่พึ่งพำนักได้
- ๔) มีกิจจำเป็น ช่วยออกทรัพย์ให้เกินกว่าที่ออกปาก

๒. มิตรร่วมทุกข์ร่วมสุข (สमानสุขทุกข์) มีลักษณะ ๔ คือ

- ๑) บอกความลับแก่เพื่อน
- ๒) ปิดความลับของเพื่อน
- ๓) มีภัยอันตราย ไม่ทอดทิ้ง
- ๔) แม้ชีวิตก็สละให้ได้

๓. มิตรแนะนำประโยชน์ (อัตถักขาเย) มีลักษณะ ๔ คือ

- ๑) จะทำชั่วเสียหาย คอยห้ามปรามไว้
- ๒) คอยแนะนำให้ตั้งอยู่ในความดี
- ๓) ให้ได้ฟังได้รู้สิ่งที่ไม่เคยได้รู้ได้ฟัง
- ๔) บอกทางสุขทางสวรรค์ให้

๔. มิตรมีน้ำใจ (อนุกัมปกะ มิตรมีความรักใคร่ มิตรผู้รักใคร่เอ็นดู) มีลักษณะ ๔ คือ

- ๑) เพื่อนมีทุกข์ พลอยไม่สบายใจ (ทุกข์ ทุกข์ด้วย)
- ๒) เพื่อนมีสุข พลอยแจ่มชื่นยินดี (สุข สุขด้วย)
- ๓) เขาติเตือนเพื่อน คอยยับยั้งแก้ไข
- ๔) เขาตรรเสรีญะเพื่อน ช่วยพูดสนับสนุน

การออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา นักกีฬาต้องมีการติดต่อสัมพันธ์กับผู้อื่น เพื่อนร่วมทีม หรือผู้ที่เกี่ยวข้องอยู่ตลอดเวลา สิ่งที่จะได้คือการเป็นเพื่อน ที่เกิดจากการฝึกปรือร่วมกัน อยู่ร่วมกันเป็น ระยะเวลาาน หรือต่อเนื่องเพื่อฝึกฝน เพราะการอยู่ร่วมกันต้องมีความรัก ความสามัคคีกัน จึงจะทำให้ การแข่งขันหรือการเล่นการกีฬามีประสิทธิภาพหรือได้ผลเป็นที่น่าพอใจ

<sup>๑๗</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๓๒.

ฉะนั้น การอยู่ร่วมกันเป็นจำนวนมาก นักกีฬาต้องยึดหลักธรรม คือกัลยาณมิตรเป็นหลัก ในการปฏิบัติตนเพื่อให้อยู่กับเพื่อนได้อย่างเป็นปกติสุข ให้รู้จักแยกแยะว่าสิ่งไหนถูกหรือผิด เพื่อน ดีหรือไม่ดี ควรเลือกที่เป็นกัลยาณมิตรเพื่อให้เกิดความเจริญงอกงามกับตนเอง

**๓.๔.๒ หลักสังคหัตถ์ ๔** คือธรรมเครื่องยึดเหนี่ยว คือยึดเหนี่ยวใจบุคคล และประสาน หมู่ชนไว้ในสามัคคี หรือหลักการสงเคราะห์<sup>๘๘</sup> มีดังนี้

**๑. ทาน** การให้ คือ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ เสียสละ แบ่งปัน ช่วยเหลือกันด้วยสิ่งของ ตลอดจนให้ความรู้และแนะนำสั่งสอน

**๒. ปิยวาจา หรือ เปยยวัชชะ** วาจาเป็นที่รัก วาจาคุตตึมน้ำใจ หรือวาจาซาบซึ่งใจ คือกล่าวคำสุภาพไพเราะอ่อนหวานสามัคคี ให้เกิดไมตรีและความรักใคร่นับถือ ตลอดจนคำแสดง ประโยชน์ประกอบด้วยเหตุผลเป็นหลักฐานให้นิยมนินดี

**๓. อตถจริยา** การประพฤติประโยชน์ คือ ขวนขวายช่วยเหลือกิจการ บำเพ็ญ สาธารณประโยชน์ ตลอดจนช่วยแก้ไขปรับปรุงส่งเสริมในทางจริยธรรม

**๔. สمانัตตตา** ความมีตนเสมอ คือ ทำตนเสมอต้นเสมอปลาย ปฏิบัติสม่ำเสมอ กัน ในชนทั้งหลาย และเสมอในสุขทุกข์โดยรวมรับรู้ร่วมแก้ไข ตลอดจนวางตนเหมาะสม แก่ฐานะ ภาวะ บุคคล เหตุการณ์และสิ่งแวดล้อม ถูกต้องตามธรรมในแต่ละกรณี

**พละ ๔** ธรรมอันเป็นกำลัง ธรรมอันเป็นพลังทำให้ดำเนินชีวิตด้วยความมั่นใจ ไม่หวั่น ต่อภัยทุกอย่าง<sup>๘๙</sup>

**๑. ปัญญาพละ** กำลังปัญญา (Power of Wisdom)

**๒. วิริยพละ** กำลังความเพียร (Power of Energy or Diligence)

**๓. อนวัชชพละ** กำลังสุจริต หรือกำลังความบริสุทธิ์ ตามศัพท์แปลว่า กำลังการ กระทำที่ไม่มีโทษ คือ มีกายกรรม วาจากรรม มโนกรรมบริสุทธิ์ เช่น มีความประพฤติและหน้าที่การ งานสุจริต ไม่มีข้อบกพร่องเสียหาย พุคจจริง มีเหตุผล มุ่งดี ไม่รุกรานให้ร้ายใคร ทำการด้วยเจตนา บริสุทธิ์

**๔. สังคหพละ** กำลังการสงเคราะห์ คือ การยึดเหนี่ยวน้ำใจคนและประสานหมู่ชน ไว้ในสามัคคี

พละหมวดนี้ เป็นหลักประกันของชีวิต ผู้ประพฤติธรรม ๔ ข้อนี้ย่อมดำเนินชีวิต ด้วยความมั่นใจ เพราะเป็นผู้มีพลังในตน ย่อมข้ามพ้นภัยทั้ง ๕ คือ

<sup>๘๘</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๔๒.

<sup>๘๙</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๖๕.

- ๑) อาชีวิตรัก ภัยเนื่องด้วยการครองชีพ
- ๒) อสัโลกภัย ภัยคือความเสื่อมเสียชื่อเสียง
- ๓) ปริสสารัษฎภัย ภัยคือความครั่นคร้ามเก้อเงินในชุมชน
- ๔) มรณภัย ภัยคือความตาย
- ๕) ทุกคติภัย ภัยคือทุกคติ

สังคหวัตถุ ๔ นี้ถือเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจของบุคคลให้รู้สึกรักและสามัคคีกัน หากผู้ใดมีหลักธรรมนี้ประจำใจแล้ว ย่อมเป็นที่รักของผู้อื่น เพราะการให้(ทาน) ย่อมเป็นที่รักของผู้อื่น การพูดจาไพเราะ(ปิยวาจา) ใครได้ยิน ได้ฟังก็ชอบ ไม่มีใครที่อยากได้ยินคำพูดที่ไม่ดี หรือไม่ไพเราะ การประพฤติตนเป็นประโยชน์(อรรถจริยา) คือมีน้ำใจเอื้อเฟื้อต่อผู้อื่นหรือต่อสังคม ชอบบำเพ็ญตนเป็นประโยชน์ต่อสาธารณะ และความเสมอต้นเสมอปลาย(สมานัตตตา) การวางตนเหมาะสมกับฐานะ ถูกต้องตามธรรมในแต่ละกรณี

### ๓.๕ หลักธรรมที่ควรหลีกเลี่ยงในการกีฬา

๓.๕.๑ อคติ ๔ มนุษย์ทุกคน ย่อมเป็นสมาชิกของสังคมด้วยกันทุกคน นับตั้งแต่เป็นสมาชิกของครอบครัว วงศ์ตระกูล สมาชิกของหมู่บ้าน สมาชิกของประเทศ จนกระทั่งเป็นสมาชิกของโลก การเป็นสมาชิกรู้แล้ว ตัวเราเองอาจจะอยู่ในหลายฐานะ เช่น อยู่ในฐานะผู้ปกครองสังคม หรือไม่ก็อยู่ในฐานะเป็นผู้อาศัยสังคมและฐานะต่างๆ ดังกล่าวอาจเปลี่ยนแปลงไปตามกาลเวลา ทำให้คนแต่ละคนที่มีหน้าที่ต่อสังคมต่างกัน แต่เราทุกคนก็มีหน้าที่ต่อสังคมเหมือนกันอยู่อย่างหนึ่ง คือ การทำให้สังคมที่ตนเป็นสมาชิกอยู่นั้นมีความมั่นคงสงบเรียบร้อย ไม่สับสนวุ่นวาย เช่น คนนั่งเรือไปด้วยกัน ไม่ว่าใครจะนั่งหัวนั่งท้าย หรือนั่งอยู่เฉยๆ แต่ทุกคนก็มีหน้าที่เหมือนกันอย่างหนึ่งคือช่วยระมัดระวังไม่ให้เรือล่มเป็นสำคัญ ความมั่นคงและความสงบเรียบร้อยของสังคมนั้น ย่อมขึ้นกับหลักธรรมประจำสังคมอย่างหนึ่ง คือ “ความยุติธรรม” ความยุติธรรมนี้เป็นหัวใจของสังคม<sup>๒๐</sup>

แม้ว่าสังคมใดจะมีความอุดมสมบูรณ์ด้วยทรัพยากรอื่นๆ สักปานใด ถ้าขาดความยุติธรรมอย่างเดียวยังจะทำให้สังคมนั้นมีแต่ความเดือดร้อน เพราะขาดความยุติธรรม ครอบครัวจึงแตกกระจาย เพราะขาดความยุติธรรม บ้านเมืองจึงเกิดการปฏิวัติรัฐประหาร เพราะขาดความยุติธรรม สงครามระหว่างประเทศจึงเกิดขึ้น เพราะขาดความยุติธรรม ผู้บังคับบัญชาจึงไม่ได้รับความเคารพนับถือจากผู้ใต้บังคับบัญชา เพราะขาดความยุติธรรมลูกจึงได้รับความรักไม่เท่ากัน เพราะขาดความยุติธรรมครูจึงไม่รักศิษย์เสมอกัน เป็นต้น

<sup>๒๐</sup> ใสว มาลาทอง, คู่มือการศึกษาจริยธรรม, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์การศาสนา, ๒๕๔๒), หน้า ๑๓๔.

ความยุติธรรมนั้นจึงเป็นสิ่งที่ต้องการด้วยกันทุกหนทุกแห่งไม่ว่าสังคมใดจะเป็นบ้าน วัด ท้องตลาด ท้องทุ่ง ป่า ในโรงศาล หรือ โรงเรียน และแม้แต่ในคุกตะรางก็จะเรียกหาความยุติธรรมด้วยกันทั้งสิ้น อุปสรรคของความยุติธรรม พระพุทธองค์ทรงสอนไว้ว่าคนที่ให้ความยุติธรรมแก่ผู้อื่นไม่ได้ ก็เพราะลำเอียงในสิ่งที่ทรงเรียกว่า “อคติ” ซึ่งแปลว่า “ทางผิด” หรือไม่มีความเที่ยงธรรม หากความยุติธรรมมี ๔ อย่างคือ

๑. **ฉันทาคติ** ลำเอียงเพราะรักใคร่กัน คือ ทำให้เสียความยุติธรรม เพราะลู่อ่านใจแก่ความรักใคร่ชอบใจ เช่น คนที่ตนรักทำความผิดสมควรจะลงโทษก็ไม่ลงโทษ หรือคนที่ตนรักไม่สมควรจะได้รับยกย่องก็ยกย่อง เป็นต้น

๒. **โทษาคติ** ลำเอียงเพราะไม่ชอบกัน คือ ทำลายความยุติธรรม เพราะลู่อ่านใจแก่ความเกลียดชัง

๓. **โมหาคติ** ลำเอียงเพราะความเขลา คือ ทำอะไรไปให้เสียความยุติธรรมเพราะความโง่เขลาของตนเอง เช่น ผู้ใหญ่ตัดสินลงโทษผู้น้อยโดยที่ยังมิได้ไต่สวนหรือสอบสวนความผิด ขาดความรอบคอบ การตรวจสอบ ทำให้เกิดผลเสียแก่ผู้น้อย

๔. **ภยาคติ** ลำเอียงเพราะความกลัว คือ ความกลัวจะมีภัยมาถึงตัว จึงไม่ปฏิบัติหน้าที่โดยยุติธรรม เช่น เจ้าหน้าที่ผู้รับผิดชอบด้านกฎหมายเห็นคนทำผิดกฎหมาย สมควรจับกุมก็ไม่จับกุม เพราะคิดว่าผู้ทำผิดนั้นเป็นคนมีอำนาจ กลัวว่า เมื่อเขาไม่พอใจอาจลงโทษแก่ตนได้

อคติ ๔ อย่างนี้ เป็นอกุศลธรรม เป็นสิ่งที่ควรหลีกเลี่ยง ไม่ควรประพฤติ ผู้ใดหลีกเลี่ยงอคติเหล่านี้ ผู้นั้นย่อมจะเป็นผู้เจริญด้วยเกียรติยศ มีผู้เคารพนับถือบูชา มีผู้เชื่อฟังคำ มีผู้ยกย่องสรรเสริญ อคติ ๔ อย่างนี้ เป็นอกุศลกรรมทำลายการพัฒนาตน มิใช่ธรรมส่งเสริมการพัฒนาตน เป็นการทำลายการพัฒนาตนเองไม่ให้มีสัมมาทิฐิ ปฏิบัติตนให้อยู่ในหลักของศีล ตัวอย่างเช่น หากมีอคติว่าสุราเป็นสิ่งที่เพื่อนกินอยู่เสมอ และเพื่อนนั้นเป็นเพื่อนรัก เราก็จะกินสุรานั้น เพราะฉันทาคติ คือเกิดความรักเพื่อนต้องดื่มสุราเป็นเพื่อน หรือถูกเพื่อนบังคับให้ดื่ม ถ้าไม่ดื่มแสดงว่าไม่รักเพื่อน ก็ต้องดื่ม เป็นต้น เมื่อสามารถพัฒนาตนเองให้มีความยุติธรรมกับตนเอง รักษาตนให้มีสัมมาทิฐิ ความคิดเห็นที่ถูกต้อง แล้วกาลข้างหน้าเมื่อปฏิบัติหน้าที่การงานใดๆ ก็จะมีมีความยุติธรรมกับคนที่อยู่รอบตัว ไม่ว่าจะเป็นบุตร ภรรยา พี่ น้อง หรือผู้ใต้บังคับบัญชา

ดังนั้น ผู้หวังความเจริญก้าวหน้าในการพัฒนาตนให้มีความยุติธรรมจึงพึงละเว้นจากอคติทั้ง ๔ โดยใช้ปัญญาพิจารณาว่าสิ่งใดควรทำ สิ่งใดไม่ควรทำ และการพิจารณานั้น ต้องพิจารณาด้วยว่าสิ่งที่ทำหรือไม่ทำนั้น มีอคติทั้ง ๔ ร่วมด้วยหรือไม่ หากพบว่าการกระทำนั้นมีอคติอย่างหนึ่งอย่างใด ก็พึงละเว้นจากการกระทำนั้น

บุคคลผู้มีอคติ ย่อมกระทำการในสิ่งที่ไม่ถูกต้องเป็นธรรม เป็นเหตุให้ตนตกไปในที่ชั่วได้โดยง่าย ดังนั้น การรักษาวินัยชาวพุทธจึงจำเป็นต้องละเว้นอคติ เพื่อที่จะได้ไม่หาเหตุผลเข้าข้างตนเองเพื่อการกระทำที่ผิดวินัย

การมีอคติ(ความไม่ยุติธรรม) ไม่ว่าจะอยู่ในสังคมไหน สังคมนั้นย่อมไม่ปกติสุข จะเกิดการเอารัดเอาเปรียบซึ่งกันและกัน ไม่ยุติธรรม เห็นถูกเป็นผิด ลำเอียง หรือเลือกข้าง โดยเฉพาะในการแข่งขันกีฬา ไม่ว่าระดับภายในประเทศหรือระดับต่างประเทศทั่วโลก หากกรรมการหรือผู้ตัดสิน มีอคติแล้ว การแข่งขันครั้งนั้นอาจจะเกิดความวุ่นวายได้ และไม่สามารถประเมินการแข่งขันตามความเป็นจริงได้ ฉะนั้น สิ่งที่เราควรหลีกเลี่ยงในการแข่งขันกีฬา คือ ความมีอคติ ไม่ว่าจะเป็นผู้เล่น กรรมการ หรือผู้ที่เกี่ยวกับทุกฝ่าย

**๓.๕.๒ ปมาทธรรม** <sup>๒๑</sup> คือความประมาท ความเลินเล่อ ความเหลว ความขาดสติ ความปล่อยปละละเลย ซึ่งตรงกันข้ามกับ อัปมาทะ<sup>๒๒</sup> คือความไม่ประมาท ความเป็นอยู่อย่างไม่ขาดสติ ความไม่เหลว ความไม่เลินเล่อเหลวสดี ความไม่ปล่อยปละละเลย ความระมัดระวังที่จะไม่ทำเหตุแห่งความผิดพลาดเสียหายและไม่ละเลยโอกาสที่จะเป็นเหตุแห่งความดีงามและความเจริญ ความมีสติรอบคอบ

การกีฬาควรตั้งอยู่ในความไม่ประมาท ซึ่งเป็นหลักธรรมพึงกระทำในที่ ๔ สถาน คือ ๑) ในการละกายทุจริต ประพฤติกายสุจริต ๒) ในการละวจีทุจริต ประพฤติวจีสุจริต ๓) ในการละมโนทุจริต ประพฤติมโนสุจริต ๔) ในการละความเห็นผิด ประกอบความเห็นถูก

อีกหมวดหนึ่งว่า ๑) ระวางใจไม่ให้กำหนด ในอารมณ์เป็นที่ตั้งแห่งความกำหนด ๒) ระวางใจไม่ให้ขัดเคือง ในอารมณ์เป็นที่ตั้งแห่งความขัดเคือง ๓) ระวางใจไม่ให้หลง ในอารมณ์เป็นที่ตั้งแห่งความหลง ๔) ระวางใจไม่ให้มัวเมา ในอารมณ์เป็นที่ตั้งแห่งความมัวเมา

**๓.๕.๓ อบายมุข** คือ อิตถิธุดะ สุราธุดะ อักขธุดะ ปาปมิตตะ<sup>๒๓</sup> อบายมุข คือ ช่องทางของความเสื่อม ทางที่จะนำไปสู่ความพินาศ เหตุย่อยยับแห่งโลกทรัพย์

อิตถิธุดะ เป็นนักเลงหญิง นักเที่ยวผู้หญิง

สุราธุดะ เป็นนักเลงสุรา นักดื่ม

อักขธุดะ เป็นนักการพนัน

ปาปมิตตะ คบคนชั่ว

<sup>๒๑</sup> พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต, พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๑๔๕.

<sup>๒๒</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๐๑-๔๐๒.

<sup>๒๓</sup> อ.อ.ฐ.ก.(บาลี) ๒๓/๑๔๔/๒๕๒.

อบายมุข ๔ อย่างนี้ ตรัสกับผู้ครองเรือนที่มีหลักฐานแล้ว และตรัสต่อท้ายทักขณัมมิกัตถสังวัตตนิคกรรม ๔ มุ่งความเป็นทางพินาศแห่งภคะที่หามาได้แล้ว

ช่องทางของความเสื่อม ทางแห่งความพินาศ หรือเหตุย่อยยับแห่งภคทรัพย์ ถือเป็นอบายมุข ๖ คือ ดิตสุราและของมีนเมา ชอบเที่ยวกลางคืน ชอบเที่ยวดูการละเล่น ดิดการพนัน คบคนชั่ว เกียจคร้านการงาน<sup>๒๔</sup>

๑. ดิตสุราและของมีนเมา มีโทษ ๖ คือ ๑) ทรัพย์หมดไปๆ เห็นชัดๆ ๒) ก่อการทะเลาะวิวาท ๓) เป็นบ่อเกิดแห่งโรค ๔) เสียเกียรติเสียชื่อเสียง ๕) ทำให้ไม่รู้อาย ๖) ทอนกำลังปัญญา

๒. ชอบเที่ยวกลางคืน มีโทษ ๖ คือ ๑) ชื่อว่าไม่รักษาตัว ๒) ชื่อว่าไม่รักษาลูกเมีย ๓) ชื่อว่าไม่รักษาทรัพย์สมบัติ ๔) เป็นที่ระแวงสงสัย ๕) เป็นเป้าให้เขาใส่ความหรือขำลือ ๖) เป็นทางมาของเรื่องเดือดร้อนเป็นอันมาก

๓. ชอบเที่ยวดูการละเล่น มีโทษ โดยการทำงานเสื่อมเสีย เพราะใจกังวลลอยคิดจ้อง กับเสียเวลาเมื่อไปดูสิ่งนั้นๆ ทั้ง ๖ กรณี คือ ๑) ราที่ไหน ไปที่นั่น ๒) ขับร้องที่ไหน ไปที่นั่น ๓) คนตรีที่ไหน ไปที่นั่น ๔) เสภาที่ไหน ไปที่นั่น ๕) เพลงที่ไหน ไปที่นั่น ๖) เกิดถึงที่ไหน ไปที่นั่น

๔. ดิดการพนัน มีโทษ ๖ คือ ๑) เมื่อชนะยอมก่อเวร ๒) เมื่อแพ้ก็เสียดาทรัพย์ที่เสียไป ๓) ทรัพย์หมดไปๆ เห็นชัดๆ ๔) เข้าที่ประชุม เขาไม่เชื่อถ้อยคำ ๕) เป็นที่หมิ่นประมาทของเพื่อนฝูง ๖) ไม่เป็นที่พึงประสงค์ของผู้ที่จะหาคู่ครองให้ลูกของเขา เพราะเห็นว่าจะเลี้ยงลูกเมียไม่ไหว

๕. คบคนชั่ว มีโทษ โดยนำไปกลายเป็นคนชั่วอย่างคนที่ตนคบทั้ง ๖ ประเภท คือ ได้เพื่อนที่จะนำไปกลายเป็น ๑) นักการพนัน ๒) นักเลงหญิง ๓) นักเลงเหล้า ๔) นักฉวยของปลอม ๕) นักหลอกลวง ๖) นักเลงหัวไม้

๖. เกียจคร้านการงาน มีโทษ โดยทำให้ยกเหตุต่างๆ เป็นข้ออ้างผัดผ่อนไม่ทำการงาน ภคะใหม่ก็ไม่เกิด ภคะที่มีอยู่ก็หมดสิ้นไป คือให้อ้างไปทั้ง ๖ กรณีว่า หนานัก-ร้อนนัก-เย็นไปแล้ว-ยังเข้านัก-หวนัก-อึมนัก<sup>๒๕</sup> แล้วไม่ทำการงาน

การออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาถือว่าเป็นกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายและสังคม และที่สำคัญทำให้ห่างไกลจากอบายมุขหรือช่องทางแห่งความเสื่อม รู้จักใช้เวลาให้เป็นประโยชน์ ไม่หมกมุ่นในอบายมุข เพราะผู้ที่หลงใหลในอบายมุขไม่ว่าชายหรือหญิง ย่อมมีแต่ความเสียหายทั้งต่อตนเองและผู้อื่น ฉะนั้น ควรหลีกเลี่ยงให้ไกลจากอบายมุข เพื่อความเจริญผาสุกในชีวิตและส่วนรวม

<sup>๒๔</sup> ที.ปา.(ไทย) ๑๑/๑๗๘-๑๘๔/๑๕๖-๑๕๘.

<sup>๒๕</sup> พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๑๕๒.

### ๓.๖ หลักธรรมสำหรับการฝึกฝนให้รู้แพ้ รู้ชนะ รู้อภัย

๓.๖.๑ หลักพรหมวิหาร ๔ คือ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา<sup>๒๖</sup> พรหมวิหาร คือธรรมเครื่องอยู่อย่างประเสริฐ เป็นธรรมประจำใจ เป็นหลักความประพฤติ ที่ต้องมีไว้เป็นหลักใจและกำกับความประพฤติ จึงจะเชื่อว่าดำเนินชีวิตหมดจด และปฏิบัติตนต่อเพื่อนมนุษย์โดยชอบ

**เมตตา** ความรักปรารถนาดีอยากให้เขามีความสุข มีจิตอันแผ่ไมตรีและคิดทำประโยชน์แก่มนุษย์สัตว์ทั่วหน้า

**กรุณา** ความสงสาร คิดช่วยให้พ้นทุกข์ ใฝ่ใจในอันจะปลดเปลื้องบำบัดความทุกข์ยากเดือดร้อนของปวงสัตว์

**มุทิตา** ความยินดี ในเมื่อผู้อื่นอยู่ดีมีสุข มีจิตผ่องใสบันเทิง กอปรด้วยอาการ แ่มชื่นเบิกบานอยู่เสมอ ต่อสัตว์ทั้งหลายผู้ดำรงในปกติสุข พลอยยินดีด้วยเมื่อเขาได้ดีมีสุข เจริญอกงามยิ่งขึ้น

**อุเบกขา** ความวางใจเป็นกลาง อันจะดำรงอยู่ในธรรมตามที่พิจารณาเห็นด้วยปัญญา คือมีจิตเรียบตรงเที่ยงธรรมดุจตราขึง ไม่เอนเอียงด้วยรักและชัง พิจารณาเห็นกรรมที่สัตว์ทั้งกระทำแล้ว อันควรได้รับผลดีผลชั่ว สมควรแก่เหตุอันตนประกอบ พร้อมทั้งจะวินิจฉัยและปฏิบัติไปตามธรรม รวมทั้งรู้จักวางเฉย สงบใจมองดู ในเมื่อไม่มีกิจที่ควรทำ เพราะเขารับผิดชอบตนได้ดีแล้ว เขาสมควรรับผิดชอบตนเอง หรือเขาควรได้รับผลอันสมกับมารับผิดชอบของตน<sup>๒๗</sup>

พรหมวิหารธรรมนี้ ถือว่าเป็นสิ่งที่ควรมีในจิตใจของทุกคน โดยเฉพาะนักกีฬาหรือผู้ที่เกี่ยวข้อง เพราะทำให้เป็นคนมีจิตใจดี รู้แพ้ รู้ชนะ รู้อภัย มีน้ำใจเป็นนักกีฬา ไม่เยาะเย้ย เมื่อชนะ หรือผูกใจเจ็บเมื่อแพ้ ประพฤติตนเป็นประโยชน์และถูกต้องต่อผู้อื่นเสมอ

๓.๖.๒ หลักการเคารพพระเบียบวินัย(การวตา) คือ สัตถุการวตา ชัมมาการวตา สังฆาการวตา สิกขาการวตา อัปมาทการวตา ปฏิสันถารการวตา<sup>๒๘</sup> คือ ความเคารพ การถือเป็นเรื่องสำคัญที่จะใส่ใจและปฏิบัติด้วยความเอื้อเฟื้อ หรือด้วยความหนักแน่นจริงจัง การมองเห็นคุณค่าและความสำคัญแล้วปฏิบัติต่อบุคคลหรือสิ่งนั้นโดยถูกต้อง ด้วยความจริงใจ

**สัตถุการวตา (พุทธการวตา)** ความเคารพในพระพุทธรูปเจ้า

**ชัมมาการวตา** ความเคารพในธรรม

**สังฆาการวตา** ความเคารพในสงฆ์

<sup>๒๖</sup> อ. ญ. ๒๒๒/๑๕๒/๒๕๒๒.

<sup>๒๗</sup> พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๑๒๔.

<sup>๒๘</sup> อ. ญ. ๒๒๒/๓๐๓/๓๖๘.

ศึกษาการวัด ความเคารพในการศึกษา

อุปมาการวัด ความเคารพในความไม่ประมาท

ปฏิสนธการวัด ความเคารพในปฏิสนธ หรือการต้อนรับปราศรัย<sup>๒๕</sup>

สิ่งที่ขาดไม่ได้ในสังคมหรือองค์กร คือกฎ กติกา และระเบียบวินัย ซึ่งถือเป็นหลักหรือแนวทางในปฏิบัติร่วมกัน หากองค์กรไหนไม่มีกฎ กติกา หรือระเบียบวินัยแล้ว ย่อมเกิดความวุ่นวาย เพราะไม่มีสิ่งให้ยึดปฏิบัติตาม

ในการแข่งขันกีฬาทุกชนิดประเภท ต้องมีการตั้งกฎ กติกา หรือระเบียบไว้ เป็นข้อบังคับในการแข่งขัน หากไม่ตั้งกฎ กติกาไว้ ผู้ที่เกี่ยวข้องกับการจัดการแข่งขัน ตลอดจนนักกีฬาก็ไม่สามารถทำการแข่งขันได้ ซึ่งแต่ละสถานที่อาจจะตั้งกฎ กติกาให้เหมาะสมกับชนิดหรือประเภทของกีฬานั้นๆก็ได้ โดยอาจจะแตกต่างที่อื่นๆ ซึ่งทุกคนที่มีส่วนร่วมต้องปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัด

๓.๖.๓ สมานี คือความตั้งมั่นแห่งจิต ภาวะที่จิตสงบนิ่งจับอยู่ที่อารมณ์อันเดียว สมานี คือ ขณิกสมานี อุปจารสมานี อัปนาสมานี<sup>๒๖</sup> สมานี คือความตั้งมั่นแห่งจิต ภาวะที่จิตสงบนิ่งจับอยู่ที่อารมณ์อันเดียว

ขณิกสมานี (สมานีชั่วขณะ)

อุปจารสมานี (สมานีเฉียดๆ สมานิจวนจะแน่วแน่)

อัปนาสมานี (สมานีแน่วแน่ สมานีแนบสนิท สมานีในฌาน)

สมานีอีกประเภทหนึ่งซึ่งเป็นการตั้งมั่นแห่งจิตเช่นกัน โดยหมายถึงสมานีในวิปัสสนา หรือตัววิปัสสนา แยกประเภทตามลักษณะการกำหนดพิจารณาไตรลักษณ์ ข้อที่ให้สำเร็จความหลุดพ้นแบ่งเป็นสมานี ๓ ประเภท<sup>๒๗</sup> ดังนี้ คือ

๑. สุญญตสมานี สมานีอันพิจารณาเห็นความว่าง ได้แก่ วิปัสสนาที่ให้ถึงความหลุดพ้นด้วยกำหนดอนัตตลักษณะ

๒. อนิมิตตสมานี สมานีอันพิจารณาธรรมไม่มีนิมิต ได้แก่ วิปัสสนาที่ให้ถึงความหลุดพ้นด้วยกำหนดอนิจจลักษณะ

๓. อัปนิหิตสมานี สมานีอันพิจารณาธรรมไม่มีความตั้งปรารถนา ได้แก่ วิปัสสนาที่ให้ถึงความหลุดพ้นด้วยกำหนดทุกขลักษณะ<sup>๒๘</sup>

<sup>๒๕</sup> พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๑๘๕.

<sup>๒๖</sup> วิสุทธิ. (บาลี), ๑/๑๐๕, ๒/๑๕๔.

<sup>๒๗</sup> ที.ปา. (บาลี) ๑๑/๒๒๘, อัง.ติก.(บาลี) ๒๐/๕๕๕/๓๘๕, ขุ.ป. (บาลี) ๓๑/๕๒/๗๐.

<sup>๒๘</sup> พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๓๔-๓๕.

สมาธิภาวนา ๔ คือการเจริญสมาธิ วิธีฝึกสมาธิแบบต่างๆ จำแนกตามวัตถุประสงค์ ดังนี้คือ

๑) สมาธิภาวนาที่เป็นไปเพื่อทักขณธรรมสุขวิหาร คือเพื่อการอยู่เป็นสุขในปัจจุบัน เช่น ใช้เป็นเครื่องพักผ่อนจิต หาความสุขยามว่าง เป็นต้น

๒) สมาธิภาวนาที่เป็นไปเพื่อการได้ญาณทัสสนะ

๓) สมาธิภาวนาที่เป็นไปเพื่อสติและสัมปชัญญะ

๔) สมาธิภาวนาที่เป็นไปเพื่อความสิ้นอาสวะ

ในการแข่งขันกีฬาทุกชนิดประเภท นักกีฬาต้องมีสมาธิในการแข่งขันอยู่เสมอ เพราะความสามารถของนักกีฬาที่ฝึกฝนมาดีจะใกล้เคียงกัน หรือสูสีกัน สิ่งที่ทำให้นักกีฬาผู้นั้นแสดงผลงานออกมาได้ดีต้องมีสมาธิในการแข่งขัน กีฬาบางชนิดต้องใช้สมาธิสูงมาก โดยเฉพาะการแข่งขันที่ต้องใช้ไหวพริบในการสร้างสรรค์เกมส้อยู่ตลอดเวลา เพราะบางครั้งการเสียสมาธิอาจจะทำให้การแข่งขันไม่เป็นไปตามที่ตั้งใจไว้ ผลที่ได้ย่อมไม่เป็นที่พอใจ

๓.๖.๔ **ขันติ โสรัจจะ** ธรรมะ ๒ ประการนี้ เป็นเครื่องส่งเสริมบุคลิกลักษณะ ทำให้เป็นคนมีเหตุผลหนักแน่น มั่นคง สุภาพเรียบร้อย น่านับถือ ผู้มีคุณธรรม คือ ขันติและโสรัจจะ ประจำใจยอมเป็นผู้ที่มีน้ำใจงาม น้ำใจดี มีกิริยาจากสุภาพ สงบเสงี่ยม ไม่ก่อการทะเลาะวิวาทกับใครๆ ย่อมเป็นคนที่น่ารักน่านับถือ จึงเป็นธรรมที่ส่งเสริมคนให้มีความอดทน

**ขันติ** ความอดทน หมายถึง การรักษาปกติภาพของตนไว้ได้ ในเมื่อถูกกระทบด้วยสิ่งอันไม่พึงปรารถนา ขันติมี ๒ ประเภท<sup>๓๓</sup> คือ

๑. **ขันติ** ความอดทนต่อการดำเนินชีวิตทั่วไป เช่น อดทนต่อความหิว ความกระหาย ความเหนื่อย ความหนาว ความร้อน ความเจ็บป่วย ความโกรธ ฯลฯ สรุปได้เป็น ๓ ประเด็น คือ

๑.๑ อดทนต่อความลำบากตรากตรำ ในการทำงานโดยสุจริตไม่ว่าจะค้าขายหรือทำเกษตรกรรม ย่อมมีความลำบาก ไม่สบายเหมือนการหากินทุจริต ผู้มีสัมมาชีพจึงต้องมีความอดทน ไม่แสดงอาการของความขลาดไม่สู้งาน ไม่สู้ความลำบากตรากตรำ

๑.๒ อดทนต่อทุกข์เวทนา คือเมื่อเจ็บป่วยก็ไม่แสดงอาการทูลนทูลรายจนเกินเหตุ

๑.๓ อดทนต่ออำนาจกิเลส คือเมื่อเกิดกิเลสใดๆ ได้แก่ ความโลภ ก็อยากได้ไม่มีสิ้นสุด ความโกรธ หรือความหลงในลาภ ยศ สรรเสริญ สุข ก็ต้องมีขันติ อดทนและเพียรพยายามกำจัดกิเลสนั้นออกไปเสียจากตน

<sup>๓๓</sup> ใสว มาลาทอง, คู่มือการศึกษาจริยธรรม, หน้า ๒๒-๒๘.

**๒. อริสาสนขันติ** ความอดทนต่อการล่วงเกินของคนอื่น เฉพาะอย่างยิ่งคนที่ต่ำกว่าเรากล่าวคืออดทนต่อความเจ็บใจ คือ ทนต่อความกระทบกระทั่งแตกคั่นของคนอื่น

ความจริงแล้ว ความอดทนเป็นลักษณะความเข้มแข็งของจิตใจ การพยายามทำความดีและถอนตัวออกจากความชั่ว คืออดทนต่อฝ่ายที่ไม่ดี เพื่อยืนหยัดอยู่ในทางที่ดีให้ได้มีได้หมายความว่า ใครตกอยู่ในสภาพเช่นไรแล้วก็จะทนอยู่ในสภาพเดิมนั้นเสมอไป เช่น เป็นคนยากจนแล้วก็ทนอยู่ในความยากจน ไม่พยายามขวนขวายหาทรัพย์ หรือคนที่เกียจคร้านงานการไม่ทำ แม้จะถูกคนอื่นสับโงกก็อดทน เป็นคนดื่มหเหล้า เป็นคนสูบบุหรี่ แม้รัฐบาลจะเชิญชวน บังคับให้เลิกดื่ม เลิกสูบบุหรี่ก็อดทนดื่ม อดทนสูบบุหรี่อยู่อย่างนี้ไม่ใช่ขันติ ไม่ใช่ความอดทน

ความอดทน(ขันติ) เป็นหลักธรรมที่จำเป็นสำหรับการที่ต้องเผชิญกับเหตุการณ์ต่างๆ ที่จะทำให้จิตใจหันเหไปจากทางที่ดี ดังนั้น จึงควรบำเพ็ญขันติใน ๔ สถาน คือ

๑. อดทนต่อความลำบาก หมายความว่า คนทำงานมากๆ แล้วได้รับความเหน็ดเหนื่อย หิวกระหาย หรือถูกแดด ลม ฝน กระทบเกินสบาย คนที่ไม่มีขันติเมื่อเผชิญกับความลำบากตรากตรำมักจะทอดทิ้งการงานเสีย เป็นคนมือเท้าบาง ทำอะไรทิ้งๆว้างๆ แต่ผู้มีขันติ ย่อมอดทนต่อสิ่งเหล่านี้ กัดฟันทนทำงานของตนให้สำเร็จ

๒. อดทนต่อทุกขเวทนา คือ การรับรู้อารมณ์ว่าเป็นทุกข์ ซึ่งเกิดมาจากการเจ็บไข้ได้ป่วย ไม่สบายด้วยโรคภัยนานัปการที่เกิดขึ้นกับร่างกายตน คนที่ขาดขันติ เมื่อถึงคราวเจ็บไข้ได้ป่วย ไม่สบายขึ้นมา มักแสดงมารยาทอันไม่สมควรออกมาให้ปรากฏ เช่น ร้องครวญคราง กระบิดกระบวนเป็นคนเจ้ามายุ เป็นคนเจ้าอารมณ์มีอาการ โมโหง่าย บางคนอ้างความเจ็บป่วยเพื่อจักกระทำความชั่วต่างๆก็มี แต่สำหรับผู้ที่มีขันติย่อมรู้จักอดทน อดกลั้น ไม่ปล่อยตัว ปล่อยใจให้เสียหรือตกไปในทางชั่วต่างๆ ให้คนอื่นหลงเชื่อหรือเข้าใจผิด

๓. อดทนต่อความเจ็บใจ เป็นขันติประเภทอริสาสนขันติ คืออดทนต่อการล่วงเกินของคนอื่น เฉพาะอย่างยิ่งคนที่ต่ำกว่าเรา เมื่อถูกผู้อื่นกระทำล่วงเกินให้เป็นที่ยึดใจ เช่น ถูกด่าว่า หรือสบประมาท หมิ่นประมาท บุคคลผู้ขาดสติเดือดดาลแล้วทำร้ายตอบด้วยการกระทำอันแรงเกินเหตุที่ควรจะเป็น เช่นว่าเหน็บแนมด้วยวาจาหยาบคาย หรือก่อความทะเลาะวิวาท สร้างเวรกรรมไม่สิ้นสุดเป็นทางนำมาซึ่งความหายนะแก่ตัวเองและครอบครัว ตลอดจนเพื่อนฝูง แต่สำหรับผู้มีขันติย่อมรู้จักอดทน สอนใจตัวเอง รู้ที่ไปที่มาของสาเหตุอื่นๆ คือ หาวิธีแก้ไขด้วยสันติให้เรียบร้อยเป็นผลดีด้วยความสงบต่อไป

๔. อดทนต่ออำนาจกิเลส หมายความว่า อดทนต่ออารมณ์ข้างฝ่ายผลิตเพลินอันเป็นไปตามอำนาจกิเลสพาไป เช่น ความสนุก การเที่ยวเตร่ ความโกรธ การได้ผลประโยชน์ในทางที่ไม่ควรเป็นต้น ความจริงแล้วอารมณ์ที่น่ารักใคร่ น่าพอใจ ดูไปก็ไม่น่าจะต้องใช้ความอดทน ไม่ทำให้เรา

ลำบาก แต่ก็ต้องใช้ความอดทน เพราะอาจจะทำให้เราเสียหายได้ ทั้งนี้เพราะคนที่ขาดขันติ มักจะทำการอันน่าบัดสีต่างๆ ตามอำนาจกิเลสหรือตามความอยากในสิ่งที่ตนรัก เช่น รับสินบน ผิดลูกเมีย ขวบ้าน เห็นเงินตาโต ทำร้ายรังแกกัน ดื่มเหล้า สูบบุหรี่ เหลือยศ เมาอำนาจ จี้ออ ไอ้อวด เป็นต้น

การอดทนต่ออำนาจกิเลสนี้ กล่าวโดยสรุปก็คือ การอดทนต่ออำนาจความอยากนั่นเอง บุคคลผู้มีขันติจะได้รับคุณประโยชน์ หลายประการ คือ ทำงานได้ผลดี บำเพ็ญตนเป็นหลักแห่งบรรพชา ไม่มีภาระทะเลาะวิวาทบาดหมาง ไม่ทำผิดเพราะเห็นแก่ความอยาก ถ้าบุคคลขาดขันติแล้ว ก็จะประสบโทษหลายประการ คือ ทำงานคั่งค้าง จັบจืด เสียความไว้วางใจของผู้อื่น เต็มไปด้วยศัตรู หรืออาจกลายเป็นอาชญากร เป็นต้น

โสรจจะ ความสงบเสงี่ยม คือ เมื่อมีความอดทนแล้ว ก็ต้องพยายามสงบใจ ทำให้เย็นลงด้วยอุบายอันชอบ เมื่อใจสงบแล้ว กิริยาจากที่แสดงออกมาก็จะสงบเสงี่ยมเหมือนไม่มีอะไรเกิดขึ้น เมื่อเป็นเช่นนี้ความงามทุกส่วนของคนที่เคยมีอยู่ก็จะไม่เสื่อม จะคงสมอยู่และคงชนะใจของคนอื่นได้เป็นอย่างดี

ความมีขันติ และโสรจจะนี้ นับว่าเป็นหลักธรรมสำคัญที่จะเป็นแนวทางในการดำรงชีวิตประจำวันของทุกคน ความอดทนและความสงบเสงี่ยมหากมีอยู่ในจิตใจของผู้ใด ผู้นั้นย่อมจะเป็นคนที่มีความสุขมีจิตใจหนักแน่น ย่อมจะเป็นที่นิยมยกย่องนับถือของคนทั่วไป เพราะธรรมะ ๒ ประการนี้จะทำให้ผู้ปฏิบัติเป็นคนงดงามทั้งกาย วาจา และจิตใจ จะประกอบกิจการสิ่งใด ย่อมสามารถประสบผลสำเร็จได้สมความมุ่งมาดปรารถนา และสามารถเอาชนะอุปสรรคต่างๆ ไปได้ด้วยจิตใจที่มั่นคง ย่อมชนะความร้ายได้ด้วยดี

### สรุป

การเล่นกีฬาทุกชนิด หากต้องการให้ประสบความสำเร็จ นักกีฬาต้องนำหลักธรรมมาปฏิบัติ จึงจะได้ผลสำเร็จตามจุดมุ่งหมาย ซึ่งหลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายมีมาก แต่หลักธรรมที่สำคัญและควรนำมาปฏิบัติเป็นอันดับแรก คือหลักอิทธิบาท ๔ และหลักภาวนา ๔ เพราะถือเป็นหลักธรรมพื้นฐานที่ต้องมีในตัวนักกีฬาหรือผู้ออกกำลังกายเป็นประจำ

หลักธรรมด้านโภชนาการและด้านสุขอนามัย สำหรับผู้ที่ต้องการมีสุขภาพดี ควรแสวงหาองค์ความรู้และสามารถตัดสินใจในเรื่องสุขภาพได้ด้วยตนเอง การศึกษาหาความรู้ในการปฏิบัติตนเพื่อส่งเสริมให้มีสุขภาพดี ควรปลูกฝังองค์ความรู้ในการเสริมสร้างสุขภาพด้านอนามัยบุคคล เพื่อการดูแลสุขภาพอนามัยส่วนตน ถึงแม้ว่าองค์ความรู้จะมีอยู่ ถูกพัฒนาแล้ว สามารถรักษาไว้ได้ก็ตาม แต่ถ้าบุคคลไม่ปรารถนาจะใช้องค์ความรู้ ย่อมไม่เกิดประโยชน์ ดังนั้น ตัวบุคคลที่จะใช้องค์ความรู้เขาต้องมีความปรารถนาสุขภาพะก่อน สุขภาพะในพระพุทธศาสนามีหลายระดับ การปฏิบัติต่อความสุขเป็นหนึ่งในองค์ความรู้ในการเสริมสร้างสุขภาพด้วย

การมีอคติ(ความไม่ยุติธรรม) ไม่ว่าจะอยู่ในสังคมไหน สังคมนั้นย่อมไม่ปกติสุข จะเกิดการเอารัดเอาเปรียบซึ่งกันและกัน ไม่ยุติธรรม เห็นถูกเป็นผิด ลำเอียง หรือเลือกข้าง โดยเฉพาะในการแข่งขันกีฬา ไม่ว่าจะระดับภายในประเทศหรือระดับต่างประเทศ หากกรรมการหรือผู้ตัดสิน มีอคติแล้ว การแข่งขันครั้งนั้นอาจจะเกิดความวุ่นวายได้ และไม่สามารถประเมินการแข่งขันตามความเป็นจริงได้ ฉะนั้น สิ่งที่เราควรหลีกเลี่ยงในการแข่งขันกีฬา คือ มีอคติ ไม่ว่าจะเป็นผู้เล่น กรรมการ หรือผู้ที่เกี่ยวข้องกับการจัดการแข่งขันทุกฝ่าย

นักกีฬาหรือผู้ที่เกี่ยวข้องเกี่ยวข้องกับการจัดการแข่งขัน ต้องนำหลักพรหมวิหารธรรมมาปฏิบัติ เพราะจะทำให้เป็นคนมีจิตใจดี รู้แพ้ รู้ชนะ รู้อภัย มีน้ำใจเป็นนักกีฬา มีระเบียบวินัย เชื่อฟัง คำสั่งสอนของผู้ฝึกสอน และต้องมีขันติและโสรจจะ คือความอดทนเป็นเครื่องส่งเสริมบุคลิกลักษณะ ทำให้เป็นคนมีเหตุผล หนักแน่น มั่นคง สุขภาพเรียบร้อย น่านับถือ ผู้มีคุณธรรมทั้ง ๒ ประการประจำใจย่อมเป็นผู้ที่มีน้ำใจงาม น้ำใจดี มีกิริยาจาสุภาพ สงบเสถียร ไม่ก่อการทะเลาะวิวาทกับใครๆ เป็นคนที่น่ารัก น่านับถือ จึงเป็นธรรมที่ส่งเสริมคนให้มีความอดทน